

## ～在宅ワークは「オン・オフ下手」になりやすい!?～

## 仕事モードになれない、切り上げどきがわからない…

## 約8割が在宅ワークで「オン・オフの切り替え」の難しさを実感

在宅ワーク家族におすすめ！生活時間のオン・オフの切り替えをサポートする  
パナソニックの**パルック LED シーリングライト「ライフコンディショニングシリーズ」**

パナソニック株式会社は、“暮らしを整えるあかり”を新提案する高品質ステレオスピーカー搭載・Wi-Fi®対応<sup>(※1)</sup>の**パルック LED シーリングライト「ライフコンディショニングシリーズ」**を、2022年9月1日（木）<sup>(\*)</sup>より新発売します。同製品は、明るさと光色を多段階に調節できる「光」と、BGMや音声プッシュ通知<sup>(※2)</sup>などの「音」の組み合わせによって暮らしをサポートする照明器具で、在宅ワークにおけるオン・オフの切り替えにも役立ちます。

製品の発売に先駆けて、今回当社では、週に平均3回以上、在宅ワークをしている20～50代の男女300名を対象に、「在宅ワーク中のオン・オフの切り替え」をテーマにしたアンケート調査をおこないました。

## 【調査概要】

- ・調査内容：「在宅ワーク中のオン・オフの切り替え」に関する調査
- ・調査主体：パナソニック株式会社
- ・対象エリア：全国
- ・サンプルサイズ：300名（有効回答数） ※性別・年代 均等割付
- ・調査対象：週に平均3回以上、在宅ワークをしている20～50代男女 ※在宅ワークのみの方（オフィスワークをしていない方）は除外
- ・調査手法：インターネット調査
- ・調査期間：2022年6月21日～23日
- ・実査委託先：楽天インサイト株式会社

※調査結果の数値は小数点以下を適宜四捨五入して表示しているため、積み上げ計算すると誤差がでる場合があります。

※調査結果をご紹介いただく際は、「パナソニック調べ」と注釈をご記載ください。



## ＜調査結果まとめ＞

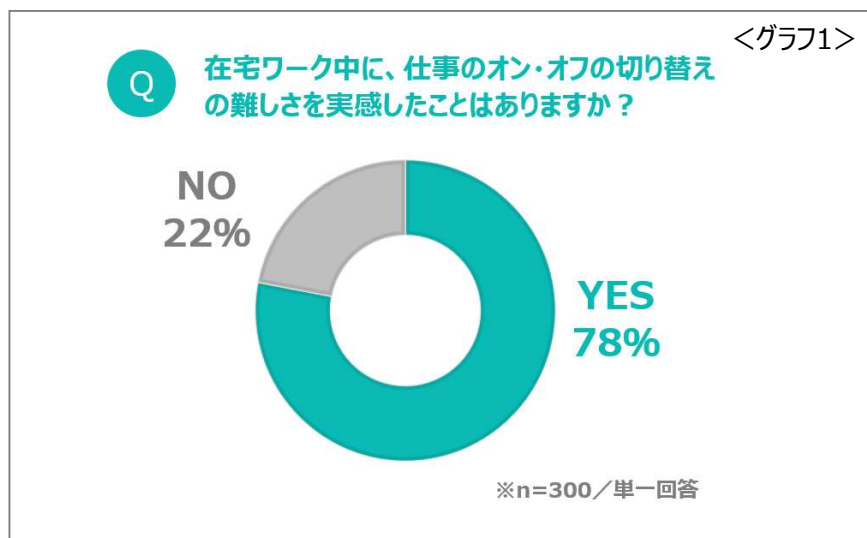
- ◆「在宅ワーク中に、仕事のオン・オフの切り替えの難しさを実感したことがある」人は約8割（78%）。
- ◆具体的には、「朝、仕事モードになれない・やる気が出ないと感じることもある」（72%）、  
「在宅ワークだと、オフィスワークの時よりも長く仕事をしてしまうことがある」（67%）など。
- ◆一方で、オン・オフの切り替えが上手くできるかどうかは「仕事の生産性に影響すると思う」と答えた人が87%、  
「生活の満足度に影響すると思う」と答えた人が91%に。
- ◆「在宅ワーク時に、仕事のオン・オフの切り替えをサポートするアイテムがあれば、知りたいと思いますか？」と聞くと、  
約8割（79%）が「そう思う」と答えた。

