

自主調査＜ミニリサーチ第46回＞

仕事の昼休みに関するアンケート

http://www.marsh-research.co.jp/mini_research/mr201401rest.html

調査概要

- 調査実施：2014年1月17日（金）～1月21日（火）
 - 調査方法：インターネット調査
 - 対象者：1都3県に在住する会社員または公務員で、20代～50代の男女
 - サンプル数：800s
 - 割付：20代：25.0%、30代：25.0%、40代：25.0%、50代：25.0%
 - 調査方法：インターネット調査
 - 調査機関：株式会社マーシュ
- ※弊社運営のアンケートモニターサイト「D STYLE WEB」の登録会員を対象に実施

インターネットリサーチ・モニターリクルート

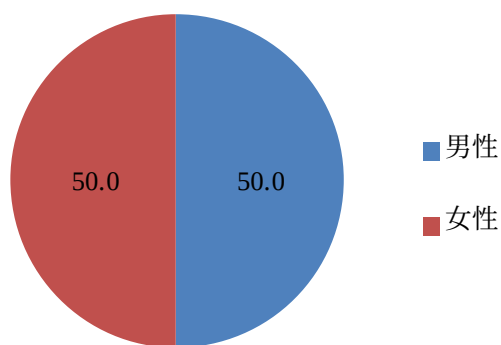


調査項目

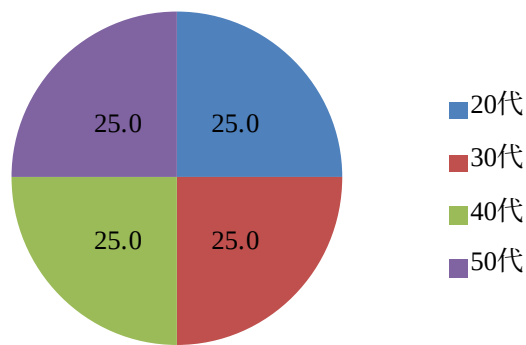
- ・属性 (性別、年代、居住地、未婚と子ども有無、職業、社食の有無)
- ・ランチ (昼食) のとり方 (複数選択)
- ・ランチ (昼食) のとり方のうち、最も頻度が高いもの (単一回答)
- ・昼休み中、食事をしている以外の時間の過ごし方 (複数選択)
- ・理想的な休憩時間の過ごし方 (単一回答)
- ・理想的な休憩時間を過ごすために「あったらいいな」と思う場所やお店 (自由回答)

