

2013年10月30日

報道関係各位

「働く女性のストレスに関する調査」

働く女性のストレスの原因 1位「仕事の内容」、2位「給与の額」

2013年スカッとストレスを解消できた痛快なドラマ 1位「半沢直樹」

ストレスが少ないカップル・夫婦とは？ 秘訣は感謝の一言・助け合い？

メディケア生命保険株式会社 (<http://www.medicarelife.com/>) (本社：東京都江東区、取締役社長：寺崎啓介) は、「働く女性のストレスに関する調査」をモバイルリサーチ(携帯電話によるインターネットリサーチ)により、2013年10月3日～10月7日の5日間において実施し、20歳～59歳の有職女性1,000名の有効サンプルを集計いたしました。(調査協力機関：ネットエイジア株式会社)



INDEX

《働く女性のストレスの量とその原因は？》……………P.2

働く女性はストレスフル！仕事のストレス量『多い』62%、家庭・プライベートのストレス量『多い』42%

働く女性のストレスの原因 1位「仕事の内容」、2位「給与の額」、5位には「老後の不安」

《働きやすい環境とは？》……………P.4

働きやすい環境は「男女が平等」 バリバリ働きたい“バリキャリ派”40%の支持

《働く女性とブラック企業》……………P.5

2013年9月の厚生労働省「過重労働重点監督月間」の取組み 8割超が『悪質な場合の企業名公表』に賛成
「自身の勤務先はいわゆるブラック企業だと思う」22%、20代では30%

《ストレスがたまると/ストレスをためないために》……………P.6

過剰なストレスで取ってしまった攻撃的行動 「暴言・失言」、「彼氏・夫に八つ当たり」、「子どもに八つ当たり」

ストレス発散のために食べたり飲んだりしたい秋の味覚 TOP3 は甘いものが独占 1位は「栗」

今年見た“スカッとストレスを解消できた痛快なテレビドラマ” 1位「半沢直樹」

《パートナーとの関係にストレスを感じないためには？》……………P.10

ストレスが少ないカップル・夫婦とは？ 73%が「ありがとうを伝えている」カップルと回答

既婚者の3人に1人「夫」がストレスの原因

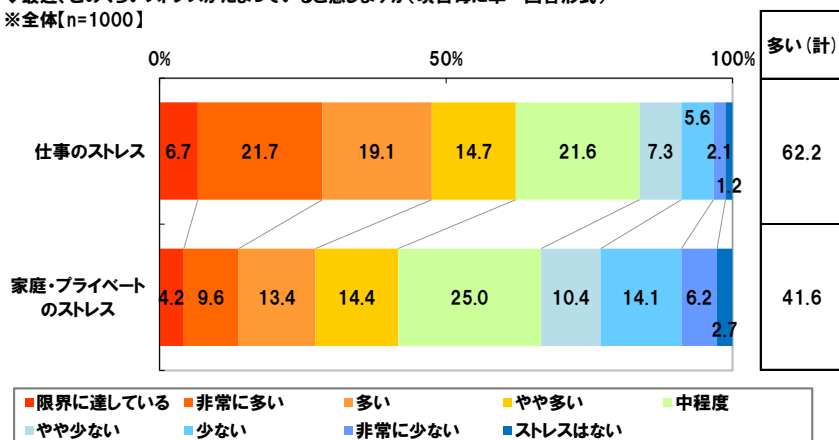
調査結果

- ◆ 働く女性はストレスフル！仕事のストレス量『多い』62%、家庭・プライベートのストレス量『多い』42%
- ◆ 自身の勤務先はブラック企業だと思う人の6人に1人が「仕事のストレスは限界に達している」
- ◆ 働く女性のストレスの原因 1位「仕事の内容」、2位「給与の額」、5位には「老後の不安」

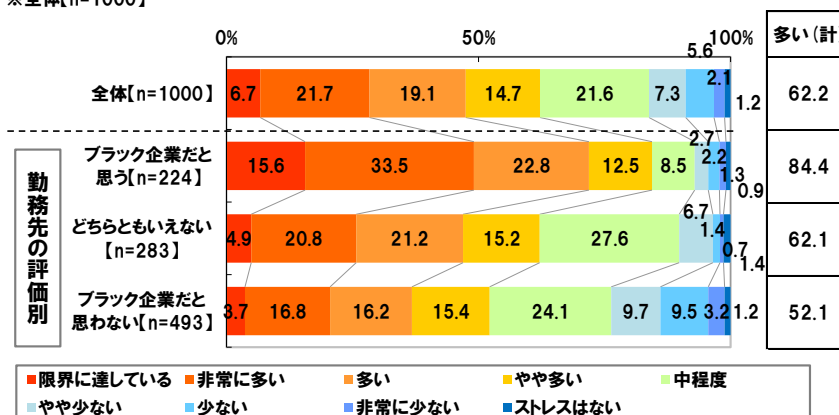
20歳～59歳の有職女性 1,000名（全回答者）に「最近のストレスの量」について聞いたところ、『多い』（「限界に達している」～「やや多い」の合計）と答えた方は、仕事のストレスで62.2%、家庭・プライベートのストレスでは41.6%でした。