## ■在宅ワークは「オン・オフの切り替えが難しい」、約 8 割が回答

働き方の多様化が進み、在宅ワークを推進する企業が増えている現在。通勤や往訪の時間がカットできるなど、さまざまなメリットがある一方で、オフィスワークの時とは別の悩みや問題が生じている人も多いようです。

実際に、今回の調査でも、在宅ワークの環境は、オフィスワークの環境と比べて「作業がしづらいつ感じることがある」と答えた人が6割超（63%）にのぼっています。また、オフィスワークの環境と比べて「時間の区切りがつけにくいと感じることがある」（71%）、「気持ちのメリハリがつけにくいと感じることがある」（72%）という人もそれぞれ7割を超えており、家の中にいる時間が長いことで、オン・オフの区切りやメリハリがつけにくいと感じている人が多いことがわかります。

そこで、あらためて、「在宅ワーク中に、仕事のオン・オフの切り替えの難しさを実感したことはありますか？」と聞いたところ、約8割（78%）が「ある」と回答。〈グラフ1〉 時間の区切りや気持ちのメリハリがつけづらい在宅ワーク中は、「オン・オフ下手」状態に陥りやすいと言えそうです。



## ■集中力が続かない、仕事の切り上げどきがわからない…在宅ワークの「オン・オフ下手」あるある

また、具体的に、在宅ワークをしている時の状況・様子を聞くと、以下のような結果に。

### ●オンのスイッチについて

- ・朝、仕事モードになれない・やる気が出ないと感じることがある YES : 72% NO : 28%
- ・仕事の集中力が続きにくいと感じることがある YES : 74% NO : 26%

### ●オフのスイッチについて

- ・在宅ワークだと、オフィスワークの時よりも長く仕事をしてしまうことがある YES : 67% NO : 33%
- ・仕事の切り上げどきがわからないことがある YES : 64% NO : 36%

### ●オン・オフの環境について

- ・仕事をする部屋と、食事をとる部屋が同じになることがある YES : 71% NO : 29%
- ・仕事をする部屋と、リラックスをする部屋が同じになることがある YES : 80% NO : 20%

### ●オン・オフの切り替えについて

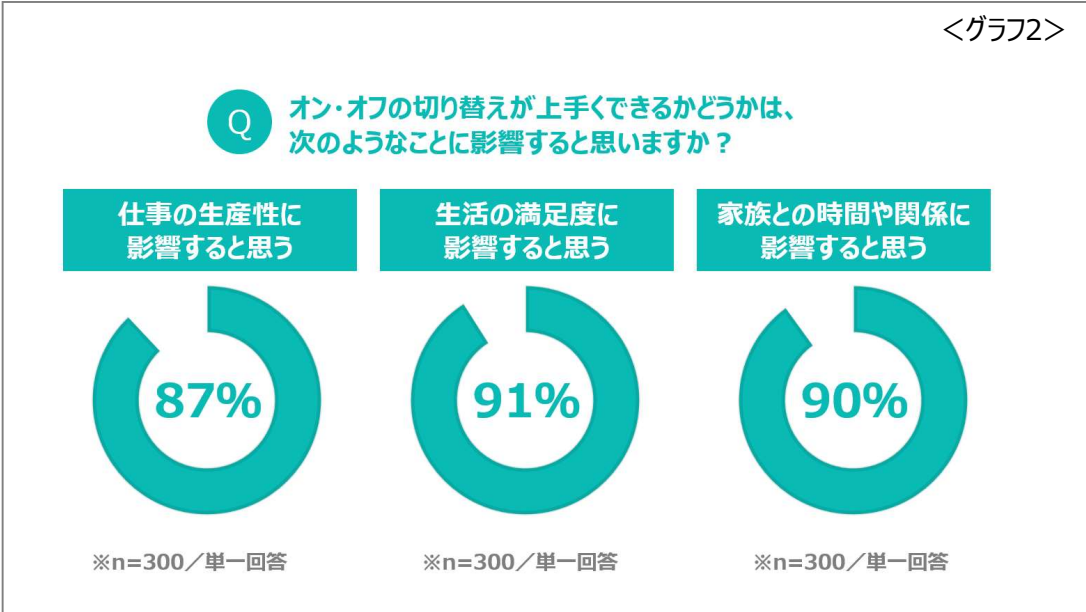
- ・夕食後や入浴後に、パソコンやメールを見てしまうことがある YES : 63% NO : 37%
- ・仕事を終えた後も、パソコンや仕事の資料が目に入ってリラックスできないことがある YES : 55% NO : 45%

