

98%がテレワーク中の集中力低下を経験！アンケート対象の300人が実践し効果を感じた“集中力アップ”対策とは？



2度目の緊急事態宣言により“テレワーク”という働き方に慣れが出てきた今、「自宅で仕事できるなんて快適！」という意見もある一方、実は「自宅だとモチベーションが下がってしまう・集中できない」といった声もあるようです。

そこで株式会社ネクストレベル（本社所在地：神奈川県横浜市、代表取締役：田中大洋）が運営する『縁結び大学』（<https://jsbs2012.jp/date/>）では、テレワーク中の男女300名を対象に“Withコロナ時代”の新たな課題といえる「テレワーク中のモチベーションの上げ方」についてアンケート調査を行いました。

「集中力・モチベーションが低下する理由」や「実際に試してみた集中力・モチベーションアップの対処法」など、テレワークで頑張っている皆さんの本音と実態をお届けします。

【アンケート実施対象について】

男性：107名／女性：193名

本職のテレワーク中の人：76.7%

副職のテレワーク中の人：23.3%

20代以下（27.6%）30代（41.0%）40代（22.7%）50代（8.3%）60代（0.3%）

テレワーク中の人に「在宅勤務中にモチベーション・集中が下がったことがあるか」を尋ねたところ97.7%の人が「はい」と回答し、ほぼ全ての人がモチベーション・集中が下がった経験があるということが分かりました。

この結果を見て、「わかる！」と共感した人も多いのではないのでしょうか。

会社へ出勤して仕事をしていても疲れが溜まる時間帯に集中力が低下することはありますが、在宅中の集中力低下の要因はどうやら疲れだけではないようです。

集中力が下がった理由、1位は「スマホやテレビを見てしまう」

次に「モチベーション・集中力が下がった経験あり」と回答した人に理由について尋ねた結果、60.0%の人が「ついスマホやテレビを見てしまう」を選択し、メディア依存が伺える結果と

なりました。

テレワーク中の人の中には子どもに「スマホばかり見てないで」と注意している人も少なくないと思いますが、大人であってもスマホの誘惑に勝つのは難しいという事かもしれませんね。

仕事中にテレビをつけようという人は少ないと思いますが、家族が自宅にいる場合はテレビがついている状態で仕事をするという状況も考えられます。見るつもりはなくても、「ついテレビに視線がいつってしまう」ということはありそうです。

次いで2位が「私生活とのメリハリがつきにくい」で54.7%、「やる気が出ずダラダラしてしまう」44.3%、「人の目がないので、緊張感がない」39.7%と続きます。通常ならリラックスすべき“自宅”という環境だからこそ、集中しづらいということに繋がっているのかも知れません。

一方「社内連絡がスムーズに取りづらい」「ネット環境が悪い」「評価してくれる人がいない」などはいずれも20%以下と少数でした。ここには長引くテレワークに対応した、勤務先である企業側の努力が背景にありそうです。

詳しく聞いてみた！モチベーションが下がった・集中力が切れた理由

実際にどんな時にモチベーションが下がった・集中力が切れたのか、詳しく尋ねてみました。

【スマホ・テレビが気になる】

だれも見えてないのをいいことに、つついスマホを触ってしまう。（大阪府／32歳女性）

集中できないので、つついスマホを見てしまい、仕事はかどらない（東京都／25歳女性）

BGMのかわりについテレビをつけてしまい、見入ってしまいます。（宮城県／28歳男性）

つついスマホをいじったりしてしまい、スマホを触ると面白くて止まらなくなってしまう。（熊本県／38歳女性）

つついスマホを見たり、テレビをつけてみたりしてしまいます。（大阪府／43歳男性）

【家族が気になる】

いいところで赤ちゃんが大泣きして中断する。旦那が邪魔をする（31歳／徳島県女性）

子供が下校して帰ってきたら話し声が気になって、つい休憩して子供の相手をしてしまうことがしょっちゅうある。（香川県／46歳男性）

小さな子供がいて話しかけられるので、どうしても集中できない。（愛知県／30歳女性）

家族と一緒にの部屋でワーク中です。やはり、家人の事が気になり集中できない時があります。（兵庫県／59歳男性）

夫も在宅ワークを行っており、夫の電話やオンライン会議の話し声が聞こえてくると集中できなくなるため。（東京都／35歳女性）

【家事が気になる】

「食事の準備をしないと」「スーパーに買い出しにいかないと」など、これからやらなければならない家事のことがつい気になってしまうから。（東京都／47歳女性）
自宅にいと家事がすぐできるので、ついつい子供の世話や家事に手をだしてしまっている。（大阪府／48歳男性）

