

**オフピーク通勤経験者へのアンケート調査  
調査結果  
(令和5年2月実施)**

# 調査の概要

- 通勤目的でピーク時とオフピーク時の両方に鉄道を利用した経験がある人にアンケートを行い、オフピーク通勤によって個人・企業・社会全体で得られるメリットを把握した。

## アンケート調査の概要

- 目的：オフピーク通勤によって個人・企業・社会全体で得られるメリットを把握し、今後のオフピーク通勤の普及啓発の参考とするため
- 手法：オフピーク通勤を経験した人を対象にしたアンケート調査により把握
- 調査対象：20～69歳、1都3県居住者、鉄道による通勤、勤務先が東京都23区内 かつ2020年1月以降ピーク時とオフピーク時の両方に通勤していた経験がある人
- 実施時期：令和5年2月
- 調査方法：Webアンケート調査
- 有効回答：583名

## 主な調査項目

分類	調査項目
個人属性	性別・年齢、居住地、業種、職種、職位、勤務地、鉄道乗車時間、子育ての有無、介護の有無
オフピーク通勤の経緯	オフピーク通勤を開始した契機、開始時の支障の有無
出勤時間帯選択	時間帯選択の理由、出勤時刻が自由になった場合の時間帯・その理由
オフピーク通勤の希望	オフピーク通勤の継続意向
混雑緩和のメリット	個人として体験したメリット、企業・社会全体で想定されるメリット

# アンケートの質問一覧

分類	番号	質問文
個人属性	問1	あなたの勤務先の業種をお答えください。
	問2	あなたの職種として、最も近いものをお答えください。
	問3	あなたの職位として、最も近いものをお答えください。
	問4	あなたの職場の所在地をお答えください。
	問5	職場に出勤する際の、鉄道・地下鉄・モノレール・新交通システムの乗車時間の合計をお答えください。ただし、乗換時間や待ち時間は除いてください。
	問6	2020年1月以降、以下の時間帯の出勤を習慣にしていたことはありますか。 <u>どちらにも当てはまる場合、より長く習慣にしていた方をひとつだけ</u> お答えください。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・始発時間帯～午前7:30の間に職場に到着するように出勤していた</li> <li>・午前9:01～正午の間に職場に到着するように出勤していた</li> </ul>
	問7	あなたは現在、子育てをしていますか。
	問8	あなたは2020年1月以降、家族の介護をしていたことがありますか。
オフピーク通勤の経緯	問9	あなたがオフピーク通勤を始めたきっかけのうち、当てはまるものを <u>すべて</u> お答えください。
	問10	あなたがオフピーク通勤を始める際に、以下の項目は支障になりましたか。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・勤務先のルール上、オフピーク通勤ができない</li> <li>・上司などが出勤時刻の変更を認めない</li> <li>・仕事の取引先などの対応に支障がある</li> <li>・社内のコミュニケーションに支障がある</li> <li>・周囲の社員にしわ寄せがある</li> <li>・仕事の成果が小さくなる、効率が悪くなる</li> <li>・子どもや家族の生活ペースに合わなくなる</li> <li>・自身の生活ペースに合わなくなる</li> </ul>
	問11	前の質問のいずれかの項目について「実際に支障になった」とお答えの方に伺います。支障をどのように解決したか、ご自由にお書きください。

# アンケートの質問一覧

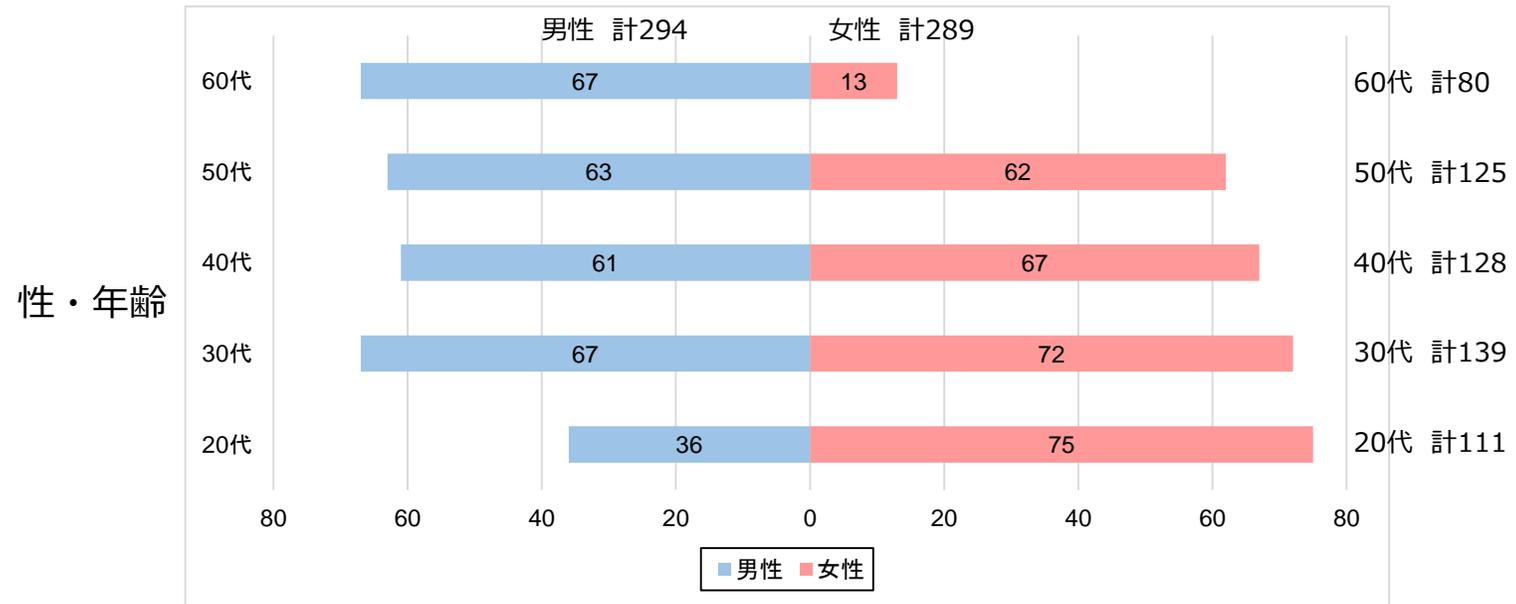
分類	番号	質問文
出勤時間帯 選択	問12	鉄道の混雑が始まる前の時間帯（始発時間帯～午前7:30の間）に職場に到着するように出勤していたことがある方にお聞きします。あなたがその時間帯に出勤することを選んだ理由として、最も当てはまるものをお答えください。
	問13	鉄道の混雑が落ち着いた後の時間帯（午前9:01～正午の間）に職場に到着するように出勤していたことがある方にお聞きします。あなたがその時間帯に出勤することを選んだ理由として、最も当てはまるものをお答えください。
	問14	もし、あなたが自由に出勤時刻を決めることができ、勤務時間の長さは現在と同じ（長くも短くもならない）としたら、どの時間帯に職場に到着したいと思いますか。
	問15	前の質問（自由に出勤できる場合の到着時間帯）への回答の理由として、最も当てはまるものをお答えください。
オフピーク 通勤の希望	問16	あなたは今後、オフピーク通勤をしたいと思いますか。
	問17	オフピーク通勤をしたいと思わない理由を、ご自由にお書きください。
混雑緩和の メリット	問18	<p>オフピーク通勤により、あなた自身が得られる可能性のあるメリットについて、以下の項目ごとにあなたの考えをお答えください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鉄道の乗車時間を快適に過ごせる</li> <li>・ 安心して鉄道を利用できる</li> <li>・ 鉄道の乗車時間を有意義に使える</li> <li>・ 子どもを連れて鉄道に乗れる</li> <li>・ 大きな荷物を持って鉄道に乗れる</li> <li>・ 体への負担が軽い</li> <li>・ ストレスが軽い</li> <li>・ 仕事の成果が大きい</li> <li>・ 育児・介護の時間を取りやすい</li> <li>・ 家族との時間・自分の時間が取りやすい</li> </ul>
	問19	あなたがオフピーク通勤をすることで実際に得られたメリットについて、具体的にお書きください。

# アンケートの質問一覧

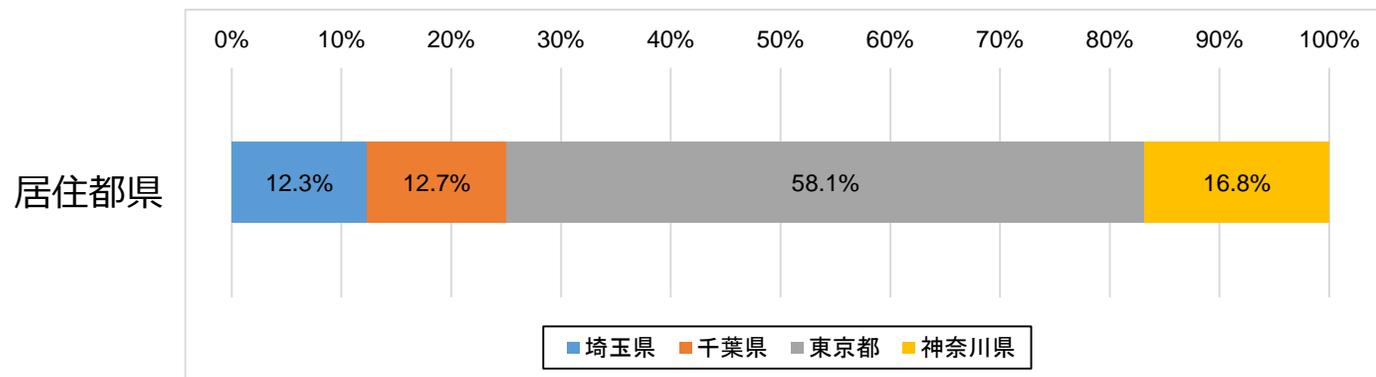
分類	番号	質問文
混雑緩和の メリット	問20	<p>あなたは社員にオフピーク通勤を認めている企業について、どのような印象を持ちますか。以下の項目ごとにお答えください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>生産性が高い</li> <li>社員の健康に気を配っている</li> <li>ワークライフバランスが取れた働き方ができる</li> <li>多様な働き方ができる</li> <li>社員が労働環境に満足している</li> <li>優秀な社員が集まる</li> <li>離職する社員が少ない</li> <li>社会課題の解決に貢献している</li> <li>将来の収益性が感じられ、投資を集めやすい</li> </ul>
	問21	<p>鉄道のピーク時間帯における混雑緩和が進むことで、<u>社会全体が得られる可能性のあるメリット</u>について、以下の項目ごとにあなたの考えをお答えください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>混雑を原因とした遅延や運休が減る</li> <li>オフピーク通勤が難しい人でも、鉄道で快適に通勤できるようになる</li> <li>子どもを連れて鉄道を利用しやすくなり、保育園などの選択肢が増える</li> <li>学生・児童が鉄道で安心して通学できるようになる</li> <li>学生・児童が鉄道で通学しやすくなり、通学先の選択肢が増える</li> <li>大きな荷物を持った旅行者でも、ピーク時間帯に鉄道を利用しやすくなる</li> <li>加齢や障害などで車を運転できなくなった人でも、ピーク時間帯に鉄道で外出できる</li> <li>通勤時の身体的・精神的負担が減ることで、企業の生産性が上がる</li> <li>ライフステージに合わせた多様な働き方ができるようになる</li> <li>鉄道で通勤しやすくなり、居住地の選択肢が増える</li> <li>通勤時間帯に災害が起きた場合の被害を抑えられる</li> <li>感染症のまん延が抑えられる</li> <li>通勤手段を自動車などから鉄道に変える人が増え、省エネや環境負荷低減につながる</li> <li>外国人の日本に対するイメージが良くなる</li> </ul>
	問22	<p>近年オフピーク通勤が普及してきました。混雑を避けて快適に通勤できる人をさらに増やしていくために、これからオフピーク通勤に取り組む人や企業に共有したいことなどがあれば、ご自由にお書きください。</p>