在宅ワークの環境は、仕事モードになるスイッチがなかなか入りにくかったり、逆に仕事を上手に切り上げられなかったりと、さまざまな落とし穴があるようです。また、仕事とプライベートで部屋を分けられないことも、「オン・オフ下手」に陥る要因の一つになっている可能性が考えられます。

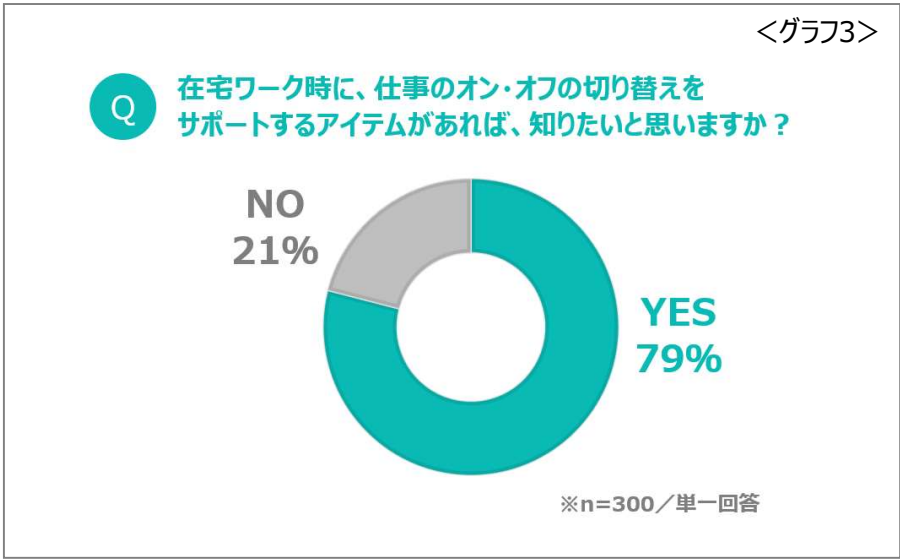
さらに、こうした「オン・オフ下手」は、生活にも影響をおよぼす可能性があるようで、「在宅時間が長くなり、生活時間が乱れたと感じることがある」人は54%と半数以上、また、「仕事をしていて、薬を飲む・ゴミを出すなど、生活のことを忘れてしまうことがある」人も33%と約3人に1人にのぼっています。

■ 在宅ワーク中のオン・オフの切り替えは、仕事の生産性・生活の満足度・家族仲にも影響!?

その一方で、在宅ワーク中のオン・オフの切り替えが重要であることを認識している人は多いようで、オン・オフの切り替えが上手いことができるかどうかは「仕事の生産性に影響すると思う」と答えた人が87%、「生活の満足度に影響すると思う」と答えた人は91%にのぼっています。また、「家族との時間や関係に影響すると思う」と答えた人も90%となりました。<グラフ2> 在宅ワークで「切り替え上手」になることは、仕事にも家庭にもよい影響をおよぼすと考える人が多いようです。



こうした結果をふまえ、「在宅ワーク時に、仕事のオン・オフの切り替えをサポートするアイテムがあれば、知りたいと思いますか？」と聞くと、約8割（79%）が「そう思う」と答えました。<グラフ3>



## ■「オン・オフ下手」脱出のカギは「照明選び」にアリ！ オン・オフの切り替えをサポートする最新照明

今回の調査では、在宅ワークをしている人の多くが、切り替えの重要性を理解しながらも、なかなか「オン・オフ下手」の状態から脱出できていない様子が明らかになりました。

こうした、在宅ワーク中のオン・オフの切り替えに悩んでいる方におすすめなのが、2022年9月1日（木）<sup>(\*)</sup>に新発売するパナソニックの新製品、パルク LED シーリングライト「ライフコンディショニングシリーズ」です。明るさと光色を多段階に調節できる「光」と、BGMや音声プッシュ通知<sup>(※2)</sup>などの「音」の組み合わせによってくらしをサポートします。時間の区切りや気持ちのメリハリをつけるうえでも役立つので、在宅ワークをする家族がいるご家庭にもぴったりです。



