

## ビジネスパーソンに「目の疲れ」について聞きました 疲れ目が引き起こす「ご機嫌ナナ目」\*でビジネストラブル急増！？

創業 120 周年、目薬で目の健康に貢献する参天製薬株式会社(本社:大阪市東淀川区、代表取締役社長:黒川 明)では、目の疲れを感じているビジネスパーソンを対象に、“目と表情”に関するアンケート調査を実施しました(調査結果の詳細は、調査資料をご参照ください)。

調査結果からは、目の疲れによる表情の変化が原因で、仕事上でなんらかのトラブルを引き起こすことがあるという結果となりました。

### 疲れ目が表情を変える！4割がマイナス印象

調査結果によると、「自分で、目が疲れていると感じるとき、どのような表情をしているか？」という質問に対して、『不機嫌』(45.2%)、『自信がない表情』(27.4%)との回答が多く、目の疲れが表情をネガティブに変化させている結果となりました。

### 疲れ目はビジネスシーンでもトラブルのもと。

#### 2人に1人が「ご機嫌ナナ目」\*で誤解

その表情の変化が原因で「人から誤解されたり、印象を悪くして損をしたことがありますか？」との質問に対しては、

『よくある』(4.4%)、『ある』(37.1%)との回答があがりました。

疲れ目が、職場での円滑なコミュニケーションを阻害することもあるようで、『表情を見て、上司や部下など、周りが気遣い、話しかけられないことがあった』(51.2%)という経験を多くのビジネスパーソンがしています。また『とっつきにくいと思われ、飲み会にさそわれない』など人づきあいの面でもマイナス効果であることがわかりました。

そのほか、『会議中に疲れ目で頻繁に瞬きを繰り返していたら「眠いのか！」と上司に怒られた』、『接客業なので、目に疲れを感じると目つきが少し悪くなってしまって困る』、『目薬などの対策をしないと死んだような表情になっている』と、

疲れ目による表情「ご機嫌ナナ目」\*がビジネスでいろんな悪影響を与えていることがわかりました。

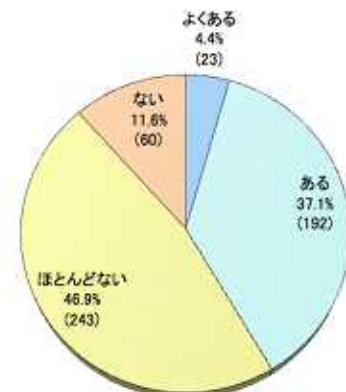
<グラフ-1> 自分で、目が疲れているなあと感じるとき、どのような表情をしていると思いますか？

最もあてはまると思うものをひとつだけお選びください。(n=518)



<グラフ-2> 目の疲れが表情に表れて、人から誤解されたり、印象を悪くして損をしたことがありますか？

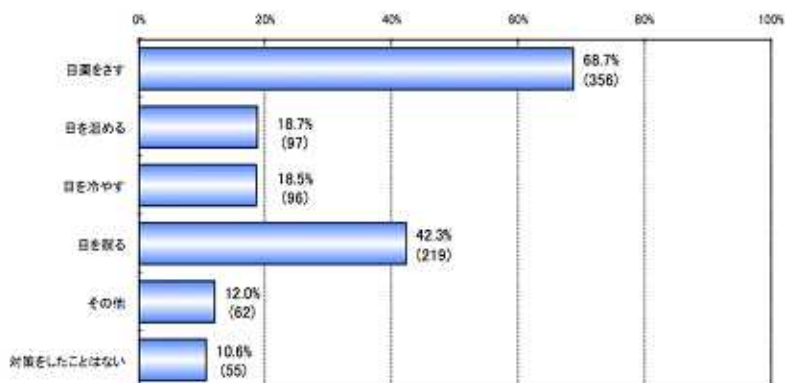
(n=518)



## 目薬と休息で「ご機嫌ナナ目」\*を解消！

目の疲れを感じたときの具体的なケアについては、『目薬をさす』(68.7%)、『目をつぶる』(42.3%)、『目を温める』(18.7%)などが多く占めており、7割の方が疲れ目対策に満足しています。

<グラフ-3> あなたが目の疲れを感じたときの対策で当てはまるものは次のうちなんですか？(いくつでも) (n=518)



目の疲れ対策について、井上眼科病院 若倉雅登(わかくら まさと)院長は「今夏の記録的な暑さによって、室外では強い日差し、室内ではエアコンによる目の乾燥などにより、目にかなりの負担をかけているはず。『目が疲れた』『しょぼしょぼする』と感じたときは、症状がひどくなる前に早めにケアすることが重要です。」とコメントしています。

### 【若倉先生がオススメするアイケア】

目のストレッチ： 遠くの景色・近くの景色をキョロキョロしながら見てみましょう。目の筋肉の緊張がほぐれます。

「あたた目」でリフレッシュ： パソコン作業の後やおやすみ前に、蒸しタオルなどを目にあてて、目の周りをあたためましょう。酷使によって一時的に弱まった目の調節機能が回復するといわれています。

目薬やサプリメントを活用： 目には栄養も必要です。バランスの良い食事を基本に、足りない栄養はサプリメントで補給したり、目に良いといわれるビタミン B12 などを目薬で摂取するのも良いでしょう。

参天製薬は医療用から一般用点眼薬まで含め、一貫してみなさまの「ひと・ひとみ・すこやか」に貢献しています。疲れ目による表情変化からくる「ご機嫌ナナ目」\*な状態を回避するため、早めのケアを勧めており、一般用目薬の情報サイト「ひとみすこやか.com」では、目の疲れの具体的な対策を紹介しています。(URL <http://hitomi-sukoyaka.com/>)

\*「ご機嫌ナナ目」とは、「目の疲れなどにより不機嫌そうに見える表情」のこと。

本件に関する問い合わせ先

“目と表情”に関するアンケート調査 広報担当 有限会社アドヴァケーション 増山

電話:03-6905-7661 [masuyama@advacation.net](mailto:masuyama@advacation.net)