

コロナ禍のストレス「よく感じる」5人に1人、以前の倍

- ・最もストレスを感じている30～40代女性 ・ストレス増20ポイント以上のシニア層
- ・20代男性ではストレス減

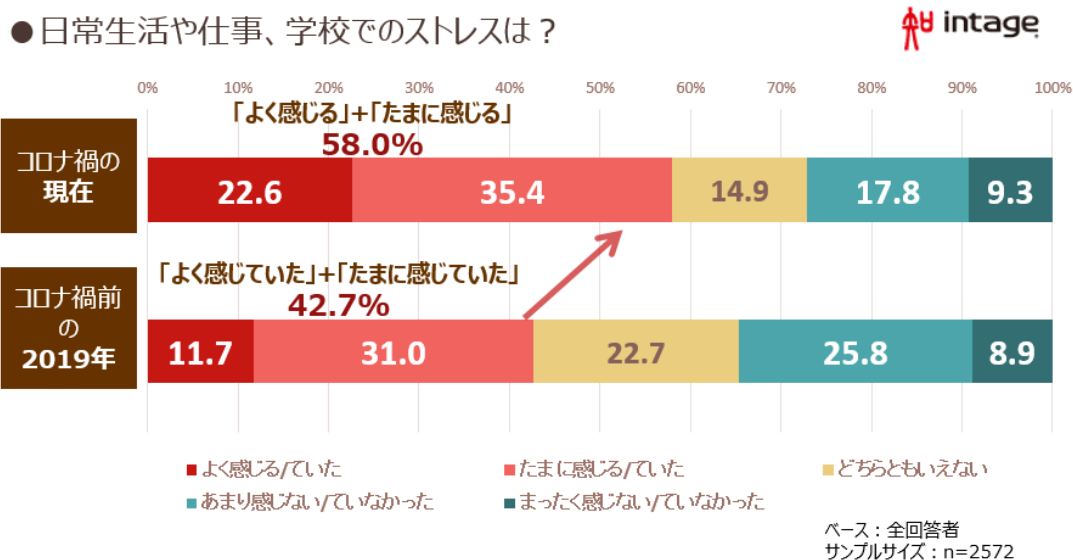
株式会社インテージ(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:檜垣 歩、以下インテージ)は、コロナ禍の生活者のストレス実態について全国の15歳から79歳の男女を対象に2021年5月7日～10日に実施した調査結果を公開します。

【ポイント】

- 現在ストレスを感じている人の割合は58.0%。このうち「よく感じる」は22.6%と2019年から倍増
- コロナ禍の現在、ストレスを「よく感じる」割合が女性の方が大きく、男女差は13.0ポイント
- コロナ前の2019年から最もストレスが増しているのはシニア層、男女とも20ポイント以上増加

コロナ禍で、行動自粛や働き方の変化が続いている今年、生活者はどれくらいストレスを感じているのでしょうか。図表1-1は「コロナ禍の現在」と「コロナ禍前の2019年」について、日常生活や仕事、学校で感じるストレスの頻度を5段階で聞いた結果です。

図表 1-1



- コロナ禍の現在、ストレスを「よく感じる」という人は22.6%でコロナ禍前の2019年に「よく感じていた」回答者の約2倍。
- 「たまに感じる/感じていた」とあわせると、現在ストレスを感じている人の割合は58.0%で2019年に感じていた人の1.4倍。

では、ストレスを感じる頻度に男女や年代で違いはあるのでしょうか。性年代別に見てみましょう。

図表 1-2

● 日常生活や仕事、学校でのストレスは？



n=		コロナ禍の 現在 「よく感じる」 「たまに感じる」 (単位：%)	コロナ禍前の 2019年 「よく感じていた」 「たまに感じていた」 (単位：%)	現在と 2019年の差 (単位：pt.)
男性	1270	51.3	39.2	+12.1
10代	65	50.8	41.5	+9.3
20代	154	44.2	50.0	-5.8
30代	187	55.6	50.2	+5.4
40代	239	53.1	49.0	+4.1
50代	227	56.9	41.0	+15.9
60代	194	46.9	26.8	+20.1
70代	204	49.0	18.1	+30.9
女性	1302	64.3	46.1	+18.2
10代	66	60.6	48.4	+12.2
20代	158	59.5	54.5	+5.0
30代	178	70.8	65.2	+5.6
40代	239	72.4	46.8	+25.6
50代	227	64.8	45.3	+19.5
60代	210	61.0	38.5	+22.5
70代	224	58.0	31.7	+26.3
女性-男性 pt差		13.0pt	6.9pt	6.1pt

