

報道関係各位

OL の「心の疲れ」に関する意識調査

長瀬産業株式会社

長瀬産業株式会社(本社:東京都中央区/代表取締役社長:長瀬 洋)の 100%子会社である、株式会社ナガセ ビューティケア(東京都中央区日本橋小舟町 5-1/代表取締役社長 安藤 和徳)では、このたび、全国の 20 歳代~30 歳代の OL、500 名を対象とした「心の疲れに関する意識調査」と題したアンケート調査を実施いたしました。(調査期間:2003 年 10 月 24 日~31 日、有効回答数 500 人)。ここに調査結果がまとまりましたのでご報告いたします。

働く女性、心が疲れています。

全体の 77%が「自分の心が疲れている」と回答

★トピックス

■OL の自分の自由になる時間は、一日平均 3 時間 8 分

60.4%が自分の時間は「少ない」と回答

■約 8 割が「自分の心が疲れている」と回答

「会社や仕事のこと」が心が疲れている原因の第 1 位

次いで「将来」や「お金」に関して

心の疲れには影響ない?— 疲れの原因に結婚や出産については 10%以下

■疲れた心を癒すには「寝る」が一番! 62.6%

■「不幸だなあ」と思うときがある。35.8%!

働けど働けど会社では報われず、お金も貯まらず、将来が見えない現実に

■癒されると思われる有名人は福山雅治さん

【この件に関するお問い合わせ先】

長瀬産業株式会社 ヘルスケア事業部 ビューティケア製品部/稲越 TEL03-3665-3622

E-mail: saori.inakoshi@nagase.co.jp

このアンケート調査結果から、20歳代～30歳代の働く女性、OLは、毎日仕事や会社勤めに追われ、自分の時間がないと感じている(60.4%)、会社や仕事(72.1%)、将来不安(48.2%)が原因で心が疲れている(77%)ことがわかります。さらに、全体の35.8%が不幸だと思う時があると回答しており、その原因は、仕事に追われている割には、努力が報れず(14%)、運にも見放され(16.3%)、お金も貯まらない(14%)現状にあるようです。心の疲れは、「寝る」(62.6%)、「食べる」(45.2%)、「おしゃべり」(42.6%)で解消しており、心の疲れやストレスを解消するために1ヶ月に5,000円～10,000円(29.4%)は使えると回答しています。

自分の時間は1日平均3時間8分。60.4%が「少ない」と感じている(問1.2)

フリーアンサーで、「自分の自由になる時間」を尋ねたところ、1日約3時間との回答が全体の26%で第1位。全体平均は3時間8分でした。この時間に対して、多いか少ないかを尋ねたところ、「少ない」との回答が全体の60.4%でした。

全体の77%が「自分の心が疲れている」と回答。その原因は「会社や仕事のこと」が第1位。(問3.4)

心が疲れているかどうかを尋ねたところ、「YES」との回答が全体の77%でした。心が疲れている原因の第1位は、「会社や仕事のこと」(72.1%)で、次に、「将来について」(48.2%)、次いで、「お金のこと」(43.8%)という結果が出ております。時代背景として、将来に不安がある中、仕事に対する自分のスキルや会社内の人間関係のことで心が疲れ、ストレスを感じており、その割にはお金が貯まらないことが起因して、ますます心が疲れていくと推測されます。反対に、結婚や出産についてはそれぞれ9.6%、7.3%という結果になり、心の疲れの原因としては考えにくい傾向にあります。

心の疲れやストレス解消は「寝る」が一番！(問5)

本当に自分にあった心の疲れやストレス解消法は、「寝る」(62.6%)第1位。次いで、「食べる」(45.2%)という結果が出ました。香りを楽しむ(13.0%)エステ、マッサージ(5.8%)など、話題の癒し法も見られました。また、「おしゃべり」(42.6%)、「Eメール」(10.8%)といった回答から、女性らしさが伺えます。「心療内科に行く」(3.2%)、「カウンセリングを受ける」(2.8%)などの回答も見られ、心の疲れに対する自覚が深刻であることも推測されます。

