

第133回 建築設備総合ゼミナール

ウェルネスオフィスの効果検証

千葉大学大学院工学研究院創成工学専攻建築学コース
教授 林立也

目次

1. 労働市場とオフィス市場の動向
2. ウェルビーイングとウェルネス
3. ウェルネスオフィスの作り方
4. ウェルネスオフィスの効果検証
5. まとめ

01 労働市場の動向と今後

少子高齢化

働き方の変化

AI時代の到来

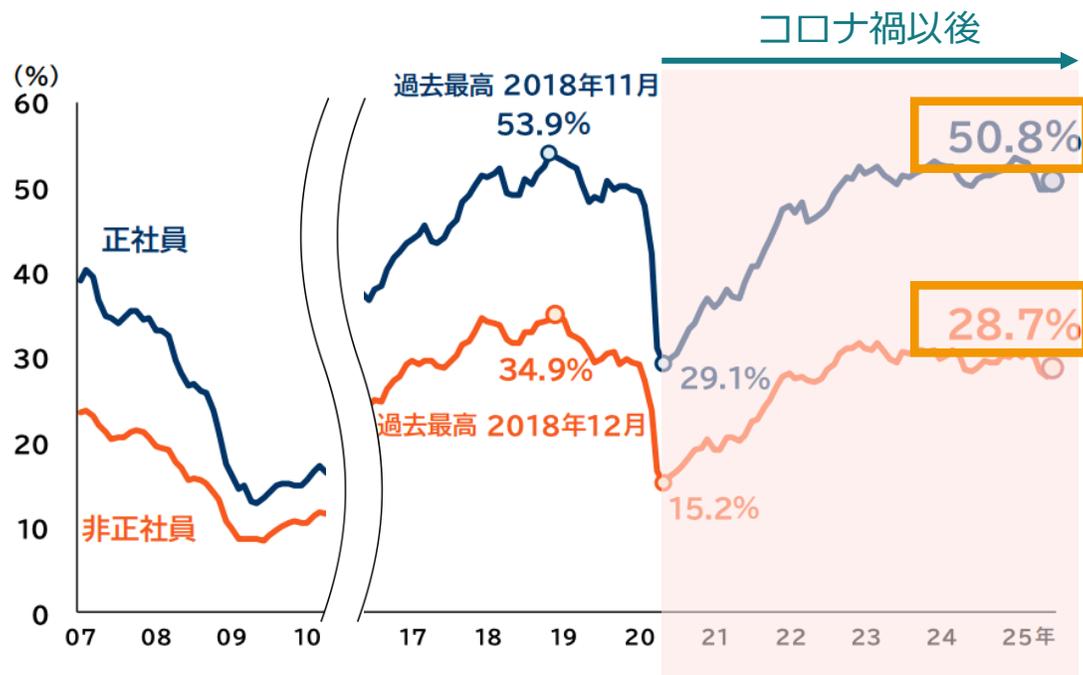
離職率の増加

労働環境の悪化

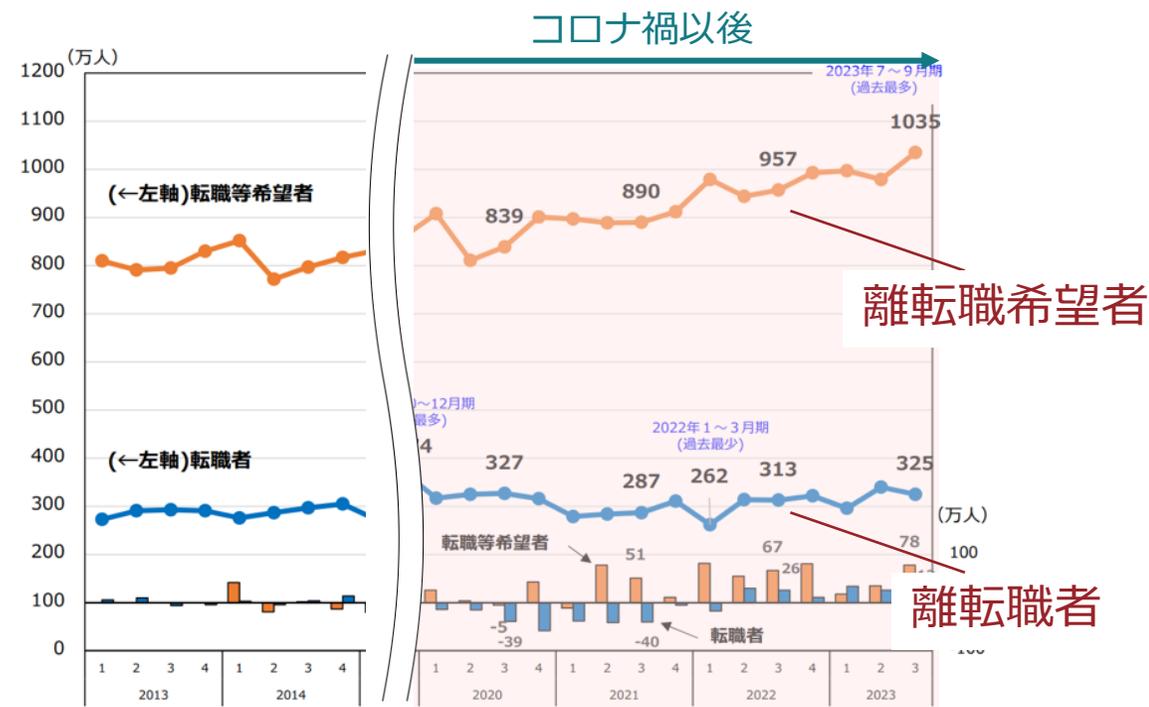
生産性低下

- ✓ 正社員が不足したと答えた企業はおよそ50%
- ✓ コロナ禍以後、少子高齢化も相まって人材不足
→ 労働力の獲得が急がれる

- ✓ 離職希望者は年々増加
- ✓ 離職者は微増傾向
→ 離職率低下のため、労働環境の改善が必要

