

<20~30代のビジネスパーソン 1,000人に聞いた>

「仕事で落ち込んだときに会いたい芸能人」ランキング発表！
~1位は「マツコ・デラックスさん」活を入れてほしいという声が多く集まる~

総合人材サービス、パーソルグループのパーソルキャリア株式会社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：峯尾太郎）が運営する転職サービス「doda（デュード）」<<https://doda.jp>>は、20~30代の働く男女1,000人を対象に、「仕事で落ち込んだときに会いたい芸能人」について、オリコン・リサーチ株式会社と共同で調査を行いましたので、結果をお知らせいたします。

※ランキング特設サイト：<https://doda.jp/promo/ranking/007.html>

「仕事で落ち込んだときに会いたい芸能人」ランキング TOP5

順位	芸能人	回答理由
1位	マツコ・デラックス（13.4%）	・優しくも心に響くアドバイスをしてくれそう（20代・女性） ・活を入れてくれそう（30代・女性）
2位	新垣結衣（8.9%）	・笑顔で癒やしてくれそう（30代・女性） ・優しい言葉で励ましてくれそう（30代・男性）
3位	綾瀬はるか（7.0%）	・笑顔で話してくれるだけで癒やされそう（20代・女性） ・天真爛漫な感じで励ましてほしい（30代・男性）
4位	天海祐希（6.2%）	・真剣に話を聞いて、意見を言ってくれそう（30代・女性） ・的確なアドバイスをくれそう（30代・男性）
5位	所ジョージ（3.8%）	・悩んでることをバカバカしく思わせてくれそう（30代・女性） ・嫌なことを忘れて楽しく過ごせそう（30代・男性）

■1位は「マツコ・デラックスさん」単に励ましてくれるだけでなく、活を入れてほしいという声が多く集まる

「仕事で落ち込んだときに会いたい芸能人」ランキングトップ5は、1位「マツコ・デラックスさん」、2位「新垣結衣さん」、3位「綾瀬はるかさん」、4位「天海祐希さん」、5位「所ジョージさん」となりました。

1位のマツコ・デラックスさんは、女性から絶大な支持を集め、「優しくも心に響くアドバイスがもらえそう」「活を入れてくれそう」など、単に励ましてくれるだけでなく、悪いところがあれば指摘してほしいという声が多く集まりました。

2位の新垣結衣さんは、男性票が多く、特に30代男性からの人気が高い結果となりました。「笑顔だけで癒やされそう」「優しい言葉で励ましてくれそう」など、優しく励ましてくれ、癒やしてくれる存在を求めるコメントが目立ちました。

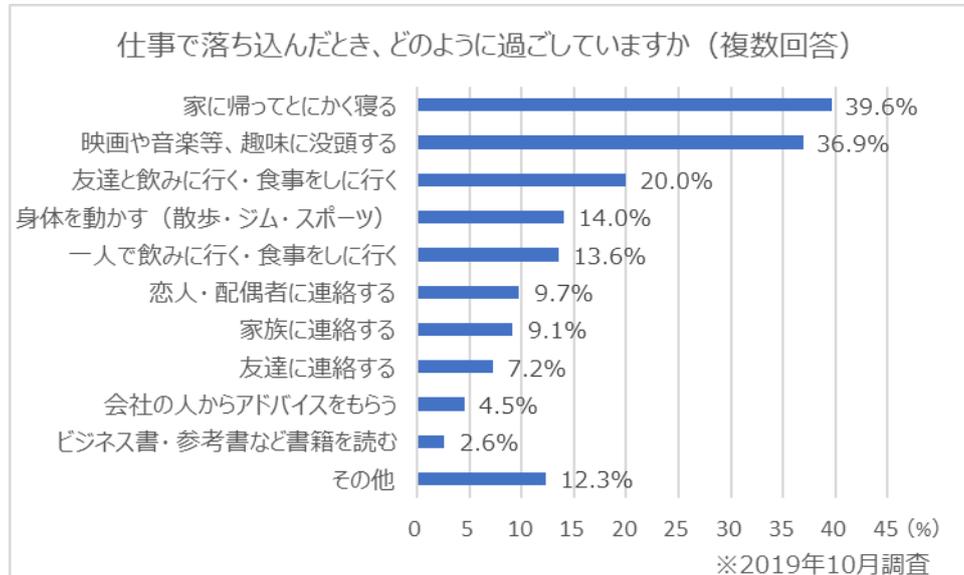
3位の綾瀬はるかさんも、「笑顔で話してくれるだけで癒やされそう」「天真爛漫な感じで励ましてほしい」など、新垣結衣さんと同様に「癒やされたい」という回答が大半を占めました。

