

女性に聞いた「1日の時間の使い方」調査 増やしたいのは「睡眠」、減らしたいのは「通勤」、 時間を上手に使うコツは「優先順位付け」「スキマ時間活用」。

－『エンウィメンズワーク』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、正社員勤務を希望する女性向け求人情報サイト『エンウィメンズワーク』（<https://women.en-japan.com/>）上で、「1日の時間の使い方」をテーマにアンケートを行ない、女性334名から回答を得ました。以下、結果をご報告いたします。

調査結果 概要

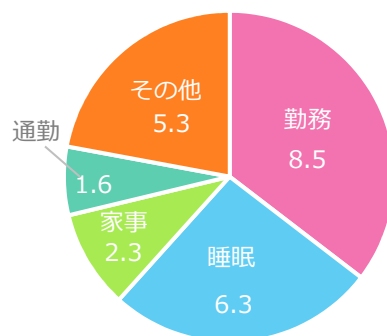
- ★ 女性が1日のうち、もっと増やしたいのは「睡眠時間」、
 もっと減らしたいのは「通勤時間」。
- ★ 時間を上手に使うコツ、「やることの優先順位付け」「スキマ時間の有効活用」。

■ 調査結果 詳細

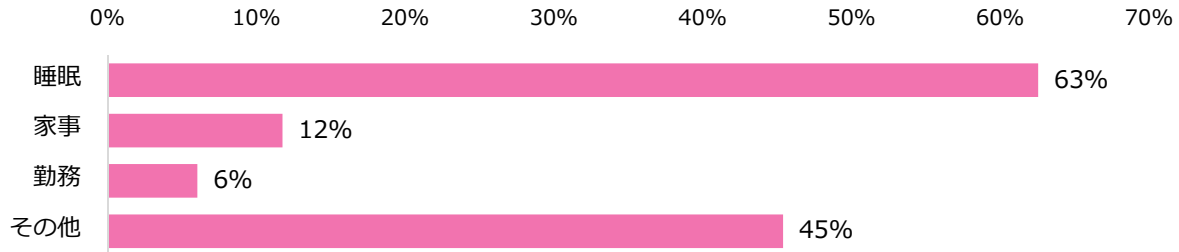
1：女性が1日のうち、もっと増やしたいのは「睡眠時間」、もっと減らしたいのは「通勤時間」。
 （図1、図2、図3）

『エンウィメンズワーク』を利用している女性ユーザーに、「1日の時間の使い方」について伺ったところ、「勤務：平均8.5時間」、「睡眠：平均6.3時間」、「家事：平均2.3時間」、「通勤：平均1.6時間」、「その他：5.3時間」という結果でした。「その他」の内訳として、食事や趣味などが上位に挙がりました。1日のうちもっと増やしたい時間、第1位は「睡眠」（63%）が圧倒的多数を占めました。「その他」には「勉強やスキルアップに時間を充てたい」（24歳）といった声が多く寄せられました。もっと減らしたい時間、第1位は「通勤」（43%）でした。「その他」には「朝の準備時間を減らしたい」（28歳）、「寝る前のスマホ時間を減らしたい」（30歳）など、時間の使い方を見直したい方が多いことが分かりました。

