

長距離トラック乗務員の勤務時間外

生活の時間構造と内容分析

— 交通事故防止に関する Action Research —

西 山 啓

福 井 一 明

I 調査の目的

本研究は交通事故防止を目的として、ひろく心理学・健康学・教育等の分野より「安全教育 Safety Education」を推進するために行われる一連の Action Research である。

従来の研究：われわれはすでに長距離トラック乗務員の運転作業時における疲労を心理的・生理的側面よりフリッカー値、体位血圧反射、尿蛋白の検査、自覚症状、情緒安定度検査等により測定した。その結果乗務員の疲労の要因としては、1) 筋作業にともなう身体的疲労は勿論であるが、とくに精神情緒面の緊張が指摘され、2) 更に作業に対する「なれ」の程度が疲労の大きな要因となっていることが明らかとなった。(5) また、これらの作業時における疲労は、当然彼等の勤務時間外の生活構造に直結する問題であって、この分野での実態分析が必要となってくる。

今研究の課題：上述した疲労に関する調査研究が、労働時間の枠組の中で実施されたものであるのに対し、今回の調査は労働時間外の生活の諸条件の分析検討に重点がおかれた。すなわち作業員の疲労現象自体は当該作業条件との関係においてのみ発現するものではなく、むしろ労働時間内外の生活の諸条件に直結する問題であって、この分野での実態分析についても当然考慮が払われなくてはならない。

以上の観点から、今回は長距離トラック乗務員の生活時間構造の分析と彼等の自由時間（余

暇）とその内容および、健康・安全に関する意識面での実態調査を実施した。これによって得た資料に基いて考察を行ない、運転者の教育的指導の具体的一指針を明らかにし、交通事故防止のための Action Research への一アプローチとするものである。

II 調査方法および対象

松江市内の運送株式会社A社・B社に勤務する長距離トラック運転乗務員（以下乗務員と称する）38名を対象に生活時間調査（別表Ⅰ）および、健康・安全に関する意識調査（別表Ⅱ）を配布し、無記名で記入させた。

生活時間調査は、1日の生活のうち特に勤務時間外の生活の内容につき、10分単位で記入させる方式をとり、各自の1週間分を回収した。

生活時間の調査方法としては、従来NHKが実施した全国的な実態調査(2, 3)があげられるが、この調査は、1日を15分づつの時間帯に区切り、それぞれの時間帯に行なわれていた生活行動の割合を算出する方法であって、特定の行動が時間の多寡としては取扱われていない。従って、我々の研究においては「何々に要した時間何分」という絶対量を示す方法をとった。

1週間の調査期間中、病気、長期出張または記入不備等もあり、直接今回の分析に使用したものは、表1のごとくA社の29名であった。

健康・安全に関する生活調査は8項目、32の質問より構成されている。調査対象者の数・区

分等は表1に示すとおりである。

調査期間は昭和39年2月下旬から3月中旬である。

表1 生活時間調査対象人員一覧

年齢区分	対象人員	%
20～24才	2	6.9
25～29	8	27.6
30～34	12	41.4
35～39	3	10.3
40才以上	4	13.8
計	29	100.0

III 結果および考察

調査結果は、トラック乗務員の生活の時間構造の実態（生活時間調査）ならびに健康・安全に関する生活調査（意識調査）とに2分して集

計した。

1 生活時間調査

生活時間調査の集計は、回答者の提出した具体的生活行動が、そのままの言葉で記入されている。これらの具体的行動については、前後の行動との関連において内容面より検討し、表2に示すごとく、19内容、8項目に分類した。*

表3および図1は、乗務員の生活時間及びその内容である。当然ながら、休日は勤務日に

* 生活行動の内容の分類に際しては、29名の対象者中、各人休日1日、平日2日間を抽出して、それらの行動内容を出現度数別に分類し、これを整理統合して19内容にまとめ、更にこれを共通点ごとにグルーピングして8項目とした。

表2 生活行動の分類規準

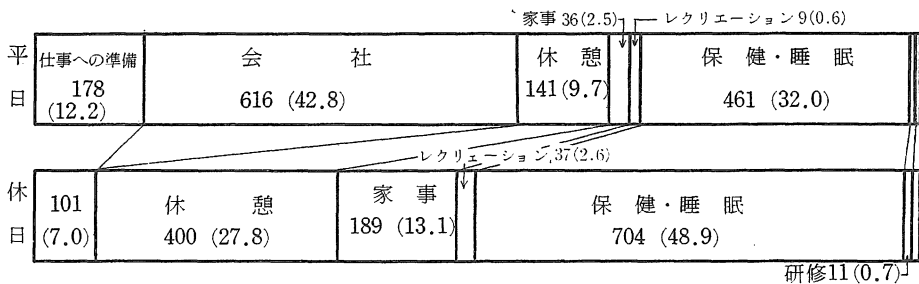
主な項目	内 容	内 容 の 説 明
仕事への準備	身 支 度 食 事 出 ・ 退 勤	用便・更衣等・出退勤に直結する行為 朝・昼・夕（外食を含む） 徒歩・交通機関及びその待合わせ、バイクの給油など含む
会 社	出 社 ～ 退 社	勤務時間を含めた在社時間
休憩談話等	新聞・雑誌・読書 TV・ラジオ・レコード 雑 談 ・ お 茶 来 客 ・ 訪 問 飲 酒	研修勉強に属するものを除く いわゆる休憩も含む 訪問の際は往復の所要時分も含める 晩酌、屋台で一杯など
家事・用務	軽作業（手伝）買物 中 程 度 労 働 重 労 働	用事、風呂たきなど一寸した手伝い 子守り、洗濯、掃除、かんたんな修理 薪割、畑仕事等強度の筋肉労働
レクリエーション	娯楽・スポーツ・趣味	商業娯楽、趣味、スポーツ
保健関係	医 療 入 浴 ひ る ね ・ 仮 眠 睡 眠	病気のための通院をも含む ゴロね、うたたね、仮眠的なもの 夜間及び勤務あけ又は勤務にそなえるもの
自己研修	勉強・修養等	研究、夜学など
そ の 他		

表3 トラック乗務員の生活時間およびその内容。(N=29 昭和39年2月末～3月初旬1週間)

主な項目	内 容	週 間 総 計			休 日 平 均		平 日 平 均	
		総時間 (分)	%	1日当り平均 所要時分	%	1日当り平均 所要時分	%	1日当り平均 所要時分
仕事への準備	身支度 食事 出・退勤	3190	1.1	16	1.5	21	1.0	15
		9915	3.4	49	5.1	74	3.2	46
		7595	2.6	37	0.4	6	8.1	117
		20700	7.1	102	7.0	101	12.3	178
会 社	出 社 ～ 退 社	124965	42.8	616	0	0	42.8	616
休憩・談話等	新聞・雑誌・読書 TV・ラジオ・レコード 雑談・お茶間 来客・訪問 飲 酒	5345	1.8	26	3.8	55	1.5	22
		17980	6.2	89	13.2	190	5.0	72
		7810	2.7	38	7.0	101	1.8	27
		3780	1.3	19	3.1	45	1.0	14
		1255	0.4	6	0.6	9	0.4	6
		36170	12.4	178	27.7	400	9.7	141
家事・用務	軽作業(手伝)買物 中程度労働 重労働	4610	1.5	23	5.2	75	1.2	17
		2045	0.7	10	2.8	41	0.3	5
		2305	0.7	11	5.1	73	1.0	14
		8960	3.0	44	13.1	189	2.5	36
レクリエーション	娯楽・スポーツ・趣味	2960	1.0	15	2.6	37	0.6	9
保健関係	医 療 入 浴 ひるね・仮眠 睡 眠	775	0.3	4	0.3	4	0.3	4
		3170	1.1	16	1.9	27	1.0	14
		4020	1.4	20	3.2	46	3.2	46
		90130	30.8	443	43.5	627	29.7	427
		98095	33.6	483	48.9	704	32.0	461
自己研修	勉強・修養等	390	0.1	2	0.7	11	0.1	1
そ の 他		80	0.01	0.1	0	0	0.01	0.1

(太字は累計を示す)

図1 トラック乗務員生活時間分布 単位分(%)



長距離トラック乗務員の生活の時間構造と内容分析

表4 トラック乗務員の年令別休日の生活時間およびその内容 (N=29 昭和39年2月末～3月初旬1週間)

