

2018年10月10日

報道関係各位

## 「ビジネスパーソンの疲れとストレスに関する調査2018」

**心身の疲労を感じるビジネスパーソンが7割超、疲労もストレスも西高東低の傾向に**

**職場にこんな人がいたら嫌だ！**

**「無茶振り上司」「気まぐれ上司」「逆切れ部下」などがランクイン**

**映画で涙活！ ストレス解消にぴったりな映画「キミスイ」が6位にランクイン**

**癒し系だと思ふ芸能人「綾瀬はるかさん」がダントツ**

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: 石原 拓己) は、「ビジネスパーソンの疲れとストレスに関する調査2018」をインターネットリサーチにより、2018年9月7日～2018年9月11日の5日間において実施し、一都三県(埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県)・二府二県(京都府、大阪府、兵庫県、奈良県)在住の20歳～59歳のビジネスパーソン(男女)1,000名(男性500名/女性500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

### 《ビジネスパーソンの疲れとストレスの実態》 ……P.2-5

- ◆心身の疲労を感じるビジネスパーソンが7割超、疲労もストレスも西高東低の傾向に
- ◆ストレスが溜まっていると感じる20代ビジネスウーマンは約8割
- ◆勤務先がブラック企業だと思ふ人の約9割が心身の疲労を実感
- ◆心身の疲労を感じる人の半数以上が転職を希望
- ◆仕事で疲れやストレスを感じる原因は？ 2位は「人間関係の悩み」
- ◆職場にこんな人がいたら嫌だ！「無茶振り上司」「気まぐれ上司」「逆切れ部下」などがランクイン
- ◆ビジネスウーマンから嫌われる人ランキング 1位は「パワハラ上司」
- ◆思わずイラッとする職場の人の行動 TOP3 は「おしゃべりばかり」「ため息ばかり」「電話に出ない」

### 《ビジネスパーソンのストレス解消法》 ……P.6-11

- ◆ビジネスパーソンのストレス解消法 TOP5 は「睡眠」「美食」「旅行」「買い物」「飲酒」
- ◆普段の「癒し」に世代差！ 人気のストレス解消法 20代では「音楽」「カラオケ」、50代では「飲酒」
- ◆ビジネスパーソンのアンガーマネジメント 1位「深呼吸をする」2位「コーヒーやお茶を飲む」3位「トイレに行く」
- ◆ストレスが溜まりすぎて、女性が思わずやってしまったことは？ 1位「やけ食い」2位「号泣」3位「買い物で散財」
- ◆「衝動買い」1回あたりの最高金額 ネット通販では平均5.0万円、京都府民が高い傾向に
- ◆ストレス解消で行きたい観光スポット 20代は「USJ」、30代は「TDR」、40代・50代は「箱根温泉」
- ◆映画で涙活！ ストレス解消にぴったりな映画「キミスイ」が6位にランクイン
- ◆ストレス解消のためにカラオケで歌いたい曲 2位は「ultra soul(B'z)」, 1位は？
- ◆全米女王の「大坂なおみさん」効果？ ストレス解消でやりたいスポーツ「テニス」がダントツ

### 《疲れ、ストレスと芸能人・アニメキャラクター》 ……P.12

- ◆癒し系だと思ふ芸能人「綾瀬はるかさん」がダントツ
- ◆ストレスが溜まっていそうなアニメキャラ「のび太」と「ドラえもん」、1位はどっち？

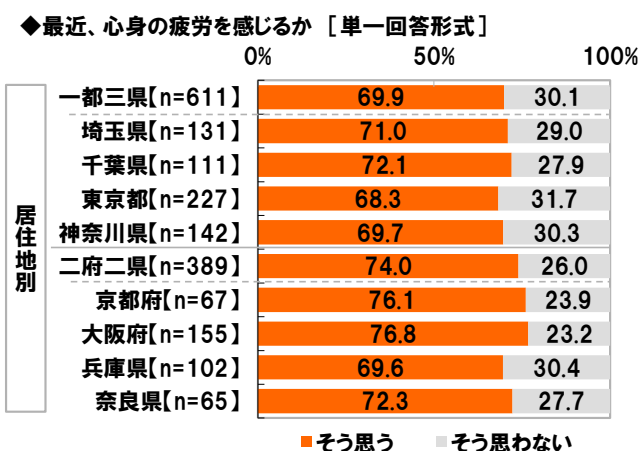
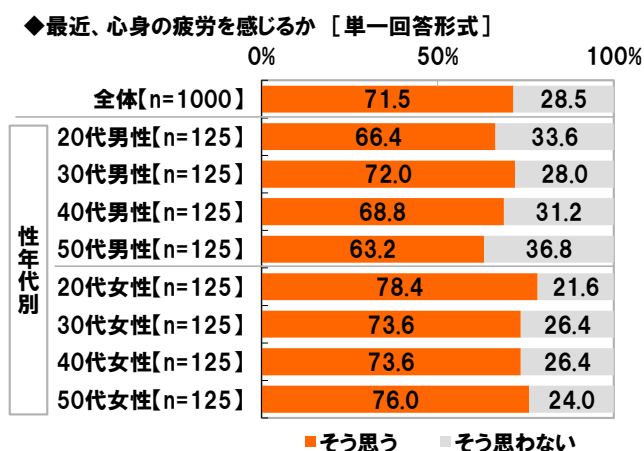
《ビジネスパーソンの疲れとストレスの実態》

