



KIRIN
WELL-BEING
DESIGN LAB

87

REPORT

VOL.87

あなたのくらしのアンケート

心の健康

SEARCH FOR HEALTH
AND HAPPINESS

18 AUG
2020

KIRIN WELL-BEING DESIGN LAB

Q.今の心の健康状態は？

あなたの今の心の健康、身体の状態はいかがですか？
マインドフルネスや海外を中心に広がる“お酒をあえて飲まない生活”
に関するお伺いしました。

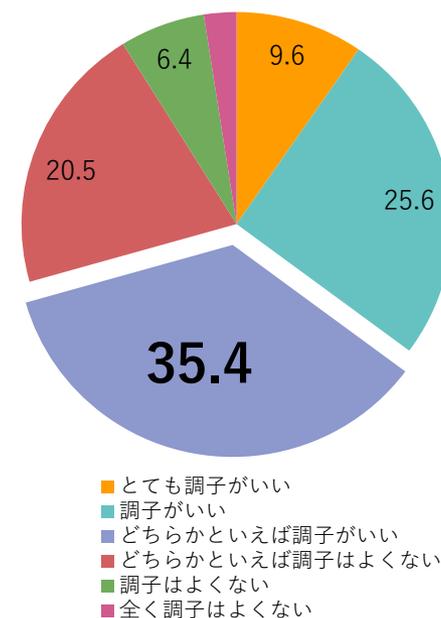
「心の健康」について調査を実施

キリンウェルビーイング研究所は、「心の健康」について調査を実施（2020年7月7日～7月14日、全国、ウェブ調査）、男女20～79歳計9,320名の回答をまとめました。新型コロナウイルス（以下、コロナ）の影響でいまだに気がかりなこととしては、感染に対する不安・経済に対する不安がトップでしたが、このままの生活を継続したら自分や家族が心の健康を損なうのではないかという事を懸念する声もありました。

心が健康でないと感じる時は眠れなくなったり、また感情の起伏が激しいときという回答が多く、眠れないといった具体的な体の症状や、また気持ちや感情の起伏といった自分自身でコントロールできない感情があると自覚したときに心の不調に気付く人も多いようです。マインドフルネスの認知は全体平均では約15.6%。まだ新しい習慣という事もあり知らない人が大半でした。海外を中心に広がる“お酒をあえてのまない生活”の中で利用してみたいサービスとしては、ワインのように飲み物を選んでもくれるレストランや、お酒を出すバーと同じ楽しみ方ができるノンアルコールなど、お酒のもつ価値をノンアルコールでも楽しみたいと考えている人が多いようです。

