

【20～30代社会人の時間の使い方と集中力に関する調査】

若手社会人、忙しいなかでも

“タイムパフォーマンス”（時間能率）向上に意欲！

若手社会人の8割以上が現状維持より、自身の成長に意欲
半数以上が「通勤時間」「打ち合わせの合間」などスキマ時間を有効活用

◆栄養バランスの高い食事で「集中力の維持」が大きなテーマに◆

大塚製薬株式会社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：岩本太郎）は、平成25年3月12日から3月14日にかけて20～30代の社会人を対象に「社会人の時間の使い方と集中力に関する調査」を実施しました。

I. タイムパフォーマンス（=時間能率）が若手社会人のキーワード！

その結果、20～30代の社会人の大半が「忙しい」と感じており、自由に使える時間がわずかしかないという実態が浮き彫りになりました。その一方で、時間のない中でも移動時間や寝る前などの“スキマ時間”を有効に活用し、「時間を効率よく有意義に使いたい」という“**タイムパフォーマンス**”（時間能率）を意識して自身を成長させたいという意欲を持っていることがわかりました。

II. 20～30代社会人の9割近くが「忙しい時でも、何かしらお腹に入れている」と回答

さらに20～30代社会人の食生活に関する調査を行ったところ、忙しくて食事時間が取れない時でも、食べない人はわずか1割程度となり、多くの人は何かしらお腹に入れていることがわかりました。この結果から20～30代社会人の食事に対する意識は比較的高いことがうかがえます。

この調査に関して、東京海洋大学特任教授の小松俊明氏と栄養管理士の笠井奈津子氏に、専門家の観点から監修して頂きました。

小松氏からは、「若手社会人の時間の使い方」の観点から、「人は集中している時こそ、自分の力以上の仕事をする事が可能です。そのため、タイムパフォーマンスを高めて生産性を上げるためには、集中力が不可欠です。」

笠井氏からは「若手社会人の食生活」の観点から、「忙しい時でも“とりあえず何か口にする”のは大切。ただし、その考えからさらに一歩進んで、“**栄養バランスを考えながら食べる**”ことが、脳の働きや体調を保ち、タイムパフォーマンスを向上させます。」

というコメントをいただきました。

内容の詳細については、P4以降をご覧ください。また、小松氏のコメント詳細はP8、笠井氏のコメントはP10をご確認ください。

【調査結果トピックス】

- ◆20～30代の7割近くが「忙しい」と実感。
- ◆若手社会人は仕事のスキルより人間力を高めたい！？“健康”や“内面の充実”への意識高く。
- ◆まだ実行はできていないが、8割以上が自分自身の成長を望む！
- ◆時間の有効活用に、6割以上が「明確な目標」と「集中力の維持」重要視。
- ◆自分の成長のために使える時間、1日の平均74分。
- ◆集中力アップのためには「頭・体を休める」時間も大事！
- ◆スキマ時間の活用法は、“休息”とともに、“勉強”意欲も高い結果に！
- ◆忙しい時でも8割以上は何かしら食べている！

【本件に関するお問い合わせ】

共同ピーアール株式会社 第6業務局 伊藤圭、日沖
TEL:03-3571-5236 / FAX:03-3574-9364

【調査概要】

- ◆調査名 : 「20～30代の社会人の時間使用に関する調査」
- ◆調査期間 : 2013年3月12日(火)～3月14日(木)
- ◆調査サンプル : 500名(20～30代の男女)
- ◆サンプル詳細 :

