

働く女性の「感情と脳の疲れ」に関する意識調査 (トキメキ・イライラ調査)

長瀬産業株式会社／株式会社ナガセ ビューティケア

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:三瀬 隆司)では、このたび、全国の20歳代～50歳代の働く女性を対象とした‘働く女性の「感情と脳の疲れ」に関する意識調査(トキメキ・イライラ調査)’と題したアンケート調査を実施いたしました。(調査期間:2009年1月16日～18日、有効回答数500人)ここに調査結果がまとめられましたのでご報告いたします。

アラフォー世代はお疲れ気味 !? トキメキを感じない40代、9割が脳の疲れを実感

脳の疲れはトキメキやイライラと密接な関係が

トピックス

- 9割以上の働く女性が「トキメキは必要」と回答。理由は「若々しくいられる」「キレイになる」から。しかし、実際には約半数しかトキメキを感じず、40代がもっとも低い36.0%。さらに、約7割は「昔の方がトキメいていた」と回答。
- トキメキの対象は1位「有名人」、2位「おいしいもの」、3位「本や映画」。「夫」「恋人」にトキメキを感じるのは35.5%。年齢が上がるほど減少。
- 全世代がトキメキ感じる「福山雅治」さん。その他「スイーツ」「お寿司」「すきやき」にトキメキを感じる働く女性。
- トキメキを感じられない原因は、「疲れている」(53.9%)「毎日同じことのくり返し」(48.3%)。
- 一方、イライラは約8割の働く女性が実感。イライラの原因は「仕事に関すること」が1位(60.5%)。40代は「体調不良」が上位に。
- 脳の疲れは約8割の働く女性が実感。50代(67.2%)よりも40代(88.8%)が脳の疲れを感じている。
- アラフォー世代はお疲れ気味!?
40代女性は、脳の疲れやイライラ、体調不良をいちばん感じている。また、全世代中もっともトキメキも感じず、必要とも思えないという結果に。

【この件に関するお問い合わせ先】

長瀬産業株式会社 ビューティケア製品事業部 広報担当 稲越 TEL:03-3665-3622 E-mail:pr@nagase.co.jp

※調査結果はウェブサイト(<http://nbc.jp/>)からもご覧になれます。

働く女性の「感情と脳の疲れ」に関する意識調査(トキメキ・イライラ調査)の調査目的

「脳」に関する本やゲームが続々と発売され、「脳」への注目は年々高まっています。働く女性たちを取り巻く環境においても、インターネットやメールの普及により、便利さとスピードが増す一方で、体を動かさず脳だけを酷使する仕事が増えました。毎日膨大な情報にさらされる環境において、実は高齢者でなくても「脳の疲れ」を実感しているのではないのでしょうか。今回の調査では、働く女性の「脳の疲れ」の実態と脳と深い関わりのある感情、とくにトキメキとイライラについて全国の働く女性を対象に実施しました。

働く女性の「感情と脳の疲れ」に関する意識調査(トキメキ・イライラ調査)総括

■9割以上の働く女性が「トキメキは必要」と回答。理由は「若々しくいられる」「キレイになる」から。しかし、実際には約半数しかトキメキを感じず、40代がもっとも低い36.0%。さらに、約7割は「昔の方がトキメキしていた」と回答。

『トキメキを感じることは必要だと思いますか?』の質問に対し、9割以上の働く女性が「トキメキは必要」と回答し、その理由には「若々しくいられる」「楽しくなる」「キレイになる」があげられました。年代別に見てみると、20代がもっとも高く、40代がもっとも低い結果となりました。

しかし、『最近、トキメキを感じましたか?』と聞いてみると、約半数(46.2%)しかトキメキを感じていないことが分かりました。とくに、40代は他の年代に比べてもっともトキメキを感じていない(36.0%)結果となりました。また、『以前と比べてどうですか?』の質問には、約7割が「昔の方がトキメキを感じた」と回答し、なかでも40代(74.4%)がもっとも高く、20代(67.2%)でも多くの働く女性が「昔の方がトキメキを感じた」と回答しました。

(→調査結果の詳細はP5、P6、P10)

■トキメキの対象は1位「有名人」(37.7%)、2位「おいしいもの」(36.4%)、3位「本や映画」(33.8%)。「夫」「恋人」にトキメキを感じるのは35.5%。年齢が上がるほど減少。

そんな働く女性たちのトキメキの対象は、お金もかからず誰でもすぐにトキメクことのできる「有名人」が1位となり、続いて2位「おいしいもの」、3位「本や映画を見て」となりました。「夫」「恋人」と回答した人は全体の35.5%でしたが、年齢が上がるにつれて減少していくことが分かりました。40代では身近な人より「有名人」に、50代では「本や映画」の世界や「旅行」など、幅広いジャンルからトキメキを感じているようです。

(→調査結果の詳細はP7)

■全世代がトキメキ感じる「福山雅治」さん。その他「スイーツ」「お寿司」「すきやき」にトキメキを感じる働く女性。

何にトキメキを感じたかを具体的に聞いてみると、有名人では全世代に「福山雅治」さんがあがりました。50代では、韓流スター、ハリウッドスターなど「海外スター」の名前が多くあがりました。また、食べ物では、「スイーツ」「お寿司」「すきやき」などにトキメキを感じているようです。

(→調査結果の詳細はP8)

■トキメキを感じられない原因は、「疲れている」(53.9%)「毎日同じことのくり返し」(48.3%)。

「トキメキを感じていない」と回答した人にその原因を聞いてみると、1位「疲れている」(53.9%)、2位「毎日同じことのくり返し」(48.3%)があげられました。9割以上の働く女性が「トキメキは必要」と回答したにもかかわらず、「疲れている」や「毎日同じことの繰り返し」が原因でトキメキを感じることができない現状のようです。

(→調査結果の詳細はP9)

■一方、イライラは約 8 割の働く女性が実感。

イライラの原因は「仕事に関すること」が 1 位 (60.5%)。40 代は「体調不良」が上位に。

一方で『最近、イライラを感じましたか?』の質問には約 8 割の働く女性が「最近イライラを感じた」と回答し、イライラの原因は「仕事に関すること」(60.5%)が 1 位となりました。年代で比較すると、20 代、30 代は「将来への不安」や「今の自分」にイライラしがちで、40 代になると「体調不良」が上位にあがり、「日本の政治」「最近の経済状況」までにもイライラせずにはいられないようです。地域で比較すると、関東で「満員電車」の回答がもっとも高く、関東特有のイライラの原因のようです。(→調査結果の詳細は P11、P12)

■特に心に残るイライラは、仕事では「上司」に、家庭では「旦那」に、さらに「政治・経済」までにも。

『特に心に残るイライラがあれば教えてください。』と聞いてみると、仕事では「上司」に、家庭では「旦那」に、さらに現在の「政治・経済」に対しても、心に残るほどのイライラを感じているようです。

(→調査結果の詳細は P13)

■脳の疲れは約 8 割の働く女性が実感。

50 代 (67.2%) よりも、40 代 (88.8%) が脳の疲れを感じている結果に。

約 8 割もの働く女性が「脳の疲れ」を実感していることが分かり、とくに 40 代 (88.8%) が 50 代 (67.2%) よりも脳の疲れを感じている結果になりました。

また、「脳の疲れを感じている人」の方がトキメキを感じられず、イライラを感じていることが分かりました。

(→調査結果の詳細は P15、P16)

■脳が疲れる原因は、「不安なことや解決しない悩みがある」が 1 位。

脳が疲れると「集中力や注意力が落ちる」、「イライラする」、「気持ちが沈みがちになる」症状が。働く女性からトキメキを奪っているのは脳の疲れ!?

『脳が疲れる原因は何だと思いますか?』と聞いてみると、「不安なことや解決しない悩みがある」(44.3%)の回答がもっとも多く、次いで「年をとったから」(39.7%)「睡眠不足」(37.9%)があがりました。また、脳が疲れると「集中力や注意力が落ちる」(57.8%)、「イライラする」(50.6%)、「気持ちが沈みがちになる」(45.5%)の症状が出て、トキメキどころではないようです。(→調査結果の詳細は P17、P18)

■脳の疲れの解消法は、「睡眠をとる」が 1 位。

『脳の疲れをとるためにしていることを教えてください。』の質問には、約 6 割が「睡眠をとる」と回答しました。続いて、「おいしいものを食べる」「お風呂に入る」があがりました。(→調査結果の詳細は P19)

■アラフォー世代はお疲れ気味!?

