



7時間の朝

1 時間半で、7 時間以上の仕事をする!?

—だから、ウィンタータイムが欲しい

今回の生活新聞のテーマは「朝」です。通勤時間の長い都市圏居住者の朝は大変忙しい。朝起きてから、家を出るまでにやることはたくさんあります。試しにHILLNetのメンバーに朝起きてから、家を出るまでにやることと、その所要時間を聞いてみました。

全体を平均すると起床時間は6時45分、家を出るのが8時14分ですから、家にいるのは約1時間半です。その間の、顔を洗うことから運動、情報摂取行動、トイレ、着替えまで、ありとあらゆる朝の行動の時間を計ってみると、なんと合計7時間12分にもなりました。

	平均	男性	女性
起床時間	6時45分	6時46分	6時45分
家を出る	8時14分	7時29分	8時42分
朝の時間	1時間29分	43分	1時間57分

もちろんこのデータはすべてのことを、ながら行動なしに行なった時の延べ時間ですから、全ての人が7時間も朝を過ごしているということではありません。しかし、朝が忙しい時間の使い方、いいかえれば時間密度の高い過ごし方をする時間帯であることは間違いないことだと思います。

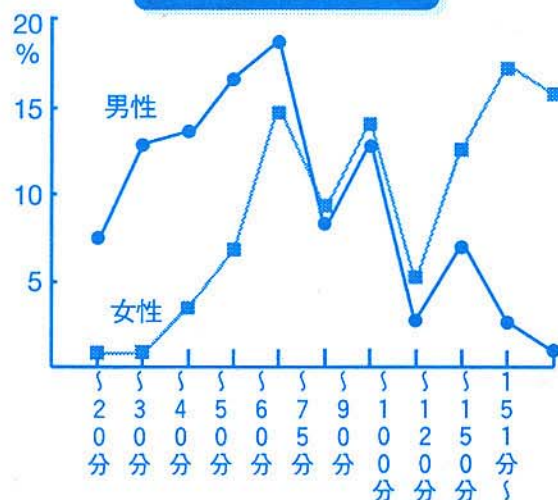
朝の家での時間を男女別に見ていると、はるかに女性の方が多くの時間を家で過ごしていま

す。しかし、起床時刻は男女共にほぼ6時45分前後ですから、これは出かける時刻の違いによるのだということがわかります。ちなみに、男性の家での滞在時間の中心値は1時間、女性は1時間から2時間半までバラツキがみられます。これは女性の中には自分の時間の都合に合わせて働くパートの人も多く含まれているからです。しかし、主婦の中には（というよりも多くはでしょうか）、自分の時間ならもっと遅く起きることも可能なのですが、夫や子供の出かける時間を考えて、あえて早く起きている人が多いことも事実です。

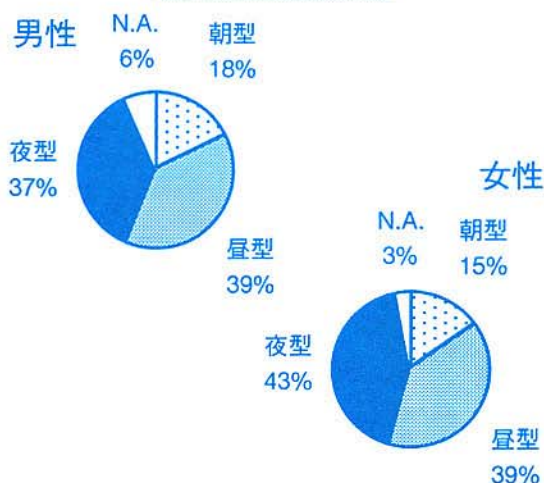
では、この忙しい朝の時間が何に費やされているのかを見てみましょう。やはり長い時間使われているのはメディアとの時間です。テレビ、ラジオは食事をしながらがほとんどでしょうが、各々45分ほどです。ここで、一日の戦略のためのデータ蓄積が行なわれているのです。確かに情報は重要なものではありませんが、「こんなものがあれば、朝がもっと楽しく過ごせるのに」というものを聞いてみると、「音楽と情報だけのテレビ番組」という意見がけっこうあったことも考えてみると、朝の番組もまだ工夫の余地がありそうです。