- ◆心身の疲労を感じるビジネスパーソンが7割超、疲労もストレスも西高東低の傾向に
- ◆ストレスが溜まっていると感じる20代ビジネスウーマンは約8割

一都三県(埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県:以下関東)、二府二県(京都府、大阪府、兵庫県、奈良県:以下関西)在住の、20歳~59歳のビジネスパーソン1,000名(全回答者)に、疲れやストレスに関する質問を行いました。

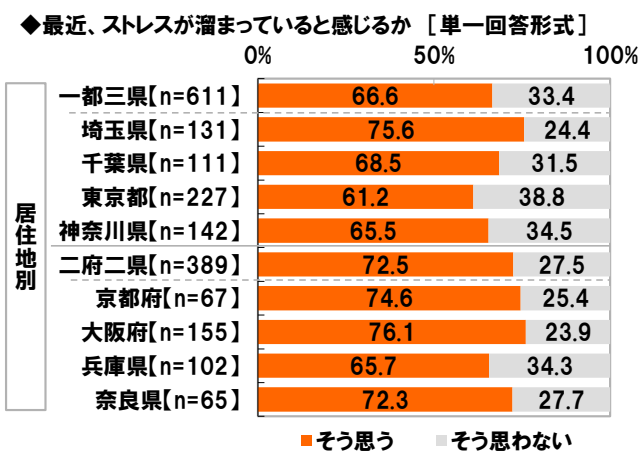
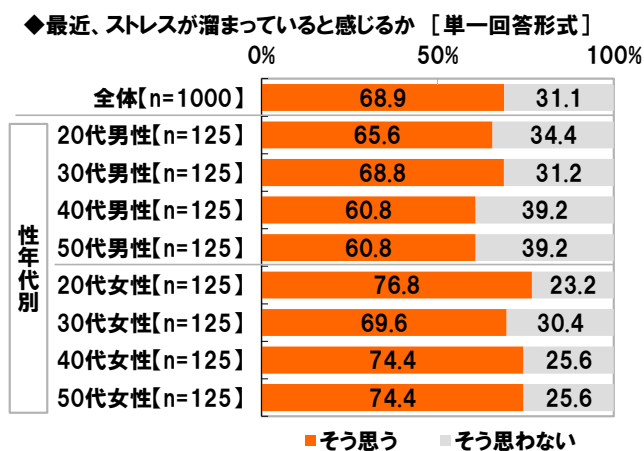
はじめに、全回答者(1,000名)に、最近、心身の疲労を感じるか聞いたところ、「そう思う」は71.5%、「そう思わない」は28.5%となりました。疲れているビジネスパーソンが7割を超えました。

居住地別にみると、「そう思う」は関東69.9%、関西74.0%と、疲れを感じている人の割合は関東より関西のほうが高い傾向がみられ、都府県別にみると、最も割合が高かったのは大阪府(76.8%)でした。



次に、最近、ストレスが溜まっていると感じるか聞いたところ、「そう思う」は68.9%、「そう思わない」は31.1%でした。性年代別にみると、「そう思う」が最も高かったのは20代女性(76.8%)でした。

居住地別にみると、「そう思う」は関東66.6%、関西72.5%と、心身の疲労と同じように、ストレスが溜まっていると感じている人の割合も関西のほうが高い結果となりました。また、都府県別にみると、大阪府(76.1%)が最も高くなりました。

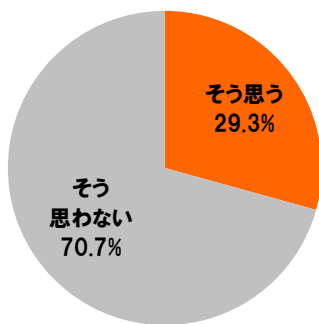


- ◆勤務先がブラック企業だと思う人の約9割が心身の疲労を実感
- ◆心身の疲労を感じる人の半数以上が転職を希望

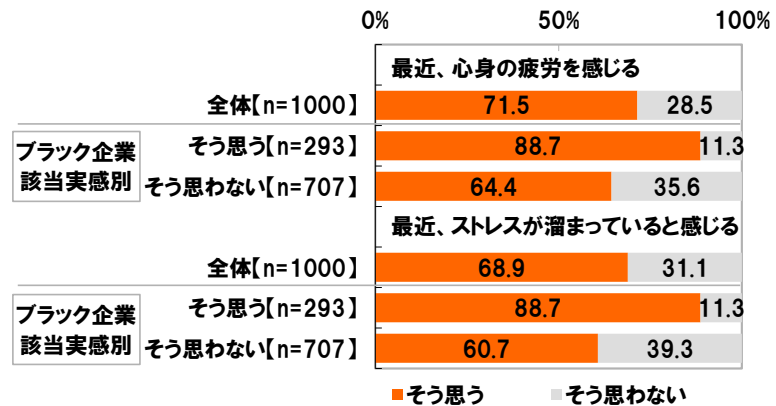
近年、劣悪な労働環境の企業、いわゆる“ブラック企業”が問題視されていますが、全回答者(1,000名)に、現在の勤務先はブラック企業だと思うかを聞いたところ、「そう思う」は29.3%と3割になりました。

心身の疲労やストレスと労働環境の関係についてみると、心身の疲労を感じる人の割合は、勤務先がブラック企業だと思う人では88.7%と、ブラック企業だと思わない人(64.4%)と比べて高く、ストレスが溜まっていると感じる人の割合は、勤務先がブラック企業だと思う人では88.7%と、ブラック企業だと思わない人(60.7%)と比べて高くなりました。

