

報道関係各位

働く女性の「心と身体のデトックス」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 小野 誠)では、このたび、全国の20歳代～50歳代の働く女性500名を対象とした「心と身体のデトックス」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:2006年1月21日～22日、有効回答数500人)。ここに調査結果がまとめられましたのでご報告いたします。

働く女性の心と身体は毒だらけ！？

約8割が「自分の身体」に、約7割が「自分の心」に「毒がたまっている」と回答
年代が若いほど、心にも身体にも【毒】を感じている！

★トピックス

- 働く女性の約8割が「自分の身体」に、
約7割が「自分の心」に「毒がたまっている」！
- 「心のデトックス」(心の解毒)が必要だと思う20代は約9割以上！
年代が若いほど「心のデトックス」の必要性を感じる傾向。
- 自分の身体の毒は、たまった「老廃物」。その要因は、「運動不足」。
しかし、実際にデトックスのために実践していることは「お茶や水をまめに飲む」(約6割で第1位)。
「ヨガや運動で汗をかく」は2割にも満たず、第6位。
- 「心の毒」の最大の要因は、「仕事のストレス」。(約6割で第1位)
次いで、「将来の心配」が約5割。
「仕事のストレス」、「将来の心配」、「財産・お金のこと」など、先行き不透明な社会との関わり方が「心の毒」の要因の上位に。
50代の約3割は、「心の毒」の要因は「夫のこと」。
- 心のデトックスには「ひとりになる」が1番！(約5割)
身体のデトックスには「食事の節制」をし、心のデトックスには「ひとりの時間」と「おいしいもの」(約5割で第2位)を食べるという相反した結果に。
- 心でも身体でも、デトックスのために出せるのは3,000円。(約3割で第1位)

【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／稲越 TEL03-3665-3622 E-mail:pr@nagase.co.jp

このアンケート調査結果から、20歳代～50歳代の働く女性は、「運動不足」(68.6%)によって、身体に「老廃物」(58.5%)がたまり、「身体に毒がたまっている」(82.8%)と思っていることがわかりました。また、全体の約7割は心に毒がたまっていて(69.2%)、その最大の要因は「仕事のストレス」(60.4%)と「将来の心配」(52.3%)ということがわかりました。働く女性は、心の毒の影響によって「イライラしがち」(59.8%)で、約8割が「心のデトックス(解毒)が必要」(82.8%)だと思っているようです。とくに20代では、心のデトックスが必要だと思う女性が9割以上(91.2%)、かつ身体に毒がたまっていると思う割合が8割以上(87.2%)と顕著な結果が出て、若い世代は「身体も心も毒だらけ」の状態が推測されます。また、心のデトックス、身体のデトックスのために出せる1回の金額は、両方とも3,000円までが約3割(心、32.0%、身体、31.6%)でした。

働く女性の約8割が「自分の身体に毒がたまっている」！毒がたまるのは「運動不足だから」が約7割。(問1.2.3)

身体に毒がたまっていると思うかどうかを尋ねたところ、「YES」(82.8%)が全体の約8割でした。YESと回答した方に、身体にたまっている「毒」を何だと思うか尋ねたところ、「老廃物」(58.5%)という回答が全体の6割近くでした。さらになぜ、毒がたまっていると思うか尋ねたところ、「運動不足だから」(68.6%)という回答が全体の7割近くを占め、次いで「ストレスが多いから」(51.7%)、「肩こりや腰痛があるから」(50.7%)でした。デトックスにおける「毒」とは、「有害金属」も指しますが、働く女性は、体内環境の悪化や便秘、むくみ、体脂肪など、排出されるべきものがきちんと排出されず、代謝が滞り、不要なものがたまっている状態を「毒がたまっている」と感じているようです。

デトックスに期待する効果は「健康維持」が約3割。デトックスのために「運動」を実践しているのは少数派(問4.5)

デトックスで何か実践していることがあるか尋ねたところ、「お茶や水をまめに飲む」(61.4%)が約6割で1位でした。次いで、「食物繊維を摂取する」(30.0%)、「食事の素材や栄養バランスに気をつける」(28.2%)など、食の面からデトックスを意識している方がほとんどでした。また、デトックスにもっとも期待する効果は「健康維持」(30.6%)と「体内環境のリセット」(26.6%)で、健康面への期待が多く挙げられました。一方、20代、30代では「美肌などの美容効果」(20代、19.2%・30代、16.8%)や「ダイエット」(20代、18.4%・30代、12.8%)など美容面への期待も見られました。

心の毒は「仕事のストレス」と「将来の心配」！50代では「夫のこと」が3割も。

毒の影響は「イライラしがち」。(問6.7.8)

「心に毒がたまっている」と感じているのは、全体の約7割(69.2%)近くでした。年代別では、20代が77.6%、30代が72.8%、40代が68.8%、50代が57.6%と、年代が若いほど毒がたまっていると感じる傾向にあります。

「心の毒」の要因には「仕事のストレス」(60.4%)を全体の6割が挙げ、次いで「将来の心配」(52.3%)を半数が挙げています。雇用問題や年金問題など先行き不透明な社会を反映してか、将来的に不安な気持ちがある様子が窺えます。また、50代では心の毒の要因に「夫のこと」(31.9%)を挙げた人が約3割で、熟年離婚が話題になっている時代を反映しているといえます。また心に毒がたまっている影響としては、約6割が「イライラしがち」(59.8%)になり、約5割が「漠然とした不安感」(52.3%)を感じているようです。

年齢が若いほど「心に毒」がたまる？心のデトックスが必要な20代は約9割！(問9)

心のデトックスが必要だと思う割合は、20代で約9割(91.2%)、30代(84.8%)・40代(83.2%)で約8割、50代(72.0%)で約7割と、意外にも年齢が若いほど「心に毒がたまっている」と感じている傾向があることがわかりました。

身体のデトックスには「食の節制」、心のデトックスには「ひとりの時間」と「おいしいもの」。(問4.10)

心のデトックスのために心がけていることの1位は「ひとりの時間をもつこと」(47.2%)、次いで「おいしいものを食べること」(46.6%)でした。一方、身体のデトックスのために心がけていることの3位には「食事の素材や栄養バランスに気をつける」(28.2%)がありますが、身体のためには食事を節制し、心のためには「おいしいものを食べる」という相反した結果がでました。

心のデトックスをした方がいい人は「文句や愚痴をよく言っている人」! (問11)

全体の約7割(74.0%)に、自分の周囲に「心のデトックス」が必要な女性がいると考えていることがわかりました。なお、「心のデトックス」をした方がいい女性には、約4割(41.8%)が「文句や愚痴をよく言っている」人を挙げました。

心も身体も1回のデトックスに使える金額はそれぞれ3,000円までが約3割。(問12)

身体のデトックス、心のデトックスともに1回いくらまで投資できるかを尋ねたところ、両方とも1回3,000円までが約3割(身体、31.6%・心、32.0%)次いで5,000円までが約2割(身体、25.8%・心、23.8%)と堅実な結果ができました。身体のデトックスのために実践していることの上位が「お茶や水をまめに飲む」(61.4%)、「食物繊維の摂取」(30.0%)「食事の素材・栄養バランスに気をつける」(28.2%)、心のデトックスのために実践していることの上位が「ひとりの時間をもつ」(47.2%)、「おいしいものを食べる」(46.6%)、「たくさん寝る」(40.2%)という結果からも働く女性達はあまりお金をかけず、身近なことで心と身体のデトックスを実践していると言えます。

参考資料

働く女性の「心と身体のデトックス」に関する意識調査

アンケート対象: 全国の有職女性500名

対象年齢: 20歳代～50歳代(各世代125名)

