

報道関係各位

## 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 三浦 誠一)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‘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:2007年1月16日～17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。

---

### 誰も気づいてくれない！私のストレス

だからつい、食べ過ぎてしまう・・・。

働く女性の約8割が「ストレスがたまっている」。

仕事でもプライベートでもストレスにさらされ、美容も健康もボロボロに。

---

#### ★トピックス

#### ■働く女性の約8割がストレスを実感！

#### ■「自分にストレスがたまっているときに気づいてくれる人」は、「誰も気がつかない」が第1位！（約2割）

#### ■ストレスがたまって、ついやってしまったことは「カロリーを気にせず好きなだけ食べる」が第1位。（約4割）

#### ■働く女性の約8割以上が、ストレスによる美容・健康トラブルを経験。

#### ■ストレスを「寝て」解消できるのは20代まで。30代以上は病院へ駆け込み、薬が必要？

#### ■ストレスがたまっていそうな人は「上司」。一方、ストレスがなさそうな人も「上司」。

#### ■これまでストレス解消にかけた最高金額は「500万円」！

【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歳代の働く女性の8割以上が「ストレスを実感」しており、「仕事」と「プライベート」の両方での「人間関係」がストレスの原因だと感じていることがわかりました。**また、ストレスによって、なんらかの美容・健康上のトラブルも約8割が経験しているという結果になり、働く女性が抱えるストレスの深刻さも明らかになりました。

## **働く女性の約8割が「自分にストレスがある」と実感！「仕事上とプライベートの両方」でストレスを感じている人が半数近く。(Q1、2、3)**

働く女性の約8割が「自分にストレスがたまっている」と実感しています。そのストレスは、「仕事上とプライベートの両方」(48.2%)で感じている人が半数近くに上り、職場でも家庭でも辛い状況のようです。年代別では、「仕事上」と回答する女性は年代が低くなるにつれて増加傾向にあり、とくに、20代(41.3%)と50代(29.7%)では差が大きくなりました。またストレスの原因を尋ねたQ3でも、待遇や仕事内容などの「仕事に関すること」を挙げたのは20代が最も多い結果がでました。(20代37.5%、30代 27.7%、40代 21.6%、50代 26.7%)20代は仕事上の経験が他の年代に比べて少なく、仕事上でストレスを感じやすいのかもしれませんが。

## **働く女性のストレスの原因は「人間関係」が5割近く。(Q3)**

働く女性のストレスの原因は、職場や家族、友人、恋人などとの「人間関係」(47.3%)が5割近くで第1位でした。次いで、仕事内容や待遇などの「仕事に関すること」(28.4%)、自分の時間が持てないなど「忙しさに関すること」(11.2%)が挙げられました。また、年代が高くなるにつれて、「家庭のこと」をストレスの原因に挙げる割合が増加傾向でした。(20代 5.8%、30代 7.1%、40代 8.8%、50代 14.9%)

さらにQ8・Q9で、「周囲でストレスがたまっていそうな人」を尋ねたところ、「自分の母親」(10.2%)が5位に上がり、その理由として「家族関係や家庭の問題があるから」(35.3%)が最も多く挙げられました。これらのことから、「母親」の立場にある働く女性は、仕事や人間関係のストレスに加えて、家庭の問題が集中しがちで、ストレスを抱えやすい状況にあるのではないのでしょうか。

## **働く女性の約8割が、ストレスによる美容・健康上のトラブルを経験。(Q4、5、6)**

働く女性の約8割が、「ストレスによる美容・健康上のトラブルを経験したことがある」と回答しました。ストレスによる影響には「疲れがなかなか抜けない」(44.4%)をはじめ、「胃痛がよくある」(43.3%)、「肩こりがある」(40.9%)、など健康に関することが上位を占めました。なお、「その他」(11.6%)の回答には、「不正出血」や「うつ」「じんましん」「带状疱疹」「突発性難聴」など、深刻な症状も挙げられました。

年代別で見ると、20代では、約6割が「吹き出物」を挙げ(61.6%)、20代女性のストレスのシンボルは「吹き出物」といえそうです。30代・40代では「胃痛」(30代 48.6%、40代 47.6%)、50代では「肩こり」(44.1%)など健康上のトラブルが最多でした。

このようなストレスによる影響が美容・健康上にでたときにとった対策(Q6)は、20代では「睡眠・休息をたっぷりとした」(22.3%)が最多で、30代以上は「病院など医療機関に行った・薬を服用した」(30代 21.6%、40代 23.8%、50代 19.6%)が上位に上がりました。働く女性は、ストレスによる美容・健康トラブルに悩みながらも、病院に行ったり薬で対処したり、睡眠をたっぷりとり、ほとんど一人でストレス症状と闘っているようです。「友達とおしゃべりした・人に相談した」(4.7%)が意外と低かったことから、働く女性は割と孤独なのかもしれません。

## 自分にストレスがたまっている状態のとき、「誰も気づいてくれない」が約2割。(Q11)

自分にストレスがたまっているとき、なかなか気づいてもらえず、一人でストレスを抱え込んでいる女性が全体の約2割(19.2%)で第1位でした。「誰も気づいてくれない」から、Q6のようにストレスが美容・健康上に表れたときに「友達とおしゃべりした・人に相談」(4.7%)したりすることが意外と少なく、一人でストレスに対処することが多くなってしまったのでしょうか。年代別でみると、20代では「自分の母親」(22.4%)が最多、その他の年代では「夫」(30代 20.8%、40代 24.0%、50代 20.0%)が上位に挙げられています。近年、家族関係が希薄だと言われていますが、やはり最も身近な家族が救いになっているようです。

## 「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」は「好きなものを好きなだけ食べる」が約4割。(Q7)

ストレスが原因で失敗してしまったことは、「カロリーを気にせず好きなものを好きなだけ食べる」(43.0%)が最も多く、女性は食べることでストレス発散をしている場合が多いようです。ただ、これが行き過ぎてしまうと、Q5のように「過食ぎみ」になり、「美容や健康上のトラブル」となって表れてしまうのかもしれませんが。

## 周囲でストレスがたまっていそうな人は「上司」。一方ストレスがなさそうでうらやましい人も「上司」(Q8、9、10)

周囲でストレスがたまっていそうな人を尋ねたところ、「とくにいない」(18.4%)に次いで、「上司」(15.4%)が多く挙げられ、その理由には「イライラしているから」「会社の立場上」「職場の人間関係に問題があるから」「態度や言葉遣いから」ということが挙げられました。

働く女性は、上司の立場をよく理解し、様子を観察しているようです。反対に、ストレスがなさそうで羨ましいと思う人を尋ねたところ、最も多いのは「とくにいない」(49.6%)でしたが、強いていえば「上司」(8.0%)という結果になり、働く女性の上司に対する印象は分かれているようです。

## これまでストレス解消のためにかけた最高金額は「500万円」! (Q12)

ストレス解消のためにかけた最高金額の第1位は、「為替の投資に500万円」でした。おおまかな内容では、旅行・買い物・エステが多く挙げられ、年代が上がるにつれて経済的にゆとりがでるのか、費やせる金額も多くなるという結果がでました。

