

### 3. 単身者の居住生活実態

単身者の生活実態を明らかにするために、東京の都心（中欧、千代田、港、台東、文京、新宿、豊島、渋谷の8区）に勤務する就労単身者へのアンケート調査を行った。本章ではこのアンケート調査の結果を分析・考察する。

#### アンケート概要と回答者のプロフィール

アンケート調査は、電子メールで該当する対象者に依頼を送付し、インターネット上でアンケートの回答を受けるという方法で行われた。アンケートの調査概要は表 3-1 の通りである。

表 3-1 アンケート調査の概要

対象者の条件	①単身居住である ②フルタイムで週3日以上勤務している ③勤務地が都心8区（中央、千代田、港、台東、文京、新宿、豊島、渋谷）にある
期間	2000年11月18日から2000年12月3日まで
有効回答数	61件

回答者の大半は 34 歳以下の若年層で、年収も多く、大卒ホワイトカラー層であることが想定される。また、回答者の勤務地と居住地の最寄りの駅の関係を見ると、回答者の多くは郊外型鉄道沿線に居住し、都心のオフィスに勤務する郊外居住者であることがわかる。（図 3-1）

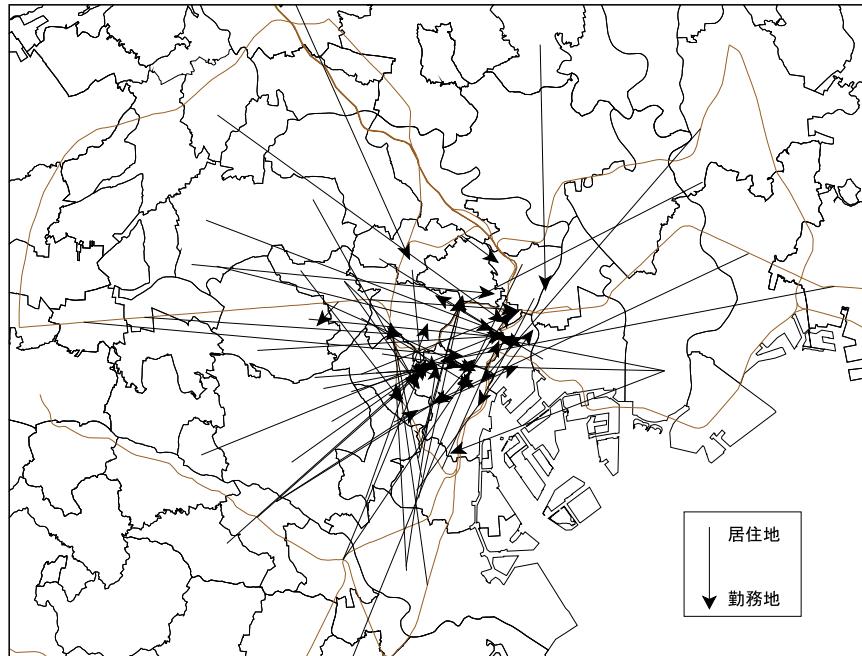


図 3-1 回答者の居住地と勤務地

#### 就労単身者の生活時間

まず最初に、平日休日のそれぞれの外出時間、平日の労働時間などの設問によって対象者の生活時間を明らかにする。なお、回答の精度を上げるために、外出時間、労働時間についての設問は平均的な時間を聞くものではなく、「最も最近の」平日（勤務した日）、休日（勤務しなかった日）についてその日の事実を聞く形式にした。

平日の外出時間と、平日の労働時間の関係をみると分布はほぼ正の相関を示しており、平日の外出時間の長短はほぼ労働時間の長短の影響を受けていることがわかる。（図 3-2）

