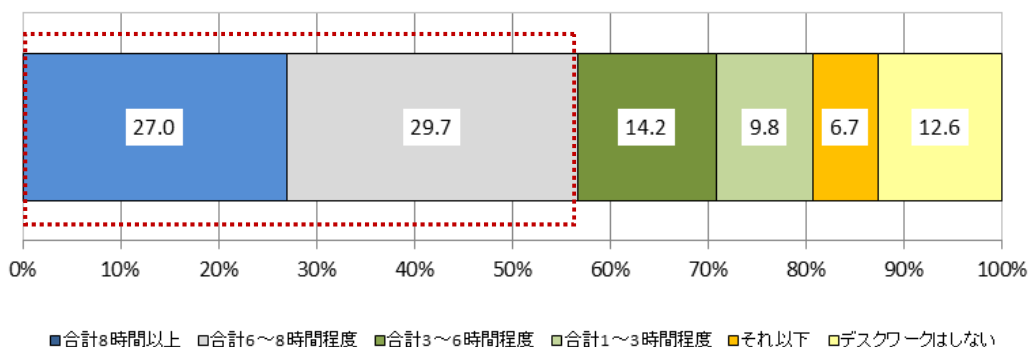


【調査結果詳細】

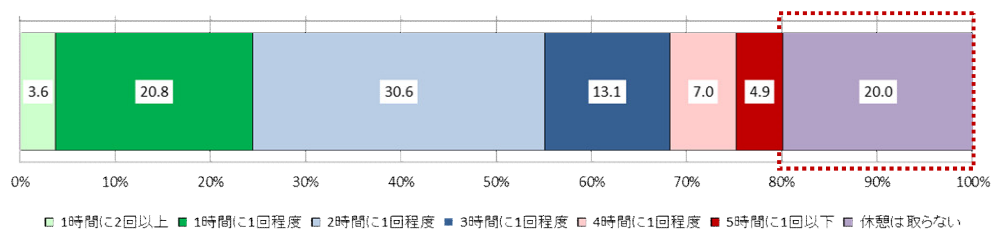
1.1 日のデスクワーク平均時間、「6時間以上」が過半数。しかし「休憩を取らない」人が2割！？

1日のデスクワークの平均時間が「6時間以上」の人が全体の56.7%、「8時間以上」の人が27.0%となり、長時間のデスクワークが目立つ一方で、1日1時間以上デスクワークをする人では「休憩を取らない人」が2割。休憩を取らずに長時間勤務をする傾向が見受けられた。また、喫煙者・非喫煙者で比較すると、「非喫煙者」の方が休憩を取らないという結果となった。

