

2013 年度 東京大学
「ワーク・ライフ・バランスと健康に関する調査」
A 区 報告書

2014 年 3 月

〒113-0033 東京都文京区本郷 7-3-1
東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野
研究代表者：准教授 島津明人
調査事務局：時田征人
調査委託先：社団法人新情報センター 結城・利光
【問い合わせ先】
Tel : 03-5841-3522 (精神保健学分野)
Fax : 03-5841-3392 (精神保健学分野)
E-mail : wlb-project@umin.ac.jp
URL : <http://wlb.umin.jp/>

目次

1. 本調査の背景と目的
2. 本調査の対象と方法
3. 親調査結果の概要
 - (ア) 基本属性
 - ① 性別ごとの年齢構成
 - (イ) 家庭の実情・実態
 - ① 子どもの数
 - ② 対象となったお子様の年齢
 - ③ 家事・育児時間
 - ④ 子どもと過ごす時間
 - (ウ) 働き方・職場の実態
 - ① 職種
 - ② 勤務形態
 - ③ 労働時間
 - (エ) 仕事についての意識
 - ① 仕事の量的・感情的負担
 - ② 仕事での裁量権・成長の機会
 - ③ 上司や同僚からの支援
 - ④ ワーク・ライフ・バランス
 - ⑤ ワーク・エンゲイジメント
 - ⑥ パフォーマンス
 - (オ) 家庭についての意識
 - ① 家庭の量的・感情的負担
 - ② 家庭での裁量権・成長の機会
 - ③ 配偶者からのサポート
 - (カ) 仕事と家庭の調和について
 - ① 仕事→家庭のマイナス影響
 - ② 家庭→仕事のマイナス影響
 - ③ 仕事⇄家庭のプラス影響
 - (キ) 精神的健康度と睡眠、満足度
 - ① 精神的健康度
 - ② 睡眠
 - ③ 仕事・家庭の満足度
4. こども調査結果の概要
 - (ア) 性別
 - (イ) 朝の起床時刻
 - (ウ) 夜の就寝時刻
 - (エ) 食習慣
 - (オ) 清潔習慣
 - (カ) 1日あたりの娯楽時間（テレビ・コンピューターゲーム）
 - (キ) 今までに診断を受けたことのある病気

1. 本調査の背景と目的

少子高齢化などで労働力の将来的な減少が危惧されている今日では、働く方々ひとりひとりが長期的に能力を発揮し活躍することが必要です。そのためには心と体の健康を維持することが不可欠となってきます。にもかかわらず仕事で不安やストレスを感じている方は6割近いのが現状です。

特に小さいお子様を育てながら共働きなさっているご家庭では、仕事のストレスだけでなく、お仕事とご家庭の狭間でワーク・ライフ・バランス（仕事と家庭の調和、以下WLB）の難しさを感じ、悩んでおられる現状も認められます。またそのような困難さと同時に、ご家庭がありお子様を育てながら働くことで得られる多くの効用も感じていらっしゃると思います。

このような状況を背景に、本調査では、保育園にお子様を預けて働いておられるご家庭を対象に、WLBの状況、働き方の実態やご家庭の状況、健康度や満足度についてお聞きしました。またご両親のWLBのあり方が、ご自身およびパートナーの健康や幸福感に及ぼす影響とともに、お子様の養育環境や生活習慣に及ぼす影響について把握することも目的としました。さらに仕事と家庭との間のストレスだけでなく、両立していることの効用にも焦点をあてることで、仕事と家庭の両立や子育てをしながら仕事をすることのメリットを明らかにすることもねらいとしました。これらの結果は、わが国のWLB施策や少子化対策の立案に役立てることが期待されます。

2. 本調査の対象と方法

2010年度の同調査で同意・登録されたA区に住む子育て中のご世帯299件を対象に、2種類（親調査・こども調査）の調査票とお願い状をお送りしました。その結果お父様95件、お母様117件、お子様120件の返送がありました（返送率それぞれ32.6%、39.3%、40.1%）。親調査では、お父様およびお母様におけるWLBの状況、働き方の実態やご家庭の状況、健康度や幸福感についてお尋ねしました。こども調査では、お子様の養育環境や生活習慣についてお尋ねしました。本研究は、仕事と家庭との間のストレスだけでなく、両立していることの効用にも焦点をあてていること、WLBのあり方がご自身だけでなくご家族（パートナーやお子様）に及ぼす影響にも焦点を当てていること、これらの影響を5年間にわたって追跡すること、において世界でも類を見ないユニークな研究となっています。

