

- 女性のテレワークに関する実態調査 -

女性のテレワークの実態が調査によって明らかに より良い「テレワーク」のカギは適度な“ひとやすみ” !? テレワーク中の“ひとやすみ”は「飲食」が最多 「テレワーク特有の疲れやストレス」も課題に

カルビー株式会社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:伊藤 秀二)は、コロナ禍における消費者の働き方を把握するため「女性のテレワークに関する実態調査」を実施いたしました。本調査は2020年8月18日から8月20日の期間、週1回以上テレワークを実施している20歳~49歳の有職者女性600名を対象に、インターネットによるアンケートを行ったものです。※本調査は一般の消費者を対象に行いました。

調査の結果から、テレワークによる働き方をより良く進めるためには、適度な休息“ひとやすみ”が重要であると分かりました。オンとオフの切り替えがうまくいかなかったり閉鎖的な環境から、テレワークによるストレスを抱えている人もおり、適度な“ひとやすみ”と、“ひとやすみ”中の間食が気分転換となっている人が多いことが明らかになりました。

調査結果サマリー

テレワーク特有の疲れやストレスを感じる人が約6割

「テレワーク疲れ」の原因は、半数以上が「仕事とプライベートの境界線が曖昧」

次いで「家にこもりっぱなし」、「仕事環境の未整備」となる結果に。

「テレワークの方が生産性が高い働き方ができている」と感じる人が半数以上

“ひとやすみ”が取れている人ほど「生産性が高い働き方ができていると思う」と回答
テレワークをより良く進めるカギが明らかに。

テレワーク時にひとやすみが取れない理由は「曖昧な休憩ルール」と

「家事との両立」

