

出社の実態と企業の「共食」実態を調査

共食機会がエンゲージメントアップにつながる！

ランチを同僚と過ごしている人ほど「今の会社で働きたい」と思っていることが判明
～「共食」機会の有無でスタートアップの従業員エンゲージメントが10%増加～

国内最大級の法人向けフードデリバリーサービス「くるめし弁当」を運営する株式会社くるめし(本社:東京都渋谷区、代表取締役:小林篤昌)は、運営サービス「くるめし弁当」「シェフコレ」の会員向けに「出社と社内コミュニケーションに関するアンケート」を実施いたしました。その結果をお知らせします。

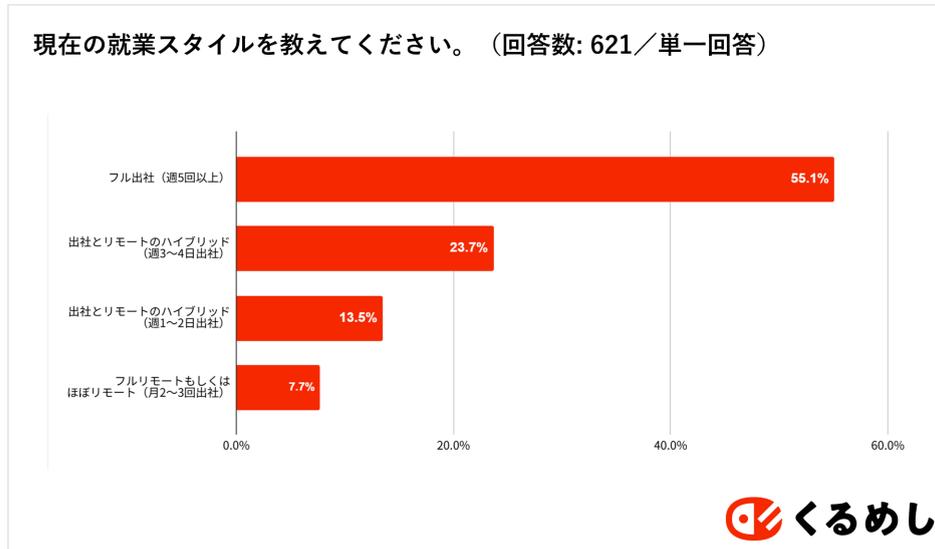
<調査結果概要>

- 現在、半数以上が週5回以上出社(フル出社)と回答。その割合は中小企業が最も高く61.9%
- 理想的な就業スタイルは、「週3～4日出社」のハイブリット。現在週5日出社の人も、週3～4日出社が理想と回答
- 出社のメリットは「社員同士のコミュニケーション」デメリットは「通勤・満員電車」
- 16.6%の人が出社回数を理由に転職活動を考えたことがあると回答
- 所属している会社が原則週5日出社となった場合4人に1人は転職を検討
- 65%以上がランチは一人で過ごすことが多いが、約80%は「共食」機会ありと回答
- 90%は所属企業で今後も働きたいと回答。しかし、ランチの過ごし方でその割合に差が
- スタートアップのエンゲージメントは中小・大企業と10%以上の開きあり。しかし共食の機会がエンゲージメント向上に寄与している結果が明らかに

