

# ビジネスパーソンの「息抜き」に関する調査 2016

～ 若手社員や女性ほど、息抜きを必要としているのにできていない?～

ビジネスパーソンにとって、仕事は1日の中で多くの時間を占めます。アフター5や休日のプライベートも充実させるためには、なるべく仕事を効率的に進めようと思う人も多いはず。そして仕事が早い・できる人ほど、上手くリフレッシュする時間を業務の合間に取り入れ、生産性を高めているのではないのでしょうか。

今回のテーマは、工作中的「息抜き」。ビジネスパーソンが工作中的息抜きに対してどのような意識を持っているか、そして実際にどんな息抜きをし、どれくらいの時間やお金を割いているのか。またその息抜きは仕事に良い影響を与えているのか。ビジネスパーソン1000人のアンケートから、その実態に迫ります。



## 【調査結果】

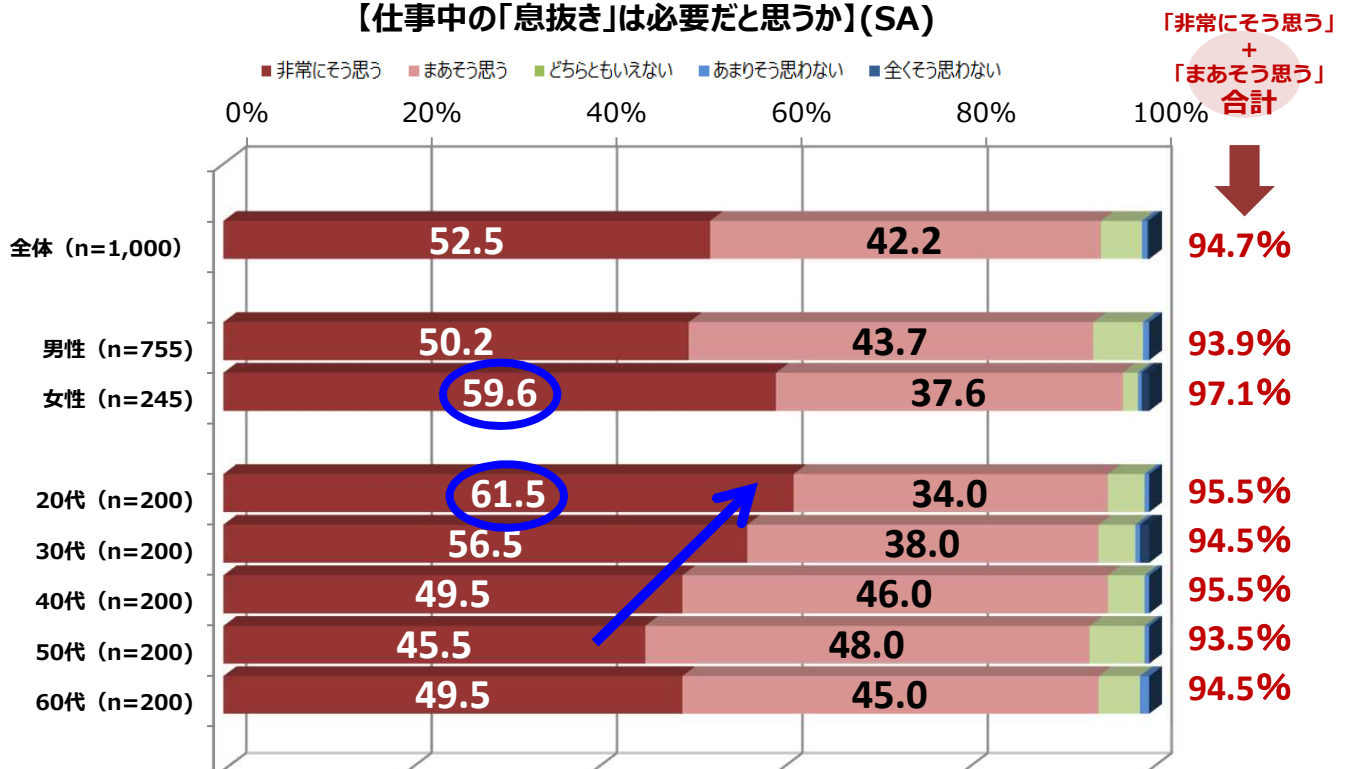
**94.7%が仕事に息抜きは“必要と思う”**  
特に、女性と20代は“非常に必要と思う”割合が高い

