

目覚めの秘訣トップ3は「顔を洗う」「日光浴」「カフェイン摂取」。秘訣にはジェネレーションギャップあり。

－『エンバイト』ユーザーアンケート集計結果－

人材採用・入社後活躍のエン・ジャパン株式会社（本社:東京都新宿区、代表取締役社長:鈴木孝二）が運営するちょっといいアルバイトが見つかる求人サイト『エンバイト（<http://hb.en-japan.com/>）』上で、サイト利用者を対象に「目覚め方」のアンケート調査を行ない、3,639名から回答を得ました。以下、概要をご報告します。

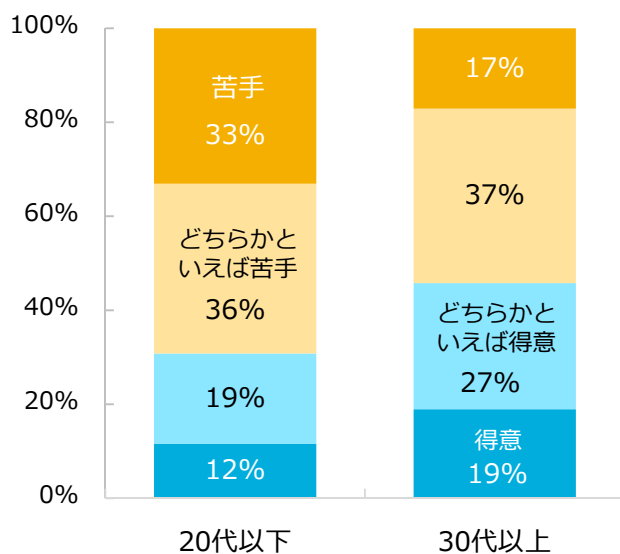
調査結果 概要

- ★ 30代以上の半数は朝が得意、7割が7時前に起床。20代以下で7時前に起床している方は、4割弱。
- ★ 目覚めの秘訣にジェネレーションギャップあり？ギャップが生じたのは「目覚まし時計の活用」と「カフェイン摂取」。

