

新社会人女子のお手本になる？若手女子社員のライフスタイル調査

8割が“職場生活に満足”と答える IT 女子はコミュニケーションの達人！ 秘訣は、「メールに頼らず、誰にでも笑顔で接する」をモットーとする フラットコミュニケーション

内閣府の「平成 25 年度 我が国と諸外国の若者の意識に関する調査」によると、将来に希望を感じている日本の若者は 61.6%で、諸外国*と比較し最も低くなっています。また、将来への希望は「自分への満足感」との関連が示唆されており、自分自身に満足している日本の若者は 45.8%と、2番目に低い韓国の 71.5%に大きく引き離されての最下位でした。

ライオン株式会社は、自分自身への満足感を感じながら、充実した職場生活を送っている企業の若手社員として、急速に進化し続けているインターネット社会を支える IT 企業に着目し、若手女子社員にアンケートを行いました。その結果、デジタルツールを駆使しているイメージとは裏腹に、仲間意識が高く職場でのリアルなコミュニケーションを重視することで良好な人間関係を築き、職場生活や自分自身への満足感を感じていることがわかりました。

一方で、社会人になりたての頃に感じた体調変化や、日頃感じるカラダの不調をきっかけに、若いながらも健康意識が高く、健康維持の為に日々努力を重ねている実態が浮かび上がりました。

※ 韓国、アメリカ、英国、ドイツ、フランス、スウェーデン

<調査概要>

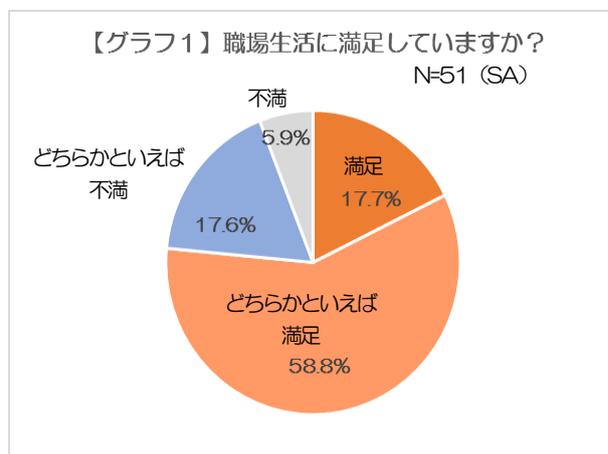
- 調査対象:IT企業(ヤフー株式会社、株式会社アイスタイル、株式会社フリークアウト)に勤める20歳代女性59名
- 調査時期:2015年3月
- 調査方法:インターネット調査

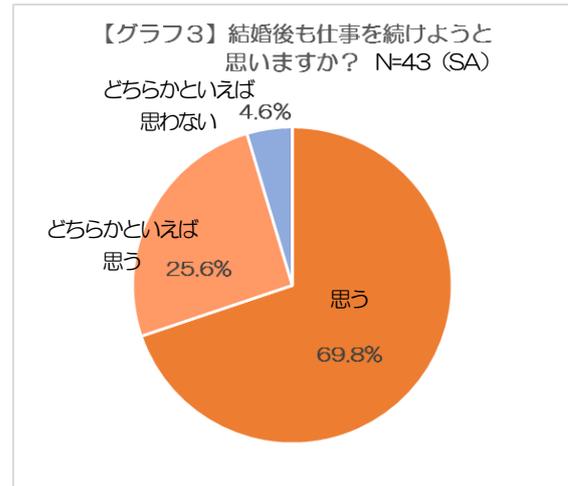
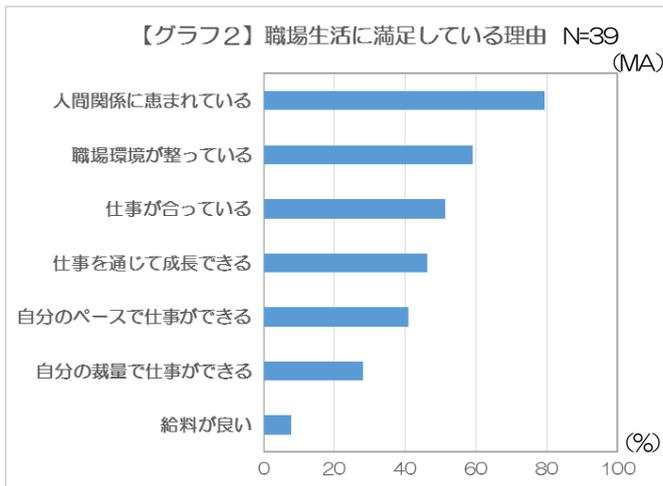
■インターネット社会を支える IT 企業で働く若手女子社員は、職場生活に満足している人が 76.5%！大多数が「結婚しても仕事を続けたい」と考えている

