

＜働く男女 400 名に聞いた「朝」に関する調査＞

**男性は「家を出る瞬間」、女性は「会社に着いた瞬間」に仕事スイッチがオン!**

**オフからオンへの切り替え方法は「飲み物を買う」が男女ともにトップ、**

**通勤途中に買う飲み物、男性はコーヒー、女性はお茶が 1 位に**

～朝や朝時間の使い方次第で、さらに充実した 1 日を過ごすことができる可能性も判明!?～

株式会社 JR 東日本ウォータービジネス（本社：東京都品川区、代表取締役社長：竹内 健治）は、acure<アキュア>のオリジナル飲料ブランド acure made <アキュアメイド>の「朝の茶事」を 2019 年 6 月 4 日（火）にリニューアルしたことに関連して、20～50 代の働く男女合計 400 名を対象に「朝」に関するインターネット調査を行いました。

調査からは、男女によって“仕事への切り替えタイミング”が異なる新事実や、仕事への気持ちを切り替えるための飲み物が男女によって好みが変わるなど、働く男女の朝における新たな実態が明らかになりました。

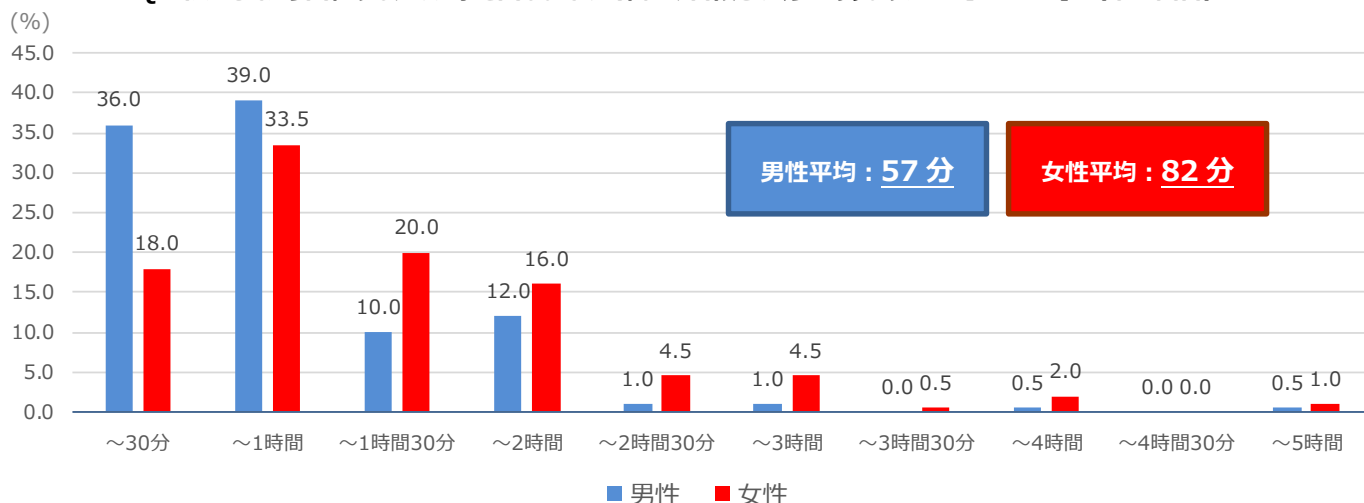
### 【調査結果サマリー】

- ✓ 朝起きてから家を出るまでの平均時間、**男性と女性には 25 分の差**が存在
- ✓ 男女で異なる“仕事への切り替えタイミング”、**男性は「家を出る瞬間」、女性は「会社に着いた瞬間」にも仕事スイッチがオン!**
- ✓ 朝、仕事への気持ち切り替え方法 TOP3、「**飲み物を買う**」「**ニュースを読む**」「**情報収集**」。通勤途中に買う飲み物、**男性はコーヒー、女性はお茶が 1 位に**
- ✓ 出社して夜までの時間は“有効活用中”。一方で**朝時間の有効活用にはまだ改善の余地あり?**
- ✓ **時間の有効活用 = 「リラックス」「フレッシュ」「頭が良く働く」状態であることが判明!**
- ✓ 働く現代人は朝が苦手? **男女ともに朝型が 4 割、夜型が 6 割**

