

「クリーム玄米ブラン」が入社2年目を迎える社会人に、
コロナ環境下における新しい働き方の“あるある”を調査！

リモートワークネイティブの本音を、
人気芸人土佐兄弟・有輝さんと元乃木坂46で女優の伊藤寧々さんが動画で再現！

クリーム玄米ブラン WEB 動画

全日本 NWT 選手権 2021 「オフィスワーク」篇 (114 秒) / 「リモートワーク」篇 (119 秒)

2021年4月20日(火)公開！

アサヒグループ食品株式会社(本社 東京、社長 川原浩)は、コロナ禍での働き方における“あるある”について、入社当初からリモートワークを経験している、通称「リモートワークネイティブ」と呼ばれる社会人2年目を迎える(2020年新卒入社)100名の方に働き方の実態を調査しました。調査で判明した働き方の“あるある”を、人気芸人「土佐兄弟・有輝さん」と元乃木坂46で女優の「伊藤寧々さん」にコミカルに再現していただいたWEB動画、クリーム玄米ブラン全日本NWT選手権2021「オフィスワーク」篇(114秒) / 「リモートワーク」篇(119秒)を4月20日(火)より公開します。



「オフィスワーク」篇



「リモートワーク」篇

【WEB 動画概要】

タイトル	クリーム玄米ブラン全日本 NWT 選手権 2021 「オフィスワーク」篇、「リモートワーク」篇	
公開開始日	2021 年 4 月 20 日 (火)	
動画 URL	全日本 NWT 選手権 2021 「オフィスワーク」 篇	https://youtu.be/aTS00A7joNs
	全日本 NWT 選手権 2021 「リモートワーク」 篇	https://youtu.be/R_46NGwTpec
メイキング映像 動画 URL	全日本 NWT 選手権 2021 「オフィスワーク」 篇	https://youtu.be/esw4vvp0zi4
	全日本 NWT 選手権 2021 「リモートワーク」 篇	https://youtu.be/pwqAs9qPQ0A

出演者

土佐兄弟 有輝 (写真左)	1994 年 12 月 15 日 生まれ、東京都出身 〈レギュラー番組〉 テレビ朝日「あるある土佐カンパニー」 文化放送「CultureZ」 個人での TikTok フォロワー数は 110 万人を誇り、芸人としては堂々の 1 位！そして総再生回数は 5 億回越え。兄・卓也とのコンビ「土佐兄弟」としても YouTube チャンネル登録者数 44 万人と若者から絶大な支持を獲得。	
伊藤寧々	1995 年 12 月 12 日 生まれ 岐阜県出身 特技：バク転、器械体操(5 年間)、 フィギュアスケート (3 年間) 2011 年、乃木坂 46 第 1 期生オーディションに合格、 2014 年まで活動。 F C 岐阜応援マネージャー 2015 シーズンから継続中。 映画・舞台・テレビ・雑誌・CM など幅広く活躍。	

■動画のストーリーと見どころ

コロナ禍における新しい生活様式が定着しつつある中、リモートワークを中心とした新しい働き方も多くの企業で取り入れられています。WEB 動画クリーム玄米ブラン全日本 NWT (ニューワーキングテクニック) 選手権 2021「オフィスワーク」篇と「リモートワーク」篇では、この時代だからこそ生まれた“ニューノーマルあるある”をユニークな演出で表現するとともに、新しい働き方にフィットする栄養調整食品「クリーム玄米ブラン」の魅力とおいしさを訴求しています。

「オフィスワーク」篇では、在宅ワーク続きで久しぶりに入社した入社 1 年目の新入社員を「高校生あるある」動画で人気を博している土佐兄弟の弟、有輝さんが演じ、「リモートワーク」篇では、かわいくてしっかりしているように見えて実はズボラな入社 2 年目の社会人を、元乃木坂 46 でアクションもこなせる女優の伊藤寧々さんが熱演。ハイスピードカメラで撮影したそれぞれの仕事ぶりやしぐさを“競技”風に捉え、臨場感タップリの実況を交えながらコミカルなタッチで紹介します。

有輝さんは「リーダー気質のまま苦労知らずで育った一人っ子で、自宅から通っている広告会社でも、久しぶりの新人として先輩に甘やかされながら『仕事できる』と実感している、ちょっと生意気だけどこか憎めない承認欲求強めの 23 歳」、伊藤さんは「三人きょうだいの末っ子で要領がよく、一見すると真面目だが手の抜き方を熟知しているズボラタイプ。手の抜き加減をミスして受験で失敗した経験を持ちながらも、東京のメーカーに就職し上京した 24 歳で、SNS は食べ物の写真ばかり」という“裏のキャ

ラクター設定”でそれぞれのキャラクターを演じています。抜群の演技力にもご注目ください。

■撮影エピソード① 全日本 NWT 選手権 2021「オフィスワーク」篇

スタジオ入りした有輝さんは、WEB 動画撮影に緊張しながらも、監督からストーリーや設定について説明を受けると、「大丈夫です。イキリ気味でやります！」と元気っぱいの返事でカメラの前へ。マスクをしたままの演技について「目と眉毛だけでイキるのか…ムズっ！」と悩みながらも本番をスタート。「ちゃんとイキれてました？不良すぎてませんか？」と不安そうに確認しながらも、OKが出るとニッコリとした笑顔を見せました。



