

6月10日は「時の記念日」

『セイコー時間白書2021』

コロナ禍で広がり加速する、時間の多様性

これまで以上に「時間」と向き合い始めた日本人 新たに生まれた「豊かな時間の使い方」とは？

セイコーホールディングス株式会社(代表取締役会長 兼 グループCEO 兼グループCCO:服部真二、本社:東京都中央区)は、6月10日の時の記念日にちなみ、生活者に時間についての意識や実態を探る調査を2017年から実施、毎年『セイコー時間白書』として発表しています。コロナ禍が本格化して1年が経過。仕事やプライベートを問わず生活環境が大きく変化したことによって、「時間の使い方」は多様化し、時間をどう使うか、時間の価値を改めて見つめ直した人も少なくないようです。『セイコー時間白書』では、コロナ禍において創造された時間の新しい価値や、時間の使い方の多様性を“レガシー”(社会の資産)にすべく、多様化した時間の使い方や深まった時間への意識を探り、ひもときます。また、今回はグローバル編として、アメリカと中国にて同様の調査を行い、日本との時間意識の差を探りました。

時間価値、時間の多様性

新たに生まれた「幸せな時間の使い方」とは？

- 生活環境の変化で「増えた時間」＝「今後も維持したい時間」に。コロナ禍による時間の使い方の変化は、良い時間の使い方を見つけるきっかけに。
- 新たに生まれた豊かな時間の使い方 コロナ禍で広がった時間の多様性：「平日に夫婦でランチデート」「自宅でコンサート鑑賞」「家族でそろって食事」「妻を師匠に料理を勉強」「平日昼休みに子どもやペットと遊んでリラックス」「猫と仕事」「50歳を過ぎてからの学び直し」etc.

自分にとって良い時間の使い方

時間との付き合い方の行動や考え方の変化とは？

- コロナ禍で「人生をより豊かにするための時間の使い方」を考えた人が2人に1人。時間を価値あることに使う意識が醸成。
- 「臨機応変に自らの裁量で過ごす」「隙間時間も工夫しながら過ごす」など、半数に近い人が時間の使い方を工夫している。
- 1時間の価値、オフタイムの時価12,992円、前年比155.7%、5年間で2倍。

日本、アメリカ、中国の時間価値比較

- オン・オフの時間価値の差が大きい日本、オンとオフの時間価値に差を付けないアメリカ、オンの時間価値がオフを上回る中国
- 2020年の体感速度 日本2.03倍 アメリカ2.92倍 中国1.49倍
- 時間の使い方自己採点 日本58.5点 アメリカ64.5点 中国78.4点

ユニークトピック

コロナ禍における“メリハリ付かない問題”のその後

- リモートワーカーのメリハリ付かない問題が、1年を経て10ポイント程度改善。折り合いを付けられるようになっている一方、集中しすぎてオーバーフロー気味の傾向も。

自律ならぬ“時律”時代

時間マネジメントの個人差が顕著に

- 私生活で「他人の生活リズムがわからない」46.2%、「生活のメリハリがはっきりしない」42.3%、「時間を効率的に使うことが難しい」41.8%と新たな課題も。

2020年は例年の2倍速以上で経過?!

- 体感速度がコロナ禍以前に比べて大きく加速、学生ではその傾向が顕著に。

若い世代ほど「時間」に関するコロナ禍の影響が大きい

- 「何もしない時間が増えた」学生が半数以上、ツライ社会環境に。
- 「世の中と関わる時間を増やしたい」44.8%。10代～30代の若い世代ほど顕著。

今とコロナ収束後を表すのにふさわしい言葉は？

- 今の状況は「粛々」「だらだら」。コロナ収束後は「のびのび」「のんびり」。

アフターコロナ、最も望まれている時間は「友と外食」

- 友人との「外食」55.6%、配偶者との「旅行」が40.2%。

<本編調査>

●実施時期 2021年4月28日(水)～5月10日(月) ●調査手法 インターネット調査 ●調査対象 全国の10代～60代の男女1,200人(男女各600人 各年代別に男女各100人ずつ 10代は15歳以上)

<グローバル調査>

●実施時期 2021年5月13日(木)～5月21日(金) ●調査手法 インターネット調査 ●調査対象 アメリカ…ニューヨーク在住の10代～60代男女120人 中国…上海在住の10代～60代男女120人(ともに男女各60人 各年代別に男女各10人ずつ 10代は15歳以上)
※構成比(%)は小数点第2位以下を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100%にならない場合があります。また、金額は小数点第1位以下を四捨五入しています。



「時間学」の一川誠先生に聞く、時間の多様性の生かし方

時間の多様性が加速

コロナ禍だからこそ気付けた、幸せな時間がある

時間の多様性

■コロナ禍で気付いた これからも維持したい時間は、「趣味の時間」と「家族との時間」

私たちの生活を大きく変化させたコロナ禍ですが、弊害だけではなくありませんでした。コロナ禍で増えて良かった時間を聞くと「趣味の時間」(39.4%)や「家族とのコミュニケーション時間」(36.1%)が挙げられました[図1-1]。また、減って良かった時間には「会社の飲み会・食事会の時間」(33.3%)や「通勤時間」(28.8%)が挙げられました[図1-2]。

増えて良かった時間の中で、今後も維持したい時間を聞くと「趣味の時間」(38.2%)と「家族とのコミュニケーション時間」(36.8%)が選ばれました[図1-3]。コロナ禍という逆境だからこそ、気付くことができた大切な時間です。そこで、コロナ禍で生まれた「幸せな時間の使い方」を聞くと、[図1-4]のようなさまざまな時間の使い方が寄せられました。人それぞれが、自分のペースや趣向にあった豊かな時間の使い方に気づき、実践していることが感じられます。

【図1-1】コロナ禍で増えて良かった時間

増えて良かった時間(全体 n=1200)	
1位 趣味の時間	39.4
2位 家族とのコミュニケーション時間	36.1
3位 食事の時間	27.2
動画コンテンツを見る時間	26.5
料理をする時間	25.8
家事をする時間	23.0
運動をする時間	20.8
本を読む時間	18.9
子どもと遊ぶ時間	18.4
テレビを見る時間	18.0

【図1-2】コロナ禍で減って良かった時間

減って良かった時間(全体 n=1200)	
1位 会社の飲み会・食事会の時間	33.3
2位 通勤時間	28.8
3位 会社以外の飲み会・食事会の時間	21.9
仕事をしている時間	17.3
友人との食事や遊ぶ時間	9.8
人と会話をする時間	8.8
テレビを見る時間	5.4
ゲームをする時間	5.3
漫画を読む時間	4.4
運動をする時間	4.2

【図1-3】今後も維持したい時間

維持したい時間(増えて良かった時間がある n=917)	
1位 趣味の時間	38.2
2位 家族とのコミュニケーション時間	36.8
3位 動画コンテンツを見る時間	18.8
食事の時間	18.1
料理をする時間	18.1
運動をする時間	17.3
家事をする時間	14.4
本を読む時間	13.6
子どもと遊ぶ時間	13.3
テレビを見る時間	8.8