また、「自身の勤務先をいわゆるブラック企業と思うか」という質問に『思う』と答えた方（224名）のうち、仕事のストレスが「限界に達している」と答えた割合は6人に1人（15.6%）となりました。

◆ 最近、どのくらいストレスがたまっていると感じますか（項目毎に単一回答形式）
※全体（n=1000）



◆ 最近、どのくらい仕事のストレスがたまっていると感じますか（単一回答形式）
※全体（n=1000）

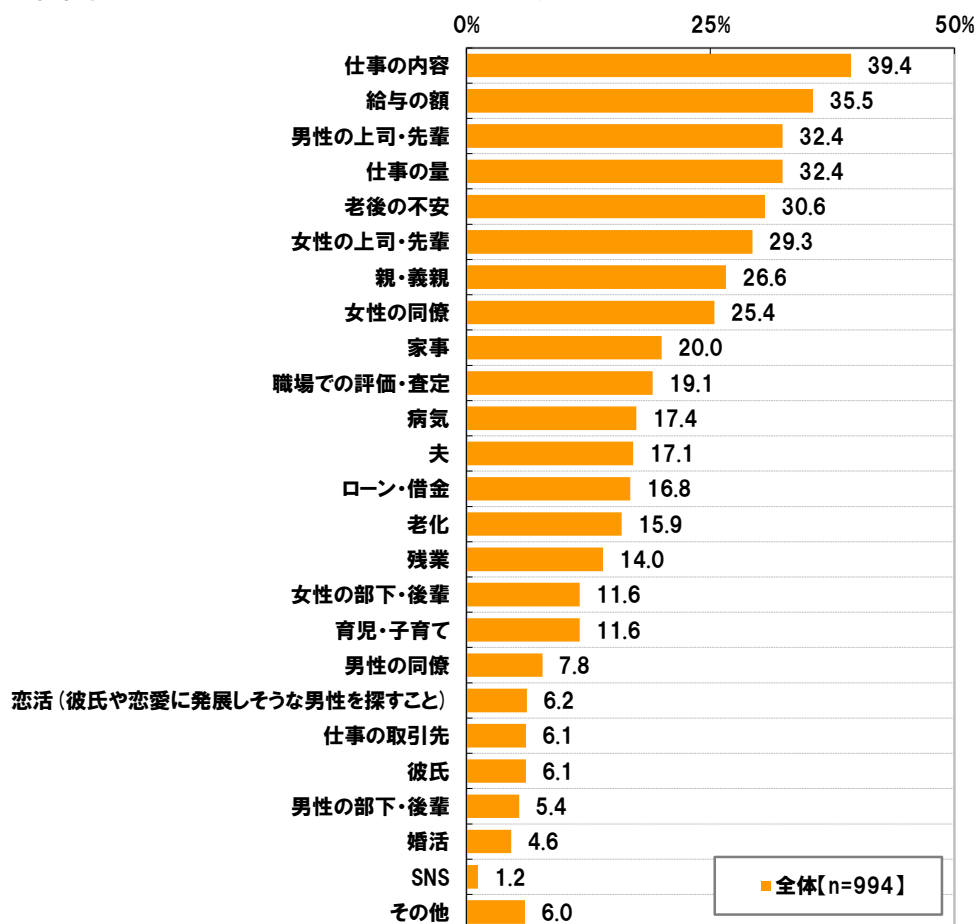


次に、《ストレスの原因》を聞いたところ、仕事に関わる項目が上位を占め、1 位「仕事の内容」(39.4%)、2 位「給与の額」(35.5%)、同率 3 位「男性の上司・先輩」・「仕事の量」(32.4%)、5 位「老後の不安」(30.6%)、6 位「女性の上司・先輩」(29.3%)となりました。

リタイア後は年金中心の生活になることや、身体の老衰など、様々な面で若い頃とは生活が大きく変化することが考えられますが、5 位の「老後の不安」は 3 割に達し、仕事や家庭の環境に関わらず訪れる“老後の生活”に対する不安を感じている人は少なくないようです。

◆何が、あなたのストレスの原因になっていると思いますか(複数回答形式)

