



報道関係者各位

<20代~40代 独身・彼氏ナシ女性 618人に聞く「クリスマスの過ごし方」意識調査>

メリークリスマスはベリー苦しみマス!?
**独身・彼ナシ女性の2人に1人が
クリスマスにストレスを感じている**

オルニチン研究会(座長：須田都三男)では、クリスマス(イヴ)を前に、「クリスマスの過ごし方」に関する調査と題し首都圏在中の20代~40代の独身・彼氏ナシの女性618人を対象にアンケート調査を実施いたしました。

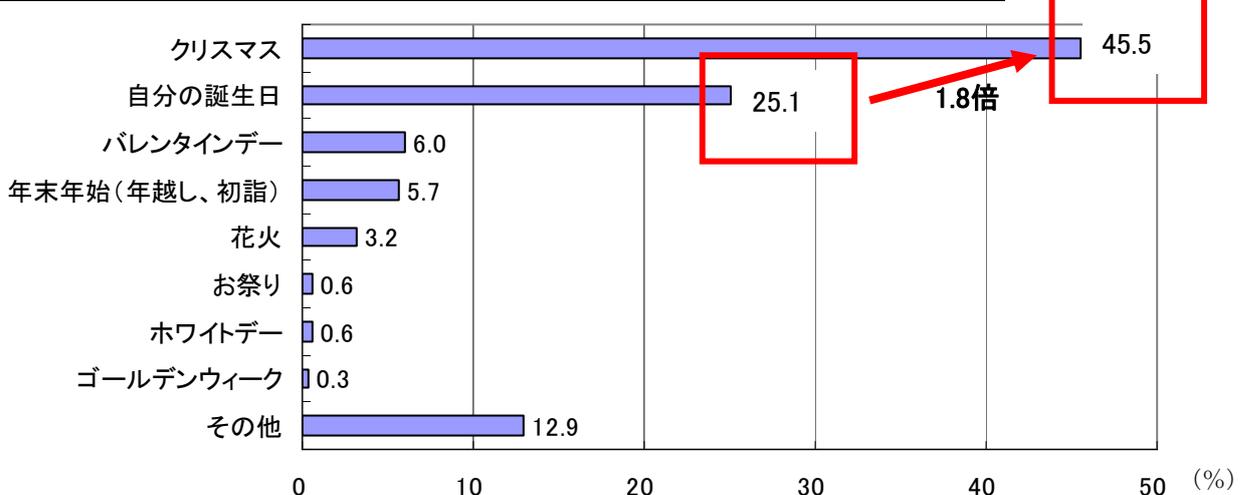
11月末に発表された国立社会保障・人口問題研究所の「出生動向基本調査」では“異性の交際相手を持たない未婚の割合が女性も半数近く”と過去最高を更新。更に半数弱は交際を望んでいないと結果になったようです。しかし、12月に入り街もクリスマスのイルミネーションで彩られる中、独身・彼氏ナシ女性の声を聞くと約75%がクリスマス(イヴ)もデートしたいという結果になるなど、この時期ならではの声が聞けましたので、以下にて詳細な結果をご報告いたします。

<調査結果>

**①独身・彼氏ナシ女性の2人に1人がクリスマスに彼氏がない/できないストレスを感じている！
そのストレス度は誕生日に彼氏がない/できないストレスの1.8倍に。**

独身・彼氏ナシ女性に、彼氏がないこと/できないことについてストレスが溜まるのはどのイベントか聞いたところ、1位「クリスマス」(45.5%)と2人に1人がストレスを感じていることがわかりました。そのストレス度は、2位の「自分の誕生日」(25.1%)と比較すると約1.8倍。世の中の女性の多くがクリスマス(イヴ)に彼氏がないこと/できないことにストレスを感じていることが浮き彫りになりました。