スーツ姿の新入社員役も似合う有輝さんは、メイクスタッフに整えてもらった髪型がお気に入り「この髪型カッコいいなあ。自分じゃ絶対にできないから写真撮っておかないと」とウキウキ。しかし、「ジャケットの袖からワイシャツが見えるように」と監督に要請されたスタイリストが有輝さんのワイシャツをハサミでジョキジョキ切り始めると「マジでビックリしました。こんな裏技あるんですね～」と目を丸くして驚いていました。



仕事をするシーンで「ペン回し」のアドリブを披露した有輝さん。上手に回すしぐさを監督が気に入り、採用が決定。「ペン回しが役に立つ日が来るとは…。学校であんなに意味がなかったことなのに」と感慨深い表情に。また、電話をかけるシーンでは「こんな座り方どうですか？」と、腹で背もたれに寄りかかる姿勢を提案するひと幕も。有輝さんが積極的に演技のバリエーションを披露したことで、その後の撮影もスムーズに進みました。



クリーム玄米ブランを食べるシーンでは、割れ方の美しさを追求するためやや苦戦。しかし有輝さんは「おいしい。マジうまいっす！こんなにおいしかったっけ？」と、10個以上食べても元気っぱいで撮影を継続。「キレイに割れるかは芸人として“持っている”かどうかですね」と前向きに臨んだ有輝さんですが、次に食べた瞬間、運悪く機材トラブルが発生し「あ～、この時点で“持っていない”っすね。芸人としておいしいけど」と苦笑いしました。



この日のラストは、SNS の画面で使用するアイコン用の写真撮影。スタッフが準備を進める中、監督と打ち合わせをしていた有輝さんは、小道具のスマートフォンを手に取ると、「自撮りでもいいですか？」と明るい窓際へ向かって歩きはじめ、とびきりのキメ顔でセルフショットをパチリ。「どうですか？これ。奇跡の一発撮り！自信作です！」と写真を披露すると、監督も「いいね、これ」



と納得し、予定より大幅に早く全撮影が完了しました。

■撮影エピソード② 全日本 NWT 選手権 2021 「リモートワーク」篇

ハウススタジオで行われた「リモートワーク」篇の撮影は、ベッドで寝ているシーンからスタート。カメラをセットする都合で、伊藤さんは撮影準備が整う前からベッドでスタンバイ。カメラを高い位置にセットする作業に時間がかかり、伊藤さんは 10 数分間も布団の中にいたため眠そうな表情も見せていましたが「めちゃめちゃかわいいんです、これ」と、お気に入りの犬の動画を見ながら待っていたことを明かし、元気に撮影をスタートしました。



リモート会議が始まる直前にベッドから飛び起きるシーンでは、素早くデスクへ移動する設定でしたが、リハーサルで伊藤さんの俊敏な動きを見た監督が「デスクまでジャンプしてみようか」と大胆な演出を提案。伊藤さんはちょっと驚きながらも、ベッドとデスクの距離を測りながらシミュレーションを始め、「やってみます！」と快諾。アクションも得意とする伊藤さんは 1 テイク目から華麗なジャンプを披露し、周囲のスタッフを驚かせました。



伊藤さんのダイナミックなジャンプシーンは、秒間 200 コマの記録が可能なハイスピードカメラを使用して撮影が行われました。映像を確認する際、「ふつう、スロー再生だと変な顔になっていることが多いけど全然なってませんね」と監督がコメントすると、伊藤さんは「もうなってますよ～」と照れくさそうな表情に。その困った顔がチャームで、スタジオの隅では「かわい～」というスタッフの小声が飛び交っていました。



いちばんの見せどころとなるベッドからの飛び起きシーンでは、布団を糸でつり上げて動きを大きく見せるアイデアも出されましたが、伊藤さんは力強いキックでバ～んと布団を蹴り上げ、見事に解決！しかし、そこから先の動きがパワフル過ぎてセンターラグやデスク上の PC が弾き飛ばされてしまうため、急ぎよ、強力な両面テープで固定することに。ちなみに椅子は固定しきれず、男性スタッフが見えない場所で伏せながら全力で支えていました。



デスクに着いた伊藤さんは、椅子に掛けておいたジャケットを素早く羽織りビジネスモードに変身。リハーサルでは少し手間どりましたが、研究熱心な伊藤さんはスムーズに着られるよう何度も練習し、完璧な早着替えをマスターしました。リモート会議用のカメラに隠れてクリーム玄米ブランを食べるシーンでは恥ずかしそうな表情を見せながらも、巧みな“こっそり食べ”を披露。OK の合図が出ると、笑顔でパチパチと手を叩き喜んでいました。



