

広島大学大学院教育学研究科紀要 第二部 第64号 2015 217-222

# 睡眠時間からみたジェンダーの40年間の変化

平田道憲  
(2015年10月5日受理)

The Change of Gender Differences Reflected in Hours of Sleep for 40 Years

Michinori Hirata

**Abstract:** The multinational comparative time use survey conducted in 1965-1966 led the subsequent time use research. Though Japan did not participate in this multinational comparative time use research, Japanese time use research group conducted time use survey following the survey method of the multinational comparative time use research in 1972. The survey was conducted in Matsuyama City. Data of the multinational comparative time use survey and 1972 Japanese data revealed that employed husbands slept shorter than wives not employed in all countries but Japan. Japanese time use research group conducted the follow-up surveys in 1991 and 2013 in the same city using the same method. This study aims at clarifying the transition of gender differences reflected in hours of sleep over 40 years. Though hours of sleep have decreased for 40 years, the trend that employed husbands sleep longer than wives has not changed in general. On weekdays in 2013, however, wives not employed slept longer than employed husbands. Three surveys showed that employed husbands get up latest. The difference of hours of rising between husbands and wives, however, has decreased for 40 years.

Key words: time use, hours of sleep, gender, change of activities

キーワード：生活時間、睡眠時間、ジェンダー、行動変化

## 1. はじめに

生活時間研究は人々の時間の使い方についての研究である。生活時間研究は20世紀前半から散発的に実施されてきたが、20世紀後半にはいって急速に発展した。その契機となったのが1965年から1966年にかけて実施された生活時間の国際比較研究である。この研究は、ハンガリーのザライをリーダーとして12か国が参加して実施された [Szalai, 1972]。この研究では、国際比較を可能とするために、参加した各国の調査方法を統一した。

残念ながら、この生活時間の国際比較研究に、日本は参加しなかった。しかしながら、原芳男をリーダーとする生活時間研究グループは、1972年に、経済企画庁（当時）の委託により、愛媛県松山市において、この国際比較研究と同じ調査方法をもちいた生活時間調査を実施し、日本の生活時間配分の特徴を諸外国の生

活時間配分と比較し、日本の特徴を分析した [経済企画庁国民生活局, 1975]。その後、1972年調査を引き継いだ生活時間研究グループは、1991年と2013年に同じ愛媛県松山市において、ほぼ同一の方法による生活時間調査を実施した。1991年調査のリーダーは矢野眞和 [矢野, 1995]、2013年のリーダーは平田道憲である。

日本における1972年調査の調査結果と、1965年から1966年にかけて実施された生活時間の国際比較調査の調査結果を比較して得られた注目すべき時間配分の特徴の一つが睡眠時間であった。くわしくは後述するが、夫妻の睡眠時間の相違がジェンダーと関連し、その様態が日本と諸外国で異なることが明らかにされた。本研究の目的は、日本における3回の生活時間調査の調査結果をもちいて、睡眠時間からみたジェンダーについて、40年間の変化を分析することである。

## 2. 研究の方法—使用したデータ

本論文で使用したデータは、1972年、1991年、2013年に愛媛県松山市で実施した3回の生活時間調査の調査結果である。この3回の生活時間調査の概要を表1に示した〔Hirata, 2014（原文英語）〕から引用。この3回の調査は、基本的に、1965年から1966年に実施された生活時間の国際比較調査の方法にほぼ準拠している。愛媛県松山市が調査地域として選ばれた理由は、国際比較調査の調査地域選択の基準を満たすいくつかの地域のなかで、比較的日本の平均的な地域とみなすことができたからである。

表1 3回の生活時間調査の概要

	1972	1991	2013
標本数	2,000	2,000	2,400
平日	1,000	1,000	1,200
土曜日	調査なし	500	600
日曜日	1,000	500	600
回収数	1,502	1,275	847
平日	759	638	414
土曜日	調査なし	313	224
日曜日	743	324	209
回収率(全体)	75.1%	63.8%	35.3%
年齢構成	18-64歳	18-64歳	18-64歳
調査時期	11月	10月	10月
標本抽出	二段階確率比例抽出法	二段階確率比例抽出法	二段階確率比例抽出法
配布回収	調査員による事前配布事後回収	調査員による事前配布事後回収	郵送配布・調査員による事後回収

