

2011年9月27日 NO. 11061

報道関係者各位

コクヨ株式会社  
株式会社カウネット

## わたしみがき アンケートレポート

**働く女性の約8割が朝活したい！ワーキングマザーが最も朝活を実践。  
～残業しない工夫をして、帰宅後はのんびり過ごす～**

コクヨグループの株式会社カウネット(本社:東京都港区、代表取締役社長:八十 卓司)が運営する、はたらく女性向け情報サイト「わたしみがき」(<http://www.watashimigaki.com/>)では、「わたしみがきアンケートレポート」として、2011年8月16日から31日に全国の有職女性を対象に「時間の使い方」に関する調査を実施しました。

まず、「残業」について、全体の約3/4の人は残業をしないための工夫をしており、帰宅から就寝までの自由時間も、「2時間」が約30%と最も多く、次いで「1時間」、「3時間」がそれぞれ約20%となっています。また、帰宅後の過ごし方については、TVやインターネットという人が多く、リラックスすることに比重が置かれているようです。

一方、出勤前の朝の時間を有効活用する「朝活(※)」をしている人は約16%。ただし、「既婚(子供あり)」に限るとその割合は約20%と高くなります。ワーキングマザーは帰宅後の自由時間が1時間以内という人が約60%と最も多く、このため「自分磨きをするなら朝」という人が多いようです。

また、今後「朝活」をしたいという人は全体の約76%にのぼり、その内容は「運動(約66%)」、「資格取得やスキルアップのための勉強(約49%)」と、自分磨きへの意欲の高さが伺える結果となっています。今後、「自分磨きは朝活で」という働く女性が増えてくるのではないのでしょうか。

※「朝活」: 出勤前の朝の時間を有効活用して、仕事や勉強、趣味、体づくり、交流など、自分を磨くための朝の活動のこと

報道に関するお問い合わせ先は次の通りです。  
株式会社カウネット 事業開発(夢工房)部 わたしみがき編集部 担当:森、背戸  
TEL 03-5427-5750 E-mail [info@watashimigaki.com](mailto:info@watashimigaki.com)

このレポートを引用あるいは転載いただく際には、  
「わたしみがき <http://www.watashimigaki.com/>」  
を出典元として記載してください。

■Q. 就業時間内に仕事を終わらせたり、なるべく残業をしないために、工夫や努力をしていますか？

(単数回答、N=416)

している	81.7%
していない	18.3%

■Q. 平日(仕事がある日)、自宅に帰ってから就寝するまでの間で、自由にのんびりできる時間は

どれ位ですか？(単数回答、N=416)

ほとんどなし	10.1%
30分	7.9%
1時間	18.5%
2時間	29.1%
3時間	18.5%
4時間	10.6%
5時間以上	5.3%

■Q. 今後、出勤前の時間を活用して、自分磨きのために「朝活」をしたいと思いませんか？

(単数回答、N=416)

「朝活」希望あり	76.0%
「朝活」希望なし	24.0%

■Q. 今後、「朝活」としてどんなことをやってみたいですか？

(複数回答、N=316) ※「朝活」希望あり、のみの回答

運動	66.1%
資格取得やスキルアップのための勉強	49.4%
読書	41.1%
セミナーや勉強会への参加	17.4%
仕事	12.7%
その他	13.3%

今回は、この他にも「現在、朝活をしているか」「現在している朝活内容」「残業する頻度」「残業しないための工夫内容」「仕事後の習い事やセミナー参加」「就寝時間までの過ごし方」などについて意識調査を行いました。

また、「朝活の内容(『より1日をアクティブに過ごすため、15分ほどストレッチをして出勤しています。20代後半』)」や「残業しないための具体的な工夫(『いつもより少し早めに出かけ、業務整理をしてから仕事に入る。30代後半』)」などの働く女性の生の意見も聞いています。

調査結果については、わたしみがき「はたらく女性の『時間の使い方』に関するアンケート」結果レポート ([http://www.watashimigaki.com/community/enquete/archives\\_000609](http://www.watashimigaki.com/community/enquete/archives_000609))をご覧ください。

## ■調査概要

調査方法: インターネット調査

調査対象: 有職女性(『わたしみがき』会員および『カウネットモニカ』会員)

有効回答数: 416名

調査時期: 2011年8月16日～2011年8月31日

調査実施: 株式会社カウネット わたしみがき編集部

## ■「わたしみがき」について

「わたしみがき」は、はたらく女性のための自分磨き応援コミュニティ&セミナーサイトです。キャリアアドバイザーやコーチなどの専門家に悩みや困り事を相談したり、会員同士で仕事や趣味、暮らし、出産、育児などについて情報交換できます。

この他、編集部が厳選した各種セミナー情報を紹介するなど、女性に役立つ様々なコンテンツを用意しています。

URL: <http://www.watashimigaki.com/>

自分磨きへの意欲の高い会員約38,000名／掲載セミナー累計約6,500件(2011年8月末現在)