■出演者インタビュー

全日本 NWT 選手権 2021「オフィスワーク」篇

<土佐兄弟・有輝さん>

——クリーム玄米ブランの WEB 動画出演が決まった時の心境をお聞かせください。

「めちゃくちゃうれしかったですね。出演が決まったことで、(クリーム玄米ブランが)ボクの中で思い入れがいちばん深い商品になりました。元からなじみのある商品だったのでうれしいですし、さらに大好きな商品になりました」

——今回の出演に当たり、お兄さん(土佐兄弟・卓也)には何か言われましたか？

「お兄ちゃんは『なんで俺が呼ばれないんだ?』と言ってましたけど…なぜか昨日、『クリーム玄米ブラン買おうかな』って言ってました(笑)。お兄ちゃんって、そういうところあるんですよ。例えば、ある歌手が土佐兄弟のことを好きだって言ってくると、その人の歌しか聴かなくなったり…そういう特性があるんです。もしかしたら今、ご飯は全部クリーム玄米ブランになってる可能性があります(笑)。ボクに対するアピールとかじゃなく、純粹にうれしいんでしょうね」

——全ての撮影を終えた感想をお聞かせください。

「いつも SNS の『学校あるある』の動画を撮る時は、お兄ちゃんとボクの兄弟ふたりでスマホ1台だけで撮ってるから、今日はカメラが何台もあって撮影したので緊張しましたね。ボクは会社員の経験がないんですけど、どういう感じで演じたらいいかを監督に教えてもらえたので、めっちゃやりやすかったです。お調子者なんだけどどこか憎めないという設定は聞いていたので、いつもの『高校生あるある』のアイツみたいな感じでいいのかな…と。あの『高校生・ゆうき』が会社員になったら、こういう感じになるんじゃないかなと想像してやりました」

——今回は入社1年目の新入社員役でしたが、もし芸人になっていなかったら、どんな道に進んでいましたか？

「動物園の飼育員さんです。小さい時から動物が好きで、動物園の飼育員さんになろうと思ってたんです。お兄ちゃんに(芸人に)誘われちゃったから、飼育員さんになれなかったんですけど(笑)。お笑いか動物園、半々くらいだったんですけど、誘われたから『じゃあ、お笑い』っていう感じで。もしかしたら動物の『あるある』に、めちゃくちゃ詳しくなったらかもしれません(笑)」

——WEB 動画のテーマは「コロナ環境下における新しい働き方のあるある」ですが、芸人の「ニューノーマルあるある」はありますか？

「SNS や動画に力を入れ始めて、少しでも仕事が増えるように頑張っている芸人さんは多いんじゃないでしょうか。あと、ライブの最後の全員集合ができなくなりました。みんな出番が終わったら帰るので、ちょっと寂しいです」

全日本 NWT 選手権 2021 「リモートワーク」 篇

＜伊藤寧々さん＞

——**クリーム玄米ブランの WEB 動画出演が決まった時の心境をお聞かせください。**

「普段からよく食べている商品だったので、すごくうれしかったです。先日、舞台の本番があったんですけど、お昼公演と夜公演の間に食べました。クリームチーズ味がいちばん好きです」

——**いよいよ WEB 動画の撮影が始まりますが、今の心境をお聞かせください。**

「(キャラクターの) 設定を細かくいただいていたんですけど、その設定が“素”の私とかぶるところがいっぱいあったので、それを演じるのも楽しみです、リモートワークが増えた今の時代だからこそその演出があるので、それがすごく楽しみです」

——**今回の役柄はリモートワーク中の入社 2 年目の社会人ですが、伊藤さんがやっている「ニューノーマルあるある」はありますか？**

「SNS のライブ配信をすることが多くなりました。ファンの方と会うイベントや舞台に来られない方が多かったです。それを SNS の生配信によって遠方の方ともお話できる機会が増えたので、私の『ニューノーマルあるある』は SNS での生配信です」

——**自宅で過ごす時間が増え、自身を見つめ直す時間も増えたと思いますが、自分自身の新たな発見はありますか？**

「おうち時間が増えたことによって運動量が少なくなっているので、気を付けて外へ出るようになったんですけど、お散歩をすると 1 万歩ぐらい歩いています。それで、歩くのが好きなんだなと気付きました (笑)」

■全日本 NWT 選手権 2021 「オフィスワーク」篇 ストーリーボード



(ナレーション)
ネクスト、
ケンタニシヤマ!



