

## 新社会人必見！タイムマネジメント力とコンタクトレンズの使い方の関係 『タイムマネジメント力』が高いほど、仕事もプライベートも充実！ ～集中力、業務効率アップのために“目の調子”を整えるには、コンタクトレンズの使い方が重要!？～

ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社 ビジョンケア カンパニー(本社:東京都千代田区、代表取締役 プレジデント:デイビッド・R・スミス)は、社会人の仲間入りをする人や新生活を始める人の多い新年度を前に、20代～30代の社会人(男女)416名のコンタクトレンズユーザーを対象に仕事やプライベートに大きく影響する『タイムマネジメント力』に関する調査を行いましたので、その結果を発表いたします。(調査結果の詳細は4ページ以降の調査資料をご参照ください)

### 『タイムマネジメント力』が高い人\*って、どんな人??

\*タイムマネジメントに関連すると思われる質問への回答を点数化し、平均点よりも点数が高い人を『タイムマネジメント力が高い人』、低い人を『タイムマネジメント力が低い人』に分類。

#### ビジネスシーン編

##### ■ 一日のスケジュールは計画立てて！残業はせず、プライベートと仕事はキッチリ分ける！【グラフ1】

『タイムマネジメント力が高い人』は、「一日の仕事のスケジュールはきちんと計画立てている」(高い人 87.6%:低い人 32.8%)、「メールは迅速に返信している」(高い人 82.3%:低い人 42.0%)など業務スキルの的にも、また「業務に集中して、なるべく残業はしたくない/しないようにしている」(高い人 90.4%:低い人 56.1%)、「仕事とプライベートはキッチリ分けるようにしている」(高い人 88.6%:低い人 53.1%)など、ビジネスの様々な場面で意識が高い結果となりました。

##### ■ 課長以上の割合が高く、職場の人間関係も良好！【グラフ2】

職場での役職について聞いてみたところ、20代ではあまり差が見られませんでした。30代前半、30代後半と年代が上がるにつれて『タイムマネジメント力が高い人』(30代前半:6.0%、30代後半:18.7%)の方が“課長クラス”以上の役職者の割合が高くなることが分かりました(低い人 30代前半:1.9%、30代後半:6.5%)。また、上司や先輩など職場での人間関係も、『タイムマネジメント力が高い人』の方が上手くいっている場合が多いようです。(高い人 72.7%:低い人 64.7%)。

#### プライベート編

##### ■ 部屋はきれいで、歯磨きは毎食後きっちり。そして、恋人がいる率が約2割も高い！！【グラフ3】

『タイムマネジメント力』の違いは、普段の生活ぶりにも表れているかもしれません。『タイムマネジメント力が高い人』は、自分の部屋や仕事のデスクまわりをいつもきれいに掃除しており(高い人 70.8%:低い人 37.7%)、毎食後の歯磨き(高い人 52.2%:低い人 36.2%)や、小まめなヘアカットやカラーリング(高い人 51.6%:低い人 28.5%)など、身の周りについてもきちんとしているようです。

そして、『タイムマネジメント力が高い人』の方が、恋人がいる割合が約2割近く高いという衝撃の事実も明らかになりました(高い人 54.7%:低い人 36.8%)。

#### 生活全般編

##### ■ 仕事もプライベートも充実しているから、生活全般の満足度が高い！【グラフ4】

仕事もプライベートも上手に『タイムマネジメント』して充実しているためか、生活全般への満足度も『タイムマネジメント力が高い人』の方が高いようです(高い人 57.4%:低い人 46.3%)。『タイムマネジメント力』が、生活全体に何らかの影響を及ぼしていることが伺える結果となりました。

## 『タイムマネジメント』のためには、“集中力”“PC 業務効率”に加えて、“目の調子”も重要【グラフ 5】

『タイムマネジメント力が高い人』は、『タイムマネジメント』する上で、「集中力」(高い人 98.6%:低い人 71.0%)や、「PC を使った仕事の処理速度」(高い人 94.3%:低い人 58.5%)が重要だと答えています。

ほとんどの社会人(86.7%)が『タイムマネジメント力』をアップさせたいと思っていますが、そのためには約半数の人が「仕事内容」と同様に、「健康的な体調の管理」(45.9%)や「メンタルの安定」(42.3%)などの体調・精神面も重要視しています。特に、『タイムマネジメント力が高い人』は、「PC 業務に集中できるよう快適な“目の調子”を保つこと」を、その他の項目と比べて『タイムマネジメント力が低い人』よりも重視する傾向が強いようです(高い人 34.9%:低い人 19.8%)。

また、全体の約 8 割が“目の調子”や“見え方”が「集中力」に関係している、コンタクトレンズ装着中の見え方が良くなったり、目の不快感が少なくなると、「業務効率」が上がると思うと答えています。