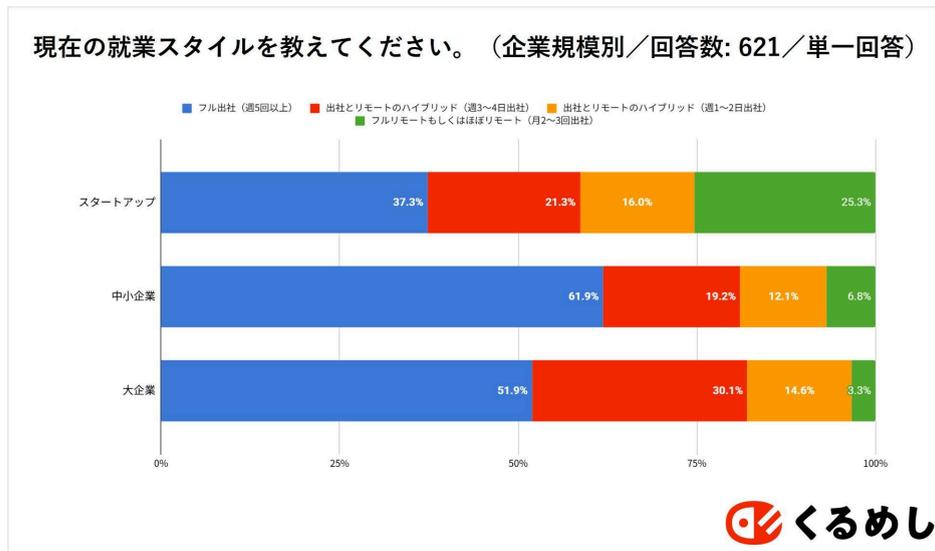
<調査結果詳細>

- **現在、半数以上が週5回以上入社(フル入社)と回答。その割合は中小企業が最も高く61.9%**

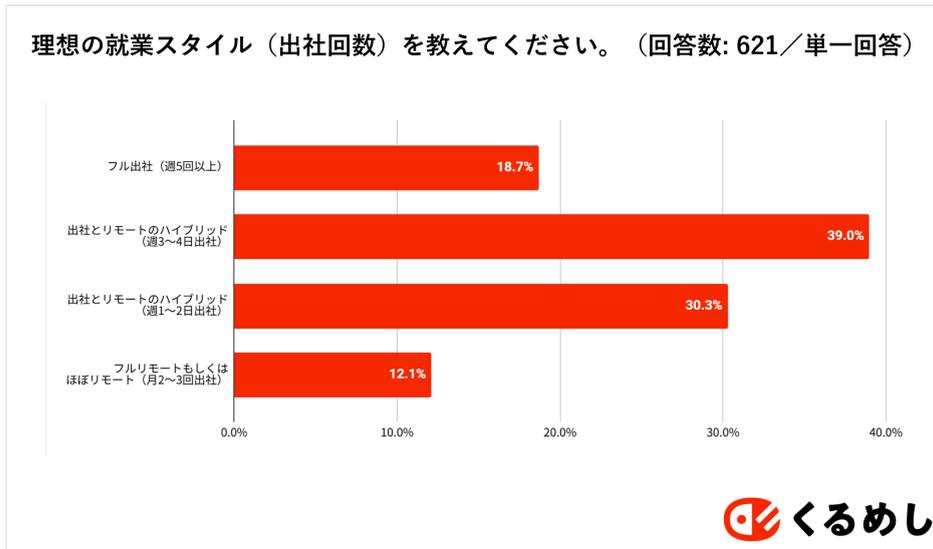
現在の就業スタイルとしてオフィスへの入社日数を聞いたところ、「フル入社(週5回以上入社)」の割合がもっとも高く、55.1%でした。次いで多いのは、週3~4日出社の入社とリモートのハイブリッドスタイルが23.7%でした。



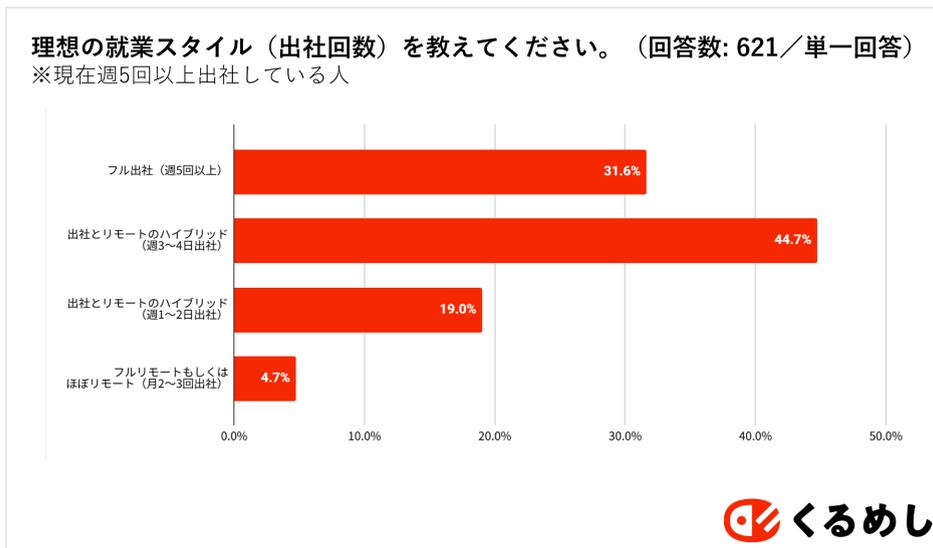
企業規模別に回答をみると、フル入社(週5回以上入社)をしている割合が最も高いのは、中小企業で61.9%でした。一方で、フルリモートもしくはほぼリモートの割合が最も高いのはスタートアップ・ベンチャーで25.3%という結果でした。



