

**心身の不調・ストレスに関する調査結果発表**

54.2%が「大型連休明けに疲労感・業務負荷」を感じる

40%以上の管理職が孤立を感じており、その要因は「部下のメンタルケアのと孤食」

部下のメンタルケアが、自身のストレスになっている管理職が48.6%

孤立を感じる管理職ほど、昼食をひとりで取っている

国内最大級の法人向けフードデリバリーサービス「くるめし弁当」を運営する株式会社くるめし(本社:東京都渋谷区、代表取締役:小林 篤昌)は、運営サービス「くるめし弁当」および「シェフコレ」の会員を対象に「心身の不調・ストレス」に関するアンケートを実施しましたので、調査結果としてお知らせします。

**<調査結果概要>**

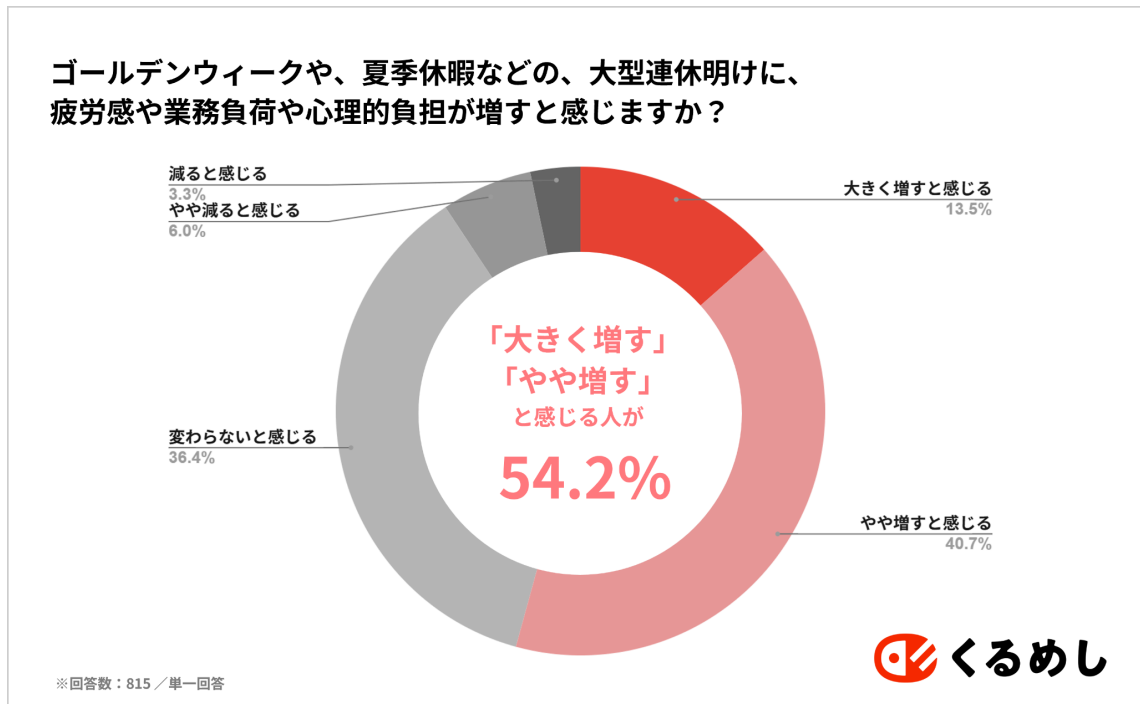
- **ゴールデンウィークや夏季休暇などの大型連休明けに、疲労感や業務負荷や心理的負担が増す人は54.2%**
  - 管理職では51.8%、中でも20・30代の管理職は58%、40・50代の管理職で52%が疲労感・業務負荷・心理的負担が増すと回答
- **45.7%の管理職が部下のメンタルケア・大型連休明けの疲労感などのケアを実施**
  - しかし部下のメンタルケアが自身のストレスとなっている管理職が、48.6%
  - 62.5%の20・30代の管理職にとって、部下のメンタルケアが自身のストレスとなっている
- **36%が、職場で孤立していると感じる、または感じたことがある**
  - 管理職では41.5%、中でも20・30代の管理職は36%、40・50代の管理職で43.5%が孤立を感じている
- **昼食をひとりでとる人が61.3%**
  - 5.2%が1週間のうち、週3回以上昼食を取れないことがある
  - 20・30代管理職では16%は週3回以上昼食を取れないことがある
- **ひとりで昼食をとる人は孤立感を強く感じている**
  - 「孤立をととても感じる・ときどき感じる」人のうち、昼食をひとりで取る人の割合は全体より高い

