

「働き方改革」の推進で、約4割のビジネスパーソンが“ジタハラ”（時短ハラスメント）被害予備軍に…?!

**「働き方改革」に取り組む企業に勤めるビジネスパーソンの約8割が  
業務効率化・生産性向上のために「紙の手帳」を活用！**

～「働き方改革」（長時間労働の改善）のためには、「紙の手帳」とデジタルツールの併用が有効だった！～

株式会社 高橋書店（本社：東京都文京区 代表取締役社長：高橋秀雄）は、11月23日「勤労感謝の日」を前に、「働き方改革」に関するアンケート調査を、日本全国のビジネスパーソン男女730名を対象に行いました。

その結果、「働き方改革」（長時間労働の改善）に取り組む企業に勤めているビジネスパーソンの約4割が、“ジタハラ”（時短ハラスメント）被害につながる悩みを抱えていると回答。また、「働き方改革」に取り組む企業に勤めるビジネスパーソンの約8割が、長時間労働の改善に向けた業務効率化・生産性の向上のために「紙の手帳」の活用をしていることが分かり、「働き方改革」（長時間労働の改善）のためには、「紙の手帳」とデジタルツールの併用が有効であることがわかりました。



調査のポイント①

「働き方改革」（長時間労働の改善）に取り組む企業に勤めているビジネスパーソンの約4割が“ジタハラ”（時短ハラスメント）被害につながる悩みを抱えている、という結果に！

お悩みの第1位は「働ける時間が短くなったのに、業務量が以前のままのため、仕事が終わらない」（41.5%）

調査のポイント②

「働き方改革」（長時間労働の改善）に取り組む企業に勤めるビジネスパーソンの約8割が業務効率化・生産性の向上のために「紙の手帳」を活用！

自分で自由に一日のタスクやメモが書き込めるタイプの手帳が求められている結果に。

調査のポイント③

約4割のビジネスパーソンが、「紙の手帳」とデジタルツールの併用でスケジュールを管理！

※“ジタハラ”（時短ハラスメント）とは？

現場をよく知らない会社の上司などから、「残業をするな」、「（仕事が終わってなくても）定時に帰れ」と、長時間労働を改善するための具体的な対応策の提案がないまま、頭ごなしに業務を切り上げるよう強制されることを“ジタハラ”（時短ハラスメント）といいます。「働き方改革」（長時間労働の改善）が推進されるようになり、仕事がまわらなくて現場がパニックに陥るといったケースも出てきており、特に責任感が強く真面目なビジネスパーソンほど「帰れ、帰れ」と言われることをプレッシャーに感じる事が多く、精神的に追い詰められるケースもあります。

詳しい調査結果は、次ページ以降をご確認ください⇒

【当リリースに関するお問い合わせ先】

高橋書店 PR 事務局（株式会社サニーサイドアップ内） 担当：牧野、蜂須賀

TEL：03-6894-3251 / FAX：03-5413-3050 / EMAIL：takahashi\_shoten@ssu.co.jp

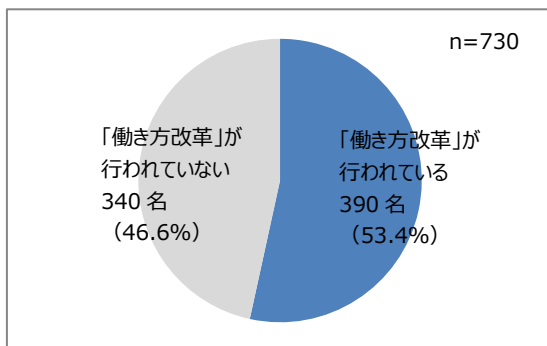
## 【調査概要】

- 対象者：紙の手帳の利用経験がある、日本全国 20 代～60 代ビジネスパーソン 男女 730 名
- 実施時期：2017 年 11 月
- 調査方法：インターネットによるアンケート調査
- 調査実施：株式会社 高橋書店