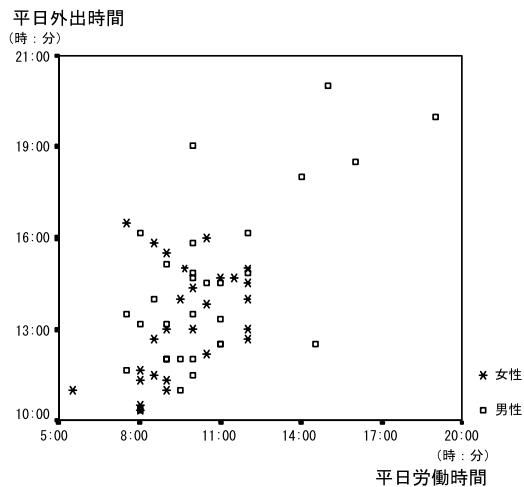


図 3-2 平日外出時間と平日労働時間の関係

また、休日の外出時間と、平日の労働時間、平日の外出時間のそれぞれの関係をみると、若干ながら逆の相関関係にあることがわかる。このことは平日の労働時間が長い者は、休日外出せず自宅で過ごすことが多く、労働時間が短い者は休日どこかへ出かけたりして外出時間が長いことを示している。（図 3-3）

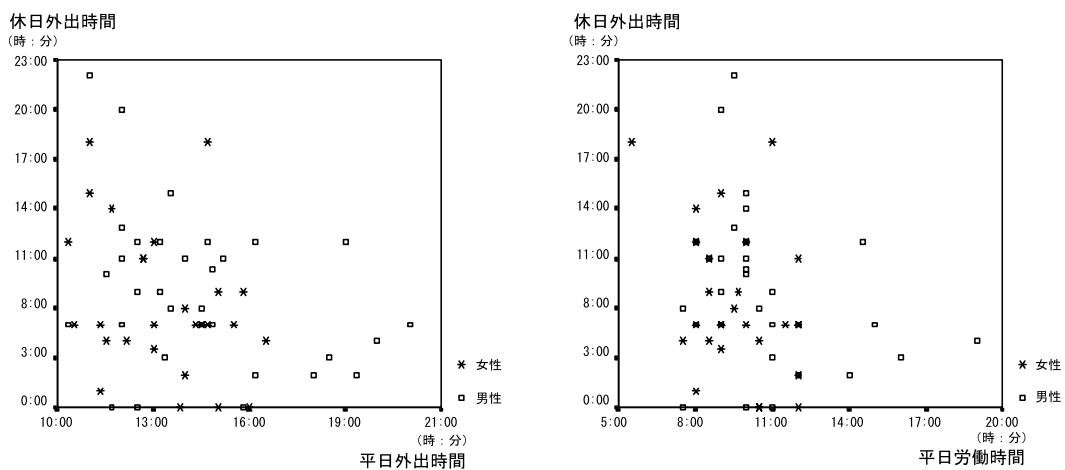


図 3-3 休日外出時間と平日生活時間の関係

### 就労単身者の食事形態

次に、平日と休日の朝食、昼食、夕食の形態について、「誰と食べたか」と「どこで食べたか」とい

う2つの設問の回答を分析することで、就労単身者の食生活を明らかにする。

平日の朝食では4割ほどの者が食事をしていないと答え、食事をとった者のほとんど(57.4%)が一人で食事をしている。また、食事の場所は41.0%が自宅であり、その食事内容のほとんどはトーストとコーヒーなど手間をかけずにできるものである。また、買ってきて自宅以外でと答えている者も若干(13.1%)いて、そのほとんどは、職場でコンビニのパンやおにぎり、ドーナツなどを働きながら食べている。

平日の昼食ではほとんどが食事をとっていて、職場の同僚と食べたものが最も多く(62.3%)、一人で食べたものも27.9%いる。食事の場所は、職場近くの飲食店であることが多く(44.3%)、買ってきて自宅以外で(27.9%)社員食堂などで(16.4%)と続いている。「買ってきて自宅以外で」と答えた者のほとんどが職場の自席や休憩スペースで弁当などを食べている。

