

イトーキ中央研究所 働く人の意識調査「働き方とオフィス2024」

2024年働き方・オフィス環境に対する意識と環境満足度向上要因の考察



はじめに

コロナ禍におけるリモートワークの実践、目の前にいない部下のマネジメント経験等により、さらなる働き方変革・オフィス環境構築の機運が高まる中、オフィスの価値は大きく変化しているのではないかと考えられています。この仮説の検証・分析が支援になると考え2024年4月、全国の経営者・正社員の方々（部門問わず20～60歳）5359名にアンケート調査を行いました。

これからの働き方・オフィス環境を検討されるうえで、またオフィスワーカーのエンゲージメントを高める環境作りの検討材料として有効な資料としてご活用いただけます。

調査目的	今後のオフィスづくり支援を目的とし「コロナ後に変化したとされるオフィスの役割変化」を考察する。オフィスワーカーの働き方・オフィス環境に対する意識調査とオフィス環境の満足度調査を実施しエンゲージメントを高めるオフィス環境を考察する。
調査対象	4 7 都道府県の20歳～59歳の経営者・正社員
調査方法	インターネット
標本規模	5359名
調査期間	4月1日（月）から4月3日（水）
調査主体	イトーキ 中央研究所

調査概要

INDEX

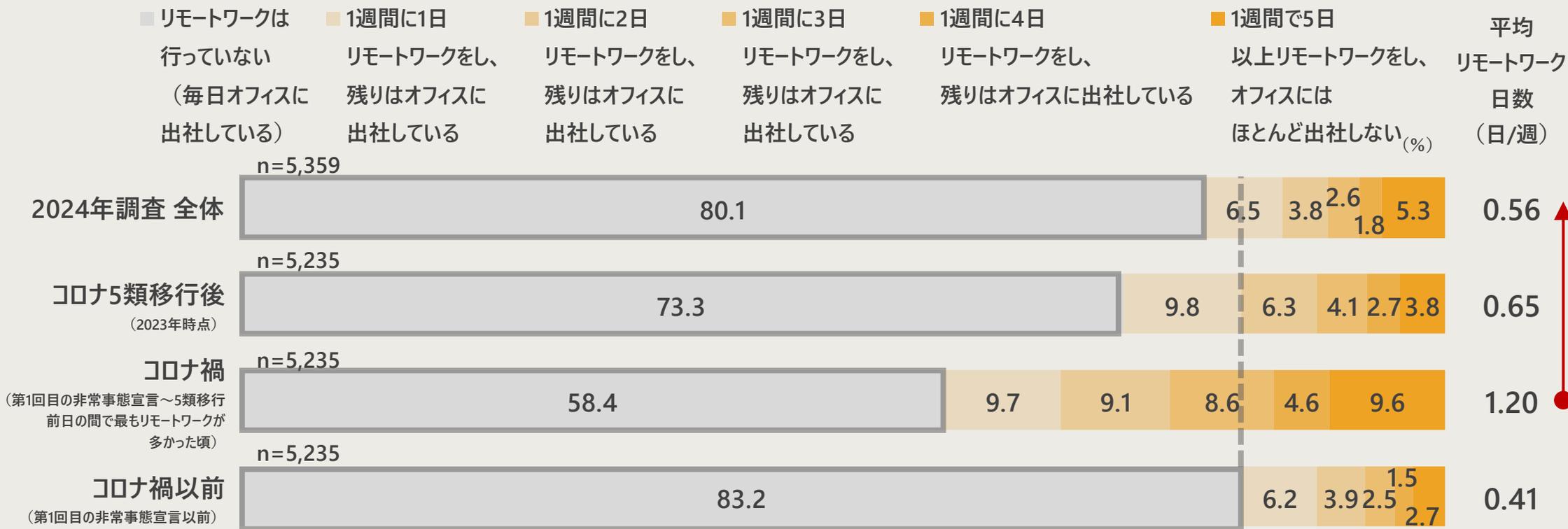
- 1 はじめに・INDEX
- 2 現在オフィスに出社している平均日数
- 3 出社意識
- 4 出社意識×満足度別
- 5 オフィスでの座席状況
- 6 働き方を変化させる必要性
- 7 自身について働き方を変化させる必要があると思うこと
- 8 勤務先について、働き方を変化させる必要があると思う事
- 9 勤務先について、働き方を変化させる必要があると思う事 満足度別・生産性実感別
- 10 オフィス（働く場）が新しくなる場合、重要だと思うこと
- 11 オフィス（働く場）が新しくなる場合、重要だと思うこと満足度別／生産性実感別
- 12 働く上で重視していること
- 13 働く上で重視していること×年齢別
- 14 働く上で重視していること×満足度別
- 15 オフィス環境満足度×年齢別
- 16 オフィス環境生産性×年齢別
- 17 オフィス環境生産性×オフィス環境満足度別
- 18 生産性高く働けている理由
- 19 各オフィス形態による満足度・生産性の向上
- 20 各オフィス形態による満足度の向上×年齢別
- 21 各オフィス形態による満足度の向上×満足度別
- 22 各オフィススペースによる満足度・生産性の向上
- 23 各オフィススペースによる満足度の向上×年齢別
- 24 各オフィススペースによる満足度の向上×満足度別
- 25 各オフィスインテリアによる満足度・生産性の向上
- 26 各オフィスインテリアによる満足度の向上×年齢別
- 27 各オフィスインテリアによる満足度の向上×満足度別

コロナ収束に向けて平均リモートワーク日数は減少。
2024年現在、「リモートワークは行っていない」が全体の8割を占め、コロナ禍以前の水準に戻りつつある。



現在、在宅勤務などのリモートワークをしていますか？している方は出社している平均日数についてお答えください

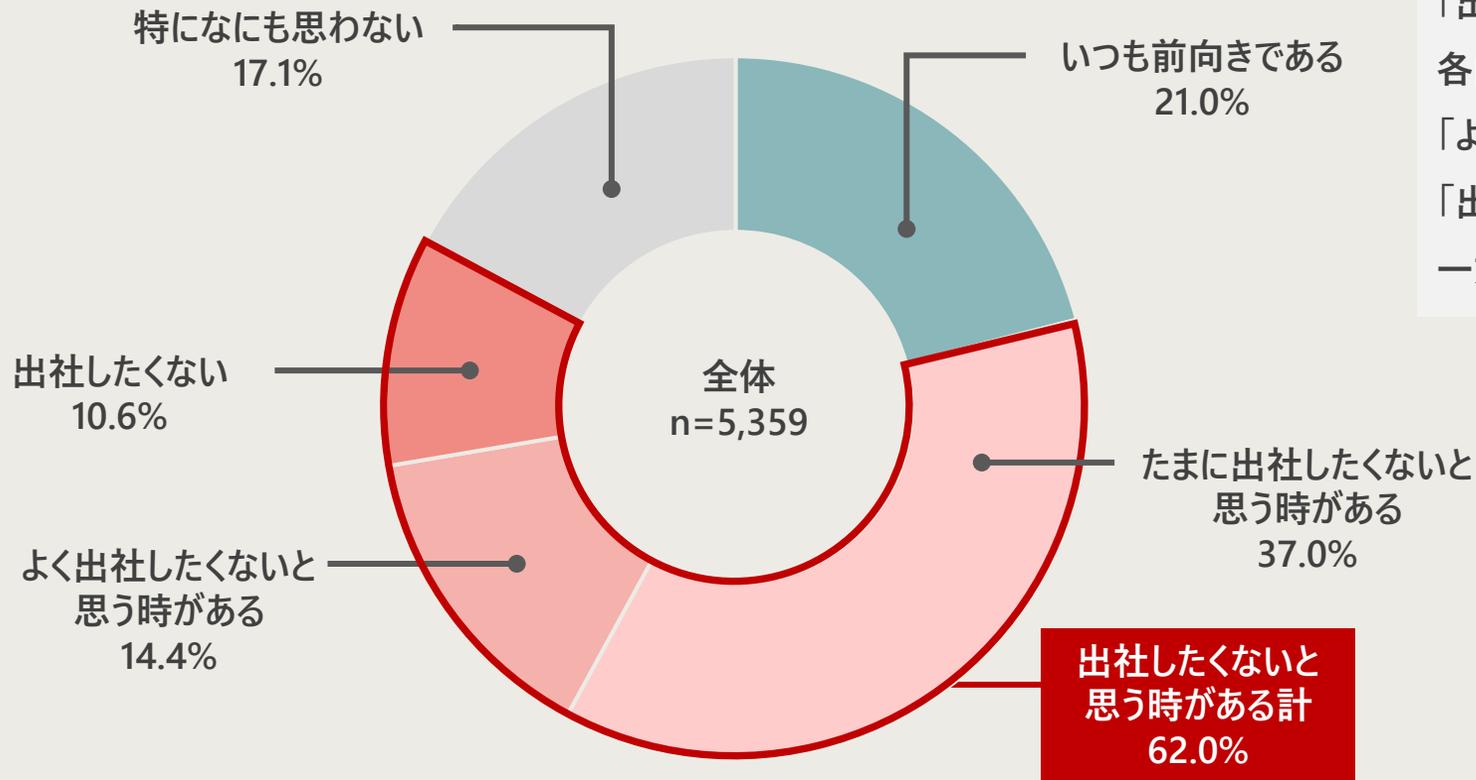
平均リモートワーク日数は、「コロナ禍」1.2日→「コロナ5類移行後」0.65日→「2024年調査時」0.56日と減少傾向。



