

# オフィスのインフォーマルコミュニケーション活性化のための空間づくり ーコミュニケーション・リフレクシユツールとしてのたばこの役割

須藤 美音

## 1 はじめに

工業社会を経て、現在は知識社会と呼ばれるようになって久しいが、この社会では経済活動の中心となるのは知識労働者（ナレッジ・ワーカー）であり、知的生産性が経済競争力を左右する。工業社会におけるアウトプットが製品であったのに対して、知識社会では、知識創造、すなわち、新しい価値の創造やイノベーションの創発という無形のアウトプットが求められる。そして、知識創造には、他者との意見交換や協業を通じて衆知を集めたり、リラックスして情報を整理したりすることで、新しいアイデアの発見や価値を創造させることが必要とされている<sup>1</sup>。一九九〇年から二〇〇〇年にかけてオフィスの情報化が急激に進む

と、社員間の情報伝達がメールで行われることが主流となり、情報共有がクラウド、ウェブの掲示板やメーリングリストで配信されるようになったが、近年は、知識社会へのパラダイムシフトを受けて、直接的なコミュニケーションがより重要性を増している。

コミュニケーションにはフォーマルなコミュニケーション（会議や打ち合わせなど）とインフォーマルなコミュニケーション（偶発的な会話等）があり、知識創造にはインフォーマルなコミュニケーションが特に重要視されている。これまで、社内のインフォーマルコミュニケーションを行う場として重要な役割を果たしていたのは喫煙室または喫煙コーナー（以下、喫煙室等）であったが、健康志向や世界的な禁煙の動きにより、職場での喫煙が規制されつつある。喫煙者数も減少しており、一九六五年は喫煙率が男性八二・三％、女性十五・七％であったのに対し、二〇一七年現在は男性二八・二％、女性九・〇％まで減少している（日本専売公社）。コミュニケーションやリフレッシュの重要性の高まりから、社内には喫煙室等に代わり、コミュニケーションスペース、リフレッシュスペース、カフェなどを設置する企業が増えているが、休憩を取ることに後ろめたさを感じる人が多く、喫煙室等ほどの活気はみられない。著者自身はたばこは吸わないが、リフレッシュスペース等を構築するのにあたり、喫煙室等で見られるような世代・職位を超える活発なインフォーマルコミュニケーション

ションが如何にして発生しているのか、という点を非常に興味深く感じている。

そこで、活発なインフォーマルコミュニケーションが行われるリフレッシェスペースの在り方を考察する上で、たばこの伝来から振り返ることで歴史的なたばこの役割や意味を探る。さらに、喫煙の規制に伴うオフィス環境の変化や、コミュニケーション・リフレッシェにおける喫煙室等の役割を分析する。最後に、喫煙室等でのコミュニケーション活性化の要因分析を行った上で、今後のオフィスでのリフレッシェスペースの在り方について考察する。

## 2 たばこの起源・伝来・意味

### (1) たばこの成分と効用

タバコは植物学上、ナス科タバコ属に分類され、タバコ属だけでも六〇種類存在する。そのうち六〇%が南米原産である。日本では江戸時代から耕作されるようになり、図1に示すように、現在でも多くの地域で栽培されている<sup>2</sup>。

たばことして利用されるタバコの葉の主な成分はニコチン、アンモニア等である。ニコチンは、たばこの煙にも含まれており、身体に生理的変化をもたらす。喫煙者は専らニコチン

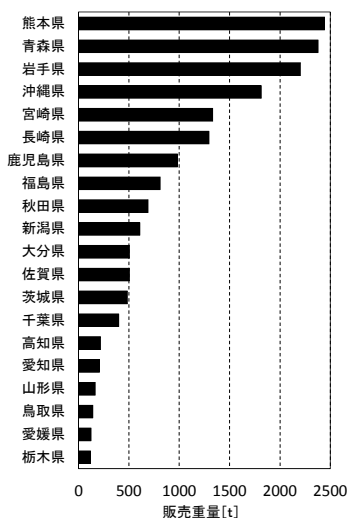


図1 府県別の販売重量（H28年）

（出典：全国たばこ耕作組合連合会）

を摂取するために喫煙していると言っても過言ではないが、高い依存性があることがたばこを常習化させている。職場では、「ちよつと、たばこを吸ってきます」と言つて、離席する光景が日常的に見られるが、「休憩してきます」と言つて、離席することほぼない。日本人は世界的にみても有給取得率が低く、休みを取ることが苦手である。喫煙は高い依存性故、社会的に許容された習慣となつており、ニコチンの摂取を機に離席し、リフレッシュしている。

