

## 〈働く女性のストレスと睡眠に関する意識調査報告〉

### ストレスが睡眠に影響!?

# 働く女性の8割が「ストレスを実感」し、「睡眠の不足や質の悪さは心身に悪影響」 快眠のための工夫は「ゆっくり入浴」

株式会社マンダム(本社:大阪市 社長執行役員:西村元延 以下マンダム)では、20~50代の働く女性を対象に、ストレスと睡眠に関する意識調査を実施しました。

仕事、家庭、恋愛、育児、友人たちとの付き合いと、様々なシーンで頑張る働く女性たち。決して楽しいばかりではない環境の中、彼女たちがさらされているストレスの実態と睡眠状況が明らかになりましたのでご報告いたします。

【調査概要】 時期:2016年3月 エリア:首都圏および京阪神  
対象:20~50代の働く女性 20代 n=212、30代 n=213、40代 n=215、50代 n=207  
方法:インターネット調査

## 【調査結果ダイジェスト】

### 1.働く女性のストレスと要因

- ①働く女性の8割がストレスを実感。主なストレス要因は「職場の人間関係」と「お金」。  
年代別ストレス要因は、20代は職場の問題が中心。40代になると、家庭・将来の問題が増加。

働く女性の80.9%がストレスを感じており、若いほど割合が高い結果に。主なストレスの要因は「職場の人間関係」44.4%、「収入・お金に関すること」31.8%。年代別では20代は職場に関することが多く、年代が上がると、家庭に関する問題や将来・体調に関することの割合が増え、ストレス要因が多様化する傾向が見られました。

### 2.働く女性のストレスと睡眠

- ①ストレスが睡眠に影響!?ストレスを感じている人の睡眠は6時間を超えず。睡眠満足度も低い結果に。

ストレスと睡眠時間の関係のみたところ、ストレスを感じていると6時間を超える睡眠がとりにくい傾向が見られました。また、ストレスを感じている人は、ストレスを感じていない人に比べ現在の睡眠に不満をもつ割合が高く、ストレスの有無が睡眠満足度にも影響している傾向が見られました。

### 3.働く女性の睡眠と心身

- ①働く女性の8割弱が「睡眠の不足や質の悪さは心身に悪影響を与える」。  
悪影響の内容は、若いうちは「心(イライラ)」、年長者は「身(疲れ)」と年代によって変わる傾向。

76.6%の女性が睡眠不調(睡眠不足、睡眠の質が悪いなど)は心身に悪影響があると考えており、特に身体の疲れや集中力の欠如に影響するようです。年代別では20代は他年代に比べイライラする、気分が落ち込むなど感情面に影響が大きく、年代が上がるほど疲れ・体調不調の割合が高くなる傾向が見られました。

### 4.働く女性の快眠のための工夫

- ①入浴と寝室環境が快眠のポイント!?よい睡眠への工夫 1位「ゆっくりと入浴」、2位「寝具選び」、3位「寝室の環境」。  
②心地のよい眠りにつくために。就寝前に癒されそうなマッサージ部位は「頭部から首・肩にかけて」。

働く女性は、入浴や寝具選び、寝室の環境を整えるなど、快眠のためにいろいろな工夫をしていることがわかりました。また、就寝前のマッサージで癒されそうな部位を聞いたところ、「肩」「首」「頭皮やこめかみ」がTOP3に。頭部から首・肩にかけてが心地よい眠りにつながると考えているようです。

なお、マンダムでは、2010年より、睡眠の質と美容の関係に着目した睡眠美容という新しい分野での研究開発を行っております。自分磨きの時間が不足しがちな忙しい大人の女性に、眠りのちからで内面からの美しさを引き出す、新しい美容習慣「睡眠美活」の提案と情報発信をしています。(美と眠りの情報サイト「美sleep.jp」 <https://be-sleep.jp/>)

この件に関するお問い合わせ先

株式会社マンダム  
PR担当

●大阪本社 奥田/佐藤  
●東京オフィス 下川/萩原/村上/加藤  
●プレスメール: [press@mandom.co.jp](mailto:press@mandom.co.jp)

