

～6月10日は平成最後の「時の記念日」～

3人に2人が時間に追われ、休日でも時間を気にして休まらない時代だから

# 「時を休もう。」

## 時の記念日に、銀座・和光の時計をお休みします。

セイコーホールディングス株式会社（代表取締役会長兼グループCEO：服部真二、本社：東京都中央区）は、6月10日「時の記念日」にちなんで、昨年から生活者に時間についての意識や実態を探る調査を実施し、「セイコー時間白書」として発表しています。今年実施した調査では、昨年から変わらず日本人が時間に追われ、休みの時でさえ心理的にせかされていることがわかりました。

“「時間」はもっと自由で、ワクワク・ドキドキ、毎日を楽しむみんなの味方であってほしい”

当社はそんな願いを込めて、「時間」について見つめ直すきっかけづくりのため、日本の「時」のシンボルである銀座・和光の時計を、6月9日（土）・10日（日）の2日間にわたりお休みすることになりました。なお、この時計が姿を隠すのは、2008年の和光本館リニューアルに伴う一時閉館以来10年ぶりです。



時計の休止期間：6月9日（土）0時～10日（日）24時  
特設サイト：  
<https://www.seiko.co.jp/tmd/2018/index.html>

銀座4丁目交差点から見て背面以外の3面の時計が見えなくなります。（画像はイメージです）

次ページ:「セイコー時間白書」本編 日本人は時間に追われている!?

報道関係の方からのお問い合わせ先

セイコーホールディングス株式会社 広報室 TEL :03-3564-4078

# セイコー時間白書2018

セイコーホールディングス株式会社では、6月10日「時の記念日」を前に、全国の10代～60代の男女1200人を対象に時間意識に関する実態調査を行い、昨年に続き第2号となる「セイコー時間白書2018」としてまとめました。主な調査結果は以下の通りです。

- 2017年に引き続き、依然として「時間に追われている」現代人。
- 時間通りに効率的に行動する、時間管理意識が強い日本人。オンタイムだけでなくオフタイムでも、時間にせかされ、時間に支配されている。
- 現代人の“時価”が上昇中。2018年の時間価値、オンタイム3,882円/時間(昨年3,669円/時間)、オフタイム7,226円/時間(昨年6,298円/時間)と昨年より上昇。
- 最も大切にしている時間帯は「金曜日の22時」。昨年に比べ、より“休みの時間”を重視する傾向へとシフト。
- 日本人は休み下手!? 時間管理意識の高さゆえに、うまく休めない。

<調査概要> ■実施時期 2018年5月9日(水)～5月14日(月) ■調査手法 インターネット調査  
■調査対象 全国の10代から60代の男女1200人  
(男女各600人ずつ 各年代別に男女各100人ずつ 10代は15歳以上)  
※構成比(%)は小数点第2位以下を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100%にならない場合があります。  
また、金額は小数点第1位以下を四捨五入しています。

## 「時の記念日」コラム

### ●「時の記念日」の由来

1920(大正9)年、東京天文台(現在の国立天文台)と生活改善同盟が、日本国民に時間の大切さを尊重させ、時間をきちんと守り、生活の改善・合理化を図ろうと呼びかけ、広めるために「時の記念日」は制定されました。

日本最古の正史「日本書紀」において、671年に天智天皇が唐から伝えられた漏刻(ろうこく、水時計)を建造し、その漏刻で太鼓や鐘を打って時を知らせる「時の奏」を行った日が、現在の太陽暦で6月10日と記されていることから、6月10日が「時の記念日」に選ばれました。

### ●和光の時計塔と「時の記念日」

現在の二代目時計塔の竣工が1932(昭和7)年の6月10日。また、現在のウエストミンスター式チャイム音(いわゆるキンコンカンコン)が響くようになったのも、1954(昭和29)年の6月10日です。

和光の時計塔にとっても、「時の記念日」はひとつの節目となっています。

### ●「時を休もう。」によせて

「時の記念日」制定からおよそ100年。日本人の時間を守るという意識は、海外から注目されるほど世間に浸透しました。と同時に、時代の気分も大きく変わってきたことも揺るぎない事実でしょう。今、この時代らしい「時間」との向き合い方が求められているのかもしれない。

