

【時間意識調査】

ビジネスパーソンの「“現実”と“仮想”のイメージ時間」

- 仕事の“集中タイム”は「10時」、一方「16時」はミス発生に要注意
- 会社の飲み会は「21時」までに終わるのが良い？4割が一次会で帰りたい
- 令和の「家族団らん」は「19時」、夫婦喧嘩は「20時」のイメージ
——家族団らんの先に夫婦喧嘩アリ？
- サンタクロースのプレゼント配達時刻は「23時～0時」
- 桃太郎が鬼退治に出かける時刻のイメージは「8時」
——ビジネスパーソンは現代版の桃太郎？会社に向かう時刻と類似

シチズン時計(本社:東京都西東京市、社長:佐藤敏彦)では、全国のビジネスパーソンを対象に「**現実と仮想のイメージ時間**」と題した調査を行いました。ビジネスや生活場面、自然現象での「現実」の出来事と、物語や伝説上の人物の「登場時間」などの「仮想」の出来事について、それぞれイメージする時刻を回答してもらいました。

【調査概要】

- ◆期間 2023年10月4日～10月6日
- ◆方法 インターネットによる調査
(インターネット調査会社を通じてサンプリング・集計)
- ◆対象 20代・30代・40代・50代の全国のビジネスパーソン 400人

	20代	30代	40代	50代	合計
男性	50人	50人	50人	50人	200人
女性	50人	50人	50人	50人	200人

文中・表内の百分率(パーセント)の数値は小数点第2位を四捨五入しています。
そのため、合計が100%にならない場合があります。

「現実」世界のイメージ時間

<ビジネス編>

- 仕事に最も集中できる時刻のイメージは「10 時」
- アイデアがひらめく時刻のイメージは「10 時」
- 仕事でミスを起こしやすくなる時刻のイメージは「16 時」
- 仕事に息抜きしたくなる時刻のイメージは「15 時」
- 仕事におやつを食べたくなる時刻のイメージは「15 時」
- 仕事にコーヒーを飲みたくなる時刻のイメージ「15 時」
- 会社の飲み会で、「そろそろ帰りたいな」と感じはじめる時刻のイメージは「21 時」

<生活編>

- ビールが一番おいしいと感じる時刻のイメージは「19 時」
- 家族団らんの時刻のイメージは「19 時」
- 夫婦喧嘩がはじまる時刻のイメージは「20 時」
- 家庭で電力を最も使用する時刻のイメージは「20 時」
- SNS(動画共有サービスを除く)を最もチェックする時刻のイメージは「21 時」
- 無料通話アプリでトークが盛り上がる時刻のイメージは「21 時」
- ひとりの時間がほしいと感じる時刻のイメージは「21 時」
- 休日に寝坊したと感じる起床時刻のイメージは「10 時」
- 年越しそばを食べる時刻のイメージは「23 時」

<自然編>

- 北風が一番寒く感じる時刻のイメージは「17 時」
- 流れ星が多く見られる時刻のイメージは「23 時」
- ゲリラ豪雨に遭遇する時刻のイメージは「16 時」
- 虹が見られる時刻のイメージは「14 時」

「仮想」世界のイメージ時間

- サンタクロースがプレゼントを持ってくる時刻のイメージは「0 時(真夜中)」
- かぐや姫が月に帰る時刻のイメージは「0 時(真夜中)」
- 月でうさぎが餅をつく時刻のイメージは「0 時(真夜中)」
- 桃太郎が鬼退治に出かける時刻のイメージは「8 時」
- お化けが出る時刻のイメージは「2 時」
- アニメ(ヒーローもの含む)の主役が一番活躍する時刻のイメージは「14 時」

「現実」世界のイメージ時間 ※時刻表記は 24 時間制

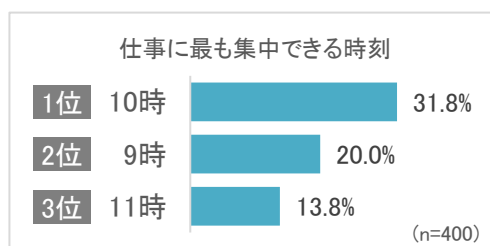
現実に関わり得るさまざまな事柄について、何時頃が自分のイメージに近いかを尋ねてみました。

