

調査の現場から

NHK 国民生活時間調査について

——社会の変化と時系列調査の維持——

三矢恵子（NHK放送文化研究所世論調査部研究主幹）

1 はじめに——国民生活時間調査の意義

NHK 国民生活時間調査は、人々の生活を時間の面から捉え、生活実態に沿った放送を行うために、NHK の放送文化研究所世論調査部が1960 年以来5 年ごとに行っている調査で、その前身は1941 年にまで遡ることができる。これまでに実施した11 回の調査によって蓄積された時系列データは、日本人の生活時間の実態と変化を明らかにする基本資料として、NHK の放送のためだけでなく、様々な分野で利用されている¹。

世界的にみても、全国レベルの生活時間調査を長期間途切れることなく定期的に行っている国はほかにはなく、時系列調査を維持してきていること自体が1 つの財産といっても過言ではないだろう²。

調査環境を含む人々の生活環境や意識が変化していくなかで、時系列調査を維持していくことには様々な困難が伴う。国民生活時間調査も、この50 年の間に、調査実施の方法や行動の記入法などの調査方法、そして行動分類に関して、いくつかの改良や変更を余儀なくされた。本来この種の定点観測調査は、同一の方法で調査を継続することで時系列変化を追うものであるから、調査方法を変更すべきではない。それでも変更に踏み切ったの

は、調査を取り巻く環境の変化や人々の生活そのものの変化に対応した方法を採用していかなければ、将来的に調査そのものの継続が不可能になるという、その時点でのギリギリの判断があったからである³。

私は1990 年から国民生活時間調査に携わっており、90 年以後の調査方法や行動分類の変更に直接関わってきた。本稿では、こうした変更の背景や具体的内容にも触れながら、NHK の国民生活時間調査を紹介したい。

2 調査の概要

✿ 調査事項

調査しているのは、①調査対象日（連続した2 日間）の「午前0 時」から「午後12 時」までの、時刻別（15 分きざみ）の生活行動と在宅状況、および、②付帯質問として、分析に必要な性別、職業など調査相手の個人属性や休日制度などである。これは、1960 年からずっと変わっていない。

✿ 調査方法

現在の調査実施の方法は「配付回収法」、行動の記入方法は「ブリコード法」である。これまでに1970 年と95 年の2 回、調査実施の方法と行動の記入方法を大きく変更した

表1 調査方法の変遷

	1960, 65 年	1970～90 年	1995～2010 年
調査の実施方法	面接法	配付回収法	配付回収法
行動の記入方法	アフターコード法	アフターコード法	プリコード法
	調査相手が回答した内容を調査員がそのまま記入	調査相手が自分の言葉で記入	調査相手が該当の行動欄に線を引く
行動を分類する人	コーダー*	コーダー*	調査相手

注) *本文参照。

(表1)。

1970 年には、それまでの面接法（調査員が調査対象日の翌日に調査相手を訪問し、前日や前々日の行動を聞き取って調査票に記入していく）を配付回収法（調査員が調査対象日の前日に調査相手を訪問して調査票を配付し、対象日の翌日再び訪問して調査票を回収する。調査対象日の行動は調査相手に記入してもらう）に変更した。これは、調査員が「あなたは昨日、何時に起きましたか?」「あなたが昨日自宅にいたのは、何時何分から何時何分までですか?」などと、生活の様子を調査相手から事細かに聞き出す方法では、その先、プライバシー保護の点からみて、調査相手の協力を得るのは難しくなるだろうという判断の結果である。

1995 年には、記入された行動を分類するための専門の訓練を受けた人（“コーダー”）の確保の難しさ、また内部的には結果報告までの時間短縮の必要性から、行動の記入方法をそれまでのアフターコード法（調査相手が自分の言葉で記録した行動を、コーダーが分類し番号を付与する）をプリコード法（調査相手が、行動名と番号があらかじめ印刷された調査票のあてはまる欄に線を引く）に変更した。

ほかの世論調査と同様に生活時間調査でも、調査方法を変更すると結果の出方は異なり（三矢, 1995）、その前後の調査結果の直接比較はできなくなる。1965 年の面接法と 70 年の配付回収法の調査の結果の間にも、数値が

異なるものが少なからずある。しかしそれが、実際に人々の生活が変化したからなのか、それとも生活は変化していないが調査方法が異なるために違いが出たのかわからず、変化を明確にすることができない。