【図1-4】コロナ禍だから経験できた幸せな時間の使い方

- 自分のために使える時間が増え、通勤が前より混雑していないことが多いので通勤時にいろんなことができる(埼玉県 28歳男性)
- 他人を気にせず、自分のペースで時間を使えるようになった。遮断された環境が逆に縛られた価値観を開放してくれた(東京都 29歳男性)
- あまり家事を行っていなかったが、コロナにより配偶者が普段行っている家事を意識して手伝うことができるようになった(埼玉県 32歳男性)
- 家時間を充実させるためホームジムを作った(山形県 36歳男性)
- 一人で趣味に使う時間(熊本県 37歳男性)
- 早く帰れるようになってきた時間で、家族と一緒に夕食のたんらん時間が増えた(愛知県 37歳男性)
- 在宅勤務時の昼休みに子どもと遊べるようになった(香川県 37歳男性)
- じっくり本を読み通すことが少なくなっていたが、かなり読書量を増やすことができた(熊本県 43歳男性)
- 猫と一緒に仕事をする(福岡県 44歳男性)
- 妻に料理を教えてもらい、自分で好きな物を作る(愛知県 48歳男性)
- 子どもとの会話が劇的に増えた。家族のコミュニケーションが良くなった(東京都 51歳男性)
- 通勤時間がなくなったことで家事を毎日こなすことができるようになったこととゆっくり晩酌ができること(大阪府 52歳男性)
- 読書する時間が増えた(愛知県 53歳男性)
- 料理にチャレンジするようになり、料理ってなかなか面白いぞと思うようになった(東京都 59歳男性)
- 自由な時間。何日かかけてDIYをした(宮城県 15歳女性)
- オンデマンドになって授業を時間通りに受けなくても良くなったので、午前中に終わらせ午後は自分の自由時間にした(大阪府 19歳女性)
- 人と合う頻度が減って、徐々に会って遊ぶ時間(福岡県 22歳女性)
- 家で子どもと遊ぶ時間。周りの目を気にすることなく自由に子どもと遊ぶ時間が増えたことは、私にとって幸せな時間(熊本県 25歳女性)
- 満員じゃない電車、いつも座れる電車(神奈川県 26歳女性)
- 前はアウトドア派の旦那も、自粛期間でインドアの過ごし方を覚え、夫婦で過ごす時間が増えた。(愛知県 28歳女性)
- 体の健康を考え、自宅などでの筋トレをする(神奈川県 28歳女性)
- ペットと過ごす時間(埼玉県 29歳女性)
- 本当に大切な人とだけ過ごす時間が増えた(北海道 33歳女性)
- 今まで仕事をし過ぎていたことに気付かされ、職場を選ぶ、働き方を選ぶ、という選択肢をとれるようになった(新潟県 35歳女性)
- 外に出る時間が減り、ガーデニングが趣味に(埼玉県 36歳女性)
- パートナーと会えない期間が長くなり結婚!(愛知県 36歳女性)
- 夫が常に家にいるようになったので、家事や子どもの学校行事に参加してもらったりを気軽に頼めるようになった(神奈川県 49歳女性)
- いろいろな事に興味が湧くので、リモートを活用して気軽に学んだり知ったりすることができるようになった(愛知県 55歳女性)
- 友達の大切さ、離れて暮らしている娘への愛おしさが、よくわかった。人に優しく、自分にも優しく(兵庫県 65歳女性)

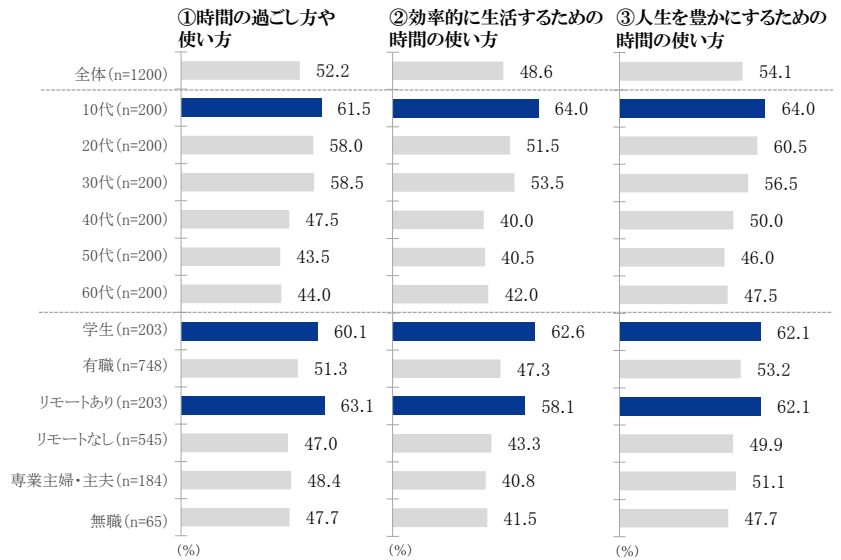
コロナ禍で時間を「価値あることに使う」方向にシフト 時間の使い方をきちんと見直す“時律”のススメ

時間の多様性

■コロナ禍で「人生をより豊かにするための時間の使い方について」考えた人が2人に1人

次に、時間の使い方について考えた経験の有無を聞きました。コロナ禍による時間の過ごし方や使い方については52.2%、より効率的に生活するための時間の使い方については48.6%、人生をより豊かにするための時間の使い方については54.1%が考えたことがあると答えています。半数の人にとって、コロナ禍は時間について見つめ直すきっかけとなったようです。年代別に見ると10代や学生のスコアが高く、リモートワークをしている人の方がしない人より考えることが多くなっています[図2]。

[図2] コロナ禍による生活変化について考えた経験



[図2]のスコアは、「とても考えた」+「やや考えた」の合計値

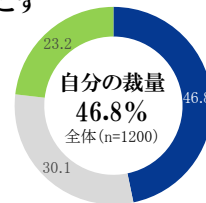
時間の多様性

■半数が臨機応変にスキマ時間を活用

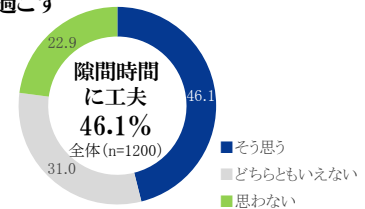
自らの時間を充実させるための“時間マネジメント”の意識が高まっている？

また、コロナ禍によるプライベートな時間の使い方の変化を聞きました。臨機応変に自らの裁量でスケジューリングしながら過ごしていると答えたのは46.8% [図3-1]、隙間時間も工夫しながら過ごしているのは46.1% [図3-2]と、半数の人がプライベート時間にも工夫を凝らしています。

[図3-1] 自分の裁量で過ごす



[図3-2] 隙間時間を工夫して過ごす

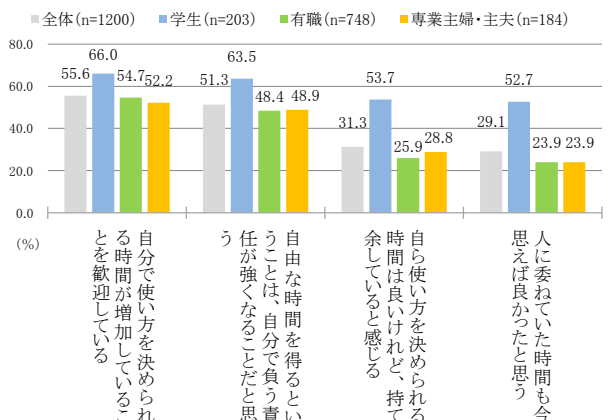


ユニークピック

■コロナ禍で自由な時間はできたけれど… うまく使えないジレンマもあり

コロナ禍での時間の使い方について詳しく聞いてみました。55.6%がコロナ禍で「自分で使い方を決められる時間の増加を歓迎」していますが、「自由な時間を得ることは、自分で負う責任が強くなる」と、責任を自覚する人も51.3%います。一方、3割は「使い方を決められる時間は良いけれど持て余している」(31.3%)と困惑気味で、「人に委ねていた時間も今思えば良かった」(29.1%)と思いをはせる人もいます。属性別で見ると、一番はしゃぎそうな「学生」のスコアがいずれも高く、コロナ禍の学生への影響力の強さが感じられます[図4]。

