

見落とされがちな“リフレッシュ空間”—オフィス選定で差がつくポイントとは

働き方の多様化が進む中、オフィスに求められる役割は「働く場所」から「価値を生み出す環境」へと広がっています。その中で、これまで付帯的に扱われがちであったリフレッシュルームにも、新たな視点が求められています。本稿ではアンケート結果をもとに、その重要性和具体的なビルをご紹介します。

■ オフィス選定の視点が広がっている

オフィス選定において重視される視点は、近年大きく広がっております。

従来の立地や賃料、ビルスペックといった条件に加え、どのような働き方を実現できるか、そしてそれが組織の生産性やパフォーマンスにどのような影響を及ぼすかといった観点も重視されるようになっております。

実際の調査においても、オフィスに出社する意義として多く挙げられるのは、「チームで集まり議論を深めること」や「自宅では代替できない業務への対応」であり、オフィスは単なる執務空間ではなく、目的を持って活用される場へと変化していることが示されております。

n=1,300			n=500		
①一般オフィスワーカー			②DX人材		
順位	理由	%	順位	理由	%
1	チームで直接集まり、アイデアを出し合いながら議論を深めるとき	37.4	1	チームで直接集まり、アイデアを出し合いながら議論を深めるとき	45.6
2	印刷など、書類作業のとき	17.1	2	自宅ではできないセキュリティレベルの業務をするとき	16.4
3	自宅ではできないセキュリティレベルの業務をするとき	15.3	3	オフィスが「コミュニケーションの場」「関係構築の場」だと感じるとき	15.0
4	オフィスが「コミュニケーションの場」「関係構築の場」だと感じるとき	14.3	4	高性能な設備（大型モニター、専用会議室等）を使うとき	13.4
5	高性能な設備（大型モニター、専用会議室等）を使うとき	9.6	5	印刷など、書類作業のとき	5.4
6	上司や先輩の仕事のやり方を見て学ぶとき	5.2	6	上司や先輩の仕事のやり方を見て学ぶとき	2.2
7	その他	1.2	7	その他	2.0

※「働きたいオフィス・働きたい街ランキング 2026」 14 頁

こうした変化は、オフィスに求められる機能そのものの見直しにもつながっていると考えられます。

■ 「働きやすさ」の中身が変わってきている

もう一つ注目すべき変化が、「働きやすさ」の捉え方の変化です。

これまでは制度面（勤務時間や働く場所の柔軟性）に注目が集まりやすい傾向がありましたが、現在はそれに加え、ストレスを感じにくい空間設計といった要素も重視されております。

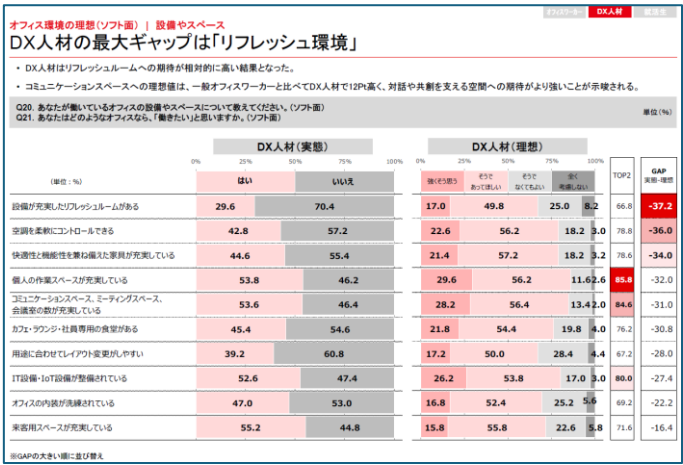
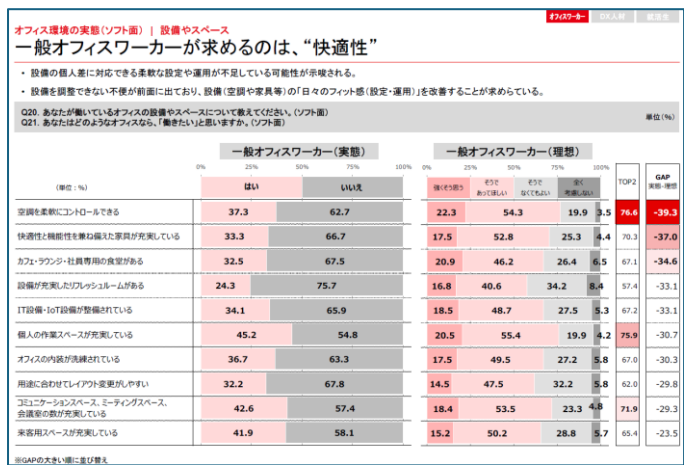
すなわち、働きやすさは制度にとどまらず、空間として無理なく働き続けられるかという視点へと広がっているといえます。

