

在宅ワーカーの「お昼休み忙しすぎ問題」が深刻化!?

ご飯の準備・家事・仕事…約半数が「入社時のお昼休みより疲れる」と回答

472名調査から「在宅ワーカーの“平均的お昼休み”も明らかに

トレンドーズ株式会社（所在地：東京都渋谷区、代表取締役社長：黒川涼子、東証グロース上場：証券コード 6069）が運営する、生活のお悩み解決メディア「となりのいろは」は「在宅勤務時のお昼休みの過ごし方」に関する調査を実施いたしました。

となりのいろは：<https://www.trenders.co.jp/do/iroha/>

働き方改革や新型コロナウイルス感染拡大の影響によって、珍しいものではなくなった在宅勤務。仕事をする時間や服装など、さまざまなことに融通が利きやすい分、在宅勤務時の過ごし方は十人十色だと考えられます。

そこで今回は、人によって過ごし方の違いがより大きいと思われる「在宅勤務時のお昼休みの過ごし方」に関する調査を実施。調査結果からは、食事の準備や家事に時間を取られ満足に休めていない在宅ワーカーの実態が明らかになりました。

調査概要

実査委託先：サーベロイド

調査期間：2022年6月20日（月）～27日（月）

調査対象：週2回以上在宅勤務をしている20～40代有職男女（有効回答数：472）

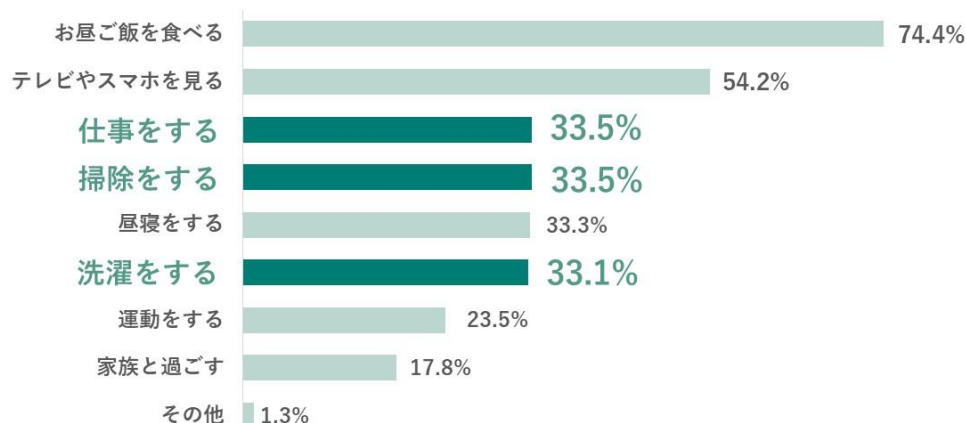
調査方法：インターネット調査

■ 掃除、洗濯、仕事…在宅ワーカーのお昼休みは大忙し!?

まず「在宅勤務時のお昼休み中にすることがある行動」を複数回答で聞いてみました。その結果「お昼ご飯を食べる」（74.4%）、「テレビやスマホを見る」（54.2%）が1位と2位に。テレビやスマホを見ながらランチタイムを過ごすというのは、多くの在宅ワーカーの共通点であると言えます。

注目したいのは、同率3位となった「掃除をする」「仕事をする」（33.5%）、6位にランクインした「洗濯をする」（33.1%）です。リラックスしたり体を休めたりする休憩時間を過ごすのではなく、家事をしたり、仕事をしたりする人が比較的多いことが分かります。

在宅勤務中のお昼休みにすることがある行動として、
当てはまるものを全てお選びください。



となりのいろは

調査期間：2022年6月20日～27日
調査対象：週2回以上在宅勤務をしている有職男女472人
調査方法：インターネット調査

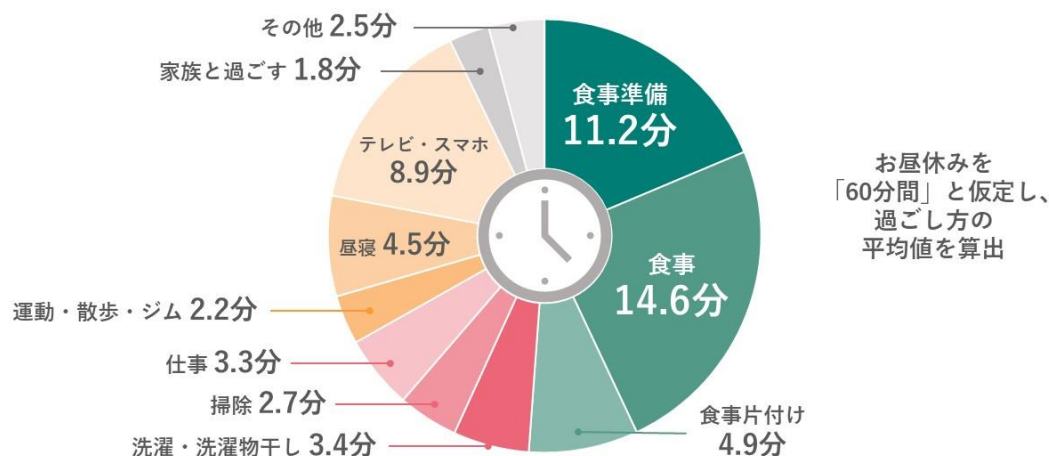
■ 在宅ワーカーの“平均のお昼休み”、「お昼ご飯」「家事」「仕事」にかかる時間は計 40 分以上!?

