

20歳～34歳のデスクワーカー400人に聞く、オフィス環境調査

デスクワーカーの約8割が「オフィスドライ」を経験

オフィスドライ対策の主流は水分補給を“ちびだら飲み” オフィスドリンクに求められる新基準は飲んだ時の「快適さ」

春、新生活。フレッシュな季節。明るく華やかな気分になる春ですが、オフィス環境は湿度が不足した乾燥状態。今年は異常気象ともいえる春の嵐で、その乾燥度はさらに加速し、オフィスの“砂漠化”が予想されます。

想像以上にドライな環境で働くデスクワーカーたち。フリーマガジン「R25」を発行する(株)メディア・シェイカーズのM1・F1総研では、乾燥するオフィス環境を「オフィスドライ」と命名し、20歳から34歳のデスクワーカーが感じる「オフィスドライ」の実態を調査。オフィスドライの実態を探るとともに、その対策方法についても調べてみました。

①いまどきオフィスは“乾燥警報”発令中！

- デスクワーカーの約8割が感じている「オフィスドライ」
- 目元や肌だけでなく、実は「口周り」でオフィスドライを実感

- オフィスドライを感じるデスクワーカーは全体の78.0%
- 女性(87.5%)だけでなく、男性(68.5%)も7割がオフィスドライ
- オフィスドライを感じるのは「口元や唇」(63.0%)がトップ

②一番のオフィスドライ対策は「水分補給」

- 男女を問わず、乾燥対策は「水分補給」がいちばん大事

- オフィスドライ対策は「水分補給」(62.9%)が男女ともにトップ
- オフィスドライ対策、男性は水分補給だけ、女性は様々。
- ストレスが高い人の85.0%がオフィスドライを感じ、ストレスが低い人(59.4%)より20ポイントも多い。

③席飲みドリンクは“ちびだら飲み”が主流

- 仕事中に席でいちばんよく飲むのは「水」
- のどや口の渇きを癒やす「水」の飲み方は“ちびだら飲み”

- 席飲みドリンク第1位は「水(ミネラルウォーター)」(63.5%)
- 「水」を飲む目的は、「のどの渇きを癒やす」(87.0%)ため
- 1本を2時間以上(63.0%)かけて飲む“ちびだら飲み”が主流

④オフィスドリンクの新基準は「快適さ」

- 仕事に欠かせないオフィスドリンク。なのに6割が不満アリ
- オフィスドリンクには、おいしさだけでなく「快適さ」も重要

- 現状のオフィスドリンク、58.8%が不満
- ぬるくなるとおいしくないなど「水」ですら不満が高い(65.0%)
- おいしさや味だけでなく、口が潤い(43.3%)さっぱりする(37.3%)など、飲んだ時の「快適さ」もオフィスドリンクの新しい選択基準に

【調査実施概要】

- ◆調査手法: インターネット調査
- ◆調査地域: 一都三県
- ◆調査対象: 自分の席でのデスクワークが中心の20歳～34歳の働く男女 400名(男性200名、女性200名)
- ◆調査機関: M1・F1総研®
- ◆実施日時: 2013年3月9日(土)～11日(月)

①いまだきオフィスは“乾燥警報”発令中！

デスクワーカーの約8割が感じている「オフィスドライ」(78.0%)

