

第1章

とより都会化する 市民のライフスタイル

どのまちの、どの屋根の下にもありそう
な、ありふれた一日。横浜市民の三つのモ
デル家庭の暮らしぶりから浮かび上がって
くるのは、なんの変哲も変化もなさそうな、
穏やかなくり返しの続く日常風景である。
しかし、それぞれの屋根の下には少しずつ
異なるそれぞれの家庭の顔があるように、
横浜にも横浜固有の暮らしがあり、時代の
流れとともに、その暮らし方も少しずつ変
化している。

では、横浜市民の生活は、全国と比べて
どこが違う、どんな特徴があるのだろうか。
また以前の市民の暮らしと比べて、いまだ
どのような変化が見られるのだろうか。
それを、総務庁が五年に一度行っている
「社会生活基本調査」やNHKの「国民生
活時間調査」の結果などから探ってみるこ
とにしよう。

短くなる睡眠時間

「寝る時間と働く時間を短くして、その
分、自由時間を楽しんでいる」。これが両
調査から得られた、私たち日本人全体にみ

られるライフスタイルの変化である。

ここ数年來、日本の社会は、生活の質の
向上をめざして「心の豊かさ」をキーワー
ドに、労働時間の短縮や自由時間の拡大、
生涯にわたって取り組める趣味や活動の確
保などに努めてきた。これまでの勤勉だけ
を美德とする労働観から、仕事も遊びも等
価と見る価値観が社会的に認知されるよう
になり、仕事や学業のあとの自由時間をよ
り楽しもうとする傾向が見られるように
なってきたのだ。

しかし、一日の時間は限られている。こ
れまでのような生活時間配分では、満足に
自由行動を楽しめない。となると、何かの
時間を削るほかはない。そこで昭和五十六
年の「社会生活基本調査」と十年後の平成
三年の調査とを比べてみると明らかにな
うに、人々は睡眠と仕事の時間をそれぞれ十
五分も削り、その分をスポーツや学習、趣
味、交際といった余暇時間に回し始めたの
である。その結果それまでより三十二分も
長くゆとり活動にいやすせるようになり、
それだけ生活の幅が広がることになった。

(時、分)

■生活時間の比較(平成3年)

	週全体		休日	
	全国	横浜市	全国	横浜市
1次活動	10.25	10.16	11.14	11.23
睡眠	7.42	7.30	8.22	8.26
身の回りの用事	1.06	1.05	1.09	1.10
食事	1.37	1.41	1.43	1.47
2次活動	7.39	7.46	4.31	3.47
通勤・通学	0.35	0.53	0.08	0.09
仕事	4.20	4.06	1.44	1.04
家業	0.33	0.32	0.10	0.11
家事	1.33	1.36	1.38	1.30
介護・看護	0.03	0.01	0.03	0.01
育児	0.13	0.11	0.14	0.13
買い物	0.22	0.27	0.34	0.39
3次活動	5.56	5.58	8.15	8.51
移動	0.21	0.27	0.35	0.44
テレビ・ラジオ・新聞・雑誌	2.23	2.18	3.02	3.15
休養・くつろぎ	1.21	1.15	1.38	1.39
学習・研究	0.12	0.14	0.13	0.17
趣味・娯楽	0.36	0.37	1.05	1.12
スポーツ	0.11	0.12	0.20	0.22
社会的活動	0.05	0.04	0.09	0.08
交際・付き合い	0.29	0.34	0.50	0.53
受診・療養	0.09	0.07	0.05	0.02
その他	0.10	0.09	0.17	0.18

延びる通勤時間がネックに

この傾向がいつそう顕著なのが、わが横
浜である。

「社会生活基本調査」によれば、横浜市
民の睡眠時間はこれまでも全国平均より短
かったが、最近はその傾向をいっそう強め、
平成三年の睡眠時間は全国平均より十二分
短く、十年前の市民生活と比べると十七分
も短くなっている。その替わり市民は二十
三分よけいに自由時間が楽しめるように
なった。つまり「宵っぱり」の都会型のラ
イフスタイルが、市民の暮らしにじわじわ

と浸透してきているのである。

横浜市民の睡眠時間が全国平均より短い
のは、通勤時間が全国では減少傾向にある
のに、横浜ではむしろ増えていることにそ
の原因の一端があると思われる。

この通勤・通学時間の長いことも、横浜
の市民生活の特徴の一つといえるだろう。
全国平均が三十五分に対し、横浜市民の平
均時間は五十三分、その差は十八分もある。
全国の都道府県で最も長いのは埼玉県の五
三分だから、横浜市民はこれと並んで全国
でもトップレベルの通勤・通学時間を誇っ
て(?)いることになる(ちなみにこの数

字は、通勤・通学をしていない人も含めた
全市民の平均時間。通勤・通学者だけの平
均時間は全国・四十四分、横浜市・一時間
八分である。

この通勤時間の長さがネックとなつて、
仕事や家事など社会生活を維持する上で必
要な社会生活行動（二次活動）の長さは、
いつも横浜は全国平均を上回っている。し
かし、仕事同様、家事時間も減少の傾向を
みせており、働く女性の増加とあいまって、
家事の合理化、外部化がいつそう進んでい
ることもうかがえる。

横浜市民は暮らし上手?

