

働く女性の「震災とストレス」に関する意識調査

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:甲斐 義廣)では、このたび、東北と関東の20歳代～60歳代の働く女性を対象とした‘働く女性の「震災とストレス」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:2011年8月27日～28日、有効回答数520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。

震災で5歳くらい老けた・・・。

働く女性の約5割が震災のストレスにより老化を実感。
約7割が震災後「ストレスが増えた」と感じるなか、
健康で若々しい自分であることが前向きになれるモチベーションに。

トピックス

- 働く女性の7割以上が、震災以降「ストレスが増えた」と回答。
地震や放射能、さらに将来や経済的な不安がストレスの原因に！
- 未婚の働く女性のほうが、ストレスによるダメージを受けやすい？
「肌荒れ」、「便秘」、「不眠」、「太った」などで既婚の働く女性を上回る。
- 震災で5歳くらい老けた・・・。
約5割が震災のストレスによる「老化」を感じており、平均で約5歳老けたと実感。
- ストレスも増えたし老化も感じるけれど、やっぱり若く見られたい！
若く見られたい理由は、「キレイに見られたい」より「健康、元気に見られたいから」。
震災以降、働く女性の意識は美容より健康へ！？
- 5割以上が震災以降「健康に対する関心が増えた」と回答。
健康にかかる金額は毎月5,000円アップし、健康志向の高まりが浮き彫りに。
- 震災をきっかけに、「髪の毛を切った」女性が増加！
とくに20代、東北地方、未婚の働く女性の回答目立つ。
- 震災を受け、無駄遣いをやめ、物を処分。働く女性にとって1番大切なものは「家族」。

【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「震災とストレス」に関する意識調査の目的

今年3月に発生した東日本大震災は、東北、関東を中心に大きな衝撃を与えました。ナガセ ビューティケアでは、働く女性もこの震災により、これまでの生活や意識が変化したのではないかと仮定。震災後の働く女性の「ストレス」、「老化」、「美容や健康に対する意識」に関する調査を実施しました。

今回の調査では、震災により働く女性の多くがストレスを感じ、そのストレスにより「老化」も実感していることが分かりました。また、外見の美しさよりも、健康であることが大切だと感じている回答が続々とあがり、震災後の働く女性の健康志向の高まりが浮き彫りになりました。

働く女性の「震災とストレス」に関する意識調査の総括

■ 働く女性の7割以上が、震災以降「ストレスが増えた」と回答。

地震や放射能、さらに将来や経済的な不安がストレスの原因に！

『東日本大震災以降、あなたのストレスに変化はありましたか？』と質問したところ、7割以上もの働く女性が「ストレスが増えた」と回答しました（「ストレスが増えた」22.5%、「ややストレスが増えた」51.5%）。これまでに経験したことのない震災に直面し、多くの働く女性が「ストレスが増えた」と感じていることが分かりました。また、具体的に『どのようなストレスが増えましたか？』と質問したところ、第1位は「地震や余震に対する不安」（81.0%）、次いで「放射能に対する不安」（57.9%）、「将来への不安」（50.4%）が続きました。

地震や余震、放射能といった事象に関することが上位にあがる一方で、将来や経済的なことについて、これからどうすればいいのか、と不安を抱える女性も多いことが分かりました。（→調査結果の詳細はP.5、P.6）

■ 震災によるストレスで身体や気持ちにも影響が。

「疲れが抜けない」、「やる気がでない」が上位に。

未婚の働く女性のほうが、ストレスによるダメージを受けやすいという結果も。

『ストレスにより身体や気持ちにどのような影響がありましたか？』と質問したところ、第1位は「疲れが抜けない」（49.4%）、次いで第2位「やる気がでない」（27.5%）、第3位「不眠」（26.8%）が上位にあがりました。未既婚別に見てみると、未婚の働く女性が、既婚の働く女性に比べて、「肌荒れ」、「便秘」、「不眠」、「太った」などの21項目中16項目でストレスによる身体や気持ちへの影響を感じている結果となりました。

（→調査結果の詳細はP.7、P.8）

■ 震災で5歳くらい老けた…。

約5割の働く女性が震災のストレスにより「老化」を感じており、

平均で約5歳、歳をとったと感じている。

『あなたは震災によるストレスで、自分自身の老化を感じましたか？』の質問には、約5割の女性が「老化を感じた」と回答しました（「老化を感じた」8.1%、「やや老化を感じた」42.3%）。年代別で比較してみると、50代で最も老化を感じているという結果となりました。また、『何歳くらい歳をとったと感じますか？』の質問には、「5歳」と回答した人が最も多く（41.2%）、平均で4.98歳、最大で15歳という回答があがりました。

（→調査結果の詳細はP.9）

■ ラジオ体操さえもつらい…。

自分が老けたと感じるのは、「疲れやすくなった、疲れが取れにくくなった」から。

『具体的にどのような老化を感じましたか？』と質問してみると、「疲れやすくなった、疲れが取れにくくなった」（88人）という回答が1番多く、次いで「白髪が増えた」（25人）、「体力の低下」（19人）が続きました。「ラジオ体操さえもつらい」（40代）、「寝ても疲れが取れない」（20代）など「疲れやすくなった」という回答があがる一方で、「将来に何かを残そうという気が失せた」（60代）など、前向きに考えられなくなり、何事もあきらめてしまう精神面での老化を感じている回答もあがりました。（→調査結果の詳細はP.10）

■ **ストレスも増えたとし老化も感じるけれど、本当は3歳～5歳くらい若く見られたい。
若く見られたい理由は、「キレイに見られたい」より「健康、元気に見られたいから」。
震災以降、働く女性の意識は美容より健康へ！？**

「あなたは若く見られたいと思いますか？何歳くらい若く見られたいですか？」と聞いてみると、7割以上の働く女性が「若く見られたいと思う」と回答。「3歳～5歳」くらい若く見られたいと感じている人が多いことが分かりました(59.9%)。『若く見られたい理由は何ですか？』の質問には、「健康、元気に見られたいから」(55人)という回答が最も多く、健康に見られることこそが若いということ、と感じている女性が多いことが分かりました。震災以降、働く女性の意識は「キレイに見られたい」といった美容面より、健康を重視する傾向にあるようです。(→調査結果の詳細は P.11)

■ **5割以上の働く女性が「健康に対する関心が増えた」と回答。
健康にかかる金額、毎月約5,000円もアップ！**

『震災後、健康や美容に対する関心、かける金額に変化はありましたか？』と質問したところ、5割以上の働く女性が健康に対することに「関心が増えた」と回答しました(「関心が増えた」15.2%、「やや関心が増えた」38.3%)。また、健康にかかる金額は、平均で毎月約5,000円も増えたことが分かりました。(→調査結果の詳細は P.12)

■ **震災後の「健康や美容における変化」では、健康に関する回答が上位に集中！
働く女性の健康意識がより高まったことが浮き彫りに。
美容面では、「髪の毛を切った」女性が増加。とくに20代、東北地方、未婚で回答目立つ。**

『健康や美容において具体的にどんな変化があったかを教えてください』と質問すると、第1位に「食材に気をつけるようになった」(58.5%)があがり、次いで「規則正しい生活を心がけるようになった」(35.9%)、「運動を心がけるようになった」(27.5%)が続きました。健康に関する回答が上位に集中しました。また、美容面では「髪の毛を切った」という回答が目立ち、多くの働く女性が、節電対策などを理由に震災をきっかけに髪の毛を切ったことが分かりました。とくに、20代、東北地方、未婚の女性で回答が高くなる結果となりました。(→調査結果の詳細は P.13、P.14)

■ **昨年と比べ、“電気を使わずに快適に過ごせる工夫”、
“暑さに負けない身体づくり”に気をつける女性が増加。**

『節電が呼びかけられるなか、昨年と比較して美容や健康において工夫していることを教えてください』の質問には、「エアコンの使用が減った」、「ドライヤーをあまり使わなくなった」など“電気を使わずに快適に過ごせる工夫”についての回答と、「食材や栄養バランスに気をつけるようになった」、「お金をかけずに運動をする」など“暑さに負けない身体づくり”についての回答が目立ちました。(→調査結果の詳細は P.15)

