
- ダイキン「第7回 現代人の空気感調査」 -
総合報告書

夏のオフィスの空気に関する
調査結果

平成17年7月

ダイキン工業株式会社 広報部

<目次>

.調査企画	1
1.調査目的	2
2.調査の実施要領	2
3.回答者の基本属性	3
.調査結果	4
1.真夏のオフィスの空気環境で気になること	5
2.オフィスの室温管理者	6
3.オフィスの温度計・湿度計	7
4.オフィスの設定温度	9
5.快適だと思うオフィスの室温	10
6.エアコンの効き具合	11
7.自分だけの冷えすぎ対策・暑さ対策	13
(1)自分だけのささやかな冷えすぎ対策	13
(2)自分だけのささやかな暑さ対策	14
8.オフィスの快適度	15
9.オフィスの快適度を高く評価した理由・低く評価した理由	16
10.男性社員のノーネクタイデー制度の有無	18
11.ノーネクタイスタイルの受け入れ	20
12.仕事中の男性ビジネスパーソンの服装	22
13.ノーネクタイにしない理由	24
14.ノーネクタイだったことで支障をきたした経験	26
15.ノーネクタイスタイルにする意向	27
16.ノーネクタイで体感温度が何度下がると思うか	28
17.女性が見る男性のノーネクタイスタイルへの考え	29
18.ノーネクタイスタイル定着の推進役	31
19.ノーネクタイスタイル定着のためのアイデア	32
20.ノーネクタイでも“仕事ができそうだ”と感じさせる有名人	34
21.夏の仕事効率	35
22.仕事の効率を高めるための工夫	36

.調査企画

1.調査目的

ダイキン工業では、“空気”にこだわり、また空調の技術を進化させてきた空調のトップメーカーとして、日頃あまり意識されてこなかった“空気”について、もっと多くの方々に関心を持っていただきたいと考え、2002年から“空気”に関する現代人の意識を探るための「現代人の空気感調査」を随時、実施してきました。

7回目となる今回の調査は、蒸し暑い日本特有の夏におけるオフィスの“空気の実態”を明らかにする目的で、全国のビジネスパーソン 800 名を対象に、アンケートを実施しています。

その回答をもとに、快適性と環境保護を考慮した「夏のオフィスでの空気環境」「男性ビジネスパーソンの服装」のあり方や、今後の「理想的なオフィス」などについて、いろいろ考えてみました。

2.調査の実施要領

(1) 調査対象及びサンプル数

オフィスで働く20～50代のビジネスパーソン、800人

<サンプルの内訳>

	合計	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳
合計	800	200	200	200	200
男性	400	100	100	100	100
女性	400	100	100	100	100

(2) 調査方法

Web 調査

(3) 調査時期

平成17年6月10日～17年6月12日

(4) 調査項目

- オフィスの空気環境で気になっていること
- オフィスの室温を設定管理する人
- 温度計（寒暖計）・湿度計の設置状況と注意度
- オフィスの実際の設定室温と快適だと思える室温
- エアコンの効き具合と暑さ対策・冷えすぎ対策
- 男性社員のノーネクタイ制度の有無
- 夏期のノーネクタイスタイルの受け入れ
- 男性社員のオフィスでの服装とノーネクタイにしない理由
- ノーネクタイスタイルにする意向
- 女性が見る男性のノーネクタイスタイルの評価・印象
- ノーネクタイスタイル普及の推進役
- ノーネクタイでいても“仕事ができそうだ”と感じさせる有名人
- 夏期、仕事効率の低下具合と効率を高めるための工夫
- 回答者の基本属性（未婚、職種、勤務形態、役職）

3.回答者の基本属性

<未既婚>

未婚	既婚
372 46.5%	428 53.5%

<職種>

事務系	営業系	研究開発系
477 59.6%	163 20.4%	160 20.0%

<勤務形態>

主に内勤	主に外勤
698 87.3%	102 12.8%

<役職>

一般職	管理職
643 80.4%	157 19.6%

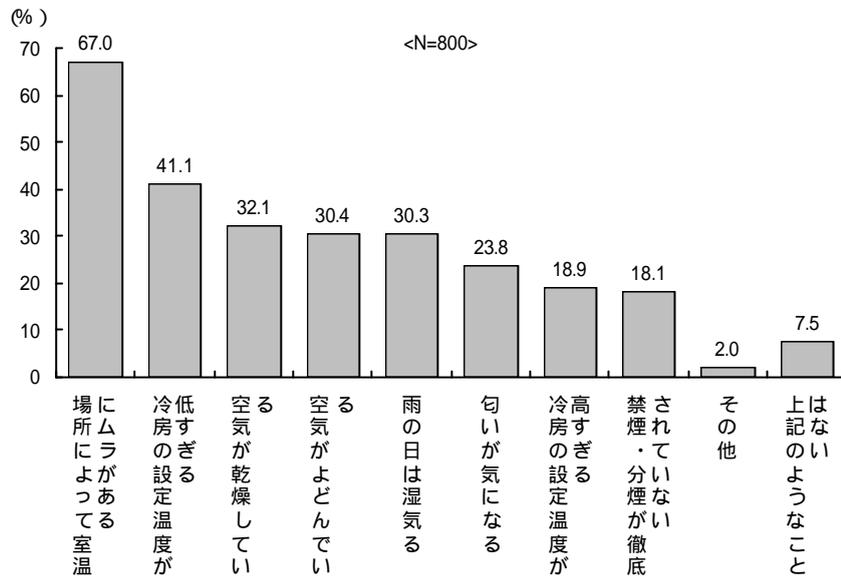
一般職：係長・課長代理以下
管理職：課長以上

.調査結果

1. 真夏のオフィスの空気環境で気になること

- ◆ 「場所（席）によって室温にムラがある」（67.0%）がトップ。
- ◆ 女性は「冷房の設定温度が低すぎる」（51.3%）や「空気が乾燥している」（43.0%）も高率。

図1．オフィスの空気環境で気になること【複数回答】



性別	男性 <n=400>	63.5	31.0	21.3	24.8	26.5	20.0	25.0	14.3	1.3	10.8
	女性 <n=400>	70.5	51.3	43.0	36.0	34.0	27.5	12.8	22.0	2.8	4.3
年代	20代 <n=200>	63.5	51.0	41.5	33.5	33.5	23.5	16.0	14.5	2.5	5.0
	30代 <n=200>	67.5	43.0	31.0	38.0	36.0	25.5	21.5	17.5	2.0	6.5
	40代 <n=200>	70.5	37.0	32.0	28.5	27.0	24.5	20.0	21.5	2.0	7.0
	50代 <n=200>	66.5	33.5	24.0	21.5	24.5	21.5	18.0	19.0	1.5	11.5
温計設置の置	ある <n=146>	65.8	34.9	30.1	32.9	30.8	24.0	20.5	19.9	1.4	6.8
	ない <n=654>	67.3	42.5	32.6	29.8	30.1	23.7	18.5	17.7	2.1	7.6

真夏のオフィスの空気環境でどのようなことが気になっているか聞きました。

3人に2人が「場所（席）によって室温にムラがある」（67.0%）をあげており、最も高率となっています。次いで「冷房の設定温度が低すぎる」（41.1%）で、以下「空気が乾燥している」（32.1%）、「空気がよどんでいる」（30.4%）、「雨の日は湿気る」（30.3%）が3割強の割合で続いています。

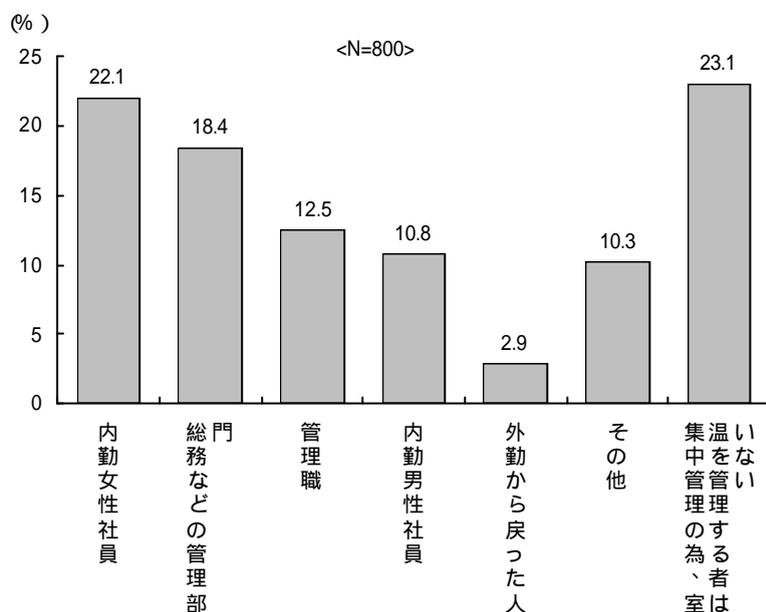
なお、「その他」として「換気が悪い」などがあげられています。

- 性別に見ると、<女性>は「場所（席）によって室温にムラがある」に次いで「冷房の設定温度が低すぎる」（51.3%）や「空気が乾燥している」（43.0%）が高率を示しており、女性を悩ます大きな要因となっています。
- 年代別に見ると、「場所（席）によって室温にムラがある」はいずれの年代も高率を示していますが、そのほか<20代>は「冷房の設定温度が低すぎる」（51.0%）、「空気が乾燥している」（41.5%）が他の年代に比べて高くなっています。
- オフィスに温度計が設置されているかいないか別に見ると、<設置されていないオフィス>は「冷房の設定温度が低すぎる」（42.5%）が<設置されているオフィス>（34.9%）を上回っています。

2. オフィスの室温管理者

◆ オフィスの室温管理者は“ オフィスにいる人 ”では「内勤女性社員」(22.1%)

