



Yomeishu

PRESS RELEASE

養命酒製造株式会社

2017.07.19

報道関係者 各位

東京で働くビジネスパーソンの疲れの実態に関する調査 2017

養命酒製造株式会社は、「東京で働くビジネスパーソンの疲れの実態」というテーマで、インターネット調査を2017年6月21日～6月22日の2日間で行い、一都三県在住で、東京都で働く20歳～59歳のビジネスパーソン1,000名の有効回答を回収しました。(調査協力会社：ネットエイジア株式会社)

忙しく働くビジネスパーソンには、仕事のストレスや自由時間のとれなさなどから、疲れをためやすい生活を送っている人も多いのではないのでしょうか。そこで、養命酒製造株式会社では、日本経済の中心地である東京都で働くビジネスパーソンに注目し、ビジネスパーソンの疲れの実態を明らかにしました。

【ビジネスパーソンの疲れと過緊張】

東京勤めのビジネスパーソンの7割は慢性疲労状態、丸の内0Lは8割が慢性疲労
東京勤めのビジネスパーソンの6割弱は「リラックスしたくてもできない」過緊張状態

女性のほうが疲れやすい？疲れによる心身の不調 男性は平均3.0個、女性は4.5個
ビジネスウーマンの疲労の症状「肌荒れ」「冷え症」「むくみ」「肩こり」
ビジネスウーマンの3割は夏でも「冷え症」を実感

免疫力低下？「最近、体調をくずした」慢性疲労の人の6割弱、慢性疲労でない人の2.7倍
疲れが原因で失敗していませんか？慢性疲労の人は「集中力の低下によるミス」が2.6倍に
「イライラして家族や恋人と衝突」は2.5倍、「ダイエットの失敗」は1.8倍発生

【疲れケアの状況と疲れの要因】

「疲れきる前に休息がとれない」ビジネスパーソンの4割強
元気の前借りをしすぎてダウン？周囲の期待でやる気がわく“頑張り屋タイプ”は要注意！
頑張り屋タイプの5割強は「仕事を乗り切ったあと、急に体調をくずした」経験あり
ビジネスパーソンの疲れの3大原因 「職場の人間関係」、「仕事内容」、「仕事量・残業」
ビジネスウーマンは「夏の暑さや湿気」「オフィスの冷房」なども疲れの原因に
東京勤めの人々の3割弱は「通勤」で疲弊、都外からの通い通勤者は4割弱

心無い一言で疲労感が倍増 2人に1人が「上司の一言で疲れが倍増した経験あり」
疲れ倍増の上司のセリフ 1位は「常識でしょ」、2位は「そんなこともできないの？」

【疲れをためないライフスタイル・疲れケア方法】

実践している疲れケア「十分な睡眠」「バランスのとれた食事」「適度な運動」
夜十分に眠れないなら昼寝は効果的！シエスタ実践者の6割弱が「疲労回復効果を感じた」
その仕事ぶりをビジネスパーソンも尊敬！超過密スケジュールでも魅力が衰えない芸能人
1位「さんまさん」、2位「中居くん」、3位は同数で「タモリさん」と「マツコさん」
この人の下で働きたい！もしも上司だったら部下の疲れケアや気配りが上手だと思う芸能人
男性回答の1位は「タモリさん」、女性回答の1位は「天海祐希さん」

【ビジネスパーソンの疲れと過緊張】

◆東京勤めのビジネスパーソンは8割が「疲れている」、ビジネスウーマンでは8割半

一都三県在住で、東京都で働く20歳～59歳のビジネスパーソン1,000名（全回答者）に、現在の“疲れ”の状態について聞きました。

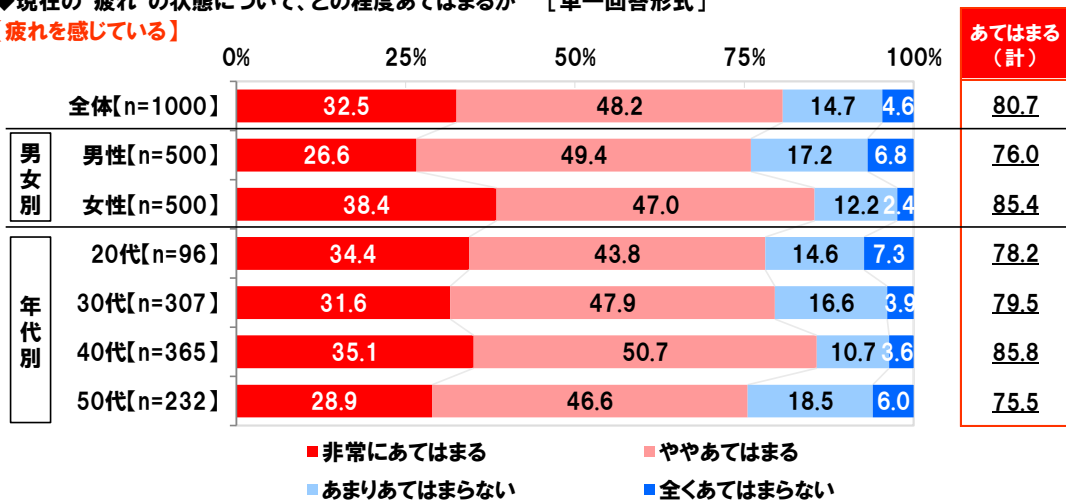
まず、全回答者（1,000名）に、現在の疲れの状態として、【疲れを感じている】にどの程度あてはまるか聞いたところ、「非常にあてはまる」が32.5%、「ややあてはまる」が48.2%となり、合計した『あてはまる（計）』は80.7%になりました。東京勤めのビジネスパーソンの8割は、疲労感を覚えているようです。

男女別にみると、女性は『あてはまる（計）』が85.4%となり、男性（76.0%）より高くなりました。疲れていると感じている人は男性よりも女性が多いようです。

また、年代別にみると、40代は『あてはまる（計）』が85.8%となり、そのほかの年代よりも高くなりました。

◆現在の“疲れ”の状態について、どの程度あてはまるか [単一回答形式]

