

# 超高齢社会の生活時間と時間意識

浅井 由美

## 序論

厚生労働省によれば、日本の2023年の出生数は727277人（前年より43482人減少）、合計特殊出生率は1.20と過去最低だった。2024年の出生数は、70万人を割り込む公算が大きいという。少子化に加えて、高齢化も進んでいる。日本は、1970年に高齢化社会、1994年に高齢社会と、世界に類をみないスピードで高齢化が進み、すでに超高齢社会となっている。総務省の推計によれば、2024年の65歳以上人口は3625万人、高齢化率は29.3%（2024年9月15日現在推計）である。

日本人のライフコースは、平均寿命が長くなった一方で育児期間が短くなり、育児後の期間が長くなった。結婚・離婚や出産・育児などの家族キャリアでも、教育キャリアや職業キャリア同様に多様化が進んでいる。

ライフコースの変化や多様化はあっても、「現役時代は時間に追われ、定年退職後、高齢期には時間を持て余す」という生活時間の傾向は変わっていない。

モノ・カネが過剰となった豊かな社会では、トキの希少性が注目される。コスパ（コストパフォーマンス）だけでなく、タイパ（タイムパフォーマンス）の重視が広がっている。消費スタイルも、モノからコト、トキへと移行している。これまでに経験のない少子高齢化の進展によって、今後、生活時間配分や時間意識はどのように変化するか考察した。

## 1 時間意識と生活行動

「時間」は、再生不可能な、限られた資源である。過ぎ去ってしまった時間は取り戻せない。誰にとっても1日は24時間で平等だが、「時間貧乏」な人と「時間持ち」の人がいる。人ひ

とりのライフコースにおいても、時間に追われる時期と時間を持て余す時期、アンバランスがある。

とくに都市型生活を送る人にとっては、トキはモノ・カネと同じかそれ以上に貴重となっている。トキをカネで間接的に買うこともある。たとえばコンビニには、時間を売っている側面もある。

学校教育でも、時間割があつて、時間を守ること時間を大切にすることなどが教えられる。ビジネスでは、時間の管理がより重要となる。

「予定を立て、タスクの優先順位を決め、効率化する、締め切りを守る」など、タイムマネジメントが求められる。

時間的な拘束を強く受けている人ほど、時間を有効的効率的に使いたいという時間意識が強い。ムダを省くこと、生活行動の高速化、重層化（ながら・マルチタスク）などによって、タイパ（かけた時間に対する効果）を上げる。「とぼし」や「倍速」、「まとめ」などを活用する。また「スキマ時間」さえも活用する。細切れの時間でも有効に使えるツールができたことによって、スキマ時間の価値が上がったといわれている。

時短や効率化などによって、自由裁量できる時間を増やしたいという時間意識もみられる。時間が希少性の高い資源であるからこそ、自分で生活時間を配分したい管理したいという欲求は強くなる。

労働時間などの拘束時間が減少し自由時間が増加すれば、多くの国では、睡眠などの生理的時間が増加する。ところが日本では、睡眠時間を削って夜型生活を送るという自由裁量がみられ、「睡眠削減社会」といわれている。NHKによれば、睡眠時間は1960年から2000年まで

の40年間で40分減少し、2015年の調査で減少が止まった（NHK放送文化研究所 1996 2002 2006）。それでも、日本人の平均睡眠時間は7時間22分と、先進国の中で最も短い（OECD 2021年調査）。

さらに、自分の時間価値を上げたいという意識もみられる。時間を消費・浪費せず、自分の将来のために投資しようとする人も多い。「余暇」という言葉が「自由時間」と言い換えられた背景には、「消費的自由時間（余暇）」以外の使い方、「投資的自由時間」や「移転的自由時間」が増えたからである。自由な時間を自分の将来のために、習い事、資格取得やスキルアップなどに賢く投資する人が増えている。またボランティアなど、自分の価値観に基づいて、他人に自分の自由時間を移転することもある。

