

2018年12月14日

日本のビジネスパーソン800人に聞く、「工作中的休憩 実態調査」

働き方改革で工作中的休憩にシワ寄せが発生!?

ビジネスパーソンの2人に1人が工作中的休憩がとりにくく

3人に1人が自分に合う休憩方法が分からない…

若手は“ちょこっとチョコ休憩”でパフォーマンスを上げている！

昨今、国や企業が長時間労働の是正や労働制度の抜本的な改革など、働き方改革に関連してさまざまな取り組みを推進しています。これらの新しい働き方、ワークライフバランスの推進は、ビジネス市場にどのような影響を与えているのでしょうか。事務的な作業による一時的・心理的なストレスを低減するメンタルバランスチョコレート「GABA（ギャバ）」を展開する江崎グリコ株式会社では、一般企業で働く800人を対象に、工作中的休憩に関する調査を行いました。

主な調査結果は以下の通りです。

働き方改革推進の一方で、工作中的“ちょっとした休憩”にシワ寄せか?!

- ビジネスパーソンの6割以上が「以前より短時間で効率よく仕事する」（66.1%）と働き方改革の影響で効率化を最優先。
- 一方、4人に1人は「以前より忙しさが途切れず、ランチに出られないことが多い」（26.3%）と実感し、半数は「以前と比較して職場で“ちょっとした休憩”がとりにくくなった」（50.0%）と痛感。
- 工作中的“ちょっとした休憩”、6割が「できていない」（60.1%）。

工作中的“ちょっとした休憩”、デスクでの“ちょこっとチョコ休憩”でパフォーマンスUP！

- 工作中的“ちょっとした休憩”をデスクでとる派が増加中（以前より増えた40.5%）。
- 工作中的“ちょっとした休憩”、3割が「チョコなど甘いお菓子」、20代では約4割（38.5%）にも。
- “休めた感”のある工作中的“ちょっとした休憩”、20代の4人に1人（25.0%）は「チョコ」がトップ。また、自分のパフォーマンスをあげるのも工作中的「チョコ」（26.5%）がトップ。若手ビジネスパーソンは工作中的“ちょこっとチョコ休憩”が欠かせない。

工作中的“ちょっとした休憩”は、仕事の満足度と効率を高めるブレークスルーポイントに

- 工作中的“ちょっとした休憩”実践者、「リラックス」、「眠気覚醒」、「集中力UP」などの効果を実感。
- 8割以上（86.4%）が工作中に適度に休憩をとることで、「働くことへの満足度も高く」なり、9割以上（91.4%）が「仕事の効率が良くなる」。
- 9割以上（91.8%）が「仕事の合間に“ちょっとした休憩”を効果的にとり入れたい」。

