

= 時に関する意識・実態調査 第18回『みんなの身支度事情』 =

2012年5月8日(火)～2012年6月4日(月)にWEBマガジン「REAL SCALE」上でアンケートを実施

回答者=全国の3,397人 男性:2,097人/女性:1,300人

20歳未満:80名/20歳代:574名/30歳代:947名/40歳代:897名/50歳代:569名/60歳以上:330名

[Q.1] 朝起きてから、出かけるまでの時間はどれくらいですか？

★美しさは時間が生む？女性の約半数が身支度に『1時間30分以上』

1分でも長く寝ていたい。でも早く起きないと時間が……。毎朝、そんな葛藤を胸にベッドから抜け出している人も多いと思いますが、そんな慌ただしい朝の身支度にかかる平均時間は60分。これを男女別で見ると男性54分、女性70分という結果になりました。

平均時間より早い、『5分以内』～『30分～40分程度』で身支度を済ませる男性の割合が42.3%に対して、女性は24.5%。一方で、『1時間30分程度』～『2時間以上』かける女性は合計で46.0%と半数近くにのぼっており、予想通り女性のほうが身支度にかかる時間は長いという結果に。女性の美しさの秘訣は朝の身支度にかかる時間にあったようです。

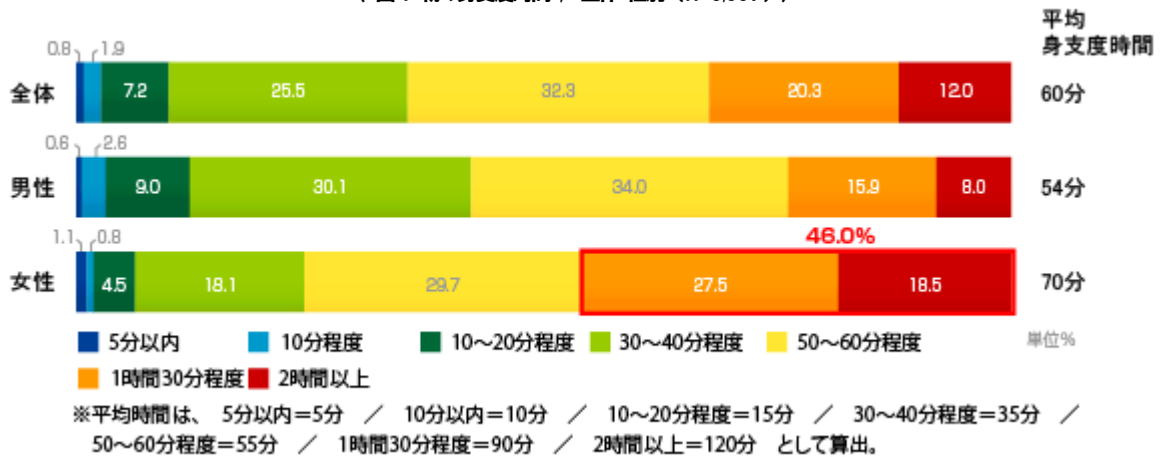
では、朝の貴重な時間を有効に使うために、みなさんはどんな工夫をされているのでしょうか？

最も多く寄せられたコメントは、身支度の同時進行。男性は洗面所での「歯磨き」や「新聞」「髭剃り」など。女性では「メイクしながらご飯」という回答が目立ちました。そのほか「寝る前に明日の荷物と洋服を用意しておく(神奈川県・女性)」のように、前日にしっかり準備する方も多くいらっしゃいました。