※対象：仕事または家庭・プライベートのストレスがたまっている方

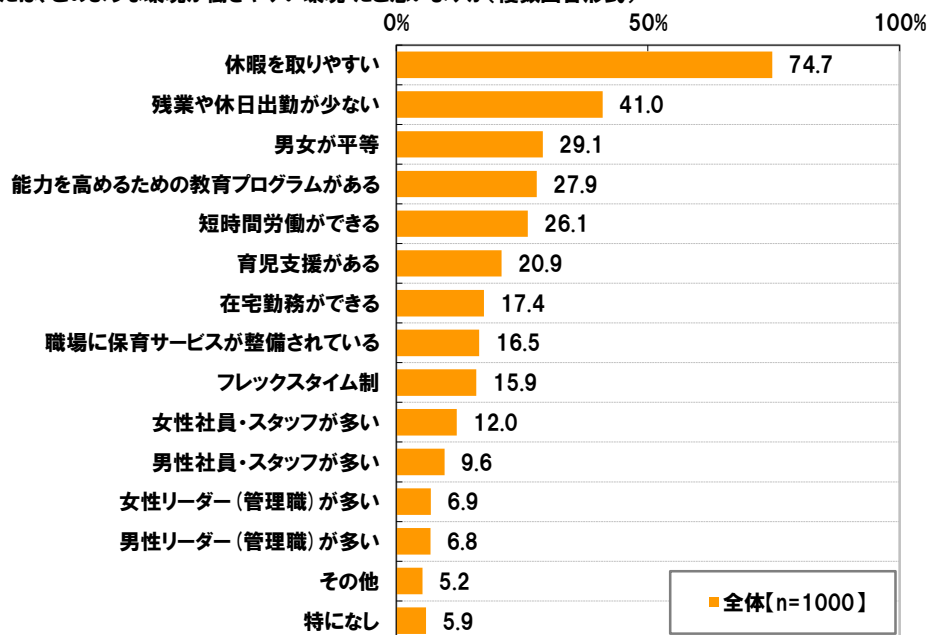


- ◆働く女性が思う“働きやすい環境”はワーク・ライフ・バランスがポイント 1位「休暇が取りやすい」
- ◆働きやすい環境は「男女が平等」 バリバリ働きたい“バリキャリア派”40%の支持

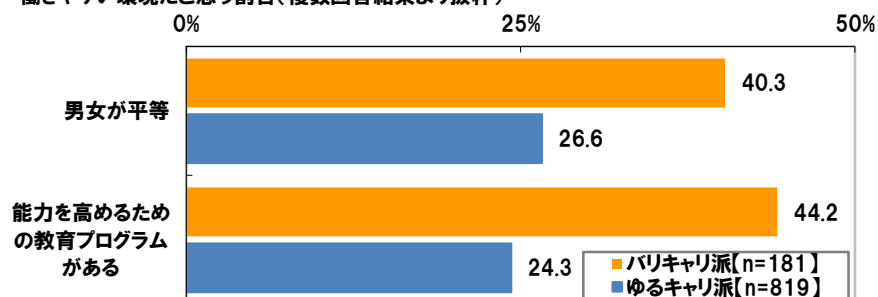
さて、働く女性にとって働きやすい環境とはどんなものでしょうか。《どのような環境が“働きやすい環境”だと思いますか》と聞いたところ、ワーク・ライフ・バランスの実現に関連する項目が上位に挙がりました。「休暇を取りやすい」が74.7%で1位、「残業や休日出勤が少ない」が41.0%で2位、「短時間労働ができる」が26.1%で5位に入りました。

また、3位に「男女が平等」(29.1%)、4位に「能力を高めるための教育プログラムがある」(27.9%)がランクインしています。この2項目は特に、バリバリ働きたい“バリキャリア派”の支持を多く集めました。「男女が平等」は“ゆるキャリア派”(そこそこ働きたい派)の26.6%を13.7ポイント上回って40.3%、「能力を高めるための教育プログラムがある」は“ゆるキャリア派”の24.3%を19.9ポイント上回って44.2%となりました。仕事の中で男女が分け隔てなく扱われることや、ビジネスパーソンとしての成長を支えてくれる環境を求めるのは、仕事に打ち込むバリキャリア派らしい傾向と言えるでしょう。

◆あなたは、どのような環境が働きやすい環境だと思いますか(複数回答形式)



◆「男女が平等」と「能力を高めるための教育プログラムがある」を働きやすい環境だと思う割合(複数回答結果より抜粋)



- ◆ 2013 年 9 月の厚生労働省「過重労働重点監督月間」の取組み 8 割超が『悪質な場合の企業名公表』に賛成
- ◆ 自身の勤務先が悪質な企業として公表されたら41%が『転職を考える』
- ◆ 「自身の勤務先はいわゆるブラック企業だと思う」22%、20代では30%

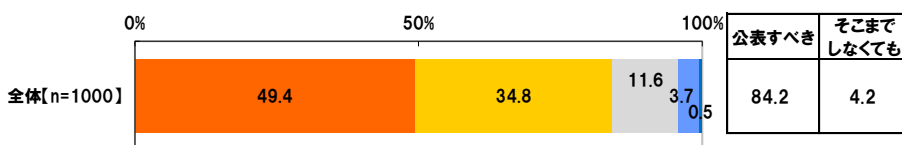
働きやすい環境として「休暇を取りやすい」「残業や休日出勤が少ない」といったワーク・ライフ・バランス関連の項目が挙げられました。しかし、バランスが全く取れていない企業も多数存在するようです。労働者を酷使・選別し、使い捨てにするような企業を監督・指導するため、厚生労働省は、2013 年 9 月を「過重労働重点監督月間」としました。これは、若者の＜使い捨て＞が疑われる企業等に対し、サービス残業や長時間労働などがいないかどうかを調べ、悪質な場合は企業名などを公表する取組みです。この取組みを回答者に説明し、取組み自体および関連する事柄についての意識を聞きました。

