



キリン食生活文化研究所

2019年3月19日  
レポート vol.77

---

～あなたのくらしのアンケート～  
ちょっとしたことで感じるストレス

# サマリー

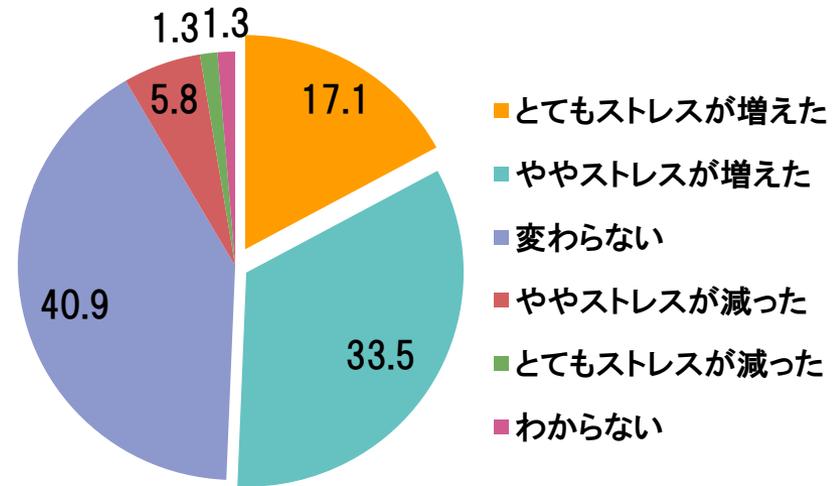
## あなたは、1年前と比べてストレスに変化がありましたか？

麒麟食生活文化研究所は、「ちょっとしたことで感じるストレス」について調査を実施(2018年12月11日～18日、全国、ウェブ調査)、男女20～79歳 計18,017名の方の回答をまとめました。

生活の中のちょっとしたことで感じるストレスは、17%の人が1年前と比べてとても増えた、34%の人がややストレスが増えたと回答しており、全体の半数以上で増えていることがわかりました。年代別では、男女ともに20代が1番ストレスを感じている人が多くなっています。ストレスを感じていることは、コミュニケーションや人づきあいに関連する項目が多く挙げられましたが、スマホや携帯電話によって生じるストレスもあるようです。

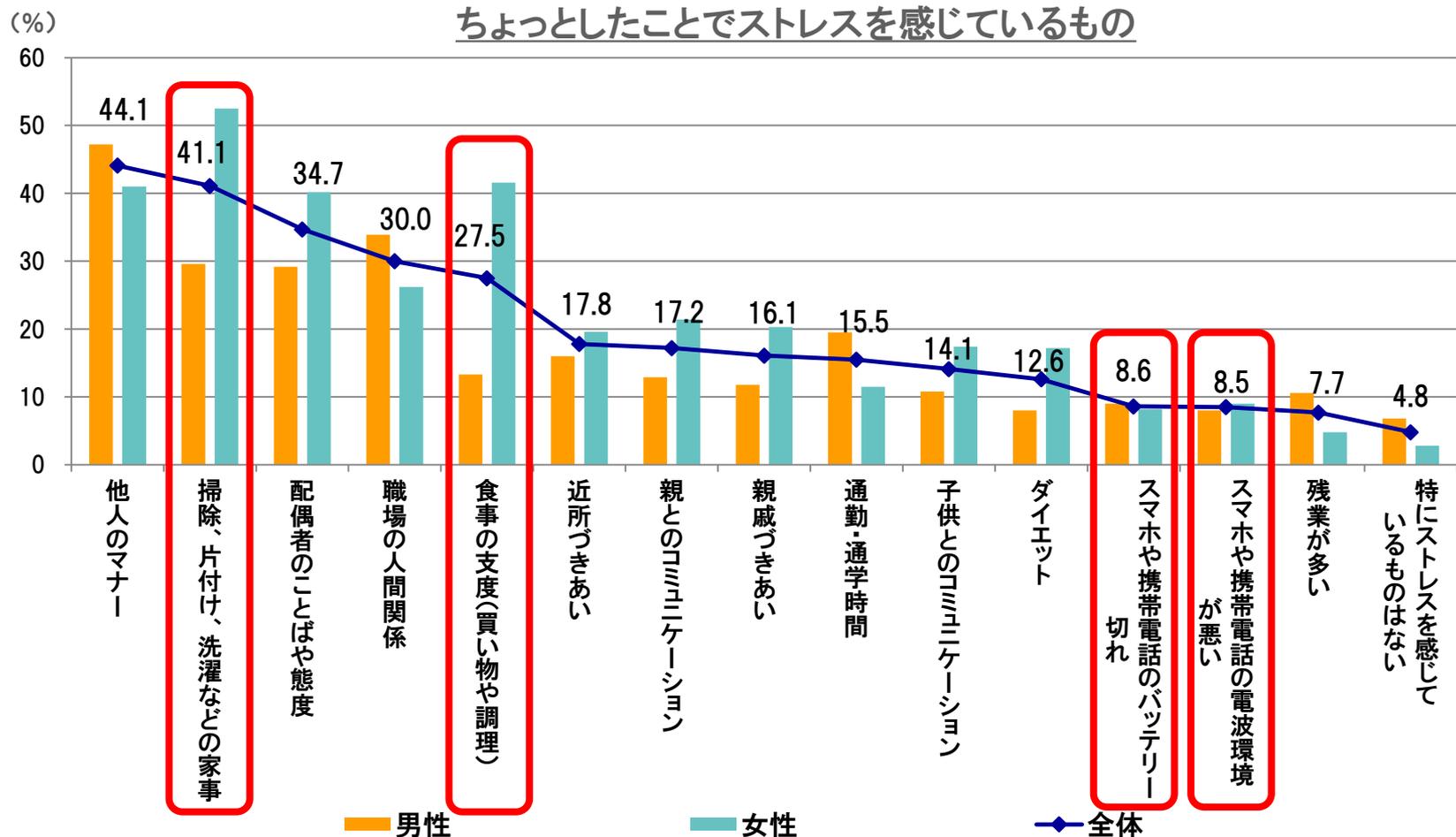
ストレスを感じた時、どのように解消していますかという質問に対しては、「睡眠をとる」が男女ともに高く、全体で1位となりましたが、女性は「好きなものを食べる」「甘いものを食べる」、男性は「お酒を飲む」「運動などして体を動かす」が高い結果となりました。人にお勧めしたい、ストレス解消法についても、たくさんの声が寄せられました。ぜひ一度、気になったものを試してみたいはいかがでしょうか？

