

= 時に関する意識・実態調査 第17回『みんなの昼休み事情』 =

2012年4月10日(火)～2012年5月7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2,705人 男性:1,758人/女性:947人

20歳未満:52名/20歳代:443名/30歳代:687名/40歳代:777名/50歳代:508名/60歳以上:238名

## [Q.1] 普段、昼休みにとれる時間はどれくらいですか？

### ◎昼休み、超短時間で済みます人は約2割！その実情とは？

昼休みに取れる時間、最も多い回答は、『1時間程度』の48.9%。次いで多いのが、『45分程度』の24.7%。上位2つの回答で全体の7割以上を占め、多くの方の昼休み時間が、45～60分程度であることがわかります。

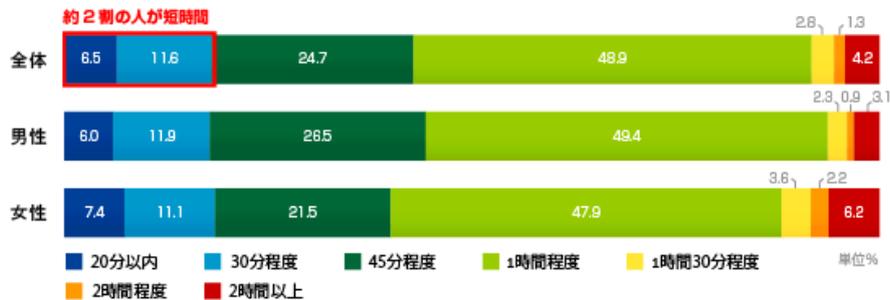
『1時間30分程度』～『2時間以上』の長時間の昼休みをとっている男性は6.3%。女性は、専業主婦の方も多いことを反映してか、およそ倍の12.0%。

一方、『20分以内』『30分程度』という短時間回答は、思いの外多く、2割近くに上ります。サービス業等、接客をされている方からは、お客様への対応に追われ、まとまった昼休みが取れないというコメントが多数寄せられました。

また、「次の授業の準備などでほとんど昼休みは取れない(島根県・女性)」「昼休みは、生徒と給食を食べるので実質ありません。ゆっくり一息つきたいです…(大阪府・女性)」等、学校の先生からのコメントが寄せられました。就いている職業によっては、お昼休みにゆっくりすることが難しいようです。

長時間の回答が多かった専業主婦の方ですが、例外もあるようで、「子供に食事をさせるのに30分以上かかるので、お昼という概念がなく、ささっと食べている。ゆっくりご飯を食べたい(石川県・女性)」等、子供の食事が主で、自分の昼休みは二の次という、幼い子を持つ主婦ならではの苦労が窺えるコメントも見受けられました。