3回の調査は、基本的に同一の調査方法をもちいるように計画したが、異なる点もいくつかある。

母集団は松山市居住の18歳から64歳の市民、住民基本台帳からの二段階確率比例抽出であることは共通している。ただし、1972年調査と1991年調査の調査地域は松山市全域であるが、その後、市町村合併で松山市は市域が拡大されたため、2013年調査では、1972年、1991年の市域を調査対象地域とした。

10月あるいは11月の秋期の特定の一日の生活時間記録を収集したことは共通している。ただし、1972年調査は平日と日曜日のみ調査（平日か日曜日のいずれかの一日の記録を調査）で土曜日の調査はないが、1991年と2013年には、土曜日も調査している（平日、土曜日、日曜日のいずれか一日の記録を調査）。これは、国際比較調査が平日と日曜日の調査であったこと、1972年当時はまだ週休二日制が普及していなかったのに対して1991年調査当時には週休二日制がかなり普及していたからである。

1972年調査および1991年調査では調査員が事前に対象者宅を訪問して調査票を配布、説明し、調査対象日の翌日以降に調査員がふたたび訪問して回収、点検す

る方法をもちいた。2013年調査では、郵送によって調査票を事前配布し、回収、点検を調査員が訪問して行った。2013年調査の回収率がかなり低くなっているが、これは、事前配布を郵送にしたということより、質問紙調査に対する市民の拒否反応が高まっていることによるものである。

## 3. 1972年調査における夫妻の睡眠時間の国際比較

夫と妻の睡眠時間はどちらが長いであろうか。妻のほうが長いであろうという仮説を考える人もいるであろうが、筆者が大学での授業や大学外での講演などで質問した経験から考えると、夫のほうが長いであろうという仮説を考える人のほうが多かった。

じっさいのデータはどのような結果を示しているか。1972年松山調査において、有職既婚男性、有職既婚女性、無職既婚女性の三つの属性によって比較した結果、週全体の睡眠時間は、有職既婚男性7時間59分、有職既婚女性7時間21分、無職既婚女性7時間25分である。週全体データとは、曜日を加重平均した数値であり、1972年松山調査では（平日データ×5 + 日曜日データ×2）÷7で計算したものである。この数値は曜日による時間配分の相違をならした数値であり、属性間の時間配分の相違を一つのデータでみることができるといって便利である。しかしながら、週全体データでは、曜日による相違はわからない。ちなみに、この三つの属性の曜日による睡眠時間の相違を示すと、平日には有職既婚男性7時間53分、有職既婚女性7時間16分、無職既婚女性7時間20分であり、日曜日には有職既婚男性8時間32分、有職既婚女性7時間46分、無職既婚女性7時間57分である。週全体データも曜日別データも有職既婚男性（有職夫）の睡眠時間がもっとも長く、有職既婚女性（有職妻）の睡眠時間がもっとも短いことを示している。以上のデータはのちほど示す表3に示されている。

上で述べたように、この結果は、多くの日本人にとって違和感をもたらさないのではないかと。筆者は1972年の調査研究には学生として参加したが、リーダーの原芳男主宰の調査結果検討会においても、このデータが日本の結果として発表されたときにはとくに注目されなかった。しかしながら、この結果を1965年から1966年にかけて実施された国際比較調査の結果とならべて比較したとき、調査結果検討会メンバーは、その結果に驚きを禁じ得なかった。

