



社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
「シャルロット」

株式会社ロッテ
2025年2月5日(水)

調査リリース

【全国一斉オフィス集中調査】 約8割のオフィスワーカーが「集中できていない」と回答 リモートワークを経てオフィスでの集中下手に!? 出社回帰ムードが高まる中、“集中困難問題”が顕在化

～男性ブランコが演じるオフィスでの集中困難あるある動画「集中泥棒」も公開～

株式会社ロッテ(本社：東京都新宿区)は、2023年以降急速に高まっている日本企業の出社回帰の流れを受け、コロナ禍で普及したリモートワークから一転して、慣れないオフィス勤務での「集中」に関する実態を明らかにするために、「全国一斉オフィス集中調査」を実施しました。調査の結果、実際にコロナ禍と比較して出社頻度が高まっている中、約8割のデスクワーカーがオフィスで集中できないと感じており、半数以上がコロナ禍を経て集中するのが下手になったと感じていることが明らかになりました。これにより、オフィスでの集中が難しくなっている実態が浮き彫りになっています。

また、今回の調査にて日本全国のオフィスワーカーからお寄せいただいた、オフィスでの集中がしづらいつと感じた際のエピソードをもとに、お笑いコンビ・男性ブランコのお二人が企画・出演したWeb動画「集中泥棒」を制作。2月5日(水)より、ロッテ公式YouTubeにて「ちゃちゃっと」篇、「カタカタ」篇の2篇を公開いたします。

■全国一斉オフィス集中調査 調査結果サマリー

TOPIC 1：勤務形態の実態

● コロナ禍のリモートワーク拡大から4年以上が経過し、一転して出社回帰ムードに

週に3回以上出社する人は8割超。

リモートワーク経験者のうち半数が、コロナ5類移行後、「出社やリモートワークの規制」や「出社義務化」が行われたと回答。

TOPIC 2：集中ベタになった現代人

● コロナ禍を経て集中下手に!? 約8割がオフィスで集中できないと感じている実態が明らかに

オフィスワーク・リモートワークを両方経験した人のうち、約8割が集中できないと感じると回答し、

そのうち半数以上がリモートワークの経験や環境の変化によって、以前よりオフィスで集中がしづらい・集中するのが下手になったと回答。

TOPIC 3：オフィスで集中しづらい要因

● 集中しづらい要因1位は「予測できない雑務の発生」、2位は「周囲にいる人のおしゃべりや話し声」

調査により、オフィスでの集中がしづらいつと感じた際の要因として様々なエピソードが寄せられた。

中には「タイピングのエンターキーの音がうるさい」「席で歯を磨く上司」「常に誰かに姿を見られている」といった声も! ?