[図4] コロナ禍による時間の使い方への意見



[図4]のスコアは、「とてもそう思う」+「そう思う」+「ややそう思う」の合計値

現代人の時間価値はオンタイム4,253円、オフタイム12,992円 オフタイム価値が観測史上最高に(17年調査開始)

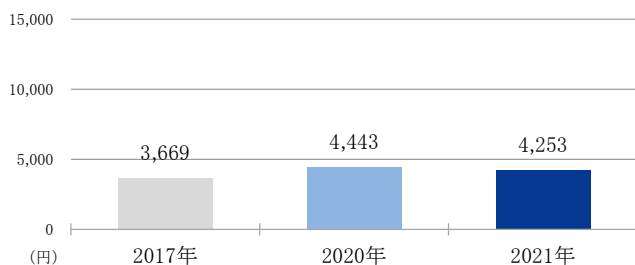
時間の多様性

■オフタイムの時価がさらに上昇し遂に1万円超え！ プライベートな時間がより一層大切に

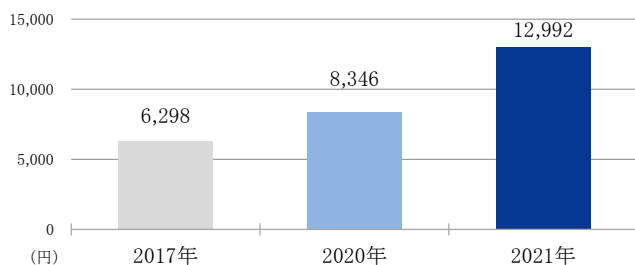
自分の1時間の価値(=時価)を値付けしてもらいました。仕事や家事・勉強をするオンタイムは1時間4,253円となり、20年4,443円よりやや下がりました[図5-1]。一方、プライベートなオフタイムは1時間12,992円と、20年8,346円から+4,646円(2020年比155.7%)、17年6,298円から+6,694円(2017年比206.3%)と2倍以上も高くなっています[図5-2]。

オンタイムとオフタイムの価格差は年々広がり、17年は2,629円差、20年は3,903円差だったものが、21年には8,739円もの大差になっています。オフタイムの価値がそれだけ高くなり、大切な時間として認識されているようです。

[図5-1] 自分のオンタイム1時間の価格



[図5-2] 自分のオフタイム1時間の価格



■最も大切な時間は、「金・土夜」と「月朝」で変わらず

1週間の中で最も大切にしている時間帯は「土曜日22時台」「金曜日22時台」「金曜日21時台」「月曜日6時台」「月曜日5時台」の順となりました[図6]。プライベートを楽しむ週末の夜と、オンタイムに突入する月曜の朝の、切り替えの時間が大切な時間帯となっています。この傾向は、17年、20年とほぼ変わっていません。

[図6] 最も大切にしている時間帯

年	土曜日22時台	金曜日22時台	金曜日21時台	月曜日6時台	月曜日5時台	月曜日7時台
21年全体 (n=1200)	48	40	39	35	31	30
20年全体 (n=1200)	月曜日7時台	金曜日21時台	土曜日22時台	金曜日22時台	月曜日6時台	土曜日19時台
20年全体 (n=1200)	43	43	39	37	34	33
17年全体 (n=1200)	金曜日22時台	月曜日5時台	月曜日6時台	土曜日21時台	月曜日7時台	土曜日22時台
17年全体 (n=1200)	41	37	35	34	32	32

(人)

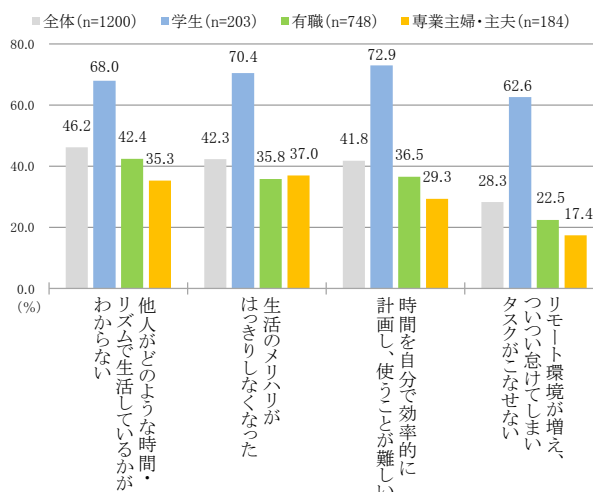
ユニークピック

■コロナ禍で自分時間が増えた一方、コントロールの難しさを痛感する学生も

オフタイムの価値が高まる一方、時間の使い方で困っていることを聞くと、「他人がどのような時間・リズムで生活しているかわからない」(46.2%)、「生活のメリハリがはっきりしなくなった」(42.3%)、「時間を自分で効率的に計画し、使うことが難しい」(41.8%)などが困りごととして挙げられました[図7]。

これを属性別で見ると、「学生」のスコアがいずれも高く、「時間を自分で効率的に使うことが難しい」(72.9%)、「生活のメリハリがはっきりしなくなった」(70.4%)など、自分で時間をコントロールすることに戸惑いを感じている様子が見えます。また、「リモート環境による怠け癖」(62.6%)を心配する声も上がっています。コロナ禍は、時間の使い方を再認識させる機会にもなっているようです。

[図7] コロナ禍で時間の使い方に困っていること



[図7]のスコアは、「とてもそう思う」+「そう思う」+「ややそう思う」の合計値

リモートワーカー メリハリ問題のその後

2年目にしてやや緩和、うまく折り合いを付けられるように

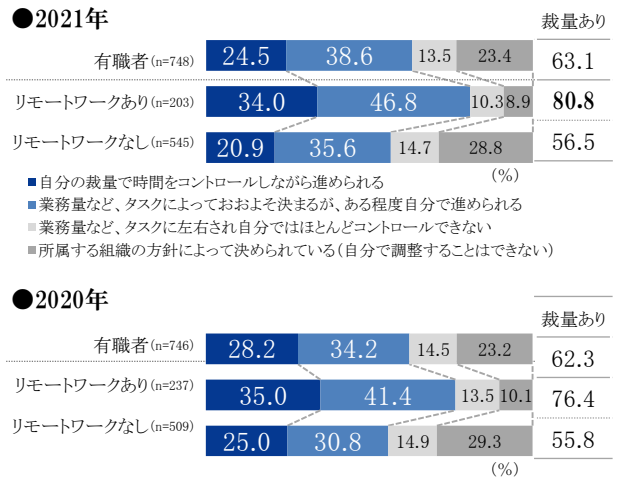
ユニークピック

■リモートワーカーの仕事の裁量度80%に伸長 前年比4.4ポイントアップ

次に、有職者を対象に、重要なオンタイムとなる自身の仕事の進め方について聞きました。すると、「自分の裁量で時間をコントロールしながら進められる」24.5%、「業務量など、タスクによっておおよそ決まるが、ある程度自分で進められる」38.6%と、働く人の63.1%が自分の裁量で仕事がコントロールできる環境にいます。リモートワークする人では80.8%が自分の裁量でコントロールができ、リモートワークしない人(56.5%)より24ポイントも高くなっています[図8]。