平日の夕食では食事形態のバリエーションは増え、自宅で(34.4%)、その他の場所(職場や自宅の近辺以外)の飲食店で(16.4%)、職場近くの飲食店で(13.1%)、買ってきて自宅以外で(13.1%)の順に多く、自宅で食事をとっているものも3割以上いることがわかるが、一方で外食などを利用している者もかなりいることがわかる。「自宅で」と答えたものの具体的な食事の内容をみると、自炊をしているものもいる一方で、「スーパーの惣菜」や「コンビニ弁当」を買ってきて自宅で食べている者も多い。また、「その他の場所の飲食店で」と答えたものが、具体的な場所として挙げているのはいずれも渋谷、新宿などの繁華街であり、食事内容も飲酒を伴うと見られるものが多い。「自宅近くの飲食店で」と答えた者の具体的な食事内容は、「焼きそば」「ハンバーグ」「オムライス」「天丼」「ラーメン」などであり、そのほとんどが一人で食事をとっていることからも定食屋やファミリーレストラン、ラーメン店などの飲食店を利用していることが推測される。また、「誰と食べたか」の項目をみると、49.2%と半数近くの者が一人で食事をしている一方で、「友人・恋人と」(27.9%)「職場の同僚と」(18.0%)も多いことがわかる。(図3-4、図3-5)

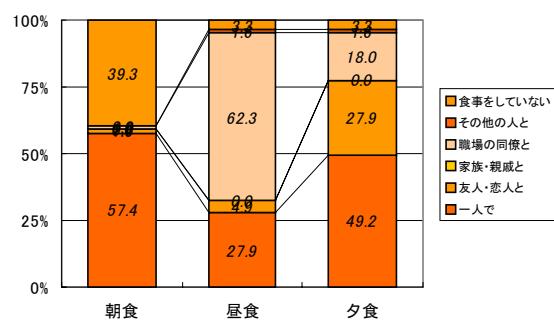


図3-4 平日の食事形態

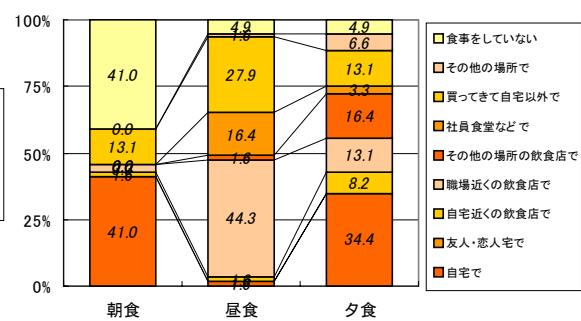


図3-5 平日の食事場所

次に、回答者の平日の労働時間別に平日の夕食の食事形態についてみてみる。ここでは、回答者の平日の労働時間が10時間未満の者を短時間層、10時間以上の者を長時間層に分け、それぞれの回答の差を検討した。長時間層に比べて、短時間層では自宅で(48.1%)、その他の場所の飲食店で(29.6%)食事をしている者の割合が多く、長時間層では、職場近くの飲食店で(21.2%)、買ってきて自宅以外で(21.2%)の割合が高くなっている。買ってきて自宅以外で食事をしている者の具体的な食事内容をみると、ほとんどが職場の自席で弁当などを食べていること

がわかる。(図 3-6)

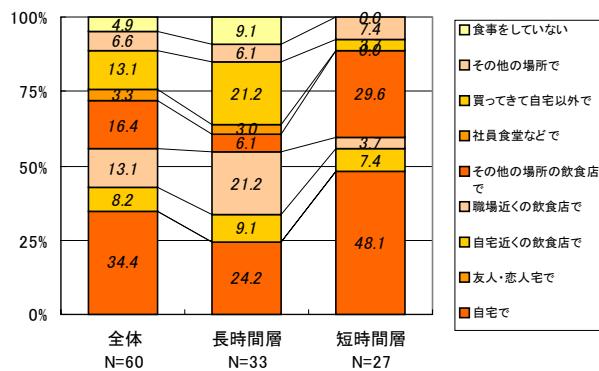


図 3-6 労働時間別食事形態(平日夕食)

休日の朝食をとったのは全体の4割程しかいない。朝食をとった者のほとんどは自宅で一人で食べ歩いて、その内容はパンやトーストなど平日の朝食とほとんど変わらない。また中には休日を実家で過ごした者もいて、実家にいる家族と休日の朝食を共にしているケースもあった。