また、たばこの煙の吸引後二〇秒程度でニコチンは体の隅々にまで達し、身体や脳の多くの部位で興奮性の細胞と反応する。ニコチンの投与が少量だと刺激剤となるが、多量だと鎮静剤になる。ニコチンは他の多くの神経伝達物質の放出を促す働きがあり、幸福、覚醒など様々な感情が生み出される。たばこの煙は気分を変えるような成分も含んでおり、リラックス効果もある。

## (2) たばこの起源

タバコは南米アンデス高地を原産とする植物で、アメリカ大陸の先住民は紀元前八〇〇〇年頃からトウモロコシ、ジャガイモ、トマト、カボチャなどとともにタバコの栽培をしたと推定されている。マヤ文明の遺跡にはたばこの使用に関する記録が多く残されている。図2はメキシコのパレンケ遺跡の一つで、十字の神殿にあるレリーフである（写真はたばこと塩の博物館にある複製）。マヤの神々の一人がたばこを吹かしている様子が確認できる。



図2 メキシコのパレンケ遺跡のレリーフ

（提供：たばこと塩の博物館）

このころ、シャーマン（巫師・祈祷師）の儀式において、自身が幻覚症状を生じさせるために用いており、これにより精霊とのコミュニケーションがとられていたとされている。さらに、霊的な支えをもとに、村人が集まってたばこを吸うことが人々の重要な社交手段になっていた。この頃から、たばこはコミュニ

ニケーションツールとしての役割もあつたようである。

また、シャーマンは医療の専門家でもあるが、診察から治療まで様々な段階で、たばこは医療行為の中で用いられてきた。診察の際に患者の身体にたばこの煙を吹きかけ、疾患部を見つけるために用いたり、診察後にたばこを鎮静剤として用いていた。さらに、空腹や喉の渇きからくる苦痛を軽減したり、人を活気づけたりするために用いられていた。たばこの起源をたどると、当初から人を癒したり、社交の場で使用されていたことがわかる。

### (3) ヨーロッパへのたばこの伝来と嗜好品としての利用

一四九二年にコロンブスが西インド諸島に到着したとき、先住民からコロンブスに贈られたものの一つがタバコの葉であつた。その後、半世紀も経たないうちに、ヨーロッパの各地でタバコが栽培されるようになった。当初は、軽症を治すことのできる葉草としてたばこを受け入れ始めていたが、一六七〇年頃までには嗜好品として用いられていたといわれている。この頃、船乗りの間に急速に普及しており、一八世紀には、パイプや葉巻による喫煙、噛みたばこ、嗅ぎたばこ等様々な形で使用されていた。そして、このヨーロッパへのたばこの伝来がきっかけで、全世界へ急速に普及していった。



図3 浮世絵の中で描かれる一服する風景（広重 41）

（提供：たばこと塩の博物館）

#### （4）日本のたばこの歴史と文化

たばこの日本への伝来については諸説あるが、戦国時代の終わり頃だといわれている。一五四三年に種子島に漂着したポルトガル人が鉄砲とともに伝えたとする説と一六〇五年前後にポルトガルやスペインなどの西欧諸国から渡来した説がある。当初、タバコの耕作や喫煙は江戸幕府により禁じられていたが、庶民を中心に嗜好品として親しまれていったため、容認されるようになった。たばこが庶民に親しまれていた様子は当時の人々の暮らしが反映された浮世絵や川柳にも描かれている。

図3は塩汲みの女性が仕事の合間に一服し、休憩している風景である（歌川広重作）。図4は旅人たちが茶屋でたばこを呑み、身体を休め



図4 浮世絵の中で描かれる一服する風景（北斎8）

（提供：たばこと塩の博物館）

ている様子である（葛飾北斎）。

川柳にも人々の生活と共にたばこがたびたび登場している。例えば、『たばこを飲む内も思案の庭造り』という一句は、庭師が剪定に取り掛かる前に、たばこを吹かしている様子が伺える。樹木の生育や結実の状態から判断し、剪定の構想をする段階で、一服している。また、『手裏剣を打って畳屋一服し』という一句からは、畳屋が作業中に一服している様子が伺える。畳のへりを縫いつける作業の際に、縫い針、ここでは手裏剣と表現しているが、これを畳に刺して一服している。このように、当時から創造的な作業の際や作業の合間にたばこを吹かしていた。



