

6 就業者の検討

6.1 労働時間に関する分析

6.1.1 就業形態と労働時間

就業形態別・性別の1週間あたりの実労働時間数の分布を図 6.1.1.1 に示す。実労働時間が週 40 時間(法定労働時間)以上の割合は、正社員男性 89.7%、同女性 78.8%、非正規雇用者男性の 61.0%、女性の 41.3%であった。また、自営業者男性の 56.6%、女性の 41.3%、会社役員男性 72.7%、同女性 46.9%は週 40 時間以上であった。

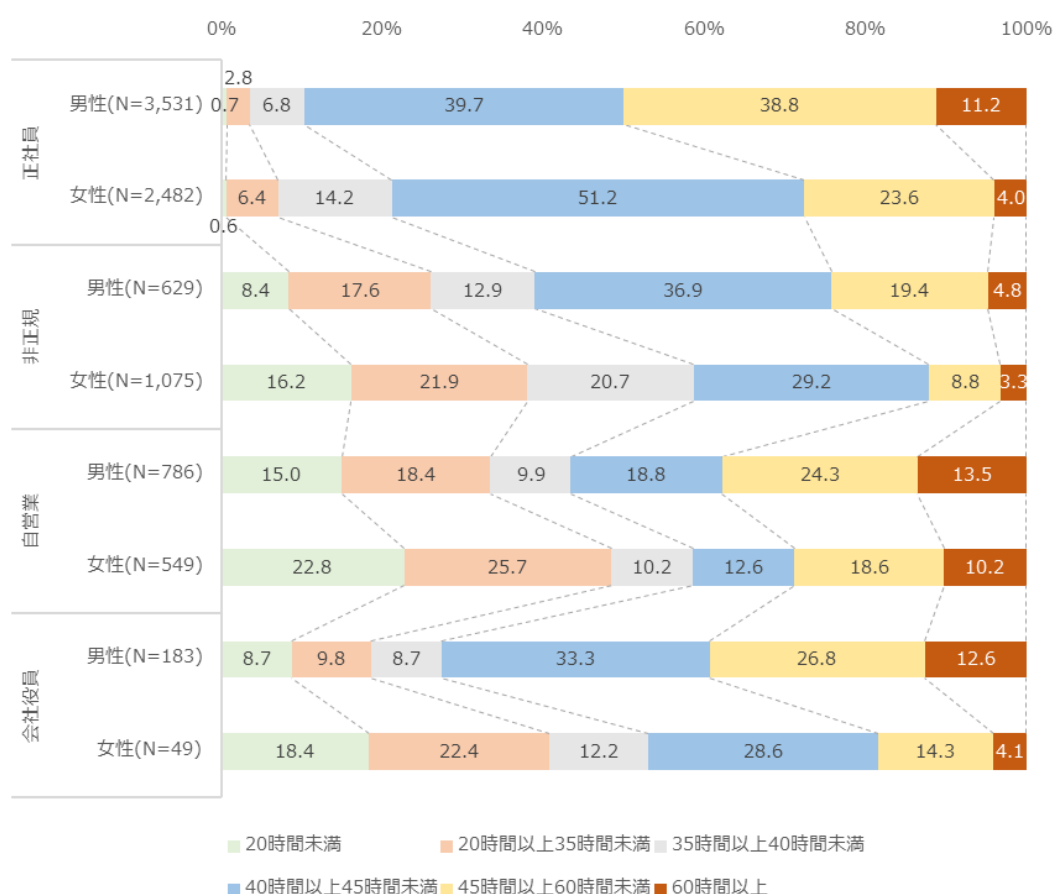


図6.1.1.1 性別・就業形態別の1週間あたりの実労働時間数の分布

(資料出所)労働・社会面の調査研究令和3年度就業者調査をもとに作成

(注) 令和3年10月の1週間あたりの実労働時間数。副業・兼業のある回答者は、本業と副業・兼業とを合算した時間数。休業者は除く。正社員は回答者のうち週10時間超120時間未満の者を、非正規雇用者・自営業者・会社役員は、週120時間未満の者を有効とした。

実労働時間数が週 40 時間以上の正社員、非正規雇用者、自営業者に絞って、1 週間あたりの実労働時間数の分布を図 6.1.1.2 に示す。週 60 時間以上の就業者の割合は多い順に、男性は自営業者 23.8%、正社員 12.5%、非正規雇用者 7.8%、女性は自営業者 24.7%、非正規雇用者 7.9%、正社員 5.1%であった。正社員の男女を比較すると男性が 7.4%ポイント高く、非正規雇用者では男女ともほぼ同水準であった。

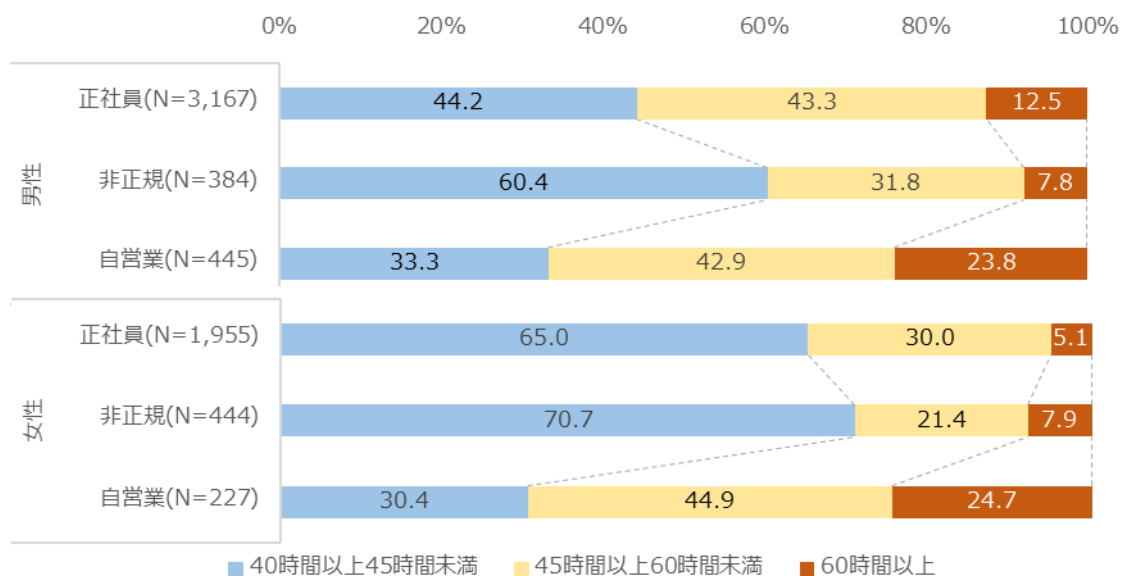


図6.1.1.2 性別・就業形態別の1週間あたりの実労働時間数の分布(週40時間以上の者)

(資料出所) 労働・社会面の調査研究令和3年度就業者調査をもとに作成

(注) 令和3年10月の1週間あたりの実労働時間数。副業・兼業のある回答者は、本業と副業・兼業とを合算した時間数。休業者は除く。1週間あたりの実労働時間数が35時間以上120時間未満の者を有効とした。

性別・就業形態別の1週間あたりの平均実労働時間数を図 6.1.1.3 に示す。男性、女性ともに正社員の平均労働時間が最も長かった。また正社員と非正規雇用者は男性の方が女性より平均労働時間が4時間程度長かった。

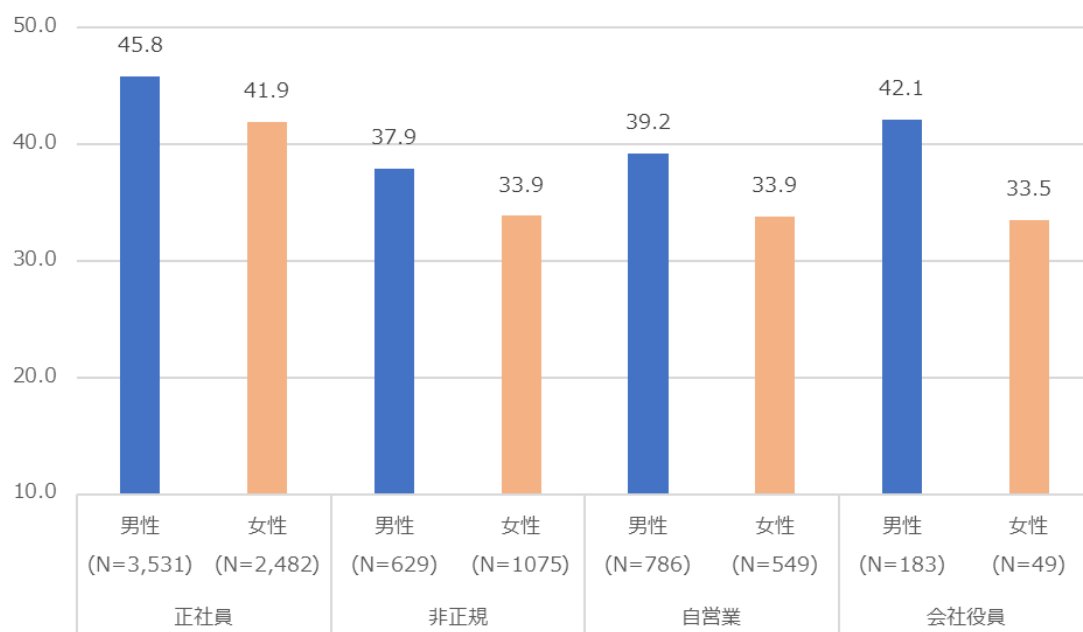


図6.1.1.3 性別・就業形態別の1週間あたりの平均実労働時間数

(資料出所) 労働・社会面の調査研究令和3年度就業者調査をもとに作成

(注) 令和3年10月の1週間あたりの実労働時間数。副業・兼業のある回答者は、本業と副業・兼業とを合算した時間数。休業者は除く。正社員は回答者のうち週10時間超120時間未満の者を、非正規雇用者・自営業者・会社役員は、週120時間未満の者を有効とした。

次に、短時間勤務者が多い非正規雇用者と自営業者について週35時間を境に2群に分けて、性別・就業形態別の1週間あたりの平均実労働時間数を図6.1.1.4に示す。週35時間以上の非正規雇用者の平均実労働時間は、男性43.7時間、女性42.2時間であり、正社員と比較すると、男性は正社員より2.1時間短い、女性は正社員女性(41.9時間)とほぼ同じであった。週35時間以上の自営業者の男性は49.4時間、女性が48.6時間であった。

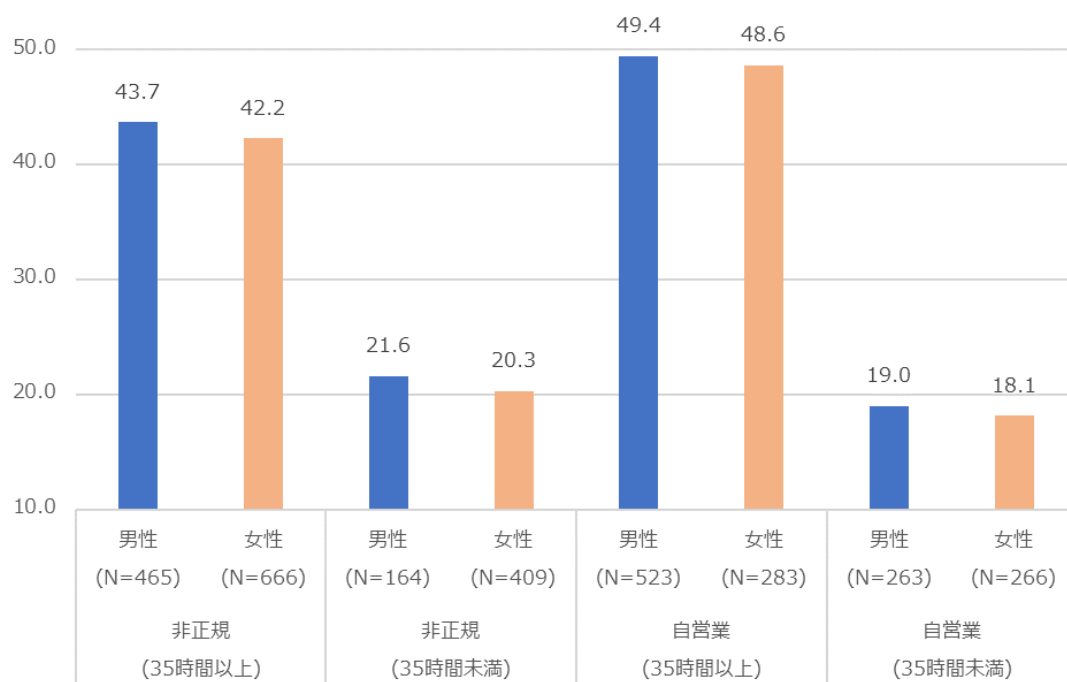


図6.1.1.4 性別・就業形態別の1週間あたりの平均実労働時間数(非正規雇用者・自営業者の労働時間別の集計)

(資料出所) 労働・社会面の調査研究令和3年度就業者調査をもとに作成

(注) 令和3年10月の1週間あたりの実労働時間数。副業・兼業のある回答者は、本業と副業・兼業とを合算した時間数。休業者は除く。1週間あたりの実労働時間数が1時間以上120時間未満の者を有効とした。週35時間以上・未満の別に集計した。

6.1.2 業種別の長時間労働の状況

業種別の1週間あたりの実労働時間数の分布を図 6.1.2.1 に示す。週 60 時間以上の割合が大きい業種は宿泊・飲食サービス業 15.3%、運輸業・郵便業 14.8%、漁業 14.7%、建設業 12.5%であった。

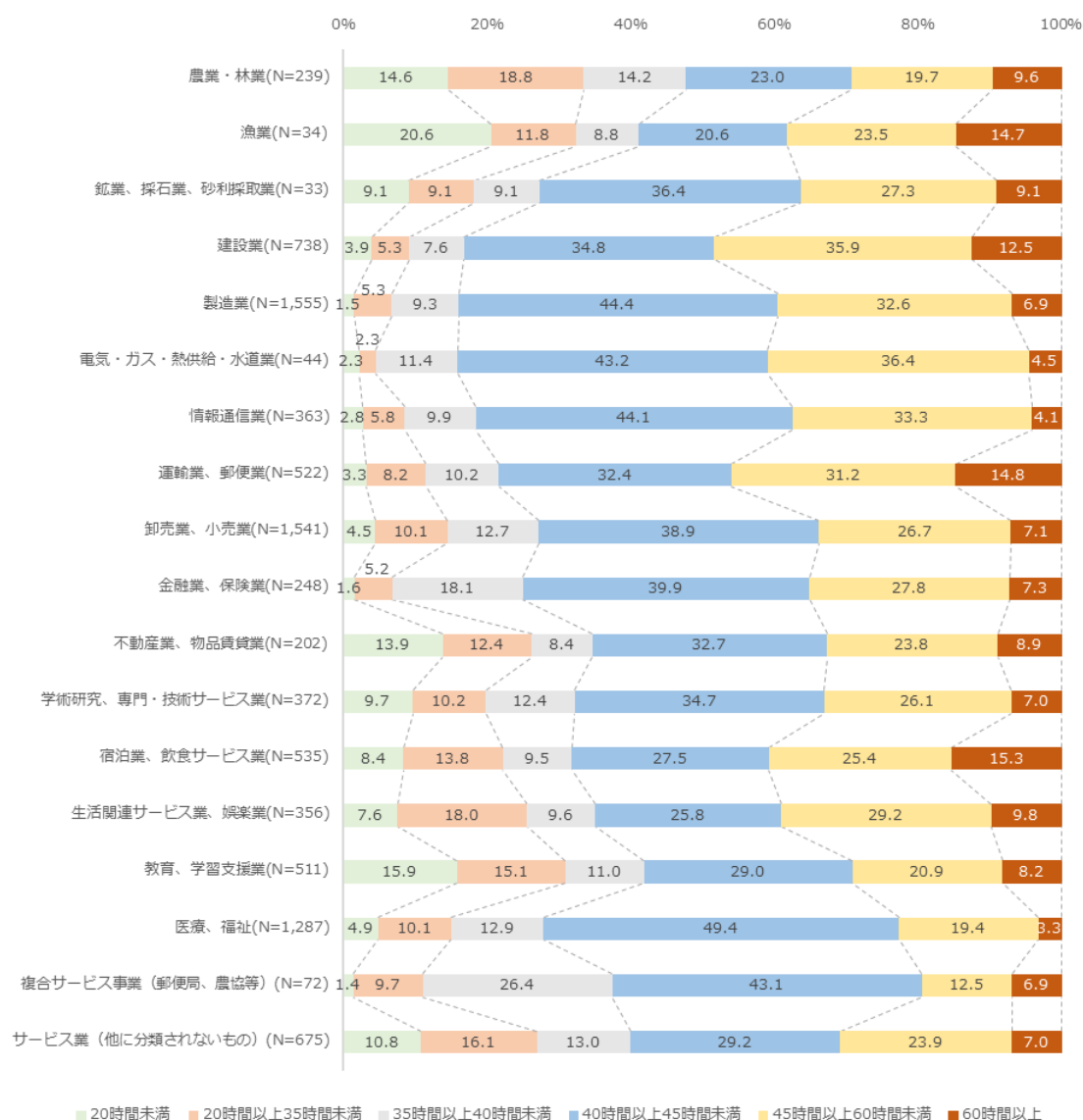


図6.1.2.1 業種別の1週間あたりの実労働時間数の分布

（資料出所）労働・社会面の調査研究令和3年度就業者調査をもとに作成

（注） 令和3年10月の1週間あたりの実労働時間数。副業・兼業のある回答者は、本業と副業・兼業とを合算した時間数。休業者は除く。正社員は回答者のうち週 10 時間以上 120 時間未満の者を、非正規雇用者・自営業者・会社役員は、週 120 時間未満の者を有効とした。

1週間あたりの実労働時間数が 40 時間以上の者に着目して、業種別・就業形態別・性別の1週間あたりの実労働時間数の分布を図 6.1.2.2～6.1.2.3 に示す。大綱に挙げられた重点業種を勘案して業種を示している。以下では週 60 時間以上の就業者の割合に着目して、業種別の長時間労働の状況を確認する。

建設業と情報通信業の週 60 時間以上の就業者割合は、男性では正社員、非正規雇用者、自営業者に一定数(建設業:8.1～18.3%、情報通信業:5.6～22.2%)の週 60 時間以上の長時間労働がみられた一方、女性で週 60 時間以上の長時間労働をした者はほぼ見られなかった。就業形態によらずに長時間労働が男性に偏っていることが分かる。この2業種ともに大綱に掲げる重点業種であり、今回の結果で見ると女性に長時間労働は少ないものの、男性に長時間労働が見られることが分かる。なお、男性の長時間労働の就業形態別の分布は2業種間で異なり、建設業では正社員(17.0%)が非正規雇用者(8.1%)より高かったのに対し、情報通信業では非正規雇用者(10.0%)が正社員(5.6%)より高かった(図 6.1.2.2)。

教育・学習支援業の週 60 時間以上の就業者割合は、男性は正社員 20.2%、非正規雇用者 16.7%、自営業者 20.0%であったのに対し、女性は正社員 6.3%、非正規雇用者 3.2%、自営業者 25.0%であり、男性は就業形態によらずに週 60 時間以上の割合が多く、女性は自営業者で週 60 時間以上の割合が顕著であった。自営業者では男女の差はなく、正社員・非正規雇用者では男性の割合が多い(図 6.1.2.3)。

一方、男女ともに、また、就業形態によらずに週 60 時間以上の割合が多かった業種は宿泊・飲食サービス業である。男性は正社員 21.1%、非正規雇用者 14.3%、自営業者 38.7%、女性は正社員 12.9%、非正規雇用者 22.2%、自営業者 38.2%であった(図 6.1.2.3)。

男女ともに自営業者に週 60 時間以上の長時間労働が顕著であった業種には、製造業、卸売・小売業、宿泊・飲食サービス業がある。自営業者の週 60 時間以上の割合を正社員と比較すると、製造業男性で 9.4%ポイント(図 6.1.2.2)、卸売・小売業 11.4%ポイント、同女性 11.1%ポイント、宿泊・飲食サービス業男性 17.6%ポイント、同女性 25.3%ポイント高かった(図 6.1.2.3)。

医療・福祉は、回答者数が少なかった自営業者を除くと、いずれの就業形態・性別においても週 60 時間以上の就業者の割合は8%以内であった(図 6.1.2.3)。

正社員と非正規雇用者について業種間で週 60 時間以上の就業者の割合を比較すると、建設業男性正社員 17.0%、運輸業・郵便業男性正社員 22.6%(図 6.1.2.2)、宿泊・飲食サービス業男性正社員 21.1%、同非正規雇用者 14.3%、同正社員女性 12.9%、同非正規雇用者 22.2%、教育・学習支援業男性正社員 20.2%、同非正規雇用者 16.7%(図 6.1.2.3)などの業種で週 60 時間以上の割合が多かった。

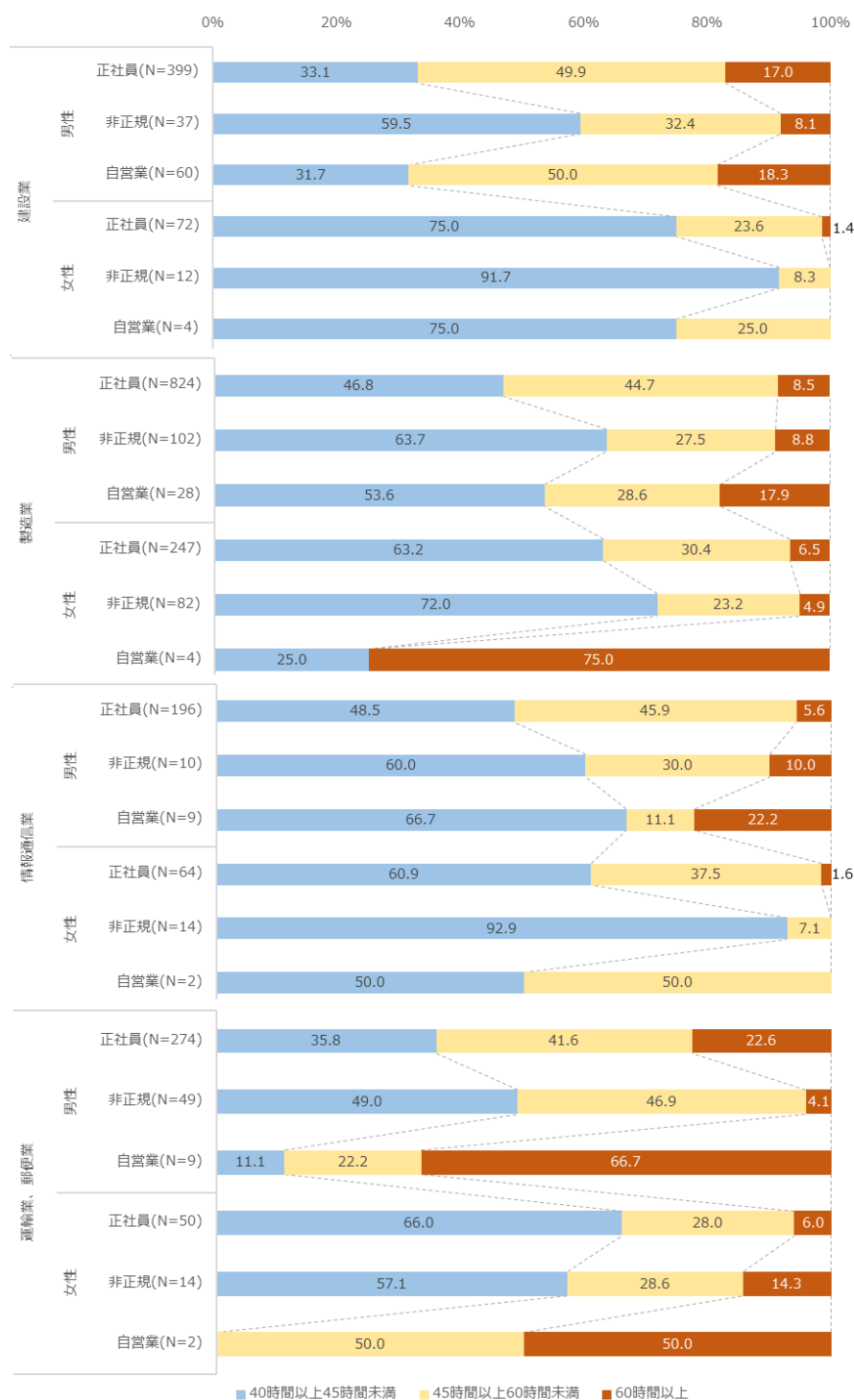


図6.1.2.2 業種別・就業形態別の1週間あたりの実労働時間数の分布(週40時間以上の就業者)(建設業、製造業、情報通信業、運輸業)

(資料出所) 労働・社会面の調査研究令和3年度就業者調査をもとに作成

(注) 令和3年10月の1週間あたりの実労働時間数。副業・兼業のある回答者は、本業と副業・兼業とを合算した時間数。休業者は除く。週40時間以上120時間未満の者を有効とした。

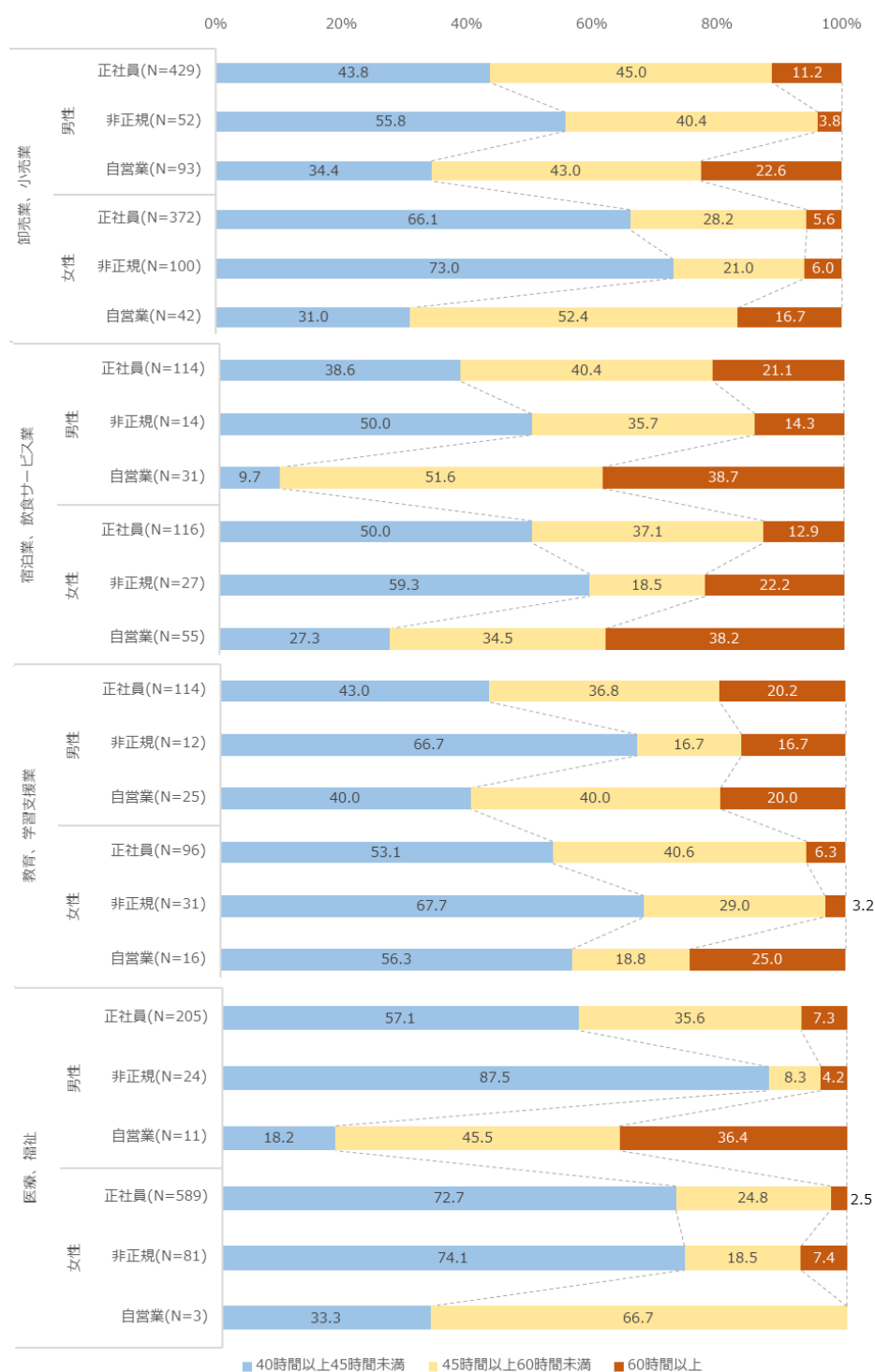


図6.1.2.3 業種別・就業形態別の1週間あたりの実労働時間数の分布(週40時間以上の就業者)(卸売・小売業、宿泊・飲食サービス業、教育・学習支援業、医療・福祉)

(資料出所)労働・社会面の調査研究令和3年度就業者調査をもとに作成

(注) 令和3年10月の1週間あたりの実労働時間数。副業・兼業のある回答者は、本業と副業・兼業とを合算した時間数。休業者は除く。週40時間以上120時間未満の者を有効とした。

6.1.3 職種別の労働時間の状況

図 6.1.3.1 は職種別の1週間あたりの実労働時間数の分布である。週 60 時間以上の長時間就業者の割合が 10%を超える職種は、輸送・機械運転(24.9%)、建設(13.6%)、サービス職業(介護・保健医療を除く)(12.6%)、管理的職業(11.1%)であった。

