

報道関係者各位

働く女性の「ワーク・ライフ・バランス」に関する意識調査

長瀬産業株式会社／株式会社ナガセ ビューティケア

長瀬産業株式会社(本社:東京都中央区／代表取締役:長瀬 洋)の100%子会社である、株式会社ナガセ ビューティケア(東京都中央区日本橋小舟町5-1／代表取締役社長 三浦 誠一)では、このたび、首都圏の20歳代～50歳代の働く女性を対象とした‘働く女性の「ワーク・ライフ・バランス」に関する意識調査’と題したアンケート調査を実施いたしました。(調査期間:2008年1月21日～24日、有効回答数614人)ここに調査結果がまとまりましたのでご報告いたします。

今、働く女性が求めているものは…

「愛」でも、「お金」でも、「仕事」でもなく、

「睡眠」 だった！

働く女性のワーク・ライフ・バランスを充実させるキーワードは、「睡眠」。

トピックス

- **働く女性が時間を取ろうと心掛けているのは「睡眠」。**そしてプライベートの充実。
1位「睡眠」(69%)、2位「趣味」(25%)、3位「自分のための勉強や習い事」(23%)
- **一方、時間をかけたくないのは、“仕事”に関すること。**
1位「通勤時間」(61%)、3位「接待」(26%)、4位「職場での人づきあい」(25%)、5位「仕事」(21%)
- **生活のリズムの乱れは、92%が実感。**
原因は、「仕事が忙しい」と約半数の人が回答。
睡眠時間の長短で原因に差が！
- **生活のリズムの乱れによる影響は、89%が経験。**
なかでも、「イライラ」や「睡眠に関すること」が特に多く、心や身体に深刻な影響も
- **ストレス解消には、「睡眠」。**
1日にあと1時間あったら、「睡眠」。
「趣味」や「運動」、「家族・恋人との時間」を大きく上回る結果に。
- **理想のワーク・ライフ・バランスを実行していると思う有名人は、「所 ジョージ」さん**

【この件に関するお問い合わせ先】

長瀬産業株式会社 ビューティケア製品事業部 広報担当 稲越 TEL:03-3665-3622 E-mail:pr@nagase.co.jp

睡眠をサポートする健康食品や快眠グッズなど、睡眠に関する商品が続々と発売になり、「睡眠」への注目がますます高まっています。

そんな中、今回実施した働く女性のワーク・ライフ・バランスの実態調査においても、「睡眠」という1つのキーワードが浮かび上がりました。

- ・働く女性が時間を取ろうと心掛けているのは、「睡眠」
- ・生活のリズムが乱れると影響が出るのは、「睡眠」
- ・ストレス解消に、「睡眠」
- ・1日にあと1時間あったらしたいこと、「睡眠」

「恋愛」や「家族との時間」、「仕事」よりもまず「睡眠」を求めており、働く女性のワーク・ライフ・バランスの充実には「睡眠」が欠かせないことが分かりました。

■時間を取ろうと心掛けているのは、「睡眠」とプライベートの充実。

1位「睡眠」、2位「趣味」、3位「自分のための勉強や習い事」。

働く女性が平日、『なるべく時間をとろうと心掛けていること』は「睡眠」が1位(69.2%)でした。次いで「趣味」(25.1%)、「自分のための勉強や習い事」(23.0%)があがり、プライベートに関することで上位10位がすべて埋まりました。

時間を取ろうと心掛けている「睡眠」の平均時間は、6時間。

日本の働く女性の睡眠時間は、世界の中でも非常に短かった！

『なるべく時間をとろうと心掛けていること』1位の睡眠において、働く女性の平均時間は6時間でした。これは世界の中でも非常に短い睡眠時間であることが分かりました。

(→調査結果の詳細は6、8ページ)

■一方、時間をかけたくないのは、仕事に関することが上位へ。

1位「通勤時間」、3位「接待」、4位「職場での人づきあい」、5位「仕事」

『なるべく時間をかけたくないこと』は、「通勤時間」が1位(61.2%)でした。3位に「接待」、4位に「職場での人づきあい」、5位に「仕事」と、仕事に関することが上位にあがりました。働く女性はなるべくプライベートに関する時間を取ろうと心掛けており、仕事に関する時間は取りたくないと考えているようです。

断りにくい「接待」も実は時間をかけたくありません。

30代、40代、50代になると「接待」の順位が高く、接待に参加しなければならない責任のある仕事を任されることが多いようですが、女性はなるべく時間をかけたくないと感じています。

年齢が若いほど「職場での人づきあい」より、「プライベートでの人づきあい」を重視します。

20代で『なるべく時間をかけたくないこと』の2位に「職場での人づきあい」、『なるべく時間をとろうと心掛けていること』の2位に「プライベートでの人づきあい」があがり、若年層では仕事よりプライベートを重視する傾向があるようです。

(→調査結果の詳細は9ページ)

■生活のリズムの乱れは、92%が実感。原因は約半数の人が「仕事が忙しい」と回答。

9割以上もの働く女性が、自分の理想としている生活リズムが乱れてしまうことがあると回答しました。原因は、「仕事が忙しい」(46.4%)が1位となり、3位に「仕事時間が不規則」(23.7%)、5位に「休みが少ない」(18.2%)、6位に「気が重い仕事がある」(17.9%)と仕事に関することが生活のリズムの乱れとなるようです。

睡眠の長い人と短い人では、生活のリズムが乱れる原因に差が！

睡眠時間が平均の6時間より長い人と短い人を比較してみると、短い人のほうが「仕事が忙しい」と回答した人が多く、長い人は「体調不良」や「気が重い仕事がある」において回答の多さが目立ちました。睡眠時間の短い人は仕事が忙しくて時間を削るしかないようで、「恋愛」や「家族」、「友人」の問題よりも仕事のことで頭はいっぱいようです。長い人はきちんと睡眠時間をとっているにも関わらず「気が重い仕事がある」などの精神的な問題で生活のリズムが乱れることがあるようです。

(→調査結果の詳細は11、12ページ)

■生活のリズムの乱れによる影響は、89%が経験。

なかでも、「イライラ」や「睡眠に関すること」が特に多い。

生活のリズムが乱れることにより体調や気持ち、行動に影響が出ると答えた人は約9割近くに上り、非常に多くの働く女性が経験しています。

【体調への影響】は、「寝付けない」「常に眠い」など「睡眠に関すること」が1位(90人)でした。“じんましん”や“過呼吸”などをあげる人もおり、予想以上に深刻な影響もあがりました。