次々に新しいサービスを提供し、時代を牽引している印象の強い IT 企業ですが、今回、そこで働く若手女子社員を対象に、ライフスタイルに関する実態調査を実施しました。

まず、「職場生活の満足度」について聞いたところ、76.5%と多くの方が満足していると回答しました。理由は「人間関係に恵まれている (79.5%)」が最も多く、続く「職場環境が整っている (59%)」、「仕事自分が合っている (51.3%)」を大きく上回っていました。

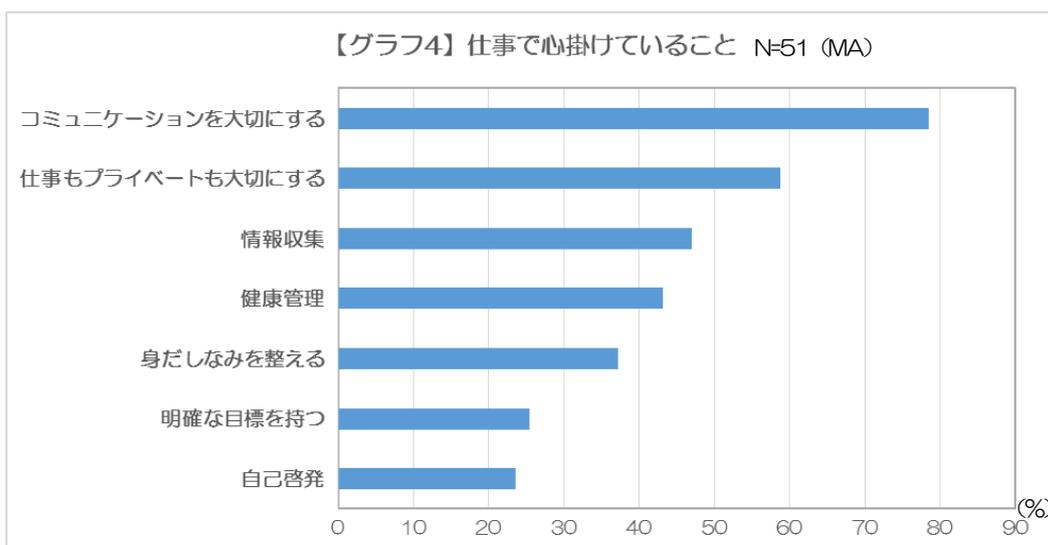
また、将来結婚を考えている人 (84.3%) に結婚後も仕事を続けたいと思うか聞いたところ、9 割以上の人が「結婚後も仕事を続けたい」と回答しました。