<調査概要>

■実施時期

2018年10月30日（火）～10月31日（水）

■調査手法 インターネット調査

■調査対象

全国の20代～50代の有職男女800人（各年代ごとに男女別に100人ずつ）

※本調査では、小数点第2位を四捨五入しています。そのため、数字の合計が100%とならない場合があります。

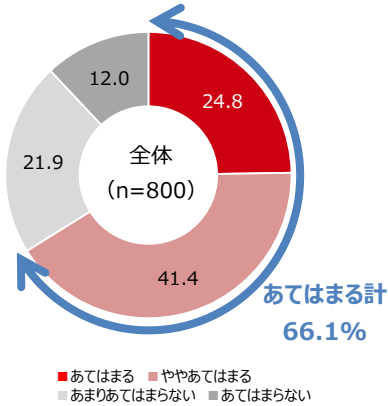
仕事中の“ちょっとした休憩”の実態

働き方改革で、仕事中の休憩がとりづらく感じている

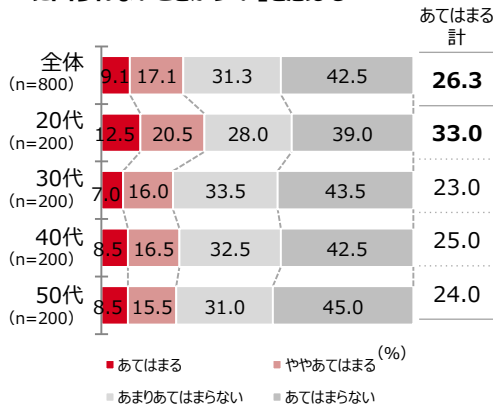
普段の仕事において、「以前より短時間で効率よく仕事をしないといけない」と感じると答えた人は66.1%と、全体の7割近くを占めています【図1】。また、4人に1人は「以前より忙しさが途切れず、ランチに出られないことが多い」（26.3%）と感じており、20代では3人に1人（33.0%）となっています【図2】。さらに、以前と比較して職場で“ちょっとした休憩”がとりにくくなったと感じるかと思うと、半数（50.0%）が“ちょっとした休憩”がとりにくくなったと感じています【図3】。

働き方改革が推進される一方、普段の仕事中の休憩にしわ寄せが生じる場合もあるようです。

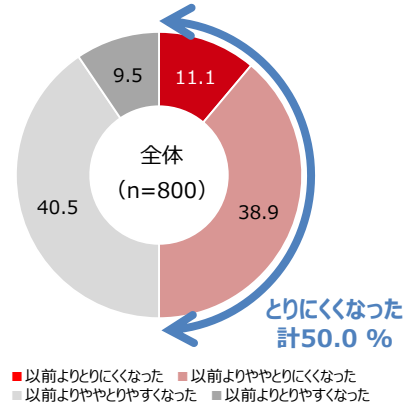
【図1】「以前より短時間で効率よく仕事をしないといけない」と感じる



【図2】「以前より忙しさが途切れず、ランチに出られないことが多い」と感じる



【図3】「以前より職場で“ちょっとした休憩”がとりにくくなった」と感じる



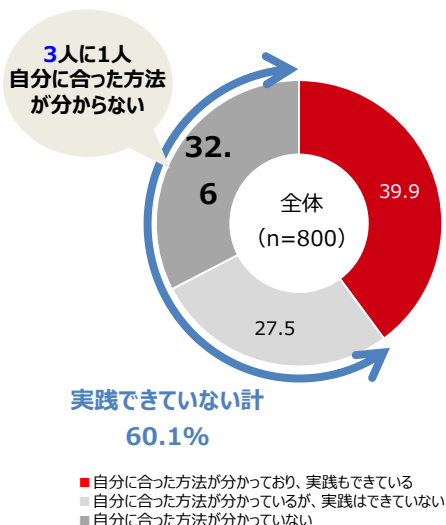
仕事中の“ちょっとした休憩”に気分転換やリラックスを求めているのに、6割はとれないまま…

ビジネスパーソンの8割以上が仕事中の“ちょっとした休憩”のとり方を知りたい

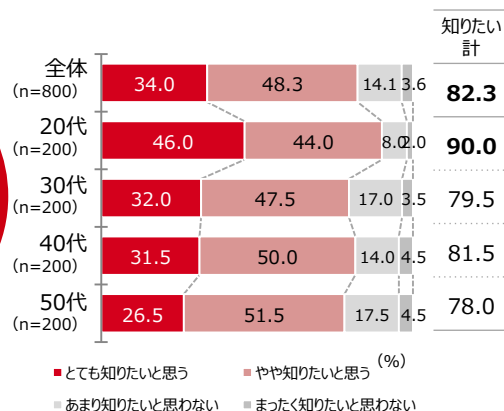
そこで、ランチタイム休憩を除く、仕事中の“ちょっとした休憩”について掘り下げてみました。

まず、自分に合った仕事中の“ちょっとした休憩”をしているかと聞くと、3人に1人が「自分に合った方法が分からない」（32.6%）と答え、「わかっているが実践はできていない」（27.5%）を合わせると、全体の6割が「仕事中の“ちょっとした休憩”ができていない」（60.1%）ことがわかりました【図4】。一方、仕事中の“ちょっとした休憩”の適切なとり方があるとしたら知りたいかと聞くと、全体の82.3%が「知りたい」と答え、20代では9割にも上っています【図5】。仕事中の“ちょっとした休憩”に求めるものを聞くと、「気分転換すること」（57.8%）、「ひと息つくこと」（51.9%）、「頭をすっきりさせること」（50.8%）、「リラックスすること」（47.9%）などが上位に挙げられました【図6】。

