

【 時間（とき）デザイン研究所 時間活用についての意識調査 】

“時間”への意識によって「人生充実度」実感に差

「時間への意識が高い人」は公私ともに充実感が高い

株式会社日本能率協会マネジメントセンター 時間（とき）デザイン研究所（所長：張 士洛、中央区、以下 JMAM[ジェイマム]）が提唱する、従来の時間管理とは異なる新しい時間の概念推進プロジェクト（<http://tokidesign.jp>）では、全国の有職者男女 664 人を対象として、時間活用に関する意識調査を実施しました。

「時間デザイン」とは、短期的なタスク達成のために時間を配分する従来の「時間管理」を内包したうえで、長期的な視点からも夢や目標の実現に向けて時間を生み出す、という考え方です。最大の特長は、行動が「受動的」から「主体的」へ切り替わる点です。限りある時間の中で人生の成果を上げるには、思考・志向力の工夫が求められます。そのために必要となるのが、タスクを受動的にこなすのではなく、自身が望む未来を描き、過去の経験を踏まえて時間の用途を主体的に考えて実行に移す（デザインする）という発想です。

従来の「時間管理」	➔	「時間（とき）デザイン」
<ul style="list-style-type: none"> ・受動的な行動 ・時間の効率的な利用 ・短時間で目標達成 ・時間のコントロール 		<ul style="list-style-type: none"> ・主体的な行動 ・時間を価値、人生の充実のために活用 ・長期的な展望 ・自分自身をデザイン

昨今、政府が推進する働き方改革の一環として長時間労働の是正が盛り込まれていることから、仕事、プライベートに関わらず、時間の捉え方や使い方に一層注目が集まっています。そこで「時間デザイン研究所」では、有職者の時間への向き合い方を明らかにするために本調査を実施しました。

【調査結果概要】

本調査では、所属先の働き方改革によって、「以前より早く帰宅できている」「休日に仕事をする時間がなくなった」と回答した人を「時間への意識が高い人」と定義。「時間への意識が高い人」は、過去の経験を活かす傾向があり、公私ともに充実感を感じている割合が高い結果となりました。

- ✓ **時間への意識差に関わらず、無駄な時間が多いと実感**
時間への意識差に関わらず、70%以上が無駄な時間があると回答。多くの人が、「人の話を聞いている時／嫌いな人の相手をしている時」、「PC を弄っている時／インターネットをしている時」などを無駄な時間と感じており、無駄な時間と感じる背景は、主体的に時間と向き合っていないことが挙げられます。
- ✓ **「時間への意識が高い人」は、過去の経験をもとに予定を立てる傾向が強い**
「時間への意識が高い人」は、過去の経験を活かして予定を立てているほか(66.9%)、過去に楽しかった時間を過ごしており、またそれを記憶している傾向が明らかになりました。
- ✓ **「時間への意識が高い人」は人生が充実していると認識**
「時間への意識が高い人」は人生が充実していると感じる割合が高く、意識が低い人と比べ 30%以上の差がありました。

「時間デザイン研究所」（<http://tokidesign.jp>）では、「経験から学び 自ら望む未来を カタチにする」をコンセプトとして、みなさまと一緒に時間への向き合い方を考える活動を 2017 年 3 月から実施しています。今後も主体的に時間への意識を高めるため、時間に関する調査や提言を行なってまいります。

【調査概要】
 ■調査方法: インターネット調査 ■調査期間: 2017 年 11 月 ■調査対象: 全国の有職者男女 18 歳～69 歳 664 人

本件に関するお問い合わせ先

株式会社日本能率協会マネジメントセンター 時間デザイン研究所 田口・長濱
 TEL:03-6362-4835 (直通) FAX:03-3372-8118 email:PR@jmam.co.jp