全体で「非常にそう思う」と回答した人は52.5%、「まあそう思う」と回答した人は42.2%。94.7%が工作中的息抜きを必要と感じていることが分かった。

男女別では、女性の「非常にそう思う」割合が59.6%と高く（男性より+9.4ポイント）、強く息抜きの必要性を感じている傾向がある。

年代別では、「非常にそう思う」「まあそう思う」の合計値で年代毎の大きな差はみられなかったが、若い年代ほど「非常にそう思う」割合が高く、特に20代は61.5%と最も高い結果となった。

【工作中的「息抜き」は必要だと思うか】(SA)



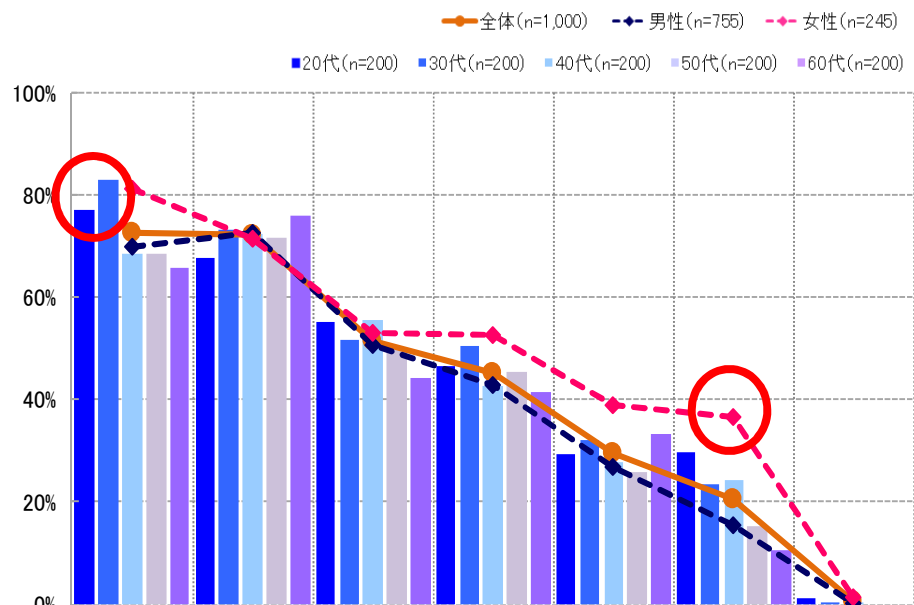
## 息抜きをしたくなるシーンで最も多いのは「作業などに疲れたとき」 女性及び20代~40代で「小腹がすいたとき」の割合が高い

全体では、「作業などに疲れたとき」72.7%が最も多く、次いで「集中力が切れたとき」が72.4%。

男女別では、女性の回答がほとんどの項目で男性の割合を上回る結果となった。特に男女の差が目立った項目は「小腹がすいたとき」で女性が36.8%と、男性15.4%を大きく上回った（+21.4ポイント）。

年代別では、「作業などに疲れたとき」の割合について20代が77.2%、30代83.1%と、40代以上の年代を上回った。また、「小腹がすいたとき」の割合は20~40代で高い結果となった。

【息抜きをしたくなるシーン】（MA）



|             | 作業などに疲れたとき | 集中力が切れたとき | 作業などに行き詰まったとき | 眠くなったとき | 目が疲れたとき | 小腹がすいたとき | その他 |
|-------------|------------|-----------|---------------|---------|---------|----------|-----|
| 全体 (n=988)  | 72.7       | 72.4      | 51.4          | 45.4    | 29.8    | 20.6     | 0.4 |
| 男性 (n=746)  | 69.8       | 72.7      | 50.8          | 43.0    | 26.8    | 15.4     | 0.1 |
| 女性 (n=242)  | 81.4       | 71.5      | 53.3          | 52.9    | 38.8    | 36.8     | 1.2 |
| 20代 (n=197) | 77.2       | 68.0      | 55.3          | 46.7    | 29.4    | 29.9     | 1.0 |
| 30代 (n=195) | 83.1       | 73.3      | 51.8          | 50.8    | 32.3    | 23.6     | 0.5 |
| 40代 (n=198) | 68.7       | 72.7      | 55.6          | 42.9    | 27.8    | 24.2     | 0.5 |
| 50代 (n=198) | 68.7       | 71.7      | 50.0          | 45.5    | 25.8    | 15.2     | 0.0 |
| 60代 (n=200) | 66.0       | 76.0      | 44.5          | 41.5    | 33.5    | 10.5     | 0.0 |