Q.1年前と現在で、ストレスに変化がありましたか？



## Q.生活の中のちょっとしたことで感じているストレスは？

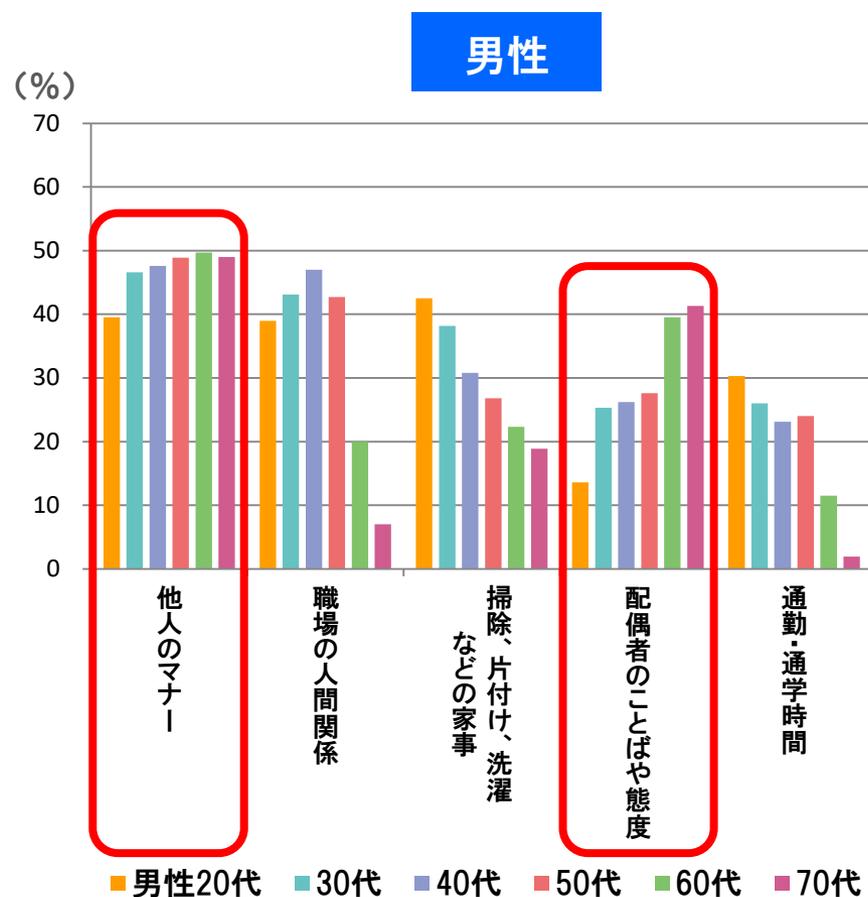
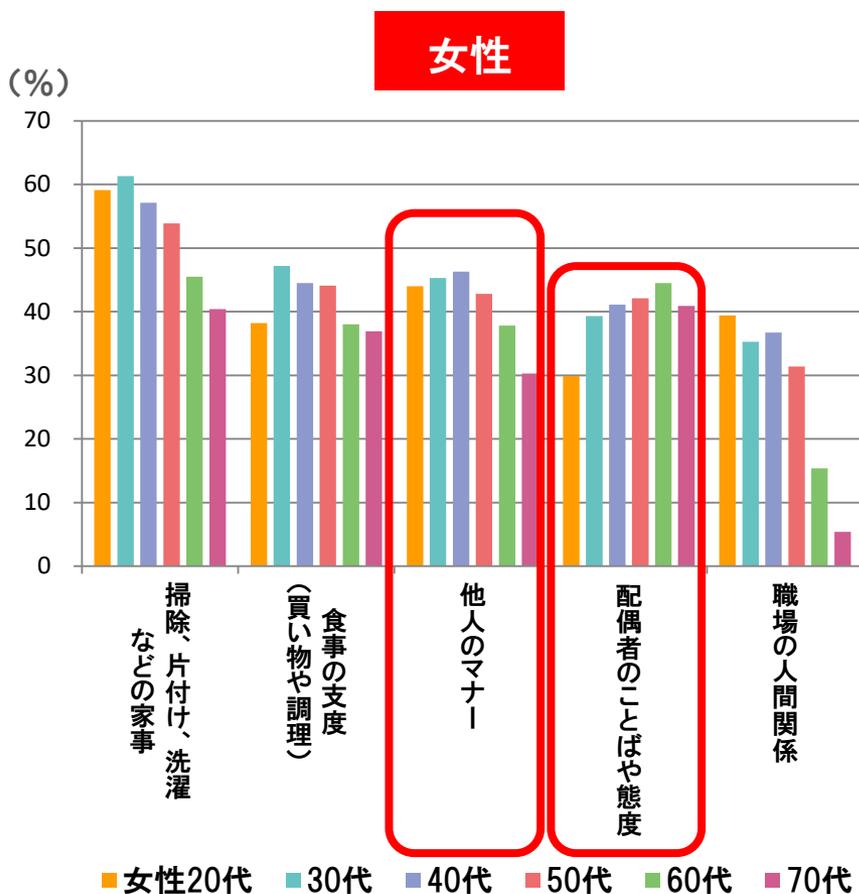
特にストレスを感じているものはないという人は5%程度にとどまり、ほとんどの人が何らかのストレスを感じながら生活している。全体では他人のマナーが1番高いが、女性では家事、食事の支度が上位に挙げられている。スマホや携帯電話に関わるストレスも10%近くの人を感じている。



## Q.生活の中のちょっとしたことで感じているストレスは？（性・年代別）

男女それぞれ上位5項目を年代別に比較した。他人のマナーに対して感じるストレスは、女性では50代以降で下がる傾向にあるが、男性は下がっていない。また、配偶者のことばや態度に対して感じるストレスは、女性は30代以降ほとんど年代差がないが、男性は60・70代で大きく上昇している。