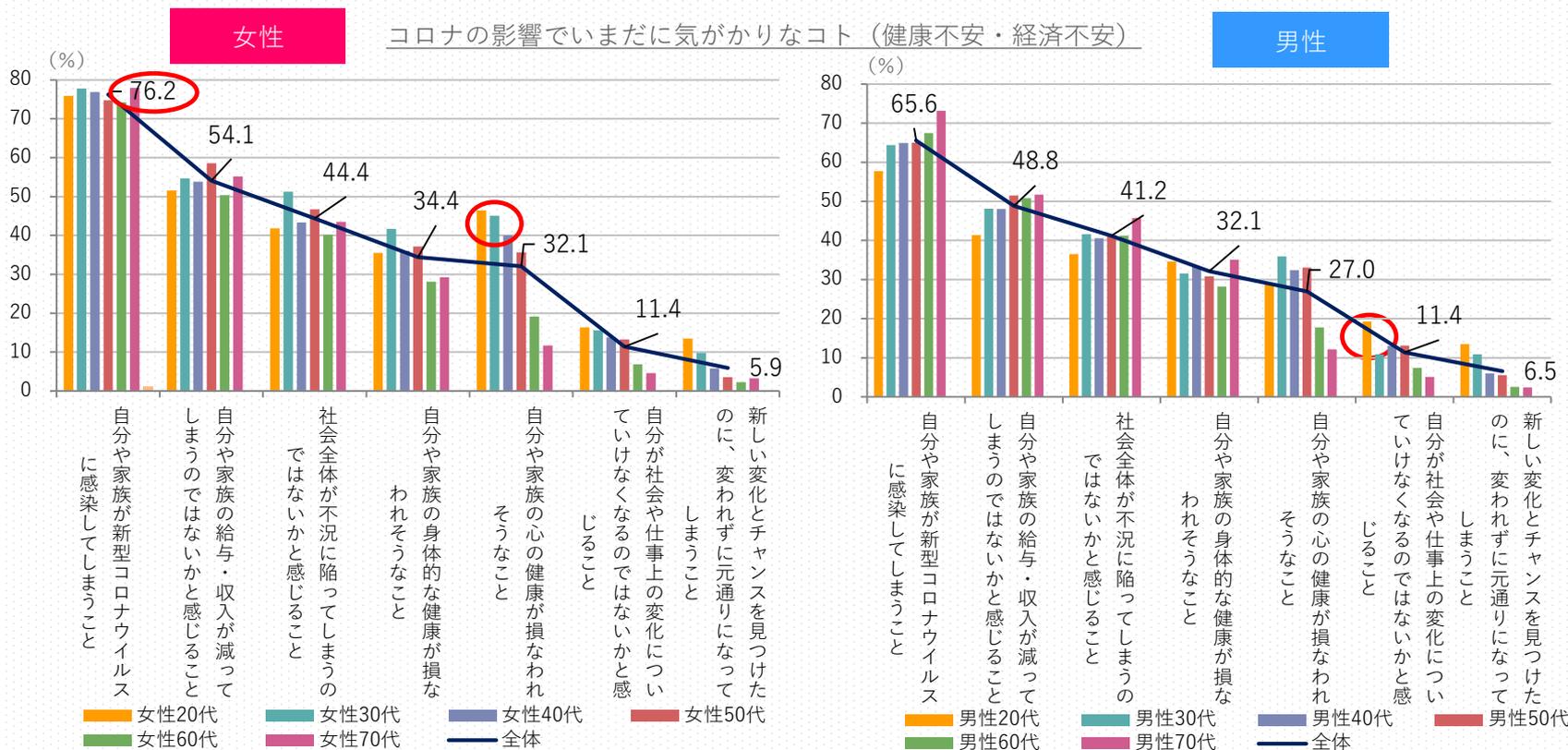
このレポートが心の健康を考えるきっかけとなれば嬉しいです。

あなたの今の
心の健康状態は？



Q.コロナでいまだに気がかりなコト（“不安”に関する項目）

新型コロナに感染してしまうのではないかと不安は男女共に最も高く、特に女性では76.2%だった。また女性の20～30代では自分や家族の心の健康が損なわれることを懸念していたり、男性20代では仕事上の変化についていけなくなるのではないかと不安もあった。変化するライフスタイルの変化の中で発生している不安もありそうだ。



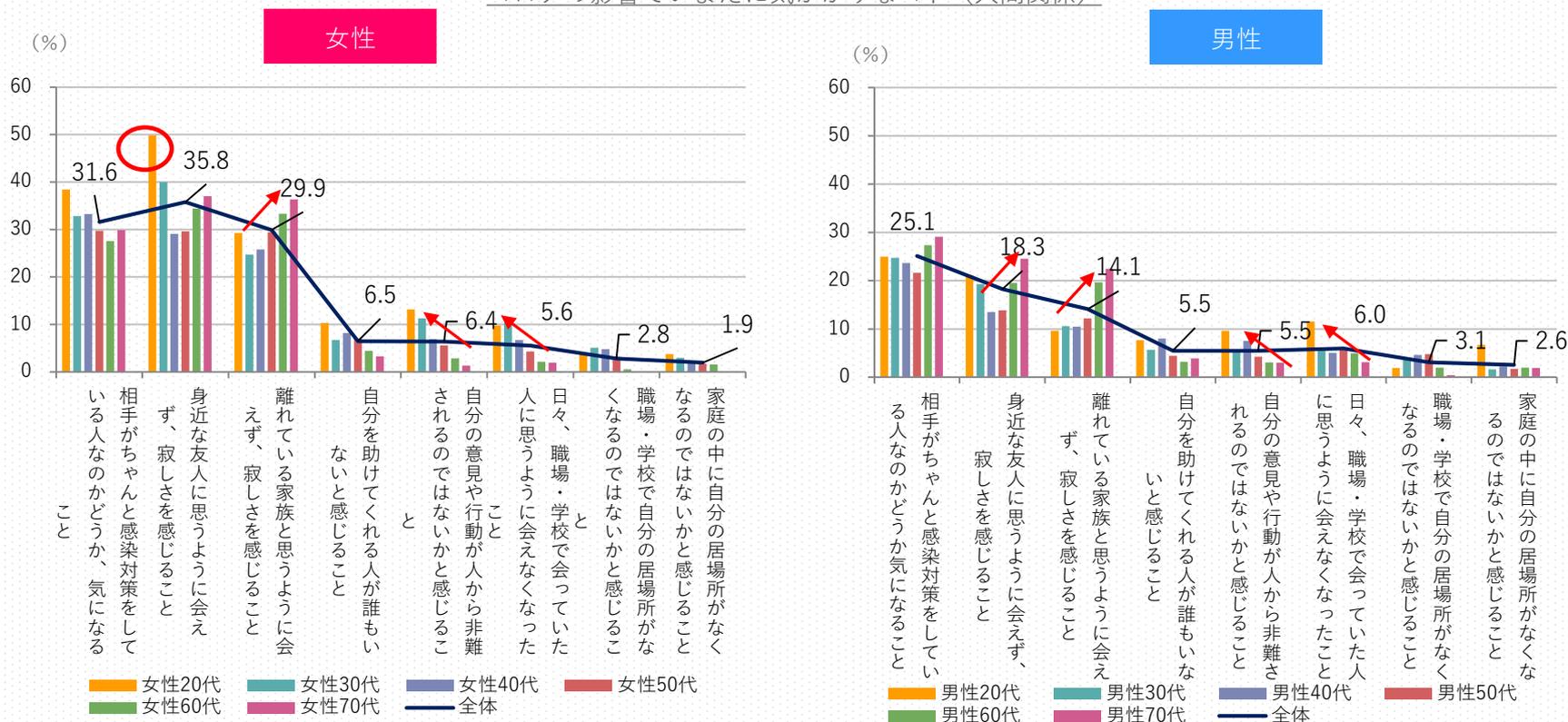
出典：KirinWell-beingDesignLab調べ（2020年7月全国ウェブ調査N=9,320）