■ I T女子はコミュニケーションの達人?! 秘訣は「デジタルツールに頼らない」、そして「誰に対しても笑顔で接する」フラットコミュニケーションにあり

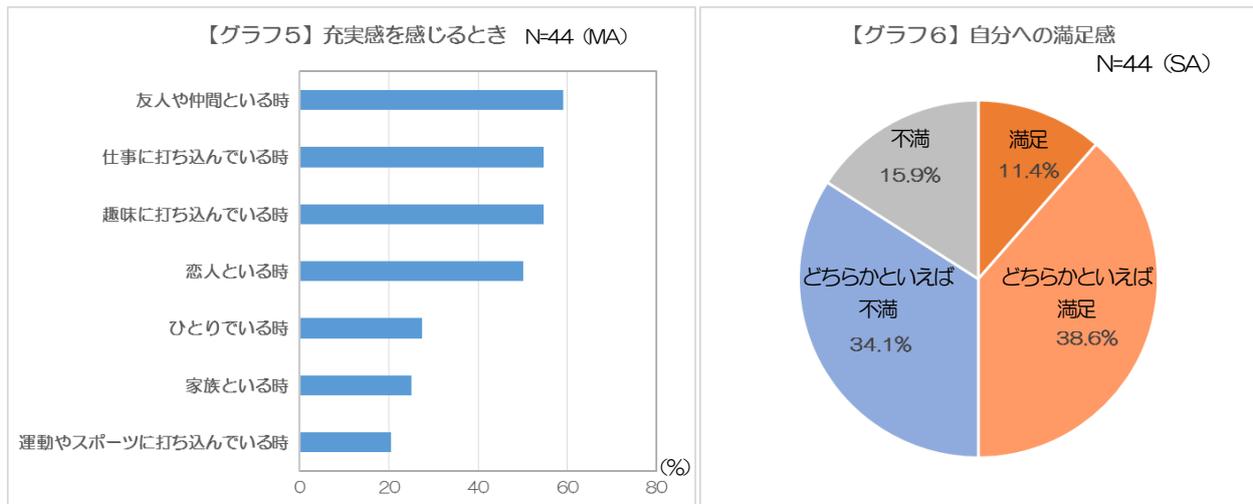
人間関係に恵まれていると感じている人の多い I T女子ですが、仕事上で日頃から心掛けていることを聞くと「コミュニケーションを大切にしている」が 78.4%と最も多くなっていました。「メールだけでなく、会って話をする」「相手の反応を見ながら、わかりやすく伝える努力をする」「相手の話をしっかり聞いて、要望を正しく理解するよう努める」といったフリーコメントが挙げられており、チャットやメールに頼らずリアルなコミュニケーションを重視していました。また、社員の平均年齢が比較的若い企業の多い I T業界ですが、「仕事に関わりのあるすべての人に必ず挨拶」「自分を取り巻く人には笑顔で心掛けて接する」といったコメントから、年齢や社歴を超えたフラットなコミュニケーションがとられている様子が伺えます。



■忙しくても、仕事に充実感のある！IT女子は「自分への満足感」が高い！

職場に限らず、日々の生活の中で充実感を得られるのはどのような時か聞いたところ、「友人や仲間といる時 (59.1%)」に次いで「仕事に打ち込んでいる時 (54.6%)」「趣味に打ち込んでいる時 (54.6%)」が挙げられており、「恋人といるとき (50%)」よりも多い結果となりました。具体的に、仕事をしていて嬉しかったことについて聞いたところ「自分が手がけたサービスが世に出た」など達成感を感じた時と、「ありがとうと言われた」「クライアントやお客様から褒められた」「仕事を評価された」など人に褒められた時が多く挙げられました。

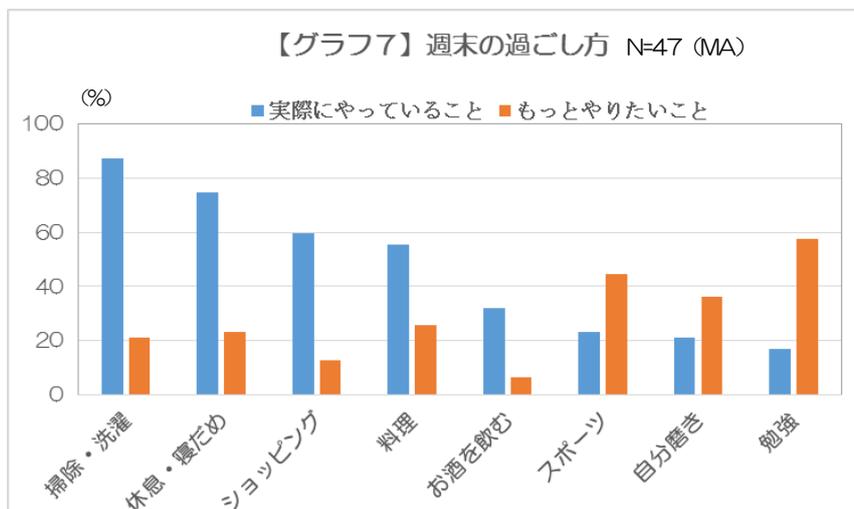
さらに、自分への満足感について聞いたところ、50%が満足していると回答しました。IT女子は仕事に充実感を感じながら働いており、ひいては自分への満足度を引き上げていることが示唆されます。



