

REPORT 2026

フリーアドレスオフィスの実態調査

詳細データ集



GOOD PLACE

INDEX

- 01 調査背景と概要
- 02 回答者プロフィール (基本属性・勤務状況)
- 03 フリーアドレスの席の決め方
- 04 席の決め方と満足度の相関
- 05 オフィス機能の保有率と実際の利用率のギャップ
- 06 従業員が定義する「働きやすいオフィス」の条件
- 07 座席運用における不満・課題
- 08 オフィス全体の満足度
- 09 現在のオフィスに対する改善要望
- 10 理想とする座席タイプの傾向
- 11 上司の居場所：実態と理想のギャップ
- 12 上司が近くにいることの影響
- 13 【分析】在籍年数別：上司との理想の距離
- 14 【分析】在籍年数別：座席運用への不満
- 15 【分析】在籍年数別：オフィス改善要望
- 16 【分析】在籍年数別：理想の座席タイプ
- 17 在籍年数別の意識差サマリー

01 調査背景と概要

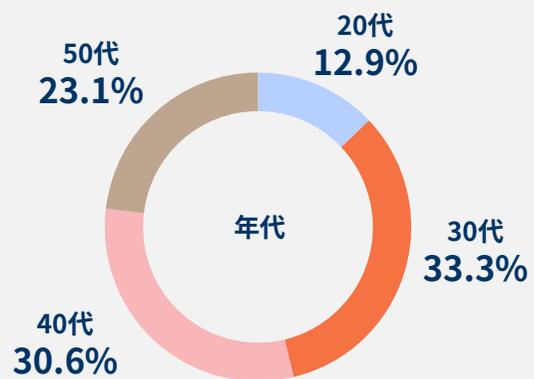
調査の背景と目的

近年、多くの企業がオフィスへの出社を再開する中、フリーアドレスのあり方が見直されています。海外の研究では、単なる座席共有は従業員の帰属意識を低下させる一方、業務に応じた「空間の多様性」を備えた環境では、従業員体験が大きく向上することが示されています。一方、日本では約4割の企業がフリーアドレスを導入しているものの、「集中できる場所がない」「上司やチームとの距離感がつかめない」といった課題も見られます。本調査では、フリーアドレスで働く従業員のリアルなニーズを可視化しました。新しいオフィスを計画される方も、現在のオフィス環境を見直される方も、ぜひ貴社に合ったオフィスデザインを考えるヒントとしてお役立ていただければと思います。

調査対象	フリーアドレスオフィスで勤務し、週1日以上出社する会社員 (正社員・契約社員)
有効回答数	441名
調査期間	2025年12月
調査方法	インターネット調査
実施機関	株式会社GOOD PLACE
属性構成	関東地方 74.4% / 近畿地方 25.6%

02 回答者プロフィール (基本属性・勤務状況)

