

平成 31 年 1 月 30 日
株式会社リサーチ・アンド・ディベロプメント

「食べて、ストレス解消」 20 年で 18 ポイント増え 4 割に

－ 首都圏在住 20～69 歳に調査 －

株式会社リサーチ・アンド・ディベロプメント(所在地:東京都新宿区、代表取締役:松田 武久)は、首都圏在住の 20～69 歳男女を対象に実施した生活者調査の中から、「ストレス」に注目して分析を行いました。

現代の日本は「ストレス社会」と表現されるなど、日々の生活の中でストレスを感じることも多いと思います。今回は「ストレス解消法」として、どのようなことをしているのか、20 年前と比較して違いがみられるのか明らかにしました。

調査結果

- **ストレスは 8 割が感じており、20 年で「しばしば感じる」人が微増。**(図 1)
- **20 年前と比べ、ストレス解消として「好きなものを食べる」人が増加。**(図 2)
現在のストレス解消法として、「睡眠」「話をする」「食べる」が上位 3 位までに挙げられ、いずれも 4 割を上回る。20 年前でも「睡眠」「話をする」は上位であることは同じであるが、「食べる」は現在よりも 18pt 低い。
- **2000 年を境に、「食べる」が上昇し、「たばこ」が減少。**(図 3)
20 年前と比較して変化がみられた項目のみ経年変化をみると、2000 年までは「食べる」「たばこ」はほぼ同率であったが、2000 年を境に「食べる」が上昇。一方で、「たばこ」は相反するように低下している。
近年の健康意識の高まりに加え、増税や分煙などの喫煙規制から、「たばこ」でのストレス解消も減少したと推測できる。
- **ストレスを抱えている人ほど、「食べてストレス解消」している。**(図 4)
ストレスの程度別にストレス解消法をみると、ストレスをしばしば感じる人は「食べる」「酒」「買い物」「たばこ」が高い。それに対し、ストレスをあまり感じていない人は「睡眠」「軽い運動」が高く、健全な解消法が挙げられた。

R&D's View

◇20 年前から変わる「ストレス解消法」

20 年前も現在も「ストレスは寝ることで解消」する人が最も多いことには変わりはありませんが、「寝て解消」は減少していることが分かりました。その他にも「たばこ」「スポーツ」でストレスを解消する割合が減っており、相反するように「食べて解消」する人が増えています。

この 20 年で生活の変化に大きな影響を与えたものとして、インターネットの普及とスマートフォンの登場が挙げられます。いつでもネットを通じて様々な活動がおこなえるようになる一方で、睡眠時間は削られ、ストレスが高まることとなったのではないのでしょうか。

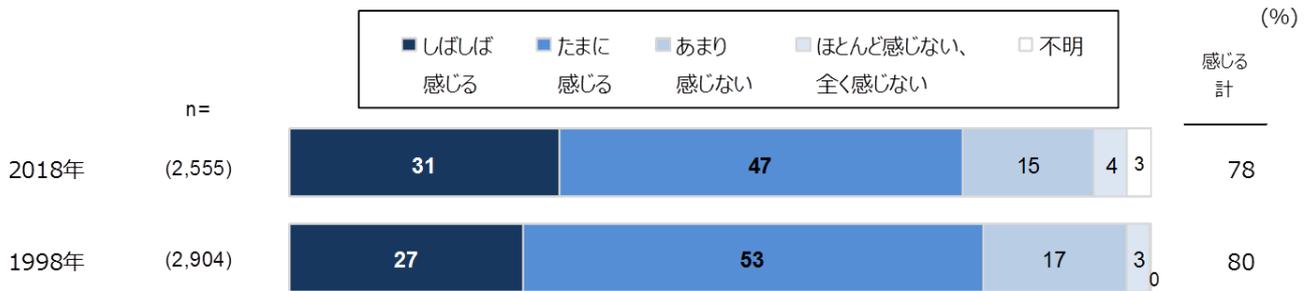
ストレスが高いほど、趣味やスポーツをしてストレス発散するよりも、手近な「食」に解消法を求めるのは必然とも考えます。近年、コンビニの食品の品揃えは惣菜やスイーツを筆頭に益々進化し、より手軽にプチ贅沢感を味わえるものが手に入るようになりました。日常生活の傍らにあるコンビニで買える食品が、日々のストレス解消に一役買っているのではないのでしょうか。