効率化で時間を有効に使いたい、自由裁量できる時間を増やしたい、自分の時間価値を上げたいという時間意識によって、現代人は、より時間に追われて忙しくなっている。そして、時間の希少性をより意識せざるを得なくなっている。

## 2 時間意識からみた少子高齢化

核家族化や小家族化は、家族のもつ時間資源（24×n時間）を減少させる。核家族で共働きが多くなると、家庭内での「時間持ち」（祖父母、専業主婦）がいなくなる。女性の仕事が少なく賃金が低い時代には、家事使用人を雇うことができた。近代では、住み込み女中のいる家庭が珍しくなかった（清水 2004）。ところが、女性の高学歴化、女性の就業機会の増加などにより、家事・育児の時間を安く買うことがむずかしくなった。

第7回全国家庭動向調査（人口問題研究所 2023年公表）によれば、妻の家事時間は減少傾向、夫の家事時間は増加傾向だが、2022年平日で、妻247分・夫47分と開きが大きい。ただし家事については、時短家電や時短レシピなどの導入や家事の外部化が進んでいる。ある程度

の効率化と自由裁量が可能となっている。一方で、育児時間は妻と夫ともに増加傾向である。2022年平日で、妻524分・夫117分、育児時間も女性に偏っている。

育児や介護の時間は、効率化も自由裁量もしくにくいし、本来、効率化や自由裁量とは相いれない。日本では少子ゆえに、多子時代よりも、親自身の手間や時間をかけた育児、お金もかけた育児が行われている。

働く親にとってワークライフバランスとは、労働時間と家族・親としての時間のゼロサムゲームでもある。育児時間は圧倒的に父親より母親が長い。ところが、女性の時間価値が上昇している。働く母親のマミートラックやマザーフードペナルティ（子どもをもつことによって社会的経済的に不利な状況、とくに賃金低下を招くこと）が問題となる。第1子出産後の日本女性の所得は、60%を超えて減少する（古村 2022）。

親自身の仕事における時間の先行投資だけでなく、子どもの教育においても時間投資が注目されている。お金だけでなく、親の時間を子どもに振り向ける時間投資が、体験格差、教育格差の源泉となる。子どもと一緒に過ごす時間の質を高めることが推奨されている。

スポーツ、文化芸術活動、自然体験、社会体験、文化的体験等の体験活動をあきらめた理由については、「保護者に経済的な余裕がないから」が年収300万円未満で多い（56.3%）。「保護者に時間的な余裕がないから（送迎、付き添いなど）」は300万円未満で51.5%、600万円以上でも47.0%である（チャンス・フォー・チルドレン 2023）。

子どもを育てるには、まず、お金が必要である。働き続けるためには、自由時間さえも自分に投資して資格取得やスキルアップをする、自分の時間価値を上げる必要がある。育児は、親（多くの場合には母親）の貴重な時間を、子どもに移転することでもある。イクメンがいたとしても、家族の少ない時間資源を親自身にも子

どもにも投資するには限界があるので、少子化は免れない。

それでも育児については、子どもの発達や成長をある程度は見通すことができる。ライフコース上での育児時間の減少や終わりを予定できる。しかし介護は、いつ要介護になるか、介護の期間や程度の子測がしにくい。時間のコントロールができない家族的責任（育児や介護）の時間の確保が、生活時間配分の課題となる。超高齢社会で介護離職を増やさないためにも、家族の時間資源の減少を補う他人の時間が必要である。

### 3 時間意識の変化と時間の融通・再配分

時間意識には変化もみられる。時間に追われる忙しさに対して、スローライフやスローフードがライフスタイルの一つとして提案されている。田舎での時間を気にしない生活への憧れもみられる。時間をかけて待つこと（鷺田 2006）、ゆっくり急がないことに価値や意味があるという時間意識も再認識されている。これまで芸術や自然保護活動がもっていた時間意識である。

