

働く女性の「ストレス」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／代表取締役社長: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:丸岡 英樹)では、このたび、全国の20歳代～50歳代の働く女性を対象とした‘働く女性の「ストレス」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:2014年8月23日～25日、有効回答数500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。

働く女性、ストレスは「寝て」解消！？

働く女性の約8割がストレスを実感。その原因は「仕事」！

「寝て」解消するはずが、半数が睡眠に不満

睡眠への対策は「とくに何もしていない」が圧倒的多数！

トピックス

- 働く女性の約8割がストレスを実感！状況は7年前と変わらず
- ストレスの原因、7年前の1位と2位が逆転！1位「仕事に関すること」2位「人間関係」
- 働く女性はストレスを「寝て」解消！？
ストレスに対する対処方法、「睡眠・休息をたっぷりとした」が1位
- しかし、働く女性の半数が「睡眠に不満を感じている」現状が明らかに
- 睡眠に対する不満、「寝ても疲れが取れない」が1位に。睡眠の質に問題か？
- 睡眠に不満を感じているにも関わらず、
その対策は「とくに何もしていない」が圧倒的多数！



姫野友美先生

東京医科歯科大学医学部卒業。2005年ひめのともみクリニック開設。日本薬科大学漢方薬学科教授。

ウイメノミクスの後押しによって、女性の登用が積極的になり社会の中で重要なポストを占める割合が増えるのはとてもよいことだと思います。ただこの流れにより、女性のストレスが今以上に増えるのは確実。仕事も家庭もと人生を精力的に生きようとすればするほど、残念ながらストレスを抱え、脳が疲労してしまう確率は上がってしまうのです。脳疲労のいちばんの解消法はなんといっても睡眠。中途覚醒のない深く上質な眠りこそ、ストレスでヒートアップした脳をしっかりと癒してクールダウンしてくれます。

上質な睡眠をとるためには、ネットを夜遅くまでやらないこと、ぬるめのお風呂につかること、栄養バランスのとれた食事を心がけることなど、生活面でひと工夫できることがたくさんあります。ハーブも香りの癒し効果だけでなく、リラックス成分として活用されているものがありますし、生薬由来の成分の中にもその力が期待されているものが多くあるので、基本の栄養素とともにサプリメントで自分に合った「ぐっすり対策」を心がけるのもおすすめです。ただしあれもこれもと神経質になり過ぎるのはかえって逆効果。ストレスには心と身体のリラックスが何より大切なのです。

【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 若山 TEL:03-3665-3622 E-mail:pr@nagase.co.jp

※調査結果はウェブサイト(<http://nbc.jp>)からもご覧になれます。

働く女性の「ストレス」に関する意識調査の目的

2020年までに、指導的地位に占める女性の割合を3割にする目標を掲げるなど、仕事と家庭の両立を図りながらも女性が働き続けられる施策案が、次々と打ち出されています。働く女性の活躍やライフスタイルに注目が集まる一方で、いつの時代も働く女性とは切っても切れないのが「ストレス」です。

ナガセ ビューティケアでは、現代の働く女性たちがどのようなストレスを抱えているのかを探るべく、2007年に実施した『働く女性のストレスに関する意識調査』と比較しながら、現代の働く女性のストレスの度合い、ストレスの原因や解消法などを探ります。同時に、ストレスによる影響を受けやすい働く女性の「睡眠」の実態も明らかにします。

働く女性の「ストレス」に関する意識調査の総括

■働く女性の約8割がストレスを実感！7年前と状況変わらず

働く女性に『現在ストレスがある、あるいはストレスがたまっていると実感しているか』を質問したところ、8割近くがストレスを実感していることが分かりました。2007年にナガセ ビューティケアで実施した『働く女性の「ストレス」に関する意識調査』でも、同じく約8割がストレスを実感しており、多くの働く女性がストレスを抱えている状況は7年前も現在も変わらない一方、ストレスの内容や解消法は時代とともに少しずつ変化していることが今回の調査で分かりました。
(→調査結果の詳細はP. 2)

■ストレスの度合い、平均で63.5%。半数以上が「70%～100%」と回答

【1】でストレスを感じている人に、『現在のストレスの度合い』を質問したところ、ストレスの度合いは平均で63.5%となりました。また、「70%以上100%」と答えた人が最も多く、ストレスを感じている人の多くは、その度合いも高いことが分かりました。
(→調査結果の詳細はP. 2)

■現在抱えているストレスの原因、7年前の1位、2位が逆転！「仕事に関すること」が1位。

『ストレスの原因は何だと思いますか』と現在抱えているストレスの原因を質問したところ、「仕事に関すること」(45.6%)が1位に。次いで、「人間関係」(23.0%)があがりました。2007年の調査結果では「人間関係」(47.3%)が1位、2位に「仕事に関すること」(28.4%)が続きましたが、順位が逆転する結果になりました。
(→調査結果の詳細はP. 3)

■ストレスの原因になりやすいこと、1位は「職場での人間関係」。「将来への不安」や「収入が少ない」が上位に

【3】では、働く女性が現在抱えているストレスの原因を質問しましたが、【4】では、働く女性の『ストレスの原因になりやすいこと』を質問しました。「職場での人間関係」(55.4%)が1位となり、次いで「将来に対する漠然とした不安」(44.8%)や「収入が少ない」(33.8%)があがりました。働く女性の常に気にかかる問題として、将来への不安や経済的な不安があり、ストレスの原因になりやすい現状が浮かび上がりました。
(→調査結果の詳細はP. 4)

■約8割の働く女性がストレスによる心身への影響を実感！

働く女性に『ストレスの影響が美容・健康・メンタル面・行動、思考に現れたことがありますか』と質問したところ、約8割が心身への影響を実感している結果となりました。2007年の調査結果でも、8割以上が影響を感じており、7年前も現在も変わらず、多くの働く女性がストレスによる心身への影響を感じていることが分かりました。
(→調査結果の詳細はP. 5)

■ストレスによる影響、「イライラしやすくなる」が1位。「やる気がおきない」「気分が沈む」などメンタル面への影響が上位に

続いて『ストレスが具体的に美容・健康・メンタル面・行動、思考にどのように現れたか』を質問したところ、「イライラしやすくなる」(68.1%)が1位となり、3位に「やる気がおきない」(48.4%)、「気分が沈む」(48.4%)があがるなど、メンタル面への影響が目立ちました。2007年に実施した調査では、美容・健康面に現れる影響を中心に

質問をし、今回新たにメンタル面の選択肢を追加しましたが、現代の働く女性は、予想以上にメンタル面において、ストレスの影響を感じていることが分かりました。(→調査結果の詳細は P. 6)

■ストレスは「寝て」解消！「好きなこと」をして「好きなものを食べる」も上位に

『ストレスに対する対処方法』を質問すると、「睡眠・休息をたっぷりとった」(93人)が1位、次いで「趣味・好きなことに打ち込んだ」(86人)、「好きなものを食べた・お酒を飲んだ」(67人)があがりました。また、2007年に1位の「病院など医療機関に行った・薬を服用した」が今回は10位。【3】『ストレスの原因になりやすいこと』で「将来への漠然とした不安」があがったように、病院へ行くほど深刻な症状ではなくても、漠然とした不安を抱える現代の働く女性たちは、「寝る」ことでそのストレスを解消し、「好きなことをする」、「好きなものを食べる」など、自分の思いのまま好きなことが出来る時間を求めていると言えそうです。(→調査結果の詳細は P. 7)

■ストレスがたまり、ついカロリーを気にせず好きなだけ食べ、休日何もせずに寝てしまった・・・

『ストレスが原因で失敗してしまったこと』を質問すると、今回も2007年も「カロリーを気にせず好きな物を好きなだけ食べてしまった」(48.0%)が1位となりました。また、今回新たに選択肢を追加した「休日何もせずにずっと寝ていた」(35.0%)が2位。【7】『ストレスの解消方法』として「寝る」「好きなものを食べる」が上位にあがりましたが、“失敗した”と感じるほど「食べ過ぎ」てしまい、「寝すぎ」てしまうことを、多くの働く女性が経験しているようです。(→調査結果の詳細は P. 8)