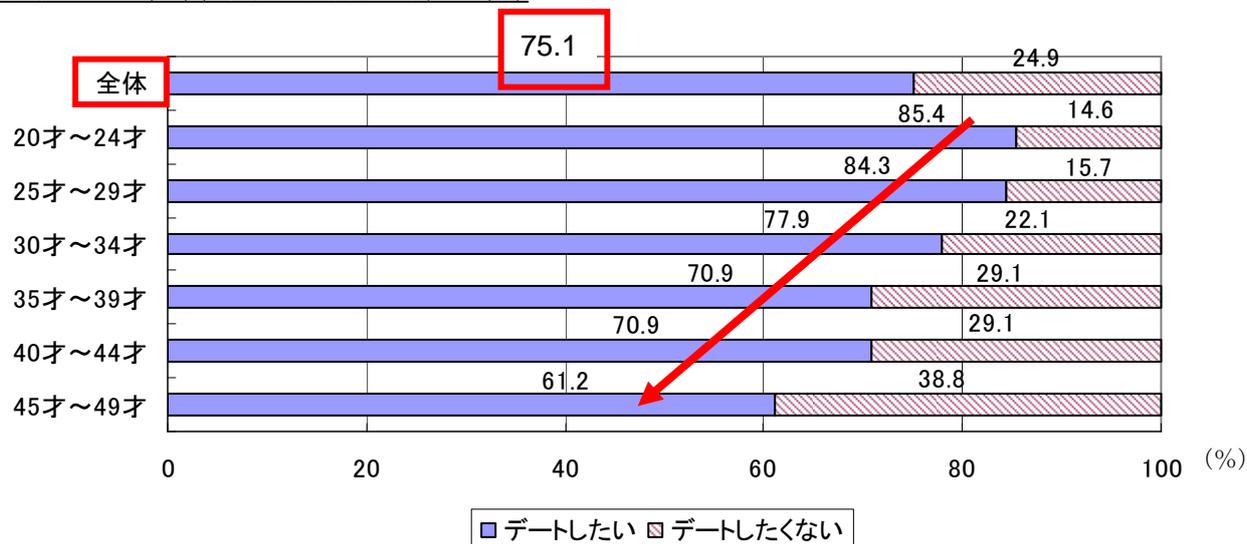
Q: 彼氏がないこと/できないことについて、最もストレスが溜まるのはどのイベントですか (SA)



②約75%の独身・彼氏ナシ女性が、 やっぱりクリスマスもデートしたい

また、クリスマス(イヴ)にデートしたいか聞いたところ、独身・彼氏ナシ女性の約75%がやっぱりクリスマスは「デートしたい」と回答。年齢別では「20才～24才」(85.4%)、「25才～29才」(84.3%)、「30才～34才」(77.9%)と若ければ若いほど、「デートしたい」という結果になりました。

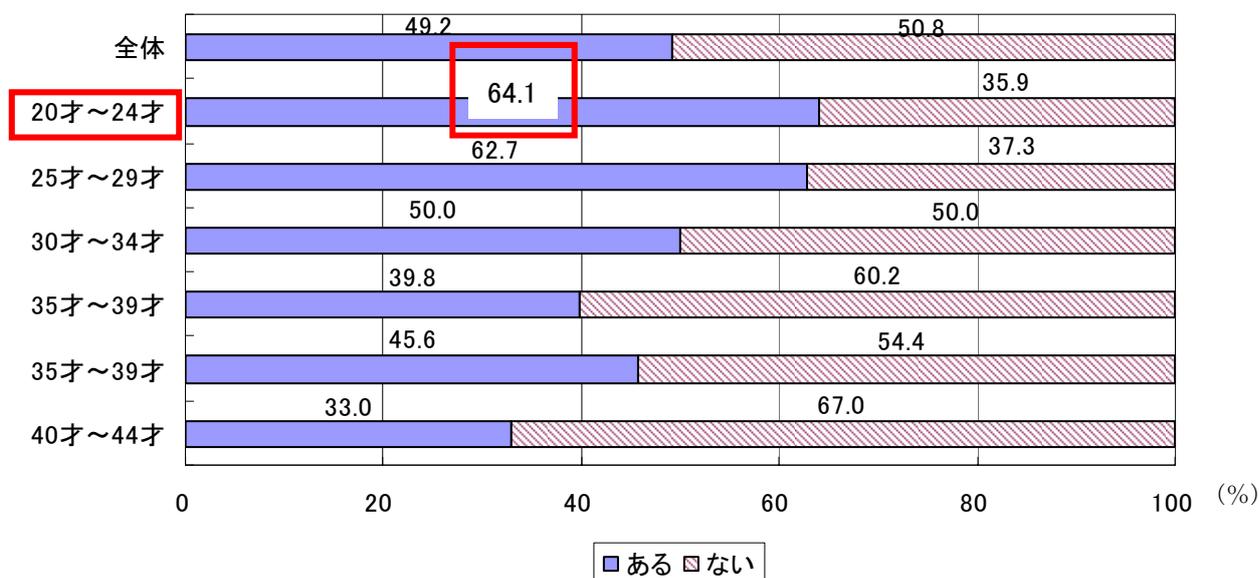
Q: クリスマス(イヴ)はデートしたいですか(SA)