リモートワーク元年の2020年と比較すると、有職者全体の裁量度はほぼ横ばい(62.3%→63.1%)ですが、リモートワーカーでは76.4%から80.8%へと4.4ポイント伸びています。

【図8】仕事の進め方



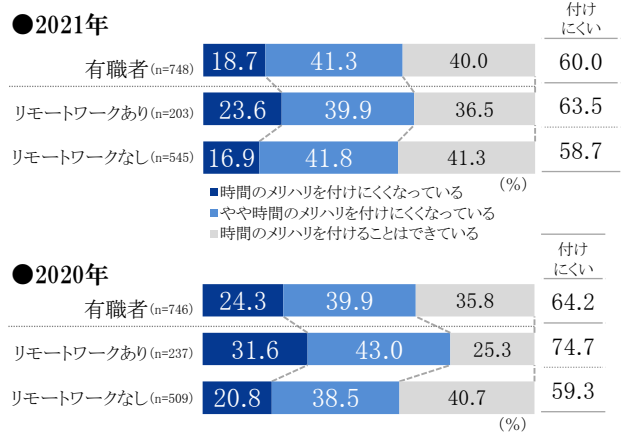
ユニークピック

■2年目でリモートワークのマイルールが確立か？ メリハリの付けにくさがやや改善

自分の裁量で仕事を進められる人は増えていますが、メリハリのあるワークスタイルはできているのか、時間のメリハリについて聞いてみました。すると、有職者の6割が「時間のメリハリを付けにくい」と答えており、リモートワークする人は63.5%と、しない人(58.7%)よりメリハリの付けにくさを感じています。しかし、昨年はリモートワークする人の74.7%がメリハリを付けにくいと答えていたことから、11ポイント改善されています[図9]。

ウィズコロナ生活2年目となり、リモートワークする人もオンオフの切り替えができるようになってきたのかもしれない。

【図9】時間のメリハリ



ユニークピック

■自己管理にも気を付けたい リモートワーカーの4割が「集中しすぎ」を経験

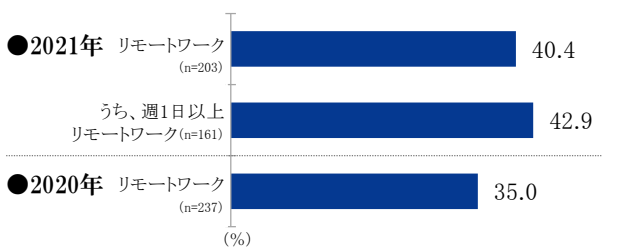
自分の裁量で仕事がしやすいリモートワーカーですが、それだけ自己管理も重要になります。

仕事に集中しすぎて気が付いたら日が暮れていた、そんな経験があるかと聞くと、20年は35.0%でしたが21年は40.4%に増えており、週に1日以上リモートワークする人では42.9%とさらに増えています[図10]。

集中しすぎや抱え込みすぎてオーバーワークにならないよう、メリハリのあるワークスタイルを心掛けたいものです。

【図10】仕事に集中しすぎて

気が付いたら日が暮れていた経験



コロナ禍での時間速度は例年の2倍以上に 若い世代ほど速く感じている

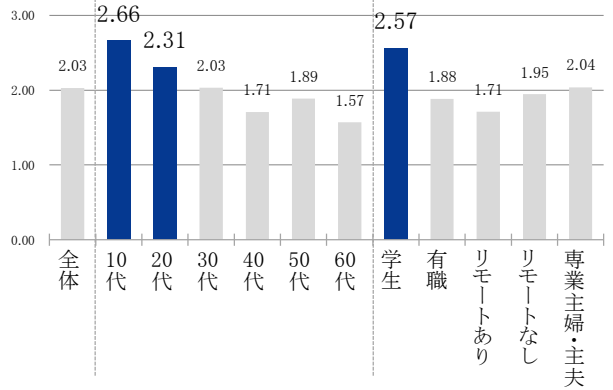
ユニークトピック

■体感速度 2020年は例年の2倍の速さで過ぎ去ってしまった

2020年を振り返って、それまでの年に感じていた時間の速度を1倍速としたとき、2020年の時間の速度はどのくらいに感じたか聞きました。すると、2020年の体感速度は平均で2.03倍という結果になりました。

年代別で見ると10代2.66倍、20代2.31倍と若い世代の体感速度が速く、学生は2.57倍です。また、有職者1.88倍より専業主婦・主夫2.04倍の方が速く感じています [図11]。

[図11] 例年を速度1とした2020年の体感速度



ユニークトピック

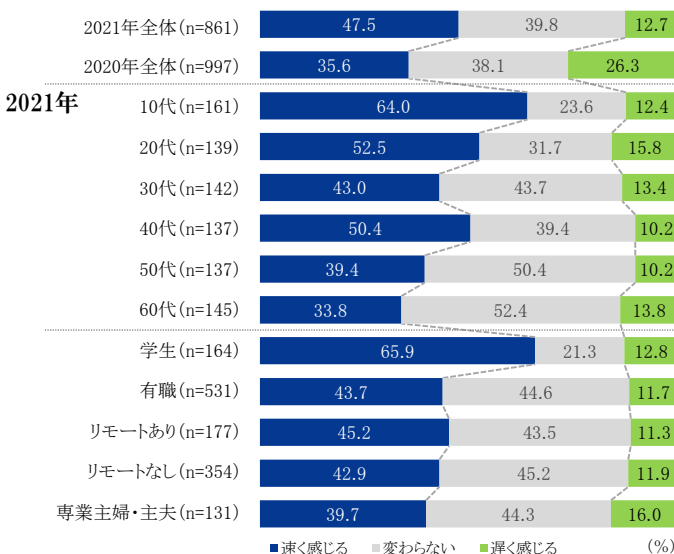
■約半数が時間がたつのが「速く感じる」 10代、20代、学生と若い世代は速く感じる人が多い

コロナ禍で生活時間に変化があったと答えた人に、生活に関する時間の速さの変化を聞きました。すると47.5%が「速く感じる」と答えており、前回(35.6%)より11ポイント増えています。年代別で見ると10代64.0%、20代52.5%に多く、学生は65.9%が「速く感じる」と答えています。上記の体感速度の感じ方と一致しています [図12-1]。

仕事に関する時間がたつ速度について聞くと、3人に1人は「速く感じる」(33.9%)と答え、リモートワークする人では40.7%が「速く感じる」と答えており、リモートワークしない人(30.5%)より10ポイント高くなっています。一方、前は仕事時間が速く感じると思ったのは30.7%で今回より少ないものの、リモートワークする人では43.5%が速く感じると思っていました [図12-2]。リモートワークに対する慣れが、速さを感じさせないのかもしれませんが。

