

日本のオフィスワーカー1,000名に「デスクワークの実態と健康意識」に関する調査を実施

## オフィスワーカーの約6割が、オフィス家具の姿勢への配慮に不満 デスクワーク環境の満足度が、働きがいや自社への愛着に影響

コクヨ株式会社(本社:大阪市/社長:黒田 英邦)は、全国の大都市圏でデスクワークに従事する日本のオフィスワーカー1,000名を対象に、デスクワーク環境と働き方について調査を行いました。

その結果、オフィスワーカーの約6割が、オフィス家具の「よい姿勢への配慮不足」を感じている現状と、デスクワーク環境の満足度が働きがいや自社への愛着に影響があることがわかりました。

### ■調査結果サマリー

#### <トピックス>

- ① オフィスワーカーの約6割が、オフィス家具の「よい姿勢への配慮不足」を感じている
- ② オフィスワーカーの約5割が、会社のデスクワーク環境に不満がある
- ③ デスクワーク環境への満足度が高い人ほど、働きがいや自社への愛着が強い傾向に

調査の結果判明したオフィス環境の実態は、オフィスワーカーの約6割が、オフィス家具が「よい姿勢で作業ができるように配慮されていない」と感じている現状です。さらに調査結果からは、デスクワーク環境への満足度が高い人ほど、働きがいや自社への愛着が強い傾向がうかがえました。

ワーカーズファースト視点での満足度の高いオフィス環境の構築は、労働人口の減少による人材の確保や維持といった経営課題に直結する重要なテーマと言えます。

5月は平成から令和に元号が切り替わる節目でもあり、それぞれのオフィス環境を今一度見直す機会として、オフィスワーカーのモチベーションや生産性、創造性などをより一層向上させるための取り組みが期待されます。

#### <調査概要>

○調査名: デスクワークの実態と健康意識に関する調査

○調査方法: インターネット調査

○調査期間: 2019年3月8日～3月11日

○調査対象: 1都2府5県※1に勤める20代～60代の男女

○有効回答数: 1,000名<オフィスワークを主とする職種※2 かつ勤務中の1日あたりの着座時間4時間以上>

※1 東京都、千葉県、埼玉県、神奈川県、愛知県、大阪府、京都府、兵庫県

※2 営業、事務(一般企業、公務員)、エンジニア・設計、研究職、デザイナー、クリエイター、専門職

### ■調査実施背景と意図

当社は、オフィス環境に関する様々な調査を実施しており、本年3月にも「デスクワークの実態と健康意識に関する調査」のレポート第一弾として「デスクワークの姿勢が不調感や生産性低下に影響している」というテーマでオフィス環境を取り巻く課題をニュースレターで発信させていただきました。

オフィス環境とオフィスワーカーの健康の関係性は、国が推進する働き方改革や健康経営においても重要なテーマであり、このようなオフィス環境に対する社会的関心が高まっております。当社では「ワーカー一人ひとりが心身ともに健康で、イキイキと楽しみながら働ける環境づくり」に取り組んでいます。今後も様々な調査結果を検証・分析することで、これからの新しいオフィス空間や働き方を提案いたします。

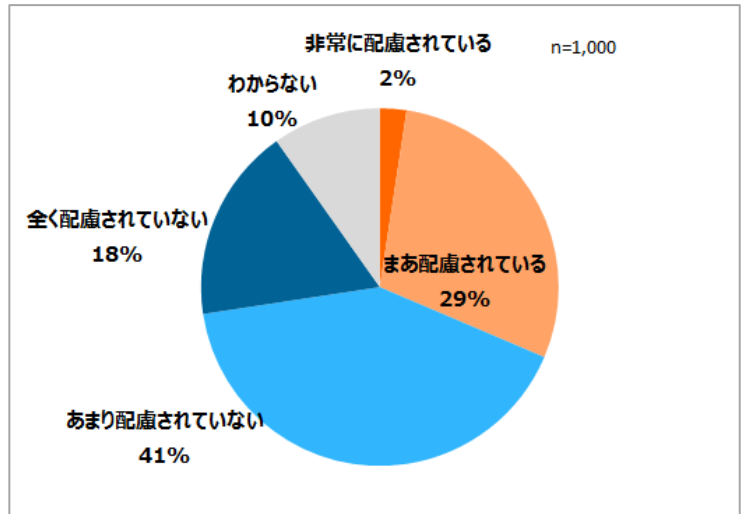
【お問い合わせ先】

コクヨお客様相談室:0120-201-594

## ① オフィスワーカーの約 6 割が、オフィス家具の「よい姿勢への配慮不足」を感じている

Q.あなたの会社のデスクワークのためのオフィス家具は「よい姿勢(座り方)」で作業ができるように配慮されていますか

「非常に配慮されている」はわずか2%、「まあ配慮されている」を合わせても約 3 割となりました。オフィスワーカーから見て、よい姿勢のためのオフィス環境はまだまだ整っていないという実態が明らかになりました。