本研究から得られる結果によって、わが国のWLB施策や少子化対策が大きく前進することが期待されています。

また当調査ホームページでは研究の概要、これまでの調査結果等を紹介しています。なお本調査は東京大学大学院医学系研究科倫理委員会の承認を受けて行われております（審査番号3245）。

3. 親調査結果の概要

(ア) 基本属性

① 性別ごとの年齢構成

	男性		女性	
	人	%	人	%
20歳代	3	3.2	3	2.6
30歳代	38	40.0	52	44.4
40歳代	46	48.4	62	53.0
50歳以上	8	8.4	-	-
無回答	-	-	-	-
合計	95	100.0	117	100.0

性別ごとの年齢構成を男女別に見てみると、男性は40歳代が48.4%と最も多く、次いで30歳代が40.0%でした。女性でも40歳代が53.0%、30歳代が44.4%と続いています。

(イ) 家庭の実情・実態

① 子どもの数

	人	%
1人	38	31.7
2人	66	55.0
3人	12	10.0
4人以上	3	2.5
無回答	1	0.8
合計	120	100.0

現在のお子様数は、2人が55.0%と最も多く、1人が31.7%、3人が10.0%と続いています。4人以上のお子様を持つ世帯も2.5%ありました。

② 対象となったお子様の年齢

	人	%
2歳	3	2.5
3歳	4	3.3
4歳	23	19.2
5歳	21	17.5
6歳	25	20.8
7歳	15	12.5
8歳	16	13.3
9歳	10	8.3
10歳	2	1.7
無回答	1	0.8
合計	120	100.0

対象となったお子様の年齢を尋ねました。4歳から9歳までの世帯が9割を占めていました。

③ 家事・育児時間（週あたり）

	男性		女性	
	人	%	人	%
0～10	48	50.5	4	3.4
11～20	21	22.1	9	7.7
21～30	16	16.8	19	16.2
31～40	5	5.3	17	14.5
41～50	3	3.2	28	23.9
51時間以上	1	1.1	39	33.3
無回答	1	1.1	1	0.9
合計	95	100.0	117	100.0

1週間において実際ご家庭でどのくらいの時間を家事・育児に費やしているかをお聞きしました。男性は平均16.4時間、女性は47.6時間となり、女性は男性の約2.9倍の時間を費やしていました。ただ女性に関してはばらつきも大きく、家事に費やす時間は個人差が大きいことも分かりました。

④ 子どもと過ごす時間

	男性		女性	
	人	%	人	%
0～10	29	30.5	4	3.4
11～20	28	29.5	8	6.8
21～30	21	22.1	18	15.4
31～40	9	9.5	21	17.9
41～50	4	4.2	16	13.7
51 時間以上	4	4.2	48	41.0
無回答	-	-	2	1.7
合計	95	100.0	117	100.0

お子様と過ごされる時間についてお聞きしました。男性の平均は 22.4 時間、女性は 47.6 時間となり、女性は男性の約 2 倍多くの時間をお子様と接しています。

(ウ) 働き方・職場の実態

① 職種

	男性		女性	
	人	%	人	%
専門・技術	34	35.8	40	34.2
管理	20	21.1	4	3.4
事務	12	12.6	52	44.4
営業・販売	13	13.7	5	4.3
サービス	7	7.4	2	1.7
生産技能・作業	3	3.2	-	-
保安	2	2.1	-	-
農林漁業	-	-	-	-
運輸・通信	-	-	-	-
育児休業中	-	-	8	6.8
その他	3	3.2	5	4.3
無回答	1	1.1	1	0.9
合計	95	100.0	117	100.0