基本属性

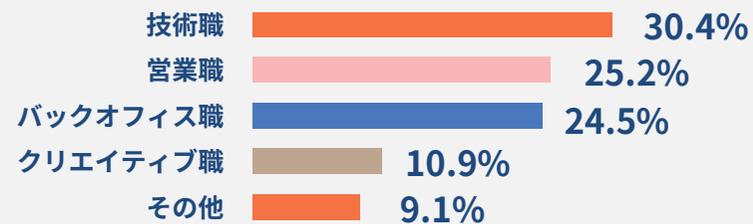


勤務状況

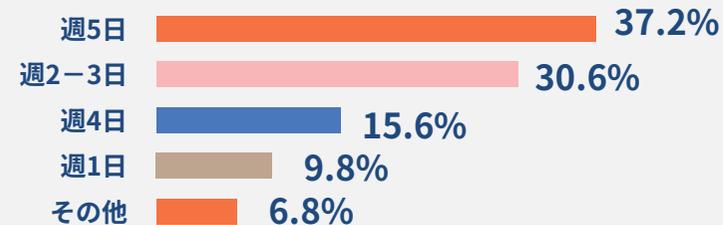
勤続年数



職種

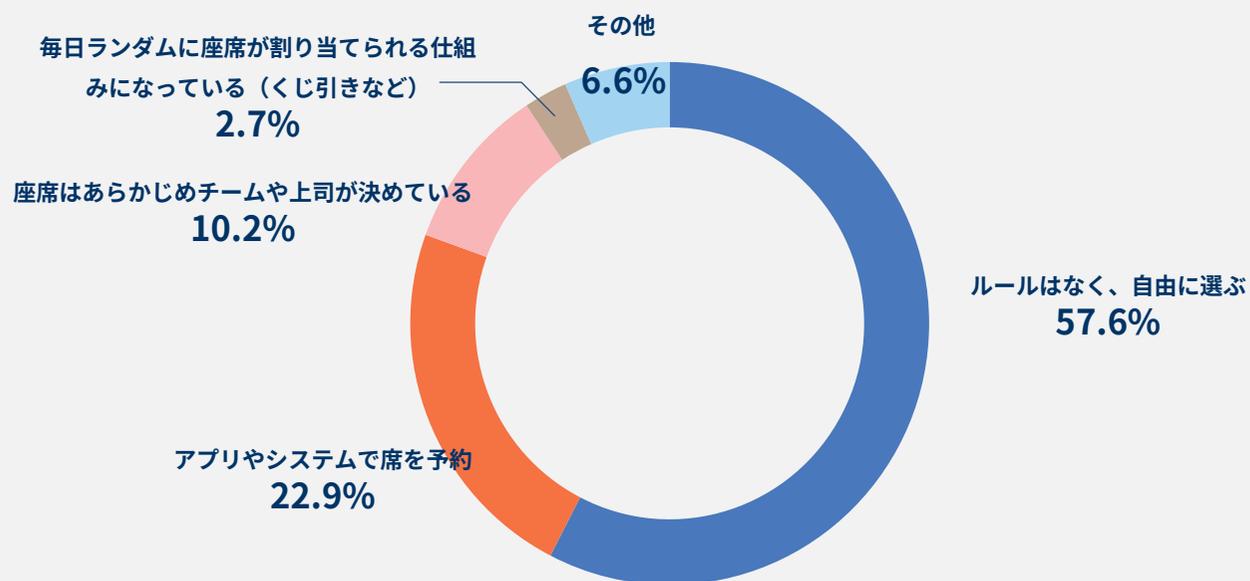


出社頻度



03 フリーアドレスの席の決め方

Q あなたの職場で、フリーアドレスでの席の決め方について、次のうち最も近いものをお選びください。(n=441)

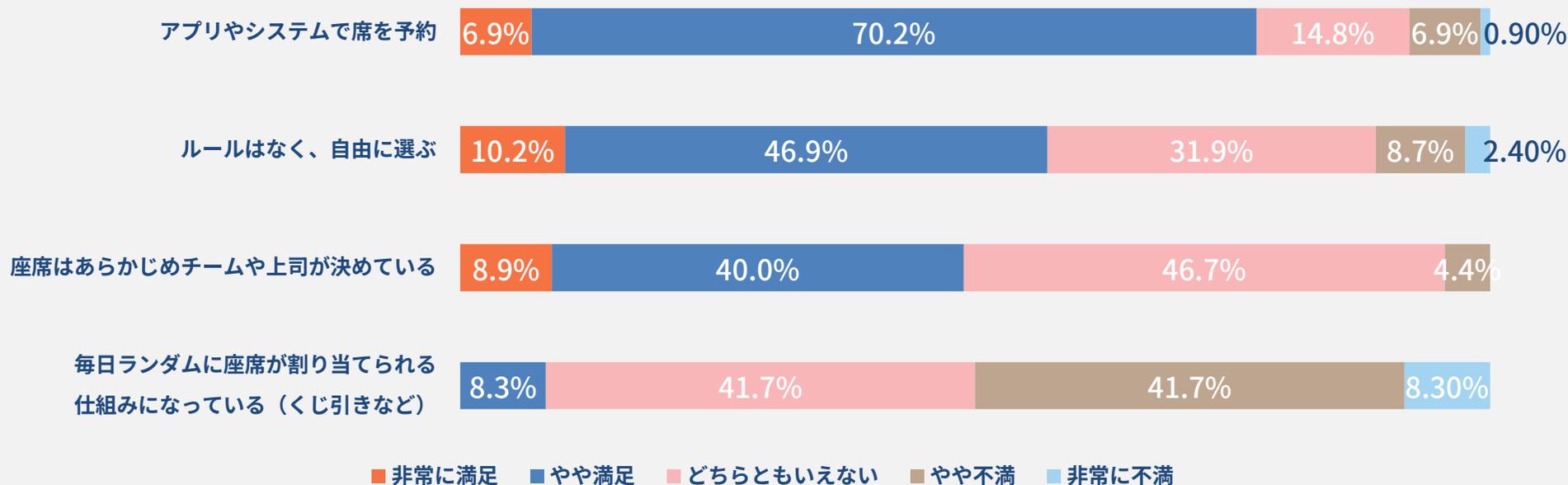


ルールなく自由に席を選ぶ運用が57.6%と最も多く、予約システムを導入している企業は22.9%でした。

04 席の決め方と満足度の相関

Q あなたの職場で、フリーアドレスでの席の決め方について、次のうち最も近いものをお選びください。(n=441)

Q 現在のオフィス全体に対する満足度を教えてください。(n=441)