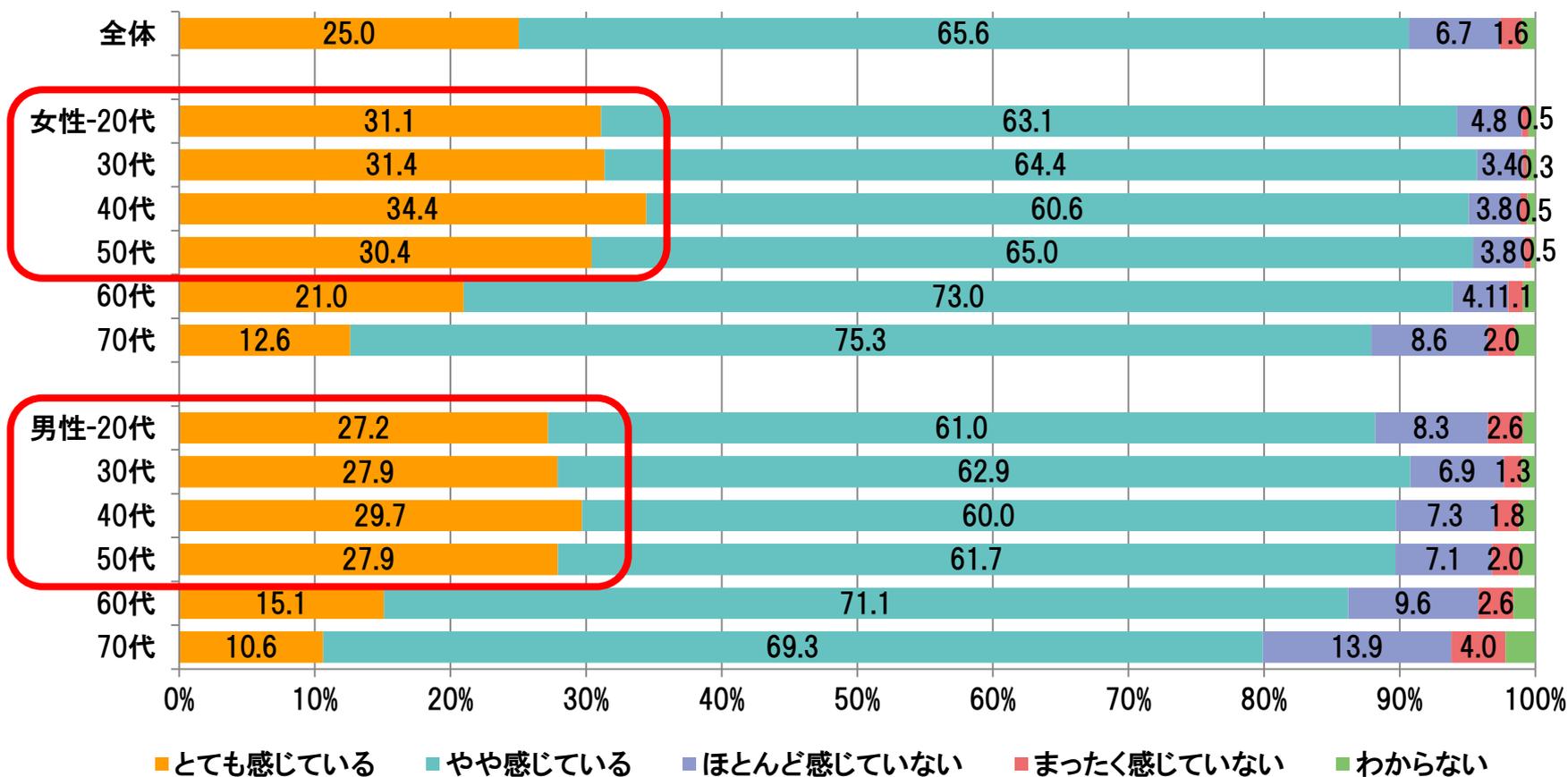
### ちょっとしたことでストレスを感じているもの



## Q.どの程度、ストレスを感じていますか？

男女ともに、20～50代は3割程度の方が、とてもストレスを感じている。ややストレスを感じている人は6割以上で、合計で9割程度の方がストレスを感じながら生活している。60代以降では、とてもストレスを感じている人が減少するが、ややストレスを感じている人は7割程度と高くなっている。

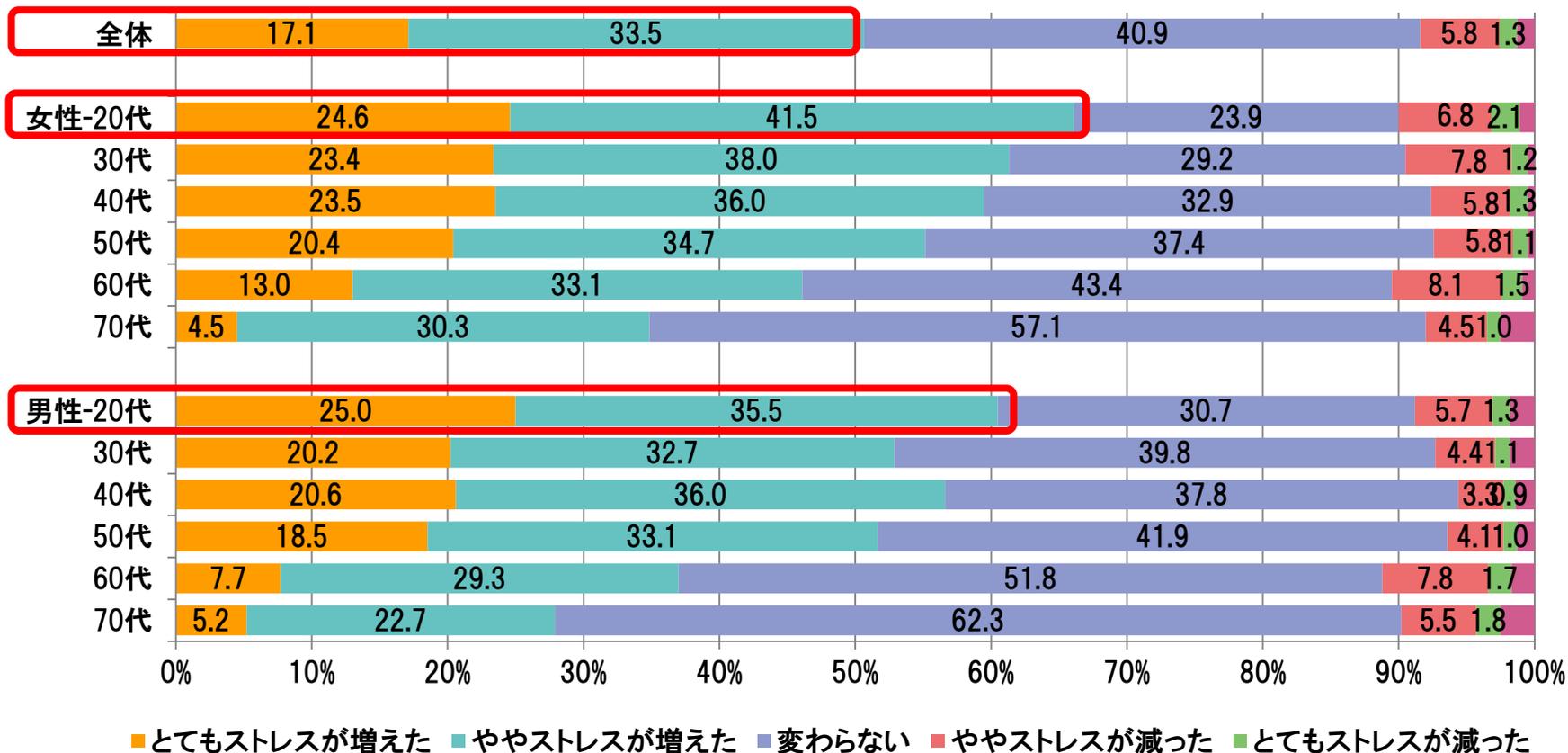
### どの程度、ストレスを感じているか



## Q.1年前と比べて、ストレスに変化がありましたか？

全体では、半数の人が1年前と比べてストレスが増えたと回答している。男女間の差はほとんどない。年代が低くなるほど、ストレスが増えたと感じている人の割合が多くなっており、男女ともに20代が1番、ストレスが増えたと感じている人が多い。