主な項目	内 容	年 令 区 分									
		20～24才 (N=2)		25～29才 (N=8)		30～34才 (N=12)		35～39才 (N=3)		40才以上 (N=4)	
		%	1日当り 平均所要 時分	%	1日当り 平均所要 時分	%	1日当り 平均所要 時分	%	1日当り 平均所要 時分	%	1日当り 平均所要 時分
仕事への 準備	身支度 食・退 出・勤	0.9	13	1.3	19	1.7	24	1.6	23	1.3	19
		4.9	70	5.1	73	5.2	75	5.2	75	6.7	96
		1.2	18	0.4	5	0.6	8	0	0	0	0
		7.0	101	6.4	107	6.8	98	6.5	98	8.0	115
会 社	出 社 ～ 退 社	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
休 憩 談 話 等	新聞・雑誌・読書 TV・ラジオ・レコード 雑談・お茶 来客・訪問 飲 酒	0.7	10	6.2	90	2.3	33	1.6	23	5.9	85
		6.1	88	15.5	223	14.1	205	12.3	177	8.4	121
		4.2	60	5.1	73	7.2	104	11.5	165	9.4	136
		2.4	35	2.1	7	0	0	8.8	127	3.8	55
		0	0	0.5	30	3.7	54	0	0	0	0
13.4	193	29.4	423	27.3	396	34.2	492	27.5	397		
家 事 用 務	軽作業(手伝)買物 中程 度 労 働 重 労 働	0	0	4.9	71	6.1	89	6.7	97	7.0	101
		0	0	3.0	43	2.1	30	3.7	54	5.5	79
		18.0	260	1.1	16	6.2	89	3.5	50	5.8	84
		18.0	260	9.0	130	14.4	208	13.9	201	18.3	264
レクリエーション	娯楽・スポーツ・趣味	14.9	215	1.2	17	1.8	24	0	0	0	0
保 健 関 係	医 療 入 浴 ひ ね ・ 仮 睡 眠	0	0	0.6	8	0.2	3	0	0	0	0
		1.7	25	2.0	29	1.6	23	1.7	25	2.6	38
		0	0	4.2	61	3.5	51	0	0	3.8	50
		44.9	648	47.0	678	42.0	606	43.4	625	39.1	563
		46.6	673	53.8	776	47.3	683	45.1	650	45.5	651
自己研修	勉 強 ・ 修 養 等	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
その他		0	0	0	0	1.5	20	0	0	0.9	13

(太字は累計を示す)

比較して休憩・読書・TV聴視や睡眠に費す時間が多い。

表4および、図2は乗務員の休日における年令層別の生活時間の内容である。20才～24才層は動的なレクリエーションに費す時間が最も多く、静的な休養すなわちTV・ラジオ・レコード聴視、雑誌・お茶等は比較的その割合が少ない。一方、年令が増加するにつれて、静的な休養の割合は増加し、動的なレクリエーションは減少、もしくは皆無となる。また、家事用務の時間の増加、来客接待・訪問等が増加するもの(35～39才)もある。

家事用務に費す時間が、4時間以上を占めているものは、20～24才層と40才以上の層であるが、労働内容別にこれをみるとその差が明らかである。

これらの結果の示すごとく、20～24才層と25才以上の年令層との間には、休憩、家事用務、レクリエーション等において、質・量ともかなりの差異がみられる。この事実、後述する乗務員の生活に関する意識面での調査結果ともあわせ考えると、未婚・既婚による家庭内の地位・役割の変化を反映しているものと考えられる。

図2 年令別トラック乗務員生活時間分布平均 単位分 (%)

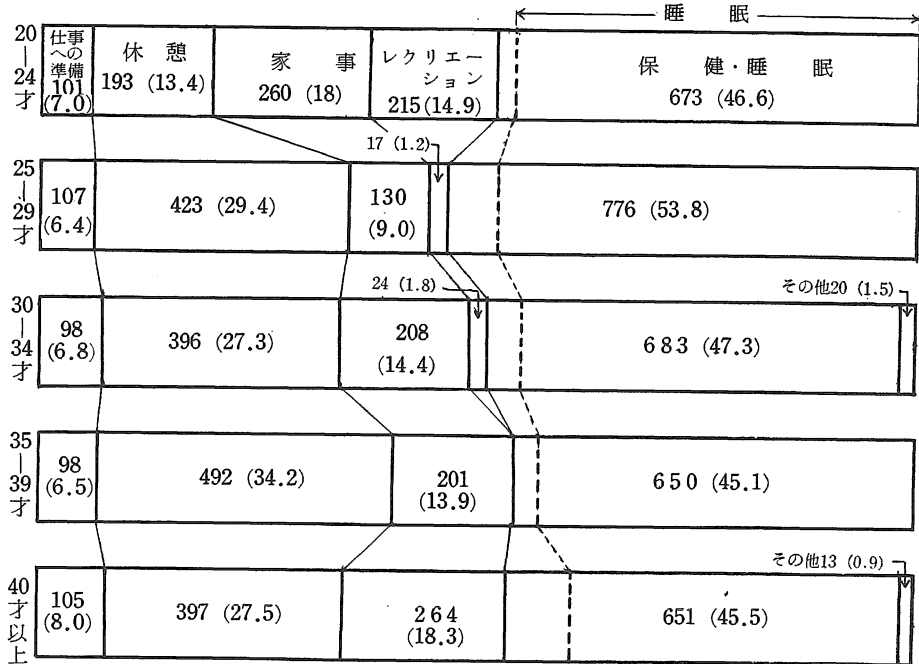
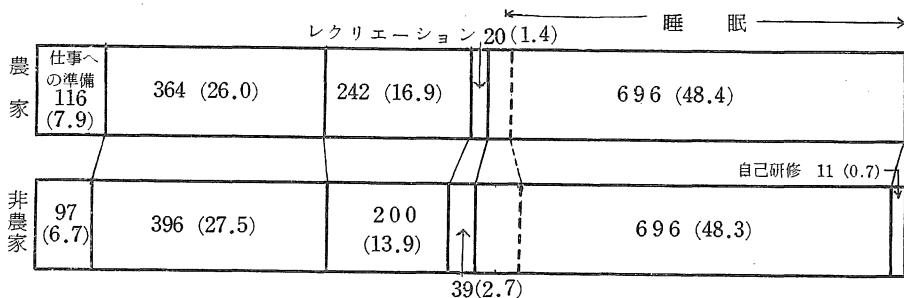


表5 トラック乗務員の家庭の職業的背景（農家・非農家）による休日の生活時間

主な項目	内 容	農 家		非 農 家	
		%	1日当り平均所要時分	%	1日当り平均所要時分
仕事への準備	身支度	1.3	20	1.4	21
	食出	6.3	91	4.9	70
	退勤	0.3	5	0.4	6
	計	7.9	116	6.7	97
会 社	出 社 ~ 退 社	0	0	0	0
休憩・談話等	新聞・雑誌・読書	12.9	181	2.5	36
	TV・ラジオ・レコード	8.2	112	13.9	200
	雑談・お茶	4.9	71	7.2	102
	来客・訪問	0	0	3.4	49
	飲 酒	0	0	0.6	9
計	26.0	364	27.5	396	
家事・用務	軽作業(手伝)買物	8.9	128	6.1	88
	中程労働	1.2	16	3.0	43
	重労働	6.8	98	4.8	69
計	16.9	242	13.9	200	
レクリエーション	娯楽・スポーツ・趣味	1.4	20	2.7	39
保健関係	入浴	1.3	18	0.01	0.1
	ひるね・仮眠	1.6	24	1.9	27
	睡眠	0	0	3.2	46
	計	45.5	654	43.3	623
計	48.4	696	48.3	696	
自己研修	勉強・修養等	0	0	0.7	11
そ の 他		0	0	0	0

(太字は累計を示す)

図3 農家・非農家（家庭の職業的背景）別トラック乗務員生活時間分布平均 単位分（%）



農家よりの通勤者が、家事の手伝いに投入する時間は平均して224分のうち重労働98分で非農家群の200分うち重労働69分に比較して顕著な差は認められない。(表5および図3) 従って、現在の資料よりは、農家よりの通勤者が、自己の休養時間を犠牲にして家事労働に従事し、ために疲労を勤務時にまで持ちこすという懸念*は見られぬといえるが、調査が比較的農閑期であったため、結論は今後の調査結果との比較にまつべきであろう。

* 調査対象となったA社、B社とも乗務員の採用時にこの点を考慮し、農作業に影響のないとみられるもののみを採用しているという。

休養のうち、質・量面において最も大きな比重を占める睡眠についてはその時間分布は表6及び表7に示されるごとくである。

乗務員の睡眠時間を他の成人のそれと比較するため、Heerwagenの統計および宮城(1)の調査(夏期)とそれぞれパーセントイルを比較検討した。

Heerwagen、宮城の結果とも年齢構成の点が不明確であるため、我々の結果と直接詳細な比較を試みることに問題があるが、成人の平均睡眠時間に比して1~3時間長くなっている。図4は表8の成人の睡眠時間を仮りにパーセントイル点ごとにむすんで推定したものである。

表6 トラック乗務員の平日の睡眠時間

睡眠時間	度数	累積度数
720-749	1	127
690-719	0	126
660-689	2	126
630-659	3	124
600-629	5	121
570-599	21	116
540-569	25	95
510-539	33	70
480-509	16	37
450-479	8	21
420-449	3	13
390-419	6	10
360-389	2	4
330-359	2	2
300-329	0	0

