

本リリースは、株式会社オールアバウト、NTT レゾナント株式会社の共同リリースです。  
2社から重複して配信される場合がありますが、ご了承いただきますようお願いいたします。

# Press Release

AllAbout goo  
http://allabout.co.jp/ www.goo.ne.jp

平成 20 年 6 月 4 日  
株式会社オールアバウト  
NTT レゾナント株式会社

## 【オールアバウト・goo リサーチ共同】会社員 1,000 人調査 会社員の休日の過ごし方、ひとりのときは「インターネットやメール」が 8 割

総合情報サイト「All About」を運営する株式会社オールアバウト(本社:東京都渋谷区、代表取締役社長 兼 CEO:江幡 哲也、ジャスダック証券取引所、証券コード:2454、以下「オールアバウト」と、インターネットアンケート・サービス「goo リサーチ」を提供する NTT レゾナント株式会社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:和才 博美)は「goo リサーチ」の登録モニターを対象に「ライフスタイルについてのアンケート」を実施しました。

### ■総括

今回、平日のワークスタイルと休日の過ごし方について調査したところ、会社員など勤め人は通勤時の気分転換として行き帰りともに「音楽などを聴く」が高く約 4 割で、また携帯電話については「メールを送る」(行き 20.8%、帰り 26.2%)や「情報を見る」(行き 15.4%、帰り 20.0%)など、帰りに利用される傾向があることがわかりました。また勤務中の気分転換については、「おやつを食べる、飲み物を飲む」が約 6 割、「同僚との会話」が約 5 割あげられました。会社の人と食事や飲みに行く頻度は、「月に 1 回未満」が 43.4%と最も多い結果でした。

休日では、ひとりで過ごす場合は「インターネットやメールをする」が約 8 割、「友人とは「外へ食事に行く」が約 4 割、「家族とは「買物」が約 5 割となりました。体の健康面では、「目の疲れ、かすみ、視力低下」(55.2%)が意識されているようです。さらに、ストレスを溜めないための工夫では「食べる、飲む」や「よく寝る」が約 4 割でした。

### ■調査結果のポイント

#### 1) 通勤時の気分転換は「音楽を聴く」(約 4 割)、勤務中は「おやつなどの飲食」と「同僚との会話」。

通勤時の気分転換としては行き帰りともに、「音楽などを聴く」が高く約 4 割だった。また携帯電話については「メールを送る」(行き 20.8%、帰り 26.2%)や「情報を見る」(行き 15.4%、帰り 20.0%)など、帰りに利用される傾向があることがわかった。また、勤務中では約 6 割は「おやつを食べる、飲み物を飲む」を挙げ、「同僚との会話」(53.7%)も高い。また、会社の人と食事や飲みに行く頻度は、「月に 1 回未満」が 43.4%と最も多い結果だった。

#### 2) 休日、ひとりで過ごす場合は「インターネット」、友人とは「外へ食事」、家族とは「買物」が高い

休日をひとりで過ごす場合は「インターネットやメールをする」が約 8 割、「日ごろできない家事」「テレビや録画したのを見る」「買物をする」が 5 割弱となっている。また友人との過ごし方は「外へ食事に行く」が約 4 割だった。家族との過ごし方では「買物」が高く約 5 割で、「外へ食事」、「自宅で食事」、「レジャー」などが高い。

#### 3) 「目の疲れ」や「体重増加」「腰痛・肩こり」などを変化として意識している。

体の健康面での変化は、「目の疲れ、かすみ、視力低下」が高く 55.2%だった。「体重の増加」、「腰痛・肩こり」なども高い。また、会社や仕事が原因のストレスについては「やや感じる」が 36.8%と多く「よく感じる」(26.4%)も高い。また、ストレスを溜めないために工夫していることとして、全体では「食べる、飲む」や「よく寝る」が約 4 割と高くなっている。また女性は「買物」(50.7%)をはじめ、男性より工夫していることが多い。

### ■All About 編集長 森川さゆりのコメント

今回、休日にひとりで過ごす場合、インターネットを利用する人が約 8 割ととても高いことがわかりました。自分の都合のいい時間に、ほしい情報を手軽に取りにいける、そんな利便性が忙しい会社員のライフスタイルにフィットするようです。今後、インターネットへの情報依存度はますます高まっていくと思われます。

## 本件に関するお問い合わせ

株式会社オールアバウト 広報担当:清水  
TEL:03-5447-3770 FAX:03-5447-0034 e-mail: pr@im.allabout.co.jp

NTTレゾナント株式会社 ポータル事業本部 広報グループ  
TEL:03-5224-5500 FAX:03-5224-5204 e-mail: pr@nttr.co.jp

