

「髪がまとまらない・・・」「服がない・・・」朝から溜まるプチストレス “ストレスバルーン”に要注意！ 20～30代女性はストレス溜め込み女子・・・チョコやアイスで気分転換を チリツモで健康に影響も！？ 働く女性は一日あたり18.5個、52分に1個のプチストレス

新生活が始まるこの季節、プチストレスの実態を調べるべく、マーケティング&リサーチ会社である株式会社シタシオンジャパン（所在地：東京都中央区、代表取締役会長兼社長：小出紘道）は、心理カウンセラー大美賀直子氏の監修の下、「プチストレスに関する調査」を実施いたしました。

【調査実施期間：2015年3月20日～23日、対象者：20～60代男女1,000名、森永乳業株式会社と共同実施】

ストレス社会と言われる今日、日頃感じているストレスレベルは「非常に溜まっている状態の半分程度」という結果が出ました。「ストレス発散が上手」「ストレスと上手に付き合う」「ストレスをあまり感じない」という人よりも「ストレスを溜め込んでしまう」「ストレスに弱い」という人が多く、特に20～30代女性ではこの傾向が強く見られました。一日を通して見ると仕事中に感じるプチストレスが多く、働いている20～30代女性はおよそ52分につき1個のプチストレスを感じつつも、6割近くの方がストレスを発散できずに溜め込んでいる傾向があります。20～30代女性の中でも「ストレスを発散するのが上手」という人は、チョコやアイスなどのスイーツを食べて手軽に即ハッピーを手に入れていることが分かりました。

この結果を受けて、調査監修者である大美賀直子氏は以下のようにコメントしています。

「春の新生活による環境の変化など、人生の中でも大きな出来事の際には人は大きなストレスを感じます。これは容易に想像できることですが、実は、ストレスの源はこれらの大きなイベントだけではありません。日常で感じる小さなイライラ＝プチストレスが長きに亘り積もっていくことでやがて大きな風船のように膨らんで『ストレスバルーン』となっていくます。小さなストレスでも塵も積もれば山となり、いずれ健康にも影響が出かねません。調査結果からも気分転換の一つとしてアイスやスイーツなどをご褒美として食べる方法も見受けられました。プチストレスを放置してストレスバルーンを作ってしまうように、こういった自分へのご褒美で上手に気分転換して、『即ハッピー』な気持ちになる小さな工夫を取り入れる心がけが大切です。春の新生活には自分なりの手軽な『即ハッピー』アイテムを見つけて、ストレスバルーンを作らないように意識してみてもは如何でしょうか？」

【大美賀直子氏監修 調査結果サマリー】

■ベースのストレスが100点中50点超のストレス社会、ストレス耐性のない20～30代女性

- ・20～50代は男女とも「ストレスが非常に溜まっている状態」の半分程度を日頃から感じている
- ・年代が下がると低くなるストレス耐性、発散できずに溜め込んでいる20～30代女性は約6割

■「髪が変え！」「服がない！」朝から始まる働く20～30代女性のプチストレスは【52分に1個】！！

- ・20～30代女性は起床から家を出るまで、仕事や授業中、育児においてプチストレスを感じている
- ・起床から家を出るまではヘアスタイルやファッションがキマらないことへのプチストレスが多い
- ・働く20～30代女性はおよそ52分に1個（一日に18.5個）のプチストレスを感じている
（全体では一日13.9個、約69分に1個のプチストレス）

■ストレス発散上手はお菓子を食べてプチストレス発散！チョコやアイスで「即ハッピー！」に

- ・20～30代女性の中でもストレス発散が上手な人はお菓子を食べてプチストレスを解消している
- ・手軽にできて楽しく、幸せになれることがお菓子でプチストレス発散の理由

