

【数字で見る働き方とリフレッシュの意識・実態調査】

＜調査概要＞ 2019年働き方とリフレッシュの意識・実態調査

実施期間：2019年2月8日(金)～2月14日(木) 調査方法：インターネット調査

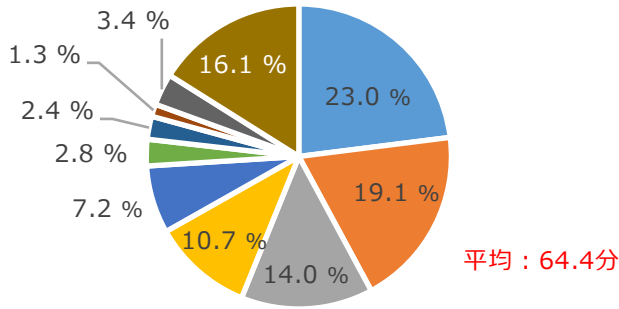
対象者：20～34歳の有職男女 対象エリア：7大都市エリア サンプル数：1,600s

＜調査結果＞

■**残業時間の全体平均[※]は1日あたり約1時間（64.4分）**である一方で、**許容できる残業時間の全体平均[※]は1日あたり約90分（92.9分）**と、**約30分上回る結果に。**

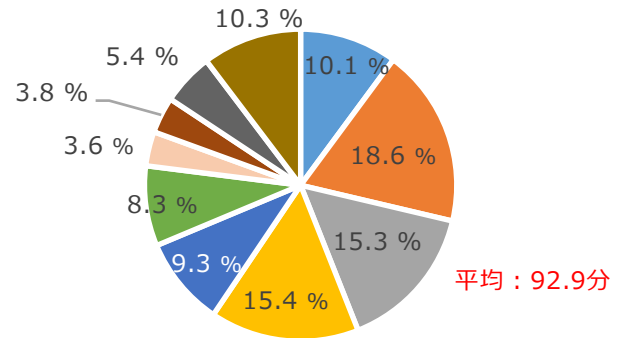
※各選択肢の中央値の総時間を総人数で平均して算出

Q：あなたの普段の残業時間は1日あたりどの程度ですか。
(SA)



- 30分未満
- 1時間～1時間半未満
- 2時間～2時間半未満
- 3時間～3時間半未満
- 4時間以上
- 30分～1時間未満
- 1時間半～2時間未満
- 2時間半～3時間未満
- 3時間半～4時間未満
- 残業はほとんどない

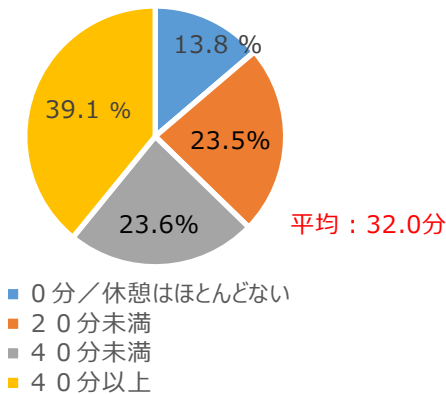
Q：あなたが許容できる残業時間は1日あたりどの程度ですか。
(SA)



- 30分未満
- 1時間～1時間半未満
- 2時間～2時間半未満
- 3時間～3時間半未満
- 4時間以上
- 30分～1時間未満
- 1時間半～2時間未満
- 2時間半～3時間未満
- 3時間半～4時間未満
- 残業はほとんど許容できない

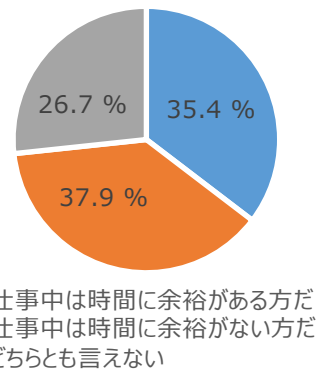
■**仕事中の休憩時間（昼休みを除く）の全体平均は、1日あたり約30分（32.0分）**。「**仕事中は時間に余裕がないと感じる人（37.9%）**」が、「**時間に余裕があると感じる人（35.4%）**」の割合を上回る。