表7 トラック乗務員の休日の睡眠時間

睡眠時間	度数	累積度数
810-829	1	29
780-809	1	28
750-779	2	27
720-749	2	25
690-719	0	23
660-689	4	23
630-659	3	19
600-629	7	16
570-599	2	9
540-569	2	7
510-539	4	5
480-509	1	1

表8 成人睡眠時間比較

パーセンタイル	男		子		女 子
	Heerwagen N=113	宮 城 N=31	西山・福井 N=29 平日	休 日	Heerwagen N=142
25	7時間20分	7時間	8時間20分	9時間33分	7時間30分
50	7時間57分	7時間42分	8時間56分	10時間23分	8時間17分
75	8時間57分	8時間	9時間32分	11時間13分	9時間

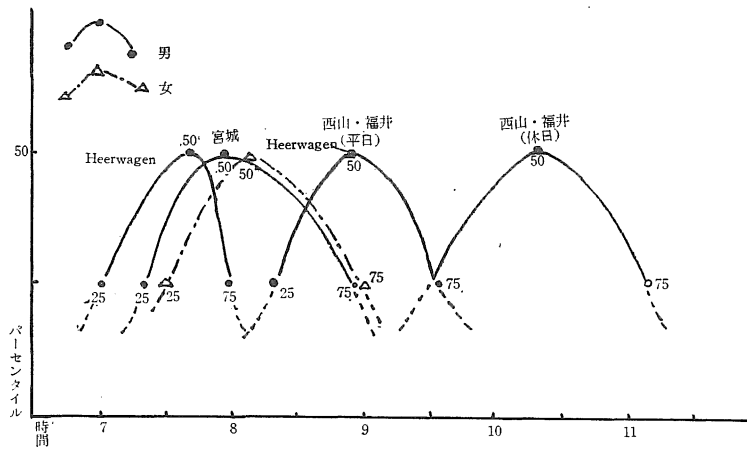


図4 表8の成人睡眠時間パーセンタイル図(推定)

上記の結果より考察する限り、乗務員の生活時間構造は、十分な休養と睡眠時間を基盤とした概して健全なものであるとみられ、特に指摘すべき問題点は認められないようである。しかしながら、一見平凡と見なされる彼らの生活構造が、乗務員の勤務時間内における安全を確保するための重大な積重ねと考えられる。すなわち、われわれは日々の生活自体が一つの規則的

なりズムにのることの重要性を指摘すべきであろう。

従って、一見きわめて平凡で、いわば常識的ともいふべきかかる現象を、乗務員の生活態度に内在化させるためには、会社側の一貫して継続的な人事管理面での配慮・教育上の措置、さらには乗務員の家族に対する呼びかけ、啓蒙等が、極めて重要な問題となろう。

2.1 健康・安全に関する意識調査

Iにおいて述べた生活時間調査 time study による乗務員の生活の時間的構造と内容に関する分析と平行して、質問紙法による意識調査（別紙Ⅱ）を実施し、両者の関連において問題の把握を試みた。考察の重点は次の3点におかれた。(1)生活の時間的要因、特に余暇時間（自由時間）の実態、(2)生活の文化的要因、特に余暇時間における活動内容の分析的理解、(3)生活における意識・態度的要因、特に保健・安全に関する諸事項（表10～11）

(1) 平日の余暇時間は全体として3～4時間（36.8%）が最も多くみられるが、概して25～34才の年齢層は2～3時間とするものが多い。未婚・既婚の比較では、2時間以下が未婚者に44.4%、既婚者に17.2%がみられ、未婚者の余暇時間は既婚者に比してすくない。

他方、農家からの通勤者而非農家のそれとの間には（傾向として）差はみられない。概して20才台に比して30才台に余暇時間が多く、運転を専業とするものは、家庭に他の何等かの職業的背景をもつものよりもこの点恵まれている。余暇時間2時間以下の比は18.2(%)：50.1(%)である。

(2) 平日の余暇活動の内容は、テレビ・ラジオ（78.9%）が最高率を示し、新聞・雑誌、子供の相手、ごろね、ひるねの休息型がこれについている。雑談および商業娯楽への接触は若年者層、特に未婚者に高く、趣味活動は25才以上の既婚者においておこなわれている。

テレビ・ラジオの視聴は各年齢階層とも首位を占める。家事手伝いは25才以上漸次上昇するが、これは結婚、出産など生活条件の変化によるものと思われる。商業娯楽は年齢の上昇とともに割合が下降し、それに代って30才以上に将棋、マージャンの活動が現れる。

(3) 余暇時間の増減については、若年者層に減少を、逆に高年齢者層に増加を報告しているものが顕著である。家庭に職業的背景のあるものと専業者のそれは、専業者に増加したとするものが多い。これは、乗務経験と業務内容の

変化および生活的背景の差によるものとおもわれる。

(4) 休日は1カ月あたり4～5日（4日57.9% 5日21.1%）が最も多く、2月中の実績が4日以上であるものは、25才以上に83.3%～100%、20～24才の層に60%となり年齢による差がかなり顕著である。2月中に休日をもたなかったものが、特に若年層（20才台の23.5%）に比較的高率であるが、これは各社の事情の差異によるものと推測される。

(5) 休日の余暇活動の内容は平日と同様にマスメディアとの接触が首位を占めるが、平日よりも低く（テレビ・ラジオ 50%）趣味活動、野外活動を含むスポーツ活動など比較的纏った時間を必要とするものが出現する。しかしながら昼寝、休息、無為など休養本位の生活が主流をなし、その他家庭サービスが可成りの巾を占め、就中、家庭が農業を営むものの44.4%が農業手伝いに従事している。

(6) 「今後、特にやりたい余暇活動がある」ものは、25～29才の層に最も高く（83.3%）、40才以上が最も低い（50.0%）。すなわち、総じて35才以上に漸減がみられる。希望内容は小旅行、休養、家庭サービスで代表される。休養に対する要求は、未婚・既婚の差が顕著で、既婚者の35.0%に対して未婚者の要求はみられない。こうした要求の差異は、生活条件による現実的要請度によって生じる差異によるものと考えられる。また余暇活動に対する要求の現れは概して年齢的特徴を反映しているとも考えられる。すなわち、未婚者および若年者層は内容的に力動的な余暇活動を、既婚者および年長者層は静的活動内容の選択を特徴としている。更に年長者ほど、要求実現の可能性が高く、要求の基盤が現実的生活に直結していることが知られる。

(7) 将来の収入増加にともなう希望事項は、住居、家屋の改善が最も高く、家具調度品衣類の購入、子供の教育、レクリエーションの順で、食物(栄養)の向上は下位に属する。

表10 調査対象区分

		区分	対象人員	%
年 令		20 ~ 24才	5	13.2
		25 ~ 29	12	31.6
		30 ~ 34	11	28.9
		35 ~ 39	6	15.8
		40才以上	4	10.5
		計	38	
結 婚	既 婚		29	76.3
	未 婚		9	23.7
学 歴	旧小・新中卒		21	55.3
	旧中・新高卒		17	44.7
家庭の主な 職業及び地位	農 業		9	23.7
	会社員その他		7	18.4
	本 業		22	57.9
	世 帯 主 非世帯主		24 14	63.2 36.8

表11 健康・安全に関する生活調査資料 昭和39年3月実施 (数字は%をしめす)

