

残業時間と結婚に関わる要因との関係性について

田中俊稔・西尾栄祐・汪馳
(東北大学教育学部)

1. 背景と問題関心

近年、日本では少子高齢化が深刻な社会問題となっている。特に、厚生労働省の「令和4年人口動態統計月報年計」によると、2022年の出生数は77万747人と、初めて80万人を下回り、過去最低を更新した。この少子高齢化の要因の一つとして、若年層の晩婚化・未婚化が社会に大きな影響を及ぼしている。

人々が合理的な判断のもとで結婚や出産を選択しないことは、一見問題がないように思われる。しかし、子どもは親や家族だけでなく、社会全体にも利益をもたらす。将来的には労働力として経済を支え、賦課方式の社会保障制度を維持する役割を果たし、子どもを持たない人々にも間接的な恩恵を与える。このように、子どもは「公共財」とみなすことができ、「正の外部性」を持つ存在である。しかし、子育てが社会にもたらす利益に対して適切な支援がなければ、出産や育児が抑制され、結果として少子化が進行し、社会全体の持続可能性が損なわれる（山重 2013）。

森澤（2015）によれば、日本の晩婚化・未婚化は経済的要因、社会的要因、そして異性との出会いの減少が複雑に絡み合った結果として生じている。特に、非正規雇用の増加や長時間労働が結婚の障壁となり、経済的安定が結婚の決定要因となる傾向が強まっている。一方、日本の労働環境では長時間労働の問題が依然として深刻であり、残業時間の増加がプライベート時間を圧迫している。これにより異性との出会いの機会が減少し、結果的に結婚率の低下を引き起こしている可能性がある。鈴木（2024）によれば、少子化を防ぐためには未婚化の要因を明確にし、結婚率を高める政策が求められる。その中で、「毎日顔を合わせる独身の異性が多いほど、また職場や学校以外で独身の異性と会う機会が多いほど、結婚率が上昇する」ことが明らかになっており、マッチング・システムの整備が重要であると指摘されている（鈴木 2024）。実際に、株式会社パートナーエージェントを実施した婚活支援サービスのアンケート調査によると、長時間労働が原因で恋愛に支障をきたした人の割合は70%以上にのぼる。また、結婚を望んでいても適切な相手と巡り会えないことが未婚化を助長しており、この背景には、日本に根強く残る「結婚しなければ出産しない」という文化が関係している。そのため、少子化対策としては、未婚化の要因を分析し、特に若年層が結婚しやすい環境を整える政策が必要とされている。

本研究は、従来の研究が「結婚率」や「少子化」に焦点を当ててる中で、「残業時間」と「プライベート時間」に着目し、結婚願望に与える影響を実証的に検証することを目的とする。特に、労働環境の変化が個人のライフスタイルや結婚観にどのような影響を与えるかを明らかにし、政策提言に繋がる新たな知見を提供することを目指す。森澤（2015）はマッチ

ングという要素を分析枠組みに取り入れていたが、労働以外のライフスタイルと未婚化の関係は探索していない。現代の若年層が結婚に至るまでの過程には、経済的安定だけでなく、プライベート時間の確保や出会いの機会の増加が重要な要素となっている。そのため、残業時間と結婚率の関係を明らかにすることは、未婚化・少子化の要因を探る上で極めて重要な課題である。

2. 仮説の設定

本研究では、残業時間と結婚に関わる要因との関係性について、以下の3つの仮説を設定する。

仮説1：残業時間が多いほど、結婚または家族作りの意欲が低下する。

長時間労働がプライベートな時間を奪い、恋愛や婚活に費やす時間が減少することで、結婚意欲が低下する可能性がある。実際に、婚活支援サービスの調査では、残業時間が長い人ほど恋愛に支障を来していることが報告されている。また、交際相手の有無が結婚意欲に影響を与えることも指摘されており、残業時間の増加が異性との出会いの機会を減少させ、結果として結婚意欲を低下させる可能性がある。

仮説2：残業時間が多くなるほど、婚活もしくは他者との交流機会といった行動の変化が減少する。

長時間労働によって、労働者に結婚に対する意欲やそれにつながる行動をとることが難しくなることが考えられる。そのため、残業時間が増えるのであれば、婚活や他者との交流といった行動をとることが少なくなるという可能性がある。