(実況)
「続いては西山健太選手。入社1年目。久しぶりの出社でかなりイキっています」

(解説)
「これは期待が持てますね」



(実況)
「さあ、スタートしました。おっと…」



(実況)
「この上司が初めましてなのかどうか分からないようです」

(解説)
「ほとんど在宅ワークでしたからね」



(西山)
「はじめまして！」



(実況)
「出た！ギャンブル・ザ・はじめまして！一か八かとりあえず挨拶してみようという、若さ溢れるプレーです！」



(実況)
「ギャンブルは…成功したようです」

(解説)
「めっちゃ笑ってます」



(実況)
「続いて西山、電話でしきりに何か言っていますね」

(西山)
「マジ出社っすよ。は～い。出社、出社…」



(実況)
「見事に決まりました。NEVER ENDING 出社アピール！」

(解説)
「徐々に出社してテンションが上がっているんですね」



(実況)
「上司が見ているが…気づいていない西山！」

(解説)
「脇が甘いですね」



(実況)
「お昼時。女子社員の目線の先には」

(実況)
「忙しそうなお西山だ」



(解説)
「これは忙しそうですね」

(実況)
「何か食べています」

(解説)
「クリーム玄米ブランです」



(実況)
「ここで出ました！DESK DE CGB！」

(解説)
「マルチタスクで忙しいアピールがしっかりとできています」



(実況)
「おや？電話は誰とも繋がっていないようです」

(解説)
「パソコンも適当に打っていますよ」



(実況)
「クリーム玄米ブランは、タンパク質やビタミンが摂れますよね」



(解説)
「はい、デスクでのちょっとした栄養補給に最適です」

(実況)
「まだ見えています」

(解説)
「意識しすぎだな、これ」



(ナレーション)
新しい働き方にはあなたらしい栄養補給。栄養食はたんぱく栄養食へ。クリーム玄米ブラン」



(解説)
「1年目西山。友達にも忙しいアピールだ！」

(実況)
「NWVER ENDING 西山〜！」

■全日本NWT選手権2021「リモートワーク」篇 ストーリーボード



(ナレーション)
ネクスト、
ミカヤマダ!

(実況)
「さあ続いては山田美香選手」

(解説)
入社2年目。勢いのある選手です」

(実況)
「大丈夫でしょうか。会議は間もなくですが」

(実況)
「会議まであと10秒…9、8…おーっと!」



(実況)
「会議まであと10秒…9、8…おーっと!」

(実況)
「おーっと決まった!起きたてミーティング!舞い上がる布団!見事なローリング!」

(解説)
「あー、寝起きの表情ですね」

(実況)
「綺麗な着席」

(解説)
「お尻痛いんじゃないかな、これ」

(実況)
「おや?ちょっと待ってください。いつの間にか正装になってますよ!なぜでしょうか」

(解説)
「フォーマル・カムフラージュですね。パジャマの上にジャケットを羽織ることでフォーマルに見せています」

(実況)
「テレビ会議の解像度なら…バレません。手ぐしも入りましたので、技術点が加算されます」



(実況)
「山田、フレームアウト」

(実況)
「ん?戻ってきた…なんでしょう、今の間は。何やら口が動いているようですが」

(解説)
「あー、食べてますねこれ」

(実況)
「バレずに何か食べてます」



(解説)
「クリーム玄米ブランです」

(実況)
「山田ここで出た! CGB in the DESK!」

(解説)
「CGB。つまりクリーム玄米ブランですね」

(実況)
「不足しがちなビタミンや食物繊維を手軽に摂れるんですよね」

(解説)
「はい。タンパク質も摂れます」

(ナレーション)
新しい働き方には
あなたらしい栄養補給。
栄養食はたんぱく栄養食へ。
クリーム玄米ブラン」

(上司)
「山田さんはどう思う?」

(実況)
「急に発言を求められた山田!口の中のを飲み込んで…」

(山田)
「あ、すみません。マイクオフなのに気づかず、ずっとしゃべってました」

(実況)
「これは可愛い」

(解説)
「私は騙されないよ」

■リモートネイティブ世代 入社2年目の社会人100人に聞く、「働き方実態調査」概要

現在入社2年目となる2020年新卒入社の子会社人の多くは、入社式も新人研修も入社早々からリモートワーク※を経験しており、「リモートネイティブ世代」と呼ばれています。週に1日以上リモートワークする現在入社2年目の社会人100人を対象に、働き方に対する意識や実態を調査しました。

<調査概要> アサヒグループ食品㈱調べ ■実施時期：2021年1月13日～1月18日 ■調査手法：インターネット調査 ■調査対象：2020年度に入社した20代の社会人で、週1日以上自宅でのリモートワーク実施者100人 ※本調査でのリモートワークは「自宅での勤務」のことです。★構成比(%)は小数点第2位以下を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合