【疲れを感じている】



◆東京勤めのビジネスパーソンの7割は慢性疲労状態、丸の内OLは8割が慢性疲労

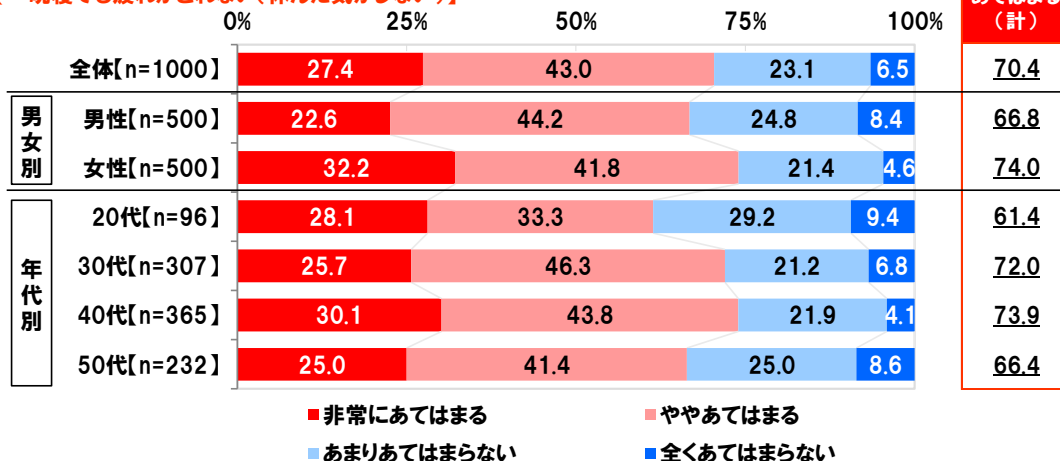
次に、【一晩寝ても疲れがとれない(休んだ気がしない)】にどの程度あてはまるか聞いたところ、「非常にあてはまる」が27.4%、「ややあてはまる」が43.0%となり、合計した『あてはまる(計)』は70.4%となりました。通常の疲れは十分に休息や栄養をとれば回復できるものですが、一晩寝たくらいでは疲れがとれないほど疲れをためこんだ“慢性疲労※”の状態にある人が7割に達するようです。

また、勤務地別に慢性疲労度(『あてはまる(計)』の割合)をみると、東京・丸の内エリアでは76.6%となり、新宿エリア(67.9%)や渋谷・原宿エリア(65.1%)などと比べて高くなりました。丸の内勤めの中でも、女性の慢性疲労度は79.3%と特に高くなっています。オフィス勤めの“憧れの地”として話題になることの多い丸の内ですが、実際に丸の内働いている女性には、慢性疲労の人が多いようです。

※…慢性疲労と慢性疲労症候群(CFS)とは別のも。慢性疲労症候群は病気であり、日常生活に支障をきたすほどの疲労感が半年以上続きます。休息しても過剰に疲労感を感じ、体を動かすことも出来ない身体疾患で、適切な治療が必要です。

◆現在の“疲れ”の状態について、どの程度あてはまるか [単一回答形式]

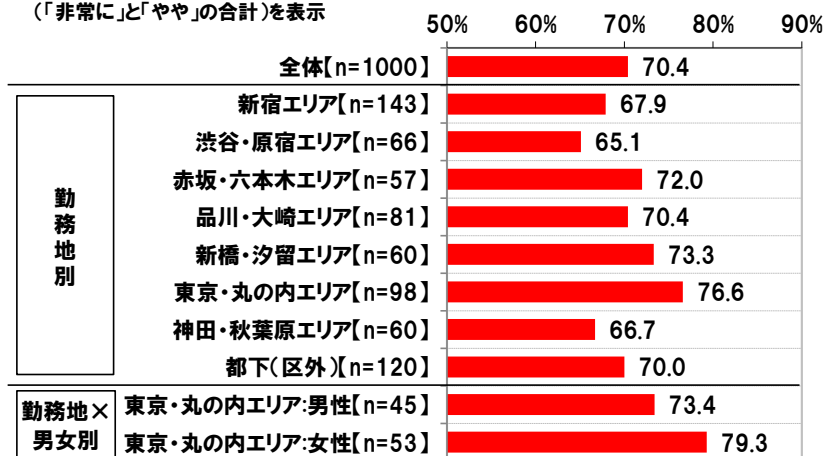
【一晩寝ても疲れがとれない(休んだ気がしない)】



◆慢性疲労度 [単一回答形式]

※【一晩寝ても疲れがとれない(休んだ気がしない)】の『あてはまる(計)』

(「非常に」と「やや」の合計)を表示



※n数の少ないエリアは記載を省略

- ◆東京勤めのビジネスパーソンは6割強は「リラックスしたくてもできない」過緊張状態
- ◆ビジネスウーマンの6割が過緊張状態、丸の内OLは6割強が過緊張
- ◆慢性疲労のビジネスパーソンは7割半が過緊張

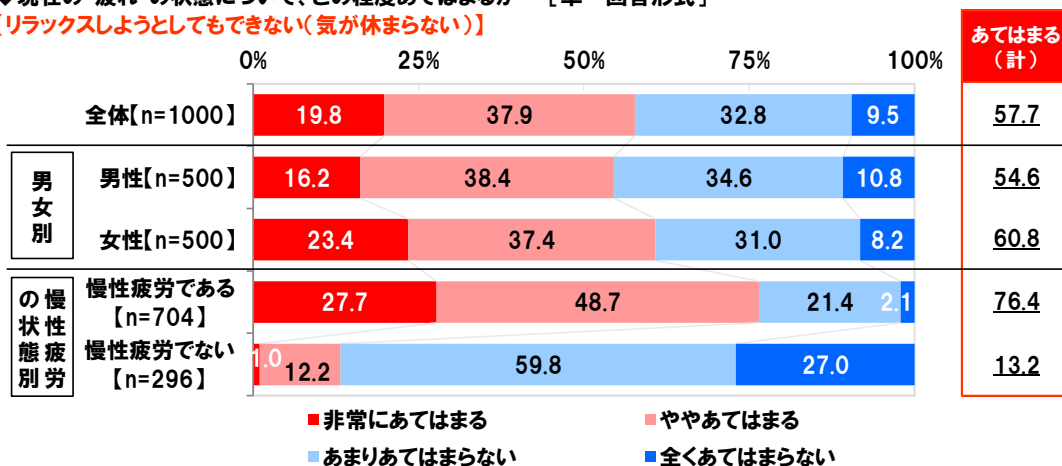
続いて、全回答者（1,000名）に、【リラックスしようとしてもできない（気が休まらない）】に、どの程度あてはまるか聞いたところ、「非常にあてはまる」が19.8%、「ややあてはまる」が37.9%となり、合計した『あてはまる（計）』は57.7%になりました。自律神経のリズムが乱れて興奮状態が持続し、リラックスしたくてもできない状態を“過緊張”といいます。東京勤めのビジネスパーソンの半数以上は、過緊張の状態にあることを自覚しているようです。

