

## 若手ビジネスパーソンの「ストレス」実態調査

若手ビジネスパーソンの8割が、日頃ストレスを感じて生きている！

半数が、身体または精神に支障をきたしたことがある。

「睡眠」、「飲食」、「趣味」がストレス発散に有効！

2015年12月より、職場でのストレスチェックが義務化される。毎日を忙しく過ごしている若手ビジネスパーソンたちは、実際にどれほどストレスを感じ、どう対処しているのだろうか。

今回、「口コミ」と「評判」で探す医師・病院検索サイト「ドクター・オウチーノ」(株式会社オウチーノ/本社:東京都港区/代表:井端純一)は、首都圏在住の20~39歳のビジネスパーソン654名を対象に、「『ストレス』に関するアンケート調査」を行った。まず、「日頃、ストレスを感じることはありますか?」と聞いた。結果、「とても感じる」、「時々感じる」と回答した人を合わせると、80.0%がストレスを感じていることが分かった。次に、ストレスを「全く感じない」と回答した人以外を対象に、「ストレスの主な原因は何ですか?」と聞いたところ、最も多かったのが「職場環境」で20.4%、次いで「上司」が20.1%、「収入」が19.1%、「労働時間」が17.7%、「ノルマ、業務量」が16.0%と、仕事関係が上位を独占した。次に「ストレスが原因で、問題が生じたり、医者に診てもらったことはありますか?」と聞いた。結果、「精神的問題が生じた」人は40.7%、「身体的問題が生じた」人は39.5%であり、そのうち医者に診てもらったという人は、「精神的問題」が39.7%、「身体的問題」が50.9%だった。最後に、「ストレスを溜めないため、発散するために、行っている対策はありますか?」と聞いたところ、「たくさん睡眠をとる」が最も多く21.4%、「おいしいものを食べる」が19.0%、「趣味に没頭する」が18.3%と続いた。

### ■調査概要

**有効回答** 首都圏(東京都、神奈川県、埼玉県、千葉県)在住の20~39歳のビジネスパーソン654名

**調査方法** インターネットによるアンケート調査

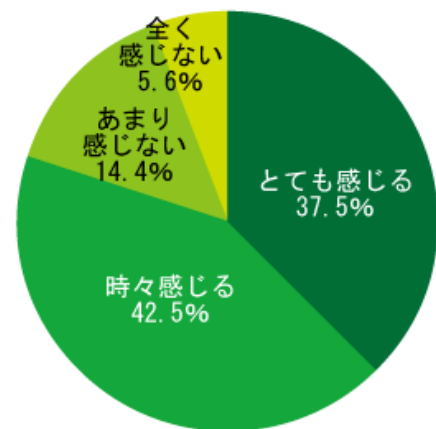
**調査期間** 2015年10月9日(金)~10月13日(火)

### 1. 若手ビジネスパーソンの8割が、日頃ストレスを感じて生きている！

まず、「日頃、ストレスを感じることはありますか?」と聞いた。結果、「とても感じる」という人が37.5%、「時々感じる」という人が42.5%、「あまり感じない」という人が14.4%、「全く感じない」という人が5.6%だった。「とても感じる」、「時々感じる」と回答した人を合わせると、80.0%がストレスを感じていることが分かった。また、男女別に見ると、「ストレスを感じている」と回答した男性は74.8%だったのに対し女性は85.1%と、女性の方がストレスを感じやすいようだ。

「ストレスを感じている」と回答した理由を聞いたところ、最も多かったのが「仕事」に関するものだった。主に「仕事で非効率なプロセスを強要されるとき」(32歳/男性)や「仕事での顧客対応」(37歳/男性)など仕事内容についてや、「上司や先輩からパワハラを受けているから」(29歳/男性)、「相性の良くない人と1日中一緒に働かなくてはならないから」(28歳/女性)など、人間関係について多く挙がった。他には「人間関係に疲れ

日頃、ストレスを感じることはありますか?