リモートワークが減少する一方、出社を「いつも前向き」に捉えているのは2割強に留まり、「出社したくないと思う時がある」が6割強。



出社する事に対してどう思いますか？



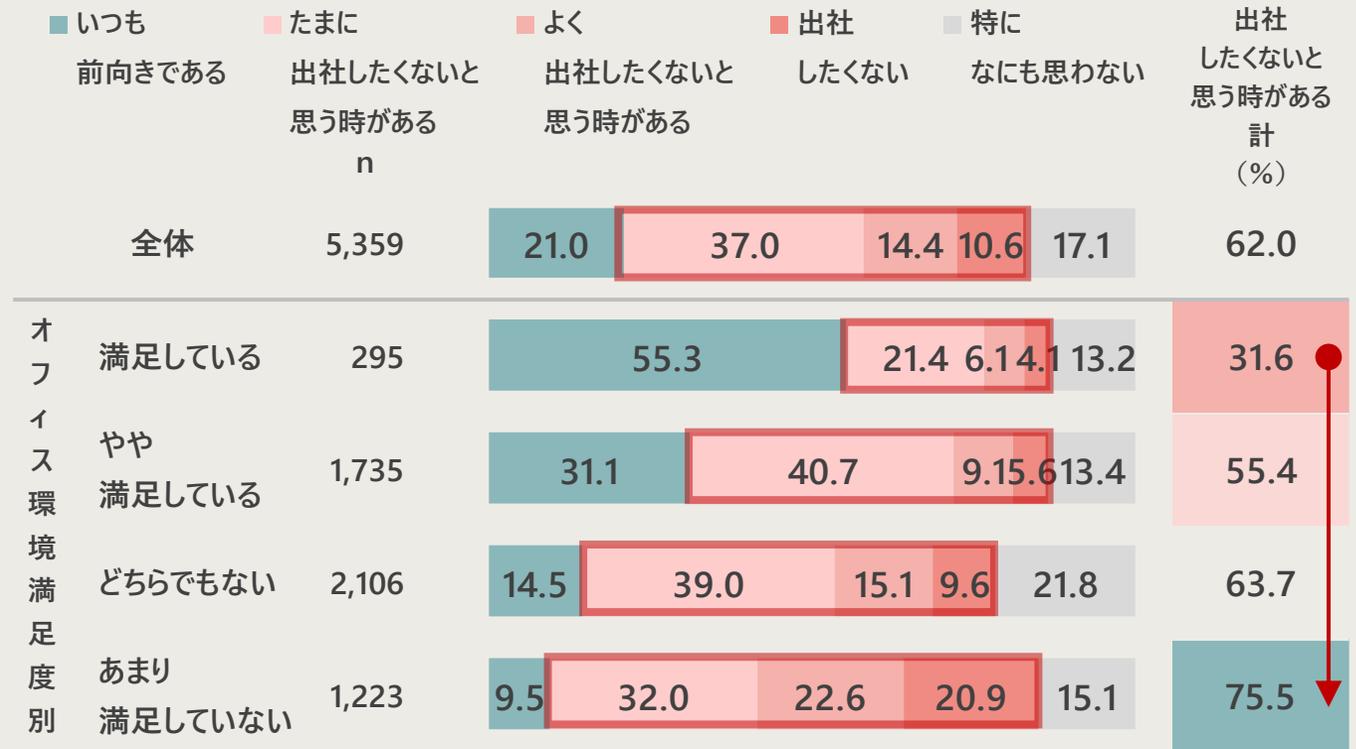
「出社したくないと思う時がある計」は62.0%。
 各内訳は、「たまに出社したくないと思う時がある」37.0%、
 「よく出社したくないと思う時がある」14.4%、
 「出社したくない」10.6%。
 一方で「いつも前向きである」は21.0%に留まる。

現状のオフィス環境に満足していない層、オフィス環境に生産性を感じていない層ほど「出社したくないと思う時がる」のスコアは増加。オフィス環境の満足度や生産性の低さが、出社意識のボトルネックとなっている可能性がある。



出社する事に対してどう思いますか？

オフィス環境満足度別×出社意識



「出社したくないと思う時がある(計)」は、満足度別「あまり満足していない」層で75.5%、生産性実感別「そう思わない」層で74.2%に達する。

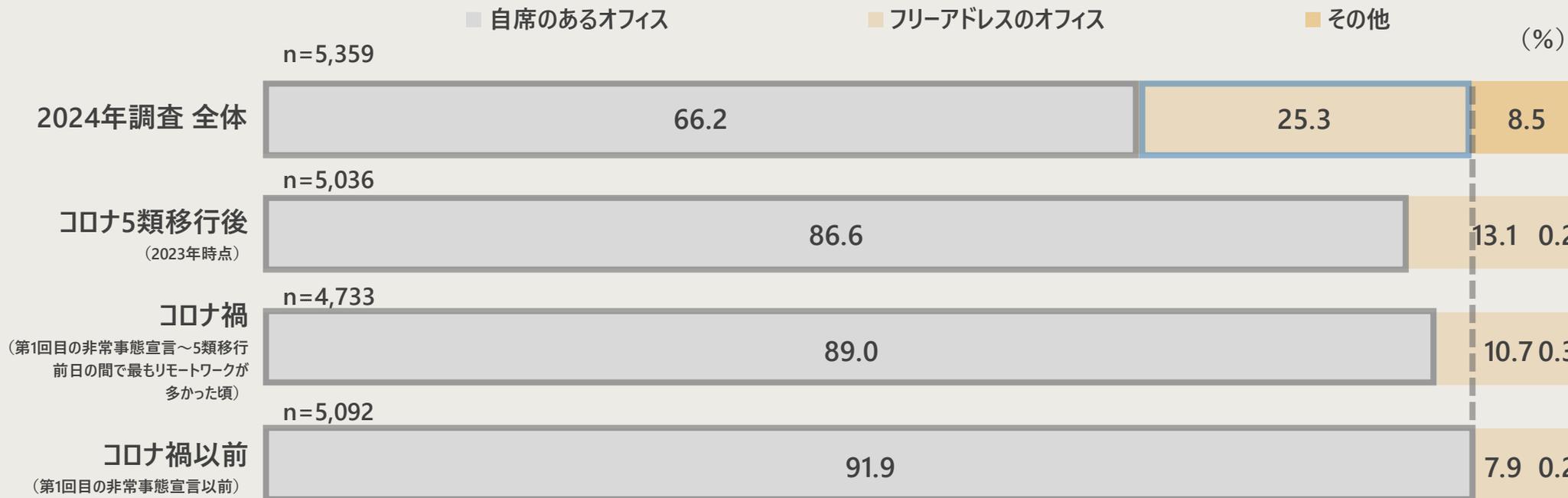
※全体よりも+10ptを■、+5ptを■、-5ptを■、-10ptを■で網掛け表示

オフィスでの座席状況は、コロナ禍を経て「自席のあるオフィス」の割合は減少し「フリーアドレスのオフィス」に変遷しつつある。



あなたのオフィスでの席の状況をお答えください。

「自席のあるオフィス」は、コロナ禍以前91.9%を占めていたが、2024年現在66.2%にまで減少。一方で「フリーアドレスのオフィス」が25.3%に増加。

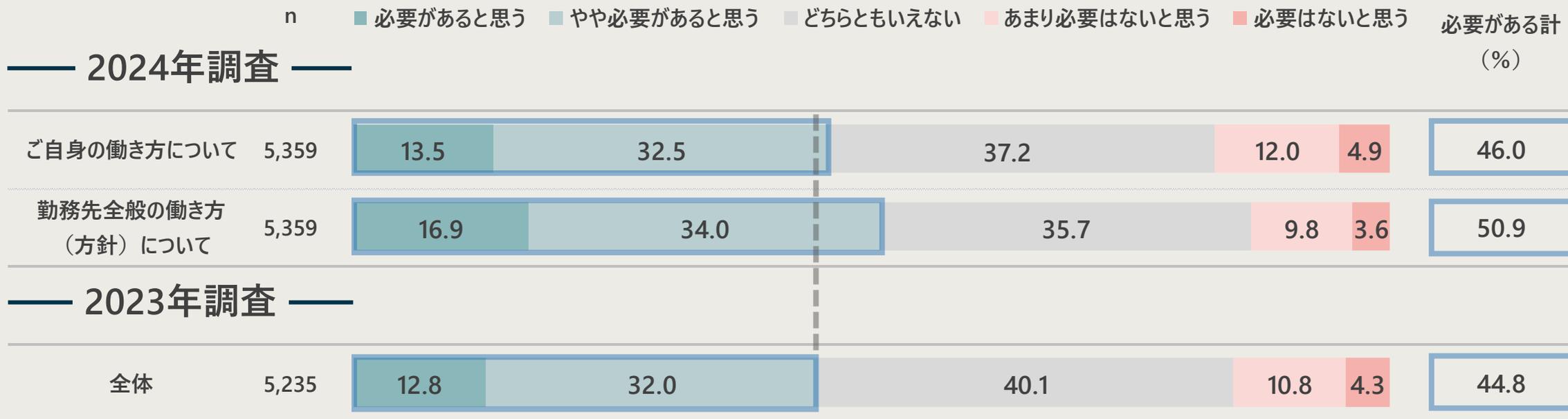


自身の働き方について、変化させる「必要がある(計)」と回答したのは46.0%。勤務先については50.9%。
 对自身、勤務先のいずれも半数前後が現状の働き方や方針に変化の必要を感じている。



働き方を変化させる必要があると思いますか？

2023年調査時には「必要がある計」は44.8%であったが、2024年現在、自身について:46.0%、勤務先について:50.9%と僅かであるが上昇。



※全体よりも+10ptを■、+5ptを■、-5ptを■、-10ptを■で網掛け表示

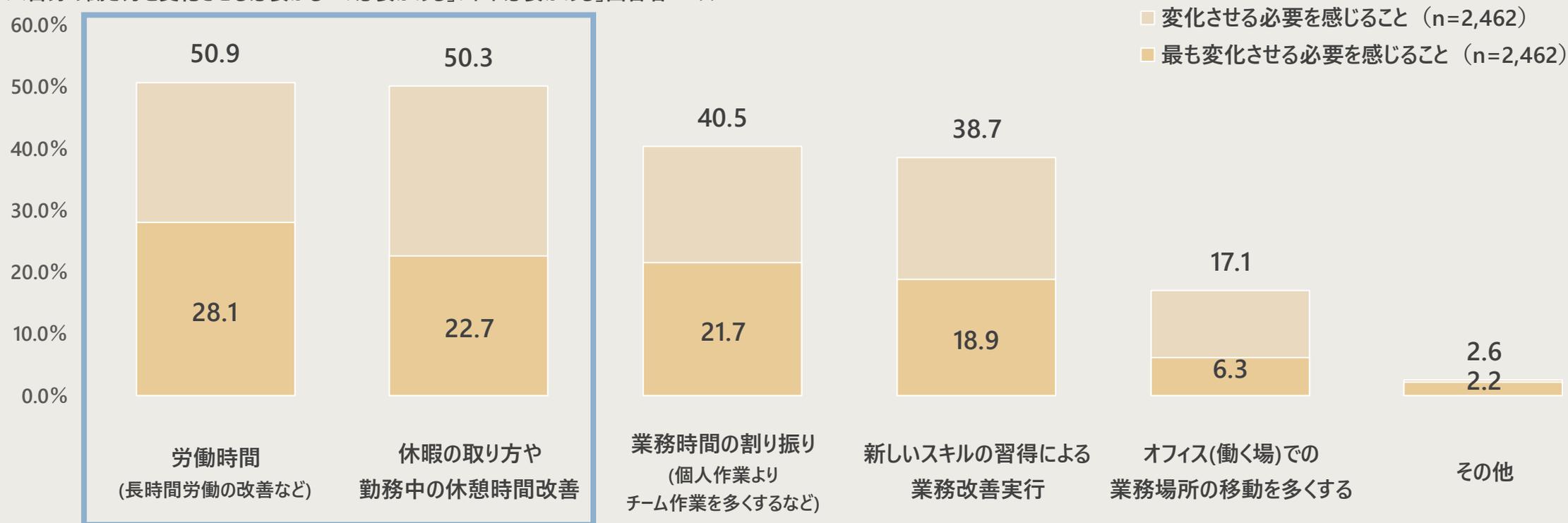
自身について、働き方を変化させる必要があると思うことは、「労働時間」「休暇の取り方や勤務中の休憩時間の改善」が5割とトップ2。次いで「業務時間の割り振り」が4割と続く。



