

コロナ禍における  
日常生活の変化に関する調査データ  
～時間の使い方 編～

2021年7月

朝日大学マーケティング研究所

- 調査手法 : WEBリサーチ
- 調査期間 : 2021年 5月24日 (月) ~ 5月27日 (木)
- 調査対象 : 関東在住の女性 20歳~69歳
- 有効回答 : 400名

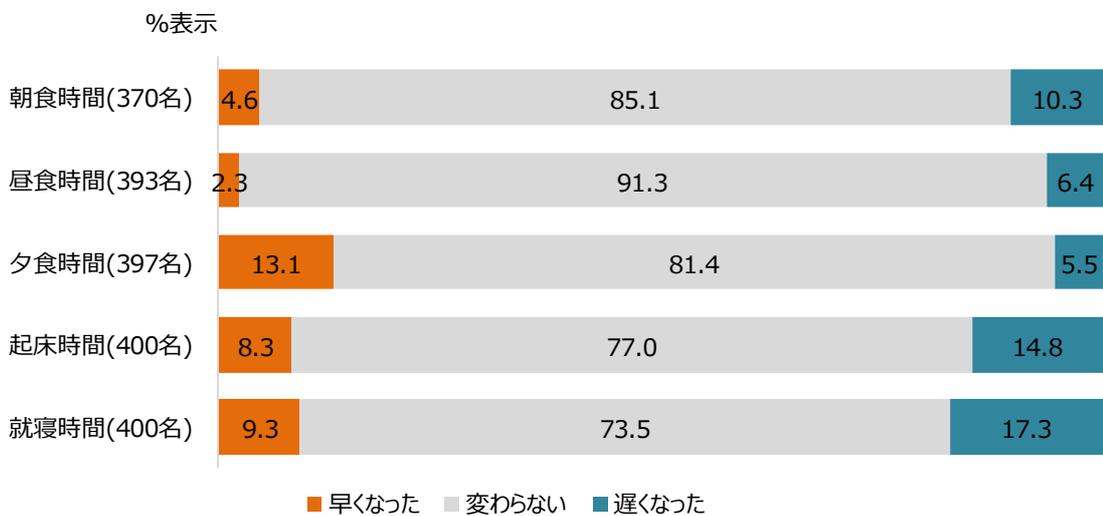
【内訳】

女性・20~29歳	80名
女性・30~39歳	80名
女性・40~49歳	80名
女性・50~59歳	80名
女性・60~69歳	80名

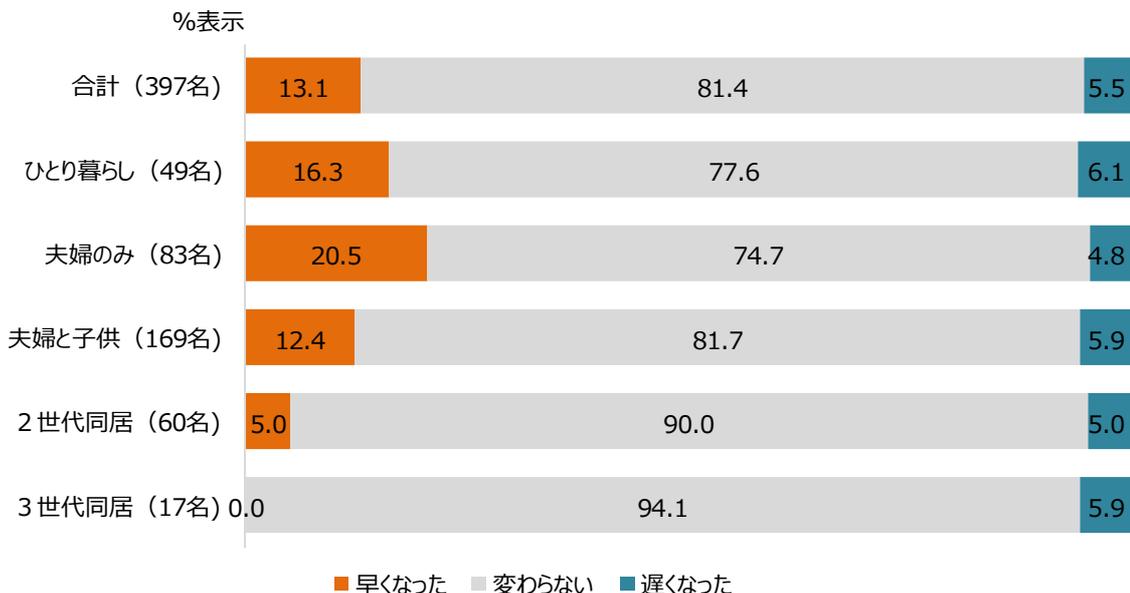
- 食事と睡眠も「変わらない」の割合が多数だが、「早くなった」と「遅くなった」を比べると特徴がわかる。
- 起床と就寝の時間はいずれも「遅くなった」が「早くなった」を上回る。変化は、遅寝・遅起きの傾向。
- 食事時間については、朝食は「遅くなった」、夕食は「早くなった」の割合が高い。夕食の変化を同居形態別でみると、「ひとり暮らし」と「夫婦のみ」で「早くなった」の割合が高め。