日本の「時」を刻み、日本人の正確さを後押ししたひとつのシンボルともいえる和光の時計を、「時の記念日」にあえてお休みすることで、時間について考えるきっかけを提案したいと考えました。

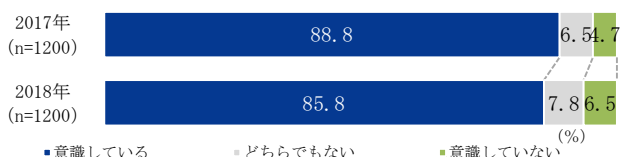
# 現代人は、2017年から依然として時間に「追われている」

何かと忙しく時間に追われがちな現代人。わたしたちは「時間」という存在をどのように感じているのでしょうか？ 時間の価値について、昨年の「セイコー時間白書2017」の結果と比較してみました。

## ■昨年よりはやや改善傾向にあるものの、依然として「時間に追われている」現代人。

時間を意識して行動するかという問いには [図1] の通り、9割近くが「意識して行動」していますが、昨年 (88.8%) よりも今年 (85.8%) のほうがややスコアが低く、「時間に追われている」意識も64.3%と高いものの、昨年 (69.1%) よりもやや低下しています [図2]。また、1日24時間についても、56.3%が「少ない (足りない)」と感じていますが、こちらも昨年 (59.2%) より少なくなっています [図3]。昨年と比べるとやや改善傾向が見られるものの、依然として時間に追われている感覚を持つ人の割合が多く見られます。

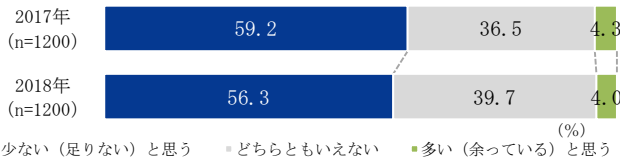
[図1] 時間を意識して行動しますか？



[図2] 時間に追われていると感じますか？



[図3] 1日24時間についてどう思いますか？



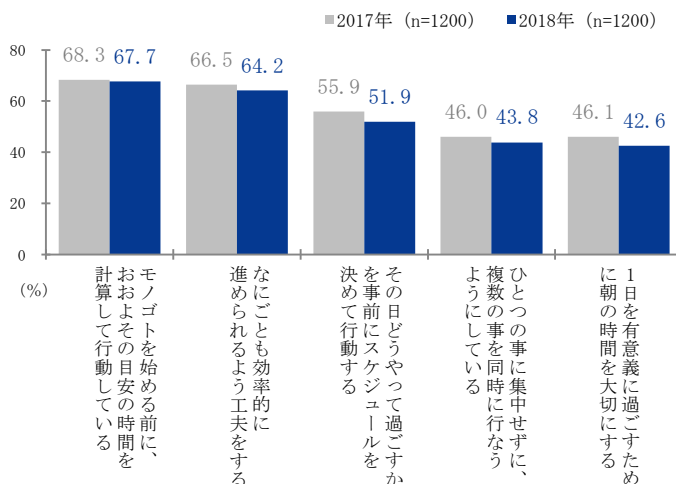
[図1] [図2] [図3] のスコアは7段階で聴取し、前後3段階 (とても+普通+やや) をまとめて数値化しています

## ■時間に追われる現代人、引き続き、時間を効率的に使う“時間マネジメント”に積極的。

昨年同様、時間に追われている意識の強い現代人ですが、時間に関する具体的な意識や行動についての問いには、[図4] の通り、約7割が「おおよその目安の時間を計算して行動」(今年67.7%、昨年68.3%) し、「効率的に進められるよう工夫をする」(今年64.2%、昨年66.5%) と答え、半数以上が「事前にスケジュールを決めて行動」(今年51.9%、昨年55.9%) していると答えています。

また、半数近くが「ひとつの事に集中せずに、複数の事を同時に行なう」(今年43.8%、昨年46.0%) マルチタスクや、「1日を有意義に過ごすために朝の時間を大切にする」(今年42.6%、昨年46.1%) 朝活意識が高く、昨年と同様、時間を効率的に使う“時間マネジメント”に積極的に取り組んでいます。それだけ、時間に管理されていることの表れとも推測できます。