ご自身の変化させる必要があると思う働き方は？

“最も”変化させる必要を感じることに際しても、「労働時間」「休暇の取り方や勤務中の休憩時間の改善」「業務時間の割り振り」が上位3項目に挙がる。

※自身の働き方を変化させる必要がある＝「必要がある」「やや必要がある」回答者ベース



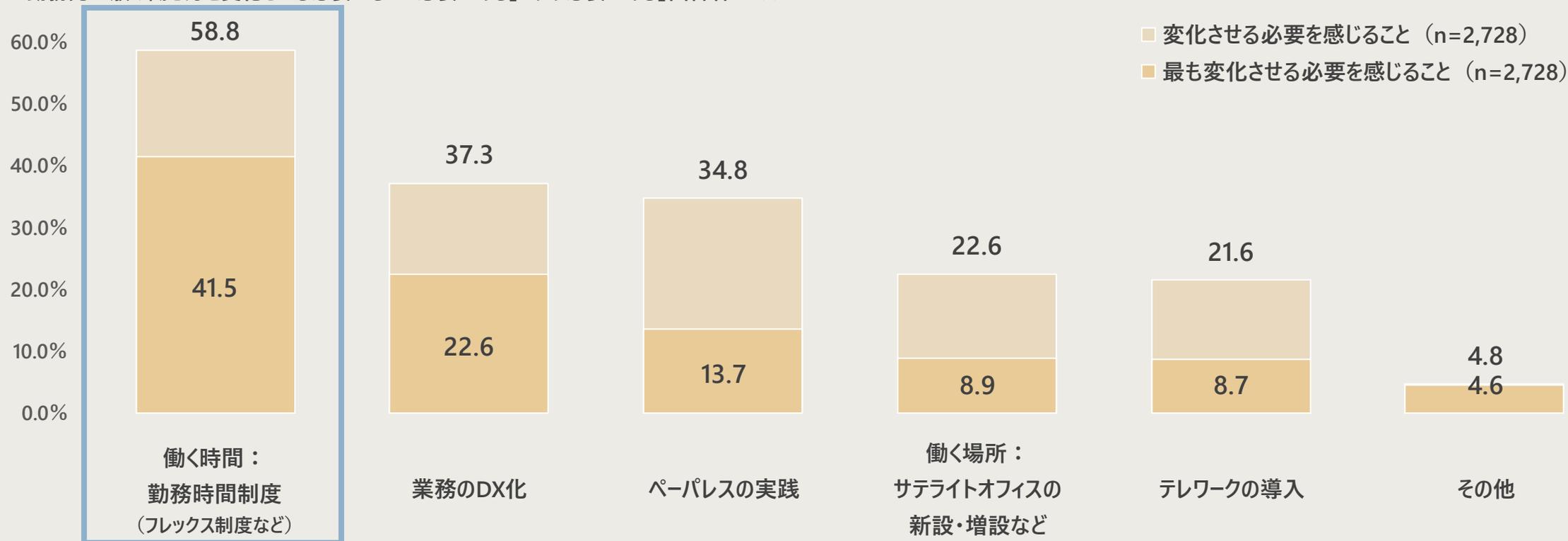
勤務先について、働き方を変化させる必要があると思うことは、「勤務時間制度」が5割後半と突出。次いで「業務のDX化」が3割後半、「ペーパーレスの実践」が3割半、「サテライトオフィスの新設・増設」「テレワークの導入」が2割強と続く。



勤務先の変化させる必要があると思う働き方は？

“最も”変化させる必要を感じることにしても、「勤務時間制度」が4割強とトップ。

※勤務先全般の働き方を変化させる必要がある＝「必要がある」「やや必要がある」回答者ベース

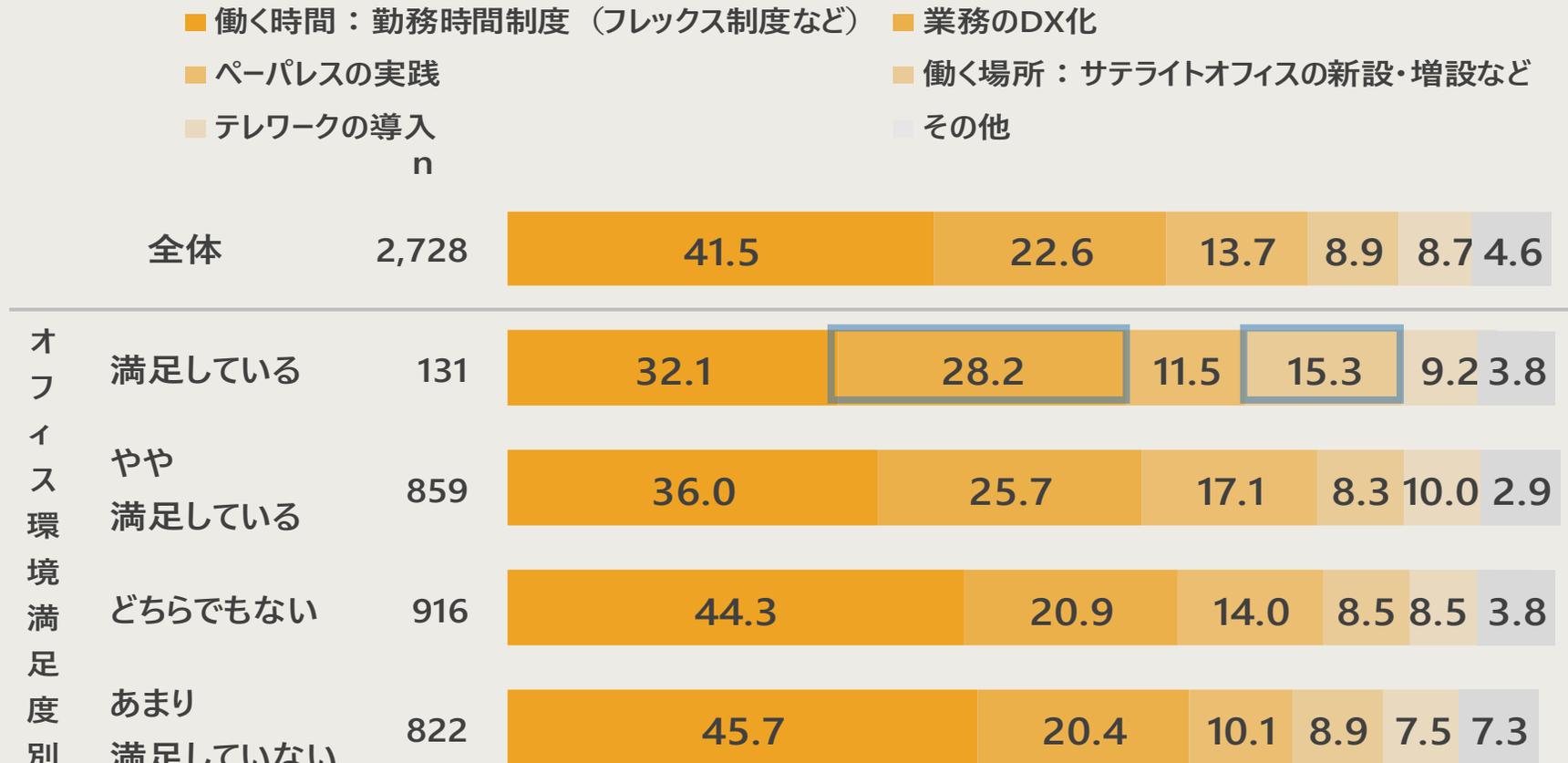


オフィス環境に満足している、生産性が高いと感じている層ほど、「業務のDX化」「サテライトオフィスの新設・増設」に必要性を感じている（全体スコア+5pt以上）。業務プロセスの最適化やサテライトオフィスによる柔軟な働き方を推進することは、従業員の満足度および生産性をさらに向上させることが期待できると考えられる。



勤務先の変化させる必要があると思う働き方は？

オフィス環境満足度別×会社全般の働き方（方針）変容意識

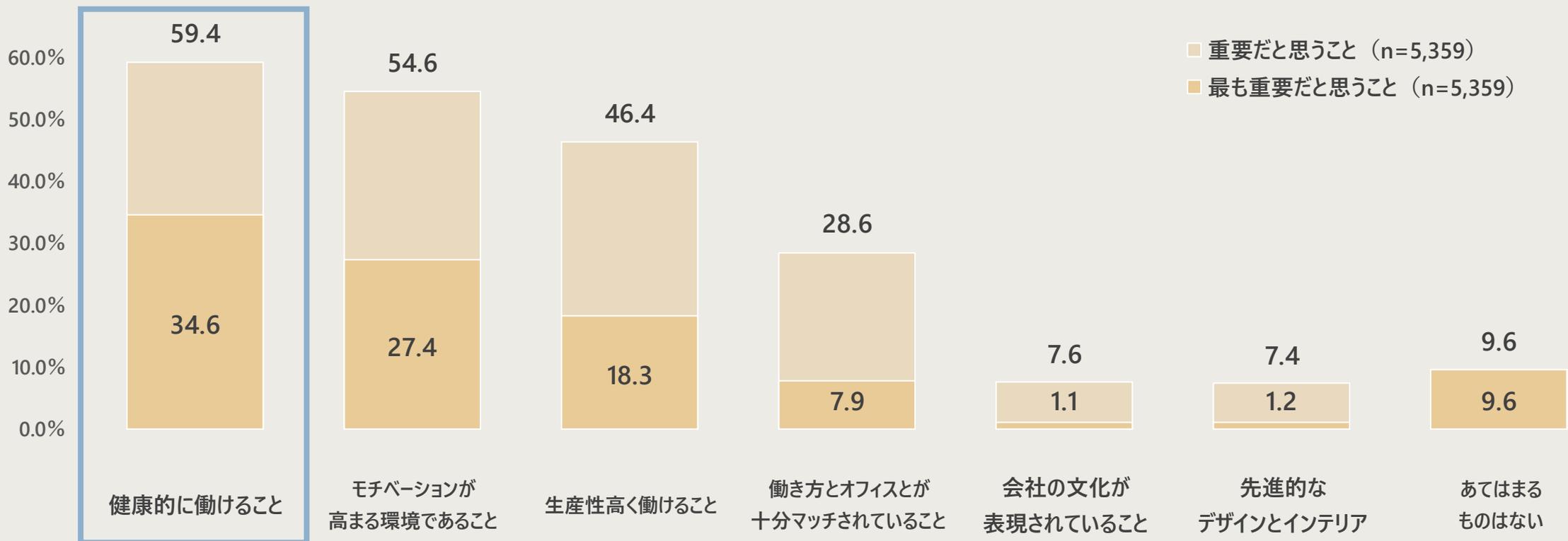


オフィスが新しくなる場合、重要だと思うことは「健康的に働けること」が約6割とトップ。次いで「モチベーションが高まる環境」が5割半、「生産性高く働けること」4割半、「働き方とオフィスが十分マッチされていること」が3割弱と続く。



