



Work Career
Time
Management
Technology Investment
Growth
Health Education Strategy

ワークライフバランスに関する調査結果

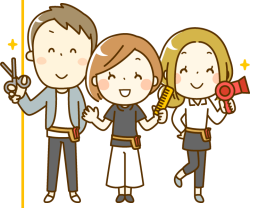
【回答期間】 2021年5月24日～6月5日

現実

生活の中での優先順位

1

仕事
(67.2%)



プライベート
家族・恋人・友人との時間
(25.9%)

プライベート
1人の時間
(6.9%)

2

プライベート
家族・恋人・友人との時間
(53.4%)



仕事
(27.6%)

プライベート
1人の時間
(19.0%)

3

プライベート
1人の時間
(74.1%)



仕事
(5.2%)

プライベート
家族・恋人・友人との時間
(20.7%)

理想

生活の中での優先順位

1



プライベート

家族・恋人・友人との時間

(58.6%)

仕事

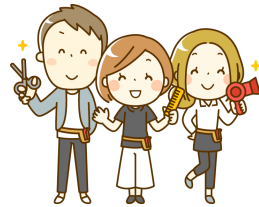
(24.1%)

プライベート

1人の時間

(17.2%)

2



仕事

(37.9%)

プライベート

家族・恋人・友人との時間

(29.3%)

プライベート

1人の時間

(32.8%)

3



プライベート

1人の時間

(50.0%)

仕事

(37.9%)

プライベート

家族・恋人・友人との時間

(12.1%)