参考資料

## 働く女性の「ストレス」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(インターネットによる)

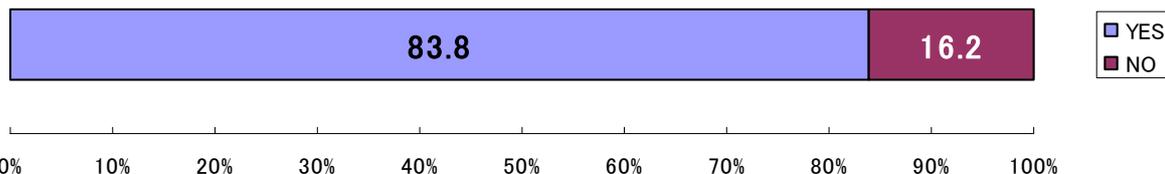
調査期間: 2007年01月16日 ～ 2007年01月17日

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

Q1: 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？

項 目		全体	20代	30代	40代	50代
YES	%	83.8	83.2	89.6	81.6	80.8
	カウント	419	104	112	102	101
NO	%	16.2	16.8	10.4	18.4	19.2
	カウント	81	21	13	23	24
集計母数	%	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	カウント	500	125	125	125	125

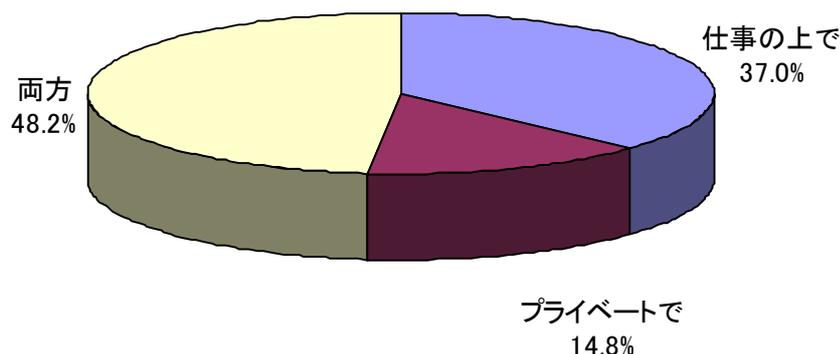
Q1: 現在、自分のストレスがある、あるいはストレスが溜まっていると実感していますか？【全体】



Q2: あなたが感じているストレスは、仕事上のものですか？それともプライベートですか？  
【Q1で「YES」と回答した方のみ】

項 目		全体	20代	30代	40代	50代
仕事の上で	%	37.0	41.3	38.4	38.2	29.7
	カウント	155	43	43	39	30
プライベートで	%	14.8	14.4	14.3	11.8	18.8
	カウント	62	15	16	12	19
両方	%	48.2	44.2	47.3	50.0	51.5
	カウント	202	46	53	51	52
集計母数	%	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	カウント	419	104	112	102	101

Q2: あなたが感じているストレスは、仕事上のものですか？それともプライベートですか？  
【全体】



**働く女性の8割が「自分にストレスがある」と実感！  
仕事でも家庭でもストレスだらけ。**

働く女性の83.8%が「ストレスがある、またはストレスがたまっている」と回答。また、「YES」と回答した方に、感じているストレスは「仕事上のもの」か「プライベート」のものかを尋ねたところ、両方でストレスを感じている人が48.2%と全体の半数近くにのぼりました。近年ビジネスシーンにおける女性の活躍が目立ってきていますが、働く女性は、職場でも家庭でもストレスにさらされ、実は辛い状況にあるようです。

Q3: あなたのストレスの原因は何だと思いますか？【Q1で「YES」と回答した方のみ】

【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複数カテゴリーでカウント。)

カテゴリー		全体	20代	30代	40代	50代	
1	人間関係 (職場、家族、友人、恋人など)	%	47.3	50.0	53.6	45.1	39.6
		カウント	198	52	60	46	40
2	仕事に関すること (仕事内容や待遇など)	%	28.4	37.5	27.7	21.6	26.7
		カウント	119	39	31	22	27
3	忙しさに関すること	%	11.2	3.8	12.5	17.6	10.9
		カウント	47	4	14	18	11
4	家庭のこと	%	9.1	5.8	7.1	8.8	14.9
		カウント	38	6	8	9	15
5	経済的なこと	%	7.2	3.8	7.1	8.8	8.9
		カウント	30	4	8	9	9
6	自分自身のこと	%	6.7	7.7	9.8	4.9	4.0
		カウント	28	8	11	5	4
7	育児・教育のこと	%	6.4	3.8	8.9	7.8	5.0
		カウント	27	4	10	8	5
8	その他	%	3.3	3.8	3.6	2.9	3.0
		カウント	14	4	4	3	3
9	自分の健康のこと	%	2.9	1.9	2.7	2.0	5.0
		カウント	12	2	3	2	5
10	将来の不安	%	2.4	3.8	1.8	2.0	2.0
		カウント	10	4	2	2	2
11	いろいろ	%	1.7	1.0	0.0	2.0	4.0
		カウント	7	1	0	2	4
12	自分の結婚のこと	%	1.2	4.8	0.0	0.0	0.0
		カウント	5	5	0	0	0
	環境的なもの	%	1.2	0.0	0.0	2.9	2.0
		カウント	5	0	0	3	2
わからない、なんとなく	%	1.2	1.9	0.9	0.0	2.0	
	カウント	5	2	1	0	2	
	集計母数	%	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
		カウント	419	104	112	102	101

**ストレスの原因は、やはり職場でもプライベートでも「人間関係」。  
働く女性は対人関係でストレスをためるのか？**

「ストレスの原因を何だと思いますか？」と質問し、自由回答で答えていただいたところ、「人間関係」に関することが5割近く(47.3%)を占めました。上司や同僚など仕事上の人間関係や、家族や友人、恋人との人間関係など様々な対人関係においてストレスを感じているようです。次に、仕事量の多さや仕事の内容など「仕事に関すること」が28.4%、次いで自分の時間が持てないなど「忙しさに関すること」が11.2%でした。働く女性は、職場やプライベートの人間関係に悩み、仕事に追われて忙しい上に、家庭では家事や育児、介護など多くの役割を担って自分の時間が持てず、ストレスを抱えがちのようです。

Q3: あなたのストレスの原因は何だと思えますか？【自由回答】

(回答を一部抜粋)

【人間関係に関すること】

- ・上司との折り合いがよくない。(20代)
- ・恋人と喧嘩が絶えない。(20代)
- ・義母とうまくやっていくこと。(30代)
- ・同居している夫の両親とうまくいかない。(40代)
- ・家族間の意思疎通・夫との見解の相違。(50代)

【忙しさにに関すること】

- ・育児と仕事の両立がうまくいかない。自分の時間がもてない。(30代)
- ・平日、旦那の協力がなく、時間が足りない。(30代)
- ・自分だけの時間が作れない。(50代)
- ・仕事と家事の両立。(50代)

【自分自身のこと】

- ・仕事もプライベートも含めて、理想とのギャップがある。(20代)
- ・悩んでしまう性格。(20代)
- ・自分のやりたいことがうまくこなせないこと。(30代)
- ・自分の未熟さ。(40代)

【育児・教育のこと】

- ・育児。(20代)
- ・夫の育児参加が少ないこと。(30代)
- ・子どもの受験。(50代)
- ・子供のニート。(50代)

【自分の健康のこと】

- ・寝不足。疲れ。(20代)
- ・初めて妊娠してどうしようもない体調の悪さ。(30代)
- ・体が弱く、思うように行動できない。(30代)
- ・疲れ。(50代)

