

6月10日は99回目の「時の記念日」、令和最初の「セイコー時間白書」を発表

『セイコー時間白書2019』 大切な人と過ごせる生涯残り時間を算出、 あの人と話せる時間はこんなに貴重・・・！？

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:服部真二、本社:東京都中央区)は、6月10日「時の記念日」にちなんで、2017年から生活者に時間についての意識や実態を探る調査を実施し、『セイコー時間白書』として発表しています。

2017年、2018年に続き第3号となる『セイコー時間白書2019』は、全国の10代～60代の男女1,200人を対象に、時間意識に関する実態調査により現代人の「時間の価値」を図る定点調査に加え、「大切な人との時間」をわかりやすく提示し、「大切な人」との時間を今まで以上に持ち、ときめき溢れる時間をつくるべく、両親や友人など、大切な人と過ごす生涯残り時間を導き出しました。主な調査結果は以下の通りです。

- 「時間に追われている感覚」に変化は見られず、昨年比較で横ばいに。
- 時間管理意識が強い日本人。時間が制限された方がやる気もアップ
- 現代人の“時価”は2年続けて高騰。「1時間」の価値はオンタイム4,427円(昨年比114.0%)、オフタイム9,632円(昨年比133.3%)に。
- 最も大切にしている時間帯は、仕事から開放される「金曜夜22時」と1週間がスタートする「月曜朝7時」。
- もし人生の残り時間がわかったら？ 誰もが望む「大切な人と、大切な時間を過ごしたい」
- 大切な人と過ごす時間は「足りていない」。わかっているのに「なんとなく」時間が作れないまま…
- 大切な人と過ごす時間について、きちんと考えたことがある人はたったの8%
- 大切な人と過ごせる生涯残り時間を算出 35歳の人から離れて暮らす母親と直接会って話をできる時間は、一生であと26日間しかない!?

<調査概要>

■実施時期 2019年4月24日(水)～4月25日(木) ■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)

※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。

【特別インタビュー】「時間学」の一川誠先生に聞く、思い切った“時間取捨”のススメ



報道関係の方からのお問い合わせ先

セイコーホールディングス株式会社 広報室 TEL :03-3564-4078

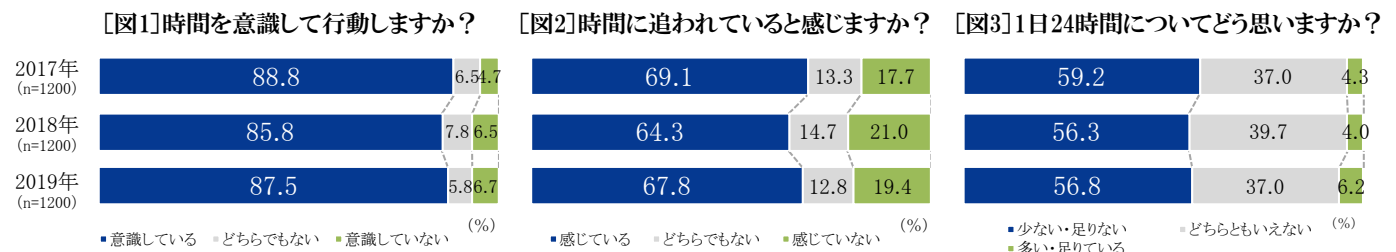
働き方改革の副作用？ 現代人は、依然として時間に「追われている」

何かと忙しく時間に追われがちな現代人。わたしたちは「時間」という存在をどのように感じているのでしょうか？時間の価値について、2017年、2018年の『セイコー時間白書』の結果と比較してみました。

■「時間に追われている」感覚は改善せず。せわしなさ感は横ばいが続く。

時間を意識して行動するかという問いには[図1]の通り、87.5%が「意識して行動」しており、2018年(85.8%)よりややスコアが高く、「時間に追われている」意識も今年の方がやや高く(18年64.3%→19年67.8%)なっています[図2]。1日24時間については、昨年並みで「少ない・足りない」が56.8%と過半数を占めています[図3]。