◆現在の勤務先はブラック企業だと思うか  
[単一回答形式]  
全体[n=1000]

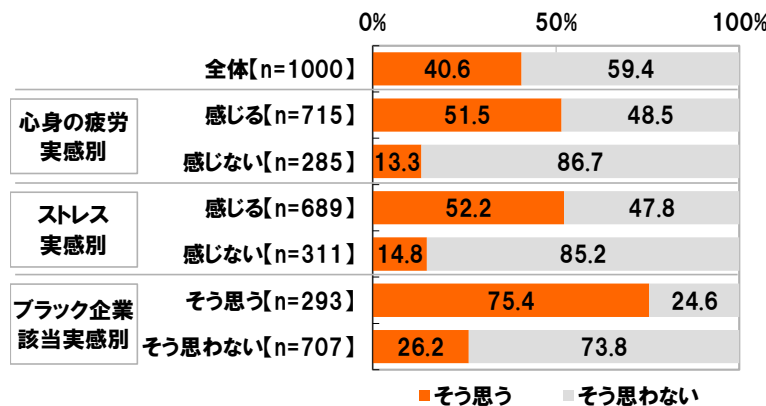


◆現在の状態の実感 [各単一回答形式]



心身の疲労やストレスと転職願望の関係についてみると、転職したいと思う人の割合は、心身の疲労を感じる人では51.5%、ストレスが溜まっていると感じる人では52.2%と、それぞれを感じない人と比べて高くなりました。また、勤務先がブラック企業だと思う人では75.4%と、4人に3人が転職願望を持っていることが明らかになりました。

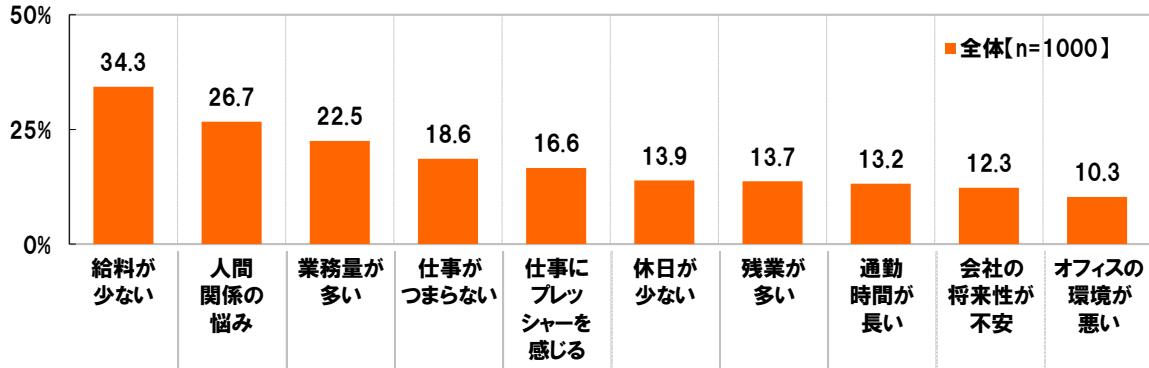
◆現在とは別の職場に転職したいと思うか [単一回答形式]



- ◆ **仕事で疲れやストレスを感じる原因は？ 2位は「人間関係の悩み」**
- ◆ **職場にこんな人がいたら嫌だ！「無茶振り上司」「気まぐれ上司」「逆切れ部下」などがランクイン**
- ◆ **ビジネスウーマンから嫌われる人ランキング 1位は「パワハラ上司」**
- ◆ **思わずイラッとする職場の人の行動 TOP3 は「おしゃべりばかり」「ため息ばかり」「電話に出ない」**

全回答者(1,000名)に、仕事で、疲れやストレスを感じる原因は何か聞いたところ、1位は「給料が少ない」(34.3%)、2位は「人間関係の悩み」(26.7%)、3位は「業務量が多い」(22.5%)、4位は「仕事がつまらない」(18.6%)、5位は「仕事にプレッシャーを感じる」(16.6%)となりました。給与額に関する不満のほか、わずらわしい人間関係や、膨大な業務による忙しさで、疲れやストレスが溜まってしまっているようです。

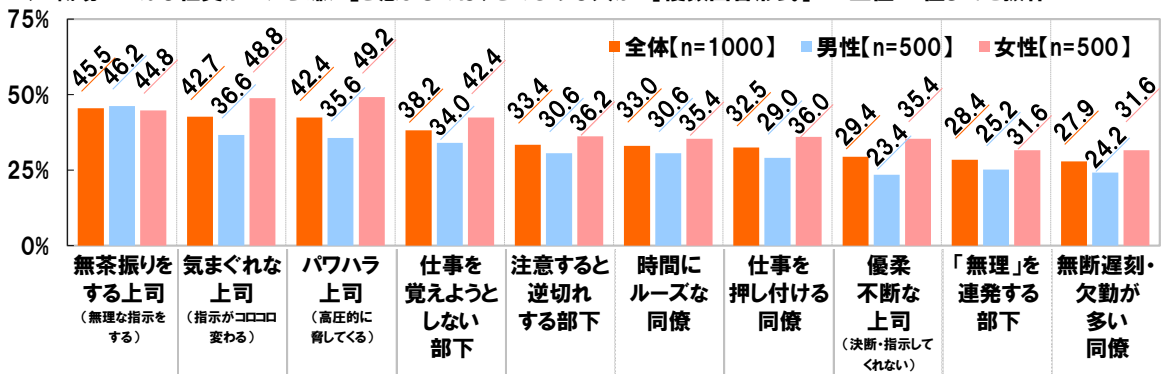
◆ **仕事で、疲れやストレスを感じる原因 [複数回答形式] ※上位10位までを抜粋**



