

【報道関係各位】

## サマータイム導入による ‘アフター4’の過ごし方に関する調査

- サマータイム実施後の会社帰りは、「ショッピング」「飲みに行く」約3割。一方で、「まっすぐ帰宅する」半数超。
- 働く女性、以前よりも帰宅後に「料理することが増えた」3割超。
- ‘ワークライフバランス’を意識するようになった人は約半数。

2011年6月14日  
株式会社マクロミル

インターネット調査会社の株式会社マクロミル（本社：東京都港区、代表：杉本哲哉）は、勤務先がサマータイムを導入し、退社時刻が早くなった会社員・公務員を対象に、「サマータイムに関する調査」を実施いたしました。企業独自のサマータイム導入により勤務時間が前倒しとなり、退社時刻が4時台となった企業もあります。平日の仕事が終わった後の時間‘アフター4’を狙ったサービスが登場する中、退社後の過ごし方について調査を行いました。

調査手法はインターネットリサーチ。調査期間 2011年6月9日（木）～6月10日（金）。有効回答数は300名から得られました。

### 【調査結果概要】

#### 【1】 サマータイム実施後の会社帰りは、「ショッピング」「飲みに行く」約3割。 一方で、「まっすぐ帰宅する」半数超。

勤務先にサマータイムが導入され退社時刻が早くなった会社員・公務員に、退社後の時間の過ごし方を尋ねたところ、「ショッピング」33%、「飲みに行く」31%、「ランニング・ジムなどスポーツをする」18%、「趣味の習い事」「映画館に行く」が各々13%でした。一方で「まっすぐ帰宅する」は54%で半数超となっています。

会社帰りに「本屋やスポーツジムに寄れるようになった」「職場のみんなが定時で終わるので飲み会が増えた」「趣味のビリヤードやゴルフ練習をするようになった」などのコメントが寄せられ、‘アフター4’を楽しんでいる方もいるようです。

#### 【2】 働く女性、以前よりも帰宅後に「料理することが増えた」3割超。

サマータイム導入後、平日帰宅してから寝るまでの過ごし方に変化があったかを尋ねました。以前に比べて頻度が増えた、もしくは新たに始めたことは「テレビ・DVD観賞」が31%で最多。次いで「家でお酒を飲む」が22.3%、「インターネットショッピング」が21.7%でした。

男女別に見ると、男性は「家でお酒を飲む」26%、「育児・子供の世話」14%が女性に比べて9～10ポイント高く、女性は「料理をする」35%が男性に比べて22ポイント高くなっています。「保育園に子供を迎えに行くことができるようになった（30代男性）」「外食が減って自炊に時間をかけるようになった（20代女性）」など、家での過ごし方や家族との関わり方が変わったという意見がでてきます。

#### 【3】 ‘ワークライフバランス’を意識するようになった人は、約半数。

勤務先にサマータイムが導入されて自身が感じているメリットについて尋ねると「自分の時間が増える」41%、「朝型の生活で健康になる」が28%、「家族と過ごす時間が増える」が28%、「通勤電車が空いている」27%となりました。対してデメリットは何かを尋ねると、「朝の出社前の時間が忙しい」が25%、「睡眠時間が短くなった」が23%、「取引先と営業時間が合わない」16%といった声があがっています。

勤務先にサマータイムが導入されてよかったかという問いには、「よかったと思う（よかった＋ややよかった）」と回答した人が51%となりました。また、ワークライフバランスについて「以前は意識していなかったが、意識するようになった（24%）」「以前から意識していたが、よりするようになった（23%）」という回答が合計47%となっており、仕事と生活のバランスについて考えるきっかけになっているようです。