	対 象 人 員	I 平日の余暇とその活動								平日の余暇とその活動																			
		(1) 余 暇 (自由時間)								(2) 活 動 の 内 容 (1位・2位群)																	(3) 余暇の増減		
		1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	1	2	3
		1 時間 以下	1 ~ 2	2 ~ 3	3 ~ 4	4 ~ 5	5 ~ 6	6 時 間 以 上	殆 ど な い	テ レ ビ ・ ラ ジ オ	新 聞 ・ 雑 誌	マ ー ジ ャ ン ・ シ ョ ウ	ご ろ ね ・ ひ る ね	趣 味 活 動	読 書	雑 談	飲 酒	近 所 歩 き	ス ポ ー ツ	な ん と な く ぶ ら ぶ ら	映 画	パ チ ン コ な ど	商 業 ・ 娯 楽	子 供 の 相 手	つ り ・ 狩	家 事 な ど の 手 伝 い	そ の 他	増 加	不 変
年 令	20 ~ 24才	5	20.0	20.0		60.0				60.0	40.0		40.4			40.0					20.0							40.0	60.0
	25 ~ 29	12	8.3	16.7	50.0		8.3		8.3	91.7	25.0		8.3		8.3	8.3			8.3		16.7	25.0		8.3			50.0	50.0	
	30 ~ 34	11		18.2	36.4	18.2	9.1		18.2	72.7	27.3	9.1	18.2		9.1				18.2		9.1	27.3		9.1		9.1	45.5	45.5	
	35 ~ 39	6		16.7	16.7	66.7			66.7	16.7	16.7		16.7		16.7							50.0		16.7		16.7	33.3	50.0	
	40才以上	4		25.0		75.0			100.0	25.0		25.0	25.0								25.0					50.0	50.0		
学 歴	20才代	17		17.6	35.3	29.4	5.9		11.8	82.4	29.4		17.6	5.9		17.6	5.9			5.9	17.6	11.8		5.9			47.1	52.9	
	30才代	17		17.6	29.4	35.3	5.9		11.8	70.6	23.5	11.8	11.8	5.9	5.9	5.9				11.8	5.9	35.3		11.8		11.8	41.2	47.1	
	40才以上	4		25.0		75.0			100.0	25.0		25.0	25.0								25.0					50.0	50.0		
	計	38		18.4	28.9	36.8	5.3		10.5	78.9	26.3	5.3	15.8	7.9	2.6	10.5	2.6			7.9	13.2	21.1		7.9		10.5	44.7	44.7	
結 婚	既 婚	29	3.4	13.8	34.5	31.0	6.9		10.3	82.8	20.7	6.9	10.3	6.9	3.4	6.9	3.4			10.3	6.9	31.0		10.3		13.8	41.4	44.8	
	未 婚	9	11.1	33.3	22.2	33.3			66.7	44.4		22.2	11.1		22.2						33.3					55.6	44.4		
学 歴	旧小・新中卒	21	4.8	4.8	42.9	33.3			14.3	90.5	33.3	4.8	4.8	9.5		14.3	4.8			4.8	9.5	19.0		4.8		9.5	38.1	52.4	
	旧中・新高卒	17	5.9	35.3	17.6	29.4	11.8			64.7	17.6	5.9	23.5	5.9	5.9	5.9				11.8	17.6	29.4		11.8		11.8	52.9	35.3	
家 庭 の 職 業	農 業	9		33.3	11.1	44.4			11.1	66.7	66.7	11.1	22.2			22.2						11.1				11.1	44.4	44.4	
	会社員その他	7		57.1		42.9				85.7	14.3	14.3	14.3							14.3	14.3	42.9					57.1	42.9	
専 業 と の 較	家庭に職業的 背景のある者	16		43.8	6.3	43.8			6.3	75.0	43.8	12.5	18.8			12.5				6.3	6.3	25.0				6.3	50.0	43.8	
	本業専業者	22	9.1		50.0	22.7	9.1		9.1	81.8	13.6		9.1	13.6	4.5	9.1	4.5			9.1	18.2	22.7		13.6		13.6	40.9	45.5	

表11

健康・安全に関する生活調査資料

昭和39年3月実施

(数字は%をしめす)

		対 象 人 員	Ⅰ 一般休日とその活動																						
			(1) 2月中にもった休日							(2) 活動の内容 (1位・2位群)															
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
			1	2	3	4	5	6	7	8	なし	テレビ・ラジオ	新聞・雑誌	ご・し・ま・ら・ん マージャン	趣味活動	旅行	スポーツ	教団 体活 養動	映画・劇	商業 パチンコ など	昼寝・休息	ふらふら なんとなく	子供の相手	手伝い 家事などの	その他
年	20 ~ 24才	5			20.0	40.0			40.0	60.0						20.0		20.0	20.0	20.0		20.0			
	25 ~ 29	12			58.3	16.7	8.3		16.7	75.0	8.3		8.3		8.3		8.3	33.3	25.0	25.0	8.3				
	30 ~ 34	11		9.1	63.6	27.3				45.5	9.1		9.1				9.1	36.4	36.4	18.2	27.3	7.1			
	35 ~ 39	6		16.7	66.7			16.7		83.3	16.7		16.7		16.7			16.7			16.7	16.7	16.7		
	40才以上	4			75.0	25.0				50.0	25.0		25.0					25.0			25.0	50.0			
令	20才代	17			49.1	23.5	5.9		28.5	70.6	5.9		5.9		5.9	5.9		11.8	29.4	23.5	17.6	11.8	11.8		
	30才代	17		11.8	64.7	17.6		5.9		58.8	11.8		11.8		5.9		5.9	29.4	23.5	17.6	23.5	11.8	11.8		
	40才以上	4			75.0	25.0				50.0	25.0		25.0					25.0			25.0	50.0			
	計	38		5.3	57.9	21.1	2.6	2.6	10.5	63.2	10.5		10.5		5.3	2.6		7.9	28.9	21.1	18.4	21.1	10.5		
結 婚	既婚	29			6.9	62.1	17.2	3.4	3.4	6.9	62.1	10.3		10.3		3.4		6.9	31.0	20.7	24.1	24.1	6.9		
	未婚	9			44.4	33.3			22.2	66.7	11.1		11.1		11.1	11.1		11.1	22.2	22.2		11.1	22.2		
学 歴	旧小・新中卒	21		9.5	47.6	28.6		4.8	9.5	66.7	14.3		7.5		4.8	4.8		9.5	23.8	28.6	9.5	28.6			
	旧中・新高卒	17			70.6	11.8	5.9		11.8	58.8	5.9		11.8		5.9			5.9	35.3	11.8	29.4	11.8	23.5		
家 庭 の 業	農業	9		22.2	22.2	33.3			22.2	55.6	22.2					11.1			22.2	11.1	11.1	44.4	22.2		
	会社員その他	7			85.7	14.3				71.4					28.6				28.6		42.9		28.6		
専 業 と の 較	家庭に職業的背景のある者	16		12.5	50.0	25.0			12.5	62.5	12.5				12.5	6.3			25.0	6.3	25.0	25.0	25.0		
	本業專業者	22			63.6	18.2	4.5	4.5	9.1	63.6	9.1		18.2					13.6	31.8	31.8	13.6	18.2			

Ⅲ 今後やってみたい余暇活動や生活設計																												Ⅳ 労働観・余暇観								
(1) 希望の有無				(2) 活動の内容 (1位・2位群)												(3) 実現の可否			(4) 収入の増加と希望										(1) 仕事と遊びについて							
1	2	3	「ある」と答えた者※	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4				
あ	な	わ	ある	キャンプなどの戸	外スポーツの狩りよう	野球・テニスなど	どのスポーツ	小旅行	読書	趣味活動	映画・劇	マージャン・しょうぎ	休養	家の手伝い	サービスタク	団体の参加	への参加	テレビ・ラジ	聴視	可	稍々	不	レシヨ	衣	食	家	生	保	子	家	テ	そ	仕事は人間	遊びも必要	遊びは考えぬ	上
60.0	40.0		(3)	33.3	33.3	33.3	33.3	33.3							33.3	66.6		33.3	40.0	60.0	10.0	10.0	40.0			40.0	80.0					25.0	80.0	20.0		
83.3	16.7		(10)	30.0	10.0	30.0	40.0		10.0				40.0	10.0	10.0	20.0	60.0	20.0	50.0	50.0	16.7	58.3	16.7	25.0	33.3	41.7	8.3				9.1	41.7		33.3		
72.7		27.3	(8)		12.5	25.0	25.0	37.5	12.5		25.0	37.5	12.5			75.0	25.0		45.5	18.2	27.3	90.9	13.2		54.5	45.5					9.1	81.8		9.1		
66.7	33.3		(4)	25.0	25.0		50.0	25.0							25.0	50.0	50.0		16.7	50.0		100.0	16.7	16.7	33.3	66.7					50.0	50.0	16.7	33.3		
50.0	25.0	25.0	(2)		50.0		50.0						50.0	50.0		100.0				50.0		100.0	25.0		50.0	75.0					50.0	25.0		25.0		
76.5	23.5		(13)	30.8	15.4	30.8	38.5	7.7	7.7				30.8	7.7	7.7	23.1	30.8	46.2	23.1	47.1	47.1	17.6	47.1	29.4	17.6	23.5	41.2	29.4				17.6	52.9	5.9	23.5	
70.6	11.8	17.6	(12)	8.3	16.7	16.7	33.3	33.3	8.3		16.7	16.7	25.0		8.3	66.7	33.3		35.3	29.4	17.6	94.1	17.6	5.9	47.1	52.9					5.9	70.6	5.9	17.6		
50.0	25.0	25.0	(2)		50.0		50.0					50.0	50.0			100.0				50.0		100.0	25.0		50.0	75.0					50.0	25.0		25.0		
71.1	18.4	10.5	(27)	18.5	18.5	22.2	37.0	18.5	7.4		7.4	25.9	18.5	3.7	14.8	51.9	37.0	11.1	36.8	39.5	15.8	73.7	23.7	10.5	36.8	50.0	13.2				15.8	57.9	5.3	21.1		
69.0	17.2	13.8	(20)	10.0	20.0	15.0	35.0	20.0	5.0		10.0	35.0	25.0	5.0	10.0	60.0	30.0	10.0	31.0	34.5	17.2	82.8	20.7	10.3	48.3	51.7	3.4				17.2	58.6	3.4	20.7		
77.8	22.2		(7)	42.9	14.3	42.9	42.9	14.3	14.3						28.6	28.6	57.1	14.3	55.6	66.7	11.1	44.4	22.2	11.1		44.4	44.4				11.1	55.6	11.1	22.2		
66.7	19.0	14.3	(14)	21.4	14.2	21.4	28.6	7.2	14.2		7.2	35.7	21.4	7.2	14.2	50.0	42.8	7.2	38.1	42.9	19.0	66.7	28.6	14.3	28.6	52.4	9.5				14.3	57.1	4.8	23.8		
76.5	17.6	5.9	(13)	15.4	23.1	23.1	46.2	30.8			7.7	15.4	15.4		15.4	53.8	30.8	15.4	35.3	41.2	11.8	82.4	11.8	5.9	47.1	47.1	17.6				17.6	58.8	5.9	17.6		
77.8	22.2		(7)	28.6		28.6	28.6	14.3			14.3	42.9	28.6			57.1	42.9		33.3	66.7	11.1	55.6	22.2		33.3	44.4	33.3				44.4	22.2		33.3		
85.7	14.3		(6)	16.7	33.3	33.3	66.7	33.3			16.7					50.0	50.0		42.9	42.9	14.3	100.0			57.1	42.9					14.3	85.7				
81.3	18.8		(13)	23.1	15.4	30.8	46.2	23.1			15.4	23.1	15.4			53.8	46.2		37.5	56.3	12.5	75.0	12.5		43.8	43.8	18.8				6.3	62.5	12.5	18.8		
63.6	18.2	18.2	(14)	14.2	21.4	14.2	28.6	14.2	14.2				28.6	21.4	7.2	28.6	28.6	21.4	36.4	31.8	18.2	72.7	27.3	18.2	31.8	54.5	9.1				22.7	54.5		22.7		

