

ランチタイムに関する意識調査：“朝活”ならぬ、“昼活”がブレイクの予感！？

■「“昼活”に興味がある」5割以上

■ランチタイムは、「仕事にメリハリをつけるためのリフレッシュ・
リラックス時間としたい」約9割

～ランチタイムをより有効活用したいという意識が明らかに～

森永乳業株式会社(本社:東京都港区、社長:古川紘一)は、2011年5月30(月)～6月1日(水)の期間、20～30代の働く男女500名を対象に「ランチタイムに関する意識調査」を行いました。

今回の調査は、森永乳業が展開する平日のちょっとした贅沢を提供するデイリープレミアム®アイスクリームバー「PARM(パルム)」にちなみ、今求められているランチタイムの過ごし方を知るために実施しました。

【主な調査結果】

■ランチタイムは「仕事のメリハリをつけるためのリフレッシュ・リラックス時間にしたい」が約9割

ランチタイムの過ごし方としては、1位「仕事のメリハリをつけるためのリフレッシュ・リラックス時間にしたい」(88.0%)、「同僚との親交を深める交流時間」(30.0%)、「上を目指すための自己研鑽(スキル)」(19.6%)という結果になりました。

■ランチタイムに食事以外にしたいことは、リラックス系とスキルアップ系が主
ランチタイムに食事以外にしたいことは「昼寝」(64.2%)・「瞑想」(20.8%)「マッサージ」(19.8%)のリラックス系活動と、「読書」(43.8%)・「勉強」(32.0%)などのスキルアップ系活動に大別されました。

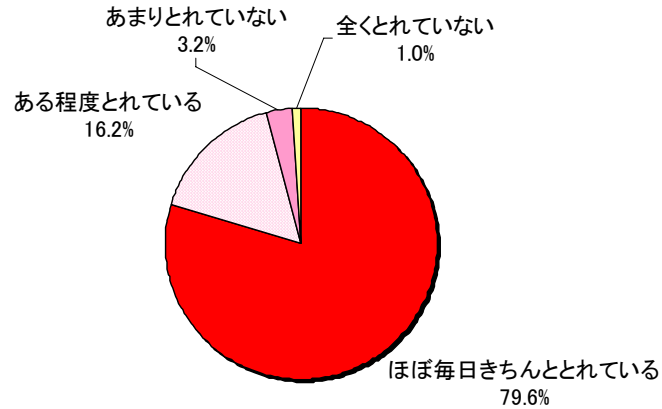
■“昼活”に興味がある5割以上

“昼活”に興味がある人は55.2%で、興味がある主な理由は「時間を有効活用したいから」・「午後の仕事のためにリフレッシュしたいから」といったものでした。7割以上(73.3%)がランチタイムを既に有効活用できていると回答していますが、「朝活は時間的に厳しいが、昼ならなにかしらできそうだから」「自分がしたい事をする時間が足りないため、時間を有効に効率よく使いたいので」など、忙しさや他の時間を活用することが困難なことを理由に、ランチタイムを更に有効活用したいという意識があるようです。