【気持ちへの影響】では、「イライラする」が1位(106人)でした。“うつ気味になる”や“追われている感じがする”など、生活リズムの乱れは気持ちにも深刻な影響を与えているようです。

【行動への影響】は、“仕事を休む”“仕事でミスをする”など「仕事への影響」と、「何もしたくない・無気力」が同人数(42人)で1位でした。他に「子供、家族に八つ当たりをしてしまう」(12人)、「過食ぎみになる」(11人)との影響もあがりました。

(→調査結果の詳細は13、14ページ)

■ストレス解消には、「睡眠」。1日にあと1時間あったら、「睡眠」。

「趣味」や「運動」、「家族・恋人との時間」を大きく上回る結果に。

生活のリズムが乱れ、ストレスが溜まった時の解消方法は、「睡眠をとる」(68.0%)、「好きなものを食べる」(40.5%)、「買い物をする」(35.8%)が上位にあがりました。ここでも1位が「睡眠」となり、働く女性は「睡眠」をなるべく取ろうと心掛けていますが、時間をかけたいのにもかかわらず、ひとたび生活のリズムが乱れると“寝付けない”“常に眠い”など「睡眠」に影響が生じてしまいます。そうして溜まったストレスは、「睡眠」で解消しようとしているようです。

働く女性は「愛」でも「お金」でも「仕事」でもなく、「睡眠」を求めています。

あと1時間あったらしたいことは、「睡眠」という回答が「趣味」や「運動」、「家族や恋人とのコミュニケーションの時間」を大きく上回る結果で第1位になりました。多くの働く女性は「睡眠」を求めているようです。

(→調査結果の詳細は 15、16 ページ)

■理想のワーク・ライフ・バランスを実行していると思う有名人は、「所 ジョージ」さん

理想とするワーク・ライフ・バランスを実行していると思う有名人は「所ジョージ」さんが1位でした。次いで「松嶋菜々子」さん、「藤原紀香」さんと続きました。自分のスタイルを持ち、自然体なイメージを受ける有名人が上位にあがりました。

(→調査結果の詳細は 17 ページ)

働く女性の「ワーク・ライフ・バランス」に関する意識調査

アンケート対象: 首都圏の有職女性 614 名
調査地域: 首都圏(東京都、神奈川県、埼玉県、千葉県)
対象年齢: 20 歳代～50 歳代
(20 代 152 人、30 代 151 人、40 代 154 人、50 代 157 人)
調査方法: インターネットによるアンケート記入式
調査時期: 2008 年 1 月 21 日～24 日

【Q1】あなたの平日の「平均睡眠時間」、「平均勤務時間」(通勤時間、休憩時間は除く)、「家事をする平均時間」は、それぞれ1日につき何時間くらいですか。(単一回答)

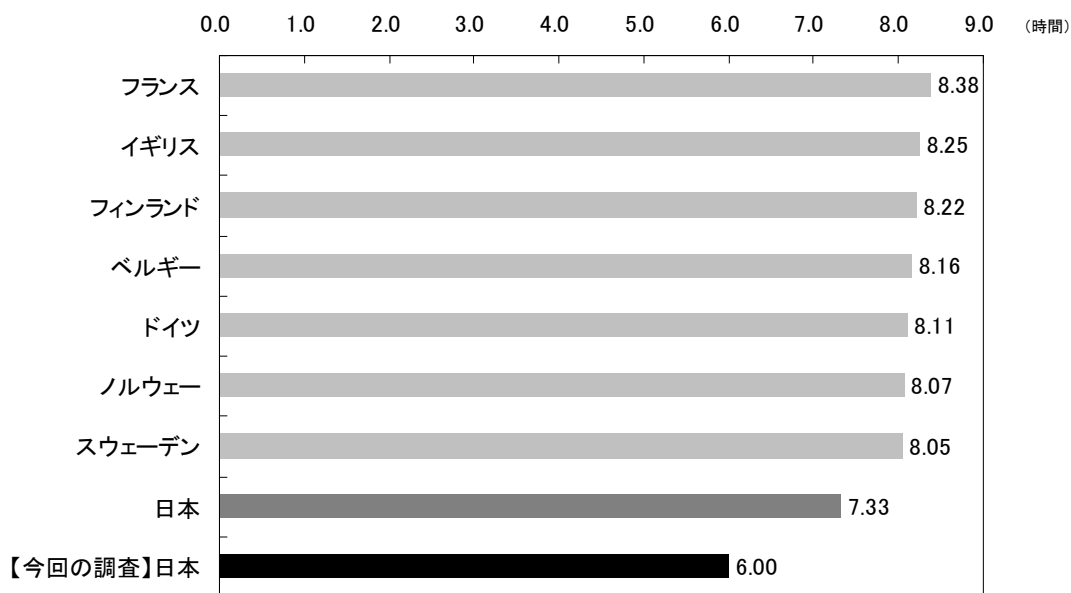
働く女性の睡眠時間は6時間。 世界の中でも非常に短い睡眠時間だった！

働く女性の平均「睡眠時間」は6.0時間、「勤務時間」は7.8時間、「家事をする時間」は2.0時間でした。「睡眠時間」の最大と最小を見てみると、もっとも長く睡眠を取っている人で10時間、もっとも短い人で3時間でした。同様に「勤務時間」がもっとも長い人は17時間と回答しました。

	全体	20代	30代	40代	50代
睡眠時間(時間)	6.0	6.0	6.2	6.0	5.9
勤務時間(時間)	7.8	8.0	7.9	7.5	7.7
家事をする時間(時間)	2.0	1.3	1.7	2.2	2.7

■ 世界の働く女性の睡眠時間を比較

「19年度版 労働経済白書」(厚生労働省)によると、世界の働く女性の睡眠時間を比較したところ、もっとも睡眠時間が短いのは日本で7.33時間でした。一方、日本以外の国では8時間以上の睡眠時間を取っていました。しかし、今回行った調査では、働く女性の睡眠時間は6時間で、さらに睡眠時間が短くなるという結果が出ました。



※ 資料出所 日本は総務省統計局「社会生活基本調査(2001年)調査票B」の特別集計結果によるEU比較用組替え数値。
 ※ 他国はEurosta「How Europeans spend their time」より1998~2002年EU調査

【Q2,Q3】あなたの平日における「人と直接話す時間」、「電話で話す時間」、「インターネット(ブログ、SNS、BBS 等)や、メールを使ってやりとりする時間」、また、美容において「朝のメイク時間」、「入浴(シャワー)時間」、「夜のお肌のお手入れ時間」は、それぞれ平均すると1日につき何分くらいですか。(単一回答)