■ **震災を受けて、無駄遣いをやめ、物を処分。本当に必要なものを見極めるきっかけに。**

『震災を受けて、やめたこと、切り捨てた物やことがあれば教えてください』という質問には、「無駄遣いをやめた」(60人)と答える人が最も多く、次いで「電気の使い方を見直した」(52人)、「物を整理し処分した」(30人)、という回答が続きました。衝動買いやまとめ買いをやめ、これまで捨てられなかったものを処分するなど、働く女性にとって今回の震災は、本当に必要な物は何かを見極めるきっかけとなったようです。(→調査結果の詳細は P.16)

■ **働く女性にとって1番大切なのは「家族」。“家族”や“人とのつながり”の大切さ、改めて実感。**

最後に『今、あなたにとって1番大切だと思うことは何ですか？』と聞いてみると、多くの働く女性が「家族」(207人)と回答。2008年に弊社が実施した調査結果によると、働く女性は「自分の時間を大切にしたい」と感じている傾向がありましたが、今回の震災を受けて、多くの働く女性が、“家族”や“人とのつながり”を改めて大切だと実感していることが分かりました。(→調査結果の詳細は P.17)

働く女性の「震災とストレス」に関する意識調査

【調査概要】

アンケート対象：東北、関東の有職女性 520 名

年齢：20 歳代～60 歳代(20 代 104 人、30 代 104 人、40 代 104 人、50 代 104 人、60 代 104 人)

地域：東北地方(青森県、岩手県、宮城県、秋田県、山形県、福島県) 260 人

関東地方(茨城県、栃木県、群馬県、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県)260 人

既婚未婚：既婚 276 人、未婚 244 人

子供の有無：子供なし 260 人、子供あり 260 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：2011 年 8 月 27 日～28 日

【調査項目一覧】

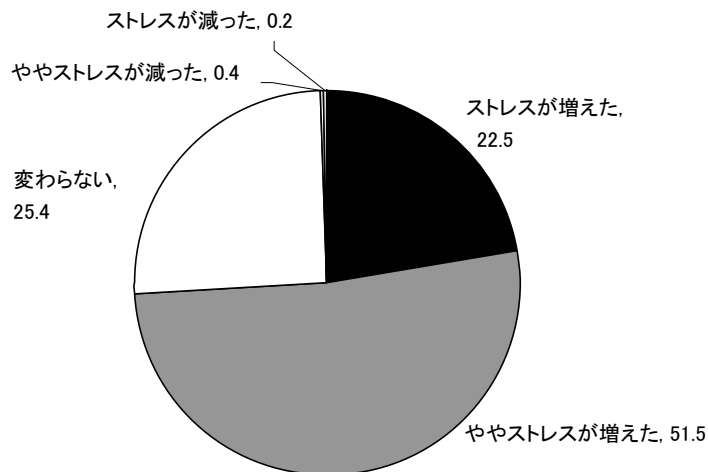
- 【1】東日本大震災以降、あなたのストレスに変化はありましたか。……………P.5
- 【2】どのようなストレスが増えましたか。……………P.6
- 【3】ストレスにより身体や気持ちにどのような影響がありましたか。……………P.7～8
- 【4】あなたは震災によるストレスで、自分自身の老化を感じましたか。……………P.9
- 【5】何歳くらい歳をとったと感じましたか。……………P.9
- 【6】具体的にどのような老化を感じましたか。……………P.10
- 【7】あなたは若く見られたいと思いますか。何歳くらい若く見られたいですか。……………P.11
- 【8】若く見られたい理由は何ですか。……………P.11
- 【9】震災後、健康や美容に対する関心、かける金額に変化はありましたか？……………P.12
- 【10】健康や美容において具体的にどんな変化があったかを教えてください。……………P.13～14
- 【11】節電が呼びかけられるなか、昨年と比較して健康や美容において工夫していることを
教えてください。……………P.15
- 【12】震災を受けて、やめたこと、切り捨てた物やことがあれば教えてください。……………P.16
- 【13】今、あなたにとって 1 番大切だと思うことは何ですか。……………P.17

【1】東日本大震災以降、あなたのストレスに変化はありましたか？（単一回答・%）

**働く女性の7割以上が
震災以降、「ストレスが増えた」と回答！**

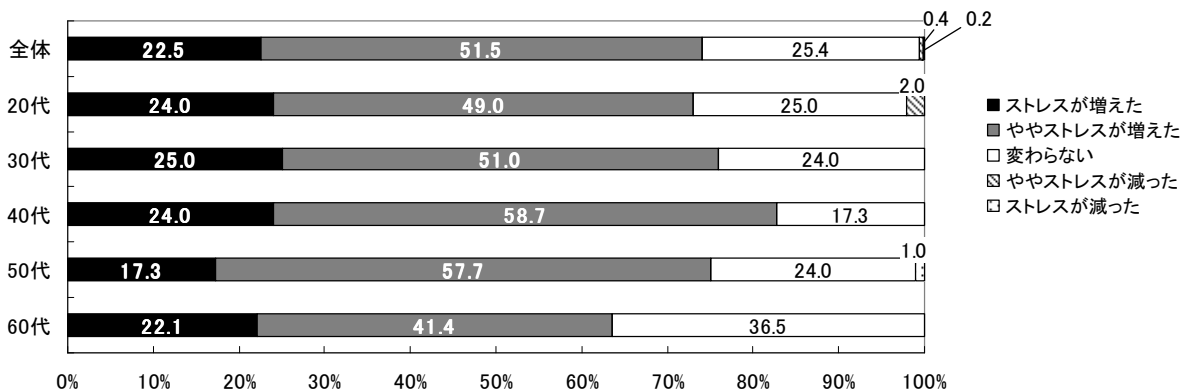
『東日本大震災以降、あなたのストレスに変化はありましたか？』と質問したところ、7割以上もの働く女性が「ストレスが増えた」と回答しました（「ストレスが増えた」22.5%、「ややストレスが増えた」51.5%）。これまでに経験したことのない震災に直面し、多くの働く女性が「ストレスが増えた」と感じていることが分かりました。

【全体(%)】

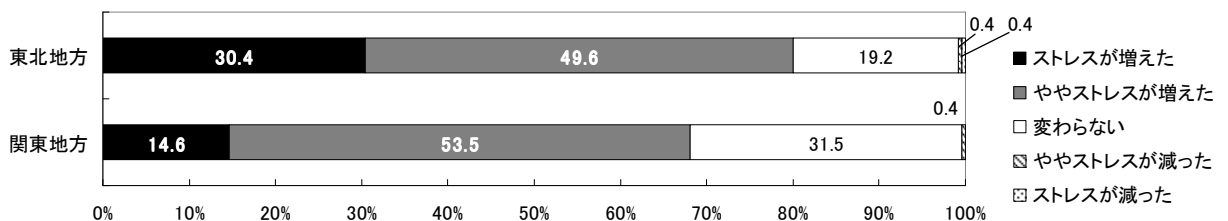


年代別で見ると、40代で「ストレスが増えた」と回答した人が8割以上と、他の年代と比較し最も多い結果となりました。また、エリア別の比較では、大きな被害を受けた東北が、関東よりも「ストレスが増えた」と感じていることが分かりました。

