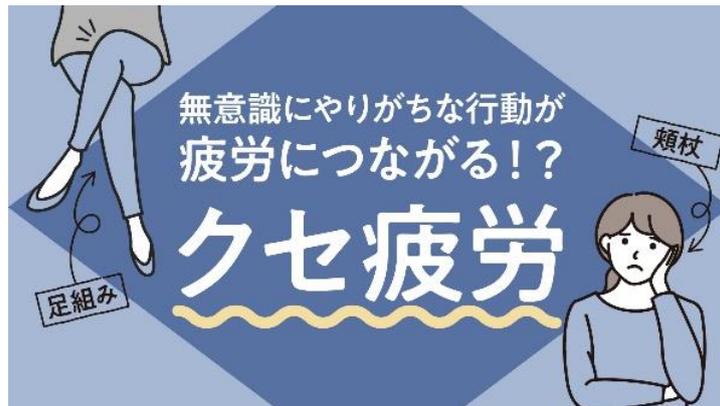


足組みなど無意識にやりがちな行動が疲労に…？

何かと疲れを感じやすい現代こそ「クセ疲労」に注意

「ケアを考えるべき疲労度」に該当するも、半数以上が「健康的」と自覚

株式会社リクルート（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：北村 吉弘、以下リクルート）が運営する国内最大級のヘアサロン・リラク&ビューティーサロンの検索・予約サービス『ホットペッパービューティー』は、全国20歳～49歳男女1,000人を対象に「疲労」に関する調査を実施しましたので、その結果をご報告いたします。



テクノロジーの進化や価値観の多様化など、急速に世の中が変化する昨今。生活がより便利で多様にアップデートされていく一方で、そのスピードや複雑さに負担を感じ、疲れを感じる人もいないでしょうか。そこでこのたび、1,000人の働く男女に疲労の実態について調査したところ、半数以上の方が専門家視点で「ケアを考えるべき疲労度」に達していることが判明しました。しかし、そのうちの半数以上は自身を「健康的」と認識しており、「本来ケアが必要な疲労度」との間にギャップがあることが明らかになりました。

また、神戸大学大学院科学技術イノベーション研究科 特命教授で一般社団法人 日本疲労学会 理事長を務める渡辺 恭良教授（以下、渡辺教授）は、「日頃の何げない姿勢のクセが、自律神経系の乱れにつながり疲労を増大させる可能性があります」と、いわゆる「クセ疲労」について警鐘を鳴らしています。今回の調査でも疲労につながりやすい行動をしている人の半数以上が心身や仕事のパフォーマンスに悪影響を感じており、クセ疲労の実態が明らかになりました。

## <トピックス>

### 【疲労の実態】

- ケアを考えるべき疲労度でありながら、自身を健康的だと感じている人が半数以上
- 30代の7割、40代の8割が20代の頃と疲れ方が違うと回答

### 【クセと疲労の関係】

- 日常の何げない行動が疲労につながる「クセ疲労」に要注意

### 【疲労の改善】

- 疲労を改善したいと思いながら、何をすれば良いか分からない人が約7割

本件に関する  
お問い合わせ先

<https://www.recruit.co.jp/support/form/>

## 調査結果

### ■ケアを考えるべき疲労度でありながら、自身を健康的だと感じている人が半数以上

渡辺教授が作成した疲労度を自己診断できるチェック表では、疲労の状態に関する 10 個の設問への回答を点数化することで、疲労度を測ることができます。今回の調査結果をチェック表に当てはめて集計したところ、53.7%と半数以上がケアを検討すべき「危険ゾーン」に該当することが明らかになりました。

一方で、危険ゾーンに該当しながら、自分自身を「健康的だと思う」「やや健康的だと思う」と回答した人が 52.7%に上り、疲労度が危険な状態にありながら実感できていない人が半数以上いることが分かりました。