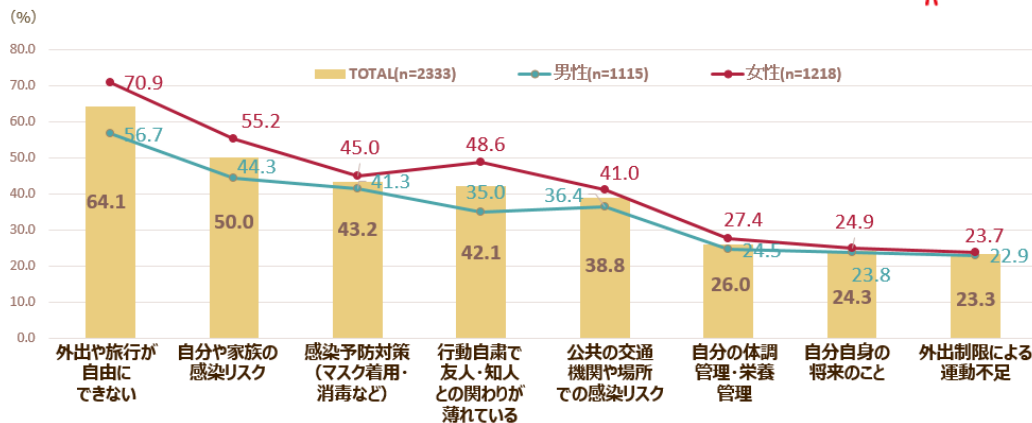
ベース：全回答者
 サンプルサイズ：チャート内に記載
 ※5段階で聴取したデータの上位2段
 (「よく感じる/ていた」+「たまに感じる/ていた」)

- 現在、ストレスを感じている人の割合は男性より女性が 13.0 ポイントも大きい。コロナ禍以前の 2019 年に感じていた人の割合も女性の方が大きい。コロナ禍でその差が更に広がった。
- 現在、最もストレスを感じる層は女性の 30 代・40 代でいずれも 7 割超。特に 40 代は 2019 年より 25.6 ポイントと大幅なストレス増。
- コロナ禍でストレスを感じる人の割合が最も増えたのはシニア層。60 代・70 代で男女とも 20 ポイント以上上昇。特に 70 代で顕著。
- 唯一、現在ストレスを感じる人の割合が、2019 年に「感じていた」回答率を下回った 20 代男性。女性でも 20 代は現在と 2019 年の差は+5.0 ポイントと女性の中で最も軽微。

では、具体的にどんなことがストレスになっているのでしょうか。現在、ストレスを感じることがある人に、複数の項目からストレスに感じているものを選択してもらった結果が図表 2 です。

図表 2

● ストレスを感じるのとはどんなこと？



ベース：コロナ禍の現在、ストレスを感じることがある人
 サンプルサイズ：チャート内に記載
 ※選択肢からの複数回答。回答率20%以上の項目を抜粋

- 2大ストレスは「外出や旅行が自由にできない」「自分や家族の感染リスク」でそれぞれ全体の5割を超える。
- 続く「感染予防対策(マスク着用・消毒など)」「行動自粛で友人・知人との関わりが薄れている」「公共の交通機関や場所での感染リスク」はそれぞれ4割前後。
- これらの上位5項目は男性より女性の方がストレスを感じている人の割合が大きい。特に、「外出や旅行が自由にできない」「自分や家族の感染リスク」「行動自粛で友人・知人との関わりが薄れている」で差が10ポイント以上と顕著。

やはりランキングの上位はコロナ禍で新たに出現したストレス要因が占めました。では、外出制限や感染リスクなどの直接的なコロナ禍以外の事柄は、コロナ禍前と比べてストレスに変化があったのでしょうか。図表3は、コロナ禍以外の項目について「2019年よりストレスが『増えた』」と回答された項目のトップ5です。

図表3

●コロナ禍前の2019年よりストレスが増えたことは？



単位：% n=		周りの人のマナーについて	自分自身の将来のこと	自分の体調管理・栄養管理	家族の体調管理・栄養管理	家計に関すること
TOTAL	2333	42.5	41.4	40.4	34.0	31.5
男性	1115	38.6	36.9	34.6	28.1	29.0
10代	51	41.2	37.3	19.6	15.7	13.7
20代	126	34.9	42.9	23.8	20.6	27.0
30代	163	36.8	41.1	31.9	23.9	31.3
40代	212	37.3	39.2	31.6	24.1	29.7
50代	205	43.4	37.6	42.0	38.0	38.5
60代	179	41.3	31.8	38.0	28.5	30.7
70代	179	35.2	30.2	40.8	33.5	19.0
女性	1218	46.1	45.6	45.7	39.5	33.9
10代	57	36.8	50.9	40.4	28.1	15.8
20代	135	38.5	52.6	37.8	29.6	29.6
30代	165	54.5	47.9	41.8	43.6	40.0
40代	229	48.9	48.9	47.6	44.1	43.2
50代	221	50.7	41.6	49.8	43.9	40.3
60代	201	47.3	43.8	48.3	42.3	31.8
70代	210	37.6	40.5	46.7	33.3	21.9
女性-男性 pt差		7.5pt	8.7pt	11.1pt	11.4pt	4.9pt

