

Press Release

2016年3月25日

womedia Labo*

～春の歓送迎会シーズン、働き女子の飲み会事情を解剖～ 半数が「失敗経験」アリ！“お叱り飲み”経験者も…

幻滅、尊敬できない…職場での二日酔い目撃率 1位は「上司」に 専門家が語る、飲み会の印象が仕事に与える影響&対策方法とは

女性ならではの視点で、女性のための様々な情報を発信する womedia Labo* (ウーメディア ラボ、運営：トレンダーズ株式会社)は、このたび、春の歓送迎会シーズンに際して、働く女性の「仕事での飲み会事情」をテーマにした意識・実態調査をおこないました。

卒業や入学だけでなく、就職や転職など、春は別れと新しい出会いのシーズンです。それに伴い、多くの職場で行われる歓送迎会。特に3月から4月にかけては、職場や仕事関連の「飲み会」に参加するという働く女性も少なくないでしょう。

そこで今回、womedia Labo* では、働く女性の「仕事での飲み会事情」を調査するとともに、飲み会やその翌日などのふるまいによって職場の上司などに注意されてしまう“お叱り飲み”経験や、飲み会によって印象がダウンしてしまう失敗経験について調査しました。

さらに、調査をふまえ、飲み会での印象が仕事に与える影響について、イメージコンサルタントの福島 由美氏に解説いただくとともに、“お叱り飲み”やイメージダウンを回避するアイテムをピックアップしました。



レポート概要

1. 【調査結果】働く女性の仕事・職場の「飲み会」に関する意識・実態調査

- ・二日酔いが原因で仕事がかたどらない…約3人に1人が経験アリ。二日酔いによる“お叱り飲み”経験者も！
- ・約6割が二日酔い「前」に対策。“鉄板対策”があるのは少数派…取り入れている対策に不満も？

2. 【専門家取材】イメージコンサルタント・福島 由美氏に聞く、「飲み会」の印象が仕事に与える影響

- ・大前提を忘れずに！印象アップにもダウンにも働く飲み会での印象…女性ならではの対策も要チェック
- ・飲み会の「前」「中」「後」のチェックポイント

3. 【アイテム紹介】歓送迎会シーズンに取り入れたい、“お叱り飲み”&イメージダウン回避アイテム 3選

- ・大鵬薬品工業：ソルマック5
- ・永谷園：1杯でしじみ70個分のちから カップみそ汁
- ・タニタ：タニタ プレスチェッカー

1. 【調査結果】働く女性の仕事・職場の「飲み会」に関する意識・実態調査

今回の調査では、職場・仕事関連の「飲み会」事情について調査すべく、普段そうした飲み会に参加しており、社会人経験が2年以上の20～30代の女性500名を対象としました。

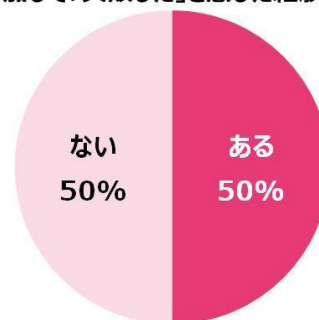
今年の3～4月のシーズンに参加予定の歓送迎会(飲み会)の回数は平均1.9回で、「2回以上」参加予定の人が57%と約6割。中には「8～10回」という人も一定数おり、春の歓送迎会のシーズンに飲み会に参加する働き女子は多いようです。

そんな仕事関連の飲み会に関して、飲み会中の言動や飲み会の翌日の二日酔いなど、**飲み会に参加して「失敗した」と感じたことがあるかを聞くと、50%と半数が「失敗したことがある」と回答**しています。[グラフ1]

また、「**飲み会后、翌日に二日酔いの症状を感じたことがありますか？**」と聞くと、**71%が「ある」と回答**。具体的な症状としては、「**胃のむかつき・もたれ**」(62%)が最も多く、「体のだるさ」(57%)、「頭痛」(53%)、「はきけ」(45%)なども上位に並びました。飲みすぎや食べすぎによるものと考えられる胃のもたれや、それに関連して、はきけに苦しんだ経験がある女性が多いようで、「飲みすぎて翌日顔がむくみ、頭痛とはきけにより仕事ができなかった。会社へは行ったが1日中仕事にならなかった」(38歳・兵庫県)といったエピソードも集まりました。