男性では専門・技術職が35.8%と最も多く、女性では事務職が44.4%と最大でした。管理職の割合は男性が21.1%なのに対し、女性は3.4%でした。

② 勤務形態

	男性		女性	
	人	%	人	%
会社などの役員	10	10.5	2	1.7
自営業主	10	10.5	10	8.5
自営業の手伝い	1	1.1	3	2.6
自宅での賃仕事(内職)	-	-	-	-
正規の職員・従業員	66	69.5	78	66.7
アルバイト	-	-	1	0.9
パート職員	-	-	12	10.3
派遣社員	-	-	-	-
契約社員・嘱託	5	5.3	7	6.0
その他	2	2.1	1	0.9
無回答	1	1.1	3	2.6
合計	95	100.0	117	100.0

男女ともに60%以上の方が正規の職員・従業員です。男性は次いで会社などの役員および自営業主、女性はパート職員となっています。

③ 労働時間（週当たり）

	男性		女性	
	人	%	人	%
0～10 時間程度	6	6.3	12	10.3
11～20 時間程度	2	2.1	2	1.7
21～30 時間程度	1	1.1	12	10.3
31～40 時間程度	13	13.7	54	46.2
41～50 時間程度	29	30.5	25	21.4
51～60 時間程度	19	20.0	6	5.1
61～70 時間程度	12	12.6	1	0.9
71～80 時間程度	3	3.2	-	-
81 時間以上	4	4.2	1	0.9
無回答	6	6.3	4	3.4
合計	95	100.0	117	100.0

週当たりの労働時間の分布です。7割を超える男性が40時間以上働いており、60時間以上働く方も20%いらっしゃいます。一方、女性は2/3以上が40時間未満で、60時間以上働く方はほとんどいらっしゃいません。男性が残業し、女性が家事・育児を主に担当していることが推測されます。

(エ) 仕事についての意識

① 仕事の量的・感情的負担

	非常にたくさんの仕事をしなければならない					感情面で負担になる仕事だ			
	男性		女性			男性		女性	
	人	%	人	%		人	%	人	%
ちがう	8	8.4	12	10.3	ほとんどない	12	12.6	18	15.4
ややちがう	6	6.3	21	17.9	少しだけ	22	23.2	32	27.4
まあそうだ	55	57.9	59	50.4	いくらかは	41	43.2	47	40.2
そうだ	24	25.3	22	18.8	かなり	15	15.8	12	10.3
無回答	2	2.1	3	2.6	非常に	3	3.2	5	4.3
合計	95	100.0	117	100.0	無回答	2	2.1	3	2.6
					合計	83	100.0	105	100.0

仕事の量的負担・感情的負担に関する質問です。仕事の量的負荷は、男性がより強く感じており、男性の約83.2%が「まあそうだ」「そうだ」と答えています。感情的な負荷は、男女間であまり差はないようです。

② 仕事での裁量権・成長の機会

	自分のペースで仕事ができる				私は仕事で十分に自らを成長させることができる			
	男性		女性		男性		女性	
	人	%	人	%	人	%	人	%
ちがう	5	5.3	12	10.3	3	3.2	2	1.7
ややちがう	23	24.2	22	18.8	16	16.8	21	17.9
まあそうだ	46	48.4	58	49.6	48	50.5	64	54.7
そうだ	19	20.0	22	18.8	26	27.4	27	23.1
無回答	2	2.1	3	2.6	2	2.1	3	2.6
合計	95	100.0	117	100.0	95	100.0	117	100.0

自分のペースで仕事ができる裁量権（コントロール）の程度について、男女とも過半数の方が裁量権を持って働いていることが分かります。仕事での成長の機会に関しても、男女とも7割以上の方が仕事で成長する機会を持っているようです。

③ 上司や同僚からの支援

	あなたが困ったとき、上司はどのくらい頼りになりますか				あなたが困ったとき、職場の同僚はどのくらい頼りになりますか			
	男性		女性		男性		女性	
	人	%	人	%	人	%	人	%
全くない	13	13.7	14	12.0	9	9.5	7	6.0
多少	31	32.6	50	42.7	35	36.8	46	39.3
かなり	37	38.9	39	33.3	40	42.1	44	37.6
非常に	9	9.5	8	6.8	8	8.4	14	12.0
無回答	5	5.3	6	5.1	3	3.2	6	5.1
合計	95	100.0	117	100.0	95	100.0	117	100.0