### <在宅ワークにおけるお役立ちポイント>

#### ● オンのスイッチが入らない・続かない

⇒ **作業に適した「光」と「音楽」を選択可能**

朝、なかなか仕事モードの気分になれない方に、ぜひ見直していただきたいのが「あかり」です。全灯の文字くっきり光（特許第6064205号 文字くっきり光 [6200K+明るさ]）なら、小さな文字もくっきり見やすく作業におすすめです。また、周囲が気になって気分が乗らない時には、スマホとつないで音楽を流すことで、カフェで作業をしているような環境をつくれます。

#### ● スwitchを上手くオフにできない・タイミングを逃す

⇒ **生活リズムタイマーであかりが自動変化&内蔵音源で時間管理**

時間を忘れて遅くまで仕事をしてしまったり、休憩や終業のタイミングを逃してしまったりする方におすすめなのが、生活リズムタイマー機能。例えば、**仕事中は昼光色、休憩中は落ち着ける温白色、終業後は電球色**など、スケジュールに合わせてあかりを自動的に変化させることができます。また、**休憩や終業の時間になったら内蔵音源のチャイム音やベル音を鳴らす**など、音による時間管理も可能です。リビングやダイニングで仕事をしている場合など、オン・オフで部屋を分けることができない方も、「光」と「音」でメリハリをつけることができます。

#### ● 仕事を終えてもリラックスできない

⇒ **「マインドフルネスモード」や「ゆらぎモード」でリラックス空間を演出**

一度、作業を切り上げた後も、仕事のことが気になってしまう方は、上手にリラックスができていない可能性があります。そんな方に活用していただきたいのが「マインドフルネスモード」です。光・音楽・音声ガイドに合わせて呼吸をすることで、いま注目を集めている「マインドフルネス瞑想」が手軽に実践できる環境を整えます。また、就寝前にリビングのあかりを「ゆらぎモード」にするのもおすすめです。ろうそくのようにゆらぐあかりがリラックスできる空間を演出してくれます。

## ●生活時間が乱れる・生活のことを忘れる

### ⇒ 生活リズムにあわせて1日をサポート&音声によるリマインド

今回の調査では、「在宅時間が長くなり、生活時間が乱れたと感じることがある」人が半数以上にのぼりました。パルック LEDシーリングライト「ライフコンディショニングシリーズ」は、**生活リズムに合わせた光と音で、くらしをサポート**。外出せず、天候や時間の経過などがわかりにくい在宅ワークでも、朝起きてから夜眠りにつくまで、**生活リズムや地域ごとの日の入り時刻に合わせて、太陽のように自動で光の色や明るさを変え、1日をサポート**します。また、家にいる時間が長いことで時間や曜日の感覚がなくなり、生活のことを忘れてしまいがちな方には、**生活に関するお知らせをする「音声プッシュ通知<sup>(※2)</sup>」**がおすすめ。ゴミの日や薬を飲む時間など、つい忘れがちな生活のあれこれを音声でリマインドします。また、「宅配便のお届け情報」などくらしに役立つ情報や家電の動作状況を音声でお知らせすることも可能です。

なお、調査では「在宅時間が長くなり、（1か月あたりの平均として）照明の点灯時間が長くなった」人が67%にのぼっています。自宅の照明を使用する時間が長いからこそ、ライフスタイルや生活ニーズに合った照明を選びたいものです。

オフィスワークと比べて、在宅ワークはオン・オフの切り替えが難しいと感じている方は、一度ご自宅の照明を見直してみてもいいかもしれません。

「生活リズムタイマー」の例（平日の在宅ワークの場合）



※スケジュールと音声プッシュ通知<sup>(※2)</sup>はそれぞれ設定が必要です。

※スケジュールは照明器具に内蔵されているBGMや通知音を流すことができます。

### <製品特長>

高品質ステレオスピーカーの搭載に加え、Wi-Fi<sup>®</sup>に対応<sup>(※1)</sup>し、新開発のスマートフォンアプリ<sup>(※3)</sup>「あかりモ+ (プラス)」を採用。部屋を明るくするというあかり本来の機能だけでなく、光と音でくらしを整える「ライフコンディショニング」を、あかりの新たな価値として提案します。