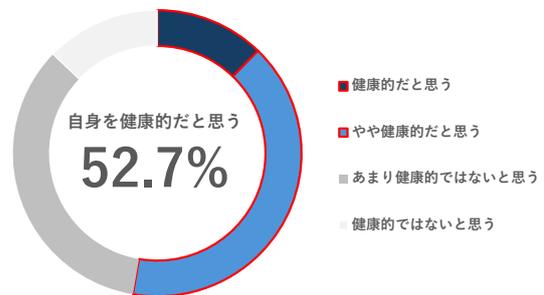
	0点	1点	2点	3点	4点
少し聴くだけですぐ疲れる	まったくない	少々ある	まあまあある	かなりある	非常に強い
筋肉痛がある	まったくない	少々ある	まあまあある	かなりある	非常に強い
疲れがとれない	まったくない	少々ある	まあまあある	かなりある	非常に強い
体に力が入らない	まったくない	少々ある	まあまあある	かなりある	非常に強い
頭痛・頭重感がある	まったくない	少々ある	まあまあある	かなりある	非常に強い
よく眠れない	まったくない	少々ある	まあまあある	かなりある	非常に強い
ゆううつな気分になる	まったくない	少々ある	まあまあある	かなりある	非常に強い
ぼーっとする	まったくない	少々ある	まあまあある	かなりある	非常に強い
不安がある	まったくない	少々ある	まあまあある	かなりある	非常に強い
思考力が低下している	まったくない	少々ある	まあまあある	かなりある	非常に強い

当てはまる選択肢の合計点数が…  
 0~8点:安全ゾーン 今のところ疲労・老化の問題なさそう。ただ、一晩寝ても疲れがとれないようなことが頻りにある場合は、要注意です。  
 9~11点:要注意ゾーン 疲労も老化も進行中かも。意識的な休養やリラックスを心がけましょう。  
 12点以上:危険ゾーン すでに疲労・老化共に進んでいて病気が隠れている可能性もあり、長期休養や治療を考えた方が良さそうです。

※: 渡辺教授の最新プロジェクト (https://www.researchgate.net/profile/kenji-watanabe/publications)

あなたは、ご自身が健康的だと思いますか。

単一回答 n=537 (疲労度が危険ゾーンに該当している人)



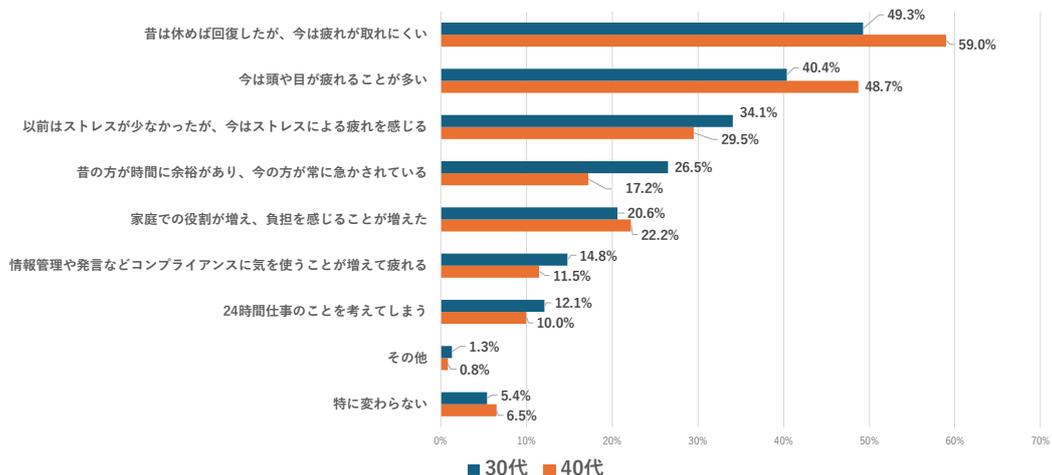
### ■30代の7割、40代の8割が20代の頃と疲れ方が違うと回答

「自覚している健康度」と「本来ケアが必要な疲労度」の間にギャップがあることが明らかになりましたが、時代とともに疲れ方も変化しています。30代・40代の人に20代の頃と今を比較して疲れ方に違いを感じるか質問したところ、40代は78.1%が「大きく違う」「多少違う」と回答。30代も66.8%が「大きく違う」「多少違う」と回答しました。具体的にどんな違いがあるか聞いたところ、どちらの年代も「昔は休めば回復したが、今は疲れが取れにくい」が最も高く30代で49.3%、40代で59.0%という結果になりました。次いで「今は頭や目が疲れることが多い」が、30代で40.4%、40代で48.7%となりました。

