

報道関係者各位

調査データ

News Release

2008 年 8 月 20 日

仕事をしている全国の 20～50 代男女 400 人を対象に集中力に関する意識調査を実施

最近のビジネスパーソンは集中力が高い！？

自分のことを集中力が高いと思っている…71.9%

残業をしない、残業は短いと感じている…67.5%

勤務時間は集中し残業は短く、ワークライフバランスが浸透か

ノエビアグループの常盤薬品工業(本社:東京都港区)は、2008年7月11日(金)～15日(火)に、全国の仕事を持つ20～50代男女400名を対象に、『仕事中の集中力に関する調査』を、インターネット調査にて実施致しました。

調査実施の背景

2007 年 12 月に、政府によるワークライフバランス憲章とその行動指針が策定され、ますます仕事と生活のバランスに注目が集まっています。残業が多いとされる日本のビジネスパーソンですが、厚生労働省が発表した 2008 年 6 月度の毎月勤労統計(確報、対象は従業員 5 人以上の事業所)によると、総労働時間は 1.5%減と 4 カ月連続で減少しました。このうち所定内労働時間は 1.5%減で 4 カ月連続、所定外労働時間(残業時間)も 1.8%減で 3 カ月連続の減少となっております。

ワークライフバランスという言葉が浸透し、より短い時間で仕事を効率的に終えるためにも集中力がますます重要になっています。そこで 20 代から 50 代の働く男女 400 人に対して、「職場における集中力の意識調査」を実施いたしました。

調査結果の概要

自分のことを集中力が高いと思っている人は、全体の 70%以上と高い割合となりました。また、残業をしない・残業は短いと感じている人も約 70%と高い傾向にあります。近年注目されている、仕事と生活の調和を意味するワークライフバランスを保つためにも、現代のビジネスパーソンは仕事中の集中力が高まってきていることが推測できる結果となりました。

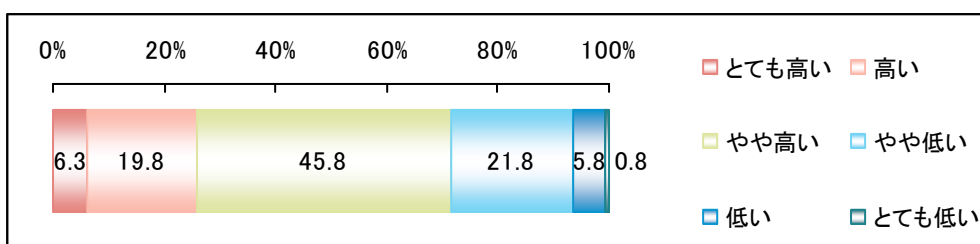
更に集中力を高めていきたいと思う人も 87.5%であり、ビジネスシーンにおける集中力の重要性が読み取れます。

集中できない時間帯は、男女とも 13:00～15:00 で 50%となっており、ランチ後に眠くなり集中力が切れていると思われます。集中力が下がってしまった際の解決策として、「休憩する」が全体の 1 位。また、20 代女性では 50%が「ドリンクを飲む」、50 代の男女では、40%以上が「目標を決める」としていることがわかりました。

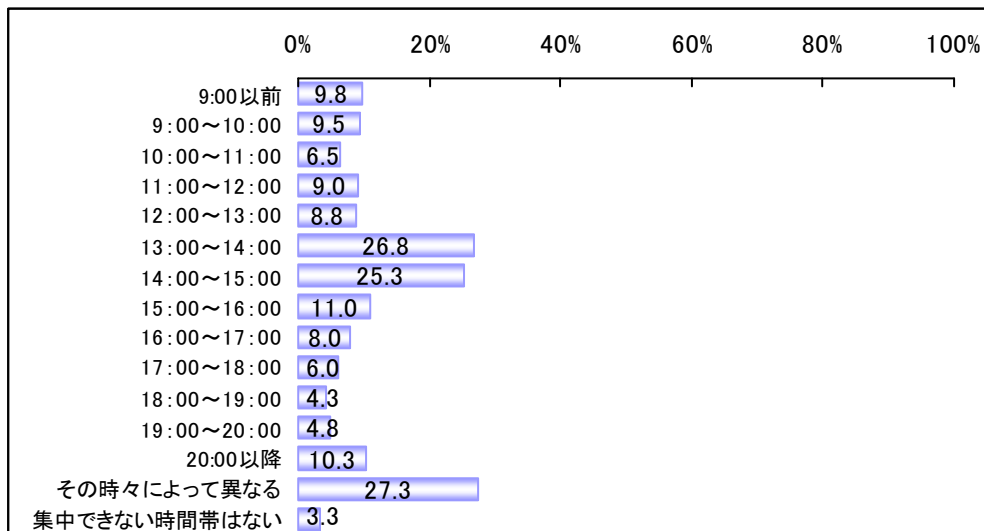
このように、仕事に集中する方法は性別、年代別に異なっていることも判明いたしました。