【図4】仕事中の“ちょっとした休憩”をしているか



【図5】仕事中の“ちょっとした休憩”の適切なとり方を知りたいか



【図6】仕事中の“ちょっとした休憩”に求めるものTOP5

順位	求めるもの	割合 (%)
1位	気分転換	57.8
2位	ひと息つく	51.9
3位	頭をすっきりさせる	50.8
4位	リラックス	47.9
5位	眠気を覚ます	37.6

□ デスクでとることも増えてきた仕事中の“ちょっとした休憩”

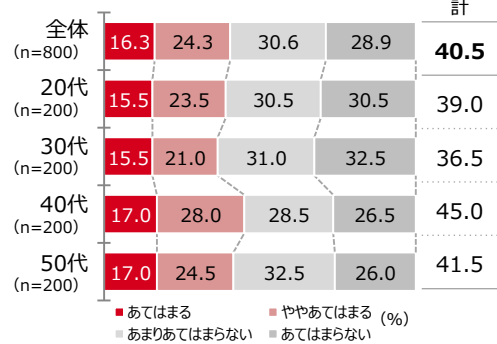
□ コーヒーやチョコでしっかり休み、パフォーマンスUP！中でも若手は仕事中の“ちょこっとチョコ休憩”が欠かせない

とりづらくなっている仕事中の“ちょっとした休憩”ですが、その実態を見てみましょう。
以前より仕事中の“ちょっとした休憩”はデスクでとることが多くなったかと聞くと、4割が「デスクでとることが多くなった」（40.5%）と答えています【図7】。

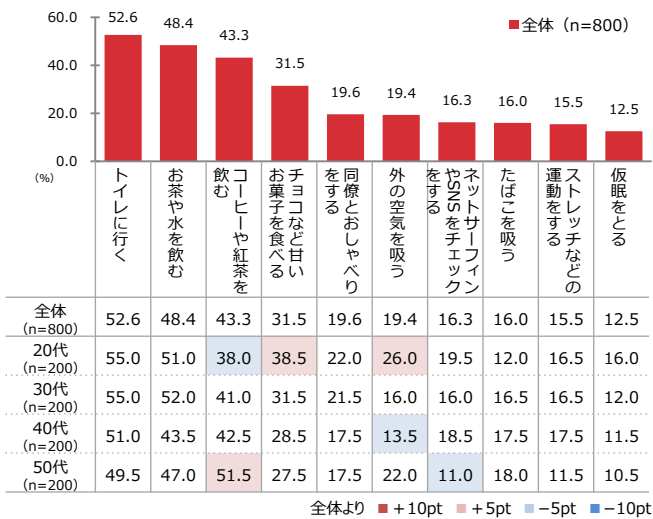
仕事中の“ちょっとした休憩”の具体的な内容を聞くと、「トイレに行く」（52.6%）、「お茶や水を飲む」（48.4%）、「コーヒーや紅茶を飲む」（43.3%）、「チョコなど甘いお菓子を食べる」（31.5%）の順となり、とりわけ20代は4割が「チョコなどの甘いお菓子」（38.5%）、50代は「コーヒーや紅茶を飲む」（51.5%）で、仕事中の“ちょっとした休憩”を味わっています【図8】。

仕事中の“ちょっとした休憩”でしっかり休めるものを聞くと、「コーヒーや紅茶を飲む」（26.3%）、「お茶や水を飲む」（21.4%）、「トイレに行く」（18.8%）、「チョコなど甘いお菓子を食べる」（17.6%）の順となり、とりわけ20代は「チョコなど甘いお菓子を食べる」が「コーヒーや紅茶を飲む」と並んでトップ（同率25.0%）となっています【図9】。