【年代別比較(%)】



【エリア別比較(%)】

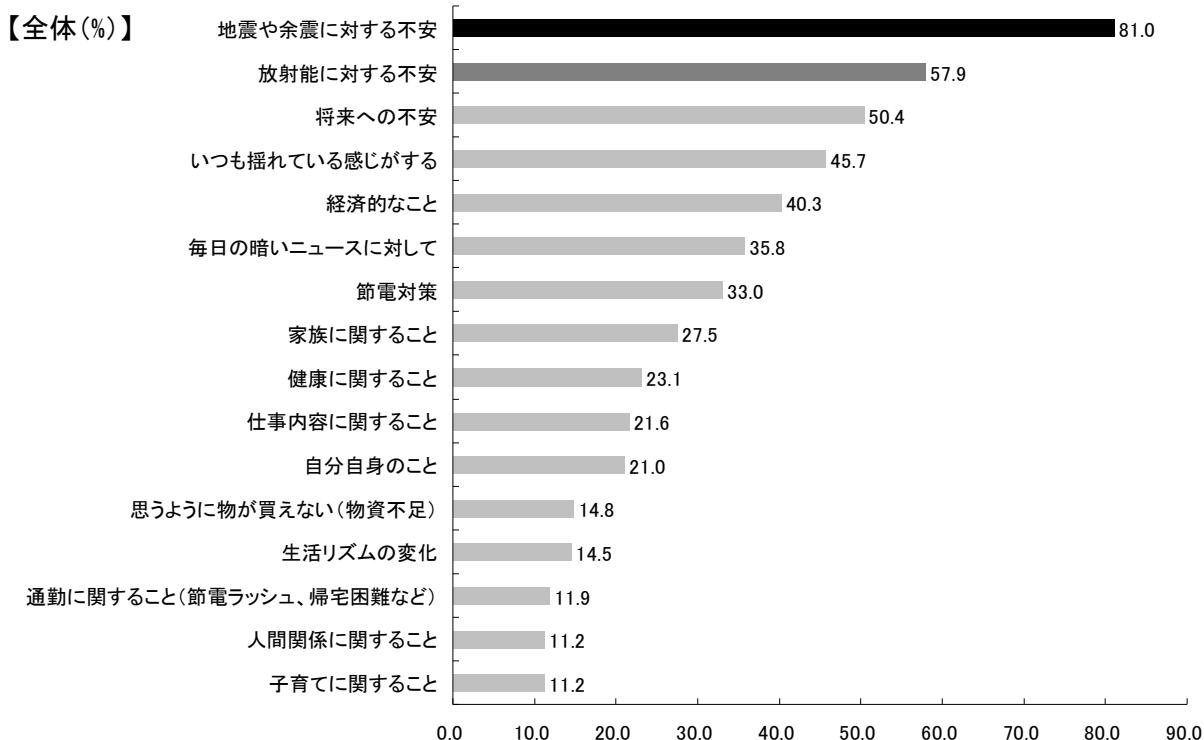


【2】どのようなストレスが増えましたか？(複数回答・%)

地震や放射能、さらに将来や経済的な不安が働く女性のストレスに！

具体的に『どのようなストレスが増えましたか？』と質問したところ、第1位は「地震や余震に対する不安」(81.0%)、次いで「放射能に対する不安」(57.9%)、「将来への不安」(50.4%)が続きました。

地震や余震、放射能といった事象に関することが上位にあがる一方で、将来や経済的なことについて、これからどうすればいいのか、と不安を抱える女性も多いことが分かりました。



【年代別比較(%)】

年代別で比較すると、60代で「地震や余震に対する不安」が9割以上にのぼり、他の年代よりも地震や放射能に対してストレスを感じていることが分かりました。また、30代で「将来への不安」を最も感じているようです。

20代

1	地震や余震に対する不安	80.3
2	いつも揺れている感じがする	50.0
2	放射能に対する不安	50.0
4	将来への不安	43.4
5	経済的なこと	39.5
6	節電対策	32.9
7	毎日の暗いニュースに対して	30.3
8	自分自身のこと	28.9
9	家族に関すること	21.1
10	仕事内容に関すること	19.7

30代

1	地震や余震に対する不安	72.2
2	将来への不安	60.8
3	放射能に対する不安	49.4
4	経済的なこと	41.8
5	いつも揺れている感じがする	38.0
6	仕事内容に関すること	31.6
7	毎日の暗いニュースに対して	30.4
8	自分自身のこと	29.1
9	家族に関すること	27.8
10	節電対策	26.6

40代

1	地震や余震に対する不安	82.6
2	放射能に対する不安	62.8
3	将来への不安	51.2
4	いつも揺れている感じがする	44.2
4	経済的なこと	44.2
6	毎日の暗いニュースに対して	37.2
7	節電対策	34.9
7	家族に関すること	34.9
9	仕事内容に関すること	26.7
10	自分自身のこと	23.3

50代

1	地震や余震に対する不安	80.8
2	放射能に対する不安	61.5
3	将来への不安	50.0
4	いつも揺れている感じがする	48.7
5	毎日の暗いニュースに対して	39.7
6	経済的なこと	35.9
7	節電対策	34.6
8	家族に関すること	26.9
9	思うように物が買えない	23.1
10	健康に関すること	19.2

60代

1	地震や余震に対する不安	90.9
2	放射能に対する不安	66.7
3	いつも揺れている感じがする	48.5
4	将来への不安	45.5
5	毎日の暗いニュースに対して	42.4
6	経済的なこと	39.4
7	節電対策	36.4
8	健康に関すること	33.3
9	家族に関すること	25.8
10	生活リズムの変化	19.7

【エリア別、未既婚、子供有無比較(%)】

未婚の働く女性、将来が不安？ 「将来への不安」、「自分自身のこと」で既婚を上回る

エリア別で比較してみると、東北の働く女性のほうが、「経済的なこと」、「人間関係に関すること」、「将来への不安」についてストレスを感じていました。一方、関東では、「節電対策」、「通勤に関すること」の回答が高く、節電による通勤ラッシュなどによるストレスを感じているようです。

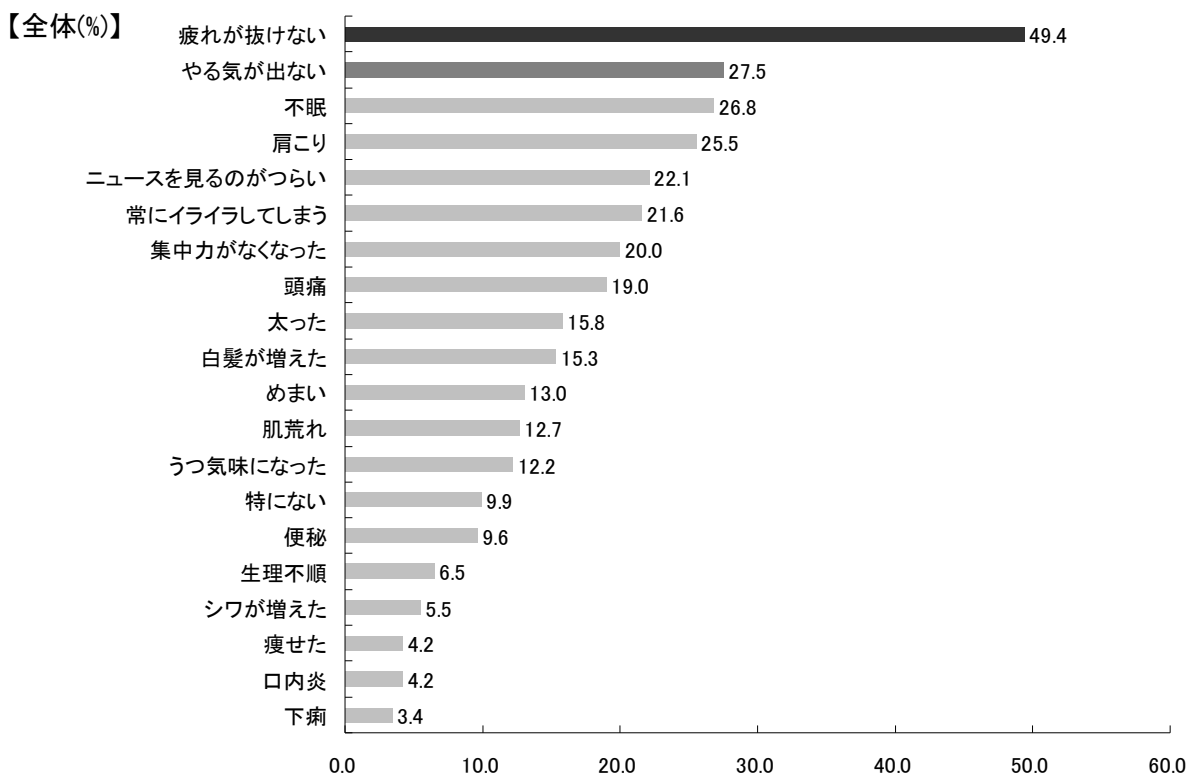
未既婚で見ると、未婚の女性のほうが、「将来への不安」、「仕事内容に関すること」、「自分自身のこと」にストレスを感じていることが分かりました。

	東北	関東	未婚	既婚	子供なし	子供あり
地震や余震に対する不安	80.3	81.9	78.8	83.0	78.4	83.6
いつも揺れている感じがする	43.3	48.6	48.6	43.2	46.8	44.6
放射能に対する不安	58.2	57.6	51.4	63.6	51.6	64.1
思うように物が買えない	12.5	17.5	13.4	16.0	14.7	14.9
毎日の暗いニュースに対して	33.7	38.4	40.8	31.6	36.8	34.9
節電対策	25.0	42.4	29.6	35.9	32.6	33.3
通勤に関すること	4.3	20.9	12.8	11.2	15.3	8.7
将来への不安	52.9	47.5	55.9	45.6	55.3	45.6
仕事内容に関すること	23.6	19.2	27.4	16.5	24.7	18.5
経済的なこと	46.6	32.8	43.0	37.9	41.1	39.5
自分自身のこと	22.6	19.2	29.6	13.6	30.0	12.3
家族に関すること	25.5	29.9	24.6	30.1	24.7	30.3
子育てに関すること	11.5	10.7	3.4	18.0	3.2	19.0
人間関係に関すること	15.4	6.2	12.3	10.2	14.7	7.7
健康に関すること	27.4	18.1	20.1	25.7	21.1	25.1
生活リズムの変化	14.4	14.7	12.8	16.0	14.2	14.9
その他	1.4	5.1	2.8	3.4	3.7	2.6