	20代	30代
男性	125	125
女性	125	125

- ◆調査地域 : 1都3県(東京都、愛知県、大阪府、その他)
- ◆調査方法 : インターネット調査
- ◆監修者プロフィール

氏名: **小松 俊明**

役職: 東京海洋大学特任教授、リクルーターズ株式会社代表取締役

略歴: 慶應義塾大学法学部卒業後、住友商事入社。

退社後、国内外で2回の起業経験を持つ異色の経歴。

海外在住12年。現在、東京海洋大学にてグローバル、

及びキャリア教育担当の特任教授を務める。また厚生労働省の

法定講習講師を兼務。グローバル人材育成がライフワーク。

著書: 「できる上司は定時に帰る」「一流になれる時間術」

「人材紹介の仕事がよくわかる本」など



氏名: **笠井 奈津子**

役職: 栄養士、食事カウンセラー、フードアナリスト

略歴: 聖心女子大学文学部哲学科卒業後、香川栄養専門学校にて

栄養士免許取得。

都内心療内科クリニック併設の研究所での食事カウンセリングや

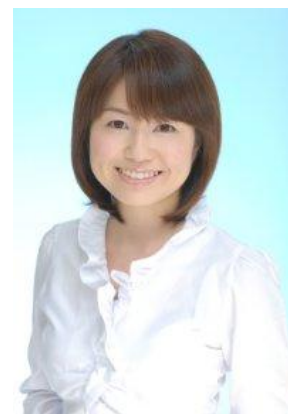
セミナーなどで、これまでに携わった8,000通り以上の食事記録を

もとに食事指導を行ってきた。

現在は、企業での研修やセミナーのほか、クライアントがリラックス

できる空間で気軽に食事カウンセリングを受けられるようにと

港区赤坂に専用ルームを開設する。



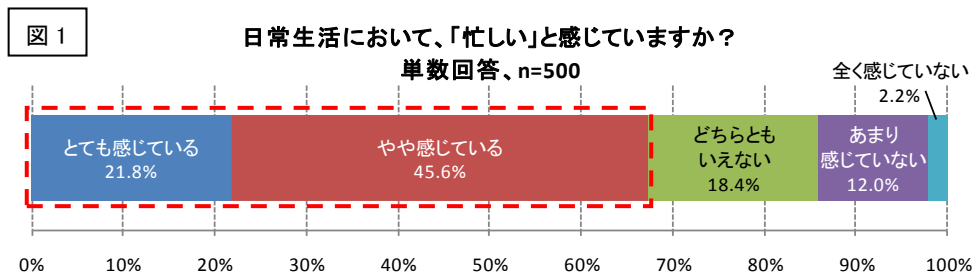
著書: 「成功する人は生姜焼き定食が好きだ」「甘い物は脳に悪い」

「食事カウンセラーが教える メンテごはん: ときめきスイッチで自分が

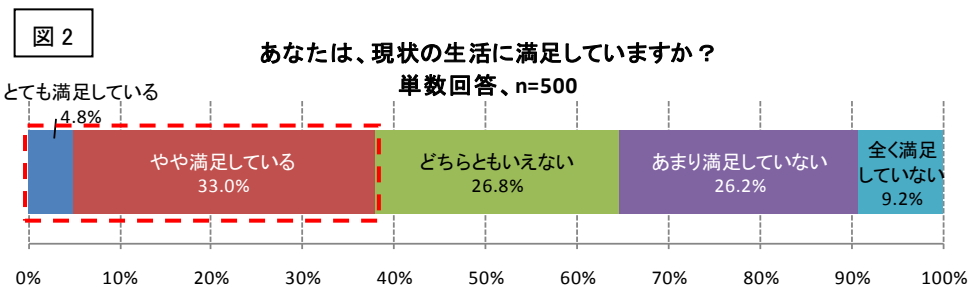
変わる」「メグルカラダ」「みんなの夜9時ごはん」など

◆20代・30代の7割近くが「忙しい」と実感。生活への満足度も、低めの傾向に。

20代・30代の社会人に「日常生活において、“忙しい”と感じていますか」と聞いたところ、「とても感じている」が21.8%、「やや感じている」が45.6%で7割近くが忙しさを感じていることがわかりました。