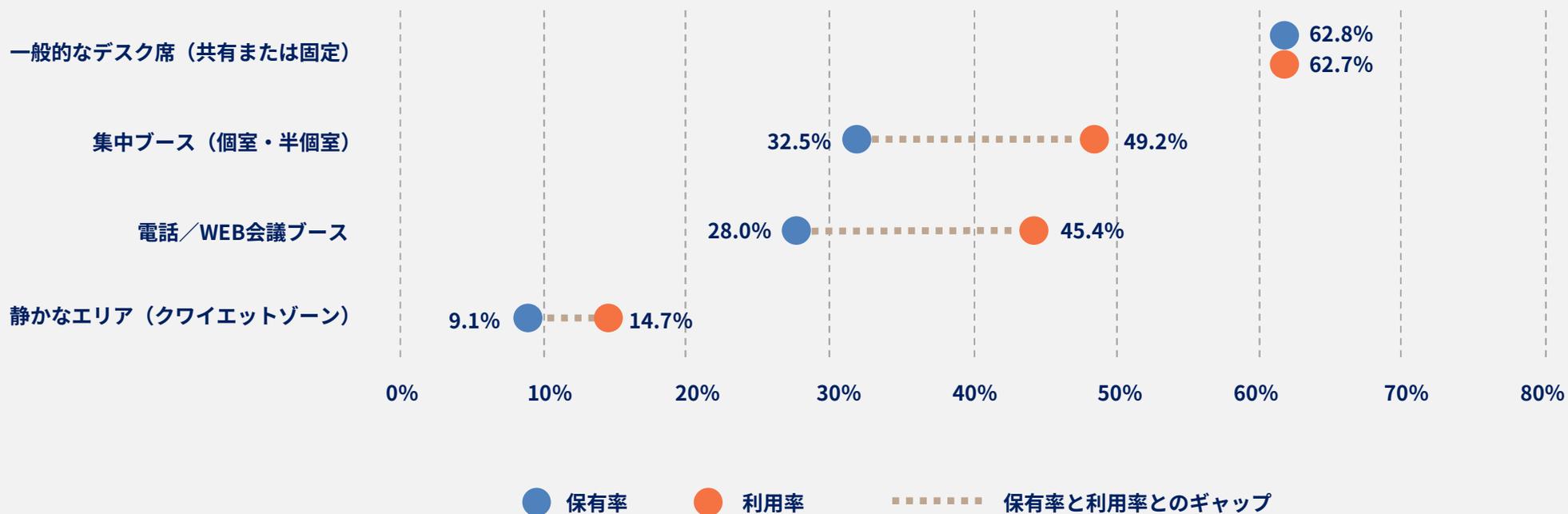


自由な席よりも、システム等で座席を確保できる運用の方が、従業員の満足度は20ポイント以上高い結果となった。

05 オフィス機能の保有率と実際の利用率のギャップ

Q あなたのオフィスには、以下のようなスペースがありますか？(n=441)

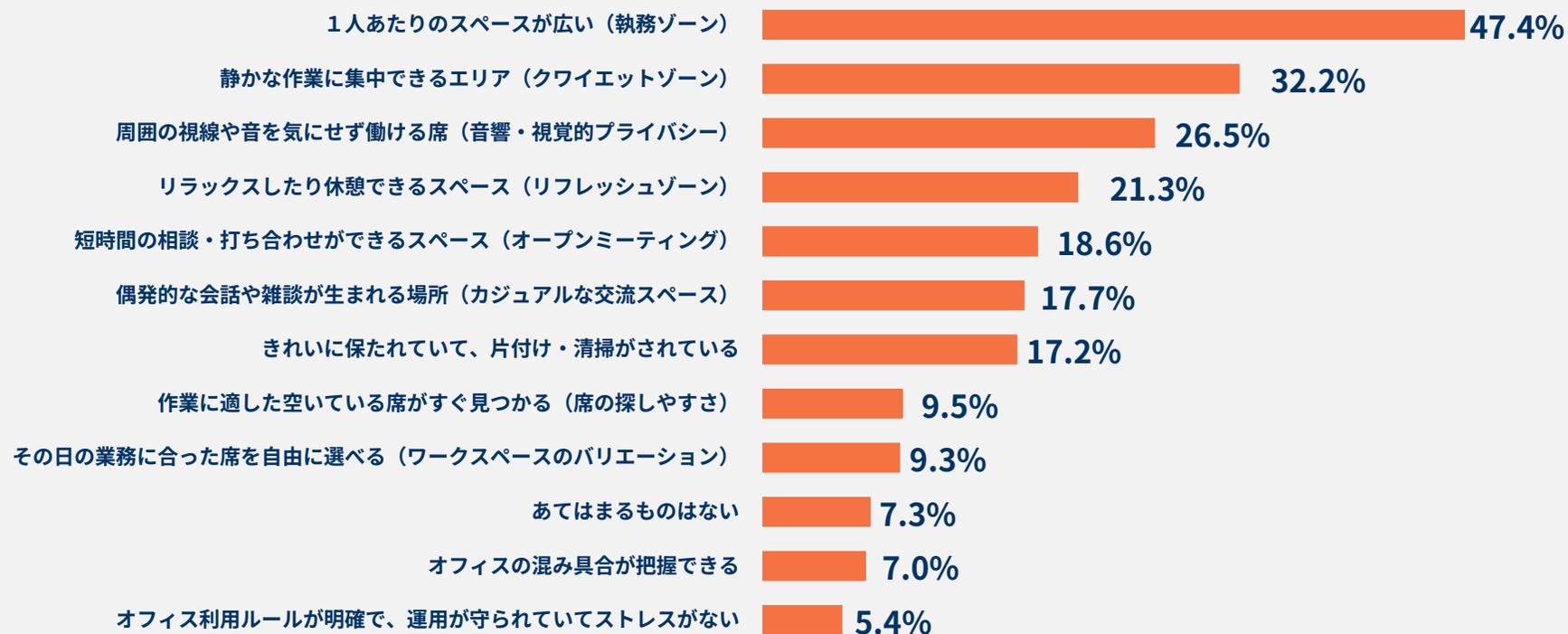
Q 実際に利用しているスペースをすべて選んでください（直近1か月）(n=441)