運動する時間も、している人は多くはありま

朝の家での滞在時間



あなたは何型？



せんが、長い時間費やされているものです（下表の右端は、している人の数）。ここでは、一日の活力蓄積が行なわれます。

こうやって見てくると朝の時間がただか1時間程度しかないのでは、いかにも忙しすぎるのがよくわかります。だから、その時間を少しでも増やしてあげれば、快適な一日の始まりができるはずです。

「サマータイム」が「夏の夕方」の有効利用だとすれば、「冬の朝」の有効利用のために、「ウインタータイム」（12月から3月位まで、普通よりも1時間遅らす）があってもいいはず。朝、いつもどうり（生理的に）の時

間に起きても、出かけるまでに「もう1時間余計にある」ことが、どれほどの心のゆとりを生むことでしょう。

今回の調査でも、「朝は一日の始まりだから、その日の気分を左右する重要な時間」という指摘はたくさんありました。「だから、焼きたてのパンが欲しい」「だから、炊きたてのごはんが欲しい」などなどです。だからといって、もう1時間早く起きるのはちょっと辛い。ということで今回の生活新聞は、冬の季節の「ウインタータイム」の導入を提唱します。朝は大事と誰もが認識してはいても、朝に強いという朝型の人は2割に満たないのですから。

朝の行動	平均	男性	女性	N	男	女
歯を磨く	2分58秒	3分01秒	2分58秒	325	128	197
顔を洗う	2分14秒	1分55秒	2分26秒	323	127	196
髭を剃る	3分47秒	3分47秒	—	93	93	0
風呂にはいる	12分16秒	11分40秒	13分00秒	11	6	5
シャワーを浴びる	12分08秒	12分32秒	11分33秒	28	17	11
シャンプーする	7分14秒	5分09秒	8分56秒	29	13	16
髪の毛をブローする	6分10秒	5分28秒	6分34秒	177	66	111
化粧する	7分53秒	1分30秒	8分03秒	158	4	154
トイレ	4分36秒	5分30秒	3分59秒	304	120	184
パジャマから外出着に	6分04秒	5分29秒	6分52秒	175	102	73
パジャマから普段着に	3分21秒	3分57秒	3分14秒	144	22	122
普段着から外出着に	4分49秒	4分00秒	5分13秒	50	16	34
テレビを見る	45分56秒	34分09秒	53分26秒	234	89	145
ラジオを聞く	45分07秒	35分00秒	48分11秒	50	12	38
新聞を読む	16分26秒	16分14秒	16分34秒	199	78	121
朝食のしたく	17分47秒	6分32秒	19分02秒	173	17	156
朝食を食べる	15分35秒	14分33秒	16分09秒	299	108	191
朝食の後片付け	12分17秒	4分26秒	12分50秒	144	11	133
洗濯	41分47秒	43分20秒	41分44秒	121	3	118
その他家事	20分47秒	6分51秒	22分47秒	105	13	92
音楽を聞く	31分03秒	26分43秒	33分29秒	44	16	28
ジョギング	32分00秒	20分00秒	40分00秒	6	3	3
体操	9分26秒	6分53秒	11分30秒	18	8	10
ヨガ	30分00秒	—	30分00秒	1	0	1
その他運動	29分20秒	51分50秒	23分00秒	9	2	7
その他	11分09秒	11分58秒	10分45秒	84	27	57
合計	7時間12分10秒	5時間42分27秒	7時間32分15秒	339	136	203

食のライフスタイルは朝ごはんにある

一だから「こだわる」のです

朝の時間帯でもっとも重要な行動は、やはり「朝ごはん」でしょう。忙しいから朝ごはんは食べないという人もいますが（男性19.1%、女性4.9%、平均で10.6%）、9割の人たちはきちんと朝ごはんを食べています。その目的の多くは「健康」「活力」「体調維持」と一日の行動にとって、かなり重い役割を担っています。