40 代女性は、脳の疲れやイライラ、体調不良をいちばん感じている。

また、全世代中もっともトキメキも感じず、必要とも思えないという結果に。

今回の調査結果では、トキメキを感じられず、イライラしがちで、体調もすぐれず、50 代よりも脳の疲れを感じている 40 代の姿が浮かび上がりました。消費リーダーと言われ走り続けてきたアラフォー世代も、だいぶ息切れ気味の様です。

そして、高齢者だけでなく、もっと早めに「脳の健康」について考えケアする必要があるのかもしれません。

働く女性の「感情と脳の疲れ」に関する意識調査 (トキメキ・イライラ調査)

【調査概要】

アンケート対象: 全国の有職女性 500 名

調査地域: 全国

年齢: 20 歳代～50 歳代(20 代 125 人、30 代 125 人、40 代 125 人、50 代 125 人)

既婚未婚: 既婚 277 人、未婚 223 人

地域: 北海道・東北・北陸 73 人、関東 216 人、東海・甲信越 59 人、関西 93 人

四国・中国 34 人、九州・沖縄 25 人

調査方法: インターネットによるアンケート記入式

調査時期: 2009 年 1 月 16 日～18 日

【調査項目一覧】

■働く女性の「トキメキ」

- 【Q1】あなたは最近、トキメキを感じましたか？ ……P.5
- 【Q2】また、以前と比べてどうですか？ ……P.6
- 【Q3】何にトキメキを感じましたか？ ……P.7
- 【Q4】何にトキメキを感じたかを具体的に 5 つまで教えてください。 ……P.8
- 【Q5】なぜトキメキを感じないと思いますか？ ……P.9
- 【Q6】トキメキを感じることは必要だと思いますか？ ……P.10
- 【Q7】トキメキを感じる必要・必要ではないと思う理由を教えてください。 ……P.10

■働く女性の「イライラ」

- 【Q8】あなたは最近、イライラを感じましたか？ ……P.11
- 【Q9】どんなことにイライラを感じましたか？ ……P.12
- 【Q10】特に心に残るイライラがあれば教えてください。 ……P.13
- 【Q11】イライラしない秘訣は何ですか？ ……P.14

■働く女性の「脳の疲労」の実態

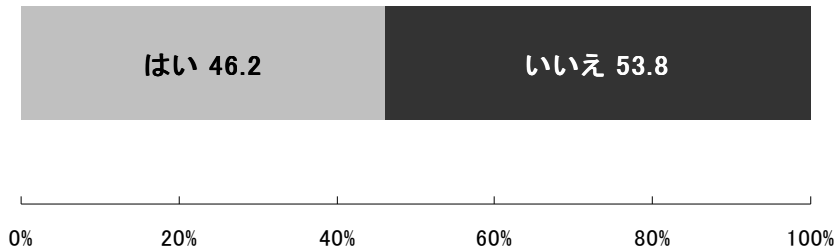
- 【Q12】トキメキを感じたりイライラしたりは脳の働きが作用するとも言われています。あなたは脳が疲れていると思いますか？ ……P.15
- 【Q13】「脳」が疲れる原因は何だと思いますか？ ……P.17
- 【Q14】「脳」が疲れるとどのような症状が出ますか？ ……P.18
- 【Q15】「脳」の疲れをとるためにしていることを教えてください。 ……P.19

【Q1】あなたは最近、トキメキを感じましたか？（単一回答・％）

働く女性、最近トキメキを感じたのは約半数 40代がもっともトキメキを感じない結果に

働く女性に『あなたは最近、トキメキを感じましたか？』と質問したところ、トキメキを感じたのは約半数（46.2％）でした。Q6『トキメキを感じることは必要だと思いますか？』という質問には、9割以上の働く女性が「必要」と回答したにもかかわらず、実際にはトキメキが必要だと思ってもトキメクことが出来ない現状のようです。また、年代で比較すると、40代がもっともトキメキを感じていないことが分かりました。

	全体	20代	30代	40代	50代
はい	46.2	58.4	51.2	36.0	39.2
いいえ	53.8	41.6	48.8	64.0	60.8



■既婚未婚で比較（％）

既婚未婚で比較をしてみると、既婚の働く女性の方がやや「トキメキを感じていない」結果となりました。

	既婚	未婚
はい	43.2	50.2
いいえ	56.8	49.8

■地域で比較（％）

地域で比較をしてみると、「中国・四国」では約6割がトキメキを感じていました。一方で「九州・沖縄」は4割と、他の地域にくらべて低い結果となりました。

	北海道・東北・北陸	関東	東海・甲信越	関西	中国・四国	九州・沖縄
はい	43.8	44.9	47.5	47.3	58.8	40.0
いいえ	56.2	55.1	52.5	52.7	41.2	60.0

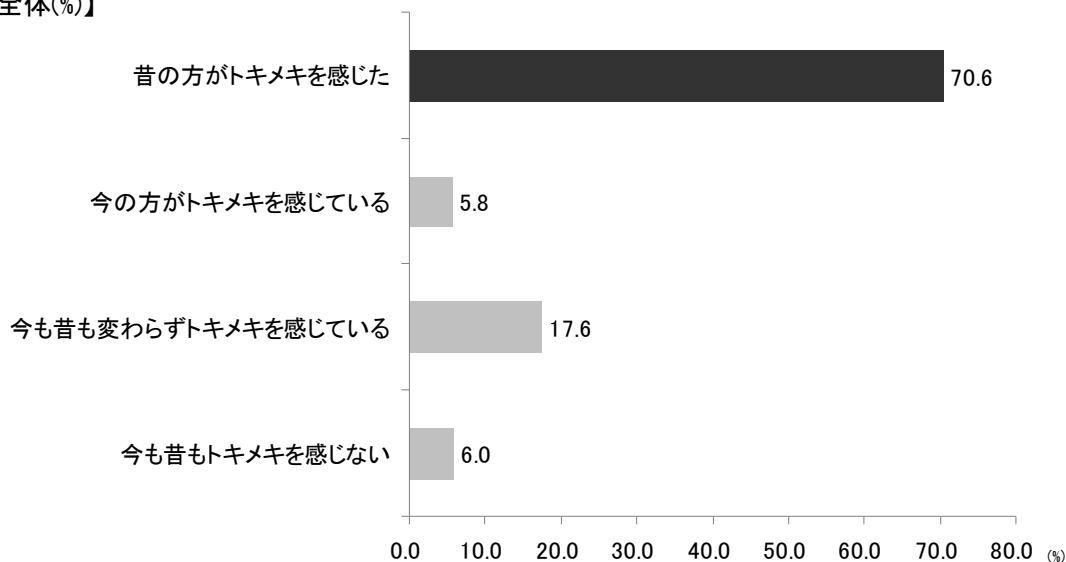
【Q2】また、以前と比べてどうですか？(単一回答・%)

約 7 割の働く女性が「昔の方がトキメキを感じた」と回答 40 代がもっとも多く、20 代でも実感

トキメキを感じることに『以前と比べてどうですか？』という質問には、約 7 割もの働く女性が「昔の方がトキメキを感じた」と回答しました。Q1 で他の年代に比べトキメキを感じていなかった 40 代がもっとも高く (74.4%)、20 代でも多くの働く女性が「昔の方がトキメキを感じていた」と回答しました (67.2%)。

	全体	20 代	30 代	40 代	50 代
昔の方がトキメキを感じた	70.6	67.2	71.2	74.4	69.6
今の方がトキメキを感じている	5.8	9.6	6.4	2.4	4.8
今も昔も変わらずトキメキを感じている	17.6	16.0	16.8	16.8	20.8
今も昔もトキメキを感じない	6.0	7.2	5.6	6.4	4.8

【全体(%)】



■既婚未婚で比較(%)

