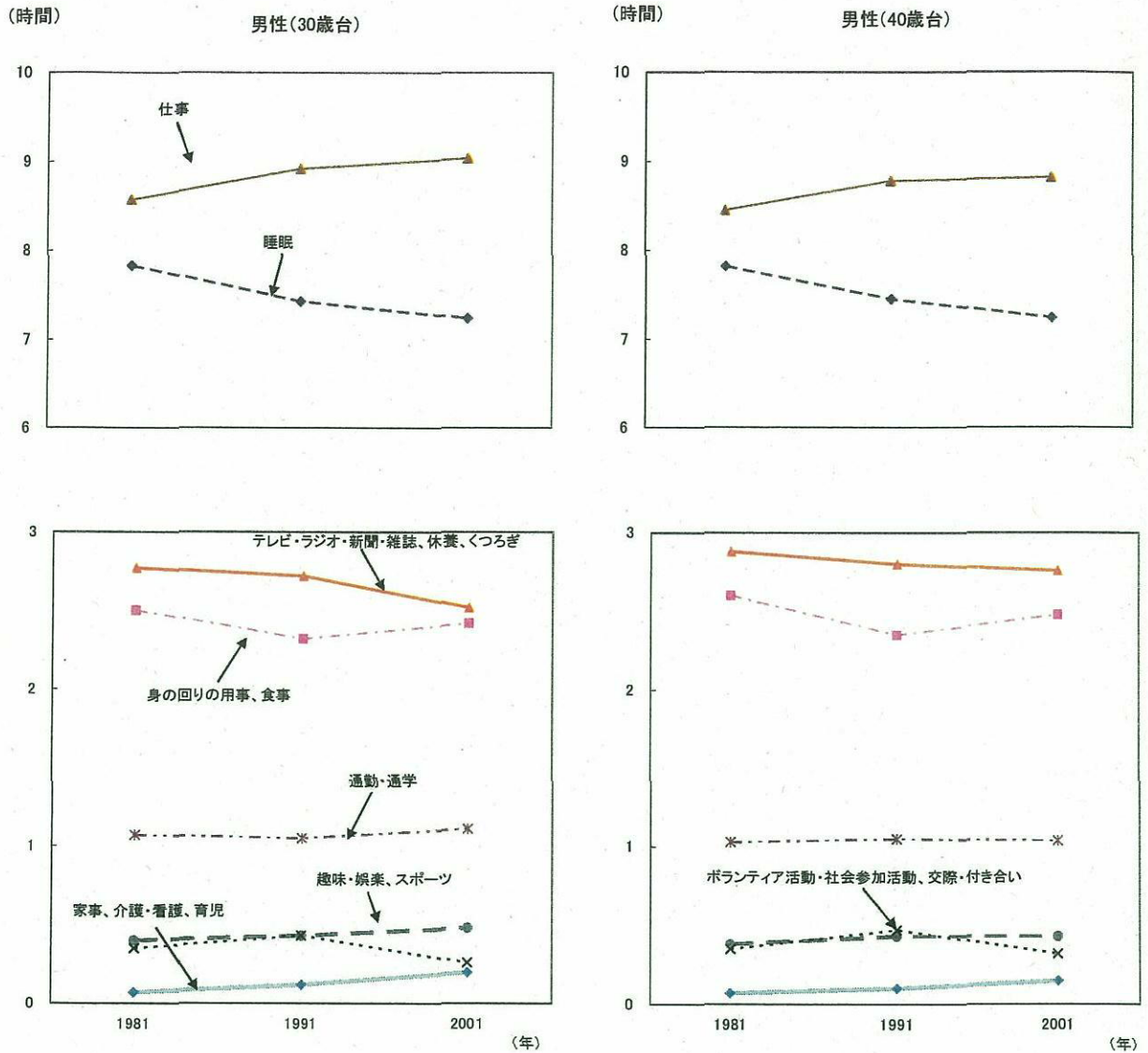


## 男性有業者・平日の活動別生活時間



資料出所 総務省統計局「社会生活基本調査」

- 1980年代以降の生活時間の推移をみると、男性壮年層では仕事の時間が増加を続けており、特に30歳台でその増加が大きい。
- これに反して、睡眠や休養、くつろぎの時間が減少しており、日々の疲れをいやしながら健康な職業生活を送る上で、男性壮年層にみられる長時間労働の抑制が重要な課題である。
- また、ボランティアなどの社会参加活動や友人などとの交際にかかる時間は減少しており、仕事以外での社会貢献が乏しくなっていることは、職業能力が様々な経験の中から高められることを考えると憂慮すべき状況にある。