※「気がかりなことはない」（4.0%）「その他」（1.1%）を除く

Q.コロナでいまだに気がかりなコト（“人間関係”に関する項目）

「相手が感染対策をしているかどうか」は男女共に関心が高かった他、女性は男性と比較して「身近な友人に思うように会えない寂しさ」「離れた家族に会えない寂しさ」について高い回答となった。「身近な友人に思うように会えない寂しさ」は特に20代女性が感じているようだ。

コロナの影響でいまだに気がかりなコト（人間関係）



出典：KirinWell-beingDesignLab調べ（2020年7月全国ウェブ調査N=9,320）

※「気がかりなことはない」（4.0%）「その他」（1.1%）を除く

Q.あなたの今の心の調子／身体の調子は？

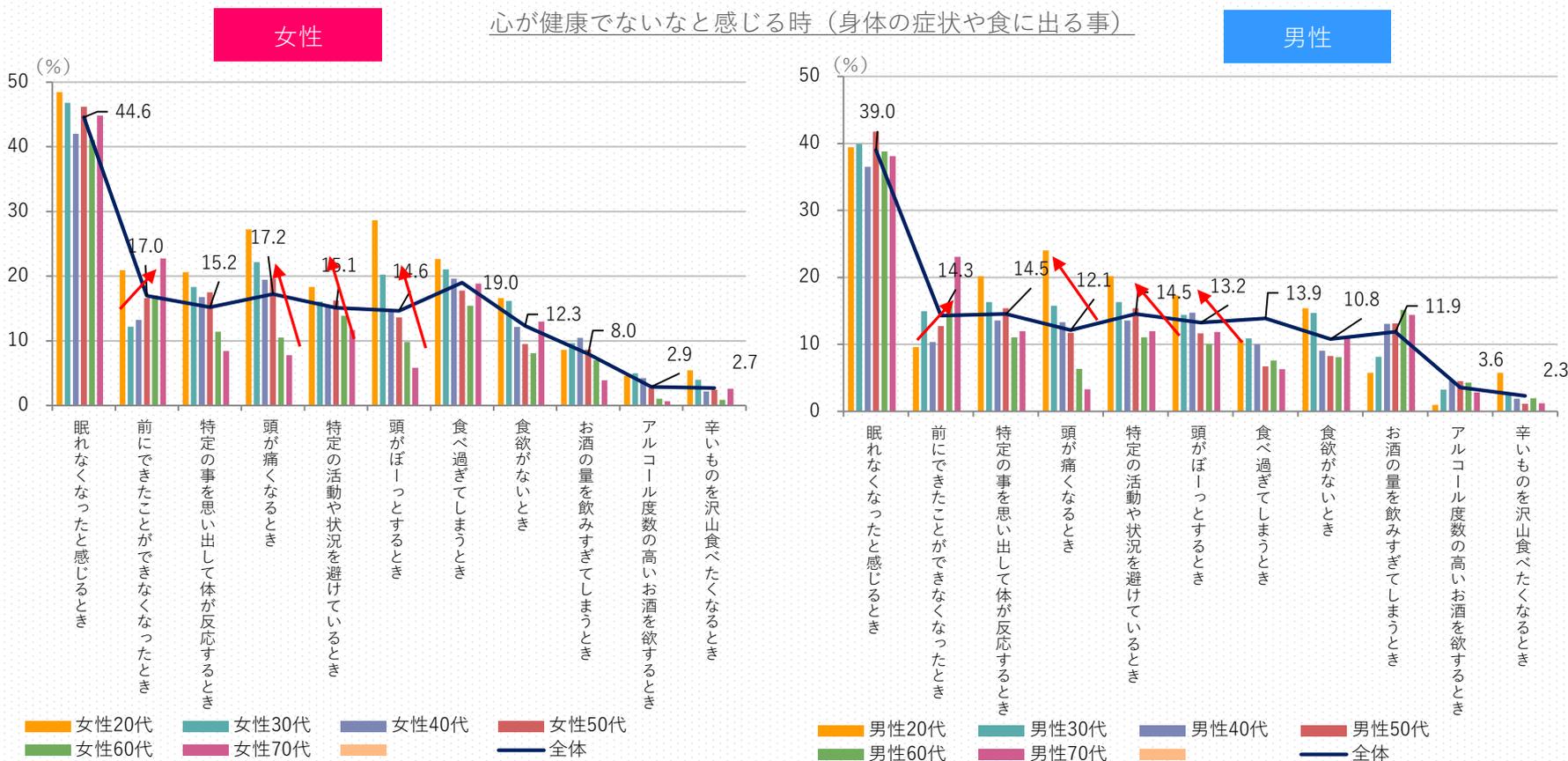
今の身体と心の調子について伺った。「心の調子が良い」と回答している人は、身体の調子も良好と考えている。「心の調子がよくない」と考えている人は体の調子もあまりよくないと考えており、主観的な心と身体の調子は繋がっているようだ。

今の心の調子と身体の調子 (％)

