

働き方改革の灯台下暗し。毎日座るオフィスチェアなのに… 会社員の9割が自分のイスを自分で選べない、 半数近くが自分のイスは働き方に合っていない ～あなたのオフィスチェア感度は？～

コクヨ株式会社（本社：大阪市／社長執行役員：黒田 英邦 以下、コクヨ）は、会社員、経営者・役員1200名を対象にオフィスチェアに関する調査を実施しました。

その結果、会社で就業中に座るイスを自分で選択することが、会社員の9割近くは「出来ない」のに対し、経営者・役員の7割近くは「出来る」ということが分かりました。さらに、イスが自分の働き方に「合っていない」とする会社員は半数近くとなっていますが、経営者・役員では3割未満であり、会社員と経営者・役員の間で乖離が見られます。

一方、会社員の自分自身のオフィスチェアへの感度に関する調査では、感度25%以下が約7割を占めており、イスに対する関心の低さは、イスの改善がなおざりになっている要因の1つと考えられます。

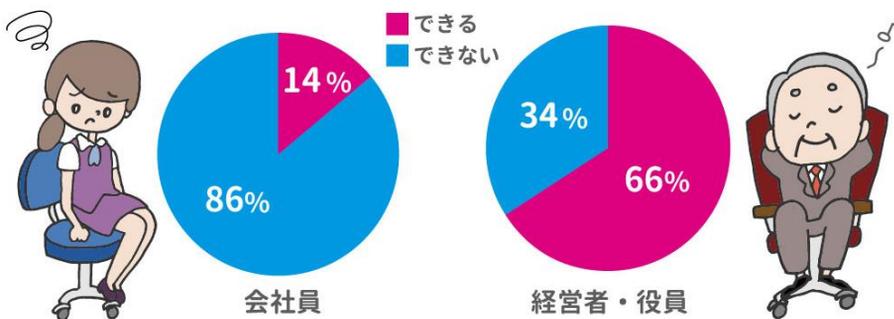
【調査概要】

- 調査名：オフィスチェアに関する調査
- 調査方法：インターネット調査
- 調査期間：2018年3月28日～3月29日
- 調査対象：20代～60代の会社員／経営者・役員の男女
- 有効回答数：1200名＜会社員（管理職・一般社員）：800名／経営者・役員：400名＞

「会社で就業中に座るイスを自分で選ぶことが出来ない」会社員は約9割

会社で就業中に座るイスを自分で選ぶことが出来るか聞いたところ、会社員の9割近くが「出来ない」という結果でした。一方、経営者・役員では「出来る」が7割近くとなりました。イスは支給されたものを使うしかなく、選ぶ権利が無いという会社員の状況が明らかになりました。

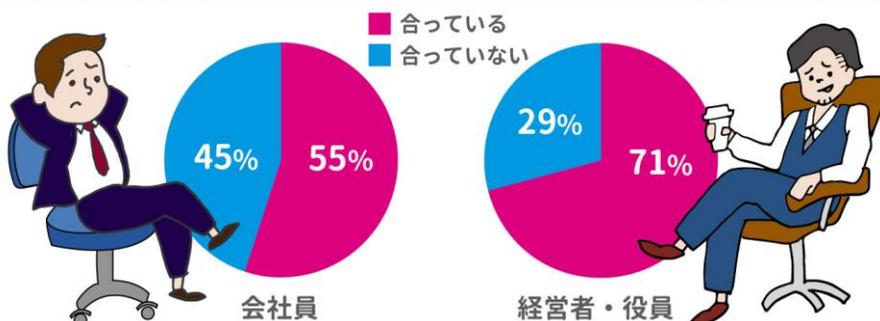
会社で就業中に座る椅子を自分で選ぶことが出来ますか？



「就業中に座っているイスは自分の働き方に合っていない」、会社員は半数近く

あなたが就業中に座っているイスは自分の働き方に合っていると思うかとの質問では、会社員では「合っていない」が半数近くとなりました。一方、経営者・役員では「合っている」が2/3以上という結果でした。昨今、働き方改革に取り組む企業も増加していますが、毎日座るオフィスチェアという身近なものについては選択が与えられず、就業スタイルに合っていないもので社員に仕事をさせる環境にまだあるようです。