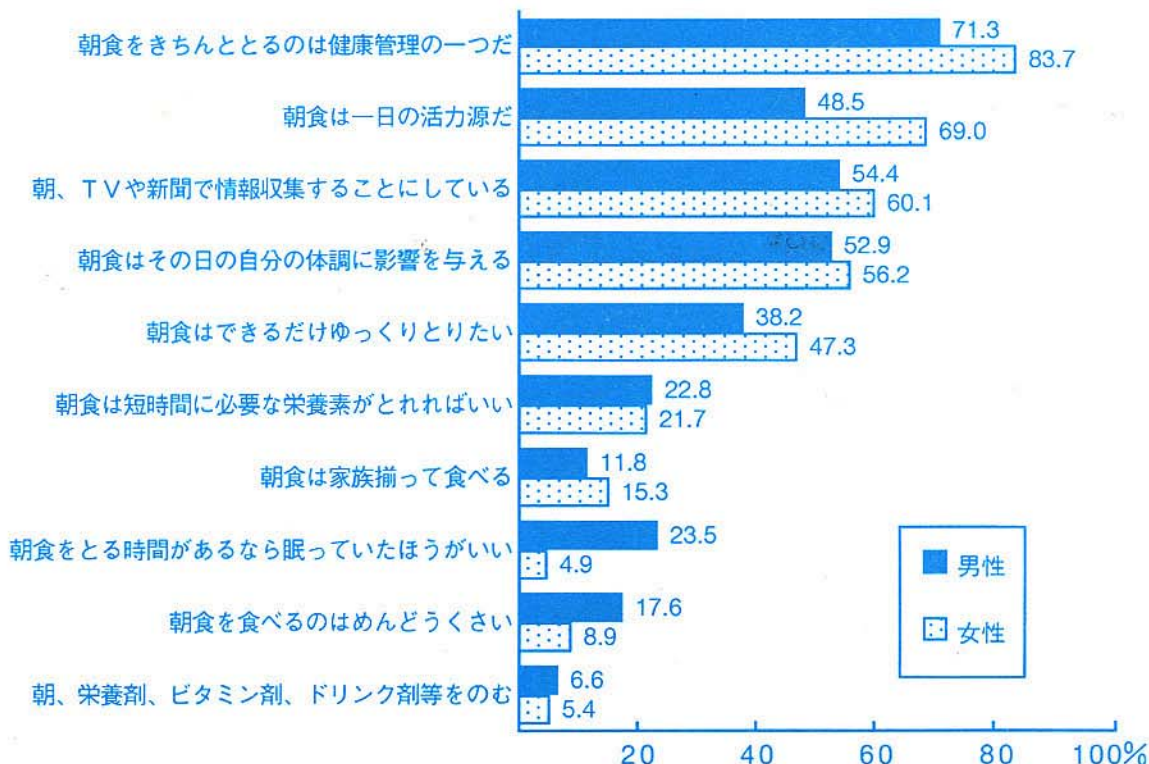
具体的に「朝ごはんの意味」を見てみましょう。「健康管理」として重要だと思っている人は男性でも7割以上、女性は8割以上がそう考えています。そして、「一日の活力源」であるという人も男性の半数近く、女性は7割もいます。それにしても、朝の時間が不足しているのではないのでしょうか。最近では「晩ごはん」はもとより、「昼ごはん」もゆったりととりたい、そうでなければ「豊かさ」など実感できないという人が多いと思いますが、朝はどうもお

ざなりにされている感があります。「朝食は体調に影響を与える」「できるだけゆっくり、とりたい」という人の割合が多いことなどを見ても、朝はまだまだ不毛な時間帯のようです。

後ろの頁に、どんな「朝ごはん」を理想と考えるかという発言を載せてみました。それらの意見は、いまが、いかに不十分な朝時間であるかという証言でもあります。幸いにも理想的な朝ごはんを味わえている人は現在2割弱、8割以上の人々は不満の多い朝を過ごしていることになります。そして、理想が実現しない最大の理由は「時間的理由」です。そう考えている人は半数以上、経済的な理由や人手等の理由が1割にも満たないのと、対照的な結果です。

