

# ビジネスパーソンの「夕活・夜活」に関する調査 2015

～夕活・夜活に取り組む人は20代で65%、あらゆる活動で金曜日が盛ん～

2015年、霞ヶ関の国家公務員の「夕活」の取り組みが行われました。「夜活」よりももっと早い時間（夕方）に仕事を切り上げて、自分の時間に使いましようというものです。同僚や家族・友人とのコミュニケーションを取ったり、自らのスキルアップやダイエットを行ったり、仕事終わりの時間をいかに有効に過ごすかが、今注目をあびています。自己の時間を充実させることで、翌日の仕事効率を上げたり、仕事上のスキルアップにつなげたりと様々な効果も期待できると言われています。

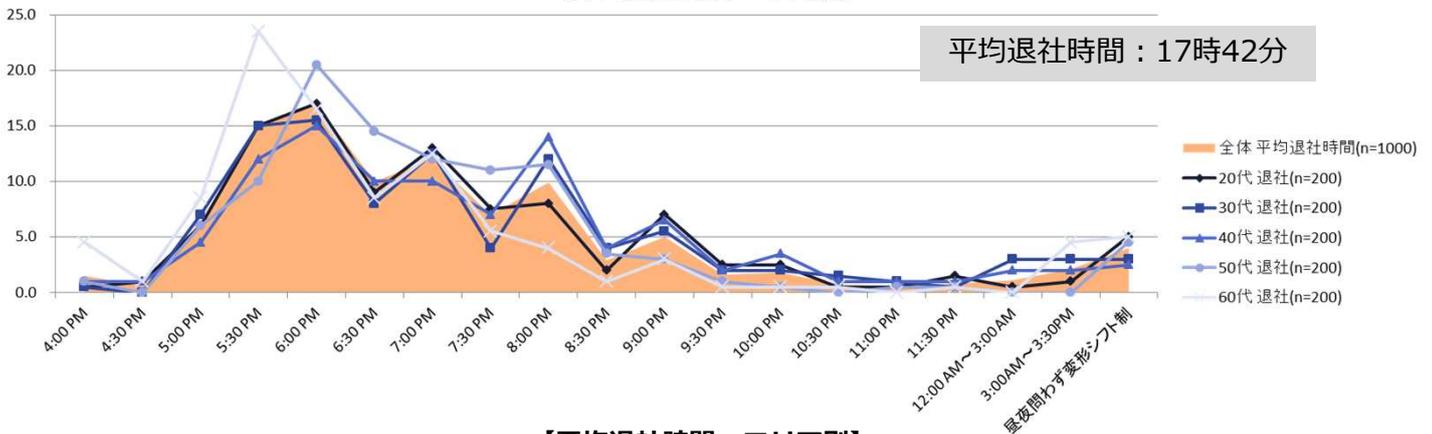
今回は、夕活・夜活について、具体的にどんなことをどれくらいの人が行っているのか、ビジネスパーソン1000人のアンケートからその意識や実態にせまります。

## 【調査結果】

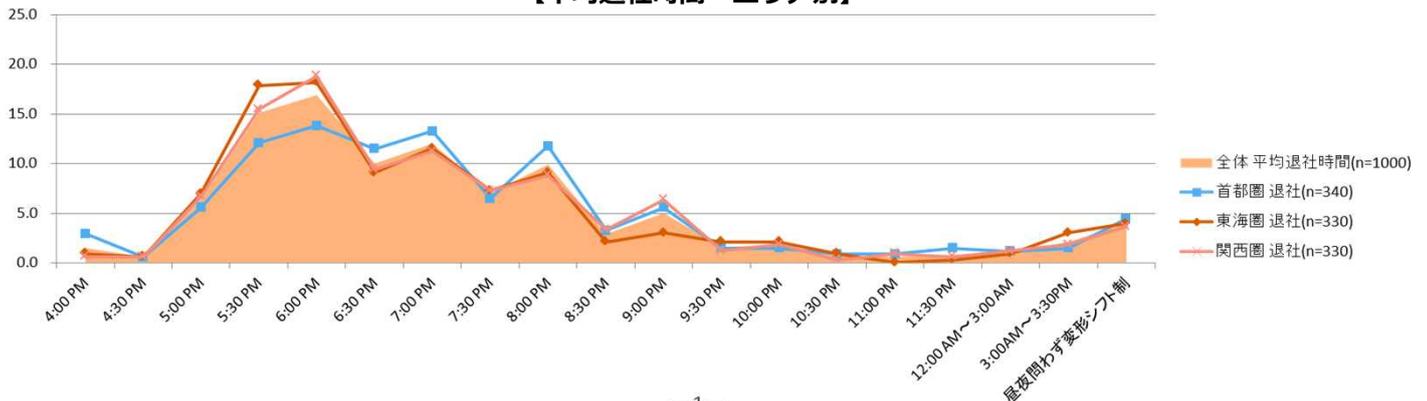
**ビジネスパーソンの平均退社時間は、最も多いのがPM6:00、次いでPM5:30。60代のみPM5:30が最も多く、エリア別では、首都圏在住者がやや遅め。**

