弁護士法人 アディーレ法律事務所

2014/02/04

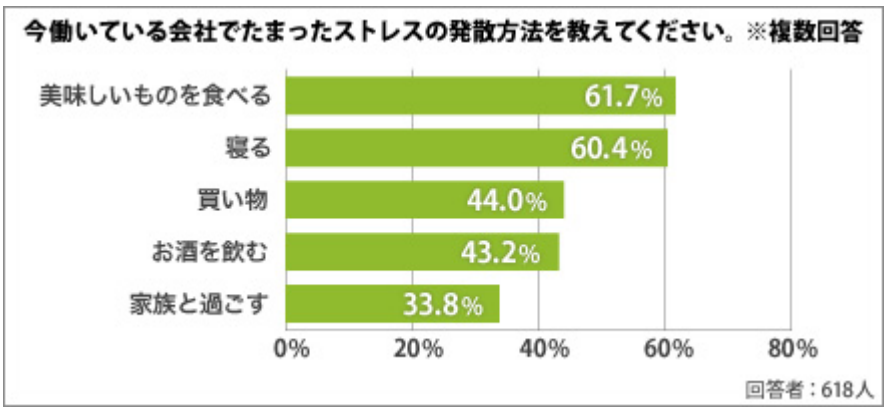
ニュースリリース

「お酒でストレス発散！」はもう古い。
今どき会社員は「食べる」、「寝る」！その理由にブラック企業！？

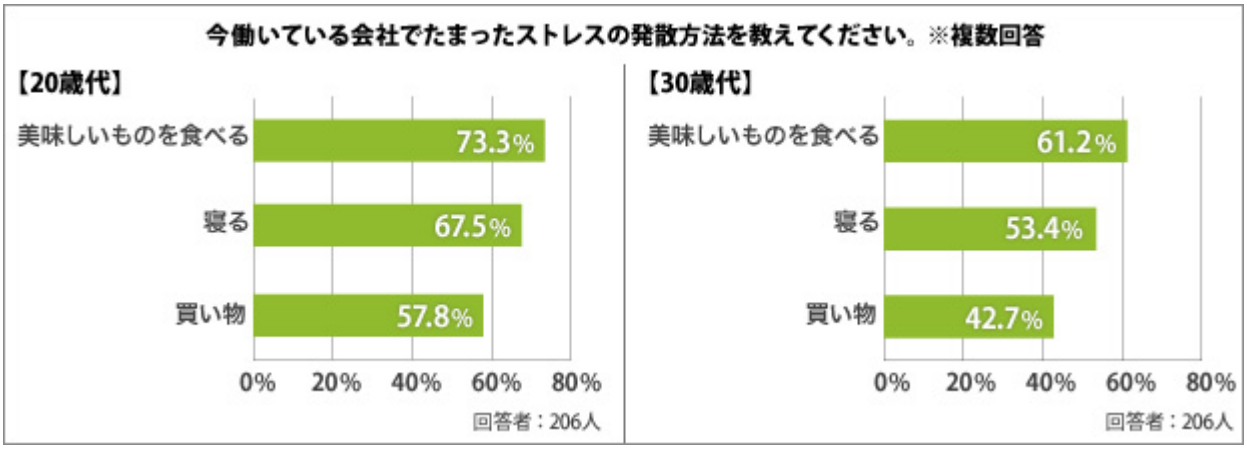
より身近なリーガル・サービスを目指す弁護士法人アディーレ法律事務所（東京都豊島区、代表弁護士：石丸幸人、以下アディーレ）は、20 歳代~40 歳代の会社員 618 人を対象に、ブラック企業や会社への不満、ストレスに関するインターネット調査を実施しました。

■会社員の 60%以上が「美味しいものを食べる」、「寝る」でストレス発散！

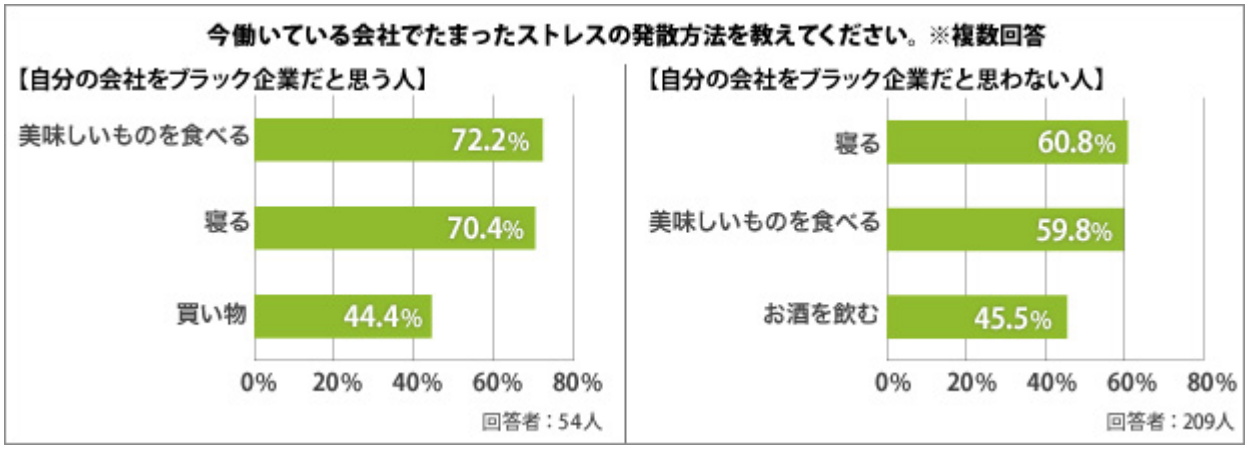
「給料が安すぎる」、「評価が平等でない」、「上司が自分勝手」などの不満からくるストレスは仕事につきものです。では、今どきの会社員はストレスをどのように発散しているのでしょうか？調査結果によると、仕事のストレス発散方法のベスト 5 は、1 位「美味しいものを食べる」、2 位「寝る」、3 位「買い物」、4 位「お酒を飲む」、5 位「家族と過ごす」となりました。お酒や買い物といったよく耳にするストレス発散方法を上回り、60%以上の方が「寝る」を選択しています。