## ■ 調査結果詳細

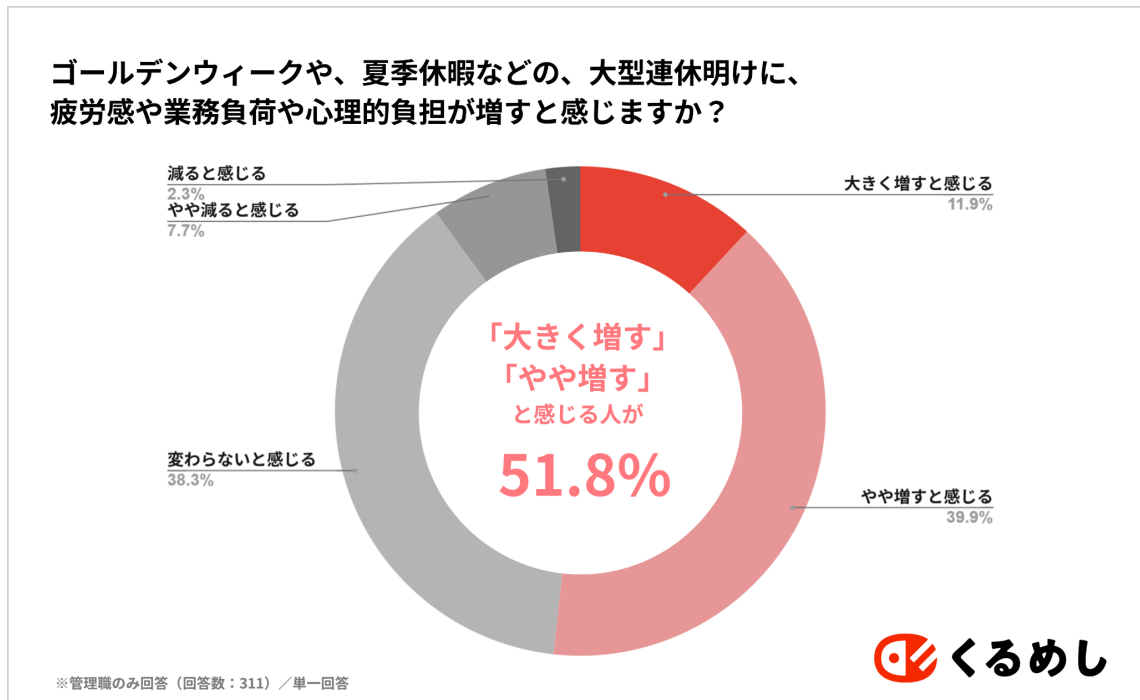
### <大型連休と疲労感の関係>

- ゴールデンウィークや夏季休暇などの大型連休明けに、疲労感や業務負荷や心理的負担が増す人は54.2%

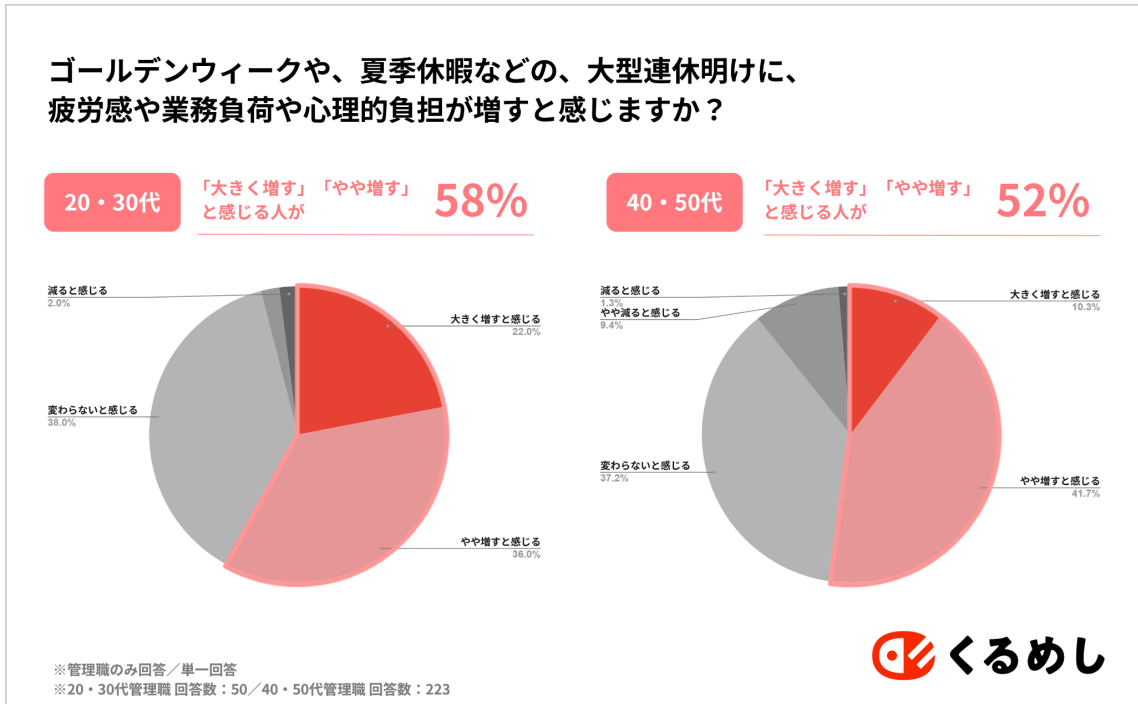
「大型連休明けに、疲労感や業務負荷・心理的負担が増すか」を聞いたところ、全体の半数以上、54.2%が「大きく増す(13.5%)」「やや増す(40.7%)」という回答でした。