図2. オフィスの室温を設定・管理する人



オフィスの室温は誰が設定・管理しているかを聞きました。

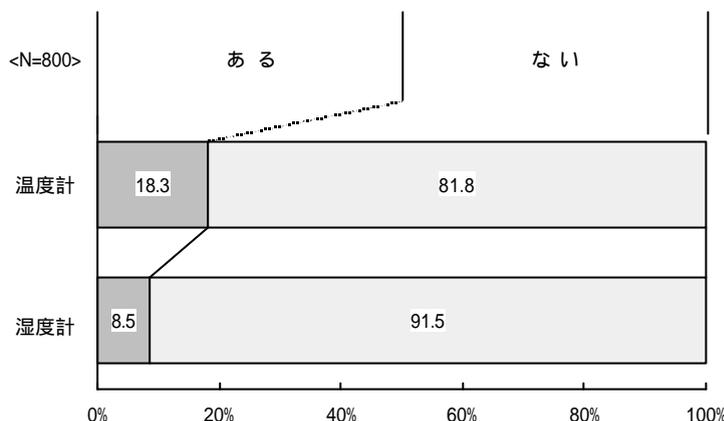
最も高いのは「集中管理のため管理するものはない」(23.1%) で、「総務などの管理部門」(18.4%) も高率となっています。“ オフィスにいる人 ”に限って見ると「内勤女性社員」(22.1%) が最も高く、次いで「管理職」(12.5%) の順となっています。

なお、「その他」の内容はほとんどが「決まっていない」「気がついた人」です。

3. オフィスの温度計・湿度計

- ◆温度計の設置率18.3%、湿度計の設置率8.5%。
- ◆設置してあっても、ともに半数以上が「あまり注意して見ていない」(温度計：52.1%、湿度計：52.9%)とし、「注意して見ている」(39.0%、39.7%)は4割弱。

図3. 温度計・湿度計の有無



温度計（寒暖計）と湿度計がどれくらいのオフィスに設置されているのか、両計器の設置状況を聞きました。

温度計の設置率は18.3%、湿度計は8.5%と、ともにきわめて低い結果となっています。

表1. 温度計・湿度計を日頃注意して見ているか（温度計・湿度計があるオフィスのみ）

	温度計 (N=146)			湿度計 (N=68)		
	注意して見ている	あまり注意していない	まったく見ない	注意して見ている	あまり注意していない	まったく見ない
全体	39.0	52.1	8.9	39.7	52.9	7.4
【性別】男性	33.8	54.4	11.8	35.5	54.8	9.7
女性	43.6	50.0	6.4	43.2	51.4	5.4
【勤務形態】主に内勤	40.2	52.3	7.6	41.0	52.5	6.6
主に外勤	28.6	50.0	21.4	28.6	57.1	14.3

さらに、温度計や湿度計がオフィスに設置されていると回答した人に、温度計や湿度計を日頃から注意して見ているかについても聞きました。

温度計、湿度計ともに半数以上が「あまり注意して見ていない」(温度計：52.1%、湿度計：52.9%)ということで、「注意して見ている」(39.0%、39.7%)は4割弱にとどまっています。あっても「まったく見ない」(8.9%、7.4%)人が1割近くいました。

- 性別に見ると、＜男性＞は「注意して見ている」(33.8%、35.5%) がとりわけ低くなっています。
- 勤務形態別に見ると、＜主に内勤＞は「注意して見ている」(40.2%、41.0%) が4割を示していますが、＜主に外勤＞(各28.6%) では3割に満たないという結果です。

4. オフィスの設定温度

◆「わからない」(41.4%)が4割以上を占める。“わかっている”なかでは「25」(13.8%)と「26」(10.1%)が多い。平均は25.1。

表2. オフィスの設定温度

全体 <N=800>	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	わ か ら な い	平 均 ()
	以下													
	1.6	2.3	0.5	2.5	4.0	7.6	13.8	10.1	6.4	9.8	-	0.1	41.4	25.1

オフィスの室温が何度に設定されているのかを聞いたところ、「わからない」(41.4%)が4割以上を占めており、オフィスの室温管理を考える上で新たな問題が浮き彫りになりました。

“わかっている”とする回答のなかで最も高率なのは「25」(13.8%)で、次いで「26」(10.1%)の順です。平均は25.1 となっています。

5. 快適だと思うオフィスの室温

◆「25」(25.3%)、「26」(21.9%)が多く、平均は25.1。

表3. 快適だと思う室温

	サンプル数	19以下	20	21	22	23	24	25	26	27	28	平均()
全体	800	1.0	3.6	1.0	3.4	6.8	15.4	25.3	21.9	13.9	7.9	25.1
【性別】男性	400	1.0	4.3	1.3	4.5	6.0	19.8	25.0	23.3	11.0	4.0	24.8
女性	400	1.0	3.0	0.8	2.3	7.5	11.0	25.5	20.5	16.8	11.8	25.3
【年代】20代	200	1.0	4.5	1.5	2.5	10.0	14.0	27.0	17.0	11.5	11.0	25.0
30代	200	1.5	3.0	0.5	3.5	4.0	16.0	29.0	21.5	13.0	8.0	25.1
40代	200	0.5	4.5	-	4.0	5.5	15.0	22.0	26.5	14.5	7.5	25.1
50代	200	1.0	2.5	2.0	3.5	7.5	16.5	23.0	22.5	16.5	5.0	25.0
【勤務形態】主に内勤	698	1.0	3.0	1.0	3.2	6.9	15.9	24.6	21.8	14.8	7.9	25.1
主に外勤	102	1.0	7.8	1.0	4.9	5.9	11.8	29.4	22.5	7.8	7.8	24.7

また、自分が快適だと思う室温は何度かについても聞いてみました。

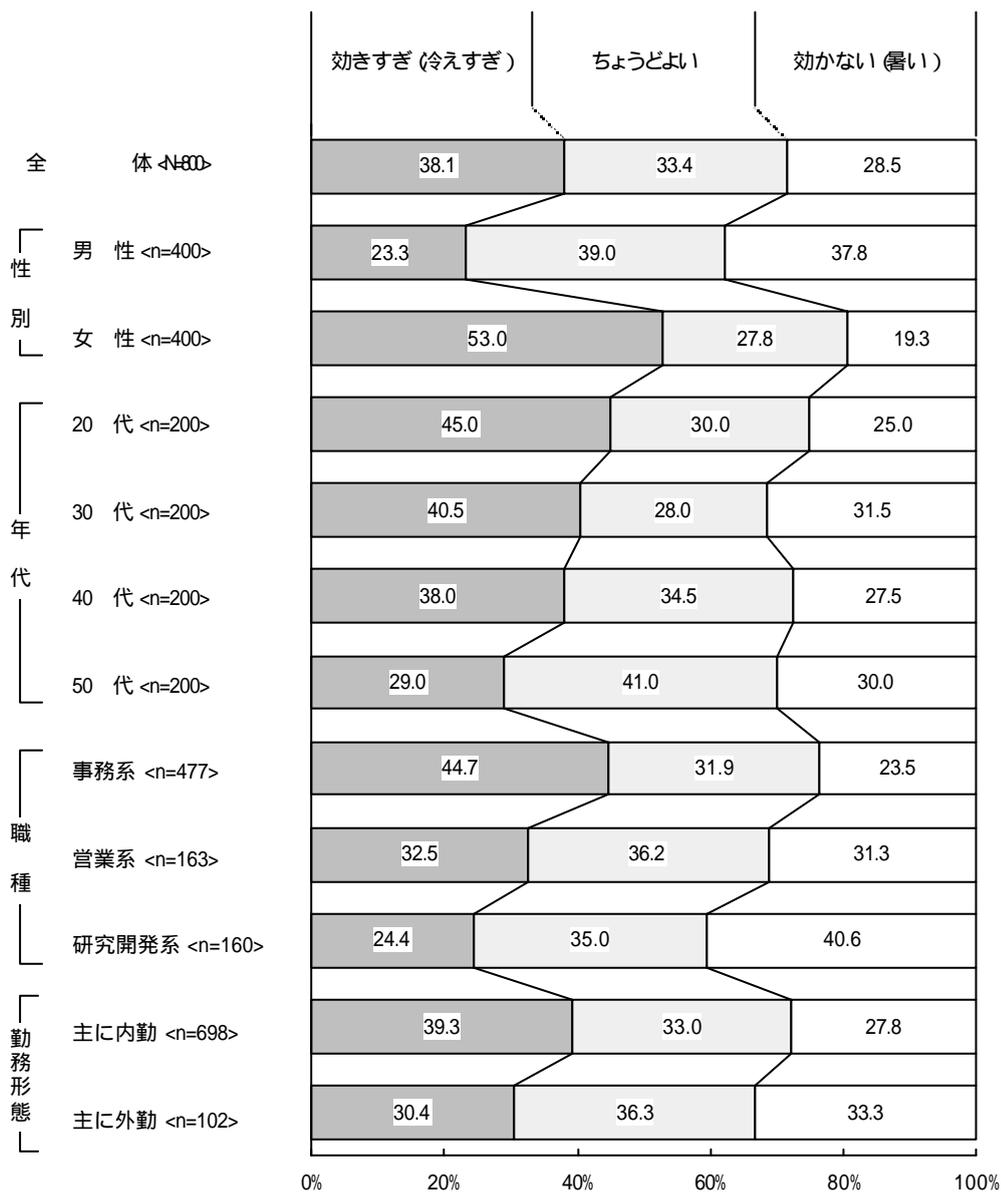
最も高率となっているのは「25」(25.3%)で、次いで「26」(21.9%)の順で、平均は25.1です。これは前章で検証した『実際のオフィスの設定室温』と同じ結果になっています。

- 属性別にみてもほとんど大きな違いはみられませんが、平均温度を性別に見ると<女性>(25.3)の方が<男性>(24.8)よりごくわずかが高めとなっています。

6. エアコンの効き具合

- ◆ 「効きすぎ(冷えすぎ)」(38.1%)が「ちょうどよい」(33.4%)、「効かない(暑い)」(28.5%)を上回る。
- ◆ 「効きすぎ(冷えすぎ)」は<女性>、<年齢の若い人>、<事務系>に特に高い。

図4. エアコンの効き具合



オフィスのエアコンの効き具合について聞いたところ、「効きすぎ(冷えすぎ)」(38.1%)が最も高率となっており、「ちょうどよい」(33.4%)を上回っています。その一方で「効かない(暑い)」(28.5%)も3割近くあげられています。

