

4人に1人が「隠れ休憩」、同僚の目を気にしてトイレや階段で休む人も 【インスタベース | 休憩の実態調査】

株式会社Rebaseが運営するレンタルスペースのマッチングプラットフォーム「instabase（インスタベース）」は、2026年8月、利用者231名を対象に、職場や学校での休憩について調査しました。

猛暑が続いた夏を越え、疲れの出る時期。今月上旬は「秋の睡眠健康週間」にあたり、身体の休息が気になる季節です。ただ、堂々と休むのは気が引けるのか、休憩や休息をとる際に周りへ気を遣ったことがある人は半数にのぼり、人目を避けてひと息つける場所を探す姿が見えてきました。



【インスタベース | 休憩の実態調査】 約半数が、気を遣いながら休んでいる

■「隠れ休憩」の実態、職場では周りの目が気になる

学生や主婦・主夫などを除いた210人のうち、休憩をとっている184人を、周囲への配慮の有無で分けた集計です。「隠れ休憩」の割合は、気を遣っている層が23%、気を遣っていない層が4%で、約6倍の開きがありました。

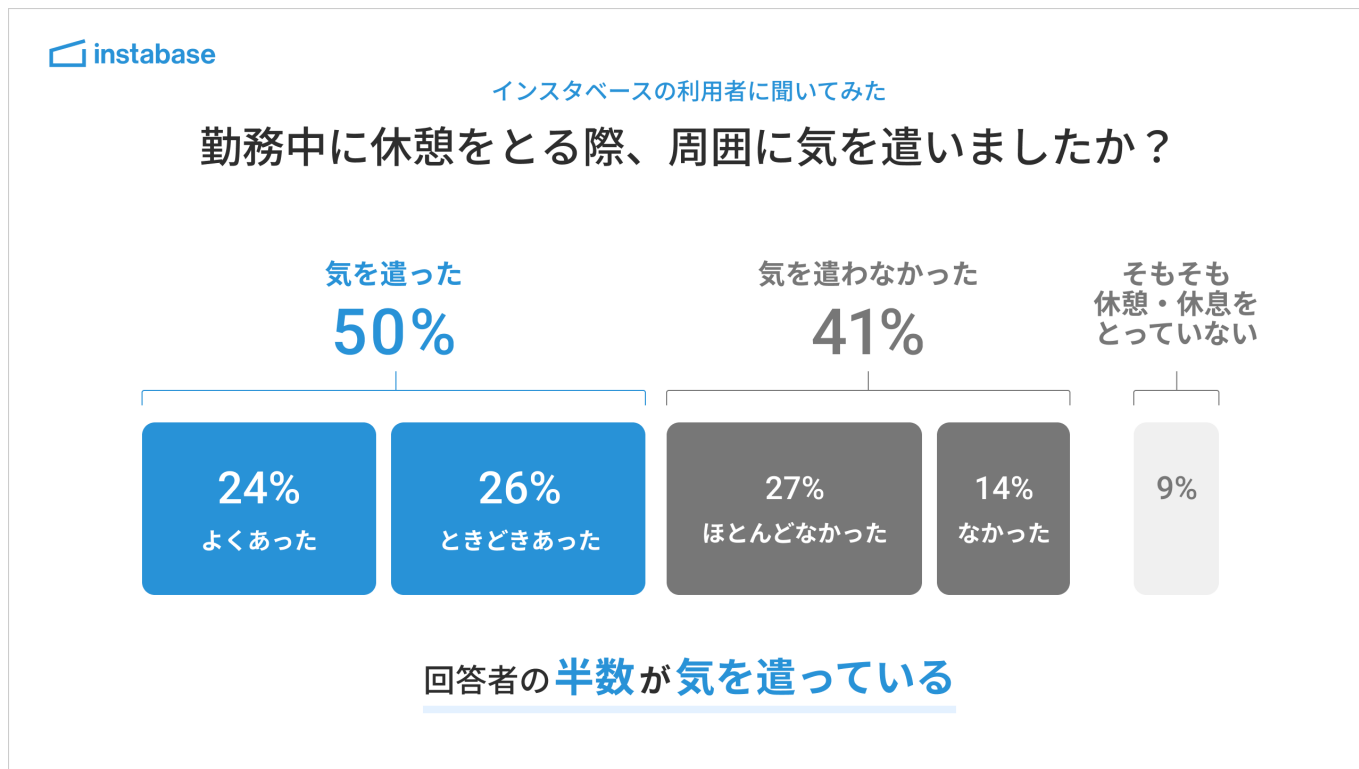
休んでいる場所は、職場のトイレや階段、空き会議室。休み方の設問で最も多かったのも自席や車内での短時間の仮眠で、職場や自宅以外の休息場所を聞いた自由記述には「電車内」と書いた人もいます。いずれも、業務の合間にまぎれて短く休める場所です。

