

【インスタベース調査】在宅勤務の「顔なし会議」実態 カメラオン「必須」の職場でも35%がカメラオフを経験

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、2026年10月、利用者284名を対象に、在宅勤務中のオンライン会議について調査しました。

在宅勤務の日の社内オンライン会議では、勤務先からカメラオンを「必須」とされている場合でも、約3人に1人がカメラをオフにして参加する「顔なし会議」を経験していました。カメラオンが「必須」なのに「顔なし会議」を経験した人の4人に3人は、自宅から会議に参加するときの自分の行動について、してよいかどうか迷ったことがないと答えています。



【インスタベース調査】在宅勤務の「顔なし会議」実態 カメラオン「必須」の職場でも35%がカメラオフを経験



<調査サマリー>

- カメラオンが「必須」の場合でも、約3人に1人がカメラをオフにして参加した経験あり
- カメラオンが「必須」なのに「顔なし会議」を経験した人の4人に3人は、自宅からの会議参加で判断に「迷ったことはない」
- ルールが「決まっていない・わからない」人では、8割がカメラオフを経験
- 自宅でも勤務先でもない場所を選んだきっかけは「家では集中できなかった」が最多。「会社から費用が出る」は1割未満

調査データの詳細は、[在宅勤務中のオンライン会議に関するアンケート調査（インスタベース調べ）](#)のページで公開しています。

<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

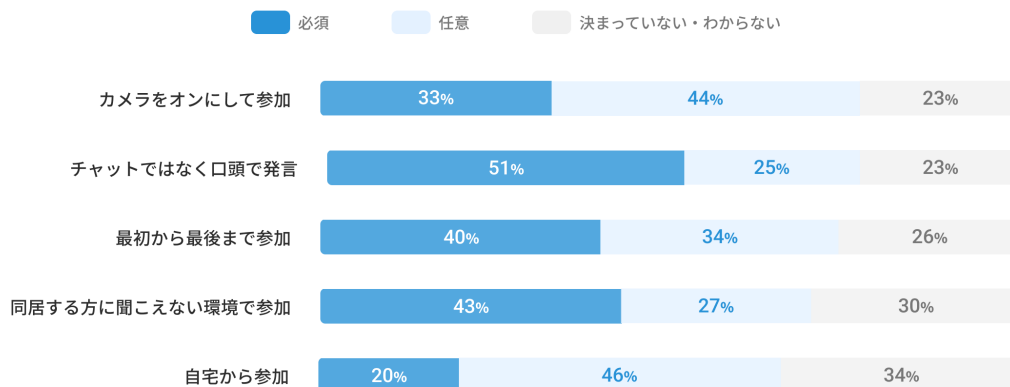
■ 会議中カメラオンが「必須」の職場は33%

在宅勤務時の社内オンライン会議に関する以下の5つの項目について、勤務先のルールを聞きました。



インスタベース利用者に聞いた

在宅勤務時の社内オンライン会議ルール



※n=284

カメラオンは「必須」が33%、「任意」が44%、「決まっていない・わからない」が23%でした。必須の割合が最も高いのは「チャットではなく口頭で発言」の51%で、「同居する方に聞こえない環境で参加する」も43%が必須と回答しています。一方で、「自宅から参加」を必須とする人は20%にとどまり、項目によって扱いが分されました。