時間配分にメリハリ（時間効率の追求とゆっくり・じっくり没入）をつけたい人もいる。セイコーによれば、「睡眠・休憩のためののんびり時間、趣味を楽しむ遊び時間、誰にも邪魔されないおひとり様時間は、足りていないからこそ大切にしたい時間になっている」し、「誰かと一緒に過ごす時間」も増やしたいと考えている（セイコー 2017年）。ここには、時間を過ごすこと自体に価値があるという時間意識がみられる。

職場では、フレックスタイム制、裁量労働制、週休3日制、ワーケーション（work と vacation を組み合わせた造語）、在宅勤務、1時間単位などの分割有給休暇取得など、労働時間の柔軟化が進んできた。

オランダは、パートタイム労働とフルタイム労働の待遇を均等化し、ワークシェアリングを進めた。労働時間の選択の自由度を上げて、家

族的責任（育児や介護）の時間を保障している。仮に夫妻ともにパートタイムの「0.75 働き」でも1.5人分働くことになり、0.5を育児時間などに配分できる。共働き（2.0型）のように豊かではないが、ほどほどに働き収入を得て、ほどほどに家事、育児、介護も自分たちでできる。ここでは、家族と過ごす時間に価値を認めている点が重要である。効率優先の時間意識では、オランダモデルは成り立たない。

ドイツでも労働時間の柔軟化が進み、所得と同様に、「時間の再配分」をしている（広井 2015）。ドイツでは、「育児のための親時間、介護のための家族介護時間、働き方の柔軟性を確保するパートタイム正社員」などの制度がつけられてきた（田中 2012）。ドイツの「時間政策」は、「家族を意識」し「人生の出来事に対応」するために、労働時間と世代間ケア労働（育児や介護）の時間配分の「融通性」を高めている。時間口座への時間貯蓄、世代間の時間の移転、時間の再配分などの時間融通政策を展開している。企業内保育所も時間政策ととらえている。

時間を再配分する取り組みは、スペインの地域コミュニティで流行した「時間銀行」にもみられた。お金でなく時間を銀行に預金し、時間預金でサービスのやり取りをする。お金の頼らず、時間で人とのつながりをうみ出すシステムのモデルは、大阪の「ボランティア労力銀行」（家事、育児、介護を、時間を単位に補助しあうネットワーク）であるという。

タイパやコスパ重視の一方で、世代内でも世代間でも、時間を融通・再配分して助け合う取り組みがうまれている。

### 4 超高齢社会の生活時間と時間意識

現役時代に働いた時間は約86000時間（22歳から65歳まで1日8時間、年間250日働いたと仮定すると、 $8 \times 250 \times 43 = 86000$ ）、定年後に自由に使える時間は約102200時間（自由時間を1日14時間、65歳から85歳ま

での20年間と仮定すると、 $14 \times 365 \times 20 = 102200$ ）である。現役時代に働いた時間よりも長い時間が老後生活の可処分時間となる。高齢者のもつ大量の時間資源がどのように配分されるかは、社会全体の生活時間に影響する。

超高齢社会では、まず、生活時間の平準化が進む。早朝や平日の昼間でも、高齢者は時間に縛られずに移動、買い物、レジャー等ができる。さらに、現役世代の労働時間の柔軟化も加わる。夜型よりも朝型ビジネスが増えたり、休日の商業施設や観光地の混雑が減ったりするだろう。

働く高齢者が増えている。総務省統計局労働力調査では、2023年の65歳以上の就業率は25.2%、65歳から69歳に限れば52.0%、2人に1人が働いている。70歳から74歳は34.0%、75歳以上は11.4%である。働く高齢者の多くがフルタイムではなく、現役よりは「時間持ち」である。退職して拘束時間がなく、暇を持て余す高齢者もいる。お金と時間を併せ持つ「金時持ち」もいる。