図1は、睡眠時間について、1965年から1966年にかけて実施された国際比較調査の結果に日本の1972年調

査の結果を加えたものである。この図も週全体データである。夫と妻の睡眠時間はどちらが長い。既婚女性性を無職に限定すると、日本以外のすべての国において有職既婚男性の睡眠時間は無職既婚女性より短い。有職既婚女性を含めても有職既婚男性のほうが短い国もかなりある。妻、とくに無職既婚女性より有職既婚男性の睡眠時間が長い国は日本だけだったのである。つまり、日本の夫の睡眠時間が妻、とくに無職既婚女性より長いことは国際的な例外であることがあきらかになった。

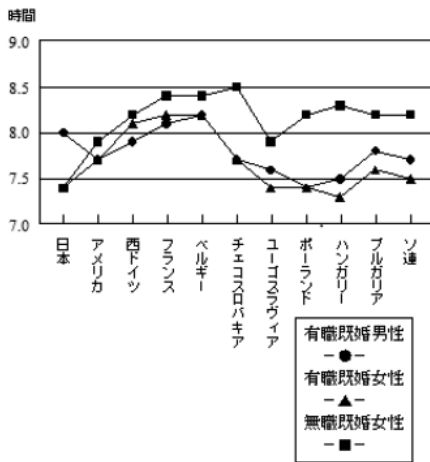


図1 睡眠時間の国際比較 (週全体)  
(日本1972年、日本以外1965-1966年)

本研究は、愛媛県松山市で実施した3回の生活時間調査の調査結果を用いて、日本における夫と妻の睡眠時間の関係がどう変化したか、あるいは変化しなかったかを分析することを目的としている。その前に、諸外国の夫と妻のもう少し最近のデータについて検討しておきたい。表2は、1998年から2002年にユーロスタットが実施したヨーロッパ10か国の生活時間調査による睡眠時間を示したものである(週全体データ)[Eurostat ウェブサイト(閲覧はデータ公表当時)]。ユーロスタットが公表しているデータの制約により、6歳未満の子どもがいる夫妻のデータである。この表をみると、2000年ごろにおいてもヨーロッパ各国では夫のほうが妻より睡眠時間が短いことがわかる。最近のデータについてはとくに本論文には載せないけれども、国際生活時間学会等における睡眠時間の研究成果によれば、配偶関係や職業の有無までこまかく分類された研究ではなくても、少なくとも男性より女性のほうが睡眠時間が長いことは、日本以外の国における生

活時間のデータが存在する国における一般的な傾向となっている。

表2 夫と妻の睡眠時間 (週全体, 末子6歳未満)

	ベルギー	ドイツ	エストニア	フランス	ハンガリー
夫	8:02	7:53	8:19	8:32	8:10
妻	8:22	8:17	8:21	8:48	8:29
	スロバニア	フィンランド	スウェーデン	イギリス	ノルウェー
夫	8:00	8:15	7:49	8:12	7:48
妻	8:08	8:29	8:10	8:25	8:03

(単位:時間:分)  
資料出所:ユーロスタット調査(1998年~2002年)

#### 4. 松山市民の睡眠時間の変化

それでは、松山市民の睡眠時間は40年間でどのように変化したであろうか。表3は、1972年、1991年、2013年の松山市民(18歳~64歳)の睡眠時間の変化を曜日別および週全体について示したものである。はじめに、有職既婚男性、有職既婚女性、無職既婚女性の睡眠時間の40年間の時系列変化を分析し、つぎに各属性の睡眠時間の比較分析を行う。

##### (1) 時系列変化

表3をみると、40年間の全体的な変化をひとことでいえば、睡眠時間は減少している。週全体データをみると、どの属性も1972年から1991年、1991年から2013年にかけて睡眠時間は減少している。有職既婚男性は、1972年、7時間59分、1991年、7時間45分、2013年、6時間55分である。前半の20年間で14分、後半の20年間で50分減少し、40年間で1時間4分減少している。有職既婚女性は1972年、7時間21分、1991年、6時間56分、2013年、6時間46分である。前半の20年間で25分、後半の20年間で10分減少し、40年間で35分減少している。無職既婚女性は1972年、7時間25分、1991年、7時間2分、2013年、6時間48分である。前半の20年間で23分、後半の20年間で14分減少し、40年間で37分減少している。有職既婚男性の後半20年間の睡眠時間の減少が大きい。

