

ビデオ会議疲れを理解し、克服するために

シスコの [Webex](#) による新しい調査で、ビデオ会議疲れの原因とその影響が明らかになりました。この調査ではまた、「場所に縛られない働き方」の時代に成功するための秘訣を従業員向けに提供しています。ヒント：ビデオ会議を取り巻く文化を改善し、適切なテクノロジーを導入すると、状況が一変します

ビデオ会議疲れは現実です。

95%

の従業員は、ビデオ会議疲れを実感しており、企業文化やテクノロジーを変えることでその疲れを軽減できると述べています。

81%

の従業員が、ビデオ会議が続いた日は、1日の終わりに体の不調を感じると述べています。



ハイブリッドワークとビデオ会議が新しい常識に



93%

が、ビデオ会議に1日2時間以上費やしています。



50%

が、月に8日以上自宅で仕事をしています。



56%

が、自宅で働き始めてから、会議に費やす時間が増えたと報告しています。

どうすればビデオ会議疲れを軽減できるかという質問をしたところ、ビデオ会議を取り巻く企業文化の変化とより良い会議システムという重要な改善案が返ってきました。

ビデオ会議は、つながりやインスピレーションに役立つ素晴らしい方法

定期的にビデオ会議をしている人の声：

コラボレーションしやすくなったという回答は **2.4倍**。

同僚からの共感が高まったという回答は **2.6倍**。

場所を問わず同僚とつながりやすくなったという回答は **1.5倍**。

さらに、こうした人は満足度が高く、転職する人も少なくなります。

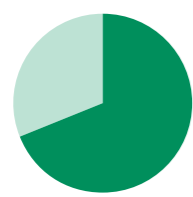
一方で、ビデオ会議をほとんどしない人の声：

会社の戦略とのつながりを感じられないという回答は **2.7倍**。

現在の会社に不満があるという回答は **3.2倍**。

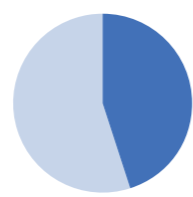
テクノロジーの欠点がビデオ会議疲れを増長

バックグラウンドノイズ、音質やビデオ画質の悪さが、従業員の主な不満です。



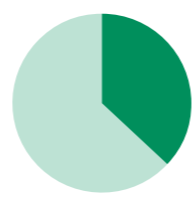
69%

が、ビデオ会議にノートパソコンで参加しています。



45%

が、会議用の周辺機器のないノートパソコンを使用しています。



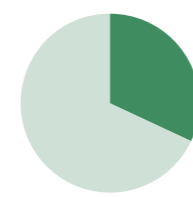
37%

が、バックグラウンドノイズに悩まされています。



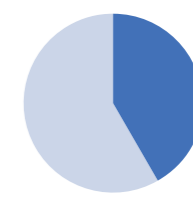
34%

が、音質の悪さに苛立ちを感じています。



32%

が、ビデオ画質の悪さに不満を漏らしています。



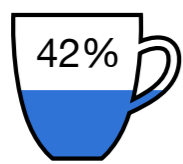
54%

が、リモートワークでコラボレーションするための適切なテクノロジーを持っていません。

会社側のビデオ会議に関する対応

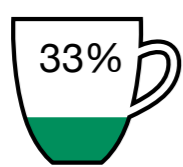
ビデオ会議疲れの軽減に役立つと言われている、上位3つの対策：

休憩時間なしに続く会議の数を減らす。



42%

会議と会議の間に5分間の休憩を入れる。



33%

会社全体で会議を行わない日を設ける。



27%

コラボレーションテクノロジーが、人々を結びつけ、そこで働き続けたいと思わせる鍵になる

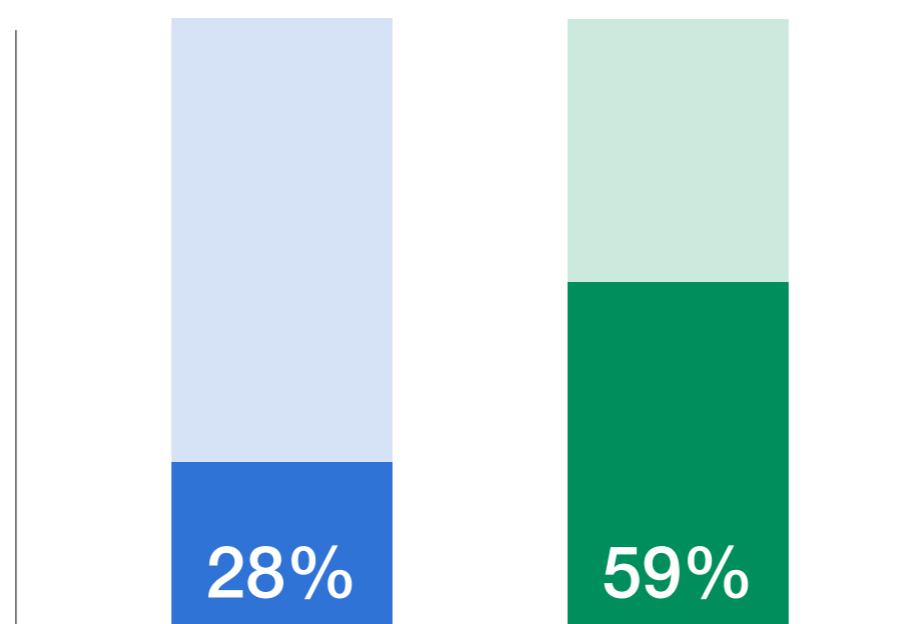
従業員は、オンラインでのコラボレーションのためのテクノロジーに不満を抱いています。また、企業文化にも問題があると感じています。



今後2年以内に現在の勤務先を退職しようと考えている従業員。

42%

仕事をすすめるために適切なテクノロジー用ツールがあるかと答えた従業員。



28%

今後5か以内に勤務先を退職しようと考えている従業員。

59%

現在の勤務先に留まる予定の従業員。

適切なツールも重要



Webex コラボレーションデバイスのユーザーは、以前よりも態勢が整い、生産性が向上していると回答しています。

30%

が、ノートパソコンを使っている人に比べると、あまり不満を抱えていません。

40%

が、リモートワークの方が生産性が向上しています。

65%

が、ビデオ会議中にイライラしないと回答しています。

働く環境は常に変化します。またそうあるべきです。
[Webex](#)で、今すぐ未来に備えましょう。