働く女性の1日。 何よりも、「仕事」に時間が取られている現状。

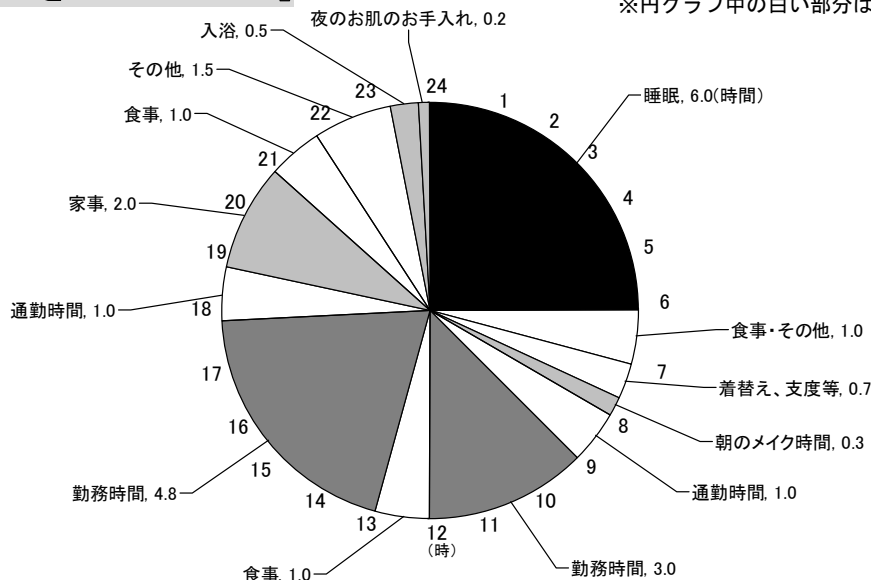
平日、働く女性のコミュニケーションにおいて「人と直接話す時間」は 82.2 分、「電話で話す時間」は 14.4 分、「インターネットやメールでやりとりをする時間」は 53.5 分でした。また、美容において平均的な「朝のメイク時間」は 18.5 分、「入浴時間」は 32.1 分、「夜のお肌のお手入れ時間」は 10.6 分でした。

	全体	20代	30代	40代	50代
人と直接話す時間(分)	82.2	89.4	78.2	78.6	82.7
電話で話す時間(分)	14.4	14.5	13.3	14.3	15.3
インターネットやメールでやりとりする時間(分)	53.5	48.1	57.4	51.2	57.2
朝のメイク時間(分)	18.5	21.7	17.6	17.8	17.0
入浴時間(分)	32.1	31.7	32.6	32.9	31.2
夜のお肌のお手入れ時間(分)	10.6	11.3	10.9	10.0	10.3

首都圏に住む働く女性の1日を、Q1、Q2、Q3(6~7 ページ)の結果をもとに想定し、グラフにしてみると、1日のうち、「通勤時間」(1時間と想定)を含む「仕事」に関することに、とても長い時間を取られています。『なるべく時間をかけたくないこと』(Q4-2、9 ページ)で「仕事」に関することが上位にあがっているのは、何よりも「仕事」に時間をとられている現状において、これ以上は時間をかけたくないと感じているからのようです。また、プライベートの時間が少ない中、良好なコミュニケーションを取るには、インターネットやメールが重要なツールになっているようです。全体平均では、「人と直接話す時間」(82.2 分)が「インターネットやメールでやり取りする時間」(53.5分)を上回ったものの、約3割(174人)の働く女性が、「人と直接話す」より「インターネットやメールでやりとりをする時間」の方が長いと回答しました。相手の都合やタイミングを気にせず、手軽にコミュニケーションが取れる電子メールは、働く女性にとっても欠かせないツールのようです。

【働く女性の1日をシュミレーション】

単位:時間



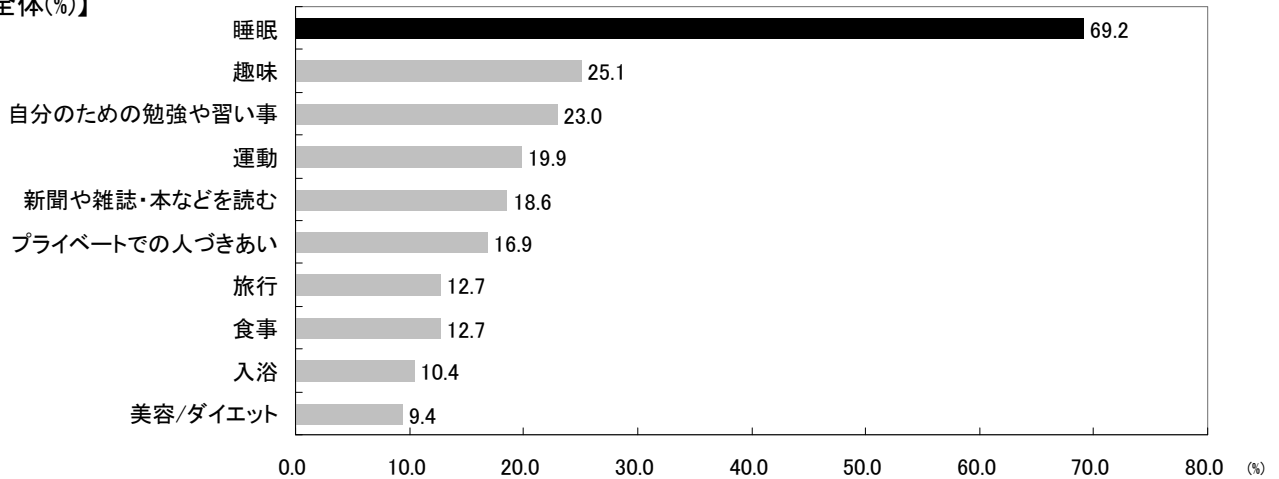
【Q4】あなたの生活の中で「なるべく時間をとろうと心掛けていること」、「なるべく時間をかけたくないこと」、「時間をかけたのにかけられないこと」は何ですか。(複数回答・%)

■ Q4-1 なるべく時間をとろうと心掛けていること

**なるべく時間をとろうと心掛けていることは「睡眠」！
働く女性はプライベートの充実を心掛けています**

働く女性が『なるべく時間をとろうと心掛けていること』は、「睡眠」が69.2%と圧倒的に多く、年代別にみても「睡眠」が第1位でした。次いで第2位「趣味」(25.1%)、第3位「自分のための勉強や習い事」(23.0%)で、プライベートに関することが上位10位を占めました。働く女性はプライベートの充実を望んでいるようです。

