

報道関係者各位
プレスリリース

2018年8月24日
ソフトブレイン・フィールド株式会社

《働く女性》持続的に働くために、約8割以上が忙しい平日でも、休息を意識している サステナブル∞ワークスタイルプロジェクト VOL. 4 ～休息・休み方についての意識調査～

[調査トピックス]

- ・持続的に働くために、約8割近くの方が、忙しい平日でも休息や息抜きを意識していると回答。休息や息抜きの方法は、「おいしいランチを食べる」42.6%、「ご飯の準備を簡単にする」39.5%、「有給休暇など、仕事を休んで一人の時間を楽しむ」が31.0%と続いた。
- ・平日に、休息や息抜きを意識していると回答した方は、「休日に休めている」と感じている方が58.6%で、「休日に休めていない」と感じている方の26.9%を、31.7ポイント上回る。一方で、平日に休息や息抜きを意識していないと回答した方は、「休日に休めている」と感じている方は26.6%にとどまり、「休日に休めていない」と感じている方が、34.2ポイント上回る60.8%であった。
- ・主婦業から解放される日があったら、「ゆっくり寝る」が49.4%でもっとも多く、「旅行」が40.3%、「友人と会う」が33.8%、「1人でいたい」が32.3%と続いた。

連日の猛暑日が続く、日々の仕事や家庭のことだけではなく、夏の疲れや、お子さんがいるご家庭では、夏休み中のランチの準備などで、普段よりも少し疲れが溜まっていると感じている方も多いのではないのでしょうか。

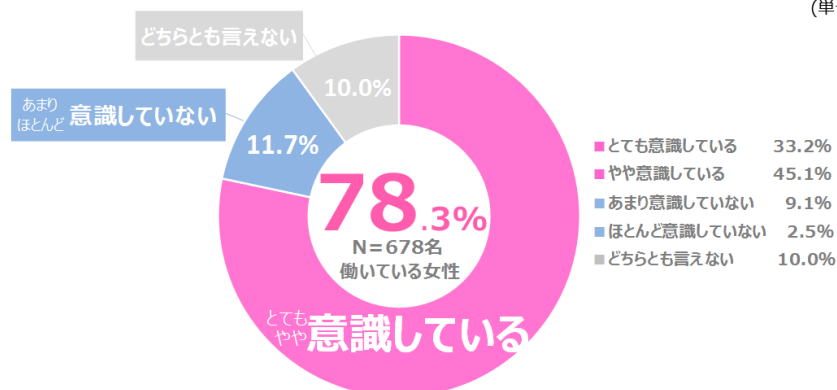
フィールド・クラウドソーシング事業を展開するソフトブレイン・フィールド株式会社（本社東京都港区、代表取締役社長：木名瀬博）は、サステナブル∞ワークスタイルプロジェクト（ライフステージが変わっても持続可能な働き方※1）第4回目は、「働く女性の休息・休み方に関する意識調査」です。

アンケートの対象は、当社に登録するキャスト会員で、有効回答数は678名（平均年齢46歳の働く女性）、実施期間は2018年8月10日～8月14日です。（調査概要は、4ページに記載）

まず、アンケートでは持続的に働くためにも、平日でもなるべく休息や息抜きをすることを意識しているか調査をしました。

Q. 持続的に働くために、忙しい平日でもなるべく休息や息抜きを意識していますか？

(単一回答)