<ビジネス編>

- 集中力や創造力が必要な仕事は、「午前中」に取り組むのが効率的？
- 高いパフォーマンスを発揮するには、気分転換も重要！
昼食後や夕方のミスは、ブレイクタイムを上手く活用して回避したい
- 会社の飲み会は「21 時」までに終わるのが良い？ 4 割が一次会で帰りたい

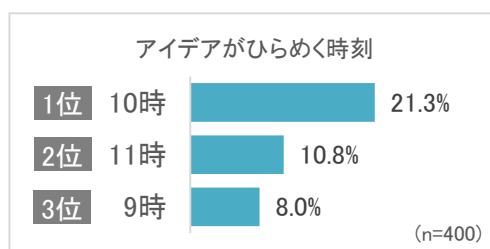
仕事に最も集中できる時刻のイメージは「10 時」

ビジネスパーソンが最も仕事に集中できる時刻トップ 3 は、「10 時」(31.8%)、「9 時」(20.0%)、「11 時」(13.8%)でした。仕事の“集中タイム”は、始業後から昼食までの「午前中」をイメージする人が多いようです。



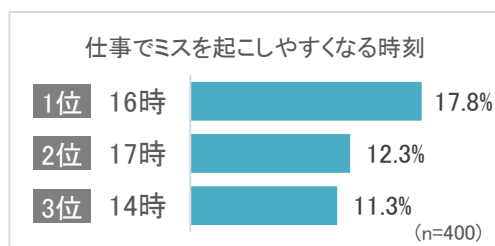
アイデアがひらめく時刻のイメージは「10 時」

仕事で良いアイデアがひらめく時刻は、「10 時」(21.3%)、「11 時」(10.8%)、「9 時」(8.0%)と、約 4 割が午前中をイメージしました。前の設問も踏まえると、集中力や創造力が必要な仕事はなるべく早めの時間帯に取り組む方が、より高いパフォーマンスを発揮できるかもしれません。



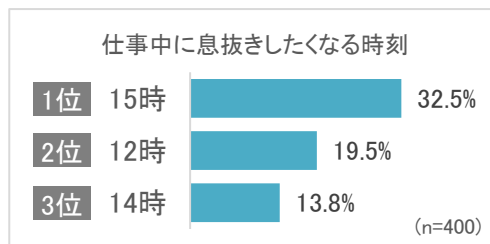
仕事でミスを起こしやすくなる時刻のイメージは「16 時」

ミスを起こしやすくなる時刻のイメージは、「16 時」(17.8%)、「17 時」(12.3%)、「14 時」(11.3%)でした。終業時刻が近づいてきた夕方や、昼食後の眠気が生じ、集中力が切れやすい時間帯には注意が必要です。



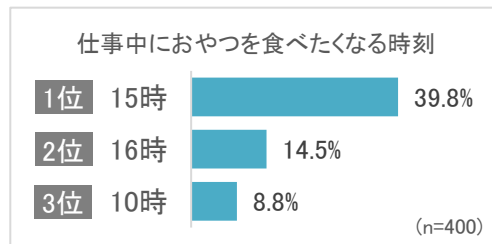
仕事に息抜きしたくなる時刻のイメージは「15 時」

集中力を持続するには、気分転換も必要です。仕事に息抜きしたくなる時刻のイメージは、「15 時」(32.5%)、「12 時(正午)」(19.5%)、「14 時」(13.8%)でした。おやつやランチタイムを活用して、上手にリフレッシュしたいですね。



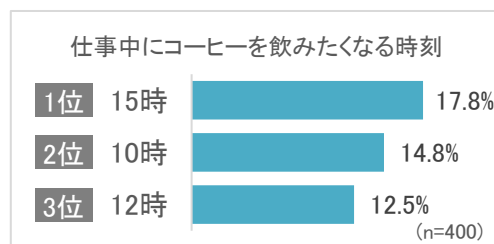
仕事におやつを食べたくなる時刻のイメージは「15時」

小腹が空いたり、疲れを感じたりすると、ついおやつに手を伸ばしてしまう人も多いのではないのでしょうか。仕事におやつが食べたくなるのは、「おやつの時間」のイメージが強い「15時」(39.8%)が4割でトップでした。