### 3 喫煙の法規制によるオフィスの変遷と喫煙室等の役割

#### (1) たばこの職場に関わる法規制

たばこに関わる法的な規制は歴史上何度もあったが、一九五〇年以降世界的に徐々に規制の方向に進んでいる。図5にOECD諸国の喫煙率を示す(二〇一四年)。全体的な傾向としては北欧、西欧諸国の喫煙率は低い。日本はそれと比較すると一九・六%とやや高めである。

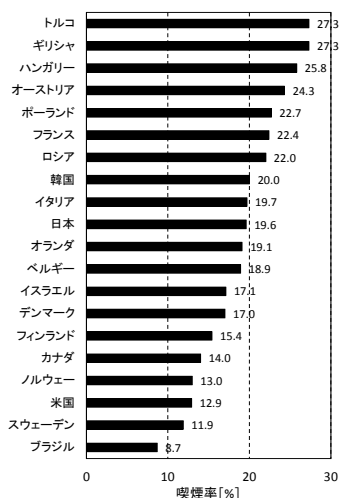


図5 OECD諸国の喫煙率比較  
(2014)

(出典：OECD Health Statistics 2017)

喫煙率の高さはその国のGNP、たばこの価格(税率)等様々な要因があるが、近年の傾向としては、先進国を中心として健康志向の高まりから喫煙率が低下している。本節は、特に日本におけるたばこに関する法規制について、職場環境に関わるものを中心としてまとめる(表1)。

表 1 喫煙に関する法規制

年	歴史
1954	(米)たばこ業界キャンペーン (喫煙の安全性についての訴え)
1957	たばこ自動販売機が登場
1964	(米)公衆衛生長官報告書 (喫煙と疾病の関係性を報告)
1966	東京都三鷹市本庁舎分煙 (日本初)
1976	新幹線こだまに禁煙車の設置
1980	嫌煙権訴訟
1981	在来線特急に禁煙車の設置
1987	厚生省：喫煙と健康問題に関する報告書 (たばこ白書)
1988	世界禁煙デースタート 禁煙タクシー認可
1992	労働安全衛生法 「快適な職場環境形成のための措置」追加 労働省：事業者が講ずべき快適な職場環境形成のための措置に関する指針
1996	労働省：職場における喫煙対策のためのガイドライン 厚生省：公共の場所における分煙の在り方
1998	TV・ラジオ等でのたばこ銘柄 CM の中止 (自主規制) (米)カリフォルニア州、公共の場の全面禁煙
1999	ANA・JAL 全便を機内禁煙化
2000	健康日本 21 策定
2002	東京都千代田区が路上喫煙禁止条例を施行
2003	たばこの規制に関する世界保健機関枠組条約採択 健康増進法施行 (公共の場における禁煙化が徐々に進行) 厚労省：職場における喫煙対策のためのガイドライン見直し 関東私鉄、駅構内完全禁煙化
2004	たばこ規制枠組み条約批准
2005	厚労省：「職場における喫煙対策のためのガイドライン」に基づく対策の推進について たばこ規制枠組み条約発効
2006	厚労省：庁舎内全面禁煙化 (米)ハワイ州、公共の場のほとんどを禁煙化
2007	JR 各社・関東私鉄、大幅な列車内禁煙化 都道府県レベルでのタクシー車内禁煙化が進む (英)屋内のほとんどを禁煙化する禁煙法を施行
2008	(仏)禁煙法により公共の場の全面禁煙実施
2009	神奈川県公共的施設における受動喫煙防止条例

(出典：厚生労働省、日本自動販売機工業会)

世界的な喫煙に関する規制の動きを受けて、日本では、新幹線、駅、空港、病院等の公共空間から禁煙化・分煙化が進んでいった。一九九二年には労働安全衛生法に「快適な職場環境形成のための措置」が追加され、これを受けて一九九六年「職場における喫煙対策のためのガイドライン」(旧ガイドライン)が公表された。この旧ガイドラインでは、職場における喫煙対策として、喫煙室等の設置が推奨されており、さらに喫煙室等における換気の手法についても講じられている。