- 性別に見ると、＜男性＞は「ちょうどよい」(39.0%)と「効かない(暑い)」(37.8%)が高率ですが、＜女性＞は半数以上が「効きすぎ(冷えすぎ)」(53.0%)と回答しています。
- 年代別に見ると、若い人ほど「効きすぎ(冷えすぎ)」が高率となっています。
- 職種別に見ると、＜事務系＞は「効きすぎ(冷えすぎ)」(44.7%)、＜研究開発系＞は「効かない(暑い)」(40.6%)が高くなっています。
- 勤務形態別に見ると、＜主に内勤＞は「効きすぎ(冷えすぎ)」(39.3%)が高くなっています。

7.自分だけの冷えすぎ対策・暑さ対策

◆冷えすぎ対策には「膝掛け」「カーディガン」「上着」などの衣類や「エアコンの吹き出し口の向きの調整」、暑さ対策には「うちわ」や「扇子」「冷たい飲み物」などが多い。

(1)自分だけのささやかな冷えすぎ対策

(冷えすぎとの回答者のみ N=305)

自分だけが行っているささやかな“冷えすぎ対策”を聞きました。

最も多いのは衣類による対策で、なかでも「膝掛け」(95件)、「カーディガン」(91件)が圧倒的となっています。そのほか、「上着」(34件)、「ソックス」(25件)、「長袖シャツ・長袖ブラウス」(11件)、「ショール」(10件)なども多くあげられています。

また、エアコンの関する内容も多くあげられています。「エアコンの吹き出し口の向きの調整」(31件)、「エアコンの吹き出し口をふさぐ」(5件)といったものが多いのですが、なかには「エアコンの設定温度をこっそり上げる」(10件)、「エアコンを切る」(4件)といったちょっと屋さんもいるようです。

そのほか、「温かい飲み物を飲む」(10件)、「室外での短時間の休憩」(8件)や「用事を作って外出する」(3件)、「足元に電気ストーブ」(7件)などがあげられています

《具体的な回答内容》

<ul style="list-style-type: none"> 小物・衣類 ・膝掛け(95) ・カーディガン(91) ・上着(34) ・ソックス(25) ・長袖シャツ・長袖ブラウス(11) ・ショール(10) ・足元に電気ストーブ(7) ・ズボン・パンツ(スカートを履かない)(5) ・厚手の下着(5) ・ジャケット(4) ・ベスト(3) ・作業着着用(3) ・腹巻(3) ・ジャンパー(2) ・スーツを脱がない(2) ・脱ぎ着できる服装(2) ・カイロ(2) ・ウィンドブレーカー ・ウールセーター ・コート 	<ul style="list-style-type: none"> ・タイツ ・レッグウォーマー ・ズボンの下にハーフパンツを履く ・座布団 ・小さい毛布やフリースを常備 エアコン ・エアコンの吹き出し口の向きの調整(31) ・エアコンの設定温度をこっそり上げる(10) ・エアコンの吹き出し口をふさぐ(5) ・エアコンを切る(4) ・エアコンの吹き出し口から遠ざかる その他 ・温かい飲み物を飲む(10) ・室外での短時間の休憩(8) ・用事を作って外出する(3) ・窓を開ける(2) ・ブラインド開ける ・日光に当たる ・トイレの手用乾燥機で手足を温める ・扇風機でちらす ・じっとしないこと
---	--

(2)自分だけのささやかな暑さ対策
 (暑いとの回答者のみ N=228)

次に、自分だけが行っているささやかな“暑さ対策”を聞きました。

最も多いのは「うちわ」(91件)で、「扇子」(21件)や「ミニ扇風機・扇風機」(24件)も多くあげられています。

また、「冷たい飲み物」(49件)も多くあげられています。

さらに「冷たい水で洗顔」(12件)や「冷たいおしぼり」(7件)、「制汗剤」(8件)、「制汗シート」(7件)なども多くなっています。

衣類に関するものでは「ネクタイをはずす・ネクタイを緩める」(12件)、「薄着」(8件)、「靴を脱ぐ」(6件)、「袖をまくる」「上着を脱ぐ」(各5件) エアコンに関するものでは「エアコンの温度をこっそり下げる」(3件)、「エアコンの吹き出し口の向きの調整」(2件)などがあげられています。

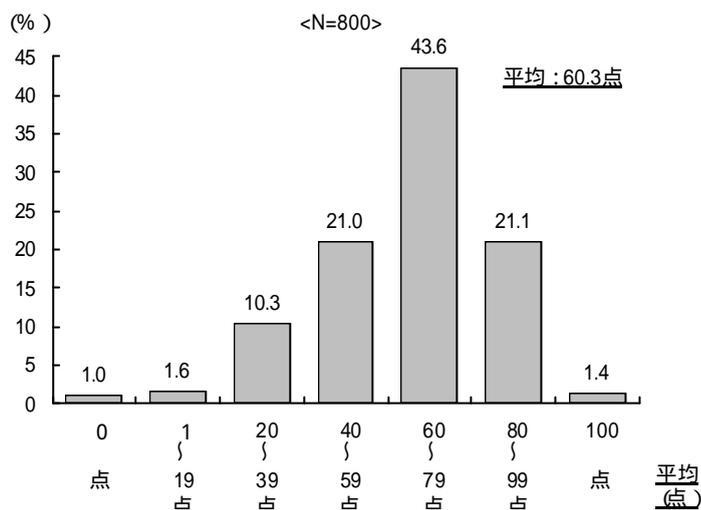
《具体的な回答内容》

<ul style="list-style-type: none"> ・うちわ(91) ・扇子(21) ・ミニ扇風機(18) ・扇風機(6) ・冷たい飲み物(49) ・水を飲む(3) ・冷たい水で洗顔(12) ・冷たいおしぼり(7) ・制汗剤(8) ・制汗シート(7) ・水で手洗い(4) ・顔用ミストスプレー ・水たらい ・ネクタイをはずす(9) ・ネクタイを緩める(3) 	<ul style="list-style-type: none"> ・薄着(8) ・靴を脱ぐ(6) ・袖をまくる(5) ・上着を脱ぐ(5) ・ストッキングをはかない ・ノースリーブ着用 ・私服通勤 ・ラフな格好 ・エアコンの温度をこっそり下げる(3) ・エアコンの吹き出し口の向きの調整(2) ・エアコンのドライをつけている ・窓を開ける(4) ・外に出て涼しい店で休憩する ・かき氷 ・湯飲みを洗うときに冷水を使う
--	--

8. オフィスの快適度

- ◆ 「60～79点」(43.6%)が半数近くを占め最も高率。平均点は60.3点。
- ◆ 温度計が設置されているオフィス(62.9点)より設置されていないオフィス(59.7点)の点数が低い。

図5. 100点満点で採点したオフィスの快適度評価



性別	男性 <n=400>	1.3	1.3	9.8	19.5	42.0	24.0	2.3	61.8
	女性 <n=400>	0.8	2.0	10.8	22.5	45.3	18.3	0.5	58.7
年代	20代 <n=200>	1.0	2.5	14.5	25.0	39.0	17.0	1.0	56.4
	30代 <n=200>	2.0	2.5	10.5	24.0	42.0	18.5	0.5	58.0
	40代 <n=200>	1.0	0.5	11.0	21.0	46.0	19.0	1.5	60.6
	50代 <n=200>	-	1.0	5.0	14.0	47.5	30.0	2.5	66.1
温度計設置の置	ある <n=146>	1.4	2.7	6.8	19.2	38.4	29.5	2.1	62.9
	ない <n=654>	0.9	1.4	11.0	21.4	44.8	19.3	1.2	59.7

オフィスの快適さを100点満点で採点してもらいました。

「0点」から「100点」まで幅広く分布しています。そのなかで最も高率なのは「60～79点」(43.6%)で、4割強を占めています。以下「80～99点」(21.1%)、「40～59点」(21.0%)が続いています。平均点は60.3点です。

- 平均点で見て、性別では<男性>(61.8点)より<女性>(58.7点)、年代別には若い人ほど(<20代>56.4点<50代>66.1点)、温度計の設置別では<設置されているオフィス>(62.9点)より<設置されていないオフィス>(59.7点)の方が得点は低くなっています。

9. オフィスの快適度を高く評価した理由 低く評価した理由

- ◆低い評価の要因は「冷えすぎ」「暑い」の“室温”に対する内容が多い。また、「タバコの害」や「換気不足」「空気のよどみ」「空気の汚れ」「匂い」など“空気の浄化不足”も多い。
- ◆オフィスの空気環境の評価基準は<室温設定><タバコ対策><空気の浄化>か。

前章の点数をどうして付けたのか採点理由を聞きました。

低く評価した理由では「冷えすぎ」という内容が最も多くあげられていますが、その一方で「暑い」も非常に多くあげられています。また、「席によって温度差がある」や「暑すぎる時と寒すぎる時がある」も多くあげられています。

そのほか、「タバコの害」や「換気不足」「空気のよどみ」「空気の汚れ」「匂い」など“空気の浄化”に対する不満も多くあげられています。

一方、高く評価した理由では「適温」など“室温”に関する内容と「禁煙分煙の徹底」が多く、「空気がきれい」などもあげられています。

さらに“これさえなければ満足なのだが”という評価でも、評価を下げる要因は「室温への不満」が最も多くなっています。

オフィスの空気環境の評価基準は<室温設定>と<タバコ対策>、それに<空気の浄化>のようです。

《代表的な回答内容》

低く評価した理由

- ・設定温度が低すぎて寒い(138)
- ・外から帰ったときは適温だが長くいると寒い(3)
- ・コンピュータに合わせて温度設定しているので寒い(1)
- ・設定温度が高すぎて暑い(88)
- ・エアコンが効かなくなっていて暑い(12)
- ・定刻を過ぎると冷房が切れる(10)
- ・コンピュータを作動させると暑い(6)
- ・人の出入りが多く室温が下がらない(3)
- ・冷房をつけてくれない(2)
- ・席によって温度にムラがある(93)
- ・暑すぎたり寒すぎたり適温にならない(34)
- ・各自が勝手に温度設定するから適温でない(6)
- ・人によって快適な温度が異なる(4)
- ・外気温にかかわらずいつも同じ温度に設定されている(6)
- ・適温に設定されていない(21)
- ・空気が乾燥している(51)
- ・湿気が多い(20)
- ・湿度が適切に管理されていない(6)
- ・タバコの害・分煙禁煙が徹底されていない(67)
- ・換気が十分でない(41)
- ・空気がよどんでいる(40)
- ・空気が汚れている(27)
- ・人の出入りが多く空気が汚れている(15)
- ・匂い(28)
- ・ほこりっぽい(4)
- ・西日が当たる(3)