【調査結果の前提】

Q. 昨今の「働き方改革」に関して、お伺いします。以下であてはまる項目をお答えください。

	n	て最近 は早く 帰れ	るに同 と集僚 思中よ うでり きもて 仕い事	がに以 増集前 え中よ たすり るも仕 間仕事	なる休 った日 間仕 がな くす	間平 が日 増に え自 た由 な時	間休 が日 増に え自 た由 な時
全体	1,000	29.0	25.0	19.5	24.7	16.1	18.9
男性計	500	33.4	28.2	22.4	26.8	19.0	22.2
男性20代	100	30.0	34.0	28.0	18.0	18.0	18.0
男性30代	100	33.0	29.0	34.0	35.0	15.0	22.0
男性40代	100	32.0	23.0	18.0	26.0	16.0	21.0
男性50代	100	43.0	36.0	24.0	37.0	30.0	34.0
男性60代	100	29.0	19.0	8.0	18.0	16.0	16.0
女性計	500	24.6	21.8	16.6	22.6	13.2	15.6
女性20代	100	27.0	23.0	24.0	34.0	22.0	26.0
女性30代	100	26.0	20.0	16.0	21.0	13.0	14.0
女性40代	100	38.0	33.0	23.0	31.0	17.0	20.0
女性50代	100	22.0	25.0	15.0	19.0	8.0	12.0
女性60代	100	10.0	8.0	5.0	8.0	6.0	6.0

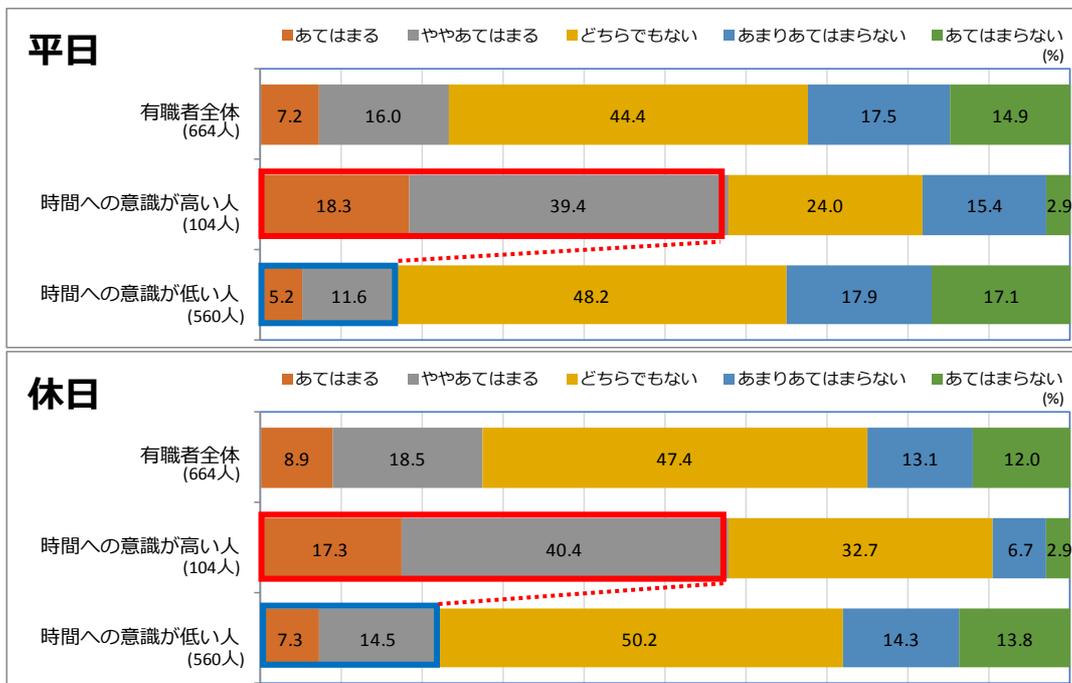
定義： ■ +10pt以上 / ■ +5pt以上 / ■ -5pt以下 / ■ -10pt以下

上記項目で、「最近早く帰れている」「休日に仕事をする時間がなくなった」と回答した人を、本調査では「時間への意識が高い人」と定義しました。

【調査結果】(一部抜粋)

