

「ストレス」についてのアンケート

<調査概要>

調査方法: インサーチモニターを対象としたインターネット調査
分析対象者: 札幌圏内在住の15歳以上男女
調査実施期間: 2009年9月15日(火)~9月17日(木)
有効回答者数: N=488

全体	488名	100%
男性	227名	47%
女性	261名	53%

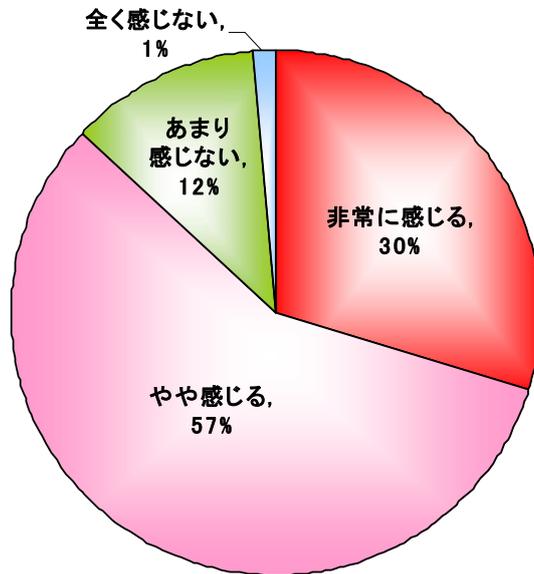
実施機関: 株式会社インサイト

<結果の要約>

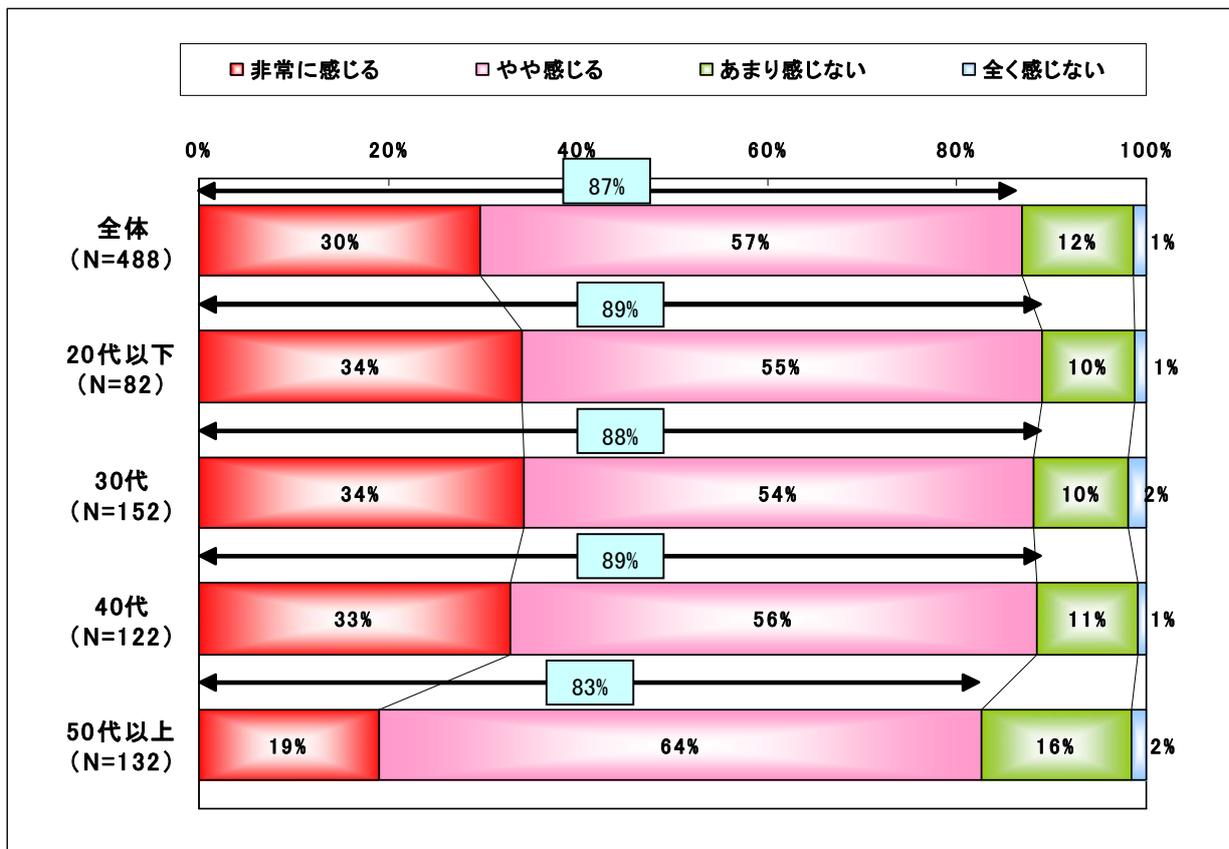
- 全体の87%は「ふだんストレスを非常に感じる/やや感じる」と答えている。
年代別では、50代以上は他の年代に比べ、強いストレスを感じている(「非常に感じている」回答者の割合が低い)。
- 具体的には、「仕事/職場」へのストレスを感じている割合が最も高く、次いで、「家族/家庭」、「金銭面」が続く。
年代別では、20代以下は他の年代に比べ、「自分自身」、「友人/知人/恋人との関係」にストレスを感じる割合が高く、50代以上は他の年代に比べ、「親戚関係」にストレスを感じる割合が高い。
- 仕事/職場でのストレスの原因として、具体的には「社内での人間関係」が上位に挙がり、次いで、「給与/収入」、「自分の将来」、「仕事の量的負担」、「仕事の質的負担」が続く。
- ストレスからの症状は、「イライラする」が最も上位に挙がり、次いで「憂うつな気分」、「体の疲れを感じる」、「何もやる気がしない」が続く。
年代別では、若年層ほど多くのストレス症状が現れる傾向がある。
- ストレス解消法として、「睡眠をとること」が全体の57%で最も上位に挙がり、次いで、「人に話す」、「お風呂に入る」、「深く考えない・忘れるように努める」、「お酒を飲む」、「運動をする」が続く。
年代別では、20代以下は他の年代に比べ、「カラオケへ行く」割合が高い。
また、若い年代ほど、「睡眠をとる」、「人に話す」、「ショッピング・ウィンドウショッピング」によるストレス解消者の割合が高い。