●朝起きてから家を出るまでの平均時間、男性は57分、女性は82分と約25分の差が存在

朝起きて、身支度を整え、朝食を食べて、家を出る。毎日の日課ともいえる一連の生活リズムも、かかる時間は人それぞれだと思われそうですが、まず初めに、朝起きてから出社するために家を出るまでの時間について尋ねたところ、男性の平均は約57分に対し、女性は約82分となり、およそ25分もの差があることがわかりました。さらに男性の3人中1人は「起きてから30分以内に家を出る」と回答しており、特に男性の中には、ゆったりとした朝というよりも、少々慌ただしい朝を過ごしている人も多いことがわかりました。

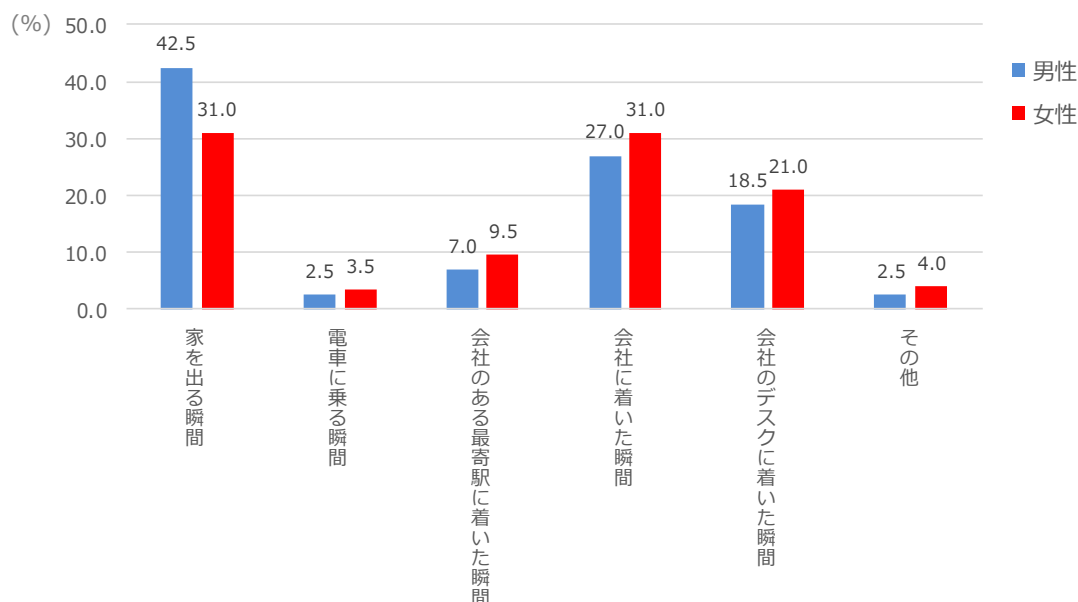
Q1.朝起きてから出社するために家を出るまでの時間は、普段どのくらいありますか？【n=400】（単一回答）



●男女で異なる仕事への切り替えタイミング、男性は「家を出る瞬間」、女性は「会社に着いた瞬間」が上位

ワークライフバランスも大切な昨今、仕事のオン・オフの切り替わりはどの瞬間なのでしょう。出社前の“仕事の時間”への気持ちの切り替えタイミングについて聞いたところ、男性は「家を出る瞬間（42.5%）」が単独で1位となりました。一方女性は「家を出る瞬間（31.0%）」「会社についた瞬間（31.0%）」が同率で1位という結果になりました。この結果から、男性は家を出た瞬間からスイッチが切り替わり仕事モードになりますが、女性は会社に着いた瞬間にも仕事モードに切り替わる人が多いことがわかりました。

