

■時間意識調査

『独身ビジネスパーソンの休日時間』

- ・ 休日の“おひとり様”時間を大切にする独身ビジネスパーソン
- ・ “内向き”傾向は、長期休暇で解消なるか？

政府による「働き方改革」が動き出すなかで、週休3日制を検討する企業に注目が集まるなど、休日の価値が見直されています。

シチズン時計(本社:東京都西東京市、社長:戸倉敏夫)では、11月23日の「勤労感謝の日」に先立ち、休日は自由に使える時間が比較的多いと予想される独身ビジネスパーソンを対象に、「独身ビジネスパーソンの休日時間」と題した調査を実施しました。「休日時間」をいかに活用するかが、健康の維持、創造力の発揮、仕事の能率や成果にも影響を与えます。仕事を離れた休日時間をどのように過ごしているのか、独身ビジネスパーソンの実態を探りました。

【調査概要】

◆期間 2016年9月24日～9月25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代以上の全国の独身男女400人(正社員)

	20代	30代	40代以上	合計
男性	66人	67人	67人	200人
女性	66人	67人	67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。

この件に関するお問い合わせは下記までお願いします。

シチズン時計(株) 広報IR室
TEL042-466-1232(直通)

＜＜調査の項目＞＞

休日の就寝・起床時間

- ◇ 休日の就寝・起床時間、夜更かしよりも朝寝坊傾向に
- ◇ 男性より、女性の方が朝寝坊？ _____(3P)

休日に「一人で過ごす時間」・「人と接する時間」

- ◇ 休日は「一人で過ごすことが多い」人が 8 割、「家にいることが多い」人が 6 割
- ◇ “おひとり様”の“内向き傾向”が明らかに _____(4P)

休日の余暇時間の過ごし方

- ◇ 余暇時間の平均は 8 時間 19 分
- ◇ 優先的にしたいのは「睡眠」「インターネット」「テレビ」時間
- ◇ 休日のスマホ利用、1 時間以内が 34.4%、
持っていない人も 18.0% _____(5P～)

仕事と休日の意識が切り替わる時刻

- ◇ 仕事モードから休日モードへ：休前日が 8 割近く
- ◇ 休日モードから仕事モードへ：休日の前日と仕事日が拮抗 _____(6P)

まとまった休日の過ごし方

- ◇ これまでに取ったいちばん長い休暇 平均 10.59 日
- ◇ 長期休暇の過ごし方は「国内旅行」、「海外旅行」
- ◇ 長期休暇で“内向き”傾向は解消か？ _____(7P)

自由に過ごせる休日を 1 日買うことができたなら？

- ◇ 平均金額は 16,648 円 支払うことのできる現実的な値段か _____(7P)

休日の就寝・起床時間

- ◇ 休日の就寝・起床時間、夜更かしよりも朝寝坊傾向に
- ◇ 男性より、女性の方が朝寝坊？

Q1. 〈休日前日の就寝時刻〉、〈休日の起床時刻〉は、平日より早いですか、遅いですか。

就寝時刻：平日より

		早い	遅い	変わらない
全体		4.0%	53.3%	42.8%
性別	男性	5.5%	51.5%	43.0%
	女性	2.5%	55.0%	42.5%

起床時刻：平日より

		早い	遅い	変わらない
全体		3.8%	71.8%	24.5%
性別	男性	6.0%	67.5%	26.5%
	女性	1.5%	76.0%	22.5%

〈休日前日の就寝時刻〉は平日より「遅い」と答えた人が、53.3%と過半数をわずかに上回りました。一方で、「変わらない」という人も4割以上(42.8%)おり、休前日だからといって誰もが夜更かしをするわけではないようです。

就寝時刻として最も多かったのは午前0時(26.5%)。以下、午前1時(20.3%)、午後11時(16.5%)、午前2時(15.3%)と続きます。全体の6割以上が午後11時～午前1時に就寝すると回答しました。年代別だと、特に20代が平日より就寝時刻は遅い(59.8%)傾向となりました。

休前日の就寝時刻	休日の起床時刻
①午前0時(26.5%)	①午前8時(23.8%)
②午前1時(20.3%)	②午前7時(18.3%)
③午後11時(16.5%)	③午前9時(15.8%)
④午前2時(15.3%)	④午前10時(13.0%)
⑤午前3時(5.5%)	⑤午前11時(4.5%)

