



報道関係各位

平成 28 年 3 月 7 日

～今どきの仕事スタイル調査～

1日のデスクワーク平均時間「6時間以上」が過半数
「リラックス」「集中」「はかどる」を求めて『ながら飲み』。
一方で、「スマホ見ながら」「音楽聴きながら」は6割がNG。

雪印メグミルク株式会社（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：西尾 啓治）は、新入社員を迎え、人事異動も多い新年度に際して、20代から50代の働く男女計800名（※）を対象に『今どきの仕事スタイル調査』を実施しました。

【調査サマリー】

- 1日のデスクワーク6時間以上の方が56.7%、長時間のデスクワークが目立つ上、休憩を取らない人が2割！？特に非喫煙者は休憩をとらない傾向。
- デスクワーク中の「ながら行動」で、最も一般的なのが『ながら飲み』で、60.9%が毎日、76.2%が週1回以上と回答。
- 『ながら飲み』をよいと思う・許容すると回答した人が86.6%と、大半の人に許容されている一方で、「音楽聴きながら」「スマホ見ながら」は6割以上の方がNGと回答。
- 『ながら飲み』をよいと思う理由は「リラックスできる」49.3%、「集中力が高まる」35.3%、「仕事のはかどる」32.7%
- 『ながら飲み』で最もよく飲まれているのは、コーヒー系飲料で7割以上の方がデスクワークをしながら飲んでいる。
- ブラックコーヒーには「集中」「眠気防止」を求め、カフェラテ系には「リラックス」「空腹を満たす」「気分転換」がより求められている。

【調査概要】

方法：インターネット調査

エリア：全国

対象：20代から50代の1日1時間以上デスクワークをする男女合計800名（※）

実施期間：平成28年2月5日～8日

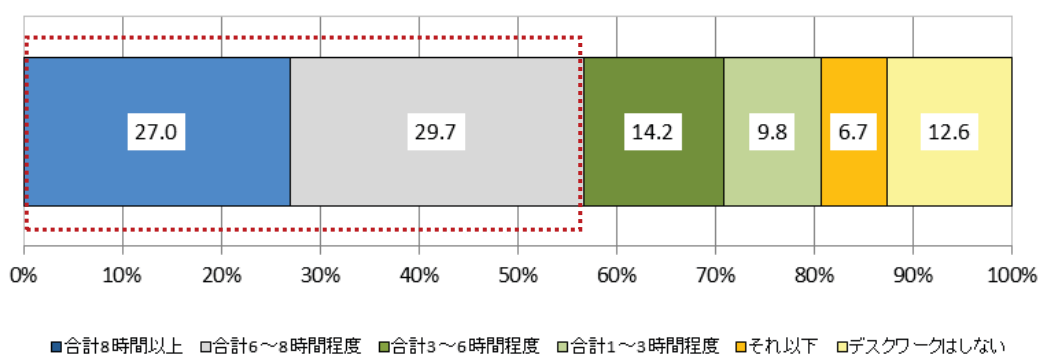
（※）表1-1のみ20代～50代の有職者（デスクワークが1日1時間未満の人を含む）
1,087名を対象に調査

【調査結果詳細】

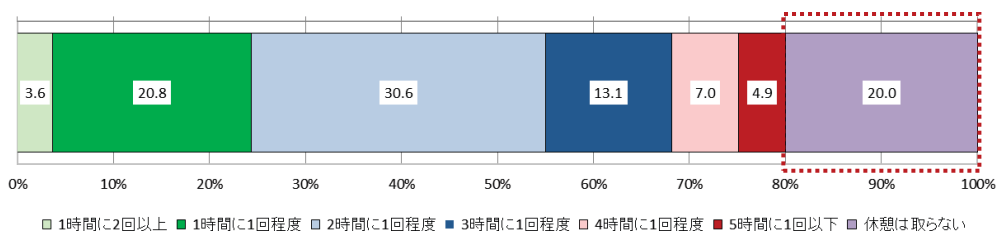
1.1 日のデスクワーク平均時間、「6時間以上」が過半数。しかし「休憩を取らない」人が2割！？