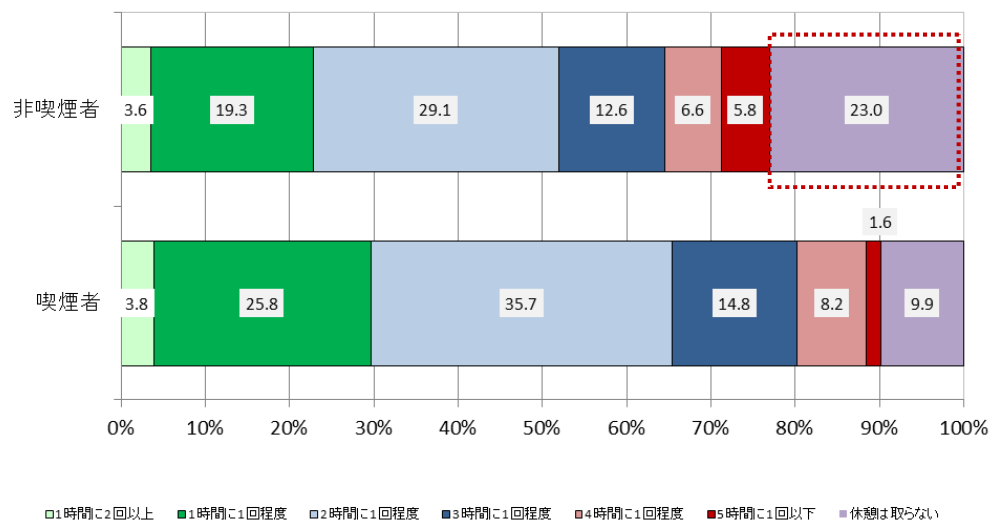
1-1【普段の業務の1日あたりのデスクワーク合計時間】合計（n=1087）



1-2【デスクワーク中の休憩時間（昼食・トイレの時間を除く）】合計（n=800）



1-3【デスクワーク中の休憩時間（昼食・トイレの時間を除く：喫煙者・非喫煙者比較）】合計（n=800）

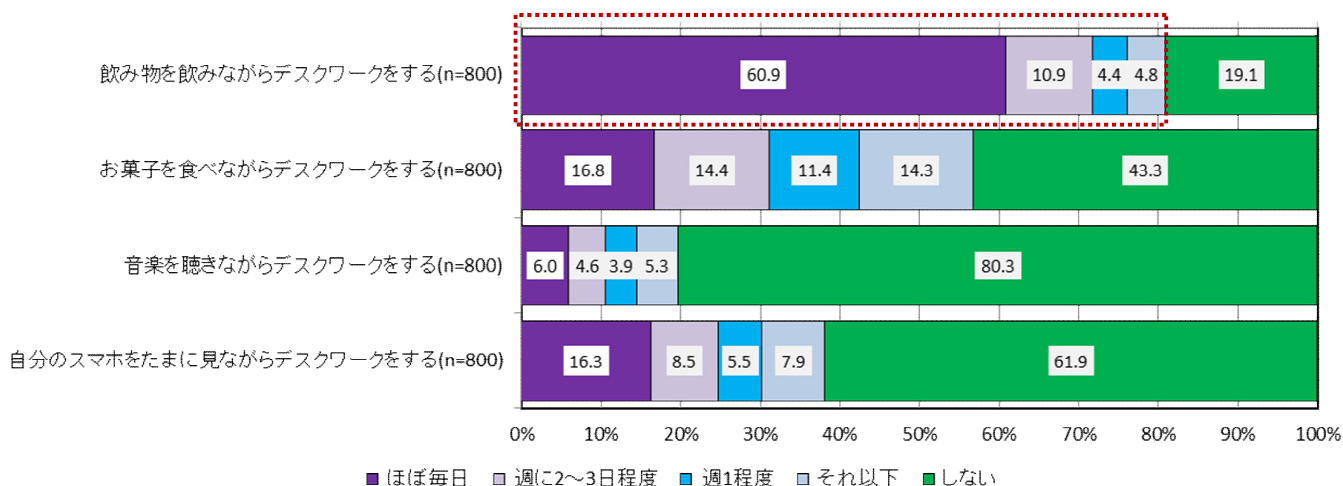


2. “ながらデスクワーク” 「飲み物を飲む」が主流

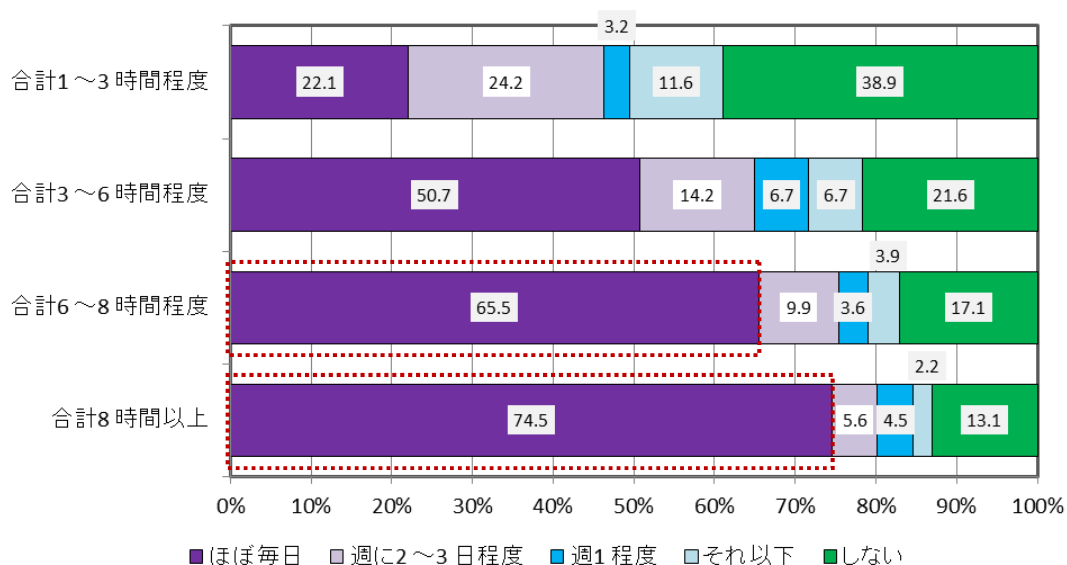
普段、「飲み物を飲みながらデスクワークをする」人は全体の8割以上におよび、“ながら飲みデスクワーク”が今どきのワークスタイルであることが分かる結果に。