【ストレスを感じているか】

Q: あなたはふだんストレスを感じることがありますか。



※Base: 全体(N=488)

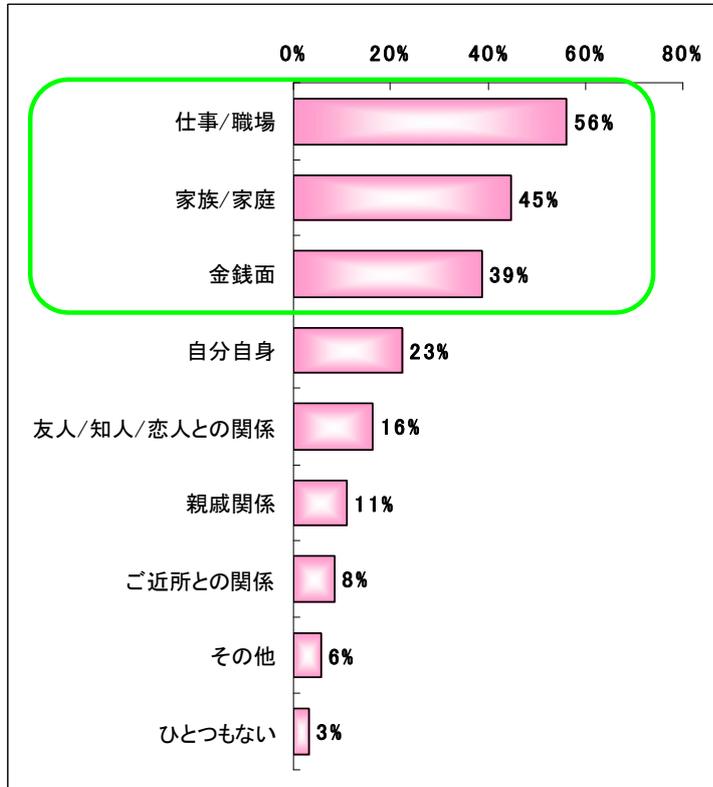


※Base: 全体

- 全体の87%はふだん「ストレスを非常に感じる/やや感じる」と答えている。
- 年代別では、50代以上は他の年代に比べ、「非常にストレスを感じている」割合が低い。

