

首都圏の単身生活者 『生活事情』 アンケート第 10 弾 ひとり暮らし「モーニングルーティン」アンケート

- ・毎朝のルーティンは「入浴」、「スケジュール確認」、「体操・ストレッチ」
- ・8 割超が携帯電話で目覚める。“目覚まし時計”は少数派に
- ・朝の情報収集はネットから。テレビを上回る
- ・早起きは、昔は“三文”、今は“9,414 円”の徳

充実した 1 日を送るためには朝の行動が大事として、毎朝の習慣、いわゆる「モーニングルーティン」という言葉が今注目されています。

そこで、株式会社エフ・ジェー・ネクスト（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：肥田幸春）は、コロナ禍で在宅勤務も進み、新しい働き方が広がる中で、ひとり暮らしの人たちがどのような「モーニングルーティン」で 1 日をスタートしているのかを調査しました。

■ 調 査 概 要 ■

- ◆ 調査期間：2021 年 2 月 19 日～21 日
- ◆ 調査方法：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)
- ◆ 調査対象：首都圏（東京都、埼玉県、千葉県、神奈川県）在住、ひとり暮らしの働く※ 独身 20 代、30 代 計 400 人
※出勤、在宅勤務の両方を経験

【調査対象】

(回答者の男女・年代比)

人	20 代	30 代	合計 (%)
男 性	100	100	200 (50.0)
女 性	100	100	200 (50.0)
合 計 (%)	200 (50.0)	200 (50.0)	400 (100.0)

(回答者の職業等)

	会社員 正規・非正規 問わず	公務員	団体職員
人 (%)	364 (91.0)	28 (7.0)	8 (2.0)

(回答者の居住地)

	埼玉県	千葉県	東京都	神奈川県
人 (%)	52 (13.0)	34 (8.5)	234 (58.5)	80 (20.0)

