

新しい環境の変化についていけず無気力になったり、眠れなくなったりする「五月病」の時期  
休憩時間を水族館で過ごすことで約9割の人がストレス軽減を実感  
池袋・サンシャインシティがオフィスワーカーに向け  
非日常リフレッシュ時間の過ごし方を提案



株式会社サンシャインシティ（東京都豊島区、代表取締役社長：合場直人）は、主力事業のオフィス賃貸事業で入居テナント企業に対して、オフィスワーカーのウェルビーイングや生産性の向上を福利厚生の中でサポートしていくプログラムに取り組んでいます。今般、プログラムの取組の一環として、オフィスワーカー（28名、以後「被験者」）を対象に、休憩時間を過ごす場所とストレス軽減の関係性について検証すべく、2023年11月、立教大学の館野准教授協力のもと、オフィスと同じ施設内にあるサンシャイン水族館とオフィスでの休憩についての実証実験を行いました。

本検証で、水族館で休憩時間を過ごした被験者の約9割がストレス軽減を実感し、「昼寝や瞑想に近い感覚で頭がスッキリした」「いつもと違う場所での休憩によって、頭がリセットされてスッキリした」といったコメントが寄せられ、水族館での休憩はポジティブな効果があることが分かりました。

## -実証実験 トピックス-

### 水族館で休憩時間を過ごすことにより、通常のオフィスでの休憩時よりストレスが軽減

#### ● 水族館での休憩後は、約9割がストレス軽減を実感

・休憩前後で憂鬱な気持ちを感じるかどうかアンケート調査を行ったところ、「ほとんどなかった」と答えた被験者はオフィスでの休憩後は「46%」であったのに対し、水族館での休憩後は「89%」の結果となりました。

#### ● オフィスでの休憩後より水族館での休憩後の方が爽快感が増し、アイデア選定の質の向上も実感

・休憩後の爽快感の変化についての平均測定値は、オフィスでの休憩後と比べ、水族館での休憩後は約1.7倍爽快感が増していました。  
・休憩後のアイデア発案及びアイデア選定の質について「向上した」と回答した被験者は、オフィスでの休憩後に比べ、水族館での休憩後は約2.6倍高い傾向にありました。

#### ■ 実証実験概要

- ・期間：2023年11月6日（月）～11月21日（火）（計12日間 ※土日を除く）
- ・場所：被験者の各オフィスおよびサンシャイン水族館
- ・被験者：サンシャインシティ内のオフィステナントで働く会社員 28名（20代～60代の男女）
- ・内容：休憩前・オフィスでの休憩（30分間）後・水族館での休憩（30分間）後の3シーンにおいて以下のアンケート調査を実施
  - ①WEBアンケートによるストレスチェック（8問）
  - ②VASを用いた心理測定・体調自己評価（7問）

※画像はイメージです。

報道関係者様からの  
お問い合わせ先

株式会社サンシャインシティ コミュニケーション部 広報担当 成保・大木・佐藤・藤村・大浦  
TEL.03-3989-3329（平日9:30～18:00）FAX.03-3989-3451 pr@sunshinecity.co.jp

共同ピーアール株式会社 PRアカウント本部3局3部 内山・田口・高橋  
TEL.03-6260-4861 sunshinecity-pr@kyodo-pr.co.jp

## 実証実験の背景

コロナ禍を経て、働き方は大きな変化の最中にあります。多くの企業がテレワークを取り入れたことによって働く環境に対する価値観は変化し続けており、オフィスに出勤することの価値も再認識され、目的に応じて働く場所を選択する企業も増えています。

これまではエリアのイメージや周辺環境などの立地を重視し、経営層の判断のみで事務所選定をしていた企業が多かった一方で、昨今、職場環境に対するストレスが原因で離職する社員がいることも分かっており、社員一人一人の意見や要望を重要視し、職場環境向上を理由に事務所を選定する企業が増えています。

