

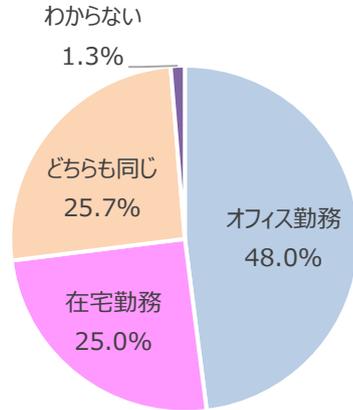
## 仕事がかどるのは、オフィス勤務が在宅勤務の約2倍！ オフィスと在宅でのリフレッシュ行動、清涼感シートやネット閲覧に差！

働き方改革や感染症対策の影響で、テレワークを実施する人が多くなっています。ヤング男性向けコスメブランド「ギャツビー」を展開するマンダムは、オフィス勤務と在宅勤務を経験したことのある20代男性152名にそれぞれの場所での「仕事時のリフレッシュ」に関する調査を実施しましたのでご報告します。

【調査概要】調査手法:インターネットリサーチ 調査期間:2020年3月 調査対象:20歳~29歳 男性152名 (マンダム調べ)

### ■ 実際やってみて、仕事がかどるのはどっち！？ オフィス勤務が在宅勤務の約2倍！

Q.在宅勤務とオフィス勤務、どちらが仕事がかどりますか？ (SA/n=152)

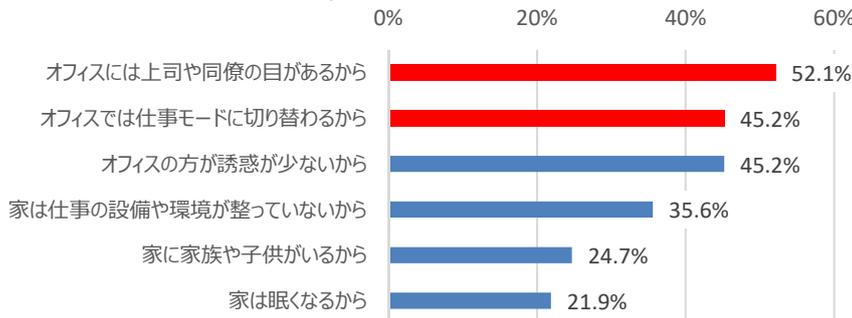


オフィス勤務と在宅勤務、「オフィス勤務」の方が仕事がかどると答えた人は48.0%で、「在宅勤務」の25.0%の約2倍となっています。「どちらも同じ」は25.7%と在宅勤務と同等の結果に。

### ■ 「人」による！？ 多数派のオフィス勤務、はかどる理由は、「上司や同僚の目」のおかげ！ 4人に1人と少数派の在宅勤務、はかどる理由は、「誰にも声を掛けられないから」！

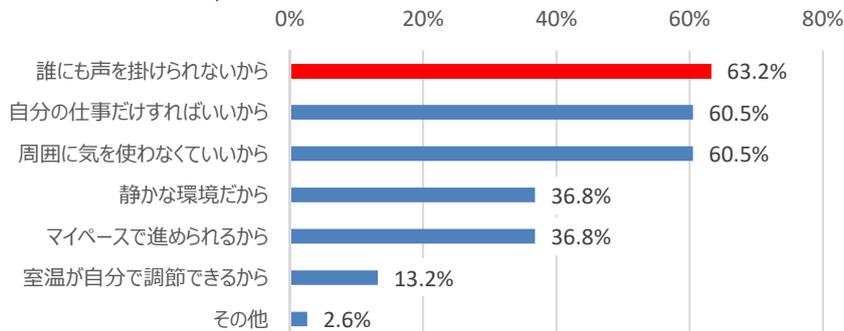
#### オフィス勤務派

Q.なぜオフィス勤務の方が仕事がかどるのですか？ (MA/n=73)



#### 在宅勤務派

Q.なぜ在宅勤務の方が仕事がかどるのですか？ (MA/n=38)