管理職に絞った回答をみると、管理職では合計で51.8%、それぞれ「大きく増す(11.9%)」「やや増す(39.9%)」でした。

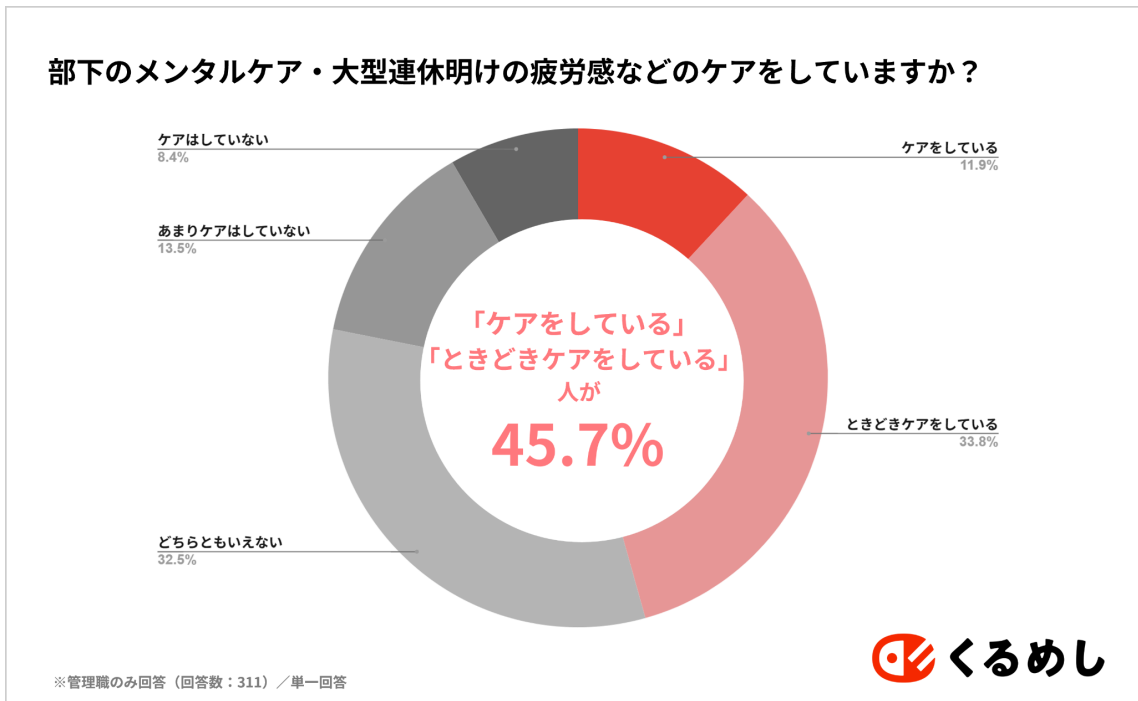


さらに、20代・30代の管理職では合計58%、それぞれ「大きく増す(22%)」「やや増す(36%)」という回答になり、若手管理職に負担が増えている様子がうかがえます。