年代別では60代のみPM5:30退社が最も多く、その他の世代は全てPM6:00が多く、次いでPM5:30、PM7:00の順となる。エリア別では東海圏は比較的退社時間も早めの人の割合が多く、首都圏は遅めの割合が高い。首都圏では、PM5:30～PM7:00にかけては時間毎の退社割合がほぼ同等となった。

【平均退社時間・年代別】



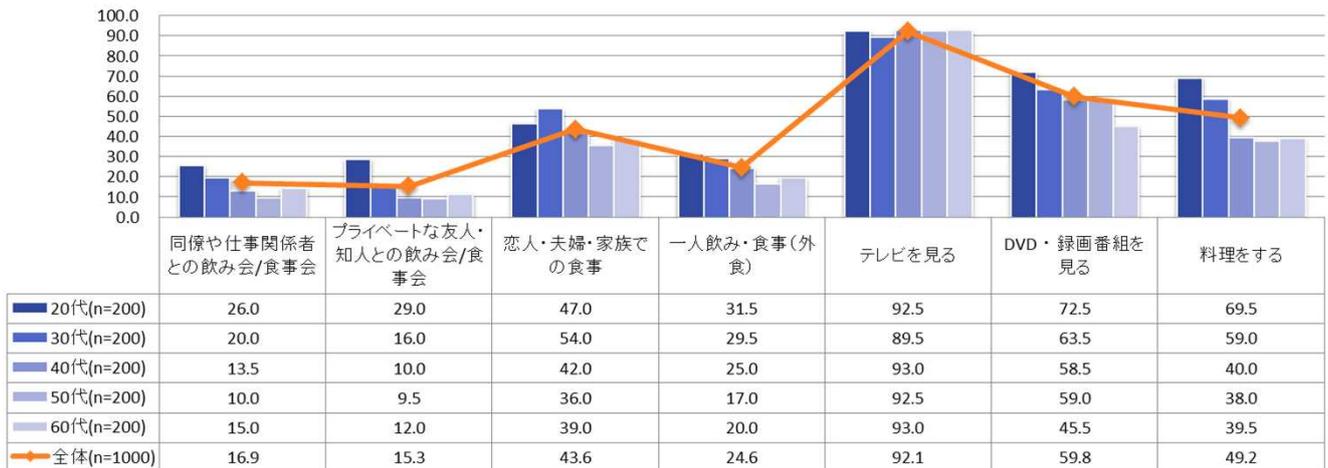
【平均退社時間・エリア別】



**仕事終わりに1週間に1回以上「同僚・仕事関係者と飲み会/食事会」を行うという人は16.9%、若年層ほど頻度が多く20代では26.0%、エリアでは首都圏、退社時間ではPM8時台退社の人**が最も実施率が高い。

「同僚との飲み会/食事会」「プライベートな友人との飲み会/食事会」「一人飲み」「DVD・録画番組を見る」「料理をする」はいずれも20代、「恋人・夫婦・家族との食事」は30代が高く、「テレビを見る」はどの世代も総じて高い。エリア別では「同僚」「プライベートな友人」との付き合いは首都圏がやや高く、東海圏が低め。退社時間別ではPM8時台までは退社時間が早い人ほど「同僚」「プライベートな友人」との付き合いは減る傾向があり、PM9時以降の人達は「一人飲み・食事」が4割を超える。