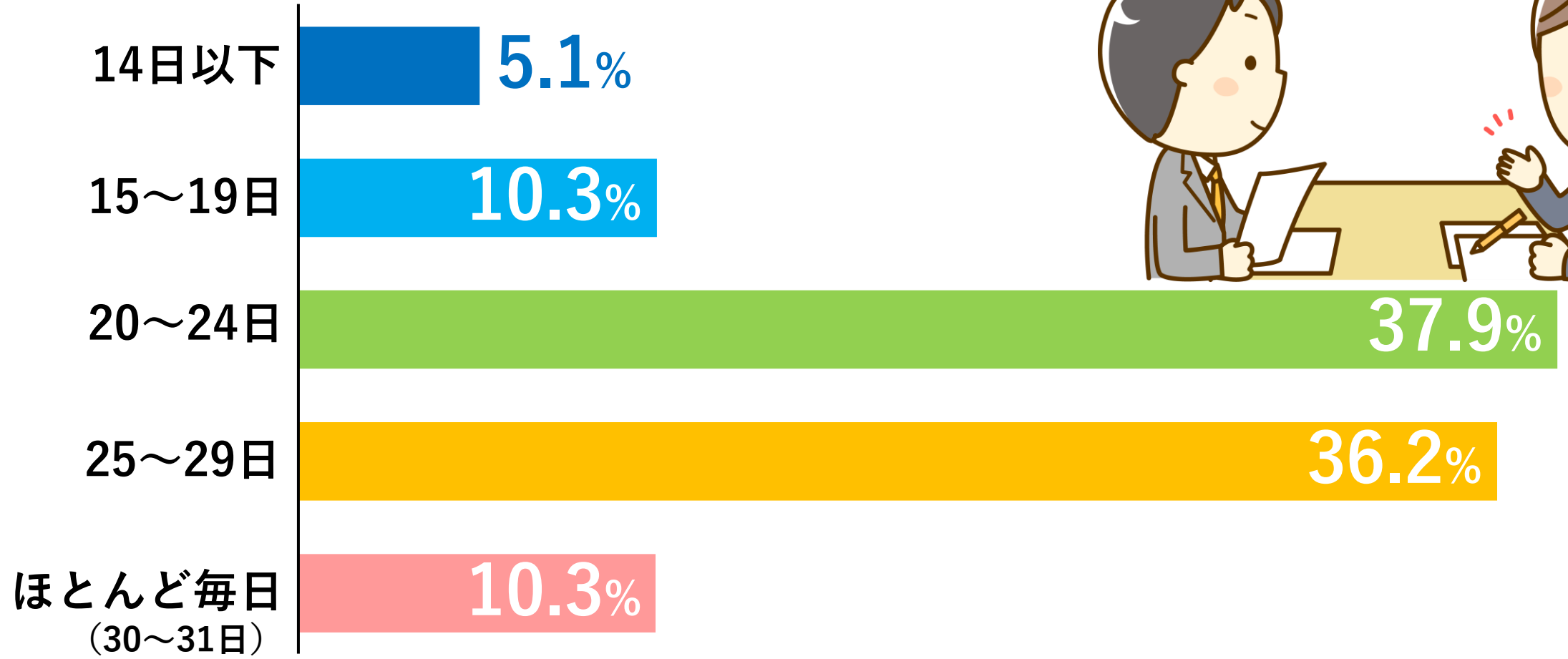
仕事の時間以外にも

仕事の連絡は受けますか？



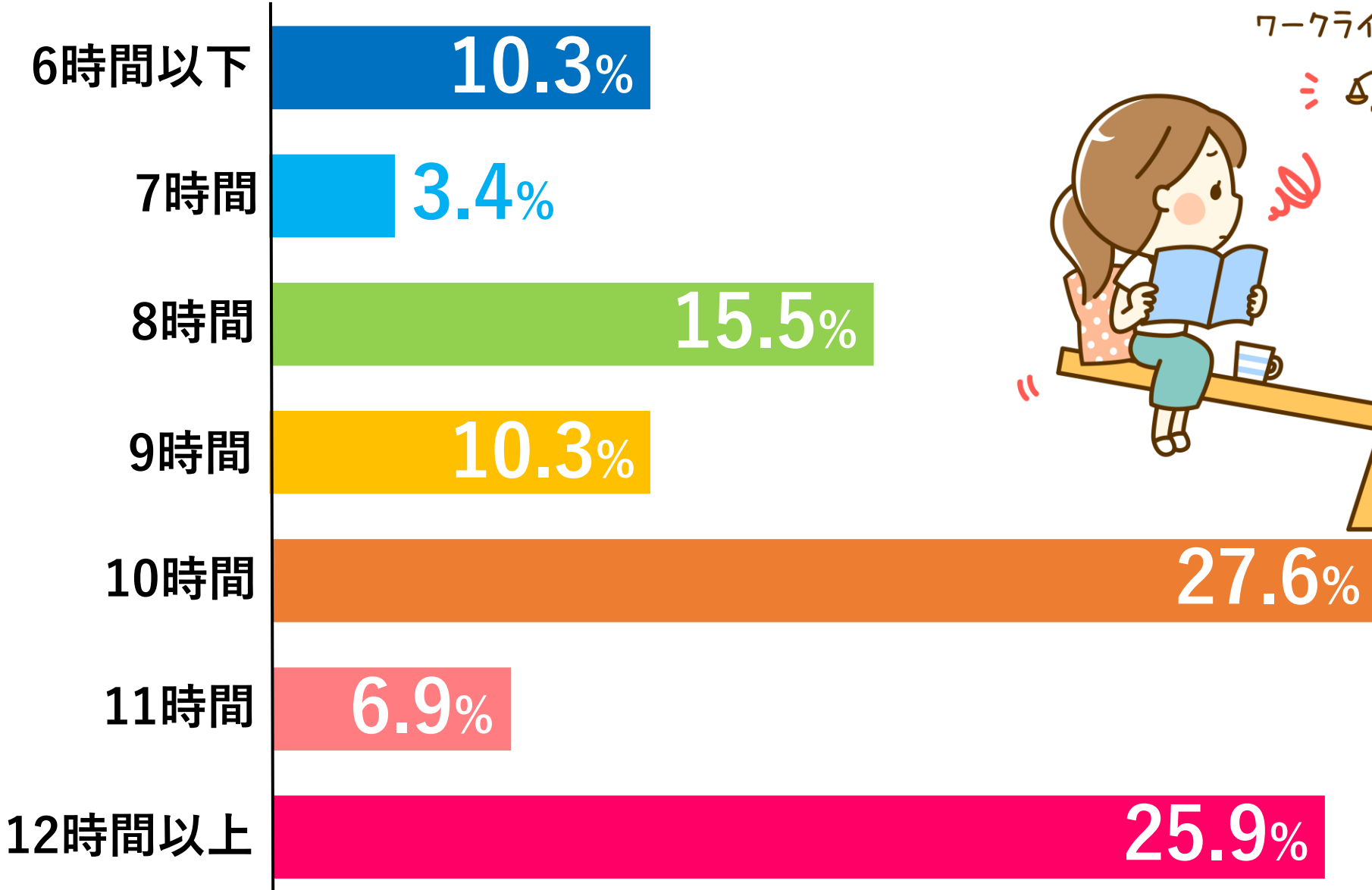
月間の

仕事日数



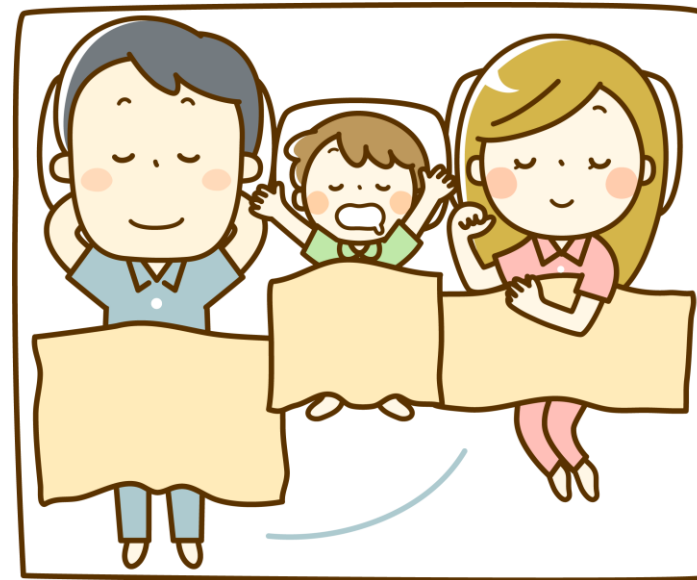
1日の

勤務時間



1日の

睡眠時間



5時間以下

6.9%

6時間

39.7%

7時間

32.8%

8時間

17.2%

9時間以上

3.4%

仕事以外の時間の使いかた

運動

- ・ ジム
- ・ 筋トレ



勉強

- ・ Instagram集客の勉強
- ・ 仕事に関する勉強
- ・ リサーチ
- ・ 読書
- ・ 情報収集
- ・ 論文などの読み書き
- ・ スキルアップ



収入UP

- ・ 株式投資の取引
- ・ 副業
- ・ 資産運用



仕事中心！

- ・ 仕事为中心
- ・ 次の段取り準備

仕事以外の時間の使いかた

健康

- ・気分転換
- ・通院
- ・睡眠
- ・休養



家族との時間



- ・家族サービス
- ・家族団らん、コミュニケーション
- ・外食に行く
- ・育児
- ・ねこの世話
- ・犬の散歩
- ・子どもの世話、遊ぶ
- ・家族と他愛もない話をする
- ・家の用事
- ・家事（炊事、掃除、洗濯）

仕事以外の時間の使いかた

趣味など...

- ・ お買い物
- ・ スマホゲーム
- ・ SNS
- ・ 音楽を聴く
- ・ 趣味を楽しむ
- ・ ネットを見る
- ・ ウクレレを弾いて歌う
- ・ 漫画をよむ
- ・ ひとりでのんびりする
- ・ 友人とおしゃべり

ワークライフバランス



動画・TV

- ・ ビデオ鑑賞
- ・ 映画鑑賞
- ・ YouTube(動画)をみる
- ・ ドラマをみる