「サマータイム導入による  
‘アフター4’の過ごし方に関する調査」

【調査結果詳細】

■ 調査概要

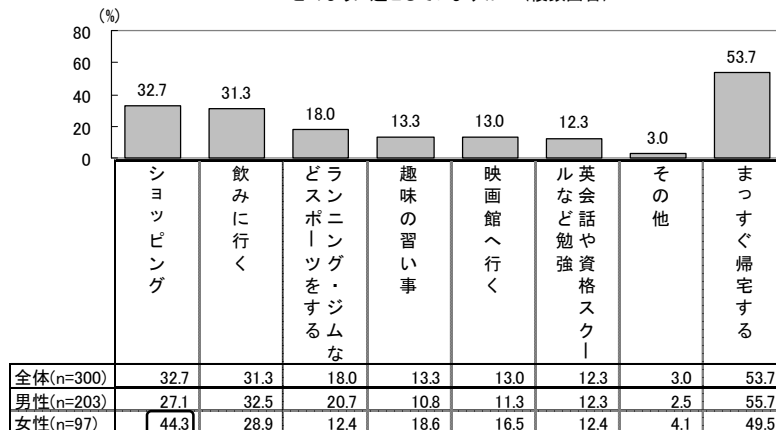
調査方法:	インターネットリサーチ
調査地域:	埼玉県・千葉県・東京都・神奈川県
調査対象:	勤務先にサマータイムが導入され退社時刻が早くなった会社員・公務員（マクロミルモニタ会員）
有効回答数:	合計 300 サンプル（男性 203 サンプル、女性 97 サンプル）
調査日時:	2011年6月9日（木）～6月10日（金）
調査機関:	株式会社マクロミル

■ サマータイム実施後の会社帰りは、「まっすぐ帰宅する」半数超。

勤務先にサマータイムが導入され退社時刻が早くなった会社員・公務員に、退社後の過ごし方を尋ねたところ、「まっすぐ帰宅する」が最多で54%となりました。次いで「ショッピング」が33%、「飲みに行く」が31%、「ランニング・ジムなどスポーツをする」が18%、「趣味の習い事」「映画館に行く」が各々13%でした。（図1）

平日の行動の変化について「本屋やスポーツジムに寄って帰れるようになった」「職場のみんなが定時で終わるので飲み会が増えた」「趣味のビリヤードやゴルフ練習をするようになった」などの声が寄せられています。（図1-1）

【図1】退社後の時間の過ごし方<n=300>  
Q.サマータイム導入後、平日の会社が終わった後の時間をどのように過ごしていますか？（複数回答）



【図1-1】サマータイムに導入後の平日の会社帰りの過ごし方の変化（自由回答一部抜粋）

Q.サマータイムが導入されて、平日の会社帰りの行動に変化はありましたか？変わった方は、会社帰りの行動がどう変わったか等エピソードをご記入ください。

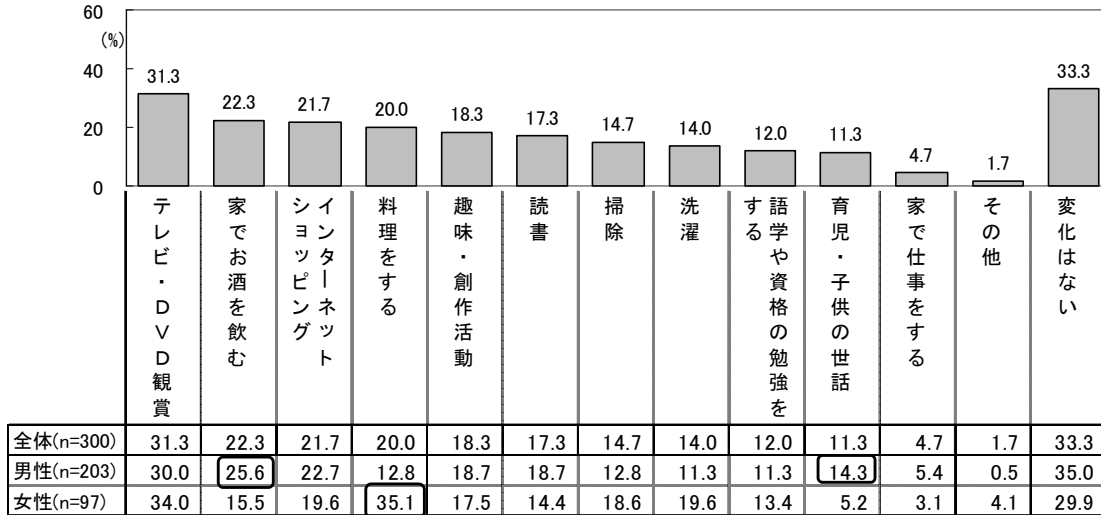
コメント	性別	年齢	未婚	業種
会社帰りに勉強会を行ったりすることが増えた。	男性	22	未婚	機械・電気機器メーカー
本屋やスポーツジムに寄って帰れるようになった。	男性	32	未婚	不動産業
今まで忙しく、夜に映画館に行くことはなかったが、今は退社時間がはやいので、こまめにいける。	男性	35	未婚	情報・通信・インターネット
保育園に子供を迎えに行くことができるようになった。疲れるが楽しい。	男性	35	既婚	出版・印刷業
英会話に通うようになった。	男性	38	未婚	繊維・化学メーカー
会社帰りに趣味のビリヤードやゴルフ練習をすることが多くなった。	男性	38	既婚	その他
自宅に帰ってから庭の手入れなどができるようになった。	男性	46	既婚	機械・電気機器メーカー
夕食を自宅で食べるようになった	男性	54	既婚	サービス業（飲食店以外）
明るいうちに家に着いて、犬の散歩が出来るようになった。	男性	55	既婚	繊維・化学メーカー
ちょっとした買い物（日用品や化粧品など）を会社帰りにするようになった。今までは休日にまとめて買っていた。さらに、会社帰りに映画を見るようになった。	女性	23	未婚	情報・通信・インターネット
外食が減って自炊に時間をかけるようになった。	女性	25	未婚	日用品メーカー
ゆっくりスーパーなどの買い物ができるようになった。プライベートでの勉強の時間が増えた。	女性	27	未婚	倉庫・運輸関連業
食材など買い物に余裕ができた、夕飯の支度に余裕ができた。	女性	27	未婚	商社
お稽古をはじめた。	女性	30	未婚	金融・保険業
まだ明るいので駅前のショッピングビルに立ち寄ることがおこなった。	女性	35	既婚	自動車メーカー
職場のみんなが定時で終わるので飲み会が増えました。	女性	45	未婚	機械・電気機器メーカー