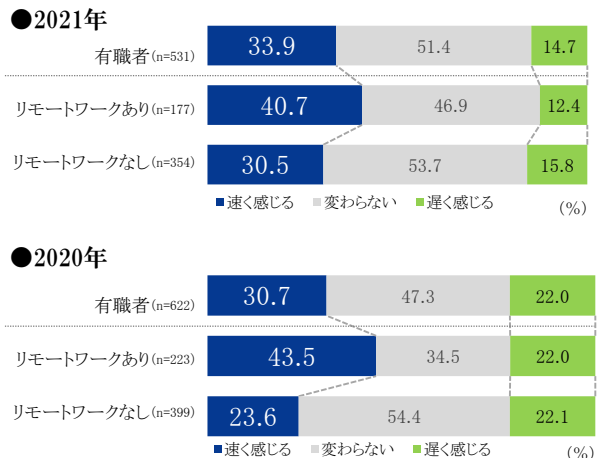
[図12-1] 生活の時間のたつ速さ

対象は生活時間に変化があった人



[図12-2] 仕事の時間のたつ速さ

対象は生活時間に変化があった人



コロナ禍ダメージが大きい若者たち SNSや倍速視聴で時間にもコスパを求める？

ユニークトピック

■コロナ禍ダメージが大きい若者たち

学生の7割がオフィシャルな時間が減ったと回答

コロナ禍により、仕事や家事、勉強をするオフィシャルな時間が減ったかと聞くと、約半数(46.6%)が減ったと答えました。10代70.5%、20代46.0%、学生67.0%の若い世代やリモートワークする人59.6%がより強く感じています[図13]。

一方、「何もしない時間が増えた」と答える人は33.7%となり、約3人に1人が時間の使い方を持て余していることがわかります。特に学生では半数以上(55.7%)が「何もしない時間が増えた」と感じていることから[図14]、これからどうすればいいのか、今どう過ごせばいいのか、時間の使い方がわからずぼうぜん自失となっている様子がうかがえます。人生の中で最も楽しく濃密な時間を謳歌(おうか)する世代だけに、非常に酷な環境に直面していることがうかがえます。

それ故か、10代62.0%、20代51.0%、学生60.1%が「コロナ禍後、もっと世の中と関わる時間を増やしたい」と望んでいるようです[図15]。

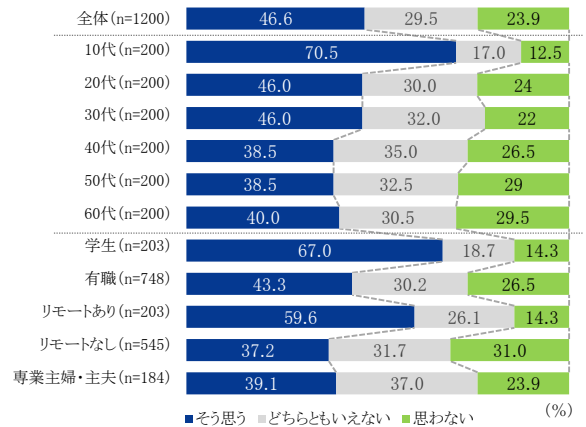
ユニークトピック

■スピードアップ視聴が学生のスタンダード？

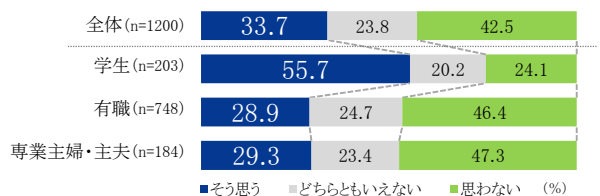
学校のオンライン講義は半数がスピードアップ視聴で受講中

若い世代に多いスピードアップ視聴。スマホなどで動画を見るときは学生の32.7%が、録画した番組を見るときは23.2%が倍速で視聴しています。学校のオンライン講義は51.2%と半数がスピードアップ視聴しています[図16]。

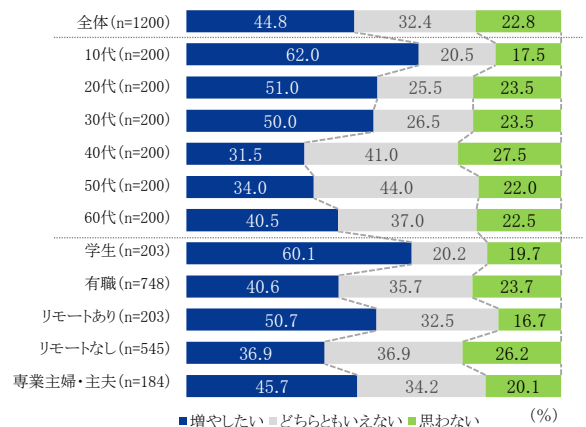
[図13] オフィシャルな時間が減った



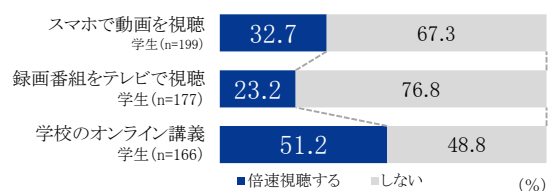
[図14] 何もしない時間が増えた



[図15] 世の中と関わる時間を増やしたい



[図16] 学生の倍速視聴実態



2021年のウィズコロナ生活を表現する言葉、昨年に続いて 1位「粛々」、アフターコロナは「のびのび」に

ユニークトピック

■ウィズコロナ生活は今年も「粛々」と。アフターコロナ生活は「のびのび」に

最近3カ月のウィズコロナ生活と、コロナ収束後のアフターコロナ生活を表現する時間につわる言葉を選んでもらいました。

ウィズコロナ生活は、昨年も今年も1位「粛々」(20年19.1% 21年17.3% -1.8ポイント)、2位「だらだら」(20年15.3% 21年13.8% -1.5ポイント)ですが、スコアはやや下がっています。逆に「ばたばた」(20年10.3% 21年13.0% +2.8ポイント)や「せかせか」(20年6.8% 21年10.2% +3.3ポイント)のスコアが高くなっています。息を潜める自粛生活から、動きだしたいという気持ちが表れているようです[図17-1]。

コロナ収束後は、昨年同様「のびのび」(25.7%)がトップで、「のんびり」(14.4%)、「てきぱき」(13.4%)の順になりました。昨年は「のびのび」(20.5%)に次いで、「てきぱき」(13.3%)「ばたばた」(13.1%)の慌ただしい言葉が選ばれています[図17-2]。今年の方があわてずゆっくり、という意識が強いのかもかもしれません。

ユニークトピック

■ウィズコロナ生活、先が見えずに「ぼうっと」しちゃうことも…、早く「ほっと」して「わくわく」したい

次に、コロナ収束後のアフターコロナ生活の心情を表現する言葉を選んでもらいました。

コロナ収束後は、昨年同様「ほっと」(24.8%)がトップですが、「わくわく」(23.8%)が2位に浮上し、1位とのスコア差もわずかです[図18]。ほっとしながらも、何をしようかわくわくする前向きな気分がより強く感じられます。