【ストレスに感じること】

Q: あなたがストレスに感じることを教えてください。(いくつでも)



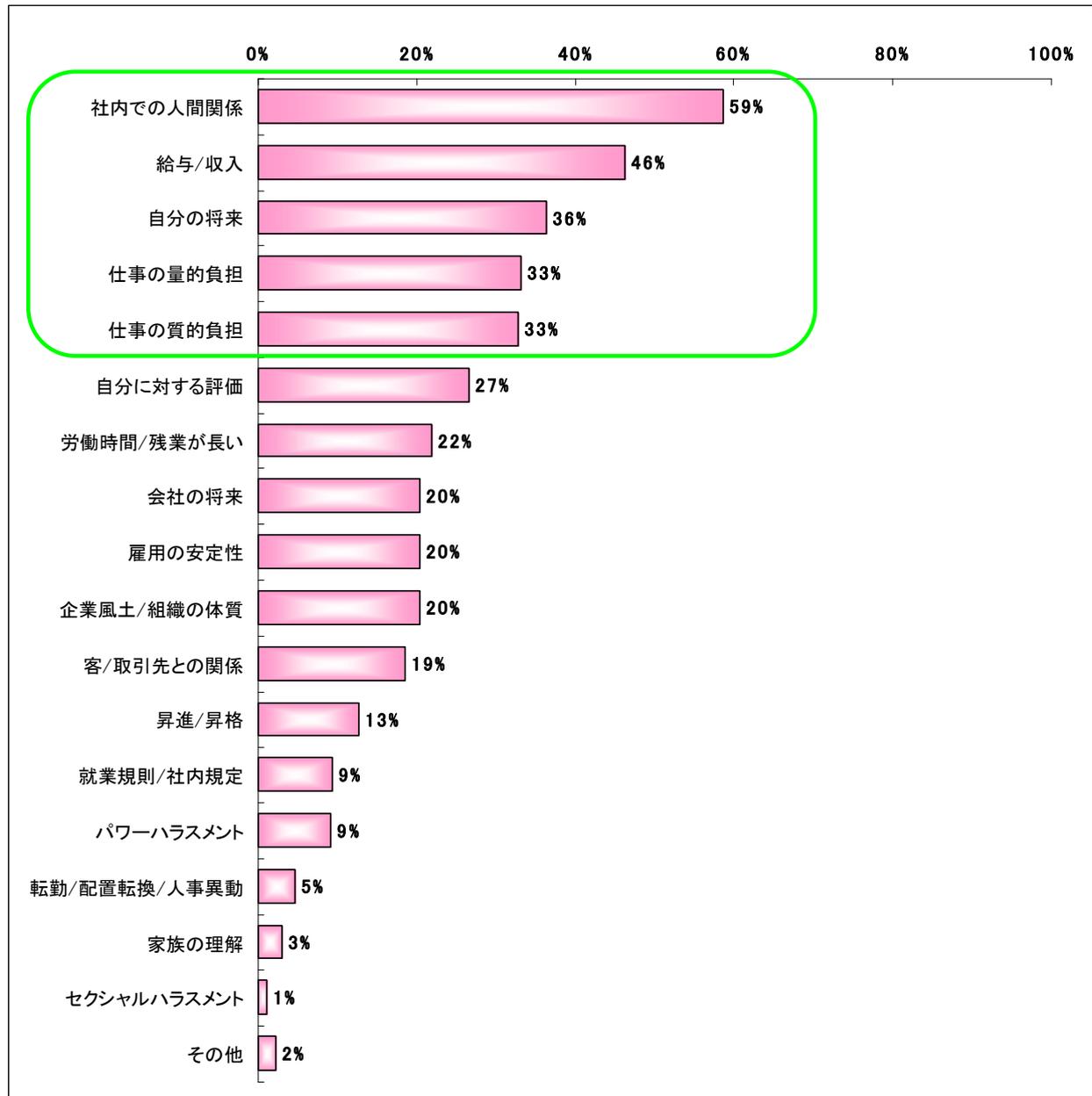
	20代以下 (N=82)	30代 (N=152)	40代 (N=122)	50代以上 (N=132)
仕事/職場	51%	59%	60%	53%
家族/家庭	34%	47%	47%	47%
金銭面	41%	36%	43%	37%
自分自身	32%	24%	18%	20%
友人/知人/恋人との関係	39%	17%	11%	7%
親戚関係	10%	8%	8%	17%
ご近所との関係	5%	7%	11%	10%
その他	10%	5%	6%	4%
ひとつもない	4%	3%	4%	3%

