

2026 年 10 月 15 日

「工作中的休憩に関する実態調査」

休憩で大事だと思うことを「十分満たせている」と感じる人はわずか 1 割程度
現代ワーカーが休憩に最も求めているのは「気持ちの切り替え」
約 7 割が「香りや味わいに特徴のある飲み物」で気持ちが切り替わった経験あり

働く人の“休憩の質”に着目

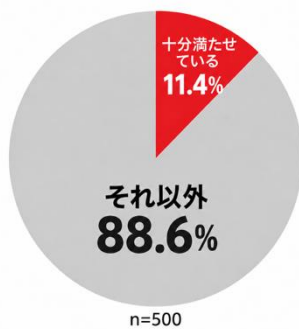
～ANA Study Fly 講師×森永乳業社員、異なる働き方から考える、気持ちを切り替える休憩と「アクティブチル」～

森永乳業は、全国の会社員 500 名を対象に、「工作中的休憩に関する実態調査」を実施しました。

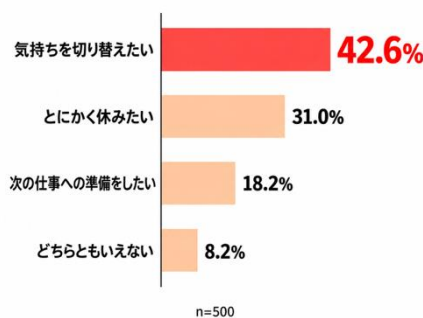
働き方やコミュニケーションのあり方が多様化するなか、時間に追われる毎日で仕事の合間にどのような休憩をとるかは、働く人にとって身近なテーマとなっています。そこで本調査では、休憩時間の有無だけでなく、働く人が休憩に何を求め、どのような行動によって気持ちを切り替えているのか、その実態を明らかにしました。

調査の結果、工作中的休憩で大事だと思うことを「十分満たせている」と回答した人は 11.4%と 1 割程度でした。また、工作中的休憩に求めるものとして最も多かったのは「気持ちを切り替えたい」であり、約 7 割が「香りや味わいに特徴のある飲み物」で気持ちが切り替わった経験があると回答しています。

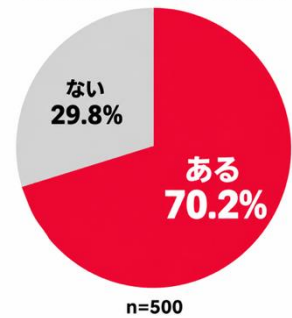
Q. 現在の工作中的休憩で、大事だと思うことを十分に満たせていると感じますか？



Q. 工作中的休憩に求めるものとして、あなたの考えに近いものを選んでください。



Q. これまでに、香りや味わいに特徴のある飲み物を飲んで、気持ちが切り替わったと感じた経験はありますか？



調査結果サマリー

- ・休憩時間があっても「十分に休めた気がしない」と感じる人は 6 割以上 (64.6%)
- ・休憩で大事だと思うことを「十分満たせている」人は 1 割程度 (11.4%)
- ・工作中的休憩に求めるものの 1 位は「気持ちを切り替えたい」
- ・AI やオンラインツールなど、仕事のデジタル化によって疲れを感じる人がいる人は 56.0%
- ・気持ちを切り替えるために取られている行動 1 位は「飲み物を飲む」
- ・約 7 割が「香りや味わいに特徴のある飲み物」で気持ちが切り替わった経験あり

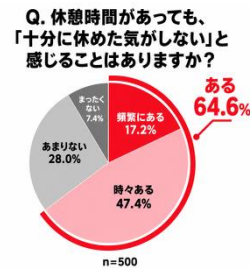
調査結果

●休憩で大事だと思うことを「十分満たせている」人は11.4%

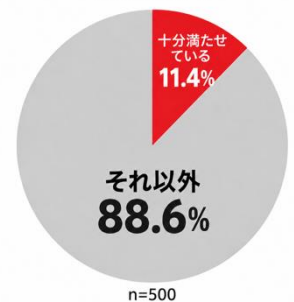
◇64.6%が「休憩時間があっても、十分に休めた気がしない」と感じることもあると回答
休憩時間があっても「十分に休めた気がしない」と感じる人が「ある」と回答した人は64.6%でした。

◇休憩で大事なことを「十分満たせている」のは11.4%

工作中的の休憩で大事だと思うことについて、現在の休憩でどの程度満たせているかを尋ねたところ、「十分満たせている」と回答した人は11.4%でした。一方、88.6%がそれ以外の結果となりました。



Q. 現在の工作中的の休憩で、大事だと思うことを十分に満たせていると感じますか？



休憩について考える際には、休憩時間を確保すること以外にも、その時間に自分が大事にしたいことをどの程度実現できているかもポイントとなっていることが分かりました。

●現代ワーカーが休憩に求めているのは「気持ちの切り替え」

工作中的の休憩に求めるものとして、自分の考えに近いものを尋ねたところ、最も多かった回答は「気持ちを切り替えたい」(42.6%)でした。また、工作中に気持ちを切り替えたいと感じるタイミングでは、「仕事がひと区切りしたとき」(40.0%)が最多となりました。

