

NEWS RELEASE

2008年5月29日

報道関係各位

【ANA クラウンプラザホテル 睡眠についてのビジネスパーソン約 1,000 名アンケート調査結果】

8 割が睡眠に悩む現代ビジネスパーソン、その傾向や生活習慣には男女差

- 眠れないとき考えていることは、男性の約半数が仕事、女性は職場からプライベートの人間関係
- 週末は男性より女性が「寝だめ」をする傾向など、生活時間に違い

IHG・ANA・ホテルズグループジャパン(東京都港区、最高経営責任者:クリス・モロニー、以下、IHG・ANA)は、同社のホテルブランドの一つである ANA クラウンプラザホテルの調査として、このたび、20 代～40 代のビジネスパーソン(男女)、1,106 名の消費者を対象に実施した、睡眠に関するアンケート調査結果をまとめたレポートを発表しました。

昨今、仕事と生活の調和を意味する「ワークライフバランス」に注目が集まり、長時間勤務や土日出勤などビジネスパーソンを取り巻く仕事環境が問題視されています。今回の調査では、20 代～40 代のビジネスパーソンが普段の生活や旅行時における睡眠の実態、睡眠に対する悩み、実践している対策について質問しました。

調査の結果、睡眠に対して悩みを持っていないビジネスパーソンはわずか 2 割で、**睡眠に何かしら悩みを持つビジネスパーソンが全体の 8 割を占めるなか、その傾向や生活習慣には男女で違いがあること**が分かりました。例えば、なかなか眠れないとき考えていることは男性の約半数が仕事について、女性は職場からプライベートに至る様々な人間関係についての悩み、週末は男性より女性が「寝だめ」などやや不規則な生活時間を過ごしている等の傾向が見られます。

また、ビジネスパーソンの 3 人に 1 人はプライベートや出張などの旅行で眠れなかった経験がある、よく眠るための具体的な工夫について認識していてもなかなか行動に移せない、などが分かりました。

この調査は、IHG・ANA が、昨年より営業を開始している共同ブランドホテルの ANA クラウンプラザホテルにおいて、客室の環境やサービス内容等に、一般消費者の動向をタイムリーに反映するために実施しました。今後も ANA クラウンプラザホテルとして、今後も消費者の日常生活における悩みやニーズについて研究し、ホテルでのサービスの改善や開発に努めます。

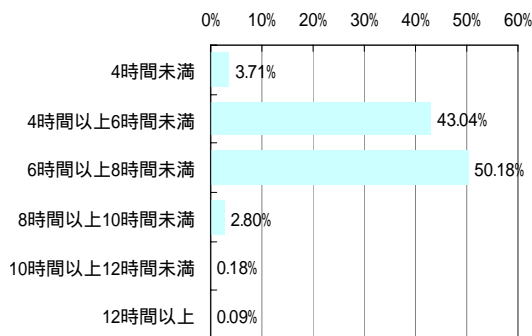
【主な分析結果】

- 平日・休日は問わず、睡眠時間が「6 時間以上 8 時間未満」と答える人が約半数。男性の方が労働時間は長めの傾向(8 時間以上が男性は 76.6%、女性は 50.4%)であるのに対し、休日は女性の方が男性よりも睡眠時間が長い。(睡眠時間 8 時間以上が男性は 25.7%、女性は 34.3%)女性は男性よりも、週末に「寝だめ」をする、普段から「決まった時間に寝ない」傾向があり、男女で生活時間に違いが見られる
- なかなか眠れないとき考えていることは、男性の半数近く(43.4%)が「仕事の悩み」であるのに対し、女性の場合は、「仕事」(38.1%)に続き、「家族に関する悩み」(29.3%)、「お金」

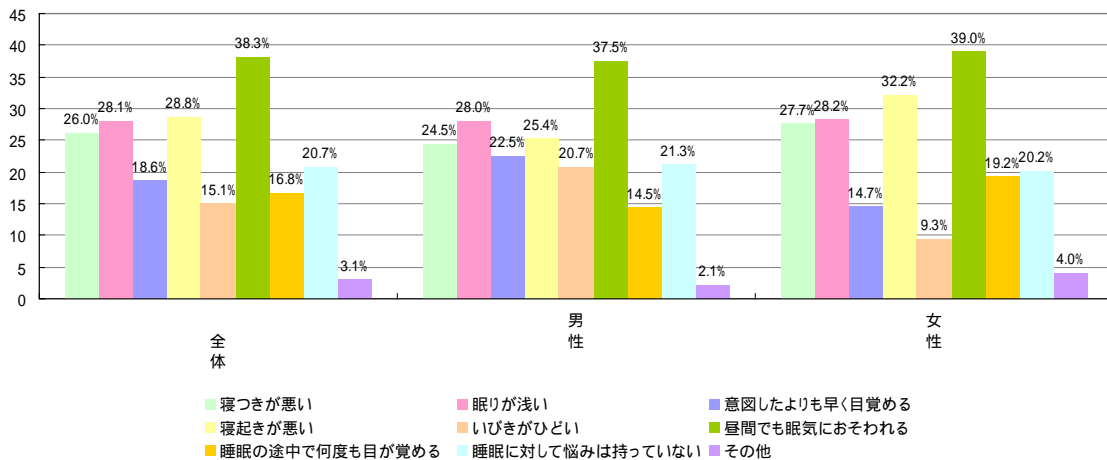
(27.1%)、「職場の人間関係に関する悩み」(26.4%)、「恋人や異性に関する悩み」(24.9%)等、多岐にわたり、特に人間関係の悩みが多いことが特徴的