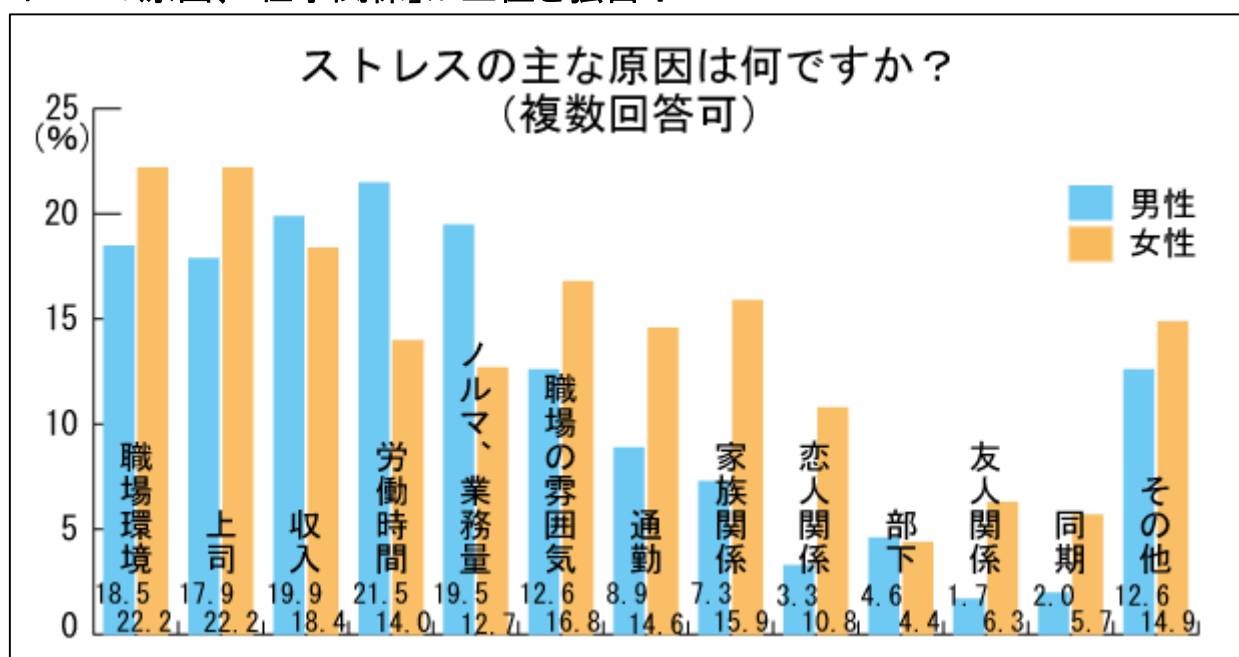
■このリリースに関するお問い合わせや取材、資料ご希望の方は下記までご連絡ください。■

株式会社 オウチーノ(ブランドマーケティング Div./清水) 〒105-0021 東京都港区東新橋2-14-1 コモディオ汐留  
<TEL:03(5776)1746 FAX:03(5776)1747 E-MAIL:press@o-uccino.jp>

るから」という理由も多く、例えば「友人・知人の凶々しい態度を見たとき」(38歳/女性)や、「マンションの隣人とトラブルがあるから」(36歳/男性)などが挙げられた。

反対に、「ストレスを感じない」と回答した理由では、「無頓着、鈍感だから」という理由が最も多かった。具体的には「それほど深く気にしないから」(35歳/男性)、「寝たら忘れるから」(38歳/男性)などが挙げられた。他には「没頭できる趣味を多く持っているから」(29歳/男性)や「自分のなかでストレス発散の方法がある程度確立しているため」(38歳/男性)などの声が聞かれた。

## 2. ストレスの原因、「仕事関係」が上位を独占！



次に、ストレスを「全く感じない」と回答した人以外を対象に、「ストレスの主な原因は何ですか？」と聞いた。結果、最も多かったのが「職場環境」で20.4%、次いで「上司」が20.1%、「収入」が19.1%、「労働時間」が17.7%、「ノルマ、業務量」が16.0%と、仕事関係が上位を独占した。ビジネスパーソンが多くの時間を注いでいる「仕事」にストレスの原因が集中するのは、当然の結果かもしれない。

男女別に見ると、男性は「労働時間」が21.5%、「収入」が19.9%、「ノルマ、業務量」が19.5%、「職場環境」が18.5%、「上司」が17.9%と続いた。一方、女性は「職場環境」と「上司」が共に22.2%、「収入」が18.4%、「職場の雰囲気」が16.8%、「家族関係」が15.9%と、より環境や人間関係に敏感であるようだ。

「職場環境」と回答した理由を聞いたところ、「理不尽なことが多いから」という声が最も多く挙げられた。具体的には「意見を言いづらい雰囲気がある」(27歳/女性)や「マニュアルが定まっていないので非効率で無駄な作業が多い」(32歳/女性)などが挙げられた。次いで「人間関係が悪いから」という理由が多く、例えば「自分の上司ではないが、周囲の会話を聞いていてストレスを感じるから」(33歳/女性)や「小言が多い人ばかり」(25歳/男性)などが聞かれた。

「上司」と回答した理由では、「パワハラだから」が最も多く挙げられた。具体的には「嫌みったらしくネチネチと言われるから」(38歳/女性)や「帰り際に仕事を押しつけられる」(28歳/男性)などが挙げられた。次いで「上司が仕事をしない、使