※Base: 全体 (N=488)

- 「仕事/職場」にストレスを感じている割合が最も多く、次いで、「家族/家庭」、「金銭面」が続く。
- 年代別では、20代以下は他の年代に比べ、「自分自身」、「友人/知人/恋人との関係」にストレスを感じる割合が高い。50代以上は他の年代に比べ、「親戚関係」にストレスを感じる割合が高い。

【仕事/職場でのストレスの原因】

Q: あなたは仕事/職場において、どのようなことにストレスを感じますか。(いくつでも)

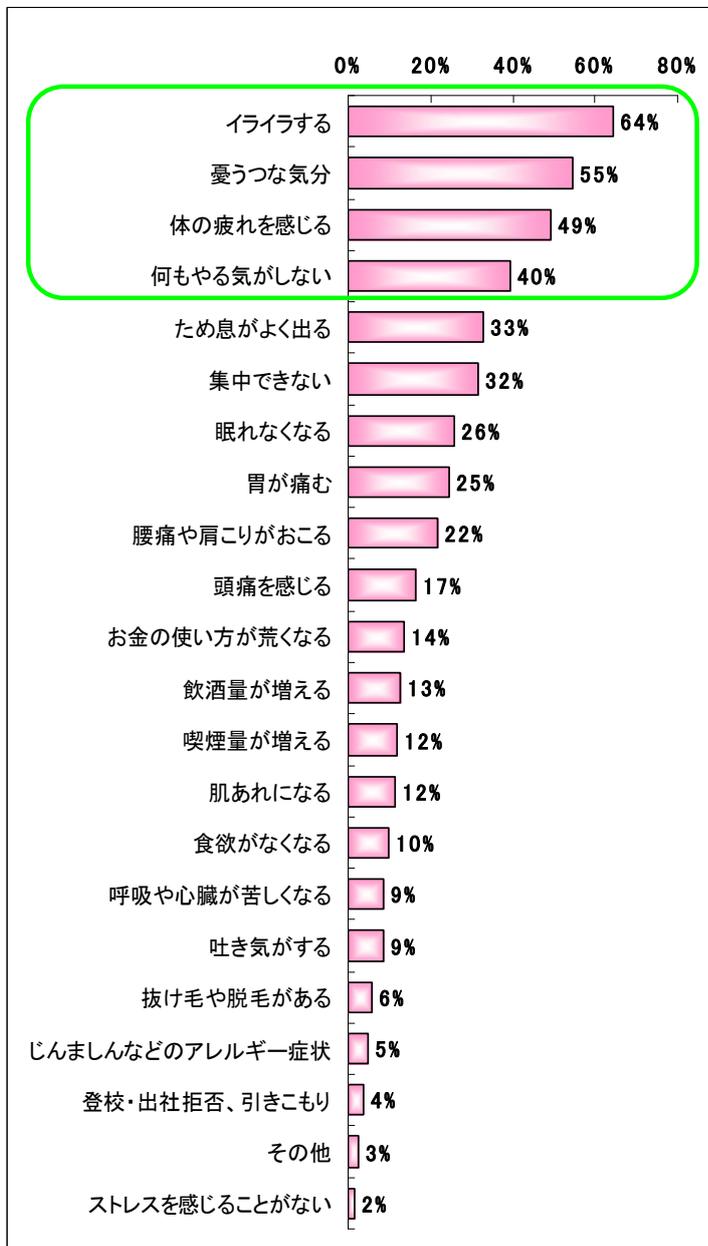


※Base: 仕事/職場でストレスを感じる人 (N=275)

➤ 仕事/職場でのストレスの原因について、「社内での人間関係」が上位に挙がり、次いで、「給与/収入」、「自分の将来」、「仕事の量的負担」、「仕事の質的負担」が続く。