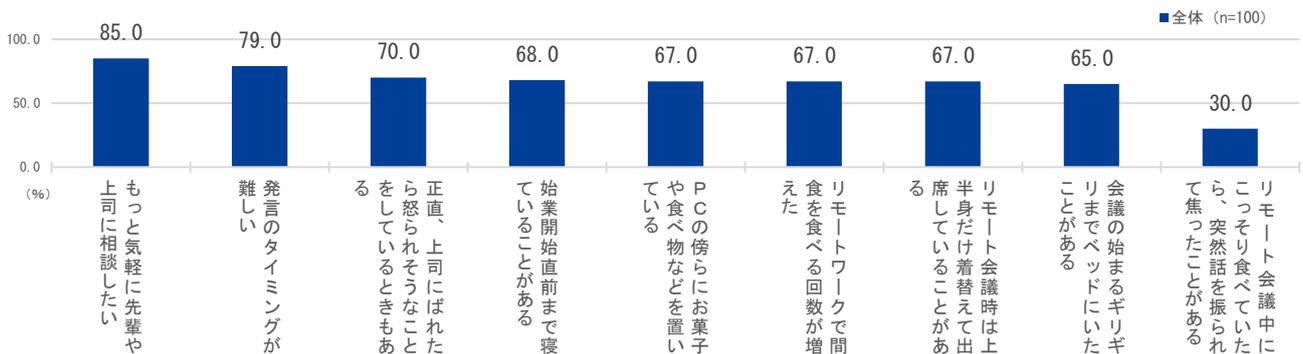
新しい働き方あるある リモートワーク編

コミュニケーションの難しさに悩む一方、効率的にリラックス。リモートスタイルを活かしたメリハリのある働き方実践

まずリモートワーク中の自宅での意識や行動について聞きました。すると「もっと気軽に先輩や上司に相談したい」(85.0%)、「発言のタイミングが難しい」(79.0%)と仕事をするうえでの真摯な悩みが挙げられる一方、「始業開始直前まで寝ている」(68.0%)、「リモート会議時は上半身だけ着替えて出席」(67.0%)、「会議の始まるギリギリまでベッドにいた」(65.0%)など、リモートワークならではのリラックスした雰囲気の中、働いている現状もうかがえます [図1]。

[図1] 自宅でのリモートワーク時の意識や行動

(スコアは「あてはまる」+「ややあてはまる」の合計値)



上記で7割が「正直、上司にばれたら怒られそうなことをしている」と回答していますが、上司に怒られそうなりモートワーク時の秘密について聞くと、「朝食を食べながら始業」「すっぴんとパジャマで業務」「着替えるのが面倒なので、上半身だけ着替えて下はパジャマのまま」など、リアルな実態が確認できます。

上司に怒られそうな、リモートワーク時の秘密 (自由回答)

- パンツ一丁!
- 朝食を食べながら始業。
- すっぴんとパジャマで業務していることがある。
- 開始直前まで寝ている。
- 画面をオフにして寝転がっている。
- リモートワーク中はこっそりとお菓子などを食べながら仕事をしたり、気分転換に犬と遊んだり。着替えるのが面倒なので、上半身だけ着替え、下はパジャマのままです。
- 下はスウェットのままで、定期的にストレッチをしている。
- わりと寝ている。
- 下半身は部屋着、家事をしながら仕事する。
- 実は一日何も仕事をしない日がある。リモート会議の時は、下はジャージ。朝、出勤の打刻をした後に二度寝する。
- 手元に飲み物とお菓子等の軽食を常備している。
- ずっとテレビをつけて携帯も見ている。

また、リモート会議での困りごとを聞いてみると、「相手の雰囲気がかみにくい」「会話のキャッチボールがしにくい」「雑談の時間もなくコミュニケーションが取りづらい」など、相手とのやりとりのしづらさ、コミュニケーションの取りづらさが課題となっているようです。

リモート会議での困りごと（自由回答）

- 発言する必要がない場合はミュートにしているが、相づちのためにミュートを解除するテンポが悪く最低限の発言になってしまう。
- 反応が見えないこと、返ってこないことがストレス。
- 同時に話し出すと聞こえなくなるので、どのタイミングで発言するか悩む。
- 出社していればちょっとした疑問もすぐに人に聞けるが、リモートだと電話かチャットをする手間があるので気軽に聞きにくいことがある。
- プリンター、デスク、資料等のオフィス環境が整っていないので不便。
- 家にいる時間が長いので、光熱費が高つく。
- 自分が話をしているときに、まわりの反応がわからないから不安になる。
- ミュートを解除するのを忘れたまま話していて、話し終わりに気づいて、もう一度話さないといけなくなるのもストレス。
- Zoomなどのアプリが勝手に落ちる。接続が悪く相手や自分の声が途切れる。ちゃんと聞こえているのか気を使うので疲れる。
- 画面が固まった時に自分の顔が半目になっていると恥ずかしい。
- 実家なので周りの音が気になる。
- 発言する際、他の人に被ってしまうのがつらい

