

2025 年 11 月 26 日

株式会社ロイヤリティ マーケティング

ストレスと解消法に関する調査

約 7 割がストレスを実感。ストレスを感じても誰にも「相談しない」人は 6 割超
解消法は、男性は「お酒を飲む」、女性は「好きなものを食べる」が 1 位

共通ポイントサービス「Ponta（ポンタ）」を運営する株式会社ロイヤリティ マーケティング（本社：東京都渋谷区、代表取締役社長：勝 文彦、以下「LM」）は、20～69 歳の方 1,000 名を対象に調査した「ストレスと解消法に関する調査」（実施期間：2025 年 10 月 7 日～10 月 8 日）の結果をご報告いたします。

【調査結果】

・ TOPICS①

約 7 割がストレスを実感。ストレスを「強く感じる」は、40 代が 30.5%と最も高く、60 代が 10.0%と最も低い

・ TOPICS②

ストレスの原因は「仕事」「人間関係」「将来不安」が上位。半数が「2 年以上前から」ストレスを感じている

・ TOPICS③

解消法は男女で傾向が異なり、男性は「お酒」派、女性は「食」派が多数

・ TOPICS④

6 割以上がストレスを感じても他人に「相談しない」。20 代や女性は相談する傾向が強い

【調査結果詳細】

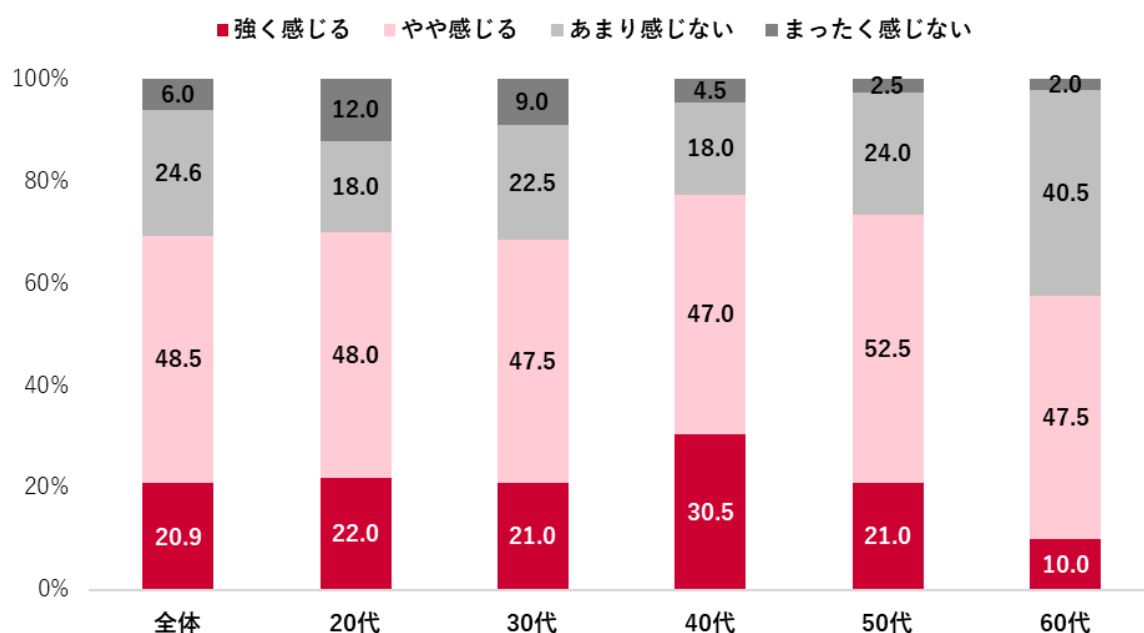
■TOPICS①

約7割がストレスを実感。ストレスを「強く感じる」は、40代が30.5%と最も高く、60代が10.0%と最も低い

「普段、どの程度ストレスを感じているか」を尋ねたところ、「やや感じる」が全体の48.5%、「強く感じる」が20.9%となった。合わせると約7割がストレスを感じていた。

年代別では40代が最も高く、「強く感じる」が30.5%、「やや感じる」が47.0%だった。60代は「強く感じる」が10.0%と他の年代と比較して最も低い。

▼普段、どの程度ストレスを感じているか (n=1,000)(%)



