



スリーエム ジャパン株式会社

2016年(平成28年)12月1日

会議を仕切ってほしい芸能人といえば...1位、明石家さんまさん

～発言に対する“心理的ハードル”を下げて会議活性化を実現～

「ふせん/粘着メモ」のパイオニアであるポスト・イット® ブランドを展開する、スリーエムジャパン株式会社(本社:東京都品川区代表取締役社長:デニス・ラザフォード)は、会議への参加経験がある正社員・契約・派遣社員の25~45歳男女644名を対象に、「眠くなる会議」の実態についてアンケート調査を実施しました。会議進行の役割を担う際、どんな工夫をすれば参加者全員が眠くならず、活気とアイデアのあふれる有意義な時間にできるのかを紐解いていきます。

### 【関連ページ】

「眠くなった会議」はファシリテーターの進め方が原因?  
～ファシリテーターが知っておくべき「発言しやすい会議」を実現する会議の進め方とは～  
[http://www.mmm.co.jp/office/post\\_it/meetingsolution/reports/result\\_03.html](http://www.mmm.co.jp/office/post_it/meetingsolution/reports/result_03.html)

### 【トピックス】

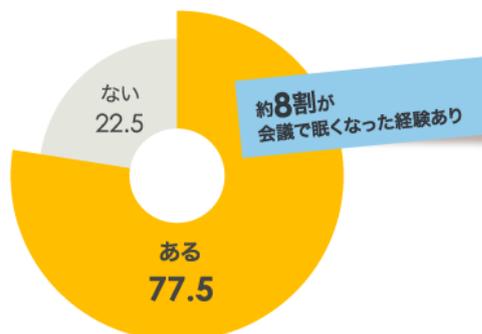
1. 約8割の人が会議で眠くなった経験あり
2. こんな司会者なら会議中も眠くならないのに...明石家さんまさんが第1位
3. 「発言しない会議」は眠くなる
4. 会議で発言できない原因は、「発言への心理的ハードルが高い」から

### 【調査概要】

調査タイトル: 仕事に関するアンケート  
調査期間: 2016年10月4日~10月5日  
調査方法: インターネットリサーチ  
調査対象: 会議への参加経験がある25~45歳の正社員、契約・派遣社員 男女644名

### 1. 約8割の人が会議で眠くなった経験あり

■ 会議中に眠くなった経験はありますか?(%)



スリーエム ジャパン株式会社 会議についての調査(N=644)

参加した会議で眠くなった経験があるかを質問したところ、約8割(77.5%)の人が「眠くなった経験がある」ことがわかりました。眠くなる理由については、会議の議題設定そのものに問題があるとする声や、進行や役割分担が明確でないことを問題視する声も挙がっています。さらに、トップの話聞くだけの会議など、参加者がアクションを起こせないことも要因の一つのようです。

#### ■会議で眠くなる理由

- ・ 目的がはっきりせず、ゴールが見えない (男性 / 営業・営業企画)
- ・ 毎回同じような内容で進展がない (女性 / 看護師)
- ・ 決定権のある人物がいないため、具体的なことが決まらない (女性 / 広報・宣伝)
- ・ タイムキーパーがいないため、予定通りに終わらずにだらだらと続く (男性 / 研究開発)
- ・ トップの意見を聞くだけの会議は眠くなる (男性 / 人事・総務・法務)
- ・ レジユメを読んでいるだけの会議は眠くなる (女性 / 接客・販売)

## 2. こんな司会者なら会議中も眠くならないのに...明石家さんまさんが第1位

### 会議を仕切ってほしい芸能人ランキング

1位	明石家さんま
2位	上田晋也(くりいむしちゅー)
3位	宮根誠司
3位	古舘伊知郎
5位	タモリ
6位	中居正広(SMAP)
7位	池上彰
8位	マツコ・デラックス
9位	安住紳一郎(TBSアナウンサー)
9位	羽鳥慎一
9位	所ジョージ
9位	有吉弘行

スリーエム ジャパン株式会社 会議についての調査(N=400)

眠くなる会議の場合、その進行を務めるファシリテーターの力量も大きく影響します。そこで、「こんな人物なら会議中も眠くならないのに・・・」と思うTV番組の司会者を聞いてみました。

第1位は明石家さんまさん。理由としては、「笑わせてくれて、寝る暇も無さそう」(女性 / 介護士)、「堅苦しくつまらない内容でも面白くなりそう」(男性 / 技術系)というトークスキルや、「平等に話を振り、場を盛り上げたり和ませることができる」(男性 / 営業・営業企画)、「一人一人の意見に対し、面白く返してくれそう」(女性 / 事務)などの公平な気遣いに人気が集まりました。