## 「飲料を飲む」ことで一息つく人が79.8%と最も多い 年代が低いほどお菓子を食べる割合が高く、年代が高いほど飲料を飲む割合が高い

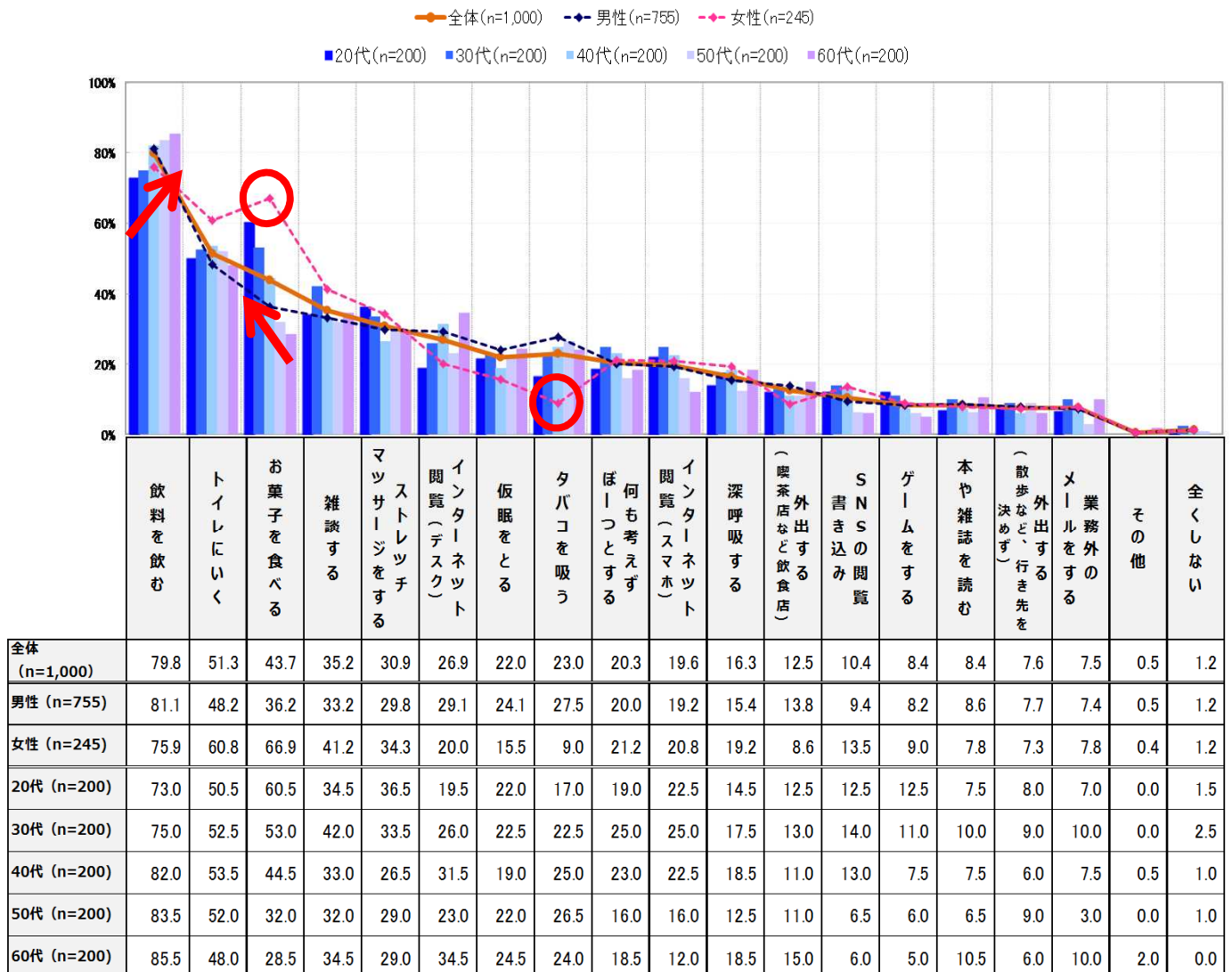
全体では、「飲料を飲む」の割合が79.8%と最も多く、次いで「トイレに行く」が51.3%。