『タイムマネジメント力』と「集中力」・「業務効率」、そして「目の調子」が関連があることが伺えます。

## 「集中力」、「業務効率アップ」に影響のある“目の調子”を整えるには、コンタクトレンズの使い方が重要！？【グラフ 6】

しかし、ほとんどの人がコンタクトレンズを装着している業務中に「目の乾燥」(64.4%)、「目の疲れ」(50.0%)、「長時間つけていると不快な感じがする」(44.0%)、「見え方が悪くなる」(35.1%)など、何らかの“目の不調”を感じています。

コンタクトレンズは、装着期間を守らなかったり、レンズケアが不十分だと、装着感や見え方が悪くなることがあります。が、「コンタクトレンズの装着期間を守ってレンズケアもきちんとおこなっている人」は、「見え方が悪くなる」と感じる割合が少ないことが分かりました(装着期間を守ってレンズケアをしている人 28.8%:装着期間を守らずにレンズケアも不十分な人 41.3%)。

業務中の**集中力や、業務効率アップに影響のある**“目の調子”を整えるために、コンタクトレンズの使用方法や、装着期間を守り、ケアが必要なレンズの場合は、レンズケアを正しくおこなうこともタイムマネジメントへつながるポイントの一つと言えるかもしれません。

## 『タイムマネジメント力』UPのために、“スケジュール管理ツール”を活用してみるのも一手【グラフ 7】

『タイムマネジメント』のために手帳やスケジュール管理ウェブ・アプリなどのアイテムを使っているか聞いたところ、『タイムマネジメント力が低い人』は「何も使っていない」割合が高く(高い人 14.8%:低い人 21.7%)、『タイムマネジメント力が低い人』で“コンタクトレンズを正しく使っていない人(装着期間を守らず、レンズケアも不十分な人)”は、アイテムを何も使っていない割合がさらに高く 29.4%でした。

『タイムマネジメント』の第一歩は、スケジュール管理ができるアイテムを上手に取り入れながら、自分のスケジュールをしっかり管理することから。目の調子や見え方に影響するコンタクトレンズですが、ついっかり忘れてしまいがちなレンズ交換日を守るためにも、装着期間を管理できるツールを使ってみるのも手かもしれません。コンタクトレンズの交換日を管理できる便利ツールについて聞いたところ、約 7 割の人が使ってみたくて答えています。

## 【快適なコンタクトレンズ装用のための4つのポイント】

### 1. 決められた装用期間・装用時間を守りましょう

装用期間とは「1枚のレンズを何日間使うか」、装用時間とは「1日に何時間レンズをつけるか」を意味します。必ず眼科医に指示された通りに使いましょう。

※「装用期間」とは、実際にレンズを使用した日数では無く、開封した日から経過した日数です。

### 2. 適切なレンズケアをおこないましょう

2週間交換タイプなどは、レンズケアが必要です。眼科医の指示に従って、正しいケアを習慣づけましょう。レンズケースも定期的に交換を！ \*ケア用品は、取り扱い説明書に従ってご使用ください。

### 3. 眼科医の検査・処方を受けましょう

眼科医がコンタクトレンズの装用に向いているか、またどんなレンズが適しているかを判断します。目の状態は人それぞれ。一人ひとりの目に合ったレンズを処方してもらいましょう。

### 4. 定期的に目の検査を受けましょう

目のトラブルの中には、ほとんど自覚症状が無いものも多くあります。目に異常を感じなくても定期的に眼科医に目の健康状態をチェックしてもらいましょう。検査の頻度については眼科医の指示に従ってください。

\*定期検査以外にも、充血や痛み、違和感など目に異常を感じたら、すぐコンタクトレンズを外して眼科に行きましょう。

## 【ACUVUE® タイマー アプリ】



「ACUVUE® タイマー アプリ」は、つい忘れてしまいがちなコンタクトレンズの交換日や購入タイミング、目の健康のために欠かせない定期検査後の経過日数などをお知らせすることで、毎日きちんとコンタクトレンズを使えるようサポートしてくれるiPhone向け公式アプリケーション。

カレンダー形式になっており、1日1回カレンダーをめくることで、「アキュビュー」オリジナルのあみぐるみキャラクター「オアシス」くんがコメントをくれたり、交換日や購入タイミングを教えてくれるので、レンズの交換日を忘れてたり、買い置きレンズが切れるのを防ぎます。

- アプリ名: 「ACUVUE® タイマー アプリ」
- 価格: 無料
- 提供場所: iTunes App Store, App Store
- カテゴリー: ヘルスケア/フィットネス

- コンタクトレンズは、高度管理医療機器です。必ず事前に眼科医にご相談のうえ、検査・処方を受けてお求めください。
- ご使用前に必ず添付文書をよく読み、取扱い方法を守り、正しく使用してください。

## <ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社 ビジョンケア カンパニーについて>

ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社 ビジョンケア カンパニーは、1991年に世界初の使い捨てコンタクトレンズ「アキュビュー」を日本に導入して以来、常に使い捨てコンタクトレンズ市場をリードし続けてきました。現在、様々なユーザーのニーズにお応えするため、12種類のタイプの異なる使い捨てコンタクトレンズをラインアップしています。

