

2019年9月5日
インターノウス株式会社

【2019年度 若手エンジニアのライフスタイル調査】

会社の飲み会や勉強会には参加せず、“ひとり時間”を大切にする傾向

休日の過ごし方はインドア派が約7割で、YouTube鑑賞や資格の勉強をして過ごす人が約半数
～エンジニアは睡眠負債と無縁？平均睡眠時間は7時間、朝7時までに起床する6割近く～

インターノウス株式会社（本社：東京都港区、代表取締役：中舘 宏輔、以下「当社」）は、35歳以下のエンジニア101名を対象に、若手エンジニアのライフスタイルに関する調査を実施しました。

調査の結果、若手エンジニアは平均睡眠時間7時間と比較的的平均的で※、会社の飲み会や勉強会にはあまり参加せず、休日はインドア派と、ひとり時間を大切にする傾向が高いことが分かりました。

※総務省「平成28年社会生活基本調査」の10歳以上の週平均睡眠時間と比較

【主な調査結果】※（）内は割合を表記。

■ 出勤日の睡眠時間は、平均7時間。6～7時起床、24～25時就寝が最も多い。・・・P2

- ▶ 平均睡眠時間は、1位7時間（37%）、2位6時間（24%）、3位8時間（22%）。
- ▶ 平均起床時間は、6～7時の間（40%）が最も多く、次いで、7～8時の間（29%）が多い。
- ▶ 平均就寝時間は、24～25時の間（38%）が最も多く、次いで23～24時の間（36%）が多い。

■ 会社の飲み会は、ほとんど行かない、もしくは月1～2回が95%・・・P2

- ▶ 月に1～2回程度飲み会に行く（50%）、飲み会に行かない又はあまり行かない（45%）が、全体の95%を占めており、飲み会頻度は低い傾向。

■ 勉強会への参加は消極的で、66%が行かないと回答。・・・P3

- ▶ 勉強会への参加頻度は、行かない又はあまり行かない（66%）が最も多く、次いで2ヶ月に1回程度（14%）、月に1～2回程度（12%）。

■ 休日は、インドア派が約70%。半数がYouTube鑑賞や資格の勉強をして過ごす・・・P4

- ▶ 休日の過ごし方はインドア派（69%）、アウトドア派（31%）とインドア派が多い傾向。
- ▶ 休日の過ごし方は、1位買い物（56%）、2位YouTube鑑賞（50%）、3位資格の勉強（46%）。
- ▶ 運動して過ごすとして回答した人が28%。内訳は、水泳など1人で行う運動をする（21%）、サッカーなど複数で行う運動をする（11%）と、1人で行う運動をする割合が高い

■ SNS利用者の約70%がTwitterを利用。Qiitaも約5人に2人が利用・・・P5

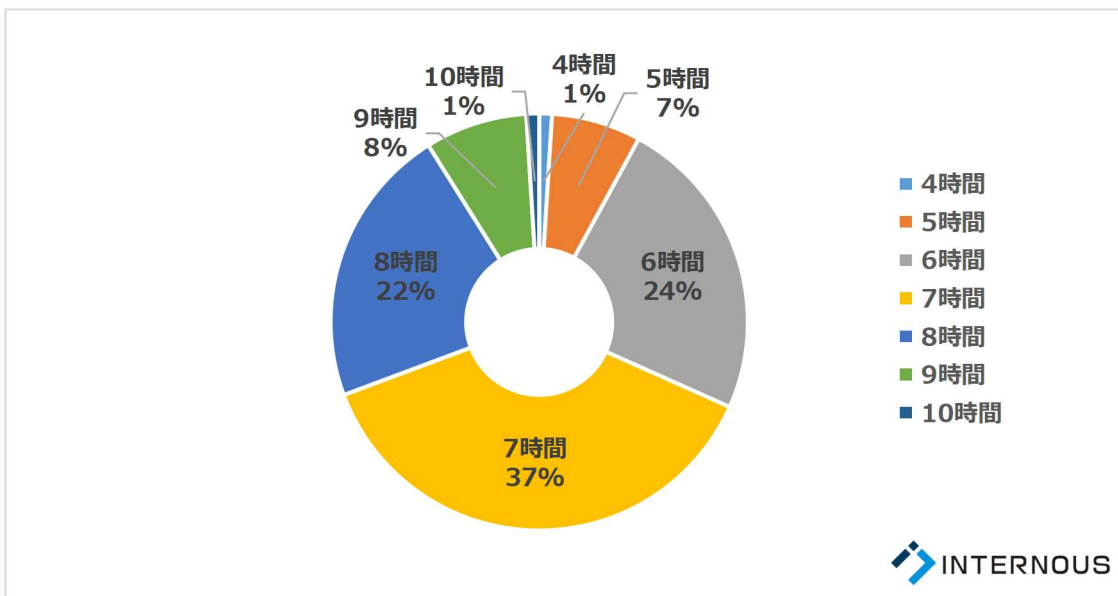
- ▶ 何か1つでもSNSを利用している人は、85人（84%）と多数。
- ▶ SNS利用率は、1位Twitter（67%）、2位Instagram（40%）、3位Qiita（35%）。
- ▶ 主な利用目的は、趣味の情報収集（67%）、エンジニア関連の情報収集（53%）、友人との交流（59%）。