【環境的なこと】

- ・なじみのない地域に仕事の都合できたため、なかなか慣れないから。(40代)
- ・不景気。(50代)

【仕事に関すること】

- ・サービス残業が多い。(20代)
- ・仕事にやりがいがない。(20代)
- ・出張の多い仕事であること。(30代)
- ・残業が多い。(30代)
- ・仕事の責任が重く、また量的に多い。(40代)
- ・仕事の量が多い。(50代)

【家庭のこと】

- ・家庭環境。(20代)
- ・配偶者との生活のずれ違い。(30代)
- ・自分を含めた家族の健康、親の介護。(40代)
- ・家族の病気。(50代)
- ・兄弟の病気(50代)

【経済的なこと】

- ・家計のやりくり。(20代)
- ・夫の収入が少ない。(30代)
- ・ゆとりのあるお金がない。(40代)
- ・お金が思うように貯まらない。(50代)

【その他】

- ・ダイエット成果ががうまくでない。(20代)
- ・生きていること。(30代)

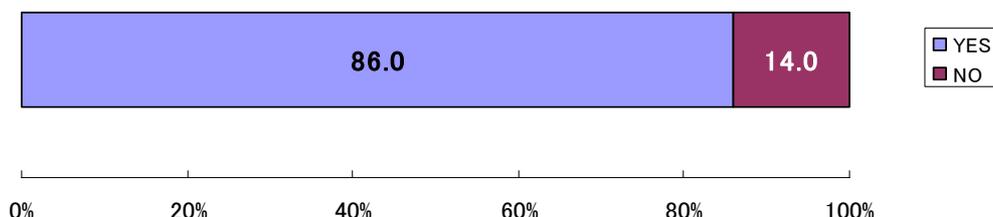
【将来の不安】

- ・年齢的に就職や結婚などの未来が漠然としていて、不安。(20代)
- ・仕事及び生活面での先行き不安(特に経済的に)。(50代)

Q4:あなたは過去・現在においてストレスの影響が美容や健康に表れたことがありますか？

項目		全体	20代	30代	40代	50代
YES	%	86.0	89.6	88.8	84.0	81.6
	カウント	430	112	111	105	102
NO	%	14.0	10.4	11.2	16.0	18.4
	カウント	70	13	14	20	23
集計母数	%	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	カウント	500	125	125	125	125

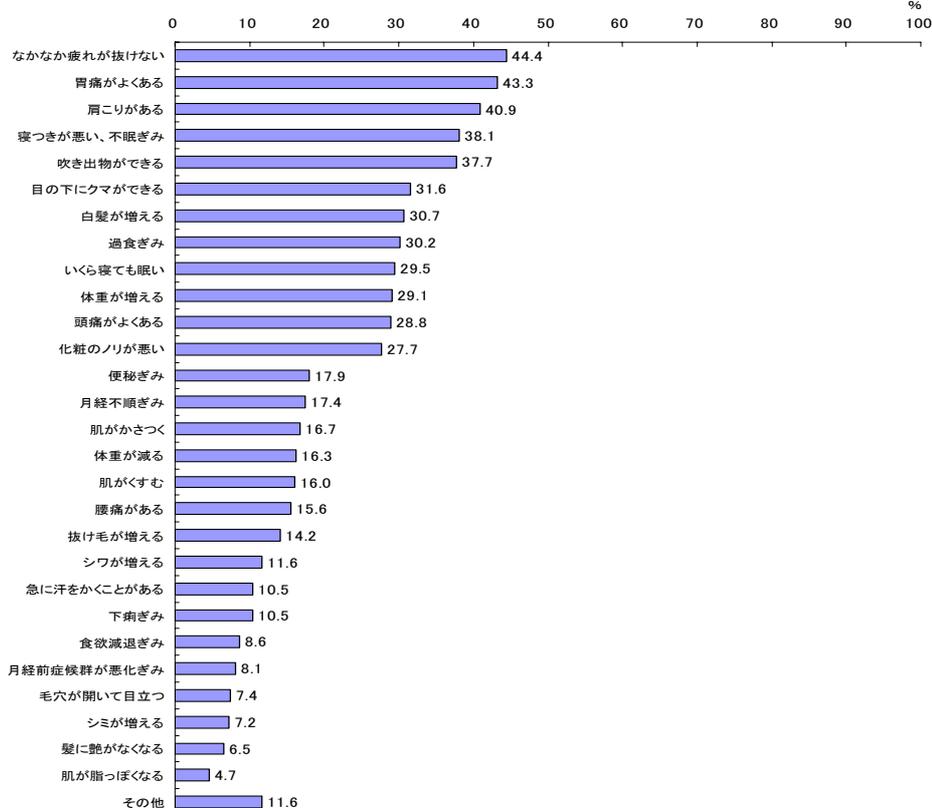
Q4:あなたは過去・現在においてストレスの影響が美容や健康に表れたことがありますか？



**働く女性の約8割が、ストレスによる美容・健康トラブルを経験。  
20代は「吹き出物ができる」、30代・40代は「胃痛」、50代は「肩こり」  
なかには「うつ」や「不正出血」など深刻なものも。**

Q5:ストレスが美容や健康に具体的にどのような表れましたか？【複数回答】【Q4で「YES」と回答した方のみ】

Q5:ストレスが美容や健康に具体的にどのような表れましたか？【全体】



【その他】の回答から一部抜粋

回答内容	年代
うつ	20代
不正出血	20代
じんましん	20代
めまい	20代
带状疱疹	30代
歯ざりし・突発性難聴	30代
口内炎	30代
アトピー	30代
鼻血	30代
口内炎	30代
関節痛	30代
円形脱毛症、胃腸炎	30代
突発性難聴	40代
円形脱毛症	40代
十二指腸潰瘍	40代
手湿疹	40代
軽鬱症状、頻脈。	40代
自律神経失調症	40代
アトピー	40代
十二指腸潰瘍	40代
金属アレルギー	50代

ストレスによる影響には、「なかなか疲れが抜けない」(44.4%)をはじめ、「胃痛がよくある」(43.3%)、「肩こりがある」(40.9%)など健康に関することが上位を占め、美容面での影響には、「吹き出物ができる」(37.7%)、「目の下にクマができる」(31.6%)などが上位にきました。なお、「その他」(11.6%)の回答のなかには、「不正出血」や「うつ」「じんましん」「带状疱疹」「突発性難聴」「円形脱毛症」など、深刻な症状を挙げた女性もいました。女性が、「エイジングケア」や「デトックス」に高い関心を持っているのは、こうした背景があるのかもしれませんが。また、年代別での特徴は、20代の「吹き出物ができる」の回答が61.6%で最も高い数値でした。20代女性は、吹き出物がストレスのシンボルともいえます。