■このリリースに関するお問い合わせや取材、資料ご希望の方は下記までご連絡ください。■

株式会社 オウチーノ(ブランドマーケティング Div./清水) 〒105-0021 東京都港区東新橋 2-14-1 コモディオ汐留  
<TEL:03(5776)1746 FAX:03(5776)1747 E-MAIL:press@o-uccino.jp>

えないから」という理由が多く、例えば「口先ばかりで行動が伴っていないから」(37歳/男性)や「仕事もしないのに威張り散らしている」(39歳/男性)などが挙げられた。

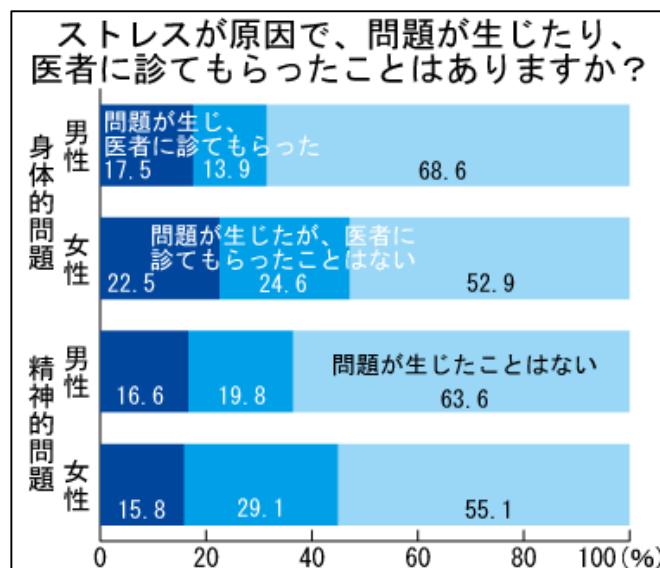
「収入」の理由としては「少なすぎるから」がほとんどを占めた。なかでも「収入が仕事量に見合っていない」(29歳/男性)や「拘束時間が長いのに、金額が安すぎる」(39歳/男性)など、「労働対価が見合っていない」という理由が最も多く、他には「給料が上がらないから」(33歳/男性)や「収入が安定していないため」(37歳/男性)などが挙げられた。

### 3. 半数が、身体または精神に支障をきたしたことがある。

次に「ストレスが原因で、問題が生じたり、医者に診てもらったことはありますか?」と聞いた。結果、身体的に「問題が生じ、医者に診てもらった」という人は20.1%、「問題が生じたが、医者に診てもらったことはない」が19.4%、「問題が生じたことはない」が60.5%だった。一方、精神的に「問題が生じ、医者に診てもらった」という人は16.2%、「問題が生じたが、医者に診てもらったことはない」が24.5%、「問題が生じたことはない」が59.3%だった。医者に診てもらった、診てもらっていないに関わらず、「身体的問題が生じた」ことがある人は39.5%、「精神的問題が生じた」ことがある人は40.7%だった。わずかではあるが、「精神的問題」が生じたことのある人の方が多くことが分かった。しかし、問題が生じた人のうち、医者に診てもらったという人は、「身体的問題」の場合50.9%と半数を超えるのに対し、「精神的問題」の場合は39.7%に留まった。「身体的問題」よりも「精神的問題」の方が、診察を受けずに放置してしまう人が多いようだ。