オフィス（働く場）が新しくなる場合、あなたが重要だと思うことは？

“最も”重要だと思うことについても、上位項目は同様。

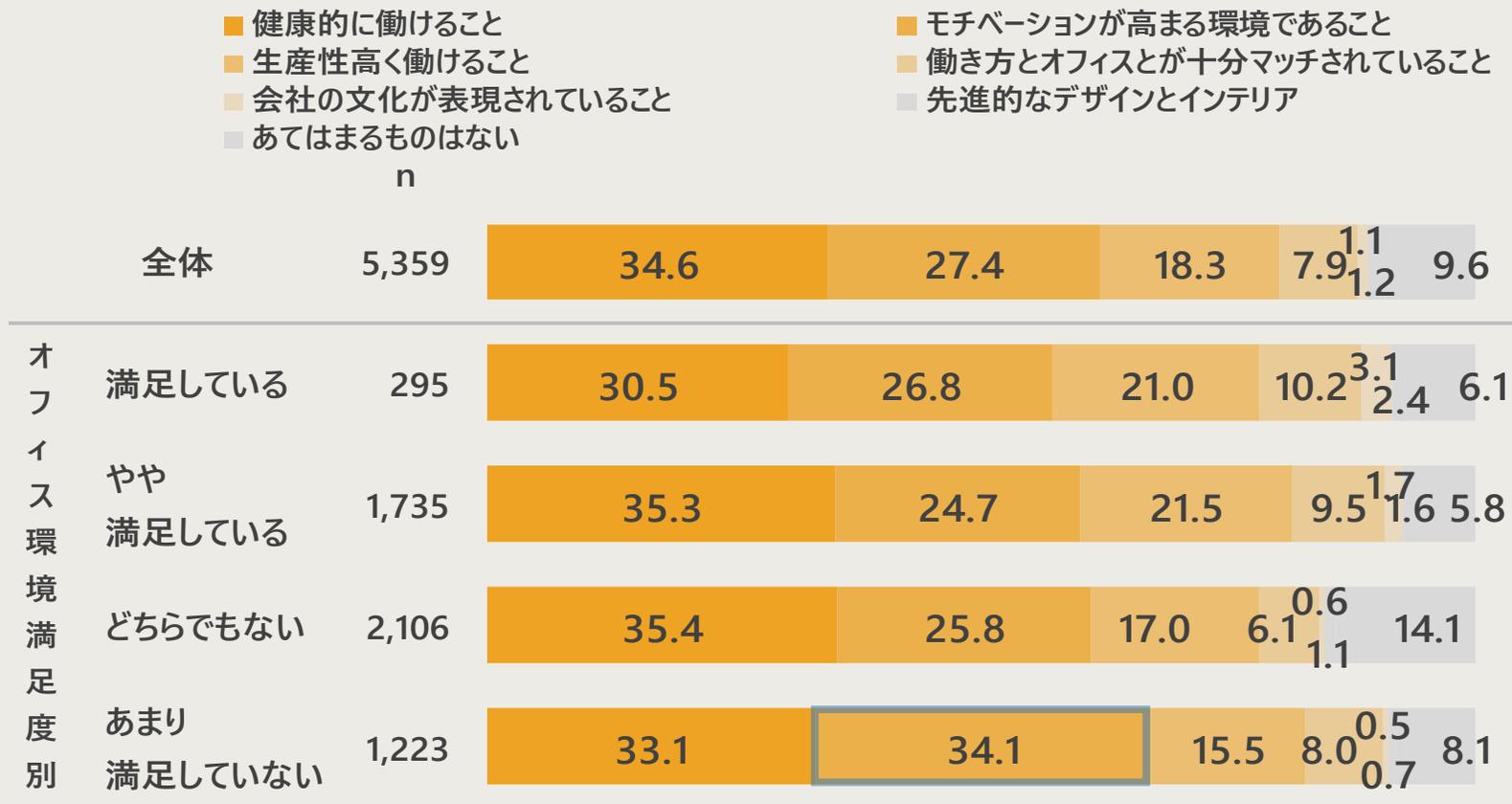


オフィス環境満足度別でみると、あまり満足していないと回答した層では「モチベーションが高まる環境であること」が全体比+5ptと高め。オフィス環境には、仕事に対する意欲やエネルギーを高める要素を取り入れ、モチベーションの向上に繋がる整備が必要であるといえる。



オフィス（働く場）が新しくなる場合、あなたが重要だと思うことは？

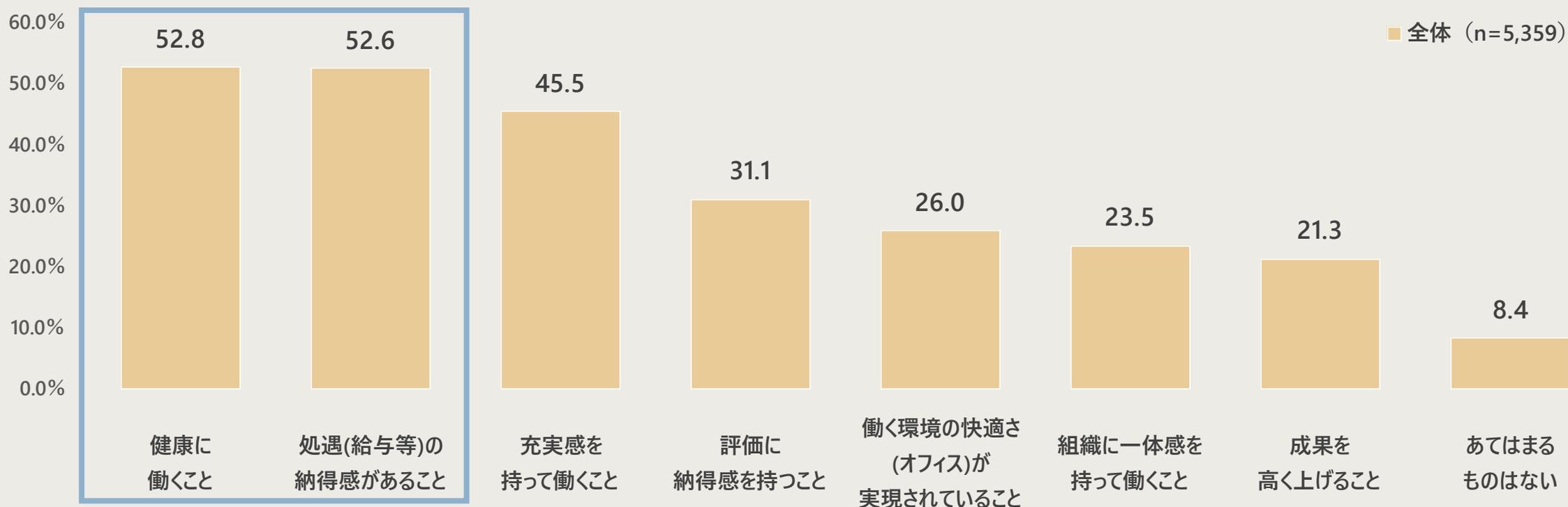
オフィス環境満足度別×働く場が新しくなる場合に重視すること



働く上で重視していることは、「健康に働くこと」「処遇の納得感」が5割強とトップ2。
次いで「充実感を持って働くこと」が4割半、「評価の納得感」が3割強と続く。



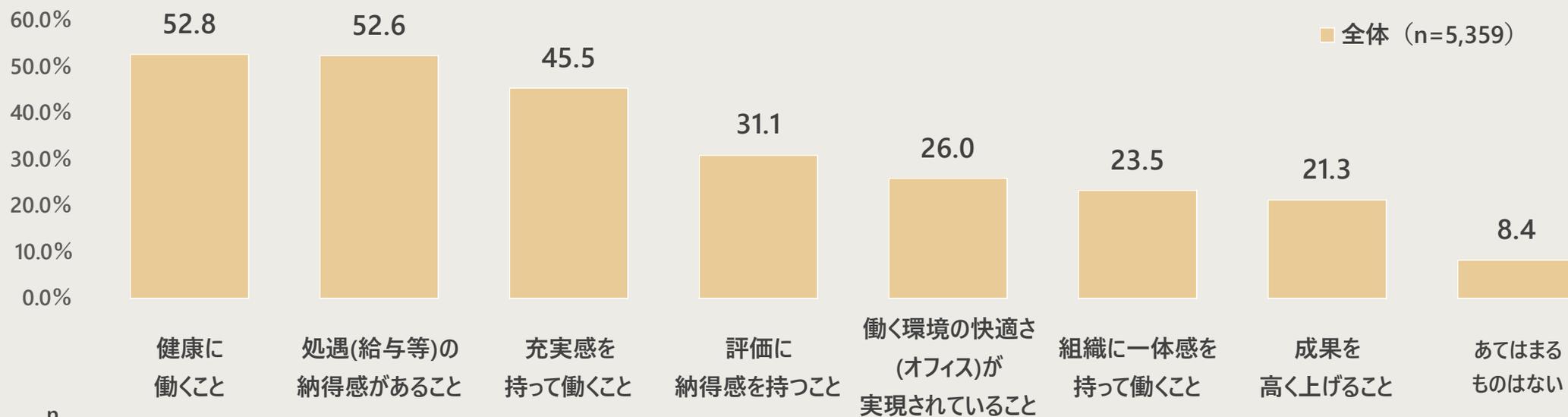
あなたが働く上で重視している事は何ですか？



年齢別では「健康的に働くこと」「充実感を持って働くこと」は年配層、「処遇の納得感」「評価の納得感」は若年層ほどスコアが高まる傾向。



あなたが働く上で重視している事は何ですか？



年齢別	n	健康的に働くこと	処遇(給与等)の納得感があること	充実感を持って働くこと	評価に納得感を持つこと	働く環境の快適さ(オフィス)が実現されていること	組織に一体感を持って働くこと	成果を高く上げること	あてはまるものはない
20-29歳	150	50.7	56.7	40.7	35.3	29.3	19.3	23.3	8.7
30-39歳	604	50.0	56.1	37.7	29.6	25.0	19.7	18.2	11.1
40-49歳	1,767	52.9	54.4	44.4	32.7	28.1	23.7	21.5	8.3
50-59歳	2,838	53.5	50.6	48.1	30.3	24.7	24.5	21.6	7.9

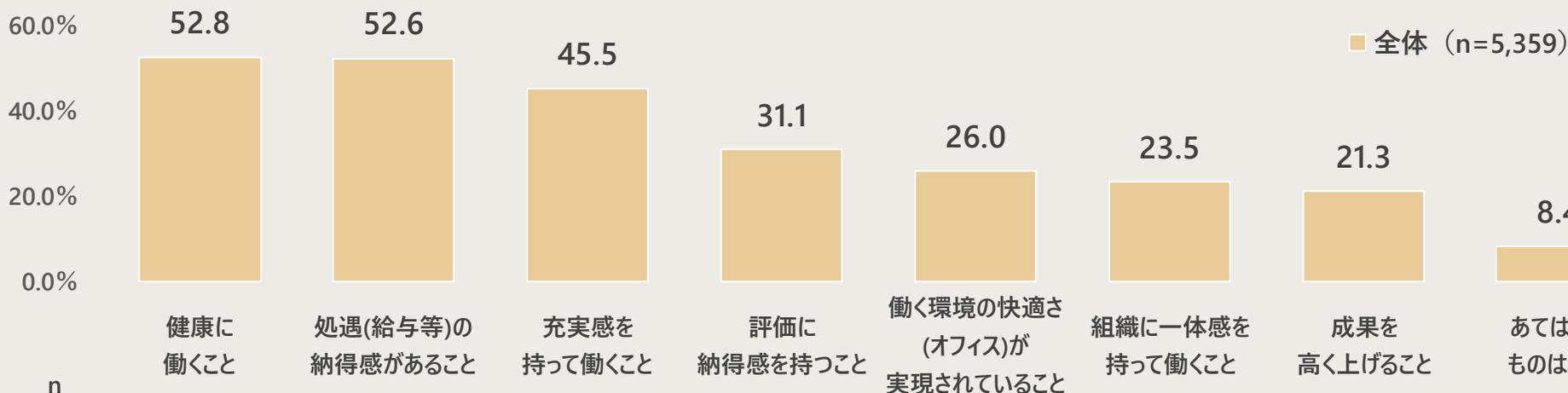
※全体よりも+10ptを■、+5ptを■、-5ptを■、-10ptを■で網掛け表示