Q：あなたの普段の仕事上の休憩時間は1日あたりどの程度ですか。
(SA)



- 0分／休憩はほとんどない
- 20分未満
- 40分未満
- 40分以上

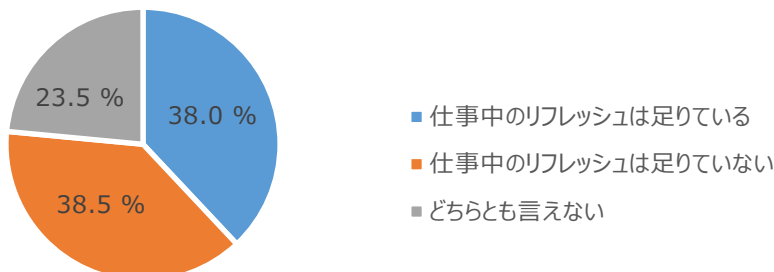
Q：以下の意識について、あなたの状況やお気持ちに近いものをお選びください。仕事中は時間に余裕がある方だ／仕事中は時間に余裕がない方だ（MA）



- 仕事中は時間に余裕がある方だ
- 仕事中は時間に余裕がない方だ
- どちらとも言えない

■**仕事中のリフレッシュは、「足りていると感じている人（38.0%）」「足りていないと感じている人（38.5%）」と、差がない結果になった。**

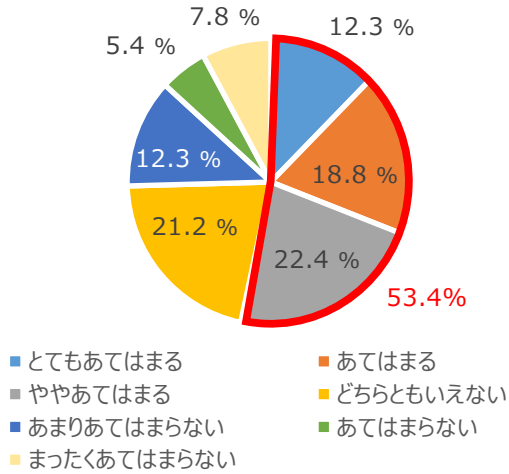
Q：以下の意識について、あなたの状況やお気持ちに近いものをお選びください。仕事中のリフレッシュは足りている／仕事中のリフレッシュは足りていない（MA）



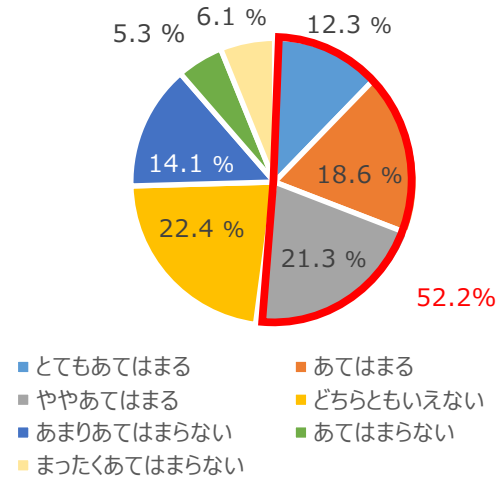
- 仕事中のリフレッシュは足りている
- 仕事中のリフレッシュは足りていない
- どちらとも言えない

■**「仕事中の休憩に関しては、「休憩をはさみながら、メリハリをつけて仕事をする人が多い(53.4%)」、「休憩で中断することなく、数時間続けて仕事をする人が多い(52.2%)」と、いずれも過半数を超えており、2種類の働き方が存在していることが明らかに。**

Q：あなたのお仕事上の休憩について、あてはまるものをお選びください。
休憩をはさみながら、メリハリをつけて仕事をする人が多い (MA)