このような観点から、オフィス環境の質は、生産性やコミュニケーションの質、さらには人材の定着に影響を及ぼし得る要素として捉えられるようになっております。

■ ギャップから見える「リフレッシュ環境」の重要性

こうした中で、特に注目されるのがリフレッシュ環境です。

調査結果では、「設備が充実したリフレッシュルーム」は、理想と実態の差が比較的大きい項目の一つとなっており、企業側の整備水準と働く側の期待との間にギャップが存在している領域であることがうかがえます。



※「働きたいオフィス・働きたい街ランキング 2026」 20頁・22頁

また、DX 人材においてはその期待がより高い傾向が見られ、リフレッシュ空間が集中と気分転換の切り替えを支える要素として認識されている可能性も示唆されております。

これは、オフィスに求められる価値が「長時間滞在する場所」から「質の高い時間を過ごす場所」へと変化していることとも関連していると考えられます。

■ “休憩”の位置づけが変わりつつある

従来、リフレッシュルームは福利厚生の一環として整備されることが多く、必ずしもオフィス選定の主要な検討項目として扱われることは多くありませんでした。

しかし近年は、

- ・集中状態を維持するための切り替え
- ・偶発的なコミュニケーションの創出
- ・長時間労働に伴う負荷の軽減

といった観点から、その役割を見直す動きが見られております。

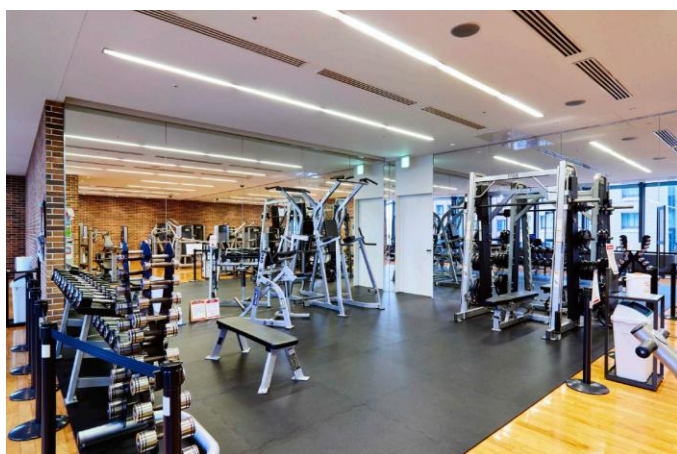
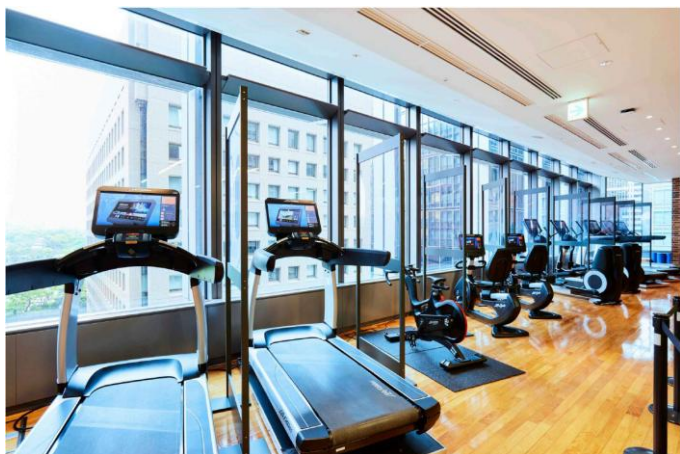
■ 本稿の視点

では、どのようなリフレッシュルームが、働く人の満足度や生産性の向上に寄与し得るのでしょうか。

また、オフィス選定において、どのような観点で評価すべきなのでしょうか。

本稿では、具体的なビル事例(設備・設計・使われ方)を通じて、単なる付帯設備としてではなく、オフィスの価値を高める要素としてのリフレッシュルームに着目し、オフィス選定における新たな視点をご提示いたします。