しかし「理想の朝ごはん」を見ていくと、昼や夜の食事にはない「こだわり」、あるいは、スタイルがあることに気づきます。つまり、昼

朝ごはんについて



は「昨日は中華だったから、今日は和食」とか、「さっきコーヒー飲んだから、今度は紅茶」というような、全くスタイルを持たない食生活をしているのに対して、朝ごはんだけはかなりの主張が感じられます。もちろん、時間や経済が許せばの話ですが、「炊きたてのごはんに、豆腐の味噌汁」とか、「焼きたてのパンにママレードとビン入りの牛乳」といった、スタイル主張一杯の意見がたくさんあるのです。

そもそも、80年代からごく一般的に使われている「ライフスタイル」という言葉も、本来は、食べ物においても、「こうしたい」「こうしなくてはならない」というような自己の主張の具現化であるはずなのに、たんに、好き嫌いの表現程度のことにも、日本では使用しているという指摘もあります。しかし、少なくとも、朝の食スタイルにおいては、「こうあるべき」「こうしたい」という主張が、それも「栄養面から考えて」とか、「その日一日充実して過ごすための、自分なりの表現」という理由付きで主張されています。

バブル全盛時には、他人の目を意識した、いいかえれば、流行をつねに意識した相対的な個性化の一つとして、夜の時間帯が様々に開発され、展開されてきました。しかし、その豪華な夜のシーンは、バブル崩壊とともに縮小されてしまいました。それに代わって、他人の目を意識しない絶対的な自己の主張として、ささやかではありますが、朝のライフスタイル主張が始

まりつつあるようです。それは本当の意味でのライフスタイルの獲得かもしれません。ただし、そのためには、朝にゆとりが感じられる時間が、もう少し欲しいと、誰しもがいています。「もっと時間を！」の叫び声です。

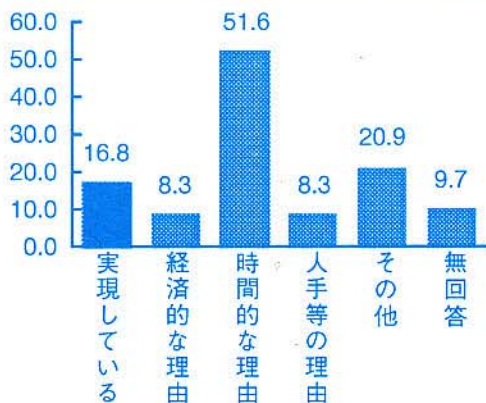
「朝どんなものがあればもっと楽しく過ごせるか」という質問の答えには、この時間を産み出すためのアイデアが多数登場します。

- ・アイロン以外でプレスができる機械
- ・前日夜に下ごしらえをしておく、朝出来上がっている調理器
- ・自動髪形セット機
- ・その日のコーディネートをアドバイスしてくれる洋服だんす
- ・気分良く目覚めさせてくれる目覚まし
- ・低血圧の人用のBGM
- ・ただただ新聞を朗読しているラジオ番組
- ・新聞の必要な部分だけを短縮してみせてくれる番組
- ・CD-ROM新聞
- ・朝の美容師出張サービス
- ・きちんと起きようという強い意志をもてるようになる薬
- ・朝食付きの通勤列車
- ・焼きたてのパンの宅配
- ・真空パックの焼き魚
- ・バラエティに富んだケータリング朝食
- ・ホテルのルームサービスのよう前夜注文しておく朝届けてくれる朝食サービス

朝、気持ち良く起きたい。気分をよくしてくれる音楽に包まれていたい。バラエティにとんだ美味しい朝食を、心地良く食べたい。でも、必要な情報はきちんと入手しておきたい。面倒な雑用や家事は機械にまかせたい。ファッションのアドバイスもして欲しい。

時間が足りない朝の生活者は、まだまだ不満です。こんなライフスタイルを実現したいという具体的イメージは持ってはいても、時間的制約が大きすぎるために、一日のスタートを快適に始められないのです。その日を快適に過ごすためには朝が重要だ、ということをはっきりしているのですから、眠っているビジネスチャンスを起こしてみようではありませんか。