■ 調査結果詳細

1：30代以上の半数は朝が得意、7割が7時前に起床。20代以下で7時前に起床している方は、4割弱。（図1・図2）

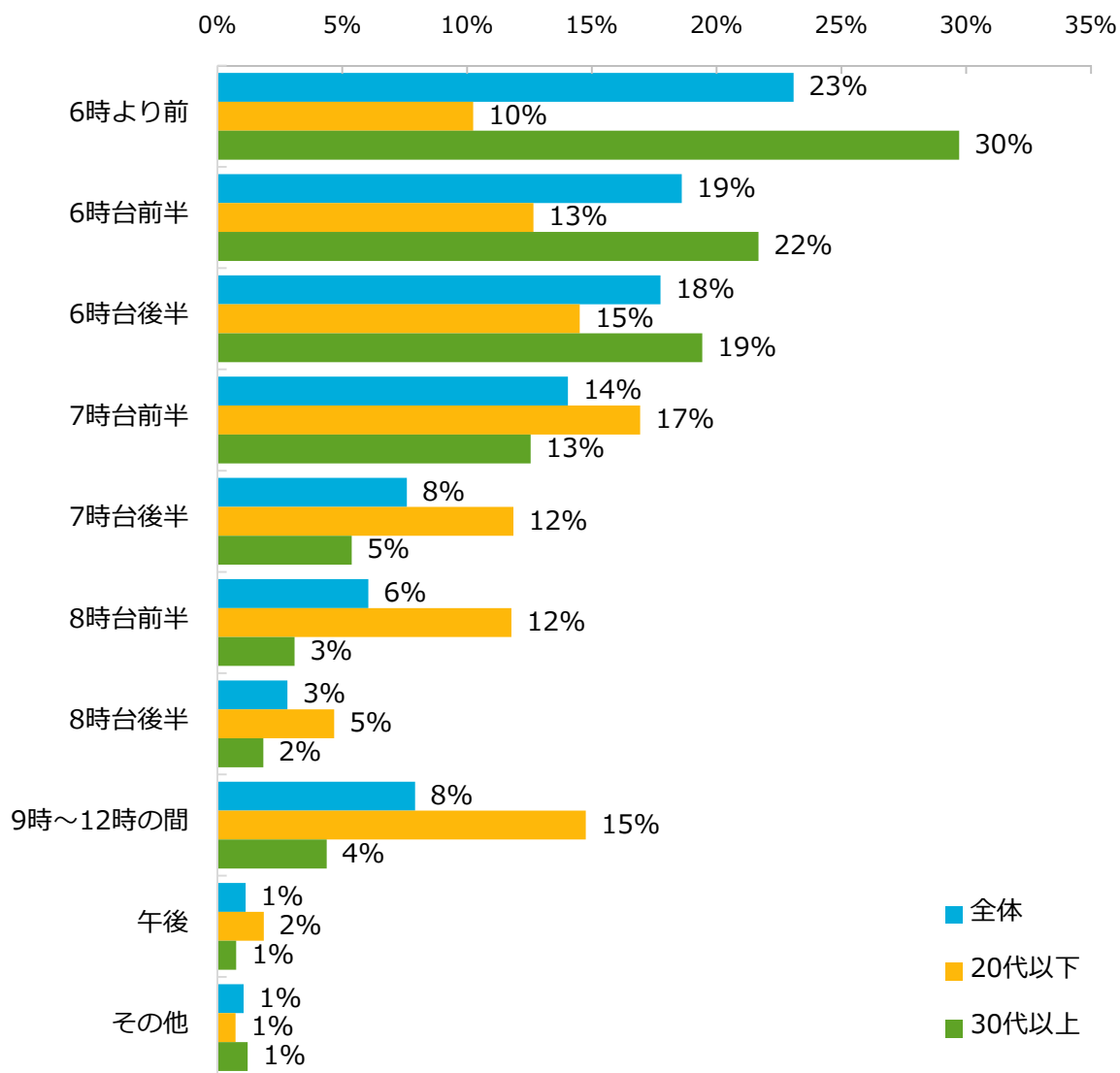
【図1】朝は得意ですか？



「朝は得意ですか？」と質問したところ、20代以下は31%、30代以上は46%が得意と回答しました。

平均の起床時間を伺うと、30代以上は「6時より前」が30%でもっとも多く、「6時台前半」「6時台後半」もあわせると71%が7時前に起床していることが分かります。20代以下で7時前に起床している方は37%に留まりました。