若手エンジニアの睡眠時間

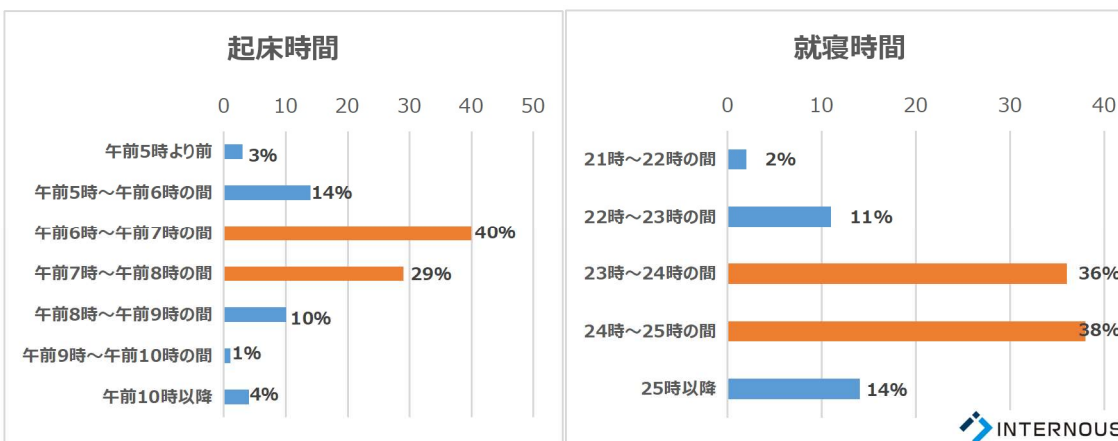
■ 出勤日の平均睡眠時間は、7 時間。6～7 時起床、24～25 時就寝が最も多い。

若手エンジニアに出勤日の平均睡眠時間について質問したところ、37%の人が7 時間と回答。次いで、6 時間が 24%、8 時間が 22%と回答しました。この結果から、出勤日は、平均 6～8 時間の睡眠をとる傾向があることが分かりました。

若手エンジニアの出勤日の平均睡眠時間について (n=101)



若手エンジニアの出勤日の平均起床時間と就寝時間 (n=101)



