

2020年3月18日

報道関係各位

働く女性の「ガマン」に関する意識調査

株式会社ナガセビューティケア

長瀬産業株式会社(本社:東京都中央区/代表取締役社長:朝倉 研二)の100%子会社である、株式会社ナガセビューティケア(東京都中央区日本橋本町1-2-8/代表取締役社長:吉野 公啓)では、このたび、全国の20歳代~60歳代の働く女性を対象とした「働く女性の「ガマン」に関する意識調査」と題したアンケート調査を実施いたしました(調査期間:2020年2月21日~23日、有効回答数500人)。ここに調査結果がまとまりましたのでご報告いたします。

働く女性の約8割が、日常的にガマンしている現実

ストレス解消には「好きなものを食べたい」
ポジティブに「ガマン」と向き合い、自分らしく、上手に受け流す!



トピックス

- 全体の約8割が「ガマンしている」「まあガマンしている」と自覚
ガマンしていることのトップ3は「やりたくない仕事」「早起き」「給料の額」
- ガマンしているが本当はガマンしたくないことは、「甘いものを好きなだけ食べること」「食事を好きなだけ食べること」など食に関する回答が上位に
- ガマンをすることで、自分らしさは失われる? 変わらない?
どちらの回答もキーワードは「ポジティブ」
- 一日の中でガマンしている時間、「1時間未満」が最多(35%)
ガマンは上手に受け流す!?
- ストレス発散法は「好きなものを食べた・お酒を飲んだ」(50%)が1位
年々増加傾向に

今回の調査では、多くの働く女性が、日常的にガマンと向き合いながらも、たまにはカロリーを忘れて思い切り食べることで、ストレスを発散していることが浮き彫りになりました。
ナガセビューティケアでは、食べることをポジティブに楽しむ女性をこれからも応援してまいります。

【この件に関するお問い合わせ先】

株式会社ナガセビューティケア 広報担当 桑田・小谷内 TEL: 03-3665-3620
E-mail: pr@nagase.co.jp ※調査結果はウェブサイト(<https://nbc.jp>)からもご覧になれます。

働く女性の「ガマン」に関する意識調査

【調査概要】

アンケート対象：全国の有職女性500名

年齢：20歳代～60歳代(20代100人、30代100人、40代100人、
50代100人、60代100人)

地域：全国

調査方法：インターネットによるアンケート記入式

調査時期：2020年2月21日～23日

【調査項目一覧】

- | | |
|---|--------|
| 【1】あなたは、普段“ガマンしている”と自覚することはありますか | ……P.6 |
| 【2】普段どのようなことにガマンしているか教えてください。 | ……P.7 |
| 【3】ガマンするためにしていることはありますか | ……P.8 |
| 【4】普段ガマンしていることを、具体的に教えてください | ……P.9 |
| 【5】一日の中で平均してどのくらいの時間を“ガマン”していますか | ……P.10 |
| 【6】“ガマン”に対する意識として近いものを、5段階で教えてください | ……P.11 |
| 【7】ガマンをすることで、「自分らしさ」はどう変化すると思いますか | ……P.12 |
| 【8】最近、あなたが“ガマン”をやめたことはありますか。ある場合は何をガマンしなくなったのか教えてください | ……P.13 |
| 【9】ガマンをしないために、必要なことはなんだと思いますか | ……P.14 |
| 【10】あなたの周りに“ガマンをしない生き方”をしている人はいますか | ……P.15 |
| 【11】“ガマンをする”ことをやめることができれば、職場とプライベートでそれぞれ何%楽しくなると思いますか | ……P.16 |
| 【12】現在、自分にストレスがある、あるいはストレスがたまっていると実感していますか | ……P.17 |
| 【13】あなたのストレスに対する対処方法をお聞かせください | ……P.18 |
| 【14】ストレスが原因で失敗してしまったこと、ついやってしまったことをお聞かせください | ……P.19 |

株式会社ナガセビューティケア

働く女性の「ガマン」に関する意識調査の目的

かつては主流であった、“ガマン”をすることが美德であるという価値観は、現代の“自分らしさ”や“自然体”を大切にする風潮とともに変わりつつあります。

ただ、社会生活において日常的に多くの人が“ガマン”をしている実情の中、ナガセビューティケアでは、働く女性がどのように考え、どの程度、どのような事に対してガマンをしているのか等の意識と実態を調査しました。

働く女性の「ガマン」に関する意識調査の総括

■全体の約8割が「ガマンしている」「まあガマンしている」と自覚

年代別で、最も「ガマンしている」のは20代で6割

「あなたは、普段ガマンしていると自覚することはありますか」と質問したところ、「ある」「まあある」と自覚している方が全体の約8割にのぼりました。

年代別では、ガマンしていることが「ある」と自覚するのは20代で6割と最も高くなり、60代が約3割で最も低くなりました。ガマンに対する自覚は、20代が最も強いようです。（→調査結果の詳細は P. 6）

■ガマンしている事のトップ3は「やりたくない仕事」「早起き」「給料の額」

自分の意志ではコントロールが難しい状況がトップ3に

「普段どのようなことにガマンしているかを教えてください」と質問したところ、最も多い回答は「やりたくない仕事内容」(46.2%)、僅差で「早起き」(46.0%)、「給料の額」(44.7%)と続き、仕事に関連する回答が上位を占めました。（→調査結果の詳細は P. 7）

■飲食をガマンするには、食べ物に近寄らないのが一番…

トップ3は、「なるべく外食をしない」「コンビニになるべく行かない」

「スナック、お菓子の買い置きをしない」「食品の買い物は最小限にする」

「飲食をガマンするためにしていること」を質問したところ、最も多い回答は「なるべく外食をしない」(39.6%)、次いで「コンビニになるべく行かない」(34.9%)、「スナック、お菓子の買い置きをしない」「食品の買い物は最小限にする」(33.8%)と続きました。ガマンするために自主的に食べ物と距離を置く方が多いようです。（→調査結果の詳細は P. 8）

■ガマンの内容は「仕事」「同僚との関係」などが上位も

一日の中でガマンしている時間は「1時間未満」が最多(35%)

ガマンは上手に受け流している！？

「一日の中で平均してどのくらいの時間をガマンしていますか」と質問したところ、「1時間未満」(34.6%)が最多で、次いで「1時間以上～2時間未満」(20.9%)と続きました。ガマンしていることは多々あれど、引きずらずにうまく受け流しているのかもしれない。

平均時間を年代別に比較すると、ガマンしている時間が最も長いのは40代の3.7時間、次いで20代の3.0時間。最も短いのは60代の2.1時間という結果に。人生経験の長い60代は、ガマンと上手に付き合える術を身につけているといえそうです。（→調査結果の詳細は P. 10）

■“ガマン”への意識は、“絶対にガマンは必要だ”よりも、

“本心ではガマンしたくない”傾向が強い

「ガマンに対する意識を5段階で教えてください」と質問したところ、「絶対にガマンは必要だ」と「本心ではガマンしたくない」気持ちの中間にあたる「3」が33.8%と最も多く、「ガマンしたくない」気持ちに近い「4」と「5」が合わせて43.5%となりました。

世代別で比較すると、20代では“絶対にガマンは必要だ” “本心ではガマンしたくない”傾向がともに平均より高く、意識が二極化しているとも言えそうです。

“本心ではガマンしたくない”という意識が最も高かったのは50代で、「5」の回答は平均より10%近く多い結果でした。
(→調査結果の詳細は P. 11)

■ガマンをすることで、自分らしさは失われる？変わらない？

どちらの回答もキーワードは「ポジティブ」

「失われる」派は、“自分らしさを保つためガマンしないよう意識”