調査方法: アンケート記入式

調査期間: 2006年01月21日 ～ 2006年01月22日

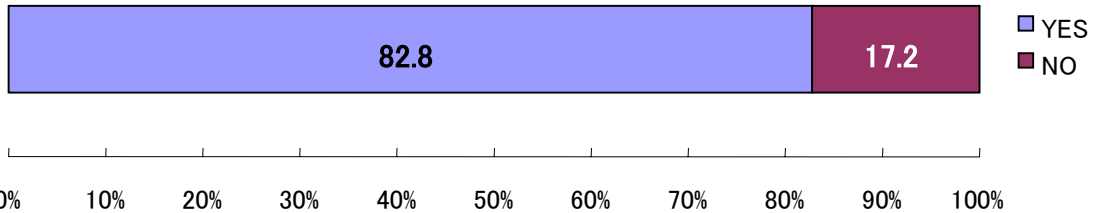
長瀬産業株式会社 ビューティケア製品事業部
株式会社ナガセビューティケア

身体のデトックスについて

Q1: 自分の身体に「毒」(悪影響を及ぼすと思われるもの)がたまっていると思いますか？

項目		全体	20代	30代	40代	50代
YES	カウント	414	109	109	105	91
	%	82.8	87.2	87.2	84.0	72.8
NO	カウント	86	16	16	20	34
	%	17.2	12.8	12.8	16.0	27.2
集計母数	カウント	500	125	125	125	125
	%	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

Q1: 自分の身体に「毒」(悪影響を及ぼすと思われるもの)がたまっていると思いますか？

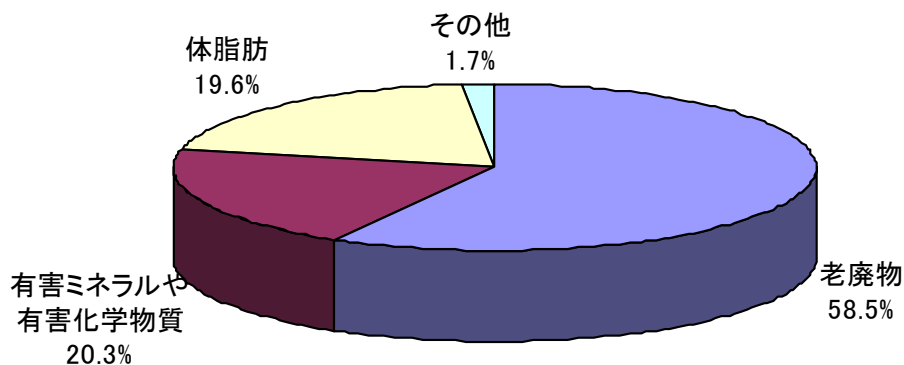


働く女性の約8割が「自分の身体」に、
約7割が「自分の心」に「毒がたまっている」！
自分の身体の毒は、たまった「老廃物」。

Q2: あなたの身体にたまっている「毒」は何だと思えますか？(Q1でYESと回答した方のみ)

項目		全体	20代	30代	40代	50代
老廃物(体内環境の悪化、便秘やむくみ、リンパの流れが悪くなる、代謝不良などにより蓄積)	カウント	242	64	62	62	54
	%	58.5	58.7	56.9	59.0	59.3
有害ミネラルや有害化学物質(魚介類、水、たばこ、排気ガス、大気汚染、シックハウス、食品添加物などにより体内に摂取されます)	カウント	84	23	20	26	15
	%	20.3	21.1	18.3	24.8	16.5
体脂肪	カウント	81	20	24	17	20
	%	19.6	18.3	22.0	16.2	22.0
その他	カウント	7	2	3	0	2
	%	1.7	1.8	2.8	0.0	2.2
集計母数	カウント	414	109	109	105	91
	%	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

Q2: あなたの身体に溜まっている「毒」は何だと思えますか？



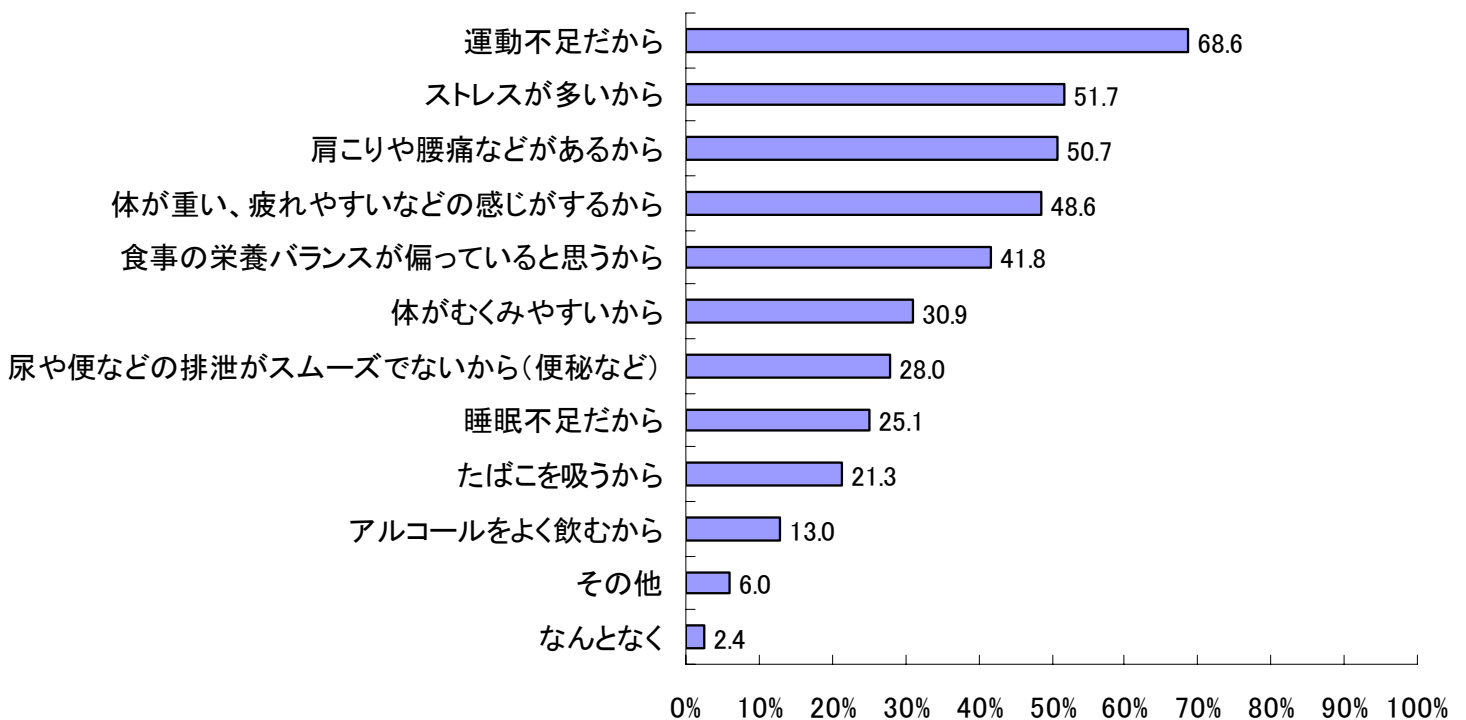
働く女性の82.8%が「自分の身体に毒がたまっている」と思い、そのうちの58.5%がたまっている「毒」とは「老廃物」だと感じているようです。デトックスにおける「毒」とは、「有害金属」も指しますが、体内環境の悪化や便秘、むくみ、体脂肪など、排出されるべきものがきちんと排出されず、代謝が滞り、不要なものがたまっている状態を「毒がたまっている」と感じているのだと推測されます。