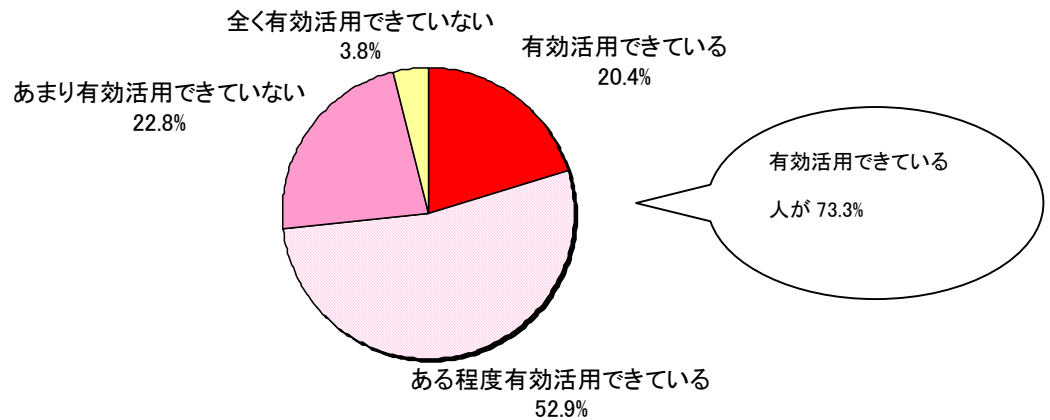
調査結果詳細に関しては、次ページ以降を参照ください。

アンケート内容

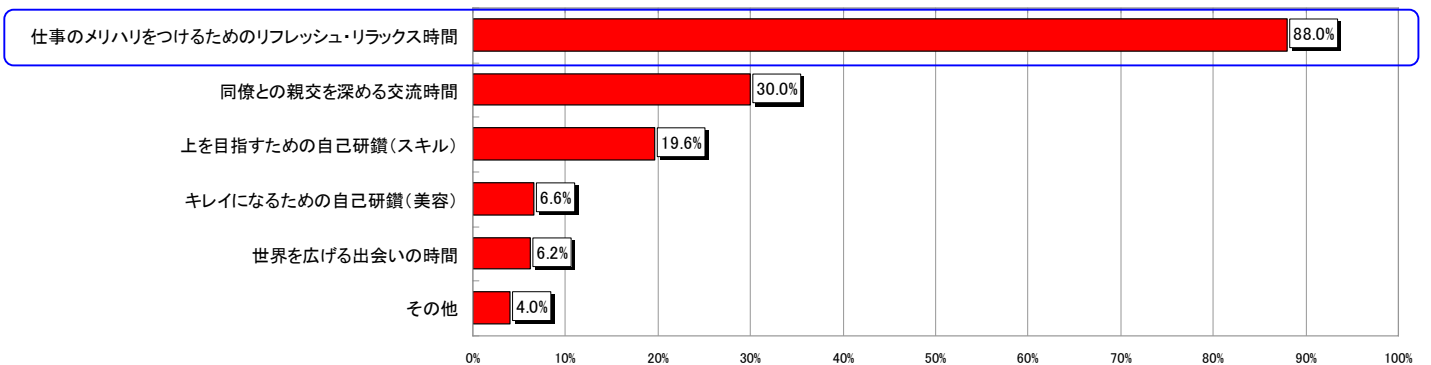
■ランチタイムをきちんととることができますか。(お答えはひとつ)



■ランチタイムは有効活用できていますか。(お答えはひとつ)