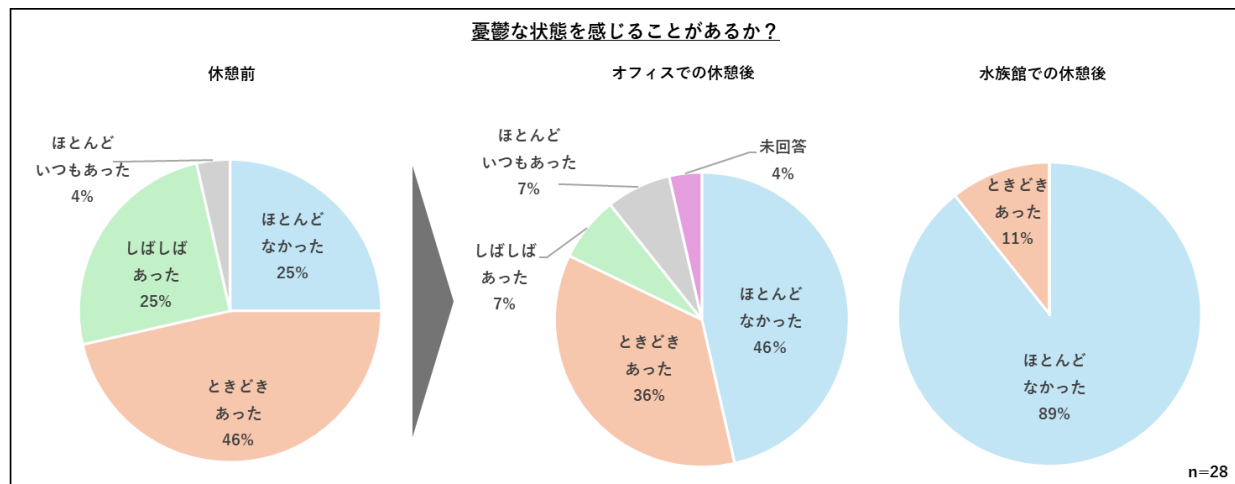
サンシャインシティは入居テナント企業に向けた、より良い職場環境の整備をサポートすることを目的に、ワーカーの職場環境へのストレス軽減に関するサービス提供の検討をはじめました。検討にあたり、国内外のワーケーション（※）を体験・研究している立教大学の館野准教授へ相談したところ、**ワーケーションをはじめとした非日常体験によって、リフレッシュ効果が得られているという研究結果があることを知り、休憩場所としてオフィスと同施設内にあるサンシャイン水族館を活用することでワーカーのストレス軽減が期待できるのではないかと仮説を立て、今回実証実験を行いました。**

※ワーケーション：Work(仕事)とVacation(休暇)を組み合わせた造語。テレワーク等を活用し、普段の職場や自宅とは異なる場所で仕事をしつつ、自分の時間も過ごすことです。余暇主体と仕事主体の2つのパターンがあります。-国土交通省官公庁Webサイト (<https://www.mlit.go.jp/kankochu/workation-bleisure/>) より引用

## 実証実験の結果

## 1. 水族館での休憩後は、約9割がストレス軽減を実感

・休憩前後で憂鬱な気持ちを感じるかどうかを5段階評価でアンケートを取ったところ、「ほとんどなかった」と答えた人は**オフィスでの休憩後は「46%」**であったのに対し、**水族館での休憩後は「89%」**の結果となりました。



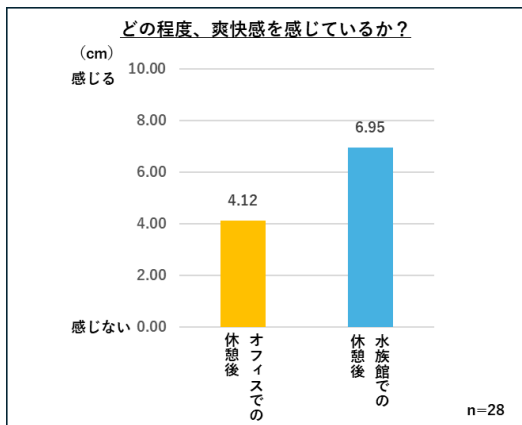
WEBアンケートによるストレスチェックより

## 2. オフィスでの休憩後より水族館での休憩後の方が爽快感が増し、アイデア選定の質の向上も実感

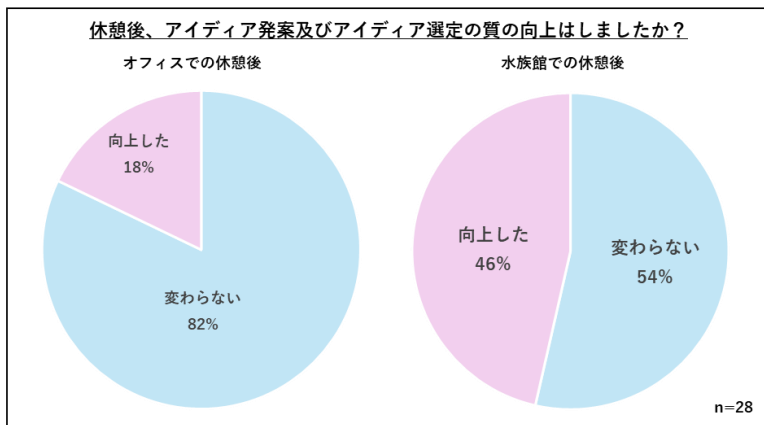
・休憩後の爽快感の変化についてVAS（※）の平均測定値は、**オフィスでの休憩後は「4.12」**であったのに対し、**水族館休憩後は「6.95」**と約**1.7倍爽快感が増していました。**