高く評価した理由

- ・適温に保たれている（32）
- ・自分で温度調整ができる（17）
- ・温度・湿度ともに適切に保たれている（12）
- ・禁煙・分煙が徹底されている（21）
- ・換気がなされている（4）
- ・空気がきれいに保たれている（7）
- ・空調管理が適切に行われている（3）
- ・自動管理されている（2）
- ・快適に仕事ができる環境（6）
- ・環境に配慮している（2）
- ・快適（9）
- ・まずまず（9）
- ・取り立てて不快な点がない（18）

不満もあるがほぼ満足

- ・室温の不満さえなければ満足（15）
- ・湿度の不満さえなければ満足（7）
- ・空気のよどみさえなければ満足（1）
- ・やや暑いが許容範囲内（3）
- ・良い時と悪い時がある（2）
- ・誰でも自由に温度設定を変えられることが良い点でも悪い点でもある（1）

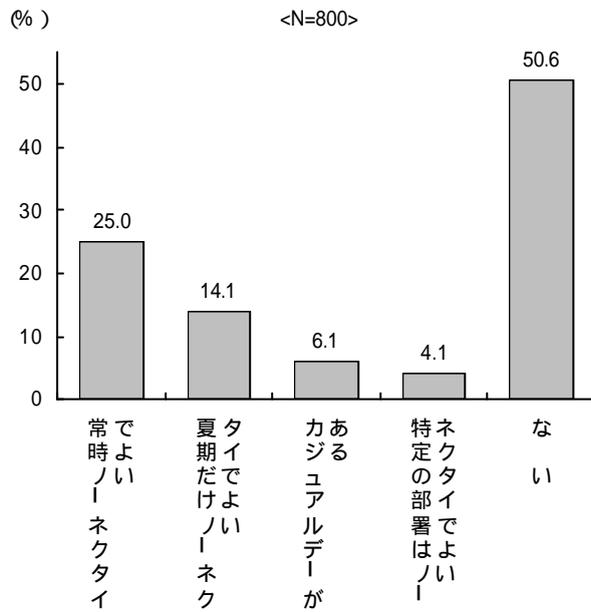
満足とまではいけない

- ・不満もないが快適というほどでもない（3）
- ・完璧とまではいかない（1）
- ・まあこんなものかと思う（1）

10. 男性社員のノーネクタイ制度の有無

◆男性社員のノーネクタイ制度は半数の企業が「ない」(50.6%)と回答。制度がある企業では「常時ノーネクタイでよい」は25.0%、「夏期だけノーネクタイでよい」は、14.1%。

図6. 男性社員のノーネクタイ制度の有無



会社の男性社員のノーネクタイ制度があるか聞いたところ、半数が「ない」(50.6%)と回答しており、何らかの形でノーネクタイが認められている企業は約半数という結果です。

ノーネクタイが認められている企業では「常時ノーネクタイでよい」(25.0%)が高く、次いで「夏期だけノーネクタイでよい」(14.1%)の順となっています。「カジュアルデーがある」(6.1%)や「特定の部署はノーネクタイでよい」(4.1%)はさほど高くありません。

なお、定められているカジュアルデーは「金曜日」が多数を占めており、そのほか「金曜日と水曜日」「金曜日と木曜日」「金曜日と夏期間」「土曜日」などがあげられています。

また、ノーネクタイでよい部署として「研究・開発部門」「技術部門」「事務部門」「管理部門」「本社部門」「営業以外の部署」「お客と接しない部署」などがあげられています。

- 温度計の設置別に見ると、<設置されているオフィス>は「常時ノーネクタイでよい」(34.9%)が<設置されていないオフィス>(22.8%)を上回っています。

《カジュアルデーの回答内容》

<ul style="list-style-type: none"> ・金曜日(30) ・水曜日と金曜日(3) ・木曜日と金曜日 ・金曜日と6~9月の毎日 	<ul style="list-style-type: none"> ・金曜日と7~9月の毎日 ・土曜日(5) ・土曜出勤の日 ・月末土曜日 	<ul style="list-style-type: none"> ・客に会わない日・内勤の日(3) ・年に2日の全社研修の日
---	--	--

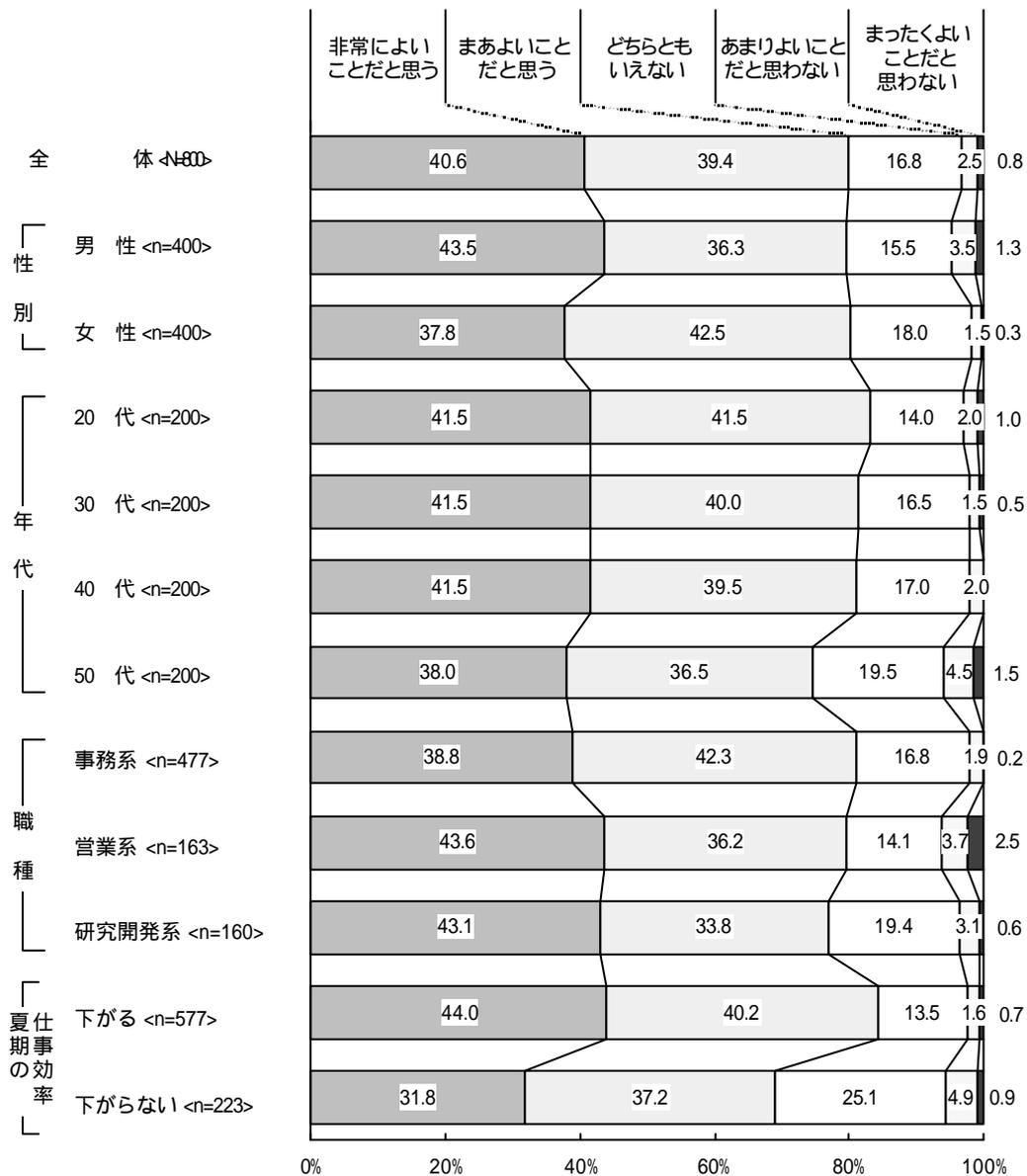
《ノーネクタイでよい部門の回答内容》

<ul style="list-style-type: none">・研究開発部門（２）・開発部門・開発部門/カジュアルライダー設定事業所・研究室・技術関係（２）・エンジニア・経理など管理部門・事務系・内勤部門（２）・本社機能のみ	<ul style="list-style-type: none">・工事部門（４）・作業員・お客さまとの接触がない部署（２）・営業以外（４）・本社以外の事業所・開発拠点等にある部署・紳士服部(クールビズスタイル推進中)・システム系・配送・セキュリティ部門
--	--

11. ノーネクタイスタイルの受け入れ

◆ 「非常によいことだと思う」(40.6%)と「まあよいことだと思う」(39.4%)がともに4割、「あまりよいことだと思わない」(2.5%)と「まったくよいことだと思わない」(0.8%)はごくわずか。