「変わらない」派は、“自分らしさを保つためポジティブなガマンをしている”

「ガマンをすることで、『自分らしさ』がどのように変化すると思いますか」と質問したところ、「自分らしさが大きく失われると思う」(13.4%)、「自分らしさが少し失われると思う」(41.7%)を合わせた結果が、「特に変化はない」(39.5%)よりも若干多い結果になりました。

年代別では、40代と50代で、「特に変化はない」との回答が、全体の平均よりも高くなりました。

(→調査結果の詳細は P. 12)

■最近、ガマンをやめたことがある人は約2割

「最近ガマンをやめたことはありますか」と質問したところ、全体で「ある」と答えたのは24%で、「ない」と答えたのは76%となりました。

(→調査結果の詳細は P. 13)

■自分でコントロールできることからやめよう…

ガマンをやめたものは、「食べること」に関するものが最多 次いで多いのは「人付き合い」

ガマンをやめたものを聞いたところ、最も多かった回答は「食べること、ダイエット」(28人)で、次いで「人付き合い」(16人)となりました。ガマンしていることは「仕事関係」がトップ3を占めるものの、自分の意志で変えられやすい「食べること」「人付き合い」をやめる方が多いことがわかりました。(→調査結果の詳細は P. 13)

■ガマンをしないために最も必要なことは「ストレスや不満を溜め込まないこと」が最多

「ガマンしないために、必要なことは何だと思いますか」と質問したところ、「ストレスや不満を溜め込まないこと」(53.6%)が最も多く、次いで「何事もポジティブに考えること」(42.1%)、「あきらめること」(40.9%)と続きました。ガマンをしないためには、精神状態を整える必要があると考える方が多いようです。

(→調査結果の詳細は P. 14)

■ガマンしていない人のイメージで最も多いのは「自由でのびのびとしている」

一方で、そもそも「ガマンしない生き方をしている人はいない」が2位

「あなたの周りにガマンをしない生き方をしている人はいますか」と質問したところ、「自由でのびのびとしている」(33.8%)が最も多い回答となったものの、「ガマンしない生き方をしている人はいない・知らない」(31.8%)が次いで2位となりました。また、ガマンしていない人へのイメージは、ポジティブなイメージが上位を占めました。

(→調査結果の詳細は P. 15)

**■20代から40代までは「自由でのびのびとしている」、
50代と60代では「ガマンしない生き方をしている人はいない」が1位
世代による違いが顕著に**

世代別で比較すると、20代から40代までは「自由でのびのびとしている」、50代と60代では「ガマンしない生き方をしている人はいない・知らない」が1位となりました。

年齢が高いほど、ガマンをしない生き方をしている人がいないという認識が高いようです。

(→調査結果の詳細は P. 15)

■ガマンをやめたら、楽しくなると思う！職場では38.5% プライベートでは44.3%

「ガマンをやめることができたら、職場とプライベートでそれぞれ何%楽しくなると思いますか」と質問したところ、職場では平均で38.5%、プライベートでは44.3%となりました。ガマンをやめると、プライベートにより影響が出ると考える方が多いようです。

(→調査結果の詳細は P. 16)

**■「ストレスがある」実感は約7割 2007年、2014年調査時と比較すると緩やかに減少傾向
年代別では、60代が最も低い結果に**

「現在、自分にストレスがある、あるいはストレスがたまっていると実感していますか」と質問したところ、「ある」と答えたのは、全体では7割にのぼりました。2007年、2014年にナガセビューティケアで実施した「働く女性の『ストレス』に関する意識調査」では約8割がストレスを実感しており、ストレスを抱えている状況は、緩やかであるものの、減少していることがわかりました。

世代別で比較すると、60代のみが6割と最も低い結果になりました。(→調査結果の詳細は P. 17)

**■ストレス発散は手軽にしたい！最も多い方法は「好きなものを食べた・お酒を飲んだ」
年々増加傾向に**

「ストレスに対する対処方法」を質問したところ、「好きなものを食べた・お酒を飲んだ」(49.7%)が最も多く、次いで「睡眠・休息をたっぷりとった」(45.6%)、「友達とおしゃべりした・人に相談した」(45.4%)と続きました。2007年や2014年まで遡って比較すると、休息よりも、好きなものを食べたり飲んだりすることで発散するという回答が順位を上げました。

(→調査結果の詳細は P. 18)

**■たまには思い切り食べたい！「カロリーを気にせずに好きなだけ食べてしまった」
2007年、2014年と変わらず不動の1位**

「ストレスが原因で失敗してしまったこと」を質問すると、2007年、2014年同様に「カロリーを気にせずに好きな物を好きなだけ食べてしまった」(44.0%)が1位となりました。思い切り食べたい衝動は、女性にとっていつの時代も不動といえそうです。

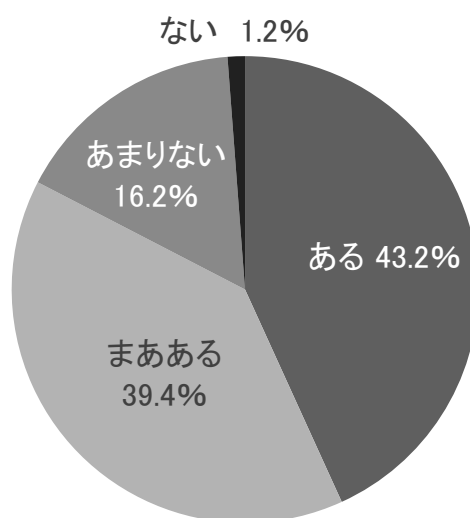
(→調査結果の詳細は P. 19)

【1】あなたは、普段“ガマンしている”と自覚することはありますか(単一回答・%)

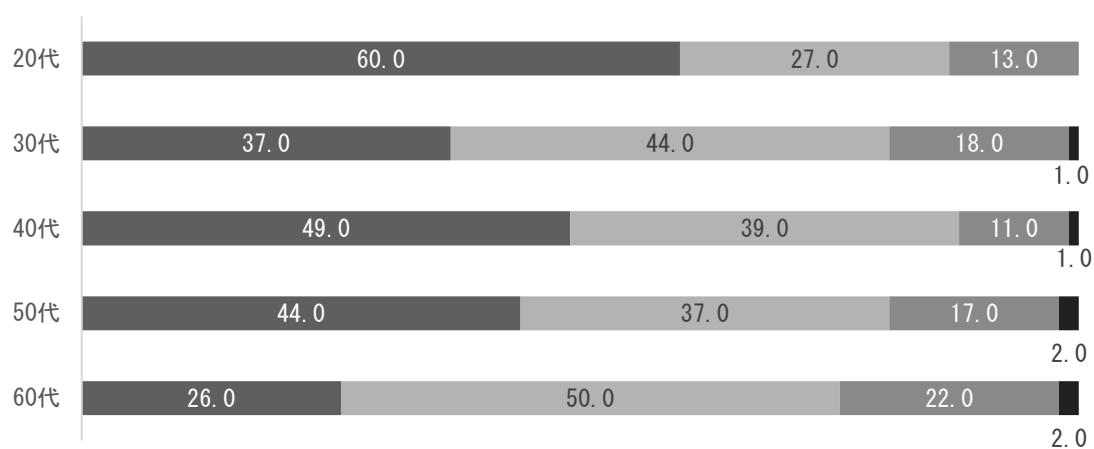
全体の約8割が「ガマンしている」「まあガマンしている」と自覚
年代別で、最も「ガマンしている」のは20代で6割