既婚未婚で比較をしてみると、やや既婚の働く女性の方が「昔の方がトキメキを感じた」と感じていることが分かりました。

	既婚	未婚
昔の方がトキメキを感じた	74.4	65.9
今の方がトキメキを感じている	4.7	7.2
今も昔も変わらずトキメキを感じている	16.6	18.8
今も昔もトキメキを感じない	4.3	8.1

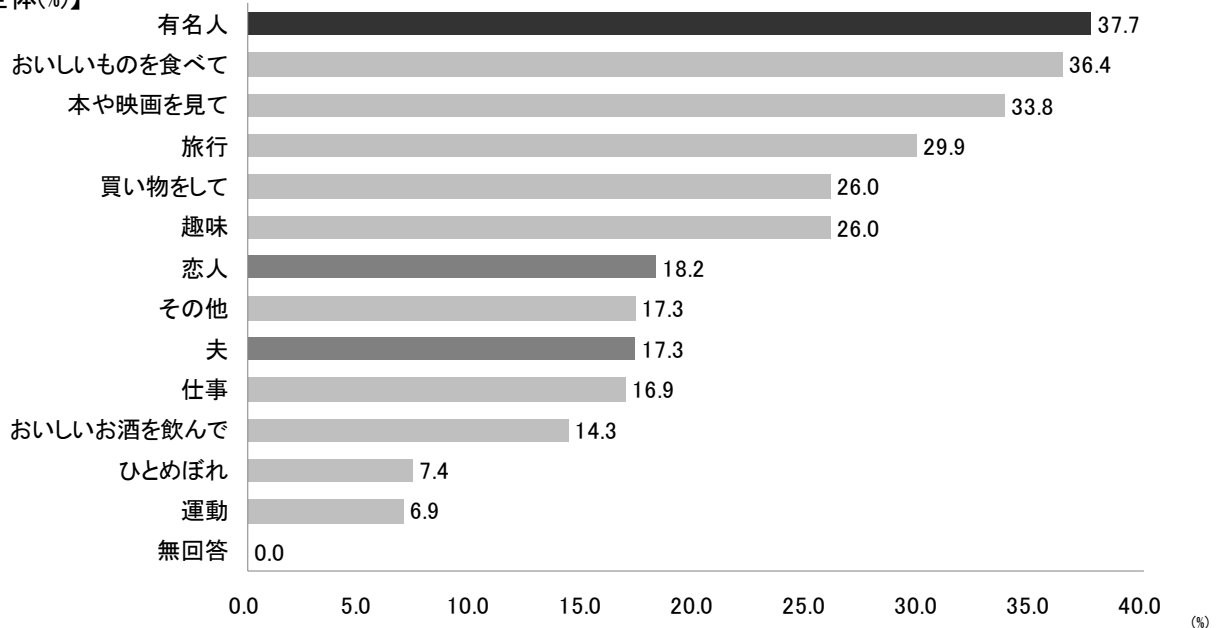
【Q3】Q1『あなたは最近、トキメキを感じましたか?』の質問に「はい」とお答えいただいた方へ質問します。
何にトキメキを感じましたか? (複数回答・%)

働く女性のトキメキの対象は、「有名人」と「おいしいもの」。 「夫」「恋人」は年齢が上がるほど減少

働く女性がトキメキを感じる第1位は「有名人」(37.7%)、次いで第2位「おいしいものを食べて」(36.4%)、
第3位「本や映画を見て」(33.8%)が上位に上がりました。

「夫」「恋人」は全体で35.5%でしたが、年齢が上がるほど減少していく結果となりました。

【全体(%)】



年代別に見てみると、他の年代に比べ「トキメキ感じられず」(Q1)、「イライラしがち」(Q8)で、「脳の疲れを感じている」(Q12)40代がもっとも「有名人」をトキメキの対象として見ているようです。50代になると「人」よりも「本や映画」の世界や「旅行」にトキメキを感じる結果となりました。

【年代別(%)】

20代			30代			40代			50代		
1	恋人	39.7	1	おいしいものを食べて	39.1	1	有名人	55.6	1	本や映画を見て	38.8
2	本や映画を見て	35.6	2	有名人	37.5	2	おいしいものを食べて	44.4	1	旅行	38.8
3	有名人	34.2	3	買い物をして	29.7	3	本や映画を見て	35.6	3	おいしいものを食べて	32.7
4	おいしいものを食べて	31.5	4	夫	28.1	4	旅行	33.3	4	趣味	28.6
5	買い物をして	30.1	4	その他	28.1	5	趣味	28.9	4	仕事	28.6
6	旅行	24.7	6	本や映画を見て	26.6	6	仕事	24.4	6	有名人	26.5
7	趣味	23.3	6	旅行	26.6	6	おいしいお酒を飲んで	24.4	7	買い物をして	16.3
8	おいしいお酒を飲んで	15.1	8	趣味	25.0	6	買い物をして	24.4	8	夫	12.2
9	その他	13.7	9	ひとめぼれ	12.5	9	夫	22.2	8	その他	12.2
9	仕事	9.6	9	おいしいお酒を飲んで	12.5	10	その他	13.3	10	恋人	8.2

【Q4】Q3『何にトキメキを感じましたか?』でお選びいただいた答えについて具体的に 5 つまで教えてください。(自由回答・回答を一部抜粋)

■ 有名人

どの年代でもあがった「有名人」は、「福山雅治」さん

	20代	30代	40代	50代
【俳優】	江口洋介 櫻井翔 佐藤健 城田優 玉木宏 成宮寛貴 二宮和也 野久保直樹 福山雅治 三浦春馬 水嶋ヒロ	市原隼人 瑛太 加瀬亮 金城武 北村一輝 小池徹平 滝沢秀明 妻夫木聡 福山雅治 松山ケンイチ 天地人の子役	泉見洋平 伊藤英明 瑛太 香取慎吾 木村拓哉 竹野内豊 福山雅治 山崎育三郎	上地雄輔 木村拓哉 沢田研二 堤真一 妻夫木聡 堂本光一 福山雅治 水谷豊
【海外スター】	イ・ミンギ	ウェントワース・ミラー ジョセフ・チェン オ・ジホ チャン・ドンゴン	ジョージ・クルーニー ペ・ヨンジュン イ・ビョンホン	ピアース・ブロスナン ジュージ・クルーニー リチャード・ギア ブラッド・ピット リュ・シウォン ソン・スンホン ペ・ヨンジュン キム・レウオン
【歌手】	羞恥心 及川光博 ゆず EXILE ゴスペラーズ	ハナレグミ EXILE 藤井フミヤ スピッツ 宇都宮隆 稲葉浩志 斉藤和義 スガシカオ	EXILE 平井堅 ミスターチルドレン 徳永英明 SMAP 東方神起	ミスターチルドレン
【その他】		ロンドンブーツ オリエンタルラジオ	サンドウィッチマンの富澤たけし 日本ハムファイターズの稲葉選手 錦織圭 石川遼	

■ おいしいもの

「スイーツ」「お寿司」「すきやき」にトキメキ

【お店】	クレスピークーム・ドーナツ・ジャンのドーナツ ルモンドのケーキ サンタールのオムライス きのとやのチーズケーキ ねんりん家のパームクーヘン ピエール・エルメ・バリのマカロン マーローのプリン レオニダスのチョコレート ばくさんのラーメン ロイズのチョコレートウエハース	ゴディバのチョコレートトリキュール 花畑牧場の生キャラメルトリュフ ジャン=ポール・エヴァンのケーキ	【料理】	お寿司 すきやき 焼き肉 五平餅 モツ鍋 野菜の蒸し料理 懐石料理 カムジャタン タイ料理 イタリアン	【食材】	クエ アワビ 太良のカキ モンドール トロ みかん
------	---	--	------	--	------	--