[グラフ1]

Q.仕事関連の「飲み会」に関して、参加して「失敗した」と感じた経験は？



◆ 二日酔いが原因で仕事はかどらない…約3人に1人が経験アリ。二日酔いによる“お叱り飲み”経験者も！

そこで、飲み会翌日の二日酔いにフォーカスして、その影響を調査しました。まず、飲み会の翌日、**二日酔いの症状などが理由で仕事はかどらなかったことがあるかを聞くと、約3人に1人が「ある」(27%)**と答えており、仕事へのネガティブな影響が垣間見えます。さらに、飲み会の翌日に二日酔いの症状などが原因で、1割が「同僚に指摘されたことがある」(10%)と回答しており、また、「新人時代に職場の上司・先輩に注意されたことがある」(9%)という人も同程度いる結果に。パーセンテージで見ると数字は大きくありませんが、飲み会翌日の二日酔い状態が原因で仕事で叱られてしまう、いわば**“お叱り飲み”を経験している人が10人に1人はいることが判明**しました。実際に、「二日酔いだメイクのりも悪いので、隠しようがない。30歳前後まではすっぴんで入社したり、遅刻ギリギリになったり、今思うと反省点が多々あった」(37歳・東京都)といった反省の声も見られました。

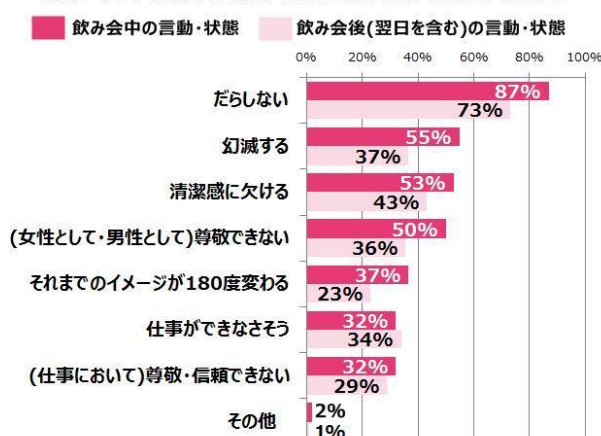
また、“お叱り飲み”ではなかったとしても、二日酔いの状態が職場での印象にも影響を与えるようです。職場での飲み会の翌日に、オフィスで「二日酔いだ(二日酔いの症状だ)」と感じる人を目撃した経験を調べると75%にも上っています。特に「**職場の上司**」(70%)の二日酔い目撃率が高く、次いで「職場の先輩」(55%)と、「職場の同僚」(46%)に比べて自分よりも上の人への目線がシビアである様子を感じられました。

さらに、「**飲み会中の言動・状態**」と「**飲み会后、翌日の(二日酔いなどの)言動・状態**」の2つの軸で、**職場や仕事相手にネガティブな印象を持った経験**があるかどうかを聞くと、「飲み会中の言動・状態」に関しては49%が「ある」、「飲み会后、翌日の言動・状態」に関しても37%が「ある」と回答。**飲み会が仕事に与える影響は、飲み会中に限らず、翌日にまで及ぶ**ことがわかりました。

具体的には、飲み会中・飲み会后ともに、「だらしない」が圧倒的に多く、さらには「幻滅する」、「(女性として・男性として)尊敬できない」や、「**仕事ができなさそう**」とまで感じる人もいますという結

