報道関係者各位

PRESS RELEASE
2026.11.26
レバレジーズ株式会社

会社員の約2人に1人が職場の飲み会でお酒による失敗を経験、自分のペースを守りづらいとも実感

忘年会シーズン、職場の飲み会に関する実態調査



レバレジーズ株式会社が運営するオンライン診療プラットフォーム「レバクリ」（https://levcli.jp/）は、飲酒習慣がある会社員を対象に、職場の飲み会*1に関する調査を実施しました。

*1　本調査における「職場の飲み会」は同じ職場や会社のメンバー（同僚、上司、部下）と食事や飲酒をする機会を指し、社外の方との接待は除きます

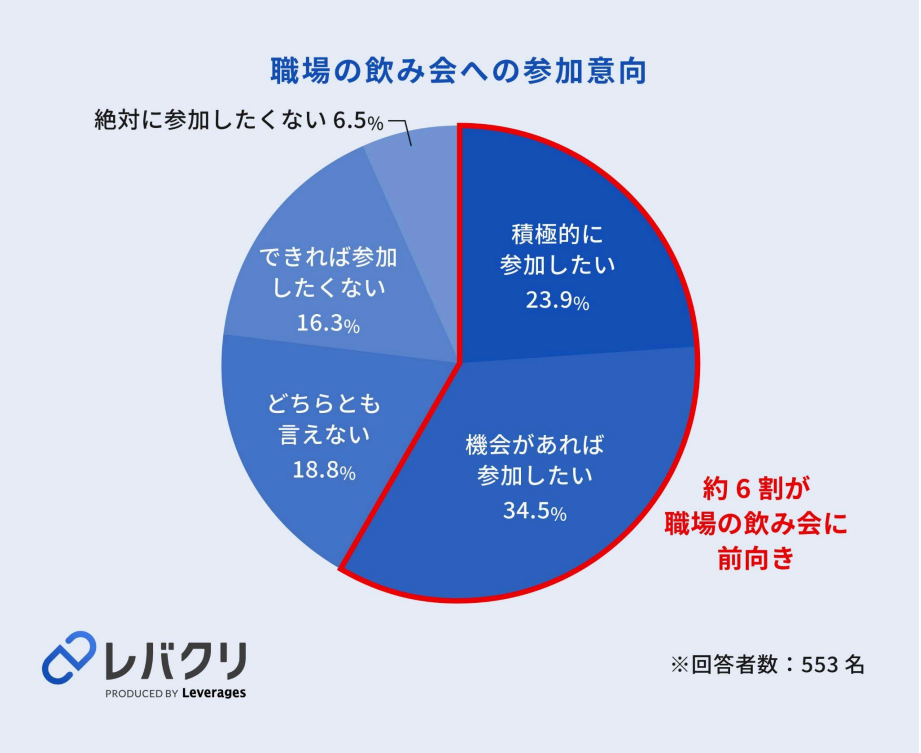
〈調査サマリー〉

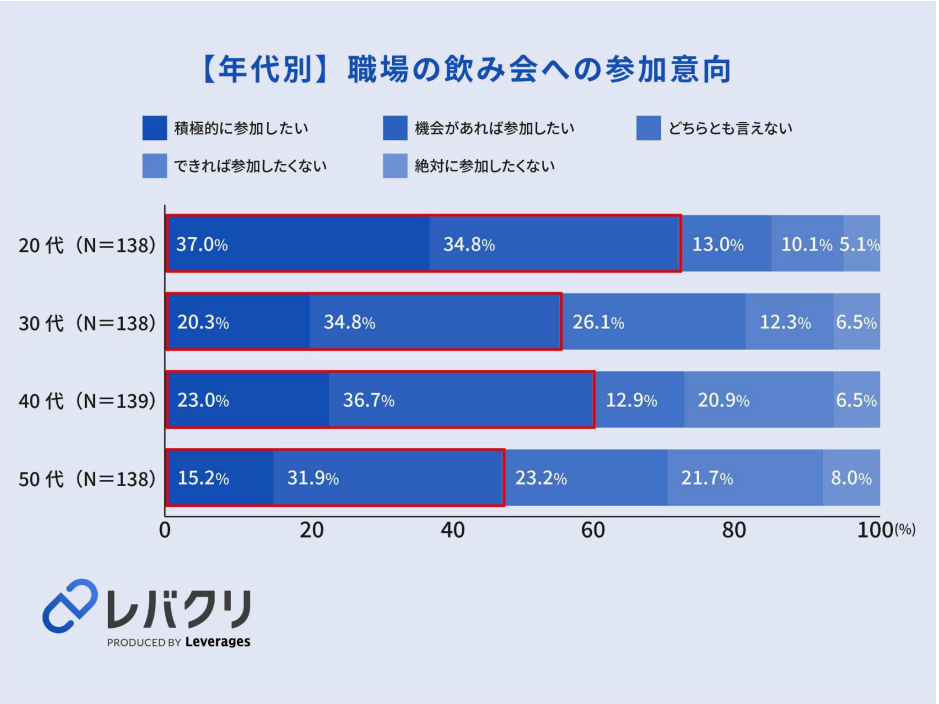
1. 職場の飲み会に20代の7割以上が前向き、一方で8割超えが負担を実感
2. 忘年会が必要だと思う会社員は4割以上、親睦を深める機会として活用
3. 会社員の約2人に1人が職場の飲み会でお酒による失敗経験あり、場の空気やノリが影響か
4. 職場の飲み会で5割以上が自分のペースを守りにくいと回答

