

20代～50代の働く男女と専業主婦1200人に聞く「憂鬱な曜日調査」



憂鬱なのはやっぱり「月曜日」 お手軽で効果的な憂鬱対策は “アイス” や “甘いもの”!?

江崎グリコ株式会社では、全国の20代～50代の働く男女および専業主婦各400人の1200人を対象に、憂鬱な曜日に関する実態調査を行いました。その結果、いずれも憂鬱度がいちばん高いのは「月曜日」であり、働く人の中では男性より女性の方が、中でも20代の憂鬱度が高いことがわかりました。また、専業主婦は「月曜日」だけでなく、家族が家にいる「土曜日」も憂鬱と感じる傾向があることも判明しました。

さらに、この調査結果について、「月曜日はブラックタイム」と月曜日のリスクに警鐘を鳴らす医学博士の石黒源之先生にコメントをいただきました。主な調査結果は、以下の通りです。



1週間の中で、働く男女がいちばん憂鬱を感じるのは「月曜日」

- ★1週間でいちばん憂鬱な曜日は仕事が始まる「月曜日」。男性（77.5%）より女性（86.5%）の方が憂鬱度が高い。
- ★「月曜日」の憂鬱度が特に高い20代の働く男女。男性88.0%、女性90.0%が「月曜日」は憂鬱なブラックマンデーに。

専業主婦は「月曜日」の憂鬱度も高いが、家族がいる「土曜日」の憂鬱度も案外高い

- ★専業主婦も「月曜日」（62.8%）が最も憂鬱だが、働く男女に比べると低く、働く男女の憂鬱度が低い「土曜日」（21.0%）の憂鬱度が高め。30代（25.0%）、40代（24.0%）の専業主婦では4人に1人と多い。
- ★土曜日が憂鬱な理由は家族が家にいて自由にできないから。一方、月曜日はひとりになるからと、受け止め方で真逆の反応。

憂鬱な日対策、働く男性はお酒、専業主婦はアイス 効果の実感値はアイスに軍配

- ★7割以上が憂鬱な日乗り切る対策を実践。男性は「お酒」、女性は仕事有無に関わらず「好きな食べ物」と「甘いもの」。
- ★憂鬱な日対策を最もしている専業主婦の4人に1人が「アイス」を食べて気分をあげる。20代では4割（39.8%）と多い。
- ★憂鬱な日対策、6割以上が効果を実感。働く男性（60.4%）に比べ、専業主婦（67.5%）はより効果を実感している。
- ★憂鬱な日対策の効果、「好きな食べ物」（効果あり46.7%＞効果なし36.2%）や「アイス」（効果あり24.2%＞効果なし16.1%）は効果が実感されるも、「お酒を飲む」（効果あり22.7%＜効果なし25.1%）は効果が実感されていない。

調査概要

- 実施時期 2018年2月15日（木）～2月20日（火）
- 調査手法 インターネット調査
- 調査対象 全国の20代～50代の働く男女と専業主婦各400人ずつ 合計1200人
- ※働く男女は暦通りの勤務の方に限定、性年代は均等に割付。