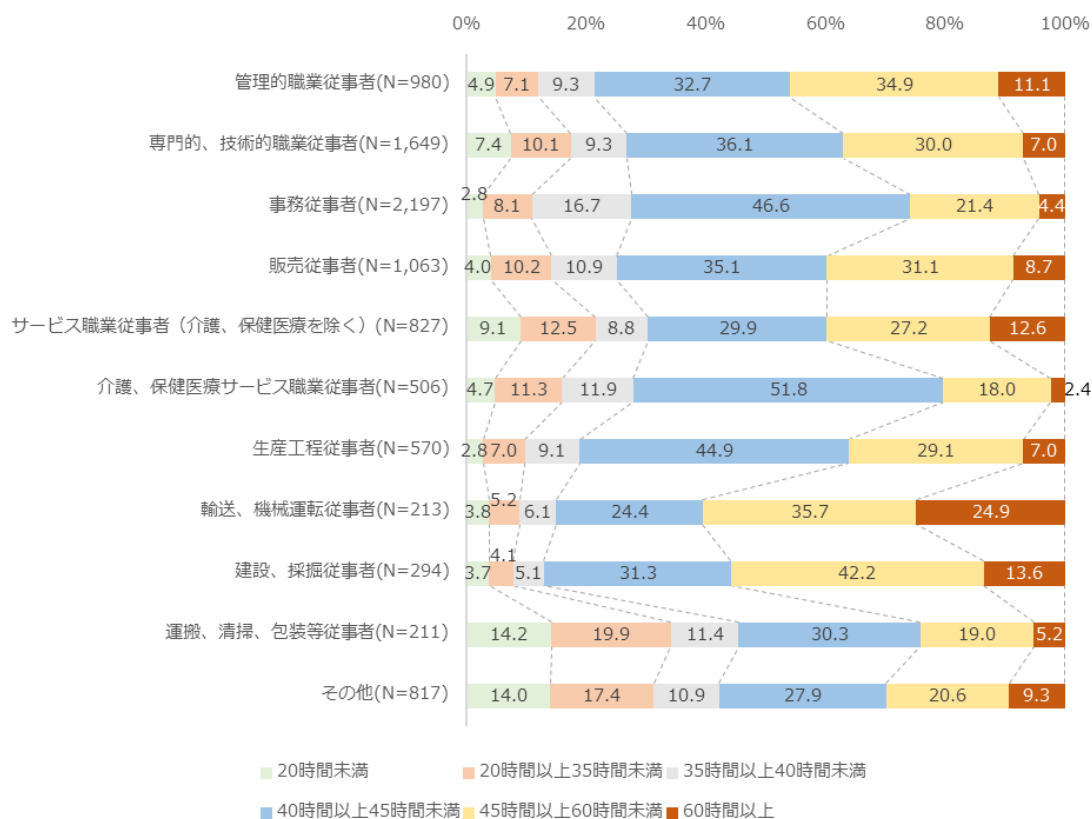


図6.1.3.1 職種別の1週間あたりの実労働時間数の分布

(資料出所)労働・社会面の調査研究令和3年度就業者調査をもとに作成

(注) 令和3年10月の1週間あたりの実労働時間数。副業・兼業のある回答者は、本業と副業・兼業とを合算した時間数。休業者は除く。正社員は回答者のうち週10時間以上120時間未満の者を、非正規雇用者・自営業者・会社役員は、週120時間未満の者を有効とした。

6.1.4 労働時間制度別の労働時間の状況

図 6.1.4.1 に労働者の労働時間制度の分布を示す。労働者（正社員および非正規雇用者）の 66.1%は固定勤務であった。

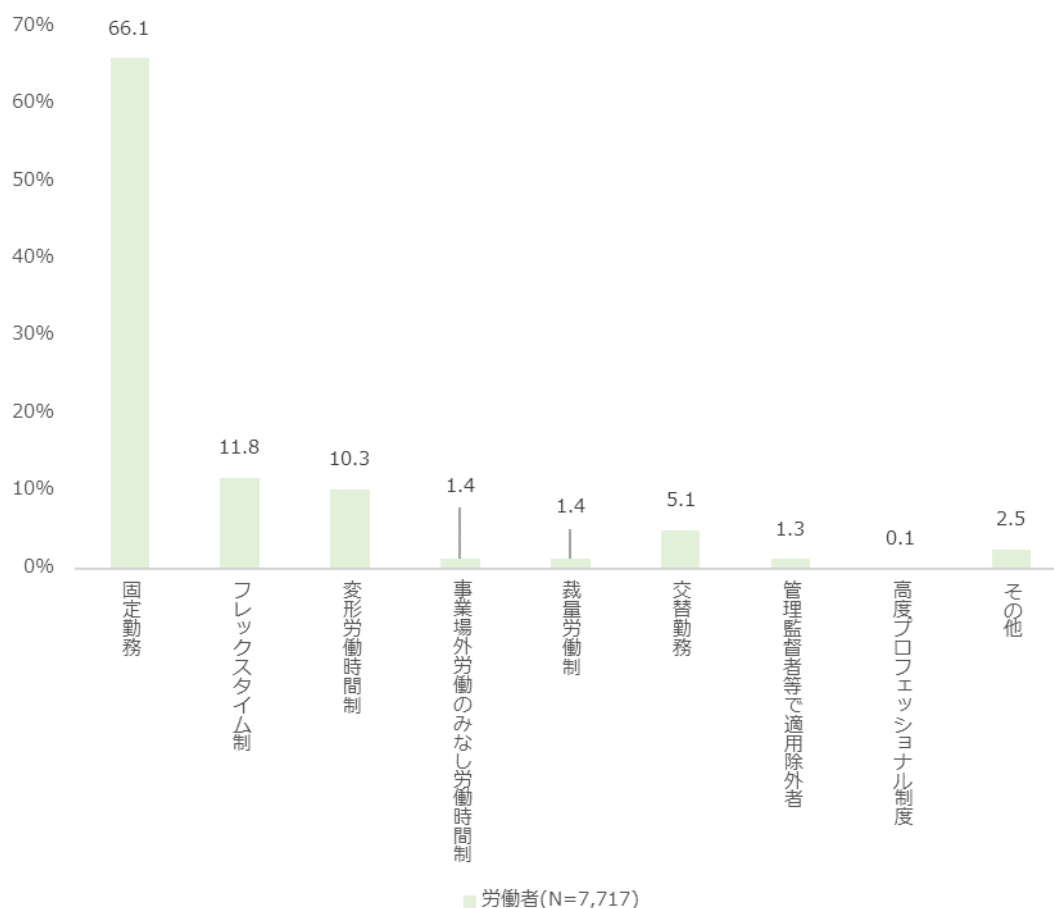


図6.1.4.1 労働者の労働時間制度の分布

(資料出所) 労働・社会面の調査研究令和3年度就業者調査をもとに作成

(注) 正社員および非正規雇用者

労働者（正社員および非正規雇用者）の労働時間制度別の1週間あたりの実労働時間数の分布を図 6.1.4.2 に示す。週 60 時間以上の長時間労働者の割合が 10%を超えたものは、裁量労働制(18.3%)、管理監督者等で適用除外者(17.2%)であった。

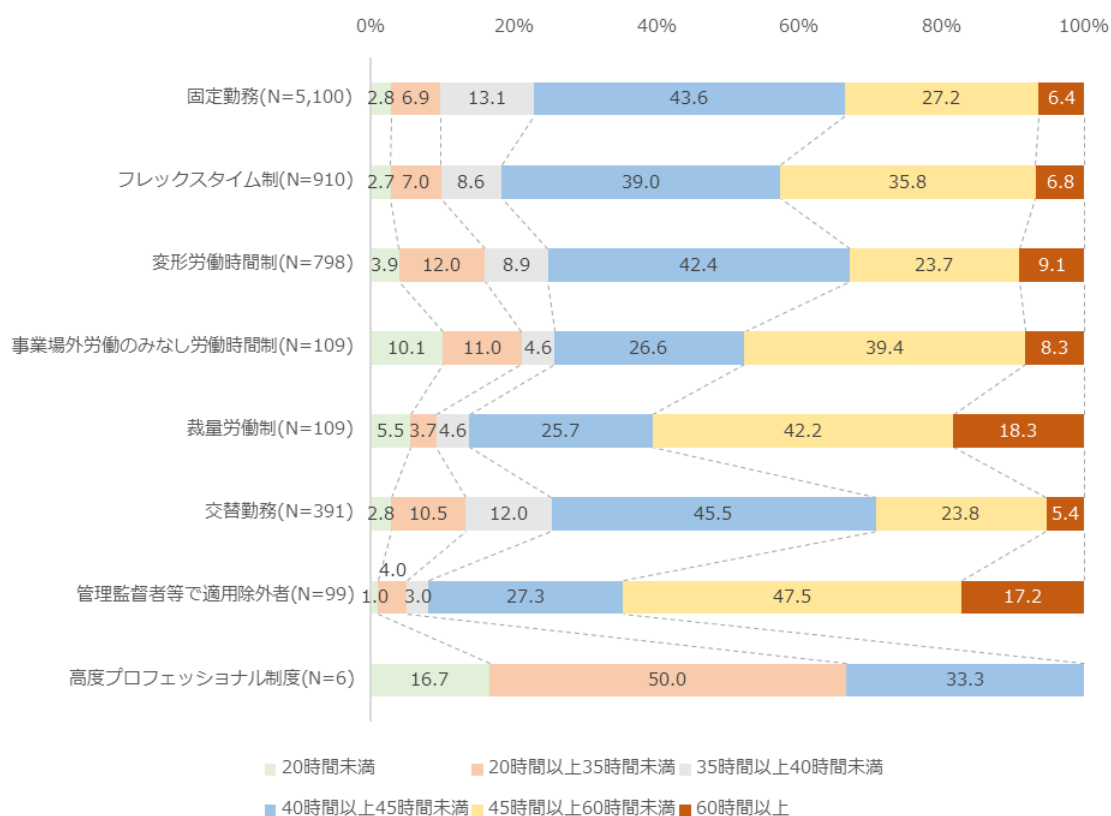


図6.1.4.2 労働時間制度別の1週間あたりの実労働時間数の分布

(注) 労働者(正社員および非正規雇用者)の令和3年10月の1週間あたりの実労働時間数。副業・兼業のある回答者は、本業と副業・兼業とを合算した時間数。休業者は除く。正社員は回答者のうち週10時間以上120時間未満の者を、非正規雇用者は、週120時間未満の者を有効とした。

6.1.5 通常期と繁忙期の時間外労働

就業形態別に通常期・繁忙期それぞれの時間外労働の状況を図 6.1.5.1 に示す。正社員と非正規雇用者を比較すると、時間外労働なしの割合は、通常期には正社員 50.7%、非正規雇用者 74.2%、繁忙期では正社員 30.1%、非正規雇用者 54.3%であった。正社員の時間外労働をする者の割合は、通常期・繁忙期問わず非正規雇用者より約 24%ポイント高かった。また、通常期から繁忙期にかけての時間外労働なしの割合の減少幅は、正社員 20.6%、非正規雇用者 19.9%と大きな違いは見られなかった。

時間外労働が週あたり 10 時間以上の割合は、通常期には正社員 7.5%、非正規雇用者 1.7%、繁忙期では正社員 18.8%、非正規雇用者 5.5%であった。通常期から繁忙期にかけての週あたり 10 時間以上の時間外労働をする割合の増加幅は、正社員が 11.3%、非正規雇用者 3.8%であった。また、正社員と非正規雇用者のどちらにおいても、時間外労働なしを除く全ての項目の割合が大きくなっていた。すなわち、繁忙期の業務負担の増加対応については、勤務形態によらず時間外労働を増やすことで対応をしているが、通常期の段階で元々一定の時間外労働をしている正社員は、繁忙期は長時間労働になりやすいと考えられる。

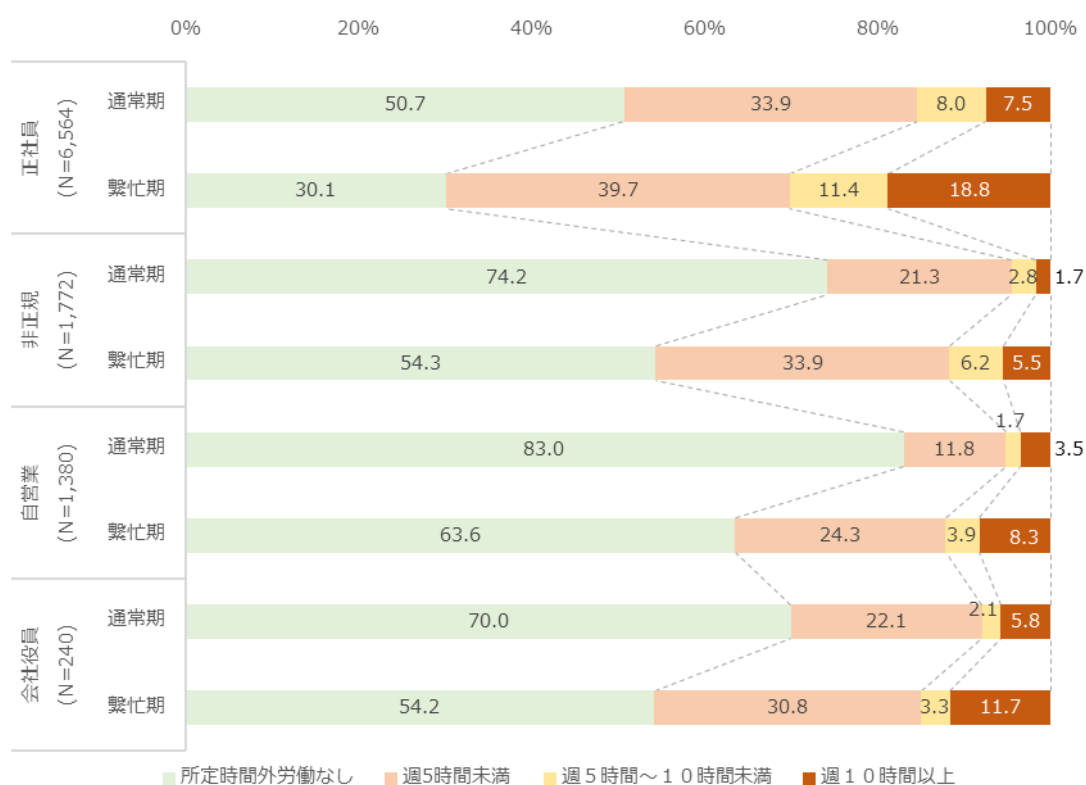


図6.1.5.1 就業形態別の通常期・繁忙期別の時間外労働の分布

(資料出所) 労働・社会面の調査研究令和3年度就業者調査をもとに作成

(注) 過去1年間の所定労働時間を超える労働時間。裁量労働制や自営業者の場合は1日8時間を超える労働時間を問うた。

勤務時間の短い者が多い非正規雇用者と自営業者について、実労働時間週35時間を境に2群に分けて、通常期と繁忙期の時間外労働の分布を図6.1.5.2に示す。繁忙期の時間外労働が週10時間以上であった者の割合は、実労働時間が週35時間以上の非正規雇用者が7.1%(正社員より11.7%ポイント低い)、週35時間以上の自営業者が11.2%(正社員より7.6%ポイント低い)であった。

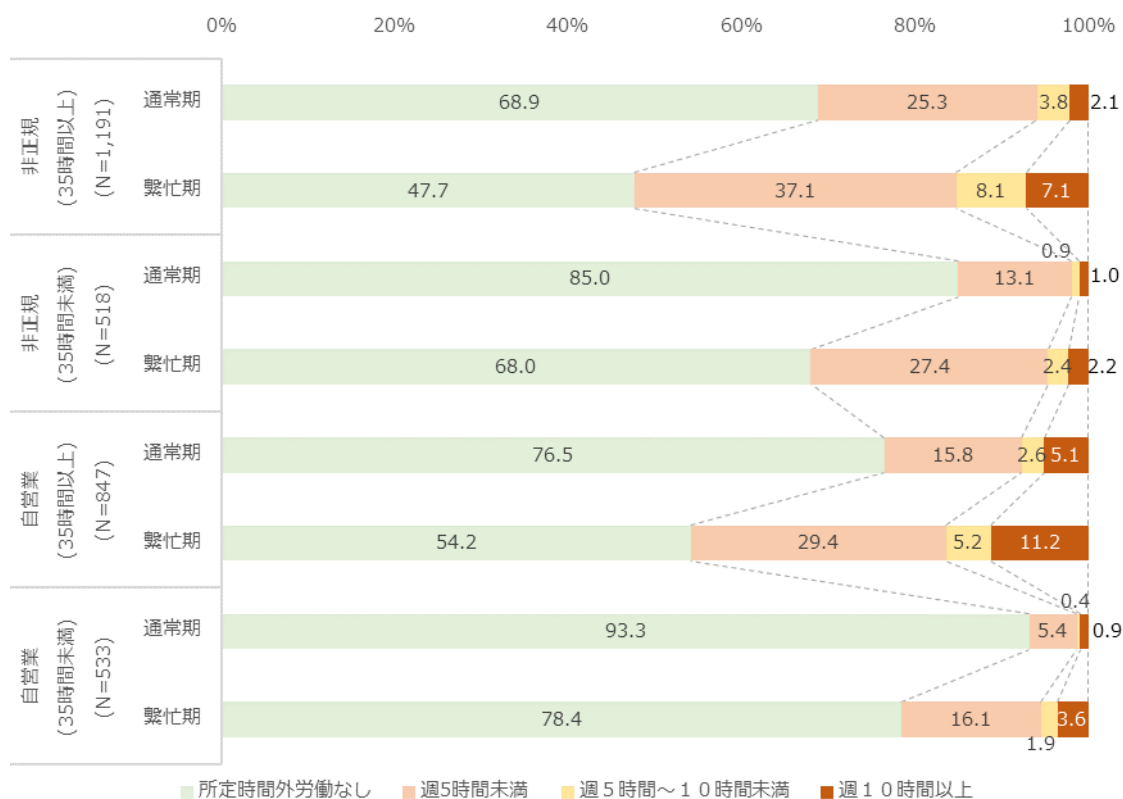


図6.1.5.2 就業形態別の通常期・繁忙期別の時間外労働の分布(非正規雇用者と自営業者の労働時間別集計)

(資料出所)労働・社会面の調査研究令和3年度就業者調査をもとに作成

(注) 過去1年間の所定労働時間を超える労働時間。裁量労働制や自営業者の場合は1日8時間を超える労働時間を問うた。週35時間未満の者と週35時間以上120時間の者とを分けて集計した。

次に、職種別の通常期、繁忙期の時間外労働の状況を図6.1.5.3に示す。通常期に週あたり10時間以上の時間外労働をする就業者の割合が大きい職種は、輸送・機械運転16.9%、管理的職業11.3%であった。このうち輸送・機械運転従事者の長時間労働が多いことは、運輸業・郵便業が通常期に長時間労働の多い上位業種であったこと(図3.3.3.1参照)と関連するものと思われる。一方、繁忙期に週あたり10時間以上の時間外労働をする就業者の割合が多い職種は、輸送・機械運転25.6%、管理的職業21.9%、専門的・技術的職業18.3%、生産工程従事者17.7%、建設17.2%等であった。上位2職種は通常期と同様に長時間労働が多く、慢性的に長時

間労働が多い。専門的・技術的職業、生産工程従事者、建設等の職種は繁忙期の差が大きく繁忙期に長時間労働の傾向がある。

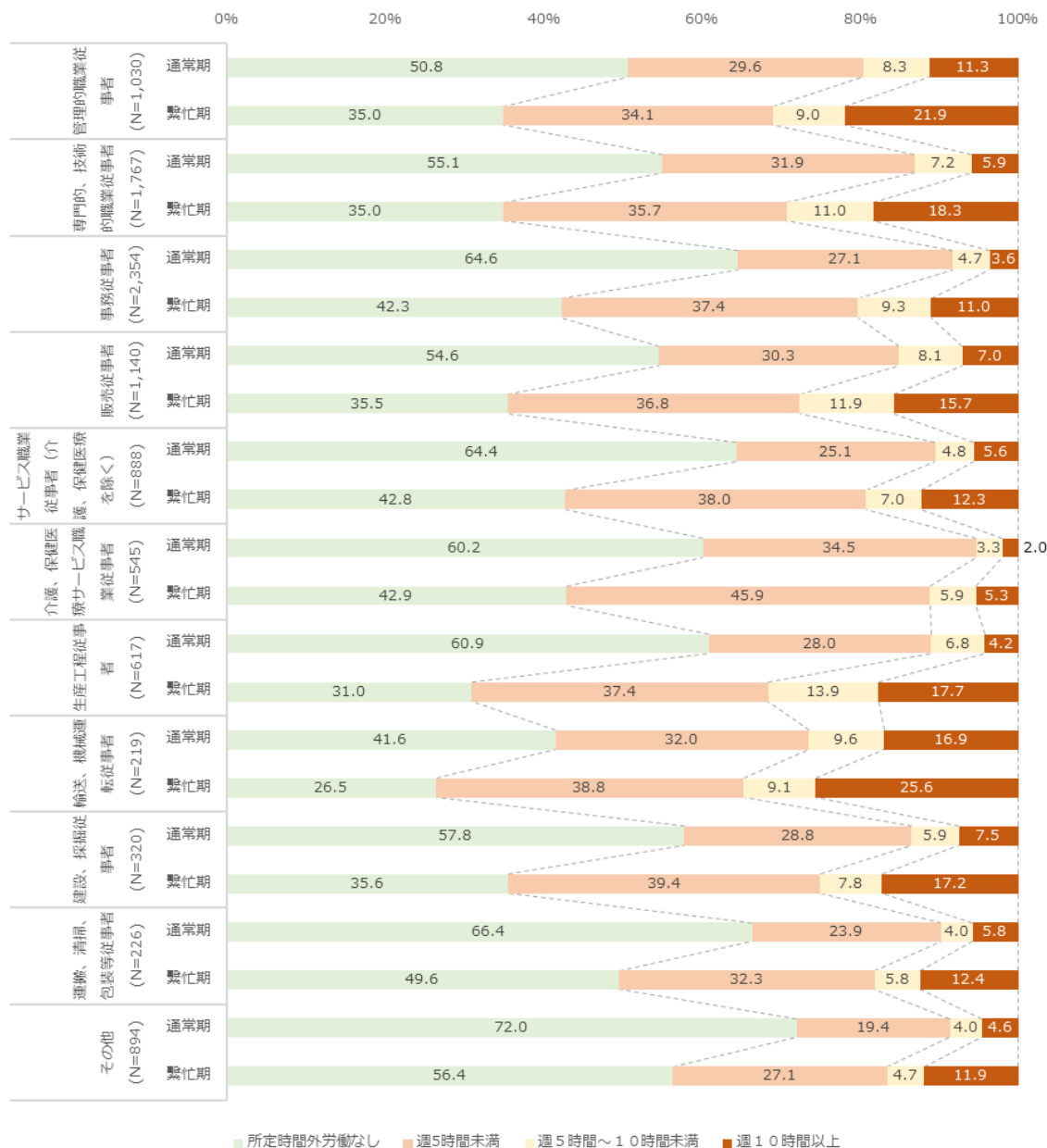


図6.1.5.3 職種別の時間外労働の分布

(資料出所)労働・社会面の調査研究令和3年度就業者調査をもとに作成

(注) 過去1年間の所定労働時間を超える労働時間。裁量労働制や自営業者の場合は1日8時間を超える労働時間を問うた。

6.1.6 通常期と繁忙期の時間外労働の関係

通常期の時間外労働の時間別(なし・週5時間未満・5～10 時間未満・10 時間以上)の、繁忙期の時間外労働の時間を図 6.1.6.1～6.1.6.4 に示した。例えば、通常期に時間外労働をしていない正社員男性は、繁忙期になると 5.1%が週 10 時間以上、4.8%は週5～10 時間、31.8%は週5時間未満の時間外労働を行って、繁忙期に増えた仕事を処理することが分かる(図 6.1.6.1)。

「繁忙期に増えた仕事は正社員男性が遅くまで残って処理する」というような通説があるが、以下の就業形態別・性別の図を比較する限り、繁忙期の仕事の一部の性別や就業形態の時間外労働を増やすことによって処理されている(一部の性別や就業形態に負担が偏っている)といったことはないように見える。ただし、時間外労働のカテゴリ「10 時間以上」を細分化した場合に異なる可能性はある。

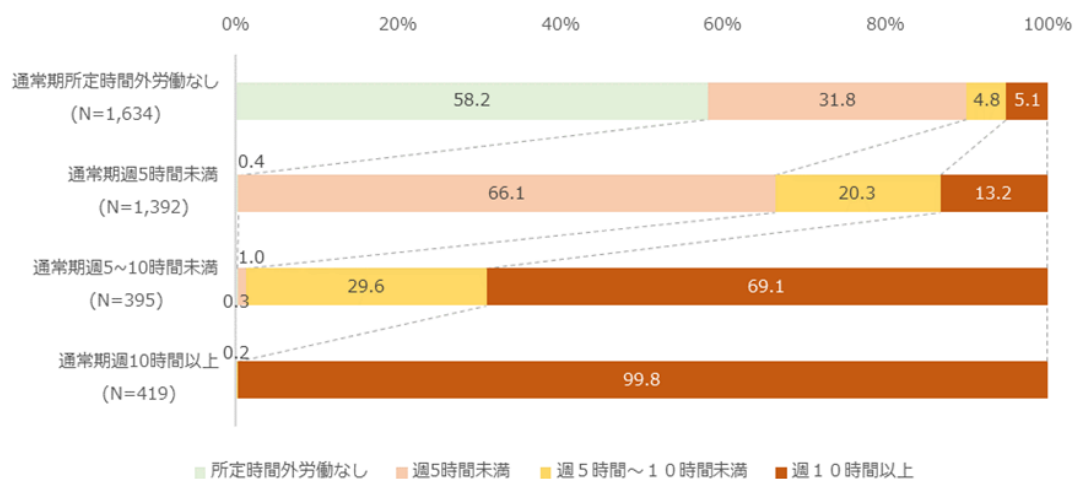


図6.1.6.1 通常期と繁忙期の時間外労働の関係(正社員男性)

(資料出所)労働・社会面の調査研究令和3年度就業者調査をもとに作成

(注) 過去1年間の所定労働時間を超える労働時間。裁量労働制の場合は1日8時間を超える労働時間を問うた。通常期の時間外労働時間別に繁忙期の時間外労働時間の分布を示す。

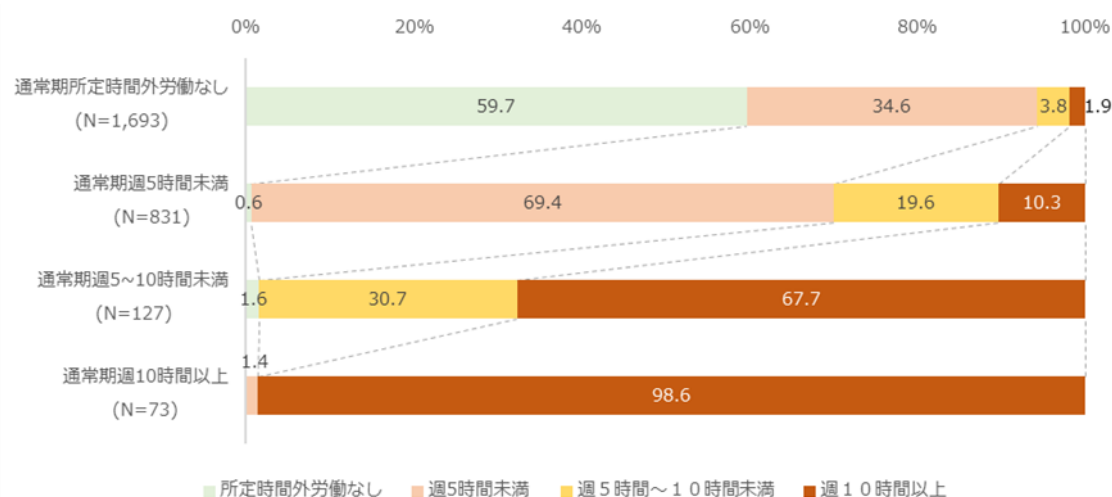


図6.1.6.2 通常期と繁忙期の時間外労働の関係(正社員女性)

(資料出所)労働・社会面の調査研究令和3年度就業者調査をもとに作成

(注) 過去1年間の所定労働時間を超える労働時間。裁量労働制の場合は1日8時間を超える労働時間を問うた。通常期の時間外労働時間別に繁忙期の時間外労働時間の分布を示す。

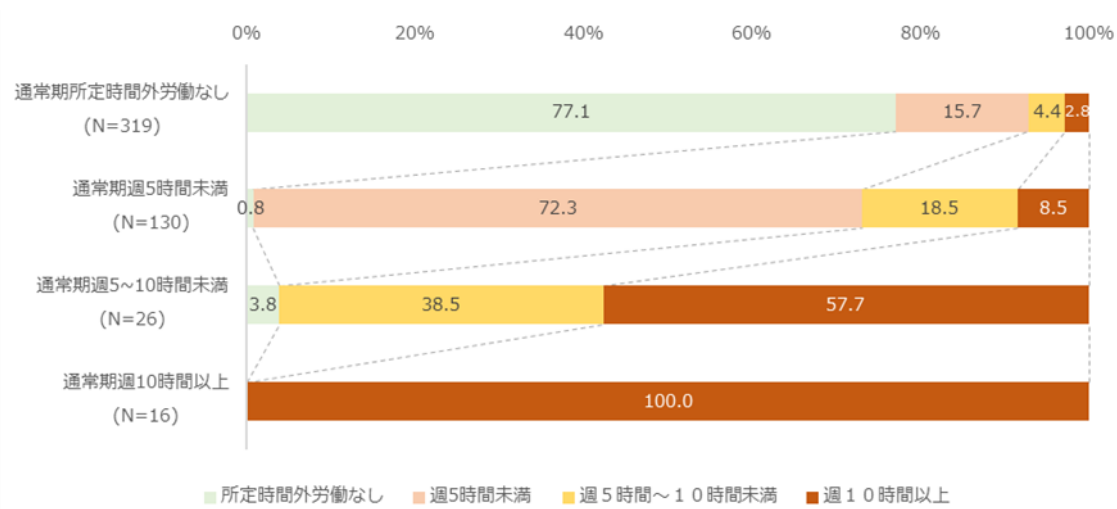


図6.1.6.3 通常期と繁忙期の時間外労働の関係(非正規雇用者男性)