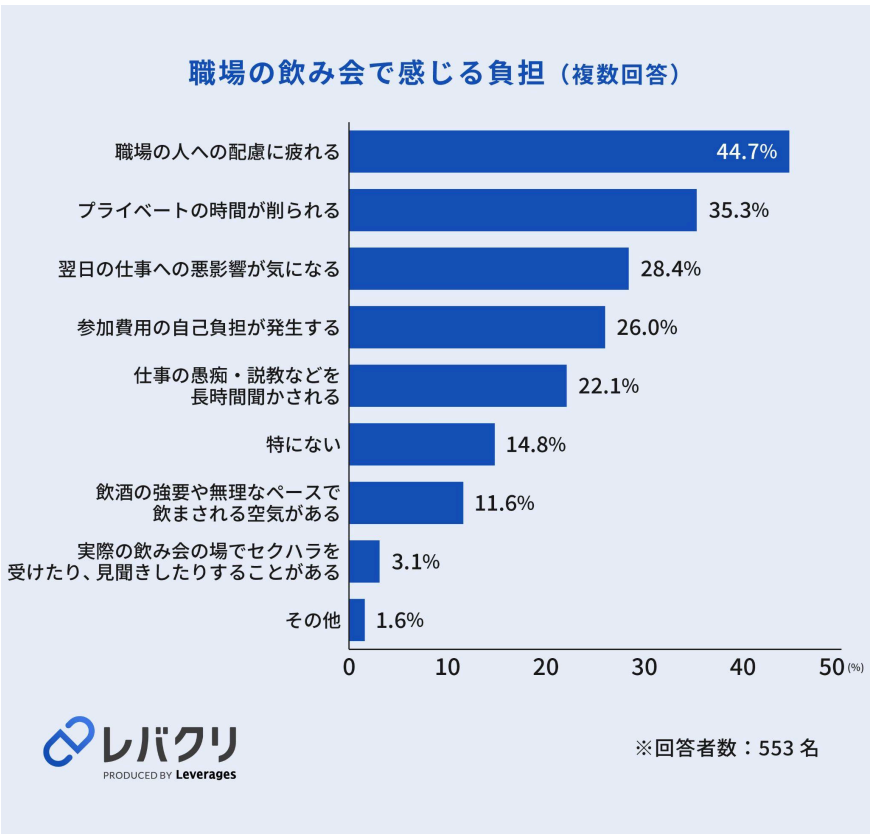
1.職場の飲み会に20代の7割以上が前向き、一方で8割超えが負担を実感

職場の飲み会への参加意向について、「積極的に参加したい（23.9%）」「機会があれば参加したい（34.5%）」と回答した会社員は58.4%となり、約6割が職場の飲み会に前向きな姿勢を示していることが分かりました。年代別で見ると、参加に前向きな割合は20代が71.8%と最も高く、50代の47.1%と比べて24.7ポイントの開きが見られます。

一方で、職場の飲み会について負担に感じることについては「特にない」と回答した方はわずか14.8%に留まり、8割以上の会社員が負担を実感していることが分かります。負担に感じる内容は「職場の人への配慮に疲れる（44.7%）」や「プライベートの時間が削られる（35.3%）」が上位に挙がり、参加に前向きでありながらも人間関係への気遣いによるストレスを抱えている様子が浮き彫りとなりました。