# 回答者の属性（性・年齢、居住地）

- 男女および年代は可能な限り均等になるように回収したが、男性20代と女性60代が比較的少ない。
- 居住地は東京都が過半数を占める。

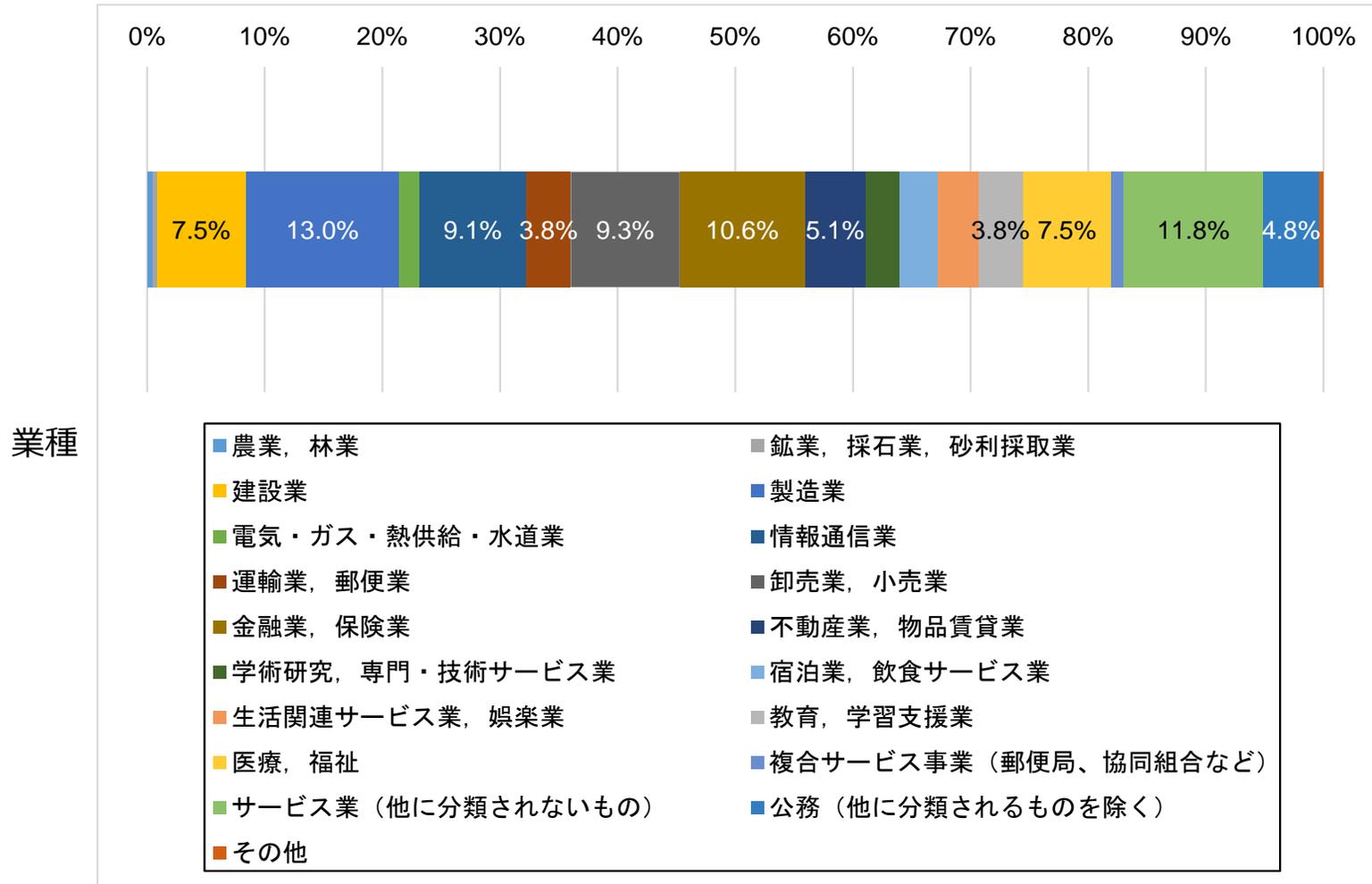


注：性・年齢で均等に回収する予定であったが、男性20代および女性60代は調査対象条件を満たすモニター数が不足した。そのため、近い性・年齢を中心に補填することを目的として、女性20代、男性・女性30代、男性60代を多めに回収した。



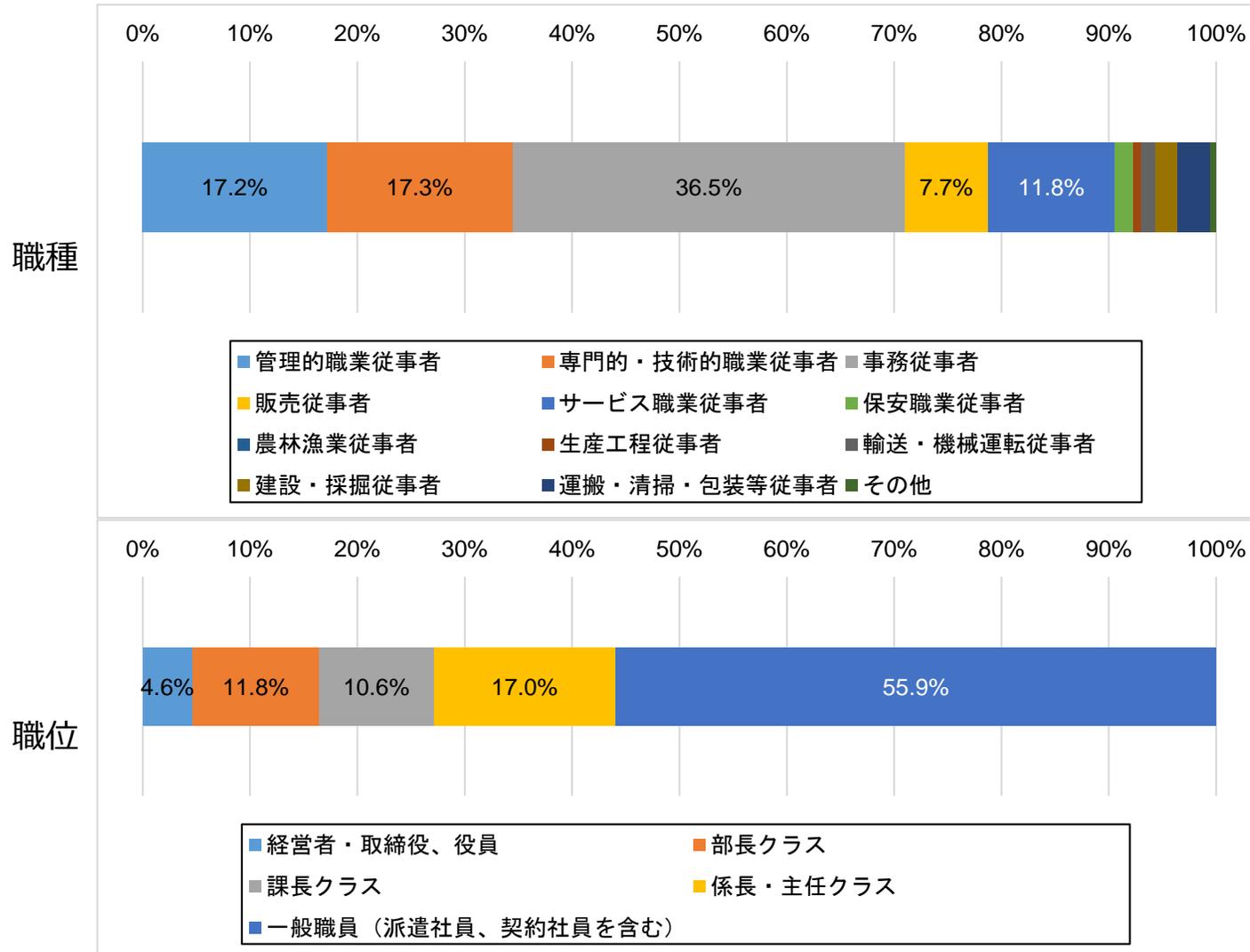
# Q1 回答者の業種

- 農林水産業、鉱業等を除き、様々な業種の従業者から回答を得た。



## Q2 Q3 回答者の職種、職位

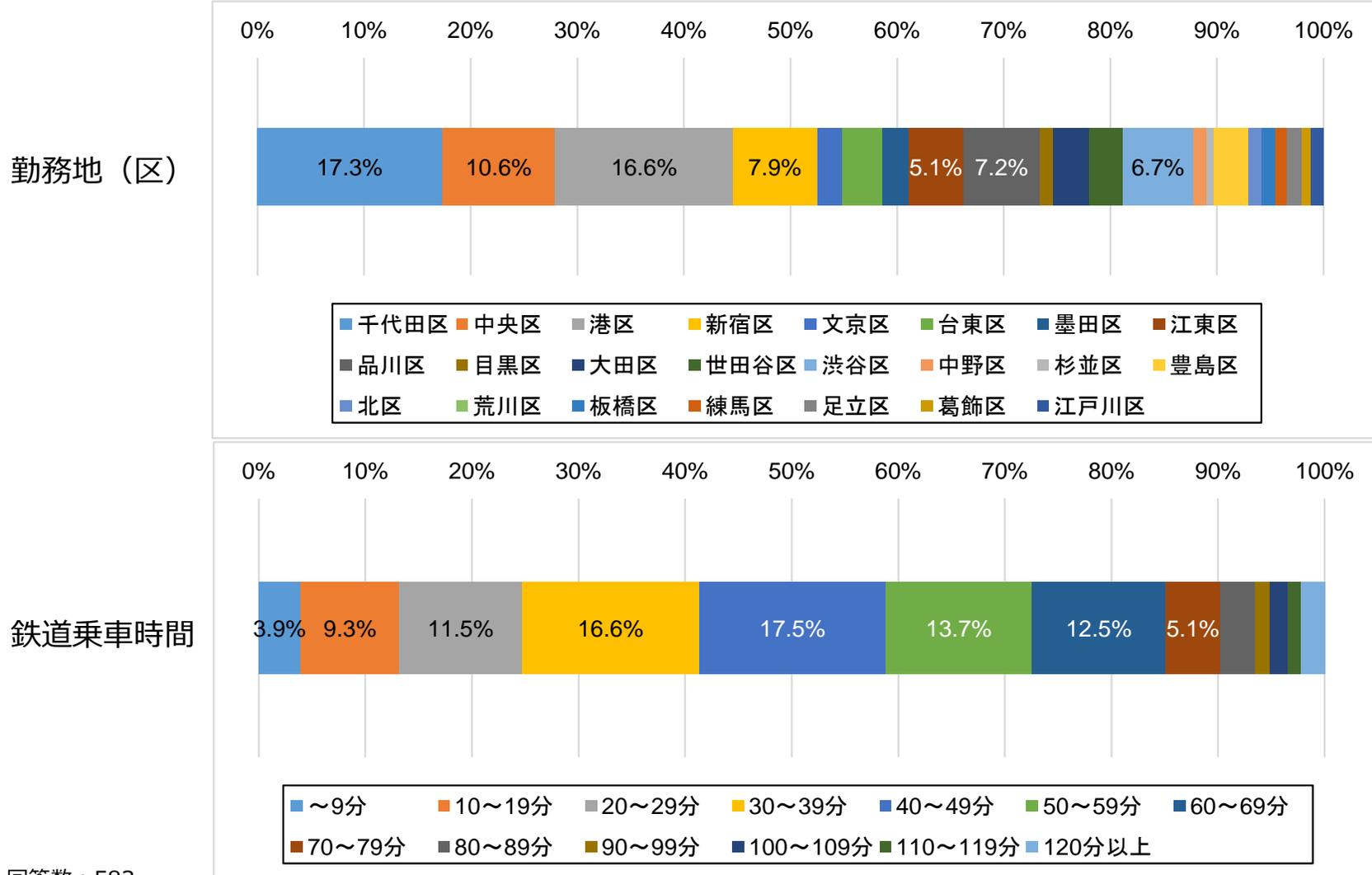
- 職種は、管理的職業、専門的・技術的職業、事務が約7割を占める。
- 職位は、役職者と一般職員がおおよそ半数ずつである。