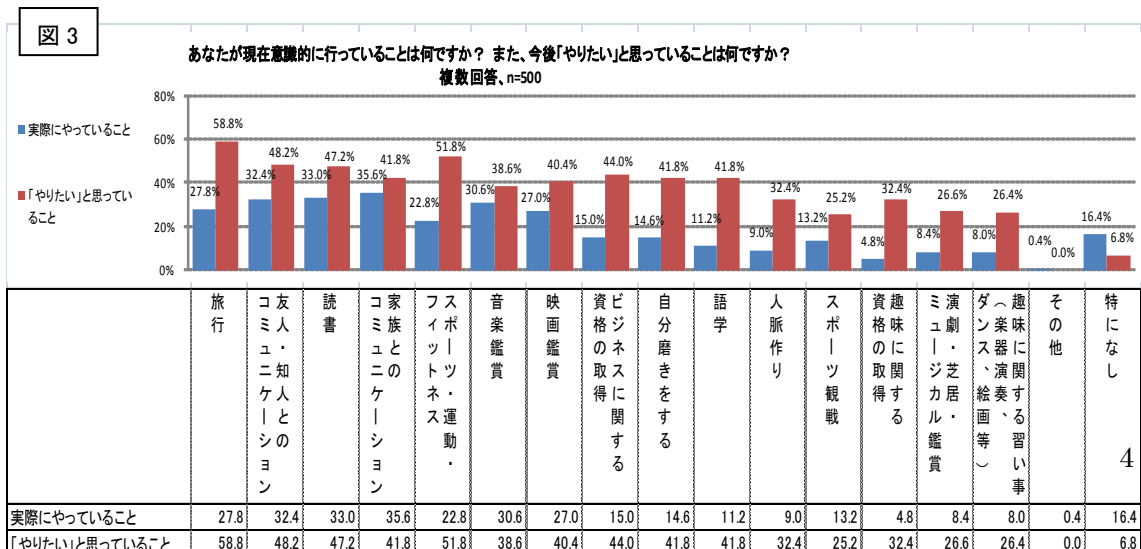
また、現状の生活では、「とても満足している」「やや満足している」と回答した人が37.8%となっており、20代・30代の多くは、今の生活に満足できていないことがうかがえます。



◆若手社会人は、仕事より人間力！？“健康”や“内面の充実”への意識高く。
現状は実行できていないながらも、自分自身の成長を望むという回答8割以上に。

現在意識的に行っていることでは、「家族とのコミュニケーション」が35.6%で最も多く、続いて「読書」(33.0%)、「友人・知人とのコミュニケーション」(32.4%)などが多くなり、コミュニケーションを重視していることがわかりました。この傾向は、男性より女性の方が多く見受けられました。

一方で、今後やりたいと思っていることでは、「旅行」(58.8%)、「スポーツ・運動・フィットネス」(51.8%)、「友人・知人とのコミュニケーション」(48.2%)が上位に挙げられました。「ビジネスに関する資格の取得」(44.0%)や「語学」(41.8%)も4割以上が回答していますが、直接仕事につながる勉強よりは、“健康”や“内面の充実”など、人間力を高めたいと思っている人が多くなることがわかりました。



また、「自己成長」について、自分の成長を意識して何かをやり始めている人は半数以下の、44.6%にとどまりました。しかし一方では、「自分自身を成長させたい」と思っている人は82.0%に達し、「現状の自分のままでよい」と回答した人より圧倒的に多くなりました。現状は「忙しい」などの理由で実行していることがなくても、今後は自己成長のためにやっていきたいという意欲が見受けられます。

図 4

自己成長を意識してやっていることはありますか？
単数回答、n=500

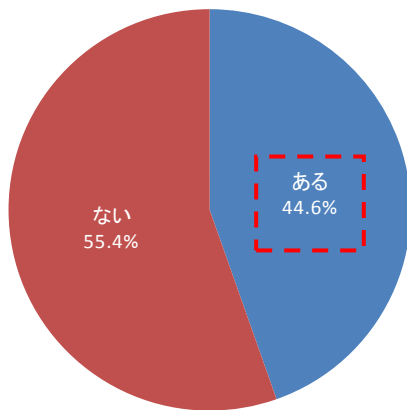
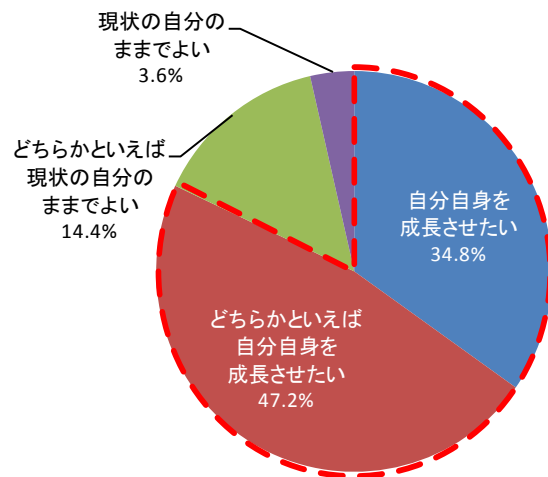