上司や同僚からの支援（サポート）に関する質問です。上司に関しては、男女とも40%以上の方が「かなり」「非常に」頼りになると回答しています。一方、同僚に関してもおよそ半分の方が「かなり頼りになる」「非常に頼りになる」と回答しています。

④ ワーカホリズム

	友人と会ったり趣味や余暇（仕事以外の時間）活動に費やす時間よりも、仕事に費やす時間の方が多い				仕事を休んでいる時間は、罪悪感を覚える			
	男性		女性		男性		女性	
	人	%	人	%	人	%	人	%
ほとんど感じない	16	16.8	25	21.4	51	53.7	63	53.8
ときどき感じる	23	24.2	27	23.1	30	31.6	36	30.8
しばしば感じる	28	29.5	27	23.1	8	8.4	11	9.4
いつも感じる	26	27.4	35	29.9	4	4.2	4	3.4
無回答	2	2.1	3	2.6	2	2.1	3	2.6
合計	95	100.0	117	100.0	95	100.0	117	100.0

ワーカホリズムとは、仕事を過度に、強迫的に行ってしまうことで、「働きすぎ」と「強迫的な働き方」という2つの側面に分かれます。「働きすぎ」は仕事の量的負担（長時間労働）とも関係していますが、男女とも50%以上の方が「しばしば」「いつも」感じておられるようです。

⑤ ワーク・エンゲイジメント

	仕事をしていると、活力がみなぎるように感じる				自分の仕事に誇りを感じる			
	男性		女性		男性		女性	
	人	%	人	%	人	%	人	%
全くない	4	4.2	-	-	4	4.2	1	0.9
ほとんど感じない	4	4.2	2	1.7	2	2.1	3	2.6
めったに感じない	12	12.6	14	12.0	7	7.4	11	9.4
時々感じる	45	47.4	48	41.0	31	32.6	46	39.3
よく感じる	22	23.2	31	26.5	22	23.2	21	17.9
とてもよく感じる	7	7.4	12	10.3	16	16.8	17	14.5
いつも感じる	1	1.1	7	6.0	13	13.7	15	12.8
無回答	-	-	3	2.6	-	-	3	2.6
合計	95	100.0	117	100.0	95	100.0	117	100.0

ワーク・エンゲイジメントとは、仕事に誇りを持ち、仕事に没頭し、仕事から活力を得て生き生きとした状態のことを言います。「よく」「とても」「いつも」仕事から活力を得ていると回答した方は女性では42.8%でしたが、男性では31.7%にとどまりました。自分の仕事に誇りを持っている方は（「よく感じる」以上で）男女ともに4割以上おられます。これまでの研究でワーク・エンゲイジメントが高い人は、心身の健康が良好で、仕事のパフォーマンスが高いことが明らかにされています。

⑥ パフォーマンス（仕事の生産性）

過去 30 日間の全般的な自分の仕事の出来具合について

	男性		女性	
	人	%	人	%
0（最低）	-	-	-	-
1	-	-	1	0.9
2	1	1.1	-	-
3	5	5.3	1	0.9
4	3	3.2	4	3.4
5	7	7.4	15	12.8
6	12	12.6	9	7.7
7	22	23.2	31	26.5
8	25	26.3	28	23.9
9	10	10.5	13	11.1
10（最高）	3	3.2	2	1.7
無回答	7	7.4	13	11.1
合計	95	100.0	117	100.0

仕事のパフォーマンスを 0～10 点の中であらわしたものです。これはご自分の仕事を他の誰かがやって最悪だった時の出来を 0 点、一番仕事ができる人がやった場合を 10 点とした場合の仕事の出来ばえをご自身で評価したものです。男女ともに平均は約 7 点という結果になりました。

