【報道関係各位】

2026 年 11 月 9 日

株式会社クナイプジャパン

**【実地調査で約 1,800 名が回答】日本リカバリー協会 代表理事・片野 秀樹先生監修**

# クナイプ「あなたは、なに疲れ？－現代人の疲労実態調査」結果発表

**疲労要因 1 位は「カフェイン」、何気ない習慣が“見えない疲れ”の要因に？**

**クナイプ×片野先生 共同制作「ストレッサーチェック表」無料ダウンロード可能！**

**身近な疲労の要因と傾向を知り、最適な休養を見つける新習慣を提案**




ドイツ生まれのハーバルブランド クナイプ（株式会社クナイプジャパン 本社：神奈川県横浜市、代表取締役：ニナ・ウェルナー）は、一般社団法人日本リカバリー協会 代表理事・片野秀樹先生監修のもと、2026 年 10 月 2 日～3 日に東京都内にて、20～70 代の男女、約 1,800 名を対象に「あなたは、なに疲れ？－現代人の疲労実態調査」を実施しました。

片野先生によると、身体的・精神的な疲労の「もと」は、すべてストレスであると言います。そして、私たち人間にストレスを与えるこれらの外的刺激は「ストレッサー」と呼ばれます。例えば、気候（厳しい暑さや寒暖差など）や嗜好品（たばこやアルコール、カフェイン等）、心理的負荷（不安・緊張・プレッシャーなど）、SNS などによる情報過多状態やマルチタスクなど、あらゆるものがストレッサーとなり得ます。

このたびクナイプは、片野先生監修のもと、疲労原因を「物理的ストレッサー」「化学的・生物学的ストレッサー」「心理的ストレッサー」「社会的ストレッサー」に分類したチェック表を作成しました。そして、10 月に東京ミッドタウン日比谷で開催した参加型イベント「クナイプ 森の疲

労回復所」の会場で、一般生活者約 1,800 名を対象に、本ストレッサーチェック表に回答いただき、どのストレッサーを多く抱えているかを点数化。その結果、「身体的疲労」と「精神的疲労」のどちらに分類されるかを、シール投票で可視化しました。その実地調査の結果をお知らせします。




▲ストレッサーチェック表（クナイプ・片野秀樹先生 共同制作）

**● 調査結果のまとめ**

**【疲労タイプ傾向：総合】（P1 のシール投票結果）**

「身体的疲れ」に約 6 割の人が投票し優勢という結果となった。要因別のチェック数を見ると、寒暖差や強い湿気・乾燥など身体に負担を感じる気候や、カフェインなどの嗜好品過多、アレルギーなど、物理的ストレッサーや化学的・生物学的ストレッサーへの該当が多く、結果として「身体的疲れ」が過半数を占めるという、現代人のリアルな実態が浮き彫りに。

**【ストレッサー項目種別：総合】（以下グラフ参照）**

ストレッサー1 位は「カフェイン」（60.6%）。目覚まし目的で良かれと思った習慣が“見えない疲れ”の要因に。「（光の刺激からくる）眼精疲労」（55.0%）や「情報過多」（49.8%）など、現代のデジタル環境に起因する疲労も上位を独占。

**【ストレッサー項目種別：女性】（以下グラフ参照）**

寒暖差など身体に負担を感じる気候や、デジタル利用過多の影響が大きい結果に。さらに「家事・育児・介護」の悩みは 20 代から 40 代で約 4 倍（27.3%）へ急増。年代とともに増える仕事と家庭の両立による「多重負荷」が疲労を底上げ。

**【ストレッサー項目種別：男性】（以下グラフ参照）**

30 代の約 6 割で「プレッシャー」が精神的負荷に。日頃の精神的負荷や長時間労働からリフレッシュを求め、女性の約 2 倍の「飲酒」、約 5 倍の「喫煙」など嗜好品を口にする機会が多い。