こうしたマイナスの影響を最小限にとどめるため、1995 年の変更時には、プリコード法による本調査のほか旧来のアフターコード法による別調査（「1995 年時系列比較用調査」と名づけた）も実施し、1970 年から 95 年のデータ系列と 95 年以後のデータ系列を並べることにより、70 年からの変化の方向性をたどることができるようにした。

❖ 調査期間、調査対象日

第 1 回調査の 1960 年には春・夏・秋・冬に 4 回調査を実施したが、その結果から、大多数の国民の生活時間は各季節を通じてほぼ一定していることがわかり、1965 年からは秋のみの調査とした。以後、毎回 10 月に、平日、土曜、日曜のデータがそれぞれ複数の日からなるように、2 週にまたがって調査日を設定している。これは、台風などの悪天候や大きな災害など、特殊な出来事の影響を受けやすくなるのを防ぎ、できるだけデータを平準化するためである。

また、月曜から日曜までの全曜日を調査対象日とする場合と、平日、土曜、日曜を調査対象日とする場合があり、前者は 7 回、後者

表2 有効率の変化

(単位：％)

1965 年	1970 年	1975 年	1980 年	1985 年	1990 年	1995 年	2000 年	2005 年	2010 年
70.0	82.6	81.6	81.1	79.4	75.2	76.1	73.1	61.3	68.1
面接法	配付回収法								
アフターコード						プリコード			

は4回に分けて調査を実施する。

調査対象，調査相手

調査対象は1960年以来変えておらず、10歳以上の国民である。年齢の上限は設けていない。調査相手は、住民基本台帳から「層化無作為2段抽出法」によって抽出している。

調査相手の数は、その時々の調査の企画意図等にに合わせて変わる。最新の2010年は、平日2回と土曜・日曜2回の調査を合わせて7,200人（1地点当たり12人×150地点×4回）であった。

有効調査相手数（率）

有効調査相手数（率）（1曜日でも有効な回答があった人）は、2010年では4,905人（68.1％）であった。配付回収法になった1970年からの有効率の推移をみると（表2）、1970～80年は80％台、1985～2000年は70％台、2005年と10年は60％台というように、NHKが行っているほかの世論調査と同様、低下傾向が続いている。

分析の指標

NHKの調査に限らず、生活時間調査で使用する基本の指標は、行為者率と平均時間量である。

行為者率とは、ある時間幅にある行動を少しでも（15分以上）行った人が全体のなかで占める割合のことで、NHK調査の分析でよく使うのは、15分の行為者率（時刻別行為者

率）と24時間の行為者率（1日の行為者率）である。時刻別行為者率は、30分、1時間など、15分単位の行為者率を平均化した数値を使うことも多い（時刻別平均行為者率）。

平均時間量には、行為者平均時間量（その行動を少しでも行った人の平均時間量）と全員平均時間量（その行動を行っていない人も含めた全員の平均時間量）の2種類がある。全員平均時間量は、1日の行為者率と行為者平均時間量を掛け合わせた値でもあり、「個人の時間の使い方ではなく社会の時間の使い方を表現する指標である」（矢野編著、1995：54）。このため、その数値はしばしば生活実感とは合わないものとなる。とくに行為者が少ない行動では、全員平均時間と行為者平均時間の値の差が大きく、その傾向が強い。

3 行 動

行動分類

生活時間調査の行動分類は、調査の目的に応じて変わるもので、絶対的・固定的なものではない。NHKの調査では現在、表3のCのように、必需行動（個体を維持向上させるために行う必要不可欠性の高い行動）、拘束行動（家庭や社会を維持向上させるために行う義務性・拘束性の高い行動）、自由行動（人間性を維持向上させるために行う自由裁量性の高い行動）の3つの大分類、14の中分類、27の小分類からなる行動分類を用いている。調査相手は、小

表3 行動分類

A 1960 年 〈面接／アフターコード〉	
すいみん	
食 事	
身の廻りの用事	
労 働	
勉 強	
家 事	
外 出	
交 際	
休 養	
趣 味	
新聞・雑誌	
ラジオ	
テレビ	
不 明	