一方、職場の仮眠室や休憩室を使う割合は9%と18%でした。休憩時に気を遣う人は、ゆっくり休憩をするにも場所がない、またはあっても使いづらいようです。

人目につかない場所での休憩を選んだ31人（全回答者ベース）に限ると、その87%が休憩時に周囲へ配慮したと答えています。休憩をとっている人全体の54%と比べて高い数字です。

■ 休憩しても、ゆっくりできていない

直近1ヶ月の勤務日で、休憩や休息をとる際に周囲へ配慮したことが「よくあった」「ときどきあった」と答えた人は、合わせて50%。「そもそも休憩や休息をとっていない」と答えた人も9%いました。



※本設問は、回答日からさかのぼる直近1ヶ月間の経験を尋ねたものです（調査期間：2026年8月19日～25日）。

困りごとを尋ねると、「周囲の目が気になる・言い出しにくい」が18%、「休むことに気が引ける・申し訳なさを感じる」が14%。周りに気を遣い、休憩すること自体に引け目を感じている人もいます。

■ 普段、休みにくい理由の1位は「近くに適した場所がない」

職場や学校に限らず、休息やひとりになる時間をとることについて、あてはまるものを選んでもらいました（複数回答、n=231）。

1位は「近くに適した場所がない」で35%。「自宅に一人になれる場所がない」14%と合わせると、場所の不足を挙げた人は43%になります。

3位には「費用が高い」が33%で入りました。回答者の3人に1人が、休むことにはお金がかかると感じています。

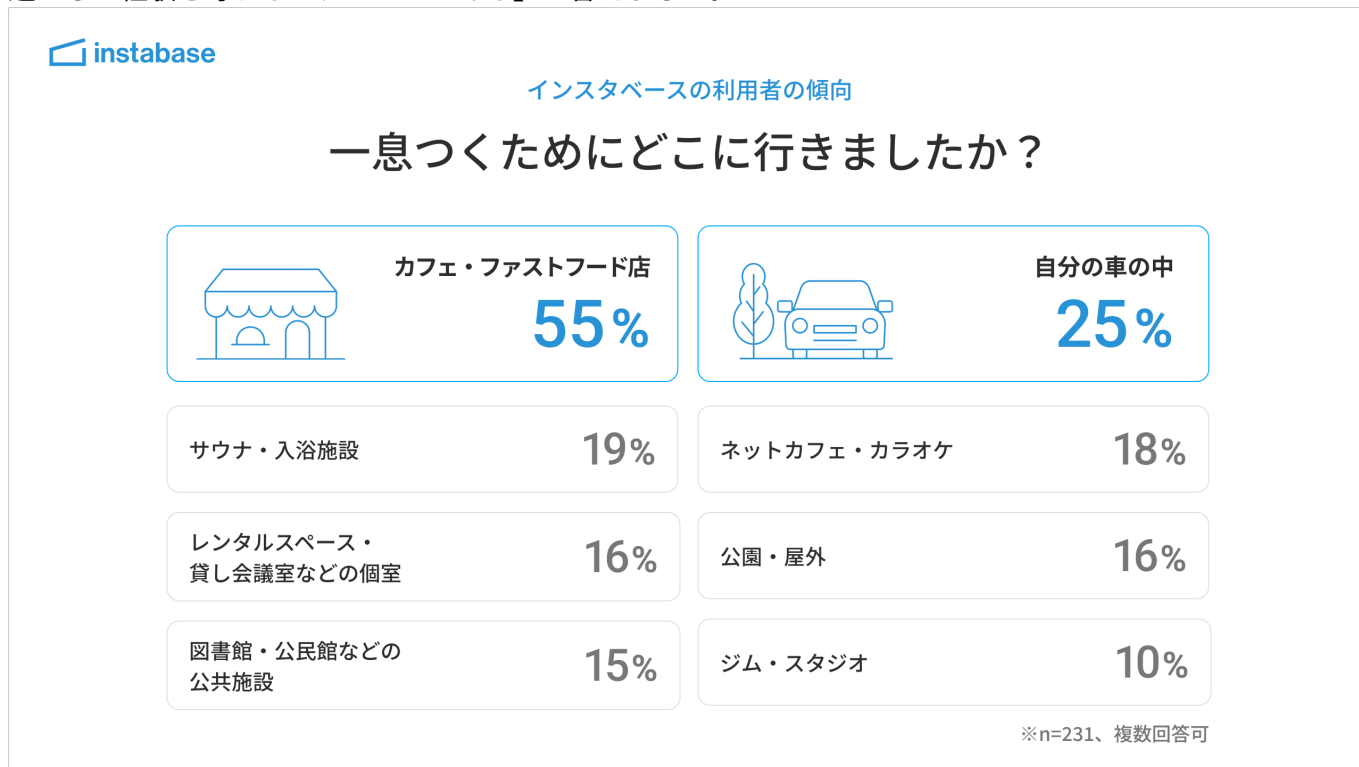
心理的な理由である「周囲の目が気になる」18%と「休むことに気が引ける」14%と、普段から休みにくいと感じている人が多いこともわかりました。