調査結果の詳細

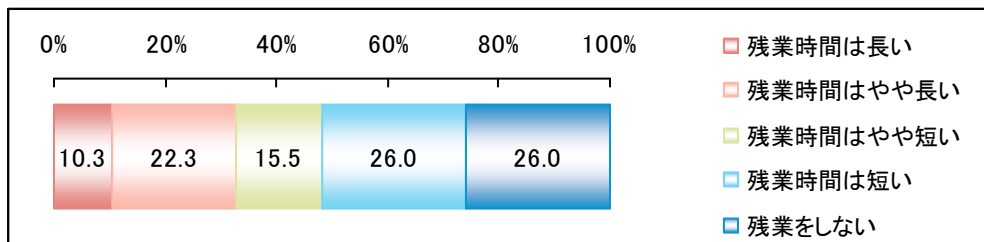
Q1.仕事中の集中力に関してお伺いいたします。／あなたは、自分のことを集中力が高いと思いますか。



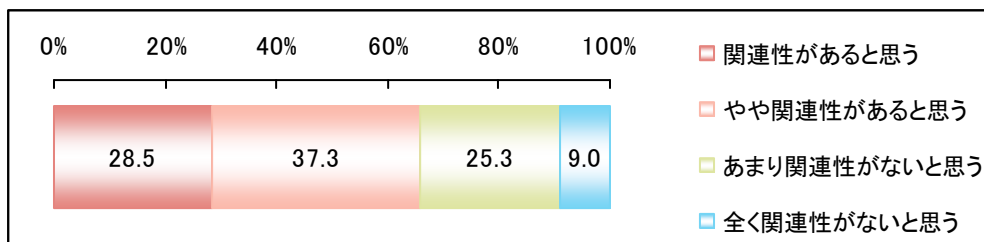
Q2.あなたが、集中できない時間帯はどの時間ですか。／(いくつでも)



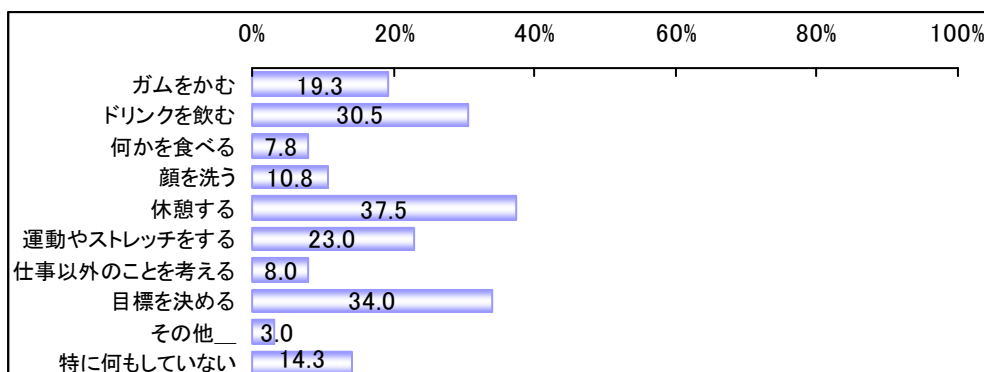
Q3.あなたは、自分の残業時間が長いと感じていますか。



Q4.あなたは、仕事における集中力と残業時間には関係性があると思いますか。

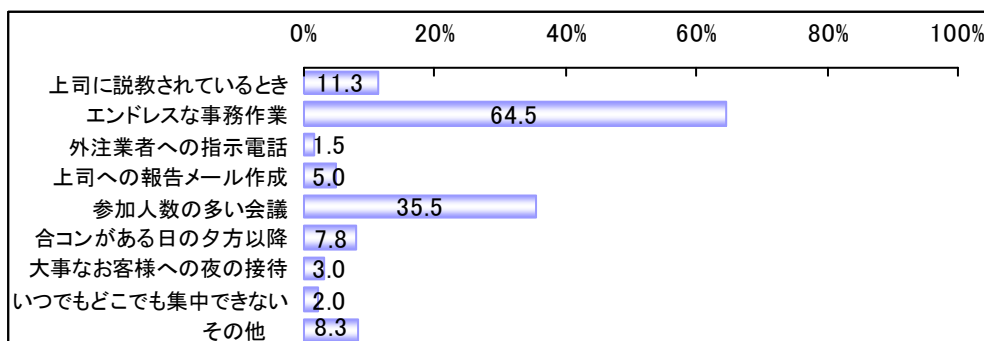


Q5.あなたは、仕事に集中するために何をしていますか。／(いくつでも)