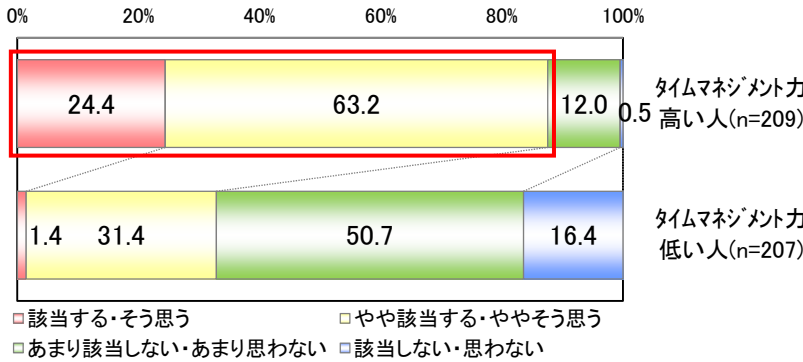
# 【調査資料】『タイムマネジメント力』に関する意識調査

## ■調査概要

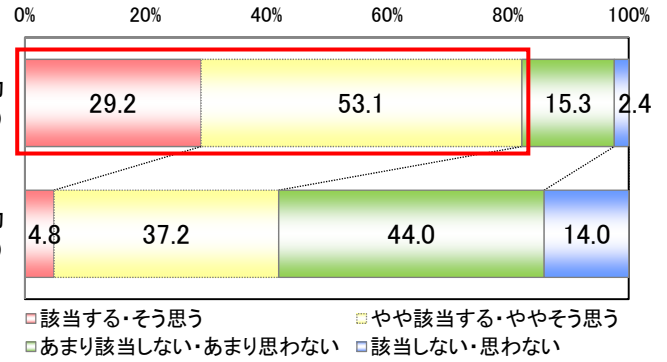
調査方法	インターネット調査
調査対象	週に4~5日以上コンタクトレンズを装用し、仕事をしている(アルバイト・パートは除く) 全国の20~30代の男女416名
実施期間	2011年12月

### 【グラフ1】

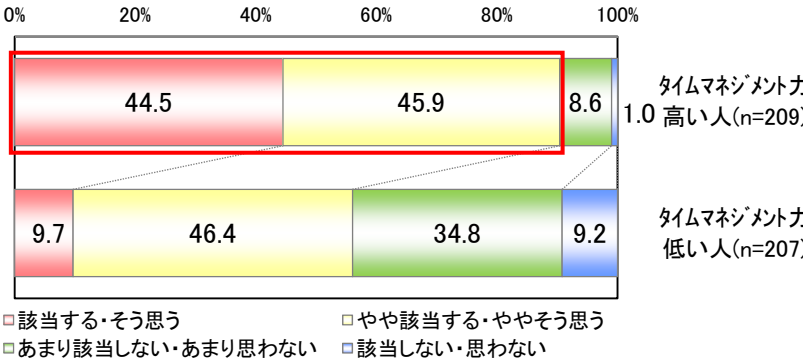
Q: 一日の仕事のスケジュールはきちんと計画を立てる (n=416)



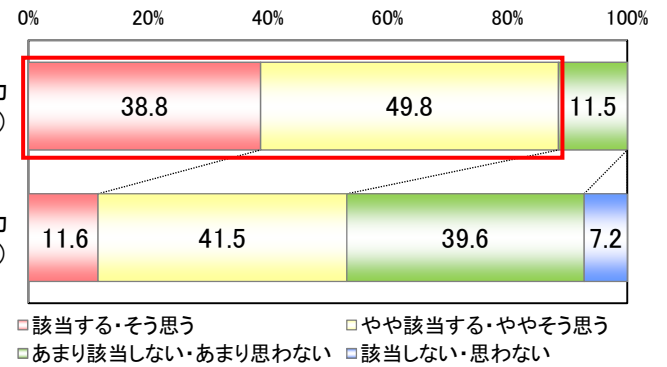
Q: メールは迅速に返信するようにしている (n=416)



Q: 業務にできるだけ集中して、なるべく残業はしたくない/しないようにしている (n=416)