## Q. コロナ禍の前後で比べると、あなたご自身の生活時間にはどのような変化がありましたか。(各SA)

N=朝食、昼食、夕食については「摂らない」の回答者を除く



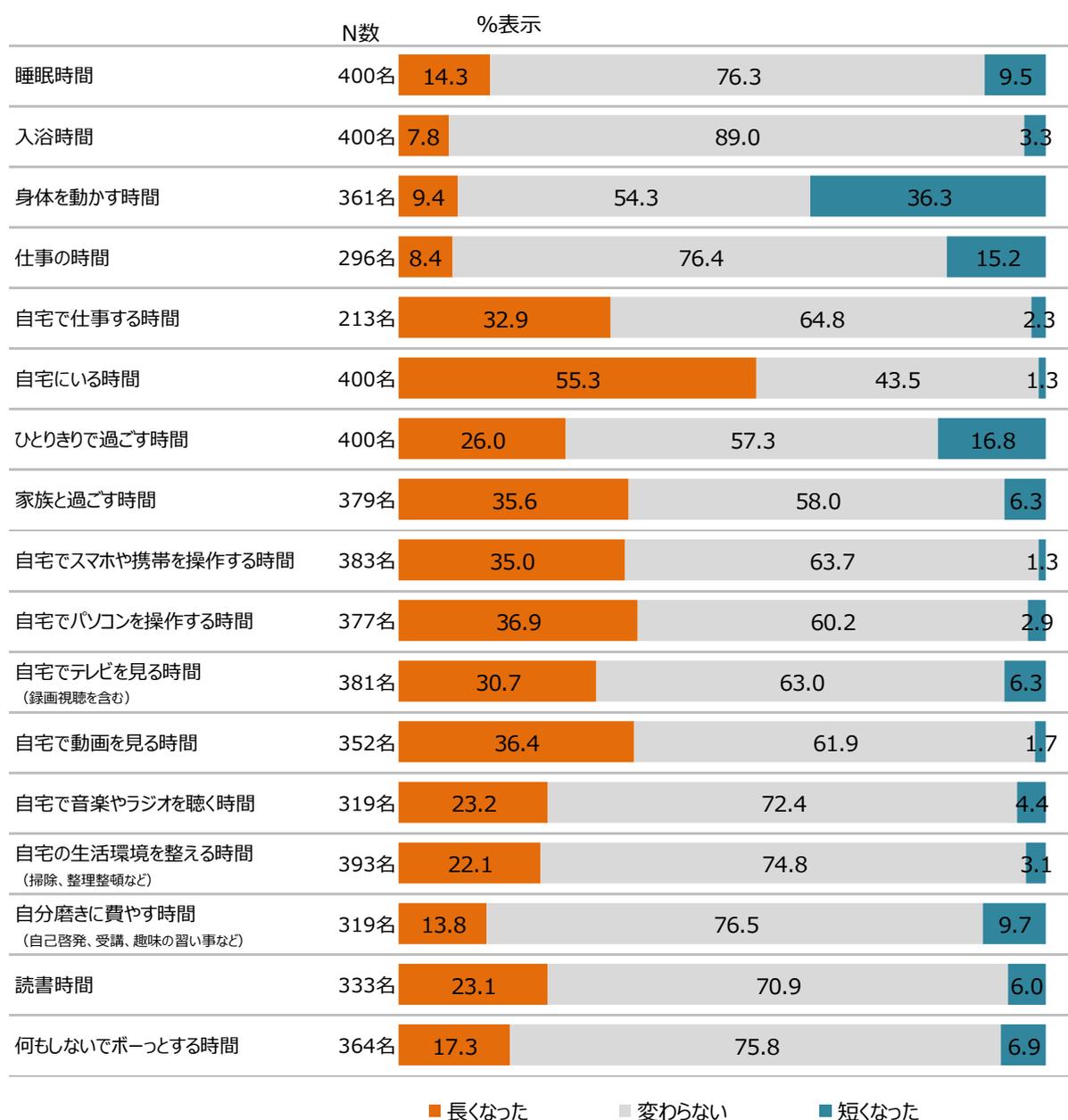
## ■ 夕食時間の変化について (同居形態別)