図7. ノーネクタイスタイルの受け入れ



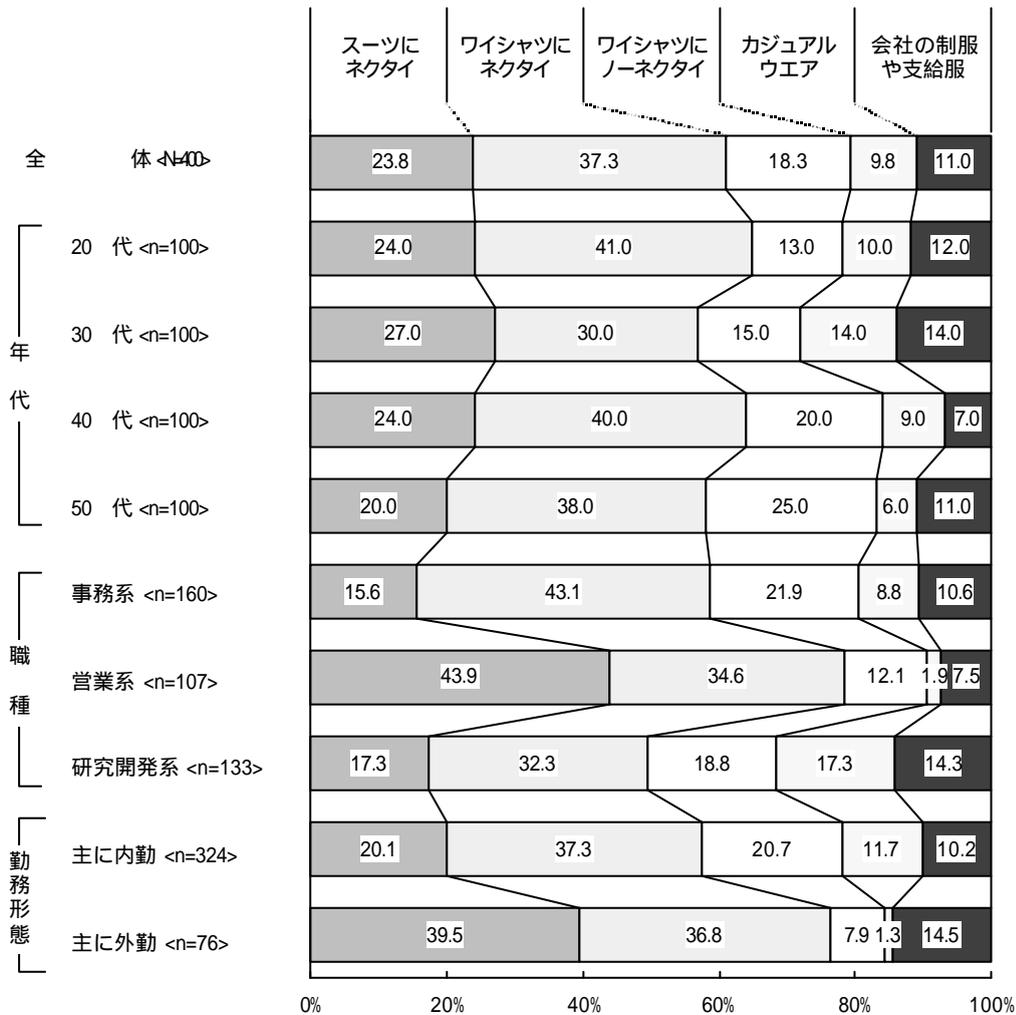
夏の期間、男性社員の軽装スタイルが社会的に容認され広まっていくことをどのように思うか聞いたところ、4割が「非常によいことだと思う」(40.6%)と回答し、「まあよいことだと思う」(39.4%)もほぼ4割で、合わせると「よいことだと思う」(80.0%)が8割を占めます。「どちらともいえない」(16.8%)は1割強で、「あまりよいことだと思わない」(2.5%)や「まったくよいことだと思わない」(0.8%)はともに、ごくわずかです。

- いずれの属性で見てもほぼ8割が“よいことだと思う”と回答しており、大きな違いは見られませんが、夏期は仕事効率が下がると思うか思わないか別に見ると<下がると思う人>はとりわけ「非常によいことだと思う」(44.0%)、「まあよいことだと思う」(40.2%)が高くなっています。

12. 仕事中の男性ビジネスパーソンの服装

- ◆ 「ワイシャツにネクタイ」(37.3%) が最も高く、次いで「スーツにネクタイ」(23.8%) と、「ネクタイ着用」(61.1%) が6割を超えている。
- ◆ <営業系> <主に外勤> は「スーツにネクタイ」が最も高い。

図8. 男性ビジネスパーソンの仕事中の服装



夏の時期、仕事中にどのような服装をしているか男性社員に聞きました。

最も高いのは「ワイシャツにネクタイ」(37.3%) で、次に「スーツにネクタイ」(23.8%)、「ネクタイ着用」(61.1%) 組が6割を超えています。以下は「ワイシャツにノーネクタイ」(18.3%)、「会社の制服や支給服」(11.0%)、「カジュアルウェア」(9.8%) の順となっています。

なお、カジュアルウェアと回答した人では、トップスでは「ポロシャツ」「Tシャツ」など、ボトムでは「ジーパン」「チノパン」があげられています。

- 職種別に見ると、＜事務系＞＜研究開発系＞は「ワイシャツにネクタイ」(43.1%、32.3%)が最も高率ですが、＜営業系＞は「スーツにネクタイ」(43.9%)が最も高くなっています。
- 勤務形態別に見ると、＜主に外勤＞は「スーツにネクタイ」(39.5%)が最も高率となっています。

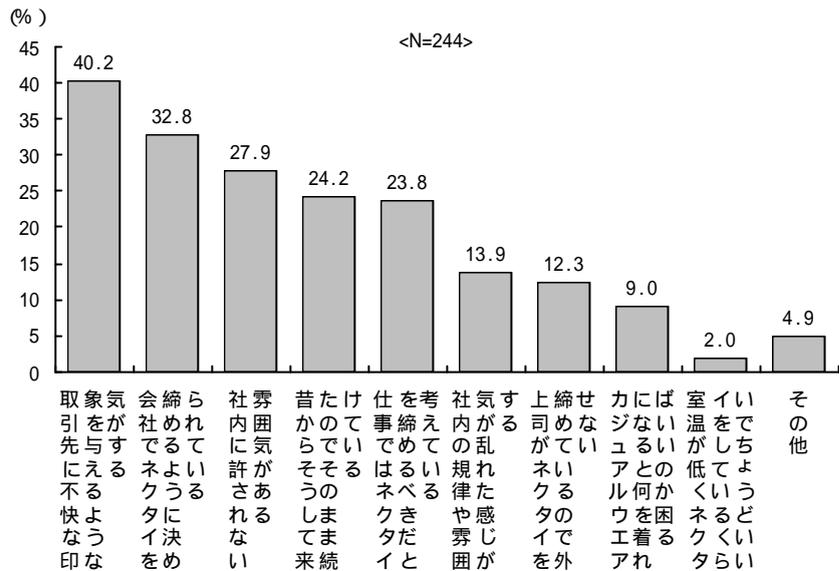
《カジュアルウエアの回答内容》

<ul style="list-style-type: none"> ・ポロシャツ(11) ・ポロシャツにジーパン(4) ・Tシャツ(6) ・Tシャツにジーパン(4) 	<ul style="list-style-type: none"> ・シャツにチノパン(4) ・ジーパン ・カジュアルシャツ ・カラーシャツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・かりゆしウエア ・開襟シャツ ・半そでのシャツ
---	---	--

13. ノーネクタイにしない理由

- ◆ 「取引先に不快な印象を与えるような気がする」(40.2%) が最も高く、次いで「会社でネクタイを締めるように決められている」(32.8%) の順。
- ◆ ノーネクタイが広まることに <賛成派> は「決まりがあるわけではないが社内に許されない雰囲気がある」(33.5%) が他の層を上回る。

図9. ノーネクタイにしない理由 (男性でネクタイ着用者のみ) 【複数回答】



年代	20代 <n=65>	30代 <n=57>	40代 <n=64>	50代 <n=58>	
	事務系 <n=94>	34.0	25.5	31.9	28.7
営業系 <n=84>	50.0	40.5	25.0	16.7	
研究開発系 <n=66>	36.4	33.3	25.8	27.3	
ネクタイ許容率	賛成 <n=182>	38.5	34.6	33.5	24.2
	どちらともいえない <n=45>	42.2	37.8	11.1	20.0
	反対 <n=17>	52.9	-	11.8	35.3

仕事にネクタイをしているという人にノーネクタイにしない理由を聞きました。

最も高率なのは「ノーネクタイだと取引先に不快な印象を与えるような気がする」(40.4%)で、4割の人がこの理由を挙げています。次いで高いのは「会社でネクタイを締めるように決められている」(32.8%)で、以下「決まりがあるわけではないが社内に許されない雰囲気がある」(27.9%)、「昔からそうしてきたのでそのまま続けている」(24.2%)、「仕事ではネクタイをきちんと締めるべきだと考えている」(23.8%)などが続いています。

なお、「その他」として「客に会うことがある」「気がゆるむ」などがあげられています。

- 年代別に見ると、<20代>は「会社でネクタイを締めるように決められている」(38.5%)や「決まりがあるわけではないが社内に許されない雰囲気がある」(35.4%)が他の年代を上回っています。

- 職種別に見ると、＜営業系＞は「ノーネクタイだと取引先に不快な印象を与えるような気がする」(50.0%)が特に高くなっています。
- ノーネクタイが広まることに賛成か反対か別に見ると、＜賛成派＞は「決まりがあるわけではないが社内に許されない雰囲気がある」(33.5%)が他の層を上回っているのですが、＜反対派＞は「ノーネクタイだと取引先に不快な印象を与えるような気がする」(52.9%)、「仕事ではネクタイをきちんと締めるべきだと考えている」(47.1%)、「ノーネクタイだと社内の規律や雰囲気が乱れた感じがする」「昔からそうしてきたのでそのまま続けている」(各35.3%)などが他の層を上回っています。

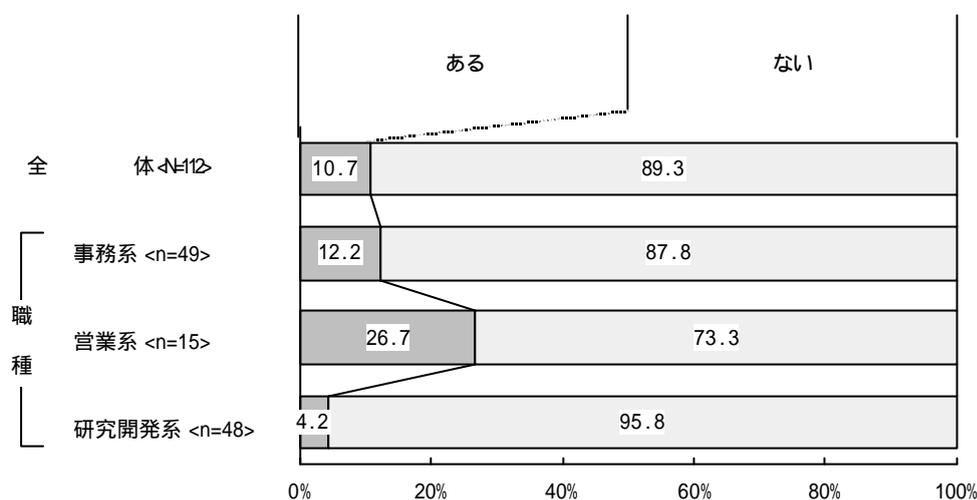
《その他の回答内容》

- いつ客先に出かけるかわからない
- 営業なのでお客さんに会う
- 取引先に出向くことが多いので
- 来客がある
- ノーネクタイの時、気の緩みを自覚した
- 緊張感がある
- 「お客様に失礼のない服装」をするという規定がある
- 各々の服装に個人差が出すぎる
- ネクタイが暑苦しくない
- タイミングをみている