休日の昼食では依然3割程の者が昼食を食べていない。また、昼食の場所を見ると、全体のうち34.4%が自宅で昼食を取っている。自宅での具体的な昼食内容は、「ちやーはん、ハンバーグ、サラダ」などといった自炊をして作ったと思われるものも若干あるものの、ほとんどは「惣菜パン、コーンスープ」や「マクドナルド、グラタンコロッケバーガーセット」「コンビニのサンドイッチとドリンク」「カツ丼弁当」といった周辺の店舗で買ってきて自宅で食べている。また自宅周辺の飲食店を利用している者も 6.6%いて、それらの食事内容は、一人で「寿司、ビール中瓶1本」「ラーメン」「天丼」などとなっている。また中には自宅周辺の飲食店で会社のテニス仲間と「シーザーサラダ・クラブサンド」などを食べているケースも見られた。

休日の夕食はほとんどが食べている。昼食と比較すると、友人・知人と食べている者が全体の 55.7%と一人で食べた者(34.4%)よりも多くいることがわかる。また、夕食を自宅でとった者は全体の 42.6%となっており、具体的な食事の内容をみると、依然として「コンビニのおむすび3つ」や「スーパーの惣菜コーナーでコロッケとご飯サラダを購入」などといったように買ってきて自宅で食べているケースも見られるが、「ごはん、みそ汁、中華風春雨、海藻サラダ」や「鯖の味噌煮、ご飯、みそ汁、餃子」、「ナベ」といったように自炊したもの食べていると思われるケースもある。前者の場合のほとんどは一人で食事をしており、後者の場合では友人・恋人と食事をしているケースが多く見られた。(図 3-7、図 3-8)

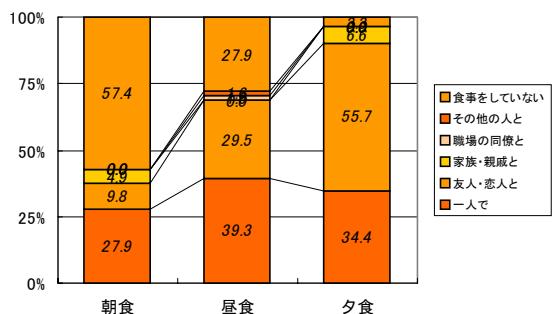


図 3-7 休日の食事形態

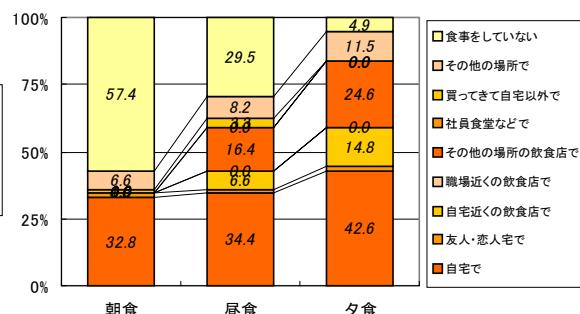


図 3-8 休日の食事場所

食事形態のバリエーションが豊かになる平日夕食、休日昼食、休日夕食における食事形態を回答者ごとに比較する。平日夕食の食事形態を軸にして、休日昼食と休日夕食の食事とのクロス表をみてみると、平日夕食形態が休日の食事形態の決定に与えている影響は少ないことがわかる。例えば、平日の夕食を自宅でとて、休日の夕食も自宅でとっている者は10人いるが、一方で、その他の場所の飲食店でとっている者も5人いる。(表 3-2、表 3-3)

表 4-3 平日夕食場所と休日昼食場所の関係

	平日夕食場所							(単位:人) 合計
	自宅で	自宅近くの飲食店で	職場近くの飲食店で	その他の場所にある飲食店で	社員食堂などで	買ってきて自宅以外で	その他の場所で	
自宅で	6	2	2	2		4	3	21
友人・恋人宅で	1							1
自宅近くの飲食店で			1	1		1		3
職場近くの飲食店で								
その他の場所にある飲食店で	3	1	2	3		1		10
社員食堂などで								
買ってきて自宅以外で			1	1				2
その他の場所で	4						1	5
食べていない	7	1	2	2	2	2		16
計	21	4	8	9	2	8	4	58