生産性の高いテレワークに必要な課題が浮き彫りとなる結果に。

テレワーク中の“ひとやすみ”は、「飲食」が最多と判明

仕事の間食に求めることは「一口で食べられる」、「手が汚れない」、「コンパクトサイズ」。

※調査結果をご利用いただく際は問い合わせ先にご連絡の上、必ず「カルビー調べ」と明記ください。

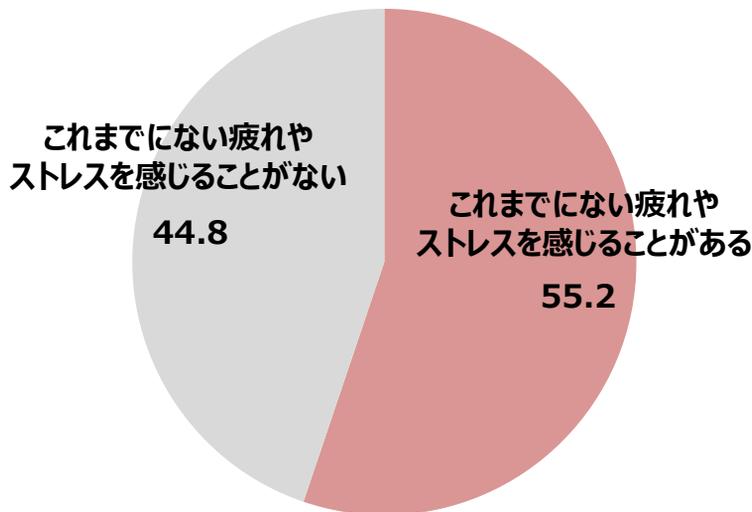


テレワーク疲れ

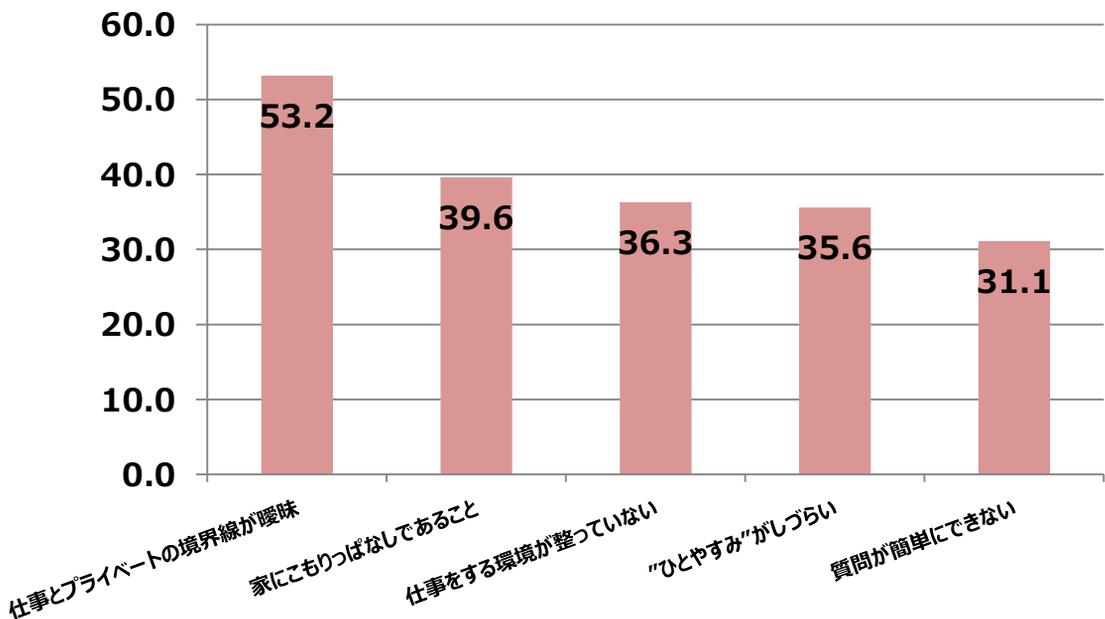
テレワーク特有の疲れやストレスを感じる人が約6割
「テレワーク疲れ」の原因は、半数以上が「仕事とプライベートの境界線が曖昧」
 次いで「家にこもりっぱなし」、「仕事環境の未整備」となる結果に。

「テレワークをすることで、これまでにない疲れやストレスを感じるがありますか？」と質問をしたところ、「頻繁にある」「たまにある」と回答した人が55.2%もいることが明らかになり、「テレワーク疲れ」を多くの人が感じていることが分かりました。

また、前問で「ある」と回答をした人に「テレワークをすることで疲れやストレスを感じる原因は何ですか。（複数回答可）」と質問をしたところ、「仕事とプライベートの境界線が曖昧」という回答が**53.2%**で**最も多い回答**となりました。次いで、「家にこもりっぱなしであること」が39.6%、「仕事をする環境が整っていない」が36.3%となり、**テレワークの課題が浮き彫りとなる結果になりました。**



テレワークをすることで、これまでにない疲れやストレスを感じるがありますか？ (n=600)

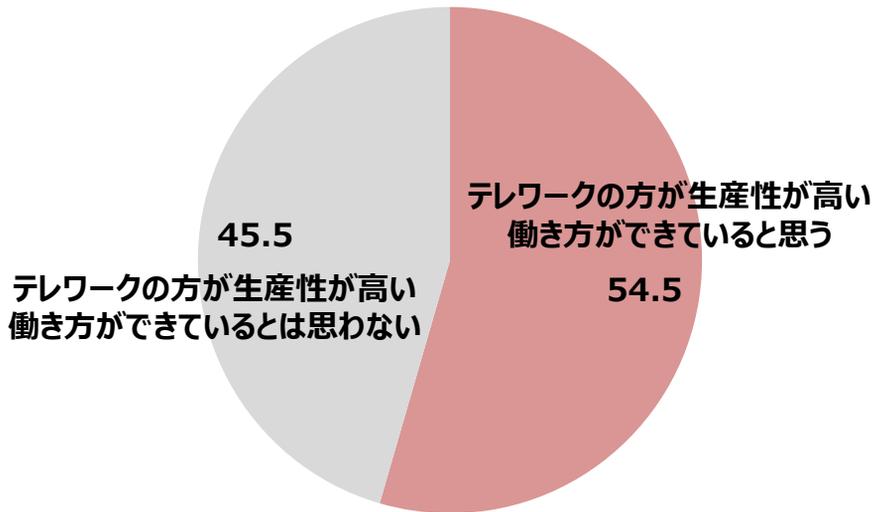


テレワークをすることで疲れやストレスを感じる原因は何ですか。 (n=331)