■ その他

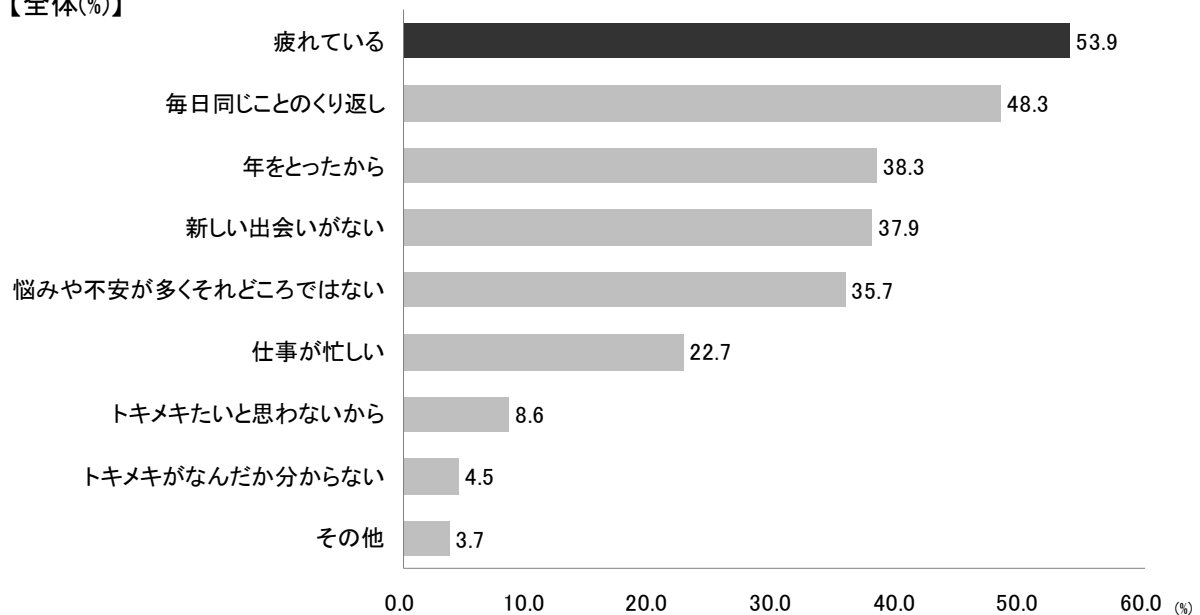
【映画】	20世紀少年 252生存者あり DEATH NOTE Sex and the City イルマーレ WALL・E/ウォーリー ぐるりのこと。 チルソクの夏 デトロイト・メタル・シティ ノッキン・オン・ヘブンス・ドア ワイルドスピード ナルニア国物語/第2章:カスピアン王子の角笛 容疑者Xの献身	【本・漫画】	くるねこ3巻 ハリーポッター ベルサイユのばら 火の鳥 西の魔女が死んだ ハチミツとクローバー ファッション雑誌	【海外旅行】	ラスベガス フランス イタリア フィンランド ドイツ ハワイ	【国内旅行】	宮島 屋久島 鴨川シーワールド 函館の夜景
------	---	--------	--	--------	---	--------	--------------------------------

【Q5】Q1『あなたは最近、トキメキを感じましたか？』の質問に「いいえ」とお答えいただいた方へ質問します。なぜトキメキを感じないと思いますか？（複数回答・%）

トキメキを感じられない原因は、 「疲れている」「毎日同じことのくり返し」

トキメキを感じられない原因の第1位は「疲れている」(53.9%)でした。次いで、第2位「毎日同じことのくり返し」(48.3%)、「年をとったから」(38.3%)が上位に上がりました。Q6『トキメキを感じることは必要だと思いますか？』という質問には、9割以上の働く女性が「必要」と回答したにもかかわらず、「疲れている」や「毎日同じことのくり返し」という理由で、トキメキを感じる事ができない現状のようです。

【全体(%)】



年代別で比較をしてみると、20代、30代では「新しい出会いがない」、40代、50代では「年をとったから」が上位に上がりました。

【年代別(%)】

20代		30代		40代		50代					
1	疲れている	71.2	1	毎日同じことのくり返し	54.1	1	疲れている	61.3	1	年をとったから	57.9
2	新しい出会いがない	53.8	2	疲れている	50.8	2	毎日同じことのくり返し	48.8	2	毎日同じことのくり返し	40.8
3	毎日同じことのくり返し	51.9	3	新しい出会いがない	47.5	3	悩みや不安が多くそれどころではない	38.8	3	疲れている	36.8
4	悩みや不安が多くそれどころではない	38.5	4	悩みや不安が多くそれどころではない	42.6	3	年をとったから	38.8	4	新しい出会いがない	30.3
5	仕事が忙しい	28.8	5	年をとったから	34.4	5	新しい出会いがない	27.5	5	悩みや不安が多くそれどころではない	25.0
6	年をとったから	13.5	6	仕事が忙しい	16.4	6	仕事が忙しい	23.8	6	仕事が忙しい	22.4
7	トキメキがなんだか分からない	9.6	7	その他	6.6	7	トキメキたいと思わないから	7.5	7	トキメキたいと思わないから	14.5
8	トキメキたいと思わないから	5.8	8	トキメキたいと思わないから	4.9	8	トキメキがなんだか分からない	2.5	8	トキメキがなんだか分からない	3.9
9	その他	1.9	9	トキメキがなんだか分からない	3.3	8	その他	2.5	8	その他	3.9

【Q6】トキメキを感じることは必要だと思いますか？（単一回答・％）

「トキメキを感じることは必要」と 9割以上の働く女性が回答

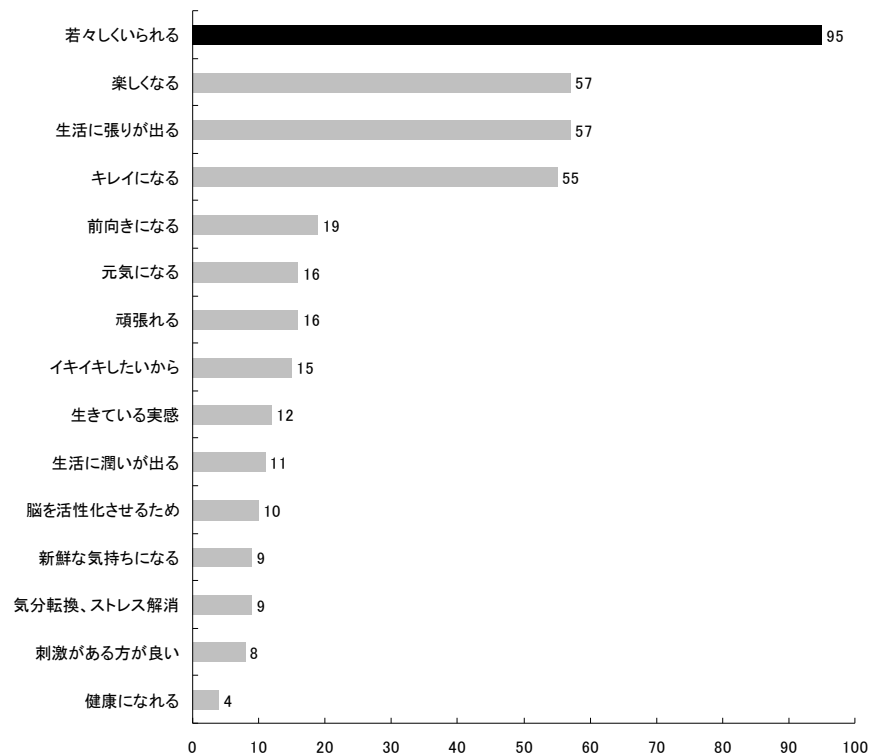
Q1 で最近トキメキを感じた人は約半数だったにもかかわらず、『トキメキを感じることは必要だと思いますか？』の質問には、9割以上もの働く女性が「トキメキを感じることは必要」と回答しました。年代別に見てみると、全世代中40代がもっとも低い結果となりました。

	全体	20代	30代	40代	50代
はい	92.4	96.8	93.6	88.8	90.4
いいえ	7.6	3.2	6.4	11.2	9.6

【Q7】Q6『トキメキを感じることは必要だと思いますか？』の回答の理由を教えてください。（自由回答・人）

トキメキが必要な理由は 「若々しくいられる」「楽しくなる」「キレイになる」

■「トキメキを感じることは必要」と回答した方の理由（※自由回答で得た回答をおおまかなカテゴリーで分類）



■「トキメキを感じることは必要ない」と回答した方の理由

(人)