仕事にコーヒーを飲みたくなる時刻のイメージは「15時」

コーヒーを飲みたくなる時刻は、「15時」(17.8%)、「10時」(14.8%)、「12時(正午)」(12.5%)でした。眠気覚ましや気持ちを切り替えたい入社後やランチタイム、午後のブレイクタイムに飲みたくなるイメージのようです。

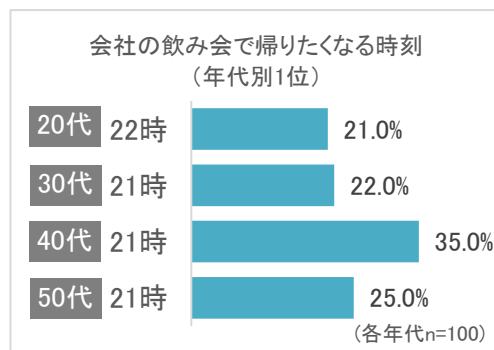
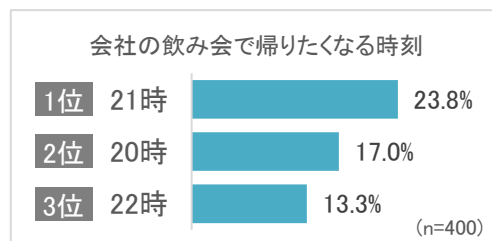


会社の飲み会で、「そろそろ帰りたいな」と感じはじめる時刻のイメージは「21時」

新型コロナウイルス感染症の5類移行後、初めての忘年会・新年会シーズンを迎えます。親睦を深めるコミュニケーションの場ではあるものの、正直なところ「そろそろ帰りたいな…」と感じ始める時刻のイメージを尋ねました。

上位は「21時」(23.8%)、「20時」(17.0%)と合計4割が「20時～21時」と回答。また、昨今、「若者の飲み会離れ」とも言われますが、20代は他の世代よりも遅い「22時」(21.0%)がトップという意外な結果となりました。

とはいえ、参加者の負担にならないようにするには、21時まで一次会で終わらせるのが丁度良いようです。

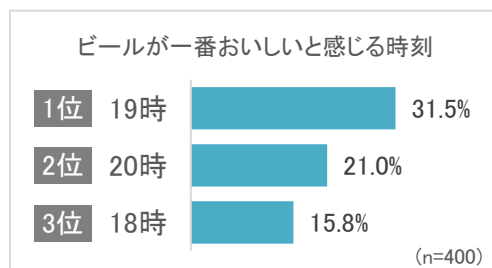


<生活編>

- ビールが一番おいしいと感じる時刻のイメージは「19時」
- 令和の「家族団らん」は「19時」、夫婦喧嘩がはじまるのは「20時」のイメージ
- 「20時～22時」はSNSのチェックや無料通話アプリでのコミュニケーション、そしてひとりの時間を楽しみたいリラックスタイム
- 休日、普段は始業している「10時」に起きると「寝坊した！」——年代が上がるほど早まる傾向

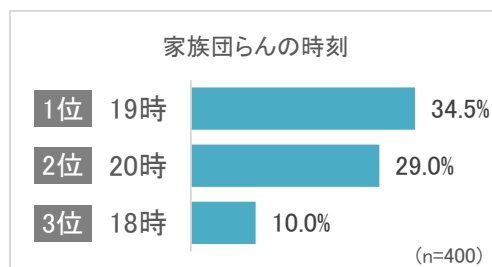
ビールが一番おいしいと感じる時刻のイメージは「19時」

「仕事終わりのビールは最高！」とよく耳にしますが、ビジネスパーソンにとってビールが一番おいしいと感じる時刻のイメージを尋ねると、上位は「19時」(31.5%)、「20時」(21.0%)、「18時」(15.8%)でした。やはり一日頑張った後に飲む、「最初の一杯」が格別なのでしょう。