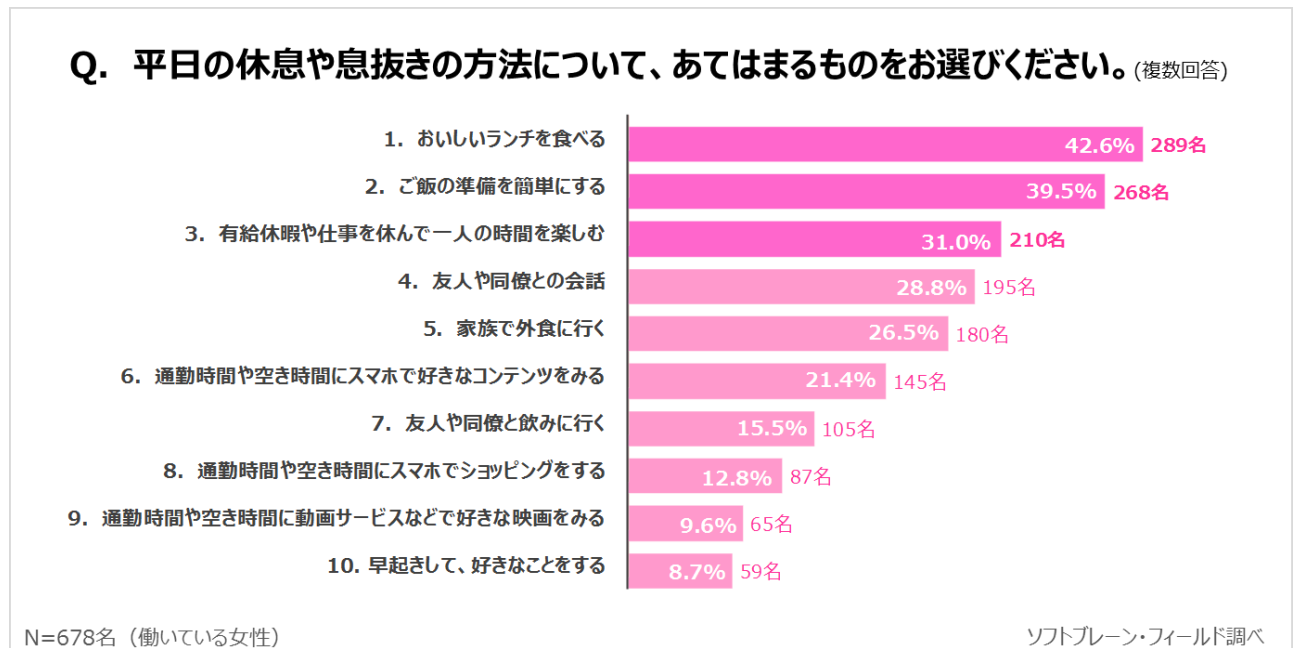


ソフトブレイン・フィールド調べ

図表 1

持続的に働くために、忙しい平日でも休息や息抜きを、「とても意識している」が 33.2%、「やや意識している」が 45.1% となり、約 8 割近くの方が意識していると回答しました。