Q3:なぜあなたの身体に「毒がたまっている」と思いますか？（Q1でYESと回答した方のみ）

項目		全体	20代	30代	40代	50代	【複数回答可】
運動不足だから	カウント	284	83	76	63	62	
	%	68.6	76.1	69.7	60.0	68.1	
ストレスが多いから	カウント	214	57	59	55	43	
	%	51.7	52.3	54.1	52.4	47.3	
肩こりや腰痛などがあるから	カウント	210	58	60	57	35	
	%	50.7	53.2	55.0	54.3	38.5	
体が重い、疲れやすいなどの感じがするから	カウント	201	54	54	57	36	
	%	48.6	49.5	49.5	54.3	39.6	
食事の栄養バランスが偏っていると思うから	カウント	173	59	51	30	33	
	%	41.8	54.1	46.8	28.6	36.3	
体がむくみやすいから	カウント	128	42	34	36	16	
	%	30.9	38.5	31.2	34.3	17.6	
尿や便などの排泄がスムーズでないから(便秘など)	カウント	116	30	43	21	22	
	%	28.0	27.5	39.4	20.0	24.2	
睡眠不足だから	カウント	104	28	22	25	29	
	%	25.1	25.7	20.2	23.8	31.9	
たばこを吸うから	カウント	88	20	16	33	19	
	%	21.3	18.3	14.7	31.4	20.9	
アルコールをよく飲むから	カウント	54	11	14	16	13	
	%	13.0	10.1	12.8	15.2	14.3	
その他	カウント	25	7	7	6	5	
	%	6.0	6.4	6.4	5.7	5.5	
なんとなく	カウント	10	1	3	3	3	
	%	2.4	0.9	2.8	2.9	3.3	
集計母数	カウント	414	109	109	105	91	
	%	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	

全体の約7割が、毒がたまっていると思う理由を「運動不足だから」と回答
「発汗」によって体内の毒を排出していないということか？

Q3:なぜあなたの身体に「毒」がたまっていると思いますか？

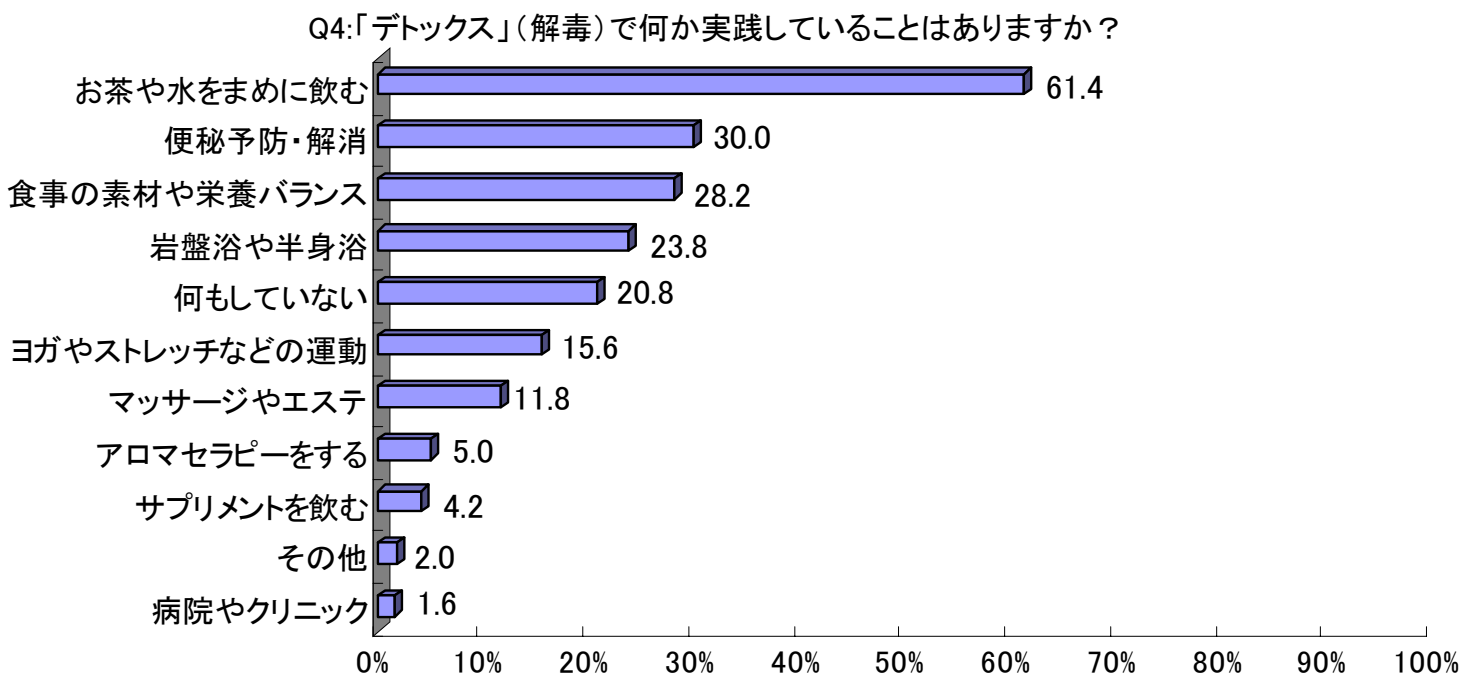


運動による発汗によって老廃物などの余分なものを排出していない、という感覚があるのか、「毒」がたまっていると思う理由に「運動不足」(68.6%)が最も多くあげられました。また、「肩こり・腰痛があるから」(50.7%)、「体が重い、疲れやすいから」(48.6%)という身体の不調が理由に挙げられた他、「ストレスが多いから」(51.7%)という理由が挙げられました。

Q4:「デトックス」(解毒)で何か実践していることはありますか？【複数回答可】

項目		全体	20代	30代	40代	50代
お茶や水をまめに飲む	カウント	307	76	78	76	77
	%	61.4	60.8	62.4	60.8	61.6
食物繊維を多く摂取することで便秘 予防・解消をこころがけている	カウント	150	24	48	32	46
	%	30.0	19.2	38.4	25.6	36.8
食事の素材や栄養バランスに 気をつける	カウント	141	32	33	35	41
	%	28.2	25.6	26.4	28.0	32.8
岩盤浴や半身浴などで体を温 めて汗をかく	カウント	119	47	28	33	11
	%	23.8	37.6	22.4	26.4	8.8
何もしていない	カウント	104	23	20	29	32
	%	20.8	18.4	16.0	23.2	25.6
ヨガやストレッチなどの運動で 汗をかく	カウント	78	21	22	22	13
	%	15.6	16.8	17.6	17.6	10.4
マッサージやエステによってリン パの流れを良くする	カウント	59	20	13	14	12
	%	11.8	16.0	10.4	11.2	9.6
アロマセラピーをする	カウント	25	7	6	9	3
	%	5.0	5.6	4.8	7.2	2.4
デトックス効果があるといわれ るサプリメントを飲む	カウント	21	6	6	4	5
	%	4.2	4.8	4.8	3.2	4.0
その他	カウント	10	1	3	3	3
	%	2.0	0.8	2.4	2.4	2.4
病院やクリニックなど専門機関 でケアしている	カウント	8	1	0	6	1
	%	1.6	0.8	0.0	4.8	0.8
集計母数	カウント	500	125	125	125	125
	%	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