男女別にみると、女性は『あてはまる（計）』が60.8%となり、男性（54.6%）より高くなりました。ビジネスウーマンの6割は過緊張の状態にあるようです。

また、慢性疲労の状態別に過緊張度（『あてはまる（計）』の割合）をみると、一晩寝ても疲れがとれない慢性疲労の人は76.4%と、慢性疲労でない人（13.2%）に比べて高くなり、慢性疲労と過緊張の相関関係がうかがえました。慢性疲労が過緊張を招き、過緊張が慢性疲労を悪化させる、といった悪循環が生じているのではないのでしょうか。

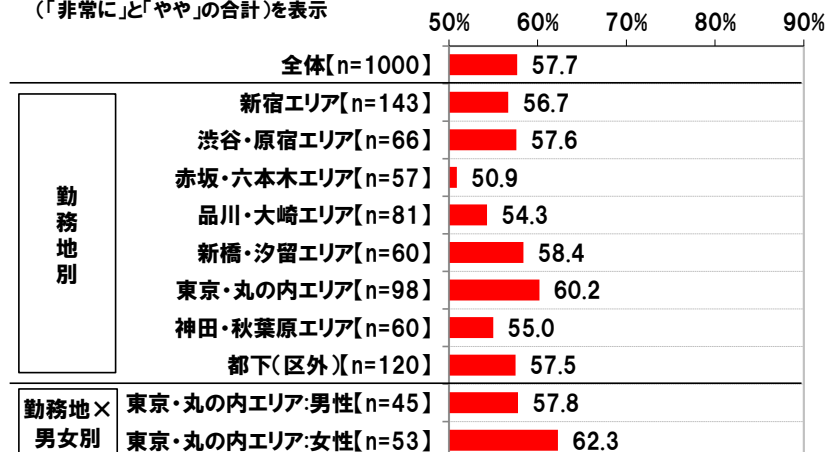
さらに、勤務地のエリア別にみると、東京・丸の内エリアの過緊張度は60.2%と、赤坂・六本木エリア（50.9%）や品川・大崎エリア（54.3%）などと比べて高くなり、東京・丸の内エリア勤めの女性の過緊張度は62.3%と特に高くなりました。やはり、慢性疲労度の高かった丸の内でも働く女性は、過緊張度も高いようです。

◆現在の“疲れ”の状態について、どの程度あてはまるか [単一回答形式]
【リラックスしようとしてもできない(気が休まらない)】



◆過緊張度 [単一回答形式]

※【リラックスしようとしてもできない(気が休まらない)】の『あてはまる(計)』（「非常に」と「やや」の合計）を表示



※n数の少ないエリアは記載を省略

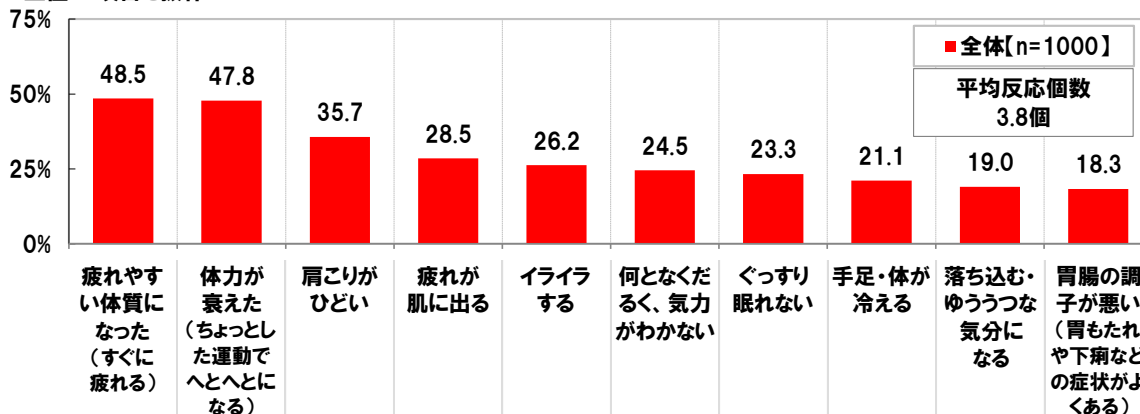
- ◆ **女性のほうが疲れやすい？疲れによる心身の不調 男性は平均 3.0 個、女性は 4.5 個**
- ◆ **ビジネスウーマンの疲労の症状「肌荒れ」「冷え症」「むくみ」「肩こり」**
- ◆ **ビジネスウーマンの 3 割は夏でも「冷え症」を実感**

疲れは、体と心に負担がかかった結果生まれる自然な生理現象で、体にとって非常に大切な「休め」のサインです。「休め」のサインを無視して疲れをためこんでしまうと、心身にさまざまな不調を引き起こし、病気も起こしやすくなってしまいますが、東京勤めのビジネスパーソンは、どのような不調をどのくらい感じているのでしょうか。

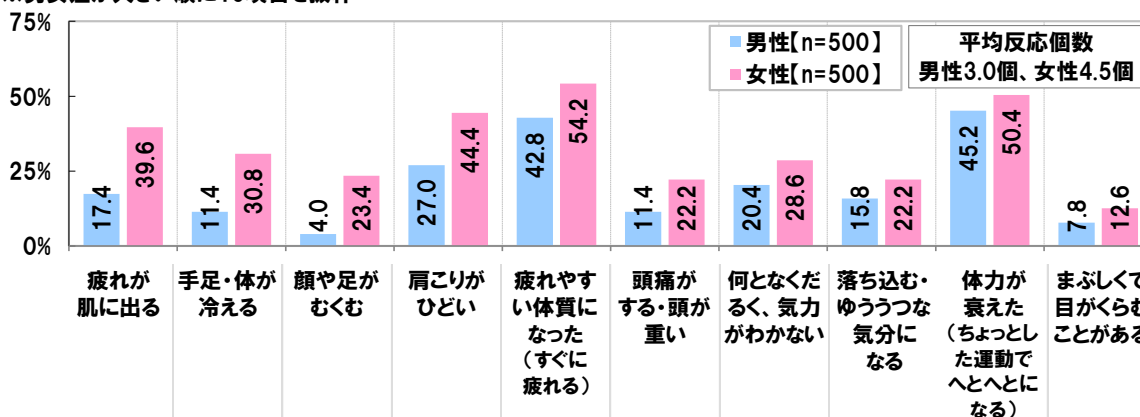
全回答者（1,000 名）に、疲れがたまったときに自覚症状としてあらわれやすい不調を提示し、日頃、感じている不調を聞いたところ、「疲れやすい体質になった（すぐに疲れる）」（48.5%）や「体力が衰えた（ちょっとした運動でへとへとなる）」（47.8%）が 4 割後半、「肩こりがひどい」（35.7%）が 3 割半、「疲れが肌に出る」（28.5%）と「イライラする」（26.2%）、「何となくだるく、気力がわかない」（24.5%）が 2 割半～2 割後半で続きました。疲れやすさや体力の衰え、肩こりや肌荒れなどの症状が、不調としてあらわれているようです。