■週末にもっとやりたいこと No.1 は「勉強」。

時間作りの鍵は「家事」の効率化と「疲れ」をためない生活習慣にあり

続いて、週末の過ごし方について聞きました。週末にしていることは「掃除・洗濯 (87.2%)」が最も多く、次いで「休息・寝だめ (74.5%)」であるのに対し、もっとやりたいと思っていることは「勉強 (57.5%)」が最も多く挙げられました。具体的には、語学やビジネス書を読みたいというコメントが多くなっています。勉強をするための時間を作るには、家事の時短と、週末まで疲れをためないように日頃的生活習慣を見直す必要がありそうです。

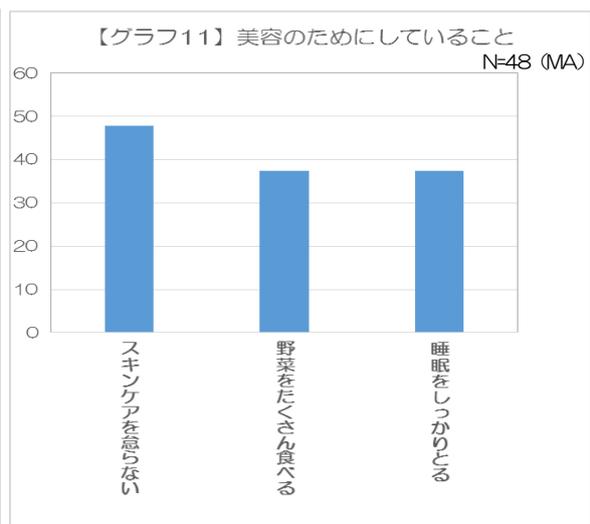
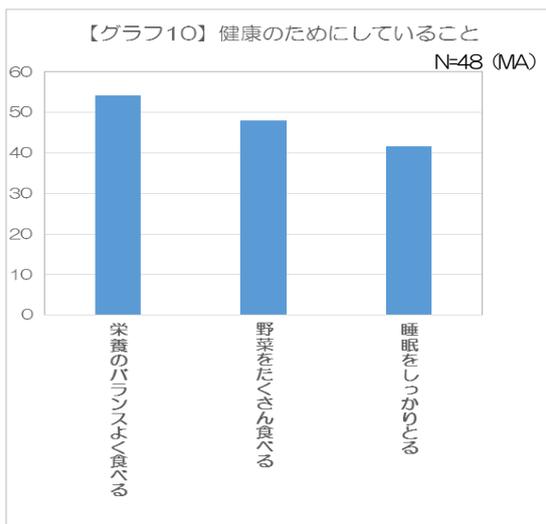
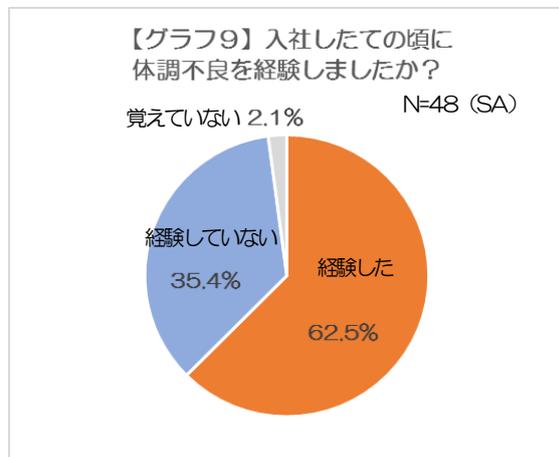
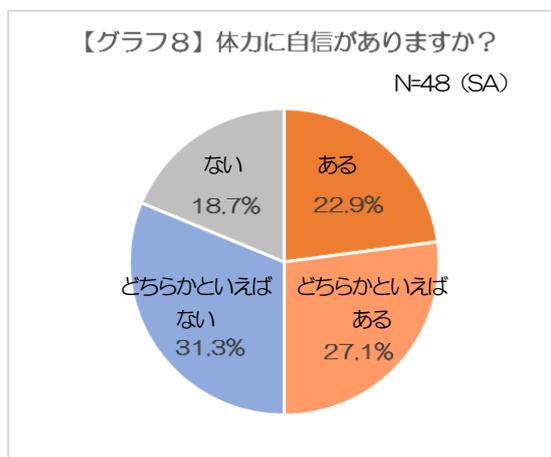


