

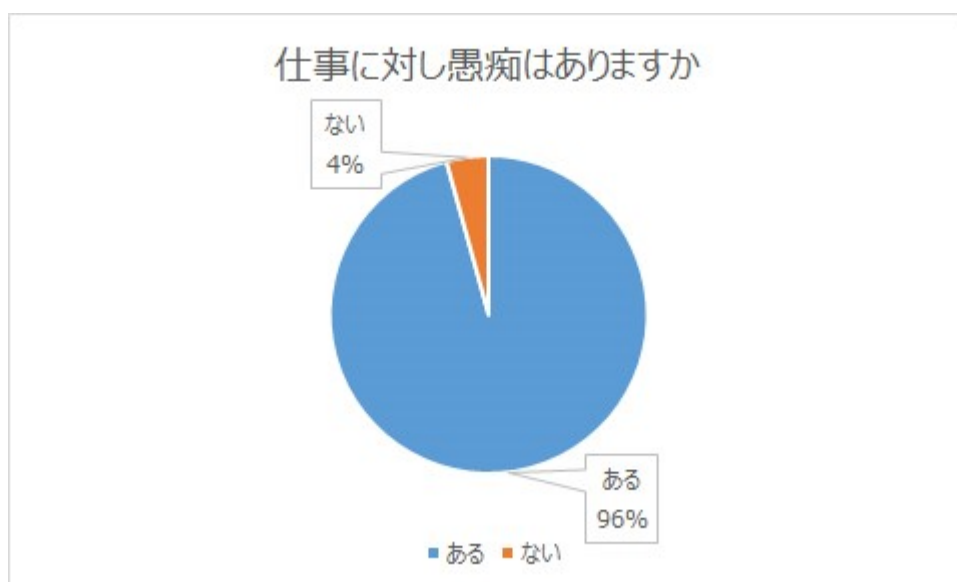
## 仕事に対して愚痴を言いたい人は95.7% そのはけ口は33.6%が「家族」と回答 ～瓦版「働き方白書」仕事に対する愚痴があるかの調査～

全研本社株式会社（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：林 順之亮）が運営する働き方と天職を考えるウェブマガジン「瓦版」(<http://www.w-kawara.jp/>)では、仕事についての愚痴があるかどうか、そしてそのはけ口について調査いたしました。

調査結果詳細 <http://w-kawara.jp/work-styles-white-paper/grumble/>

仕事をしていく中で人々は、いろいろなフラストレーションに見舞われていることでしょう。100%順風満帆という人は本当に少ないはずですが、今回は、仕事に対する愚痴とそのはけ口について調査いたしました。

対象は瓦版ユーザー。回答者は745人。男性269人、女性476人。年代は、10代28人、20代409人、30代153人、40代117人、その他38人、でした。ではみてみましょう。