回答を一部抜粋

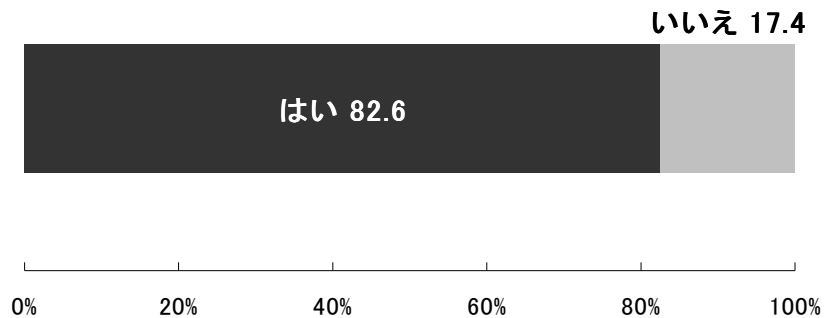
- ・ 普通が一番幸せ（40代）
- ・ 必要ない（40代）
- ・ もうそういう年齢ではない。（40代）
- ・ 忙しすぎてそれどころじゃない（50代）
- ・ 年をとると必要ない（50代）

【Q8】あなたは最近、イライラを感じましたか？(単一回答・%)

約 8 割の働く女性がイライラを実感 40 代では 9 割に

トキメキに続いて『最近、イライラを感じましたか？』の質問には、約 8 割の働く女性が「はい」と回答しました。年代別に比較してみると、Q1 でもっともトキメキを感じていなかった 40 代がもっともイライラを感じている結果となりました。

	全体	20 代	30 代	40 代	50 代
はい	82.6	87.2	88.0	89.6	65.6
いいえ	17.4	12.8	12.0	10.4	34.4



■既婚未婚で比較(%)

既婚未婚で比較をしてみると、未婚の働く女性の方がややイライラを感じているようです。

	既婚	未婚
はい	80.5	85.2
いいえ	19.5	14.8

■地域で比較(%)

地域で比較をしてみると、「北海道・東北・北陸」で約 9 割が「イライラを感じる」と回答し、最も高い結果となりました。

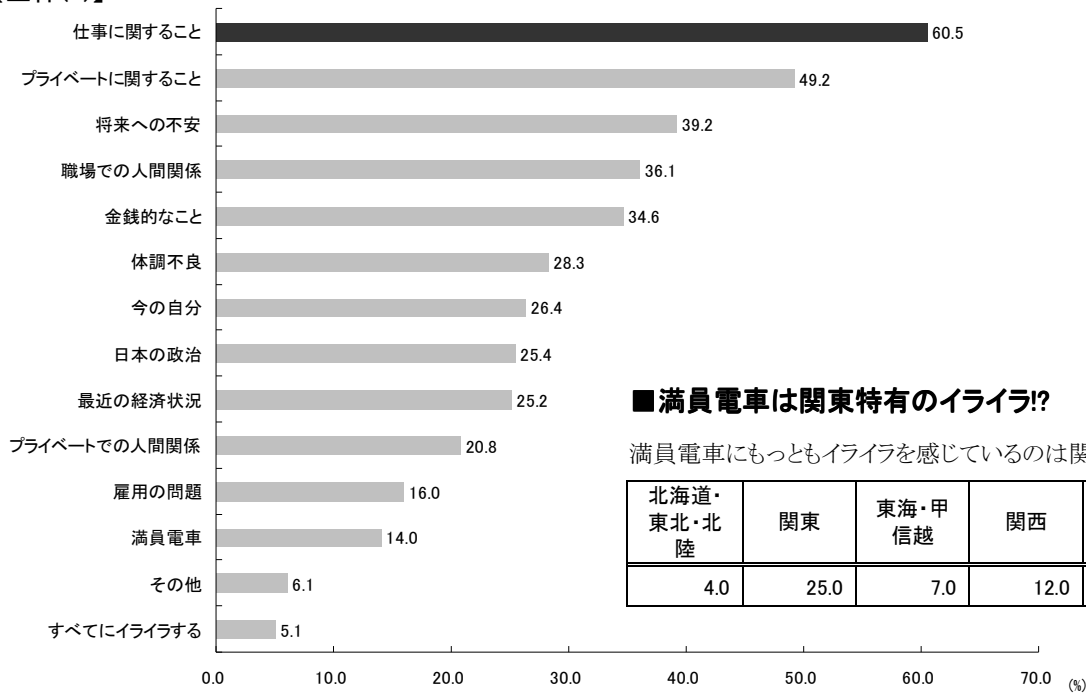
	北海道・東北・北陸	関東	東海・甲信越	関西	中国・四国	九州・沖縄
はい	91.8	81.0	79.7	82.8	79.4	80.0
いいえ	8.2	19.0	20.3	17.2	20.6	20.0

【Q9】Q8『あなたは最近、イライラを感じましたか？』の質問に「はい」とお答えいただいた方へ質問します。
 どんなことにイライラを感じましたか？（複数回答・%）

イライラの原因は、「仕事に関すること」が1位 40代は「体調不良」が上位に

働く女性のイライラの原因は「仕事に関すること」(60.5%)が第1位でした。次いで第2位「プライベートに関すること」(49.2%)、第3位「将来への不安」(39.2%)があがりました。人間関係においても、プライベートより職場でイライラを感じているようです。

【全体(%)】



■満員電車は関東特有のイライラ!?

満員電車にもっともイライラを感じているのは関東でした。

北海道・東北・北陸	関東	東海・甲信越	関西	中国・四国	九州・沖縄
4.0	25.0	7.0	12.0	6.0	0.0

20代、30代では、「将来への不安」や「今の自分」に対してイライラを感じているのに対し、40代になると、仕事やプライベートに関することに加え、「体調不良」や「日本の政治」「最近の経済状況」までもイライラを感じずにはいられないようです。

【年代別(%)】

20代			30代			40代			50代		
1	仕事に関すること	67.9	1	仕事に関すること	55.5	1	仕事に関すること	64.3	1	仕事に関すること	52.4
2	プライベートに関すること	45.9	2	プライベートに関すること	53.6	2	プライベートに関すること	50.0	2	プライベートに関すること	46.3
3	将来への不安	43.1	3	将来への不安	39.1	3	将来への不安	42.9	3	金銭的なこと	34.1
4	職場での人間関係	39.4	4	職場での人間関係	37.3	4	金銭的なこと	38.4	4	職場での人間関係	31.7
5	今の自分	37.6	5	金銭的なこと	35.5	5	体調不良	37.5	5	将来への不安	29.3
6	金銭的なこと	30.3	6	体調不良	30.0	6	職場での人間関係	34.8	6	日本の政治	28.0
7	体調不良	25.7	7	最近の経済状況	26.4	7	日本の政治	30.4	7	最近の経済状況	22.0
8	プライベートでの人間関係	22.9	8	プライベートでの人間関係	22.7	8	最近の経済状況	28.6	8	プライベートでの人間関係	18.3
8	最近の経済状況	22.9	9	今の自分	21.8	9	今の自分	25.9	8	今の自分	18.3
8	日本の政治	22.9	10	日本の政治	20.9	10	雇用の問題	20.5	10	体調不良	17.1

【Q10】Q8 で「はい」とお答えいただいた方へ質問します。特に心に残るイライラがあれば教えてください。
(自由回答)

特に心に残るイライラは、 仕事では「上司」に、家庭では「旦那」に、 さらに「政治・経済」までにも

『特に心に残るイライラがあれば教えてください。』と聞いてみると、仕事では「上司」に、家庭では「旦那」に、さらに現在の「政治・経済」に対しても、心に残るほどのイライラを感じているようです。