男女別にみると、女性は男性よりもこれらの不調を感じている割合がのきなみ高く、感じている自覚症状の個数は男性で平均 3.0 個、対して女性では 4.5 個となりました。また、女性は男性より、「疲れが肌に出る」（男性 17.4%、女性 39.6%、以下同順）や「手足・体が冷える」（11.4%、30.8%）、「顔や足がむくむ」（4.0%、23.4%）、「肩こりがひどい」（27.0%、44.4%）などの不調を感じている割合が高くなりました。男性に比べてエネルギーを生み出す筋肉量が少なく、月経などによってホルモンバランスが変化することもある女性は、男性よりも疲れで不調を感じやすい傾向にあるようで、特に、肌荒れや冷え症、むくみや肩こりといった不調に悩まされているようです。

◆日頃、感じている不調(疲れがたまったときにあらわれやすい自覚症状) [複数回答形式]
※上位10項目を抜粋



◆日頃、感じている不調(疲れがたまったときにあらわれやすい自覚症状) [複数回答形式]
※男女差が大きい順に10項目を抜粋



- ◆免疫力低下？「最近、体調をくずした」慢性疲労の人の6割弱、慢性疲労でない人の2.7倍
- ◆疲れが原因で失敗していませんか？慢性疲労の人は「集中力の低下によるミス」が2.6倍に「イライラして家族や恋人と衝突」は2.5倍、「ダイエットの失敗」は1.8倍発生

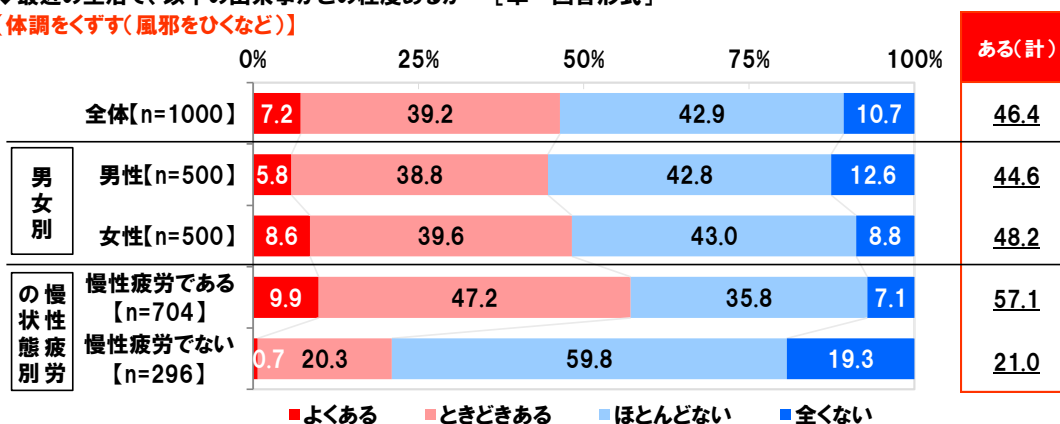
では、疲れがたまった結果、生活にどのような悪影響を及ぼしているのでしょうか。

全回答者（1,000名）に対し、最近、【体調をくずす（風邪をひくなど）】ことがどのくらいあるか聞いたところ、「よくある」が7.2%、「ときどきある」が39.2%となり、合計した『ある（計）』は46.4%となりました。

慢性疲労の状態別にみると、慢性疲労の人は体調をくずすことが『ある（計）』の割合が57.1%で、慢性疲労でない人（21.0%）の2.7倍となりました。疲れをためこんだことで免疫力が下がり、病気を引き起こしやすくなってしまったようです。

◆最近の生活で、以下の出来事がどの程度あるか [単一回答形式]

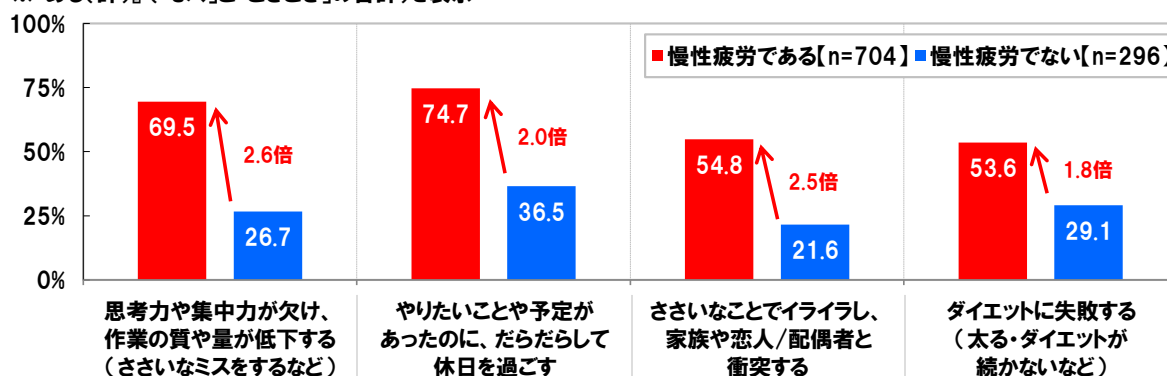
【体調をくずす(風邪をひくなど)】



そのほかの生活への悪影響についても同様に聞いたところ、【思考力や集中力が欠け、作業の質や量が低下する(ささいなミスをするなど)】では『ある（計）』の割合が慢性疲労の人は69.5%で、慢性疲労でない人（26.7%）の2.6倍になりました。慢性疲労が思考力の低下を招き、仕事の効率や品質を落としてしまっているようです。また、【やりたいことや予定があったのに、ただただ休日を過ごす】では、慢性疲労の人では『ある（計）』の割合が74.7%で、慢性疲労でない人（36.5%）の2.0倍、【ささいなことでイライラし、家族や恋人/配偶者と衝突する】では、慢性疲労の人は54.8%で、慢性疲労でない人（21.6%）の2.5倍、【ダイエットに失敗する(太る・ダイエットが続かないなど)】では、慢性疲労の人は53.6%で、慢性疲労でない人（29.1%）の1.8倍になりました。疲れをためこんだ人は、週末をただただ過ごしてしまったり、イライラしやすくなって人間関係を悪くしてしまったり、ダイエットの失敗につながったりしやすくなっている傾向があるようです。慢性疲労が、多方面で生活に悪影響を及ぼしている様子がうかがえました。