男女別で差が出たのは、「タバコを吸う」の割合で、女性が9%と男性を18.5ポイント下回る結果となった。また、女性は「お菓子を食べる」の割合が66.9%と、男性を30.7ポイント上回った。女性の「小腹が空いたときに息抜きをしたいと感じる」回答率が高かったことから、「お菓子を食べる」は女性に特徴的な息抜き方法であることが分かる。

年代別では、20代の「お菓子を食べる」割合が60.5%と、60代との比較では32ポイント上回り、若い年代ほどお菓子を食べる割合が高い結果となった。また、60代以上は「飲料を飲む」割合が85.5%と、20代との比較では12.5ポイント上回り、年代が高くなるほど飲料を飲んで息抜きをする割合が高い結果となった。

また、「インターネット閲覧」において、高い年代ほどデスクでの閲覧が多く、若い年代ほどスマホでの閲覧が多い結果となった。

【息抜きをするためにしていること】(MA)



## 40%の人が息抜きは1日に1~2回 息抜きの必要性を強く感じる傾向にある女性と20代ほど、回数が少ない

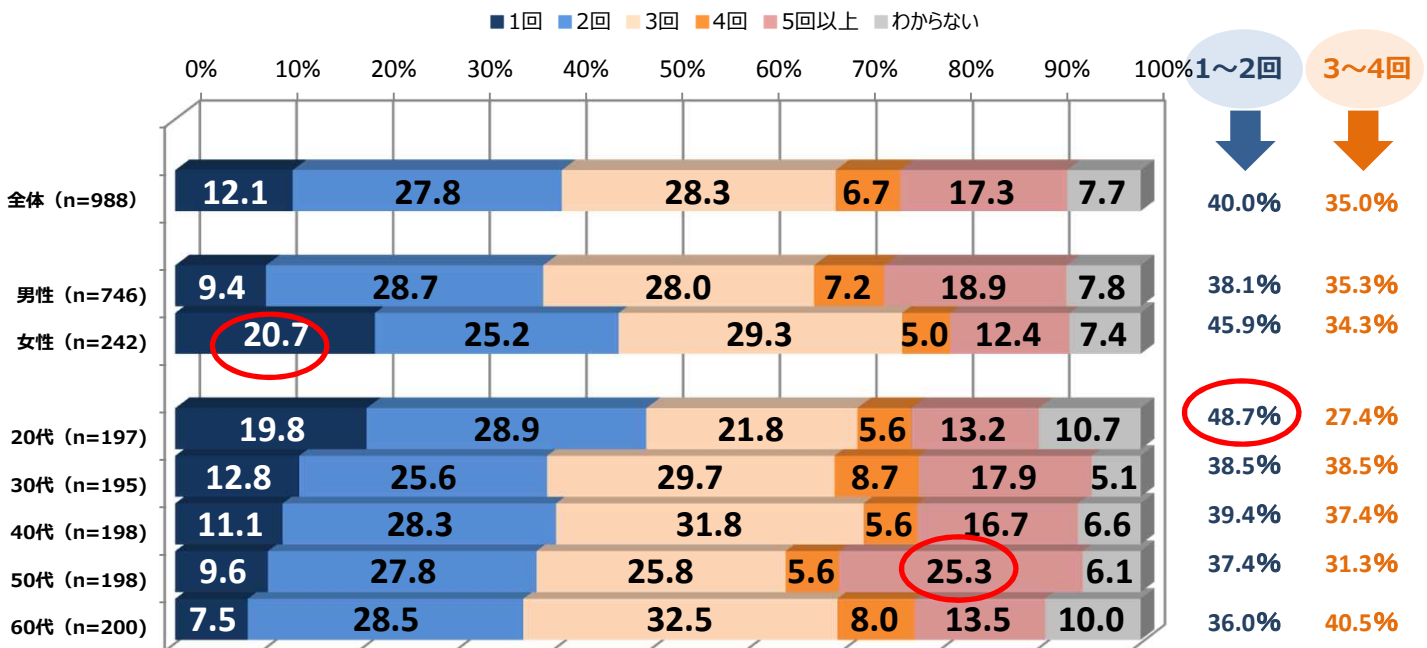
全体の40%が息抜きをするのは1日で「1~2回」と回答。

男女別では、女性が「1回」と回答した割合が、男性を11.3ポイント上回る結果となった。1~2回の合計値でも女性は45.9%と、男性を7.8ポイント上回った。

年代別では、1~2回の合計値で20代が48.7%と最も高く、他の年代を上回る結果となった。また、50代の「5回以上」の割合が25.3%と、際立って多い結果となった。