TOPIC 4：オフィスでのガム咀嚼

● 集中力アップのためにガムを噛む!? 6割以上がオフィスでガムを噛むことに前向きなことが明らかに

集中するために取り組んでいることがある、と回答した人はわずか4人に1人だけ。

若い年代/年収が高い人ほど取り組んでいることがある、という傾向に。

「オフィスでガムを噛んでも良いと思う」と回答した人の割合は、20代男性が最も多く、8割近くにのぼり、

一般社員よりも経営者・役員、管理職の方が多い結果に。



社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
「シャルロット」

■ 調査詳細

<TOPIC 1：勤務形態の実態>

コロナ禍のリモートワーク拡大から4年以上が経過し、一転して出社回帰ムードに

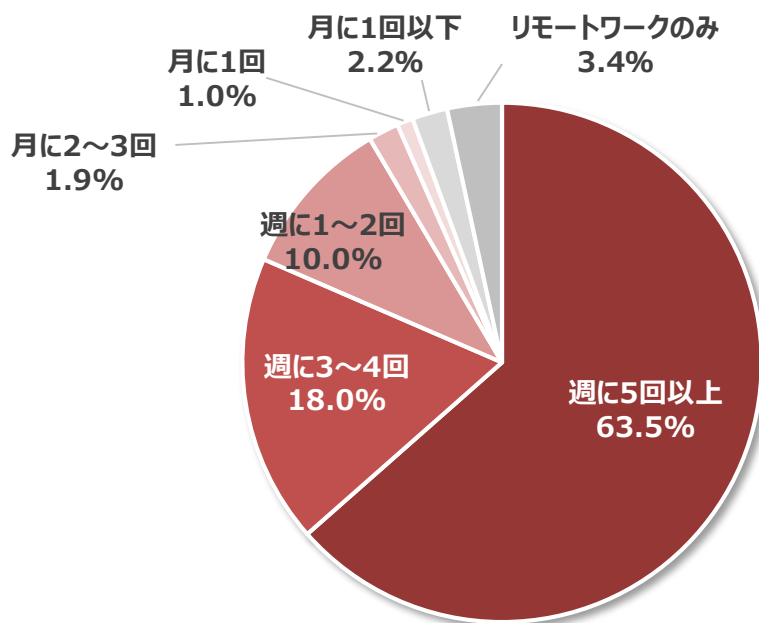
週に3回以上出社する人は8割超。

リモートワーク経験者のうち、半数がコロナ5類移行後、「出社やリモートワークの規制」や「出社義務化」が行われたと回答。

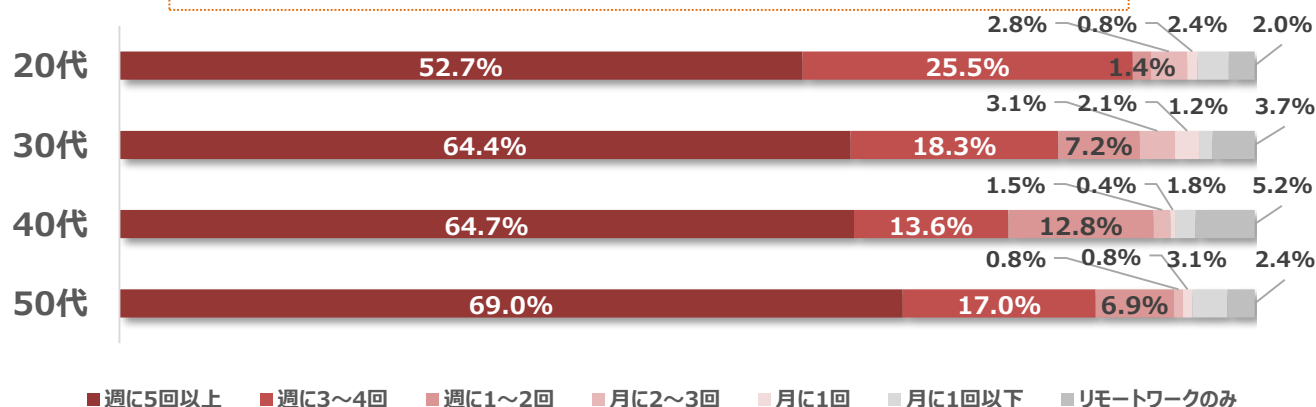
現在のオフィスへの出社頻度について聞いたところ、週に3回以上出社する人は81.5%、週に1回以上出社する人は91.5%であることがわかりました。年齢が高くなるにつれて週に5回以上出社する人の割合が高くなる傾向が見られました。現在、リモートワークのみの人は3.4%と少数になりました。また、リモートワーク経験者の49.8%が、2023年5月にコロナが5類に移行して以降、勤務している会社で「出社要請やリモートワークの規制」や「出社義務化」などが行われたと回答しており、リモートワークの拡大から一転して、出社する人が増えていることが伺えます。

週に3回以上出社する人は8割超

Q オフィスへの出社頻度を教えてください。(n=1000)