クナイプ「あなたは、なに疲れ？－現代人の疲労実態調査」
【男女別・年代別】ストレッサーランキング TOP5
有効回答数：1,795名

■ 男性（20代～60代以上　回答者数：計316名）

| 20代男性 (46名) | | | 30代男性 (82名) | | | 40代男性 (92名) | | | 50代男性 (62名) | | | 60代以上男性 (34名) | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1位 | アレルギー | 63.0% | 1位 | カフェイン | 70.7% | 1位 | カフェイン | 66.3% | 1位 | アレルギー | 61.3% | 1位 | アレルギー | 58.8% |
| 2位 | 眼精疲労 | 60.9% | 2位 | プレッシャー | 59.8% | 2位 | アレルギー | 58.7% | 2位 | カフェイン | 51.6% | 2位 | カフェイン | 50.0% |
| 3位 | カフェイン | 58.7% | 3位 | 厳しい暑さ・寒さ | 56.1% | 3位 | プレッシャー | 50.0% | 3位 | 厳しい暑さ・寒さ | 50.0% | 3位 | 厳しい暑さ・寒さ / 不安 | 38.2% |
| 3位 | 生活リズムの乱れ | 58.7% | 4位 | 緊張 | 54.9% | 4位 | 緊張 | 47.8% | 4位 | 眼精疲労 | 48.4% | 5位 | 怒り / 飲酒 | 35.3% |
| 5位 | 不安 / お金 | 47.8% | 5位 | 強い湿気・乾燥 | 52.4% | 5位 | 怒り | 46.7% | 5位 | プレッシャー | 46.8% | | | |

■ 女性（20代～60代以上　回答者数：計1,479名）

| 20代女性 (215名) | | | 30代女性 (437名) | | | 40代女性 (352名) | | | 50代女性 (342名) | | | 60代以上女性 (133名) | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1位 | 情報過多 | 67.4% | 1位 | 強い湿気・乾燥 | 64.8% | 1位 | 厳しい暑さ・寒さ | 64.2% | 1位 | カフェイン | 63.2% | 1位 | 厳しい暑さ・寒さ | 56.4% |
| 2位 | 厳しい暑さ・寒さ | 60.9% | 2位 | 情報過多 | 63.8% | 2位 | カフェイン | 61.6% | 2位 | 厳しい暑さ・寒さ | 58.8% | 2位 | カフェイン | 51.1% |
| 3位 | 寒暖差 | 60.5% | 3位 | 厳しい暑さ・寒さ | 63.6% | 3位 | 強い湿気・乾燥 | 61.1% | 3位 | 眼精疲労 | 54.1% | 3位 | アレルギー | 49.6% |
| 4位 | 眼精疲労 | 59.5% | 4位 | カフェイン | 63.2% | 4位 | 眼精疲労 | 58.2% | 4位 | 強い湿気・乾燥 | 52.9% | 4位 | 強い湿気・乾燥 | 48.9% |
| 5位 | 強い湿気・乾燥 / 緊張 | 57.2% | 5位 | 眼精疲労 | 61.8% | 5位 | アレルギー | 56.5% | 5位 | アレルギー | 51.5% | 5位 | 寒暖差 | 45.9% |

調査期間：2026年10月2日（金）～10月3日（土）
調査対象：イベント来場者（20代～70代男女）
調査手法：実地調査（イベント会場における「ストレッサーチェックシート」記入およびシール投票）複数回答形式

調査主体：株式会社クナイプジャパン
調査監修：一般社団法人日本リカバリー協会 代表理事・片野 秀樹 氏

**● ストレッサー項目種別詳細**

**1. 【男女総合】現代人の“見えない疲れ”の正体、1 位は「カフェイン」、3 位に「眼精疲労」。**

現代人のストレッサー総合 1 位は「カフェイン」（60.6%）。リフレッシュや眠気覚ましの目的で、良かれと思って日常的に摂っている嗜好品が、知らず知らずのうちに疲労を蓄積させている無自覚な要因である可能性が見えました。

また、5 位の「（光の刺激からくる）眼精疲労」（55.0%）、7 位の「SNS などで情報過多な状態」（49.8%）など、デジタル社会ならではの疲労も上位に入りました。

**【男女総合】ストレッサー項目ランキング TOP10**

| 順位 | ストレッサー項目 | 該当率 (%) | 該当数 |
|---|---|---|---|
| 1位 | カフェイン | 60.6% | 1,088名 |
| 2位 | 厳しい暑さ・寒さ | 58.9% | 1,058名 |
| 3位 | アレルギー | 55.7% | 999名 |
| 4位 | 強い湿気・乾燥 | 55.3% | 992名 |
| 5位 | 眼精疲労 | 55.0% | 988名 |
| 6位 | 寒暖差 | 51.1% | 918名 |
| 7位 | 情報過多 | 49.8% | 894名 |
| 8位 | 不安 | 48.9% | 878名 |
| 9位 | 緊張 | 48.0% | 861名 |
| 10位 | 生活リズムの乱れ | 47.7% | 857名 |