さらに、飲み物を飲みながらデスクワークをする人のうち、「ほぼ毎日」が全体の60.9%、「週に1回以上」が76.2%と回答数が多く、特に8時間以上の人は「ほぼ毎日」が74.5%、6時間以上の人は「ほぼ毎日」が65.5%など、長時間デスクワークの人ほど“ながら飲み”をしている傾向であることが分かった。

2-1 【普段のデスクワーク中の行動】



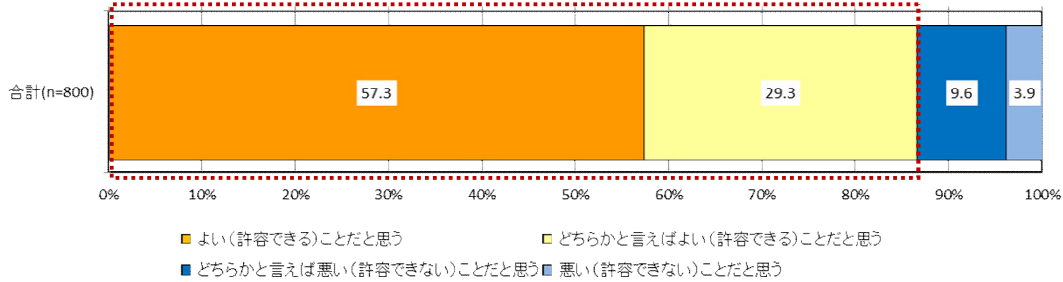
2-2 【飲み物を飲みながらデスクワークする人の内訳（デスクワーク時間別）】 合計（n=800）



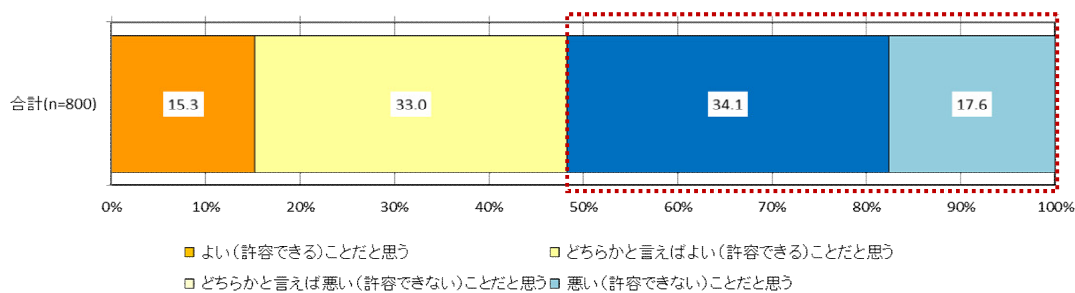
3. “ながらデスクワーク” 「飲み物」は許容できる。しかし「音楽」「スマホ」は6割以上が許せない！

“ながらデスクワーク”の行動それぞれがよいと思う・許容できるか、悪いと思う・許容できないかという問いにおいて「飲み物」は許容できると答える人は全体の86.6%となった。その一方で、「お菓子」を許容できる人は48.3%、「音楽」は34.8%、「スマホ」は30.4%に留まり半数未満、特に音楽とスマホは65%以上が許容しないとの結果となった。音楽とスマホを許容しない理由としては、共に「集中していなそう」が最も高く、47.3%と54.8%だった。

