

調査概要

【調査対象】 リサーチコミュニティ「MyVoice」の登録メンバー

【調査方法】 ウェブ形式のアンケート調査

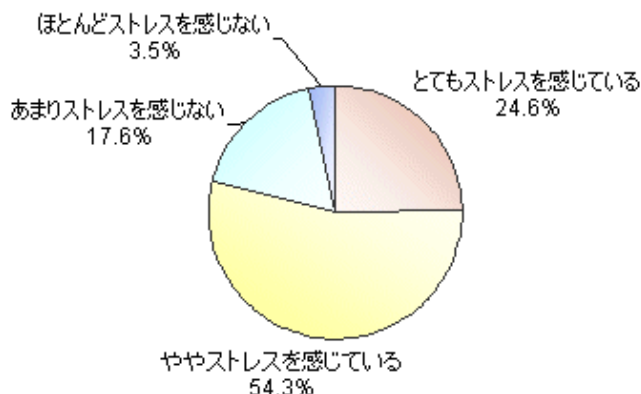
【調査時期】 2007年7月1日～7月5日 【回答者数】13,030名

【調査結果掲載URL】<http://www.myvoice.co.jp/biz/surveys/10810>

性別	男性	女性	合計	年代	10代	20代	30代	40代	50代以上	合計
度数	5,994	7,036	13,030	度数	286	2,308	5,128	3,520	1,788	13,030
%	46%	54%	100%	%	2%	18%	39%	27%	14%	100%