人間関係に悩んでいるビジネスパーソンが4人に1人以上という結果でしたが、全回答者(1,000名)に、「職場にこんな社員がいたら嫌だ」と感じるのは、どのような人が聞いたところ、1位は「無茶振りをする上司(無理な指示をする)」(45.5%)、2位は「気まぐれな上司(指示がコロコロ変わる)」(42.7%)、3位は「パワハラ上司(高圧的に脅してくる)」(42.4%)、4位は「仕事を覚えようとししない部下」(38.2%)、5位は「注意すると逆切れする部下」(33.4%)となりました。対応に困るような無茶振りをしてくる上司や、向上心が感じられない部下とは、一緒に働きたくないというビジネスパーソンが多いようです。また、「時間にルーズな同僚」(33.0%)や「仕事を押し付ける同僚」(32.5%)も上位に挙がっており、一緒に働く人の都合を顧みない同僚はゴメンだと思っている人が少なくないことがわかりました。

男女別にみると、女性では「パワハラ上司(高圧的に脅してくる)」(49.2%)が最も高くなりました。立場を利用して脅してくる上司に嫌悪感を持つビジネスウーマンが多いようです。

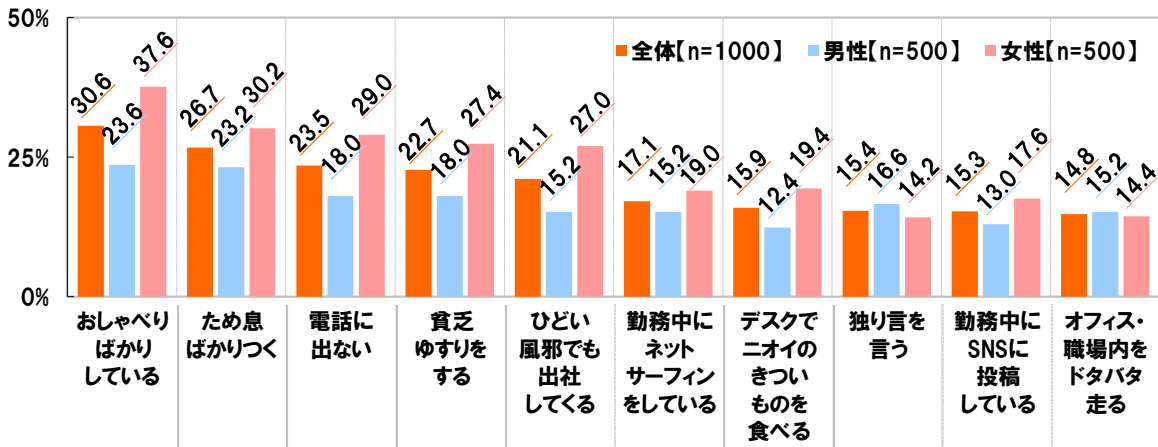
◆ **「職場にこんな社員がいたら嫌だ」と感じるのは、どのような人か [複数回答形式] ※上位10位までを抜粋**



また、全回答者(1,000名)に、仕事をしているとき、他の人の行動で、思わずイラッとしてしまうことを聞いたところ、1位は「おしゃべりばかりしている」(30.6%)、2位は「ため息ばかりつく」(26.7%)、3位は「電話に出ない」(23.5%)、4位は「貧乏ゆすりをする」(22.7%)、5位は「ひどい風邪でも入社してくる」(21.1%)となりました。周りへの配慮に欠ける行動が、イライラの原因となっているようです。

男女別にみると、「おしゃべりばかりしている」(男性 23.6%、女性 37.6%)や「電話に出ない」(男性 18.0%、女性 29.0%)、「ひどい風邪でも入社してくる」(男性 15.2%、女性 27.0%)では、男性と比べて女性のほうが10ポイント以上高くなりました。仕事に集中しない、仕事を選ぶ、周りへの影響を考えずに無理して仕事に来るといった行動にイラッとするのは女性に多いことがわかりました。