■ストレス解消にかけた最高金額、150万円。7年前より350万円もダウン！

『ストレス解消のためにかけた最高金額』を質問すると、宝石のためにかけた「150万円」が1位となりました。2007年の1位「500万円」からは350万円ダウンするなど、全体的にストレス解消にかかる金額が下がっている傾向が見られました。(→調査結果の詳細は P. 9)

■働く女性、平日の睡眠時間は6時間。休日は1時間以上長い7.2時間

『平日・休日の睡眠時間』について質問すると、平日の夜は平均で6時間、休日は7.2時間となりました。さらに、その分布を見てみると、平日は「6時間以上7時間未満」と答えた人が多い一方、休日は「8時間以上」と答えた人が最多となりました。(→調査結果の詳細は P. 10)

■ストレスがある人となない人では睡眠時間に差が！

【1】の「ストレスがある人」と「ストレスがない人」で、睡眠時間を比較してみると、「ストレスがある人」の平日の平均睡眠時間は5.9時間、「ストレスがない人」は6.2時間と、「ストレスがある人」の睡眠時間が短いことが分かりました。また、最小値を比較してみると、「ストレスがない人」は最低でも4時間は睡眠時間を確保しているのに比べ、「ストレスがある人」は2時間しか寝ていない人もいることが明らかになりました。一方で、休日の睡眠時間では「ストレスがある人」の平均時間が「ストレスがない人」を上回り、さらに最大では14時間も寝ている人がいるなど、「ストレスがある人」は休日の寝だめ傾向があるとも言えそうです。(→調査結果の詳細は P. 11)

■働く女性の半数が睡眠に不満を感じている！睡眠に対する満足でもストレスがある人となない人で差が！

続いて、『自分の睡眠に満足しているか』を質問したところ、約半数の働く女性が睡眠に対し不満を感じていることが分かりました。【1】の「ストレスがある人」と「ストレスがない人」で、睡眠への満足度を比較してみると、「ストレスがある人」は睡眠に不満を感じている人が多く、「ストレスがない人」は睡眠に満足をしている傾向があることが分かりました。(→調査結果の詳細は P. 11)

■睡眠に対する不満、「寝ても疲れが取れない」が1位、睡眠の質に問題か？

【11】で睡眠に対し「やや不満」、「不満」と回答した方に『具体的にどのような不満をお待ちですか』と質問すると、「寝ても疲れが取れない」(52.6%)が1位となりました。睡眠に不満を持つ半数以上の働く女性は、寝ても寝ても疲れが取れず、睡眠の質に問題があると言えそうです。年代別で比較してみると、各年代で睡眠に対する不満の内容が変化していることが分かりました。20代では「いくら寝ても眠い」が1位となる一方、最も仕事と家庭に追われる世代でもある30代と40代では、「寝ても疲れが取れない」が最多となりました。さらに、50代では

「夜中に何度も目が覚める」が1位となり、それぞれの年代ならではの睡眠への不満が浮かび上がりました。

(→調査結果の詳細は P. 12)

■睡眠不調になるとストレスによる心身への影響と同様の症状が

『睡眠不足な時に現れる心身や行動・思考への影響』を質問すると、1位は「なかなか疲れが抜けない」(53.6%)、次いで「イライラしやすくなる」(44.4%)があがりました。【6】で『ストレスが美容・健康・メンタル面・行動、思考に具体的にどのように現れましたか』では、1位に「イライラしやすくなる」、次いで「なかなか疲れが抜けない」が続き、ストレスと睡眠不調は、よく似た心身への影響が現れると言えそうです。

(→調査結果の詳細は P. 13)

■働く女性の半数が睡眠に不満を感じているにも関わらず、その対策は「とくに何もしていない」が圧倒的多数！

『睡眠について行っている対策をお聞かせください』と質問すると、【11】で働く女性の半数が睡眠に対して不満を感じているにも関わらず、その対策では「とくに何もしていない」(39.6%)が1位となりました。また、最近では効果がないと言われている「寝だめ」(17.0%)が2位に続きました。【11】で睡眠に「満足している人」と「不満を持っている人」とで睡眠の対策を比較すると、「満足している人」は、「寝る前にゆっくり入浴する」や「日中に運動する」など睡眠に対して対策を行う人も見られました。また、「不満を持っている人」は対策として、「薬を飲む」や「病院へ行く」があがりました。【7】のストレスの対処法として「病院へ行く・薬を服用する」は10位でしたが、睡眠についての悩みはより深刻で、薬や病院へ頼らざるを得ないのかもしれませんが。

(→調査結果の詳細は P. 14)

働く女性の「ストレス」に関する意識調査

【調査概要】

アンケート対象：全国の有職女性 500 名
年齢：20 歳代～50 歳代(20 代 125 人、30 代 125 人、40 代 125 人、50 代 125 人)
地域：全国
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：2014 年 8 月 23 日～25 日

【調査項目一覧】

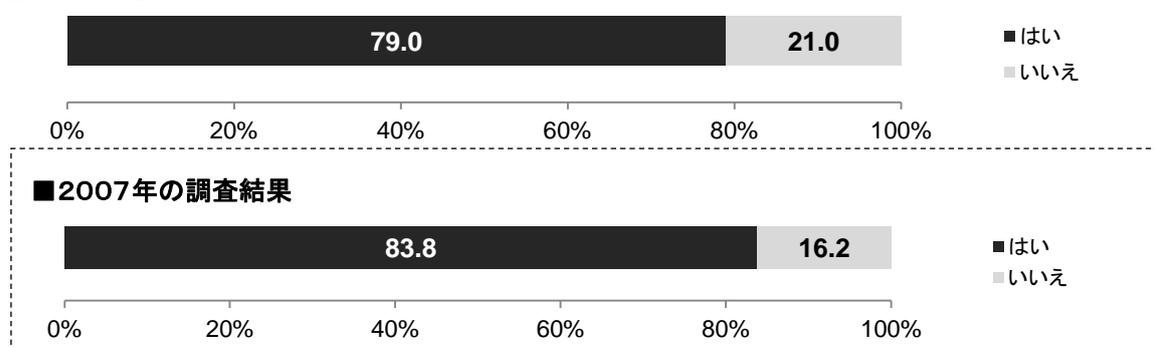
- 【1】現在、自分にストレスがある、あるいはストレスがたまっていると実感していますか。 ……P.2
- 【2】現在、あなたのストレスの度合いは何%くらいですか。 ……P.2
- 【3】あなたのストレスの原因は何だと思いますか。 ……P.3
- 【4】あなたにとってストレスの原因になりやすいことをお聞かせください。 ……P.4
- 【5】あなたは過去・現在においてストレスの影響が美容・健康・メンタル面・行動、思考に現れたことがありますか。 ……P.5
- 【6】ストレスが美容・健康・メンタル面・行動、思考に具体的にどのように現れましたか。 ……P.6
- 【7】あなたのストレスに対する対処方法をお聞かせください。 ……P.7
- 【8】ストレスが原因で失敗してしまったこと、ついやってしまったことをお聞かせください。 ……P.8
- 【9】これまでにストレス解消のためにかけた最高金額はいくらくらいですか。 ……P.9
またそれはどんなことですか。
- 【10】あなたの平日・休日の睡眠時間についてお聞かせください。 ……P.10
- 【11】現在、あなたは、ご自分の睡眠に満足していますか。 ……P.11
- 【12】また、それは以前と比べていかがですか。 ……P.12
- 【13】具体的にどのような不満をお持ちですか。 ……P.12
- 【14】睡眠不調な時に現れる心身や行動・思考への影響をお聞かせください。 ……P.13
- 【15】睡眠について行っている対策をお聞かせください。 ……P.14

【1】現在、自分にストレスがある、あるいはストレスがたまっていると実感していますか。
(単一回答・%)

働く女性の約8割がストレスを実感！ 7年前と状況変わらず

働く女性に『現在ストレスがある、あるいはストレスがたまっていると実感しているか』を質問したところ、8割近くがストレスを実感していることが分かりました。2007年にナガセ ビューティケアで実施した『働く女性の「ストレス」に関する意識調査』でも、同じく約8割がストレスを実感しており、多くの働く女性がストレスを抱えている状況は7年前も現在も変わらない一方、ストレスの内容や解消法は時代とともに少しずつ変化していることが今回の調査で分かりました。