目元や肌だけでなく、実は「口周り」でオフィスドライを実感する人が最多

●約8割が感じるオフィスドライ。女性の方がより深刻

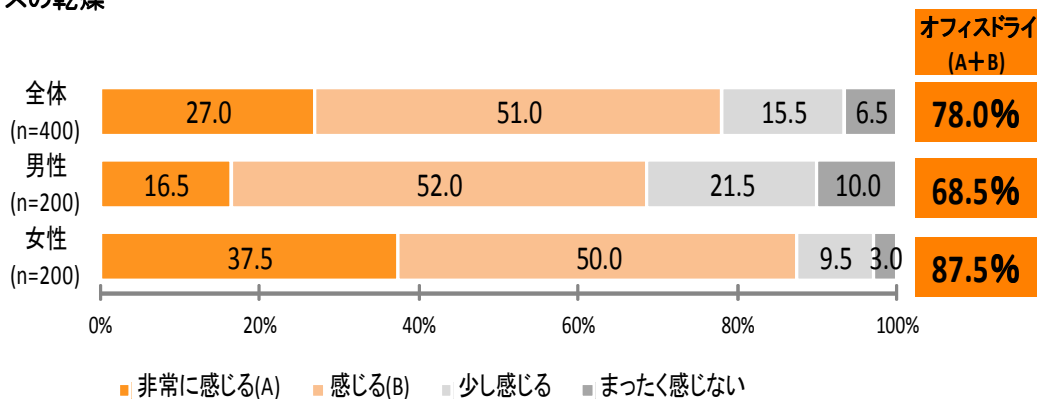
口元に乾きを感じ、次いで目元の違和感で実感するオフィスドライ

オフィスの乾燥を感じる人は全体の約8割(78.0%)にも上り、デスクワーカーのほとんどが“オフィスドライ”を実感しています。男性(68.5%)よりも女性(87.5%)の方がオフィスドライをより強く感じるようで、女性の3人に1人は「非常に感じる」(37.5%)と、オフィスの乾燥環境を強く訴えています(表①)。

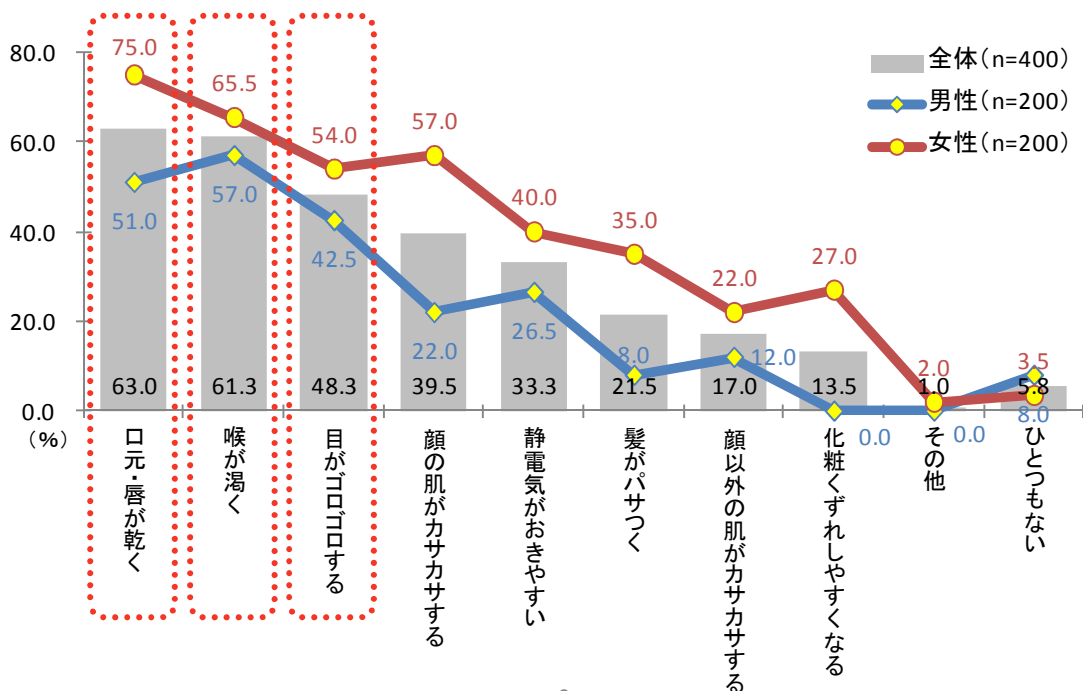
どんな症状でオフィスドライを感じるかを聞くと、「口元・唇が乾く」(63.0%)と「喉が渇く」(61.3%)がツートップで、次いで「目がゴロゴロする」(48.3%)となっています(表②)。