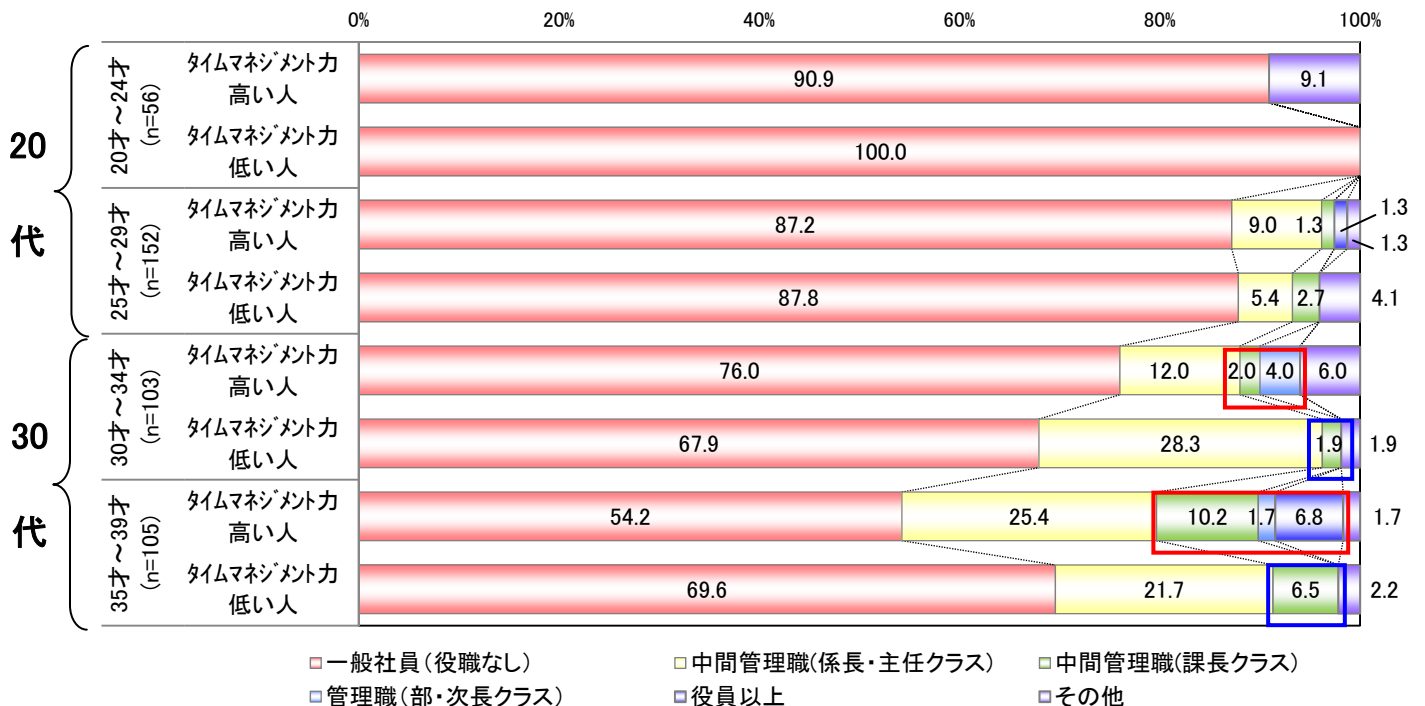


Q: 仕事とプライベートはきっちり分けるようにしている (n=416)

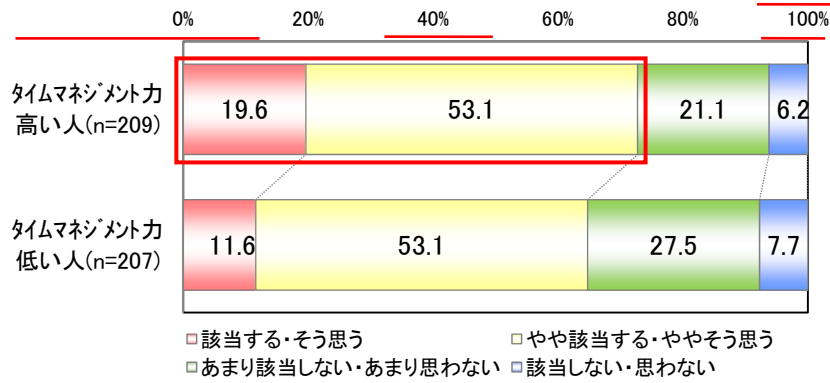


### 【グラフ2】

Q: あなたの現在の主な役職はどれに該当しますか? (n=416)

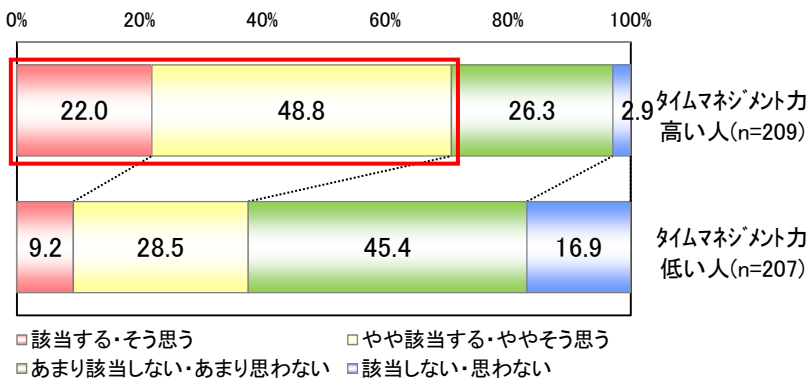


Q: 今の職場の上司や先輩との関係は上手くいっていると思う (n=416)