少子化による労働力不足の日本では、高齢者や女性の労働力も必要とするようになった。しかし高齢者の働き方は、現役世代のそれとは違う。もちろん仕事をしているのは「収入がほしいから」という経済的な理由が一番であるが、「仕事そのものが面白いから、自分の知識・能力をいかせるから」「働くのは体によいから、老化を防ぐから」でもある（内閣府 2020）。

かつては効率を重視して働いた人にとっても、高齢期の仕事に、若者のいうタイプはそれほど重要ではない。健康であれば、ボランティアでゆっくり貢献しようとする場合もある。

人はいつか死ぬ。残りの時間が少なくなっているという事実、時は戻れないという事実に向き合うとき、高齢者は若者以上に時間の希少性を意識するだろう。しかし時間の希少性に対して、若者のようなスピードや効率の追求は意味をもたなくなる。

超高齢社会では、人生のはかなさや過去の時間にゆっくり向き合うこと、時間を過ごすこと

自体に、目的や価値を認める時間意識が広がるだろう。

本川達雄は、高齢者が働き、「子育てを支援し、若者が子どもをつくりたくなる環境を整備する」「自立した生活をして老化を遅らせ」「互いに介護に努め」「医療費・介護費を少なくすることで次世代の足を引っ張らない」ことなどを提案している。高齢者が次世代のために働くことを「広い意味での生殖活動」と考え、老後の意味をみつけないとしている（本川 2011 2012 2016）。これは、忙しい現役世代へ高齢者の時間を移転すること、世代間の時間の融通、再配分でもある。

時を忘れて遊ぶ子どもの時間、都市の忙しい現役世代の時間、定年後の時間、後期高齢期の人生の残りの時間、田舎のゆっくりした時間、自然のおおらかな時間、時間は一つではない。

人生100年時代には、多様な時間を知り、時間の消費、浪費、節約、貯蓄、投資、移転、融通などを経験することになるだろう。超高齢社会では、効率優先ではない時間意識が広がり、時間意識の多様化がさらに進むと考えられる。

#### 参考文献

NHK放送文化研究所『日本人の生活時間1995、日本放送出版協会、1996年。

NHK放送文化研究所『日本人の生活時間2000、日本放送出版協会、2002年。

NHK放送文化研究所『日本人の生活時間2005、日本放送出版協会、2006年。

古村典洋「チャイルドペナルティとジェンダーギャップ」『「仕事・働き方・賃金に関する研究会—一人ひとりが能力を発揮できる社会の実現に向けて」報告書』財務総合政策研究所、2022年。

清水美知子『＜女中＞イメージの家庭文化史』世界思想社、2004年。

田中洋子「ドイツにおける時間政策の展開」『日本労働研究雑誌』619号、2012年。

田中洋子「正社員パートという働き方—ドイツで広がる柔軟な労働時間の調整」『現代の理論』第22号、2020年。

内閣府『令和2年版 高齢社会白書』2020年。

浜口佳一郎『家政婦の歴史』文藝春秋、2023年。

広井良典『死生観を問い直す』筑摩書房、2001年。

広井良典『ポスト資本主義』岩波書店、2015年。

本川達雄『生物学的文明論』新潮社、2011年。

本川達雄『「長生き」が地球を滅ぼす—現代人の時間とエネルギー—』文芸社、2012年。

本川達雄『人間にとって寿命とはなにか』KADOKAWA、2016年。

鷲田清一『死なないでいる理由』角川学芸、2002年。

鷲田清一『「待つ」ということ』角川学芸、2006年。

公益社団法人チャンス・フォー・チルドレン「子どもの『体験格差』実態調査最終報告書」2023年。

<https://www.cfc.or.jp/> (2024.10.11 取得)

セイコーホールディングス「現代人にとっての時間の価値」2017年。

<https://www.seiko.co.jp> (2024.10.18 取得)