

1日3杯のコーヒー習慣、 仕事にも活用しませんか？



3 Coffee a Day

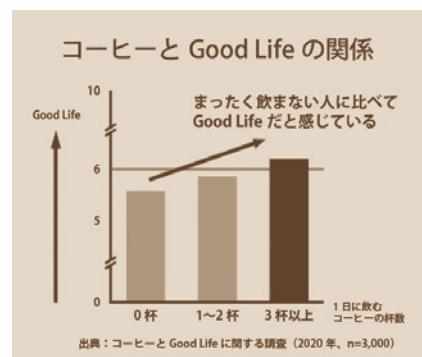
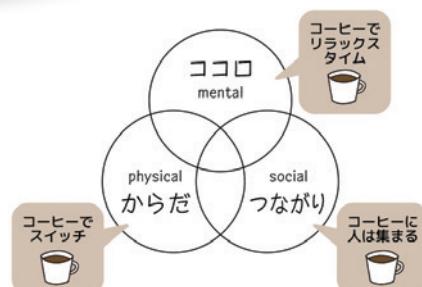


1日3杯のコーヒー、飲んでいますか？

1) ココロ 2) からだ 3) 人とのつながり という、いい人生かどうかを知るための3つのモノサシがあります。コーヒーはその3つの要素に働きかけ、ポジティブな意味に変換してくれる飲みものと思われます。

日本で調査したところ、1日3杯以上コーヒーを飲んでいる方は、人生に対する満足度*が高い傾向にあるようです。

*結果的に、満足度が高い人生を送っているという「相関関係」が見えてくるという調査結果です。



コーヒーで“オン”と“オフ”を切り替えて 仕事の効率アップを目指そう！

仕事中にコーヒーを飲む理由として「からだにスイッチを入れるため」が最も多い一方で、「リラックスタイム」にも飲まれている方も多く、コーヒーは他の飲料にはない“オン”と“オフ”両方の魅力があることが分かりました。



ブレイクタイムのコーヒーで 社内コミュニケーションを円滑に！

またコーヒーブレイクなどの休憩時間に相談する人は同僚とのコミュニケーションに満足している割合が高いという結果も出ました。



さっそく

仕事中の飲み物として、シーンに応じて
コーヒーを取り入れてみませんか？

(出典：コーヒーと Good Lifeに関する調査 2020)