

「ストレス」に関する意識調査

ストレスを感じていると答えた人は約7割！ 半数以上の人々が家庭でストレスを感じていると回答

6割以上がストレスが原因で体調不良があると回答

3か月以内に生活環境に大きな変化があった人ほどストレスレベルが高い人が多い傾向に

保健学博士 蝦名玲子先生監修 ストレスレベル度診断チェックシート考案
家庭でストレスフリーに過ごすための5か条も公開！

5月中旬ごろからの時期は、メンタルヘルス的には一つの大きな鬼門ともいえる要注意時期と言われています。4月は環境が変わることが多く、ご自身の環境に変化がなくとも、ご家族の環境変化に知らず知らずのうちに気を使っていることも多い季節です。環境の変化後すぐは気を張っているため、ストレスを感じづらい状態にありますが、5月中旬ごろからは気が緩んできてストレスを感じやすくなります。放っておくと、「5月病」「6月病」といった適応障害を発症する恐れがあるのです。

この度、熱で暮らしを豊かにするリンナイ株式会社（本社：愛知県名古屋市中区、社長：内藤 弘康）では現代人のストレスの実態を探るべく、リンナイ公式部品販売サイト「R.STYLE（リンナイスタイル）」会員の4,879名（男性2,464名、女性2,415名）を対象に、「ストレス」に関する意識調査を実施しました。

主な調査結果

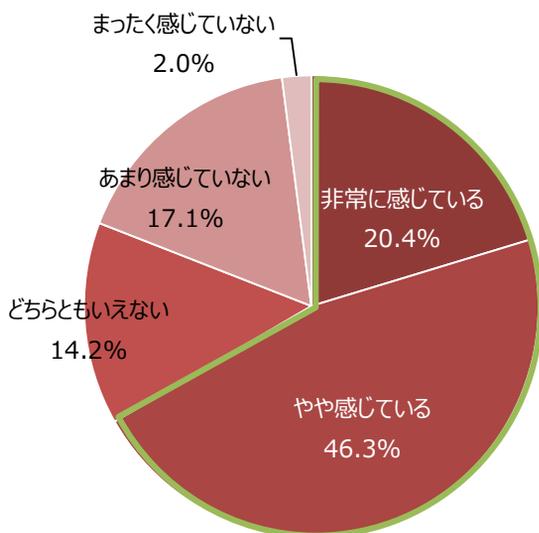
- ✓ ストレスを感じていると答えた人は約7割と多数！40代が最もストレスを感じていることが判明
- ✓ 3か月以内に生活環境に大きな変化があった人ほどストレスレベルが高い人が多い傾向に
- ✓ 6割以上がストレスが原因で体調不良があると回答
- ✓ 半数以上の人々が家庭でストレスを感じていると回答
- ✓ 家庭内で家事がストレスだと回答した人は女性が約7割と圧倒的に多いという結果に
- ✓ 家庭の中で家事の担当割合が高い人ほどストレスレベルが高いという結果に



ストレスを感じていると答えた人は約7割と多数！ 男性・女性共に40代が最もストレスを感じていることが判明

普通の生活でどの程度ストレスを感じているか聞いたところ、「感じている」と答えた人は約7割という結果になりました。内訳を見てみると、男性よりも女性の方がストレスを感じている人が多く、年代では40代が最もストレスを感じていることがわかりました。