集中ブースやWeb会議ブースは設置率が高いものの、実際の利用率は3割程度に留まる。運用ルールや使い勝手に課題がある可能性がある。

06 従業員が定義する「働きやすいオフィス」の条件

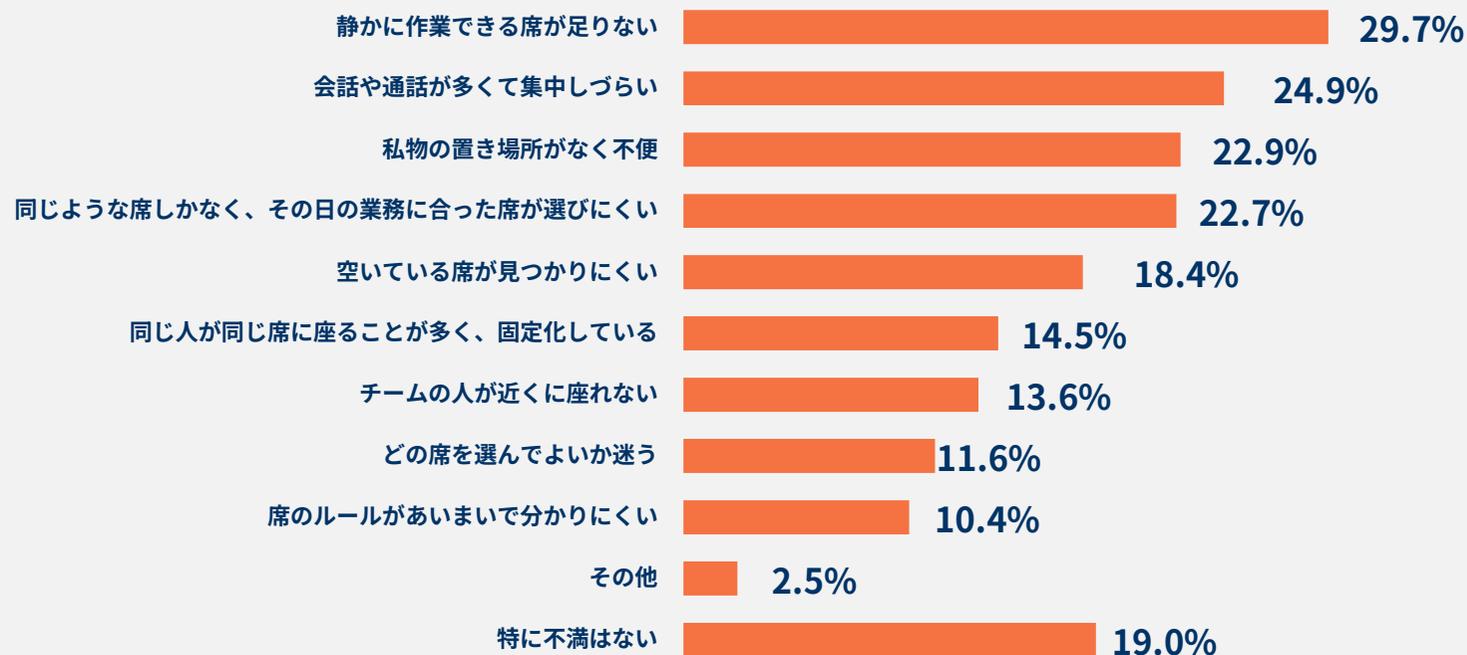
Q あなたにとって「働きやすいオフィス」とは、どのような空間があることですか？（最大3つまで）（n=441）



「広さ」と「静けさ(集中環境)」が働きやすさの2大要件として重視されている傾向があった。

07 座席運用における不満・課題

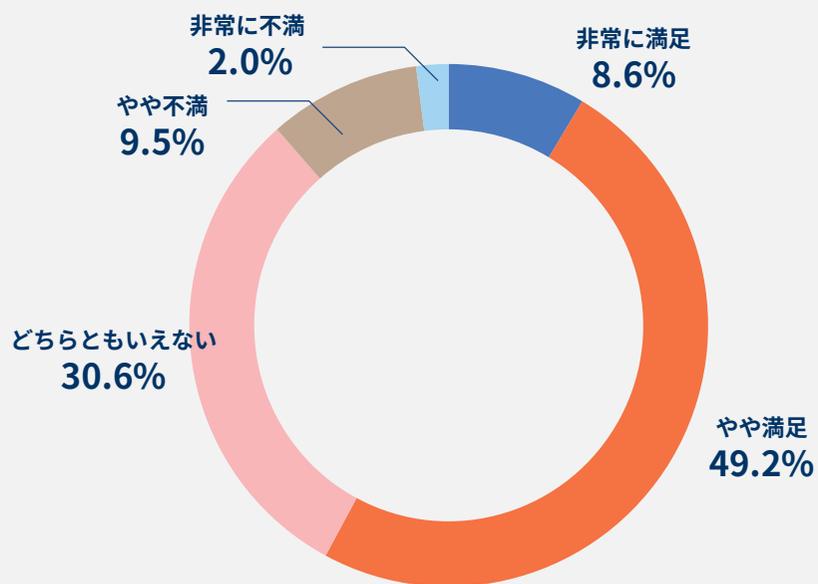
Q あなたの職場の座席の運用について、不便・不満だと感じるものがあれば教えてください。(n=441)



全体の81%が何らかの不満を感じていた。「静かに作業できる席が足りない」(29.7%)、「会話や通話が多くて集中しづらい」(24.9%)と、音・集中環境への不満が上位を占めました。