次に、具体的な休息や息抜きの方法について調査をしました。

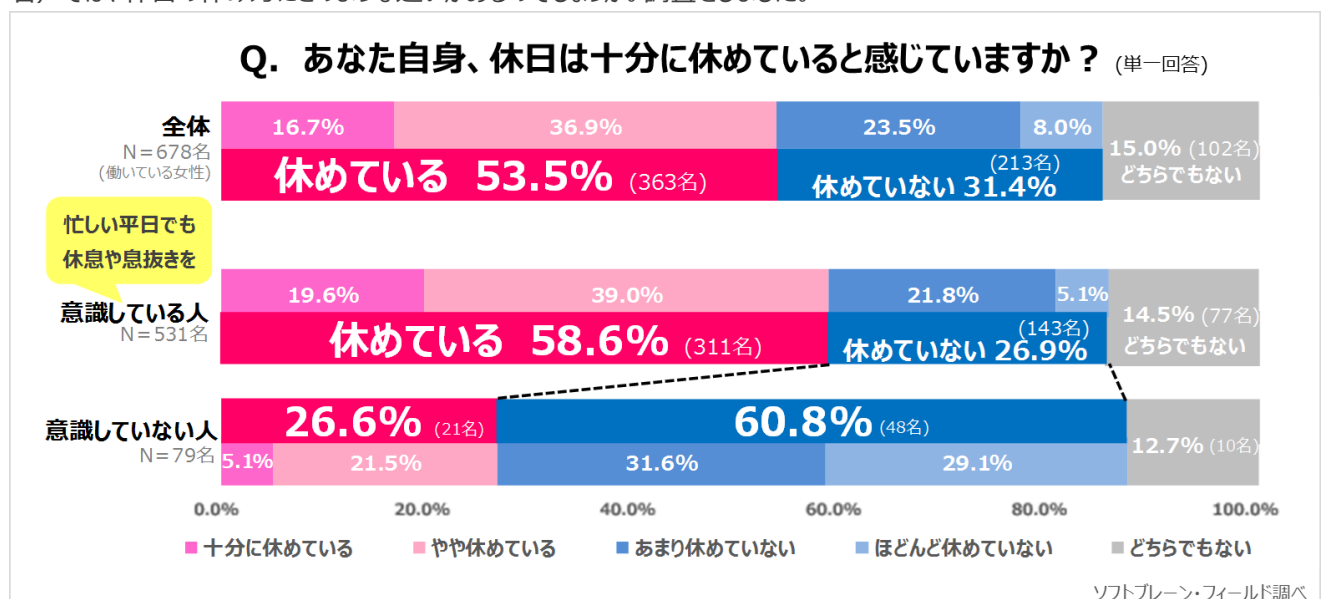


図表 2

平日の休息や息抜きの方法について、「おいしいランチを食べる」がもっとも多い 42.6%で、「仕事の休憩時間に、たまに贅沢なランチを食べる（40 代）」や、「同僚とおいしいお店へランチに行き、たくさん喋る（30 代）」など、いつもよりもプチ贅沢気分を味わう、気の置けない仲間とおしゃべりなどで、楽しい時間を過ごすことが、休息につながっていると感じていることがわかりました。次に、「ご飯の準備を簡単にする」が 39.5%、「有給休暇など、仕事を休んで一人の時間を楽しむ」が 31.0%と続き、「週 1 回は、スーパーの惣菜を購入して食事を簡単にする（40 代）」や、「月に 1 回は有給を必ずとって、友達と会ったり、子どもと遊びに行く（40 代）」といった声からは、料理の時間を減らしたり、好きなことをして過ごす自分の時間を作って、休息をしていることがわかりました。

他にも、通勤時間や空き時間に、スマホで好きなコンテンツやショッピングなどで息抜きをしていることがわかりました。

次からは、図表 1 の忙しい平日でも休息や息抜きを意識している方（N = 531 名）と、意識していない方（N = 79 名）では、休日の休み方にどのような違いがあるのでしょうか。調査をしました。



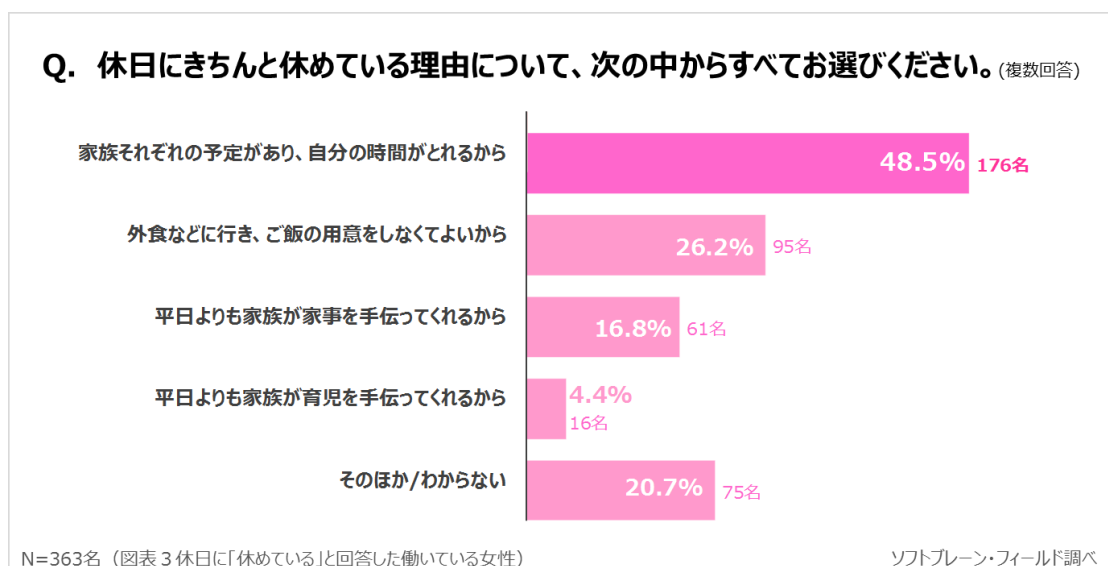
図表 3

平日に、休息や息抜きを意識していると回答した方は、「休日に休めている」と感じている方が 58.6%で、「休日に休めていない」方の 26.9%を、31.7 ポイント上回りました。