- よく眠るために良さそうだといわれても、すぐに実践できそうにないことは軽い運動や短時間の睡眠などで、ビジネスパーソンが平日に時間を使って仕事以外のことをすることは困難だと思っている。ただし、自分に合う枕を使う、光の調整、BGM の利用など眠るときに時間をかけず、手軽に行えることは実践できそうだと思っているビジネスパーソンが多い
- ビジネスパーソンの約3人に1人はプライベートや出張の旅行で眠れなかった経験がある。5人のうち3人は旅行中によく眠れるように工夫したことはない

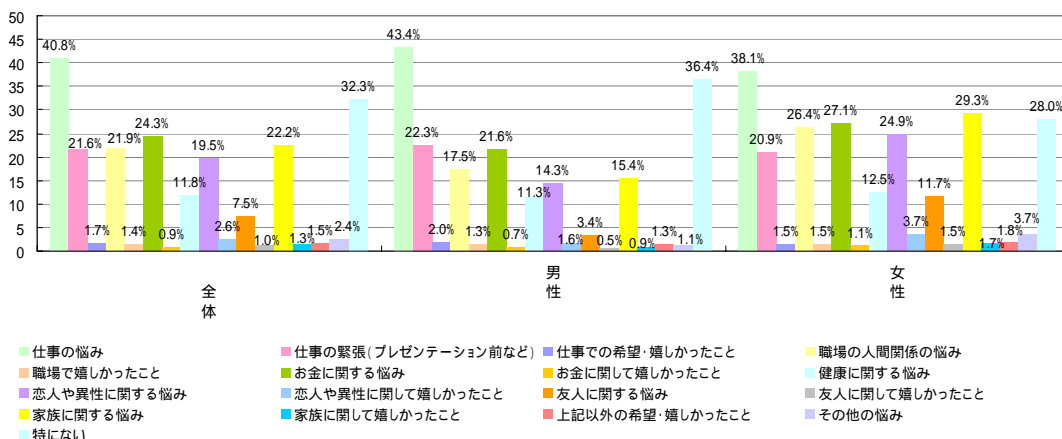
平日の睡眠時間 (n=1,106)



睡眠に関する悩み:男女別 (n=1,106)



眠れなくなる考えごと:男女別 (n=1,106)



【参考資料】

IHG・ANA・ホテルズグループジャパン調査：睡眠に関する約 1,000 名の消費者アンケート結果
「20～40 代の日本人ビジネスパーソンの 10 人中 8 人が日常の睡眠に悩み」

フルレポートはオンラインのプレスリリースサイトからダウンロードしていただけます。 www.anaihghotels.co.jp/pr

ANA クラウンプラザホテルについて

ANA クラウンプラザホテルは、IHG・ANA・ホテルズグループジャパンが運営する、ANA ホテルとクラウンプラザの共同ブランドホテルです。現在、日本全国 6 都市(ANA クラウンプラザホテル千歳、ANA クラウンプラザホテル富山、ANA クラウンプラザホテル金沢、ANA クラウンプラザホテル広島、沖縄ハーバービューホテルクラウンプラザ、ANA クラウンプラザホテル成田)、合計約 2,000 室が、新たにクラウンプラザのグローバルネットワークに加わりました。2008 年には、大阪全日空ホテル、博多全日空ホテル、ホテル新潟が、それぞれ ANA クラウンプラザホテル大阪、ANA クラウンプラザホテル福岡、ANA クラウンプラザホテル新潟として共同ブランド化され、さらに日本各地にネットワークが広がる予定です。

クラウンプラザは、会議と宿泊を合わせた、ビジネスとレジャー両方の利用目的に適したハイレベルの快適さ、施設とサービスを兼ね備えた、IHG が運営する高級ホテルブランドの1つです。現在世界 50 カ国以上で 299 ホテルが運営され、さらに 118 件の開業準備が進められている、急速に成長しているホテルブランドです。

ANA クラウンプラザホテルは、日本での導入にあたり、日本の消費者のビジネスとレジャーの双方のニーズを理解するため、日本の大都市および中核都市の約 2,000 人に個別インタビューを実施しました。この調査によって抽出されたホテルに対するより深いニーズは、日本市場に合わせて、ANA クラウンプラザホテルのサービスに反映されています。ホテルでの滞在だけでなく、これから日本市場で成長が見込まれる MICE (Meeting, Incentive, Conference, and Expo) 市場、ウェディングや宴会等を含むイベント全般において展開してまいります。 URL : www.japan.crowneplaza.com

IHG・ANA・ホテルズグループジャパンについて

IHG・ANA・ホテルズグループジャパンは、2006 年 12 月 1 日に、客室数で世界最大のホテルグループである IHG と、ANA の業務提携により設立されたジョイントベンチャー会社で、国内で合計 42 ホテル、客室数約 12,000 室を運営する日本最大の国際的なホテル運営会社です。

URL : www.anaihghotels.co.jp

IHG・ANA・ホテルズグループジャパンの最新情報については、オンラインのプレスリリースサイトをご確認願います。
www.anaihghotels.co.jp/pr

本件に関するお問い合わせ先:

IHG・ANA・ホテルズグループジャパン

広報 潮 孝子

Tel: 03 3505 9626 Fax: 03 3505 2359

Takako.ushio@ihganahotels.com