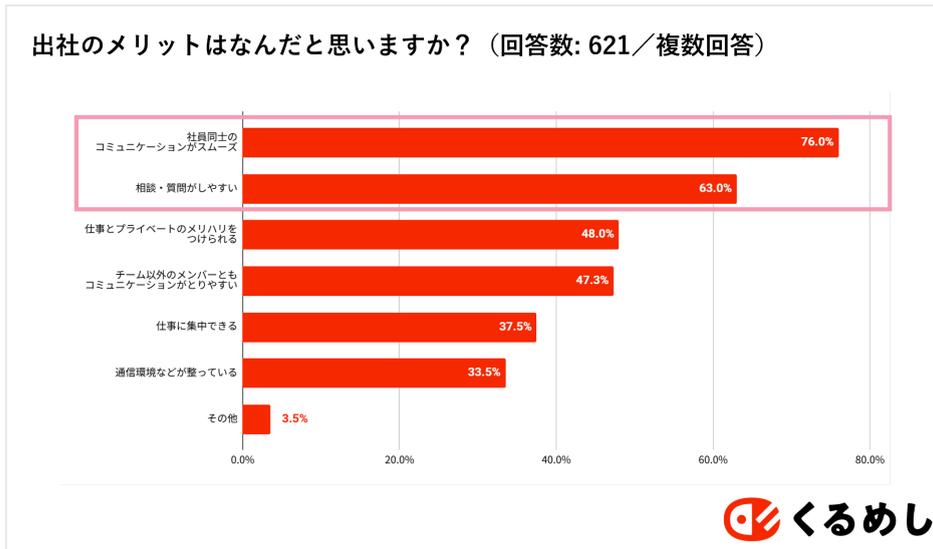
- **理想的な就業スタイルは、「週3~4日出社」のハイブリッド。現在週5日出社の人も、週3~4日出社が理想と回答**
理想の就業スタイル(入社日数)に関しては、「入社とリモートのハイブリッド(週3~4日出社)」という回答が最も多く39%でした。



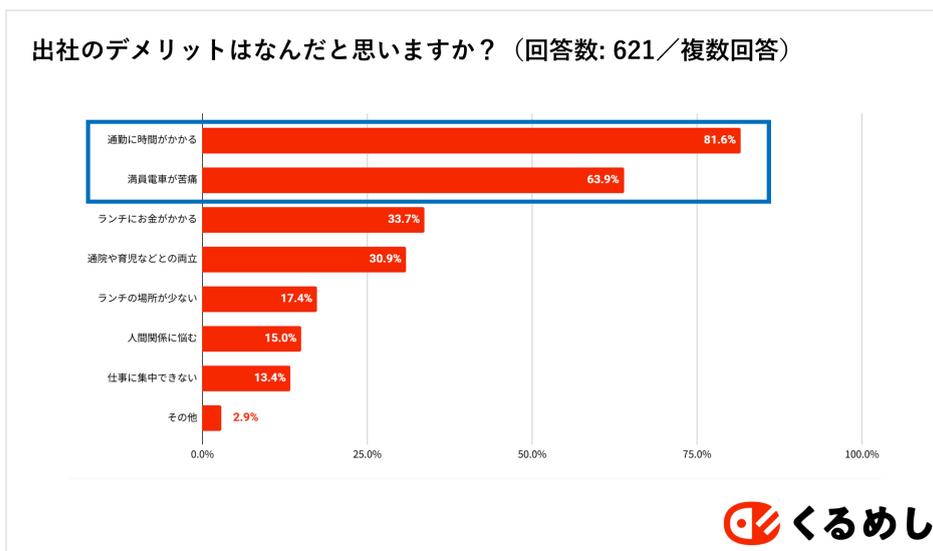
現在、フル出社（週5日以上出社）している人でも、半数近い44.7%が理想の就業スタイルは「出社とリモートのハイブリッド（週3～4日出社）」と回答しています。