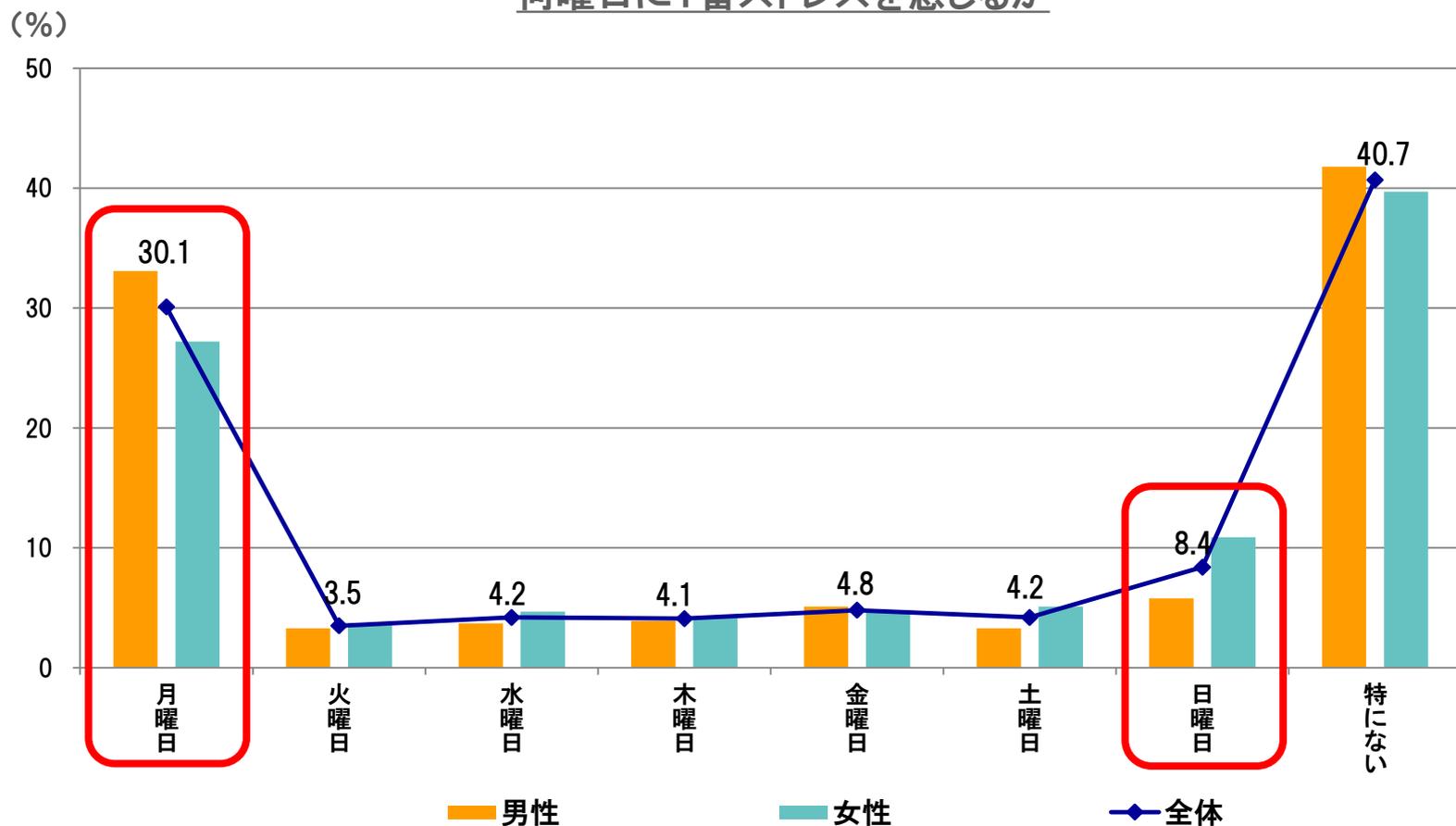
### 1年前と現在のストレスの変化



## Q.1 一番ストレスを感じるのは何曜日ですか？

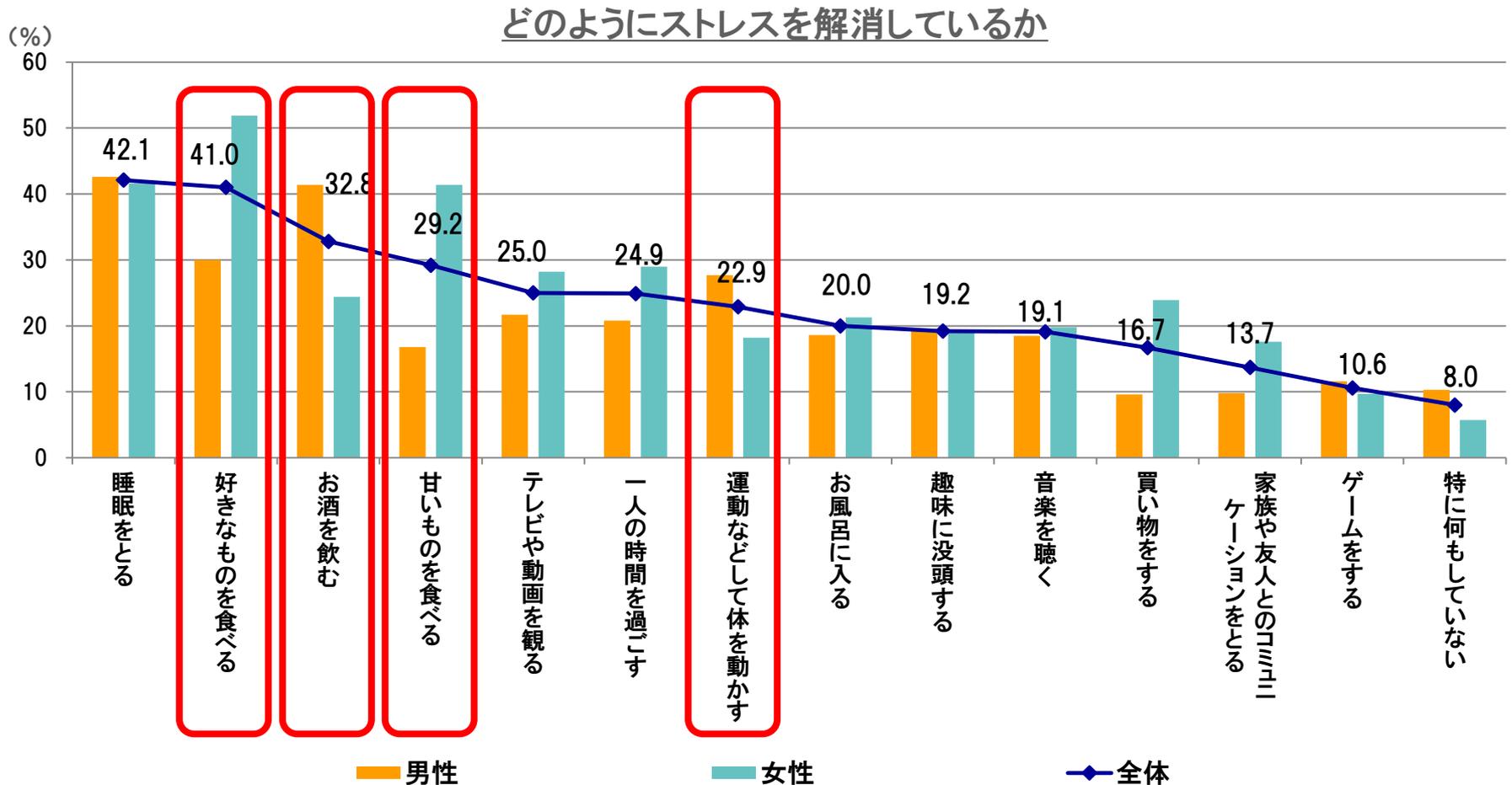
男女ともに、4割の人が特にないと回答しており、最も高かった。それ以外では、圧倒的に月曜日が高い結果となった。その次にストレスを感じるのは平日ではなく日曜日となっているが、日曜日は男女間の差が大きく、男性に比べて女性のほうがストレスを感じている。