【全体(%)】

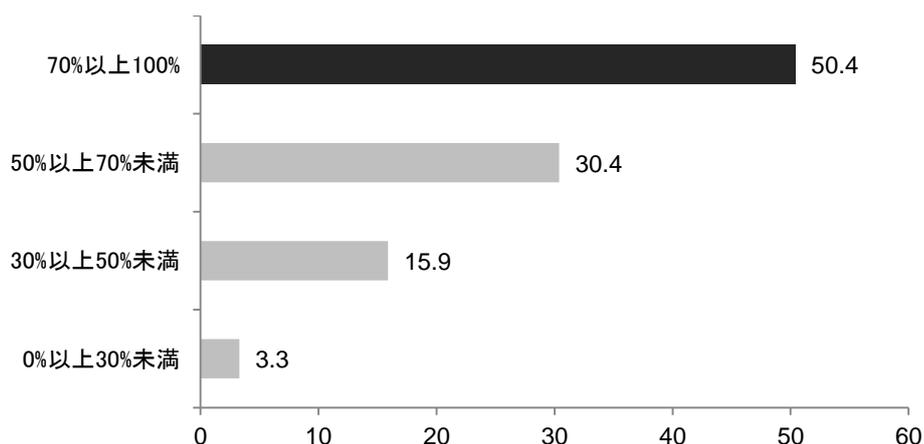


【2】現在、あなたのストレス度合いは何%くらいですか。(【1】で「はい」とお答えいただいた方自由回答・%)

ストレスの度合い、平均で63.5% 半数以上が「70%～100%」と回答

【1】でストレスを感じている人に、『現在のストレスの度合い』を質問したところ、ストレスの度合いは平均で63.5%となりました。また、「70%以上100%」と答えた人が最も多く、ストレスを感じている人の多くは、その度合いも高いことが分かりました。

【全体(%)n=395】 平均:63.5%



【3】あなたのストレスの原因は何だと思いますか。(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。

現在抱えているストレスの原因 7年前の1位、2位が逆転！ 「仕事に関すること」が1位

『ストレスの原因は何だと思いますか』と現在抱えているストレスの原因を質問したところ、「仕事に関すること」(45.6%)が1位に。次いで、「人間関係」(23.0%)があがりました。2007年の調査結果では「人間関係」(47.3%)が1位、2位に「仕事に関すること」(28.4%)が続きましたが、順位が逆転する結果になりました。

■2014年(%、n=395)

1	仕事に関すること	45.6
2	人間関係	23.0
3	家庭のこと	6.8
3	自分の健康のこと	6.5
5	育児・教育のこと	4.5
6	経済的なこと	3.0
7	自分自身のこと	2.5
7	忙しさに関すること	2.5
9	環境的なもの	2.0
10	自分の結婚のこと	1.0
10	将来の不安	1.0
12	その他	0.7
13	いろいろ	0.5
13	わからない、なんとなく	0.5

■2007年(%、n=419)

1	人間関係	47.3
2	仕事に関すること	28.4
3	忙しさに関すること	11.2
4	家庭のこと	9.1
5	経済的なこと	7.2
6	自分自身のこと	6.7
7	育児・教育のこと	6.4
8	その他	3.3
9	自分の健康のこと	2.9
10	将来の不安	2.4
11	いろいろ	1.7
12	自分の結婚のこと	1.2
12	環境的なもの	1.2
12	わからない、なんとなく	1.2

■回答を一部抜粋

【仕事に関すること】

- ・仕事の内容と雇用形態(30代)
- ・仕事の量が多く、気が休まらない(20代)
- ・仕事が不安定(40代)
- ・仕事が変わった(50代)
- ・部下の仕事ぶり(40代)

【家庭のこと】

- ・家の中が片付いていない(50代)
- ・親の介護(50代)
- ・義理の母との一時的な同居(40代)
- ・母子家庭(40代)

【育児・教育のこと】

- ・育児(20代～40代)
- ・育児で自分の時間が全くないこと(30代)
- ・子供の受験と成績(50代)
- ・子育てと家事の両立(30代)

【人間関係】

- ・職場の人間関係(20代～50代)
- ・親との関係(20代)
- ・家族の不仲(50代)
- ・心の中にずっといる元カレ(20代)
- ・義両親(30代)

【自分の健康のこと】

- ・アトピー性皮膚炎(40代)
- ・更年期障害(40代)
- ・体調不良(40代)
- ・不妊(30代)

【経済的なこと】

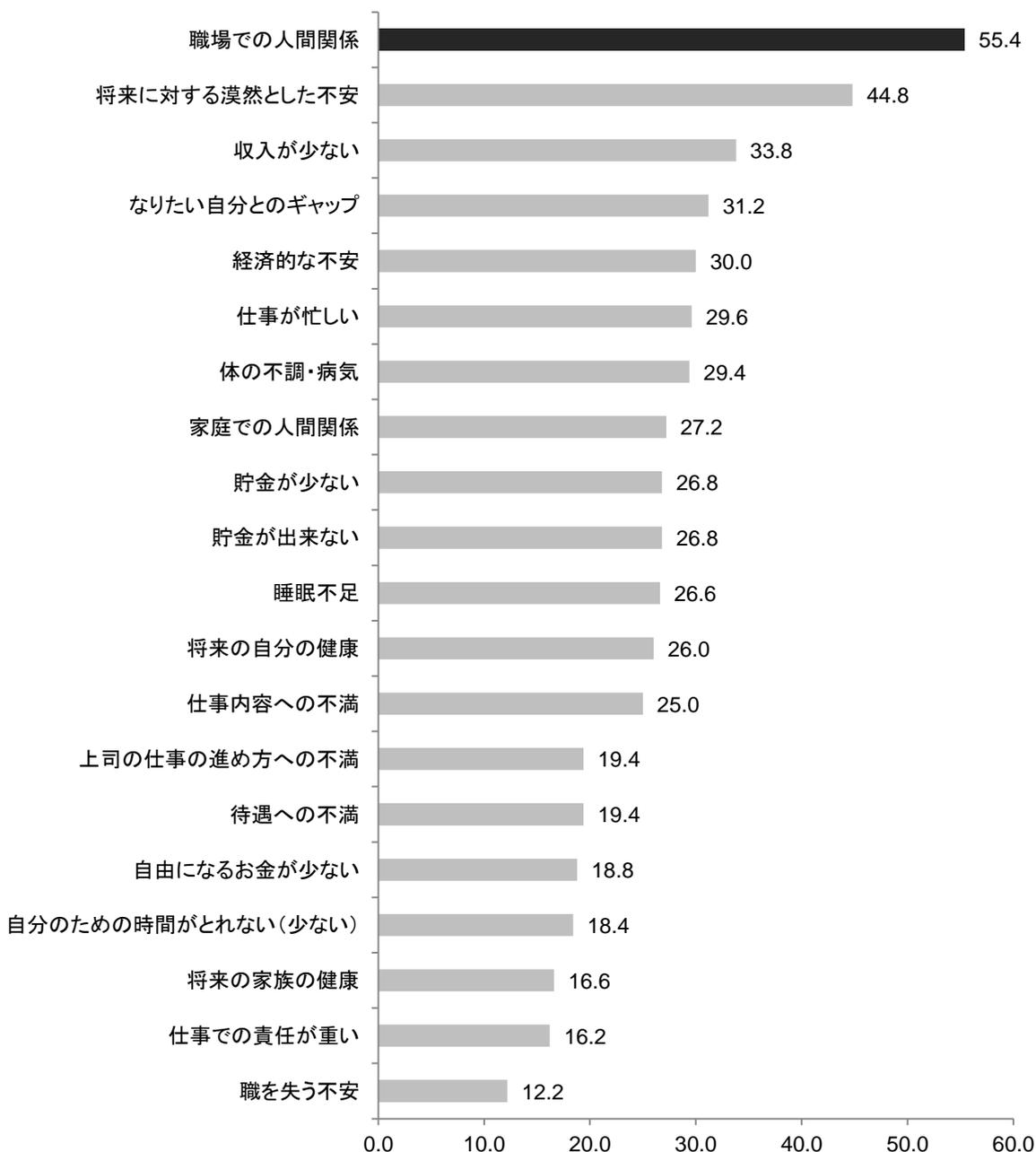
- ・お金がない(30代)
- ・収入の不安定さ(30代)
- ・夫の無職(40代)
- ・夫の借金(50代)