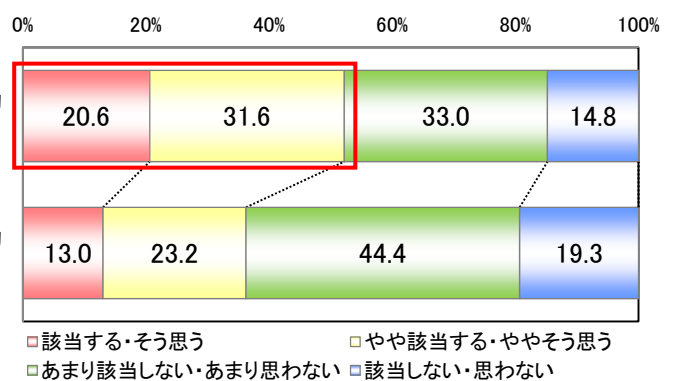


【グラフ3】

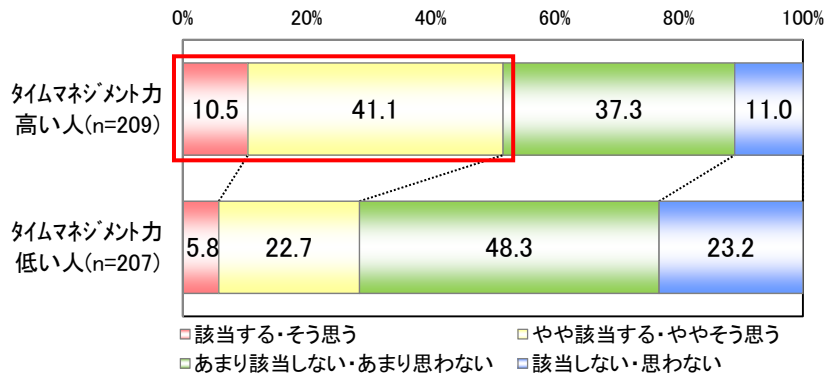
Q: 自宅の部屋や会社のデスク周りはいつもきれいに掃除している (n=416)



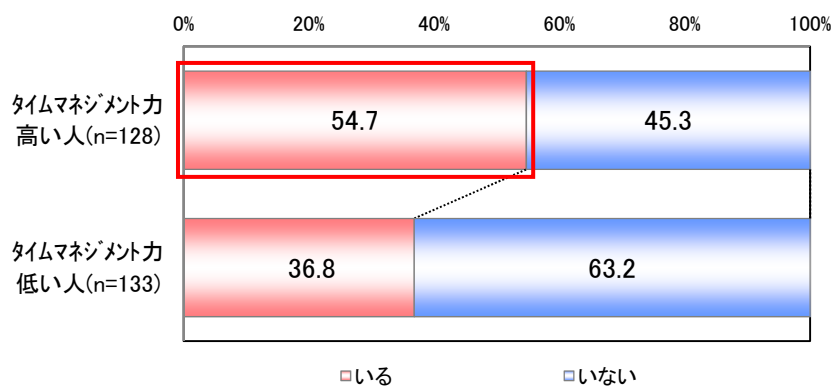
Q: 歯磨きは毎食後きちんとしている (n=416)



Q: ヘアカットやカラーリングなどのグルーミングは小まめにしている (n=416)

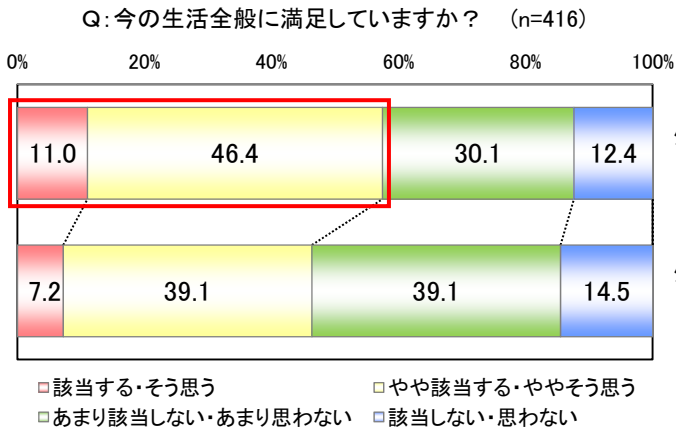


Q: あなたは現在、お付き合いしている相手がありますか？ (n=261、未婚のみ)