オフィス環境満足度別で見ると、満足している層では「充実感を持って働くこと」「成果を高く上げること」が他層に比べ高い。オフィス環境の充実は、仕事に対するモチベーションの向上や成果の促進に寄与していると推察される。



あなたが働く上で重視している事は何か？

オフィス環境満足度別×働き方で重視していること



満足度別		n	健康に働くこと	処遇(給与等)の納得感があること	充実感を持って働くこと	評価に納得感を持つこと	働く環境の快適さ(オフィス)が実現されていること	組織に一体感を持って働くこと	成果を高く上げること	あてはまるものはない
オフィス環境	満足している	295	56.9	48.5	56.3	32.9	34.2	31.9	33.2	1.7
	やや満足している	1,735	54.7	50.1	50.0	30.9	27.8	27.0	22.9	5.1
	どちらでもない	2,106	50.2	49.0	40.4	27.3	20.6	19.8	17.7	12.5
	あまり満足していない	1,223	53.6	63.5	45.1	37.7	30.7	23.1	22.2	7.7

※全体よりも+10ptを■、+5ptを■、-5ptを■、-10ptを■で網掛け表示

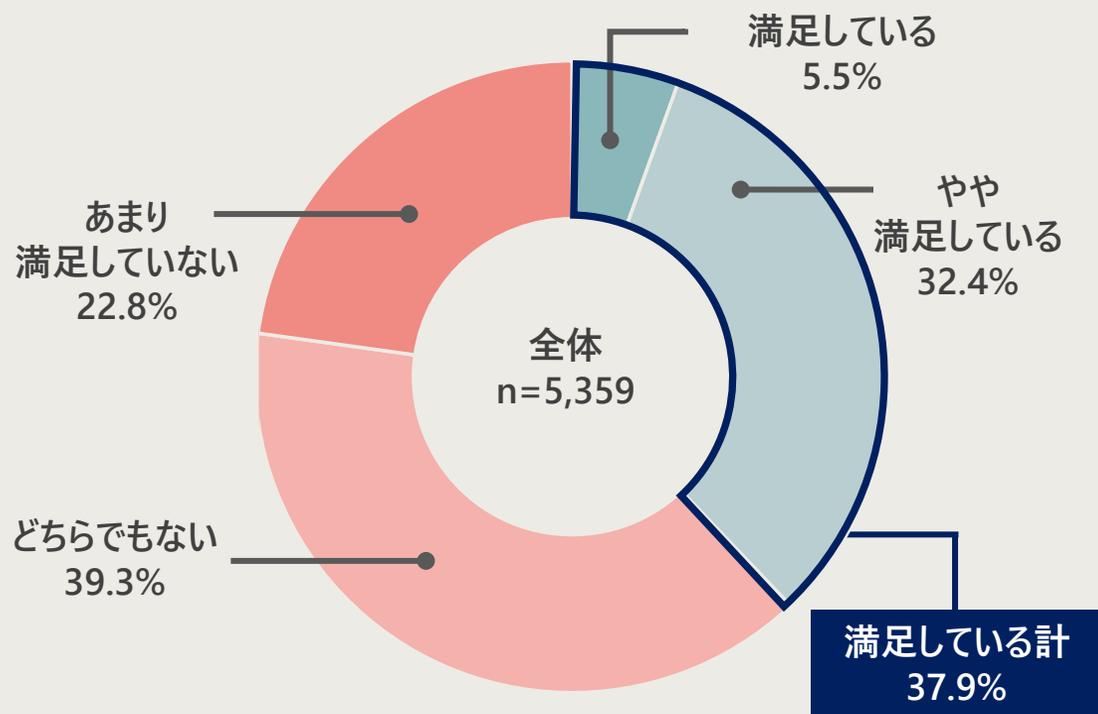
オフィス環境の満足度(計)は全体で37.9%。満足度(計)は若年層ほど高く20-29歳では52.0%を占める。



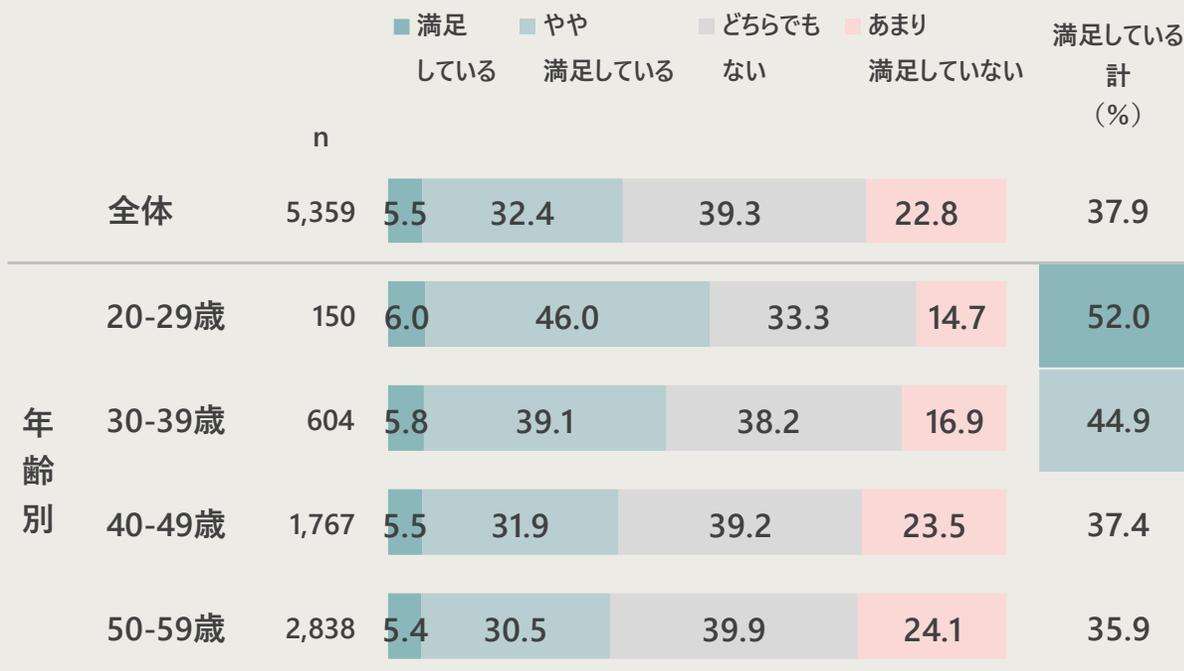
オフィス環境に満足していますか？

一方で、50-59歳は満足度(計)が35.9%と全体平均並み。

オフィス環境満足度



年齢別×オフィス環境満足度



※全体よりも+10ptを■、+5ptを■、-5ptを■、-10ptを■で網掛け表示

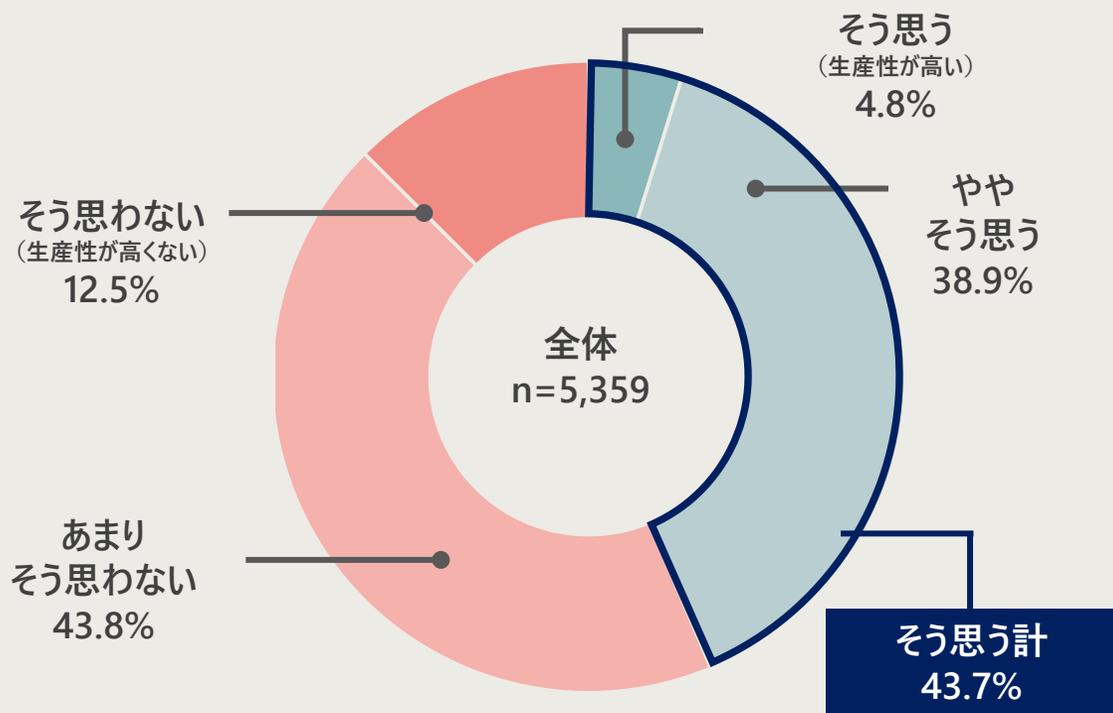
生産性が高いと思う(計)は全体で43.7%。満足度と同様若年層ほどスコアは高く20-29歳では53.4%を占める。