1日のデスクワークの平均時間が「6時間以上」の人が全体の56.7%、「8時間以上」の人が27.0%となり、長時間のデスクワークが目立つ一方で、1日1時間以上デスクワークをする人では「休憩を取らない人」が2割。休憩を取らずに長時間勤務をする傾向が見受けられた。また、喫煙者・非喫煙者で比較すると、「非喫煙者」の方が休憩を取らないという結果となった。

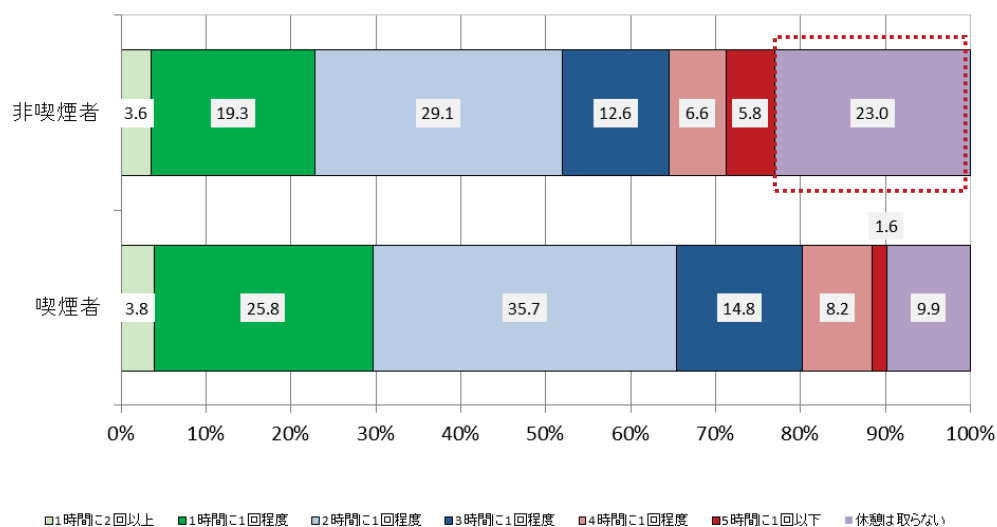
1-1【普通の業務の1日あたりのデスクワーク合計時間】合計（n=1087）



1-2【デスクワーク中の休憩時間（昼食・トイレの時間を除く）】合計（n=800）



1-3【デスクワーク中の休憩時間（昼食・トイレの時間を除く：喫煙者・非喫煙者比較）】合計（n=800）