〈休日の起床時刻〉は平日より「遅い」と答えた割合が71.8%。夜更かしよりも朝寝坊の人が多いようです。やはり、仕事のある日と比べて朝寝坊できるのが、休日の醍醐味ということでしょうか。ちなみに、起床時刻として、最も多かったのが午前8時(23.8%)。以下、午前7時(18.3%)、午前9時(15.8%)、午前10時(13.0%)でした。

男女別にみると、起床時刻が平日より遅いと答えた女性の割合が76.0%と高く、女性の方がやや朝寝坊な傾向にあるようです。

休日に「一人で過ごす時間」・「人と接する時間」

- ◇ 休日は「一人で過ごすことが多い」人が 8 割、「家にいることが多い」人が 6 割
- ◇ “おひとり様”の“内向き傾向”が明らかに

Q2. 普段の休日は「一人で過ごすことが多い」ですか、「人と会うことが多い」ですか。また、「家にいることが多い」ですか、「外出が多い」ですか。あなたの平均的な過ごし方のパターンをお選びください。

		一人で過ごすことが多い 家にいることが多い	一人で過ごすことが多い 外出が多い	家にいることが多い 人と会うことが多い	人と会うことが多い 外出が多い
全体		58.3%	21.8%	4.0%	16.0%
性別	男性	57.5%	24.5%	3.5%	14.5%
	女性	59.0%	19.0%	4.5%	17.5%

休日の過ごし方を 4 つのパターンで聞いたところ、「一人で過ごすことが多い」と答えた人が全体の 8 割を占め、独身ビジネスパーソンのおひとり様傾向が明らかになりました。

上記のパターンのうち最も多かったのは、「一人で過ごすことが多く、家にいることが多い」(58.3%)で、独身ビジネスパーソンのおひとり様傾向も垣間見られる結果でした。

一人の時間を持つことが、休日のリフレッシュに繋がるということなのかもしれません。

Q3. ちなみに、あなたの「一人で過ごす時間」と「人と接する時間」はそれぞれどのくらいですか。睡眠時間を除いて、それぞれお答えください。

※同居されている方はご家族との接触時間を除いてお答えください。

一人で過ごす時間	人と接する時間
① 15 時間以上(36.5%)	① 1 時間未満(30.8%)
② 8 時間(8.5%)	② 3 時間(12.3%)
③ 5 時間(8.5%)	③ 2 時間(9.3%)

そこで、実際に「一人で過ごす時間」と「人と接する時間」がどのくらいなのか聞いてみました。

「一人で過ごす時間」では、15 時間以上と答えた人が最も多く(36.5%)、以下 8 時間、5 時間(同率 8.5%)と続きます。

一方で、「人と接する時間」は 1 時間未満と答えた人が最も多く(30.8%)、以下 3 時間(12.3%)、2 時間(9.3%)と続きます。「ない」と回答した人も 6.5%いました。

起きている間中ほとんど人と接することがない人が、少なくないことが分かります。ここからも、休日の独身ビジネスパーソンのおひとり様傾向が伝わってきます。

ちなみに平均は、「一人で過ごす時間」が 9 時間 31 分。一方で、「人と接する時間」は 3 時間 12 分となりました。

休日の余暇時間の過ごし方

- ◇ 余暇時間の平均は 8 時間 19 分
- ◇ 優先的にしたいのは「睡眠」「インターネット」「テレビ」時間
- ◇ 休日のスマホ利用、1 時間以内が 34.4%、持っていない人も 18.0%

Q4. 普段の休日について、あなたの余暇時間は 1 日平均でどのくらいですか。

※余暇時間＝家事や食事、睡眠などの生活維持に必要な時間を除いた自由に使える時間。

休日の余暇時間を聞いた結果、平均は 8 時間 19 分でした。最も多かったのは 15 時間以上(16.8%)でした。以下 10 時間(13.0%)、8 時間(12.5%)、12 時間(7.5%)と続きます。独身者の多くは、休日に自由に使える余暇時間が充分確保できているようです。

休日の余暇時間	
①	15 時間以上(16.8%)
②	10 時間(13.0%)
③	8 時間(12.5%)

Q5. では、その余暇時間のなかで、あなたが優先的にやりたいものをお答えください。(複数回答)

