

早起きする最大のメリットは「キモチの余裕」 朝活は「勉強」「ランニング・ウォーキング」が人気を二分！

— 『エンチャレンジ! はた☆らく』 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、アルバイト・派遣・正社員の求人情報をまとめて探せる求人サイト『エンチャレンジ! はた☆らく』（<http://hb.en-japan.com/>）上で、サイト利用者1,592名を対象に「朝の時間の使い方」についてアンケート調査を行ないましたので、以下、概要をご報告します。

■ 調査結果概要

7・8月の夏季期間中、国家公務員に朝型勤務を導入することを政府が発表しました。早朝から働くことで早い帰宅を促して夕方以降は個人の時間として「ゆう活」に充て、働き方の見直しにつなげるねらいのようです。一方で始業前の朝活文化や、そもそも朝型生活に慣れていないという声も見られます。今回は「朝の時間の使い方」について調査しました。下記、概要です。

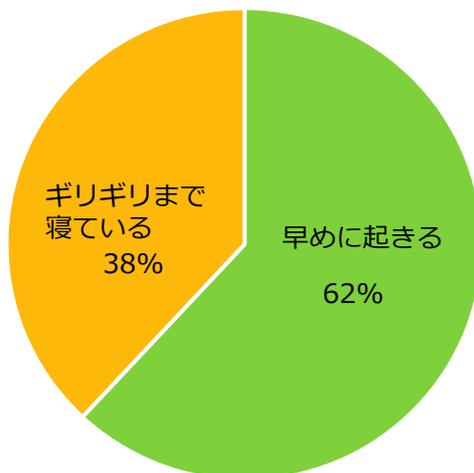
- ★ 6割の方が早起きの習慣があると回答。
早起きをする最大のメリットは「キモチの余裕」。
- ★ 朝活経験者は28%。
活動内容は「勉強」「ランニング・ウォーキング」が人気！
- ★ スッキリ目覚めるために、「日光」などでテンションや代謝をアップ！

