

＝ 時に関する意識・実態調査 第6回『みんなのストレス解消事情』 ＝

2011年5月10日(火)～2011年6月6日(月)にWEBマガジン「REAL SCALE」上でアンケートを実施

回答者＝全国の3,094人 男性：1,766人／女性：1,328人

20歳未満：41名／20歳代：483名／30歳代：947名／40歳代：899名／50歳代：492名／60歳以上：232名

[Q.1] ストレス解消のためにしていることはありますか？

◎積極的にストレス解消をする人が多数派！一方の少数派、その理由は・・・？

ストレス解消法の有無、全体では8割以上の方が「ある」と回答。男女別では、男性が78.4%に対し、女性が88.0%と、女性の方がストレス解消に積極的な方がやや多いようです。

多くの人は何らかのストレス解消法を持っているようですが、『ない』と回答された方は、ストレスが無いということなのでしょうか？或いは、ストレスはあるが溜める一方？何故ないのでしょうか？

理由は大きく3つに分れるようです。一つめは、“時間がない”「忙しすぎて解消できません(山形県・男性)」
「旅行などでストレスを解消したいが時間も資金も余裕が無い(大阪府・男性)」等、やはり忙しい現代人、時間に追われストレスは溜まる一方のようです。

二つめは、“良い解消法が見つからない”「解消したいが、どうすると解消できるかわからない(愛知県・女性)」
「自分に合った解消法を探していますが・・・なかなか見付かりません(福井県・女性)」等、自分にあった解消法を模索中、或いは、何をしても解消された感じがしないという旨のコメントも寄せられました。

三つめは、なんと“ストレスを感じない”「楽天的なので、ストレスを感じたことは無い(広島県・男性)」
「職場環境もよく特に家庭でも問題がないため(和歌山県・男性)」等、うらやましい限りのコメントの他、「鈍感に暮らすようにしている(東京都・女性)」
「物事をあまり深く考えない様にしている(東京都・男性)」等、無想の境地でストレスを回避している方もいるようです。元々ストレスを感じないという方もいらっしゃいますが、敢えて感じないようにしているという努力型の方も多いようです。

＜ 図1:ストレス解消法の有無 / 全体・性別 (N=3,094) ＞



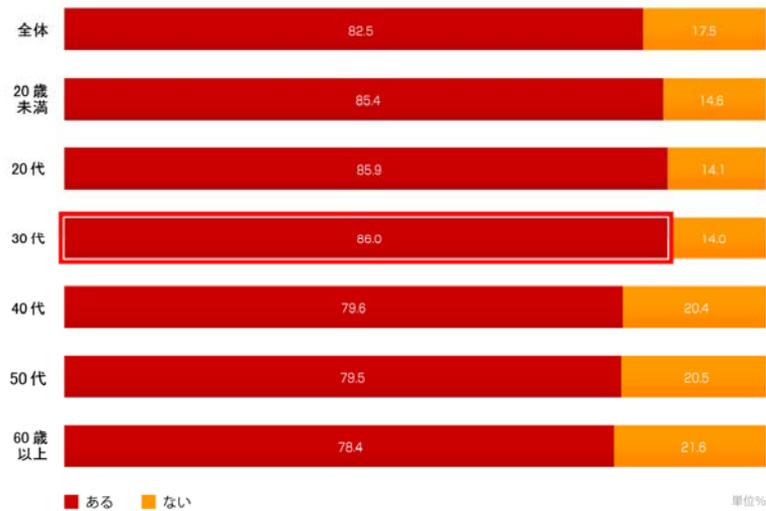
◎ストレスを抱える世代は、ストレス解消にも積極的

一般に、ストレスを抱える社会人の割合は、年齢別で20～30歳代前半がピークとされています。今回のアンケートではそれを裏付けるように、ストレス解消を積極的に行なっている世代が、ストレスを抱える世代と一致しているという結果が出ました。

ストレス解消法の有無、世代別で『ある』と回答した割合は、30代が86.0%で最多、次いで、20代が85.9%でほぼ並んでいます。40代より上の世代では8割を切る結果になっていることから、ストレスのピークとほぼ一致していることがわかります。