一方で、平日に休息や息抜きを意識していないと回答した方は、「休日に休めている」と感じている方が 26.6%にとどまり、「休日に休めていない」と感じている方が、34.2 ポイント上回る 60.8%でした。

平日に休息や息抜きを意識していない方は、休日でもきちんと休めていないと感じる方が多いことがわかりました。

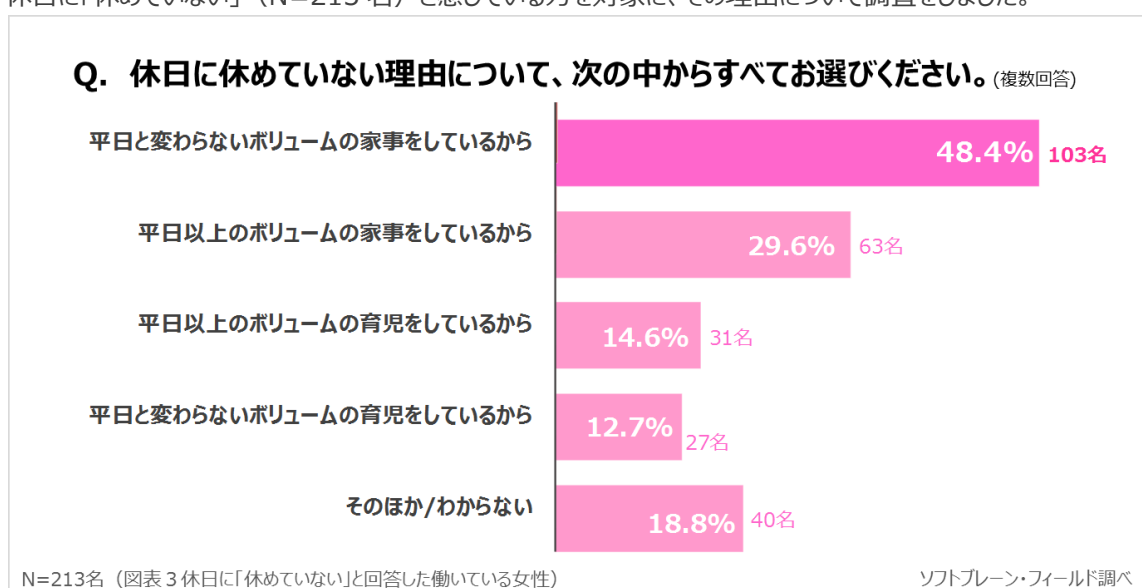
次に、休日に「休めている」（N=363 名）と感じている方を対象に、その理由について調査をしました。



図表 4

「休日に休めている」と感じている理由については、「家族それぞれの予定があり、自分の時間が取れるから」が 48.5%、次いで、「外食などに行き、ご飯の用意をしなくてよいから」が 26.2%、「平日よりも家族が家事を手伝ってくれるから」が 16.8%と続きます。具体的なコメントからは、「日曜は夫婦揃って休みなので、料理など一緒に準備をしています（30 代）」や「休日は子どもが料理を担当してくれます（40 代）」など、ご主人やお子さんが、家事にチャレンジして、家事をサポートしていることがわかります。