曜日別に時系列変化をみると、平日の変化は週全体の変化と同様、どの属性においても前半の20年、後半の20年ともに睡眠時間は減少している。平日においても、有職既婚男性は後半20年間に睡眠時間が大きく減少していて、58分の減少である。日曜日でも40年間でみるとすべての属性で睡眠時間は減少している。日曜日は、とくに無職既婚女性の減少がめだち、前半20年で41分、後半20年で33分、40年間で1時間14分の減少である。有職既婚女性も40年間で37分減少しているが、有職既婚女性は前半20年では睡眠時間が7分増加している。土曜日のデータは1991年調査と2013年調査の2

表3 ジェンダー・職業の有無別にみた既婚者の睡眠時間の変化

(1972-1991-2013年, 曜日別)

(単位: 時間, 分)

	1972			1991			2013		
	有職 既婚 男性	有職 既婚 女性	無職 既婚 女性	有職 既婚 男性	有職 既婚 女性	無職 既婚 女性	有職 既婚 男性	有職 既婚 女性	無職 既婚 女性
平日	7.53	7.16	7.20	7.37	6.46	7.02	6.39	6.38	6.46
土曜日				7.37	6.48	6.47	7.09	7.00	7.02
日曜日	8.32	7.46	7.57	8.28	7.53	7.16	8.03	7.09	6.43
週全体	7.59	7.21	7.25	7.45	6.56	7.02	6.55	6.46	6.48

回しかないが、この後半20年間に有職既婚男性の睡眠時間は28分減少したのに対して、既婚女性の睡眠時間は増加している。有職既婚女性は12分の増加、無職既婚女性は15分の増加である。

## (2) ジェンダーによる睡眠時間の相違の変化

それでは、有職既婚男性、有職既婚女性、無職既婚女性の睡眠時間の長短の関係はどのように変化しているであろうか。まず、3回の調査の週全体データをみると、有職既婚男性がもっとも長く、ついで無職既婚女性、有職既婚女性がもっとも短いという傾向は40年間で変化していない。

曜日別にみると、1972年調査と1991年調査においては、有職既婚男性がもっとも長い。2013年調査では、土曜日と日曜日は有職既婚男性の睡眠時間がもっとも長い、平日は無職既婚女性の睡眠時間がもっとも長い。2013年平日の無職既婚女性の睡眠時間は6時間46分、有職既婚男性の睡眠時間は6時間39分、有職既婚女性の睡眠時間は6時間38分である。数値としては無職既婚女性の睡眠時間がもっとも長い、むしろ、3属性の睡眠時間の差が小さくなったと理解すべきかもしれない。

曜日別にみた有職既婚女性と無職既婚女性の睡眠時間の長短にはばらつきがあり、1972年調査の平日、日曜日、1991年調査の平日、2013年調査の平日と土曜日は無職既婚女性のほうが長い、1991年調査の土曜日と日曜日、2013年調査の日曜日には有職既婚女性のほうが長い。平日にはすべて無職既婚女性のほうが長いものの、土曜日や日曜日には有職既婚女性のほうが長い場合もある。

2013年の平日に無職既婚女性の睡眠時間が有職既婚男性の睡眠時間より長くなったことは注目に値する結果である。睡眠時間からみた夫妻のジェンダー関係が諸外国に近づいたのか、2013年調査の一時的な結果なのか、他の生活時間調査データなども含めて今後追求すべき傾向である。

## 5. なぜ日本以外の国では夫の睡眠時間が短いのか

2013年調査の平日に無職既婚女性の睡眠時間が有職既婚男性より長いという結果が出たが、それ以外の曜日と週全体データでは、1972年、1991年、2013年と一貫して有職既婚男性の睡眠時間が既婚女性の睡眠時間より長い。そして、日本で夫のほうが妻よりも睡眠時間が長いという結果に違和感がないのは、日本では夫より妻のほうが早く起きて朝の食事のしたくやその他の家事労働をしているというイメージがあるからであろう。もちろん、睡眠時間は就寝にも影響されるが、平均的にみて、とくに妻のほうが早く寝るといったイメージはないのではないのか。