図 5

あなたの気持ちに近いものはどれですか？
単数回答、n=500



◆時間の有効活用に、6割以上が「明確な目標」と「集中力の維持」を重要視

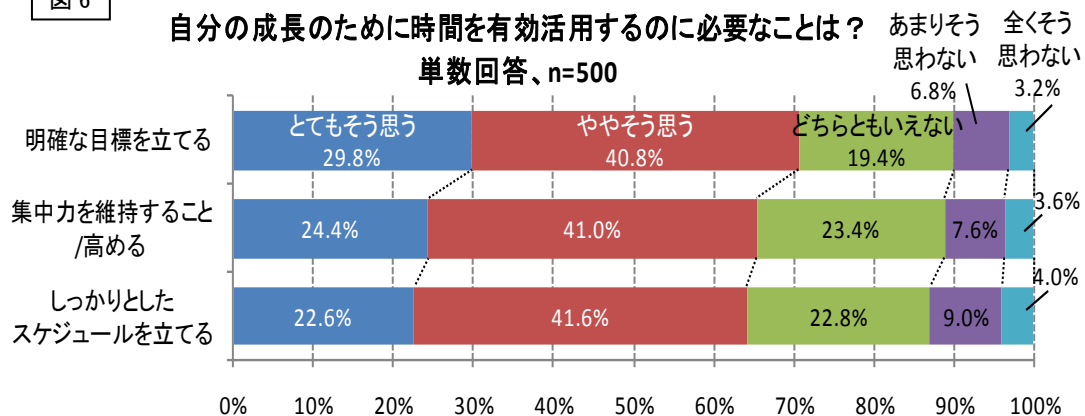
自分を成長させるために時間を有効活用するのに必要なことを聞くと、「明確な目標を立てる」(70.6%)、「集中力の維持」(65.4%)、「しっかりとスケジュールを立てる」(64.2%)という結果になりました。

忙しい 20 代・30 代の社会人は、集中力を維持しながら立てた目標に向かって自分自身を成長させることに高い意識があることがうかがえます。

図 6

自分の成長のために時間を有効活用するのに必要なことは？

単数回答、n=500

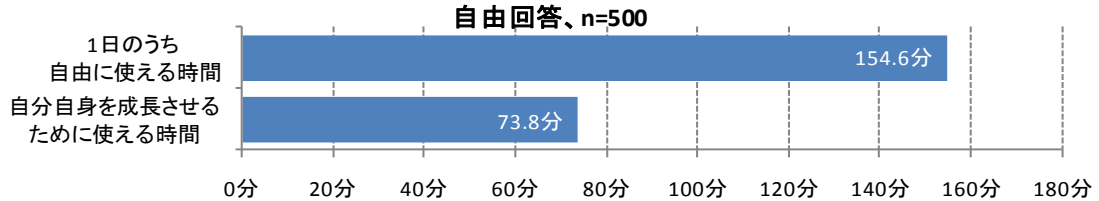


◆自分の成長のために使える時間、1日の平均74分。
短い時間でも「通勤時間」などスキマ時間を有効活用したい！

自分自身を成長させるために使える時間は、平均74分となりました。20代・30代が1日のうちに自由に使える時間では、平均155分となり、自由時間の半分を自己成長のために使えるという認識があることがわかりました。