◆仕事をしているとき、他の人の行動で、思わずイラッとしてしまうこと【複数回答形式】※上位10位までを抜粋





## 《ビジネスパーソンのストレス解消法》

◆ビジネスパーソンのストレス解消法 TOP5 は「睡眠」「美食」「旅行」「買い物」「飲酒」

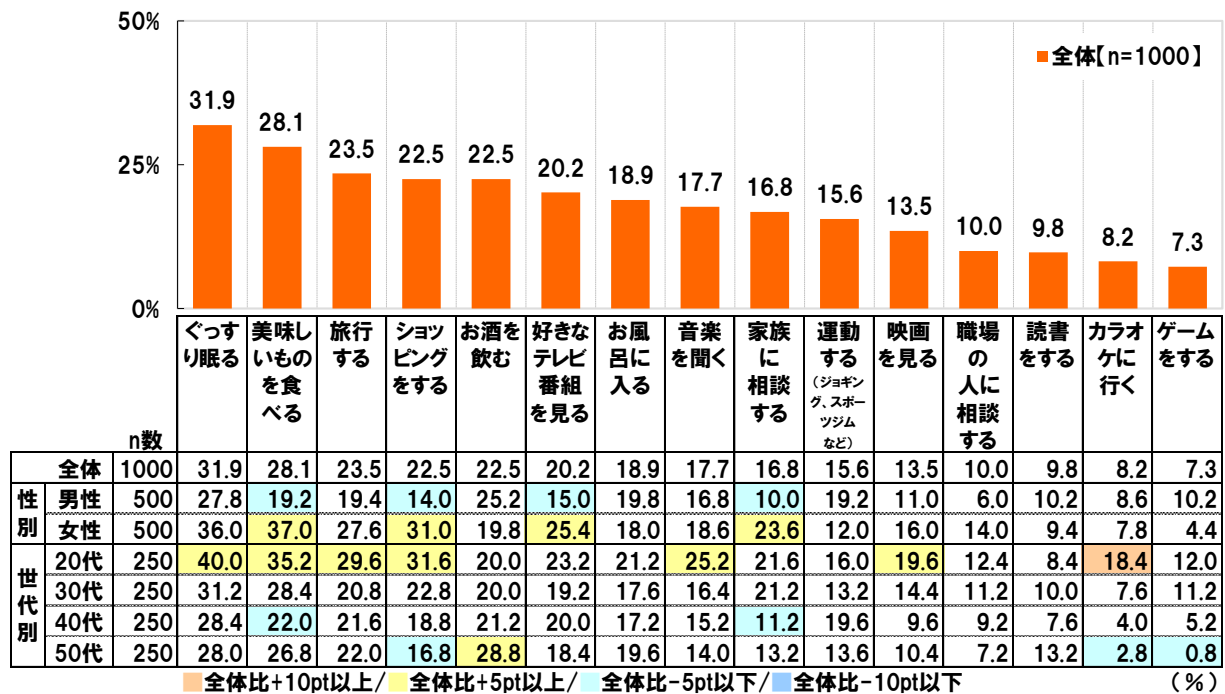
◆普段の「癒し」に世代差！ 人気のストレス解消法 20代では「音楽」「カラオケ」、50代では「飲酒」

ビジネスパーソンは、溜まったストレスをどのように解消しているのでしょうか。

全回答者(1,000名)に、普段、ストレスを解消するためにしていることを聞いたところ、1位「ぐっすり眠る」(31.9%)、2位「美味しいものを食べる」(28.1%)、3位「旅行する」(23.5%)、4位「ショッピングをする」「お酒を飲む」(ともに22.5%)となりました。しっかり睡眠をとることや美味しいものを食べることで、心身を癒している人が多いようです。

世代別にみると、20代では「音楽を聞く」(25.2%)や「カラオケに行く」(18.4%)が、50代では「お酒を飲む」(28.8%)が、他の世代と比べて高くなりました。

◆普段、ストレスを解消するためにしていること [複数回答形式] ※上位15位までを抜粋

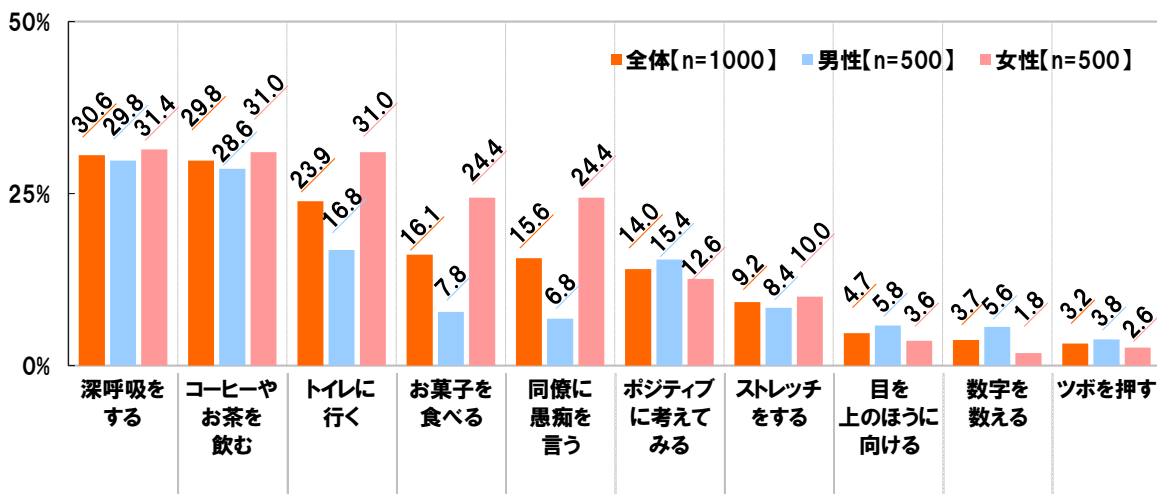


## ◆ビジネスパーソンのおアングーマネジメント 1位「深呼吸をする」2位「コーヒーやお茶を飲む」3位「トイレに行く」

近年、怒りの感情をコントロールする“アングーマネジメント”が注目されていますが、全回答者(1,000名)に、職場でイライラしたり、カッとしたりすることがあったとき、どのようにして気持ちを鎮めているかを聞きました。

結果をみると、1位「深呼吸をする」(30.6%)、2位「コーヒーやお茶を飲む」(29.8%)、3位「トイレに行く」(23.9%)、4位「お菓子を食べる」(16.1%)、5位「同僚に愚痴を言う」(15.6%)となりました。深呼吸など、ちょっとした動作で気分転換をして、高ぶった感情を鎮めるという人が多いようです。また、トイレに行くなど、居場所を変えることで気持ちを切り替えている人も少なくないことがわかりました。