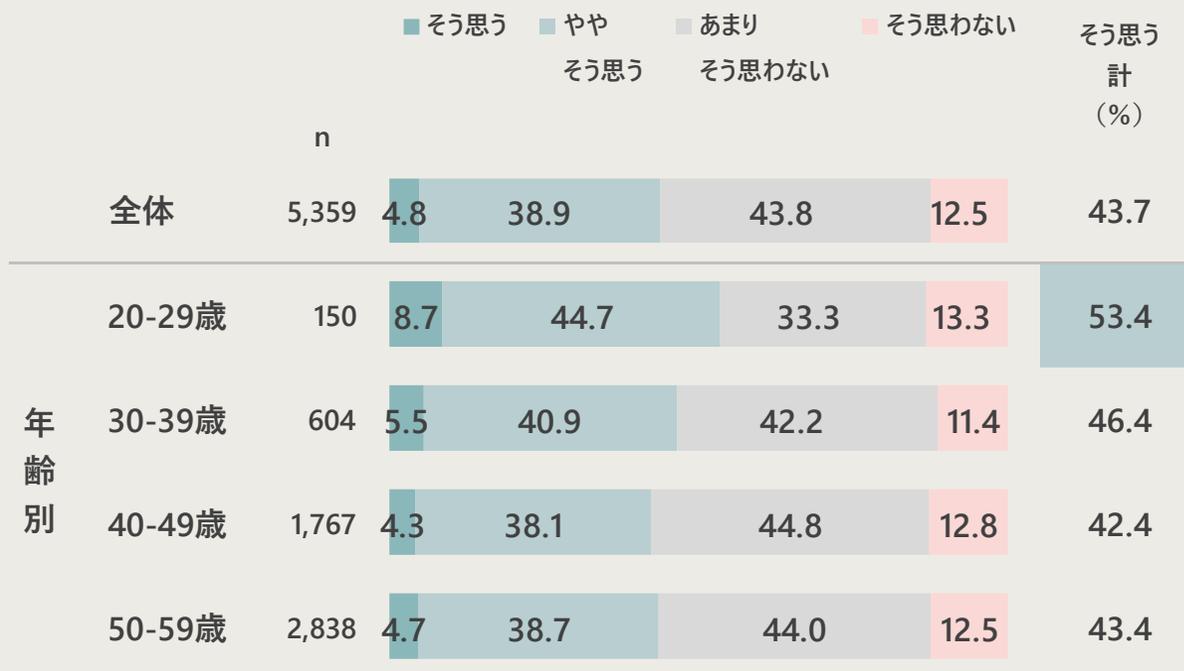
現在のオフィス（働く場）では生産性高く働けていますか？

一方で、40-49歳、50-59歳は生産性が高いと思う(計)が43%前後と全体平均並み。

現状オフィスの生産性実感



年齢別×現状オフィスの生産性実感



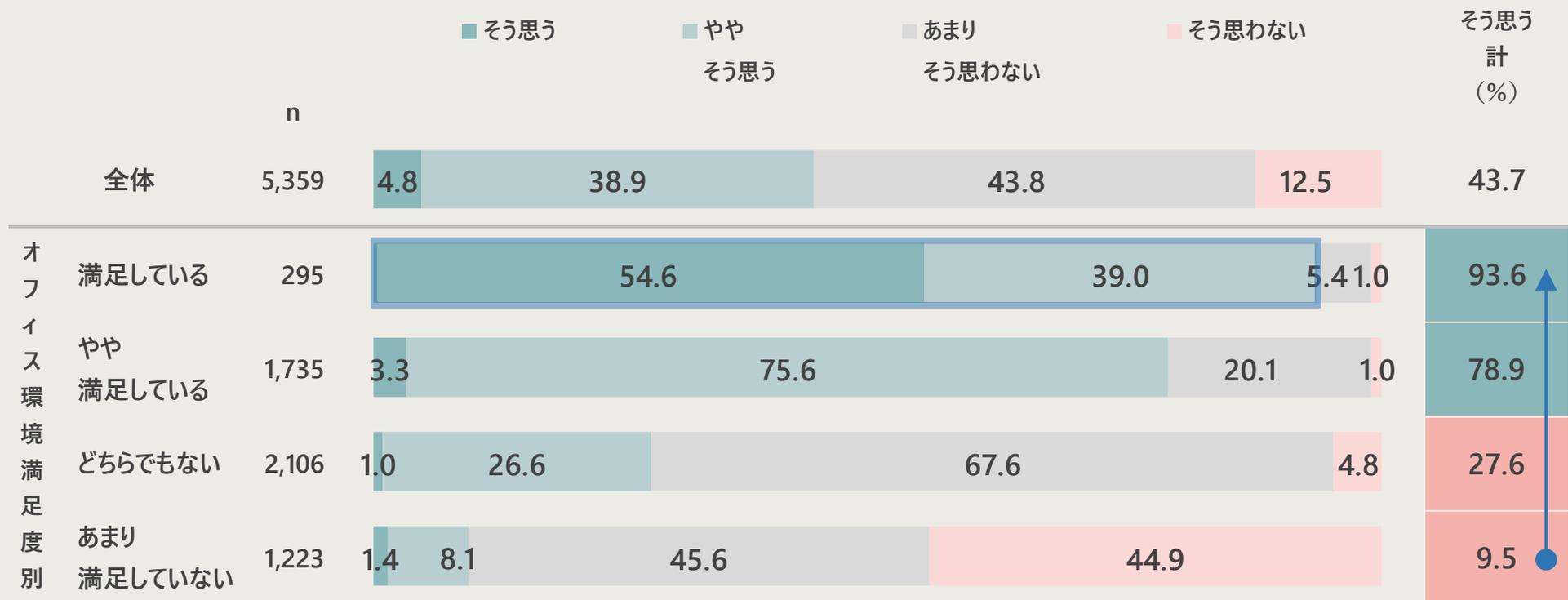
※全体よりも+10ptを■、+5ptを■、-5ptを■、-10ptを■で網掛け表示

オフィス満足度別に生産性の高さをみると、満足している層では「そう思う(生産性高く働けている)」が9割強を占め、満足度が高いほど生産性も高まる傾向が見受けられる。オフィス環境の満足度は、生産性の向上に繋がる重要なファクターであるといえる。



現在のオフィス（働く場）では生産性高く働けていますか？

×××

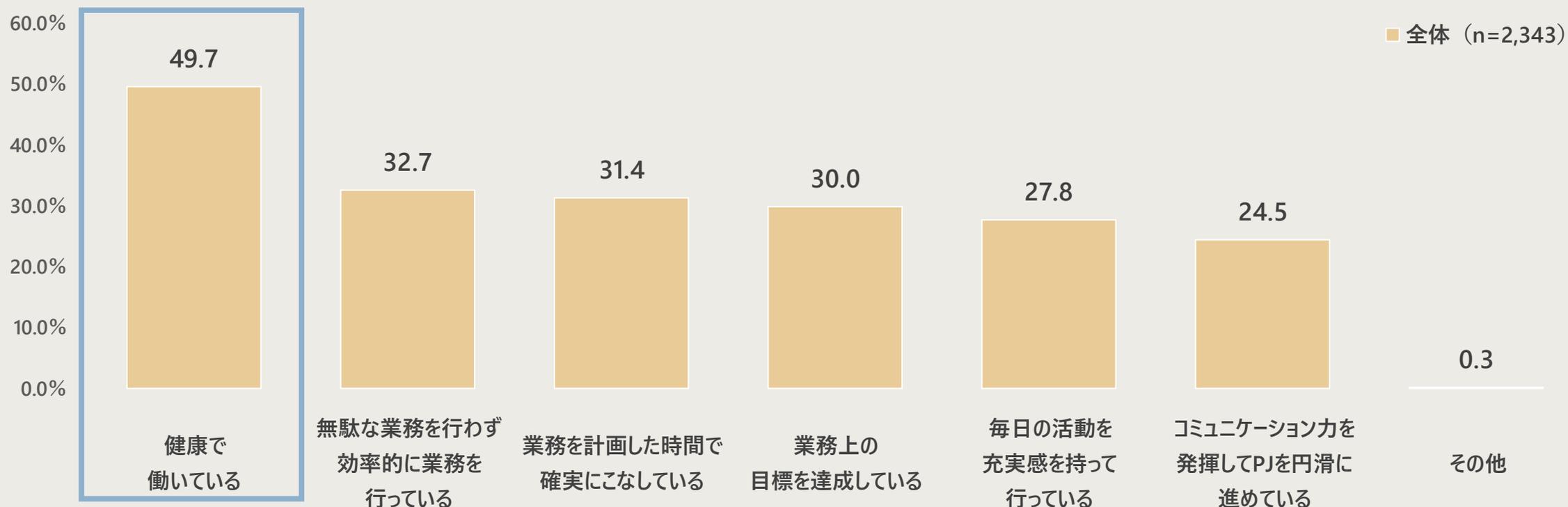


※全体よりも+10ptを■、+5ptを■、-5ptを■、-10ptを■で網掛け表示

生産性高く働けている理由としては「健康で働いている」が約5割とトップ。以降「無駄な業務を行わず効率的に業務を行っている」「業務を計画した時間で確実にこなしている」「業務上の目標を達成している」が3割台で続く。



現在のオフィス（働く場）で生産性高く働けている理由は？



満足度・生産性の向上に寄与するオフィス形態では、「自席が固定で十分個人面積が確保されたオフィス」が7割以上とトップ。

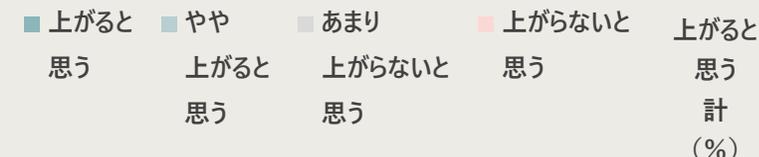
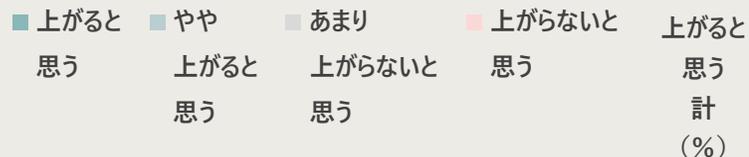


以下のオフィス形態について、あなたはどの程度満足度・生産性が上がると思いますか？

次いで「自席は最低限の面積だが他に様々な活動を行うスペースがあり利用できるオフィス」が2番手に挙がる。

満足度が上がると思うオフィス形態

生産性が上がると思うオフィス形態



オフィス形態	n	満足度が上がると思う				上がると思う計 (%)	n	生産性が上がると思う				上がると思う計 (%)
		上がると思う	やや上がると思う	あまり上がらないと思う	上がらないと思う			上がると思う	やや上がると思う	あまり上がらないと思う	上がらないと思う	
自席が固定で十分個人面積が確保されたオフィス	5,359	15.4	57.6	22.3	4.7	73.0	5,359	16.3	59.2	20.5	3.9	75.5
自席は最低限の面積だが他に様々な活動を行うスペースがあり利用できるオフィス	5,359	6.1	51.9	34.8	7.2	58.0	5,359	5.4	51.7	36.1	6.9	57.1
自席はフリーだが1人1席用意され自由に席に座る事が出来るオフィス	5,359	7.0	45.6	38.7	8.7	52.6	5,359	5.6	49.0	37.6	7.7	54.6
自席はフリーで1人1席の席はないが他に活動するスペースがあるオフィス	5,359	4.8	38.5	45.1	11.6	43.3	5,359	4.3	40.4	45.5	9.8	44.7
自席スペースはなく自分が行いたい活動のスペースを移動しながら利用するオフィス	5,359	4.5	35.7	46.5	13.3	40.2	5,359	4.3	37.3	46.8	11.6	41.6