《悪質な場合の企業名公表について》は、『公表すべき』が 84.2%となり、賛成派が 8 割を超えました。《自身の勤務先が公表された企業名に入っていたら転職を考える/考えない》という質問には、41.1%の方が『転職を考える』と答えています。

さらに、《自身の勤務先はいわゆるブラック企業だと思う/思わない》という質問に対しては、22.4%の方が『思う』を選んでいきます。年代別で見ると一番多いのは 20 代の方で、29.6%が『思う』を選んでいきます。『思う』を選ぶ割合は年代が上がるごとに低下し、30 代の方は 22.8%、40 代の方は 20.4%、50 代の方は 16.8%でした。

◆悪質な場合の企業名公表について

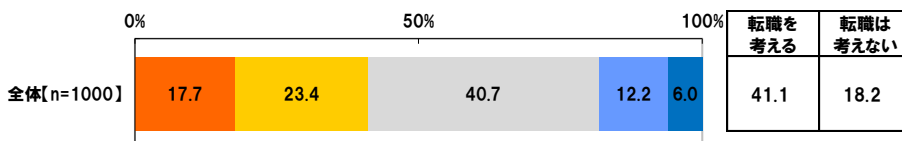
【A】公表すべき【B】そこまでしなくても（単一回答形式）



■非常に【A】に近い ■やや【A】に近い ■どちらともいえない ■やや【B】に近い ■非常に【B】に近い

◆自身の勤務先が公表された企業名に入っていたら転職を

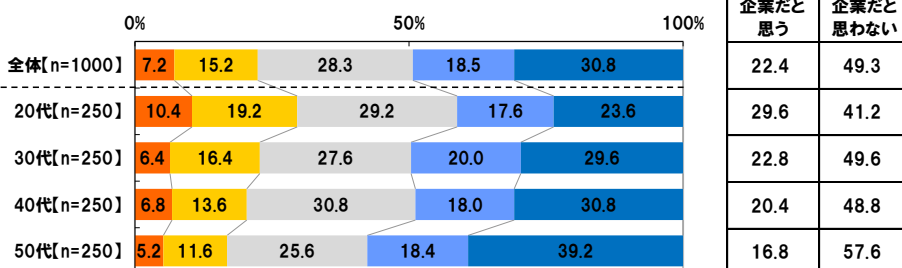
【A】考える【B】考えない（単一回答形式）



■非常に【A】に近い ■やや【A】に近い ■どちらともいえない ■やや【B】に近い ■非常に【B】に近い

◆自身の勤務先はいわゆるブラック企業だと

【A】思う【B】思わない（単一回答形式）



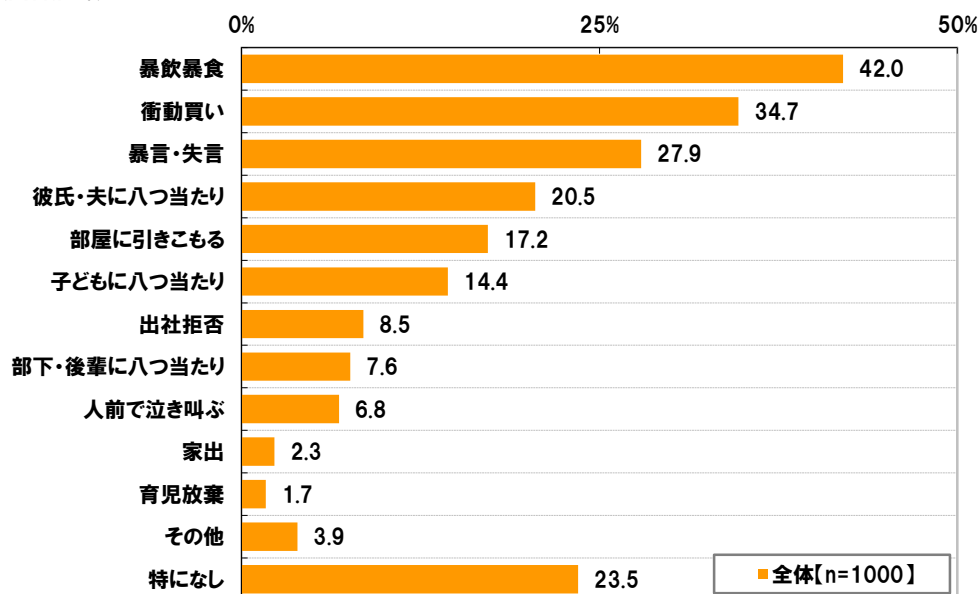
■非常に【A】に近い ■やや【A】に近い ■どちらともいえない ■やや【B】に近い ■非常に【B】に近い

- ◆ 過剰なストレスで取ってしまった攻撃的行動「暴言・失言」、「彼氏・夫に八つ当たり」、「子どもに八つ当たり」
- ◆ 働く女性は「外食」をストレス発散に多用、一回に使ったことのある最高金額の平均は6,473円