「あなたは、普段ガマンしていると自覚することはありますか」と質問したところ、「ある」「まあある」と自覚している方が全体の約8割にのびりました。
年代別では、ガマンしていることが「ある」と自覚するのは20代で6割と最も高くなり、60代が約3割で最も低くなりました。ガマンに対する自覚は、20代が最も強いようです。

【全体(%) n=500】



【年代別(%)】



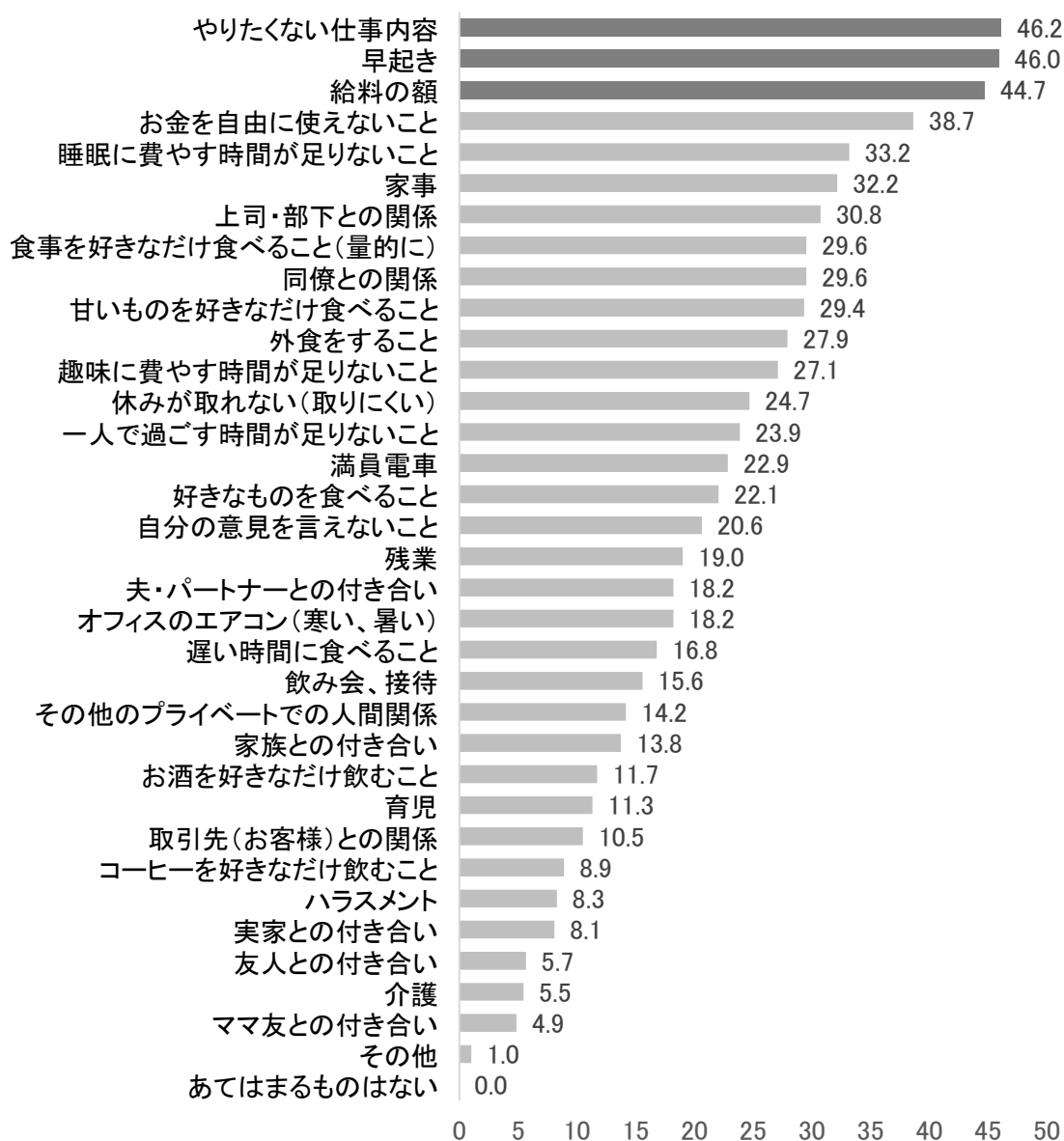
■ある ■まあある ■あまりない ■ない

【2】【1】で「ある」「まあある」「あまりない」と答えた方にお伺いします。
 普段どのようなことにガマンしているか教えてください(複数回答・%)

ガマンしている事のトップ3は「やりたくない仕事」「早起き」「給料の額」 自分の意志ではコントロールが難しい状況がトップ3に

「普段どのようなことにガマンしているかを教えてください」と質問したところ、最も多い回答は「やりたくない仕事内容」(46.2%)、僅差で「早起き」(46.0%)、「給料の額」(44.7%)と続き、仕事に関連する回答が上位を占めました。

【全体(%) n=494】



■ ガマンしていることの中で特にガマンしていること (3つまで) ■ ガマンしているが本当はガマンしたくないこと (いくつでも)

【全体 (%) n=494】

1	給料の額	22.1
2	早起き	18.8
3	やりたくない仕事内容	16.4
4	お金を自由に使えないこと	13.8
5	同僚との関係	12.3
6	上司・部下との関係	12.1
7	家事	11.1
8	食事を好きだけ食べること(量的に)	10.5
9	甘いものを好きだけ食べること	8.9
10	夫・パートナーとの付き合い	8.7

【全体 (%) n=494】

1	給料の額	19.6
2	やりたくない仕事内容	18.2
2	お金を自由に使えないこと	18.2
4	早起き	17.6
5	甘いものを好きだけ食べること	17.4
6	あてはまるものはない	15.2
7	食事を好きだけ食べること(量的に)	14.4
8	上司・部下との関係	12.3
9	睡眠に費やす時間が足りないこと	12.1
10	趣味に費やす時間が足りないこと	11.7

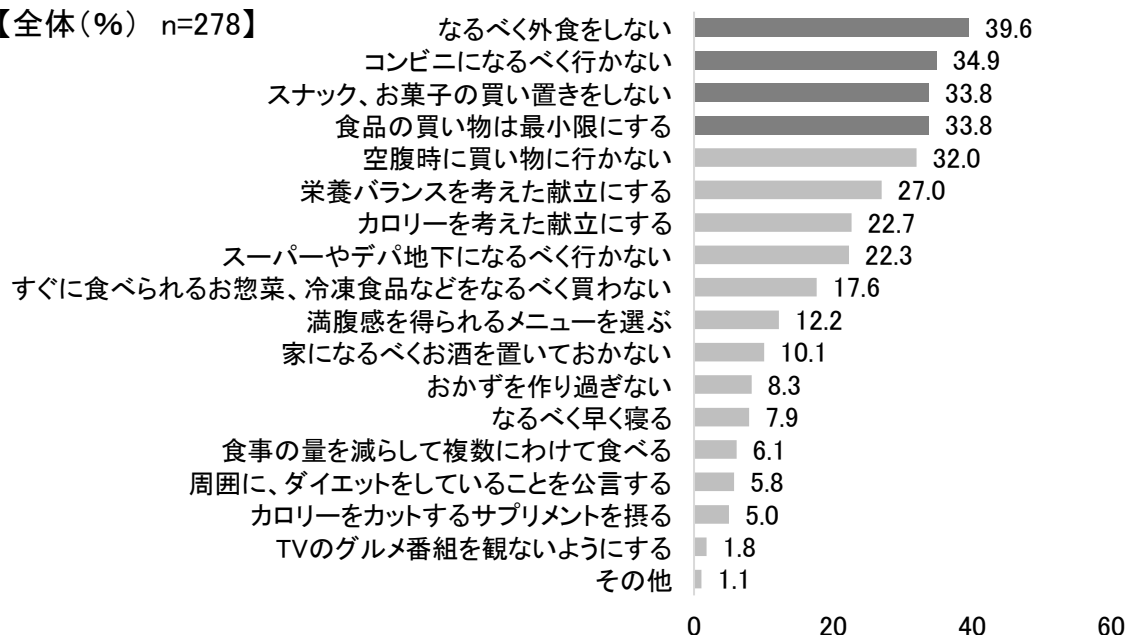
「特にガマンしていること」「ガマンしているが本当はガマンしたくないこと」を質問したところ、ともに最も多い回答は「給料の額」でした。また、「本当はガマンしたくないこと」では、食に関する回答が上位にのぼり、“本当は食べたい”と切実に思っている人が多いことがわかりました。