# Q4 Q5 回答者の勤務地、鉄道乗車時間

- 勤務地は、都心3区を含む業務集積地の割合が高い。
- 通勤時の鉄道乗車時間は、片道30～59分の割合が高い。中央値※は40分台である。

※中央値とは、数値を小さい方から順に並べたときに真ん中に位置する値のこと。平均値とは異なる。

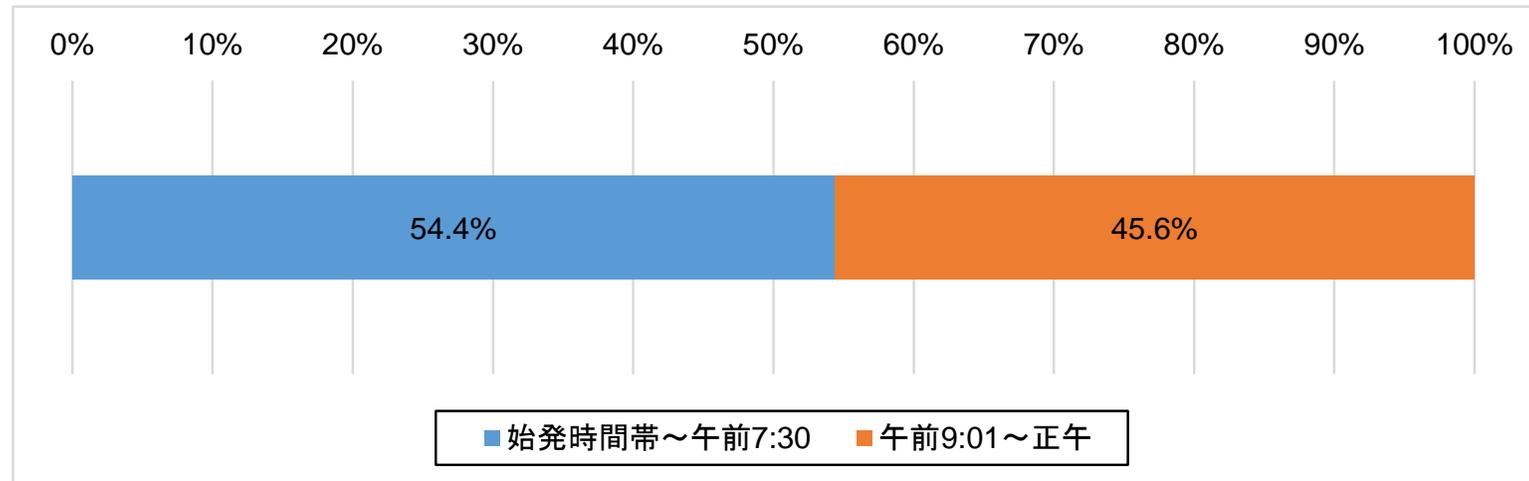


## Q6 出勤時間帯の選択理由

- ピーク前に出勤する人の方が、ピーク後に出勤する人よりもやや多い。

問6 2020年1月以降、以下の時間帯の出勤を習慣にしていたことはありますか。どちらにも当てはまる場合、より長く習慣にしていた方をひとつだけお答えください。

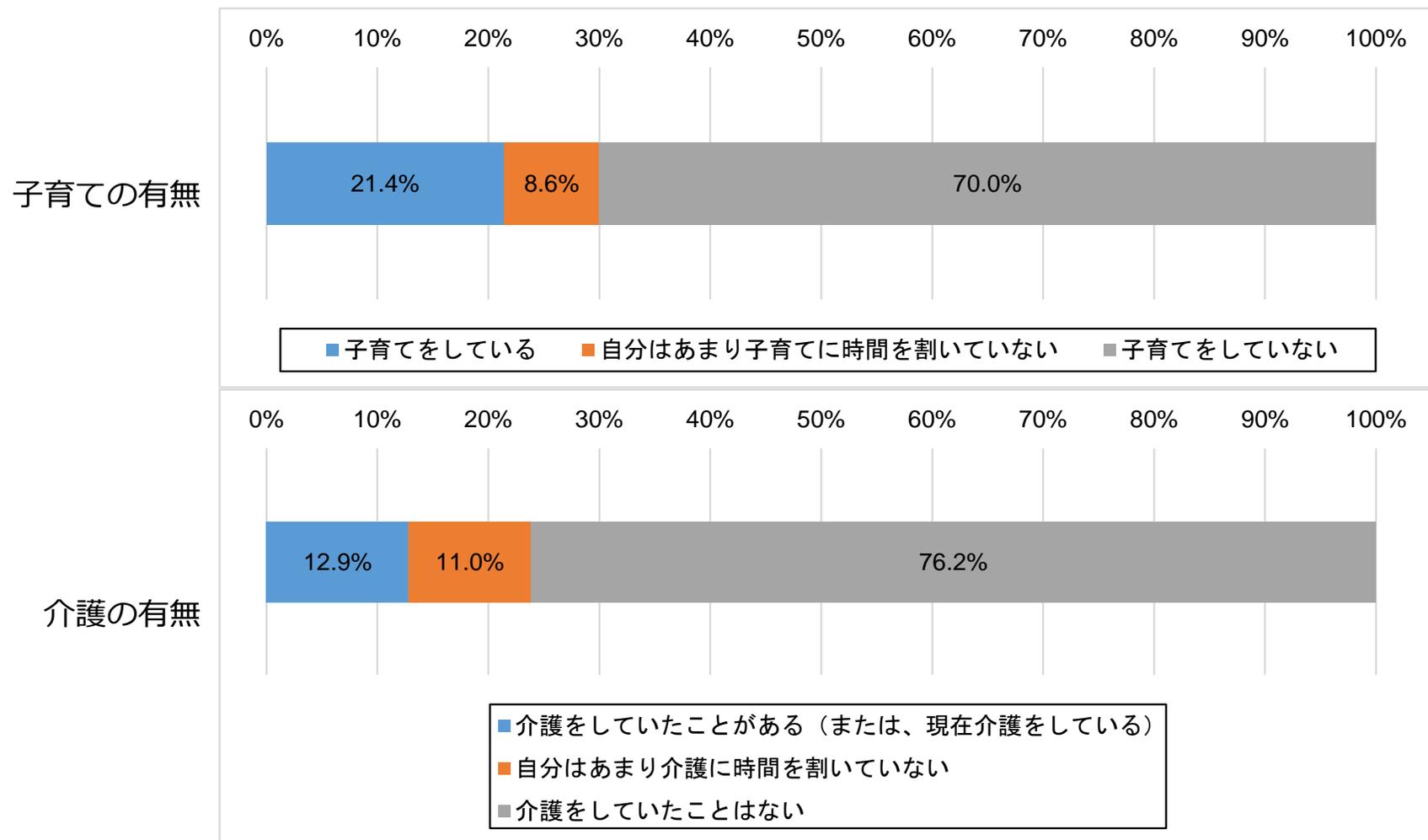
主な出勤時間帯



回答数 : 583

## Q7 Q8 回答者の子育て・介護の有無

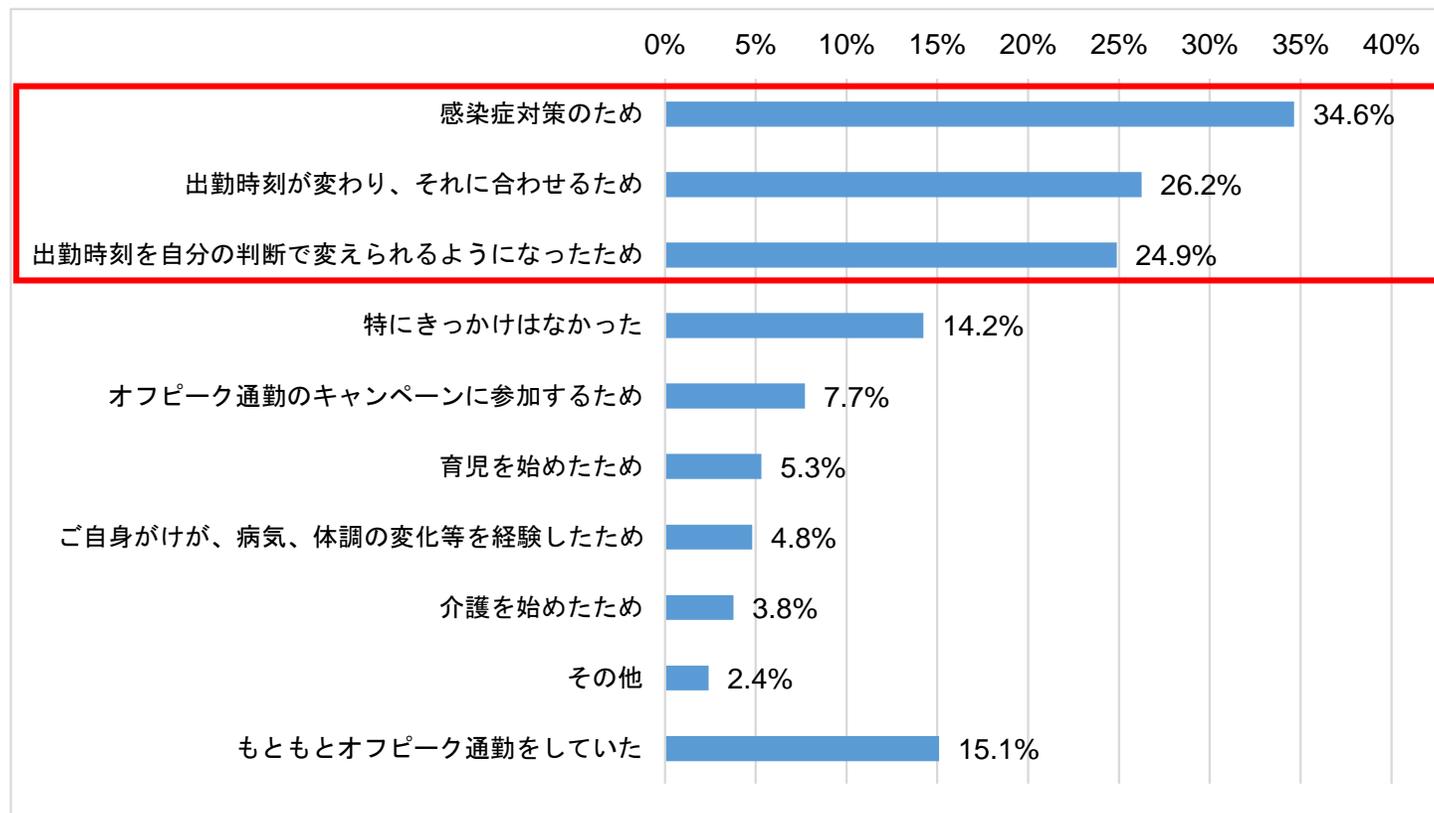
- 子育てを行っている割合は約21%である。
- 介護の経験がある割合は約13%である。



## Q9 オフピーク通勤を開始した契機

- 感染症対策、勤務先の出勤時刻の変更、出勤時刻が変更可能になったことを契機に、オフピーク通勤を開始した利用者が多い。
- 2020年1月以降のオフピーク通勤者を調査対象としたため、コロナ禍が背景にあると考えられる。

