



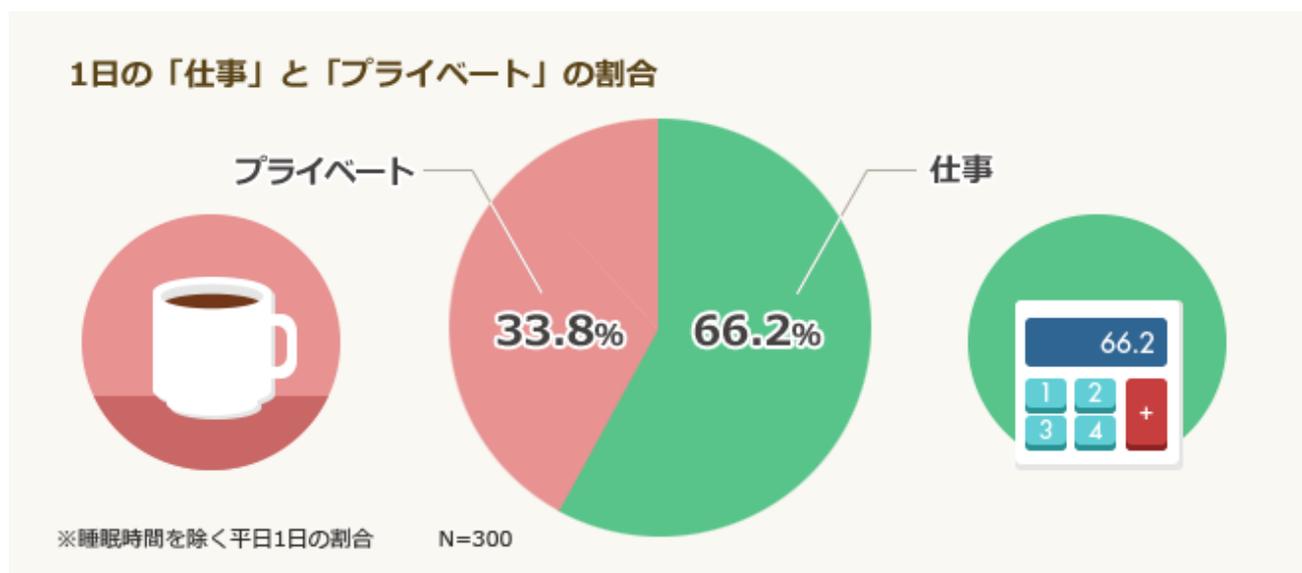
働く女性の1日、「仕事」が66.2%を占める！

仕事や職場がストレスに！食べて・寝て・ショッピングして解消！

～ 20代～40代女性のワークバランスとストレスに関する調査 ～

イーマイインターナショナル株式会社が運営するトータルエステティックサロン SBS TOKYO では、20代～40代の働く女性300人を対象とした、1日におけるワークバランスや日々の生活で抱えるストレスについての調査結果を公開しました。

調査結果 URL : <http://www.sbsgrace.com/column/health/health06.html>



【調査トピックス】

- (1) 働く女性の一日のうち、「仕事」が約6割強を占める
- (2) 働く女性のストレスの原因上位は「仕事に関すること」(63.7%)、「職場における人間関係」(50.3%)
- (3) ストレスによって、仕事に悪影響を与えてしまった女性の割合は5割近くを占める
- (4) 働く女性のストレス解消法は、「食べる」(54.3%)、「寝る」(52.3%)が上位を占める