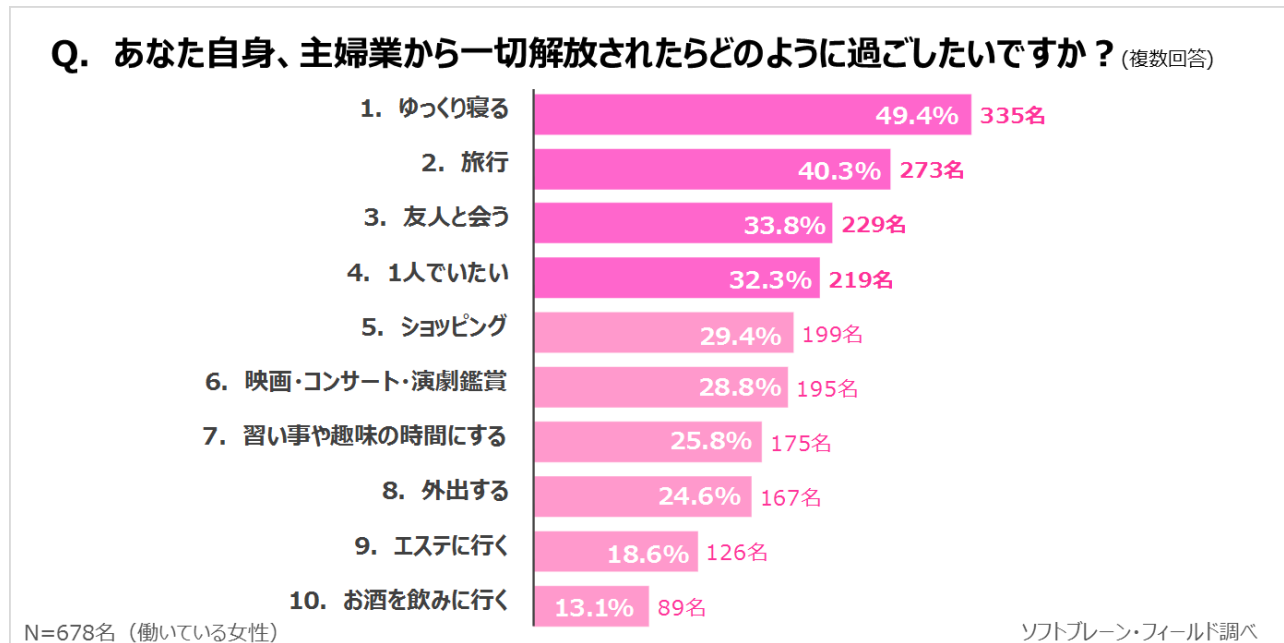
次に、休日に「休めていない」（N=213 名）と感じている方を対象に、その理由について調査をしました。



図表 5

「休日に休めていない」と感じている理由については、「平日と変わらないボリュームの家事をしているから」が 48.4%でもっとも多く、「平日以上のボリュームの家事をしているから」が 29.6%で、「休日は平日にできなかった家事などをこなすから（30代）」といった声もありました。

最後に、家事や育児などの主婦業から解放される日があったとしたら、どのように過ごしたいか調査をしました。



図表 6

主婦業から一切解放される日があったら、「ゆっくり寝る」が 49.4%でもっとも多く、「旅行」が 40.3%、「友人と会う」が 33.8%、「一人でいたい」が 32.3%、「ショッピング」が 29.4%、「映画・コンサート・演劇鑑賞」が 28.8%と続きます。

具体的なコメントからは、「目覚ましをかけずに、ゆっくり寝る（40代）」や、「気の合う友人と海外旅行に行きたい（50代）」や、「1人で時間に縛られずに過ごす（30代）」など様々な願望が寄せられました。

働く女性は、無理なく持続的に働くために、意識的に休息や息抜きをし、日々の疲れやストレスを溜めないよう「休み方」を工夫している一方で、家事や育児から解放される日があったとしたら、ゆっくりと休んで自分の時間を過ごしたいという願いがあるということがわかりました。

9月25日は、主婦休みの日です(サンケイリビング新聞社提唱 <https://www.sankeiliving.co.jp/shufuyasumi/>)。日々忙しく働く主婦が主役のこの日ぐらいいは、家事・育児を休んで、のんびり過ごしてみたいはいかがでしょうか。