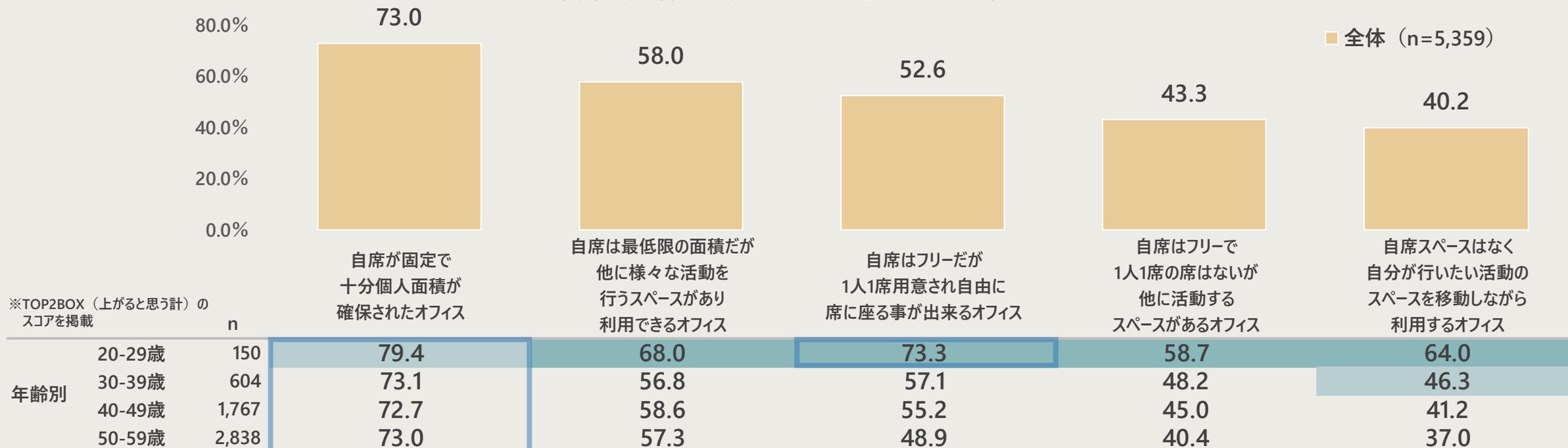
満足度の向上に起因するオフィス形態は、どの年代においても「自席が固定で十分個人面積が確保されたオフィス」が7割以上とトップ。



以下のオフィス形態について、あなたはどの程度満足度が上がると思いますか？

20-29歳では「自席はフリーだが1人1席用意され自由に席に座る事が出来るオフィス」が7割強と2番手に挙がる。

年齢別×満足度が上がると思うオフィス形態



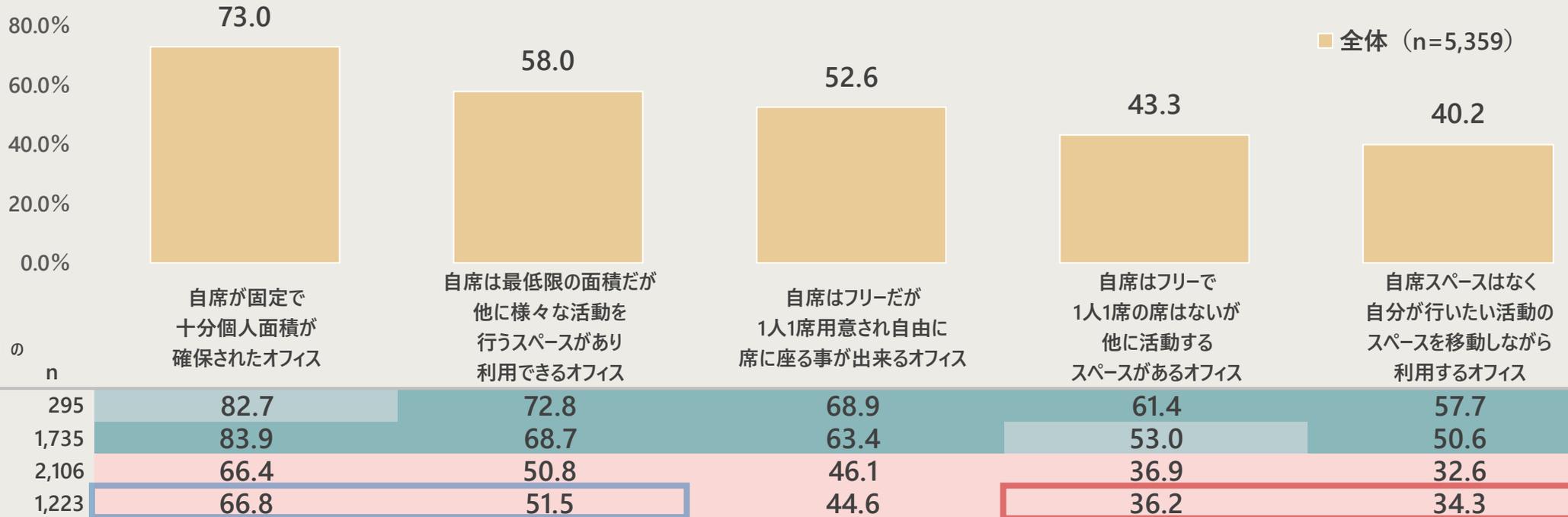
※全体よりも+10ptを■、+5ptを■、-5ptを■、-10ptを■で網掛け表示

オフィス環境にあまり満足していないと回答した層においても、全体傾向と同様「自席が固定で十分個人面積が確保されたオフィス」「自席は最低限の面積だが他に様々な活動を行うスペースがあり利用できるオフィス」が上位2項目に挙がっており、満足度向上に繋がる重要な要素となっている。
一方で全体としても下位かつ全体比-5ptの「自席はフリーで1人1席の席はないが他に活動するスペースがあるオフィス」「自席スペースはなく自分が行いたい活動のスペースを移動しながら利用するオフィス」は、満足度向上の期待値は低く、オフィス形態の改善としては優先度は低い。



以下のオフィス形態について、あなたはどの程度満足度が上がると思いますか？

満足度別×満足度が上がると思うオフィス形態



※全体よりも+10ptを■、+5ptを■、-5ptを■、-10ptを■で網掛け表示

満足度・生産性の向上に寄与するオフィススペースでは、「一人で集中するスペース」が8割強とトップ。僅かな差で「個人でリフレッシュできるスペース」が2番手に続く。



以下のオフィススペースについて、あなたはどの程度満足度・生産性が上がると思いますか？

以降「防音ブース・スペース」「カフェ等の飲食が出来るスペース」「予約なく利用できるミーティングスペース」「WEB会議を行うスペース」が6割台で続く。

満足度が上がると思うオフィススペース

生産性が上がると思うオフィススペース

	n	満足度が上がると思う				上がると思う計 (%)	n	生産性が上がると思う				上がると思う計 (%)
		上がると思う	やや上がると思う	あまり上がらないと思う	上がらないと思う			上がると思う	やや上がると思う	あまり上がらないと思う	上がらないと思う	
1人で集中するスペース	5,359	26.0	57.4	14.0	2.6	83.4	5,359	24.4	57.9	14.9	2.9	82.3
個人でリフレッシュできるスペース	5,359	22.6	59.4	15.0	3.0	82.0	5,359	21.3	58.2	17.1	3.4	79.5
防音ブース・スペース	5,359	14.9	53.7	27.0	4.4	68.6	5,359	15.2	54.2	25.8	4.8	69.4
カフェ等の飲食が出来るスペース	5,359	14.8	52.7	26.4	6.1	67.5	5,359	14.9	50.9	27.9	6.3	65.8
予約なく利用できるミーティングスペース	5,359	11.6	55.6	27.2	5.6	67.2	5,359	11.6	54.7	28.1	5.6	66.3
WEB会議を行うスペース	5,359	9.2	50.8	33.5	6.5	60.0	5,359	9.6	50.7	33.3	6.4	60.3
1on1で利用する2名程度の落ち着いた個室	5,359	6.7	43.8	41.1	8.3	50.5	5,359	8.0	46.1	38.7	7.2	54.1
アイデア出しができるホワイトボードに囲まれたスペース	5,359	6.2	43.3	41.8	8.6	49.5	5,359	8.1	45.4	38.4	8.1	53.5
スタンディングワークするスペース	5,359	5.2	35.0	46.9	13.0	40.2	5,359	6.9	38.4	43.4	11.3	45.3

満足度の向上に寄与するオフィススペースは、どの年代も「一人で集中するスペース」「個人でリフレッシュするスペース」が8割以上で挙がる。

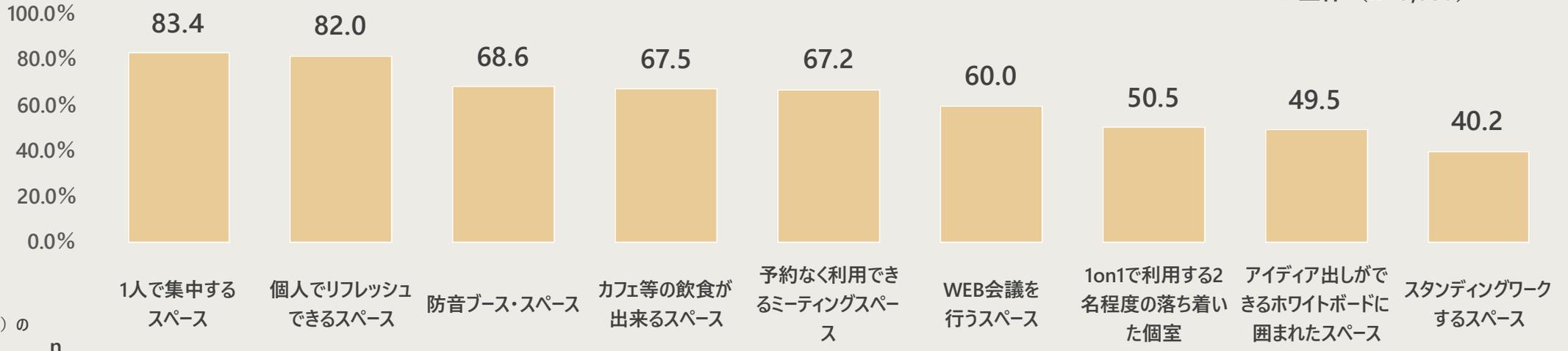


以下のオフィススペースについて、あなたはどの程度満足度が上がると思いますか？

全般的に若年層ほど各項目のスコアは高い傾向が見受けられる。

年齢別×満足度が上がると思うオフィススペース

全体 (n=5,359)



※TOP2BOX（上がると思う計）のスコアを掲載

年齢別	n	一人で集中するスペース	個人でリフレッシュできるスペース	防音ブース・スペース	カフェ等の飲食が出来るスペース	予約なく利用できるミーティングスペース	WEB会議を行うスペース	1on1で利用する2名程度の落ち着いた個室	アイデア出しができるホワイトボードに囲まれたスペース	スタンディングワークするスペース
20-29歳	150	86.0	83.3	75.3	82.0	75.3	70.7	65.4	63.4	61.3
30-39歳	604	80.6	80.3	70.5	73.5	65.7	63.1	55.3	55.1	47.4
40-49歳	1,767	84.0	81.9	68.5	69.2	67.2	60.2	51.6	49.6	41.4
50-59歳	2,838	83.6	82.4	67.9	64.4	67.0	58.6	48.2	47.6	36.8

