

地域スポーツクラブに所属する父親の 「仕事の日」と「休みの日」の1日24時間の使い方

吉原 さちえ (東海大学)

I. はじめに

最近、「ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）」という言葉が耳にする。2007年12月にワーク・ライフ・バランス推進官民トップ会議で、「仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）憲章」（以下、WLB 憲章と訳す。）と「仕事と生活の調和推進のための行動指針」（以下、WLB 行動指針と訳す。）が策定された。

具体的な内容は、WLB 憲章中には、『仕事は暮らしを支え、生きがいや喜びをもたらす。同時に家事・育児・近隣との付き合いなどの生活も暮らしに欠かすことはできないものであり、その充実があるからこそ、人生の生きがい、喜びは倍増する』と記されている¹⁾。また、WLB 行動指針は、「仕事と生活の調和が実現した社会」に必要とされる諸条件として、次の3つの条件を掲げている。それらは、1. 就労による経済的自立が可能な社会、2. 健康で豊かな生活のための時間が確保できる社会、3. 多様な働き方・生き方が選択できる社会、という条件である²⁾。

本来、社会の中で人間が人間らしく生きていく上での基盤は、『生活』そのものにあると考える。しかし、WLB 憲章や WLB 行動指針の根底にある考え方は、我々の社会や人々の暮らしを『仕事』中心に考え、豊かに生きていくための基礎となる『生活』に対する考えが二の次になっているように思えてならない。例えば「健康で豊かな生活のための『時間の確保』」や、『多様な働き方』・生き方が選択できる社会」という言葉の裏には、より効率的に仕事を行い、生産性の向上を目指すことが前提にあると考えられる。また、「多様な働き方・生き方の選択」に関する条件の内容には、『生き方』に関する具体的な記載がない。つまり、この取り組みは、『経済の側からの視点』に力点が置かれており、人間が人間らしく生きるという『生活の側からの視点』ではないかと推測することができる。また、『生活』の中には、睡眠や食事などの日常生活に必要な不可欠な生活必需時間と、時間を自分の好きなように、思いのままに過ごすことができる自由時間がある。これらを『生活』として一つにまとめるのは、どうしても無理がある。このようなことから、前者を「生活」時間とし、後者を「自由」時間ということに区別して捉えることが、『生活』と一括りするよりも、より現実に即している気がする。

こういった観点から、『仕事』よりも、むしろ以前から「自由」時間に力点を置いて暮らしている人こそが、日常の生活も仕事も充実した生き方をしているのではないかと予測する。

それを明らかにするために、地域スポーツクラブに所属している父親（有職者）の1日24時間の使い方の調査を1週間にわたって実施し、『「仕事」時間と「生活」時間と「自由」時間に要する時間がどのくらいあるのか』、『クラブに所属する父親（有職者）の1日の肉体的・精神的疲労度や充実度』などを調査・分析することが目的である。

II. 研究の目的

地域スポーツクラブに所属する父親の1日24時間の使い方の調査を1週間にわたって実施し、『「仕事」時間と「生活」時間と「自由」時間に要する時間がどのくらいあるのか』、『1日の肉体的・精神的疲労度や充実度』などを調査し、それらを分析することである。

III. 研究の方法

1. 調査方法

- 1) 質問用紙によるアンケート調査 (質問項目 34 項目)
- 2) 日記法による1日24時間の使い方の調査 (連続7日間、1週間)

1日24時間の使い方を調査する方法は「タイム・バゼット」と呼ばれ、ハンガリーのザライ授を中心とした研究グループがその調査方法によって国際比較調査を実施した³⁾。それを国際的に標準化し、生活時間調査に用いたのは原 他 2名³⁾である。さらにそれを地域スポーツクラブに所属する父親(有職者)が記入しやすいように、記入項目の内容を一部改良し、調査を実施した。一日の終わりに、その日の活動などを振り返り、いつ、どこで、だれと、何をしていたかなどを、番号または直接記入する方法で、調査を行った。

