

Web・広告系ビジネスパーソン 400 人に聞いた「オフィスおやつの実態調査」

半数近くの人が、週 4 日以上ビジネスタイムにおやつを食べている

**8 割近くの人が「おやつは仕事に良い影響を与える」と回答。
「ストレス解消になる」「仕事の効率が上がる」などの効果を実感しているという声も**

約 4 割がオフィスおやつに「マイルール」を持っており、業務に積極活用

マーケティングリサーチを行う株式会社ネオマーケティング（所在地：東京都渋谷区）では、世の中の動向をいち早く把握するために、独自で調査を行っております。今回、2012 年 7 月 20 日～23 日の 4 日間に、Web・広告系業種に従事するビジネスパーソン男女 400 名を対象に、ビジネスタイムに食べるおやつをテーマにした「オフィスおやつの実態」に関するインターネットリサーチを実施いたしました。

【調査背景】

昨年に引き続き、節電ムードの今夏。暑いオフィスで、仕事の効率が下がりがちな季節です。昨今では、オフィス向けとうたったお菓子が増えており、企業がおやつを有効活用している事例も多く見受けられます。そこで今回は、昼夜を問わずハードワークをこなしている Web・広告系ビジネスパーソンが、仕事におやつをどう生かしているか探るべく、オフィスおやつに関する実態調査を行いました。

【調査概要】

1. 調査の方法：株式会社ネオマーケティングが運営するアンケートサイト「アイリサーチ」のシステムを利用した WEB アンケート方式で実施
2. 調査の対象：アイリサーチ登録モニターのうち、Web・広告系の業種に従事している、20 歳～39 歳の男女（首都圏在住）
3. 有効回答数：400 人
4. 調査実施日：2012 年 7 月 20 日(金)～7 月 23 日(月)

【調査結果概要】

【1】半数近くの人が、週に 4 日以上おやつを食べている

ビジネスタイムの中でおやつを食べる頻度をたずねたところ、「毎日」24.5%「週 4 日」14.0%という結果となりました。計 38.5%と、実に半数近くの人が平日週 5 日のうち、4 日以上おやつを食べているという実態がわかりました。

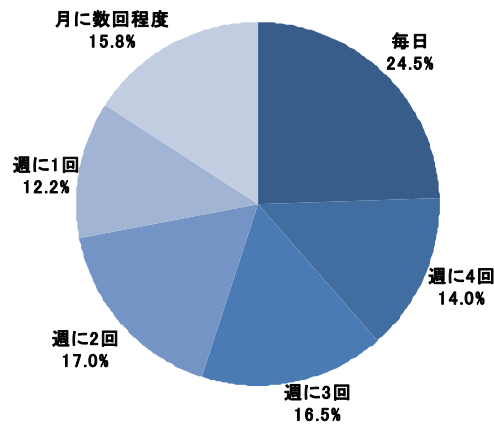
【2】8 割近くの人が「おやつは仕事に良い影響を与える」と回答

「オフィスおやつは、業務に良い影響を与えますか」という質問に対し、79.1%の人が「思う・やや思う」と回答。オフィスおやつの効果については、「リフレッシュできる」76.0%・「ストレス解消になる」42.5%・「仕事の効率が上がる」39.3%が上位となり、効果を実感している声が多数寄せられました。

