

2017年9月13日（水）

STARTS スターン出版株式会社

「オフィスで不調を感じる」との回答が92%。心のプチ不調の原因は人間関係の悩みが半数以上

OZmall×オムロン式美人「働く女子の保健室だより」 働く女性639人に聞いた「職場で起こる、体と心のプチ不調」

スターツ出版株式会社（本社：東京都、代表取締役社長：菊地修一）が運営する会員数270万人の女性サイト「OZmall」（オズモール）<http://www.ozmall.co.jp/>と、オムロンヘルスケア株式会社（本社：京都府、代表取締役社長：荻野勲）の「オムロン式美人」<http://www.healthcare.omron.co.jp/bijin/>と共同で企画する「働く女子の保健室」では、働く女性639人に「職場で起こる、体と心のプチ不調」アンケートを発表いたしました。

◆詳細はこちら>> <http://www.ozmall.co.jp/especial/beauty/10807/>

※アンケート/OZmall（オズモール）調べ 期間：2017/8/21～8/28 N=639

Q. 職場での体の不調ランキング

1位 肩こり	516人
2位 目の疲れ	486人
3位 冷え	318人
4位 頭痛	315人
5位 だるさ	280人

A. 「オフィスで不調を感じる」との回答が92%

ほとんどの人が複数の症状にチェックを入れていて、肩こりや目の疲れなど、PCでのデスクワーク特有の症状に悩まされている人が多数。また、夏のアンケートなのに冷えが上位に来ていて、ほかの症状も多くは血の巡りが悪かったり冷えからくる不調がほとんど。空調の効いたオフィスは、一年中スーツに身を固めた男性仕様なのかもしれません。

◆みんなの現状は？

上司が大柄の男性外国人で暑がりなため、夏のエアコン設定温度は22度。座っているだけで体が冷えるし、夕方には頭痛に悩まされています（30代）／入力業務が多くなる時期に、肩がゴリゴリに。小さな数字を見続けるので目の疲労で充血も（30代）／座り作業で、ディスプレイを見てばかりいるため、頭痛・肩こり・目の疲れなどは普段から起こる。室内外の寒暖差が激しい場合などはつらい（40代）／月経の2週間前からからだのだるくなり、イライラするようになる。生理中は、身がよじれるくらいの腹痛に堪える（30代）／仕事がない時の方が症状が出る（50代）／とても謎なのですが、200人以上集まる大きな会議に参加すると体調が悪くなります（40代）

◆みんなの対処法

夏でもひざ掛けを使います。頭痛時はまず台湾土産のスースーする液体を額に塗って、ダメだったら頭痛薬を飲む（30代）／トイレなどに立ったタイミングで少し体を伸ばしたり動かしたりする。足元に小さなヒーター、机には加湿器を置いている（30代）

Q. 心のプチ不調の原因はどんなこと？

1位 気の合わない人がいる	274人
2位 仕事が多すぎる	160人
3位 職場の雰囲気がよくない	158人
4位 仕事環境がよくない	120人
5位 残業が多い・休みが取れない	97人

A. 職場での人間関係の悩みが半数以上

プチ不調の内容として「イライラする」「やる気が起きない」がツートップ。要因としては、半分以上が人間関係の悩みで、直属の上司や後輩など、特定の個人が原因になっているよう。また、仕事の多さや仕事量の不公平さを不満とするのは、30代以上のベテランが多数。対処法として「グチをこぼす」といった意見が多かったものの、リフレッシュの方法を見つけるのがよさそう。

◆聞いて！心のプチ不調の原因

理不尽な先輩に怯えて仕事に集中できない。彼女の座っている方向にだけチーム全員白髪が出た（30代）／後輩が仕事ができない。仕事への態度に問題がある。注意しても改善がない（20代）／毎回、締切を守らない＆決められない責任者のおかげで、なかなか仕事が終わらない（40代）／プライベートなことまで細かく口を出してくる人がいる（20代）／時間がたつのが遅い。事務なのでやりがいや達成感がない（30代）／先輩がいつも隣の席の後輩とおしゃべりをしているのがイライラする。私よりも給料高いんだから、手を動かしてほしい（30代）／働く意味を考えてしまう。私がいなくても会社は困らないと思う（40代）

◆みんなの対処法

ジムで運動、エステでリラックス。仲間や主人とのプチご褒美会食。休日はメールを返信しない（40代）／イラッと来たら、一度外へ出て大きく深呼吸！ 週末に趣味に没頭したり、友達に会ったりしてストレス発散（40代）／大丈夫！私は出来る！と言いつけています。病は気からではないけれど、気持ちを上げて乗り越えています（40代）

カラダが冷えると血液やリンパなどあらゆるめぐりが悪くなるのですべての不調につながるとも言われています。また、冷えと心にも深い関係があるという話も。女性の美と健康を応援する「オムロン式美人」が冷えに関するお悩みについてのQ&Aやコラムなど様々な記事を紹介しています。ぜひ、働く女子の保健室とあわせて参考にしてくださいね。

◆女性の美と健康を応援する「オムロン式美人」<http://www.healthcare.omron.co.jp/bijin/>

■「オズモール」とは？ <http://www.ozmall.co.jp/> 「オズモール」は1996年に女性ライフスタイル誌「OZmagazine」のWEB版としてスタート。特集記事や、高級ホテル・レストラン・ヘアサロンなどのプレミアム予約サービスを掲載し、会員270万人に支持されている。

■「オムロン式美人」とは？ <http://www.healthcare.omron.co.jp/bijin/> 女性の社会進出、結婚・出産といったライフスタイルの変化や価値観の多様化に加え、女性特有の体の変化という両面に対応しつつ、「健康で美しくありたい」という女性たちの思いをサポートするためのプロジェクト。

■この記事についてのお問合せ先：スターツ出版株式会社 広報 佐々木 TEL:03-6202-0311 Mail: contact@starts-pub.jp