Q1.あなたは普段、どの程度ストレスを感じていますか？（単一回答 N=4,879）



ストレスを「感じている」約7割



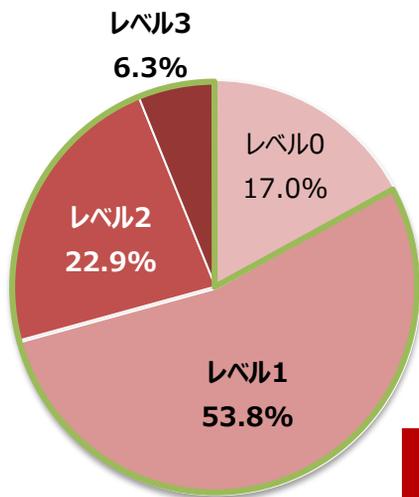
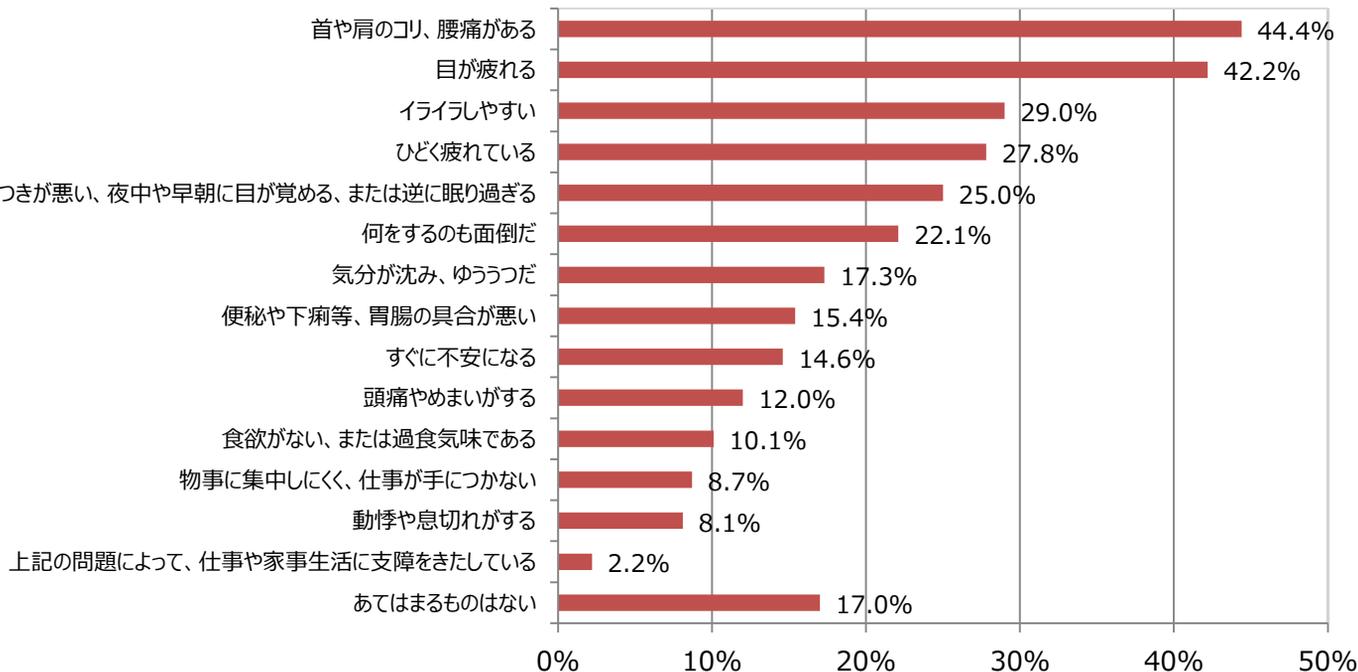
【蝦名先生コメント】

ストレスを感じている割合が1番多かったのが40代、次いで30代という結果となりました。このまま上手にストレスに対処できないと、「心の病気」を発症する可能性があります。30～40代というのは、家庭でも仕事でもやるべきことが多く責任のある立場にある反面、助けも得られにくいという特徴があります。大変さを自分だけで抱え込まないことが重要です。

保健学博士 蝦名先生監修 ストレスレベル度診断実施 ストレス反応の出ているレベル1以上が8割以上いることが判明

保健学博士の蝦名先生考案のストレスレベル度診断チェックシートを元に、ストレスレベルの調査を行いました。その結果、チェック数が1～3個の軽度のストレス反応の出ているレベル1、4～7個の要注意レベル2、8個以上の即対処が必要なレベル3に該当する人が合わせて8割以上いることが発覚しました。

Q2. この2週間を振り返り、よくあった項目をすべてお選びください。(複数回答 N=4,879)



【ストレスレベル判定条件】

チェック個数が

0個の人＝ストレスレベル0

心が元気な状態！ストレスがあっても、うまくつきあえています。

1～3個の人＝ストレスレベル1

心が弱り気味かもしれませんが、意識して、自分をいたわってあげましょう。

4～7個の人＝ストレスレベル2

心が弱っている可能性が高いです。生活やストレス対処方法を見直し、症状が続くようであれば医療機関を受診しましょう。

8個以上の人＝ストレスレベル3

心はかなり弱っている可能性が高いです。医療機関を受診しましょう。

**ストレス反応あり
レベル1以上は 8割以上！**

【蝦名先生コメント】

「心が弱る」というと、「気分が沈む」等の抑うつ感をイメージしやすいものですが、「最近、イライラしやすい」というのも、実は心が追いつめられているときに出るサインです。また「整形外科で検査を受けても異常は見つからなかったのに腰痛がある」等というも、心因性である場合が多いものです。ストレス反応は「このままムリを続けているのはダメですよ」というサインです。もし不調が2週間も続いている項目が1つでもあったら、軽く考えないで、生活を見直してください。また、身体の不調だけがある場合、別の病気が潜んでいる可能性もあります。不調が続くことがストレスの一因ともなり、症状を悪化させることにもなりかねないので、早めに医療機関を受診しましょう。