オフピーク通勤を開始した契機（複数回答可）

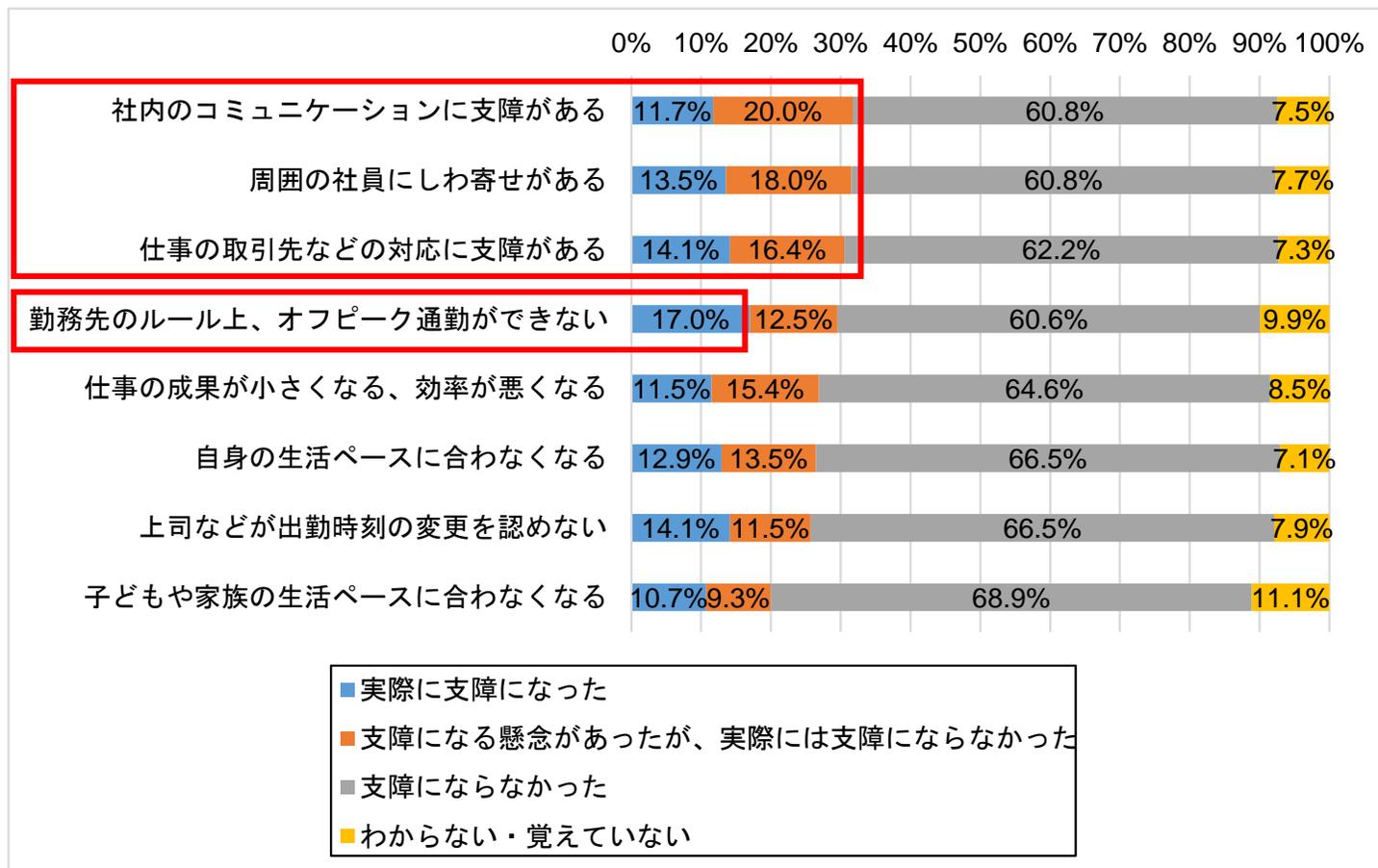


回答数：583

# Q10 オフピーク通勤の支障となったこと

- 新たにオフピーク通勤を始めた人を対象に、開始時に支障となったことを聞き取った。
- 実際に支障になった割合が最多の事項は、勤務先のルールであった。
- 「支障になる懸念」も含めると、社員や取引先との関係にかかる事項の割合がやや高くなっている。

新たにオフピーク通勤を開始する時に支障となったこと



# Q11 オフピーク通勤の支障の解決方法

- 組織、上司、同僚、家族との調整や協力により、既存のルールや習慣を見直すことで解決している。

問11 前の質問のいずれかの項目について「実際に支障になった」とお答えの方に伺います。支障をどのように解決したか、ご自由にお書きください。

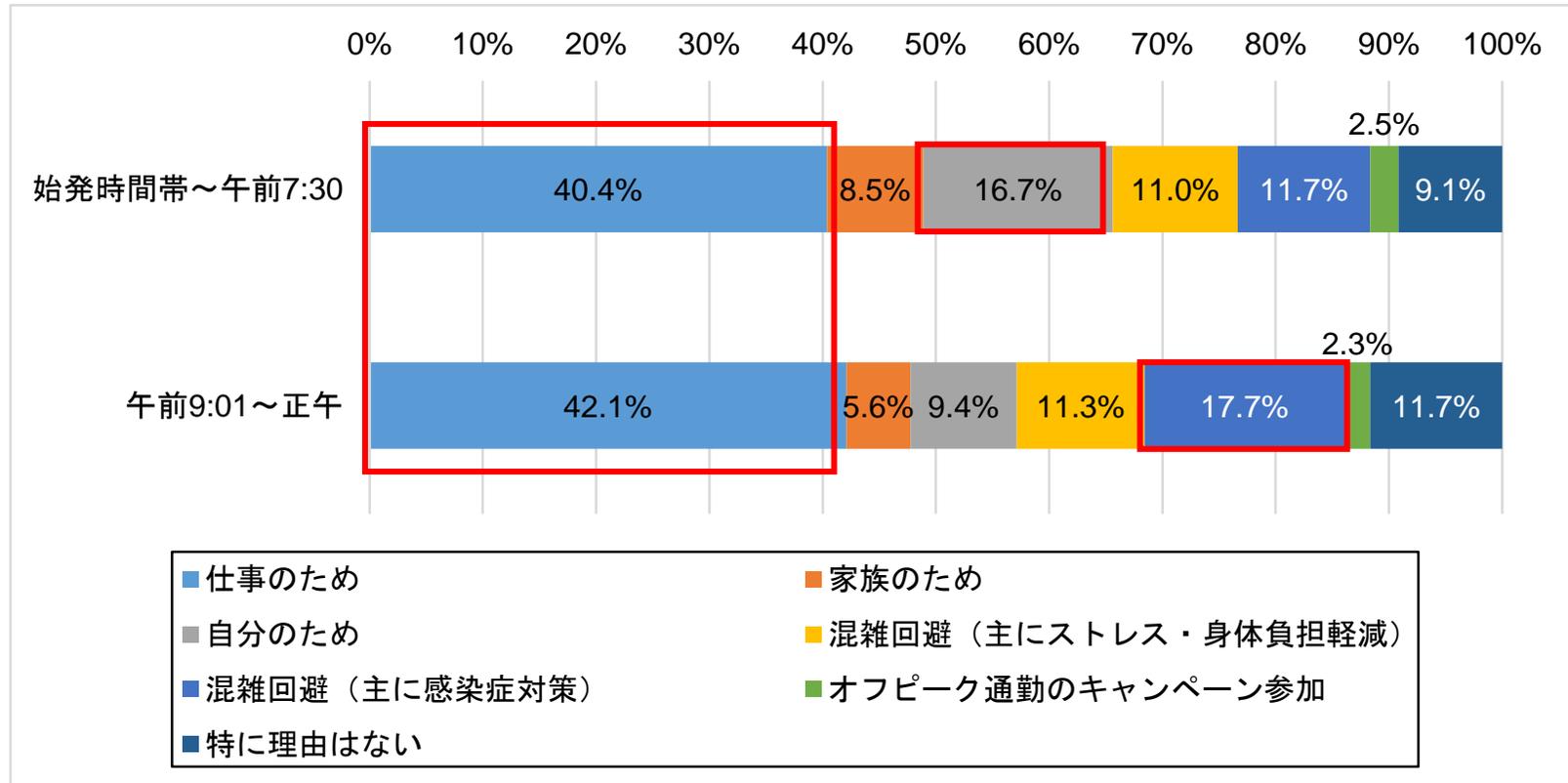
分類	回答例
勤務制度の変更	<ul style="list-style-type: none"><li>感染症拡大防止や子供がいる社員のために労働組合と人事が話し合い、時差通勤の制度ができた。</li></ul>
上司との調整	<ul style="list-style-type: none"><li>上司に相談・説得した。</li><li>周囲の社員も利用している旨を伝えた。</li></ul>
当番の調整	<ul style="list-style-type: none"><li>部下や他メンバーの出勤シフトを調整した。</li><li>早番と遅番にシフトを分けた。</li></ul>
コミュニケーションの向上	<ul style="list-style-type: none"><li>就業時間内のコミュニケーション量を意図的に増やした。</li><li>社内に出勤時間やスケジュールが共有されるようになった。</li><li>会社用携帯やPCで社内ネットワークにアクセス出来るようになった。</li></ul>
家族との調整	<ul style="list-style-type: none"><li>子どもの送り迎えを日によってどちらが行くか臨機応変に対応した。</li></ul>
私生活の見直し	<ul style="list-style-type: none"><li>決まった時間に就寝、起床し、生活リズムを整えた。</li><li>時間をかけて、自身の生活ペースを朝型に変更していった。</li><li>出勤時間を変えられることで、生活基盤が変わった。</li></ul>

注：回答例は原文の記述をなるべく活かしつつ、事務局で一部表現を修正している。

# Q12 Q13 出勤時間帯の選択理由

- ピーク前後ともに「仕事のため」が最多であった。
- 2番目に多い理由は、ピーク前：自分のため、ピーク後：感染症対策のための混雑回避であった。

問12・13 あなたがその時間帯に出勤することを選んだ理由として、最も当てはまるものをお答えください。



回答数：～午前7:30=317、午前9:01～=266

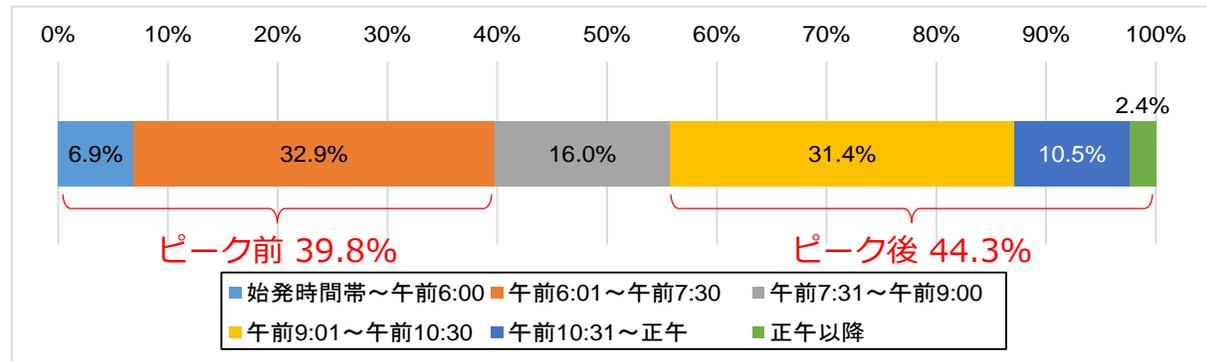
# Q14 Q15 出勤時刻に関する意向

- Q12・Q13の回答には出勤時間を自分で選べない人の回答も含まれることから、自分で自由に出勤時間帯を選択できると仮定した場合の意向についても調査した。
- アンケートの結果、自由に決められるとしてもピーク前・後に明確な選択傾向の違いは見られなかった。選択理由については、ピーク前後とも「自分のため」「ストレス・身体負担軽減のため」の割合が高い。