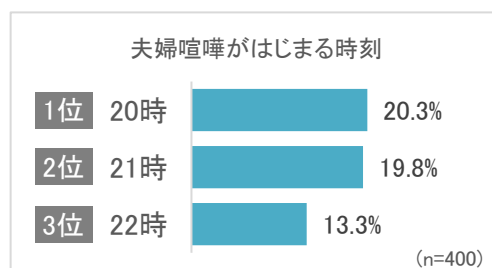
家族団らんの時刻のイメージは「19時」

家族が集まって、楽しい時間を過ごす「家族団らん」をイメージする時刻は、「19時」(34.5%)、「20時」(29.0%)、「18時」(10.0%)の夕食時に、7割が集中しました。家族そろって食卓を囲む時間が、現代のビジネスパーソンにとって一般的な家族団らんのイメージのようです。



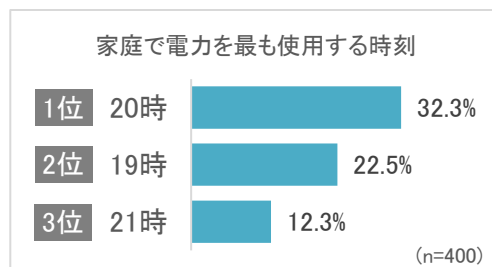
夫婦喧嘩が始まる時刻のイメージは「20時」

家族団らんの一方で、どんなに仲が良くても、長い時間を一緒に過ごす夫婦の間に喧嘩は避けて通れないもの。夫婦喧嘩が始まる時刻のイメージは、「20時」(20.3%)、「21時」(19.8%)、「22時」(13.3%)でした。夕食後、何気ない一言をきっかけに勃発する印象があるのかもしれません。



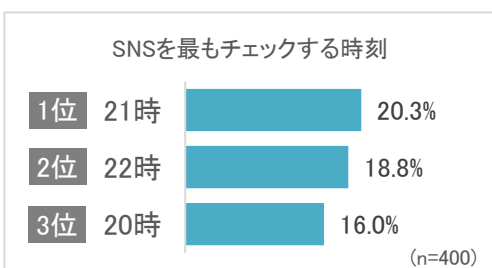
家庭で電力を最も使用する時刻のイメージは「20時」

冬の訪れとともに気になるのが電気代。家庭で電力を最も使用する時刻のイメージは、「20時」(32.3%)、「19時」(22.5%)、「21時」(12.3%)でした。帰宅して照明やエアコンをつけたり、各々がテレビを見たり、入浴したりする時間帯に集中しました。



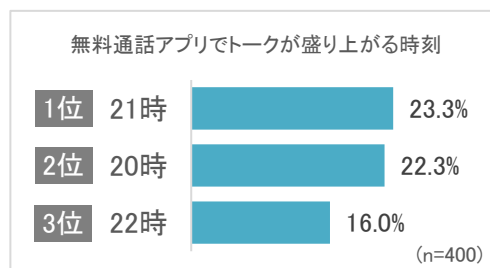
SNS(動画共有サービスを除く)を最もチェックする時刻のイメージは「21時」

今や交流だけではなく、情報収集ツールとしても使われるようになった SNS。最もチェックする時刻のイメージは、「21時」(20.3%)、「22時」(18.8%)、「20時」(16.0%)でした。夕食や家事などが一段落したタイミングが、ゴールデンタイムと言えそうです。



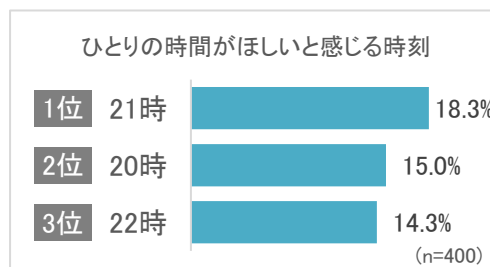
無料通話アプリでトークが盛り上がる時刻のイメージは「21時」

コミュニケーションツールとして欠かせない存在になった無料通話アプリ。そこでのトークが盛り上がる時刻のイメージは、「21時」(23.3%)、「20時」(22.3%)、「22時」(16.0%)でした。SNSと同様に、帰宅後のリラックスタイムが中心のようです。