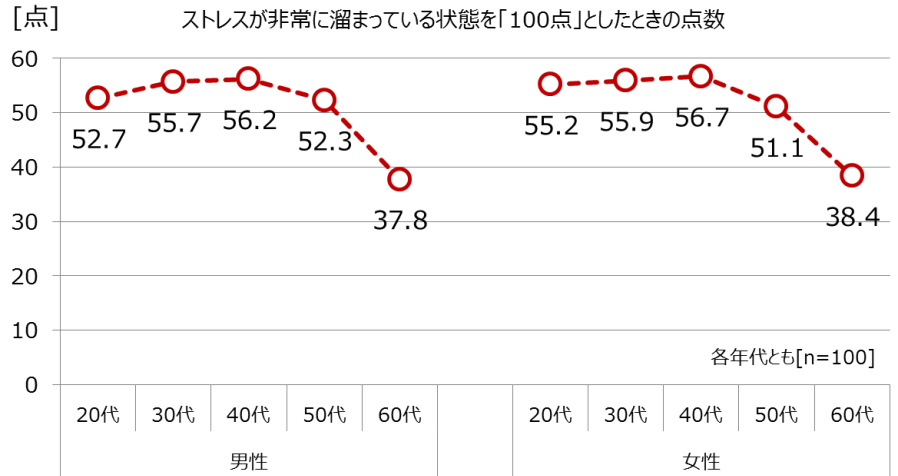
■ベースのストレスが 100 点中 50 点超のストレス社会、ストレス耐性の低い 20～30 代女性

まず、普段の生活におけるストレスの大きさについて、「ストレスが非常にたまっている状態」を 100 点として自己採点してもらったところ、20代から 50代までは男女問わず 50 点を超える結果となりました。60代では男女とも 38 点とやや低くなるものの、常に一定のストレスを抱えて生活をしている様子が伺えます。

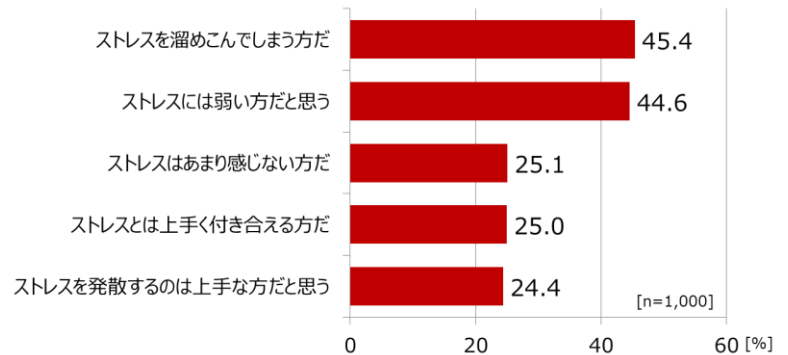
ストレスに対する意識や態度としても、「ストレスを溜め込んでしまう」(45.4%)、「ストレスには弱い」(44.6%)と回答した人が「ストレスをあまり感じない」(25.1%)、「ストレスと上手に付き合える」(25.0%)、「ストレスを発散するのが上手」(24.4%)と回答した人を上回りました。この結果から半数近くの方がストレスを発散できずに溜め込んでしまう傾向にあることが分かりました。

また、年代が下がるとこの傾向が強くなり、女性 20～30代、および男性 20代で「ストレスを溜め込んでしまう」「ストレスには弱い」という回答がともに 50%を超える結果となりました。さらに、20～30代の女性では 6割近くにも達し、他に比べるとストレスに対する耐性が低い層といえます。

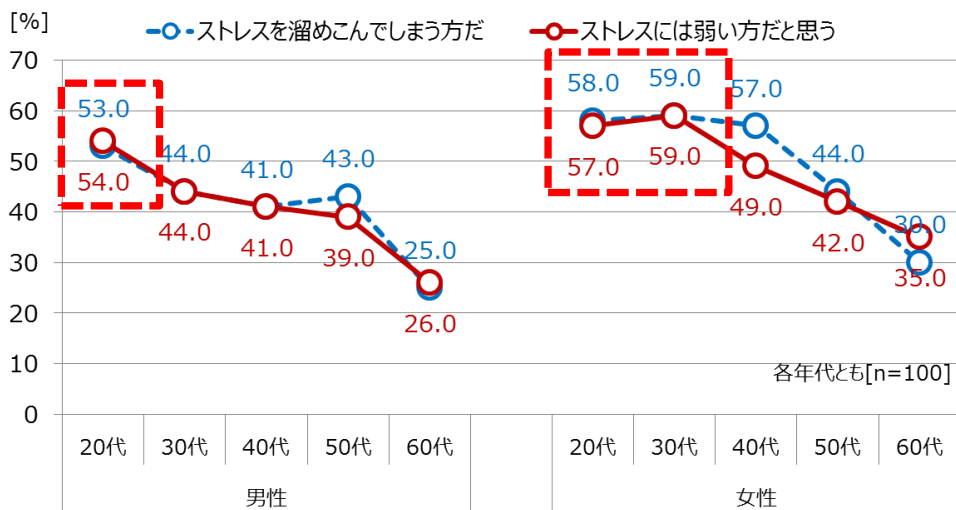
普段の生活における“ストレスの大きさ”