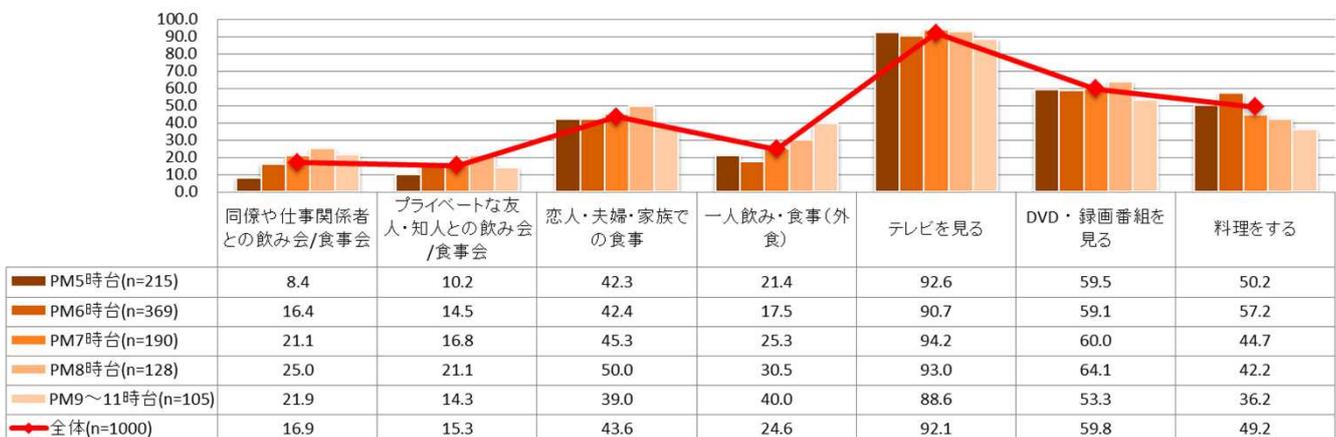
【終業後に1週間に1回以上行う行為・年代別】



【終業後に1週間に1回以上行う行為・エリア別】



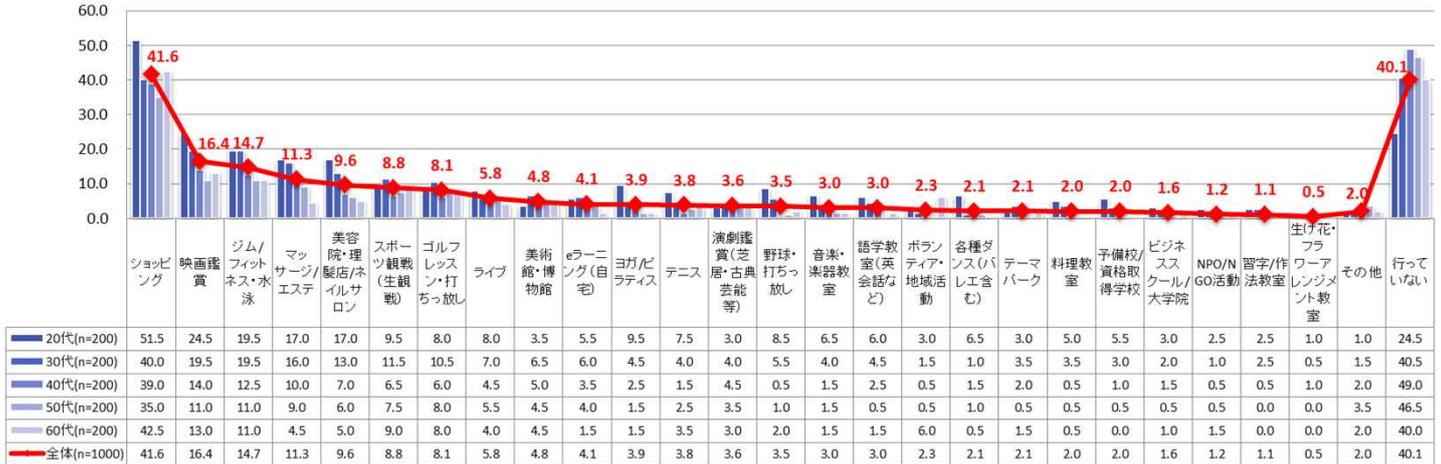
【終業後に1週間に1回以上行う行為・退社時間別】



## 仕事終わりに行う活動内容では、ショッピングが最も多く41.6%、次いで映画鑑賞16.4%となった。若年層ほど活発にさまざまなことに取り組んでいる。

仕事終わりにある程度の頻度（2～3カ月に1回以上と設定）で行う夕活・夜活の内容では、「ショッピング」「映画鑑賞」「ジム/フィットネス・水泳」がトップ3となった。20代、次いで30代は多くのアクティビティにおいて実施率が高い。「何も行ってない」と答えた割合は平均で40%、年代では40代、次いで50代が高い。