【調査概要】

対象	当社にキャスト登録をしているアンケートモニター（働いている女性）					
調査方法	当社リサーチサイト「リサれば！」を活用したインターネットリサーチ					
調査地域	全国					
調査期間	2018年8月10日 ～ 2018年8月14日（5日間）					
回答者の属性	20代	30代	40代	50代	60代以上	総計(N)
女性	26	125	286	202	39	678
%	3.8%	18.4%	42.2%	29.8%	5.8%	平均年齢:46歳

ソフトブレン・フィールド「サステナブル∞ワークスタイルプロジェクト」とは？（※1）

ソフトブレン・フィールドは、2004年創業当初より長年にわたり、働く意欲ある主婦を中心とした女性達に「年齢・時間・場所の制約がない柔軟な働き方」を提供している背景から、2018年5月31日に「サステナブル∞ワークスタイルプロジェクト」を発足しました。国連で採択された2030年までの国際目標「SDGs（Sustainable Development Goals／持続可能な開発目標）」の考えに基づき、企業および働く人にとって、無理・無駄なく、持続可能な働き方こそ、企業の生産性が向上し、本当の働き方改革の推進につながると考えます。

働く（社会とかかわる機会・社会参画）＝見守りあう機会と定義し、今後、賛同パートナーと共に「サステナブル∞ワークスタイル」プロジェクトを推進いたします。



※ 1. 「サステナブル∞ワークスタイルプロジェクト」とは：<https://www.sbfield.co.jp/press/20180531-12953/>
【サステナブル∞ワークスタイルプロジェクト 調査報告】

Vol.1 女性の働き方と健康に関する実態調査「働く女性の9割以上、健康のためにできるだけ長く働きたいと思う」

<https://www.sbfield.co.jp/press/20180531-12965/>

Vol. 2 出産後の働き方について意識調査「出産後も仕事継続、85.2%がよかったと回答仕事をする事で自分が豊かに」

<https://www.sbfield.co.jp/press/20180626-13059/>

Vol. 3 健康と食の意識調査「時短料理でも健康的な食生活を心がける方が約8割」

<https://www.sbfield.co.jp/press/20180731-13202/>

【当社にキャスト登録をご希望の方は】

・パソコン用登録URL：<https://www.sbfield.co.jp/pc/>

・携帯用登録URL：<https://www.sbfield.co.jp/m/>

会員登録いただくと、当社からお仕事情報を配信いたします。スーパーマーケットやドラッグストアなどの量販店、公共施設や遊戯施設、専門サービスを提供する全国チェーンのお店から飲食店まで、あなたの生活圏がそのままお仕事のフィールドとなります。

【ソフトブレン・フィールド株式会社 会社概要】 URL：<https://www.sbfield.co.jp/>

ソフトブレン・フィールド株式会社は、ソフトブレン株式会社（市場名：東証1部・4779、本社：東京都中央区、設立年月日：1992年6月17日、代表取締役社長：豊田浩文）のグループ会社として、全国の主婦を中心とした登録スタッフ約84,000名のネットワークを活用し、北海道から沖縄まで全国のドラッグストアやスーパー、コンビニ、専門店など160,000店舗以上をカバーし、営業支援（ラウンダー）や市場調査（ミステリーショッパー、店頭調査など）を実施しています。当社代表の木名瀬博は、2004年にアサヒビールの社内独立支援制度に応募し、合格第1号事業として独立しました。

本社所在地：東京都港区赤坂3-5-2 サンヨー赤坂ビル5階 設立：2004年7月 / 資本金：151,499,329円

代表取締役社長：木名瀬 博 「木名瀬 博のフィールド虎の巻」 URL：<https://www.sbfield.co.jp/toranomaki>

【報道関係お問い合わせ先】

ソフトブレン・フィールド株式会社 経営企画部 広報担当 坂本（さかもと）/石井（いしい）

TEL：03-6328-3630 FAX：03-6328-3631 MAIL：press@sbfield.com

サステナブル∞ワークスタイルプロジェクトにご賛同いただける企業を募集しています。

くわしくは、press@sbfield.com よりお気軽にお問い合わせください。