【全体(%)】



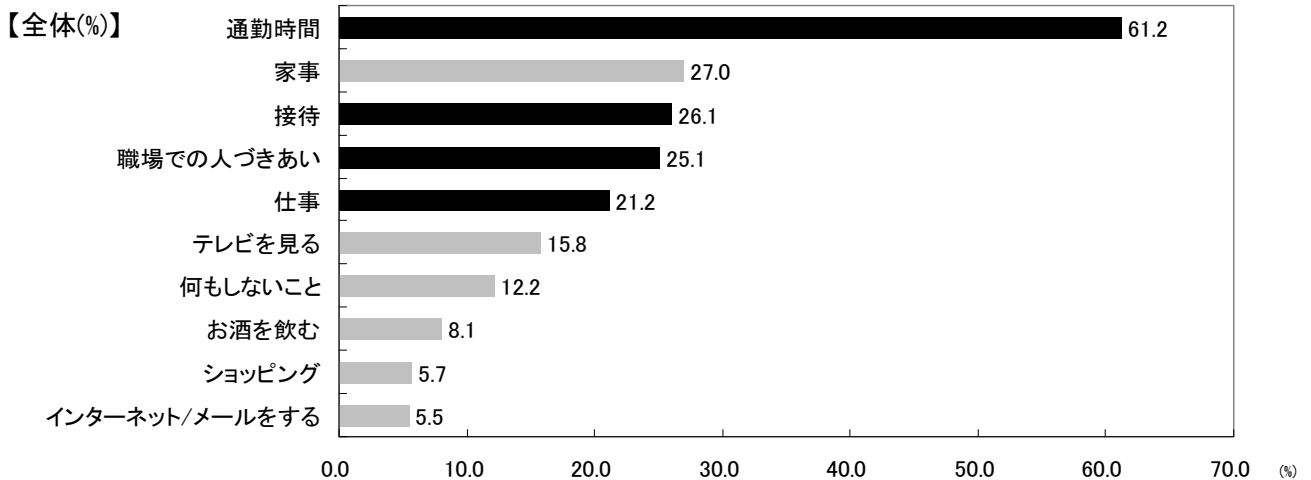
【年代別(%)】

20代			30代			40代			50代		
1	睡眠	67.8	1	睡眠	72.8	1	睡眠	70.1	1	睡眠	66.2
2	プライベートでの人づきあい	27.0	2	趣味	29.1	2	趣味	23.4	2	自分のための勉強や習い事	29.3
3	趣味	23.0	3	自分のための勉強や習い事	24.5	3	運動	22.1	3	新聞や雑誌・本などを読む	28.0
4	自分のための勉強や習い事	20.4	4	プライベートでの人づきあい	19.2	4	新聞や雑誌・本などを読む	18.2	4	運動	26.1
5	食事	15.8	5	運動	17.2	5	自分のための勉強や習い事	17.5	5	趣味	24.8
6	運動	13.8	6	食事	15.2	6	仕事のための勉強	14.3	6	旅行	16.6
7	新聞や雑誌・本などを読む	13.2	7	新聞や雑誌・本などを読む	14.6	7	入浴	12.3	7	インターネット/メールをする	11.5
8	旅行	12.5	8	入浴	13.9	8	プライベートでの人づきあい	11.7	8	プライベートでの人づきあい	10.2
9	美容/ダイエット	9.2	9	旅行	11.9	8	インターネット/メールをする	11.7	9	食事	9.6
9	インターネット/メールをする	9.2	10	育児	9.9	9	美容/ダイエット	11.0	9	入浴	9.6

■ Q4-2 なるべく時間をかけたくないこと

なるべく時間をかけたくないのは「仕事」に関すること

働く女性の『なるべく時間をかけたくないこと』は、「通勤時間」が第1位(61.2%)でした。第3位に「接待」(26.1%)、第4位に「職場での人づきあい」(25.1%)そして第5位に「仕事」(21.2%)と仕事に関することが上位にあがり、『なるべく時間をとりたいこと』(Q4-1、8ページ)でプライベートに関することが上位を占める一方、仕事に関することにはなるべく時間をかけたくないと感じているようです。働く女性の1日をシミュレーションしたところ(Q1、Q2、Q3 6~7ページ)、「仕事」関連が長い時間を占めることから、これ以上は増やしたくないと感じているのかもしれません。



30代、40代、50代になると「接待」の順位があがっています。責任のある仕事を任されるにつれ、接待も増えてくるようですが、女性はなるべく時間をかけたくないと感じているようです。さらに、20代は第2位に「職場での人づきあい」があがり、前述の『なるべく時間をとりたいこと』(Q4-1、8ページ)では、「プライベートでの人づきあい」が第2位にあがっていることから、年齢の若い人ほど、仕事よりプライベートを重視する傾向にあるようです。