■ 帰宅後の過ごし方：「テレビ・DVD鑑賞」「家でお酒を飲む」が増えた。

サマータイムが導入されて平日帰宅してから寝るまでの時間の過ごし方に変化があったか尋ねました。以前に比べて頻度が増えた、もしくは新たに始めたことでは「テレビ・DVD鑑賞」が31%で最多、次いで「家でお酒を飲む」22.3%、「インターネットショッピング」21.7%となりました。(図2)

男女別に見ると、男性は女性に比べて「家でお酒を飲む(26%)」、「育児・子供の世話(14%)」が9~10ポイント高く、女性は男性に比べて「料理をする(35%)」が22ポイント高くなっています。

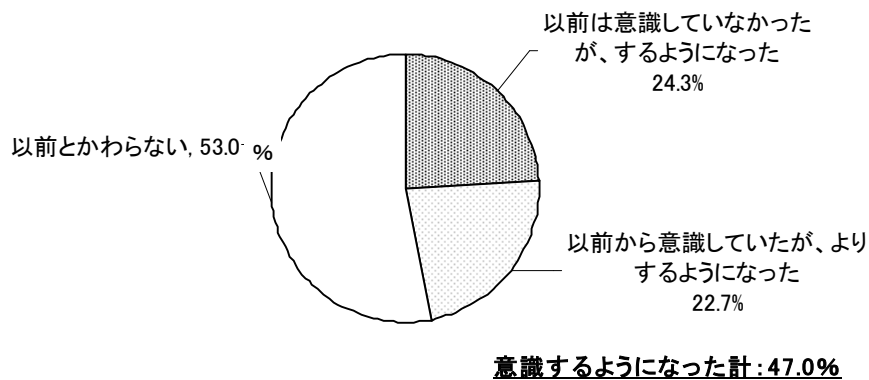
【図2】サマータイム後、帰宅してから寝るまでの過ごし方における変化 <n=300>  
Q.サマータイムが導入されて、平日帰宅してから寝るまでの時間の過ごし方に変化はありましたか？  
以前に比べて、行う機会が多くなったものや新たに始めたことをお選びください。(いくつでも)



