

心身の健康を整える トイレの“デュアル・スッキリ”価値

働く人の健康や幸福感をどう高めるか。ウェルビーイング経営の潮流のもと、多くの企業が職場環境の改善に取り組む中、これまで見過ごされがちだった「トイレ」が、心身の健康に少なからぬ影響を及ぼしていることが、最新の調査で明らかになりました。

調査データ：ウェルビーイングと職場のトイレ環境に関する調査2025 LIXIL、横浜市立大学
調査対象：職場に通勤している20歳以上の方、有効回答数：1,957人（男性956人、女性1,001人）

日常生活の「スッキリ度」を定量分析

LIXILと横浜市立大学の共同調査では、日常生活における気分転換の程度を独自の指標「スッキリ」（朝、顔を洗った時のリフレッシュ感を1スッキリとする単位）で定量的に分析。その結果、**トイレは、身体をリセットし、心をリラックスさせる両方の機能を持つ“デュアル・スッキリ”の価値がある**ことがわかりました。

※1年以内の経験率が60%未満の「カラオケ」「サウナ」「職場の人の飲み会」「友達とのSNSを見る」は除く



「入浴」と並ぶリセット効果

身体的な不快感や疲れを解消し、リセットする機能を持つ活動を、日常生活の11項目について比較分析したところ、「**トイレ（大）**」は「**入浴**」とほぼ同等のスコアを示し、短時間で身体を整え、日常のリズムを取り戻す“回復のスイッチ”としての役割が明らかになりました。

【日常生活のスッキリ度：リセット効果】

項目	スコア
入浴	0.288
トイレ（大）	0.286
休憩時間に飲む コーヒーやお茶	0.285
昼食後のコーヒーやお茶	0.217
トイレ（小）	0.186
友達とおしゃべり・雑談	0.084
休日前に仕事が終わった時	0.061
好きな動画を見る	-0.122
友達との飲み会	-0.183
睡眠	-0.503
休日の昼寝	-0.600

さらに精神的なリラックス効果も

外部の刺激から離れ、心を落ち着かせるリラックス効果においても、「**トイレ（大）**」は「**睡眠**」に次ぐ高いスコアを示しました。身体的なリセットに加え、精神的な休息や安心感にもつながるなど、トイレは日常生活の中で“こころの安らぎ”をもたらす活動であることが示されました。

【日常生活のスッキリ度：リラックス効果】

項目	スコア
睡眠	0.440
トイレ（大）	0.291
入浴	0.245
トイレ（小）	0.204
休日の昼寝	0.094
休憩時間に飲むコーヒーやお茶	0.073
昼食後のコーヒーやお茶	0.040
好きな動画を見る	-0.104
休日前に仕事が終わった時	-0.260
友達とおしゃべり・雑談	-0.474
友達と 飲み会	-0.548

POINT!

トイレは、身体も心も整える“スッキリ”ポイント
日常のウェルビーイングは、意外にも身近な場所から始まっています

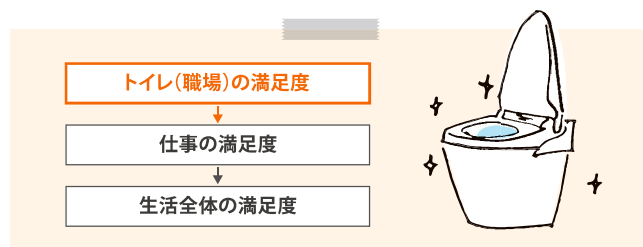
職場のトイレが 働く人のウェルビーイングを左右する

働く人のウェルビーイングを高めるには、業務環境だけでなく、日常の中で感じる快適性や安心感が欠かせません。その中でも、“職場のトイレ”が、仕事の満足度、さらには生活全体の満足度に深く関わっていることがわかりました。

調査データ：ウェルビーイングと職場のトイレ環境に関する調査2025 LIXIL、横浜市立大学
調査対象：職場に通勤している20歳以上の方、有効回答数：1,957人（男性956人、女性1,001人）

