

シチズン 時間意識調査 50年間で変化した生活時間

時の記念日 アンケート

セイコー 時間白書 2024 新しい兆しが

6月10日の「時の記念日」を前にセイコーグループ(株)(東京都中央区、服部真二代取締役会長兼グループCEO兼グループCCO)が全国のビジネスパーソンを対象とした「生活時間」に関する調査を実施し25年前と、50年前に実施した同様の調査との経年変化も探った。

ビジネスパーソン400人対象

15~69歳の男女1200人に聞く

1日の平均睡眠時間はどのくらいですか？

	1974年 (50年前)	1999年 (25年前)	2024年 (今回)
n	434	368	400
5時間以下	4.1%	22.8%	11.5%
6時間	28.3%	50.2%	36.3%
7時間	44.7%	19.3%	36.0%
8時間	20.1%	7.1%	13.8%
9時間	2.8%	0.3%	1.8%
10時間以上	0.0%	0.3%	0.8%
無回答	0.0%	0.0%	-

1日の夫婦の対話時間はどのくらいですか？

	1974年 (50年前)	1999年 (25年前)	2024年 (今回)
n	189	157	200
ない	0.0%	10.2%	12.0%
15分	20.1%	31.2%	11.5%
30分	34.9%	20.4%	24.0%
45分	5.8%	7.6%	8.5%
1時間	24.9%	24.2%	28.5%
2時間以上	6.9%	6.4%	15.5%
無回答	7.4%	0.0%	-

1日のスマートフォンの平均使用時間はどのくらいですか？

	2024年 (今回)	年代別			
		20代	30代	40代	50代
n	400	100	100	100	100
持っていない/使わない	1.0%	2.0%	0.0%	1.0%	1.0%
30分以下	5.0%	2.0%	3.0%	7.0%	8.0%
1時間	14.5%	5.0%	15.0%	12.0%	26.0%
2時間	26.0%	26.0%	21.0%	28.0%	29.0%
3時間	23.3%	25.0%	28.0%	21.0%	19.0%
4時間	12.0%	18.0%	10.0%	12.0%	8.0%
5時間	10.3%	11.0%	13.0%	11.0%	6.0%
6時間以上	8.0%	11.0%	10.0%	8.0%	3.0%

スマホ利用は1日「3時間以上が過半数」5時間以上のヘビーユーザーも

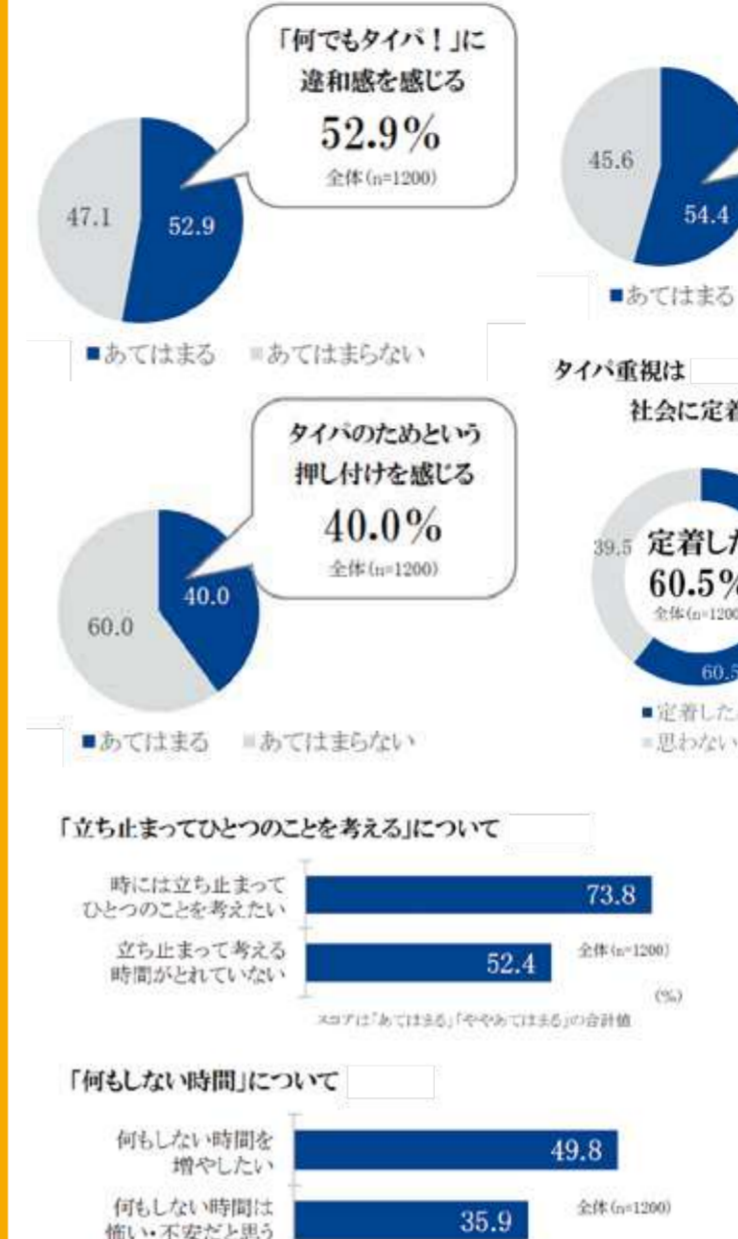
本を読まない人が半数に
 ◆朝のニュースチェックは半数が出社前に「10分以内」で効率よく、20代は「エックシ」人も3割
 ◆スマートフォンの使用時間は1日「3時間以上」が過半数、20~40代では約2割が「5時間以上」のヘビーユーザー
 ◆「仕事帰りに一杯」は「1時間以上」が4割、家族と過ごす時間が増えつつある
 ◆「1時間以上」が4割、家族と過ごす時間が増えつつある
 ◆「1時間以上」が4割、家族と過ごす時間が増えつつある