③クリスマスに誰と過ごすか、彼氏はできるのかと 一番ストレスを感じているのは“20代前半 独身・彼氏ナシ女性”

クリスマスは行事の中で一番ストレスが溜まる・・・でもやっぱりデートしたいという女心が見えましたが、実際にクリスマス前に、誰と過ごすのか、彼氏はできるかなどのストレスを感じることはあるかと聞いたところ、一番ストレスを感じている年代は“20代前半 独身・彼氏ナシ女性”(64.1%)という結果になりました。

Q: クリスマス(イヴ)前に、誰と過ごすのか、彼氏はできるのかなどのストレスを感じることはありますか(SA)

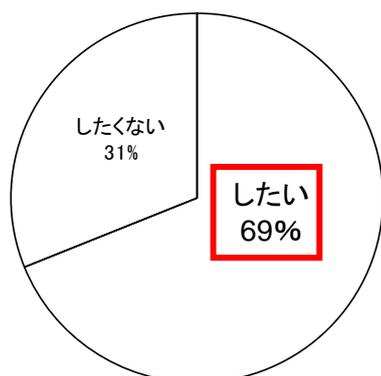


④女の子だけで過ごすのも楽しい♪約7割がデートしないなら女子会をしたい クリスマス女子会開催場所人気NO.1は「家飲み」

クリスマス(イヴ)にデートはしたいけど、デートしないなら女子会をしたい独身・彼氏ナシ女性は約7割という結果になり、回答者からは『気心の知れたメンバーとの女子会は、ほんとに気楽で楽しい。お酒も料理もより美味しく感じる。』や『飾らない女子会でストレス発散』など女の子同士で楽しく過ごしているという声も多数聞けました。

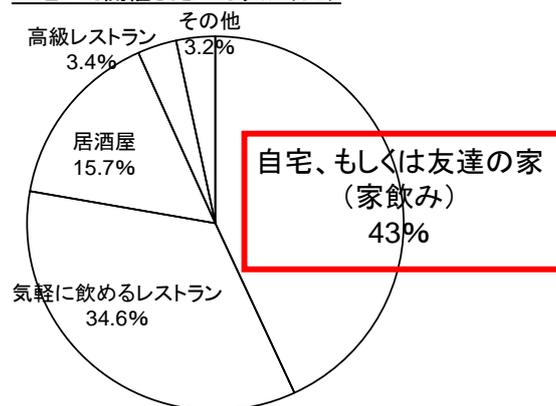
また今年はクリスマス(イヴ)が土日とお休みの方が多いため、クリスマス女子会の開催場所は「家飲み」(43%)が一番の人気ようです。

Q:クリスマス(イヴ)にデートをしない場合、女子会をしたいと思いますか(SA)