### 何曜日に1番ストレスを感じるか



## Q.ストレスを感じた時、どのように解消していますか？

「睡眠をとる」が男女ともに高く、全体では1位となっている。その他の上位項目は男女間の差が大きくなっており、女性は「好きなものを食べる」「甘いものを食べる」が高い結果となったのに対し、男性は「お酒を飲む」「運動などして体を動かす」が高い。



## Q.人にお勧めしたい、ストレス解消法は？（自由回答）

人にお勧めしたい、ストレス解消法がたくさん寄せられた。感情を表に出してスッキリする人もいれば、心を穏やかに整える人もいて、解消法は人それぞれ。ただ、ひたすら単純作業を繰り返すことで解消している人も。また、インスタやYouTube等、スマホを使って手軽にストレス解消しているという人も多かった。

### お勧めしたい、ストレス解消法（自由回答）

ボルダリングで自分と向き合う。(20代男性)

体を動かす

全力でラジオ体操をする。(40代女性)

腹の立ったことをただひたすら紙に書きまくる。(30代男性)

ひたすら続ける

キャベツの千切り。1~2日分の量を集中して切る。(30代女性)

泣けるドラマや映画を観て、感動して涙を流す。(30代男性)

感情を表現する

1人カラオケで叫ぶ。(50代女性)

海にむかって悩みや希望を叫ぶ。(60代男性)

面白いビデオを観て、大声を出して笑う。(60代女性)

お経をあげる。(40代男性)

心を穏やかに

インスタで動物の赤ちゃんの動画を観て癒される。(20代女性)

ボランティア活動で平日の職場と異次元の世界に自分をもっていくこと。(60代男性)

自分を変える

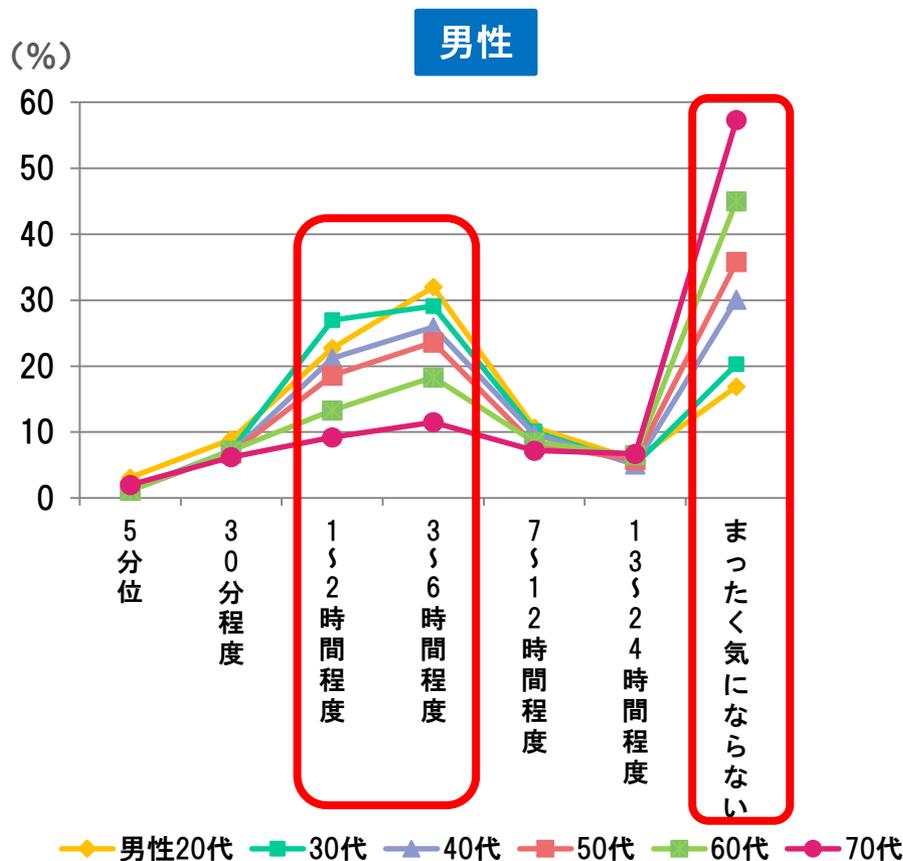
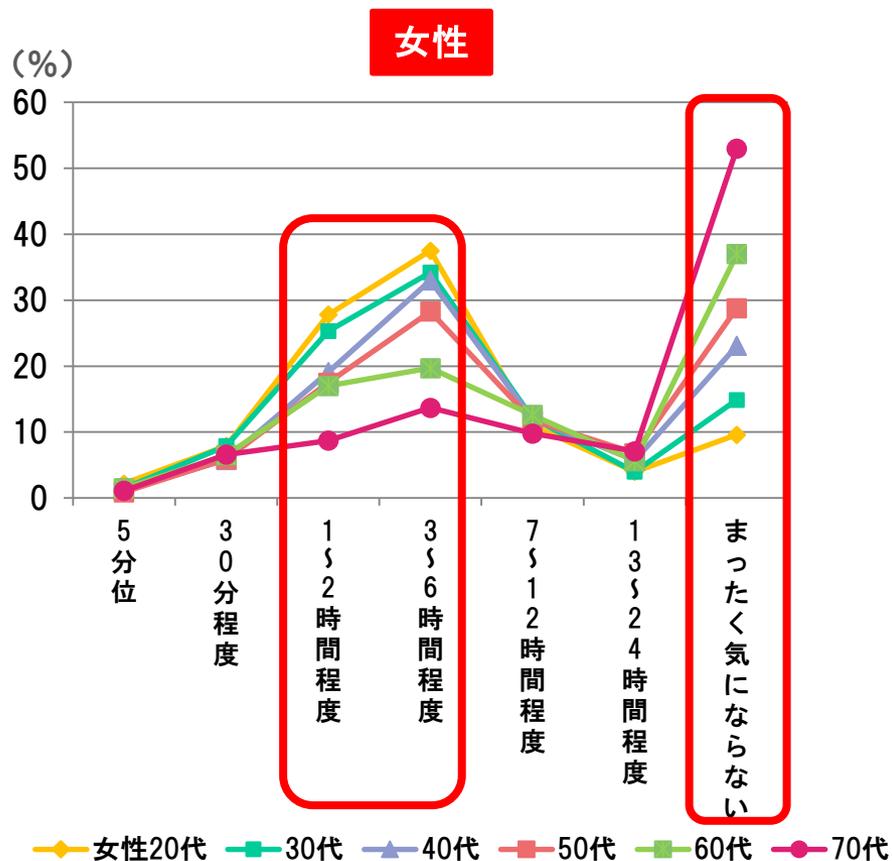
SNSでキラキラ女子のふりをするのは結構ストレス発散になる。(20代女性)