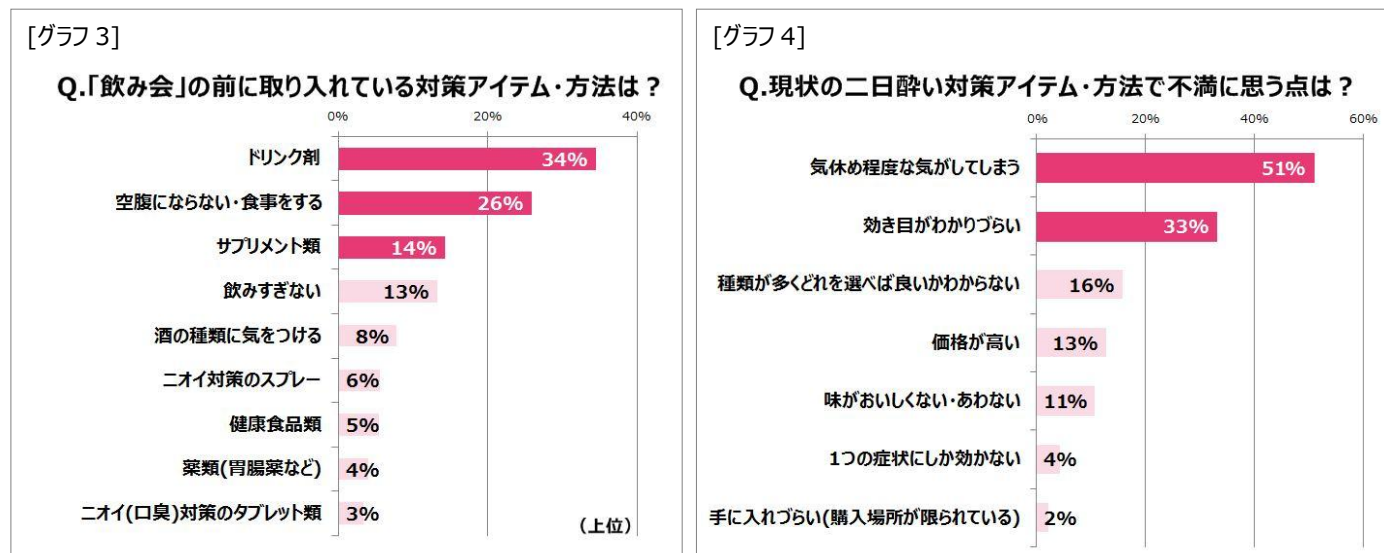
[グラフ2]

Q.仕事関係の「飲み会」での言動・状態を見て、職場・仕事関連の相手に持ったことがある印象は？



果に。[グラフ 2] 目撃談として、「翌日までお酒が抜けてない感じで出勤するとだらしなさが露呈する」(38 歳・神奈川県)や、「飲み会の翌日、女子更衣室で寝ている先輩社員には幻滅した。業務中にありえないと思うし、社会人としてどうかと思う」(24 歳・東京都)なども集まり、自分も失敗してしまった経験があっても、職場の人の二日酔い事情をシビアにチェックしている様子が見えます。

◆ 約 6 割が二日酔い「前」に対策。「鉄板対策」があるのは少数派…取り入れている対策に不満も？



このように飲み会・二日酔いによる失敗やイメージダウンが起こっている中で、**二日酔いになる前である飲み会の「前」に、59%が何らかの対策をしている**と答えています。実際にとっている対策としては、「ドリンク剤を飲む」(34%)、「空腹にならない・食事をする」(26%)、「サプリメント類を飲む」(14%)などが挙がりました。[グラフ 3] また、飲み会後は、タブレットなどの二日酔い対策アイテムを取り入れている人が多い結果となりました。

ただし、これらの対策に関して、「**気休め程度な気がしてしまう**」(51%)や、「**効き目がわかりづらい**」(33%)など、**73%もの人が何らかの不満を抱えながら取り入れている**ようです。[グラフ 4]

ちなみに、いつもより飲み会の頻度が増える**春の歓送迎会シーズンに向けての対策について**聞くと、**二日酔いになる「前」の対策により注力したいと答えた人は 48%**。二日酔いになってしまった「後」の対策に関しても、40%がより注力したいと答えています。ただし、一定の社会人歴がある今回の調査対象の働き女子であっても、二日酔いになる前後の対策として、**自分なりの“鉄板対策”があるかどうかを聞くと、「ある」と答えたのは 21%で少数派**に。社会人経験を重ねて、職場・仕事関連の飲み会に参加する回数が増えても、自分にとってベストな対策が見つかった人は少ないようです。