総合的に見ると、47.2%がストレスが原因で身体か精神に支障をきたしていることが分かった。若手ビジネスパーソンを取り巻くストレス問題は根深いようだ。

総合的に見ると、47.2%がストレスが原因で身体か精神に支障をきたしていることが分かった。若手ビジネスパーソンを取り巻くストレス問題は根深いようだ。



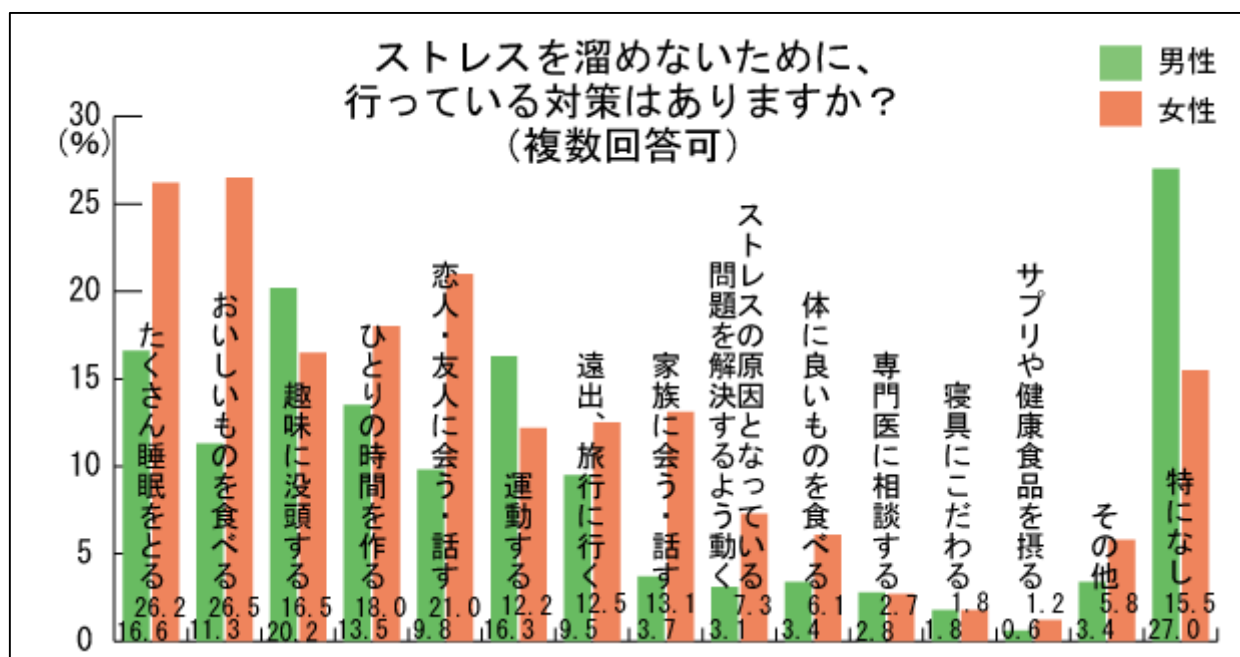
### 4. 「睡眠」、「飲食」、「趣味」がストレス発散に有効!

最後に、「ストレスを溜めないために、行っている対策はありますか?」と聞いた。結果、「たくさん睡眠をとる」が最も多く21.4%、「おいしいものを食べる」が19.0%、「趣味に没頭する」が18.3%、「ひとりの時間を作る」が15.7%、「恋人・友人に会う・話す」が15.4%と続いた。「特になし」と回答した人は男性が27.0%、女性が15.5%と、女性の方がよりストレス対策に関して積極的なようだ。

「たくさん睡眠をとる」と回答した人に、その理由や具体的にどのような対策を行っているかを聞いた。最も多く挙げられた理由は「寝れば忘れるから」だった。具体的には「寝て起きると忘れているから」(27歳/男性)や「寝るとすっきりするから」(27歳/女性)などが挙げられた。他には「疲労回復のため」(33歳/女性)や「何も考えずに済むから」(27歳/女性)などが挙げられた。具体的な対策では「休みの日にたくさん寝る」という声が多く、例えば「土日に寝溜めする」(26歳/女性)や「目覚ましをかけずに寝る」(32歳/女性)などの声が聞かれた。他には「早寝早起きして体調を整える」(38歳/女性)や「21時には布団に入る」(27歳/女性)、「必ず7時間以上眠る」(35歳/女性)など、具体的に時間を設定している人も見られた。

■このリリースに関するお問い合わせや取材、資料ご希望の方は下記までご連絡ください。■

株式会社 オウチーノ(ブランドマーケティング Div./清水) 〒105-0021 東京都港区東新橋 2-14-1 コモディオ汐留  
 <TEL:03(5776)1746 FAX:03(5776)1747 E-MAIL:press@o-uccino.jp>



「おいしいものを食べる」では「幸せな気分になるから」という理由が最も多く挙げられた。具体的には「好物を食べると癒やされるから」(39歳/男性)や「脳に栄養を与えるとハッピーになるから」(35歳/女性)などが挙げられた。また、具体的な対策は「贅沢をする」が最も多く、例えば「お気に入りのお店でちょっと高いランチをする」(31歳/女性)や「普段行かないようなお店で外食し、デザートまで食べる」(38歳/男性)などの声が聞かれた。また「好きなものを食べる」という人のなかでは「甘いもの、スイーツ」が最も人気であり、「お酒、おつまみ」、「肉、焼肉」が続いた。

「特になし」の回答では、「時間がないから」という理由が最も多かった。具体的には「解決する時間がない」(23歳/男性)や「その時間と気力がない」(39歳/女性)などが挙げられた。他には「時間が過ぎるのを待つ」(39歳/男性)や「結局その場しのぎのストレス解消にしかならないから」(34歳/女性)などの声が聞かれた。

オウチーノ de ヨムーノ: <http://www.o-uccino.jp/article/archive/omoshiro/20151022-souken/>

■このリリースに関するお問い合わせや取材、資料ご希望の方は下記までご連絡ください。■

株式会社 オウチーノ(ブランドマーケティング Div./清水) 〒105-0021 東京都港区東新橋 2-14-1 コモディオ汐留  
<TEL:03(5776)1746 FAX:03(5776)1747 E-MAIL:press@o-uccino.jp>