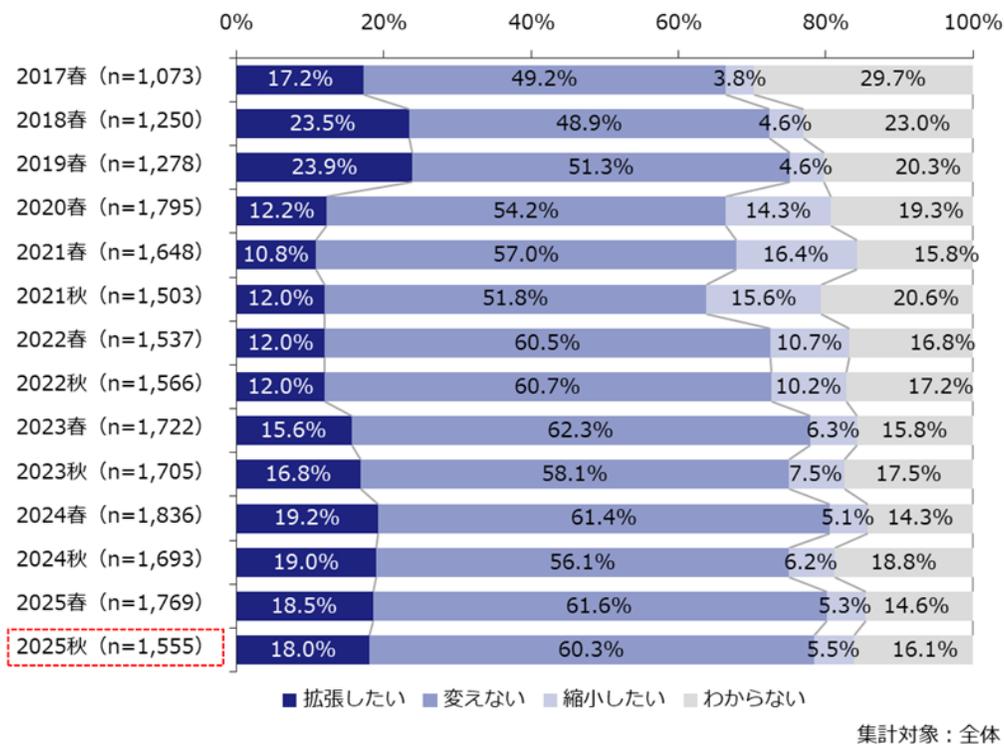


正社員・非正社員の人手不足割合 月次推移*1



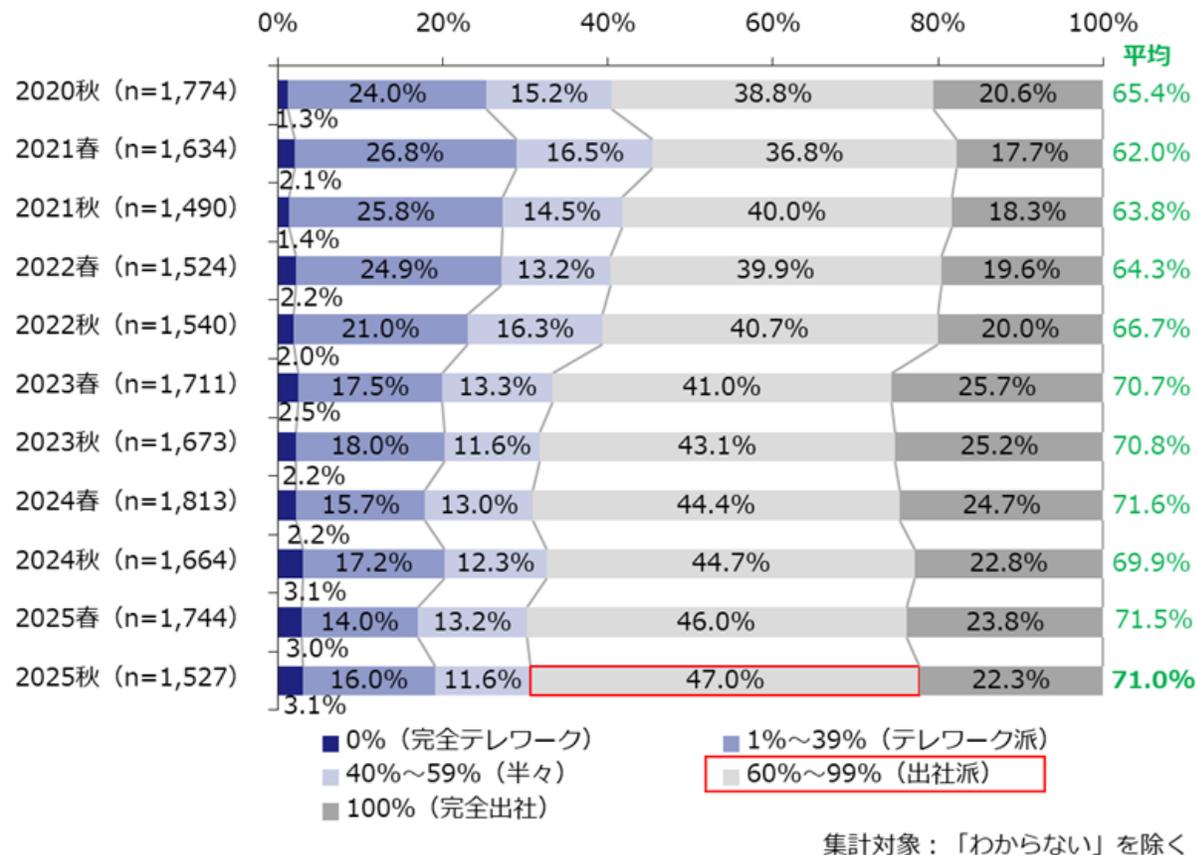
離職者、転職等希望者数*2

【図表2】 今後のオフィス面積の変化



オフィス面積拡張への需要は継続

【図表3-1】 出勤率の実態（経年比較）



ハイブリッドワークが定着

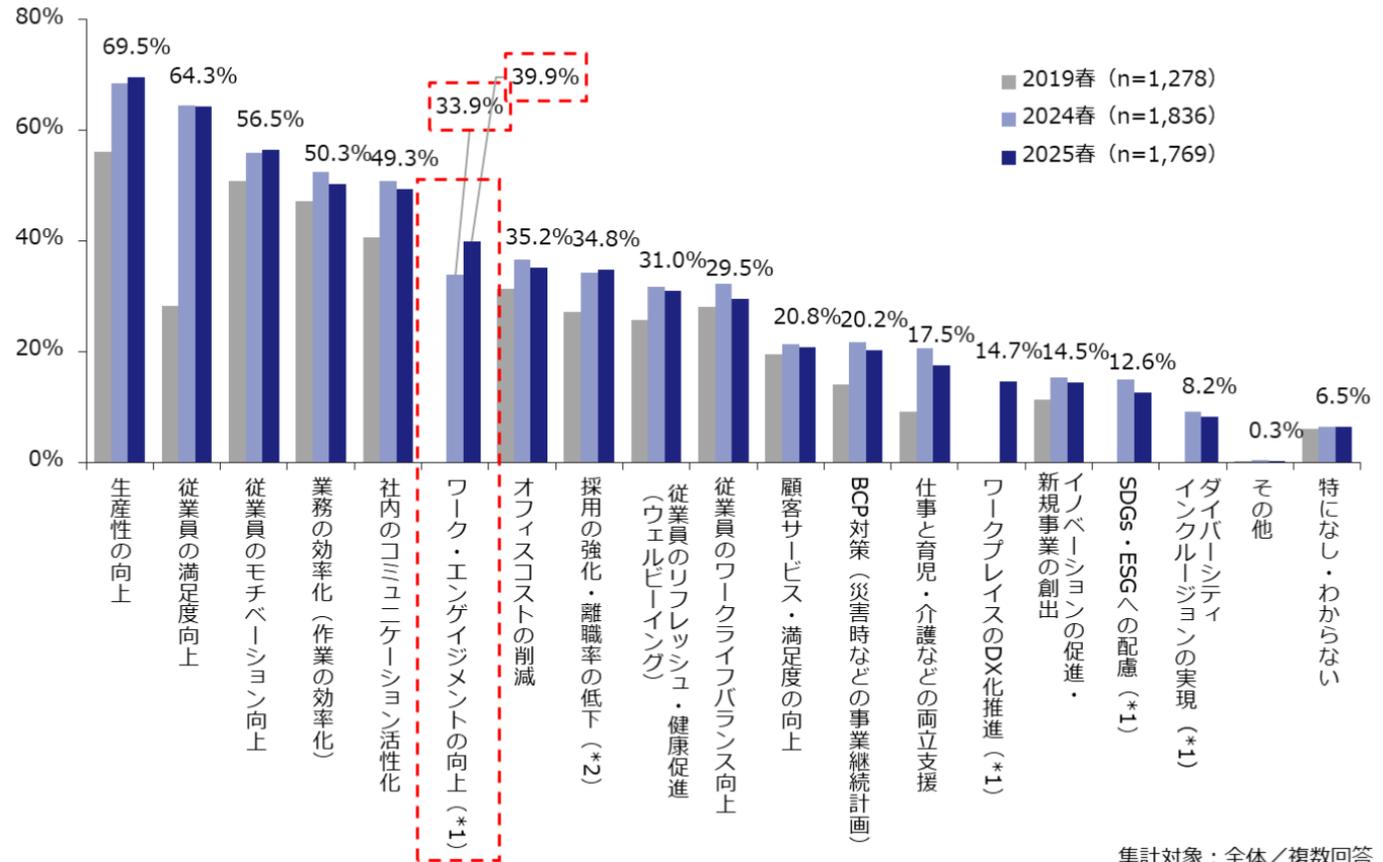
01 オフィス施策を実施するうえで重視する要素が多様化

オフィス施策を実施するうえで重視することを聞いた結果、1位は「生産性の向上」(69.5%)であった【図表34】。

コロナ禍発生前の2019春調査と比較すると、2024春調査と同様に「従業員の満足度向上」を筆頭にすべての項目で回答割合が増加していた。コロナ禍を経てオフィスに多様な要素が重視されるようになった状況が続いているといえる。