■ サマータイム導入をきっかけに「ワークライフバランスを意識するようになった」約半数。

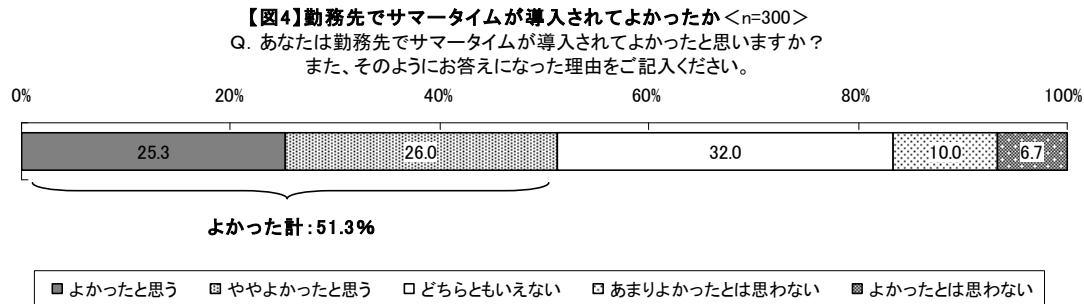
サマータイムの導入をきっかけに、仕事と生活の両立をめざす‘ワークライフバランス’の意識が変わったかを尋ねたところ、「以前は意識していなかったが、するようになった」という回答が24%、「以前から意識していたが、よりするようになった」人は23%と合計で約半数がワークライフバランスの意識が高まっているようです。(図3)

【図3】ワークライフバランスについての意識 <n=300>  
Q.サマータイムの導入をきっかけに、仕事と生活の両立をめざす「ワークライフバランス」についてあなたの意識は変わりましたか？



■ 勤務先にサマータイムが導入されて、「よかったと思う」約半数。

勤務先でサマータイムが導入されてよかったかどうかを尋ねたところ、「よかったと思う」という回答が25%、「ややよかったと思う」が26%と合計でよかったと回答した人が51%となりました。(図4)



サマータイムが導入されて「よかった」「よくなかった」と回答した人にそれぞれその理由について自由回答で尋ねました。一部抜粋してご紹介します。(図4-1\_2)

【図4.1】サマータイム導入がよかったと思う理由(自由回答一部抜粋)

Q.あなたの勤務先でサマータイムが導入されてよかったと思う理由をご記入ください。

コメント	性別	年齢	未婚	業種
電気が消費されやすい時間帯に節電できていると思う。	男性	25	未婚	家電・電気機械器具小売・卸売業
退社後の時間が長いので、1日の充実感が以前より増した。	男性	27	未婚	衣料品小売・卸売業
みんなが仕事を効率よくこなして早く帰ろうとする意識を持つようになったため。	男性	28	既婚	自動車メーカー
子供と遊ぶ時間が増えた。	男性	29	既婚	サービス業(飲食店以外)
朝が涼しくて気持ちいい。退勤後、明るくて気持ちいい。	男性	30	未婚	倉庫・運輸関連業
出勤時刻が早まった分午前中の業務時間が延び、集中して業務をこなせるようになった。	男性	32	未婚	不動産業
家族とのコミュニケーションが増えた。	男性	38	既婚	衣料品小売・卸売業
生活のリズムが健康的になったから。	男性	52	既婚	官公庁
節電に協力できるのであれば良いと思う。また、家族との会話が増えて大変良いことです。	男性	55	未婚	機械・電気機器メーカー
余暇時間が増えてワークライフバランスが整った。	女性	26	未婚	商社

【図4.2】サマータイム導入がよくなかったと思う理由(自由回答一部抜粋)

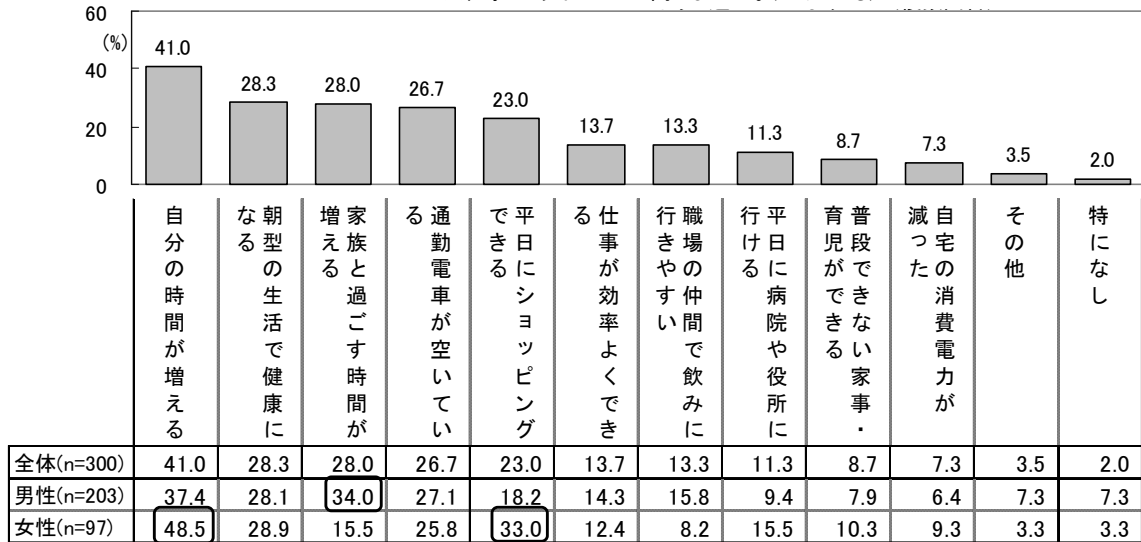
Q.あなたの勤務先でサマータイムが導入されてよくなかったと思う理由をご記入ください。