- 「長くなった」と「短くなった」の割合を比べると、「長くなった」のほうが高い項目が多く、「身体を動かす時間」と「仕事の時間」のみ「短くなった」のほうが高い。
- 「長くなった」の割合が最も高いのは「自宅にいる時間」(55.3%)。具体的には、パソコン・スマホ・携帯の操作、動画・テレビの視聴、仕事などの時間で「長くなった」の割合が3割を超えている。
- 「ひとりきりで過ごす時間」と「家族で過ごす時間」を比べると、「短くなった」の割合で前者(16.8%)と後者(6.3%)の差が大きい。「家族で過ごす時間」は、相対的に長くなる傾向が強い。

### Q. コロナ禍の前後で比べると、あなたご自身の生活時間にはどのような変化がありましたか。(各SA)

N=各質問に対して「この時間はない」の回答者を除く

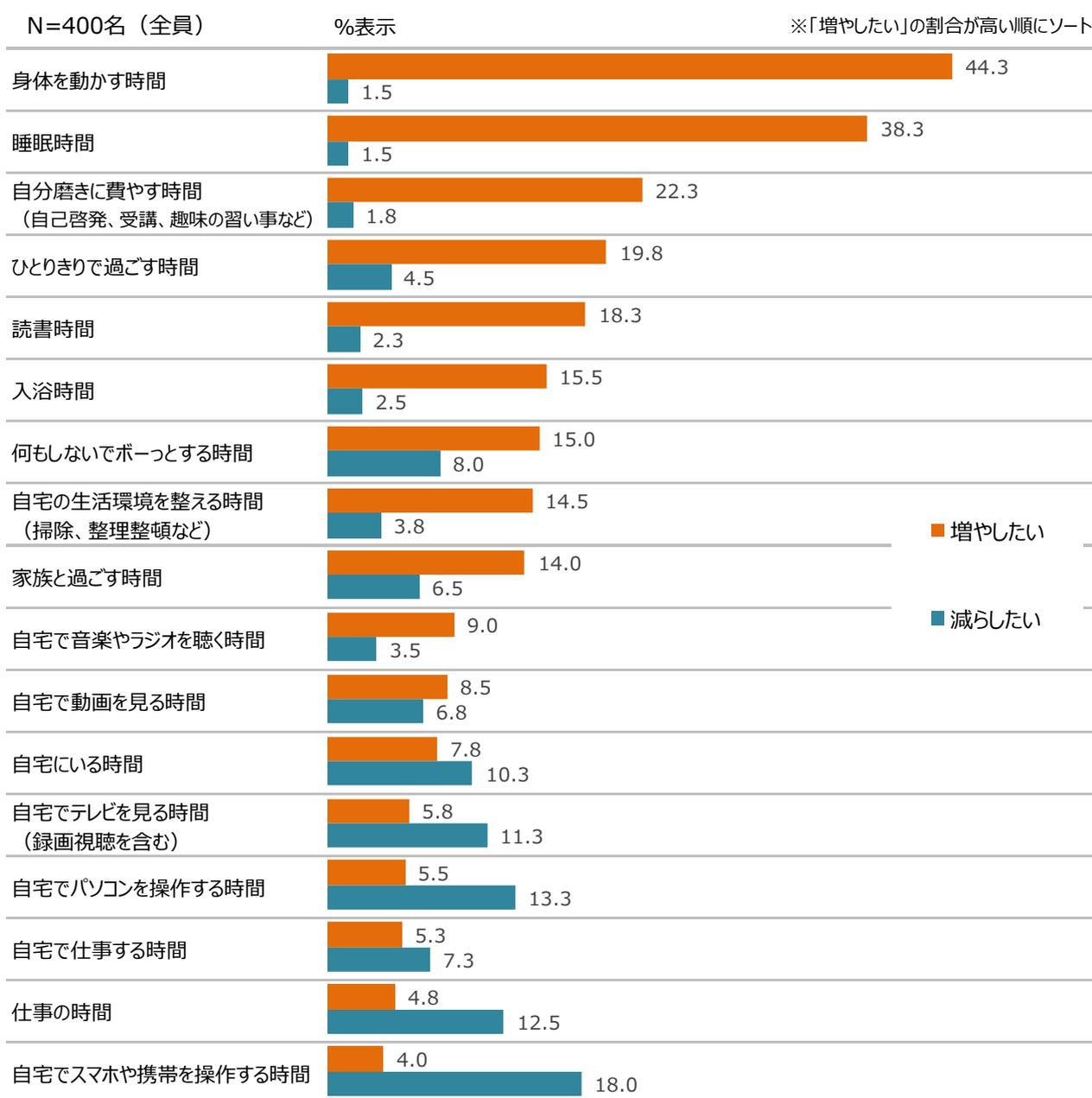


### 3. 今後の生活時間の使い方

- 今後の生活時間について「増やしたい」の意向が強いのは、「身体を動かす時間」(44.3%)、「睡眠時間」(38.3%)、「自分磨きに費やす時間（自己啓発、受講、趣味の習い事など）」(22.3%)。
- 「減らしたい」の意向が強いのは「自宅でスマホや携帯を操作する時間」(18.0%)。「自宅でパソコンを操作する時間」(13.3%)と合わせて、IT機器の操作時間の短縮意向が強い。
- 「ひとりきりで過ごす時間」と「家族と過ごす時間」の「増やしたい」の割合を比べると、前者(19.8%)が後者(14.0%)を上回る。後者が長くなった現状への反動が表れている。 ※前頁参照

Q.コロナ禍となって、あなたご自身で費やす時間をもっと**増やしたい**ものをすべて選んでください。(MA)

Q.コロナ禍となって、あなたご自身で費やす時間をもっと**減らしたい**ものをすべて選んでください。(MA)



### 3. 今後の時間の使い方（年代別、同居形態別のデータ）

Q.コロナ禍となって、費やす時間をもっと増やしたいものをすべて選んでください。(MA)

※色付けは10%以上

	%表示					同居形態別				
	年代別					ひとり暮らし	夫婦のみ	夫婦と子供	2世代同居	3世代同居
	20歳代 n=80	30歳代 n=80	40歳代 n=80	50歳代 n=80	60歳代 n=80	n=49	n=84	n=169	n=62	n=17
