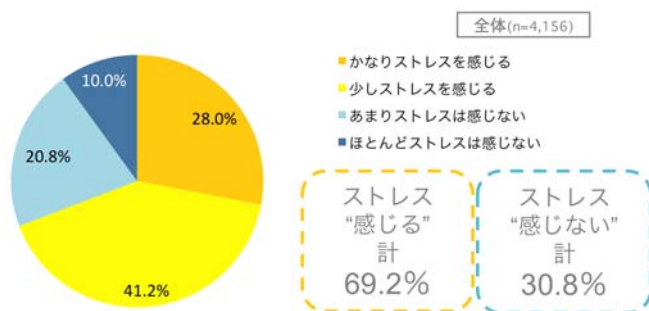


男性は「仕事」、女性は「夫婦間」の問題…“ストレス”の元に違い ～ストレスを“感じる”県の上位は東北・九州エリアに集中、“感じない”上位は高知・和歌山県～

国内1,200社超が利用する日用品流通の情報基盤を運営する株式会社プラネット(所在地:東京都港区、代表取締役社長:田上正勝)は、日用品にまつわるトピックスをお届けする『Fromプラネット』の第63号として、ストレスに関する意識調査の結果をご紹介します。バックナンバー http://www.planet-van.co.jp/news/from_planet.html



◆性年代別	0%				50%				100%				ストレス“感じる”計	ストレス“感じない”計
	かなり	少し	あまり	ほとんど	かなり	少し	あまり	ほとんど	かなり	少し	あまり	ほとんど		
全体(n=4156)	28	41.2	20.8	10.0	69.2	30.8								
男性(n=2503)	24.6	39.5	23.6	12.3	64.1	35.9								
女性(n=1653)	33.2	43.7	16.6	5.5	76.9	23.1								
男性-20代(n=39)	20.5	30.8	17.9	30.8	51.3	48.7								
男性-30代(n=183)	35	36.6	17.5	10.9	71.6	28.4								
男性-40代(n=560)	33.2	40.5	18.4	7.9	73.7	26.3								
男性-50代(n=837)	31.4	44	16.7	7.9	75.4	24.6								
男性-60代(n=601)	12.6	36.8	32.3	18.3	49.4	50.6								
男性-70代以上(n=283)	6.7	32.9	40.3	20.1	39.6	60.4								
女性-20代(n=67)	26.9	46.2	19.4	7.5	73.1	26.9								
女性-30代(n=252)	36.9	42.1	13.5	7.5	79.0	21.0								
女性-40代(n=569)	39.9	42.8	12.7	6.6	82.7	17.3								
女性-50代(n=488)	32.2	46.5	17	4.8	78.7	21.3								
女性-60代(n=225)	20.9	43.1	23.6	12.4	64.0	36.0								
女性-70代以上(n=52)	13.5	30.8	38.4	17.3	44.3	55.7								

◆県別ランキング(トップ10)

【かなりストレスを感じる】			【ほとんどストレスは感じない】		
1位	岩手県(n=23)	52.2	1位	高知県(n=12)	33.3
2位	青森県(n=39)	46.2	2位	和歌山県(n=36)	27.8
3位	栃木県(n=35)	45.7	3位	山梨県(n=27)	22.2
4位	大分県(n=22)	45.5	4位	岐阜県(n=55)	18.2
5位	佐賀県(n=14)	42.9	5位	愛媛県(n=50)	16.0
6位	山形県(n=21)	42.9	6位	滋賀県(n=38)	13.2
7位	熊本県(n=26)	38.4	7位	長崎県(n=16)	12.5
8位	秋田県(n=29)	38.0	8位	埼玉県(n=298)	12.4
9位	島根県(n=14)	35.8	9位	京都府(n=89)	12.4
10位	鳥取県(n=17)	35.3	10位	広島県(n=68)	11.8
	(n=30未満は参考値)	(%)		(n=30未満は参考値)	(%)

表1「あなたはふだんストレスを感じることはありませんか」についての回答

調査機関: インターワイヤード株式会社が運営するネットリサーチ『DIMSDRIVE』実施のアンケート「ストレス」。
期間: 2017年4月27日～5月12日、DIMSDRIVE モニター4,156人が回答。表2～表6、エピソードも同アンケートです。

■ ふだんストレスを感じている人は7割 40代女性では8割超も

2017年も6月になりました。新しい生活に慣れると同時に、心身の疲れが出てくる頃です。今回は「心の疲労」とも言える、ストレスをテーマにアンケートを実施。ストレスを感じるシーンやたまったストレスの解消法などについてまとめました。