	身体はとても調子が良い	身体は調子が良い	身体はどちらかといえば調子が良い	身体はどちらかといえば調子はよくない	身体の調子はよくない	身体は全く調子がよくない
心はとても調子が良い	78.6	14.2	5.0	1.9	0.3	0.0
心は調子が良い	8.6	67.1	21.0	2.8	0.5	0.0
心はどちらかといえば調子が良い	2.4	20.9	64.9	10.3	1.4	0.1
心はどちらかといえば調子は良くない	1.1	8.7	34.6	49.2	6.0	0.4
心は調子がよくない	1.6	8.8	25.4	35.3	25.9	3.0
心は全く調子がよくない	2.2	6.0	10.1	25.5	23.9	32.2

Q.心が健康でないと感じる時は？（身体の症状や食に出る事）

「眠れなくなった」時に心の不調を感じるという回答が最多で「前にできたことができなくなった時」は年齢を追うにつれ感じるという回答が増加。それ以外の項目では20代男女が「頭が痛い」など、具体的な身体の症状に出た時に心の不調を感じるという回答が多かったようだ。



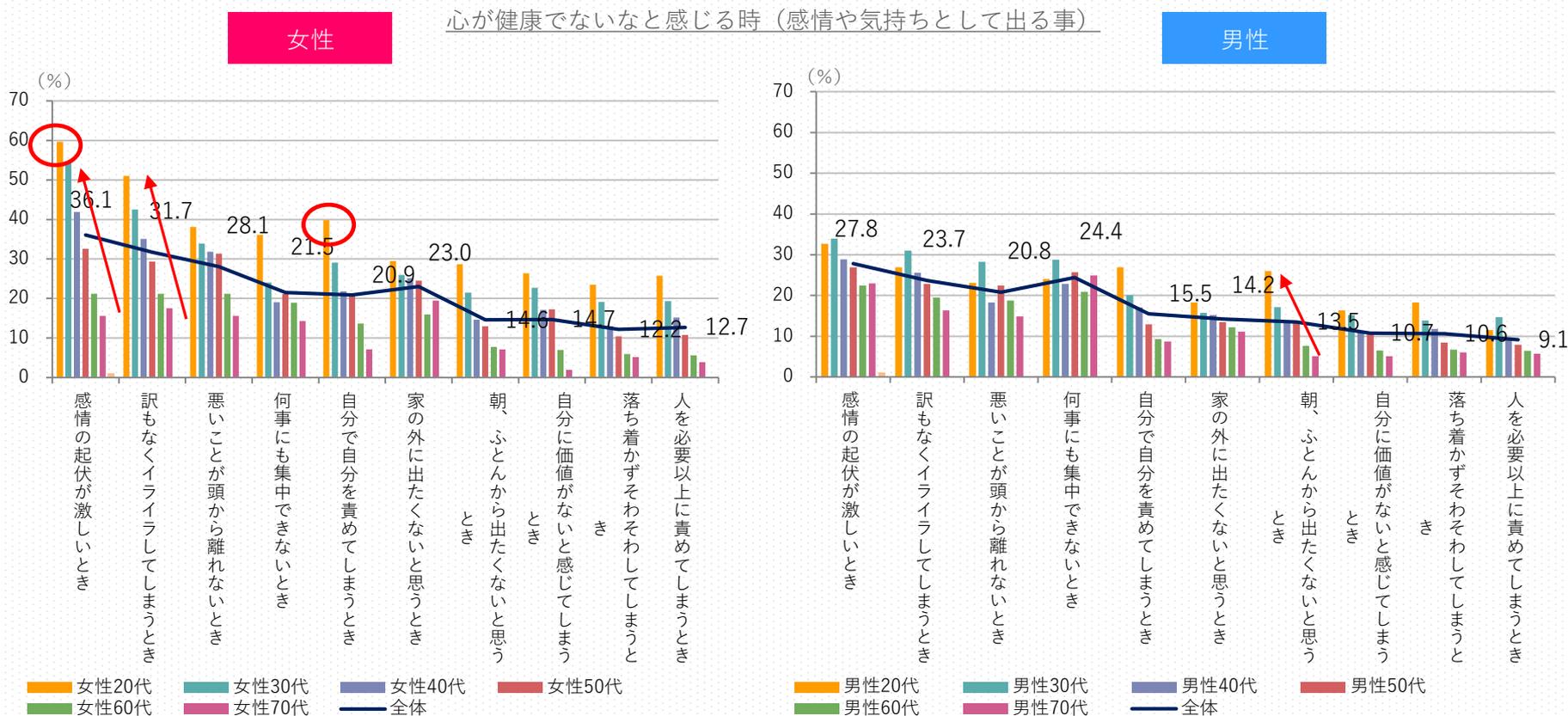
出典：KirinWell-beingDesignLab調べ（2020年7月全国ウェブ調査N=9,320）

※「その他」（2.9%）を除く

Q.心が健康でないと感じる兆候は？（感情や気持ちとして出る事）

男女共に「感情の起伏が激しいとき」は最多、特に20代女性は約60%の人が回答しており高い結果となった。それ以外の項目でも、20代女性の回答が他の年代の回答と比較して突出しており、年代が若くなるにつれ自分の感情や心の不調を敏感に感じている人が多いようだ。

