

<ジーコム独自調査レポート No.134>

# 増加する自由時間とその過ごし方

福岡県居住者の「自由時間」に関する調査

2020年3月

# 調査概要

## 1. 調査方法

弊社アンケートモニター「コムネット」登録者に対するインターネット調査

## 2. 調査対象

福岡県在住の20歳以上の男女

## 3. 調査時期

2020年2月14日（金）～2月21日（金）

## 4. 調査規模

546サンプル

### 【標本構成】

■性	件数	構成比(%)
男性	246	45.1
女性	300	54.9
全体	546	100.0

■居住地	件数	構成比(%)
福岡市	308	56.4
福岡市以外都市圏	115	21.1
その他福岡県	123	22.5
全体	546	100.0

■年代	件数	構成比(%)
20代	30	5.5
30代	103	18.9
40代	118	21.6
50代	101	18.5
60代	140	25.6
70代以上	54	9.9
全体	546	100.0

■ライフステージ	件数	構成比(%)
未婚	118	21.6
既婚・子どもなし	64	11.7
既婚・子どもが小学生以下	114	20.9
既婚・子どもが中学生以上で扶養	77	14.1
既婚・子育て終了	173	31.7
全体	546	100.0

■職業	件数	構成比(%)
会社員	160	29.3
公務員	18	3.3
団体職員・病院勤務	15	2.7
経営者・会社役員	11	2.0
派遣社員・契約社員	33	6.0
商工自営	22	4.0
農林漁業	3	0.5
自由業	7	1.3
学生	6	1.1
パート・アルバイト	74	13.6
専業主婦(主夫)	133	24.4
無職	55	10.1
その他	9	1.6
全体	546	100.0

### 【報告書の見方】

- 本文及び図中に示した調査結果の数値は小数点以下第2位を四捨五入しているため、全項目の回答比率の合計が100.0%とならない場合や合計値に誤差が生じる場合がある。
- 複数の回答を求めた質問では、回答比率の合計が100.0%を超えることがある。
- 報告書中の図表では、コンピューター入力の場合、回答選択肢の表現を短縮している場合がある。

# 1. 1日の平均自由時間

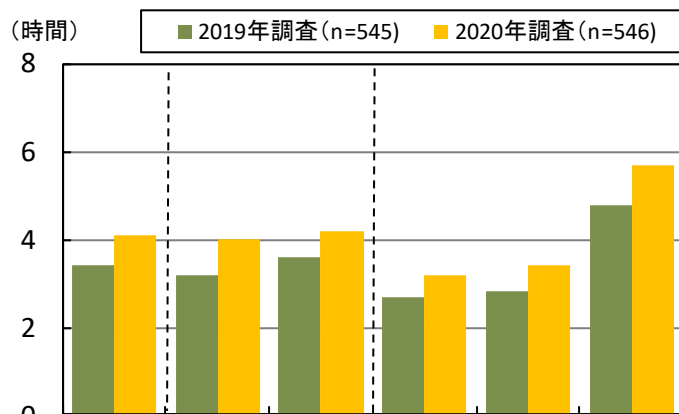
## 前回調査から男女、各年代ともに自由時間が増加。

1日の平均自由時間は、平日で4.1時間、休日で5.7時間である。

- ・性別では、平日では自由時間に大きな差は見られないが、休日は男性の方が女性に比べて1時間ほど自由時間が長い。
- ・年代別では、平日、休日ともに年代が上がるにつれて自由時間が長くなる。

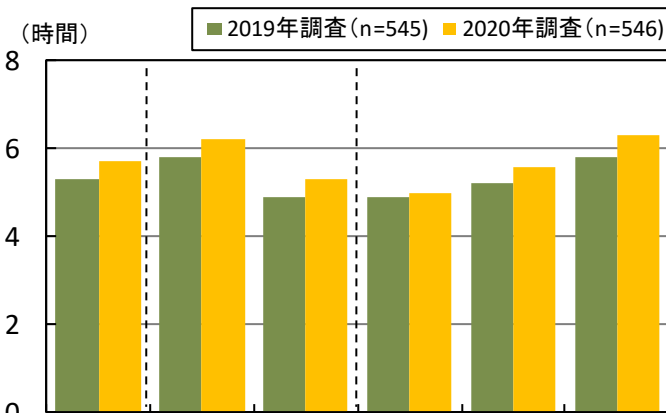
### ◆ 1日の平均自由時間【単一回答】

<平日>



調査数	全体	性別		年代別			
		男性	女性	30代以下	40・50代	60代以上	
		2019年調査	545	3.4	3.2	3.6	2.7
2020年調査	546	4.1	4.0	4.2	3.2	3.4	5.7