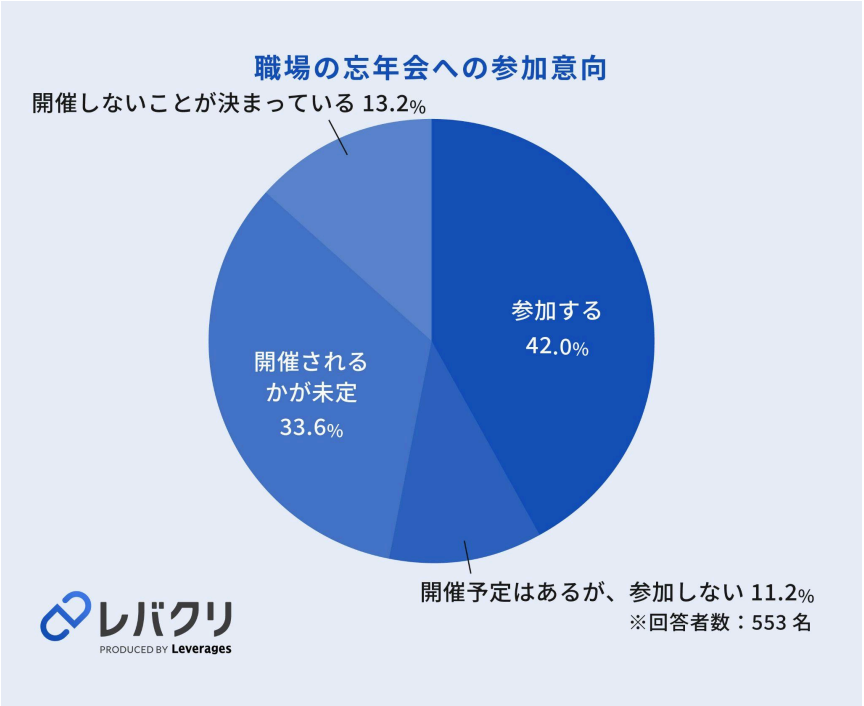


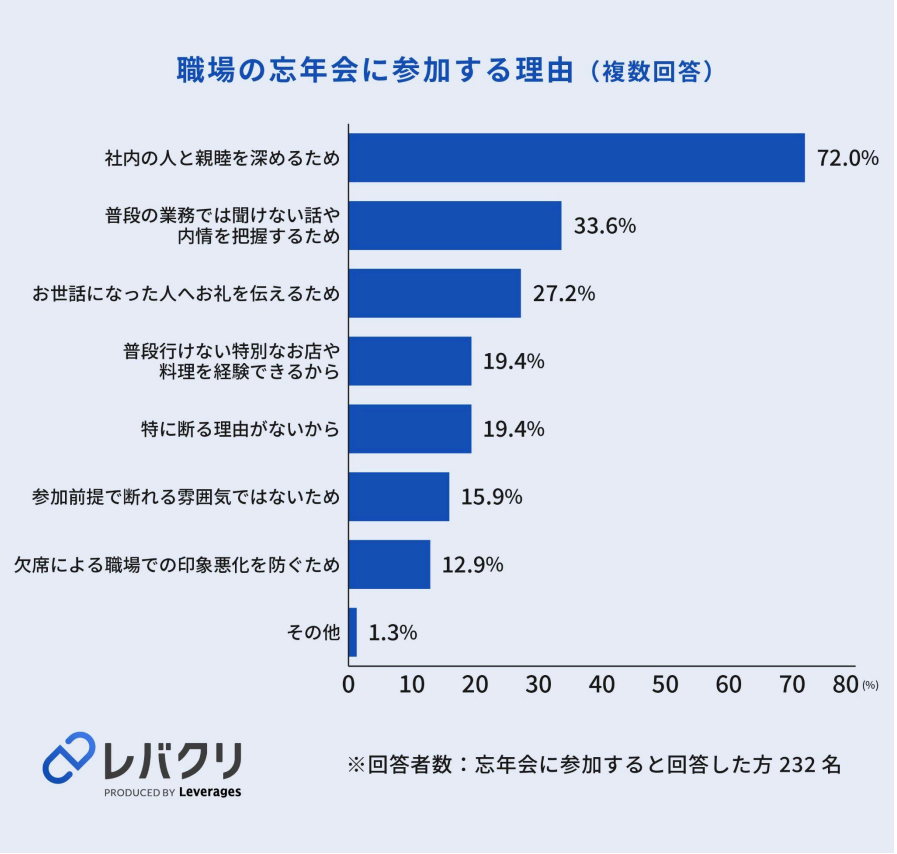


2.忘年会が必要だと思う会社員は4割以上、親睦を深める機会として活用

今年、職場の忘年会への参加予定については「参加する（42.0%）」が4割を占めました。調査時点（10月下旬）では開催自体が未定の企業も一定数見られたものの、「開催予定はあるが、参加しない（11.2%）」を大きく上回る結果となりました。