そうだとすると、諸外国で夫の睡眠時間が妻の睡眠時間より短いのはなぜかという疑問が生ずる。この疑問に関する筆者の研究を紹介したい [平田, 2011]。筆者は、この点について、1990年ごろに、カナダの生活時間研究者ハーヴェイ (A. S. Harvey) に聞いたことがある。ちなみに、カナダも夫の睡眠時間が妻の睡眠時間より短い (表4)。ハーヴェイの説明は次のとおりであった。「自分の経験では、カナダでは、平均的にみて、夫が一番早起きである。そして、自分の朝食の準備を自分でして出勤する。その後妻が起きて、妻とこどもの朝食の準備をする」

表4 カナダと日本の睡眠時間

(平日, 単位: 時間: 分)

	カナダ	日本
有職夫	7:13	7:36
有職妻	7:38	7:08
無職妻	8:07	7:27

カナダ: カナダ統計局調査 (1992)

日本: 社会生活基本調査 (1991)

このことを生活時間調査のデータから確かめたいと考えていたが、そのためには、集計された時間量データだけではなく、調査の原データ（ひとりひとりのデータ）が必要となる。さいわい、日本とカナダの原データを入手することができたので、データによる分析が可能となった。しかしながら、各種の制約のため、カナダのデータは1992年のものである。そして、カナダのデータは全国調査データのため、比較する日本のデータも総務省統計局の1991年「社会生活基本調査」のデータをもちいた。表5はカナダと日本の平日の起床時刻を比較したものである。起床時刻というのは、操作的には、午前中の最後の睡眠の終了時刻を示している。カナダでは夫がいちばん早起きであり、日本では夫が一番最後に起きていることがわかる。

表5 カナダと日本の起床時刻

(平日, 単位: 時間: 分)

	カナダ	日本
有職夫	6:33	6:35
有職妻	6:42	6:10
無職妻	7:20	6:20

カナダ: カナダ統計局調査 (1992)

日本: 社会生活基本調査 (1991)

## 6. 松山市民の起床時刻の変化

この日本とカナダとの比較研究を参考に、松山市民の起床時刻の40年間の変化を分析した。ここでの起床時刻も、上記比較研究同様、午前中の最後の睡眠の終了時刻である。表6は、1972年、1991年、2013年の松山市民（18歳～64歳）の起床時刻の変化を曜日別にみたものである。これをみると、3回の調査のすべての曜日において、有職既婚男性の起床時刻がもっとも遅い。上で、3回の調査の曜日別睡眠時間の変化を分析

した。この結果とあわせると、睡眠時間が大きく減少した場合、それに対応して起床時刻も早くなっていることがわかる。たとえば、有職既婚男性は後半の20年間に平日の睡眠時間が58分減少していた。起床時刻の変化をみると後半20年間に平日の起床時刻は6時46分から6時11分へと35分早くなっている。無職既婚女性は40年間に日曜日の睡眠時間が1時間14分減少していた。この間に起床時刻は6時59分から6時38分へと21分短くなっている。

睡眠時間の減少は起床時刻が早まることと結びついていることは理解できるが、起床時刻の早まりは、睡眠時間の減少分よりは小さい。このことは、睡眠時間が起床時刻だけでなく、就寝時刻とも関連していることを予想させる。可能であれば就寝時刻についても分析するとよいのだが、就寝時刻は起床時刻ほど簡単に集計できない側面がある。というのは、本研究で使用した生活時間調査は午前0時から翌日の午前0時までの24時間の調査である。そうすると、午前0時にはすでに就寝している人の就寝時刻はわからない。当日の夜寝た時刻を前日の夜に寝た時刻と考えて集計することも可能であるが、正確さに欠ける。じつは、前日の就寝時刻をアンケート形式で質問しているが、記入されていないことも多く、データの信頼性に問題がある。就寝時刻の分析は今後の課題としたい。

