

2020年6月1日  
住友生命保険相互会社

## 新型コロナ禍における役員・従業員の緊急本音アンケート調査結果 ～外出自粛で見た「仕事」「プライベート」等の変化について～

住友生命保険相互会社（取締役 代表執行役社長 橋本 雅博、以下「住友生命」）は、企業・団  
体で働く役職員等を対象に、新型コロナウイルスの影響が広がる中で「仕事」、「プライベート」  
等の変化に関するアンケートを実施しました。

### ◆調査結果の概要

新型コロナウイルスの影響により外出自粛が広がる中、企業の役職員等においては、仕事効  
率やパフォーマンスだけではなく、食生活や家族とのコミュニケーションなどプライベートに  
おいても様々な変化がみられました。

#### ○仕事の効率・パフォーマンスについて（2ページ参照）

- ・「向上した」が 12.0%に対して「悪化した」が 48.6%と約半数が「悪化」という結果になり  
ました。
- ・一方で、「向上した」「悪化した」と回答した方のそれぞれの“仕事のやりがい”について  
みると「向上した」方のうち“仕事のやりがい”が「悪化した」のは3.8%に留まりました。

#### ○食生活（頻度・食事バランス等）について（3ページ参照）

- ・「良くなった」が 30.1%、「悪くなった」が 15.0%と約2倍の開きが出ました。
- ・“体重の変化”についてみると「悪くなった」と回答したうちの 63.3%と半数以上が「増え  
た」という結果になりました。

#### ○コミュニケーションについて（4～7ページ参照）

- ・「社内外とのコミュニケーション」については、「良くなった」が 5.4%に対して、「悪くな  
った」が 59.6%と半数以上が悪化という結果になりました。
- ・一方、「家族とのコミュニケーション」については、「良くなった」が 34.0%に対して、「悪  
くなった」が 6.0%に留まりました。
- ・また、“仕事の効率・パフォーマンス”が「向上した」と回答した方は、「悪化した」と回答  
した方と比較して、“家族とのコミュニケーション”が「良くなった」割合が 11.6pt 高く  
なりました。また“オンライン飲み会”に参加したことが「ある」割合が 12.4pt 高くなり  
ました。

#### ○今後について（8ページ参照）

- ・今後、「テレワークがさらに進むと思う」と回答した方は 83.7%、「Face to Face のビジネ  
スコンタクトは拡大すると思わない」と回答した方は 50.6%と、今後の働き方が変化する  
と考えている方が多くを占めました。

## 1. 調査概要

- a. 調査対象 : 全国の企業・団体の役員・従業員
- b. 実施時期 : 2020年5月15日～5月22日
- c. 実施方法 : 住友生命職員によるアンケートメール送信・メール回答
- d. 有効回答者数 : 1,309名

調査結果の詳細については、6ページ以降の添付資料および以下URLにも掲載しております。

[https://www.sumitomolife.co.jp/corporative/business\\_support/honnel.pdf](https://www.sumitomolife.co.jp/corporative/business_support/honnel.pdf)

## 2. 調査結果

### a. 仕事について

“仕事の効率・パフォーマンス”について、「悪化した」は48.6%で、「向上した」の12.0%を大きく上回りました。

#### ◆Q1 仕事の効率・パフォーマンスは向上しましたか？

選択肢	回答人数	割合
・向上した(効率的になった)	157名	12.0%
・変わらない	502名	38.3%
・悪化した(非効率的になった)	636名	48.6%
・無回答	14名	1.1%

Q1で“仕事の効率・パフォーマンス”が「向上した」・「悪化した」と回答した方それぞれの“仕事のやりがい”・“社内外とのコミュニケーション”・“仕事のストレス”を見ると、二極化が進んでいます。

#### 【仕事のやりがいの変化について】

選択肢	Q1で「向上した」と回答		Q1で「悪化した」と回答	
	回答人数	割合	回答人数	割合
・向上した	31名	19.7%	15名	2.4%
・変わらない	120名	76.4%	430名	67.6%
・悪化した	6名	3.8%	190名	29.9%
・無回答	0名	0.0%	1名	0.2%