[図4] 時間に関する意識や行動



[図4] のスコアは「とてもあてはまる」+「あてはまる」+「ややあてはまる」の合計値

# 時間管理意識が強い日本人

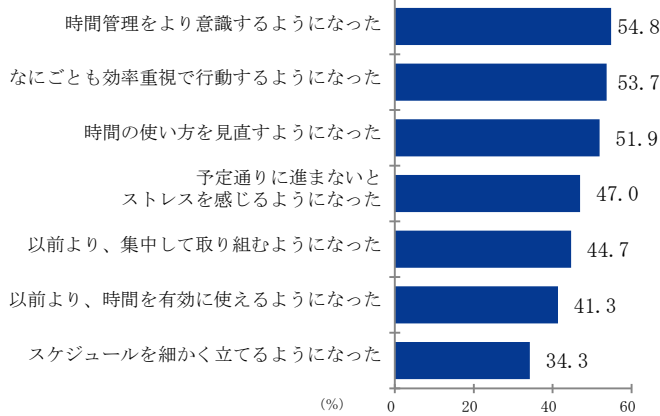
## 休みのときも、時間にせかされ、時間に支配されている？

■時間管理意識が高い日本人は、オンタイムだけでなく、オフタイムも時間にせかされ、気が休まらず、半数近くが「1時間に1回以上」時間を確認している。時間を管理するというよりも、時間に支配されている。

時間に対する意識への問いには、オンタイムは [図5-1] の通り、「時間管理をより意識するようになった」(54.8%)、「なにごと、効率重視で行動するようになった」(53.7%)、「時間の使い方を見直すようになった」(51.9%)といった意見が半数を占めています。

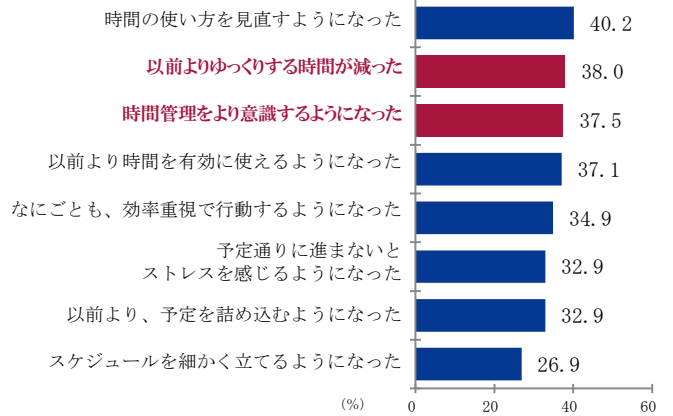
またオフタイムも [図5-2] の通り、3人に1人が「以前より、ゆっくりする時間が減った」(38.0%)、「時間管理をより意識するようになった」(37.5%)と答えており、プライベートな時間でも、時間にせかされ時間に縛られる傾向が強くなっているようです。