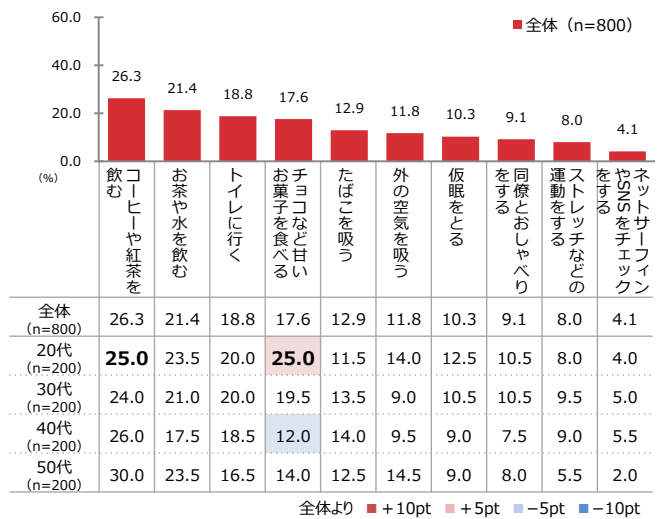
【図7】 以前より、仕事中の“ちょっとした休憩”はデスクでとることが多くなった



【図8】 実践している仕事中の“ちょっとした休憩”



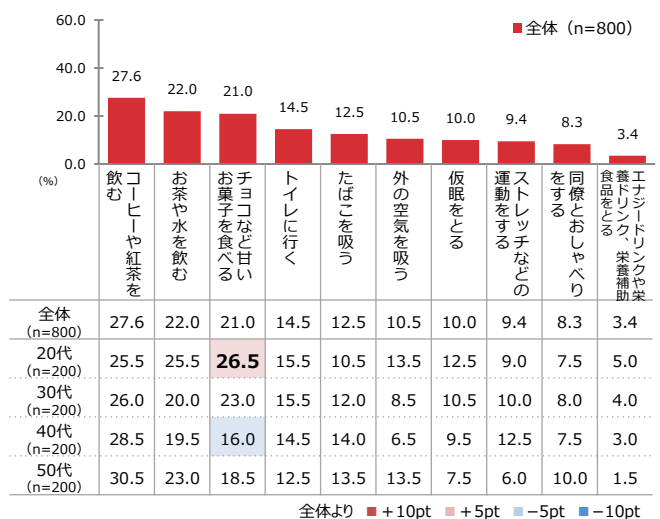
【図9】 仕事中の“ちょっとした休憩”でしっかり休めるもの



また、仕事中の“ちょっとした休憩”で自身のパフォーマンスを上げるために効果的だと思うものを聞くと、「コーヒーや紅茶を飲む」（27.6%）、「お茶や水を飲む」（22.0%）、「チョコなど甘いお菓子を食べる」（21.0%）の順となり、とりわけ20代では「チョコなど甘いお菓子を食べる」（26.5%）がトップとなっています【図10】。

若手ビジネスパーソンにとって仕事中のちょっとしたチョコ休憩は、仕事の効率を上げるために欠かせないものとなっているようです。

【図10】 自身の仕事中のパフォーマンスを上げるために効果的な仕事中の“ちょっとした休憩”



仕事中の“ちょっとした休憩”の効果

□ 仕事中の“ちょっとした休憩”で「リラックス」「眠気覚まし」「集中力アップ」を実感

仕事中の“ちょっとした休憩”実践者（771人）を対象に休憩をとったときの感想を聞くと、「リラックスできた」（39.7%）、「眠気が覚めた」（30.0%）、「集中力が高まった」（23.5%）などの効果を実感しています〔図11〕。

今回のアンケート回答者に、ご自身のユニークな休憩方法を聞くと、「決まった時間に10分休憩し、チョコ食べたり談笑したりする」（男性20代）、「時間帯によって飲み物の種類を変えている」（女性50代）などのエピソードが寄せられました〔図12〕。

〔図11〕 仕事中の“ちょっとした休憩”をとって実感した効果

仕事“ちょっとした休憩”実践者（n=771）

	効果	(%)
1位	リラックスできた	39.7
2位	眠気が覚めた	30.0
3位	集中力が高まった	23.5
4位	イライラを解消できた	21.1
5位	疲れがとれた	18.3

〔図12〕 仕事中の“ちょっとした休憩”の具体的な内容



- 必ず決まった時間に10分休憩。チョコ食べたり談笑したり（男性20代）
- 一緒に休憩した人とキャッチボールなどの軽い運動をする（男性30代）
- トイレで瞑想をして気持ちを落ち着けています（男性40代）
- 短時間仮眠をとること（男性50代）