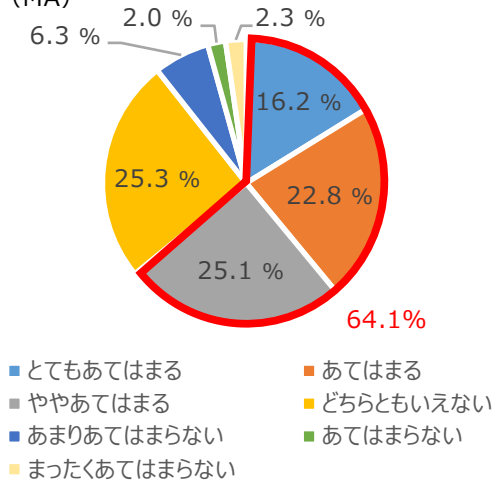


Q：あなたのお仕事上の休憩について、あてはまるものをお選びください。
休憩で中断することなく、数時間続けて仕事をする人が多い (MA)

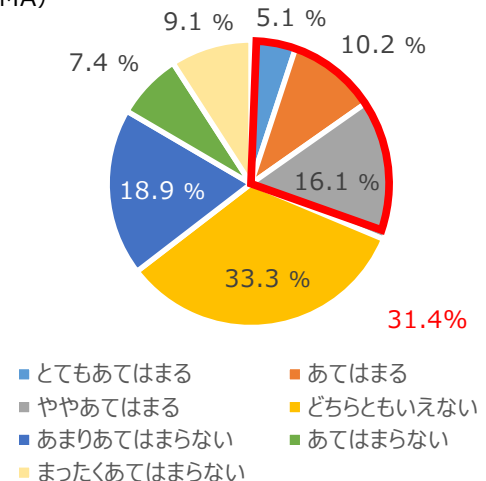


■**「休憩をはさみながら、メリハリをつけて仕事をした方が効率／集中力が上がる(64.1%)」が、「休憩で中断することなく、数時間続けて仕事をした方が効率／集中力が上がる(31.4%)」より多く、理想としてはメリハリのある働き方をしたほうが良いと感じている人が多い。**

Q：あなたのお仕事上の休憩について、あてはまるものをお選びください。
休憩をはさみながら、メリハリをつけて仕事をした方が効率／集中力が上がる (MA)

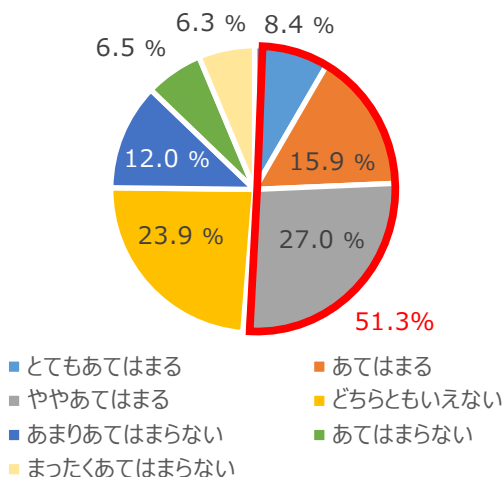


Q：あなたのお仕事上の休憩について、あてはまるものをお選びください。
休憩で中断することなく、数時間続けて仕事をした方が効率／集中力が上がる (MA)

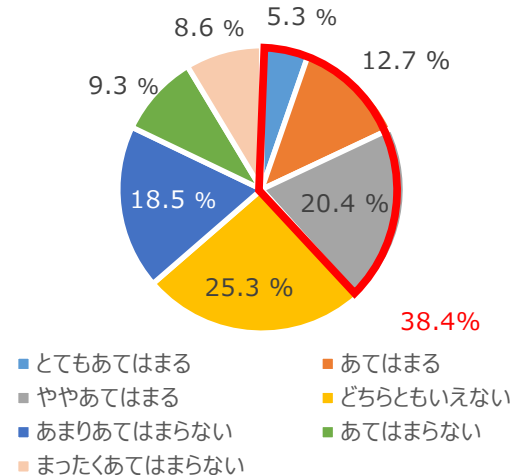


■**リフレッシュの実態に関しては、「仕事の合間に、休憩してリフレッシュをすることが多い(51.3%)」が過半数を占める一方で、「仕事を中断せず、作業しながらリフレッシュをすることが多い(38.4%)」と約4割を占め、実際には作業しながらリフレッシュするという新たなニーズがあることが判明した。**

Q：あなたのお仕事上の休憩について、あてはまるものをお選びください。
仕事の合間に、休憩してリフレッシュをすることが多い (MA)



