



レジャー白書短信 第 6 号

家族への意識で変わる余暇活動

— 2010 年～2014 年の時系列分析と年代別・家族の人数別の層別比較分析 —

公益財団法人 日本生産性本部

公益財団法人日本生産性本部 余暇創研は、レジャー白書未掲載の調査結果「自由時間のあり方」について時系列分析や年齢層別分析を行い、「レジャー白書短信第 6 号」としてまとめた。本短信では、特に自由時間を「家族と過ごすための時間」と考える人に着目し、その人たちの割合と同居する家族の人数の関係や、その人たちがどのような余暇活動を選択する傾向があるのかを明らかにしている。結果として、家族への意識によって、参加する余暇活動が異なり、しかも年齢層によって特徴があることが分かった。

1. 「家族と過ごすため」は僅かに上昇 (p2 参照)

まずは近年の傾向を見ると、余暇活動の参加種目数の傾向と同様に、2010 年から 2014 年にかけてほとんどの「自由時間のあり方」の選択割合が低下している。年齢層別で見ても、2010 年から 2014 年にかけて各年齢層で多くの選択肢が低下または横ばい傾向にあるが、高年層における「家族と過ごすため」は約 4 ポイント上昇している。「家族と過ごすため」は、全体においても僅かではあるが唯一上昇している（横ばいを維持している）項目である。

2. 家族が多い若年層は家族より友人や気晴らしを重視 (p3 参照)

同居している家族の人数別の「家族と過ごすため」の選択割合を見ると、中・高年層では「2 人」を「5 人以上」が大きく上回っているのに対して、若年層では「一人暮らし」を除くと「5 人以上」が最も低くなっている。「5 人以上」において若年層は、他の年齢層と比べて、「家族と過ごすため」が低い半面、「友人知人と過ごすため」や「気晴らしやストレス解消のため」が高い傾向があり、若年層の特徴が明確に表れている。

3. 家族重視の人ほど参加する「複合ショッピングセンター」 (p4 参照)

自由時間を家族と過ごす人（以下、「家族重視者」と）そうでない人（以下、「非家族重視者」）で参加種目にどのような違いがあるのかを見てみると、「複合ショッピングセンター、アウトレットモール」や「ドライブ」はどの年齢層においても両者の参加率の差が大きく「家族重視者」ほど参加する傾向がある。

4. 家族重視でない若者はスポーツ、高年層は趣味・創作に参加 (p5 参照)

「家族重視者」と比べて「非家族重視者」の参加率が高い上位 10 種目を見ると、若年層では「ジョギング、マラソン」、「トレーニング」、各種球技などスポーツ部門の種目が複数見られる。また、高齢層では、「ボランティア活動」や、「編物、織物、手芸」、「洋裁、和裁」などの趣味・創作部門の種目が上位に入っている。

(※1) 本資料における各用語の意味は以下のとおり。

・自由時間のあり方・・・「あなたにとって自由時間は現在どのような時間ですか」という質問に対する 9 つの選択肢による回答結果（選択肢の表現等については、P2 を参照）。