(資料出所) 労働・社会面の調査研究令和3年度就業者調査をもとに作成

(注) 過去1年間の所定労働時間を超える労働時間。裁量労働制の場合は1日8時間を超える労働時間を問うた。通常期の時間外労働時間別に繁忙期の時間外労働時間の分布を示す。

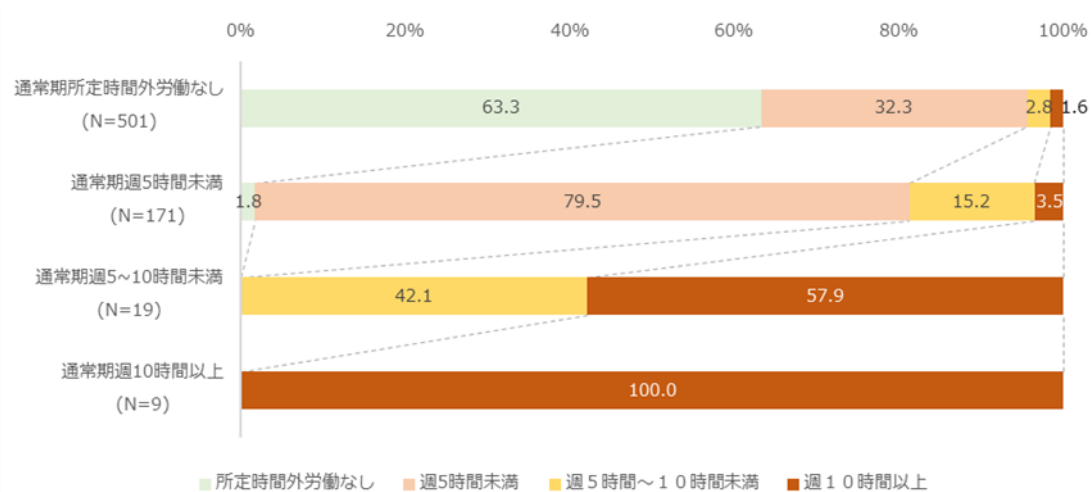


図6.1.6.4 通常期と繁忙期の時間外労働の関係(非正規雇用者女性)

(資料出所) 労働・社会面の調査研究令和3年度就業者調査をもとに作成

(注) 過去1年間の所定労働時間を超える労働時間。裁量労働制の場合は1日8時間を超える労働時間を問うた。通常期の時間外労働時間別に繁忙期の時間外労働時間の分布を示す。

6.2 睡眠の状況

6.2.1 性別・就業形態別の睡眠の状況

性別・就業形態別の睡眠の状況を図 6.2.1.1 に示す。睡眠時間が5時間未満の割合を見ると、男性は非正規雇用者 11.1%、正社員 9.8%、自営業者 7.7%であり、女性は非正規雇用者 11.0%、正社員 10.9%、自営業者 8.5%であった。

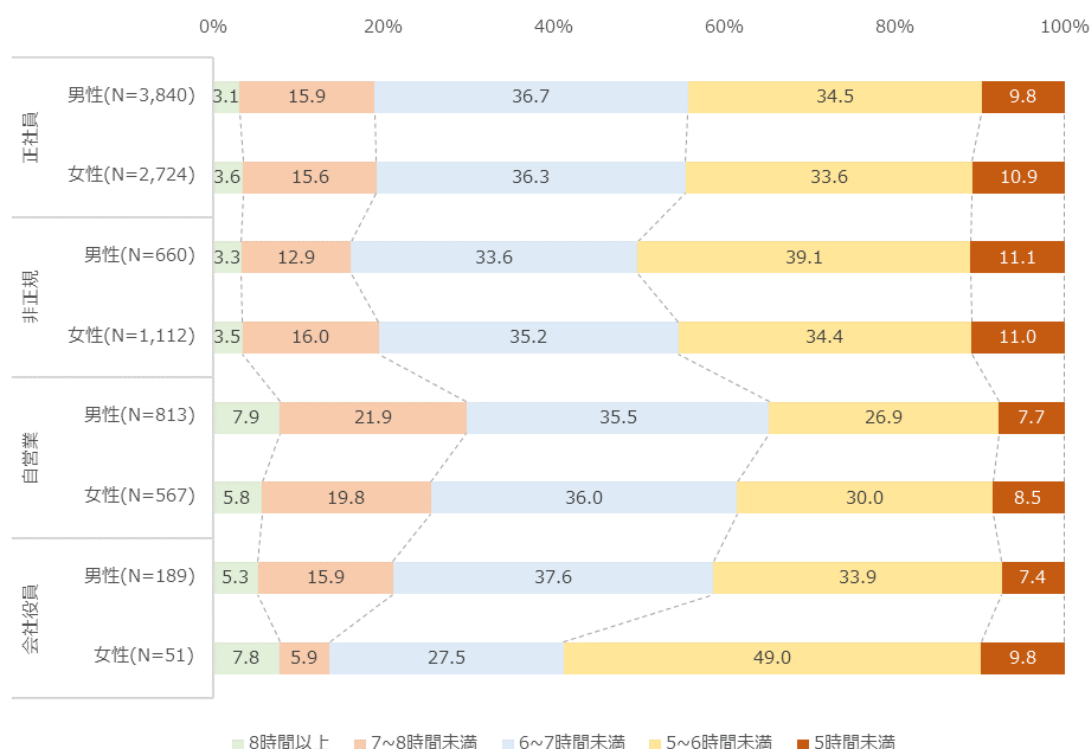


図6.2.1.1 性別・就業形態別の睡眠時間の分布

(資料出所) 労働・社会面の調査研究令和3年度就業者調査をもとに作成

(注) 直近1か月の普段の夜の睡眠時間を問うた。交替勤務者は日勤のときについて問うた。

次に、短時間勤務者が多い非正規雇用者と自営業者について、週実労働時間を35時間で2群に分けて性別・就業形態別の睡眠の状況を図 6.2.1.2 に示す。睡眠時間が5時間未満の割合が10%より大きかったのは、週実労働時間が35時間以上の非正規雇用者男性(11.8%)、女性(12.7%)と、週実労働時間が35時間以上の自営業者女性(10.0%)であった。

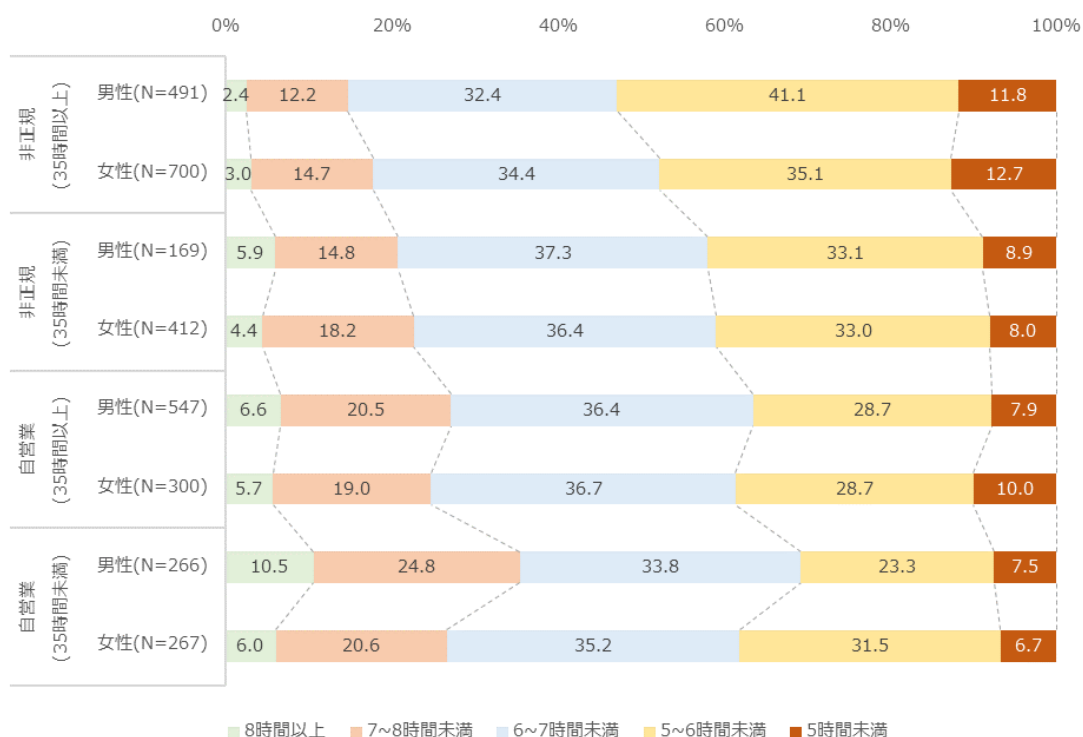


図6.2.1.2 性別の睡眠時間¹分布(非正規雇用者、自営業者の週実労働時間²別集計)
 (資料出所)労働・社会面の調査研究令和3年度就業者調査をもとに作成
 (注)1. 直近1か月の普段の夜の睡眠時間を問うた。交替勤務者は日勤のときについて問うた。
 2. 非正規雇用者・自営業者について1週間あたりの実労働時間が 35 時間未満、35 時間以上 120 時間未満の者を分けて集計した。

6.2.2 実労働時間別の睡眠の状況

1週間あたりの実労働時間数別の睡眠の状況を図 6.2.2.1 に示す。睡眠時間が5時間未満の就業者の割合は、1週間あたりの実労働時間数が 45 時間未満のいずれの群でも 9.0%以下であった。それが 45～60 時間未満で 11.2%、60 時間以上では 17.6%となり、1週間あたりの実労働時間数が 45 時間を超えると睡眠の状況が悪くなる事が分かる。

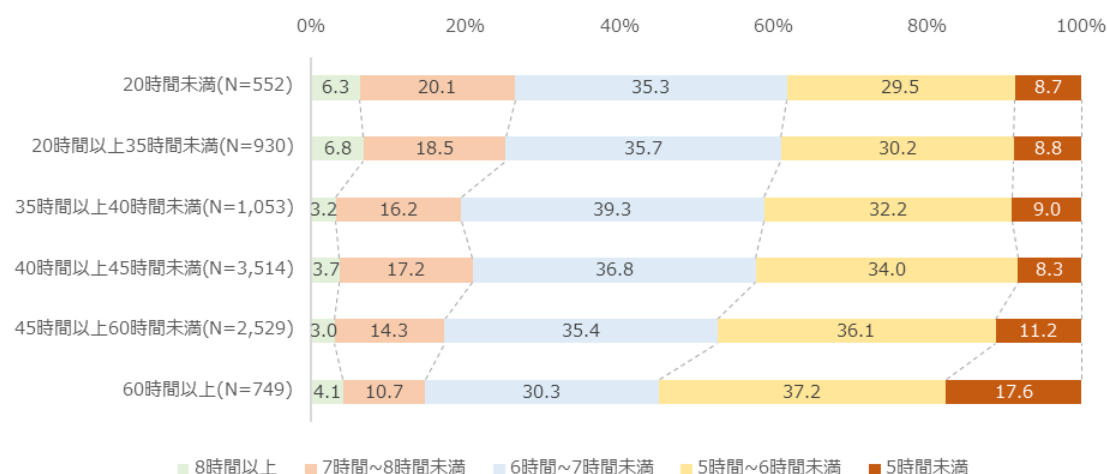


図6.2.2.1 1週間あたりの実労働時間数¹別の睡眠時間²

(資料出所)労働・社会面の調査研究令和3年度就業者調査をもとに作成

(注)1. 令和3年10月の1週間あたりの実労働時間数。副業・兼業のある回答者は、本業と副業・兼業とを合算した時間数。正社員は回答者のうち週10時間以上120時間未満の者を、非正規雇用者・自営業者・会社役員は、週120時間未満の者を有効とした。

2. 直近1か月の普段の夜の睡眠時間を問うた。交替勤務者は日勤のときについて問うた。

1週間あたりの実労働時間数別の睡眠の状況を性別に図6.2.2.2に示す。睡眠時間が5時間未満の就業者の割合について見ると、1週間あたりの実労働時間数が20時間未満と60時間以上では男性の割合が大きいが、週あたり20～60時間未満の各群ではいずれも、女性の割合が男性より大きかった。睡眠時間が5時間未満の就業者の割合が10%よりも大きいのは、男性では週45～60時間未満(10.1%)、週60時間以上(18.6%)、女性では週35～40時間未満(10.2%)、週45～60時間未満(13.5%)、週60時間以上(14.9%)であり、男性は週実労働時間が45時間以上に、女性は35時間以上になると、睡眠時間が5時間未満の割合が10%より高くなることから分かる。

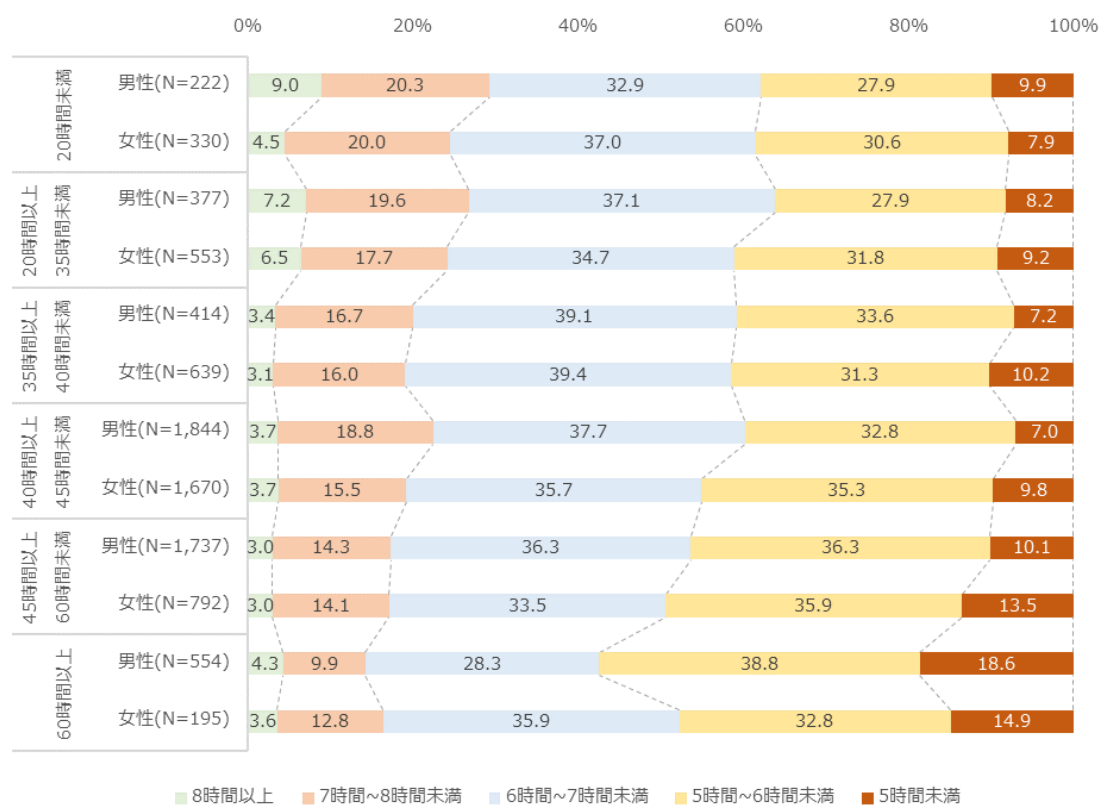


図6.2.2.2 性別・1週間あたりの実労働時間数¹別の睡眠時間²

(資料出所)労働・社会面の調査研究令和3年度就業者調査をもとに作成

- (注)1. 令和3年10月の1週間あたりの実労働時間数。副業・兼業のある回答者は、本業と副業・兼業とを合算した時間数。正社員は週10時間以上120時間未満の者を、非正規雇用者・自営業者・会社役員は、週120時間未満の者を有効とした。
2. 直近1か月の普段の夜の睡眠時間を問うた。交替勤務者は日勤のときについて問うた。

6.2.3 余暇時間の情報端末利用と睡眠

余暇時間⁴にパソコン・スマートフォン・ゲームなどの情報端末を利用する時間を図6.2.3.1に示す。1日に1時間未満が18.3%である一方で、4時間以上は23.9%であった。

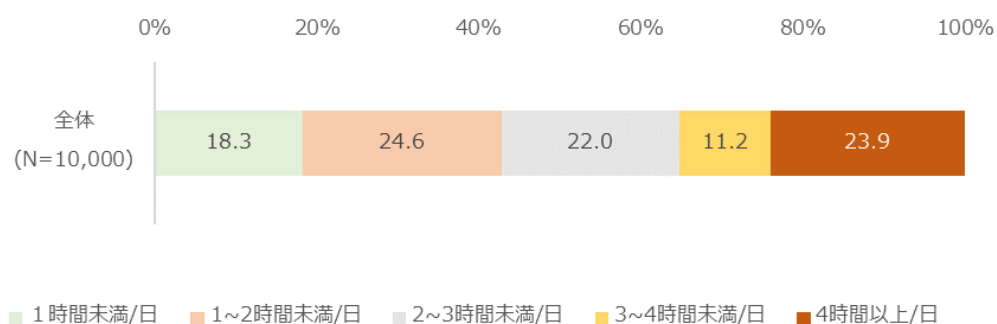


図6.2.3.1 余暇時間¹中の情報端末の利用状況²

(資料出所)労働・社会面の調査研究令和3年度就業者調査をもとに作成

(注)1. 仕事以外のプライベート時間。通勤時間は含む。

2. パソコン、スマートフォン、ゲームなどの1日あたりの利用時間数。

余暇時間の情報端末の利用時間を年代層別に図6.2.3.2に示す。1日に1時間未満の割合は20～29歳が22.5%で最も大きく、30～39歳が15.8%で最も小さかった。一方、利用時間が1日に4時間以上の割合は、20～39歳が26%前後、40～59歳は24%台、60～64歳は22.3%、65歳以上は18.4%であった。

⁴ 通勤時間は含む。「仕事以外で、ふだん日常でプライベートの時間」中の、パソコンやオンライン端末(スマートフォンやゲームも含む)の使用時間を問うた。

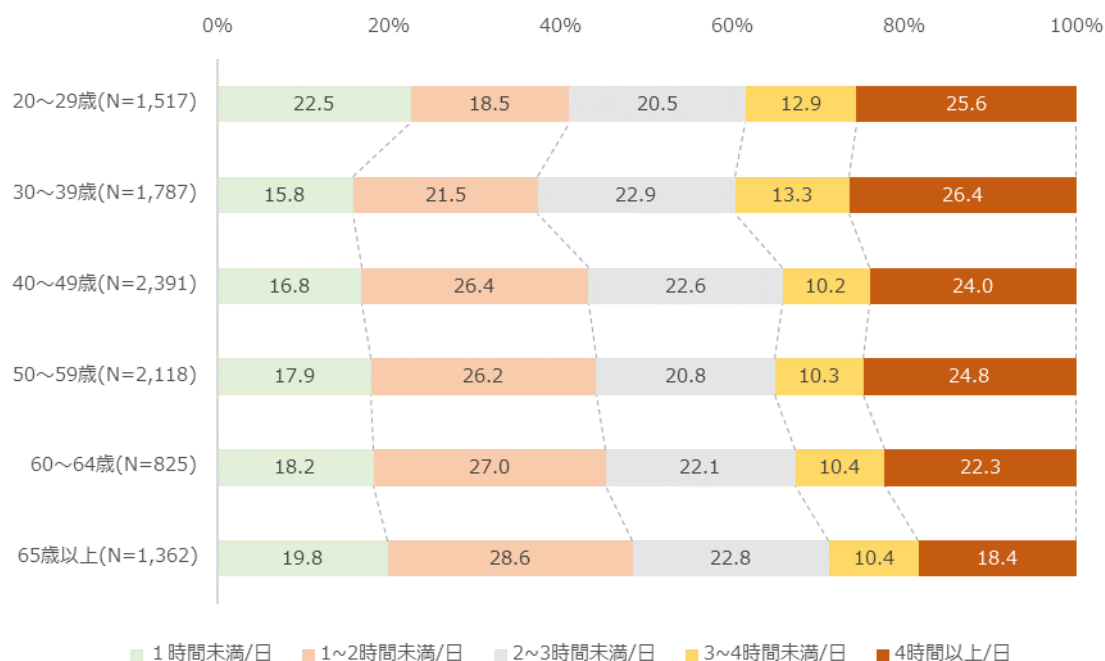


図6.2.3.2 年代層別の余暇時間¹中の情報端末の利用状況²

(資料出所)労働・社会面の調査研究令和3年度就業者調査をもとに作成

(注)1. 仕事以外のプライベート時間。通勤時間は含む。

2. パソコン、スマートフォン、ゲームなどの1日あたりの利用時間数。

余暇時間の情報端末の利用時間を単独世帯・複数世帯別に図 6.2.3.3 に示す。情報端末利用が1日に1時間未満の割合は単独世帯 16.1%、複数世帯 18.8%で単独世帯の方が 2.7%ポイント低い。一方で、情報端末利用が1日に4時間以上の割合は単独世帯 29.0%、複数世帯 22.2%であり、単独世帯の方が 6.8%ポイント高かった。単独世帯の方が情報端末の利用時間が長いことが分かる。

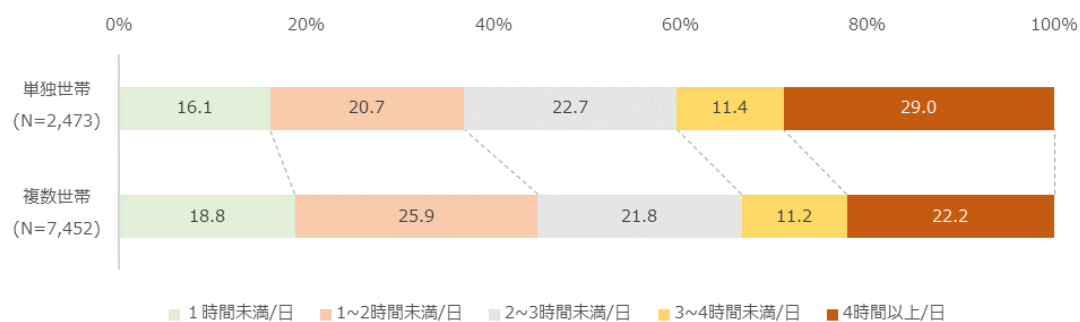


図6.2.3.3 同居者の有無別の余暇時間¹中の情報端末の利用状況²
 (資料出所)労働・社会面の調査研究令和3年度就業者調査をもとに作成
 (注)1. 仕事以外のプライベート時間。通勤時間は含む。
 2. パソコン、スマートフォン、ゲームなどの1日あたりの利用時間数。

次に、余暇時間の情報端末の利用時間と睡眠の関係を図 6.2.3.4 に示す。睡眠時間が5時間未満の割合に注目すると、余暇時間中の情報端末利用時間が1日4時間未満であれば9%前後が睡眠時間5時間未満だが、1日4時間以上になると睡眠時間5時間未満の割合が13.8%と高くなる。

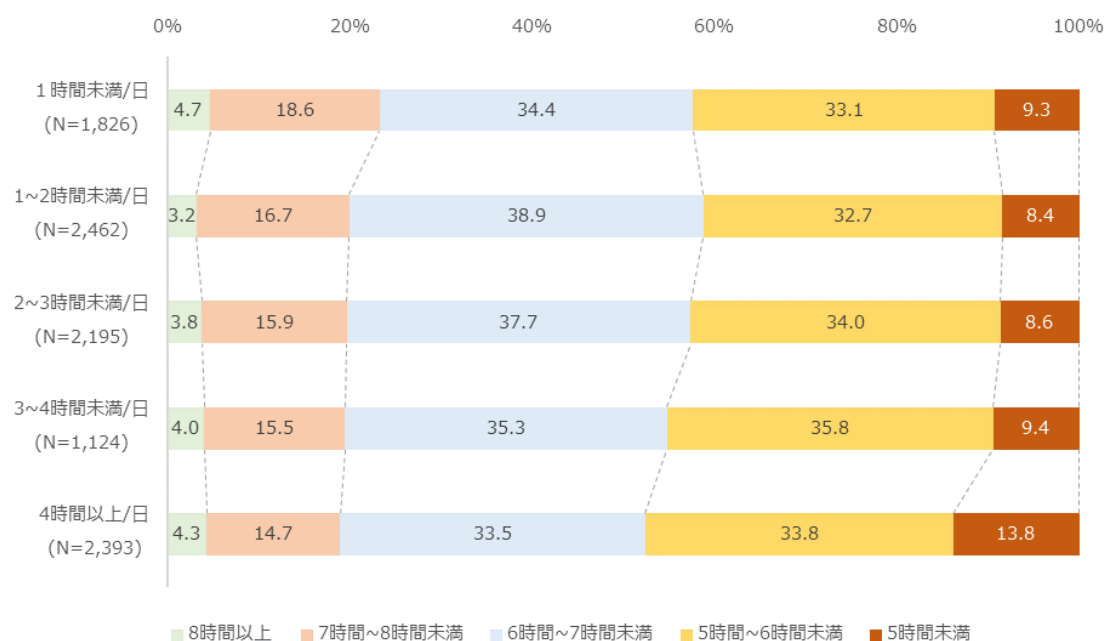


図6.2.3.4 余暇時間¹中の情報端末の利用時間²別の睡眠時間³

(資料出所)労働・社会面の調査研究令和3年度就業者調査をもとに作成

(注)1. 仕事以外のプライベート時間。通勤時間は含む。

2. パソコン、スマートフォン、ゲームなどの1日あたりの利用時間数。

3. 直近1か月の普段の夜の睡眠時間を問うた。交替勤務者は日勤のときについて問うた。

6.3 疲労の回復状況

疲労の回復状況について性別・就業形態別の得点分布を図 6.3.1 に示す。一晩の睡眠で疲労を回復できるかどうか、前日の疲労を翌朝まで持ち越す場合はその頻度についての回答を得た。前日の疲労をいつも持ち越している割合は、正社員女性が 10.5% と高く、自営業者男性 (5.8%)、会社役員男性 (5.3%)、同女性 (3.9%) は低く、その他の就業形態・性別はいずれも 7~8% 台であった。

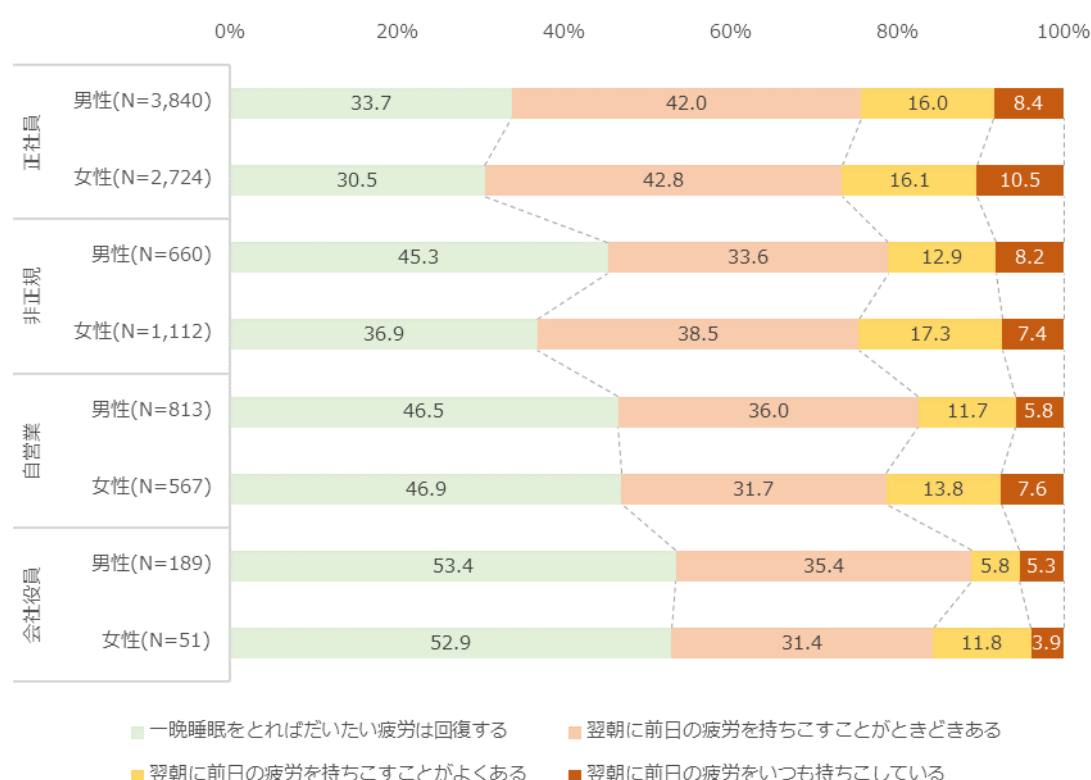


図6.3.1 性別・就業形態別¹の疲労の回復状況の分布

(資料出所) 労働・社会面の調査研究令和3年度就業者調査をもとに作成

(注) 正社員は回答者のうち1週間あたりの実労働時間数が10時間以上120時間未満の者を、非正規雇用者・自営業者・会社役員は、同1時間以上120時間未満の者を有効した。