【3】ストレスにより身体や気持ちにどのような影響がありましたか？(複数回答・%)

「疲れが抜けない」、「やる気がでない」 震災によるストレスは身体や気持ちに影響

『ストレスにより身体や気持ちにどのような影響がありましたか？』と質問したところ、第1位は「疲れが抜けない」(49.4%)、次いで第2位「やる気がでない」(27.5%)、第3位「不眠」(26.8%)が上位に上がりました。



【年代別比較(%)】

年代別に見てみると、20代の「疲れが抜けない」、40代の「白髪が増えた」が他の年代に比べて高くなる結果となりました。また、「ニュースを見るのがつらい」は年代があがるにつれ、回答が多く見られました。

20代

1	疲れが抜けない	60.5
2	やる気が出ない	27.6
3	不眠	26.3
4	頭痛	25.0
5	肌荒れ	23.7
6	肩こり	23.7
7	常にイライラしてしまう	22.4
8	太った	19.7
9	集中力がなくなった	17.1
10	生理不順	14.5

30代

1	疲れが抜けない	48.1
2	不眠	27.8
2	常にイライラしてしまう	27.8
4	肩こり	25.3
4	やる気が出ない	25.3
6	頭痛	19.0
6	ニュースを見るのがつらい	19.0
8	太った	16.5
8	白髪が増えた	16.5
10	肌荒れ	15.2

40代

1	疲れが抜けない	46.5
2	白髪が増えた	27.9
3	肩こり	26.7
3	不眠	25.6
5	頭痛	23.3
5	常にイライラしてしまう	23.3
7	やる気が出ない	22.1
7	集中力がなくなった	22.1
9	太った	19.8
9	ニュースを見るのがつらい	19.8

50代

1	疲れが抜けない	44.9
2	不眠	24.4
2	やる気が出ない	24.4
2	ニュースを見るのがつらい	24.4
5	肩こり	20.5
6	常にイライラしてしまう	19.2
7	頭痛	15.4
7	集中力がなくなった	15.4
9	白髪が増えた	14.1
10	うつ気味になった	12.8

60代

1	疲れが抜けない	47.0
2	やる気が出ない	40.9
3	集中力がなくなった	34.8
3	ニュースを見るのがつらい	34.8
5	肩こり	31.8
5	不眠	30.3
7	めまい	16.7
7	うつ気味になった	16.7
8	白髪が増えた	15.2
10	常にイライラしてしまう	13.6

【エリア別、未既婚比較(%)】

未婚の働く女性のほうが、 ストレスによるダメージを受けやすい？

未既婚別に見てみると、未婚の働く女性のほうが、「肌荒れ」、「便秘」、「不眠」、「太った」などの21項目中16項目で、ストレスによる身体や気持ちへの影響を感じている結果となりました。『どのようなストレスが増えましたか？』【2】で、未婚の働く女性のほうが、「将来への不安」、「仕事内容に関すること」、「自分自身のこと」にストレスを感じていましたが、既婚の女性に比べて未婚の女性のほうがストレスを感じやすく身体や気持ちへの影響も現れやすいようです。

	東北	関東
疲れが抜けない	53.4	44.6
やる気が出ない	26.9	28.2
不眠	29.3	23.7
肩こり	27.4	23.2
ニュースを見るのがつらい	20.2	24.3
常にイライラしてしまう	22.1	20.9
集中力がなくなった	19.7	20.3
頭痛	23.1	14.1
太った	16.8	14.7
白髪が増えた	15.9	14.7
めまい	10.6	15.8
肌荒れ	13.0	12.4
うつ気味になった	11.1	13.6
特にない	6.7	13.6
便秘	12.0	6.8
その他	6.3	7.9
生理不順	7.7	5.1
シワが増えた	5.3	5.6
口内炎	4.8	3.4
痩せた	5.8	2.3
下痢	4.3	2.3

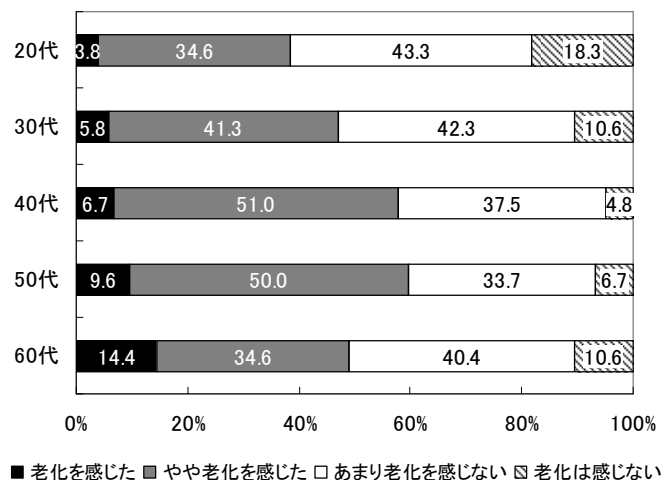
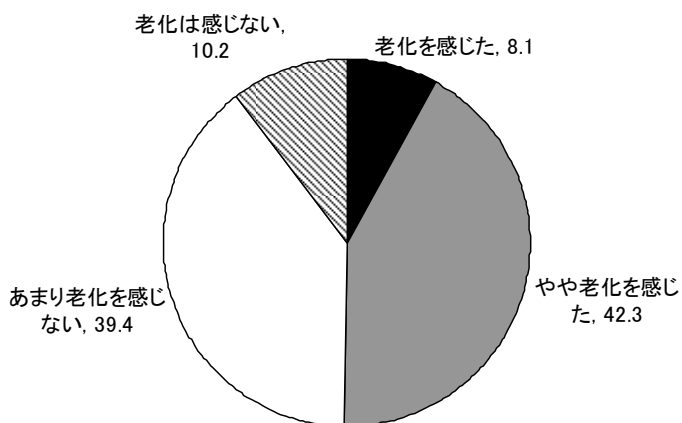
	未婚	既婚
	50.8	48.1
	28.5	26.7
	30.7	23.3
	29.1	22.3
	21.8	22.3
	22.9	20.4
	20.7	19.4
	21.8	16.5
	18.4	13.6
	16.2	14.6
	11.7	14.1
	19.0	7.3
	12.8	11.7
	9.5	10.2
	12.3	7.3
	5.6	8.3
	9.5	3.9
	4.5	6.3
	4.5	3.9
	4.5	3.9
	4.5	2.4

【4】あなたは震災によるストレスで、自分自身の老化を感じましたか？（単一回答・%）

**約5割の働く女性が
震災のストレスにより「老化」を感じている！**

『あなたは震災によるストレスで、自分自身の老化を感じましたか？』の質問には、約5割の女性が「老化を感じた」と回答しました（「老化を感じた」8.1%、「やや老化を感じた」42.3%）。年代別で比較してみると、50代で最も老化を感じているという結果となりました。

【全体(%)】



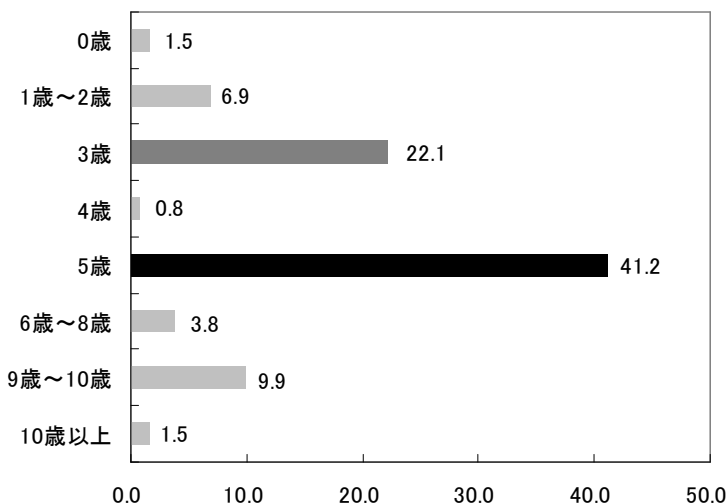
【5】何歳くらい歳をとったと感じましたか？（自由回答・% 有効回答 230 人）