自宅時間が増え夫婦対話時間も増加

シチズン時計(株)は、6月10日の「時の記念日」を前に、全国のビジネスパーソン400人を対象とした「生活時間」に関する調査を実施した。同調査では、
 ◆平日の睡眠時間は「6時間」が28.3%、50年前(1974年)は44.7%と減少している
 ◆夫婦の対話時間は「30分」が34.9%と増加している
 ◆スマートフォンの平均使用時間は「3時間以上」が53.6%と過半数に達している
 ◆「1時間以上」が4割、家族と過ごす時間が増えつつある
 ◆「1時間以上」が4割、家族と過ごす時間が増えつつある

半数以上が何でも「タイパ」に違和感

現代人の半数が眠る時間削り過ぎてまで自由時間獲得
 ◆「何でもタイパ」に違和感を感じる人が52.9%
 ◆「この時間は無駄では？」と考えてしまう人が54.4%
 ◆「タイパ重視は社会に定着したと思う」人が39.5%
 ◆「タイパのためという押し付けを感じる」人が40.0%
 ◆「立ち止まってひとつのことを考える」について、73.8%の人が「立ち止まってひとつのことを考える時間は大切だ」と回答している
 ◆「何もしい時間」について、49.8%の人が「何もしい時間を増やしたい」と回答している
 ◆「タイパ」が最も重要課題と答えた人の多くが、時間効率を高めるために生成AIなどのテクノロジーを積極的に活用している



首都圏は長時間通勤者が減少 30分圏内居住が多く

◆平日の睡眠時間は「6時間」が28.3%、50年前(1974年)は44.7%と減少している
 ◆夫婦の対話時間は「30分」が34.9%と増加している
 ◆スマートフォンの平均使用時間は「3時間以上」が53.6%と過半数に達している
 ◆「1時間以上」が4割、家族と過ごす時間が増えつつある
 ◆「1時間以上」が4割、家族と過ごす時間が増えつつある

NARUMI JAPAN
 世界のテーブルウェアブランド
 9月7日はクリーナーの日 メガネをきれいにしてしまおう。
 〒113-0041 東京都江東区冬木21-11
 TEL.03-3642-9227 FAX.03-3642-9228
 https://pearlweb.jp/

PEARL
 美しい清潔な生活をつくる
 9月7日はクリーナーの日 メガネをきれいにしてしまおう。
 〒113-0041 東京都江東区冬木21-11
 TEL.03-3642-9227 FAX.03-3642-9228
 https://pearlweb.jp/

タイパはどこに違和感を感じるのか？

◆「立ち止まってひとつのことを考える」について、73.8%の人が「立ち止まってひとつのことを考える時間は大切だ」と回答している
 ◆「何もしい時間」について、49.8%の人が「何もしい時間を増やしたい」と回答している
 ◆「タイパ」が最も重要課題と答えた人の多くが、時間効率を高めるために生成AIなどのテクノロジーを積極的に活用している

タイパで生まれた時間で何をしたいか？

◆「タイパ」が最も重要課題と答えた人の多くが、時間効率を高めるために生成AIなどのテクノロジーを積極的に活用している
 ◆「タイパ」が最も重要課題と答えた人の多くが、時間効率を高めるために生成AIなどのテクノロジーを積極的に活用している

CASIO
 継ぐ、強と美。
 究極の強さを求めて、その先にある美しさを目指して。
 クラフトマンシップとテクノロジーを融合し、素材、構造、造形のすべてにこだわる。
 独創と革新が生み出す、威厳に満ちた本物の風格を、その手に。
 フルメタル耐衝撃ウォッチ、MR-G。
 G-SHOCK MR-G
 MRG-B2100B-1AJR
 Bluetooth® 無線電波ソーラー
 ¥649,000(税込)