心が健康でないと感じる時（感情や気持ちとして出る事）



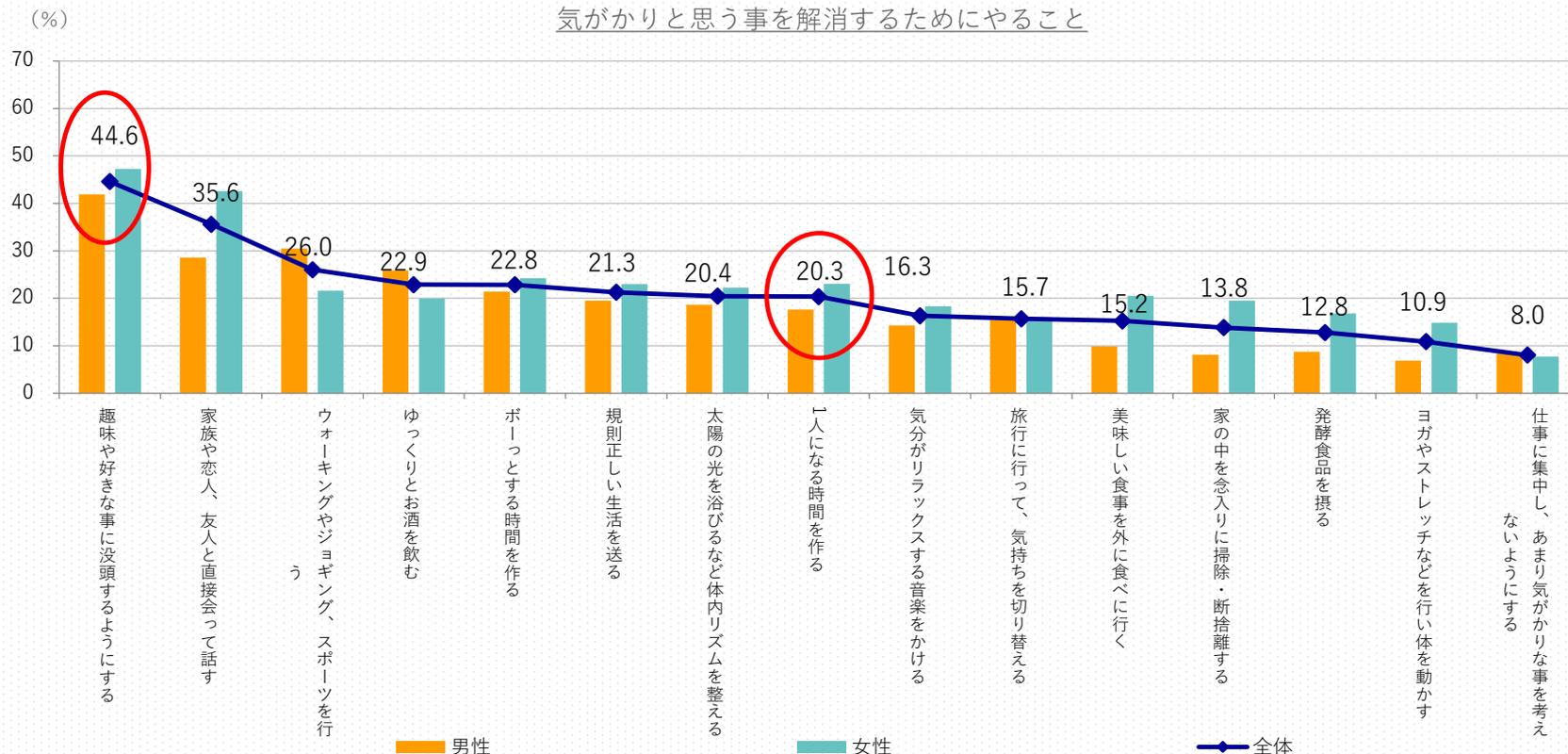
出典：KirinWell-beingDesignLab調べ（2020年7月全国ウェブ調査N=9,320）

※「その他」（2.9%）を除く

Q. 「気がかりだ」と思っている事を解消するためにやること

「趣味に没頭する」は男女共に高い回答となった他、女性では「家族や恋人に直接会って話す」とが最も高い回答となった。前項の「コロナ禍で気がかりなこと」として「身近な人と会えない」という回答とも関連している可能性がある。その他、「美味しい食事を外に食べに行く」、「家の中を掃除する」は女性がより高い傾向にあった。