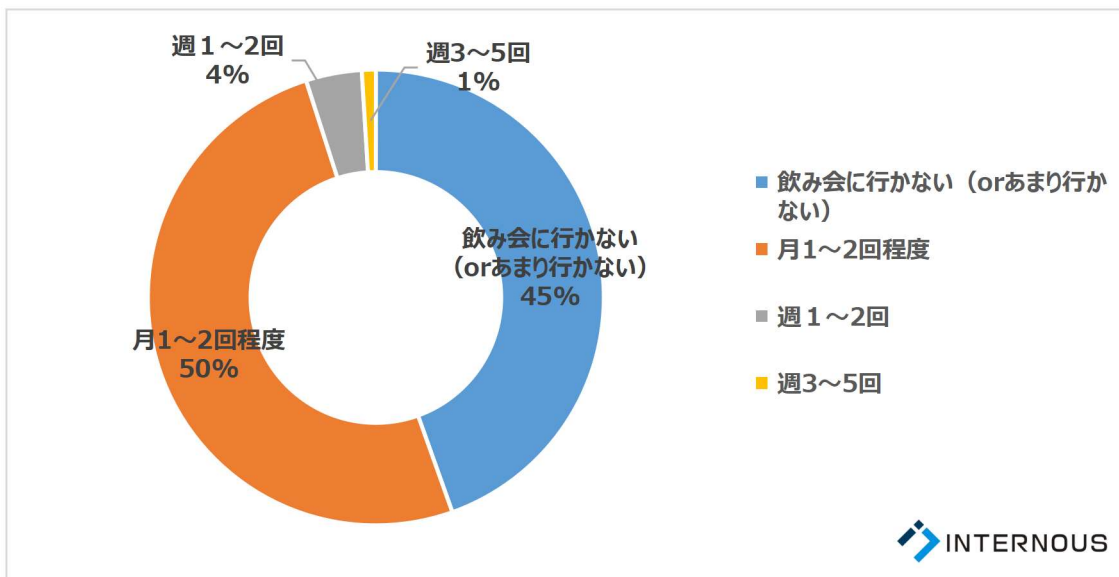
若手エンジニアの飲み会の頻度

■ 会社の飲み会は、ほとんど行かない、もしくは月 1～2 回が 95%

若手エンジニアに会社の飲み会の頻度について質問したところ、45%が飲みに行かない（又はあまり行

かない) と回答。飲み会へ参加する人も 50%が月に 1～2 回程度と低い傾向。この結果から、若手エンジニアは、会社の飲み会へあまり参加しないことが明らかになりました。

若手エンジニアの会社飲み会の頻度 (n=101)

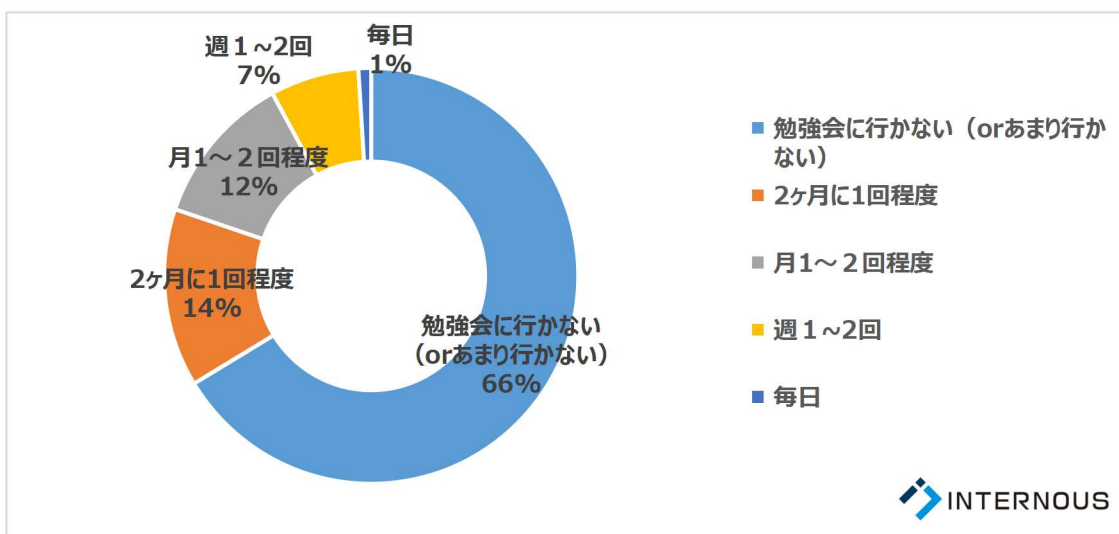


若手エンジニアの勉強会への参加状況

■ 勉強会に行かない、もしくはあまり行かないが 66%と最も多く、参加には消極的な傾向

若手エンジニアに、勉強会への参加頻度について質問したところ、行かない（又は、あまり行かない）と回答した人が 66%、次いで 2ヶ月に 1 回程度行くという人が 14%でした。このように、80%の人が勉強会への参加頻度が 2ヶ月に 1 回以下という結果となりました。このことから、若手エンジニアは、勉強会参加には消極的な姿勢であることが分かりました。

若手エンジニアの勉強会参加頻度について (n=101)