「時間への意識が高い人」は自由な時間が増えたと実感

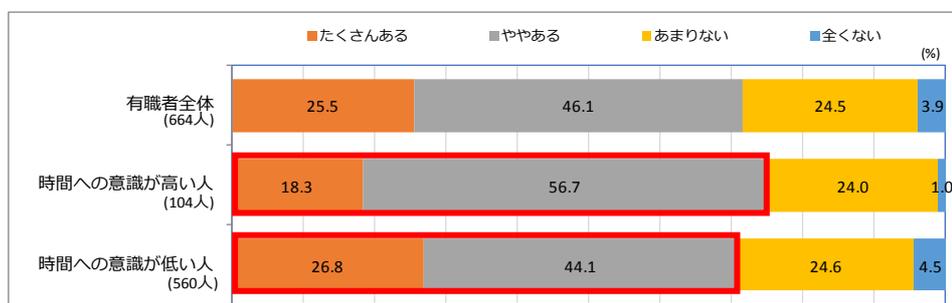
Q. 直近1年間で、平日または休日に自由な時間が増えましたか。あてはまるものをお答えください。



「時間への意識が高い人」では、57.7%（「あてはまる」「ややあてはまる」に該当）が平日・休日ともに自由な時間が増えたと回答しました。一方、「時間への意識が低い人」で自由時間の増加を感じている割合は、平日で16.8%、休日で21.8%に留まり、意識が高い人と比較して30%以上の差となりました。

「時間への意識が高い人」も日々の生活に無駄な時間があると実感

Q. 1日の中で、「無駄な時間」を過ごしているという感覚がどの程度ありますか。



無駄な時間を「たくさんある」「ややある」と回答した割合では、「時間への意識が高い人」が75.0%、「時間への意識が低い人」も70.9%にのぼり、無駄な時間を過ごしているという感覚に顕著な差は見られませんでした。「時間への意識が高い人」は「時間への意識が低い人」より多くの自由時間を捻出できているものの、時間に対して意識的に向き合っているがゆえ、日々の過ごし方や時間の使い方に課題を感じていることが窺えます。

Q. 無駄な時間を過ごしていると感じる時間はどのようなときですか。

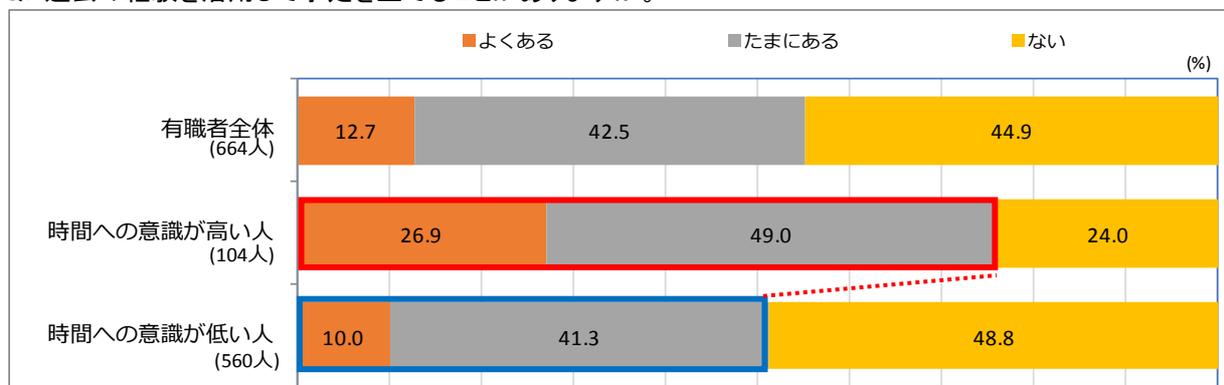
	有職者全体 (664人)	時間への意識が高い人 (104人)	時間への意識が低い人 (560人)
TV見ている時／漠然と見ている時	9.8	10.6	9.6
PCを弄っている時／インターネットをしている時	10.1	7.7	10.5
ゲームをしている時	5.4	7.7	5.0
スマートフォン・タブレット・アプリを弄っている時	4.5	7.7	3.9
ギャンブルをしている時／ギャンブルで負けた時	1.4	1.9	1.3
お酒を飲んでいる時／飲みすぎた時／二日酔い	0.6	1.0	0.5