（オ）家庭についての意識

① 家庭の量的・感情的負担

	家庭でやること(家事や家族の世話)がたくさんある				家庭でやるべき事をするための時間が足りない				プライベートな生活で感情的になる事柄を経験する			
	男性		女性		男性		女性		男性		女性	
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
全くない	7	7.4	-	-	12	12.6	2	1.7	23	24.2	5	4.3
たまにある	31	32.6	4	3.4	27	28.4	8	6.8	34	35.8	33	28.2
ときどきある	26	27.4	7	6.0	22	23.2	17	14.5	25	26.3	40	34.2
よくある	24	25.3	39	33.3	26	27.4	33	28.2	12	12.6	24	20.5
いつもある	7	7.4	66	56.4	8	8.4	56	47.9	-	-	14	12.0
無回答	-	-	1	0.9	-	-	1	0.9	1	1.1	1	0.9
合計	95	100.0	117	100.0	95	100.0	117	100.0	95	100.0	117	100.0

家庭の量的・感情的負担に関する質問です。いずれも女性の訴え率が比較的大きいのが特徴です。女性がより多くの家事・育児を担っていることが訴え率の高さにつながっていると考えられます。

② 家庭での裁量権・成長の機会

	仕事以外の時間をどのようにするか 自分で決められる				余暇（仕事以外の時間）の時間に 自らを成長させる機会がある			
	男性		女性		男性		女性	
	人	%	人	%	人	%	人	%
全くない	3	3.2	8	6.8	6	6.3	17	14.5
たまにある	8	8.4	32	27.4	26	27.4	39	33.3
ときどきある	43	45.3	25	21.4	37	38.9	32	27.4
よくある	27	28.4	40	34.2	22	23.2	21	17.9
いつもある	14	14.7	11	9.4	4	4.2	7	6.0
無回答	-	-	1	0.9	-	-	1	0.9
合計	95	100.0	117	100.0	95	100.0	117	100.0

仕事以外での裁量権と成長の機会についての質問です。裁量権は女性と男性にあまり差はみられませんでした。余暇の時間での成長の機会は女性の方が少ない傾向にあり、特に女性の14.5%が「全くない」と答えています。余暇の時間であっても家族や子どもの希望を優先している可能性を示唆しています。

③配偶者からのサポート

【夫の場合】

	妻は必要に応じて、 できることをして助 けてくれる		妻は必要に応じて、 アドバイスをくれる		妻は私の気持ちや 問題を気にかけて くれる		妻は私のすることに 感謝してくれる	
	人	%	人	%	人	%	人	%
全くない	3	3.2	5	5.3	5	5.3	2	2.1
たまにある	16	16.8	22	23.2	18	18.9	27	28.4
ときどきある	18	18.9	26	27.4	26	27.4	20	21.1
よくある	38	40.0	32	33.7	31	32.6	33	34.7
いつもある	20	21.1	10	10.5	15	15.8	13	13.7
無回答	-	-	-	-	-	-	-	-
合計	95	100.0	95	100.0	95	100.0	95	100.0

【妻の場合】

	夫は必要に応じて、 できることをして助 けてくれる		夫は必要に応じて、 アドバイスをくれる		夫は私の気持ちや 問題を気にかけて くれる		夫は私のすることに 感謝してくれる	
	人	%	人	%	人	%	人	%
全くない	5	4.3	15	12.8	15	12.8	17	14.5
たまにある	19	16.2	32	27.4	27	23.1	28	23.9
ときどきある	28	23.9	22	18.8	27	23.1	27	23.1
よくある	35	29.9	30	25.6	30	25.6	25	21.4
いつもある	26	22.2	14	12.0	14	12.0	16	13.7
無回答	4	3.4	4	3.4	4	3.4	4	3.4
合計	117	100.0	117	100.0	117	100.0	117	100.0

配偶者からのサポートに関する質問です。具体的・情動的サポート（できることをする，アドバイスをする）は，妻が夫よりも多く提供している傾向が，情緒的サポート（気にかける，感謝する）では，「夫は私の気持ちや問題を気にかけてくれる」「夫は私のことに感謝してくれる」を「全くない」と答えた女性が12.8%，14.5%と，男性より多い傾向がみられました。