身体を動かす時間	37.5	47.5	48.8	42.5	45.0	36.7	61.9	42.0	38.7	35.3
睡眠時間	41.3	48.8	41.3	35.0	25.0	38.8	45.2	33.1	45.2	47.1
自分磨きに費やす時間 (自己啓発、受講、趣味の習い事など)	22.5	20.0	25.0	27.5	16.3	14.3	25.0	23.1	27.4	11.8
ひとりきりで過ごす時間	16.3	17.5	21.3	26.3	17.5	6.1	25.0	21.3	21.0	17.6
読書時間	18.8	16.3	13.8	26.3	16.3	14.3	27.4	16.0	19.4	11.8
入浴時間	13.8	21.3	13.8	18.8	10.0	18.4	22.6	13.6	14.5	5.9
何もしないでボーっとする時間	16.3	16.3	16.3	16.3	10.0	6.1	16.7	16.6	16.1	17.6
自宅の生活環境を整える時間 (掃除、整理整頓など)	15.0	18.8	15.0	15.0	8.8	14.3	19.0	12.4	14.5	11.8
家族と過ごす時間	11.3	20.0	17.5	12.5	8.8	12.2	23.8	12.4	9.7	5.9
自宅で音楽やラジオを聴く時間	10.0	6.3	6.3	13.8	8.8	6.1	14.3	7.1	12.9	5.9
自宅で動画を見る時間	10.0	6.3	8.8	13.8	3.8	6.1	9.5	7.1	14.5	5.9
自宅にいる時間	6.3	8.8	8.8	11.3	3.8	8.2	11.9	6.5	8.1	5.9
自宅でテレビを見る時間 (録画視聴を含む)	6.3	7.5	5.0	8.8	1.3	2.0	8.3	3.6	12.9	5.9
自宅でパソコンを操作する時間	3.8	6.3	7.5	8.8	1.3	4.1	8.3	4.1	8.1	5.9
自宅で仕事する時間	5.0	5.0	8.8	5.0	2.5	4.1	6.0	4.1	11.3	0.0
仕事の時間	2.5	3.8	6.3	6.3	5.0	0.0	6.0	4.7	9.7	0.0
自宅でスマホや携帯を操作する時間	5.0	3.8	6.3	5.0	0.0	2.0	2.4	3.6	8.1	5.9