仕事の区切りだけでなく、眠気などによって気持ちを切り替えたいと感じる人も多く、休憩は身体を休めるだけでなく、仕事に区切りをつけ、次の業務に向けて気持ちを整える時間としても求められていることがうかがえます。

Q. 工作中に気持ちを切り替えたいと思うシーン・タイミングを教えてください。



●AI・デジタル活用が進む中でも、対面コミュニケーションによる疲れも

◇仕事のデジタル化で、疲れを感じる人が半数以上

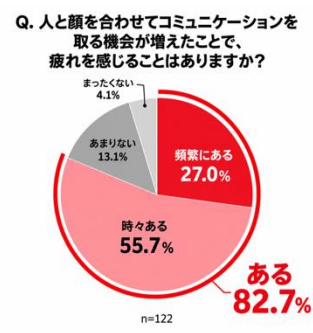
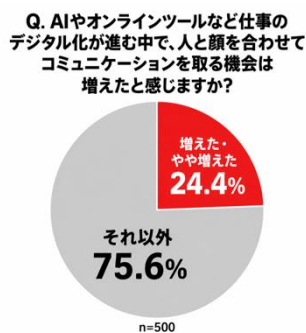
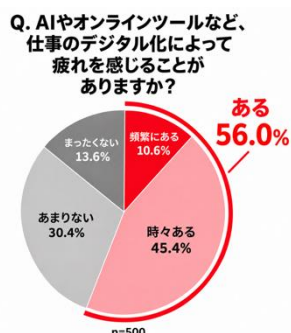
AI やオンラインツールなど、仕事のデジタル化が進んだことで、疲れを感じる人が半数以上

◇対面コミュニケーションの機会が増えた人の8割以上が、対面でも疲れを感じることもある

AI やオンラインツールなど仕事のデジタル化が進む中で、「人と顔を合わせてコミュニケーションを取る機会」がどのように変化したかについて尋ねたところ、「変わらない」と回答した人が52.2%で最多となり、「増えた」は24.4%となりました。一方、「減った」は16.0%にとどまりました。

また、「増えた」と回答した人に、対面コミュニケーションによる疲れを感じるかどうか尋ねたところ、82.7%が「ある」と回答しました。

AI やデジタル活用が進む時代においても、人と顔を合わせたコミュニケーションは引き続き仕事の中で行われており、働く人はさまざまなコミュニケーション環境の中で疲れを抱えながら業務に向き合っている実態が見えてきました。



●「十分に休めた」時の変化は「気持ちに余裕ができる」が最多

「十分に休めた」と感じる時にどのような変化を感じることがあるか聞いたところ、「気持ちに余裕ができる」(37.6%)が最多。「前向きな気持ちで仕事に戻れる」(24.2%)、「自分のペースを取り戻せたと感じる」(18.8%)などが続きました。

休憩は、その時間中の過ごし方だけでなく、その後の人や仕事との向き合い方にも関わることでうかがえる結果となりました。



●約 7 割が「香りや味わいに特徴のある飲み物」で気持ちの切り替えを実感

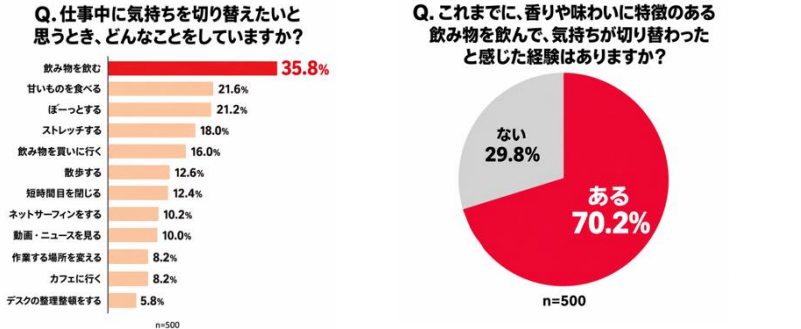
◇気持ちを切り替えるための行動 1 位は「飲み物を飲む」

仕事中に気持ちを切り替えたいと思った時にしていることを尋ねたところ、「飲み物を飲む」(35.8%)が 1 位となりました。続いて、「甘いものを食べる」(21.6%)、「ぼーっとする」(21.2%)、「ストレッチする」(18.0%)、「飲み物を買に行く」(16.0%)となりました。

◇約 7 割が「香りや味わいに特徴のある飲み物」で気持ちが切り替わった経験あり

コーヒー、紅茶、チャイなど、香りや味わいに特徴のある飲み物を飲んで、「気持ちが切り替わったと感じた経験がある」と回答した人は 70.2%にのびりました。さらに、「休憩時間に飲むものを変えることで、いつもより満足感のある休憩になると思う」と回答した人は 67.0%となりました。