心の疲れやストレス解消のために毎月5,000円～10,000円は使う(問7)

心の疲れ解消料金は、全体の約30%が5,000円から10,000円程度と回答。解消法に「食べる」(45.2%)、「趣味に没頭する」(35.6%)、「旅に出る」(33.2%)のほかに、「香りを楽しむ」(13.0%)、「エステやマッサージ」(5.8%)という回答が見られたことから、これらに投資している金額であると推測できます。

「不幸だなあ」と思うときがある35.8%(問8.9)

心が疲れている原因として、「運やタイミングが悪い」(16.3%)、次いで「仕事があまくいかないとき」(14%)に挙げられたことから、運が悪く、また、仕事があまくいかず、さらに「お金がない」(14%)現状に対し、「不幸だなあ」と感じているようです。

一緒にいると癒されると思われる有名人は福山雅治さん(問10)

第1位は福山雅治さんで、次いで藤木直人さん。男性だけでなく、女性もベストテンに入り、第3位に松嶋菜々子さんという結果が出ました。

参考資料

OLの「心の疲れ」に課する意識・実態調査

アンケート対象: 全国のOL500名

対象年齢: 20歳代～30歳代

調査方法: アンケート記入式

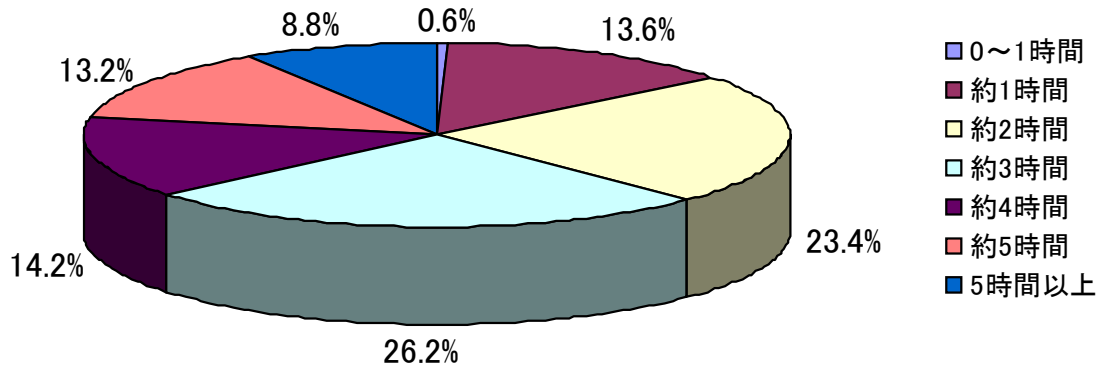
調査期間: 10月24日～10月31日

長瀬産業株式会社
ヘルスケア事業部
ビューティケア製品部

Q1:一日の中で「自分の自由になる時間」は何時間、何分間ぐらいありますか？(平日を想定してください)

時間	0～1時間	約1時間	約2時間	約3時間	約4時間	約5時間	5時間以上
カウント	3	68	117	131	71	66	44
	0.6%	13.6%	23.4%	26.2%	14.2%	13.2%	8.8%