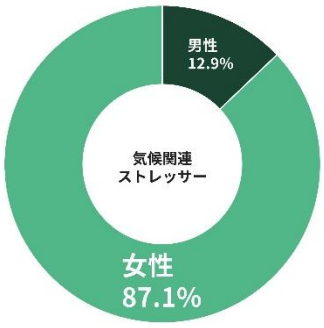
**2. 【女性】「気候変動」と「デジタル疲れ」に集中。「家事・育児・介護の悩み」は 20 代から 40 代で約 4 倍に増加。**

「厳しい暑さ、または寒さ」や「寒暖差」、「湿気や乾燥」といった気候に関する物理的ストレッサーが全年代で上位を大きく占め、男性に比べておよそ 7 倍もの人がストレスを感じていることがわかりました。

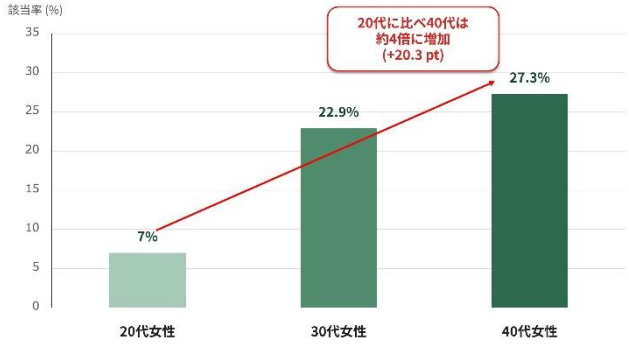
また「SNS などで情報過多な状態」が 20 代女性で 1 位（67.4%）、30 代女性で 2 位（63.8%）と、現代社会らしい項目が上位に目立ちました。

さらに、20 代女性ではわずか 7.0%だった「家事・育児・介護の悩み」の該当率が、30 代女性で約 3.3 倍（22.9%）へ、40 代女性では約 4 倍（27.3%）へと跳ね上がりました。ライフステージの変化が重なる年代での、多重負荷（マルチタスク）によるストレスが高まっていることが分かります。

**気候関連ストレッサー（3項目総合）の男女比率**



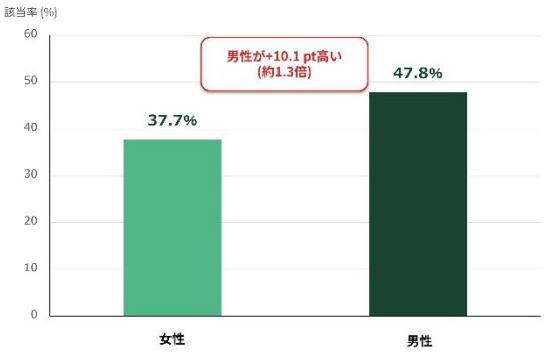

**女性の「家事・育児・介護の悩み」 年代別推移**



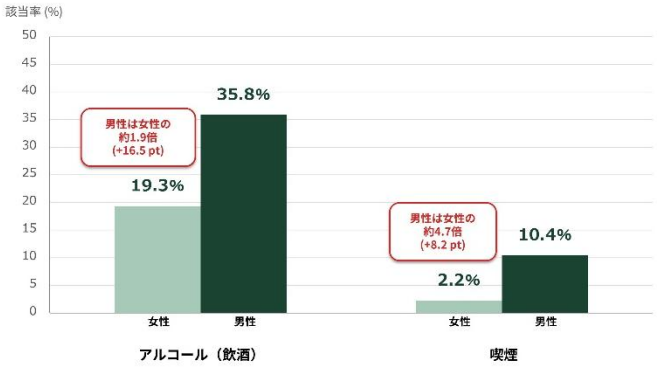

**3. 【男性】「プレッシャー」など精神的負荷と、嗜好品への傾倒という側面も。**

「プレッシャー」が 30 代男性で 2 位（59.8%）、40 代男性で 3 位（50.0%）にランクイン。女性に比べて約 1.3 倍高い結果となり、働き盛りのミドル世代の多くが精神的負荷を感じている傾向が見えました。また、男性の 3 人に 1 人以上が「長時間労働」（36.1%）を実感している中、女性と比較して「アルコール」が 1.9 倍（女性比+16.5pt）や、「喫煙」が約 5 倍（女性比+8.2 pt）と、該当率が高い結果となりました。1 位の「カフェイン」（61.7%）を含め、仕事の重圧や長時間労働の疲れからリフレッシュを求めて、無意識のうちに嗜好品を口にする機会が増えている様子が伺えます。ただ、こうした習慣が、かえって身体的疲労を蓄積してしまっている可能性も考えられます。

