

◀ 働く女性の職場コミュニケーションに関する実態調査 ▶

今、職場はリアルな会話を求めている！

職場の会話が少ないと感じている女性が半数以上

約19%の職場で会話が減少 会話不足でストレスや孤独を感じている実態が明らかに

口臭の専門家が解説 職場の会話不足が口臭リスクも高める!?

第一三共ヘルスケア株式会社（本社：東京都中央区）は、全国の20代から50代の女性・計800名を対象に「職場のコミュニケーションに関する意識調査」を実施しました。今回の調査は、人ととのリアルなコミュニケーションを応援する口臭予防歯みがき＆洗口液「ブレスラボ」による啓発活動の一環として、職場における会話やストレスの実態を明らかにすることを目的に実施したものです。

調査の結果から、57.7%が「職場における業務に関する口頭コミュニケーションが少ない」と感じていることがわかりました。また、職場における口頭でのコミュニケーションが減ったと感じている人の方が、職場において強いストレスを感じやすく、この3～4年で職場におけるストレスが増加したと感じる割合も高くなっていることを示す調査結果となりました。また、5人に1人が職場において孤独や孤立を感じており、特に20代においては35.0%と高い数字を示すなど、現代社会の課題も改めて浮き彫りになりました。

このような調査結果について、職場の会話不足やストレスの増加から心配される健康トラブルとして「口臭」が注目される理由を、口臭外来の専門医でもある東京歯科大学千葉歯科医療センター准教授 龍山敦史先生に聞きました。

デジタルデバイスやメッセンジャーアプリの発達・普及により、口頭でのコミュニケーションは省略される傾向が強くなっていますが、職場におけるストレスを軽減し、孤独感や孤立感を感じにくい職場環境を実現するために、人間本来のフェイス・トゥ・フェイスでのコミュニケーションの価値を、改めて見直す時が来ているかもしれません。

▷ 「働く女性の職場コミュニケーションに関する実態調査」調査結果のポイント



口臭の専門家が解説 職場の会話不足が口臭リスクも高める!?

- 1 6割近くが、職場での業務に関する口頭コミュニケーションが少ないと感じている。
- 2 18.8%が、この3～4年で職場での口頭コミュニケーションが減ったと感じている。
- 3 減っている口頭コミュニケーションは「業務上の指示」と「質問・確認」がトップで4割近くにのぼる。
- 4 職場での困りごと・悩みごとは対人コミュニケーションによるものが上位。
- 5 21.9%が職場で孤独・孤立を感じている。特に20代では35.0%に達する。
- 6 最もストレスを感じているのは30代。会話不足を感じている人の方が、ストレスの程度は強い。
- 7 職場でのストレスも対人コミュニケーションによるものが上位。
- 8 34.3%が、この数年で職場のストレスが増加していると感じ、会話不足の人ほどこの傾向が強い。

調査概要

調査名	働く女性の職場コミュニケーションに関する意識調査
調査対象者	20代から50代の女性・800名 ※各世代200名ずつ
調査期間	2018年8月22日（水）- 24日（金）
調査会社	インターネット調査会社
調査方法	インターネットリサーチ

本件に関する報道関係者様からのお問い合わせ先

ブレスラボ PR事務局（合同会社リプレイ内） 担当；中三川（090-5334-9805）/ 音部（090-2316-7879）
TEL；03-6435-8193 / FAX；03-6435-8194 / Mail；pr-breathlabo@replay-llc.biz

▷ 「女性の職場コミュニケーションに関する意識調査」に対する専門家のコメント

口臭の専門家が解説！

職場の会話不足が口臭リスクも高める!?

近年、職場でデジタルツールの発達や普及により、口頭での会話をしないでお仕事する人が多いようです。このような人は、職場で会話をする機会が少なく、口を閉じた状態が続くため唾液の分泌量が減ると言われています。実は唾液と口臭の間には密接な関係があって、唾液中には、リゾチームという殺菌力を有する酵素が含まれているため、唾液が適切に分泌されると口臭は抑えられます。一方、唾液の分泌量が低下すると、舌苔として菌が舌表面に沈着・増殖しやすくなり、口臭が発生します。

また、ストレスが積み重なっていくと自律神経のバランスが悪化します。口を閉じた状態と同様に、唾液の量は減少していきます。その結果、口の中の菌が繁殖し唾液で菌を洗い流すことができなくなり、口腔内の洗浄効果の低下を招いて、口臭リスクを高める要因になります。