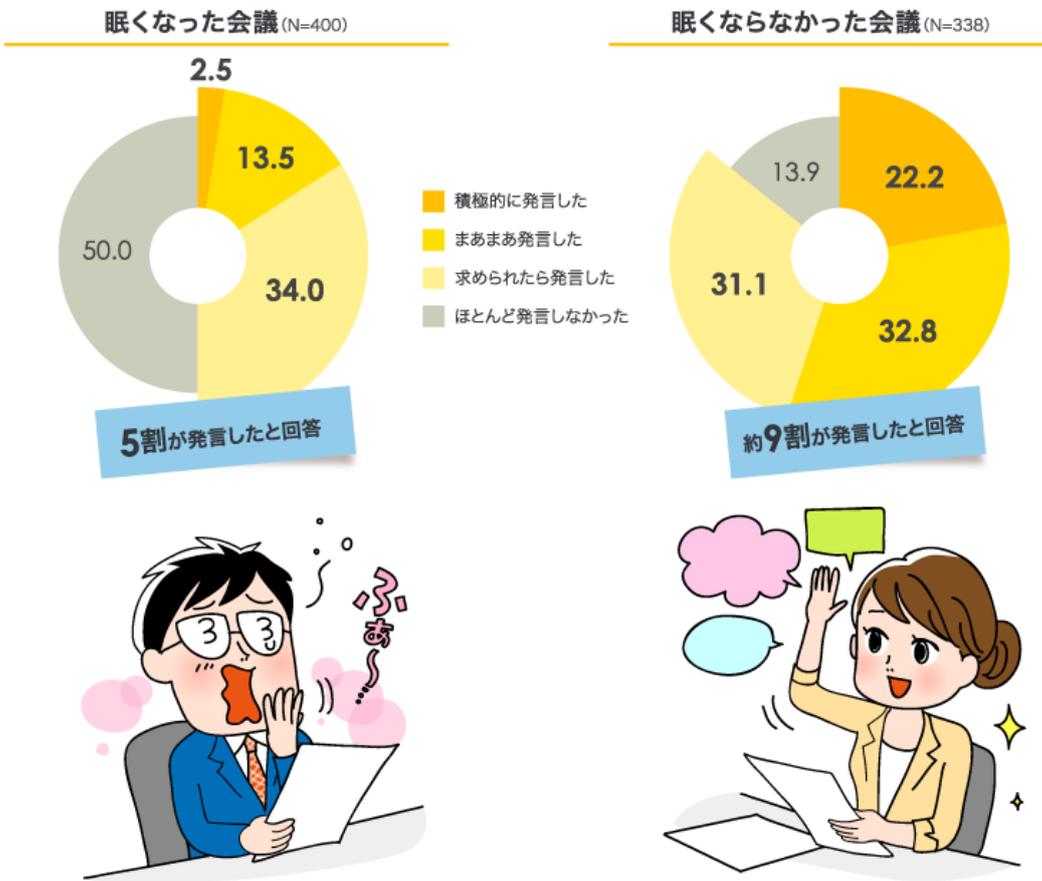
第2位は上田晋也さんで、「脱線したらすぐ指摘してくれそう」(女性・研究開発)、「話のテンポがいい」(男性 / 営業・営業企画)などの眠らせないテンポと進行力が評価されているようです。第3位の宮根誠司さんについては、「ポイントを外さなそう」(男性 / 技術系)、「常にいろんな話題を振ってくれそう」(女性 / 事務)な

ど、幅広いテーマを仕切る力に期待しているようです。

また、同率第3位の古舘伊知郎さんは、「単刀直入な物言いで、横道にそれず進みそうだから」(男性/接客・販売)、第5位のタモリさんは、「議題と違う話題になった時、さりげなく戻してくれそう」(女性/技術系)、第6位の中居正広さんに対しても、「議題に関係があるかないかをはっきり指摘してくれそう」(女性/事務)など、会議中の脱線を上手に軌道修正してくれる力が求められていることがわかります。

### 3. 「発言しない会議」は眠くなる

あなたは、「眠くなった会議」「眠くならなかった会議」それぞれで発言しましたか？(%)