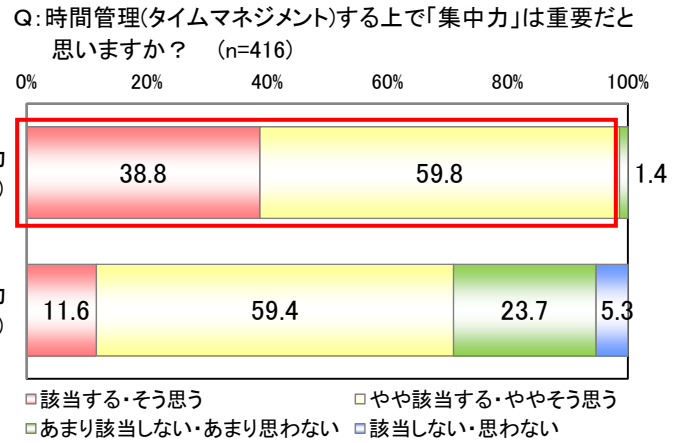




【グラフ 4】

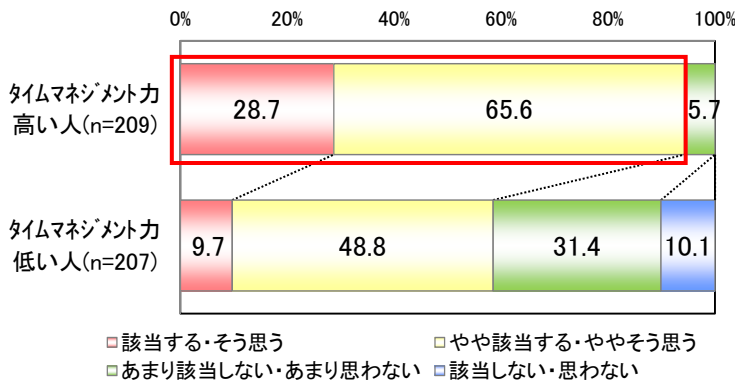


【グラフ 5】

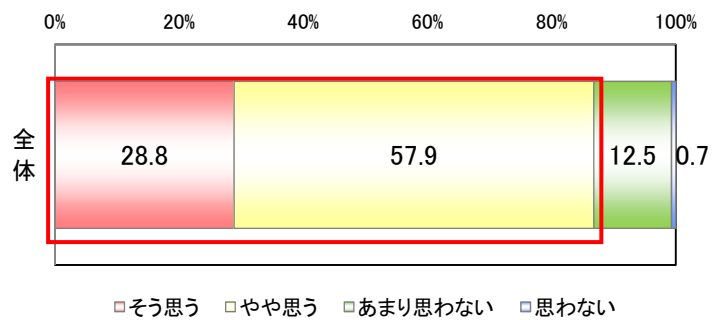


【グラフ 5】

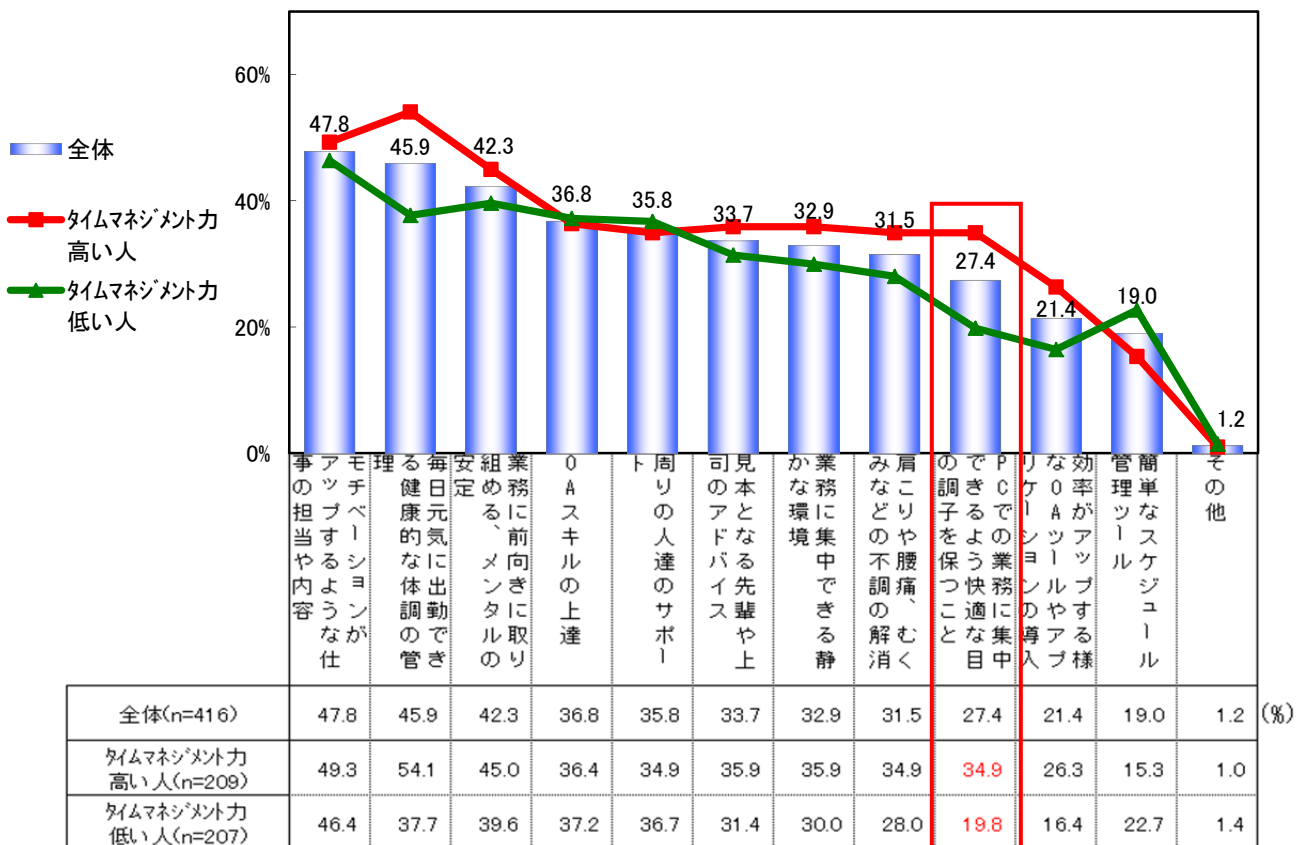
Q: 「PCを使った仕事の処理速度」は、時間管理(タイムマネジメント)をする上で重要だと思いますか？ (n=416)



