

**“勤労感謝の日”目前！職場環境について考える「社会人と集中力に関する調査」第2弾発表
約3割の職場で「仕事中のガム」を問題視
しかし約7割のガムユーザーは「集中力持続・アップ」を意識
職場サンプリング・アンケートも同時発表：「職場ガムを希望」する人はなんと8割！**

「集中力を持続せよ※1」をテーマに味長続きガム「ストライド」を販売するモンデリーズ・ジャパン株式会社(本社：東京都品川区 / 代表取締役社長：リアン・カツ)は、2014年11月10日の「ストライド」新フレーバー「ストライド パウンドレス アッパーミント」と「ストライド フレッシュライム&レモン」の発売を記念して、このたび全国の20～30代のオフィスワーカー男女約300名を対象にした「社会人と集中力に関する調査」第2弾を発表しました。

主な調査結果は以下の通り。

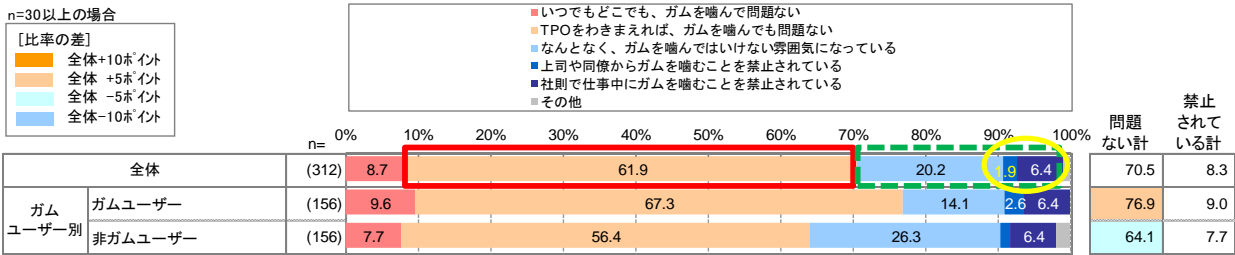
- 約3割の人の職場では仕事中にガムを噛むことが問題視されており、中でも約1割の人の職場では仕事中にガムを噛むことが禁止されている。
- 実際、仕事中にガムを噛む人は4割弱で、ガムユーザーでさえ約半数しか職場ではガムを噛んでいない。
- ところが、仕事中にガムを噛む人の印象を聞いたところ、50.3%が「特に何も思わない」と回答。
- 「TPOをわきまえれば」、「効果効能が得られるなら」、8割以上が仕事中にガムを噛んでも問題ないと考えている。
- 仕事中にガムを噛んでも問題ない業務の上位3位は事務作業、プログラミング、企画立案などの「個人業務」
- 一方、仕事中にガムを噛む人は、1位「眠気覚まし(36.5%)」、2位「集中力持続・アップ(19.1%)」と、仕事の効率化などを求めてガムを噛んでいることがわかった。
- 中でも全体の50%が「ガムを噛むことで集中力を高める・持続することができると思う」と考えており、ガムユーザーに至っては約7割にものぼった。

【調査概要】

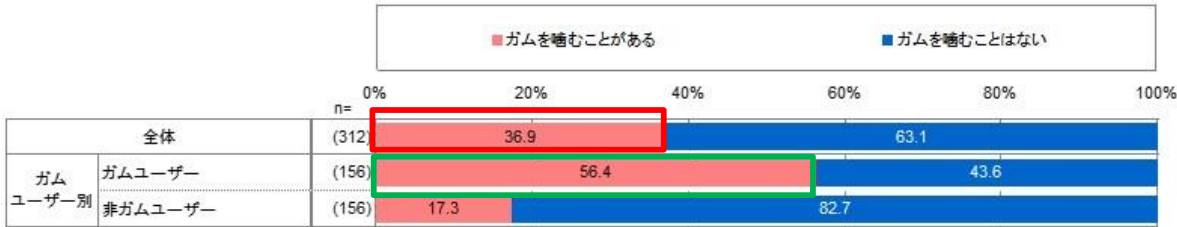
- 調査期間： 2014年5月28日(水)～5月29日(木)
- 調査対象： 全国の20～39歳の男女 営業職以外のオフィスワーカー 312名
 - ✓ ガムユーザー：直近3ヶ月以内ガム購入かつ喫食者
 - ✓ 非ガムユーザー：直近3ヶ月以内ガム非購入かつ非喫食者
- 調査方法： インターネット調査(株式会社マクロミル)

