

2020年度
調査報告書

新型コロナウイルスによる運動・スポーツへの影響に関する全国調査
(日常生活、心身の健康編)



1.調査の概要

1)調査の目的

新型コロナウイルスの感染状況の変化が、運動・スポーツ実施やスポーツ観戦、人々の日常にどのような影響を及ぼすのかを把握することを目的とし、2020年6月、10月および2021年2月の3回、4ヵ月ごとに調査実施した。本報告書では、調査の中でも日常生活や心身の健康に関する動向を抜き出し、新型コロナウイルス感染拡大前と拡大後の変化を示している。運動・スポーツ実施やスポーツ観戦に関する結果は、別途まとめている。 https://www.ssf.or.jp/thinktank/policy/covid19_04_202107.html

2)調査対象

全国の市区町村に在住する18～79歳までの男女5,000人(2月調査のみ5,005人)
(5,000サンプルが地区ごとの性別・年代別人口構成比率に近似するよう割当)

3)調査方法

インターネット調査

4)調査時期

6月調査:2020年6月3～5日/10月調査:2020年10月1～6日/2月調査:2021年2月2～5日

5)主な調査項目(本報告書に関連するもののみ抜粋)

基本属性_居住地、性別、年齢、職業、世帯年収、配偶者・子どもの有無

- 1)新型コロナウイルスの影響による生活の変化
- 2)新型コロナウイルスによる心身の状態への影響
- 3)夫婦による家事・育児分担状況

6)調査の実務担当者

笹川スポーツ財団 スポーツ政策研究所 政策オフィサー

鈴木 貴大、清水 恵美

結果のサマリ

新型コロナウイルスによる人々の時間の使い方の変化

新型コロナウイルスの影響による人々の生活の変化をみると、「通勤・通学の回数や時間」「働く時間や学校の時間」が減少した人や、「余暇時間」「家族と過ごす時間」「一人で過ごす時間」「家事や育児・介護の時間」が増えた人がそれぞれ2～3割程度いることがわかった。この変化は、多くの人が行動制限を余儀なくされた最初の緊急事態宣言時(2020年4～5月)に近い6月調査で最も大きかったが、その後減少しつつも変化が定着する傾向がみられる。これは、テレワークによる在宅勤務やオンライン授業などが続いているためと考えられる。「通勤・通学の回数や時間」が減った人に着目すると、余暇時間が増えた人は半数程度。一方、18歳以下の子どもがいる人では、子どもがいない人と比較して家事・育児などの時間が増加した割合が高い。

テレワークによる自由な時間の増加は、人々のより豊かな生活につながる重要な変化であるが、家事・育児などの負担が増えた人もいる点は軽視できない。新型コロナウイルスがもたらした働き方の変化を、より良い「ニューノーマル」として社会に定着させるために、企業や行政には以下を求めたい。