◆最近の生活である出来事 [各単一回答形式]

※『ある(計)』(「よく」と「ときどき」の合計)を表示

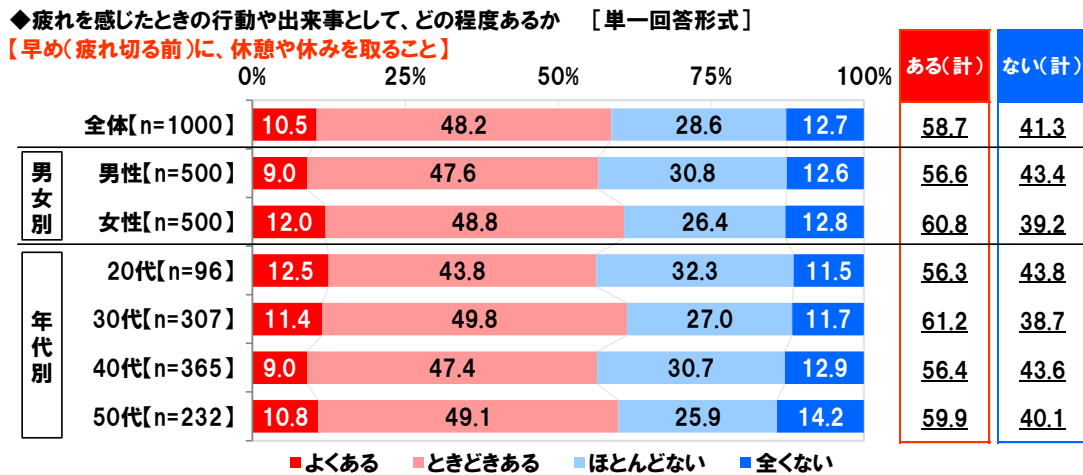


【疲れケアの状況と疲れの要因】

- ◆「疲れきる前に休息がとれない」ビジネスパーソンの4割強
- ◆元気の前借りをしすぎてダウン？周囲の期待でやる気がわく“頑張り屋タイプ”は要注意！
頑張り屋タイプの5割強は「仕事を乗り切ったあと、急に体調をくずした」経験あり

東洋医学では、病気とまではいえない体調不良も「未病」として治療対象になりますが、疲れや不調を感じたビジネスパーソンは、しっかりとケアができているのでしょうか。

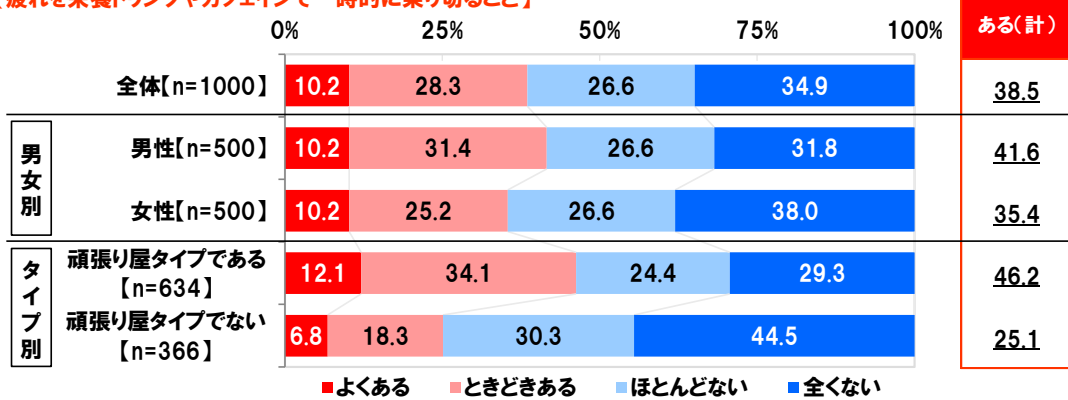
全回答者（1,000名）に対し、【早め（疲れきる前）に、休憩や休みを取ること】がどのくらいあるか聞いたところ、「よくある」が10.5%、「ときどきある」が48.2%で、合計した『ある（計）』は58.7%となり、「ほとんどない」（28.6%）と「全くない」（12.7%）を合計した『ない（計）』は41.3%となりました。東京勤めのビジネスパーソンの4割強は、早めの疲れケアができていない状況にあるようです。



一方、【疲れを栄養ドリンクやカフェインで一時的に乗り切ること】では、『ある(計)』が38.5%、【根を詰めて仕事を乗り切ったあと、どっと疲れたり急に体調をくずしたりすること】では『ある(計)』が48.4%となりました。疲れのケアではなく、“元気の前借り”をして乗り切っている人が少なくないようです。