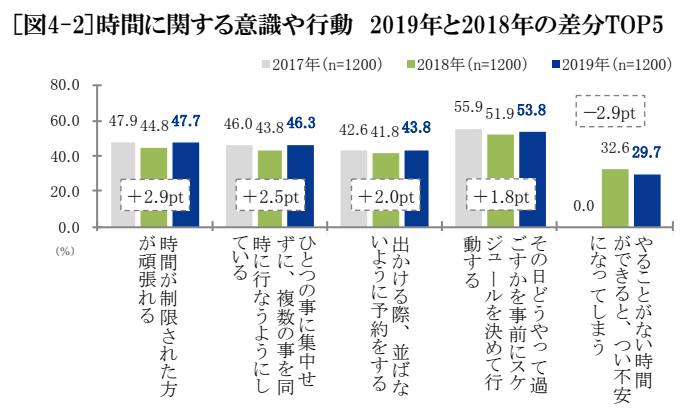
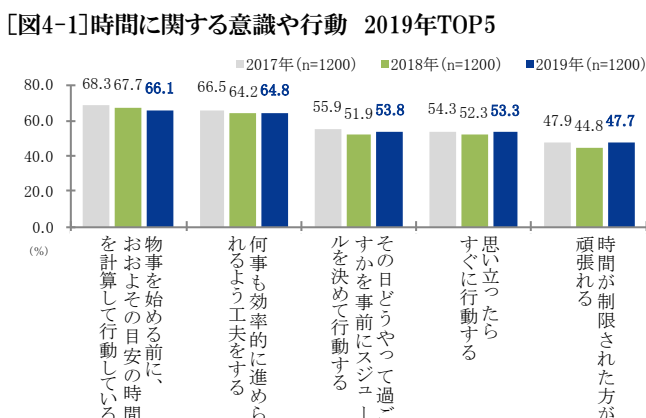
2017年と2018年を比較すると、2018年は時間への縛りがややゆるんだ傾向が見られましたが、2019年は2017年レベルに揺り戻しが来ています。10連休の超大型GWや有休取得の義務化など、2019年は2018年よりも休みが取りやすい環境になっているにもかかわらず、時間に追われる感は相変わらずのようです。



[図1][図2][図3]のスコアは7段階で聴取し、前後3段階(とても+普通+やや)をまとめて数値化

■時間を効率的に使う“時間マネジメント”にも積極的 オン・オフのメリハリを楽しむ“暮らし方改革”元年に

時間に関する具体的な意識や行動の問いには[図4-1]の通り、「物事を始める前に、おおよその目安の時間を計算して行動」(66.1%)、「何事も効率的に進められるよう工夫」(64.8%)、「その日どうやって過ごすかを事前にスケジュールを決めて行動」(53.8%)が上位にあげられ、昨年から引き続き、時間マネジメントに取り組んでいる様子が見えます。また、[図4-2]は今年と昨年で差分が大きいものを示したもので、「時間が制限された方が頑張れる」(18年44.8%→19年47.7% +2.9pt)、「ひとつの事に集中せず、複数の事を同時に行なうようにしている」(18年43.8%→19年46.3%+2.5pt)など、限られた時間をより効果的に活用しようとする意識は昨年より強くなっています。しかし一方で、「やることがない時間ができる」と、つい不安になってしまう(18年32.6%→19年29.7% -2.9pt)は昨年より低下していることから、ぼーっとする時間を楽しむゆとりの萌芽も感じられます。普段の時間をより効率的に使う分、増えた休みは何もしない時間をじっくり堪能する、オンとオフのメリハリのある“暮らし方改革”が始まっているのかもしれない。



[図4-1][図4-2]のスコアは、「とてもあてはまる」+「あてはまる」+「ややあてはまる」の合計値

現代人の時間価値はオンタイム4,427円、オフタイム9,632円 オフタイム伸び率170%と自分時間をより大切にしたい女性

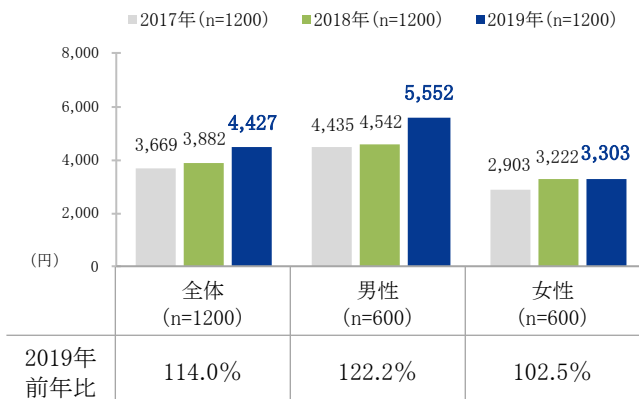
■オンタイムもオフタイムも、**時間価値は年々上昇**。男女ともオンタイムよりオフタイムの方が高く、
男性のオフタイムは1.3万円と最高値、女性のオフタイムは昨年の1.7倍と大きく伸長

時間に追われつつ、時間を効率的に使う現代人にとって、自分の1時間の価値はいくらになるのか、値付けをしてみました。その結果、仕事や家事・勉強をするオンタイムの1時間の価値は[図5-1]の通り、平均で4,427円/時間となり、昨年(3,882円/時間)よりも545円高く、伸び率は114.0%です。男性のオンタイムの時間価値は5,552円/時間と昨年(4,542円/時間、122.2%)より1,010円も高くなっています。一方女性は、3,303円/時間と昨年(3,222円/時間、102.5%)より高くなってはいるものの、伸びはわずかです。