コメント	性別	年齢	未婚	業種
全体的に活動時間が長くなったような気がするため。	男性	27	未婚	研究所
フレックス勤務が中止になった為、勤務に自由がなくなった。	男性	31	未婚	繊維・化学メーカー
取引先との時間を合わせるのが非常に難しい。	男性	35	未婚	情報・通信・インターネット
やるなら全社例外なしで徹底的にやってほしいが、現状ではそうっておらず、節電とピークオフという目的がまったく達成されていない。	男性	47	未婚	官公庁
家の中での照明使用時間が、かえって長くなった。増エネです。	男性	53	既婚	その他
関連するもの(電車時間等)の変化がないと、逆に不便になる。	男性	59	既婚	サービス業(飲食店以外)
睡眠時間が短くなり、体の疲れが取れない。	女性	31	未婚	金融・保険業

■ サマータイム導入のメリットは「自分の時間が増える」が最多で41%

勤務先でサマータイムが導入されたことにより、自身が感じているメリットは何かを尋ねました。最も多い意見は「自分の時間が増える」41%、次いで「朝型の生活で健康になる」が28%、「家族と過ごす時間が増える」が28%、「通勤電車が空いている」27%となりました。(図5)

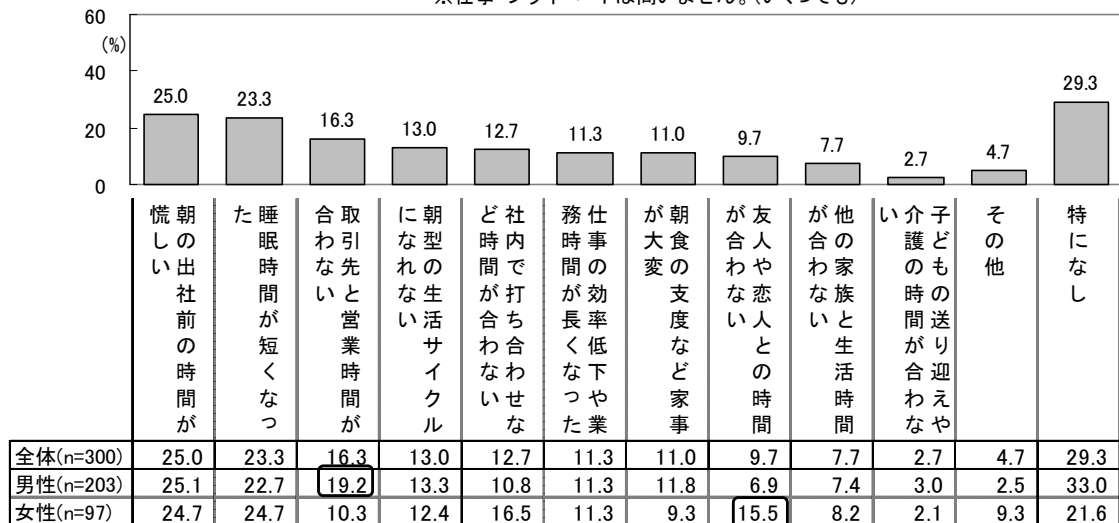
【図5】サマータイムが導入されたことによる自身が感じるメリット <n=300>  
Q.お勤め先にサマータイムが導入されてあなたが感じているメリットは何ですか？  
※仕事・プライベートは問いません。(いくつでも)