[図5-1] オンタイムの時間に対する意識



2018年 全体 (n=1200)  
「とてもあてはまる」+「あてはまる」+「ややあてはまる」の合計値

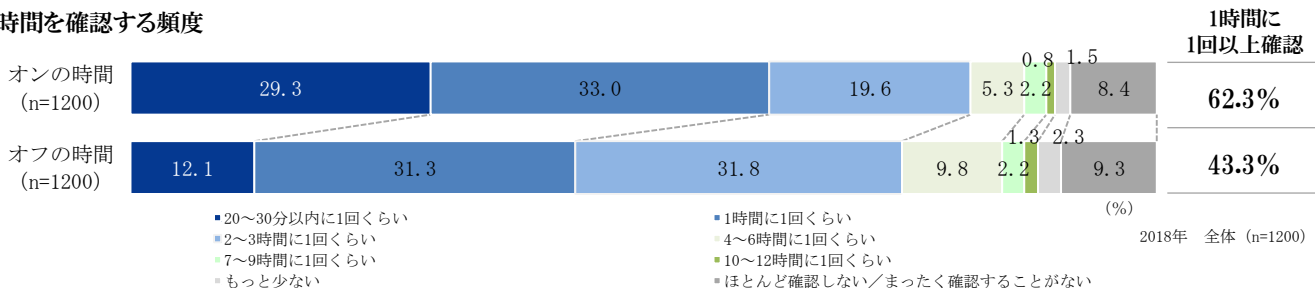
[図5-2] オフタイムの時間に対する意識



2018年 全体 (n=1200)  
「とてもあてはまる」+「あてはまる」+「ややあてはまる」の合計値

そこで、普段の生活の中で時間を確認する頻度を聞いてみると、[図6] の通り、仕事や家事・勉強をするオンタイムでは「1時間に1回くらい」(33.0%)が最も多くなっています。プライベートなオフタイムでは「2~3時間に1回くらい」(31.8%)が最も多く、オンタイムに比べると時間を気にする頻度が少なくなるようです。とはいえ、オフタイムでも全体の半数近く(43.3%)が時間を「1時間に1回以上」確認していることから、現代人はオン・オフ関係なく時間を気にして、時間を管理するというよりも、時間に支配されているようです。

[図6] 時間を確認する頻度



2018年 全体 (n=1200)

# 現代人の時間価値はオン3,882円 オフ7,226円と上昇傾向 オフタイムの上昇幅はオンタイムの2.5倍に

■オンタイムもオフタイムも、時間価値は昨年より上昇。男性のオフ1時間の価値はついに1万円を突破。  
女性はオンオフの差が小さくブレないのに対し、男性は2.4倍ものオンオフ格差あり。

時間に追われ、時間に管理されている現代人に自分の1時間の価値を値付けてもらいました。

その結果、仕事や家事・勉強をするオンタイムの1時間の価値は [図7-1] の通り、平均で3,882円/時間となり、昨年 (3,669円/時間) よりも213円高くなっています。

女性 (3,222円/時間) より男性 (4,542円/時間) の方が時間価値は高めですが、昨年 (男性4,435円/時間、女性2,903円/時間) の結果と比べると、男性 (+2.4%) よりも女性 (+11.0%) の方が時間価値の伸び率が高くなっています。

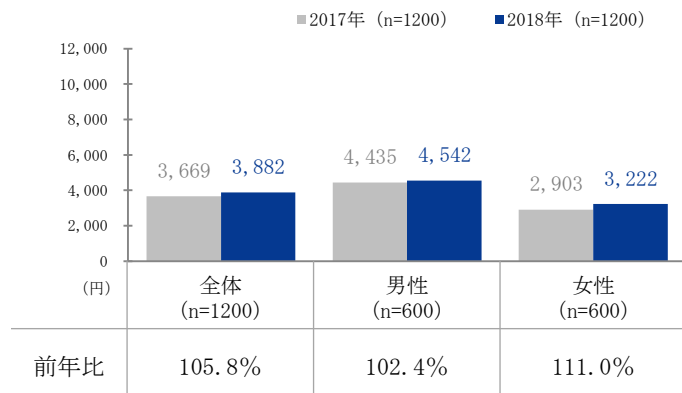
一方、プライベートなオフタイムの価値は [図7-2] の通り、平均で7,226円/時間と昨年 (6,298円/時間) よりも928円も高くなっています。

男性 (今年10,751円/時間、昨年9,123円/時間) も女性 (今年3,702円/時間、昨年3,473円/時間) も昨年より高くなっていますが、男性は昨年より1,628円も高くなっています。

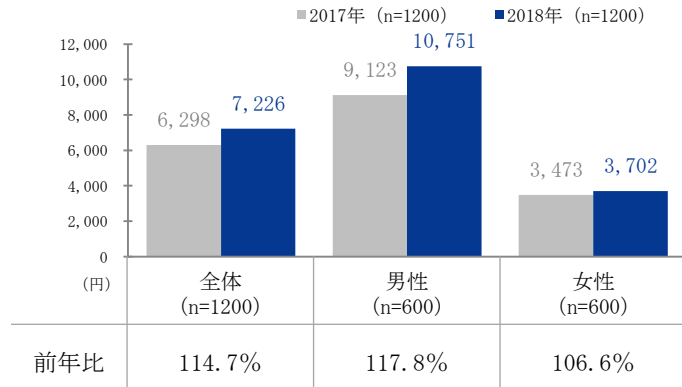
また、オンタイムとオフタイムを比べると、オフタイムの方が1.9倍も高く、男性では2.4倍もの価値 (差額6,209円) を認めています。一方女性は1.1倍とオンとオフの差がほとんどありません。