ユニークトピック

■コロナが収束したら、「友人と外食」「配偶者と旅行」を堪能したい！

コロナが収束したら、誰と何をしたいか聞きました。外食は「友人」(55.6%)や「配偶者」(39.5%)や「子ども」(31.8%)、旅行は「配偶者」(40.2%)や「友人」(32.6%)、映画は「友人」(24.0%)や「配偶者」(21.8%)だけでなく「1人で」(18.7%)見たい人も。遊園地は「友人」(28.9%)や「配偶者」(25.6%)や「子ども」(23.3%)。スポーツは「友人」(20.8%)と一緒に「1人で」(20.4%)、コンサートは「友人」(24.8%)と楽しみたい、という結果になりました[図19]。

[図19]コロナ収束後にしたいこと (複数回答)

外食		旅行		映画館で映画鑑賞		遊園地		運動・スポーツ		コンサート・ライブ	
友人	55.6	配偶者	40.2	友人	24.0	友人	28.9	友人	20.8	友人	24.8
配偶者	39.5	友人	32.6	配偶者	21.8	配偶者	25.6	1人でやりたい	20.4	配偶者	11.0
子ども	31.8	子ども	29.3	1人でやりたい	18.7	子ども	23.3	配偶者	12.3	1人でやりたい	10.3
自分の親	29.3	自分の親	22.2	子ども	13.3	自分の親	6.9	子ども	8.1	子ども	5.8
自分の兄弟姉妹	16.8	自分の兄弟姉妹	10.9	自分の親	4.1	自分の兄弟姉妹	5.6	会社の同僚・先輩・後輩	4.3	自分の親	3.1
	(%)		(%)		(%)		(%)		(%)		(%)

[図17-1]最近3カ月のウィズコロナ生活

2021年(n=1200)		2020年(n=1200)	
粛々	17.3	粛々	19.1
だらだら	13.8	だらだら	15.3
ばたばた	13.0	のんびり	12.5
のんびり	12.2	ばたばた	10.3
せかせか	10.2	ゆるゆる	9.8
ゆるゆる	6.9	せかせか	6.8
	(%)		(%)

[図17-2]コロナ収束後のアフターコロナ生活

2021年(n=1200)		2020年(n=1200)	
のびのび	25.7	のびのび	20.5
のんびり	14.4	てきぱき	13.3
てきぱき	13.4	ばたばた	13.1
粛々	7.9	のんびり	9.3
ばたばた	7.6	粛々	8.6
きびきび	7.4	せかせか	7.6
	(%)		(%)

[図18]コロナ収束後のアフターコロナ生活の心情

2021年(n=1200)		2020年(n=1200)	
ほっと	24.8	ほっと	31.9
わくわく	23.8	すっきり	18.6
すっきり	20.4	わくわく	18.3
ぼうっと	6.3	ハラハラ	5.6
イライラ	5.8	イライラ	5.3
ドキドキ/ハラハラ	3.8	ドキドキ	4.5
	(%)		(%)

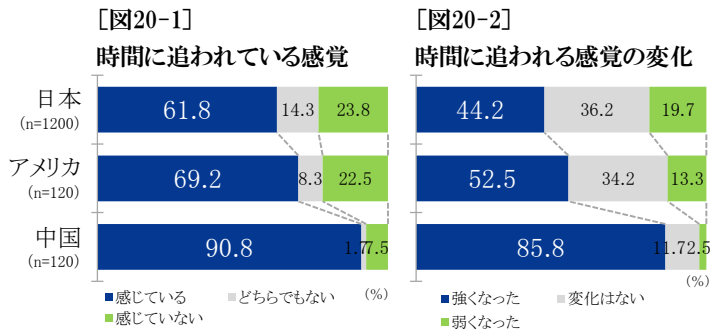
＜セイコー時間白書 グローバル編＞

～アメリカ・中国の調査から見える、日本と海外で異なる時間意識～

今回は海外との時間意識の違いを見るべく、アメリカ(ニューヨーク在住の10代～60代男女120人)と中国(上海在住の10代～60代男女120人)でも調査を行いました。日本での調査結果(全国の10代～60代男女1,200人)と比較します。

■9割が時間に追われていると感じる中国人 時間に追われる感覚も8割以上が「強まった」と回答

まず、時間に追われている感覚について聞くと、日本は61.8%が「追われている」のに対し、アメリカ69.2%、中国90.8%となりました[図20-1]。その感覚は以前と比べてどう変化したかと聞くと、時間に追われている感覚が「強くなった」のは日本44.2%、アメリカ52.5%に対し、中国は85.8%と一層高くなっています[図20-2]。中国人は日頃から時間に追われる感覚が強く、さらに加速化しているようです。

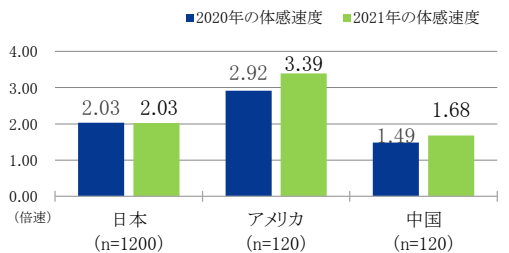


■2020年は3倍弱で過ぎ去ったと感じるアメリカ人 中国人の体感速度の約2倍という結果に

例年の時間の速度を1倍速としたとき、2020年の体感速度はどれくらいか聞きました。日本は2.03倍、アメリカ2.92倍、中国1.49倍という結果でした。新鮮な体験が少ない時間は、振り返った際、あっという間に過ぎ去ったように感じられるといわれていますが、国ごとにその感覚の違いが見える結果となりました。同様に2021年のこれまでの体感速度は、日本2.03倍と中国1.68倍は2020年と同程度の回答となりましたが、アメリカは2021年は3.39倍と2020年以上の猛スピードに感じているようです[図21]。

[図21] 体感速度の比較

コロナ禍以前を「1」とした場合の体感速度



■時間の使い方にもお国柄？

目安時間を計算して行動する日本人、効率を重視するアメリカ人と中国人

時間に関する行動17項目を挙げ、当てはまるものを選んでもらった結果、日本は「物事を始める前におおよその目安時間を計算して行動」(68.3%)がトップですが、アメリカ(83.3%)と中国(95.8%)は「なにごとにも効率的に進められるよう工夫」がトップでした[図22]。

「時間を短縮するためにタクシーを利用する」は日本9.6%に対しアメリカ36.7%、中国63.3%、「朝活する」は日本28.0%に対し、アメリカ59.2%、中国85.8%と実践する人が多くなっています。

[図22] 時間に関する意識や行動

	日本 (n=1200)	アメリカ (n=120)	中国 (n=120)	日米ギャップ	日中ギャップ
物事を始める前におおよその目安時間を計算して行動	① 68.3	60.8	85.0	7.4	-16.8
なにごとにも効率的に進められるよう工夫	② 66.3	① 83.3	① 95.8	-17.0	-29.5
どうやって過ごすか事前にスケジュールを決めて行動	③ 52.6	61.7	80.0	-9.1	-27.4
やるべきことは先送りしない	48.0	59.2	③ 88.3	-11.2	-40.3
1日を有意義に過ごすために朝の時間を大切にす	47.7	③ 70.8	② 91.7	-23.2	-44.0
ひとつの事に集中せず複数の事を同時に行なう	45.3	② 74.2	75.8	-28.8	-30.5
やることのない時間があると不安	30.8	67.5	72.5	-36.7	-41.7
朝活に取り組んでいる	28.0	59.2	85.8	-31.2	-57.8
せわしなくさまざまなことに追われることは楽しい	25.5	37.5	86.7	-12.0	-61.2
時間を短縮するためにタクシー等を利用する	9.6	36.7	63.3	-27.1	-53.8