■仕事に関すること

- ・ 何もしない上司に、残業するな。もっと働け。予算達成しろ。利益改善しろ。と言われたとき。(20代)
- ・ 同僚が仕事に手を抜くこと(20代)
- ・ 隣の席の部長が、歯に挟まったものを取るときにするような くちゃっとかいう音を、始終させている。とてもよく聞こえて、気持ち悪くて、イライラする。(20代)
- ・ 昔のミスをねちねちと大声で連呼する上司(20代)
- ・ 上司が自分のミスを認めず別の部下の責任に押し付け報告をしたこと(20代)
- ・ 理不尽な仕事。内容と報酬が合わない。(30代)
- ・ 上司の仕事の仕方(30代)
- ・ 上司の理不尽な態度(30代)
- ・ 転職したばかりで、なかなか仕事の内容を教えてもらえない(30代)
- ・ 部下の仕事のミス(40代)
- ・ 社長の不誠実さ(40代)
- ・ 職場での給与カット(40代)
- ・ 言うことと指図だけ立派で、困りごとには無関心の上司(40代)
- ・ 職場で話しかけても聞かしているのに、聞かしていないふりをされた(40代)
- ・ 面倒な事、やりたくない事は極力避けるのに上司の前では抜け目のない態度を取る男性同僚(50代)
- ・ 仕事上でのプレッシャー(50代)
- ・ チームワークがうまくいかない(50代)
- ・ 気分屋の上司のでたらめな指示(50代)
- ・ 一緒に組んで仕事をした人の気の利かなさ(50代)

■家庭に関すること

- ・ 旦那が協力的ではない(20代)
- ・ 旦那の自分勝手さ(20代)
- ・ 母親の酒癖の悪さ(20代)
- ・ 子供の態度(30代)
- ・ 旦那の存在(30代)
- ・ 旦那の使い込み(40代)
- ・ 子供の受験に対する取り組み方(40代)
- ・ 嫁姑問題(40代)
- ・ 夫の勝手な行動(子供に甘い、私を無視する)(40代)
- ・ 成人した娘との世代間のギャップ(50代)
- ・ 家事の雑用が多い(50代)

■政治・経済に関すること

- ・ 日本の政治がはっきりしない(20代)
- ・ 政治家の私利私欲(20代)
- ・ 政治や社会情勢(30代)
- ・ 国会中継を見て、寝ている人がいた。疲れているのだろうけど、真剣に話し合いをして欲しい(40代)
- ・ 国会のもめている内容と世間のズレを感じる(40代)
- ・ 老後の生活を考えると不安でいっぱいになり、今の政治に対するイライラは、相当なものです(40代)
- ・ 急激な不況(40代)
- ・ 国民不在ともいえる政策(50代)

■マナーに関すること

- ・ 電車の子カン(20代)
- ・ 電車内が荒れている。マナーも守れていないし、すぐに喧嘩が始まるし、譲り合いもない。(20代)
- ・ 隣で無神経に吸うタバコの煙に(30代)
- ・ 最近バスの中で年配の女性が携帯で長々話していた(50代)

■その他

- ・ ボーナスが少なかった(50代)
- ・ 思いどおりにならない自分に(20代)
- ・ 軽く仲間外れ(20代)
- ・ 人と上手く会話が出来ない(30代)
- ・ モンスターペアレント(40代)
- ・ 野良猫問題(40代)
- ・ 隣がたき火をして煙が家の中に入る(50代)

【Q11】Q8で「いいえ」とお答えいただいた方へ質問します。イライラしない秘訣は何ですか？（自由回答）

イライラしない秘訣は、 「深く考えないこと」「期待しないこと」

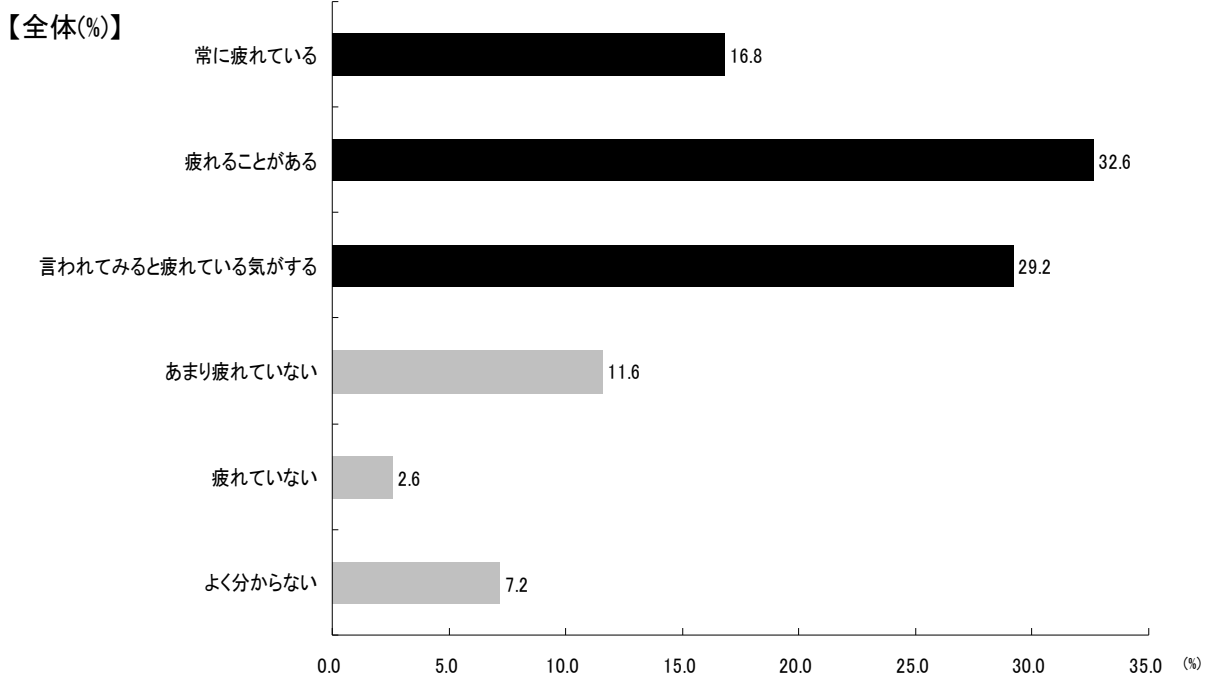
イライラを感じていない人に『イライラしない秘訣は何ですか？』と聞いてみると、「深く考えないこと」「期待しないこと」が多くあげられ、リフレッシュする方法を持つことや好きなこと・趣味に没頭することも秘訣のようです。

- ・ 執着心を捨てること（20代）
- ・ 好きなことをする（20代）
- ・ ゆとりを持つこと。リフレッシュする方法を持つこと（20代）
- ・ 物事をおおげさに考えないこと（20代）
- ・ なんとかなると思うこと（20代）
- ・ 酒（20代）
- ・ 一息つくこと（30代）
- ・ 不必要な人間関係は切ること（30代）
- ・ 我慢しすぎない（30代）
- ・ プライドを捨てること（30代）
- ・ 他人に期待しない（30代）
- ・ 考えないこと（30代）
- ・ 深呼吸（30代）
- ・ よく寝る 時間的にゆとりのある生活（40代）
- ・ 自分の人生や生活スタイルを人と比較しない（40代）
- ・ 嫌なことは気にしない（40代）
- ・ 趣味に没頭（40代）
- ・ 多くを期待しないこと（50代）
- ・ 何事にも感謝すること（50代）
- ・ 何事もあまり深刻に考えずに気楽に過ごすこと（50代）
- ・ 諦める気持ちも大切（50代）
- ・ 年齢を重ねるうちにイライラしないですむような心の修練が出来た（50代）

【Q12】トキメキを感じたりイライラしたりは脳の働きが作用するとも言われています。あなたは脳が疲れていると思いますか？(単一回答・%)

働く女性の約 8 割が脳の疲れを実感

働く女性の約 8 割が「脳の疲れを実感している」(常に疲れている 16.8%、疲れることがある 32.6%、言われてみると疲れている気がする 29.2%)と回答しました。



**40代は50代よりも脳の疲れを感じている結果に!
イライラをもっとも感じているのも40代
原因には「体調不良」が上位に
トキメキも感じられず、体も脳も心も疲れきっている
アラフォー世代が浮き彫りに**

脳の疲れを年代別に比較してみると、50代(67.2%)よりも40代(88.8%)が脳の疲れを感じている結果になりました。今回の調査結果から、トキメキを感じられず、イライラしがちで、体調もすぐれず、50代よりも脳の疲れを感じている40代の姿が浮かび上がりました。

【年代別(%)】

※選択肢の「常に疲れている」、「疲れることがある」、「言われてみると疲れている気がする」を『脳の疲れを感じている』、「あまり疲れていない」、「疲れていない」、「よく分からない」を『脳の疲れを感じていない』に分類。