「ワーク・エンゲイジメントの向上」では2024春調査からさらに6.0ポイント伸びており、直近でさらに重視度が増していると考えられる。

【図表34】 オフィス施策を実施するうえで重視すること



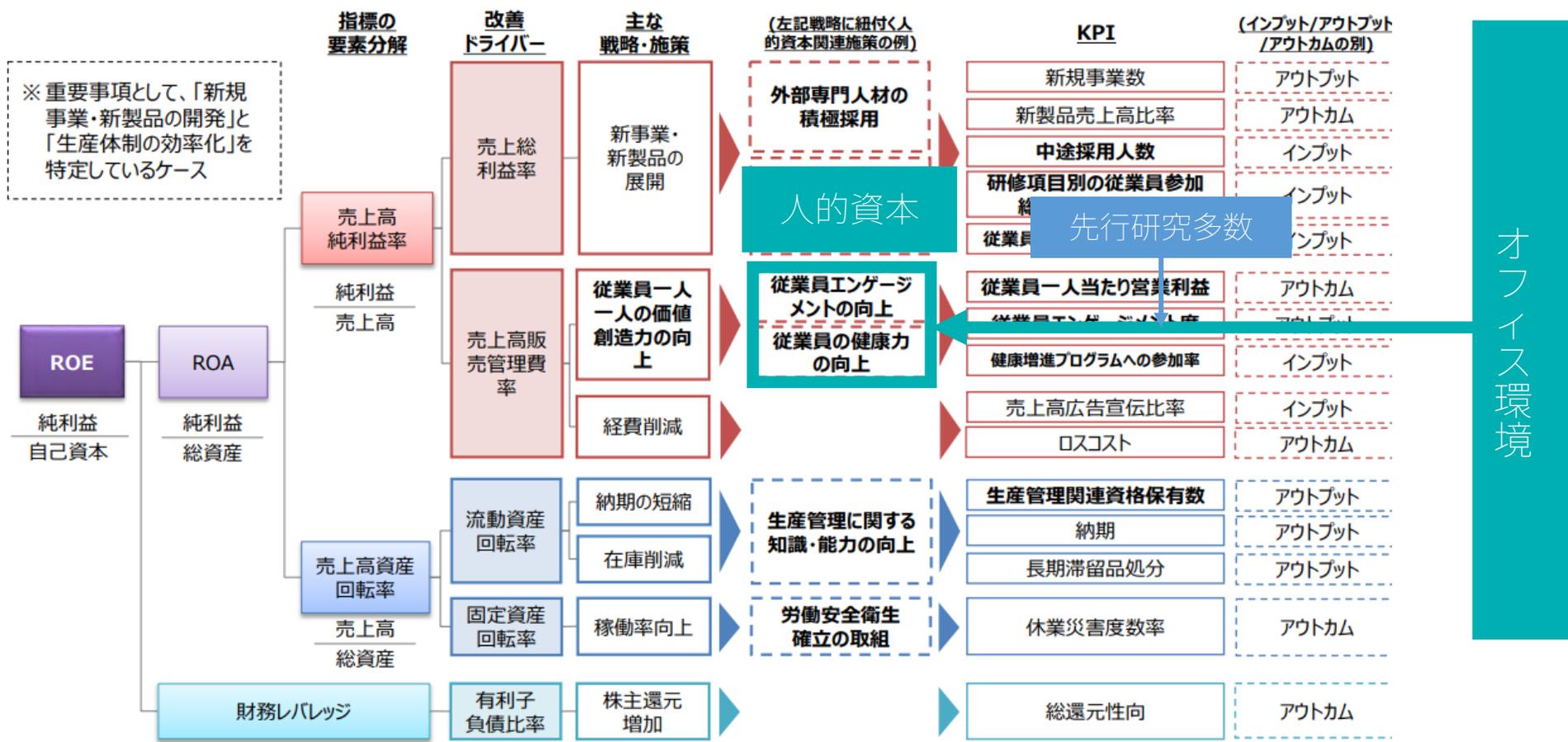
集計対象：全体/複数回答

*1 当該選択肢がなかった回についてはグラフ掲載なし

*2 2019春では選択肢「採用の強化」と「離職率の低下」のうち一つ以上を選択した割合を採用

01 人的資本経営におけるオフィスの役割

ROEの分解例 (ROE逆ツリー)



オフィス環境への投資は、主要な人的資本投資なのではないか？

「3つの視点(Perspectives):3P」=「人的資本経営の戦略に必要な3つの視点」

企業価値の向上につながる人材戦略かどうかを検討する際の視点

- 経営戦略と人材戦略の連動
- As is – To beギャップの定量把握
- 企業文化への定着



- 人材戦略と連動するオフィス戦略
- 組織のKPIに影響を与える要素としてオフィス環境を組み込み
- EBMgtの実践とフィードバック

「5つの要素(Factors):5F」=「人的資本経営の戦略に必要な5つの共通要素」

企業価値の向上につながる人材戦略のために、共通して組み込むべき要素

- 動的な人材ポートフォリオ
- 知・経験のD&I
- 従業員エンゲージメント
- 時間や場所にとらわれない働き方
- リスキル・学び直し



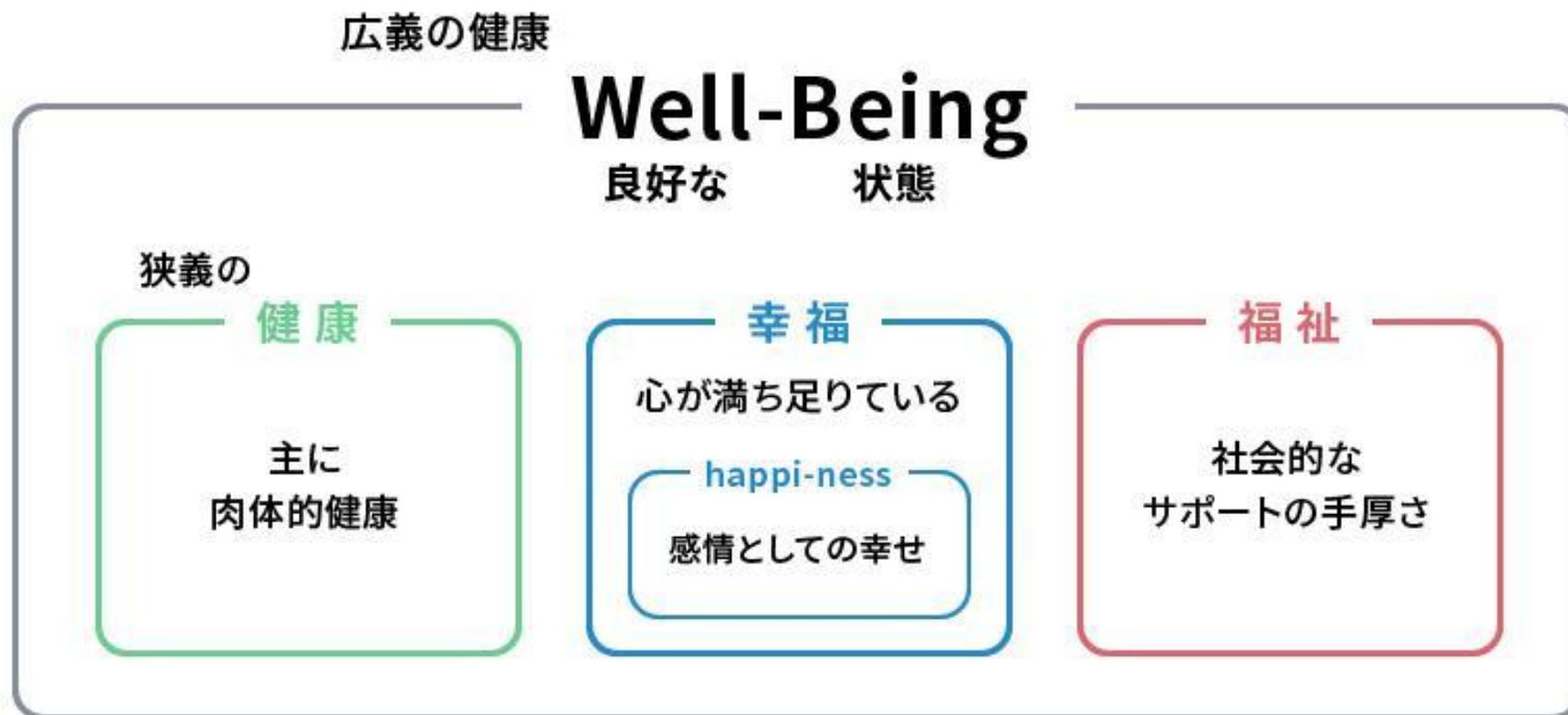
- 人材の視点から施設ポートフォリオを構築
- 心身の個人差・多様性を許容する場づくり
- 従業員エンゲージメント向上
- 時間や場所にとらわれない働き方
- 集中の促進、つながりの促進



オフィス戦略は人材戦略から企業戦略に大いに貢献できる。

目次

1. 労働市場とオフィス市場の動向
2. ウェルビーイングとウェルネス
3. ウェルネスオフィスの作り方
4. ウェルネスオフィスの効果検証
5. まとめ



02 ウェルネスオフィスの役割

WHOでは「健康とは身体的・精神的・社会的に完全に良好な状態であり、単に疾病のない状態や病弱でないことではない」と定義されています。
ウェルネスは1961年に米国のハルバート・ダン医師が提唱した概念です。