4位の天海祐希さんは、「真剣に話を聞いて、意見を言ってくれそう」「的確なアドバイスをくれそう」など、頼りになる存在からのアドバイスを求める声が多く集まりました。

5位の所ジョージさんは、「嫌なことを忘れて楽しく過ごせそう」「悩んでることをバカバカしく思わせてくれそう」など、自由なライフスタイルへの共感やあこがれが上位ランクインにつながりました。

■仕事で落ち込んだときの過ごし方 1位は「家に帰ってとにかく寝る」

20～30代の働く男女 1,000人に「仕事で落ち込んだときの過ごし方とその理由」を尋ねたところ、調査を行った2019年10月時点でもっとも多かった対処法は「家に帰ってとにかく寝る」、次いで「映画や音楽等、趣味に没頭する」となり、3位以下を大きく引き離しました。



1位の「家に帰ってとにかく寝る」を選んだ理由としては、「疲れていたらマイナス思考になる」「余計なことを考えたくない」「考え込んでしまうので、寝て忘れるのが一番」など、年代や性別を問わず、くよくよ悩むより睡眠をとって英気を養いたいという声が多く集まりました。

2位の「映画や音楽等、趣味に没頭する」は、「違う世界に浸ることで忘れられる」「ストレスを発散できる」など、好きなことをして悩みから解放されたい、気分転換を図りたいという回答が大半を占めました。

男女で比較すると、上記2項目の順位は同じでしたが、男性は3位に「身体を動かす（散歩・ジム・スポーツ）」がランクイン。「汗をかいてリフレッシュできる」「身体を動かして考えることをやめてとにかく頭を休める」と、汗をかいて鬱々とした思いを発散させるというコメントが目立ちました。一方で女性は、3位に「友達と飲みに行く・食事をしに行く」がランクイン。「話を聞いてもらうだけでたまったものが少し軽くなる」「落ち込んだときは楽しく過ごしたい」など、リフレッシュする手段は、男女で若干の違いがあることが分かりました。

本調査は2019年10月時点の結果のため、今後は新型コロナウイルスの影響により、自宅での軽い運動やオンラインでの飲み会など、「仕事で落ち込んだときの過ごし方」は変化していくかもしれません。

<調査概要>

- ・対象者：20～30代の働く男女（パート・アルバイトを除く）
- ・回答人数：1,000人（男性：335人、女性：665人）
- ・調査手法：インターネット調査
- ・調査主体：転職サービス「doda」／オリコン・リサーチ株式会社
- ・調査期間：2019年10月18日～10月25日

■おすすめのサービス

パーソルキャリア株式会社が運営する転職後の“はたらく”を支援するサービス「CAREER POCKET (キャリアポケット)」が、3月16日(月)より、「doda」利用者に限らず転職者なら誰でも利用できるサービスへと生まれ変わりました。転職者同士でつながれるコミュニティ「転職同期」、電話・メールで専任コンサルタントに相談ができる「転職トーク」、入社前後に役立つ割引や福利厚生サービスを無料で使える「キャリア得」など、さまざまなサポートを利用することができます。詳細は特設ページ< <https://careerpocket.jp/lp/>>をご覧ください。

■「doda」について< <https://doda.jp> >

「doda」は、「はたらく今日が、いい日に。」をスローガンに、転職サイトや転職エージェント、日本最大級のdoda転職フェアなど、各種コンテンツで転職希望者と求人企業の最適なマッチングを提供しています。

■パーソルキャリア株式会社について< <https://www.persol-career.co.jp/> >

パーソルキャリア株式会社は、**一人々に「はたらく」を自分のものにする力を**をミッションとし、転職サービス「doda」やハイクラス人材のキャリア戦略プラットフォーム「iX」をはじめとした人材紹介、求人広告、新卒採用支援等のサービスを提供しています。2017年7月より、株式会社インテリジェンスからパーソルキャリア株式会社へ社名変更。グループの総力をあげて、これまで以上に個人の「はたらく」にフォーカスした社会価値の創出に努め、社会課題に正面から向き合い、すべての「はたらく」が笑顔につながる社会の実現を目指します。

■「PERSOL (パーソル)」について< <https://www.persol-group.co.jp/> >

パーソルグループは、「はたらいて、笑おう。」をグループビジョンに、人材派遣サービス「テンプスタッフ」、転職サービス「doda」をはじめ、ITアウトソーシングや設計開発など、人と組織にかかわる多様なサービスを展開しています。

また、人材サービスとテクノロジーの融合による、次世代のイノベーション開発にも取り組んでおり、市場価値を見いだす転職サービス「ミイダス」、ITイベント情報サイトおよびイベント&コミュニティスペース「TECH PLAY」、オープンイノベーションプラットフォーム「eiicon」、クラウド型モバイルPOSシステム「POS+ (ポスタス)」などのサービスも展開しています。