

2022年9月13日

全国の20代～60代の働く男女500人に、ストレスとの向き合い方について実態調査を実施  
**ストレスを未然に防ぎたいと思う人が85.2%、一方、その方法がわからないという人が60.8%**  
**ストレス過多時代を生きぬく“ストレスに未然に備える方法”を探る**  
**「ストレス対策通信」の定期配信を開始！**

第1弾は、宇宙飛行士・野口聡一さんが語る、ストレスへの備え方

江崎グリコ株式会社が実施した「ストレスとの向き合い方実態調査」\*において、「ストレスを感じる人の9割が何らかのストレス対策を行っているが、ストレスとうまく付き合っていると自覚する人は半数しかいない」という結果でした。この結果を受け、当社ホームページ内の「GlicoNews」にて、ストレス過多時代を生きぬくための“ストレスに未然に備える方法”のヒントとなる情報を「ストレス対策通信」として、定期的に配信します。第1回はストレスに未然に備えうまく付き合うプロフェッショナル、宇宙飛行士の野口聡一さんに、宇宙でどのようにストレスと向き合ってきたのか、緊張感をうまく自分の力に変えていける方法について話を伺いました。2回目は10月中旬頃の配信予定で、元バレーボール日本代表選手の大山加奈さんに話を伺います。

ストレスフルな現代社会において、さまざまな分野で活躍する方々の体験談や工夫を知ること、ストレスに悩む多くの現代人の参考となる情報発信を目指します。

【 ストレス過多時代を生きぬく「ストレス対策通信」 】

URL : <https://www.glico.com/jp/health/contents/gabanews>

第1回は**宇宙飛行士の野口聡一**さんに、ストレスとの向き合い方について話を伺いました。



日本はストレス大国と言われ、特に働く人にとってストレスは付いてまわるものとなっています。職種によっては、強いストレスと向き合う人たちもいます。当社ホームページでは、さまざまな分野で活躍するプロフェッショナルに、日々の生活でストレスとどのように向き合っているのか、うまくコントロールするためにはどうしているのかなど、ストレスに未然に備えるためのノウハウなどをインタビューし、紹介してまいります。

## <ストレスとの向き合い方調査サマリー>

- 「ストレスは自分の生活にダメージを与えている」と認識しつつも、周りから心配されると8割の人が「大丈夫」と強がってしまう
- ストレスを感じる人の9割が何らかの対策を行っているが、「ストレスとうまく付き合っていると自覚する人は半数しかいない
- 8割の人が「ストレスを未然に防ぎたい」と希望するも、6割の人は方法がわからないせいか、実践しているのは3人に1人しかいない

※「ストレスとの向き合い方実態調査」調査概要

- 調査時期：2022年8月8日（月）～8月9日（火） ● 調査手法：インターネット調査 ● 調査対象：全国の20代～60代の働く男女500人
- 実査委託先：楽天インサイト（本調査では、小数点第2位を四捨五入しているため、数字の合計が100.0%とならない場合や足し算の合計にずれが発生する場合があります。）

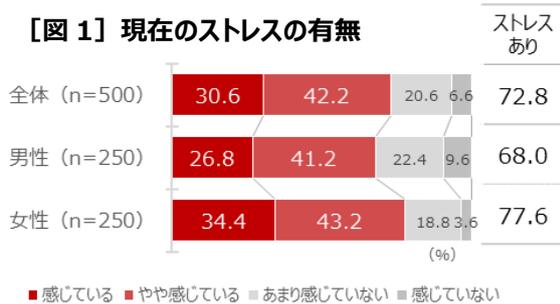
ここからは、20代～60代の働く男女500人を対象としたストレスとの向き合い方に関する調査結果をご紹介します。

