



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  
2021年3月30日(火)

調査・研究

## リモートワークの現状とロッテからの研究紹介

～ロッテの「ミント」研究を踏まえた新提案～

コロナ禍において習慣化しつつあるリモートワークの環境下において生活者が感じている弊害とその原因を明らかにするため、20～50代のリモートワークを実施する男女400人を対象に意識調査を昨年実施いたしました。リモートワークは働き方改革の一つとしてようやく日本でも定着しつつありますが、慣れない環境下で多くの人が弊害を感じていること、それに対する解決策を見いだせていないことが明らかになりました。

また、そうした実態を背景にロッテの「ミント」に関する研究について今回紹介させていただきます。

### 【コロナ禍のリモートワーク・リモート学習の実態調査】

**リモートワークをする社会人の約4割が「仕事のパフォーマンスが下がった」と感じていることが明らかに**  
**多くの人がリモート環境における悩みを解決できていない中、求められているのは**  
**「日常に取り入れやすいリフレッシュ方法」**

#### 【サマリー】社会人・学生 コロナ禍のリモートワーク・リモート学習の実態調査

- リモートワークによって仕事のパフォーマンスが下がったと感じている人は約4割。特に集中力ややる気の低下などで悩んでいる人が多い結果に。
- 回答者の約8割がリモートワークによる弊害が自分の健康面に影響を及ぼしていると感じていることが判明。その原因として通勤や訪問などの移動で「歩く」など運動する機会が減ったことが挙げられている。
- さらに健康面だけでなく、半数以上が仕事・プライベートの人間関係においても悪影響が及んでいると感じており、多くはコミュニケーション面での影響を訴えている。
- コロナ禍で約半年リモートワークが続く中、回答者の9割はリモートワークにおける悩みの解決策を見いだせておらず、2人に1人が「リフレッシュするための方法」を求めていることも分かった。

#### 調査概要

- 日時 : 2020年9月6日～2020年9月7日
- 調査方法 : WEBアンケート調査
- 調査対象 : 20-50代の男女
- 有効回答数 : 400名(20代、30代、40代、50代各性年代50名)

⇒3～4ページに調査結果・グラフ

また、「ミント」についての研究は2ページをご覧ください。

■この件に関するお問い合わせ先

株式会社ロッテ  
TEL:0120-302-300(フリーダイヤル)



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」

そこで、手軽にリフレッシュする方法として、  
ロッテで使用しているペパーミント香料に関する研究についてご紹介します。

## ペパーミント香料を入れたお菓子で 「休憩後の作業効率」が向上することを確認

～日本未病学会雑誌(2021年26巻3号)に論文掲載～

### ■研究概要

疲労は現代社会で大きな問題となっております。一方で、職業によって働き方は様々で、短い休憩しか取れないことも少なくありません。また、新しい生活様式となり、リモートワークが取り入れられ、自宅でも効率よく、気持ちを切り替えて仕事を行うことが重要になっています。

本研究では、ペパーミント香料を使ったお菓子を短い休憩時間に摂取することで、休憩後の作業効率や疲労に与える影響について検証しました。

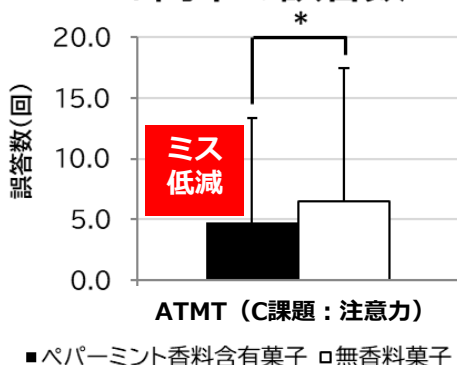
【対象】20歳以上65歳未満の健常成人33名(単盲検クロスオーバー試験)

【方法】2時間のパソコン作業を行ってもらった後、15分間の休憩を試験食品を摂取しながら取ってもらった。その後、ATMT(Advanced Trail Making Test)を用いて作業効率を評価した。加えて、アンケートを用いて、疲労感や疲労によって引き起こされる症状について評価した。