「プレッシャー」を感じている人の該当率（男女比較）




嗜好品（アルコール・喫煙）における男女の意識差




※本分類は医療上の診断を目的とするものではありません。

※分類および解説は、日本リカバリー学会 代表理事・片野秀樹先生の監修のもと作成しています。

**●日本リカバリー協会 代表理事・片野 秀樹先生 コメント**

今回の調査で特に現代らしさを表しているのが、総合１位となった『カフェイン』の存在です。リフレッシュや集中力を高めるために良かれと思って摂取している**日常の習慣が、実は交感神経を過剰に刺激、また「疲れを自覚しにくくさせ、見えない疲労」につながっている可能性**が見て取れます。そして、若年層（20～30 代）における『SNS などの情報過多』や『眼精疲労』の上位ランクインも、常時接続社会やデバイスにおける“脳の過活動”を象徴しています。

我々が以前実施した調査結果から「**20～30 代の若い女性が最も疲れている**」ことが明らかになっており、まだ若いからと過信せず、自身の疲労状態に対して早くから休養行動に意識を向けることが大切です。

今回の調査結果からも分かるように、**疲れの原因は一人ひとり異なり、性別や年代によっても傾向が大きく分かれます。**また、身体的な疲れとして現れやすい人もいれば、精神的な疲れを強く感じる人もいます。**大切なのは、自分が日々どのようなストレッサーを受け、どのような疲れを抱えているのかに『気づく』ことです。それが、適切な休養を取るための第一歩になります。**

入浴は、毎日の生活の中で自然に取り入れられる休養行動のひとつです。身体的な疲れを感じるときは、お湯の温熱作用と浮力・水圧により筋肉や関節を休ませ、精神的な疲れを感じるときは、少し照明を落とし、心地よい香りに意識を向けることで、考え続けている状態から少し距離を置き脳の鎮静化を促す。このように、自身の疲れに合わせた休養行動をぜひ日常に取り入れてみてください。



**片野 秀樹（かたの ひでき）氏　プロフィール**

博士(医学)。一般社団法人日本リカバリー協会代表理事、ベネクス執行役員。東海大学大学院医学研究科、東海大学健康科学部研究員、東海大学医学部研究員、日本体育大学体育学部研究員、特定国立研究開発法人理化学研究所客員研究員を経て、現在は日本疲労学会評議員、日本抗加齢医学会指導士、一般財団法人博慈会老人病研究所客員研究員も務める。
著書に『休養学：あなたを疲れから救う（東洋経済新報）』、『休養の超基本（朝日新聞出版）』など。

**【一般社団法人日本リカバリー協会】**

多くの国民が疲労を抱えている現代において、休むことの大切さを訴えている一般社団法人。「リカバリー（休養）」には睡眠だけでなく、心身のコンディション向上に向けたアプローチも必要だと考えている。リカバリーの必要性を訴える活動や休養士養成によって、誰もが意欲的に活動できる、休養リテラシーの高い社会の創造を目指す。

**●定期的にストレッサーをチェック。ドイツの知恵「森林浴」発想の休養を、毎日のバスタイムで**

現代社会においては、多くの人が漫然とした疲れを感じている一方で、「自分がなぜ疲れているのか」「自分に合った適切な休養の仕方がわからない」という課題を抱えています。

クナイプは、日本リカバリー協会の片野先生とともに、まずは生活者の皆様に「自分自身の疲労がどのようなストレッサー（要因）によるものなのかに気づくきっかけ」を提供したいという思いから、本調査およびイベントを実施しました。ぜひ、今回片野先生と作成したストレッサーチェック表を定期的に見返して、自身の疲労傾向を考える機会にしていただきたいと考えています。

▼以下公式サイトより無料で PDF ファイルをダウンロードすることが可能です。
**https://www.kneipp.com/jp_ja/lp/white-birch/**