Q.コロナ禍となって、費やす時間をもっと減らしたいものをすべて選んでください。(MA)

※色付けは10%以上

	%表示					同居形態別				
	年代別					ひとり暮らし	夫婦のみ	夫婦と子供	2世代同居	3世代同居
	20歳代 n=80	30歳代 n=80	40歳代 n=80	50歳代 n=80	60歳代 n=80	n=49	n=84	n=169	n=62	n=17
自宅でスマホや携帯を操作する時間	11.3	23.8	18.8	21.3	15.0	10.2	23.8	19.5	14.5	11.8
自宅でパソコンを操作する時間	12.5	10.0	12.5	16.3	15.0	6.1	16.7	15.4	11.3	0.0
仕事の時間	16.3	20.0	11.3	10.0	5.0	22.4	14.3	8.9	11.3	17.6
自宅でテレビを見る時間 (録画視聴を含む)	7.5	5.0	11.3	16.3	16.3	10.2	13.1	13.0	8.1	0.0
自宅にいる時間	11.3	5.0	10.0	8.8	16.3	2.0	16.7	10.1	12.9	0.0
何もしないでボーっとする時間	5.0	7.5	12.5	5.0	10.0	6.1	13.1	4.7	14.5	0.0
自宅で仕事する時間	12.5	5.0	8.8	8.8	1.3	12.2	4.8	6.5	11.3	5.9
自宅で動画を見る時間	6.3	3.8	7.5	10.0	6.3	4.1	10.7	8.3	3.2	0.0
家族と過ごす時間	3.8	2.5	11.3	8.8	6.3	2.0	10.7	5.9	9.7	0.0
ひとりきりで過ごす時間	5.0	3.8	5.0	5.0	3.8	8.2	4.8	3.6	4.8	0.0
自宅の生活環境を整える時間 (掃除、整理整頓など)	1.3	3.8	2.5	7.5	3.8	0.0	6.0	4.1	3.2	5.9
自宅で音楽やラジオを聴く時間	3.8	2.5	5.0	5.0	1.3	4.1	4.8	2.4	6.5	0.0
入浴時間	5.0	2.5	2.5	1.3	1.3	0.0	1.2	2.4	6.5	5.9
読書時間	2.5	0.0	6.3	0.0	2.5	0.0	2.4	3.0	3.2	0.0
自分磨きに費やす時間 (自己啓発、受講、趣味の習い事など)	2.5	1.3	2.5	1.3	1.3	0.0	3.6	1.8	1.6	0.0
睡眠時間	2.5	1.3	2.5	1.3	0.0	0.0	1.2	1.8	0.0	5.9
身体を動かす時間	2.5	1.3	2.5	0.0	1.3	0.0	0.0	1.8	3.2	5.9