年齢が高くなるにつれて週に5回以上出社する人の割合が高くなる傾向





社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
「シャルロッテ」

<TOPIC 2 : 集中ベタになった現代人>

コロナ禍を経て集中下手に！？約8割がオフィスで集中できないと感じている実態が明らかに

7割以上の方がオフィスで集中できないと感じることがあると回答し、

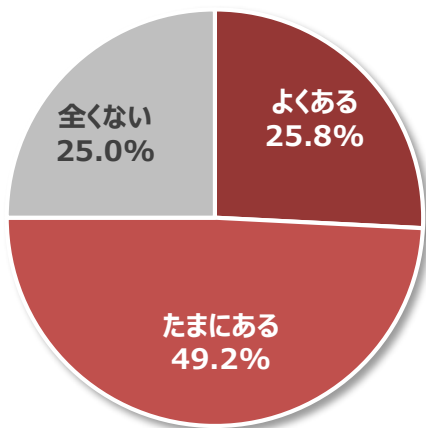
半数以上がリモートワーク経験や環境の変化によって以前よりオフィスで集中がしづらい・集中するのが下手になったと回答。

オフィスでの「集中」に関する実態を調整したところ、75.8%の方が「普段オフィスで仕事に集中できないと感じることがある」と回答。さらに、55.1%の方が「コロナ禍を経てリモートワークを経験したことにより、以前よりオフィスでの集中がしづらい・集中するのが下手になったと感じる」と回答しました。年代別に見ると、20代(66.7%)が最も集中下手になったと感じていることが明らかになりました。

以前よりオフィスでの集中がしづらい・集中するのが下手になったと感じる理由を聞いたところ、回答数の多い順に、「リモートワークにより、周囲に人がいない業務環境に慣れてしまったため(44.9%)」「リモートワークにより、不要な移動が必要ない業務環境に慣れてしまったため(42.8%)」「リモートワークにより、電話対応や庶務・雑務の依頼などが少ない業務環境に慣れてしまったため(35.6%)」という結果になりました。

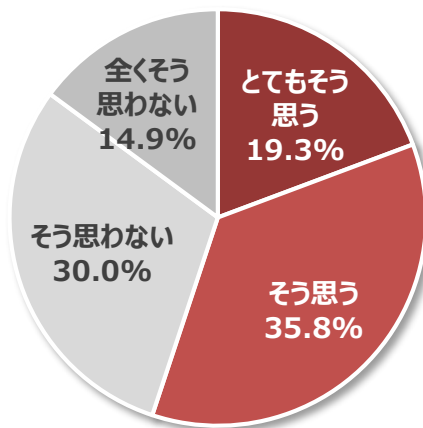
約8割がオフィスで集中できないと感じている

Q 普段オフィスで仕事に集中できないと感じることがありますか。
(n=1000)



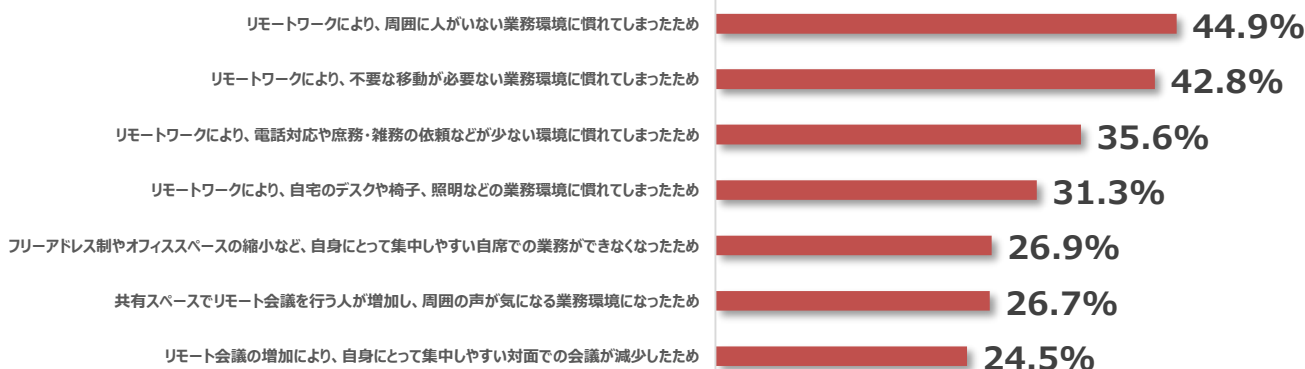
半数以上が下手になったと感じている

Q コロナ禍を経てリモートワークの経験や環境の変化により、以前よりオフィスでの集中がしづらい・集中するのが下手になったと感じますか。
(オフィスワーク・リモートワークを両方経験した人、n=391)