TEL.06-6767-5021 FAX.06-6767-5041  
TEL.03-5766-2485 FAX.03-5766-2486

## 1.働く女性のストレスと要因

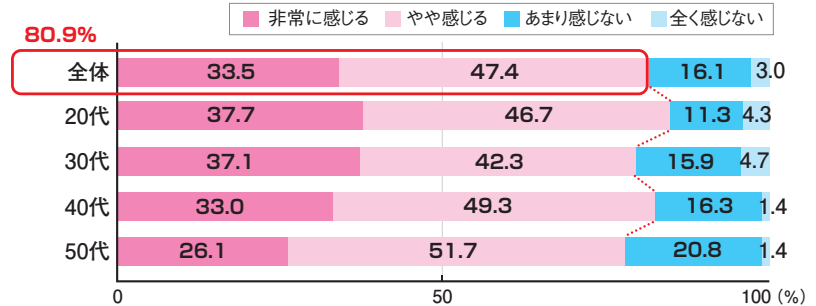
①働く女性の8割がストレスを実感。主なストレス要因は「職場の人間関係」と「お金」。  
年代別ストレス要因は、20代は職場の問題が中心。40代になると、家庭・将来の問題が増加。

### ①-1 【ストレスの実感】

働く女性の実に80.9%が何らかのストレスを感じていることがわかりました。また年代別に比較すると、若い女性の方がストレスを「非常に感じる」と回答したポイントが高くなっており、ストレスに対してより敏感に反応する傾向が見られました。

#### Q1-1 現在、ストレスを感じることはありますか？

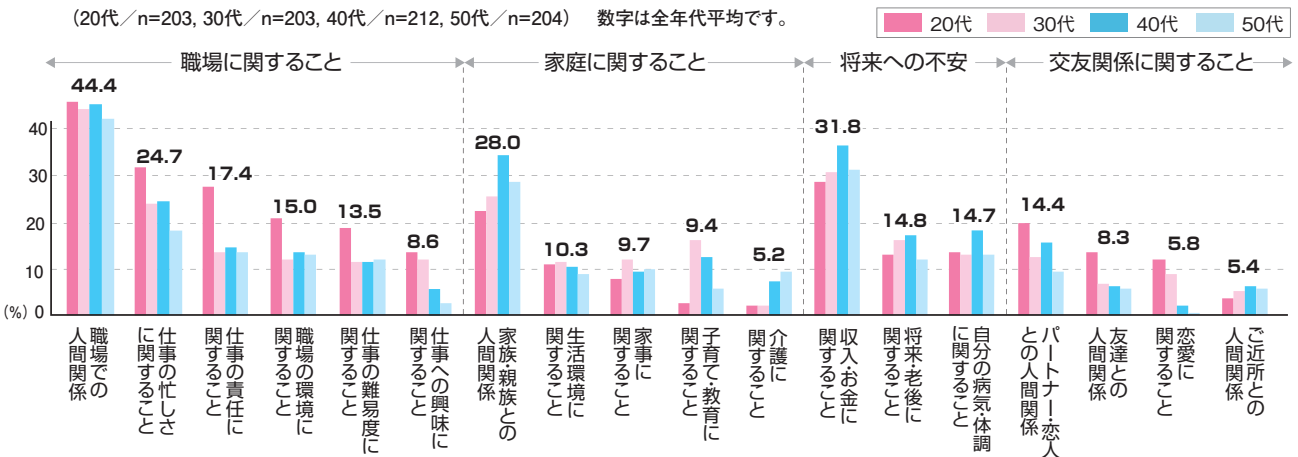
(20代/n=212, 30代/n=213, 40代/n=215, 50代/n=207)



### ①-2 【ストレスの要因】

#### Q1-2 あなたのストレスの要因になっていると思うものを選んでください。

(20代/n=203, 30代/n=203, 40代/n=212, 50代/n=204) 数字は全年代平均です。



#### 20代のストレス要因

1位	職場での人間関係	45.8%
2位	仕事の忙しさに関すること	32.0%
3位	収入・お金に関すること	28.6%

#### 30～50代のストレス要因

	30代	40代	50代	
1位	職場での人間関係	44.3%	45.3%	42.2%
2位	収入・お金に関すること	30.5%	36.3%	31.4%
3位	家族・親族との人間関係	25.6%	34.4%	28.9%

ストレスの原因は1位「職場での人間関係」、2位「収入・お金に関すること」、3位「家族・親族との人間関係」でした。年代別の傾向としては、20代と30～50代で大きく分かれました。