ウェルネスを構成する7要素

7つの要素を満たすことで、よりよい状態を実現できる。

感情のウェルネス	精神的なバランスを保ち感情をうまくコントロールすること
身体のウェルネス	病気や身体的な問題と向き合い、健康な生活を送ること
社会的なウェルネス	誰かとの前向きな関わりを持つこと
精神のウェルネス	生きがいや人生の目的を持つこと
知性のウェルネス	知的好奇心を満足させる取り組みを行うこと
職業のウェルネス	職業を通じて社会に貢献している実感を持つこと
環境のウェルネス	その人自身に適した環境で過ごすこと

建築からの
間接貢献！

建築からの
直接貢献！

目次

1. 労働市場とオフィス市場の動向
2. ウェルビーイングとウェルネス
3. ウェルネスオフィスの作り方
4. ウェルネスオフィスの効果検証
5. まとめ

客観評価ツール

建築の仕様や設備の性能など、第三者が定量的に評価可能な項目により構成されるツール

A. 専門家版評価ツール
CASBEE-
ウェルネスオフィス
(標準版)

整合

主観評価ツール

執務者の満足度、健康感などを主観調査により評価するツール。物理的条件や周辺環境により実現している行動や意識を評価する。

B. 主観評価ツール
CASBEE-
オフィス健康チェックリスト

相関
分析

**C. 労働機能障害
調査**
WFun

取組み状況を画一的な基準にて点数化できることにより、建築やオフィス以外の専門家が共通言語で会話ができる。

建築・環境・設備の仕様・性能
ビル管理の品質、
執務者へのサービス提供

執務者の快適性
執務者の働き易さ

メンタル等

エビデンスベースドなツールとして開発



03 CASBEE-ウェルネスオフィスの評価項目

分類	評価要素	評価要素の内容	評価項目(例)	
基本性能	健康性・快適性	空間・内装	執務者の健康性・快適性を考慮した空間・内装が確保されていること。	高さ、広さ、内装計画、什器配置
		音	執務者の健康性・快適性を考慮した音環境が確保されていること。	遮音、吸音
		光	執務者の健康性・快適性を考慮した光環境が確保されていること。	照度、グレア対策、自然光、タスクアンビエント照明
		空気・空調	執務者の健康性・快適性を考慮した空気・空調が確保されていること。	室温、湿度、換気、空気質
		リフレッシュ	執務者のリフレッシュを可能とするための一定の措置が講じられていること。	トイレ・パウダールーム、キッチン、リフレッシュ設備、眺望、屋内・屋外緑化
	運動	執務者の運動を促進するための一定の措置が講じられていること。	シャワー、駐輪場、階段、健康に配慮した家具	
	利便性	移動空間・コミュニケーション	執務者にとって利便性の高い移動空間の形成や、執務者同士のコミュニケーションを促進するための一定の措置が講じられていること。	EV、廊下、打合せスペース
		情報通信	高度な情報通信を可能とするための一定の措置が講じられていること。	情報通信インフラ、OAフロア
	安全性	災害対応	災害や緊急時に備えるための一定の措置が講じられていること。	耐震性能、非常用電源
		有害物質対策	有害物質の発生を防止するための一定の措置が講じられていること。	VOC対策、アスベスト対策
水質確保		給湯、給水の水質の安全性を確保するための一定の措置が講じられていること。	給水設備	
セキュリティ		建物のセキュリティ確保のための一定の措置が講じられていること。	入退館管理システム	
運営管理	維持管理計画	維持管理計画・体制の整備について、一定の措置が講じられていること。	中長期保全計画、BCP、定期調査	
	満足度	執務者の満足度を確保するための一定の措置が講じられていること。	満足度調査、テナントリレーション	
プログラム	プログラム	執務者の健康性・快適性等を考慮したプログラムの整備に向け、一定の措置が講じられていること。	メンタルヘルス対策、運動促進プログラム、交流促進プログラム	

※健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること。(WHO憲章)

3



評価マニュアル販売中

<https://www.ibecs.or.jp/tosyo/index.html>

全60項目をレベル1~5にて採点することで、100点満点で格付け

ランク	評価	総合得点
Sランク :★★★★★	すばらしい	>75点
Aランク :★★★★	大変良い	≥65点
B+ランク :★★★	良い	≥50点
B-ランク :★★	やや劣る	≥40点
Cランク :★	劣る	<40点

03 CASBEE-ウェルネスオフィスの認証物件

CASBEE建築評価認証

CASBEE戸建評価認証

CASBEE不動産評価認証

CASBEE街区評価認証

CASBEEウェルネスオフィス評価認証

ここではCASBEE ウェルネスオフィス評価認証を取得した全物件をご紹介します。

一部の物件は建物名をクリックすると認証内容の詳細をご覧頂けます。サムネイル写真がある物件はクリックすると拡大写真をご覧頂けます。一覧中グレーになっている物件は有効期限が過ぎている物件です。有効期限を過ぎている物件については過去に認証を取得した事実を掲載しており、現在の性能を表しているものではありませんのでご注意ください。また掲載内容は、申請者の希望により一部非公開としておりましたが、2021/4/1以降事前相談分からは原則情報を公開することになりました。予めご了承ください。

表示行数 件 検索:

No	認証機関名	認証番号	申請者	建物名	ランク	認証タイプ	総合環境性能評価	認証日	有効期限	建設地	評価ツール
227	(一財)日本建築センター	BCJ-CAS0215-WO	東電不動産株式会社	 柏崎新本社事務所(仮称)	S	SWO	S	2025/12/15	2030/12/14	新潟県 柏崎市	CASBEE-ウェルネスオフィス 2021年版/設計段階 (実施設計・施工)
226	(株)ERISON リューション	第ERICAS WO250005DC号	株式会社北陸銀行/株式会社北海道銀行	 ほくほく札幌ビル	S	WO	-	2025/12/10	2030/12/09	北海道 札幌市	CASBEE-ウェルネスオフィス 2021年版/設計段階 (竣工後1年未満)
225	(一財)ベタ-リビング	CBL-CAS_WO-0023-25	三菱UFJ信託銀行株式会社	 PMO梅田	A	WO		2025/12/10	2030/12/09	大阪府 大阪市	CASBEE-ウェルネスオフィス 2021年版/設計段階 (竣工後1年未満)
224	(一財)日本建築センター	BCJ-CAS0207-WO	株式会社朝日工業社	 朝日工業つくば技術研究所	S	SWO	S	2025/12/01	2030/11/30	茨城県 つくば市	CASBEE-ウェルネスオフィス 2021年版/設計段階 (実施設計・施工)
223	(一財)ベタ-リビング	CBL-CAS_WO-0024-25	株式会社 サプラ	 (仮称) サプラ本社社屋新築工事	A	WO		2025/11/30	2030/11/29	富山県 富山市	CASBEE-ウェルネスオフィス 2021年版/設計段階 (実施設計・施

https://www.ibecs.or.jp/CASBEE/WO_certification/CASBEE_wo_certified_buld_list.htm