この件に関するお問い合わせは、下記までお願いします。

(株)エフ・ジェー・ネクスト 経営企画室 担当：須之内 TEL 03-6733-7711

< 要 約 >

<質問 1> 出勤の場合、家を出る何分前に起床しますか。

また、在宅勤務の場合は、仕事開始の何分前に起床しますか。

- ◆ 出勤日は、家を出る「1時間以内」に起床が約半数、
在宅勤務日は、仕事開始「30分以内」が過半数と、起床時間に差

<質問 2> 目覚ましは何を使っていますか。

- ◆ 8割超が「携帯電話」でお目覚め。“目覚まし時計”は少数派に

<質問 3> 毎朝の習慣として行っていることは何ですか。

- ◆ 毎朝のルーティン「入浴」、「スケジュール確認」、「体操・ストレッチ」

<質問 4> 朝食は主に何を食べていますか。

- ◆ 出勤日の朝食は「ごはん中心」、「パン食中心」が拮抗、
在宅勤務日は「食べない」が減少。

<質問 5> 朝、家では、世の中の情報（ニュース）を何から収集していますか。

- ◆ 朝の情報収集はネットから。テレビを上回る

<質問 6> 情報収集のために視聴している朝の番組は何ですか。

- ◆ 朝の情報番組、「ZIP!」「スッキリ」「めざましテレビ」が3強

<質問 7> オフモードからオンモードに切り替わるのはどのタイミングですか。

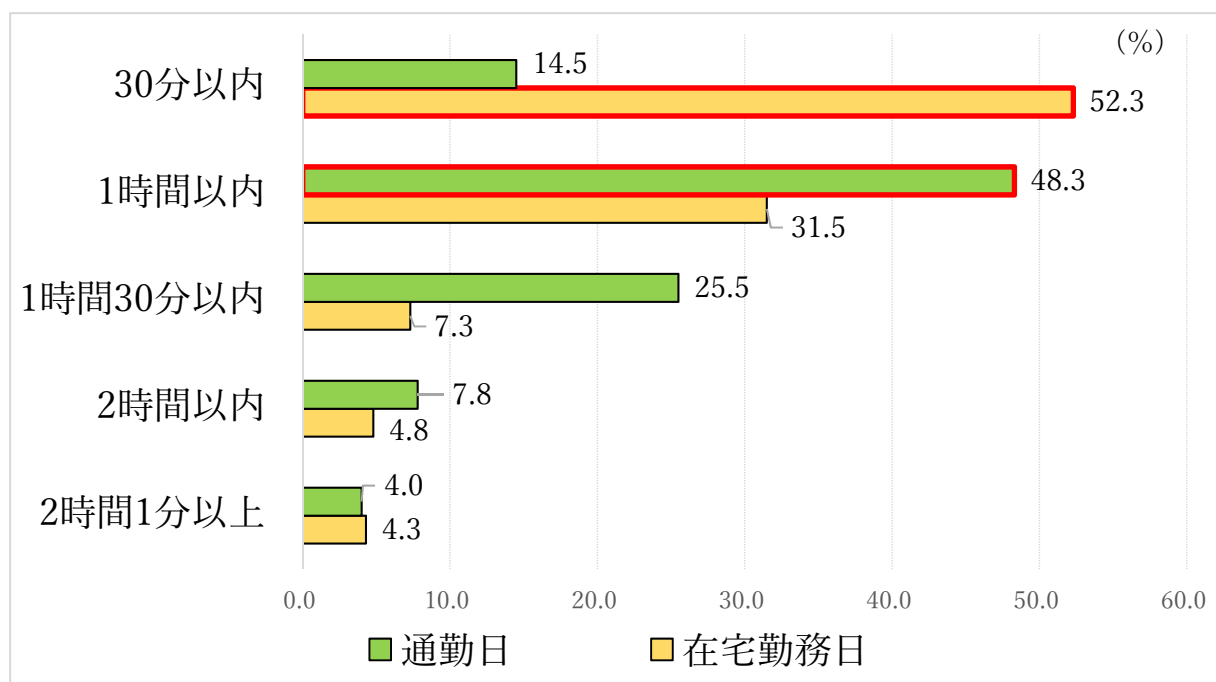
- ◆ ビジネスパーソンに変身するタイミング、
出勤日は「勤務先に着いたとき」、在宅勤務日は「歯みがき、洗顔」

<質問 8> 「早起きは三文の徳」ということわざがあります。

あなたにとって、早起きは「何円」の徳と思いますか。

- ◆ 早起きは、昔は“三文”、今は“9,414円”の徳

＜質問１＞ 出勤の場合、家を出る何分前に起床しますか。
また、在宅勤務の場合は、仕事開始の何分前に起床しますか。



◆ 出勤日は、家を出る「1時間以内」に起床が約半数、
在宅勤務日は、仕事開始「30分以内」が過半数と、起床時間に差

出勤日の起床で最も多かったのは「1時間以内」(48.3%)で、過半数近くが回答しました。次いで「1時間30分以内」(25.5%)でした。

「30分以内」は僅か14.5%で、「1時間以内」と「1時間30分以内」を合わせると約4人に3人の73.8%を占めました。“31分以上90分以内”の起床が一般的のようです。

一方、在宅勤務では「30分以内」(52.3%)が過半数と最多で、次に多かったのは「1時間以内」(31.5%)でした。この二つを合わせると8割(83.8%)を超えることから、在宅勤務日では仕事開始の“1時間前まで”に起床するのが一般的のようで、通勤がない分、出勤日と比べて起床時間は遅くなる傾向がみられました。

＜質問２＞ 目覚ましは何を使っていますか。最も多く使うものをひとつお答えください。
(%)

位		全体	男性	女性
1	携帯電話	81.3	70.5	92.0
2	時計	13.8	21.0	6.5
3	使わない	2.8	4.0	1.5
4	テレビ	1.0	2.0	0.0
5	その他	1.3	2.5	0.0

◆ 8割超が「携帯電話」でお目覚め。
“目覚まし時計”は少数派に

目覚ましに使用しているものを聞いたところ、「携帯電話」が8割超(81.3%)を占め、中でも女性は9割を超えて(92.0%)いました。一方、「時計」を使う人は1割強(13.8%)に過ぎず、“目覚まし時計”で起きるのが当たり前だった時代は昔となったようです。