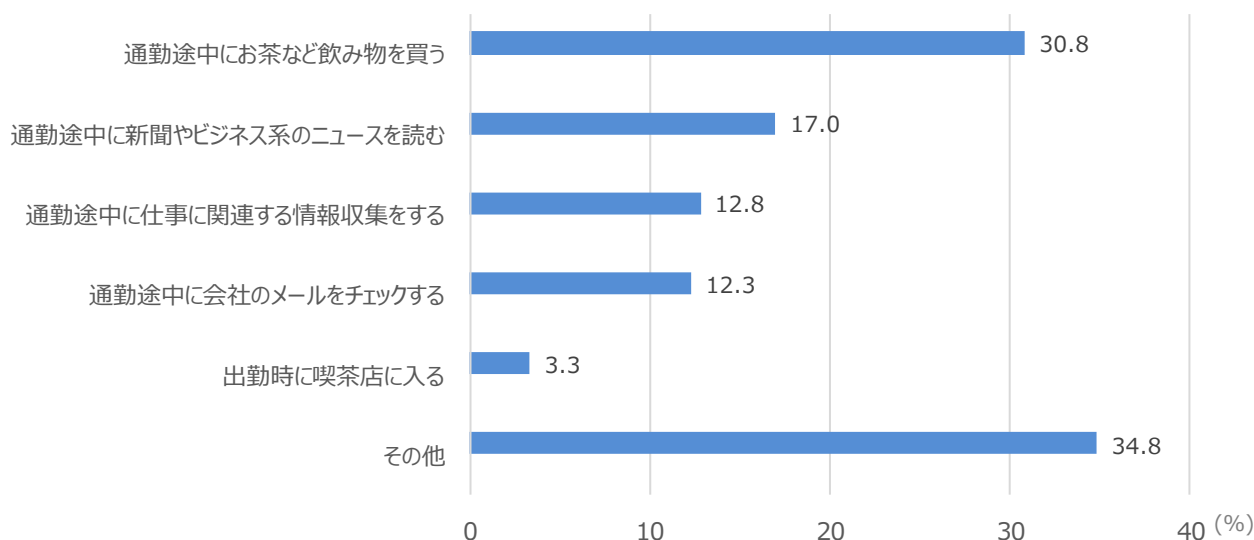
Q2.あなたは出社前、“仕事の時間”への気持ちの切り替えは どのタイミングで行なっていますか？【n=400】（単一回答）



**●朝、仕事への気持ち切り替え方法 TOP3 は、「飲み物を買う」「ニュースを読む」「情報収集」。  
通勤途中に買う飲み物、男性はコーヒー、女性はお茶が 1 位**

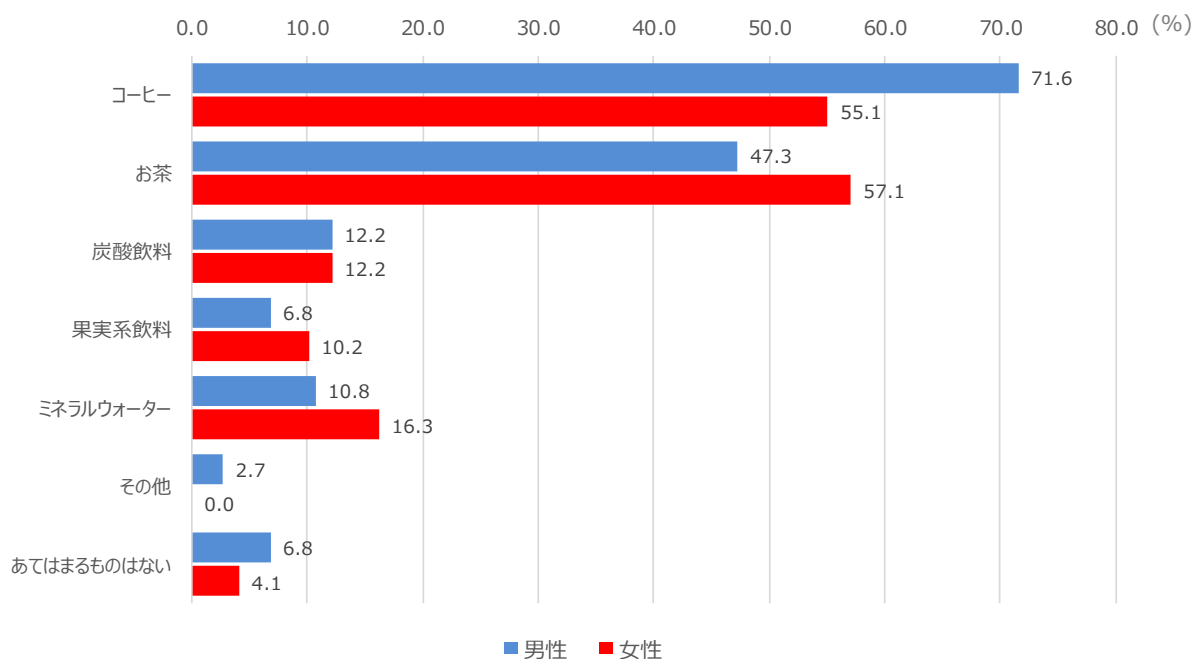
気持ちの切り替えタイミングに続き、“仕事のやる気スイッチ”はどうなっているのでしょうか。仕事の時間への気持ちを切り替えるための日課について聞いたところ、TOP3 は「通勤途中にお茶など飲み物を買う（30.8%）」、「通勤途中に新聞やビジネス系のニュースを読む（17.0%）」、「通勤途中に仕事に関連する情報収集をする（12.8%）」となり、飲み物を買うことで仕事への切り替えを行っている人が多いことがわかりました。