【企業】 従業員がそれぞれのライフスタイルに合わせて出勤割合や方法を選択できる多様な働き方を可能にする仕組みの検討

(例)週単位での出勤日数の設定、在宅勤務やサテライトオフィスの導入など

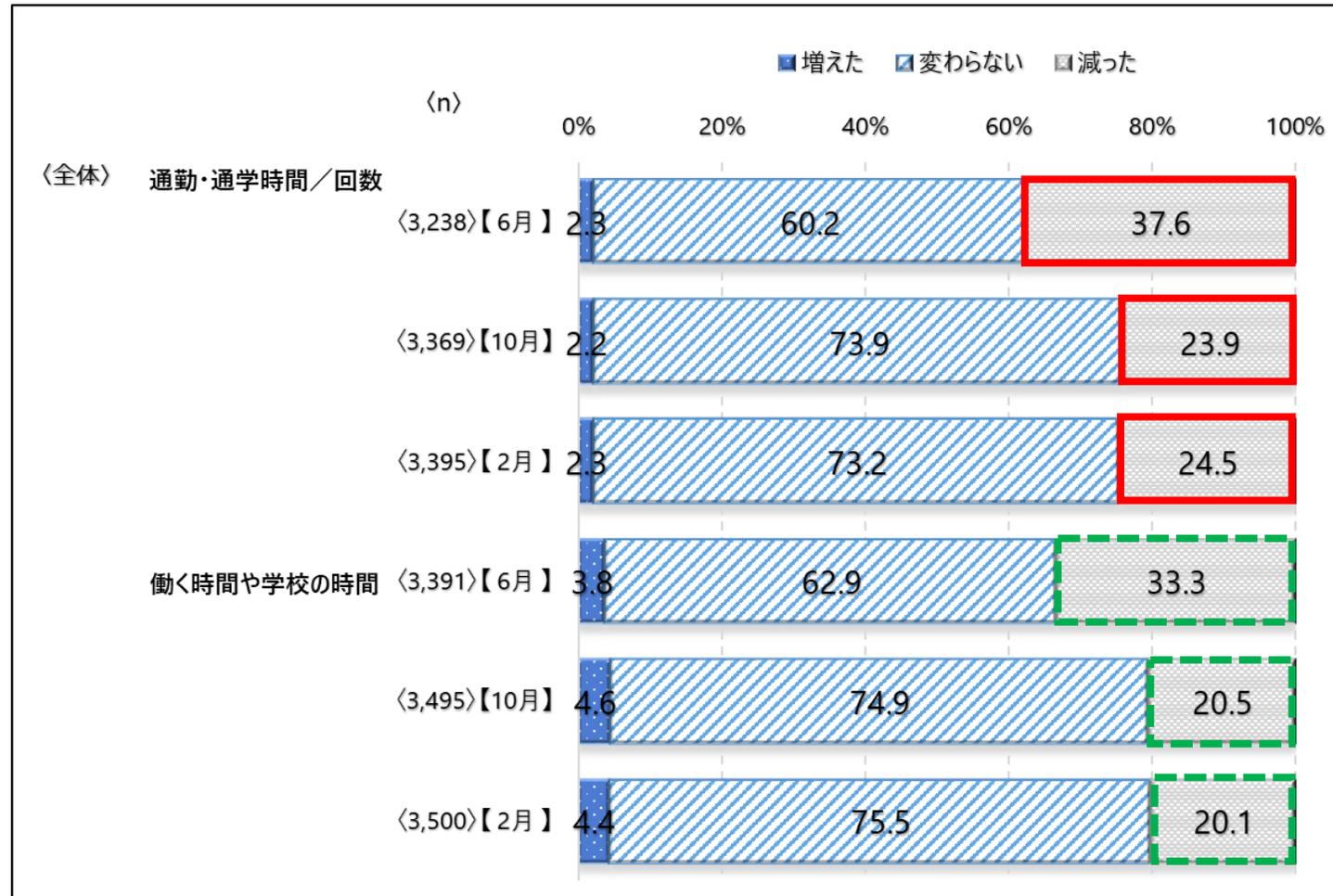
【行政】 保育園入園の条件緩和や学童保育の拡充など、子どもがいる世帯の支援を強化する制度づくりの検討

(例)働く場所が「外か自宅か」で差がつく、保育園の入園選考時の優劣を緩和、民間の学童クラブ設立支援や利用補助の拡充など

1)新型コロナウイルスの影響による生活の変化(仕事や学校)