※1 当該製品には集中力を高める効果はありません

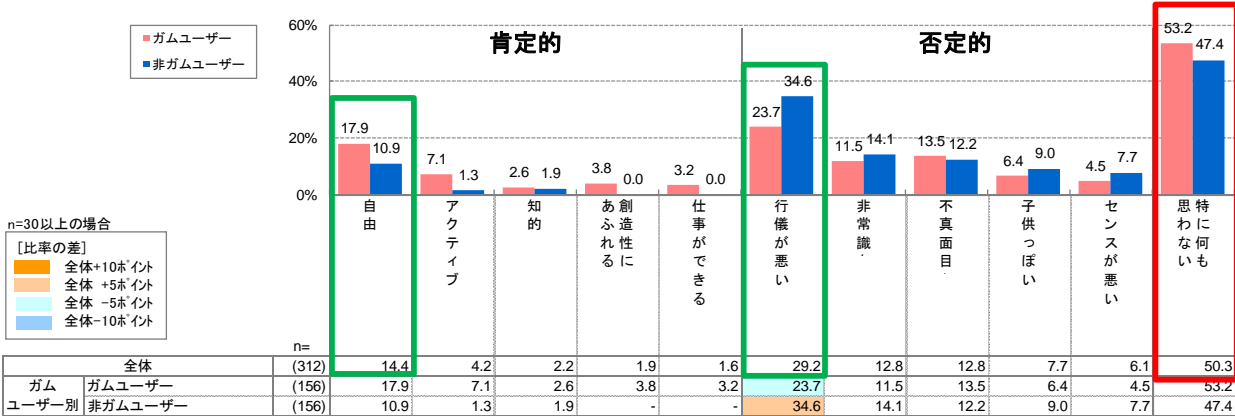
Q1. あなたの職場では、仕事にガムを噛むことについてどのような対応がされていますか。(SA)
約3割の人の職場で「仕事にガムを噛むこと」を問題視し、約1割の職場が「仕事にガムを噛むこと」を禁止
 仕事にガムを噛むことへの職場の対応について聞いたところ、「TPOをわきまれば、ガムを噛んでも問題ない」という職場(61.9%)が最も多かったものの、一方で、約3割(28.5%)の人の職場では「仕事にガムを噛むこと」が問題視されており、中でも約1割の(8.3%)の職場では「仕事にガムを噛むこと」が禁止されていることが分かりました。



Q2. あなたは、お仕事にガムを噛むことがありますか。あてはまるものを一つお答えください。(SA)
仕事にガムを噛む人は4割弱。ガムユーザーでさえ約半数しか職場でガムを噛まない。
 実際に仕事にガムを噛む人は36.9%と決して多くなく、ガムユーザーでさえも職場でガムを噛むのは約半数(56.4%)であることが分かりました。



Q3. あなたは仕事にガムを噛む人に対し、どのような印象をお持ちですか。(MA)
ポジティブ・ネガティブそれぞれの印象を大きく上回り、「特に何も思わない」が50.3%で最多
 仕事にガムを噛む人に対する印象を聞いたところ、肯定的、否定的印象で最も多かった「自由(14.4%)」、「行儀が悪い(29.2%)」の双方を大きく上回り、「特に何も思わない」が50.3%で最多となりました。