【年代別(%)】

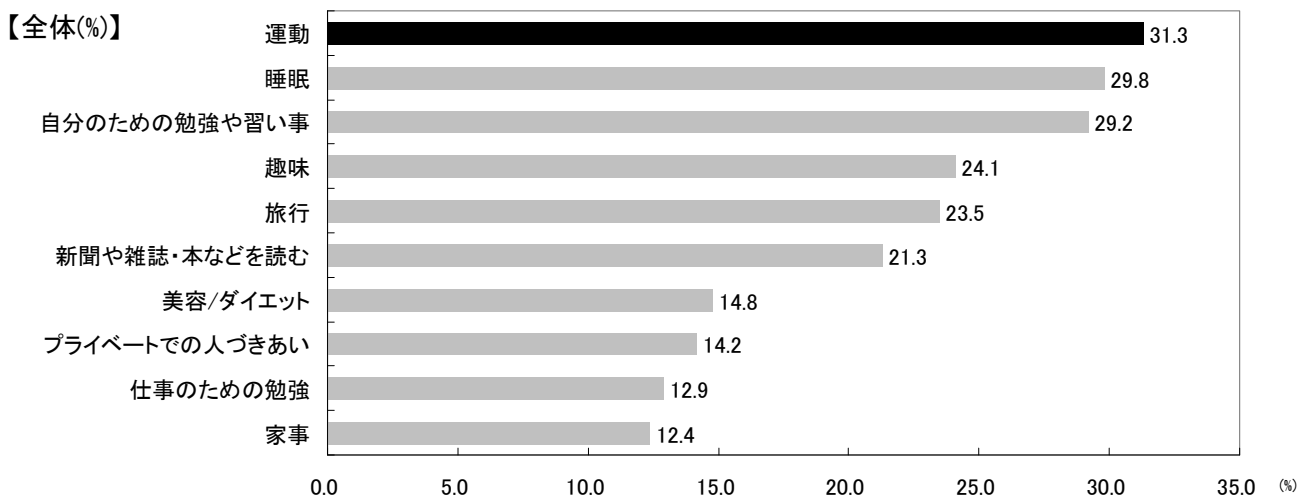
20代			30代			40代			50代		
1	通勤時間	68.4	1	通勤時間	69.5	1	通勤時間	59.7	1	通勤時間	47.8
2	職場での人づきあい	24.3	2	家事	27.2	2	接待	29.9	2	家事	32.5
3	仕事	23.0	3	接待	26.5	3	職場での人づきあい	26.0	3	接待	26.1
3	家事	23.0	4	仕事	25.2	4	家事	25.3	4	職場での人づきあい	24.8
5	接待	21.7	4	職場での人づきあい	25.2	5	仕事	24.0	5	テレビを見る	22.3
6	テレビを見る	17.8	6	テレビを見る	9.3	6	何もしないこと	14.3	6	何もしないこと	13.4
7	何もしないこと	12.5	7	何もしないこと	8.6	7	テレビを見る	13.6	7	仕事	12.7
8	お酒を飲む	7.9	8	仕事のための勉強	6.0	8	お酒を飲む	9.7	8	ショッピング	9.6
9	インターネット/メールをする	5.9	8	お酒を飲む	6.0	9	食事	7.1	9	お酒を飲む	8.9
10	運動	4.6	10	インターネット/メールをする	5.3	10	ショッピング	6.5	10	美容/ダイエット	7.0

■ Q4-3 時間をかけたいのにかけられないこと

**時間をかけたいのにかけられないことは「運動」が第1位。
50代は「自分のための勉強や習い事」が第1位。
意識の高い50代が浮き彫りに。**

働く女性の『時間をかけたいのにかけられないこと』は「運動」が31.3%で第1位でした。第2位は「睡眠」(29.8%)、第3位は「自分のための勉強や習い事」(29.2%)と続きました。

「運動」は時間をかけたいのにかけられないことなので、Q9(16 ページ)の『1日にあと1時間あったら何をしたいですか』という質問に「運動」の回答が多くなりそうですが、あと1時間あったら圧倒的に「睡眠」をとりたようです。「睡眠」は、「なるべく時間をとろうと心掛けている」(Q4-1、8 ページ)のに、掛けられないというジレンマに陥っている様子がよく分かります。



年代別で見ると、50代は「自分のための勉強や習い事」が第1位で、『なるべく時間をとろうと心掛けていること』(Q4-1、8 ページ)でも50代は「自分のための勉強や習い事」が第2位になりました。このことから、どの年代よりも教養をつけたり自分のために勉強をしようとする意欲が高いようです。

50代向けの新雑誌が続々と創刊しているのも、こうした50代のパワーが背景にあるのかもしれない。

【年代別(%)】

20代			30代			40代			50代		
1	運動	34.9	1	運動	29.1	1	睡眠	33.8	1	自分のための勉強や習い事	34.4
2	自分のための勉強や習い事	33.6	2	睡眠	27.2	2	運動	33.1	2	睡眠	31.2
3	睡眠	27.0	3	旅行	26.5	3	趣味	27.3	3	運動	28.0
4	趣味	20.4	4	趣味	25.8	4	自分のための勉強や習い事	25.3	4	旅行	26.8
4	旅行	20.4	5	自分のための勉強や習い事	23.2	5	新聞や雑誌・本などを読む	22.7	5	新聞や雑誌・本などを読む	25.5
6	仕事のための勉強	19.1	6	新聞や雑誌・本などを読む	22.5	6	旅行	20.1	6	趣味	22.9
6	美容/ダイエット	19.1	7	美容/ダイエット	15.9	7	家事	14.9	7	プライベートでの人づきあい	14.6
8	プライベートでの人づきあい	16.4	8	家事	13.2	7	美容/ダイエット	14.9	8	家事	10.8
9	新聞や雑誌・本などを読む	14.5	9	プライベートでの人づきあい	12.6	9	プライベートでの人づきあい	13.0	8	何もしない	10.8
10	家事	10.5	10	仕事のための勉強	11.9	10	仕事のための勉強	12.3	10	美容/ダイエット	9.6

【Q5】あなたの理想としている生活のリズムが乱れてしまうことがありますか。(単一回答・%)

92.0%の働く女性は、 生活のリズムが乱れてしまうことがあると回答

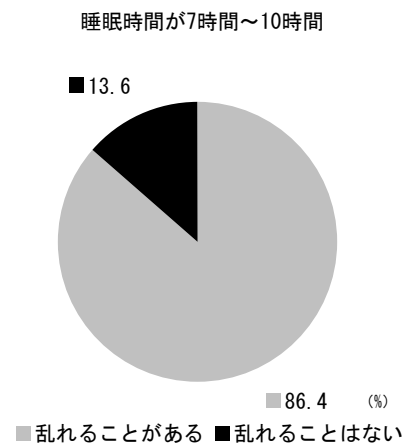
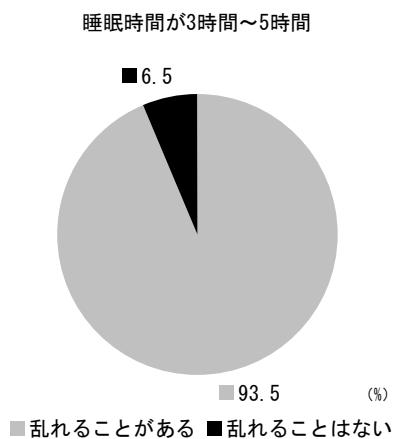
非常に多くの働く女性が、自分の理想としている生活リズムの乱れを実感しています。どの年代でも高い割合で「生活のリズムが乱れてしまうことがある」と回答していますが、特に20代は他の年代に比べて高いようです。

	全体	20代	30代	40代	50代
はい	92.0(%)	94.1	89.4	92.2	92.4
いいえ	8.0(%)	5.9	10.6	7.8	7.6

■ 睡眠時間の長短で比較

睡眠時間が短い人の方が、生活のリズムは乱れがち

「睡眠時間」(Q1、6ページ)が平均の6時間より長い人(7~10時間)は184人、短い人(3~5時間)は169人いて、Q5の『あなたの理想としている生活のリズムが乱れてしまうことがありますか』という問いに対し、睡眠時間の長い方が「乱れない」と回答した人数が多くなりました。睡眠時間が短い人の方が生活は乱れがちと言えます。