“ブルーマンデー症候群”提唱者の石黒先生に聞く、憂鬱な月曜日の乗り切り方



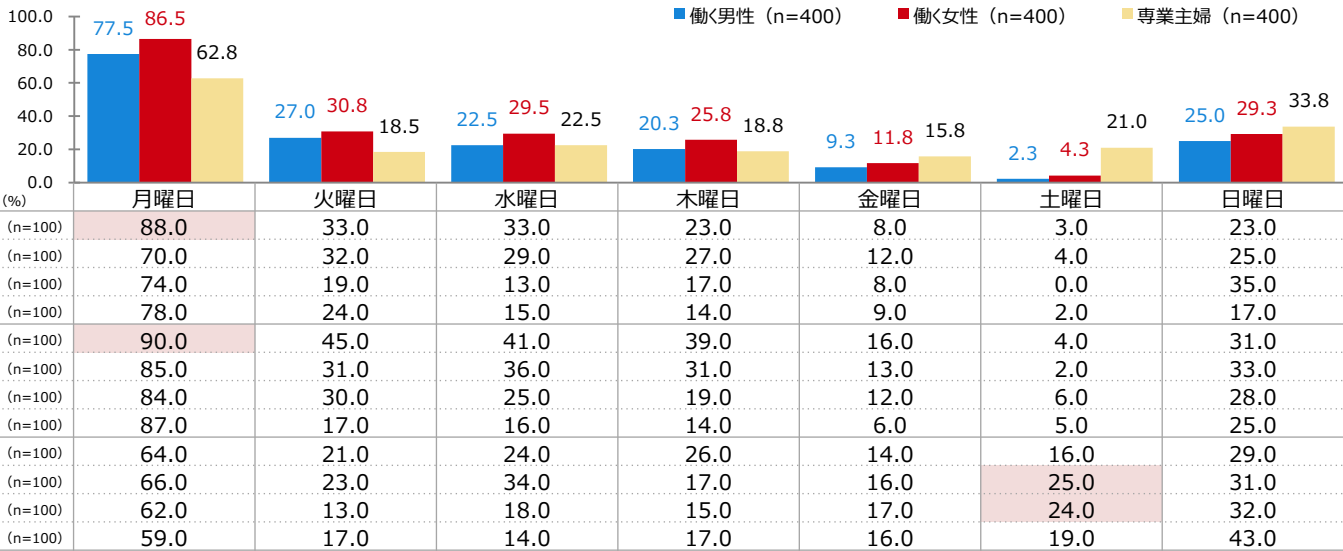
★ 1週間の中でいちばん憂鬱を感じるのは「月曜日」。働く人は仕事絡み、専業主婦は家庭でひとりぼっちが「月曜日の憂鬱」のタネに。一方、同じ専業主婦でも、ひとりになれない「土曜日」も憂鬱度が高め。

1週間の中で憂鬱を感じる曜日を聞くと、働く男性も働く女性も専業主婦も、すべて「月曜日」が最も高い結果となりました。働く男性は「月曜日」(77.5%)、「火曜日」(27.0%)、「日曜日」(25.0%)、「水曜日」(22.5%)の順、働く女性は「月曜日」(86.5%)、「火曜日」(30.8%)、「水曜日」(29.5%)、「日曜日」(29.3%)の順となり、働く男性よりも働く女性の方が平日の憂鬱度が高めです。

属性別に見ると、「月曜日」を憂鬱と感じるのは働く20代男性(88.0%)、働く20代女性(90.0%)が特に多く、働く20代にとって月曜日は憂鬱度マックスのブルーマンデーとなっているようです。

一方、専業主婦は「月曜日」(62.8%)、「日曜日」(33.8%)、「水曜日」(22.5%)、「土曜日」(21.0%)の順となり、月曜日の憂鬱度は働く男女と比べると低く、逆に土・日の週末を憂鬱と感じる傾向が強くなっています。土曜日を憂鬱と感じる専業主婦の中でも、30代(25.0%)、40代(24.0%)では「土曜日」の憂鬱度が4人に1人より高くなっています [図1-1]。

[図1-1] 憂鬱を感じる曜日



1週間の中で「月曜日」がいちばん憂鬱と答えた人にその理由を聞くと、働く人は仕事に関するのですが、専業主婦は家庭でひとりになることが憂鬱の要因としてあげられました。

一方、「土曜日」が最も憂鬱と答えた専業主婦にその理由を聞くと、家族が家にいることで自由に行けないことが憂鬱の要因となっているようです [図1-2]。

ひとりになるから「月曜日」を憂鬱と感じる主婦もいれば、家族がいるから「土曜日」を憂鬱と感じる主婦もいるようです。

[図1-2] 憂鬱を感じる理由

●月曜日が最も憂鬱な理由

- 社長に飲みにつれて行かれる可能性が高い (20代・働く男性)
- 仕事で何かと問題を持ち込まれる日だから (50代・働く女性)
- 主人の休みが終わって仕事に行ってしまう (20代・専業主婦)
- また一人で家事育児をやる日が始まるから (30代・専業主婦)
- 皆働きに出ているのに自分だけ在宅で、取り残された感が一番強いから (50代・専業主婦)