【3】【2】で「飲食についてガマンしている」を選んだ方にお伺いします。
ガマンするためにしていることはありますか(複数回答・%)

飲食をガマンするには、食べ物に近寄らないのが一番・・・
上位は、「なるべく外食をしない」「コンビニになるべく行かない」
「スナック、お菓子の買い置きをしない」「食品の買い物は最小限にする」

「飲食をガマンするためにしていること」を質問したところ、最も多い回答は「なるべく外食をしない」(39.6%)、次いで「コンビニになるべく行かない」(34.9%)、「スナック、お菓子の買い置きをしない」「食品の買い物は最小限にする」(33.8%)と続きました。ガマンするために自主的に食べ物と距離を置く方が多いようです。

【全体 (%) n=278】



【4】 普段ガマンしていることを、具体的に教えてください。
先ほど回答したことで、それ以外でもかまいません(自由回答)

【ガマンしていること・自由回答から主な抜粋】

仕事面

オフィスが寒いことと、飲み会での受動喫煙(20代)
職場のお局がムカつく一方、若い子が来客にお茶を入れないので、何故か私が入れることになる(40代)

仕事場で悪口を言われたり、聞いたりする(20代)

上司が代わって新人のくせして上から目線でやっと3ヶ月経って認められ益々偉そう
何もわかっていないくせに、上司というだけで言いたい放題(60代)

食事

甘い物、糖質をなるべく減らす(50代)

食べたい時に食べてしまうので、なるべく食べないようにしている(40代)

糖質制限をしているため、米・パン・ラーメン・パスタ・蕎麦を食べすぎないようにしている。また、スナック菓子やスイーツは特別な日以外はガマンして食べないでいる(20代)

ダイエットのための食事(30代)

経済・金銭

お金を自由に使えないこと(30代)

現在年金生活だが今後、余裕のある生活が出来る見込みが無い
ため、先行きの事を考えると何かにつけても「買わないで我慢しなければ」と思う(60代)

社会保険料が高いこと(20代)

人付き合い

人間関係でストレスを感じないように過ごすこと(20代)

恋人に連絡するのをガマンしています。
忙しいのを邪魔しないため、1人の時間を大事にしてほしいため(30代)

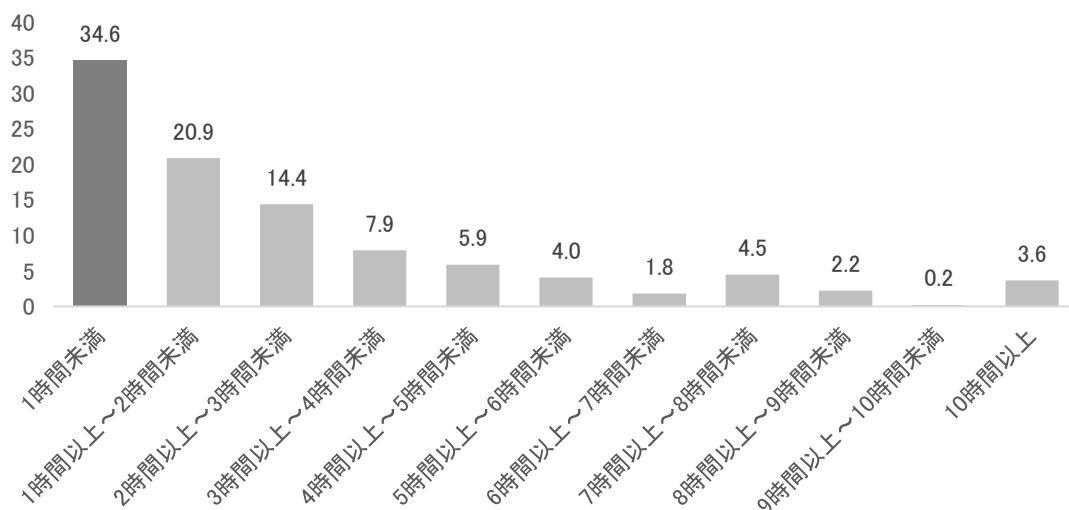
旦那に減らず口を叩かれたり、嫌みを言われても、ぐっとガマンしています(40代)

【5】 普段ガマンしていることが、「ある」「まあある」「あまりない」と答えた方にお伺いします。
一日の中で平均してどのくらいの時間を“ガマン”していますか(単一回答・%)

ガマンの内容は「仕事」「同僚との関係」などが上位も 一日の中でガマンしている時間は「1時間未満」が最多(35%) ガマンは上手に受け流している！？

「一日の中で平均してどのくらいの時間をガマンしていますか」と質問したところ、「1時間未満」(34.6%)が最多で、次いで「1時間以上～2時間未満」(20.9%)と続きました。ガマンしていることは多々あれど、引きずらずにうまく受け流しているのかもしれない。

【全体(%) n=494】



平均時間を年代別に比較すると、ガマンしている時間が最も長いのは40代の3.7時間、次いで20代の3.0時間。最も短いのは60代の2.1時間という結果に。人生経験の長い60代は、ガマンと上手に付き合える術を身につけているといえそうです。

【平均(時間)】

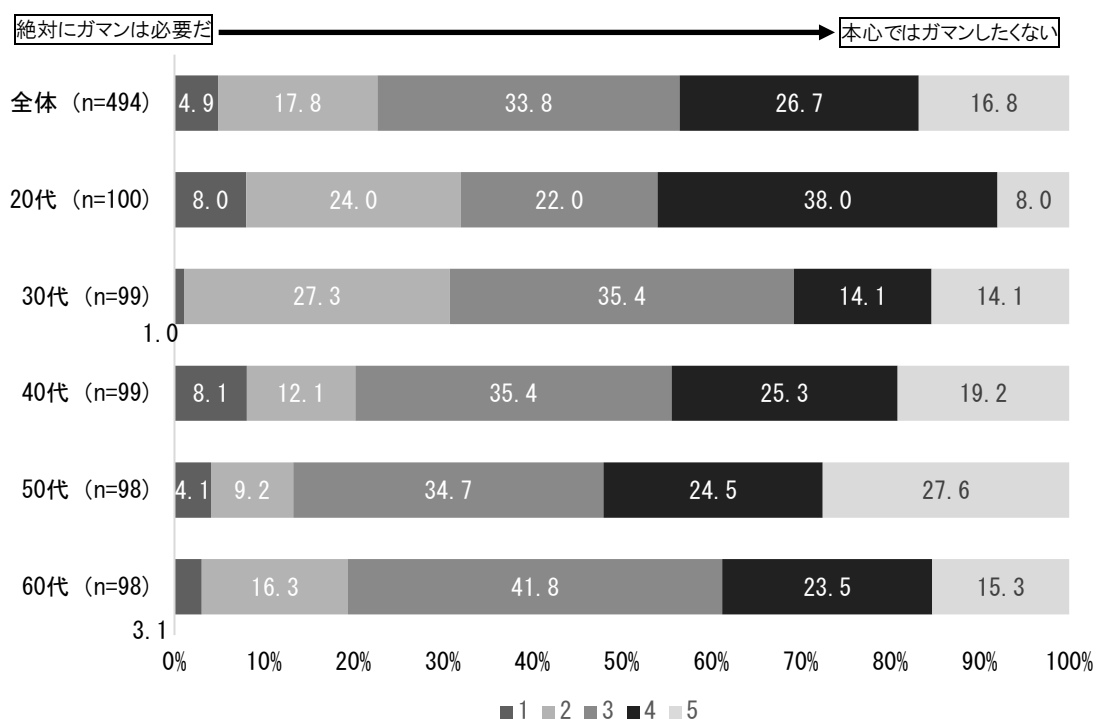
<全体>	2.8
20代	3.0
30代	2.6
40代	3.7
50代	2.6
60代	2.1