問14 もし、あなたが自由に出勤時刻を決めることができ、勤務時間の長さは現在と同じ（長くも短くもならない）としたら、どの時間帯に職場に到着したいと思いますか。

出勤時刻を自由に  
選択できる場合の意向

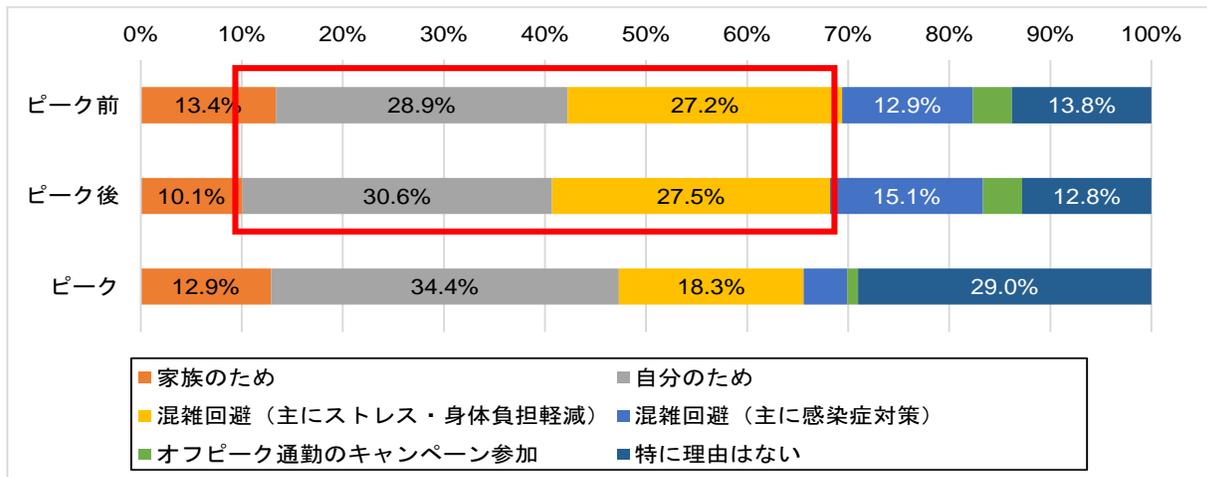
回答数：583



問15 前の質問（自由に出勤できる場合の到着時間帯）への回答の理由として、最も当てはまるものをお答えください。

時間帯希望の  
理由

回答数：ピーク前=232、  
ピーク後=258、ピーク=93

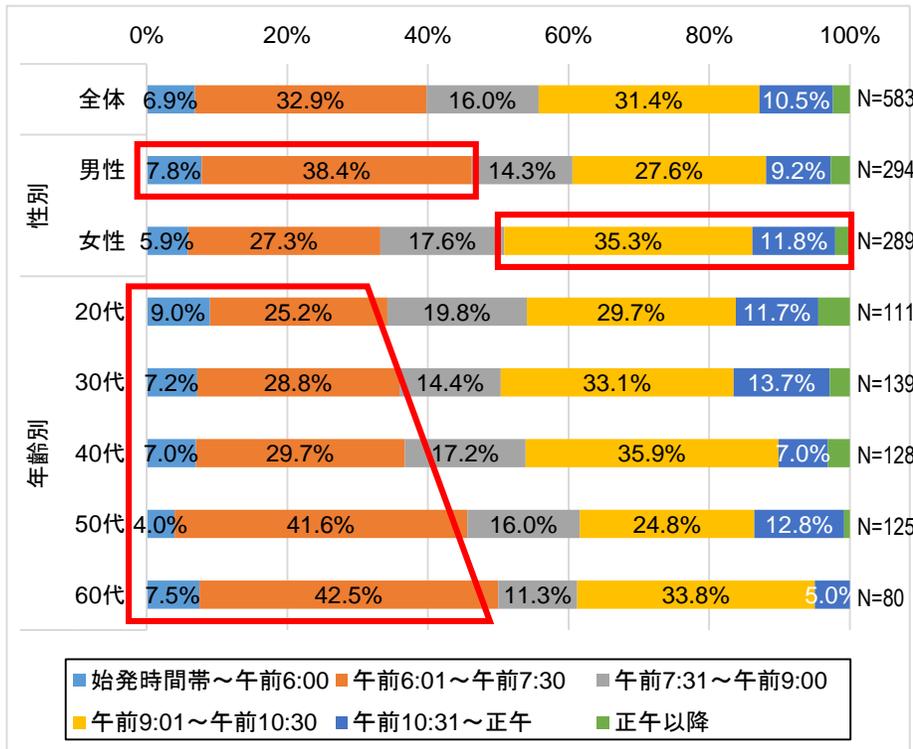


# Q14 Q15 出勤時刻に関する意向 (性・年齢、職種による違い)

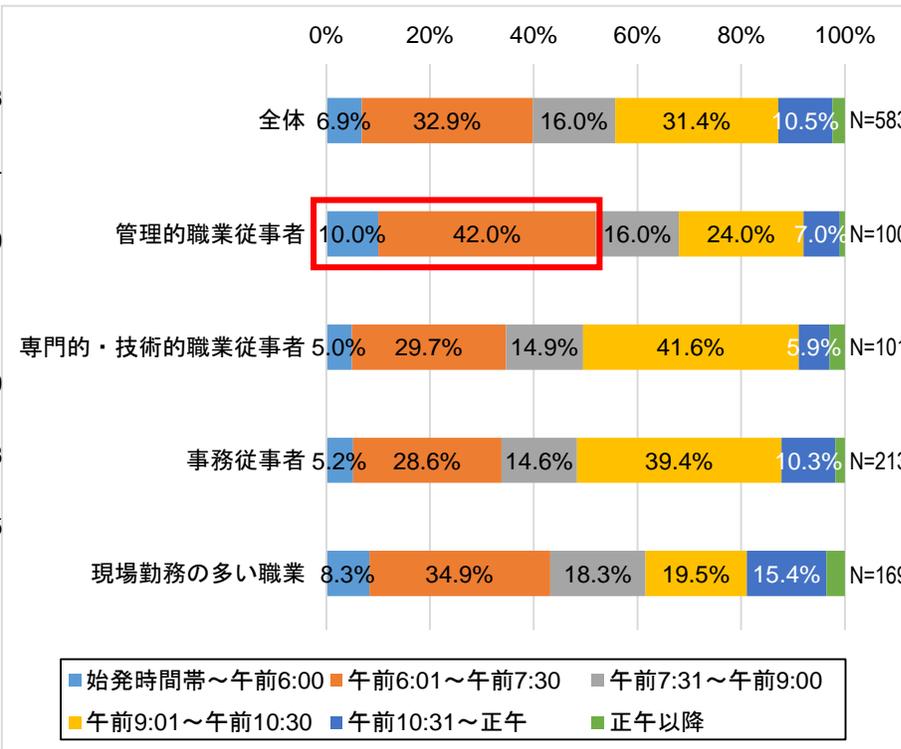
- 出勤時刻を自由に選択できる場合の意向について、回答者の属性別で分析を行った。
- 男性はピーク前を、女性はピーク後を好む傾向にある。
- 年齢が高いほどピーク前を好む傾向にある。
- 管理職はピーク前を好む傾向にある。

出勤時刻を自由意志で選択できる場合の意向

性・年齢別



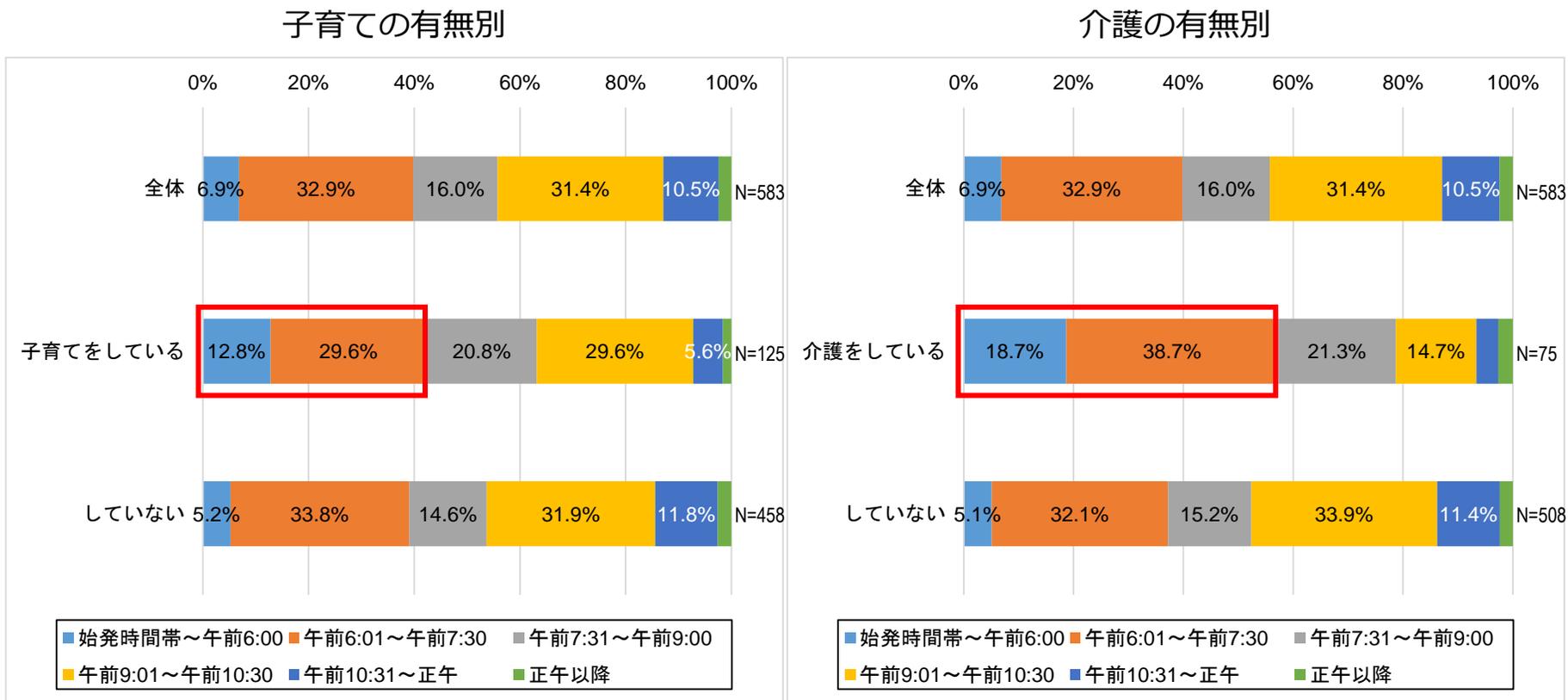
職種別



# Q14 Q15 出勤時刻に関する意向 (子育て、介護の有無による違い)

- 出勤時刻を自由に選択できる場合の意向について、回答者の属性別で分析を行った。
- 子育てや介護をしている人は、ピーク前を好む傾向にある。

出勤時刻を自由意志で選択できる場合の意向

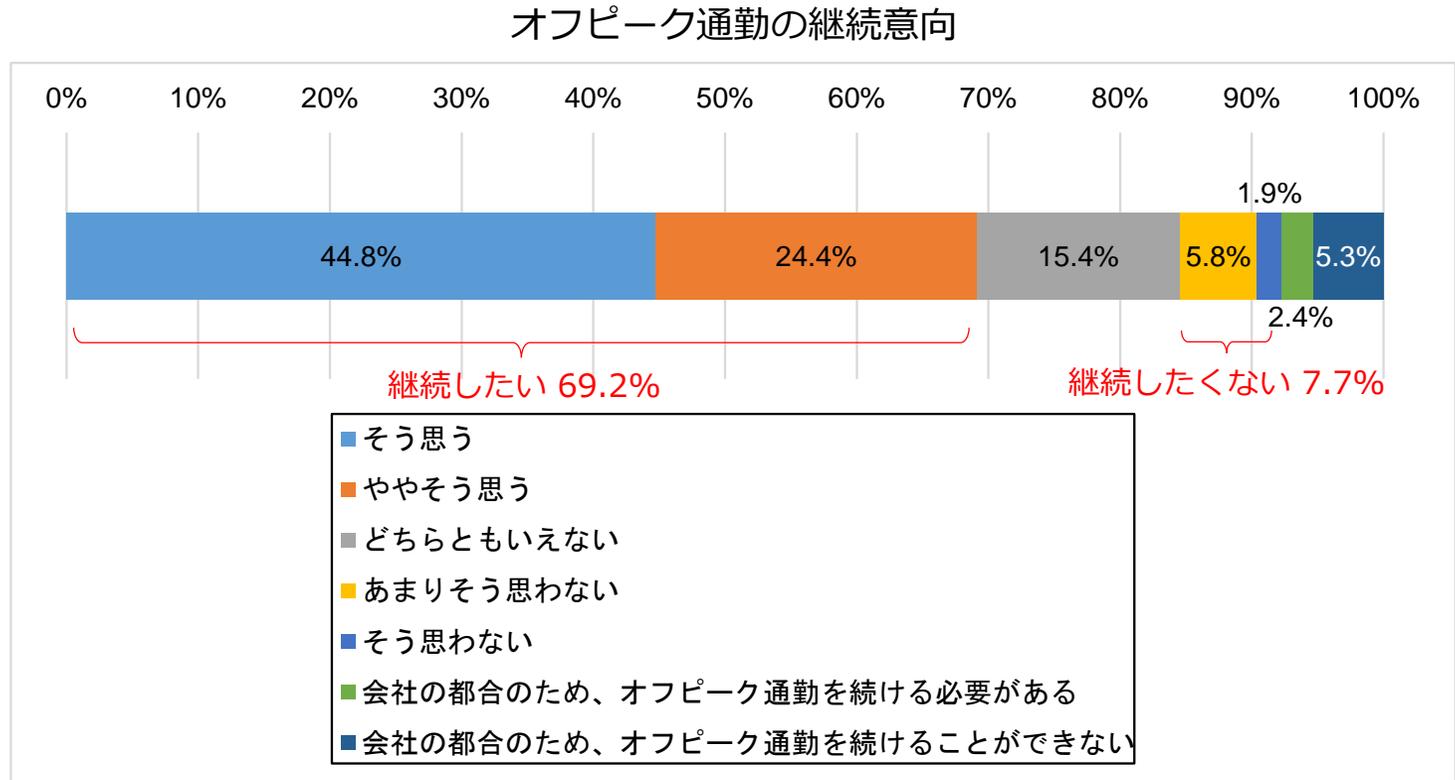


注：「自分はあまり子育て（介護）に時間を割いていない」は、子育て（介護）をしていない層に集約した。

# Q16 オフピーク通勤の継続意向

・ オフピーク通勤を継続したい人は計69.2%、継続したくない人は計7.7%であった。

問16 あなたは今後、オフピーク通勤をしたいと思いますか。



## Q17 オフピーク通勤を継続したくない理由

- オフピーク通勤の継続意向（問16）に対して、継続したくないとする利用者がわずかにいた（7.7%）。
- 混雑回避の効果が小さいこと、勤務制度がオフピーク通勤に適していないこと、仕事、家族、自身の都合により時間帯を変えにくいことが挙げられている。