■TOPICS②

ストレスの原因は「仕事」「人間関係」「将来不安」が上位。半数が「2年以上前から」ストレスを感じている

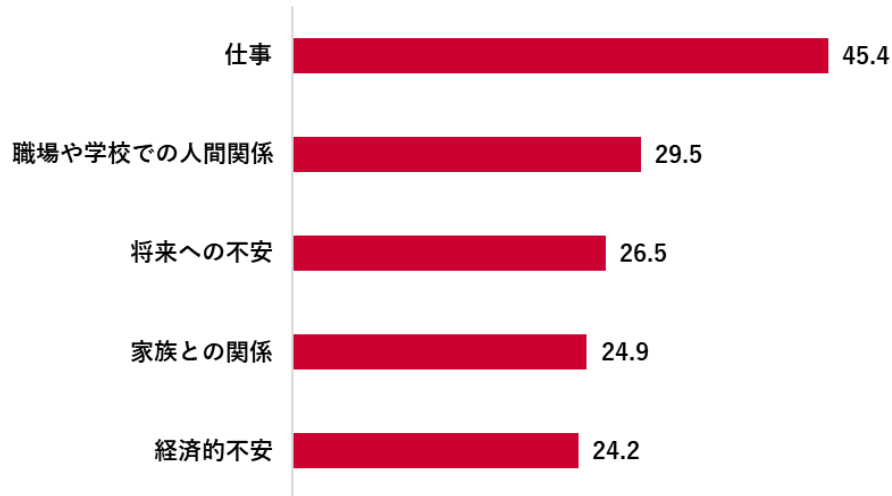
普段ストレスを感じている人に聴取したところ、主なストレスの原因は、「仕事」(45.4%)が最多で、「職場や学校での人間関係」(29.5%)、「将来への不安」(26.5%)、「家族との関係」(24.9%)、「経済的不安」(24.2%)が続いた。

また、ストレスを感じ始めた時期では「2年以上前」が50.1%を占め、長期的にストレスを抱えている人が多いことが分かった。

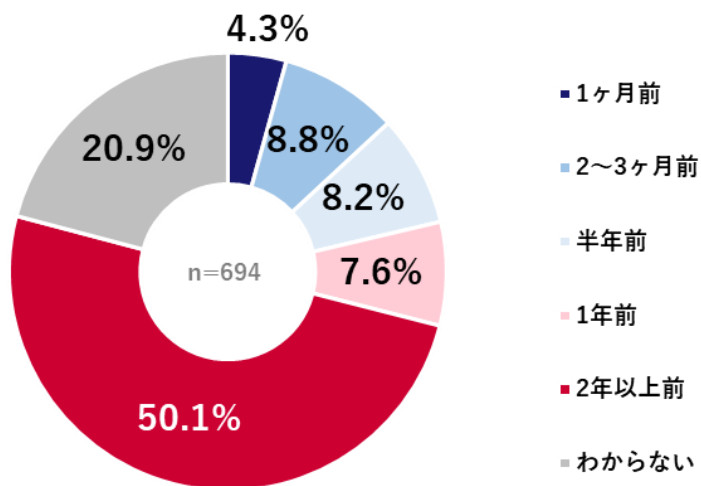
ストレスが強くなると、体にどのような影響が出るかについては、「特に影響はない」が17.7%にとどまり、「睡眠の質が悪くなる」(51.6%)、「頭痛・肩こり」(35.4%)、「集中力の低下」(33.1%)といった身体面・精神面への影響が多く見られた。

▼主なストレスの原因（上位 5 項目まで表示） ※複数回答

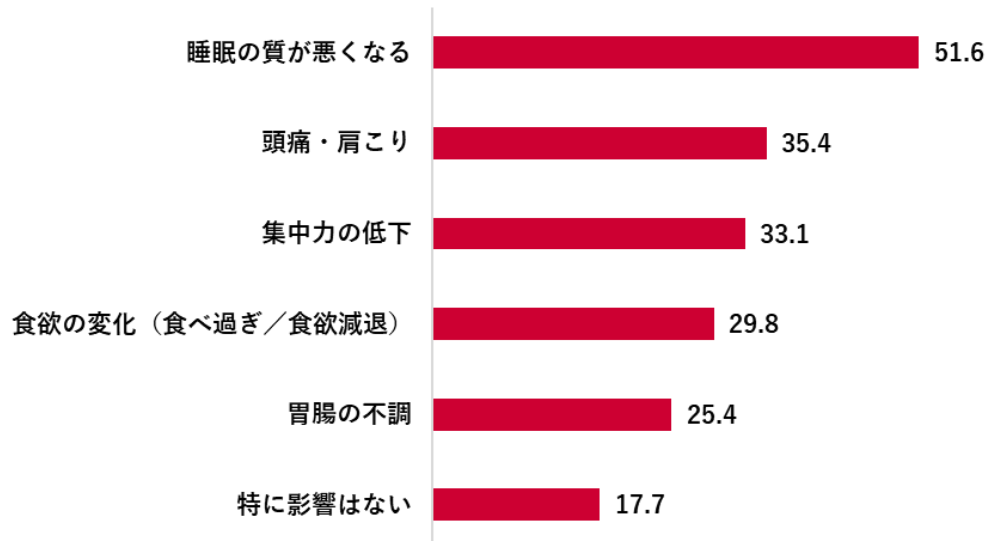
※TOPICS①で普段ストレスを「強く感じる」「やや感じる」と回答した人に聴取(n=694)(%)



