

# ビジネスパーソンのステップアップに“目のケア”は必要不可欠！？

## 疲れ目対策と仕事効率化の因果関係は高い傾向に！

### ～からだの疲れを軽減することが、生涯賃金3億円の近道？～

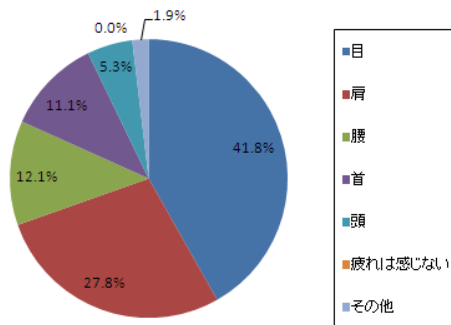
メガネショップ「Zoff (ゾフ)」(本社 東京都渋谷区)は、20代～30代のビジネスパーソン(男女計438名)を対象に、「目のケアと仕事に関するアンケート調査」を実施いたしました。

その結果、「PCメガネ」など最新のケアグッズへの投資を行い、効率的に“目のケア”や疲れを予防している人は仕事を効率的に行うに当たり、基本となる「整理整頓」や仕事への「集中力の持続性」が平均値よりも高く、年収も比較的高所得な方が多い傾向が浮き彫りとなりました。

### 日々の仕事で「目」が“最も疲れる”と答えた人が40%以上！

工作中、最も疲れる部位について聞いたところ、「目」が1位で2位を10ポイント以上離し41.8%と、最も多い回答を得ました。「肩」が27.8%、「腰」が12.1%、「首」が11.1%と続きます。2位「肩」、3位「腰」を合わせても39.9%の為、かなりの人が、日々目の疲れに悩まされている事が分かりました。

Q1.あなたが、日々の仕事で最も疲れを感じる体の箇所はどこですか？(n=438)



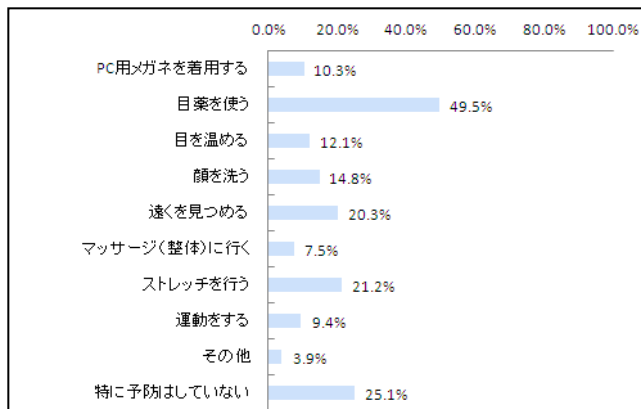
以前PC作業は管理部門など限られた部署での使用が中心でしたが、従来外回りが多い営業部門でもノートPCやスマートフォン普及などによりモニターやスクリーンに対峙する時間が圧倒的に増えたことが、「目」の疲れを感じるという回答が最も多くなった要因なのではないでしょうか。

## それでは、現代のビジネスパーソンはどのような“目のケア”を行っているのでしょうか？

### 疲れ目予防として、10人に1人が「PCメガネ」を着用！

「目の疲れ」に対してどのような予防をしているか聞いたところ、「目薬を使う」が49.5%、続いて「ストレッチを行なう」が21.2%、「遠くを見つめる」が20.3%と、簡単にできる疲れ目予防策が続いています。

Q2.あなたは「目の疲れ」にどのような予防をしていますか？(n=438)



ここで注目したいのは、「PCメガネを着用する」が10.3%であること。PCメガネが市場に登場して間もないにも関わらず、10人に1人がPCメガネを着用しているということになります。