図7

あなたが1日のうち自由に使える時間はどのくらいありますか？
また、自分を成長させるために使える時間はどのくらいありますか？

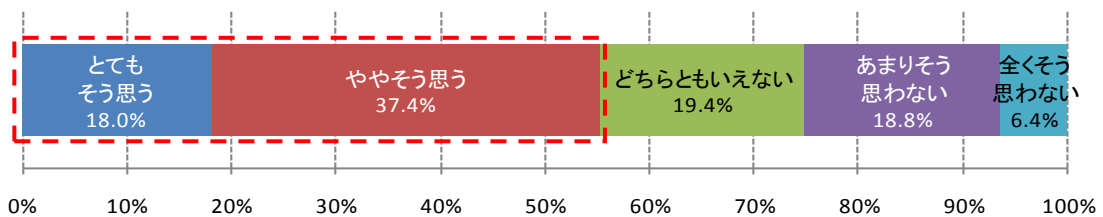


また、自分自身を成長させるために、「通勤・移動時間」や「打ち合わせの合間」などの細切れの“スキマ時間”も有効活用させたいと考えている人が半数以上の55.4%になりました。

図8

スキマ時間など短い時間でも自己成長のために有効活用したいと思いますか？

単数回答、n=500



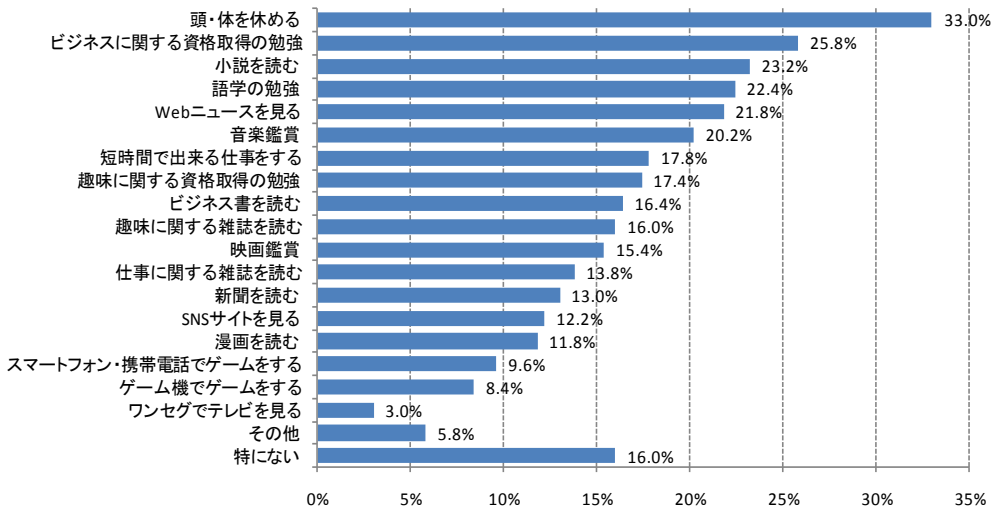
◆集中力アップのためには「頭・体を休める」時間も大事！

スキマ時間にやりたいと思っていることでは、「頭・体を休める」(33.0%)が最も多く、「ビジネスに関する資格取得の勉強」(25.8%)、「小説を読む」(23.2%)、「語学の勉強」(22.4%)が多くなりました。スキマ時間にやりたいと思うことが「特にない」と答えた人が16.0%にとどまったことから、スキマ時間をうまく活用したいとの意向がうかがえました。