●専業主婦の「土曜日」が最も憂鬱な理由

- ゴロゴロとゲームしている夫の横で、私も家事をしたくないけど昼食や夜食作りをしなれないから (20代)
- 自分の時間がないから (40代)
- 夫や息子は仕事が休みで好きなことをできるが、私は家事で忙しいから (50代)

★ 現代人の4人に3人は憂鬱な日対策を実践中！男性はお酒で、女性は食べて憂鬱を乗り切る

20代専業主婦の4割は「アイスを食べる」気分をあげる

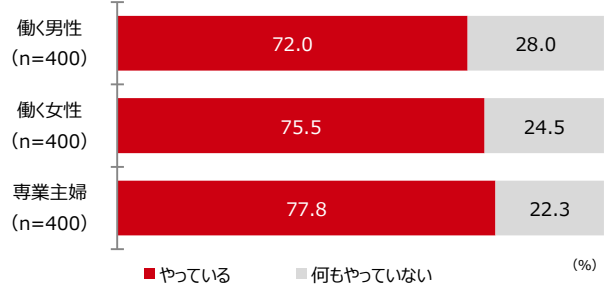
憂鬱な日乗り越えるために気分をあげるような対策をしているかと聞くと、仕事の有無や男女差に関係なく、およそ4人に3人が何らかの対策を実践しています [図2-1]。

具体的には、働く男性は「お酒を飲む」(41.0%)がいちばん多く、女性は働く女性も専業主婦も、1位「好きな食べ物を食べる」(有職48.3%、専業主婦51.1%)、2位「甘いものを食べる」(有職43.7%、専業主婦47.9%)となり、男性は酒で、女性は食べて憂鬱な日乗り切っています。

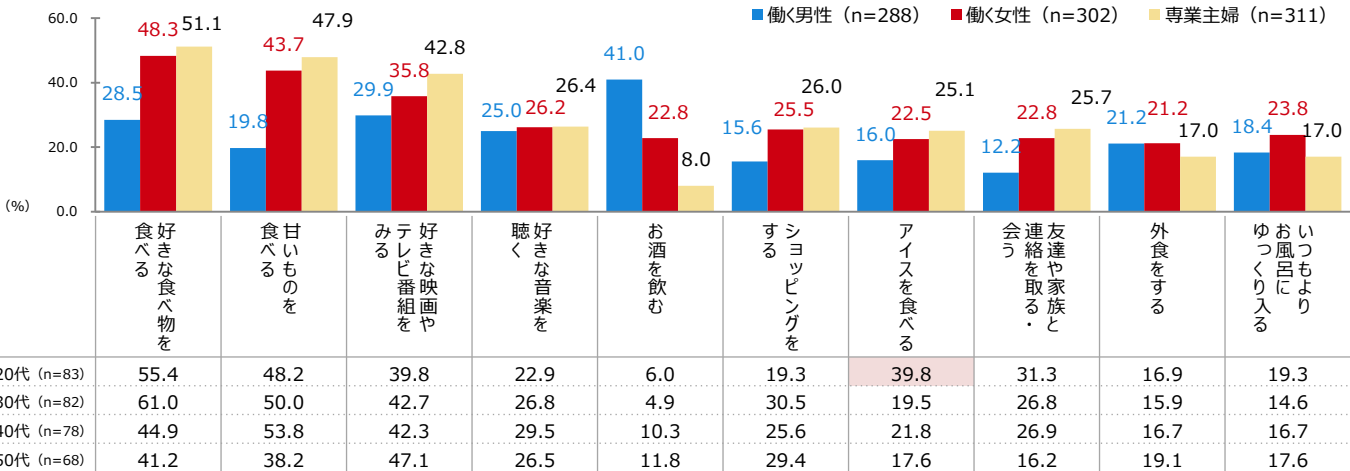
憂鬱な日対策の実践率が最も高い専業主婦では、4人に1人が「アイスを食べる」(25.1%)ことで気分をあげていますが、20代専業主婦では約4割が「アイスを食べる」(39.8%)憂鬱な曜日を乗り切っています [図2-2]。