**働く女性、「震災で5歳くらい老けた・・・。」
「5歳」くらい歳をとったと感じた人が最多**

『何歳くらい歳をとったと感じますか？』の質問には、「5歳」と回答した人が最も多く（41.2%）、平均で4.98歳、最大で15歳という回答があがりました。

平均:4.98歳 最大:15歳

【全体(%)】



【年代別比較(%)】

	20代	30代	40代	50代	60代
0歳	2.5	0.0	1.7	1.6	2.0
1歳～2歳	7.5	6.1	11.7	1.6	7.8
3歳	20.0	26.5	21.7	17.7	25.5
4歳	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
5歳	37.5	36.7	40.0	51.6	37.3
6歳～8歳	0.0	6.1	6.7	3.2	2.0
9歳～10歳	12.5	12.2	5.0	8.1	13.7
10歳以上	5.0	0.0	0.0	0.0	3.9

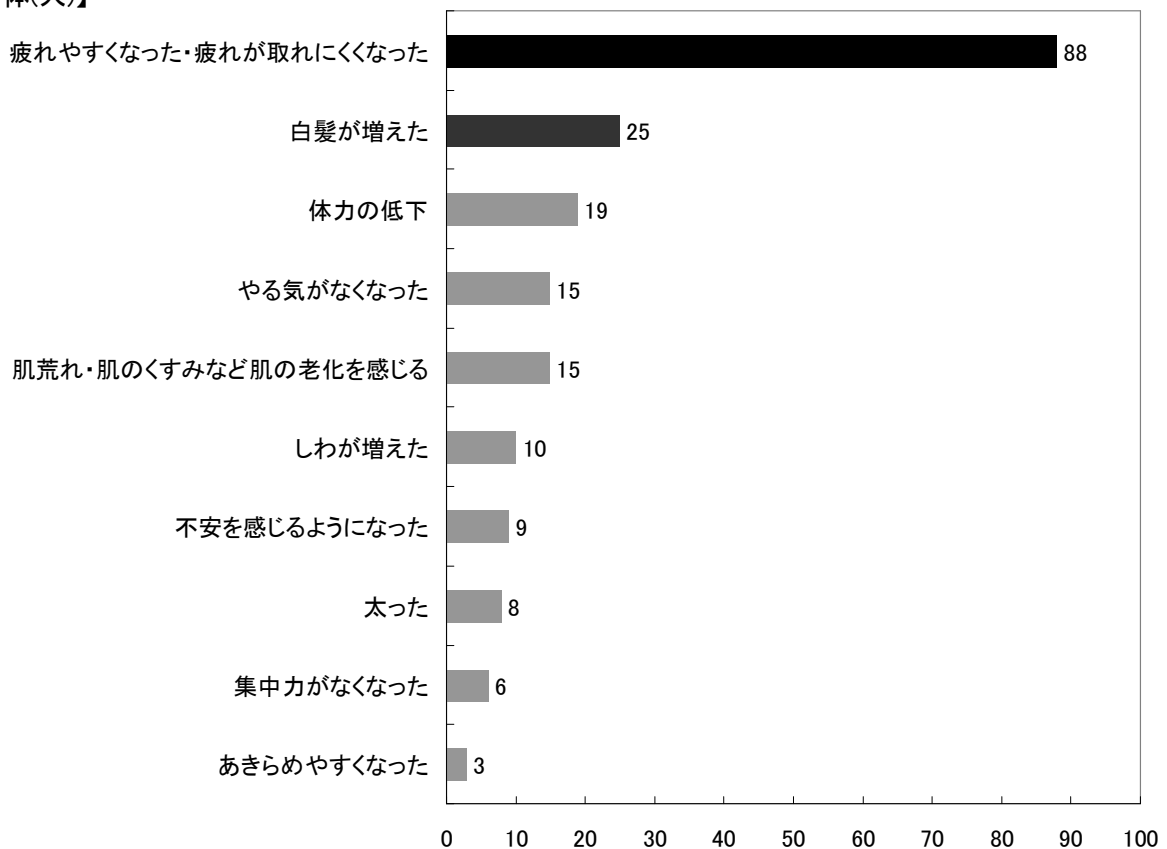
【6】具体的にどのような老化を感じましたか。(自由回答・人)

※自由回答をカテゴリーに分析し集計

ラジオ体操さえもつらい……。 自分が老けたと感じるのは、 「疲れやすくなった、疲れが取れにくくなった」から

続いて『具体的にどのような老化を感じましたか?』と質問してみると、「疲れやすくなった、疲れが取れにくくなった」(88人)という回答が1番多く、次いで「白髪が増えた」(25人)、「体力の低下」(19人)が続きました。「ラジオ体操さえもつらい」(40代)、「寝ても疲れが取れない」(20代)など「疲れやすくなった」という回答があがる一方で、「将来に何かを残そうという気が失せた」(60代)など、前向きに考えられなくなり、何事もあきらめてしまう精神面での老化を感じている回答もあがりました。

【全体(人)】



■ 回答を一部抜粋

- ・ 髪型などに気を使わなくなった。(20代)
- ・ 震災後ハードな仕事についていけなくなった。(20代)
- ・ 寝ても疲れが取れず、ぼーっとしてしまう時間が増えた。(20代)
- ・ やる気が出ず、何事にも腰を上げるのが面倒になった。(30代)
- ・ 白髪が劇的に増えた。(30代)
- ・ モラルが低い人に対してイライラするようになった。(40代)
- ・ ラジオ体操がつらい。(40代)
- ・ 自転車通勤に変えたが、疲れる。(50代)
- ・ もう頑張らなくてもいい年齢だなど思うようになった。(50代)
- ・ 将来に何かを残そうという気が失せた。(60代)

【7】あなたは若く見られたいと思いますか？何歳くらい若く見られたいですか？

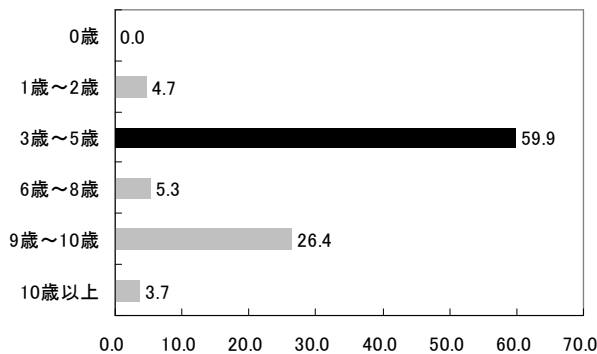
(自由回答・% 有効回答 379 人)

**ストレスも増えたとし、老化も感じるけれど、
本当は3歳～5歳くらい若く見られたい。**

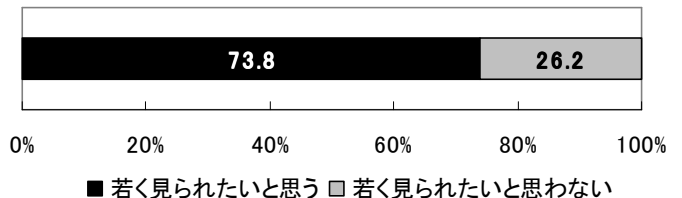
続いて「あなたは若く見られたいと思いますか？何歳くらい若く見られたいですか？」と聞いてみると、7割以上の働く女性が「若く見られたいと思う」と回答。具体的には、「3歳～5歳」くらい若く見られたいと感じている女性が多いことが分かりました。

平均:6.45 歳 最大:20 歳

【全体(%)】



【全体(%)】



【年代別(%)】

	20代	30代	40代	50代	60代
0歳	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
1歳～2歳	18.0	4.7	1.2	0.0	2.8
3歳～5歳	78.8	74.4	59.0	39.0	50.0
6歳～8歳	0.0	7.0	3.6	7.8	6.9
9歳～10歳	1.6	13.9	28.9	46.7	37.5
10歳以上	1.6	0.0	7.3	6.5	2.8

