

【11 月 23 日は勤労感謝の日】20 代後半と 40 代後半に働き方の転機あり!?

女性の「働き方」における曲がり角を調査

～ 30 代は出産・子育て、40 代は昇進・責任、50 代は家族環境の変化や健康面が主な影響要因に～

漢方薬を中心とした一般用医薬品と医療用医薬品を販売するクラシエ薬品株式会社では、20～75 歳の女性 2,800 人（各年齢 50 名）を対象とした「女性の身体の曲がり角に関する調査 ～働き方篇～」(※1)を実施しました。

当社では、これまで半世紀以上にわたって、女性の多種多様な悩みに寄り添った漢方薬を提供してきました。女性特有の疾患に対応する漢方薬の需要は増加傾向にあり、近年注目が集まっている“フェムケア”カテゴリーについても、当社の注力テーマの一つとして捉えています。

漢方では、古くからの経験値として、女性は 7 の倍数の年齢で体調変化の兆しが表れると考えており、年齢とともにホルモンや自律神経、代謝などが変化することで、体質や心身に大きな揺らぎをもたらすタイミングが存在するとされています。今回は勤労感謝の日に合わせて、労働に対する考え方の変化や悩みなど「働き方」の曲がり角に関する調査結果を発表します。

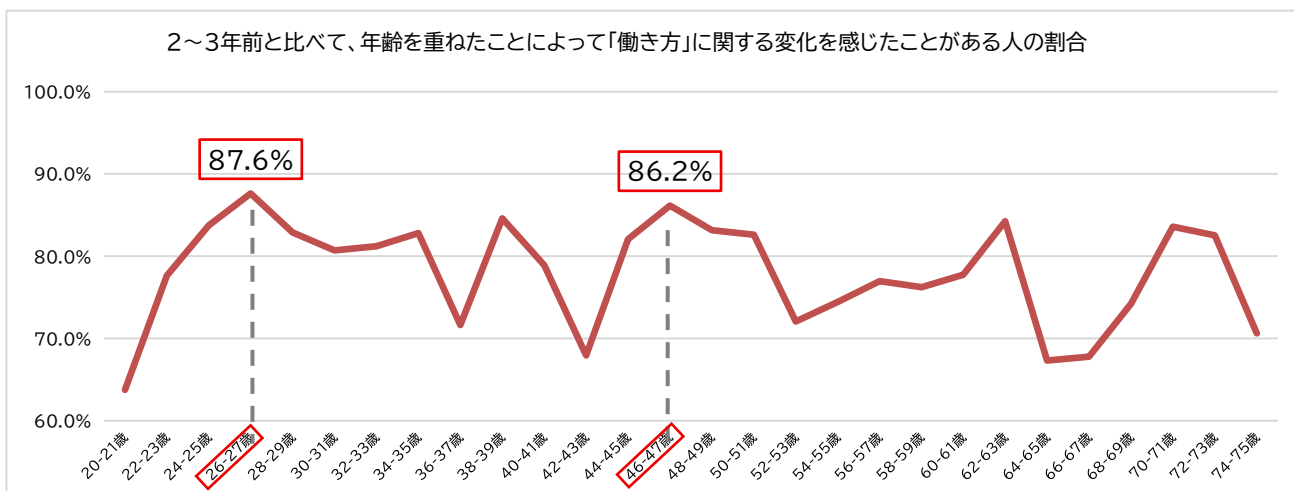
「女性の身体の曲がり角に関する調査 ～働き方篇～」 トピック

- 働き方における曲がり角は「26～27 歳」「46～47 歳」
- 20 代後半から 30 代にかけて「ワークライフバランスをより重視する」
46～47 歳で「仕事後の疲労感」がピークに達することが明らかに
- 女性の働き方に影響を与える要素はライフステージごとに変化
30 代は「結婚」「出産・子育て」、50 代は「家族環境の変化」「健康面」が働き方を大きく左右する!?
- 曲がり角世代におすすめのクラシエ薬品の漢方薬・生薬製剤

<「女性の身体の曲がり角に関する調査 ～働き方篇～」トピックス紹介>

●働き方における曲がり角は「26～27 歳」と「46～47 歳」

本調査では 20～75 歳の女性 2,800 人を 2 歳刻みに分け、働き方に関して 2～3 年前と比べて「変化を感じる」と回答した人が多い年齢を「曲がり角」としました。その結果、26～27 歳には最初かつ最大の曲がり角が訪れ、その後 46～47 歳にも曲がり角が訪れることが分かりました。また 60 歳以降では定年退職を機に働き方に変化を感じている可能性が考えられます。