<休日>



調査数	全体	性別		年代別			
		男性	女性	30代以下	40・50代	60代以上	
		2019年調査	545	5.3	5.8	4.9	4.9
2020年調査	546	5.7	6.2	5.3	5.0	5.6	6.3

\* 平均自由時間: 「1時間未満」=0.5、「1~2時間未満」=1.5、「2~3時間未満」=2.5、「3~4時間未満」=3.5、「4~5時間未満」=4.5、「5~6時間未満」=5.5、「6~7時間未満」=6.5、「7~8時間未満」=7.5、「8~9時間未満」=8.5、「9~10時間未満」=9.5、「10時間以上」=10.5として算出

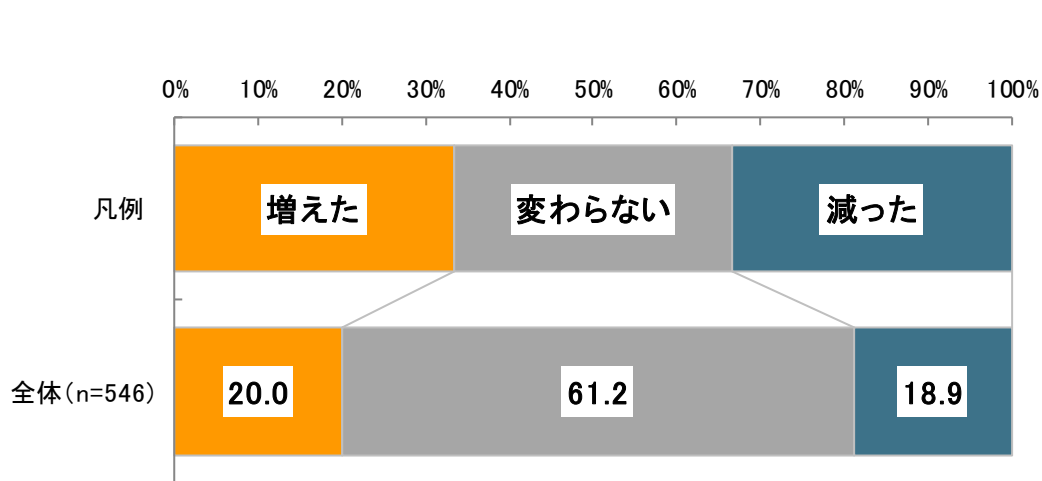
## 2. 1年前と比べた自由時間の増減

全体での自由時間は増加したものの、「増えた」層は2割で、「減った」層との差はほとんどない。

1年前と比べた自由時間の増減について、「増えた」は20.0%、「変わらない」は61.2%、「減った」は18.9%である。「増えた」から「減った」を減じた増減値は1.1ポイントである。

- ・性別では、女性は男性に比べて増減値が高い。
- ・年代別では、大きな差は見られない。

◆ 1年前と比べた自由時間の増減【単一回答】



		調査数	増えた	変わらない	減った	【%】	【ポイント】
全体		546	20.0	61.2	18.9		1.1
性別	男性	246	13.8	68.7	17.5		-3.7
	女性	300	25.0	55.0	20.0		5.0
年代別	30代以下	133	24.1	48.1	27.8		-3.8
	40・50代	219	21.9	57.1	21.0		0.9
	60代以上	194	14.9	74.7	10.3		4.6

\* 増減値:「増えた」-「減った」

### 3. 自由時間が増えた理由

\* 自由時間増加層限定

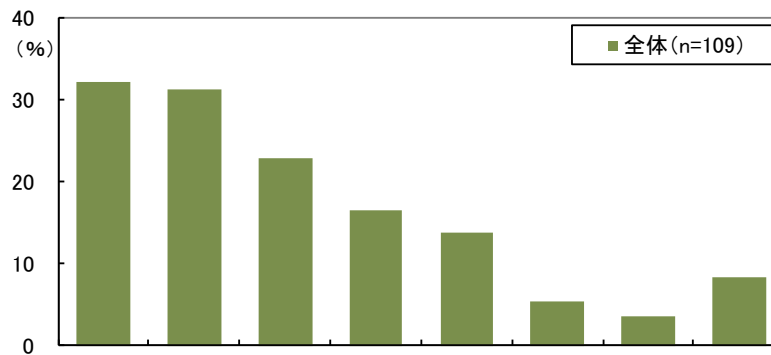
男性の自由時間が増えた理由は「働き方改革」が1位となり、40・50代でも高い。

自由時間が増えた理由は、「転職した・退職した」の割合が32.1%で最も高く、次いで「介護や子育てにかかる時間が減った」31.2%、「家事にかかる時間などを減らした」22.9%の順である。