### All About について <http://allabout.co.jp/>

株式会社リクルートを大株主とする株式会社オールアバウトが運営、約 500 のテーマごとに、専門の知識や経験を持った人＝「ガイド」が、その分野に関する情報を提供する総合情報サイトです。2001年2月15日にサイトオープンし、2007年7月には月間のユニーク・ユーザ数が1,660万人を突破しました。独自記事による展開を中心にシステムだけでは到達しない満足度へ“人”が編集・ナビゲートするサービスです。

### goo リサーチについて <http://research.goo.ne.jp/>

ポータルサイト「goo」を運営するNTTレゾナントと、日本のリーディングシンクタンクである三菱総研の調査企画力、コンサルティング力が融合した、高品質で付加価値の高いインターネットリサーチ・サービスです。携帯電話でアンケートに答える「gooリサーチ・モバイル」モニター(8万人)、キーパーソンのビジネスマンを中心とする「gooリサーチ・ビジネス」モニター(5.2万人)、団塊世代・シニア層、ならびに若年層を中心とした郵送調査手法で回答する「郵送調査専属モニター」(3.5万人)を含め、202万人の登録モニターを擁し、消費者向け調査から、法人向け調査、グループインタビューまで、様々な市場調査ニーズに対応しています。(モニターの人数はいずれも2008年3月現在)

### ■調査概要

1. 調査対象: 「gooリサーチ」登録モニター (22歳～49歳のお勤めの方)
2. 調査方法: 非公開型インターネットアンケート
3. 調査期間: 2008年4月28日～2008年5月1日
4. 有効回答者数: 1,057名
5. 属性: 【性別】男性 50.1%、女性 49.9%  
【年代】20代 33.5%、30代 33.8%、40代 32.7%

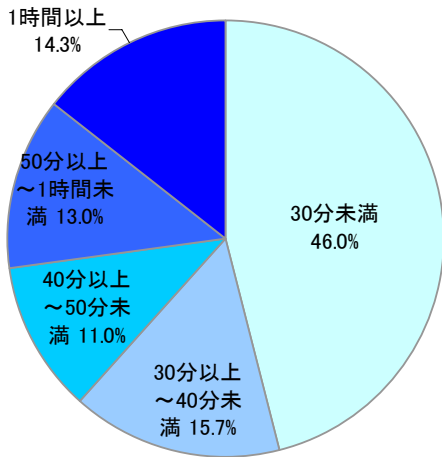
## ■調査結果データ

### 1. ワークスタイルと気分転換

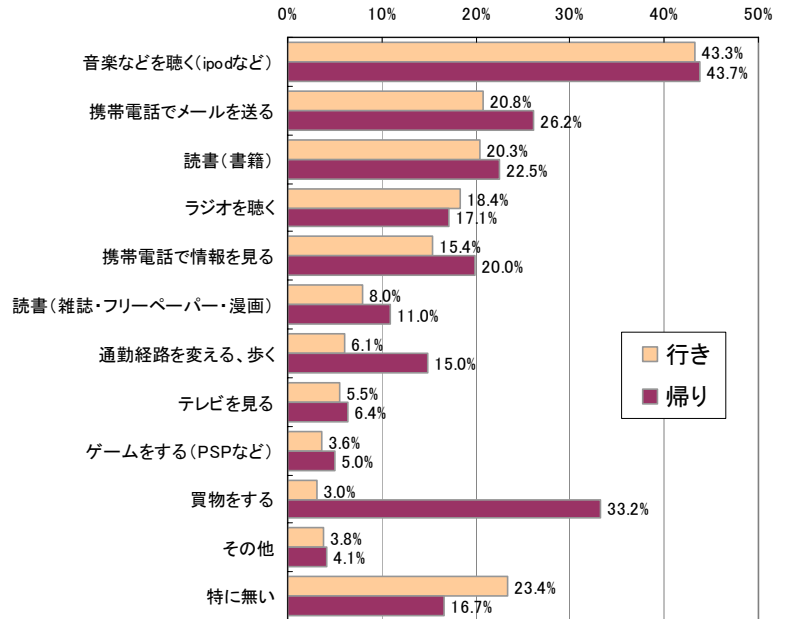
#### 1) 通勤時

通勤時間について尋ねたところ、30分未満が約半数だった。通勤時の気分転換としては行き帰りともに、「音楽などを聴く」が高く約4割あった。帰りでは「買物をする」が33.2%と行きよりも30ポイント高くなっている。また携帯電話については「メールを送る」(行き20.8%、帰り26.2%)や「情報を見る」(行き15.4%、帰り20.0%)など、帰りに利用される傾向があることがわかった。