仮説3：プライベートな時間が増加すれば、①恋愛や婚活を行う若者が増え、②結婚意欲も増加する。

働き方改革やプレミアムフライデーなどの労働環境の改善により、プライベートな時間が増えることで、若者が恋愛や婚活に積極的になる可能性がある。そして上述した鈴木（2024）の研究結果により、職場や学校以外で独身の異性と会う機会が多いほど、結婚率が上昇することが理解した上で、プライベートな時間の増加は、異性との出会いの機会を増やし、結婚意欲を高める要因となることが期待される。

3. 使用するデータと分析方法

3.1 使用するデータ

使用するデータは、令和6年度「若年層のライフスタイルと意識に関する調査」で収集したものである。対象は、20歳以上40歳未満の学生を除く日本在住の男女とし、郵送法

によってデータを集めた。サンプル数は600であるが、回答が返信されなかったものや、残業時間と結婚活動などについて全て回答していないものといったものを除いた調査票(N=558)を分析対象とする。回収率は、93%であった。

3.2 使用する変数

本分析に使用する変数は、「月平均残業時間」、「平日1日のプライベートの時間」、「休日1日のプライベートの時間」、「結婚願望の有無」、「生活への影響度合い」、「他者交流の機会」、「外出機会の変化」、「外出意欲の変化」、「婚活経験ダミー」、「婚活1回あたりの時間(結婚相談所)」、「婚活1回あたりの時間(マッチングアプリ)」の11個である。

これらの変数における記述統計については、以下の表1のとおりである。

表1 記述統計表

項目	N	最小値	最大値	平均値	標準偏差	分散
月平均残業時間	532	1	7	1.78	1.237	1.529
平日1日のプライベートの時間	553	1	6	3.53	1.599	2.557
休日1日のプライベートの時間	556	1	6	4.72	1.736	3.015
結婚願望の有無	556	1	4	2.93	1.071	1.148
生活への影響度合い	543	1	5	2.86	1.222	1.494
他者交流の機会	535	1	5	2.60	0.812	0.660
外出機会の変化	535	1	5	2.49	0.800	0.640
外出意欲の変化	535	1	5	2.43	0.888	0.789
婚活経験ダミー	551	0	1	0.08	0.266	0.071
婚活1回あたりの時間(結婚相談所)	204	1	6	5.58	1.114	1.240
婚活1回あたりの時間(マッチングアプリ)	207	1	6	4.04	1.831	3.352

「月平均残業時間」については、労働基準法に定められている残業時間の規定に則った選択肢として、「1：10時間未満」、「2：10時間以上20時間未満」、「3：20時間以上30時間未満」、「4：30時間以上45時間未満」、「5：45時間以上60時間未満」、「6：60時間以上80時間未満」、「7：80時間以上」としている。しかし、45時間以上の残業時間があると回答した人が極めて少なかったため、クロス集計表を用いた分析においては、質問紙上の7つの選択肢を「20時間未満」、「20時間以上45時間未満」、「45時間以上」の3つにリコードしている。

「平日1日のプライベートの時間」、「休日1日のプライベートの時間」については、6つの選択肢から尋ねており、「1：1時間未満」、「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」となっている。この変数に関しては、回答者が極めて少ない項目は見当たらなかったため、リコードすることはない、そのまま分析に用いている。

「結婚願望の有無」においては、「1：ない」、「2：どちらかといえない」、「3：どちらかといえはある」、「4：ある」の4つの選択肢で尋ねている。分析では、「月平均残業時間」

との関連性を調べる際に、度数の調整のために、「1:ない」と「2:どちらかといえばない」を合わせて「ない」とし、「3:どちらかといえばある」と「4:ある」を合わせえて「ある」という変数を作成して分析を行った。

「生活への影響度合い」、「他者交流の機会」、「外出機会の変化」、「外出意欲の変化」については、残業時間そのものが、もしくはその残業時間が増えることがどのような変化をもたらすのかを尋ねるものである。これらの選択肢は、「1:高まった」、「2:どちらかといえば高まった」、「3:変化はなかった」、「4:どちらかといえば減った」、「5:減った」となっている。分析においては、数値が高いものほど残業時間が大きな影響を与えていると解釈できるように、3以外の数値を逆転させている。