3か月以内に生活環境に大きな変化があった人ほどストレスレベルが高い人が多い傾向に

蝦名先生によると、生活環境の変化が引き金となってストレスを感じるケースは少なくないそうです。3か月以内に自身や家族の環境に大きな変化があったかを尋ねたところ、Q1で「ストレスを感じている」と答えた人の割合が他年代に比べ少なかった60代以上の人は、「変化があった」と答えた人の割合も少ないことがわかりました。

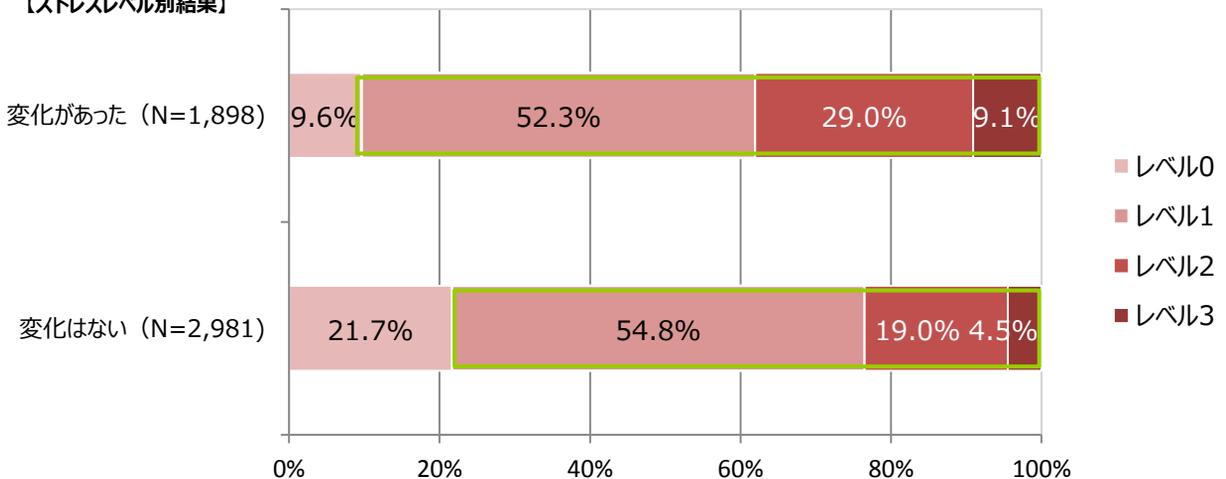
Q3.3か月以内に、あなたやご家族の職場環境や学習環境、人間関係の変化等、生活や環境面において明らかな変化がありましたか？
(単一回答 N=4,879)

