

報道関係者各位

2013年3月26日
 キリンビール株式会社
 キリン・ディアジオ株式会社

～調査と専門家インタビューから紐解く“自分時間”の過ごし方～

50代男性経営者・役員の7割が「意識して“自分時間”を確保」

精神科医・名越康文氏が語る「1人で時間を過ごす」ことの重要性

“自分時間”に飲みたいお酒、1位は「ウイスキー」

スコッチウイスキー「ホワイトホース」などを販売する、キリンビール株式会社(本社:東京都渋谷区、代表取締役社長:磯崎功典)、キリン・ディアジオ株式会社(本社:東京都中央区、代表取締役社長:齋藤幸信)は、2013年3月26日(火)より開始する「ホワイトホース “自分時間” プレゼント」キャンペーンの実施にあたり、現役の50代男性経営者・会社役員100名を対象にした“自分時間”に関する意識・実態調査および、精神科医・名越康文氏へのインタビューを実施しました。

■ 経営者・会社役員の7割が重要視…身体を癒し、思考に耽る“自分時間”

ビジネスの場において、今なお第一線で活躍する50代の男性経営者・会社役員たち。彼らは、仕事を離れた「自分1人きりの時間(=“自分時間”)」をどのように過ごしているのでしょうか。

まず、「1日の生活の中で、“自分時間”はありますか?」と聞いたところ、72%が「毎日ある」、27%が「毎日ではないがある」と回答。また、**「普段の生活の中で、意識して“自分時間”を確保するようにしていますか?」**という質問には、**67%と約7割が「している」と**答えました。[グラフ1] そこで、「“自分時間”を持つ理由」を聞いたところ、「誰かに邪魔される事無く、物事を考える時間がほしいから。(52歳・東京都)」、「ストレスを溜め込まないように気分転換したいから。(54歳・愛知県)」、「自分自身をリセットするタイミングを持ちたいから。(53歳・東京都)」などの声があがりました。

また、「“自分時間”の具体的な過ごし方」を質問すると、「インターネットを見る」(68%)、「テレビを見る」(47%)、「本を読む」(34%)など、**リラックスして好きなことを楽しむ**という回答のほか、「仕事のことを考える」(40%)、「人生のことを考える」(28%)、「家族のことを考える」(20%)など、**じっくりと考えごとをする**という回答も多く見られました。

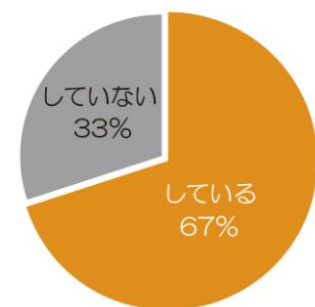
■ “自分時間”に飲みたいと思うお酒、1位は「ウイスキー」…約半数が回答

さらに、「“自分時間”にお酒を飲むことはありますか?」という質問には、**59%と約6割が「ある」と**回答しました。そこで、「“自分時間”に飲みたいと思うお酒」を聞くと、「ウイスキー」が最も多く、**48%と言う結果に**。以下、「ビール」(40%)、「ワイン」(36%)、「焼酎」(35%)、「日本酒」(21%)と続きました。[グラフ2]

最後に「仕事をやめてからも、“自分時間”を大切にしたいと思いませんか?」と聞いたところ、95%が「そう思う」と回答。**ビジネスから現役を退いても、“自分時間”を大事にし続けたいと考える人が多い**ようです。

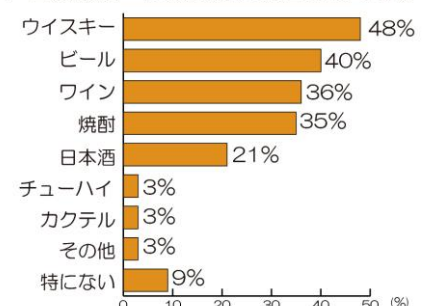
[グラフ1]

Q: 普段の生活の中で、意識して“自分時間”を確保するようにしていますか?



[グラフ2]

Q: “自分時間”に飲みたいお酒は何ですか?



■ 精神科医・名越康文氏に聞く、“自分時間”を過ごすことの重要性

多くの経営者・会社役員が大切にしている“自分時間”。それでは、“自分時間”を過ごすことは、どのような意味を持つのでしょうか。精神科医の名越康文氏にインタビューをおこないました。

◆理想や目標をかなえている人ほど、“自分時間”の過ごし方が上手！

まず、現代人は、“自分時間”を過ごすのが下手になっている印象があります。SNS が急速に普及して、常に他者とつながってられる現代においては、いざ自分 1 人になった時に、どのように過ごしていいかわからなくなる人が多いのかもしれない。

一方で、仕事などで理想や目標をかなえている人ほど、この“自分時間”の過ごし方が上手であると言えます。といっても、何をするかは個人の自由。感情のおもむくままに、好きなことを楽しめばよいのです。ただし、本でも、映画でも、それらを通じて「自然に身体の中にわきあがってくる自分の感情」を大切に、本質をじっくり味わうことが重要です。こうすることで、自分の思考が「リセット」され、新鮮な状態で次の自分の課題に取り組むことができるようになるはずです。