「婚活経験ダミー」においては、もともと「婚活経験の有無」を尋ねる変数があったものについて、「1:今やっている」と答えたものを1とし、「2:過去にやっていたが今はやっていない」、「3:今までやったことがない」と答えたものを0としている。この意図としては、今婚活を行っている人に焦点を当てるものであり、「過去にやっていたが今はやっていない」と回答した場合は婚活を行っていないことに含めている。

「婚活1回あたりの時間」についてであるが、これに関しては結婚相談所とマッチングアプリの2つの変数を用いている。理由として、婚活を行ったもしくは行っていると回答した人で、この2つの婚活を時間対効果が高い、またはすぐに合う人が見つかるかと回答した人の割合が多かったためである。そのため、時間という観点からこの2つの婚活を分析に用いることとした。

3.3 分析手法

仮説1については、リコードした「月平均残業時間」と変数を合成した「結婚願望の有無」を用いて、クロス集計表を作成するとともにカイ二乗検定も行い、関連の有無、向き、強さを検証する。

仮説2については、「月平均残業時間」が結婚活動や結婚へとつながるような生活行動への関わり具合を調べるため、単回帰分析を用いており、独立変数に「月平均残業時間」を当てはめ、従属変数に「生活への影響度合い」、「他者交流の機会」、「外出機会の変化」、「外出意欲の変化」、「結婚願望の有無」、「婚活経験ダミー」の6つを1対1の対応でそれぞれ分析を行った。

仮説3については、「平日1日のプライベートの時間」と変数を合成していない「結婚願望の有無」を用いて、クロス集計表を作成するとともに、仮説1のときと同様にカイ二乗検定も行い、関連の有無、向き、強さを検証した。「休日1日のプライベートの時間」については多くの回答者において、その時間がおおかた確保されていることが考えられるため、ここでは平日のプライベートの時間に絞った分析を行うこととした。また、この仮説3において重回帰分析を行い、独立変数に「平日1日のプライベートの時間」、「休日1日のプライベートの時間」を当てはめ、従属変数に「婚活経験ダミー」、「婚活1回あたりの時間

(結婚相談所)、「婚活1回あたりの時間(マッチングアプリ)」を当てはめている。それぞれにおいて重回帰分析を行い、関連具合を分析する。

また、婚活についても記述統計を行い、具体的な内訳や有効値の割合などを見ることとする。

4. 分析結果

4.1 仮説1の分析結果

表2 月平均残業時間(グループ分け)と結婚願望の有無のクロス集計表

月平均残業時間 (グループ分け)	結婚願望の有無		合計
	ない、どちらか といえない	ある、どちらか といえはある	
20時間未満	130 31.3%	286 68.8%	416 100%
20時間以上45時間未満	23 24.5%	71 75.5%	94 100%
45時間以上	6 30.0%	14 70.0%	20 100.0%
合計	159 30.0%	371 70.0%	530 100.0%

$X^2=4.977$, $V=0.056$, n.s.

上の表2は、「月平均残業時間」をグループ分けしたものと「結婚願望の有無」をリコードしたものをクロス集計表に示したものとなっている。先にも述べたように、45時間以上の度数が5未満の項目が多かったため、45時間以上に統合し、「結婚願望の有無」についてもリコードを行った。表によると、「月平均残業時間」については、20時間未満と回答した人が圧倒的に多い。そのため、「結婚願望の有無」について回答した人の内、「月平均残業時間」が20時間未満の人たちが大きな割合を占めている。そして、カイ二乗検定の値やクラマーのコンティンジェンシー係数を見ると、 X^2 値は4.977、クラマーのコンティンジェンシー係数は、0.056であり、5%水準で統計的な有意性は見られなかった。ここから、「月平均残業時間」と「結婚願望の有無」について関連性があることはいえず、「月平均残業時間」が変化することで「結婚願望の有無」が変わることを解釈することはできない。

4.2 仮説2の分析結果

表3 独立変数に月平均残業時間を入れた単回帰分析

従属変数	R2乗(決定係数)	回帰の有意確率	回帰式の係数	係数の有意確率
生活への影響度合い	0.125	0	0.353	0
他者交流の機会	0.066	0	-0.167	0
外出機会の変化	0.04	0	-0.128	0
外出意欲の変化	0.006	0.083	-0.054	0.083
結婚願望の有無	0.004	0.143	0.055	0.143
婚活経験ダミー	0.001	0.385	0.008	0.385