問17 オフピーク通勤をしたいと思わない理由を、ご自由にお書きください。

分類	回答の例
混雑回避の効果が小さい	<ul style="list-style-type: none"><li>• あまり混雑に違いがないため。</li><li>• 混雑が緩和されなかったため。</li></ul>
勤務先の対応が不適切	<ul style="list-style-type: none"><li>• オフピーク通勤で遅めに出勤しても、通常の定時までしかオフィスにいられないため。</li></ul>
時間帯を変えにくい（仕事）	<ul style="list-style-type: none"><li>• 業務に支障がでるため。</li><li>• 皆が職場に揃う時間が多くないと意味がないと思うため。</li><li>• 訪問介護の仕事なので、利用者さんの時間に合わせにくくなるため。</li></ul>
時間帯を変えにくい（家族）	<ul style="list-style-type: none"><li>• 家族と過ごす時間が増えるのであれば、混雑していても気にしない。</li></ul>
時間帯を変えにくい（自分）	<ul style="list-style-type: none"><li>• 人が少ないのは利点だが、時間が早すぎるので大変だったため。</li><li>• 終業時間がおそくなるから。</li><li>• 仕事も含めてあまり生活のペースを変えたくないため。</li></ul>

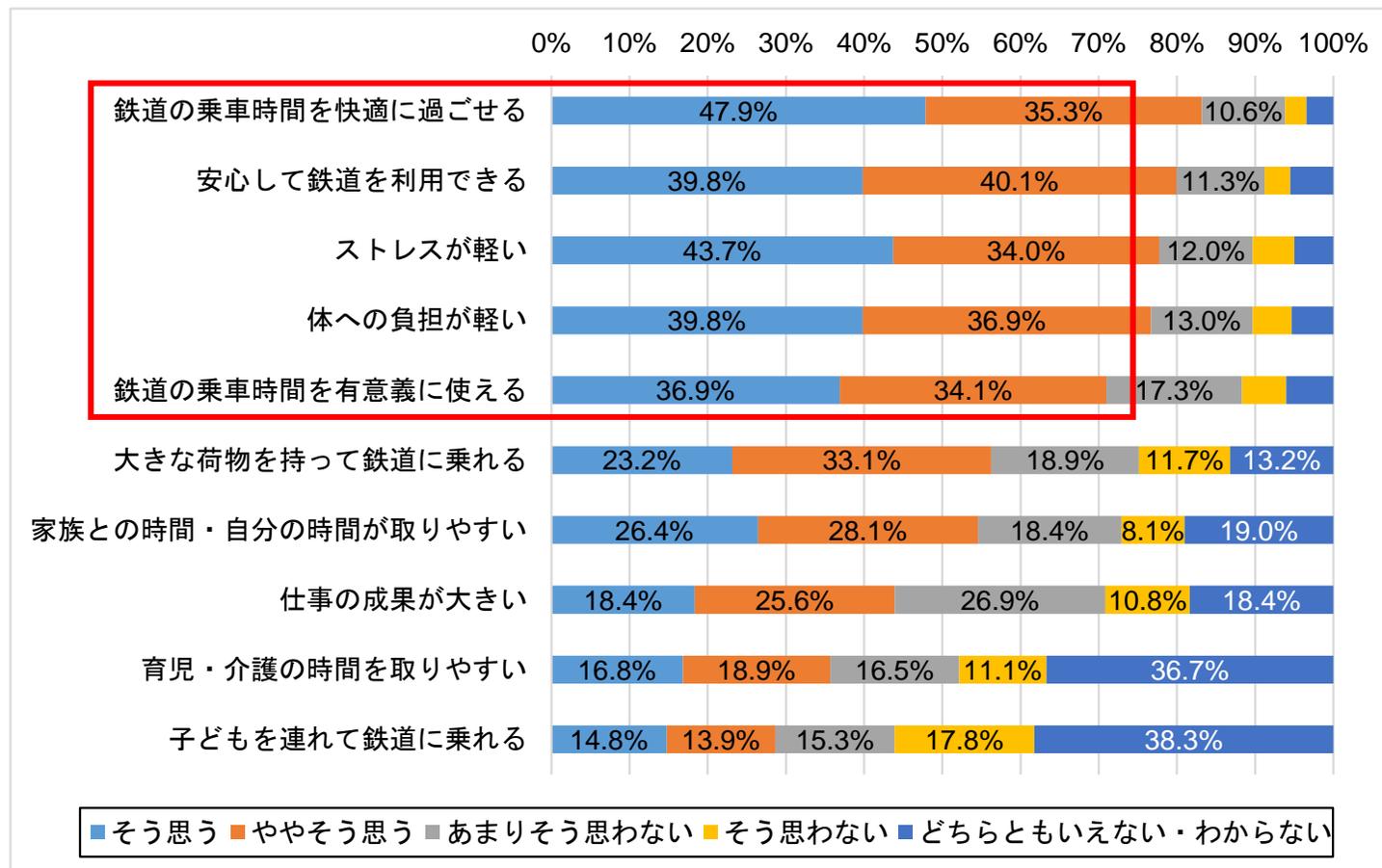
注：回答例は原文の記述をなるべく活かしつつ、事務局で一部表現を修正している。

# Q18 オフピーク通勤による個人のメリット

- ・ 快適性、安心感、ストレス・身体負担の軽減、乗車時間の有効活用については、70%以上の回答者が実際にメリットであると感じている。

問18 オフピーク通勤により、あなた自身が得られる可能性のあるメリットについて、以下の項目ごとにあなたの考えをお答えください。

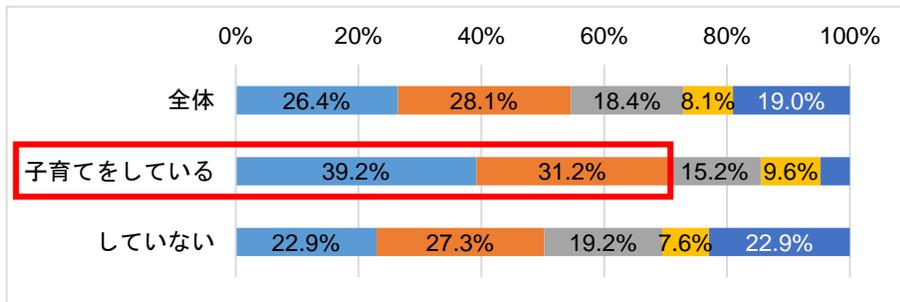
オフピーク通勤による個人のメリット



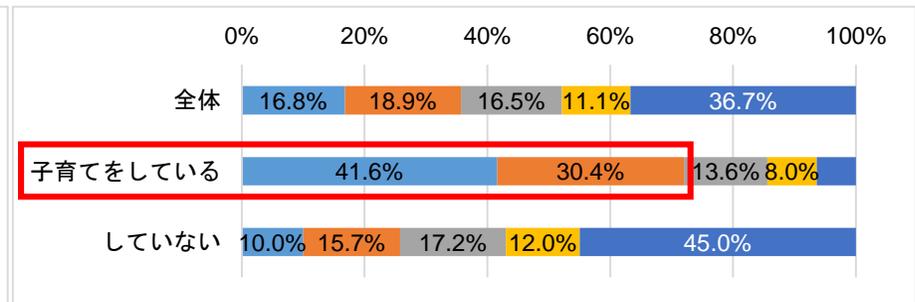
# Q18 オフピーク通勤による個人のメリット (子育て層の回答)

- 子育てをしている人に限定すると、子どもや家族に関する「家族との時間・自分の時間が取りやすい」「育児・介護の時間を取りやすい」ことを実際にメリットと感じている割合が70%以上となった。
- 子育てをしていない人と比べると、子育てをしている人のほうがそれぞれ約20%、約46%高く評価している。
- 「子どもを連れて鉄道に乗れる」ことをメリットに感じる人は50%程度であるものの、子育てをしていない人に比べると約30%高い評価であった。

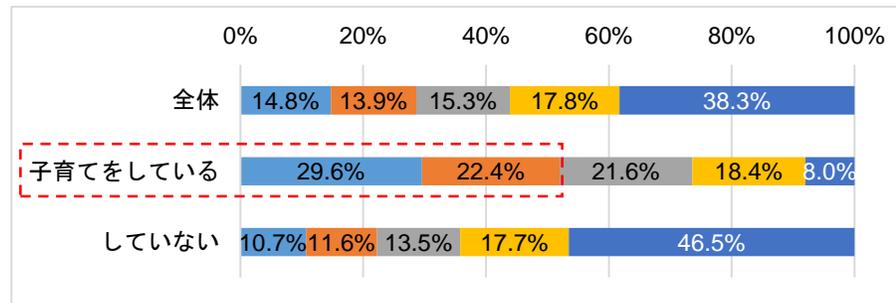
個人：家族との時間・自分の時間が取りやすい



個人：育児・介護の時間を取りやすい



個人：子どもを連れて鉄道に乗れる



■ そう思う ■ ややそう思う ■ あまりそう思わない ■ そう思わない ■ どちらともいえない・わからない

# Q19 オフピーク通勤による個人のメリット (混雑回避によって得られたメリット)

- ・ オフピーク通勤で混雑を回避したことによって得られたメリットを下表にまとめる。

問19 あなたがオフピーク通勤をすることで実際に得られたメリットについて、具体的にお書きください。

分類	回答例
感染症対策	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 空いている電車に乗ることで感染症のリスクが減らせたように感じ、安心できた。</li><li>・ ソーシャルディスタンスが保てる。</li></ul>
ストレス軽減	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 混雑時の通勤と比べて、心身ともに疲労度が軽い。</li><li>・ 朝の満員電車でのストレスが軽減され、出勤による疲れが少し軽減された。</li><li>・ 車内や駅構内で人との距離が保てるので、イライラしない。</li></ul>
身体負担軽減	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 満員電車では乗車中に気持ち悪くなるが、オフピーク通勤では気持ち悪くなることが減った。</li><li>・ 人酔いしないことで、体力を消耗しない。</li><li>・ 座って通勤することができ、仕事前から疲れることがなくなった。</li><li>・ 座れるので、目を閉じて休憩できる。</li></ul>
仕事の効率化 (混雑緩和による)	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 朝の通勤ストレスが減り、入社してからの効率が上がった</li><li>・ 満員電車に乗る必要が無くなり、ストレスが減り仕事に集中できる</li><li>・ 仕事の始業前に気持ちに余裕ができ、仕事への集中力が高まった。</li></ul>
乗車時間の有効活用	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 電車の中で本を読んだりスマホを見るスペースがあるので、通勤時間を有意義に過ごせる。</li><li>・ これまで混雑して立ったままであったのが、座ることで読書、仕事のプランニング、執筆などを行うことができ、業務の効率化と知識の充実を図ることができた。</li><li>・ 電車で座ることができるので、本を読んだり、疲れが残っている時はうたた寝もできる。</li></ul>
その他の効果	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 満員電車での迷惑行為に遭わなくなった。</li><li>・ 大きな荷物を持って乗車しても、邪魔にならなかった。</li><li>・ 常に車内が空いている為、心に余裕ができ、駆け込み乗車をしなくなった。</li></ul>