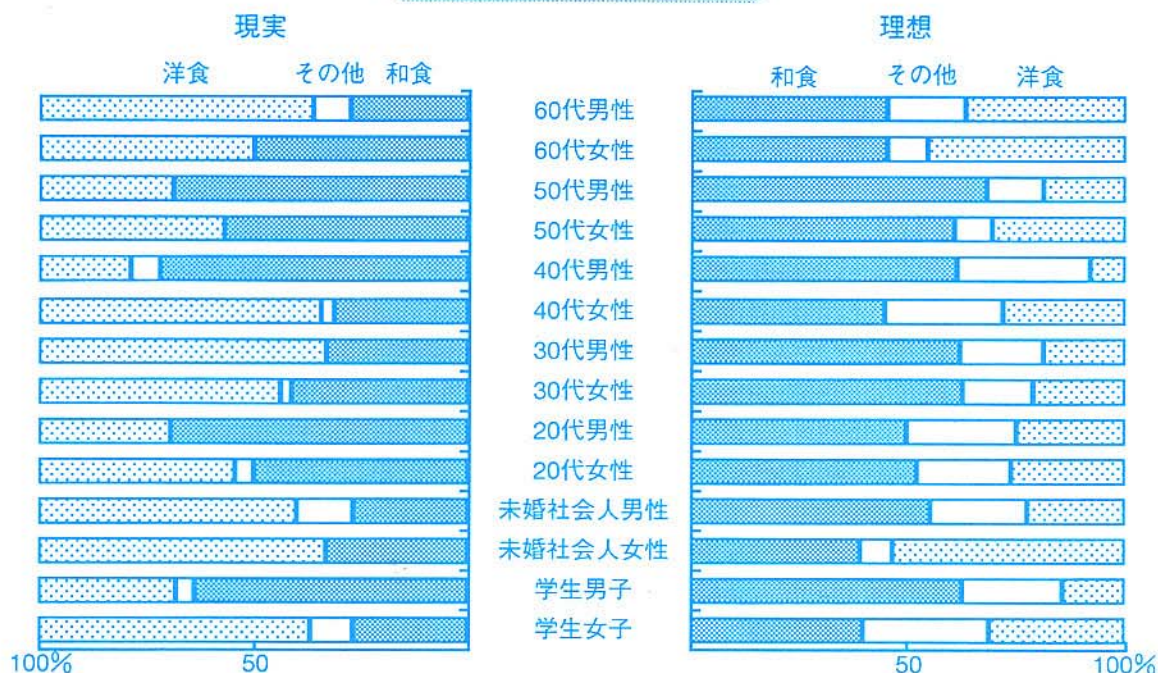
理想が実現しないのはなぜ？



理想は「米」と「時間」と「家族」と「朝の光」

—ここから一日が始まるのです

理想の「朝ごはん」は？



みんなはどんな朝ごはんを食べたいと思っているのか、聞いてみました。現実には洋食（つまりパンです）が多いようですが、実は「ごはん」が理想像として多数登場しています。そして、意外なことに男たちもきちんと栄養などを考えているのです。前の頁のグラフにもありましたが、「時間さえ許せば」もっともっと楽しい朝の時間を過ごしたいという痛切な叫びが、具体的な朝ごはんの理想像に現われています。家族持ちは「家族と一緒に過ごす朝の時間」、そして、「朝の明るい光の中でのゆとりある時間」は今の日本の家庭ではかなり難しくなってしまったものの一つです。

具体的な食べ物では「炊きたてのごはん」「焼きたてのパン」といった「たてモノ」が望まれています。朝の時間帯の商品開発はまだまだ進んでいないようです。ここが充実してこそ「24時間社会」だと思いませんか。

具体的には？

◆学生女子

- ・卵1個は必ず、乳製品
- ・毎日メニューの違う朝ごはん
- ・高原の緑に囲まれたベランダで
- ・ランチョンマットを敷いて…
- ・牛乳や卵に緑黄色野菜をプラスして1日に必要な栄養を補いながらたっぷり食べる
- ・宿屋の朝ごはん。割りばしのほのかな香り
- ・時間にゆとりがあればよい
- ・ホテルのバイキングの様に好きなものをチョイス
- ・野菜たっぷり、お腹すっきり
- ・一皿に全てをのせ朝の光の中でゆっくりと食べる
- ・和・洋が毎日交代が理想
- ・中華風のお粥