- 出社のメリットは「社員同士のコミュニケーション」デメリットは「通勤・満員電車」
出社に関するメリット・デメリットを聞いてみると、「社員同士のコミュニケーションがスムーズ（76%）」
「相談・質問がしやすい（63%）」などコミュニケーションのしやすさが上位の回答でした。



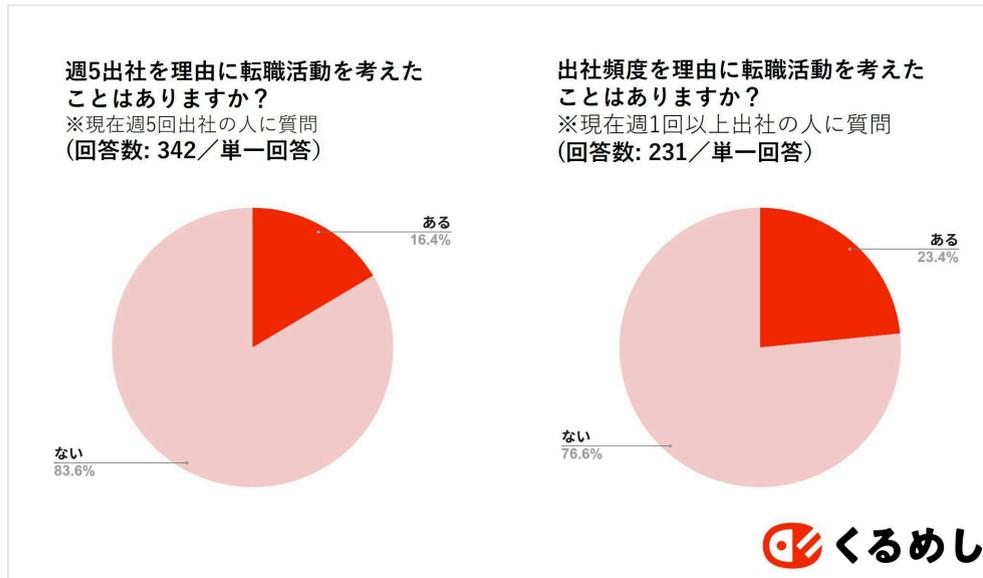
デメリットとしては、「通勤に時間がかかる(81.6%)」「満員電車が苦痛(63.9%)」という通勤時の不満を挙げる人の割合が高い結果となりました。その他の自由回答では、デメリットに関して「出社社員数に対する会議室不足」というオフィススペースに関する点を挙げている人もいました。



- **16.6%の人が出社回数を理由に転職活動を考えたことがあると回答**

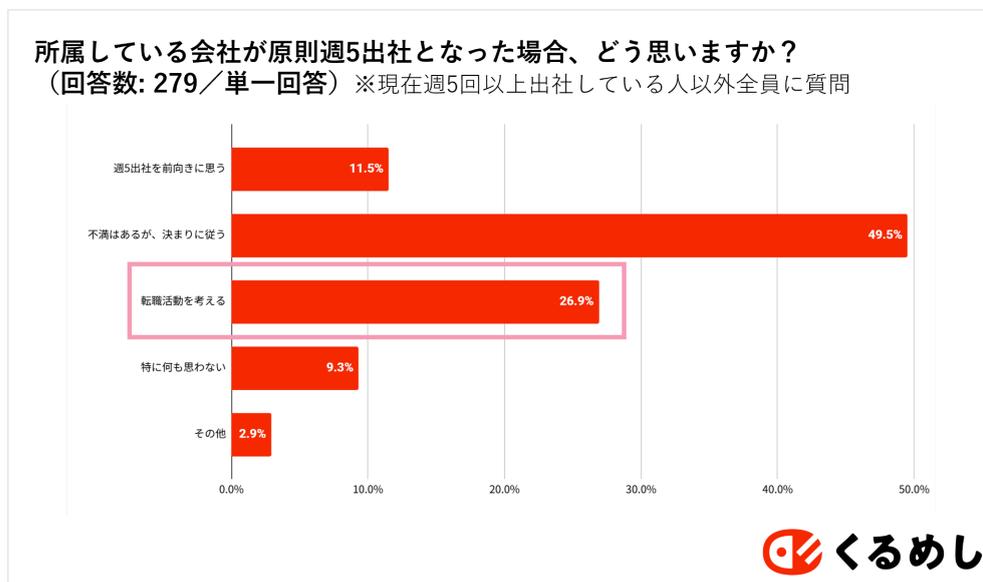
現在、週5回出社されている方に、「週5回出社であることを理由に転職活動を考えたことはありますか？」と聞いてみたところ、16.4%が「ある」と回答しています。