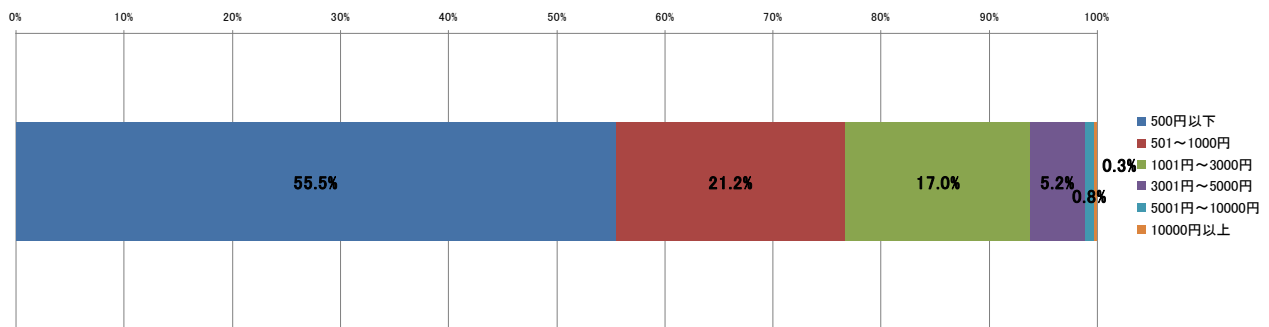
【3】約 4 割の人が、オフィスおやつに「マイルール」を持っており、業務にも積極活用している

オフィスおやつに、自分なりのルールはあるかたずねたところ、約 4 割の人がマイルールを持っている結果となりました。プレッシャーの多い仕事を乗り切るために、“自分流おやつ活用術”を実践している人もいます。

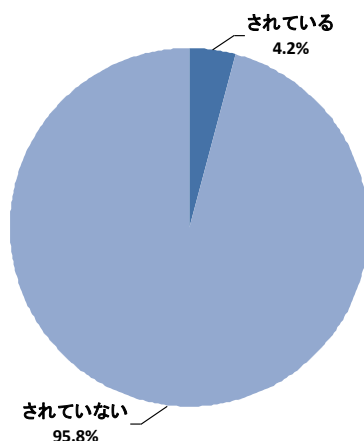
Q. ビジネスタイムの中でおやつを食べる頻度はどのぐらいですか。



Q. 1ヶ月間の内に、オフィスで食べるおやつに費やしている金額を教えてください。



Q. あなたのオフィスでは、おやつを食べることが禁止されていますか。



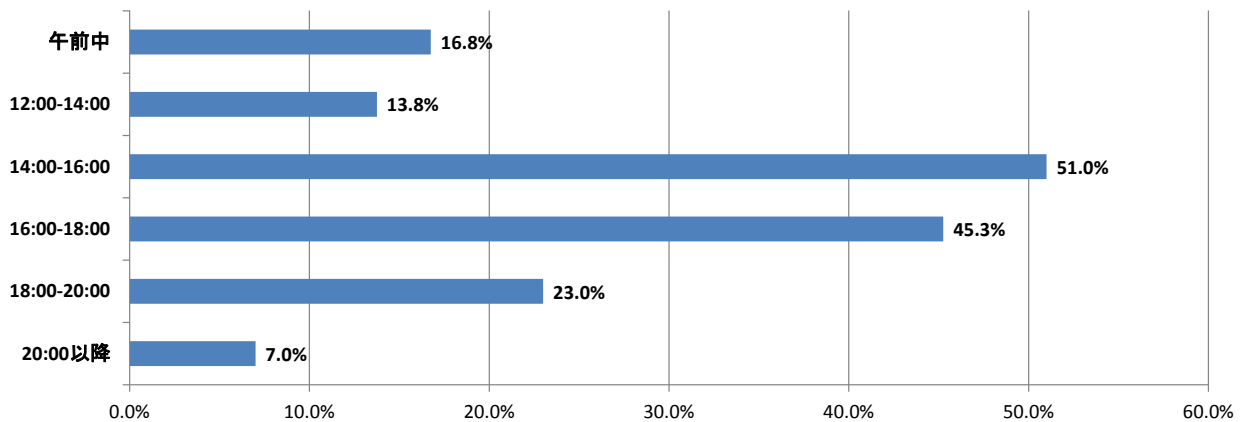
ビジネスタイムの中でおやつを食べる頻度をたずねたところ、「毎日」24.5%「週4日」14.0%という結果となり、実に半数近くの人が平日週5日のうち、4日以上おやつを食べているという実態がわかりました。