ひとりの時間がほしいと感じる時刻のイメージは「21時」

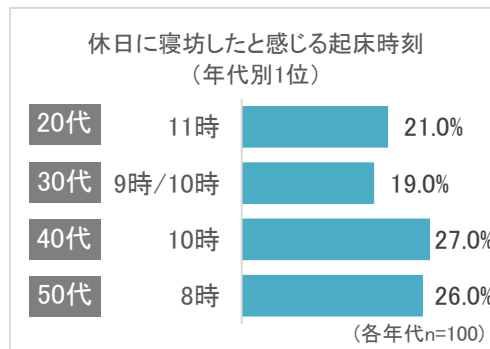
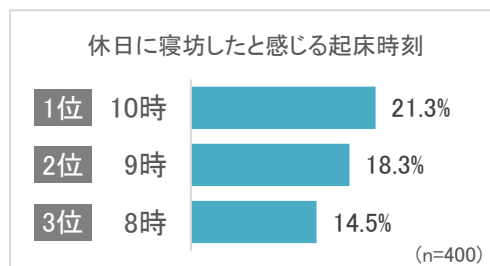
忙しい毎日のなかで、じっくりと自分と向き合う“ひとり時間”を作ることも大切です。ふと「ひとりの時間がほしい」と感じる時刻のイメージは、「21時」(18.3%)、「20時」(15.0%)、「22時」(14.3%)でした。夕食を終えて就寝までに、ほっと一息つける時間が欲しくなるのかもしれません。



休日に寝坊したと感じる起床時刻のイメージは「10時」

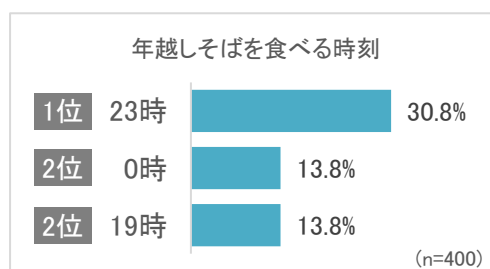
休日の朝はゆっくりしたいという人も多いでしょう。しかし、いくら休日でも起きた時に「寝坊した!」と感じる時刻をイメージしてもらると、「10時」(21.3%)、「9時」(18.3%)、「8時」(14.5%)でした。

年代別では、20代「11時」(21.0%)、30代「9時」「10時」(いずれも19.0%)、40代「10時」(27.0%)、50代「8時」(26.0%)と、世代が上がるほど時刻が早まるようです。



年越しそばを食べる時刻のイメージは「23時」

大みそかに一年の締めくくりとして食べる年越しそば。食べる時刻のイメージは、年が明けるタイミングを狙った「23時」(30.8%)、「0時(真夜中)」(13.8%)が多いようです。一方、夕食時の「19時」(13.8%)を思い浮かべる人もいました。

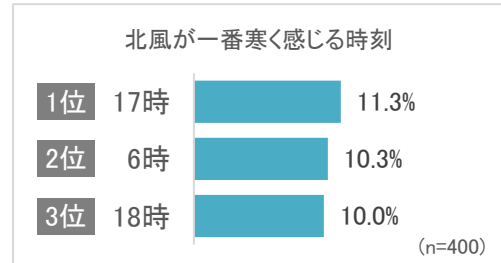


<自然編>

- 仕事帰りや朝の通勤は、北風の寒さにご注意！
- 見ると良いことがありそうな、流れ星は「23時」、虹が「14時」のイメージ

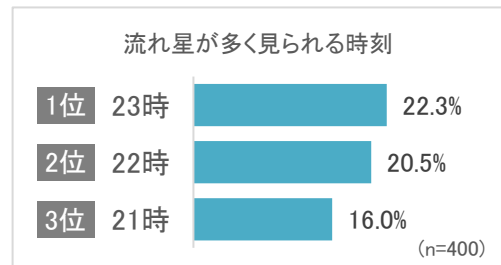
北風が一番寒く感じる時刻のイメージは「17時」

朝晩の冷え込みが増して、冷たい北風が吹く季節になりました。北風が一番寒く感じるイメージは「17時」(11.3%)、「6時」(10.3%)、「18時」(10.0%)でした。仕事帰りや出社時など、北風に吹かれて凍えながら通勤した経験を思い浮かべたのかもしれません。