気がかりと思う事を解消するためにやること

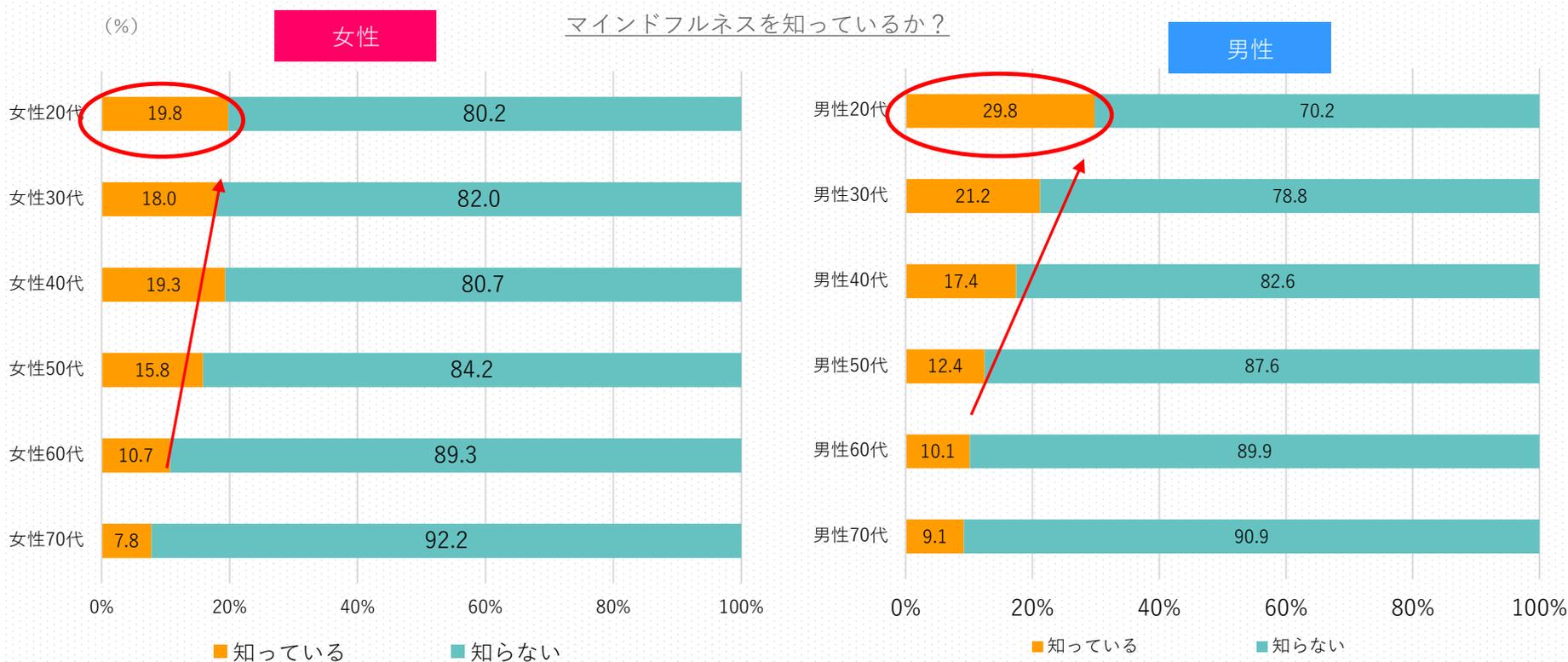


出典：KirinWell-beingDesignLab調べ（2020年7月全国ウェブ調査N=9,320）

※10%未満の回答を除く

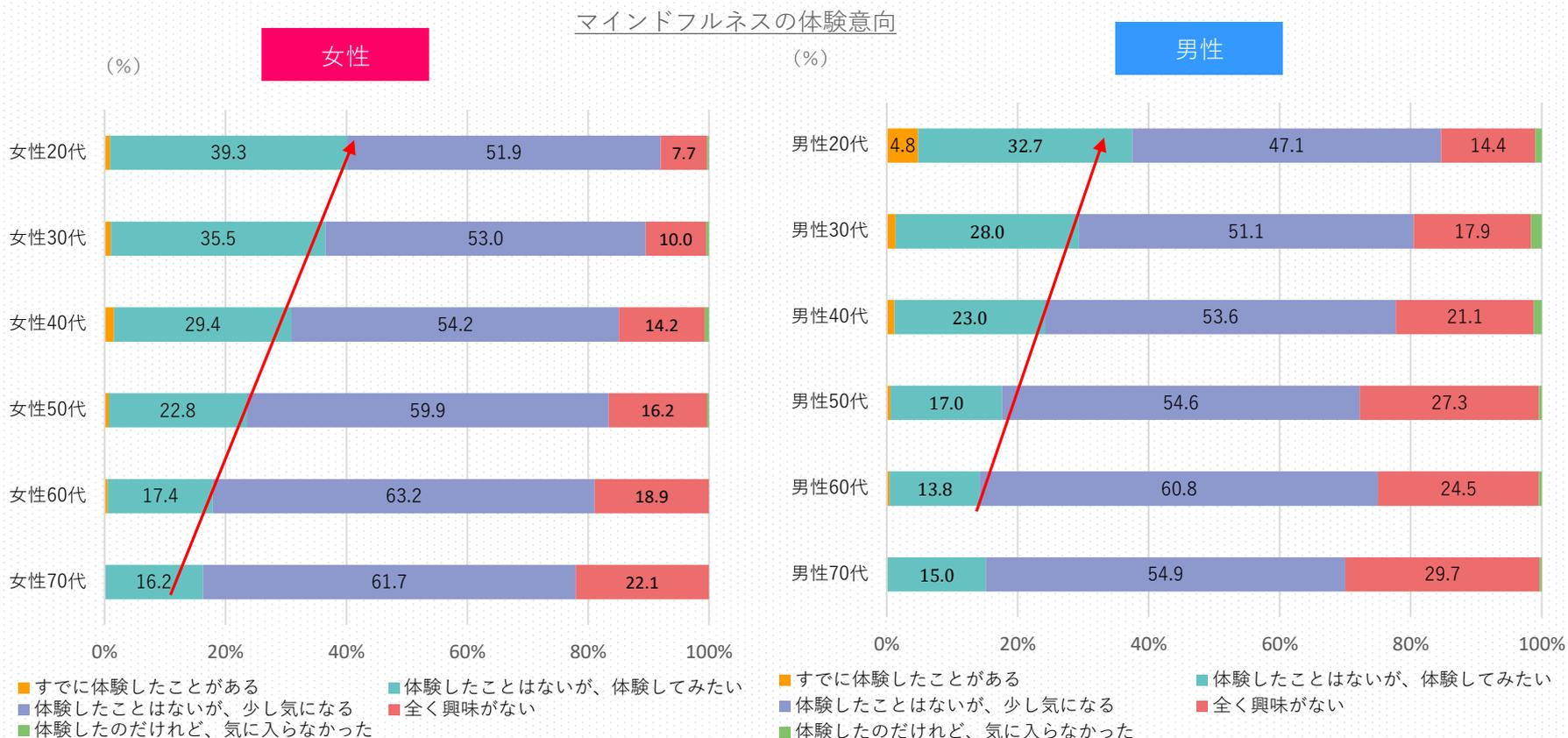
Q.マインドフルネスを知っているか？

マインドフルネスの認知は全体平均では約15.6%。まだ新しい習慣という事もあり知らない人が大半だった。男女共に年代が若くなるにつれて認知が上がっており、特に男性20代の認知は約30%と、他の年代と比較しても高い結果となった。



Q.マインドフルネスを体験してみたいか？（性・年代別）

全体としては、マインドフルネスを体験したことがある人は2%にとどまった。体験していないが意向のある人は24%、少し気になるが56%、全く興味がないが19%。男女とも年代が若いほど体験してみたいとの回答が多い。



Q.マインドフルネス体験者はどんな体験をしたのか？

体験者の感想としては、頭がさえたり集中できたりと頭がすっきりするという意見や、気持ち・呼吸が落ち着くという意見があった。また接点としては、TV番組で紹介されていたり、行っているジムで体験したりと日常生活の身近なところで体験したという声もあった。

マインドフルネスはどんな体験をして、どう感じましたか？ (N=79)