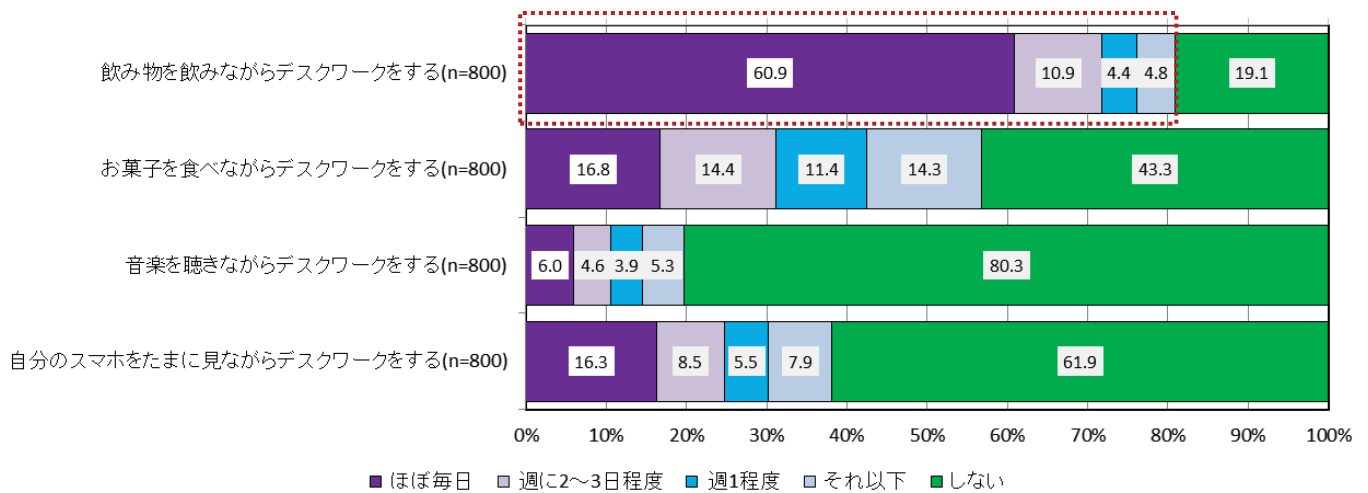


2. “ながらデスクワーク” 「飲み物を飲む」が主流

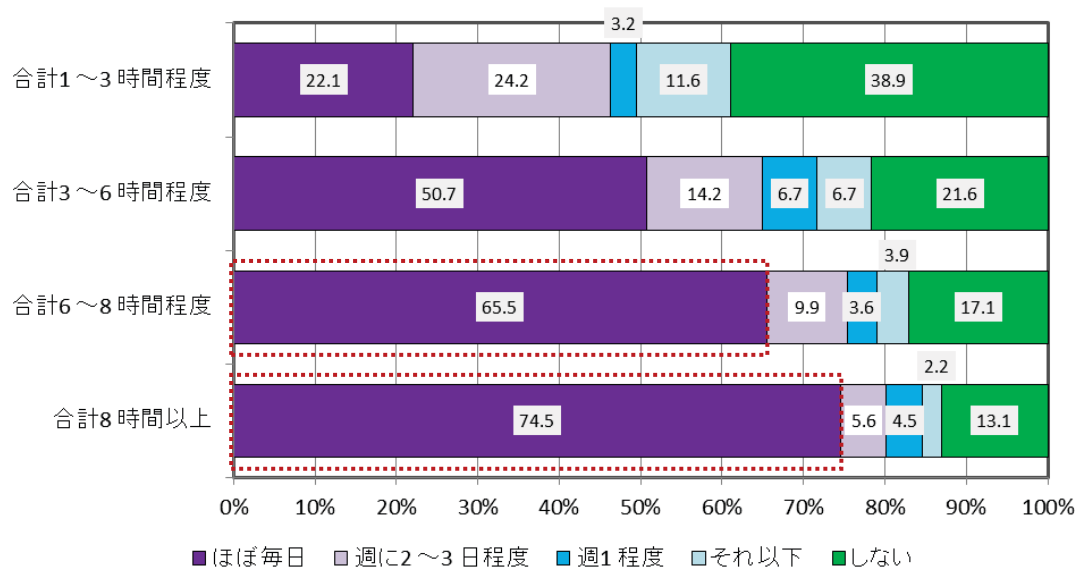
普段、「飲み物を飲みながらデスクワークをする」人は全体の8割以上におよび、“ながら飲みデスクワーク”が今どきのワークスタイルであることが分かる結果に。

さらに、飲み物を飲みながらデスクワークをする人のうち、「ほぼ毎日」が全体の60.9%、「週に1回以上」が76.2%と回答数が多く、特に8時間以上の人は「ほぼ毎日」が74.5%、6時間以上の人「ほぼ毎日」が65.5%など、長時間デスクワークの人ほど“ながら飲み”をしている傾向であることが分かった。