あなたが就業中に座っているイスは自分の働き方に合っていると思いますか？

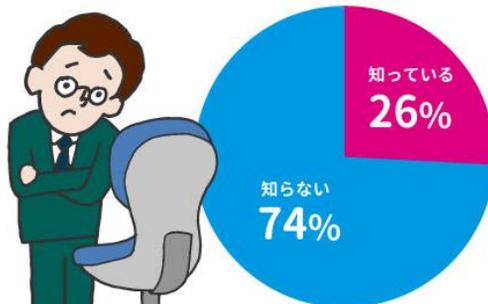


あなた自身のオフィスチェア感度は？7割が感度25%以下

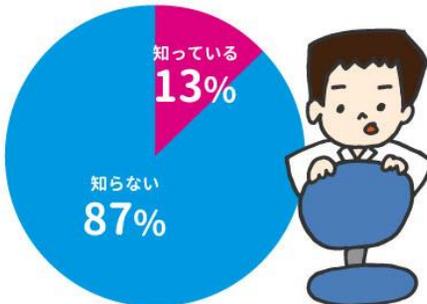
自分が就業中に座っているイスについて「選んだ人」「価格」「メーカー」「調節機能」の4質問から、会社員の自分自身のオフィスチェアへの感度を調査したところ※1、感度25%以下が約7割を占めました。

また、「調節機能」については「分からない」と回答している割合は低いものの、上下昇降以外の調節機能が付いている層のうち、普段から機能を使うかとの問いでは「使う」が29%であり、機能がありながら4人に1人程度しか使っていないという状況が浮き彫りとなりました。イスに対する関心の低さが、イスの改善がされていない要因の1つと考えられます。

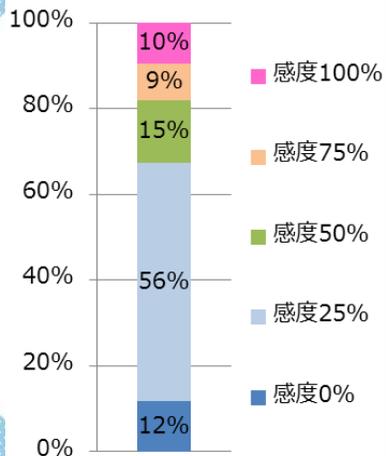
あなたは就業中に座っているイスは誰が選んだかご存知ですか



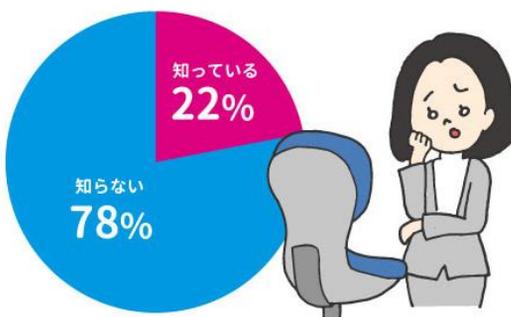
あなたが就業中に座っているイスの価格をご存知ですか



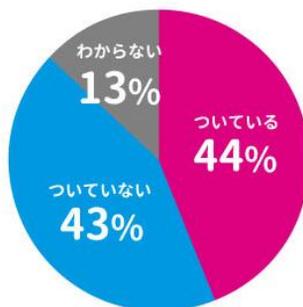
【オフィスチェア感度の割合】



あなたが就業中に座っているイスのメーカーをご存知ですか

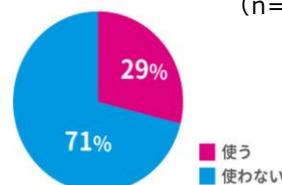


あなたが就業中に座っているイスには、上下昇降以外に調節機能（座面の前後調節機能や背もたれの角度調節機能）が付いていますか



あなたは就業中に上下昇降以外のイスの調節機能を使いますか？

(n=353)



※1 対象は会社員(n=800)

「選んだ人」「価格」「メーカー」の質問における「知っている」の回答数と、「調節機能」の質問に対して「付いている」・「付いていない」の回答数を用い、4問中回答数4を感度100%とし、回答数0を感度0%とした。

4つの質問に答えるだけ！
あなたのオフィスチェア感度はどのレベル？

下記の質問の中で、自分に当てはまるものに✓を入れてみよう！

- 1 あなたが就業中に座っているイスは誰が選んだかを知っている
- 2 あなたが就業中に座っているイスの価格を知っている
- 3 あなたが就業中に座っているイスのメーカーを知っている
- 4 あなたが就業中に座っているイスには、上下昇降以外に調節機能（座面の前後調節機能や背もたれの角度調節機）が付いているかどうか知っている