※すでに女子会をする予定の方は「したい」と回答いただきました。

Q:クリスマス(イヴ)に女子会をするならどこで開催したいですか(SA)



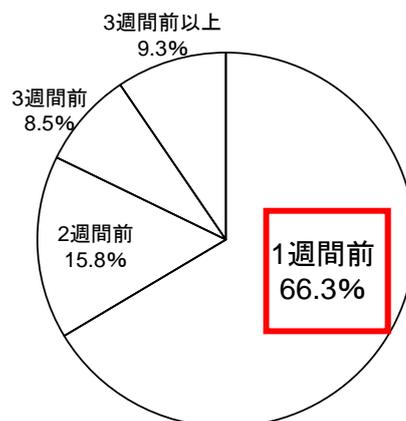
⑤今から合コンしてももう遅い!?

クリスマスにデートするかどうかを決めるデッドラインは12月15日

これまでの回答により、クリスマス(イヴ)にデートをしたいと思っていたり、クリスマス(イヴ)に彼氏がないこと/できないことにストレスを感じていたり、独身・彼氏ナシ女性の本音がわかりました。では、実際にクリスマス(イヴ)にデートをするか、女子会や他の予定を入れるかどうかを決めるデッドラインはクリスマスイヴの何日前か聞いたところ、「平均8.83日前」。つまり、日付で考えると12月15日という結果になりました。今週末に合コンの予定を入れている男性はもう遅い!?!と思うかもしれませんが、詳細を見てみるとデッドラインは0日~7日間の1週間以内と回答している方が66.3%とギリギリまで検討する人も多いようです。

Q:クリスマス(イヴ)はデートするか、女子会などのデート以外の予定を入れるかを
決めるデッドラインはクリスマスイヴの何日前ですか(FA)

	平均(日)
全体	8.83
20才~24才	8.45
25才~29才	9.07
30才~34才	8.85
35才~39才	7.78
40才~44才	8.17
45才~49才	10.65



※半年以上の回答は無効回答とし、集計しています。(母数612名)

ストレスは適度に発散し、溜めないことが大切 久留米大学大学院心理学研究所 津田彰氏

クリスマスといえば多くの子どもたちにとっては楽しいイベントですが、今回の調査のようにクリスマスをストレスに感じることもあります。何をストレスに感じるかは個人差が大きいものです。年末は仕事やプライベートが普段よりも忙しいために、ストレス対策をおろそかにしていませんか？忙しいときこそ、積極的なストレスへの対策が必要です。

おしゃべりをしてストレスを発散するのも効果的です。いわゆる「女子会」で気のおけない女友達と楽しく過ごすこともその一つですね。加えて、相手がいなくても一人でできる方法も必要です。オルニチン(しじみに多く含まれるアミノ酸)にはストレスを下げる可能性がある、という試験結果があります。このような成分が多く含まれる食品を食べるなど、手軽な対策で、いつの間にかストレスをストレスとして感じなくてすむ心と体がつくられ、結果的にストレスが解消されてきます。ストレスを解消していくためには、1つの方法にこだわらず色々な方法を試してくださいね。

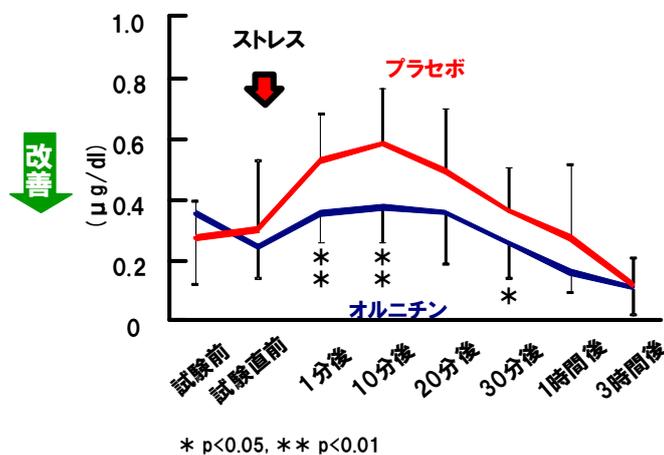
【実験結果】オルニチンがメンタルストレス軽減に及ぼす効果の検討試験

成人男女27名を、オルニチン摂取群とプラセボ(※1)摂取群にわけ、摂取1時間後にメンタルストレス負荷試験(TSST)を15分間実施し、唾液中のコルチゾール(※2)を測定。オルニチン群ではストレス反応の軽減が認められた。