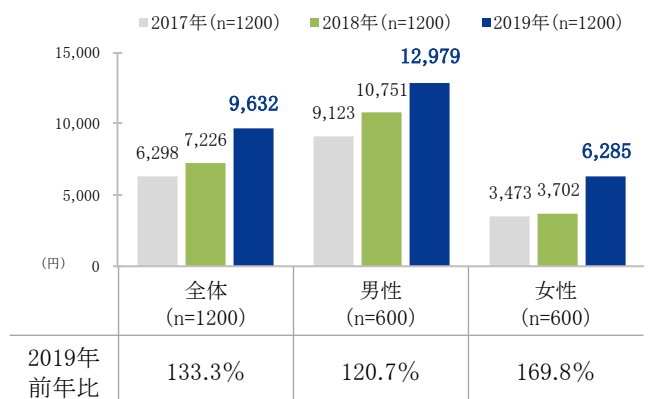
プライベートなオフタイムの価値は[図5-2]の通り、平均で9,632円/時間と昨年(7,226円/時間)よりも2,406円、前年比133.3%と大きく伸長しています。男性は12,979円/時間と昨年(10,751円/時間、120.7%)から2,228円高くなっていますが、女性は昨年の3,702円/時間から6,285円/時間へと、金額は男性よりも低いものの、伸び率は169.8%と一気に高くなっています。男性はオン・オフともに伸長していますが、女性はオフタイムの伸び率がすこぶる高く、より自分の時間を重視していることがうかがえる結果となりました。

また、2017年からの3年間の経年変化を見ると、オンタイムもオフタイムも時間価値が年々高くなっていますが、オフタイムの伸び率がより高くなっています。昨今話題の働き方改革により、「仕事」より「プライベート」を重視していきたい人生観が強く現れる結果となりました。自分で時間を調整し、メリハリをつけることでプライベートの価値がより向上しているのでしょうか。

【図5-1】自分のオンタイム1時間の価格



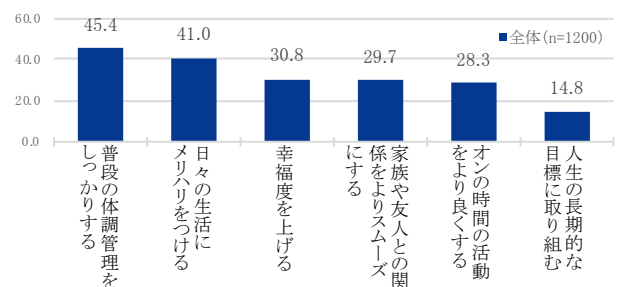
【図5-2】自分のオフタイム1時間の価格



また、「休むこと」に対する意識を聞くと、「普段の体調管理をしっかりする」(45.4%)、「日々の生活にメリハリをつける」(41.0%)といった意見が上位となりました[図5-3]。

休みを充実させるために体調を整え、ダラダラ休まずしっかり休むといった、休むことに積極的に取り組む姿勢がうかがえます。

【図5-3】「休むこと」に対する意識



最も大切にしている時間帯は、 仕事から開放される「金曜の夜」と1週間が始まる「月曜の朝」

■最も大切な時間帯TOP3「月曜7時」「金曜22時」「金曜21時」。

仕事始めの「月曜7時」がトップに フレッシュに1週間をスタートしたい人多数！

オフタイムを大事にする現代人ですが、どの時間をいちばん大切にしているのでしょうか？ 下記は、1週間の中で最も大切にしている時間帯を選んでもらった結果をヒートマップ化したものです。2019年[図6-3]、最も大切にしている時間は、赤(回答者が30人以上)・オレンジの部分(回答者が20~29人)で「月曜の朝」と「金曜の夜」「土曜の夜」「日曜の夜」に、次いで黄色の部分(回答者が10~19人)は「土曜の朝から夕方」「日曜の朝」に多くなっています。昨年[図6-2]の結果と比べると、金曜日の夜と月曜日の朝を重視する傾向がより一層強くなっています。

「月曜朝」を最も大切な時間と答えた人にその理由を聞くと、[図6-4]のように「一週間の始まりをしっかりとしたいため」(男性39歳)、「一週間のペースができるから」(女性37歳)など1週間のスタートに対する意気込みが。また、「金曜・土曜夜」を選んだ人は、[図6-5]のように「仕事が終わってホッとできる時間だから」(女性43歳)、「家族が揃っているから」(男性36歳)などの癒やしの時間を大切にしたいという気持ちが感じられます。

[図6-1] 2017年最も大切にしている時間帯

2017年	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
5時台	37	1	1	0	0	6	8
6時台	35	3	3	0	2	8	15
7時台	32	1	3	1	2	18	15
8時台	27	2	1	0	3	19	13
9時台	27	2	1	1	3	19	11
10時台	12	3	3	5	3	25	16
11時台	1	2	3	2	3	8	6
12時台	6	3	4	2	3	14	16
13時台	7	3	2	1	1	9	9
14時台	9	4	5	3	2	12	14
15時台	3	2	1	0	2	8	10
16時台	3	1	3	2	1	3	2
17時台	3	0	1	2	8	6	6
18時台	5	4	0	1	8	12	14
19時台	12	4	7	3	21	30	17
20時台	7	3	5	1	13	23	29
21時台	11	4	1	6	28	34	10
22時台	9	4	3	9	41	32	17
23時台	3	2	5	4	27	23	11
24時台	8	1	2	0	17	19	9
1時台	3	3	2	0	2	3	0
2時台	2	1	0	0	4	2	1
3時台	1	0	0	1	1	1	0
4時台	2	1	2	0	1	0	0