## 【調査詳細】

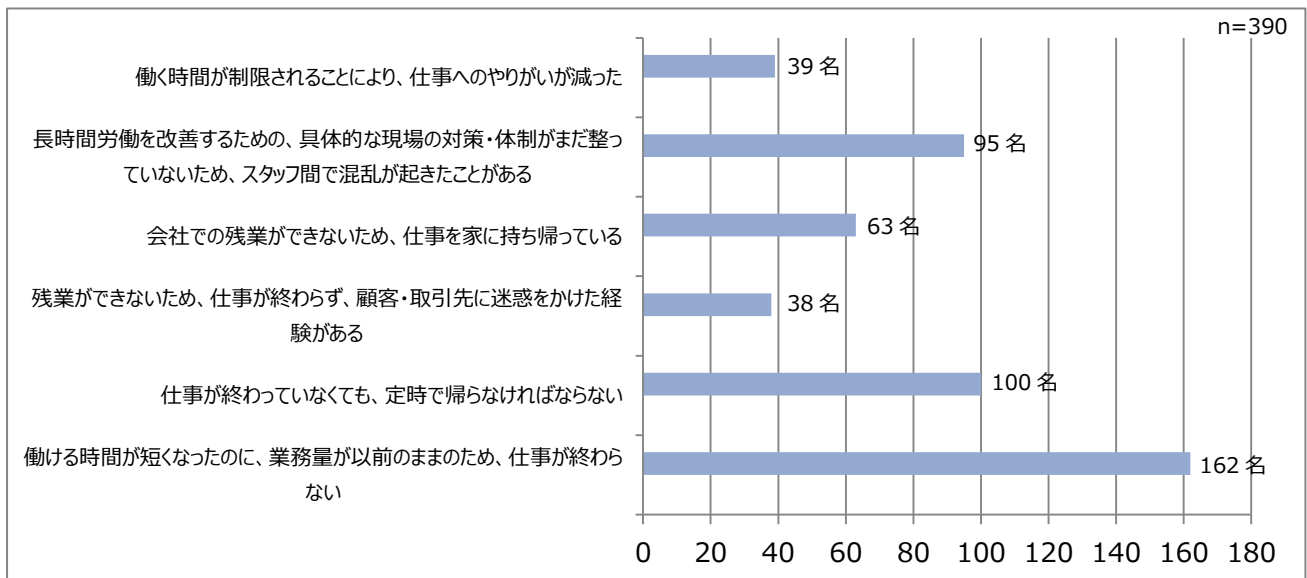
- 「働き方改革」（長時間労働の改善）に取り組む企業に勤めているビジネスパーソンの約 4 割が “ジタハラ”（時短ハラスメント）被害につながる悩みを抱えている、という結果に！

図 1. あなたの会社で「働き方改革」（長時間労働の改善）は行われていますか？



日本全国の 20 代～60 代のビジネスパーソン男女 730 名に調査を行った結果、390 名（53.4%）が「自分が勤めている会社で働き方改革（長時間労働の改善）が行われている」と回答しました。

図 2. あなたの会社で「働き方改革」（長時間労働の改善）に関する取り組みが導入されたことにより、困っていることはありますか？（いくつでも）

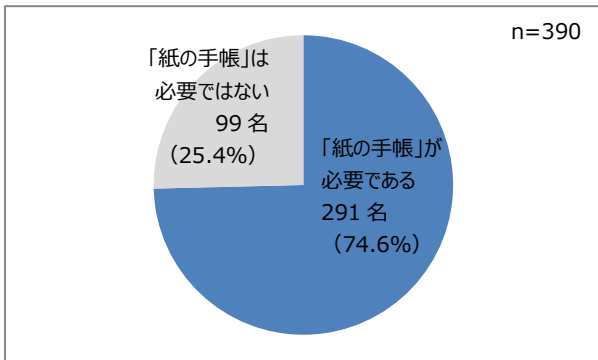


⇒「働き方改革」（長時間労働の改善）に取り組む企業に勤めているビジネスパーソンが抱えているお悩み第 1 位は「働ける時間が短くなったのに、業務量が以前のままのため、仕事が終わらない」（41.5%）

⇒「働き方改革」（長時間労働の改善）に取り組む企業に勤めているビジネスパーソンの約 4 割が “ジタハラ”（時短ハラスメント）被害につながる悩みを抱えている、という結果に！