番組でやっていて同じことをやってみた。頭が冴えたように思います。(50代男性)

コロナ以前から、日常的にマインドフルネスを取り入れてましたが、マインドフルネスを実践すると、頭が自然とスッキリしますので、ただ黙って時間を潰して過ごすよりも、ストレス発散にすごく効果があると思います。(20代男性)

いかに普段ノイズが多いかに気づき、心が穏やかにになる。(20代男性)

テレビで放送されたものを実践している。終わったあとは頭が軽くなった感覚でスッキリし、落ち着きを取り戻せると思います。(30代男性)

効果が出なかった。(30代男性)

頭がすっきりする

気持ち・呼吸が楽になる

効果を感じられなかった

キックボクシングを行う前にマインドフルネスを体験しました。運動により集中することができました。(30代女性)

様々な心配事や不安で押し潰されそうな時に「今、ここ、私」に意識して呼吸を整え瞑想します。リラックスでき心が落ち着き心を整える事ができます。心配事も冷静に考えられます。(30代女性)

ヨガをやっていた頃、瞑想を通して小さなことをスムーズに受け入れられるようになりました。(20代女性)

知人からユーチューブの動画を教えてもらいました。あまり効果を感じられなくて期待外れでしたが、そういう言葉があることを知れたことは有意義でした(40代女性)

ジムのスタジオプログラムで何度か参加しましたが、あまり気持ちのよさは感じられず、効果はありませんでした。(50代女性)