また、「あなたのオフィスでは、おやつを食べることが禁止されていますか?」という質問に対しては、「禁止されていない」という回答が95.8%を占めました。オフィスでおやつを食べることは、いまや立派に市民権を獲得していることがうかがえます。

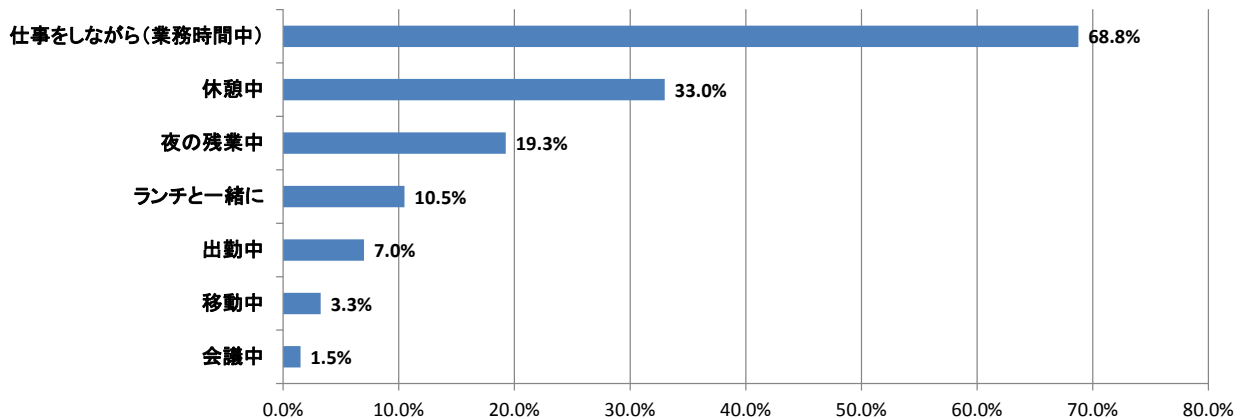
2012.8.8

—時間帯・シチュエーション・場所—

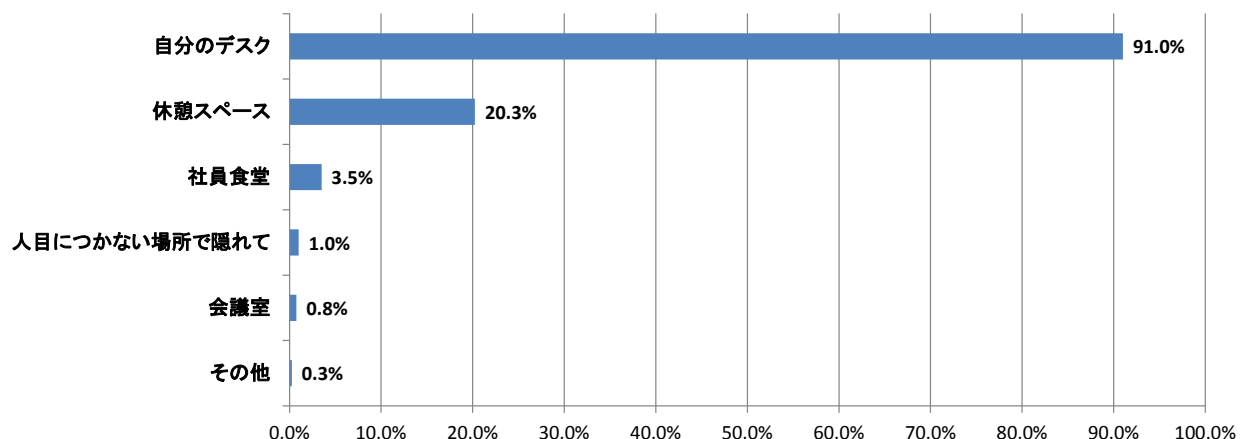
Q. ビジネスタイムの中で、おやつを食べることが多い時間帯はどの時間帯ですか。