【ストレスからの症状】

Q:あなたはストレスを感じると、どのような症状があらわれますか。(いくつでも)



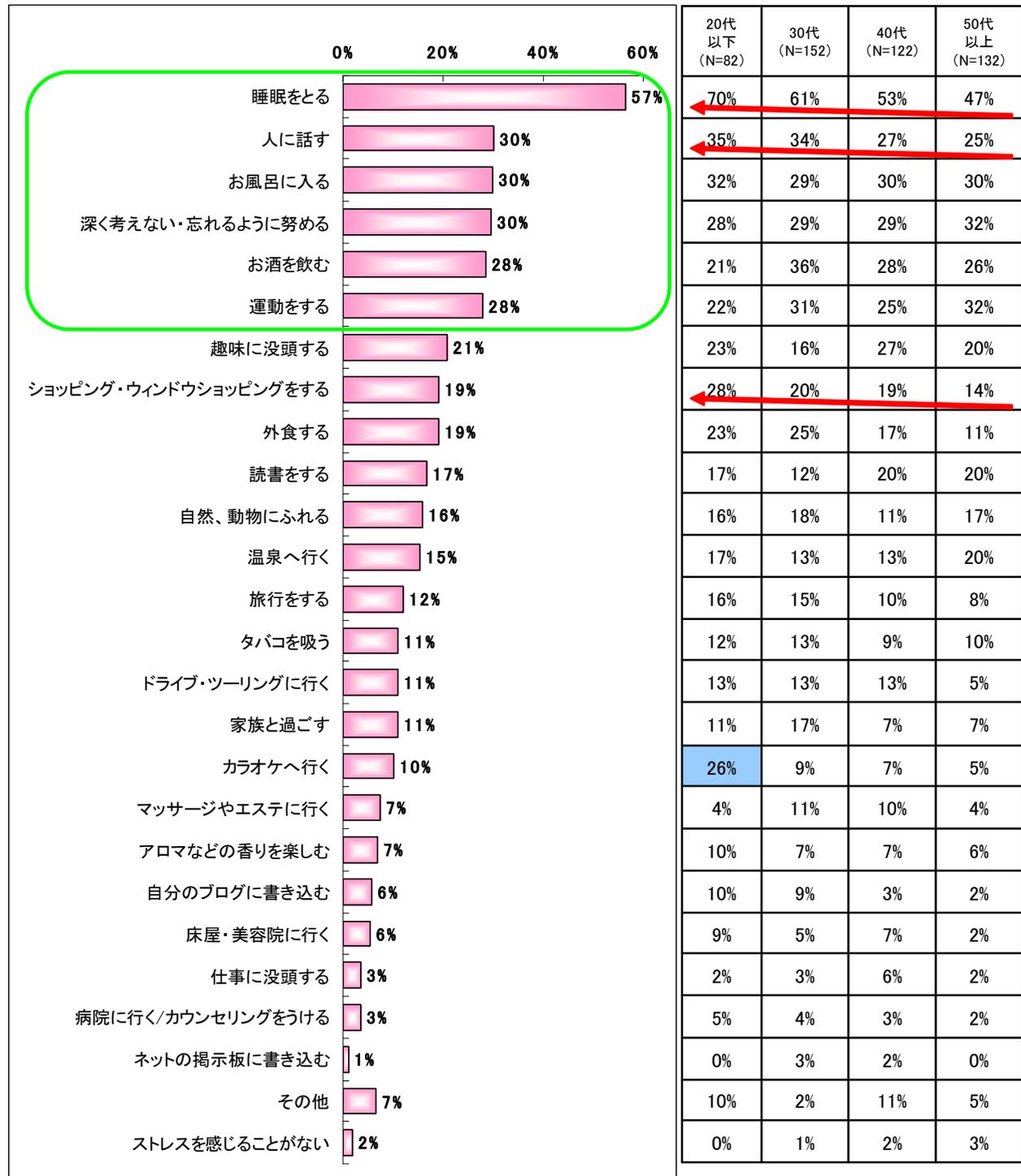
	20代以下 (N=82)	30代 (N=152)	40代 (N=122)	50代以上 (N=132)
	78%	78%	59%	45%
	67%	47%	55%	55%
	55%	52%	46%	46%
	51%	42%	43%	27%
	40%	35%	31%	27%
	45%	29%	28%	30%
	27%	22%	27%	28%
	29%	30%	20%	20%
	29%	23%	16%	20%
	30%	22%	9%	9%
	26%	16%	11%	5%
	10%	14%	15%	11%
	11%	16%	10%	9%
	24%	13%	7%	6%
	11%	12%	7%	9%
	6%	11%	7%	11%
	13%	13%	6%	5%
	4%	9%	2%	7%
	5%	7%	4%	4%
	10%	3%	4%	1%
	2%	4%	2%	2%
	0%	1%	2%	3%