最初に、ふだんストレスを感じるかどうかを聞きました。すると、「かなりストレスを感じる」と「少しストレスを感じる」を合わせたストレスを“感じる”計は69.2%。約7割の人が、何らかのストレスを感じているとわかりました。男性と女性を比べると、男性では“感じる”計が64.1%であるのに対して、女性では76.9%。女性のほうが10%以上高く、4人に3人以上がストレスを感じていました。

性年代別に見ると、男女ともに年代とともに高くなっていき、40代・50代でピークに。60代以降で下降していく傾向が見られました。男性では50代で75.4%、女性では40代で82.7%と最も高く、仕事でも家庭でも忙しく責任の増える“働き盛り”の年代でストレスが強くなっていると考えられます。女性の40代は、全性年代の中で“感じる”計が最も高く、さらに「かなりストレスを感じる」の数値も39.9%と、約4割に。この年代の女性のストレスの強さがうかがえます。

■ “ストレス県”1位は岩手、2位は青森 上位8位までに東北・九州から7県が

ストレスを感じるか感じないかに地域差はあるのか、県別ランキングを調べました。回答者数(n)の少ない県もあるので参考値として紹介します。

「かなりストレスを感じる」と答えた人の割合が最も多かったのは岩手県で、52.2%。全体の28.0%を24ptも上回る数値で、上位県のストレスの強さがわかります。次いで、青森県、栃木県の順でした。栃木県を除くと、上位8位までを東北と九州エリアが占めていました。また、9位の島根県、10位の鳥取県は、人口が全国で2番目に少ない県と、最も少ない県(2016年10月1日現在)。一般的に、都市部のほうがストレスを感じる人が多いのではないかと考えられていましたが、そのイメージをくつがえすような結果になりました。

反対に「ほとんどストレスは感じない」の割合が最も高かったのは高知県、次いで和歌山県でした。

■ 男性は「仕事」、女性は「プライベート」の場面でストレスを感じやすい



表2 「どこで、どんなときにストレスを感じる人が多いですか」についての回答

性別	順位	項目	割合 (%)
【男性】	1位	仕事が思うように進まないとき	41.1
	2位	仕事が忙しいとき	33.7
	3位	将来の不安を感じたとき	33.0
	4位	家計などお金に関すること	29.5
	5位	上司、同僚、部下との人間関係がうまくいかないとき	27.2
【女性】	1位	将来の不安を感じたとき	44.3
	2位	家計などお金に関すること	43.4
	3位	夫婦・パートナーとのトラブル	32.1
	4位	眠れない/睡眠不足など	30.9
	5位	家事をしなければいけないとき	30.1

表3 「どこで、どんなときにストレスを感じる人が多いですか」についての回答(男女別順位)

次に、どんなときにストレスを感じるかを聞きました(表2)。すると、最も多かったのは、「将来の不安を感じたとき」38.0%。次いで、「家計などお金に関すること」35.6%、「仕事が思うように進まないとき」33.1%の順でした。人間関係やプライベートの事よりも、将来や生活上の不安、仕事に関する事でストレスを感じる人が多いようです。

しかし、男女差に注目すると、「プライベート」カテゴリではすべての項目で女性の数値が男性を上回っていました。特に「家事をしなければいけないとき」の項目で男女差が大きく、全項目中、男女差が22.8%と最高値でした。これに対して、「仕事」カテゴリでは、男性の数値が女性を上回った項目が多くなりました。女性は、「仕事」よりも「プライベート」の場面でストレスを感じる事が多く、男性はその逆と言えます。

さらに、男女別の順位(表3)を詳しく見ていくと、男性では、1位と2位に「仕事」の項目、また5位にも職場の人間関係の項目が入りました。一方、女性では、1位と2位は全体と同じく将来やお金に関する項目ですが、3位に「夫婦・パートナーとのトラブル」、5位に「家事をしなければいけないとき」と、「プライベート」の項目がランクイン。5位内に「仕事」の項目はなく、「仕事」の項目が多い男性とは対照的です。何によりストレスを感じやすいのか、男女の社会的役割や価値観の違いが見えてくるようです。