●20 代後半・30 代は「ワークライフバランスをより重視する」

46～47 歳で「仕事後の疲労感」がピークに達することが明らかに

2 つの曲がり角世代が「変化を感じる」と回答した項目についてみると、26～27 歳では「ワークライフバランスをより重視するようになった」と回答した人が 67.8%、46～47 歳では「仕事後の疲労感が増えた」と回答した人が 74.7%と最も高いことが明らかになりました。

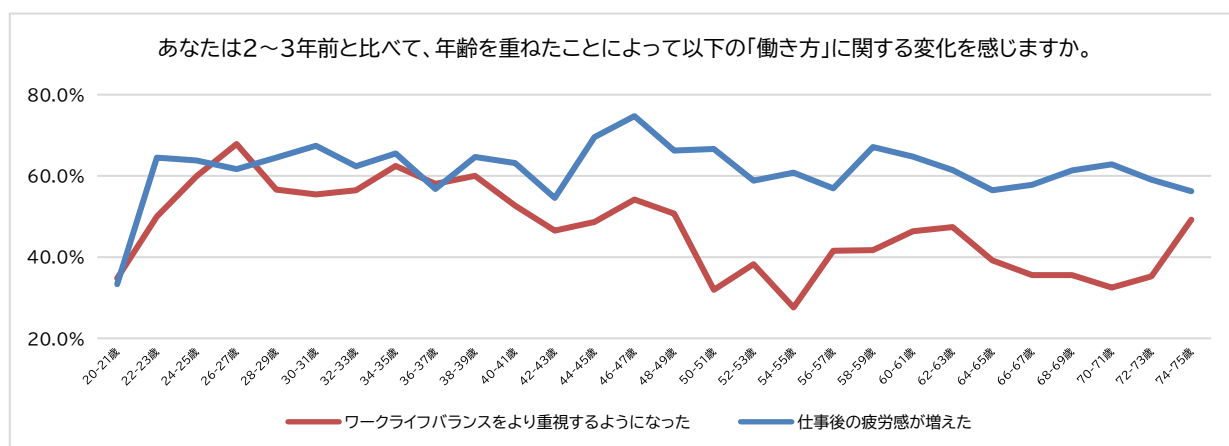
<26～27歳の「働き方」に関する変化（複数回答式）>

		(%)
1位	ワークライフバランスをより重視するようになった	67.8
2位	仕事後の疲労感が増えた	61.7
3位	労働時間が減った／増えた	56.7
4位	仕事へのやる気・充実感が減った	53.1
5位	リモートワークの頻度が増えた	16.1

<46～47歳の「働き方」に関する変化（複数回答式）>

		(%)
1位	仕事後の疲労感が増えた	74.7
2位	ワークライフバランスをより重視するようになった	54.2
3位	仕事へのやる気・充実感が減った	54.1
4位	労働時間が減った／増えた	52.9
5位	リモートワークの頻度が増えた	11.6

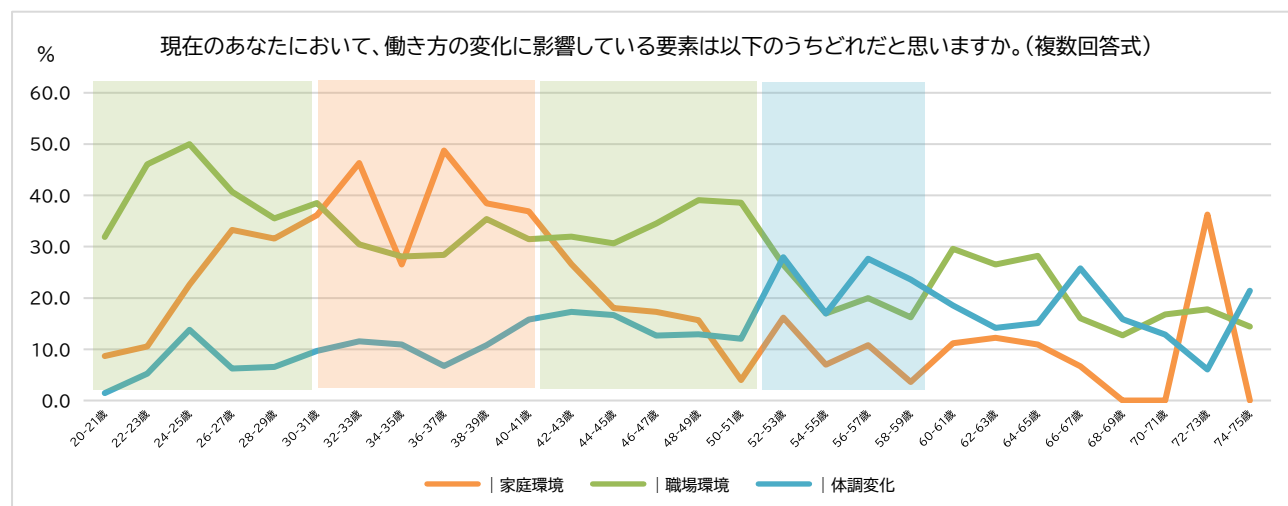
さらに、2 つの項目について世代間比較をみたところ、40 代から「ワークライフバランスをより重視するようになった」が減少し、40 代半ばに「仕事後の疲労感が増えた」がピークになっています。このことから、20 代後半から 30 代にかけては仕事とプライベートの両立を重視し、40 代半ばは両立重視の働き方から変化するタイミングであることが伺えます。