ですが、なかには「服選びに時間がかかるので前日に用意していますが、朝になると気分が変わって、結局選びなおしてしまいます(北海道・女性)」といったコメントも。

身支度にかかる時間は違えど、慌ただしいのは男女共通のようです。

〈 図1:朝の身支度時間 / 全体・性別 (N=3,397) 〉



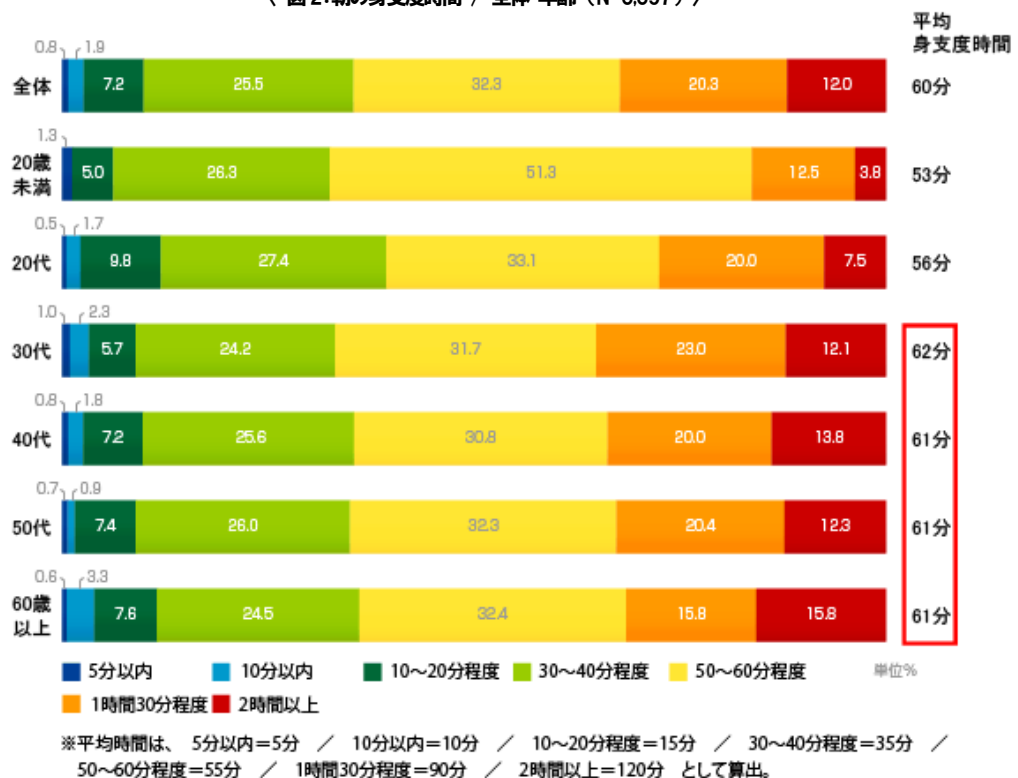
◎身支度に時間をかけるオトナ世代

朝の身支度にかかる時間を世代別に見ると、大きな差はないものの、いちばん時間をかけるのは30代で62分という結果になりました。続く2位は40代、50代、60代以上が同時間で61分。一方、学生も多い20代と20歳未満では平均時間の60分より早いという結果に。30代以上のいわば“オトナ世代”は、責任ある立場になって人に会う機会も増えるせいか、身支度に時間をかける人が多いようです。

「必ず新聞を読んでから出勤する（宮城県・男性）」「ニュースのダウンロードと天気チェック（大阪府・女性）」のように情報収集に時間を割いたり、「朝は必ずコーヒーを飲んで気合いを入れる（栃木県・女性）」のように、戦闘態勢(?)を整えたりする姿も。

また、「早朝にジョギングをして、その後、出勤前に2歳の娘と朝風呂に入ってコミュニケーション（京都府・男性）」「早朝勉強をしています。朝は夜よりも静かで集中できるので、英語と中国語を勉強しています（福岡県・女性）」のように、1日の始まりを家族とのコミュニケーションや勉強時間に使っているというコメントも多く寄せられました。日中は忙しい“オトナ世代”ならではの、朝の有効活用と言えそうです。

〈 図2:朝の身支度時間 / 全体・年齢 (N=3,397) 〉



[Q.2] 朝の身支度で、最も欠かせない事は何ですか？

★「スッピンは無理！」女性の4人に1人は朝食よりも「化粧」が大事

時間がない朝でも欠かせない身支度には男女ではっきり差がでました。男性がもっとも欠かせないと思う身支度の第1位は『朝食』で18.9%。2位に僅差で『歯磨き』が続き、3位以下の『洗顔』や『整髪』に差をつける結果になりました。