2020年4～5月の緊急事態宣言を契機に、3割以上の人々の仕事や学校生活に影響があったと推察。宣言解除後、学校やオフィス勤務が一部再開し、その後定着した。

図表1 仕事や学校に関する生活の変化 ① ②



①「通勤・通学時間/回数」が減った人の推移

- ・6月調査: 37.6%
- ・10月調査: 23.9%
- ・2月調査: 24.5%

約4人に1人が
新型コロナ前より減

②「働く時間や学校の時間」が減った人の推移

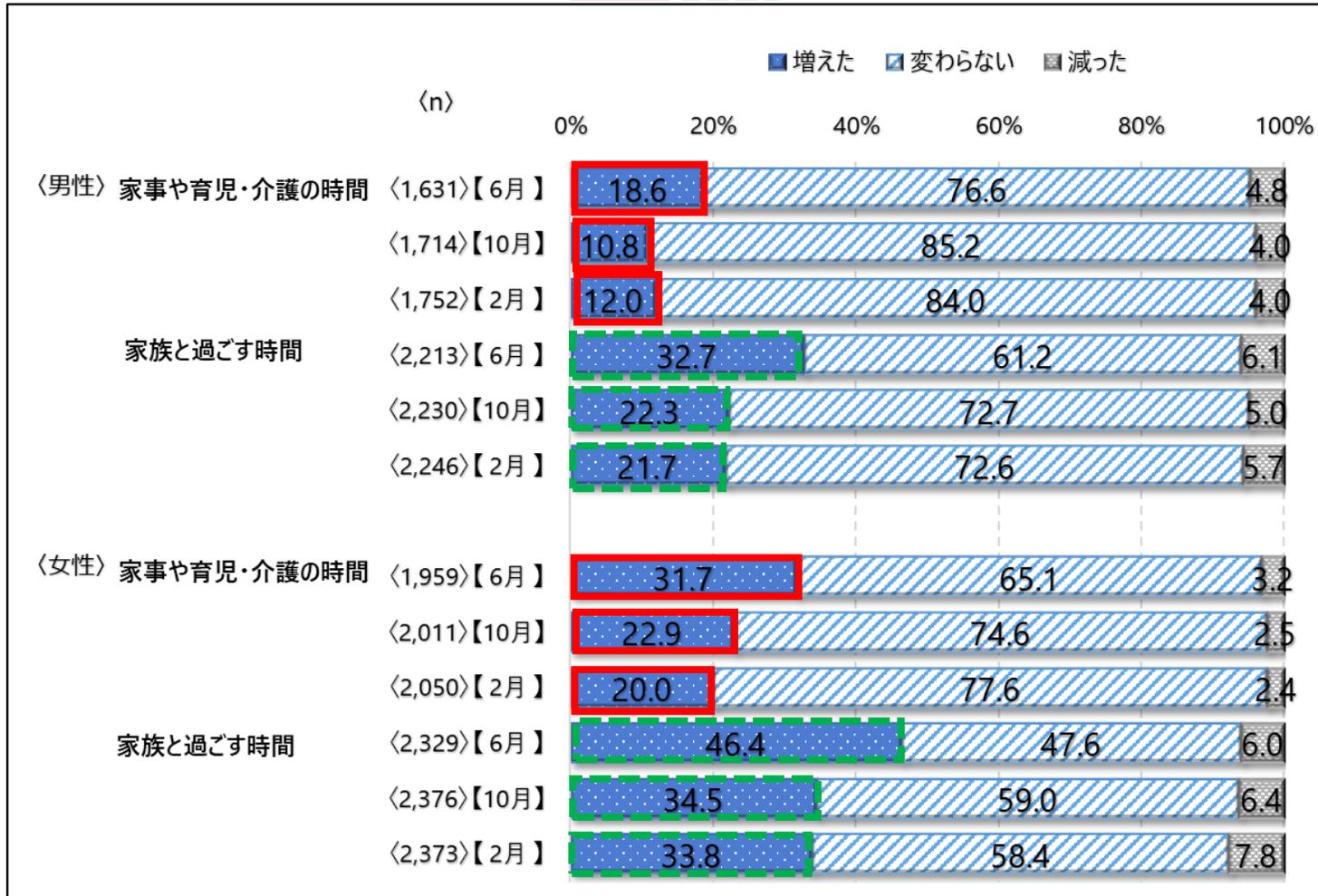
- ・6月調査: 33.3%
- ・10月調査: 20.5%
- ・2月調査: 20.1%

約5人に1人が
新型コロナ前より減

1) 新型コロナウイルスの影響による生活の変化(家庭での時間・性別)

コロナ以前に比べ、自宅での時間の増加に伴い、家事や育児・介護の時間が増えて定着した層が一定数おり、特に女性でその傾向が強い。

図表2 家庭での時間に関する生活の変化



①「家事や育児・介護の時間」が増えた人の推移

	<女性>	<男性>	差
・6月調査:	31.7%	18.6%	13.1
・10月調査:	22.9%	10.8%	12.1
・2月調査:	20.0%	12.0%	8.0