●女性の働き方に影響を与える要素はライフステージごとに変化

30 代は「結婚」「出産・子育て」、50 代は「家族環境の変化」「健康面」が働き方を大きく左右する!?

働き方に影響を与える要素を「職場環境」「家庭環境」「体調変化」の 3 つに分けて分析したところ、年齢を重ねるにつれて、働き方を左右する要因が変化していくことが分かりました。特に 30 代では「家庭環境」に関する項目が影響すると回答しており、50 代では「体調変化」が働き方に関与することが明らかになりました。



続いて具体的な選択項目の上位5つを年代別にみると、20代は「就職」や「人間関係の変化」など主に職場環境が働き方の変化に影響することが分かりました。そして、20代後半から40代前半にかけて徐々に「出産・子育て」や「結婚」といった家庭環境の項目が上位に挙がり、40代後半からは子育てが落ち着いたのか、再び昇進や転職など職場環境が影響しています。また50代では、「慢性的な病気」や「閉経」といった健康面に加え、徐々に「家族環境の変化」も見られ、働き方に影響していることが読み取れます。

<働き方の変化に影響している要素 TOP5（複数回答式）>

	1位	2位	3位	4位	5位
20-24歳	就職した	学校や職場の人間関係が変わった	仕事で任される範囲が拡大した 昇進した	転職をした	異動があった
25-29歳	転職をした	学校や職場の人間関係が変わった	仕事で任される範囲が拡大した 昇進した	出産し子育てが始まった	一緒に住む人が変わった 一人暮らしを始めた
30-34歳	出産し子育てが始まった	転職をした	学校や職場の人間関係が変わった	結婚をした	仕事で任される範囲が拡大した 昇進した
35-39歳	出産し子育てが始まった	学校や職場の人間関係が変わった	仕事で任される範囲が拡大した 昇進した	転職をした	結婚をした
40-44歳	出産し子育てが始まった	転職をした	仕事で任される範囲が拡大した 昇進した	学校や職場の人間関係が変わった	自分が（慢性的な）病気になった
45-49歳	仕事で任される範囲が拡大した 昇進した	学校や職場の人間関係が変わった	転職をした	出産し子育てが始まった	自分が（慢性的な）病気になった
50-54歳	学校や職場の人間関係が変わった	仕事で任される範囲が拡大した 昇進した	家族が病気になった	転職をした	自分が（慢性的な）病気になった
55-59歳	自分が（慢性的な）病気になった	閉経した	学校や職場の人間関係が変わった	転職をした	一緒に住む人が変わった 一人暮らしを始めた
60-64歳	学校や職場の人間関係が変わった	転職をした	自分が（慢性的な）病気になった	一緒に住む人が変わった 一人暮らしを始めた	介護が始まった
65-69歳	介護が始まった	家族が病気になった	学校や職場の人間関係が変わった	転職をした	自分が（慢性的な）病気になった
70-75歳	一緒に住む人が変わった 一人暮らしを始めた	転職をした	学校や職場の人間関係が変わった	介護が始まった	家族が病気になった

「女性の身体の曲がり角に関する調査 ～働き方篇～」 サマリー

- **働き方の曲がり角は26～27歳と46～47歳**
20代後半から仕事と生活の両立を意識し始め、40代後半は体調や疲労の変化を最も感じる時期。
- **働き方に影響する要素はライフステージで変化**
20代：職場環境（就職、転職、人間関係）
30代：家庭環境（結婚、出産、子育て）
40代：職場環境（管理職としての責任）
50代：家庭環境／体調変化（介護、慢性疾患、閉経）

※1 調査概要

- 実施時期：2025年5月30日（金）～6月2日（月）
- 調査手法：インターネット調査
- 調査対象：全国の20～75歳の女性2,800人（各年齢50名ずつ／年代別の人口構成比に合わせて回収）
- 調査委託先：株式会社 H.M. マーケティングリサーチ
※構成比（%）は小数第2位以下を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合があります。