図9

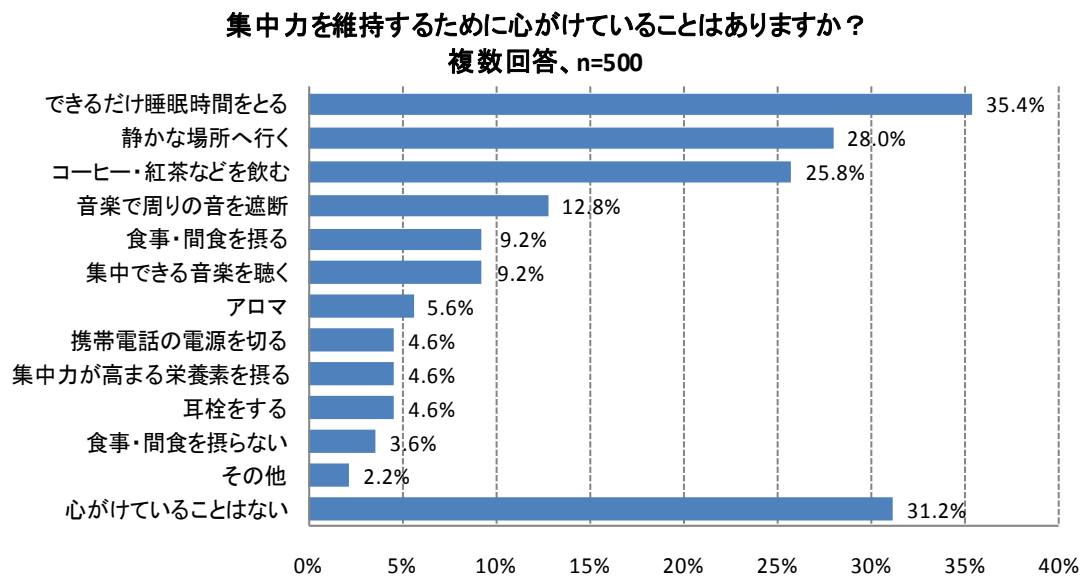
スキマ時間にどのようなことをやりたいと思っていますか？

複数回答、n=500



また、「集中力の維持や集中力を高めるために心がけていることは」の回答には、「できるだけ睡眠時間をとる」が35.4%と最も高く、「静かな場所へ行く」(28.0%)、「コーヒー・紅茶などを飲む」(25.8%)で続きました。忙しい20代・30代はスキマ時間を休息にあてることで、集中力を高めようとしているのかもしれませんが。

図 10



20～30代の7割近くが忙しいと思っているという結果（P4 図1）に、思ったより少ないと思いました。仕事のバラツキがある今の日本の社会を反映した結果なのかもしれません。また、P4の図3では、“実際やっていること”と“やりたいと思っていること”でそれぞれ大きな差が見られたのは、やりたいと思っても忙しくてできていないことの表れなのだと思います。

仕事をする上で時間を効率的に使う“タイムパフォーマンス”は非常に重要だと思います。人は集中している時こそ、自分の力以上の仕事をするのが可能です。よって、生産性を上げるためのタイムパフォーマンスには、集中力が必要になってくると思います。気になることが頭から離れなかったり、疲れがたまっていたりすると集中できなくなってしまい、自分の能力をフルに発揮することもできなくなってしまいます。

ただ、人は誰も集中できない時がありますが、そういう時にでもどのようにして自分が集中できる環境を作れるかが重要なポイントとなってきます。

◆集中できる環境を作るポイント

① 自分にとって一番集中できる時間を選ぶこと

人によって集中できる時間帯は人それぞれです。まずは日々の生活の中で、どの時間帯に自分が一番集中できるのか自分のリズムを把握し、そして、その環境になるようにペースを作っていく、集中できる時間を確保することが大事です。

② やりやすい仕事に切り替える

集中できない時はやっている仕事を一度やめて、比較的自分が取り組みやすいと思う仕事をやり始めてはいかがでしょうか。あまり頭を使わず仕上げられるような仕事や、大雑把にやっても問題のない仕事、やり慣れていて時間をかけず簡単に仕上げられる仕事をやることで、再びエンジンがかかり集中できるようになると思います。