■ サマータイム導入のデメリットは「朝のお出かけ前の時間が忙しい」「睡眠時間が短くなった」が2割超。

勤務先でサマータイムが導入されたことにより、自身が感じているデメリットは何かを尋ねました。「朝の出社前の時間が忙しい」という回答が25%、「睡眠時間が短くなった」が23%、続いて「取引先と営業時間が合わない」が16%、「朝型の生活サイクルになれない」「社内で打ち合わせなど時間があわない」が各々13%となっています。(図6)

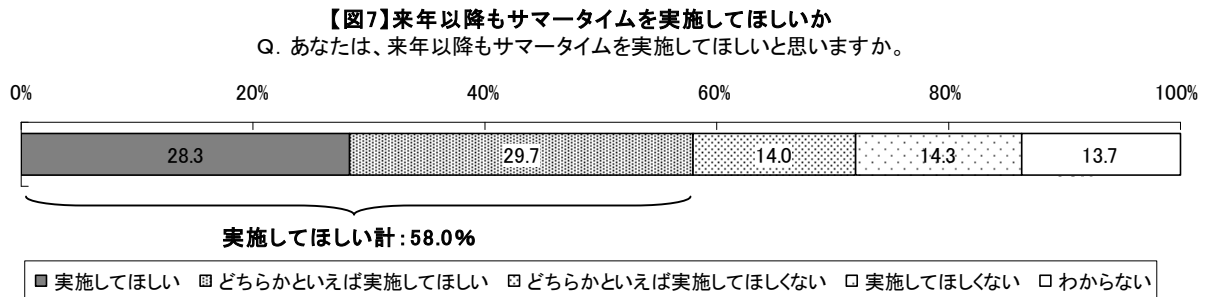
【図6】サマータイムが導入されたことによる自身が感じるデメリット <n=300>  
Q.お勤め先にサマータイムが導入されてあなたが感じているデメリットは何ですか？  
※仕事・プライベートは問いません。(いくつでも)





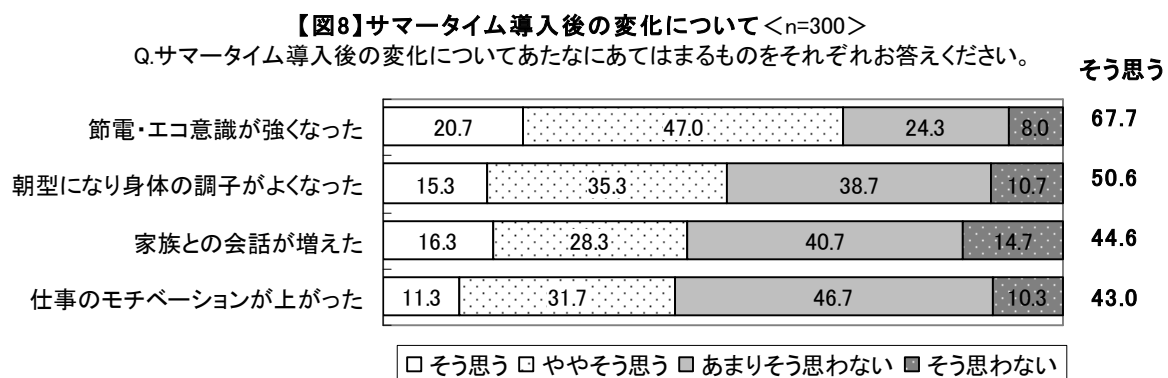
## ■ 来年以降も「サマータイムを実施してほしい」58%

来年以降もサマータイムを実施してほしいと思うか尋ねたところ、「実施してほしい」28%、「どちらかといえば実施してほしい」が30%となり、合計で実施してほしいという人が58%となりました。(図7)



## ■ サマータイム導入後、「節電・エコ意識が強くなった」68%

サマータイム導入の変化について尋ねました。本来の目的である節電については「節電・エコ意識が強くなった」という回答が68%となりました。体調や気持ちの変化については「仕事のモチベーションが上がった」が43%、「朝型になり身体の調子がよくなった」が51%となっています。そのほか「家族との会話が増えた」という回答が45%になりました。(図8)



## ■ サマータイム導入に関する意見

サマータイム導入に対してのご意見を自由回答で聴取しました。現状での利点や今後の改善点、時間の活用方法など、様々な意見が寄せられました。(図9)