実践している「デトックス」は、「お茶や水をまめに飲む」第1位で約6割
 ヨガやストレッチなどの運動は約2割弱と低め
 20代は3割以上が「岩盤浴や半身浴」と回答



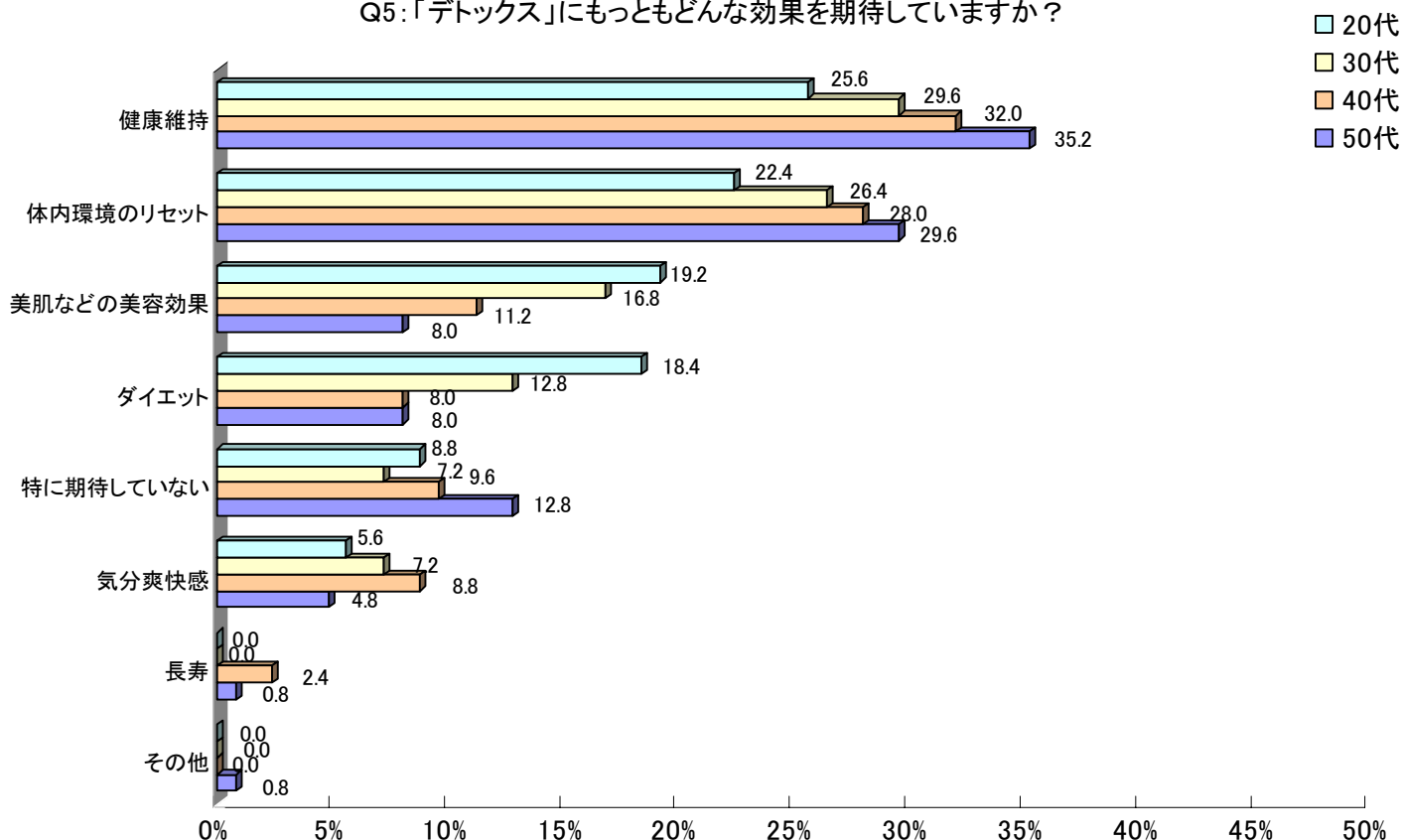
実践しているデトックスは、1位の「お茶や水をまめに飲む」(61.4%)をはじめ、「食物繊維の摂取」(30.0%)、「食事の素材・栄養バランスに気をつける」(28.2%)など、飲食関係が多く見られました。そのほか「岩盤浴や半身浴などで体を温めて汗をかく」(23.8%)があり、手軽にできるものが多く挙がりました。なお、毒がたまっていると思う理由の回答第1位に「運動不足」(問3、68.6%)があったにもかかわらず、「ヨガやストレッチなど運動で汗をかく」はわずか15.6%でした。

Q5:「デトックス」にもっともどんな効果を期待していますか？

項目		全体	20代	30代	40代	50代
健康維持	カウント	153	32	37	40	44
	%	30.6	25.6	29.6	32.0	35.2
体内環境のリセット	カウント	133	28	33	35	37
	%	26.6	22.4	26.4	28.0	29.6
美肌などの美容効果	カウント	69	24	21	14	10
	%	13.8	19.2	16.8	11.2	8.0
ダイエット	カウント	59	23	16	10	10
	%	11.8	18.4	12.8	8.0	8.0
特に期待していない	カウント	48	11	9	12	16
	%	9.6	8.8	7.2	9.6	12.8
気分爽快感	カウント	33	7	9	11	6
	%	6.6	5.6	7.2	8.8	4.8
長寿	カウント	4	0	0	3	1
	%	0.8	0.0	0.0	2.4	0.8
その他	カウント	1	0	0	0	1
	%	0.2	0.0	0.0	0.0	0.8
集計母数	カウント	500	125	125	125	125
	%	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

約3割が「健康維持」と回答
20代は「美肌」と「ダイエット」など美容面への期待も

Q5:「デトックス」にもっともどんな効果を期待していますか？



デトックスに期待する効果として、「健康維持」(30.6%)、「体内環境のリセット」(26.6%)が多く挙げられ、「体内環境をリセット」することで「健康維持」をしたいと考えていることが推測されます。

年代別にみると、「美肌効果」は20代(19.2%)、30代(16.8%)との回答が他の年代よりも多く見られ、「ダイエット」への期待も同様に20代(18.4%)、30代(12.8%)が他の年代よりも多く回答しています。

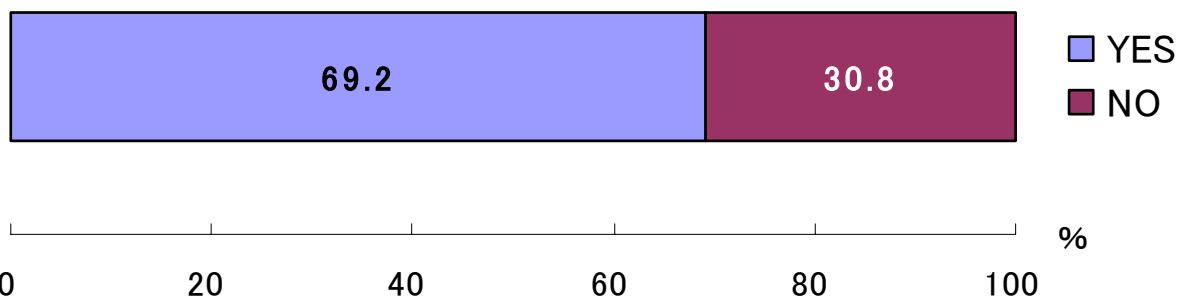
また、「気分爽快感」と回答した中では、40代が占める割合がもっとも多く8.8%、「特に期待していない」との回答した中では50代が占める割合がもっとも多く12.8%でした。

心のデトックスについて

Q6: 自分の心に「毒が溜まっていると感じることはありますか？

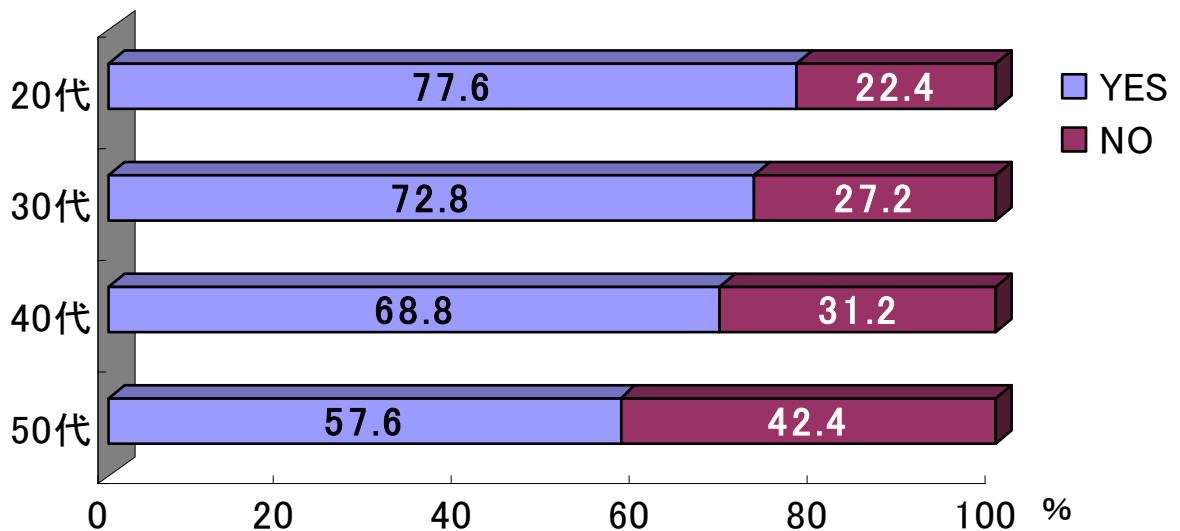
項目		全体	20代	30代	40代	50代
YES	カウント	346	97	91	86	72
	%	69.2	77.6	72.8	68.8	57.6
NO	カウント	154	28	34	39	53
	%	30.8	22.4	27.2	31.2	42.4
集計母数	カウント	500	125	125	125	125
	%	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