また、スマートフォンは「ながら」や「隙間」の行動を誘発し、習慣化して来ました。歩きながら、電車の乗り降りを楽しみながらなど、もはや「隙間」にスマホで何かをするのではなく、スマホを使いながら何かをするのが当たり前のようです。そんな現代人にとって、スマホを使いながらストレスを解消するには、食べるのがフィットしているのかもしれない。

ただし、食べることで本当にストレスは発散されるのでしょうか。むしろ生活習慣病などが懸念され、悪循環のようにも感じます。ストレスをあまり抱えていない人が行なっている解消法が「睡眠」「軽い運動」という調査結果からも、手軽に食べることで誤魔化さず、適度な運動と十分な睡眠で心身ともに休めるようにすることが大切なかもしれません。

調査結果 グラフ

(図 1) 毎日の生活の中でイライラやストレスを感じる程度



※(株)リサーチ・アンド・ディベロップメント「CORE2019 (2018.10)」より

(図 2) ストレス解消行動 20 年前からの変化

※上位 12 項目を抜粋

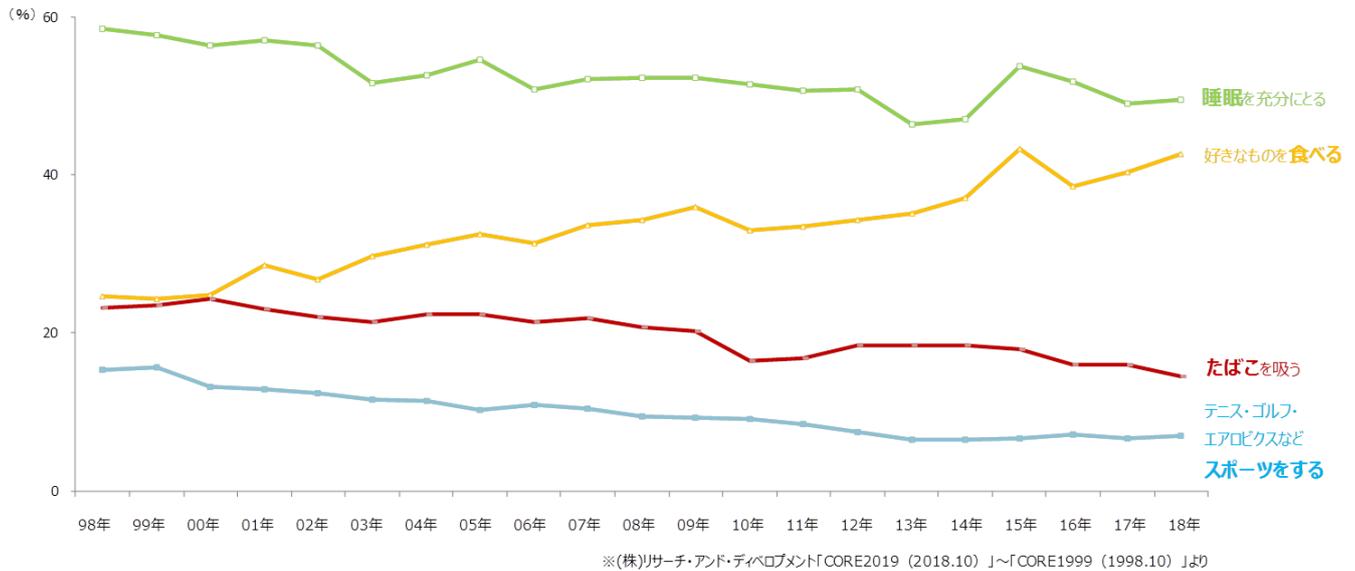


2018年 - 1998年 差	-9	0	18	0	0	3	0	-9	-4	1	-9	2
-----------------	----	---	----	---	---	---	---	----	----	---	----	---