※Base: 全体 (N=488)

- ストレスからあらわれる症状として、「イライラする」が上位に挙がり、次いで、「憂うつな気分」、「体の疲れを感じる」、「何もやる気がしない」が続く。
- 年代別では、若年層ほど、多くのストレス症状が現れる傾向がある。

【ストレス解消法】

Q: ストレスの解消法について、あなたにあてはまるものをすべてお選びください。(いくつでも)



※Base: 全体 (N=488)

- ストレス解消法として、「睡眠をとる」が57%で最も上位に挙がる。次いで、「人に話す」、「お風呂に入る」、「深く考えない・忘れるように努める」、「お酒を飲む」、「運動をする」が続く。
- 年代別では、20代以下は他の年代に比べ、「カラオケへ行く」割合が高い。若い年代ほど、「睡眠をとる」、「人に話す」、「ショッピング・ウィンドウショッピング」によるストレス解消者の割合が高い。

【オススメのストレス解消法(自由回答)】

Q: あなたのオススメのストレス解消法がございましたら教えてください。

【20代以下】

- ・汗を流す。(男性)
- ・デパートなどの全国うまいもの展などで、スイーツを買って、家で食べる。(女性)
- ・自分に頑張ったご褒美を買う。(女性)
- ・何も考えず、ゆったりした気持ちでベランダから外の景色を眺める。(女性)
- ・声を出すとストレス発散になると聞いたので、思いっきり声を出したり(カラオケなど)してます！(女性)

【30代】

- ・自然に触れて深呼吸すること。(男性)
- ・大量の餃子を作る。肉を練るときに、ストレスを込める。(女性)
- ・ストレスをためる時はどうしても主観的になりやすいので、一旦、自分を客観的に見るようにしています。そうすると、気持ちの切り替えがスムーズにできたりします。(女性)
- ・腹を割って話せる友人とお酒を呑みながら、おしゃべり。これが一番。(女性)
- ・考えているとストレスになるので、楽しみなことを考える。(女性)

【40代】

- ・自分の限界までチャレンジする運動。(男性)
- ・ストレスは生きている以上存在するもの。ポジティブシンキング!!あるのみ。と思うのですがなかなか…。好きなことに没頭するのが一番の解消法。(女性)
- ・趣味で体を動かすのは絶対いいです。私は太極拳をしていますが、頭を空にしないと動けないし、気功も取り入れてるので、心身のバランスも取れます。(女性)
- ・テレビなどで話題になった食べ物などを買ったり、美味しいものを食べる。無心で家をキレイに掃除する。(女性)
- ・ゆっくりお風呂に入って少しお酒を飲みながら宝くじが当たった事を想像して楽しむ。(女性)

【50代以上】

- ・日曜大工で汗を流し、入浴後のビールで・・・！(男性)
- ・基本的には、自分で解決できること、と、他責のものと分けて割り切る。時間がかかることと、かからないことに分けて考える。(男性)
- ・釣りがいいですよ。無心になれます。(女性)
- ・ミニバレーで強烈スパイクを打つ。(女性)
- ・休日の昼寝、その後お風呂、ビール(陽の暮れない時間が最高)。(女性)
- ・鍋やフライパンを磨く。磨く事に集中し、ピカピカになった頃にはスッキリしている。(女性)

※本ページに掲載されている調査結果は、出典先を「マーケティングリサーチシステム インサーチ」と明記の上、自由にご利用ください。

<その他のお問い合わせ先>

株式会社 インサイト インサーチ事務局

e-mail : info@insearch.jp