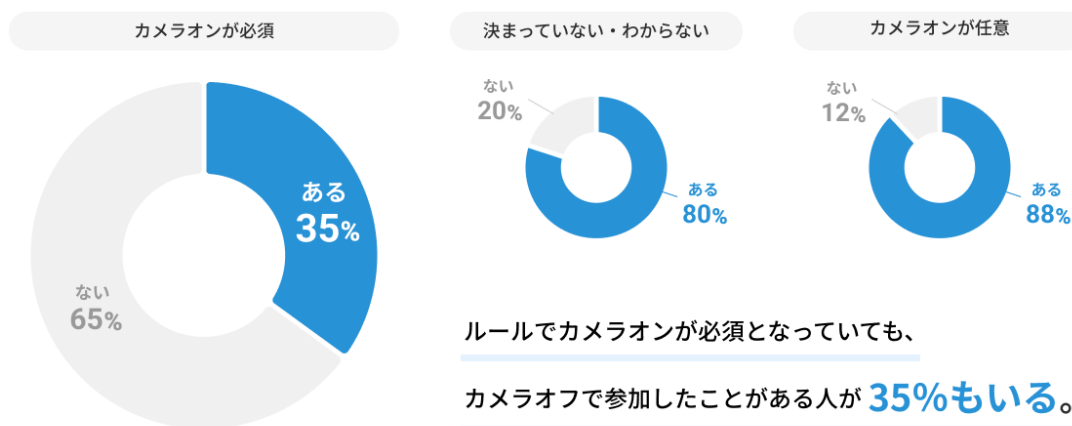
■ 必須でも35%がカメラオフを経験。ルールが決まっていない人では80%

勤務先でのカメラオンのルール別に、直近3か月でカメラをオフにして参加した経験を比べました。



インスタベース利用者に聞いた

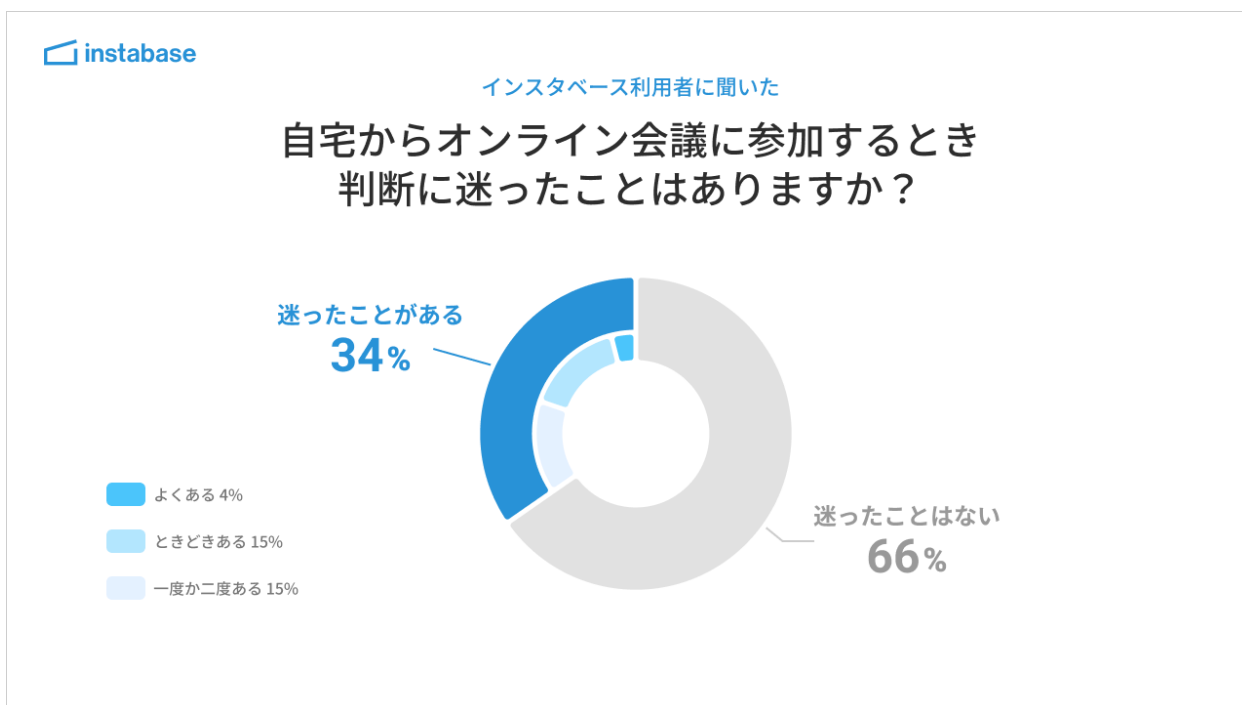
直近3か月にカメラをオフにして参加した経験がある人の割合



「必須」とされている人でも35%、約3人に1人がオフにしたことがあります。「任意」では88%、「決まっていない・わからない」では80%でした。また、「チャットではなく口頭で発言」が「必須」とされている人も、22%がチャットのみで参加した経験がありました。