加齢による疲れの取れにくさに加え、近年では生活や業務のデジタル化、仕事の複雑化などにより頭や目を酷使する場面が増えたことが影響しているかもしれません。

20代の頃と比べて、具体的に今の疲れ方にどのような違いを感じますか。

複数回答 30代 n=223, 40代 n=261 (20代の頃と比べて疲れ方に違いを感じる人)



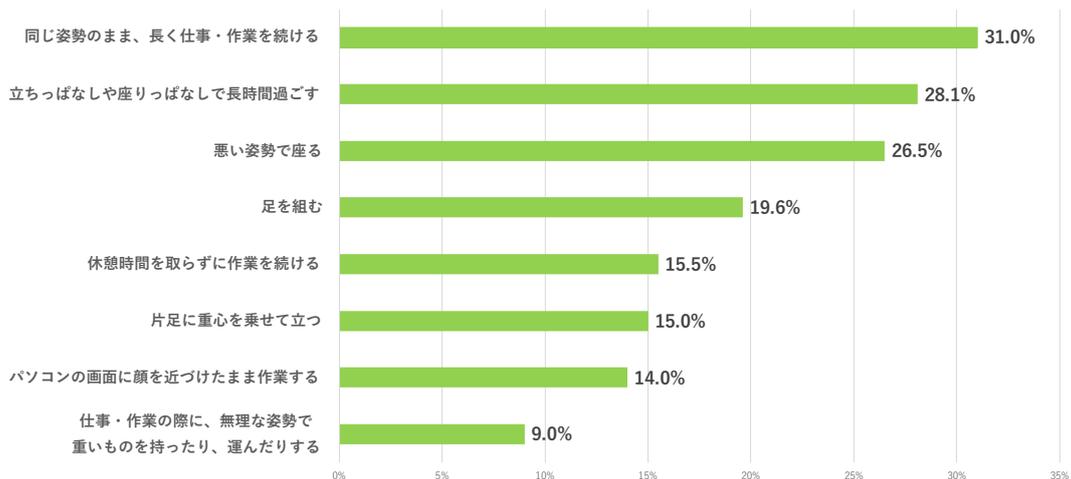
## ■日常の何げない行動が疲労につながる「クセ疲労」に要注意

疲労がたまっている人が多い一方で、疲労度チェックで危険ゾーンに該当しながら、週に数回以上セルフケアを行っている人は約2割と低い割合にとどまっています。疲労の解消には日々のケアや疲労に対する正しい認識が重要です。渡辺教授は「日頃、習慣的に何げなく足を組む、片足に重心を乗せて立つ、頬づえをつくなどの行為をしていないでしょうか。同じ姿勢で長時間過ごしたり、姿勢をゆがませたりするのは、ついクセでやってしまいがちですが、これらの行動は自律神経系の乱れや血管を圧迫し血行不良につながるため、疲労がたまりやすくなるのです」と「クセ疲労」の危険性を話しています。

実際、仕事についついやってしまう行動を聞いたところ、「同じ姿勢のまま、長く仕事・作業を続ける」「立ちっぱなしや座りっぱなしで長時間過ごす」「悪い姿勢で座る」といった回答が上位に。さらにこれらの行動をする人のうち半数以上が「心身の不調がある」「仕事のパフォーマンスへの悪い影響がある」と感じていました。日常の何げないクセから疲労をためてしまうことで、さまざまなさらなる不調を招いてしまっている実態が明らかになりました。