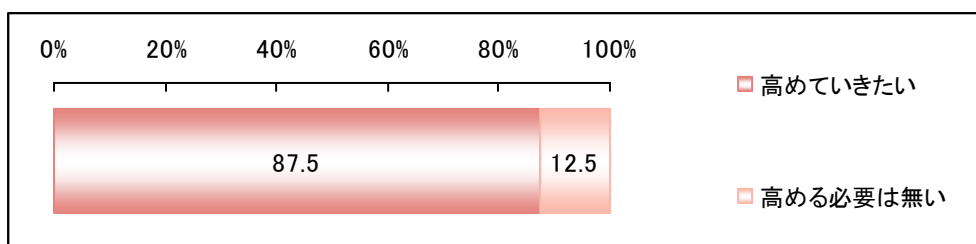


		n	ガムをかむ	ドリンクを飲む	何かを食べる	顔を洗う	休憩する	運動やストレッチをする	仕事以外のことを考える	目標を決める	その他	特に何もしていない
全体		400	77	122	31	43	150	92	32	136	12	57
		100.0	19.3	30.5	7.8	10.8	37.5	23.0	8.0	34.0	3.0	14.3
性別	男性	200	46	60	14	35	76	38	19	59	6	28
		100.0	23.0	30.0	7.0	17.5	38.0	19.0	9.5	29.5	3.0	14.0
	女性	200	31	62	17	8	74	54	13	77	6	29
		100.0	15.5	31.0	8.5	4.0	37.0	27.0	6.5	38.5	3.0	14.5
年代	20代	100	21	42	9	9	42	27	12	31	2	13
		100.0	21.0	42.0	9.0	9.0	42.0	27.0	12.0	31.0	2.0	13.0
	30代	100	19	30	8	13	41	19	7	32	5	11
		100.0	19.0	30.0	8.0	13.0	41.0	19.0	7.0	32.0	5.0	11.0
	40代	100	21	27	9	10	34	26	7	32	2	18
		100.0	21.0	27.0	9.0	10.0	34.0	26.0	7.0	32.0	2.0	18.0
	50代	100	16	23	5	11	33	20	6	41	3	15
		100.0	16.0	23.0	5.0	11.0	33.0	20.0	6.0	41.0	3.0	15.0
性年代	男性-20代	50	15	17	4	8	21	14	8	14	1	7
		100.0	30.0	34.0	8.0	16.0	42.0	28.0	16.0	28.0	2.0	14.0
	男性-30代	50	11	15	3	12	21	7	3	15	4	5
		100.0	22.0	30.0	6.0	24.0	42.0	14.0	6.0	30.0	8.0	10.0
	男性-40代	50	15	17	4	9	16	10	4	10	0	7
		100.0	30.0	34.0	8.0	18.0	32.0	20.0	8.0	20.0	0.0	14.0
	男性-50代	50	5	11	3	6	18	7	4	20	1	9
		100.0	10.0	22.0	6.0	12.0	36.0	14.0	8.0	40.0	2.0	18.0
	女性-20代	50	6	25	5	1	21	13	4	17	1	6
		100.0	12.0	50.0	10.0	2.0	42.0	26.0	8.0	34.0	2.0	12.0
	女性-30代	50	8	15	5	1	20	12	4	17	1	6
		100.0	16.0	30.0	10.0	2.0	40.0	24.0	8.0	34.0	2.0	12.0
	女性-40代	50	6	10	5	1	18	16	3	22	2	11
		100.0	12.0	20.0	10.0	2.0	36.0	32.0	6.0	44.0	4.0	22.0
	女性-50代	50	11	12	2	5	15	13	2	21	2	6
		100.0	22.0	24.0	4.0	10.0	30.0	26.0	4.0	42.0	4.0	12.0

Q6. 仕事中、あなたが特に集中力が切れてしまうシーンは次のうちどれですか。／(いくつでも)



Q7. あなたは、ビジネスシーンにおいて、自分の集中力を高めていきたいですか。



- 調査名 : 集中力に関する調査
- 実施期間 : 2008 年 7 月 11 日(金)~15 日(火)
- 調査方法 : インターネット調査
- 調査対象 : 全国の働く 20~50 代男女 400 名

※ 掲載しているグラフ、表及び一覧を引用する場合には、「常盤薬品工業調べ」と明記して下さい。