テレワークの方が生産性が高いと感じる人が半数以上 テレワーク中の“ひとやすみ”時間の確保がカギ

テレワークをより良く進めるヒントが明らかに。

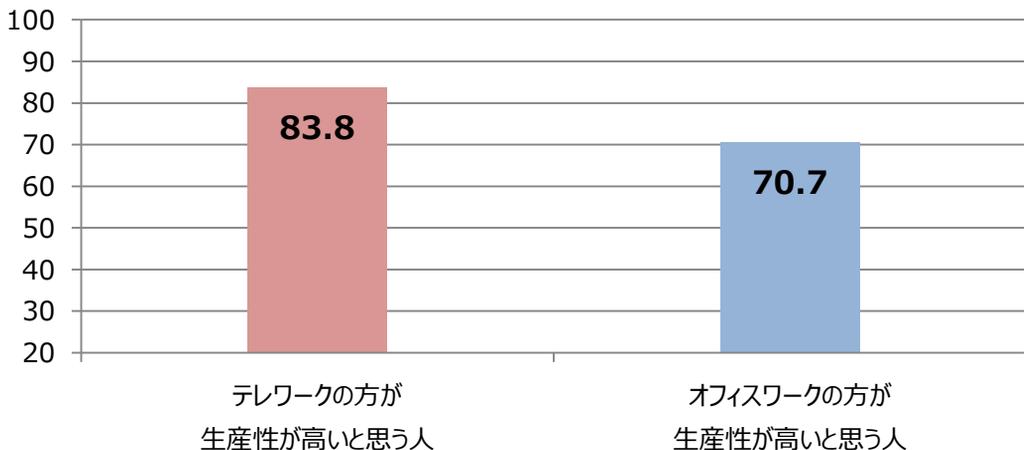
「オフィスワークと比較して、テレワークの方が生産性が高い働き方ができていると思いますか。」と質問をしたところ、54.5%が「とてもそう思う」「ややそう思う」と回答しました。



オフィスワークと比較して、テレワークの方が生産性が高い働き方ができていると思いますか。(n=600)

テレワークと“ひとやすみ”の相関を明らかにするため、前問で「テレワークの方が生産性が高いと思う」と回答した人と、「思わない」と回答した人を分析しました。「テレワークの方が生産性が高いと思う」人は、テレワーク中に適度な休息“ひとやすみ”が取れている人が多いことが判明しました。“ひとやすみ”の確保がテレワークでの仕事がかどるカギの一つとなっていることが推測されます。

“ひとやすみ”の時間が取れている人の割合



オフィスワークと比較して、テレワークの方が生産性が高い働き方ができていると思いますか。(n=600)

「仕事中、適切なタイミング/頻度で“ひとやすみ”の時間を取れていますか？」(n=600)