20代では職場に関するストレスの全ての項目で他の年代よりも高いポイントとなり、社会人生活のスタートで慣れない仕事に奮闘する姿が想像できます。

一方、30代以降では、2位「収入・お金に関すること」、3位「家族・親族との人間関係」に高ポイントが付き、仕事だけではないストレスが散見されます。中でも40代はストレス要因の1位から3位全てに高ポイントがついており、多様なストレスの中に身を置く年代だと言えます。

厚生労働省の調査(※)では、2014年の女性の平均初婚年齢が29.4歳となっており、このことから現代女性は20代は仕事と自分中心の生活を送る時期、そして結婚・出産など家庭を築く時期を経て、年を重ねるごとに育児の悩みや、親の介護、老後も含めた将来のことを考えていく時期に変化するという人生の歩みが想定されます。その時々々の生活環境の変化に伴い、ストレスの要因も変化していくようです。 ※厚生労働省 2014年人口動態統計月報年計より

### ストレス要因エピソード(FAから抜粋)

- ストレスをぶつけてくる上司でこちらもストレスが溜まる。(20代)
- 残業が続くと仕事と育児の両立ができない、子供も機嫌が悪くイライラする。(30代)
- 義父母との同居で、義父が何かにつけ干渉してくる。心の休みがない状態。(40代)
- 仕事、家事、介護で自由時間がない。教育費等で経済的に余裕がない。(50代)

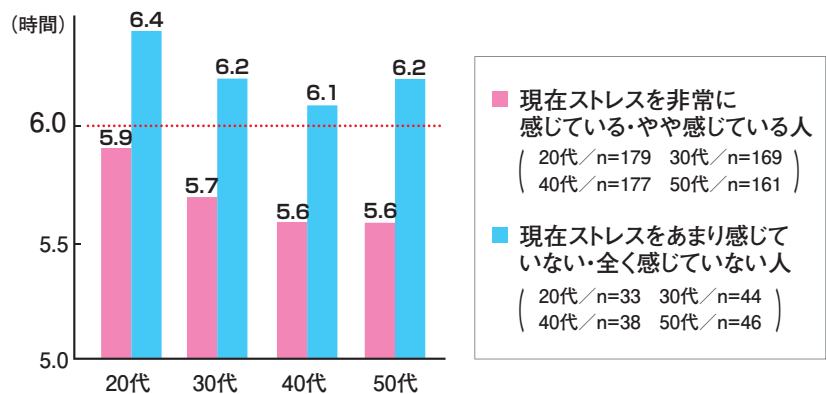
## 2.働く女性のストレスと睡眠

①ストレスが睡眠に影響!?ストレスを感じている人の睡眠は6時間を超えず。睡眠満足度も低い結果に。

### ①-1 【ストレスと睡眠時間】

ストレスを感じている人は、平日の睡眠時間が短い傾向にあることがわかりました。どの世代でも、ストレスを感じている人の平均睡眠時間は6時間に達しておらず、逆にストレスをあまり感じていない人たちは平均睡眠時間が6時間以上となりました。このことから、ストレスを感じている人は「6時間睡眠」をとることが難しいと考えられそうです。

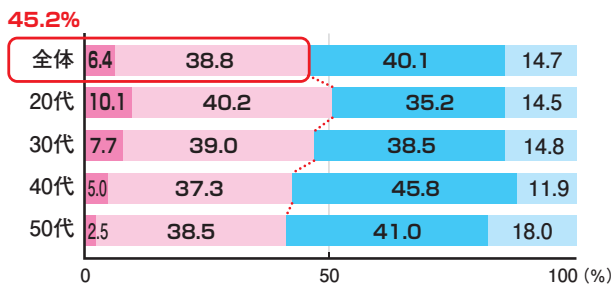
Q2-1 あなたの睡眠時間について、平日の平均睡眠時間を教えてください。  
(20代/n=212, 30代/n=213, 40代/n=215, 50代/n=207)



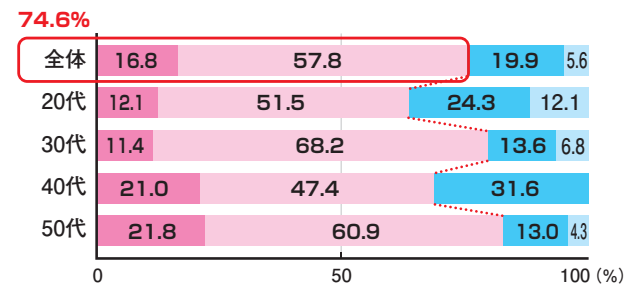
### ①-2 【ストレスと睡眠満足度】

Q2-2 あなたは現在の睡眠に満足していますか?