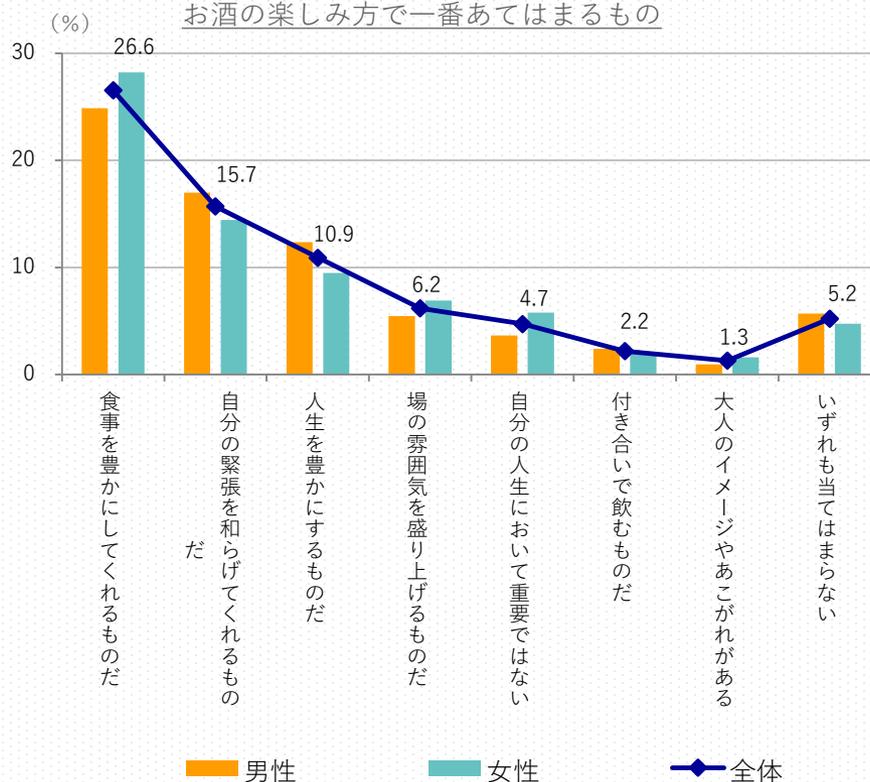
Q.飲酒頻度やお酒の楽しみ方に関する考え

飲酒頻度や、楽しみ方についてお聞きしました。全体では「ほぼ毎日お酒を飲む」人が半数、お酒の楽しみ方は「食事を豊かにしてくれるもの」「緊張を和らげてくれるもの」「人生を豊かにするもの」といった精神的な効用に関連する項目が上位にきた。

飲酒頻度



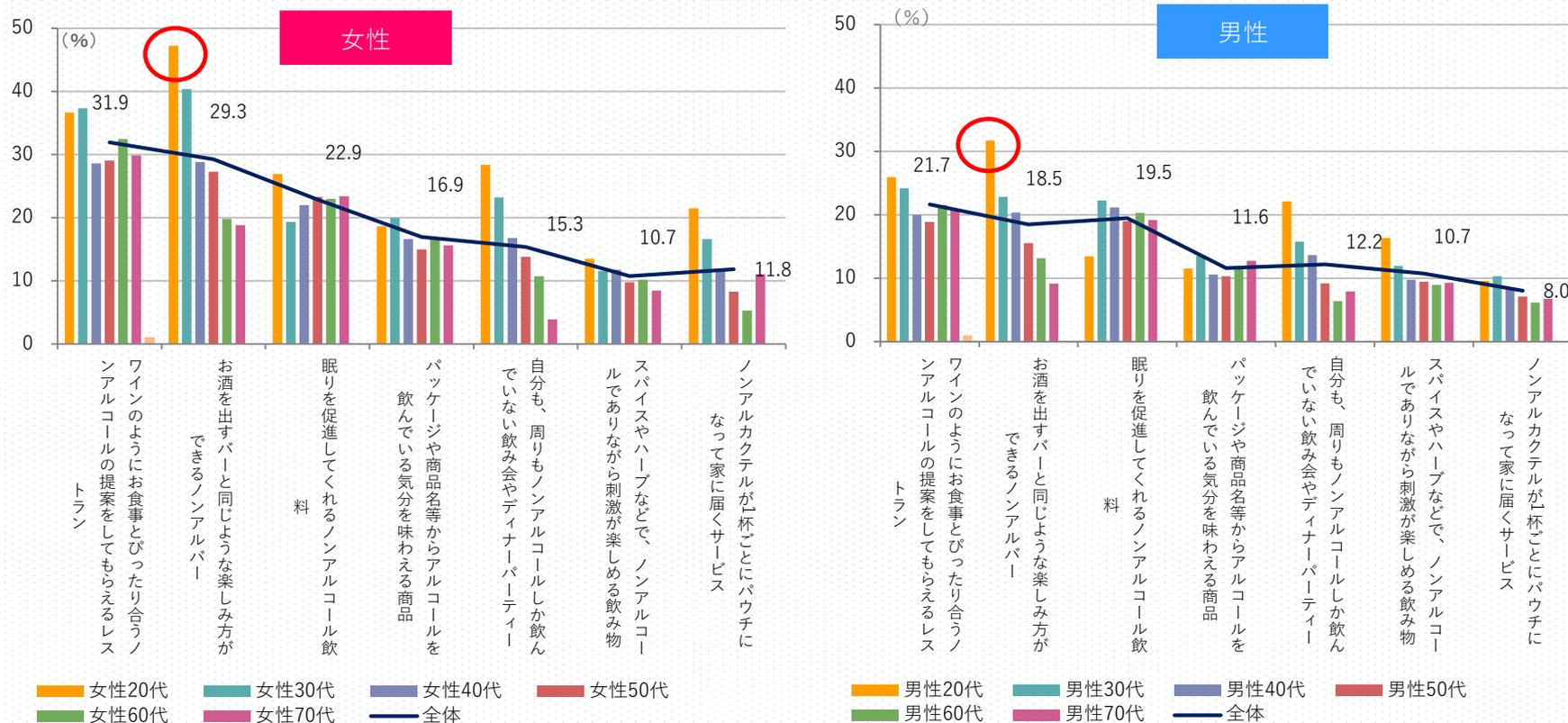
お酒の楽しみ方で一番あてはまるもの



Q. “お酒は飲めるけれど、あえてお酒を飲まない生活”の中で、あったらよいと思うサービスや商品

海外を中心に広がる“お酒は飲めるけれど、あえて飲まない生活”が広がっているが、そんなライフスタイルの中どんなサービスが合ったらよいか伺った。“ワインのように食事と合わせるレストラン”や“お酒を出すバーと同じ楽しみ方ができるノンアルコールバー”等外食などでお酒で味わえる価値を享受しながらノンアルコールで楽しみたいという回答が20代を中心に注目された。

あったらよいサービスや商品



出典：KirinWell-beingDesignLab調べ（2020年7月全国ウェブ調査N=9,320）