▼ストレスを感じ始めた時期



▼ストレスが強くなると、体にどのような影響が出るか ※複数回答 (n=694)(%)



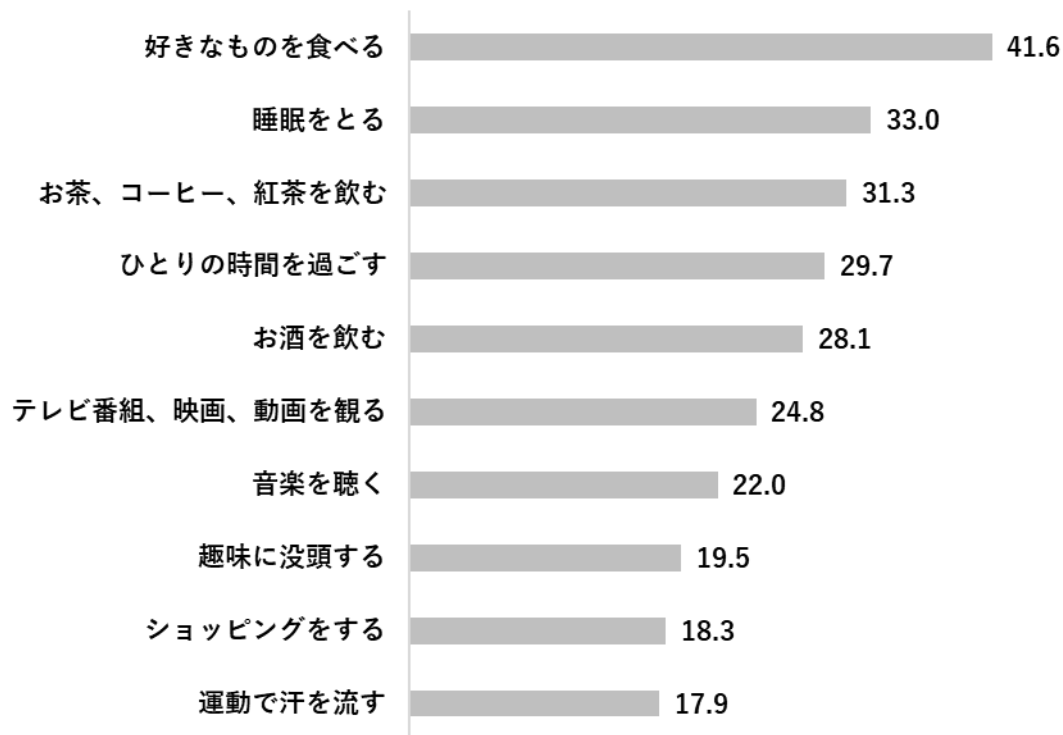
■TOPICS③

解消法は男女で傾向が異なり、男性は「お酒」派、女性は「食」派が多数

普段ストレスを感じている人に聴取したところ、ストレス解消法は、全体で「好きなものを食べる」(41.6%) が最も多く、「睡眠をとる」(33.0%)、「お茶・コーヒー・紅茶を飲む」(31.3%)、「ひとりの時間を過ごす」(29.7%) が続いた。

男女別に見ると、男性は1位「お酒を飲む」(32.9%)、2位「お茶・コーヒー・紅茶を飲む」(32.6%)、3位「睡眠をとる」(31.4%) だった。一方、女性は1位「好きなものを食べる」(52.6%)、2位「ひとりの時間を過ごす」(35.0%)、3位「睡眠をとる」(34.4%) となった。睡眠は共通して3位だったが、1・2位でストレス発散のスタイルに性差が見られた。

▼ストレス解消法 | 全体（上位 10 項目まで表示） ※複数回答（n=694）(%)