表 4-4 平日夕食場所と休日夕食場所の関係

	平日夕食場所							(単位:人) 合計
	自宅で	自宅近くの飲食店で	職場近くの飲食店で	その他の場所にある飲食店で	社員食堂などで	買ってきて自宅以外で	その他の場所で	
自宅で	10	2	4	2		5	2	25
友人・恋人宅で						1		1
自宅近くの飲食店で	3	1	1	2		1		9
職場近くの飲食店で								
その他の場所にある飲食店で	5	2	1	4	1	1	1	15
社員食堂などで								
買ってきて自宅以外で			1		1		1	7
その他の場所で	3			1			1	1
食べていない				1				1
計	21	5	7	9	2	8	4	58

### 就労単身者の食事形態の類型

以上の調査結果をまとめ、就労単身者の生活実態を生活時間と食事行動を中心に整理する。調査対象となった就労単身者の平日の過ごし方は、ほとんどが朝自宅を出発し、昼食は勤務先で取るというパターンで統一されている。しかし、夕食の取り方には対象者によって違いがみられ、休日の食事形態を併せて考慮すると、以下のような就労単身者に特徴的な食事形態のパターンを抽出することができる。

#### ①自宅自炊型

自宅で食事を作って食事をとる。労働時間短時間層ではスーパーの利用意向が高く、早い時間に帰宅できる者が主にこの食事形態をとっていると思われる。平日は一人で食べることが多いが、休日は友人や恋人と一緒に食べることもある。

#### ②自宅中食型

最寄駅周辺や自宅周辺の惣菜屋や弁当屋、コンビニエンスストアなどで出来合いのものを買ってきて自宅で食べる。平日、休日ともに一人で食事をしている。平日夕食に加えて、休日の朝食や昼食でもこの食事形態がとられることが多い。

#### ③自宅周辺飲食店利用型

自宅周辺の飲食店で食事をとる。平日の夕食ではほとんどの場合一人で食事をし、食事の場所は定食屋やファミリーレストラン、ラーメン店など一人でも入りやすい飲食店である。また、休日の昼食などでもこの食事形態がとられている。労働時間長時間層で、その他の飲食店の利用頻度が高く、遅くにしか帰宅できない者は自宅周辺の定食屋などを利用していることが窺える。

#### ④盛り場飲食店コミュニケーション型

職場や自宅周辺以外の場所で食事を取る。平日の夕食では職場の同僚や友人と盛り場の居酒屋などで飲酒を伴った食事を取っていることが多い。また、休日の夕食なでも盛り場に出かけて友人などと会って食事をしていることが多い。この食事形態においては一人で食事をすることはなく、友人などのコミュニケーションを伴ったものになっていると言える。

#### ⑤職場夜食型

職場の自席で弁当などを食べる。労働時間が長時間に及んだり、出勤時間が遅かったりして勤務時間内で夕食を必要があるときなどにこの形態がとられる。

以上のように5つのパターンを抽出したが、これらは個人の属性として想定されるものではなく、食事形態のパターンとして状況に応じて選択されているものと思われる。核家族型の食事形態ならば、専業主婦である妻が昼間の間にスーパーなどで買い物を済ませ、自炊をし、夜帰宅した夫は妻や子供とともに妻がつくった食事をとるという形態が一般的であり、それをメインとして、時には外食や買ってきたものを食べる中食という形態が選択された。ところが、単身者の生活ではこのような食事供給システムがないため、自炊をすることも可能だが、それは選択肢の一つにしかすぎず、労働時間の長短や生活時間の配分などの状況に合わせて多様な食事形態の中から選択していると言える。そのため、食事に関する自宅周辺施設のありようも、自宅自炊方を支援するスーパーなどの食料品店だけでなく、中食の供給源や、一人でも利用可能な飲食店などが求められる。また、単身者の生活時間は多様であり中には夜遅い時間にしか帰宅できない者もいる。これらの生活時間に合わせた周辺施設の営業なども併せて求められていくだろう。