STEP 3 企業戦略と連動するオフィス戦略を立案

人材の多様さ、働き方の多様さを受け入れ、活動を促進するオフィス戦略

- ⇒独自の特殊解の模索（内装、什器）
- ⇒人事、総務、施設、労働安全委員会、ISO環境委員会、労働組合等の協働

STEP 2 働き方の目標を実現するオフィス計画

ABWなど、働き方、集まり方、コミュニケーション計画に則った家具・什器、情報計画、レイアウト計画

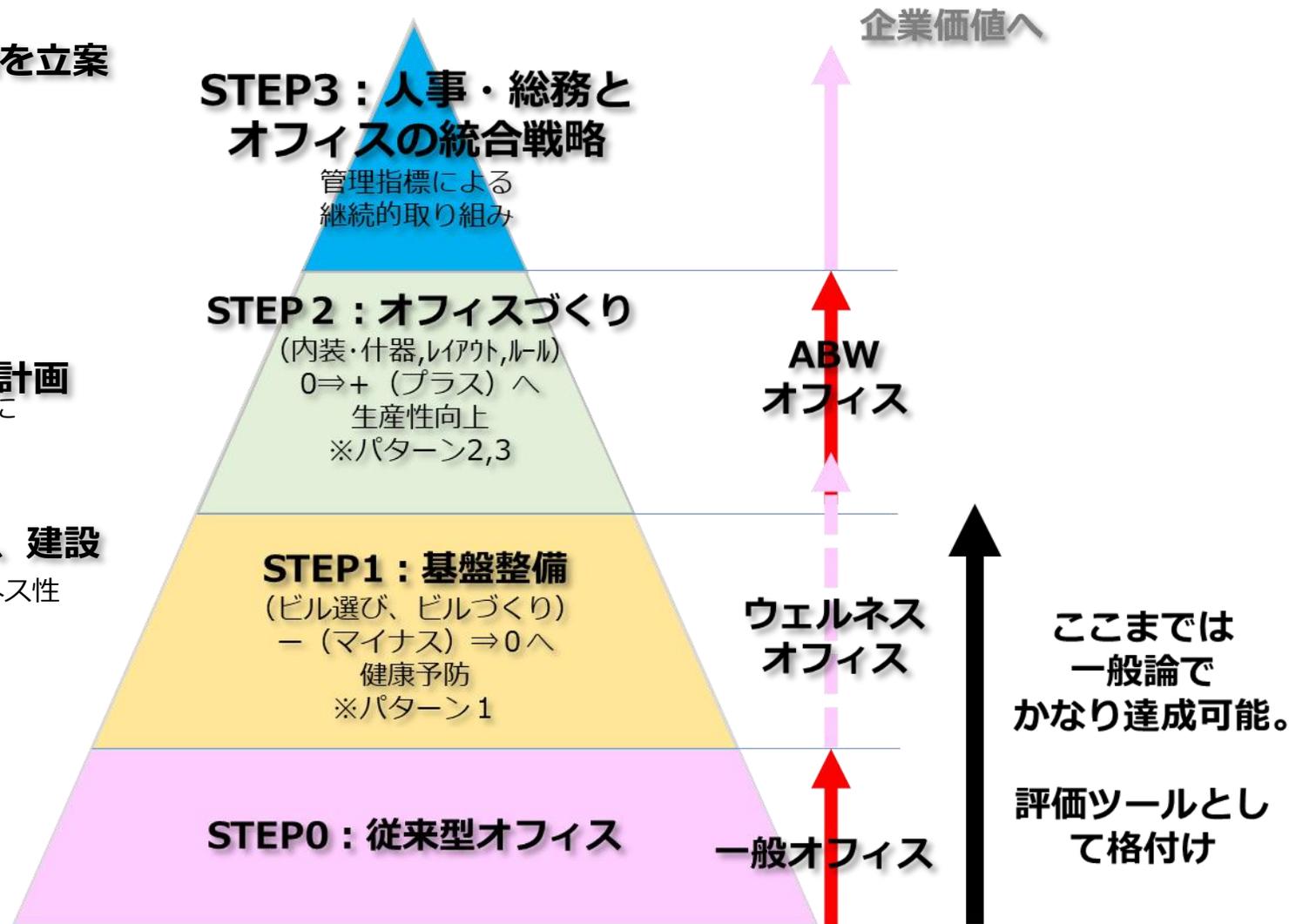
STEP 1 健康性が高いオフィスビルを選択、建設

建物としての健康に資する基本性能が高いことがウェルネス性をささえる基盤性能となる

- ⇒一般解としての高み（建設、不動産）
- ⇒最低限やるべき。選ぶだけ、作るだけ。

STEP 0 従来型オフィス（安全）

安全で安心
※働き方の観点、人的資本投資の観点からの視点なし



従来のオフィス作り

各部課係に希望要件を調査

調査結果に応じてスペース等の分割案を作成
(外部への委託)

調査結果に応じてスペース等の分割を計画
(オフィス整備)

満足度調査

満足度が上がったとの報告

現状のオフィス作り

WS等により社員が今後の働き方を議論・決定

大方針及びコンセプトを決定
コンセプトを実現するための計画上のポイントを作成

ポイントの視点からスペースを計画
(オフィス整備)

満足度調査

満足度が上がったとの報告



従来のオフィス作り

各部課係に希望要件を調査

調査結果に応じてスペース等の分割案を作成
(外部への委託)

調査結果に応じてスペース等の分割を計画
(オフィス整備)

満足度調査

満足度が上がったとの報告

今後のオフィス作り

WS等により社員が今後の働き方を議論・決定

(経営・企画・人事の視点)

大方針及びコンセプトを決定
コンセプトを実現するための計画上のポイントを作成

(KPIも併せて設定)

ポイントの視点からスペースを計画

(オフィス整備)

KPIの数値を管理

実績と課題を報告し、改善案を検討

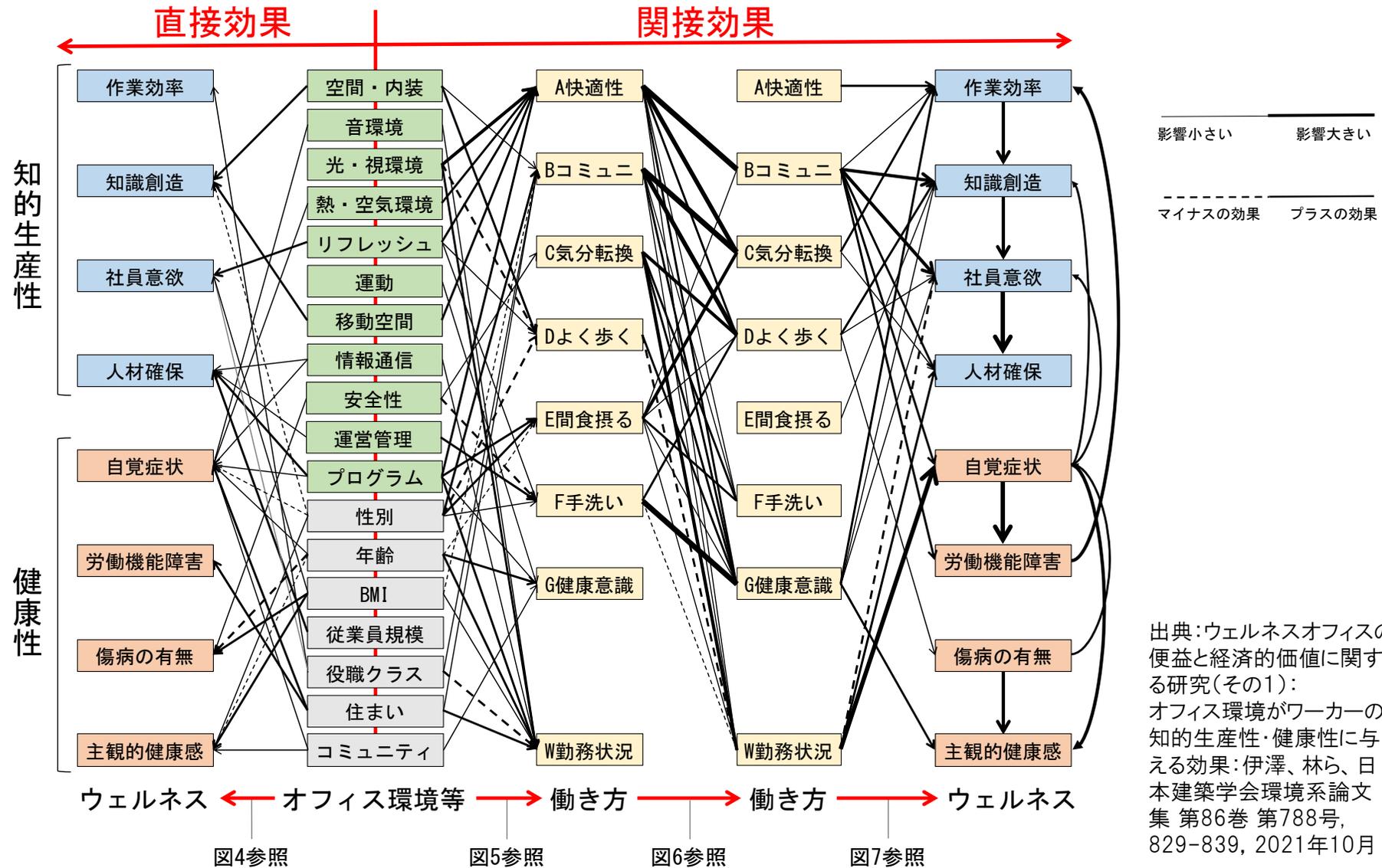


目次

1. 労働市場とオフィス市場の動向
2. ウェルビーイングとウェルネス
3. ウェルネスオフィスの作り方
4. ウェルネスオフィスの効果検証
5. まとめ

個人への効果	健康への効果	⇒ 身体的な健康（歩行数、体組成） ⇒ 精神的な健康（プレゼンティーズム、ストレス等）
	知的生産性向上	⇒ 作業の集中力が高まる。 ⇒ 創造的活動が増える。イノベーション行動が活性化する。
グループへの効果	コミュニケーション量増加	⇒ 部署内、社内、社外の交流機会が増える。（接触機会数）
	コミュニケーション質向上	⇒ より深い関係性を構築し、刺激しあう。（人間関係の質）
企業への効果	社員意欲向上	⇒ 意欲がわく（ワークエンゲージメント） ⇒ 誇りに感じる、組織の視点で考える（ロイヤリティ） ⇒ 自ら進んで仕事を進める（内発的動機）
	人材確保	⇒ 優秀な社員を獲得できる ⇒ 優秀な社員が辞めない