次に短時間勤務者が多い非正規雇用者と自営業者について、1週間あたりの実労働時間数 35 時間を境に群分けして、疲労の回復状況を図 6.3.2 に示す。翌朝にい

つも疲労を持ち越している割合に注目すると、週 35 時間未満の自営業者男性は 3.0%、同非正規雇用者女性は 5.3%である他は、7～8%台であった。

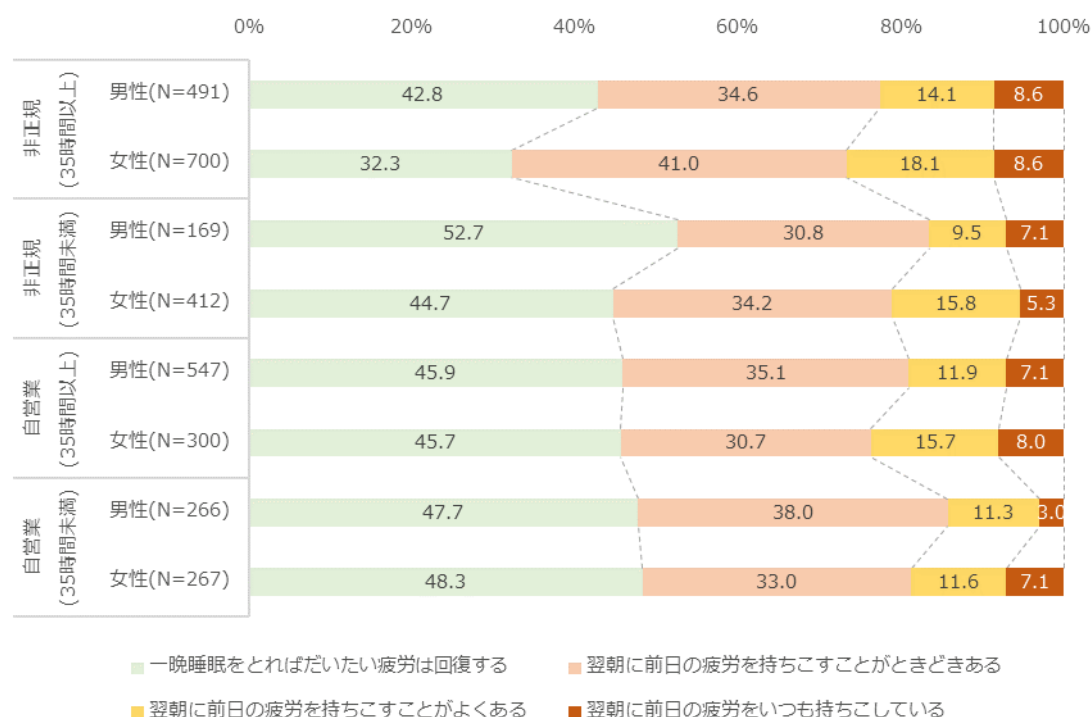


図6.3.2 性別・就業形態別¹の疲労の回復状況の分布(非正規雇用者と自営業者の労働時間別の内訳)

(資料出所)労働・社会面の調査研究令和3年度就業者調査をもとに作成

(注) 非正規雇用者と自営業者について、1週間あたりの実労働時間数が 35 時間以下と 35 時間以上 120 時間未満の者を分けて集計した。

労働時間と疲労の回復状況の関連を検討するため、1週間あたりの実労働時間数別の疲労の回復状況を図 6.3.3 に示す。1週間あたりの実労働時間数が翌日にいつも疲労を持ち越す就業者の割合は、週 35～40 時間未満では、男性が 6.5%、女性が 7.0%であったが、週 45～60 時間未満では男性が 7.5%、女性が 13.6%、週 60 時間以上になると男性が 17.1%、女性が 14.9%となった。実労働時間数が長くなるにつれて、翌日にいつも疲労を持ち越す就業者の割合が大きくなる傾向があった。

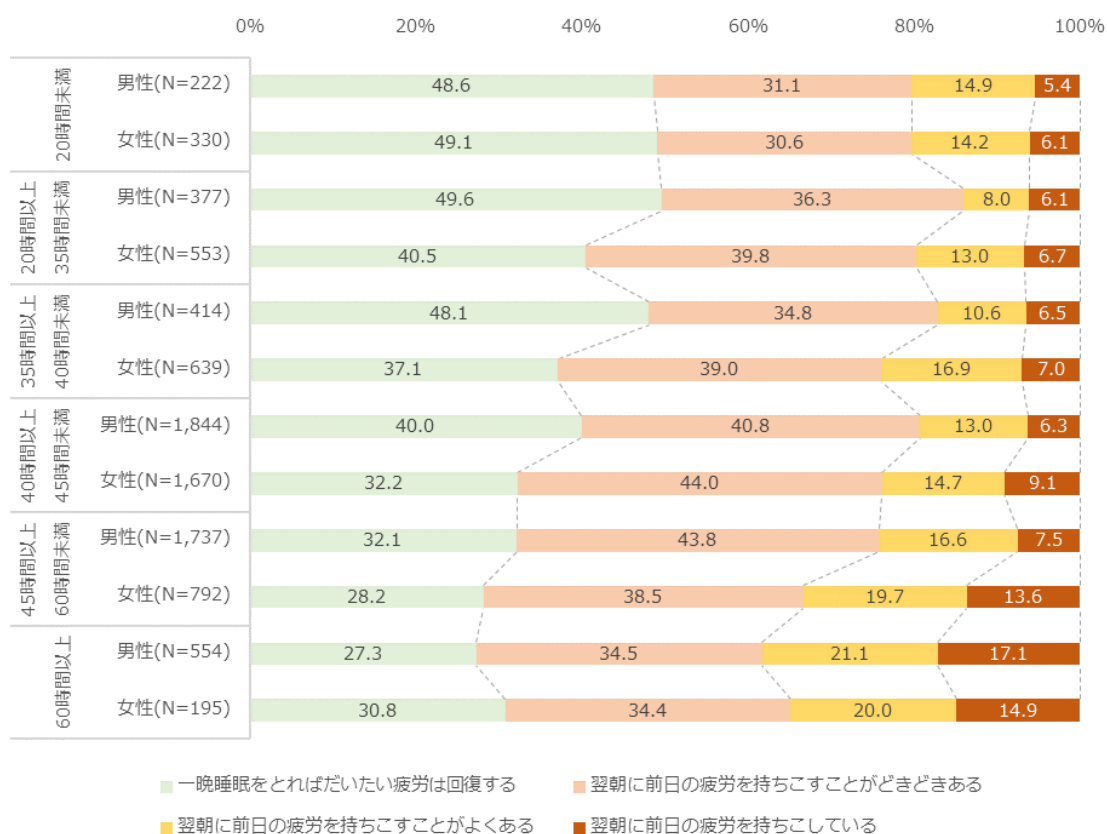


図6.3.3 1週間あたりの実労働時間数¹別の疲労の回復状況の分布

(資料出所) 労働・社会面の調査研究令和3年度就業者調査をもとに作成

(注) 令和3年10月の1週間あたりの実労働時間数。副業・兼業のある回答者は、本業と副業・兼業とを合算した時間数。休業者は除く。正社員は週10時間以上120時間未満の者を、非正規雇用者・自営業者・会社役員は、週120時間未満の者を有効とした。

次に、睡眠時間別の疲労の回復状況を図6.3.4に示す。疲労を翌日にいつも持ち越す就業者の割合は、睡眠時間が6～8時間であると5.5～5.8%であるが、睡眠時間5時間未満になると20.4%まで割合が大きくなった。睡眠時間が短くなるほど疲労を翌日にいつも持ち越す就業者の割合が大きくなる傾向があった。なお、睡眠時間が8時間以上の場合、疲労を翌日にいつも持ち越す割合が9.9%と睡眠時間が6～8時間より大きくなっており、睡眠時間が長い場合は別の問題を考える必要があらう。

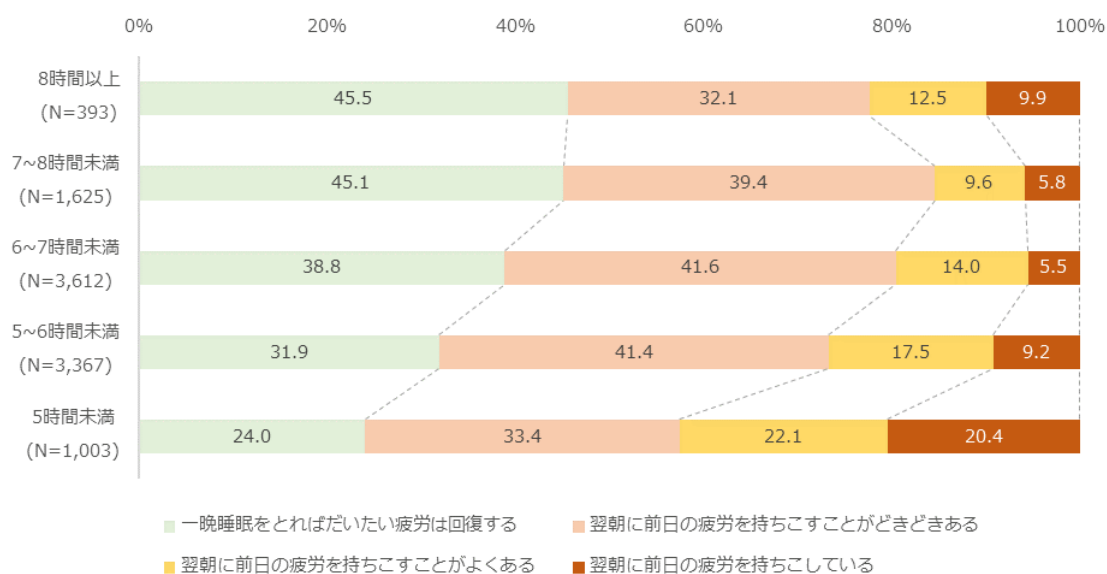


図6.3.4 睡眠時間¹別の疲労の回復状況の分布

(資料出所) 労働・社会面の調査研究令和3年度就業者調査をもとに作成

(注) 直近1か月の普段の夜の睡眠時間を問うた。交替勤務者は日勤のときについて問うた。

過労死等の防止のための対策に関する大綱に挙げられた重点業種を中心に、性別・就業形態(正社員と非正規雇用者)別の疲労回復状況を図6.3.5～6.3.7に示す。疲労の持ち越しが「いつも」「よくある」を合わせた割合を比較すると、製造業、宿泊・飲食サービス業、卸売・小売業では、同じ就業形態であれば女性の割合が男性よりも高かった。それ以外の業種では正社員と非正規雇用者で男女の大小関係が異なっており、建設業は非正規雇用女性、情報通信業と教育・学習支援業は非正規雇用男性、医療・福祉は正社員女性、運輸・郵便業と金融・保険業では正社員男性と非正規雇用者女性が、疲労の持ち越しが多かった。

また、疲労をいつも翌日まで持ち越す就業者の割合が10%より高かったのは、男性では、情報通信業・非正規雇用者(22.2%)、医療・福祉・正社員(10.4%)、同非正規雇用者(15.6%)、女性では、製造業・正社員(12.5%)、情報通信業・正社員(10.1%)、同非正規雇用者(16.7%)、宿泊業・飲食サービス業・正社員(10.1%)、教育・学習支援業・非正規雇用者(11.5%)、医療・福祉・正社員(12.8%)であった。

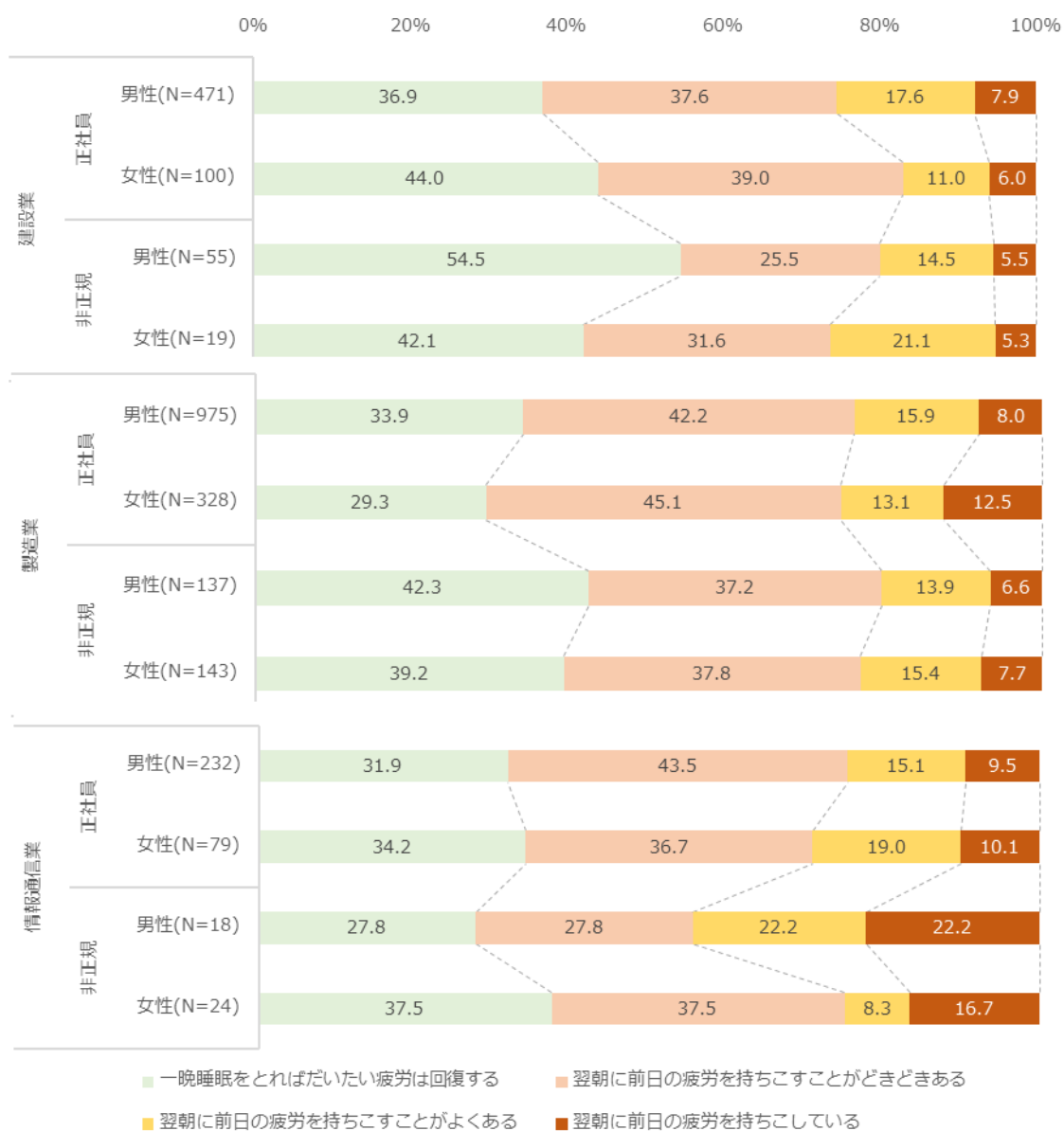


図6.3.5 業種別の性別・就業形態¹別の疲労の回復状況の分布(建設業、製造業、情報通信業)
 (資料出所)労働・社会面の調査研究令和3年度就業者調査をもとに作成
 (注) 正社員は回答者のうち1週間あたりの実労働時間数が10時間以上120時間未満の者を、非正規雇用者は、同1時間以上120時間未満の者を有効とした。

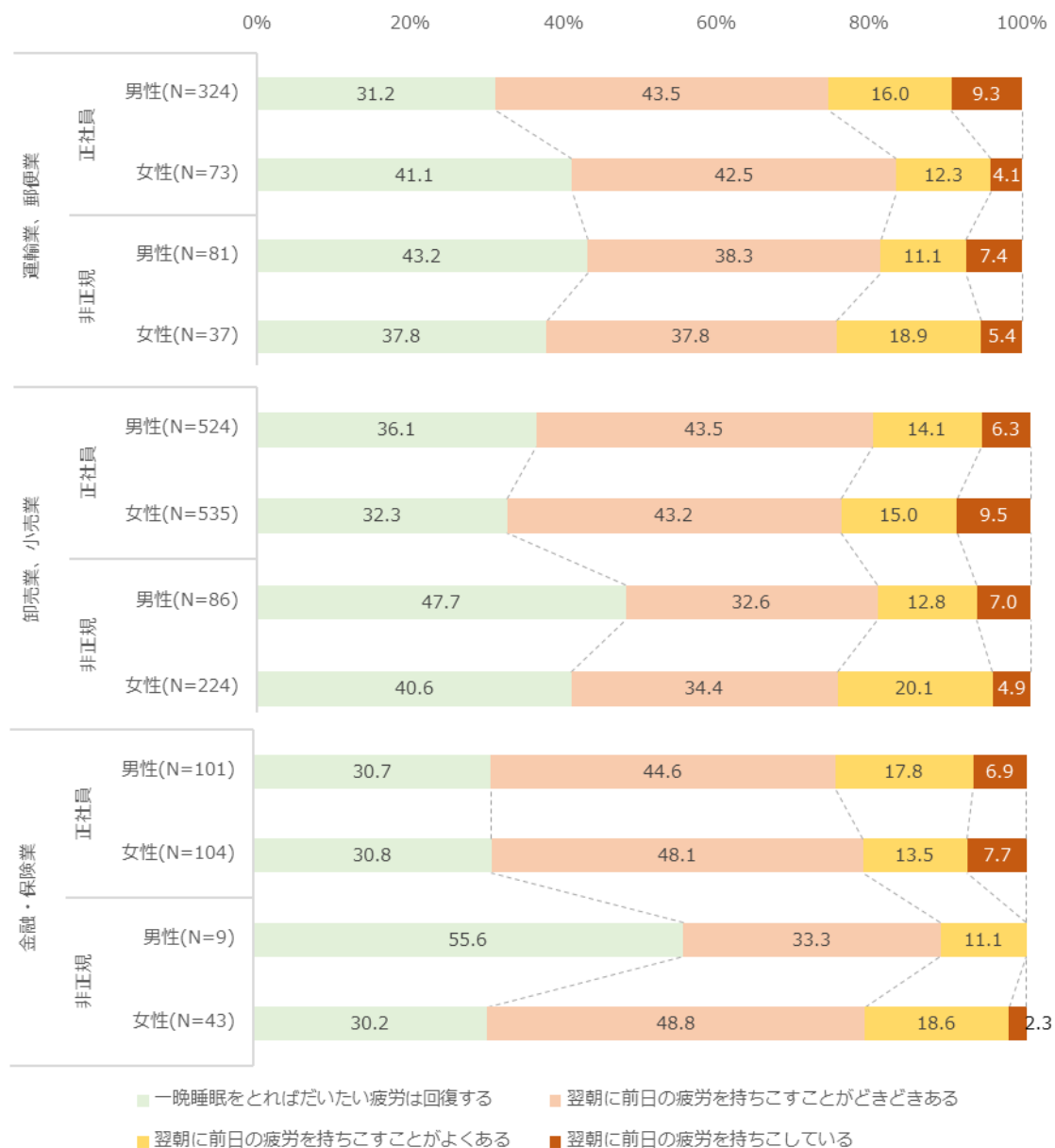


図6.3.6 業種別の性別・就業形態¹別の疲労の回復状況の分布(運輸業、卸売・小売業、金融・保険業)

(資料出所)労働・社会面の調査研究令和3年度就業者調査をもとに作成

(注) 正社員は回答者のうち1週間あたりの実労働時間数が10時間以上120時間未満の者を、非正規雇用者は、同1時間以上120時間未満の者を有効とした。

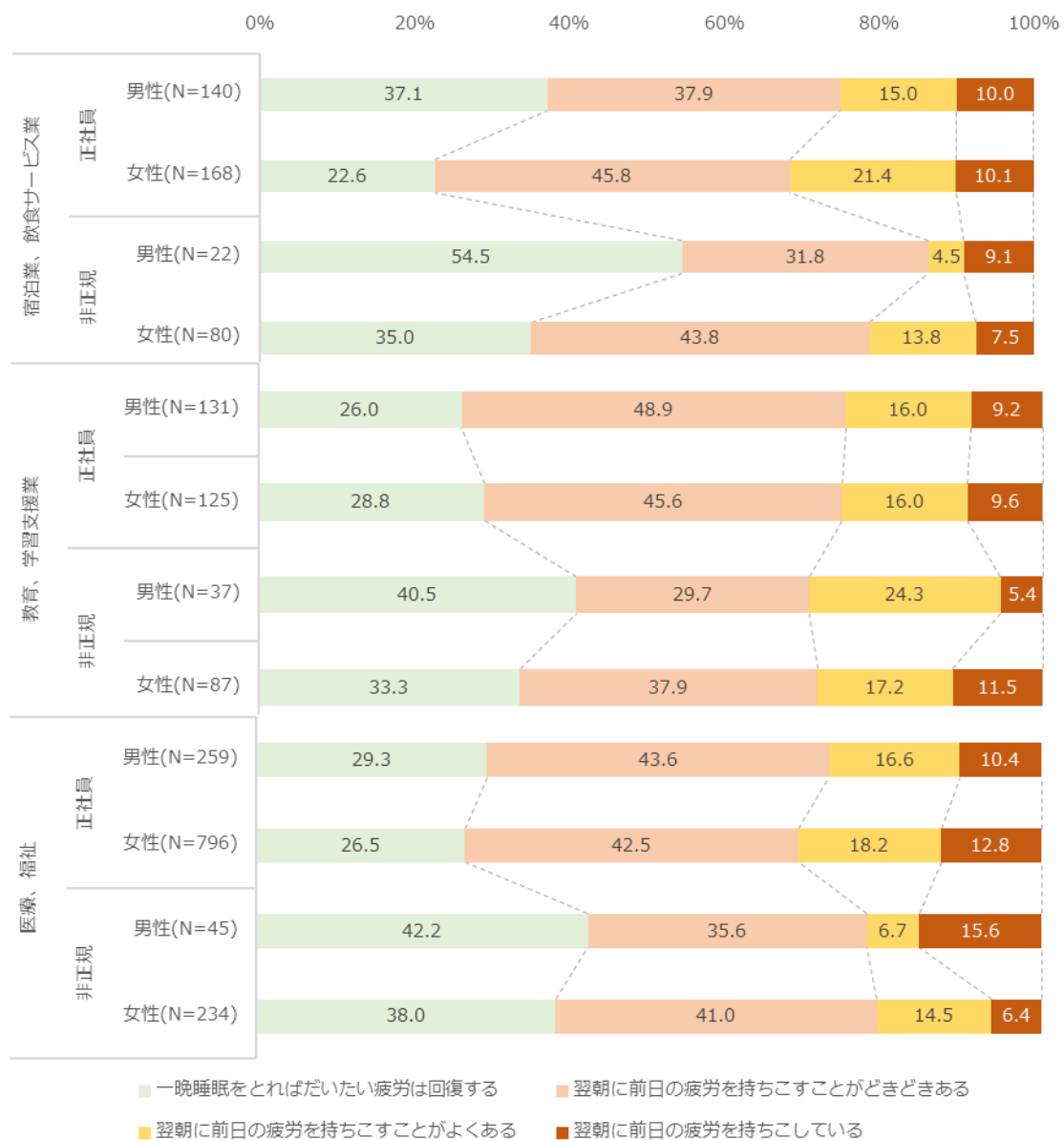


図6.3.7 業種別の性別・就業形態¹別の疲労の回復状況の分布(宿泊・飲食サービス業、教育・学習支援業、医療・福祉)

(資料出所)労働・社会面の調査研究令和3年度就業者調査をもとに作成

(注) 正社員は回答者のうち1週間あたりの実労働時間数が10時間以上120時間未満の者を、非正規雇用者は、同1時間以上120時間未満の者を有効とした。

6.4 不安・うつ傾向

不安・うつ傾向の性別・就業形態別の分布を図 6.4.1 に示す。重度のうつ・不安障害の疑い(K6得点が 13 点以上)の就業者の割合は、いずれの就業形態でも女性が男性より割合が高く、また、同一の性であれば、正社員、非正規雇用者、自営業者、会社役員順に割合が高かった。

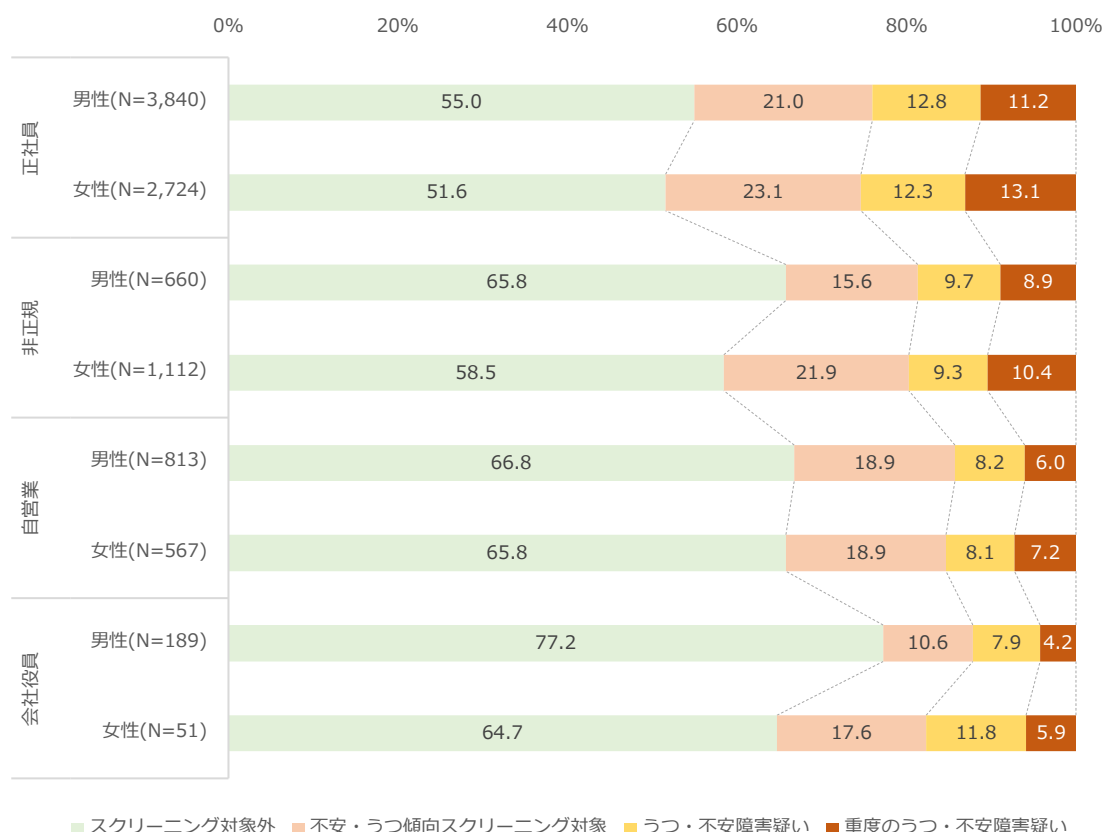


図6.4.1 性別・就業形態別の不安・うつ傾向(K6得点¹)の分布

(資料出所)労働・社会面の調査研究令和3年度就業者調査をもとに作成

(注) WHO で開発されたものの日本語版で、国民生活基礎調査でも用いられ、0～24 点を取り、5点以上でスクリーニング対象、10～12 点でうつ・不安障害、13 点以上で重度のうつ・不安障害が疑われるとされる。

勤務時間の短い就業者が多い非正規雇用者と自営業者について、週実労働時間数 35 時間を境に分けた性別の不安・うつ傾向の分布を図 6.4.2 に示す。重度のうつ・不安障害疑い(K6得点が 13 点以上)の割合は、非正規雇用者(週 35 時間以上)女性が 12.7%、同男性が 9.4%であり、その他の群では6～8%台であった。

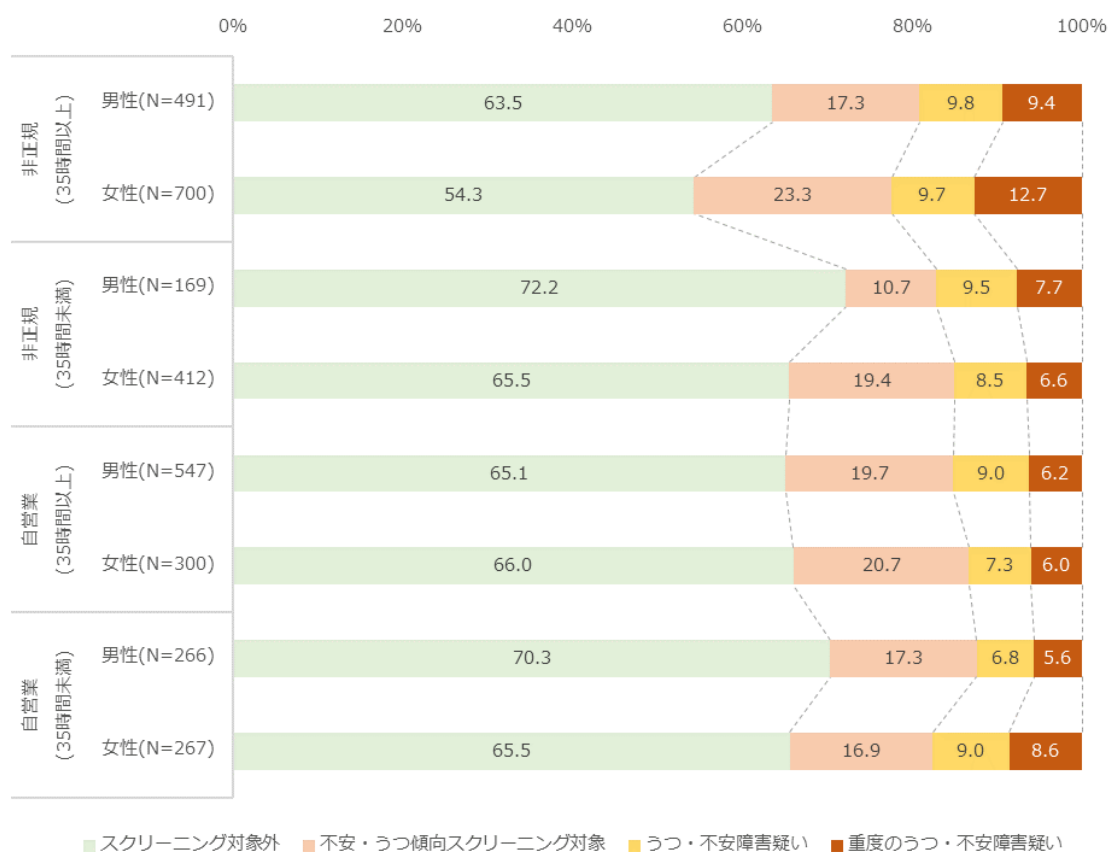


図6.4.2 性別・就業形態別の不安・うつ傾向(K6得点¹)の分布(非正規雇用者・自営業者の実労働時間別集計)