・性別では、男性は「働き方改革で就業時間が減った」「通勤時間が減った」、女性は「介護や子育てにかかる時間が減った」「家事にかかる時間などを減らした」の割合が高い。

・年代別では、30代以下は「介護や子育てにかかる時間が減った」、40・50代は「働き方改革で就業時間が減った」の割合が他の年代に比べて高い。

◆ 自由時間が増えた理由【複数回答】



		全体 (n=109)	転職した・退職した	介護や子育てにかかる時間が減った	家事にかかる時間などを減らした	働き方改革で就業時間が減った	通勤時間が減った	習い事や趣味をやめた	睡眠時間が減った	その他
	全体	109	32.1	31.2	22.9	16.5	13.8	5.5	3.7	8.3
性別	男性	34	35.3	8.8	14.7	38.2	20.6	5.9	5.9	11.8
	女性	75	30.7	41.3	26.7	6.7	10.7	5.3	2.7	6.7
年代別	30代以下	32	34.4	43.8	12.5	12.5	6.3	3.1	9.4	6.3
	40・50代	48	27.1	31.3	27.1	29.2	18.8	4.2	0.0	6.3
	60代以上	29	37.9	17.2	27.6	0.0	13.8	10.3	3.4	13.8

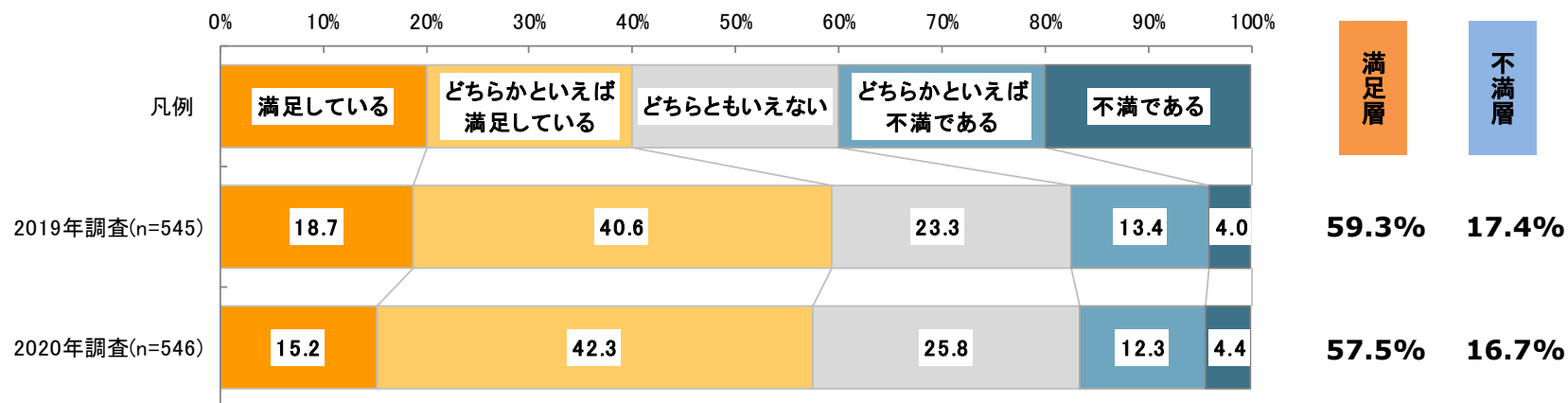
# 4. 自由時間の過ごし方の満足度

過ごし方の満足層は6割弱で、前回調査から変化は見られない。

自由時間の過ごし方の満足度について、「満足している」と「どちらかといえば満足している」を合計した「満足層」は57.5%、「不満である」と「どちらかといえば不満である」を合計した「不満層」は16.7%である。前回調査から大きな変化は見られない。