ストレスに対する意識・態度(とても+やや当てはまる)



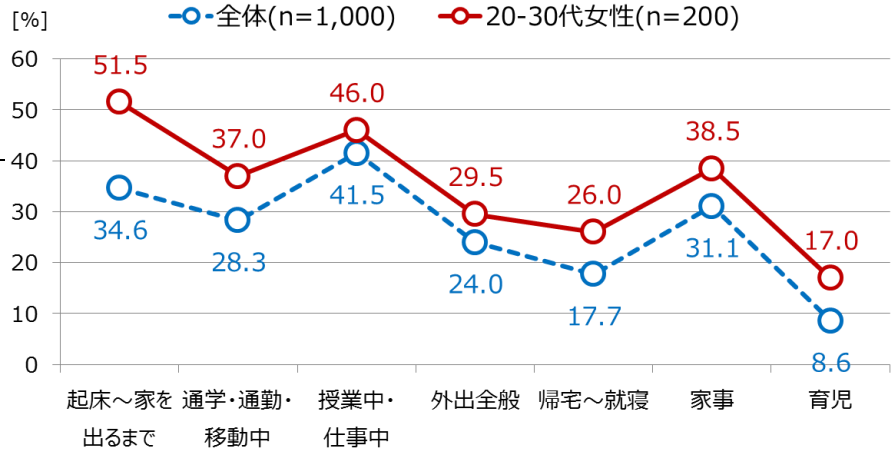
ストレスに対する意識・態度(とても+やや当てはまる)



■「髪が変!」「服がない!」朝から始まる20~30代女性のプチストレスは【52分に1個】!!

20~30代の女性がストレスを感じるシーンについて聞いたところ、「起床~家を出るまで」(51.5%)、「授業中・工作中」(46.0%)、「家事」(38.5%)、「通学・通勤・移動中」(37.0%)で高い結果となりました。中でも「起床から家を出るまで」については全体よりも15ポイント以上高い回答となるとともに、プチストレスの内容としても「ヘアスタイルがうまく決まらない」(60.5%)、「着ていく服が見当たらない」(51.5%)など、若い女性ならではの悩み・イライラが上位にランクインしました。

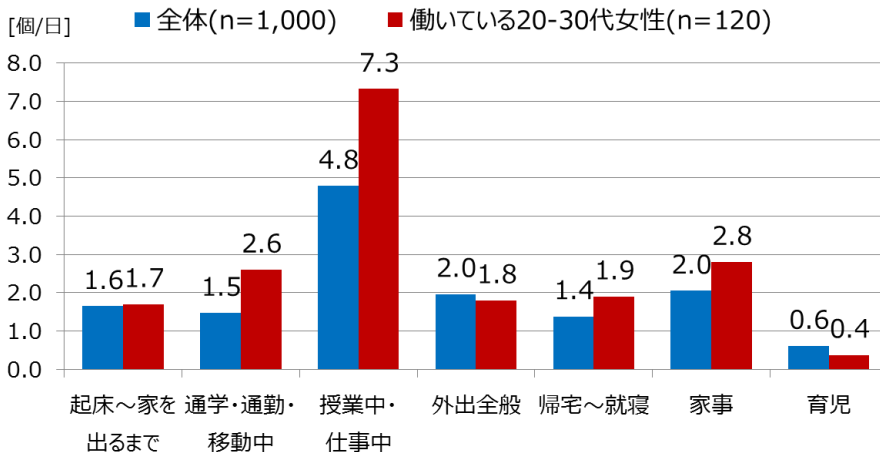
ストレスを感じる生活シーン (とても+やや感じる)



20~30代女性が感じるプチストレス (頻繁に感じる+時々感じる)