調査データ

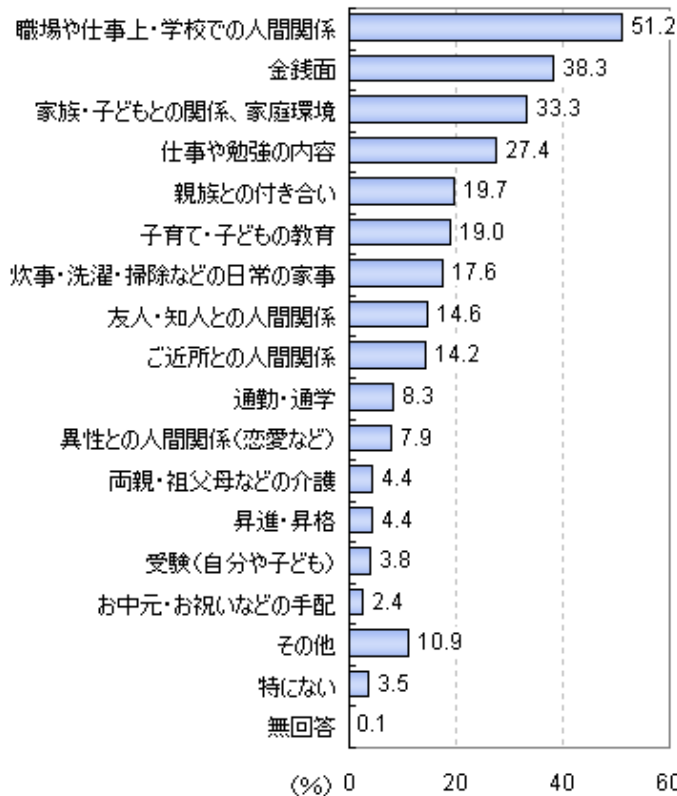
1) 4分の1が強いストレスを実感



日常のストレスについて、「とても感じている」は24.6%、「やや感じている」は54.3%となりました。ストレスを感じる割合の合計は、78.9%でした。

【図1】日常のストレスの度合い

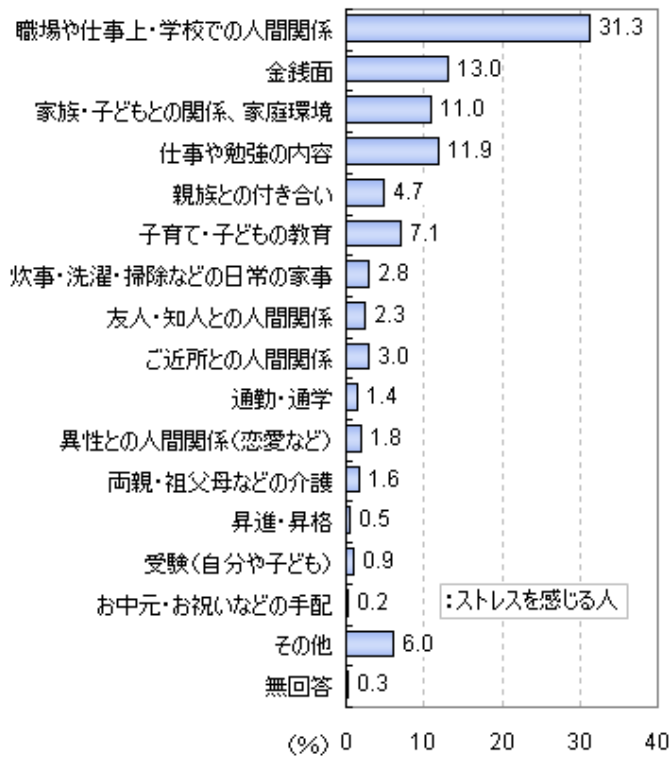
2) ストレスの原因、「職場や学校での人間関係」が過半数



ストレスを感じるのは、「職場や仕事上・学校での人間関係」が51.2%で最多。以下は、「金銭面」(38.3%)、「家族・子供との関係、家庭環境」(33.3%)が続きました。

【図2】ストレスを感じる状況

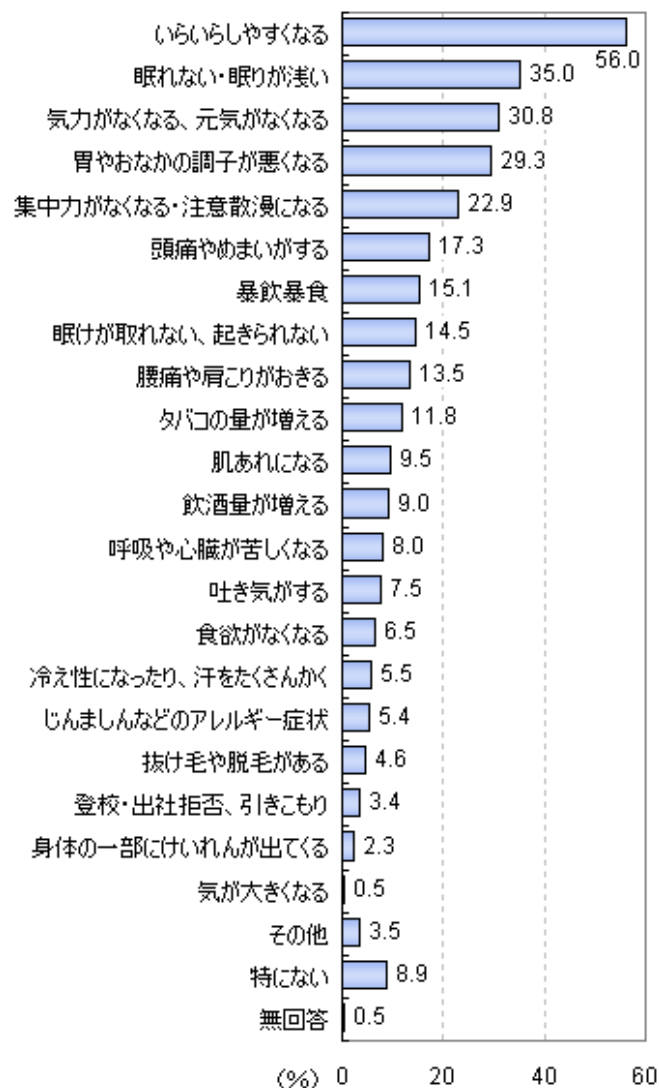
3) 最も強いストレスの原因でも「職場や学校での人間関係」がトップ



最も強いストレスを感じるものは、「職場や仕事上・学校での人間関係」が 31.3%でトップでした。以下、2位は「金銭面」(13.0%)でしたが、3位は「仕事や勉強の内容」(11.9%)となりました。