【新丸の内ビル】 日本国内オフィスビルへのジム設置、先駆けとなったビル



竣工時期：2007年4月

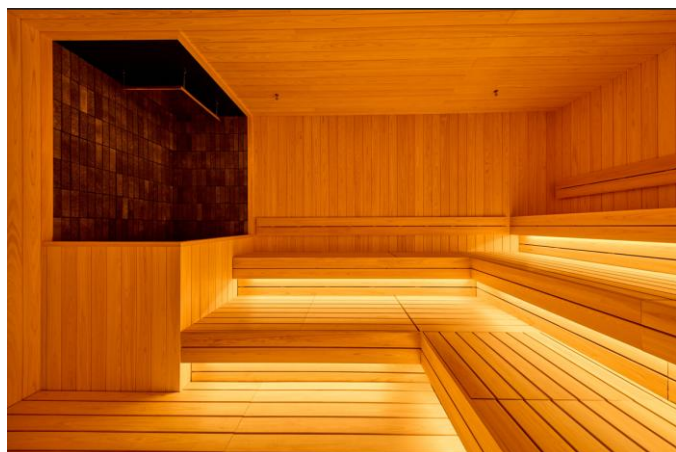
ジムは竣工当初より、館内就業者サービス向上を目的として設置されています。



(出典: 三菱地所株式会社より提供)

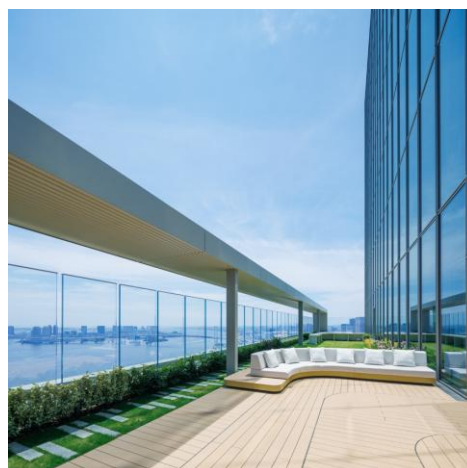
他にも、雑誌の並ぶラウンジスペースや、仮眠室があります。

【BLUE FRONT SHIBAURA TOWER S】 出社したくなるオフィス実現へ「BLUE SKY LOUNGE」



竣工時期：2025年2月

個々のコンディション調整や気持ちの切り替えができる「ウェルネスエリア」には、フィットネスジム、サウナ、メディテーションルームが設置されています。



(出典: 野村不動産株式会社より提供)

28 階 BLUE SKY LOUNGE は、ワンフロア約 1,500 坪すべてが共用施設。多彩な機能が集積し、チーム・個人で活用可能です。「テラスエリア」は、地上 138m からのオーシャンビュー。チームのコミュニケーションを促進する開放的な空間となっています。

【TOFROM YAESU TOWER】気軽に温泉ミストによる湯治体験ができる喫泉室



(出典: 東京建物株式会社より提供)

竣工時期 : 2026 年 2 月

全国の源泉を凝縮抽出・モバイル化するクラフト温泉の特許技術を持つ株式会社温泉資源庁と協業し、気軽に温泉ミストによる湯治体験ができる喫泉室を整備。

隙間時間に休憩や仮眠・瞑想等を楽しみながら温泉ミストを浴びることができる「喫泉室」の導入を通じて、ウェルビーイング向上に資するサービスを提供し、気持ちの切り替えや健康のサポートができる環境整備を目指します。

【TORANOGATE】 四季折々の自然を感じる屋上庭園



(出典: 虎ノ門一丁目東地区市街地再開発組合より提供)

竣工時期 : 2027 年 10 月

都心にありながら周辺に日比谷公園や愛宕山の緑が連なり、潤いある環境が広がる虎ノ門の土地性を表現。光や風、水の安らぎを感じられる空間がビルの各所に設置されています。

29 階には、ワーカーが快適に寛げる空間として開放的な屋上ラウンジと四季折々の自然を感じる屋上庭園を採用。ラウンジには調理の利用を想定した厨房設備や、多様性に配慮したアメニティ等が用意されています。

いかがでしたでしょうか。

リフレッシュルームは今や、社員のパフォーマンス向上やコミュニケーションの質の向上につながる設備として、新しいオフィスでは標準的に整備されつつあります。

働き方やオフィスの役割が変化する中で、その位置づけは広がりを見せています。

単なる「休憩の場」にとどまらず、集中と切り替えを支える機能として、オフィス全体の価値を高める要素の一つと言えるでしょう。

オフィス選定においても、立地やスペックに加え、こうした空間の整備状況や活用可能性に目を向けることで、より自社に適した環境を見極めることが重要になってきています。

本稿が、貴社のオフィス検討の一助となれば幸いです。

オフィス探しに関するご照会先

三菱 UFJ 信託銀行 テナントリーシング営業部

03-6250-3535

営業時間/平日 9:00~17:00 (土・日・祝日等を除く)