・属性別では、大きな差は見られない。

◆自由時間の過ごし方の満足度【単一回答】



		調査数	満足している	どちらかといえば満足している	どちらともいえない	どちらかといえば不満である	不満である	満足層	不満層
			【%】					【%】	
全体		546	15.2	42.3	25.8	12.3	4.4	57.5	16.7
性別	男性	246	14.6	41.9	24.4	13.0	6.1	56.5	19.1
	女性	300	15.7	42.7	27.0	11.7	3.0	58.3	14.7
年代別	30代以下	133	12.8	39.8	25.6	15.8	6.0	52.6	21.8
	40・50代	219	13.2	41.6	26.0	13.2	5.9	54.8	19.2
	60代以上	194	19.1	44.8	25.8	8.8	1.5	63.9	10.3

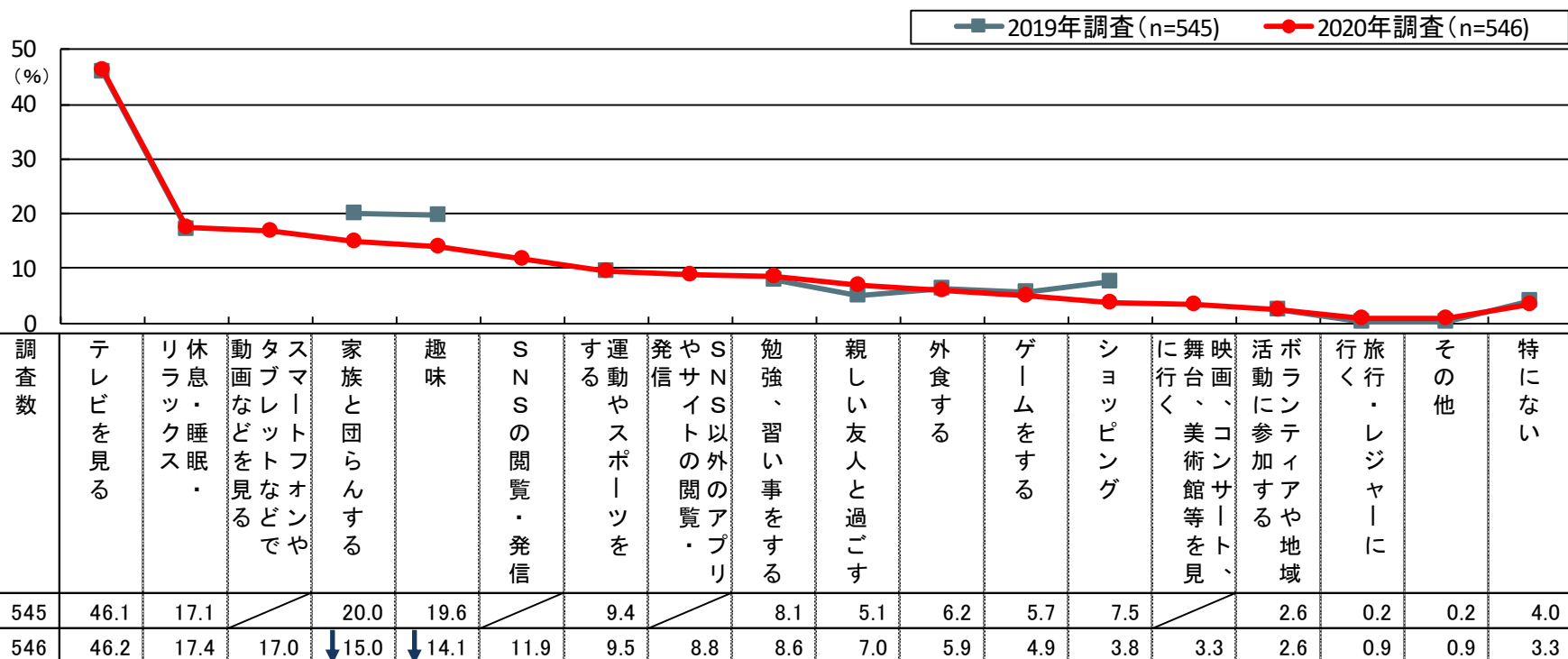
# 5. 自由時間の過ごし方

自由時間の過ごし方の満足層は「趣味」「運動」「旅行」、不満層はテレビやネットで過ごしている割合が高い。

平日の自由時間の過ごし方は、「テレビを見る」の割合が46.2%で最も高く、次いで「休息・睡眠・リラックス」17.4%、「スマートフォンやタブレットなどで動画などを見る」17.0%の順である。前回調査と比べると「家族と団らんする」「趣味」の割合が減少した。