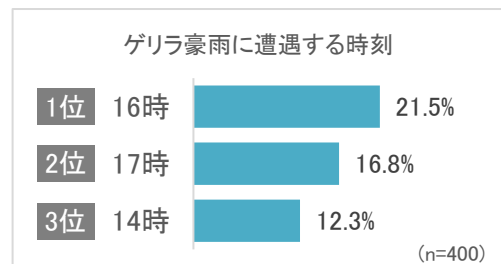
流れ星が多く見られる時刻のイメージは「23時」

冬は空気が澄んで、星がきれいに見えやすい季節です。都会ではなかなか見ることができない流れ星ですが、発生時刻のイメージは「23時」(22.3%)、「22時」(20.5%)、「21時」(16.0%)でした。



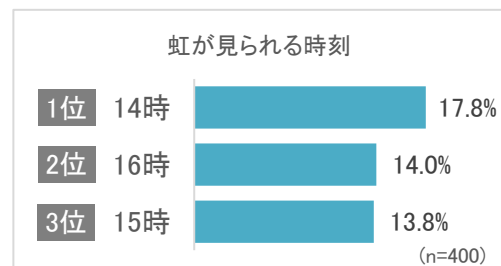
ゲリラ豪雨に遭遇する時刻のイメージは「16時」

夏になると日本各地で発生するゲリラ豪雨。さっきまで晴れていたのに、外出しようとした途端に運悪く見舞われることも珍しくありません。遭遇する時刻のイメージは「16時」(21.5%)、「17時」(16.8%)、「14時」(12.3%)でした。



虹が見られる時刻のイメージは「14時」

雨上がりの空に現れると、幸せな気分になる虹。約半数(45.6%)の人が、虹が見られる時刻を「14時～16時」と回答しました。夏の夕立後に大きくかかる虹をイメージした人が多いのかもしれません。



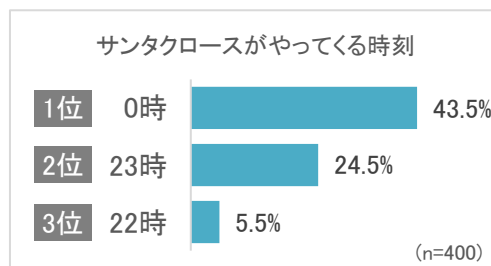
「仮想」世界のイメージ時間 ※時刻表記は 24 時間制

物語などさまざまな仮想の出来事について、何時頃が自分のイメージに近いかを尋ねてみました。

- 日本の子どもたちにサンタクロースがプレゼントを届けに来るのは「23 時～0 時」？
- 「0 時(真夜中)」は空にまつわる出来事が渋滞、お化けが出るのは「丑三つ時」
- 桃太郎の鬼退治は「8 時」、ビジネスパーソンが会社に向かう時間に近い？

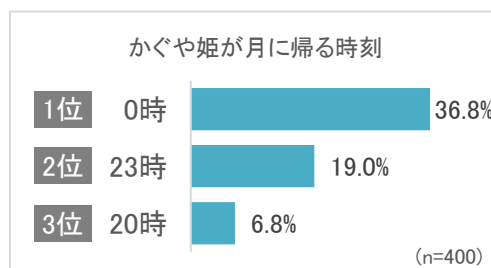
サンタクロースがプレゼントを持ってくる時刻のイメージは「0 時(真夜中)」

クリスマスになると、世界中の子どもたちにプレゼントを配るサンタクロース。そんなサンタクロースが家にやってくる時刻のイメージは、「0 時(真夜中)」(43.5%)がトップで、次点の「23 時」(24.5%)と合わせて約 7 割が「23 時～0 時」と回答しました。もしかすると日本には、日が変わる前に届けられるのかもしれませんがね。