では、その余暇時間をどのように過ごしたいのでしょうか。余暇時間に優先的にやりたいものを選んでいただきました。結果は、家の中で行う行為が上位を占めました。

一方で、ここでも「友人・知人と過ごす」(10.5%、8 位)、「恋人と過ごす」(9.0%、11 位)など、〈人と会う時間〉の優先順位は高くありません。

また Q1 では、女性の方がやや朝寝坊な傾向が明らかになりましたが、余暇時間の過ごし方についても女性は 54.5%と男性(42.5%)よりも高い割合で「睡眠をとる」と回答しています。休日を、まとまった睡眠時間の確保に充てたいと考える女性の姿が浮かび上がりました。

余暇時間に優先的にやりたいものは？		
①	睡眠をとる	48.5%
②	インターネットや SNS	33.3%
③	テレビを見る	32.8%
④	DVD や動画を見る	21.0%
⑤	ショッピング	17.0%
⑥	趣味一般	13.5%
⑦	新聞、雑誌、本を読む	11.0%
⑧	友人・知人と過ごす	10.5%
⑨	ゲーム	9.5%
⑩	スポーツ・運動	9.3%
⑪	恋人と過ごす	9.0%
⑫	音楽鑑賞	8.3%
⑬	外での飲食・飲酒	7.0%
⑭	家族との会話	6.8%
⑮	映画・演劇・スポーツ鑑賞	6.3%

Q6. 普段の休日について、あなたはどのくらいスマホを利用

していますか。1 日あたりの平均利用時間をお答えください。

休日 1 日あたりのスマホの利用時間を聞いたところ、平均利用時間は 2 時間 27 分でした。「10 時間以上」と回答した人が 2.8%いる一方で、「持っていない」と回答した人が 18.0%(特に 40 代以上は 31.3%)、利用が「1 時間以内」の人も 34.4%という結果でした。“スマホ依存”が叫ばれる昨今ですが長時間派はそれほど多くないようです。

スマホ利用時間	
①	持っていない(18.0%)
②	1 時間(17.5%)
③	2 時間(10.5%)
④	3 時間(8.5%)
⑤	30 分(8.3%)

Q7.この1年間の休日に下記の事柄を行った回数をそれぞれお答えください。

この1年間の休日に「国内旅行」、「海外旅行」、「帰省」、「婚活」、「合コン」を行った回数を聞いてみたところ、それぞれの平均は右記のようになりました。

「国内旅行」にはよく行くが、「海外旅行」にはあまり行かない。「婚活」や「合コン」には消極的。といった傾向がみられました。

事柄	平均回数
国内旅行	2.22 回
海外旅行	0.28 回
帰省	1.31 回
婚活	0.34 回
合コン	0.44 回

仕事と休日の意識が切り替わる時刻

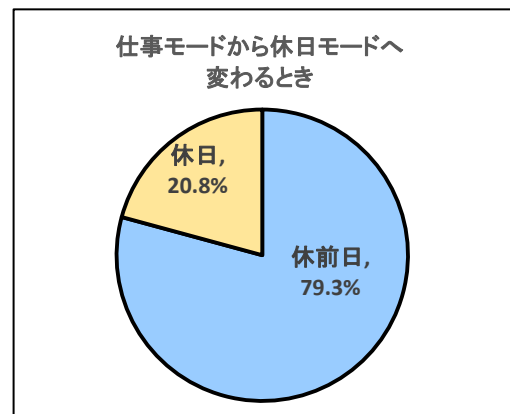
- ◇ 仕事モードから休日モードへ：休前日が8割近く
- ◇ 休日モードから仕事モードへ：仕事の前日と仕事日が拮抗

Q8. あなたの休日モードと仕事モードの意識が切り替わる時刻は何時頃ですか。それぞれについて、あなたの意識に最も近い時刻をお選びください。

<仕事モードから休日モードへ意識が切り替わる時刻>

①休日前日の午後6時(14.8%)
②休日前日の午後7時(12.8%)
③休日前日の午後8時(9.0%)

「仕事モードから休日モード」へ意識が切り替わるのは、休日前日に切り替わる割合が79.3%、休日が20.8%という結果でした。ベスト3の〈午後6時～午後8時〉を選んだ人の主な理由は、「終業時間で意識が解放される」、「休日前の一杯の時間」でした。