## 4. テレワークの頻度

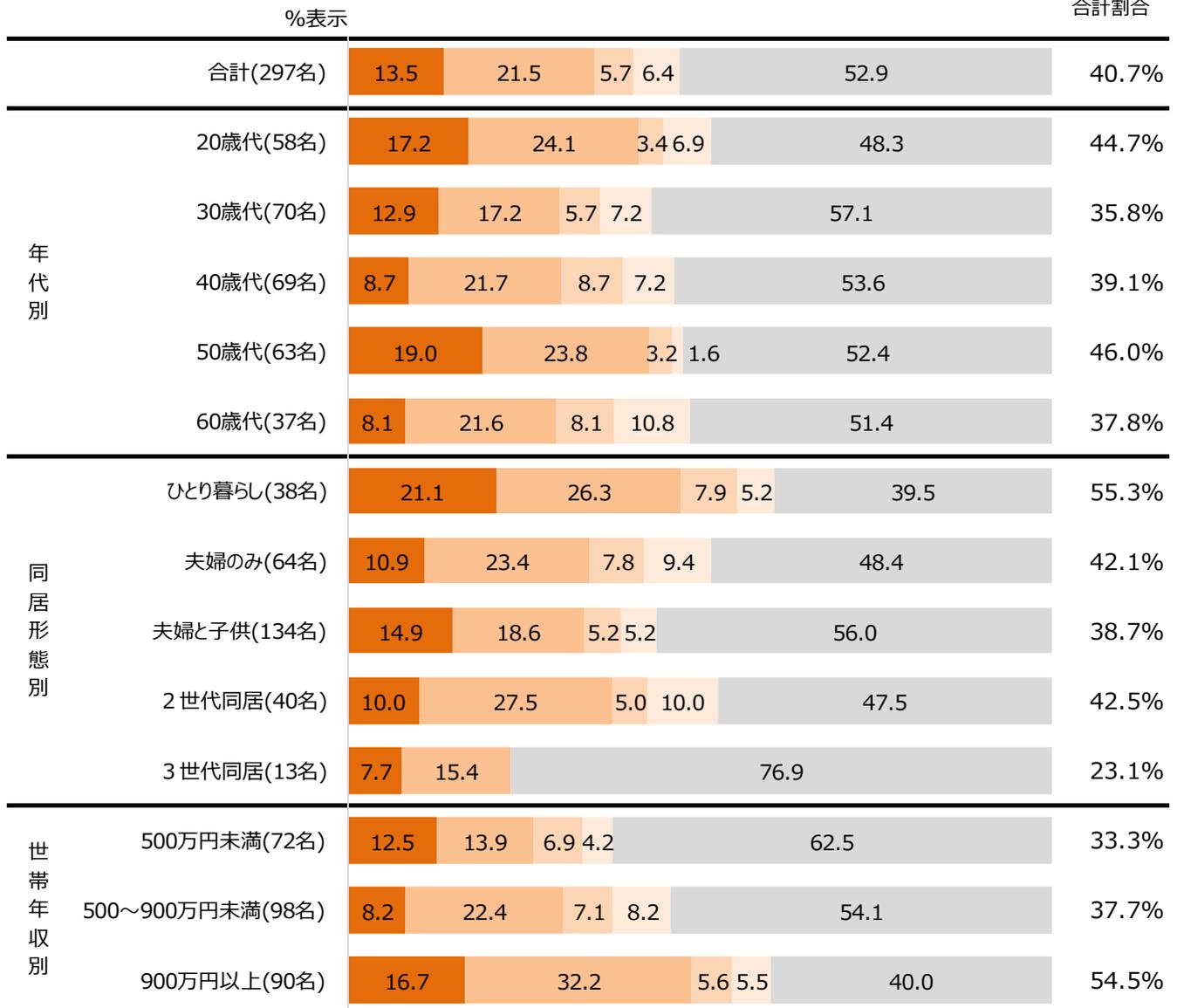
- 自分自身または同居する配偶者が週1日以上頻度でテレワークを行っている割合は、全体では4割程度(40.7%)。
- 年代別でみると、20歳代(44.7%)と50歳代(46.0%)が高く、同居世帯別でみると、ひとり暮らし(55.3%)、2世代同居(42.5%)、夫婦のみ(42.1%)が高い。
- 世帯年収別でみると金額が高いほど割合が高く、900万円以上(54.5%)では半数を超えている。

### Q. あなたご自身、または、配偶者の方は、ご自宅でのテレワークをどの程度行っていますか。

2021年4月以降の状況でお答えください。(SA)

N=297名 (「自分」または「同居する配偶者」がフルタイムで仕事している層)

