

[別添資料]

＝ 時に関する意識・実態調査 第9回『みんなの時差ボケ事情』 ＝  
2011年8月10日（水）～2011年9月6日（火）にWEBマガジン「REAL SCALE」上でアンケートを実施  
回答者＝全国の3,146人 男性：1,866人／女性：1,280人  
20歳未満：71名／20歳代：543名／30歳代：891名／40歳代：875名／50歳代：522名／60歳以上：244名

**[Q.1] 時差ボケを経験したことはありますか？**

**◎ボケ倒し！時差ボケエピソード傑作選**

海外旅行での時差ボケ経験の有無、『ある』との回答は、男性 53.6%、女性 58.5%でほぼ同数、男女共に半数以上が経験しているという結果に。時差ボケに男女差はあまりないようです。男女関わらず、半数以上の方が経験している時差ボケ、“ボケ”と名がつくだけあり、失敗のエピソードも多数寄せられました。

＜男性編＞

- ヨーロッパに行った時、初日に顧客とのディナーの最中に寝てしまいました。（大阪府・男性）
- シカゴの子会社での重要会議の場で時差ボケで不覚にも会議中に爆睡してしまった事ですね。（神奈川県・男性）
- 帰国後の休日、昼寝から目が覚めた時に、朝と間違い会社へ行く為着替えをしてる最中に妻から大笑いされました。（岩手県・男性）

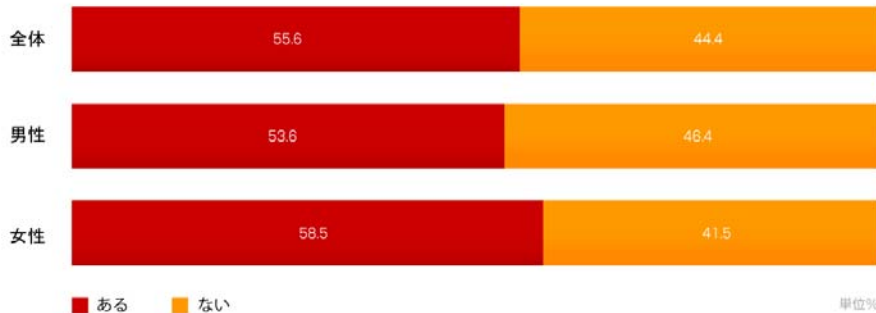
男性の方から寄せられたコメントでは、海外出張等、ビジネス関連での失敗のエピソードが多く寄せられました。

＜女性編＞

- アメリカオーランドの有名遊園地で、初日のアトラクションに乗っている時に爆睡してしまい、ビデオとカメラを落としてこわしてしまった・・・（埼玉県・女性）
- 新婚旅行のイタリアで、3、4日続いた時差ボケとハードスケジュールがかさなり大ゲンカ。新婚旅行でまさかの一人自由行動。苦い思い出となりました・・・（福島県・女性）
- 時差ボケで入社し、「おはようございます」を間違えて「いただきます」と大きな声で言ってしまったこと。（東京都・女性）

入社の際に、「いただきます」と元気に挨拶したヘビー級の時差ボケのエピソードをお持ちの方をはじめ、女性の方からはバラエティに富んだ時差ボケエピソードが多数寄せられました。

＜ 図 1:時差ボケ経験の有無 / 全体・性別 (N=3,146) ＞



## ★時差ボケも海外旅行のうち！若者は時差ボケを経験するべき？

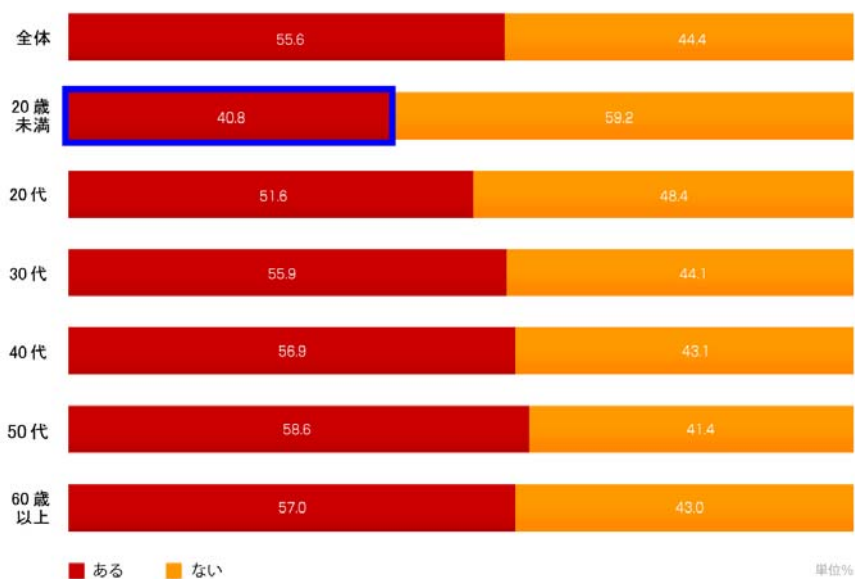
海外旅行での時差ボケ経験の有無、世代別での比較では、ほとんどの世代で半数以上の方が、時差ボケの経験があると回答。世代間での顕著な差は見られず、世代が上がる毎に、海外旅行の経験者が増えることもあり、それに伴って時差ボケ経験率も微増していると考えられます。