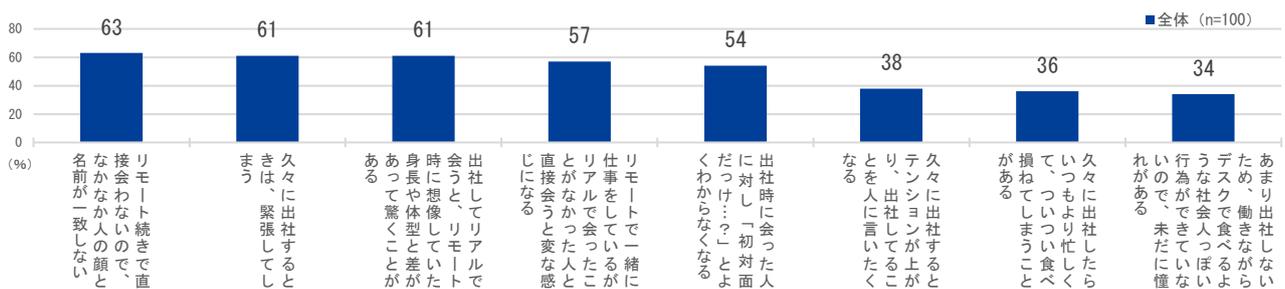
新しい働き方あるある オフィスワーク篇

顔を合わせる時に謎の緊張感が発生！リモートワークネイティブならではの悩みが明らかに

次に、職場に出社して仕事するオフィスワークでの意識や行動について聞きました。すると、「リモート続きで直接会わないので顔と名前が一致しない」（63.0%）、「リアルで会うとリモート時に想像していた見た目と差があって驚く」（61.0%）、「リモートで一緒に仕事をしているがリアルで会ったことがない人と会うと変な感じになる」（57.0%）、「出社時に会った人に対し、初対面だっけ？とよくわからなくなる」（54.0%）など、リモートで顔は知っているのに知らない人という、リモートならではの不思議な現象が起きています。また、「久々に出社するときには緊張してしまう」（61.0%）、「久々に出社するとテンションが上がり、出社してることを人に言いたくなる」（38.0%）など、出社自体が一つのイベントに感じられるケースも少なくないようです [図2]。

[図2] リモートワーク中のオフィスワーク時の意識や行動

（スコアは「あてはまる」+「ややあてはまる」の合計値）



また、出社した際のオフィスワークでの困りごとは、「周りで見られている」「定時に帰りにくい」「顔を覚えられない」「先輩社員との距離感がわからない」など、職場での仕事機会が少ないがゆえの課題も浮上しています。

出社時のオフィスワークでの困りごと（自由回答）

- 心がナーバス。
- 周りの人が帰らないから、定時になっても帰りにくい。
- 出社は全員ではないので、お昼を食べる時に寂しさを感じる。
- 化粧が面倒くさい。
- 実際に出社したことがまだない。
- リモートワークが基本のため、久々に出社した時に、場所が移動していたりして、自分が働く場所がわからない時がある。
- 自分の出社日と仲のいい同僚の出社日が被らず、職場の人間とのコミュニケーションが少なくなっている。
- 周りの人が在宅勤務の時、何も教えてもらえず何もやることがない。本来の業務もできないまま1年が過ぎようとしている。
- 先輩社員との距離感がわからない。
- なかなか顔を覚えられない。
- 人見知りしてしまう。

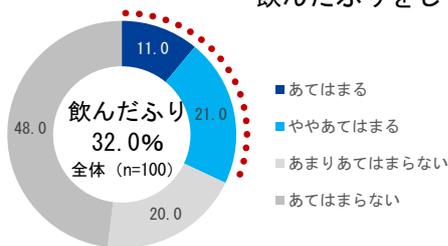
新しい働き方あるある アフターファイブ篇

リモートネイティブ世代にとって、会社の人との飲みニケーションはリモートでもやっぱり苦痛(?)

リモートワークとともに普及したのがリモート飲み会です。今回の調査では3人に1人が「会社の先輩とのリモート飲み会では飲んでいるふりをしている」(32.0%)と答えています[図3]。

また、リモート飲み会での困りごとを聞くと、下記のような意見が寄せられました。リモートワーク環境下でのコミュニケーション不足解消のために始まったリモート飲み会ですが、リモートネイティブ世代にとっては、リアルでの関係性が十分に築けていないことから対応に苦慮する場面もあるようです。

[図3] 会社の先輩とのリモート飲み会では、飲んだふりをしている



会社の人とのリモート飲み会で困ったこと

(自由回答)

- 回線の調子が悪いフリをして切る。
- 参加人数が多すぎて、お茶をぼーっとしながら飲んでた。まだ関係性を築けていない状態でのリモート飲み会は結構苦痛。
- マスクをしていない姿を見たことがなかったので、飲み会の際にマスクを外され、誰かわからない人がいた。
- リモートだと誰かが話したら全員が話を聞くので、発言するときに緊張する。参加者が多ければ多いほど話さない人が増えて盛り上がりかける。

リモートネイティブ世代は、おうちトラブル続出！リモートワーク中の恥ずかしい体験談とは？

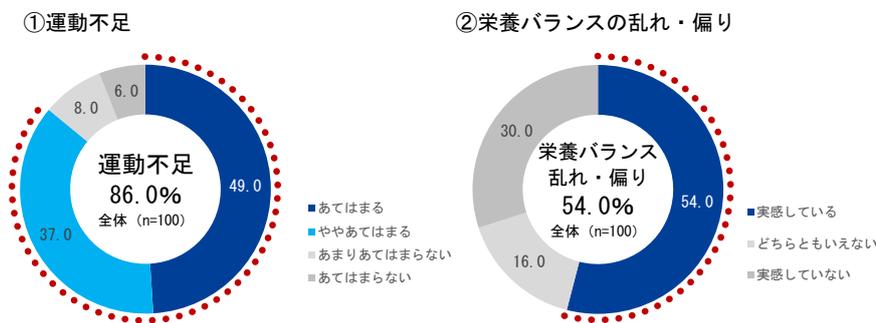
デジタルスキル高めのリモートワーク世代ですが、リモートワーク中のトラブルを聞くと、次のような失敗談が寄せられました。