オフィスの方が仕事がかどると答えた人にその理由を聞くと、「上司や同僚の目がある」が52.1%と最も多く、「仕事モードに切り替わる」と「誘惑が少ない」が45.2%と続きます。周囲に人がいて見られていると感じたり、オフィスだからこそ仕事モードになりやすかったり、人や環境がプラスの影響を及ぼしているようです。一方、在宅勤務の方がはかどると答えた方の理由は、「誰にも声を掛けられないから」が63.2%と最も多く、「自分の仕事だけすればいい」「周囲に気を使わなくていい」が60.5%と続きます。周囲に人がいない状況がプラスに働く人にとっては、在宅勤務の方が良いようですね。

本件に関するお問合せ先：マンダム 広報部

大阪本社：奥田、酒井 TEL 06-6767-5021 FAX 06-6767-5045

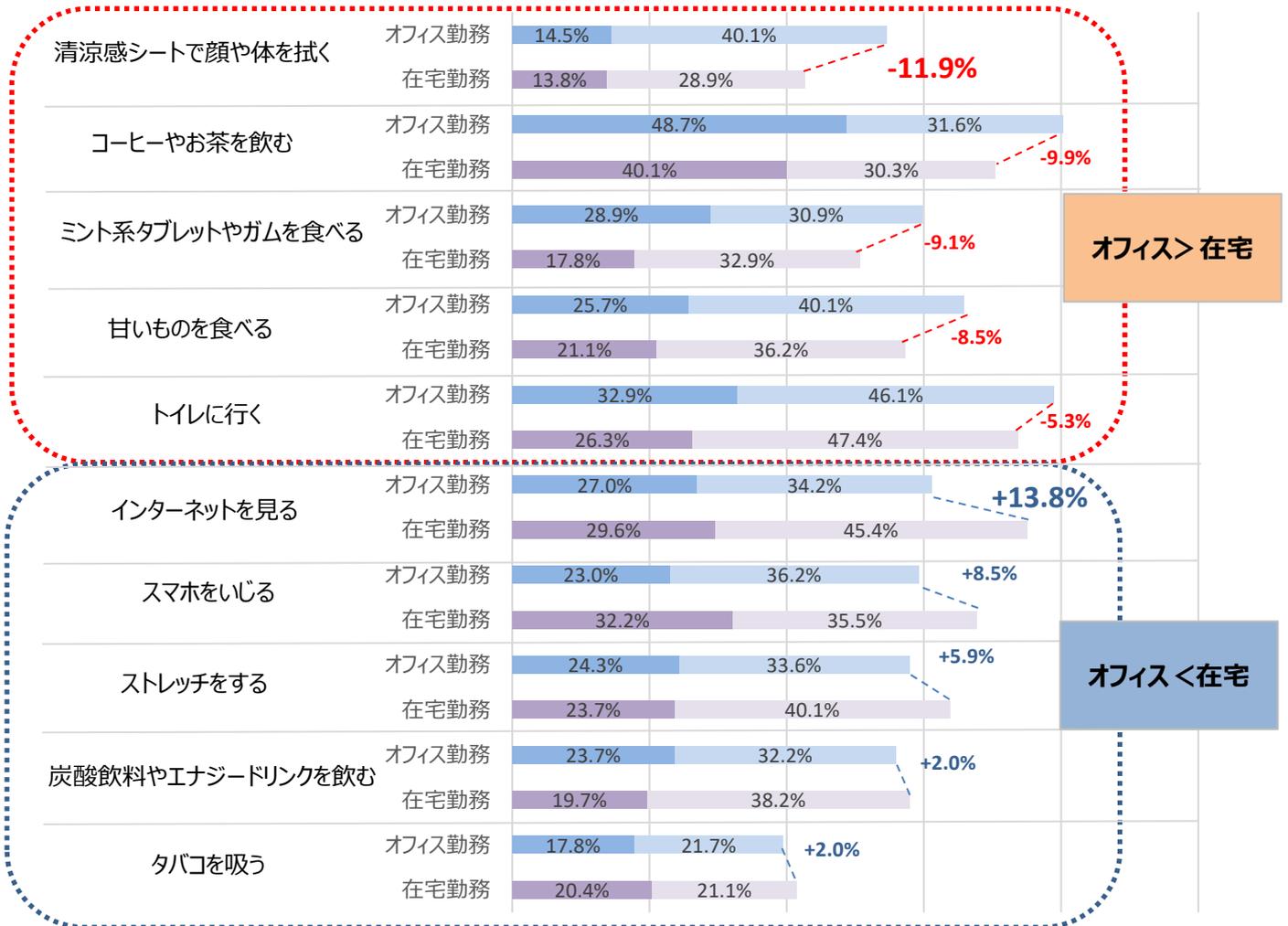
青山オフィス：萩原（はぎわら）、上水（あげみず） TEL 03-5766-2485 FAX 03-5766-2486