2-1【普段のデスクワーク中の行動】



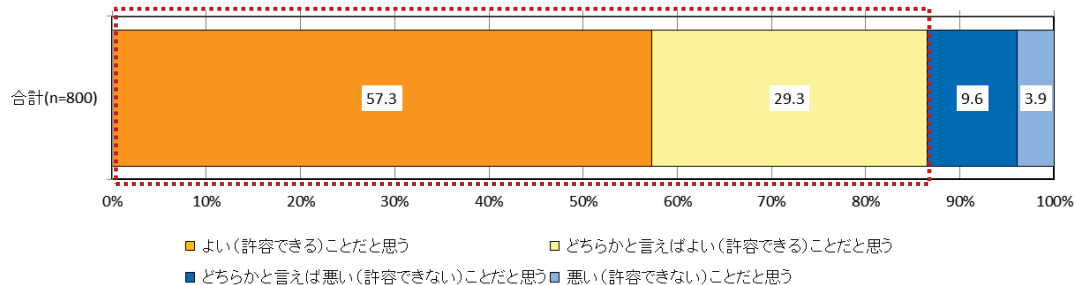
2-2【飲み物を飲みながらデスクワークする人の内訳（デスクワーク時間別）】合計（n=800）



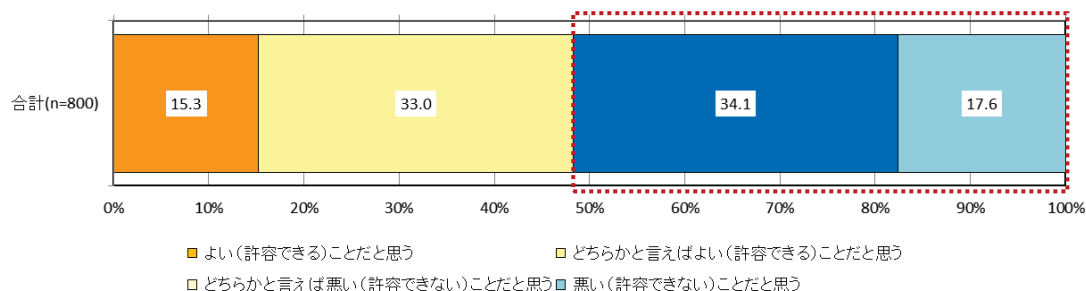
3. “ながらデスクワーク” 「飲み物」は許容できる。しかし「音楽」「スマホ」は6割以上が許せない！

“ながらデスクワーク”の行動それぞれがよいと思う・許容できるか、悪いと思う・許容できないかという問いにおいて「飲み物」は許容できると答える人は全体の86.6%となった。その一方で、「お菓子」を許容できる人は48.3%、「音楽」は34.8%、「スマホ」は30.4%に留まり半数未満、特に音楽とスマホは65%以上が許容しないとの結果となった。音楽とスマホを許容しない理由としては、共に「集中していなそう」が最も高く、47.3%と54.8%だった。