【4】あなたにとってストレスの原因になりやすいことをお聞かせください。(複数回答・%)

ストレスの原因になりやすいこと 1位は「職場での人間関係」 「将来への不安」や「収入が少ない」が上位に

【3】では、働く女性が現在抱えているストレスの原因を質問しましたが、【4】では、働く女性の『ストレスの原因になりやすいこと』を質問しました。「職場での人間関係」(55.4%)が1位となり、次いで「将来に対する漠然とした不安」(44.8%)や「収入が少ない」(33.8%)があがりました。働く女性の常に気にかかる問題として、将来への不安や経済的な不安があり、ストレスの原因になりやすい現状が浮かび上がりました。

【全体(%)】



年代別に比較すると、20代と30代は「なりたい自分とのギャップ」が上位にあがり、理想と現実のギャップにストレスを感じている一方、40代と50代では「収入が少ない」や「経済的な不安」、さらに健康に関することがストレスの原因になりやすく、どの年代においても、それぞれの年代ならではの理由から、働く女性の多くが「将来に対する漠然とした不安」を抱えている傾向が現れました。

【年代別(%)】

20代			30代		
1	職場での人間関係	60.8	1	職場での人間関係	60.0
2	将来に対する漠然とした不安	48.8	2	将来に対する漠然とした不安	48.0
3	なりたい自分とのギャップ	42.4	3	なりたい自分とのギャップ	38.4
4	収入が少ない	40.0	4	仕事が忙しい	32.8
5	仕事が忙しい	32.8	5	睡眠不足	31.2

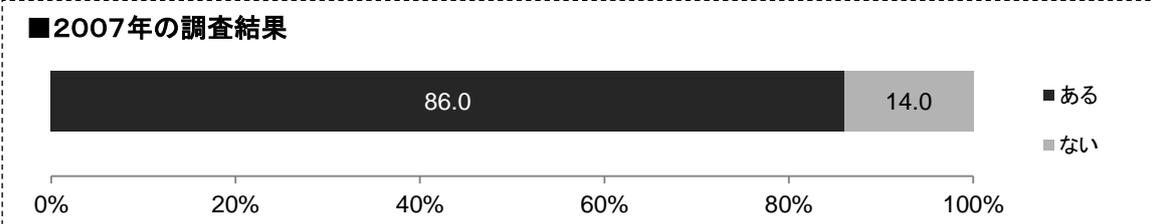
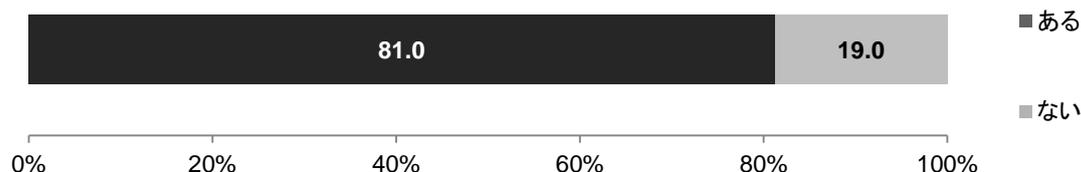
40代			50代		
1	職場での人間関係	56.8	1	職場での人間関係	44.0
2	将来に対する漠然とした不安	41.6	2	将来に対する漠然とした不安	40.8
3	収入が少ない	39.2	3	経済的な不安	33.6
4	将来の自分の健康	36.0	4	体の不調・病気	30.4
4	経済的な不安	36.0	5	収入が少ない	28.8

【5】あなたは過去・現在においてストレスの影響が美容・健康・メンタル面・行動、思考に現れたことがありますか。(単一回答・%)

約8割の働く女性が ストレスによる心身への影響を実感！

働く女性に『ストレスの影響が美容・健康・メンタル面・行動、思考に現れたことがありますか』と質問したところ、約8割が心身への影響を実感している結果となりました。2007年の調査結果でも、8割以上が影響を感じており、7年前も現在も変わらず、多くの働く女性がストレスによる心身への影響を感じていることが分かりました。

【全体(%)】

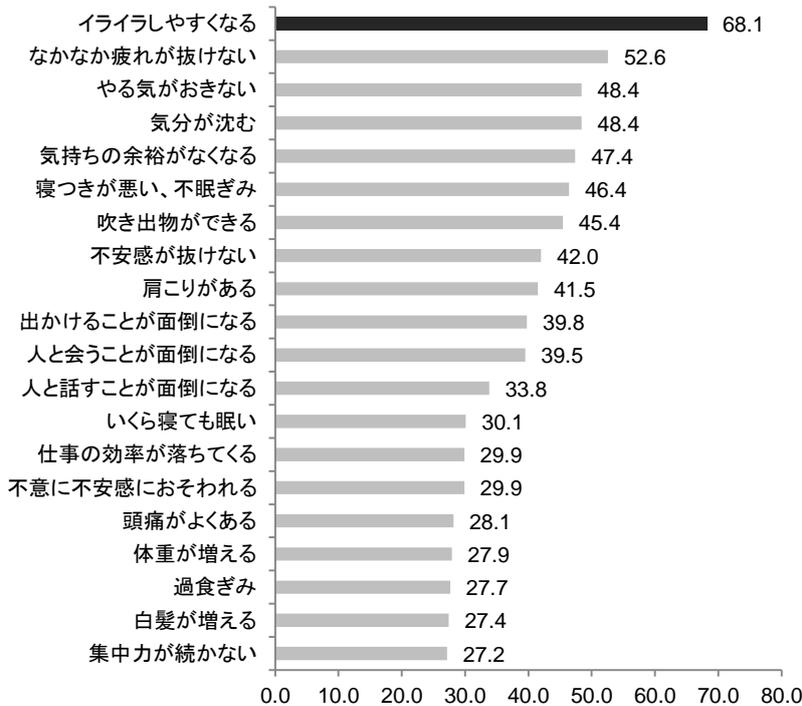


【6】ストレスが美容・健康・メンタル面・行動、思考に具体的にどのように現れましたか。
 (【5】で「ある」とお答えいただいた方、複数回答・%)

ストレスによる影響、「イライラしやすくなる」が1位 「やる気がおきない」「気分が沈む」など メンタル面への影響が上位に

続いて『ストレスが具体的に美容・健康・メンタル面・行動、思考にどのように現れたか』を質問したところ、「イライラしやすくなる」(68.1%)が1位となり、3位に「やる気がおきない」(48.4%)、「気分が沈む」(48.4%)があがるなど、メンタル面への影響が目立ちました。2007年に実施した調査では、美容・健康面に現れる影響を中心に質問をし、今回新たにメンタル面の選択肢を追加しましたが、現代の働く女性は、予想以上にメンタル面において、ストレスの影響を感じていることが分かりました。

【全体(%) n=405】



■2007年の調査結果

※2007年の調査では、美容・健康についての選択肢のみ

順位	ストレスの影響	割合(%)
1	なかなか疲れが抜けない	44.4
2	胃痛がよくある	43.3
3	肩こりがある	40.9
4	寝つきが悪い、不眠ぎみ	38.1
5	吹き出物ができる	37.7
6	目の下にクマができる	31.6
7	白髪が増える	30.7
8	過食ぎみ	30.2
9	いくら寝ても眠い	29.5
10	体重が増える	29.1
11	頭痛がよくある	28.8
12	化粧のノリがぎみ悪い	27.7
13	便秘ぎみ	17.9
14	月経不順ぎみ	17.4
15	肌がかさつく	16.7

年代別に比較すると、20代と30代は「吹き出物ができる」が上位にあがる一方、40代は特にメンタル面での影響が出やすい傾向にあり、50代では「肩こり」などの症状が現れやすいと言えます。

