

報道関係者各位(参考情報)

2020年7月7日

「緊急事態宣言期間中の健康管理とテレワーク業務」に関する意識調査 20代・30代の約6割が外出自粛にストレスを実感！ テレワーク経験者の約9割が今後もテレワークが増えると予想

株式会社ファンケルは、2020年4月7日から5月25日までの緊急事態宣言による外出自粛要請期間中に、週5日以上テレワーク(以下、完全テレワーク)をしていた20代から60代の男女、計500名に「緊急事態宣言期間中の健康管理とテレワーク業務」に関する意識や実態を調査しました。

本調査の結果、すべての世代の約半数が外出自粛にストレスを感じていました。なかでも、20代・30代の外出自粛にストレスを感じていた割合が高いことが分かりました。

一方、回答者の約9割が「今後もテレワークが増える」と予想しました。テレワークによる外出機会の減少によって生じるストレスと、うまく向き合っていくことが求められそうです。

■調査結果/サマリー

①20代・30代の約6割が、外出自粛にストレスを実感

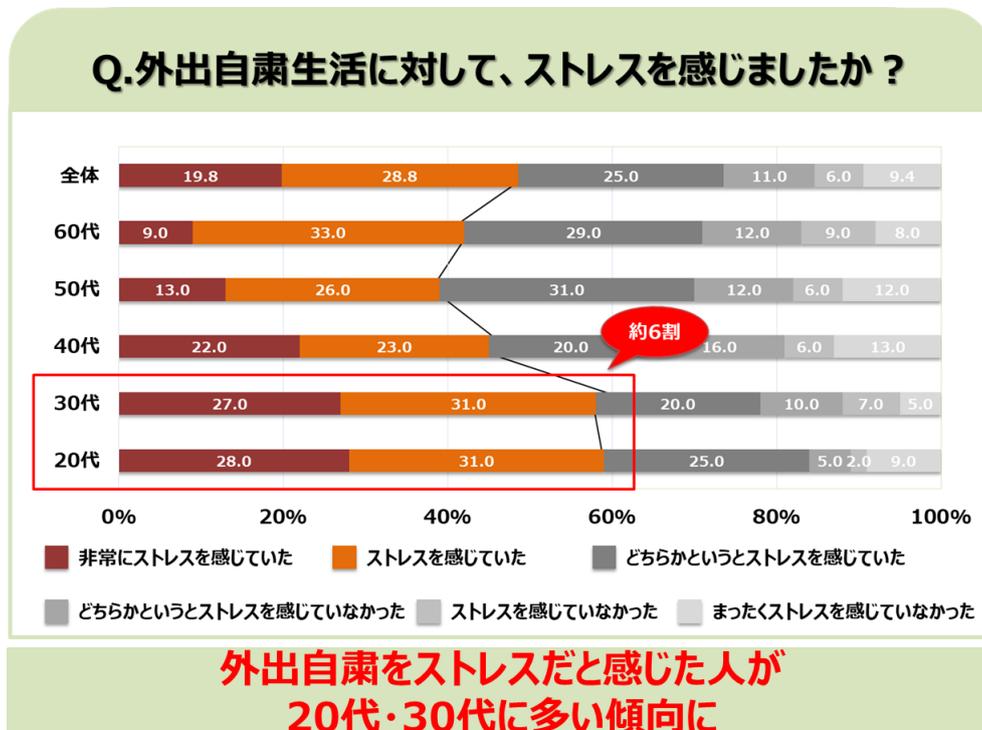
- ✓緊急事態宣言期間中に完全テレワークをしていたすべての世代の約5割が、外出自粛にストレスを感じていました。
 - ✓世代別に見ると、若い世代である20代・30代がそれぞれ約6割と他の世代に比べて高い結果となりました。
- #### ②健康管理の大切さが全世代で高まる。“他人と接触せずにできる運動”を取り入れる意識が高まる
- ✓緊急事態宣言期間中に完全テレワークをしていたすべての世代の8割以上が、緊急事態宣言前よりも健康管理の大切さが高まったと回答しました。
 - ✓外出自粛中にははじめたこととして、「自宅や小スペースで行える運動ラインアップを増やす」や、「一人でできる運動」といった項目が上位にあがり、不要不急の外出をしないことを心掛けながら、“他人と接触せずに、外出自粛中にできる運動”を取り入れる人が多かったことが分かりました。
 - ✓世代別に見ると、若い世代である20代・30代に“他人と接触せずに、外出自粛中にできる運動”をはじめた人の割合が高いことが分かりました。