対象者属性 N=800

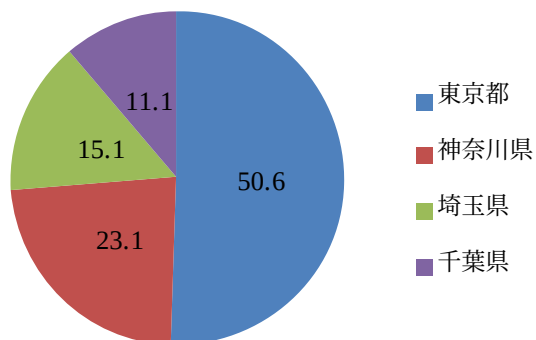
性別



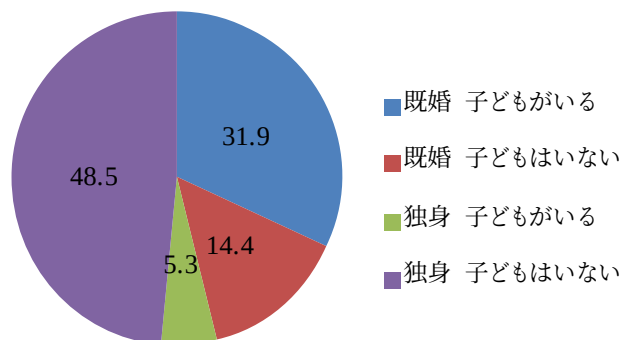
年代



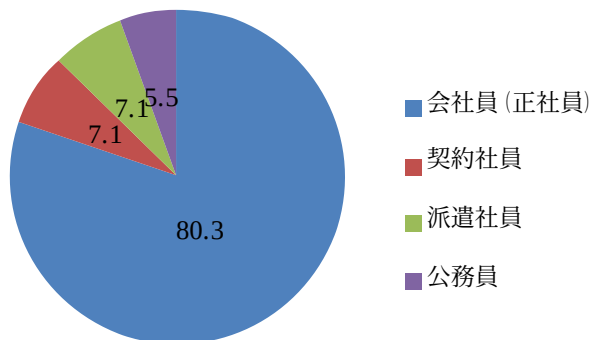
居住地



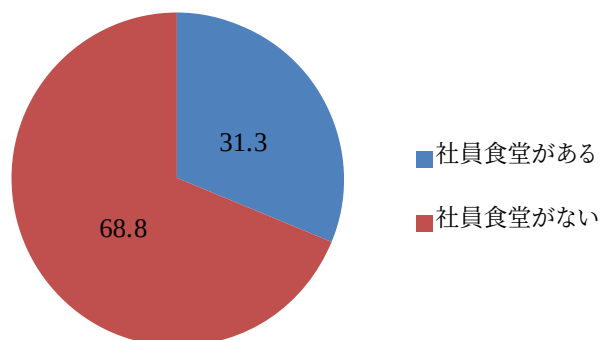
未婚と子どもの有無



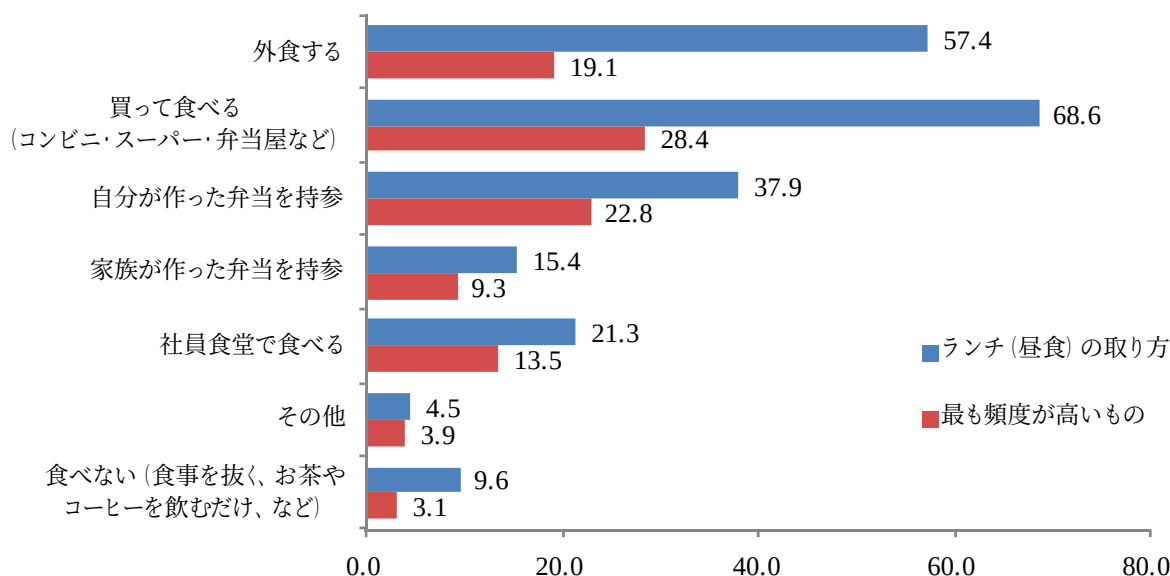
職業



社員食堂の有無



Q1. あなたは、仕事がある日の「ランチ(昼食)」は、どのようにしていますか。(複数選択可)
 Q2. また、その中で最も頻度が高いものを1つだけお選びください。(1つ選択)



■ランチ(昼食)のとり方 N=800

まず、仕事がある日のランチ(昼食)の取り方についてたずねた。自分がすることのあるランチの取り方をすべて選択してもらい、その中で最も頻度が高いものを1つだけ答えてもらった。

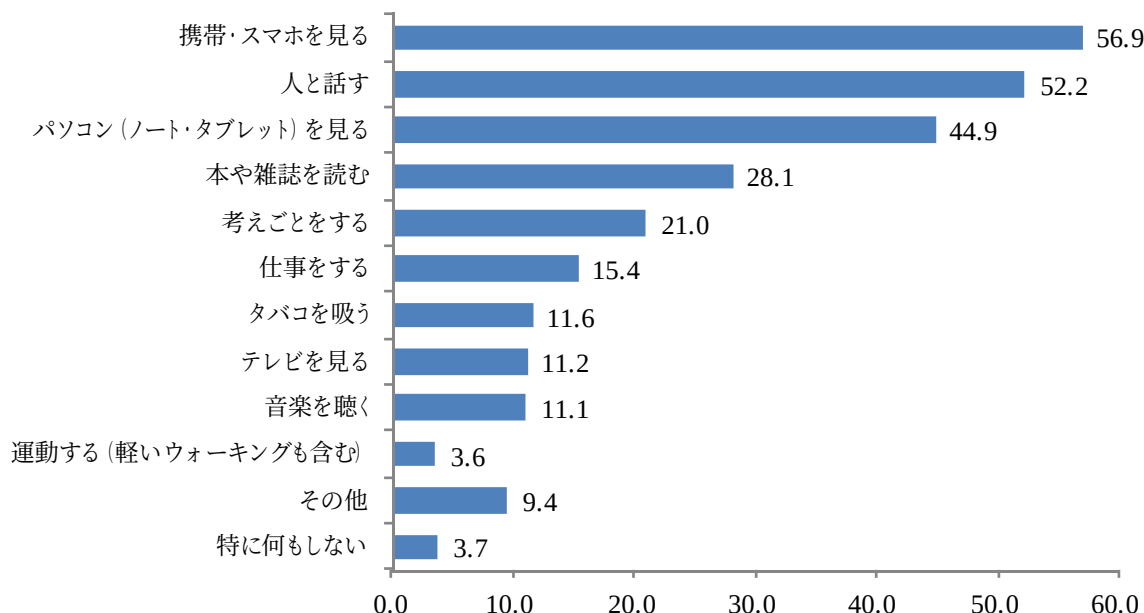
最も多かったのは「買って食べる」という回答で、68.6%と約7割。57.4%の「外食」を10ポイント以上上回っている。