ストレスは、実際の行動にも影響を及ぼすようです。《ストレス過多によって取ったことがある、“普段の自分ではありえない”と思う行動》を聞いたところ、「暴飲暴食」が42.0%で1位、「衝動買い」が34.7%で2位となりました。食欲や購買欲など、欲求を過度に満たそうとする行動に走ることが多いようです。

そして3位には「暴言・失言」(27.9%)、4位には「彼氏・夫に八つ当たり」(20.5%)、6位には「子どもに八つ当たり」(14.4%)が挙がり、周囲に対して攻撃的になってしまう傾向も窺えました。

◆ストレス過多によって取ったことがある、“普段の自分ではありえない”と思う行動
(複数回答形式)

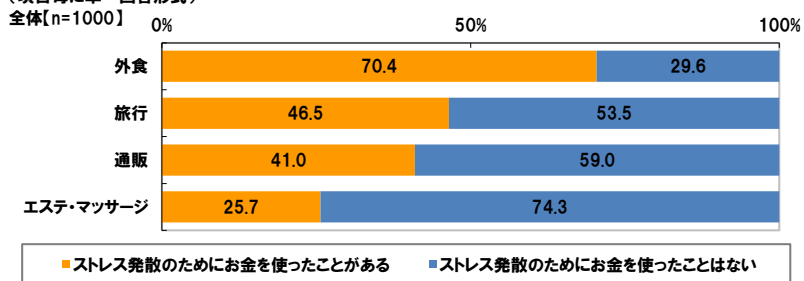


ストレスの影響によって取る行動は「衝動買い」のように、時に金銭の消費を伴うこともあるでしょう。そこで、“旅行”、“外食”、“エステ・マッサージ”、“通販”の4項目について《ストレス発散のためにお金を使ったことがあるもの》を聞きました。

最も多かったのは“外食”(70.4%)で、次いで“旅行”(46.5%)、“通販”(41.0%)、“エステ・マッサージ”(25.7%)の順になりました。また、それらにお金を使ったことがある人の《一回に使ったことのある最高金額の平均》はそれぞれ、“外食”が6,473円、“旅行”が33,538円、“通販”が16,984円、“エステ・マッサージ”が15,655円でした。

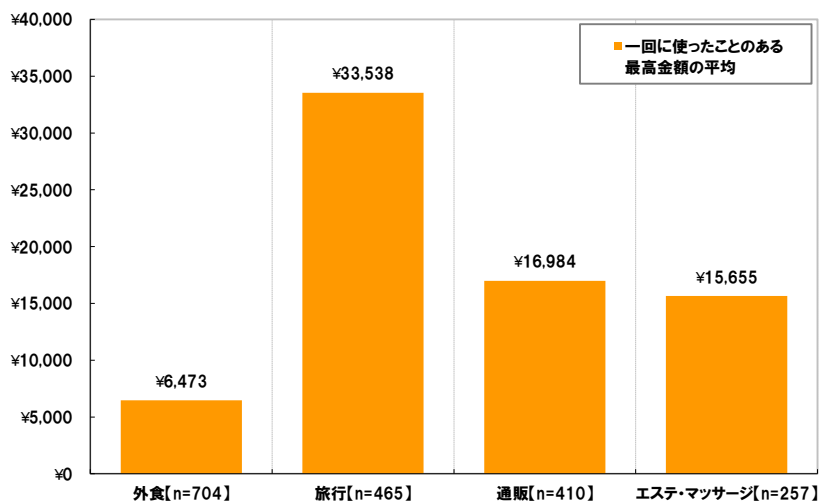
ストレス発散のためにお金を使ったことのある割合が最も高かった“外食”ですが、《一回に使ったことのある最高金額》のボリュームゾーンは、「1000円～5000円未満」(56.4%)でした。それなりの金額でおいしいものを食べることが、手軽なストレス発散となっているようです。

◆ストレスの発散のためにお金を使ったことがあるもの
(項目毎に単一回答形式)



◆ストレス発散のために一回に使ったことのある最高金額の平均

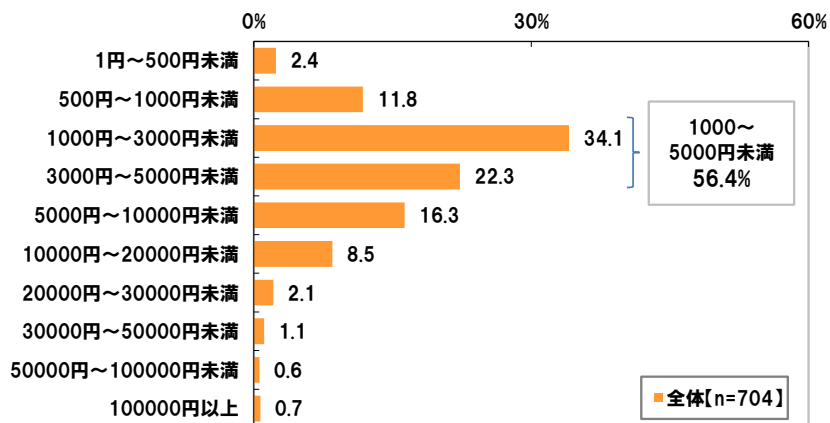
※対象: ストレス発散のためにお金を使ったことがある方
(単一回答結果より算出)