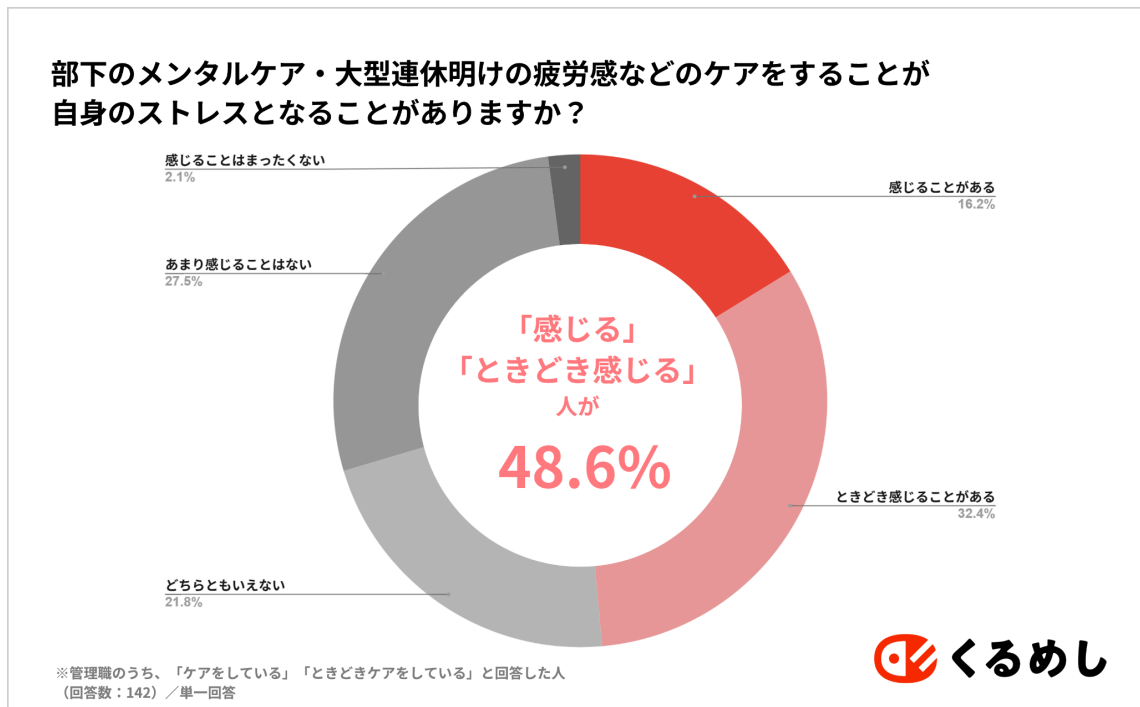


- **45.7%の管理職が部下のメンタルケア・大型連休明けの疲労感などのケアを実施**

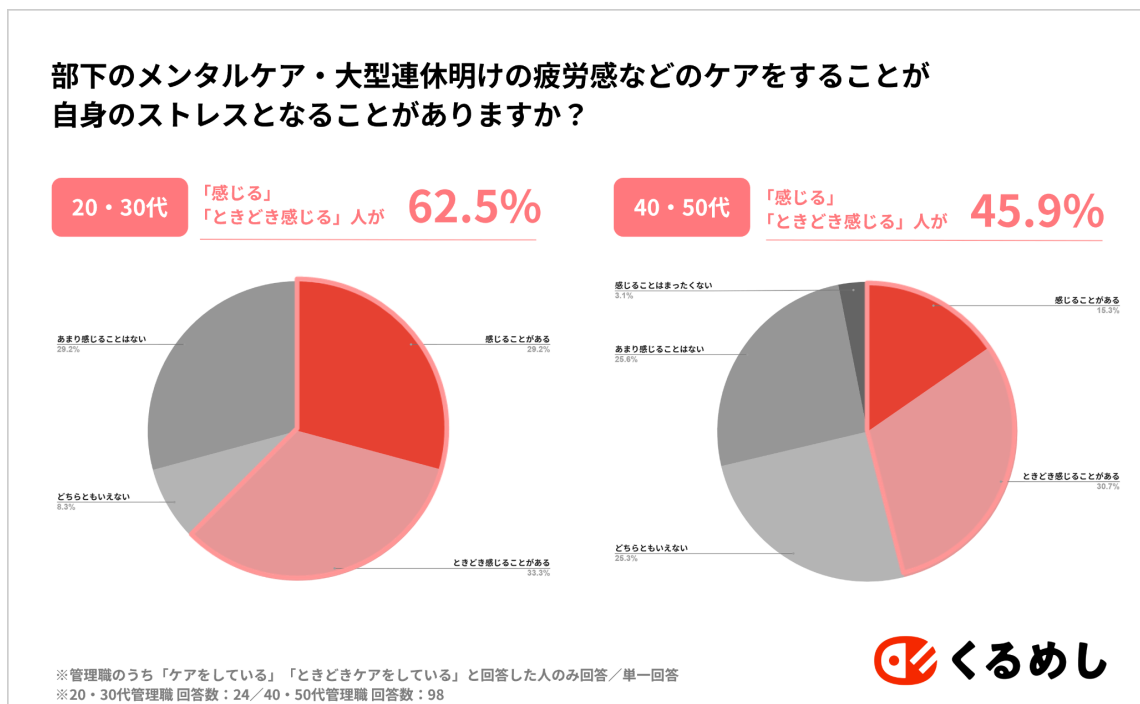
45.7%の管理職が大型連休明けに、部下のメンタルケア・疲労感ケアをしていることがわかりました。



一方で、このような部下のメンタルケア自体が、48.6%の管理職にとってご自身のストレスとなっていることが明らかになりました。



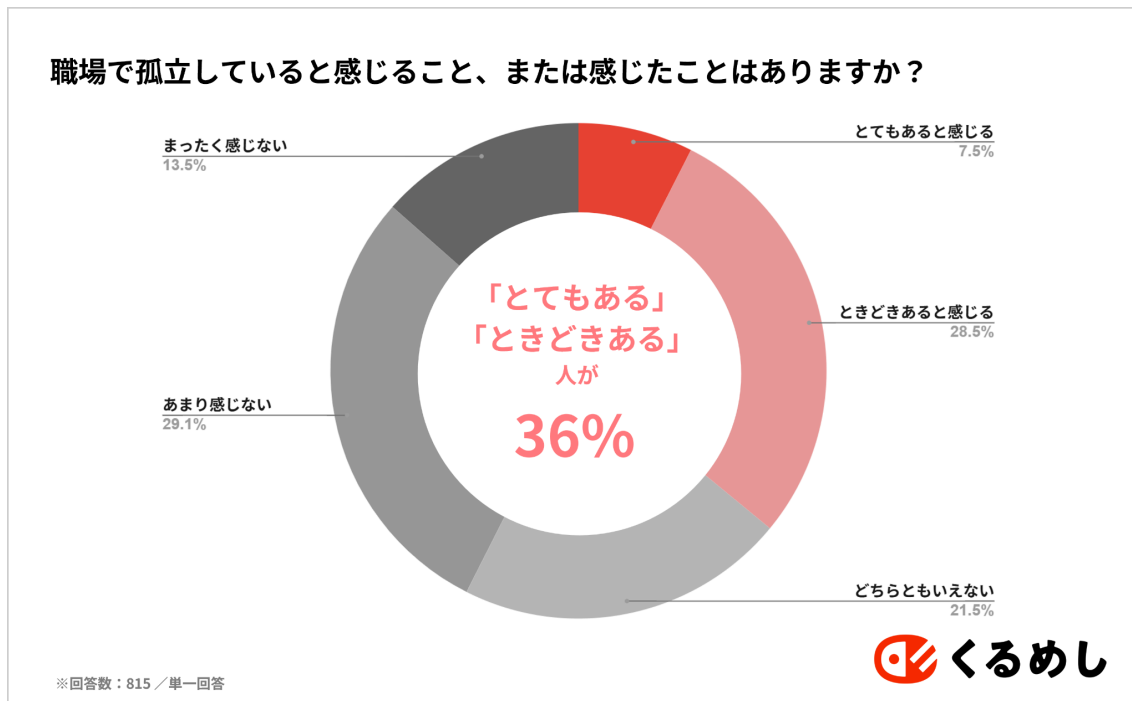
メンタルケアの実施があたえる影響として、20・30代の管理職のうち62.5%が、部下のメンタルケア・疲労感ケアが自身のストレスとなっていると回答しています。