世界的に規制が強化されるようになったのはWHOの下で二〇〇三年に策定された「たばこの規制に関する世界保健機関枠組条約」である。同条約は、「たばこの消費や受動喫煙が健康、社会、環境および経済に及ぼす破壊的影響から現在および将来の世代を保護すること」を目的として採択された。日本は一九番目に批准している。これにより、二〇一〇年二月までに建物内を完全禁煙とする受動喫煙防止法の成立と施行を求めた。そして、二〇〇三年に健康増進法が制定され、多数の者が利用する施設での受動喫煙の防止が義務づけられたため、学校、病院、官公庁、公共施設が全面禁煙になった。後に郵便局、鉄道、タクシー等禁煙化が拡大した。また、「職場における喫煙対策のためのガイドライン」において、受動喫煙を防止するための喫煙室等の在り方、換気方法が見直されている(新ガイドライン)。

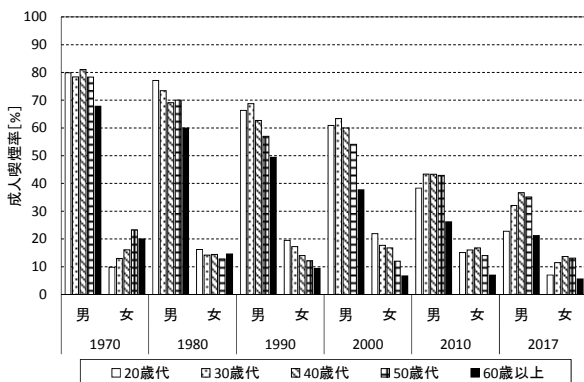


図6 性別、年代別の喫煙者数の推移

(出典：日本専売公社、日本たばこ産業株式会社)

このような喫煙する場の規制やたばこの税率の上昇等を受けて、日本での喫煙者数は大きく減少していく(図6)。二〇〇〇年以前は二〇代、三〇代の若者を中心として親しまれていたが、近年は若者の喫煙率が他の世代より低いことがわかる。大学内の喫煙も厳しく制限されるようになり、喫煙の習慣が失われつつある。

## (2) オフィス環境の変化

図7は一九五七年国鉄本社での組合と当局との間の会議の様子である。当時は、執務中、会議中の喫煙は当たり前の光景であった。旧ガイドラインの公開に加え、この頃は、日本ニューオフィス推進協会が設立され(一九八七年)、日本のオフィスではニューオフィス化が推進



**図7 オフィスでの喫煙（東京都千代田区丸ノ内、国鉄本社）**

（提供：朝日新聞社）

された。ニューオフィス化とは、この時代、経済活動の中心であった工場の環境が重視される中、オフィスの重要性を訴える動きであり、「ゆとりと豊かさ」を考慮した空間が求められるようになった。この頃から執務空間での喫煙者数が徐々に減少して行き、分煙化も進んでいく。

そして、本格的にオフィス内の喫煙が規制されるようになったのは、健康増進法の施行である。この結果として、現在は八七・六％の企業が受動喫煙防止対策に取り組んでいる（平成二八年労働者健康状況調査（厚生労働省））。事業所の規模が一〇〇人以上の企業はほぼ一〇〇％が喫煙対策を行っているのに対し、規模が小さくなる程、その割合は低く

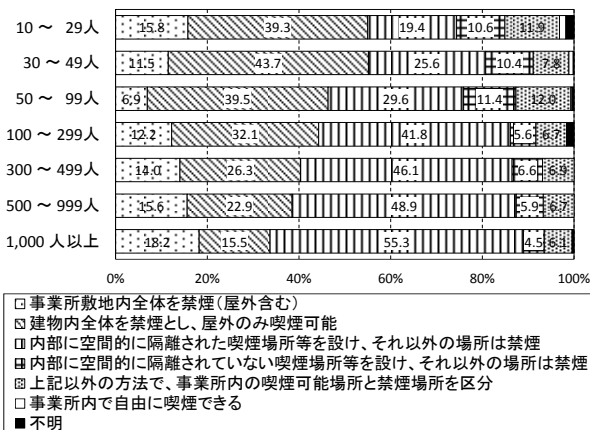


図8 事業規模別禁煙・分煙状況

(出典：平成28年 労働安全衛生調査(実態調査))