③ 作業を一度打ち切り、気分転換をする

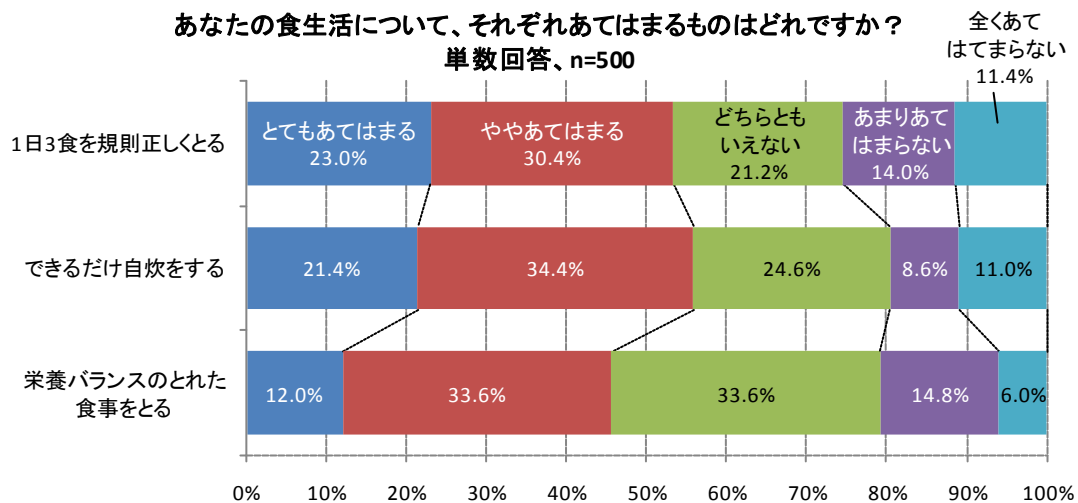
誰にでも集中力を持続できる時間には限度があり、集中できない原因の多くは、疲れや同じ作業をやり続けたマンネリ感によるものです。そのような場合は一度作業を打ち切ってしまう、気分転換をした後に再度取り組んでみてはいかがでしょうか。パソコンがうまく機能しなくなった時に、一度電源を切って再起動するのと同じイメージです。

集中力と食事については専門分野ではないですが、自身の経験から、栄養バランスなど考えないで適当な食事をするのはよくないと思います。なぜなら、食生活が乱れると、体調を崩しやすくなるだけでなく、精神が安定しないことによって仕事の効率が下がってくるからです。きちんと食事をしないと頭に血液が回らないとはいいますが、実際に食べているものが悪いと仕事の効率も下がってきます。また、個人的には「人は食べたもののような人になる」と考えています。だから、値段は高くなくても身体にいいものや、外食と同じ値段を出すのであれば、自宅でいい食材を食べるようにしています。寝不足だったら、一時的なもので寝ればスッキリします。ただ、食事は、一時的なものではありません。バランスの悪いものを食べ続けていけば、顔色や髪のかげ、爪など見た目にも表れてきます。悪い食生活を続けられれば、すぐに現れなくても長いスパンで考えると、見た目や体調の変化として現れるので、気をつけるようにした方がいいのではないのでしょうか。

◆忙しくて食事時間が取れない時でも、食べない人はわずか12.0%。
 多くの人は何かしらお腹に入れている。

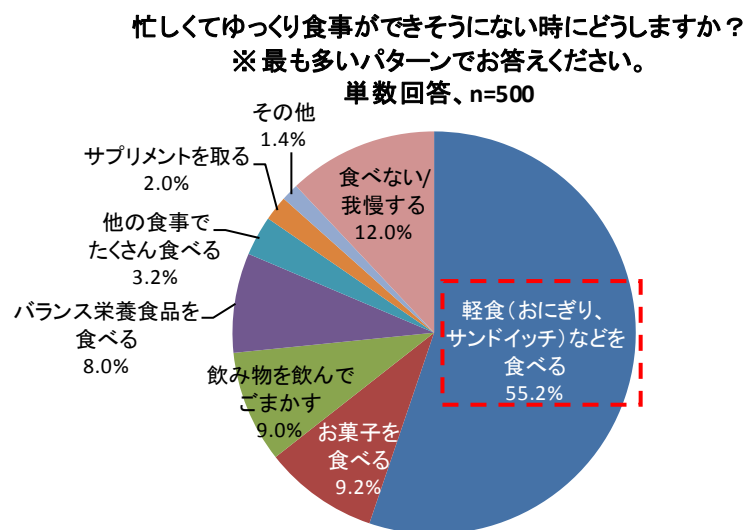
現在の食生活への意識について、「1日3食を規則正しくとる」や「できるだけ自炊をする」は、「あてはまる」と回答した人が半数以上になった一方で、「栄養バランスのとれた食事をとる」は「あてはまらない」の回答が多くなりました。食の栄養価に対する意識はあまり高くないようです。