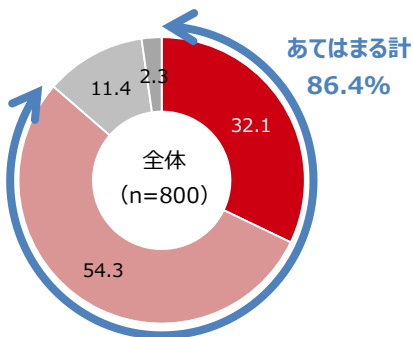


- SNSで旅行など、楽しみについて調べて気分をあげる（女性20代）
- 同僚とおしゃべりや、動画などを見て笑うこと（女性20代）
- コーヒーと少しのチョコレートで休憩すると、とてもリフレッシュできる（女性30代）
- ヨガマットを持ってきていて、軽くストレッチするとか（女性40代）
- 時間帯によって飲み物の種類を変えている（女性50代）

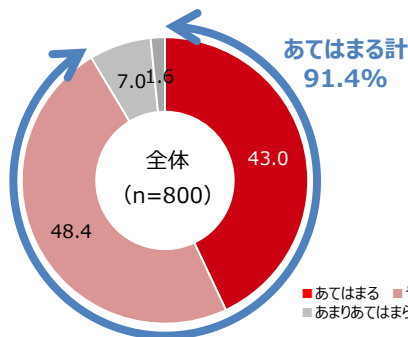
□ 仕事中の“ちょっとした休憩”は、仕事の満足感を高め、効率を上げるもの

仕事中の“ちょっとした休憩”と働くことへの満足感について聞くと、全体の86.4%が「仕事中に適度に休憩をとることで、働くことへの満足度も高くなる」、9割以上が「仕事でも適度に休憩を入れることで効率が良くなると思う」（91.4%）と答えています〔図13〕〔図14〕。さらに、全体の9割以上が「仕事の合間に“ちょっとした休憩”を効果的にとり入れたい」（91.8%）と望んでおり〔図15〕、仕事の生産性や効率を求められる現代、仕事中の“ちょっとした休憩”を考えることが、ブレークスルーポイントとなりそうです。

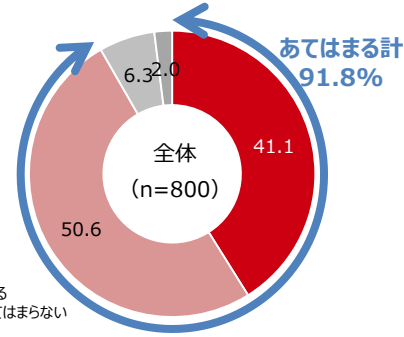
〔図13〕 仕事に“ちょっとした休憩”をとることで仕事の満足感も高くなると思う



〔図14〕 仕事でも“ちょっとした休憩”を入れることで効率が良くなる



〔図15〕 仕事に“ちょっとした休憩”を効果的にとり入れたい



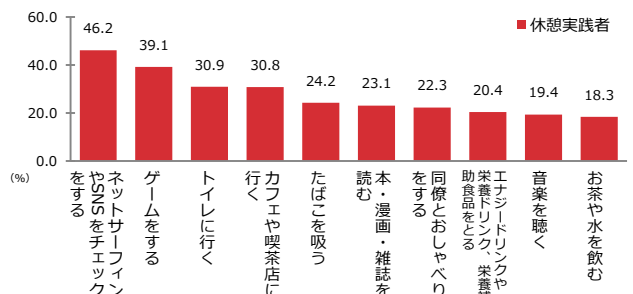
■あてはまる ■ややあてはまる
■あまりあてはまらない ■あてはまらない

□ やってはいけない?! 要注意な仕事中の“ちょっとした休憩”

仕事のパフォーマンスアップに欠かせない仕事中の“ちょっとした休憩”ですが、やってはいけないもののしっかり休憩しているとは思えないものを聞くと、「ネットサーフィンやSNSをチェックをする」（46.2%）、「ゲームをする」（39.1%）が挙げられました。