◆外食をストレス発散に使ったことがある人の

一回に使ったことのある最高金額(単一回答形式)

※対象: ストレス発散のために外食にお金を使ったことがある方

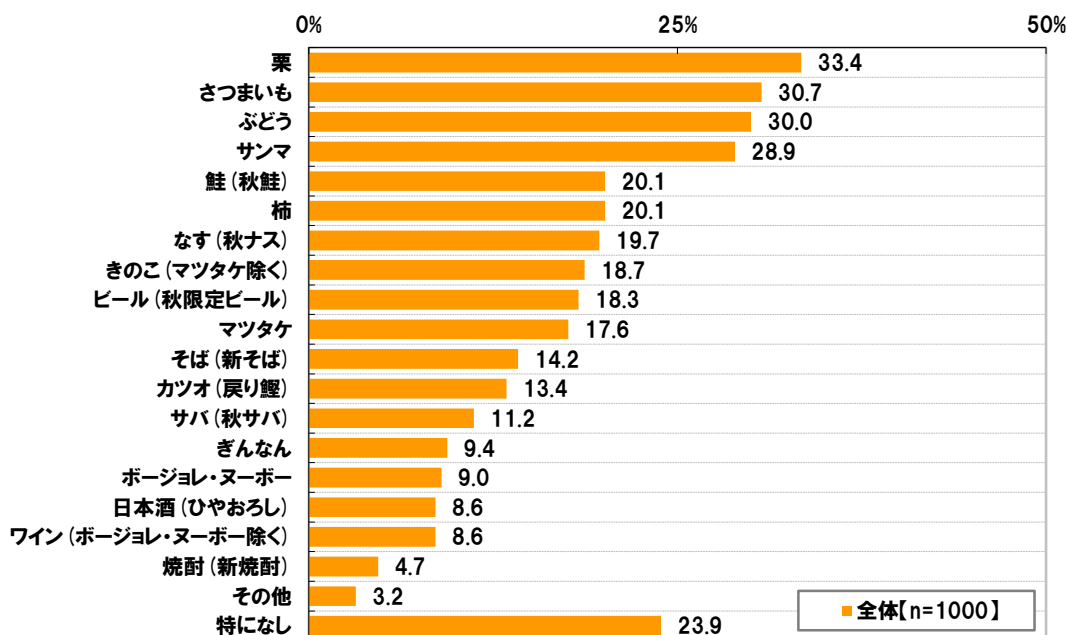


- ◆ ストレス発散のために食べたり飲んだりしたい秋の味覚 TOP3 は甘いものが独占 1位は「栗」
- ◆ “涙活”でストレス解消？ “もらい泣きしてしまうくらい、泣きの演技が感動的”と思う男性俳優 1位「堺雅人」
- ◆ 今年見た“スカッとストレスを解消できた痛快なテレビドラマ” 1位「半沢直樹」

さて、食欲の秋と言われるように、食べ物のおいしい季節になりました。働く女性が《この秋、ストレス発散のために食べたり飲んだりしたい秋の味覚》は何でしょうか。

1位「栗」(33.4%)、2位「さつまいも」(30.7%)、3位「ぶどう」(30.0%)と、トップ3を甘いものが占めました。以降、4位「サンマ」(28.9%)、同率5位「鮭(秋鮭)」・「柿」(20.1%)、7位「なす(秋ナス)」(19.7%)と続いています。食材以外の秋限定商品では「ビール(秋限定ビール)」(18.3%)が9位にランクインしました。

◆この秋、ストレス発散のために食べたり飲んだりしたい秋の味覚(複数回答形式)



ストレス解消には、泣くという手段もあります。朝活や婚活に並んで、涙活といった言葉も出てきています。そこで、《あなたが“もらい泣きしてしまうくらい、泣きの演技が感動的”と思う男性俳優》を自由回答で聞きました。

1 位に輝いたのは、今夏の主演ドラマ半沢直樹が話題になった「堺雅人」さんで、66 件でした。また、《今年見た“スカッとストレスを解消できた痛快なテレビドラマ”》という質問では「半沢直樹」が 275 件の回答でダントツの 1 位でした。劇中で倍返しに燃える半沢直樹を見て、スカッとストレスを解消していた働き女子の日曜日の夜の様子を窺い知る結果となりました。

さらにドラマについては、2 位には「あまちゃん」(74 件)がランクインしています。主人公の女性がたくましく成長していくドラマでした。同じ女性が困難を乗り越えながら生きていく姿を見て、清々しい気分になった、という方が多かったのではないのでしょうか。

◆もらい泣きしてしまうくらい、泣きの演技が感動的と思う男性俳優
(自由回答形式)全体[n=1000]
※上位10位抜粋

順位	男性俳優名	件数
1位	堺 雅人	66
2位	西田敏行	47
3位	渡辺謙	32
4位	福山雅治	26
5位	竹野内豊	14
6位	綾野剛	12
	草なぎ剛	12
	二宮和也	12
	木村拓哉	12
10位	向井理	11