2017年	1位	2位	3位
全体 (n=1200)	金曜22時 41人	月曜5時 37人	月曜6時 35人

[図6-2] 2018年最も大切にしている時間帯

2018年	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
5時台	18	1	1	0	0	9	11
6時台	30	3	1	1	2	8	9
7時台	38	5	5	1	1	11	9
8時台	14	1	0	0	3	19	10
9時台	21	4	3	0	0	18	17
10時台	18	6	5	4	4	17	26
11時台	9	6	3	1	0	12	13
12時台	3	3	1	1	3	14	22
13時台	2	3	6	1	4	12	13
14時台	8	0	3	1	3	19	7
15時台	5	2	1	5	0	6	9
16時台	5	0	4	0	2	3	1
17時台	2	0	0	1	2	7	3
18時台	3	3	3	1	12	17	13
19時台	5	4	4	5	15	29	21
20時台	4	6	5	3	15	16	19
21時台	10	4	5	8	36	30	26
22時台	15	5	3	3	43	39	27
23時台	4	4	2	2	22	23	14
24時台	7	1	1	1	16	16	4
1時台	2	1	1	1	5	3	0
2時台	5	1	3	0	4	3	1
3時台	0	0	0	0	0	1	1
4時台	2	1	3	0	1	1	1

2018年	1位	2位	3位
全体 (n=1200)	金曜22時 43人	土曜22時 39人	月曜7時 38人

[図6-3] 2019年最も大切にしている時間帯

2019年	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
5時台	33	2	1	3	1	10	8
6時台	33	1	2	1	0	5	7
7時台	45	0	1	3	1	16	15
8時台	19	1	2	1	2	18	13
9時台	15	3	5	0	5	18	11
10時台	12	1	7	2	3	19	22
11時台	10	2	2	0	1	8	4
12時台	7	2	3	1	3	13	8
13時台	3	1	5	4	3	12	16
14時台	2	1	2	1	1	8	8
15時台	2	2	0	2	1	10	20
16時台	3	1	0	1	3	2	5
17時台	5	1	1	2	4	5	8
18時台	4	1	5	2	12	14	20
19時台	11	7	4	4	21	32	25
20時台	5	0	4	5	21	27	31
21時台	8	3	5	4	39	26	22
22時台	10	1	9	3	42	24	24
23時台	4	1	2	3	22	16	17
24時台	3	0	3	0	14	18	11
1時台	5	2	0	1	7	1	0
2時台	2	0	0	0	1	1	2
3時台	2	0	0	1	0	1	1
4時台	4	1	1	0	1	1	0

2019年	1位	2位	3位
全体 (n=1200)	月曜7時 45人	金曜22時 42人	金曜21時 39人

[図6-4] 「月曜の朝」を最も大切な時間を選んだ理由

■月曜5時

- ・週の始めで、気力を出していけないといけなから(男性15歳)
- ・一週間の始まりをしっかりとしたいため(男性39歳)
- ・週始めの朝一を元気に過ごさないとその週がしんどく感じるから(女性32歳)
- ・一週間、家族みんなが快適に安全に平和に過ごせるように、気持ちを引き締める時間です(女性47歳)

■月曜6時

- ・この時間帯を上手く使えるから、余裕が生まれる(男性28歳)
- ・月曜の朝で1週間のリズムが決まるから(女性16歳)
- ・月曜日の朝、早起きして動ければ、一週間のペースができるから(女性37歳)

■月曜7時

- ・週の初めでありスタートであるため、ここで気持ちよく始められるかを重視(男性23歳)
- ・週の初めなので気合が入る(男性47歳)
- ・週の初めに一人で仕事の段取りを考える(男性48歳)
- ・一週間の仕事の始まる直前であり、頭の整理をしておきたいから(男性53歳)
- ・週の始まりの根仕事準備をしている時間は大切(男性53歳)

■月曜8時

- ・この時間で、一週間の気分や様子や雰囲気などが決まりそう(男性16歳)

[図6-5] 「金曜・土曜の夜」を最も大切な時間を選んだ理由

■金曜21時

- ・次の日が休日であり、遊んでいても一番盛り上がる時間だから(男性18歳)
- ・家族団欒(男性52歳)
- ・子供達が寝て夫婦で今週何があった等話す時間だから(女性30歳)
- ・仕事が終わってホッとできる時間だから(女性43歳)
- ・休み前の一人ののんびりした時間(女性53歳)

■金曜22時

- ・休日前の金曜日夜は一週間の活動のよしあしを振り返る重要な時間で、今後に生かす目的で反省点を整理したい(男性55歳)
- ・金曜日の夜は気分が良いから(男性21歳)