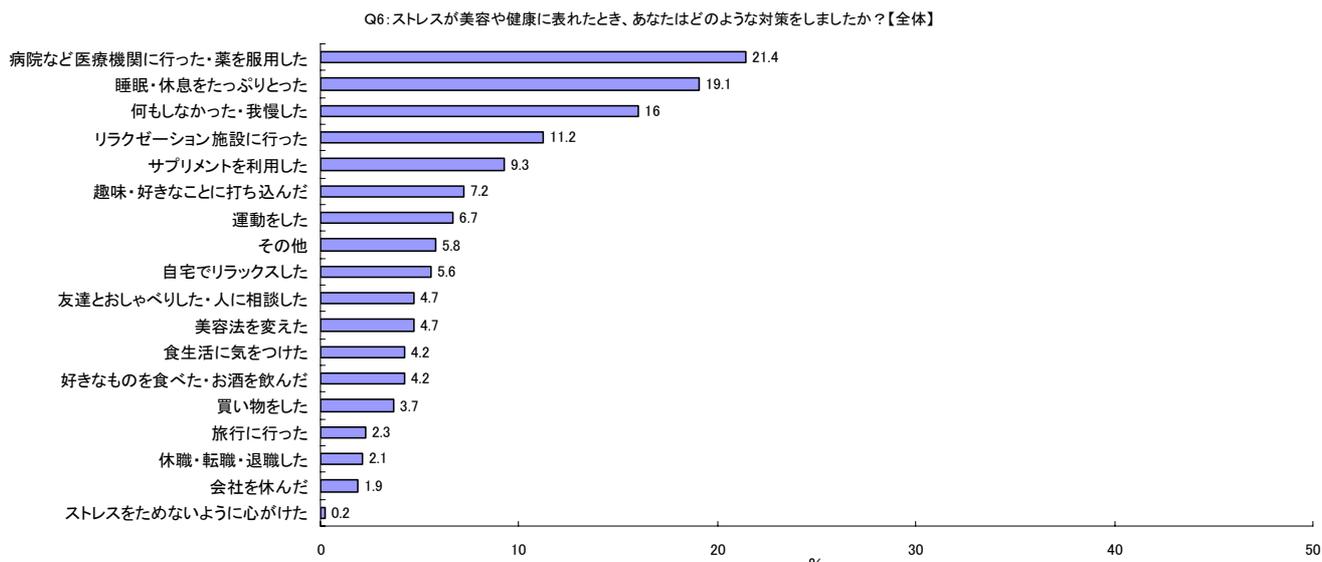
Q5:ストレスが美容や健康に具体的にどのように現れましたか？【複数回答】

項 目		全体	20代	30代	40代	50代	
1	なかなか疲れが抜けない	%	44.4	47.3	43.2	44.8	42.2
		カウント	191	53	48	47	43
2	胃痛がよくある	%	43.3	45.5	48.6	47.6	30.4
		カウント	186	51	54	50	31
3	肩こりがある	%	40.9	41.1	37.8	41.0	44.1
		カウント	176	46	42	43	45
4	寝つきが悪い、不眠ぎみ	%	38.1	36.6	35.1	39.0	42.2
		カウント	164	41	39	41	43
5	吹き出物ができる	%	37.7	61.6	45.0	30.5	10.8
		カウント	162	69	50	32	11
6	目の下にクマができる	%	31.6	34.8	31.5	30.5	29.4
		カウント	136	39	35	32	30
7	白髪が増える	%	30.7	8.9	27.0	49.5	39.2
		カウント	132	10	30	52	40
8	過食ぎみ	%	30.2	30.4	35.1	27.6	27.5
		カウント	130	34	39	29	28
9	いくら寝ても眠い	%	29.5	34.8	30.6	31.4	20.6
		カウント	127	39	34	33	21
10	体重が増える	%	29.1	27.7	32.4	30.5	25.5
		カウント	125	31	36	32	26
11	頭痛がよくある	%	28.8	33.9	32.4	28.6	19.6
		カウント	124	38	36	30	20
12	化粧のノリが悪い	%	27.7	35.7	29.7	19.0	25.5
		カウント	119	40	33	20	26
13	便秘ぎみ	%	17.9	18.8	17.1	12.4	23.5
		カウント	77	21	19	13	24
14	月経不順ぎみ	%	17.4	26.8	18.9	17.1	5.9
		カウント	75	30	21	18	6
15	肌がかさつく	%	16.7	17.0	21.6	14.3	13.7
		カウント	72	19	24	15	14
16	体重が減る	%	16.3	22.3	17.1	13.3	11.8
		カウント	70	25	19	14	12
17	肌がくすむ	%	16.0	11.6	18.0	16.2	18.6
		カウント	69	13	20	17	19
18	腰痛がある	%	15.6	14.3	15.3	15.2	17.6
		カウント	67	16	17	16	18
19	抜け毛が増える	%	14.2	11.6	13.5	15.2	16.7
		カウント	61	13	15	16	17
20	シワが増える	%	11.6	5.4	16.2	11.4	13.7
		カウント	50	6	18	12	14
21	急に汗をかくことがある	%	10.5	8.9	9.9	10.5	12.7
		カウント	45	10	11	11	13
	下痢ぎみ	%	10.5	8.9	9.0	14.3	9.8
		カウント	45	10	10	15	10
23	食欲減退ぎみ	%	8.6	17.9	8.1	3.8	3.9
		カウント	37	20	9	4	4
24	月経前症候群が悪化ぎみ	%	8.1	12.5	9.9	6.7	2.9
		カウント	35	14	11	7	3
25	毛穴が開いて目立つ	%	7.4	13.4	9.9	4.8	1.0
		カウント	32	15	11	5	1
26	シミが増える	%	7.2	2.7	6.3	8.6	11.8
		カウント	31	3	7	9	12
27	髪に艶がなくなる	%	6.5	4.5	8.1	5.7	7.8
		カウント	28	5	9	6	8
28	肌が脂っぽくなる	%	4.7	6.3	6.3	5.7	0.0
		カウント	20	7	7	6	0
29	その他	%	11.6	9.8	13.5	16.2	6.9
		カウント	50	11	15	17	7
集計母数		%	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
		カウント	430	112	111	105	102

Q6:「Q5」のように、ストレスが美容や健康に表れたとき、あなたはどのような対策をしましたか？  
 【Q4で「YES」と回答した方のみ】【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複数カテゴリーでカウント。）

回答内容		全体	20代	30代	40代	50代	
1	病院など医療機関に行った・薬を服用した	%	21.4	20.5	21.6	23.8	19.6
		カウント	92	23	24	25	20
2	睡眠・休息をたっぷりとした	%	19.1	22.3	18.9	23.8	10.8
		カウント	82	25	21	25	11
3	何もしなかった・我慢した	%	16.0	17.9	12.6	17.1	16.7
		カウント	69	20	14	18	17
4	リラクゼーション施設に行った (エステ・マッサージ・岩盤浴・温泉・スパなど)	%	11.2	7.1	14.4	9.5	13.7
		カウント	48	8	16	10	14
5	サプリメントを利用した	%	9.3	8.0	12.6	6.7	9.8
		カウント	40	9	14	7	10
6	趣味・好きなことに打ち込んだ	%	7.2	8.9	6.3	5.7	7.8
		カウント	31	10	7	6	8
7	運動をした	%	6.7	4.5	5.4	6.7	10.8
		カウント	29	5	6	7	11
8	その他	%	5.8	3.6	6.3	3.8	9.8
		カウント	25	4	7	4	10
9	自宅でリラックスした (お風呂・アロマ・音楽・読書など)	%	5.6	7.1	4.5	7.6	2.9
		カウント	24	8	5	8	3
10	友達とおしゃべりした・人に相談した	%	4.7	3.6	4.5	2.9	7.8
		カウント	20	4	5	3	8
11	美容法を変えた (化粧品を変える・お手入れを念入りにするなど)	%	4.7	7.1	9.0	1.0	1.0
		カウント	20	8	10	1	1
12	食生活に気をつけた(ダイエット含む)	%	4.2	5.4	6.3	3.8	1.0
		カウント	18	6	7	4	1
13	好きなものを食べた・お酒を飲んだ	%	4.2	2.7	2.7	3.8	7.8
		カウント	18	3	3	4	8
14	買い物をした	%	3.7	2.7	5.4	1.9	4.9
		カウント	16	3	6	2	5
15	旅行に行った	%	2.3	0.9	2.7	1.9	3.9
		カウント	10	1	3	2	4
16	休職・転職・退職した	%	2.1	3.6	2.7	1.9	0.0
		カウント	9	4	3	2	0
17	会社を休んだ	%	1.9	2.7	3.6	0.0	1.0
		カウント	8	3	4	0	1
18	ストレスをためないように心がけた	%	0.2	0.9	0.0	0.0	0.0
		カウント	1	1	0	0	0
集計母数		%	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
		カウント	430	112	111	105	102