最も多い理由は「リモートワークにより、周囲に人がいない業務環境に慣れてしまったため」

Q 以前よりオフィスでの集中がしづらい・集中するのが下手になったと感じる理由を教えてください。
(オフィスワーク・リモートワークを両方経験した人、n=391)





社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
「シャルロット」

<TOPIC 3 : オフィスで集中しづらい要因>

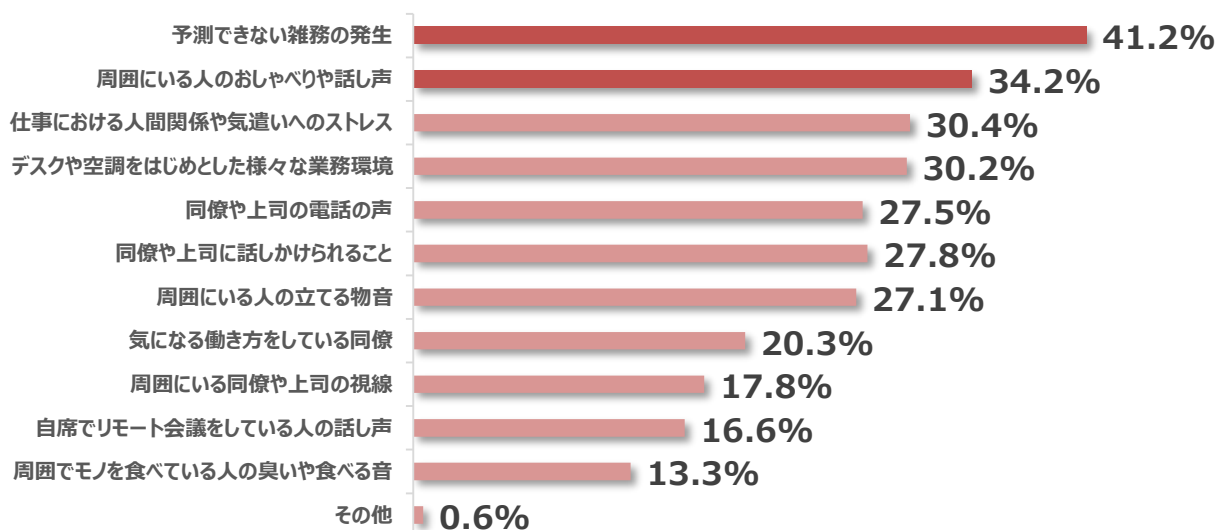
集中しづらい要因1位は「予測できない雑務の発生」、2位は「周囲にいる人のおしゃべりや話し声」

「タイピングのエンターキーの音がうるさい」「席で歯を磨く上司」「常に誰かに姿を見られている」といった声も!?

オフィスでの集中がしづらいと感じた際の要因を聞いたところ、回答数の多い順に、1位「電話対応や、急に振られる業務といった予測できない雑務の発生(41.2%)」、2位「周囲にいる人のおしゃべりや話し声(34.2%)」、3位「仕事における人間関係や気遣いへのストレス(30.4%)」という結果になりました。また、「タイピングのエンターキーの音がうるさい」「席で歯を磨く上司がいる」「常に誰かに姿を見られている」「段取りを考えながら仕事をしているのに、唐突に仕事をふってくる」といったオフィスならではの要因に加え、「リモート会議を自席でするのに声大きい社員」、「近くでオンライン会議をされる」、「いつも使っている席が取られている」といった、オンライン会議やフリーアドレスといった現代ならではの業務環境の変化に関連する悩みの声も多く見られました。