Q：あなたのお仕事上の休憩について、あてはまるものをお選びください。
仕事を中断せず、作業しながらリフレッシュをすることが多い (MA)

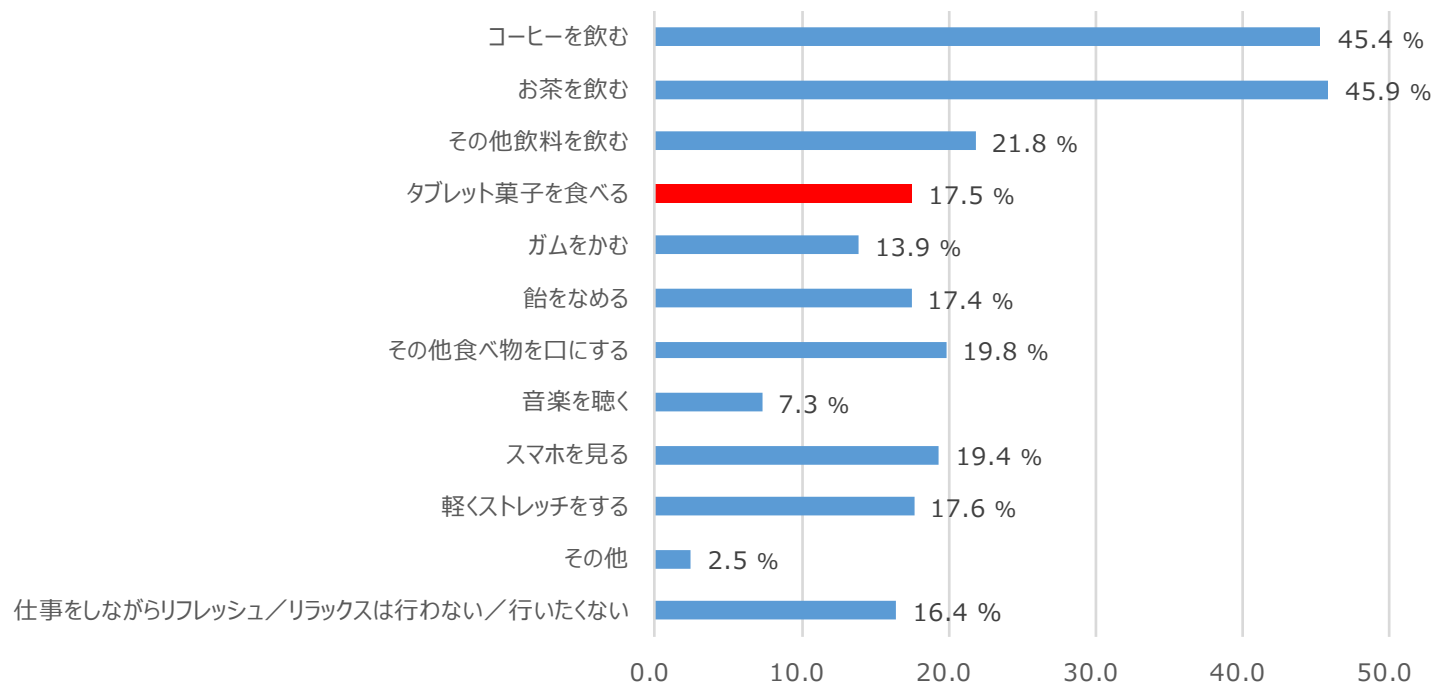


■ **仕事中のリフレッシュ方法としては、上位から「お茶を飲む(45.9%)」「コーヒーを飲む(45.4%)」「その他飲料を飲む(21.8%)」「その他食べ物を口にする(19.8%)」「スマホを見る(19.4%)」「タブレット菓子を食べる(17.5%)」「飴をなめる(17.4%)」「ガムを噛む(13.9%)」**