※ 本欄の () 内の数字は特に人数をしめす

表11 健康・安全に関する生活調査資料 昭和39年3月実施 (数字は%をしめす)

対象人員		V 健康・安全・生活について																																												
		(1) 健康への留意			(2) 安全への留意			(3) 家族への健康関心			(4) 家族への安全関心			(5) 健康状態			(6) 家族の健康			(7) 疲 勞			(8) 睡眠時間			(9) 栄 養			(10) 食 事			(11) 栄養剤の使用		(12) 生 活			(13) 労働(仕事)			(14) 余 暇			(15) 生活の計画性			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	1	2	3	1	2	3	1	2	3							
		常に する	すこ しする	ほとん どしな い	常に している	すこ しする	ほとん どしな い	常に もつ	と う か ら ず も つ	あ ま り 考 え ぬ	常に もつ	と う か ら ず も つ	あ ま り 考 え ぬ	非 常 に 健 通	普 通	あ ま り な い 健 い	非 常 に 健 通	普 通	病 弱 者 が い る	殆 ど 疲 れ ぬ	翌 朝 回 復	ち こ す 翌 日 ま で も	じ ゅう ぶ ん	適 当	不 足	十 分	普 通	不 足	お べ い し く 食	普 通	不 振	家 庭 で 常 に 用 い て い る	用 い て い な い	た の し い	普 通	不 満	ら く で あ る	ま あ 普 通 だ い	辛 い	も っ と 欲 し い	現 状 で よ い	あ り す ぎ る	常 に 計 画 的	と き ど き	殆 ど し な い	
年	20 ~ 24才	5	60.0	40.0		100.0			20.0	80.0		60.0	40.0		20.0	60.0	20.0	20.0	60.0	20.0	20.0	80.0	20.0	20.0	80.0		20.0	40.0		20.0	100.0	20.0	80.0		20.0	80.0			60.0	40.0	40.0	60.0			80.0	20.0
	25 ~ 29	12	83.3	16.7		75.0	25.0		66.7	33.3		83.3	16.7		16.7	83.3		16.7	83.3		16.7	83.3		16.7	41.7	41.7	25.0	58.3	16.7	41.7	58.3	25.0	75.0	16.7	83.3		8.3	83.3	8.3	83.3	16.7		25.0	66.7	8.3	
	30 ~ 34	11	90.9	9.1		100.0			90.9	9.1		90.9	9.1		27.3	63.6	9.1	18.2	81.8		27.3	63.6	9.1	9.1	72.7	18.2	9.1	72.7	18.2	27.3	72.7	27.3	72.7	9.1	90.9		9.1	90.9		45.5	54.5		18.2	54.5	27.3	
	35 ~ 39	6	83.3	16.7		100.0			83.3	16.7		83.3	16.7			100.0			100.0			83.3	16.7	16.7	66.7	16.7	50.0	50.0		16.7	83.3		100.0	16.7	83.3		16.7	83.3		33.3	66.7		33.3	66.7		
	40才以上	4	75.0	25.0		75.0	25.0		75.0	25.0		75.0	25.0		50.0	50.0		50.0	50.0			100.0		25.0	75.0			100.0		25.0	75.0	50.0	50.0		100.0	16.7	83.3		16.7	83.3		50.0	50.0		25.0	75.0
令	20才代	17	76.5	23.5		82.4	17.6		52.9	47.1		76.5	23.5		17.6	76.5	5.9	17.6	76.5	5.9	5.9	76.5	17.6	17.6	52.9	29.0	17.6	64.7	17.6	47.1	52.9	17.6	82.4	17.6	82.4		5.9	76.5	17.6	70.6	29.4		17.6	70.6	11.8	
	30才代	17	88.2	11.8		100.0			88.2	11.8		88.2	11.8		17.6	76.5	5.9	11.8	88.2		17.6	70.6	11.8	11.8	70.6	17.6	23.8	64.7	11.8	23.5	76.5	17.6	82.4	11.8	88.2		11.8	88.2		41.2	58.2		23.5	58.8	17.6	
	40才以上	4	75.0	25.0		75.0	25.0		75.0	25.0		75.0	25.0		50.0	50.0		50.0	50.0			100.0		25.0	75.0			100.0		25.0	75.0	50.0	50.0		100.0	100.0		50.0	50.0		25.0	75.0		25.0	75.0	
	計	38	81.6	18.4		89.5	10.5		71.1	28.9		81.6	18.4		21.1	47.4	5.3	18.4	78.9	2.6	10.5	76.3	13.2	15.8	63.2	21.1	18.4	68.4	13.2	34.2	65.8	21.1	78.9	13.2	86.8		7.9	84.2	7.9	55.3	44.7		21.1	65.8	13.2	
結 婚	既 婚	29	82.8	17.2		89.7	10.3		82.8	17.2		89.7	10.3		20.7	75.9	3.4	17.2	82.8		10.3	75.9	13.8	13.8	62.1	24.1	17.2	69.0	13.8	27.6	72.4	27.6	72.4	10.3	89.7		10.3	86.2	3.4	55.2	44.8		27.6	58.6	13.8	
	未 婚	9	77.8	22.2		88.9	11.1		33.3	66.7		55.6	44.4		22.2	66.7	11.1	22.2	66.7	11.1	11.1	77.8	11.1	22.2	66.7	11.1	22.2	66.7	11.1	55.6	44.4		100.0	22.2	77.8			77.8	22.2	55.6	44.4			88.9	11.1	
学 歴	旧小・新中卒	21	76.2	23.8		85.7	14.3		61.9	38.1		81.0	19.0		14.3	81.0	4.8	14.3	85.7		4.8	81.0	14.3	9.5	66.7	23.8	14.3	66.7	19.0	38.1	61.9	23.8	76.2	100.0		9.5	81.0	9.5	61.9	38.1		9.5	76.2	14.3		
	旧中・新高卒	17	88.2	11.8		94.1	5.9		83.4	17.6		82.4	19.6		29.4	64.7	5.9	23.5	70.6	5.9	17.6	70.6	11.8	23.5	58.8	17.6	23.5	70.6	5.9	29.4	70.6	17.6	82.4	29.4	70.6		5.9	88.2	5.9	47.1	52.9		35.3	52.9	11.8	
家 庭 職 業	農 業	9	88.9	11.1		100.0			55.6	44.4		77.8	22.2		33.3	66.7		33.3	56.6	11.1	11.1	77.8	11.1	22.2	77.8		77.8	22.2		55.6	44.4		11.1	88.9	11.1	88.9		11.1	88.9		44.4	55.6			100.0	
	会社員その他	7	100.0			85.7	14.3		100.0			85.7	14.3		28.6	71.4		28.6	71.4		14.3	85.7			71.4	28.6	42.9	57.1		14.3	85.7		14.3	85.7	42.9	57.1		100.0		57.1	42.9		42.9	42.9	14.3	
専 業 と の 較 比	家庭に職業的背景のある者	16	93.8	6.3		93.8	6.3		75.0	25.0		81.3	18.8		31.3	68.8		31.3	62.5	6.3	12.5	81.3	6.3	12.5	75.0	12.5	18.8	68.8	12.5	37.5	62.5	12.5	87.5	25.0	75.0		6.3	93.8		50.0	50.0		18.8	75.0	6.3	
	本業専業者	22	72.7	27.3		86.3	13.6		68.2	31.8		81.8	18.2		13.6	77.3	9.1	9.1	90.9		9.1	72.7	18.2	18.2	54.5	27.3	18.2	68.2	13.6	31.8	68.2	27.3	72.7	4.5	95.5		9.1	77.3	13.6	59.1	40.9		22.7	59.1	18.2	