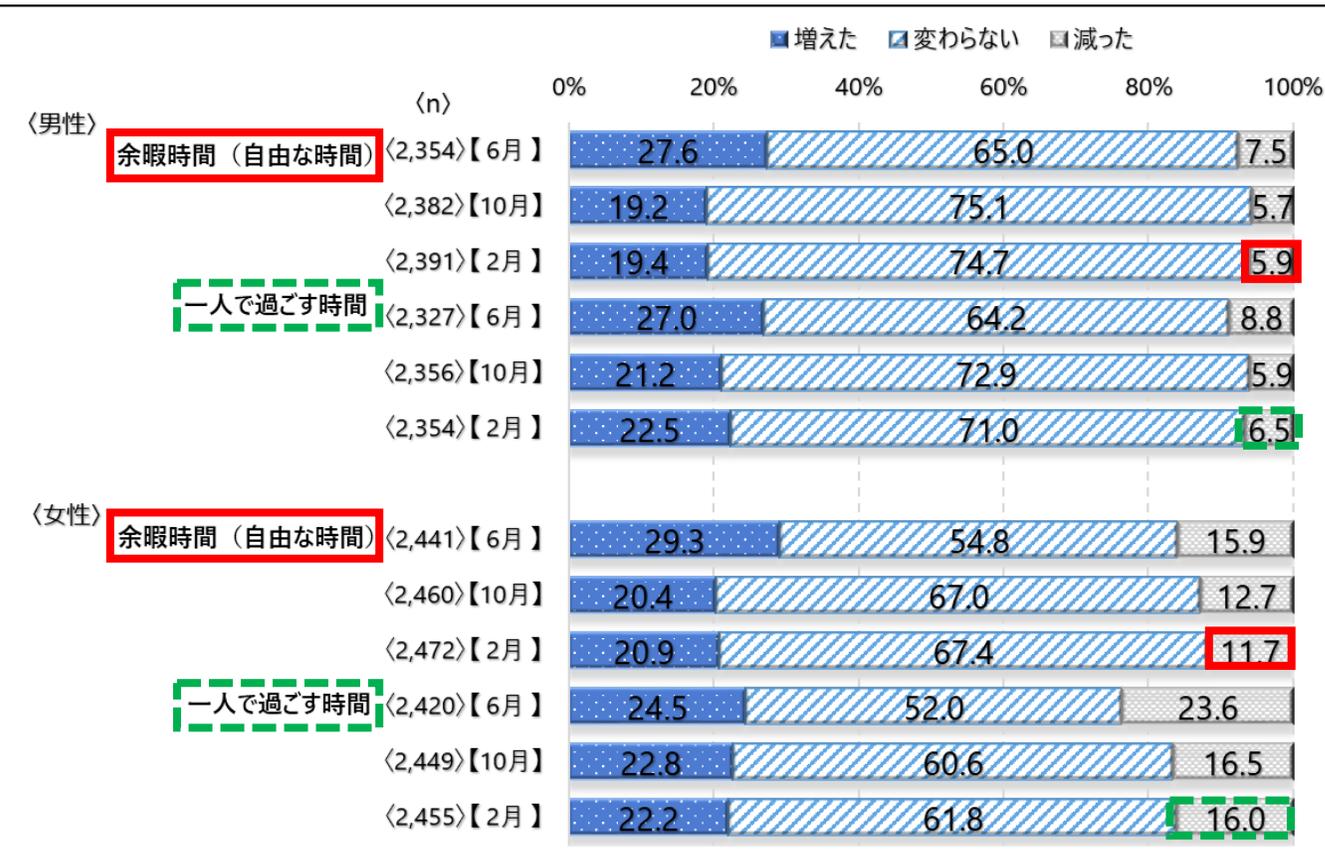
②「家族と過ごす時間」が増えた人の推移

	<女性>	<男性>	差
・6月調査	46.4%	32.7%	13.7
・10月調査:	34.5%	22.3%	12.2
・2月調査:	33.8%	21.7%	12.1

1) 新型コロナウイルスの影響による生活の変化(余暇時間、一人で過ごす時間)