■ 調査結果詳細

1：6割が早起きの習慣があると回答。

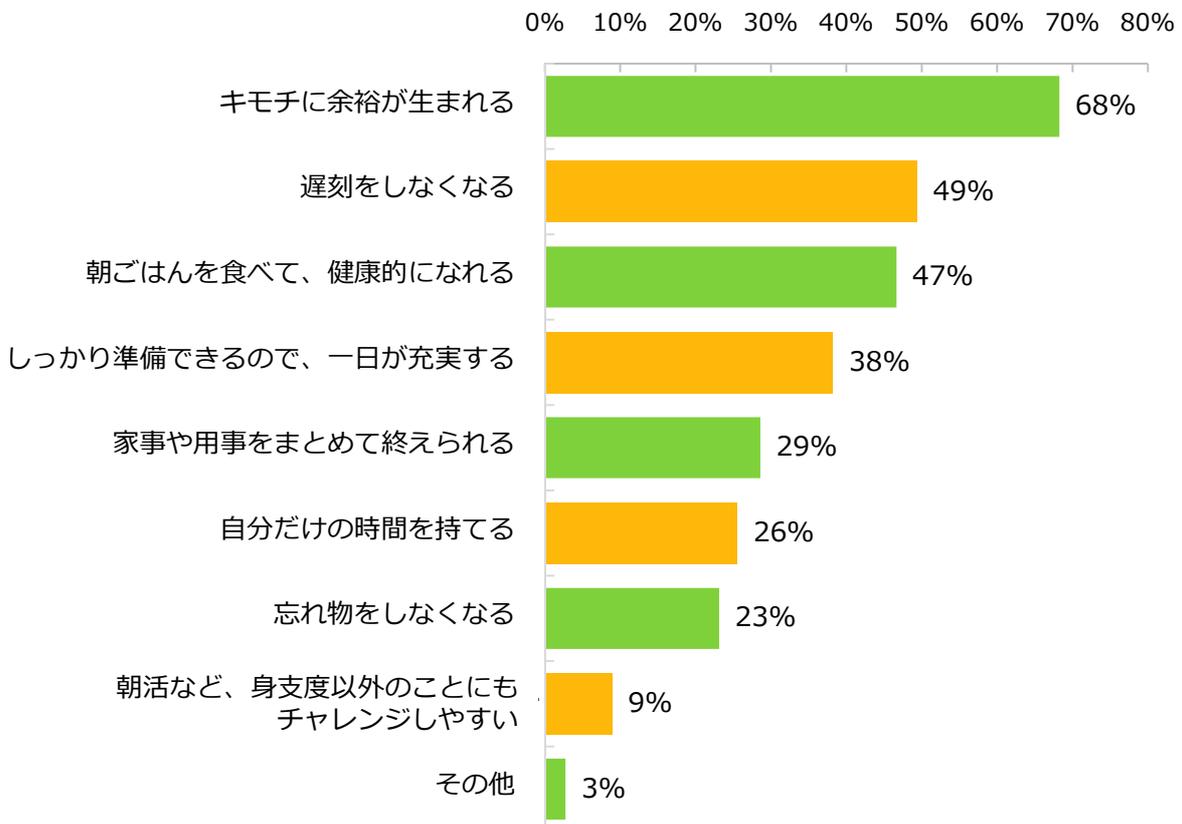
早起きをする最大のメリットは「キモチの余裕」。（図1・図2）

【図1】朝はギリギリまで寝ているほうですか。時間に余裕を持って早めに起きるほうですか。



「朝はギリギリまで寝ているほうですか。時間に余裕を持って早めに起きるほうですか」とお聞きしたところ、「早めに起きる」派は62%で「ギリギリまで寝ている」派の38%を上回りました。「早めに起きる」と回答した方には、時間に余裕を持つことで感じられるメリットも伺いました。もっとも多くの賛同を集めたのは、「キモチに余裕が生まれる」で、68%。他にも、「遅刻をしなくなる」（49%）「朝ごはんを食べて、健康的になれる」（47%）といった回答が、半数近くの方に選ばれました。