B 1985 年 〈配付回収／アフターコード〉		
すいみん		
食 事		
身のまわりの用事		
仕 事		
学 業	授業・学校の行事	
	課外活動	
	学校外の学習	
家 事	炊 事	
	掃 除	
	洗 濯	
	縫い物・編み物	
	実用品の買物	
	子どもの世話	
	家庭雑事	
移 動	通 勤	
	通 学	
	その他	
交 際	個人的つきあい	
	社会的つきあい	
休 養	くつろぎ・休息	
	病気・静養	
レジャー活動	スポーツ	
	行楽・散策	
	見物・鑑賞	
	けいごと・趣味	
	技能・資格の勉強	
	勝負ごと	
	子どもの遊び	
テレビ		
ラジオ		
新 聞		
雑誌・本		
不 明		

C 2010 年 〈配付回収／プリコード〉		
必需行動	睡 眠	
	食 事	
	身のまわりの用事	
	療養・静養	
拘束行動	仕事関連	仕 事
		仕事のつきあい
	学 業	授業・学内の活動
		学校外の学習
	家 事	炊事・掃除・洗濯
		買い物
		子どもの世話
		家庭雑事
	通 勤	
	通 学	
社会参加		
自由行動	会話・交際	
	レジャー活動	スポーツ
		行楽・散策
		趣味・娯楽・教養
		趣味・娯楽・教養 のインターネット
	マスメディア 接触	テレビ
		ラジオ
		新 聞
		雑誌・マンガ・本
		CD・テープ
	ビデオ・HDD・DVD	
休 息		
その他・不明		

分類のレベルで行動を記入していることになり、調査相手が記入する調査票では、ここに掲載したような抽象的な行動分類名ではなく、具体的な行動をイメージできるような名

称を掲載している。たとえば、「身のまわりの用事」は「洗面・入浴・着替えなどの身のまわりの用事」と記載している。

1960 年の第 1 回の調査の行動分類は、そ

の後のアフターコード調査の分類の基本となる13の行動からできている(表3のA)。1965年には「外出」と「新聞・雑誌」にサブカテゴリーを設けたが、基本的には1960年を踏襲した。1970年に家事や余暇行動を細分化して行動分類の数を増やした。その後、若干の変更を加えたが、基本的にはこの行動が1985年まで続いた(表3のB)。1990年には、家庭用ビデオやCDなど新しいメディアの普及に合わせて、それまで「見物・鑑賞」に含めていたビデオやCDの視聴を独立させるなど、マスメディア接触を中心に、新しい行動の追加や細分化によって行動分類数を増やした。

しかし、1995年にプリコード法に変更するにあたって行動分類を整理し、再び行動数を削減した。一定の訓練を受けたコーダーが行動を分類するアフターコード法とは異なり、プリコード法では調査相手自身が行動を分類することになるため、行動分類は単純でわかりやすくなければならない。また、調査票の設計の点からみても、行動の数は多くないほうがよいからである。

2000年調査のときには、インターネット関連の行動を新規の行動に加えるべきではないか、との意見も一部にはあったが、1995年の新しい行動分類を変更せずにそのまま引き継いだ。2000年調査は、新しい方法による時系列調査の2回目であり、とくに方法や行動の変更に対しては慎重であるべきだと考えたからである。また、1日を単位とした調査で捉えられるほどにはインターネットの利用が広がっていなかったことも、変更しないという判断の根拠となった。

インターネット利用が一定程度進んだ2005年の調査では、「趣味・娯楽・教養のインターネット」を追加した。インターネット

利用は2000年調査では、自由行動として行った場合のみ「趣味・娯楽・教養」として記入するように調査相手に指示していたが、05年調査では、1つの行動として「趣味・娯楽・教養」から独立させたかたちにし、行動分類の考え方そのものに齟齬が起きないようにしたのである。このように、時系列調査としての価値を重視し、インターネットに関する行動分類の変更を最小限にとどめた代わりに、インターネット利用行動の詳細については、別途「生活時間調査」を実施して、その詳細を捉えることにした。⁴⁵

同時行動について

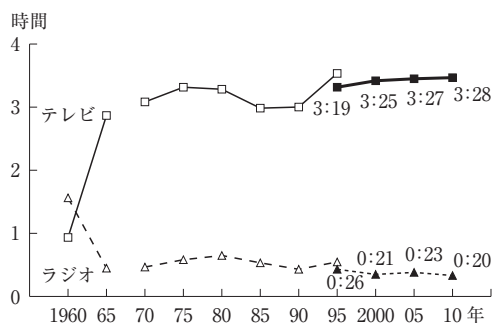
NHK調査では、同時に複数の行動をする、いわゆる“ながら”行動もすべて記入してもらい、集計に組み入れている。国際基準では、「主たる行動と、そのほかに同時に行っている行動があればその中から主なものを1つ」記入させることが多いが、複数の行動との“ながら”で行われることの多いテレビ・ラジオ視聴の実態を把握して編成に役立てることが主たる目的の調査だからである。⁶