(資料出所)労働・社会面の調査研究令和3年度就業者調査をもとに作成

(注) WHO で開発されたものの日本語版で、国民生活基礎調査でも用いられ、0～24点を取り、5点以上でスクリーニング対象、10～12点でうつ・不安障害、13点以上で重度のうつ・不安障害が疑われるとされる。

睡眠と不安・うつ傾向の関連を検討するため、図 6.4.3 に、睡眠時間別の不安・うつ傾向スクリーニングK6得点の得点分布を示す。不安・うつ傾向のスクリーニング対象外(K6得点4点以下)の割合は、睡眠時間が6～8時間未満の就業者で60.0～64.7%であり、睡眠時間が8時間以上(57.5%)、5～6時間未満(54.9%)、5時間未満(43.0%)と小さくなる。また、重度のうつ・不安障害が疑われるK6得点13点以上の割合は、睡眠時間が6～8時間未満の就業者で8.5%であり、睡眠時間が8時間以上(11.2%)、5～6時間未満(11.3%)、5時間未満(19.5%)と大きくなる。睡眠時間が6時間未満または8時間以上であることは、不安・うつ傾向と一定の関連があると考えられる。

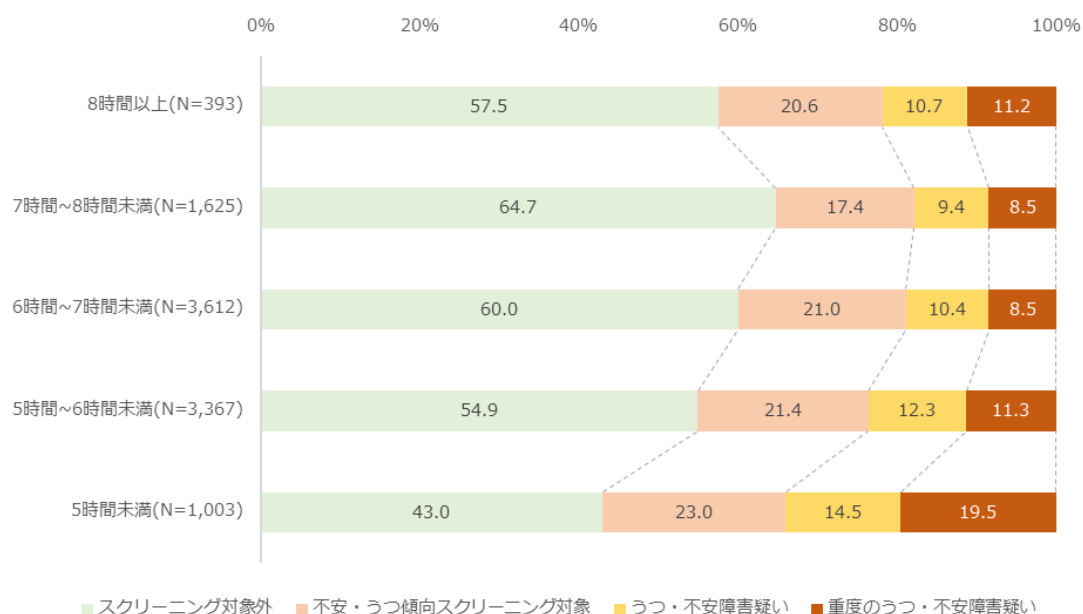


図6.4.3 睡眠時間¹別の不安・うつ傾向(K6得点²)の分布

(資料出所)労働・社会面の調査研究令和3年度就業者調査をもとに作成

(注)1. 直近1か月の普段の夜の睡眠時間を問うた。交替勤務者は日勤のときについて問うた。

2. WHO で開発されたものの日本語版で、国民生活基礎調査でも用いられ、0～24点を取り、5点以上でスクリーニング対象、10～12点でうつ・不安障害、13点以上で重度のうつ・不安障害が疑われるとされる。

疲労の回復状況と不安・うつ傾向の関連を検討するため、図 6.4.4 に、疲労の回復状況別の不安・うつ傾向スクリーニングK6得点の得点分布を示す。不安・うつ傾向のスクリーニング対象外(K6得点4点以下)の割合は、一晩で疲労が回復する就業者では 81.1%であるが、翌朝への疲労の持ち越しの頻度が高くなるにつれて低くなる(疲労の持ち越しがときどきある者 53.3%、よくある者 31.6%、いつもである者 20.4%)。また、重度のうつ・不安障害が疑われるK6得点 13 点以上の割合は、一晩で疲労が回復する就業者では 2.8%で、翌朝への疲労の持ち越しの頻度が高くなるにつれて増加する(疲労の持ち越しがときどきある者 7.7%、よくある者 20.0%、いつもである者 41.2%)。翌朝への疲労の持ち越しは、不安・うつ傾向と一定の関連があると考えられる。

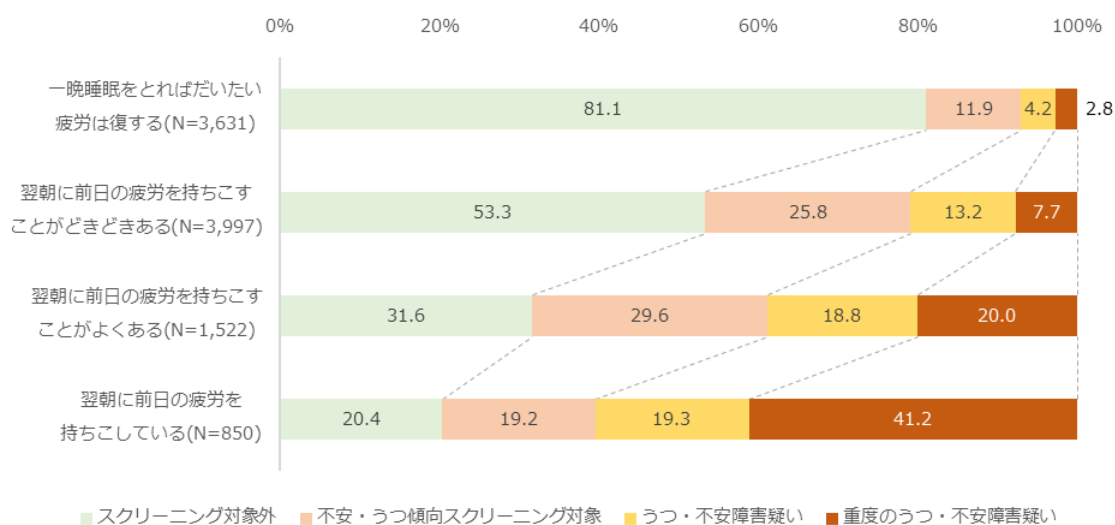


図6.4.4 疲労の回復状況別の不安・うつ傾向(K6得点¹)の分布

(資料出所) 労働・社会面の調査研究令和3年度就業者調査をもとに作成

(注) WHO で開発されたものの日本語版で、国民生活基礎調査でも用いられ、0～24点を取り、5点以上でスクリーニング対象、10～12点でうつ・不安障害、13点以上で重度のうつ・不安障害が疑われるとされる。

以上より、睡眠時間が6～8時間より短いか長いと翌朝への疲労(図 6.3.4)とうつ・不安傾向(図 6.4.3)が悪くなり、翌朝への疲労の持ち越しが増えるほどうつ・不安障害疑いが増える(図 6.4.4)傾向であった。

6.5 主観的幸福感

就業形態別、性別の主観的幸福感平均得点を図 6.5.1 に示す。会社役員を除いて、男性より女性の方が得点は高かった。また、自営業者、非正規雇用者、正社員の順に得点が高かった。

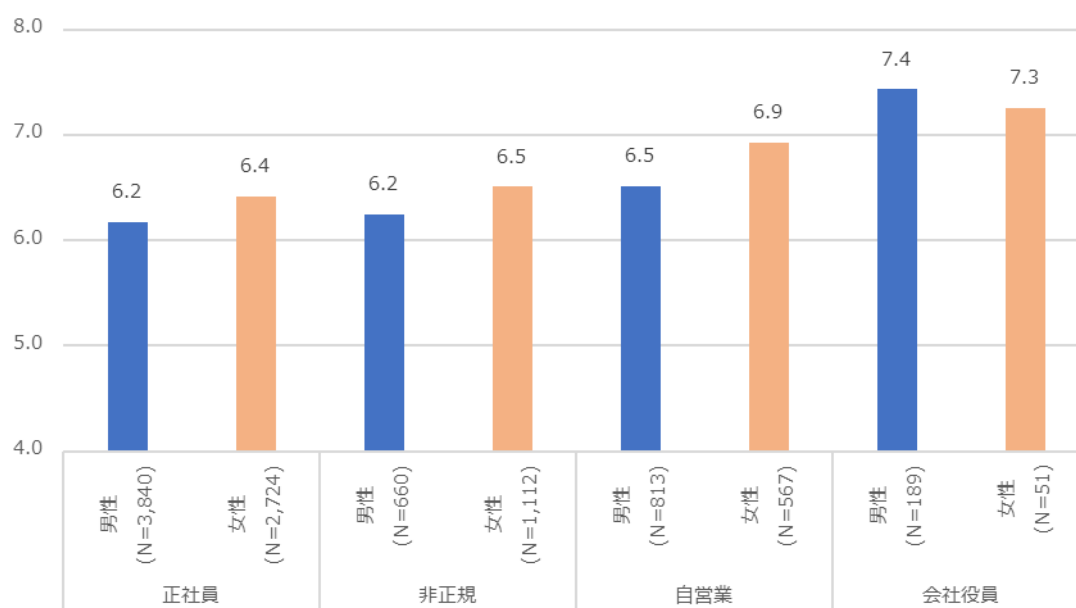


図6.5.1 就業形態別・性別の主観的幸福感¹平均得点

(資料出所)労働・社会面の調査研究令和3年度就業者調査をもとに作成

(注) 内閣府「国民生活選好度調査」でも用いられる、とても幸せ～とても不幸せの10段階評価で、「家族」や「健康」を想起して回答しているとされている。

次に短時間勤務の就業者の割合の大きい非正規雇用者と自営業者について、1週間あたりの実労働時間 35 時間を境に分けた性別主観的幸福感の平均点を図 6.5.2 に示す。週 35 時間以上の群と比べると、週 35 時間未満の群では非正規雇用者男性は 0.7、同女性 は 0.8、自営業者男性は 0.4 平均点が高かった。

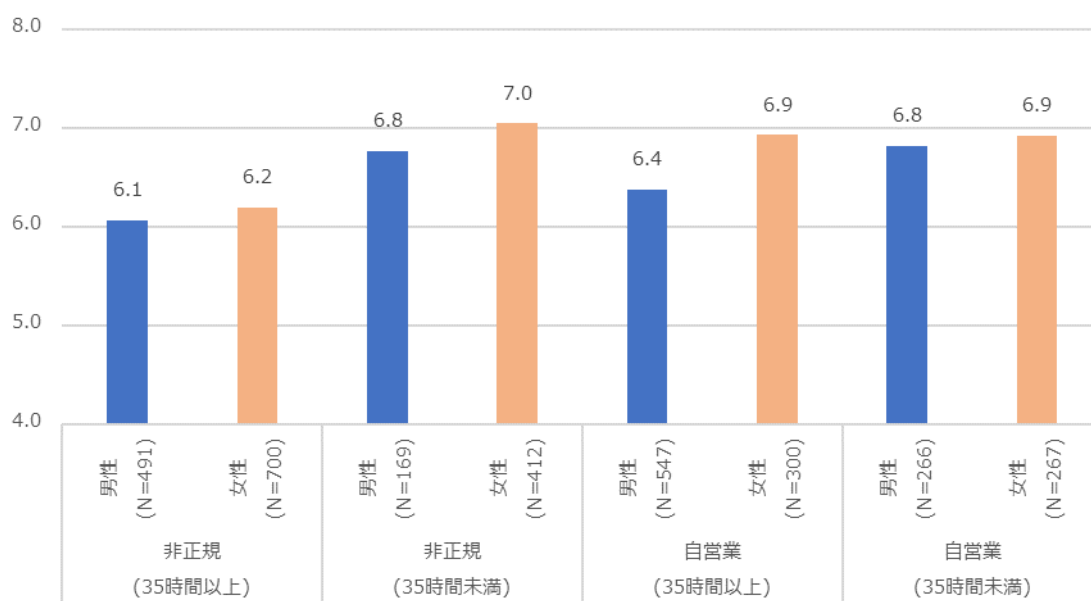


図6.5.2 性別・就業形態別の主観的幸福感¹(非正規雇用者と自営業者の実労働時間別内訳²)

(資料出所)労働・社会面の調査研究令和3年度就業者調査をもとに作成

(注)1. 内閣府「国民生活選好度調査」でも用いられる、とても幸せ～とても不幸せの10段階評価で、「家族」や「健康」を想起して回答しているとされている。

2. 1週間あたりの実労働時間が35時間未満と、35時間以上120時間未満を分けて集計した。

主観的幸福感の1週間あたりの実労働時間別の平均点を性別に図6.5.3に示す。1週間あたりの実労働時間数が同じ群では、男性より女性の平均点が高かった。週20～35時間未満から週45時間～60時間未満にかけて、男女ともに、実労働時間数が長くなるにつれて主観的幸福感の平均点は低くなった。

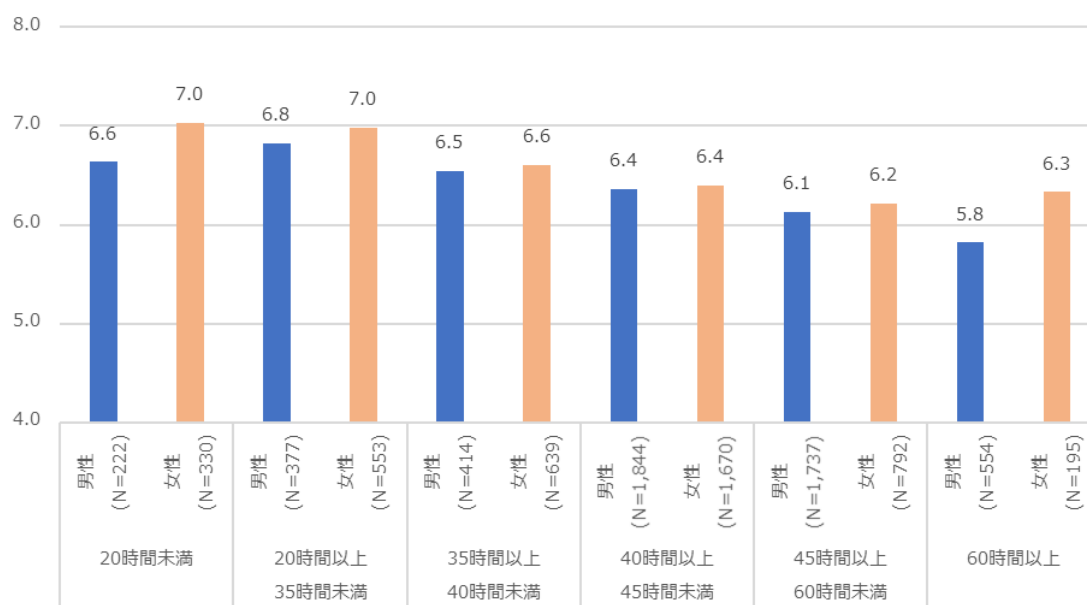


図6.5.3 1週間あたりの実労働時間数¹別・性別の主観的幸福感²

(資料出所)労働・社会面の調査研究令和3年度就業者調査をもとに作成

(注)1. 令和3年10月の1週間あたりの実労働時間数。副業・兼業のある回答者は、本業と副業・兼業とを合算した時間数。休業者は除く。正社員は回答者のうち1週間あたりの実労働時間数が10時間以上120時間未満の者を、非正規雇用者・自営業者・会社役員は、同1時間以上120時間未満の者を有効とした。

2. 内閣府「国民生活選好度調査」でも用いられる、とても幸せ～とても不幸せの10段階評価で、「家族」や「健康」を想起して回答しているとされている。

重点業種を勘案した9業種について性別・就業形態別の主観的幸福感の平均点を図6.5.4、6.5.5に示す。主観的幸福感の平均点の業種間の差異を見ると、正社員男性は6.0～6.3点、女性は教育・学習支援業(6.7点)を除いて6.1～6.4点であった。男性の主観的幸福感が就業形態と関わらず女性より高い業種は運輸業・郵便業であった。一方、女性的主観的幸福感が男性より高い業種は、情報通信業、卸売業・小売業、教育・学習支援業、医療・福祉業であった。

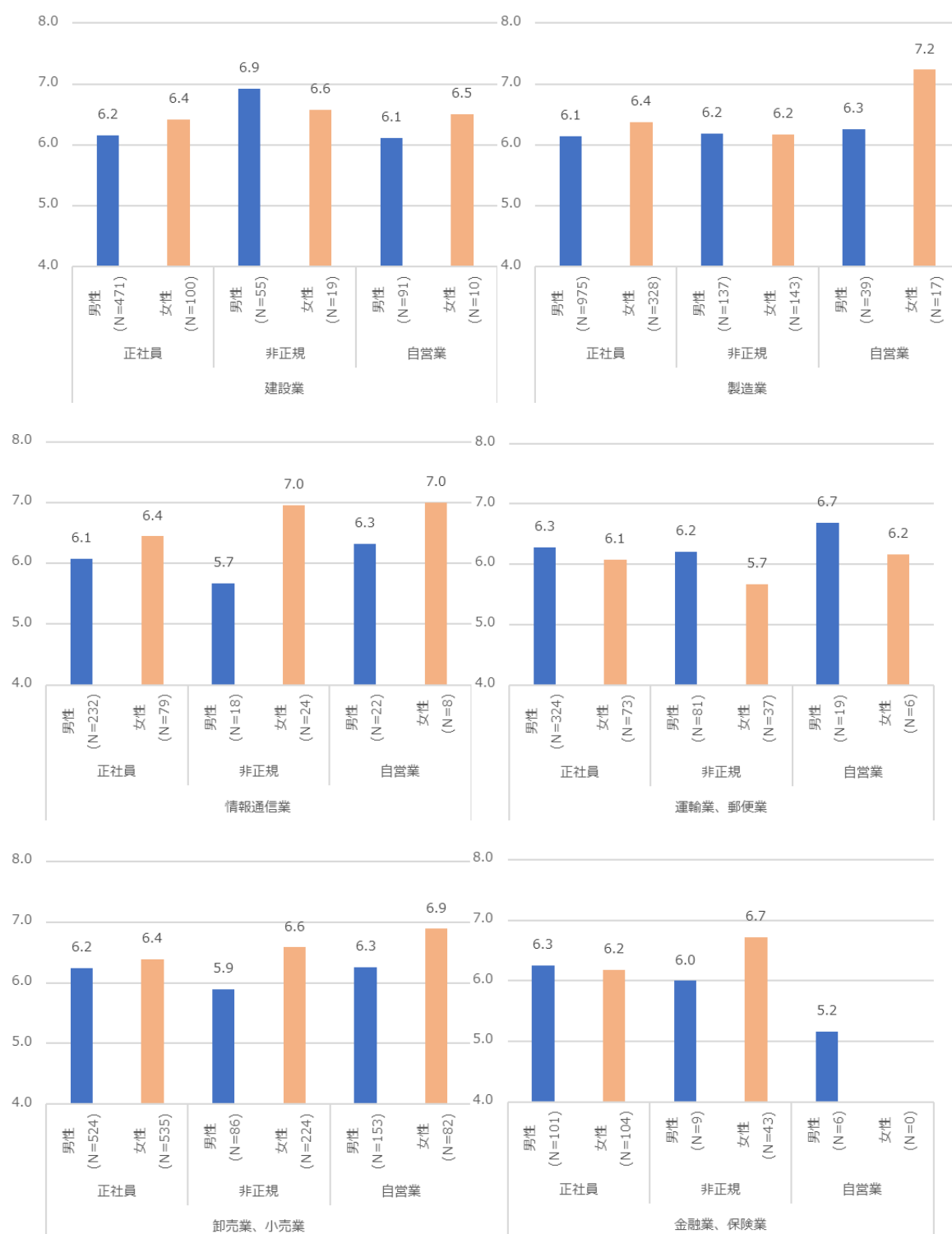


図6.5.4 業種別・性別・就業形態別の主観的幸福感¹(1)

(資料出所)労働・社会面の調査研究令和3年度就業者調査をもとに作成

(注) 内閣府「国民生活選好度調査」でも用いられる、とても幸せ～とても不幸せの10段階評価で、「家族」や「健康」を想起して回答しているとされている。

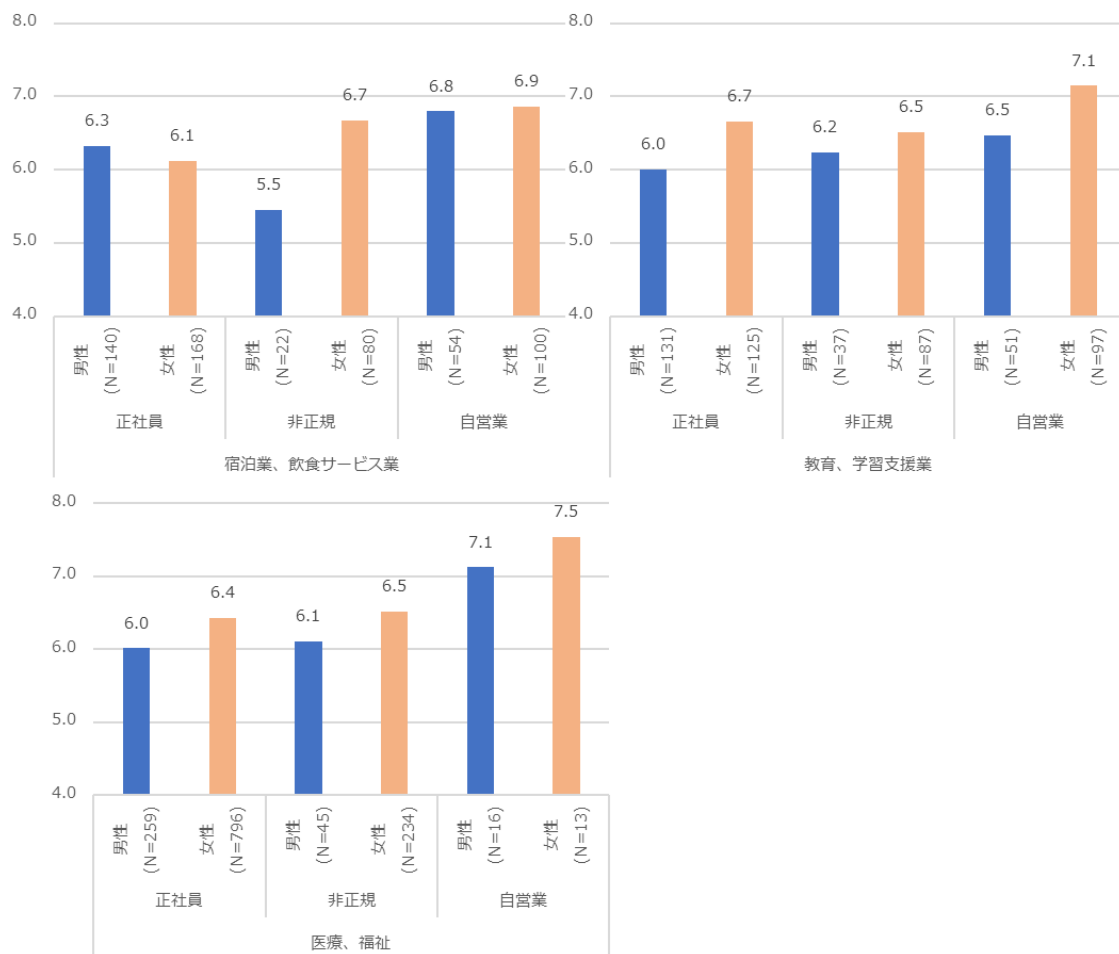


図6.5.5 業種別・性別・就業形態別の主観的幸福感¹(2)

(資料出所)労働・社会面の調査研究令和3年度就業者調査をもとに作成

(注) 内閣府「国民生活選好度調査」でも用いられる、とても幸せ～とても不幸せの10段階評価で、「家族」や「健康」を想起して回答しているとされている。

身体的疲労や心理的ストレスと主観的幸福感との関連を検討するため、疲労の回復状況別の主観的幸福感を図6.5.6に、不安・うつ傾向スクリーニングK6得点別の主観的幸福感を図6.5.7に示す。一晩の睡眠で疲労が回復する者の主観的幸福感
は男性7.0点、女性7.3点であり、疲労の回復状況が悪くなるにつれて主観的幸福感
は低下し、翌朝にいつも疲労を持ち越す者では男性4.4点、女性4.7点と低かった(図6.5.6)。

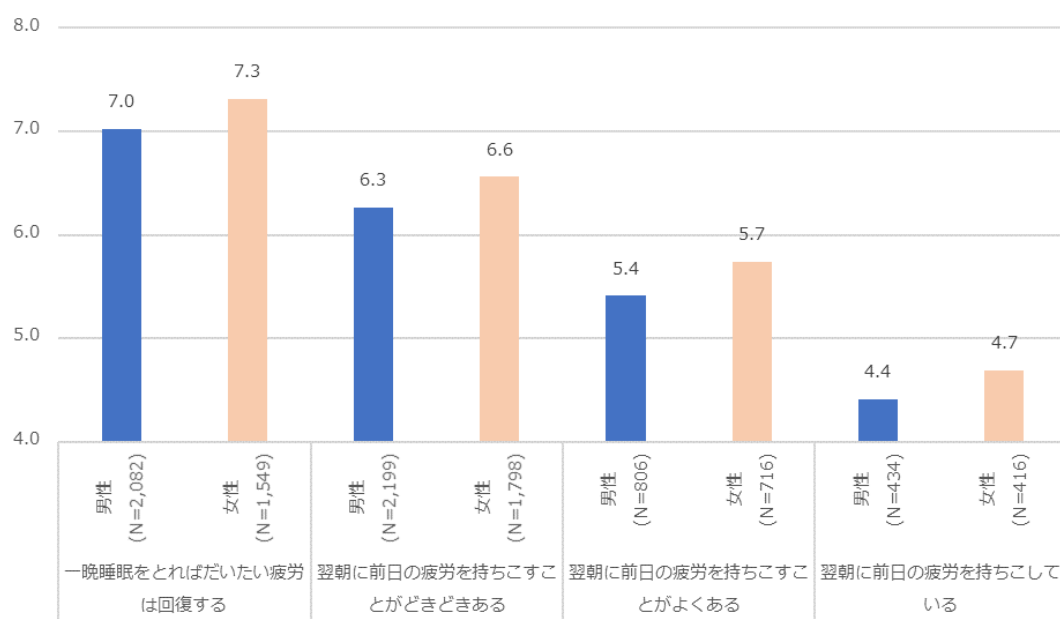


図6.5.6 疲労の回復状況別の主観的幸福感¹

(資料出所) 労働・社会面の調査研究令和3年度就業者調査をもとに作成

(注) 内閣府「国民生活選好度調査」でも用いられる、とても幸せ～とても不幸せの10段階評価で、「家族」や「健康」を想起して回答しているとされている。

また、不安・うつ傾向のスクリーニング対象外の者(K6得点が4点以下)の主観的幸福感(図6.5.6)は男性7.0点、女性7.3点のところ、K6得点の上昇(心理的ストレス状態の悪化)につれて主観的幸福感(図6.5.7)は低下し、重度のうつ・不安障害疑い(K6得点13点以上)の者の主観的幸福感(図6.5.7)は男性4.2点、女性4.2点と低かった。

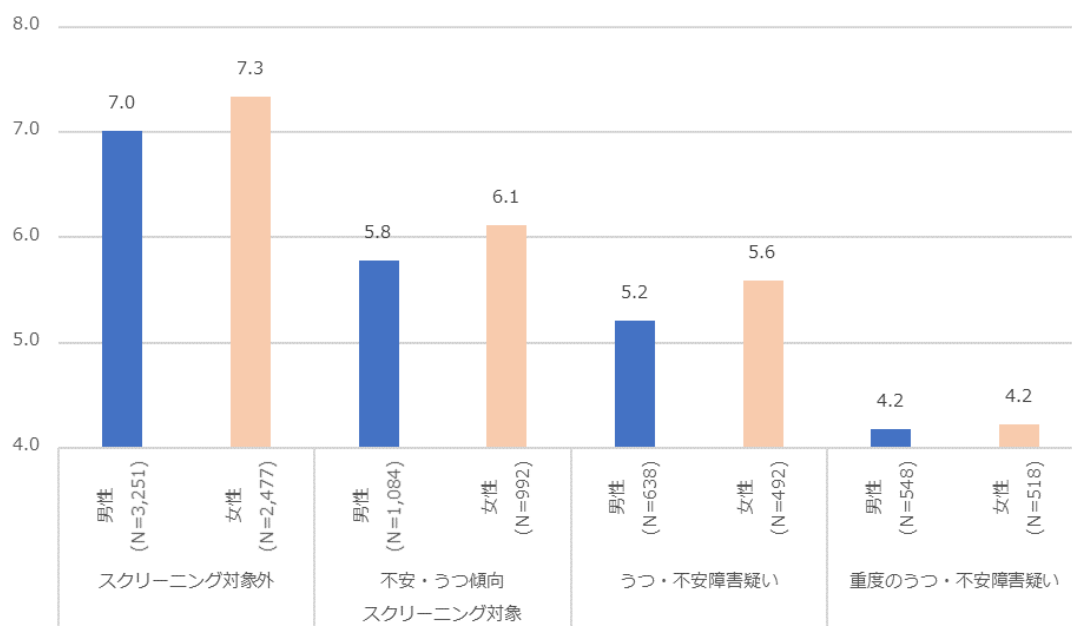


図6.5.7 不安・うつ傾向(K6得点¹)別の主観的幸福感²

(資料出所)労働・社会面の調査研究令和3年度就業者調査をもとに作成

(注)1. WHO で開発されたものの日本語版で、国民生活基礎調査でも用いられ、0～24点を取り、5点以上でスクリーニング対象、10～12点でうつ・不安障害、13点以上で重度のうつ・不安障害が疑われるとされる。