◆職場でイライラしたり、カッとしたりすることがあったとき、どのようにして気持ちを鎮めているか [複数回答形式]  
※上位10位までを抜粋



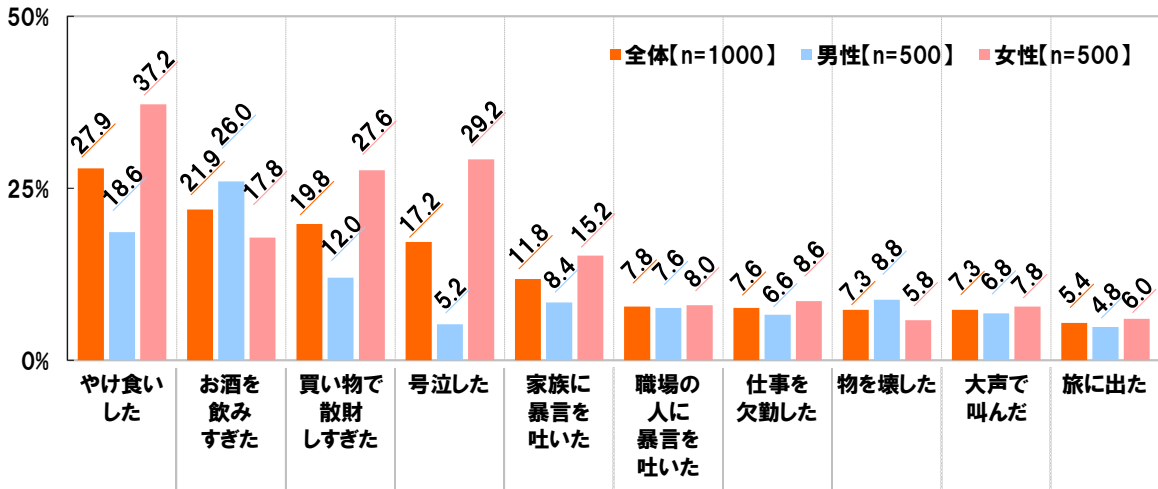
◆**ストレスが溜まりすぎて、女性が思わずやってしまったことは？** 1位「やけ食い」2位「号泣」3位「買い物で散財」

ビジネスパーソンが、様々な方法でストレス解消や、アンガーマネジメントを行っていることがわかりましたが、ストレスが限界を超えたときには、思わぬ行動をとってしまうこともあるのではないのでしょうか。

全回答者(1,000名)に、ストレスが溜まりすぎたときに、思わずやってしまったことを聞いたところ、1位は「やけ食いした」(27.9%)、2位は「お酒を飲みすぎた」(21.9%)、3位は「買い物で散財しすぎた」(19.8%)、4位は「号泣した」(17.2%)、5位は「家族に暴言を吐いた」(11.8%)となりました。飲食やショッピングで羽目を外してしまったという人が多いようです。

男女別にみると、男性回答のTOP3は「お酒を飲みすぎた」「やけ食いした」「買い物で散財しすぎた」、女性回答のTOP3は「やけ食いした」「号泣した」「買い物で散財しすぎた」となりました。ストレス過多によって、お酒に走ってしまったという男性や、食べ物に走ってしまったという女性が多いようです。

◆**ストレスが溜まりすぎたときに、思わずやってしまったこと** [複数回答形式]  
 ※上位10位までを抜粋





## ◆「衝動買い」1回あたりの最高金額 ネット通販では平均 5.0 万円、京都府民が高い傾向に

ストレスが溜まりすぎて、買い物で散財した男女が目立つ結果となりましたが、全回答者(1,000名)に、衝動買いで使ったことがある金額(1回あたりの最高額)について、質問を行いました。

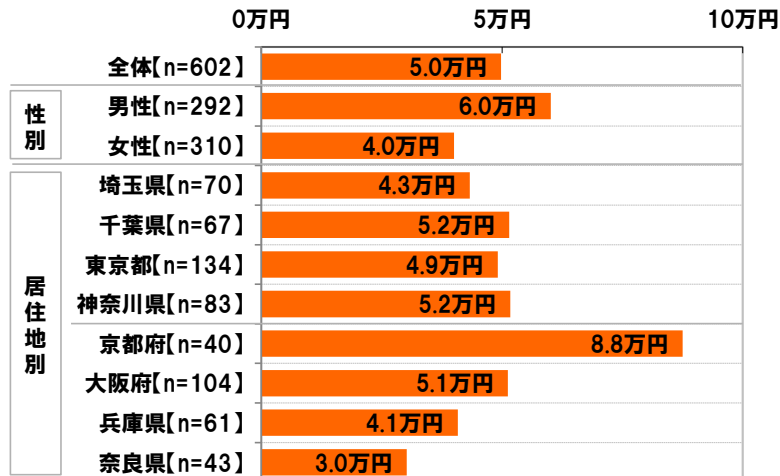
ネット通販で衝動買いをしたことがある人(602名)に、ネット通販で衝動買いをして使ったことがある金額(1回あたりの最高額)を聞いたところ、平均額は 5.0 万円となりました。