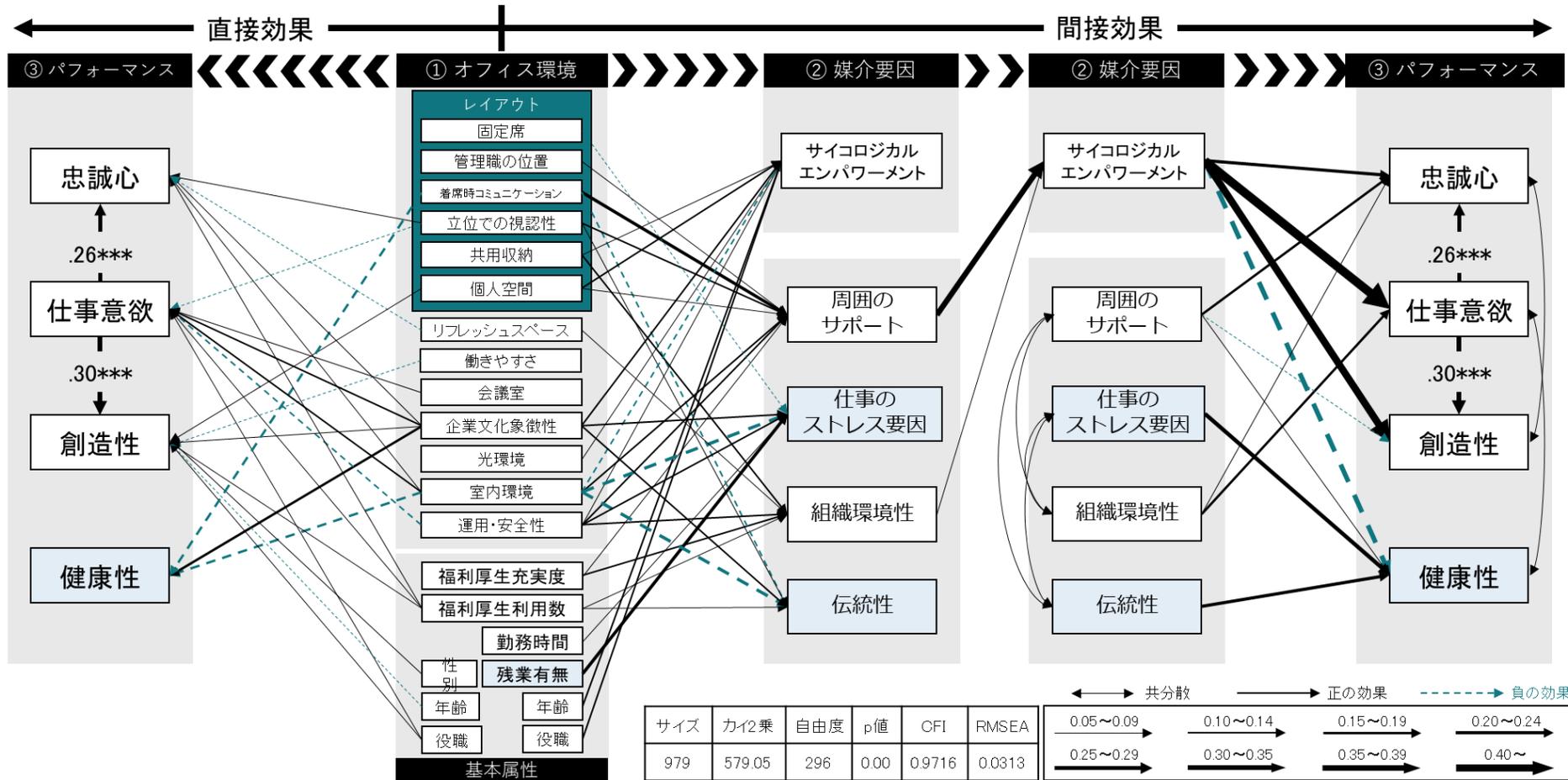
04 オフィス環境が活動や意識を介して健康性、知的生産性へつながる



出典: ウェルネスオフィスの便益と経済的価値に関する研究(その1): オフィス環境がワーカーの知的生産性・健康性に与える効果: 伊澤、林ら、日本建築学会環境系論文集 第86巻 第788号, 829-839, 2021年10月

03 参考分析例：オフィスレイアウトの仕様・性能とパフォーマンス

オフィスレイアウトとワークエンゲージメントやメンタルヘルスの関係を分析。
非常に複雑に関係しあう。内発的動機を高めることが大事。



アンケート実施概要
 期間：2025/10/31~11/5
 サンプル数：979
 対象：首都圏にオフィスが存在するオフィスワーカー

04 オフィス環境が活動や意識を介して健康性、知的生産性へつながる



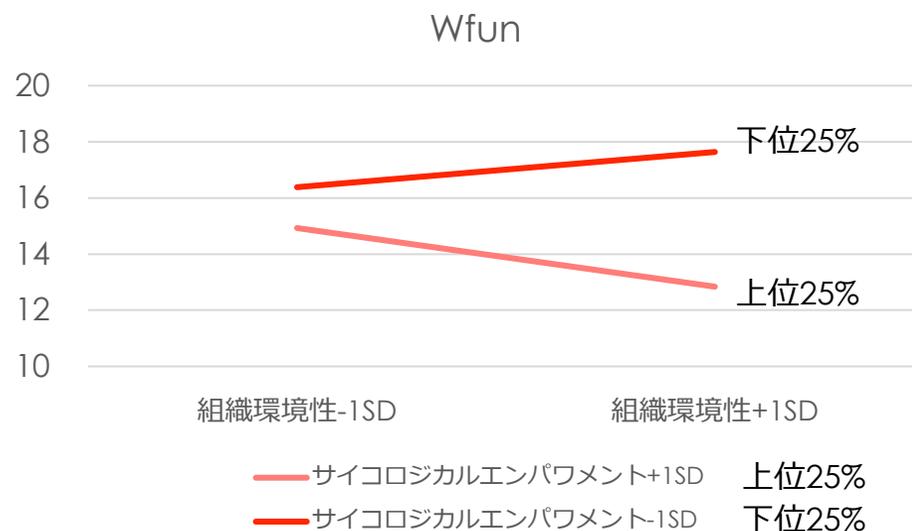
**オフィス環境を向上しても、
内的動機が低ければ、
UWESは上がらない。**

組み合わせが大事

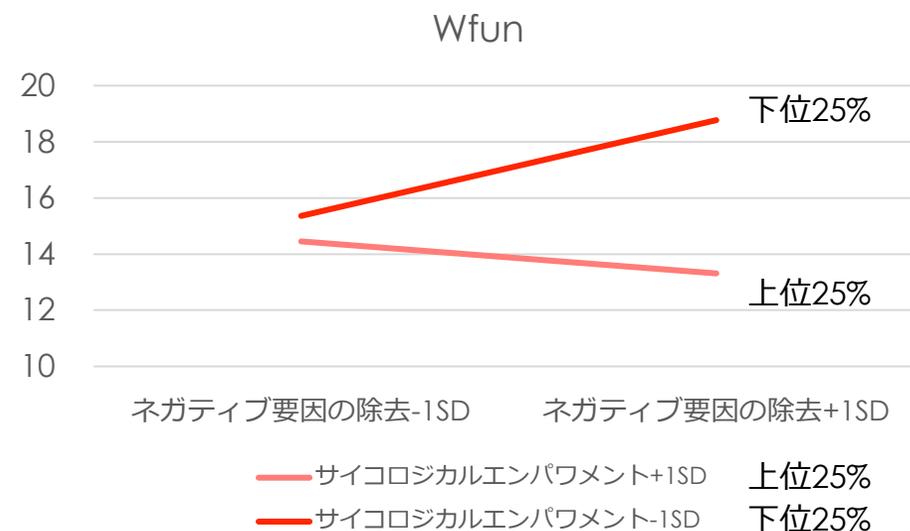
UWES予測スコア	CASBEE-1SD	CASBEE+1SD
サイコロジカルエンパワメント+1SD	26.96	35.25
サイコロジカルエンパワメント-1SD	18.71	18.50