そこで、お昼休みの時間を 60 分と仮定して、何に時間を使っているのかを調査。その平均値を元に「在宅ワーカーの“平均のお昼休み”」を作成しました。

その結果「食事の準備」(11.2分)、「食事」(14.6分)、「食事の片付け」(4.9分)を合わせた30分以上(30.7分)をお昼ご飯のための時間に使っていることが判明。在宅勤務時の食事は自炊が出来てしまうせいか、**食事の準備や片付けに多くの時間を使っている**ことが分かります。

さらに「洗濯・洗濯物干し」(3.4分)、「掃除」(2.7分)、「仕事」(3.3分)など、リフレッシュや休息のための時間とは言い難い項目も計9分以上(9.4分)。「お昼ご飯のための時間」「掃除・洗濯」「仕事」を合わせると40分以上(40.1分)となり、“自由だからこそ忙しい”在宅ワーカーのお昼休みの実態が明らかとなりました。

在宅ワーカーの“平均のお昼休み”



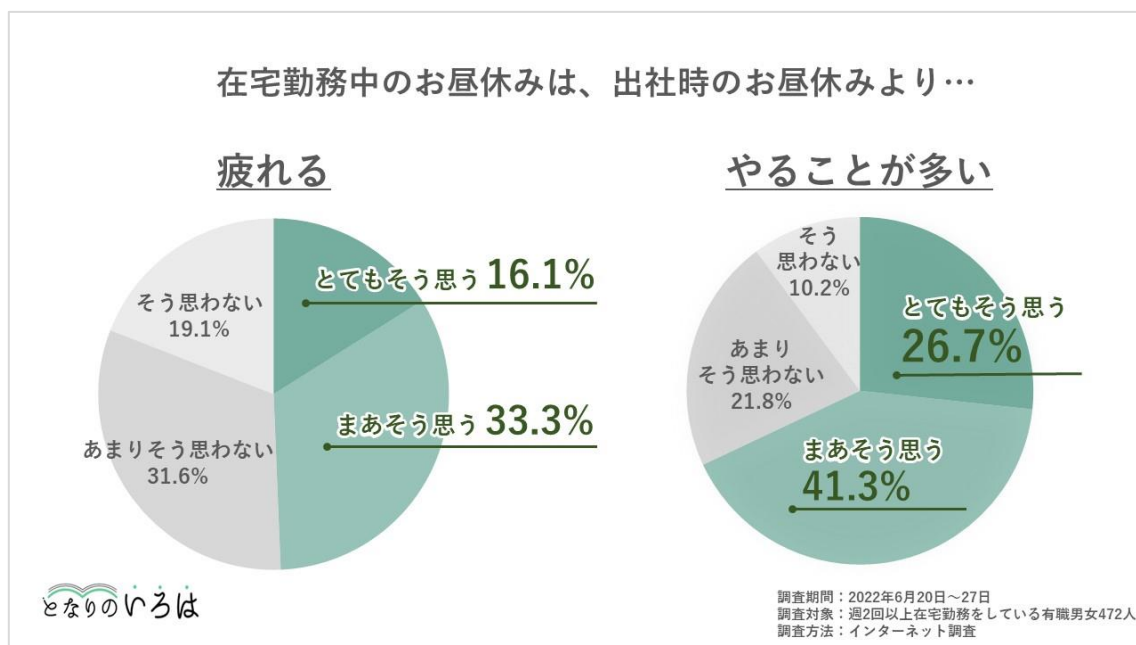
お昼休みを
「60分間」と仮定し、
過ごし方の
平均値を算出

となりのいろは

調査期間：2022年6月20日～27日
調査対象：週2回以上在宅勤務をしている有職男女472人
調査方法：インターネット調査

■ 出社時のお昼休みに比べて「やることが多い」が約7割、「疲れる」が約半数

実際に、在宅ワーカーたちもお昼休みの忙しさを自覚しているようです。在宅勤務時のお昼休みについて「出社時のお昼休みに比べてやることが多い」と感じている人は「とてもそう思う」（26.7%）と「まあそう思う」（41.3%）を合わせて約7割（68.0%）。「出社時のお昼休みに比べて疲れる」という回答も「とてもそう思う」（16.1%）と「まあそう思う」（33.3%）を合わせて約半数（49.4%）となりました。



<参考情報>在宅ワーカーの忙しいお昼休みに！「宅食サービス」オススメ記事を公開中

忙しい在宅ワーカーのお昼休みにピッタリなのが、栄養やバリエーションに富んだお弁当を定期的に自宅まで届けてくれる「宅食サービス」です。

現在「となりのいろは」では、コロナ禍以降急速に注目が集まっている「宅食サービス」の比較記事を公開中。各サービスの宅食を編集部メンバーが実食し、ジャンル別にオススメの宅食サービスをピックアップしました。ぜひご覧ください。

となりのいろは 宅食比較記事：<https://www.trenders.co.jp/do/iroha/home-meal-reputation/>

となりのいろは：<https://www.trenders.co.jp/do/iroha/>

■このリリースに関するお問い合わせや資料・取材をご希望の方は下記までご連絡ください■

トレンドーズ株式会社 <https://www.trenders.co.jp>

担当：岩田（いわた） メールアドレス：press@trenders.co.jp