※(株)リサーチ・アンド・ディベロップメント「CORE2019 (2018.10)」 「CORE1999 (1998.10)」より

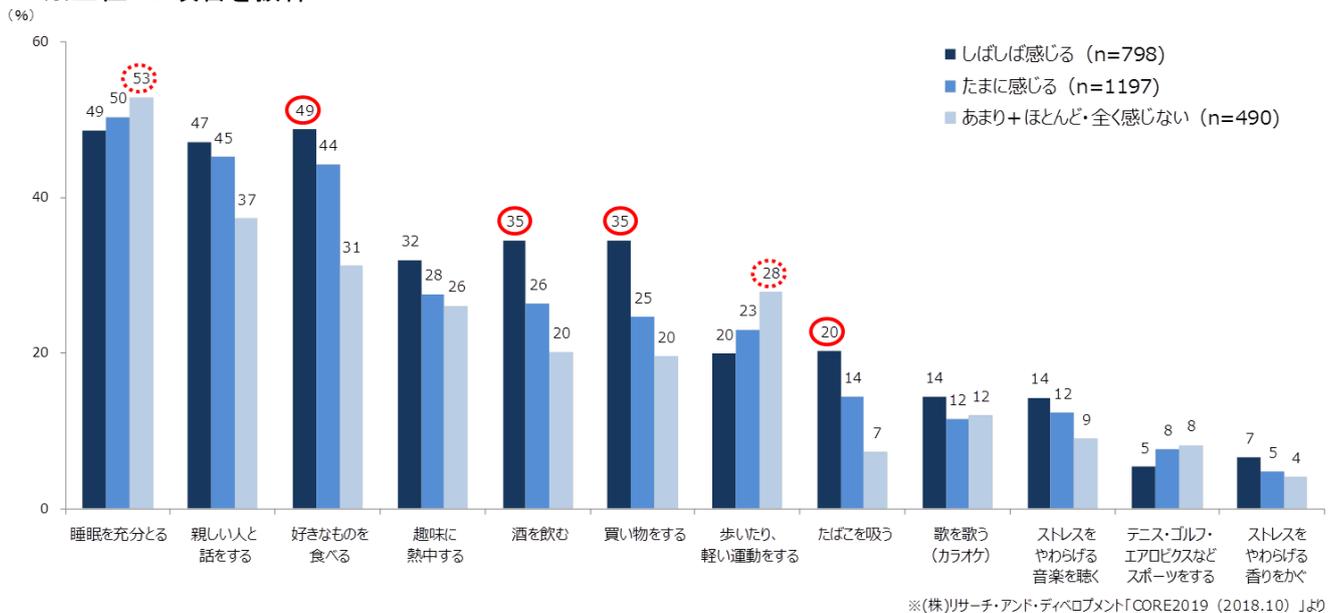
(図3) ストレス解消行動 20年の推移

※20年前と比較して±5pt以上差がある項目を抜粋



(図4) ストレス解消行動/ストレスの程度別

※上位12項目を抜粋



その他の調査データとして、無料ダウンロードデータ集『20年前から変わる「ストレス解消法」』には、以下の内容を掲載しています。

(弊社ホームページ https://www.rad.co.jp/report_list/20190130/ よりダウンロードいただけます)

- 毎日の生活の中でイライラやストレスを感じる程度(2018年)/年代別
- ストレス状況 20年の変化/年代別
- ストレス解消行動(2018年)/年代別
- ストレス解消行動 20年前からの変化/男女別・年代別・ストレス程度別

今回、分析で使用した「R&D CORE(生活者総合ライフスタイル調査システム)」の詳細は、弊社ホームページ <https://www.rad.co.jp/service/core/> をご覧ください。

■調査概要■

調査名： CORE1999～2019 マスター調査
調査地域： 首都圏 40km圏(調査地点 200 地点)
調査対象： '02 年まで 18～69 歳、'03～'12 年 18～74 歳、'13 年以降 18～79 歳男女個人
サンプル数： 有効回収 3000 サンプル（人口構成比に合わせて、性×年代別を割付）
サンプリング手法： 住宅地図を用いたエリアサンプリングで抽出
調査手法： 訪問・郵送併用の自記入式留置調査
調査実施時期： 毎年1回 10 月実施

※『CORE』は、株式会社リサーチ・アンド・ディベロプメントの登録商標です。
※1982 年から約 30 年、生活者理解のために毎年実施している自主調査です。

■会社概要■

会社名： 株式会社リサーチ・アンド・ディベロプメント
所在地： 〒163-1424 東京都新宿区西新宿 3-20-2
代表者： 代表取締役社長 松田 武久
資本金： 30,000 千円
設立： 1968 年 1 月 17 日
URL： <https://www.rad.co.jp>
事業内容： マーケティング・リサーチの企画設計、実施及びコンサルテーション
経営・マーケティング活動の評価及びコンサルテーション

《引用・転載時のクレジット表記のお願い》

本リリースの引用・転載時には、必ず当社クレジットを明記いただけますようお願い申し上げます。

＜例＞「(株)リサーチ・アンド・ディベロプメントが実施した調査によると・・・」

■お問い合わせ先■**●本分析担当：**

株式会社リサーチ・アンド・ディベロプメント マーケティング部（伊藤）

●本資料に関するお問い合わせ：

株式会社リサーチ・アンド・ディベロプメント マーケティング部（小林）

TEL：03-6859-2281 e-mail：radnews@rad.co.jp