<全体> Q6:自分の心に「毒」がたまっていると感じることはありますか？



働く女性の約7割は、心に「毒」がたまっている！
20代は約8割が心に「毒」がたまっていると感じている

<年代別> Q6:自分の心に「毒」がたまっていると感じることはありますか？



心に「毒」がたまっていると感じている回答が69.2%という結果が出ました。働く女性は、身体に「毒」がたまっていると感じている(問1、82.8%)し、同様に心にも「毒」がたまっていると感じていることがわかります。また、年齢が若いほど、顕著に感じている(20代、77.6%)という結果が出ました。

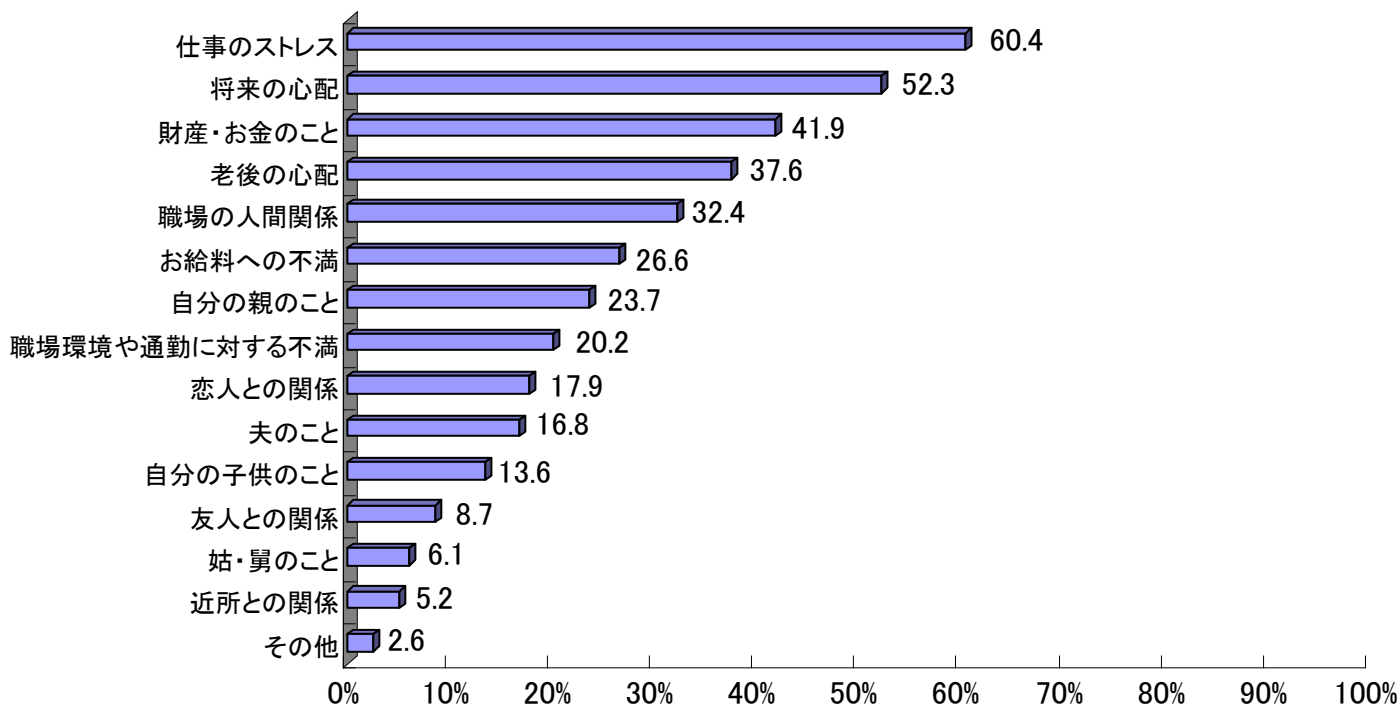
Q7:あなたの心にたまっている(またはたまっていた)「毒」の要因は何だと思えますか？
(Q6でYESと回答した方のみ) 【複数回答可】

項目		全体	20代	30代	40代	50代
仕事のストレス	カウント	209	64	56	50	39
	%	60.4	66.0	61.5	58.1	54.2
将来の心配	カウント	181	60	50	44	27
	%	52.3	61.9	54.9	51.2	37.5
財産・お金のこと	カウント	145	36	39	34	36
	%	41.9	37.1	42.9	39.5	50.0
老後の心配	カウント	130	16	35	35	44
	%	37.6	16.5	38.5	40.7	61.1
職場の人間関係	カウント	112	38	30	25	19
	%	32.4	39.2	33.0	29.1	26.4
お給料への不満	カウント	92	30	27	22	13
	%	26.6	30.9	29.7	25.6	18.1
自分の親のこと	カウント	82	16	23	22	21
	%	23.7	16.5	25.3	25.6	29.2
職場環境や通勤に対する不満	カウント	70	21	21	15	13
	%	20.2	21.6	23.1	17.4	18.1
恋人との関係	カウント	62	27	21	11	3
	%	17.9	27.8	23.1	12.8	4.2
夫のこと	カウント	58	7	13	15	23
	%	16.8	7.2	14.3	17.4	31.9
自分の子供のこと	カウント	47	3	13	12	19
	%	13.6	3.1	14.3	14.0	26.4
友人との関係	カウント	30	10	11	8	1
	%	8.7	10.3	12.1	9.3	1.4
姑・舅のこと	カウント	21	2	6	8	5
	%	6.1	2.1	6.6	9.3	6.9
近所との関係	カウント	18	3	5	6	4
	%	5.2	3.1	5.5	7.0	5.6
その他	カウント	9	3	3	2	1
	%	2.6	3.1	3.3	2.3	1.4
集計母数	カウント	346	97	91	86	72
	%	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

「心の毒」の最大の要因は、「仕事のストレス」が第1位。(約6割)