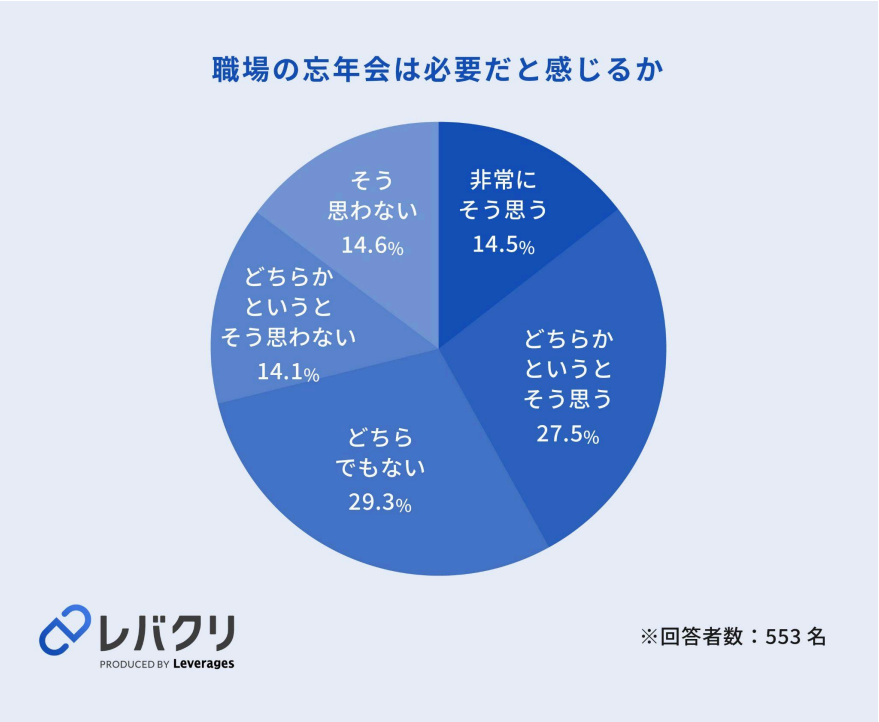
忘年会への参加理由としては、「社内の人と親睦を深めるため（72.0%）」が圧倒的多数を占めた一方で、「参加前提で断れる雰囲気ではないため（15.9%）」や「欠席による職場での印象悪化を防ぐため（12.9%）」という周囲への配慮による消極的な理由も少なからず見られました。