また、ハイブリッドスタイル(週1~4日のいずれかで出社)の方にも同様に出勤頻度による転職活動検討の有無をきいたところ、23.4%が「ある」という回答でした。



● **所属している会社が原則週5回出社となった場合、4人に1人は転職を検討**

フルリモートおよび、ハイブリッドスタイル(週1~4日のいずれかで出社)の方に、今後、所属企業がフル出社(週5日以上の出社)となった場合の気持ちについて聞いてみると、「不満はあるが、決まりに従う(49.5%)」という回答が最も多い一方で、26.9%は「転職活動を考える」と回答しています。その他自由回答として、「時差出勤を検討する」「在宅勤務できるよう提言する」などの声が挙げられ、週5日出社を受け入れつつも柔軟な働き方を継続できるよう交渉しようとする人の意見もみられました。

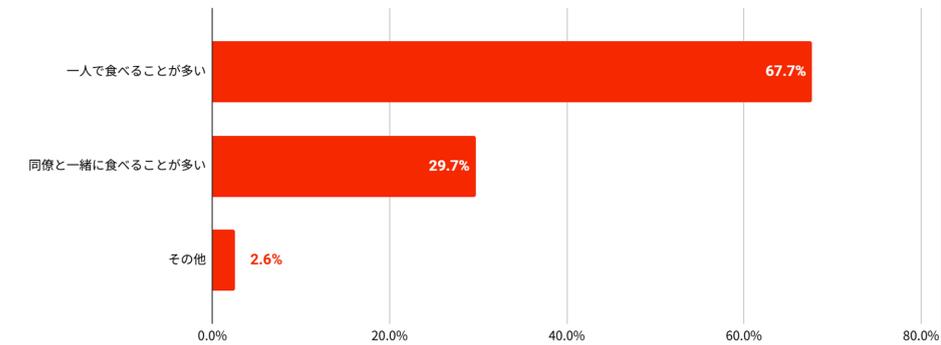


【出社時の社内交流について】

● **65%以上がランチは一人で過ごすことが多いが、約80%は「共食」機会ありと回答**

週1回以上出社している人に、出社時のランチの時間の過ごし方について、聞いてみると、67.7%が「一人でランチを食べることが多い」と回答しています。

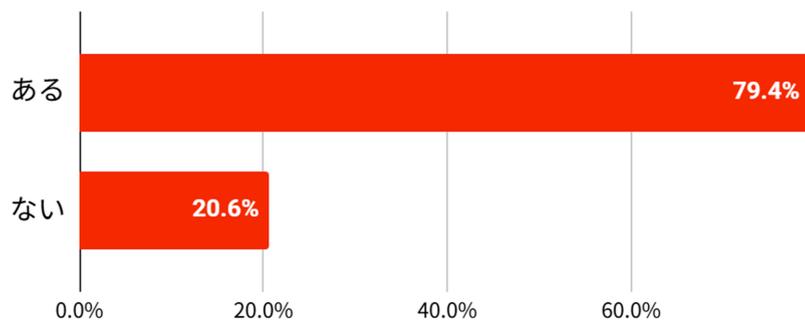
オフィスに出勤した際、ランチの時間をどのように過ごすことが多いですか？
 (回答数: 573 / 単一回答) ※現在週1回以上出勤している人全員に質問



一方で、従業員同士の食事の機会については、79.4%がランチ会や飲み会など従業員同士で食事をとる「共食」の機会があると回答しています。

現在、ランチ会や飲み会など、従業員同士で食事をとる機会がありますか？(回答数: 621 / 単一回答)