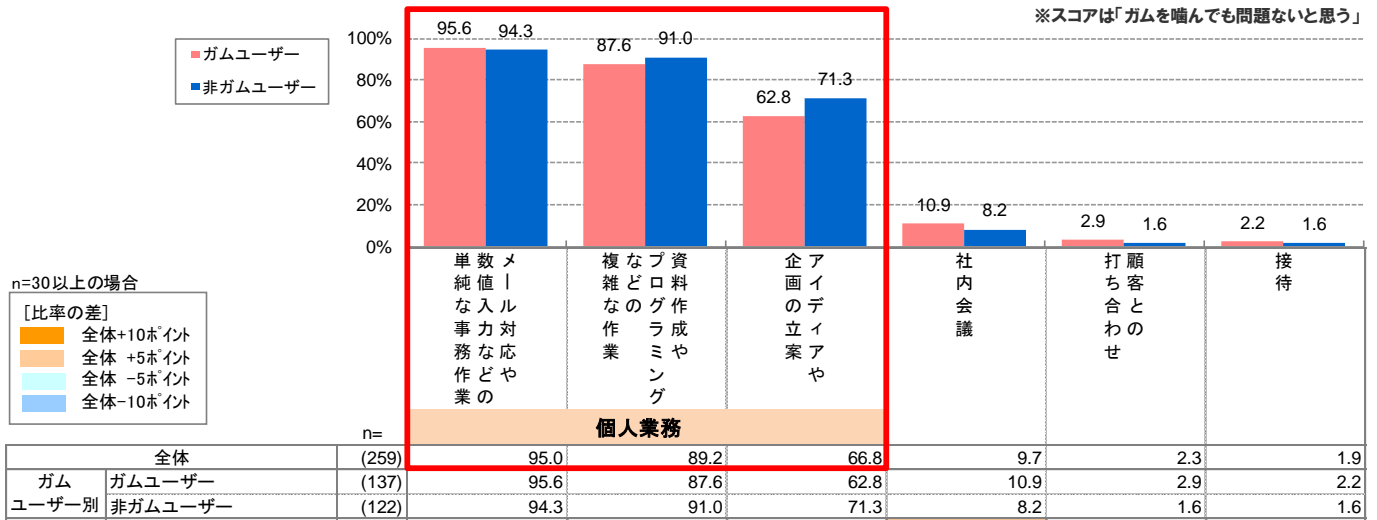
Q4. あなたは、仕事にガムを噛むことについてどう思いますか。最もあてはまるものを一つお答えください。(SA)
「TPOをわきまえる」や「効果効能が得られる」なら、仕事にガムを噛んでも「問題ない」と8割以上が回答
 仕事にガムを噛むことについて聞いたところ、「いつでもどこでも、ガムを噛んでも問題ない」と回答したのはわずか3.8%だったが、これに「TPOをわきまれば(67%)」や「効果効能が得られるなら(12.2%)」などの条件付き肯定的回答を含めると、全体の83%が仕事にガムを噛むことは「問題ない」と回答。一方、「どんな理由であれ、噛んでもいけない」という否定的な回答は17%にとどまりました。



Q5. 以下の業務について、あなたが仕事中にガムを噛んでも良いと思う度合いをお答えください。(SA)

「仕事中にガムを噛んでも」問題ない業務の上位3位は「個人業務」

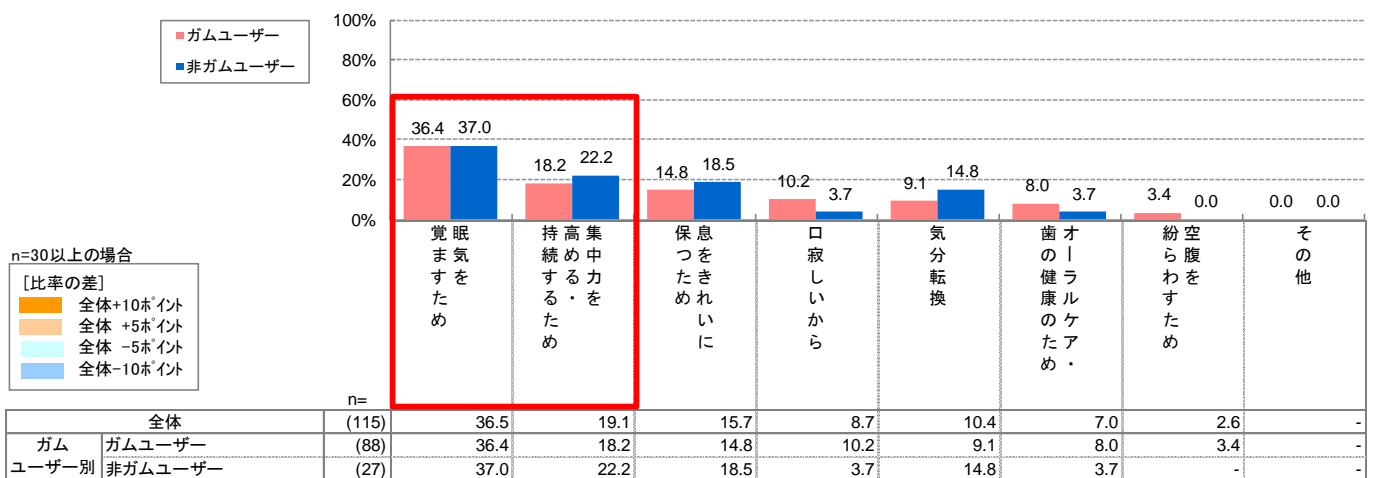
Q4で「ガムを噛んでも問題ないと思う」と答えた人に、どのような業務であれば仕事中にガムを噛んでもよいかを聞いたところ、最も多かったのが「単純な事務作業(95%)」で、次いでプログラミングなどの「複雑な作業(89.2%)」、「アイデアや企画の立案(66.8%)」となりました。社内会議や接待といった相手がいる業務ではなく、「個人業務」であれば問題ないと思う人が多いことがわかりました。



