

【インスタベース調査】

猛暑の夏、ほしいのは「涼しい行きつけ」

利用者の 4 人に 1 人が、涼しく過ごせる新たな場所を探している

昨夏の猛暑日はワークスペース予約が平常時比 14.5% 増！

どう違う？職業別にみる夏の「涼しい場所選び」

株式会社 Rebase が運営するレンタルスペースのマッチングプラットフォーム「instabase（インスタベース）」は、利用者 433 名へのアンケートと、これまでの予約データ（2025 年 7 月 1 日～9 月 30 日）をあわせて分析し、猛暑下の「働く場所」の変化を明らかにしました。

猛暑が年々厳しさを増すなか、在宅では冷房代がかさみ、会社へ向かうにも暑い。自宅でもオフィスでもない、涼しく過ごせる「行きつけ」を求める動きが広がっています。今回の調査では、アンケート回答者の 4 人に 1 人が、この夏新たに涼しく過ごせる場所を探すと回答しました。実際、昨夏の予約データでも、最高気温 35℃以上の猛暑日には仕事のためのレンタルスペース予約が平常時を上回り、その差は約 14.5% となるなど、暑い日ほど自宅やオフィス以外の「働く場所」が求められる傾向がうかがえます。



■「会社か、家か」では足りない夏

今年、気象庁が最高気温 40℃以上の「酷暑日」を新設するなど、夏の暑さは年々厳しさを増しています。在宅では冷房代がかさみ、午後の西日で集中も続きにくい。一方で、暑いなか会社へ通う負担も小さくありません。働き方の多様化と猛暑の常態化を背景に、人々は「会社か家か」の二択にとどまらず、その日の予定に合わせて働く場所を選ぶようになってきたと考えられます。

インスタベース利用者にこの夏あらたに始める暑さ対策を尋ねると、「涼しく過ごせる行きつけの場所を新しく見つける」が 24% で最も多く、「自宅の一部屋を涼しく整え集中スペースにする」が 20%、「レンタルスペース・コワーキングスペースを使ってみる」が 15% と続きました。長く過ごす場所も、自宅 84% に加え、

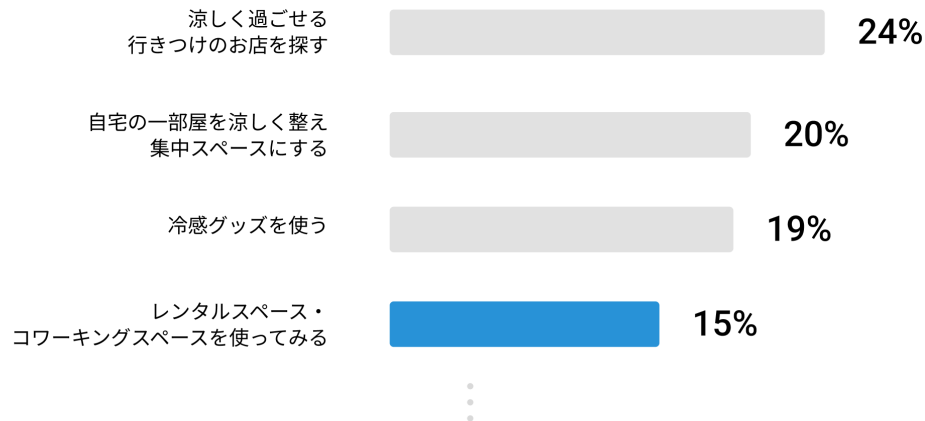
カフェ 41%、ショッピングモール 23%、図書館 13%、レンタルスペース 12%、コワーキング 10%と多様に広がっています。

こうした結果からは、多くの人がすでに自宅を軸にカフェやモールなど複数の場所を併用しており、この夏はそこへ「涼しく過ごせる新しい定番」を加えようとしている様子が見えそうです。



インスタベースの利用者に聞いてみた

今年の夏の暑さ対策は？



■ 暑い日に予約が伸びるのは「遊ぶ場所」より「働く場所」

こうした動きはデータでも裏付けられており、インスタベースの昨夏の予約データを気温帯別に見ると、最高気温 35℃以上の猛暑日には、仕事のためのレンタルスペース予約が平常時を上回り、その差は約 14.5%となりました。一方で、パーティーなどの用途はほぼ横ばいでした。

