

## 《家庭科》生活時間の学びから見えてくるもの

飯村　しのぶ\*

### 1. はじめに

第18回藤女子大学家庭科教育研修講座(2016年7月31日実施, 講座(2) 14:50~16:20)において, “振り返りレッスン”の3回目は生活時間をテーマとして実施した。私たちの生活は時間という要素(資源)を抜きにしては成り立たない。にもかかわらず毎日の生活において時間は当たり前のように存在するものであって, なかなか時間という生活軸を振り返る機会は少なく, その方法についても知らないことが多い。

家庭科の学習内容として, 生活時間はどのように扱われているのだろうか。小学校学習指導要領では, 「A 家庭生活と家族」の「(2) 家庭生活と仕事」に「イ 生活時間の有効な使い方を工夫し, 家族に協力すること」が指導事項としてあげられている<sup>1)</sup>。これについて学習指導要領解説では, 「自分の生活時間を見直し, 家族と共に過ごす時間や家族の生活に協力する時間を生み出すなど生活時間の有効な使い方を工夫して, 家族の一員として協力することができるようにする」と述べられている。生活時間の有効な使い方の工夫として, 「自分の生活時間をどう使うか, 自分で工夫して決めることができるようにする。また, 家庭での時間の使い方を考えて実行し, 見直すことができるようにする。このことは生活における自立の基礎として重要」であり, また家族と共に過ごす時間を持つことにより, 「家庭生活を大切にする心情をはぐくむ」ことにつながるとされている。「具体的には, 家庭生活の基盤には, 人, もの, 時間, 金銭などの要素」があり, それらが関連しあって家族との関係や生活行為などがあることを, 衣食住などに関する自立の基礎に必要な知識及び技能を身につける学習を通して気付くようにする, そうした気付きを通して, 生活の営みを大切にする意欲や態度をはぐくむようにする」ことが重要であると解説される<sup>2)</sup>。これに基づく小学校家庭科の教科書(A)では, 起床⇒朝食⇒登校⇒下校⇒夕食⇒睡眠といった一日の生活の流れと家庭の仕事・家族とのかかわりについての記述がみられる<sup>3)</sup>。また自由研究の扱いではあるが, 「家庭の仕事の月間スケジュールを見てみよう」として, 「家庭の仕事とそのなかから自分が分担する仕事を決めて取り組もう」, 「毎日の生活を振り返ろう」では, 「毎日の生活リズムを振り返り, 食事の役割について考えよう」といった内容が取り上げられている<sup>4)</sup>。一方, 教科書(B)では, 「生活時間を見直して, 朝の時間や家族とのふれあいの時間を工夫してみよう」として, 「自分の一日の生活時間を調べ, 何のために, どのように時間を使っているか見直してみよう」といった記述が見られる<sup>5)</sup>。さらに続けて, 「家族と共に過ごす時間を増やすために, 自分の時間の使い方を工夫してみよう」として, とくに「朝起きてから学校に行くまでどのように過ごしているか」, 「朝の時間があわただしく, 朝食をゆっくり食べられないことはないか, ゆとりを持って一日をはじめられるように」との記述があり, このように食生活と結びつけて生活時間を取り上げている。

---

\* 藤女子大学人間生活学部

中学校学習指導要領では、今回の改正で小学校家庭科の学習内容との体系化が図られており、中学校家庭科は小学校での学習を基盤として発展させるものであるとされているものの、指導要領解説には直接的な生活時間に関わる記述は見当たらない。これをうけた中学校「技術・家庭」(家庭分野)の教科書(C)では、家庭での様々なはたらきを理解する上で、家庭の仕事に費やす時間を参考資料として掲載しているだけである<sup>6)</sup>。むしろ、誕生から乳児期・幼児期、児童期、青年期へと人の一生のライフサイクルを取り上げることに重点が置かれているといえよう。教科書(D)においても、「自分と家族との生活を見つめよう」として見開きで取り上げ、「一日の生活を見つめよう」として家族の生活時間を紹介しているが、こうした内容を授業の中でどのように扱うかの説明箇所は一切見受けられない<sup>7)</sup>。