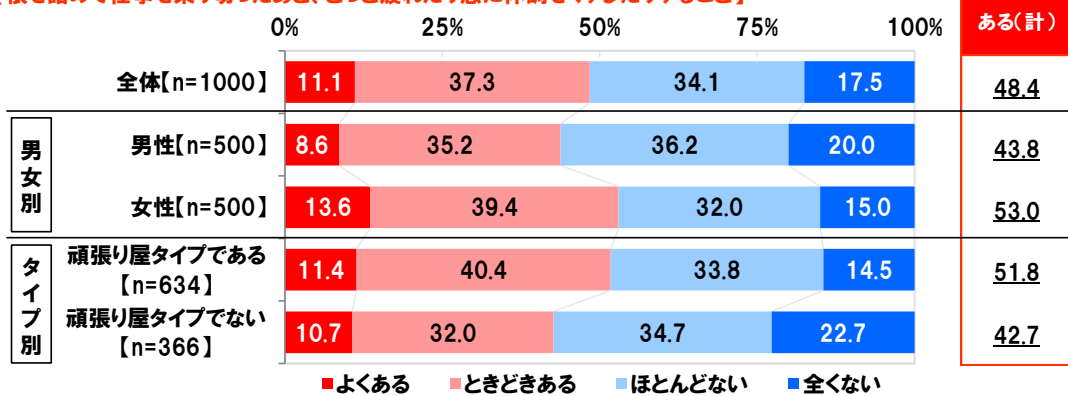
また、これらの“元気の前借り”をするのは、「仕事で、周囲から期待されるとやる気がわくほうだ」と回答した“頑張り屋タイプ”のビジネスパーソンで高い傾向がみられ、【疲れを栄養ドリンクやカフェインで一時的に乗り切ること】が『ある(計)』の割合は、頑張り屋タイプでは46.2%と、そうでない人(25.1%)よりも高く、【根を詰めて仕事を乗り切ったあと、どっと疲れたり急に体調をくずしたりすること】が『ある(計)』の割合は、頑張り屋タイプでは51.8%と、そうでない人(42.7%)よりも高くなりました。周囲からの期待に応えたいがために根を詰めて仕事をしてしまうようなタイプの方は、元気の前借りのしすぎで突然体調をくずしてしまわないよう、より気をつける必要があるのかもしれません。

◆疲れを感じたときの行動や出来事として、どの程度あるか [単一回答形式]
【疲れを栄養ドリンクやカフェインで一時的に乗り切ること】



※頑張り屋タイプ…「仕事で、周囲から期待されるとやる気がわくほうだ」と回答した人

◆疲れを感じたときの行動や出来事として、どの程度あるか [単一回答形式]
【根を詰めて仕事を乗り切ったあと、どっと疲れたり急に体調をくずしたりすること】



※頑張り屋タイプ…「仕事で、周囲から期待されるとやる気がわくほうだ」と回答した人

- ◆ **ビジネスパーソン**の疲れの3大原因 「職場の人間関係」、「仕事内容」、「仕事量・残業」
- ◆ **ビジネスウーマン**は「夏の暑さや湿気」「オフィスの冷房」なども疲れの原因に
- ◆ **東京勤め**の3割弱は「通勤」で疲弊、都外からの通い通勤者は4割弱

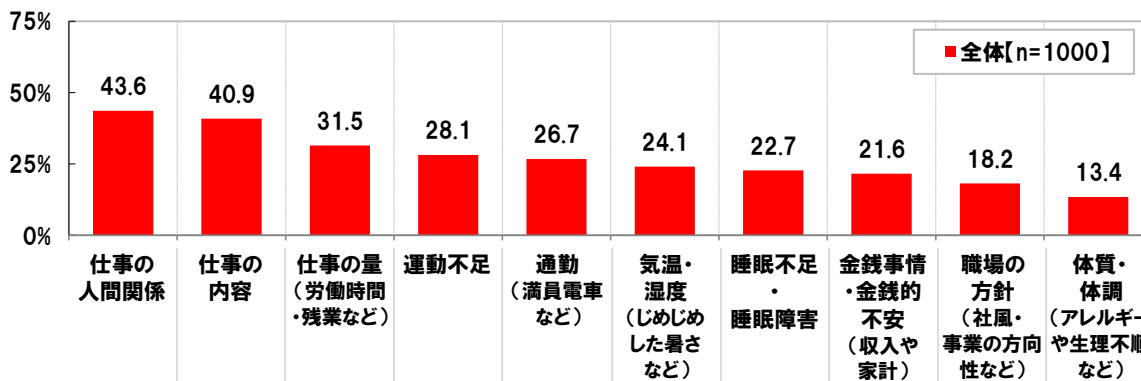
では、東京で働くビジネスパーソンはどのようなことが原因で、疲れを感じているのでしょうか。

全回答者（1,000名）に、自分自身では、どのようなことが疲れの原因になっていると思うか聞いたところ、「仕事の人間関係」が43.6%、「仕事の内容」が40.9%、「仕事の量（労働時間・残業など）」が31.5%で続きました。仕事に関連することがらが疲れの原因のTOP3となっています。以下、2割台で、「運動不足」（28.1%）や「通勤（満員電車など）」（26.7%）、「気温・湿度（じめじめした暑さなど）」（24.1%）、「睡眠不足・睡眠障害」（22.7%）、「金銭事情・金銭的不安（収入や家計）」（21.6%）が続きました。

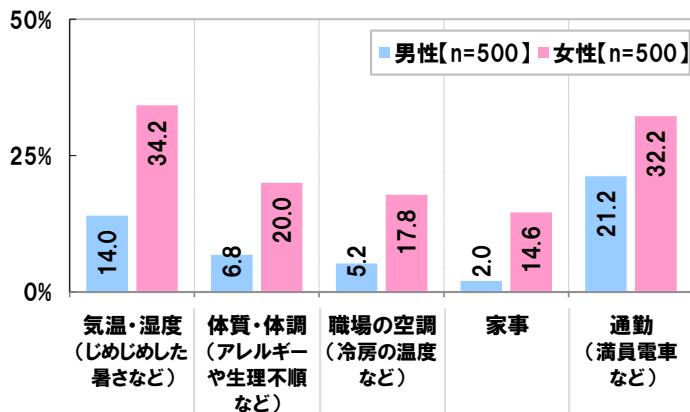
男女別にみると、女性は男性よりも「気温・湿度（じめじめした暑さなど）」（男性14.0%、女性34.2%、以下同順）が20ポイント以上高く、「体質・体調（アレルギーや生理不順など）」（6.8%、20.0%）や「職場の空調（冷房の温度など）」（5.2%、17.8%）、「家事」（2.0%、14.6%）、「通勤（満員電車など）」（21.2%、32.2%）が10ポイント以上高くなりました。夏の暑さや湿気、冷房の温度などの“生活・職場環境面”、生理不順などの“体調面”、家事などの“家庭環境面”のほか、満員電車などからも疲れを感じる女性が多いようです。

また、「通勤」が疲れの原因となっている割合を居住地別にみると、東京都内の居住者（21.6%）よりも都外の居住者（38.7%）で高くなりました。都外から東京都へ通勤している人にとっては、通勤するだけでぐったり、といったことも少なくないのではないのでしょうか。