■ 30代~50代男性に重い仕事の負担、女性の“家事ストレス”は30・40代で高まる

	夫婦・パートナーとのトラブル	家事をしなければいけないとき	仕事が思うように進まないとき	上司、同僚、部下との人間関係がうまくいかないとき	(SNSなどの)他人の書き込み	将来の不安を感じたとき
全体(n=2874)	26.9	17.4	33.1	23.9	3.9	38.0
男性(n=1604)	22.8	7.3	41.1	27.2	3.1	33.0
女性(n=1270)	32.1	30.1	22.9	19.8	5.0	44.3
男性-20代(n=20)※	0.0	5.0	25.0	25.0	5.0	25.0
男性-30代(n=131)	13.7	9.9	43.5	29.8	7.6	26.0
男性-40代(n=413)	18.2	7.3	48.4	32.4	5.8	31.2
男性-50代(n=631)	24.1	5.7	47.4	33.8	1.7	30.7
男性-60代(n=297)	25.9	8.8	29.3	14.8	1.0	41.4
男性-70代以上(n=112)	39.3	9.8	9.8	0.9	0.9	39.3
女性-20代(n=49)	14.3	22.4	28.6	26.5	10.2	46.9
女性-30代(n=199)	28.6	33.7	26.6	18.6	10.6	37.7
女性-40代(n=471)	32.5	32.5	25.7	22.7	5.3	41.6
女性-50代(n=384)	32.6	29.2	24.0	21.9	2.6	51.0
女性-60代(n=144)	39.6	26.4	7.6	6.9	1.4	44.4
女性-70代以上(n=23)※	39.1	4.3	0.0	0.0	0.0	39.1

※n=30未満は参考値 (%)

■全体+5% ■全体-5%

表4 「どこで、どんなときにストレスを感じる人が多いですか」についての回答(性年代別ピックアップ)

前調査の結果を、さらに性年代別に見ていきました。すると、「夫婦・パートナーとのトラブル」については、女性の40代~60代で特に高く、年代とともに上昇する傾向がありました。男性でも、70代以上では39.3%と、急上昇。理由としては、退職し夫婦で過ごす時間が増えることが考えられます。一方、「家事をしなければいけないとき」では、年代によって緩やかな変動が見られました。女性の“家事ストレス”は30代・40代で30%超に。一方、男性でも、30代と70代以上では1割近くになっています。“家事をやってほしい”という女性からのプレッシャーがあるのかもしれませんが。

「仕事が思うように進まないとき」「上司、同僚、部下との人間関係がうまくいかないとき」は、男性の30代~50代で特に高くなっていました。中でも「仕事が思うように進まないとき」は、40代で5割近くに。男性にとって、仕事の負担が特に重く感じられる年代と言えます。

注目したいのは、SNSなどの「他人の書き込み」でストレスを感じる人が、20代・30代の女性に多くなっていること。SNSの書き込みに一喜一憂する様子が思い浮かびますが、若年層の女性にとってSNSの存在が大きいことがうかがえます。

■ ストレス解消法は「寝る」が最多…次いで、男性は「お酒」、女性は「食べる」

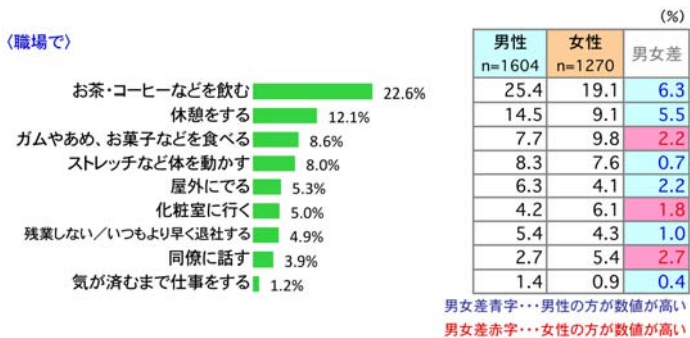
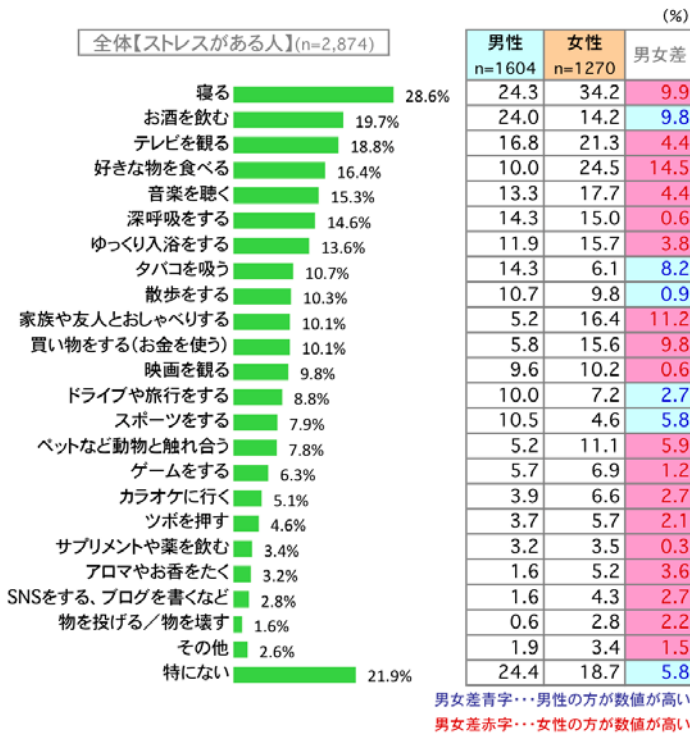