コロナ以前と比べて、女性のほうが余暇時間や一人で過ごす時間が減少した

図表3 余暇時間に関する生活の変化



■男女共に「余暇時間(自由な時間)」「一人で過ごす時間」はいずれも、2020年5月の緊急事態宣言解除以降の生活が定着

①2月調査における、「余暇時間(自由な時間)」が減った女性が多い

男性: 5.9% < 女性11.7%

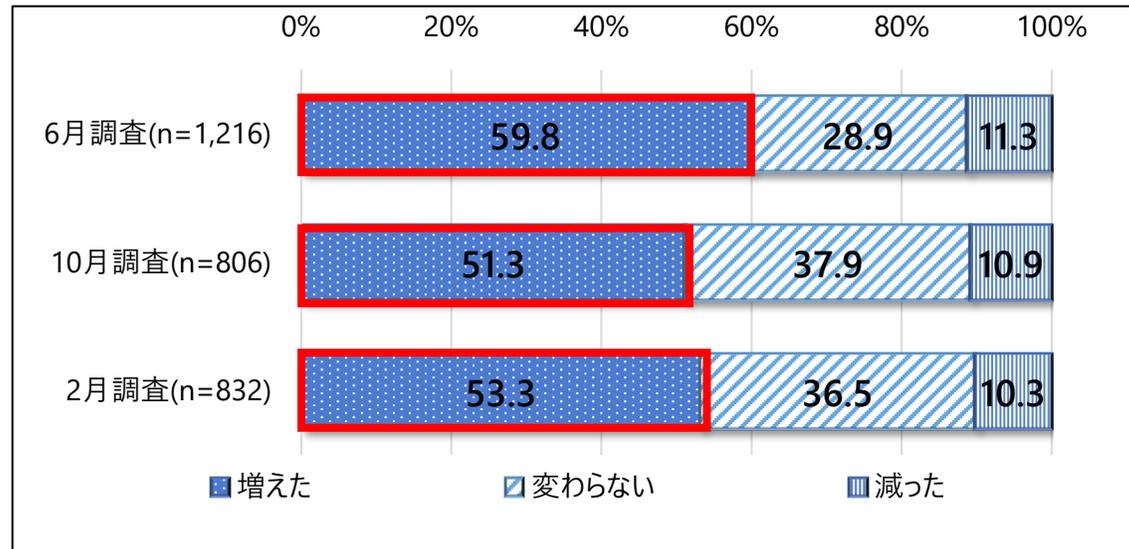
②2月調査における、「一人で過ごす時間」が減った女性が多い

男性: 6.5% < 女性16.0%

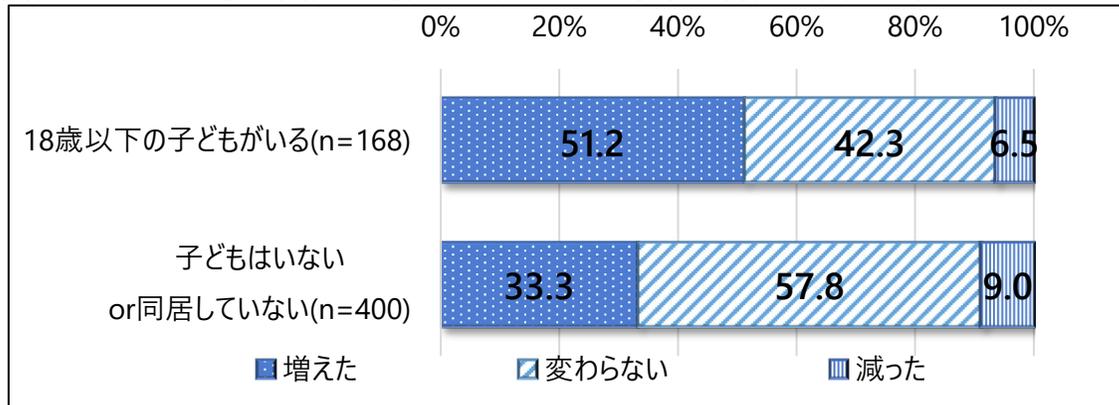
2) 新型コロナウイルスの影響で通勤・通学の回数や時間が減った人々の生活

通勤・通学の回数や時間が減った人の約半数は余暇時間が増えた。また同居する子どもの有無で家事・育児や介護の時間の变化に違いがみられた

図表4 通勤・通学の回数や時間が減った人の余暇時間の変化



図表5 通勤・通学の回数や時間が減った人の家事や育児・介護の時間の变化



■新型コロナウイルスの影響で通勤・通学の回数や時間が減った人々の生活の変化