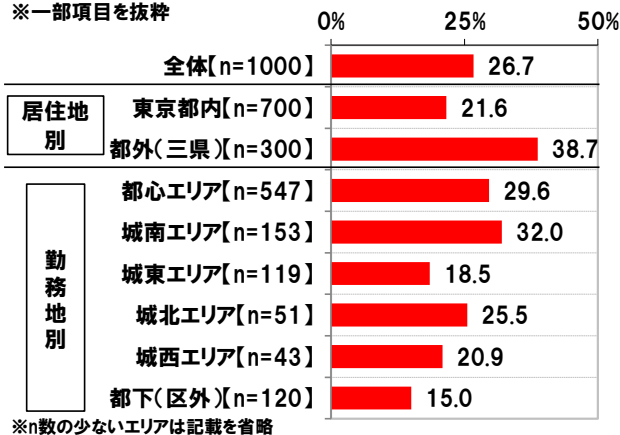
◆ **どのようなことが疲れの原因になっていると思うか** 【複数回答形式】
※上位10項目を抜粋



◆ **どのようなことが疲れの原因になっていると思うか** 【複数回答形式】
※男女差が10ポイント以上開いた項目を抜粋



◆ **「通勤（満員電車など）」が疲れの原因の割合** 【複数回答形式】
※一部項目を抜粋



◆**心無い一言で疲労感が倍増 2人に1人が「上司の一言で疲れが倍増した経験あり」**
 ◆**疲れ倍増の上司のセリフ 1位は「常識でしょ」、2位は「そんなこともできないの？」**
「自分で考えてやれ&勝手にやるな」の矛盾指示も疲れ倍増の要因に

仕事関係が疲れの原因と感じている人が多いことがわかりましたが、上司の発した心無い一言で、疲れが倍増したように感じたことがある人はどのくらいいるのでしょうか。また、それはどんな一言だったのでしょうか。

全回答者（1,000名）に、これまでに実際に上司に言われて疲れが倍増したセリフを聞いたところ、最も多かったのは「常識でしょ/当たり前でしょ」で13.6%、次いで、「そんなこともできないの?」が12.6%、「前にも言ったよね?」と「自分で考えてやれ&勝手にやるな」がともに12.0%で続きました。上司の知恵や経験に頼りたいようなシーンで、「そんなことは常識」の一言で突き放されたり、うまくできないことや覚えていないことを嫌味のような形で問い詰められたり、矛盾する指示を出されたりして、疲れが倍増する思いを経験した人が少なくないようです。また、上司のセリフで疲れが倍増した経験がある割合（いずれかのセリフで疲れが倍増した割合）は50.5%となりました。2人に1人は上司の心無い一言によって、疲れが倍増するような思いを経験したことがあるようです。

◆**これまでに実際に上司に言われて疲れが倍増したセリフ** [複数回答形式]

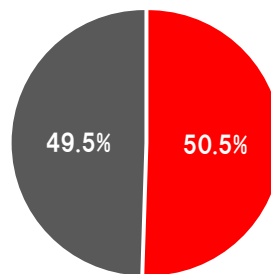
※上位10位までを表示

全体[n=1000]

	セリフ	%
1位	常識でしょ/当たり前でしょ	13.6
2位	そんなこともできないの?	12.6
3位	前にも言ったよね?	12.0
	自分で考えてやれ&勝手にやるな	12.0
5位	まだ終わらないの?/仕事遅いね	9.3
6位	やる気あるの?	8.1
7位	仕事だから/プロなんだから 我慢してやって	8.0
8位	その仕事やっぱり必要なかった /そんな仕事頼んだっけ?	7.6
9位	暇そうだね	7.4
10位	忙しいから後にして &なんで早く言わないの?	6.7
	前例がないから/慣習だから	6.7

上司のセリフで
疲れが倍増した経験

- 経験がある ※
- 特になし



全体[n=1000]

※いずれかのセリフで疲れが倍増した割合。
100%-上司に言われて疲れが倍増した
セリフが「特になし」の割合 で算出

【疲れをためないライフスタイル・疲れケア方法】

- ◆ **実践している疲れケア「十分な睡眠」「バランスのとれた食事」「適度な運動」**
- ◆ **夜十分に眠れないなら昼寝は効果的！シエスタ実践者の6割弱が「疲労回復効果を感じた」**
デジタルデトックスも効果的？実践者の3割強が「効果を実感」

疲れをためこまないためには、規則正しい生活を身につけ、こまめに疲れを解消することがベストです。東京勤めのビジネスパーソンは、“疲れをためないライフスタイル”を送るために、どのような疲れのケアを心がけているのでしょうか。

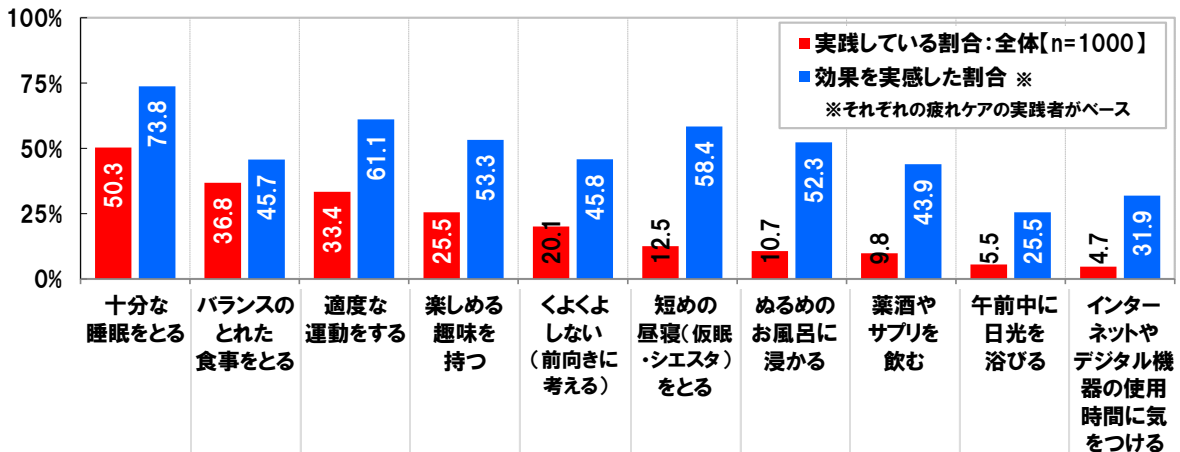
全回答者（1,000名）に、実践している疲れのケア方法（疲れをためない・疲れを解消する方法）について聞いたところ、「十分な睡眠をとる」が最も高く50.3%、次いで3割台で「バランスのとれた食事をとる」（36.8%）と「適度な運動をする」（33.4%）、2割台で「楽しめる趣味を持つ」（25.5%）と「くよくよしない（前向きに考える）」（20.1%）が続きました。睡眠や食事、適度な運動に気を配り、疲れをケアしているという回答が上位となりました。