<<診断結果>>		
レベル	称号	割合
✓が4個 …レベル5	あなたは、 オフィスチェアマスターです！	10%
✓が3個 …レベル4	あなたは、 オフィスチェア上級者です！	9%
✓が2個 …レベル3	あなたは、 オフィスチェア中級者です。	15%
✓が1個 …レベル2	あなたは、 オフィスチェア初級者です。	56%
✓が0個 …レベル1	あなたは、 オフィスチェア素人です…。	12%

あなたの
レア度



働き方別おすすめオフィスチェア①

長時間座っていることが多く姿勢が固まりがちな人

長時間のデスクワークが日常化。気づくと、何時間同じ姿勢でワークしていたらどう・・・。

そんなあなたには、**可動域が広く座りながらも体が動かせる椅子がおすすめ！**

後傾タイプ

グイッと後傾

カッチーン



上半身を後傾させて働くあなたには、**背もたれのリクライニングなどを利用して体を意識的に動かせる椅子**をおすすめします。背もたれが柔軟にたわむチルト機構を備えている椅子を選ぶと、さらに体を自由に動かせるでしょう。

例：ing バーチカルタイプ
座面が360度自在に動くので姿勢が固定化するのを防ぎます。さらに、背もたれが柔軟にたわむので、上半身を優しく受け止めつつも動きを妨げません。



前傾タイプ

ちょこんとちよいがけ

がばっと猫背

カッチーン



上半身を前傾させて働く方は、姿勢が固まるだけではなく、猫背など姿勢乱れにも悩むとの声も。

座面を前傾させ前傾姿勢を整える機能を持つ椅子をおすすめします。

近年では座面が自在に動き、姿勢を固定化させない椅子も発売されています。

例：ing ラテラルタイプ
座面が360度自在に動くので姿勢が固定化するのを防ぎます。さらに、背もたれの高さが低いので上半身を自在に動かせます。上下昇降以外の調整が不要で座る人の体格に自動的に合わせてくれます。



椅子に座れる時間が短く、椅子では休息したい人

普段は営業などで歩き回っていることが多く、椅子 = 憩いを求めてしまう。

そんなあなたには、**リクライニングの可動域が広く体を受け止めてくれる椅子がおすすめ！**

背もたれが後ろに倒れ、休息姿勢もとれる椅子をお勧めします。背もたれが高く、さらにヘッドレストがついていれば、より休息感が高まるでしょう。

ふんわりと体を受け止めてくれるクッションタイプと体の熱を逃がしてくれるメッシュタイプなど、**素材によっても座り心地が変わります。**

例：Wizard (ウィザード)
背座のクッションがしっかりと体を受け止めてくれます。

例：Bezel (ベゼル)
熱がこもりがちな背もたれも通気性が高いメッシュ素材なら快適です。座面はクッションのものを選ぶほうが、姿勢が安定するでしょう。



Wizard

Bezel

働き方別おすすめオフィスチェア②

常に創造的なアウトプットを求められる人

常に新しいことを発想し続けている。執務環境がアイデアを出す手助けをしてくれたら最高だと思う。

そんなあなたには、**後方の視界を遮るヘッドレストがあり、体や脳をリラックスさせるイスがおすすめ！**



集中を妨げないよう、ヘッドレストで後方の視界を遮ることのできる椅子をお勧めします。

また、オフィスでも家やカフェのようなリラックス感を演出できるようホーム家具に近い色合いや布地の素材が使われている椅子を選ぶのもよいでしょう。

近年では座面が心地よく揺れることでリラックスしながら集中も促せるオフィスチェアも発売されています。

例：ing バーチカルタイプ・ヘッドレストタイプ
座面が360度自在に動くことで集中とリラックスを示す脳波が活性化します。アイデアの発想数も13%アップするという研究データがあります。

ヘッドレストで後方の視界をある程度さえぎることで、より集中しやすい環境を作れます。



自分仕様に調整するのが好きな人

座面の高さなんて当たり前。肘、背もたれ、座面の奥行などレバーを見たら調整せずにはいられない！

そんなあなたには、**調整機構が多様で自分好みにできる椅子がおすすめ！**



背もたれのリクライニング固さ、肘の上下昇降、座面の奥行、腰部をサポートする機構など様々な調整機能が備わっている椅子をお勧めします。

近年ではエアーやワイヤーなどをつかって腰部のサポート感まで調整できる椅子も発売されています。

例：Wizard（ウィザード）
肘や背もたれ、座面を自在に調整可能です。腰部のレバーを動かすと背もたれクッションの形状が変わり腰にフィットします。

例：Bezel（ベゼル）
各種調整機能はもちろんのこと、座面の前傾や、ワイヤーのテンションを操作することで腰部のサポート感を調整できます。



Wizard



Bezel