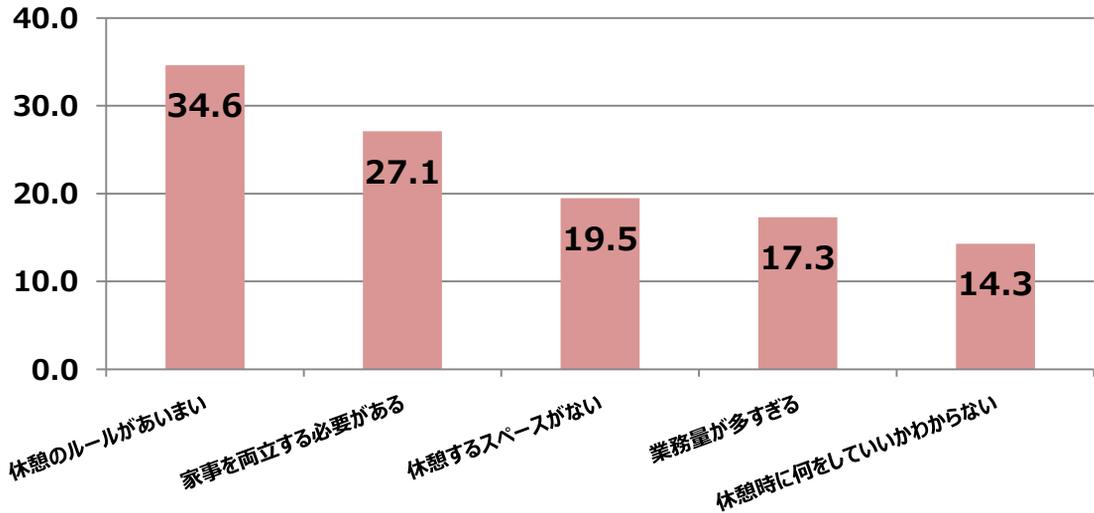
※決められた休憩（お昼休憩）などは含まない“ひとやすみ”の時間についてお答えください。

“ひとやすみ”が取れない理由

テレワーク時に“ひとやすみ”が取れない理由は「曖昧な休憩ルール」と「家事との両立」

“ひとやすみ”への壁が浮き彫りに。

前問でテレワーク時に“ひとやすみ”を取れていないと回答した人に、“ひとやすみ”が取れない理由を質問したところ、最も多い34.6%が「休憩のルールがあいまい」と回答しました。次いで「家事を両立する必要がある」「休憩するスペースがない」となりました。