■ 自宅からの会議参加で、判断に迷ったことは「ない」66%

自宅から会議に参加するとき、「これはしてよいのだろうか」と何か判断に迷ったことがあるかを聞きました。



「迷ったことはない」が66%でした。「よくある」「ときどきある」「一度か二度ある」を合わせると34%です。カメラオンのルール別に見ても、「迷ったことはない」は任意63%、必須66%、決まっていない71%で、ルールの扱いによる差はほとんどありません。カメラオンが必須なのにオフにした経験がある33名に限っても、76%は迷ったことがないと答えています。

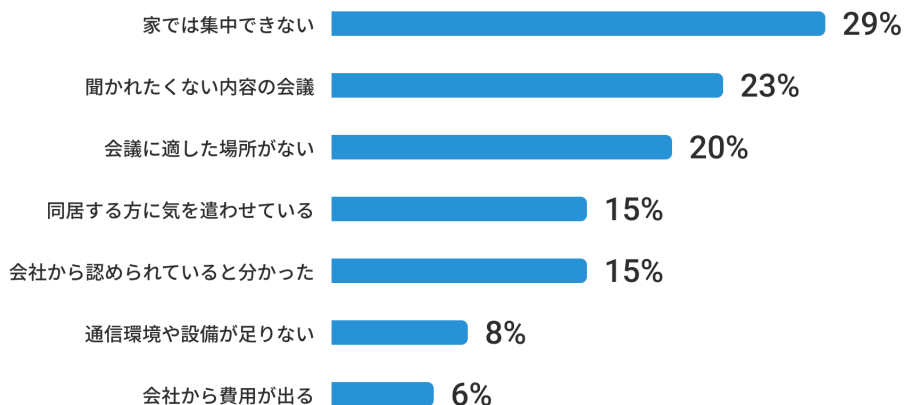
■ 自宅でも勤務先でもない場所を選んだきっかけ、最多は「家では集中できなかった」29%

自宅と勤務先以外の場所で業務や会議をしたことがある223名に、最初にそうしようと決めたきっかけを聞きました。

instabase

インスタベース利用者に聞いた

自宅と勤務先以外の場所で 業務や会議をしようと思ったきっかけは？



※n=223、複数回答。「その他」を除いて表示

「家では集中できなかった」が29%で最も多く、「聞かれたくない内容の会議があった」23%、「自宅に、会議に適した場所がなかった」20%と続きます。「会社から、そうしてよいと認められていると分かった」は15%、「会社から費用が出ると分かった」は6%でした。自由記述では、移動や出張の合間に会議が入ったという声も多く寄せられています。

在宅勤務の日の会議は、ルールだけで参加の仕方が決まるわけではなく、本人の判断も加わっている様子が見えてきます。「家では集中できない」「聞かれたくない」と感じたときに、自宅でも勤務先でもない場所を選ぶことも選択肢のひとつです。インスタベースは、全国のレンタルスペースを通じて、働く場所の可能性を広げてまいります。

■ 調査概要

調査名：在宅勤務中のオンライン会議に関するアンケート調査（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10月13日～10月16日

調査対象：インスタベース利用者

※直近1か月に自宅で仕事をし、社内のオンライン会議に参加した方を対象としています。

有効回答数：284名

出典元：<https://media.instabase.jp/report/survey-onlinemeeting2026>

※本リリースでは、カメラをオフにして参加した社内オンライン会議を「顔なし会議」と称します。

※「決まっていない・わからない」は、選択肢「決まっていない」「わからない」の合計です。

※本調査は回答者の自己申告に基づく実態の把握を目的としたもので、特定の働き方を推奨するものではありません。

※各数値は小数第1位を四捨五入しています。

■ 本データのご利用について

本リリースの調査結果およびグラフは、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設置をお願いいたします。

在宅勤務中のオンライン会議に関するアンケート調査（インスタベース調べ）：

<https://media.instabase.jp/report/survey-onlinemeeting2026>

「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50,000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](#)