【年代別(%)】

20代(n=105)

1	イライラしやすくなる	74.3
2	吹き出物ができる	63.8
3	やる気がおきない	57.1
4	なかなか疲れが抜けない	55.2
4	気分が沈む	55.2

30代(n=105)

1	イライラしやすくなる	68.6
2	吹き出物ができる	60.0
3	なかなか疲れが抜けない	57.1
4	気分が沈む	51.4
5	寝つきが悪い、不眠ぎみ	49.5

40代(n=101)

1	イライラしやすくなる	71.3
2	なかなか疲れが抜けない	54.5
3	やる気がおきない	53.5
3	人と会うことが面倒になる	53.5
5	気持ちの余裕がなくなる	52.5

50代(n=94)

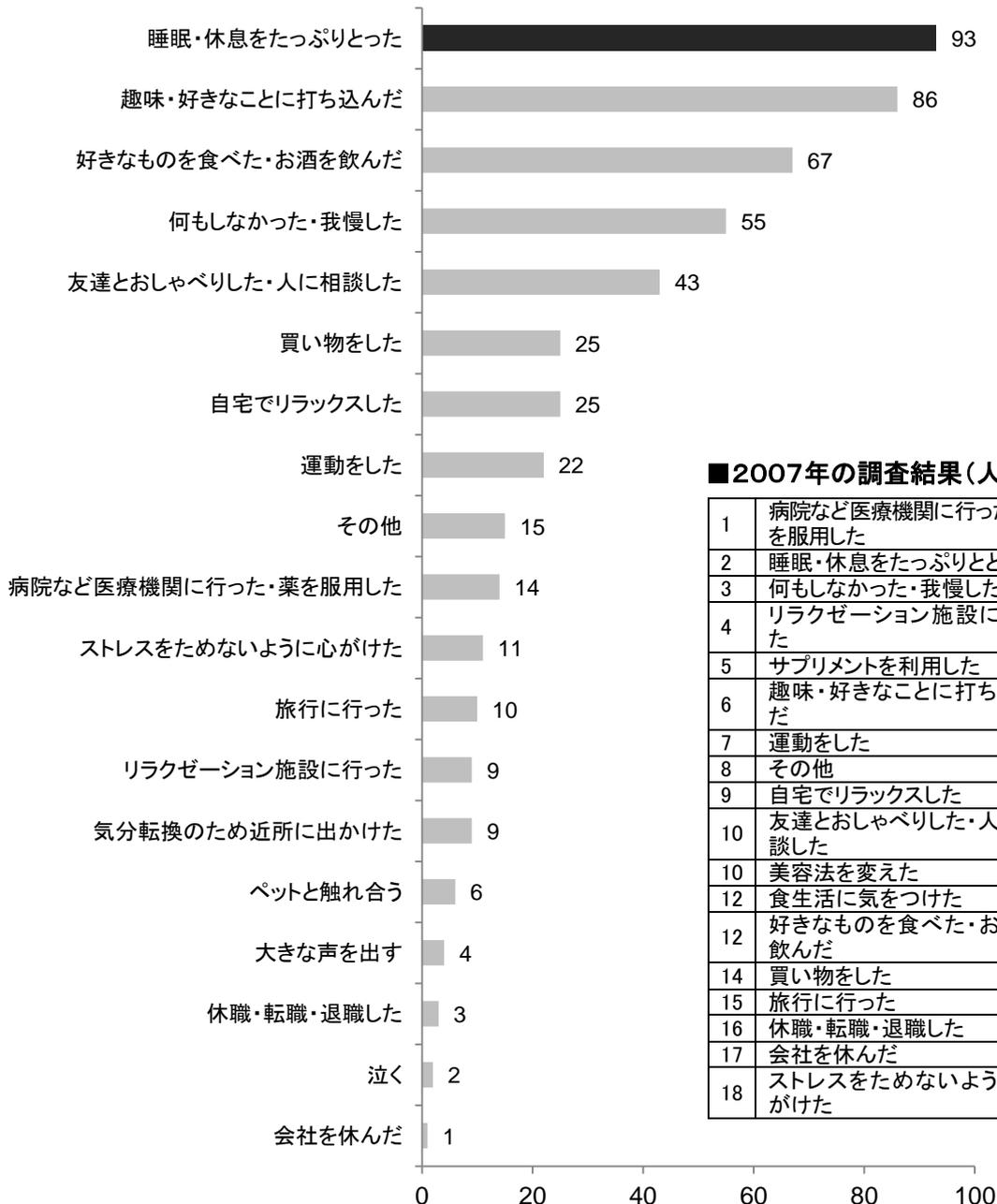
1	イライラしやすくなる	57.4
2	肩こりがある	45.7
3	気持ちの余裕がなくなる	44.7
4	なかなか疲れが抜けない	42.5
5	寝つきが悪い、不眠ぎみ	41.5

【7】あなたのストレスに対する対処方法をお聞かせください。(自由回答・人)

ストレスは「寝て」解消！ 「好きなこと」をして「好きなものを食べる」も上位に

『ストレスに対する対処方法』を質問すると、「睡眠・休息をたっぷりとった」(93人)が1位、次いで「趣味・好きなことに打ち込んだ」(86人)、「好きなものを食べた・お酒を飲んだ」(67人)があがりました。また、2007年に1位の「病院など医療機関に行った・薬を服用した」が今回は10位。【3】『ストレスの原因になりやすいこと』で「将来への漠然とした不安」があがったように、病院へ行くほど深刻な症状ではなくても、漠然とした不安を抱える現代の働く女性たちは、「寝る」ことでそのストレスを解消し、「好きなことをする」、「好きなものを食べる」など、自分の思いのまま好きなことが出来る時間を求めていると言えそうです。

【全体(人)】



■2007年の調査結果(人)

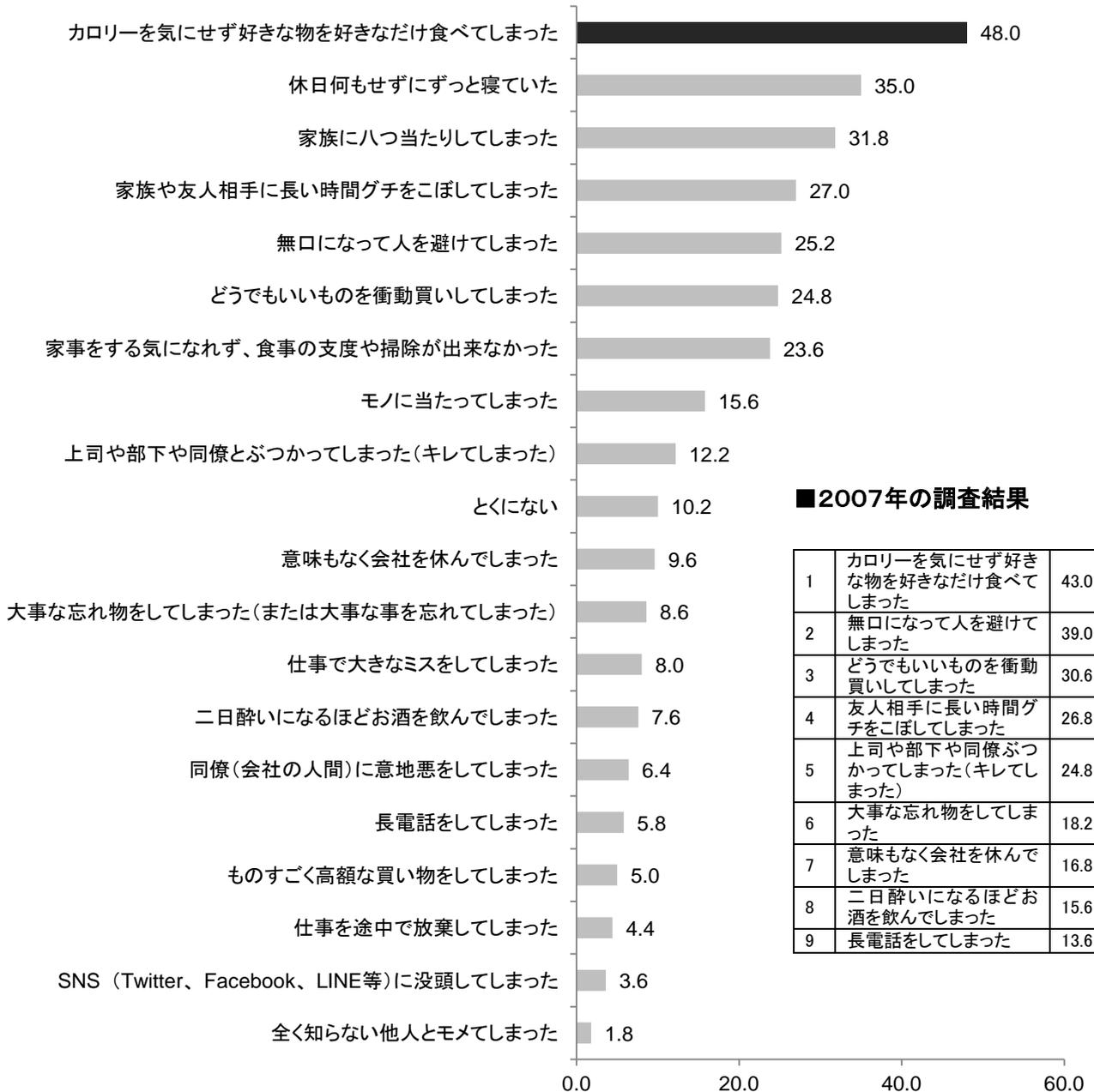
1	病院など医療機関に行った・薬を服用した	92
2	睡眠・休息をたっぷりとった	82
3	何もしなかった・我慢した	69
4	リラクゼーション施設に行った	48
5	サプリメントを利用した	40
6	趣味・好きなことに打ち込んだ	31
7	運動をした	29
8	その他	25
9	自宅でリラックスした	24
10	友達とおしゃべりした・人に相談した	20
10	美容法を変えた	20
12	食生活に気をつけた	18
12	好きなものを食べた・お酒を飲んだ	18
14	買い物をした	16
15	旅行に行った	10
16	休職・転職・退職した	9
17	会社を休んだ	8
18	ストレスをためないように心がけた	1