2. 調査対象者

神奈川県内の地域スポーツクラブに所属する父親(有職者)が対象者である。クラブの代表者か、クラブマネージャーに、事前に調査依頼をし、調査に協力することができるという返答をいただいたクラブの父親3名が今回の調査対象者である。

3. 調査期間

2008年9月24日(水)～9月30日(火)の連続7日間(1週間)である。

IV. 結果及び考察

表1: 仕事の日と休みの日の「仕事」時間と「生活」時間と「自由」時間

仕事の日(5日間)									休みの日(2日間)								
仕事(h) (通勤時間を含む)			生活(h)			自由(h)			仕事(h) (通勤時間を含む)			生活(h)			自由(h)		
A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C
73	60.5	68	43	46	40.5	4	13.5	11.5	0	8.5	0	20	17.5	22	28	22	26

1. Aさんの場合: 45歳、子ども2人(小学生:2人)、4人家族

A銀行(管理的職業)に21年間勤め、課長相当職に就いている。1週間うち、週5日が「仕事の日」であり、毎週週2日が「休みの日」である。残業は毎日あり、残業時間は、1回につき2～3時間程度である。労働時間(通勤時間を含む)は、14～15時間程度である。本人は、労働時間を「短くしたい」と思っている。仕事の日は、肉体的・精神的疲労度が「ややあり」、1日の充実度は「どちらとも言えない」という回答であった。休みの日は、肉体的疲労度は「ややある」が、精神的疲労度は「ほとんどな

く)、1日の充実度は「充実していた」という回答であった。仕事では、精神的疲労を「とても感じる」ようであり、また、ストレスや悩み・不安を「やや感じている」ということであった。休日・休暇に関しては、「満足」していた。地域スポーツクラブは、本人にとって「気分転換」の場、「楽しい」場という存在であり、一方で、クラブでの活動に対する充実度は、「どちらとも言えない」ということである。クラブの活動以外の「自由」時間の活動は、「子どもと遊ぶ」、「読書」、「テレビ視聴」、「スポーツ観戦」などをすることが多く、「ある程度充実感がある」と回答している。仕事の日は、ほとんど「自由」時間をとることができず、「仕事」時間と「生活」時間の繰り返しである(表1)。休みの日は、「自由」時間に費やしているが、「やりたくて」活動している場合と、「他にすることがなくて」活動している場合があった。

2. Bさんの場合：53歳、子ども3人(社会人：1人(一人暮らし)、大学生：1人、小学生：1人)、5人家族

B進学塾(専門・技術的職業)に32年間勤め、監督/主任相当職に就いている。1週間うち、週5日が「仕事の日」であり、毎週週2日が「休みの日」である。残業は週3日あり、残業時間は、1回につき1時間程度である。労働時間(通勤時間を含む)は、12時間程度である。本人は、現在の労働時間に対して「今のまま」でよいと思っている。仕事の日は、肉体的疲労度は「あまりない」が、精神的疲労度は「ややあり」、1日の充実度は「充実していた」と答えている。休みの日は、肉体的・精神的疲労度が「ややある」が、1日の充実度は「充実していた」と回答している。仕事では、肉体的疲労は「あまり感じなく」、精神的疲労やストレス、悩み・不安を「やや感じる」ということであった。Bさんは、仕事に対する満足感で、仕事内容や仕事場の人間関係に「やや不満」を感じ、収入に関しては「不満」と回答していた。休日・休暇に関しては、「どちらとも言えない」答えている。地域スポーツクラブは、本人にとって「もう一つの居場所」、「なくてはならないもの」といった存在であり、そこでの活動は、「充実感がある」ということであった。また、クラブ活動以外の「自由」時間の活動は、「子どもと遊ぶ」、「読書」、「テレビ視聴」、「家族との外出」などをすることが多く、「ある程度充実感がある」と回答している。仕事の日は、3人の中で一番「自由」時間をとることができ、「仕事」時間が12時間程度に対して、「自由」時間が2時間程度あった(表1)。休みの日は、さらに「自由」時間に費やす時間が増え、ほとんどの場合が「やりたくて」活動を行っていた。