調査概要

調査対象 : 20~30代 会社員の女性 500名
 ※社会人歴(仕事に就いてからの年数)が2年以上で、
 職場・仕事関連の飲み会(宴会)に参加することがある方
 調査期間 : 2016年2月29日(月)~3月3日(木)
 調査方法 : インターネット調査
 実査機関 : 楽天リサーチ株式会社

2. 【専門家取材】イメージコンサルタント・福島 由美氏に聞く、「飲み会」の印象が仕事に与える影響

こうした調査結果をふまえ、飲み会に関連した言動・状態がその人の印象に与える影響について、イメージコンサルタントの福島 由美氏に取材を行いました。

◆ 大前提を忘れずに！印象アップにもダウンにも働く飲み会での印象…女性ならではの対策も要チェック

当たり前ではありますが、**職場や取引先などビジネスでの「飲み会」はあくまでもビジネスが前提で**、良好な関係を築ききっかけになったり、お互い本音の会話をする事でコミュニケーションを円滑にしたりするためにあることを忘れないようにしましょう。

ビジネスの場であるからこそ、そこでの印象などはどうしても仕事の印象にも影響します。好印象を与えるふるまいは、「信頼できそうな女性だ」や、「やっぱり仕事ができる女性だ」といったイメージアップにつながる一方で、**ちょっとしたマイナスイメージがそのまま、「仕事でもそういう人なのだな」というマイナスイメージに直結してしまう可能性も**。普段いくら仕事ができるイメージだったとしても、その印象が損なわれてしまう危険性もあります。だからこそ、**飲み会の間だけではなく、飲み会の「前」と「後」のふるまいや対応に関しても気をつけておきたいポイント**があります。今回は、そんなマイナスイメージを与えかねない**要注意ポイント**を含めて、特に女性だからこそ気をつけたいポイントも紹介します。

* 飲み会「前」のポイント *

まず、飲み会の時間には、仕事が長引いたからといった理由でも遅刻しないようにしましょう。飲み会の開始時間に遅れずに参加できるようスケジュールリングするのも、デキる女の証拠です。また、飲み会前には、お化粧直しをしてイキイキした状態で参加しましょう。日中、**どんなに忙しく働いていても、身だしなみを正すひと手間を怠らないこと**で、「いつも忙しいのにさすが、〇〇さん！」とポイントアップの可能性も。逆に、顔がテカテカしている、ファンデーションが落ちてくすんでいるなどは**清潔感が欠ける印象**になってしまうことも。

* 飲み会「中」のポイント *

いつもより少しくだけた雰囲気、和やかにお互いが気持ちよく食事とお酒が楽しめるように努めましょう。まわりの人にあわせたペースで会話や食事、お酒を楽しむことが大切で、ひとりだけ大量に飲んだり食べたりといったことはタブー。また、お酒が入っているからといって、言葉遣いが荒くなったり、お箸の使い方など食事のマナー違反も、気付いている人はちゃんとしてイメージダウンに。ナプキンがないお店ではハンカチやタオルを膝の上に置くのも、大人の女性らしいさりげないふるまいです。注文などでてきぱきした行動をとることで、**「仕事もてきぱきできそうだな」という印象**にもつながります。

* 飲み会「後」のポイント *

飲み会後は、多少お酒がまわっていても、解散する際にご挨拶やお礼をしっかりとするのは当たり前です。お店を出たらいつのまにかいなくなってしまう、なんてことがないように気をつけましょう。

また、**飲み会の翌日も重要で、寝坊して遅刻はもつてのほか**。二日酔いになってしまったからといってすっぴんで出社したり、お風呂に入らずに髪の毛が脂ぎっていたりするのもNGです。**どんなに深酒をしたとしてもそれを感じさせないように翌朝は爽やかに出社することで、いつにも増して好印象**につながるはず。先輩・上司からは、お酒の席でも気遣うことができ、翌日もいつも通り仕事をこなす部下・後輩は頼もしい印象にも映ります。**そもそも深酒をしないようにしたり、二日酔いになる前の対策をきちんと取り入れたりすることも大切**です。さらに、翌日の午前中までには電話やメールでお礼を伝えることも忘れずに。