(カ) 仕事と家庭の調和について

① 仕事→家庭のマイナス影響

	仕事が大変で、 家庭でイライラしてしまう				仕事のことを考え続けているために、 家庭でやるべきことを 遂行するのが難しい				仕事のせいで配偶者・家族・友人と 余暇（仕事以外の時間） を過ごす余力がない			
	男性		女性		男性		女性		男性		女性	
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
全くない	39	41.1	39	33.3	45	47.4	64	54.7	25	26.3	52	44.4
ときどきある	46	48.4	61	52.1	41	43.2	39	33.3	40	42.1	43	36.8
よくある	5	5.3	12	10.3	4	4.2	8	6.8	20	21.1	17	14.5
いつもある	3	3.2	2	1.7	3	3.2	2	1.7	8	8.4	2	1.7
無回答	2	2.1	3	2.6	2	2.1	4	3.4	2	2.1	3	2.6
合計	95	100.0	117	100.0	95	100.0	117	100.0	95	100.0	117	100.0

仕事から家庭へのマイナスの影響です。特に「仕事のせいで家族と余暇を過ごす余力がない」と「よく」「いつも」以上に思っておられる方は男性で 29.5%、女性で 16.2%と、男性に多い傾向がみられます。

② 家庭→仕事のマイナス影響

	家庭の問題でイライラして、職場の 同僚たちにあたってしまう				家庭の問題で悩んでいるために、 仕事に集中するのが難しい				配偶者・家族・友人との問題のため に、仕事へのやる気がでない			
	男性		女性		男性		女性		男性		女性	
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
全くない	80	84.2	105	89.7	74	77.9	88	75.2	79	83.2	92	78.6
ときどきある	12	12.6	7	6.0	15	15.8	22	18.8	12	12.6	20	17.1
よくある	-	-	1	0.9	3	3.2	2	1.7	1	1.1	1	0.9
いつもある	1	1.1	1	0.9	1	1.1	2	1.7	1	1.1	1	0.9
無回答	2	2.1	3	2.6	2	2.1	3	2.6	2	2.1	3	2.6
合計	95	100.0	117	100.0	95	100.0	117	100.0	95	100.0	117	100.0

家庭から仕事へのマイナスの影響です。「全くない」と答えている方が男女ともに非常に多く、仕事から家庭へのマイナス影響（①）に比べると家庭から仕事への悪影響はそれほど大きく捉えられていないようです。

③ 仕事⇔家庭のプラス影響

	職場でよい1日／1週間を過ごした後は、 より妻・家族・友人と関わりたい気分になる (仕事→家庭)				配偶者・家族・友人と楽しい週末を過ごした後は、 仕事もより楽しく感じる (家庭→仕事)			
	男性		女性		男性		女性	
	人	%	人	%	人	%	人	%
全くない	11	11.6	13	11.1	10	10.5	17	14.5
ときどきある	31	32.6	38	32.5	34	35.8	35	29.9
よくある	35	36.8	41	35.0	38	40.0	48	41.0
いつもある	16	16.8	22	18.8	11	11.6	14	12.0
無回答	2	2.1	3	2.6	2	2.1	3	2.6
合計	95	100.0	117	100.0	95	100.0	117	100.0

仕事から家庭、家庭から仕事へのプラスの影響です。仕事から家庭方向では半分以上の方が「よく」「いつも」プラスの影響があると答えています。家庭から仕事方向では男性で 51.6%、女性で 53.0%の方が「よく」「いつも」プラスの影響を受けていると答えています。

(キ) 精神的健康度と睡眠、満足度

① 精神的健康：過去30日間の間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか。

男性	神経過敏に感じましたか		絶望的だと感じましたか		そろそろ、落ち着かなく感じましたか		気分が沈みこんで、何が起っても気が晴れないように感じましたか		何をするにも骨折りと感じましたか		自分は価値のない人間だと感じましたか	
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
全くない	44	46.3	71	74.7	52	54.7	53	55.8	52	54.7	71	74.7
少しだけ	26	27.4	16	16.8	21	22.1	25	26.3	24	25.3	12	12.6
ときどき	21	22.1	5	5.3	17	17.9	12	12.6	13	13.7	8	8.4
たいてい	1	1.1	-	-	2	2.1	2	2.1	3	3.2	1	1.1
いつも	1	1.1	1	1.1	1	1.1	1	1.1	1	1.1	1	1.1
無回答	2	2.1	2	2.1	2	2.1	2	2.1	2	2.1	2	2.1
合計	95	100.0	95	100.0	95	100.0	95	100.0	95	100.0	95	100.0