起床~家を出るまで(n=200) (%)		授業中・工作中(n=126) (%)	
起きた時にスッキリ目覚められない	64.5	思うように自分の仕事(勉強)が進まない	67.5
ヘアスタイルがうまく決まらない	60.5	苦手、もしくはややこしい業務(課題)を抱えている	56.3
家を出た後で忘れ物に気づく	57.5	同じ部署や取引先、顧客に苦手な人がいる	53.2
着ていく服が見当たらない	51.5	デスクのパソコンがフリーズする/ネットに接続されない	53.2
朝食作りや洗濯など、やることが多くて忙しい	51.0	同僚に感じの悪い言い方をされる	52.4

各シーンで感じるプチストレスの個数



生活の各シーンで感じるプチストレスの個数について調べたところ、一日のうちでも多くの時間を費やす仕事におけるプチストレスが多く、一日を通して足し上げると、働く20~30代女性で「18.5個」、つまりおよそ「52分に1個」*のプチストレスを感じていることが分かりました。

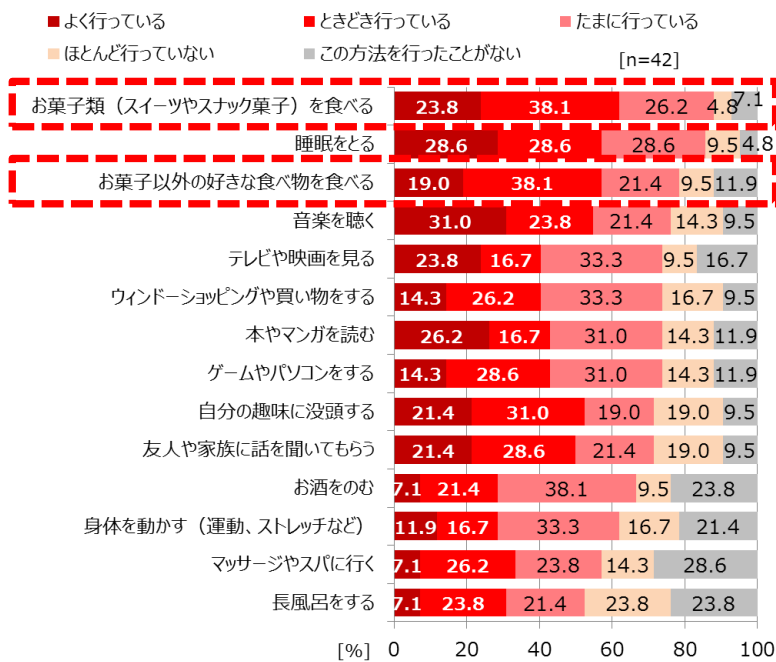
(全体では一日13.9個、約69分に1個)。

* 睡眠時間(8時間とする)を除いて一日16時間で算出

■ ストレス発散上手はお菓子を食べる！「即ハッピー！」に

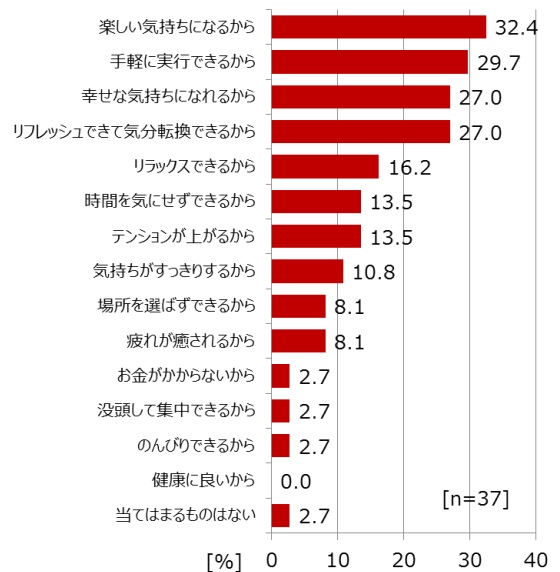
このように、20～30代女性は「プチストレスフル」な毎日を送っているようです。そんな中で、「上手にストレスを発散させている」という人がプチストレス解消のためにどんなことを行っているかを調べたところ、「たまに行っている」まで含めると、多くの項目で6割を超える回答があり、プチストレス解消に様々な方法を試している様子が伺えます。特に「よく行っている」「ときどき行っている」に絞って見ると、ストレス発散上手な20～30代女性は「お菓子類を食べる」(61.9%)、「お菓子以外の好きな食べ物を食べる」(57.1%)といった回答が多く、「プチストレスは食べて解消」という人が多いことが分かりました。その他には「睡眠をとる」(57.1%)、「音楽を聴く」(54.8%)といったプチストレス解消方法が続きます。