Q. ビジネスタイムの中で、どのようなシチュエーションでおやつを食べますか。



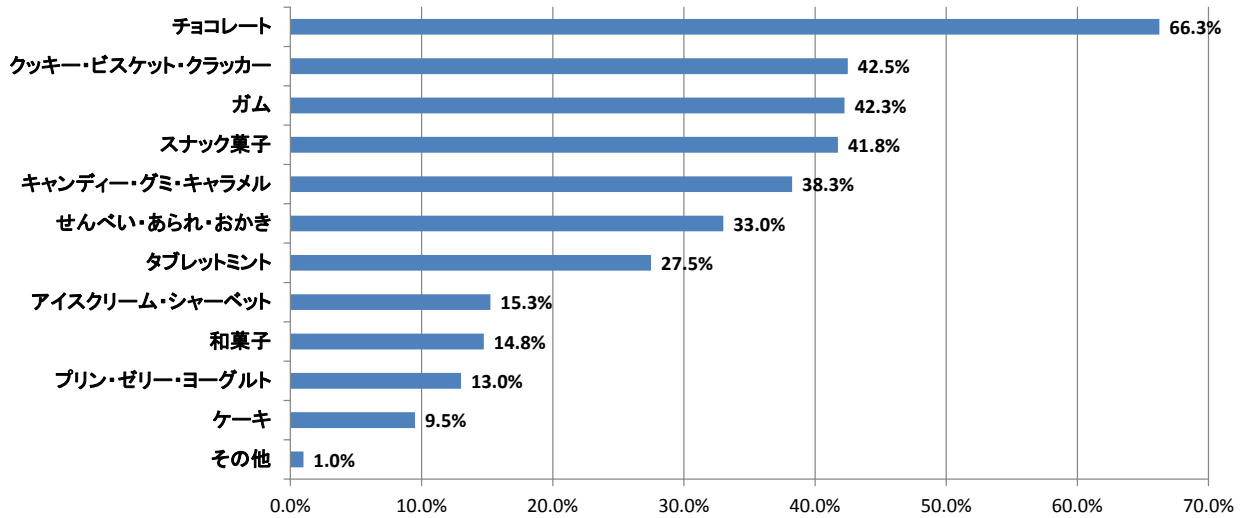
Q. オフィスのどこでおやつを食べますか。



おやつを食べる時間帯は、いわゆる「3時のおやつ」だけではなく、夕方や夜など、遅い時間に食べている人が多く存在することがわかりました。また、おやつを食べるシチュエーションについては、「昼間の業務中」68.8%、「夜の残業中」19.3%と、「仕事をしながら」が圧倒的に多く、食べる場所は91.0%の人が「自分のデスク」と回答しました。ハードな仕事のお供に、おやつは欠かせない存在となっているようです。