◆自由時間の過ごし方【複数回答（2つまで）】

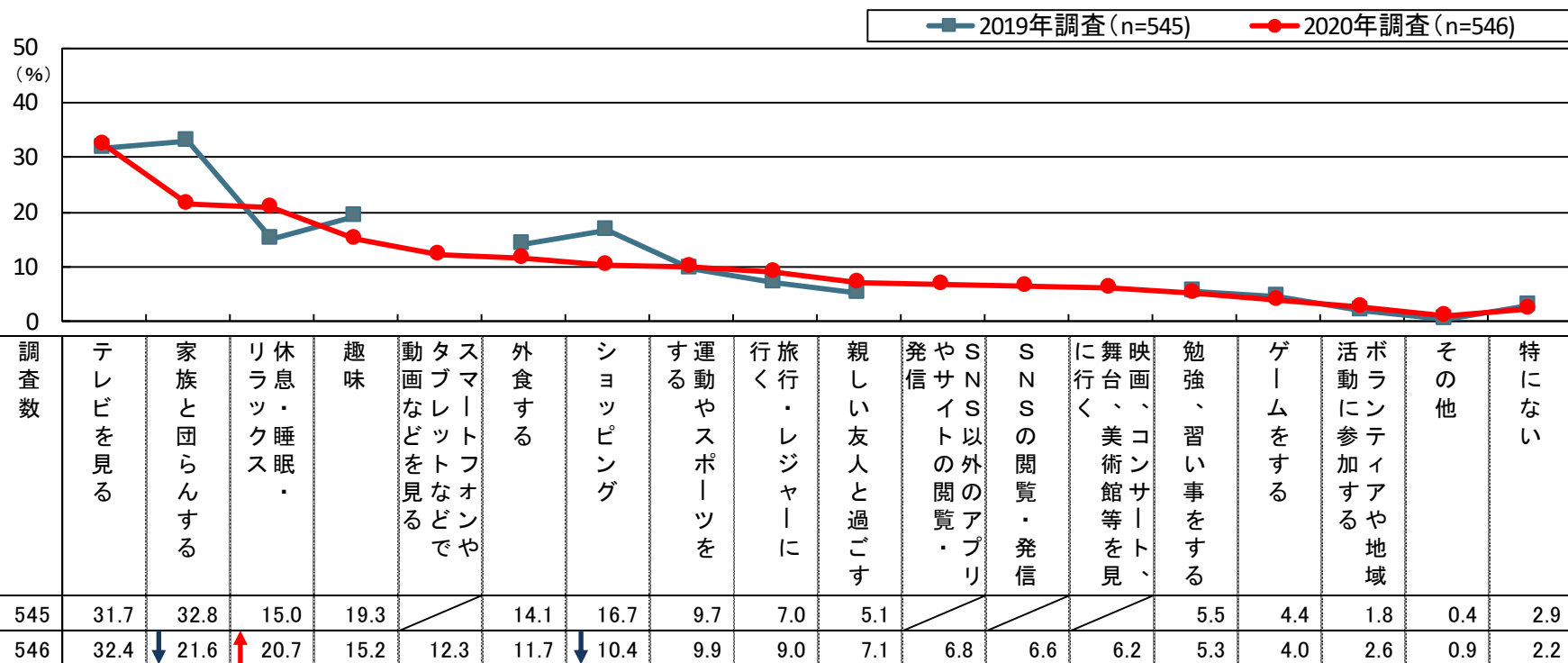
<平日>



休日の自由時間の過ごし方は、「テレビを見る」の割合が32.4%で最も高く、次いで「家族と団らんする」21.6%、「休息・睡眠・リラックス」20.7%の順である。前回調査と比べると「休息・睡眠・リラックス」の割合が増加し、「家族と団らんする」「ショッピング」の割合が減少した。

◆自由時間の過ごし方【複数回答（2つまで）】

<休日>





【平日】

- ・年代別では、30代以下は「SNSの閲覧・発信」「SNS以外のアプリやサイトの閲覧・発信」の割合が40代以上に比べて高い。
- ・満足度別では、満足層は「趣味」「運動やスポーツをする」、不満層は「テレビを見る」の割合が高い。