次いで、「将来の心配」が約5割。

Q7:あなたの心にたまっている(またはたまっていた)「毒」の要因は何だと思えますか？



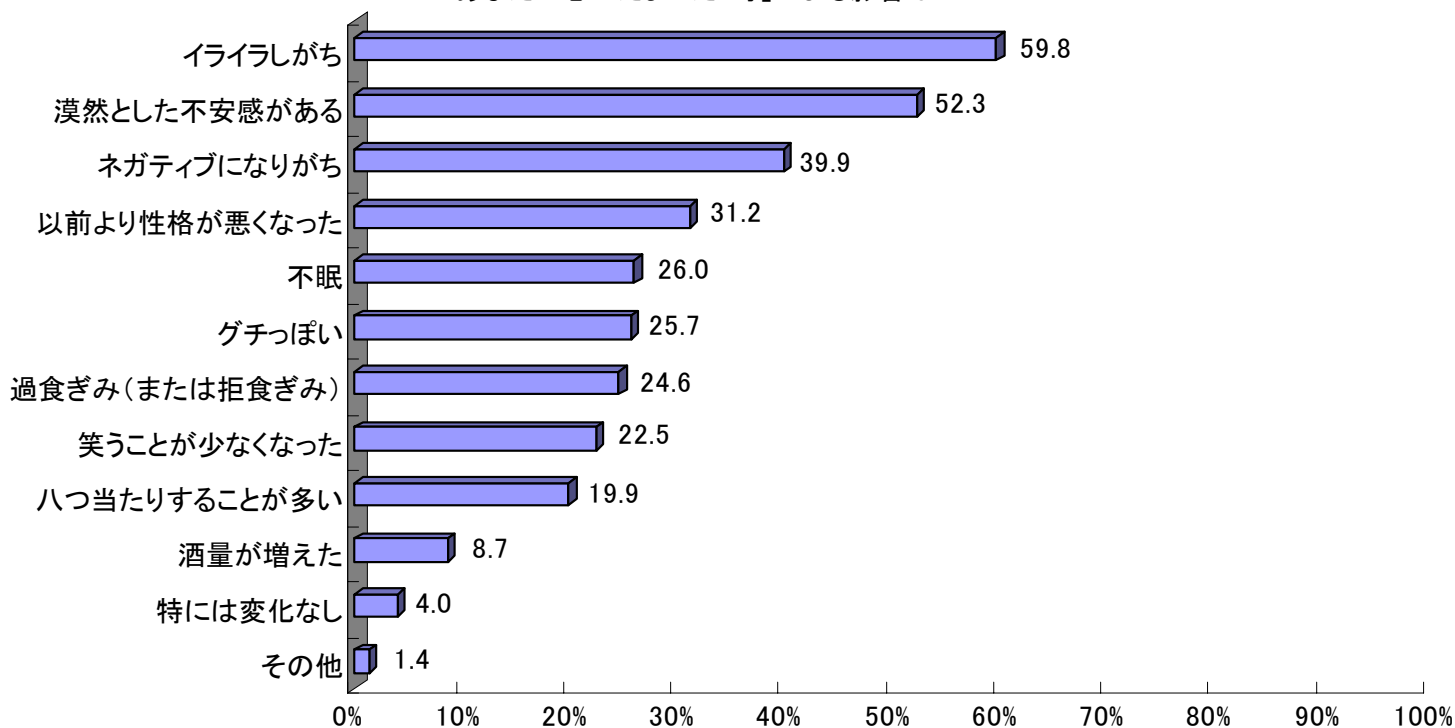
心に溜まっている「毒」の原因は、「仕事のストレス」が60.4%でもっとも多く、続いて「将来の心配」(52.3%)、「財産・お金のこと」(41.9%)という結果が出ました。先行き不透明な社会との関わり方が「心の毒」の要因の上位を占めています。また50代では31.9%が「夫のこと」と回答しています。

Q8:あなたの心にたまった「毒」による影響は？(Q6でYESと回答した方のみ)【複数回答可】

項目		全体	20代	30代	40代	50代
イライラしがち	カウント	207	65	58	55	29
	%	59.8	67.0	63.7	64.0	40.3
漠然とした不安感がある	カウント	181	53	37	49	42
	%	52.3	54.6	40.7	57.0	58.3
ネガティブ(否定的、消極的、弱気)になりがち	カウント	138	52	39	28	19
	%	39.9	53.6	42.9	32.6	26.4
以前より性格が悪くなった気がする(キツクなった)	カウント	108	35	34	23	16
	%	31.2	36.1	37.4	26.7	22.2
不眠(寝つきが悪い)	カウント	90	26	22	22	20
	%	26.0	26.8	24.2	25.6	27.8
グチっぼい	カウント	89	31	22	18	18
	%	25.7	32.0	24.2	20.9	25.0
過食ぎみ(または拒食ぎみ)	カウント	85	23	24	19	19
	%	24.6	23.7	26.4	22.1	26.4
笑うことが少なくなった	カウント	78	21	18	24	15
	%	22.5	21.6	19.8	27.9	20.8
八つ当たりすることが多い	カウント	69	23	24	15	7
	%	19.9	23.7	26.4	17.4	9.7
酒量が増えた	カウント	30	7	10	7	6
	%	8.7	7.2	11.0	8.1	8.3
特には変化なし	カウント	14	3	4	4	3
	%	4.0	3.1	4.4	4.7	4.2
その他	カウント	5	1	2	0	2
	%	1.4	1.0	2.2	0.0	2.8
集計母数	カウント	346	97	91	86	72
	%	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

全体の約6割が心の「毒」の影響は「イライラしがち」と回答

Q8:あなたの心にたまった「毒」による影響は？

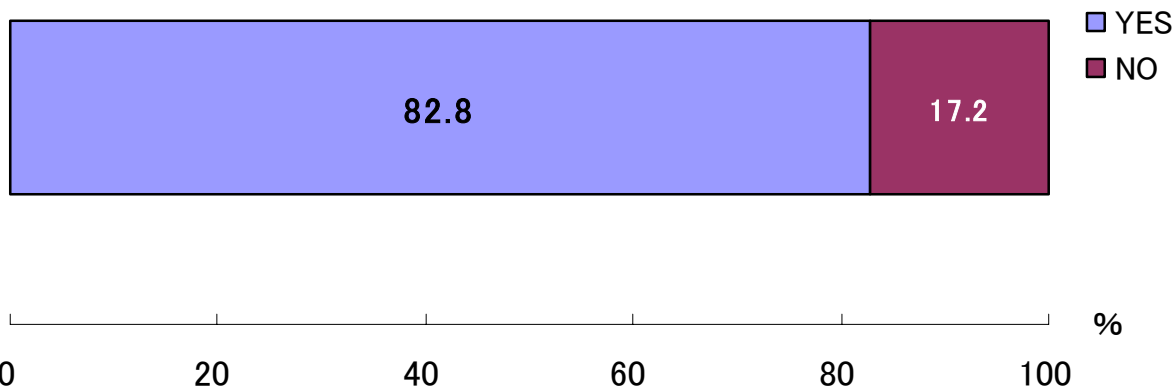


心に「毒」がたまっていると感じている表れとして、「イライラしがち」(59.8%)との回答が多く、続いて、「漠然とした不安感がある」(52.3%)、「ネガティブになりがち」(39.9%)という結果が出ました。また、「以前より性格が悪くなった(キツクなった)」という回答も31.2%あり、心の「毒」の影響は内面的な部分でマイナスの影響があると自覚しているようです。

Q9:あなたにとって、「心のデトックス」(心の解毒)は必要だと思いますか？

項目		全体	20代	30代	40代	50代
YES	カウント	414	114	106	104	90
	%	82.8	91.2	84.8	83.2	72.0
NO	カウント	86	11	19	21	35
	%	17.2	8.8	15.2	16.8	28.0
集計母数	カウント	500	125	125	125	125
	%	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