③テレワーク経験者の約9割が「今後もテレワークが増える」と予想

- ✓今後、テレワークで働く機会が増えるか聞いたところ、すべての世代の約9割が「増える」と回答しました。

■20代・30代の約6割が、外出自粛にストレスを実感！

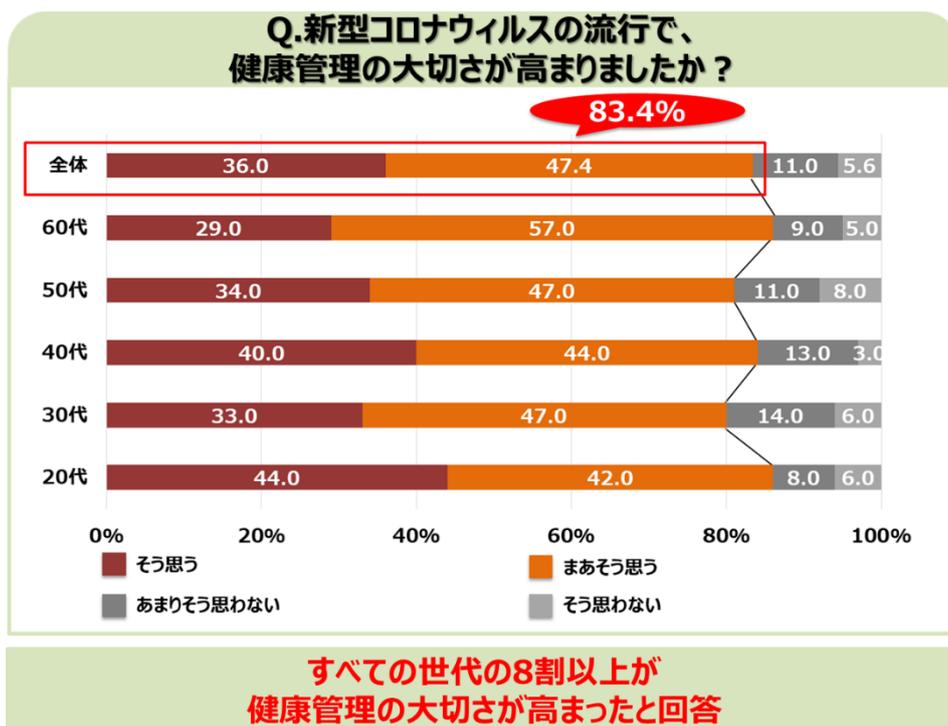
緊急事態宣言期間中に完全テレワークをしていたすべての世代の約5割が、外出自粛にストレスを感じていました。世代別に見ると、若い世代である20代・30代の約6割が外出自粛にストレスを感じており、40代、50代、60代と比べて高い結果となりました。