スコアは、「とてもあてはまる」+「あてはまる」+「ややあてはまる」の合計値 (%)

日米差が大きいのは「やることのない時間があるとついで不安」日本30.8% < アメリカ67.5% (36.7ポイント差)、日中差は「せわしなくさまざまなことに追われることは楽しい」日本25.5% < 中国86.7% (61.2ポイント差)でした。

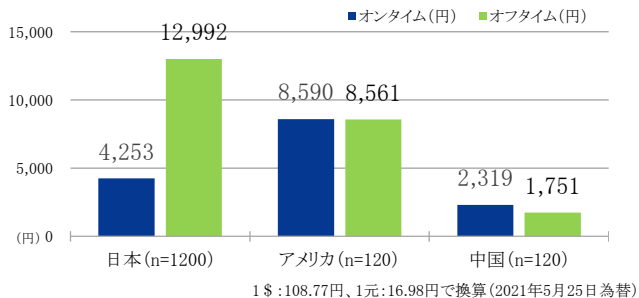
1日24時間、時間の長さは世界共通ですが、その使い方は国により大きく異なるようです。

■時価比較 オフタイムの価値が高い日本人、オンタイムを重視する中国人、どちらも同じアメリカ人

■大切な時間 「睡眠・休憩」の日本人、「趣味・遊び」のアメリカ人、「仕事・家事・勉強」の中国人

次に、オンタイムとオフタイムの自分の1時間の価値(=時価)を値付けしてもらいました。日本は前述図5の通り、オンタイム4,253円、オフタイム12,992円でしたが、アメリカはオンタイム8,590円(78.98ドル)、オフタイム8,561円(78.71ドル)、中国はオンタイム2,319円(136.55元)、オフタイム1,751円(103.15元)となりました。日本はオン・オフの差が大きくオフタイムが断然高いのに対し、アメリカはほぼ同じで、中国はオンタイムの方が価値が高いと値付けされています[図23]。

[図23]オンタイム・オフタイムの時価 (図5再掲)



そこで、大切にしている時間を選んでもらうと、日本は「睡眠・休憩の時間」(76.6%)、「趣味・遊びの時間」(75.7%)、「ひとりで過ごす時間」(73.5%)とプライベートな時間が上位に挙げられました。アメリカも同様にプライベートな時間が大切な時間の上位に挙げられていますが、「睡眠・休憩の時間」(88.3%)よりも「趣味・遊びの時間」(89.2%)の方が上位で、よりアクティブにプライベートな時間を楽しみたいという意向が感じられます。一方中国は、「仕事・家事・勉強をする時間」(96.7%)のオンタイムがトップとなりました。オフタイムよりオンタイムの時価が高い中国、納得の結果です[図24]。

[図24]大切にしている時間

日本 (n=1200)		アメリカ (n=120)		中国 (n=120)	
睡眠・休憩の時間	76.6	趣味・遊びの時間	89.2	仕事・家事・勉強をする時間	96.7
趣味・遊びの時間	75.7	睡眠・休憩の時間	88.3	睡眠・休憩の時間	95.8
ひとりで過ごす時間	73.5	ひとりで過ごす時間	88.3	大切な人やペットと一緒に過ごす時間	90.8
大切な人やペットと一緒に過ごす時間	70.3	大切な人やペットと一緒に過ごす時間	86.7	趣味・遊びの時間	84.2
仕事・家事・勉強をする時間	60.4	仕事・家事・勉強をする時間	80.8	ひとりで過ごす時間	80.8
何もしない時間	51.5	何もしない時間	74.2	何もしない時間	50.0

[図24]のスコアは、「とてもそう思う」+「そう思う」+「ややそう思う」の合計値 (%)

■時間の効率や合理化をより推進したい中国

適度に推進したいアメリカ、よりあいまいな日本

時間の使い方に対する意見を聞きました[図25]。

①時間を効率的に使うことに関しては、3カ国とも「意識する」が多く、中国では76.7%が意識すると答えています。

②普段忙しい人が休む時に時間を贅沢(ぜいたく)に使うと表現することは、「共感する」が多くなっていますが、中国は共感するも共感しないもどちらも3カ国で最多です。

③無駄な時間を排除して効率性、生産性向上、時間を管理することを重要視する傾向も、3カ国とも「共感する」が高く中国では67.5%と最多です。

④時間の合理化は「進めたい」が3カ国とも多いものの、日本は42.8%と半数以下で、中国は66.7%と7割が合理化推進派です。

[図25]時間の使い方に関する意見

①時間は効率的に使わないといけない A) 意識する B) 意識しない



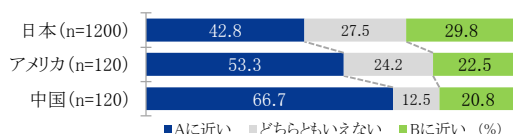
②休む時間を「贅沢に使う」という表現に A) 共感できる B) できない



③無駄な時間を排除し効率性、生産性向上を重要視する傾向 A) 共感できる B) できない



④普段の生活の中で時間の合理化を A) さらに進めていきたい B) ゆとりを持った生活をしていきたい



■時間の使い方の自己採点 中国78.4点 アメリカ64.5点 日本58.8点

■「自由な時間には責任が伴う」と考える日本と中国 「選択肢の中から自由に選びたい」アメリカ

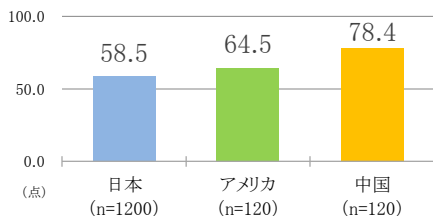
時間をうまく使いこなしている度合いを100点満点として、自分の時間の使い方を自己採点してもらいました。その結果、日本は平均58.5点、アメリカは64.5点、中国は78.4点という結果になりました[図26]。

そこで、時間の使い方についての価値観を聞いてみました。すると、日本のスコアはアメリカや中国に比べて総じて低い結果となり、2国に比べて時間への関心がやや低いようです[図27]。

内容を見ると、日本(55.6%)もアメリカ(84.2%)も中国(88.3%)も「自分で使い方を決められる時間の増加を歓迎」がトップですが、日本(51.3%)と中国は(81.7%)は「自由な時間を得ることは、自分で負う責任が強くなる」が2位で、自由は責任感の下に獲得できるという考え方が強いようです。ちなみに、自由の国アメリカでは最下位(60.8%)でした。

日本と中国はスコアこそ違えど順位は同じで、時間に対する自己評価には差があるものの、捉え方は似ているようです。

[図26]時間の使い方の自己採点



[図27]時間の使い方への意見 (図4再掲)

意見	日本 (n=1200)	アメリカ (n=120)	中国 (n=120)
自分で使い方を決められる時間が増加していることを歓迎	55.6	84.2	88.3
自由な時間を得るといことは、自分で負う責任が強くなることだ	51.3	73.3	81.7
完全に自由な時間ではなく、ある程度選択肢になっているの中から自由に選びたい	43.5	70.8	80.8
自ら使い方を決められる時間は良いけれど、持て余していると感じる	31.3	62.5	54.2
人に委ねていた時間も今思えば良かったと思う	29.1	60.8	52.5