自由記述には、次のような声がありました（原文のまま抜粋）。

- ・「子育て（2歳）を平日は仕事で外出するなか、妻に任せてしまっているので、休日まで1人になりたいと思っちゃいけないと感じている」
- ・「一人になれる雰囲気がない、気を使う」

■ ほっとひと息つける場所は、結局いつものところ

勤務中に限らず、仕事帰りや休日など直近1年間で職場や自宅以外の場所で休憩をとったり、ひとりの時間を過ごした経験を尋ねると、81%が「ある」と答えました。



どこに行ったかを尋ねると、カフェが55%、自分の車の中が25%。レンタルスペース・貸し会議室などの個室も16%で、インスタベースでも、靴を脱いでくつろいだり、涼みながら充電したりといった使われ方が寄せられています。

今回の調査では、休憩をとる場面での行動と、そこで生じている困りごとを、場所を扱うプラットフォームの立場から尋ねました。業務の合間に人目を避けて休まざるを得ない「隠れ休憩」の実態は、働く人々の休息に対する心理的なハードルの高さを示しています。無理なく仕事をし続けるためにも、罪悪感なく短時間でもほっとできる時間や場所を確保できる社会的な環境づくりが、今後より一層重要になっていくと考えられます。

■ 調査概要

調査名：職場や学校での休憩と運動に関する調査（インスタベース調べ）

調査方法：インターネット調査

調査期間：2026年8月19日～8月25日

調査対象：インスタベース利用者

有効回答数：231名

出典元：<https://media.instabase.jp/調査レポート/survey-breaktime>

※本リリース内の「言い出しにくい層」は、休憩について「周囲の目が気になる・言い出しにくい」または「休むことに気が引ける・申し訳なさを感じる」と回答した56名を指します。また、職場のトイレや階段、空き会議室など、人目を避けてとる休憩を「隠れ休憩」と称します。

※本調査は回答者の自己申告に基づく実態の把握を目的としたもので、特定の利用方法を推奨するものではありません。

ありません。レンタルスペースで利用できる用途は、各スペースの利用規約によります。

※各数値は小数第1位を四捨五入しています。

■ 本データのご利用について

本リリースの調査結果およびグラフは、記事などに自由にご利用いただけます。ご利用の際は、出典に「インスタベース調べ」と明記のうえ、下記ページのリンクをお願いいたします。

職場や学校での休憩と運動に関する調査（インスタベース調べ）：

<https://media.instabase.jp/調査レポート/survey-breaktime>

調査データの詳細は、上記ページで公開しています。

「instabase」について

インスタベースは、日本最大級のレンタルスペースのマッチングプラットフォームです。貸し会議室、セミナー会場、レンタルスタジオ、レンタルキッチン、レンタルサロンなど、30分間からどなたでも簡単に予約できるレンタルスペースを全国で50,000件以上掲載しています。年間サイト訪問者数は、3,200万人を超え、幅広い年代の方々にご利用いただいています。

公式サイト：<https://www.instabase.jp>

法人向けプラン「instabase for Business」：<https://go.instabase.jp/business>

株式会社Rebase 会社概要

Rebaseは「Where It Starts / ことのはじまり」をビジョンとして掲げ、世界中の至るところで様々な「こと」が生まれ、あふれている状態を目指します。そのために、「Get Together / 和をひろげる」をミッションとし、人が集い、出会い、交流することで「和」を広げていきます。

コミュニティイベントサービス「[TOIRO](#)」で集うきっかけを生み出し、レンタルスペースのマッチングプラットフォーム「[instabase](#)」で集まる場を提供しています。

会社名：株式会社Rebase

所在地：東京都渋谷区神宮前5-52-2 青山オーバルビル3F

代 表：代表取締役 佐藤 海

会社設立：2014年4月

事業内容：マッチングプラットフォーム事業

URL：<https://www.rebase.co.jp>

会社説明動画▶は[こちら](#)

<本件に関するメディアお問い合わせ先>

株式会社Rebase 広報/PR 大塚

press@rebase.co.jp / 070-1227-8233