Q6. あなたがお仕事にガムを噛む理由として最もあてはまるものを一つお答えください。(SA)

「仕事にガムを噛む理由」は、1位「眠気覚まし」、2位「集中力アップ・持続」

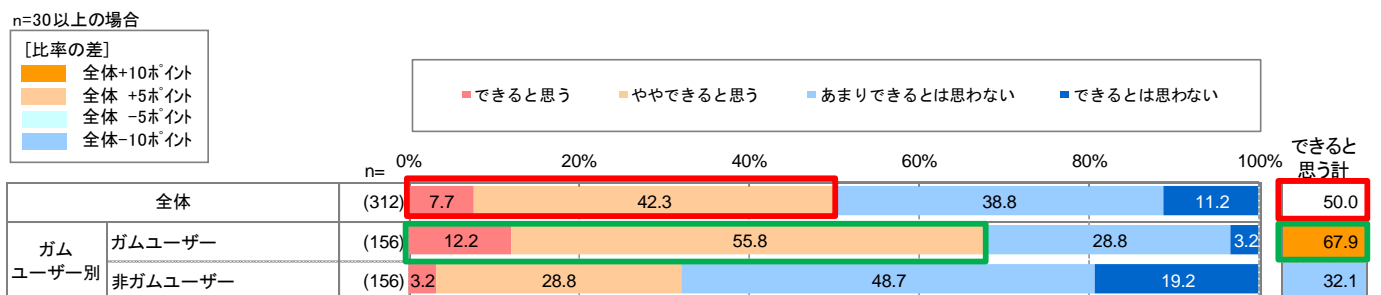
仕事にガムを噛むと回答した人に聞いたところ、仕事にガムを噛む理由は1位「眠気覚まし(36.5%)」、2位「集中力アップ・持続(19.1%)」と、仕事の効率化などを求めていることがわかりました。



Q7. あなたは、ガムを噛むことで集中力を高める・持続することができますか。(SA)

半数が「ガムを噛むことで集中力を高める・持続することができる」と回答

全体の半数(50%)が「ガムを噛むことで集中力を高める・持続することができると思う」と回答。特にガムユーザーにおいては約7割(67.9%)がガムを噛むことで集中力を高める・持続することができると思っていることがわかりました。



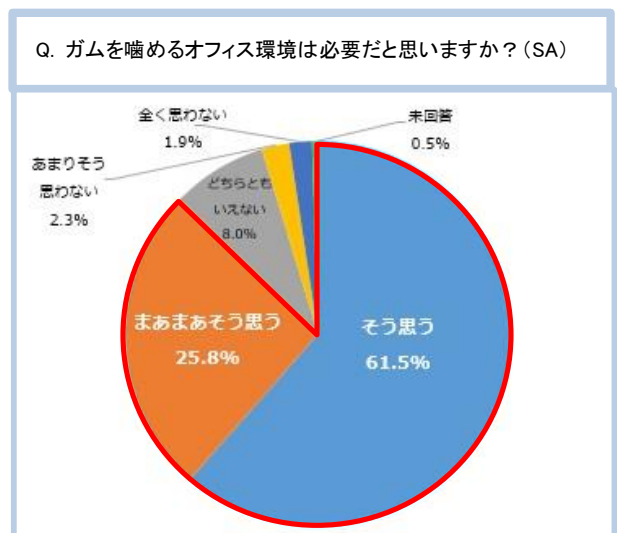
「ストライド」リニューアル記念オフィスサンプリング実施

職場でのアンケート調査でも、「職場ガム」の希望 8 割！

ストライドのリニューアル発売を記念してオフィスサンプリングを実施。同時に職場でのガム導入に関するアンケート調査を行いました。その結果、約 8 割の人が「ガムを噛める職場環境は必要だと思う」と回答しました。

