

NEWS RELEASE

報道関係各位

仕事中の“息抜き”積極派は「打ち合わせがスムーズにいきやすい」!? 人気の“息抜き”方法はデスクでの「飲み物」「スイーツ」 できる社会人の新常識!? “ワーク・スイーツ・バランス”とは

ポッカサッポロフード&ビバレッジ株式会社は、20～50代の社会人500名に「仕事中の息抜き」に関する調査を行いました。本調査からは、職種ごとに異なる息抜きの実態及び他の行動との関係が明らかになりました。

【調査概要】

調査名 : 「仕事中の息抜き」に関する意識・実態調査
調査期間 : 2018年1月30日(火)～2月13日(火)
調査対象 : 20～50代 有職男女 10種・各50名(合計500名)
調査方法 : インターネット調査

※小数点以下を四捨五入しているため、合計しても100%にならない場合があります

■ 息抜きしやすい仕事としにくい仕事、1カ月で40回以上の差に…

今回調査に協力していただいたのは、「就業数が多い職業」上位10職種※のビジネスパーソン合計500名。仕事にどのような息抜きをしているのか、聞いてみました。

※調査委託機関(楽天リサーチ)の職業別パネルにおいて就業数上位10職種を選出: 営業・事務・企画職、専門職、サービス・販売職、技術職(電気、電子、機械)、技術職(IT系)、製造現場、技術職(建築、土木)、クリエイティブ職、技術職(素材、食品、メディカル)、建設/建築系職人

まず、「適度な“息抜き”は仕事の効率を上げると思うか」聞いてみると、**実に97%が「そう思う」と回答**。“息抜き”の重要さは日本のビジネスパーソンの共通認識となっているといっても過言ではないようです。

息抜きの方法については、1位「飲み物を飲む」(97%)、2位「スイーツを食べる」(84%)と飲食に関する回答が上位に(複数回答)。「表1」息抜き場所としては「自分の持ち場・席」(50%)がダントツの1位となっていることから、**「仕事場から動かず実践できる手軽さを重視している人が多い**ようです。[グラフ1]

そこで、実際どの程度息抜きをしているのか、普段の仕事での息抜き頻度を聞いてみると、平均は1日3.5回という結果に。**職種別に見ると、クリエイティブ職、技術職(素材、食品、メディカル)がともに平均4.6回/日で1位となり、全体の1日の平均より丸1回以上多いこと**になります。逆に、建設/建築系職人の平均は2.5回/日と、全体より丸1回少ない結果となりました。月に20日働くとすると、**1位と最下位の職種では月40回以上の差**があることとなります。

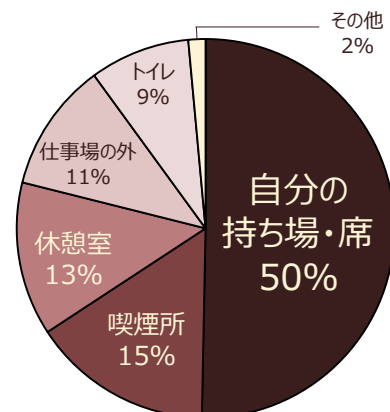
普段行っている息抜きの方法

1位	飲み物を飲む	97%
2位	スイーツを食べる	84%
3位	ストレッチをする	77%
4位	しょっぱいお菓子を食べる	75%
5位	歩く	73%

n=500 (複数回答)

表 1

もっとも多く“息抜き”をする場所



n=479 (息抜きをする人のみ回答)

グラフ 1

■ 要領がよく、人脈が広い。服をほめられやすく、SNSにいいねがつきやすい…
息抜き積極派はハイスペック&ハイセンス？

さらに今回は職種以外の側面でも、息抜きを積極的に行っている人の特徴を把握するため、息抜きの回数によって、回答者を2つのグループに分類。全体の平均息抜き回数である3.5回を基準に、1日の息抜きが3回以下の「息抜き消極派」(328名)と4回以上の「息抜き積極派」(172名)に分け、それぞれのグループがどのような特性をもつか、さまざまな切り口で比較したところ、次のような結果になりました。

<息抜き“積極派”VS“消極派” ~お仕事編~>

【自分は仕事の効率がいい方だと思う】

息抜き積極派：66% > 息抜き消極派：54% (12ポイント差)

【自分是要領がいい方だと思う】

息抜き積極派：50% > 息抜き消極派：45% (5ポイント差)

【打ち合わせがスムーズにいやすい方だと思う】

息抜き積極派：52% > 息抜き消極派：39% (13ポイント差)