職場のストレスで無口になりがちな人もいらっしゃいますが、口頭でのコミュニケーションが減ると、さらに口臭がきつくなりやすくなる悪循環に陥るため、口を閉じた状態が続くことは、あまりおすすめしません。口臭の観点から申し上げると、職場で対面式のコミュニケーションを図ることは、唾液の分泌量を保ち、口腔内の洗浄効果を適切に保つポイントのひとつであると考えられます。会話が少ない時やストレスを感じる時、気分転換に口をゆすぐなどでもケアになります。

自分の口臭は自分では分からぬものです。かといって、家族や親しい友人に、相談しにくい問題でもあります。気になる場合はひとりで悩まずに、気軽に口臭外来に相談していただきたいと思います。

東京歯科大学 千葉歯科医療センター准教授

亀山 敦史 (かめやま・あつし)

日本口臭学会、日本歯科東洋医学会が認定する口臭専門医、歯科東洋医学専門医。本来の専門分野は歯のホワイトニングやコンポジットレジンを用いた審美歯科治療であるが、2001年に東京歯科大学千葉歯科医療センターの口臭外来開設とともに外来を担当、口臭に悩む患者と向き合い、従来の歯周病治療による口臭へのアプローチに加えて漢方薬を併用した口臭治療を実践し、効果をあげている。



▷ 「女性の職場コミュニケーションに関する意識調査」結果概要

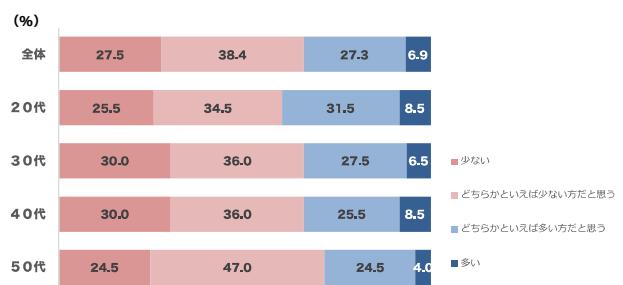
6割近くが、職場での業務に関する口頭コミュニケーションが少ないと感じている。

Q1_1 | 職場における口頭でのコミュニケーションの頻度（業務上の会話） n=800



20代から50代の女性・800名に対し、「現在の職場での上司や部下・同僚との会話（口頭でのコミュニケーション）の頻度」について聞いた。**業務上の会話については、全体の57.7%が「少ない」もしくは「どちらかといえば少ない」と回答。**年代別には50代が最も多く、20代が最も少なかった。

Q1_2 | 職場における口頭でのコミュニケーションの頻度（業務以外の会話） n=800



業務以外の会話については、全体の65.9%が「少ない」もしくは「どちらかといえば少ない」と回答。年代別に見ても、業務上の会話と同様、50代が最も多く、20代が最も少ないという結果になった。

本件に関する報道関係者様からのお問い合わせ先

プレスラボ PR事務局（合同会社リプレイ内） 担当；中三川（090-5334-9805） / 音部（090-2316-7879）
TEL ; 03-6435-8193 / FAX ; 03-6435-8194 / Mail ; pr-breathlabo@replay-llc.biz

▷ 「女性の職場コミュニケーションに関する意識調査」 結果概要

18.8% が、この3~4年で職場での口頭コミュニケーションが減ったと感じている。

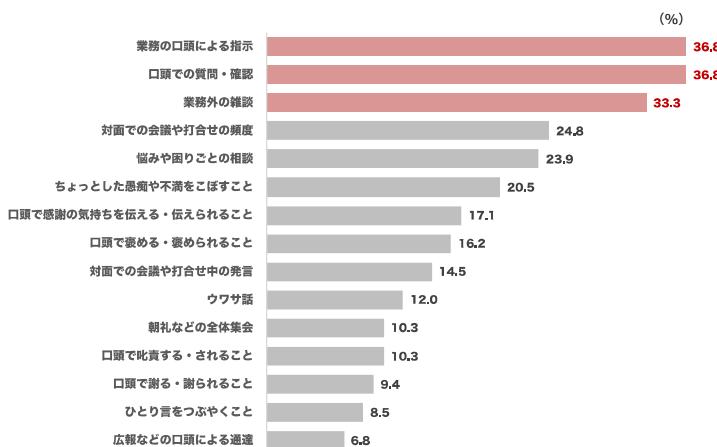
Q2 | 3~4年前と比較した口頭でのコミュニケーションの頻度の変化 n=621



この3~4年での「口頭でのコミュニケーションの頻度の変化」を聞いた。全体の18.8%が「減った」もしくは「やや減った」と感じていることがわかった。年代別での大きな差異は見られなかったが、どの年代においても、「減った」「やや減った」と答えた割合が、「増えた」「やや増えた」と答えた割合を上回っている。口頭でのコミュニケーションの減少は、年代を超えた傾向と言えるだろう。