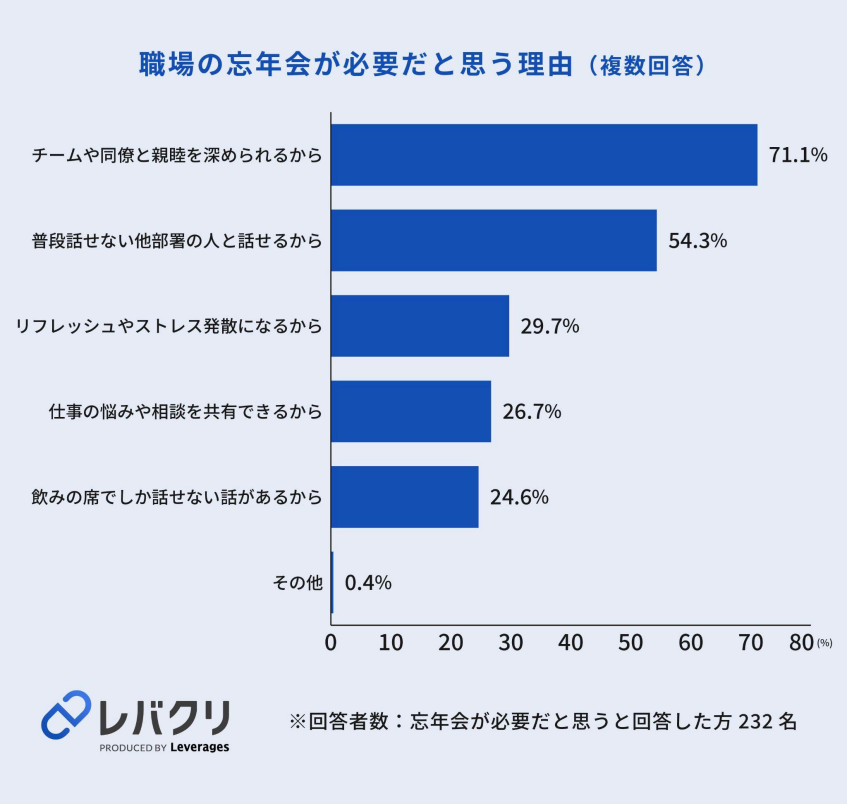


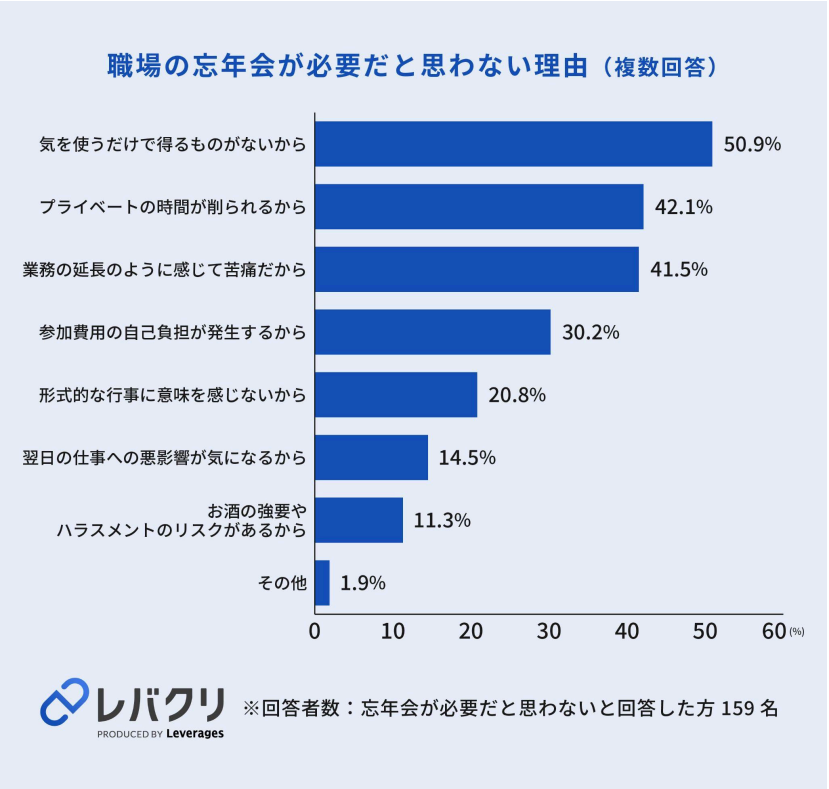


また忘年会は必要だと思うかについては「非常にそう思う（14.5%）」「どちらかというとそう思う（27.5%）」を合わせて42.0%が必要性を感じています。必要に感じる理由としては「チームや同僚と親睦を深められるから（71.1%）」が最多となりました。

一方で必要だと思わない理由としては「気を使うだけで得るものがないから（50.9%）」や「プライベートの時間が削られるから（42.1%）」が上位にあがりました。







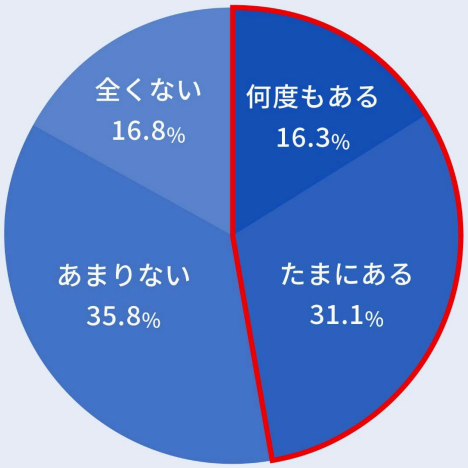
3.会社員の約2人に1人が職場の飲み会でお酒による失敗経験あり、場の空気やノリが影響か

これまで職場の飲み会で、お酒による失敗をした経験があるかを尋ねたところ、「何度もある（16.3%）」「たまにある（31.1%）」を合わせて47.4%となり、約2人に1人の会社員が失敗を経験していることが分かりました。

具体的な失敗の内容としては、「翌日の仕事の集中力や作業スピードが低下した（50.8%）」が最も多く、次いで「記憶がなくなった（47.7%）」「翌朝、二日酔いで起きられず遅刻・欠勤をしてしまった （37.4%）」「終電を逃した（37.4%）」と続きます。