【調査概要】

調査タイトル：仕事についてのアンケート

調査期間：2015年1月9日～1月13日

調査方法：インターネットリサーチ

調査対象：20歳～49歳の社会人女性300人

調査協力会社：株式会社エコンテ

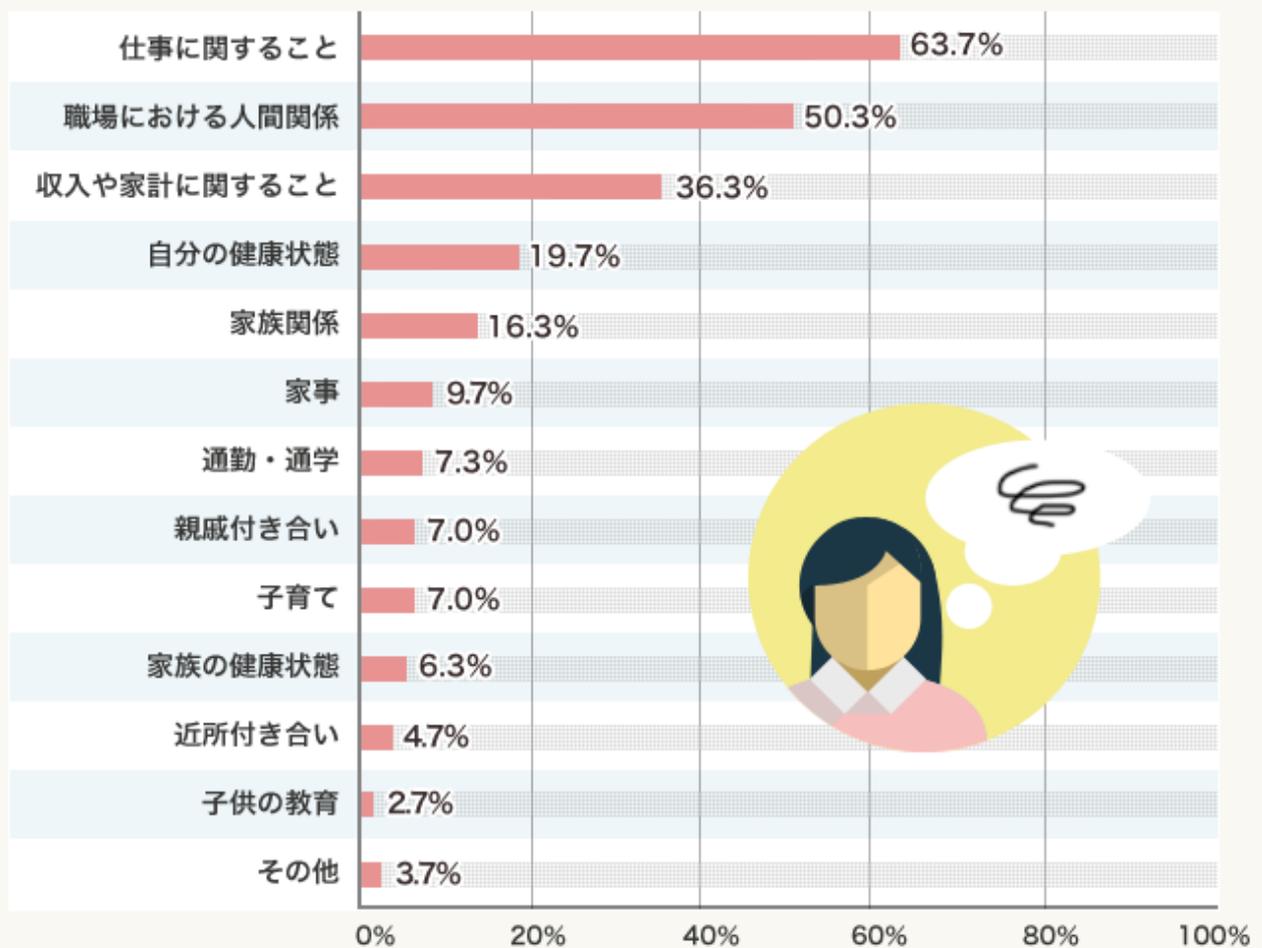
(1) 働く女性の一日のうち、「仕事」が約 6 割強を占める

仕事のある日、一日の中で働く女性が「仕事」と「プライベート」を占める割合について調査したところ、「仕事」が66.2%、「プライベート」が33.8%を占めていることがわかりました。20代、30代、40代の年代別でも、仕事とプライベートの割合にほとんど差は見られませんでした。

(2) 働く女性のストレスの原因上位は「仕事に関すること」(63.7%)、「職場における人間関係」(50.3%)