〈 図1:昼休み時間 / 全体・性別 (N=2,705) 〉



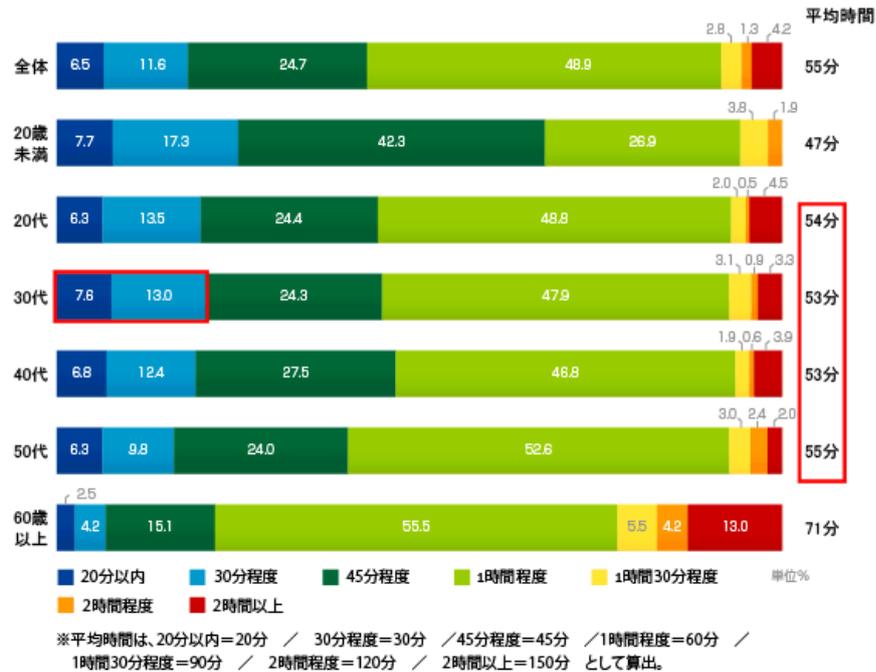
## ★ゆとりある昼休みは60歳以上、かたや、仕事に追われる現役世代

昼休みに取れる時間、世代別の比較。退職して時間にゆとりがある方が多いと思われる、60歳以上では、やはり長時間回答が最も多く、平均時間にして71分。一方、20歳未満では、他の世代に比べ、『45分程度』の回答が多く、平均時間は最も短い47分。学生の方も多く、学校で決められた昼休み時間を反映しての結果と考えられます。

20～50代の現役世代は、いずれも60歳以上よりも10分以上短く、平均時間も1時間を切っています。中でも、僅差ではあるものの、30、40代が、平均時間にして53分と最も短く、更に、30代は、『20分以内』『30分程度』の短時間回答が多く、最も昼休みが短い世代と言えそうです。

30代の方からは、「昼休みには“とにかく時間をかけないこと”が優先です（東京都・男性）」「休憩と思わないようにしている。その方が一日がスムーズにいく（東京都・女性）」等のコメントが寄せられ、お昼の時間帯も、仕事に追われている様子が窺えます。

〈 図2:昼休み時間 / 全体・年齢 (N=2,705) 〉



## [Q.2] 普段の昼休みで、食事以外の時間はどれくらいですか？

### ◎昼休みの充実を求める層は、3割超！

昼休みにおける食事以外の時間、全体では、『30分程度』が最も多く、28.6%。次いで、『20分程度』の16.4%、『40分程度』の12.7%と続きます。上位3つの回答で、全体の6割を占めており、食事以外に使える時間は20～40分程度が標準的であると言えそうです。男女別で見ても、顕著な差はなく、ほぼ同様の傾向を示しています。

また、短時間といえる、『5分以内』～『15分程度』と回答した方は、27.9%。『食事以外の時間はない』6.2%を加えると、3割を超える方が、食事以外の時間があまりとれない、あわただしい昼休みを過ごしているということがわかりました。

短時間回答の方からは、「ほとんど時間がないので、少し散歩でもする時間がほしい（福岡県・男性）」「ゆっくり食事をして気分転換。午後からも頑張る。が理想ですが、さっと食べて終わるのが日常です（兵庫県・男性）」「45分しかない上に、5分前までには着席しておかなければいけないので大変です。たまには外でゆっくりランチ&お茶をしたいです（兵庫県・女性）」等のコメントが寄せられ、食事以外の時間をもう少し充実させたいと望む方が多いことがわかりました。