# Q.どの位の時間、スマホや携帯電話をチェックできないと落ち着かないですか？

男女ともに、30分程度までは年代による差が見られないが、「1～2時間程度」、「3～6時間程度」になると年代が低くなるほど落ち着かなくなる傾向にある。逆に、年代が高くなるほど「どれだけチェックできなくてもまったく気にならない」が高くなる。

## スマホや携帯電話をチェックできないと落ち着かなくなる時間

「スマホや携帯電話は持っていない」を除く

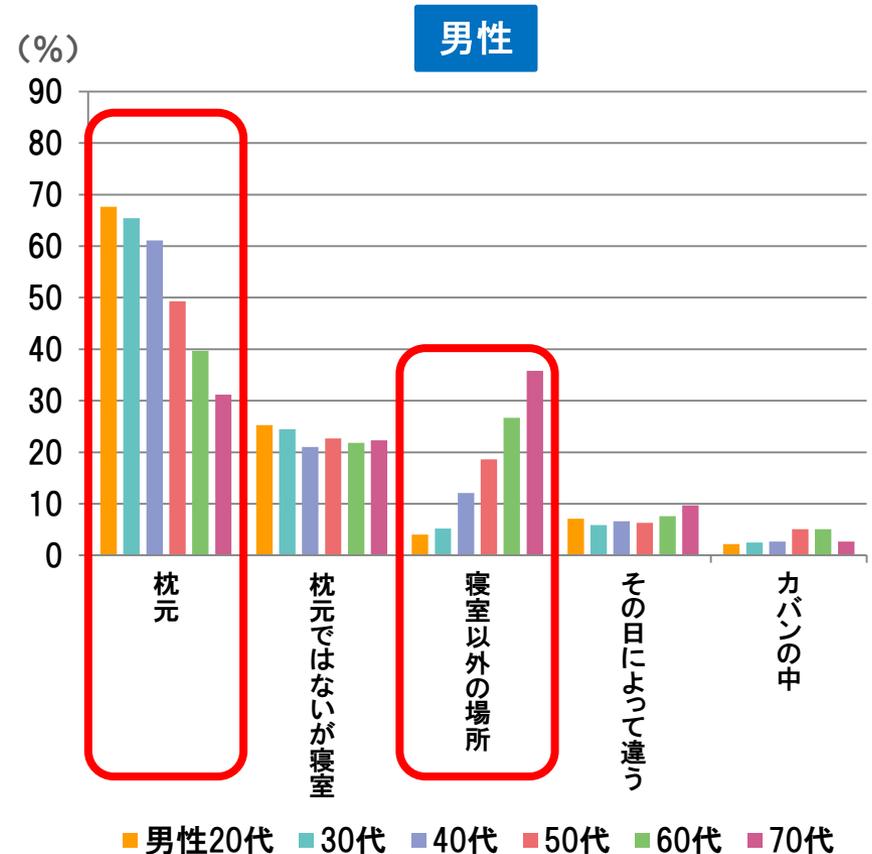
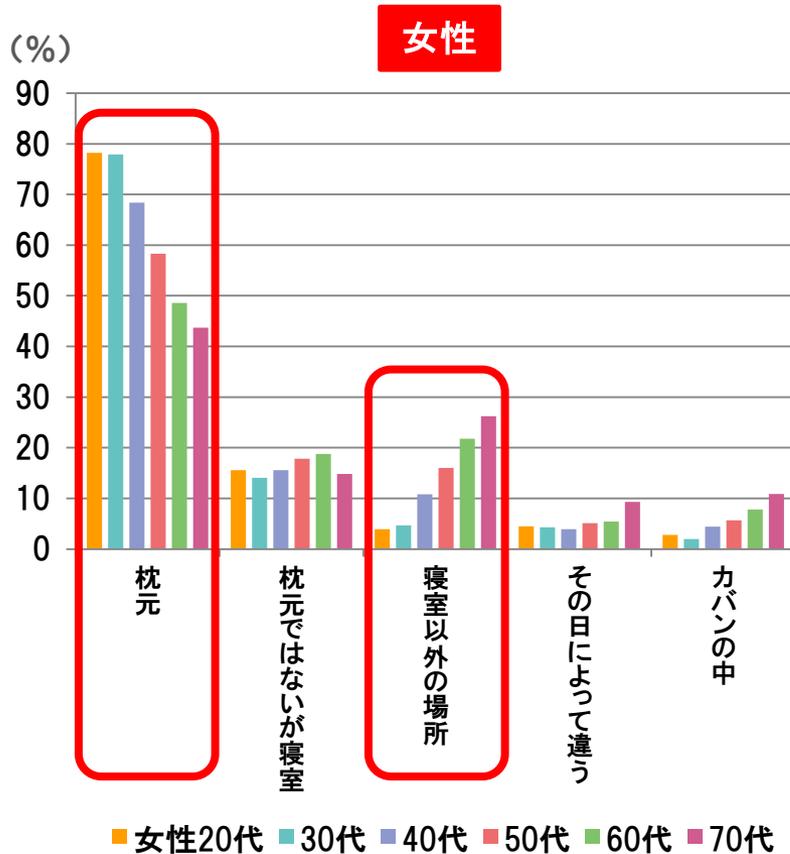


# Q.就寝時にスマホや携帯電話をどこに置いていますか？

男女ともに枕元に置いている人が圧倒的に多い。年代が低いほど、枕元に置いており、スマホや携帯電話が肌身離せないものとなっていることがうかがえる。逆に、年代が高くなるほど、寝室以外の場所に置いている人の割合が高くなっている。