仕事も忙しく、プライベートでも何かと大変な30代ですが、寄せられたコメントには「ママにジャレついて遊ぶ3人の子供たちを見ていると心が和み、がんばらなくちゃと思います（埼玉県・男性）」「どんなに仕事が面倒くさくても今週末は野球だと思えばやりきれる（神奈川県・男性）」等があり、仕事で溜まったストレスを、プライベートを使って解消し、ストレスと上手く付き合っているということが窺えます。

〈 図2:ストレス解消法の有無 / 全体・年齢 (N=3,094) 〉



[Q.2] ストレス解消法がある方にお聞きします。
 ストレス解消法は主にどのようなものですか？

◎多彩なストレス解消法を持つ女性！男性は『スポーツ』と『お酒』が多数派

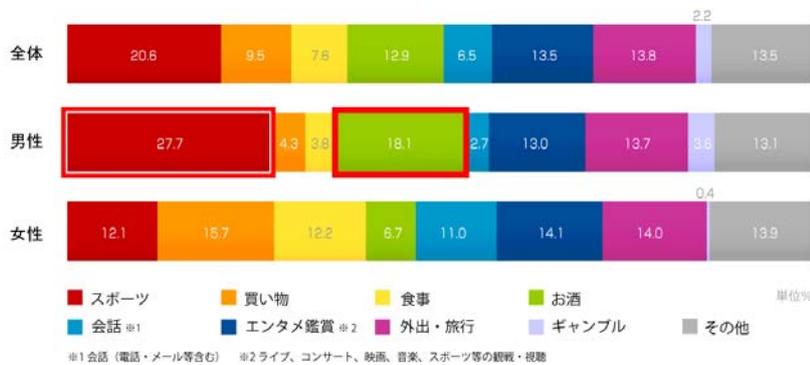
ストレス解消の為に何をしているか、男女の比較では、女性は回答の偏りが少なく、人によって様々な方法でストレスを解消していることがわかります。一方の男性はというと、『スポーツ』27.7%と『お酒』18.1%に人気があるようです。男女の差が顕著なところでは、女性ではトップの『買い物』15.7%が、男性は4.3%とごく少数派、同様に、『会話』『食事』も女性に比べ男性ではグッと割合が減っています。逆に、男性では『スポーツ』に次いで多数派の『お酒』は、女性では少数派のようです。

女性から寄せられたコメントには、「ストレスが溜まるとつい買い物でストレス解消してしまいます。買い物しすぎて、請求書に驚くことも・・・(東京都・女性)」「女子会。とにかく食べる・呑む・しゃべる。PM7時スタートで終了は次の日になっています(広島県・女性)」「携帯の無料通話を利用して、色んな話を夜な夜な聞いてもらってます。気づけば朝方で、朝刊配達バイクの音が聞こえたりして、あわてて就寝したりしています(兵庫県・女性)」等がありました。

一方、男性で『お酒』と回答した方からは、「仕事でストレスが多いときは平日でもお酒を飲んでしまい、次の日が辛くなる(愛知県・男性)」「飲みすぎて肝臓を壊したので、今はかなり控えめに飲んでます(東京都・男性)」等があり、ストレスが増えると、酒量も増えてしまうという方も多いようでした。