昨年同様、オンオフ格差でゆれる男性、オンオフに関係なくブレない女性という違いはあるものの、男女ともに現代人は、オンタイムよりもオフタイムの方を重視する傾向が強いようです。

[図7-1] 自分のオンタイム1時間の価格



[図7-2] 自分のオフタイム1時間の価格



# 最も大切にしている時間帯は「金曜日の22時」 昨年と比べ、“休みの時間”をより重視する傾向に

■最も大切な時間帯TOP3「金曜22時」「土曜22時」「月曜7時」。「金曜22時」は2年連続第1位。  
昨年と比べて、休みの時間を重視する傾向がより強く。

オフタイムを大事にする現代人ですが、どの時間をいちばん大切にしているのでしょうか？ 下記の2つは、1週間の中で最も大切にしている時間帯を選んでもらった結果をヒートマップ化したもので、左側の [図8-1] が2017年、右側の [図8-2] が2018年の結果です。

2018年、最も大切にしている時間は、赤（回答者が30人以上）・オレンジの部分（回答者が20～29人）の「金曜日の夜」「土曜日の夜」「月曜日の朝」、次いで、黄色の部分（回答者が10～19人）の「金曜日の夜」から「土曜日」「日曜日」に多くなっています。昨年の結果と比べると、月曜日の朝の比重が下がり、金曜日の夜から週末にかけての“休みの時間”をより重視する傾向が見られ、よりオフタイムを重視する傾向と合致しています。

[図8-1] 2017年 最も大切にしている時間帯ヒートマップ

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
5時台	37	1	1	0	0	6	8
6時台	35	3	3	0	2	8	15
7時台	32	1	3	1	2	18	15
8時台	27	2	1	0	3	19	13
9時台	27	2	1	1	3	19	11
10時台	12	3	3	5	3	25	16
11時台	1	2	3	2	3	8	6
12時台	6	3	4	2	3	14	16
13時台	7	3	2	1	1	9	9
14時台	9	4	5	3	2	12	14
15時台	3	2	1	0	2	8	10
16時台	3	1	3	2	1	3	2
17時台	3	0	1	2	8	6	6
18時台	5	4	0	1	8	12	14
19時台	12	4	7	3	21	30	17
20時台	7	3	5	1	13	23	29
21時台	11	4	1	6	28	34	10
22時台	9	4	3	9	41	32	17
23時台	3	2	5	4	27	23	11
24時台	8	1	2	0	17	19	9
1時台	3	3	2	0	2	3	0
2時台	2	1	0	0	4	2	1
3時台	1	0	0	1	1	1	0
4時台	2	1	2	0	1	0	0

2017年 TOP3	1位	2位	3位
全体 (n=1200)	金曜22時 41人	月曜5時 37人	月曜6時 35人

[図8-2] 2018年 最も大切にしている時間帯ヒートマップ

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
5時台	18	1	1	0	0	9	11
6時台	30	3	1	1	2	8	9
7時台	38	5	5	1	1	11	9
8時台	14	1	0	0	3	19	10
9時台	21	4	3	0	0	18	17
10時台	18	6	5	4	4	17	26
11時台	9	6	3	1	0	12	13
12時台	3	3	1	1	3	14	22
13時台	2	3	6	1	4	12	13
14時台	8	0	3	1	3	19	7
15時台	5	2	1	5	0	6	9
16時台	5	0	4	0	2	3	1
17時台	2	0	0	1	2	7	3
18時台	3	3	3	1	12	17	13
19時台	5	4	4	5	15	29	21
20時台	4	6	5	3	15	16	19
21時台	10	4	5	8	36	30	26
22時台	15	5	3	3	43	39	27
23時台	4	4	2	2	22	23	14
24時台	7	1	1	1	16	16	4
1時台	2	1	1	1	5	3	0
2時台	5	1	3	0	4	3	1
3時台	0	0	0	0	0	1	1
4時台	2	1	3	0	1	1	1