【6】“ガマン”に対する意識として近いものを、5段階で教えてください。
 実際にガマンしているかどうかは別としてお考えください(単一回答・%)

“ガマン”への意識は、“絶対にガマンは必要だ”よりも、“本心ではガマンしたくない”傾向が強い

「ガマンに対する意識を5段階で教えてください」と質問したところ、「絶対にガマンは必要だ」と「本心ではガマンしたくない」気持ちの中間にあたる「3」が33.8%と最も多く、「ガマンしたくない」気持ちに近い「4」と「5」が合わせて43.5%となりました。

【全体・世代別(%)】



世代別で比較すると、20代では“絶対にガマンは必要だ” “本心ではガマンしたくない”傾向がともに平均より高く、意識が二極化しているとも言えそうです。“本心ではガマンしたくない”という意識が最も高かったのは50代で、「5」の回答は平均より10%近く多い結果でした。

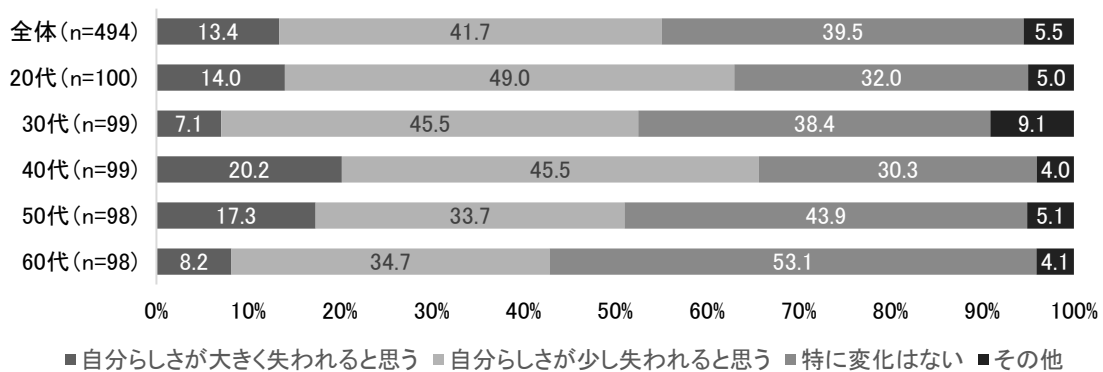
【7】 ガマンをすることで、「自分らしさ」はどう変化すると思いますか。
 一つ選んで理由を教えてください(複数回答・%)

ガマンをすることで、自分らしさは失われる？変わらない？ どちらの回答もキーワードは「ポジティブ」

「ガマンをすることで、『自分らしさ』がどのように変化すると思いますか」と質問したところ、「自分らしさが大きく失われると思う」(13.4%)、「自分らしさが少し失われると思う」(41.7%)を合わせた結果が、「特に変化はない」(39.5%)よりも若干多い結果になりました。

年代別では、40代と50代で、「特に変化はない」との回答が、全体の平均よりも高くなりました。

【全体・世代別(%)】



「失われる」派は、“自分らしさを保つためガマンしないよう意識” 「変わらない」派は、“自分らしさを保つためポジティブなガマンをしている”

【主な理由】

■ 自分らしさが大きく失われると思う

- ・性格が変わってしまう(20代)
- ・ストレスを抱えて幸福感が減る(30代)
- ・好きなことができなくなる(40代)
- ・ガマン=忍耐と思うから長期間のガマンは性格まで暗くなると思う(50代)
- ・笑顔がなくなる(60代)

■ 自分らしさが少し失われると思う

- ・自分の本心で行動できないため少しは失われるが、何をガマンできるかも自分らしさの一環(20代)
- ・ストレスを発散できないから(30代)
- ・やりたいことをガマンすることになる(40代)
- ・無理をすると自分の本質がわからなくなる(50代)
- ・自身を殺さなければならない場合もあるとは思いますが(60代)

■特に変化はない

- ・ガマンも必要(20代)
- ・ガマンするもしないも自分次第の選択だから、自分らしさには影響されない(30代)
- ・ガマンは相手を考えてするもので、自分らしさの一部と思うから(40代)
- ・もう 慣れました…というか慣れないと仕方がないので…(50代)
- ・何もガマンせずに生きることは不可能それによって自分を向上させることもある(60代)

■その他

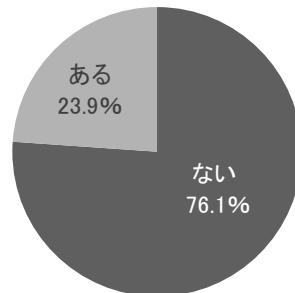
- ・自分らしさを出せるところで出せばいい
- ・どう乗り切るのが成長につながる
- ・自分らしさとガマンは別物

**【8】 最近、あなたが“ガマン”をやめたことはありますか。
ある場合は何をガマンしなくなったのか教えてください(単一回答・%)**

最近、ガマンをやめたことがある人は、約2割

「最近ガマンをやめたことはありますか」と質問したところ、全体で「ある」と答えたのは約24%で、「ない」と答えたのは約76%となりました。

【全体(%) n=494】



自分でコントロールできることからやめよう… ガマンをやめたものは、「食べること」に関するものが最多 次いで多いのは「人付き合い」

ガマンをやめたものを聞いたところ、最も多かった回答は「食べること、ダイエット」(28人)で、次いで「人付き合い」(16人)となりました。【2】の回答では、ガマンしていることの上位回答を自分の意志によるコントロールが難しい「仕事関係」などが占めた一方、自分の意志で変えられやすい「食べること」や「人付き合い」のガマンをやめる方が多いことがわかりました。