Q1:一日の中で自分の自由になる時間は何時間ぐらいありますか？

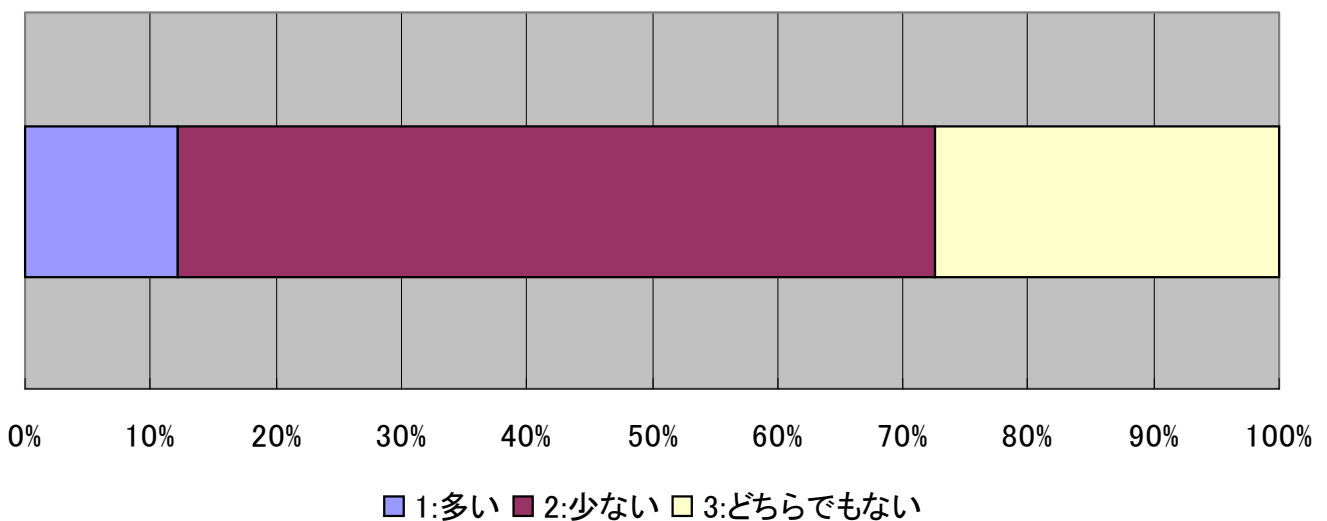


OLの「自分の時間」は平均3時間8分
60%以上が「自分の時間は少ない」と感じている

Q2:Q1の回答から、「自分の自由になる時間」は多いと思いますか？少ないと思いますか？

Q2: Q1の回答から、「自分の自由になる時間」は多いと思いますか？少ないと思いますか？	カウント	%
1:多い	61	12.2%
2:少ない	302	60.4%
3:どちらでもない	137	27.4%
集計母数	500	

Q2: Q1の回答から、「自分の自由になる時間」は多いと思いますか？
少ないと思いますか？

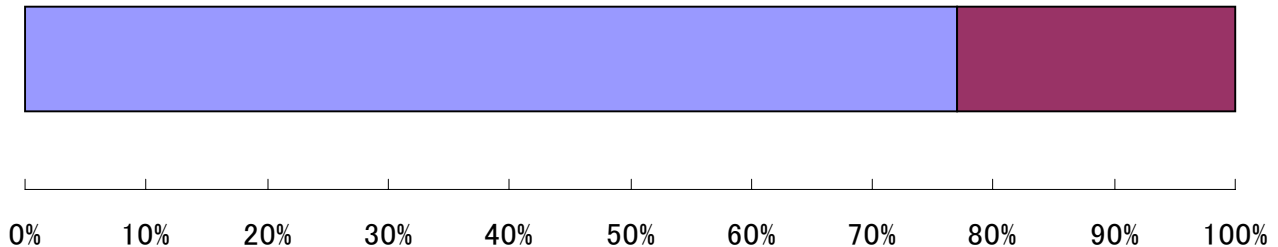


自分の時間は平均で毎日3時間8分という結果が出ました。また、OLの6割以上が、「自分の時間は少ない」と回答。問4で心の疲労の原因を尋ねたところ、1位が「会社・仕事」(72.1%)という結果が出ていることから、仕事に追われて、心の疲労やストレスを解消する時間がないのではないかと推測されます。

Q3: 自分の心が疲れていると思いますか？

Q3: 自分の心が疲れていると思いますか？	カウント	%
1:YES	385	77.0%
2:NO	115	23.0%
集計母数		500

Q3: 自分の心が疲れていると思いますか？ ■ 1:YES ■ 2:NO



全体の77%が心が疲れていると回答！ 心の疲れの原因は“仕事のこと”