香りや味わいに特徴のある飲み物は、気持ちの切り替えや休憩時の満足感を考える上で一つの要素となっていることが分かりました。



調査概要

調査名称	あなたに関するアンケート(PR)
調査テーマ	仕事中の休憩に関する実態
調査対象	全国 20～50 代の会社員男女
サンプル数	500 名
調査期間	2026 年 9 月 17 日
調査方法	インターネット調査

※回答結果は小数点第 2 位を四捨五入して算出しているため、各回答の合計が 100%にならない場合があります。

※調査は回答者自身が休憩時に感じることにについて尋ねたもので、特定の商品や飲料による変化を示すものではありません。

※本調査は、マイナビニュースの協力のもと、森永乳業株式会社とマイナビニュースが共同で企画・実施した調査です。

ANA Study Fly 講師と森永乳業社員が考える「気持ちを切り替える休憩」

異なる働き方に共通する「アクティブチル」の考え方

ANA Study Fly 講師としてさまざまな受講者と向き合い、客室乗務員という本業がありつつ、講師としても活躍するマルチキャリアの ANA Study Fly 講師と、デスクワークを中心に働く森永乳業社員が、本業と講師業務の切り替えや仕事の合間に取り入れている「気持ちを切り替える休憩」について座談会を実施しました。

座談会では、ANA Study Fly 講師から、さまざまな受講者と向き合う講師業務の合間にも、自分の気持ちを整え、次の活動へ向かうための時間を意識しているという声が聞かれました。また、客室乗務員としては、フライトの合間に、一人で過ごす、姿勢を整える、飲み物や甘いものを楽しむなど、短い時間でも自分なりの方法で気持ちを切り替えているといいます。森永乳業社員からも、飲み物を楽しむ、少し歩くなど、自分に合った行動によって仕事に区切りをつけているという声が挙がりました。

異なる働き方でありながら、ただ仕事を止めて休むだけではなく、自分から気持ちを切り替え、次の活動へ向かうために休憩を取り入れている様子が共通して見られた座談会でした。



座談会動画:「スパイス香る」特設サイト内 <https://youtu.be/Q1HK2yJwWd4>

※本座談会で実際に試した商品:「スパイス香る シナモンラテ」、「スパイス香る ジンジャーラテ」

※ANA Study Fly とは、ANA 社員一人ひとりの「好き」や「得意」を活かし、それぞれの知識や経験を講座として直接お届けする、体験型のスキルシェアプロジェクトです。

「アクティブチル」とは

「アクティブチル」とは、単に心身を“オフ”にして安らぐだけの休憩ではなく、リラックスしながらも自分に合った刺激を取り入れ、休憩後の活動に向けて気持ちを再び“オン”にしていく休憩スタイルです。

本リリースでは、現代の働く人が休憩に求める「気持ちの切り替え」に着目し、仕事の合間に自分なりの方法で次の活動へ向かうための休憩のあり方を「アクティブチル」と表現しています。

参考情報:「スパイス香る」シリーズ商品概要



森永乳業の「スパイス香る」シリーズは、7 種のスパイス(ジンジャー、カシヤ、カルダモン、クローブ、シナモン、ナツメグ、ヒハツ)を使用した、スパイスをコンセプトとするノンカフェインのラテドリンクです。ラインアップは「スパイス香る シナモンラテ」と「スパイス香る ジンジャーラテ」の 2 品です。忙しい毎日の中でも、好きなものを味わう楽しいひとときが、そのまま自分をいたわる時間になる——森永乳業は、こうした過ごし方に寄り添い、乳で培った技術を活かした、コーヒーでも紅茶でもない“スパイス×ミルク”のラテを届けたいという想いから、「スパイス香る」シリーズを開発しました。

【機能性表示食品の届出内容】

届出番号: K826(スパイス香る シナモンラテ)

K812(スパイス香る ジンジャーラテ)

機能性表示:本品に含まれるヒハツ由来ピペリン類は、冷えにより低下した血流(末梢血流)を正常に整え、冷えによる末梢(手足)の皮膚表面温度の低下を軽減する機能や、脚のむくみが気になる健常な女性の夕方の脚のむくみ(病的ではない一過性のむくみ)を軽減する機能が報告されています。

機能性関与成分: ヒハツ由来ピペリン類

- ・食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ・本品は、国による評価を受けたものではありません。
- ・医薬品ではありません。

お問い合わせ先

<お客さまからのお問い合わせ先> お客さま相談室 フリーダイヤル 0120-369-744

<森永乳業ウェブサイト> <https://www.morinagamilk.co.jp>

<「スパイス香る」特設サイト> <https://www.morinagamilk.co.jp/spicelatte/>