【全体(人) n=118】

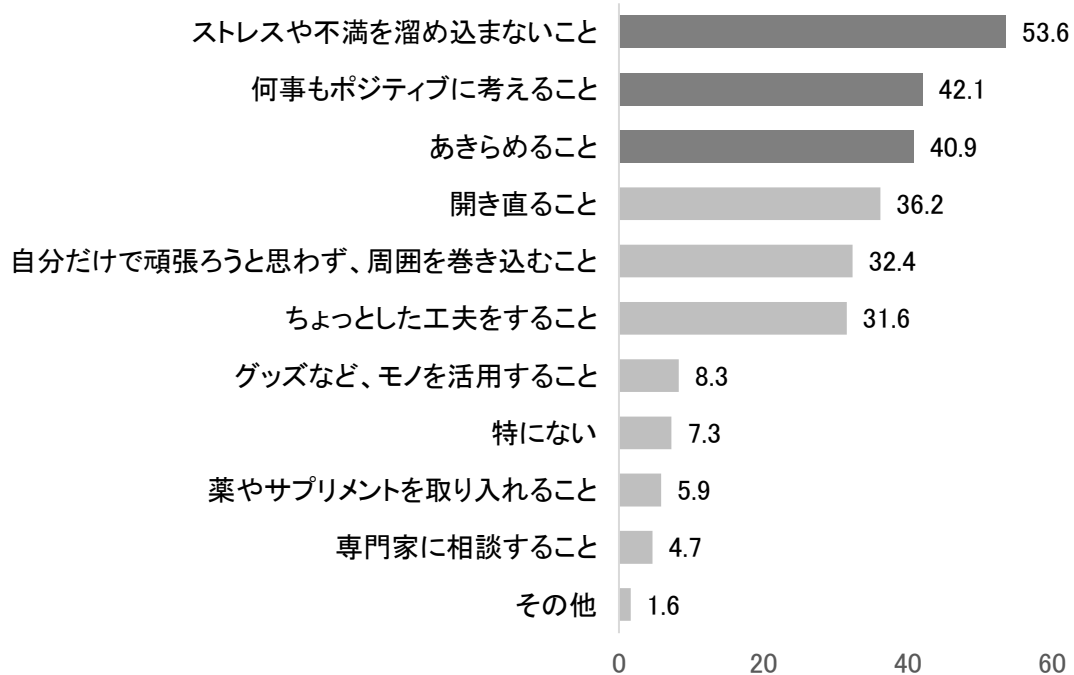
1	食べること(甘いもの/好きなもの)、ダイエット	28
2	人付き合い(家族、友人、同僚など)	16
3	残業	3
3	家事	3

【9】 ガマンをしないために、必要なことはなんだと思いますか(複数回答)

ガマンをしないために最も必要なことは
「ストレスや不満を溜め込まないこと」が最多

「ガマンをしないために、必要なことは何だと思いますか」と質問したところ、「ストレスや不満を溜め込まないこと」(53.6%)が最も多く、次いで「何事もポジティブに考えること」(42.1%)、「あきらめること」(40.9%)と続きました。
ガマンをしないためには、精神状態を整える必要があると考える方が多いようです。

【全体(%) n=494】

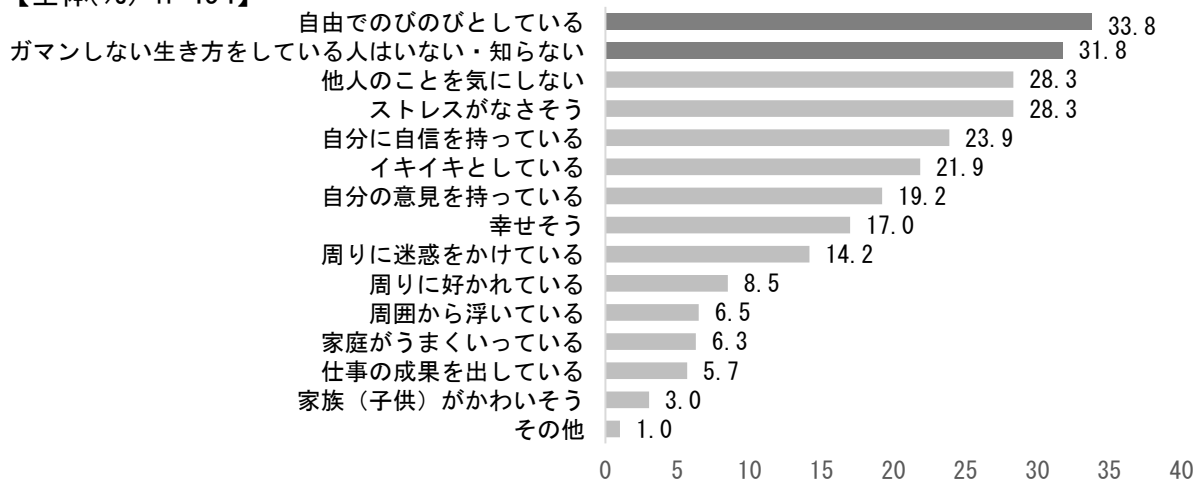


【10】 あなたの周りに“ガマンをしない生き方”をしている人はいますか。
 いる方は、その人に対してもっているイメージを教えてください(複数回答・%)

**ガマンしていない人のイメージで最も多いのは
 「自由でのびのびとしている」
 一方で、そもそも「ガマンしない生き方をしている人はいない」が2位**

「あなたの周りにガマンをしない生き方をしている人はいますか」と質問したところ、
 「自由でのびのびとしている」(33.8%)が最も多い回答となったものの、「ガマンしない
 生き方をしている人はいない・知らない」(31.8%)が次いで2位となりました。また、ガ
 マンしていない人へのイメージは、ポジティブなイメージが上位を占めました。

【全体(%) n=494】



**20代から40代までは「自由でのびのびとしている」、
 50代と60代では「ガマンしない生き方をしている人はいない」が1位
 世代による違いが顕著に**

20代 n=100

1	自由でのびのびとしている	46.0
2	自分に自信を持っている	37.0
3	ストレスがなさそう	36.0
4	イキイキとしている	28.0
4	自分の意見を持っている	28.0
6	幸せそう	28.0
7	ガマンしない生き方をしている人はいない・知らない	22.0
8	他人のことを気にしない	21.0
9	周りに好かれている	16.0
10	家庭がうまくいっている	14.0

30代 n=99

1	自由でのびのびとしている	42.4
2	ストレスがなさそう	37.4
3	他人のことを気にしない	30.3
4	自分に自信を持っている	28.3
5	イキイキとしている	27.3
6	自分の意見を持っている	23.2
6	ガマンしない生き方をしている人はいない・知らない	23.2
8	幸せそう	21.2
9	周りに迷惑をかけている	13.1
10	周りに好かれている	12.1

40代 n=99

1	自由でのびのびとしている	35.4
2	他人のことを気にしない	32.3
3	ガマンしない生き方をしている人はいない・知らない	32.3
4	イキイキとしている	28.3
5	ストレスがなさそう	25.3
6	自分の意見を持っている	23.2
6	周りに迷惑をかけている	23.2
8	自分に自信を持っている	22.2
9	幸せそう	21.2
10	周囲から浮いている	10.1

50代 n=98

1	ガマンしない生き方をしている人はいない・知らない	38.8
2	他人のことを気にしない	27.6
3	ストレスがなさそう	22.4
4	自由でのびのびとしている	18.4
4	自分に自信を持っている	18.4
6	イキイキとしている	11.2
6	周りに迷惑をかけている	11.2
8	自分の意見を持っている	9.2
8	幸せそう	9.2
10	周囲から浮いている	5.1

60代 n=98

1	ガマンしない生き方をしている人はいない・知らない	42.9
2	他人のことを気にしない	30.6
3	自由でのびのびとしている	26.5
4	ストレスがなさそう	20.4
5	イキイキとしている	14.3
6	自分に自信を持っている	13.3
7	自分の意見を持っている	12.2
7	周りに迷惑をかけている	12.2
9	仕事の成果を出している	5.1
10	幸せそう	5.1

世代別で比較すると、20代から40代までは「自由でのびのびとしている」、50代と60代では「ガマンしない生き方をしている人はいない・知らない」が1位となりました。
年齢が高いほど、ガマンをしない生き方をしている人がいないという認識が高いようです。

【11】 “ガマンをする”ことをやめることができたなら、職場とプライベートでそれぞれ何%楽しくなると思いますか。「変わらない」と思う方は、0とお答えください(自由回答・%)