上の表3は、独立変数に月平均残業時間を入れて、表に示されている変数を1つずつ従属変数に当てはめたそれぞれの単回帰分析の結果をまとめたものである。この単回帰分析では、分析手法でも述べたとおり、「月平均残業時間」が結婚活動や結婚願望につながるような生活行動への影響度合いを示す目的がある。結果をみると、「生活への影響度合い」と「他者交流の機会」の場合のみ、決定係数や回帰式の係数に対して有意性が見られたが、説明力は小さいことがわかる。そして、他の従属変数の場合では、5%水準で有意性が見られなかった。独立変数と従属変数の1対1での単回帰分析のため、完全な比較ができないが、この表の中で強いて説明力があるといえるのは、「生活への影響度合い」を従属変数に当てはめたときであると考えられる。

4.3 仮説3の分析結果

表4 「平日1日のプライベートの時間」と「結婚願望の有無」のクロス集計表

平日1日のプライベートの時間	結婚願望の有無				合計
	ない	どちらかといえ ばない	どちらかといえ ばある	ある	
1時間未満	6 9.7%	5 8.1%	21 33.9%	30 48.4%	62 100.0%
1時間以上2時間 未満	10 9.3%	12 11.2%	38 35.5%	47 43.9%	107 100.0%
2時間以上3時間 未満	14 12.5%	20 17.9%	37 33.0%	41 36.6%	112 100.0%
3時間以上4時間 未満	19 18.3%	13 12.5%	28 26.9%	44 42.3%	104 100.0%
4時間以上5時間 未満	10 12.7%	13 16.5%	28 35.4%	28 35.4%	79 100.0%
5時間以上	28 31.8%	16 18.2%	24 27.3%	20 22.7%	88 100.0%
合計	87 15.8%	79 14.3%	176 31.9%	210 38.0%	552 100.0%

$$X^2=36.214, p<0.05, V=0.148$$

上の表4は、「平日1日のプライベートの時間」と「結婚願望の有無」の変数をクロス集計表に示したものとなっている。「休日1日のプライベートの時間」の場合のクロス集計表を示さない理由は、分析手法で述べた通り、休日ではプライベートの時間の確保が容易に行われていることが考えられるため、仕事や残業によって時間の確保が困難となる平日の方に着目をしている。この表では、度数が5未満になる項目は見られなかったため、特に目立ったグループ分けやリコードについては行っていない。結果を見ると、「平日1日のプライベートの時間」で最も回答数が多かったものは、「2時間以上3時間未満」である。また、「平日1日のプライベートの時間」が少ない回答者ほど、「結婚願望の有無」について、「ある」や「どちらかといえばある」と答える人の割合が多かった。その一方で、プライベートの時間が長い人は「ない」、「どちらかといえばない」と答える割合が大きかった。このクロス集計表について、カイ二乗検定を行うと $X^2=36.214$ となり、クラマーのコンテインジエンシー係数は0.148となる。これは5%水準で有意であるため、「平日1日のプライベートの時間」と「結婚願望の有無」について関連性がみられる。

表5 独立変数に「平日1日のプライベートの時間」と「休日1日のプライベートの時間」を入れた重回帰分析

従属変数	R2乗(決定係数)	回帰の有意確率	回帰式の係数	係数の有意確率
婚活経験の有無ダミー	0.005	0.25	(平日)-0.009 (休日)0.015	(平日)0.337 (休日)0.099
婚活1回あたりの時間(結婚相談所)	0.013	0.278	(平日)0.012 (休日)0.069	(平日)0.864 (休日)0.284
婚活1回あたりの時間(マッチングアプリ)	0.039	0.019	(平日)0.108 (休日)-0.274	(平日)0.334 (休日)0.009