なる。図8に事業規模別禁煙・分煙状況を示す(対策している企業のみ)。「事業所の建物全体を禁煙」としている企業は五三・三%と禁煙化、分煙化が進んでいることがわかる。事業規模が小さい程「建物全体を禁煙化」という割合が大きく、事業規模が大きいと「内部に空間的に隔離された喫煙場所等を設け、それ以外の場所は禁煙」という形に対応している。事業規模が小さいと、建物内に喫煙室等の設置が困難な場合があることから、建物内全面禁煙とせざるを得ないという状況かもしれない。今後は、東京オリンピックを機にさらなる禁煙化、分煙化が進むと考えられる。

### (3) 喫煙者・非喫煙者のリフレッシュにおける行動分析と喫煙室等の役割

本節ではオフィスにおけるインフォーマルコミュニケーションの重要性から、現状のリフレッシュを行う場について分析する。著者らはナレッジ・ワーカーのための執務空間に必要な空間・環境要素を検討するに当たり、二〇一二年にアンケート調査を行った。調査の対象は大学の研究室に所属する学生で、回答数は一九八名（男性八三・八％、女性一六・二％）である。このうち、喫煙者の割合は一九・二％（三八人）で、全て男子学生であった。図6で示した全国規模の調査では二〇代男性の喫煙率が三一・五％であるので、これと比較するとやや低い。アンケートでは、リフレッシュの状況として「疲労回復のために行う作業の合間の短時間（三〇分未満）のリフレッシュ」と「研究に行き詰った時のリフレッシュ（時間の制約は与えない）」を設定した上で、状況別にリフレッシュをする場所を回答させた。

図9に喫煙者・非喫煙者別のリフレッシュ時に選択する場所の比較を行う。「作業の合間のリフレッシュ」は、喫煙者では「喫煙所」が最も多く、非喫煙者では「研究室の自席」と「研究室内の自席以外」が多かった。つまり、非喫煙者は通常のリフレッシュを行う際も研究室内に留まっていることがわかる。建物内には通常コミュニケーションスペースが設置されているが、ほとんど使用されておらず、他の研究室との交流は薄く閉鎖的である。

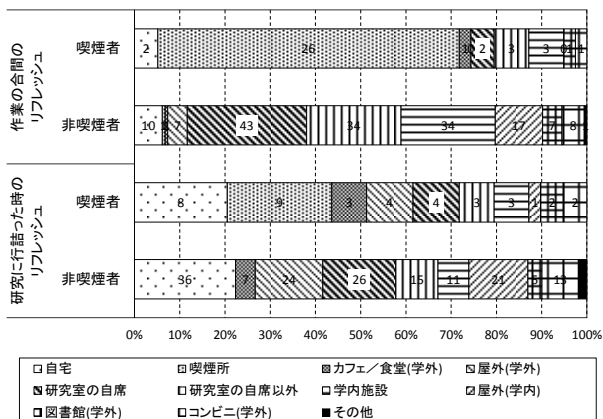


図9 喫煙者・非喫煙者別のリフレッシュ時に選択する場所の比較

「研究に行き詰った時のリフレッシュ」は、喫煙者では「自宅」・「喫煙所」が最も多く、非喫煙者では「自宅」・「カフェ/食堂(学外)」・「屋外(学外)」が最も多い。作業に行き詰った際は、人と会話したり、歩いたり、一旦作業から離れることが有効な手段のひとつである。調査対象が学生なので帰宅や屋外で気分転換という選択肢もある。しかし、職場では、行き詰ったからといって、外に出ることは難しい。喫煙所は、一度執務席から離れることができ、他者と会話をしたり、喫煙によってリフレッシュしたりすることができるため、職場内で一度リセットするのに適した場所なのかもしれない。



#### 4 リフレッシェスペースの在り方に関する考察

ここまで、コミュニケーションツールとして役立ってきたたばこの起源や役割、そして喫煙等の役割をまとめてきた。しかし、喫煙者、そして喫煙室等は減少しており、インフォーマルコミュニケーションの重要性から鑑みて、現状のようなソファやテーブルのみが無造作に置かれたリフレッシェスペースの見直しが必要である。ここでは、本論文のまとめとして、喫煙室等でインフォーマルコミュニケーションが活性化する要因について分析を行い、今後のリフレッシェスペース等の在り方を考察したい。

