

# 時間が足りない…その理由は？ 女性「子どもの世話」男性は「趣味」

## ココロの体力測定2017【時間の使い方編】

株式会社メディプラス研究所（本社：東京都渋谷区、代表：恒吉 明美）が運営する「オフラボ」では、ココロの体力低下をしている日本人の心の状態を見える化し、脳科学者などの専門家や他社企業と共同で、エビデンスに基づいてストレスと身体や肌を調査・研究しています。

今回は、「ココロの体力測定2017」を行なった全国の女性7万人、男性7万人（合計14万人）から、女性1,854人、男性412人に調査（仕事に関する質問は、有職者のみの回答割合）。時間の使い方とストレスについて調べました。

＜男女別時間が足りない状況をつくっていること TOP20＞

順位	女性:「時間が足りない」状況を作っていること	(%)
1	子どもの世話	58.8
2	家事をする	56.3
3	毎日の献立を考えること	38.5
4	ネットをダラダラ使う	37.4
5	TV・動画視聴のながら見	36.2
6	寝てしまう	36.1
7	家族の帰宅時間がバラバラ	27.5
8	休日の家族対応(外出、レジャーなど)	23.4
9	趣味を行っている	23.4
10	子どもの塾・習い事が忙しい	22.1
11	パートナーが家事を手伝ってくれない	20.4
12	家族のお弁当作り	18.8
13	SNSを使う	16.1
14	むちゃぶりする上司がいる	15.4
15	友人との付き合い	13.5
16	休日の業務がある	13.2
17	ゲームをする	13.2
18	自分の通院	13.0
19	職場の残業が多い	12.2
20	通勤時間が長い	9.8

順位	男性:「時間が足りない」状況を作っていること	(%)
1	趣味を行っている	30.6
2	子どもの世話	26.7
3	家事をする	25.2
4	職場の残業が多い	23.1
5	ネットをダラダラ使う	22.8
6	TV・動画視聴のながら見	22.3
7	休日の業務がある	21.8
8	寝てしまう	21.6
9	むちゃぶりする上司がいる	20.9
10	休日の家族対応(外出、レジャーなど)	15.3
11	むちゃぶりする取引先がいる	14.8
12	自分の通院	14.6
13	家族の帰宅時間がバラバラ	12.1
14	通勤時間が長い	12.1
15	SNSを使う	10.9
16	仕事の終わらない同僚の手伝い	9.5
17	毎日の献立を考えること	8.5
18	子どもの塾・習い事が忙しい	8.1
19	ゲームをする	8.0
20	友人との付き合い	7.0

### ■ 女性は「子どもの世話」「家事」、男性は「趣味」「仕事」が上位に

ストレスに繋がる「時間が足りない」状況を作っていることについての質問では、女性の第1位は「子どもの世話」であったのに対し、男性は「趣味」と自分に関することであったことから、家事・育児に対する意識の違いが見られました。

「子どもの世話」「家事をする」は男性も上位ですが、家事育児に関することが女性は10位中6項目、男性は3項目（男性のその他7項目は「仕事」や「自分」）。特に、言及されることの少ない「毎日の献立を考えること」は、女性にとって大きなストレスになる可能性がわかりました。

【プレスリリースに関するお問い合わせ】

メディプラス 広報事務局 担当：柴山（携帯 070-1389-0172）  
E-mail: pr@real-ize.com TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788

## ■ 女性は「時間の計画性」がストレスレベルに影響

次に、女性のストレスレベル別で時間の使い方の傾向（癖）について聞きました。

高ストレス女性は「他人に頼むのが苦手」「10分休憩するつもりがいつのまにか……」など、頼み下手・断り下手の傾向に。また「TVや動画視聴で、時間を使ってしまう」といったデジタル消費も含め、時間の使い方にルールがない（ルールを決められない）ことがストレスレベルに影響しているようです。

一方、低ストレス女性は「予定を詰め込まない」「整理整頓を心がけている」「帰る時間を決めている」をはじめ、全体的に計画的な時間管理を心掛けている回答でした。

＜高ストレス女性と低ストレス女性の時間の使い方（癖）TOP5＞

順位	高ストレス女性:時間の使い方の傾向(癖)	(%)
1	他人に頼むのが苦手	62.6
2	TVや動画視聴で、時間を使ってしまう	57.3
3	ダラダラとネットをみてしまう	51.9
4	掃除を始めると気になるところが出てきてどんどん範囲が広がってしまう	50.8
5	10分休憩するつもりがいつのまにか雑談で30分経っている時がある	48.9