現在ストレスを非常に感じている・やや感じている人  
(20代/n=179, 30代/n=169, 40代/n=177, 50代/n=161)



現在ストレスをあまり感じていない・全く感じていない人  
(20代/n=33, 30代/n=44, 40代/n=38, 50代/n=46)



ストレスを感じている人はあまり感じていない人よりも睡眠満足度が低く、全体で29.4ポイントの差があることがわかりました。さらに、ストレスを感じている人の中でも、年代が上がるほどより満足度が下がる傾向があり、50代と20代では満足度に9.3ポイントの差が見られました。

一方、ストレスをあまり感じていない人のグラフを見ると、満足度は年代が上がるにつれ高くなっています。以上より、ストレスが睡眠満足度へ及ぼす悪影響は、加齢と共に大きくなる傾向があると言えそうです。

## 3.働く女性の睡眠と心身

①働く女性の8割弱が「睡眠の不足や質の悪さは心身にも悪影響を与える」。

悪影響の内容は、若いうちは「心(イライラ)」、年長者は「身(疲れ)」と年代によって変わる傾向。

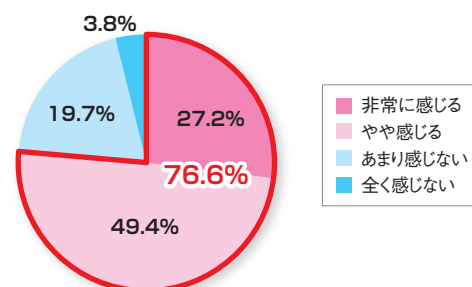
### ①-1 【睡眠不調による心身への悪影響の実感】

睡眠不調(よく眠れない、眠りの質が悪いと感じること)による心身への悪影響を聞いたところ、4人に1人以上の27.2%の人が「非常に感じる」と回答しました。

また、「やや感じる」を含めた悪影響を実感している人の割合は、実に76.6%のという結果になりました。

このことから、睡眠とストレス、心身への影響には密接な関係があることが推察されます。

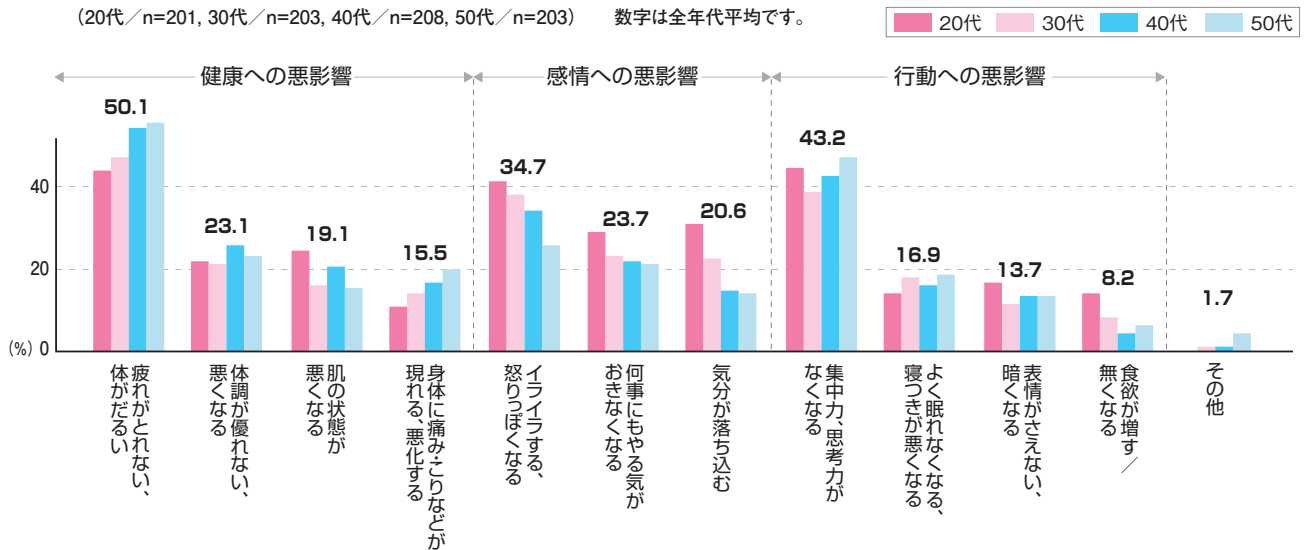
Q3-1 あなたは睡眠不調によって、心身への悪影響を感じますか?  
(20~50代/n=847)