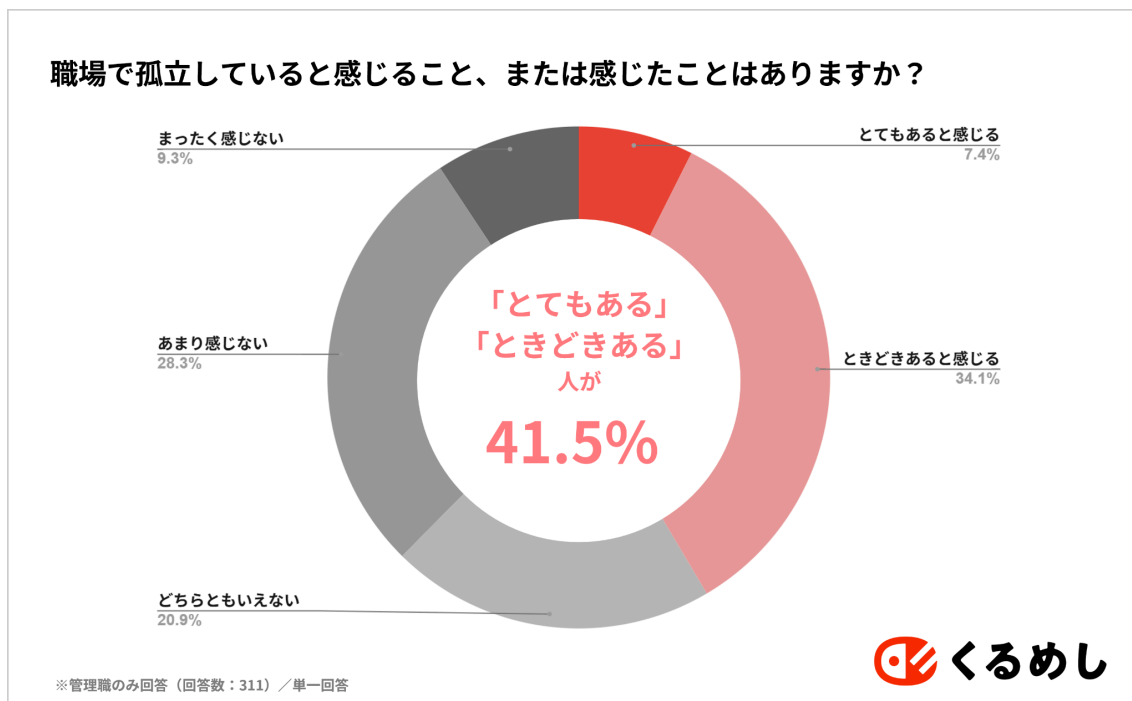
## <会社での「孤立感」>

- 36%が、職場で孤立していると感じる、または感じたことがある

職場での「孤立感」について聞いてみると、1/3以上である36%が職場で孤立を感じる、または感じたことが「とてもある(7.5%)」「ときどきある(28.5%)」と回答しています。