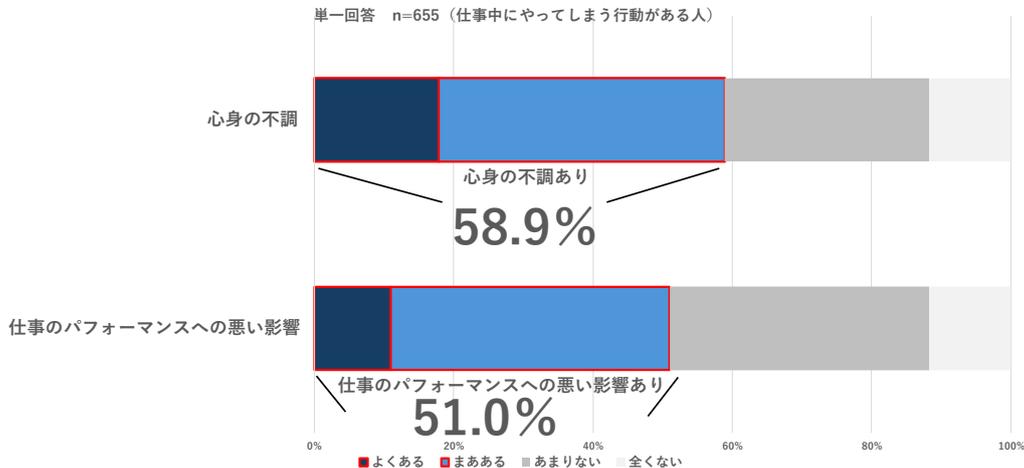
### あなたが、仕事についついやってしまう行動をすべて教えてください。

複数回答 n=1,000



### 仕事についついやってしまう行動によって、心身の不調や仕事のパフォーマンスに悪い影響が出たことはありますか。

単一回答 n=655 (仕事についついやってしまう行動がある人)



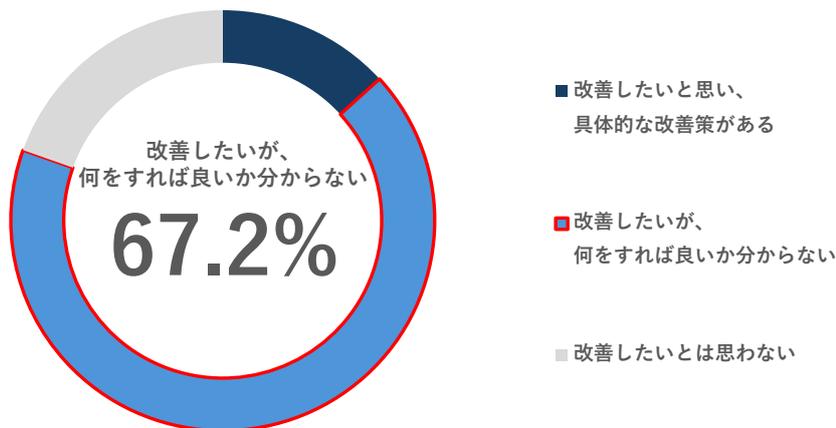
## ■疲労を改善したいと思いつながら、何をすれば良いか分からない人が約7割

疲労の改善意識に目を向けると、疲労を感じている人のうち、80.5%が疲労感を改善したいと回答。67.2%は「改善したいが、何をすれば良いか分からない」という結果になりました。

渡辺教授は、「自分で対処の仕方が分からない時は、リラクゼーションサロンを利用するなど専門家に相談することが一番です。プロの施術によって、自分では気が付かない血行不良を起こしている箇所を特定しほぐすことで疲労改善が見込まれます」とコメントし、疲労回復の一つの手段としてリラクゼーションサロンなどのプロの施術を推奨しています。

### あなたは日常的な疲労感を改善したいと思いつますか。

単一回答 n=981 (疲れを感じている人)



## ■監修 渡辺 恭良氏 (神戸大学大学院科学技術イノベーション研究科 特命教授)



腕組みや片足に重心を乗せる行為など、日頃の何げないクセは疲労を増大させることにつながっています。ゆがんだ姿勢によって筋肉・関節部が自律神経系を圧迫することで、血行不良につながり、疲労の原因となる老廃物が身体各組織に残ってしまいます。

ゆがんだ姿勢を治すには地道な矯正が必要であり、一人では治療が難しい側面があります。そこで、リラクゼーションサロンなどで専門家の指導の下、改善していくことが有効です。また、プロの施術に頼るメリットとして、自分の手が届きにくい箇所をほぐし、血行を改善することで老廃物を組織外に押し流せる点も挙げられます。