【8】ストレスが原因で失敗してしまったこと、ついやってしまったことをお聞かせください。
(複数回答・%)

ストレスがたまり ついカロリーを気にせず好きなだけ食べて 休日何もせずに寝てしまった・・・

『ストレスが原因で失敗してしまったこと』を質問すると、今回も2007年も「カロリーを気にせず好きな物を好きなだけ食べてしまった」(48.0%)が1位となりました。また、今回新たに選択肢を追加した「休日何もせずにずっと寝ていた」(35.0%)が2位。【7】『ストレスの解消方法』として「寝る」「好きなものを食べる」が上位にあがりましたが、“失敗した”と感じるほど「食べ過ぎ」てしまい、「寝すぎ」てしまうことを、多くの働く女性が経験しているようです。

【全体(%)】



【年代別(%)】

20代

1	カロリーを気にせず好きな物を好きなだけ食べてしまった	56.8
2	休日何もせずにずっと寝ていた	43.2
3	家族や友人相手に長い時間グチをこぼしてしまっ	32.8
4	無口になって人を避けてしまった	31.2
4	どうでもいいものを衝動買いしてしまっ	31.2

30代

1	カロリーを気にせず好きな物を好きなだけ食べてしまった	52.8
2	家族に八つ当たりしてしまっ	35.2
3	休日何もせずにずっと寝ていた	30.4
4	無口になって人を避けてしまっ	28.8
4	家族や友人相手に長い時間グチをこぼしてしまっ	28.8

40代

1	カロリーを気にせず好きな物を好きなだけ食べてしまっ	45.6
2	休日何もせずにずっと寝ていた	36.8
3	家族に八つ当たりしてしまっ	33.6
4	無口になって人を避けてしまっ	30.4
5	家事をする気になれず、食事の支度や掃除が出来なかつ	28.8

50代

1	カロリーを気にせず好きな物を好きなだけ食べてしまっ	36.8
2	家族に八つ当たりしてしまっ	30.4
3	休日何もせずにずっと寝ていた	29.6
4	家事をする気になれず、食事の支度や掃除が出来なかつ	23.2
5	家族や友人相手に長い時間グチをこぼしてしまっ	20.8

【9】これまでにストレス解消のためにかけた最高金額はいくらぐらいですか。
またそれはどんなことですか。(自由回答)

ストレス解消にかけた最高金額、150万円 7年前より350万円もダウン！

『ストレス解消のためにかけた最高金額』を質問すると、宝石のためにかけた「150万円」が1位となりました。2007年の1位「500万円」からは350万円ダウンするなど、全体的にストレス解消にかける金額が下がっている傾向が見られました。

■2014年

1	¥1,500,000	宝石	20代
2	¥1,300,000	ブランドバッグ	40代
3	¥1,000,000	ブランド品	20代
		ブランドバッグ	50代
		ホストクラブ	20代
		エステ	30代
		時計	40代
4	¥600,000	服	50代
5	¥500,000	ブランドバッグ	20代
		エステ	30代
		海外旅行	50代
6	¥300,000	海外旅行	30代
		エステ	20代
		永久脱毛	20代
		引越し	30代
		時計	30代
		ネット通販	40代
7	¥250,000	海外旅行	40代
8	¥200,000	エステ	30代
		海外旅行	40代
9	¥180,000	時計	40代
		バッグ	50代
10	¥150,000	海外旅行	20代
		洋服	40代
		エステ	50代

■2007年

1	¥5,000,000	FX(為替の投資)	50代
2	¥3,000,000	ピアノ	40代
3	¥2,000,000	ネット通販	30代
		宝石	50代
4	¥1,700,000	宝石	40代
5	¥1,000,000	退職と引越し	30代
		留学	30代
		海外旅行	40代
		毛皮	50代
		エステ	50代
6	¥800,000	宝石	50代
		宝石	20代
		二輪免許を取りに行 ってバイクを買う	20代
		パリ旅行	30代
7	¥700,000	装飾品を買う	50代
		単車	40代
8	¥600,000	時計	30代
9	¥520,000	海外長期旅行	50代
10	¥500,000	エステ	20代
		買い物	30代
		海外旅行	30代
		時計	30代
		旅行	40代
		液晶テレビ	50代

【10】あなたの平日・休日の睡眠時間についてお聞かせください。(自由回答)

働く女性、平日の睡眠時間は6時間 休日は1時間以上長い7.2時間

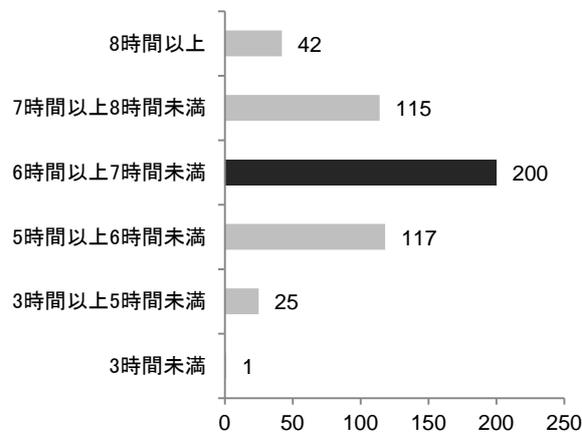
『平日・休日の睡眠時間』について質問すると、平日の夜は平均で6時間、休日は7.2時間となりました。さらに、その分布を見てみると、平日は「6時間以上7時間未満」と答えた人が多い一方、休日は「8時間以上」と答えた人が最多となりました。

平日

■夜の睡眠時間(時間)

	平均	最小	最大
全体	6.0	2.0	9.0
20代	6.2	4.0	8.0
30代	6.1	4.0	9.0
40代	5.9	2.0	9.0
50代	5.8	4.0	8.0

【全体(人)】



■昼寝や仮眠など夜以外の睡眠時間(時間)