※2 「働き方の変化に影響している要素」に関する選択項目は以下の通り。

【職場環境】

- ・ 就職した
- ・ 仕事で任される範囲が拡大した／昇進した
- ・ 転職した
- ・ 異動があった
- ・ 学校や職場の人間関係が変わった

【体調変化】

- ・ 自分が（慢性的な）病気になった
- ・ 閉経した

【家庭環境】

- ・ 結婚をした
- ・ 出産し子育てが始まった
- ・ 不妊治療を始めた
- ・ 一緒に住む人が変わった／一人暮らしを始めた
- ・ 転勤や引越しをした
- ・ 家族が病気になった
- ・ 介護が始まった

曲がり角世代におすすめのクラシエ薬品の漢方薬・生薬製剤

【仕事や生活などに不安やストレスを感じやすい方向けの処方】

半夏厚朴湯（はんげこうぼくとう）



「半夏厚朴湯」は、病院で検査をしても特に体に異常は見つからないのに、のどに何か詰まった感じがあったり、つい咳払いをしてしまったりする方におすすめの漢方薬です。「気(き)」の巡りを良くし、身体の中のバランスを整えることで、ストレスを溜めがちな方ののどのつかえ感や異物感、不安神経症などを改善します。

※「気」は、エネルギーのように、人の体を動かすすべての原動力のようなものです。

＜漢方セラピー＞

「クラシエ」漢方半夏厚朴湯エキス顆粒[24包]

【第2類医薬品】

希望小売価格：2,200円（税込）／8日分

効能：体力中等度をめやすとして、気分がふさいで、咽喉・食道部に異物感があり、ときに動悸、めまい、嘔気などを伴う次の諸症：不安神経症、神経性胃炎、つわり、せき、しわがれ声、のどのつかえ感

【だるくて疲れやすい方向けの処方】

補中益気湯（ほちゅうえっきとう）



「補中益気湯」は、生命活動のエネルギーである「気」の量が不足した「気虚(ききょ)」の状態の方に用いられる処方です。「気虚」になると、常にエネルギー不足の状態になるため、疲れを感じやすくなります。「補中益気湯」は胃腸を元気にすることで、飲食物の消化吸収機能を高めて、「気」の生成を促し、疲労倦怠を改善します。

＜漢方セラピー＞

補中益気湯エキス錠クラシエ[48錠]

【第2類医薬品】

希望小売価格：1,705円（税込）／4日分

効能：体力虚弱で、元気がなく、胃腸のはたらきが衰えて、疲れやすいものの次の諸症：虚弱体質、疲労倦怠、病後・術後の衰弱、食欲不振、ねあせ、感冒

【ホルモンバランスの乱れによるイライラや疲れにお悩みの方向けの処方】

加味逍遙散（かみしょうようさん）



漢方では、「血(けつ)」の不足から「気」が体内に溜まり、それが熱に変わって様々な症状を引き起こすと考えています。「加味逍遙散」は、「気」を全身に巡らせると同時に溜まった熱を冷まし、さらに足りない「血」を補うことで、自律神経を調整し、女性ホルモンの変動によって生じるイライラを鎮めるほか、身体症状も改善していきます。

※「血の道症」とは、月経、妊娠、出産、産後、更年期など女性のホルモンの変動に伴って現れる精神不安やいらだちなどの精神神経症状および身体症状を指します。

＜漢方セラピー＞

「クラシエ」漢方加味逍遙散料エキス錠[96錠]

【第2類医薬品】

希望小売価格：2,640円（税込）／8日分

効能：体力中等度以下で、のぼせ感があり、肩がこり、疲れやすく、精神不安やいらだちなどの精神神経症状、ときに便秘の傾向のあるものの次の諸症：冷え症、虚弱体質、月経不順、月経困難、更年期障害、血の道症、不眠症

クラシエ薬品について



日本を生きるあなたへ。

クラシエの漢方

クラシエ薬品は漢方のプロフェッショナルとして、半世紀以上にわたり日本に暮らす人々の健康で豊かな暮らしをサポートしてきました。漢方薬を中心に一般用医薬品から医療用医薬品まで自社一貫体制の下で幅広く提供しています。近年、健康の価値や暮らしのあり方が大きく変化している社会の状況を受けて、クラシエ薬品は漢方事業における医療用分野と一般用分野の連携を強め、「クラシエの漢方」として事業一体で漢方薬を通じた健康価値の提供を高めていくことに挑戦していきます。

漢方を通じて、日本に暮らす人々が自らの健康を総合的に見つけ、理想とする健康的な暮らしをつくることをサポートしていきます。