Press Release

報道関係者各位
プレスリリース

2015 年 12 月 21 日
全研本社株式会社

ストレスを抱えているビジネスパーソンは 97%！ ストレスの解消法で一番多いのは、なんと「寝ること」

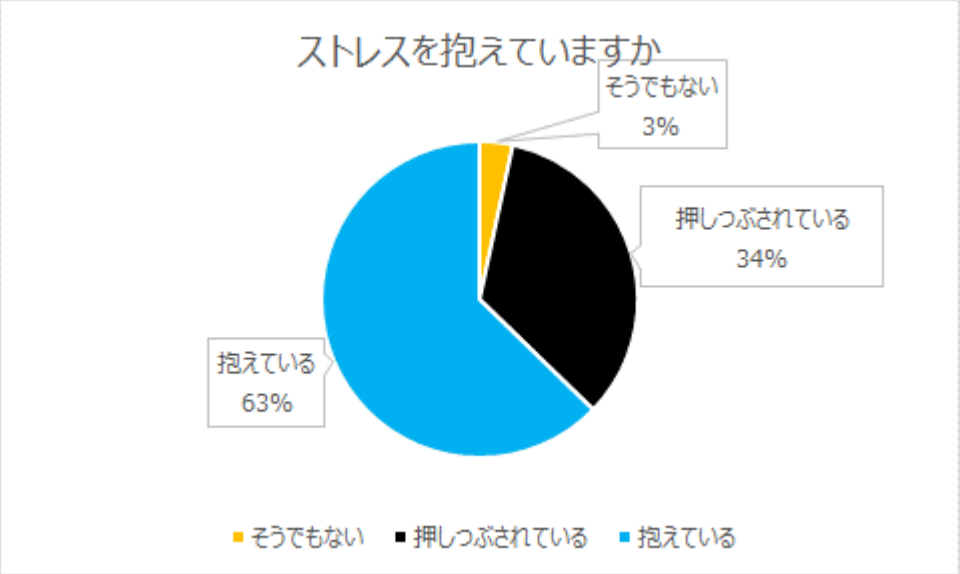
～瓦版「働き方白書」ストレス解消法～

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、ビジネスパーソンが抱えるストレス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/have-a-stress/

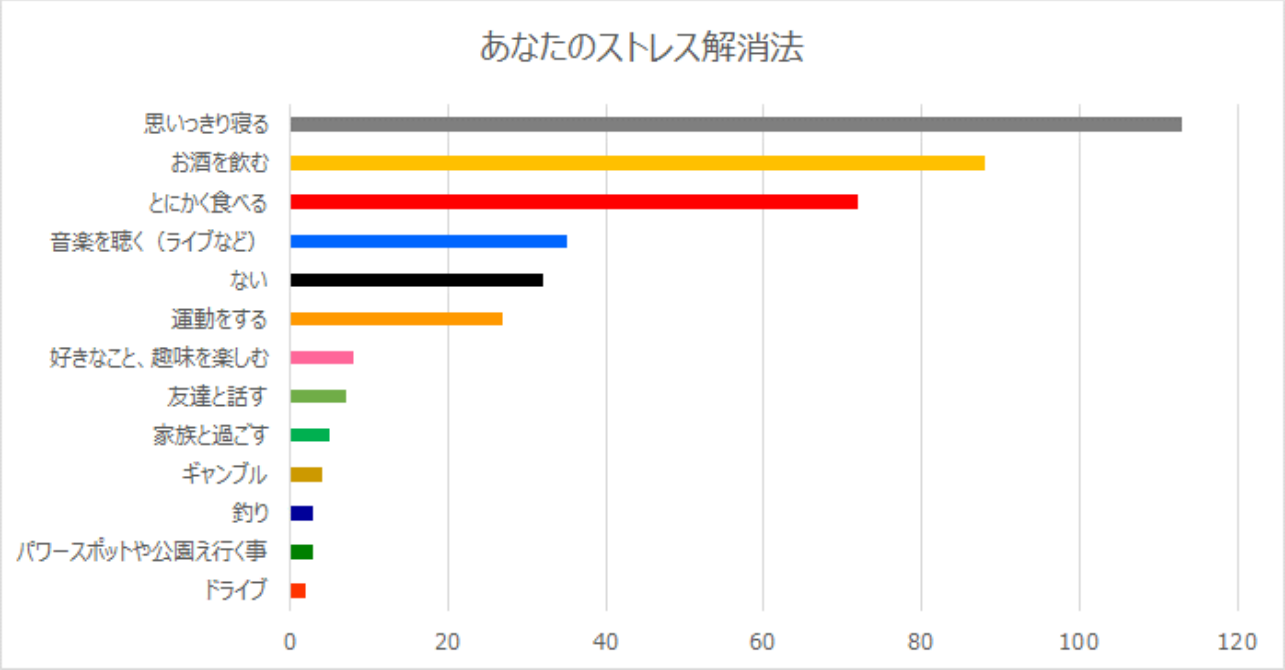
12 月からストレスチェック制度の義務化されました。その効果はともかく、ビジネスパーソンは普段どうやってストレス解消しているのでしょうか。今回の瓦版「働き方白書」では「あなたのストレス解消法は？」を聞いてみました。

対象は瓦版ユーザー。回答者は 416 人。男性 202 人、女性 214 人。年代は、10 代 17 人、20 代 158 人、30 代 120 人、40 代 94 人、その他 27 人。既婚/未婚は 36%/64%の割合でした。ではみてみましょう。



まず、ストレスの有無について。抱えている 62.74%、押しつぶされている 33.89%で合わせて約 97%がストレスを抱えていることが分かりました。その 3 人に 1 人以上は「押しつぶされている」という状況。これはかなり深刻な数字といえます。

どこまでをストレスの基準とするかによって、深刻度は変わりますが、「押しつぶされている」となれば、見過ごせません。こうした人はストレスチェックでは間違いなくクロ判定されるでしょう。できれば、カウンセラーと面談し、いろいろと吐き出した方がいいかもしれません。



では実際、どうやってストレスを発散しているのでしょうか。最も多かったのは、「思い切り寝る」で27.16%でした。次いで「お酒を飲む」が 21.15%、3 位が「とにかく食べる」（17.31%）となりました。対策というより、“現実逃避”の傾向が強く、慢性化する可能性が心配されます。

「ない」という人も 7.69%いました。その他では友達と話す、好きなこと・趣味を楽しむ、家族と過ごすなどがありました。ストレスは溜めこむのが一番“毒”ですから、誰かに話すなどガス抜きが出来れば、最悪の自体が回避できる可能性も高まりますから、その辺りは職場における“対策”として、上司や同僚の方も含め、意識しておいた方がいいかもしれません。

ちなみに、そうでもないという人が 3.37%とわずかですかいるというのはよほど強靭なメンタルを持っているのか、真性 M なのか…。いずれにせよ、うらやましい人ですね。

■調査概要

調査方法　　：インターネット調査
調査期間　　：2015 年 11 月 10 日～12 月 8 日
有効回答者数　：416 人
回答者の属性　：10 代 4.09%、20 代 37.98%、30 代 28.85%、40 代 22.60%、その他 6.49%
男女内訳　　：男性 48.56%　女性 51.44%

■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
オフィシャル HP：http://www.zenken.co.jp/
新卒中途採用 HP：https://www.zenken.co.jp/recruit/

【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