### ■研究結果

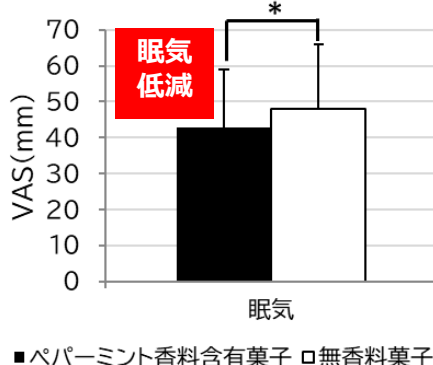
短い休憩時間にペパーミント香料含有菓子を摂取することにより、休憩後の作業効率が向上する(ミスが少なくなる)こと、疲労によって生じる、眠気や不快感などの症状が軽減することが確認されました。

#### 125問中の誤答数



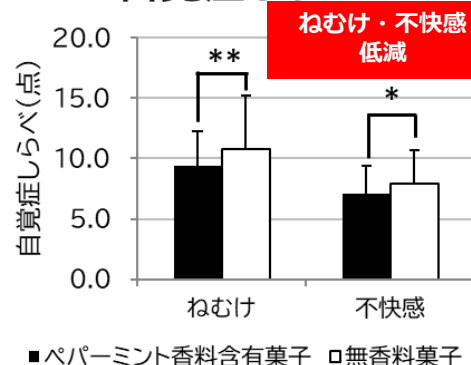
休憩後のミスが減る

#### VAS(主観アンケート)



休憩後の眠気が減る

#### 自覚症しらべ



疲労による眠気、  
不快感の症状が減る

### 【掲載紙】

日本未病学会雑誌(2021年26巻3号、21-28)

タイトル:ペパーミント香料摂取による休憩効率向上効果

著者:川村 淳、土居 哲平、山下 光輝、大島 菜摘、奥山 知子

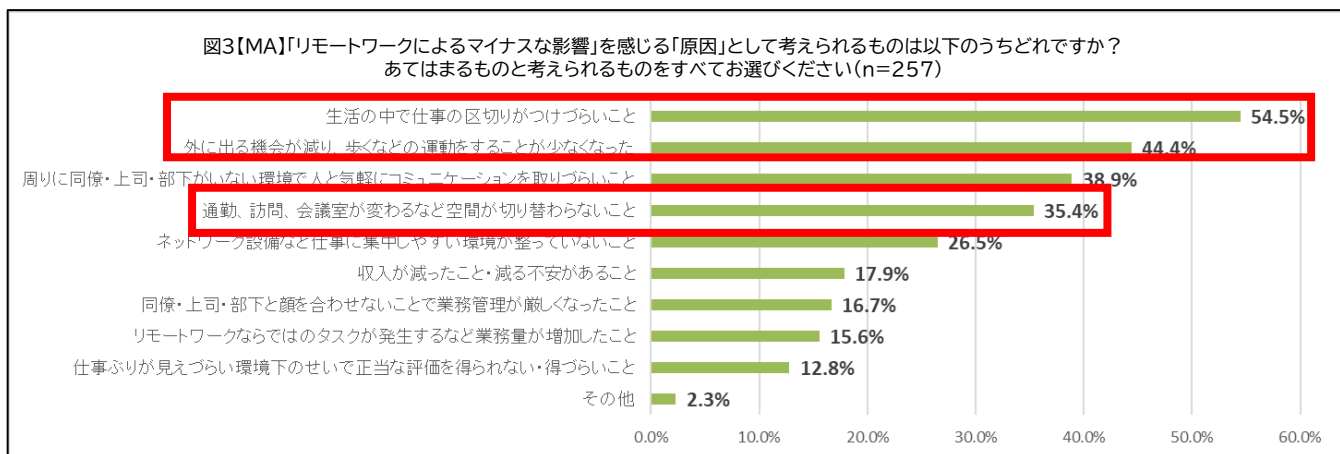
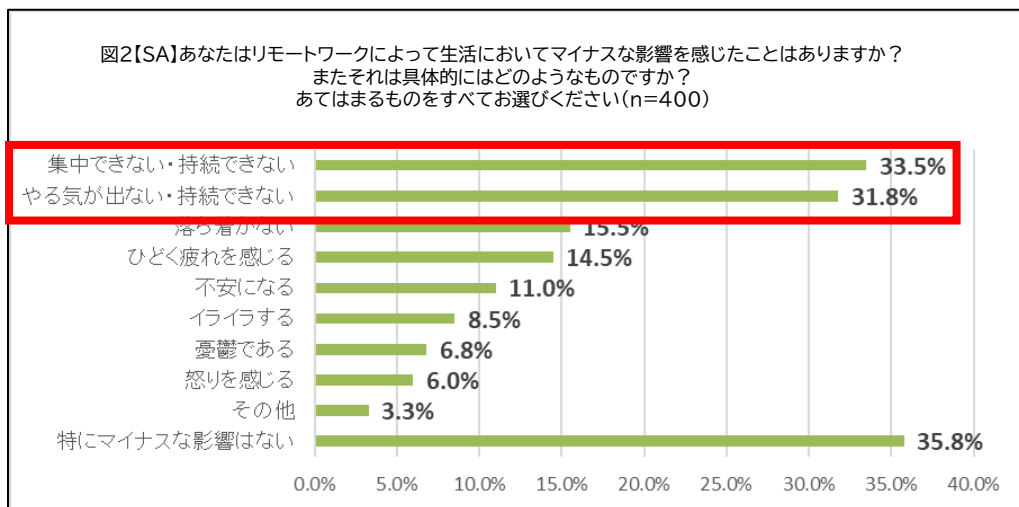
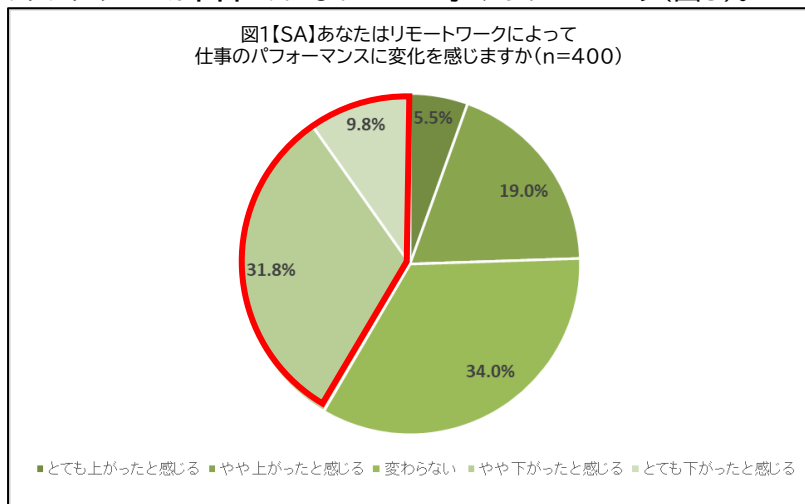


