

Job総研による『2023年 夏の働き方実態調査』を実施



キャリアや就職・転職に特化した匿名相談サービス「JobQ(※1)」を開発・運営する株式会社ライボ（本社:東京都渋谷区 代表取締役：森宏記

以下「ライボ」）の調査機関『Job総研(※2)』は、743人の社会人男女を対象に「2023年夏の働き方実態調査」を実施しました。同調査は夏の暑さによる仕事のやる気の減少度、及び夏バテ経験と予防有無、仕事のやる気が高低する時期と原因、さらに夏の理想と実際の働き方などを調査しました。

【夏のやる気低下は暑さが起因】

温暖化により例年猛暑日が更新され続ける中、今夏も7月の平均気温が過去125年間の観測史上で最も高い数値となりました。連日熱中症警戒アラートも発令され不要普及の外出防止が呼び掛けられる一方で、コロナ5類以降により出社回帰が予想されています。このような過酷な夏の暑さは社会人の働き方ややる気にどのように影響しているのでしょうか。また夏バテ対策はどのようにしているのでしょうか。

そこでJob総研では、夏の暑さによる仕事のやる気の減少度、及び夏バテ経験と予防の有無、仕事のやる気が高低する時期と原因、さらに理想と現実の夏の働き方などを調査した「2023年夏の働き方実態調査」を実施しました。

【調査概要】

調査対象者：現在職を持つすべての社会人

JobQ Town（ジョブキュータウン）登録者

調査条件：全国 / 男女 / 20～50代

調査期間：[2023年7月26日](#)～[7月31日](#)

有効回答数：743人（男性6 / 女性4）

調査方法：インターネット調査

【TOPICS】

- ・全体の88.8%が暑さで仕事の「やる気減少」 夏バテによる「仕事へ影響あり」は51.8%
- ・全体の72.8%が夏バテ「予防あり」 予防対策では水分補給が1位 睡眠や生活リズム改善も上位
- ・仕事のやる気低下の季節は「夏」が46.1%で最多 やる気向上の季節は「秋」が30.7%で最多
- ・夏の働き方 ”理想” は「テレワーク派」多数も “現実” では「出社」が多数
- ・テレワーク派は「外が暑いから」が1位 出社派は「働くメンバーが出社するから」が1位

【暑さが及ぼす仕事への影響】

回答者全体の743人に夏の暑さは仕事のやる気減少に影響するかを聞くと、88.8%が「影響する派

」で、11.2%が「影響なし派」を回答しました。影響する派の内訳は、「とても影響する」が37.4%、「影響する」が30.3%、「どちらかといえば影響する」が21.1%となりました。同回答者に夏バテを起こし仕事に影響した経験の有無を聞くと51.8%が「ある」で、48.2%が「ない」と回答し、影響あり派が過半数を占めました。

【夏バテの予防有無と対策】

回答者全体の743人に夏バテ予防の有無を聞くと、「している派」が72.8%、「していない派」が27.2%と予防をしている派が過半数を占めました。予防として実施していることの上位3つは、「こまめに水分を補給する」が64.5%と最多で、続いて「睡眠をしっかりとる」が62.0%、「生活リズムを整える」が56.0%でした。

【やる気低下の季節】

回答者全体の743人に仕事のやる気が最も低下する季節を聞くと、「夏」が46.1%と最多で、「特にない」が21.9%、「冬」が18.6%、「春」が8.6%、「秋」が4.8%となりました。夏にやる気が低下する342人に主な理由を聞くと「気温が上がるから」が88.6%と他の項目に大差をつけ、続いて「連休があるから」が5.9%、「期が変わるタイミングだから」が3.8%でした。

【やる気上昇の季節】

回答者全体の743人に仕事のやる気が最も低下する季節を聞くと、「秋」が30.7%と最多で、「春」が28.9%、「特にない」が24.0%、「冬」が8.6%、「夏」が7.8%となりました。秋にやる気が向上すると回答した228人に主な理由を聞くと「気温が下がるから」が64.9%と他の項目に大差をつけ、続いて「期が変わるタイミングだから」が19.3%、「連休があるから」が8.3%でした。

【夏の働き方の理想と現実】

回答者全体の743人に”理想”の夏の働き方を聞くと、テレワーク派が66.3%になり、内訳は「必ずテレワークで働きたい」が14.9%、「テレワークで働きたい」が19.2%、「どちらかといえばテレワークで働きたい」が32.2%でした。一方、”実際”の夏の働き方を聞くと、出社多めの回答者が68.6%になり、内訳は「出社のみ」が39.4%、「出社多め」が14.3%、「どちらかといえば出社多め」が14.9%でした。

【出社とテレワークの希望理由】

夏の働き方で「出社が理想」と回答した250人の出社を希望する上位3つの理由は、「一緒に仕事をするメンバーが出社するから」が40.8%と最多となり、続いて「気分転換をしたいから」が30.4%、「テレワークだと冷房費がかかるから」が26.0%となりました。一方、夏の働き方で「テレワークが理想」と回答した493人のテレワークを希望する上位3つの理由は、「外が暑い」が76.1%と最多となり、続いて「移動による汗対策が面倒」と「テレワークの方が快適」が同率で57.8%となりました。