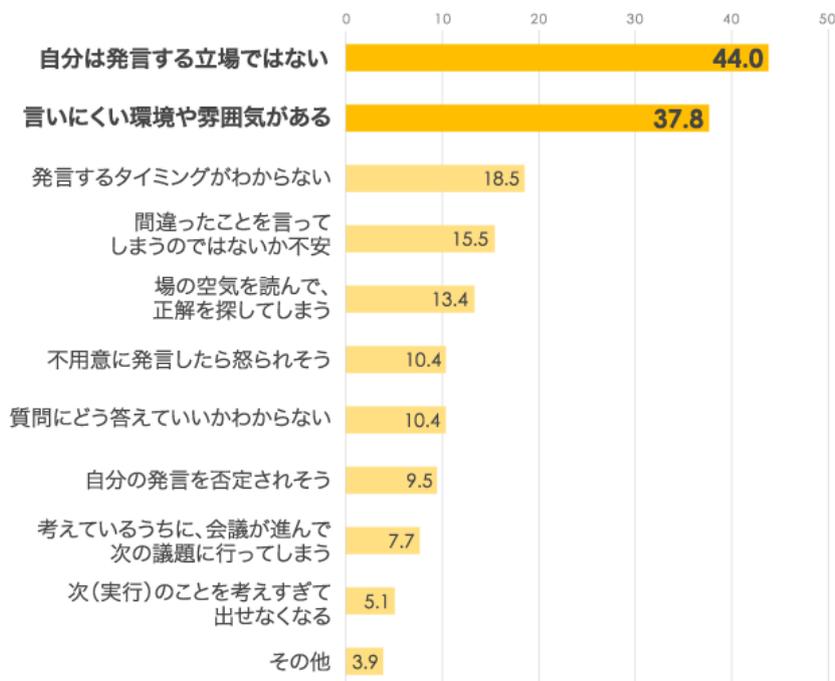


スリーエム ジャパン株式会社 会議についての調査

活気のある会議では、活発に意見が交換されるものです。「眠くなった会議」「眠くならなかった会議」のそれぞれにおいて、「自分がどれくらい発言するか」を質問してみたところ、「眠くなった会議」では、「発言する」と回答した人は全体の5割にとどまりました。一方「眠くならなかった会議」では、約9割が「発言する」と回答しています。参加者が積極的に発言していない会議は眠くなる傾向にあることが見えてきました。

## 4. 会議で発言できない原因は、「発言への心理的ハードルが高い」から

会議で積極的に発言できない理由は何ですか？(複数選択可・%)



スリーエム ジャパン株式会社 会議についての調査(N=336)

会議で積極的に発言できない理由を聞いた結果、「自分は発言する立場ではない」(44.0%)が1位となり、そもその参加者の選定や会議の体制に問題があり、発言できる人が限定されているなど、自分では解決できない状況があるようです。

次いで、「言いにくい環境や雰囲気がある」(37.8%)、「発言するタイミングがわからない」(18.5%)、「間違ったことを言ってしまうのではないかと不安」(15.5%)など、発言することに対しての心理的なハードルを感じていることがわかります。

### ■会議で積極的に発言できない理由

- ・ そもそも発言機会が設けられない (男性 / 営業・営業企画)
- ・ 報告を聞くのみの場だから (女性 / 事務)
- ・ 偉い人ばかりで発言しにくい (男性 / 技術系)

- 
- ・ 発言すると途中で遮られる傾向が強い ( 男性 / 事務 )
  - ・ 出る杭は打たれる。役職ある人間のみ、発言は許される ( 女性 / 技術系 )
  - ・ 他の発言者にどう割り込めばいいかわからない ( 男性 / 人事・総務・法務 )
  - ・ タイミングを間違えると迷惑になってしまいそうだから ( 女性 / 販売・接客 )
  - ・ みんなの前で恥をかきたくない ( 女性 / 事務 )
  - ・ 見当違いのことを言うと恥ずかしい ( 男性 / 技術系 )
  - ・ 上司に『それは違う』と言われそうで怖い ( 男性 / 工場内作業 )
  - ・ 派遣社員だから ( 女性 / 財務・会計・経理 )

発言内容に自由度が認められていない環境の他、はっきりしない会議進行の中でタイミングがつかめない、自分の発言に自信が持てないというケースも多いようです。また、上司と部下、正社員と派遣社員など、立場の違いから発言を躊躇させるという傾向も見られました。

### 【まとめ】

今回の調査の結果、会議で眠くなってしまう人の約5割が「発言をしていない」ことがわかりました。また、発言しない理由として、発言への心理的ハードルが高いことが挙げられています。眠くならない会議を行うためには、ファシリテーターが議題を明確にし、しっかり進行管理を行うことはもちろんですが、参加者全てが「発言しやすい環境」をつくるのがカギとなります。そのためには、いくつかのチェックポイントがあることがわかりました。

#### <眠くならない会議を行うためのチェックポイント>

- ・ 参加者の選定・会議の体制が的確か？
- ・ 会議のゴールは明確か？
- ・ 参加者が発言しやすい雰囲気・環境がつけられているか？
- ・ 参加者全員が発言しているか？
- ・ 発言していない人に話を振っているか？