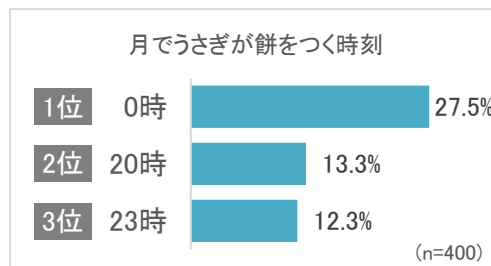
かぐや姫が月に帰る時刻のイメージは「0 時(真夜中)」

月明かりに照らされて帰っていくシーンが印象的なかぐや姫。月に帰る時刻のイメージは、「0 時(真夜中)」(36.8%)、「23 時」(19.0%)、「20 時」(6.8%)でした。



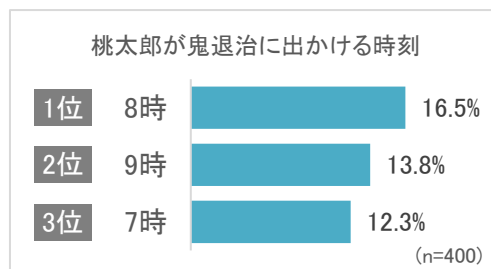
月でうさぎが餅をつく時刻のイメージは「0 時(真夜中)」

満月を見ると、うさぎが餅をつく姿を連想する方も多いのではないのでしょうか。こちらも「0 時(真夜中)」(27.5%)が最も多かったものの、十五夜にお団子を食べてお月見を楽しむ風習からか、次点は少し早い「20 時」(13.3%)となりました。



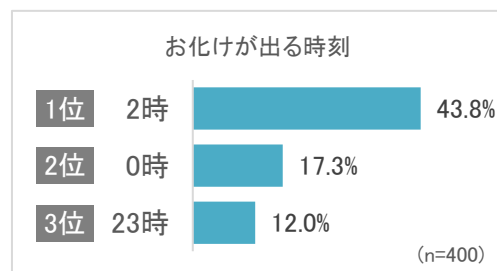
桃太郎が鬼退治に出かける時刻のイメージは「8 時」

日本のおとぎ話の一つ、桃太郎が鬼退治に出かける時刻をイメージしてもらおうと、「8 時」(16.5%)、「9 時」(13.8%)、「7 時」(12.3%)が上位でした。こうしてみると、ビジネスパーソンが出勤日に家を出る時間と、どこか近い印象です。



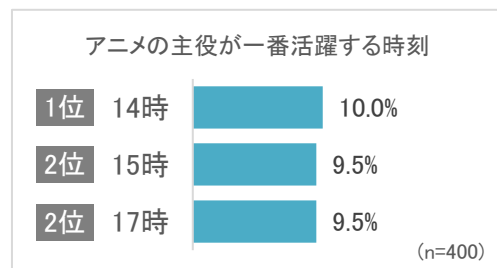
お化けが出る時刻のイメージは「2時」

お化けが出る時刻は「2時」(43.8%)、「0時(真夜中)」(17.3%)、「23時」(12.0%)でした。昔から不吉な時間と言われる「丑三つ時」は、現在の時間で言うところの「2時~2時半」を指します。そのイメージは現代も変わらないようです。



アニメ(ヒーローもの含む)の主役が一番活躍する時刻のイメージは「14時」

アニメの物語の中で主役が一番活躍する時刻をイメージしてもらったところ、「14時」(10.0%)、「15時」「17時」(いずれも9.5%)でした。トップ3でも1割以下と割合が少なく、回答が分散しました。アニメといってもさまざまな作品があり、人によって思い浮かべる作品が異なるため、一定の時刻に集中することはありませんでした。



また、テレビアニメの放送時間が作品ごとに異なることや、好きな時間に見ることが出来る動画コンテンツの普及など、アニメを見る時刻が多様化していることも回答が分散した要因かもしれません。