重回帰結果表	推定値	p値	下側95%	上側95%	標準β	VIF
切片	-8.009	0.018	-14.596	-1.421	0.000	
CASBEE-OHC	0.242	0.002	0.087	0.396	0.176	1.059
サイコロジカルエンパワメント	0.892	<.0001	0.726	1.059	0.603	1.065
(CASBEE-OHC-37.5882)*(サイコロジカルエンパワメント-27.3176)	0.033	0.002	0.013	0.053	0.176	1.006

04 内発的動機が低ければ対策が逆効果になることも、。



内的動機が低い群は、組織環境性が高まることで、労働機能障害が高まる



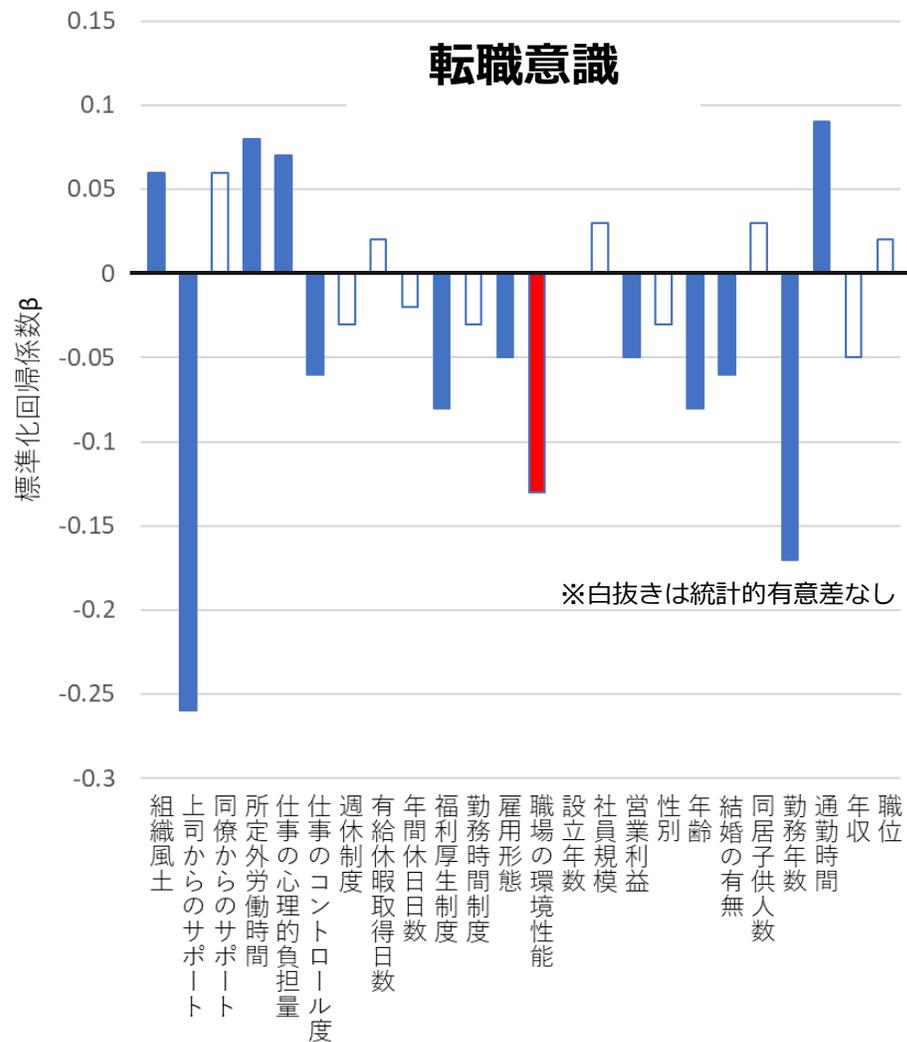
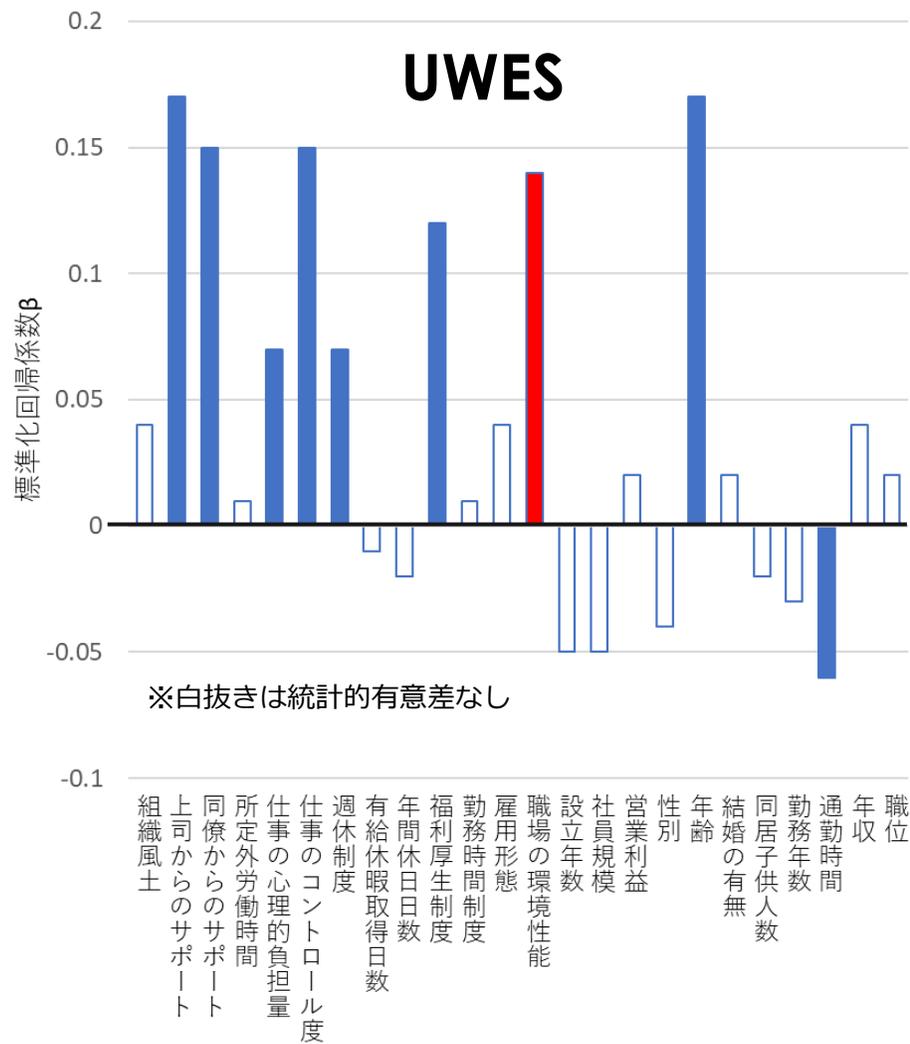
内的動機が低い群は、ネガティブ要因が取り除かれることで、労働機能障害が高まる



言い訳ができない環境に暗黙のプレッシャーを感じる？

企業や組織によって状況は異なる。

04 従来からの人的投資とオフィス環境性能の比較



出典：福光、林；人的資本経営における職場の環境性能に関する研究：職場の環境性能と人的資本、企業価値の相関に関する分析、日本不動産学会誌、145号、2023年9月

中項目

	ln_income			ln_effective		
	p値	標準β	VIF	p値	標準β	VIF
切片	0.100	0.000	-	0.245	0.000	-
竣工年	0.000***	0.236	2.287	0.002**	0.199	2.287
ln(延べ床面積)	0.777	0.017	2.306	0.717	0.023	2.306
東京23区[0]	0.000***	-0.433	1.178	0.000***	-0.468	1.178
最寄り駅徒歩分数(分)	0.000***	-0.171	1.102	0.001**	-0.143	1.102
ln(利用可能路線数)	0.000***	0.257	1.090	0.000***	0.249	1.090
防災対策	0.150	0.075	1.654	0.248	0.062	1.654
安心安全対策	0.420	0.041	1.630	0.915	-0.006	1.630
デザイン性	0.011*	0.130	1.598	0.021*	0.122	1.598
リフレッシュ_y	0.587	0.034	2.425	0.726	0.023	2.425
室内環境質	0.621	0.021	1.084	0.094	0.073	1.084
維持管理・運営	0.403	-0.038	1.308	0.589	-0.026	1.308
空間・内装	0.428	-0.035	1.203	0.400	-0.039	1.203
情報通信	0.308	0.047	1.293	0.319	0.047	1.293
R2乗	0.549			0.513		
調整R2乗	0.528			0.491		