男女解消法の違いはありますが、ついつい時間や、限度を忘れてといったコメントも多く寄せられました。

〈図3:ストレス解消法 / 全体・性別 (N=2,553 ストレス解消法が保有者のみ回答)〉



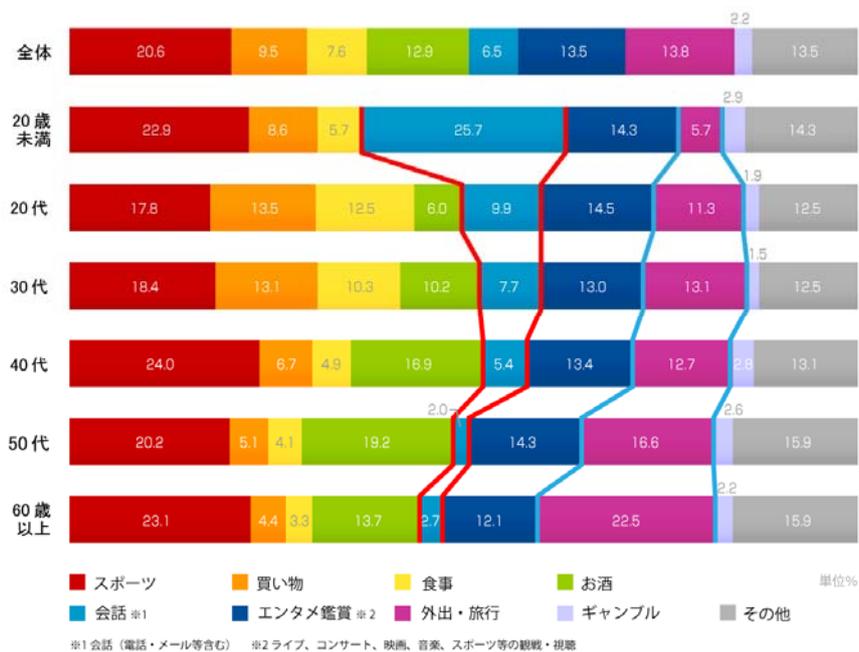
★世代で異なるストレス解消法！吐き出す若者、旅に出る大人

ストレスの解消法にも様々ありますが、各世代共通で、最も多く回答されたのが『スポーツ』でした、体を動かして汗を流すその爽快感で、心も体もリフレッシュされたと感じる方が多いようです。

一方、世代で異なる点に注目すると、若い世代に多く、年代が上がるに少なくなるのが『会話（メール・電話等含む）』で、20歳未満の25.7%を最高に、50代まで徐々に減っています。寄せられたコメントには、「付き合っている人がストレスがたまっても、私からのメールを読むと元気になると言ってくれたことがうれしかったです（広島県・女性）」「昔ストレスが溜まり20時間ぐらい電話をした。風呂、飯、トイレすべて電話しながら（千葉県・女性）」等がありました。対面、非対面に関わらず、若者は、ストレスの原因を誰かに話し、吐き出すことでストレス解消することも多いようです。

反対に、世代が上がるに従い回答が増えるのが『外出・旅行』です。20歳未満の回答では、少数派の『外出・旅行』5.7%が、年代が上がるに従って徐々に割合が増え、最も多い60歳以上で、22.5%の多数派に、60歳以上のコメントでは、「外出、小旅行で気分転換（広島県・男性）」「日帰りバス旅行にはまっています（山形県・女性）」「キャンピングカーで小旅行をします。日常と同じ生活をするだけでなぜかストレスが解消されます（群馬県・男性）」等がありました。どうやら、人は年を重ねると、旅に出て、気分をリフレッシュしたくなるようです。

〈図4:ストレス解消法 / 全体・年齢 (N=2,553 ストレス解消法が保有者のみ回答)〉



[Q.3] ストレス解消法がある方にお聞きします。 一回にかける時間はどれくらいですか？

★たった5分で効果的！ちょっと危険なストレス解消法！？

出来ることなら抱えたくはないストレス、抱えてしまった場合は一刻も早く解消したいものですが、ストレスを抱える皆さんは、どれくらいの時間をかけてストレスを解消しているのでしょうか？

ストレス解消にかかる時間は、男女による差はほとんどなく、男女共に、「2～3時間程度」が最も多く、次いで「1時間程度」が多く回答されています。半数以上の方は、ストレス解消に一回あたり、1～3時間程度の時間をかけているようです。

最も短時間でストレスを解消している『5分程度』との回答は、全体で3.3%と少数派ですが、そこには誰でも手軽にストレスを解消できるヒントが隠されているのでしょうか？『5分程度』と回答した人のコメントには次のようなものが、「あまりイライラしたくないので人とあう予定のないときは誰もいない部屋で一言だけ暴言を吐いてスッキリ！（兵庫県・女性）」確かにちょっとスッキリしそうです。そんな大声系では他にも、「一人だと思って大声を出して叫んだら、人がいて赤面しました（大分県・男性）」「大きな声でうたいながら自転車をこいでいると、いろいろなひとにふりかえられて、はずかしかった（岡山県・女性）」等、お手軽ではありますが、時と場所によっては、恥ずかしくて余計にストレスになってしまいそうなものも……。大声を出してのストレス解消は、周りを良く確認してからの方が良さそうです。