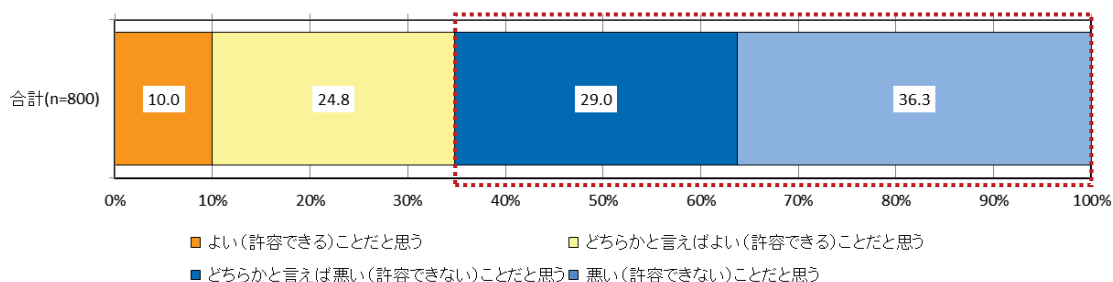
3-1【飲み物を飲みながらデスクワークすることについてどう思うか】



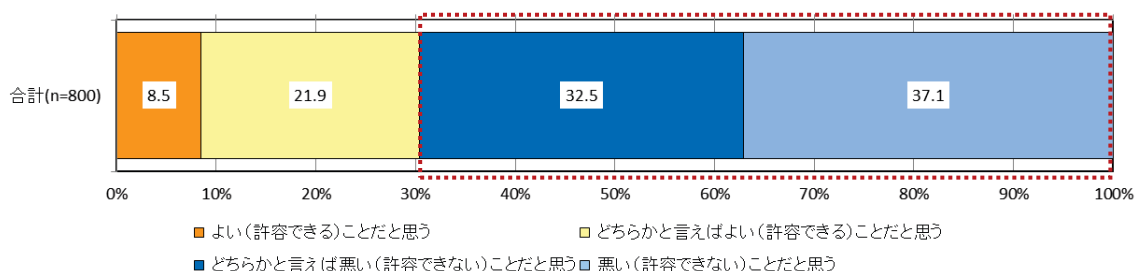
3-2【お菓子を食べながらデスクワークすることについてどう思うか】



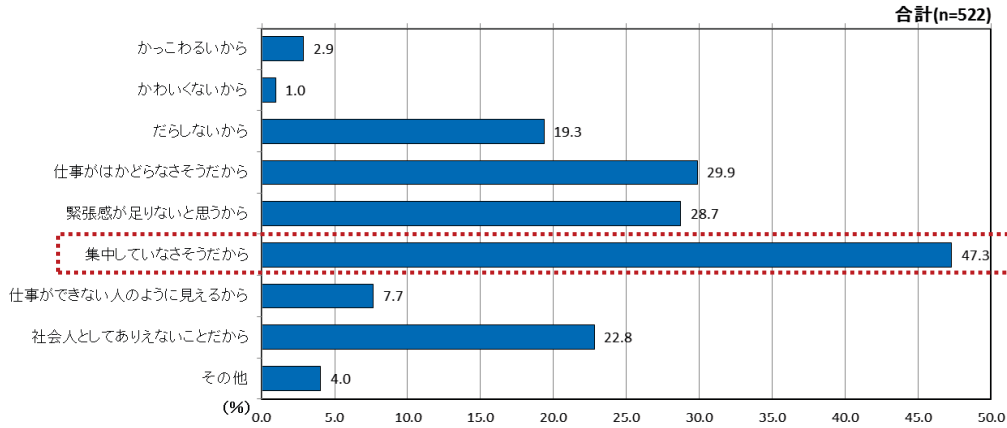
3-3【音楽を聴きながらデスクワークすることについてどう思うか】



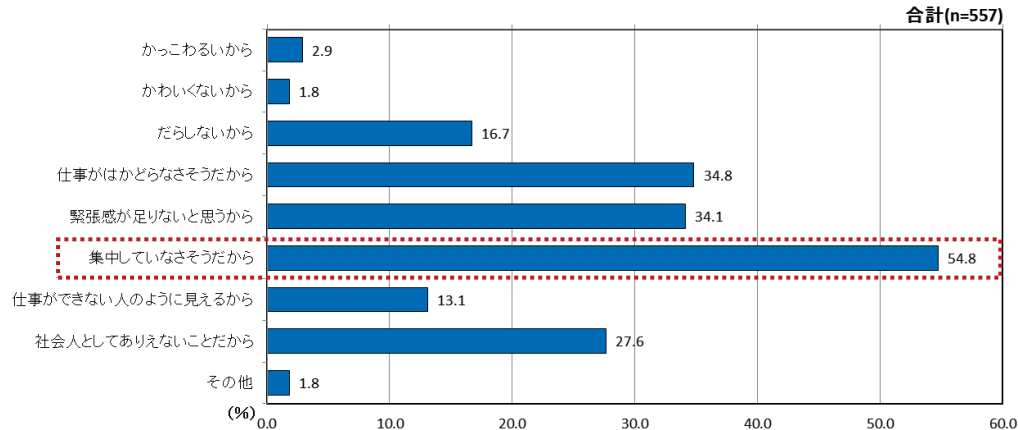
3-4【自分のスマホをたまに見ながらデスクワークすることについてどう思うか】



3-5 【音楽を聴きながらデスクワークをすることに悪い（許容できない）と思う理由】