2. 内閣府「国民生活選好度調査」でも用いられる、とても幸せ～とても不幸せの10段階評価で、「家族」や「健康」を想起して回答しているとされている。

このように、疲労の状況と不安・うつ傾向は、主観的幸福感との関連が示唆される。会社役員を除くと、同一の就業形態で男女間の比較を行うと、主観的幸福感の平均得点は女性が男性よりも高かった(図 6.5.1)。一方で、同一の就業形態では、重度のうつ・不安障害の割合は女性が男性より大きかった(図 6.4.1)。女性の主観的幸福感の得点が男性に比べて高いことのみを見ていると、例えば心理的ストレスは女性が悪い状況にあることの背景を見落としてしまうおそれがある。生活の状況进行评估する指標として主観的幸福感はいくつか用いられているが、この点を考慮しながら背景を探っていく必要がある。

6.6 新型コロナウイルス感染拡大の影響

性別・年齢層別のコロナ禍による収入変化の状況を図 6.6.1 に示す。収入減少の割合は概ね 20～49 歳では 30%前後、50 歳以上の各年齢層では 30%台前半であった。男女間の差はあまり見られなかったが、40～49 歳では男性が 4.6%ポイント高かった。

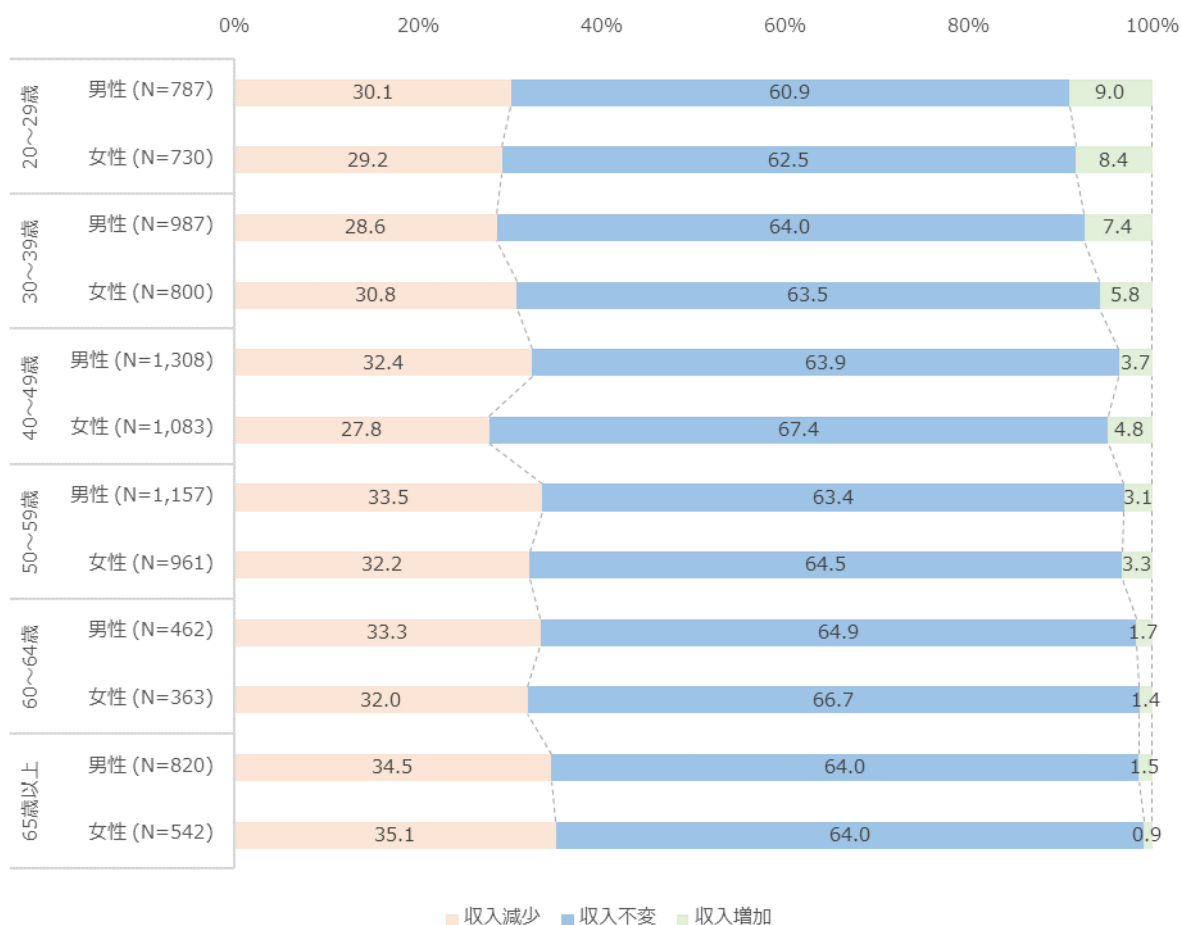


図6.6.1 性別・年齢層別のコロナ禍による収入の変化¹の分布

(資料出所)労働・社会面の調査研究令和3年度就業者調査をもとに作成

(注) コロナウイルス感染症拡大前と比べた収入の変化の回答(令和3年11月調査)。

業種別の新型コロナウイルス感染拡大による収入の変化については図 3.12.2 に示したが、同一業種の中にあって個人の性別・年齢によって受ける影響の大きさが異なるかを以下検討した。大綱に挙げられた重点業種を中心に、同一業種内で性別・年齢別にコロナ禍による収入変化を図 6.6.2、6.6.3 に示す。運輸業・郵便業の女性

と医療・福祉の男女を除いて、年齢が高くなるにつれて収入減少の割合が増大する傾向が見られた。運輸業・郵便業は、男性は年齢が高くなるにつれて収入減少の割合が増大したが、女性は 40～64 歳の収入減少の割合が小さく、20～39 歳と 65 歳以上で大きかった。医療・福祉は年齢による大きな変化は見られなかった。

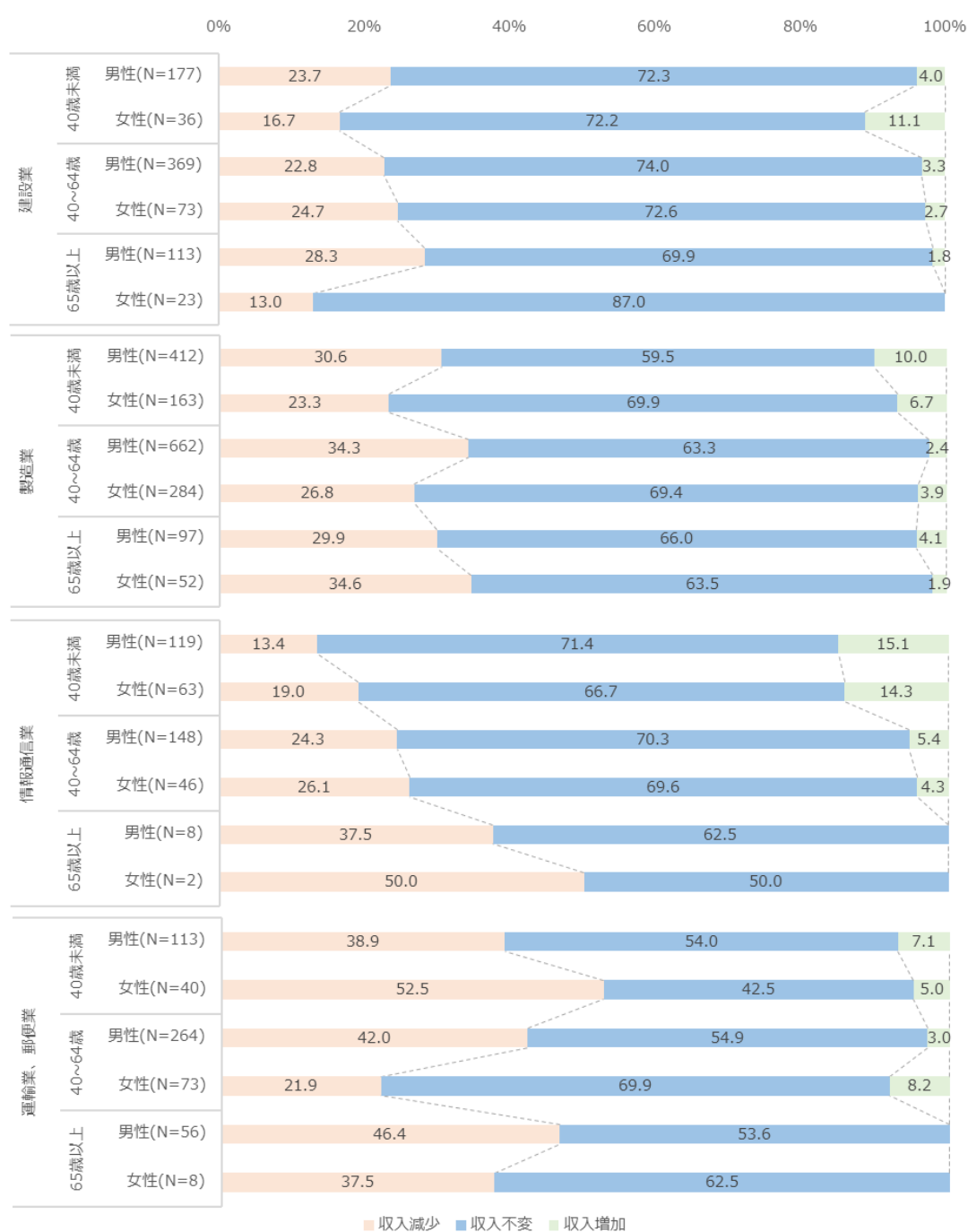


図6.6.2 業種別・性別・年齢層別のコロナ禍による収入の変化¹の分布(建設業、製造業、情報通信業、運輸業・郵便業)

(資料出所)労働・社会面の調査研究令和3年度就業者調査をもとに作成

(注) コロナウイルス感染症拡大前と比べた収入の変化の回答(令和3年11月調査)。

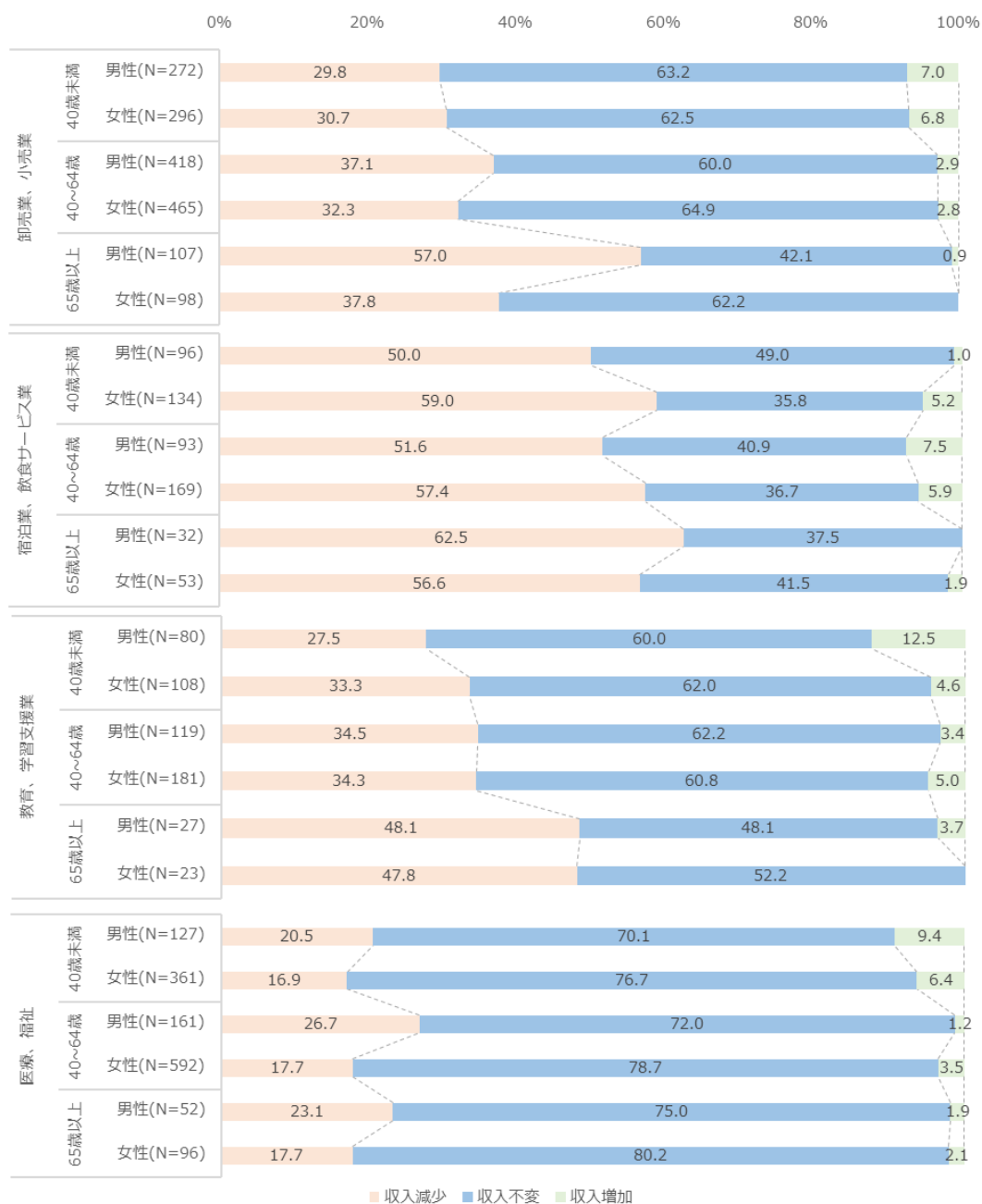


図6.6.3 業種別・性別・年齢層別のコロナ禍による収入の変化¹の分布(卸売・小売業、宿泊・飲食サービス業、教育・学習支援業、医療・福祉)

(資料出所)労働・社会面の調査研究令和3年度就業者調査をもとに作成

(注) コロナウイルス感染症拡大前と比べた収入の変化の回答(令和3年11月調査)

コロナ禍による収入変化の状況を性別・就業形態別に図 6.6.4 に示す。収入減少の割合が大きい順に、自営業者、非正規雇用者、正社員、会社役員であった。自営業者の収入減少の割合は、正社員よりも男性で 19.3%ポイント、女性で 17.7%ポイント高かった。

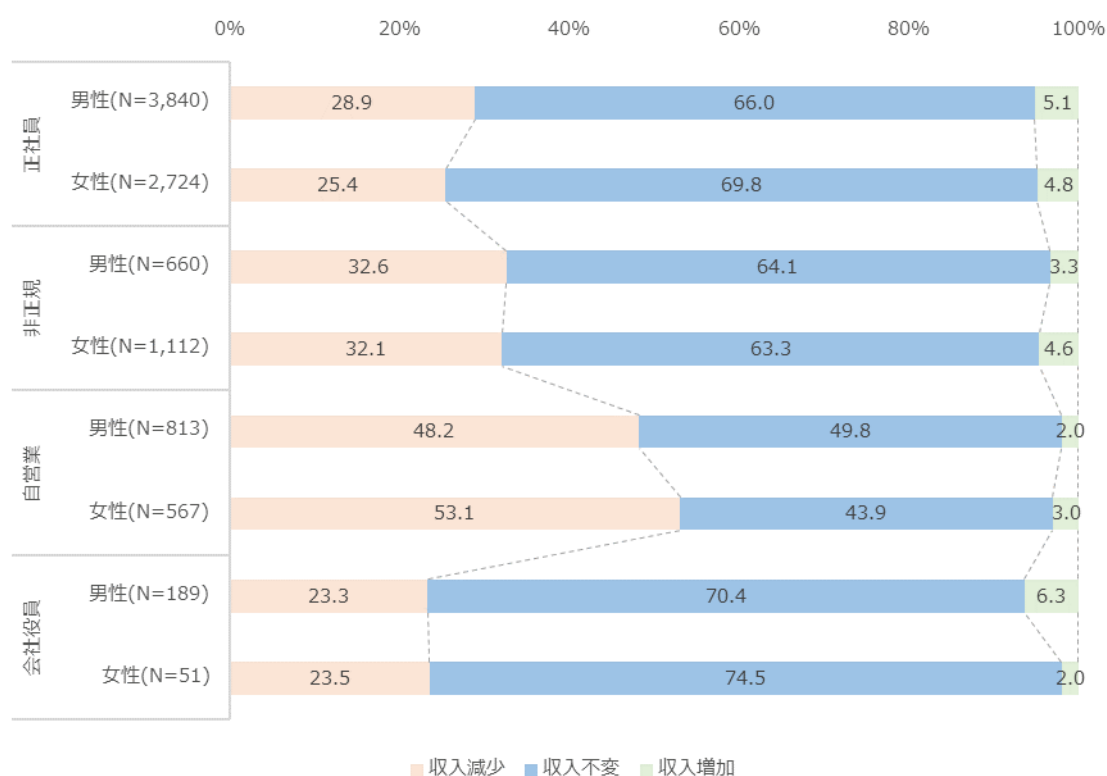


図6.6.4 性別・就業形態別のコロナ禍による収入の変化¹の分布
 (資料出所)労働・社会面の調査研究令和 3 年度就業者調査をもとに作成
 (注) コロナウイルス感染症拡大前と比べた収入の変化の回答(令和3年 11 月調査)

次に、短時間勤務の割合の大きい非正規雇用者と自営業者について、週実労働時間 35 時間を境に2群に分けて、性別・就業形態別のコロナ禍による収入変化の状況を図 6.6.5 に示す。コロナ禍による収入減少の割合が大きかったのは自営業者(週 35 時間以上)で、男性 51.7%、女性の 57.0%が収入減少であった。

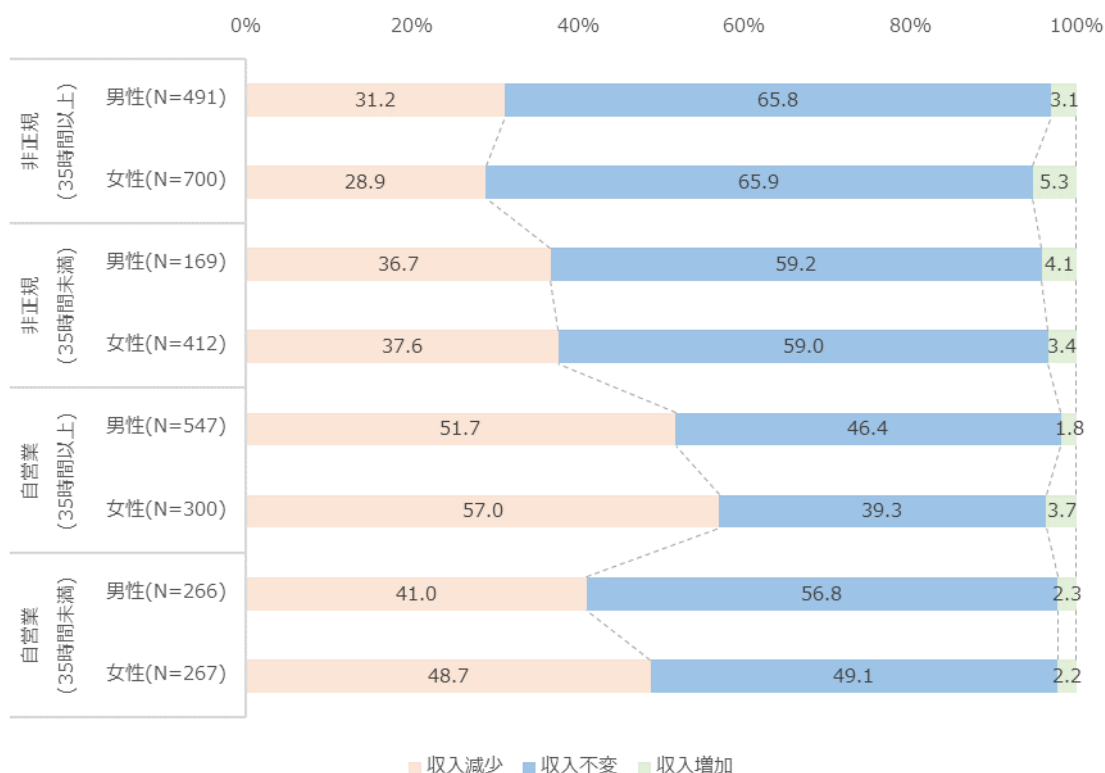


図6.6.5 性別・就業形態のコロナ禍による収入の変化¹の分布(非正規雇用者と自営業者の実労働時間²別の集計)

(資料出所)労働・社会面の調査研究令和3年度就業者調査をもとに作成

(注)1. コロナウイルス感染症拡大前と比べた収入の変化の回答(令和3年11月調査)。

2. 週35時間未満および週35～120時間未満に分けて集計した。

コロナ禍による収入変化に個人属性が及ぼす影響は業種によって異なるかを検討するため、業種別、性別・就業形態別にコロナ禍による収入変化を図6.6.6、6.6.7に示す。示した業種は、過労死等の防止のための対策に関する大綱に挙げられた重点業種を勘案している。宿泊・飲食サービス業(女性)を除いて、自営業者、非正規雇用者、正社員の順に収入減少の割合が高い傾向が見られた。宿泊・飲食サービス業(女性)の収入減少割合は他業種と比べて高く、正社員60.1%、非正規雇用者53.8%、自営業者59.0%で、正社員も非正規雇用者や自営業者と同様に収入減少の割合が高かった。

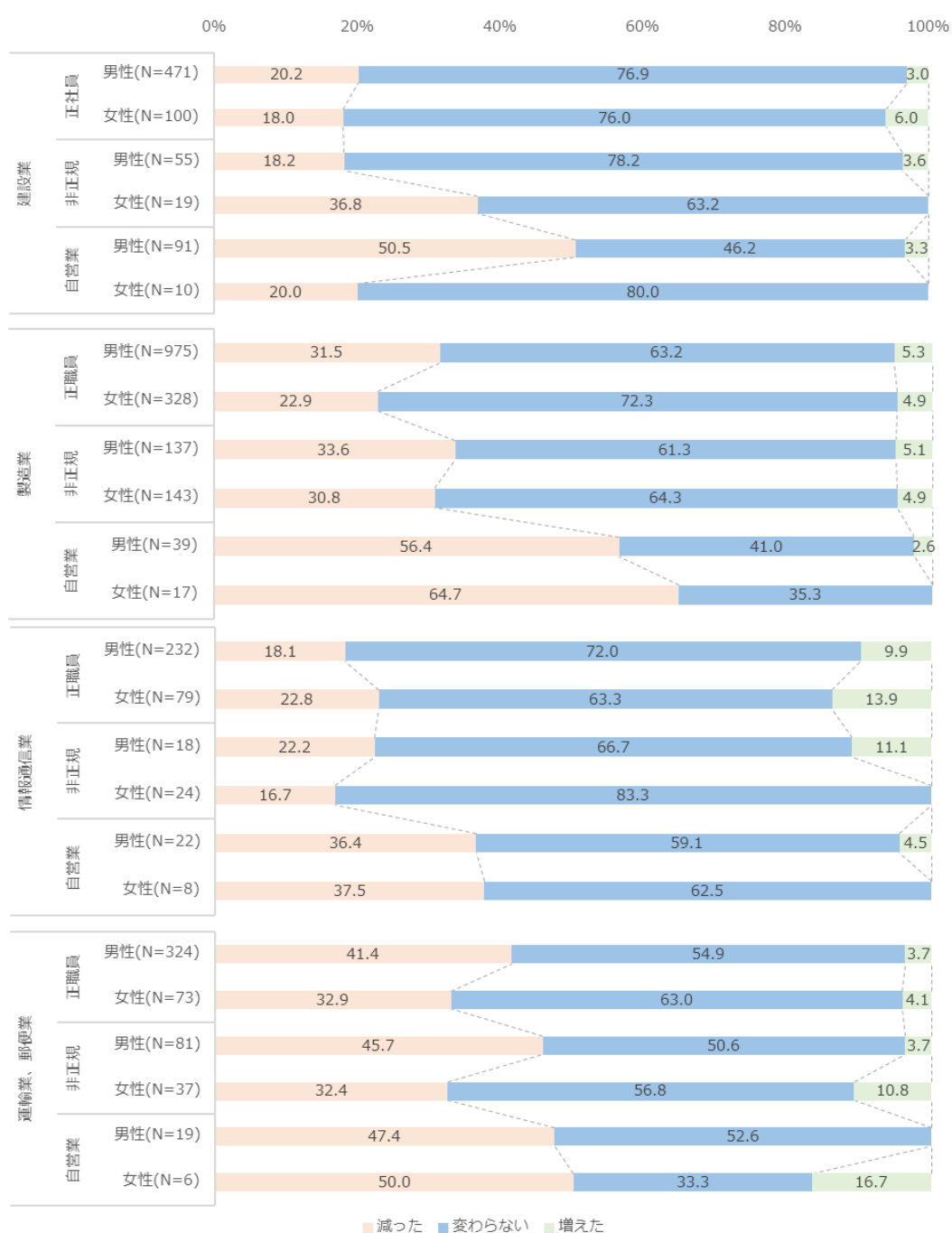


図6.6.6 業種別・性別・就業形態別のコロナ禍による収入の変化の分布(建設業、製造業、情報通信業、運輸業)

(資料出所)労働・社会面の調査研究令和3年度就業者調査をもとに作成

(注) コロナウイルス感染症拡大前と比べた収入の変化の回答(令和3年11月調査)。

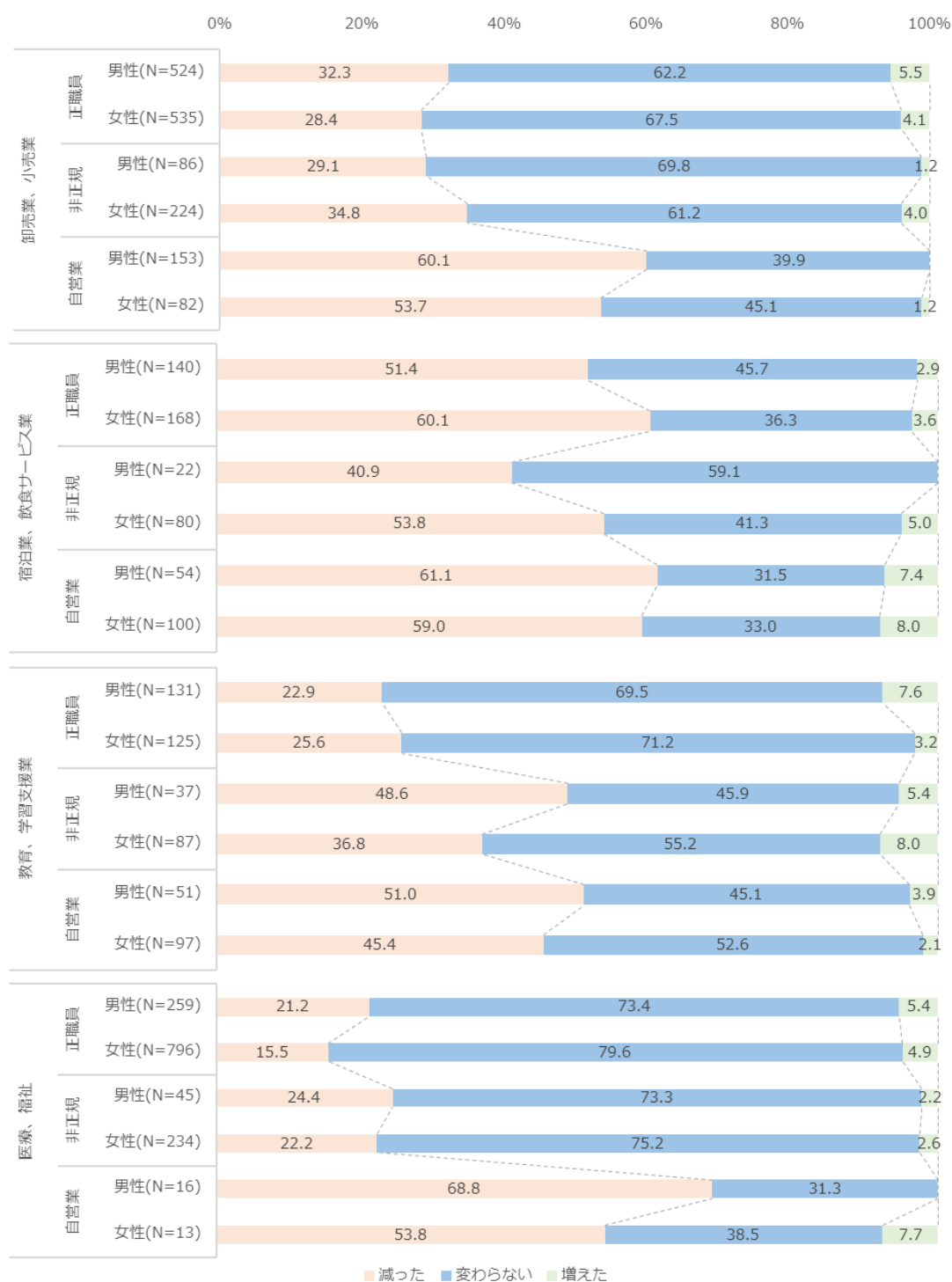


図6.6.7 業種別・性別・就業形態別のコロナ禍による収入の変化の分布(卸売・小売業、宿泊・飲食サービス業、教育・学習支援業、医療・福祉)

(資料出所)労働・社会面の調査研究令和3年度就業者調査をもとに作成

(注) コロナウイルス感染症拡大前と比べた収入の変化の回答(令和3年11月調査)