注：回答例は原文の記述をなるべく活かしつつ、事務局で一部表現を修正している。

# Q19 オフピーク通勤による個人のメリット (出勤時刻変更により得られたメリット)

- ・ オフピーク通勤を行うために出勤時刻を変更したことによって得られたメリットを下表にまとめる。

問19 あなたがオフピーク通勤をすることで実際に得られたメリットについて、具体的にお書きください。

分類	回答例
子育ての質の向上	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 子供の朝の支度や、朝ご飯の時間を取れるようになった</li><li>・ 朝に急いで準備したり、子供に怒ったりイライラすることが減った。</li><li>・ 時間に余裕ができるため子供を保育園に送って行ける、またはその時間を通して子供と触れ合える。</li><li>・ 子供の送り迎えの分担が成り立つようになった。</li><li>・ 子供の登校時間まで、一緒にいることができる。</li><li>・ 帰宅後は子どもと触れ合えるので、仕事と家庭の両立が上手くできていると感じる。</li></ul>
家族とのふれあいの増加	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 家族とのコミュニケーションが増え、気持ちもゆっくりできる。</li><li>・ 朝食を全員で食べられるようになった。</li><li>・ 家族と一緒に出勤し、かつ同じ時間に帰れるようになったことで、家族の時間が増えた。</li></ul>
仕事の効率化 (早く出勤することによる)	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 静かな職場で集中できる。</li><li>・ 早く出勤することにより、1人で仕事に集中する時間を確保できるようになった。</li><li>・ 午前中の時間が長くなり、仕事の効率がよくなった。</li><li>・ 早く出勤する事で、自分のペースで段取り良く仕事を進められた。</li></ul>
帰宅時の混雑回避	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 朝も夜も通勤の電車が少し空いている。</li><li>・ 出勤時間を早めたことで、帰宅時間帯も早いため、出退社とも鉄道の混雑にストレスが少ない。</li></ul>
鉄道以外での混雑回避	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 社内についてからもエレベーター待ちの時間があつたが、それもなくなった。</li><li>・ トレーニングジムなども比較的空いていたりする。</li><li>・ お店や銀行なども空いており、立ち寄りやすい。</li></ul>

注：回答例は原文の記述をなるべく活かしつつ、事務局で一部表現を修正している。

## Q19 オフピーク通勤による個人のメリット (出勤時刻変更により得られたメリット)

- ・ オフピーク通勤を行うために出勤時刻を変更したことによって得られたメリットを下表にまとめる。

問19 あなたがオフピーク通勤をすることで実際に得られたメリットについて、具体的にお書きください。

分類	回答例
出勤前の時間の有効活用	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 会社に到着する前に最寄り駅そばのカフェなどで、自己啓発の勉強や読書などの時間を確保できる。</li><li>・ 朝、運動してから出社できる。</li><li>・ 平日にしかできない役所関係の申請など、私用の立ち寄りをしてから出社できる。</li><li>・ 朝、時間に余裕ができるので、家事を済ませてから仕事ができる。</li></ul>
帰宅後の時間の有効活用	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 始業が早くなったぶん終業も早いため、夕方以降の時間を勉強するなど、自己研さんの時間に充てられるようになり、充実度が高い。</li><li>・ 早めに出勤すれば早く退勤できて、習い事や買い物、趣味の活動などに時間がとりやすい。</li><li>・ 早く帰宅することで夜ご飯を早く済ませられるようになり、健康的な生活を送れるようになった。</li><li>・ 平日でも宅配便が受け取れるようになった。</li></ul>
朝が遅い方が身体に合う	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 朝起きるのが楽になった。</li><li>・ 寝る時間は変わらないので、遅く起きる分睡眠時間が増えた。</li><li>・ 朝の気温の低い時間帯に通勤する際の寒さが和らいだ。</li></ul>

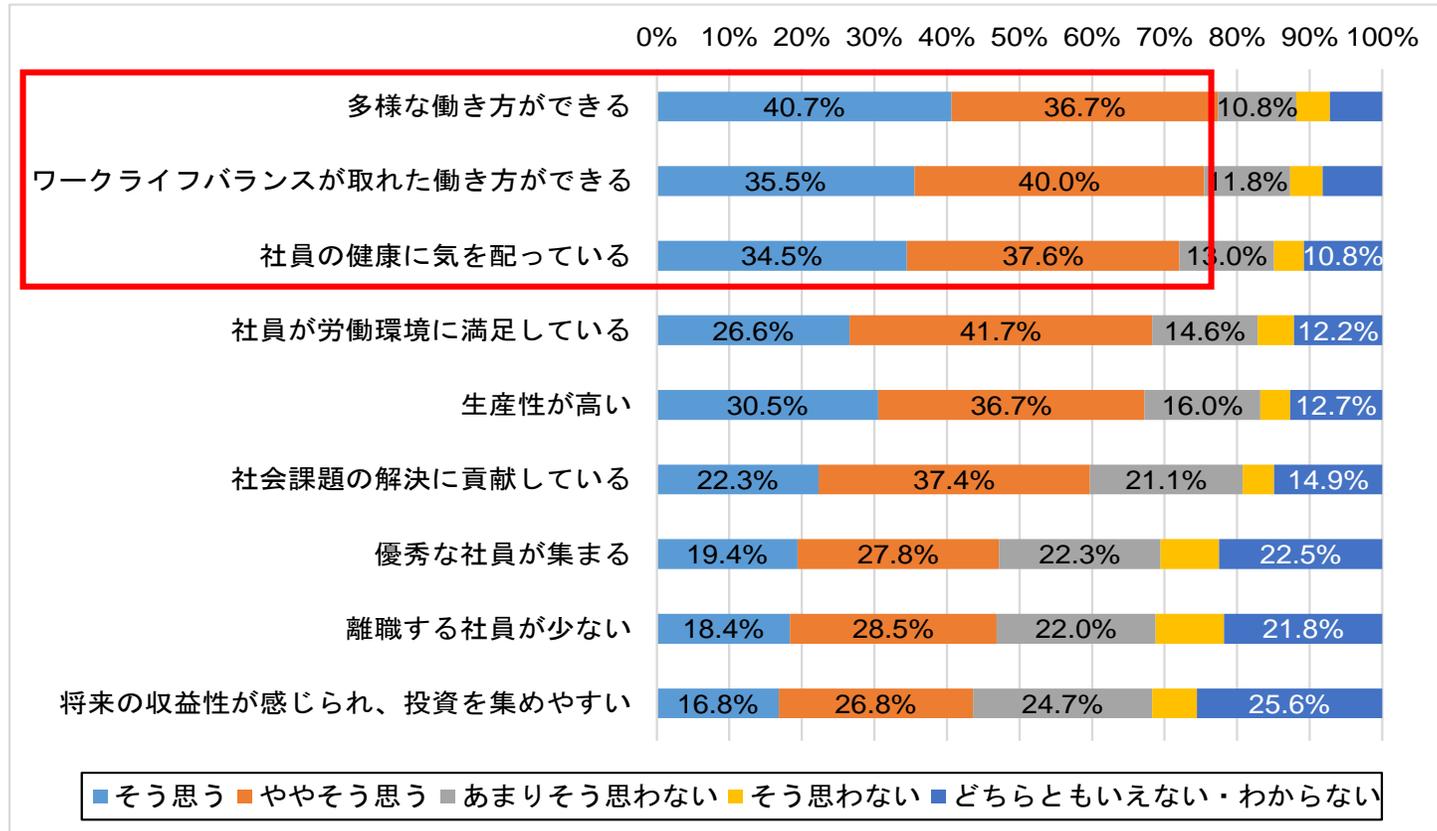
注：回答例は原文の記述をなるべく活かしつつ、事務局で一部表現を修正している。

## Q20 オフピーク通勤可能な企業に対する印象

- 回答者の7割以上が、ワークライフバランスに配慮した企業であるとのイメージを持つ結果となった。

問20 あなたは社員にオフピーク通勤を認めている企業について、どのような印象を持ちますか。以下の項目ごとにお答えください。

### オフピーク通勤が可能な企業のイメージ



#### 【参考】企業イメージに関する自由意見（抜粋）

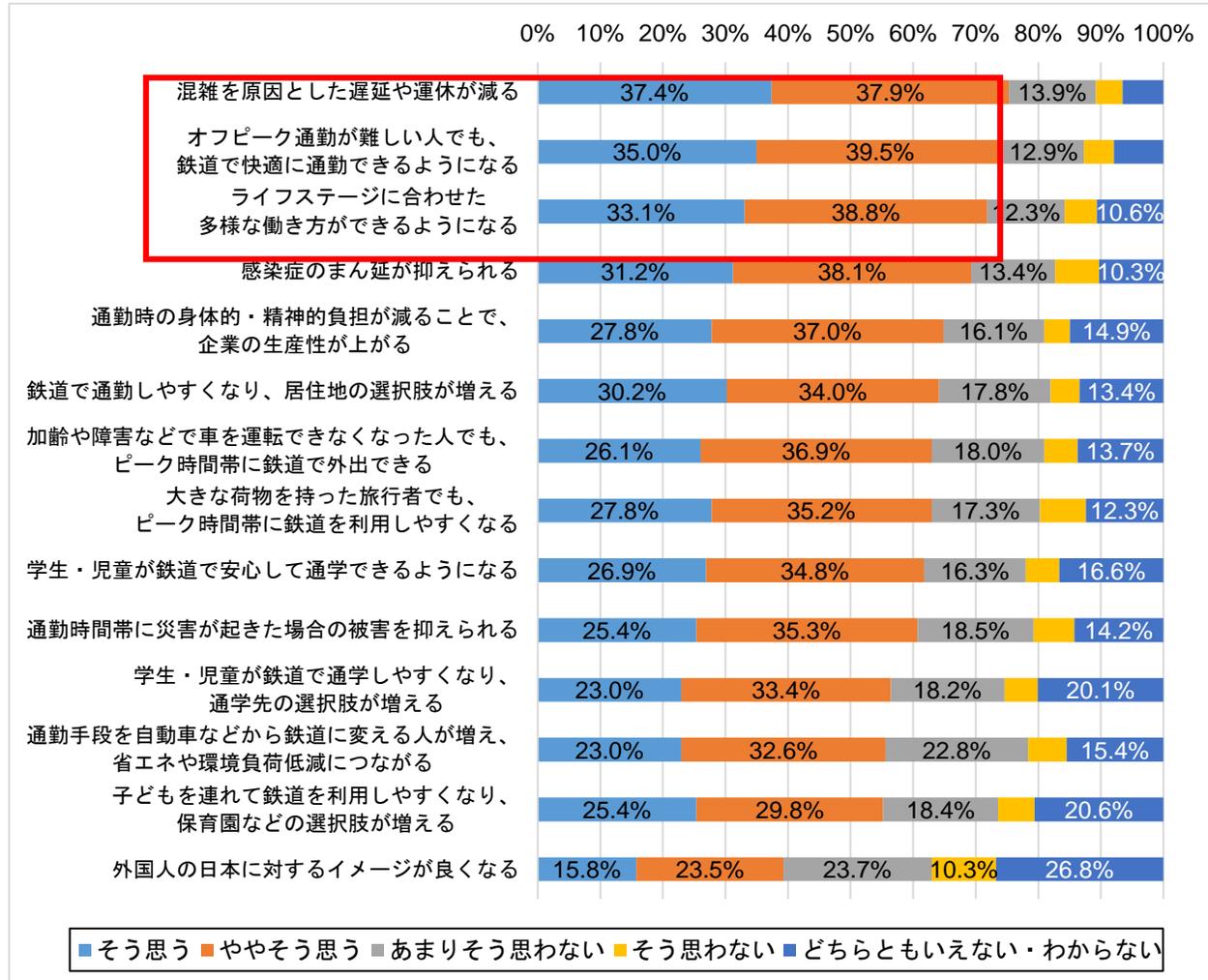
- オフピーク通勤は、社員の健康維持に寄与している。
- 個人の事情にできるだけ寄り添う姿勢ができれば、会社への満足度が上がると思う。
- 勤務時間の自由度を上げれば働きやすくなり、入社希望者が増え退職者も減るため、メリットが大きい。