「ストレス発散が上手な20～30代女性」のプチストレス解消方法



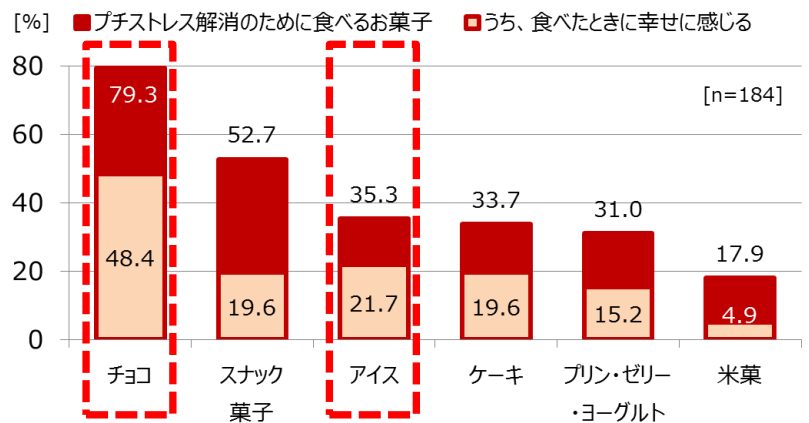
「ストレス発散が上手な20～30代女性」が
プチストレス解消にお菓子を食べる理由

(プチストレス解消にお菓子類を食べる事を、「よく行っている」「ときどき行っている」「たまに行っている」と回答した人)



プチストレス解消に「お菓子類を食べる」理由としては、「楽しい気持ちになるから」(32.4%)、「手軽に実行できるから」(29.7%)、「幸せな気持ちになれるから」(27.0%)、「リフレッシュできて気分転換できるから」(27.0%)といったことが多く、チョコやスナック菓子、アイスが食べられていることが分かりました。中でもチョコやアイスは幸せな気持ちを感じるお菓子としてプチストレス解消のために食べているようです。

20～30代女性がプチストレス解消のために食べるお菓子と
それぞれのお菓子を食べたときに幸せを感じる割合



■調査監修者：大美賀 直子（おおみか なおこ）

メンタルヘルスの分野を中心に執筆するジャーナリスト、カウンセラー。精神保健福祉士、産業カウンセラー、キャリアコンサルタントの資格を持つ。都内私立大学学生相談室カウンセラーとしても活動。

近著『長女はなぜ「母の呪文」を消せないのか』（さくら舎）他、ストレスやメンタルコントロールに関する著書・監修多数。All About ストレスガイド。（<http://allabout.co.jp/gm/gt/1807/>）



■調査実施概要

◎「プチストレスに関する調査」

調査対象：全国 20、30、40、50、60 代の男女 各 100 名、合計 1,000 名

調査方法：インターネット調査

調査実施会社：株式会社シタシオンジャパン（森永乳業株式会社との共同調査）

調査実施期間：2015 年 3 月 20 日～23 日

■株式会社シタシオンジャパンのご紹介 < <http://www.citation.co.jp/> >

シタシオンジャパンは、総合マーケティング&リサーチ会社です。「調査」「コンサルティング」に留まることなく、現状課題や目的達成という企業の解決フローを「総合的」に支援することを目指しており、1) マーケティング・リサーチ事業、2) マーケティングコンサルテーション事業、3) 診断事業の3つを軸としたクライアント協業型のマーケティング支援活動を実施しています。

<本リリース資料全般に関する報道関係者様 お問い合わせ>

株式会社シタシオンジャパン「プチストレスに関する調査」広報事務局

ブルーカレント・ジャパン株式会社 担当：芳賀（はが）、安藤、山下泰

TEL: 03-6204-4141 / FAX: 03-6204-4142

E-mail: Kimishige.Haga@bluecurrentgroup.com / Ryuji.Ando@bluecurrentgroup.com