①余暇時間が増えた人は半数以上

- ・6月調査:59.8%
- ・10月調査:51.3%
- ・2月調査:53.3%

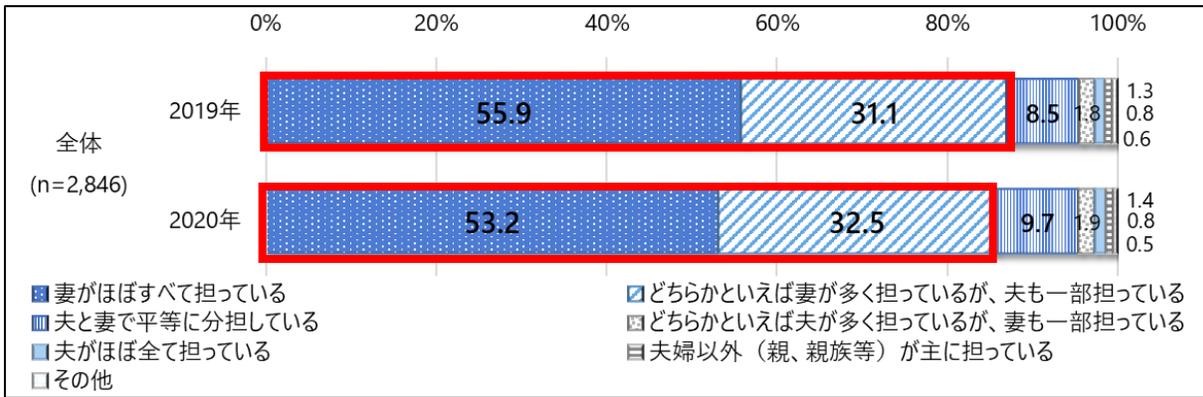
②18歳以下の子どもがいる人の方が子どもはいない、もしくは同居していない人より、家事や育児・介護の時間が、**増えた**人が多い

18歳以下の子どもがいる(51.2%)>
子どもはいないor同居していない(33.3%)

3) 夫婦による家事・育児分担状況(家事分担)

家事分担に対する男女の意識の差が浮き彫りに

図表6 家事分担状況



①家事の分担状況

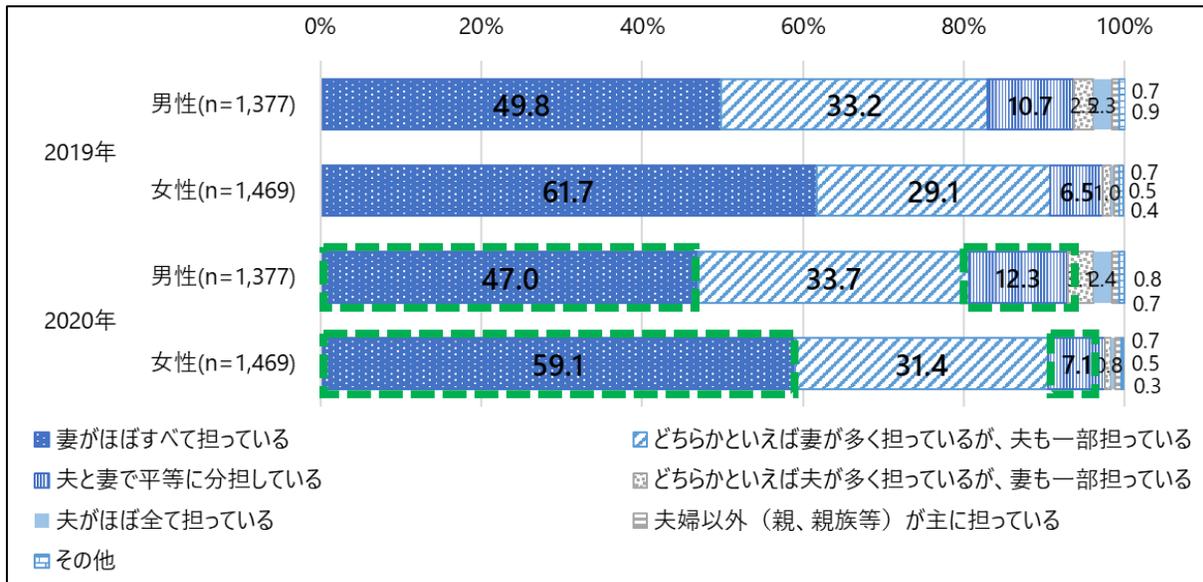
「妻が担っている」

87.0%【2019年】→85.7%【2020年】

注)「妻がほぼすべて担っている」「どちらかといえば妻が多く担っているが、夫も一部担っている」の合計

テレワークの推進や自粛生活で夫の在宅時間も増えたと考えられるが、家事の分担状況にほとんど変化はみられなかった

図表7 家事分担状況(性別)