**ストレスを「寝て」解消できるのは20代まで。  
 30代以上は病院へ駆け込み、薬が必要？**



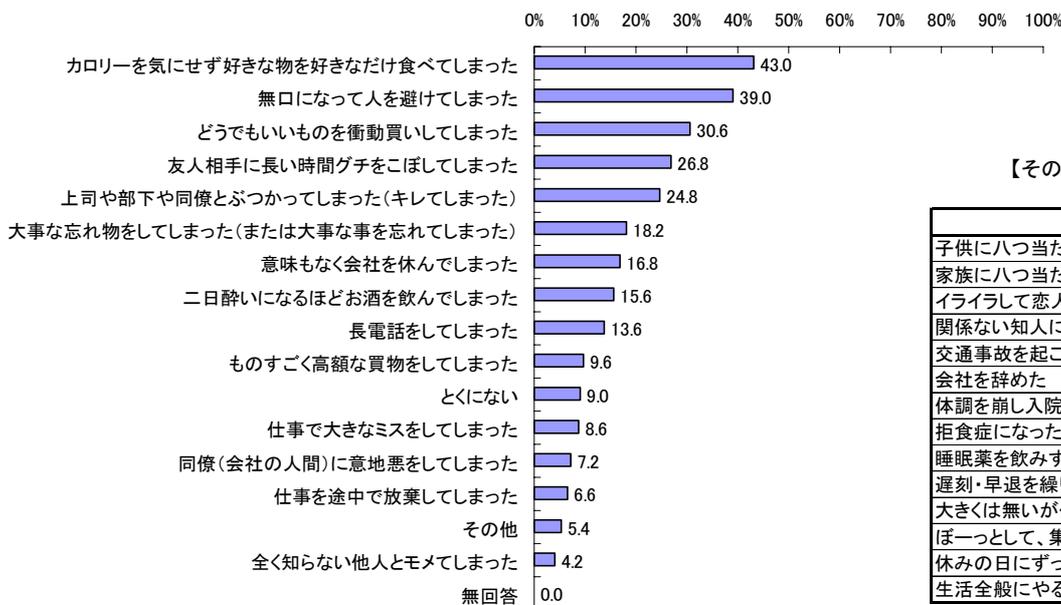
ストレスが美容や健康に表れたときに行なった対策第1位は、「病院など医療機関に行った・薬を服用した」(21.4%)でした。これは、Q5の回答で、「なかなか疲れが抜けない」「胃痛」「肩こり」「不眠ぎみ」、また「その他」の回答で「うつ」や「じんましん」など、健康面の影響が多いためだと思われます。年代別で見ると、20代では「睡眠・休息をたっぷりとした」(22.3%)で最多ですが、30代以上は「病院など医療機関に行った・薬を服用した」が1位に挙がりました。(30代 21.6%、40代 23.8%、50代 19.6%)40代のみ「睡眠・休息をたっぷりとした」と「病院など医療機関に行った・薬を服用した」が両方とも23.8%と同順位でしたが、全体的な傾向では、ストレスを「寝て」自力で解消できるのは20代までなのかもしれません。

Q7: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教えてください。【複数回答】

項目		全体	20代	30代	40代	50代	
1	カロリーを気にせず好きな物を好きだけ食べてしまった	%	43.0	51.2	47.2	36.0	37.6
		カウント	215	64	59	45	47
2	無口になって人を避けてしまった	%	39.0	50.4	42.4	32.0	31.2
		カウント	195	63	53	40	39
3	どうでもいいものを衝動買いしてしまった	%	30.6	32.0	33.6	28.8	28.0
		カウント	153	40	42	36	35
4	友人相手に長い時間グチをこぼしてしまった	%	26.8	34.4	28.8	23.2	20.8
		カウント	134	43	36	29	26
5	上司や部下や同僚とぶつかってしまった(キレてしまった)	%	24.8	23.2	28.0	29.6	18.4
		カウント	124	29	35	37	23
6	大事な忘れ物をしてしまった(または大事な事を忘れてしまった)	%	18.2	13.6	13.6	18.4	27.2
		カウント	91	17	17	23	34
7	意味もなく会社を休んでしまった	%	16.8	23.2	18.4	19.2	6.4
		カウント	84	29	23	24	8
8	二日酔いになるほどお酒を飲んでしまった	%	15.6	11.2	23.2	11.2	16.8
		カウント	78	14	29	14	21
9	長電話をしてしまった	%	13.6	16.0	12.8	11.2	14.4
		カウント	68	20	16	14	18
10	ものすごく高額な買物をしてしまった	%	9.6	7.2	10.4	9.6	11.2
		カウント	48	9	13	12	14
11	とくにない	%	9.0	6.4	5.6	12.0	12.0
		カウント	45	8	7	15	15
12	仕事で大きなミスをしてしまった	%	8.6	11.2	7.2	5.6	10.4
		カウント	43	14	9	7	13
13	同僚(会社の人間)に意地悪をしてしまった	%	7.2	8.0	8.0	7.2	5.6
		カウント	36	10	10	9	7
14	仕事を途中で放棄してしまった	%	6.6	10.4	5.6	8.0	2.4
		カウント	33	13	7	10	3
15	その他	%	5.4	4.8	8.8	5.6	2.4
		カウント	27	6	11	7	3
16	全く知らない他人とモメてしまった	%	4.2	2.4	5.6	8.0	0.8
		カウント	21	3	7	10	1
集計母数		%	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
		カウント	500	125	125	125	125