社名の由来である  
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン  
「シャルロッテ」

【参考資料(調査詳細)】

**コロナ禍でリモートワークが増えた社会人約4割が「パフォーマンス低下を感じている」  
集中力やモチベーションの低下を訴える人多数**

リモートワークによって仕事のパフォーマンスに変化を感じていると回答した中でも「やや下がったと感じる」「とても下がったと感じる」と回答した割合が4割を超える結果になりました(図1)。やはり慣れないリモートワークが突然始まったことで、戸惑いや進め方に試行錯誤していることがわかります。また、リモートワークによる悪影響に関する質問では半数以上が何かしらのマイナス影響を感じており、中でも「集中できない・持続できない(33.5%)」や「やる気が出ない・持続できない(31.8%)」という影響が多いことが明らかになりました(図2)。さらに、これらのマイナス影響の原因として、リモートワークに変わったことで「仕事の区切りをつけづらい(54.4%)」「外に出る機会が減り、歩くなどの運動をすることが少なくなった(44.4%)」「通勤、訪問、会議室など空間の移動が無い(35.4%)」などといった、ずっと同じ場所に居続けることでリフレッシュが出来ていないことが挙げられています(図3)。





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」

**リモートが浸透した今も、約9割はリモートワークを円滑に進める解決策を見いだせていない  
2人に1人が「リフレッシュする為の方法」を求めていることも判明**

新型コロナウイルス感染拡大を契機に、約半年間の中でリモートワークが当たり前となった今でも、円滑に仕事を進めていくための解決策を見いだせている人は少なく、回答者の約9割がどうやって問題に対処すべきか解決策を見いだせていないということが分かりました(図4)。さらにほとんどの人が何かしらの対策をしたいと考えており、取り入れたい対策の条件として、「日常に取り入れやすいもの(51.4%)」や「お金をかけることなく安く済ませることができるもの(42.8%)」という項目が多く挙がりました(図5)。今後リモートワークが継続するかという質問では「来年以降も続きそう(22%)」、「年内中は続きそう(39.3%)」と約6割で継続予測が立っており、さらに約8割が今後も何かしらの形でリモートワークを継続したいと回答。また、2人に1人が今後取り入れたい現状の改善策として「仕事の区切りや気持ちをリフレッシュするための方法」を求めていることが分かりました(図6)。