■「仕事の充実」も「美容」も、健康なしにはあり得ない！」と考える

IT女子の弱点は「体力不足」。入社直後の体調不良が教訓になっていた！

IT女子について、仕事へのモチベーションが高く、いきいきと働く様子が浮かび上がる一方で、カラダのことについて聞いてみると、若いにもかかわらず、体力に自信のある人は半数以下で、肩こりや目の疲れ、冷え、むくみなど様々なカラダの不具合を抱えていました。また、入社したての頃に、「環境の変化により体調不良を感じたことがある」と答えた人の割合は62.5%と高く、こうした経験をきっかけに、健康意識が高まっているようです。9割の人が、健康のために日頃から何かしらに取り組んでおり、トップ3は「栄養のバランスを考えて食事をする」「野菜をたくさん食べる」「睡眠をしっかりとる」でした。また、美容のためにしていることを聞いても、トップ3に「野菜をたくさん食べる」「睡眠をしっかりとる」が入っており、「美容=健康」と考えていることがわかりました。

仕事をする上でも、良好なコミュニケーションには欠かせない笑顔をつくる上でも、さらには美容のためにも健康管理は重要との思いは強く、日々努力をしているようです。



<関連情報> IT女子座談会の様子をL i d e aにて公開しています。

⇒ くらしのなるほど調査隊「新社会人に捧ぐ！IT業界の先輩OL “ホントのところ”」

<https://lidea.today/projects/lifestyle-check/680>

お問い合わせ窓口

<報道関係の方> コーポレートコミュニケーションセンター 03-3621-6661

新生活での疲れに“週末の寝だめ”は禁物！ 生活のリズムを守って春の不調を乗り切る方法について

ライオン(株) ヘルスケアマイスター
山岸 理恵子



ライオンの調査によると、充実した職場生活を送っているIT女子の皆さんも、会社に入りたての頃は疲れたり良く眠れなかったり・・・と、カラダの不調に悩んだようです。環境が大きく変わると体調変化が起きやすく、無理をしてしまうと自分や仕事に対してネガティブになってしまうことも。

そこで、毎日を健康に過ごすために、睡眠や食事に気を配ることは、とても良い心がけですね。しかし、日ごろの睡眠不足を補うために、休日に「寝だめ」をするのはお勧めできません。というのも、「寝だめ」や「長時間の昼寝」といった、いつもとちがう睡眠習慣は、人間の“生体時計”のリズム（生体リズム）を乱し、睡眠トラブルを引き起こすことがあるからです。生体リズムを維持するためには、休日、平日にかかわらず、なるべく決まった時間に就寝・起床して、睡眠のリズムを整えることが重要です。平日は1時間、休日なら2時間程度のズレは許容範囲ですが、それ以上は夜の睡眠に影響を与えてしまうことがありますので、注意しましょう。

■ 朝～日中にも気をつけたい、「生体リズムを整えて、快眠を導くコツ」

1. 起きたらすぐに日光を浴びましょう

実は人間の“生体時計”の周期は25時間と、1日24時間より1時間長く、毎朝リセットする必要があります。このリセットの鍵となるのが強い光。起床後すぐに日光を浴びるようにしましょう。



2. 朝食は決まった時間に食べましょう

朝食を食べることで消化器官が動き出し、身体は「朝」が来たことを認識します。朝食を食べたり食べなかったり、また食べる時間が大きくズレると生体リズムに影響が出てしまいます。決まった時間に朝食を取り、身体を目覚めモードにすることで生体リズムを整えましょう。



3. 寝不足は15分～20分の昼寝で補いましょう

昼寝には夜間の睡眠不足を補う効果があります。ただ、深い眠り（ノンレム睡眠）に入る前に目覚めないと、睡眠のサイクルが崩れてしまうので、「20分まで」を目安にしてください。横になってしまうと深い眠りに入りやすくなるので、お昼休みにデスクでイスにもたれるなど、短時間の仮眠がおすすめです。

詳しくは生活情報メディア **Lidea**※をご覧ください。

「お肌のゴールデンタイム」は都市伝説だった！ <https://lidea.today/articles/523>

「寝苦しい夜に快適な眠り」につくためのコツ <https://lidea.today/articles/152>

※くらしのスペシャリストであるライオンの「暮らしのマイスター」と快適生活研究所の調査や研究によるさまざまなアイデアを発信しています。

その他にも、くらしと健康に役立つ情報を多数ご用意しています。

ライオン Lidea 検索

<https://lidea.today>