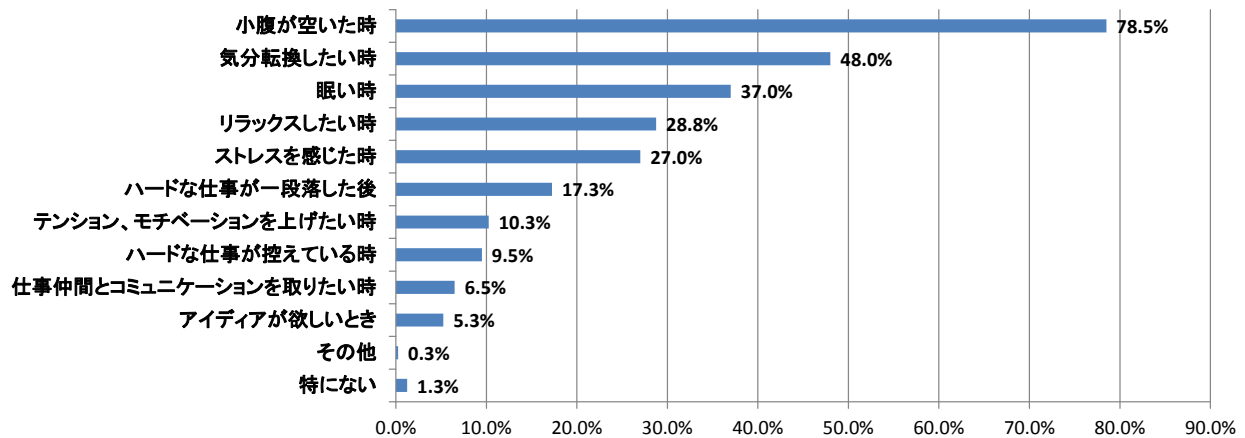
Q. オフィスでは、どのような種類のおやつを食べますか。



オフィスおやつで人気のジャンル上位5位には、1位「チョコレート」66.3%・2位「クッキー・ビスケット・クラッカー」42.5%・3位「ガム」42.3%・4位「スナック菓子」41.8%・5位「キャンディー・グミ・キャラメル」38.3%がランクイン。チョコレートが絶大な支持を獲得している結果となりました。やはり仕事のおやつでは、糖分補給を重視している人が多いのでしょうか。



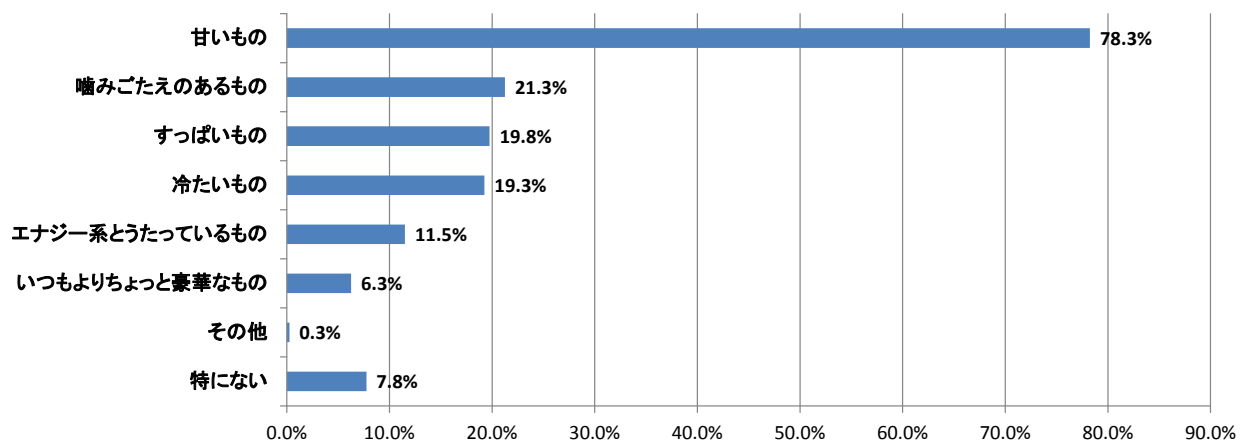
Q. どんな気分の時におやつを食べたくなりますか。



どんな時におやつを食べたくなるのか聞いてみたところ、上位3つは、1位「小腹が空いた時」78.5%・2位「気分転換したい時」48.0%・3位「眠い時」37.0%という結果となりました。空腹や眠気など、人間の三大欲求にまつわるものに加え、“気分転換したい時”という声が上位にランクインしています。

また、“気分転換したくなる”シチュエーションの具体例としては、「ストレスを感じた時」、「リラックスしたい時」、「ハードな仕事が一段落した時」などが多く挙がりました。仕事のストレスで行き詰まった時や、ハードワークを乗り越えるカンフル剤として、おやつを食べる人が多いようです。