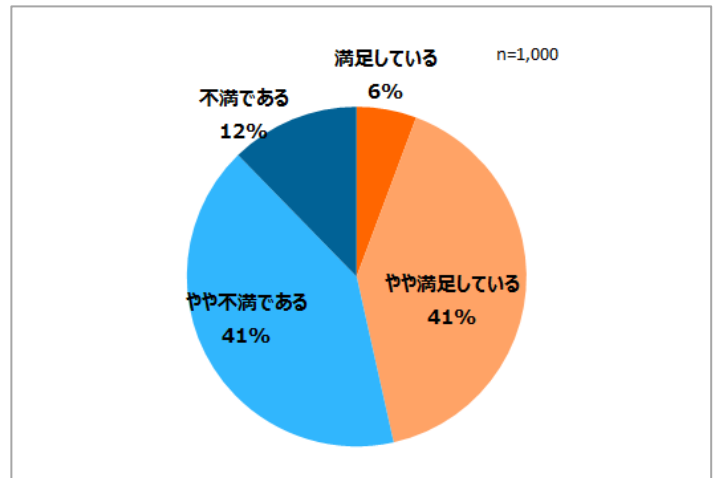


- ② オフィスワーカーの約 5 割は、会社のデスクワーク環境に不満がある
- ③ デスクワーク環境への満足度が高い人ほど、働きがいや自社への愛着が強い傾向に

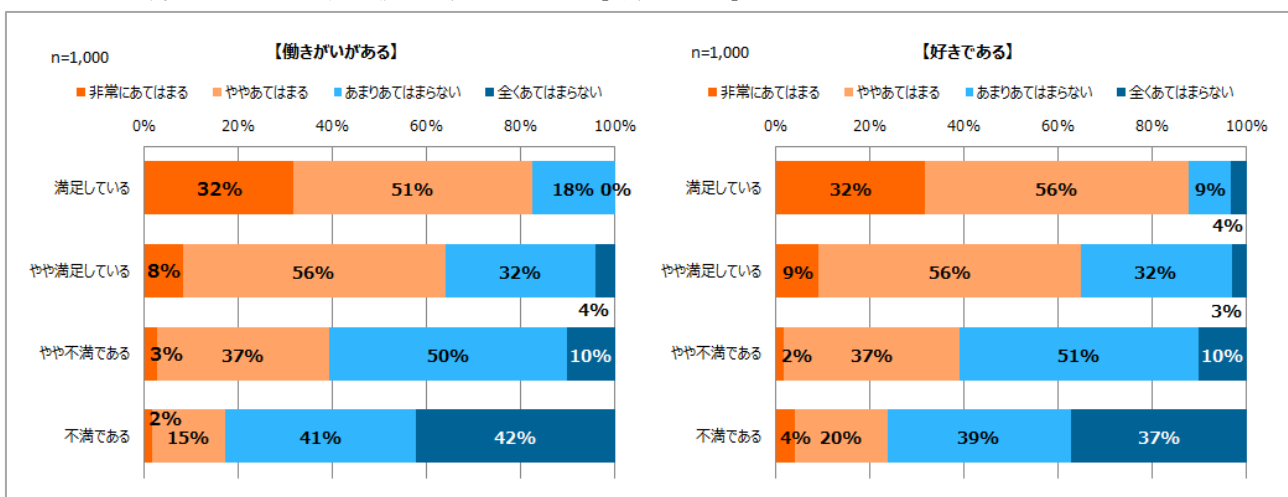
Q. あなたの会社のいまのデスクワーク環境に満足していますか

自身の会社のデスクワーク環境についての満足度は、「満足」と「不満」がほぼ半々ながら、やや不満が上回る結果となりました。

また勤めている会社への評価を 4 段階で聞いた質問をこの満足度別で見たと、働きがいがある」「好きである」のそれぞれの質問で満足している人ほど評価が高い結果となり、デスクワーク環境への満足度は働いている会社のそのものへの評価にも影響を及ぼしていると推測されます。