続いて、それぞれの疲れケアを実践している人に、効果を実感した疲れケアの方法を聞いたところ、「十分な睡眠をとる」は73.8%で効果を実感した割合が最も高く、以下、「適度な運動をする」が61.1%、「短めの昼寝（仮眠・シエスタ）をとる」が58.4%が続きました。「短めの昼寝（仮眠・シエスタ）をとる」は実践している割合は比較的少なかった（12.5%）ものの、実践者の6割弱は効果を実感していることがわかりました。夜に十分な睡眠時間を確保しにくいという人も、お昼休みに短時間の仮眠をとるようにすると良いのではないのでしょうか。また、「くよくよしない（前向きに考える）」は、実践者の45.8%が効果を実感していました。精神的な部分からくる疲れをケアするには、気持ちのもって行き方を変えることも有効なのかもしれません。そのほか、「インターネットやデジタル機器の使用時間に気をつける」では実践者の3割強（31.9%）が効果の実感をしていました。スマートフォンやパソコンを使いすぎて疲れているような人には、こういったデジタルデトックスも有効な疲れケアの方法となり得るのかもしれない。

◆疲れのケア方法(疲れをためない・疲れを解消する方法) [各複数回答形式]

【実践しているもの】と【効果を実感したもの】

※【実践しているもの】の上位10項目を抜粋



- ◆ その仕事ぶりをビジネスパーソンも尊敬！超過密スケジュールでも魅力が衰えない芸能人
1位「さんまさん」、2位「中居くん」、3位は同数で「タモリさん」と「マツコさん」
- ◆ この人の下で働きたい！もしも上司だったら部下の疲れケアや気配りが上手だと思う芸能人
男性回答の1位は「タモリさん」、女性回答の1位は「天海祐希さん」

最後に、疲れとの付き合い方や疲れのケアが上手だと思う人のイメージとして、芸能人を題材とした質問を行いました。

全回答者（1,000名）に、「超過密スケジュールのはずなのに、魅力が衰えない」と感じる芸能人を自由回答形式で聞いたところ、1位はダントツで「明石家さんまさん」、2位は「中居正広さん」、3位は同数で「タモリさん」と「マツコ・デラックスさん」となり、バラエティ番組のMCとして活躍している芸能人が上位に多数ランクインしました。多忙なはずの毎を送りながらも、軽快なトークで視聴者を楽しませてくれる姿をみて、疲れてもパフォーマンスが落ちない仕事ぶりを尊敬しているビジネスパーソンも少なくないのかもしれませんが。

◆「超過密スケジュールのはずなのに、魅力が衰えない」と感じる芸能人
[自由回答形式]※上位10位までを表示

全体[n=1000]

	芸能人名	件数
1位	明石家さんま	140
2位	中居正広	34
3位	タモリ	23
	マツコ・デラックス	23
5位	ビートたけし	20
6位	嵐	15
7位	ローラ	12
	坂上忍	12
	有吉弘行	12
10位	石原さとみ	11

また、「もしも上司だったら、部下の疲れのケアも万全な気配り上手」だと思う芸能人を自由回答形式で聞いたところ、1位は「天海祐希さん」、2位は「タモリさん」、3位は「所ジョージさん」となりました。

男女別にみると、男性回答の1位は「タモリさん」となりました。長寿番組の司会を長年務めてきたタモリさんは、疲れのケアや気配りが上手な上司のイメージにあてはまるようです。一方、女性回答の1位は「天海祐希さん」となりました。宝塚の男役トップスターとして活躍されていたため、“姉御肌”なイメージがある天海祐希さんですが、部下の疲れのケアも欠かさない、気配り上手で優しい上司のイメージも持たれているようです。

◆「もしも上司だったら、部下の疲れのケアも万全な気配り上手」だと思う芸能人 [自由回答形式]
※全体の上位10位、男女別の上位5位までを表示

全体[n=1000]

	芸能人名	件数
1位	天海祐希	66
2位	タモリ	45
3位	所ジョージ	40
4位	明石家さんま	36
5位	ビートたけし	34
6位	中居正広	15
	内村光良	15
8位	阿部寛	11
	堤真一	11
10位	堺雅人	9

男性[n=500]

	芸能人名	件数
1位	タモリ	33
2位	所ジョージ	29
3位	明石家さんま	20
	ビートたけし	20
5位	天海祐希	11

女性[n=500]

	芸能人名	件数
1位	天海祐希	55
2位	明石家さんま	16
3位	ビートたけし	14
4位	タモリ	12
5位	所ジョージ	11

◆調査概要◆

- ◆調査タイトル : 東京で働くビジネスパーソンの疲れの実態に関する調査2017
- ◆調査対象 : ネットエイリアリサーチのインターネットモニター会員を母集団とする
一都三県在住で、東京都で働く20歳～59歳のビジネスパーソン
ビジネスパーソン: 会社員、派遣社員・契約社員、会社役員・経営者、
専門職、公務員・団体職員
- ◆調査期間 : 2017年6月21日～6月22日
- ◆調査方法 : インターネット調査
- ◆調査地域 : 一都三県（埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県）
- ◆有効回答数 : 1,000サンプル
有効回答から、男女比が均等になるように1,000サンプルを抽出
内訳: 男性500s（うち20代42s、30代163s、40代162s、50代133s）、
女性500s（うち20代54s、30代144s、40代203s、50代99s）

■■報道関係の皆様へ■■

本ニュースレターの内容の転載にあたりましては、
「養命酒製造株式会社調べ」と付記のうえ
ご使用くださいますよう、お願い申し上げます。

■■本調査に関するお問合せ窓口■■

養命酒製造株式会社 マーケティング部
〒150-8563 東京都渋谷区南平台町 16-25
TEL : 03-3462-8338

■■会社概要■■

代表者名 : 代表取締役社長 塩澤太郎
設立 : 大正 12(1923)年 6月 20日
所在地 : 東京都渋谷区南平台町 16-25
業務内容 : 養命酒の製造販売等

◆ 会社および製品の詳細は <http://www.yomeishu.co.jp/> をご覧ください。