【年代別結果】



また、3か月以内に自身や家族の環境に大きな変化があったと答えた人の方がストレスレベル値が高い人が多い傾向にあることがわかりました。

【ストレスレベル別結果】



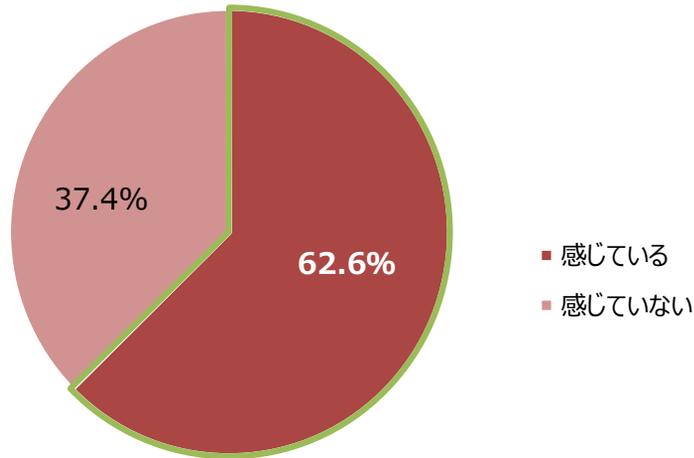
【蝦名先生コメント】

ストレスをもたらす出来事というと、離婚や失業等、悪い出来事をイメージしやすいものですが、結婚や妊娠、入学や卒業、新しい仕事や昇進等、幸せな出来事であっても、人はストレスを感じるものです。新しい環境に適応しなくては、と知らず知らずのうちにムリをしてしまうのが原因です。「5月病」「6月病」という言葉ができるほど、節目の季節である春に不調を起こす人が多いことは、ご存知の方も多いと思います。最近、環境に大きな変化があった方は、「自分は気づかないうちにムリをしているかもしれない」ということを忘れずに、通常よりも積極的に、自分をいたわってあげることが大切です。

6割以上がストレスが原因で体調不良があると回答 自覚症状の1位は「不眠」、2位は「頭痛」、3位は「胃痛」という結果に

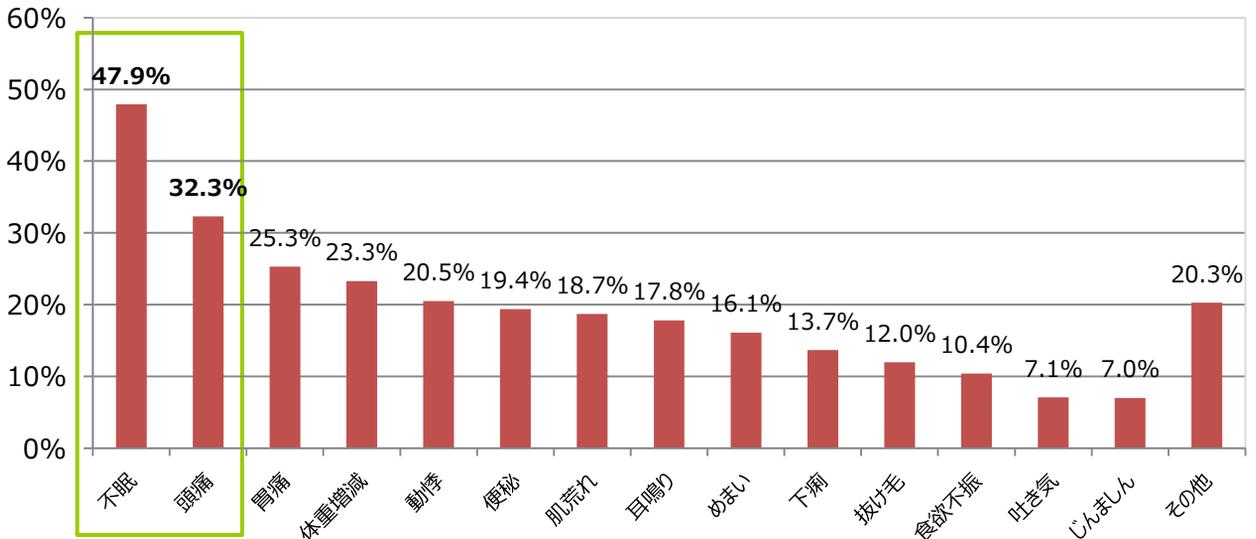
ストレスを感じていると答えた人の中で、ストレスが原因で体調不良があると感じている人が半数以上いることが判明しました。

Q4. ストレスによる体の不調を感じていますか。（単一回答 N=3,252 ストレスを感じていると回答した人）



さらに、体の不調を感じていると答えた人に、どのような症状を感じているか聞いたところ、不眠が最もポイントが高くなりました。次いで、頭痛、胃痛、体重の増減という結果になりました。