・休憩後のアイデア発案及びアイデア選定の質の向上について、「向上した」と答えた人は**オフィスでの休憩後は「18%」**であったのに対し、**水族館での休憩後は「46%」**と約**2.6倍高い傾向**にありました。

※VAS (visual analogue scale) …10cmの線を引き、左端を0、右端を10としたときに、被験者が現在の状態の位置を示し、その位置に応じて状態を評価する。今回は0 (左端) を爽快感を感じない、10 (右端) を爽快感を感じると設定。



VASを用いた心理測定・体調自己評価より



WEBアンケートによるストレスチェックより

## ■ サンシャイン水族館での休憩後の回答（一部抜粋）

- ・昼寝や瞑想に近い感覚で頭がスッキリした（30代・営業職・男性）
- ・日常を忘れ、心が軽くなり、身体のだるさが軽減した気がします。（40代・会社役員・女性）
- ・音や香り、照明など様々な要素に癒され、一時的に嫌なことやストレスから解放されました。（20代・営業職・女性）
- ・いつもと違う場所での休憩によって、頭がリセットされてスッキリしています。（30代・営業職・男性）
- ・非日常空間に置かれることで、仕事のプレッシャーから解放されることができました。（50代・技術職・男性）
- ・水や魚を見て癒され、仕事のことを忘れられました。（50代・事務職・女性）
- ・仕事の合間に参加できてリフレッシュができました。心身共にとても癒されました。（40代・事務職・女性）

## 【監修者 立教大学経営学部 館野 泰一 准教授コメント】

### 「マネージャー頼り」にならない「非日常リフレッシュ」によるストレス軽減の意義



職場におけるストレスやメンタルヘルスの不調に関する問題は、年々増加傾向にあります。マネージャーや管理職による部下のケアは重要性が高まっていますが、同時にマネージャー（管理職）自身の心理的負荷も問題となっており、マネージャー頼りにならないアプローチが求められています。

今回の「空間を活用した非日常リフレッシュ」というアプローチは、マネージャーの負荷を高めることはなく、むしろマネージャー自身もストレスを軽減できるという点で大きな意義があります。働き方だけでなく、働く空間や環境など、多方面から社員を支援することが今後も重要になります。

今回の都市部の非日常的な空間が与える効果に関する検証は、今後の働き方を考えるうえで大きな第一歩になったと思います。

### 【プロフィール】

1983年生まれ。青山学院大学文学部教育学科卒業、東京大学大学院学際情報学府博士課程修了。企業・教育機関におけるリーダーシップ教育の研究・実践をおこなっている。主な著書に『パラドックス思考：矛盾に満ちた世界で最適な問題解決をはかる』、『これからのリーダーシップ：基本・最新理論から実践事例まで』などがある。

## オフィステナント向けにサンシャイン水族館の会員制度「アクアリウムクラブ」を2024年5月より提供開始



アクアリウムクラブ会員証（プレミアムプラン）

本検証の結果を踏まえ、サンシャインシティでは、新しい福利厚生サービスとして、サンシャイン水族館が提供している既存の個人向け会員制度「アクアリウムクラブ」をベースに新たなオフィステナント限定のプランを2024年5月より提供開始しました。

プレミアムとスタンダードの2プランを用意しており、会員企業のワーカーであればどなたでも水族館を利用できます。仕事の合間の休憩はもちろん、プライベート利用など様々な面で活用していただくことで、ワーカーのウェルビーイング向上が期待できます。

サンシャインシティでは今後も新しい取り組みを推進することで、入居テナント企業をサポートしていきます。

### ■ 「アクアリウムクラブ」会員制度

2024年1月1日より開始した会員制度「アクアリウムクラブ」では、お客様のご利用シーンに合わせて2つのプランをご用意。

#### ・プレミアムプラン

通常営業時はもちろん特別営業時にもご入場可能でプレミアム会員限定の特典が満載で、毎日余すことなくサンシャイン水族館を満喫できるプランです。

#### ・スタンダードプラン

平日気軽にゆったりと水族館を楽しみたい方や小さいお子様連れのファミリーなどにオススメのプランです。

詳しくはサンシャイン水族館 ウェブページをご覧ください。 <https://sunshinecity.jp/aquarium/ticket/aquariumclub.html>

※画像はイメージです。

報道関係者様からの  
お問い合わせ先

株式会社サンシャインシティ コミュニケーション部 広報担当 成保・大木・佐藤・藤村・大浦  
TEL.03-3989-3329（平日9:30～18:00）FAX.03-3989-3451 pr@sunshinecity.co.jp

共同ピーアール株式会社 PRアカウント本部3局3部 内山・田口・高橋  
TEL.03-6260-4861 sunshinecity-pr@kyodo-pr.co.jp