ダイニングを仕事スペースにしているので、家族の行き来し食事時間ややり残した家事など気になることがある。（福岡県／51歳女性）
ゴミが目に入るとつい掃除をしたくなってしまう。（埼玉県／38歳女性）

【やる気スイッチが入らない】

朝ダラダラと寝てしまって、なかなか仕事のスイッチが入らない（愛知県／31歳女性）

近くにベットがあるため、疲れた時に寝転びたくなる（大阪府／57歳男性）

家で仕事をしているので、メリハリがつかずにだらだらしてしまいます。テレビなどの誘惑が多いです。（神奈川県／30歳男性）

注目したいのが、60.0%もの人がモチベーションが下がる原因として自覚していた「ついスマホやテレビを見てしまう」という回答です。実際に大多数の人がスマホが気になって集中できなかったと回答されています。

その理由は「人の目がないから」というものがほとんどで、テレワークならではの“一人”という環境がデメリットになっていると言えそうです。テレワークでは自己管理能力が重要になりますが、誘惑が多い自宅という環境で苦戦している人が多いことが分かります。

また小さい子どもがいる場合、協力を求めるのが難しいケースも多く見られました。「集中したいのにできない」ことでイライラしてしまい、それが仕事にも家庭にも悪影響にならないか心配なケースです。

いずれも会社に出勤できれば悩む必要のないものばかりで、テレワークだからこその苦悩ばかりでした。

実践した集中力アップ対策、「効果あった」が85.7%

次に同じ300名に対し、モチベーションや集中力が低下した際に実践してみた対処法について尋ねました。挙がった項目は次のようなものです。

リフレッシュ系

- ・ コーヒーを飲む
- ・ 一定時間ごとに休憩・ストレッチをする
- ・ 体勢・部屋・場所を変えてみる
- ・ 集中できる音楽をかける
- ・ お気に入りのお菓子などで一息つく

雑音・雑念遮断系 ・ スマホの通知音を切る

- ・ 家族が来ない部屋を仕事部屋にする
- ・ 耳栓やヘッドフォンで音を遮断
- ・ 朝食と昼食で満腹にしない

作業効率アップ系 ・ 仕事を時間をタイマーで計る・納期を設ける

- ・仕事をタスクで分けて細分化する
 - ・仕事前や昼休みに短い仮眠をとる
- モチベアップ系 ・仕事前に部屋を片付ける
- ・仕事前に有酸素運動や筋トレ
 - ・仕事前にシャワーを浴びる
 - ・作業環境をお気に入りの物に買い換える
 - ・リモート会議を積極的に行う
 - ・仕事へ行く日と同じ服を着る

実践してモチベーションや集中力に変化があったか尋ねてみたところ、次のような結果でした。

85.7%もの人が「効果があった」と回答しました。ただ14.3%は「効果がなかった」と回答しており、どの対策が効果がなかったのかが気になるところです。

そこで次は、どの対策が効果的だったのかを対策別に検証してみました。

対策の効果には個人差あり！まずは取り組みやすいものから始めよう
項目別モチベ・集中力はあがった

もっとも多くの人に対策として取り組み、効果があったと回答数も多いのが「一定時間ごとに休憩・ストレッチをする」です。効果がなかったという回答もありますが、割合にすると85.2%が「効果があった」と感じています。

取り組んだ人数は17名と少ないものの、100%の人が「効果があった」と回答したのが「作業環境をお気に入りの物に買い換える」でした。状況的に難しい人も多いと予想される方法ですが、可能な人は取り組んでみると良いかも知れません。

一方、「効果がなかった」と回答した割合が28.6%ともっとも多かったのは「仕事前や昼休みに短い仮眠をとる」、次が23.1%で「仕事前に有酸素運動や筋トレをする」でした。どの対策も効果があるか否かには個人差があるようですが、特にこの2つの対策に関しては、他よりも個人差が大きいと言えそうです。