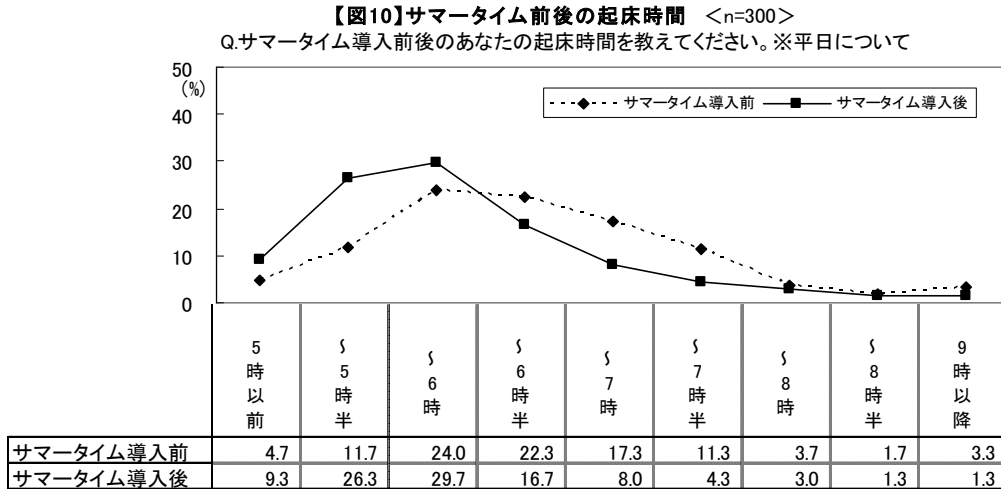
### 【図9】サマータイムに対する意見(自由回答一部抜粋)

Q.サマータイム導入に対するご意見や退社後の時間の活用方法などご自由にお書きください。

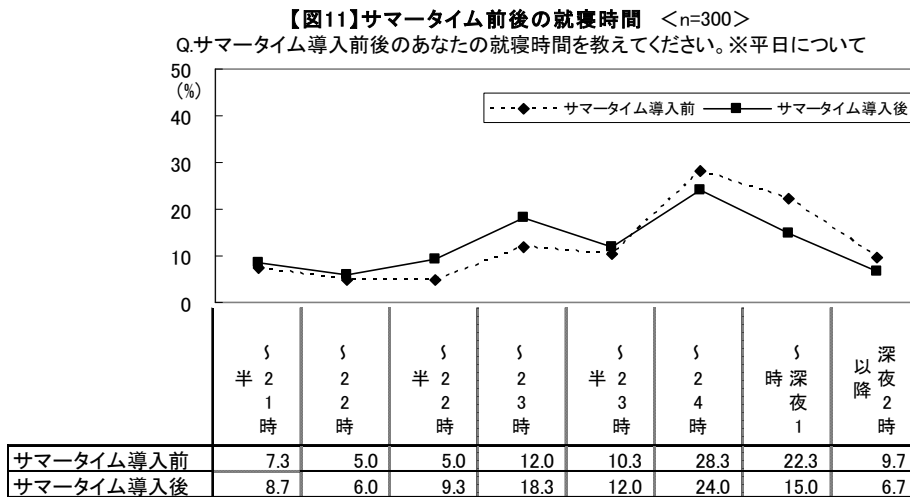
コメント	性別	年齢	未婚	業種
サマータイム制導入により毎日2時間程度自分の時間がふえ、趣味やショッピングの機会をもてるようになり、メリハリのきいた生活をすごせるようになったような気がします。	男性	32	未婚	不動産業
会社を出る時間が早くなったので飲みに行くには時間が早いので保育園に子供を迎えに行って自宅で家族と過ごす時間が増えて充実している。	男性	35	既婚	出版・印刷業
公共機関もサマータイム導入して欲しい。電車のダイヤ編成をかえてほしい。	男性	36	既婚	繊維・化学メーカー
夫婦共働きで導入されている会社とされていない会社で仕事をしていると、逆に時間が合わなくなって、家族で過ごす時間が短くなる。	男性	37	既婚	金融・保険業
19時くらいに飲み終えて帰宅すると帰宅後も自分の時間がとれて語学や資格の勉強に充てられ有意義な一日を過ごせるので今後も続けてほしい。	男性	48	既婚	不動産業
退社時間が早くなって家族とのコミュニケーションをとる機会が増えた。今後も続けたい。	男性	54	既婚	機械・電気機器メーカー
定時退社がほとんどなので、友人との約束の時間も決められてよかったと思う。だが、残業があまりなくなったので、残業代が減って困っている。	女性	22	未婚	自動車メーカー
夏場はとくに朝が早いほうが涼しいし、電車も暑くないのでいい。早めに上がれるので、ゆっくりごはんをつくることもできるし、買い物もできる。前より豊かな気持ちを持つことができた気がする。	女性	25	未婚	日用品メーカー
あまりサマータイムの良さはあまりわからないが、仕事後の時間が有意義に過ごせる事は良い点。変わった事は、夜ご飯に手をかけられるようになった。帰ってから洗濯物が少しでも外に干せるようになった。	女性	27	未婚	倉庫・運輸関連業
買い物がつっくりでき、自宅では子どもと過ごす時間が充実して、子どもも早く帰ることを喜んでいる。ただ、残業しづらくなったので、仕事が溜まりし寄せがこないか不安。電車の混雑が厳しい。	女性	31	既婚	出版・印刷業