唯一、20歳未満のみが50%を下回る結果となりましたが、他の世代に比べ、海外旅行自体の経験が少ない、或いは未経験の方も多いたということが、要因とも考えられます。

関連する内容では、近年、旅行業界が行なった調査によれば、若者の海外旅行離れ傾向が指摘されています。理由としては、“休みが取れない”“雇用が不安定”“給料が上がらない”等の雇用に関連する事由によるものと、“インターネットがあるのでわざわざ海外に行く必要がない”“他に関心の高いものが多い”等、価値観やライフスタイルの変化によるものが挙げられています。

海外旅行に出掛けなければ、時差ボケを経験することもないのでしょうが、各世代から寄せられたコメントでは、「ボケーっとして時を過ごす（栃木県・男性）」「事前に何もせず苦しんでいます！（笑）（大阪府・女性）」「夜眠れないときは本を読んで起きて、日中の観光の移動中で寝られる時には寝て、無理になおそうとしない（宮崎県・女性）」等、時差ボケも海外旅行の醍醐味とばかりに、おおらかに受け入れている方もいらっしゃいます。人生の経験の一つとして、海外旅行での時差ボケを経験してみるのも悪くはないのではないでしょうか。

〈 図 2：時差ボケ経験の有無 / 全体・年齢（N=3,146） 〉



## [Q.2] 時差ボケにならないように対策などをしますか？

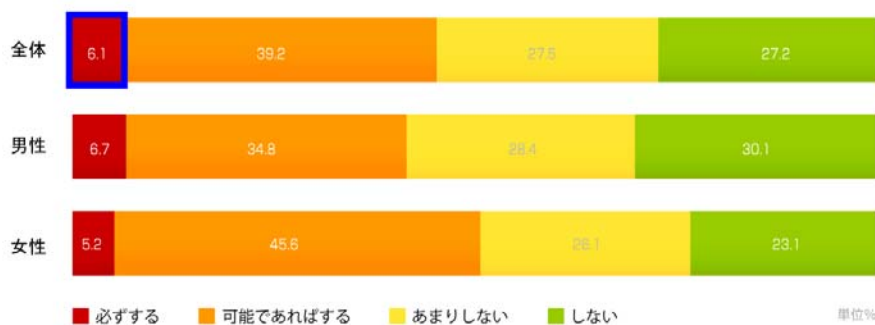
### ◎逆回しに、早回し！体内時計の操作がカギの時差ボケ対策

時差ボケ対策をするか否かについて、全体では『必ずする』『可能であればする』の時差ボケ対策を行う派が 45.3%、対して『あまりしない』『しない』の行わない派が 54.7%。行わない派が、行う派を若干上回るものの、ほぼ半々という結果に。男女別で見ると、僅差ながら、女性は行う派、男性は行わない派が上回る結果となりました。男女ともに、『必ずする』と回答した用意周到な方は、少数派のようで、全体で、6.1%に留まりました。

具体的な対策を挙げていただいた方からのコメントには、「仕事の関連で、海外の拠点にはよくいきます。ついたら、現地の夜までひたすら寝ない。あるいは、到着が夜ならその晩は徹夜して、翌日我慢して過ごして夜ぐっすり。そうすると翌日からまともに会議できます。ですので、時差の激しい出張のときは、到着から 24 時間は契約交渉などしないタイムスケジュールを組んでもらっています（神奈川県・男性）」「到着地の朝には、朝日をたっぷり浴びて朝であることを体に知らせる。到着が朝早い時間であれば、ホテルに着いたらカーテンを閉めて 30 分～1 時間程度仮眠を取る。到着が現地の昼間であればいくら眠気を感じてもホテルで寝ない。ここで眠ってしまうと、体は“今は夜なんだな”と勘違いして、体内時計が発着地の時間から現地時間に修正されません（広島県・女性）」等があり、旅なれている様子が窺えました。