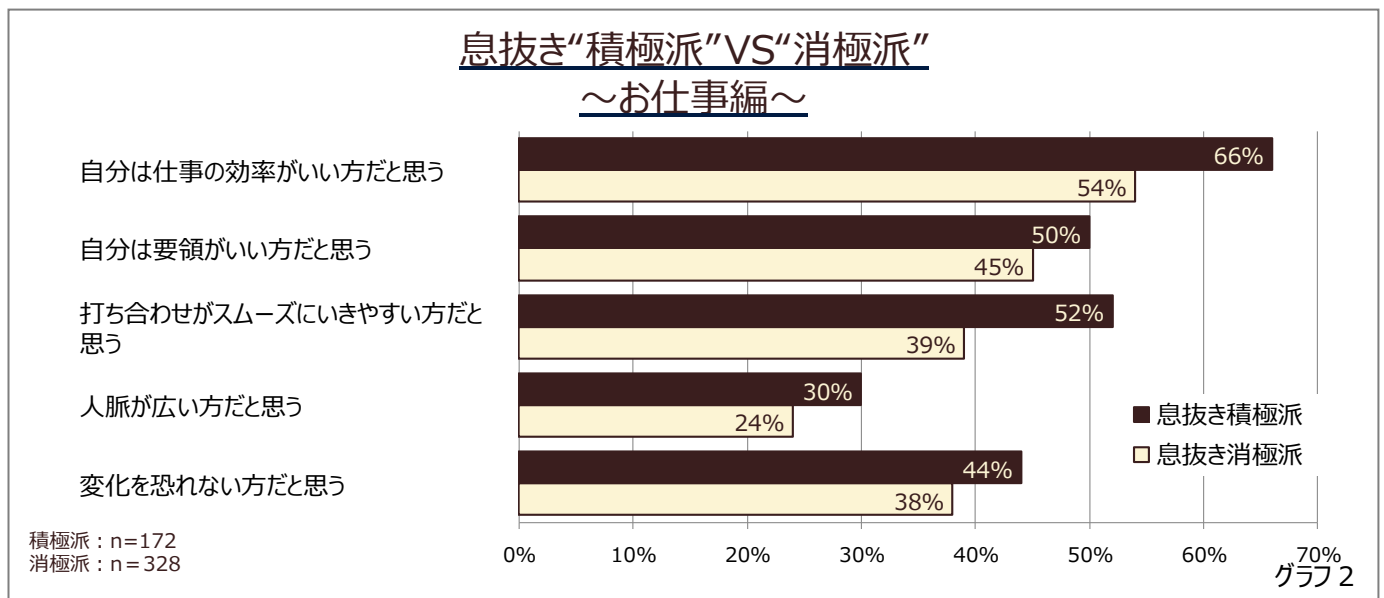
【人脈が広い方だと思う】

息抜き積極派：30% > 息抜き消極派：24% (6ポイント差)

【変化を恐れない方だと思う】

息抜き積極派：44% > 息抜き消極派：38% (6ポイント差)

など、**息抜き積極派は、できる社会人に欠かせない素養が高い**、という結果が。[グラフ2] また、プライベートについても、以下のような点で息抜き積極派が優位となりました。



<息抜き“積極派”VS“消極派” ~プライベート編~>

【SNSでいいねがつきやすい方だと思う】

息抜き積極派：17% > 息抜き消極派：9% (8ポイント差)

【美容感度が高い方だと思う】

息抜き積極派：26% > 息抜き消極派：16% (10ポイント差)