高等学校学習指導要領では、共通教科「家庭」の目標を「人間の発達と生涯を見通した生活の営みを総合的にとらえ」として、人の一生という時間の経過を生活の分析軸として「生活の営みに必要な金銭、生活時間、人間関係などの生活資源や、衣食住、保育、消費などの生活活動にかかわる事柄を空間軸として捉えて理解する」とし、時間を生活資源の一要素として明確に位置づけた記述がある<sup>8)</sup>。にもかかわらず、解説の具体的説明内容としては、直接的に生活時間に関する記述は見当たらない。中学校と同様に毎日の生活時間の過ごし方よりも生涯発達の視点をより重視しているといえよう。

高等学校家庭科の教科書(3冊)で生活時間に関する記述内容がどのようなかを確認すると、「家庭基礎」(E)では、「これからの家庭生活と社会」において生活時間の構成や分類、なかでも共働き世帯の家事労働時間と夫の家事分担の図表などを示し、「生活時間からみえてくるもの」とする記述が2ページにわたって見られる<sup>9)</sup>。「家庭基礎」(F)では、「男女で担う家庭生活」として、夫婦が仕事と家事に費やす時間を比較して示した図表を半ページ掲載している<sup>10)</sup>。「家庭総合」(G)では、「男女で担う家庭生活」として夫婦が家事に費やす時間の図表及び生活時間の分類、国際比較が2ページにわたって掲載されている<sup>11)</sup>。このように、高等学校家庭科では、生活時間の分類や家事労働時間に関する図表は資料として一部に掲載されているものの、生活問題を時間という生活軸を通して詳細に把握するといった学習に向けての資料としてはきわめて不十分であると判断する。

本講座では、生活時間は今日の生活問題の一端を捉える重要な分析軸であることを理解していただくことを目的とした。これは例えば、男女の仕事時間や家事労働時間の実態を把握することを通して、ワーク・ライフ・バランスの課題を明確にし、あるいは青少年の生活時間を通して勉学に偏った若者の余裕のない生活状況、家族とのコミュニケーション不足などを具体的に捉えることができるからである。また本講座を受講したみなさんの学校での実践に役立つように、生活時間調査の方法と本学女子大生の生活時間調査結果及びエネルギー消費量の算出方法について紹介した。

## 2. 生活時間の実態について ―有職者の仕事時間及び家事労働時間を中心に―

参考表1をもとに、有職者の仕事時間の推移について説明した。1970年と2010年では、仕事時間の短縮、とくに土・日の時間短縮が大きく、またその行為者率(調査対象者のうち仕事をした人の率)の低下も明らかである。男女比較するとその時間差が顕著であり、とくに短時間勤務が多いため女性の平日では2時間以上男性との仕事時間に差が生じている。

次に参考表2をもとに、女性の家事労働時間について特徴点を説明した。1つは、1970年以降現在に至るまで家事労働の合理化、外部化が進んでいるものの、専業主婦の家事労働時間はそれほど短縮していないということである。2010年についてみても、専業主婦の一日の家事労働時間はおよそ有職者の仕事時間（前掲 参考表1）に匹敵する。さらに土・日については有職者の場合、仕事時間が大幅に減少するにもかかわらず、専業主婦の家事労働時間は土・日になってもあまり減少しない（ザライの仮説）。第2には、専業主婦と有職女性を比較して、有職女性の家事労働時間は平日についてみると前者の時間量の約半分である。さらに有職女性は平日よりも土・日の家事労働時間が増加する。第3には男性の家事労働時間である。平日も含めて1時間から多くて1時間半という日本男性の実態は、国際比較から見ると欧米諸国の男性よりも平均して1時間弱短く、その仕事内容も「ごみ出し」「育児」「買い物」に集中する。

参考表3は、青少年の生活時間である。日本の青少年の学業時間の多さ、これは有職男性の仕事時間（前掲 参考表1）にも匹敵するか、あるいはそれを超えている。こうした実態は青少年の睡眠時間や自由時間の少なさ、またその過ごし方の内容などに影響しており、日本の青少年の生活問題の背景が多々うかがえる。