【休日】

- ・性別では、男性は女性に比べて「運動やスポーツをする」の割合が高い。
- ・満足度別では、満足層は「家族と団らんする」「旅行・レジャーに行く」、不満層は「SNS以外のアプリやサイトの閲覧・発信」の割合が高い。

◆自由時間の過ごし方【複数回答（2つまで）】

		調査数	テレビを見る	休息・睡眠・リラッククス	動画などを見る	スマートフォンやタブレットなどで	家族と団らんする	趣味	SNSの閲覧・発信	運動やスポーツをする	SNS以外のアプリやサイトの閲覧・発信	SNS以外のアプリ	勉強、習い事をする	親しい友人と過ごす	外食する	ゲームをする	ショッピング	映画、コンサート、美術館等を見に行く	映画、コンサート、美術館等を見に行く	活動に参加する	ボランティアや地域	旅行・レジャーに行く	その他	特にな
全体		546	46.2	17.4	17.0	15.0	14.1	11.9	9.5	8.8	8.6	7.0	5.9	4.9	3.8	3.3	2.6	0.9	0.9	3.3				
性別	男性	246	48.8	14.6	17.9	19.5	13.8	7.7	10.6	6.5	8.1	4.1	7.7	8.5	1.2	3.3	1.6	0.4	0.4	4.1				
	女性	300	44.0	19.7	16.3	11.3	14.3	15.3	8.7	10.7	9.0	9.3	4.3	2.0	6.0	3.3	3.3	1.3	1.3	2.7				
年代別	30代以下	133	38.3	15.0	20.3	11.3	7.5	21.8	5.3	18.8	8.3	8.3	6.8	8.3	3.0	2.3	1.5	0.0	0.8	2.3				
	40・50代	219	49.8	22.4	19.6	16.0	11.9	11.9	5.9	5.9	5.0	3.2	8.2	5.0	4.6	3.7	0.0	0.5	0.5	2.7				
	60代以上	194	47.4	13.4	11.9	16.5	21.1	5.2	16.5	5.2	12.9	10.3	2.6	2.6	3.6	3.6	6.2	2.1	1.5	4.6				
満足度別	満足層	314	41.7	15.9	17.5	15.9	17.8	12.4	13.1	7.3	10.2	8.6	6.7	3.2	4.5	4.5	3.5	1.3	1.0	1.6				
	不満層	91	50.5	20.9	15.4	12.1	8.8	15.4	4.4	14.3	6.6	5.5	5.5	9.9	0.0	1.1	1.1	0.0	0.0	5.5				
全体		546	32.4	20.7	12.3	21.6	15.2	6.6	9.9	6.8	5.3	7.1	11.7	4.0	10.4	6.2	2.6	9.0	0.9	2.2				
性別	男性	246	33.7	19.5	13.0	18.3	19.1	5.7	15.9	5.7	8.1	4.1	10.2	6.9	6.5	6.9	2.0	8.1	0.8	2.0				
	女性	300	31.3	21.7	11.7	24.3	12.0	7.3	5.0	7.7	3.0	9.7	13.0	1.7	13.7	5.7	3.0	9.7	1.0	2.3				
年代別	30代以下	133	27.1	21.8	14.3	17.3	6.8	11.3	6.0	15.0	5.3	9.8	12.8	8.3	9.8	5.3	1.5	6.8	0.8	1.5				
	40・50代	219	29.7	21.5	13.7	22.4	13.7	6.8	11.4	5.0	4.1	5.9	13.2	3.7	11.4	8.7	0.5	10.5	0.9	1.8				
	60代以上	194	39.2	19.1	9.3	23.7	22.7	3.1	10.8	3.1	6.7	6.7	9.3	1.5	9.8	4.1	5.7	8.8	1.0	3.1				
満足度別	満足層	314	30.3	20.7	11.8	25.2	17.5	6.7	11.8	4.1	5.1	8.3	12.1	2.2	9.2	8.3	2.9	12.1	1.0	0.3				
	不満層	91	37.4	20.9	12.1	14.3	11.0	11.0	9.9	16.5	7.7	2.2	6.6	8.8	12.1	4.4	2.2	2.2	1.1	4.4				

発行元：株式会社ジーコム

福岡市中央区天神4丁目1-1 第7明星ビル7F

TEL 092-761-0221

FAX 092-761-0228

URL : <https://www.gcom-net.co.jp/>

E-mail : [inq@gcom-net.co.jp](mailto:inq@gcom-net.co.jp)