そして、自身の疲労傾向に気づいたあとのセルフケアとして、クナイプは、日本人の生活に馴染み深い「入浴」を通じたリカバリー習慣を提案します。

クナイプ発祥の地・ドイツでは、疲労回復のために「森林浴」を取り入れることが暮らしの一部として身近に存在します。 樹木が放出する天然の香り成分「フィトンチッド」を鼻から吸い込むことによって、清々しさを感じ、ストレス軽減につながるなど、身体によい影響を与えると言われています。

多忙な現代人が毎日のバスタイムで手軽に森林浴気分の休養を取り入れられるよう、クナイプは「クナイプバスソルト ホワイトバーチ＜白樺＞の香り【医薬部外品】」をご用意しました。本製品にはパイン＜松の木＞※の天然ハーブを使用しており、フィトンチッドが多く含まれています。 森の木々の香りと有効成分の力で、身体的疲れと精神的疲れ、そのどちらを感じる日にも寄り添う“森のリトリートバスタイム”へと導きます。

※香料中の香り成分として配合

**＜調査概要＞**

**調査名称：**「あなたは、なに疲れ？－現代人の疲労実態調査」

**調査目的：**現代人が抱える疲労要因（ストレッサー）の傾向および「身体的疲れ」「精神的疲れ」の実態を可視化し、適切な休養（リカバリー）への気づきを促すこと

**調査期間：**2026 年 10 月 2 日（金）～10 月 3 日（土）

**調査手法：**実地調査（イベント会場における「ストレッサーチェックシート」記入およびシール投票）

**調査場所：**東京ミッドタウン日比谷 地下広場「クナイプ森の疲労回復所」イベント会場

**調査対象：**イベント来場者（20 代～70 代男女）

**有効回答数：**計 1,795 名

**調査主体：**株式会社クナイプジャパン

**調査監修：**一般社団法人日本リカバリー協会 代表理事・片野 秀樹 氏

- **「クナイプ バスソルト ホワイトバーチ＜白樺＞の香り【医薬部外品】」製品概要**

  850g 2,600 円／50g 200 円（税抜）【医薬部外品】

  白樺エキス[*1] とパイン＜松の木＞[*2] の天然エッセンシャルオイルを配合した薬用バスソルト。森の中で散歩するような清々しい白樺の木々の香りと有効成分の力で心の休息と身体の疲労回復を。森林浴を感じる香りと温浴効果で、日常の疲労を回復する森のリトリートバスタイムを。







  [*1] シラカバエキス（保湿成分）

  [*2] 香料中に配合

【効果・効能】

疲労回復、肩のこり、神経痛、冷え性、腰痛、あせも、荒れ性、うちみ、くじき、しっしん、しもやけ、痔、リウマチ、ひび、あかぎれ、産前産後の冷え性、にきび

【全国販売】

販売日：9 月 1 日(火)

【特設サイト】

https://www.kneipp.com/jp_ja/lp/white-birch/

- **厳しいクナイプ基準で厳選した岩塩と天然ハーブの精油（エッセンシャルオイル）を使用**

本製品では、配合する天然ハーブの効果を最大限感じていただけるよう、相性の良い天然岩塩で厳しく選定されたものだけを使用しています。これに植物由来の天然ハーブから抽出した精油（エッセンシャルオイル）をしみ込ませてバスソルトが出来上がります。

植物の本格的な香りに包まれながら、疲れた身体を回復させるリカバリーバスタイムを。

- **クナイプとは**

クナイプは、19 世紀末にドイツの神父であり自然療法家でもあったセバスチャン・クナイプが提唱した「クナイプ療法」に基づいて誕生したハーバルブランドです。

水・植物（ハーブ）など自然の力を活かして心身のバランスを整えるこの療法は、現在でもドイツをはじめヨーロッパで広く知られています。

クナイプはこの考えをもとに、130 年以上にわたり自然のエキスパートとして植物（ハーブ）の力を科学的知見とともに追求。自然由来成分の機能性にこだわった商品開発を続けています。現在はドイツ・ヴィルツブルクに本社を置くグローバルブランドとして、人々が人生を最大限楽しむための健やかな毎日をサポートしています。

- **クナイプの約束**

○ 植物由来成分（植物オイル・植物エキス）を使用

○ 防腐剤（パラベン）不使用

○ パラフィン、シリコン、鉱物油(ミネラルオイル)不使用

○ 皮膚への適合性テストを実施しています

*全ての方にアレルギーが起こらないということではありません

○ 資源を保護し、環境にやさしい生産活動を行っています

○ クナイプは製品の動物実験を行っておりません