□ 4人に3人が「ストレスを感じる」。ストレス要因TOP3は「仕事」「お金」「感染リスク」

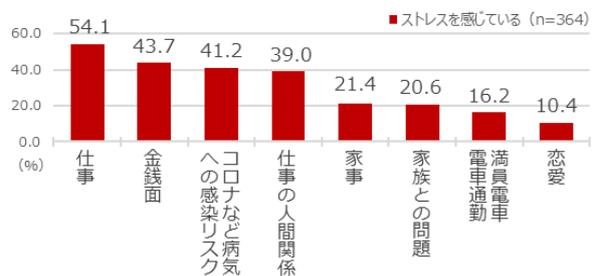
現在、ストレスを感じているかと聞くと、全体の72.8%が「ストレスを感じている」（感じている30.6%+やや感じている42.2%）と答えました。男性は68.0%、女性は77.6%と、女性の方がストレスを感じる割合が高くなっています【図1】。

ストレスを感じていると答えた人にその要因を聞くと、「仕事」（54.1%）、「金銭面」（43.7%）、「コロナなど病気への感染リスク」（41.2%）の順となり、コロナ禍3年目の現在でも新型コロナウイルスへの感染リスクはストレスの大きな要因となっています【図2】。また、半数以上がストレスの要因として「仕事」を挙げていますが、ストレスを感じるエピソードを聞くと、【図3】のように仕事での理不尽な要求がストレスの要因となることが多く、また各々の業種・職種ならではの苦労も垣間見えます。

【図1】現在のストレスの有無



【図2】ストレスの要因（複数回答）



【図3】仕事でストレスを感じたエピソード（自由回答）

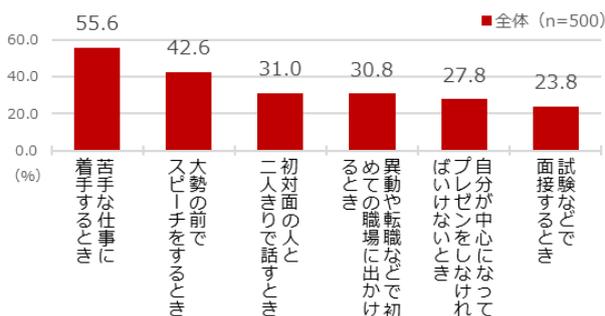
- 理不尽なお客さんからのクレーム（静岡県 35歳 女性）
- 医療関係のため責任が重い（静岡県 36歳 女性）
- 法務関係の書類作成の多さ、各行政の区割り手続きの複雑さなど（長崎県 36歳 女性）
- 接客業なので客の態度が高圧的だったり横柄だとストレスを感じる（東京都 41歳 女性）
- 夜勤業務なので、生活が反対だしそれだけできつい（大分県 43歳 女性）
- 接客を伴う販売業で理不尽な目にあったりする（長野県 49歳 女性）
- 管理職なので、部下への対応、会社からの縛りなど（静岡県 56歳 男性）
- 制服が未だに冬服で、外での業務なので暑さに耐えきれない 事故を起こす可能性がある（大阪府 64歳 男性）

□ 対面機会が増えるとストレスも増える！ 対面機会が増えた人の64%がストレス増を実感

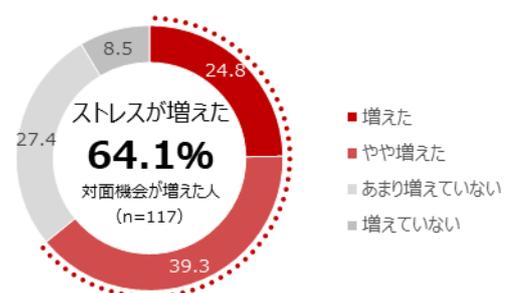
次にストレスや緊張を感じるシーンを聞くと、「苦手な仕事に着手するとき」（55.6%）が最も高くなっています。また、「大勢の前でスピーチをするとき」（42.6%）や「初対面の人と二人きりで話すとき」（31.0%）など、人と話すときは大勢の前でも1対1でも、ストレスを感じることもあるようです【図4】。そこで、在宅勤務が出社勤務になったり、対面でのミーティングやプレゼンが増えるなどで対面機会が増えたと答えた117人に、対面機会が増えたことでストレスや緊張が増えたかと聞きました。すると、64.1%がストレスや緊張が「増えた」（増えた24.8%+やや増えた39.3%）と答えました【図5】。