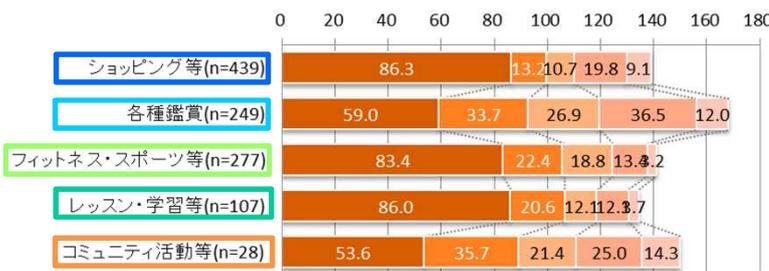
【終業後に2～3カ月に1回以上行っていること】



## 夕活・夜活は“一人で”行うことが多いが、「各種鑑賞」「コミュニティ活動」は“プライベートな友人”“恋人・配偶者”の割合も高い。いずれも「金曜日」に行う割合が高い。

「ショッピング等」、「フィットネス・スポーツ等」「レッスン・学習等」は“一人で”行うことが突出して多い。「各種鑑賞」は「コミュニティ活動」については、“一人で”よりも“誰かと”一緒に行う割合の方が高い。夕活・夜活を行う曜日については、全体で月曜日が最も少なく金曜日が高い。「フィットネス・スポーツ等」「レッスン・学習等」については、全く曜日はバラバラというよりも金曜日と回答する割合が高かった。