さて、睡眠時間の変化の分析において、2013年の平日にはそれまでになかった傾向がみられた。それは、有職既婚男性の睡眠時間より無職既婚女性の睡眠時間のほうが長いことであった。この2013年平日の起床時刻をみると、数値としては、有職既婚男性の起床時刻がもっとも遅い。しかしながら、データをよくみると、3つの属性の起床時刻がほとんど変わらないことがわかる。有職既婚男性の起床時刻が6時11分であるのに対して、有職既婚女性の起床時刻は6時7分、無職既婚女性の起床時刻は6時6分であり、かなり接近している。ここでも、就寝時刻の分析ができれば、睡眠時

表6 ジェンダー・職業の有無別にした既婚者の起床時刻の変化

(1972-1991-2013年, 曜日別)

(単位: 時. 分)

	1972			1991			2013		
	有職 既婚 男性	有職 既婚 女性	無職 既婚 女性	有職 既婚 男性	有職 既婚 女性	無職 既婚 女性	有職 既婚 男性	有職 既婚 女性	無職 既婚 女性
平日	6.47	6.20	6.26	6.46	6.10	6.13	6.11	6.07	6.06
土曜日				7.03	6.14	6.26	6.34	6.19	6.27
日曜日	7.23	6.39	6.59	7.40	7.16	6.58	7.15	6.52	6.38

間、起床時刻、就寝時刻の関係が明らかになるであろう。いずれにせよ、2013年の平日のデータから、睡眠時間によるジェンダーが、日本においても男女平等に近づいている可能性を検討する必要性を示しているといえる。

## 7. おわりに

本研究では、同じ調査方法をもちいて愛媛県松山市で1972年、1991年、2013年に実施した3回の生活時間調査の調査結果をもちいて、睡眠時間からみたジェンダーについて、40年間の変化を分析した。調査方法は1965年から1966年に実施された生活時間の国際比較調査の調査方法に準拠している。

生活時間研究における睡眠時間研究によって、日本以外の諸外国では一般に男性より女性の睡眠時間が長く、既婚者については、有職既婚男性の睡眠時間が無職既婚女性より短く、国によっては有職既婚女性より短いことが明らかになっている。これに対して日本では有職既婚男性の睡眠時間が、有職既婚女性はいうまでもなく無職既婚女性より長いことが示されている。これは、日本におけるジェンダーの相違が睡眠時間に反映された結果であるといえる。

本研究によって、日本における睡眠時間からみたジェンダーの相違は、愛媛県松山市の40年間の変化をみるかぎり、変わっていないことが明らかになった。しかしながら、詳細に分析すると、平日の睡眠時間で有職既婚男性の睡眠時間が無職既婚女性より短くなり、平日の起床時刻も、まだ妻のほうが早起きとはいえ、以前と比較するとかなり接近してきたことが明らか

かになった。起床時刻と比べ就寝時刻の集計は困難な点が多いが、就寝時刻を含めた睡眠時間の分析を深めていくことが今後の課題である。

なお、本研究は以下の科学研究費補助金の助成を受けて実施したものである。

研究代表者：平田道憲

研究種目：基盤研究（A）

研究課題番号：24240094

研究課題名：生活時間配分からみた40年間のライフスタイル変化と国際比較

## 【参考文献】

平田道憲, 家事労働時間からみた家族関係, 『家族関係学』, 第30号, 2011年, pp.45-53

Hirata, M., 'The change of everyday life reflected in time use in the local city in Japan - The transition over 40 years in Matsuyama City', Presented at the 36th International Association for Time Use Research conference, 2014

経済企画庁国民生活局編, 『生活時間の構造分析』大蔵省印刷局, 1975年

Szalai, A. (ed.), The Use of Time, Mouton, 1972

矢野眞和編著, 『生活時間の社会学』東京大学出版会, 1995年

[ウェブサイト]

Eurostat トップページ

URL: <http://ec.europa.eu/eurostat>