図 11



また、「忙しくてゆっくり食事ができそうにない時にどうしますか」と聞いたところ、「軽食（おにぎり、サンドイッチ）などを食べる」の回答が最も多く55.2%になりました。その他、「お菓子を食べる」（9.2%）、「飲み物を飲んでごまかす」（9.0%）、「バランス栄養食品を食べる」（8.0%）になり、「食べない/我慢する」の回答は12.0%にとどまりました。忙しい時でも20代・30代は何かしらお腹に入れていることがわかりました。

図 12



専門家コメント② 笠井奈津子先生

食事を抜いてしまうのは、効率よく仕事をしたいと考える社会人にとって、よくないことです。というのも、脳の重さは体重に対して約 2%しかありませんが、脳は、私たちが必要とする全身のエネルギーの約 20%を消費しています。あまり動いていないから食事をしないという人の話をよく聞きますが、身体の 1/5 もエネルギーを必要とする脳に栄養が届かなくなってしまう。すると脳が疲れてしまい、パフォーマンスが落ちることになってしまいます。

また、食事をすることで腸が刺激され、腸内環境が整うと、自律神経のコントロールもよくなり、本来の力が発揮しやすくなります。柔らかいものよりは、ご飯など咀嚼を必要とする食べものを食べた方が脳への血流をよくし、脳の活性化につながります。

“忙しくてゆっくり食事ができそうにない時にどうするか” (P8 の図 11) では、1 割ほどの人が「お菓子を食べる」と回答していたことが気になりました。“ブドウ糖が脳のエネルギーとして欠かせない”とよく言われ、ブドウ糖の素になる甘い物を食べようとする人も多いのですが、ブドウ糖をエネルギーに変えるには、ビタミン B1 を一緒に摂取する必要があります。お菓子だけだとほとんどビタミンが入っていないので、急激に血糖値が上がり、イライラしたり、疲れやすくなってしまいます。同様に、ストレスを感じた時の甘い物も、食べてすぐはよくても、さらにストレスを感じてしまうことになります。お菓子を食事代わりにするのは絶対にやめて、バランスのいい食事をした上で、お菓子は“心の栄養”として食べることにしましょう。

ストレスを感じると、ストレスに対抗するために栄養素が消費され、身体の維持のための栄養素が失われてしまいます。仕事でも忙しく、ストレスを感じやすい若手社会人は、ストレスに負けないためにも栄養バランスのいい食事は欠かせないものです。

特に、タイムパフォーマンスを気にされる若手社会人は、パフォーマンスに食事が与える影響について改めて考えてほしいと思います。忙しい時でも、“とりあえず何か口にする”という考えから、さらに一歩進んで、“栄養バランスを考えながら食べる”ことで、脳の働きや体調がよくなって、タイムパフォーマンスは向上するのではないのでしょうか。

◆若手社会人がすぐにでも実践できる食事のポイント

- ✓ 朝一番に口にするものがその日のパフォーマンスに影響するといっても過言ではありません。夜寝ている間にも、脳は記憶の整理などエネルギーを消費しています。(いろいろな説があり朝ごはんは食べない方がいいという意見もありますが、) 1 日の始まりに脳を活性化させるためにも朝食を食べることをオススメします。
- ✓ 寝る直前の食事は、内臓を働かせて熟睡の妨げになるので、控えましょう。また、寝る直前にいっぱい食べると、翌朝空腹を感じず食べられなくなってしまうことが多いので、夜遅い食事は、翌朝の朝ご飯として食べるようにしましょう。
- ✓ 忙しい社会人は毎食バランスのいい食事をするのは難しいと思います。夜で足りなければ翌日のランチで補うなど、2 日くらいのトータルの食事でも過不足ないよう調整すれば問題ありません。
- ✓ 一方で、仕事で切羽詰まっている時などは、交感神経が高まっていて食べものの消化機能がうまく働きません。そのような場合は、あまり無理せず落ち着いてから食べる方がいいでしょう。