■通勤時間(片道) (n=1,057)



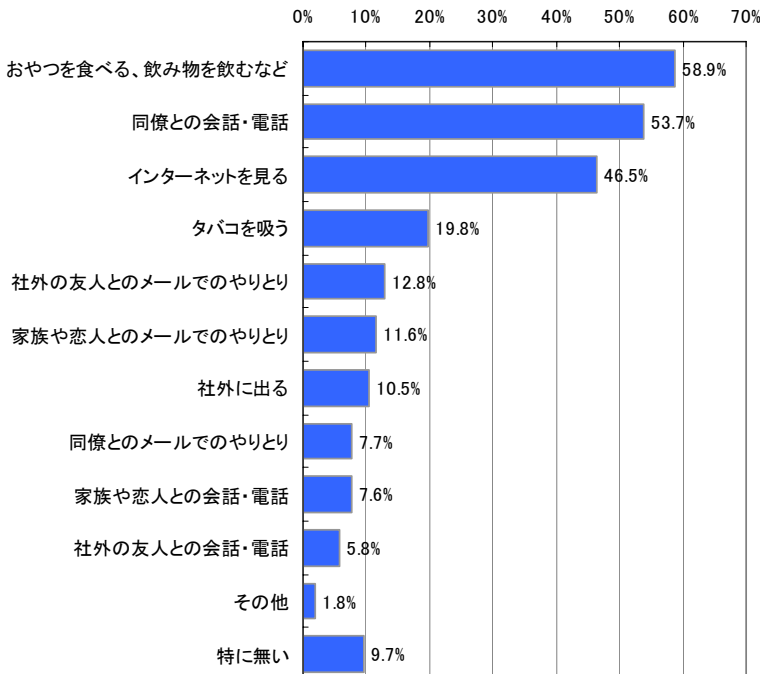
■通勤時の気分転換 (n=1,057)



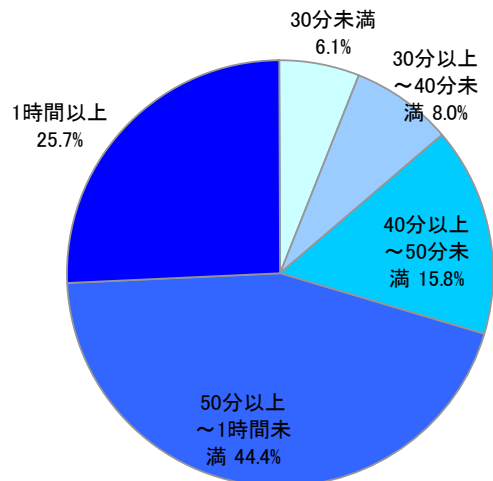
#### 2) 勤務中の気分転換と休憩時間

勤務中の気分転換について尋ねたところ、約6割は「おやつを食べる」を挙げ、「同僚との会話」(53.7%)、「インターネットを見る」(46.5%)などが続いた。また、休憩時間は「50分から1時間未満」が最も多く44.4%だった。昼休みの過ごし方は、「会社の人と社内で食べる」が最も多く48.7%であった。

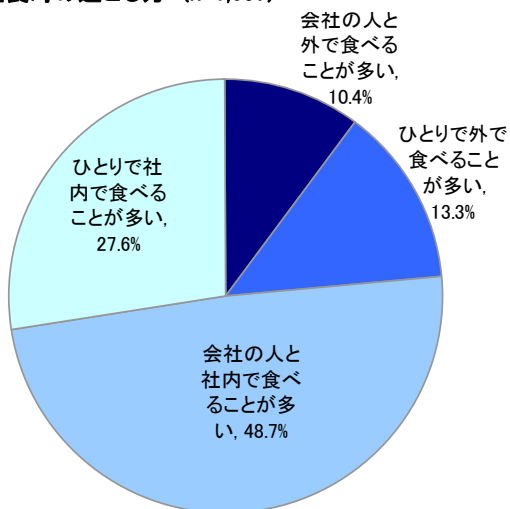
■勤務中の気分転換 (n=1,057)



■休憩時間 (n=1,057)