あなたのストレスの原因は何ですか（複数回答可）

N=300



働く女性のストレスの原因を探ってみたところ、「仕事に関すること」（63.7%）、「職場における人間関係」（50.3%）が上位を占めています。毎日の生活の大半を過ごす職場で、仕事そのものと職場の人間関係から、ストレスを感じていることがわかります。また、「収入や家計に関すること」にストレスを感じている女性が3割以上を占め、経済面でもストレスを抱えている女性が多いようです。

（3）ストレスによって、仕事に悪影響を与えてしまった女性の割合は5割近くを占める



<仕事に悪影響を与えてしまったエピソード>

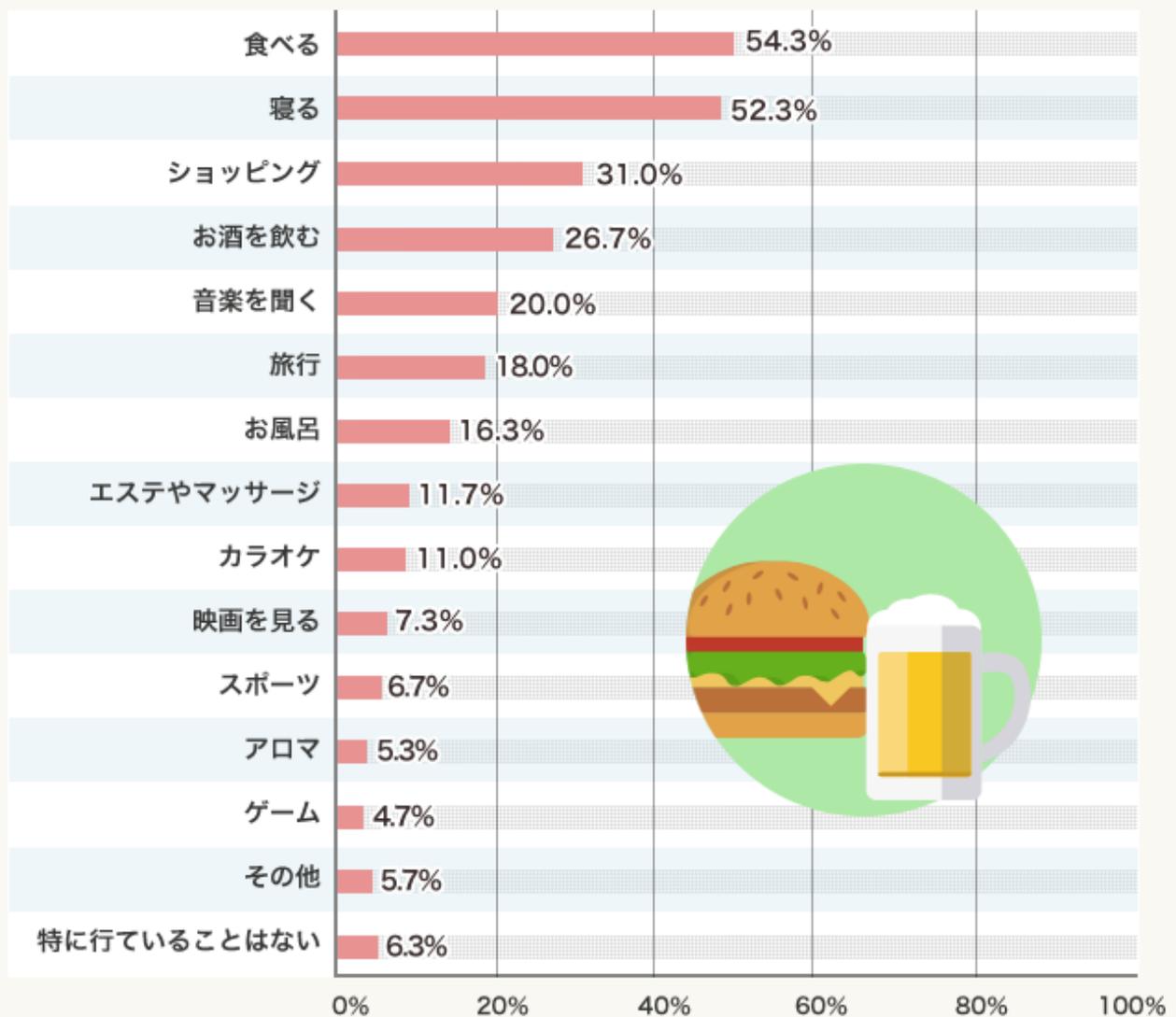
- ・イライラして感情的になり、上司とうまくいかなくなって、勢いで会社を辞めてしまった（35歳／女性）
- ・些細なことでイライラして同僚にきつく当たってしまった（28歳／女性）
- ・能率が上がらず、その日の仕事が終わらなかった（29歳／女性）
- ・飲みすぎて結局寝坊してしまったり、頭が痛くて仕事がかどらなかつたりした（28歳／女性）
- ・病気になり、会社に行けなくなった（47歳／女性）