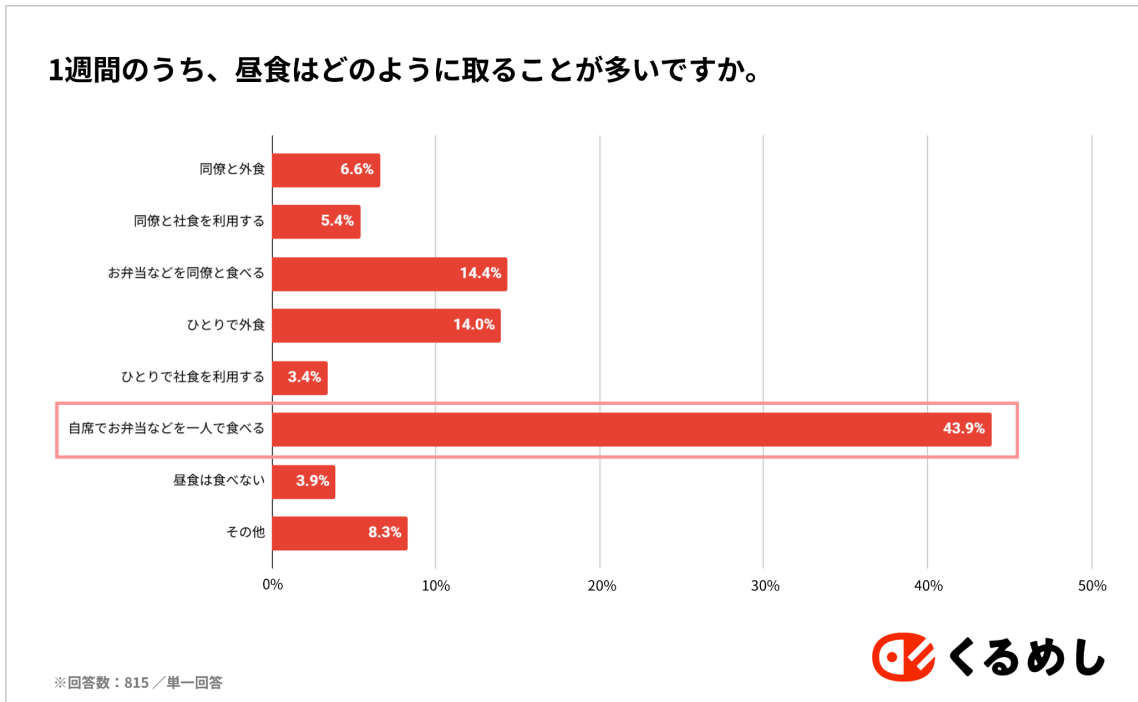


孤立を感じる人を詳しくみると、管理職では41.5%、20・30代の管理職においては36%、40・50代の管理職では43.5%が孤立を感じています。

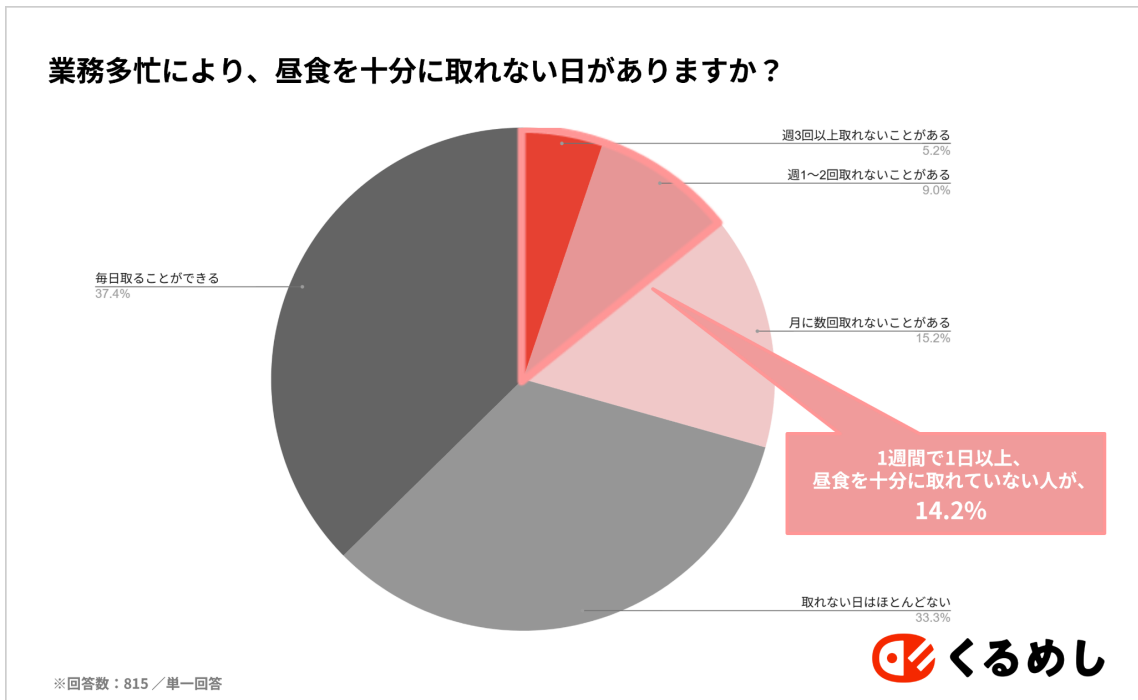


- **昼食をひとりで取る人が61.3%**

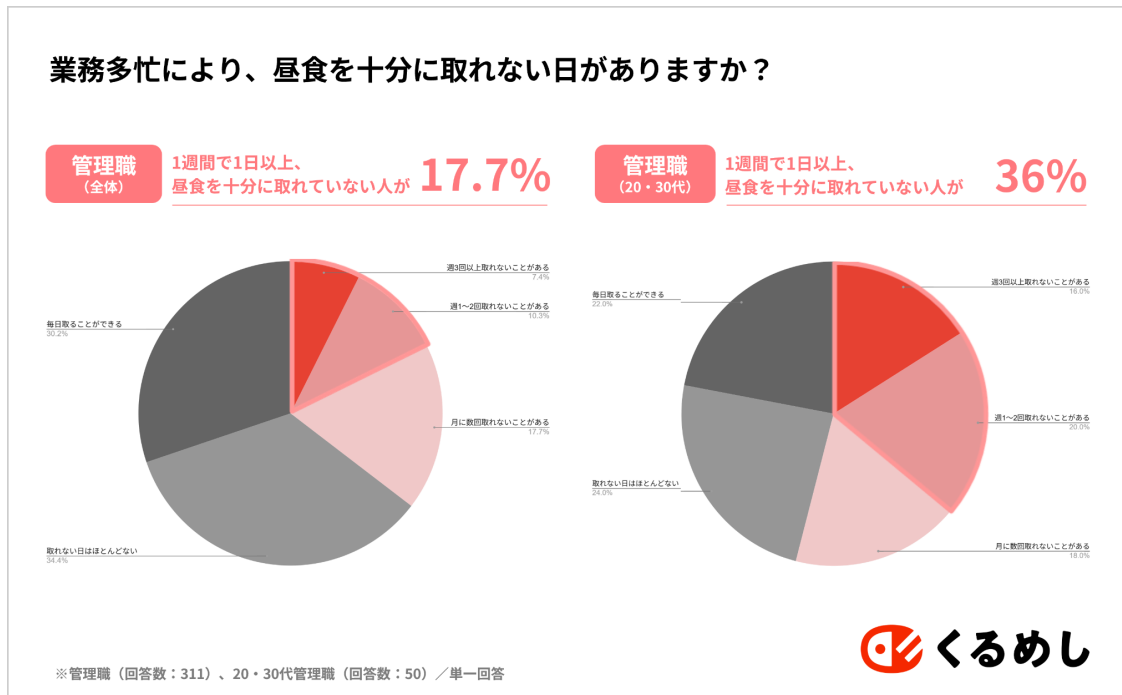
「1週間のうち、昼食はどのように取ることが多いですか」という質問に対し、61.3%が「昼食をひとりでとる」という回答でした。内訳としては、「ひとりで外食(14%)」「ひとりで社食を利用する(3.4%)」「自席でお弁当などを一人で食べる(43.9%)」となり、自席で食べている人が半数近くに上ることがわかりました。