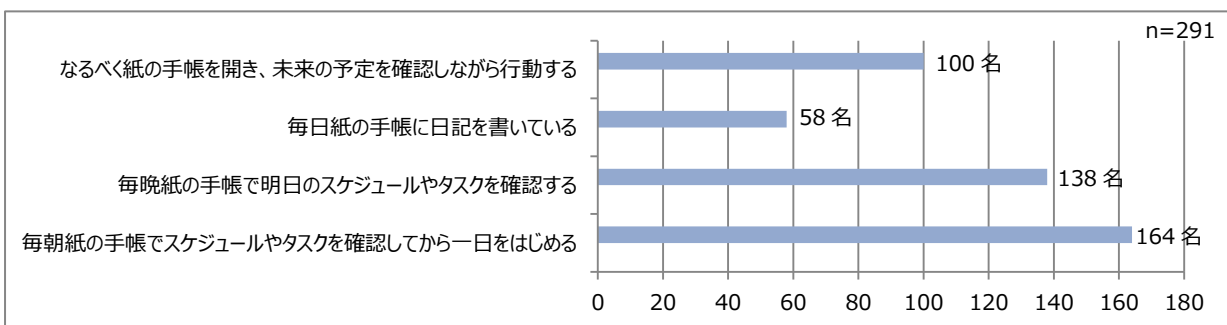
## ■「働き方改革」（長時間労働の改善）に取り組む企業に勤めるビジネスパーソンの約 8 割が業務効率化・生産性の向上のために「紙の手帳」を活用！

図 3.「働き方改革」（長時間労働の改善）のため、業務効率化・生産性向上には「紙の手帳」が重要なツールとして必要ですか？



「自分が勤めている会社で働き方改革（長時間労働の改善）が行われている」と回答した 390 名のビジネスパーソンのうち、約 8 割（74.6%）が、業務効率化・生産性の向上のために「紙の手帳」が必要であると回答しました。

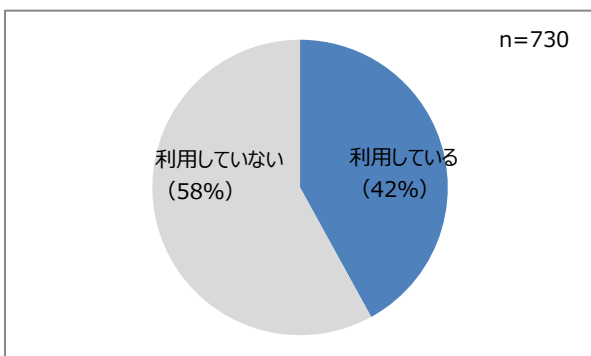
図 4.「働き方改革」に取り組んでおり、そのツールとして紙の手帳も活用していると回答した方にお伺いいたします。紙の手帳をどのように活用しているかお答えください。（いくつでも）



⇒紙の手帳の活用法第 1 位は「毎朝紙の手帳でスケジュールやタスクを確認してから一日をはじめる」（56.4%）  
⇒自分で自由にタスクやメモが書き込めるタイプの手帳が求められている結果に。

## ■約 4 割のビジネスパーソンが、「紙の手帳」とデジタルツールの併用でスケジュールを管理！

図 5. Google カレンダーなどのデジタルのスケジュール管理ツールを利用していますか？



<紙の手帳とデジタルツールの併用をしている理由（一部抜粋）>

- ・商談相手の前でスケジュールを確認するときは紙の手帳を使い、それ以外はデジタルで管理している。（36 歳会社員男性）
- ・デジタルは持ち運び用、手帳は 1 ヶ月の予定など少し先の予定を自分なりのアレンジや工夫を加えて確認するため用。（23 歳会社員女性）
- ・紙の方が書いて残すので覚えやすくすぐ見れるし忘れにくい。終わった予定も振り返って見れるのがよい。デジタルは、家族と予定を共有できるアプリを利用。お互いの予定がわかるのが便利。（28 歳会社員女性）
- ・デジタルはリマインダー（通知）の役割。紙は詳しく書く日々のタスク管理や日記帳の役割として使用。（23 歳会社員男性）
- ・大きな用事は紙の手帳、小さな用事はデジタル。（32 歳会社員女性）