・参加率・・・ある余暇活動を 1 年間に 1 回以上おこなった人の割合。

(※2) 年齢層の区分は、「若年層」、「中年層」、「高年層」の順に、15～29 才、30～59 才、60～79 才。

< 余暇活動調査の仕様 > ■調査方法: インターネット調査

■調査時期: 2010 年、2012 年、2014 年のいずれも翌年の 1 月

■調査対象: 全国 15 歳～79 歳男女

■有効回収数: 2010 年、2012 年、2014 年の順に 3728、3334、3325

【お問合せ先】 公益財団法人日本生産性本部 余暇創研 (担当) 志村、高橋

Tel : 03-3409-1125 / Fax : 03-3409-1187 / E-Mail : yoka@jpc-net.jp

レジャー白書→HP : <http://www.jpc-net.jp/leisure/index.html>

レジャー白書 日本生産性本部

検索

2010年から2014年までの自由時間のあり方

1. 「家族と過ごすため」は僅かに上昇

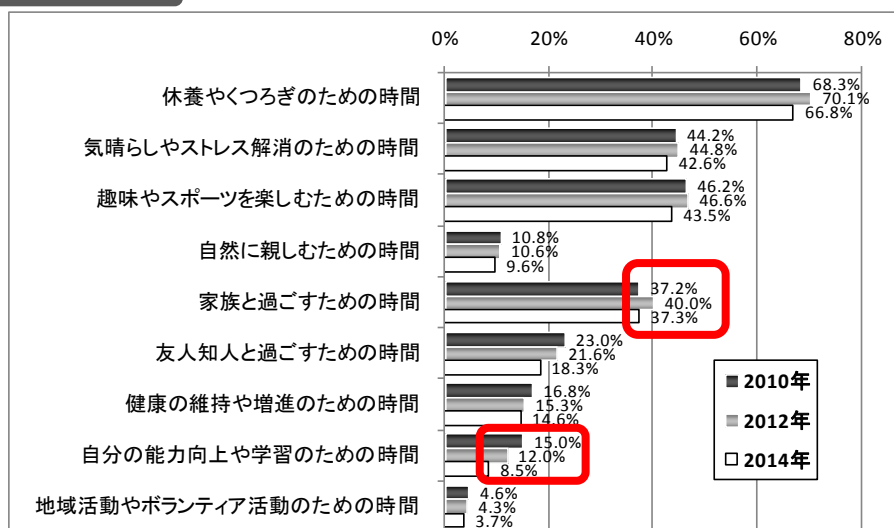
以下では、現在の自由時間のあり方についての質問※に対する回答結果に基づいて分析を行う。まずは近年の傾向を見ると、余暇活動の参加種目数の傾向と同様に、2010年から2014年にかけてほとんどの「自由時間のあり方」の選択割合が低下している。その傾向が特に顕著なのは、「自分の能力向上や学習のため」（以下、「の時間」は省略）である。

年齢層別で見ても、2010年から2014年にかけて各年齢層で多くの選択肢が低下または横ばい傾向にあるが、高年層における「家族と過ごすため」は約4ポイント上昇している。「家族と過ごすため」は、全体においても唯一僅かではあるが上昇している（横ばいを維持している）項目である。次のページ以降では、その選択肢についてもう少し掘り下げた分析を行う。

図表1 自由時間のあり方の推移（2010年～2014年）

全体

（回答数は、2010年、2012年、2014年の順に 3728、3334、3325）



年齢層別

	若年層			中年層			高年層		
	2010年	2012年	2014年	2010年	2012年	2014年	2010年	2012年	2014年
（回答数）	729	632	643	1885	1675	1654	1114	1027	1028
休養やくつろぎのための時間	80.1%	80.1%	75.7%	73.3%	74.8%	71.3%	52.1%	56.3%	54.0%
気晴らしやストレス解消のための時間	53.1%	50.5%	51.5%	49.0%	51.0%	47.5%	30.4%	31.2%	29.4%
趣味やスポーツを楽しむための時間	48.4%	48.3%	42.5%	42.1%	42.0%	39.5%	51.8%	53.1%	50.7%
自然に親しむための時間	3.3%	5.1%	5.0%	6.5%	6.4%	5.6%	22.8%	20.7%	19.1%
家族と過ごすための時間	23.2%	26.1%	24.1%	46.0%	47.5%	43.5%	31.6%	36.3%	35.7%
友人知人と過ごすための時間	39.1%	32.3%	27.7%	17.5%	16.7%	14.6%	21.8%	22.9%	18.4%
健康の維持や増進のための時間	4.8%	5.4%	5.0%	11.1%	10.1%	9.7%	34.2%	29.8%	28.5%
自分の能力向上や学習のための時間	14.3%	10.9%	11.4%	13.1%	10.3%	6.8%	18.7%	15.4%	9.2%
地域活動やボランティア活動のための時間	1.1%	1.6%	0.8%	2.7%	2.3%	1.9%	10.1%	9.2%	8.5%