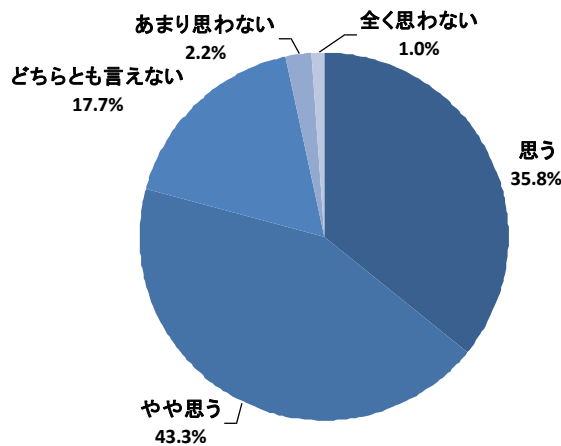
Q. 仕事で行き詰まった時には、どのような種類のおやつを食べたいですか。



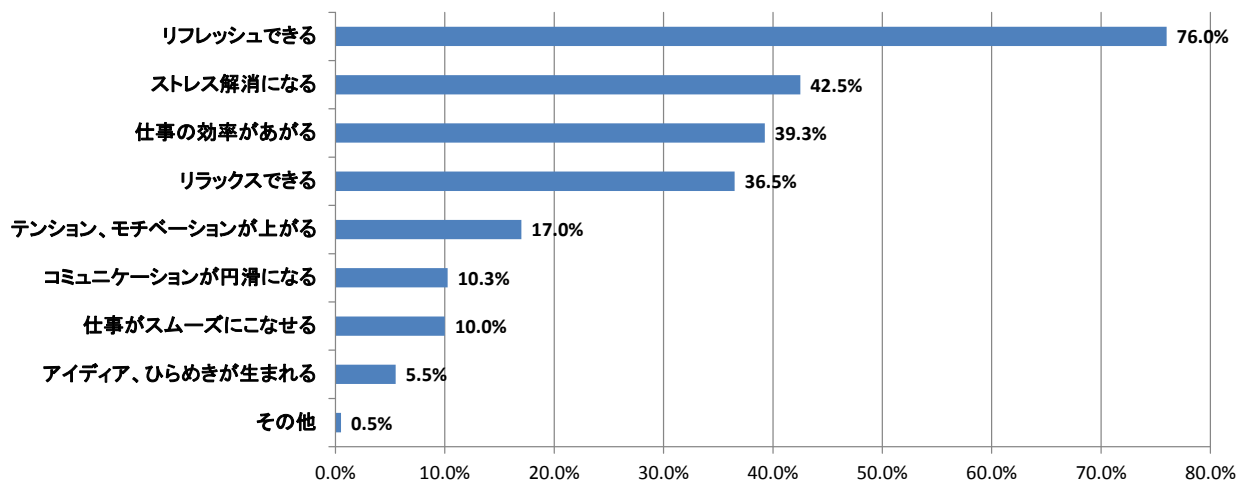
仕事で行き詰まった時に食べたいおやつは、1位「甘いもの」78.3%・2位「噛みごたえのあるもの」21.3%・3位「すっぱいもの」19.8%・4位「冷たいもの」19.3%が上位にランクイン。糖分補給や刺激で、仕事のパフォーマンス向上を図っている人が多いようです。