5.2%が「1週間のうち、週3回以上昼食を取れないことがある」と回答しています。20・30代管理職に回答を絞ると、16%の人が「週3回以上昼食を取れないことがある」と言っています。

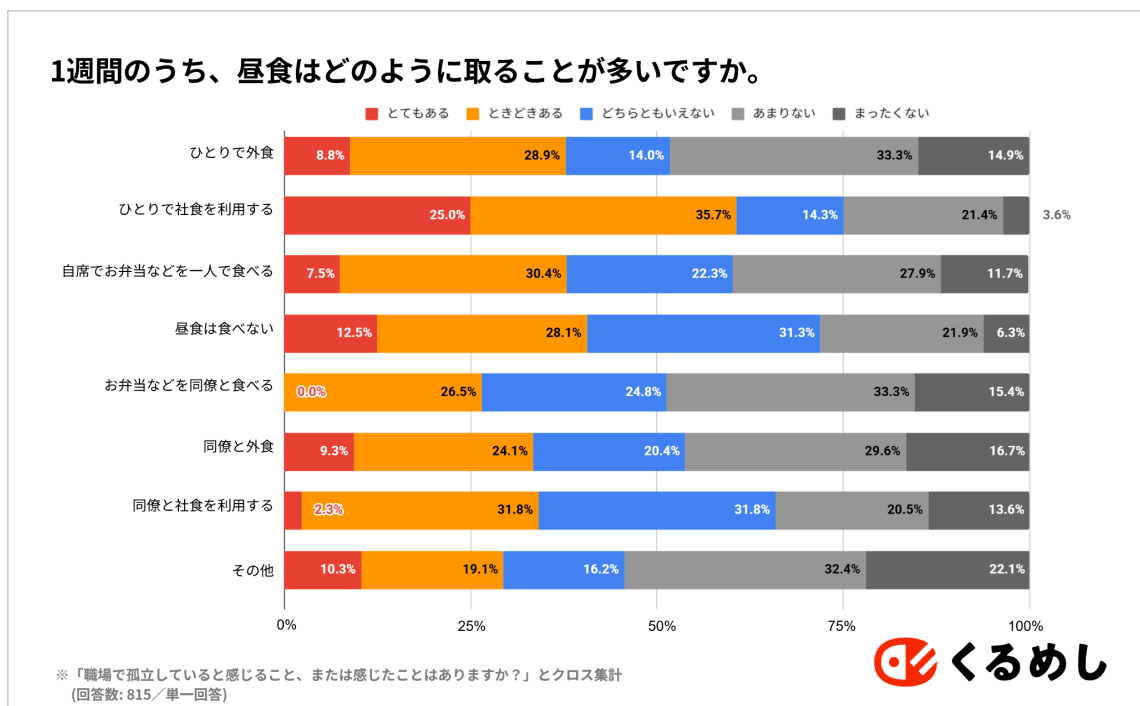


週1回以上昼食を十分に取れない日がある人は、14.2%に上ります。

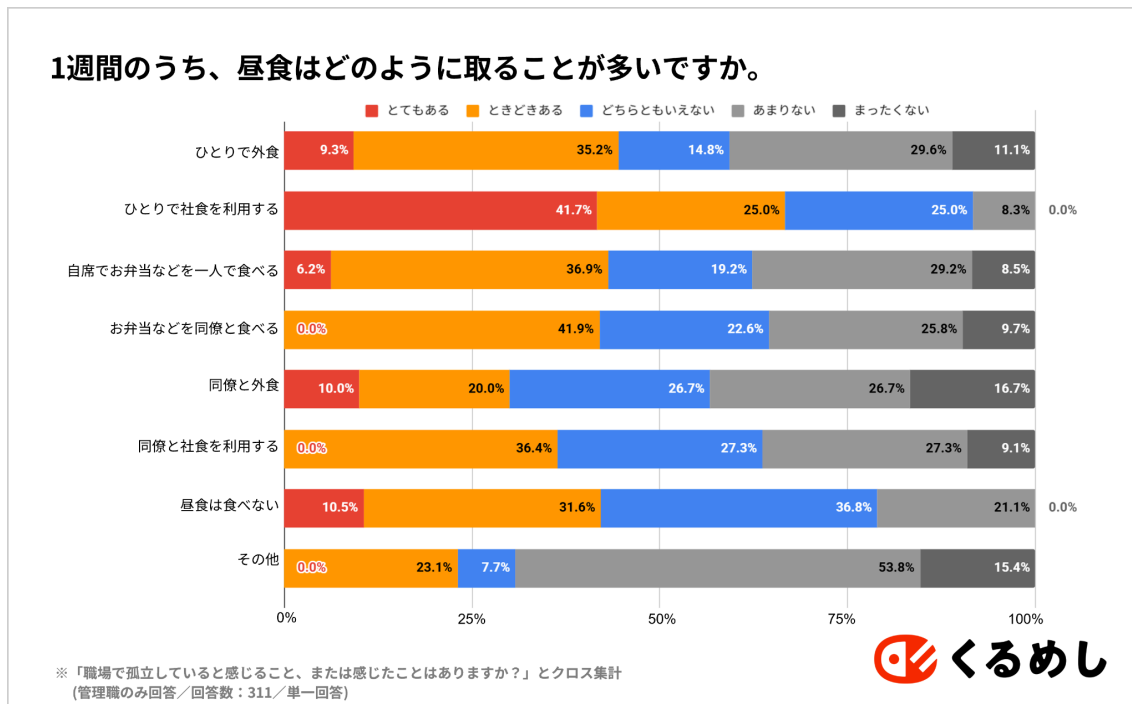


● **ひとりで昼食をとる人は孤立感を強く感じている**

昼食の取り方と、会社での孤立感に関する回答をクロス集計したところ「孤立をととても感じる・ときどき感じる」と回答している人は、昼食を「ひとりで外食(37.7%)」「ひとりで社食を利用する(60.7%)」「自席でお弁当などを一人で食べる(37.9%)」と回答しており全体の割合より高いことが明らかになりました。



管理職の回答では、それぞれ「ひとりで外食(44.5%)」「ひとりで社食を利用する(66.7%)」「自席でお弁当などを一人で食べる(43.1%)」で全体よりもさらに割合が高いことが判明しました。多忙な管理職は、ひとりで短時間での昼食をとることが多いのかも知れません。



## ■ 調査結果を受けて

新年度を迎え新しい環境ようやく慣れてきた方も多い5月ですが、大型連休を挟むことで、気が緩み「やる気が出ない」「食欲不振」「不安やストレスを感じる」といったいわゆる五月病のような症状を感じている方、感じたことがある方がいらっしゃるかと思います。

今回、実施した調査によると、大型連休明けに、疲労感や業務負荷や心理的負担が増すと感じる方が半数以上いらっしゃるのことがわかりました。多くの管理職の方が、メンバー・部下のメンタル・疲労感のケアを実施されているようですが、管理職の方ご自身にとって、メンバー・部下のメンタルケアでストレスや疲労感を大きく感じていることもわかりました。孤立を感じている管理職も多く、業務に対するプレッシャーやメンバー育成に対する責任感などを負担に感じている管理職の方が多いといえるかもしれません。また、昨今の人手不足により、業務をしながら、マネジメントをしているプレイングマネージャーも多く、管理職に求められる業務も増えているのかも知れません。

管理職の方の業務負荷軽減やメンタルケアはもちろんですが、まずは孤立感を減らし、チームメンバーが一体となって業務に向き合えるようメンバー同士のコミュニケーションとして、多忙により抜かれがちな昼食を一緒にとってみたり、社内のコミュニケーション施策として食を活用してみるのはいかがでしょうか。

直接的な、ストレス軽減には繋がらないかもしれませんが、チーム内のコミュニケーションが活発になることで、チーム・社内を前向きにしてくれるかもしれません。