このため、小分類(または中分類)の各行動の時間量の合計が24時間を超えることや、ある時刻の行為者率の合計が100%を超えることがある。あるいは、小分類の各行動の合計値が中分類の値を超えることがある。

4 時系列分析について

このように、調査実施方法、行動の記入方法、行動分類を何回か変更しているため、国民生活時間調査データの時系列分析を行うときには注意が必要である。⁷

公表している刊行物などでは、調査実施方法や行動分類の変更点、時系列比較ができる



注) 1960～65年(面接法・アフターコード法), 1970～95年(配付回収法・アフターコード法), 1995～2010年(配付回収法・プリコード法)のそれぞれは, 調査方法が異なるため, グラフをつなげていない(図2も同様)。

図1 テレビ視聴時間量とラジオ聴取時間量の変化(平日, 国民全体, 全員平均時間)

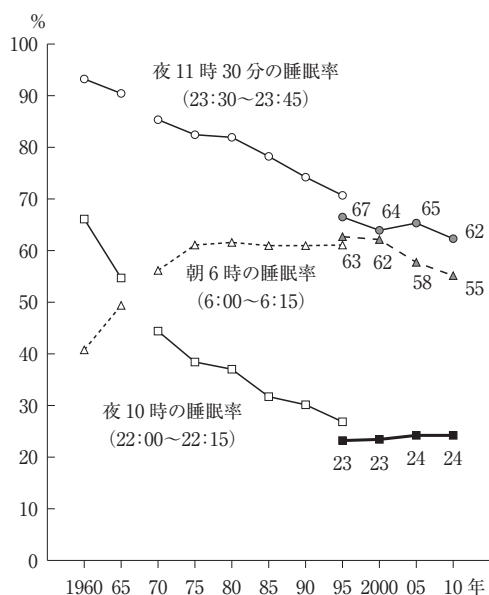


図2 朝6時, 夜10時, 夜11時の睡眠率の変化(国民全体, 平日)

行動とできない行動などの説明を行っているが, 生活時間データが使用された文献などには, 時系列比較できないデータを直接比較して増減に言及するなど, こうしたことが正しく理解されないまま分析が施されている例も散見される。

「調査方法が違えば結果の出方が異なり, 分析の際には注意が必要」という世論調査の基本に立ち返ることの必要性, 結果を読み誤ることなく分析できるような周知方法の難しさといった, データ利用者とデータ提供者双方の課題を, 担当者として感じている。

5 生活時間調査からみえる日本人の生活の変化

こうして最小限の変更を加えながら, 時系列調査を維持してきた結果得られた, 日本人全体としてみたときの生活時間の変化を2つ紹介したい。

1つは, テレビ視聴時間の変化である(図

1)。テレビは, 2010年の時点で「1日の行為者率」がほぼ9割と, ほとんどの日本人が1日のなかでテレビに接している。「1日の行為者率」が90%を超えるのは, 睡眠や食事など生きていくうえで欠かせない必需行動だけであり, テレビが日本人の日々の生活に欠かせないことを物語っている。そのテレビは, 1960年から65年にかけて, 普及の伸びと視聴時間の伸びとがあいまって, 全員平均の視聴時間が58分から2時間52分へと大幅に伸びてラジオと逆転し, 現在のような位置づけとなった。1985年には視聴時間の減少がみられたものの95年に再び増加し, ずっと3時間半近いレベルを維持している。

もう1つは, 睡眠時間についてである。日本人の睡眠時間はずっと減少が続いている。そこで, 平日朝と夜の睡眠の率に着目すると(図2), 夜10時に寝ている人は20%台まで減少して1995年以後は安定しているが, 夜11時30分に寝ている人は減少傾向が止まっ

ておらず、夜更かし傾向が続いていることがわかる。一方、朝6時に寝ている人をみると、1970年代まで増加（朝寝坊化）した後は安定していたが、2005年から減少に転じて早起き化が進んでいる。かつては朝寝坊を上回って夜更かしが進んだことが、そして現在は夜型の生活は変わらないなかで早起きになっていることが、睡眠時間の長期的な減少をもたらしていると考えられる。