※「自由時間のあり方」とは、「あなたにとって自由時間は現在どのような時間ですか」という質問に対する上の図表にある9つの選択肢による回答の結果を意味する。回答は、いくつでも選択可であるが、「該当なし」も認めている（以下同じ）。

家族の人数別の自由時間のあり方

2. 家族が多い若年層は家族より友人や気晴らしを重視

ここからは「家族と過ごすため」を中心とした分析を行う。まずは、同居している家族の人数別に、「家族と過ごすため」の選択割合を見ると、中・高年層では「5人以上」が「2人」を大きく上回っているのに対して、若年層では「一人暮らし」を除くと「5人以上」が最も低くなっている。「5人以上」においては、「家族と過ごすため」が低い半面、「友人知人と過ごすため」や「気晴らしやストレス解消のため」が高いという若年層の特徴が顕著である。

一方で「家族と過ごすため」が比較的高い中年層では、家族の人数が増えるほど他の主要な選択肢である「休養やくつろぎのため」や「気晴らしやストレス解消のため」の割合が低下している。また、そのような傾向は、高齢層の「健康の維持や増進のため」でも見られる。

図表2 家族の人数別の自由時間のあり方（2014年）

若年層					
(回答数)	同居家族人数(自身含む)				
	一人暮らし	2人	3人	4人	5人以上
(回答数)	144	88	136	161	114
休養やくつろぎのための時間	77.1%	75.0%	75.0%	77.6%	72.8%
気晴らしやストレス解消のための時間	60.4%	42.0%	54.4%	46.6%	50.9%
趣味やスポーツを楽しむための時間	46.5%	30.7%	40.4%	43.5%	47.4%
自然に親しむための時間	8.3%	4.5%	5.1%	3.7%	2.6%
家族と過ごすための時間	9.0%	38.6%	28.7%	28.6%	20.2%
友人知人と過ごすための時間	27.8%	28.4%	25.0%	30.4%	26.3%
健康の維持や増進のための時間	6.9%	3.4%	3.7%	3.7%	7.0%
自分の能力向上や学習のための時間	9.7%	12.5%	8.8%	14.9%	10.5%
地域活動やボランティア活動のための時間	2.1%	0.0%	0.0%	0.6%	0.9%

中年層					
(回答数)	同居家族人数(自身含む)				
	一人暮らし	2人	3人	4人	5人以上
(回答数)	208	410	441	391	204
休養やくつろぎのための時間	73.6%	72.4%	71.4%	71.1%	67.2%
気晴らしやストレス解消のための時間	54.8%	50.2%	47.2%	44.5%	40.7%
趣味やスポーツを楽しむための時間	45.7%	45.4%	37.0%	35.5%	34.3%
自然に親しむための時間	6.7%	5.6%	5.0%	5.9%	4.9%
家族と過ごすための時間	10.1%	45.4%	44.4%	50.1%	58.8%
友人知人と過ごすための時間	19.7%	13.9%	14.1%	14.1%	13.2%
健康の維持や増進のための時間	11.1%	10.7%	11.1%	10.0%	2.5%
自分の能力向上や学習のための時間	9.1%	6.3%	7.3%	5.6%	6.9%
地域活動やボランティア活動のための時間	1.9%	2.0%	1.8%	1.3%	2.9%

高年層					
(回答数)	同居家族人数(自身含む)				
	一人暮らし	2人	3人	4人	5人以上
(回答数)	137	573	203	69	46
休養やくつろぎのための時間	50.4%	52.2%	60.6%	55.1%	56.5%
気晴らしやストレス解消のための時間	32.8%	26.9%	31.5%	33.3%	34.8%
趣味やスポーツを楽しむための時間	53.3%	52.9%	45.3%	46.4%	45.7%
自然に親しむための時間	19.0%	19.4%	17.2%	23.2%	17.4%
家族と過ごすための時間	10.2%	38.9%	41.4%	34.8%	47.8%
友人知人と過ごすための時間	29.2%	16.9%	18.7%	10.1%	15.2%
健康の維持や増進のための時間	30.7%	30.9%	26.1%	18.8%	17.4%
自分の能力向上や学習のための時間	13.1%	9.8%	6.9%	8.7%	2.2%
地域活動やボランティア活動のための時間	11.7%	8.4%	6.9%	8.7%	6.5%