“疲れ目対策”の一つとして、PCメガネ着用という選択肢が世の中の的に浸透しつつあることが伺えるのではないのでしょうか。

# 次に、目のケアと仕事の関係について、分析してみます。

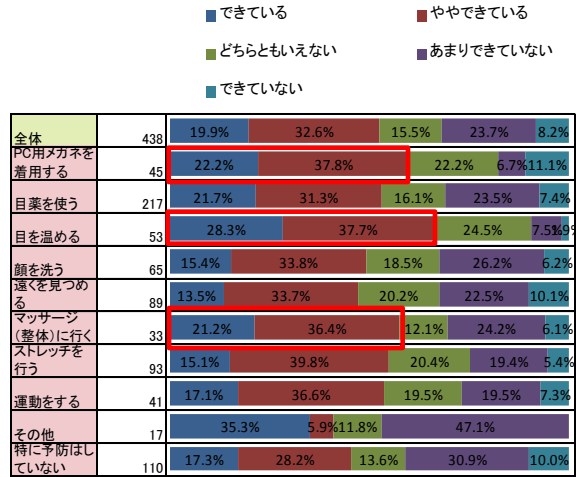
## <目のケアと仕事>目のケアに対する意識が高い人は、整理整頓が得意！？

仕事ができる人は整理整頓をできている人が多いといわれますが、今回の調査の結果として、デスク周りの整理整頓を『できている』、『ややできている』と答えたのは、普段の目のケアとして「目を温める」、「PCメガネを着用する」、「マッサージ(整体)に行く」が上位を占める結果となりました。

「めぐリズム」などの蒸気マスクによる目の温めや、PCメガネなど、投資することで効率的に疲れへの対策を行う層は、デスク周りの整理整頓ができている層とリンクしています。

仕事のできる人は、デスク周りの整理整頓により、処理能力がアップし、仕事の効率も高まり、疲れに対しても、具体的な効果を効率的に求めている傾向が高いと伺えます。

Q3.あなたは、デスク周りや書類の整理整頓ができていますか？



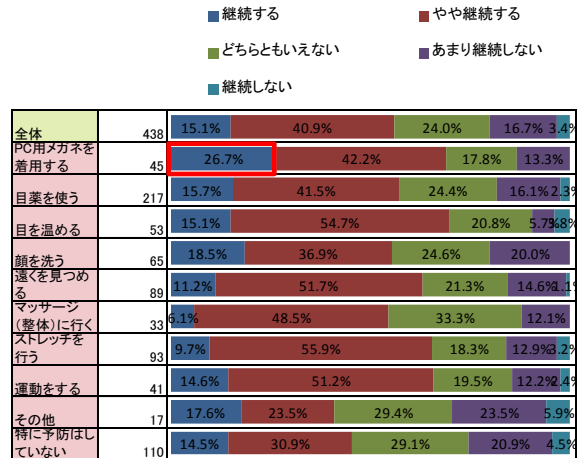
## <目のケアと仕事>PCメガネの着用が、集中力の継続に寄与！？

また仕事を効率的に行っていく上で必要な「集中力」。ビジネスパーソンに集中力の継続について質問したところ、上記の設定と同様、「目を温める」、「PCメガネを着用する」が約70%となり、上位トップ2という結果に。

特に、「PCメガネを着用する」は『継続する』と答えた人が26.7%と、最も高い結果となり、全体よりも10%以上も多い結果となりました。

目の疲れを抑え、仕事への集中力を高めるため、LEDなどから発生する、まぶしさやちらつきを感じさせるブルーライトを効果的にカットするPCメガネの着用が、ビジネスパーソンの中で支持されはじめているのではないのでしょうか。

Q4.あなたは、仕事に集中力を継続できますか？



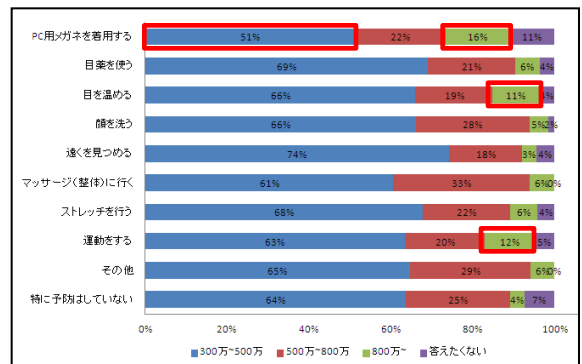
## 年収800万円以上の高所得者は、目のケアにPCメガネを着用！

目のケアと年収の関係性をみると、「PC用メガネを着用する」人は年収800万以上の高所得者層が16%と、他の目のケアに比べ多いことが分かりました。

また、年収別にみると300万～500万の人のPCメガネ着用率が最も低い結果に。続いて「目を温める」、「運動をする」という方法で積極的に目のケアをしている人も年収800万以上の高所得者が多い傾向にありました。

