JobQ Townの実体験Q&A 急上昇ワード「夏の睡眠と仕事」

株式会社ライボ（本社:東京都渋谷区 代表取締役：森 宏記
以下「ライボ」）が運営するキャリアや就転職に特化した匿名相談サービス『JobQ Town(ジョブキュータウン)(※1)』（以下JobQ Town）にて、「夏の睡眠と仕事」に関するQ&A(※2)投稿へのアクセスが急上昇しています。これら社会人のリアルな声を漫画化したInstagramアカウント「匿名さんの実体験(※3)」にて同ワードをテーマとして漫画を公開しました。

【夏の睡眠と仕事の関連】
夏季は睡眠が妨げられやすくなり、十分な睡眠をとれていない人が20歳以上の男女で約4割に上ります。（厚生労働省の「令和3年国民健康・栄養調査」より）睡眠不足は、仕事や勉強のパフォーマンスの低下、体調不良、肥満などのリスクを高めるため、夏でも質の高い睡眠をとることが重要です。
こうした夏の睡眠について働く人が抱く密かな悩みがJob TownのQ&Aにて急上昇ワードに上がっています。
睡眠の質は、昨今メジャーリーガーの大谷翔平選手の活躍と睡眠の関連でも注目されていますが、働く社会人は夏の睡眠についてどのような悩みを持っていて、その解決方法にはどのようなものがあるのでしょうか。
社会人のリアルな声を漫画化したInstagramアカウント「匿名さんの実体験」にて同ワードをテーマとして2023年7月31日 ~8月2日 で3つの実体験漫画を公開しました。

【夏の睡眠に関するリアルな悩み】
夏は気温の上昇が原因で仕事のやる気や体調に影響する季節でもあります。働く社会人が持つ夏の睡眠に関する悩みは仕事にも影響があるようです。JpbQ Town内で社会人の急上昇ワードでもある「夏の睡眠と仕事」に関する実体験の悩みとその解決法をご紹介します。（Instagram「匿名さんの実体験」より）

【Instagram「匿名さんの実体験」】
「夏の睡眠と仕事」の漫画投稿も下記より確認できます
https://www.instagram.com/jobq_town/

【夏の睡眠と仕事に関するQ&A投稿】
・Q.どうしても集中できない、眠いといった時はどんなことをしていますか？
https://job-q.me/4631
・Q.デスクワークで眠気対策は何があるでしょうか？
https://job-q.me/13872

・Q.仕事中に、眠くなる時、あると思います。みなさんどうしてます？
https://job-q.me/1880

【(※1)JobQ Townについて】
「あなたが知りたい”働く”は誰かが知っている」をコンセプトに運営するJobQ Townの累計登録者数は40万人を超え、キャリアや転職に関する情報交換と相談ができる匿名サービスです。具体的な企業名を検索して、現役社員や元社員による口コミだけではなく、仕事全般に関する悩みや就職・転職への不安など漠然とした内容も含まれ、匿名のユーザー同士でコミュニケーションを取りながら、より良い選択を創る場になっています。
(JobQ Townサービス：https://job-q.me/)

【(※2)Q&A機能について】
JobQ Townは、”働く”に関する幅広い悩みが集まる匿名Q&Aサービスです。ユーザー同士で行う就転職や働き方に関するリアルな情報交換によってキャリアの意思決定を支えています。質問者は質問ボタンのクリック、内容の入力、投稿ボタンのクリック、この3stepで質問投稿を完了させることが可能です。

【(※3)匿名さんの実体験について】
『匿名さんの実体験』は、JobQ Townを利用する匿名ユーザーから寄せられたQ&A(※2)の中から、現代の働き方やHR市場を象徴するテーマやアクセスが上昇している投稿から抜粋し、3コマ漫画にて発信してまいります。投稿内容は社会人のリアルな悩みを描き、自身の経験に繋げてもらいたいと考えております。そして、JobQ Townサービスのコンセプトでもある「未来へ一歩踏みだす人へ、キャリア選択で最高の機会を応援し続ける」を提供してまいります。

【会社概要】
会社名　：株式会社ライボ
設立　2015年2月3日　：
代表取締役　：森 宏記
所在地　東京都渋谷区道玄坂1-10-13　：〒150-0043 東京都渋谷区道玄坂1丁目19-9第一暁ビル3階
事業内容　：キャリアや転職に特化した匿名相談サービス「JobQ」の企画・開発・
グループ会社　2019年3月1日：パーソルキャリア株式会社にグループイン
ホームページ　https://laibo.jp/
キャリア漫画Instagram　https://www.instagram.com/jobq_town/

Generated by ぷれりりプレスリリース
https://www.prerele.com