対策を実践した人数を見て分かる通り、対策によって取り組みやすさが違います。まずは自分が取り組みやすいものから始めてみると良いでしょう。

では実際に多くの人実践し効果がかった割合の高い3つの対策について、具体的な対策と結果を見ていきましょう。

モチベ・集中力アップの実践結果

【一定時間ごとの休憩・ストレッチ】
一定時間ごとに休憩や仮眠を取ることで集中力がきれないので、とても効率よく作業ができます。（鹿児島県／28歳女性）

タイマーを1時間おきに設定しその都度ストレッチをしたり、作業中は立って仕事をしていたら集中力がだいぶ変わった。（千葉県／38歳男性）

【コーヒーを飲む】

眠くなった時は、とにかくコーヒーとストレッチで目を覚ますようにする。（埼玉県／24歳女性）

昼食後など眠くなるタイミングでコーヒーを入れて飲むとリフレッシュになり、やる気が出る。（東京都／39歳女性）

【体勢・場所を変える】

座って仕事をしていて眠気が来たらコーヒーを入れ、そのままキッチンのカウンターで立って仕事をするようにした。（京都府／34歳女性）

周囲の音が気になるため好きな音楽をイヤホンでかけて自分だけの空間を作り、家の中だけでなく場所を変えて仕事したら結構進みました。（神奈川県／30歳女性）

実践している人の回答を見てみると、「コーヒーを飲む」に関しては、眠くなってきたタイミングなどに飲んでいる人が多い傾向でした。気分がスッキリするという人が多く、効果があると感じている人は多いようです。

「工作中は普段からコーヒーを飲んでいたので、コーヒーを飲むと仕事する気になる。（宮城県／40歳男性）」という回答もあり、ルーチンとして取り入れている人もいました。

体勢や部屋・場所を変えるには少なからず動く必要があるため、それだけでも効果はあるようです。デスクトップパソコンで仕事をしている人だと移動は難しいですが、例えば椅子をバランスボールに変えるなんて方法もいいかもしれませんね。

まとめ | 自分にあった対策を取入れ、テレワークを楽しもう！

緊急事態宣言が3月まで延長されることが決まり、まだまだテレワークは続きそうです。そんな中、少しでも効率よく・ストレスなく仕事ができるよう、今回紹介した方法を実践してみてはいかがでしょうか。

今回聞き取りした集中力・モチベーションアップ対策に関して、縁結び大学編集部でも社員全員で実践してみましたが、ほとんどの対策が「効果があった」という声が多かったなか「逆効果だった」というケースもありました。

編集部内での実践結果は、以下でご紹介しています。興味がある方はチェックしてみてください。

（参考）編集部でもやってみた！集中力アップ対策の効果検証

<https://jsbs2012.jp/date/telework-motivation>

集中力・モチベーションアップを行うには、まずは自分のモチベーションが下がる原因を見極めることです。そして自分に合った方法を色々と探してみることも必要でしょう。1種類ではなく、数種類の対策を取り入れてみるのも良いかも知れません。

自分なりのモチベ・集中力アップ方法を見つけて、ストレスの少ないテレワークを楽しんでください。

【調査概要】

調査方法：インターネットアンケート

アンケート母数：計300名
実施時期：[2021年01月20日](#) ~[2021年01月25日](#)
調査実施主体：縁結び大学
調査会社：株式会社ネクストレベル

■縁結び大学はこんなメディアです■

【運営会社】

株式会社ネクストレベル

<https://next-level.biz/>

横浜・福岡にてWebメディア運営とシステム開発事業を展開。

『最新のマーケティング技術を用いて社会発展を目指す』をミッションとし、2008年の設立より婚活関連のマーケティングを始め、常に最新のマーケティングを取り入れ、多くの情報を発信。

【運営メディア】

マッチングアプリ大学

<https://jsbs2012.jp/>

ミライのお仕事

<https://jobseek.ne.jp/>

脱毛ピース

<https://arts-center.gr.jp/>

Generated by ふれりりプレスリリース

<https://www.prerele.com>