### 渡辺教授プロフィール

京都大学大学院医学研究科修了。医学博士。

一般社団法人 日本疲労学会 理事長、神戸大学大学院科学技術イノベーション研究科 特命教授、

国立研究開発法人 理化学研究所 名誉研究員、Integrated Health Science 株式会社 代表取締役 CEO。

ベルツ賞、文部科学大臣表彰科学技術賞など受賞

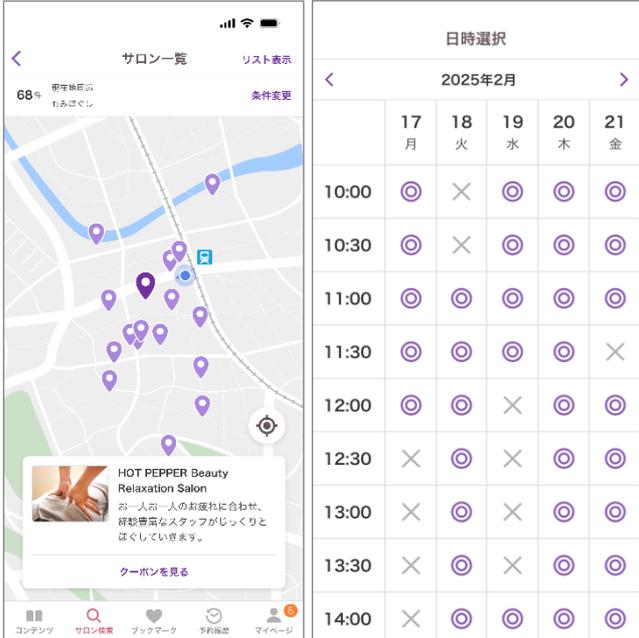
## ■調査概要

調査目的	➤ 疲労に関する実態や意識の把握							
調査方法	➤ インターネット調査							
対象者条件	➤ 全国 20 歳～49 歳男女、労働者							
回収数	➤ 1,000 人	男性			女性			計
		20代	30代	40代	20代	30代	40代	
	回収数	166	167	167	166	167	167	1,000 (人)
実査期間	➤ 2025 年 2 月 21 日 (金) ～25 日 (火)							

## ■『ホットペッパービューティー』とは

『ホットペッパービューティー』は、年間予約件数 1 億 8388 万件※1 の国内最大級のヘアサロン・リラク&ビューティーサロンの検索・予約サービスです。多様な切り口の特集、行きたい日時での検索、ヘア・ネイルカタログ、口コミ、お得なクーポン、サロンスタッフなどから、自分の行きたいサロンを検索できます。ウェブサイト・アプリから 24 時間いつでも・どこでも予約でき、予約後に来店するとポイントが 2%たまり、次回の利用時などに使えます。ジャンルは、ヘア、リラクゼーション、エステ、ネイル、アイビューティーまで幅広く提供しています。30 分ごとの空き状況が確認できるため自分の予定に合わせた予約ができ、エリア検索機能で通いやすいサロンを見つけることができます。

※1：2023 年 4 月～2024 年 3 月までの予約件数



The image shows a mobile app interface for 'Hot Pepper Beauty'. On the left, there's a map view of a salon area with several location pins. A pop-up card for 'HOT PEPPER Beauty Relaxation Salon' is visible, featuring a hand being treated and text in Japanese. On the right, there's a '日時選択' (Date/Time Selection) calendar for February 2025. The calendar shows availability for various times from 10:00 to 14:00 across the days of the week (17th to 21st). Availability is indicated by purple circles (available) and 'X' marks (unavailable).

(画面はイメージです。一部店舗では予約形式が異なる場合があります)

『ホットペッパービューティー』HP：<https://beauty.hotpepper.jp/relax/?vos=othpbxotzzzzx00002128>

## リクルートグループについて

1960年の創業以来、リクルートグループは、就職・結婚・進学・住宅・自動車・旅行・飲食・美容などの領域において、一人ひとりのライフスタイルに応じたより最適な選択肢を提供してきました。現在、HRテクノロジー、マッチング&ソリューション、人材派遣の3事業を軸に、60を超える国・地域で事業を展開しています。リクルートグループは、新しい価値の創造を通じ、社会からの期待に応え、一人ひとりが輝く豊かな世界の実現に向けて、より多くの『まだ、ここにはない、出会い。』を提供していきます。

詳しくはこちらをご覧ください。

リクルートグループ：<https://recruit-holdings.com/ja/>