効率的に目のケアを継続して行うことで疲労を軽減することが、効率的に仕事を進めることにつながるのではないのでしょうか。また自己管理能力の高い人は、仕事面においてもマネジメント職を担う可能性も高く、平均を上回る年収の獲得につながるのではと推測できます。

Q5.あなたは「目の疲れ」にどのような予防をしていますか？  
(n=438/年収とのクロス集計)



## 効果的な“目のケア”で快適なビジネススタイルを。

目の疲れは脳を通じ、骨盤を緊張させ、肩こりや腰痛の原因のひとつともなります。最もケアすべき「目」の疲れを効果的に予防することは、ストレスや疲れによる仕事のパフォーマンスの低下を防ぐことにも繋がるといえるのではないのでしょうか。

目の疲れ予防・対策として、数年前までは目薬やツボ押し(マッサージ)、ストレッチをする程度しか選択肢がありませんでしたが、今ではPCメガネやホットアイマスク・ホットアイピローなど、より効果的に“目のケア”ができる選択肢が増えました。これらのツールを上手に使って、快適なビジネススタイルの実現につなげてはいかがでしょうか。

## からだの疲れを上手に癒して、生涯賃金を3億円に！？

からだの疲れを上手に癒すことは、生涯賃金にも関わってくる可能性も。経済評論家の平野和之さんに、からだのケアとの関連性を伺ってみました。

かつて、ベストセラーになった森永卓郎の「年収300万円時代を生き抜く経済学」そして、荻原博子“年収1億円時代”などなど、デフレは個人の所得を減少させています。一方で、生涯賃金平均の2億円を上回る、あるいは、3億、5億という人もあるわけで、そこにはどのような違いがあるのでしょうか？ポイントは、キャリアアップの時間軸と癒しの消費軸で分けられるのだろうと思われれます。

所得の高い人ほど、キャリアアップに励み、仕事外でも、資格、ビジネススクールなど、自己投資を豊富に行っています。仕事外のプライベートでも、どれだけ自己投資の時間を使うかが所得の差となる傾向があります。そして、調査、研究、勉強の時間の極大化をすればするほど、疲労やストレスもかかってくるもの。その集中力を維持するために、**同時に癒しの時間の極大化にも費やしています。**

このデータでもあるように、所得の高い人ほど、目を温める、PCメガネ、マッサージなどに投資する傾向があります。「いかに、仕事に集中できるようになるか？」に徹底して消費を惜しまない傾向が伺えます。同じことを所得の低い人がやれるかという、厳しい現実がありますが、お金をかけずにキャリアアップと癒しを同時に実現し、所得の高い人と同様の効果を上げる方法があります。例えばフューチャースクール。お金をかけずに、異業種とのネットワーク、議論を行うことで自分のキャリアアップに大きく貢献できます。また、有識者の意見はインターネットブログや雑誌のネット版の無料ページから手に入れることができます。今では、有識者の意見は書籍を買わなくても、手に入れられる時代。情報が無料の時代。誰もが無料で、学識、学歴がなくてもキャリアを身につけられる時代だということです。

そしてこのキャリアアップの為の時間をより増やす為には、**集中力を維持させる、癒しの時間の費用対効果が重要になってくるといえます。**からだの疲れを予防するための運動やストレッチは、ジムにいかずともインターネットや雑誌をみながら自身で行うことができます。お金をかけずとも、健康管理はできます。目の疲れを予防する為のメガネ着用は、コンタクトレンズに比べコスト・目に与えるリスク、ストレスの極小化に繋がります。(ただ、スポーツをする際はコンタクトレンズの方がストレスにならず望ましいでしょう)PCメガネも、初期投資以外はお金がかからないと考えれば、費用対効果でもメリットは明確です。