**Q3.あなたが出勤前、“仕事の時間”へと気持ちを切り替えるにあたり、日課にしていることをお答えください。【n=400】（単一回答）**



続いて、前問にて「通勤途中にお茶など飲み物を買う」と回答された方に対し、通勤途中に買う飲み物をすべて答えてもらったところ、TOP3 は「コーヒー（65.0%）」「お茶（51.2%）」「ミネラルウォーター（13.0%）」という結果になりました。さらに性別ごとにみても、男性は「コーヒー（71.6%）」が 1 位ですが、女性は「お茶（57.1%）」となり、朝飲みたいものは男女によって異なる傾向があることがわかりました。

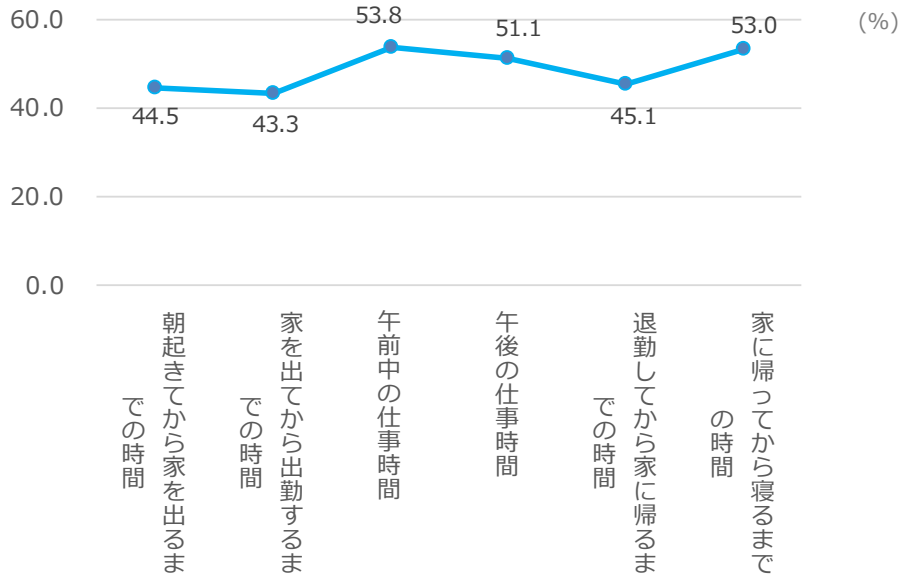
**Q4. あなたが、通勤途中に買う飲み物をすべてお答えください。【n=123】（複数回答）**