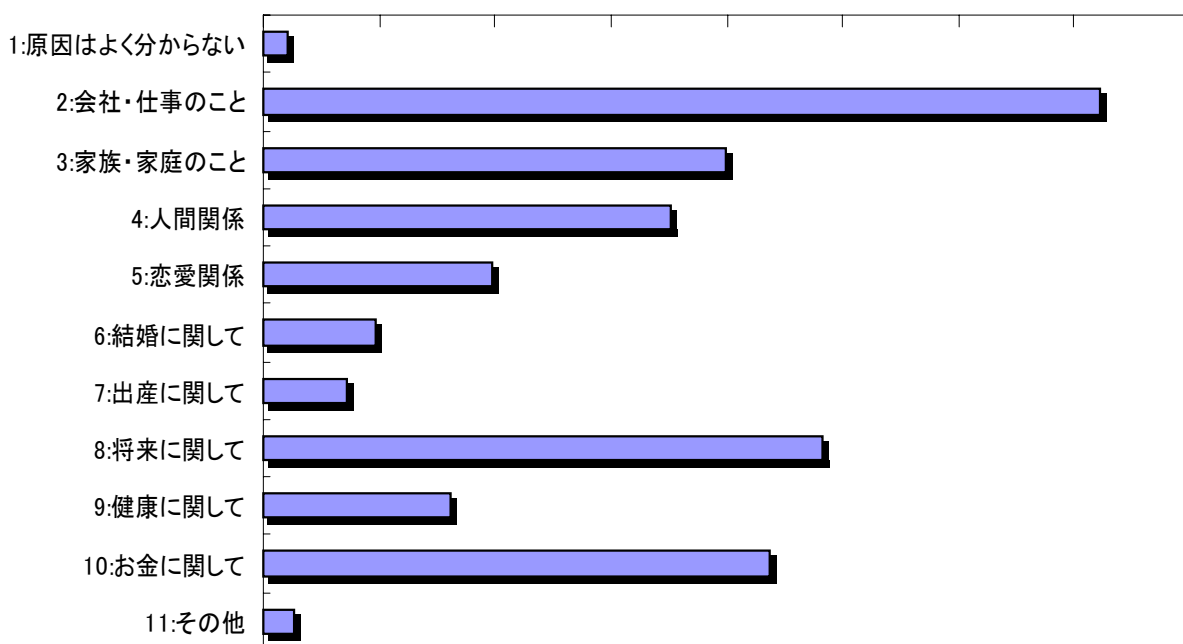
Q4: 心が疲れている原因はなんですか？

複数回答可

Q4: 心が疲れている原因はなんですか？	カウント	%
1:原因はよく分からない	8	2.1%
2:会社・仕事のこと	277	72.1%
3:家族・家庭のこと	153	39.8%
4:人間関係	135	35.2%
5:恋愛関係	76	19.8%
6:結婚に関して	37	9.6%
7:出産に関して	28	7.3%
8:将来に関して	185	48.2%
9:健康に関して	62	16.1%
10:お金に関して	168	43.8%
11:その他	10	2.6%
集計母数		384

Q4: 心が疲れている原因はなんですか？

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80%



心が疲れているとの回答が全体の約8割。またその原因は職場や仕事にある(72.1%)との回答がありました。心が疲れている原因に、「結婚に関して」との回答は9.6%、「出産に関して」は、7.3%と低く、反対に「お金に関して」(43.8%)、「将来に関して」(48.2%)との回答が多く見られました。いわゆる女性特有の悩みは減少傾向にあり、将来に関する不安をかかえつつ、女性が自立するための資金繰りに苦勞していると推測されます。