08 オフィス全体の満足度

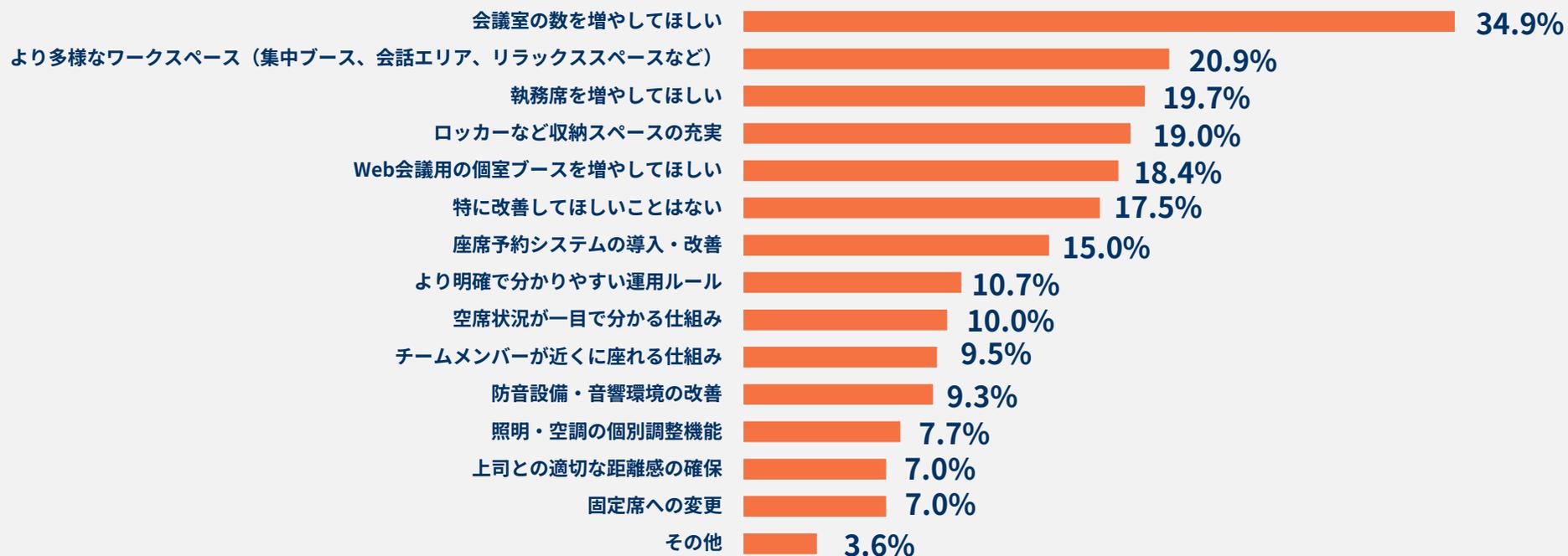
Q 現在のオフィス全体に対する満足度を教えてください。(n=441)



全体の57.8%（「非常に満足」8.6%+「やや満足」49.2%）が満足している一方、11.5%が不満を感じています。

09 現在のオフィスに対する改善要望

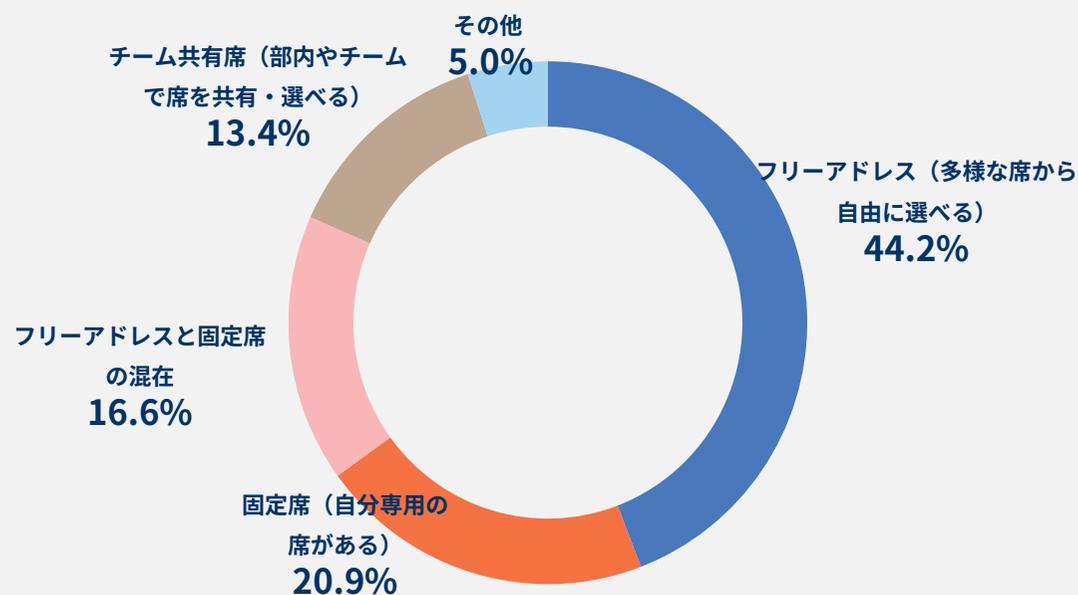
Q 現在のオフィス空間・座席設計について、不満・改善してほしいことや、「こんなオフィスだったらいいな」と感じることをお答えください。(n=441)



具体的な改善要望としては、「会議室の数を増やしてほしい」が最多の34.9%となり、ついで「より多様なワークスペース（集中ブース、会話エリア、リラックススペースなど）」を求める要望が20.9%だった。