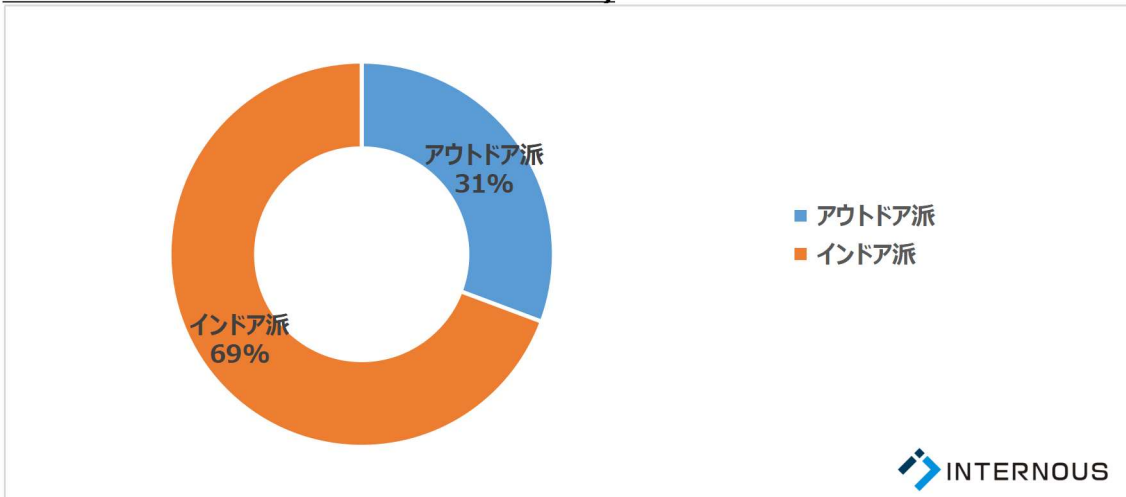


若手エンジニアの休日の過ごし方

■若手エンジニアの70%がインドア派

若手エンジニアの休日の過ごし方は、インドア派と回答した人が69%、アウトドア派と回答した人が31%と、インドア派がアウトドア派より2倍以上多い傾向でした。

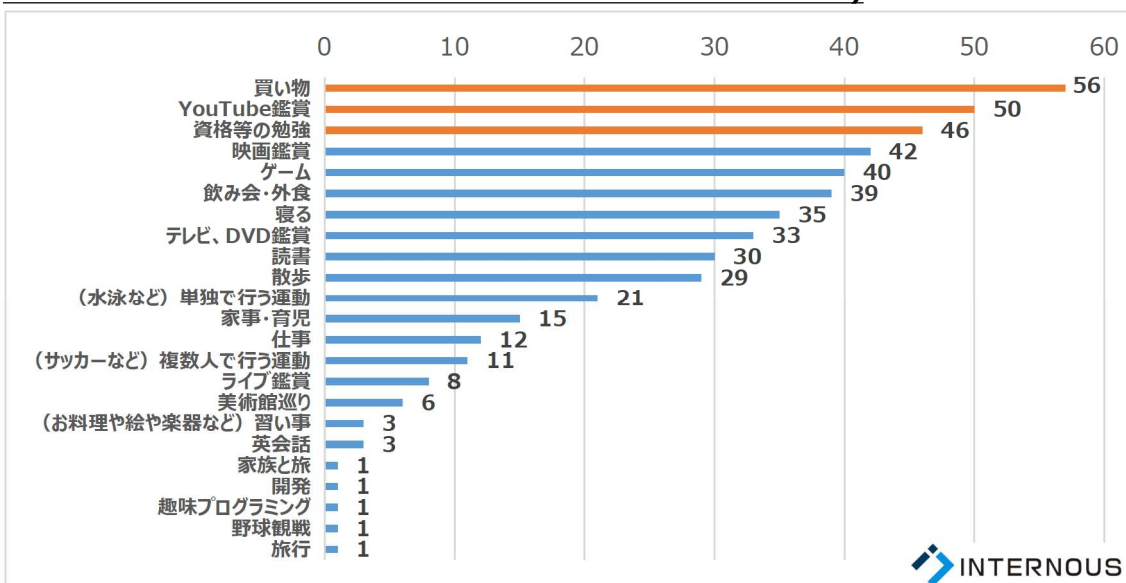
若手エンジニアの休日の過ごし方について (n=101)