減っている口頭コミュニケーションは「業務上の指示」と「質問・確認」がトップで4割近くにのぼる。

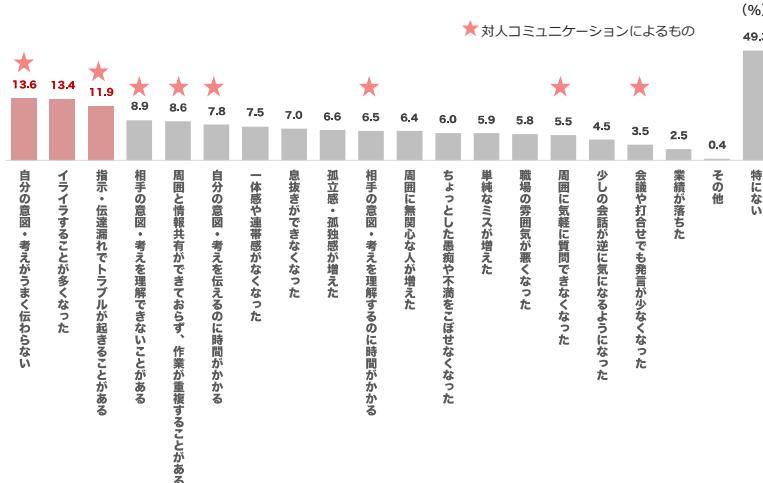
Q3 | 減ったと考えている口頭でのコミュニケーションの内容 (MA) n=117



この3~4年で口頭でのコミュニケーションの頻度が「減った」もしくは「やや減った」と感じていると回答した人に、具体的に減ったと考えている項目を聞いた。「業務の口頭による指示」と「口頭での質問・確認」が36.8%と3人に1人が回答。以下、「業務外の雑談」が33.3%、「対面での会議や打ち合わせの頻度」が24.8%、「悩みや困りごとの相談」が23.9%、「ちょっとした愚痴や不満をこぼすこと」が20.5%と続いた。メールやメッセンジャーアプリなどのツールが発達・普及しビジネスの場で一般的に用いられるようになつた現在、デジタルデバイスの使用頻度が上がる代わりにアナログのコミュニケーションが減っていることの表れと言える。

職場での困りごと・悩みごとは対人コミュニケーションによるものが上位。

Q4 | 職場で困っていること (MA) n=800



20代から50代の女性・800名に対し、「現在、職場で困っていること・悩んでいること」を聞いた。全体の約半数にあたる49.3%が「特になし」と回答し、職場での困りごとや悩みは少ないよう見える一方で、「自分の意見・考えがうまく伝わらない」が13.6%、「イライラすることが多くなつた」が13.4%、「指示・伝達遅れでトラブルが起きることがある」が11.9%と、職場の対人コミュニケーションに起因する困りごと・悩みが上位にランクインしている。

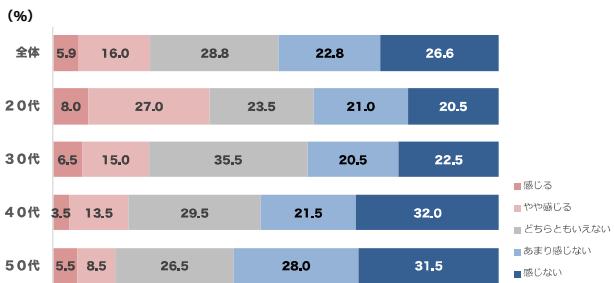
本件に関する報道関係者様からのお問い合わせ先

プレスラボ PR事務局（合同会社リプレイ内） 担当；中三川（090-5334-9805）/ 音部（090-2316-7879）
TEL；03-6435-8193 / FAX；03-6435-8194 / Mail；pr-breathlabo@replay-lc.biz