**食べることでストレス解消！カロリーなんて気にしてられません！**

Q7: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教えてください。



【その他】の回答から一部抜粋

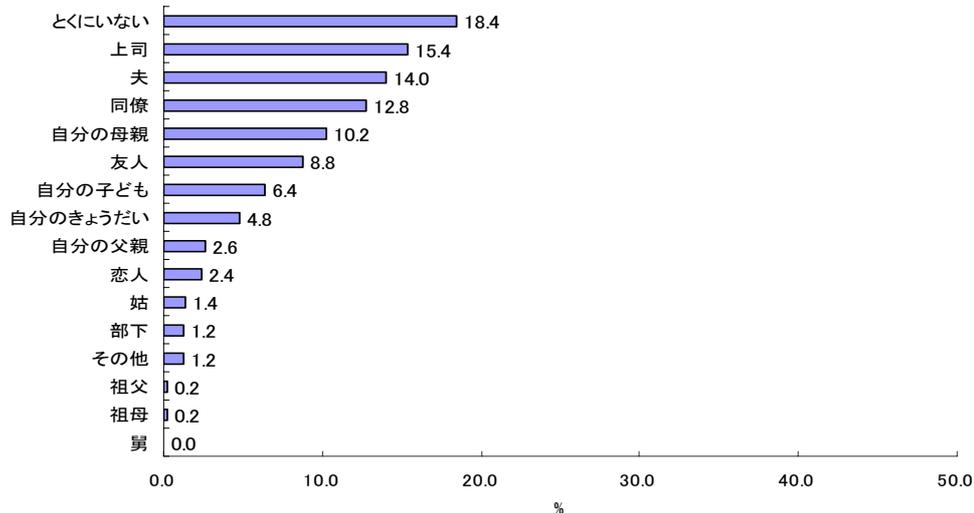
回答内容	年代
子供に八つ当たりしてしまった	40代
家族に八つ当たりした	20代
イライラして恋人に当たってしまった	20代
関係ない知人に八つ当たりしてしまった	30代
交通事故を起こした	30代
会社を辞めた	40代
体調を崩し入院	40代
拒食症になった	20代
睡眠薬を飲みすぎてしまった	30代
遅刻・早退を繰り返した	40代
大きくは無いが仕事でミスを連発してしまった	40代
ぼーっとして、集中力がなくなった	30代
休みの日にずっと寝ている	30代
生活全般にやる気が起きなくなった。	20代

「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」では、「カロリーを気にせず好きなものを好きだけ食べてしまった」(43.0%)が最も多く挙げられました。Q5の「ストレスが健康や美容にどのように表れましたか?」という質問で、「過食ぎみ」が全体の30.2%で8位だったことから、ストレスは食欲に表れやすいといえるのではないのでしょうか。また、2位に「無口になって人を避けてしまった」(39.0%)が挙げられていますが、ストレスの主な原因ともいえる「人間関係」を避け、無意識にストレスから身を守っているのかもしれない。

Q8:あなたの周囲で「ストレスがたまっているのだろうな」と思う人はいますか？それは誰ですか？  
最も「ストレスがたまっているのだろうな」と思う人を一人教えてください。

項 目		全体	20代	30代	40代	50代	
1	とくにいない	%	18.4	20.8	16.8	19.2	16.8
		カウント	92	26	21	24	21
2	上司	%	15.4	18.4	16.0	12.8	14.4
		カウント	77	23	20	16	18
3	夫	%	14.0	6.4	14.4	13.6	21.6
		カウント	70	8	18	17	27
4	同僚	%	12.8	12.8	12.8	16.8	8.8
		カウント	64	16	16	21	11
5	自分の母親	%	10.2	13.6	8.8	10.4	8.0
		カウント	51	17	11	13	10
6	友人	%	8.8	12.0	9.6	6.4	7.2
		カウント	44	15	12	8	9
7	自分の子ども	%	6.4	0.8	5.6	6.4	12.8
		カウント	32	1	7	8	16
8	自分のきょうだい	%	4.8	3.2	4.8	5.6	5.6
		カウント	24	4	6	7	7
9	自分の父親	%	2.6	4.8	3.2	2.4	0.0
		カウント	13	6	4	3	0
10	恋人	%	2.4	3.2	4.0	2.4	0.0
		カウント	12	4	5	3	0
11	姑	%	1.4	0.8	1.6	1.6	1.6
		カウント	7	1	2	2	2
12	部下	%	1.2	0.8	0.8	2.4	0.8
		カウント	6	1	1	3	1
	その他	%	1.2	1.6	0.8	0.0	2.4
		カウント	6	2	1	0	3
14	祖父	%	0.2	0.0	0.8	0.0	0.0
		カウント	1	0	1	0	0
	祖母	%	0.2	0.8	0.0	0.0	0.0
		カウント	1	1	0	0	0
16	舅	%	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		カウント	0	0	0	0	0
集計母数		%	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
		カウント	500	125	125	125	125

Q8: あなたの周囲で「ストレスが溜まっているのだろうな」と思う人はいますか？【全体】



**「ストレスがたまってそうな人」は「上司」(15.4%)  
立場上の責任や職場の人間関係などで「イライラ」しがち？**

周囲で最もストレスがたまっていそうな人は、「とくにいない」(18.4%)が1位で、強いていえば「上司」(15.4%)という結果がでました。上司がストレスをためてイライラしていると、職場環境によくない影響を及ぼしかねません。上司のストレスが部下に波及し、美容や健康に影響がでるほど、ストレスをためてしまう部下もでてしまうのかもしれない。

Q9: Q8で回答された方が「ストレスがたまっているだろうな」と思われた理由を教えてください。

【自由回答】(回答者数=408/集計母数=408 …Q8で「とくにいない」と回答した92名を除外。)

その人にストレスが溜まっている と思う理由	順位	2位	3位	4位	5位	6位	7位	8位	9位	10位	11位	12位		14位	
	Q9の回答	上司	夫	同僚	自分の母親	友人	自分の子ども	自分のきょうだい	自分の父親	恋人	姉	部下	その他	祖父	祖母
		全体	全体	全体	全体	全体	全体	全体	全体						
イライラしているから	%	20.8%	8.6%	10.9%	7.8%	6.8%	6.3%	8.3%	0.0%	16.7%	28.6%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
	カウント	16	6	7	4	3	2	2	0	2	2	0	0	0	0
会社の立場上	%	16.9%	1.4%	1.6%	0.0%	0.0%	3.1%	0.0%	0.0%	8.3%	0.0%	0.0%	16.7%	0.0%	0.0%
	カウント	13	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0
職場の人間関係に問題があるから	%	16.9%	2.9%	6.3%	0.0%	0.0%	3.1%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	16.7%	16.7%	0.0%	0.0%
	カウント	13	2	4	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0
態度や言葉づかいから	%	16.9%	10.0%	12.5%	9.8%	9.1%	28.1%	4.2%	7.7%	16.7%	0.0%	16.7%	16.7%	0.0%	100.0%
	カウント	13	7	8	5	4	9	1	1	2	0	1	1	0	1
忙しいから	%	9.1%	12.9%	4.7%	2.0%	6.8%	3.1%	12.5%	15.4%	25.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
	カウント	7	9	3	1	3	1	3	2	3	0	0	0	0	0
健康に問題があるから	%	3.9%	10.0%	6.3%	5.9%	11.4%	9.4%	16.7%	0.0%	8.3%	14.3%	16.7%	16.7%	0.0%	0.0%
	カウント	3	7	4	3	5	3	4	0	1	1	1	1	0	0
顔つきや表情の変化から	%	3.9%	1.4%	6.3%	0.0%	6.8%	0.0%	4.2%	0.0%	8.3%	0.0%	16.7%	0.0%	0.0%	0.0%
	カウント	3	1	4	0	3	0	1	0	1	0	1	0	0	0
疲れている様子から	%	3.9%	7.1%	1.6%	9.8%	4.5%	0.0%	4.2%	7.7%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
	カウント	3	5	1	5	2	0	1	1	0	0	0	0	0	0
仕事上の問題から	%	2.6%	17.1%	15.6%	3.9%	15.9%	9.4%	8.3%	15.4%	0.0%	0.0%	16.7%	0.0%	0.0%	0.0%
	カウント	2	12	10	2	7	3	2	2	0	0	1	0	0	0
いろいろ、なんとなく、とくになし	%	2.6%	2.9%	0.0%	0.0%	0.0%	6.3%	4.2%	0.0%	0.0%	0.0%	16.7%	0.0%	0.0%	0.0%
	カウント	2	2	0	0	0	2	1	0	0	0	1	0	0	0
タバコが増えたから	%	2.6%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
	カウント	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
患病っぽいから	%	0.0%	8.6%	15.6%	9.8%	6.8%	0.0%	4.2%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
	カウント	0	6	10	5	3	0	1	0	0	0	0	0	0	0
お酒が増えたから	%	0.0%	2.9%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	7.7%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
	カウント	0	2	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
経済的な問題があるから	%	0.0%	2.9%	0.0%	0.0%	2.3%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
	カウント	0	2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
家族関係や家庭の問題があるから	%	0.0%	2.9%	1.6%	35.3%	11.4%	18.8%	25.0%	30.8%	0.0%	42.9%	0.0%	16.7%	0.0%	0.0%
	カウント	0	2	1	18	5	6	6	4	0	3	0	1	0	0
自分と環境が同じ(似ている)だから	%	0.0%	1.4%	6.3%	2.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
	カウント	0	1	4	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
就職の問題から	%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	3.1%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
	カウント	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
受験の問題から	%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	6.3%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
	カウント	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0
ため息をつくから	%	0.0%	1.4%	1.6%	0.0%	2.3%	0.0%	0.0%	7.7%	8.3%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
	カウント	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0
美容面で変化があるから	%	0.0%	0.0%	1.6%	2.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
	カウント	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
抑圧や束縛があるから	%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	3.1%	4.2%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%
	カウント	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0
その他	%	0.0%	5.7%	7.8%	7.8%	11.4%	0.0%	4.2%	7.7%	8.3%	14.3%	0.0%	16.7%	0.0%	0.0%
	カウント	0	4	5	4	5	0	1	1	1	1	0	1	0	0
プライベートの人間関係で問題を抱えているから	%	0.0%	0.0%	0.0%	3.9%	4.5%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
	カウント	0	0	0	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
集計母数	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
	カウント	77	70	64	51	44	32	24	13	12	7	6	6	1	1