# Q21 混雑緩和で期待される社会全体のメリット

- 7割以上の回答者が、遅延の減少、ピーク時利用者の快適性、多様な働き方の実現を挙げた。

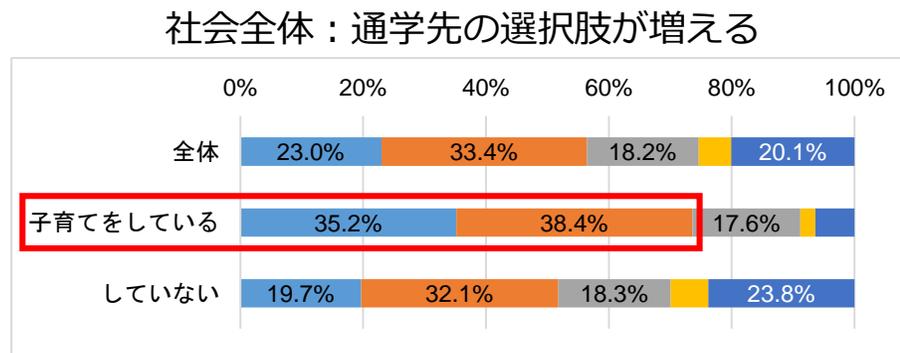
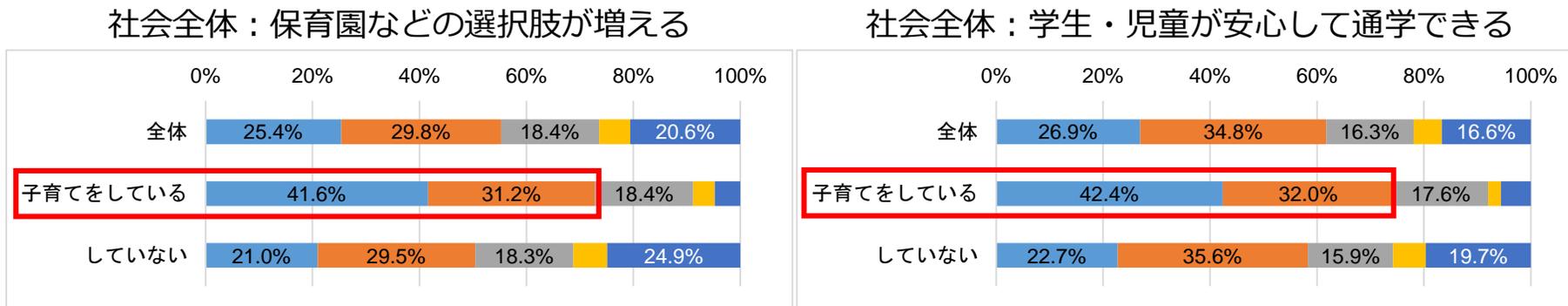
問21 鉄道のピーク時間帯における混雑緩和が進むことで、社会全体が得られる可能性のあるメリットについて、以下の項目ごとにあなたの考えをお答えください。

混雑緩和の進展により想定される社会全体のメリット



# Q21 混雑緩和で期待される社会全体のメリット (子育て層の回答)

- 家族や子供に関する選択肢である「保育園などの選択肢が増える」「学生・児童が安心して通学できる」「通学先の選択肢が増える」について、子育て層の7割以上がメリットと回答した。
- 子育てをしていない人と比較すると、いずれも子育てをしている人のほうが約15~20%程度高い結果となった。
- 今回のアンケートはオフピーク通勤経験者のみを対象としていることに留意が必要ではあるが、混雑緩和の取組は子育て世代へのメリットがあると言える。



■ そう思う ■ ややそう思う ■ あまりそう思わない ■ そう思わない ■ どちらともいえない・わからない

## Q22 オフピーク通勤経験者の知見・要望 (オフピーク通勤のメリットの共有)

- 仕事の効率化や感染症対策だけでなく、企業におけるBCP向上にも寄与するとの声がある。

問22 近年オフピーク通勤が普及してきました。混雑を避けて快適に通勤できる人をさらに増やしていくために、これからオフピーク通勤に取り組む人や企業に共有したいことなどがあれば、ご自由にお書きください。

分類	回答例
仕事の効率化	<ul style="list-style-type: none"><li>• オフピーク通勤によって通勤時のストレス軽減につながり、仕事へ集中することができ、生産性も向上する。</li><li>• 満員電車のストレスがないので、朝から仕事にしっかり打ち込める。</li><li>• 通勤時のストレスが少ないことで、入社後の肉体的疲労度や精神的疲労度が抑えられ、業務の生産性向上に繋がった。</li><li>• オフピークの通勤により、時差通勤の選択肢が増えて、静かな環境で仕事ができる時間も増えた。さらに、仲間と話しながら進める案件も事前に頭の整理をする時間を確保しつつ、勤務先で話し合いができています。</li></ul>
企業における事業継続性向上・人材確保	<ul style="list-style-type: none"><li>• 介護や育児による影響があった場合も、勤務時間を調整できることで、安定した稼働人数を担保できた。</li><li>• オフピーク通勤は、社員の健康維持に寄与している。</li><li>• 個人の事情にできるだけ寄り添う姿勢ができれば、会社への満足度が上がると思う。</li><li>• 勤務時間の自由度を上げれば働きやすくなり、入社希望者が増え退職者も減るため、メリットが大きい。</li></ul>
感染症対策	<ul style="list-style-type: none"><li>• 最近はオフピーク通勤もリモートワークも減ってきて、また段々と混雑が元に戻りつつあるため、今一度感染症リスクを考え、オフピーク通勤やリモートワークを積極的に取り入れる環境になって欲しい。</li><li>• オフピーク通勤は感染症対策になり、家族も安心して暮らせる。</li></ul>

## Q22 オフピーク通勤経験者の知見・要望 (働き方の見直し)

- フレックス勤務制度の導入を含む、多様な働き方の許容を要望する声が多い。

問22 近年オフピーク通勤が普及してきました。混雑を避けて快適に通勤できる人をさらに増やしていくために、これからオフピーク通勤に取り組む人や企業に共有したいことなどがあれば、ご自由にお書きください。

分類	回答例
多様な働き方の許容	<ul style="list-style-type: none"><li>画一的な始業時間であることの意味を改めて問われていると思う。個々のライフスタイルや個性に合わせた始業時間の選択ができることを実感できる、良い機会だと思う。</li><li>テレワークも含め、もっと多様な働き方ができるようになってほしいと思う。</li><li>皆揃わないといけないという考え方ではなく、在宅で済む人は在宅で、出勤しなければならない人もオフピークで通勤できるようにしてほしい。</li><li>仕事の関係者が日本だけにいるわけではない。時差があれば常に皆が揃う働き方にこだわる必要はない。</li><li>多様な働き方を認めてもらえると、働く意欲が増し、生産性もあがる。</li></ul>
フレックス勤務制度の導入	<ul style="list-style-type: none"><li>オフピーク通勤を普及するためには、企業がフレックスタイム制の導入を前向きに検討をしてほしいと思う。</li><li>何時から何時の間に出勤という形にすれば、始業開始時間前に出勤をしなくてはならないという古い慣習にとらわれずに済むので良いと思うし、若い世代にも受け入れられやすいと思う。</li><li>労働時間を変えずに勤務時間を自身で決められれば、生産性は上がると思う</li><li>会社が出社時間を決めるのではなく、個人に任せても特に生産性は落ちないので、オフピーク通勤のデメリットは多くはないと思う。</li></ul>

## Q22 オフピーク通勤経験者の知見・要望 (オフピーク通勤の普及に必要なこと)

- ・ オフピーク通勤の普及のためには、社会全体での理解・取組が必要である。

問22 近年オフピーク通勤が普及してきました。混雑を避けて快適に通勤できる人をさらに増やしていくために、これからオフピーク通勤に取り組む人や企業に共有したいことなどがあれば、ご自由にお書きください。

分類	回答例
顧客等の理解	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 取引先への直行・直帰やリモートワークの活用などを、複合的に利用出来るような働き方が社会全体に整うと良いと思う。</li><li>・ 対外的な業務があると時差出勤がしにくいと感じるので、他の企業でももっと理解が進むとよい。</li></ul>
行政の取組	<ul style="list-style-type: none"><li>・ オフピーク通勤を認める会社を増やして欲しい。行政からもっとアピールしてほしい。</li><li>・ ぜひとも行政からの働きかけにより、オフピーク通勤の導入を後押しして頂きたい。</li></ul>
メリットの共有	<ul style="list-style-type: none"><li>・ オフピーク通勤のメリットを分かりやすく配信し、良い点を理解する人が増えればもっと普及すると思われる。</li><li>・ 固定観念がある上司や企業に対し、対策や現在の効果を伝えてほしい。</li></ul>
インセンティブ付与 (鉄道事業者・職場)	<ul style="list-style-type: none"><li>・ オフピーク利用時の運賃を下げること。</li><li>・ オフピーク利用でもらえるポイントを拡大すること。</li><li>・ 自分で好きな時間に出勤できることが可能な職場であれば、オフピーク手当などをつけて奨励したらいいと思う。</li></ul>
ピーク前後の輸送力確保	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 早い時間の電車の本数を増やすこと。</li><li>・ オフピーク時間帯の電車運行をもう少し増やして欲しい。</li></ul>
家族の協力	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 家族の協力が無いと難しいとは思う。通勤時間が早くなる分、家族がさらに早く起きなければいけない場合もある。逆に早く帰ってきて子供との時間を一緒に共有できるメリットもある。</li></ul>

## Q22 オフピーク通勤経験者の知見・要望 (企業において配慮すべき事項)

- 従業員個人や家庭の都合に合わせてられるように、画一的な勤務制度ではなく、従業員に裁量を与えられることが求められている。

問22 近年オフピーク通勤が普及してきました。混雑を避けて快適に通勤できる人をさらに増やしていくために、これからオフピーク通勤に取り組む人や企業に共有したいことなどがあれば、ご自由にお書きください。

分類	回答例
オフピーク通勤に適した勤務制度の導入	<ul style="list-style-type: none"><li>オフピーク出勤しても、単なる早出出勤でしかなく、通常の定時まで職場にいたることがあり、非効率的である。フレックス勤務があっても形骸化しているケースが多いため、行政等による改善啓蒙を要望します。</li><li>オフピーク通勤により社員の負担や無給労働が増えないよう、法令遵守してほしい。</li><li>一部の社員だけがオフピーク通勤に切り替えると不公平感が出るため、会社全体で時差通勤を進められるよう、具体的に業務形態や業務の振り分け等を検討してほしい。</li></ul>
設備や働き方の変革	<ul style="list-style-type: none"><li>ITツール（オンライン会議など）を充実させること。</li><li>早く出社すれば早く帰ることになるので、しっかりオフピーク通勤をしている人を確認し、早めに相談依頼をしてほしい。</li></ul>
従業員の裁量の確保	<ul style="list-style-type: none"><li>会社が強制的に行なっているため、少数ではあるが、あまり良く思わない人もいる。</li><li>オフピーク出勤ができない人もいるので、できる人が積極的に取り組むことで、混雑緩和につながってほしい。</li><li>ある程度出勤時間に自由度があるとありがたい。オフピーク通勤は良い制度と思うが、強制になると社員によっては合わないこともあると思う。</li></ul>
組織全体での配慮	<ul style="list-style-type: none"><li>オフピーク通勤を多くすると、夕方に仕事が多くなる傾向がある。。 全体会議が17時前後になるケースもあり、保育園の迎えなどがある社員にはデメリットになることもある。全体に招集をかける会議体は、時間の選択に注意が必要。</li><li>会社全体が進めないと、業務に支障が出たり、誰かにしわ寄せがいく恐れがある。</li></ul>

## Q22 オフピーク通勤経験者の知見 (オフピーク通勤を実践している企業の取組)

- ・ オフピーク通勤を実践している企業では、オンラインを活用したコミュニケーションの円滑化や、勤務時間の調整に配慮がなされている。また、取引先からも理解を得ているとの声がある。

問22 近年オフピーク通勤が普及してきました。混雑を避けて快適に通勤できる人をさらに増やしていくために、これからオフピーク通勤に取り組む人や企業に共有したいことなどがあれば、ご自由にお書きください。

分類	回答例
社内のコミュニケーション	・ 社内の連絡事項などをオンラインで共有できるようになったことで、朝礼が不要になり、それぞれ出勤時間をフレキシブルにできるようになった。
勤務時間の調整	・ 早出と遅出で分担することで、コアタイム10時～18時の人手を確保できている。
取引先との調整	・ オフピーク通勤を取引先含むクライアントに伝えており、理解を得ている。