デスクワーカーの8割が感じるオフィスドライ。口元の乾きと目元の違和感が、そのシグナルとなっているようです。

【表①】オフィスの乾燥



【表②】オフィスの乾燥を感じる場所



②一番のオフィスドライ対策は「水分補給」で

オフィスドライに悩むデスクワーカーたち

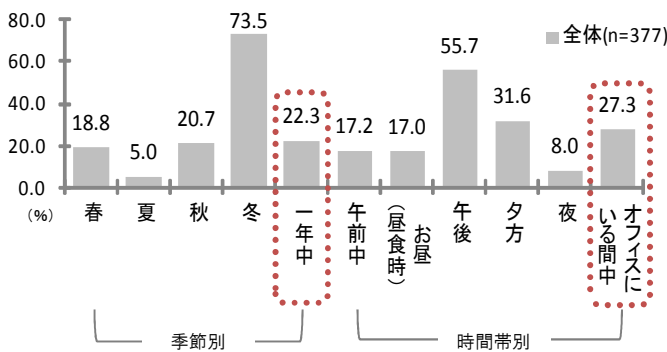
男女を問わず、乾燥対策は「水分補給」がいちばん大事

●口元・目元で感じるオフィスドライ。乾燥対策は「水分補給」「目薬」「マスク」

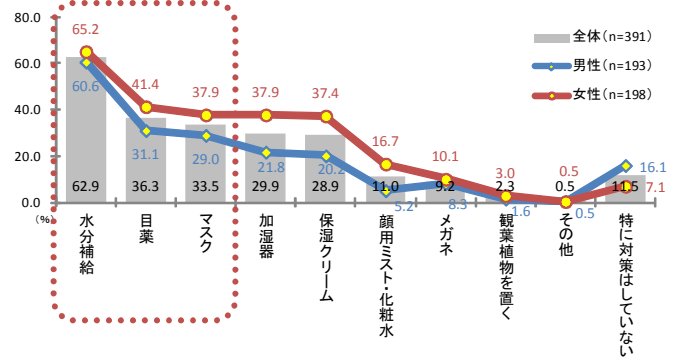
次にオフィスドライを感じる季節と時間帯をそれぞれ聞くと、最も多いのは「冬」(73.5%)と「午後」(55.7%)ですが、「一年中」(22.3%)、「オフィスにいる間中」(27.3%)乾きを感じる万年ドライ族も少なくありません(表③)。

オフィスでの乾燥対策は、「水分補給」(62.9%)が圧倒的で、男女ともにトップ(男性60.6%、女性65.2%)です。次いで「目薬」(36.3%)、「マスク」(33.5%)の順となっており、オフィスドライを強く感じる「口元」「目元」(表②参照)への対策が、最も重視されています。男女別で見ると、男性は「水分対策」(60.6%)に頼る人が多いのに対し、女性はトップ3に加えて、「加湿器」(37.9%)や「保湿クリーム」(37.4%)など、あれこれ対策を講じています(表④)。