涼しさを重視するのは、遊ぶ場所よりも集中して働ける場所だと考えられます。猛暑は単なる避暑にとどまらず、「どこで働くか」を見直すきっかけになっているのかもしれない。冒頭の“行きつけを探す”という意向とも重なる動きだといえそうです。



35℃以上の「猛暑日」には、
パーティーよりもワークスペースの利用用途が増加



■ 猛暑日に利用が多かったワークスペース（一例）

昨夏、猛暑日の利用が多かったワークスペースを見ると、すぐに入れて涼しく作業できるドロップイン型コワーキングや 1 名用個室が上位に並びました。いずれも当日予約の比率が高く、暑い日に「今すぐ涼しく働ける場所」を求めて利用された様子がうかがえます。

- [いいオフィス新宿西口](#) / 当日予約率 70%
- [H¹T 東京ビッグサイト前](#) / 当日予約率 75%
- [自習室 KAKOI 春日駅前店](#) / 当日予約率 95%



■ 使い分けが進むのは出社と在宅を組み合わせる働く「ハイブリッド勤務者」

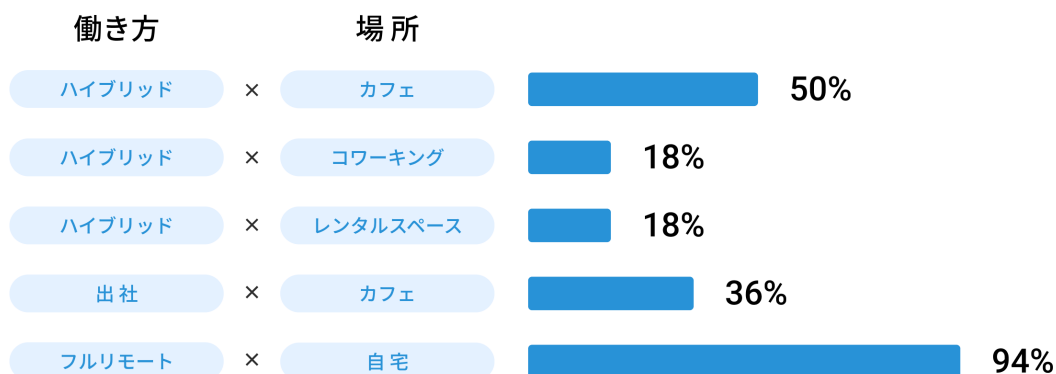
働き方別に見ると、使う場所の傾向が大きく異なりました。出社と在宅を組み合わせる働くハイブリッド勤務者は、カフェ 50%、コワーキング 18%、レンタルスペース 18%と、自宅・オフィス以外の場所を最も多く使い分けていました。一方でフルリモート勤務者は自宅にとどまる傾向が強く（自宅 94%）、出社中心の人もカフェ 36%と併用しています。

興味深いのは、「リモート=自由に外で働く」というイメージとは逆に、外の場所を最も使っているのがハイブリッド層だという点です。会社にも家にも軸足を置ききらない働き方だからこそ、その日ごとに最適な場所を自分で選んでいるのかもしれませんが、働き方が多様になるなか、社員が集中して働ける環境をどう確保するかは、企業にとっても関心を集めるテーマになりつつあるといえそうです。