ちなみに“目覚まし時計”派は男性が多く、2割超(21.0%)でした。

＜質問３＞ 毎朝の習慣として行っていることは何ですか。（複数回答）

（％：○内数字は順位）

		全体	男性	女性	20代	30代
1	入浴	21.3	26.0 ①	16.5 ③	19.0 ①	23.5 ①
2	スケジュール確認	19.3	18.0 ②	20.5 ①	18.5 ②	20.0 ②
3	体操、ストレッチ	16.3	12.5 ⑤	20.0 ②	17.0 ③	15.5 ③
4	洗濯	15.0	14.5 ③	15.5 ④	15.0 ④	15.0 ④
5	筋トレ	10.5	13.5 ④	7.5	11.5 ⑤	9.5 ⑤
6	掃除	10.0	7.5	12.5 ⑤	10.5	9.5 ⑤
7	お弁当作り	8.0	5.0	11.0	11.0	5.0
8	自己啓発	6.5	9.5	3.5	6.5	6.5
9	ジョギング、ウォーキング	6.0	7.5	4.5	6.5	5.5
10	読書	5.5	10.0	1.0	5.0	6.0
11	植物の水やり	5.0	3.0	7.0	3.0	7.0
12	仏壇や神棚に手を合わす	2.3	2.5	2.0	0.5	4.0
13	瞑想	2.8	5.0	0.5	3.5	2.0
14	ペットの散歩	1.5	2.0	1.0	1.0	2.0
—	その他	4.0	4.0	4.0	5.0	3.0
	特にない	36.0	34.0	38.0	35.5	36.5

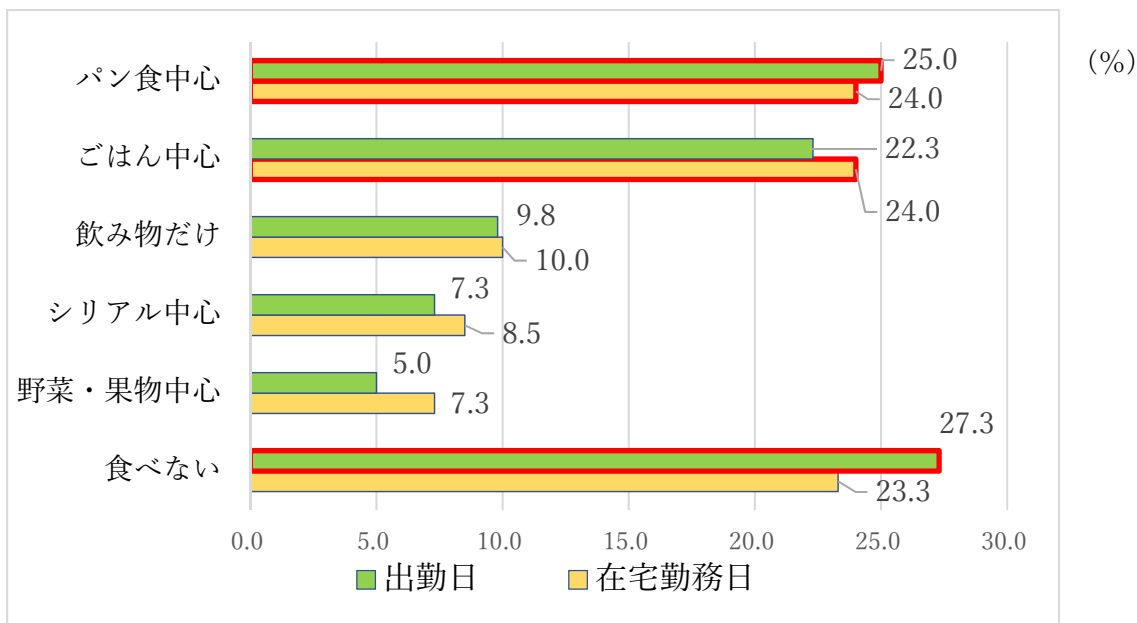
◆ 毎朝のルーティンは「入浴」、「スケジュール確認」、「体操・ストレッチ」

朝食や洗顔などを除いて、毎朝行っている習慣があるか聞いたところ、トップは「入浴」（21.3％）でした。特に男性は、女性（16.5％）より多い約4人に1人（26.0％）が回答しており、毎朝のルーティンとして習慣化しているようです。