- ・ Netflixを見る

仕事とプライベートをわけるために 意識していること

行動編

- ・ 服装、髪型を変える
- ・ 節目節目でシャワーを浴びる
- ・ 家に帰ってすぐにビールを飲んでオフモードに
- ・ 店を早く閉める



意識編

- ・ 仕事場から帰宅する間に気持ちの切り替えを。家には仕事のストレスを持ち帰らないように心がける
- ・ プライベートの時は、仕事のことを考えない
- ・ しっかりと『意識』して、わけるようにする
- ・ 会社にいる時間と通勤時間以外は、プライベートの時間と認識している
- ・ 職場に入るとスイッチが切り替わる
- ・ 気合いをいれる
- ・ メリハリをつける

仕事とプライベートをわけるために意識していること

時間編



- ・ **時間管理**をしっかりとる
- ・ 時間の**区切り**をきちんとつける
- ・ しっかり**決めた時間でやりきる**こと
だらだらしていても、やる気が起きず進まない
- ・ 基本、**家に仕事を持ち込まない**
- ・ 誘われても**自分の為になる人**としか関わらないようにする

連絡編



- ・ プライベートの時は、できるだけ**仕事の返事**をしない
- ・ 休みの時は、**LINE、電話にほとんど出ない**（気づかない）
- ・ 休むと決めたら、**携帯も持ち歩かない！**
- ・ 電話の**転送設定はしない**

仕事とプライベートをわけるために意識していること

気分転換編

- ・休みの日を楽しむ
- ・そこまで分けようとは思っていないが、気分転換はしっかり行うようにする



完全にわけていない

- ・あまりオンオフの切り替えは意識していない（お金の使い方は、きちりわけているが…）
- ・特にわけようと思っていない
- ・プライベートでも仕事に通じることをしている
- ・自宅が仕事場なので完全に分けるのは難しい