14. ノーネクタイだったことで支障をきたした経験

◆「ある」(10.7%)は1割にとどまり、9割が「ない」(89.3%)と回答している。

図10. ノーネクタイだったことで支障をきたした経験(男性でノーネクタイの人のみ)



ノーネクタイだったことで工作上実際に支障をきたした経験があるのかを聞いてみたところ、「ある」(10.7%)は1割にとどまり、約9割は「ない」(89.3%)としています。

なお、ノーネクタイによる支障として、「相手がネクタイを着用していた」「急にお客様と会うことになった」「急な葬礼があった」などがあげられています。

- 職種別に見ると、<営業系>は「ある」(26.7%)が他の職種より高率となっていますが、それでも「ない」(73.3%)が圧倒的に上回っています。

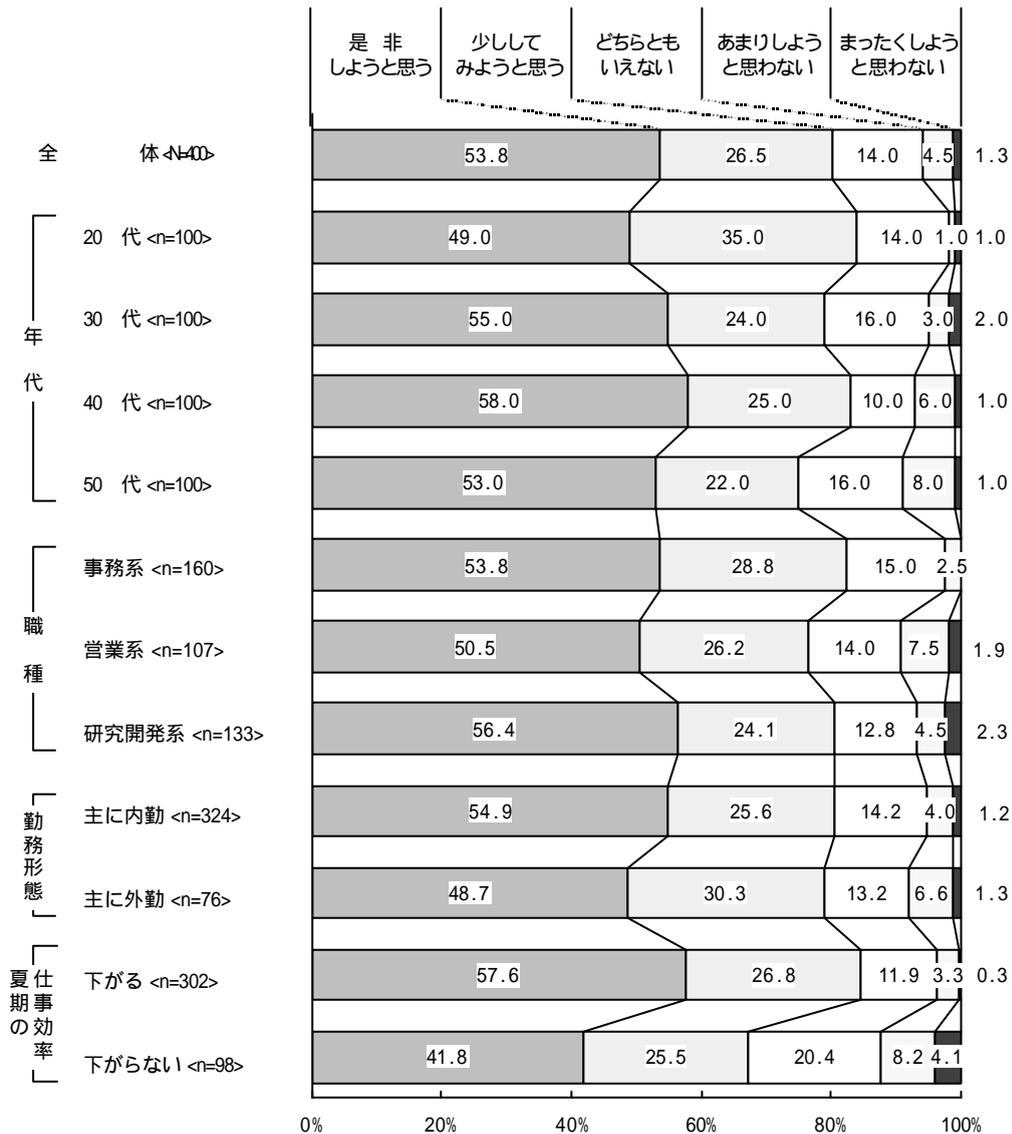
《支障の具体的内容》

- ・取引先との打ち合わせで相手がネクタイを着用していた(3)
- ・急にお客様と会うことになった(2)
- ・急な葬礼があった(2)
- ・取引先の役員からだらしない服装だと言われ契約できなかった
- ・相手に対して失礼
- ・お客様対応
- ・銀行が相手だと、気遅れがある
- ・軽薄にみられる

15. ノーネクタイスタイルにする意向

◆半数以上が「是非しようと思う」(53.8%)とし、「少ししてみようと思う」(26.5%)も2割以上で、「まったくしようと思わない」(1.3%)、「あまりしようと思わない」(4.5%)はごくわずか。

図11. ノーネクタイスタイルにする意向



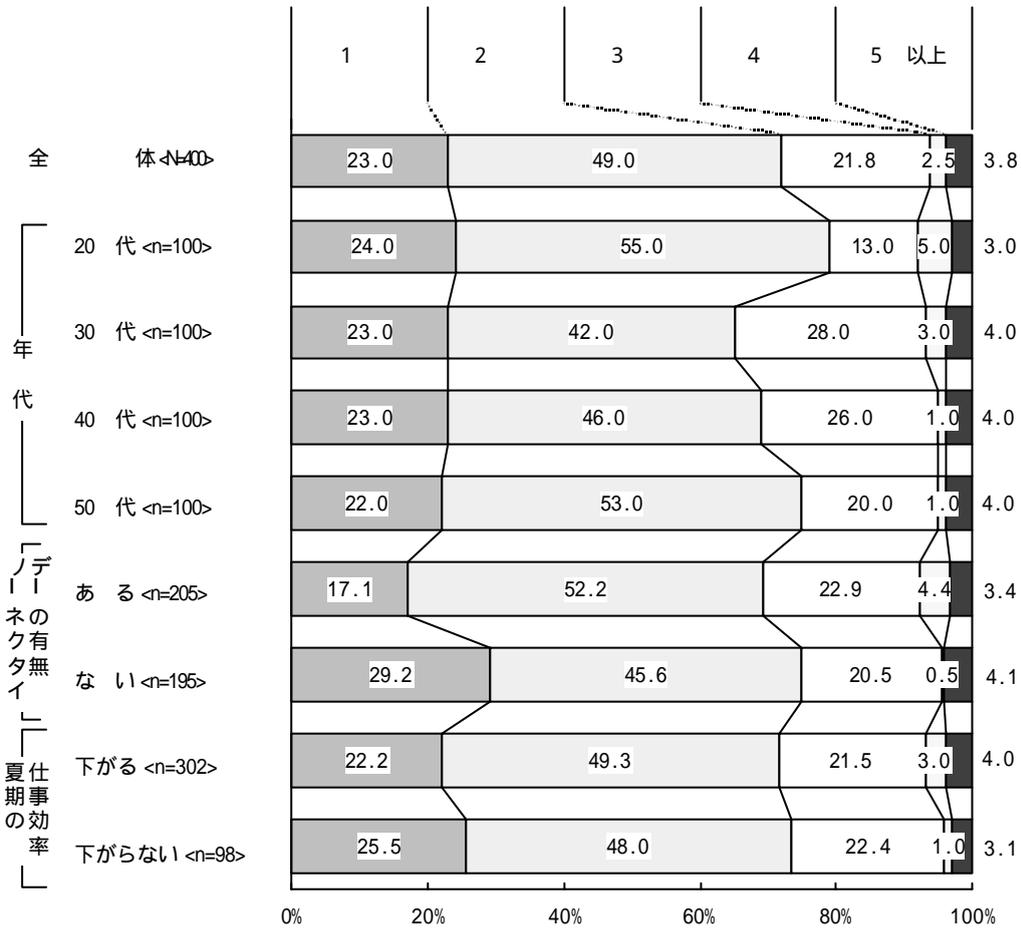
ノーネクタイの軽装スタイルが社会的に容認されるようになったら自分もしようと思うか聞いてみたところ、「是非しようと思う」(53.8%)が半数以上を占め、「少ししてみようと思う」(26.5%)も2割以上と、あわせると8割の人が“してみようと思う”(80.3%)と回答しています。一方、「まったくしようと思わない」(1.3%)や「あまりしようと思わない」(4.5%)はごくわずか、で、「どちらともいえない」(14.0%)が1割強となっています。

- いずれの属性で見てもほぼ半数が「是非しようと思う」と回答しており、大きな差は見られません。

16. ノーネクタイで体感温度が何度下がると思うか

◆ほぼ半数が「2」(49.0%)と回答している。

図12. ノーネクタイで体感温度が何度下がると思うか



ノーネクタイにすると体感温度は何度涼しくなると思うか聞いてみました。

ほぼ半数が「2」(49.0%)と回答しており、以下「1」(23.0%)、「3」(21.8%)と続いています。

平均は2.2です。

- いずれの属性で見てもほぼ半数が「2」と回答しており大きな違いは見られませんが、「ノーネクタイ」制度がない企業の人>は「1」(29.2%)が<ある企業の人>(17.1%)を上回っています。

17. 女性が見る男性のノーネクタイスタイルへの考え

◆「冷房の下げすぎがなくなり寒いのを我慢しなくてすむ」(66件)など好意的な受け止め方が多い。その一方で、“軽装とラフのはき違いによる規律や雰囲気の流れ”や“ファッションセンスに欠けた服装”を危惧する声も多い。