【社内外とのコミュニケーションの変化について】

選択肢	Q1で「向上した」と回答		Q1で「悪化した」と回答	
	回答人数	割合	回答人数	割合
・向上した	23名	14.6%	16名	2.5%
・変わらない	68名	43.3%	122名	19.2%
・悪化した	66名	42.0%	487名	76.6%
・無回答	0名	0.0%	11名	1.7%

【仕事で感じるストレスの変化について】

選択肢	Q1で「向上した」と回答		Q1で「悪化した」と回答	
	回答人数	割合	回答人数	割合
・増えた	45名	28.7%	345名	54.2%
・変わらない	61名	38.9%	233名	36.6%
・減った	50名	31.8%	54名	8.5%
・無回答	1名	0.6%	4名	0.6%

b. プライベートについて

“食生活（頻度・バランス等）”について、「良くなった」という回答が「悪くなった」という回答を15.1pt上回っています。

◆Q5 食生活（頻度・食事バランス等）は変わりましたか？

選択肢	回答人数	割合
・良くなった	394名	30.1%
・変わらない	683名	52.2%
・悪くなった	196名	15.0%
・無回答	36名	2.8%

(1) 体重について

Q5で“食生活（頻度・バランス等）”が「良くなった」と回答した方と「悪くなった」と回答した方を比較すると、“体重”が「増えた」割合に25.5ptの差がみられました。

【体重の変化について】

選択肢	Q5で「良くなった」と回答		Q5で「悪くなった」と回答	
	回答人数	割合	回答人数	割合
・増えた	149名	37.8%	124名	63.3%
・変わらない	191名	48.5%	58名	29.6%
・減った	47名	11.9%	7名	3.6%
・無回答	7名	1.8%	7名	3.6%

(2) 家族とのコミュニケーションについて

Q5で“食生活(頻度・バランス等)”が「良くなった」と回答した方と「悪くなった」と回答した方を比較すると、“家族とのコミュニケーション”が「良くなった」割合が33.2pt高くなりました。

【家族とのコミュニケーションの変化について】

選択肢	Q5で「良くなった」と回答		Q5で「悪くなった」と回答	
	回答人数	割合	回答人数	割合
・良くなった	217名	55.1%	43名	21.9%
・変わらない	159名	40.4%	125名	63.8%
・悪くなった	13名	3.3%	26名	13.3%
・無回答	5名	1.3%	2名	1.0%

c. 仕事とプライベートについて

(1) 食生活について

Q1で“仕事の効率・パフォーマンス”が「向上した」と回答した方は、「悪化した」と回答した方と比較して“食生活(頻度・食事バランス等)”が「良くなった」割合が16.3pt高くなっています。

【食生活(頻度・食事バランス等)の変化について】

選択肢	Q1で「向上した」と回答		Q1で「悪化した」と回答	
	回答人数	割合	回答人数	割合
・良くなった	72名	45.9%	188	29.6%
・変わらない	65名	41.4%	331	52.0%
・悪くなった	19名	12.1%	105	16.5%
・無回答	1名	0.6%	12	1.9%

(2) 家族とのコミュニケーションについて

Q1で“仕事の効率・パフォーマンス”が「向上した」と回答した方は、「悪化した」と回答した方と比較して、“家族とのコミュニケーション”が「良くなった」割合が、11.6pt高くなっています。

【家族とのコミュニケーションの変化について】

選択肢	Q1で「向上した」と回答		Q1で「悪化した」と回答	
	回答人数	割合	回答人数	割合
・良くなった	70名	44.6%	210名	33.0%
・変わらない	77名	49.0%	371名	58.3%
・悪くなった	7名	4.5%	50名	7.9%
・無回答	3名	1.9%	5名	0.8%