※1 プラセボとはオルニチンが入っていない試験食品のこと。

※2 ストレスにより分泌量が増加するホルモン。

唾液中コルチゾール(分泌量)



久留米大学大学院 心理学研究科 教授



津田 彰 (つだ・あきら)

1951年生。1974年上智大学文学部卒業。1976年教育学修士。1987年医学博士。久留米大学医学部助手、講師等を経て、1992年同大学文学部教授。1994～1995年ロンドン大学客員教授。2001年より現職。専門は、健康心理学、ストレス科学。日本行動医学会賞、日本ストレス学会賞など多くの受賞歴があり、ストレスと健康について精力的に発表を行っている他、科学的根拠に基づくストレスマネジメントの理論構築と実践に取り組んでいる。

【調査の概要】

■表題	:	クリスマスの過ごし方に関するアンケート
■調査主体	:	オルニチン研究会
■調査方法	:	アンケート調査 インターネットリサーチ
■調査実施期間	:	2011年12月3日（土）～4日（日）
■対象者	:	20～40代 独身・彼氏ナシ サンプル数 618名 （首都圏）
		20歳～24歳 女性 103人
		25歳～29歳 女性 102人
		30歳～34歳 女性 104人
		34歳～39歳 女性 103人
		40歳～44歳 女性 103人
		45歳～49歳 女性 103人

<オルニチン研究会について>

オルニチン研究会は、遊離アミノ酸の一種であり、しじみに多く含まれる成分である「オルニチン」を、広く世の中に普及・啓発するために、2009年10月28日に設立された非営利学術団体です。

オルニチンには様々な効果・効能が期待されていますが、中でも、肝臓の働きを活発にし、肝臓の機能低下に伴う疲労の回復への効果が注目を集めています。

近年、健康保険法の一部改正による医療費の自己負担の増加、特定健康診査・特定保健指導の導入など、人々の健康を取り巻く環境は大きく様変わりし、これまで以上に健康に対する自己責任が求められています。個人の意識も従来の「早期発見・早期治療」から、日常の生活習慣を見直すことによる「予防」に向かってきています。その一方、現代社会では何事にも効率・スピードが重視され、人々の肉体的・精神的負担は増加の一途をたどっています。

そのような中で、オルニチンが、現代人の生活にいかにか寄与するか、正しい情報の創出・発信、意見交換の場として、学識者、有識者の方々のご協力のもと、信頼性のある情報の創出・発信を目指しております。

【発起人メンバー】

須田都三男（日本肝臓学会専門医／医学博士／オルニチン研究会座長）
内沢秀光（地方独立行政法人 青森県産業技術センター 工業総合研究所 環境技術研究部長）
田川陽一（東京工業大学大学院生命理工学研究科准教授）
中村幹雄（日本シジミ研究所 所長／水産学博士）
早瀬和利（愛知教育大学 教育学部 教授）
堀内正久（鹿児島大学大学院 医歯学総合研究科 環境医学研究分野 准教授／産業医）
村田裕子（管理栄養士／料理研究家）
（座長以下、50音順 敬称略）

【協賛企業】

エースコック株式会社、カンロ株式会社、協和発酵バイオ株式会社、キリンホールディングス株式会社、株式会社永谷園、株式会社なとり、株式会社はなまる、森永製菓株式会社、ヤクルトヘルスフーズ株式会社（50音順）

【WEBサイト】 <http://ornithine.jp/>