前述の通り女性や20代は息抜きを強く必要と感じている一方で、回数としては多くとれていない傾向にある。

【1日に息抜きをする回数（食事・手洗い除く）】（SA）

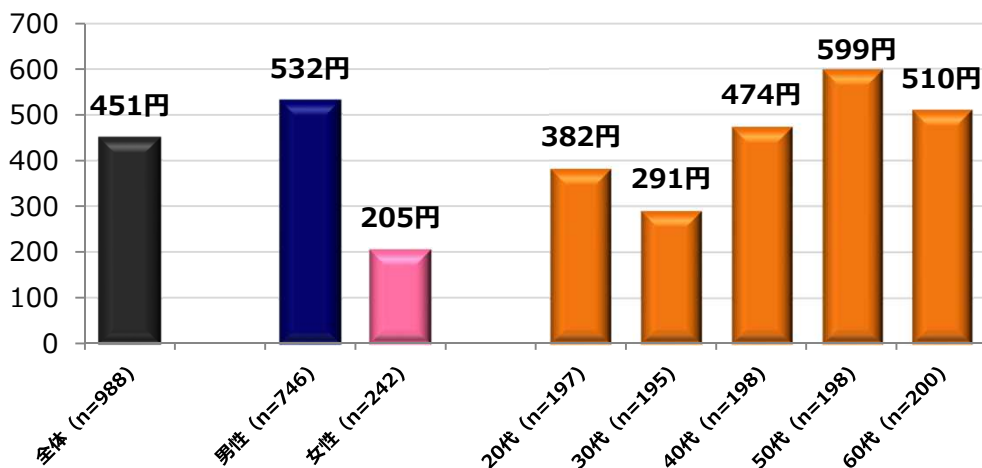


## 息抜きのために使うお金は、男性が女性の2倍以上 特に、50代が最もお金を使う傾向にある

全体では平均451円。男女別では、男性が平均532円と、女性の平均205円を2倍を超える。

年代別では、50代が平均599円と最も高く、30代が291円、20代が382円と若い年代で低い結果となった。前述の通り20代にはタバコを吸って息抜きする人が少ないことや、50-60代に飲料を飲んで息抜きをする人の割合が高いことなどが金額の差を生んでいるのではないかと考えられる。