▼ストレス解消法 | 男女別ランキング TOP5 ※複数回答

Rank	【男性】ストレス解消法(n=325)	(%)
1	お酒を飲む	32.9
2	お茶、コーヒー、紅茶を飲む	32.6
3	睡眠をとる	31.4
4	好きなものを食べる	29.2
5	ひとりの時間を過ごす	23.7

Rank	【女性】ストレス解消法(n=369)	(%)
1	好きなものを食べる	52.6
2	ひとりの時間を過ごす	35.0
3	睡眠をとる	34.4
4	お茶、コーヒー、紅茶を飲む	30.1
5	テレビ番組、映画、動画を観る	26.8

■TOPICS④

6割以上がストレスを感じても他人に「相談しない」。20代や女性は相談する傾向が強い

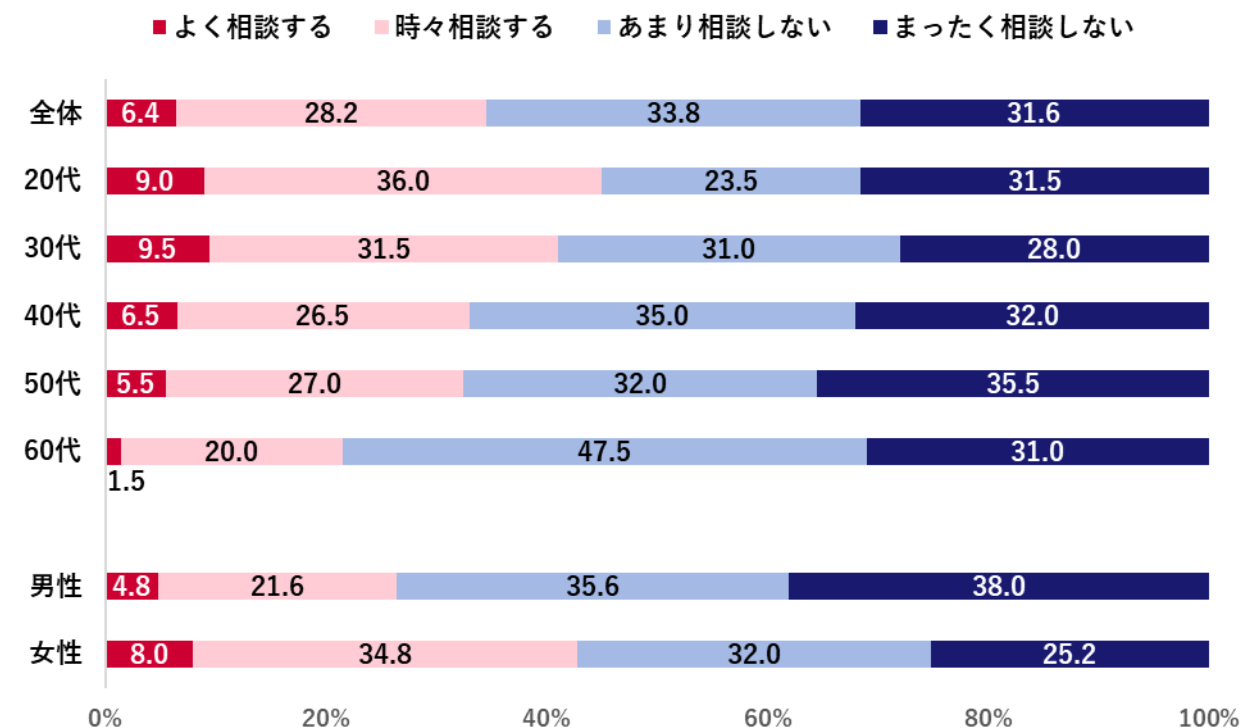
ストレスを感じた際、誰かに相談するかを尋ねたところ、「あまり相談しない」(33.8%)、「まったく相談しない」(31.6%)が全体の6割を超えた。

「よく相談する」「時々相談する」に注目すると、年代別で20代は45.0%と他の年代より高かった。また、性別で見ると、女性は42.8%となり、男性(26.4%)に比べて相談傾向が強かった。