10 理想とする座席タイプの傾向

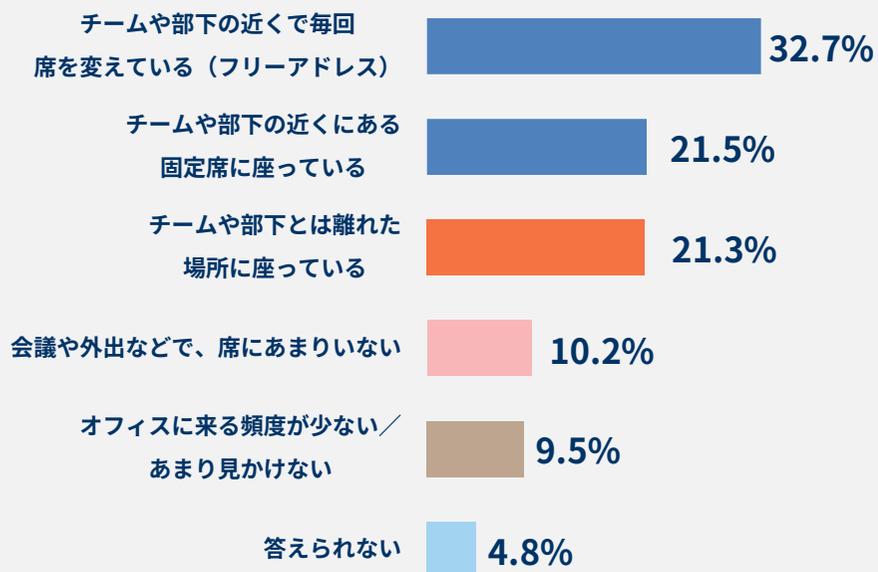
Q あなたが「最も快適に働ける」と思う座席タイプを選んでください。(n=441)



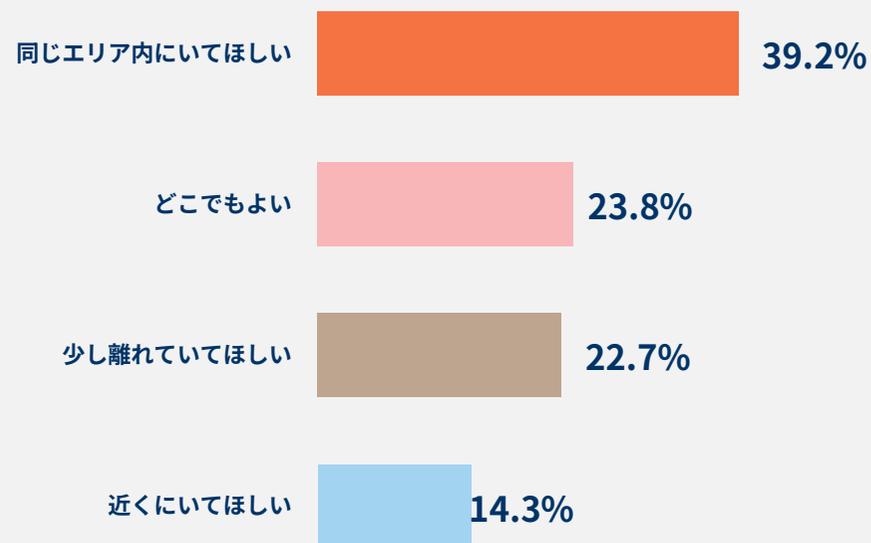
フリーアドレスを理想とするのは44.2%で、固定席20.9%、混在型16.6%、チーム共有席13.4%となりました。フリーアドレス以外を求める層が過半数（55.8%）を占めています。

11 上司の居場所：理想的な距離感

Q あなたの職場では、上司はどこに座ることが最も多いですか？
(n=441)



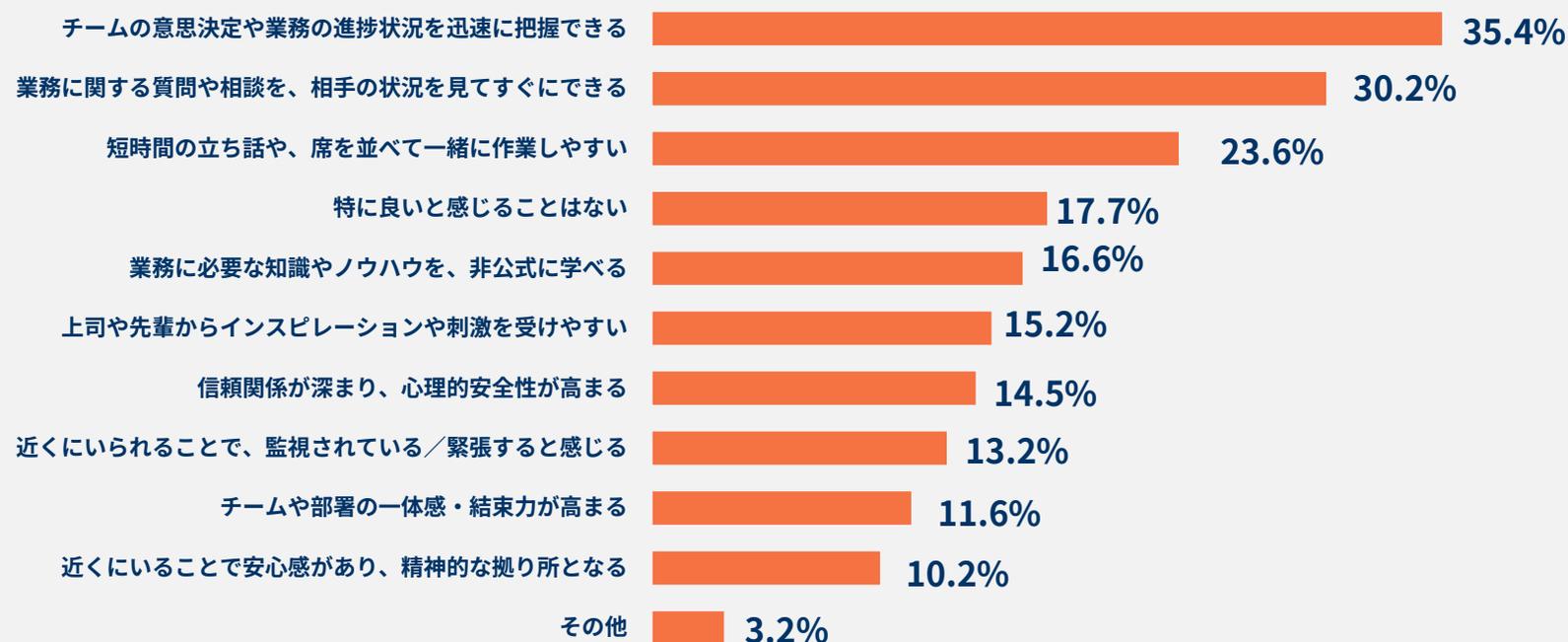
Q 上司がどのような場所に座っていると働きやすいと感じますか？ (n=441)