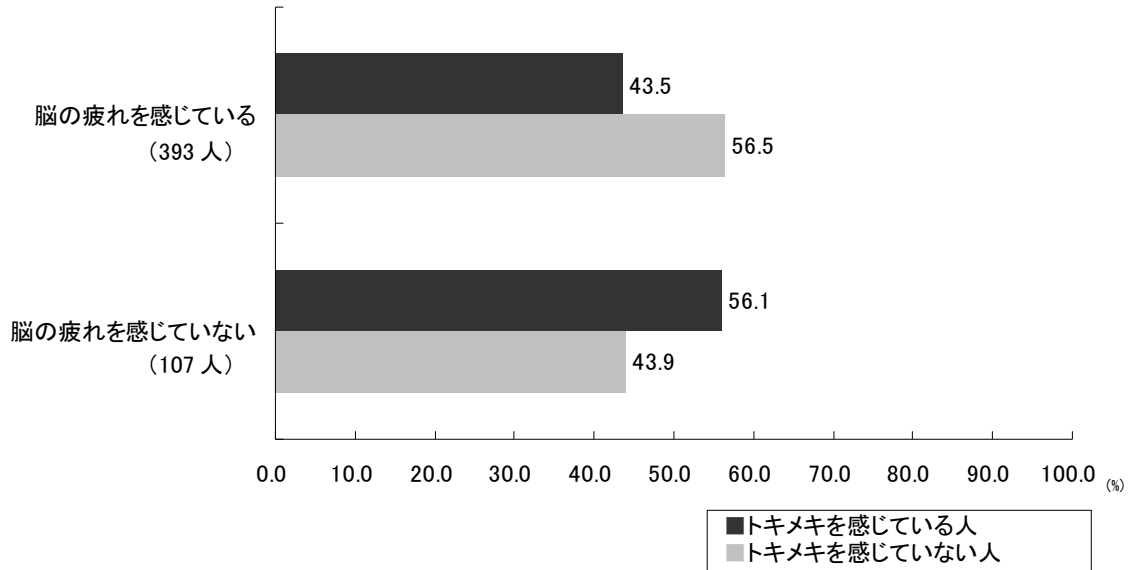
	20代	30代	40代	50代
脳の疲れを感じている	76.8	81.6	88.8	67.2
脳の疲れを感じていない	23.2	18.4	11.2	32.8

■ 脳の疲れを感じている人と感じていない人でドキメキを比較

脳が疲れていると、ドキメキ感じられない!?

Q12『あなたは脳が疲れていると思いますか?』の脳の疲れを感じている人、感じていない人でドキメキ(Q1)を比較してみると、脳の疲れを感じている人の方がドキメキを感じられない結果となりました。

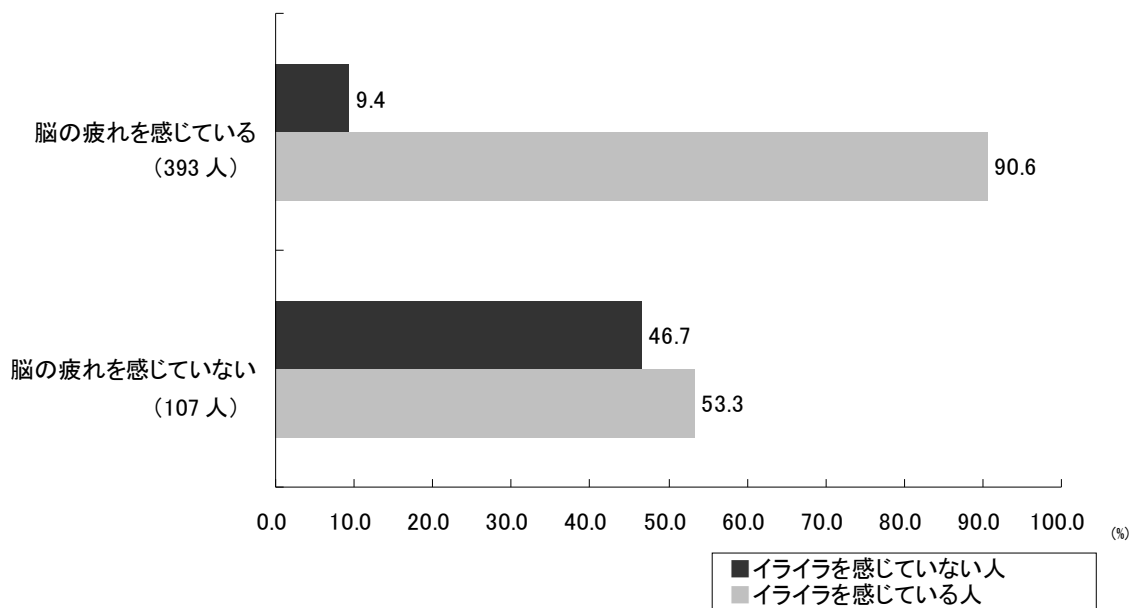
※選択肢の「常に疲れている」、「疲れることがある」、「言われてみると疲れている気がする」を『脳の疲れを感じている』、「あまり疲れていない」、「疲れていない」、「よく分からない」を『脳の疲れを感じていない』に分類し、比較。



■ 脳の疲れを感じている人と感じていない人でイライラを比較

脳が疲れていると、イライラを感じる!!

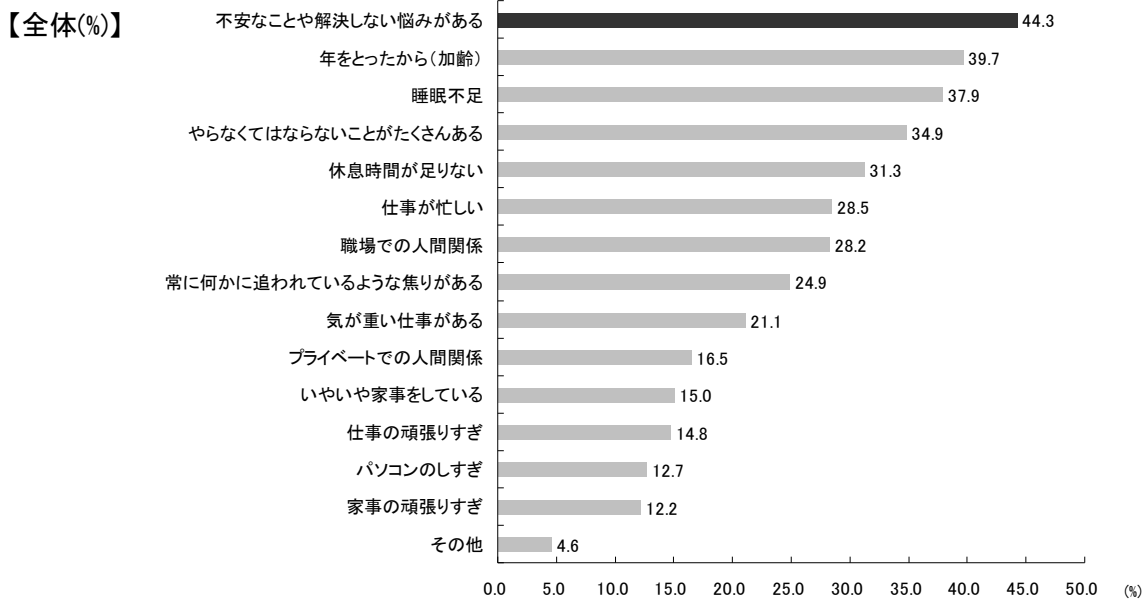
Q12『あなたは脳が疲れていると思いますか?』の脳の疲れを感じている人、感じていない人でイライラ(Q8)を比較してみると、脳の疲れを感じている人の方が圧倒的にイライラを感じている結果となりました。



【Q13】Q12『あなたは脳が疲れていると思いますか？』で「常に疲れている」「疲れることがある」「言われてみると疲れている気がする」とお答えいただいた方へ質問します。「脳」が疲れる原因は何だと思えますか？（複数回答・%）