まずは、「リフレッシェスペース（喫煙室等）に行くきっかけ」について考察する。非喫煙者にとつては、ここが最大のハードルとなっている。前述のように、日本人は休憩を取ることに苦手である。原因のひとつとして、仕事に穴を開けると感じてしまう、まじめさが仇となっている。本来はリフレッシェを取りやすい環境づくりが必要ではあるのだが、休まず働くことを美德としている風潮が残っているので、ここではそれを尊重しておくとする、リフレッシェをしに行くためのきっかけづくりが必要となる。喫煙は社会的に承認または許容された習慣と考えられている。そのため、喫煙のために離席することは、トイレに行くのと

同じような感覚で理解が得られていることが多い。非喫煙者にとつて、離席するきっかけとなる事柄には、例えばトイレ、コピー、印刷物の取得、資料の検索等がある。これらのような、人が自然と集まる場所にリフレッシュスペースを併設することでスムーズにリフレッシュすることができるであろう。

次に、「スペースの設えおよびコミュニケーション・リフレッシュツール」について考察する。喫煙室により異なるが、多くの喫煙室はスペースが狭く、テーブルやいすも置かれていない。スペースの狭さが他者と会話が始まるきっかけになっているのかもしれない。さらに、たばこはコミュニケーションのツールとして役立っている。例えば、ライターの貸し借りやもらいたばこは会話が始まるきっかけとなるし、たばこには覚醒、気分転換の効果もあることからリラックスして会話ができるかもしれない。また、喫煙室に行く顔ぶれは大体同じであることから、顔見知りのような感覚で話しかけることができるのであろう。これらの会話のきっかけとなる要素は、代わるものないのであるが、例えば、飲食物であったり、視覚的にリフレッシュできる生き物や社内の情報等を設置したりしても良いであろう。

以上で述べたように、喫煙室等はリフレッシュしたり、インフォーマルなコミュニケーションが活性化したりする要素が凝縮されていたのではないかと考えられる。歴史的に見ても

たばこは作業の合間のリフレッシュや人々の間のコミュニケーションツールとして一役を買っており、そのようなひとつの文化が失われることは少し寂しいものである。しかし、喫煙室等や喫煙者自身が確実に減少していく中で、多くの企業がリフレッシュおよびインフォーマルコミュニケーションが活性化する空間を模索している。まずはリフレッシュをするきっかけを作るなど、半ば強制的に休憩をとることからはじめていき、自然とリフレッシュ、コミュニケーションがとれる環境を構築していくことが必要であろう。

## 謝辞

本論文の執筆に当たり、たばこと塩の博物館より画像や情報の提供を頂いた。また、日本メックス株式会社特別顧問高草木明氏には一九七〇年代、八〇年代のオフィスでの喫煙の様子や当時の喫煙スタイルについて情報を提供して頂いた。ここに感謝の意を表します。

## 注

- 1 「建築空間と知的活動の階層モデル」（国土交通省主導知的生産性研究委員会）によると、知的活動は、第一階層が情報処理（知識情報の定型的処理、事務処理）、第二階層が知識処理（知識情報の調査探索、加工処理）、第三階層が知識創造（価値創造、イノベーション）と三つの階層に分類されて

いる。第三階層の「知識創造」では、他者との意見交換や協業を通じて衆知を集めたり、リラックスして情報を整理したりすることで、新しいアイデアの発見や価値を創造させることが求められる。販売重量一〇〇t以下は、図から外した。なお、一〇〇t以下の地域は、和歌山県、広島県、滋賀県、島根県、岡山県、福岡県、香川県、静岡県、長野県、山口県、宮城県、徳島県、石川県である。

## 参考文献

- 菊間敏夫『たばこの日本史・七話 伝来から専売制度の終焉まで』、文藝春秋企画出版部  
JTウェブサイト：『たばこの基礎知識』 <https://www.jti.co.jp/tobacco/knowledge/index.html>  
J・グッドマン『タバコの世界史 TOBACCO HISTORY』平凡社  
高田公理『嗜好品文化を学ぶ人のために』、世界思想社  
田中健『タバコ規制をめぐる法と政策』、日本評論社  
清博美、谷田有史『江戸川柳で読み解くたばこ』、山愛書院  
須藤美音、久木宏紀、水谷章夫、大内康平、中島靖夫、前田明洋『知識創造空間における空間・環境要素に関する研究・大学生が知識創造（思考、発想）を行う際に選択する空間と構成されている空間・環境要素に関する分析』日本建築学会計画系論文集、第79巻、第705号、2014年