無駄に寝ている時／寝ていて何もなかった時	4.7	5.8	4.5
昼寝をしたとき	2.3	2.9	2.1
睡眠時間	3.5	2.9	3.6
寝付けない時	0.5	-	0.5
寝起き／寝起きが悪い時	0.8	2.9	0.4
うたた寝・ウトウトしている時	0.8	1.0	0.7
寝るまでの時間	1.1	1.9	0.9
二度寝した時	0.9	-	1.1
寝過ぎた時／寝坊	0.8	1.0	0.7
寝落ちした時／うっかり寝てしまった時	0.3	-	0.4
仕事で無駄を感じた時	2.7	2.9	2.7
仕事をしている時	2.6	1.9	2.7
会議／無駄な・生産性のない会議	0.8	2.9	0.4
仕事がかどらない時	0.9	1.0	0.9
仕事をしていない時	0.6	1.9	0.4
家事をしている時／家事の合間	0.6	-	0.7
家にいる時／結果的に外出しなかった時	0.3	1.0	0.2
自身・家族の病気・ケガ／体が思うように動かない時	0.5	-	0.5
外出したくてもできない時	0.3	1.0	0.2
何もしない／ぼーっとしている時	9.2	7.7	9.5
ダラダラ・ゴロゴロしている時	6.2	9.6	5.5
待ち時間／順番を待っている時	4.4	4.8	4.3
移動時間／通勤時間	3.6	4.8	3.4
やるべき事を先送りしている時	1.5	1.0	1.6
やる事がない／用事がない時	1.4	2.9	1.1
悩んでいる時／迷っている時	0.9	1.0	0.9
買い物／無駄なショッピング	0.9	1.9	0.7
いつも／たくさんある	0.8	-	0.9
アンケートに回答している時	0.6	1.0	0.5
食事・間食してしまう時	0.8	-	0.9
休日／休憩中	0.6	-	0.7
人の話を聞いている時／嫌いな人の相手をしている時	0.3	1.0	0.2
その他	10.5	13.5	10.0
特になし／覚えていない／分からない	4.7	2.9	5.0
不明	28.5	25.0	29.1