具体的な方法を聞くと、[図2-3]のようなユニークな乗り切り方法が寄せられました。

【図2-1】 憂鬱な日乗り越えるための対策



【図2-2】 憂鬱な日乗り切る対策TOP10



※母数は憂鬱な日対策を実施している人

【図2-3】 憂鬱な日乗り越える方法

- 働く男性**
 - あえて朝早く出勤し、仕事を多く片付けることがあります。朝早いと電車も空いてますし、頭の回転も良いので仕事がかどります (20代)
 - 月曜は1人居酒屋でゆっくりする (20代)
 - 筋トレしてお風呂へ入り、その後お酒を飲む (30代)
 - 録画した好きなお笑い番組を見て、強制的に思いっきり笑う (40代)
- 働く女性**
 - その日がおわったらカレンダーに斜線を引いて奮起させている (20代)
 - とりあえず、挨拶からいつもより1トーン高い声を無理にでも出して明るくする！ (30代)
 - 憂鬱な日はコンビニで好きなデザートを買う。今日から1週間がんばろうと自分に気合いを入れる (40代)
 - 食べ歩き。美味しいものは裏切らないし、新たな発見があり楽しい (40代)
 - 普段は食べない洋菓子やファストフードを仕事帰りに買って帰ることを自分に許す (50代)
- 専業主婦**
 - 大好きなアイスをお風呂上がりに食べる。コーヒーを飲んでリラックスする (20代)
 - やる気がなければ、夕飯のメニューを手抜きする。出来合いでも、美味しくってハッピーならそれでいいと思う事 (30代)
 - 家族がいるとできない、おやつ以外の時間にチルドスイーツを食べること (40代)

★ 憂鬱な日対策効果は6割以上！食には効果を感じるが、お酒は効果ナシ！

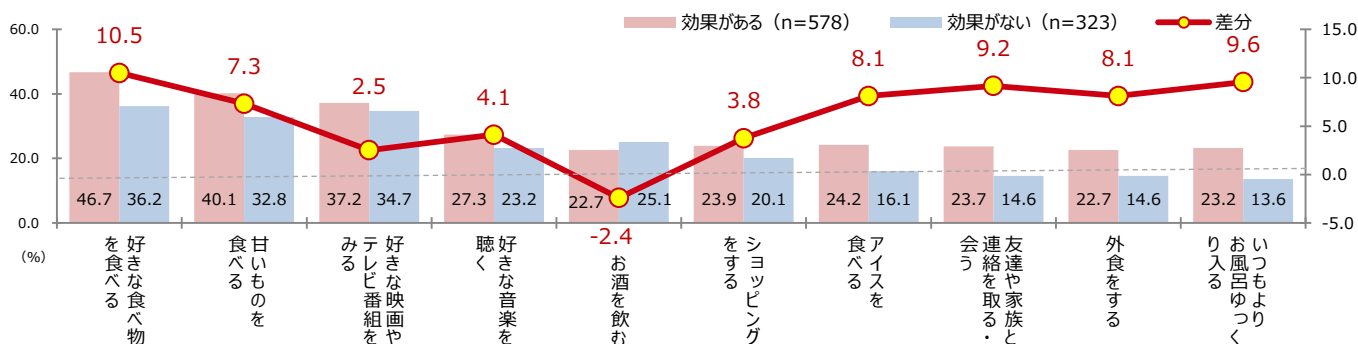
憂鬱な日対策を実践していると答えた901人に、対策することで効果があるかと聞くと、6割以上が「効果がある」と答えています [図3]。

これを前述 [図2-2] の対策別に検証してみると、「好きな食べ物を食べる」は効果がある46.7%、効果がない36.2%とその差分は10.5%となり、効果があると答えた人の方が多いです。

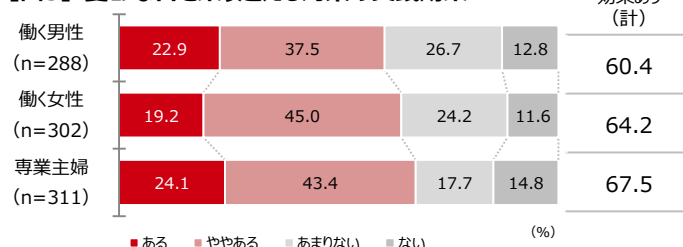
他の項目についても効果があると答えた人の方が多いですが、「お酒を飲む」だけは効果がある（22.7%）より効果がない（25.1%）と答えた人のほうが多く、お酒で憂鬱を乗り越えることは効果がないと実感しています [図4]。