◆スカッとストレスを解消できた痛快なテレビドラマ
(自由回答形式)全体[n=1000]
※上位10位抜粋

順位	番組名	件数
1位	半沢直樹	275
2位	あまちゃん	74
3位	ショムニ	32
	斉藤さん	32
5位	リーガルハイ	16
6位	ラスト・シンデレラ	15
7位	相棒	13
8位	SUMMER NUDE	12
9位	ATARU	7
	ガリレオ	7

◆ ストレスが少ないカップル・夫婦とは？ 73%が「ありがとうを伝えている」カップルと回答

◆ 既婚者の3人に1人「夫」がストレスの原因

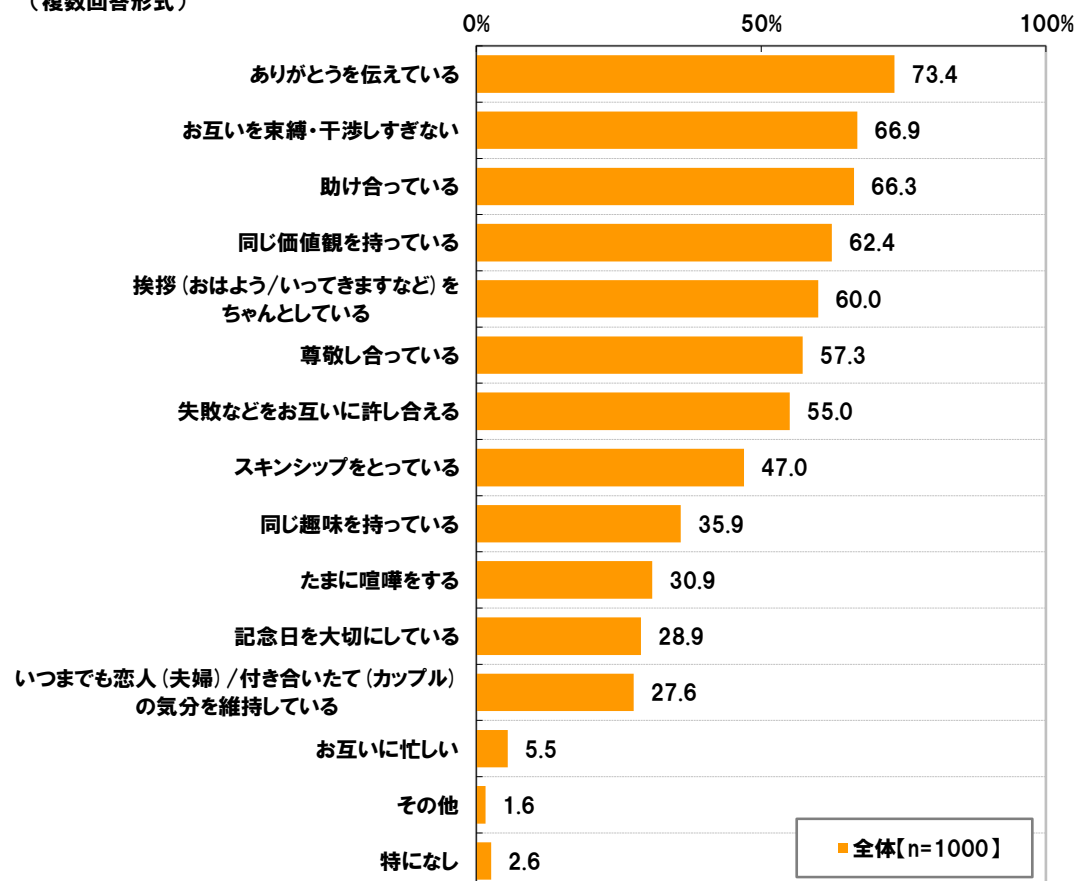
最後に、働く女性が思う《ストレスが少ないカップル(恋人)・夫婦》を聞いてみました。

1 位になった項目は「ありがとうを伝えている」(73.4%)でした。この項目は、年代を問わず全年代でトップでした。日頃の感謝の一言を伝えることが、ストレスの少ないカップル・夫婦でいる秘訣なのかもしれません。