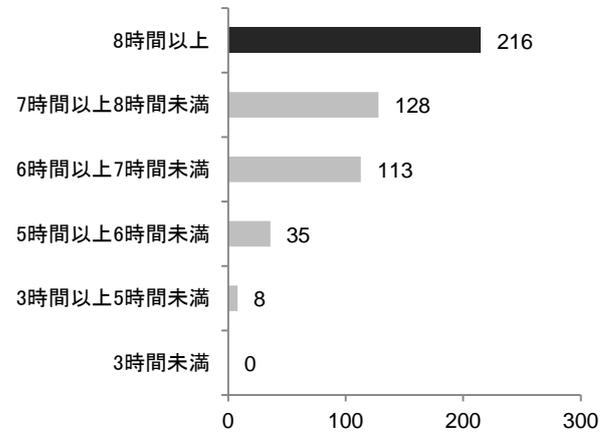
	平均	最小	最大
全体	0.4	0.0	15.0
20代	0.3	0.0	8.0
30代	0.4	0.0	8.0
40代	0.4	0.0	15.0
50代	0.4	0.0	6.0

休日

■夜の睡眠時間(時間)

	平均	最小	最大
全体	7.2	3.0	14.0
20代	7.5	3.0	12.0
30代	7.4	5.0	14.0
40代	7.1	4.0	12.0
50代	6.8	4.0	14.0

【全体(人)】



■昼寝や仮眠など夜以外の睡眠時間(時間)

	平均	最小	最大
全体	0.9	0.0	8.0
20代	1.0	0.0	8.0
30代	1.0	0.0	8.0
40代	0.8	0.0	7.0
50代	0.9	0.0	8.0

【1】「ストレスがある人」と「ストレスがない人」で睡眠時間を比較

ストレスがある人となない人では睡眠時間に差が！

【1】の「ストレスがある人」と「ストレスがない人」で、睡眠時間を比較してみると、「ストレスがある人」の平日の平均睡眠時間は5.9時間、「ストレスがない人」は6.2時間と、「ストレスがある人」の睡眠時間が短いことが分かりました。また、最小値を比較してみると、「ストレスがない人」は最低でも4時間は睡眠時間を確保しているのに比べ、「ストレスがある人」は2時間しか寝ていない人もいることが明らかになりました。一方で、休日の睡眠時間では「ストレスがある人」の平均時間が「ストレスがない人」を上回り、さらに最大では14時間も寝ている人がいるなど、「ストレスがある人」は休日の寝だめ傾向があるとも言えそうです。

■平日：夜の睡眠時間

	平均	最小	最大
全体	6.0	2.0	9.0
ストレスがある人	5.9	2.0	9.0
ストレスがない人	6.2	4.0	9.0

■休日：夜の睡眠時間

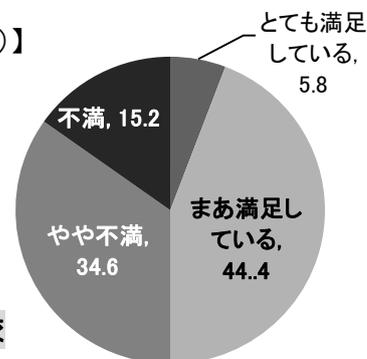
	平均	最小	最大
全体	7.2	3.0	14.0
ストレスがある人	7.2	3.0	14.0
ストレスがない人	7.0	4.0	10.0

【11】現在、あなたはご自分の睡眠に満足していますか。(単一回答・%)

働く女性の半数が睡眠に不満を感じている

続いて、『自分の睡眠に満足しているか』を質問したところ、約半数の働く女性が睡眠に対し不満を感じていることが分かりました。

【全体(%)】

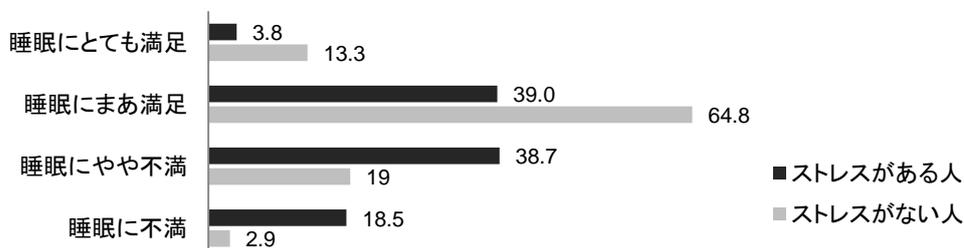


【1】「ストレスがある人」と「ストレスがない人」で睡眠への満足度を比較

睡眠に対する満足でもストレスがある人となない人で差が！

【1】の「ストレスがある人」と「ストレスがない人」で、睡眠への満足度を比較してみると、「ストレスがある人」は睡眠に不満を感じている人が多く、「ストレスがない人」は睡眠に満足をしている傾向があることが分かりました。

【全体(%) 「ストレスがある人」n=395、「ストレスがない人」n=105】



【12】また、それは以前と比べていかがですか。(単一回答・%)

『また、それは以前と比べていかがですか』と質問すると、「満足している」と答えた人の中でも、以前は不満があったが改善され現在は満足をしている人がいる一方で、「不満がある」人の中にも、以前は満足していたのに今は不満という人もいました。

■「満足している」とお答えいただいた方

	n	以前も今も満足している	以前は不満があったが改善された
とても満足している	29	79.3	20.7
まあ満足している	222	66.2	33.8

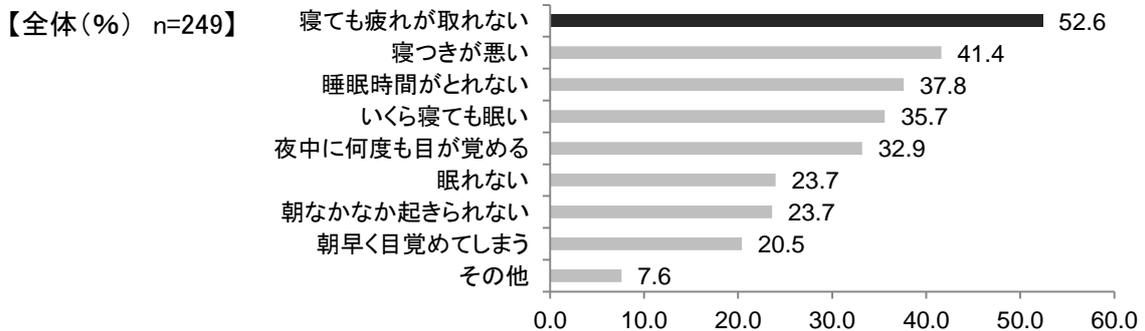
■「不満がある」とお答えいただいた方

	n	以前は満足していたが今は不満	以前も今も不満
やや不満	173	31.8	68.2
不満	76	19.7	80.3

【13】具体的にどのような不満をお持ちですか。(複数回答・%)

睡眠に対する不満、「寝ても疲れが取れない」が1位、睡眠の質に問題か？

【11】で睡眠に対し「やや不満」、「不満」と回答した方に『具体的にどのような不満をお持ちですか』と質問すると、「寝ても疲れが取れない」(52.6%)が1位となりました。睡眠に不満を持つ半数以上の働く女性は、寝ても寝ても疲れが取れず、睡眠の質に問題があると言えそうです。



年代別で比較してみると、各年代で睡眠に対する不満の内容が変化していることが分かりました。20代では「いくら寝ても眠い」が1位となる一方、最も仕事と家庭に追われる世代でもある30代と40代では、「寝ても疲れが取れない」が最多となりました。さらに、50代では「夜中に何度も目が覚める」が1位となり、それぞれの年代ならではの睡眠への不満が浮かび上がりました。

【年代別(%)】

20代

1	いくら寝ても眠い	55.8
1	寝ても疲れが取れない	55.8
3	睡眠時間がとれない	42.3
3	寝つきが悪い	42.3
5	朝なかなか起きられない	34.6

40代

1	寝ても疲れが取れない	59.4
2	寝つきが悪い	45.3
3	睡眠時間がとれない	35.9
4	いくら寝ても眠い	34.4
5	眠れない	32.8

30代

1	寝ても疲れが取れない	54.5
2	睡眠時間がとれない	40.9
3	寝つきが悪い	39.4
4	いくら寝ても眠い	34.8
5	夜中に何度も目が覚める	28.8