「社員食堂で食べる」は21.3%、「自分が作った弁当を持参」は37.9%、「家族が作った弁当を持参」は15.4%となった。

「自分が作った弁当を持参」を男女別にみると、女性では63.5%、男性では12.3%と約10人に1人が選択している。

また、「食べない(食事を抜く、お茶やコーヒーを飲むだけ、など)」を選択した人も9.6%いた。

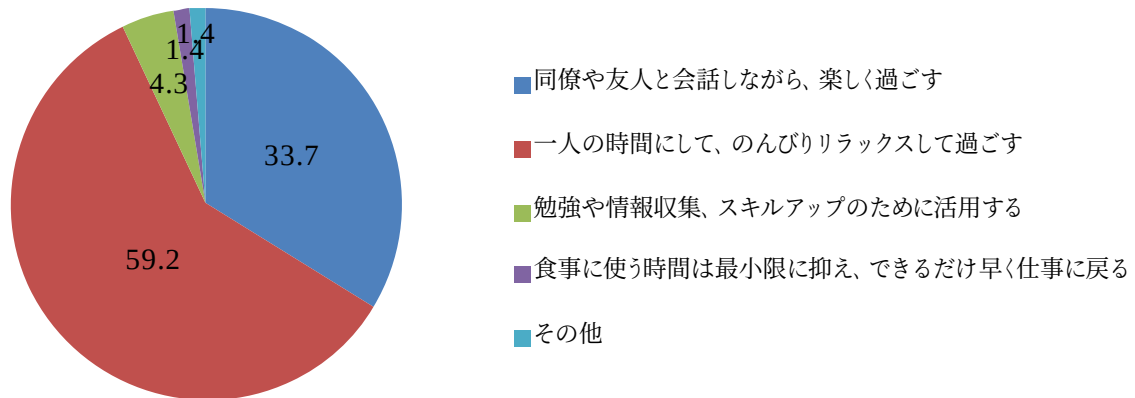
Q3. 休憩時間中の食事を食べている“以外”の時間は、どのように過ごすことが多いですか。(複数選択可)
 ※お店での食事が出てくるまでの時間や、食後～休憩時間が終わるまでの間の過ごし方についてお答えください。



■昼休み中、食事をしている以外の時間の過ごし方 n=787

ランチ(昼食)を取る人に、休憩時間中の「食事以外」の時間をどのように過ごすことが多いかを複数選択式で回答してもらった。その結果、最も多かったのは「携帯・スマホを見る」で56.9%。次に多いのは「人と話す」(52.2%)で半数を超えたが、3番目には「パソコン(ノート・タブレット)を見る」(44.9%)が入っており、空き時間にパソコンやスマートフォンを使用する人が多いことがわかる。ほかには、「本や雑誌を読む」(28.1%)、「考えごとをする」(21.0%)、仕事をする」(15.4%)、「タバコを吸う」(11.6%)、と続いた。「その他」(9.4%)の具体的な内容としては、「寝る・昼寝」という回答が多かった。

Q 4. ランチ (昼食) を含む休憩時間の使い方として、あなたが最も理想的だと思うものは、次のうちどれですか。
(1つ選択)



■理想的な休憩時間の使い方 n=787

次に、「最も理想的だと思う休憩時間の使い方」として、自分の考えに合うものを1つだけ選択してもらった。すると、最も多かったのは「一人の時間にして、のんびりリラックスして過ごす」(59.2%)で6割近い結果となった。休憩時間は一人でゆっくりできることが理想的であると考える人が多数派のようだ。次に多いのは「同僚や友人と会話しながら、楽しく過ごす」(33.7%)で、人とコミュニケーションを取って楽しく過ごすことが理想的だと考える人が3割強となっている。「勉強や情報収集、スキルアップのために活用する」を選択した人は4.3%で、「食事に使う時間は最小限に抑え、できるだけ早く仕事に戻る」と「その他」が同率で1.4%となった。