1位「電話対応や急に振られる業務など、予測できない雑務の発生」 2位「周囲にいる人のおしゃべりや話し声」

Q オフィスでの集中を阻害する要因として、少しでもあてはまるものを以下から“すべて”お答えください。
(普段オフィスで仕事に集中できないと感じることがある人、n=755)



その他のエピソード

集中したい作業中に緊急対応を求める電話がかかってくる

デスクの近くを通る人が多く、気になってしまう

ため息をもらす同僚の声

後ろを通る時に画面を見られることがストレス

貧乏揺すりする人がいる

段取りを考えながら仕事をしているのに、唐突に仕事をふってくる

近くでオンライン会議をされる

いつも使っている席が取られている

上司のタイピングのエンターキーの音がうるさい

ペンをカチカチさせる人がいるので気になる

※FA回答を一部抜粋して記載



社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
「シャルロット」

<TOPIC 4 : オフィスにおけるガム咀嚼>

集中力アップのためにガムを噛む！？6割以上がオフィスでガムを噛むことに前向きなことが明らかに

「オフィスでガムを噛んでも良いと思う」と回答した人の割合は、20代男性が最も多く8割近くにのぼり、一般社員よりも経営者・役員、管理職の方が多い。
集中するために取り組んでいることがある人はわずか4人に1人。若い年代／年収が高い人ほど取り組んでいる傾向に。

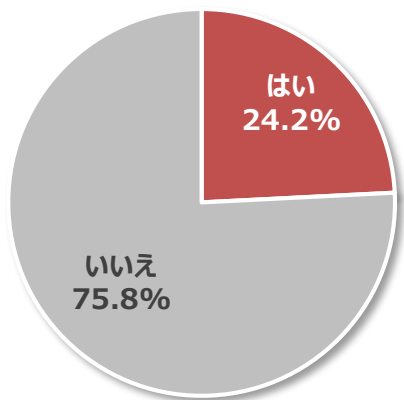
「ガムを噛むことで脳が活性化する」ということが、客観的なデータで証明されていることを示し、集中のためにオフィスでガムを噛むことについてどう思うか聞いたところ、65.2%の人が、「良いと思う」と回答し、前向きに捉えていることが明らかになりました。20代男性が最も前向きで79.2%の人が「良いと思う」と回答し、役職別では、一般社員(63.4%)よりも経営者・役員(66.9%)、管理職(73.1%)の方が前向きな人が多いことがわかりました。

オフィスでガムを噛むことに前向きな理由を聞いたところ、回答の多い順に、「集中力アップや眠気覚ましなど、パフォーマンス向上に繋がる効果があるから(47.5%)」、「個人の自由だから(45.0%)」、「チョコや飴などの軽食をとること自体に問題がないから(34.1%)」という結果となりました。

さらに、集中状態をつくるために取り組んでいることがあるか聞いたところ、「取り組んでいる」と回答したのは、わずか24.2%でした。年代別で見ると、若い年代ほど取り組んでいる人が多く、年収別では、年収が高い人の方が、取り組んでいる傾向があることがわかりました。

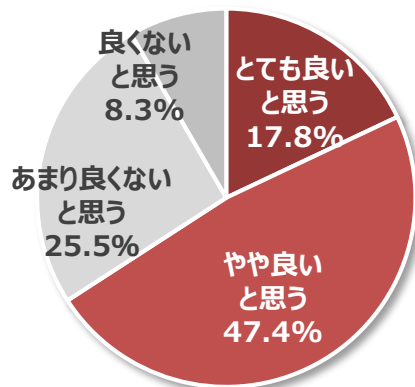
集中の対策をしている人は4人に1人

Q スポーツには準備運動がありますが、同じように、オフィスで集中状態をつくるために取り組んでいることはありますか。
(n=1000)