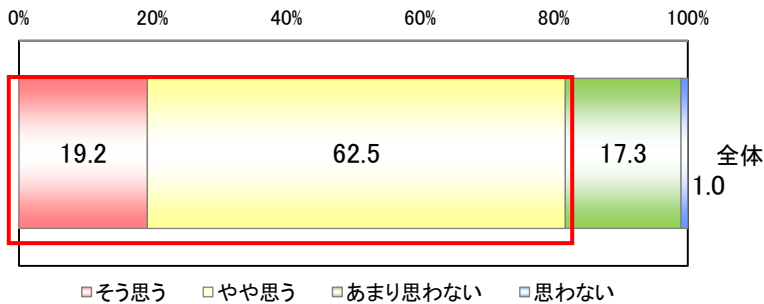
Q: あなたは、今よりもタイムマネジメントを向上させたいと思いますか？ (n=416)



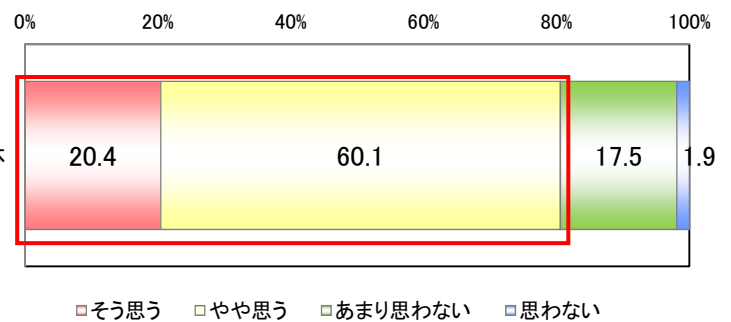
Q: あなたは、今以上にタイムマネジメント力を向上させるためには、どんなことが必要だと思いますか？ (複数回答、n=416)



Q:あなたは、業務中の見え方、目の調子は、業務への「集中力」に関係していると思いますか？ (n=416)