(女性のみ)

では、この男性の軽装スタイルが広まっていくことを、同じ職場で働く女性たちはどのように見ているのでしょうか。

最も多いのは「冷房の下げすぎがなくなり寒いのを我慢しなくてすむ」(66件)で、自らのためにもなって歓迎、という受け止め方でした。「冷房の下げすぎがなくなり省エネになる」(26件)も多くあげられています。

そのほか、「良いことだと思う」(48件)や、「見るからに暑苦しそうな人が減るのは良い」(16件)、「堅苦しくなくて良い」(14件)、「涼しそうで良い」(10件)、「オフィスの雰囲気が明るくなって良い」(9件)、「個性が出て良い」(7件)など賛成意見、あるいは好意的な見方があがっています。

一方、ノーネクタイスタイルに否定的な声も聞かれます。具体的には「オフィスの規律や雰囲気が乱れた感じがする」(30件)、「ラフにしすぎて乱れた雰囲気の服装になっては困る」(10件)、「仕事にふさわしい服装をしてほしい」(9件)、「仕事にふさわしくない服装をする人が増えると思う」(3件)などと、“軽装”と“ラフ”をはき違えることによる「社内規律や雰囲気の流れ」を危惧する声も、多くありました。

また、「センスのない人が着るとだらしく見える」(45件)、「だらしない格好をする人が増えると思う」(13件)、「だらしく着ている人を見るといやな気分になる」(9件)、「おしゃれな人とだらしない人の差が出る」(4件)といった“ファッションセンスに欠ける服装を嫌う”声や、「これを機にファッションセンスを磨いてほしい」(10件)、「ファッションセンスが問われるようになる」(9件)、「服装選びに困る人が出てくる」(3件)といった“ファッションセンスアップの必要性”の指摘、「清潔感のあるきちんとした格好なら良い」(14件)と条件付き賛成の声なども結構あります。

さらに、「外勤者はネクタイにスーツでないといけない」(8件)や「お客と接する時はネクタイにスーツの方が良い」(7件)、「業種上ネクタイにスーツでないといけない」(3件)、また「ネクタイはなくならないと思う」(8件)など“ノーネクタイは現実にはむずかしい”といった内容があげられています。

《具体的な回答内容》

- ・冷房の下げすぎがなくなり寒いのを我慢しなくてすむ(66)
- ・冷房の下げすぎがなくなり省エネになる(26)
- ・冷房費の削減になる(5)
- ・良いことだと思う(48)
- ・見るからに暑苦しそうな人が減るのは良い(16)
- ・汗まみれの人が減っていくのは良い(2)
- ・堅苦しくなくて良い(14)
- ・涼しそうで良い(10)
- ・オフィスの雰囲気が明るくなって良い(9)
- ・個性が出て良い(7)

- ・楽そうが良い(6)
- ・オフィスがファッションナブルになって良い(2)
- ・仕事の効率が上がると思う(2)
- ・オフィスの規律や雰囲気が乱れた感じがする(30)
- ・ラフにしすぎて乱れた雰囲気の服装になっては困る(10)
- ・仕事にふさわしい服装をしてほしい(9)
- ・仕事にふさわしくない服装をする人が増えると思う(3)
- ・センスのない人が着るとだらしく見える(45)
- ・だらしない格好をする人が増えると思う(13)
- ・だらしく着ている人を見るといやな気分になる(9)
- ・これを機にファッションセンスを磨いてほしい(10)
- ・ファッションセンスが問われるようになる(9)
- ・おしゃれな人とだらしない人の差が出る(4)
- ・服装選びに困る人が出てくる(3)
- ・清潔感のあるきちんとした格好なら良い(14)
- ・外勤者はネクタイにスーツでないといけない(8)
- ・お客と接する時はネクタイにスーツの方が良い(7)
- ・業種上ネクタイにスーツでないといけない(3)
- ・お客にだらしないと受け取られないか心配(3)
- ・若手社員がすると生意気に見える(1)
- ・ネクタイはなくならないと思う(8)
- ・ネクタイ・スーツの方が好き(4)
- ・軽装が浸透し室温を上げると暑くなるのでいや(3)
- ・洋服代がかかるようになる(2)
- ・洋服代がかからなくなる(2)

18. ノーネクタイスタイル定着の推進役

◆「企業のトップ」(132件)がトップ。「マスコミ」(103件)「業界全体」(96件)なども多い。

ノーネクタイスタイルを定着させるための推進役は誰だと思いか聞きました。

最も多いのは「企業のトップ」(132件)で、“自社内”に関する内容ではそのほかに「直属の上司・管理職」(26件)「会社ごと一丸で」(12件)などがあげられています。

また、“自社が属している業界”に関する内容も多く、「業界全体」(96件)「得意先を含む業界全体」(48件)「得意先」(28件)などがあげられています。

“マスコミ”に関連した内容も多く、「マスコミ」(103件)「アナウンサー」(14件)「TVのニュースキャスター」(15件)「有職者」(14件)「有名タレント」(10件)などがあげられています。

“行政”に関する内容では「政府」(86件)「役所」(36件)「公務員」(23件)さらに「政治家」(10件)「政界」(6件)などがあげられています。

“財界”に関する内容では「日本を代表する大手企業」(31件)「財界のトップ」(23件)「財界・経済団体」(15件)があげられています。なお、具体的な業界名では、堅いイメージがあるという理由で「銀行」(28件)が最も多くあげられています。

《具体的な回答内容》

<ul style="list-style-type: none"> ・企業のトップ(132) ・直属の上司・管理職(26) ・会社ごと一丸で(12) ・営業員(7) ・一般サラリーマン(7) ・若手社員(2) ・親会社(2) ・業界全体(96) ・得意先を含む業界全体(48) ・得意先(28) ・マスコミ(103) ・TVのニュースキャスター(15) ・アナウンサー(14) ・有職者(14) ・有名タレント(10) ・テレビ番組(7) 	<ul style="list-style-type: none"> ・政府(86) ・役所(36) ・公務員(23) ・法律や条例(3) ・政治家(10) ・政界(6) ・日本を代表する大手企業(31) ・財界のトップ(23) ・財界・経済団体(15) ・銀行(28) ・アパレル業界(7) ・電力会社(2) ・雑誌(2) ・有名人(2)
--	--

19. ノーネクタイスタイル定着のためのアイデア

◆ “ノーネクタイを認める期間の設定”、“スーツに替わる涼しくて見栄えのよいファッションを作る”、“ネクタイ尊重の意識改革”、“会社ぐるみでの運動”など。

どうすればノーネクタイスタイルが定着するか、そのためのアイデアを聞きました。

最も多いのは「ノーネクタイデーを作る」(94件)、「夏期をノーネクタイ期間とする」(26件)など、“ノーネクタイを認める期間の設定”です。

次いで多いのは、「ネクタイ・スーツに替わる服装を開発する」(42件)、「涼しくすごせる衣類を開発する」(35件)、「ノーネクタイのおしゃれな着こなしを紹介する」(13件)、「おしゃれなノーネクタイファッションを紹介する」(6件)、「ノーネクタイの制服を作る」(4件)などの“スーツに替わる涼しくて見栄えのよいファッションを作る”ということです。

また、自然な成り行きでは定着しないから「国がノーネクタイを法制化する」(39件)、「強制的にノーネクタイとする」(10件)といった内容もあげられています。

さらに、「ネクタイを正装とする文化をやめる」(27件)、「スーツを正装とする文化をやめる」(14件)、「ノーネクタイが最先端であるという雰囲気を作る」(8件)、「ネクタイが絶対という意識を変える」(7件)、「今どきネクタイは時代遅れという雰囲気を作る」(3件)などの“ネクタイ崇拜の意識改革”もあげられています。

また、「全社を挙げて取り組んでいく」(23件)、「トップが指示する」(10件)、「上司がノーネクタイを垂範する」(7件)など“会社ぐるみでの運動”も多くあげられています。

そのほか、「メディアなどを使って宣伝していく」(26件)や「マスコミがリードしていく」(6件)、「テレビのドラマなどでノーネクタイファッションを露出する」(14件)、「テレビのニュースキャスターなどはノーネクタイにする」(7件)などがあげられています。

《具体的な回答内容》

- ・ノーネクタイデーを作る(94)
- ・夏期はノーネクタイ期間とする(26)
- ・夏日はノーネクタイを認める(4)
- ・ネクタイ・スーツに替わる服装を開発する(42)
- ・涼しくすごせる衣類を開発する(35)
- ・ノーネクタイのおしゃれな着こなしを紹介する(13)
- ・おしゃれなノーネクタイファッションを紹介する(6)
- ・ノーネクタイの制服を作る(4)
- ・国がノーネクタイを法制化する(39)
- ・強制的にノーネクタイとする(10)
- ・ECOに反するものには課税・推進するものには減税する(11)
- ・サマータイムの導入(5)
- ・ネクタイを正装とする文化をやめる(27)
- ・スーツを正装とする文化をやめる(14)
- ・ノーネクタイが最先端であるという雰囲気を作る(8)
- ・ネクタイが絶対という意識を変える(7)
- ・今どきネクタイは時代遅れという雰囲気を作る(3)
- ・ワイシャツを正装とする文化をやめる(2)
- ・全社を挙げて取り組んでいく(23)
- ・トップが指示する(10)
- ・上司がノーネクタイを垂範する(7)

- ・私服を認める（５）
- ・古い考え方をする年輩者の意識を変える（４）
- ・メディアなどを使って宣伝していく（２６）
- ・ノーネクタイの必要性を啓発する（６）
- ・マスコミがリードしていく（６）
- ・イベントやキャンペーンを行う（４）
- ・日本の夏にスーツ・ネクタイは合わないことをアピールする（３）
- ・全員が一斉に実施する（１５）
- ・１年中ノーネクタイの習慣を作る（６）
- ・ノーネクタイでも失礼ではないという雰囲気を作る（５）
- ・テレビのドラマなどでノーネクタイファッションを露出する（１４）
- ・テレビのニュースキャスターなどはノーネクタイにする（７）
- ・エアコンの設定温度を上げる（９）
- ・エアコンの設定温度を高くする日を制定（９）
- ・エアコンの設定温度を下げられないようにする（８）
- ・冷房禁止の日を制定する・冷房を禁止する（５）
- ・室温管理を徹底する（４）
- ・ノーネクタイ者には特典を与える（１０）
- ・ネクタイ着用者から罰金をとる（９）
- ・役所が垂範する（１０）
- ・行政が先導する（５）
- ・大手企業が率先して行う（８）
- ・業界全体が率先して行う（２）
- ・得意先の理解を得る（２）
- ・電車の温度設定をあげる（２）
- ・公共性のある場所から始める（２）
- ・ネクタイをなくしてしまう（１１）
- ・地道に活動を続ける（７）
- ・外出先でだけ着用する（３）
- ・湿度管理をする（２）