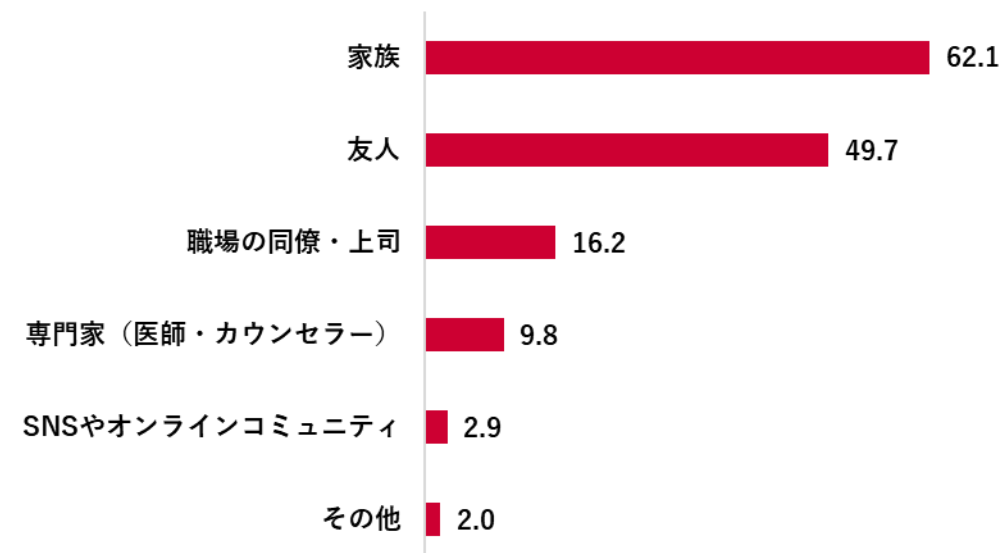
相談相手は「家族」(62.1%)や「友人」(49.7%)が中心で、「職場の同僚・上司」(16.2%)や「専門家(医師・カウンセラー)」(9.8%)は少数だった。

また、メンタルヘルスの専門サービスについては「利用したことがある」が12.1%だった。

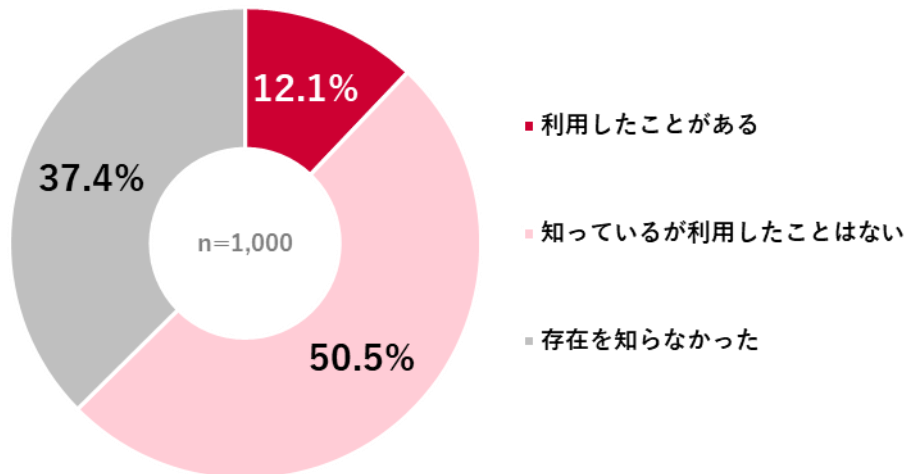
▼ストレスを感じたとき相談するか (n=1,000)(%)



▼相談相手 ※複数回答 (n=346)(%) ※ストレスを感じたときに「よく相談する」「時々相談する」と回答した人に聴取



▼メンタルヘルスの専門サービス利用経験



以上

【調査概要】

調査方法 : インターネット調査
調査期間 : 2025 年 10 月 7 日～10 月 8 日
パネル : 「Ponta リサーチ」会員
(Ponta 会員で「Ponta リサーチ」の会員登録をされている方)
調査対象 : 国内在住 20～69 歳の方
有効回答数 : 1,000 名 ※性年代別に各 100 サンプル回収
※調査結果は小数点第 2 位を四捨五入しています

【引用・転載の際のクレジット表記のお願い】

調査結果引用・転載の際は、“「Ponta リサーチ」調べ”とクレジットを記載していただきますようお願い申し上げます。

■関連 URL

株式会社ロイヤリティ マーケティング マーケティング詳細紹介サイト :

<https://biz.loyalty.co.jp/>

公開レポート (自主調査結果を掲載) : <https://biz.loyalty.co.jp/report/>

公開データ : <https://biz.loyalty.co.jp/lp/publicdata/>

コラム : <https://biz.loyalty.co.jp/column/>

※報道関係者の方は、メディア関係者限定公開のお問い合わせ先
広報部にご連絡をお願い申し上げます。