次に、コロナ禍における収入変化を世帯年収別に図 6.6.8 に示す。世帯年収は調査時点(令和3年 11 月)の前年1年間の世帯全体の収入(税込み・公的年金含む)について、100 万円未満から 900 万円以上まで 100 万円単位で回答を求めた。収入減少の割合は、世帯年間収入 100 万円未満 43.3%、100～200 万円未満 46.9% がピークであり、収入の増加に伴って小さくなり、900 万円以上の収入減少の割合は 22.4%であった。コロナ禍による収入減少の負担は世帯収入が少ないほど重くなることが示唆される。

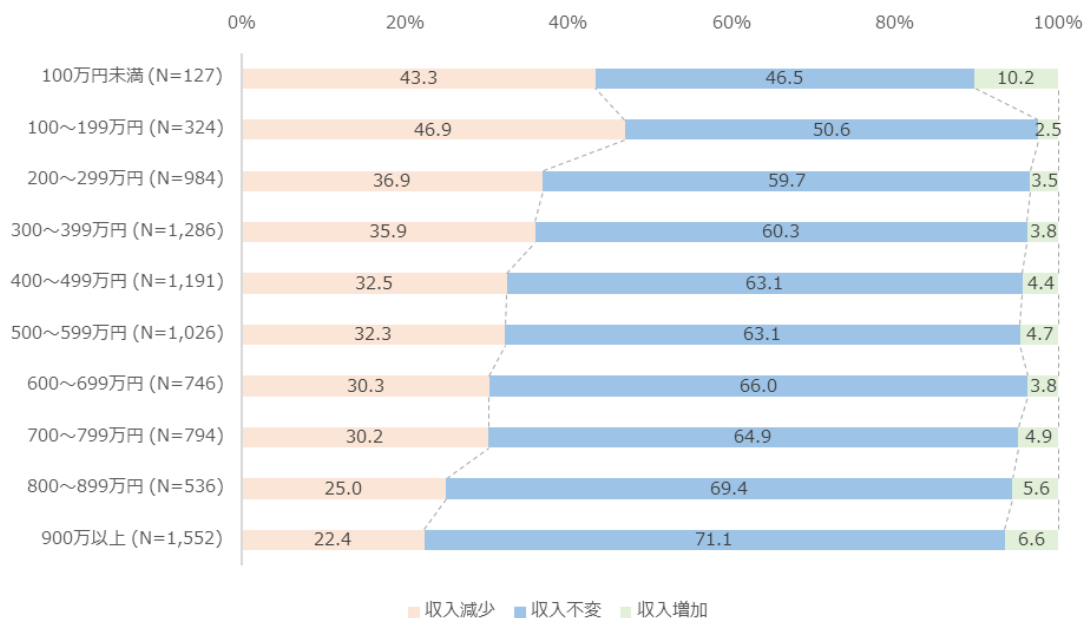


図6.6.8 世帯年収¹別のコロナ禍による収入の変化²の分布

(資料出所)労働・社会面の調査研究令和3年度就業者調査をもとに作成

(注)1. 令和2年の世帯全体の年間収入(税込み・公的年金を含む)の回答(令和3年 11 月調査)。

2. コロナウイルス感染症拡大前と比べた収入の変化の回答(令和3年 11 月調査)。

コロナ禍における収入変化が心理的ストレスにおよぼす影響を検討するため、コロナ禍における収入変化別の不安・うつ傾向スクリーニング尺度K6の得点分布を図 6.6.9 に示す。不安・うつ傾向のスクリーニング対象外の者(4点以下)の割合は、収入の変化なし、収入増加、収入減少の順に減り、一方で、重度のうつ・不安障害疑い(13 点以上)の割合は、収入の変化なし、収入増加、収入減少の順に増大した。収入

が減少した者の不安・うつ傾向が悪いことに加えて、収入が増加した者の不安・うつ傾向も収入が変わらない場合より悪くなることが示唆された。

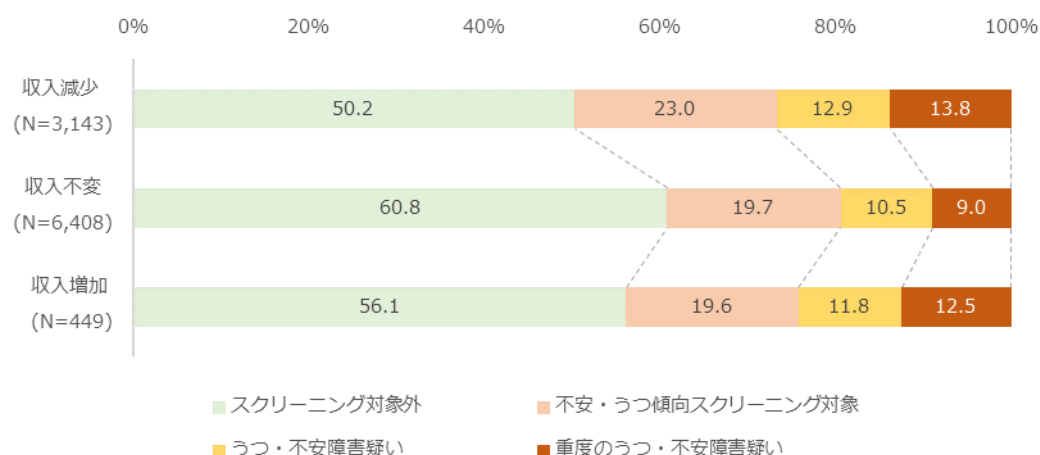


図6.6.9 コロナ禍による収入の変化¹別の不安・うつ傾向(K6得点²)の分布

(資料出所)労働・社会面の調査研究令和3年度就業者調査をもとに作成

(注)1. コロナウイルス感染症拡大前と比べた収入の変化の回答(令和3年11月調査)。

2. WHO で開発されたものの日本語版で、国民生活基礎調査でも用いられ、0～24点を取り、5点以上でスクリーニング対象、10～12点でうつ・不安障害、13点以上で重度のうつ・不安障害が疑われるとされる。

コロナ禍における収入の変化がウェル・ビーイングに及ぼす影響を検討するため、収入の変化別に主観的幸福感の平均点を比較した。ただし、主観的幸福感には性別や年齢が影響することが知られているため、性別・年齢層別に図 6.6.10、6.6.11 に示した。各性別・年齢層別の群においては、収入増加、収入変化なし、収入減少の順に、主観的幸福感は低下した。主観的幸福感は収入とは正の関連があると考えられる。

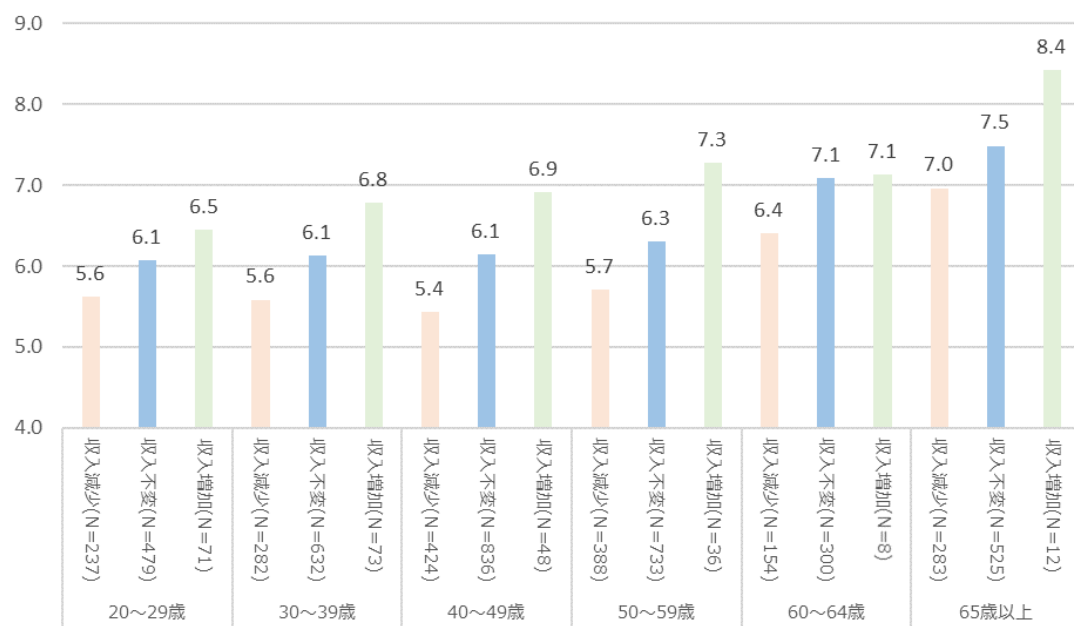


図6.6.10 コロナ禍による収入の変化¹・性別・年齢階層別の主観的幸福感²(男性)

(資料出所)労働・社会面の調査研究令和3年度就業者調査をもとに作成

(注)1. コロナウイルス感染症拡大前と比べた収入の変化の回答(令和3年11月調査)。

2. 内閣府「国民生活選好度調査」でも用いられる、とても幸せ～とても不幸せの10段階評価で「家族」や「健康」を想起して回答しているとされている。

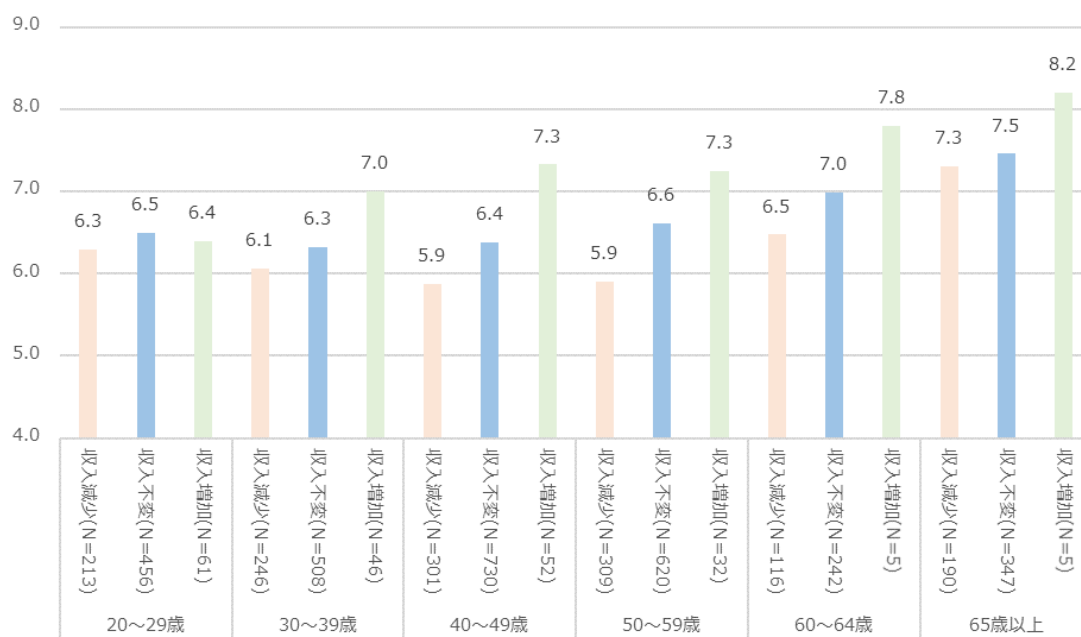


図6.6.11 コロナ禍による収入の変化¹・性別・年齢階層別の主観的幸福感²(女性)

(資料出所)労働・社会面の調査研究令和3年度就業者調査をもとに作成

(注)1. コロナウイルス感染症拡大前と比べた収入の変化の回答(令和3年11月調査)。

2. 内閣府「国民生活選好度調査」でも用いられる、とても幸せ～とても不幸せの10段階評価で「家族」や「健康」を想起して回答しているとされている。

6.7 テレワークとの関連

新型コロナウイルス感染防止の観点から通勤途上や職場における密集を避ける目的で、テレワークが多くの事業場で採り入れられた。ここでは、テレワークの導入・実施と就業者の労働時間の状況や心身の負担との関連を検討する。

コロナ禍におけるテレワーク導入について業種によって差異があるかを検討するため、[図 3.12.1.2](#) に示したコロナ禍前後を比較したテレワーク導入の状況から業種別の増加率(対コロナ禍前導入率)を[図 6.7.1](#) に示す。増加率が 300%を超えた業種は建設業が 332%、製造業が 300%、電気・ガス・水道業が 320%、運輸業が 356%、宿泊・飲食サービス業が 344%、生活関連サービス業が 379%であった。コロナ禍を機に幅広い業種においてテレワークが増加したことが分かる。一方、増加率の低かった業種は、漁業が 60%、鉱業が 125%、情報通信業が 167%、学術研究、専門・技術サービス業が 157%であった。このうち情報通信業と学術研究、専門・技術サービス業は、コロナ禍以前よりテレワーク導入率が高く(情報通信業が 30.8%、学術研究、専門・技術サービス業が 24.4%)、そのためにコロナ禍以前との対比の増加率は低くなっていると言える。

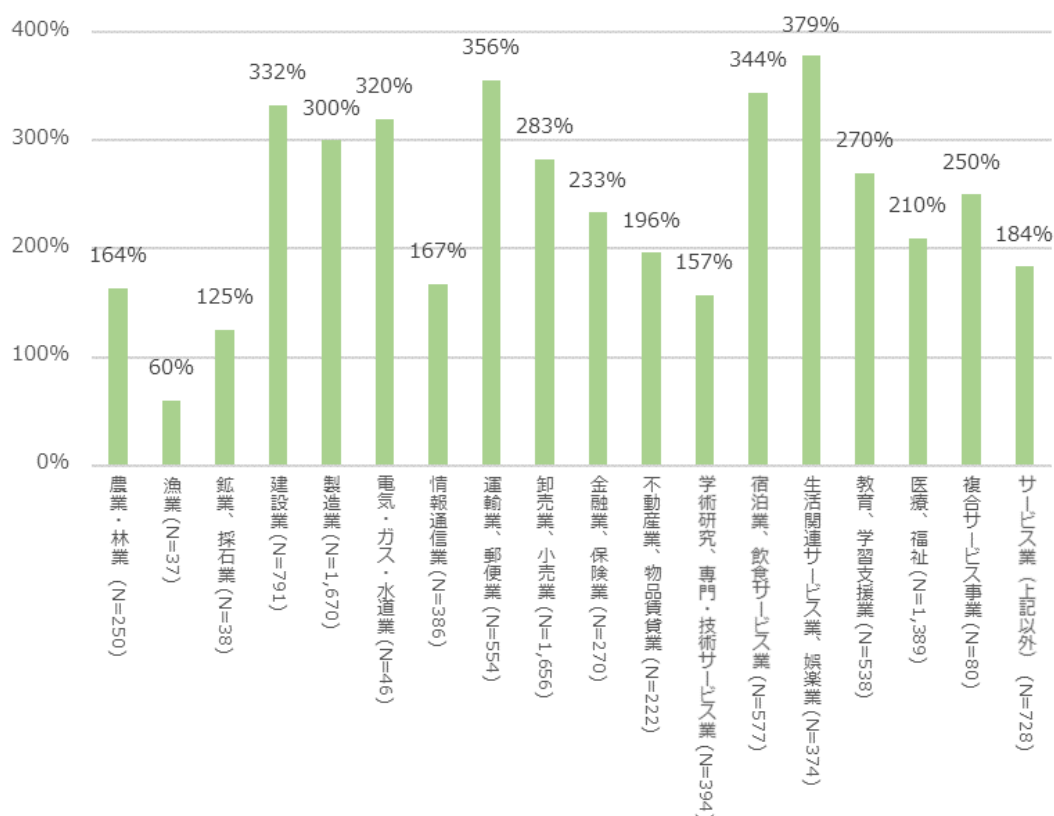


図6.7.1 業種別の、事業場におけるテレワーク導入状況¹（コロナ禍を経た導入の増加率²）

（資料出所）労働・社会面の調査研究令和3年度就業者調査をもとに作成

（注）1. 事業場におけるテレワークの導入について、コロナウイルス感染症拡大以前から導入・コロナウイルス感染拡大を期に導入・導入されていないのいずれかの回答（令和3年11月調査）。自営業者やフリーランスについては、取引先等との関係でテレワークが可能かの回答を得た。

2. コロナを機に導入した者の数をコロナ以前から導入していた者の数で除した。

就業者の就業形態別のテレワーク導入状況を図6.7.2に示す。コロナ禍以前は自営業者（男性 15.9%・女性 13.2%）が最も高く、次いで会社役員（男性 11.6%、女性 9.8%）、正社員（男性 10.8%、女性 6.5%）、非正規雇用者（男性 6.8%、女性 5.1%）であったが、コロナ禍において正社員、非正規雇用者、会社役員の間で導入が進み、現在導入されている割合は会社役員（男性 42.3%、女性 27.5%）、正社員（男性 41.5%、女性 28.0%）、非正規雇用者（男性 29.5%、女性 20.8%）、自営業者（男性 22.1%、女性 23.3%）の順になっている。

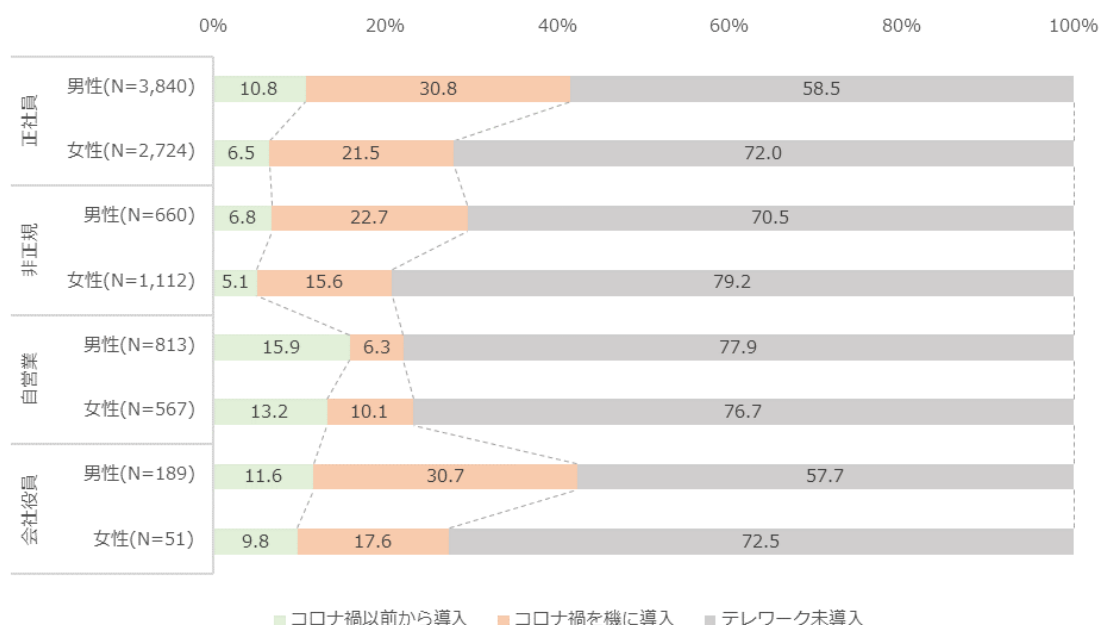


図6.7.2 性別・就業形態¹別の、事業場におけるテレワーク導入状況²の分布

(資料出所)労働・社会面の調査研究令和3年度就業者調査をもとに作成

(注)1. 正社員は回答者のうち1週間あたりの実労働時間数が10時間以上120時間未満の者を、非正規雇用者・自営業者・会社役員は、同1時間以上120時間未満の者を有効とした。

2. 事業場におけるテレワークの導入について、コロナウイルス感染症拡大以前から導入・コロナウイルス感染拡大を期に導入・導入されていないのいずれかの回答(令和3年11月調査)。自営業者やフリーランスについては、取引先等との関係でテレワークが可能かの回答を得た。

就業者がテレワークを行う頻度(1週間の間にテレワークを行う日数)について、性別・就業形態別に図6.7.3に示す。テレワークを週4～5日実施している割合は、自営業者では男性が63.9%、女性が45.5%であり、正社員と比べて男性で42.3%ポイント、女性で20.6%ポイント高かった。週4～5日実施している非正規雇用者の割合は正社員とあまり変わらなかった。テレワークを週1～5日程度実施している割合は、自営業者では男性が88.3%、女性が78.1%であり、正社員と比べて男性では22.0%ポイント、女性では12.6%ポイント高かった。

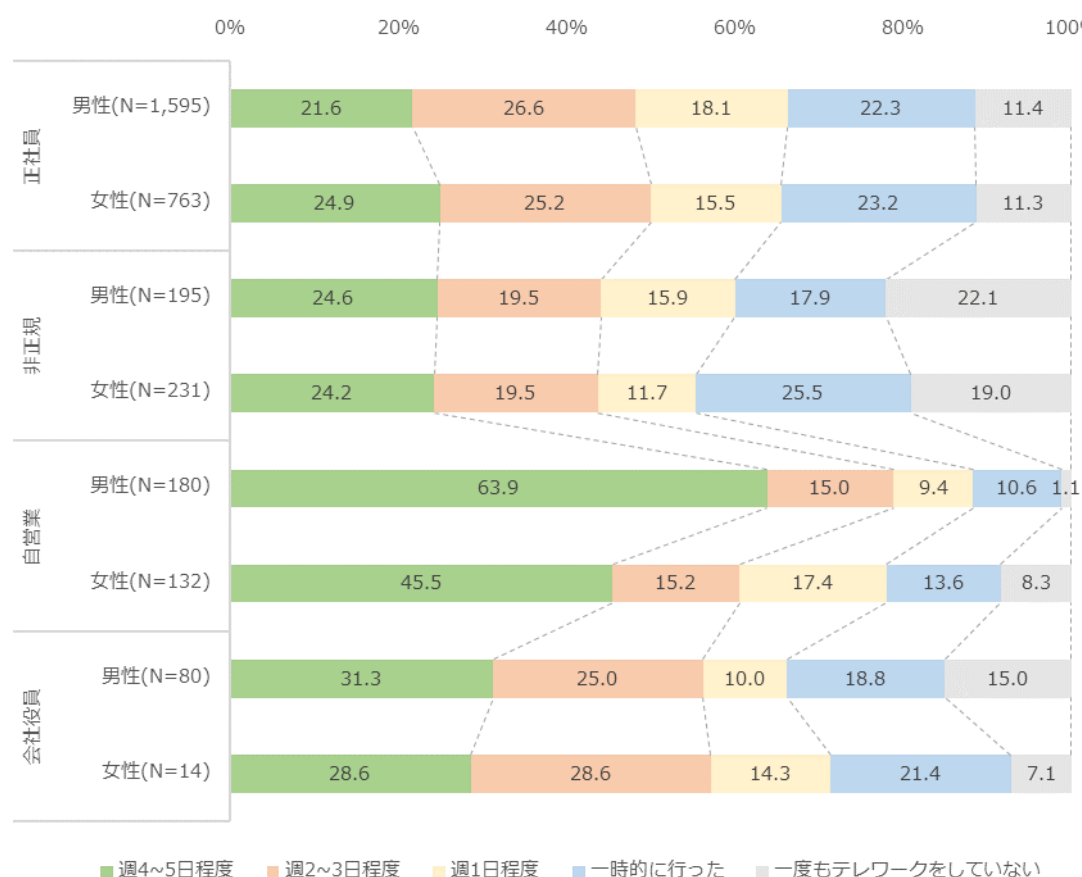


図6.7.3 性別・就業形態別¹のテレワーク実施頻度²の分布

(資料出所)労働・社会面の調査研究令和3年度就業者調査をもとに作成

(注)1. 正社員は回答者のうち1週間あたりの実労働時間数が10時間以上120時間未満の者を、非正規雇用者・自営業者・会社役員は、同1時間以上120時間未満の者を有効とした。

2. 過去1年間の平均的なテレワーク実施頻度の回答(令和3年11月調査)。事業場でテレワークが導入されている者に対する割合を示す。

次に、短時間勤務者の割合が大きい非正規雇用者と自営業者について1週間あたりの実労働時間数 35 時間を境に2群に分けて、性別・就業形態別のテレワーク実施頻度を図 6.7.4 に示す。週 35 時間以上の非正規雇用者のテレワークを週4～5日実施している割合は、週 35 時間未満よりも男性 3.1%ポイント、女性 14.0%ポイント高かった。同様に、週 35 時間以上の自営業者のテレワークを週4～5日実施している割合は、週 35 時間未満よりも男性 11.5%ポイント、女性 17.2%ポイント高かった。

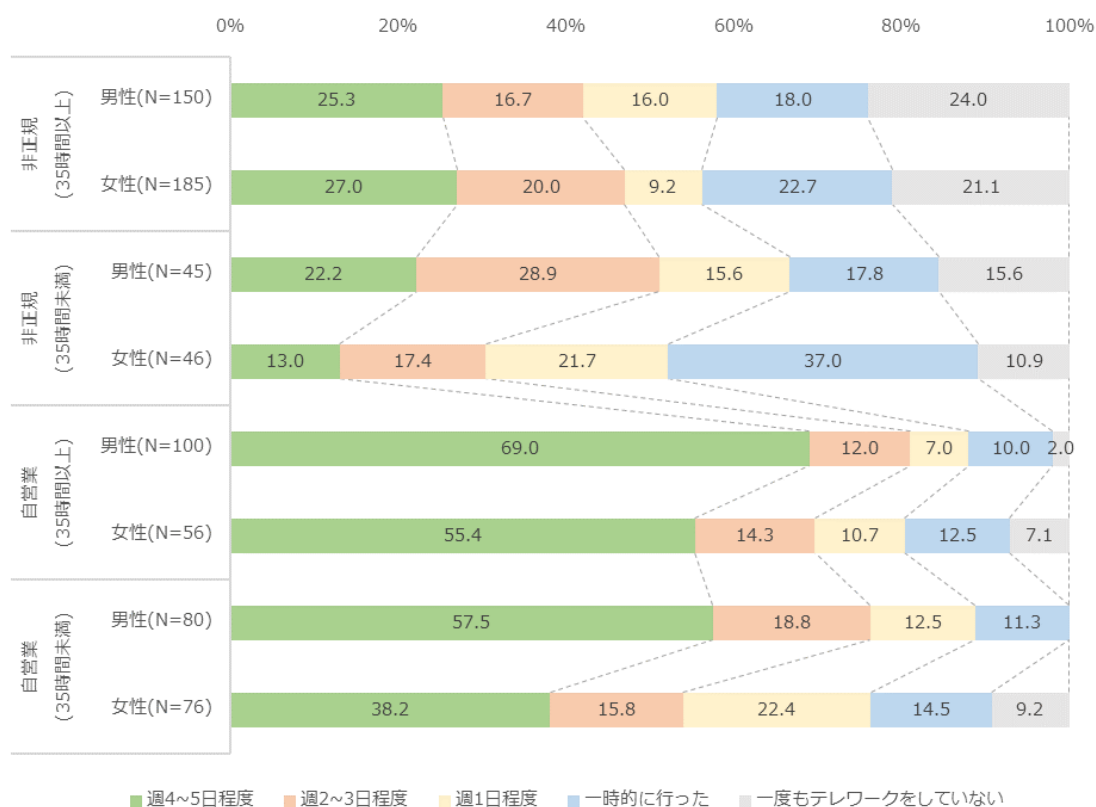


図6.7.4 性別・就業形態別¹・労働時間別のテレワーク実施頻度²の分布

(資料出所) 労働・社会面の調査研究令和3年度就業者調査をもとに作成

(注) 1. 1週間あたりの実労働時間数が1時間以上 120 時間未満の者を有効とした。

2. 過去1年間の平均的なテレワーク実施頻度の回答(令和3年 11 月調査)。事業場でテレワークが導入されている者に対する割合を示す。

職種別のテレワーク実施頻度を図 6.7.5 に示す。テレワークの導入率は専門・技術職(52.6%)、管理職(51.5%)、事務(40.2%)が高く、輸送・機械運転(7.3%)、運搬・生産・包装など(7.5%)、介護・保健医療(7.0%)、サービス職(10.5%)、生産工程従事者(10.9%)は導入率が低かった。テレワークを週4~5日実施している割合は、専門技術職(18.6%)、管理職(12.4%)、事務(9.4%)が大きかった。

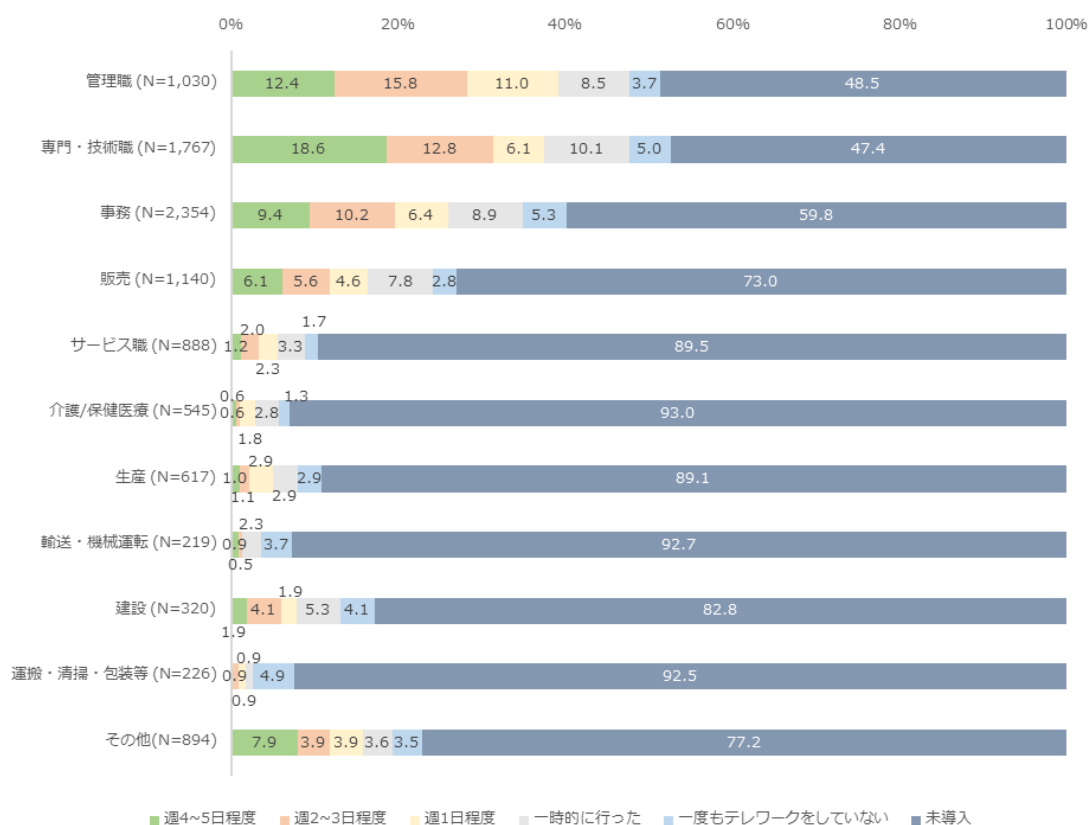


図6.7.5 職種別のテレワーク実施頻度¹の分布

(資料出所)労働・社会面の調査研究令和3年度就業者調査をもとに作成

(注) 過去1年間の平均的なテレワーク実施頻度の回答(令和3年11月調査)。

テレワークの実施によって労働時間にどのような影響があるかを検討するため、労働者のテレワーク実施頻度別の1週間あたり平均実労働時間数を図 6.7.6 に示す。なお、テレワークの頻度と労働時間の関係を見るため、労働時間が35時間以上である正社員および非正規雇用者を分析対象とした。テレワークの頻度別に1週間あたり平均実労働時間数を見ると、テレワーク週1日程度で44.5時間、週2~3日程度で44.0時間、週4~5日程度で43.7時間と、テレワークの頻度による平均実労働時間数の差はほぼなかった。