【表③】オフィスの乾燥を感じる季節と時間帯



【表④】オフィスの乾燥対策

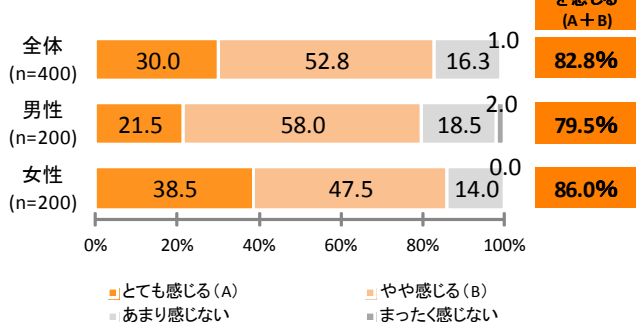


●ストレスが高い人ほど、オフィスドライを感じやすい傾向に

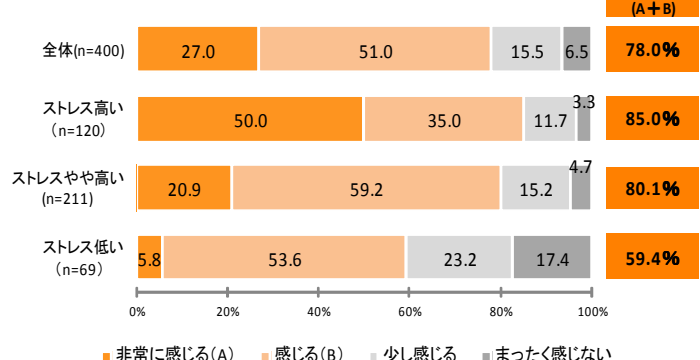
デスクワーカーにとって、ストレスは切っても切れないもの。今回の調査でも8割以上が「ストレスを感じる」(82.8% = とても感じる30.0% + やや感じる52.8%)と答えています(表⑤)。

ストレスとオフィスドライの関係を見てみると、オフィスの乾燥を感じる人は全体の78.0%でしたが(表①参照)、ストレスを非常に感じると答えた人(120名)では85.0%とオフィスドライの割合も高くなっています。ストレスがやや高いと答えた人(211名)では80.1%、ストレスが低い(少し感じる + まったく感じない)と答えた人(69名)では59.4%と低くなっています(表⑥)。この結果から、ストレスが高い人はオフィスドライをより強く感じやすい傾向があることがわかります。オフィスドライを感じたら、カラダからのストレスサインが出ているのかもしれません。

【表⑤】デスクワーカーのストレス度



【表⑥】ストレスとオフィスドライ



③席飲みドリンク、飲み方は“ちびだら飲み”が主流

仕事中に席でいちばんよく飲むのは「水(ミネラルウォーター)」

のどや口の渇きを癒やすために、2時間以上かけて飲む“ちびだら飲み”

●缶コーヒーは、ぐびっと飲んで「気分転換」が目的

一方、水やお茶は、2時間以上かける“ちびだら飲み”が主流に

オフィスドライ対策として欠かせない水分補給について、詳しく見てみます。

仕事中に席で飲むドリンクは、1位「水(ミネラルウォーター)」(63.5%)、2位「緑茶飲料」(55.8%)、3位「烏龍茶飲料」(42.5%)、4位「ブレンド茶・麦茶飲料」(40.8%)、5位「缶コーヒー」(40.3%)の順となり、デスクワーカーが仕事中に席で最もよく飲むドリンクは「水(ミネラルウォーター)」です(表⑦)。

【表⑦】席飲みドリンクTOP5

順位	ドリンク名	割合
1位	水	63.5%
2位	緑茶飲料	55.8%
3位	烏龍茶飲料	42.5%
4位	ブレンド茶・麦茶飲料	40.8%
5位	缶コーヒー	40.3%

席で飲むドリンク1本を飲み切る時間を聞くと、1位の「水(ミネラルウォーター)」から4位の「ブレンド茶・麦茶飲料」は2時間以上かけて飲み切る人が6割以上となり、ゆっくり時間をかけて飲んでいるのに対し、5位「缶コーヒー」は50.3%が「30分以内」にぐびっと飲みきっています(表⑧)