【図2】「早めに起きる」と回答した方に質問です。
 時間に余裕を持つことで感じられるメリットを教えてください。（複数回答可）

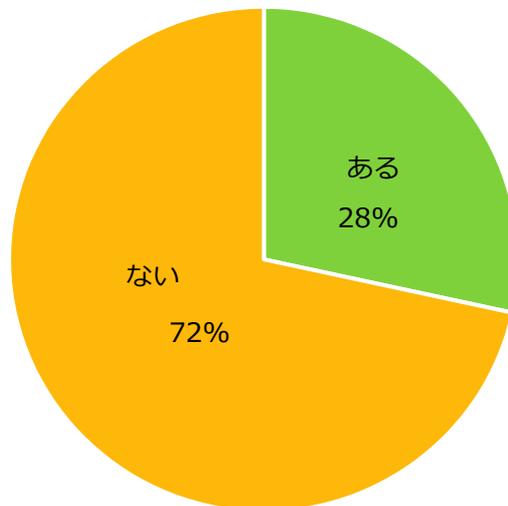


2：朝活経験者は28%。

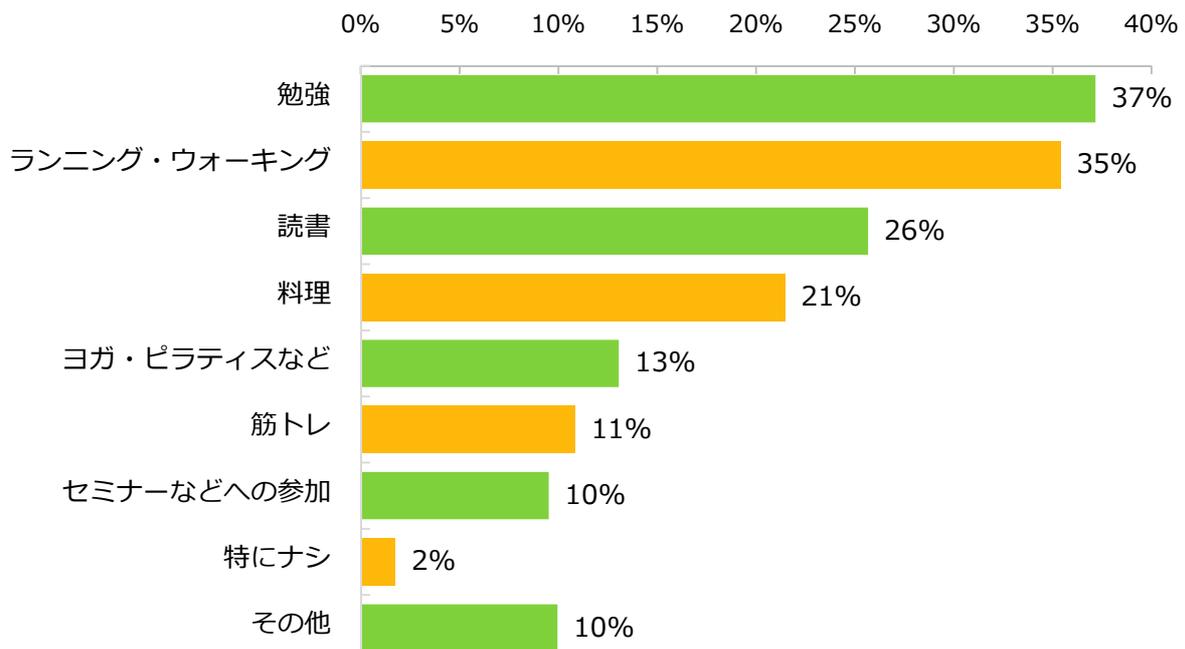
活動内容は「勉強」「ランニング・ウォーキング」が人気！（図3・図4）

近年定着した感のある「朝活」ですが、実際に「朝活」を体験したことがある方は28%に留まりました。体験したことがある朝活は、「勉強」（37%）「ランニング・ウォーキング」（35%）が人気を二分。次点には、「読書」（26%）「料理」（21%）が続いています。ユニークなところでは、『瞑想、発声練習』『音楽演奏』『イラスト作成』といった回答も寄せられました。

【図3】朝活を体験したことはありますか。



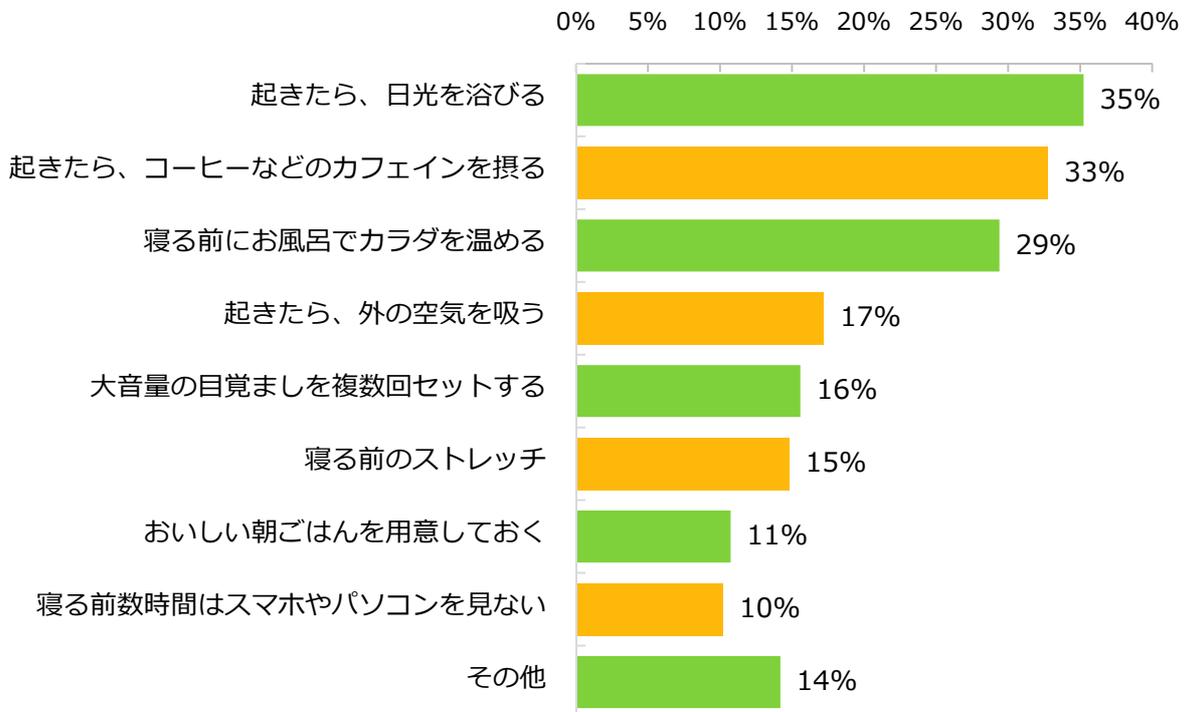
【図4】朝活を体験したことがある方に伺います。
どんな朝活を体験したことがありますか？（複数回答可）



3 : スッキリ目覚めるために、「日光」などでテンションや代謝をアップ！（図5）

朝にスッキリ目覚めるためのコツは、「起きたら、日光を浴びる」（35%）がトップに。次いで、「起きたら、コーヒーなどのカフェインを摂る」（33%）「寝る前にお風呂でカラダを温める」（29%）が僅差で並びました。その他には『起きたらチョコを1粒食べる』『白湯を飲む』『朝、熱めのシャワーを浴びる』『朝に読書など、何かワクワクすることをやると決めて寝る』などの声が挙がり、テンションや代謝などを「上げる」ことが重視されているようです。

【図5】朝にスッキリ目覚めるためのコツがあれば教えてください。（複数回答可）



【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：『エンチャレンジ！はた☆らく』利用者 1,592名
- 調査期間：2015年1月29日～ 2015年2月25日

本ニュースリリースに関する問合せ先

広報担当：森本、大原

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

エン・ジャパン株式会社

〒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