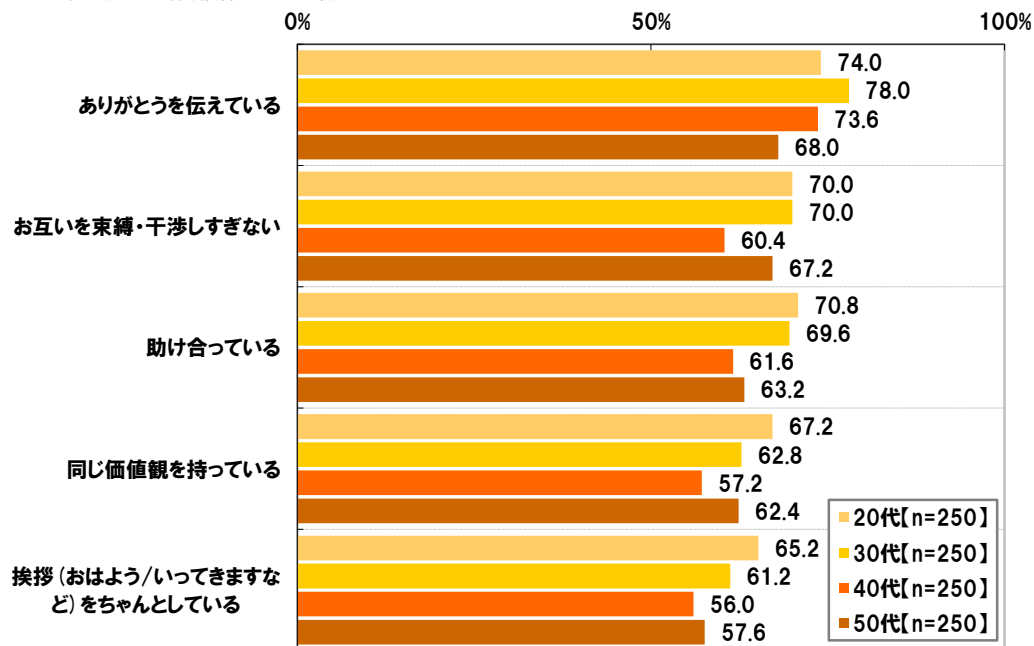
また、2 位以降にランクインした項目としては、2 位「お互いを束縛・干渉しすぎない」(66.9%)、3 位「助け合っている」(66.3%)、4 位「同じ価値観を持っている」(62.4%)、5 位「挨拶(おはよう/いただきますなど)をちゃんとしている」(60.0%)が挙がりました。

ちなみに、既婚者のうち、ストレスの原因のひとつに「夫」と答えた方は、3 人に 1 人以上の割合(37.2%)となりました。働く女性と結婚されている男性は、この回答を参考に、パートナーとの接し方を改めて見つめ直してみてもいかがでしょうか。

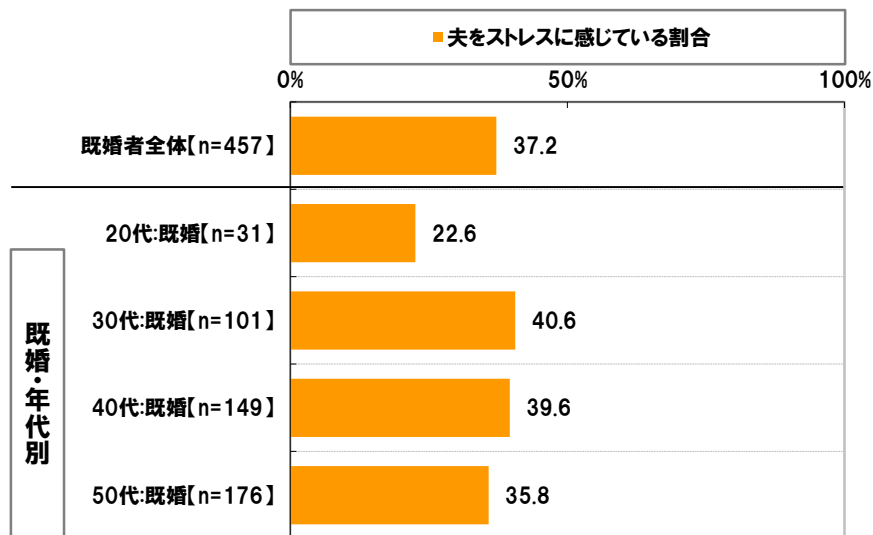
◆ どのようなカップル(恋人)・夫婦がストレスが少ないカップル・夫婦だと思いますか (複数回答形式)



◆どのようなカップル(恋人)・夫婦がストレスが少ないカップル・夫婦だと思いますか_年代別
 ※上位5項目抜粋(複数回答形式)



◆夫をストレスに感じている割合(複数回答結果より抜粋)
 対象: 仕事または家庭・プライベートのストレスがたまっている方



◆調査概要◆

- ◆調査タイトル：『働く女性のストレスに関する調査』
 - ◆調査対象： ネットエイジアリサーチのモバイルモニター会員を母集団とする
20～59 歳の有職女性
(正社員・正職員、派遣社員、契約社員、パート・アルバイト)
 - ◆調査期間： 2013年10月3日～2013年10月7日
 - ◆調査方法： インターネット調査（モバイルリサーチ）
 - ◆調査地域： 全国
 - ◆有効回答数： 1,000サンプル（有効回答から各性年代が均等になるようサンプルを抽出）
 - ◆実施機関： ネットエイジア株式会社
- 調査協力会社： ネットエイジア株式会社

■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、
「メディケア生命調べ」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■

メディケア生命保険株式会社 営業企画部 担当：西本、半羽
TEL：03-5621-3592
受付時間：10時00分～17時30分（月～金）

■メディケア生命保険株式会社 概要■

組織名：メディケア生命保険株式会社
代表者名：取締役社長 寺崎 啓介
設立：平成21年10月1日
所在地：東京都江東区深川 1-11-12 住友生命清澄パークビル
事業内容：生命保険業