インスタベースの利用者に聞いてみた

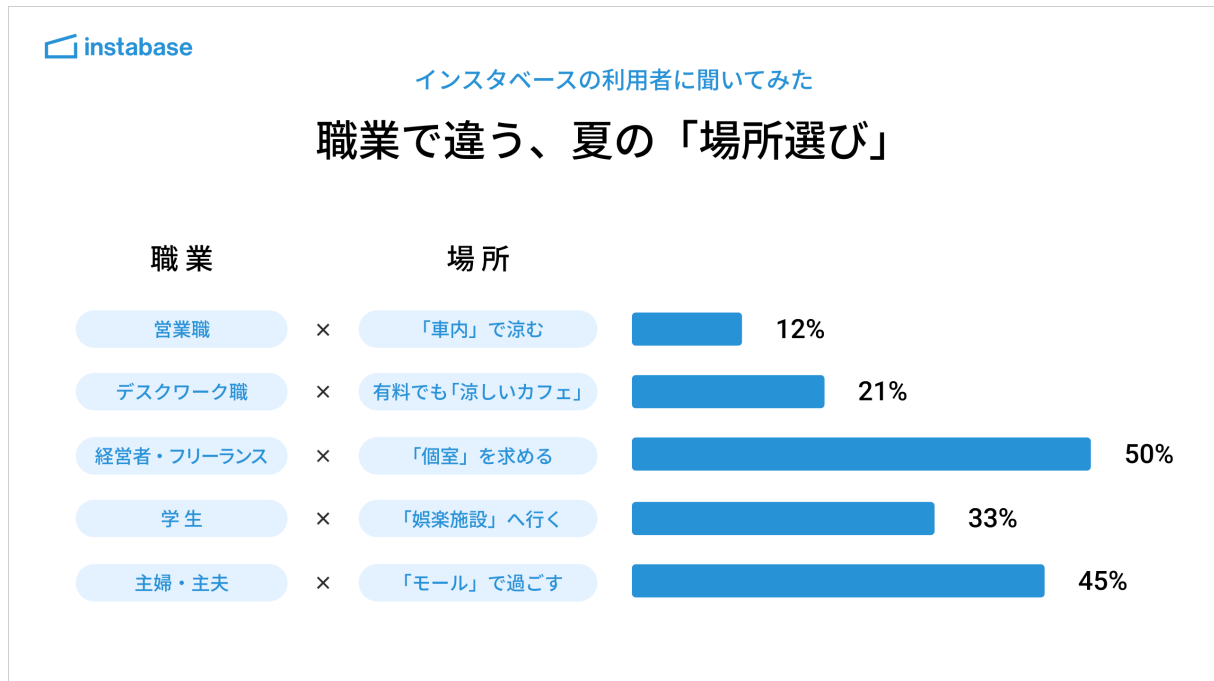
働き方×よく使う場所は？



■ 職業で違う、夏の「場所選び」

過ごす場所には、職業ごとの違いがはっきり出ました。

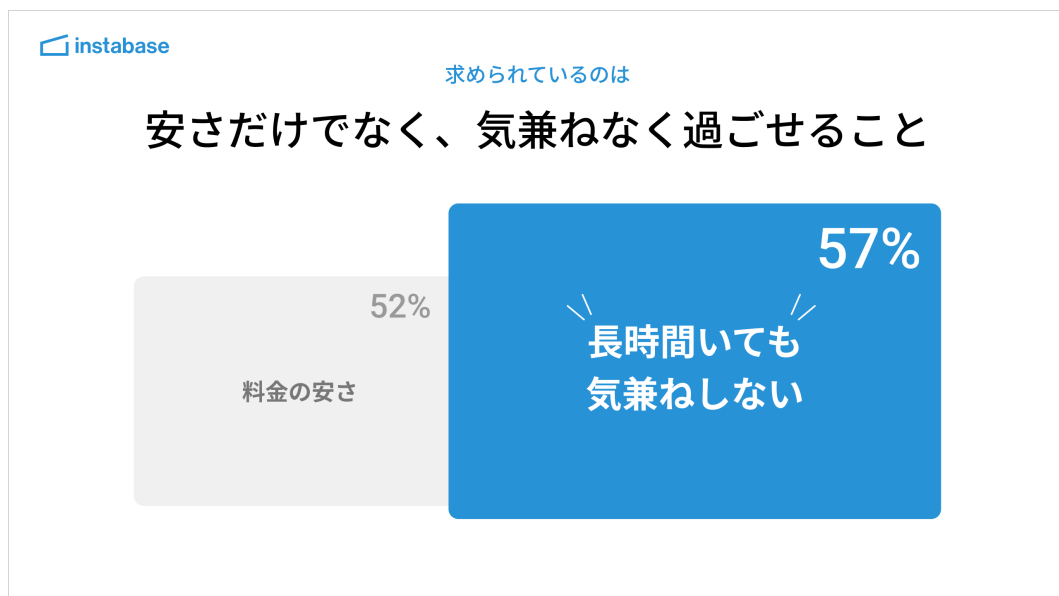
- 営業職：外回りの合間に「車内」で涼む（車内 12%=全体 8%の約 1.5 倍）
- デスクワーク職：カフェなどお金を払ってでも涼しい作業場所を使う（21%）
- 経営者・フリーランス：静かに集中できる「個室」を求める（場所選びで「個室・静かさ」重視 50%）
- 学生：「映画館・カラオケ」など娯楽施設へ（33%）
- 主婦・主夫：「ショッピングモール」で過ごす（45%）