では、休日はどうだろうか。

休日になると横浜市民の暮らしぶりは、
はつきりとその違いが明らかになる。

まず睡眠時間である。平日には全国より
短かったのが、休日には全国平均を九分も
上回る長さになり、平日に比べて一時間も
よけいに寝ているという結果が出ている。

また二次活動は全国平均に比べ四四分も
短くなっており、ことに家事行動に関して
は、全国が平日に比べて休日に長くなって
いるのに反し、横浜では逆に短くなってい
るという結果が出ている。たまたま家事を
休日に片付けるという全国の「常識」とは
逆に、平日に家事は片付けてしまうという
生活のスタイルが、横浜には生まれていま
う。

さらに、スポーツや趣味、休養についや
す時間（三次活動）も全国平均を三〇分以
上上回り、平日には十分でない余暇活動

を思いっきり展開している市民の様子がう
かがえる。

これらのデータから浮かんでくる横浜市
民の暮らしぶりをまとめてみると、まず、
睡眠時間を切り詰めて余暇時間を捻出して
いた平日分の疲れを、休日にいっきに癒そ
うと寝だめする市民の姿がある。そして、
平日には長い通勤・通学時間に耐えて、精
一杯、働いたり勉強しているが、休日には
仕事を引きずらず、家事もそこそこにして、
自由な時間を楽しんでいる。そんな上手な
時間の使い方をしているのが横浜市民とい
えそうである。

休養型から創造型へ

では、睡眠時間を切り詰めてまで得た自

■1日の時間の使い方の変化(全員平均時間)

	1次活動	2次活動	3次活動
昭和56年	10時間41分	7時間54分	5時間25分
昭和61年	10時間12分	7時間51分	5時間57分
平成3年	10時間16分	7時間46分	5時間58分

	1次活動	2次活動	3次活動
昭和56年	11時間35分	4時間48分	7時間36分
昭和61年	11時間14分	4時間33分	8時間13分
平成3年	11時間23分	3時間47分	8時間51分

(社会生活基本調査)

由時間を、横浜市民はどのように使ってい
るのだろうか。「社会生活基本調査」で目
につくのは、市民のテレビや新聞などマス・
メディアに接触している時間の増加である。
「市民生活行動調査」でも、市民が夜してい
ることのトップはテレビ・ラジオ鑑賞が圧
倒的に多かった。情報化社会が進む中、ふ
だんの暮らしにおいても市民の情報への関
心が高まっていることが推察される。
また「移動(ドライブを含む)」や「学
習・研究」趣味・娯楽」といった活動も全
国平均と比べると長くなっており、自由時
間を積極的に過ごすとする行動的な横浜
市民像が浮かんでくる。総じて自由時間の
中身は、くつろぎやテレビ中心の静的・休
養型の活動から、レジャーやスポーツ、趣

■余暇活動の内訳

	在宅型余暇活動	積極的余暇活動
昭和56年	3時間18分	1時間08分
昭和61年	3時間34分	1時間04分
平成3年	3時間33分	1時間07分

●在宅型余暇活動の内訳

テレビ・ラジオ・新聞・雑誌、休養・くつろぎ

●積極的余暇活動の内訳

学習・研究、趣味・娯楽、スポーツ、社会的活動

味、稽古事といった動的・創造型の活動へ
と移っているようだ。
だが、いささか気になるのが、横浜市民
の地域活動やボランティア活動などの社会
的活動時間の少なさだ。平日、休日ともに
全国平均を下回っており、十年前と比べて
もあまり長くなっていない。ようやく手に
したゆとり時間を自分のために目一杯楽し
んでいる最中で、まだ社会還元するほどの
余裕がないというところだろうか。
ともあれ、二十四時間という限られた時
間をバランスよく配分して仕事も余暇活動
も楽しみ、さらに平日と休日の行動をはつ
きり分けて、生活全般にわたって合理的で
活動的な毎日を過ごしている。それが、横
浜市民の現在の姿のようである。