〈 図3:昼休み、食事以外の時間 / 全体・性別 (N=2,705) 〉



## ★20代と50代で異なる、昼休みを利用した仕事の効率化術

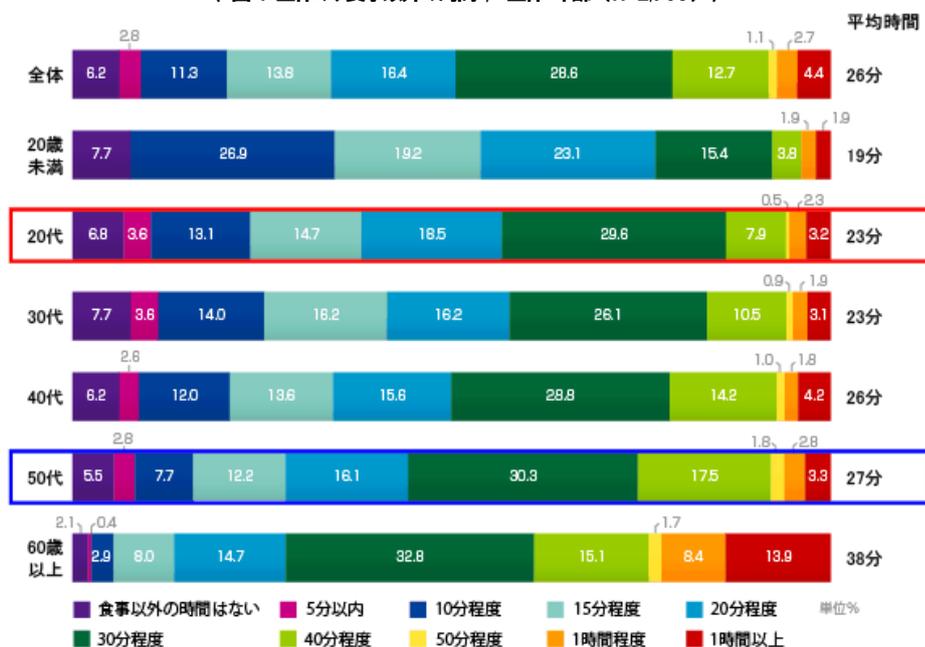
昼休みにおける食事以外の時間、世代別の比較。平均時間を算出すると、若い世代程、食事以外の時間が短いという結果に。

20代で、『食事以外の時間はない』～『15分程度』の短時間回答を寄せられた方からは、「基本のご飯を食べたらずぐ歯を磨いて、軽く化粧直しをして、すぐ仕事を再開します（福井県・女性）」等、あわただしく昼休みを過ごす様子が窺えるコメントが多数寄せられました。また、「昼食をばぱっととったあと、少しの時間昼寝します。気分スッキリ、午後からもがんばれます（佐賀県・男性）」「時間に追われる仕事をしていますが、少しでも昼寝をする事で午後の活動ペースが大きく上がります！ただ寝坊には注意が必要です（笑）（大阪府・男性）」等のコメントがありました。

20代の方は、仕事が忙しく、とりたくても時間が取れないという側面もあるものの、「自主的に昼休みを短時間で切り上げ、時間効率を上げる」「午後からの仕事の質を上げる為の工夫を行う」等、時間のやり繰りをする事で仕事の効率化を図っている様子が窺えました。

一方で、ベテランである50代の方からは、「必ずコーヒーを飲んでます。一度リセットする意味で効果的です（大阪府・男性）」「天気良ければ会社の周りを散歩しています。天気が悪い時は、会社の近所の本屋で立ち読み。さらに天気が悪い時は、早めに仕事を始めます（笑）（千葉県・男性）」等のコメントが寄せられました。一見、安閑と過ごしているようですが、実は、長年で築きあげた、自分流の昼休みスタイルの中で、午後からの仕事の効率化を、若い世代とは違った形で行なっている様子が垣間見ることが出来ました。

〈 図 4: 昼休み、食事以外の時間 / 全体・年齢 (N=2,705) 〉



※平均時間は、食事以外の時間はない=0分 / 5分以内=5分 / 10分程度=10分 / 15分程度=15分 / 20分程度=20分 / 30分程度=30分 / 40分程度=40分 / 50分程度=50分 / 1時間程度=60分 / 1時間以上=90分として算出。