20. ノーネクタイでも「仕事ができそうだ」と感じさせる有名人

◆「堀江貴文」(105件)、「星野仙一」(62件)、「小泉純一郎」(43件)がトップ3。

ノーネクタイでも仕事ができそうだと感じさせる有名人を聞いてみました。

最も多いのは「堀江貴文」(105件)で、「星野仙一」(62件)、「小泉純一郎」(43件)が続いています。

分野別に見ると、財界では「堀江貴文」,「三木谷浩史」(20件) 政界では「小泉純一郎」,「石原慎太郎」(27件) スポーツ界では「星野仙一」,「イチロー」(37件)「中田英寿」(31件)がそれぞれの上位となっています。そのほかキャスター・タレントなどで「久米宏」(16件)「北野武」(15件)らがあげられています。

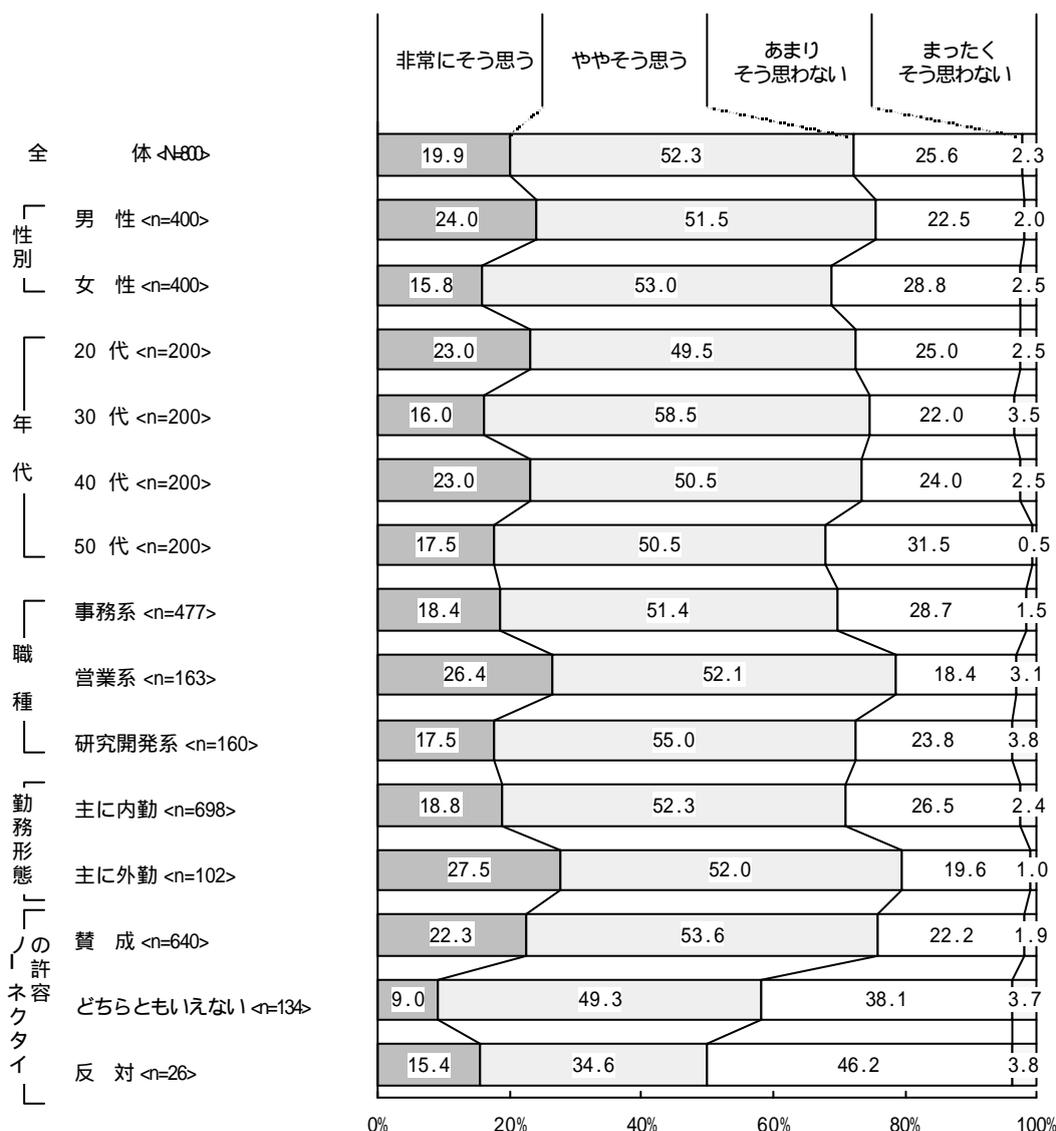
《代表的な回答内容》 3件以上を掲出

・堀江貴文(105)	・鳥越俊太郎(9)	・堤真一(4)
・星野仙一(62)	・木村拓哉(8)	・田村正和(4)
・小泉純一郎(43)	・石田純一(7)	・安部晋三(4)
・イチロー(37)	・竹中平蔵(6)	・テリー伊藤(3)
・中田英寿(31)	・カルロスゴーン(5)	・ビル・ゲイツ(3)
・石原慎太郎(27)	・宮本恒靖(5)	・みのもんた(3)
・三木谷浩史(20)	・松井秀喜(5)	・加藤雅也(3)
・古田敦也(17)	・織田裕二(5)	・古舘伊知郎(3)
・久米宏(16)	・ジーコ(4)	・辰巳琢郎(3)
・長嶋茂雄(16)	・タモリ(4)	・椎名桔平(3)
・北野武(15)	・奥田碩(4)	・唐沢寿明(3)
・所ジョージ(14)	・橋下徹(4)	・明石家さんま(3)
・筑紫哲也(11)	・孫正義(4)	・役所広司(3)

21.夏の仕事効率

- ◆半数以上が「やや下がると思う」(52.3%)、2割が「非常に下がると思う」(19.9%)と考えている。
- ◆<男性>、<営業系>、<主に外勤>は「非常に下がると思う」がとりわけ高い。

図14.夏の仕事効率



夏は他の季節に比べて仕事の効率が下がると思うか聞いてみました。

半数以上が「ややそう思う(やや下がると思う)」(52.3%)と回答しており、「非常にそう思う(非常に下がると思う)」(19.9%)もほぼ2割と、両者をあわせると“下がる”が7割以上を占めます。「あまりそう思わない(あまり下がると思わない)」(25.6%)は2割強で、「まったくそう思わない(まったく下がると思わない)」(2.3%)はごくわずかです。

- 性別に見ると、「非常にそう思う」は性別では<男性>(24.0%)、職種別に見ると<営業系>(26.4%)、勤務形態別に見ると<主に外勤>(27.5%)が特に多くなっています。

22.仕事の効率を高めるための工夫

◆「冷房で快適な温度を保つ」が断然多い。日常生活の過ごし方に関するものでは「休憩をとる」、服装に関するものでは「軽装・ノーネクタイ」(56件)も多い。

夏の時期に仕事の効率を高めるための工夫を聞きました。

「冷房で快適な温度を保つ」(125件)が断然多くなっています。そのほか“空調管理”に関する内容では「快適な室温と適切な湿度の管理」(21件)などがあげられています。

“日常生活の過ごし方”に関する内容では「休憩をとる」(54件)、「昼寝」(22件)、「食事をしっかり摂る」(10件)、「睡眠をとる」(9件)、「体力づくり」(9件)、「体を動かす」(5件)などがあげられています。

また、“服装”に関するものでは「軽装・ノーネクタイ」(56件)、「靴を脱いでいる」(7件)があげられています。

さらに、“就業”に関する内容では「サマータイムの導入」(37件)、「早めに出社する」(13件)、「フレックス制」(11件)、「始業時間を早めて休憩時間を設ける」(4件)や、「労働時間は短く残業はしない」(16件)、「仕事は涼しい時間に」(12件)、「外出を控える」(12件)などがあげられています。

そのほか、「水分補給」(18件)、「冷たい飲み物・食べ物」(17件)、「温かい飲み物」(6件)といった“飲み物”や、「気持ちの持ちよう」(25件)といった“精神論者”も見られます。

《具体的な回答内容》

- ・冷房で快適な温度を保つ(125)
- ・快適な室温と適切な湿度の管理(21)
- ・外気を取り入れる(13)
- ・扇風機を付ける(10)
- ・冷房を効かせすぎない(8)
- ・室内の空気を循環させる(5)
- ・空気の浄化(3)
- ・休憩をとる(54)
- ・昼寝(22)
- ・食事をしっかり摂る(10)
- ・睡眠をとる(9)
- ・体力づくり(9)
- ・体を動かす(5)
- ・軽装・ノーネクタイ(56)
- ・靴を脱いでいる(7)
- ・サマータイムの導入(37)
- ・早めに出社する(13)
- ・フレックス制(11)
- ・始業時間を早めて休憩時間を設ける(4)
- ・労働時間は短く残業はしない(16)
- ・仕事は涼しい時間に(12)
- ・外出を控える(12)
- ・早く仕事をすます(3)
- ・水分補給(18)

- ・冷たい飲み物・食べ物（17）
- ・温かい飲み物（6）
- ・携帯用冷却グッズを貼る（13）
- ・冷水で顔や手を洗う（7）
- ・濡らしたおしぼりで拭く（4）
- ・涼しくなる音楽を流す（4）
- ・うちわであおぐ（3）
- ・職場環境の整備（17）
- ・室内に植物を置くなど涼しい雰囲気を作る（11）
- ・気持ちの持ちよう（25）