男女別にみると、平均額は男性 6.0 万円、女性 4.0 万円となり、男性のほうが 2.0 万円高くなりました。

都府県別にみると、最も平均額が高かったのは京都府で 8.8 万円でした。

◆ネット通販で衝動買いをして使ったことがある金額 ※平均額を表示

対象:ネット通販で衝動買いをしたことがある人



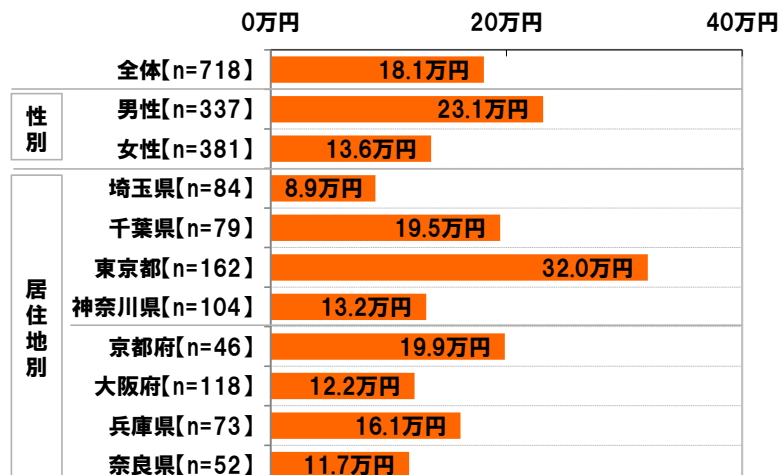
次に、ネット通販以外で衝動買いをしたことがある人(718名)に、ネット通販以外で衝動買いをして使ったことがある金額(1回あたりの最高額)を聞いたところ、平均額は 18.1 万円でした。

男女別にみると、平均額は男性 23.1 万円、女性 13.6 万円で、男性のほうが 9.5 万円高い結果となりました。

都府県別にみると、最も平均額が高かったのは東京都で 32.0 万円でした。

◆ネット通販以外で衝動買いをして使ったことがある金額 ※平均額を表示

対象:ネット通販以外で衝動買いをしたことがある人



- ◆ストレス解消で行きたい観光スポット 20代は「USJ」、30代は「TDR」、40代・50代は「箱根温泉」
- ◆映画で涙活！ ストレス解消にぴったりな映画「キミスイ」が6位にランクイン

ビジネスパーソンが行っているストレス解消法として、旅行や映画などが上位に挙がりました。そこで、全回答者（1,000名）に、ストレス解消で行きたい観光スポット（観光地や温泉地など）を聞いたところ、1位は「箱根温泉」、2位は同数で「沖縄」「東京ディズニーリゾート」となりました。

世代別にみると、20代の1位は「ユニバーサル・スタジオ・ジャパン」、30代の1位は「東京ディズニーリゾート」となりました。若年層には、テーマパークでアクティブにストレス発散したい人が多いようです。他方、40代の1位は「草津温泉」と「箱根温泉」、50代の1位は「箱根温泉」となりました。壮年層には、温泉でのんびり日頃のストレスを癒したい人が多いことがわかりました。

- ◆ストレス解消で行きたい観光スポット（観光地や温泉地など）〔自由回答形式〕
- ※全体の上位10位、世代別の各上位5位までを抜粋

全体[n=1000]		件数	20代[n=250]		30代[n=250]	
1位	箱根温泉	39	1位	ユニバーサル・スタジオ・ジャパン	1位	東京ディズニーリゾート
2位	沖縄	33	2位	東京ディズニーリゾート	2位	沖縄
	東京ディズニーリゾート	33	3位	城崎温泉	3位	箱根温泉
4位	北海道	29	4位	ハワイ	4位	北海道
5位	ユニバーサル・スタジオ・ジャパン	28	5位	草津温泉	5位	ユニバーサル・スタジオ・ジャパン
6位	草津温泉	24				城崎温泉
7位	ハワイ	21	40代[n=250]		50代[n=250]	
8位	城崎温泉	17	1位	草津温泉	1位	箱根温泉
			2位	箱根温泉	2位	沖縄
9位	京都	15	3位	ユニバーサル・スタジオ・ジャパン	3位	ハワイ
10位	熱海	11	4位	北海道	3位	北海道
			5位	東京ディズニーリゾート	5位	有馬温泉

次に、ストレス解消にぴったりだと思う映画を聞いたところ、1位は同数で「となりのトトロ」「ミッション：インポッシブルシリーズ」、3位は「ダイ・ハードシリーズ」となりました。ホンワカと癒される映画や、スカッとする映画でストレスを解消したいと思う人が多いようです。また、6位には「タイタニック」や「君の膵臓をたべたい」など、泣ける映画もランクインしました。最近では、涙を流すことで心を癒す「涙活」が注目を集めていますが、映画で涙活をしたいと思うビジネスパーソンも少なくないのではないのでしょうか。

- ◆ストレス解消にぴったりだと思う映画〔自由回答形式〕
- ※上位10位までを抜粋

全体[n=1000]		件数
1位	となりのトトロ	17
	ミッション：インポッシブルシリーズ	17
3位	ダイ・ハードシリーズ	15
4位	ロッキー	13
5位	ワイルド・スピードシリーズ	12
6位	タイタニック	9
	ランボーシリーズ	9
	君の膵臓をたべたい	9
9位	スター・ウォーズシリーズ	8
10位	劇場版コード・ブルー ドクターヘリ緊急救命-君の名は。 / スピード / スパイダーマン	各7

- ◆ストレス解消のためにカラオケで歌いたい曲 2位は「ultra soul(B'z)」、1位は？  
 ◆全米女王の「大坂なおみさん」効果？ ストレス解消でやりたいスポーツ「テニス」がダントツ