### (3) オンライン飲み会について

Q1で“仕事の効率・パフォーマンス”が「向上した」と回答した方は、「悪化した」と答えた方と比較し、“オンライン飲み会”に参加したことが「ある」割合が12.4pt高くなっています。

#### 【オンライン飲み会への参加の有無】

選択肢	Q1で「向上した」と回答		Q1で「悪化した」と回答	
	回答人数	割合	回答人数	割合
・ある	56名	35.7%	148名	23.3%
・変わらない ・飲まない	95名	60.5%	461名	72.5%
・これからする	5名	3.2%	23名	3.6%
・無回答	1名	0.6%	4名	0.6%

## ◆アンケート結果

a. 緊急事態宣言発令以降、平常時とくらべ仕事がどのように変化したと感じますか？

【Q 1. 仕事の効率・パフォーマンスは向上しましたか？】

質問項目	回答人数	割合
・向上した(効率的になった)	157名	12.0%
・変わらない	502名	38.3%
・悪化した(非効率的になった)	636名	48.6%
・無回答	14名	1.1%

【Q 2 仕事のやりがいに変化はありましたか？】

質問項目	回答人数	割合
・向上した	73名	5.6%
・変わらない	989名	75.6%
・悪化した	232名	17.7%
・無回答	15名	1.1%

【Q 3 社内外とのコミュニケーションに変化はありましたか？】

質問項目	回答人数	割合
・良くなった	71名	5.4%
・変わらない	428名	32.7%
・悪くなった	780名	59.6%
・無回答	30名	2.3%

【Q 4 仕事で感じるストレスに変化はありましたか？】

質問項目	回答人数	割合
・ストレスが増えた	533名	40.7%
・変わらない	581名	44.4%
・ストレスが減った	173名	13.2%
・無回答	22名	1.7%

b. 緊急事態宣言発令以降、平常時と比べプライベートがどのように変化したと感じますか？

【Q 5 食生活（頻度・食事バランス等）は変わりましたか？】

質問項目	回答人数	割合
・良くなった	394名	30.1%
・変わらない	683名	52.2%
・悪くなった	196名	15.0%
・無回答	36名	2.8%

【Q 6 運動量に変化はありましたか？】

質問項目	回答人数	割合
・増えた	160名	12.2%
・変わらない	260名	19.9%
・減った	861名	65.8%
・無回答	28名	2.1%

【Q 7 体重に変化はありましたか？】

質問項目	回答人数	割合
・増えた	507名	38.7%
・変わらない	678名	51.8%
・減った	81名	6.2%
・無回答	43名	3.3%

【Q 8 家族とのコミュニケーションに変化はありましたか？】

質問項目	回答人数	割合
・良くなった	445名	34.0%
・変わらない	750名	57.3%
・悪くなった	79名	6.0%
・無回答	35名	2.7%

【Q 9 オンライン飲み会に参加されたことはありますか？】

質問項目	回答人数	割合
・ある	352名	26.9%
・ない	892名	68.1%
・これからする	41名	3.1%
・無回答	24名	1.8%

【Q10 アルコール類の量は増えましたか？】

質問項目	回答人数	割合
・増えた	280名	21.4%
・変わらない・飲まない	690名	52.7%
・減った	315名	24.1%
・無回答	24名	1.8%

c. 今後についてお聞かせください。

【Q11 緊急事態宣言が解除になった後でも外出は控えようと思いますか？】

質問項目	回答人数	割合
・思う	800名	61.1%
・思わない	238名	18.2%
・わからない	257名	19.6%
・無回答	14名	1.1%

【Q12 今後、テレワークがさらに進むと思いますか？】

質問項目	回答人数	割合
・思う	1,096名	83.7%
・思わない	114名	8.7%
・わからない	88名	6.7%
・無回答	11名	0.8%

【Q13 今後、Face to Face のビジネスコンタクトは拡大すると思いますか？】

質問項目	回答人数	割合
・思う	212名	16.2%
・思わない	662名	50.6%
・わからない	394名	30.1%
・無回答	41名	3.1%

以上