Q5: 本当に自分に合った、心の疲れやストレス解消法を教えてください。

複数回答可

Q5: 本当に自分に合った、心の疲れやストレス解消法を教えてください。	カウント	%
1:心の疲れやストレスが吹き飛んでしまうような解消法はないし、分からない	34	6.8%
2:寝ること	313	62.6%
3:食べること	226	45.2%
4:お酒を飲むこと	125	25.0%
5:カラオケに行く	110	22.0%
6:おしゃべり	213	42.6%
7:Eメールをする	54	10.8%
8:趣味に没頭する	178	35.6%
9:運動する	93	18.6%
10:旅に出る	166	33.2%
11:音楽を聴く	156	31.2%
12:本を読む	112	22.4%
13:お風呂に入る	153	30.6%
14:香りを楽しむ	65	13.0%
15:ポジティブシンキングなどのマインドコントロールを心がける	29	5.8%
16:占いをしてもらう	8	1.6%
17:カウンセリングなどを受ける	14	2.8%
18:心療内科など医療機関に相談する	16	3.2%
19:その他	77	15.4%

心の疲れは「寝る」(62.6%)、「食べる」(45.2%)、友人と「おしゃべり」(42.6%)で解消。

「自分にあった解消法はない」との意見も。

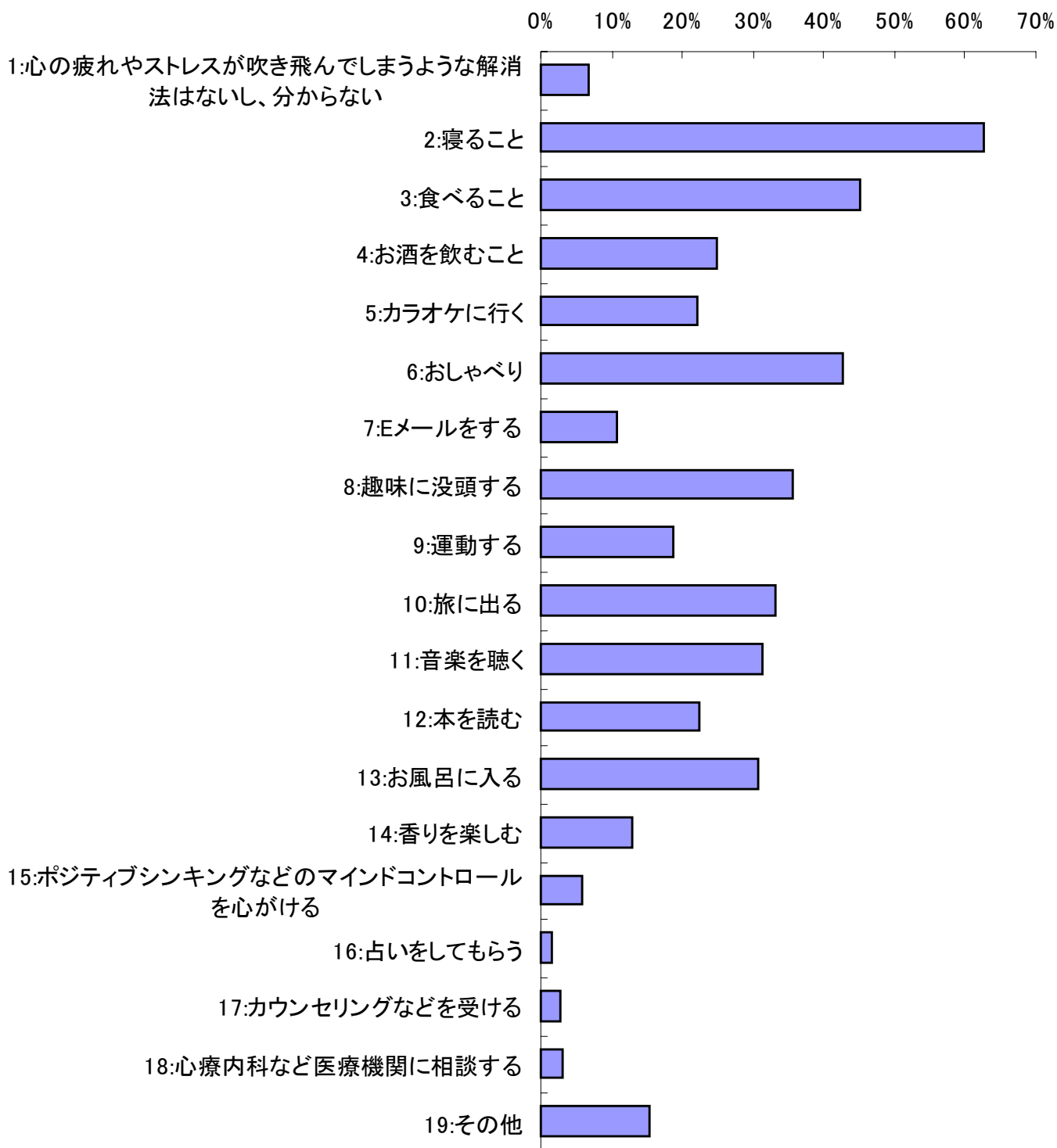
「香りを楽しむ」は13%。エステやマッサージなど近年話題の癒し法も定着。

Q6.: その他の回答例

回答例	票数
マッサージ(エステ・アロマ含む)	29
買い物	13
恋人とデート	6
ネイルサロン	6
ペットと遊ぶ	6
一人になる、ボーっとする	4
ドライブ	3
家族と過ごす	3
ギャンブル	2
習い事	1

疲れた心を癒すには「寝る」(62.6%)との回答が第1位で圧倒的。友人と「おしゃべり」(42.6%)や、Eメール(10.8%)は、女性らしさの象徴と推測されます。その他の回答例としては、「マッサージ」(29票・全体の5.8%)との回答が多く見られました。「泣く」、「お経を読む」といったユニークな回答も見られました。また、「心療内科に相談する」(3.2%)や「カウンセリングを受ける」(2.8%)など、専門家に相談するといった回答も見られ、さらに、「いろいろな事を試しているが、本当に解消されているのかは分からない。」「心の疲れを解消しなくてはいけないと思う気持ちそのものがストレスになる」など、疲労が深刻であると推測される回答もありました。