【図 3】最も強いストレスを感じる状況

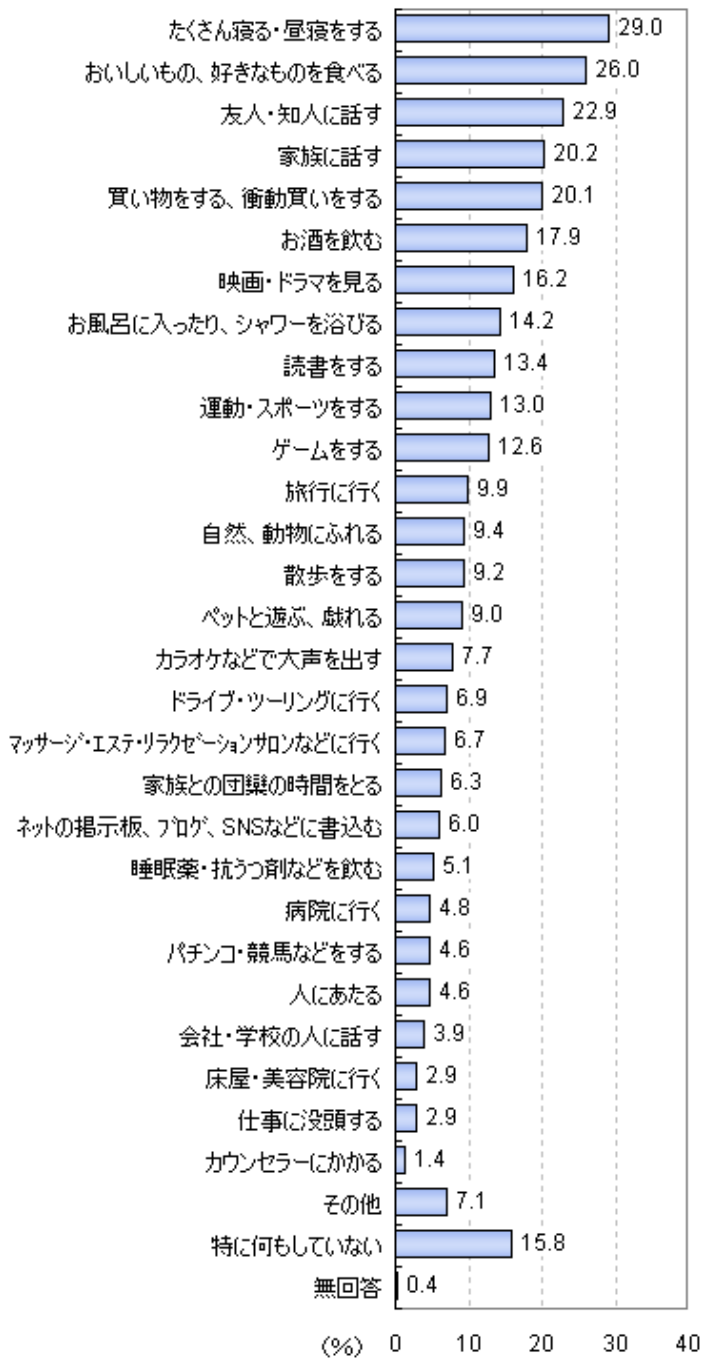
4) ストレスによる症状は、「いらいらしやすくなる」が半数超



ストレスを感じた時に生じる症状は、「いらいらしやすくなる」が 56.0%と圧倒的多数。以下は差をつけて、「眠れない・眠りが浅い」(35.0%)、「気力がなくなる、元気がなくなる」(30.8%)、「胃やおなかの調子が悪くなる」(29.3%)が続きました。