他にも、フライト中は、「アルコールの力を借りてでも寝る」という方がいる一方、「睡眠の質を高めるためアルコールは控える」という方、「とにかく爆睡」という方も。また「絶対に寝ない」という方もいらっしゃいます。どうやら皆さん、自分に合った方法を見つけて、時差ボケを回避されているようです。

〈図 3:時差ボケ対策実行の有無 / 全体・性別 (N=3,146)〉



## ★キーワードは“朝肉” 20代、30代が実践！時差ボケ対策

時差ボケの対策をするか否かについての、世代別比較。20歳未満では『あまりしない』『しない』の行わない派が、『必ずする』『可能であればする』の行う派を大きく上回りました。一方、他の世代では、若干行う派が上回るものの、行わない派と、票を二分する結果となりました。

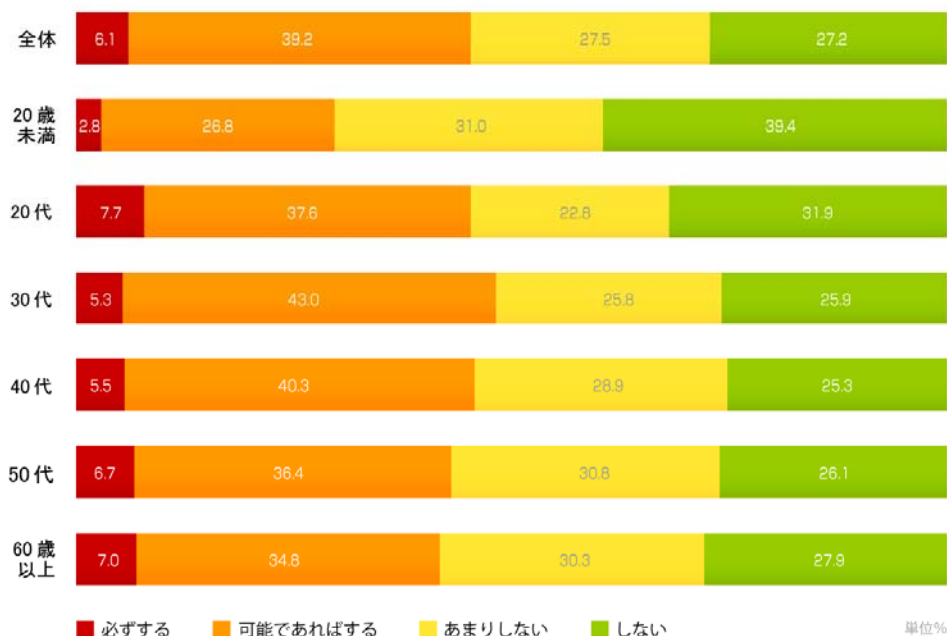
20代以上の世代の方で、行う派の方のコメントを見ると、食事のタイミングや、内容で時差ボケ対策をしているというコメントが多く寄せられました。中でも注目すべきは、20代、30代の方には“朝、肉を食べる”という方がいらっしゃいました。「朝から肉を食べて、身体を起こした！！（東京都・男性）」「時差ボケ対策としては、“移動中の飛行機で食事を出来る限り減らす”“現地で肉を食べる”“現地で汗を流す”の3点を心がけます（北海道・男性）」この一見無謀な“朝から肉を食べる”という行為、実は理にかなっていて、肉類に含まれるタンパク質が、体の各器官を覚醒させる機能に関係しているのだそうです。コメントを寄せられた方々は、朝食に、肉を食べることで、体を目覚めさせるという方法を実践されているようです。

更には、「現地が朝で、とても眠い時はお肉等のタンパク質を摂取し、夜には眠たくなりやすい様に、夕食は炭水化物を多めに採っています（岡山県・男性）」と、こちらの方のコメントにある通り、夜に炭水化物を食べることで、眠気を起こすメラトニンという成分の分泌を活発にさせることも有効なようです。

また、近年の研究では、パッションフルーツ等から抽出した物質に、“体内時計”を遅らせる働きがあることが分かり、安全性の高い時差ボケの治療薬の研究につながる成果として注目されています。

海外旅行の楽しみの一つの食事ですが、時差ボケ対策メニューを取り入れてみてはいかがでしょうか。

〈 図 4:時差ボケ対策実行の有無 / 全体・年齢 (N=3,146) 〉



## [Q.3] 時差ボケに最も長く悩まされた期間をお教えてください。

### ★時差ボケ 4 日以上は 5.3%。最も少数派の貴重体験とは？

最も長く悩まされた時差ボケの期間、全体では、『1日』が最も多い 34.0%、次いで『半日』の 25.3%、『数時間』の 14.6%と続きます。男女で顕著な差はなく、男女共に、大半の方が、1日以内で時差ボケを克服されているようです。