■土曜21時

- ・次の日が休みの自由さがある(男性29歳)
- ・次の日が休みだから時間を有効に使いたい(女性17歳)
- ・恋人と共有することが多いから(女性18歳)
- ・夫婦でゆっくり会話ができる時間だから(女性41歳)

■土曜22時

- ・唯一、旦那と会話をしながらゆっくりできる時間帯だから(女性29歳)

■土曜23時

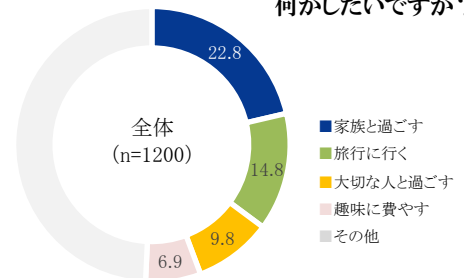
- ・家族が揃っているから(男性36歳)

もし、人生の残り時間がわかったら？ 誰もが望むのは「大切な人」と過ごしたい

今年の「セイコー時間白書」では、「時間は有限である、だからこそ大切にしたい」という考えから、人生の残り時間を見つめ直すことで時間の有限性に気づき、時間の大切さを改めて考える機会としてご提案します。

まず、自分の残り時間を知ったら何をしたいか具体的に聞くと、さまざまな意見が寄せられましたが、大別すると[図7-1]の通り「家族と過ごす」(22.8%)が全体の2割強を占め、次いで「旅行に行く」(14.8%)や、恋人や友人などの「大切な人と過ごす」(9.8%)、「趣味に費やす」(6.9%)などの意見が寄せられました。その一部を[図7-2]でご紹介します。

【図7-1】自分の人生の残り時間がわかったら、何がしたいですか？



【図7-2】自分の残り時間がわかったら、何がしたいですか？

家族と過ごしたい

- 家族と大切な時間を過ごす(男性24歳)
- 子供と過ごせるだけ過ごす(男性34歳)
- 家族とのんびり過ごす(男性36歳)
- 親孝行(男性38歳)
- 子供に生きていく上で大切なことを伝えたい(男性44歳)
- 妻と大切な時間を過ごす(男性51歳)
- 家族との時間を濃密に(男性68歳)
- 孫の成長を見届けたい(男性69歳)
- 子供とたくさん思い出をつくる(女性26歳)
- 家族との思い出作り(女性27歳)
- 子供が生まれて親の大変さがわかったので、家族で過ごす時間を大切にしたい(女性30歳)
- 家族との時間を大切に(女性31歳)
- 母や妹と旅行に行ったり食事や観劇に行く、自分が書いた本を出版する(女性37歳)
- 大好きな夫と濃密な時間を過ごしたい(女性41歳)
- 孫達、子供達との交流を密にし、配偶者との旅行を頻繁にする。(女性67歳)
- 家族との時間を密にしたい(女性68歳)

旅行に行きたい

- 日本中を周りたい(男性15歳)
- 世界中を旅する(男性17歳)
- 全部の都道府県を周り、おいしいごはんを食べ回りたい(男性25歳)
- 旅行に行って、見たいもの、食べたいもの、体験したいものを目一杯(男性37歳)
- 行きたい所に全部行く(男性40歳)
- 世界放浪(男性54歳)
- 世界を配偶者と一緒に巡る(男性69歳)
- 世界一周旅行(女性28歳)
- 海外に向き、ステキな景色を好きな人と見て感動を分かち合いたい(女性34歳)
- 旅行にゆったりと行き、いろんなものを目で見て、肌で感じたい(女性38歳)
- 豪華客船で世界中をまわりたい。旅先では、ただ、のんびり過ごす(女性49歳)
- 旅行三昧(女性55歳)
- 海外に行って好きなミュージカルを観まくる(女性55歳)
- 旅行、バスケ観戦、好きなグループのコンサートに出かけ楽しく過ごす(女性64歳)

大切な人と過ごしたい

- 彼女と会いたい(男性15歳)
- 大事にしてる人を今まで以上に大事にする。やりたいこと全部やる(男性19歳)
- 好きな人と共に過ごしたい(男性38歳)
- 友人と過ごす時間を増やす(男性42歳)
- 会わなければならない人に会ったり、行きたいところに行ったりする。貯金も無駄にしないで、全部使い切る(男性53歳)
- 好きな人と結婚して子供を産みたい。(女性19歳)
- 会いたい人のリストを作って、全員に会えるようにします(女性35歳)
- 大好きな人と一緒に過ごす。それだけで十分です(女性68歳)

趣味に費やしたい

- 1人でテレビゲームを思いっきりする時間(男性15歳)
- フットサル等の球技(男性39歳)
- 読書、ピアノ、生け花をしたい(女性18歳)
- 趣味とペットとの時間(女性45歳)