＜図5:ストレス解消にかかる時間 / 全体・性別 (N=2,553 ストレス解消法が保有者のみ回答)＞

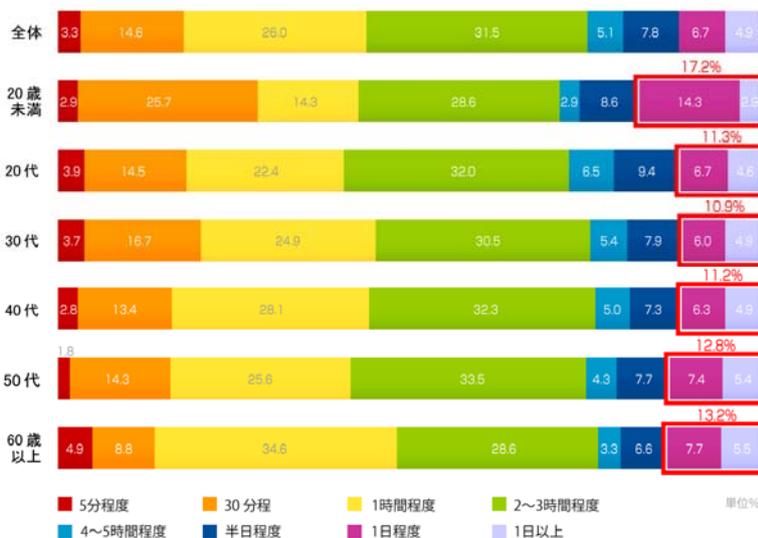


◎リッチな時間！各世代1割、時間をかけたストレス解消

ストレス解消にかかる時間、世代別比較でわかったことは、各世代共通で1割前後たつぷりと時間をかけてストレス解消をしている人がいるということです。『1日程度』『1日以上』と回答した人が、最も多い20歳未満では17.2%、最も少ない30代でも10.9%存在しています。

寄せられたコメントには、「ストレスがたまりすぎたときは必ず海外旅行に行く。すると、海外のような広い大自然でストレスをためている自分がバカらしくなってきた、ストレスも知らない間になくなって（愛知県・女性）」「知らない土地に、ブラリと出かけて、海や山や、お花、綺麗な空気を胸いっぱい吸収すると、とても癒されストレスも、飛んでいきます（静岡県・女性）」等、時間をたつぷり使って心を癒している様子が窺えます。忙しいあなたも、たまにはじっくり時間をかけて心のオーバーホールをしてみたいはいかがですか？

＜図6:ストレス解消にかかる時間 / 全体・年齢 (N=2,553 ストレス解消法が保有者のみ回答)＞



[Q.4] ストレス解消法がある方にお聞きします。 どれくらいの頻度で行いますか？

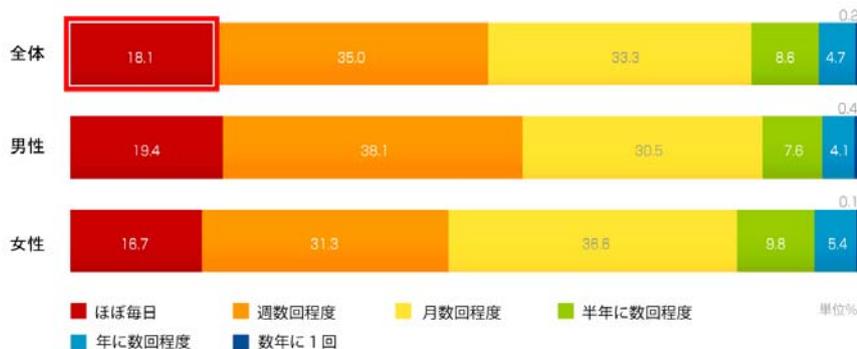
★解消も程々に！ストレス解消がストレスに！？

ストレス解消をどれくらいの頻度で行なっているか、全体で最も多い回答は、『週回数程度』の35.0%でした。次いで、『月回数程度』の33.3%。さすがに『数年に一回』という回答は、ほとんどいないようで、やはり最低でも年に数回は解消する必要があるようです。