◆“自分時間”は、頭の中に「アイデア」が降り立つ余地を作ることにもつながる

誰しも、「突然アイデアが降りてきた」という経験が一度はあるのではないのでしょうか。この「アイデア」とは、身体のリラックスを伴わないと絶対に降りてこないもの。「自分時間」は、頭の中にこうしたアイデアが降り立つ「余地」を作ることだとも言えます。そして、「アイデア」はいつ降り立つかわかるものではありません。だからこそ、毎日少しずつでも“自分時間”を大事にして、思考を「リセット」し、身体を「リラックス」させてあげる必要があるのです。

◆「ウイスキー」は、色・香り・味ともに、“自分時間”にあったお酒

「お酒」というツールを上手に取り入れることで、より、思考の「リセット」や身体の「リラックス」がしやすくなるという人も多いでしょう。中でも、「ウイスキー」はまさに、1人で飲むのにぴったりなお酒。香りもリラックスにつながりますし、独特の琥珀色も、森の木などを思わせる癒しの色です。さらには、味も、ちょっと喉にしみるような、けれども深い味わいで、「人生の味を凝縮している」と言えると思います。

名越 康文 (なこし やすふみ)

—精神科医—

1960年生まれ。精神科医。専門は思春期精神医学、精神療法。奈良県生まれ。大阪府立中宮病院(現:大阪府立精神医療センター)にて精神科緊急救急病棟の設立、責任者を経て、99年同病院を退職。引き続き臨床に携わる一方で、テレビ・コメンテーター、雑誌連載、映画評論、漫画分析など、様々なメディアで活動している。株式会社クオリア・マネージメント HP URL:<http://qualia-mg.com/> メルマガ「夜間飛行」 URL:<http://yakan-hiko.com/> 本格診断サイト「名越康文のコラボ」 URL:<http://ny.e-junction.tv/>



■ “自分時間”のお供に…豊かな香りとまろやかな味わいのスコッチウイスキー「ホワイトホース」

人に注いだり注がれたり、「コミュニケーションツール」の側面が強いビールや日本酒などと比べて、ウイスキーは、「1人」が似合うお酒。

そして、そのウイスキーの中でも、「ホワイトホース」は、“自分時間”のお供にぴったりなお酒です。スコッチウイスキーならではの豊かな香りと、まろやかで上質な味わいが、心と体をリラックスさせ、日々の疲れを癒してくれます。また、高級感のあるボトルデザインも、大人の男の“自分時間”を、洗練された雰囲気演出してくれるでしょう。

「ホワイトホース」の花や蜂蜜を想わせる華やかな香り、甘さを感じるまろやかな味わいは、毎日の“自分時間”に、特別感とやすらぎを与えてくれます。

そんな「ホワイトホース」では現在、上質な“自分時間”を楽しんでいただくため、昨年11月に新発売した「ホワイトホース ファインオールド 1Lサイズ」のWEB限定プレゼントキャンペーンを実施中です。

▼キャンペーン概要

【キャンペーン名称】ホワイトホース“自分時間”プレゼントキャンペーン

【応募受付期間】2013年3月26日～4月30日(24:00まで)

【賞品】ホワイトホース ファインオールド 1000ml (100名様)

【応募方法】ホワイトホース WEB サイトのキャンペーンページから応募、抽選で100名様にプレゼント

⇒ホワイトホース WEB サイト

<http://www.kirin.co.jp/brands/sw/whitehorse/>

[調査概要]

- ・調査期間:2013年2月12日～2月14日
- ・調査方法:インターネット調査
- ・調査対象:50代 男性(経営者・会社役員)100名



今夜は「自分」と1杯飲もう。
ホワイトホース「自分時間」プレゼントキャンペーン

ホワイトホースは、大人の男の「自分時間」に合う
まろやかで上品なスコッチウイスキー。

事実、リサーチでの結果を分析すると
その個性の良さは専門家も認めるほど。

みなさんに「自分時間」をもっと楽しんでいただくために
ホワイトホース ファインオールド1000mlが当たる
WEB限定のプレゼントキャンペーンを実施中です。

100名様に
当たる

50代男性経営者・役員約7割が
「意識して“自分時間”を確保」

“自分時間”に飲みたいお酒、1位は「ウイスキー」
心理学的にもびったり？

ビジネスの場において、今なお第一線で活躍し続けている50代の男性経営者・
会社役員の方々に「自分時間」をどのように過ごしているのかを調査し、
精神科医の名越康文さんにお話を伺いました。

キリン株式会社
ホワイトホース
ファインオールド1000ml
> 応募はこちら

◆理想や目標をかなえている人ほど
“自分時間”の過ごし方が上手!

普段の生活の中で、意識して
“自分時間”を確保するようになっていますか?

仕事などで理想や目標をかなえている人は、「自分時間」
の過ごし方が上手であると思います。

といっても、「自分時間」においては××をしなければいけないと
いう形式があるわけではありません。

感情のおもむくままに、水でも、酒でも、好きなことを楽しむべ
いのです。

ただし、どんなことでも、自分の身体を過して、その本質をじっ
くりと味わうことが大事。

そうすると、自分の感情が、自然にわかあがってくるはずです。

これこそが、「自分自身と対話すること」だと思います。

していない 33%

している 67%

■このリリースに関するお問い合わせや取材、資料ご希望の方は下記までご連絡ください■

<調査結果に関する報道関係者からのお問い合わせ先>

トレンドーズ株式会社 (担当:山口)

TEL:03-5774-8871 / FAX:03-5774-8872 / mail:press@trenders.co.jp

<商品に関する報道関係者からのお問い合わせ先>

キリン株式会社 コーポレートコミュニケーション部(キリンビール担当)

TEL:03-6734-9789