Q5: 本当に自分に合った、心の疲れやストレス解消法を教えてください。

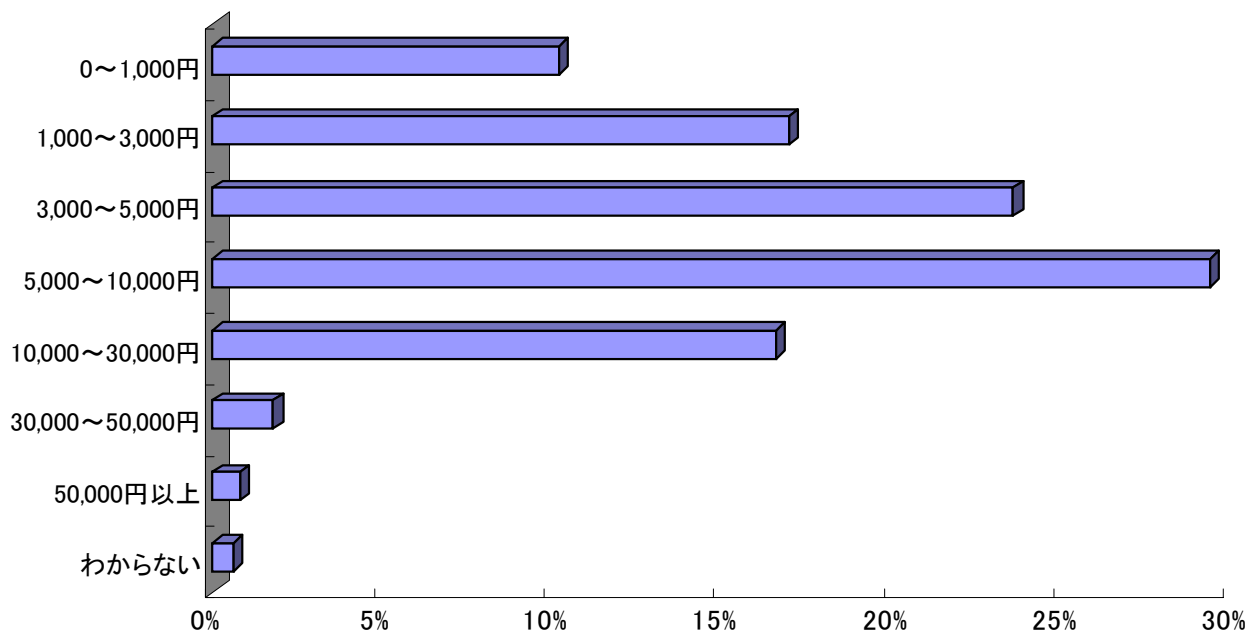


Q7:心の疲れやストレス解消のために毎月いくらぐらい掛けることができますか？

Q7:心の疲れやストレス解消のために毎月いくらぐらい掛けることができますか？		
金額	カウント	%
0～1,000円	51	10.2%
1,000～3,000円	85	17.0%
3,000～5,000円	118	23.6%
5,000～10,000円	147	29.4%
10,000～30,000円	83	16.6%
30,000～50,000円	9	1.8%
50,000円以上	4	0.8%
わからない	3	0.6%

全体の約30%が5,000円～10,000円で第1位。
 全体の約17%が10,000円～30,000円と回答。

Q7:心の疲れやストレス解消のために毎月いくらぐらい掛けることができますか？