そして、こうした生活行動の集約である24時間の時間配分の推移をみると、長期的にみて日本人の生活時間は、仕事や家事など拘束行動の時間が減少し、レジャー活動やメディア接触など自由行動の時間が増加する方向に変化していることが明らかになっている。

6 おわりに——これからの生活時間調査

かつて国民生活時間調査の方法の変更を促したような社会の変化は、依然として起きており、むしろその程度やスピードは増しているように思う。

生活行動の多様化、プライバシー保護意識の高まり、犯罪の増加などの生活環境の変化は、調査の協力度そのものに影響する。デジタル機器の進化は、調査相手にとって記入しやすと思う調査の方法や調査票の形態・形式に変化をもたらす。インターネットの普及など生活のデジタル化は私たちの生活行動のあらゆる面に及び、行動を単純化、細分化、重層化してその形を変えており、従来の生活時間調査でそれをどこまで把握できるのか、という課題を投げかけている。

昨年の7月に開かれた国際生活時間学会では、生活時間調査の新しい方法として、スマートフォンやパソコン、携帯端末などのデジタル機器を用いる（併用する）調査について

の発表が、実験段階、実用段階のものを合わせて数多くなされた。いずれも、協力率の向上、調査実施経費の抑制、調査で捕捉できる情報量の増加などへのニーズに対し、時系列調査として生活時間調査を継続しながら応えていこうと模索する様子が表れた内容であった。

私はこれらの発表を聞いて、すべての人がデジタル機器を使っているわけではないこと、有効率が低いこと、従来調査と結果の出方が同じではないことなどから、デジタル機器を用いた新しい方法は、従来の生活時間調査に単純に置き換えられるものではないとの感想をもった。しかし、調査の目的や内容によっては、新しいツールとしての可能性があると思われた。

NHKの調査も、行動の記入方法をブリコード法に切り替えてから20年が経過した。

今年2015年10月には、これまでと同じ方法で12回目の国民生活時間調査を実施する予定で準備を進めている。日本人の生活の定点観測を続けていくための議論、施策がこの先も欠かせないと感じている。

注

- ・1 国民生活時間調査の結果は、調査のたびに、NHK放送文化研究所の月刊誌「放送研究と調査」や「****年国民生活時間調査報告書」「データブック国民生活時間調査****」「日本人の生活時間・****」（****は調査実施年）で紹介している。
- ・2 日本では、総務省も1976年から5年ごとに「社会生活基本調査」を実施している。
- ・3 当然のことであるが、改良や変更実施の判断、その具体化は、既存データの再分析や実験調査の結果なども十分に検討したうえでやっている。
- ・4 仕事や学業などでインターネットを利用した場合には、「仕事」「学業」として記入するように指示している。
- ・5 「IT時代の生活時間2001」（2001年）、「IT時代の生活時間2006」（2006年）、「メディア利用の生活時間」（2011年）などの調査を実施。結果はいずれ

も、NHK 放送文化研究所の月刊誌『放送研究と調査』で報告している (<http://www.nhk.or.jp/bunken/book/>)。

- ・ 6 この同一時間帯に行われた複数の行動の記入は、集計の際に、行動の定義に基づいた一定のルールに従って変換しており、一部、集計に反映しないものもある。たとえば「休息」「会話・交際」については、「他の行動と同時に行われた場合は他の行動単独で行われているとみなす」と定義し、これらの行動が他の行動と同時に記入されている場合は、集計段階で削除している。「休憩時間にテレビを見た」「食事をしながらおしゃべりをした」という場合は、それぞれ「テレビ」「食事」だけを集計の対象としている。
- ・ 7 たとえば 2000 年調査時に 40 年間の生活の変化を総括した「日本人の生活時間・2000」(NHK 放送文化研究所, 2002) では、調査実施方法の違いや行動分類の詳細な変更内容も十分に踏まえ、比較しても問題のない行動についてのみ、細心の注意を払って分析を進め、変化について言及している。

文献

三矢恵子, 1995, 「新しい方式による NHK 国民生活時間調査について」『放送研究と調査』45 (10) : 32-37。

——, 2014, 「これからの生活時間調査を考える」『放送研究と調査』64 (11) : 68-72。

NHK 放送文化研究所, 2002, 『日本人の生活時間・2000』日本放送出版協会。

NHK 放送文化研究所, 2011, 『日本人の生活時間・2010』NHK 出版。

矢野真和編著, 1995, 『生活時間の社会学——社会の時間・個人の時間』東京大学出版会。