◆未婚社会人女性

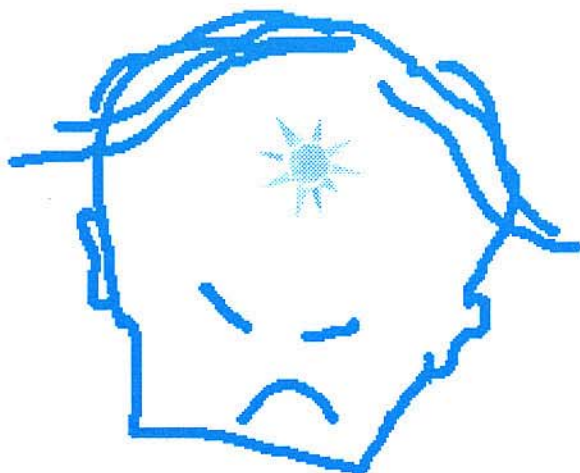
- ・のど越しのよいもの
- ・ゆっくり時間があってフルーツをたくさんとれて、パンの種類がたくさんあって

- ・日本式旅館の朝食のように、時間をせかされることなくゆったり食べる
- ◆主婦20代
 - ・一番多めに食べるのが良い (3食中)
 - ・家族全員そろって食卓を囲む。楽しい会話があってその日の良いスタートとなる。朝の大切な時間
 - ・ホテルの朝食のように色々チョイスできる
 - ・朝日がさしこんで作った料理にゆげが立ってる
 - ・テレビを見ないで食べたい
 - ・野菜たっぷりの朝ごはん
- ◆主婦30代
 - ・乳製品・卵・いも類・緑黄色野菜があり栄養十分
 - ・ドラマやCMにでてくる様に家族全員がそろろう
 - ・ゆっくり食べる。作ってもらい、かたづけも
 - ・バイキング方式で自分の好きな物を自由に
 - ・気分良く食べれば朝からラーメンや焼肉でもいい
 - ・旅館の朝ごはんの定番
 - ・ゆっくり時間をかけ、朝日の入る部屋
 - ・おいしい、うれしい、昼までもつ、苦しくない
 - ・子供や夫に用事を頼まれずに、ゆっくり席について食べられたらいい
 - ・家族全員そろって食事のコーヒーも一緒
- ◆主婦40代
 - ・週2回くらい朝は御飯を食べたい
 - ・旅館又はホテルでの朝食メニュー
 - ・だれかに作ってもらい起きたら並んでる
 - ・卵・野菜・乳製品がそろってるあたたかい食事、食器にもこだわりたい
 - ・ゆっくり新聞を読んでいる所に、だれかが作った食事を運んでくれる
 - ・5品目以上の品をとる
 - ・家族が楽しく一緒に食べる
 - ・さわやかな音楽を聞きながら
- ◆主婦50代
 - ・活力としてのエネルギー源やビタミンが含まれて、おいしい物
 - ・できる事なら前日のおかずの残りを出したくない
 - ・土・日はゆっくり和食
 - ・消化がよくてさっぱりして
 - ・手早くできて食べやすく栄養のバランスも
 - ・色どりがよい (食欲をそそる)
 - ・栄養のバランス (10種くらいの材料)
- ◆シルバー女性
 - ・朝食は1日の活力となる為、良質のタンパク質を、しっかり摂取する
 - ・出来るだけ数多い野菜からとったスープ
 - ・たきたての白米