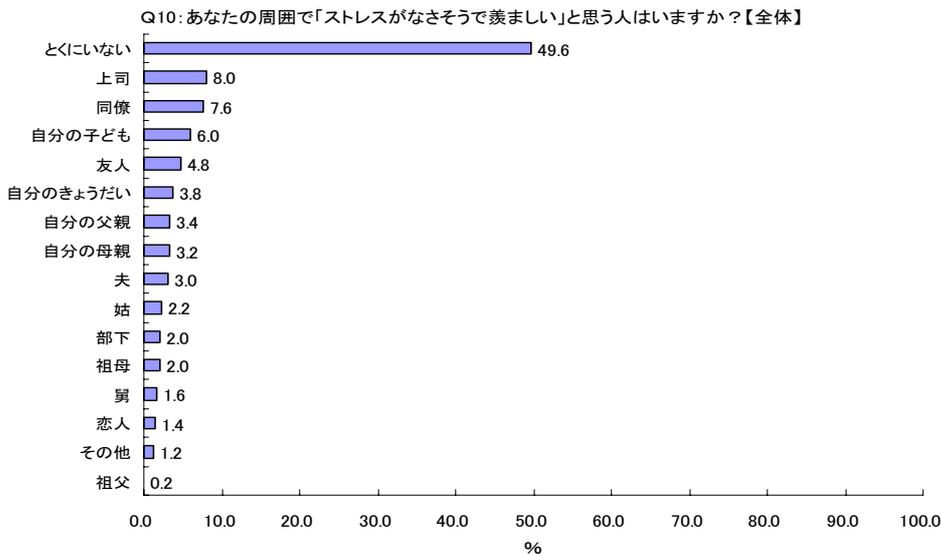
**部下は、しっかり見えています  
「イライラ」や「態度」ににじみでる、上司のストレス**

なぜ、その人に「ストレスがたまっているのだろうな」と思うのかを聞いたところ、最も多い理由は、「上司」の場合は「イライラしてるから」(20.8%)、「夫」の場合は「仕事上の問題から」(17.1%)が多く挙げられました。「上司」は「会社の立場上」(16.9%)や「職場の人間関係」(16.9%)でストレスがたまるだろうなと思われているとともに、「イライラ」していたり「態度や言葉遣い」(16.9%)などで、実際にストレス状態が周囲ににじみでてしまうのかもしれませんが。また、4位の「自分の母親」にストレスがたまっているのだろうなと思う理由には、「家族関係や家庭の問題があるから」(35.3%)が最も多く挙げられ、家庭の問題が母親に集中しがちなようです。

Q10: あなたの周囲で「ストレスが無さそうで羨ましい」と思う人はいますか？  
それは誰ですか？最も「ストレスが無さそうで羨ましい」と思う人を一人教えてください。

項目		全体	20代	30代	40代	50代	
1	とくにいない	%	49.6	53.6	51.2	47.2	46.4
		カウント	248	67	64	59	58
2	上司	%	8.0	11.2	7.2	8.0	5.6
		カウント	40	14	9	10	7
3	同僚	%	7.6	6.4	10.4	8.8	4.8
		カウント	38	8	13	11	6
4	自分の子ども	%	6.0	1.6	4.0	10.4	8.0
		カウント	30	2	5	13	10
5	友人	%	4.8	5.6	2.4	5.6	5.6
		カウント	24	7	3	7	7
6	自分のきょうだい	%	3.8	4.8	4.8	2.4	3.2
		カウント	19	6	6	3	4
7	自分の父親	%	3.4	3.2	5.6	1.6	3.2
		カウント	17	4	7	2	4
8	自分の母親	%	3.2	3.2	4.0	2.4	3.2
		カウント	16	4	5	3	4
9	夫	%	3.0	1.6	0.8	6.4	3.2
		カウント	15	2	1	8	4
10	姑	%	2.2	1.6	1.6	0.8	4.8
		カウント	11	2	2	1	6
11	部下	%	2.0	0.0	1.6	2.4	4.0
		カウント	10	0	2	3	5
	祖母	%	2.0	4.0	2.4	0.8	0.8
		カウント	10	5	3	1	1
13	舅	%	1.6	0.0	2.4	0.8	3.2
		カウント	8	0	3	1	4
14	恋人	%	1.4	2.4	0.0	1.6	1.6
		カウント	7	3	0	2	2
15	その他	%	1.2	0.0	1.6	0.8	2.4
		カウント	6	0	2	1	3
16	祖父	%	0.2	0.8	0.0	0.0	0.0
		カウント	1	1	0	0	0
集計母数		%	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
		カウント	500	125	125	125	125

特にいないが、強いていえば「上司」  
ストレスがたまっているのも「上司」(Q8)、  
「ストレスがなさそうで羨ましい人」も「上司」?