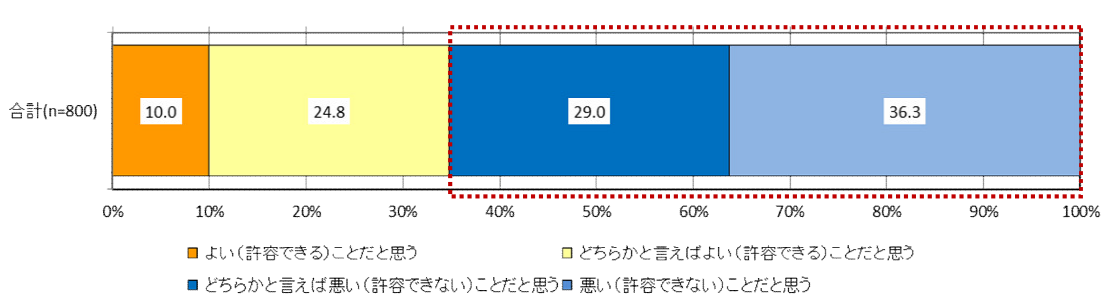
3-1【飲み物を飲みながらデスクワークすることについてどう思うか】



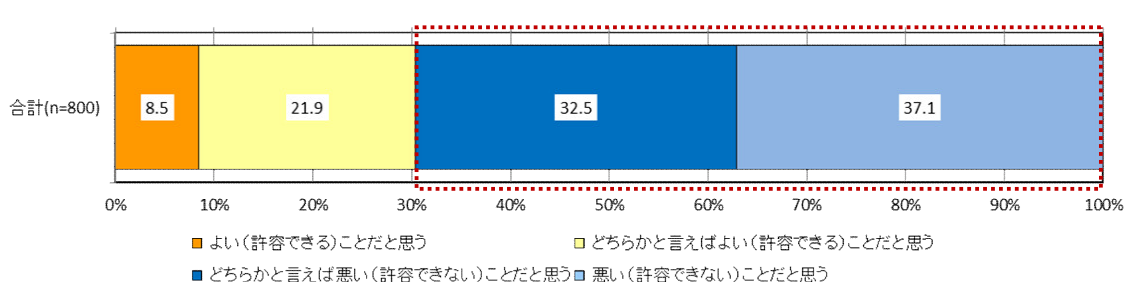
3-2【お菓子を食べながらデスクワークすることについてどう思うか】



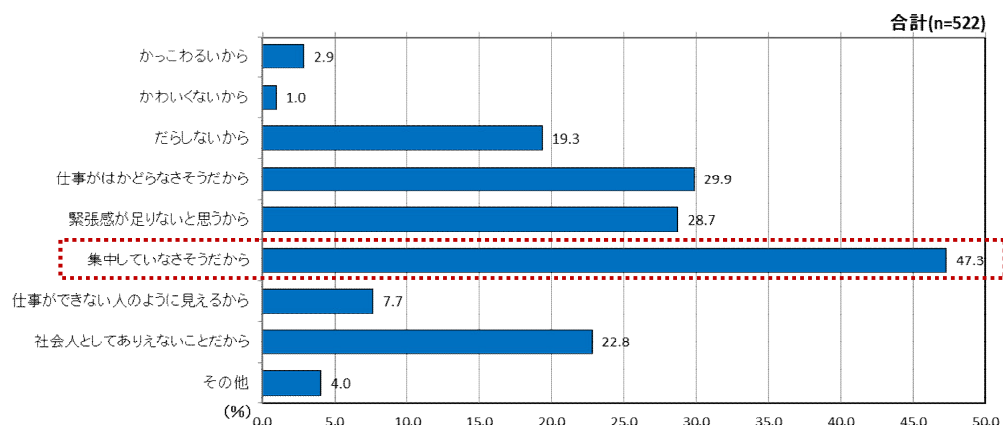
3-3【音楽を聴きながらデスクワークすることについてどう思うか】



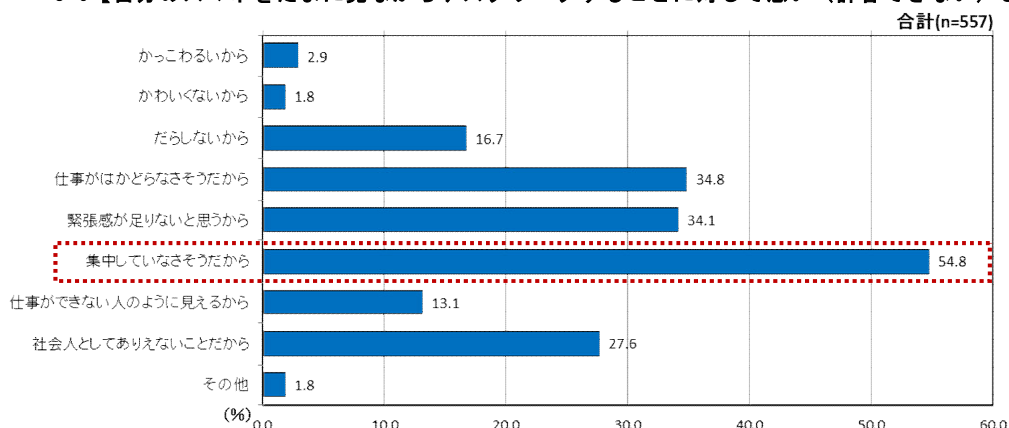
3-4【自分のスマホをたまに見ながらデスクワークすることについてどう思うか】



3-5 【音楽を聴きながらデスクワークをすることに悪い（許容できない）と思う理由】



3-6 【自分のスマホをたまに見ながらデスクワークすることに悪い（許容できない）と思う理由】

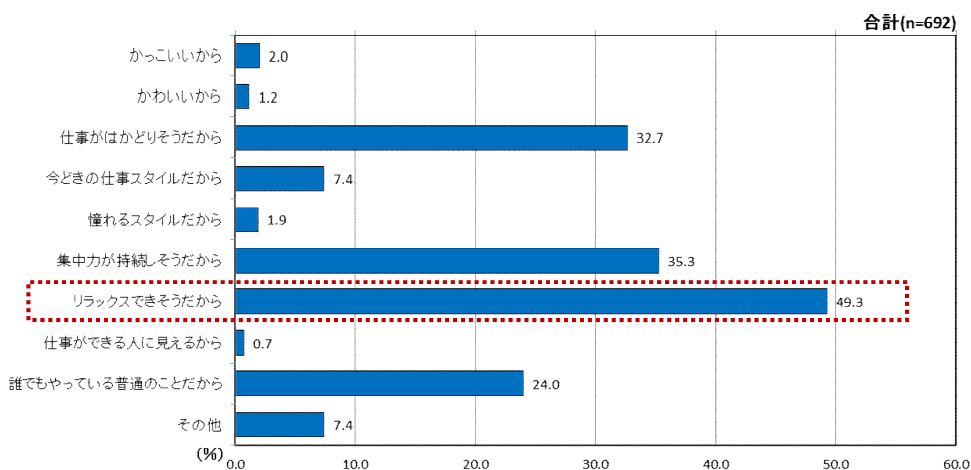


4. どうして飲み物を飲むことは許容できるのか？キーワードは「リラックス」「集中」「はかどる」。よく飲まれているのはコーヒー系飲料

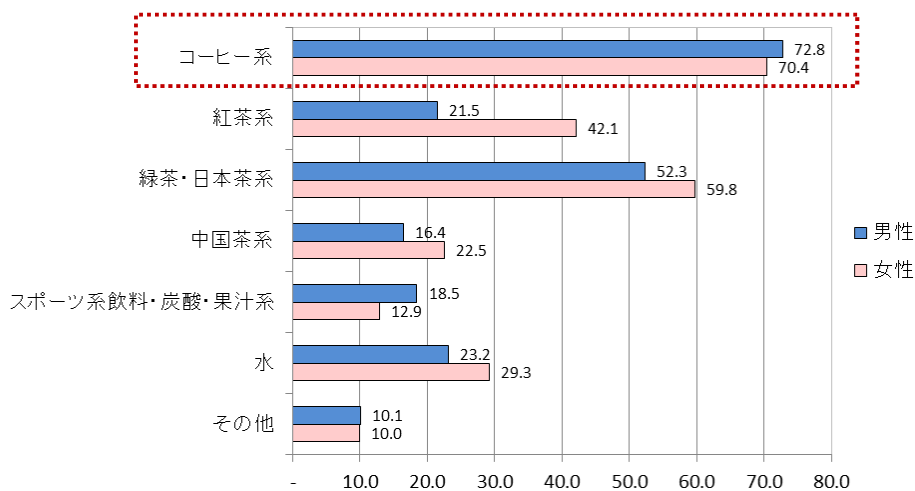