【8】若く見られたい理由は何ですか？(自由回答・人) ※自由回答をカテゴリーに分析し集計

**働く女性の意識、美容より健康へ！？
若く見られたい理由の第1位は、
「健康、元気に見られたいから」**

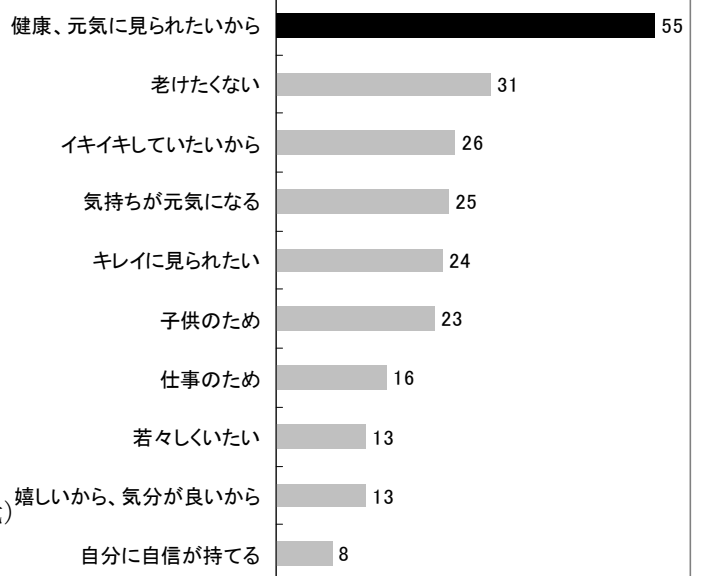
『若く見られたい理由は何ですか？』の質問には、「健康、元気に見られたいから」(55人)という回答が最も多く、健康に見られることこそが若いということ、と感じている女性が多いことが分かりました。

震災以降、働く女性の意識は「キレイに見られたい」といった美容面より、健康を重視する傾向にあるようです。

■ 回答を一部抜粋

- ・ 疲れたように見られたくないから。(20代)
- ・ 若々しく元気だと思われたいから。(30代)
- ・ 若く見られるほうが、健康的に見えるから。(40代)
- ・ 元気なイメージをまわりに与えたいから。(60代)

【全体(人)】



【9】震災後、健康や美容に対する関心、かける金額に変化はありましたか？（単一回答・％）

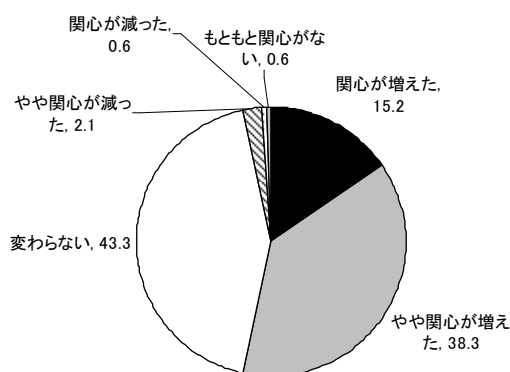
**5割以上の働く女性が
「健康に対する関心が増えた」と回答
健康にかかる金額、毎月約5,000円もアップ！**

『震災後、健康や美容に対する関心、かける金額に変化はありましたか？』と質問したところ、5割以上の働く女性が健康に対することに「関心が増えた」と回答しました（「関心が増えた」15.2%、「やや関心が増えた」38.3%）。また、エリア別で比較してみると、東北の働く女性がより健康に対して「関心が増えた」ことが分かりました。

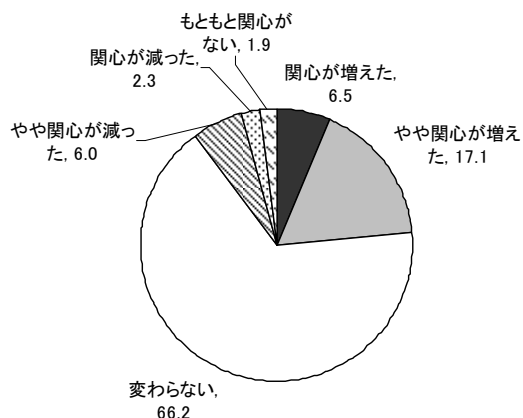
1.健康や美容に対する関心の変化

【全体(%)】

■健康に対する関心



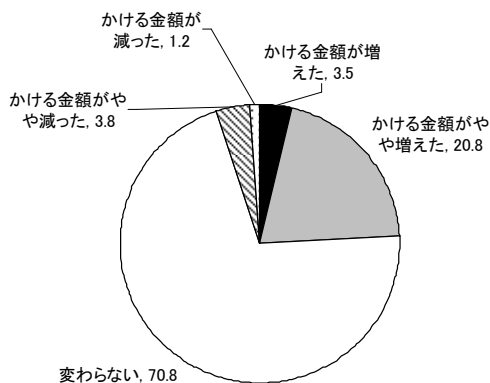
■美容に対する関心



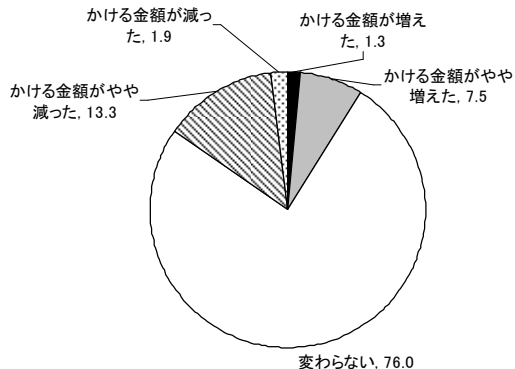
2.健康や美容にかかる金額の変化

【全体(%)】

■健康にかかる金額



■美容にかかる金額



【平均金額】

健康にかかる金額が増えた人(126人) 平均: +4,992円
 健康にかかる金額が減った人(26人) 平均: -3,365円

美容にかかる金額が増えた人(46人) 平均: +4,521円
 美容にかかる金額が減った人(79人) 平均: -4,084円

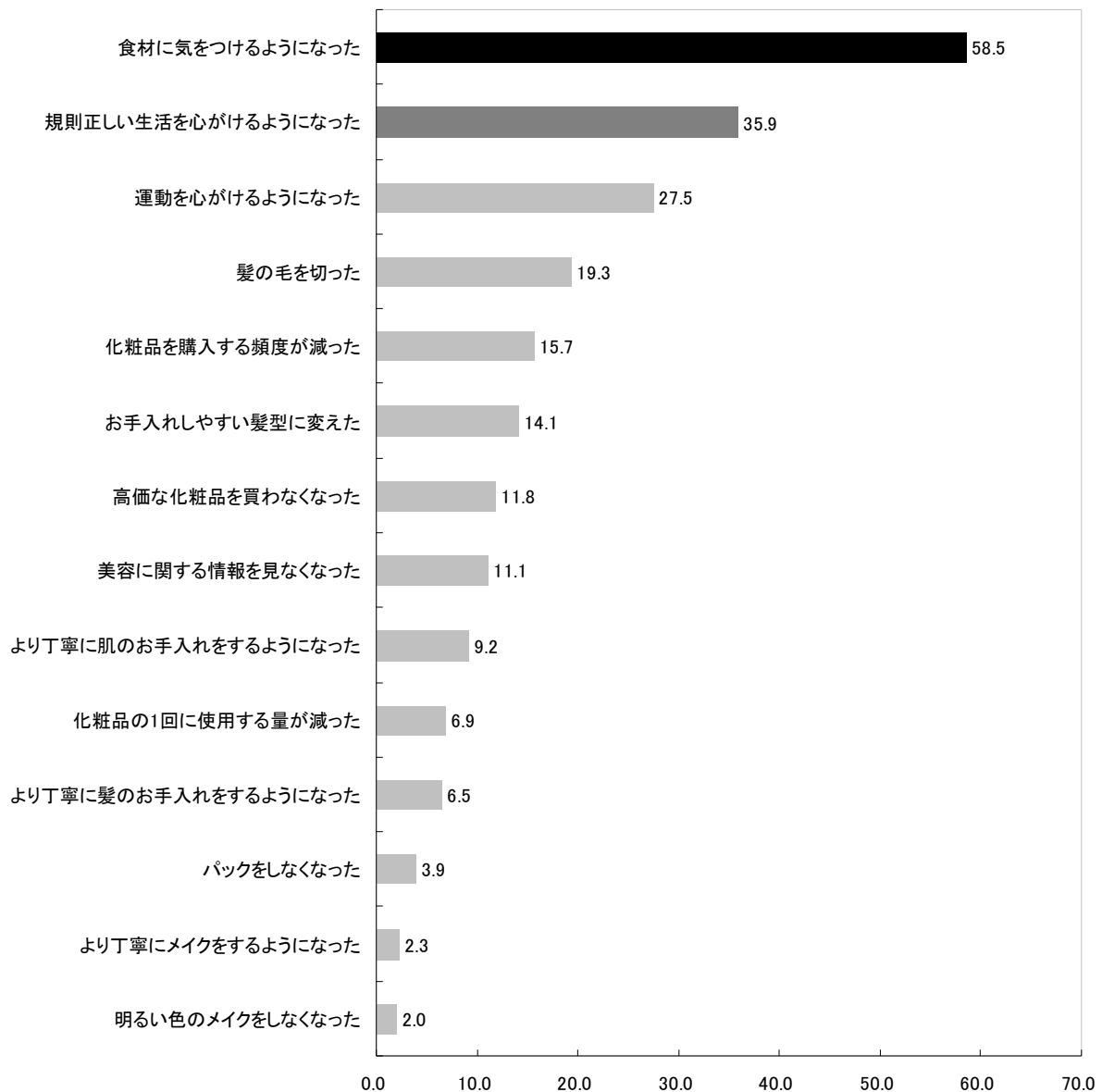
【10】健康や美容において具体的にどんな変化があったかを教えてください。(複数回答・%)