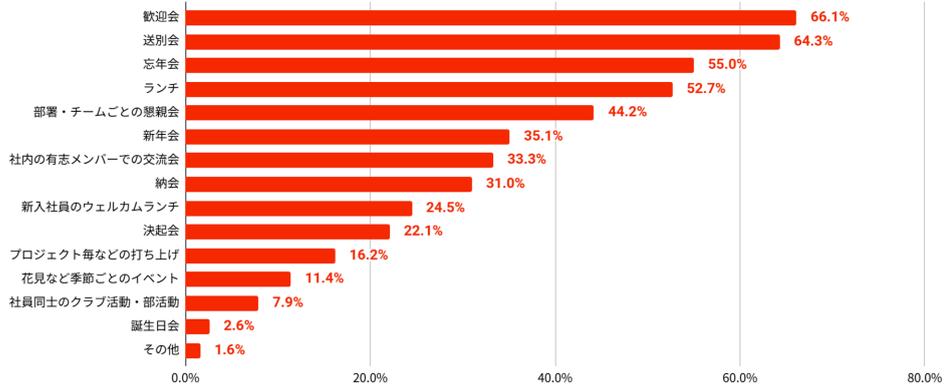
※会社主催の懇親会などと、社員同士でランチや飲みに行く機会も含まれます



具体的にどのような食事の機会があるか聞いてみると、「歓迎会(66.1%)」「送別会(64.3%)」「忘年会(5%)」が多く回答されています。

その他の回答としては、「保養施設のお泊り会」「バーベキュー」「毎月開催されている研究会(社内外メンバー含めた)」など社外での交流の機会を設けている回答もみられました。

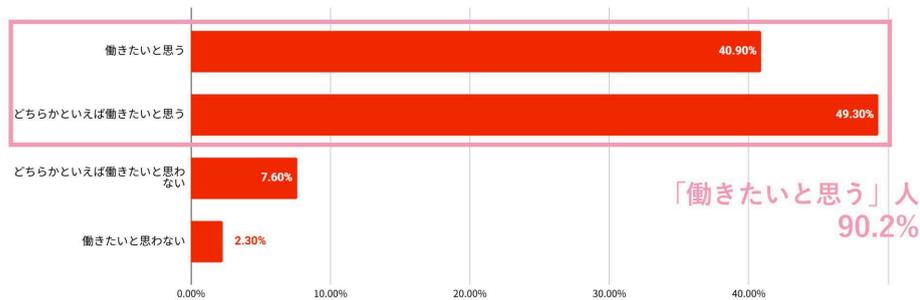
従業員同士で食事をとにする機会があるかたにお聞きます。
 どのような機会が開催されていますか？（回答数: 493 / 複数回答）



- **90%は所属企業で今後も働きたいと回答。しかし、ランチの過ごし方でその割合に差が**

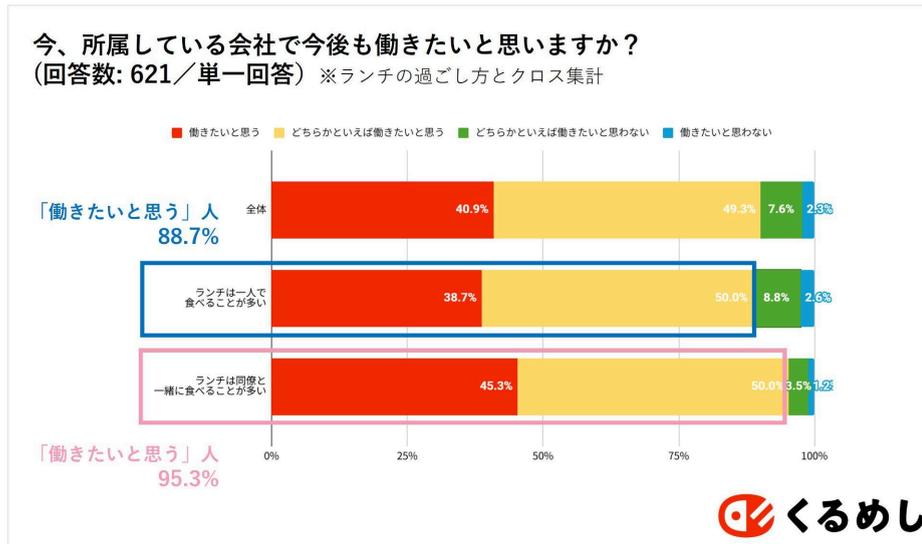
現在所属している企業で、今後も働きたいかを伺ったところ、「働きたいと思う(40.9%)」「どちらかといえば働きたいと思う(49.3%)」と、90.2%が「働きたい」と思っていることがわかりました。