【図 4】ストレスを感じた時に生じる症状

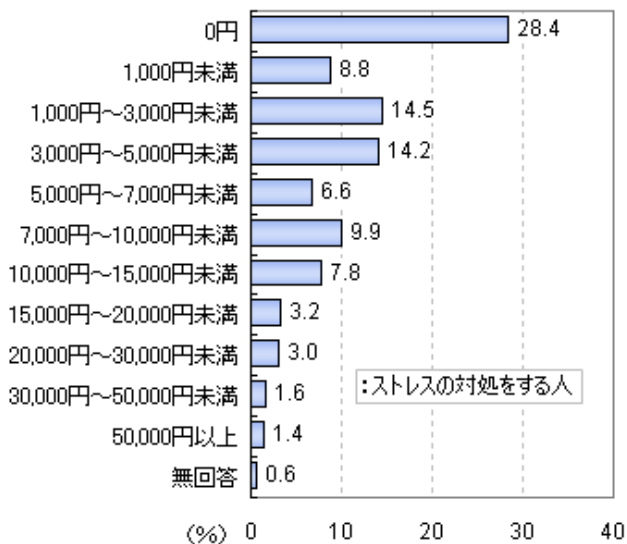
5) ストレス対策上位は「寝る」、「食べる」、「話す」



ストレスの対処方法は、「たくさん寝る・昼寝をする」(29.0%)、「おいしいもの、好きなものを食べる」(26.0%)、「友人・知人に話す」(22.9%)が上位3位となりました。以下、「家族に話す」(20.2%)、「買い物をする、衝動買いをする」(20.1%)も2割で続きます。「特に何もしていない」も15.8%となりました。

【図5】ストレスの対処方法

6) 対処のための金額は「0円」が最多



ひと月でストレス対処にかかる金額は「0円」が28.4%で最多でした。以下は、「1,000円～3,000円未満」(14.5%)、「3,000円～5,000円未満」(14.2%)でした。

【図6】ひと月のストレス対処に使う金額

7)回答者のコメント・効果があったストレス解消法

- 【女性・10代】いい映画を観て感動できたら、嫌なことを必ず忘れられます
- 【女性・10代】とにかく寝ること、音楽を大音量で聴くこと
- 【男性・10代】バイクで知らぬとこまでつっぱしる
- 【女性・20代】夫に思い切り甘える
- 【女性・20代】仕事で上司との関係に悩んでいたとき、同じような立場にある友人と話をしたことで気分が楽になった
- 【男性・20代】レンタカーを借りてドライブをする。非日常空間にいるような気分になる
- 【女性・30代】ブートキャンプに入隊する！！
- 【女性・30代】読書！何10冊と読んだのか覚えていない。でも本の1言2言にずいぶん救われたのを覚えています
- 【男性・30代】公園の中で一日森林浴する
- 【女性・40代】箱庭療法が客観的に自分を見つめられてよかったです(自己浄化もできました)
- 【女性・40代】美味しいモノを食べながら友人に愚痴る
- 【男性・40代】人に話す。対応策に集中して状況を変える
- 【女性・50代】プールでの水泳。水の中に入っていると頭の中がすっきりする
- 【男性・60代】のんびりと風呂に入る
- 【男性・70代以上】友人とお酒を飲んで憂さ晴らし

(他。全 5999 件)

<本件リリース調査結果およびマイボイスコムに関するお問い合わせ先>

MyVoice

マイボイスコム株式会社

(TEL・FAX)03-5217-1911・03-5217-1913 (Email)otoiawase@myvoice.co.jp

(URL)www.myvoice.co.jp/biz

- 会社概要
 - 所在地 : 東京都千代田区神田錦町 3-17-11 榮葉ビル 5 階
 - 設立 : 1999 年 7 月
 - 資本金 : 1 億 7,800 万円
 - 代表者 : 代表取締役社長 高井和久
 - 従業員数 : 53 名
- 事業内容
 - ネットリサーチ、広告評価、Web サイト評価、行動付随分析、顧客満足度調査、リサーチレポート販売 等
 - マイボイスコム(株)は 26 万人のモニターのモニターを有し、企業の皆さまにインターネット調査を企画、設計、集計、レポート作成、ご報告までトータルにサポートしている『ネットリサーチ会社』です。
- 情報発信
 - 調査結果は弊社ホームページにも掲載し、また、本テーマ以外に約 800 件の調査結果を公表しています。