【Q6】あなたの理想としている生活のリズムが乱れてしまう原因は何ですか。
 (Q5を「はい」とお答えいただいた565人への質問。複数回答・%)

生活のリズムが乱れる原因は、「仕事が忙しい」。

生活リズムが乱れる原因の第1位は約半数が「仕事が忙しい」と回答。第3位に「仕事時間が不規則」、第5位に「休みが少ない」と仕事に関することが上位にあがりました。

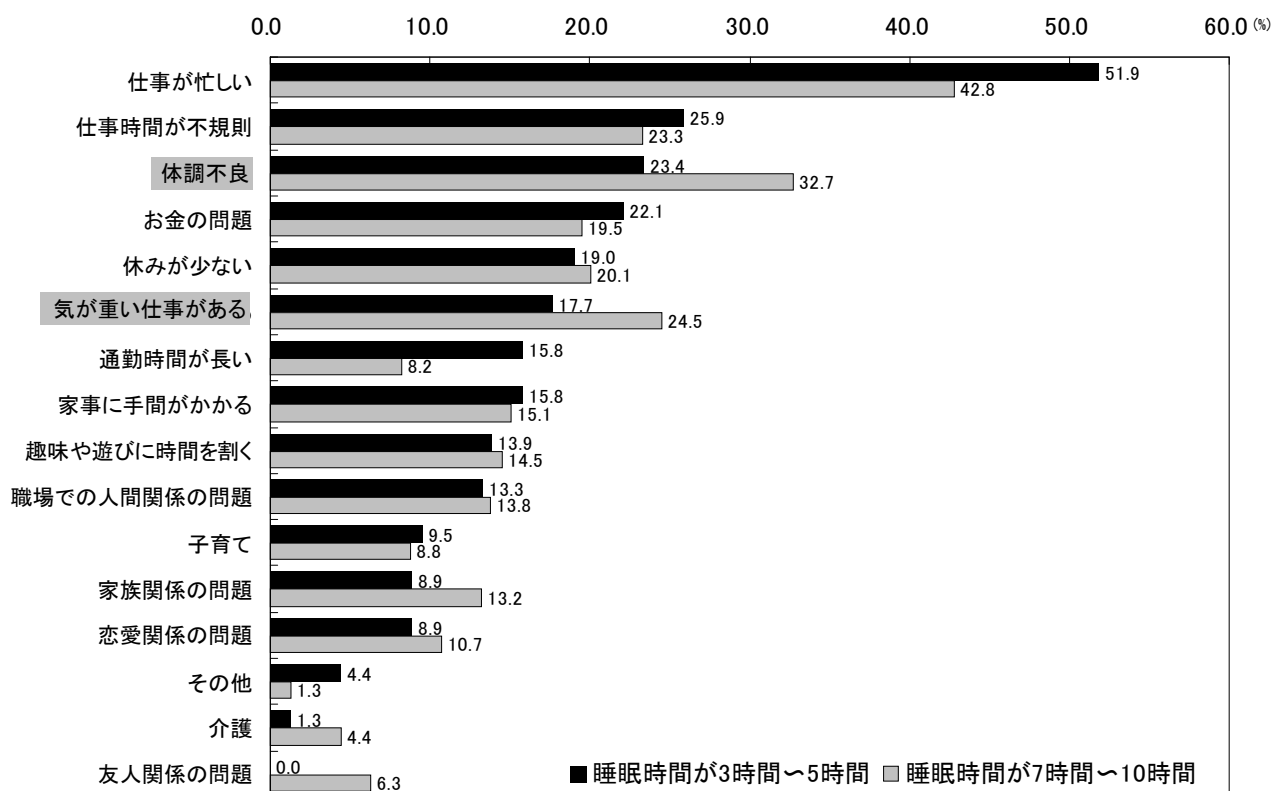
■ 睡眠時間の長短で比較

全体(%)

1	仕事が忙しい	46.4
2	体調不良	26.5
3	仕事時間が不規則	23.7
4	お金の問題	19.5
5	休みが少ない	18.2
6	気が重い仕事がある	17.9
7	家事に手間がかかる	13.6
8	趣味や遊びに時間を割く	13.5
9	職場での人間関係の問題	13.1
10	家族関係の問題	11.2

睡眠時間が長い人と短い人では原因に差が！

「睡眠時間」(Q1、6ページ)が平均の6時間より長い人と短い人で原因を比較してみると、短い人の方が「仕事が忙しい」と回答した人が多く、長い人は、「体調不良」や「気が重い仕事」において回答の多さが目立ちました。睡眠時間の短い人は仕事が忙しく睡眠時間を削るしかないようで、恋愛や家族、友人の問題よりも仕事のことで頭はいっぱいようです。一方、長い人はきちんと睡眠時間をとっているにも関わらず「気が重い仕事がある」などの精神的な問題で生活のリズムが乱れることもあるようです。



【Q7】生活のリズムが乱れると「体調」、「気持ち」、「行動」などにどのような影響が出ますか。「体調」、「気持ち」、「行動」に影響が出ない方は「影響はない」とお答えください。

(Q5を「はい」とお答えいただいた565人への質問。自由回答)

※自由回答で得た回答をおおまかなカテゴリーで分類。回答が複数カテゴリーに渡る場合は該当する各カテゴリーでカウント。

何かしら影響がある	89.0(%)
影響はない	11.0(%)

生活のリズムが乱れると、「体調」「気持ち」「行動」に何かしらの“影響が出る”と89.0%もの働く女性が実感しています。

◆ 『体調』への影響 「睡眠」に関することが第1位

寝付けない、常に眠い、朝起きられないなど「睡眠」に関する回答が1番多く、『なるべく時間を取ろうと心がけていること』(Q4-1、8ページ)で「睡眠」と回答した人が最も多かったにも関わらず、生活のリズムが乱れ、「睡眠」への影響が生じてしまうようです。

体調への影響(人)

1 不眠や常に眠いなど睡眠に関すること	90
2 体調不良	39
3 疲れやすくなる	35
4 肌あれ、吹き出物などの肌トラブル	33
5 頭痛	21

◆ 『気持ち』への影響 「イライラ」が第1位

「イライラする」と回答した人が最も多く106人。働く女性は仕事と両立しながら、子育て、家事を行っています。生活のリズムが乱れると「イライラ」して子供に「八つ当たり」をしてしまったり、時間がない中で仕事も家事も終わらせようと「焦り」、うまくいかなくなると「何もする気になれない」というパターンも多いようです。