3. Cさんの場合：49歳、子ども2人(大学生：2人)、4人家族

C情報機器(専門・技術的職業)に27年間勤め、役職には就いていない。1週間うち、週5日が「仕事の日」であり、毎週週2日が「休みの日」である。残業は毎日あり、残業時間は、1回につき2時間程度である。労働時間(通勤時間を含む)は、12~15時間程度である。本人は、現在の労働時間に対して「今のまま」でよいと思っている。仕事の日は、肉体的疲労度が「とてもある」という場合は、精神的疲労度も「とてもある」と回答している。また、肉体的疲労度が「ややある」という場合は、精神的疲労度は「あまりない」と回答している。1日の充実度はほとんど「どちらとも言えない」と答えている。休みの日は、肉体的疲労度は「とてもある」が、精神的疲労度は「ほとんどない」と回答している。1日の充実度は、調査を実施した週に体調を悪くしていたこともあり、「充実していなかった」とい

う回答であった。仕事では、肉体的・精神的疲労を「やや感じる」ということであり、ストレスや悩み・不安も同様に「やや感じる」という回答であった。地域スポーツクラブは、本人にとって「なくてはならないもの」、「リフレッシュできる」といった存在であり、そこでの活動は、「ある程度充実感がある」ということであった。また、クラブ活動以外の「自由」時間の活動は、Cさんの場合は、「サッカー」が中心で、このクラブ以外にも別のクラブに所属している。仕事の日、「仕事」時間が12～15時間程度に対して、「自由」時間が「ない」日があれば、4時間程度「ある」日もあったので、3人の中で2番目に「自由」時間が多くなっている(表1)。休みの日は、さらに「自由」時間に費やす時間が増え、ほとんど場合が「やりたくて」活動をしていた。

4. まとめ

3人の調査協力者の年齢は、40～50代である。職業歴はいずれも20～30年であった。職場では、それ相応の地位に就いている方もいる。3人とも通勤時間を含め、労働時間が10時間を超える。また、いずれの職場でも、残業が1～3時間程度あった。「労働時間を短くしてほしい」と感じる者もいるが、「現状のままでよい」と考えている者もいる。3人に共通して言えることは、仕事の日、肉体的・精神的疲労度が「ある」状態である。1日の充実度は、「どちらとも言えない」という回答が多かった。一方、休みの日は、肉体的・精神的疲労度は、必ずしも「ない」わけではないということがわかった。ただし、1日の充実度は「充実感があつた」と感じているようである。今回の3人の調査協力者は、「仕事の日」と「休みの日」のバランス、「仕事」時間と「自由」時間のバランスを、各々が1日24時間の中でそれぞれに見合うマネジメントして生活しているように思われた。

3人にとって、地域スポーツクラブの存在は、所属歴が長ければ長いほど、「なくてはならないもの」「もう一つの居場所」というように、クラブに対する帰属意識が高く、生活の一部になっているように思われる。クラブ活動以外の「自由」時間の活動は、小学生のお子さんがいる場合は「子どもと遊ぶ」という回答と、自分自身の趣味である「読書」、「テレビ視聴」、などをするという回答が得られた。3人の調査協力者は、このクラブ活動以外の「自由」時間は、クラブ活動が「自分自身」の時間であるので、とくに小さいお子さんがいる場合は「家族と一緒に過ごす」時間として設けているように思われた。

なお、今回の調査は、調査協力対象者が非常に少ないため、引き続き、調査に協力してくれる対象者を探し、継続的に調査を実施する予定である。

V. 主な参考文献・資料

- 1) 内閣府、仕事と生活の調和推進(ワーク・ライフ・バランス)ホームページ、
<http://www8.cao.go.jp/wlb/charter/charter.html>、仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)憲章
- 2) 内閣府、仕事と生活の調和推進(ワーク・ライフ・バランス)ホームページ、
<http://www8.cao.go.jp/wlb/charter/charter.html>、仕事と生活の調和推進のための行動指針
- 3) 経済企画庁 国民生活局 国民生活調査課 編、生活時間の構造分析 時間の使われ方と生活の質、1978、pp.はじめに1-2