※全体よりも+10ptを■、+5ptを■、-5ptを■、-10ptを■で網掛け表示

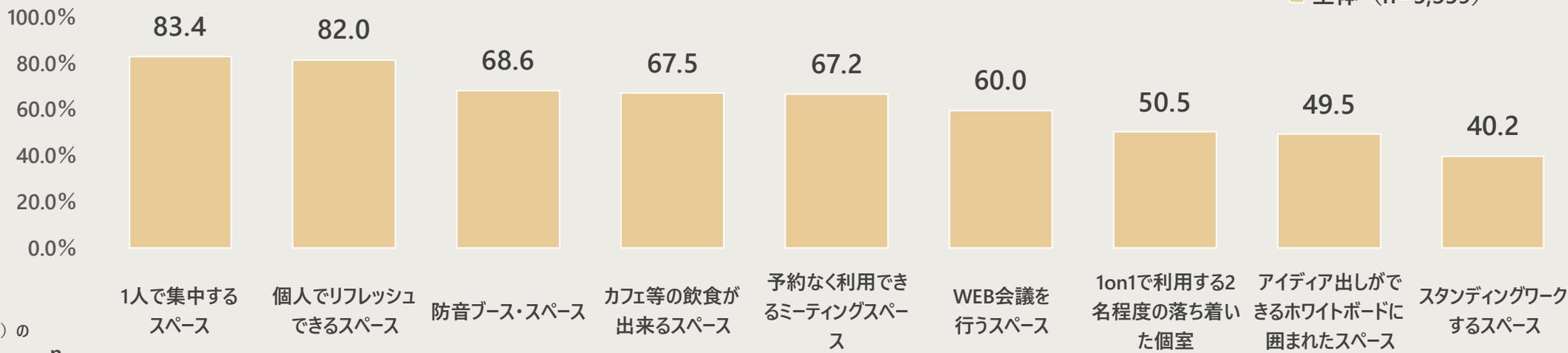
オフィス環境にあまり満足していないと回答した層は、全体傾向と同様「1人で集中するスペース」「個人でリフレッシュできるスペース」がトップ2に挙がっており、満足度向上に繋がる重要な要素となっている。一方で全体としても下位かつ全体比-10pt以下の「アイデア出しが出来るホワイトボードに囲まれたスペース」、全体比-5ptの「スタンディングワークするスペース」は満足度底上げの期待値は薄いと考えらえる。



以下のオフィススペースについて、あなたはどの程度満足度が上がると思いますか？

満足度別×満足度が上がると思うオフィススペース

■ 全体 (n=5,359)



※TOP2BOX（上がると思う計）のスコアを掲載

満足度別	n	1人で集中するスペース	個人でリフレッシュできるスペース	防音ブース・スペース	カフェ等の飲食が出来るスペース	予約なく利用できるミーティングスペース	WEB会議を行うスペース	1on1で利用する2名程度の落ち着いた個室	アイデア出しが出来るホワイトボードに囲まれたスペース	スタンディングワークするスペース
満足している	295	90.9	89.2	81.4	76.3	79.7	76.9	66.5	65.5	51.9
やや満足している	1,735	88.7	87.6	73.6	74.9	76.9	72.9	61.4	61.6	50.1
どちらでもない	2,106	78.2	76.5	63.4	61.5	60.5	52.8	43.4	43.6	35.3
あまり満足していない	1,223	83.4	81.9	67.4	65.1	61.6	50.0	43.7	39.0	31.8

※全体よりも+10ptを■、+5ptを■、-5ptを■、-10ptを■で網掛け表示

満足度・生産性の向上に寄与するオフィスインテリアでは、「IT機器が利用しやすく設置出来、配線も安全に美しくできる」が7割後半とトップ。次いで僅差で「立つ・座る等の高さが利用に合わせ自在に調整できる」「軽く移動しやすく利用しやすい自在にレイアウトが出来る」が7割台で続く。



以下のオフィスインテリアについて、あなたはどの程度満足度・生産性が上がると思いますか？

以降には「木質・カラーバリエーションが豊富でカジュアルな雰囲気」「デザイン性に優れたデザイナーインテリア」が5割台で続く。

満足度が上がると思うオフィスインテリア

生産性が上がると思うオフィスインテリア

	n	満足度が上がると思う				上がると思う計 (%)	n	生産性が上がると思う				上がると思う計 (%)
		上がると思う	やや上がると思う	あまり上がらないと思う	上がらないと思う			上がると思う	やや上がると思う	あまり上がらないと思う	上がらないと思う	
IT機器（モニター等）が利用しやすく設置出来、配線も安全に美しくできる	5,359	18.0	60.2	17.8	4.0	78.2	5,359	17.0	60.6	18.5	3.9	77.6
立つ・座る等高さが利用に合わせ自在に調整できる	5,359	14.4	60.7	20.8	4.1	75.1	5,359	14.0	59.5	21.7	4.8	73.5
軽く移動しやすく利用しやすい自在にレイアウトが出来る	5,359	11.3	59.4	24.5	4.7	70.7	5,359	12.1	59.1	24.0	4.8	71.2
木質・カラーバリエーションが豊富でカジュアルな雰囲気のインテリア	5,359	9.0	50.9	33.8	6.2	59.9	5,359	8.4	50.2	34.7	6.7	58.6
デザイン性に優れたデザイナーインテリア	5,359	8.4	45.9	38.0	7.7	54.3	5,359	7.5	46.3	38.2	8.0	53.8

満足度の向上に寄与するオフィスインテリアは、30代以上で「IT機器が利用しやすく設置出来、配線も安全に美しくできる」がトップ。20-29歳では「立つ・座る等高さが利用に合わせ自在に調整できる」「軽く移動しやすく利用しやすい自在にレイアウトができる」がトップ2。

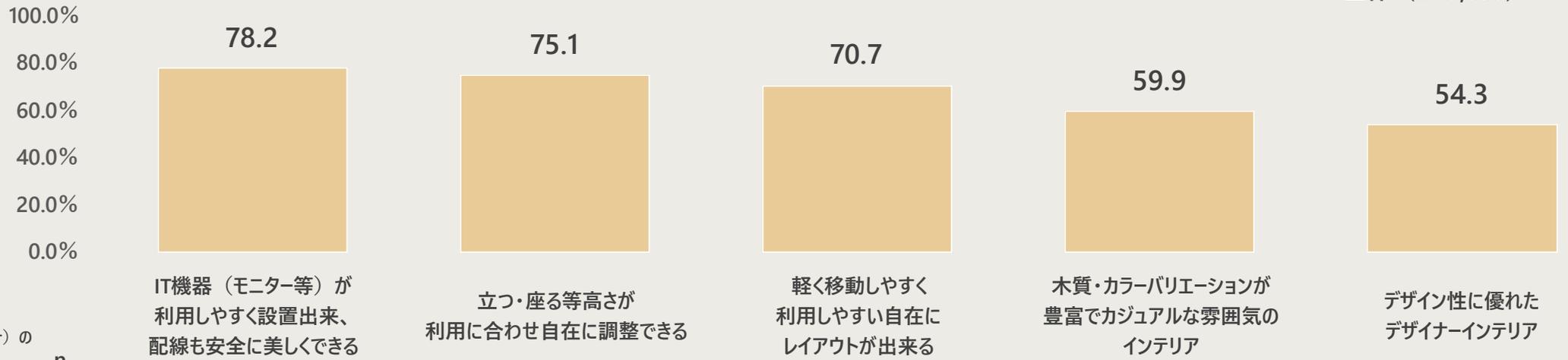


以下のオフィスインテリアについて、あなたはどの程度満足度が上がると思いますか？

「カジュアルな雰囲気インテリア」や「デザイナーインテリア」といったデザイン志向は、20代・30代でスコアが高めとなった。

年齢別×満足度が上がると思うオフィスインテリア

■ 全体 (n=5,359)



※TOP2BOX (上がると思う計) のスコアを掲載

年齢別	n	IT機器 (モニター等) が利用しやすく設置出来、配線も安全に美しくできる	立つ・座る等高さが利用に合わせ自在に調整できる	軽く移動しやすく利用しやすい自在にレイアウトが出来る	木質・カラーバリエーションが豊富でカジュアルな雰囲気のインテリア	デザイン性に優れたデザイナーインテリア
20-29歳	150	80.6	83.3	81.3	75.3	75.3
30-39歳	604	77.3	76.9	73.7	67.7	63.8
40-49歳	1,767	77.0	75.3	71.5	59.9	56.2
50-59歳	2,838	79.1	74.2	69.1	57.5	49.9

※全体よりも+10ptを■、+5ptを■、-5ptを■、-10ptを■で網掛け表示

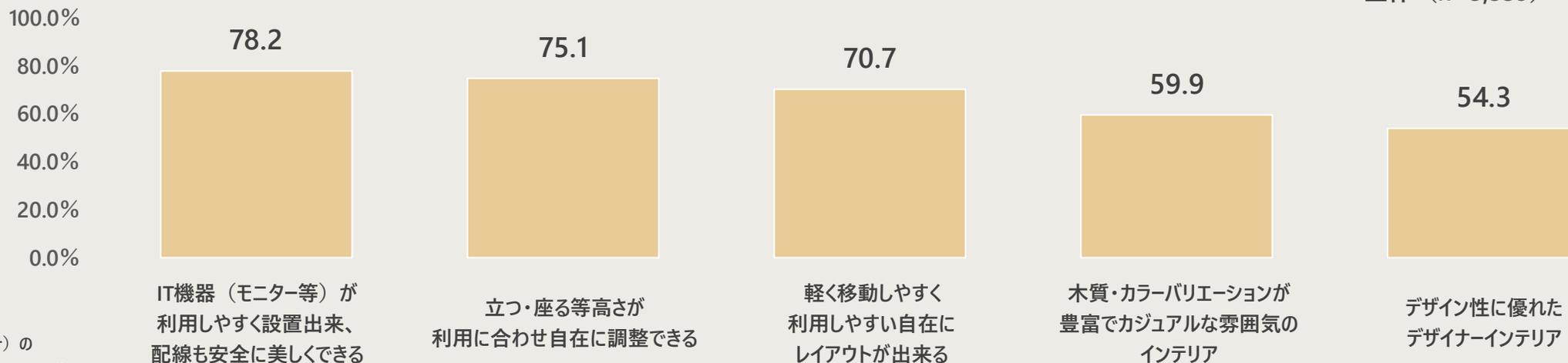
オフィス環境にあまり満足していないと回答した層は、全体傾向と同様「IT機器が利用しやすく設置出来、配線も安全に美しくできる」「立つ・座る等高さが利用に合わせ自在に調整できる」がトップ2に挙がっており、満足度向上に繋がる重要な要素となっている。一方で全体としても下位かつ全体比-5pt以下の「デザイン性に優れたデザイナーインテリア」は満足度底上げの期待値は薄いと考えらえる。



以下のオフィスインテリアについて、あなたはどの程度満足度が上がると思いますか？

満足度別×満足度が上がると思うオフィスインテリア

■ 全体 (n=5,359)



※TOP2BOX (上がると思う計) のスコアを掲載

満足度別		n	IT機器 (モニター等) が利用しやすく設置出来、配線も安全に美しくできる	立つ・座る等高さが利用に合わせ自在に調整できる	軽く移動しやすく利用しやすい自在にレイアウトが出来る	木質・カラーバリエーションが豊富でカジュアルな雰囲気のインテリア	デザイン性に優れたデザイナーインテリア
オフィス環境	満足している	295	91.6	86.8	84.4	76.3	73.2
	やや満足している	1,735	86.9	83.2	78.4	68.3	64.1
	どちらでもない	2,106	71.5	68.8	64.6	53.3	47.3
	あまり満足していない	1,223	74.3	71.9	67.1	55.3	47.8

※全体よりも+10ptを■、+5ptを■、-5ptを■、-10ptを■で網掛け表示