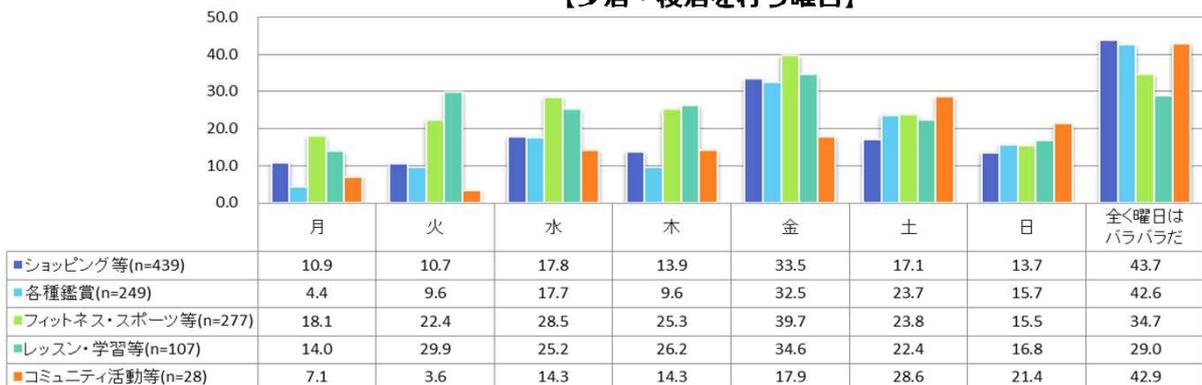
【夕活・夜活を一緒に行う人】



※分類

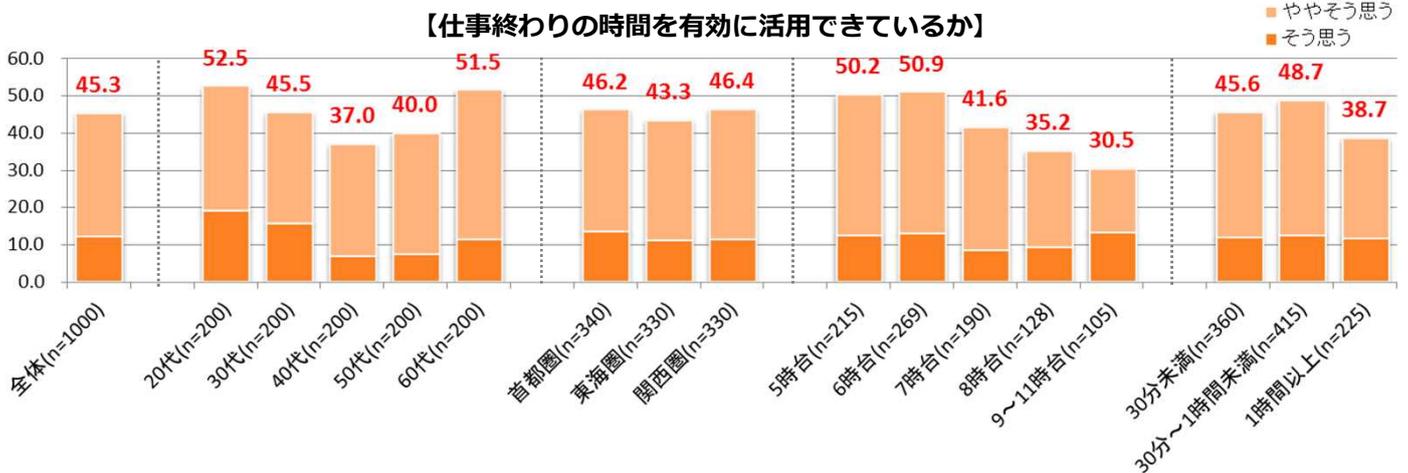
- 「ショッピング等」・・・ショッピング、美容院・理髪店/ネイルサロン、テーマパーク
- 「各種鑑賞」・・・映画鑑賞、スポーツ観戦(生観戦)、ライブ、美術館・博物館、演劇鑑賞(芝居・古典芸能等)
- 「フィットネス・スポーツ等」・・・ジム/フィットネス・水泳、マッサージ/エステ、ゴルフレッスン・打ちっ放し、ヨガ/ピラティス、テニス、野球・打ちっ放し、各種ダンス(バレエ含む)
- 「レッスン・学習等」・・・eラーニング、語学教室(英会話など)、料理教室、予備校/資格取得学校、ビジネススクール/大学院、習字/作法教室、生け花・フラワーアレンジメント
- 「コミュニティ活動」・・・ボランティア・地域活動、NPO/NGO活動