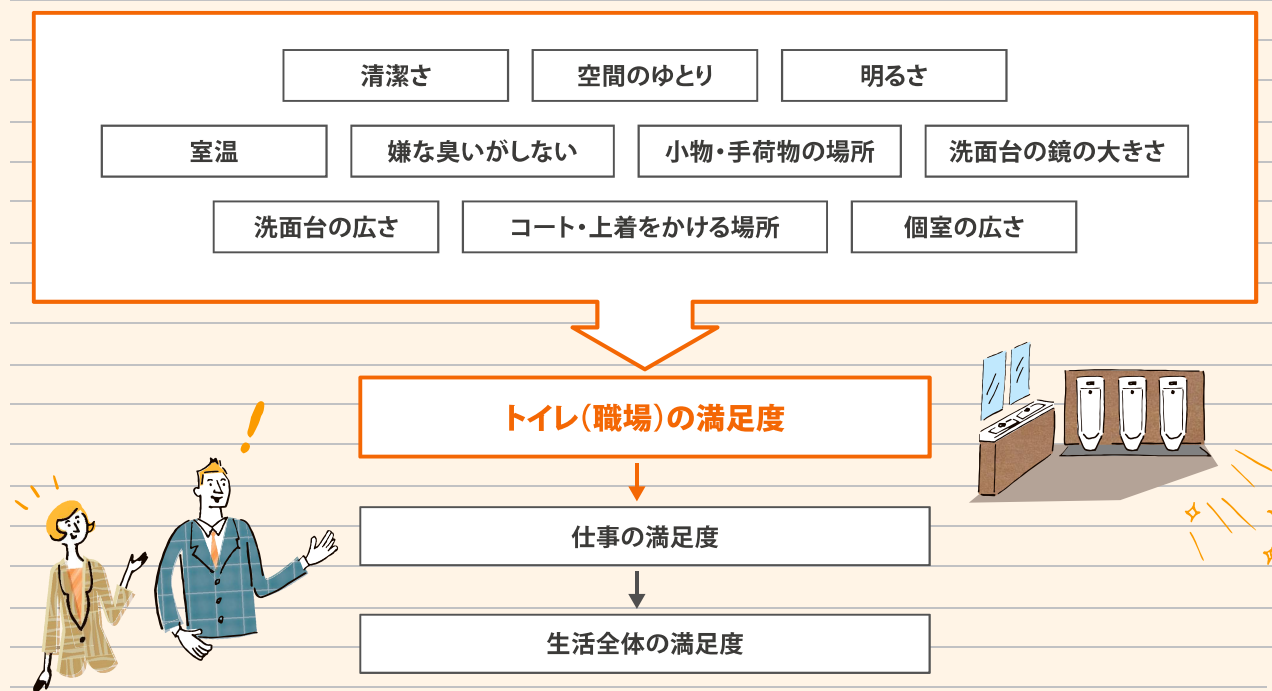
トイレの満足度が「仕事の満足度」を経て「幸福感」へ

職場のトイレ環境が、働く人の気持ちや幸福感にどんな影響を与えているのかを分析したところ、**トイレへの満足度が高い人ほど、仕事への満足度も高く、日々の生活全体にもポジティブな影響**が広がることがわかりました。性別を問わず、快適なトイレ環境は、**仕事の意欲や前向きな気持ちを支える基盤**となっているようです。



“快適なトイレ”をつくる要素とは

調査では、「清潔さ」や「空間のゆとり」など、基本的な快適さが満足度を左右することがわかりました。清潔さ、広さ、明るさ、温度、臭い…。どれも特別なものではありませんが、快適なトイレには、こうしたさまざまな要素が関わっています。ちょっとした**快適さへの配慮が、働く人の気持ちを整え、毎日のウェルビーイングを支えている**といえます。



POINT!

トイレは、働く人の幸福感を支える大切な場所
快適さへの配慮が、仕事も人生も心地よく変えていきます