失敗を引き起こした主な要因としては、「場の雰囲気に流されて量を飲みすぎてしまった（54.6%）」や「自分の限界を超えて飲んでしまった（53.4%）」が上位となり、職場の飲み会の雰囲気に合わせるなかで、自身の適量を超えて飲酒してしまう傾向がみられました。

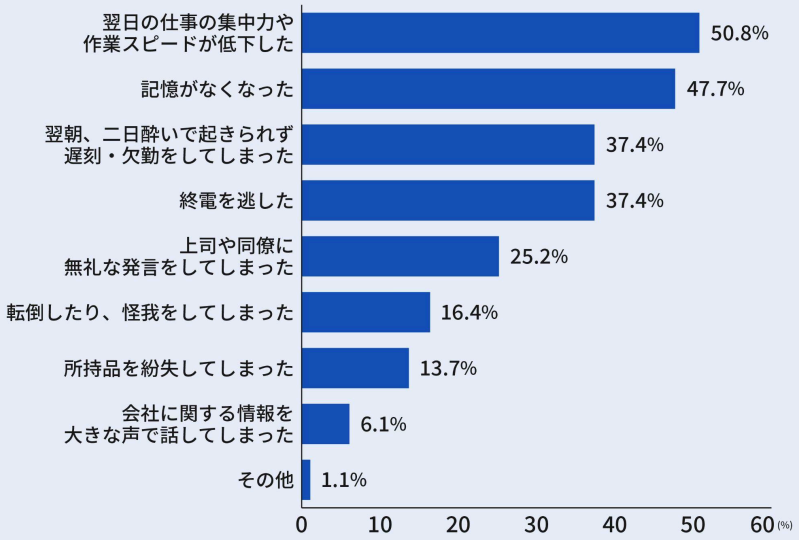
職場の飲み会で、お酒による失敗をした経験



レバクリ PRODUCED BY Leverages

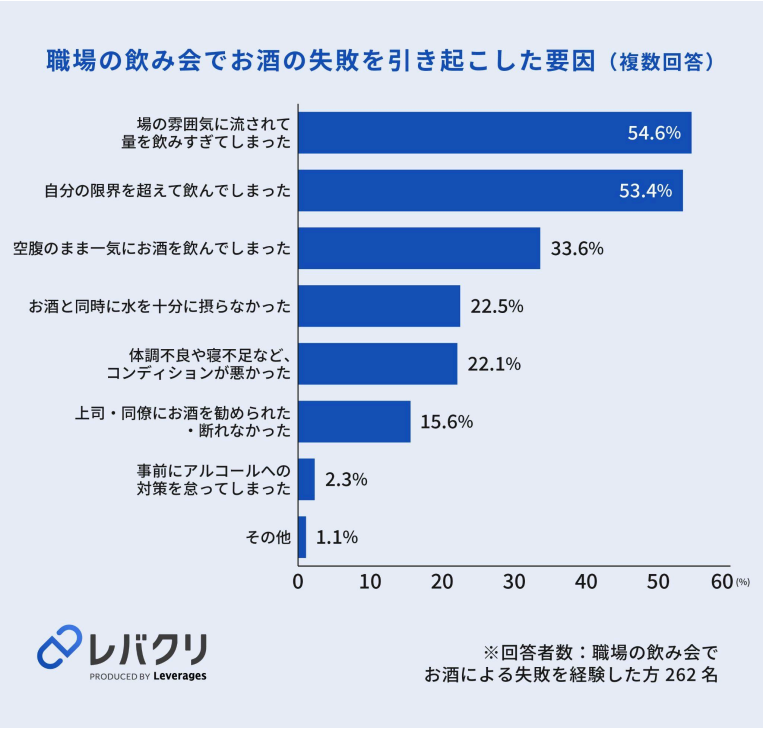
※回答者数：553 名

お酒による失敗内容（複数回答）