Q 5. 理想的な休憩時間を過ごすために、「こういう場所 (またはお店) があっていいのに」と思うことはありますか。
ある方は、その内容を具体的にお書きください。(自由回答)

■理想的な休憩時間のために欲しいもの n=787

具体的な回答 (特にない・わからないなどを除く) のうち、最も多かったのは、「一人で過ごしやすい」「一人でも入りやすい」「一人席が多い店」「個室」といった、“一人”で静かにゆっくり過ごせる場所が欲しいという意見で、回答の約3割を占めた。次に多かったのは、リフレッシュや寝不足解消のために「仮眠」「昼寝」がしたいという回答で、こちらは回答の2割を占めた。

【実際の回答】 (一部を抜粋) ※ () 内は年代と性別

- 『簡単な個室になっていて食事や仮眠ができる店。(ネットカフェとは違う感じ)』 (20代男性)
- 『食堂以外の喫茶的空間。中ではグループ活動や部活動的な集まりができるよう、ソファやテーブルなどが備わっている。』 (30代男性)
- 『腕や肩など簡単なマッサージを短時間で実施してくれる場所があれば、心と体がリフレッシュできて、午後からの仕事に打ち込めると思う。』 (30代男性)
- 『一人になって、畳の部屋、もしくは横になれるベッドやソファがあればうれしい。本を読んだり、仮眠がとれることが理想。』 (40代男性)
- 『公共的な場所で、テーブルで食べたい。会社で食事をとるとつつい仕事の一部になってしまうから』 (50代男性)
- 『周囲を気にせず横になって昼寝できるスペースがあればよい。前日飲み会などで睡眠時間が短くて眠くて仕方ない時に漫画喫茶を利用するが、ただ寝るだけなのでコミックとか他の要素はなくてその分安かったらいいのに、と思った。』 (20代女性)
- 『こ上がりの個室又はソファなどリラックスできる場所があればよいと思う。オープンカフェやガラス張りのお店が増えているが、人通りが気になるので、もっと木などで隠してくれる場所がよい。』 (30代女性)
- 『昼食はゆっくりと過ごしたいため、一人で外食をすることが多い。ランチの混雑時にも相席にならないよう、小さいテーブル席が沢山あるお店だと (もちろん禁煙席) ゆっくりとできるのに、と思います。』 (40代女性)
- 『健康ランドの休憩 (仮眠) コーナーのようなところ。(リクライニングチェア1台に1つ専用テレビが付いているような椅子でテレビ見ながらウトウトしたい)』 (40代女性)
- 『一人分のスペースがきちんとあって、静かで、飲み物等は種類は少なくてもいいので価格が安めのカフェ。』 (50代女性)

会社名： 株式会社マーシュ
代表取締役：町田 正一
所在地： 〒150-0002 東京都渋谷区渋谷1-2-5 アライブ美竹3F
電話番号： 03-5468-5101
FAX番号：03-5468-5102
設立： 2001年12月21日
資本金： 5,000万円
従業員数： 104名(正社員74名、アルバイト30名) *2013年9月現在
事業内容： 1. インターネットリサーチ（Web上でのアンケート調査）業務
2. モニターリクルート（座談会、会場調査などの参加者募集）業務
3. アンケートモニターサイト「D STYLE WEB」の運営・管理
加盟団体： 社団法人日本マーケティングリサーチ協会（JMRA）、アジア経営者連合会
取得認証： プライバシーマーク 登録番号 12390094（04）
ホームページ <http://www.marsh-research.co.jp/>
Facebookページ <http://www.facebook.com/marsh.research>

調査に関するお問い合わせについて

弊社自主調査結果を引用・転載いただく際は、お手数ですが
かならず「出典」を明記していただきますようお願い申し上げます。
（例）マーシュ調べ
ご一報いただける場合、またはご質問などございましたら、お気軽にお問い合わせください。

掲載についてのお問い合わせ先

株式会社マーシュ 担当／日高
【電話】03-5468-5101（平日9:30～18:30）
【メール】info@marsh-research.co.jp

インターネット調査、モニターリクルートのお見積り・ご相談はこちらまで

株式会社マーシュ 営業企画担当
【電話】03-5468-5101（平日9:30～18:30）
【メール】info@marsh-research.co.jp
【フォームでのお問合せ】https://www.marsh-research.co.jp/inquiry_form.html