震災後の「健康や美容における変化」では 健康に関する回答が上位に集中！ 健康意識がより高まったことが浮き彫りに。

続いて『健康や美容において具体的にどんな変化があったかを教えてください』と質問すると、第1位に「食材に気をつけるようになった」(58.5%)があがり、次いで「規則正しい生活を心がけるようになった」(35.9%)、「運動を心がけるようになった」(27.5%)が続きました。

ここでも美容に関することよりも健康に関することが上位にあがり、震災後、働く女性の健康意識が高まったことが分かりました。

【全体(%)】



【エリア別、未既婚、子供有無、年代別比較(%)】

震災後、「髪の毛を切った」女性が増加！ とくに20代、東北地方、未婚の働く女性の回答目立つ

どの年代も健康に関することが上位にあがりましたが、美容に関することでは「髪の毛を切った」という回答が目立ちました。節電対策としてドライヤーを使わなくて良いように、何かあった時にセットしやすいようにと、震災を機に多くの働く女性が「髪の毛を切った」ことが分かりました。

年代別、エリア別、未既婚で比較してみると、20代、東北地方、未婚の女性で「髪の毛を切った」の回答が高くなる結果となりました。

20代

1	食材に気をつけるようになった	54.5
2	規則正しい生活を心がけるようになった	42.4
3	運動を心がけるようになった	27.3
4	髪の毛を切った	22.7
5	化粧品を購入する頻度が減った	16.7
6	より丁寧に肌のお手入れをするようになった	16.7
7	高価な化粧品を買わなくなった	15.2
8	美容に関する情報を見なくなった	13.6
8	お手入れしやすい髪型に変えた	13.6
8	より丁寧に髪のお手入れをするようになった	13.6

30代

1	食材に気をつけるようになった	55.0
2	規則正しい生活を心がけるようになった	31.7
3	運動を心がけるようになった	25.0
4	髪の毛を切った	23.3
5	化粧品を購入する頻度が減った	20.0
6	美容に関する情報を見なくなった	13.3
7	お手入れしやすい髪型に変えた	11.7
8	より丁寧に髪のお手入れをするようになった	8.3
8	高価な化粧品を買わなくなった	8.3
8	より丁寧に肌のお手入れをするようになった	8.3

40代

1	食材に気をつけるようになった	54.5
2	規則正しい生活を心がけるようになった	24.2
3	運動を心がけるようになった	22.7
3	髪の毛を切った	19.7
5	お手入れしやすい髪型に変えた	18.2
6	化粧品を購入する頻度が減った	13.6
7	高価な化粧品を買わなくなった	12.1
8	美容に関する情報を見なくなった	7.6
8	より丁寧に肌のお手入れをするようになった	7.6
10	より丁寧に髪のお手入れをするようになった	6.1

50代

1	食材に気をつけるようになった	57.8
2	規則正しい生活を心がけるようになった	35.9
3	運動を心がけるようになった	31.3
4	髪の毛を切った	14.1
5	お手入れしやすい髪型に変えた	12.5
5	化粧品を購入する頻度が減った	12.5
7	高価な化粧品を買わなくなった	7.8
8	美容に関する情報を見なくなった	6.3
8	化粧品の1回に使用する量が減った	6.3
10	より丁寧にメイクをするようになった	4.7

60代

1	食材に気をつけるようになった	74.0
2	規則正しい生活を心がけるようになった	48.0
2	運動を心がけるようになった	32.0
4	美容に関する情報を見なくなった	16.0
4	髪の毛を切った	16.0
4	高価な化粧品を買わなくなった	16.0
4	化粧品を購入する頻度が減った	16.0
8	お手入れしやすい髪型に変えた	14.0
9	より丁寧に肌のお手入れをするようになった	12.0
10	化粧品の1回に使用する量が減った	8.0

	東北	関東
食材に気をつけるようになった	53.4	65.2
規則正しい生活を心がけるようになった	36.8	34.8
運動を心がけるようになった	25.3	30.3
髪の毛を切った	21.8	15.9
化粧品を購入する頻度が減った	13.8	18.2
お手入れしやすい髪型に変えた	15.5	12.1
高価な化粧品を買わなくなった	12.1	11.4
美容に関する情報を見なくなった	9.8	12.9
より丁寧に肌のお手入れをするようになった	8.0	10.6
化粧品の1回に使用する量が減った	6.9	6.8
より丁寧に髪のお手入れをするようになった	5.2	8.3
バックをしなくなった	4.0	3.8
その他	2.9	2.3
より丁寧にメイクをするようになった	2.9	1.5
明るい色のメイクをしなくなった	2.3	1.5

	未婚	既婚
	47.1	67.9
	39.1	33.3
	24.6	29.8
	28.3	11.9
	14.5	16.7
	16.7	11.9
	17.4	7.1
	12.3	10.1
	13.0	6.0
	6.5	7.1
	8.0	5.4
	5.8	2.4
	3.6	1.8
	2.2	2.4
	3.6	0.6

	子供なし	子供あり
	36.7	35.3
	27.3	27.6
	54.7	62.2
	11.3	10.9
	22.0	16.7
	10.7	17.3
	7.3	5.8
	14.0	9.6
	18.0	13.5
	6.7	7.1
	5.3	2.6
	3.3	0.6
	12.7	5.8
	0.7	3.8
	4.0	1.3

【11】節電が呼びかけられるなか、昨年と比較して健康や美容において工夫していることを教えてください。
(自由回答)

昨年と比べ、“電気を使わずに快適に過ごせる工夫” “暑さに負けない身体づくり”に気をつける女性が増加

『節電が呼びかけられるなか、昨年と比較して美容や健康において工夫していることを教えてください。』の質問には、「エアコンの使用が減った」、「ドライヤーをあまり使わなくなった」など“電気を使わずに快適に過ごせる工夫”についての回答と、「食材や栄養バランスに気をつけるようになった」、「お金をかけずに運動をする」など“暑さに負けない身体づくり”についての回答が目立ちました。

■電気を使わずに快適に過ごせる工夫

- ・ 髪を短くした。(20代)
- ・ 電気あまりつけないで化粧をする。(20代)
- ・ スチーマーなどの電気を使う美容機器の使用を控えた。(30代)
- ・ 髪は自然乾燥。(30代)
- ・ 冷房が使えないので、デオドラントなどで清潔を保っている。(40代)
- ・ 汗対策として、クールタイプのボディソープを使っている。(40代)
- ・ 寝るときには、エアコンをやめてアイスノンを使っている。(40代)
- ・ クーラーを使わず、汗をかいてデトックス。(40代)
- ・ ドライヤーのいらない髪型にした。(60代)
- ・ 服装を軽めにして暑さ対策をしている。(60代)

■暑さに負けない身体づくり

- ・ 夜型を朝型に変えた。(20代)
- ・ 食品の産地と栄養のバランスに気を使うようになった。(20代)
- ・ 早寝早起き、野菜をたくさん食べる。(20代)
- ・ サプリメントを飲むようになった。(30代)
- ・ 器具を使わない運動をする。(40代)
- ・ 就寝時間を1時間早めている。(40代)
- ・ 水分をこまめに取るようにしている。(40代)
- ・ お金をかけず健康を維持するため、運動するようになった。(50代)
- ・ ジムではなく、近所をウォーキングして健康に気をつけるようになった。(60代)