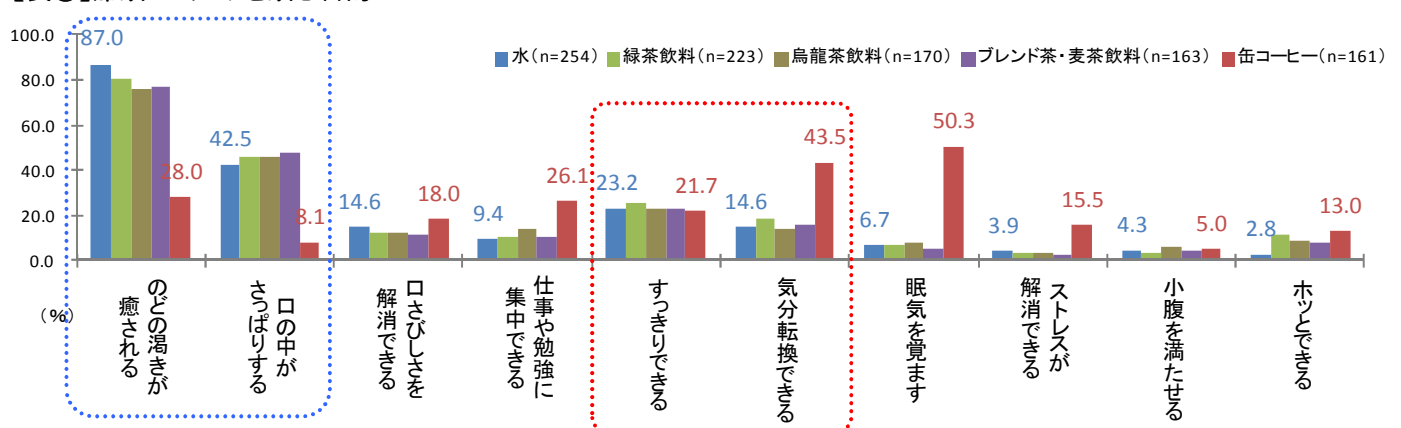
【表⑧】席飲みドリンクにかかる時間

ドリンク名	15分以内	30分以内	約1時間	約2時間	約3時間	約4時間	約5時間	6時間以上	2時間以上	30分以内
水 (n=254)	5.9	8.7	22.4	10.6	15.7	7.1	6.7	22.8	63.0%	14.6%
緑茶飲料 (n=223)	4.0	10.3	17.0	15.7	17.5	7.2	8.1	20.2	68.6%	14.3%
烏龍茶飲料 (n=170)	2.9	9.4	17.1	12.9	17.1	8.2	7.1	25.3	70.6%	12.4%
ブレンド茶・麦茶 (n=163)	4.3	8.6	19.0	11.7	17.2	7.4	10.4	21.5	68.1%	12.9%
缶コーヒー (n=161)	24.2	26.1	22.4	9.9	7.5	5.0	1.9	3.1	27.3%	50.3%

それぞれのドリンクを飲む目的を聞いてみると、缶コーヒーは「眠気を覚ます」(50.3%)や「気分転換」(45.3%)など気持ちのリフレッシュ目的で飲まれているのに対し、水(ミネラルウォーター)は、「のどの渇きが癒される」(87.0%)、「口の中がさっぱりする」(42.5%)など、のどや口周りを潤す目的で飲まれています(表⑨)。

短時間でぐいっと飲み気持ちを切り替える缶コーヒーに対し、水(ミネラルウォーター)はデスク作業をしながら時間をかけてちょっとずつ飲み、のどや口周りをうるおす、そんな“ちびだら飲み”する様子が見受けられます。

【表⑨】席飲みドリンクを飲む目的



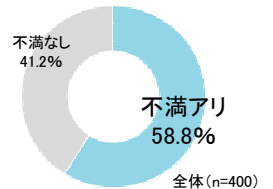
④ オフィスドリンクに求められる飲んだ時の「快適さ」

オフィスワーカーに不可欠なオフィスドリンクは、「快適さ」が新基準に！
おいしさや味だけでなく、口が潤う、さっぱりするなどの「快適さ」も重視。

● デスクワークに不可欠なオフィスドリンク。なのに約6割が現状に不満！

デスクワーカーのデスク作業に欠かせない飲み物ですが、どんなオフィスドリンクを求めているのでしょうか。まず不満に感じることを聞くと、「長時間にわたっておいしく飲みたいので、ぬるくなってもおいしいものや味が変わらないものが欲しい(20代前半女性)」、「パソコンのそばに飲み物を置くので、すぐぬるくなってしまう(30代前半男性)」など、約6割(58.8%)が現状のオフィスドリンクに不満を抱えています(表⑩)。