3-6 【自分のスマホをたまに見ながらデスクワークすることに悪い（許容できない）と思う理由】

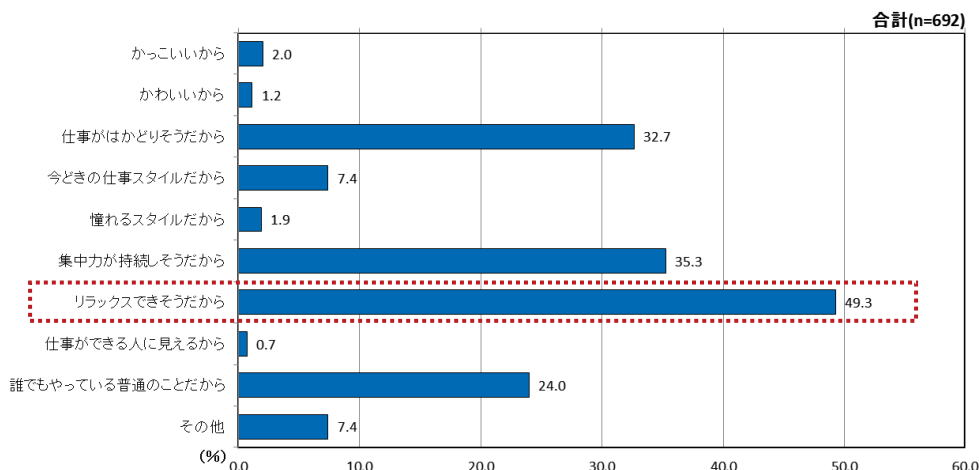


4. どうして飲み物を飲むことは許容できるのか？キーワードは「リラックス」「集中」「はかどる」。よく飲まれているのはコーヒー系飲料

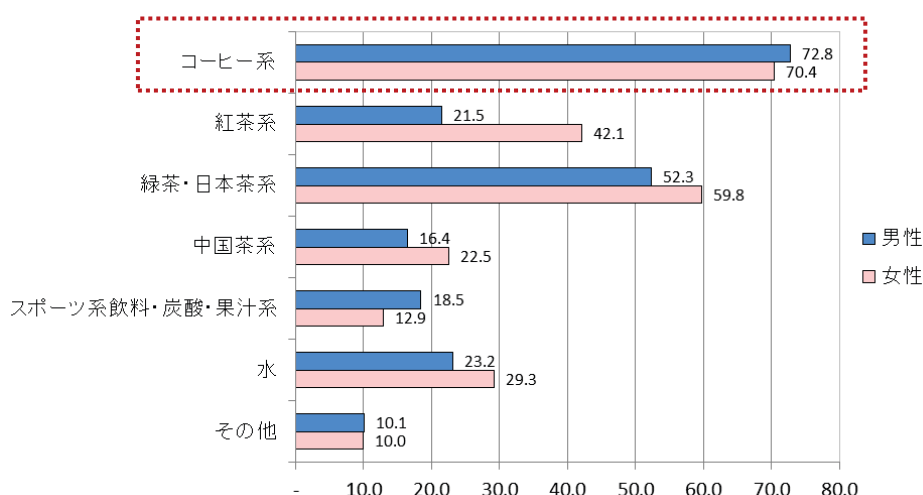
飲み物を飲みながらデスクワークするワークスタイルに対し、許容できると思う理由については「リラックスできそうだから」が49.3%、「集中力が持続しそうだから」が35.3%、「仕事がかどりそうだから」が32.7%という結果に。デスクワークの中で「リラックスしたり、持続的に集中して仕事に取り組もうとする姿勢」がうかがえることから、飲み物は許容されている傾向にあることが分かる結果となった。