▷ 「女性の職場コミュニケーションに関する意識調査」 結果概要

21.9% が職場で孤独・孤立を感じている。特に20代では 35.0% に達する。

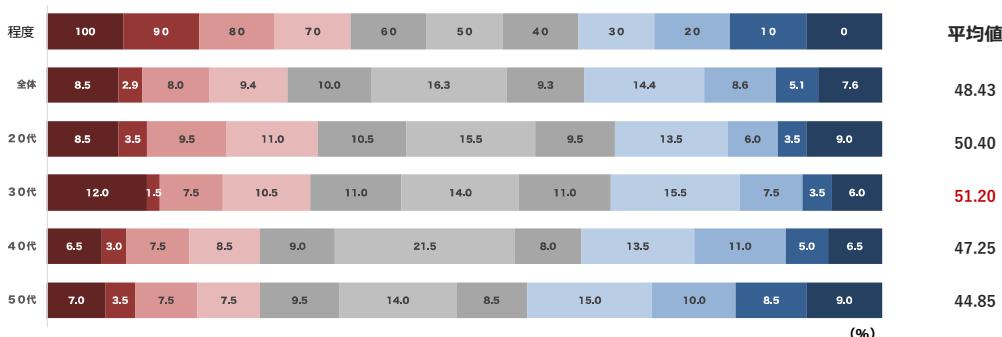
Q5 | 職場で「孤独」「孤立」を感じるか？ n=800



「現在の職場で孤独や孤立を感じるか」という質問には、全体の21.9%が「感じる」もしくは「やや感じる」と回答。**5人に1人以上が職場で孤独・孤立を感じていることがわかった。**「感じない」「あまり感じない」と回答したのが49.4%であることから、職場で孤独・孤立を感じる人は少なく見えるものの、働きやすい職場環境のためには無視できない数字である。年代別に見ると、「感じる」「やや感じる」の合計は**20代で最も高く35.0%**で、年代が高くなるにしたがって、少なくなる傾向が見られる。

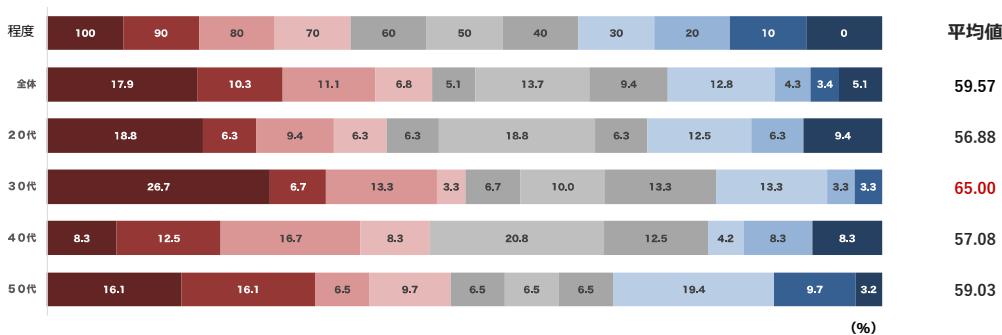
最もストレスを感じているのは30代。会話不足を感じている人の方が、ストレスの程度は強い。

Q6_1 | 職場に対して感じているストレスの程度（「100」は「非常にストレスを感じている」／「0」は「全くストレスを感じていない」）n=800



(%)

Q6_2 | (職場での会話が減ったと回答した人における) 職場に対して感じているストレスの程度
(「100」は「非常にストレスを感じている」／「0」は「全くストレスを感じていない」) n=117



(%)

20代から50代の女性・800名に対し、「職場で感じているストレスの程度」について聞いた。「非常にストレスを感じている」を100、「全くストレスを感じていない」を0として、10刻みで11段階で聞いたところ、92.4%が何らかのストレスを感じていた。また、年代別では30代が最も強く、50代が最も弱かった。

また、「職場での会話が減ったと感じている人」に限ると、**100から70の「強いストレスを感じている人」の割合が高くなることがわかった。**これは上のグラフの「全体」の平均値48.43に対して**11.14ポイントも高い**。この傾向は年代を問わず共通で、あらゆる年代において、職場での会話不足がストレスの程度を強めていると考えられる。

本件に関する報道関係者様からのお問い合わせ先

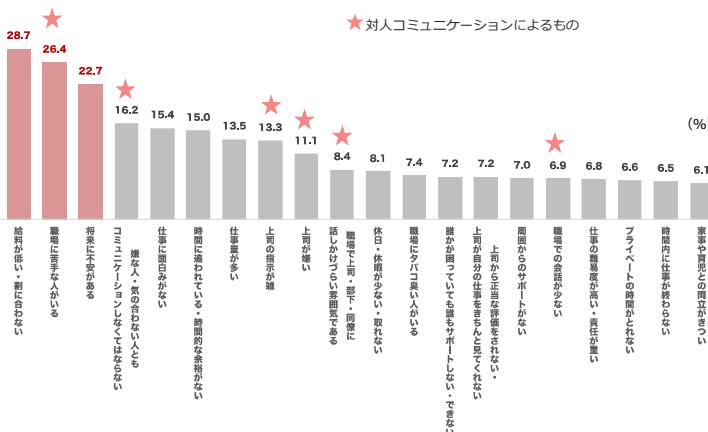
プレスラボ PR事務局（合同会社リプレイ内） 担当；中三川（090-5334-9805） / 音部（090-2316-7879）
TEL ; 03-6435-8193 / FAX ; 03-6435-8194 / Mail ; pr-breathlabo@replay-lc.biz