【1日あたり息抜きのために使うお金（平均）】

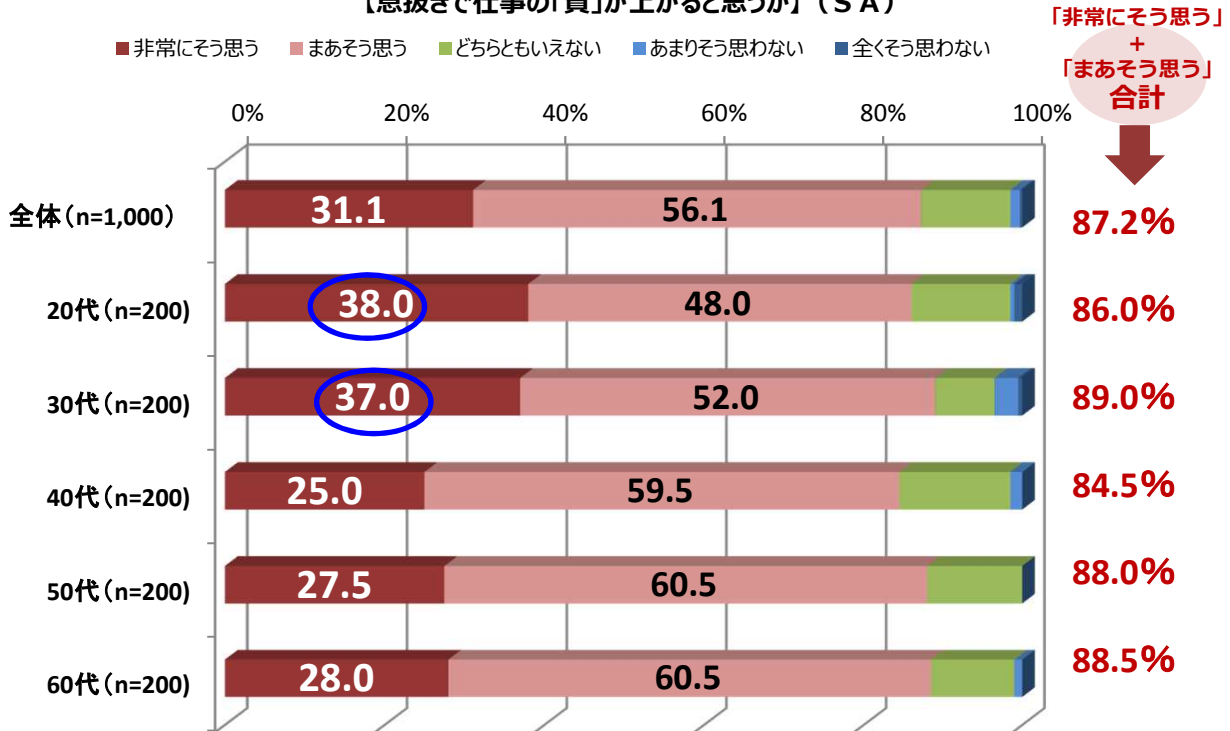


## 息抜きをすることで仕事の「質」も「効率」も上がるとわれている 特に、20代は「質」「効率」共に、「非常にそう思う」割合が高い

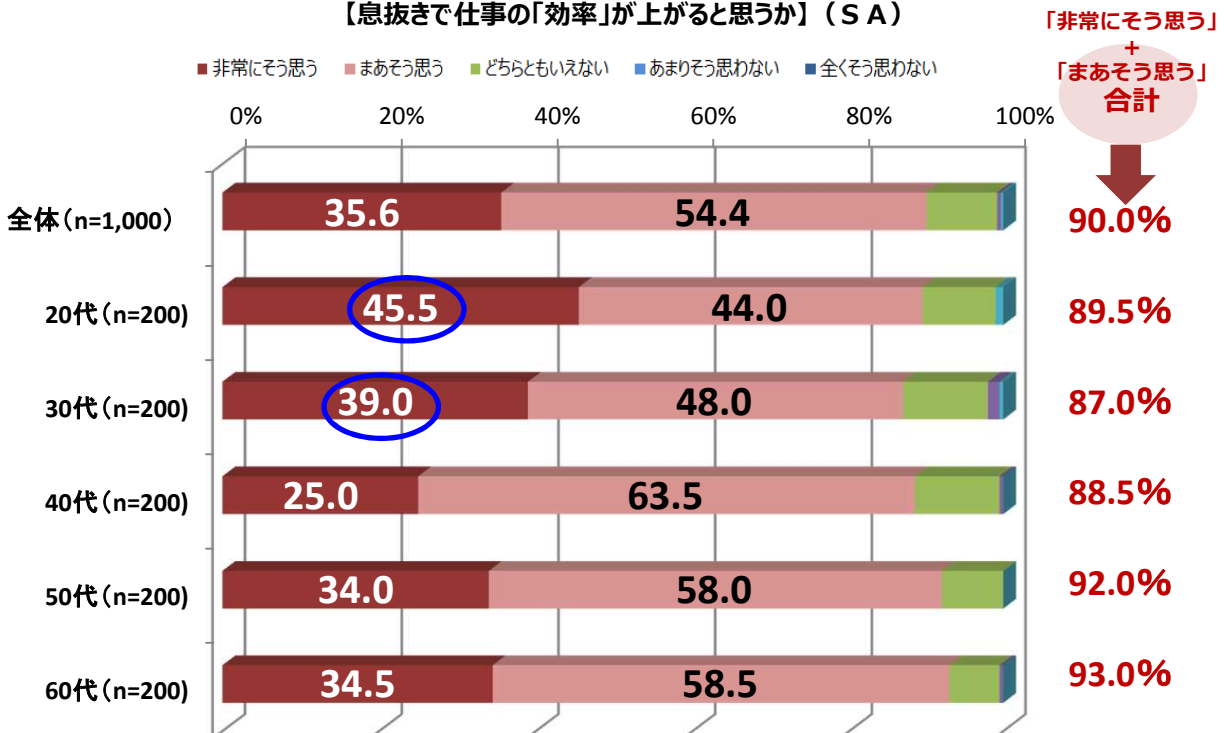
全体の87.2%が息抜きをすることで仕事の「質が上がると思う」と回答。また90%が「効率が上がると思う」と回答した。息抜きは概ね仕事に良い影響を与える、と好意的に捉えられている。