【表⑩】
オフィスドリンクへの不満

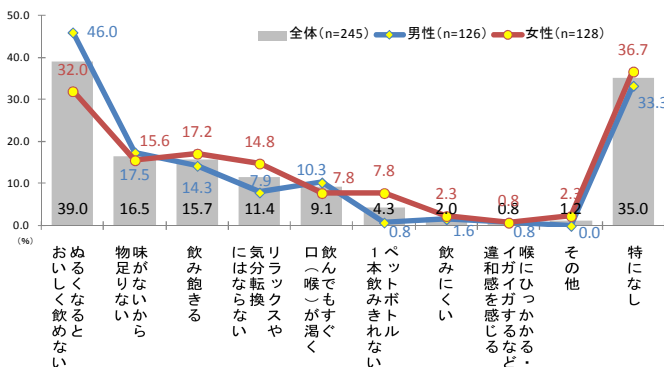


● オフィスドリンク人気ナンバー1の「水」。それでも65.0%が不満アリ！

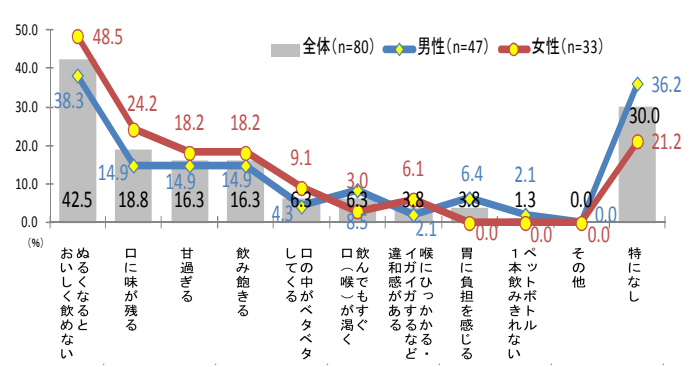
具体的にどんな不満があるのか聞いてみると、オフィスドリンクとして最も飲まれている「水(ミネラルウォーター)」は、「ぬるくなるとおいしく飲めない」(39.0%)が最も多く、「味が無いから物足りない」(16.5%)、「飲み飽きる」(15.7%)の順となり、実に65.0%が不満に思っています(表⑪)。

水に近い「フレーバーウォーター」では、「ぬるくなるとおいしく飲めない」(42.5%)が最も多く、「口に味が残る」(18.8%)、「甘過ぎる」(16.3%)の順となり、不満度は全体で70.0%と高く、男性(63.8%)よりも女性(78.8%)の方が不満度は高めです(表⑫)。

【表⑪】席で飲む「水(ミネラルウォーター)」の不満点



【表⑫】席で飲む「フレーバーウォーター」の不満点



● オフィスドリンクは、おいしさだけでなく「快適さ」も求められる時代に！

デスクワーカーが仕事でデスクで飲むオフィスドリンクに求めていることを聞くと、「ぬるくなってもおいしい」(49.5%)や「飲み飽きない味」(47.5%)など長時間でも変わらないおいしさへの要望が高く、次いで、「口が潤う」(43.3%)、「口の中がさっぱりする」(37.3%)といった口腔環境の快適さを重視していることがわかりました(表⑬)。

仕事に欠かせないオフィスドリンクには、味やおいしさという飲み物としての基本要素だけでなく、快適さという新機軸も求められています。

【表⑬】オフィスドリンクに求めることTOP10