今後、規制緩和が進むことで対面機会の増加が予想され、ストレスを受ける機会が増えることも懸念されます。

【図4】ストレスや緊張を感じるシーン（複数回答）



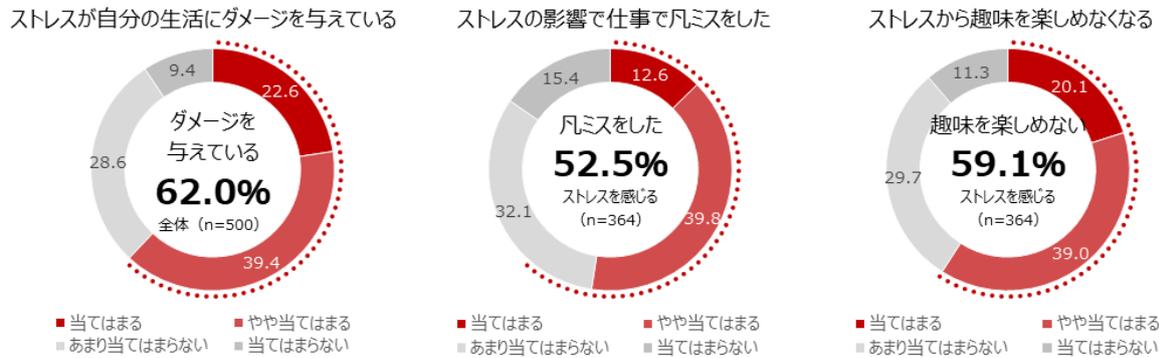
【図5】対面機会の増加でストレスが増えた



## □ 生活にダメージを与えるストレス。でも、8割以上の人々がストレスを感じても「大丈夫」と強がってしまう

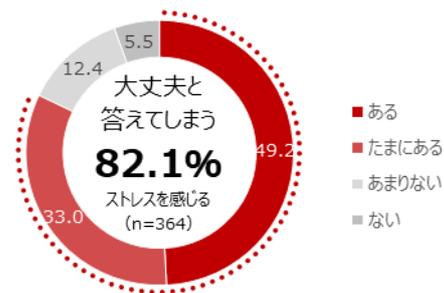
ストレスの増加が懸念されますが、ストレスが自分の生活にダメージを与えているかと聞くと、62.0%が「ダメージを与えていると思う」（当てはまる 22.6% + やや当てはまる 39.4%）と答えました。実際、ストレスを感じる人の半数が「ストレスの影響で仕事で凡ミスをしたことがある」（52.5%※ = 当てはまる 12.6% + やや当てはまる 39.8%）と答え、6割の人が「ストレスから趣味を楽しめなくなる」（59.1% = 当てはまる 20.1% + やや当てはまる 39.0%）と感じています [図 6]。

【図 6】 ストレスの影響



このように、ストレスのせいで仕事でもプライベートでもマイナスの影響が実感されています。しかし、このようなときに周囲の人に心配されても、ストレスを感じている人の8割が「大丈夫と答えてしまうことがある」（82.1%※ = ある 49.2% + たまにある 33.0%）という結果になっています [図 7]。