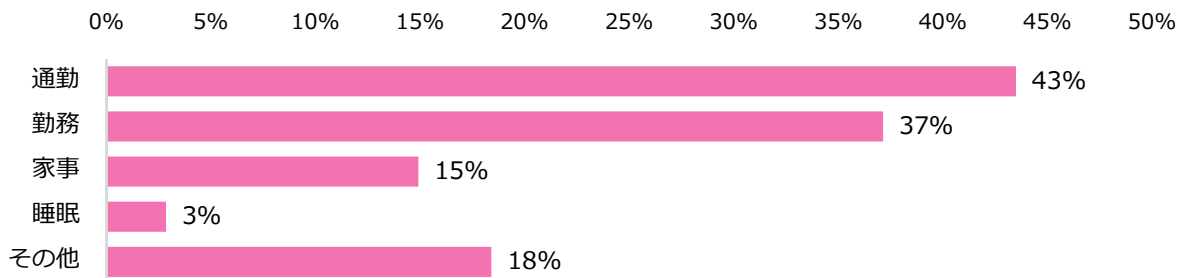
【図1】勤務日（離職中の方は前職）の1日の時間の使い方を教えてください。



【図2】 1日の時間のうち、もっと増やしたいと思っている時間を教えてください。 ※複数回答可

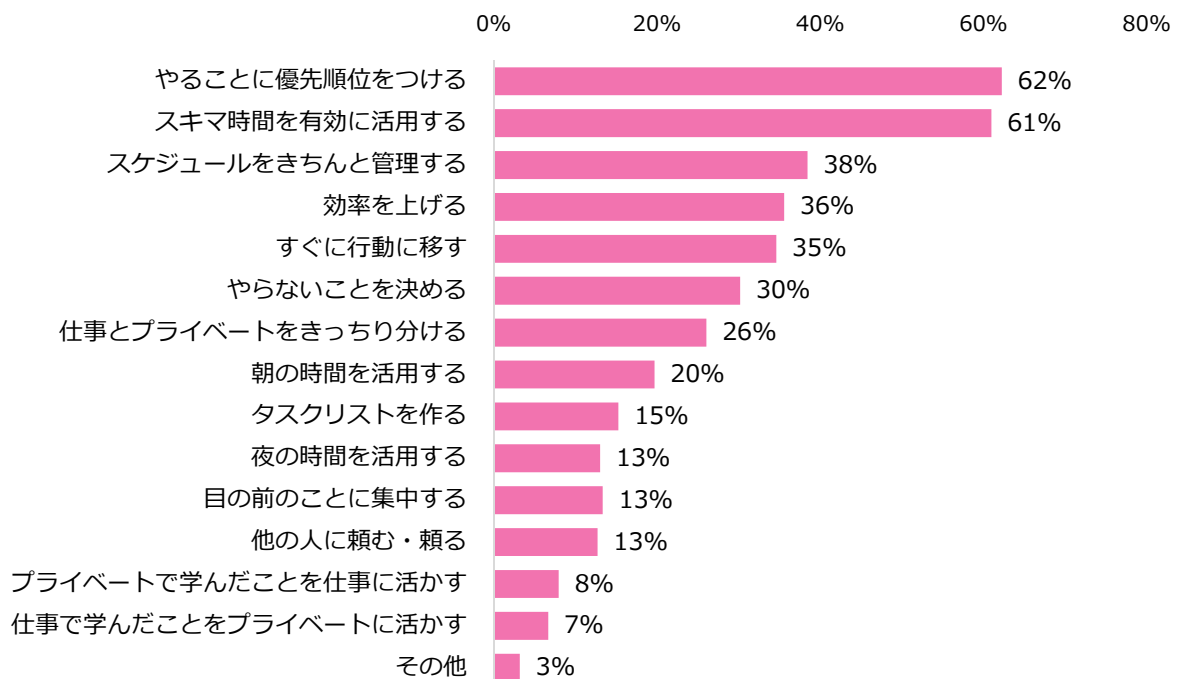


【図3】 1日の時間のうち、もっと減らしたいと思っている時間を教えてください。 ※複数回答可



2：時間を上手に使うコツ、「やることの優先順位付け」「スキマ時間の有効活用」。(図4)

【図4】 時間を上手に使うには何が大切だと思いますか？ ※複数回答可



「時間を上手に使うコツ」を伺うと、第1位は「やることに優先順位をつける」(62%)でした。「完璧にこなすのではなく、できないことは後回しにする。優先順位をつけたり他の人に頼んだりすることも大事」(26歳)、「やる事に優先順位をつけ即行動。頼まれた仕事が入ってきますが、それも優先順位をすぐにつける。そうしないと仕事が終わらない上に、周りに迷惑がかかってしまう」(37歳)といった声が寄せられました。第2位は「隙間時間を有効に活用する」(61%)。「通勤時間をもったいないので、この時間を利用して携帯で調べ物をしたりメールをチェックするなど時間を無駄にしないようにする」(27歳)といった声が挙がりました。時間を上手に使うための具体的な工夫もご紹介します。

時間を上手に使うために工夫していること

- 通勤時間はなるべく本を読むなどして趣味の時間にできるようにしている。頭の中でスケジュールをきちんと組み立て、無駄な時間が発生しないように気をつけている。(26歳)
- シフト勤務のため、早番でしっかりと帰宅できる日はジムへ行く時間を取り、ストレス発散をしている。朝の時間を利用し、家事は朝の出勤前に行う。共働きのため主人と家事の役割分担をしている。(26歳)
- タスクリストを作っている。事前にグーグルカレンダーを使い、一日のスケジュールを組む。(28歳)
- 疲れている業務後ではなく、朝の時間に学習するようにしている。(28歳)
- 1回に少しでも多く同時進行してやることを片付ける。(29歳)
- 食材は宅配サービスを使ったり、インターネットでの買い物を利用し、出かける時間を短縮する。包丁を持つのを週に2日と決めて、食材をまとめて処理をしてしまう。(30歳)
- タイマーをセットし、「何時からこれをする」とタイムスケジュールを決めてすること。(32歳)
- すぐ行動するようにしています。気にしながら先延ばしにしていると、精神衛生上もよくない。(36歳)
- 電化製品や調理道具を上手く使い、料理時間を短くする(36歳)
- 移動中に勉強したり、洗濯しながら料理作るなどの段取りをつけておけば、同時並行でも進められる。そのために、前もってやるべき事をあげておく。(41歳)
- 次回から速く処理できる方法を思案し、1時間掛かることを15分でできることを目指す。(43歳)
- 家事の時間で一番時間のかかる夕食の支度に関しては、常に家にある素材を把握して買い物をし、アプリなどで材料からメニューを決めている。(49歳)

【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：『エンウィメンズワーク』（<https://women.en-japan.com/>）を利用するユーザー
- 有効回答数：女性334名
- 調査期間2017年12月21日～2018年1月24日