上の表5は、独立変数に「平日1日のプライベートの時間」と「休日1日のプライベートの時間」を入れて、従属変数に「婚活経験ダミー」、「婚活1回あたりの時間(結婚相談所)」、「婚活1回あたりの時間(マッチングアプリ)」をそれぞれ入れた場合の結果をまとめたものである。表から、どの従属変数の場合でも決定係数や回帰式の係数が小さく、ほとんどの場合において、決定係数や回帰式の係数は5%水準で有意性が見られなかった。この中で強いて説明力があるものとして挙げるとするのならば、「婚活1回あたりの時間(マッチングアプリ)」であり、「特に休日1日のプライベートの時間」において、回帰式の係数に対する有意性が唯一見られた。しかし、説明力があるとしてもほんのわずかしかなないと考えられる。

5. 本研究のまとめと考察

以上の分析を踏まえて、本研究のまとめを以下に述べる。残業時間の長さは結婚願望の

有無に影響を与えるとは考えられないが、平日1日のプライベート時間の長さはわずかではあるが負の影響を与える。これは、プライベート時間が長い人はすでに自身の生活に充足感を感じており、結婚する事に対して負担を感じていることが考えられる。逆に、プライベート時間が短く忙しい人ほど、生活の負担軽減や充足感を求めて結婚願望を持つのではないだろうか。岩間(1999)はライフスタイルが結婚意欲に与える影響を分析し、特に男性では仕事中心のライフスタイルの人は結婚意欲が高く、特に女性では充実したライフスタイルを送る人は結婚意欲が低いことを明らかにしていることから推測される。残業時間と結婚願望には関連が見られなかったことから、仕事による負担感によって結婚願望が生まれるのではなく、別の要因が考えられる。

プライベート時間と実際の婚活経験の関係については、有意な結果を得られなかった。また、いつでも手軽に利用でき、時間対効果が高いと考える人が多いという特徴をもつ。マッチングアプリにかける1回あたりの時間については、休日のプライベート時間が長いほどアプリにかける時間は短くなることが分かったが、回帰係数は -0.274 と非常に小さく、その関連はごくわずかであった。すなわち、プライベート時間が短い人は時間対効果を考慮した婚活を行っている可能性があるが、時間対効果よりも他の要因によって婚活を行っている事が考えられる。

6. 本研究の限界と今後の展望

本研究における課題は2点挙げられる。1点目は、結婚願望・婚活実施状況について残業時間やプライベート時間など「時間」にのみ着目し、人の心理的要因や社会的風潮を考慮していないことである。年齢ごとの結婚に対する焦りや、世の中の結婚に対する必然性が薄れていることを考慮し、年代別の分析や、周囲からの結婚への圧力を感じるか否か、独身・結婚に対する自身の価値観などを含めた検討が必要である。2点目は、プライベート時間の長さを区切って結婚意欲・婚活実施状況を分析していない点である。プライベート時間の長さを区切り、結婚願望・婚活実施状況に影響をあたえるプライベート時間はどのくらいなのか、という点について検討をする必要がある。

文献

- 福田節也, 2009, 「未婚者の居住形態と家族形成意欲—『少子化に関する自治体調査』を用いた分析—」『経済学研究論集』, 23: 11-31.
- 岩間暁子, 1999, 「晩婚化と未婚者のライフスタイル」『人口問題研究』55(2): 39-58.
- 黒川博文・佐々木周作・大竹文雄, 2017, 「長時間労働者の特性と働き方改革の効果」『行動経済学』, 10: 50-66.
- 森澤友紀子, 2015, 「晩婚化・未婚化の分析と政策提案」コンサルティング・プロジェクト.

中谷奈津子,018,「未婚男女における結婚意欲の関連要因」『日本家政学会誌』, 69: 105-114.

鈴木亘, 2024,「日本人女性の独身者と既婚者を分かつものは何か?—独身者データと既婚者の振り返りデータによる結婚の決定要因の分析—」『学習院大学経済論集』 60(4): 291-315.

山重慎二, 2013,『家族と社会の経済分析—日本の社会の変容と政策的対応—」東京大学出版会.

株式会社パートナーエージェント,「長時間残業で恋愛や結婚生活がうまくいかなかった経験者は約7割!「交際を諦めて仕事に集中」(15.5%)、「転職した」(9.2%)人も」(2024年12月30日取得, https://www.p-a.jp/research/report_83.html)

厚生労働省,「令和4年人口動態統計月報年計」(2024年12月30日取得, <https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/geppo/nengai22/dl/gaikyouR4.pdf>)