「近くにいてほしい」（14.3%）と「同じエリア内」（39.2%）で過半数を占め、上司は比較的近い距離にいてほしいというニーズが見られました。

12 上司が近くにいることの影響

Q 上司が近くにいることで、どのように感じますか。当てはまるものを選んでください。（複数選択可）（n=441）

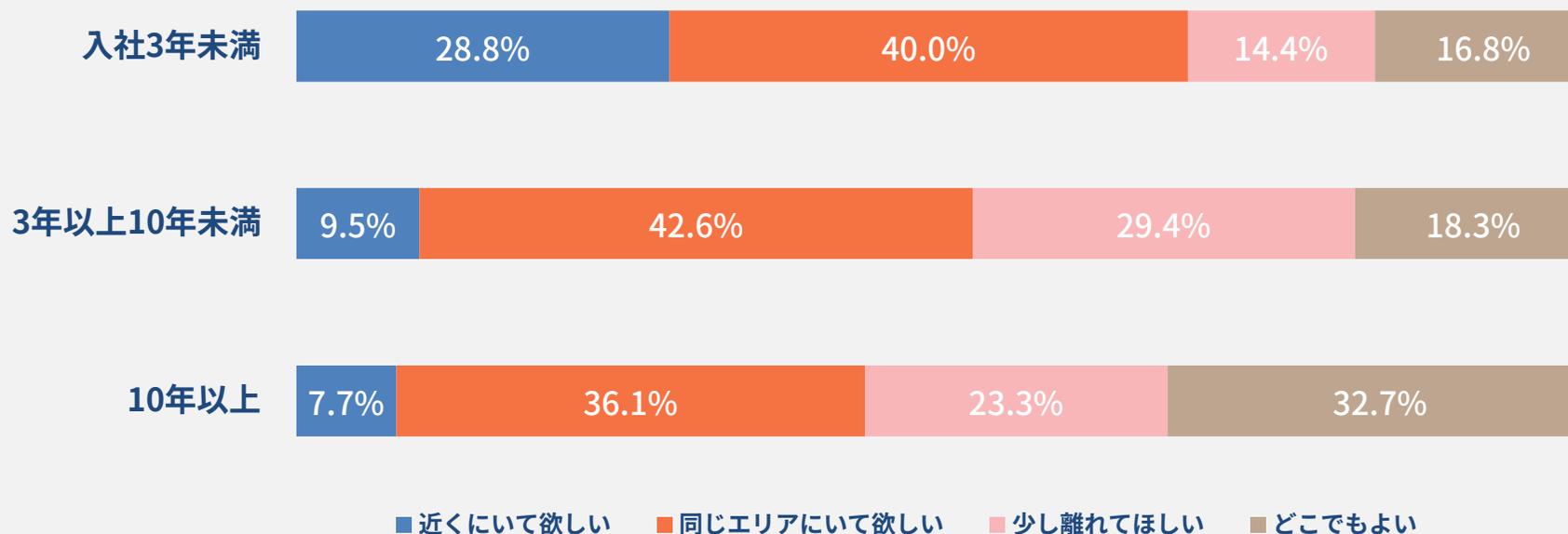


上司との近接性は「業務効率化」の観点で肯定的に捉えられている一方、心理的な圧迫感を感じる層も一定数存在する。

13 【分析】在籍年数別：上司との理想の距離

Q あなたの勤続年数（現在の会社での在籍期間）を教えてください。(n=441)

Q 上司がどのような場所に座っていると働きやすいと感じますか？(n=441)



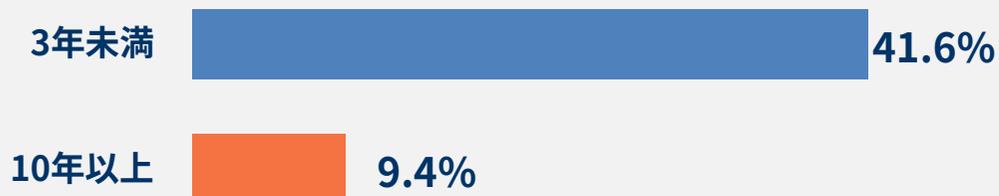
在籍3年未満では「近く」と「同じエリア」で68.8%を占める一方、10年以上では「どこでもよい」が32.7%で最も多く、在籍年数で求める距離感が大きく異なります。

14 【分析】在籍年数別：座席運用への不満

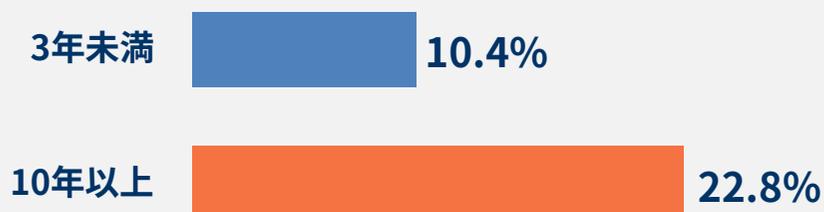
Q あなたの勤続年数（現在の会社での在籍期間）を教えてください。(n=441)