最も長期間悩まされた『4日以上』の回答は 5.3%と少数派ですが、言い換えれば貴重な体験。4日間以上治らない時差ボケとは、どのようなものなのでしょうか、「結局、日本に帰ってくるまで直らなかった（東京都・男性）」「旅行期間中、頭がボーっとして、起きているのか寝ているのかわからないような不思議な感覚でした（山形県・男性）」等、時差ボケのまま旅行を終えてしまった方。「ヨーロッパに旅行に行ったとき、張り切って機内から向こうの時差に合わせていたのに、毎夜、夜中の 2 時に起きてしまい、更には足をつり、大切な車窓観光時にはガイドの声を子守唄に爆睡していました…。帰りはそんな失敗はしまいと、貧乏人魂よろしく、機内で映画見放題で、一睡もせず帰宅したら、一週間以上体調がおかしくて、後悔しました（千葉県・女性）」等、こちらは、気合が空回りしてしまった方。

他には、ハワイに行った際、時差ボケと飛行機酔いに襲われ、外国の方から、乗り物酔いには炭酸飲料が良いと勧められ、断りきれず飲んだのが裏目となり、一週間ホテルと病院の往復のみという、とてもお気の毒な方もいらっしゃいました。

〈 図 5:時差ボケ最長期間 / 全体・性別(N=1,750 時差ボケ経験者のみ集計) 〉



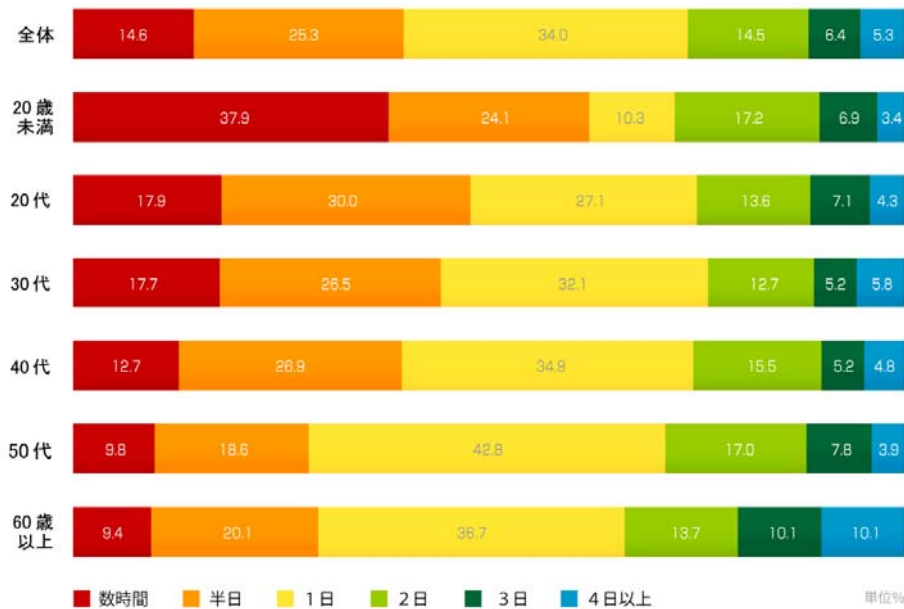
## ◎時差ボケの克服期間には年齢が大きく関係

最も長く悩まされた時差ボケの期間、世代別の比較では、最も短期間の『数時間』の回答は、最も若い世代の20歳未満で一番多く37.9%。一方で、最も長期間の『4日以上』の回答は、60歳以上が最多の10.1%。これに象徴されるように、全体的な傾向としては、年代が上がるに従い、時差ボケの克服にかかる期間は長期化する傾向にあるようです。

そのことを実感している様子が窺えるコメントは、特に、50代、60歳以上の方から多く寄せられました。「年とともに、時差ボケに悩まされる時間が長くなった（神奈川県・男性）」「年齢の増加とともに現地での時差ボケ解消に日時を要するようになり、朝方に眠り込んで商談の時間に間に合わなくなることもあった（埼玉県・男性）」「特に対策をとっていないが、年齢とともに時差ボケがきつくなってきているように感じる（東京都・男性）」皆さん実感されている通り、医学的な見地からも、年齢が上がるにつれ時差ボケになりやすく、克服にも時間がかかるとされているそうです。

困難な問題も“時が解決する”と言われます。そうした経験を多くされているであろう50代、60歳以上の世代の方も、海外旅行のときは、今度は反対に“時に苦しめられる”ことが多いようです。

〈 図 6:時差ボケ最長期間 / 全体・年齢(N=1,750 時差ボケ経験者のみ集計) 〉



以上