とはいえ、「こんな司会者なら眠くならないのに」と思うタレントのように、「平等に話を振り、場を盛り上げたり和ませることができる」スキルを持ったファシリテーターはなかなかいないものです。

そこで初心者でも会議を活発にできるツールとして活躍するのがポスト・イット® ノートです。ファシリテーションが苦手な人でも、会議の初めにポスト・イット® ノートを全員に配布するだけで、全員参加型の体制を簡単にすることができます。たとえば、意見を求める場面では、声の大きな人ばかりが発言する状況を避けるために、まず各自の意見をポスト・イット® ノートに書き出してもらい、順番に発言を促します。そうすれば、自然と全員に公平に話を振ることができるはずです。

ポスト・イット® ノートは、強力な粘着力 ( 当社通常粘着製品比2倍 ) で、壁やホワイトボードなどの垂直面にもしっかり貼ることができます。壁に貼り出して可視化することで公平性が高まり、参加意識も生まれます。また、ポスト・イット® 強粘着ノートアイデアパックには、活気ある会議づくりのヒントが詰まった「ミニガイドブック」が付いているので、ファシリテーション初心者でも安心して会議が始められます。

スリーエム ジャパン株式会社は、「眠くならない会議」の実現のため、発言への心理的なハードルを下げ、会議へ積極参加する環境づくりをサポートします。

### 【関連ページ】

「眠くなった会議」はファシリテーターの進め方が原因？  
~ファシリテーターが知っておくべき「発言しやすい会議」を実現する会議の進め方とは~  
[http://www.mmm.co.jp/office/post\\_it/meetingsolution/reports/result\\_03.html](http://www.mmm.co.jp/office/post_it/meetingsolution/reports/result_03.html)

調査結果は、発想力を高める「会議」について紹介するポスト・イット® ミーティングソリューション™ スペシャルサイト ( [http://www.mmm.co.jp/office/post\\_it/meetingsolution/reports/](http://www.mmm.co.jp/office/post_it/meetingsolution/reports/) ) でも公開しています。また、ポスト・イット® ブランドでは、日本企業が行う会議の実態について、年間を通してさまざまな視点から調査・報告していくことを予定しています。

## アイデア出し会議に最適なアイテム「ポスト・イット® 強粘着ノート アイディアパック」

### ① しっかり貼れる強粘着タイプ

約2倍\*の粘着力なので、垂直面に貼ったり、分類のために移動させて貼り直したりしても、しっかり貼れます。貼り出したふせんが落ちる心配もなく、会議がスムーズに進みます。( \*当社通常粘着製品比 )

### ② 配布しやすい小分けタイプ

ビビッドな5色のポスト・イット® 強粘着ノートは、1パッドあたり30枚の小分けタイプ。一人一人がアイデアを書き出すことで気軽に全員参加を促し、会議の活性化に繋がります。

### ③ 会議のヒントが詰まったミニガイドブック付き

会議に必要な準備物や進め方、ルールなどの情報が詰まったミニガイドブック入り。会議主催者の事前準備をサポートし、これを見ればすぐに発想力が高まる会議が実践できます。

発想力あふれるアイデア出し会議をすぐに実現できる「ポスト・イット® 強粘着ノート アイディアパック」は、会議に悩みを持つビジネスパーソンをサポートします。

製品名	仕様	サイズ	小売価格
ポスト・イット® 強粘着ノート アイディアパック	ライム、エレクトリックブルー、オレンジ、ウルトライエロー、ローズ (各30枚、5色×6パッド)	75mm×75mm	オープン



ポスト・イット、Post-it、ミーティングソリューション、Meeting Solutions は、3M社の商標です

<製品に関するお客様お問い合わせ先>  
スリーエム ジャパン株式会社 文具・オフィス事業部  
<http://www.mmm.co.jp/office/>  
TEL : 0120-510-333 (受付時間 平日 9:00~17:00)

### 【3Mについて】

3M(本社：米国ミネソタ州)は、Science(サイエンス)をベースに生み出されるイノベーションを通して、人々の生活を豊かにすることを目指します。売上高は320億ドルで、9万人以上の社員が200カ国のお客様に製品を提供しています。グローバルな課題に対する3Mならではのソリューションに関する詳しい情報は、[www.3M.com/](http://www.3M.com/) @3MNewsroom (Twitter) をご覧ください。また、3Mジャングループに関する詳しい情報は [www.mmm.co.jp](http://www.mmm.co.jp) をご覧ください。