外出自粛をストレスだと感じた人が
20代・30代に多い傾向に

■健康管理の大切さが全世代で高まり、“他人と接触せずにできる運動”を取り入れる人が増加
＜緊急事態宣言により健康管理の大切さが高まる＞

緊急事態宣言期間中に完全テレワークをしていたすべての世代の8割以上が、緊急事態宣言前と比べて健康管理の大切さが高まったことが分かりました。

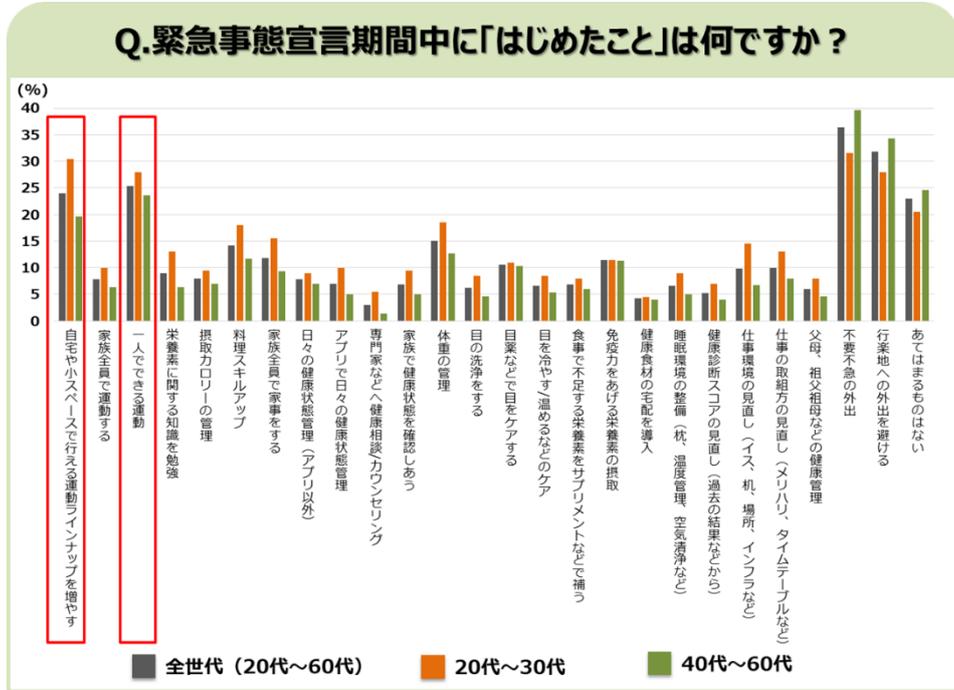


すべての世代の8割以上が
健康管理の大切さが高まったと回答

<外出自粛中は、“他人と接触せずにできる運動”を取り入れる意識が高まる。20代・30代が積極的>

緊急事態宣言期間中に完全テレワークをしていたすべての世代に外出自粛中にはじめたことを聞いたところ、「自宅や小スペースで行える運動ラインアップを増やす」や、「一人でできる運動」といった項目が上位となり、不要不急の外出をしないことを心掛けながらも、“他人と接触せずに、外出自粛中にできる運動”を取り入れたことが分かりました。

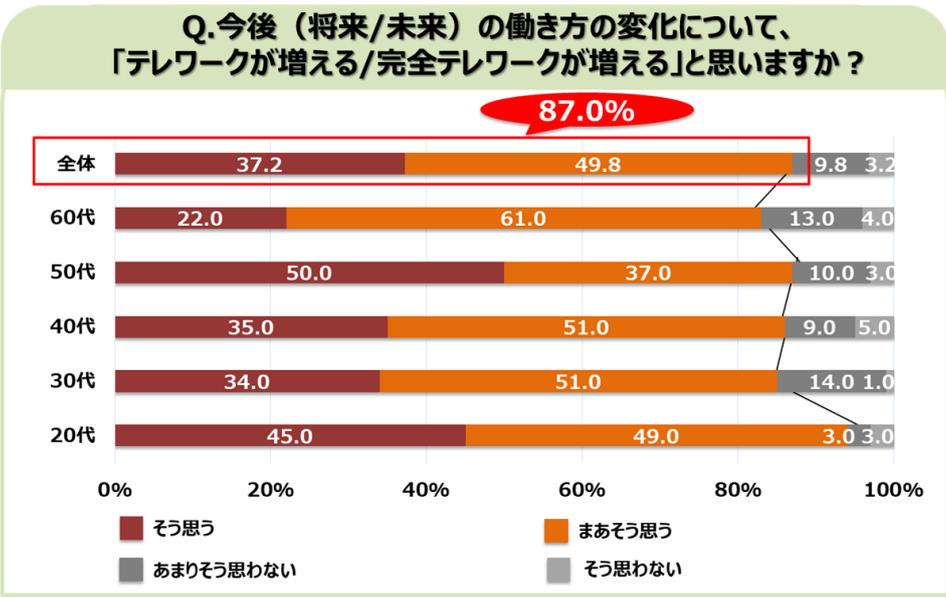
また、世代別に見ると、若い世代である20代・30代に“他人と接触せずに、外出自粛中にできる運動”をはじめた人の割合が高いことが分かりました。



“他人と接触せずにできる運動”を取り入れる意識が高まる。なかでも、20代・30代が最も高い結果に

■テレワーク経験者の約9割が「今後テレワークが増える」と予想

今後、テレワークで働く機会が増えるか聞いたところ、すべての世代の約9割が「増える」と回答しました。



すべての世代の約9割が「今後テレワークが増える」と回答

■考察

緊急事態宣言を受け、完全テレワークをしていたすべての世代の約 5 割が、「外出自粛にストレスを感じた」と回答するなか、若い世代である 20 代・30 代に外出自粛にストレスを感じている人が多かったことが分かりました。

一方、完全テレワークをしていたすべての世代の約 9 割が「今後テレワークで働く機会が増える」と予想しており、テレワークによる外出機会の減少によって生じるストレスと、うまく向き合っていくことが求められそうです。

これからのニューノーマル時代では、「自宅や小スペースで行える運動ラインアップを増やす」や「一人のできる運動」といった、“他人と接触することなく、外出せずにできる運動”を取り入れながら、しっかりと健康管理を行っていくことが大切です。

<本調査概要>

調査名:「あなたご自身に関するアンケート」

調査期間:2020年6月5日(金)～6月9日(火)

調査対象:緊急事態宣言中に完全テレワーク業務をしていた20～60代男女、計500名

調査方法:インターネット

エリア:全国

本調査を貴媒体にてご紹介いただく際は、以下表記を必ずご利用ください。

「緊急事態宣言期間中の健康管理とテレワーク業務／ファンケル」

本件に関する報道関係者の皆様からのお問合せ先

株式会社ファンケル 経営企画室 広報部

TEL:045-226-1230 FAX:045-226-1202 / <https://www.fancl.jp/>