大切な人と過ごす時間が「足りない」と気付いてはいるものの、 大きな理由はなく、「なんとなく…」

■現代人の4人に3人は大切な人との時間が「足りない」と感じているが、

特に明確な理由はなく、時間に追われる毎日に流され、大切な人との時間が作れないままている人も。家族や友達などの「大切な人」との時間について、詳しく聞いてみました。

大切に思う相手と過ごす時間が「足りない」と感じている人は、父親77.5%、母親76.9%、一番仲の良い旧友88.7%となり、多くの人が大切な人と過ごす時間が足りないと感じています[図8-1]。

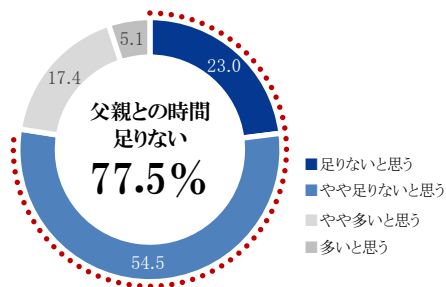
足りないと感じた人に足りない理由を聞くと、「遠くに住んでいてなかなか会えないから」がトップですが、次いで多いのが「なんとなく・特に理由はない」となっています[図8-2]。

一緒に過ごす時間が足りないと感じてはいるものの、なんとなく会わないまま…というケースも少なくないようです。

[図8-1]大切な人との時間は足りていますか？

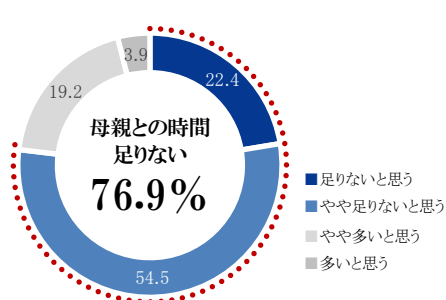
[図8-2]大切な人との時間が足りない理由は何ですか？

①自分の父親 (n=769)



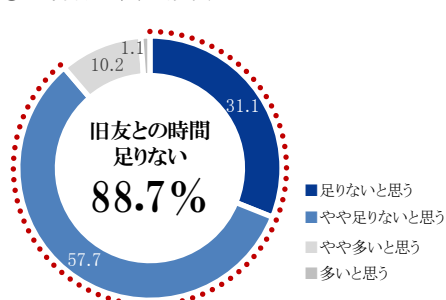
順位	父親と過ごす時間が足りない理由 (n=596)	(%)
1位	遠くに住んでいてなかなか会えないから	34.4
2位	なんとなく・特に理由はない	26.3
3位	仕事が忙しいから	24.5
4位	きっかけがないから	16.6
5位	家庭の都合を優先せざるを得ないから	12.2

②自分の母親 (n=965)



順位	母親と過ごす時間が足りない理由 (n=742)	(%)
1位	遠くに住んでいてなかなか会えないから	34.0
2位	なんとなく・特に理由はない	26.7
3位	仕事が忙しいから	20.2
4位	家庭の都合を優先せざるを得ないから	14.2
5位	きっかけがないから	10.1

③一番仲の良い旧友 (n=995)



順位	一番仲の良い旧友と過ごす時間が足りない理由 (n=883)	(%)
1位	遠くに住んでいてなかなか会えないから	32.7
2位	なんとなく・特に理由はない	23.1
3位	仕事が忙しいから	20.2
4位	家庭の都合を優先せざるを得ないから	16.0
5位	きっかけがないから	14.2

大切な人と過ごす時間は「大切」「楽しみたい」「増やしたい」 しかし、どれくらいの時間が過ごせるか考えたことは「ない」

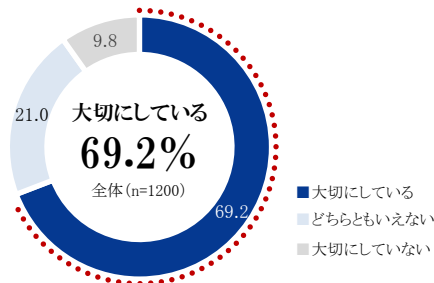
■大切な人と一緒に過ごす時間は、大切にしているが足りていないから、増やしたいし楽しみたい

しかし、大切な人とあとどれくらい一緒に過ごせるか、日常的に考えている人はたったの8%

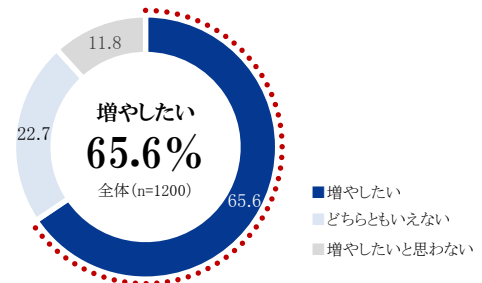
家族や友達などの大切な人と一緒に過ごす時間について聞くと、69.2%が「大切にしている」[図9-1]、65.6%が一緒に過ごす時間を「増やしたい」[図9-2]、82.3%が大切な人との時間を「楽しみたい」と答えています[図9-3]。