定義： ■ +10pt以上 / ■ +5pt以上

無駄な時間を過ごしていると感じる時間は、「人の話を聞いている時／嫌いな人の相手をしている時」、「PCを弄っている時／インターネットをしている時」、「TVを見ている時／漠然と見ている時」が高い割合となりました。反対に「仕事をしている時」など能動的に過ごす時間は低い結果となり、主体的に動いてない時間や必要とは感じていない時間を、無駄な時間と感じる傾向が窺えます。

「時間への意識が高い人」は、過去の経験をもとに予定を立てる傾向が強い

Q. 過去の経験を活用して予定を立てることがありますか。



「時間への意識が高い人」は、「時間への意識が低い人」よりも過去の経験を活かして予定を立てており、(66.9%)、両者には 10%以上の差があることが明らかになりました。

Q. 直近 1 年間でもっとも楽しいと感じた時間はどのような時間ですか。

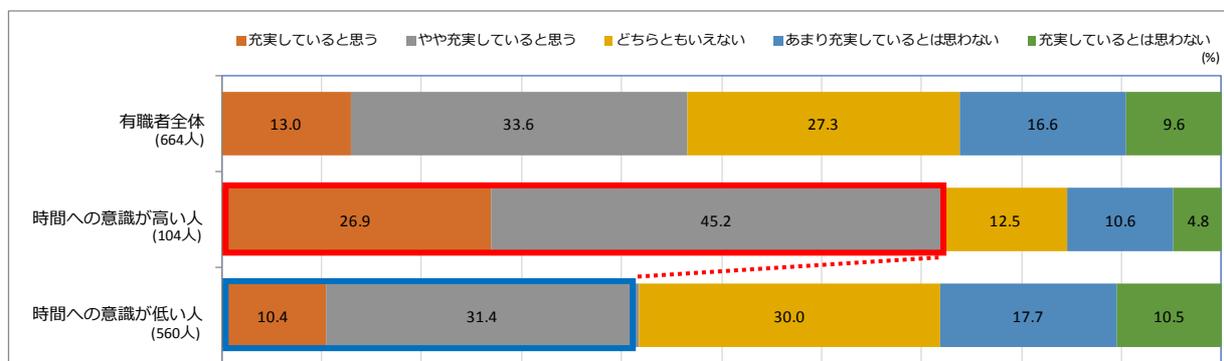
	有職者全体 (664人)	時間への意識が高い人 (104人)	時間への意識が低い人 (560人)
旅行/レジャー	25.6	26.0	25.5
コンサート・ライブに行った時	5.1	6.7	4.8
スポーツをしている時/自身・家族がスポーツで良い成績が残せた時	3.2	3.8	3.0
スポーツ観戦/応援しているチームが良い成績を残した時	3.2	2.9	3.2
ゲームをしている時	1.1	1.0	1.1
映画を観ている時	0.9	0.0	1.1
趣味を楽しんでいる時	0.5	1.0	0.4
釣りをしている時	0.5	0.0	0.5
読書をしている時	0.6	0.0	0.7
家族と過ごす時間	10.8	19.2	9.3
育児/子供の成長を感じた時	0.8	0.0	0.9
自身・家族・友人の結婚	0.8	1.9	0.5
ペットと過ごす時間	0.5	0.0	0.5
友人と過ごす時間/再会した時	3.9	8.7	3.0
恋人と過ごす時間/デート	2.3	1.9	2.3
飲み会/お酒を飲んでいる時	1.5	2.9	1.3
いつも/たくさんある	0.9	1.9	0.7
食事会/おいしいものを食べた時	0.8	0.0	0.9
仕事をしている時	1.1	1.9	0.9
誕生日・記念日を祝ってもらった時	0.6	1.9	0.4
良い景色を見た時	0.3	0.0	0.4
その他	9.8	15.4	8.8
特になし/覚えていない/分からない	35.1	17.3	38.4

定義：有職者全体比で ■ +10pt以上 / ■ +5pt以上 / ■ -5pt以下 / ■ -10pt以下

さらに、「時間への意識が高い人」は、「時間への意識が低い人」よりも、直近 1 年間で楽しいと感じた時間を過ごしている、または記憶している割合が高いことが明らかになりました。

「時間への意識が高い人」は人生が充実していると実感

Q. いま人生が充実していると思いますか。



「時間への意識が高い人」は「時間への意識が低い人」よりも、人生が充実していると回答した割合が高く (72.1%)、両者には 30%以上の差があることが分かりました。

【調査結果まとめ】

今回の調査から、充実していると実感できる人生を過ごすためには、主体的に時間への意識を高めることが重要であることがわかりました。「時間（とき）デザイン研究所」が実施した著名人へのインタビューでも、「事前に可能な限りの準備をすることで時間を『迎え撃つ』（アサヒグループホールディングス会長 泉谷直木氏）」、「自分にとって圧倒的にスパークする『爆発的な 2 秒』をどう引き寄せるか（デザイナー 原研哉氏）」、「前の日に、『明日のデザイン』ができるかどうか、それと休みのデザイン（落語家 三遊亭円楽氏）」といったことが語られています。言葉はそれぞれですが、まさに「時間への意識の高さ」という点が共通していると言えるのではないでしょうか。時間への意識を高めるには、今回の結果からもわかるように、過去の経験から予定を立てることが大切だと考えます。

「時間デザイン研究所」では、「経験から学び自ら望む未来をカタチにする」のコンセプトとして、みなさまと一緒に時間への向き合い方を考える活動を実施しています。今後も主体的に時間への意識を高めるため、時間に関する調査や提言を行なってまいります。

【JMAMについて】

日本能率協会(JMA)グループの中核企業として 1991 年に設立されました。通信教育・研修・アセスメント・e ラーニングを柱とした人材育成支援事業、能率手帳の新生ブランド『NOLTY』や『PAGEM』を代表とする手帳事業、ビジネス書籍の発行を中心とした出版事業を通じて、「成長したいと願うすべての人」を支援し続けていきます。 <http://www.jmam.co.jp>