【服をほめられやすい方だと思う】

息抜き積極派：30% > 息抜き消極派：20%（10ポイント差）

息抜き積極派には、センスが良い人が多い、とも言えそうです。また他にも、下記のようなコミュニケーションに関する項目でも息抜き積極派に軍配が上がりました。

【知らない人に話しかけられることが多い方だと思う】

息抜き積極派：33% > 息抜き消極派：27%（6ポイント差）

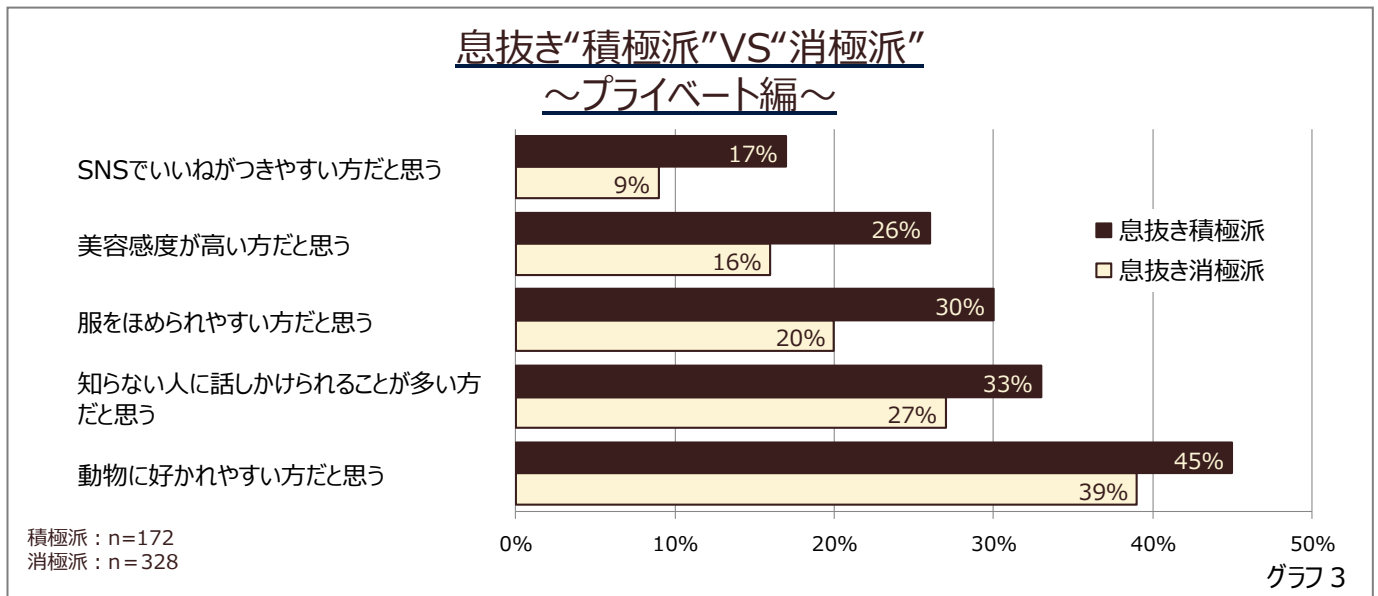
【動物に好かれやすい方だと思う】

息抜き積極派：45% > 息抜き消極派：39%（6ポイント差）

積極的な息抜きは、人や動物を本能的に惹きつける魅力を醸し出すことができるのかもしれません。[グラフ3]

調査結果を総合すると、仕事中に息抜きをしている人は、コミュニケーション能力が高く、物事を効率よくこなせるという傾向があるようです。また、人付き合いに対しても積極的で、新しいことにチャレンジする意欲が高い傾向も。適度な息抜きは仕事への集中力を高める効果があるといえそうです。

そこで、ポッカサッポロでは、**仕事と息抜きスイーツのバランス、“ワーク・スイーツ・バランス”を提唱。仕事中にも手軽にスイーツを楽しむことを推奨**していきます。



■ 昔ながらのハードワーカーが、もしワーク・スイーツ・バランスを採り入れてみたら… 検証動画を公開中！



現在、ポッカサッポロでは「息抜き上手」な人の仕事風景を描いた動画を公開中。忙しい人代表のTVプロデューサーを主人公に、ワーク・スイーツ・バランスをうまく採り入れることで、ワークスタイルが激変する様子を描いています。

プロデューサーが息抜きに飲むのは、振って味わうゼリー飲料「ジェリーツ」。今回の調査でも息抜き方法として2TOPとなった「飲み物」と「スイーツ」をかけ合わせた、デスクで楽しめる新食感クラッシュスイーツです。

<https://youtu.be/0CGV6bVRnMI>

<JELEETS (ジェリーツ) について>



JELEETS コーヒーゼリー



JELEETS 宇治抹茶ゼリー

JELEETS (ジェリーツ) は、飲む直前に商品をふるると、固形部のゼリーが砕け、液部のソースと絡み合うことで、絶妙な味わいを楽しめるスイーツ。「JELEETS コーヒーゼリー」「JELEETS 宇治抹茶ゼリー」の2種を展開しています。「JELEETS コーヒーゼリー」は、深煎り豆を丁寧に抽出したコーヒーをゼリーにしており、バニラフレーバーのソースと混ぜることで、まるで喫茶店で提供されるコーヒーゼリーのような食感と、コーヒーの香りやほろ苦さを味わうことができます。「JELEETS 宇治抹茶ゼリー」は、宇治抹茶エキスで仕上げた抹茶ゼリーに、バニラフレーバーのソースが絡み合うことで抹茶の爽やかな香りとほろ苦い味わいをお楽しみいただけます。

公式サイト：<https://www.pokkasapporo-fb.jp/jeleets/>

■このリリースに関するお問い合わせや取材、資料をご希望の方は下記までご連絡ください■

トレンダーズ株式会社 担当：松浦（まつうら）

TEL：03-5774-8896 / FAX：03-5774-8872 / mail：press@trenders.co.jp