②男女の意識の差

・「妻がほぼすべて担っている」 男性:47.0% < **女性:59.1%**

・「夫と妻で平等に分担している」 **男性:12.3%** > 女性:7.1%

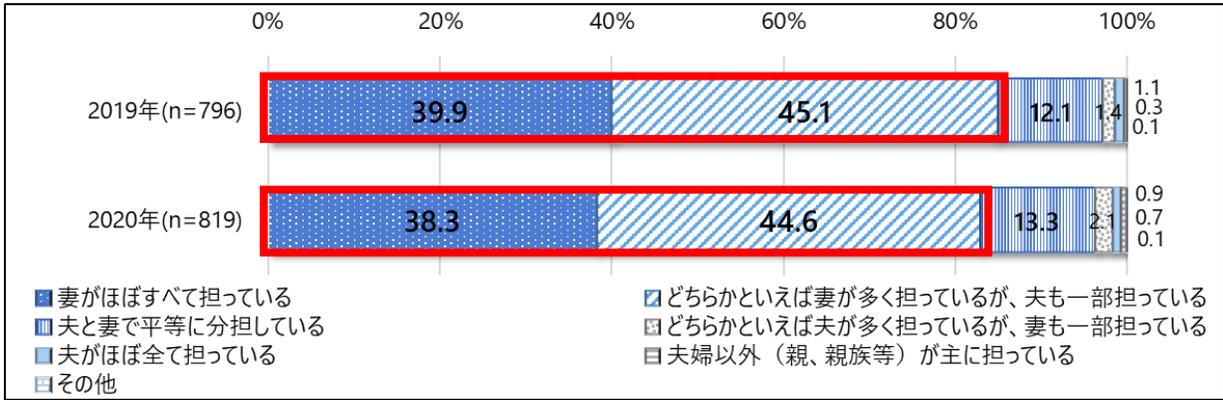


男女で家事分担に対する意識の差が明らかに
 夫は担っているつもりでも、妻からすると担っていないと感じることも

3) 夫婦による家事・育児分担状況(育児・子育て分担)

家事分担よりも育児・子育てに対する男女の意識の差は大きい

図表8 育児・子育て分担状況

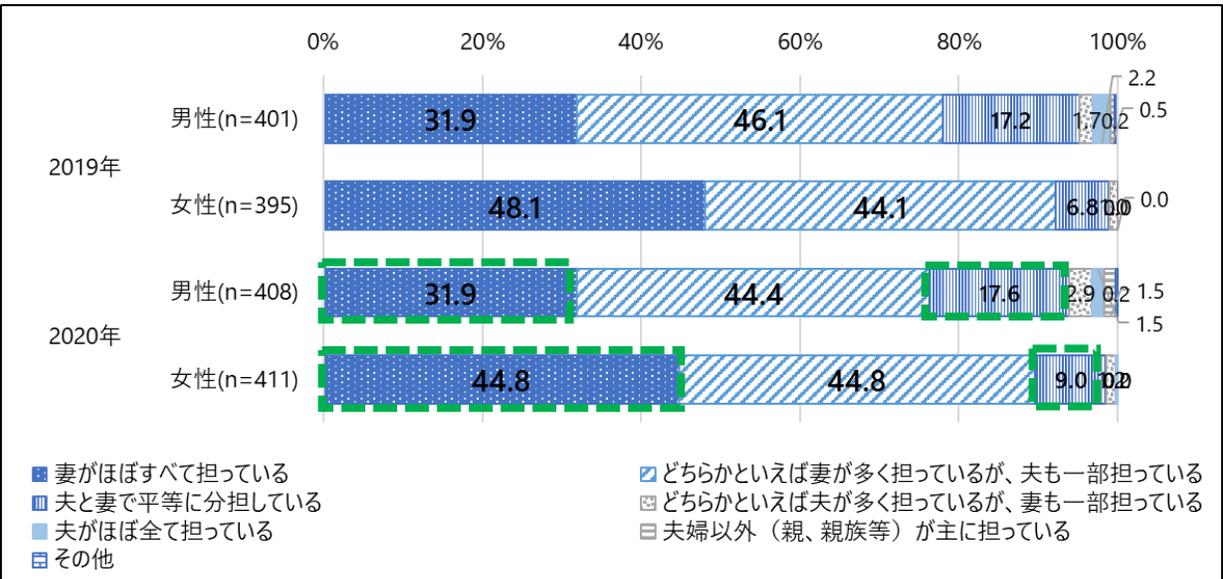


① 育児・子育ての分担状況

「妻が担っている」
85.0%【2019年】→82.9%【2020年】
 注)「妻がほぼすべて担っている」「どちらかといえば妻が多く担っているが、夫も一部担っている」の合計

家事分担と同様に育児・子育ての分担に変化はほとんどみられず、女性のほうが担っている割合は高い

図表9 育児・子育て分担状況(性別)