女性	神経過敏に感じましたか		絶望的だと感じましたか		そろそろ、落ち着かなく感じましたか		気分が沈みこんで、何が起っても気が晴れないように感じましたか		何をするにも骨折りと感じましたか		自分は価値のない人間だと感じましたか	
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
全くない	40	34.2	76	65.0	55	47.0	57	48.7	58	49.6	84	71.8
少しだけ	29	24.8	19	16.2	34	29.1	32	27.4	33	28.2	17	14.5
ときどき	31	26.5	13	11.1	23	19.7	22	18.8	16	13.7	13	11.1
たいてい	9	7.7	4	3.4	3	2.6	4	3.4	7	6.0	2	1.7
いつも	8	6.8	5	4.3	1	0.9	2	1.7	3	2.6	1	0.9
無回答	-	-	-	-	1	0.9	-	-	-	-	-	-
合計	117	100.0	117	100.0	117	100.0	117	100.0	117	100.0	117	100.0

精神的（不）健康に関する質問です。精神的不健康に関する症状を「いつも」「たいてい」感じている方が、それぞれ（男性—女性）で、[神経過敏]2.2%—14.5%、[絶望的]1.1%—7.7%、[そろそろ]3.2%—3.5%、[沈み込み]3.2%—5.1%、[骨折り]4.3%—8.6%、[無価値]2.2%—2.6% いらっしゃいました。

②睡眠

	過去1ヶ月間において、ご自分の睡眠の質を 全体として、どのように評価しますか？			
	男性		女性	
	人	%	人	%
非常にわるい	2	2.1	1	0.9
かなりわるい	16	16.8	26	22.2
かなりよい	61	64.2	76	65.0
非常によい	12	12.6	14	12.0
無回答	4	4.2	-	-
合計	95	100.0	117	100.0

睡眠の質についての質問です。男性の18.9%、女性の23.1%が「非常にわるい」「かなりわるい」と答えています。男性と女性であまり回答に差はみられませんでした。

③仕事・家庭の満足度

	仕事に満足だ				家庭生活に満足だ			
	男性		女性		男性		女性	
	人	%	人	%	人	%	人	%
不満足	9	9.5	8	6.8	1	1.1	5	4.3
やや不満足	15	15.8	17	14.5	3	3.2	22	18.8
まあ満足	54	56.8	72	61.5	46	48.4	51	43.6
満足	15	15.8	16	13.7	43	45.3	39	33.3
無回答	2	2.1	4	3.4	2	2.1	-	-
合計	95	100.0	117	100.0	95	100.0	117	100.0

仕事と家庭の満足度に関する質問です。仕事に関して「まあ満足」もしくは「満足」と答えた方は、男性で72.6%、女性で75.2%と高い割合を占めていました。家庭に関する満足度は女性の23.1%が「不満足」「やや不満足」と答えており、男性に比べて女性がより不満を持っている傾向がありました。

4. こども調査結果の概要

(ア) こどもの性別

	人	%
男	69	57.5
女	50	41.7
無回答	1	0.8
合計	120	100.0

(イ) 朝の起床時刻

	起床時刻（ふだんの日）		起床時刻（休日）	
	人	%	人	%
午前6時前	7	5.8	1	0.8
午前6時台	64	53.3	20	16.7
午前7時台	47	39.2	67	55.8
午前8時台	1	0.8	26	21.7
午前9時以降	-	-	4	3.3
起きる時間は不規則	-	-	1	0.8
無回答	1	0.8	1	0.8
合計	120	100.0	120	100.0

ふだんの日および休日の、お子さまの起床時刻をお聞きしたところ、ふだんの日は午前6時台が53.3%と最も多く、午前7時台と併せて90%以上を占めていました。休日では午前7時台が55.8%と最も多く、午前8時台（21.7%）、午前6時台（16.7%）と続いています。

(ウ) 夜の就寝時刻

	就寝時刻（ふだんの日）		就寝時刻（休日）	
	人	%	人	%
午後8時前	1	0.8	-	-
午後8時台	14	11.7	13	10.8
午後9時台	58	48.3	51	42.5
午後10時台	42	35.0	46	38.3
午後11時以降	4	3.3	8	6.7
寝る時間は不規則	-	-	1	0.8
無回答	1	0.8	1	0.8
合計	120	100.0	120	100.0