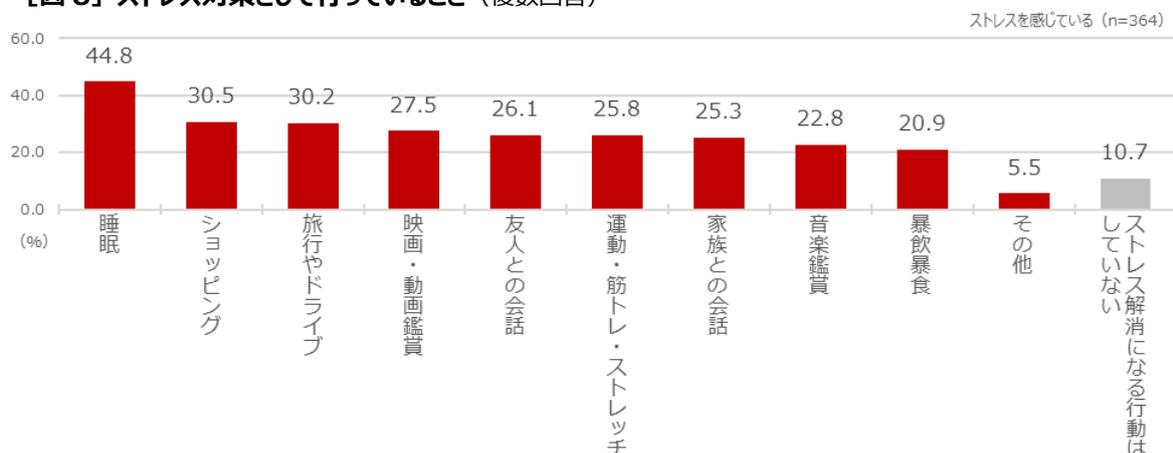
【図 7】 ストレスを感じていても、「大丈夫」と答えてしまう



## □ ストレス対策率は高め、9割の人が何らかのストレス対策を行っている ストレス解消法 TOP3 は「睡眠」「ショッピング」「旅行やドライブ」

ストレスを感じている人にストレスへの対策をしているかと聞くと、「睡眠」（44.8%）、「ショッピング」（30.5%）、「旅行やドライブ」（30.2%）などが挙げられました。「ストレス解消になる行動はしていない」と答えたのは 10.7%しかおらず、89.3%と9割の人が何らかのストレス解消策を行っています [図 8]。