レバクリ PRODUCED BY Leverages

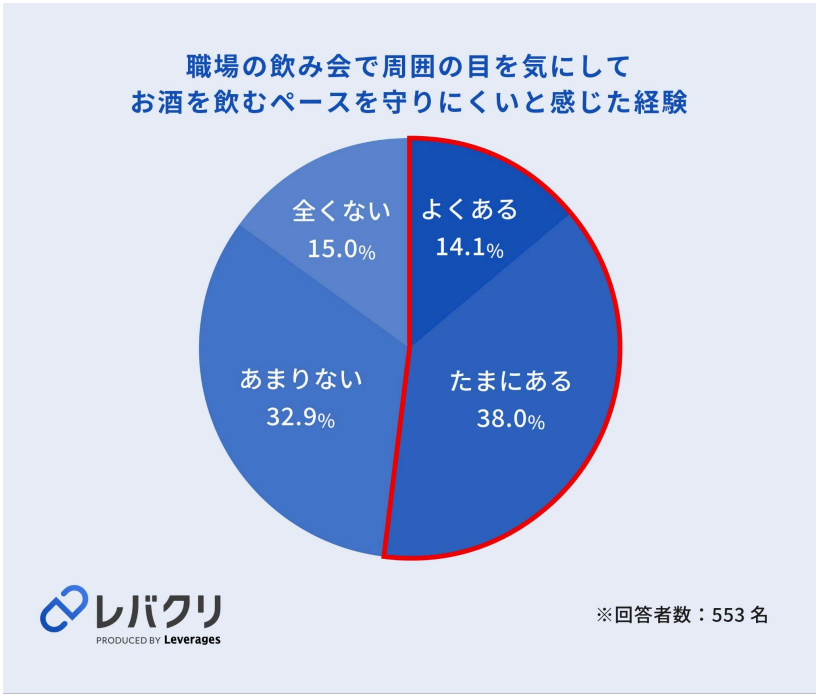
※回答者数：職場の飲み会で
お酒による失敗を経験した方 262 名

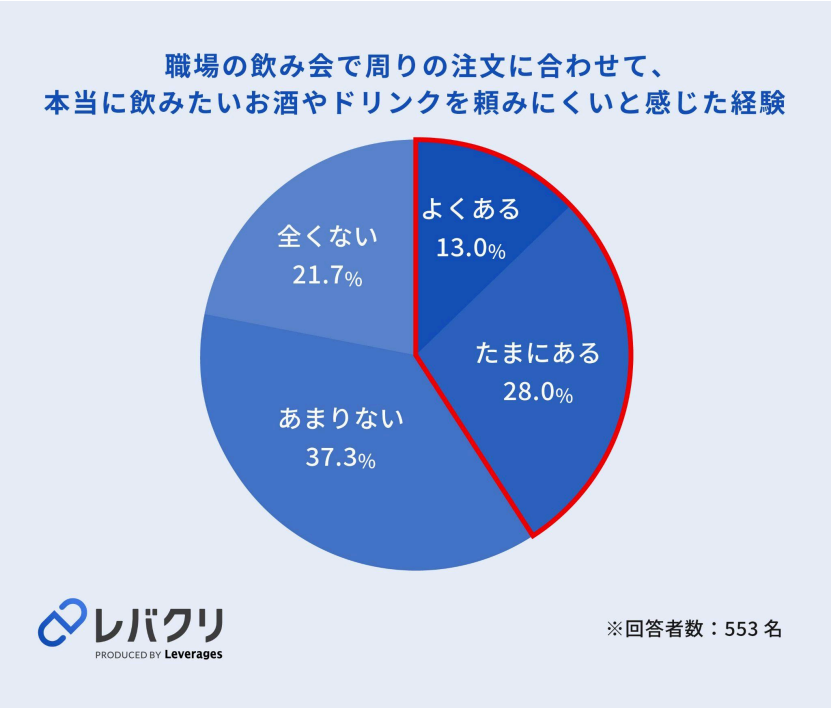


4.職場の飲み会で5割以上が自分のペースを守りにくいと回答

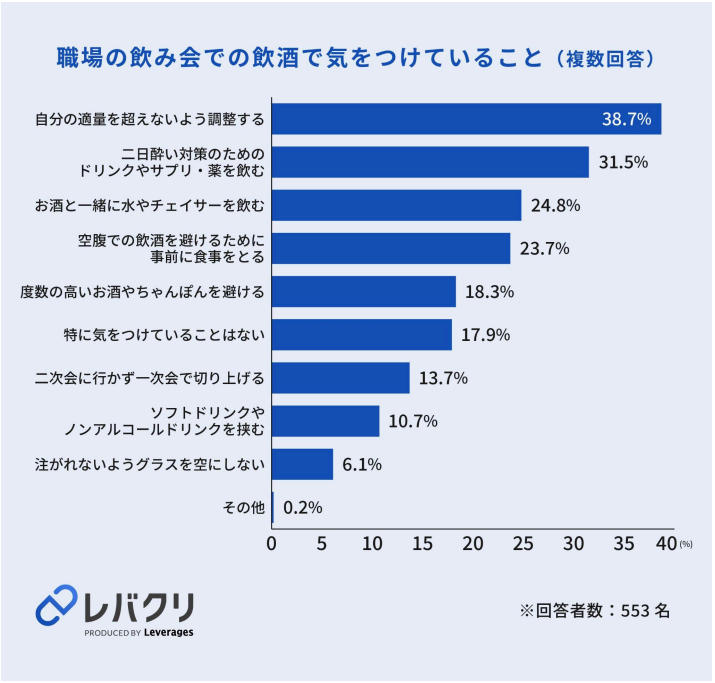
職場の飲み会において、周囲の目を気にして自分のお酒のペースを守りにくいと感じた経験を聞いたところ、半数以上が「よくある（14.1%）」「たまにある（38.0%）」と回答しました。