脳が疲れる原因第1位は、「不安なことや解決しない悩みがある」

脳が疲れる原因の1位は「不安なことや解決しない悩みがある」でした。続いて、「年をとったから」「睡眠不足」があがりました。



年代で比較をしてみると、先の見えない人生に悩む20代、30代は、「不安なことや解決しない悩みがある」ため脳が疲れ、40代、50代になると「年をとった」ことにより脳の疲れを感じているようです。また、40代は他の年代に比べて「睡眠不足」と回答した人が多くなりました。

【年代別(%)】

20代			30代			40代			50代		
1	不安なことや解決しない悩みがある	50.0	1	不安なことや解決しない悩みがある	52.9	1	年をとったから(加齢)	54.1	1	年をとったから(加齢)	58.3
2	職場での人間関係	35.4	2	やらなくてはならないことがたくさんある	37.3	2	睡眠不足	43.2	2	睡眠不足	39.3
3	仕事が忙しい	33.3	3	睡眠不足	35.3	3	不安なことや解決しない悩みがある	42.3	3	やらなくてはならないことがたくさんある	36.9
3	睡眠不足	33.3	4	職場での人間関係	34.3	4	やらなくてはならないことがたくさんある	36.0	4	仕事が忙しい	33.3
3	休息時間が足りない	33.3	4	休息時間が足りない	34.3	5	休息時間が足りない	30.6	5	不安なことや解決しない悩みがある	29.8
6	常に何かに追われているような焦りがある	29.2	5	年をとったから(加齢)	30.4	6	仕事が忙しい	25.2	6	休息時間が足りない	26.2
6	やらなくてはならないことがたくさんある	29.2	5	常に何かに追われているような焦りがある	30.4	7	職場での人間関係	21.6	7	常に何かに追われているような焦りがある	23.8
8	気が重い仕事がある	26.0	6	気が重い仕事がある	25.5	8	気が重い仕事がある	17.1	8	職場での人間関係	21.4
9	プライベートでの人間関係	21.9	7	仕事が忙しい	23.5	8	常に何かに追われているような焦りがある	17.1	9	仕事の頑張りすぎ	19.0
10	年をとったから(加齢)	16.7	7	いやいや家事をしている	23.5	10	プライベートでの人間関係	15.3	10	いやいや家事をしている	17.9

【Q14】Q12『あなたは脳が疲れていると思いますか？』で「常に疲れている」「疲れることがある」「言われてみると疲れている気がする」とお答えいただいた方へ質問します。「脳」が疲れるとどのような症状が出ますか？（複数回答・%）

脳が疲れると出る症状は、 「集中力や注意力が落ちる」「イライラする」 脳の疲れが働く女性からトキメキを奪っている!?

『脳が疲れるとどのような症状が出ますか？』と聞いてみると、1 位に「集中力や注意力が落ちる」(57.8%)があげられ、次いで「イライラする」(50.6%)「気持ちが沈みがちになる」(45.5%)の回答があがりました。Q12 で脳が疲れている人の方が、圧倒的にイライラを感じていた分析(P16)にもあるように、脳の疲れでさまざまな症状が出て、トキメキどころではないようです。

【全体(%)】

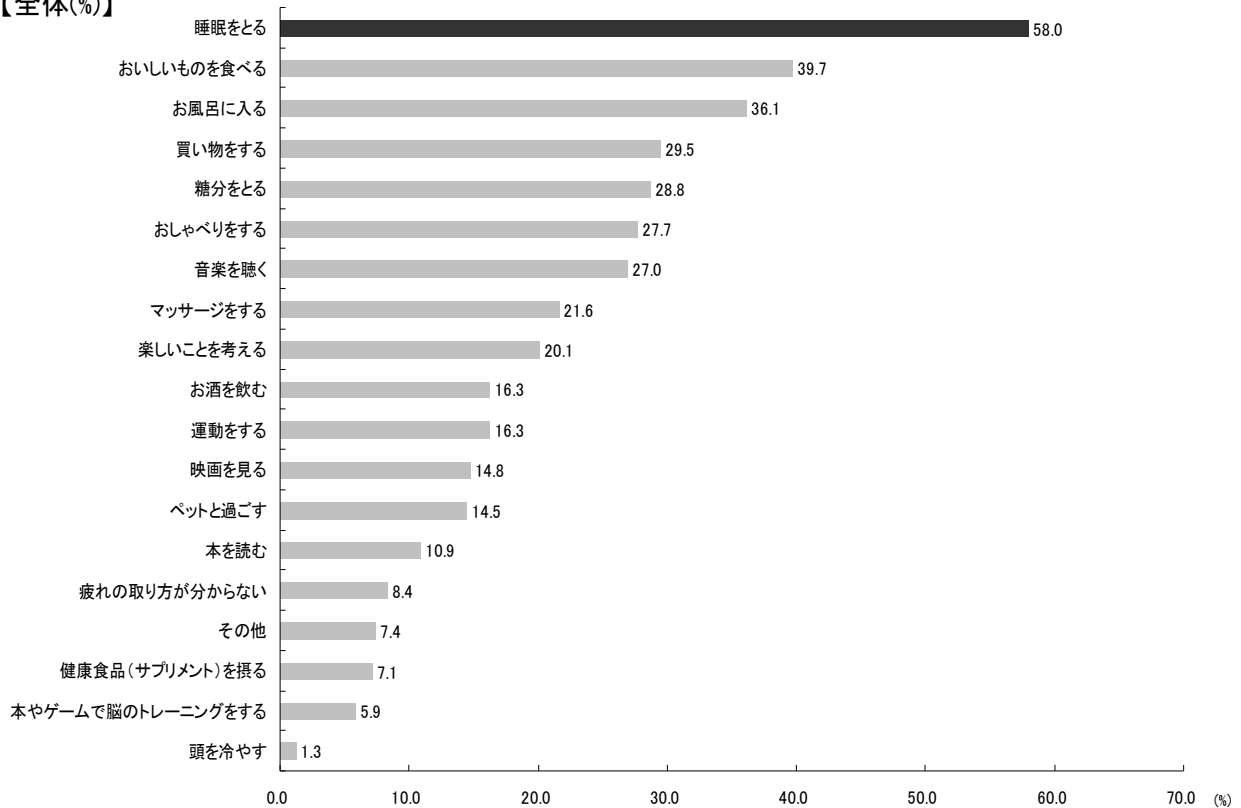


【Q15】Q12『あなたは脳が疲れていると思いますか？』で「常に疲れている」「疲れることがある」「言われてみると疲れている気がする」とお答えいただいた方へ質問します。「脳」の疲れをとるためにしていることを教えてください。(複数回答・%)

脳の疲れの解消方法は、「睡眠をとる」

脳が疲れたと感じた時には、「睡眠をとる」(58.0%)が1番の解消方法のようです。次いで「おいしいものを食べる」(39.7%)、「お風呂に入る」(36.1%)があがりました。また、疲れの取り方が分からない人もいるようで、話題の「脳トレ」を活用する人は低い結果に。

【全体(%)】



【年代別(%)】

20代			30代			40代			50代		
1	睡眠をとる	57.3	1	睡眠をとる	61.8	1	睡眠をとる	58.6	1	睡眠をとる	53.6
2	おいしいものを食べる	40.6	2	おいしいものを食べる	44.1	2	おいしいものを食べる	41.4	2	お風呂に入る	36.9
2	買い物をする	40.6	3	糖分をとる	35.3	3	お風呂に入る	36.9	3	おいしいものを食べる	31.0
4	お風呂に入る	35.4	3	お風呂に入る	35.3	4	糖分をとる	29.7	4	音楽を聴く	26.2
5	音楽を聴く	34.4	5	買い物をする	31.4	4	おしゃべりをする	29.7	4	買い物をする	26.2
6	おしゃべりをする	29.2	6	おしゃべりをする	30.4	6	マッサージをする	24.3	6	糖分をとる	21.4
7	糖分をとる	27.1	7	音楽を聴く	24.5	7	音楽を聴く	23.4	7	運動をする	20.2
8	マッサージをする	24.0	8	マッサージをする	22.5	8	買い物をする	20.7	7	おしゃべりをする	20.2
8	楽しいことを考える	24.0	9	楽しいことを考える	20.6	9	楽しいことを考える	19.8	9	楽しいことを考える	15.5
10	映画を見る	20.8	10	お酒を飲む	17.6	10	運動をする	17.1	9	映画を見る	15.5