- 寝転びながら会議に参加していてうっかりカメラボタンを押してしまい、映ってしまった。すぐに切り替えたがバレていないか心配。
- トイレに行っている最中や、洗い物をしている最中に限ってよく電話がかかってくる。
- リモート会議の途中で電波が悪くなりその間にお菓子を食べようとしたら電波が回復、お菓子を頬張っている姿が映し出され、きつく怒られた。
- リモートワーク中に目をキョロキョロさせたり、眼鏡を掛けたり外したりと、とにかく落ち着きの無い様子をさらしてしまった。また、iPadをうまく固定させることが難しく、立て掛けていたら急に倒れてしまって、画面が天井を向いたりした。
- 彼氏の家パソコン持って行って、彼の家からリモート先に接続して、仕事しようと思ったら、なぜか接続できなくて(多分自分の家以外のWi-Fiはつなげない)大急ぎで彼氏の家から自分の家に戻ってつなぎ直した。クビになるかと思った～!
- カメラオフで参加だと思っていた研修で、突然カメラオンの指示があったため寝癖有りのすっぴんでカメラに出ることになった。
- Zoomでは背景の変更ができないため、後ろに洗濯物が写ったことがある。アングルを気にしないといけないのは少し厄介。
- 100人ほど参加のWEB研修中、自分のマイクをミュートにして鼻歌を歌っていたら、ミュートができておらず、参加している全員に鼻歌を聞かれた。
- 自分の仕事にめどが付き、5分ほど昼寝をしようと思わずに床に横になりました。その日の夕方に大人数でのリモート勉強会を予定していました。その後目を覚ますと、1時間ほど経っていて、開始時間から30分ほど経過しており、途中からの参加になってしまいました。
- 自分の家で飼っている犬がずっと吠え続けていて会議にならなかった。
- リモート会議中、母が入ってきてしまった。
- 出勤ボタン、作業連絡をした後に出勤したことに安心してベッドに突っ伏して寝てしまった。起きたら会議が始まっている時間から20分がたっていて上司からも連絡がきていたのに気付かなかった。「お腹が痛くてトイレにこもっていた」と嘘をついてしまった。
- すっぴんで参加した、後ろの棚を気にしながら参加したがカメラが映す幅が広くて隠しきれなかった、下は着圧スパッツしか履いていなかった。基本的にパジャマで仕事をする。いつも起きて10分で仕事する。電話のときに気が付かず寝てしまっていた。
- 普段仕事がない時にお昼寝をする用のアラームが鳴ってしまった。慌てて止めに行くと、下は部屋着だったのでそれが映ってしまった。焦っていた私はそれが映っていることに気が付かず、そのまま会議を続行しようとしたがみんなに笑われました。
- 祖父母と住んでいることもあり、リモートワーク中に祖父母に早く寝なさいと言われてしまった。

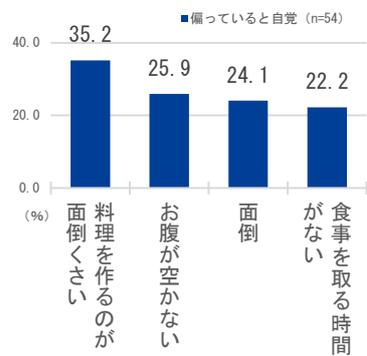
運動不足で栄養バランスが乱れやすいリモートワーク、頻度が増えた「間食」を賢く活用してみては？

リモートワークの生活習慣について聞きました。すると、8割以上が「運動不足」(86.0%)を、半数以上が「食生活の栄養バランスの乱れ・偏り」(54.0%)を実感しています [図4]。食生活の栄養バランスが偏っていると自覚している人にその理由を聞くと、「料理を作るのが面倒くさい」(35.2%)や「お腹が空かないから」(25.9%)などの回答が多くなっています [図5]。リモートワークによる自宅勤務は、通勤時間などの日常的な運動量の減少につながると言われています。運動不足でお腹も空かないし、料理を作るのも面倒で、ついつい栄養バランスが乱れがち、という悪循環に陥りそうです。しかし一方で、前述図1の通り67%はリモートワーク中に「間食回数が増えた」と答えています。間食をおやつとして楽しむだけではなく、栄養バランスを整えるチャンスとして活用してみてはいかがでしょうか。