くるめしでは、今後も「新しい食の探し方・楽しみ方の体験」を皆様にお届けし続け、働くすべての皆様が、食を通じて想像以上の喜びや豊かな体験を得て、心身ともに健やかに過ごせる支援ができるようサービス提供に努めてまいります。

## ■ 調査概要

心身の不調・ストレスに関するアンケート

調査対象: 全国、20歳以上の「くるめし弁当」会員と「シェフコレ」会員 男女815人

調査方法: インターネットを用いたアンケート調査

調査期間: 2026年4月2日(木)～4月9日(木)

※本調査に関する詳細は、<[pr@kurumeshi.co.jp](mailto:pr@kurumeshi.co.jp)>までお問合せください。

## ■「くるめし弁当」とは

「くるめし弁当」(<https://www.kurumesi-bentou.com/>)は、ロケや展示会などの大型イベントから、役員会議・ランチミーティングまで、ビジネスの場における幅広いニーズに応じた宅配弁当を検索・注文できる国内最大級の法人向けフードデリバリーサービスです。約950店舗、21,000種類の宅配弁当を掲載しており、多様なジャンル・店舗・価格の商品の中から、用途や予算に応じてお弁当を検索・注文することができます。

## ■「シェフコレ」とは

「シェフコレ」(<https://www.chef-colle.com/>)は、約200店舗・1,300以上のプランを掲載する国内最大級のパーティー料理のデリバリーサービスです。懇親会や忘新年会、入社式など企業が開催する様々なパーティーシーンに最適なケータリング・オーダーブルを、予算やお好みに応じてWeb上で簡単に検索・ご注文いただけます。皆様のコミュニケーション機会を、多種多様な食事・プランで後押しします。

## 【株式会社くるめし 会社概要】

所在地 : 〒150-0043 東京都渋谷区道玄坂2-23-12 フォンティスビル7F

代表者 : 代表取締役 小林 篤昌

WEBサイト: <https://www.kurumeshi.co.jp/>

事業内容 : 法人向けフードデリバリー事業

「くるめし弁当」(<https://www.kurumesi-bentou.com/>)

「シェフコレ」(<https://www.chef-colle.com/>)

「ヒトハコ」(<https://hitohaco.com/>)

設立年月日 : 2010年8月26日

## 【報道関係者からのお問合せ】

株式会社くるめし 担当: 田口 03-5459-4123 [pr@kurumeshi.co.jp](mailto:pr@kurumeshi.co.jp)