### ■ デスクワーク環境の満足度別企業評価・・・「働きがいがある」「好きである」



## あなたはどの姿勢？

背筋を伸ばして座れているオフィスワーカーは 2 割以下

Q. あなたのデスクワークの時の姿勢(座り方)に近いものはどれですか。

下記の3つのイラストを提示し、自身のデスクワーク時の姿勢(座り方)について聞いたところ、背筋を伸ばした姿勢【B】が取れていると回答したのはわずか 18%となりました。



n=1,000



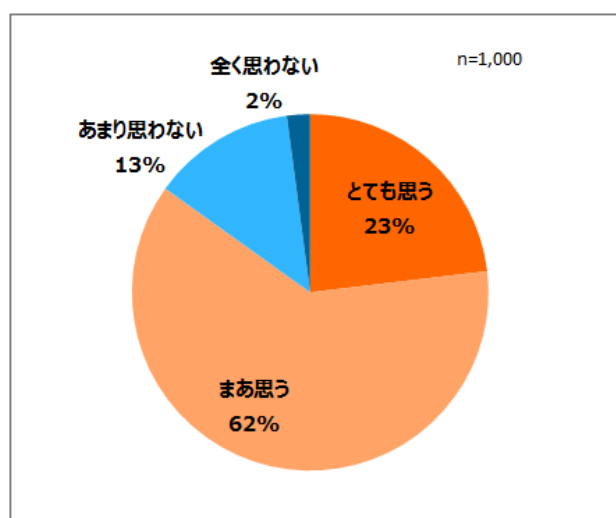
## オフィスワーカーの 8 割以上が

「自然と姿勢が良くなるデスクワーク環境」があれば仕事の生産性が上がると回答

Q. あなたは「自然と姿勢が良くなるデスクワーク環境」があれば仕事の生産性が上がると思いますか。

「とてもそう思う」が 23%、まあそう思うが 62%と、8 割以上のオフィスワーカーが「自然と姿勢が良くなるデスクワーク環境が生産性を向上させる」と感じています。

デスクワークでの姿勢の悪さを意識するオフィスワーカーにとって、良い姿勢が自然にとれることは健康面だけでなく、生産性にも良い影響を与えると推測されます。



身体に優しい姿勢で、心も上向きに。  
 快適とはかどりをサポートする角度調整型ワークステーション、UPTIS。

コクヨ株式会社(本社:大阪市/社長:黒田 英邦)は、人間工学と実態調査から導き出した、天板の角度が調整できる新発想のワークステーション「UPTIS(アプティス)」を、2019年5月から発売します。

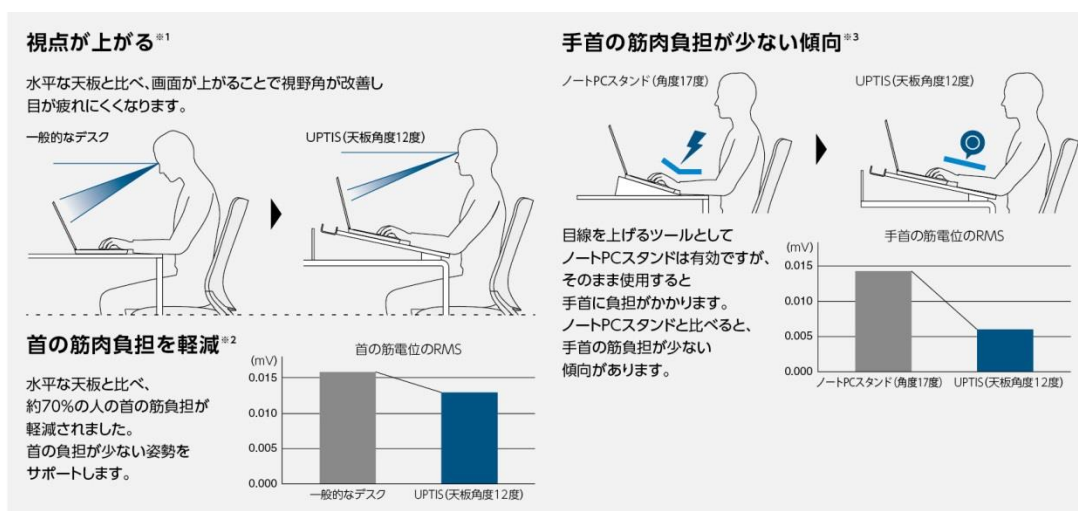
「UPTIS」は、デスク天板の傾斜角度を7段階に調整ができ、デスクワーク時に好みの天板角度にすることで、身体に負担の少ない姿勢へ導くことができる、新発想のワークステーションです。



# UPTIS

## 早稲田大学河合研究室とコクヨの共同調べ

「UPTIS」と一般的なデスク(天板角度が水平)とを比較した各種実験(ワーカーの視野角や首の筋肉負担の度合いなどの項目)を実施し、ワーカーの身体への影響を比較しています。



早稲田大学 河合研究室、コクヨ共同調べ

※1・2 ・UPTIS(天板高さ720mm、天板角度12度)と一般的なデスク(天板高さ720mm、天板角度0度の水平な天板)の比較

・N=16、平均値の比較、 $p < 0.1$

※3 ・UPTIS(天板高さ720mm、天板角度12度)とノートPCスタンド(角度17度)の比較

・N=5、平均値の比較

以上