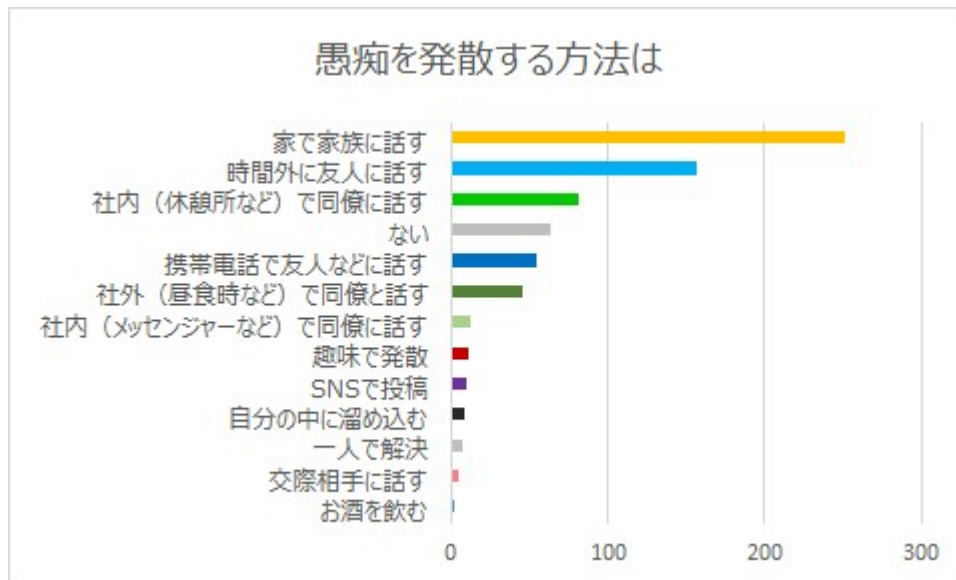


まず、愚痴の有無について。これは95.7%にあたる713人が「ある」と回答しました。「ない」と答えた人はよほど職場環境に恵まれているのか、人格者なのか…。

では、どうやって愚痴を処理しているのでしょうか。最も多かったのは、「家で家族に話す」で33.6%でした。次いで「時間外に友人に話す」が20.9%、3位が「社内で同僚に話す」(10.9%)となりました。どちらかという、発散のはけ口を内部より外部に持っていく傾向が強いようです。外部の人間に話す

ことで、ある程度解消の糸口が見えるのであれば、これはそこまで大きな問題ではないのかもしれませんが。

ちなみに既婚者は 26%なので、配偶者というよりは、親や兄弟に愚痴を吐いている人も多いようです。



一つ気になったのは、愚痴を吐き出す方法について「ない」と答えた方が 8.46%もいらっしまったことです。愚痴を吐き出す場所がない人は、そのフラストレーションをため込んだまま生きていくのでしょうか。または、転職を考えているのでしょうか。いずれにしても、発散方法がないと気持ち的には追い詰められていくだけなので、問題解決の方法については考えておいた方がよいでしょう。

また、「就業中の携帯電話の使用」は、「結構大丈夫」が 44%となっており、SNS でこっそりとリアルタイムで愚痴を吐き出している可能性もありそうです。ちなみに最も健全な愚痴の発散法といえる「趣味」はわずか 1.5%。最近のストレス発散事情は、いろいろな意味で「うち」に籠り気味な印象です。

2015 年 12 月からは義務化されたストレスチェックがスタートします。これもある種のストレス発散対策ですが、それ以前に自分流のストレス解消法を確立し、うまく自己コントロールして、気持ちよく仕事に取り組めるようにしたいものです。

## ■ 調査概要

調査方法 : インターネット調査  
調査期間 : 2015 年 9 月 9 日～10 月 19 日  
有効回答者数 : 745 人  
回答者の属性 : 10 代 3.7%、20 代 54.9%、30 代 20.5%、40 代 15.7%、その他 5.1%  
男女内訳 : 男性 36.1% 女性 63.8%

## ■ 働き方と天職ウェブマガジン「瓦版」とは

# 瓦版

働き方はいま、少子高齢化とテクノロジーの進化によって、過渡期を迎えています。もはや企業の寿命よりも人が働く期間のほうが長い時代です。「瓦版」では、働き方が新しいカタチへとシフトしていく中で、多様化する価値感や働き方に着目。様々な道にスポットを当て、一人でも多くのワーカーが、自

分に合った働き方(天職)にたどり着けるお手伝いをしたいと考えています。激変する社会環境の中で、より最適なあり方を探求する企業、より自分らしさにこだわるワーカー…。瓦版は、「働く」を構成するあらゆる要素に広くアンテナを張り巡らせ、最先端の情報を発信し、「働く」を様々な角度から考える糧とヒントと議論の場を提供します。

URL : <http://www.w-kawara.jp/>

## ■会社概要

会社名 : 全研本社株式会社  
代表者 : 代表取締役社長 林 順之亮  
所在地 : 〒160-0023 東京都新宿区西新宿 1-4-11 全研プラザ  
設立 : 1975年(昭和50年)5月2日  
資本金 : 56,050,000円  
グループ資本合計 : 1,003,430,000円  
URL : <http://www.zenken.co.jp/>

### 【本プレスリリースに関するお問い合わせ先】

全研本社株式会社 eマーケティング事業本部

Tel : 03-5324-2581