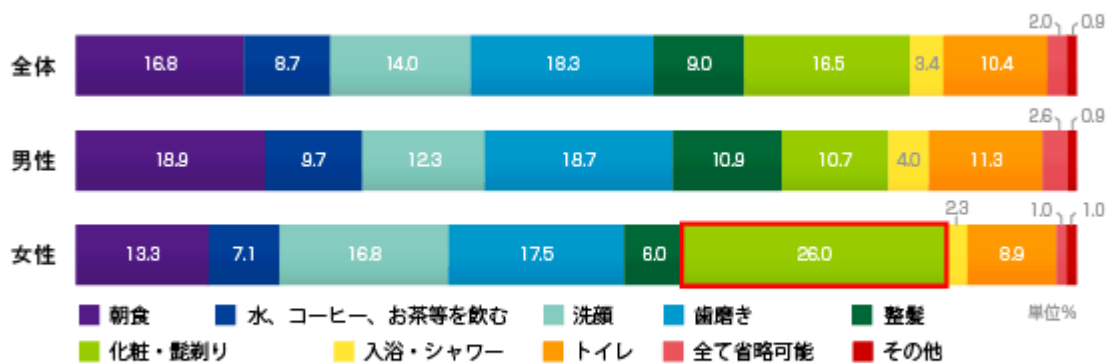
一方、女性では26.0%が『化粧』と回答して第1位。「とにかくまつげ命です（東京都・女性）」や「ごはんを食べなくても、スッピンは無理（広島県・女性）」といった意見に共感する方も多いのではないのでしょうか。続く2位は『歯磨き』で17.5%、男性の1位に選ばれた『朝食』は13.3%で、『洗顔』に次ぐ4位という結果に。

アンケートでは選択肢から回答をひとつだけ選んで頂いたため、実際には化粧だけして歯磨きや洗顔をしない女性はほとんどいないと思いますが、それほど「化粧」は女性にとって欠かせないもののようです。

『その他』のコメントでは、「家族全員にハイタッチ！（福島県・男性）」や、「必ず2才の子どもを起こして一緒に主人を見送り、みんなでチュー（大阪府・女性）」といったほほえましい朝の様子も多く寄せられました。