Q あなたの職場の座席の運用について、不便・不満だと感じる事があれば教えてください。(n=441)

「同じような席しかなく、その日の業務に合った席が選びにくい」



「特に不満はない」



在籍3年未満では「同じような席しかなく、その日の業務に合った席が選びにくい」が41.6%と過半数を占める一方、10年以上では9.4%にとどまります。在籍3年未満の層ほどオフィス環境への改善ニーズが高いことが分かります。

15 【分析】在籍年数別：オフィス改善要望

Q あなたの勤続年数（現在の会社での在籍期間）を教えてください。(n=441)

Q 現在のオフィス空間・座席設計について、不満・改善してほしいことや、「こんなオフィスだったらいいな」と感じることをお答えください。(n=441)

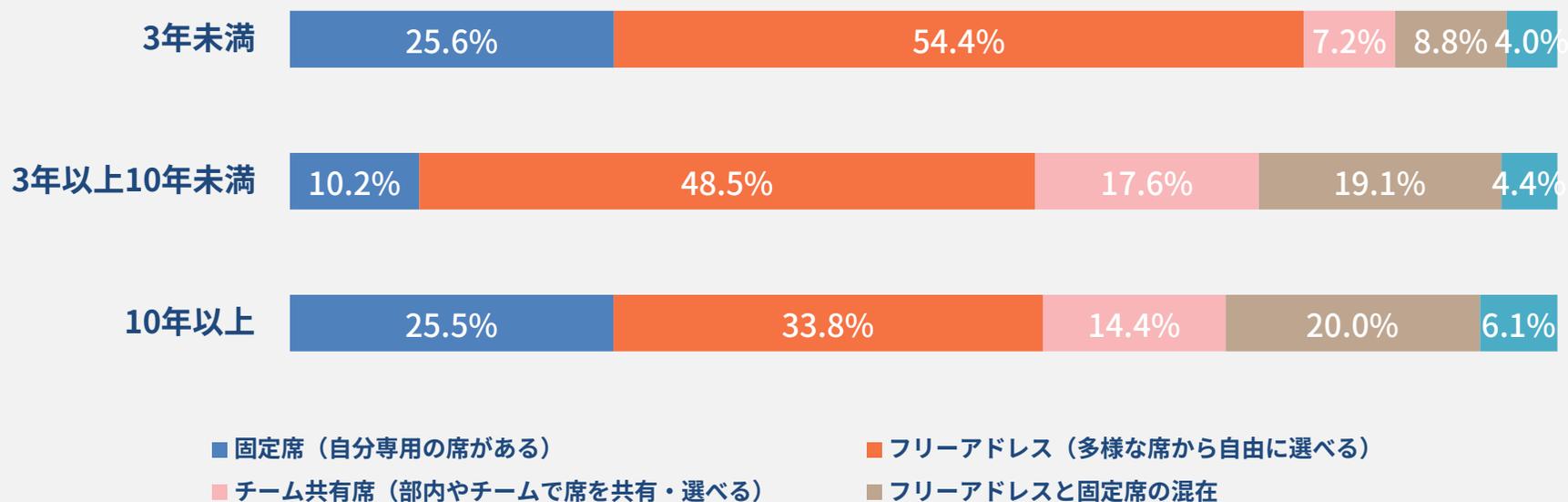


在籍3年未満では「会議室の数を増やしてほしい」が50.4%、「執務席を増やしてほしい」が28.0%と、10年以上（それぞれ26.1%、10.6%）を大きく上回りました。

16 【分析】在籍年数別：理想の座席タイプ

Q あなたの勤続年数（現在の会社での在籍期間）を教えてください。（n=441）

Q あなたが「最も快適に働ける」と思う座席タイプを選んでください。（n=441）



固定席を希望する割合は、在籍3年未満25.6%、3-10年未満10.2%、10年以上25.5%と、U字カーブを描きました。在籍年数によって求める座席タイプが異なることが分かりました。

17 在籍年数別の意識差サマリー

在籍3年未満



28.8%

が「上司が近くにいるほしい」
(全体平均の約2倍)

50.4%

が「会議室が足りない」と指摘
(全層で最多)

92.0%

が何らかの改善を求めている

在籍3年~10年未満



29.4%

が「上司には少し離れてほしい」と回答 (全層で最多)

10.3%

固定席志向はわずか10.3%。最も
固定席にこだわらない層

High

フリーアドレス志向: 全層の中で最も
高い適性を示す

在籍10年以上



32.7%

が上司の位置は「どこでもよい」と
回答 (環境に左右されない)

9.4%

座席の多様性に不満を持っているのは
わずか9.4%

25.6%

固定席志向
(若手と同水準まで戻る)

3年未満は業務上のサポートを必要としており、環境への要求レベルが高い結果です。一方業務に成熟してきた3年~10年未満は管理よりも信頼をベースにした座席選択を好む傾向が。10年以上は固定席を好む志向も見えています。

お問い合わせ

本調査では、オフィスに求められる機能は「静かに集中できる環境」から「すぐに相談できる安心感」まで、従業員の勤続年数や働き方によって様々です。

株式会社GOOD PLACEでは、組織のフェーズや課題に寄り添った空間設計と、従業員体験を高める運用をトータルでご支援しています。
オフィスに関するご相談がございましたら、ぜひお問い合わせください。

株式会社 GOOD PLACE

Email: inquiry_workplace@gp.cigr.co.jp

URL: <https://www.goodplace.co.jp/>