心の疲れやストレスを解消するために使える金額は、5,000円～10,000円程度との回答が全体の29.4%でした。問5で尋ねた、「心の疲れやストレスの解消法」で、「食べる」(45.2%)、「趣味に没頭する」(35.6%)、「旅に出る」(33.2%)のほかに、「香りを楽しむ」(13.0%)、「エステやマッサージ」(5.8%)という回答が見られたことから、これらにお金を使っているのではないかと推測されます。

Q8: 自分は「不幸だなあ...」と思う時がありますか？

Q8: 自分は「不幸だなあ...」と思う時がありますか？	カウント	%
1:YES	179	35.8%
2:NO	321	64.2%
集計母数	500	

Q8: 自分は「不幸だなあ...」と思う時がありますか？

■ 1:YES ■ 2:NO



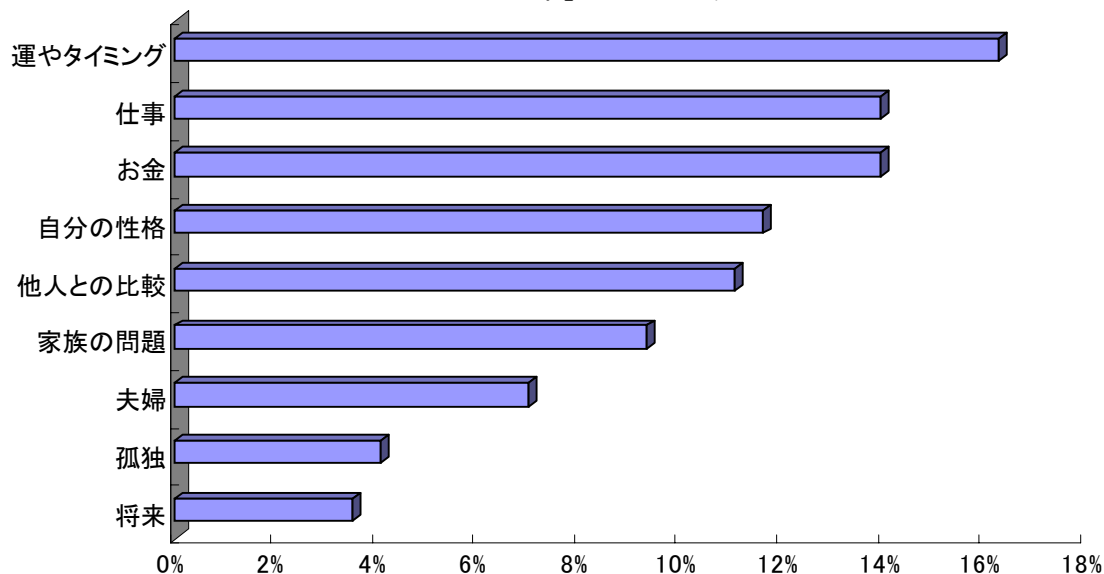
0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