以下、「スケジュール確認」（19.3％）、「体操・ストレッチ」（16.3％）、「洗濯」（15.0％）、「筋トレ」（10.5％）、「掃除」（10.0％）と続いています。ちなみに「特にない」という回答は3割超（36.0％）でした。

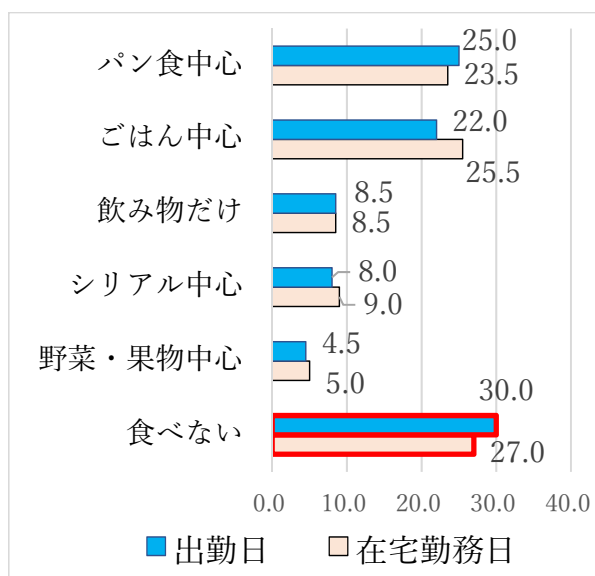
＜質問４＞ 朝食は主に何を食べていますか。近いものをひとつお選びください。

【全体】



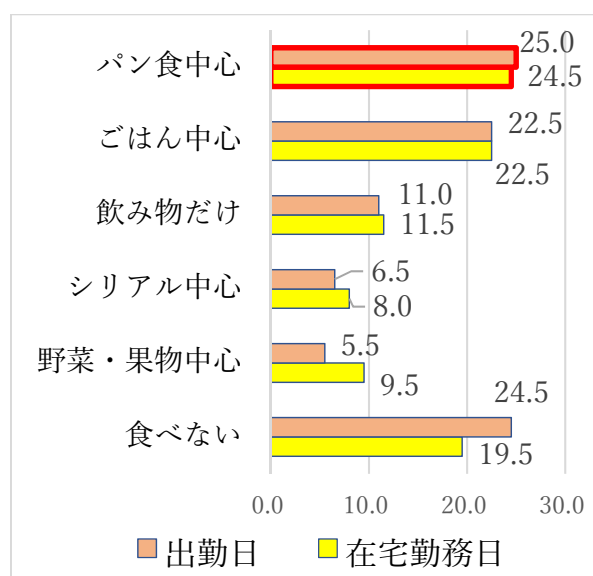
【男性】

(%)



【女性】

(%)



◆ 出勤日の朝食は「ごはん中心」、「パン食中心」が拮抗、在宅勤務日は「食べない」が減少。

出勤日は「食べない」が3割近く（27.3%）と最も多く、次いで「パン食中心」（25.0%）、僅差で「ごはん中心」（22.3%）の順でした。一方、在宅勤務日は、「ごはん中心」「パン食中心」が同数（24.0%）で並び、その次が「食べない」（23.3%）でした。

出勤がない分、時間の余裕が生まれるのか、「食べない」の割合が在宅勤務日になると若干減ります。特に、女性は24.5%から19.5%に減少します。また、パンの方が準備が楽なのか、出勤日は「パン食中心」（25.0%）が「ごはん中心」（22.3%）を若干上回りました。

出勤、在宅勤務とも、「飲み物だけ」や「シリアル中心」、「野菜・果物中心」といったメニューは少数派という事がわかります。

＜質問5＞ 朝、家では、世の中の情報（ニュース）を何から収集していますか。

（複数回答 %：○内数字は順位）

位		全体	男性	女性	20代	30代
1	インターネット	62.3	69.0 ①	55.5 ①	59.0 ①	65.5 ①
2	テレビ	47.5	41.0 ②	54.0 ②	41.0 ③	54.0 ②
3	SNS	41.8	35.5 ③	48.0 ③	54.5 ②	29.0 ③
4	新聞(紙)	3.8	7.0	0.5	3.5	4.0
5	ラジオ	2.8	2.5	3.0	2.5	3.0
6	その他	0.8	0.0	1.5	0.5	1.0
—	収集していない	6.0	8.5	3.5	8.0	4.0