表5 「ストレスを感じたとき、どのように解消・発散していますか」についての回答

今回は、ストレスを感じたとき、どのように解消・発散しているかを聞きました。すると、最も多かったのは「寝る」の28.6%で、男女ともに1位。特に女性では34.2%と男性の数値を大きく上回り、女性の3人に1人が「寝る」ことでストレス解消をはかっていることがわかります。さらに男女別に見ると、男性と女性とは順位が異なりました。男性では、2位「お酒を飲む」24.0%、3位「テレビを観る」16.8%、「深呼吸をする」「タバコを吸う」が14.3%と同率4位。一方、女性の2位は「好きな物を食べる」24.5%、3位「テレビを観る」21.3%、4位「音楽を聴く」17.7%、5位「家族や友人とおしゃべりする」16.4%と続きました。「好きな物を食べる」「家族や友人とおしゃべりする」は、特に男性との差が大きく、男女差は10%以上。反対に、「お酒を飲む」「タバコを吸う」は、男性の数値が女性を大きく上回っていました。男性は酒やタバコなどの嗜好品で、女性は酒やタバコに代わる好きな食べ物で、ストレス解消をはかる人が多いようです。

職場での解消・発散法を見ていくと、「お茶・コーヒーなどを飲む」が22.6%で1位。「休憩をする」12.1%、「ガムやあめ、お菓子などを食べる」8.6%と続きました。勤務中は、嗜好品やおやつで気分転換し、ストレス解消をはかっていることがわかります。中でも「お茶・コーヒーなど」は男性のほうが、「ガムやあめ、お菓子など」は女性のほうが多くなっていました。

仕事のストレスを軽減するには早く仕事を切り上げて帰るのがいちばんという気がしますが、「残業しない/いつもより早く退社する」は、4.9%。男性ではさらに低く、わずか2.7%でした。なかなか本質的な解決は難しいようです。

■ 特に20代女性に多いストレス解消法は、「買い物」「カラオケ」「SNS」

	好きな物を食べる	お酒を飲む	SNSをする、ブログを書くなど	買い物をする(お金を使う)	カラオケに行く	化粧室に行く	同僚に話す
全体(n=2874)	16.4	19.7	2.8	10.1	5.1	5.0	3.9
男性(n=1604)	10.0	24.0	1.6	5.8	3.9	4.2	2.7
女性(n=1270)	24.5	14.2	4.3	15.6	6.6	6.1	5.4
男性-20代(n=20)※	15.0	20.0	0.0	10.0	0.0	10.0	10.0
男性-30代(n=131)	13.7	14.5	4.6	13.7	6.1	6.1	9.2
男性-40代(n=413)	12.1	22.0	1.7	6.3	3.9	5.3	1.9
男性-50代(n=631)	10.5	26.3	1.4	4.3	3.5	4.6	2.4
男性-60代(n=297)	5.4	25.6	1.3	5.7	3.0	2.4	1.7
男性-70代以上(n=112)	7.1	25.9	0.0	2.7	6.3	0.0	0.9
女性-20代(n=49)	32.7	6.1	20.4	34.7	20.4	6.1	10.2
女性-30代(n=199)	29.1	13.6	5.5	17.1	11.1	8.0	4.0
女性-40代(n=471)	23.4	16.6	4.9	14.0	5.5	7.2	5.3
女性-50代(n=384)	25.0	14.6	1.8	14.6	5.7	6.0	6.5
女性-60代(n=144)	19.4	10.4	2.1	16.7	2.8	0.7	3.5
女性-70代以上(n=23)※	13.0	4.3	4.3	4.3	0.0	0.0	0.0

※n=30未満は参考値 (%)

表6 「ストレスを感じたとき、どのように解消・発散していますか」についての回答(性年代別ピックアップ)

前調査の結果をさらに性年代別に見ていきました。女性で高かった「好きな物を食べる」は、特に女性の20代~50代で高く、男性の50代以上では低くなっていました。対照的に、「お酒を飲む」は特に男性の50代以上で高くなっていました。