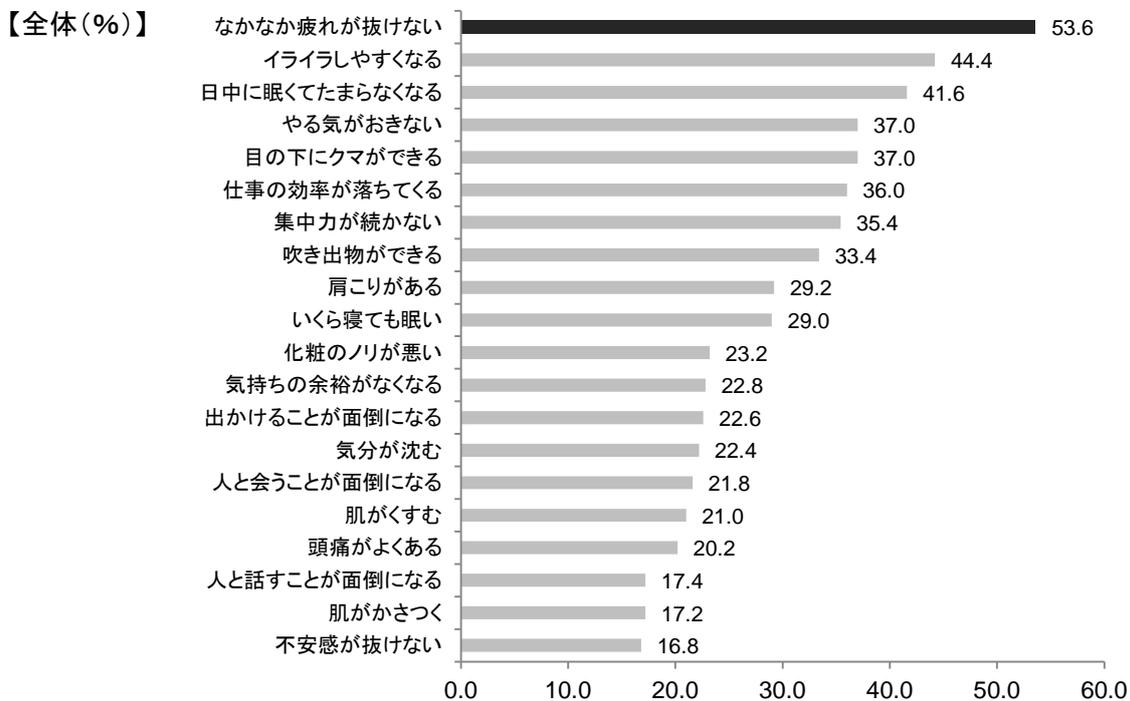
50代

1	夜中に何度も目が覚める	41.8
1	寝ても疲れが取れない	41.8
3	寝つきが悪い	38.8
4	睡眠時間がとれない	32.8
5	朝早く目覚めてしまう	28.4

【14】睡眠不調な時に現れる心身や行動・思考への影響をお聞かせください。(複数回答・%)

睡眠不調になると ストレスによる心身への影響と同様の症状が

『睡眠不調な時に現れる心身や行動・思考への影響』を質問すると、1位は「なかなか疲れが抜けない」(53.6%)、次いで「イライラしやすくなる」(44.4%)があがりました。【6】で『ストレスが美容・健康・メンタル面・行動、思考に具体的にどのように現れましたか』では、1位に「イライラしやすくなる」、次いで「なかなか疲れが抜けない」が続き、ストレスと睡眠不調は、よく似た心身への影響が現れると言えそうです。



【年代別(%)】

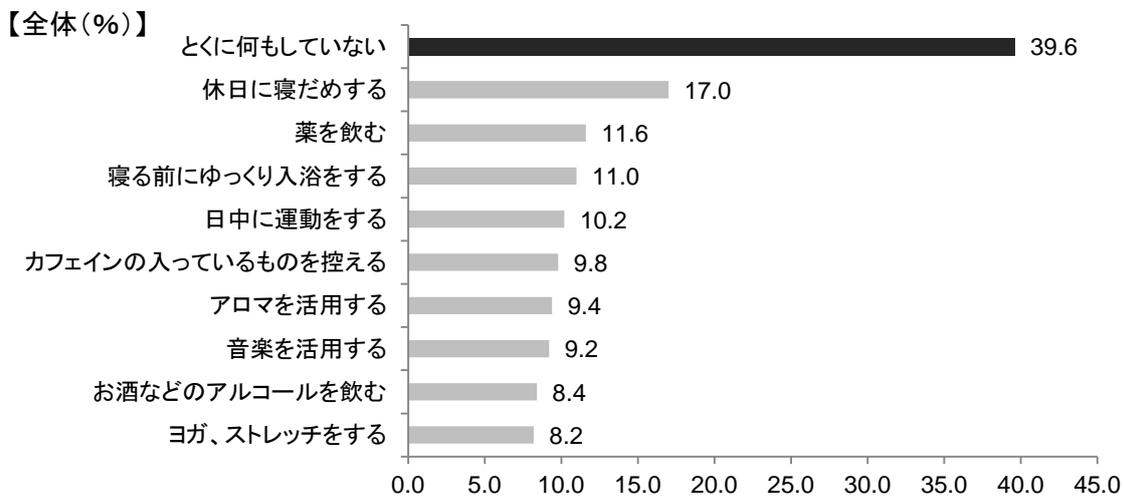
20代			30代		
1	なかなか疲れが抜けない	56.8	1	なかなか疲れが抜けない	55.2
2	日中に眠くてたまらなくなる	54.4	2	イライラしやすくなる	52.0
3	吹き出物ができる	48.8	3	吹き出物ができる	48.0
4	イライラしやすくなる	43.2	4	目の下にクマができる	43.2
5	いくら寝ても眠い	38.4	5	やる気がおきない	37.6
6	目の下にクマができる	36.8	6	仕事の効率が落ちてくる	36.0

40代			50代		
1	なかなか疲れが抜けない	53.6	1	なかなか疲れが抜けない	48.8
2	イライラしやすくなる	48.8	2	やる気がおきない	36.8
3	日中に眠くてたまらなくなる	41.6	3	日中に眠くてたまらなくなる	35.2
4	集中力が続かない	40.0	4	仕事の効率が落ちてくる	34.4
5	やる気がおきない	39.2	5	集中力が続かない	33.6
5	仕事の効率が落ちてくる	39.2	6	肩こりがある	32.8

【15】睡眠について行っている対策をお聞かせください。(複数回答・%)

働く女性の半数が 睡眠に不満を感じているにも関わらず その対策は「とくに何もしていない」が圧倒的多数！

『睡眠について行っている対策をお聞かせください』と質問すると、【11】で働く女性の半数が睡眠に対して不満を感じているにも関わらず、その対策では「とくに何もしていない」(39.6%)が1位となりました。また、最近では効果がないと言われている「寝だめ」(17.0%)が2位に続きました。



【11】で睡眠に「満足している人」と「不満を持っている人」とで睡眠への対策を比較

睡眠に満足している人の中には ゆっくり入浴する、運動をするなど 睡眠に対して対策を行う人も

【11】で睡眠に「満足している人」と「不満を持っている人」とで睡眠の対策を比較すると、「満足している人」は、「寝る前にゆっくり入浴する」や「日中に運動する」など睡眠に対して対策を行う人も見られました。また、「不満を持っている人」は対策として、「薬を飲む」や「病院へ行く」があがりました。【7】のストレスの対処法として「病院へ行く・薬を服用する」は10位でしたが、睡眠についての悩みはより深刻で、薬や病院へ頼らざるを得ないのかもしれない。

■満足している人(251人)

1	とくに何もしていない	103
2	寝る前にゆっくり入浴をする	35
3	休日に寝だめする	34
4	日中に運動をする	30
5	ヨガ、ストレッチをする	26
6	アロマを活用する	22

■不満を持っている人(249人)

1	とくに何もしていない	95
2	休日に寝だめする	51
3	薬を飲む	39
4	カフェインの入っているものを控える	29
5	病院へ行く	26
5	音楽を活用する	26