主に仕事や職場の人間関係などが原因で溜まった日々のストレスによって、仕事に悪影響を与えてしまった女性の割合は5割近くに上りました。精神的にイライラしてしまい、集中力が低下し仕事の能率が下がったり、上司や部下、お客さんへの対応が散漫になってしまったりしたという女性が多く、中には、ストレスが溜まりすぎて病気になってしまったという人もいました。日頃のストレスによって、仕事だけではなく体調にも悪影響が出てしまっているようです。

(4) 働く女性のストレス解消法は、「食べる」(54.3%)、「寝る」(52.3%)が上位を占める

あなたがストレスの解消方法として行っていることで、あてはまるものをすべてお選びください。
(複数回答可)

N=300



<ストレス解消法トップ3を実践している理由>

「食べること」

- ・好きなものを食べると幸せを感じる (29歳/女性)
- ・毎日の食事が楽しみなので、ストレス解消になる (38歳/女性)
- ・友達や夫と美味しいものを食べていると元気になるから (34歳/女性)

「寝ること」

- ・脳を休ませられる (44歳/女性)
- ・寝たらだいが忘れられる (27歳/女性)
- ・ひとまず落ち着くので (29歳/女性)

「ショッピング」

- ・熟考した上で、自分の欲しい物をプチぜいたくして買うと、幸せな気分になれるので満足 (38歳/女性)

- ・いろいろ見ているだけで楽しい（35歳／女性）
- ・自分がほしいものを手に入るとスッキリするので満足（28歳／女性）

ストレス解消法として行っていることについて聞いてみたところ、「食べる」（54.3%）、「寝る」（52.3%）が上位を占め、次いで「ショッピング」（31.0%）、「お酒を飲む」（26.7%）が続きます。好きなものや美味しいものを食べると、一瞬で幸せな気分を味わえるということで、全体の半数以上の女性が「食べること」をストレス解消法として実践しているようです。また、日々忙しく働く女性にとって「寝ること」は、仕事中にフル回転していた脳を休ませたり、頭の中の情報を整理したりするためにもとても大切なストレス解消法となっているようです。「ショッピング」に関しては、日頃がんばっている自分へのご褒美としてショッピングを楽しんでいることがわかります。

今回の調査では、働く女性の一日のうち6割以上が「仕事」に重きが置かれ、ストレスの原因も「仕事に関すること」や「職場における人間関係」など、仕事に関することが上位を占めていることがわかりました。そのストレスにより、仕事に悪影響を与えてしまっている女性も見受けられますが、主に「食べる」「寝る」「ショッピング」などにより、日々の生活の中で上手にストレス解消ができるように工夫しているようです。

【記事引用について】

記事を引用される場合は、出典がイーマイインターナショナルであることを明示して、該当リンク

（<http://www.sbsgrace.com/column/health/health06.html>）を同時に掲載するようお願いいたします。

【会社概要】

- 会社名 イーマイインターナショナル株式会社
- 代表者 代表取締役社長 広江卓也
- 設 立 2001年11月7日
- 資本金 300万円
- 所在地 〒160-0022 東京都新宿区新宿2-12-4アコード新宿8階
- TEL 03-6273-0811
- ホームページ <http://www.sbsgrace.com/>
- 事業内容 エステティックサロンの経営
- 店舗数 16店舗（2014年1月現在）
- 従業員 170名（2014年1月現在）