【アンケート調査概要】

- 調査対象： 全国の IT・企画・制作・クリエイティブ業を業種とする企業 304 社
- 調査方法： 職場サンプリングによるアンケート配布
- アンケート配布数： 60,800 件 (304 社 × 200 個)
- アンケート回答数： 213 件
- アンケート集計期間： 2014 年 7 月 7 日(月)～8 月 31 日(日)



小野塚實先生「集中力持続・労働生産性向上のため、企業は積極的に“職場ガム”を導入しては？」

「職場でガムを噛む行為を“特に何も思わない”と思っている人が圧倒的に多かったことに大変驚きました。にもかかわらず、職場でガムを噛んでいる人は 4 割弱とまだまだ少ない。ところが 8 割以上の方が、TPO をわきまえるなどすれば仕事中にガムを噛むことは問題ないと考えています。なのに、みなさんはなぜ職場でガムを噛まないのでしょうか。実は、咀嚼することで作業効率はアップします。作業効率を高めるためには、集中力のアップと持続性が必要です。これには脳で、＜海馬と前頭前野の活性化 + 脳のリラックス＞の条件を整備しなければなりません。咀嚼することでこの＜海馬と前頭前野の活性化 + 脳のリラックス＞が誘発され、さらに作業効率も格段にアップすることが私たちの研究で明らかになっています※。ですから、仕事中にガムを噛むことは非常に理にかなっているのです。ところが、職場でガムを噛むことが良しとされていない人が 3 割、それどころか、1 割の人の職場では、職場でのガムを「禁止」しているというではありませんか。いつでもどこでも気軽に咀嚼ができるガムは、職場環境にこそ最適です。TPO をわきまえ、業務に合わせてガムを噛めばよいのです。上手にガムを噛むことで、社員の集中力が持続的にアップすれば、作業能率が上がり、それがひいては企業の労働生産性の向上に大いに貢献するはずです。ですから、企業の経営者のみなさんには、社員が最も効果的に能力を発揮できるオフィス環境づくりを目指して、一度“職場ガム”を導入してみることをお勧めしたいですね」

※小野塚實(2011)『噛めば脳が若返る』株式会社 PHP 研究所

＜小野塚實先生 プロフィール＞

日本体育大学保健医療学部教授、神奈川歯科大学名誉教授、咀嚼と脳の研究所所長、日体柔整専門学校校長。専門は、脳神経科学。医学博士、理学博士。

東邦大学卒業後、米国ワシントン大学へ留学。岐阜大学医学部助教授、神奈川歯科大学教授などを経て、現職。噛むことが心身の健康にいかに重要な役割を果たしているかを、脳とのかかわりで解明を試みる。NHK 文化センター健康講座講師。NHK 日曜フォーラム、NHK ラジオ深夜便などに出演。著書に「噛めば脳が若返る」(PHP 研究所)、「噛むチカラで脳を守る」、「噛むチカラで肥満を防ぐ」、「噛むチカラでストレスに勝つ」(以上、健康と良い友だち社)、「認知症を噛む力で治す」(SB クリエイティブ)などがある。



「社会人と集中力に関する調査」第 1 弾に関するプレスリリース(2014 年 6 月 24 日発表)は、以下 URL を参照ください。

<http://jp.mondelezinternational.com/Newsroom/2014-Press-Releases/140624>

＜報道関係各位からのお問い合わせ先＞

モンデリーズ・ジャパン広報事務局 : MSLGROUP Japan 高田、藤原、岡田、アーチャー

TEL:03-5719-8933 / FAX:03-5719-8919

メール:mdlz-pr@mslgroup.com