気持ちへの影響(人)

1 イライラする	106
2 やる気がなくなる	31
3 気持ちに余裕がなくなる	23
4 焦る	18
4 落ち込む	18

◆ 『行動』への影響 「仕事」への影響が第1位

「仕事でミスをしてしまう」「仕事を休む」など、仕事に影響が出ると回答した人が「何もしたくなくなる・無気力」と並んで1位となりました。外に出たくなくなり、人と話すこともおっくうになるようです。また、家事をする気になれず「掃除をしなくなり部屋が乱雑になる」や「料理を手抜きする」など家事への影響もあがりました。

行動への影響(人)

1 仕事でミスをする、休むなど仕事に影響がでる	42
1 何もしたくなくなる・無気力	42
3 怒りっぽくなる 不機嫌になる	19
3 家事に影響がでる	19
5 やろうとしていたことが出来なくなる	18

◇Q7 の回答を一部抜粋

【体調への影響】

- ・ 寝ても疲れがとれない
- ・ 不眠
- ・ 自律神経失調症になった
- ・ 肌が荒れる
- ・ 吐き気がする
- ・ じんましんがでる
- ・ 足がつる
- ・ 息苦しさやのどのつまりを感じる
- ・ 髪が赤くなる 他

【気持ちへの影響】

- ・ 気持ちばかりが焦ってしまう
- ・ 不安になる
- ・ 追われている感じがする
- ・ ネガティブな考えが強くなり、マイナス思考になりがち
- ・ 気持ちに余裕がなくなって、うつ気味になる
- ・ イライラして落ち着かなくなる 他

【行動への影響】

- ・ 仕事に遅刻をしてしまう、会社を休む
- ・ 休みの日 1 日中寝てしまう
- ・ 普段ありえないシチュエーションで転んだり、体をぶついたりする
- ・ 飲酒量が増える
- ・ 医者に行く
- ・ 電車の中で席を譲れない
- ・ 肌の手入れが手抜きになる
- ・ 衝動買いをする
- ・ 家事をほとんどしなくなり、家の中が汚くなる
- ・ 主人や子供に八つ当たりしてしまう
- ・ 暴飲暴食をしてしまう
- ・ 料理をする事が出来ず、コンビニ、外食などでの偏食が多くなる 他

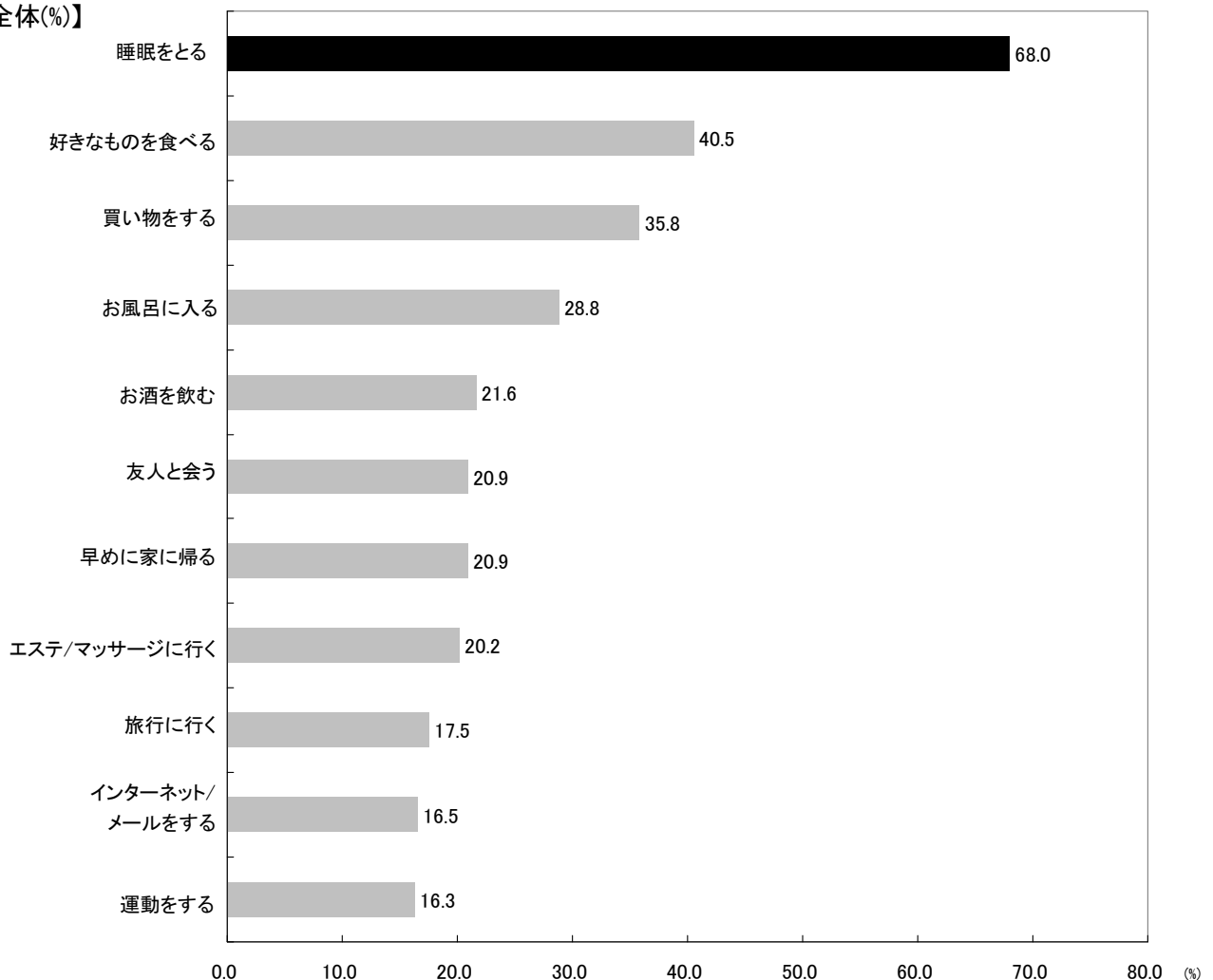
【Q8】生活のリズムが乱れストレスが溜まった時の解消方法は何ですか。
(複数回答・%)