“ながら飲み”で飲んでいるものについては男女ともにコーヒー系飲料が多かった。

4-1 【飲み物を飲みながらデスクワークすることに、よい（許容できる）と思う理由】

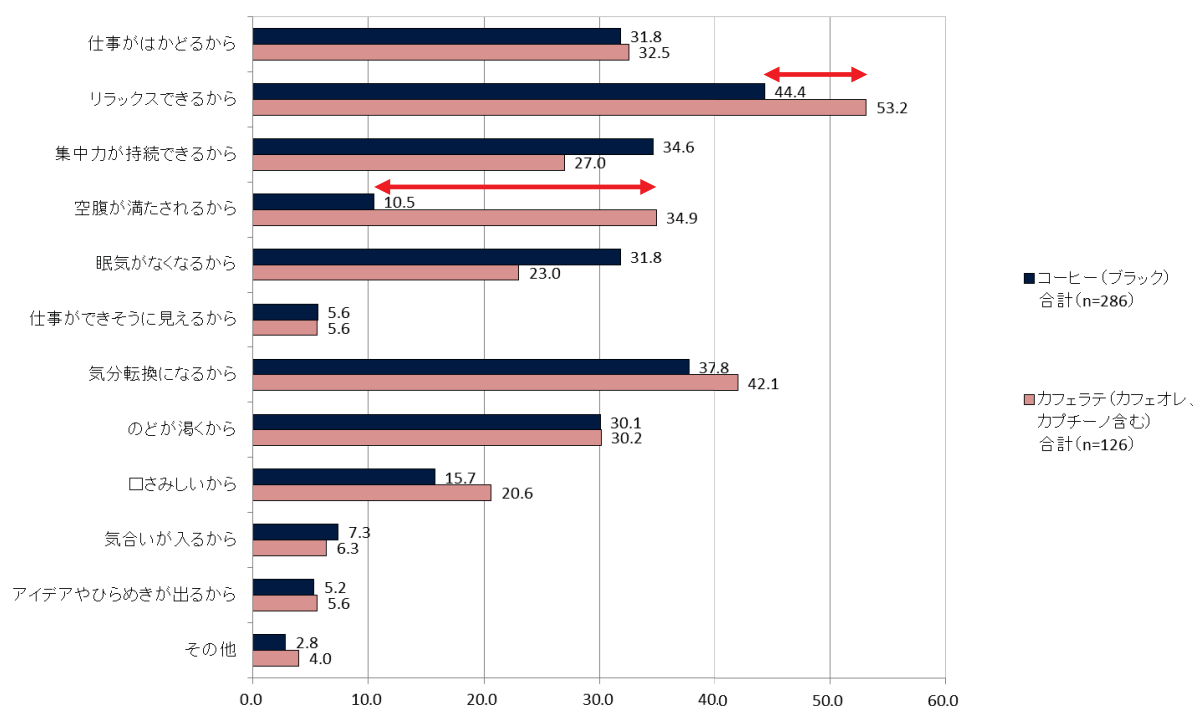


4-2【あなたが普段デスクワークをしながら飲んでいるものを教えてください（複数回答）】合計（n=609）



コーヒー系飲料の中でブラックコーヒーおよびカフェラテを「デスクワーク中に飲む理由」についての問いには、「リラックスできるから」、「気分転換になるから」がいずれも支持される結果になった。また、ブラックコーヒーとカフェラテで差がついたのは、ブラックコーヒーは「集中力が持続できる」（カフェラテより7.6ポイント高い）「眠気がなくなる」（同8.8ポイント高い）、カフェラテは「リラックスできる」（ブラックより8.8ポイント高い）「空腹が満たされる」（同24.4ポイント高い）となり、カフェラテには、よりリラックス効果を求めていることが分かった。

4-3【コーヒー・カフェラテ（カフェオレ・カプチーノ含む）をデスクワークしながら飲む理由】



本件に関する報道機関からのお問合せ先
株式会社ウイコム（担当：福嶋・齋藤）

Tel : 03-3253-5056 Mail: info@wiscom-inc.com