◆ 朝の情報収集はネットから。テレビを上回る

朝の情報収集は「インターネット」（62.3%）という人が、「テレビ」（47.5%）を上回りました。「SNS」（41.8%）という人も4割を超えており、“ニュースはネットから”が主流になりました。

男女、年代別では、「インターネット」は男性（69.0%）と30代（65.5%）、「テレビ」は女性（54.0%）と30代（54.0%）、「SNS」は女性（48.0%）と20代（54.5%）が多いという結果が出ました。中でも「SNS」は、20代が54.5%に対して30代は29.0%と、年代で大きな差が出ました。

＜質問6＞ 前問で「テレビ」を選択された方にお伺いします。

情報収集のために視聴している朝の番組は何ですか。ひとつお答えください。

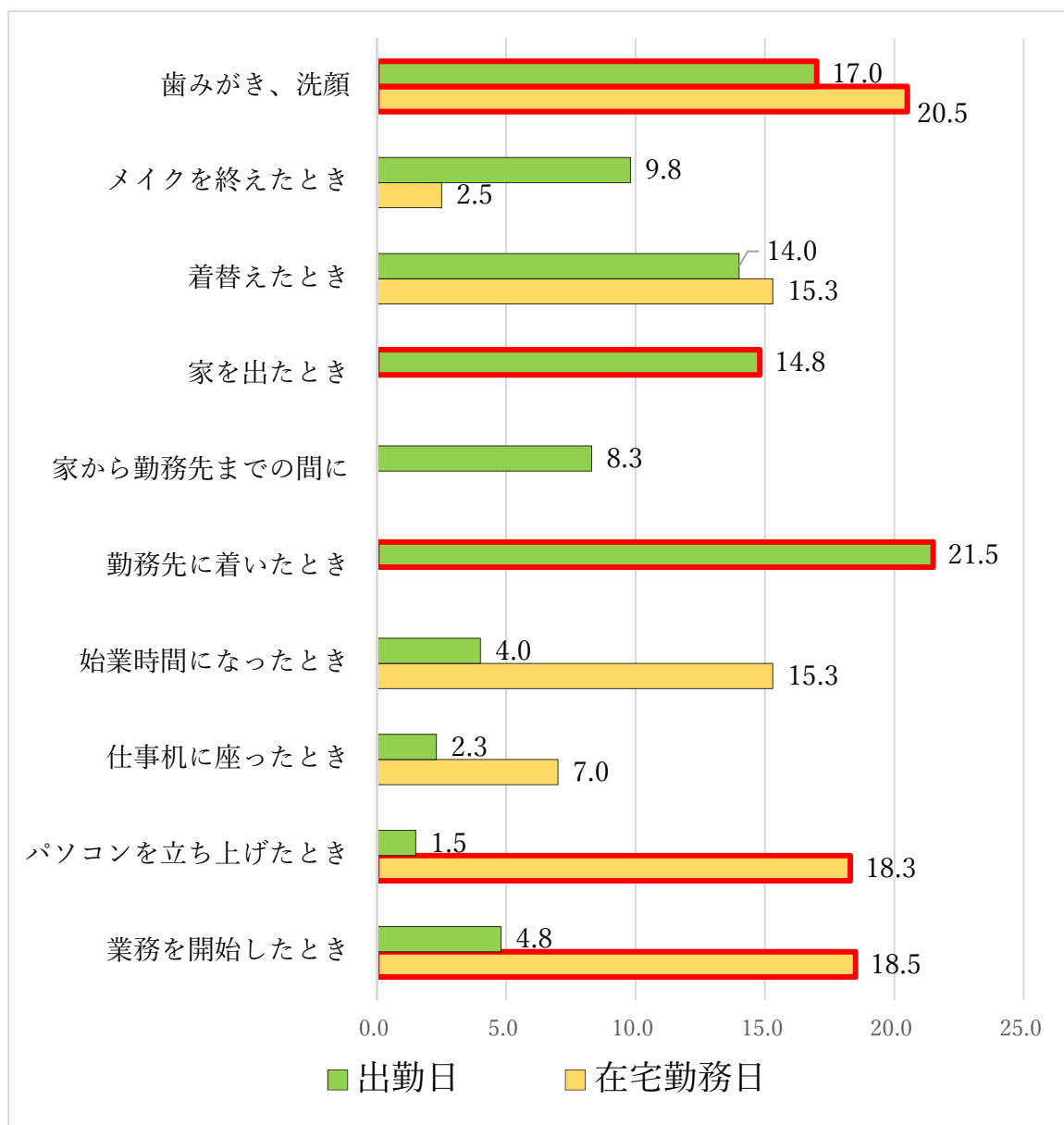
位		票 数
1	ZIP！（日本テレビ）	50
2	スッキリ（日本テレビ）	37
3	めざましテレビ（フジテレビ）	35
4	おはよう日本（NHK）	15
5	グッド！モーニング（テレビ朝日）	11