【図 8】 ストレス対策として行っていること（複数回答）

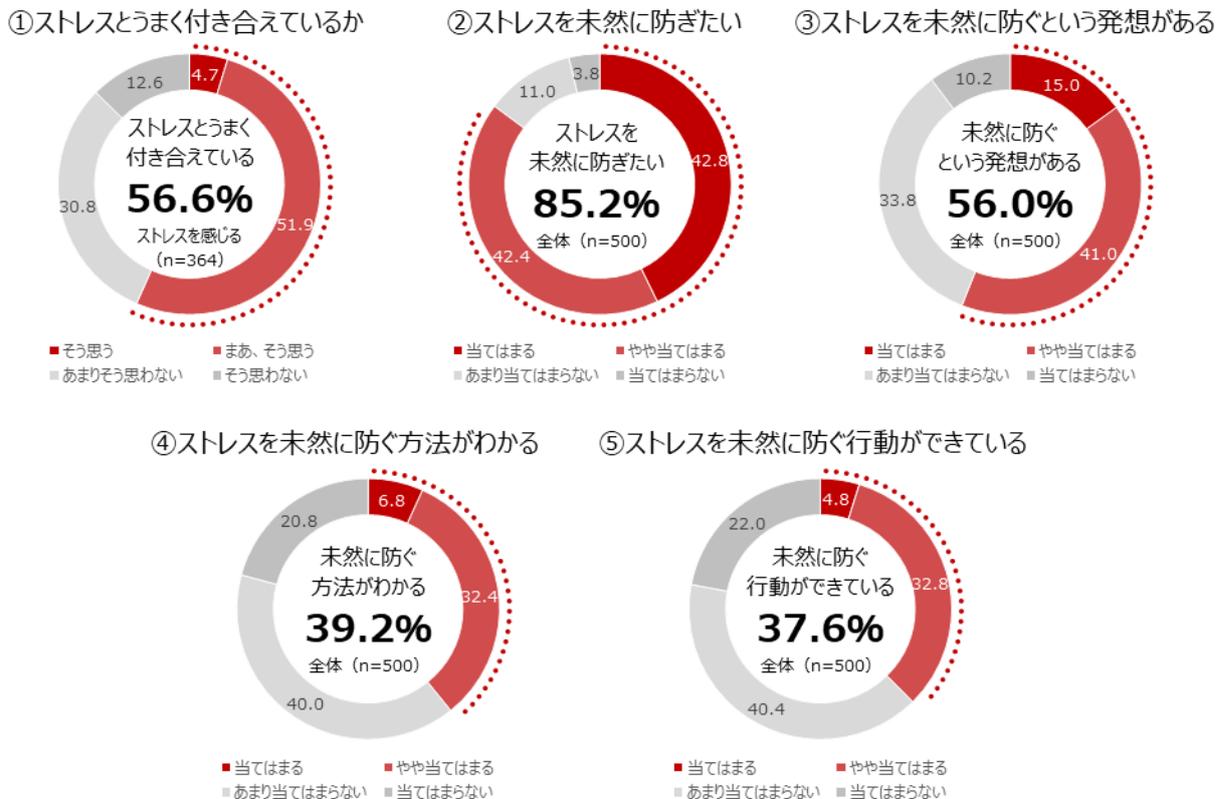


※本調査では、小数点第2位を四捨五入しているため、足し算の合計にずれが発生する場合があります。

□ 「ストレスを未然に防ぐ」 85%が希望するも 6 割が方法がわからず、行動できているのは 3 人に 1 人

多くの人が何らかのストレス対策をしているものの、ストレスを感じている人に、実際にストレスとうまく付き合えているかと聞くと、「付き合えている」と答えたのは 56.6%（そう思う 4.7% + まあ、そう思う 51.9%）にとどまり、4 割は「うまく付き合えていない」（43.4%）と感じているようです。そこで、改めて全員に対しストレスを未然に防ぎたいかと聞くと、85.2%が「未然に防ぎたい」（当てはまる 42.8% + やや当てはまる 42.4%）と答えました。一方で、ストレスを未然に防ぐという発想があるか聞くと、「ある」と答えたのは半数超（56.0% = 当てはまる 15.0% + やや当てはまる 41.0%）にとどまり、ストレスを未然に防ぐ方法が「わかる」と答えたのは 4 割（39.2% = 当てはまる 6.8% + やや当てはまる 32.4%）、ストレスを未然に防ぐ行動が「できている」のはおよそ 3 人に 1 人（37.6% = 当てはまる 4.8% + やや当てはまる 32.8%）しかいませんでした [図 9]。

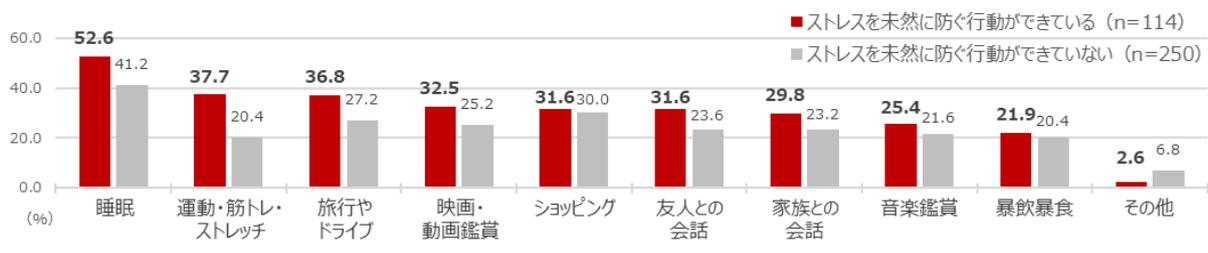
【図 9】 ストレスを未然に防ぐことについて



□ ストレスを未然に防ぐ行動ができている人のストレス対策は「寝る」「動く」「遊ぶ」

前述図 8 のストレス対策として行っていることを、ストレスを未然に防ぐ行動ができている人・できていない人別で比べてみました。すると、未然に防ぐ行動ができている人の方がストレス対策の実践度はいずれも高く、「睡眠」（52.6%）、「運動・筋トレ・ストレッチ」（37.7%）、「旅行やドライブ」（36.8%）の順となりました。中でも「運動・筋トレ・ストレッチ」（37.7%）は、できていない人（20.4%）より 17.3 ポイントも高くなっています [図 10]。