(8) 仕事と遊びに対する態度は、「仕事も遊びも大切」とするものが57.9%で最も高く、「仕事の能率を高めるためにだけ遊びは必要である」(21.1%)、「時間のある限り働くべきだ」とする遊び否定型(15.8%)、「仕事は楽しみだから遊びは考えない」(5.3%)の順をなし、遊びに対する観点がやや保守的であるものが約20%を占めている。

(9) 健康・安全については、自他の健康・安全に対する積極的な関心・態度が極めて高いこのことは彼等の従事する業務の特質と特に関連があるようにおもわれる。

(10) 疲労が翌日までもち越されるとする継続疲労の訴えは全体の13.2%を占め、特に20～24才の年齢層にみられる実態(20%)は注目される。

(11) 睡眠時間の不足を訴えるものは、特に25～29才の層に顕著である(41.7%)。

(12) 栄養の向上に対する要求は若年者層に高率である。

(13) 家庭における栄養剤(Vitamin 剤)の常用は既婚者の27.6%に対し、未婚者は使用していないことが知られる。

(14) 余暇時間の増加に対する要望は、全体として55.3%を占め、「現状でよい」とするものとの間に大差は認められないが、年令的には25～29才の層に特に高率の訴えがみられる。(83.3%)。

(15) その他、生活一般の適応度は回答の示す限りにおいて高く、「不満」とするものは存在しない。また、仕事の難易については、特に20～24才の層に「非常に辛い」とするもの40%が注目される。

(16) 疲労、仕事への適応等の諸項目に関する20～24才の特色は、職業的適応、いわゆる「仕事に対する慣れ」の水準の低さを反映しているものであると解される。また、25～29才の層は、睡眠の不足、余暇時間の要求が特に顕著であったが、この年齢段階は例えば結婚出産等による、個人的生活条件、社会的立場や役割等の変化の著しい時期であるためとみられる。

2.2 国鉄後藤工場(米子市)現場従業員との比較

調査結果の実態を位置づけるためにいくつかの項目について上記企業体における調査結果との比較を行った。国鉄後藤工場は従業員1,065名を擁する大事業所で、業務内容は国鉄車輛の修繕・改装を主とするものであるが、特に比較対象群として現場従業員の調査、結果(7)を抜粋して、トラック乗務員の結果として比較考察を行った。

表9 余暇(自由)時間 (%)

	乗 務 員	現 場 工
1時間以下	10.5	6.2
1～2時間	18.4	15.0
2～3 "	28.9	28.5
3～4 "	36.8	29.6
4～5 "	5.3	11.7
5～6 "	—	6.2
6時間以上	—	2.0

(1) 余暇時間は両群とも3～4時間に頂点があり、全体的に2～4時間の範囲が主体をなしている。(表9)

(2) 余暇生活活動の内容は両群とも平日においてマスメディアとの接触が大部分を占めるが、後藤工場現場従業員は乗務員に比して、「ごろね、ひるね」などの休息型が極めて少なく家庭だんらんの外、読書、趣味活動、スポーツなどの文化的諸活動が可成り顕著にみられる。休日の活動はマスメディアの他、ごろね、ひるね、無為、家庭だんらんなど休養・慰楽型の生活が主であるが平日と同様に読書、趣味活動、スポー等が実施され、一部を除いて乗務員の生活とほぼ類似した型をもっている。

(3) 余暇時間の増減については、両群とも全般に減少傾向が認められる。(図5)

(4) 仕事と遊びに対する態度には、両群に可成り明瞭な観念の差異が認められる。乗務員にやや保守的傾向が強く、)遊びの否定的傾向

長距離トラック乗務員の生活の時間構造と内容分析

がやや高率) 労働と遊びの関係の理解において、仕事と遊びを分離して考える態度と、両者を関連的に是認する態度の二つの層が両群の差異を特徴づけている。(図6)

員において極めて高く、この点において留意を欠くものはみられない。(図7~8)

(6) 疲労と睡眠の充足,労働の難易(適応),余暇時間の要求等の諸項目は両群ともほぼ同じ傾向を示している。(図9~13)

(5) 健康・安全に対する関心・態度は乗務

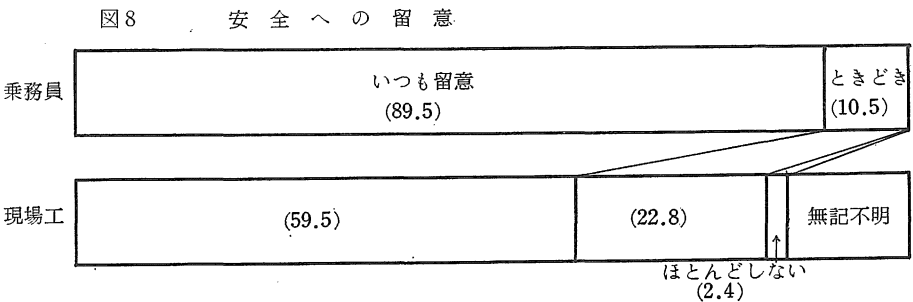
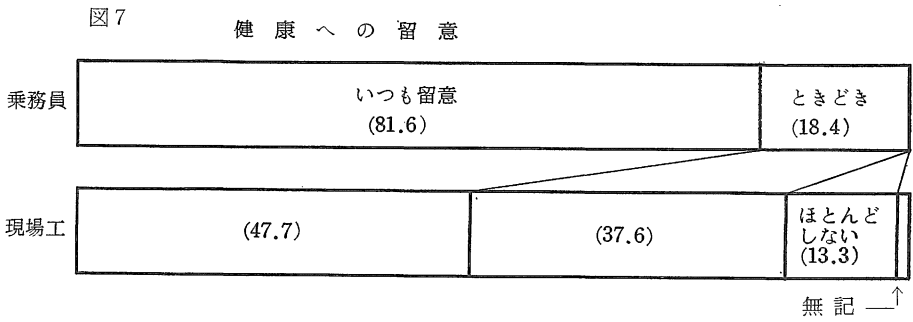
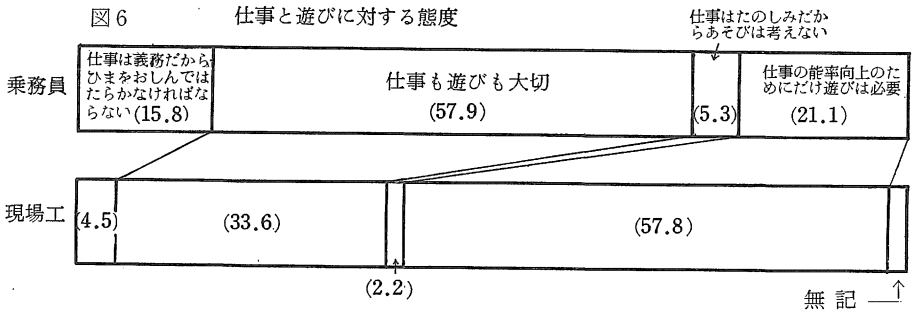
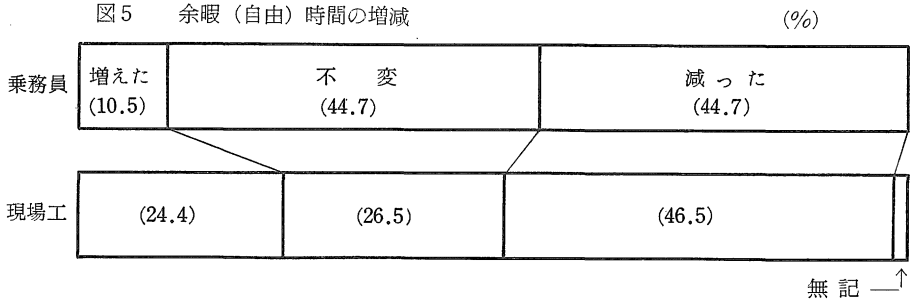


図9 疲 勞

乗務員	疲れない (10.5)	疲れても翌朝は回復 (76.3)	翌日まで もちこす (13.2)
現場工	(8.0)	(78.1)	(12.7)

図10 睡 眠

乗務員	不 足 (21.1)	適 当 (79.0)
現場工	(18.9)	(80.3)

図11 生 活 へ の 適 応

乗務員	たのしい (13.2)	普 通 (86.8)	
現場工	(5.1)	(65.6)	不 満 (28.3)

図12 労働（仕事）への適応

乗務員	らく (7.9)	普 通 (84.2)	つらい (7.9)
現場工	(4.2)	(88.8)	(6.3)

図13 余暇（自由）時間の要求

乗務員	もっとほしい (55.3)	現状でよい (44.7)
現場工	(54.5)	(45.0)