また、周りの注文に合わせて、本当に飲みたいお酒やドリンクを頼みにくいと感じた経験がある方も41.0%にのぼり、職場の飲み会ならではの遠慮や気遣いが飲酒ペースを乱す一因となっていることがうかがえます。





職場の飲み会で気をつけていることについては、「自分の適量を超えないよう調整する（38.7%）」が最多となり、「二日酔い対策のためのドリンクやサプリ・薬を飲む（31.5%）」「お酒と一緒に水やチェイサーを飲む（24.8%）」が続きました。飲む量やペースの調整に加え、ドリンクやサプリ・薬などで事前に備える方も3割を超えており、職場の飲み会を乗り切るためにさまざまな工夫をしている様子がうかがえます。



〈医療監修 牧野 潤 医師のコメント〉

今回の調査では、職場の飲み会を親睦を深める場として前向きに捉える方が多い一方、半数以上が周囲の目を気にして「自分のペースを守りにくい」と感じていることがわかりました。お酒

による失敗の要因としても「場の雰囲気に流されて飲みすぎた」が最も多く、職場ならではの気遣いが飲酒量の増加につながっている様子がうかがえます。

これから忘年会や新年会など、飲み会が増える季節を迎えます。飲み会の際は、まずは飲みすぎない、そしてお酒と一緒に水を飲む、空腹の状態で飲まないといった基本的な対策に加え、自分の適量を把握し、無理に周囲のペースに合わせないことが大切です。また、翌日に不調が出やすい方は、市販のドリンクやサプリメントを活用したり、オンライン診療でご自宅から医師に相談したりすることも対策の一つになるでしょう。

◆牧野 潤 医師・プロフィール
慶應義塾大学医学部卒業。日本専門医機構認定 形成外科専門医。慶應義塾大学医学部特任助教。現在はオンライン診療プラットフォーム「レバクリ」及び美容外科「JSKINクリニック(https://jskinclinic.com/)」の医療監修もおこなっている。

＜調査概要＞
調査期間：2026年10月27日（火）～2026年10月29日（木）
調査方法：インターネット調査
調査主体：レバレジーズ株式会社
実査委託先：外部調査会社
有効回答数：553名
調査対象：全国の20歳～59歳の正社員のうち、週に1回以上飲酒する習慣がある会社員

レバクリ(https://levcli.jp/)
レバクリは「自宅があなたのクリニックになる」をコンセプトに、スマホで簡単に医師の診察と処方※を受けご自身にあった医薬品が自宅に届く、オンライン診療のプラットフォームサービスです。予約・事前問診・電話もしくはビデオチャットでの診察・決済・医薬品の配送をオンライン上でワンストップで完結することができます。アフターフォローも充実しており、医薬品が届いた後も再診を受けることやマイページ上で医師への相談が可能です。※診察や薬の処方は提携先医療機関で実施しています

レバレジーズ株式会社(https://leverages.jp/)
本店所在地 ： 東京都渋谷区渋谷二丁目24番12号　渋谷スクランブルスクエア24階 /25階
代表取締役: 岩槻　知秀
資本金　　：5,000万円
設立　　：2005年4月
事業内容　:IT、医療・ヘルスケア領域をはじめとした人材事業、SaaS事業、M&Aコンサルティング事業 など

「社会課題の解決」を軸に、IT、医療・ヘルスケア領域をはじめとした人材事業・SaaS事業、M&Aコンサルティング事業など、国や業界をまたいだ様々な領域でサービスを展開。2005年に創業以来、黒字経営を継続し2025年度は年商1700億※を突破しました。業界を絞らないポートフォリオ経営と、各分野のスペシャリストが集うインハウスの組織体制で、時代を代表するグローバル企業を目指します。※会計基準変更後

本リリースに関する報道関係のお問い合わせ
レバレジーズ株式会社　広報部
TEL：03-5774-2900　MAIL：pr@leverages.jp