## ①-2 【睡眠不調により生じる心身への悪影響】

### Q3-2 よく眠れない・睡眠の質が悪いと感じた時に、具体的にどのような悪影響がありますか？

(20代/n=201, 30代/n=203, 40代/n=208, 50代/n=203) 数字は全年代平均です。



睡眠不調による心身への悪影響は1位「体がだるい、疲れがとれない」、2位「集中力、思考力がなくなる」、3位「イライラする、怒りっぽくなる」でした。

それぞれの項目を「健康への悪影響」「感情への悪影響」「行動への悪影響」に分類して見てみると、「体がだるい、疲れがとれない」といった健康への悪影響は年代が上がるほど感じやすく、「イライラする、怒りっぽくなる」といった感情への悪影響は若い人の方が感じやすい傾向にあるようです。ただし、健康への悪影響で「肌の状態が悪くなる」については若い年代が影響を感じやすくなっており、美容への関心の高さが背景にあると考えられます。

一方、行動への悪影響は年代による傾向はあまり見られませんでした。

## 眠れなかったエピソード(FAから抜粋)

眠れなかったときのエピソードをあげてもらったところ、全年代で「職場でのイライラを思い出して」「次の日の会議が心配で」、など、仕事に関することが多く見受けられました。また、「不安や悩み事」「周囲の騒音」など、仕事にしてもプライベートにしても、やはり「ストレス」に感じていることが睡眠の障害になっているようです。しかし、中には「楽しい遊びが控えている」となど、ワクワク感のため、という明るい意見も。

その他、20～30代では「彼氏に振られて悔しくて」と恋愛に関することがチラホラ。

40～50代では「将来に対する不安」や「義父の心配」など、自分や周囲の将来に関するが増える傾向が見られました。

- 仕事で起きたトラブルが頭に残って眠れない。(30代)
- 旅行の計画などをしている時はなかなか寝つけない。(40代)
- 恋愛のことで考え事や悩みがあるときは そのことばかりが頭によぎって寝つけない。(20代)
- 子どもと一緒に寝ているので夜中に起きたり蹴られたり乗っかってきたりして寝た気がしなくなる。(30代)
- 将来のことを考えて寝られない。(40代)
- 親が施設へ入らざるを得なかったとき。(50代)