  

順位	低ストレス女性:時間の使い方の傾向(癖)	(%)
1	予定を詰め込まない	53.5
2	物を探さないように整理整頓を心がけている	47.8
3	帰る時間を決めている	47.0
4	一日の中で、休息を計画的に取り入れている	44.9
5	仕事の順番はこなせる順で行う	42.7

※共通していた項目「人を待たせることは基本しない」「自分が決めた範囲まで終わらせないと気が済まない」を除いて集計。

## ■ 「計画性のある時間への意識」「選択肢を少なくする」で時間を上手く使える可能性が

高ストレス女性と低ストレス女性を比較し、より高ストレス女性が時間を使ってしまうことでも「集中力が落ちてきてもただらだと続けてしまう」「オンとオフの切り替えが下手」と時間の計画性の低さが露見。高ストレス男性との比較では、全般的に時間管理意識の低さが目立ち、また「服選びに毎日時間がかかる」ことが共に挙がっていることから、多数の選択肢があることもストレスに繋がっているようです。

＜低ストレス女性・高ストレス男性と比較、高ストレス女性が高い傾向を示した時間の使い方（癖）＞

低ストレス女性と比較し、高ストレス女性が高い傾向を示した時間の使い方（癖）
集中力が落ちてきてもただらだと続けてしまう
オンとオフの切り替えが下手
服選びに毎日時間がかかる
頼まれごとを〆切のギリギリまでやらない
ダラダラとネットをみてしまう
高ストレス男性と比較し、高ストレス女性が高い傾向を示した時間の使い方（癖）
服選びに毎日時間がかかる
10分休憩するつもりがいつのまにか雑談で30分経っている時がある
本を読み始めると終わりまで読んでしまう
掃除を始めると気になるところが出てきてどんどん範囲が広がってしまう
自分が決めた範囲まで終わらせないと気が済まない

【 プレスリリースに関するお問い合わせ 】

メディアプラス 広報事務局 担当：柴山（携帯 070-1389-0172）  
 E-mail: pr@real-ize.com TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788

## ■ オフラボとは

オフラボ（ストレスオフラボ）は、「ココロの体力低下」をしている日本人の心の状態を見える化し、脳科学者などの専門家や他社企業と共同で、エビデンスに基づいてストレスと身体や肌を調査・研究する（株）メディプラス研究所を中心としたプロジェクトです。

可視化しにくいストレスを顕在化するだけでなく、心のバランスが取れていて、身体も肌も健やかな状態、「ストレスオフ」を提唱。ウェアラブルセンサでメンタルコンディションを測定するサービスを展開するWINフロンティア（株）と共同で研究し、ストレスオフな状態へと導くさまざまなセルフケアを検証しています。

ミッションは、「ストレスオフを日本の文化に」。ストレスオフな社会の定着を目指し、活動しています。

オフラボURL： [mediplus-lab.jp](http://mediplus-lab.jp)

## ■ ココロの体力測定

東邦大学名誉教授・脳生理学者 有田秀穂氏の監修のもと、全国の20～69歳の男女各7万人（合計14万人）を対象に「ココロの体力測定」（ストレス指数チェック）を実施。

2015年12月より厚生労働省から義務付けられている、「ストレスチェック制度」の対象となる従業員規模50人以上の企業だけでなく、義務化の対象にならない有職者や専業主婦まで含めて、広くストレス状態を計測・数値化しています。

### 【ココロの体力測定2017】

期間 | 2017年 2月28日～3月7日

対象 | 全国の20～69歳の男女各7万人（合計14万人）

方法 | インターネット調査

項目 | 15問（ストレス度、セロトニン欠乏症度、ストレス要因、体の悩み、肌タイプ・悩みなど）

ストレス状態項目 | 厚生労働省の「ストレスチェック制度の健康状態項目」を基に独自加工して、点数化。集計したデータを、県・年齢を実際の人口でウエイト修正

## ■ オフラボ運営会社

社名 : 株式会社メディプラス研究所

代表取締役 : 恒吉明美

所在地 : 〒150 - 0013 東京都渋谷区恵比寿4-6-1 恵比寿MFビル2F（株式会社メディプラス内）

設立 : 2013年12月

【プレスリリースに関するお問い合わせ】

メディプラス 広報事務局 担当：柴山（携帯 070-1389-0172）

E-mail： [pr@real-ize.com](mailto:pr@real-ize.com) TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788