家族重視の人ほど参加する種目

3. 家族重視の人ほど参加する「複合ショッピングセンター」

次に、自由時間を家族と過ごす人（以下、「家族重視者」）とそうでない人（以下、「非家族重視者」）で参加種目にどのような違いがあるのかを確認する。図表3を見ると、「複合ショッピングセンター、アウトレットモール」や「ドライブ」はどの年齢層においても両者の参加率の差が大きく「家族重視者」ほど参加する傾向がある。一方、「国内観光旅行（避暑、避寒、温泉など）」は中年層のみ、「ピクニック、ハイキング、野外散歩」は若年層のみで参加率の差が上位に入っている。どちらも両者の差が10ポイントを上回り、「家族重視者」ほど参加する傾向が表れている。また、高年層で「宝くじ」が2位に入っているのは特徴的である。

図表3 家族重視の人ほど参加しやすい種目 1～10位（2014年）

若年層（回答数は、①、②の順に 155、488）				
③の順位	種目	①家族重視者	②非家族重視者	③差（①-②）
1	複合ショッピングセンター、アウトレットモール	55.5%	42.8%	12.7%
2	ドライブ	45.2%	33.8%	11.3%
3	ピクニック、ハイキング、野外散歩	25.2%	15.0%	10.2%
4	動物園、植物園、水族館、博物館	38.7%	30.1%	8.6%
5	ウインドウショッピング（見て歩きなど娯楽としての）	49.7%	41.2%	8.5%
6	エステティック、ホームエステ	15.5%	7.2%	8.3%
7	園芸、庭いじり	12.3%	4.7%	7.5%
8	温浴施設（健康ランド、クアハウス、スーパー銭湯等）	39.4%	32.0%	7.4%
9	ウォーキング	24.5%	17.4%	7.1%
10	バーベキュー	31.0%	24.0%	7.0%

中年層（回答数は、①、②の順に 719、935）				
③の順位	種目	①家族重視者	②非家族重視者	③差（①-②）
1	複合ショッピングセンター、アウトレットモール	58.6%	39.8%	18.8%
2	国内観光旅行（避暑、避寒、温泉など）	62.4%	43.7%	18.7%
3	動物園、植物園、水族館、博物館	45.9%	27.4%	18.5%
4	遊園地	33.1%	15.7%	17.4%
5	ドライブ	59.8%	43.6%	16.2%
6	トランプ、オセロ、カルタ、花札など	36.4%	22.4%	14.1%
7	園芸、庭いじり	30.5%	18.1%	12.4%
8	ゲームセンター、ゲームコーナー	27.4%	15.7%	11.7%
9	バーベキュー	30.2%	19.8%	10.4%
10	外食（日常的なものは除く）	54.2%	44.0%	10.3%

高年層（回答数は、①、②の順に 367、661）				
③の順位	種目	①家族重視者	②非家族重視者	③差（①-②）
1	ドライブ	60.5%	46.3%	14.2%
2	宝くじ	48.2%	36.5%	11.8%
3	複合ショッピングセンター、アウトレットモール	42.5%	32.2%	10.3%
4	バー、スナック、パブ、飲み屋	29.4%	21.6%	7.8%
5	外食（日常的なものは除く）	58.9%	51.3%	7.6%
6	テレビゲーム（家庭での）	18.5%	11.0%	7.5%
7	バーベキュー	26.2%	18.9%	7.2%
8	ウォーキング	58.9%	51.9%	7.0%
9	ペット（遊ぶ・世話する）	25.3%	18.9%	6.4%
10	日曜大工	25.3%	18.9%	6.4%
11	トランプ、オセロ、カルタ、花札など	27.2%	20.9%	6.4%