2018年 TOP3	1位	2位	3位
全体 (n=1200)	金曜22時 43人	土曜22時 39人	月曜7時 38人

# 日本人は休み下手?!

## ホントは休みたいのに、なぜかうまく休めない

### ■休みは「時間を気にせずのんびり過ごしたい」のに、

予定もなくのんびり過ごすと「無駄にした…」と後ろめたく感じてしまう。勤勉さ故に休み下手な日本人。

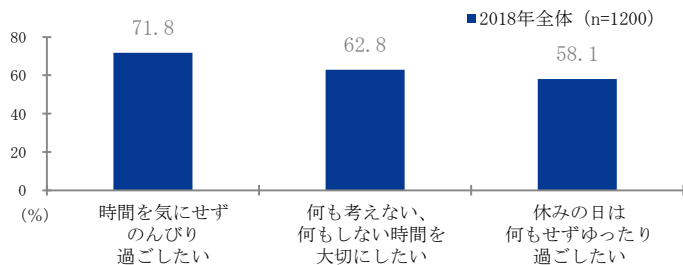
オフタイムも時間にせかされる現代人ですが、ゆっくりのんびりしたいのがホンネのようで、休みについての問いには [図9-1] の通り、7割が「時間を気にせずのんびり過ごしたい」(71.8%)と答え、6割が「何も考えない、何もしない時間を大切にしたい」(62.8%)と答えています。

しかし一方で、[図9-2] のように、3人に1人は「休みの日に何も予定がないと時間を無駄にしたとってしまう」(31.8%)、「休みの日にゆっくり過ごしていると時間を無駄にしたとってしまう」(30.8%)とゆっくり休むと時間を無駄にしまった、と感じています。

本当はのんびり休みたいのに、いざゆっくり休むと後ろめたく感じてしまう…。勤勉さゆえの休み下手な日本人の国民性が読み取れます。

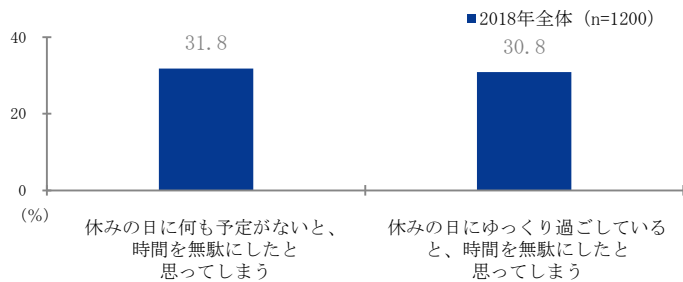
[図9-1] 休みに関する意識①

休みの日は「のんびりしたい」のがホンネ



[図9-2] 休みに関する意識②

3人1人は「ゆっくり休むのは時間の無駄」



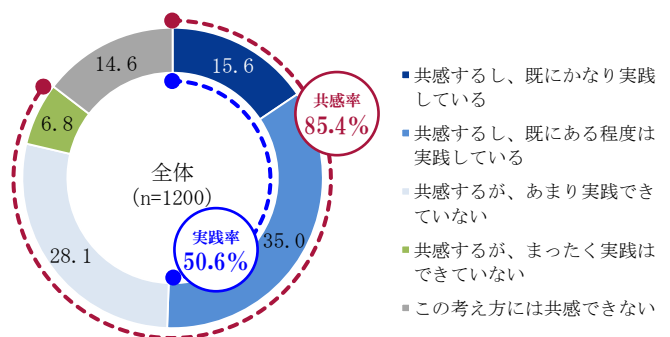
「とてもあてはまる」+「あてはまる」+「ややあてはまる」の合計値

### ■「何をするか決めない休み方」に8割以上が共感するも、実践率は半数にとどまる。

休みの日の予定やスケジュールを決めてしまうと、時間に追われて疲れやストレスの原因になってしまう。「休み疲れ」は、誰もが経験あることでしょう。そこで、休み疲れを回避するために、あえて意識的に、休みにやることを何も決めないで「何をするか決めない休み方」という考えがあります。

この考えに共感するかを聞くと、[図10] の通り、全体の85.4%が「共感する」と答えています。しかし、実践しているのは50.6%と、実践率は35ポイントも低くなっています。

[図10] 「何をするか決めない休み方」共感率と実践率



2018年、平成最後の「時の記念日」(6月10日)は日曜日です。新しい元号に向け、休み下手から脱却する第一歩として、時間を気にしない休日に挑戦してみるのも、「時の記念日」らしい過ごし方といえそうです。