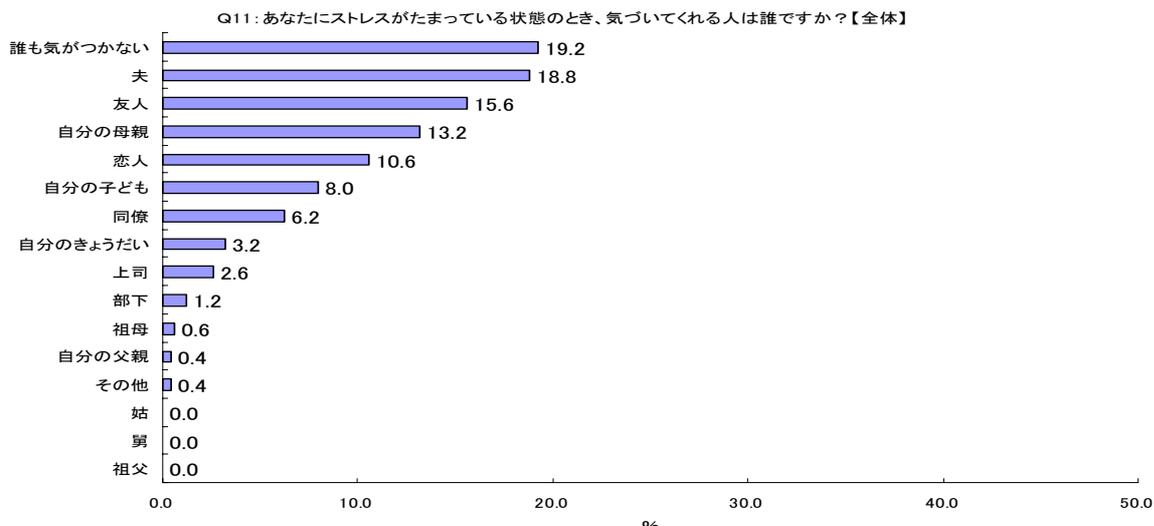


Q8と反対に、「ストレスがなさそうで羨ましい」と思う人を聞いたところ、やはり誰でもストレスを抱えているので「とくにいない」(49.6%)が最も多く挙げられましたが、強いていえば「上司」(8.0%)という結果がでました。働く女性にとって「上司」は、ストレスがあって大変だと思われる一方、ストレスがなさそうで羨ましい、とも思われ、印象は分かれました。

Q11:あなたにストレスがたまっている状態のとき、気づいてくれる人は誰ですか？  
最もよく気付いてくれる人を一人教えてください。

項 目		全体	20代	30代	40代	50代	
1	誰も気がつかない	%	19.2	16.8	22.4	14.4	23.2
		カウント	96	21	28	18	29
2	夫	%	18.8	10.4	20.8	24.0	20.0
		カウント	94	13	26	30	25
3	友人	%	15.6	13.6	16.0	16.0	16.8
		カウント	78	17	20	20	21
4	自分の母親	%	13.2	22.4	16.0	10.4	4.0
		カウント	66	28	20	13	5
5	恋人	%	10.6	17.6	12.0	7.2	5.6
		カウント	53	22	15	9	7
6	自分の子ども	%	8.0	0.8	3.2	11.2	16.8
		カウント	40	1	4	14	21
7	同僚	%	6.2	7.2	4.0	6.4	7.2
		カウント	31	9	5	8	9
8	自分のきょうだい	%	3.2	4.8	1.6	4.0	2.4
		カウント	16	6	2	5	3
9	上司	%	2.6	3.2	4.0	1.6	1.6
		カウント	13	4	5	2	2
10	部下	%	1.2	0.0	0.0	2.4	2.4
		カウント	6	0	0	3	3
11	祖母	%	0.6	2.4	0.0	0.0	0.0
		カウント	3	3	0	0	0
12	自分の父親	%	0.4	0.8	0.0	0.8	0.0
		カウント	2	1	0	1	0
	その他	%	0.4	0.0	0.0	1.6	0.0
		カウント	2	0	0	2	0
14	姑	%	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		カウント	0	0	0	0	0
	舅	%	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		カウント	0	0	0	0	0
	祖父	%	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		カウント	0	0	0	0	0
集計母数		%	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
		カウント	500	125	125	125	125

### 自分のストレスに「誰も気づいてくれない」！ ひとりでストレスを抱えている女性が全体の1位



「あなたにストレスがたまっている状態のとき、気づいてくれる人は誰ですか？」と尋ねたところ、「誰も気がつかない」(19.2%)がトップでした。Q4・Q5のように、ストレスによって美容・健康上のトラブルが出てしまう場合があるのに、身近な人にもなかなか気づいてもらえず、一人でストレスをため込んでいる女性が全体の約2割もいました。また、年代別でみると、20代では「自分の母親」(22.4%)が最多で、その他の年代では「夫」(30代 20.8%、40代24.0%、50代 20.0%)が上位にきました。近年、家族関係が希薄だと言われていますが、やはり最も身近な家族が救いになっているようです。

Q12: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】

<全体>

順位	金額	内容	年代
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
		退職と引越し	30代
		留学	30代
5	¥1,000,000	海外旅行	40代
		毛皮	50代
		エステ	50代
		宝石	50代
		宝石	20代
6	¥800,000	二輪免許を取りに行ってバイクを買うこと	20代
		パリ旅行	30代
		装飾品を買う	50代
7	¥700,000	単車	40代
8	¥600,000	時計	30代
9	¥520,000	海外長期旅行	50代
		エステ	20代
		買い物	30代
10	¥500,000	海外旅行	30代
		ブランドの時計を衝動買い	30代
		家族 両親兄弟と旅行	40代
		液晶テレビ	50代

**ストレス解消のためにかけた最高金額は500万円！  
お金をかけるストレス発散は「旅行・買い物・エステ」**

<年代別>

<20代>

順位	金額	内容
1	¥800,000	宝石 二輪免許を取りに行ってバイクを買うこと
2	¥500,000	エステ
3	¥400,000	海外旅行
4	¥300,000	海外旅行
5	¥250,000	海外旅行
6	¥200,000	貴金属 海外旅行
7	¥170,000	脱毛
8	¥160,000	洋服
9	¥100,000	海外旅行
10	¥90,000	買い物

<30代>

順位	金額	内容
1	¥2,000,000	ネット通販
2	¥1,000,000	退職と引越し
3	¥800,000	留学
4	¥600,000	パリ旅行
5	¥500,000	時計
6	¥400,000	買い物
7	¥300,000	海外旅行
8	¥250,000	海外旅行
9	¥200,000	海外旅行
10	¥100,000	洋服

<40代>

順位	金額	内容
1	¥3,000,000	ピアノ
2	¥1,700,000	宝石
3	¥1,000,000	海外旅行
4	¥700,000	単車
5	¥500,000	家族 両親兄弟と旅行
6	¥400,000	海外旅行
7	¥300,000	沖繩旅行
8	¥200,000	旅行
9	¥150,000	海外旅行
10	¥100,000	旅行

<50代>

順位	金額	内容
1	¥5,000,000	FX(為替の投資)
2	¥2,000,000	宝石
3	¥1,000,000	毛皮
4	¥800,000	エステ
5	¥520,000	宝石
6	¥500,000	装飾品を買う
7	¥350,000	海外長期旅行
8	¥300,000	液晶テレビ
9	¥230,000	健康食品のまとめ買い
10	¥200,000	洋服や靴やバッグ

働く女性が「ストレス解消のためにかけた最高金額」第1位は、「500万円、為替の投資」(50代)となりました。以下2位が「300万円、ピアノ」(40代)、「200万円、ネット通販」(30代)、「200万円、宝石」(50代)と続きました。上位10位の内容をおおまかにわけると、「旅行」「買い物」「エステ」が多く挙げられ、年代があがるにつれて経済的にゆとりがでるのか、費やせる金額も多くなるという結果がでました。