ありすぎる (0.3)[↑]

以上の比較考察により、乗務員群の余暇生活の内容は、特に休息、休養本位であることが知られ、自他の健康、安全に対する関心や心構えが他の業務員群に比して高度であり、したがってまた、日常生活の規整面に格別の考慮が払われていることが推察される。生活・労働への適応もまた比較的優れているとみられ、それらが労働それ自体のもつ特質性に由来するものであるか否かは別として総じて生活に対する、休養を中心とした、合理的態度が強く現われているようにおもわれる。

安全管理につながる今後の諸問題

我々が以上明らかにした研究報告において、乗務員の生活の時間的構造、特に余暇時間の使用状況は、平均的水準にあると考えられる。また、彼等の生活の文化的要因、特に余暇活動の内容には、マスメディアとの接触、休養が主流をなし、受動的性格が強いように思われる。その反面、余暇活動への要求を抱きながら現実にはそれが充足されない状態にある。今回の調査結果のみるところでは、積極的な意味での余暇活動の実態は、比較的貧困であり、むしろ疲労回復という労働力の質的な単純再生産的傾向(4)が強いように思われる。

今日、労働安全の問題は、単に乗務員の生活律の規整面のみでなく、さらにひろく彼等の背後にある、労働文化の領域から問題にされなくてはならないであろう。すなわち、余暇の利用およびその活用等にも、文化性の高揚による労働力の質的な拡大再生産的意義(4)が付加されなくてはなるまい。換言すれば、生活律とは、生活の表面上からの診断であるのに対し、労働文化は、これら生活律の背後に横たわるものである。労働文化の高揚こそ、労働全般を支える基礎的根本的課題であるといえよう。

すでに発表した心理・生理的側面からの疲労測定の結果(5)を総合すると、フリッカー値の変

動、尿蛋白の発現、血圧反射、自覚症状調査の諸項目において、いわゆる病的とみられる疲労症状は認められなかった。この事実は、長距離トラック乗務員の、当該作業をおこなうことにより、えられる生理的・心理的疲労はまず健全なものといえよう。今回行なわれた勤務時間外——特に余暇の活動の内容分析——の結果と、労働による疲労との関連を直接見出し、その問題点を指摘することは、現在の資料のみをもっては、困難といわざるをえない。元来余暇活動というものは、疲労回復がその中心として考慮されている以上、休日による労働からの解放は少なくとも消極的意味で、それをはたしていることはいうまでもない。

然しながら、疲労回復のためには、より積極的方法の適用が必要であろう。「適度な肉体の疲労は、その回復をはかることによって、それまでの回復しにくい精神疲労も回復される利点があり、いわゆる疲労転換回復療法とでもいうべき効果がある」(6)として推奨されている。そこに厚生福利事業の内容として、スポーツ、レクリエーションの適切な導入の意義が存する。

例えば、今回の調査対象となったA社では、午前・午后に心身の調整のための職場体操を実施している。B社では特に職場内での休養と給食管理に強調点をおいている。比較対象としてとりあげた国鉄後藤工場では職場のレクリエーション施設、用具、予算等が積極的に準備され、ひろく活動参加の機会が開かれている。

今日一般に、レクリエーションには、いわゆる娯乐的、治療的、文化的等包括的な意義が認められている。したがって、レクリエーションの勤労生活への適切な導入こそ、生活文化向上のために不可欠な要件と考えられる。我々は余暇の活用・レクリエーションに対して、ひろく健康、安全管理、指導のための潜在的機能が含まれていることを指摘しなくてはならない。

SUMMARY

Analysis of Time and Contents of Auto-truck
Distance Drivers' Off-duty Hours

Satoru NISHIYAMA* and Kazuaki FUKUI**

In the previous article, — A Study of Physical and Psychological Fatigue of Longdistance Auto-truck Drivers***—we pointed out that the drivers' fatigue should be considered in the framework of their off-duty hours as well as those at work.

From this point of view, our investigation were carried out to throw a spot-light on the analysis of time and contents of distance drivers' off duty hours, and to discuss their consciousness of health and safety between the time-structure and it's contents.

According to the data obtained from this research, drivers' opinions on and con-

sciousness of health and safety seems to be quite sound and normal. And we could not find any noteworthy fact to be mentioned concerning drivers' attitude for health and safety.

From these results presented above, we consider:

- 1) that drivers should set high value to their sincere daily life experience to maintain safety
- 2) that top managements are required to promote individual *safety education movement* for drivers, moreover, of their family.

* Assistant Professor of Psychology at Shimane University

** Instructor of Health and Physical Education at Shimane University

*** Appeared in the Bulletin of Shimane University (Educational Science) No. 13 1963

参 考 文 献

- 1) 宮城音弥 睡眠 心理学講座第8巻
日本応用心理学会編 1954
- 2) NHK放送文化研究所編 国民生活時間調査
日本放送出版協会 1962
- 3) NHK放送文化研究所編 日本人の生活時間
日本放送出版協会 1963
- 4) 西川好夫 労働科学の基本問題
お茶の水書房 1960
- 5) 西山啓・福井一明 長距離トラック運転作業にと
もなう乗務員の疲労について
島根大学論集(教育科学)第13号 1963
- 6) 大島正光 疲労の研究 東京同文書院 昭和39年
- 7) 第16回全国レクリエーション大会資料
現代における余暇の分析と利用 1962

付 記

本調査研究(継続)にあたり、有益な助言や格別の援助を賜わった下記の諸氏に深甚な謝意を表するものである。(敬称略、順序不同)

日本通運株式会社松江支店

町野一生 庶務課長 齋藤倫兼 勤労係長
井上窮三氏

岡山県貨物運送株式会社松江支店

定久正俊 支店長 齋内隆雄 総務課長
中島哲己 営業課長 栗崎美智男 主任

〔別紙 I〕

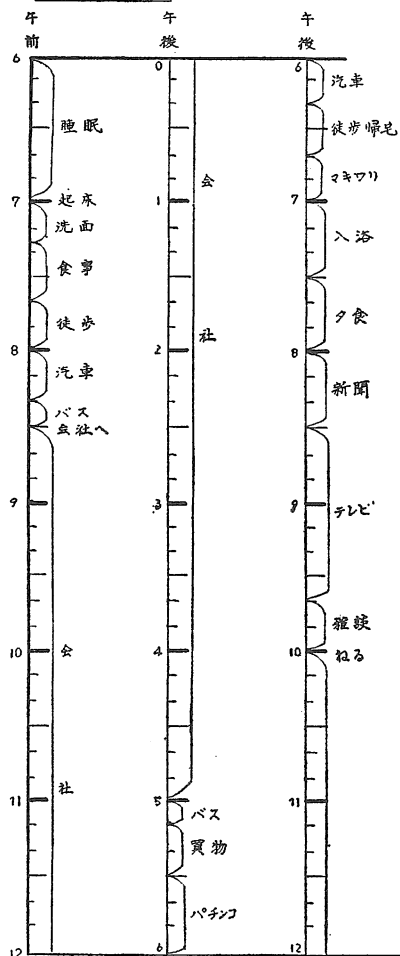
生活時間調査
島根大学 安全教育研究会

No.

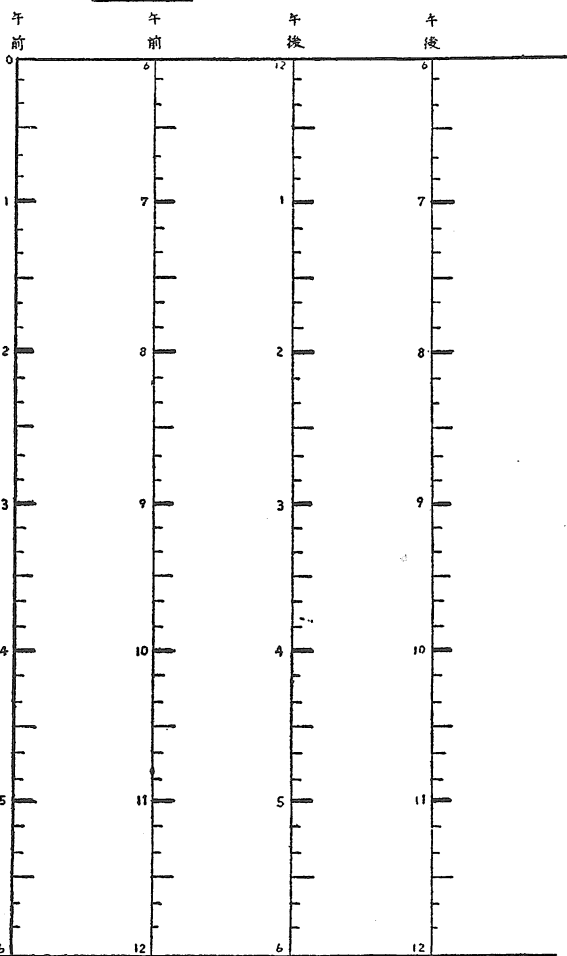
記入のしかた

1. その日の午前0時から午後12時までの24時間のうちの、特に勤務時間外の生活の内容について記入して下さい。勤務中の時間については、内容は省略し、出勤、退社の時刻を示すだけで結構です。
2. その日の勤務時間外にあったことをありのまま、できるだけくわしくかいて下さい。時間は1目盛を10分間にきざんでいますが、記入にあたっては必要に応じてそれ以上にくわしくあらわして下さい。(例えば5分、3分など)
3. 通勤、用事、あそびのために出かけた場合は、できるだけ往復に要した時間も区分してかいて下さい。
4. 同時に2つのことをした場合(例えば食事をしながらテレビをみる)は主な方(食事)をかいて下さい。