## [Q.3]食事以外の時間は、何をして過ごすことが多いですか？

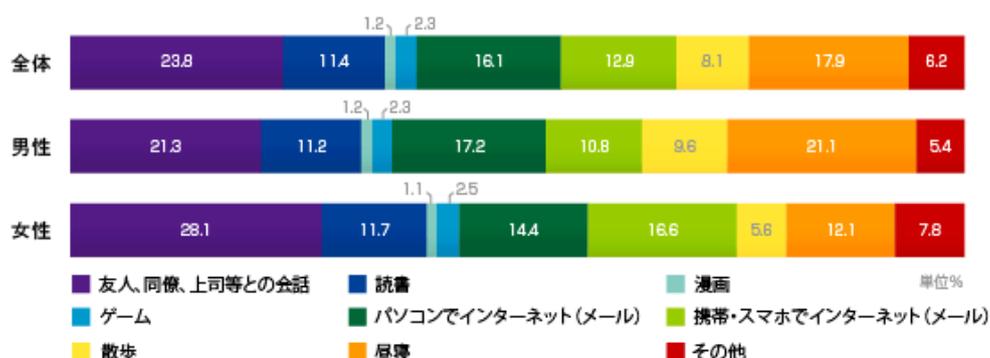
### ★化粧直しにリラックス効果？昼休みの過ごし方、気になる少数派の実態

昼休み、食事以外に何をするか、全体では、『友人、同僚、上司等との会話』が最も多く、次いで、『昼寝』17.9%、『パソコンでインターネット（メール）』16.1%と続きます。突出して多い回答がないことから、昼休みの過ごし方は人それぞれであることがわかります。

内容が気になる、『その他』ですが、特に、女性の方からは、「歯磨き、化粧直し」が多く挙げられ、「トイレで化粧直ししながら、女性同僚と女子トークしています（愛知県・女性）」「女子化粧室で、同僚と会話をしながら歯磨きやお化粧直し（奈良県・女性）」等のコメントが多く寄せられました。化粧直しの時間も、休みを充実させる大事な時間であるということが窺えます。

他には、「ランニング」「筋トレ」等、スポーツをして体を動かすという方も一定数いらっしゃいました。昼休み中に運動をする方からは、「最近、昼食後ウォーキングを始めたが、最近汗で午後の仕事に支障がでる（愛知県・男性）」「天気がいい日は、ウォーキングをしています。真夏に汗が止まらずビショビショになってしまいました！更衣室がなく我慢しました（茨城県・男性）」等、午後からの仕事に向けて、鋭気を養うはずの昼休みですが、逆に支障をきたしてしまったという方もいらっしゃるようです。

〈 図5:昼休み、食事以外にする事 / 全体・性別 (N=2,537「食事以外の時間はない」と回答をした人を除き回答、複数回答可) 〉



## ◎世代問わず定番は“昼寝” 効果は表裏一体？失敗談も多数

昼休み、食事以外に何をするか、世代別の比較。世代ごとに人気の過ごし方の傾向があるようで、若い世代程多い過ごし方は、『友人、同僚、上司等との会話』『漫画』『ゲーム』『携帯・スマホでのインターネット（メール）』。また、世代が上がるほどに、『読書』『パソコンでインターネット（メール）』『散歩』が多く挙げられました。

20代以上はどの世代でも、『昼寝』が一定数挙げられています。コメントには、昼寝をすることで、午後からの仕事効率が上がるという内容のものが多く寄せられました。「少し寝て脳を休ませてあげると、午後からの仕事が捗る（神奈川県・男性）」「やはり昼ご飯の後は眠たくなるもの、昼寝をするかしないかで、午後からの仕事の効率が違う（福岡県・男性）」。他には、“シエスタ”（昼食後睡眠を取る、ヨーロッパの一部の国の習慣）を導入してもらいたいというコメントも多く寄せられました。

また、“寝すぎてしまった”という失敗エピソードも多く、「社用車で会社を出発。昼食を済ませ、あまりの眠気になんてちょっとだけ！と車を道路脇の木陰に停めてシートを倒し、気が付いたら辺りは真っ暗…ここは何処？なんと5時間も爆睡。…これって昼休みというのでしょうか？（奈良県・男性）」等、特に、車での外回り営業の際のエピソードが多数寄せられました。

他にも、「外回りの営業なんですが、社用車で昼寝をするため（笑）屋根のあるショッピングセンターの自走式駐車場へ行ったら会社の上司が隣の区画で寝てました（福岡県・男性）」等、車での外回り営業では、昼寝関連のエピソードに事欠かないようです。

〈 図6:昼休み、食事以外にする事 / 全体・年齢 (N=2,537「食事以外の時間はない」と回答をした人を除き回答、複数回答可) 〉