最も高頻度の『ほぼ毎日』との回答は、三番目に多く 18.1%ですが、寄せられたコメントからは習慣化、或いは依存？している様子が窺えます。「ストレス解消に毎朝ウォーキングをしているのですが、雨の日など歩けない日は歩けないことでストレスを感じるなど本末転倒なときがあります(奈良県・男性)」他にも、「毎日の習慣になると、出来ないことがストレスになってしまう」という旨のコメントも多数寄せられました。

その他、「ストレスを解消するためにお酒を飲みすぎて、翌日二日酔いで会社に出勤したら、仕事でミスをしてまた、ストレスがたまってしまいました(神奈川県・男性)」「つい飲みすぎて翌日後悔してまた、ストレスが増える原因に！！の繰り返しです(群馬県・男性)」等、お酒を飲みすぎてしまうという内容のコメントも多く寄せられました。心身共に健康でいるには、毎日のストレス解消も程々に、ということのようです。

〈 図7:ストレス解消を行う頻度 / 全体・性別 (N=2,553 ストレス解消法が保有者のみ回答) 〉



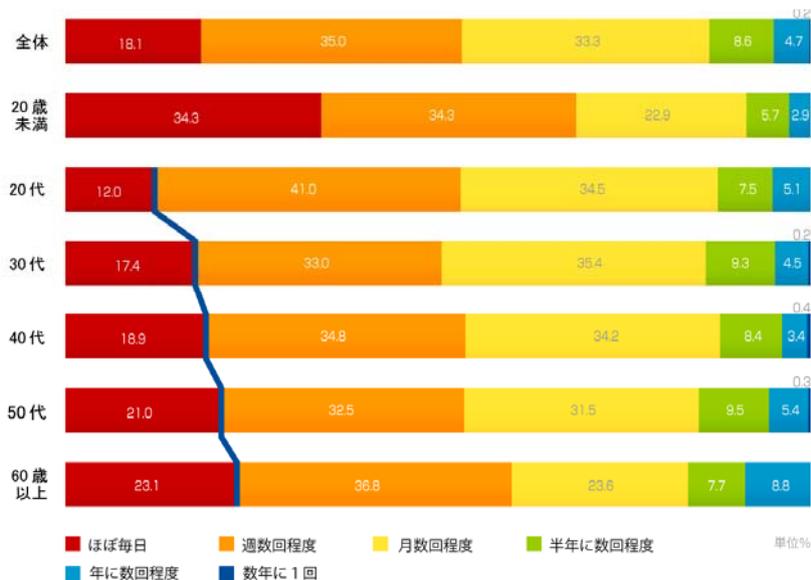
◎年を重ねる毎に習慣化するストレス解消“健康”と“コミュニケーション”が重要に！

ストレス解消を行う頻度、世代別比較では、20代以上の世代で『ほぼ毎日』の回答が、世代が上がるにつれ徐々に増えていることがわかります。

『ほぼ毎日』の回答が最も多かった60歳以上の方のコメントには「プールで1時間ほど泳ぐことによって、ストレスが洗い流される（愛媛県・男性）」「朝のラジオ体操、水中ウォーキングを毎日（大阪府・男性）」等、健康を意識したストレス解消をしていることがわかるコメントが多く寄せられました。

その他には、「筋力トレーニングに通っていて、たくさん仲間が増えた（北海道・男性）」「ウォーキングの途中で色々な方と知り合いになってお話をしながら歩いていると気分も晴れます（滋賀県・男性）」等、周囲とのコミュニケーションを大事にしていることがわかるコメントも。どうやら、人は年を重ねるに連れ、ストレス解消をすることが習慣になり、“健康”と“コミュニケーション”がその鍵となるようです。

＜ 図8:ストレス解消を行う頻度 / 全体・年齢 (N=2,553 ストレス解消法が保有者のみ回答) ＞



以上