ガマンをやめたら、楽しくなると思う！ 職場では38.5% プライベートでは44.3%

「ガマンをやめることができたなら、職場とプライベートでそれぞれ何%楽しくなると思いますか」と質問したところ、職場では平均で38.5%、プライベートでは44.3%となりました。ガマンをやめると、プライベートにより影響が出ると考える方が多いようです。

【全体(%) n=494】

職場		プライベート	
全体	38.5	全体	44.3
20代	42.4	20代	48.6
30代	38.7	30代	42.6
40代	40.7	40代	46.6
50代	37.2	50代	45.1
60代	33.5	60代	38.5

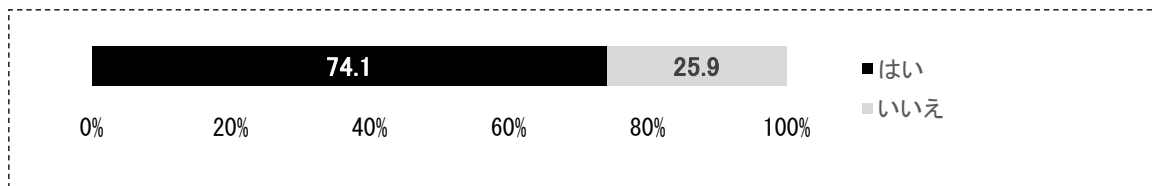
【12】 現在、自分にストレスがある、あるいはストレスがたまっていると実感していますか
 (単一回答・%)

「ストレスがある」実感は約7割 2007年、2014年調査時と比較すると緩やかに減少傾向 年代別では、60代が最も低い結果に

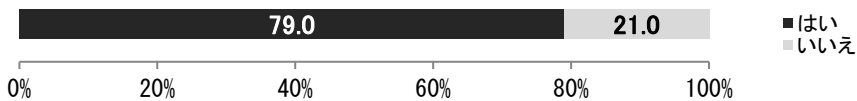
「現在、自分にストレスがある、あるいはストレスがたまっていると実感していますか」と質問したところ、「ある」と答えたのは、全体では7割にのぼりました。2007年、2014年にナガセビューティケアで実施した「働く女性の『ストレス』に関する意識調査」では約8割がストレスを実感しており、ストレスを抱えている状況は、緩やかであるものの、減少していることがわかりました。

世代別で比較すると、60代のみが6割と最も低い結果になりました。

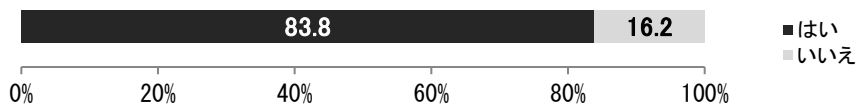
【全体(%) n=494】



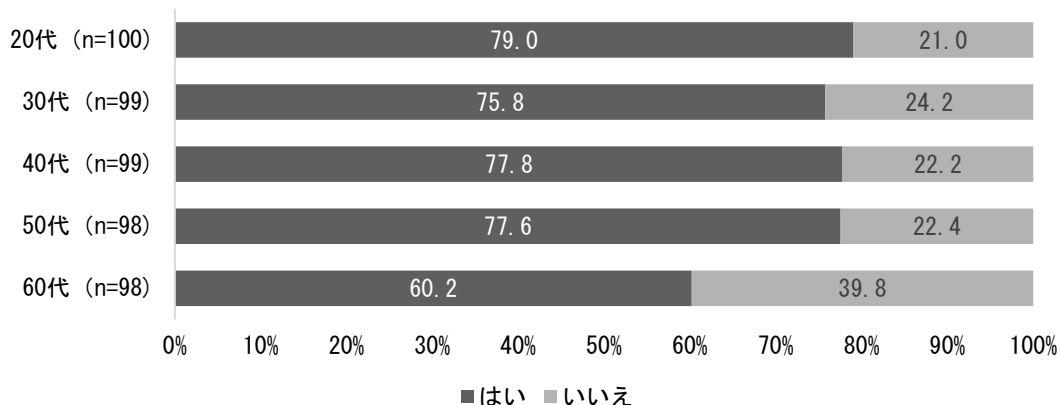
■ 2014年の調査結果 n=500



■ 2007年の調査結果



【世代別(%)】

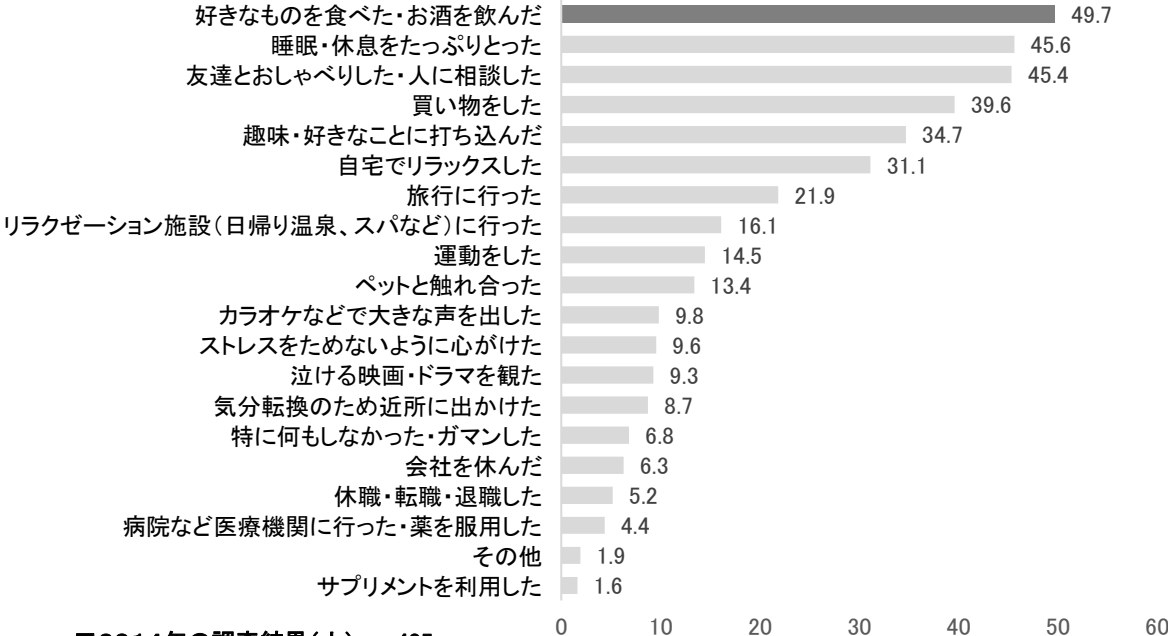


【13】 現在、自分にストレスがある、あるいはストレスがたまっていると実感されている方に伺います。あなたのストレスに対する対処方法をお聞かせください(複数回答・%)