続いて、全回答者(1,000名)に、ストレス解消のために、カラオケで歌いたい曲を聞いたところ、1位は「リンダリンダ (THE BLUE HEARTS)」、2位は「ultra soul(B'z)」、3位は「ガッツだぜ！！(ウルフルズ)」となりました。元気な曲で思いっきりシャウトしてストレスを吹き飛ばしたいという人が多いようです。

- ◆ストレス解消のために、カラオケで歌いたい曲 [自由回答形式]  
 ※上位10位までを抜粋

	全体[n=1000]	件数
1位	リンダリンダ( THE BLUE HEARTS )	30
2位	ultra soul(B'z)	17
3位	ガッツだぜ！！(ウルフルズ)	14
4位	Runner( 爆風スランプ )	12
	紅(X JAPAN)	12
6位	女々しくて(ゴールデンボンバー)	8
7位	TRAIN-TRAIN( THE BLUE HEARTS )	6
8位	大都会(クリスタルキング)	5
	天城越え(石川さゆり)	5
10位	リライト( ASIAN KUNG-FU GENERATION ) 明日があるさ(坂本九) / 恋(星野源) さくらんぼ(大塚愛)	各4

また、ストレス解消でやりたいスポーツ・運動を聞いたところ、「テニス」がダントツ、2位は「水泳」、3位は「野球」となりました。2018年9月に全米オープンで優勝した大坂なおみさんの影響も大きいのか、テニス人気の高さがうかがえる結果となりました。

- ◆ストレス解消でやりたいスポーツ・運動 [自由回答形式]  
 ※上位10位までを抜粋

	全体[n=1000]	件数
1位	テニス	65
2位	水泳	45
3位	野球	41
4位	サッカー	34
5位	ヨガ	33
6位	ジョギング	27
7位	ランニング	25
8位	バスケットボール	23
	ボーリング	23
10位	ウォーキング	21

## 《疲れ、ストレスと芸能人・アニメキャラクター》

### ◆癒し系だと思ふ芸能人「綾瀬はるかさん」がダントツ

### ◆ストレスが溜まっていそうなアニメキャラ「のび太」と「ドラえもん」、1位はどっち？

最後に、疲れやストレスに関連するテーマを提示して、イメージに合う芸能人やキャラクターについて質問を行いました。

全回答者(1,000名)に、「癒し系」だと思ふ芸能人を聞いたところ、「綾瀬はるかさん」がダントツ、2位は「新垣結衣さん」、3位は「井川遥さん」となりました。優しい雰囲気の魅力な女性芸能人が上位にランクインしました。

男女別にみると、女性回答では5位に「みやぞんさん」がランクインしました。笑顔を絶やさないキャラに癒されるビジネスウーマンが少なくないようです。

#### ◆「癒し系」だと思ふ芸能人【自由回答形式】※上位10位までを抜粋

全体[n=1000]			男性[n=500]			女性[n=500]		
順位	名前	件数	順位	名前	件数	順位	名前	件数
1位	綾瀬はるか	91	1位	綾瀬はるか	30	1位	綾瀬はるか	61
2位	新垣結衣	42		新垣結衣	30	2位	井川遥	21
3位	井川遥	37	3位	井川遥	16	3位	新垣結衣	12
4位	石原さとみ	25	4位	石原さとみ	15		深田恭子	12
5位	深田恭子	22	5位	深田恭子	10	5位	みやぞん	10
6位	みやぞん	16	6位	広瀬すず	8		石原さとみ	10
7位	有村架純	12	7位	有村架純	7	7位	石田ゆり子	7
8位	広瀬すず	9	8位	みやぞん	6	8位	千葉雄大	6
	土屋太鳳	9		吉岡里帆	6	9位	星野源 / 有村架純 / 福士蒼汰	各5
10位	石田ゆり子	8	10位	土屋太鳳	5			

また、ストレスが溜まっていそうな、アニメのキャラクターを聞いたところ、1位は「ドラえもん」、2位は「野比のび太」、3位は「ベジータ」となりました。友達とのトラブルやふりかかった災難、テストの点数や学校の宿題などでストレスが溜まっていそうなのび太を抑えての1位は、のび太をサポートするために奮闘しているドラえもんという結果でした。

#### ◆ストレスが溜まっていそうな、アニメのキャラクター【自由回答形式】※上位10位までを抜粋

順位	名前	件数
1位	ドラえもん	72
2位	野比のび太	28
3位	ベジータ	20
4位	江戸川コナン	15
5位	剛田武	14
	骨川スネ夫	14
7位	アンパンマン	13
8位	バイキンマン	10
	フグ田マスオ	10
10位	孫悟空	8

## ◆調査概要◆

- ◆調査タイトル：ビジネスパーソンの疲れとストレスに関する調査2018
- ◆調査対象：ネットエイジアリサーチのモニター会員を母集団とする  
20歳～59歳のビジネスパーソン(男女)
- ◆調査期間：2018年9月7日～2018年9月11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)  
二府二県(京都府、大阪府、兵庫県、奈良県)
- ◆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に抽出)  
内訳：男性(20代125サンプル、30代125サンプル、40代125サンプル、50代125サンプル)  
女性(20代125サンプル、30代125サンプル、40代125サンプル、50代125サンプル)
- ◆実施機関：ネットエイジア株式会社  
調査協力機関：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 市場戦略部 担当：石垣・田村  
TEL : 03-5809-8724  
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 石原 拓己  
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