男性はお酒を憂鬱対策にしている人が多くなっていますが、より効果が実感できる対策方法で憂鬱を乗り越えて欲しいものです。

【図4】 憂鬱な日乗り越える対策TOP10



【図3】 憂鬱な日乗り越える対策の実践効果



Q 1週間の中で好きなのは何曜日？

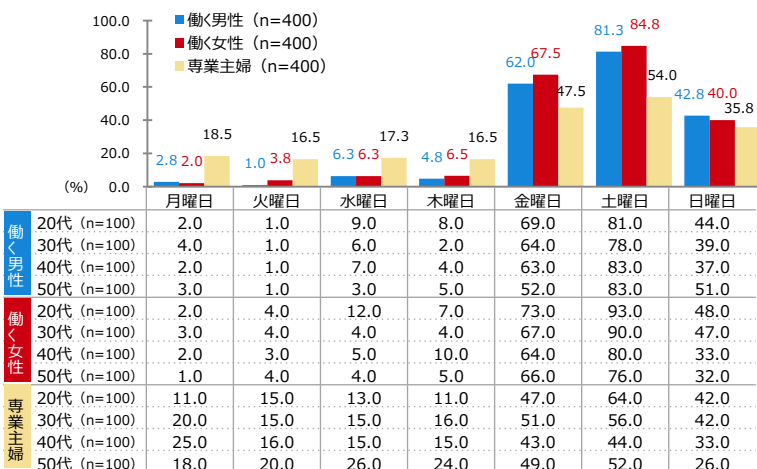
A 働く男女は金曜日と土曜日に集中 専業主婦は平日もそこそこ

今回の調査では「月曜日」が憂鬱な日でしたが、逆に1週間の中で好きな曜日は何曜日が聞いてみました。その結果は「土曜日」が好きという人が最も多くなっています。働く男性（81.3%）も働く女性（84.8%）も、8割以上が「土曜日」が好きと答えています。次に多いのが「金曜日」で、働く男性（62.0%）、働く女性（67.5%）ともに6割以上が金曜日が好きと答えています。土曜日好きな理由を聞くと、「金曜日夜更かししてもゆっくりできるし、日曜日もあるから気持ち的にもゆとりがあり色々なことができるから」（20代・働く女性）、金曜日好きな理由は「あと一日頑張れば休みだから」（40代・働く男性）などの意見が寄せられました。働く男女が好きな金曜日・土曜日は、仕事から開放されるという理由が大きいようです。

一方専業主婦は、「土曜日」（54.0%）、「金曜日」（47.5%）が好きなのも、働く男女ほど高くなく、平日が好きと答えた人も一定数います。さらに、憂鬱な日と認定された「月曜日」が好きと答えた専業主婦が2割近く（18.5%）います。

月曜日が好きと答えた専業主婦にその理由を聞くと、「昼ご飯を作らなくていいから」（20代・専業主婦）、「土日、主人がいる分、月曜は何も気にせずゆっくりできるから」（30代・専業主婦）、「家族の出勤が始まるので自分のペースに戻れる」（40代・専業主婦）などの意見が寄せられました。ひとりでのんびりできる平日の始まりを歓迎する、主婦のホンネが寄せられました。

Q.1週間の中で好きな曜日は？



□ 人の生命を左右するリズムの中で、リスクが高い「ブラックタイム」のひとつが月曜日

生命にはリズムがあり、私たち人間は4つのリズムの影響を受けています。朝と夜の繰り返しによる1日単位の「日内リズム」、1週間という社会的な「週内リズム」、月の満ち欠けの「月内リズム」、春夏秋冬4つの季節の「年内リズム」という大きな4つのリズムがあります。これらのリズムは生命の基本的な条件であり、このリズムが崩れると人は調子を崩しやすいと考えられ、それが「ブラックタイム」です。生命の危険な時間帯であるブラックタイムは曜日や時間帯、季節により、引き起こされるリスクが異なりますが、週内リズムの中で最もリスクが高いブラックタイムが月曜日です。「ブルーマンデー」という言葉が昔から一般的に使われるほど、月曜日の憂鬱は誰もが実感するブラックタイムなのです。