年代別にストレス発散方法を確認してみると、「美味しいものを食べる」は 20 歳代が 73.3%、30 歳代が 61.2%、40 歳代が 50.5%。「寝る」は 20 歳代が 67.5%、30 歳代が 53.4%、40 歳代が 60.2%となり、ともに 20 歳代がもっとも高い結果となりました。遊びたい盛りであるはずの 20 歳代がもっとも「食べて寝る」ことでストレスを発散している傾向にあるようです。



次に、「自分の会社をブラック企業と思うか？」という質問を基に、「思う」と答えた人（54 人）、「思わない」と答えた人（209 人）、それぞれのストレス発散方法を確認しました。すると、「美味しいものを食べる」、「寝る」ともに、「思う」という人の 70%以上が選択しており、「思わない」人よりも 10%以上高い結果となりました。



■仕事のストレス発散方法とブラック企業の関連性アリ？

今、社会問題となっているブラック企業は、若者を低賃金で朝から晩まで酷使しており、残業代の未払いやパワハラも問題となっています。20 歳代や、ブラック企業で働いていると思う人に、「美味しいものを食べる」、「寝る」でストレスを発散する人が多いのは、そのような過酷な労働環境を強いられている人が多いからではないでしょうか？精神的にも肉体的にもクタクタになるまで働いているから体を休めたい、生活に余裕がないからお金をかけてストレス発散できない、とも考えられます。

アディーレでは、書籍「ブラック企業に倍返しだ！　弁護士が教える正しい闘い方」を刊行し、未払い残業代の請求、パワハラの損害賠償請求など、ブラック企業との闘い方の伝授や、自分の会社がブラック企業かどうかを確認できるチェックリストや事例を紹介しています。今回の調査結果が、ブラック企業問題で取り沙汰されている過酷な労働環境と関連しているのであれば、ブラック企業と闘い、企業側の意識が改善されることで、会社員のストレス発散方法も変わってくるかもしれません。

■調査概要

調査方法：インターネットリサーチ
調査地域：全国
調査対象：20 歳代～40 歳代の会社員
有効回答数：合計 618 サンプル
調査日時：2014 年 1 月 11 日（土）～1 月 13 日（月・祝）
調査主体：弁護士法人アディーレ法律事務所
調査機関：株式会社マクロミル
調査結果一覧：http://www.adire-roudou.jp/media/enquete.html

■『ブラック企業に倍返しだ！　弁護士が教える正しい闘い方』

弁護士だからこそ教えられるブラック企業との闘い方が満載。全国のファミリーマート（一部店舗除く）、Amazon などで好評発売中！

著者：弁護士法人アディーレ法律事務所
編著：岩沙好幸（弁護士法人アディーレ法律事務所所属弁護士）
発行元：ファミマ・ドット・コム
定価：630 円
販売：全国のファミリーマート（一部店舗除く）、Amazon など
特設サイト：http://www.adire-roudou.jp/media/book/black.html

【弁護士法人アディーレ法律事務所】

アディーレ（ラテン語で“身近な”）では「弁護士をより身近な存在に」という理念の下、代表弁護士石丸幸人を筆頭に、弁護士 110 名以上を含む総勢 600 名以上の態勢で、債務整理・交通事故・離婚問題・刑事事件・労働トラブルなどさまざまな問題の解決にあたっています。特に労働トラブルでは、不当解雇など、会社の理不尽な対応で退職させられた方からのご相談が 60%以上を占め、残業代や未払い賃金の請求の相談実績も数多くあります。法律事務所としては国内最多の全国 59 拠点、相談実績は 10 万人以上（2014 年 2 月時点）。日本最大のネットワークを持つ法律事務所として、全国各地からのご相談に対応しております。

【引用・転載時のクレジット表記のお願い】

本リリースの引用・転載の際は、必ずクレジットを明記していただきますようお願い申し上げます。
（例）弁護士法人アディーレ法律事務所が実施した調査によると…

また、各種メディアでのデータの引用をご希望される方は当事務所までお問い合わせください。

[関連リンク URL]

http://www.adire.jp/

＜本件に関するお問い合わせ先＞
TEL:03-5950-0268　FAX:03-5950-0276
弁護士法人アディーレ法律事務所 広報部
〒170-6033 豊島区東池袋 3-1-1 サンシャイン 60