同じ暑さでも、働き方や暮らしが違えば、選ぶ場所も変わります。移動が多い人は車内、子育て中の人は涼しい商業施設、集中したい人は個室と、それぞれが自分の一日に合った涼しい場所を選んでいる様子が見えます。働き方の多様化が、そのまま「過ごす場所の多様化」につながっているとも考えられます。

■ 「行きつけ」を持つことが、これからの働き方に

夏に過ごす場所を選ぶ基準で最も多かったのは「涼しさ」（80%）でした。注目したいのは、「長時間いても気兼ねしない」（57%）が「料金の安さ」（52%）を上回った点です。求められているのは、単に安い場所ではなく、気兼ねなく落ち着いて過ごせる居心地だとうかがえます。



暑さは年々厳しくなり、働く場所を自分で選べる人も増えています。会社か家かという二択を越えて、その日のコンディションと仕事に合わせて場所を選ぶ。お気に入りの「涼しい行きつけ」を持つことは、これからの働き方の一つのかたちになっていくのかもしれません。

■ 調査概要

調査名：夏のレンタルスペース利用に関する調査（インスタベース調べ）

調査方法：インターネット調査

調査期間：2026 年 6 月 26 日～7 月 3 日

調査対象：インスタベース利用者

有効回答数：433 件

予約データ分析 対象期間：2025 年 7 月 1 日～9 月 30 日

分析対象 ワークスペース系 299,244 件ほか（気温帯別の予約指数を分析）

※本リリースは、利用者アンケート（意向）と実際の予約データ（利用実態）の両面から分析しています。

■ 本データのご利用について

本リリースの調査結果は、記事などに自由にご利用いただけます。ご利用の際は、出典に「インスタベース調べ」と明記のうえ、下記ページのリンクをお願いいたします。

猛暑と場所選びに関する調査（インスタベース調べ）：

<https://media.instabase.jp/%E8%AA%BF%E6%9F%BB%E3%83%AC%E3%83%9D%E3%83%BC%E3%83%88/survey-coolspot-2026>

「instabase」について

インスタベースは、日本最大級のレンタルスペースのマッチングプラットフォームです。貸し会議室、セミナー会場、レンタルスタジオ、レンタルキッチン、レンタルサロンなど、30 分間からどなたでも簡単に予約できるレンタルスペースを全国で 48,000 件以上掲載しています。年間サイト訪問者数は、3,200 万人を超え、幅広い年代の方々にご利用いただいています。

公式サイト：<https://www.instabase.jp>

法人向けプラン「instabase for Business」：<https://go.instabase.jp/business>

株式会社 Rebase 会社概要

Rebase は「Where It Starts / ことのはじまり」をビジョンとして掲げ、世界中の至るところで様々な「こと」が生まれ、あふれている状態を目指します。そのために、「Get Together / 和をひろげる」をミッションとし、人が集い、出会い、交流することで「和」を広げていきます。

コミュニティイベントサービス「[TOIRO](#)」で集うきっかけを生み出し、レンタルスペースのマッチングプラットフォーム「[instabase](#)」で集まる場を提供しています。

会社名：株式会社 Rebase

所在地：東京都渋谷区神宮前 5-52-2 青山オーバルビル 3F

代 表：代表取締役 佐藤 海

会社設立：2014 年 4 月

事業内容：マッチングプラットフォーム事業

URL：<https://www.rebase.co.jp>

会社説明動画▶は[こちら](#)

<本件に関するメディアお問い合わせ先>

株式会社 Rebase 広報/PR 大塚

press@rebase.co.jp / 070-1227-8233