■ サマータイム導入後の生活時間・退社時間の変化

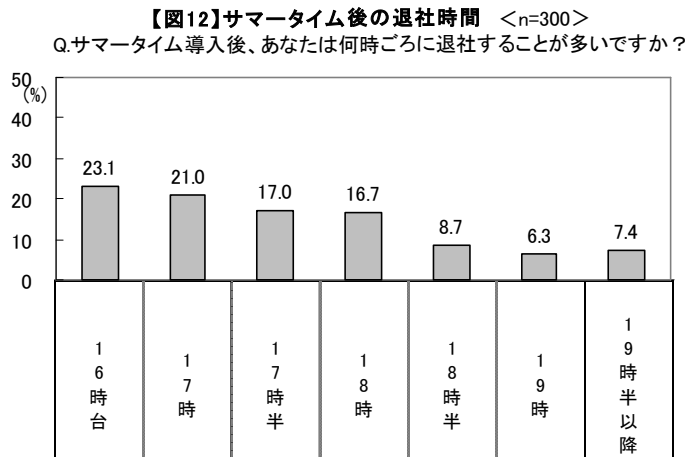
サマータイム導入後の起床時間を尋ねたところ、「5時～6時まで」に起きる人が56%となっており、導入前(36%)と比較すると20ポイント高くなっています。(図10)



サマータイムの導入後の就寝時間については、「24時以降」に寝る人が22%となり、導入前(32%)に比べ10ポイント減少しているものの、起床時間に比べて時間の変化は少なくなっています。(図11)



サマータイムの導入後の退社時間は、「16時台」が23%、「17時台」が38%となっており、18時前に退社している人が6割を超えています。(図12)





【 株式会社マクロミル 会社概要 】

株式会社マクロミルは、さまざまな企業の商品やサービス等に対する消費者の声を、インターネットを活用して瞬時に集めるインターネット市場調査会社です。

国内 100 万人を超えるマクロミルモニタを調査対象として迅速なネットリサーチを行う「QuickMill」のほか、携帯電話を活用したモバイルリサーチ「MobileMill」、世界各国の消費者を対象にした海外市場調査「GlobalMill」など様々なネットリサーチサービスを展開しています。

社名 ■株式会社マクロミル  
 本社 ■東京都港区港南 2-16-1 品川イーストワンタワー11F 〒108-0075  
 URL ■www.macromill.com  
 設立 ■2000 年 1 月 31 日  
 資本金 ■15 億 9,785 万円 ※2010 年 6 月末現在  
 上場取引所 ■東証一部 ( 証券コード : 3730 )  
 代表者 ■代表取締役会長兼社長 杉本哲哉  
 従業員数 ■544 名 ※2011 年 5 月末現在  
 事業内容 ■インターネットを活用した市場調査 ( ネットリサーチ )

本件に関するお問い合わせ先

株式会社マクロミル 広報担当 : 大野  
 東京都港区港南 2-16-1 品川イーストワンタワー11F 〒108-0075  
 TEL:03-6716-0707 FAX:03-6716-0701 E-mail:press@macromill.com

《 引用・転載時のクレジット表記のお願い 》

本リリースの引用・転載の際は、必ずクレジットを明記していただきますようお願い申し上げます。調査結果のグラフ・表をご利用の場合は、データ部分に当社クレジットの掲載をお願い致します。

<例> 「インターネット調査会社のマクロミルが実施した調査結果によると・・・」