ベース：コロナ禍の現在、ストレスを感じることがある人
 サンプルサイズ：チャート内に記載
 ※コロナ禍に関する項目以外の選択肢からの複数回答。回答率上位5項目を抜粋

- 総じて女性の方が各項目でストレス増を感じている割合が高い。上位4項目で男女差は10ポイント前後の開き。
- ストレス増のトップ3は「周りの人のマナー」「自分自身の将来」「自分の体調管理・栄養管理」でそれぞれ全体の4割以上。
 - 「周りの人のマナー」は特に女性の30代から60代で高く、ほぼ半数の回答率。
 - 「自分自身の将来」は女性の10代・20代では過半数と若年での高さが目立つ。男性の中では20代・30代で高い。
 - 「自分の体調管理・栄養管理」は女性の40代以降でほぼ半数と特に高い。男性の中では50代以降で高い。
- 4位・5位の「家族の体調管理・栄養管理」「家計」はそれぞれ全体の3割超。

コロナ禍は特に、自分のことが後回しになりがちな子育て世代女性や感染懸念が特に強い中高年女性において日常的なストレスの増加をもたらしている様子が見えがえします。

続いては、在宅時間が増えたことで、どのような家事ストレスが増しているのか、女性に絞って見ていきます。

図表 4

●家事についてコロナ禍前の2019年よりストレスが増えたことは？



単位：%		食材の買 い出し	食事の準 備・料理	部屋の掃 除・整理 整頓	家事の量 (多さ)	家事の質 (手間・難 しさ)	食事の片 づけ・保 存	食器洗い	キッチン の掃除	
女性	女性TOTAL	1218	35.1	29.6	27.7	27.3	24.8	24.5	21.4	21.0
	10代	57	15.8	21.1	26.3	24.6	19.3	17.5	17.5	14.0
	20代	135	31.1	22.2	28.1	27.4	20.7	24.4	23.7	20.7
	30代	165	43.0	38.8	29.7	31.5	27.3	32.1	26.7	21.2
	40代	229	36.2	33.6	30.6	30.6	27.5	30.6	25.8	21.8
	50代	221	38.0	32.6	26.7	25.3	24.4	22.6	22.2	20.8
	60代	201	37.3	31.3	31.8	26.9	26.9	24.4	20.4	25.4
	70代	210	30.0	20.5	20.0	23.3	22.4	16.2	12.4	18.1

ベース：コロナ禍の現在、ストレスを感じることがある女性
 サンプルサイズ：チャート内に記載
 ※コロナ禍に関する項目以外の選択肢からの複数回答。
 回答率20%以上の項目を抜粋

- ストレス増の家事は、トップの「食材の買い出し」(35.1%)。次いで、「食事の準備・料理」(29.6%)。
- 食まわりの項目は30代女性で負担増が目立つ。特に「食材の買い出し」「食事の準備・料理」「食事の片付け・保存」「食器洗い」は3割から4割の回答があり、女性全体より5ポイント以上高い。
- 食まわり以外では、「部屋の掃除、整理整頓」「家事の量」「家事の質」がいずれも2割以上。

コロナ禍 2 年目、生活者がどの程度、どんなストレスを抱えているのかを見てきました。次回は、ストレスを感じた際にどんな症状があるのか、ストレスを感じた時の対処法などについての調査結果をご紹介します。

この調査結果は、「[Intage 知る gallery](#)」でもご覧いただけます。あわせてご参照ください。

使用したデータ

【インテージのネットリサーチによる自主調査データ】 <https://www.intage.co.jp/service/research/net/>

調査地域：日本全国

対象者条件：15～79 歳の男女

標本抽出方法：「マイティーモニター(弊社キューモニター+提携モニター)」より母集団構成比にあわせて抽出しアンケート配信

標本サイズ：n=2,572

調査実施時期：2021 年 5 月 7 日(金)～5 月 10 日(月)

【株式会社インテージ】 <https://www.intage.co.jp/>

株式会社インテージ(本社：東京都千代田区、代表取締役社長：檜垣 歩)は、「Create Consumer-centric Values ～お客様企業のマーケティングに寄り添い、共に生活者の幸せを実現する」を事業ビジョンとして掲げ、さまざまな業界のお客様企業のマーケティングに寄り添うパートナーとして、共に生活者の幸せに貢献することを目指します。生活者の暮らしや想いを理解するための情報基盤をもって、お客様企業が保有するデータをアクティベーション(活用価値を拡張)することで、生活者視点に立ったマーケティングの実現を支援してまいります。

【報道機関からのお問い合わせ先】

■株式会社インテージ 広報担当：西澤/下河原

TEL：03-5294-6000

サイト「お問い合わせフォーム」 <https://www.intage.co.jp/contact/>