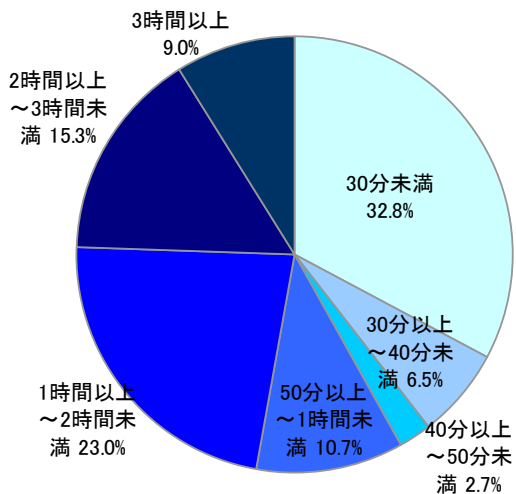
■ 昼食時の過ごし方 (n=1,057)



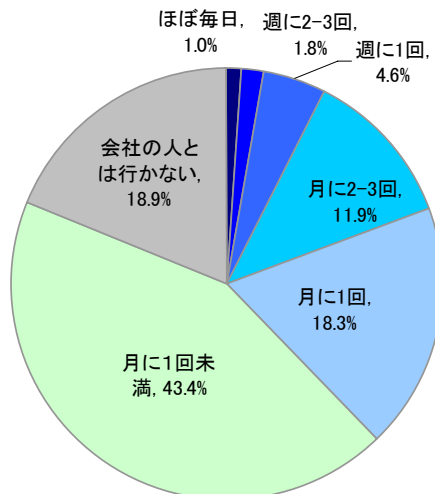
3) 残業と就業時間後

1日の平均的な残業時間について尋ねたところ「30分未満」が32.8%と最も多い。「1時間以上2時間未満」も23.0%と高い。また、会社の人と食事や飲みに行く頻度について尋ねたところ、「月に1回未満」が43.4%と最も多い結果だった。「会社の人とは行かない」は18.9%だった。

■ 残業時間 (n=1,057)



■ 会社の人と就業後、食事や飲みに行く頻度 (n=1,057)

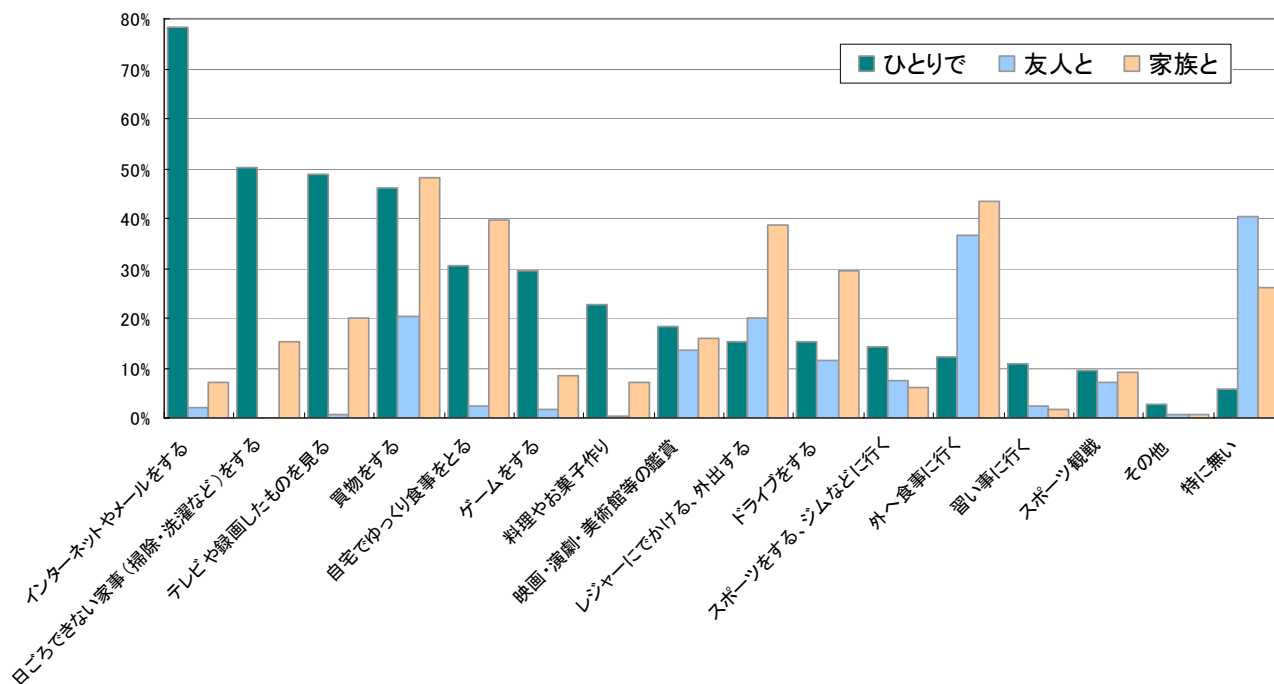


## 2. 休日の過ごし方

### 1) 休日の過ごし方

休日の「ひとりで」「友人と」「家族と」過ごし方を尋ねたところ、ひとりの場合は「インターネットやメールをする」が約8割となっており、「日ごろできない家事」「テレビや録画したものを見る」「買物をする」が5割弱となっている。また、友人との過ごし方は、「外へ食事に行く」が約4割で高い。家族との過ごし方では「買物」が高く約5割、「外へ食事」、「自宅で食事」、「レジャー」などが高い。