【図2】 平均的な起床時間を教えてください。

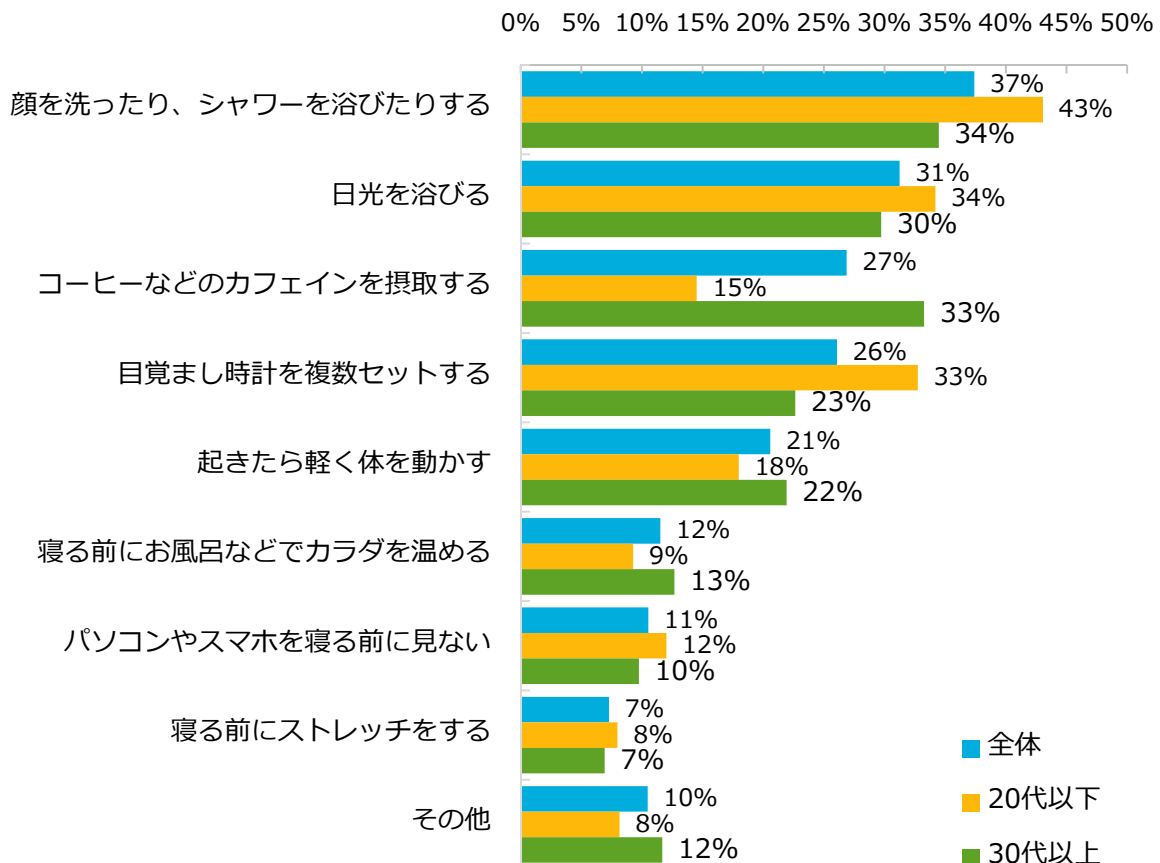


2：目覚めの秘訣にジェネレーションギャップあり？
 ギャップが生じたのは「目覚まし時計の活用」と「カフェイン摂取」。(図3)

「スッキリ目覚める秘訣があれば教えてください」を聞いたところ、トップ3は「顔を洗ったり、シャワーを浴びたりする」(37%)、「日光を浴びる」(31%)、「コーヒーなどのカフェインを摂取する」(27%)でした。

20代以下の33%が挙げた「目覚まし時計」は30代以上では23%、反対に30代以上の33%が挙げた「カフェイン摂取」は20代以下では15%に留まりました。その他、『ケータイの明るい画面(SNSなど)を見て、目と脳に刺激を与える』(20歳女性)、『目覚めやすい時間に起こしてくれるアプリを活用』(23歳女性)、『時間を無駄にしたくないという闘争心』(32歳男性)『夜ご飯を腹8分目にすれば、早朝にお腹が空く』(43歳男性)という意見も挙がっています。

【図3】スッキリ目覚める秘訣があれば教えてください。(複数回答可)



『エンバイト』



派遣会社が扱うアルバイト情報を中心に集めた求人サイト。アルバイトに求める条件が明確でない求職者がちょっといいアルバイトを発見しやすい「個人に合わせた仕事情報のレコメンド」「編集スタッフのキュレーション」などの機能を搭載。仕事さがしをお手伝いします。

<https://hb.en-japan.com/>

【調査概要】

- 調査方法：インターネットによるアンケート
- 調査対象：『エンバイト（<https://hb.en-japan.com/>）』を利用しているユーザー
- 有効回答数：3,639名
- 調査期間：2016年1月28日～2016年2月24日

本ニュースリリースに関する問合せ先

エン・ジャパン株式会社

広報担当：森本、大原

〒163-1335 新宿区西新宿6-5-1 新宿アイランドタワー
TEL：03-3342-4506 FAX：03-3342-4507 MAIL：en-press@en-japan.com

<http://corp.en-japan.com/>