毎日のルーティン・日課

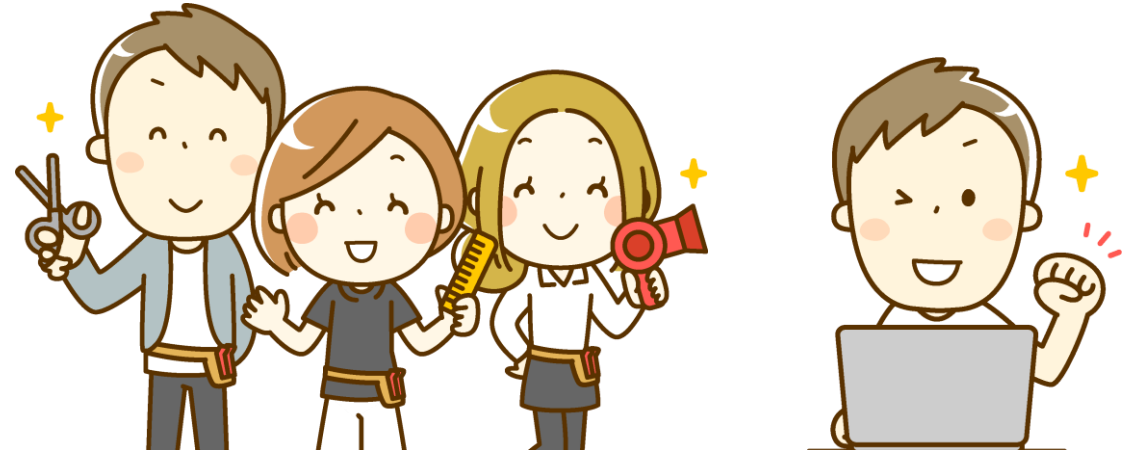


仕事編

- ・ 髪をセットする
- ・ 自分にできることを1日全力で！
- ・ 1人営業なのですべてがルーティン
- ・ ホームページのアクセスチェック
- ・ SNSチェック
- ・ 朝に時間をつくる
- ・ 朝の掃除
- ・ 毎朝の進捗会議
- ・ 2時間おきの休憩で、豆から挽いた
コーヒーを飲む



- ・ 仕事開始前にココアを飲む
- ・ スキルアップのために、2時間教材で
勉強する
- ・ 営業の1時間前には出勤してゆっくりする
- ・ 1人で「今日も1日頑張りましょう」と言う
- ・ 天気予報をしっかりとチェック



毎日のルーティン・日課

プライベート編

- ・ 湯舟に10分以上つかる
- ・ 朝の起床後、空に向かって挨拶
- ・ 毎朝『ポンド円』のチャートを見て
シナリオを立てる
- ・ ボーっとストレッチをする
- ・ 朝、庭の草花への水やり
- ・ 睡眠前のストレッチ
- ・ 朝に時間をつくる
- ・ 早起きして朝食前に1時間ほど犬と散歩へ
- ・ 帰宅後にランニングと筋トレ
- ・ 夕方、自転車か徒歩で公園とスーパーへ買い物



- ・ 水分補給、ヤクルト1000
- ・ 1日1食ファスティング
- ・ ラジオ体操
- ・ 晩酌
- ・ 瞑想
- ・ ランニング
- ・ 勉強
- ・ 筋トレ
- ・ 水をのむ



毎日のルーティン・日課

プライベート編

- ・ ダイエットのための16時間断食
- ・ 早起きして、好きなドラマ、映画を観る
- ・ 毎朝、トイレに行く
- ・ 食後、夜ココアを飲む
- ・ コーヒーを飲む
- ・ 健康的な習慣づけをする
(ストレッチ、玄米ご飯、水をたくさん飲む、酵素ドリンクを飲む)
- ・ ヨガ
- ・ 仕事終わりのジム
- ・ 毎朝起きてすぐにトイレを済ませた後に体重を測る。その後プロテインを飲む。

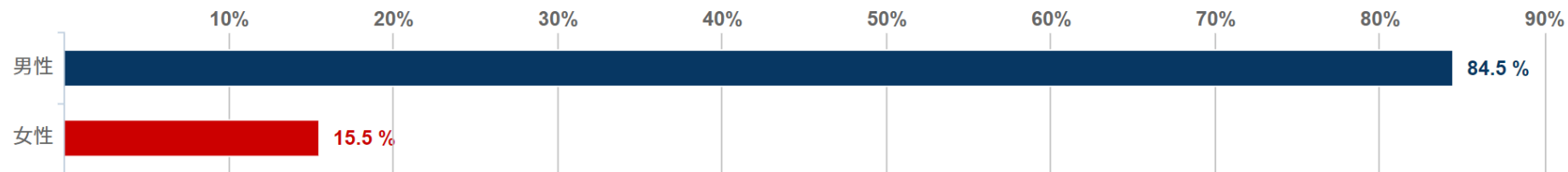


- ・ 天気予報をしっかりとチェック
- ・ 朝でかける前に必ずトイレ掃除をする
- ・ 1時間ロードバイクに乗る
- ・ 毎日、お酒をのむ
- ・ 犬のお散歩
- ・ 朝は必ずニュースで今起きていることをチェックする
(お店に影響がある場合は、即座に対応できる)
- ・ 妻と息子とのビデオ通話
(遠方に住んでいるため)



本調査の回答者属性

性別



年齢