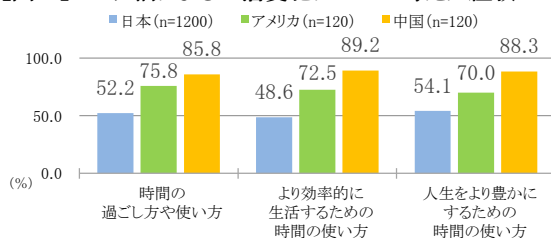
[図27]のスコアは、「とてもそう思う」+「そう思う」+「ややそう思う」の合計値 (%)

■コロナ禍による生活変化、日本人は半数が考えているが、アメリカ人7割、中国人8割とより真剣に

では、コロナ禍による生活変化について考えたかどうか聞くと、日本は前述図2の通り、半数程度が考えたと答えましたが、アメリカでは7割超、中国では8割以上が考えたと答えています[図28]。

ウイルスの抑え込みやワクチン接種の進み具合など、各国の新型コロナとの関わり方の違いが、意識の差にもつながっているのかもしれません。

[図28]コロナ禍による生活変化について考えた経験



■コロナが収束したら、ウィズパートナー！

コロナが収束したら誰と何をしたいか、日本は前述図19の通り「友人と外食」(55.6%)、「配偶者と旅行」(40.2%)が上位に挙げられましたが、アメリカは「配偶者と旅行」59.2%、「配偶者と外食」52.5%が高く、中国も「配偶者と旅行」70.0%、「配偶者と外食」50.0%が高くなっています[図29]。

アフターコロナのお楽しみはまずは配偶者と！がお約束のようです。

[図29]コロナ収束後にしたいこと

活動	日本 (n=1200)	アメリカ (n=120)	中国 (n=120)
友人と外食	55.6	59.2	70.0
配偶者と旅行	40.2	52.5	50.0
配偶者と外食	39.5	44.2	43.3
友人と旅行	32.6	43.3	42.5
子どもと外食	31.8	38.3	41.7
自分の親と外食	29.3	35.8	40.0
子どもと旅行	29.3	35.8	38.3
友人と遊園地	28.9	34.2	36.7
友人とカラオケ	28.8	34.2	36.7
配偶者と遊園地	25.6	33.3	33.3

今回の調査結果を基に、心理的なアプローチによる「時間学」を提唱されている千葉大学の一川誠先生にお話を伺いました。

■ コロナ禍で時間の体感速度が逆行 長くゆっくり感じるはずの学生の体感速度が最速に

今回の調査では、若い世代へのコロナ禍の影響の大きさが浮き彫りになっています。2020年の体感速度は平均2.03倍と誰もが例年より速いと感じていますが、特に学生は2.57倍と非常に速く過ぎたと感じています。「感じられる量は参照される物理量の対数に比例して変化する」という知覚の一般的特性(フェヒナーの法則)は時間の感覚にも当てはまり、年を重ねるごとに時間経過は速く感じるようになります。しかし、今回の調査では、若い人ほど速いという逆行する結果となっています。こうした傾向があることは学生と接していても感じていましたが、予想以上に大きな影響を受けていたことがわかり、驚いています。入学式も授業もサークル活動もコンパも、期待とは懸け離れた現実で、振り返るとぼんやりとした1年。思い出に残ることが極端に少ない時間を過ごす、そのときは長いと感じても、振り返るとあっという間に感じがちです。本来は時間の経過が速く感じる上の世代よりも学生の世代の方が大きな影響を受けたのは、この世代が本来体験すべきことの多くが失われてしまったから、と考えられます。

■ 何もできない今しか経験できないことが、「豊かな時間」と「ポジティブな人格形成」につながる

これからもウィズコロナ生活は続きますが、今の環境下でも「豊かな時間」を過ごす方法があります。特別な体験をしたという記憶は自己評価を高め、ポジティブな人格形成につながります。それが今回のコロナ禍というつらい経験だったとしても、その中で思い出すことがあれば、その後の自分の人格や生活につながっているとポジティブに捉えられ、豊かな時間と感じられるのです。例えば、海外の美術館のライブビューイングに参加したり、当大学でも開催されているような、オンラインサークルで友達と一緒に活動したり、今だから体験できる、今しか体験できないようなことをやってみることが有効だと思います。今の時代、手軽に参加できる環境も道具も揃っているので、コロナという禍を生かしてチャレンジすることが、アフターコロナにも役に立つ有意義な時間となると思います。

■ リモートワークでのメリハリ付かない問題は、「時間」「空間」「気持ち」を区切る自分サイズのマイルールで改善を

昨年の調査で、時間のメリハリが付けにくいリモートワーカーという課題が浮かび上がりました。今回も解決されてはいないものの、改善の傾向が見られます。おそらく、リモートワーク生活も1年が過ぎ、働き方のペースができてきた人が多いのではないのでしょうか。家の中で仕事をする場所が確保できたとか、〇〇したら休憩するとか、空間や時間を分けるマイルールが定まってくると、メリハリが付けやすくなります。仕事するときはこの机！と決めてみるのも有効です。時間、空間、気持ちの区切りを心掛けてみてください。

■ コロナ禍で経験した「多様な時間の使い方」「能動的な働き方」を社会のナレッジとして生かしたい

コロナが収束した後、私たちの生活はコロナ前にただ戻るのではなく、コロナ禍で得た知識や経験、事例やノウハウ、スキルなどをナレッジとして生かし、有効活用できる社会になるといいですね。

今回の調査で、家族や趣味などのプライベートな時間は今後も維持したい時間となっていますが、コロナ禍で多様な働き方、多様な時間の使い方を経験したことで、趣味や家族の時間も仕事と両立できるという実感を持った方が多いのではないのでしょうか。コロナ収束後は、仕事と家庭の両立が、特別なことではなくなっていそうですね。

コロナ環境下で働く中、工夫すれば時間内で仕事ができるというような、能動的な仕事の仕方を学習された方も多いことでしょう。経験から養われたコツやノウハウ、それを生かすためのツールやリズムなど、コロナ禍で構築されたさまざまな成功事例は、コロナ収束後も社会で共有され、役立つようになると思います。

コロナ禍で、私たちは時間の長さは一定だけれども、使い方は無数にあるという時間の多様性に気付くことができました。社会に多様性が求められるように、時間の使い方も多様化するのが自然の流れです。コロナ禍で気付いた時間の使い方が、社会の資産として共有され、一人一人や、みんなに、社会全体に役立つことを願います。



一川 誠(いちかわ・まこと)先生 千葉大学大学院 人文科学研究院教授

専門は実験心理学。実験的手法により人間が体験する時間や空間の特性、知覚、認知、感性の研究に従事。

現在は、視覚や聴覚に対して与えられた時空間情報の知覚認知処理の特性の検討を行っている。「大人の時間はなぜ短いのか」(集英社新書)、「時計の時間、心の時間—退屈な時間はなぜ長くなるのか?」(教育評論社)など著書多数。

セイコーのホームページでは、創業140周年記念インタビューコンテンツ「時間問答」※を公開中です。20代から90代まで、さまざまな分野で活躍中の多様な著名人が、「やさしい時間」をキーワードにそれぞれの時間の過ごし方について語るプログラムです。

6月9日公開予定の一川誠先生のインタビューでは、時間とうまく付き合う方法などを知ることができます。

※「時間問答」はこちらから <https://www.seiko.co.jp/140th/interviews/>