歓送迎会をはじめとした飲み会が増える春の季節は、出会いと別れの季節でもあります。**特に初対面やお別れのときの最後の印象は、その人の印象として強く根付くもの**です。社会人経験を積んで、ビジネスの飲み会に慣れていたとしても、**今一度自分のふるまいや、もしそれに懸念があったらその対策などを見つめ直す良いタイミングになる**のではないのでしょうか。

福島 由美（ふくしま・ゆみ） —イメージコンサルタント—

株式会社由美プロ 代表取締役。一般社団法人日本インプレッションマネジメント協会代表理事。
青山学院大学地球社会共生学部 非常勤講師。株式会社リクルート、株式会社リクルートエージェントでの勤務を経て、2008年に「イメージコンサルティングサロン ユミ」を立ち上げ、2013年に株式会社由美プロを設立。
現在、イメージコンサルタント、人材育成トレーナーとして、幅広い分野で活躍中。メディア出演も多数。
*「イメージコンサルティングサロン ユミ」公式サイト URL : <http://www.fukushimayumi.jp/index.html>



3. 【アイテム紹介】歓送迎会シーズンに取り入れたい、“お叱り飲み”&イメージダウン回避アイテム 3 選

最後に、働く女性の“お叱り飲み”や、飲み会、その後の二日酔いなどによるイメージダウンを回避するアイテムをピックアップしました。

◆大鵬薬品工業：ソルマック 5

「ソルマック 5」はソルマックシリーズの中でも“食前服用”に絞った用法がポイントで、苦みが比較的少ないソウヤやコウジンなど 5 種類の生薬で構成されており、女性でもすっきり飲みやすいプラム風味です。歓送迎会が続くシーズンでありがちな「お酒が残っている」、「胃が弱っている」と感じているときにも、食べる前・飲む前に服用することで食べ過ぎ又は飲み過ぎによる胃部不快感及びはきけが改善できます。製薬会社が開発した製品だからこそその安心感もあり、“お叱り飲み”回避のためだけではなく、忙しく毎日を過ごす働き女子にうれしいアイテムです。

[概要]

名称：ソルマック 5 指定医薬部外品

効能・効果：食べ過ぎ又は飲み過ぎによる胃部不快感及びはきけ
(むかつき、胃のむかつき、二日酔いのむかつき、嘔気、悪心)

希望小売価格：1 本 350 円(税抜)

詳細：<http://solmac.jp/products/solmac5.html>



◆永谷園：1 杯でしじみ 70 個分のちから カップみそ汁

お酒好きや、“おいしく飲みたい人”に人気の手軽に飲めるカップ味噌汁。アミノ酸の一種であるオルニチンが 1 杯でしじみ 70 個分摂取可能。調味みそには「発酵オルニチンみそ」が使われており、しじみのうまみを濃縮した味わい。手軽に入手でき、飲み会後のほっとひと息タイムや、翌朝の朝ごはんなどにも取り入れやすいアイテムです。

[概要]

名称：1 杯でしじみ 70 個分のちから カップみそ汁

希望小売価格：124 円(税抜)

詳細：<http://www.nagatanien.co.jp/brand/shijimi70/>



◆タニタ：タニタ プレスチェッカー

さりげなく口臭がチェックできる、コンパクトなミニタイプのプレスチェッカー。一見してプレスチェッカーには見えないシンプルなデザインで、目立たず化粧ポーチにも入るサイズ感です。息を吹きかけて **5 秒で簡単に口臭のチェック**ができ、わかりやすく 6 段階の数値とかわいらしいイラストでニオイを判定。飲み会翌日、二日酔いになってしまっても、まわりの反応が気になったらすぐにセルフチェックをすることができます。

[概要]

名称：プレスチェッカー HC-212S(ホワイト)

価格：4,000 円(税抜)

詳細：http://www.tanita.co.jp/product/g/_THC212SWH/



お問い合わせ

womedia Labo * (トレンダーズ株式会社内) 担当：福田 結生(ふくだ・ゆい)

TEL:03-5774-8871 / FAX:03-5774-8872 / mail:info-labo@womedia.jp