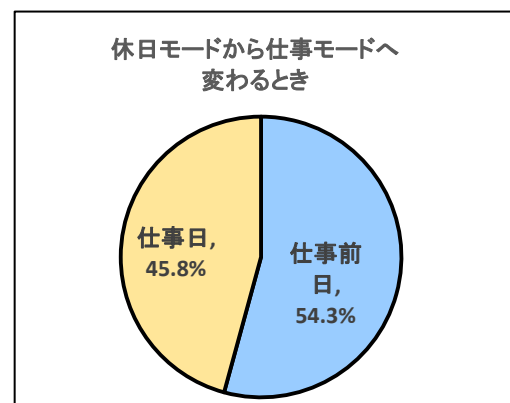


<休日モードから仕事モードへ意識が切り替わる時刻>

①仕事日の午前7時(13.8%)
②仕事日の午前6時(10.3%)
③仕事前日の午後11時(9.5%)

一方で、「休日モードから仕事モード」へ意識が切り替わるのは、仕事前日に切り替わる割合が54.3%、仕事日が45.8%と拮抗しています。

ベスト3は上記のようになりました。〈仕事日の午前7時・午前6時〉を選んだ人の主な理由は、「起床とともに意識が変わる」、「家を出るタイミングで意識が変わる」など。〈仕事日の午前8時〉を選んだ人は、「会社に向かう電車で切り替わる」、「始業のタイミング」を挙げています。〈仕事前日の午後11時〉を選んだ人の理由としては、「就寝時刻を平日に合わせる」、「寝る前に明日の仕事の整理をする」といった理由が挙げられました。



まとまった休日の過ごし方

- ◇ これまでに取ったいちばん長い休暇 平均 10.59 日
- ◇ 長期休暇の過ごし方は「国内旅行」、「海外旅行」
- ◇ 長期休暇で“内向き”傾向は解消か？

Q9. これまでに取ったいちばん長い休暇と、その休暇の過ごし方は？

正社員になってから、これまでに取ったいちばん長い休暇を聞いたところ平均は 10.59 日でした。欧米のように 1 カ月近くのバカンスとはいかないようです。

その休暇の過ごし方は「国内旅行」と答えた方が最も多く(35.5%)、「海外旅行」(23.3%)、「帰省」(16.5%)、その他(12.8%)、「病気治療」(5.3%)と続きました。

長期休暇の過ごし方
①国内旅行(35.5%)
②海外旅行(23.3%)
③帰省(16.5%)
④その他(12.8%)
⑤病気治療(5.3%)

Q10. もしも、1 カ月の長期休暇があったらなにをして過ごしますか？

では、もし 1 カ月の長期休暇が与えられたら、何をしたいか聞いてみました。結果は、「国内旅行」と答えた人が最も多く(37.0%)、続いて「海外旅行」(36.5%)でした。Q2 では休日の過ごし方の“内向き”傾向が明らかになりましたが、多くの人(73.5%)は長期の休暇が与えられたら、積極的に遠出をしたいと考えるようです。Q9 の結果と合わせてみても、現実的には国内旅行に行くことが多いが、海外旅行に行きたいと思っている人も多いということが分かりました。

もしも 1 カ月の長期休暇があったら
①国内旅行(37.0%)
②海外旅行(36.5%)
③その他(9.5%)
④自己啓発・習い事(7.8%)
⑤帰省(3.8%)

「自己啓発・習い事」(7.8%)と答えた人もおり、まとまった休日には、普段なかなか手をつけることができなかつた勉強時間を確保したいのかもしれない。

自由に過ごせる休日を 1 日買うことができたなら？

- ◇ 平均金額は 16,648 円 支払うことのできる現実的な値段か

Q11. もしも自由に過ごすことのできる休日を買うことができるとしたら、1 日いくらで買いますか？

休日を 1 日いくらで買いたいと聞いたところ、平均金額は 16,648 円でした。支払うことのできる現実的な値段といった印象を受けます。年代別で見ると、特に平均金額が高かったのは、20 代で 20,800 円となりました。20 代で本格的に働き始めるようになり、もっと自由に過ごせる時間がほしい、ということでしょうか。

ちなみに、最高金額は 100 万円、最低金額は 0 円でした。休日があまりに貴重なのか、はたまた休日は取れているからお金を払う必要がないということなのかもしれません。