【夕活・夜活を行う曜日】



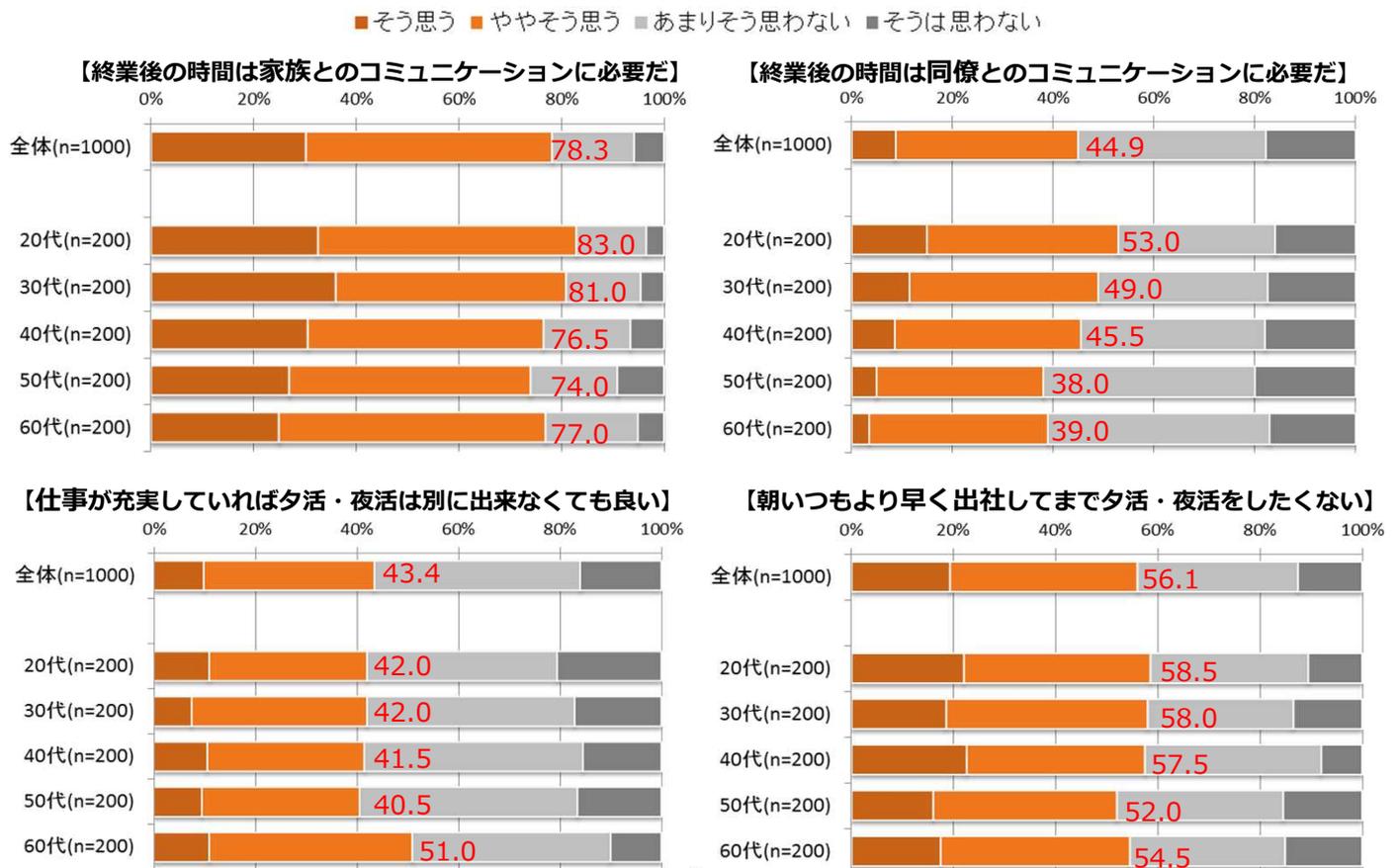
**終業後の時間を有効に活用していると思う人は、45.3%。年代別では20代、次いで60代が高く、退社時間別では退社時間が早い人ほど高い。通勤時間が1時間以上の人は、低い。**

年代別で最も低いのは40代で、最も高い20代と15ポイントの差に。エリア別ではそれほど違いは見られないが、退社時間別では顕著に、時間が遅い人ほど低くなる傾向がみられる。PM5、6時台に退社する人と9時以降の人では20ポイントの差がついた。



**終業後の時間は「家族とのコミュニケーションに必要だ」78.3%、「同僚とのコミュニケーションに必要だ」44.9%、また「仕事が充実していれば夕活・夜活は不要」は43.4%。**

仕事終わりの時間に対する意識では「同僚とのコミュニケーションに必要だ」と感じている人は若年層ほど高く20代で53%。「家族とのコミュニケーションに必要だ」と感じている人はほぼ全ての世代で8割前後となった。「仕事が充実していれば夕活・夜活は不要」と答えた人は60代のみ顕著に高く、過半数は「朝早く出社してまで夕活・夜活をしたくない」と感じている。