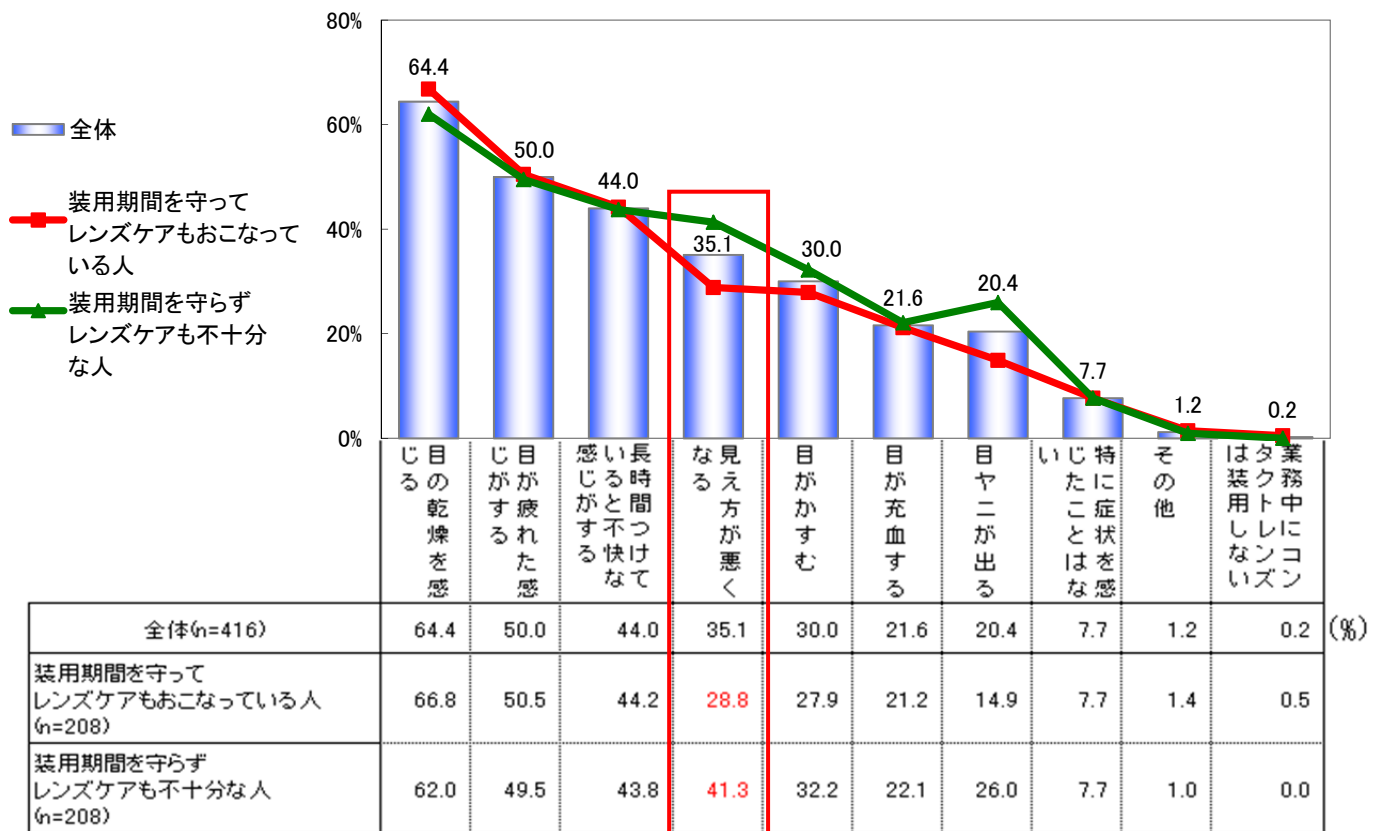


Q:あなたは、コンタクトレンズ装用中の見え方が良くなったり、目の不快感が少なくなると、「業務効率」は今よりも上がりますか？ (n=416)



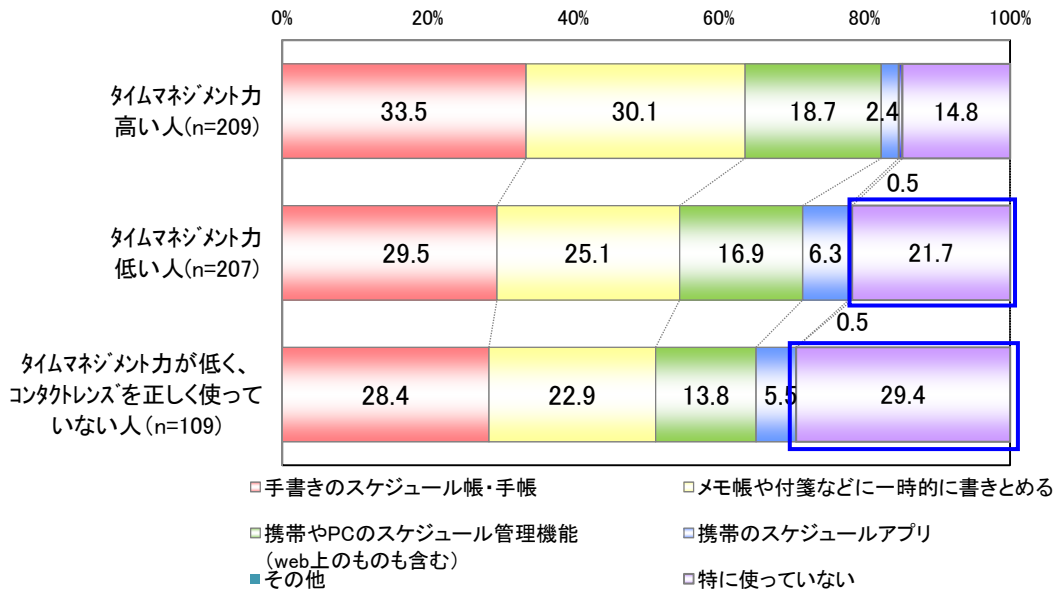
【グラフ6】

Q:あなたは、業務中にコンタクトレンズを装着している際に、以下の症状を感じたことはありますか？ (複数回答、n=416)



【グラフ 7】

Q: あなたは、時間管理(タイムマネージメント)のために、どのようなアイテムを使っていますか？複数お使いの方は、最も時間管理に役立っていると思うものをお答えください。  
(n=416)



Q: あなたは、コンタクトレンズの交換期間を管理できる便利なツールがあったら、使ってみたいと思いますか？(n=416)