## 4.働く女性の快眠のための工夫

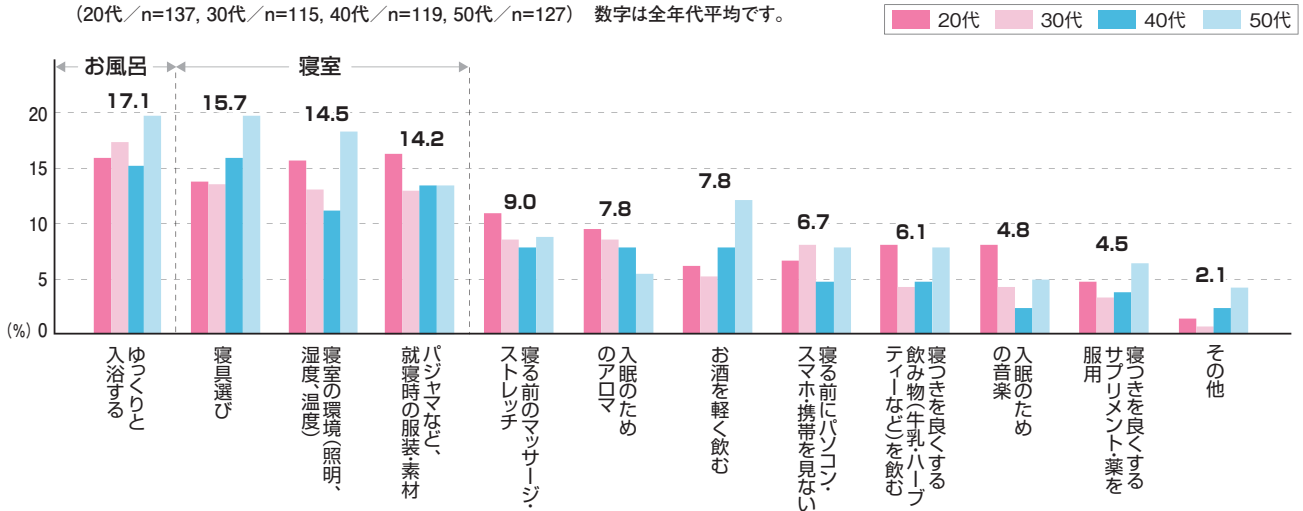
### ①【快眠のための工夫】

入浴と寝室環境が快眠のポイント!?

よい睡眠への工夫 1位「ゆっくりと入浴」、2位「寝具選び」、3位「寝室の環境」。

Q4-1 現在、あなたがよい睡眠をとるために、工夫されていることを教えてください。

(20代/n=137, 30代/n=115, 40代/n=119, 50代/n=127) 数字は全年代平均です。



よい睡眠のために工夫していることを聞いたところ、1位「ゆっくりと入浴する」、2位「寝具選び」、3位「寝室の環境(照明、湿度、温度)」でした。

この結果より、快眠のために重要視しているシーンは、「お風呂」と「寝室」だということがわかります。

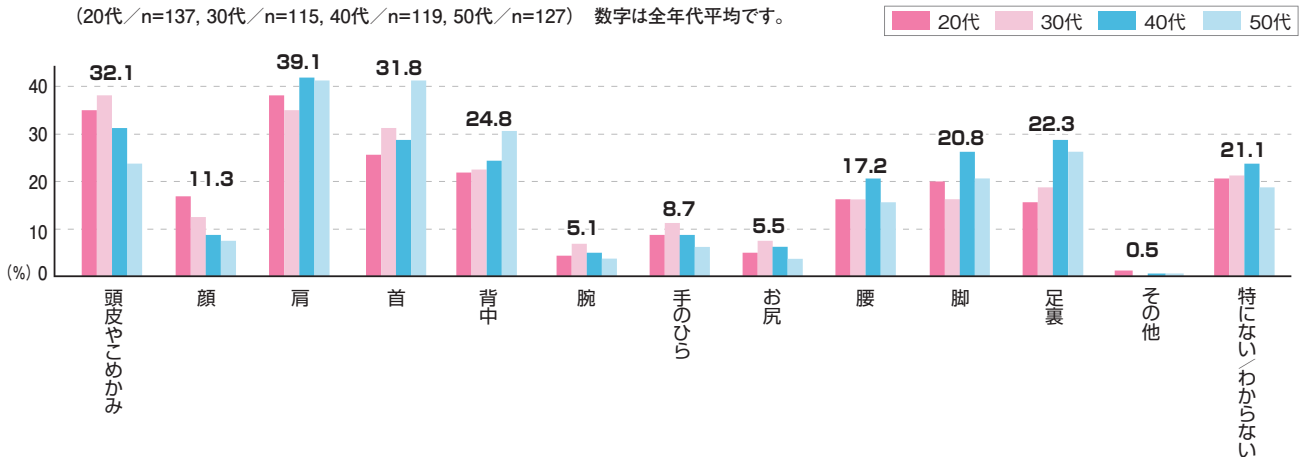
女性たちは疲れた身体をお風呂でゆっくりと癒し、万全の体制を調べて眠りに入ることが快眠のためには大切だと考えているようです。

### ②【快眠のためのマッサージ】

心地のよい眠りにつくために。就寝前に癒されそうなマッサージ部位は「頭部から首・肩にかけて」。

Q4-2 就寝前に、ここをマッサージすれば気持ちよく眠れそう、癒されそうだと感じる部位はどこですか？

(20代/n=137, 30代/n=115, 40代/n=119, 50代/n=127) 数字は全年代平均です。



気持ちよく眠るために、就寝前にマッサージしたい部位の1位は「肩」でした。「肩」は全年代で高いポイントを獲得しましたが、「頭皮」や「顔」といった頭部は若い年代ほど重視する傾向にあり、「首」「背中」「足裏」といったマッサージの定番部位は年代が上がるほどポイントが高くなる傾向がありました。

全体的には、下半身よりも頭部から首・肩にかけてのマッサージが快眠のためには効果的だと考えているようです。