何かと慌ただしい朝ですが、みなさん欠かせない“マイルール”があるようです。

〈 図3:朝欠かせない身支度 / 全体・性別 (N=3,397) 〉

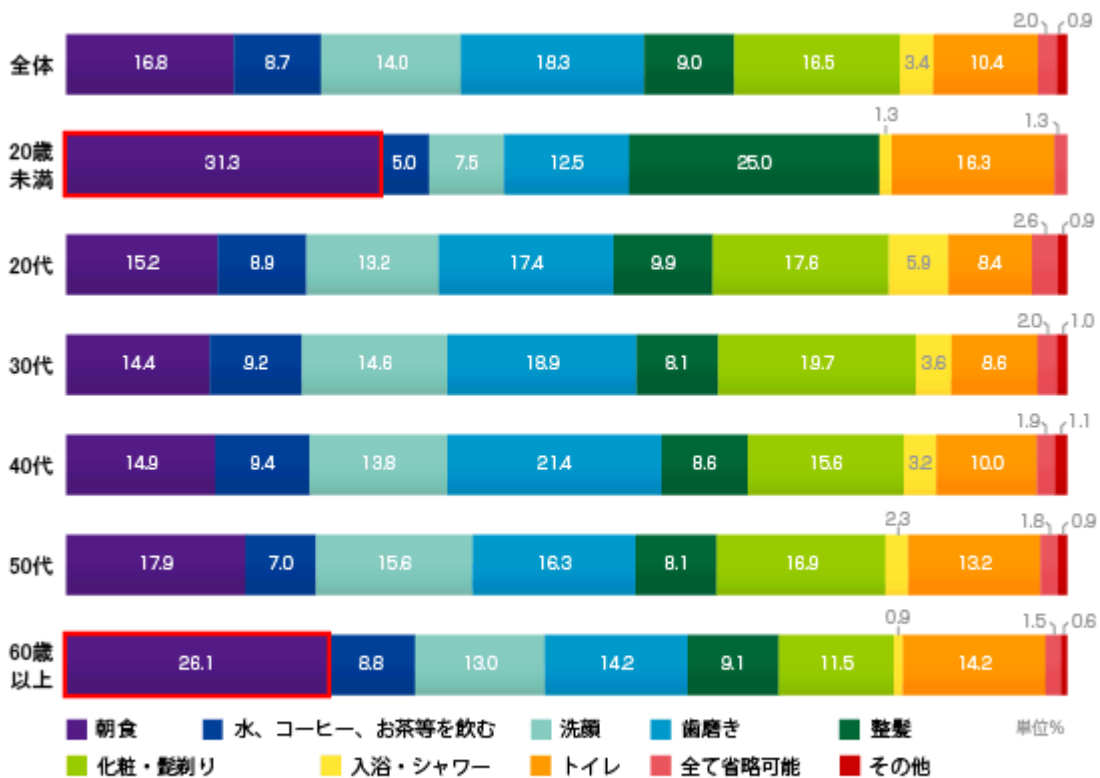


◎意外！？20歳未満と60歳以上は朝食を重視

朝に欠かせない身支度。全世代では『歯磨き』が18.3%で第1位、次いで『朝食』『化粧・髭剃り』という結果になりました。大きな特徴が表れたのは20歳未満と60歳以上。どちらの世代でも『朝食』が欠かせないという回答が他を大きく上回りました。さらに詳しく見てみると、20歳未満では『整髪』が『朝食』に続いて堂々の第2位。他の世代では比較的優先度が低い髪の設定ですが、異性の目がとくに気になる年頃ですから、この結果にも納得です。しかし、なかには「2度寝は絶対！（愛知県・女性）」のように、“色気より眠気”な若者もいるようです。

60歳以上の世代は仕事を引退されている方も多いせいか、「朝は余裕をもって起き、ゆっくと朝食を夫婦でとります（神奈川県・男性）」とコメントを寄せて下さった方のように、朝食は必ず摂りたいと考えているようです。また、「朝食はカレーでも焼き肉でもOK（大阪府・男性）」「必ず朝食をガッツリ食べる（宮崎県・男性）」といったコメントもあり、現役世代以上に若々しい60歳以上の元気な様子が窺えます。

〈 図4:朝欠かせない身支度 / 全体・年齢 (N=3,397) 〉



[Q.3]最短何分で身支度が可能ですか？

★あなたは最短何分で身支度可能？全体平均は17分！但し、続きは通勤途中で…

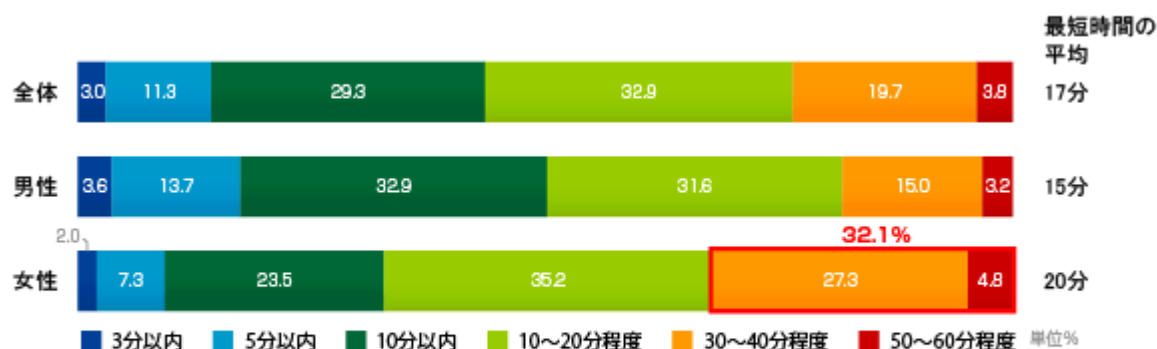
最短、何分で身支度が可能か？全体の平均時間は17分で、男性が15分、女性が20分と大きな差はつきませんでした。しかし、最短でも『30～40分程度』『50～60分程度』かかると答えた方に目を向けると、男性の18.2%に対して女性が32.1%。約3人に1人の女性は、どんなに急いでも身支度に30分以上かかってしまうようです。

最短時間が生まれる際のエピソードも多数寄せられました。「OL時代、バスが発車する10分前に起きてしまったため、家を慌てて飛び出し、いつもは10分近く歩く坂をダッシュで駆け上がると、起きてから6分後にバス停に着いていました（三重県・女性）」といった偉大な(?)記録のほか、「あまりに急いで身支度したので、スカートのチャックを閉め忘れていた。電車内で男性に知らされ、大恥をかいた経験があります（埼玉県・女性）」「携帯だと思っていたら、リモコンを持って出かけていた（大阪府・男性）」などの失敗談もチラホラ。

また、時間がない朝だけに「髪は濡れた状態でセットして、家を出た後、走りながら乾かす（神奈川県・男性）」や「遠距離通勤のため、時間のないときは歯磨きと洗顔と身支度だけして、お化粧品は電車のなかでということも多々あります（和歌山県・女性）」「車の中で朝食の菓子パンとヨーグルトを食べ、ヒゲ剃りして完了の毎日（愛知県・男性）」のように、家を出てから身支度を続ける方も多いようです。