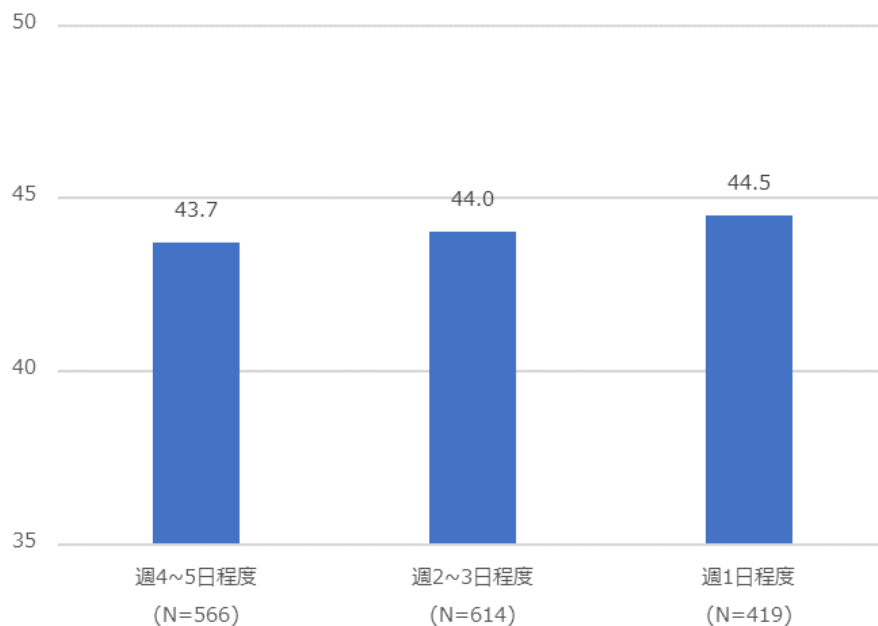


図6.7.6 労働者(正社員および非正規雇用者)のテレワーク実施頻度1別の1週間あたりの平均実労働時間2

(資料出所)労働・社会面の調査研究令和3年度就業者調査をもとに作成

(注) 過去1年間の平均的なテレワーク実施頻度の回答(令和3年 11 月調査)。令和3年 10 月の1週間あたりの実労働時間数。休業者は除く。副業・兼業のある回答者は、本業と副業・兼業とを合算した時間数。正社員は回答者のうち週 10 時間以上 120 時間未満の者を、非正規雇用者は、週 35 時間以上 120 時間未満の者を有効とした。

続いて、テレワークの実施と労働者の健康状態との関係を見るため、以下、テレワークの実施頻度別に睡眠、身体的疲労、不安・うつ傾向について検討する。

テレワーク実施頻度別の睡眠の状況を図 6.7.7 に示す。睡眠時間が5時間未満の割合を見ると、現状でテレワークをしていない群(「事業場にテレワーク未導入」、「一度もしていない」、「一時的に行った」のいずれか)は 9.9~10.8%であるのに対し、テレワークを定期的に実施している群(週1~5日程度)は 7.2~8.0%であった。

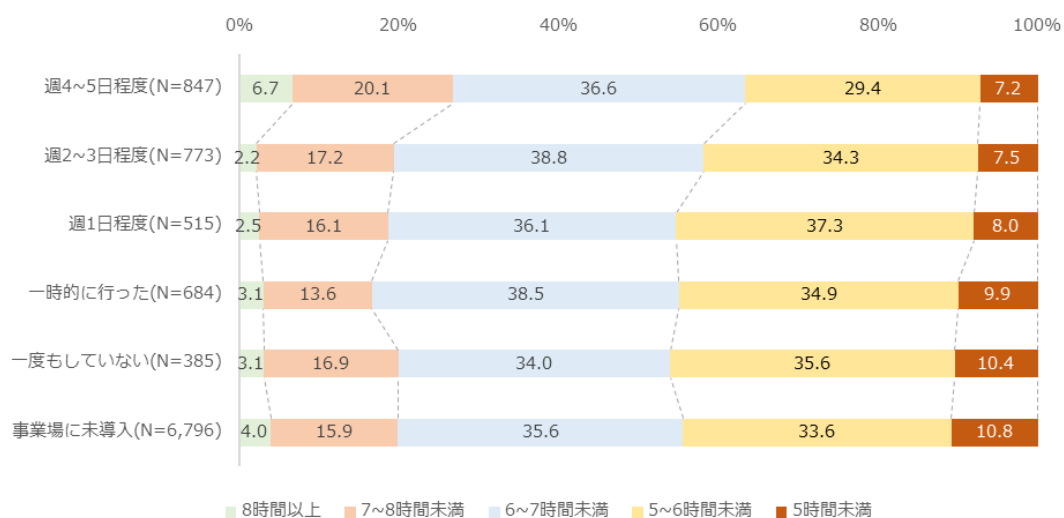


図6.7.7 テレワーク実施頻度¹別の睡眠の状況

(資料出所)労働・社会面の調査研究令和3年度就業者調査をもとに作成

(注) 過去1年間の平均的なテレワーク実施頻度の回答(令和3年11月調査)。

テレワーク実施頻度別の身体的疲労の状況を図6.7.8に示す。翌日までの疲労の持ち越しが「よくある」または「いつも」を合わせた割合を見ると、「事業場にテレワーク未導入」(24.9%)、「一時的に行った」(23.2%)の割合が高く、週1日程度(21.2%)と週4～5日程度(21.3%)が続き、「一度もしていない」と「週2～3日程度」は20.0%であった。

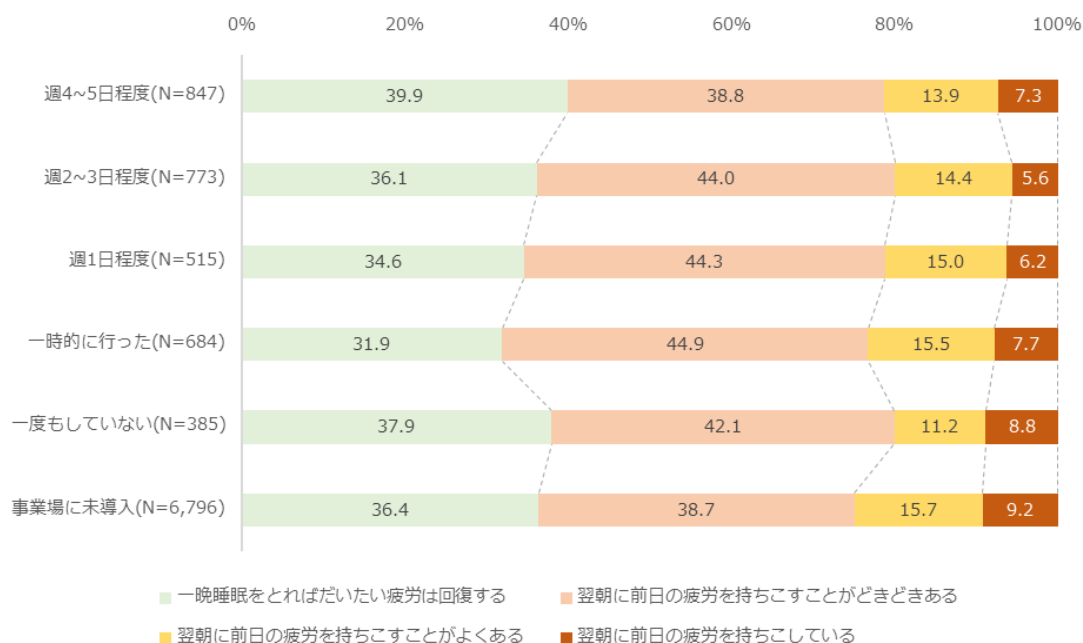


図6.7.8 テレワーク実施頻度¹別の身体的疲労の状況

(資料出所)労働・社会面の調査研究令和3年度就業者調査をもとに作成

(注) 過去1年間の平均的なテレワーク実施頻度の回答(令和3年11月調査)。

テレワーク実施頻度別の不安・うつ傾向(K6得点)の分布を図 6.7.9 に示す。不安・うつ傾向スクリーニング対象外(K6得点4点以下)となる割合は「一時的に行った」の 51.2%を除くと、56.5～60.1%で大差なかった。また、「うつ・不安障害疑い」または「重度のうつ・不安障害疑い」の割合(K6得点 10 点以上)は、テレワーク頻度が「週4～5日程度」が 21.0%、「週1日」、「2～3日程度」が 22.6～22.7%、「事業場に未導入」が 21.5%、「テレワーク未実施」が 23.9%、「一時的に行った」が 24.9%であった。

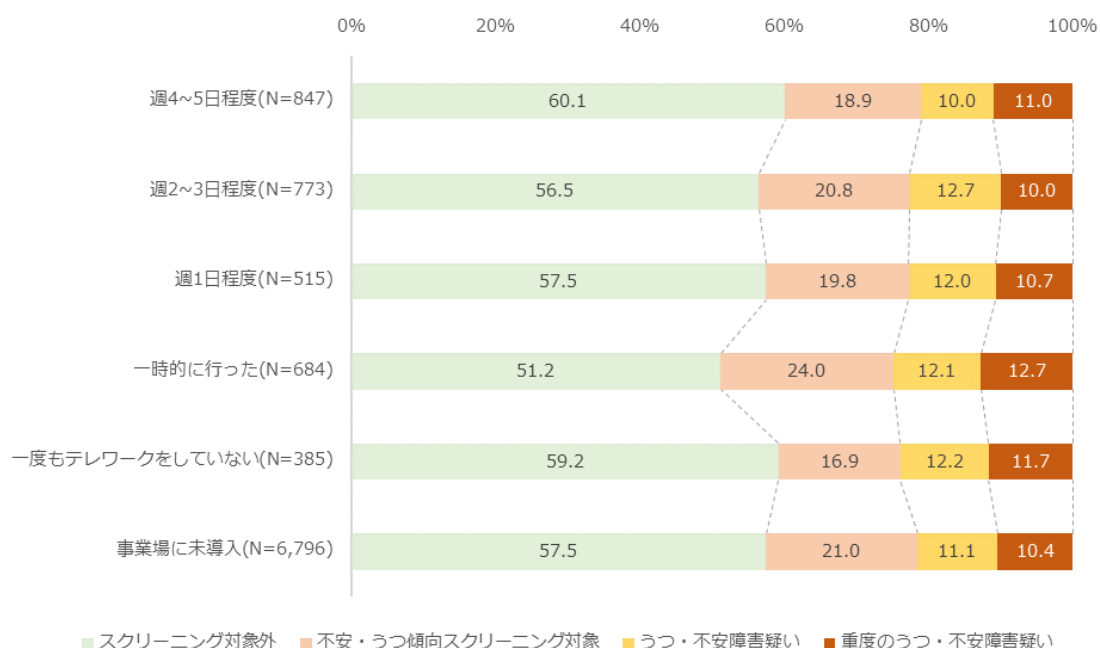


図6.7.9 テレワーク実施頻度¹別の不安・うつ傾向(K6得点²)の分布

(資料出所)労働・社会面の調査研究令和3年度就業者調査をもとに作成

(注)1. 過去1年間の平均的なテレワーク実施頻度の回答(令和3年11月調査)。

2. WHO で開発されたものの日本語版で、国民生活基礎調査でも用いられ、0～24点 をとり、5点以上でスクリーニング対象、10～12 点でうつ・不安障害、13 点以上で重度のうつ・不安障害が疑われるとされる。

次に、テレワークの実施と労働者のウェル・ビーイング実現の関係を検討するため、テレワークの実施頻度別の主観的幸福感を図6.7.10に示す。男性では週2～3日程度の主観的幸福感が6.7点で最も高く、最も低いテレワーク未導入(6.1点)との点差は0.6点であった。女性は週1日程度のテレワーク実施で主観的幸福感が6.8点と最も高かったが、テレワークの頻度や実施状況が変わってもその差は0.4点以内であった。同一のテレワーク頻度・実施状況で男女間を比較すると、女性が男性を上回るがその差は0.4点以内であった。

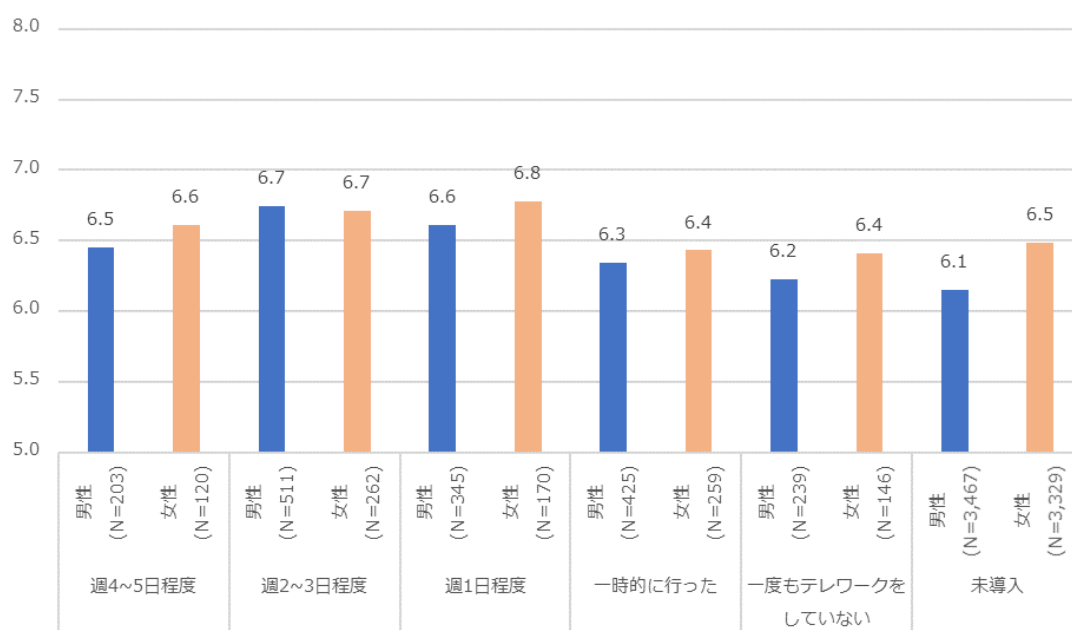


図6.7.10 テレワーク実施頻度¹別の平均主観的幸福感²

(資料出所)労働・社会面の調査研究令和3年度就業者調査をもとに作成

(注)1. 過去1年間の平均的なテレワーク実施頻度の回答(令和3年11月調査)。

2. 内閣府「国民生活選好度調査」でも用いられる、とても幸せ～とても不幸せの10段階評価で「家族」や「健康」を想起して回答しているとされている。

テレワークは新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から導入が飛躍的に進んだ。通勤時間の負担がなくなることや在宅時間が長くなることから、仕事と家庭の両立上の利点があるとされる一方で、仕事と私生活の境界が曖昧になることからかえって家庭生活が仕事によって損なわれやすいという指摘もある。ここでは、仕事が家庭生活の妨げとなるか、家庭生活が仕事の妨げとなるか、という仕事と家庭生活の間の緊張の2面をテレワークの頻度別に検討した。「仕事が家庭生活の妨げになること」が「よくある」「ときどきある」の合計の割合に着目すると(図 6.7.11)、「一時的に行った」が 33.2%で最も多く、定期的にテレワークをしている群については、25.6%～26.4%であった。「一度もしていない」は最も少なく 23.9%であった。一方で、「家庭生活が仕事の妨げになること」が「よくある」「ときどきある」の合計割合は(図 6.7.12)、「一時的に行った」が 55.0%で最も多く、定期的にテレワークをしている群については、47.3%～49.7%であった。「一度もしていない」は最も少なく 41.8%であった。

概ね、仕事が家庭生活に及ぼす緊張よりも、家庭生活が仕事に及ぼす緊張の方が高いこと、テレワークを一時的に実施したもののやめた場合より定期的にテレワークを実施している方が、仕事と家庭生活の間の緊張は和らぐことが示唆される。また、「(事業場には導入されているものの)テレワークを一度もしていない」場合は、定期的にテレワークを実施している場合よりも、仕事が家庭生活に及ぼす緊張、家庭生活が仕事に及ぼす緊張ともに小さかった。ただし、テレワークを導入している事業場において、テレワークを定期的に行っている場合と一度もしていない場合とでは仕事内容の違いも考えられ、さらなる検討が必要であろう。

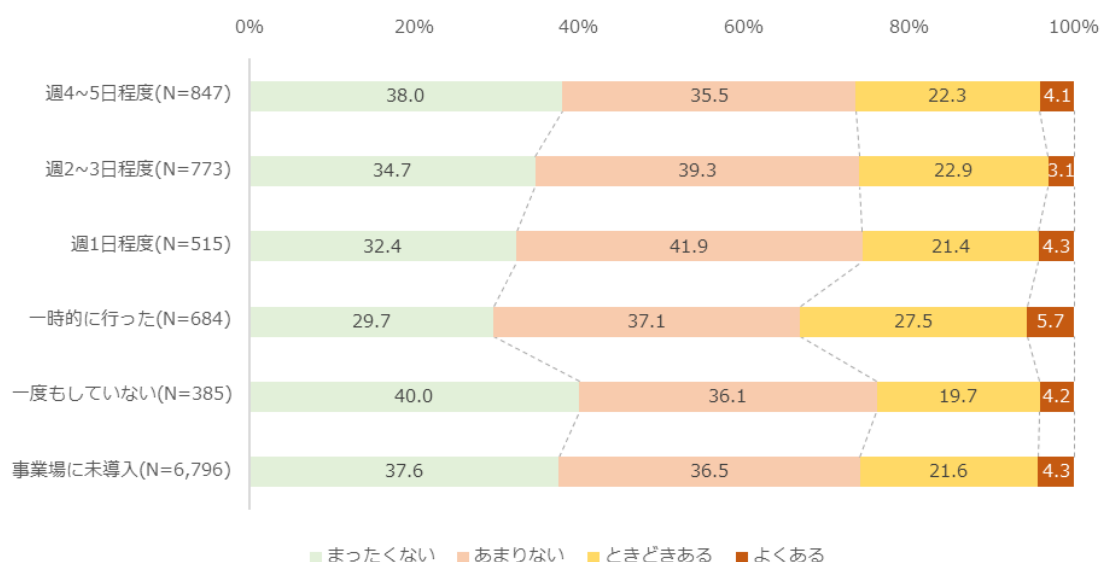


図6.7.11 テレワーク頻度¹別の「仕事が家庭生活の妨げになること」²

(資料出所) 労働・社会面の調査研究令和3年度就業者調査をもとに作成

(注) 1. 過去1年間の平均的なテレワーク実施頻度の回答(令和3年11月調査)。

2. 「仕事が家庭生活の妨げとなることはありますか」に対する回答

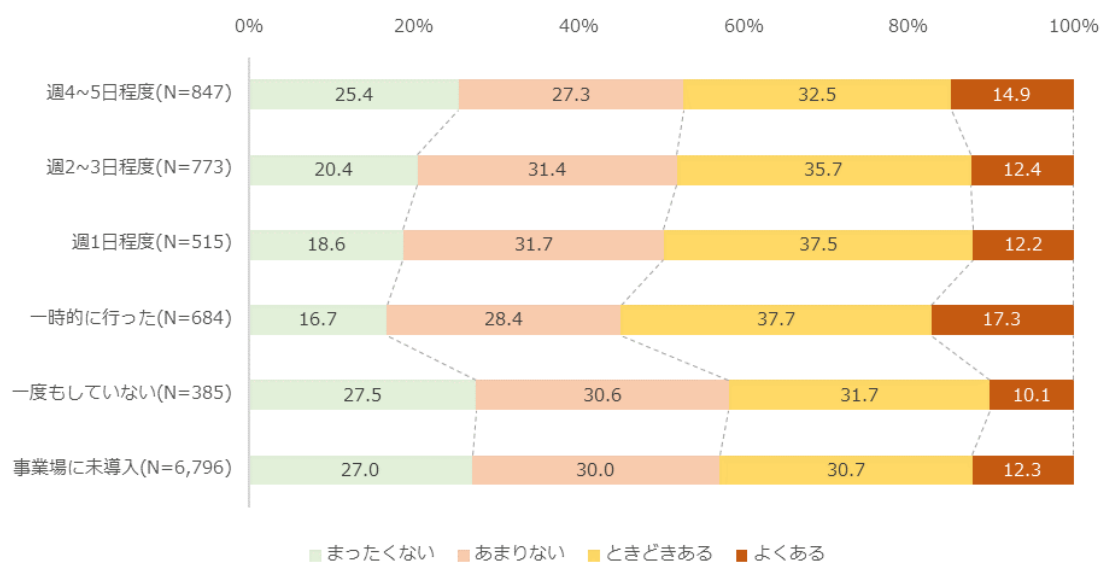


図6.7.12 テレワーク頻度¹別の「家庭生活が仕事の妨げになること」²

(資料出所)労働・社会面の調査研究令和3年度就業者調査をもとに作成

(注)1. 過去1年間の平均的なテレワーク実施頻度の回答(令和3年11月調査)。

2. 「仕事が家庭生活の妨げとなることはありますか」に対する回答

6.8 世帯状況の検討

ここでは、世帯の状況（配偶者の有無、同居家族の有無）と労働時間やメンタルヘルス、主観的幸福感との関連を検討する。配偶者の有無、単独世帯・複数世帯別に、1週間あたりの実労働時間数を図 6.8.1 に示す。1週間あたりの実労働時間数は配偶者あり 41.2 時間、配偶者なし 41.7 時間、単独世帯は 42.0 時間、複数世帯は 41.2 時間と大きな違いは見られなかった。

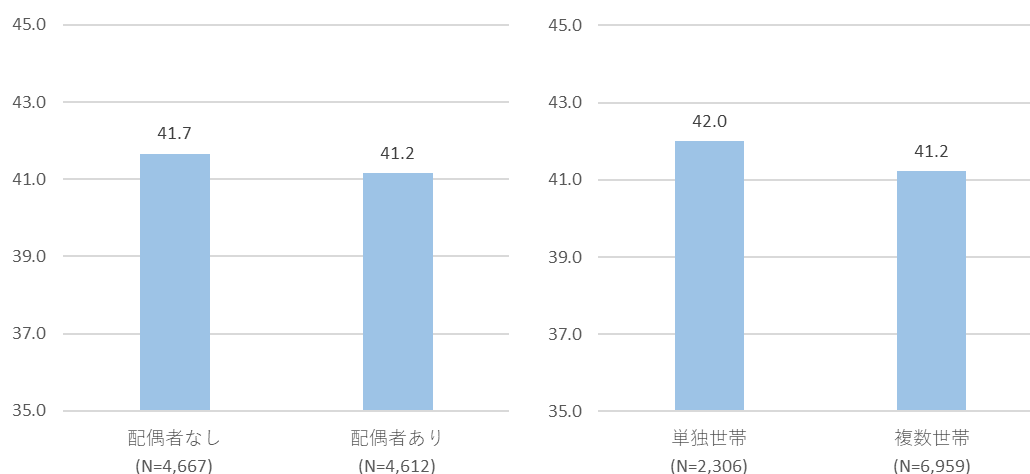


図6.8.1 世帯状況別の1週間あたりの実労働時間数¹

(資料出所) 労働・社会面の調査研究令和3年度就業者調査をもとに作成

(注) 令和3年10月の1週間あたりの実労働時間数。副業・兼業のある回答者は、本業と副業・兼業とを合算した時間数。休業者は除く。正社員は週10時間以上120時間未満の者を、非正規雇用者、自営業者、会社役員は週120時間未満の者を有効とした。

配偶者の有無、家族の有無別の不安・うつ傾向スクリーニング尺度K6得点を図 6.8.2 に示す。重度のうつ・不安障害疑い(K6得点が13点以上)の割合は配偶者あり群の7.2%に対して配偶者なし群では13.9%、複数世帯9.5%に対して単独世帯13.7%であった。

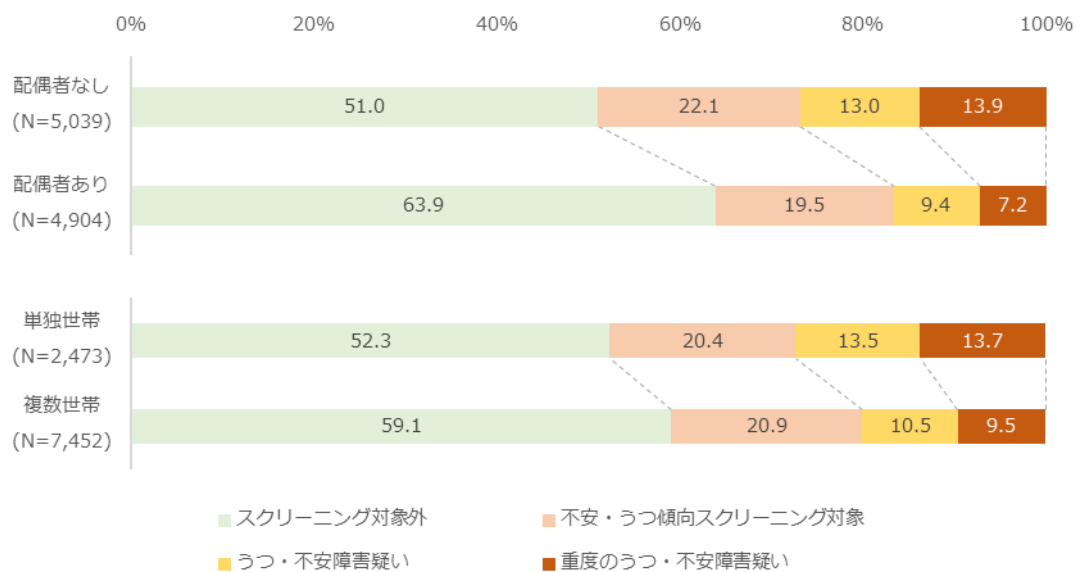


図6.8.2 世帯状況別の不安・うつ傾向(K6得点¹)

(資料出所) 労働・社会面の調査研究令和3年度就業者調査をもとに作成

(注) WHO で開発されたものの日本語版で、国民生活基礎調査でも用いられ、0～24点を取り、5点以上でスクリーニング対象、10～12点でうつ・不安障害、13点以上で重度のうつ・不安障害が疑われるとされる。

配偶者の有無、家族の有無別の主観的幸福感を図 6.8.3 に示す。主観的幸福感
は配偶者なし群 5.8 点、配偶者あり群 7.0 点であり、また、単独世帯 5.8 点、複数
世帯 7.0 点であった。

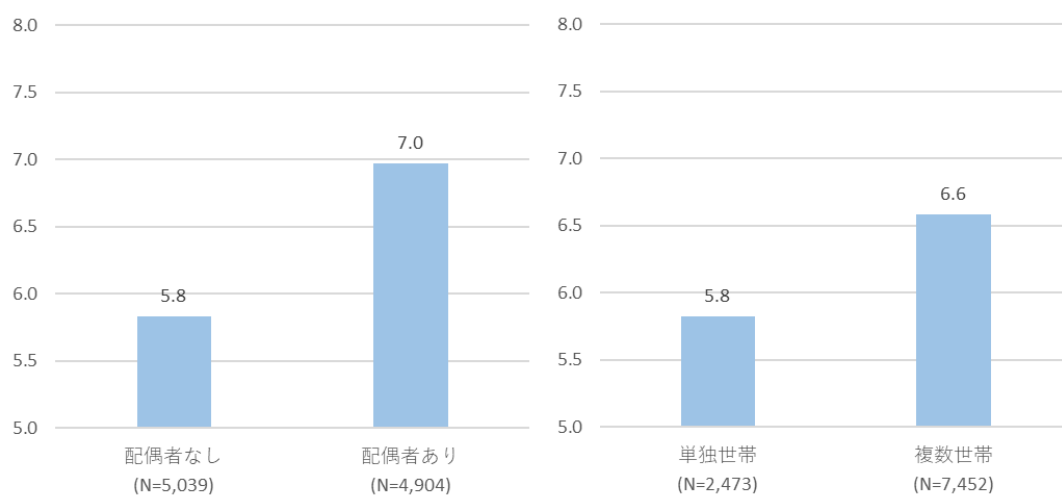


図6.8.3 世帯状況別の主観的幸福感¹

(資料出所)労働・社会面の調査研究令和3年度就業者調査をもとに作成

(注) 内閣府「国民生活選好度調査」でも用いられる、とても幸せ～とても不幸せの10段階評価で「家族」や「健康」を想起して回答しているとされている。