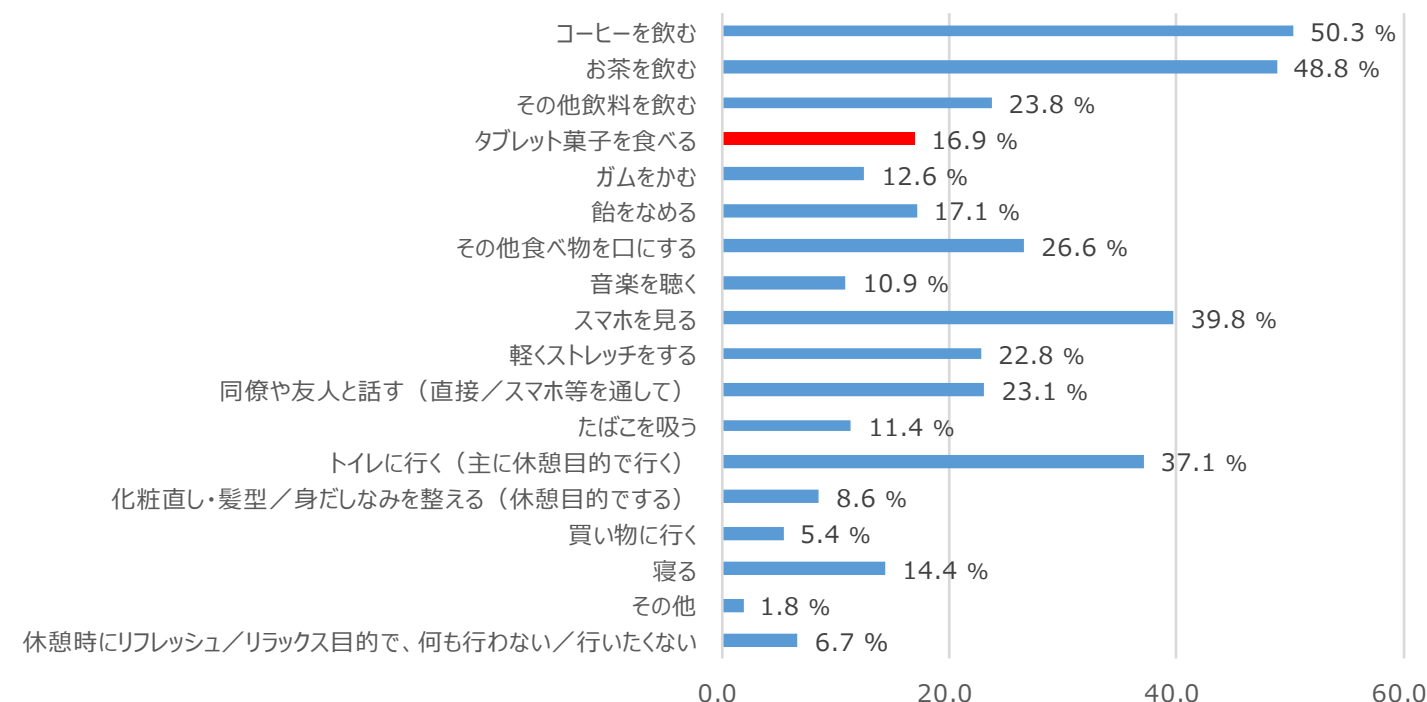
■ **休憩中のリフレッシュ方法としては、上位から「コーヒーを飲む(50.3%)」「お茶を飲む(48.8%)」「スマホを見る(39.8%)」「その他食べ物を口にする(26.6%)」「その他飲料を飲む(23.8%)」「同僚や友人と話す（直接／スマホ等を通して）(23.1%)」「飴をなめる(17.1%)」「タブレット菓子を食べる(16.9%)」「ガムを噛む(12.6%)」**

飲む・食べる行為は、仕事中小および休憩中における2大リフレッシュ方法となっている様子が伺える。また、仕事中のリフレッシュ方法において、食べる行為においては、ガムよりも飴やタブレット菓子が選ばれていることも明らかになった。

Q：あなたは、仕事をしながら（仕事に）以下のようなリフレッシュ／リラックスを行っていますか？また行いたいと思いますか？あてはまるものすべてをお選びください。／仕事をしながら行っていること（MA）



Q：あなたは、仕事の休憩時間に以下のようなリフレッシュ／リラックスを行っていますか？また行いたいと思いますか？あてはまるものすべてをお選びください。／休憩時のリフレッシュ／リラックスに行っていること（MA）



※利用上の注意

構成比は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100とはならない。