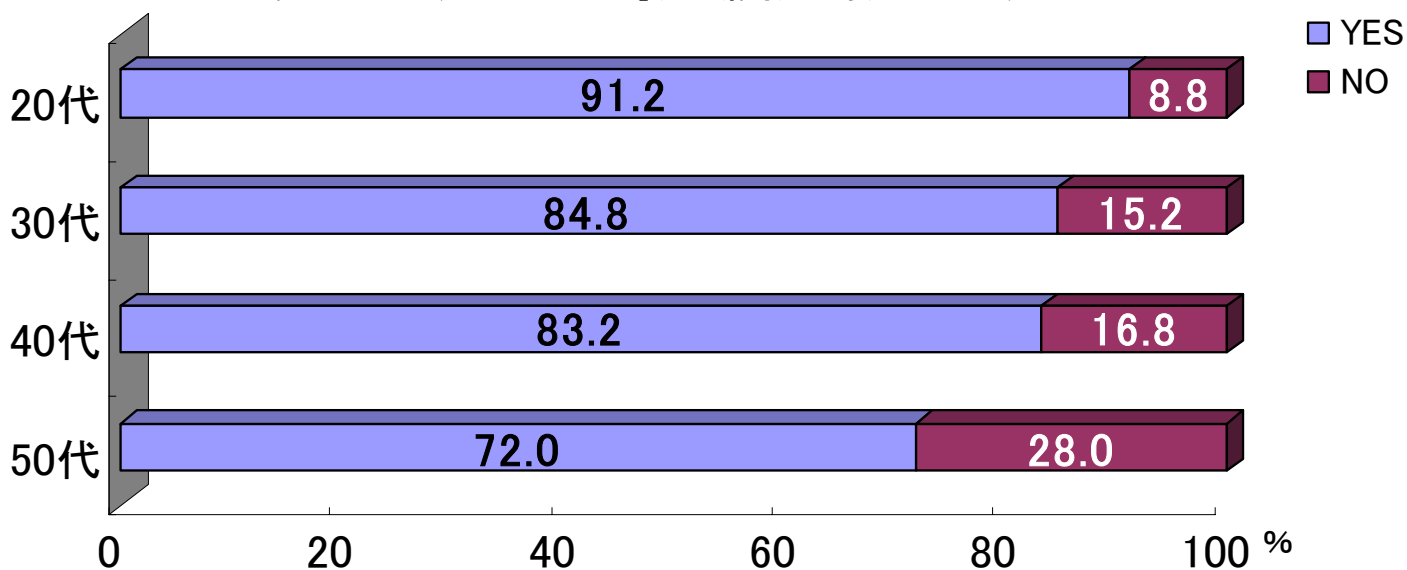
Q9:あなたにとって、「心のデトックス」(心の解毒)は必要だと思いますか？



「心のデトックス」(心の解毒)が必要だと思う20代は約9割以上！
年代が若いほど「心のデトックス」の必要性を感じる傾向に

<年代別>

Q9:あなたにとって、「心のデトックス」(心の解毒)は必要だと思いますか？



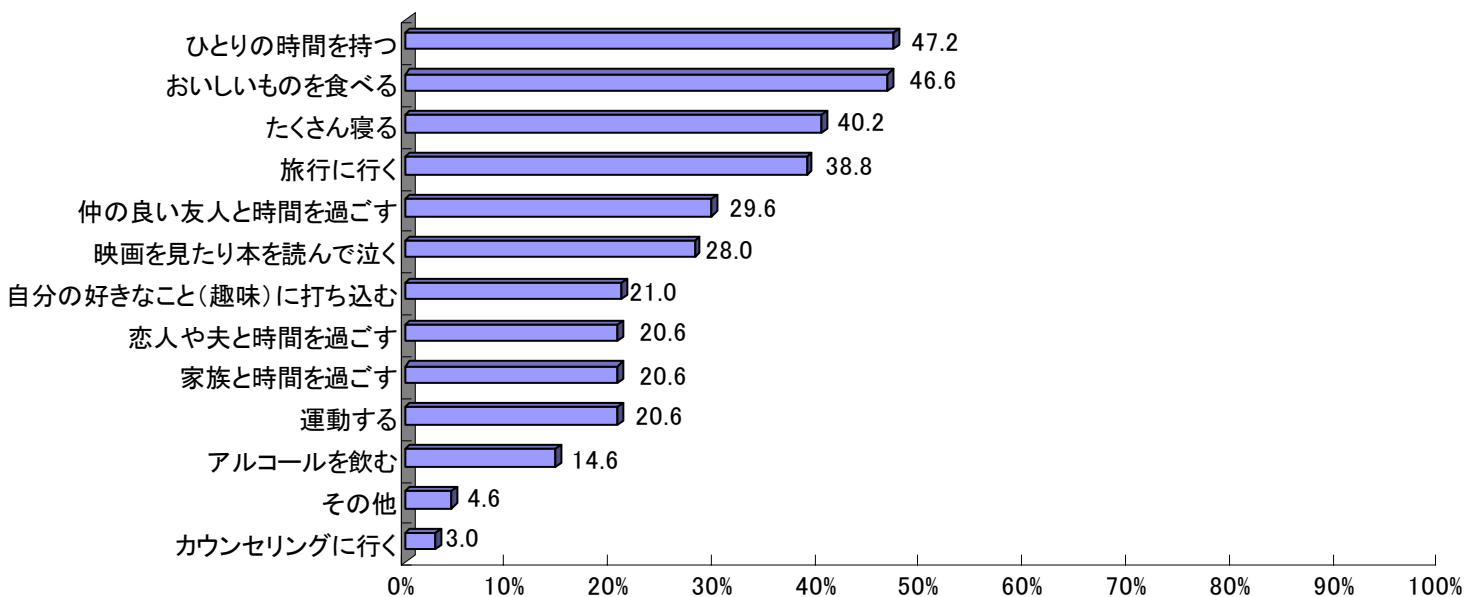
全体の82.8%が「心のデトックス」が必要と回答。20代の働く女性は、91.2%を占める結果が出ました。働く女性は、身体に「毒」がたまっていて(問1、82.8%)、心にも「毒」がたまっており(問6、69.2%)、身体も心もデトックス(解毒)の必要があると感じていることが推測されます。

Q10:あなたが「心のデトックス」のために心がけていることは何ですか？【複数回答可】

項目		全体	20代	30代	40代	50代
ひとりの時間を持つこと	カウント	236	70	62	58	46
	%	47.2	56.0	49.6	46.4	36.8
おいしいものを食べる	カウント	233	66	63	52	52
	%	46.6	52.8	50.4	41.6	41.6
たくさん寝ること	カウント	201	59	58	46	38
	%	40.2	47.2	46.4	36.8	30.4
旅行に行くこと	カウント	194	42	51	47	54
	%	38.8	33.6	40.8	37.6	43.2
仲の良い友人と時間を過ごすこと	カウント	148	46	36	34	32
	%	29.6	36.8	28.8	27.2	25.6
映画を見たり本を読んで泣くこと	カウント	140	36	34	39	31
	%	28.0	28.8	27.2	31.2	24.8
自分の好きなこと(趣味)に打ち込むこと	カウント	105	30	22	30	23
	%	21.0	24.0	17.6	24.0	18.4
恋人や夫と時間を過ごすこと	カウント	103	34	25	26	18
	%	20.6	27.2	20.0	20.8	14.4
家族と時間を過ごすこと	カウント	103	26	20	23	34
	%	20.6	20.8	16.0	18.4	27.2
運動すること	カウント	103	23	25	27	28
	%	20.6	18.4	20.0	21.6	22.4
アルコールを飲むこと	カウント	73	20	25	14	14
	%	14.6	16.0	20.0	11.2	11.2
その他	カウント	23	6	4	9	4
	%	4.6	4.8	3.2	7.2	3.2
カウンセリングに行くこと	カウント	15	2	4	9	0
	%	3.0	1.6	3.2	7.2	0.0
集計母数	カウント	500	125	125	125	125
	%	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

心のデトックスには「ひとりになる」が1番！（約5割）

Q10:あなたが「心のデトックス」のために心がけていることは何ですか？



心のデトックスの手段は「ひとりの時間を持つこと」(47.2%)が第1位。働く女性には、ひとりの時間を持つことで、メンタルな面でリラックスし、リセットしていることが推測できます。その反面に、「おいしいものを食べる」(46.6%)との回答が続いており、心のデトックスのためには、身体のデトックスは後回しになる側面があると推測できます。

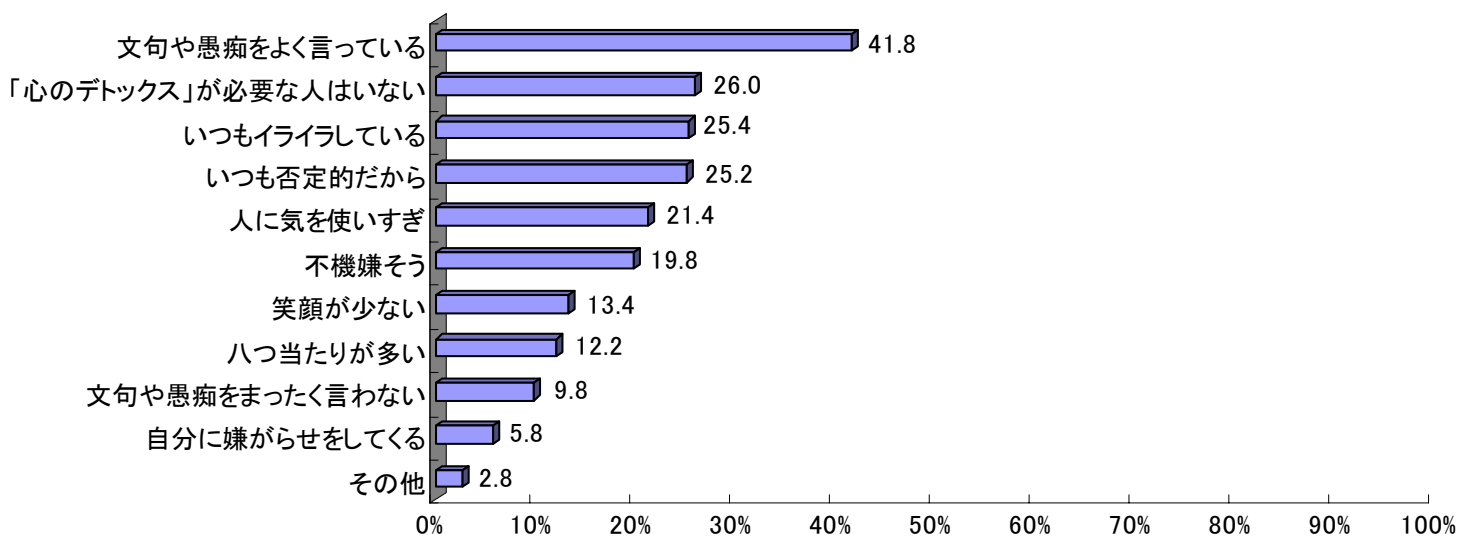
Q11: あなたの周囲の女性で「心のデトックス」をした方がいいと思う人はいますか？