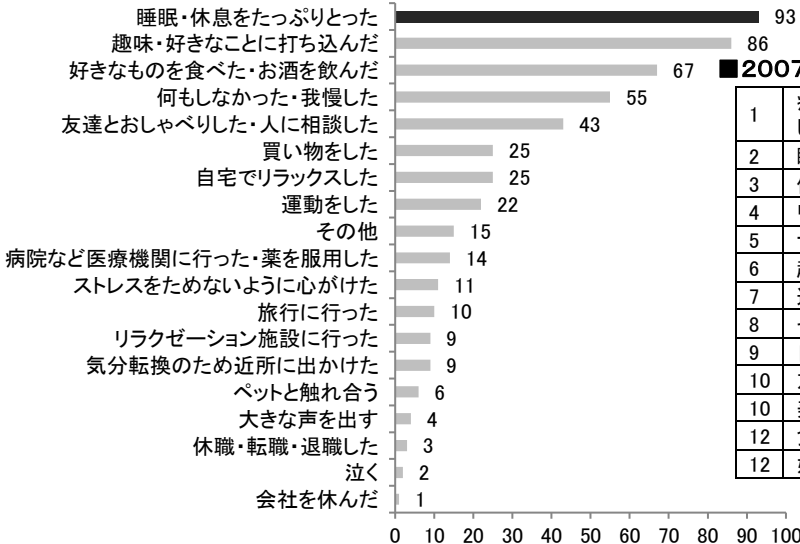
ストレス発散は手軽にしたい！ 最も多い方法は「好きなものを食べた・お酒を飲んだ」 年々増加傾向に

「ストレスに対する対処方法」を質問したところ、「好きなものを食べた・お酒を飲んだ」(49.7%)が最も多く、次いで「睡眠・休息をたっぷりとした」(45.6%)、「友達とおしゃべりした・人に相談した」(45.4%)と続きました。2014年や2007年まで遡って比較すると、休息よりも、好きなものを食べたり飲んだりすることで発散するという回答が順位を上げました。

【全体(%) n=366】



■ 2014年の調査結果(人) n=405



■ 2007年の調査結果(人)

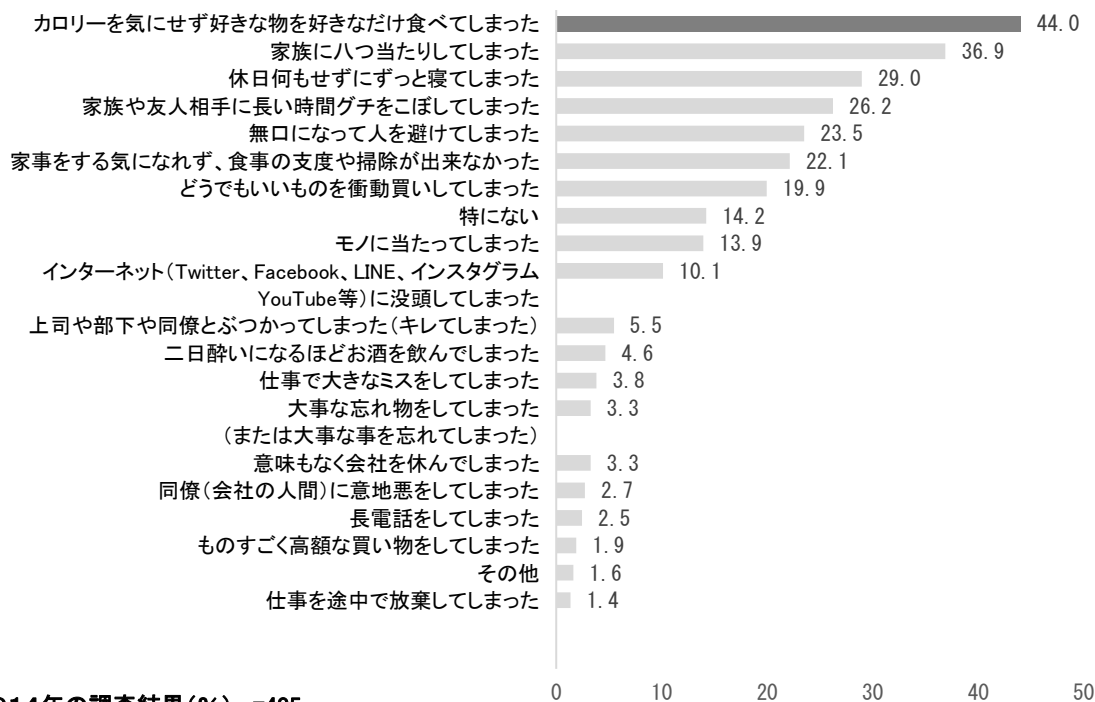
1	病院など医療機関に行った・薬を服用した	92
2	睡眠・休息をたっぷりとした	82
3	何もしなかった・我慢した	69
4	リラクゼーション施設に行った	48
5	サプリメントを利用した	40
6	趣味・好きなことに打ち込んだ	31
7	運動をした	29
8	その他	25
9	自宅でリラックスした	24
10	友達とおしゃべりした・人に相談した	20
10	美容法を変えた	20
12	食生活に気をつけた	18
12	好きなものを食べた・お酒を飲んだ	18

【14】 現在、自分にストレスがある、あるいはストレスがたまっていると実感されている方に伺います。ストレスが原因で失敗してしまったこと、ついやってしまったことをお聞かせください(複数回答・%)

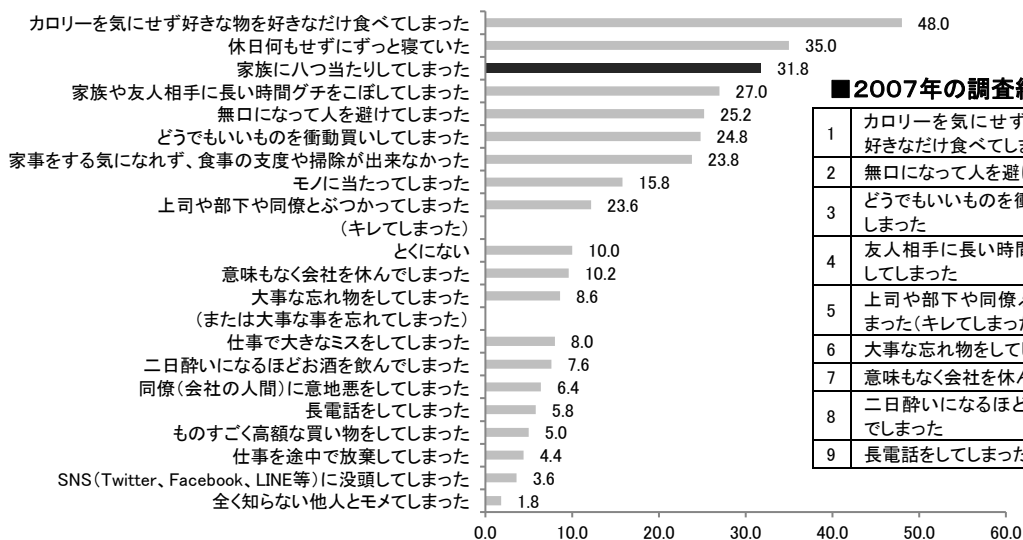
たまには思い切り食べたい！ 「カロリーを気にせず好きなだけ食べてしまった」 2007年、2014年と変わらず不動の1位

「ストレスが原因で失敗してしまったこと」を質問すると、2007年、2014年、同様に「カロリーを気にせず好きな物を好きなだけ食べてしまった」(44.0%)が1位となりました。思い切り食べたい衝動は、女性にとっていつの時代も不動といえそうです。

【全体(%) n=366】



■2014年の調査結果(%) n=405



■2007年の調査結果(%)

1	カロリーを気にせず好きな物を好きなだけ食べてしまった	43.0
2	無口になって人を避けてしまった	39.0
3	どうしてもいいものを衝動買いしてしまった	30.6
4	友人相手に長い時間グチをこぼしてしまいました	26.8
5	上司や部下や同僚ぶつかってしまった(キレてしまった)	24.8
6	大事な忘れ物をしてしまった	18.2
7	意味もなく会社を休んでしまった	16.8
8	二日酔いになるほどお酒を飲んでしまった	15.6
9	長電話をしてしまった	13.6