参考表1 有職者の仕事時間の推移

	1970年（昭45）		2010年（平22）	
平 日	7:49	7:24	男 8:27	
			女 6:08	
	行為者率	-	88.1%	
土曜日	7:21	4:17	男 4:56	
			女 3:29	
	行為者率	93%	56.2%	
日曜日	4:12	2:34	男 2:52	
			女 2:13	
	行為者率	59%	35.8%	

資料：NHK「日本人の生活時間」

参考表2 家事労働時間の推移

	専業主婦			有職女性			男性	有職者の仕事
	1970年	2010年	行為者率	1990年	2010年	行為者率	2010年	2010年
平 日	7:59	7:02	99%	3:24	3:26	88.1%	0:50	7:24
土曜日	7:42	6:30	98.5%	4:17	4:00	90.2%	1:23	4:17
日曜日	6:32	5:54	97.0%	5:25	4:19	89.9%	1:33	2:34

資料：NHK「日本人の生活時間」

参考表3 青少年の生活時間

	小学生					中学生					高校生					大学生	
	1980年	1995年	2000年	2005年	2010年	1980年	1995年	2000年	2005年	2010年	1980年	1995年	2000年	2005年	2010年	1980年	1995年
睡眠	9.13	8.52	8.43	8.40	8.39	7.53	7.53	7.51	7.43	7.39	7.15	7.22	6.54	7.07	6.57	7.24	7.35
食事	1.33	1.29	1.27	1.28	1.24	1.24	1.22	1.21	1.18	1.19	1.19	1.20	1.24	1.22	1.2	1.22	1.25
身の回りの用事	0.58	0.54	0.55	0.59	0.55	1.01	0.59	0.57	0.58	0.56	1.07	1.06	1.04	1.04	1.04	1.04	1.09
学業	6.55	7.26	7.28	7.26	7.59	9.11	9.16	8.47	9.08	9.27	8.37	8.30	8.18	8.49	9.02	5.17	4.50
授業・学内の活動	5.36	6.17	6.27	6.21	6.42	6.35	7.08	6.47	7.31	7.28	5.40	5.58	5.58	7.01	7	3.49	3.51
学校外の活動	1.19	1.09	1.01	1.05	1.17	2.35	2.08	2.00	1.36	1.59	2.57	2.32	2.20	1.48	2.02	1.27	0.59
家事	0.18	0.21	0.13	0.12	0.09	0.20	0.18	0.11	0.09	0.1	0.31	0.21	0.19	0.11	0.08	0.48	0.43
会話・交際	0.04	0.15	0.09	0.11	0.08	0.13	0.21	0.15	0.18	0.09	0.28	0.38	0.3	0.26	0.2	1.07	1.02
休息	0.28	0.21	0.18	0.14	0.14	0.29	0.21	0.28	0.16	0.19	0.24	0.21	0.15	0.20	0.19	0.23	0.21
レジャー活動	1.15	2.19	1.42	1.42	1.24	0.36	1.07	0.53	1.00	1.07	0.40	1.01	0.42	0.52	1.06	1.33	2.00
通学・移動	0.58	0.4	0.46	0.51	0.49	0.58	0.46	0.49	0.48	0.51	1.33	1.06	1.17	1.23	1.29	2.17	1.13
新聞・雑誌・本	0.24	0.29	0.21	0.19	0.13	0.21	0.28	0.23	0.23	0.2	0.26	0.32	0.29	0.26	0.18	1.12	0.46
ラジオ	0.03	0.03	0.02	0.02	0	0.22	0.09	0.06	0.04	0.01	0.34	0.13	0.10	0.05	0	0.41	0.13
テレビ	2.32	2.30	2.23	2.16	1.59	2.13	2.20	2.05	2.11	1.48	2.17	2.26	2.25	2.03	2.05	2.04	2.20
CD・MD・テープ			0.01	0.04	0.02			0.17	0.18	0.14			0.35	0.34	0.21		
ビデオ			0.03	0.09	0.16			0.08	0.05	0.13			0.07	0.07	0.07		