【図 10】 ストレス対策として行っていること（複数回答）

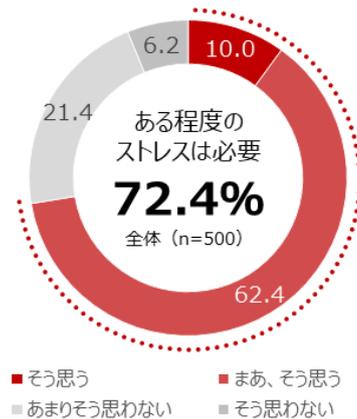


## □ 適度なストレスは必要だが、それ以上は NG。ストレスとうまく付き合うことが肝心

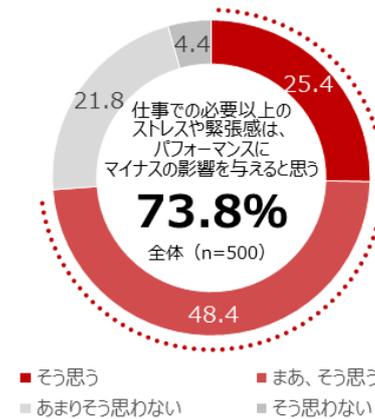
ネガティブな側面が注目されるストレスですが、働く人の 7 割は「仕事を進める上で、ある程度のストレスや緊張感が必要だと思う」（72.4% = そう思う 10.0% + まあ、そう思う 62.4%）と答えています。しかし、ほぼ同数が「仕事での必要以上のストレスや緊張感、パフォーマンスにマイナスの影響を与えると思う」（73.8% = そう思う 25.4% + まあ、そう思う 48.4%）と認識しています [図 11]。適度なストレスは、前向きに仕事に取り組むチカラとなります。過度なストレスをためないよう、ストレスとうまく向き合うことが求められるようです。

【図 11】 ストレスについての考え方

① 仕事を進める上で、ある程度のストレスは必要



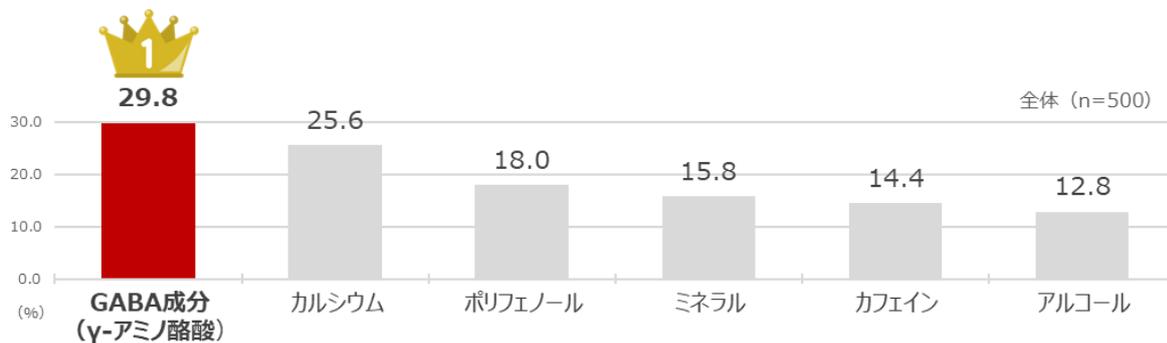
② 仕事での必要以上のストレスや緊張感、パフォーマンスにマイナスの影響を与えると思う



## □ 「GABA 成分」は、ストレス低減に効果があると思う成分第 1 位

今回の調査対象者に、ストレス低減に効果があると思う成分を聞くと、「GABA 成分 (γ-アミノ酪酸)」(29.8%) を選んだ人が最も多くなっています。GABA 成分は前もって摂取することにより、ストレス低減に効果が期待できる成分として認知されています。

Q. ストレス低減に効果があると思う成分は？ (複数回答)



「お客様のお問い合わせ先」

グリコお客様センター  
 (フリーダイヤル) 0120-917-111  
<https://customer.glico.com/s/>