飲み物を飲みながらデスクワークするワークスタイルに対し、許容できると思う理由については「リラックスできそうだから」が49.3%、「集中力が持続しそうだから」が35.3%、「仕事がかどりそうだから」が32.7%という結果に。デスクワークの中で「リラックスしたり、持続的に集中して仕事に取り組もうとする姿勢」がうかがえることから、飲み物は許容されている傾向にあることが分かる結果となった。

“ながら飲み”で飲んでいるものについては男女ともにコーヒー系飲料が多かった。

4-1 【飲み物を飲みながらデスクワークすることに、よい（許容できる）と思う理由】



4-2【あなたが普段デスクワークをしながら飲んでいるものを教えてください（複数回答）】合計（n=609）



コーヒー系飲料の中でブラックコーヒーおよびカフェラテを「デスクワーク中に飲む理由」についての問いには、「リラックスできるから」、「気分転換になるから」がいずれも支持される結果になった。また、ブラックコーヒーとカフェラテで差がついたのは、ブラックコーヒーは「集中力が持続できる」（カフェラテより 7.6 ポイント高い）「眠気がなくなる」（同 8.8 ポイント高い）、カフェラテは「リラックスできる」（ブラックより 8.8 ポイント高い）「空腹が満たされる」（同 24.4 ポイント高い）となり、カフェラテには、よりリラックス効果を求めていることが分かった。

4-3【コーヒー・カフェラテ（カフェオレ・カプチーノ含む）をデスクワークしながら飲む理由】