[図4] リモートワーク中の生活習慣



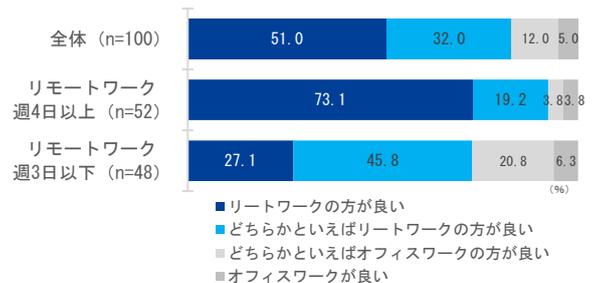
[図5] 栄養バランスが偏る理由 (複数回答)



リモートワークかオフィスワークか？ リモートワーク派 83%と圧勝！自分時間が最大の魅力に

コロナ収束後もワークスタイルのひとつとして定着が予想されるリモートワーク。リモートワークとオフィスワークのどちらがよいかと聞くと、半数が「リモートの方が良い」(51.0%)と答え、「どちらかといえばリモートの方が良い」(32.0%)を加えると8割以上(83.0%)がリモートワークを支持しています。リモートワーク日数別に見ると、週4日以上の人では92.3%がリモートワークを望んでいます [図6]。

[図6] リモートワークとオフィスワーク



それぞれの理由を聞くと、リモートワークを支持する人は、「出勤と退勤時間のストレスがなくなり、仕事にも集中できる」「出勤ラッシュに当たらないから、疲れにくい。仕事が終わったらすぐに自分の時間にできる」など、時間的な魅力が大きいようです。一方、オフィスワークを支持した人は、「出勤する際に意識を仕事モードに切り替えられる」「入社すれば同期や先輩社員と話ができてリフレッシュできる」といった理由が挙げられました。

リモートワークが良い理由

- 通勤や準備の時間が削減でき、自由に使える時間が4時間違う。
- 家事を隙間時間にでき、リモートワークが自分に合っている。
- 会社の人と合わないので緊張しない。マイペースなのがいい。
- 睡眠時間がたっぷり確保出来る。
- コロナの感染予防ができる。
- 電話の取り次ぎがなく黙々と仕事ができる。

オフィスワークが良い理由

- 環境が整っているので、仕事しやすい。
- 出勤する際に意識を仕事モードに切り替えられるため。
- 人と話せる。
- 自宅勤務だと1人で黙々と仕事をしないといけないが、入社すれば同期や先輩社員と話ができてリフレッシュできるから。
- 人がいないと寂しい。

社会人の私はもっとキラキラしていた…？ リモートワークでは学生時代のイメージが実現できない

最後に現在の自分は学生の頃に想像していた憧れの社会人になれているかどうか聞くと、3割は「なれている」(32.0%)と答えています。半数弱は「なれていない」(47.0%)と答えました [図7]。

なれていると思う理由は、「オフィスとの往復に縛られず自由に仕事ができるようになったと感じる」「希望部署に配属され憧れだった夢がかなった」など、今の環境に満足していることが大きいようです。一方、なれていないと思う理由は、「営業で入社したが、コロナの影響もあり営業活動に行けていない。社会人になってから成長を感じる事が少ない」「外勤に全く出れずずっと研修、社会人として働き始めた実感が少ない」など新型コロナウイルスの影響が大きいことが伺えます。

[図7] 理想の社会人になれているか



なれていると思う理由

- 希望部署に配属され、所謂オフィス街に本社という憧れだった夢が叶ったから。
- 自分のできる限りの仕事が行えているし少しながら役に立てているなど実感するので。
- 半年以上続けてきて不馴れなこともあるが、自分の仕事のやり方を見つけられたように感じるから。

なれていないと思わない理由

- 同期や上司とご飯に行ったり人脈を広げたりできると思っていた。外食できない同期や上司との関係も薄い。
- 毎日オフィスに本社して仕事終わりに同期や先輩と飲みに行く様子を想像していたから。
- もっと本社してバリバリ働いている自分を想像していたが、家で引きこもりみたいになっているから。
- おしゃれなオフィスに本社してバリバリ働き、先輩や上司ともランチに行ったり、飲み会にも行きたかった。
- 思うように働けていないし頑張る機会もない。入社時に感じていた熱意はなくなり、給料泥棒みたいな気持ちになる。
- 仕事帰りに同期と食事をするにあこがれていた。休みにショッピングを楽しみたかった。

■ 「クリーム玄米ブラン」について

「クリーム玄米ブラン」は、食物繊維が豊富な「小麦ブラン」と健康感の高い「玄米」など、自然の素材をおいしく食べやすくしたクリームサンドタイプの栄養調整食品です。摂取したい栄養素として人気の高いたんぱく質を増量した「たんぱく栄養食™シリーズ」では、1製品(4枚)当たり、たんぱく質 10g・ビタミン 10種※・食物繊維・カルシウム・鉄が摂取できます。同シリーズの『ブルーベリー』『カカオ』『クリームチーズ』『メープル』が4月12日(月)よりリニューアル発売。

※ ビタミン10種は、V.A、V.B₁、V.B₂、V.B₆、V.B₁₂、V.D、V.E、ナイアシン、葉酸、パントテン酸。