## 就寝時にスマホや携帯電話をどこに置いているか

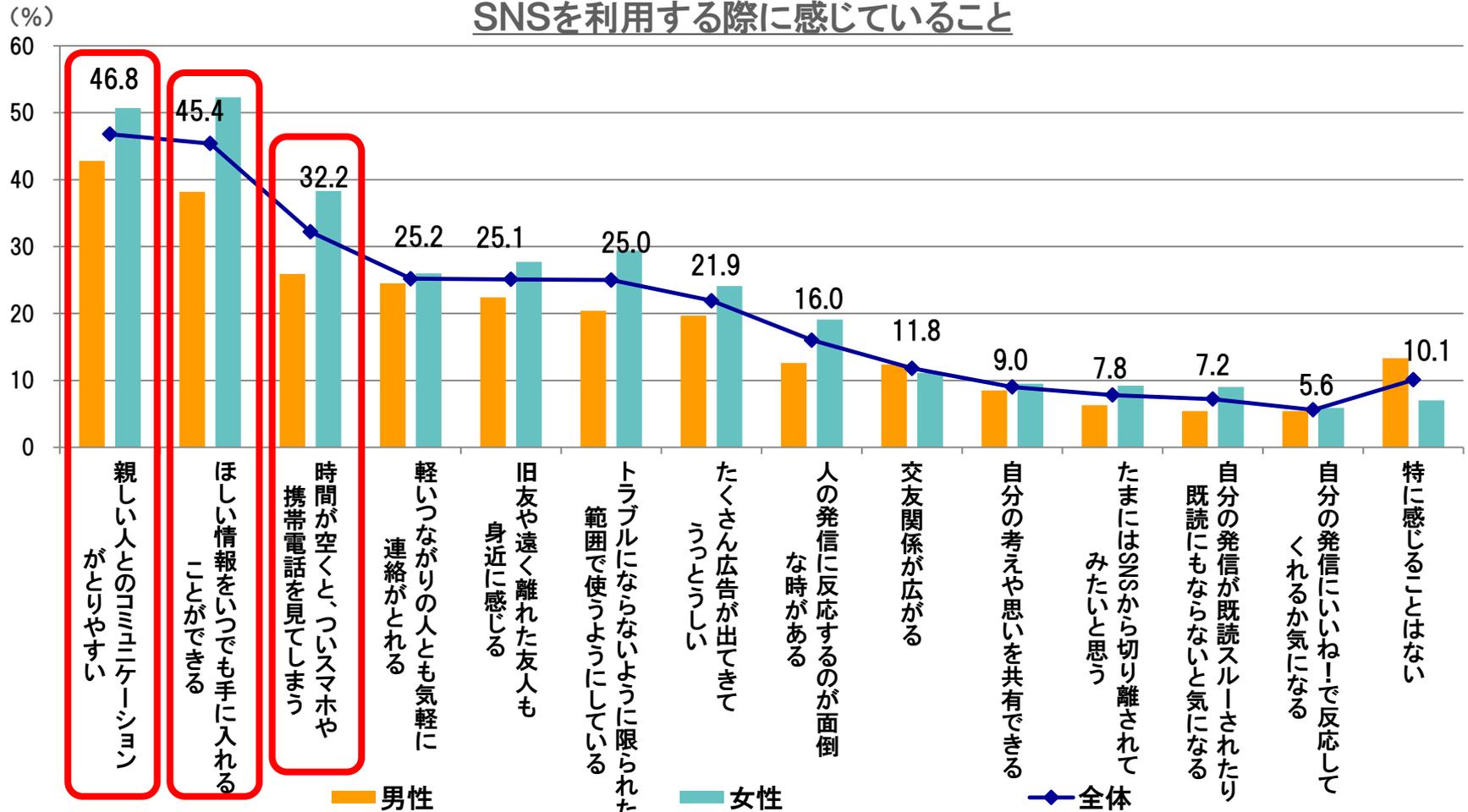
「スマホや携帯電話は持っていない」を除く



# Q.スマホや携帯電話を通じて、SNSを利用する際に感じていることは？

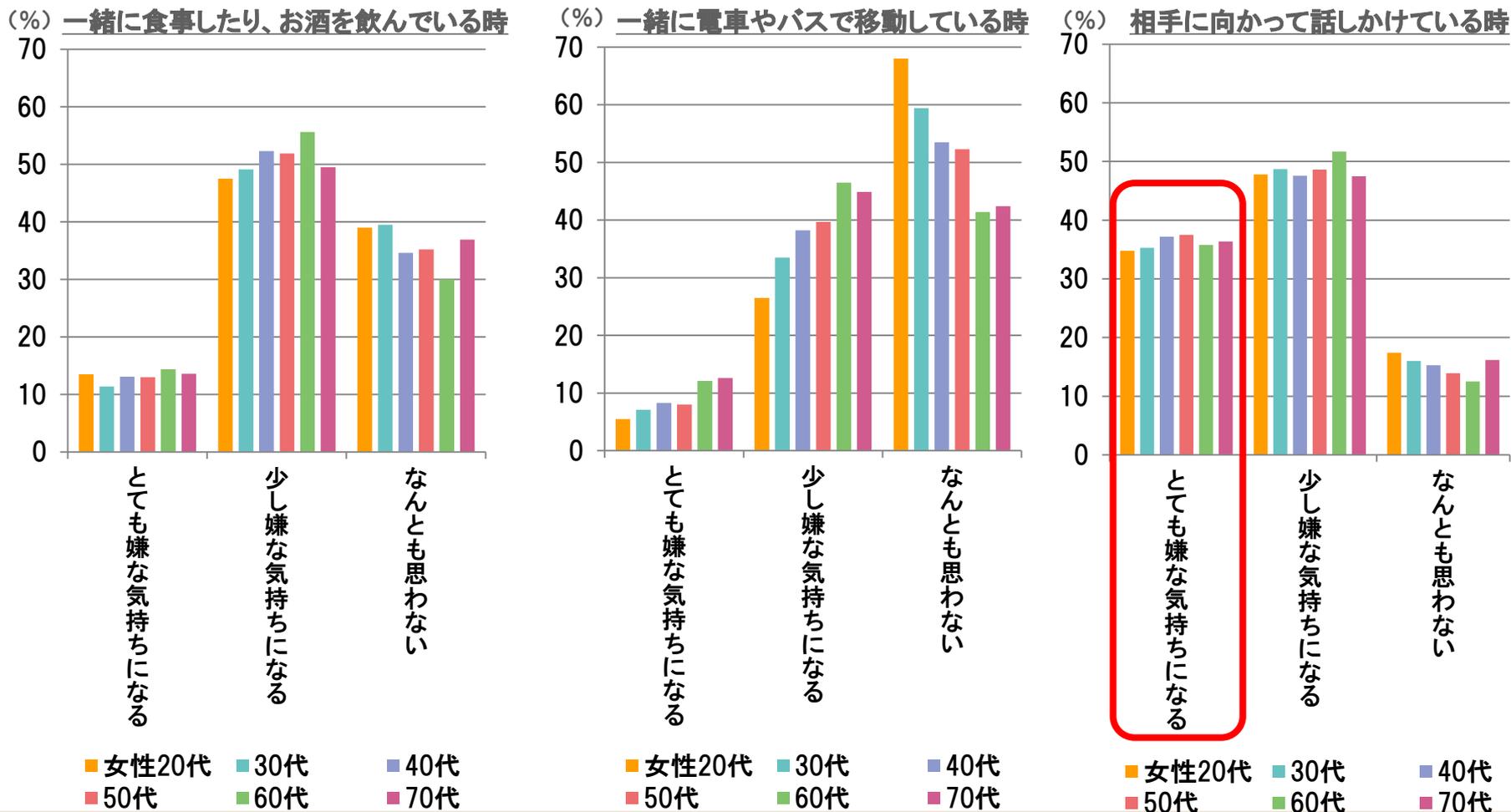
男女ともに高い「親しい人とのコミュニケーションがとりやすい」が合計で1位。全体的に、男性より女性のほうが高くなっており、女性は男性以上にSNSを利用しながら多くのことを感じているとわかる。「ほしい情報をいつでも手に入れることができる」一方で、「時間が空くと、ついスマホや携帯電話を見てしまう」とも感じている。