就寝時刻についてお聞きしました。午後9時台が約5割と最も多く、ふだんの日、休日にはあまり差がみられませんでした。

(エ) 食習慣

	朝食をとらない ことがある		ひとりで朝食を とることがある		夕食をとらない ことがある		ひとりで夕食を とることがある		テレビ（ビデオ、 DVDを含む） を見ていて 食事に集中できな いことがある	
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
いつも	2	1.7	-	-	-	-	-	-	10	8.3
ときどき	4	3.3	8	6.7	-	-	-	-	26	21.7
たまに	4	3.3	16	13.3	2	1.7	8	6.7	44	36.7
ない	109	90.8	95	79.2	117	97.5	111	92.5	39	32.5
無回答	1	0.8	1	0.8	1	0.8	1	0.8	1	0.8
合計	120	100.0	120	100.0	120	100.0	120	100.0	120	100.0

食習慣での問題は全体に少ない傾向でした。ただし、「ひとりで朝食をとることがある」は、「いつも」「ときどき」「たまに」を合わせて 20.0%、「テレビを見ていて食事に集中できないことがある」は、「いつも」「ときどき」「たまに」を合わせて 66.7%ありました。

(オ) 清潔習慣

	お風呂に入る		外出後の手洗い（親が 手伝う場合を含む）		朝食後の歯磨き（親が 手伝う場合を含む）		夕食後の歯磨き（親が 手伝う場合を含む）	
	人	%	人	%	人	%	人	%
毎日する	116	96.7	109	90.8	63	52.5	116	96.7
時々する	3	2.5	6	5.0	14	11.7	2	1.7
たまにする	-	-	2	1.7	15	12.5	1	0.8
全くしない	-	-	2	1.7	27	22.5	-	-
無回答	1	0.8	1	0.8	1	0.8	1	0.8
合計	120	100.0	120	100.0	120	100.0	120	100.0

清潔習慣での問題は少ない傾向でしたが、「朝食後の歯磨き」は「全くしない」「たまにする」を合わせて 35.0%ありました。

(カ) 1日あたりの娯楽時間（テレビ、コンピューターゲーム）

	テレビを見ている時間 （ふだんの日）		テレビを見ている時間 （休日）	
	人	%	人	%
見ていない	5	4.2	1	0.8
1時間未満	44	36.7	10	8.3
1時間～2時間未満	41	34.2	45	37.5
2時間～3時間未満	22	18.3	31	25.8
3時間～4時間未満	6	5.0	23	19.2
4時間以上	1	0.8	9	7.5
無回答	1	0.8	1	0.8
合計	120	100.0	120	100.0

	ゲームをする時間（ふだんの日）		ゲームをする時間（休日）	
	人	%	人	%
しない	87	72.5	66	55.0
1時間未満	23	19.2	37	30.8
1時間～2時間未満	6	5.0	12	10.0
2時間～3時間未満	3	2.5	2	1.7
3時間以上	-	-	2	1.7
無回答	1	0.8	1	0.8
合計	120	100.0	120	100.0

テレビやコンピューターゲームなどの娯楽に費やす時間は休日の方が長い傾向にありした。特に、ふだんの日にテレビを見ている時間を「見ていない」「1時間未満」のお子さまは40.9%でした。

(キ) 今までに診断を受けたことのある病気

		人	%
総数		120	100.0
1	風邪	76	63.3
2	水ぼうそう	4	3.3
3	おたふくかぜ	6	5.0
4	季節性インフルエンザ	12	10.0
5	中耳炎	14	11.7
6	とびひ	14	11.7
7	アトピー性皮膚炎	8	6.7
8	食物アレルギー	6	5.0
9	ぜんそく	10	8.3
10	虫歯	32	26.7
11	不正交合（歯のかみ合わせが悪い）	9	7.5
12	突発性発疹	5	4.2
13	その他	10	8.3
	無回答	18	15.0
回答計		224	186.7

今までに診断をうけたことのある病気を複数回答可でお聞きしました。その結果、風邪は63.3%、虫歯は26.7%のお子様がこれまでに診断をうけたことがある、という結果になりました。