■インドア派はYouTube鑑賞や資格の勉強をして過ごす

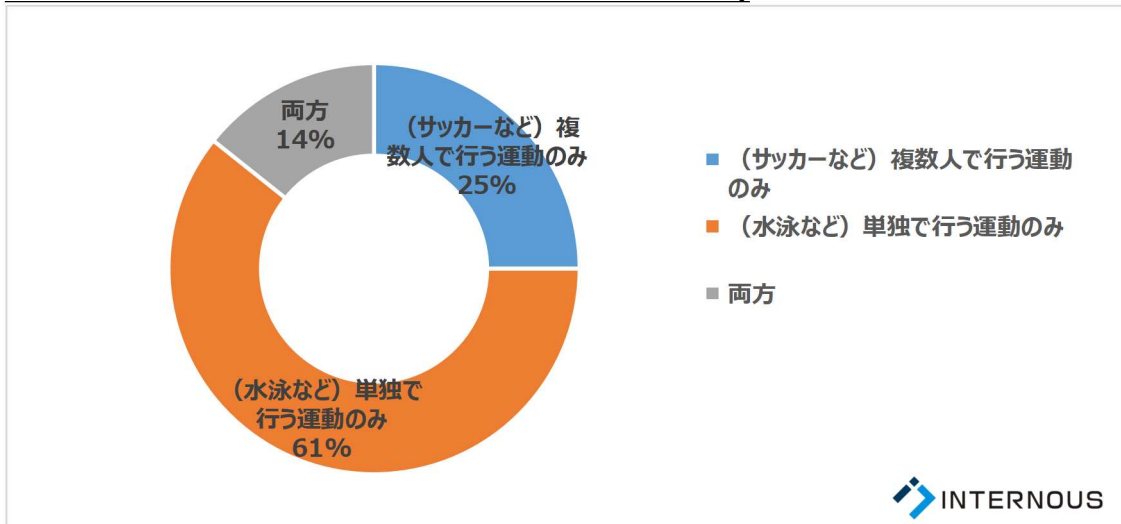
若手エンジニアの休日の過ごし方について多かった回答を順に挙げると、1位 買い物（56%）、2位 YouTube鑑賞（50%）、3位 資格の勉強（46%）という結果になりました。1位の買い物は、実店舗での買い物と、オンラインショッピングのどちらも含まれるため最も多い回答になりましたが、インドア派のみに限定すると、YouTube鑑賞、資格の勉強など1人で過ごす傾向が高いことが分かりました。

若手エンジニアの休日の具体的な過ごし方について※複数回答 (n=101)



なお、若手エンジニアの休日の過ごし方について、運動すると回答した人は28%。その中で、水泳など1人で行う運動のみを選択した人が61%で、複数人で行う運動のみを選択した人より多い傾向でした。

若手エンジニアの休日の運動方法について※複数回答 (n=28)