- ◆学生男子
 - ・ビタミン剤 (チョコラやハイシー)
 - ・栄養分がバランスよくとれるもの
 - ・TVを見ながらゆったりと、量多くなくデザートも
 - ・体力を使う日ならバスタ
 - ・30分くらいかけてゆっくり味わう
 - ・1日に必要な栄養をムリなくおいしく
 - ・短時間で栄養がとれればよい
 - ・朝10:00くらいに食べるのが理想
 - ・ホテルのバイキングスタイルの朝食
 - ・朝おきて食べたいと思ったものが食べられる
- ◆未婚社会人男性
 - ・缶一本で朝食で必要な栄養素がすべて取れる。「朝缶」にタンパク質、ビタミンを加えたもの
 - ・ゆっくりと時間をかけてが理想。やはり体を動かしてから (汗を出して) 風呂に入ってゆっくり新聞でも読みながらごはんミソ汁
 - ・時間をかけてゆっくりと
 - ・バイキング形式で色々なものをチョイスできる
- ◆既婚20代
 - ・起きてすぐに食べられる様になっていれば
 - ・家族全員でとる
 - ・TVのような食事
 - ・出れば最高!
- ◆既婚30代
 - ・家族そろって、ゆっくり食べたい
 - ・温かい陽が差ししていて、清々しい朝で家庭的な雰囲気がある...
 - ・保険所に飾ってあった朝ごはんのサンプル
- ◆既婚40代
 - ・家族がそろってゆっくり食べる
 - ・午前中の空腹感をおさえる程度のもので、ゆっくりとした時間30~40分をかける
 - ・できるだけ品目の多い食事
 - ・胃にもたれないもの。ex お粥
- ◆既婚50代
 - ・たきたてのごはん
 - ・ゆっくり時間をかけて
 - ・年令とともにこれからは全体量を考えて楽しい朝食を心掛けたい
 - ・栄養があり、消化の良い物
 - ・食べられる幸せに感謝するのみ
- ◆シルバー男性
 - ・朝食がおいしくいただければ良い
 - ・旅館の朝食がベスト
 - ・餅ののり巻
 - ・レストランで出る様な豪華なもの

●連載十九回

朝型の
広告マンがいて、
悪いか！



「朝の空気！もし人々がそれを一日の源の時刻に飲もうとしないならば、われわれはそれを瓶詰めにして、この世界の朝への入場券をなくしてしまった人々のために店で売ってやらねばなるまい」(H.D.ソーロー・神吉三郎訳「森の生活」岩波書店)

世の中には、夜を愛する人と、朝を愛する人の2種類の人間がいるのではないですか。

夜に生きる人は、朝が嫌いです。なんたって、眠い。一刻でも長く寝て、朝食を抜いて駆けていきます。朝好きは、早起きとは限りませんが、ともかく、この一日の始まりの頃を、不可侵の「至福の時」と思っています。

梢の向こうのやわらかい日差し。テーブルには、焼き立てのパンと濃いミルクティー。ヨーグルトとサラダも欲しい。運動とシャワーの後、一日のうちで、い

ちばんおいしい食事です。新聞を開くのも楽しい。

今度は、こんな事件が。また、内乱か。昨日の試合。今日のテレビ。このコラム、いいとこ、ついてる。申し訳ないが、朝の情報はすべて他人事で。ひたすら本人は、無責任に、読み、紅茶を飲んでいます。

「同じ一日が始まるかと思うと、毎朝、ぞっとする」と語った男がいました。彼は、毎晩、酒の池に沈んで、大きな夢を抱きながら、日常を憎んでいます。

私は、退屈な日常も悪くはないと思うけれど、とつ
ぶやくばかり。ただ、夜の席では、このせりふ、ひど
く迫力があります。夢と呼べるものもなく、でも、
朝がくるだけで、嬉しい。それが朝好き人間です。

あっ、いけない。こんなに、おしゃべりをしてしまつて。もう出勤の時間です。朝は、ほんとうに慌ただしい。

[illegible]

◆近刊！生活視点「企業には、人と同じように、存在感がある：14業種70社のイメージ図鑑」（HILL企業研究プロジェクト）。企業存在感というコンセプトのもと、自動車、化粧品、菓子、カメラ・フィルム、テレビ局、家電品、トイレタリー製品、ビール、繊維・衣料品、OA機器、清涼飲料、即席麺、運輸・航空、コンビニの14業種70社の企業イメージを調査。第1部は、想起率、ピンとくる、好き嫌い、良い悪い、信頼性、購入意向、現在使用率の評価。第2部は、各企業のイメージをKJ法的に収録しました。希望者は本社6450へ（社内限）。