● **出社して夜までの時間は“有効活用中”。一方で、朝時間の有効活用にはまだ改善の余地あり？**

1日におけるそれぞれの時間帯が有効活用できているかを聞いたところ、「午前中の仕事時間（53.8%）」「家に帰ってから寝るまでの時間（53.0%）」「午後の仕事時間（51.1%）」においては半数以上が有効活用できているという結果となりました。一方で、出社前にあたる「朝起きてから家を出るまでの時間（44.5%）」と「家を出てから出勤するまでの時間（43.3%）」は半数を下回り、朝の早い時間はまだまだ有効活用できる可能性を秘めていることがわかりました。

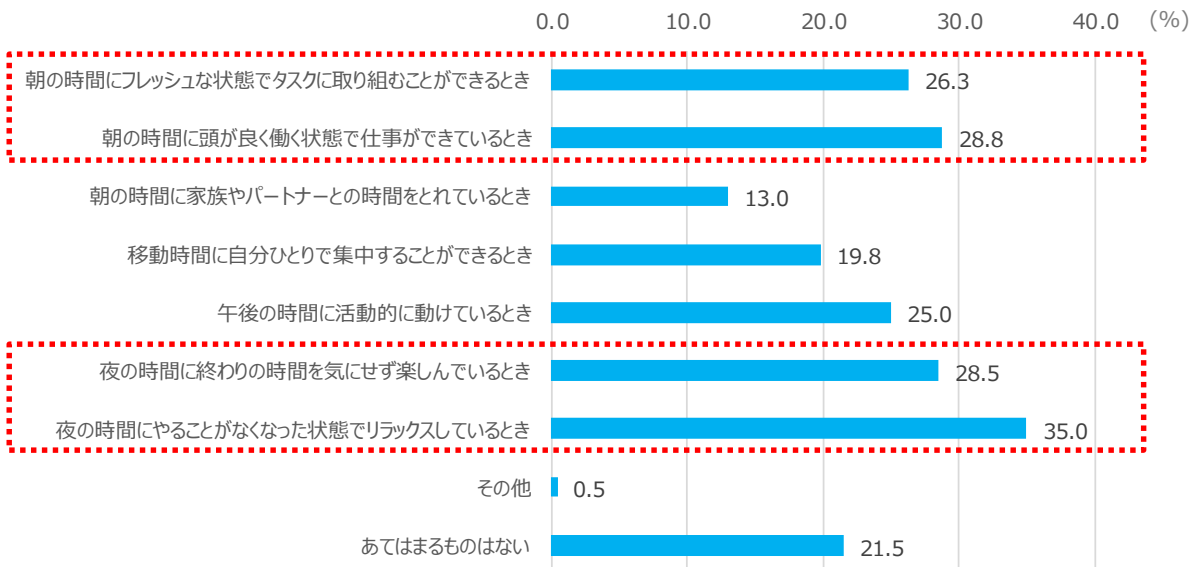
Q5. あなたは平日の時間を有効活用できていると思いますか？それぞれの時間帯についてお答えください。【n=400】（単一回答）