週1日以上  
合計割合



■ 週に5日以上 ■ 週に2~4日 ■ 週に1日 ■ それ未満 ■ まったくない

## ● 夕食から就寝までの間の余暇時間が増えた

コロナ禍の前後で変化をみると、睡眠については起床時間、就寝時間とも「遅くなった」の割合が高めで、いわゆる遅寝・遅起きの傾向がある。伴って、朝食時間も「遅くなった」(10.3%)が「早くなった」(4.6%)を上回り、遅くなる傾向にある。

一方で夕食時間は「ひとり暮らし」と「夫婦のみ」の家庭を中心に「早くなった」の割合が高い。コロナ禍で帰宅時間は早まっており、夕食時間も前倒しとなりやすい。就寝時間は遅くなっており、夕食～就寝の余暇時間は以前より長くなっている。

従来から夕食はテレビを見ながら撮るシチュエーションが想定されているが、今はその時間帯が早まっている。また夕食～就寝の長い余暇時間を埋める娯楽などの需要は高く、現在はその役割をスマホ・パソコン・インターネットが担っている。そのために家庭の通信費も増えている。

## ● スマホの操作時間は今後は短くしたい

半数以上(55.3%)が「自宅にいる時間」が長くなったとした。具体的な行動としては「パソコンの操作」(36.9%)、「動画を見る」(36.4%)、「スマホや携帯の操作」(35.0%)、「テレビを見る(録画視聴を含む)」(30.7%)が挙げられる。スマホやパソコンの操作、動画やテレビの視聴が自宅での娯楽である。

ただし「自宅でスマホや携帯を操作する時間」は、今後は費やす時間を「減らしたい」として最も割合が高い行動でもあり、パソコンやテレビも「減らしたい」の割合が相対的に高い。スマホ、パソコン、テレビはなるべく自宅での時間を減らしたいが、今はやむを得ず長くなっている人が少なくない。

機器を使用しない娯楽が望まれるが、ひとつのポイントは「身体を動かす時間」である。

「身体を動かす時間」は、現在の生活で費やす時間が「短くなった」の割合が最も高く(36.3%)、今後は費やす時間を「増やしたい」の割合も最も高い(44.3%)。

気軽に身体を動かせる娯楽への需要は高い。オンラインフィットネスがあてはまりそうだが、広報やプロセスに問題があるためか、現状の利用頻度は低い。 ※お金の使い方編を参照

## ● 在宅時間が増えても、ひとり時間が欲しい

コロナ禍での「家族と過ごす時間」と「ひとりで過ごす時間」の変化は以下のとおり。

- ・家族と過ごす … 長くなった(35.6%)、短くなった(6.3%)
- ・ひとりで過ごす … 長くなった(26.0%)、短くなった(16.8%)

今後の時間の使い方の意向は以下のとおり。

- ・家族と過ごす … 増やしたい(14.0%)、減らしたい(6.5%)
- ・ひとりで過ごす … 増やしたい(19.8%)、減らしたい(4.5%)

現状は家族と過ごす時間が長くなっているが、今後はひとりで過ごす時間を増やしたいという思いもある。ひとり時間を「増やしたい」とする割合は、特に「夫婦と子供」や「2世帯同居」で高い。

「家族」と「ひとり」の時間的なバランスが変化したことで、ストレスが生じやすくなっている。自宅を離れて、ひとりになれるスペースやタイミングを望む声は少なくないものと思われる。

## ● 週1回以上のテレワーク率は約4割

自分自身または同居する配偶者が週1日以上頻度でテレワークを行っている割合は40.7%であった。世帯年収別で見ると、500万円未満では33.3%、500～900万円以上では37.7%、900万円以上では54.5%であった。金額が高い家庭ほどテレワークの割合が高かった。

トピックスリサーチ  
コロナ禍における  
日常生活の変化に関する調査データ  
～時間の使い方 編～

---

発行日 2021年 7月 31日

---

発行・調査分析 朝日大学 マーケティング研究所  
〒501-0296  
岐阜県瑞穂市穂積1851  
TEL : 058-326-1173

---

お問い合わせ [marketing@alice.asahi-u.ac.jp](mailto:marketing@alice.asahi-u.ac.jp)