「不幸だなあ」と思うときがある全体の約36%！運に見放されて、仕事がうまくいかない時。お金がない時。

Q9: どんなときに「不幸」だと思いますか？(フリーアンサー)

Q8: どんなときに「不幸」だと思いますか？(フリーアンサー/有効回答数: 172)			
代表回答(キーワード)	回答例	カウント	%
運やタイミング	何をやってもうまくいかないとき。自分の力ではどうにもならないとき	28	16.3%
仕事	仕事がうまくいかないとき。努力が報われないとき。	24	14.0%
お金	お金がないとき。働いてもなかなかお金が貯まらない。働けど働けどわが暮らしが楽しくならず！	24	14.0%
自分の性格	うまく場を切り抜けていけないとき。要領が悪い性格。生真面目で仕事をサボることができず、自分の仕事を他人に任せることもできない。他人に頼られるのは嬉しいが頼ることのできない性分。マイナス思考にはまってしまうとき。	20	11.6%
他人との比較	他人の幸せをみたとき。周りの人と自分を比べてしまい、周りの人の環境などがよかったりするとき。容姿など、他人と比較されたとき。	19	11.0%
家族の問題	家族が次々に病気やトラブルに巻き込まれたとき。家族関係でうまくいかないとき。	16	9.3%
夫婦	夫とあまりに考え方が違うなって実感するとき。子供だけで夫婦生活を続けなければならないとき。なんでこんな夫と結婚してしまったんだろうと感じたとき。長男の嫁なので損をすることが多い。夫婦間の愛情のズレ。	12	7.0%
孤独	孤独を感じたとき。1人で病気になったとき。誰からも必要とされていないように感じる時。	7	4.1%
将来	将来が見えなくなったとき	6	3.5%

Q8: どんなときに「不幸」だと思いますか？



何をやってもうまくいかない、運が悪い(16.3%)に次いで、仕事がうまくいかないとき(14%)やお金がないとき(14%)に「不幸」だと思う(35.8%)との回答が来ました。働けど働けど、「運」から見放され、また努力が報われず、暮らしが楽しくならないという現実に対し「不幸」だと感じているようです。女性が社会進出を果たしたものの時代背景も重なって、厳しい現実を感じているようです。

Q10:一緒にいると癒されると思われる有名人は？

順位	氏名	票数
1	福山雅治	29
2	藤木直人	16
3	松嶋菜々子	11
4	草彅剛	11
5	久本雅美	10
6	矢田亜希子	10
7	織田裕二	9
8	竹野内豊	8
9	水川きよし	8
10	優香	8

福山 雅治

Fukuyama, Masaharu

生年月日:1969年(昭和44年)2月6日

出身地:長崎県

身長:180cm

靴のサイズ:27.5cm

血液型:O型

1990年、「追憶の雨の中」でデビュー。翌1991年、今井美樹と共演したドラマ『あしたがあるから』で役者としても注目を集め、1993年『ひとつ屋根の下』のちい兄ちゃん役でブレイク。ミュージシャンとしては1995年2月リリースの「HELLO」が100万枚を超えるセールスを記録。TBS系主演ドラマ『めぐり逢い』の主題歌「Heart」はオリコン初登場3位。またTBS系の『ウンナンの本トコ!』内の人気コーナー『未来日記V』の主題歌として2000年4月にリリースされた「桜坂」はオリコンチャート1位を獲得。胸に染みるバラードの名曲としてダブルミリオンを記録した。またシドニーオリンピックでは、テレビ朝日の専属スチールカメラマンとして、出場する日本選手の撮影を担当し、テーマ曲「HEY!」も発表した。