Q. オフィスおやつは、業務に良い影響を与えますか。



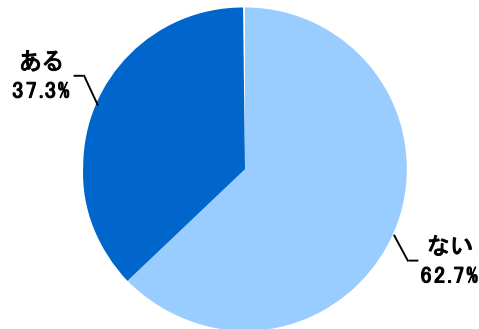
Q. オフィスでおやつを食べると、どんな効果があると思いますか。



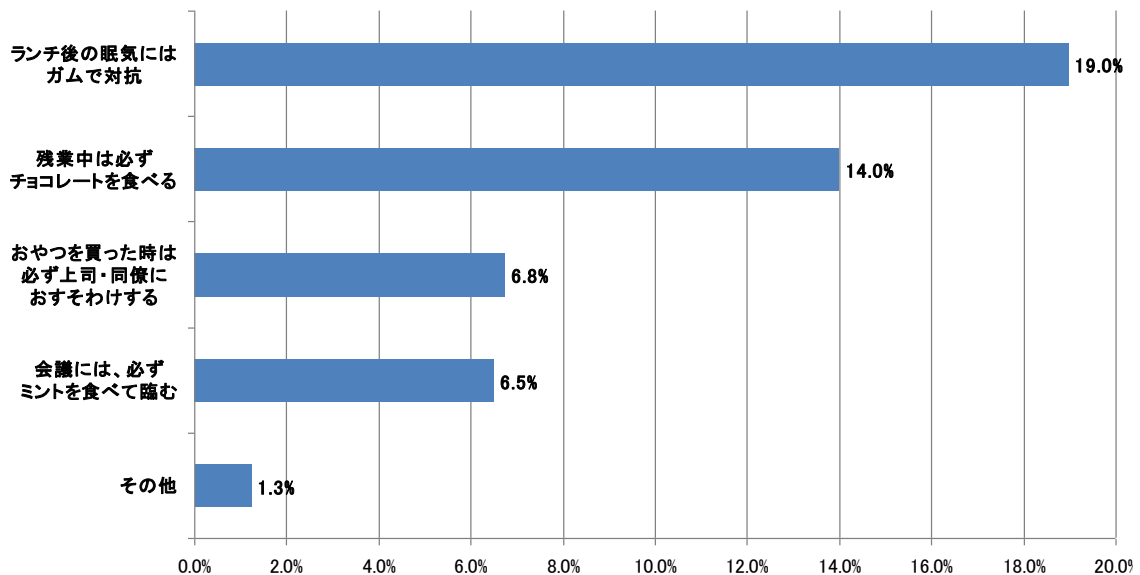
「オフィスおやつは、業務に良い影響を与えますか」という質問に対し、79.1%の人が「思う・やや思う」と回答。具体的な効果については、「リフレッシュできる」76.0%・「ストレス解消になる」42.5%・「仕事の効率が上がる」39.3%といった声が多く寄せられました。おやつを食べることで、仕事に良い効果が現れると実感している人が多いようです。



Q. オフィスおやつ「マイルール」はありますか。



Q. どんな「マイルール」を実践していますか。



オフィスおやつに、自分なりのルールはあるかたずねたところ、約4割の人がマイルールを持っているという結果に。プレッシャーの多い仕事を乗り切るために、“自分流おやつ活用法”を実践している人もいます。

また、以下のようなユニークなマイルール、エピソードも回答として寄せられました。

オフィスおやつは、同僚・上司とのコミュニケーション・ツールや、モチベーションを上げるきっかけとしても役立っているようです。

「アシスタントの人におやつを分けてあげて、コミュニケーションツールにしている」(30歳・女性)

「職場の人が駄菓子を毎週大量に買い込んで、みんなにふるまっている。サンタのような袋に入れて会社に持ってくるので、“サンタさん”と呼ばれている。みんなとのコミュニケーションが円滑になる」(36歳・男性)

「調整ごとが多い会議にアメを出したら、リラックスして本音で話し合えた」(35歳・男性)

「モチベーションをあげる為に、みんなでお土産を買ってくる暗黙の習慣がある」(32歳・男性)



【引用・転載時のクレジット表記のお願い】

本リリースの引用・転載は、必ずクレジットを明記していただきますようお願い申し上げます。

<例> 「インターネット調査のネオマーケティングが実施した調査結果によると・・・」

【詳細資料無料ダウンロードのお知らせ】

※「アイリサーチ」にて本調査における詳細資料の無料ダウンロードサービスを行っております。ご興味のある方は下記より、アクセスをお願いします。記事等からのリンクも問題ございません。

http://www.i-research.jp/report_dl/list.html

【本件に関するお問い合わせ先】

株式会社ネオマーケティング

広報事務局：小林

TEL 03-6826-5000 FAX 03-6419-8375

e-mail pr@i-research.jp <http://www.i-research.jp>

〒150-0002 東京都渋谷区渋谷 3-26-18 矢倉ビル 6F