◆ 朝の情報番組、「ZIP！」「スッキリ」「めざましテレビ」が3強

前問で「テレビ」を回答した人（190人）に、視聴している番組名を聞いたところ、「ZIP！」（日本テレビ）がトップで、以下、「スッキリ」（日本テレビ）、「めざましテレビ」（フジテレビ）となりました。

＜質問７＞ オフモードからオンモードに切り替わるのはどのタイミングですか。

(%)



◆ **ビジネスパーソンに変身するタイミング、
出勤日は「勤務先に着いたとき」、在宅勤務日は「歯みがき、洗顔」**

オフからオンに切り替わるタイミングを聞いてみました。

出勤日は「勤務先に着いたとき」(21.5%) が最も多く、「歯みがき、洗顔」(17.0%)、「家を出たとき」(14.8%)、「着替えたとき」(14.0%) の順となりました。

個別回答では「勤務先に着いたとき」が多かったものの、「歯みがき、洗顔」から「家から勤務先までの間に」までを合わせると約6割(63.8%)となり、勤務先に到着する前までに多くの人がオンモードに切り替わるようです。

一方、在宅勤務日は、「歯みがき、洗顔」(20.5%) が最も多く、「業務を開始したとき」(18.5%)、「パソコンを立ち上げたとき」(18.3%) となりました。

＜質問 8＞ 「早起きは三文の徳」ということわざがあります。

あなたにとって、早起きは「何円」の徳と思いますか。（自由回答）

位	回答金額	票
1	1,000 円	62
2	10,000 円	59
3	500 円	44
4	100 円	43
5	1 円	39

	平均金額 *小数点以下切り捨て
全 体	9,414 円
男 性	9,737 円
女 性	9,092 円
20代	7,277 円
30代	11,552 円

金 額 帯	票
1 ～ 99 円	71
100 ～ 999 円	105
1,000 ～ 4,999 円	95
5,000 ～ 9,999 円	22
10,000 ～ 49,999 円	79
50,000 ～ 100,000 円	28

◆ 早起きは、昔は“三文”、今は“9,414円”の徳

「三文」は、現在のお金に換算すると「90～100 円程度」とも言われていますが、調査では10万円を上限として金額を回答して貰いました。

回答金額トップ3は「1,000 円」（62 票）、「10,000 円」（59 票）、「500 円」（44 票）で、全体の平均金額は 9,414 円でした。現代人にとっての「三文」は“1 万円弱”のようです。

年代別では、20代の平均金額 7,277 円に対し、30代は 11,552 円と、約4千円の開きがありました。年齢を重ねるほど、早起きの効用（＝徳）を感じるという事でしょうか。

以上

◆ 「株式会社エフ・ジェー・ネクスト」

事業内容：不動産の企画開発、売買、仲介 / 創業：1980 年、東証1部上場（8935）

「都市住空間への挑戦と創造を通して、豊かな社会づくりに貢献していく」を企業理念に、首都圏にて『ガーラマンションシリーズ』を展開しています。社会の一線で活躍する首都圏の単身者の生活を支えるインフラとして、また、安定した収益を不動産に求める方への資産運用商品として、立地とクオリティにこだわったマンション開発に取り組んでいます。

※自社ブランドマンション供給実績：309 棟・21,456 戸（2021 年 3 月末時点）

FJ ネクストホームページ： <https://www.fjnext.com>