今、所属している会社で今後も働きたいと思えますか？
 (回答数: 621 / 単一回答)



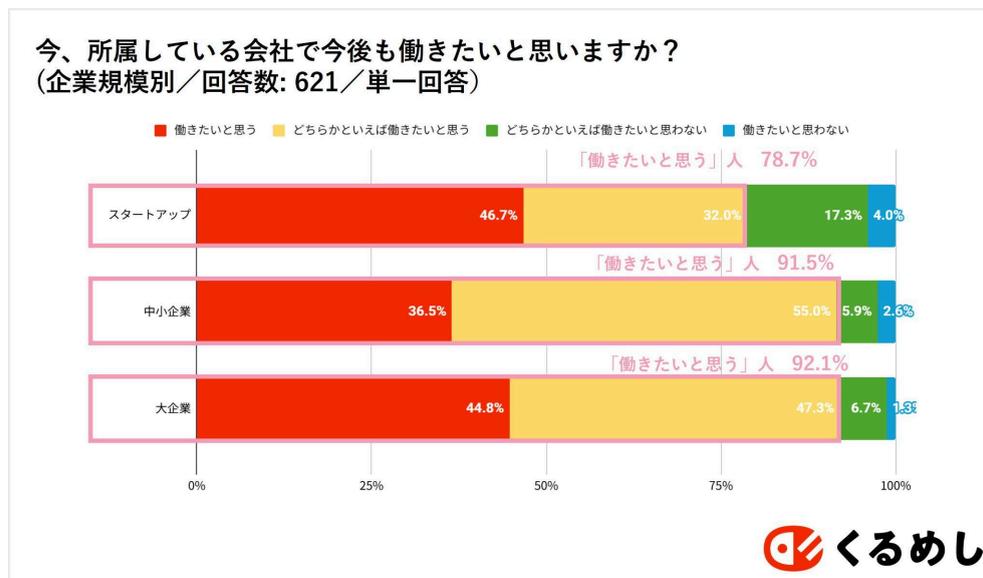
「働きたいと思う」人
90.2%

また、入社時のランチの時間を「同僚と過ごすことが多い」と回答した人は「今後も働きたい／どちらかといえば働きたいと思う」と思っている割合が95.3%に上がっています。ランチを「一人で食べることが多い」と回答した人では、「今後も働きたい／どちらかといえば働きたいと思う」という回答は合計で88.7%と全体の割合より低い結果となっています。



- スタートアップのエンゲージメントは中小大企業と10%以上の開きあり。しかし共食の機会がエンゲージメント向上に寄与している結果が明らかに

現在所属している企業で、今後も働きたいかの質問を、企業規模別でみると、スタートアップでは、「働きたいと思う」は78.7%、中小企業では91.5%、大企業で92.1%という結果で、スタートアップが一番低い結果でした。

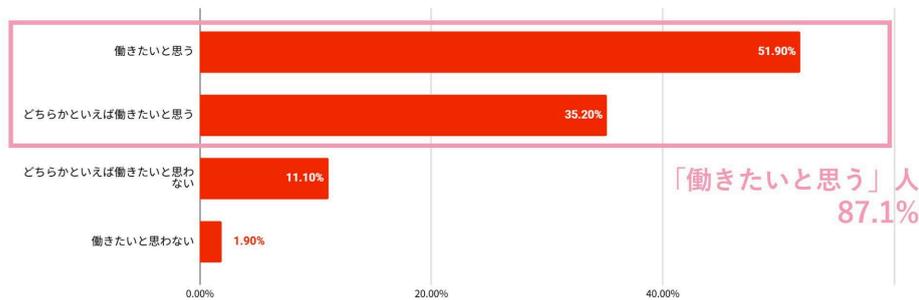


しかし、スタートアップに所属する人の「従業員同士で食事をともしる機会の有無」で回答をみると、「食事をともしる機会があり」と回答している人では、「働きたいと思う」の回答が87.1%となり、約10%も高くなりました。