● **時間の有効活用 = 「リラックス」「フレッシュ」「頭が良く働く」状態であることが判明！**

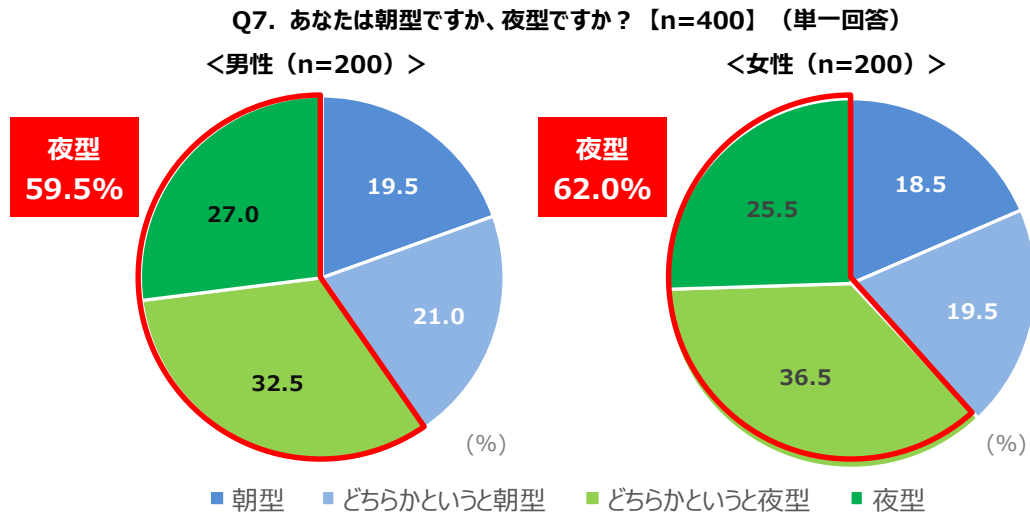
続いて、“時間を有効活用できている”とは、具体的にどんな時間にどんな状況になっていることかを尋ねたところ、「夜の時間にやる事がなくなった状態でリラックスしているとき（35.0%）」、「朝の時間に頭が良く働く状態で仕事ができているとき（28.8%）」、「夜の時間に終わりの時間を気にせず楽しんでいるとき（28.8%）」「朝の時間にフレッシュな状態でタスクに取り組むことができるとき（26.3%）」が上位となりました。この結果から、朝でも夜でも時間を問わず、リラックスしているときや、フレッシュな状態、頭が良く働く状態になっているときに、人は“時間を有効活用できている”と感じる傾向にあることが明らかとなりました。

Q6. あなたが時間を有効活用できていると思うのはどんな時間のどんなときですか。当てはまるものを全てお選びください。【n=400】（複数回答）



●働く人たちは朝が苦手？ 朝型が4割、夜型が6割

早起きして活動するいわゆる「朝型」の人と夜に活動的になる「夜型」の人では、どちらが多いのでしょうか。働く男女に自分か朝型か夜型かを尋ねたところ、「朝型」であると回答した男性は40.5%、女性は38.0%、「夜型」であると回答した男性は59.5%、女性が62.0%となり、男女ともに夜型の方が多いいことがわかりました。



調査結果から、働く男女の1日は千差万別で、仕事への切り替えタイミングや方法も多様であるということがわかりました。一方で、朝型よりも夜型の人が多いことや、朝時間の有効活用度合いが他の時間よりも低いことから、朝や朝時間の使い次第では、さらに充実した1日を過ごすことができるという可能性が垣間見える結果となりました。

【「朝の茶事」商品概要】

「朝の茶事」のリニューアルのコンセプトは、『働く人の“朝”を優しく応援』。

昨今の働き方改革により、場所はもちろん時間にもしばられない働き方が徐々に浸透しつつあります。また、鉄道各社がオフピーク通勤（通勤時の混雑時間を避けて通勤すること）を呼びかけるなど、働く人一人ひとりの“朝”も多様化してきていると言えます。そこで当社では「朝の茶事」のリニューアルを機に、通勤時間を含めたエキナカにおいて、働く人の“朝”を応援していきます。

- 商品名・容量/容器/価格 朝の茶事 すっきり抹茶入り 525ml/ペット/140円(税込)  
朝の茶事 味わい玉露入り 275ml/ペット/120円(税込)
- 販売箇所 JR 東日本のエキナカ飲料自販機 acure <アキュア>  
JR 東日本ウォータービジネス通信販売  
(<http://www.acure-fun.net/online/>) 等
- 発売開始 2019年6月4日(火)
- 商品紹介 URL <https://www.acure-fun.net/products/asanocyaji/>



「朝の茶事」は、当社と株式会社伊藤園との共同開発商品で、「盛夏の朝の涼しいうちに催す茶会」である茶道の茶事七式が商品名の由来です。今回のリニューアルでは、働く人の毎朝のお供となるよう、525mlは抹茶入りですっきりとした飲み応えを、275mlは玉露を入れることで深い味わいを従来品からよりブラッシュアップしました。

■調査概要

調査名：朝に飲む飲料に関する調査  
 日時：2019年5月29日～6月1日  
 対象者：全国に居住する20～50代男女400名  
 その他条件：働く人、性年代均等割付、一人暮らし/同居人あり(同居子どもなし)/同居人なし(同居子どもあり)