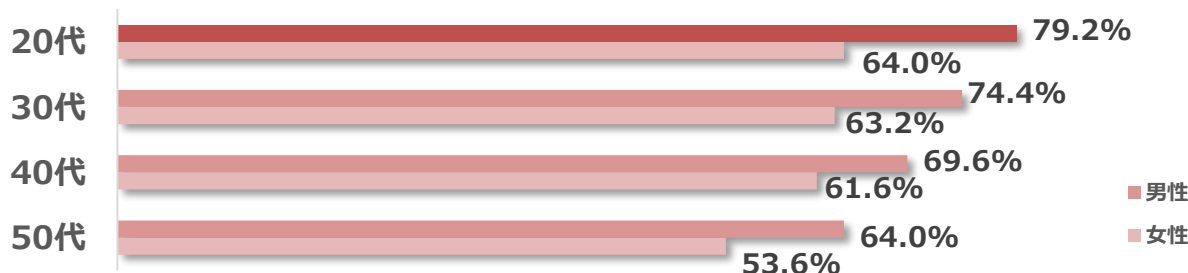


6割以上がオフィスでガムを噛むことに前向き

Q 「ガムを噛むことで脳が活性化する」ということが、客観的なデータで証明されています。集中の為にオフィスでガムを噛むことについてどう思いますか。(n=1000)



「オフィスでガムを噛んでも良いと思う」と回答した人の割合は、20代男性が最も多い



【「全国一斉オフィス集中調査」調査概要】※ロツテ調べ

- 調査方法：WEB調査
- 調査実施日：2024年12月5日(木)～2024年12月9日(月)
- エリア：全国
- 有効回答数：1,000サンプル
- 調査対象：デスクワークが中心で、オフィスワークの経験がある20歳～59歳の男女
- 集計方法：①スクリーニング回収サンプルを国勢調査の性年代構成にあわせて集計
- ②本調査回収サンプルを①の本調査合致者の性年代構成に補正して集計

※本文中のグラフの構成比は、小数点以下第2位を四捨五入しているため、必ずしも合計が100%にならないものもあります。



社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
「シャルロット」

■ 集中におけるガムを噛むことのメリット／研究結果

① 認知機能課題の正当率と処理速度が向上

ガムを噛みながら認知機能課題を実施すると脳の活性が高まり、課題の処理速度が速くなる。

出典：Int J Sport Dent 2020;13(1):80-89.

② 反応速度の向上

ガムを噛むと音に対する反応速度が向上する。

出典：Clinical Neurophysiology 2009;120(1):41-50.

③ 仕事のストレスが軽減し、不注意や仕事の遅れが改善

ガムを噛みながら仕事をすると仕事の効率が上がり、工作中的の不注意も減少する。

出典：Biomed Res Int 2015;2015:654806.

■ ロッテ公式YouTubeにて公開！集中困難あるある動画「集中泥棒」



調査で集まった実際の「集中できないあるある」も踏まえ、男性ブランコ・平井さんがご自身でコントの台本を制作。「集中が必要な作業中に声をかけてくる人」「気になるタイピング音やペンをカチカチする音」「リモート会議の声」「飲み物をすする音」など、誰もがオフィスで一度は経験したことがあるであろう、「集中できないあるある」を面白おかしくコントで表現しています。次々に繰り出される、オフィスでの集中を邪魔する行動をコミカルに演じるお二人に注目です。

お口の恋人ロッテ 公式YouTubeチャンネル：<https://www.youtube.com/@-LOTTE->

■ 噛むこと研究部



噛みしめる 噛みくたく 噛み合わせる 噛むこと研究部

「噛むこと研究部」は、ロッテが社会のためにできることとして、2018年に設立。様々な自治体や研究機関・企業と連携し、「噛むこと」を通じて世の中に貢献したい、最適な「噛む」を提供することで皆さまの力になりたい、という思いを掲げて活動しています。その活動のひとつとして、現在、「噛むこと」と集中の関連性の研究にも注力しています。詳細はこちら：<https://www.lotte.co.jp/kamukoto/>