注目したいのは、「SNSをする、ブログを書くなど」が女性の20代で突出して高くなっていること。他の性年代では1ヶタなのに、20.1%と2割になっています。前の調査では、20代女性にはSNSでの「他人の書き込み」の書き込みの書き込みの書き込みのためにSNSを利用し、そこでの反応がストレスの元にもなっている…そんな現代の若者らしい状況がうかがえます。女性の20代・30代では、「買い物をする」「カラオケに

行く」の項目も高くなっていました。

職場での解消法では、「同僚に話す」の項目が、男性では30代で、女性では20代で、他の年代に比べ高くなっていました。職場の同僚との仲間意識や距離感というものが、年齢につれて変わっていくことを表しているのかもしれませんが。

■ 大声で歌う、童心に帰って泥遊び、「ケ・セラ・セラ」でストレスをためない！

最後に、おすすめのストレス解消法を聞きました。その中から、ユニークなものをご紹介します。

《 私流、おすすめストレス解消法 》

- 100円ショップで自然塩を買って一袋全部入浴剤代わりに使う。ストレス解消と健康増進の一石二鳥の気持ちになる。(男性・40代)
- 2年前に、勇気を振りしぼって初めて“1人カラオケ”に行き、2時間たっぷり誰に気を遣うこともなく、自分の好きな曲だけを熱唱！これはスッキリしました。(女性・40代)
- イラッとしたときはひたすら歩きます。ふだんの散歩以上の速度で何も考えずに、これ以上速度が出ないというまで歩きたいだけ歩くと、そのうちおさまってくることが多いので。(女性・40代)
- スーパーなどで半額商品を買えたり、安く買い物できたりすると、ストレス発散になります。(女性・30代)
- 高級スイーツをたくさん買って帰って、家族に分けたりせず、一人で全部食べてしまいます。(男性・40代)
- 干潟や、水を抜いてドロドロの地面が見えている池などに入って泥遊びをする。衣服が汚れないように、胴付き長靴やビニール手袋、フード付き雨合羽を着用して、子どもの頃を思い出しながら遊びます。(男性・50代)
- 一人で車を運転中、好きな曲を大声で歌ったり、交通マナーの悪い人や車の実況、ふだん言えないことを大声で言う。しかしドライブレコーダーを付けているので、何かあって警察に確認されたら恥ずかしい。(女性・50代)

大声で歌ったり、ひたすら歩いたり、泥遊びをしたり…ふだんかけているブレーキを外し、夢中になってわれを忘れることがストレス解消の秘訣のようです。さらに、ストレスをためないための心がけやモットーを聞きました。

《 ストレスをためないための心がけや人生訓 》

- あまり気にしない。他人は他人、自分は自分。(女性・40代)
- 朝起きたら「ケ・セラ・セラ」を3回唱える。(男性・70代以上)
- 人間万事塞翁が馬、くよくよしても始まらないと考えるようにしている。(男性・60代)
- 明日は明日の風が吹く。(男性・50代)
- 「毎日楽しいと一生楽しい」をモットーに、ポジティブシンキングで暮らすこと。(女性・60代)
- ストレスがあまりない先輩の話によると、何でも楽しむことが大切らしいです。トラブルも1回しかない人生だと考えると、楽しいアトラクションのように感じるのだとか。(女性・20代)
- どんないやなことであっても、悩みは1日寝れば半分に。2日寝れば4分の1、3日寝れば8分の1に…10日も寝れば忘れる。(男性・60代)
- 30年前に初詣でおみくじを引いたら、「過ぎたる繰り言取り越し苦労は神から授かる身を破る」と書かれていた。以後人生訓としている。(男性・70代以上)

「ケ・セラ・セラ」(なるようになる)「人間万事塞翁が馬」「明日は明日の風が吹く」などは、多くの人が挙げていた言葉です。格言やことわざなど、広く伝わる言葉にはやはり力があるのだとあらためて感じさせられました。そのほかにも、含蓄のある言葉、味わい深いコメントの数々が寄せられました。ストレスをためない毎日を送るヒントとして参考にしてみてください。

株式会社プラネットとは <http://www.planet-van.co.jp/>

メーカー、卸売業、小売業がサプライチェーンとして連携し、生活者へのサービス向上を目指して進化を続ける日本の消費財流通を、情報インフラ運営で支えている上場企業(証券コード2391)です。

From プラネットとは http://www.planet-van.co.jp/news/from_planet.html

株式会社プラネットが発信しているニュースレターです。日用品に関する、旬なトピックスや意外な利用シーンなどをご紹介します。

本件に関するお問い合わせ先

(感想や取り上げてもらいたいテーマなどお寄せください)

株式会社プラネット 経営本部 経営企画部(角田、岡田)

Tel : 03-6432-0482 / E-mail : keiei@planet-van.co.jp