しかし、大切な人と過ごす時間があとどれくらいあるか、頻繁に考えたことがある人は8.1%にすぎず、6割弱は「まれにしか・まったく考えたことがない」(57.4%)と答えています[図9-4]。

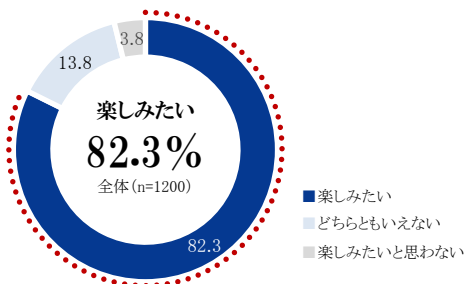
[図9-1]大切な人と一緒に過ごす時間を大切にしていますか？



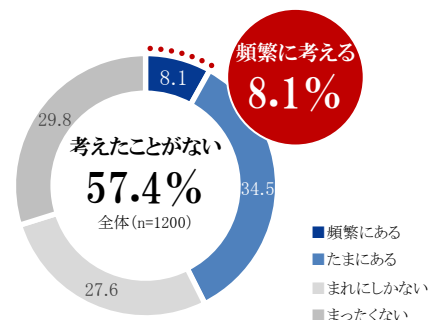
[図9-2]大切な人と一緒に過ごす時間を増やしたいと思いますか？



[図9-3]大切な人と一緒に過ごす時間を楽しみたいと思いますか？



[図9-4]大切な人と一緒に過ごす時間が、どれくらいあるか考えたことがありますか？



大切な人と過ごせる生涯“残り時間”を算出。 35歳の人と別居する母親と対面で話す時間は、 実は1ヶ月間を切って26日間ほど

■時の記念日をきっかけに、自分の限りある時間を、誰と、どのように共有するか考えてみませんか？

日々時間に追われている現代人は、大切な人との大切な時間を大事にすべきとわかっている、「明日でいいか…」
「時間ができたらいいか…」と後回しにしがちです。時間は特に意識することもなく無限にあるような気がしますが、無
為に過ごしていただけるほど残り時間はあるのでしょうか？

父親、母親、旧友と現在直接会って話す状況(会って話す頻度と1回あたりの時間)を聞き、人生の中であとどれくら
い一緒に会って話せる時間が残っているのかを5歳刻みで算出したのが[図10]です。15歳～19歳の人と人生の中で
自分の父親と一緒に会って話せる時間は、同居していれば6,711時間(279.6日)ありますが、別居していると666時間
(27.8日)しかありません。年齢とともに一緒に過ごし話せる生涯時間はどんどん短くなり、35～39歳の人と別居してい
る自分の母親と生涯で一緒に会って話せる時間は、626時間(26.1日)と1ヶ月にも満たない僅かな時間しか残されてい
ないのです。

令和になってはじめての「時の記念日」、大切な人と過ごす時間について考えてみてはいかがでしょうか。

[図10]大切な人と会って話をするのできる生涯残り時間

①自分の父親

②自分の母親

③一番仲の良い旧友

自分の年齢	会って話せる時間				自分の年齢	会って話せる時間				自分の年齢	会って話せる時間	
	同居の場合		別居の場合			同居の場合		別居の場合			会って話せる時間	
15-19歳	6,711時間	279.6日間	666時間	27.8日間	15-19歳	12,431時間	518日間	1,666時間	69.4日間	15-19歳	2,015時間	84日間
20-24歳	5,931時間	247.1日間	569時間	23.7日間	20-24歳	10,091時間	420.5日間	1,471時間	61.3日間	20-24歳	1,755時間	73.1日間
25-29歳	5,298時間	220.7日間	471時間	19.6日間	25-29歳	7,751時間	323日間	1,016時間	42.3日間	25-29歳	1,560時間	65日間
30-34歳	4,615時間	192.3日間	374時間	15.6日間	30-34歳	5,411時間	225.5日間	821時間	34.2日間	30-34歳	1,365時間	56.9日間
35-39歳	4,290時間	178.8日間	276時間	11.5日間	35-39歳	4,241時間	176.7日間	626時間	26.1日間	35-39歳	1,170時間	48.8日間
40-44歳	3,510時間	146.3日間	228時間	9.5日間	40-44歳	3,071時間	128日間	496時間	20.7日間	40-44歳	975時間	40.6日間
45-49歳	2,730時間	113.8日間	130時間	5.4日間	45-49歳	2,291時間	95.5日間	301時間	12.5日間	45-49歳	780時間	32.5日間
50-54歳	1,950時間	81.3日間	98時間	4.1日間	50-54歳	1,316時間	54.8日間	228時間	9.5日間	50-54歳	683時間	28.4日間
55-59歳	1,170時間	48.8日間	49時間	2日間	55-59歳	390時間	16.3日間	98時間	4.1日間	55-59歳	488時間	20.3日間