## 【調査結果に関する高橋書店の考察】

高橋書店は、1954年の創業以来、シンプルかつ機能的で使いやすさを追求した手帳づくりに取り組み、毎年全国各地のお客様から高橋書店宛に届く数万通のアンケートはがきにご記入いただいたご意見を基に、商品の開発を行っています。近年、デジタルで予定管理をする方も増えてきておりますが、「働き方改革」（長時間労働の改善）の推進もあり、日々の業務効率アップのために、デジタルツールのみでの管理だけではなく、実際に紙に書いて仕事の管理・振り返りを行うことができる手帳でのスケジュール管理を行っている、というお客様が増えてきているように感じておりました。

そこで今回、11月23日「勤労感謝の日」を前に、今のビジネスパーソンの皆様がスケジュール管理や業務効率化をどのように行っているのかを明らかにするため、「働き方改革」に関するアンケート調査を実施いたしました。その結果、「働き方改革」（長時間労働の改善）が導入されたことにより、約4割以上の方がお悩みを抱えていることがわかり、紙の手帳を業務効率化・生産性の向上のために約8割の方が活用されていることがわかりました。

高橋書店では、社員教育の一環として手帳でのタスク管理を行っております。今後は、こういった自社のノウハウを生かし、今回の調査結果で明らかになった「働き方改革」（長時間労働の改善）など時代のニーズに答えた商品開発を行ってきたいと考えています。

## 【「働き方改革」（長時間労働の改善）に取り組むビジネスパーソンにオススメの手帳4選！】

### No.355 シャルム 5



価格：本体 1,650 円+税 記入形式：月間予定表ブロック パーティカル式 カラー：紺 本体サイズ：B6判 頁数：224

#### 【ポイント！】

持ち運びに便利な B6 サイズ！タイム目盛が縦軸に並んでいるので、予定を横書きで記入しやすく、一日のスケジュールも一目瞭然。仕事・プライベートの予定も忙しく入る方に最適です。

### No.390 T'ディレクションダイアリー1



価格：本体 1,550 円+税 記入形式：月間予定表ブロック カラー：紺 本体サイズ：B6判 頁数：176

#### 【ポイント！】

「第14回手帳大賞」最優秀企画賞受賞作を商品化。タイム目盛が縦軸に並んでいるパーティカル式に、広い方眼メモ欄を組み合わせました。たくさんメモを取るビジネスマンに最適です。6時～24時の記入欄で忙しい人にも対応しています。

### No.77 ニューダイアリー 5



価格：本体 900 円+税 記入形式：月間予定表横ケイ レフト式 カラー：茶 本体サイズ：手帳判（170×85mm） 頁数：176

#### 【ポイント！】

スーツの内ポケットにぴったり入るサイズでビジネスマンに最適。見開き2か月の横ケイ式で週をまたぐ予定を管理しやすい、ビジネス手帳の王道です。週間ページはメモもたっぷり記入できるレフト式です。

### No.67 デスクダイアリー



価格：本体 1,360 円+税 記入形式：月間予定表ブロック式 レフト式 カラー：黒 本体サイズ：A5判 頁数：192

#### 【ポイント！】

ビジネスシーンでも頼もしいワイドサイズ。「見開き1週間レフト式」タイプで左ページは、1週間分のスケジュール欄、右ページはフリーの横ケイメモ。スケジュール欄にはタイム目盛が付いていて忙しいあなたの予定を強力にサポート。

## 【高橋書店について】

高橋書店は、「手帳は高橋」をキャッチコピーに、シンプルだけど細部まで使いやすさを追求した手帳をはじめとして、日記・家計簿・カレンダー・書籍を発刊しています。（手帳と日記は、毎年1月始まりと4月始まりを販売）

全国の書店での高橋書店の手帳・日記の販売シェアは約40%強を誇り、2002年より15年間連続で販売シェア第1位となっています。また書籍は、生活実用書を中心に、児童書、就職書、資格書、ビジネス書など多岐にわたって発刊しています。

株式会社高橋書店 Web サイト：  
<http://www.takahashishoten.co.jp/>



---

### 【当リリースに関するお問い合わせ先】

高橋書店 PR 事務局（株式会社サニーサイドアップ内） 担当：牧野、蜂須賀  
TEL : 03-6894-3251 / FAX : 03-5413-3050 / EMAIL : takahashi\_shoten@ssu.co.jp

---