## ■ 仕事中のリフレッシュ行動、オフィス勤務と在宅勤務で違いあり！ オフィスと在宅、「清涼感シート」や「ネット閲覧」に差！

Q. オフィス勤務中と在宅勤務中において、それぞれリフレッシュ行動として行うこととその割合を教えてください。  
(よくする・たまにする・あまりしない・全くしない・わからないの回答のうち、よくする・たまにすると答えた割合を抜粋) (SA/n=152)

■ よくする ■ たまにする

0% 20% 40% 60% 80% 100%



オフィス > 在宅

オフィス < 在宅

仕事中のリフレッシュ行動は、オフィス勤務時と在宅勤務時には違いがあるようです。オフィス勤務時に行う割合が高く、且つ在宅勤務時との差が大きいのは、「清涼感シートで顔や体を拭く」で11.9%の違いがありました。一方、在宅勤務時に行う割合が高く、且つオフィス勤務時との差が大きいのは、「インターネットを見る」で13.8%の差となっており、「スマホをいじる」が8.5%と続いています。ネットやスマホを見るのは、在宅勤務の方がやりやすいようです。

前問では、在宅よりもオフィスの方が仕事はかかると答えた人が多い結果となりましたが、今は在宅勤務をせざるを得なくなった人も多いため、上手にリフレッシュ行動を取り入れて、在宅勤務時もパフォーマンスを上げていきたいですね。

## ■ みんなどうしてる？在宅勤務時、実は、こんなリフレッシュ行動をしています！

- ・ペットと戯れる
- ・散歩する
- ・踊る
- ・部屋中を歩き回る
- ・5分だけ筋トレ
- ・昼寝
- ・独り言を言う
- ・歌を歌う
- ・音楽を聞いたり作ったりする
- ・映画鑑賞
- ・本を読む
- ・昼休みを少し早めにしてランチの用意する
- ・コーヒーをドリップする

ゆったり系、アクティブ系、様々ですね。自分に合ったリフレッシュ法を見つけてみるいい機会かもしれません。

## ギャツビー ペーパーシリーズなら、仕事中のリフレッシュにも最適！オフィスのみならず家でも、瞬時に気分スッキリ爽快！

ギャツビー ペーパーシリーズはいつでもどこでも男性の汗・アブラ・汚れをすっきりふき取るシリーズで、仕事中のリフレッシュにも最適です。フェイシャルペーパーは突き抜ける爽快感のアイスタ입や眠気も一撃できるスーパーリフレッシュタイプなど全6タイプ。好みに合わせて使えて、もちろん洗顔替わりにも。ボディペーパーは、ベタついた体をサラサラにする極サラタイプやひんやりして心地よい香りのアイスフルーティなど全7タイプ。仕事中のリフレッシュに、拭くだけで瞬時に気分転換できるペーパーシリーズを使ってみてはいかがでしょうか？

ギャツビー フェイシャルペーパー <https://www.gatsby.jp/product/facecare/facial-paper/>

ギャツビー ボディペーパー <https://www.gatsby.jp/product/bodycare/bodypaper/>

本件に関するお問合せ先：マンダム 広報部

大阪本社：奥田、酒井 TEL 06-6767-5021 FAX 06-6767-5045

青山オフィス：萩原（はぎわら）、上水（あげみず） TEL 03-5766-2485 FAX 03-5766-2486