## SNSを利用する際に感じていること



## Q.こんな時にスマホや携帯電話を使われたら、どう感じますか？(女性)

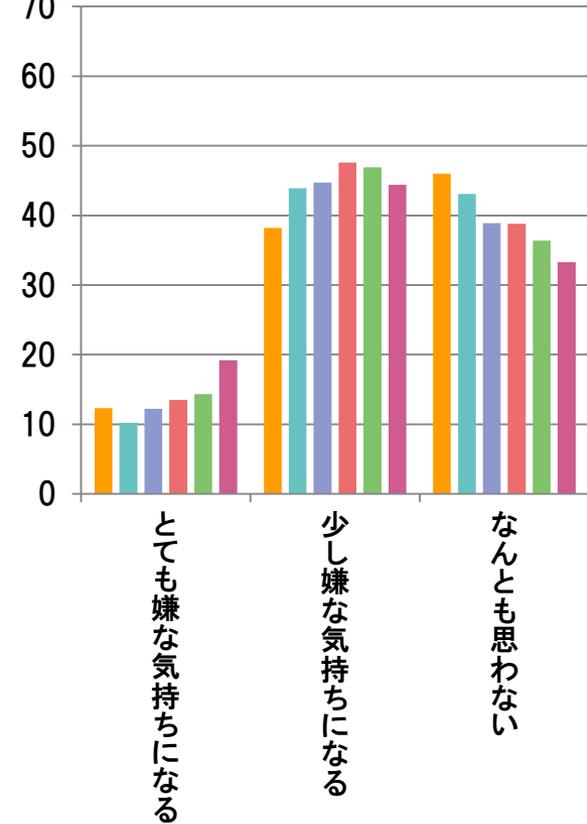
「一緒に食事したり、お酒を飲んでいる時」や「一緒に電車やバスで移動している時」に相手がスマホや携帯電話を使うと、とても嫌な気持ちになるのは10%程度だが、「相手に向かって話しかけている時」は35%程度まで高まり、年代による差もほとんどない。



## Q.こんな時にスマホや携帯電話が使われたら、どう感じますか？(男性)

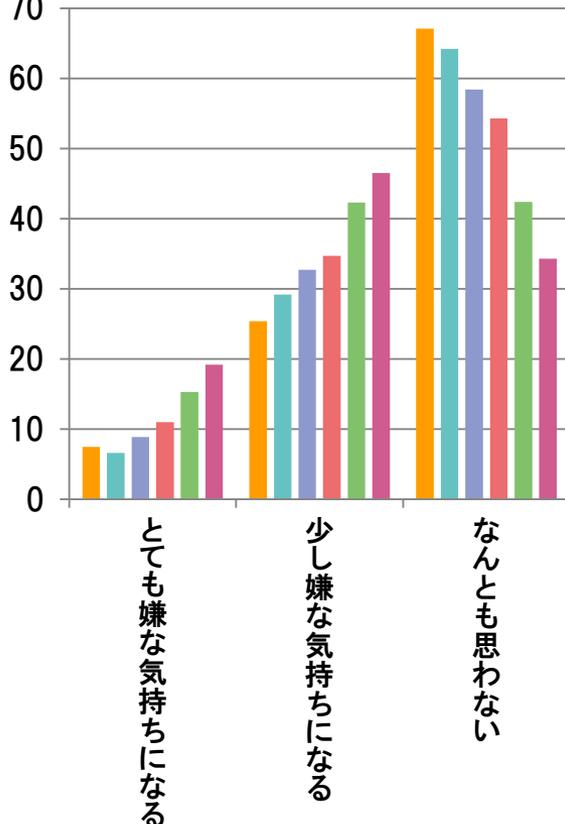
女性が「相手に向かって話しかけている時」にとっても嫌な気持ちになるのは年代差がないのに対して、男性は年代が上がるほど、高くなる傾向にある。男性20代、30代は、相手に向かって話しかけている時にスマホや携帯電話が使われても、「なんとも思わない」のほうが「とても嫌な気持ちになる」より高い結果となった。

(%) 一緒に食事したり、お酒を飲んでいる時



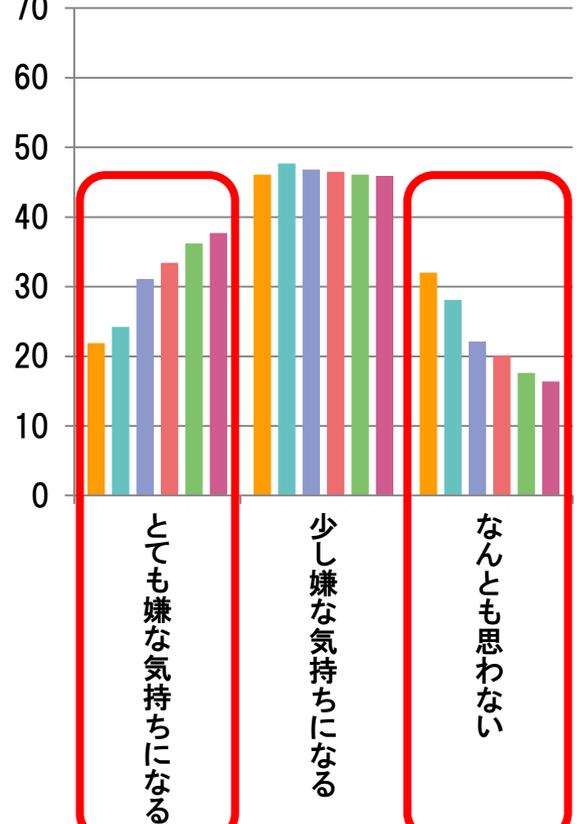
■ 男性20代 ■ 30代 ■ 40代  
■ 50代 ■ 60代 ■ 70代

(%) 一緒に電車やバスで移動している時



■ 男性20代 ■ 30代 ■ 40代  
■ 50代 ■ 60代 ■ 70代

(%) 相手に向かって話しかけている時



■ 男性20代 ■ 30代 ■ 40代  
■ 50代 ■ 60代 ■ 70代