話が少しずれますが、経済的な災害危機、リーマンショックなど、今後も、経済環境は不確定であり、企業の経営環境も終身雇用なき時代。実力主義な時代。二極化ではなく、砂時計型の給与格差時代の中、もらえるなら1円でも多く。そんなハングリー 精神を作るうえでも、ストレスを最大限抱えないような働き方を見出し、高いスキルと報酬を狙ってみてはいかがでしょうか。



経済評論家 平野和之さん

【プロフィール】  
1975年12月29日生まれ。

1998年:法政大学文学部英文学科卒  
1998年:上場企業 社長室事業開発部配属  
2000年:マーケティング会社を起業  
2006年:経済評論家として各種メディア出演中

【公式サイト】<http://www.hirano.cn/>

### 《アンケート概要》

- 調査期間：2012年7月20日～7月24日
- 調査対象：20代～30代のビジネスパーソン(男女計438名)
- 調査方法：インターネットによるアンケート回答方式(株式会社ジャストシステム「Fastask」)

目のケアもこれでばっちり！疲れを上手に癒して、年取アップ！？

## Zoff PC 商品概要

PC等のモニターから出ている眼精疲労の原因と言われている青色光を効率的に低減し、パソコン作業を快適にするモニター専用レンズ「Zoff PC」。約1,200種類のメガネフレームからお好きな組み合わせでお作りいただけます。

### 【Zoff PCクリアタイプ商品詳細】

発売日 : 2012年5月26日(土)  
レンズ価格 : 度無し・度付きレンズ5,250円  
屈折率、設計 : 1.60非球面レンズ  
展開場所 : ソフ店頭、ソフオンラインストア



青色光カット率: 約37%

### 【Zoff PCカラータイプ商品詳細】

発売日 : 2012年3月3日(土)  
レンズ価格 : 度無しレンズ0円  
度付きレンズ5,250円  
ソフのフレームをお持ち込みの際は度無しレンズ3,150円  
屈折率、設計 : 度無し1.50/度付き1.60  
販売店舗 : ソフ店頭、ソフオンラインストア



青色光カット率: 約50%

※8月11日(土)よりソフ店舗では各PCレンズの度無しレンズは即日お渡しが可能となります。(在庫状況によります)  
※各PCレンズの度付レンズは約10日前後お日にちを頂戴しております。  
※ソフのメガネフレームならお持ち込みいただければレンズ代のみで「Zoff PC」レンズを入れ替えることが可能です。

## 「Zoff PC」購入者特典: 「めぐリズム」商品サンプルをプレゼント!

7月30日(月)からの購入者特典として、「ほっとやわらぐ」ひとときをご提案するめぐリズムから、「蒸気でホットアイマスク ユーカリグリーン」の香り」「蒸気の温熱シート」を各1枚ずつZoff全店舗でプレゼントいたします。

### ■「めぐリズム蒸気でホットアイマスク」(ユーカリグリーンの香り)

1日働き続けた目を、蒸気で温めてリラックスするアイマスク。  
約40℃の蒸気で目と目元を奥までじんわり温めるから、  
1日の緊張感から解き放たれて、気分が奥からほぐれていきます。  
天然エッセンシャルオイルをブレンドした香りつきは、全部で5種類。  
今回は、夏にぴったりのすっきりとした「ユーカリグリーンの香り」をお試しいただけます。



### ■「めぐリズム蒸気の温熱シート」

肩のコリ・腰の痛み、直接貼って温める医療機器。  
お風呂のような約40℃の温熱効果が5時間以上続くから  
じんわり深く温めて、患部の血のめぐりをよくし、コリ・痛みをほっとやわらげます。



今なら！めぐリズムのWEBサイトにてキャンペーン実施中！！

めぐリズム『節電オフィス怪談物語』

～合計100オフィスにお届け！職場のみんなで、  
“蒸気でホットアイマスク”で気分リラックスキャンペーン～

応募期間：7月2日(月)～8月15日(木)

ココをClick！！<http://www.kao.co.jp/megurism/>

<サンプリングについて>

提供元:花王株式会社

「めぐリズム」は、健康でアクティブに過ごしたいあなたの毎日を応援するヘルスケアブランドです。

「めぐリズム」商品サンプルに関するお問い合わせ先 : 花王消費者相談室0120-165-696