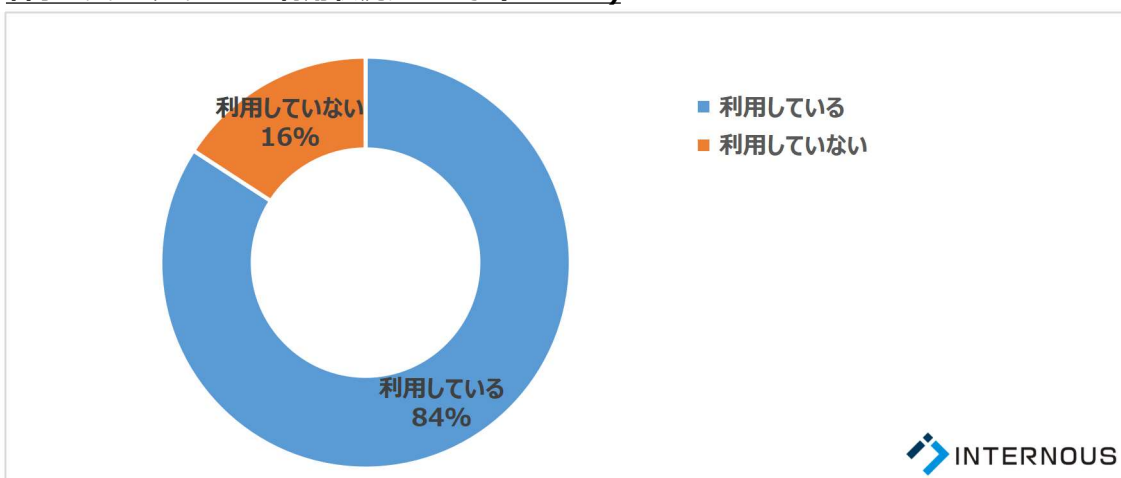
若手エンジニアの SNS 利用状況

■ SNS 利用者の 70%が Twitter を利用。Qiita も約 5 人に 2 人が利用

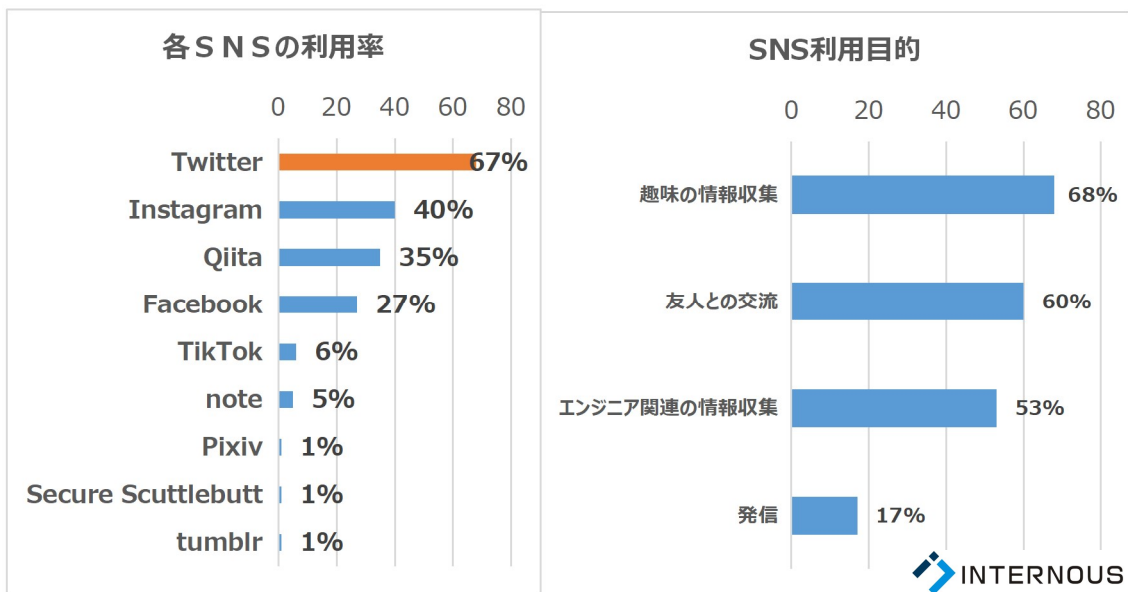
若手エンジニアの SNS 利用状況について質問すると、84%が利用していると回答。また、SNS 利用者のうち 67%が Twitter を利用していることが分かりました。次いで Instagram40%、Qiita35%という結果になりました。

尚、SNS の利用目的は、趣味の情報収集やエンジニア関連の情報収集、友人との交流に使用しており、自身の発信を目的にしている人は、20%にとどまりました。

若手エンジニアの SNS 利用状況について (n=101)



若手エンジニアの各 SNS 利用率と目的※複数回答 (n=85/利用していると回答した人のみ)



調査概要

調査エリア：全国

調査対象者：17 歳～35 歳 男女 エンジニアとして就業している方

回収サンプル数：101 サンプル

調査期間：2019 年 8 月 20 日 (火) ～8 月 28 日 (水)

調査方法：自社サービス利用者に対してアンケートを実施

調査実施機関：インターノウス株式会社

会社概要

会社名：インターノウス株式会社

代表者：代表取締役 中舘 宏輔

所在地：〒105-6031 東京都港区虎ノ門 4-3-1 城山トラストタワー 31F

設立：2005 年 12 月 20 日

事業内容：IT エンジニアの人材育成・紹介／派遣／アウトソーシング／育成／web 受託開発

資本金：1,000 万円

URL：http://www.internous.co.jp/

<本件に関するお問い合わせ先>

インターノウス株式会社 広報 廣木 (hiroki)

Tel:03-6205-7707 E-mail:pr@internous.co.jp