朝、時間がなくて急いでいるときは男女問わず失敗しやすいもの。くれぐれも気をつけたいものです。

〈 図5:身支度を最短で行った場合の時間 / 全体・性別 (N=3,397) 〉

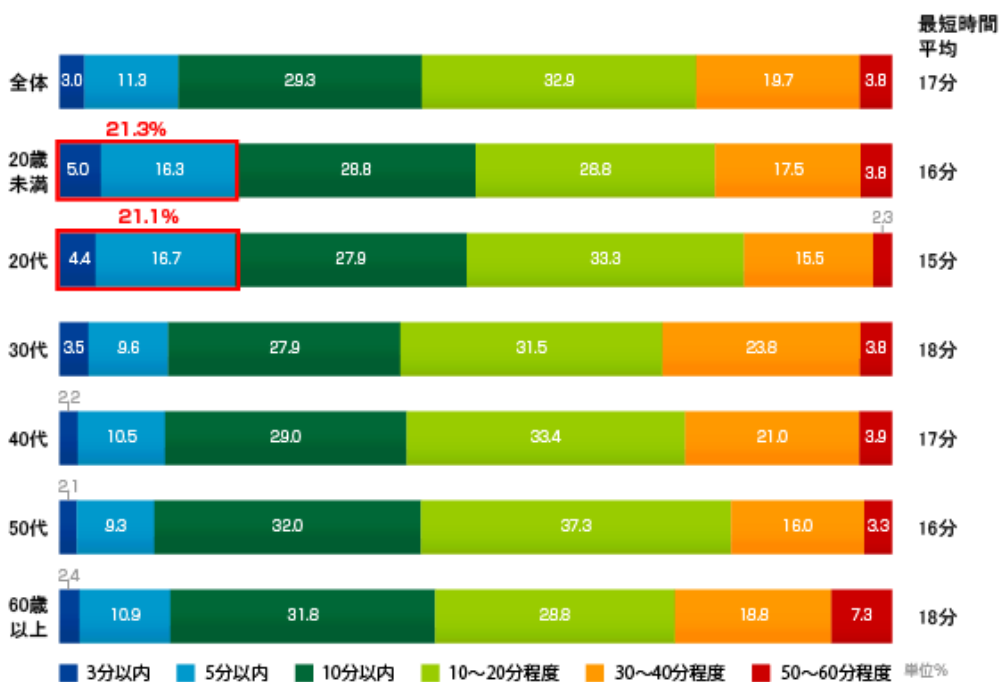


◎若さゆえのスピード? 若い世代の5人に1人が身支度は「5分以内」

身支度を最短で行った場合の時間を世代別で比較すると、もっとも身支度を早く済ませられるのは20代で15分。一方、いちばん時間がかかるのは30代と60代以上の18分で、世代による大きな差はほとんどありませんでした。また、全体で見ると半数近い43.6%の人が『10分以内』で身支度を行うという結果がでました。特徴的なのは20歳未満と20代。どちらも2割以上、約5人に1人が『5分以内』で身支度ができると回答。若さならではのスピードとも言えそうですが、なかには「制服を着て寝る(新潟県・男性)」や「寝癖は結んでごまかす(東京都・女性)」といった裏技もありました。

反対に身支度には最短でも『50~60分程度』かかると答えた方の中には「我が家の娘は着替えなどの支度は5分。おかしいです(神奈川県・女性)」と、どうすればそんなに早く身支度ができるのか不思議でしかたないといった様子のコメントも。同じく『50~60分程度』かかるという方は、「朝は早く起きてでも、ゆっくりとする時間がないと落ち着きません。仕事にも集中できなくなってしまうので、朝は極力時間を作るようにしています(大阪府・女性)」 「慌てるのが苦手なので、必ず出かける前の1時間半以上前には起きます(神奈川県・女性)」のように、ゆっくり身支度したいので必ず早く起きる“マイペース型”の方も見受けられました。どうやら身支度の時間に大きく影響するのは、年齢よりも性格が大きく関係しているようです。

〈 図6:身支度を最短で行った場合の時間 / 全体・年齢 (N=3,397) 〉



※平均時間は、3分以内=3分 / 5分以内=5分 / 10分以内=10分 / 10~20分程度=15分 / 30~40分程度=35分 / 50~60分程度=55分 / として算出。