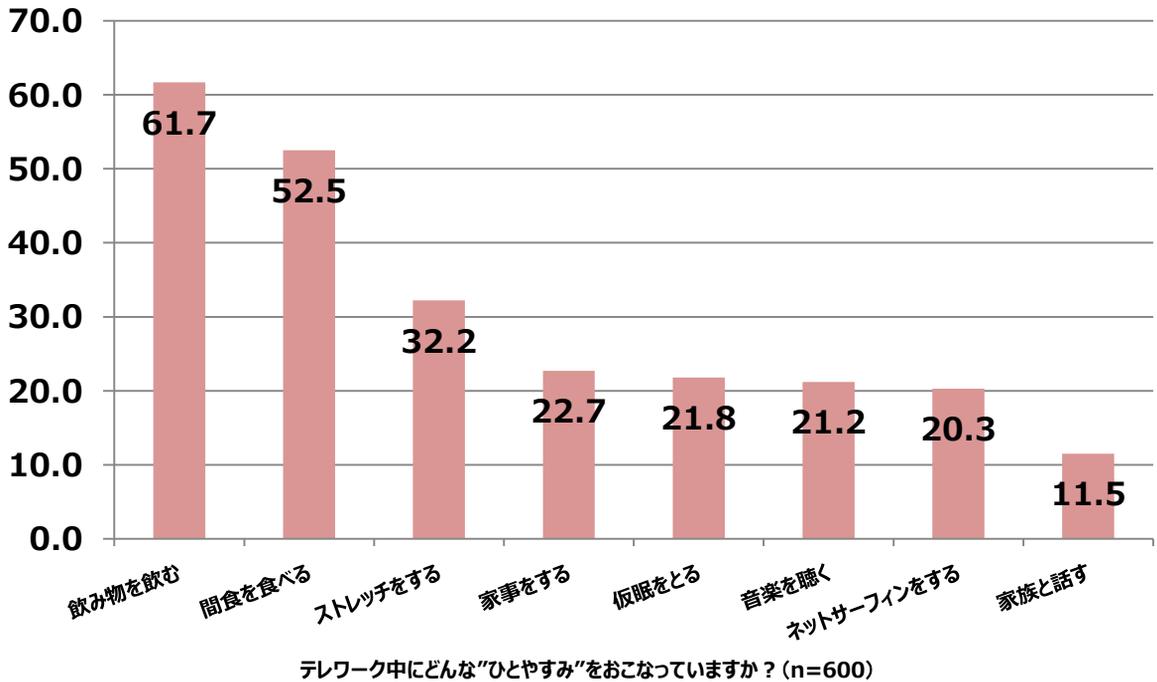


テレワークのときに適切なタイミング/頻度で“ひとやすみ”の時間を取れていないという方にお聞きます。
その理由として、あてはまるものを全てお選びください。(n=600)

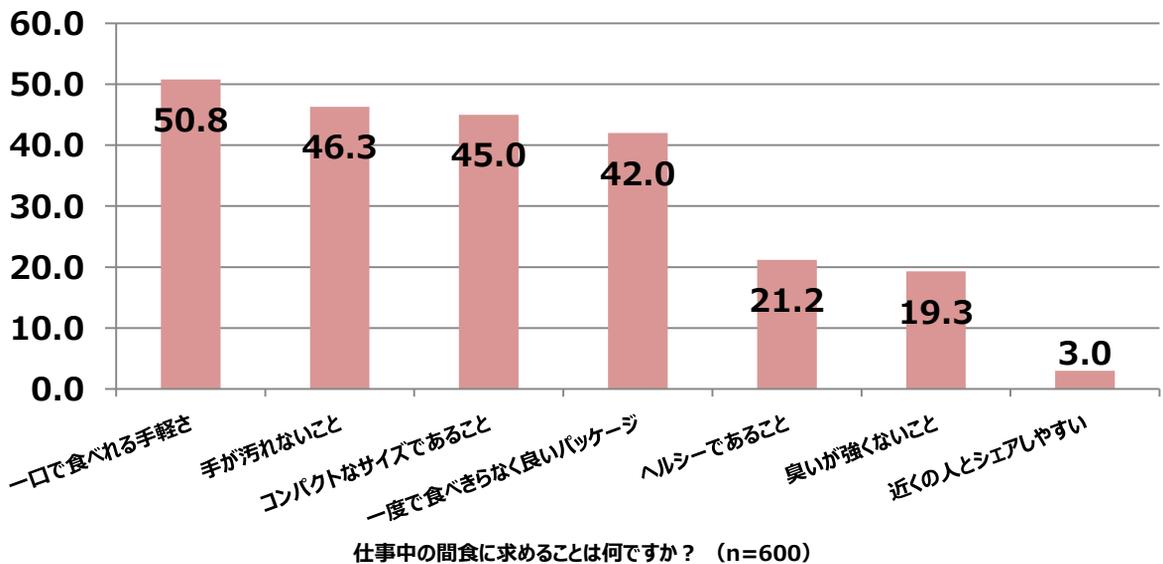
テレワーク中の“ひとやすみ”は、「飲食」が最多と判明

仕事の間食に求めることは「一口で食べられる」、「手が汚れない」、「コンパクトサイズ」

「テレワーク中にどんな“ひとやすみ”をおこなっていますか？（複数回答可）」と質問をしたところ、「飲み物を飲む」「間食を食べる」が特に多く、**飲食によって気分転換をしている人が多いことが判明**しました。また、「ストレッチをする」「家事をする」「仮眠をとる」といったテレワークならではの気分転換をしている人も20～30%おり、**オフィスワークには無いテレワークのメリットが見える結果**となりました。



「仕事の間食に求めることは何ですか？（複数回答可）」と質問をしたところ、**間食に「一口で食べられる」、「手が汚れない」、「コンパクトサイズ」を求めていることが判明**しました。



※調査結果をご利用いただく際は問い合わせ先にご連絡の上、必ず「カルビー調べ」と明記ください。