またなぜ、その女性は「心のデトックス」をした方がいいと思うのですか？【複数回答可】

項目		全体	20代	30代	40代	50代
文句や愚痴をよく言っているから	カウント	209	56	53	45	55
	%	41.8	44.8	42.4	36.0	44.0
特に「心のデトックス」が必要な人は周囲にはいない	カウント	130	31	30	40	29
	%	26.0	24.8	24.0	32.0	23.2
いつもイライラしているから	カウント	127	39	31	26	31
	%	25.4	31.2	24.8	20.8	24.8
いつも否定的だから	カウント	126	27	33	30	36
	%	25.2	21.6	26.4	24.0	28.8
人に気を使いすぎるのでストレスを溜め込んでいそうだから	カウント	107	32	25	23	27
	%	21.4	25.6	20.0	18.4	21.6
不機嫌そうだから	カウント	99	20	22	30	27
	%	19.8	16.0	17.6	24.0	21.6
笑顔が少ないから	カウント	67	14	17	11	25
	%	13.4	11.2	13.6	8.8	20.0
八つ当たりが多いから	カウント	61	12	12	13	24
	%	12.2	9.6	9.6	10.4	19.2
文句や愚痴をまったく言わず、逆にストレスを溜め込んでいそうだから	カウント	49	15	12	10	12
	%	9.8	12.0	9.6	8.0	9.6
自分に嫌がらせをしてくるから	カウント	29	5	6	8	10
	%	5.8	4.0	4.8	6.4	8.0
その他	カウント	14	3	6	1	4
	%	2.8	2.4	4.8	0.8	3.2
集計母数	カウント	500	125	125	125	125
	%	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

約4割が、自分の周りには「文句や愚痴をよく言っている」心のデトックスが必要な女性がいると回答

Q11: あなたの周囲の女性で「心のデトックス」をした方がいいと思う人はいますか？
またなぜ、その女性は「心のデトックス」をした方がいいと思うのですか？



自分の周囲に「心のデトックス」が必要な女性は、74.0%が「いる」と回答し、その現れとして「文句や愚痴をよく言っている」(41.8%)という回答が1番多いという結果が出ました。これは、心の「毒」の原因は1位が「仕事のストレス」(問7、60.4%)という結果からと、心の「毒」の影響として「イライラしている」との回答(問8、59.8%)から推測できます。

Q12:「心のデトックス」、「身体のデトックス」のために、それぞれ1回いくらまでなら投資
できますか？

身体のデトックス		全体	20代	30代	40代	50代
0円～1,000円	カウント	80	11	21	18	30
	%	16.0	8.8	16.8	14.4	24.0
1,001円～3,000円	カウント	158	46	29	39	44
	%	31.6	36.8	23.2	31.2	35.2
3,001円～5,000円	カウント	129	36	41	28	24
	%	25.8	28.8	32.8	22.4	19.2
5,001円～10,000円	カウント	83	20	22	21	20
	%	16.6	16.0	17.6	16.8	16.0
10,001円～15,000円	カウント	29	7	10	9	3
	%	5.8	5.6	8.0	7.2	2.4
15,001円～20,000円	カウント	10	4	2	2	2
	%	2.0	3.2	1.6	1.6	1.6
20,001円～30,000円	カウント	6	1	0	4	1
	%	1.2	0.8	0.0	3.2	0.8
30,001円～50,000円	カウント	1	0	0	1	0
	%	0.2	0.0	0.0	0.8	0.0
50,001円～100,000円	カウント	1	0	0	1	0
	%	0.2	0.0	0.0	0.8	0.0
100,001円～150,000円	カウント	1	0	0	1	0
	%	0.2	0.0	0.0	0.8	0.0
150,001円～200,000円	カウント	1	0	0	1	0
	%	0.2	0.0	0.0	0.8	0.0
200,001円～250,000円	カウント	0	0	0	0	0
	%	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
250,001円～300,000円	カウント	0	0	0	0	0
	%	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
300,001円～350,000円	カウント	0	0	0	0	0
	%	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
350,001円～400,000円	カウント	0	0	0	0	0
	%	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
400,001円～450,000円	カウント	0	0	0	0	0
	%	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
450,001円～500,000円	カウント	0	0	0	0	0
	%	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
500,000円以上	カウント	1	0	0	0	1
	%	0.2	0.0	0.0	0.0	0.8
集計母数	カウント	500	125	125	125	125
	%	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

心でも身体でも、デトックスのために出せるのは3,000円。(約3割で第1位)

身体に「毒」がたまっていると感じて(問1、82.8%)いて、実践しているデトックスは「お茶や水をまめに飲む」が全体で1番多い(問4、61.4%)という結果からも推測できるように、1回のデトックス(解毒)には、全体の31.6%が、¥1,001～¥3,000の投資ができると回答。心のデトックスに関しても同様に、¥1,001～¥3,000との回答が全体の32.0%という結果が出ました。

Q12:「身体のデトックス」、「心のデトックス」のために、それぞれ1回いくらまでなら投資
 できますか？

心のデトックス		全体	20代	30代	40代	50代
0円～1,000円	カウント	94	15	26	21	32
	%	18.8	12.0	20.8	16.8	25.6
1,001円～3,000円	カウント	160	48	36	38	38
	%	32.0	38.4	28.8	30.4	30.4
3,001円～5,000円	カウント	119	30	35	22	32
	%	23.8	24.0	28.0	17.6	25.6
5,001円～10,000円	カウント	63	16	13	21	13
	%	12.6	12.8	10.4	16.8	10.4
10,001円～15,000円	カウント	27	9	5	10	3
	%	5.4	7.2	4.0	8.0	2.4
15,001円～20,000円	カウント	8	2	3	2	1
	%	1.6	1.6	2.4	1.6	0.8
20,001円～30,000円	カウント	8	1	2	3	2
	%	1.6	0.8	1.6	2.4	1.6
30,001円～50,000円	カウント	5	2	0	3	0
	%	1.0	1.6	0.0	2.4	0.0
50,001円～100,000円	カウント	6	0	2	2	2
	%	1.2	0.0	1.6	1.6	1.6
100,001円～150,000円	カウント	4	0	3	1	0
	%	0.8	0.0	2.4	0.8	0.0
150,001円～200,000円	カウント	2	1	0	0	1
	%	0.4	0.8	0.0	0.0	0.8
200,001円～250,000円	カウント	2	0	0	2	0
	%	0.4	0.0	0.0	1.6	0.0
250,001円～300,000円	カウント	2	1	0	0	1
	%	0.4	0.8	0.0	0.0	0.8
300,001円～350,000円	カウント	0	0	0	0	0
	%	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
350,001円～400,000円	カウント	0	0	0	0	0
	%	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
400,001円～450,000円	カウント	0	0	0	0	0
	%	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
450,001円～500,000円	カウント	0	0	0	0	0
	%	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
500,000円以上	カウント	0	0	0	0	0
	%	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
集計母数	カウント	500	125	125	125	125
	%	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0