記入例



記入表



備考 上記記入事項について 適当に説明補足してください。

調査日	昭和39年	月	日	天候	記入者(口でかこむ)	本人、息その他()	整理番号
-----	-------	---	---	----	------------	------------	------

(別紙Ⅱ)

健康・安全に関する生活調査

この調査は学問的な立場から、余暇や健康・安全の諸問題について、みなさんの日頃の実態や考えをうかがい、私共の研究の資料といたすものです。

どうかこの意図を御了解いただき、何分の御協力下さいますようお願い申し上げます。

- 記入は無記名方式です。
- 結果の整理にあたっては、特定の個人とか職場を集計したりすることはありません。

島根大学 安全教育研究会

I 〔性、年齢、学歴、結婚などについて〕

あてはまりものを○でかこんで下さい。

- (1) 性別 男 女
- (2) 年齢 満 (才)
- (3) 結婚 未婚 既婚
- (4) 学歴 旧小・新中卒, 旧中・新高卒,
旧高専・大学卒 (中退)

II 〔職業〕できるだけ詳しくかいて下さい。

(あなたの職業以外にやっている
お宅の主な職業:)

III 〔家族の中でのあなたの地位〕

世帯主・非世帯主 (世帯主とのつづき柄:)

IV 〔平日 (ふだん) の余暇とその活動について〕

(1) この頃の生活で、あなたが仕事をしたり、ねたり (休息以外の夜間のすいみんをのぞく)、たべたりする以外に、くつろいで自分の自由に行ける、つまり「余暇」とか「ひま」とかいった時間は、平均して一日どのくらいありますか。

- 1. 1時間以下
- 2. 1時間以上～2時間未満
- 3. 2時間以上～3時間未満
- 4. 3時間以上～4時間未満
- 5. 4時間以上～5時間未満
- 6. 5時間以上～6時間未満
- 7. 6時間以上
- 8. ほとんどない

(2) あなたは余暇に、おもにどんなことをしていますか、次にあげるものの中から、することの多い順に2つあげ、その番号を□の中に記入して下さい。

- 1. テレビ・ラジオ
- 2. 雑誌・新聞
- 3. 碁・将棋・マージャンなど
- 4. ごろ寝・ひる寝などの休息
- 5. 稽古ごと・庭いじり・素人大工等の趣味活動

- 6. 読書 (書籍)
- 7. 雑談
- 8. 飲酒
- 9. 近所あるき
- 10. スポーツ
- 11. 何となくブラブラすごす
- 12. 映画
- 13. パチンコなどのゲーム
- 14. 子供の相手
- 15. つり・狩りよう
- 16. 家事などの手伝い
- 17. その他 ()

1位 □ 2位 □

(3) あなたが自由にできる「余暇」とか「ひま」は数年前に比べてふえたと思いますか。

- 1. ふえた
- 2. かわらない
- 3. むしろへった

(4) 「ふえた」「へった」の場合、その理由は主にどんなことですか。

()

V 〔休日について〕

(1) あなたは2月中に休日がいく日ありましたか。
(日)

(2) 特別な場合をのぞいて、あなたは休日をどのようにしてすごしますか。することの多い順に2つあげ、□の中に番号で記入して下さい。

- 1. テレビ・ラジオ
- 2. 雑誌・新聞
- 3. 碁・将棋・マージャンなど
- 4. 庭いじり・けいごなどの趣味活動・素人 (日曜) 大工
- 5. 旅行
- 6. スポーツ (ハイキング・つりなども含む)
- 7. 講習会・団体活動に参加する
- 8. 映画・観劇・音楽会
- 9. パチンコなどの商業娯楽
- 10. 昼寝などの休息
- 11. なんとなくブラブラすごす
- 12. 子供の相手
- 13. 家事などの手伝い
- 14. その他 ()

1位 □ 2位 □

VI 〔今後やってみたい余暇活動や生活設計について〕

長距離トラック乗務員の生活の時間構造と内容分析

(1) あなたは今後、余暇を生かして特にやりたいと思っ
ていることがなにかありますか。

1. ある 2. ない 3. わからない

(2) 「ある」と答えた人は、それはどんなことですか。次のうち主なものをしてい順に2つあげ、□
の中に番号で記入して下さい。

1. ハイキング・キャンプなどの戸外スポーツ
2. 釣・狩りよう
3. 野球・テニス・バレーボール・ピンポンなどのスポーツ
4. 小旅行
5. 読書(書籍)
6. お茶・生け花・写真などの趣味活動
7. 映画・観劇・音楽
8. 碁・将棋・マージャン
9. ゆっくり家庭で休養する(寮や宿舎も含む)
10. 家の手伝い・サービス
11. 各種団体活動への参加
12. ラジオ・テレビの聴視

1位 □ 2位 □

(3) 上であなたが1位にあげたことはやろうと思え
ばできますか。

1. できる
2. 困難であるができないことはない
3. できそうもない

(4) もし、将来、いまよりも収入が増えたらそれを
どの方面に使いたいと思いますか。次のうちした
いものの順に3つ番号で記入して下さい。

1. 趣味・娯楽・スポーツなどのレクリエーション
2. 衣類の調達
3. 食物(栄養)の向上(食費にかける)
4. 家の改善やふしん
5. 家での仕事(あなたの現在の職業以外)の用具や設備
6. 保健衛生費(含医療費)
7. 子供の教育費
8. 家具・調度品
9. テレビ・ラジオ・カメラ(1.に関連するが希望があれば記入)
10. その他

その他は具体的に記入 ()

1位 □ 2位 □ 3位 □

Ⅶ [仕事と遊び(レクリエーション)について]

仕事と遊びについていろいろな考え方がありますが
あなたの考え方は次のどれにいちばん近いですか、
一つだけ○でかこんで下さい。

1. 仕事をするのは人間の義務だから時間のあ
る限り働らかねばならぬ。
2. 仕事も大切だが遊ぶことも必要だ。
3. 仕事は楽しみだから遊ぶことは別に考えたこ
とがない。
4. 仕事の能率を高めるためにだけ遊びは必要で
ある。

Ⅷ [健康・安全・生活について] 該当の番号に○を
つけて下さい。

- (1) あなたは、自分の健康にいつも留意しますか。
 1. している
 2. すこしはする
 3. ほとんどしない
- (2) あなたは、自分の安全(災害防止)についてい
つも注意しますか。
 1. している
 2. すこしはする
 3. ほとんどしない
- (3) あなたは、家族の健康にいつも関心をはらって
いますか。
 1. いつも関心をはらっている
 2. ときどき関心をもつ程度
 3. あまり考えない
- (4) あなたは、家族の安全についていつも関心をは
らっていますか。
 1. いつも関心をはらっている
 2. ときどき関心をもつ程度
 3. あまり考えない
- (5) あなたの健康状態は日頃どんな様子ですか。
 1. 非常に健康である
 2. 普通
 3. あまり健康でない
- (6) 家族全体の健康状況はどんなものですか。
 1. 非常に健康である
 2. 普通
 3. 病弱者がいる
- (7) 疲労(つかれ)について
 1. ほとんど疲れない
 2. 疲れても翌朝はとれている
 3. 非常に疲れて疲労が翌日までもち越される
- (8) 睡眠時間について
 1. たりない

2. 適当にある
 3. じゅうぶんにある
- (9) 栄養について
1. じゅうぶんだと思う
 2. まあ普通だろうと思う
 3. たりないと思う
- (10) 食事について
1. ふだんとてもおいしくたべられる
 2. まあ普通である
 3. あまりすすまない
- (11) 家庭で栄養剤を常用していますか。
1. 用いている（薬の名前）
 2. 用いていない
- (12) 毎日の生活について
1. たのしい
 2. まあ普通だ
 3. 余り面白くない
- (13) 毎日の仕事について
1. まあ楽な方だ
 2. 普通
 3. 辛い
- (14) 余暇（自由時間）について
1. もっとひまがほしい
 2. いまのままでよい
 3. むしろひまがありすぎる、もっと忙しくあってもよい
- (15) 仕事・家事・自由時間の設計工夫について
1. いつも計画工夫する
 2. ときどき工夫する
 3. ほとんどしない
- （備考） 適当に思いつかれた事柄を記入下さい。