### 【くらしサポート】生活リズムに合わせた光と音で、くらしをサポート

朝起きてから夜眠りにつくまで、生活リズムに合わせて、太陽のように自動で光の色や明るさを変えるあかりが、1日をサポートします。さらに、日々のイベントやくらしに役立つ情報を、スピーカーからの音や「音声プッシュ通知<sup>(※2)</sup>」でお知らせ。毎日を快適に過ごすことができます。



### 【セルフケア】忙しい毎日に、光と音でセルフケアの新習慣

仕事に、家事に、子育てに…忙しい毎日を穏やかに過ごすためには、気持ちを落ち着かせる時間が大切です。光と音楽（瞑想曲）・音声ガイドによる「マインドフルネス瞑想」や「ゆらぎのあかり」で、セルフケアの新習慣を。いつでも手軽に、自分と向き合える時間や癒しの空間がつかれます。



### 【シーン演出】光と音を組み合わせて、くらしのシーンを演出

家族と過ごす団らんの時間も、ひとりで過ごす自由な時間も。ふだんの家事や在宅ワークに気分が乗らない時だって。天井から降り注ぐ光と音を組み合わせて、くらしのシーンをさまざまに演出。テレビとつないで、スマホで好きな音楽をかけて、気分を盛り上げることができます。



### <URL>

高品質ステレオスピーカー搭載・Wi-Fi®対応 (※1)

パルック LED シーリングライト「ライフコンディショニングシリーズ」スペシャルサイト

<https://panasonic.jp/light/products/ceiling/smart.html>

パルック LED シーリングライト「ライフコンディショニングシリーズ」製品サイト

#### ■ パネルタイプ

<https://panasonic.jp/light/products/ceiling/smart/2022-sound.html>

#### ■ スタンダードタイプ

<https://panasonic.jp/light/products/ceiling/smart/2022-sound-standard.html>

◎リリース内のシーン画像等はイメージです。 ◎製品の定格およびデザインは改善等のため、予告なく変更する場合があります。

\* 新型コロナウイルス感染症の影響により、発売の延期や供給が遅れる可能性があります。発売時期は確定次第、当社ホームページに掲載いたします。

※1：機器の接続にはインターネット接続環境と「2.4GHz」の周波数帯域に対応した無線ルーターが必要です。セキュリティ対策のため、必ず暗号化方式WPA™、WPA2™（AES）、WPA3™のいずれかの設定ができる無線ルーターをご使用ください。

※2：インターネットの接続と設定が必要です。本シリーズや対応家電本体のバージョンアップが必要となる場合があります。詳細については（<https://panasonic.jp/voicepush/>）を参照ください。

※3：スマートフォンアプリ「あかりモ+（プラス）」（無料）のダウンロードが必要です。iOSバージョン13.0以上、Android™バージョン8.0以上のスマートフォン・タブレットに対応しています。ただし、すべてのスマートフォン・タブレットで専用アプリの動作を保証するものではありません。「あかりモ+（プラス）」の利用には、CLUB PanasonicのログインIDが必要です。

※スマートフォンの通信環境や使用状況によっては、ご利用できない場合があります。

※常時インターネット接続が可能な環境が必要です。

※無線LANルーターのLAN設定で固定IPをご使用の場合は、設定をDHCP（IPアドレス自動割り当て）に変更してください。

※暗号化方式は、WPA2™（AES）、WPA3™をおすすめします。

（商標について）

- ・ “Wi-Fi®” は “Wi-Fi Alliance®” の登録商標です。
- ・ “WPA™”、“WPA2™”、および “WPA3™” は、“Wi-Fi Alliance®” の商標です。
- ・ iOSは、Apple Inc.のOSの名称です。IOSは、Ciscoの米国およびその他の国における商標または登録商標であり、ライセンスに基づき使用されています。
- ・ Android™は、Google LLCの登録商標です。
- ・ その他、本文中に記載されている各種名称、会社名、商品名などは各社の商標または登録商標です。なお、本文中ではTM、®マークは一部明記していません。