大切な人と会って話をするのできる生涯残り時間の算出方法

直近1年間で大切な人と過ごした「頻度」と「時間」を聴取し、下表赤枠のように変換した上で、「頻度」と「時間」の掛け算をすることで、「直近1年間で大切な
人と過ごした合計時間」を計算。15歳～69歳を5歳刻みの10段階で、各年代ごとの【中央値】を算出。さらに、それを自分の年齢以上の年代における数値を
全て積み上げることで、今後、大切な人と会って話すであろう時間(生涯残り時間)を算出しています。

選択肢	年間換算 (1年≒52週間)
週に6回以上	年312回
週に4～5回程度	年234回
週に2～3回程度	年130回
週に1回程度	年52回
それ以下	年13回
〇〇はいるが、この出来事は全くない	年0回
〇〇はない	なし

頻度

選択肢	時間算出
12時間以上	12時間
10時間以上、12時間未満	11時間
8時間以上、10時間未満	9時間
6時間以上、8時間未満	7時間
4時間以上、6時間未満	5時間
2時間以上、4時間未満	3時間
1時間以上、2時間未満	1.5時間
30分以上、1時間未満	0.75時間
30分未満	0.5時間

時間

時間はすべてに等しく限りあるものです。貴重で有限な時間の価値について、心理的なアプローチによる「時間学」を提唱している一川誠先生に、時間の有効な使い方についてお話をうかがいました。

◎ 時間は有限なもの 増やすことはできませんが、どう使うかで有意義なものへと変えることはできます

今回の調査で親と過ごせる残り時間を見て、どきっとなされた方も少なくないと思います。時間は有限なものということは、頭ではわかっているも普段なかなか意識することがないものです。しかし実際に具体的に考えてみると、思ったほど時間がないことに気がつくはず。時間の使い方は、その人の生き方を表すものです。生きていく上で自分の優先順位を決め、自分の使い方に反映させてみてはいかがでしょうか。

今回の調査では、大切な人との時間が足りないと感じている人に、その理由を聞くと「なんとなく」と答えた人が多くなっています。なんとなくという答えは、重要だと思っではいるものの、そのためにどうすればよいか具体的に考えていないから、行動できないということ。「そのうちに」ではなく、「いつまでにどうする」とより具体的に考えることで行動につながり、時間を有意義に使うことができます。人の時間はみな平等で、時間自体を増やすことはできませんが、どう使うか、その工夫次第で楽しく有意義なものへと変えることができるはずです。

◎ 家族との時間をより大切にしたいなら、日常とは違うイベント体験で時間の濃密さが高まります

例えば家族との時間を大切にしたいと思ったら、いつものルーティンとは違う、なにか特別なイベントと一緒に体験するといいですね。家族旅行というのは昔からある家族イベントのひとつですが、旅行に行くことで、同じ体験ができ、明確な記憶につながります。特別な経験はより明確に思い出すことができ、豊かな時間を過ごしたという満足感につながります。濃密な時間を感じられるというのは、いい時間の使い方をしたことの証です。

一方、オンタイムを考えると、働き方改革で仕事の効率化が求められ、テクノロジーの発展により時間単位でできることのボリュームは飛躍的に増えています。以前は出張して出席していた1日がかりの会議が、今では電話会議で1時間で済むようになってきました。だからといって、あれもこれもと詰め込みすぎると、ただただ忙しいだけで、何をしたのか、どんな成果があったのか何も残らず、忙しかっただけの記憶となり、働く意義や楽しさが感じられなくなってしまうのです。

◎ オンタイムは小さな目標設定と達成感の積み重ねで、自分への自信を育み、充実感を実感しましょう

仕事に取り組むときは、いきなり大きな目標を目指すのではなく、目の前にある小さな具体的な課題を見つけ、それを間近な目標と定めます。具体的な目標なので達成しやすく、充実感が得られます。目標設定には「目標勾配」という、ゴールに近づくにつれ楽しく積極的に取り組める効果があります。目標設定することで作業効率の高い仕事の実現し、楽しみながら取り組むことができ、クオリティの高い結果につながるというわけです。もし達成できなかつたら、なにが原因だったかきちんと見直すことで、次の目標設定で課題がクリアできるようになります。こうやって小さな成功体験を増やしていくことが、自分への自信となり、充実した時間、有意義な人生という感覚につながっていくのです。

◎ 令和最初の「時の記念日」、人生の優先順位を考え“時間の取捨”を始めてみては？

前述の通り、やろうと思えば色々できてしまう世の中ですが、私は“時間を思い切って取捨する”ことも必要ではないかと思っています。あれもできるこれもできる、それ故に自分が本当にしたいことがわからなくなっているのではないのでしょうか。自分にとって大切なことはなにか、その優先順位を考える。令和初の時の記念日は、そんな“時間取捨”のきっかけになさってみてはいかがでしょうか。



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、感性における規則性の研究に従事。現在は特に、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なっている。著書に『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)など多数。