スマホひとつで手軽にできることからついやりがちな行為ですが、集中しすぎて逆効果に…、なんてことも少なくないようです。

やってはいけないもの、しっかり休憩できていると思えないこと



※N数は各項目の実践者ベース

調査のまとめ

- ①働き方改革の一環による「効率重視」で、工作中的“ちょこっと休憩”がとりづらくなっている。
- ②「お茶・水」や「コーヒー・紅茶」といった飲み物や「チョコをはじめとした甘いお菓子」で休憩するビジネスパーソン。中でも若手はチョコでの“ちょこっと休憩”で仕事の効率UPを実感！
- ③「リラックス」や「眠気覚まし」を実感する“ちょこっと休憩”。仕事のパフォーマンスや満足感UPには欠かせない

“効率重視”のストレス社会で闘うあなたに、新提案！

GABAで“ちょこっと休憩”をとり入れて、仕事のパフォーマンスや満足感をUPしてみては？

<メンタルバランスチョコレートGABA> (機能性表示食品*)

γ-アミノ酪酸 (GABA) を5粒あたり28mg配合。

ひとくちサイズで食べやすく、仕事や作業中でも手が汚れないコーティングタイプ。

持ち運びにも便利なパウチ包装

希望小売価格：オープン価格

【ミルク】

甘くまろやかなミルクチョコレート。

【ビター】

力強いカカオの味が楽しめるビターチョコレート。



* 届出表示：本品にはγ-アミノ酪酸が含まれます。

γ-アミノ酪酸には、事務的作業による、一時的・心理的なストレスの低減機能があることが報告されています。

- 本品は、事業者の責任において特定の保健の目的が期待できる旨を表示するものとして、消費者庁長官に届出されたものです。ただし、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。
- 本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。
- 食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

2018年12月17日

メンタルバランスチョコレート「GABA(ギャバ)」 数量限定シール「みやぞんのストレスみくじ」について

2018年12月18日発売

期間限定、ストレスみくじシールは総数なんと100種類！

江崎グリコ株式会社は、事務的な作業による一時的・心理的なストレスを低減する機能がある「γ-アミノ酪酸（GABA）」を配合した、メンタルバランスチョコレート「GABA（ギャバ）」に、めくって楽しめる数量限定シール「みやぞんのストレスみくじ」付き商品を2018年12月18日から全国で発売します。「みやぞんのストレスみくじ」はミルク・ビター共通で、各店舗にてなくなり次第販売終了となります。

「GABA（ギャバ）」では、2018年夏からいつも笑顔を絶やさないANZEN漫才のみやぞんさんを起用し、「GABAでKEEP ON！平常心」キャンペーンを実施しており、「みやぞんのストレスみくじ」の販売もその一環です。

「みやぞんのストレスみくじ」はめくって占い結果がわかるおみくじシールで、その占い結果の総数は100種類にも上ります。年末年始の風物詩である「おみくじ」を、「激吉」、「飲吉」、「遅刻吉」など、一風変わったコミカルな占い結果に仕上げました。バラエティ豊かなみやぞんさんの表情にもぜひご注目ください。

今年は平成最後の年末年始。ストレス社会で働く皆様を、クスッと笑えるおみくじと美味しいチョコレートで応援出来ればと思っています。ぜひ、お店でお手に取ってその日の診断結果を楽しんでみてください。



「みやぞんのストレスみくじ」の一例



■製品について

<メンタルバランスチョコレート GABA>

(機能性表示食品*)

γ -アミノ酪酸 (GABA) を 5 粒あたり 28 mg 配合。

ひとくちサイズで食べやすく、仕事や作業中でも手が汚れないコーティングタイプ。
持ち運びにも便利なパウチ包装

希望小売価格：オープン価格

【ミルク】

甘くまろやかなミルクチョコレート。

【ビター】

力強いカカオの味が楽しめるビターチョコレート。



*届出表示：本品には γ -アミノ酪酸が含まれます。

γ -アミノ酪酸には、事務的作業による、一時的・心理的なストレスの低減機能があることが報告されています。

●本品は、事業者の責任において特定の保健の目的が期待できる旨を表示するものとして、
消費者庁長官に届出されたものです。

ただし、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。

●本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。

●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。