- ・ 竣工年、東京23区、徒歩分数、路線数は有意
 - ・ デザイン性と外観デザインは実質同じ項目
 - ・ 分煙対応がeffectiveのみ優位を示した。
- incomeへの付加価値にはならないが、空室率低減につながる可能性

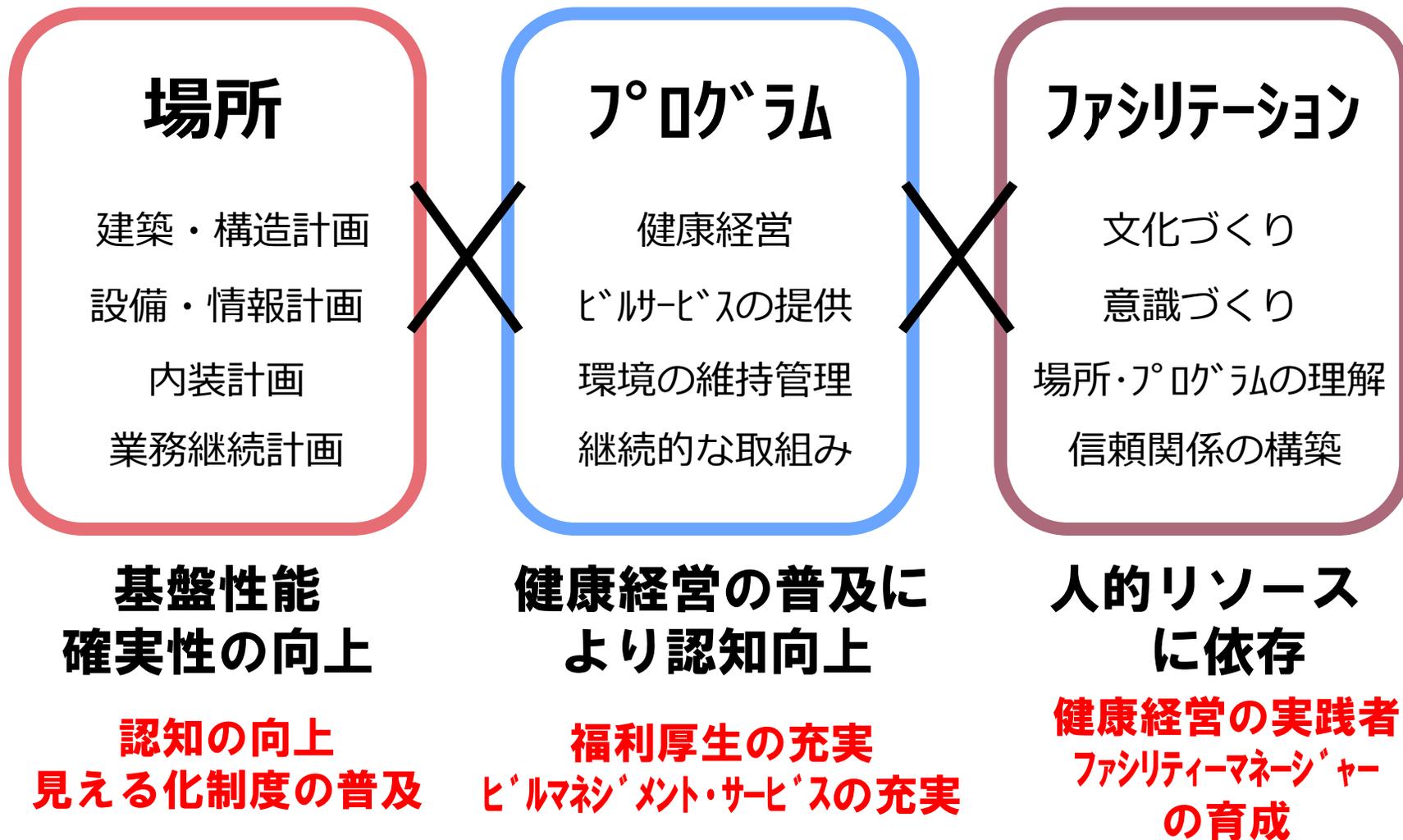
小項目

	ln_income			ln_effective		
	p値	標準β	VIF	p値	標準β	VIF
切片	0.040	0.000	-	0.127	0.000	-
竣工年	0.000***	0.275	2.949	0.001**	0.231	2.949
ln(延べ床面積)	0.098	0.109	2.763	0.065	0.125	2.763
東京23区[0]	0.000***	-0.456	1.328	0.000***	-0.492	1.328
最寄り駅徒歩分数(分)	0.000***	-0.170	1.230	0.001**	-0.146	1.230
ln(利用可能路線数)	0.000***	0.254	1.143	0.000***	0.244	1.143
1.1躯体の耐震性能	0.041*	-0.102	1.576	0.009**	-0.135	1.576
1.3自然災害リスク対策	0.002**	0.128	1.062	0.003**	0.127	1.062
1.4BCPの有無	0.319	0.043	1.205	0.204	0.057	1.205
2.1セキュリティ設備	0.772	0.013	1.357	0.434	-0.037	1.357
2.2バリアフリー法への対応	0.305	0.055	1.836	0.542	0.034	1.836
1.1外観デザイン	0.008**	0.145	1.870	0.017*	0.134	1.870
2.1オフィスからの眺望	0.488	0.037	1.828	0.736	0.019	1.828
2.2生物多様性の向上	0.878	0.008	1.600	0.736	0.017	1.600
2.3トイレの充足性・機能性	0.786	0.013	1.479	0.955	0.003	1.479
2.4リフレッシュスペース	0.883	0.007	1.411	0.901	0.006	1.411
3.1建築物衛生基準への適合状況	0.517	-0.031	1.435	0.837	-0.010	1.435
3.2自然換気性能	0.201	0.057	1.277	0.274	0.051	1.277
3.3自然光の導入	0.355	-0.041	1.237	0.840	0.009	1.237
3.4分煙対応、禁煙対応	0.147	0.062	1.160	0.016*	0.106	1.160
4.1維持管理	0.299	-0.051	1.525	0.193	-0.066	1.525
4.2満足度調査の定期的実施等	0.290	-0.052	1.572	0.705	-0.019	1.572
4.3健康維持・増進プログラム	0.235	0.063	1.811	0.169	0.076	1.811
1.1空間の形状・自由さ	0.353	-0.039	1.145	0.451	-0.033	1.145
1.2動線における出会いの場の創出	0.970	0.002	1.426	0.457	-0.036	1.426
1.3打ち合わせスペース	0.969	-0.002	1.673	0.903	-0.006	1.673
2.1高度情報通信インフラ	0.351	0.042	1.301	0.372	0.042	1.301
2.2情報共有インフラ	0.708	-0.016	1.225	0.772	-0.013	1.225
R2乗	0.585			0.558		
調整R2乗	0.543			0.513		

目次

1. 労働市場とオフィス市場の動向
2. ウェルビーイングとウェルネス
3. ウェルネスオフィスの作り方
4. ウェルネスオフィスの効果検証
5. まとめ

建物において人の活動を活性化させる3大要素



STEP 3 企業戦略と連動するオフィス戦略を立案

人材の多様さ、働き方の多様さを受け入れ、活動を促進するオフィス戦略

- ⇒独自の特殊解の模索 (内装、什器)
- ⇒人事、総務、施設、労働安全委員会、ISO環境委員会、労働組合等の協働

STEP 2 働き方の目標を実現するオフィス計画

ABWなど、働き方、集まり方、コミュニケーション計画に則った家具・什器、情報計画、レイアウト計画

STEP 1 健康性が高いオフィスビルを選択、建設

建物としての健康に資する基本性能が高いことがウェルネス性をささえる基盤性能となる

- ⇒一般解としての高み (建設、不動産)
- ⇒最低限やるべき。選ぶだけ、作るだけ。

STEP 0 従来型オフィス (安全)

安全で安心
※働き方の観点、人的資本投資の観点からの視点なし