▷ 「女性の職場コミュニケーションに関する意識調査」 結果概要

職場でのストレスも対人コミュニケーションによるものが上位。

Q7 | 職場で感じているストレス (MA / TOP20) n=739

※職場でストレスを感じていると答えた人

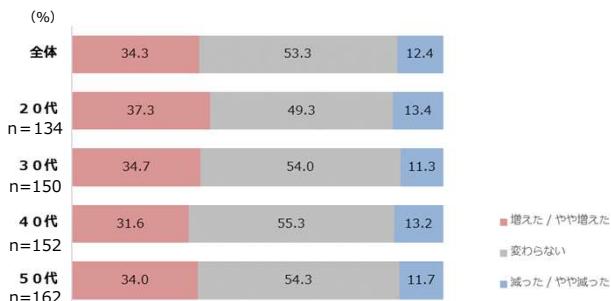


職場で何らかのストレスを感じている人に「現在、感じているストレスの内容」について聞いたところ、「給料が低い・割に合わない」が28.7%でトップになった。一方で、「職場に苦手な人がいる」が26.4%、「嫌な人・気の合わない人ともコミュニケーションしなくてはならない」が16.2%、「上司の指示が嫌」が13.3%、「上司が嫌い」が11.1%と、**対人コミュニケーションに起因するストレスが複数、上位に位置している。**ビジネスパーソンにとって、待遇面や将来性と並んで、人間関係やコミュニケーションがストレスの大きな原因となっていることがわかる。

34.3%が、この数年で職場のストレスが増加していると感じ、会話不足の人ほどこの傾向が強い。

Q8_1 | 3~4年前と比較した職場でのストレスの変化 n=598

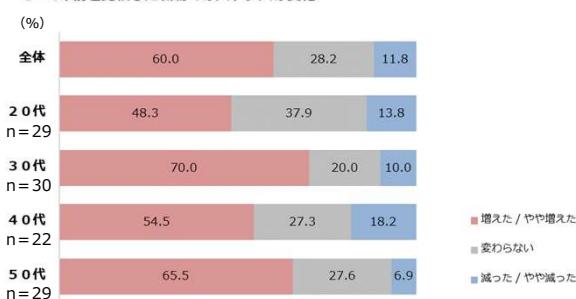
※3~4年前から同じ職場で働いている人



3~4年前から同じ職場で働いている598名に対し、「職場でのストレスの変化」について聞いた。3~4年前と比較し、34.3%がストレスが「増えた」もしくは「やや増えた」と回答。「減った」もしくは「やや減った」と回答した12.4%を上回った。

Q8_2 | 【職場での会話が減ったと回答した人】 n=110

3~4年前と比較した職場でのストレスの変化



また、「職場での会話が減ったと感じている人」に限ると、60.0%がストレスが「増えた」もしくは「やや増えた」と回答。左のグラフの「全体」の34.3%に対して**25.7ポイントも多い**。特に30代では70%に達した。**どの年代においても、全体と比較して、職場での会話が減ったと感じている人が、職場でのストレスが増加したと答えた割合が高くなつた。**

商品情報 製薬会社が口臭を徹底研究して開発した薬用イオン歯みがき＆洗口液「ブレスラボ®」



「ブレスラボ」は、口臭予防に特化して開発した製薬会社発の新ブランドです。二オイの原因の90%を占めると言われる口腔内由来の生理的口臭（磨き残しによる汚れや口内のタンパク質からくるもの）と病的口臭（むし歯・歯周病など、口腔内で起こっているもの）の両方をケア。臭いの元となる成分を取り除くと同時に、生理的口臭の原因となる細菌を殺菌するだけでなく、抗炎症成分（グリチルリチン酸ジカリウム）配合によって病的口臭の原因となる歯肉炎を防ぎます。当社は口臭の原因に幅広く対応した「ブレスラボ」を通じ、現代における口臭の悩みに新たな選択肢を提案してまいります。

www.breath-labo.jp

本件に関する報道関係者様からのお問い合わせ先

ブレスラボ PR事務局（合同会社リプレイ内） 担当；中三川（090-5334-9805） / 音部（090-2316-7879）
TEL ; 03-6435-8193 / FAX ; 03-6435-8194 / Mail ; pr-breathlabo@replay-lc.biz