解消方法は、「睡眠」が第1位！ 「寝る」「食べる」「買う」が働く女性のストレス解消法

働く女性に『生活のリズムが乱れ、ストレスが溜まった時の解消方法』を聞いてみると、「睡眠をとる」が68.0%で第1位でした。次いで第2位「好きなものを食べる」(40.5%)、第3位「買い物をする」(35.8%)が続きました。

ここでも「睡眠」が第1位となり、働く女性は「睡眠」をなるべく取ろうと心掛けています(Q4-1、8ページ)。しかし、「睡眠」に時間をかけたいのにかけられず(Q4-3、10ページ)、ひとたび生活のリズムが乱れると、「寝付けない」「常に眠い」など、さらに「睡眠」への影響が生じてしまいます。(Q7、13ページ)。そうして溜まったストレスは「睡眠」で解消するしかないようです。

【全体(%)】



【Q9】1日にあと1時間あったら何をしたいですか。(自由回答・人)

※自由回答で得た回答をおおまかなカテゴリーで分類。回答が複数カテゴリーに渡る場合は該当する各カテゴリーでカウント。

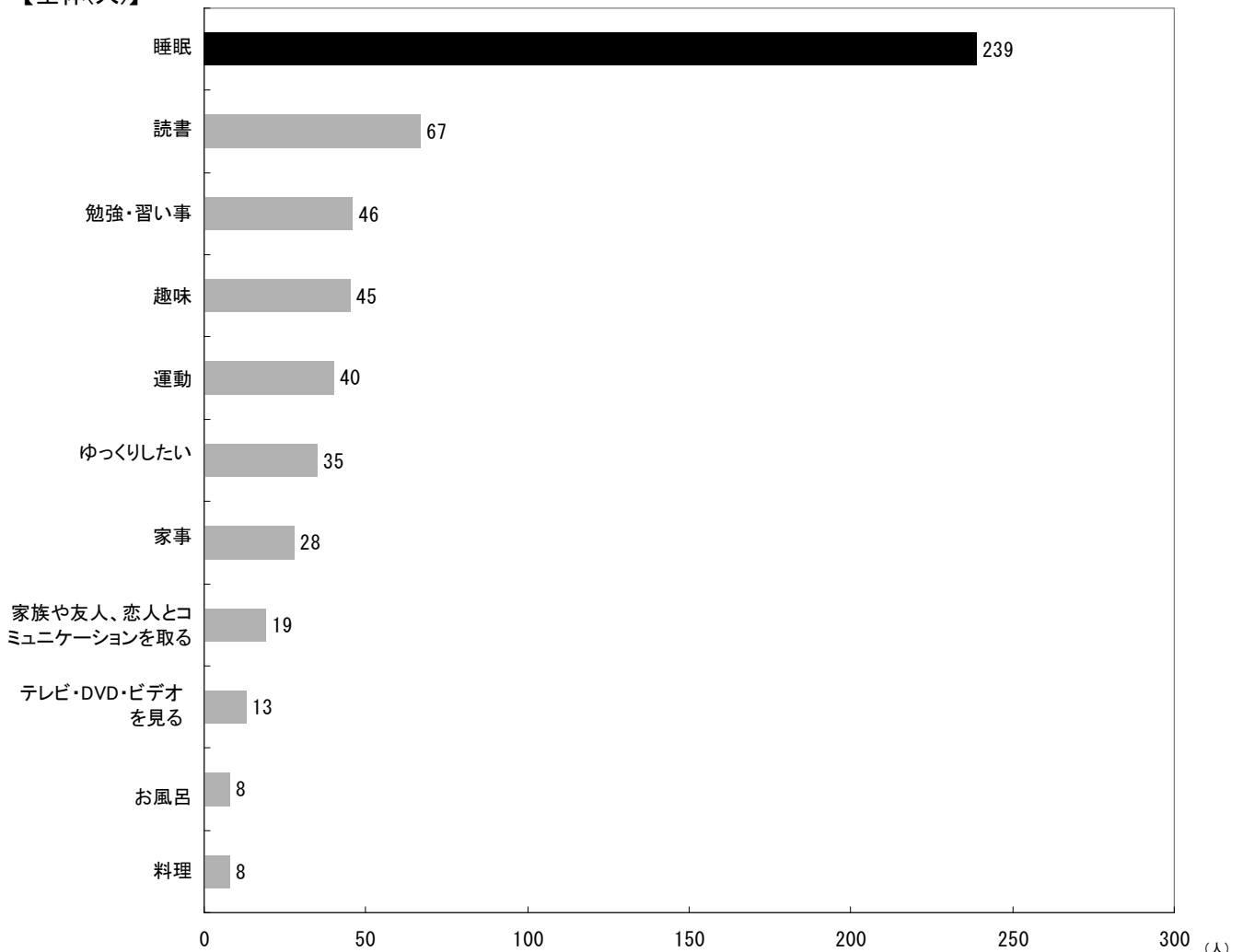
あと1時間あったら「睡眠」!

働く女性が時間をとろうと心掛けているのは「睡眠」 生活のリズムが乱れると影響するのは「睡眠」 ストレス解消にも「睡眠」

働く女性に『1日にあと1時間あったら何をしたいですか』という質問に自由に回答をしてもらったところ、非常に多くの人が「睡眠」と回答し第1位(239人)となりました。

あと1時間あったら『時間をかけたいのにかげられないこと』(Q4-3、10ページ)で第1位になった「運動」や「家族や恋人、友人との時間」よりも「睡眠」を取りたいと感じています。

【全体(人)】



◇ その他の回答

オークションで不要品を売る、気持ちが明るくなるドラマを見る、肌のお手入れ、ボランティア、ペットと遊ぶ など

【Q10】 理想とするワーク・ライフ・バランスを実行していると思う有名人は誰ですか。
(自由回答・人)

充実した私生活に憧れ 所ジョージさんがワーク・ライフ・バランスのお手本！

全体（人）

1	所ジョージ	26
2	松嶋菜々子	17
3	藤原紀香	12
4	吉永小百合	10
	黒木瞳	10
	山口智子	10
5	高樹沙耶	7

働く女性に「理想とするワーク・ライフ・バランスを実行していると思う有名人」という質問をし、自由に回答してもらったところ、所ジョージさんが第1位となりました。たくさんの趣味を持ち、テレビを通して伝わるリラックスした姿が理想のワーク・ライフ・バランスを実行していると支持されたようです。第2位には家庭と仕事を上手に両立している松嶋菜々子さん、第3位には昨年結婚をされた藤原紀香さんがあがり、自分のスタイルを持ち、自然体なイメージを受ける有名人に支持が集まりました。