② 男女の意識の差

「妻がほぼすべて担っている」 男性:31.9% < **女性:44.8%**

「夫と妻で平等に分担している」 **男性:17.6%** > 女性:9.0%

8.6ポイント差 (家事5.2ポイント差)



家事分担より男女の意識の差が大きい

3)新型コロナウイルスによる心身の状態への影響(全体傾向)

新型コロナウイルス感染拡大以降、体重増加やストレスなど心身への影響が確認された

図表10 新型コロナウイルスによる心身の状態への影響

① ②

	全 体	
	6月	2月
n	5,000	5,005
家で過ごす時間が増えイライラしたりストレスを感じたりすることが増えた	19.7	<u>18.4</u>
家で過ごす時間が増え幸せを感じるが増えた	<u>11.4</u>	<u>6.9</u>
仕事へのストレスが増えた	12.1	12.1
仕事へのストレスが減った	<u>8.3</u>	<u>4.0</u>
気分が落ち込むことが増えた	14.7	14.2
何をしても楽しくないと感じるが増えた	10.4	9.2
物事への興味がわかなくなった	8.5	8.3
食欲が増進した	10.6	7.4
疲れを感じやすくなった	18.5	<u>14.4</u>
寝つきが悪い、ぐっすり眠れない日が増えた	13.1	10.0
体重が増加した	<u>23.1</u>	<u>18.4</u>
腰痛や肩こりになった・ひどくなった	14.1	13.9
あてはまるものはない	36.0	41.8

①影響が大きかったことベスト3(2月調査)

 1位:「家で過ごす時間が増えイライラしたり
 ストレスを感じたりすることが増えた」 } 18.4%
 「体重が増加した」

 3位:「疲れを感じやすくなった」 14.4%

②6月調査→2月調査で変化があった項目ベスト3

 1位「体重が増加した」4.7ポイント減(23.1%→18.4%)

2位「家で過ごす時間が増え幸せを感じるが増えた」
 4.5ポイント減(11.4%→6.9%)

3位「仕事のストレスが減った」
 4.3ポイント減(8.3%→4.0%)

3) 新型コロナウイルスによる心身の状態への影響(性別)

女性のほうが、男性に比べて新型コロナウイルスによる心身の不調を感じている

図表11 新型コロナウイルスによる心身の状態への影響



①女性で影響が大きかったことベスト3(2月調査)

----- <女性> <男性>
1位:体重が増加した 21.9% > 14.9%

2位:家で過ごす時間が増え
イライラしたりストレスを
感じたりすることが増えた 21.7% > 14.9%

3位:疲れを感じやすくなった 17.2% > 11.5%

②「家で過ごす時間が増え幸せを感じるこ
とが増えた」と回答した割合は減少

・女性:5.6ポイント減(13.1%→7.5%)
・男性:3.4ポイント減(9.7%→6.3%)

	男 性		女 性	
	6月	2月	6月	2月
n	2,471	2,471	2,529	2,534
体重が増加した	18.0	14.9	28.2	21.9
家で過ごす時間が増えイライラしたりストレスを感じたりすることが増えた	16.6	14.9	22.7	21.7
疲れを感じやすくなった	15.1	11.5	21.8	17.2
腰痛や肩こりになった・ひどくなった	10.6	10.7	17.6	17.0
気分が落ち込むことが増えた	11.7	11.9	17.7	16.5
寝つきが悪い、ぐっすり眠れない日が増えた	10.3	7.6	15.8	12.4
何をしても楽しくないと感じるが増えた	8.5	7.5	12.3	10.8
食欲が増進した	6.1	4.3	15.0	10.4
仕事へのストレスが増えた	13.9	13.9	10.4	10.3
物事への興味がわかなくなった	6.7	6.7	10.3	9.8
家で過ごす時間が増え幸せを感じるが増えた	9.7	6.3	13.1	7.5
あてはまるものはない	43.3	47.5	28.9	36.2

新型コロナウイルスによる運動・スポーツへの影響に関する全国調査(日常生活、心身の健康編)
報告書

2021年 3月発行
発行者 公益財団法人 笹川スポーツ財団

〒107-0052 東京都港区赤坂 1-2-2 日本財団ビル 3F
TEL 03-6229-5300 FAX 03-6229-5340
E-mail info@ssf.or.jp URL <http://www.ssf.or.jp/>

無断転載、複製および転載を禁止します。引用の際は本書が出典であることを明記してください。
本事業は、ポータルレースの交付金による日本財団の助成金を受けて実施しました。