## ● 調査結果から

今回の調査では平均退社時間はPM6時頃となり、比較的夜の時間を仕事に縛られていない人の割合が高いようです。

仕事終わりに1週間に1回以上同僚やプライベートな友人と飲み会や食事会を行う人の割合は、20代ほど高くいずれも3割弱となりました。また恋人や家族と食事をするは30代が多く、過半数の人が1週間に1度は恋人や家族とご飯を一緒に食べているようです。退社時間別では「PM8時台退社」の人が、同僚やプライベートな友人との飲み会・食事会、家族・恋人との食事の実施率が最も高い結果となりました。一人飲み・外食の実施率はPM9時台以降の退社の人と顕著に多く、PM5～6時台退社の人半数以上が仕事終わりに週に1日以上は料理をすると回答。

2～3カ月に1回以上行うタ活・夜活の内容については、「ショッピング」が多く、次いで「映画鑑賞」「ジムフィットネス/水泳」。いずれの活動においても、比較的20代が活発に取り組んでいる様子がわかります。ショッピング等やフィットネス・スポーツ等、レッスン・学習等は一人で行うことが多いのに比べ、各種鑑賞、コミュニティ活動は同僚・友人・家族など誰かと一緒に行うことの方が多くようです。また、金曜日が様々な活動において実施率が高く、フィットネス・スポーツ等、レッスン・学習等は曜日が決まっていないという人よりも金曜日に行うという人の方が多くようです。

仕事終わりの時間を有効活用できているかどうかの意識は年代や退社時間によって大きく差が開きました。年代別では20代・60代が最も「有効活用できている」と答えた割合が高く、40代が最も低い結果となりました。退社時間別では、PM5時～6時台が高く、時間が遅くなるにつれ低くなる傾向。また通勤時間別でも通勤時間が1時間以上かかる人は、比較的「有効活用できていない」と思っている人が多いようです。

仕事終わりの時間についての意識では、「同僚とのコミュニケーションに必要」と回答した人は45%、若年層ほど多くなる傾向が見られました。「家族とのコミュニケーションに必要」と回答した人はほぼ全ての年代で8割前後となりました。「仕事が充実していればタ活・夜活は不要」と答えた人は4割強でしたが、60代のみ51%と過半数でした。「朝いつもより早く出社してまでタ活・夜活をしたくない」は全体で56%となりました。

ビジネスパーソンにおけるタ活・夜活の取り組みはおおよそ6割は、何かしらの活動を行っており、また、比較的若年層ほど活発に行う傾向にありました。また、仕事さえ充実していればタ活・夜活は不要、という意見も約4割となり、する人とならない人の差が意識面でもはっきり分かれているようです。

### 調査概要

調査方法	インターネットリサーチ
調査地域	首都圏(東京都,神奈川県,埼玉県,千葉県) 東海圏(愛知県,岐阜県,三重県) 関西圏(大阪府,京都府,兵庫県,奈良県,和歌山県)
調査対象	20歳～69歳の男女ビジネスパーソン(マクロミルモニタ会員)
割付方法	エリア(首都圏,東海圏,関西圏)×年代(20,30,40,50,60代)を均等に回収 / 合計1,000サンプル
調査日時	2015年08月28日(金)～2015年08月30日(日)
調査機関	株式会社ジェイアール東海エージェンシー 株式会社マクロミル
その他調査項目:	<ul style="list-style-type: none"> <li>・会社の従業員規模数</li> <li>・通勤にかかる時間/平均出社時間</li> <li>・仕事が終わった後の行動の頻度</li> <li>・タ活・夜活の具体的な頻度</li> <li>・タ活・夜活に取り組みたい理想の退社時刻</li> <li>・タ活・夜活についての意識</li> </ul>

<調査結果の引用・転載、取材などに関するお問い合わせ先>

株式会社ジェイアール東海エージェンシー コミュニケーションデザイン部 担当：釣谷

TEL: 03-6688-5009 e-mail: n-tsuriya@jrta.co.jp