年代別では「質」「効率」共に、「非常にそう思う」「まあそう思う」の合計値で年代毎の大きな差はないが、20代・30代は「非常にそう思う」の割合が他の年代と比べると高い結果となった。息抜きをする回数が少ない20代も、「質の良い」「効率の良い」仕事にとって息抜きは必要と強く感じていることが分かった。

【息抜きで仕事の「質」が上がると思うか】(SA)



【息抜きで仕事の「効率」が上がると思うか】(SA)



思い切り息抜きをしたくても、上司や同僚、周囲の目は気になるもの。ビジネスパーソンの皆さん、「こっそりと」息抜きしている方法があるのでは？ということで聞いてみました。以下で、その一部をご紹介します。



## Q. 仕事中に、人知れずこっそりしている息抜き方法は？(FA)

A. 「特になし」の割合が一番多かったものの、少数派意見の中には、「そんなことしているの?!」と驚くようなオリジナリティ溢れる回答も。

「ストレッチ」「顔を洗う」などデスクを離れて実施する回答がある一方で、「ネットでアンケートに答える」「株価をチェックする」「アロマを嗅ぐ」など、デスクを離れずその場でこっそり息抜きしている人もいます。中には、「コーヒー豆を挽き、ドリッパーに入れる」といった回答もありましたが、勤務形態や職種によってはゆっくり時間をとり、趣向を凝らした息抜きができていますのかもしれない。

### デスクを離れて“こっそり”

“ストレッチをしている”

“たまに外回りと称して喫茶店で小一時間過ごす”

“顔を洗う”

“コーヒー豆を挽き、ドリッパーでゆっくり入れる。香りを楽しみながら、お気に入りのカップで飲む”



### デスクでできる“こっそり”

“インターネットでアンケートに答えている”

“アロマを嗅ぐ”

“株価をチェック”

“らくがきをする”

“語学学習”

“そっと大好きな声優さんのボイスをきく”

“こっそりお気に入りの美女カレンダーを見る”

“アイドルの写真を見る”

## ● 調査結果から

ほとんどのビジネスパーソンが仕事での息抜きを必要と感じており、かつ仕事の「質」にも「効率」にも良い影響を与える、と考えていることが分かりました。

また、息抜きをしたくなるシーンには男女差や年代差があり、女性は「小腹がすいたとき」、若い年代は「作業などに疲れたとき」に、特に息抜きをしたいと感じているようです。そんな女性や若い年代が実際に息抜きをしている回数は少なく、また使う金額も少ないことから、デスクなどでより手軽にできる息抜きを実施しているようです。

そして息抜きの方法でも男女差や年代差があり、女性や若い年代では「お菓子を食べる」割合が高く、「タバコを吸う」割合が低い結果となりました。また、インターネット閲覧のデバイスも年代により差があり、スマートフォンの普及も息抜きの実態に影響を与えているようです。

企業によっては社内で遊び場を設けているといった事例も耳にしますが、働き方が多様化する昨今、良い仕事をするために「息抜き」が果たす役割は、今後もますます大きくなっていくと思われます。



### 調査概要

|          |   |
|----------|---|
| 調査方法     | インターネットリサーチ   |
| 調査地域     | 首都圏(東京都,神奈川県,埼玉県,千葉県)<br>東海圏(愛知県,岐阜県,三重県)<br>関西圏(大阪府,京都府,兵庫県,奈良県,和歌山県)  |
| 調査対象     | 20歳～69歳の男女ビジネスパーソン(マクロミルモニタ会員)  |
| 割付方法     | エリア(首都圏,東海圏,関西圏) × 年代(20,30,40,50,60代)を均等に回収 / 合計1,000サンプル  |
| 調査日時     | 2016年09月01日(木)～2016年09月03日(土)   |
| 調査機関     | 株式会社ジェイアール東海エージェンシー 株式会社マクロミル   |
| その他調査項目: | <ul style="list-style-type: none"> <li>・息抜きに割く時間</li> <li>・息抜きをすることで仕事の「新しい発見・アイデア」が生まれると思うか</li> <li>・勤務形態</li> <li>・昼食以外で1ヶ月につかえる金額(おこづかい)</li> </ul> |

＜調査結果の引用・転載、取材などに関するお問い合わせ先＞  
 株式会社ジェイアール東海エージェンシー コミュニケーションデザイン部 担当：崎山・糟谷  
 TEL: 03-6688-5009 e-mail: r-sakiyama@jrta.co.jp