※表の①と②の値は、2014年の参加率（ある余暇活動を1年間に1回以上おこなった人の割合）。全107種目のうち③（①-②）が1～10位の種目を掲載。

家族重視でない人ほど参加する種目

4. 家族重視でない若者はスポーツ、高年層は趣味・創作に参加

続いて、前項と同様の方法により、家族重視でない人ほど参加する傾向がある種目を確認する。前項図表3では「非家族重視者」と比べて「家族重視者」の参加率が高い種目を掲載したが、図表4はその逆で「家族重視者」と比べて「非家族重視者」が高い上位10種目を示している。中年層は、両者の差が小さい種目が多く、「非家族重視者」ほど参加する種目は限られているが、「ジョギング、マラソン」は、若年層と同じく1位になっている。若年層の10位以内には、他にも「トレーニング」や各種球技などスポーツ部門の種目が複数見られる。それに対して高齢層では、「ボランティア活動」や、「編物、織物、手芸」「洋裁、和裁」などの趣味・創作部門の種目が上位に入っている。「非家族重視者」ほど参加する種目には、若年層と高年層で大きな違いがあることが分かる。

図表4 家族重視でない人ほど参加しやすい種目1～10位（2014年）

若年層（回答数は、①、②の順に 155、488）				
④の順位	種目	①家族重視者	②非家族重視者	④差（②-①）
1	ジョギング、マラソン	27.1%	36.3%	9.2%
2	絵を描く、彫刻する	12.3%	19.1%	6.8%
3	サッカー	9.7%	15.8%	6.1%
4	トレーニング	13.5%	19.5%	5.9%
5	バスケットボール	9.7%	15.6%	5.9%
6	スポーツ観戦（テレビは除く）	12.3%	17.6%	5.4%
7	書道	2.6%	7.6%	5.0%
8	模型づくり	0.6%	5.3%	4.7%
9	趣味工芸（組みひも、ペーパークラフト、革細工など）	2.6%	7.2%	4.6%
10	麻雀	4.5%	9.0%	4.5%

中年層（回答数は、①、②の順に 719、935）				
④の順位	種目	①家族重視者	②非家族重視者	④差（②-①）
1	ジョギング、マラソン	17.4%	21.3%	3.9%
2	トレーニング	11.4%	15.0%	3.6%
3	中央競馬	9.9%	11.9%	2.0%
4	文芸の創作（小説、詩、和歌、俳句など）	2.4%	4.0%	1.6%
5	登山	5.8%	7.3%	1.4%
6	サッカーくじ（ト）	10.0%	11.2%	1.2%
7	バレーボール	2.1%	3.2%	1.1%
8	スキューバダイビング、スキューバダイビング	0.4%	1.5%	1.1%
9	書道	2.2%	3.2%	1.0%
10	ディスコ	1.3%	2.1%	0.9%

高年層（回答数は、①、②の順に 367、661）				
④の順位	種目	①家族重視者	②非家族重視者	④差（②-①）
1	ボランティア活動	15.0%	25.1%	10.1%
2	編物、織物、手芸	15.3%	24.2%	8.9%
3	洋裁、和裁	10.6%	18.0%	7.4%
4	読書（仕事、勉強などを除く娯楽としての）	49.3%	55.2%	5.9%
5	趣味工芸（組みひも、ペーパークラフト、革細工など）	3.8%	9.5%	5.7%
6	文芸の創作（小説、詩、和歌、俳句など）	4.9%	10.1%	5.2%
7	洋楽の演奏	5.7%	9.8%	4.1%
8	学習、調べもの	15.0%	18.8%	3.8%
9	催し物、博覧会	23.4%	27.1%	3.6%
10	観劇（テレビは除く）	14.2%	17.5%	3.4%

※表の①と②の値は、2014年の参加率（ある余暇活動を1年間に1回以上おこなった人の割合）。全107種目のうち④（②-①）が1～10位の種目を掲載。