■ 休日の過ごし方 (n=1,057)

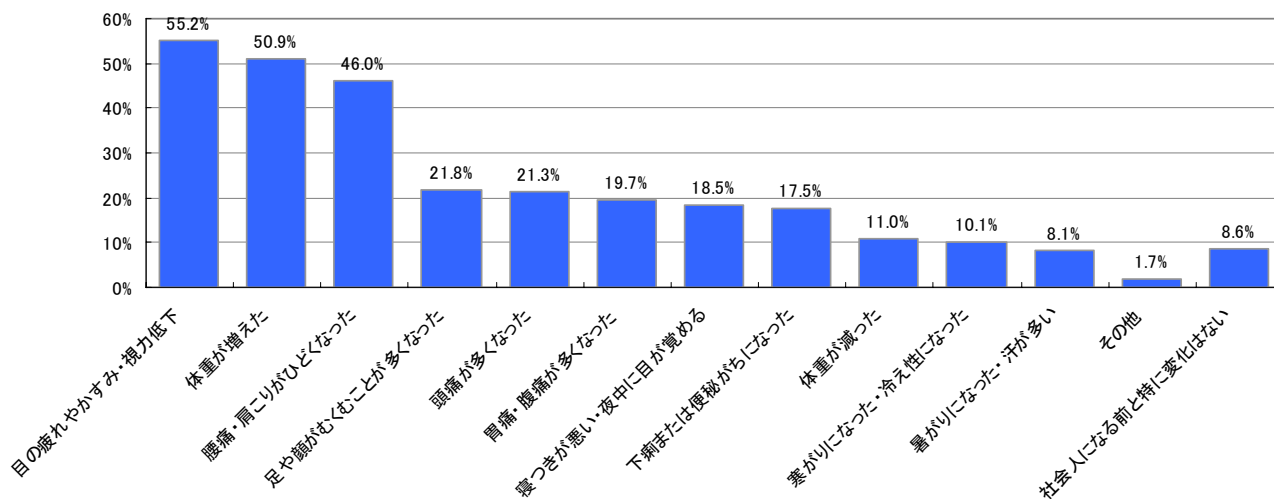


## 3. 社会人になってからの変化と対策

### 1) 身体的な変化

社会人になってから体の健康面での変化について尋ねたところ、「目の疲れ、かすみ、視力低下」が高く55.2%だった。「体重の増加」、「腰痛・肩こり」なども高い。

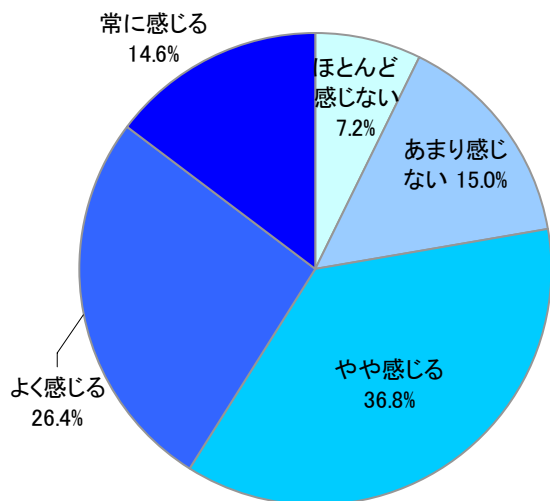
■ 体(健康面)の変化 (n=1,057)



## 2)精神的な変化と対策

精神的な変化について尋ねたところ、会社や仕事の原因のストレスについては「やや感じる」が36.8%と多く「よく感じる」(26.4%)も高い。また、ストレスを溜めないために工夫していることとして、全体では「食べる、飲む」や「よく寝る」が約4割と高くなっている。女性は男性と比べ「買物をする」(50.7%)が30ポイントほど高い。他にも「家族や恋人に相談」「知人・友人に相談」「マッサージやリラクゼーション」なども男性に比べて高い。

■精神的な変化(会社や仕事のストレス) (n=1,057)



■工夫していること