資料：NHK「日本人の生活時間」

## 2. 生活時間調査の方法とエネルギー消費量の算出

### 1) 生活時間調査の方法

わが国の生活時間調査の代表としてあげられるのは、NHK「国民生活時間調査」と総務省「社会生活基本調査」(行動・時間)である。NHK 調査では一日の生活時間が必需行動、拘束行動、自由行動に分類される。総務省「社会生活基本調査」では、一次活動、二次活動、三次活動に分類される。本講座では NHK の調査表を用いて実施した本学科2年生の生活時間調査の結果を紹介した。

### 2) エネルギー消費量の算出

次に生活時間調査の結果を用いて一日のエネルギー消費量を算出する方法について説明した。今回説明した算出方法は、以下のようである。

- ① 各生活行動の時間量を出す(分)
- ② 次の公式にあてはめ、各行動のエネルギー消費量を計算する。  

$$\text{エネルギー消費量} = \text{基礎代謝量} \times (\text{RMR} + 1.2) \times \text{時間量(分)}$$
- ③ 睡眠のエネルギー消費量 = 基礎代謝量  $\times$  0.9  $\times$  睡眠時間(分)
- ④ 各行動のエネルギー消費量を合計して、一日の消費エネルギーを出す。

## 3. おわりに

人びとの生活構造を理解する際に、時間は万人に共通した何よりも平等な生活の外枠的要因とされる。しかしその実態は時代や国・地域、性や年齢、職業の有無など多くの要素によって影響されている。したがって各行動に要する時間量や時間帯を把握することを通して、国や地域あるいは各人の生活時間の配分バランス、あるいは家族・他者とのコミュニケーションの時間量など、多様な生活課題の発見につなげることができる。また生活空間(生活場所)の利用や誰と一緒に過ごしたかなどといった要素と組み合わせると、さらに有効な生活課題の分析に結びつけることもできる。

とくに高等学校の家庭科ではこうした生活時間に関する教材を充実して取り扱うことによって男女共同参画社会やワーク・ライフ・バランスの学習を言葉や概念としての理解だけではなく現実問題との関わりで捉えることができる。また日本の青少年の勉学に偏った生活時間の過ごし方は、教育問題や就業問題、他者とのコミュニケーションの希薄さをはじめ現代若者をめぐる生活問題を具体的に気付かせることができる。中学生にとっても生活の自立を目指すには生活時間の管理は重要な要素である。

生活問題を理解するためには時間という分析軸は不可欠である。現行の学習指導要領では、人間の生涯発達といった時間軸を重視している一方で、日常の生活時間については扱いが全く不十分であり、用語として教科書の索引にも掲げられていない。人の生涯を形づくるのは毎日の生活時間である。学習指導要領解説には生活資源の一つとして生活時間を取りあげているにもかかわらず、である。とくに高等学校では、家庭科の単位数削減等の影響も考えられるが、生活時間という生活の外枠的要因について学習する時間をもっと確保していただきたい。

今回の講座で提示した資料が、多少なりともこれからの皆様のご指導に役立つならば幸いです。

## 注

- 1) 文部科学省「小学校学習指導要領解説 家庭編」平成 20 年，19-22 頁。
- 2) 1) に同じ，10-11 頁。
- 3) 渡邊彩子他「新しい家庭 5・6」東京書籍，平成 23 年，10-11 頁。
- 4) 3) に同じ，52，68 頁。
- 5) 櫻井純子他「私たちの家庭科 小学校 5・6」開隆堂，平成 23 年，62-64 頁。
- 6) 大竹美登利「技術・家庭 家庭分野」開隆堂，平成 28 年，15 頁。
- 7) 佐藤文子，金子佳代子他「新編新しい技術・家庭 家庭分野 自立と共生を目指して」東京書籍，平成 28 年，見開き。
- 8) 文部科学省「高等学校学習指導要領解説 家庭編」平成 22 年，7 頁。
- 9) 牧野カツ子・河野公子他「家庭基礎 自立・共生・創造」東京書籍，平成 27 年，24 頁。
- 10) 宮本みち子他「図説家庭基礎」実教出版，平成 27 年，24-25 頁。
- 11) 牧野カツ子・河野公子他「家庭総合 自立・共生・創造」東京書籍，平成 27 年，32-33 頁。