【回答者自由記述コメント】

夏の働き方に関しては気温が影響するなどのコメントが顕著でした。

- ・ 特に今年の夏は異常な暑さなのに出勤しか選べないのはおかしい
- ・ 女性は特にメイクや汗対策が男性よりも大変だし準備も面倒ではないかと思います
- ・ 職業柄仕方はないが、猛暑なのにスーツでの勤務は辛い。体調に影響が出そう
- ・ オフィスは冷房で寒く服装での調節が大変なので、気温差で風邪をひきそうです
- ・ 出勤して体調やパフォーマンスに影響が出るのならテレワークで快適に仕事をする方がいい

※その他夏バテに関するコメントは下記「JobQ Town」にて確認いただけます

<https://job-q.me/26815>

【調査まとめ】

今回実施した「2023年

夏の働き方実態調査」では、夏の暑さは仕事のやる気の減少に「影響する」と回答した人は全体の88.8%で、夏バテによって仕事に影響した「経験あり」と回答した人は51.8%と過半数を占めたことから、夏の暑さは仕事の意欲や遂行に影響することがわかりました。また、全体の72.8%が夏バテを「予防している」と回答し、予防としては水分補給や睡眠などの対策が上位を占めました。猛暑は仕事のモチベーションやパフォーマンスに影響を及ぼすため、生活習慣に配慮している人が多いと考えられます。

さらに、仕事のやる気が最も低下する季節は「夏」と回答した人が全体の46.1%で、理由としては「気温が上がるから」が88.6%と、他の回答項目に大差をつける結果となりました。一方、仕事のやる気が最も高まる季節は「秋」と回答した人が全体の30.7%で、理由としては「気温が下がるから」が64.9%と、こちらも他の回答項目に大差をつける結果となりました。これらの結果から、仕事へのやる気には少なくとも気温、特に暑さが関係していると考えられます。

最後に、夏の理想と実際の働き方では、“理想”では「テレワーク派」が全体の66.3%と過半数を占める一方、“実際”では「出社多め派」が68.6%と、理想と現実でギャップが見られる回答結果となりました。出社する派の理由としては「一緒に仕事をするメンバーが出社する」が40.8%と最多で、「気分転換をしたい」や「テレワークだと冷房費がかかる」が続く回答となり、環境や気分、家計など多方面からの理由が挙げられました。一方、テレワーク希望派の理由は「外が暑い」が76.1%と最多で、続いて「移動による汗対策が面倒」と「テレワークの方が快適」が同率で57.8%となり、暑さを凌ぐ意識が強い回答が顕著でした。

今夏はコロナ5類移行により大手企業を筆頭に出社回帰要請がされるなど、今後の働く環境に注目が集まっています。しかし実際は、仕事のパフォーマンスや効率を上げるためにも無理な出社は控え、自身が集中且つ高いモチベーションを維持できる環境での勤務を望む社会人が多いことがわかる調査結果となりました。

ライボでは今後も就職・転職・働き方などに関連する様々な調査を実施し、リアルで透明度の高い情報を発信することで個が活躍する社会の実現を目指してまいります。

株式会社ライボ コミュニケーション戦略部

広報 兼Job総研担当

高木 理子（たかぎ りこ）

2022年に國學院大学を卒業しライボへ入社。コンテンツマーケティンググループに配属後、“働く社会人や就活生”を中心に様々な観点から意識や行動などについて調査研究を実施するJob総研にて女性の働く環境に特化した調査研究を担当。

Job総研にてキャリアや働き方を初め、市場の現状と未来を分析し、社会へ発信することで社会人や就活生の選択機会に貢献する事を目的として活動している。

※取材についてのお問い合わせはプレスリリース最下部にある連絡先からお願いします。

【(※3) 2023年 夏の働き方実態調査 報告書】

報告書では同調査の属性やその他設問の回答結果をより詳細にご確認いただけます。

<https://job-q.me/articles/15259>

【(※2)Job総研について】

Job総研は就職・転職やキャリア全般に関する研究や各種調査の実施により、市場の現状と未来を分析し、社会へ発信することで就転職関連市場に貢献する事を目的とし立ち上げられました。

就職・転職・働き方・ランキング・働く女性など多数のジャンルで信頼できる情報を発信していくことにより、就転職活動に役立てていただくことや、キャリアに関する不安や悩みを解決する一助として”個が活躍する社会により良い選択の機会”を提供し就転職市場に貢献してまいります。

【(※1)JobQについて】

「あなたが知りたい”働く”は誰かが知っている」をコンセプトに運営するJobQの累計登録者数は40万人を超え、キャリアや転職に関する情報交換と相談ができるサービスです。具体的な企業名を検索して、現役社員や元社員による口コミだけではなく、仕事全般に関する悩みや就職・転職への不安など漠然とした内容も含まれ、匿名によるユーザ同士でコミュニケーションを取りながら、より良い選択をつくる場になっています。

■JobQ”働き方”に関するQ&A

<https://job-q.me/tags/1497>

【会社概要】

会社名：株式会社ライボ

設立：[2015年2月3日](#)

代表取締役：森 宏記（もり こうき）

所在地：〒150-0043 [東京都渋谷区道玄坂1丁目19-9第一暁ビル3階](#)

事業内容：キャリアや転職に特化した匿名相談サービス「JobQ」の企画・開発・運営

グループ会社：[2019年3月1日](#) パーソルキャリア株式会社にグループイン

ホームページ <https://laibo.jp/>

JobQ：<https://job-q.me/>

Generated by [ぷれりりプレスリリース](#)

<https://www.prerele.com>