今、所属している会社で今後も働きたいと思えますか？

(スタートアップのみ/回答数: 54/単一回答)

※「従業員同士で食事をとる機会の有無」でクロス集計



■ 調査結果を受けて:「従業員同士で食事をとる機会」=「共食」の機会が高まるエンゲージメント

人材の確保や定着率の向上は、企業規模を問わず多くの経営層が抱える共通課題です。特にスタートアップ企業においては、限られたリソースの中で優秀な人材を採用するだけでなく、いかに長期的に活躍してもらうかが、企業の成長と継続性を左右する重要な戦略要素となります。

今回の調査で、オフィスへの出社が業務の生産性やチーム内コミュニケーションの質向上につながっていることがうかがえた一方、16.6%の人が「週5日出社が転職を考えるきっかけとなった」と回答しました。。また、現在フルリモートやハイブリッドスタイルで就業している人も「週5日出社」となった場合27.3%が「転職活動を考える」と回答しており、出社体制の変更が離職リスクに直結する可能性も見えてきています。

同時に、「従業員同士の食事の機会」がエンゲージメントの向上に寄与するという傾向も見られました。とりわけスタートアップ企業においては、「従業員同士の食事の機会」があると回答した人の方が、そうでない人と比べ10%以上高く「この会社で働き続けたい」と回答していることをみると、こうした“共食”の文化があることがエンゲージメントを高めることにつながっているといえるでしょう。

現在、「原則週5日出社」を採用する企業が増加傾向にある一方で、従業員の多くは、出社とリモートを柔軟に組み合わせたハイブリッド勤務を理想と考えています。今後、企業が人的資本の維持・強化を図るうえでは、働き方の多様化に応じた柔軟な制度設計に加え、「リアルな接点」を通じて従業員同士の信頼関係を深める施策の実装が必要ではないかと考えます。

食事は単なる栄養補給ではなく、コミュニケーションのきっかけであり、組織の一体感を育む重要なツールです。くるめしでは、これからも、食を通じて企業の組織力強化を支援してまいります。

■調査概要

「出社と社内コミュニケーションに関するアンケート」

調査対象: 全国、20歳以上の「くるめし弁当」会員と「シェフコレ」会員 男女 621人

調査方法: インターネット調査

調査実施時期: 2025年7月

※各グラフの数値は、小数点第2位を四捨五入のうえ表記しているため、合計が100%にならない場合がございます。

※リリース内の企業規模の定義は下記としています。

スタートアップ・ベンチャー

中小企業＝資本金5,000万円～3億円以下・従業員50人～300人

大企業＝最終業年度の資本金が5億円以上または負債200億円以上・従業員1,000人以上

※本調査に関する詳細は、下記までお問合せください。

pr@kurumeshi.co.jp

●「くるめし弁当」とは

「くるめし弁当」は、会議・研修・懇親会等の企業内での利用からロケや展示会等の大型イベントまで、ビジネスの場で必要とされる団体注文・時間予約が可能なお弁当を検索・注文できるサービスです。約900店舗、20,000種類以上の商品を掲載する国内最大級の法人向けフードデリバリーサービスです。

<https://www.kurumeshi-bentou.com/>

●「シェフコレ」とは

「シェフコレ」は、企業の懇親会から入社式、忘新年会まで、様々なパーティーの場面において、ご予算や利用シーンに最適なお好みのケータリング・オードブルを選ぶことができるサービスです。約150店舗・1,000以上のプランを掲載する国内最大級のパーティー料理のデリバリーサービスです。

<https://www.chef-colle.com/>

【株式会社くるめし 会社概要】

所在地 : 〒150-0043 東京都渋谷区道玄坂2-23-12 フォンティスビル7F

代表者 : 代表取締役 小林 篤昌

WEBサイト: <https://www.kurumeshi.co.jp/>

事業内容 : 法人向けフードデリバリー事業

「くるめし弁当」(<https://www.kurumeshi-bentou.com/>)

「シェフコレ」(<https://www.chef-colle.com/>)

設立年月日 : 2010年8月26日