□ 月曜日の憂鬱「ブルーマンデー」は人がつくりだしたリズムの乱れ 仕事の影響が大きい社会的なブラックタイム

4つのリズムのうち、日内・月内・年内のリズムは自然の法則によるものですが、週内リズムだけは人間が作り出した社会的周期です。日本では1873（明治6）年に現在の太陽暦（グレゴリオ暦）が導入され、合わせて働き方が週休制へと移行し、それから月曜日の憂鬱が始まったと考えられます。今回の調査でもほとんどの人が月曜日が憂鬱と答えていますが、会社や仕事の影響が少ない専業主婦は低めで、働く人の方がぐっと高いという結果は、仕事との関連が非常に大きいことを証明しています。つまり、ブルーマンデーは、人や社会がつくりだしたブラックタイムなのです。

右記に月曜日が憂鬱と感じやすい人の傾向を示しました。3つ以上該当する方は月曜日の憂鬱度がより高い「ブルーマンデー症候群」になりやすいと考えられます。几帳面で仕事熱心な猛烈タイプに多い傾向ですが、該当する方は自分はブルーマンデー症候群になりやすいことを認識し、対策を講じることが肝心です。

●ブルーマンデー症候群になりやすい人の傾向

- ①人が良いと言われる人
- ②他人と争うのが好きじゃない人（我慢しやすい人）
- ③週末はゴロゴロしている人（ストレスを発散できていない人）
- ④日曜日の夕食がおいしく食べられない人
- ⑤日曜日の夜はイライラして寝付きが悪い人

□ 月曜日の憂鬱対策は、仕事や家事の合間にできる手軽な方法で

ブルーマンデーを乗り切る対策としては、自分が楽しいと思える時間を持つことが効果的です。今回の調査では、女性は甘いものを食べたり、テレビを見たり、いろいろな対策を講じていますが、男性がお酒に偏っているのはちょっと問題です。月曜日、仕事の前にお酒を飲むわけにもいかないですし…。例えば、月曜日は難しい商談や予定は入れないことも、ひとつの対策ですが、女性がアイスを食べることで憂鬱を乗り切っているように、男性にも手軽にできる対処方法を見つけることをおすすめします。

□ やる気低下やイライラモードにならないために、マンデースイーツのススメ

今回の調査において、女性は甘いものやアイスで憂鬱を乗り切っていることもうかがえましたが、幸せ感ややる気の低下は低血糖の症状のひとつです。低血糖になるとアドレナリンが出て、交感神経が亢進した、いわば戦闘モードになっています。緊張やイライラ感が増し、ストレスフルで仕事の効率は低下します。仕事には適度な緊張感が必要ですが、それは自分の意志がコントロールできる、リラックスした状態での心地よい緊張感のことです。仕事に適しているのは副交感神経優位の状態ですから、低血糖状態を防ぐために、口当たりがよく、吸収のよいグルコース（甘いもの）を摂取することが有効です。女性が甘いものやアイスを食べることで落ち着くというのは、このことを自然と体得しているのかもしれませんが、但し、「血糖値は高すぎず、低すぎず」が原則です。バランスのとれた食事、十分な睡眠、適度な運動を習慣化し、月曜日の憂鬱を上手に回避してください。



石黒 源之（いしぐろ・もとゆき）先生

医師、石黒クリニック（岐阜市）院長。1952（昭和27）年、岐阜県羽島市生まれ。自治医科大学卒業。県立岐阜病院で新規にスタートした多科ローテイト臨床研修終了。医師が病気で無医村になった、久瀬村や和良村の診療所に勤務。その後、ニューヨーク市立大学マウントサイナイ病院に留学。1988（平成10）年、岐阜市で石黒クリニックを開業し、老人の幸せをテーマに医療を行う。医療法人社団 医源会理事長、岐阜大学医学部臨床准教授、岐阜薬科大学非常勤講師、特別養護老人ホーム寿楽苑嘱託医、岐阜在宅医療研究所所長。編著に「老人を幸せにする28の言葉」（角川学芸出版）、共訳に「実地医家のためのファミリー・プラクティス」（廣川書店）などがある。