■その他

- ・ 自分でマッサージをするなど、お金をかけずに出来ることを考え始めた。(30代)
- ・ フルメイクをしなくなった。(50代)
- ・ 自分で化粧水を作り始めた。(60代)

【12】震災を受けて、やめたこと、切り捨てた物やことがあれば教えてください。(自由回答)

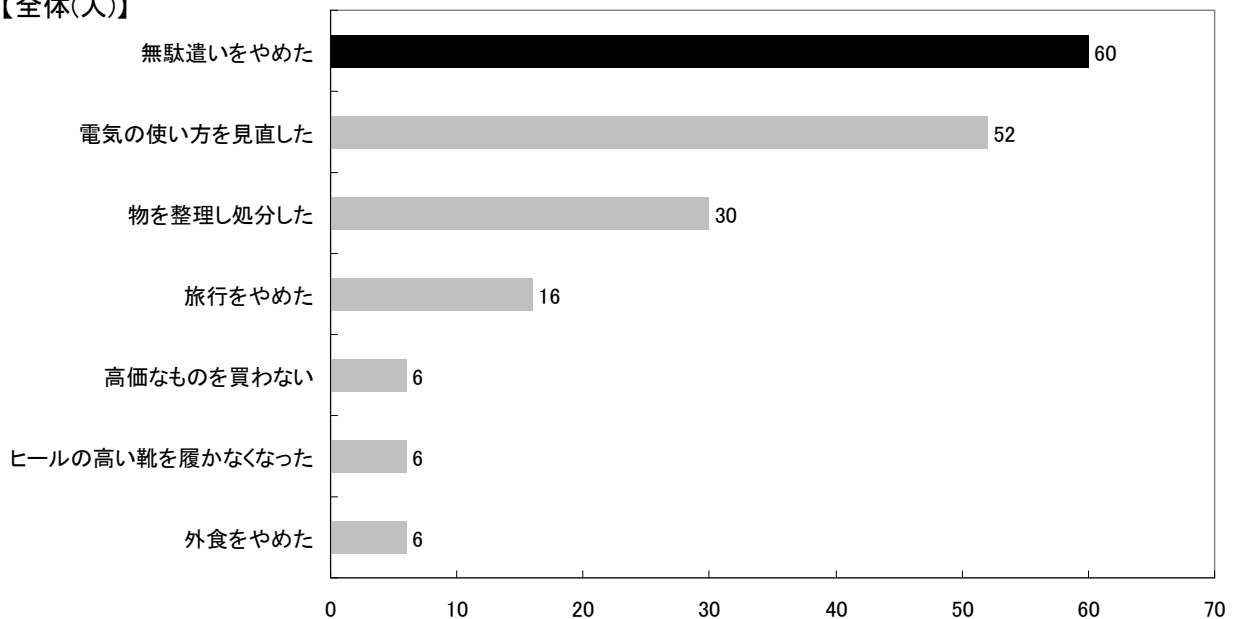
※自由回答をカテゴリーに分析し集計

震災を受けて、無駄遣いやめ、物を処分 本当に必要なものを見極めるきっかけに

『震災を受けて、やめたこと、切り捨てた物やことがあれば教えてください。』という質問には、「無駄遣いをやめた」(60人)と答える人が最も多く、次いで「電気の使い方を見直した」(52人)、「物を整理し処分した」(30人)という回答が続きました。

衝動買いやまとめ買いをやめ、これまで捨てられなかったものを処分するなど、働く女性にとって今回の震災は、本当に必要なものは何かを見極めるきっかけとなったようです。

【全体(人)】



■回答を一部抜粋

- ・ 引っ越しをやめた (20代)
- ・ エレベーターに極力乗らないようになった。(20代)
- ・ 我慢することをやめた (20代)
- ・ 未来のない恋愛 (30代)
- ・ 恋愛への執着 (30代)
- ・ 気乗りのしない飲み会は断る (30代)
- ・ 結婚式をやめた (30代)
- ・ いつかやろうと思っていたことは、なるべく早く実行するようになった。(30代)
- ・ 仕事をやめ、実家に帰った (30代)
- ・ 水道水を飲むのをやめた (30代)
- ・ 1日にあれこれ予定を詰めこむのをやめた (40代)
- ・ 離婚の決意をした (50代)
- ・ 夕食を1品少なくした (50代)
- ・ 遠出をしなくなった (60代)
- ・ 車を1台売却した (60代)
- ・ いつ大地震がくるか分からないのでヒールのある靴を履かなくなった (60代)
- ・ 今本当に必要なものだけを買うようになった。(60代)

【13】今、あなたにとって1番大切だと思うことは何ですか？(自由回答)

※自由回答をカテゴリーに分析し集計

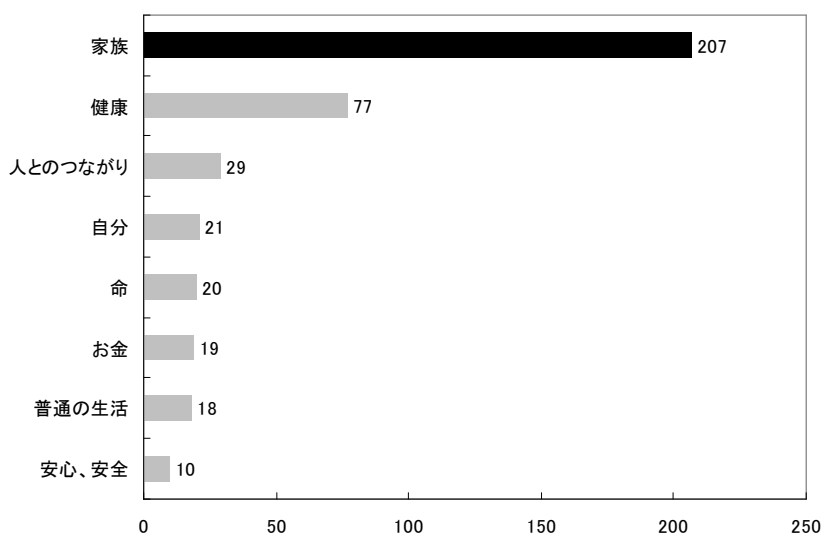
**働く女性にとって1番大切なのは「家族」
震災後 “家族”や“人のつながり”の大切さ、改めて実感**

最後に『今、あなたにとって1番大切だと思うことは何ですか？』と聞いてみると、多くの働く女性が「家族」(207人)と回答。次いで「健康」(77人)、「人とのつながり」(29人)が続きました。

未既婚別に見てみると、未婚の働く女性がより「人とのつながり」を大切だと感じていることが分かり、「1人であることが寂しいと感じるようになった」(20代)という回答もあがりました。

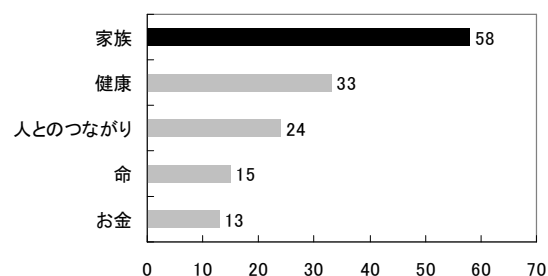
2008年に弊社が実施した調査結果によると、働く女性は‘自分の時間を大切にしたい’と感じている傾向がありましたが、今回の震災を受けて、多くの働く女性が“家族”や“人とのつながり”の大切さを改めて実感していることが分かりました。

【全体(人)】

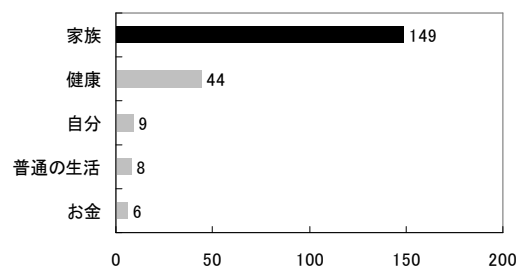


【未既婚別(人)】

■未婚(244人)



■既婚(276人)



【2008年の調査結果】

2008年に弊社が実施した『働く女性のワーク・ライフ・バランスに関する意識調査』の結果によると、「あなたの生活の中でのなるべく時間をとろうと心掛けていることは何ですか」という質問に対し、「睡眠」(69.2%)、「趣味」(25.1%)、「自分のための勉強や習い事」(23.0%)が上位にあがり、自分のために時間をとろうと心掛けている働く女性が多いことが分かりました。