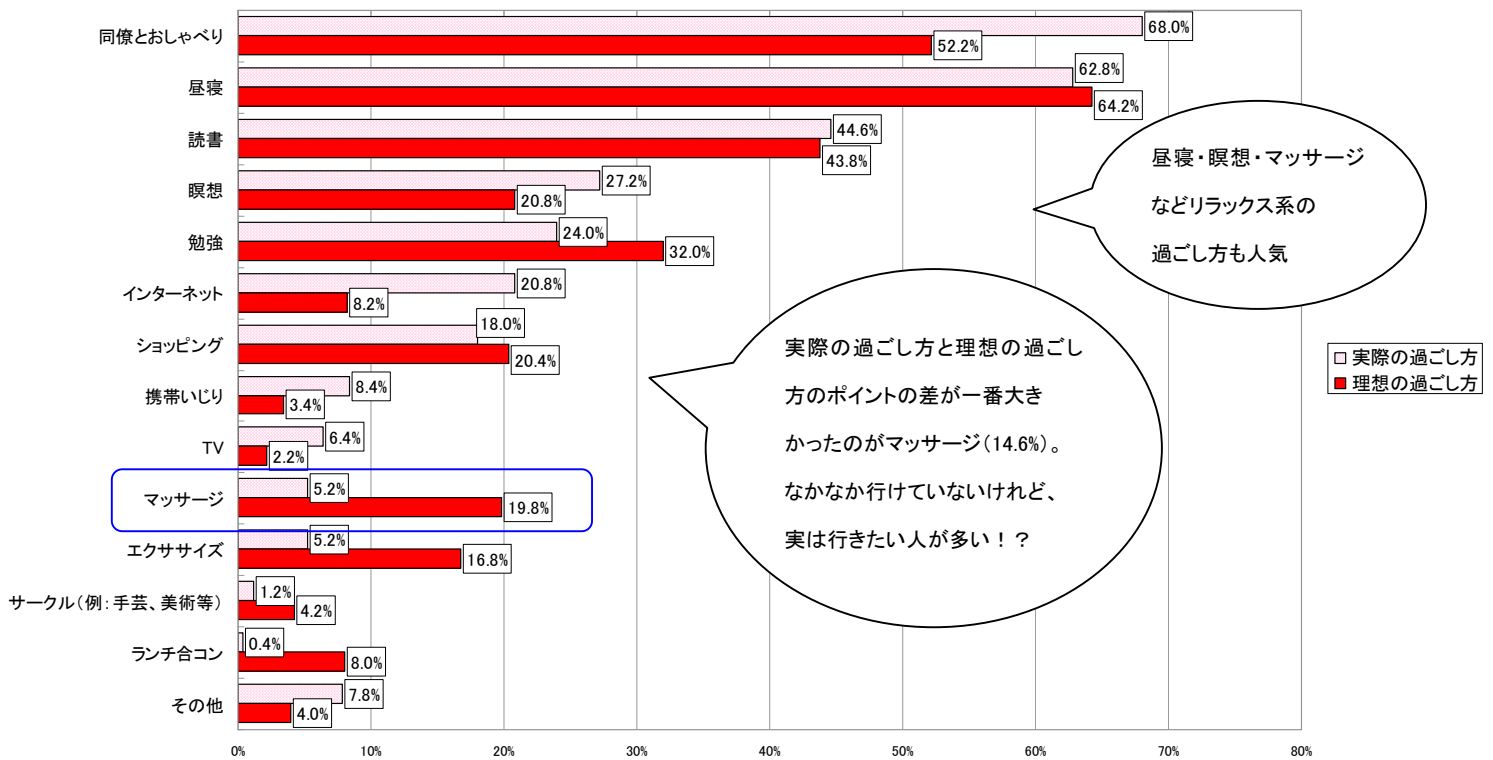


■ランチタイムはどのような過ごし方をしたいですか。(お答えは3つまで)

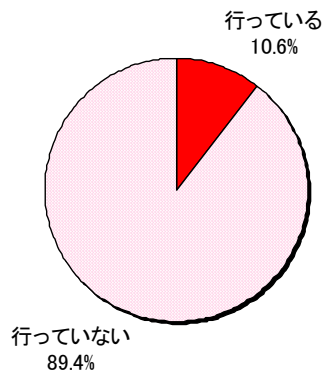


■ランチタイムは、食事以外にどのようなことをして過ごすことが多いですか。

■ランチタイムは、食事以外にどのようなことをして過ごしたいですか。(お答えは3つまで)

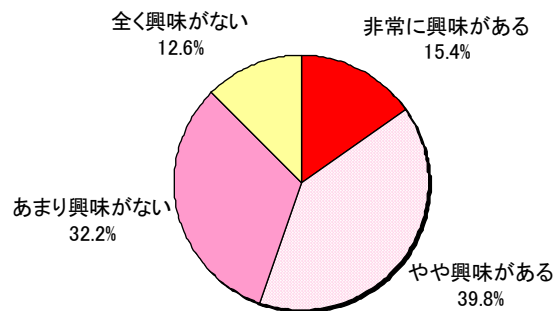


■あなたは何らかの朝活を行っていますか。(お答えはひとつ)



■朝活ならぬ、“ランチタイム活動”“昼活”といったものがあれば興味がありますか。

(お答えはひとつ)



半数以上(55.2%)が、
“昼活”に興味があると
回答

【“昼活”に興味がある主な理由抜粋】

●時間を有効活用したいから

↳ランチタイムにしか時間がない

「自分がしたい事をする時間が足りないため、時間を有効に効率よく使いたいので」(30代女性)

↳朝活はなかなかできないから

「朝活は時間的に厳しいが、昼ならなにかしらできそうだから」(20代男性)

「朝があまり強くないので、お昼なら積極的に活動できそうだから。」(30代女性)

↳食事を食べたあとは時間が余っているから

「食事が済めば時間が余っているから」(30代男性)

「せっかく余っている時間だから無駄にしたくないし、家にかえってからでは活動する気力がないから。」(20代男性)

●午後の仕事のためにリフレッシュしたいから

「昼にストレス発散して午後の仕事が頑張れそうだから」(20代女性)

アンケート概要

- 調査名 :「ランチタイムに関する意識調査」
 - 調査対象 :20代～30代までのフルタイムで働いている男女
 - 調査方法 :インターネット調査
 - 実施期間 :2011年5月30日～6月1日
 - サンプル数 :500名
- ※ 掲載しているグラフ、表及び一覧を引用、転載する場合には、【森永乳業株式会社調べ】と明記して下さい。