Q5. ストレスによってどのような不調を感じていますか。（複数回答 N=2,210）



【蝦名先生コメント】

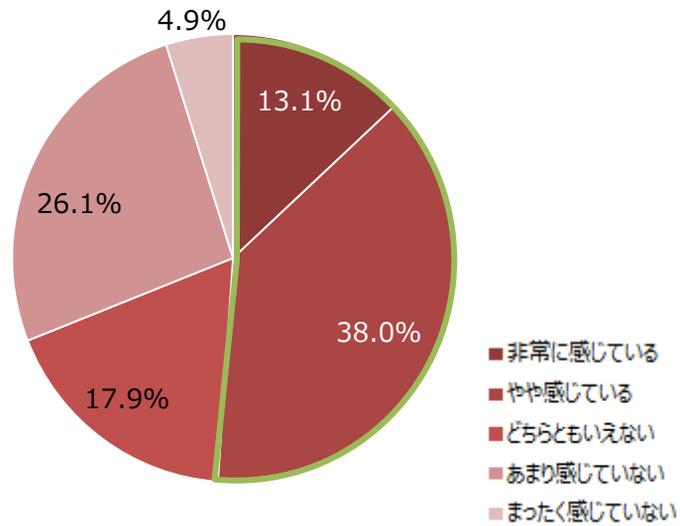
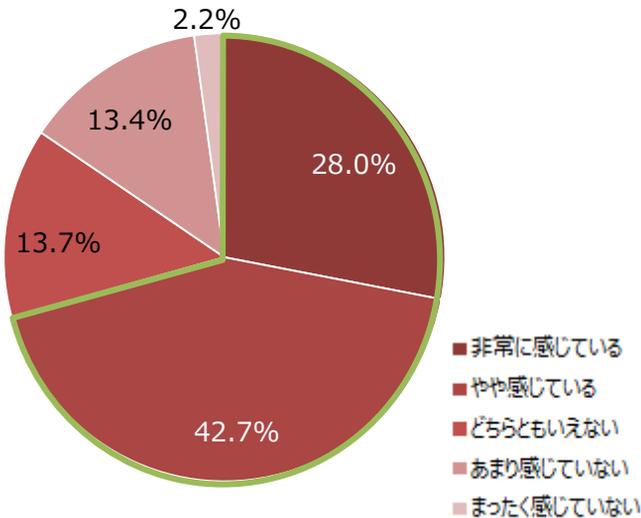
「身体の不調の原因はストレスである」ということにきちんと気づけている人が多いことは、素晴らしいですね。ただ、気づいた後、きちんと対応できていますか？ ストレスを感じていて、すでに身体に不調が現れているのであれば、我慢は禁物！ 早い段階で、ストレスに適切に対処する、病院に行く等、しっかりとケアをしましょう。

約5割が家庭でストレスを感じていると回答 職場でストレスを感じている人の半数以上が家庭でもストレスを感じていることが判明

職場と家庭、それぞれでストレスを感じているのかを調査しました。その結果、職場でストレスを感じている人は約7割、家庭でストレスを感じている人は約5割いることが判明しました。

Q6. あなたは普段、職場でどの程度ストレスを感じていますか。
(単一回答 N=3,033 職場で働いている人)

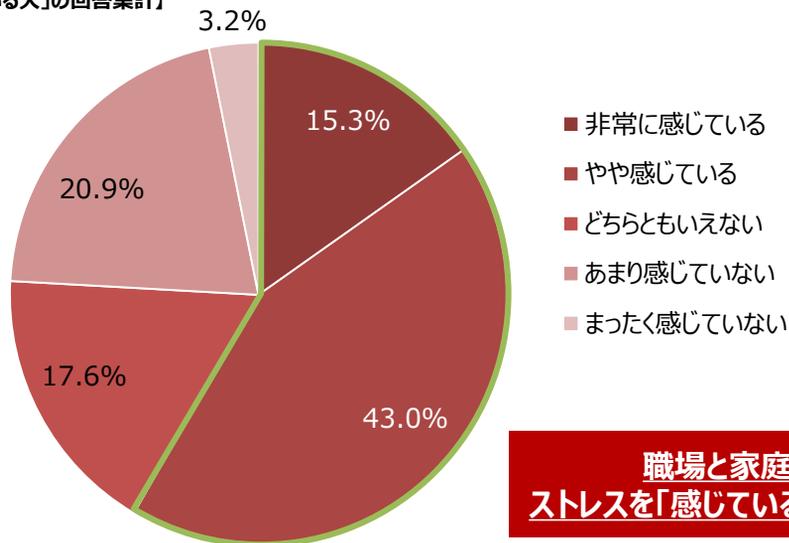
Q7. あなたは普段、ご家庭でどの程度ストレスを感じていますか。
(単一回答 N=4,879)



また、職場でストレスを感じていると答えた人の中で、さらに家庭でのストレスも感じている人がどれくらいいるのかを見てみました。その結果、職場でストレスを感じている人の半数以上が、家庭でもストレスを感じていることが分かりました。職場と家庭、生活の大半を占める環境どちらでもストレスを感じてしまっている人が多いことが判明しました。

【「職場でストレスを感じている人」の回答集計】

(N=2,144)



**職場と家庭両方で
ストレスを「感じている」が半数以上**

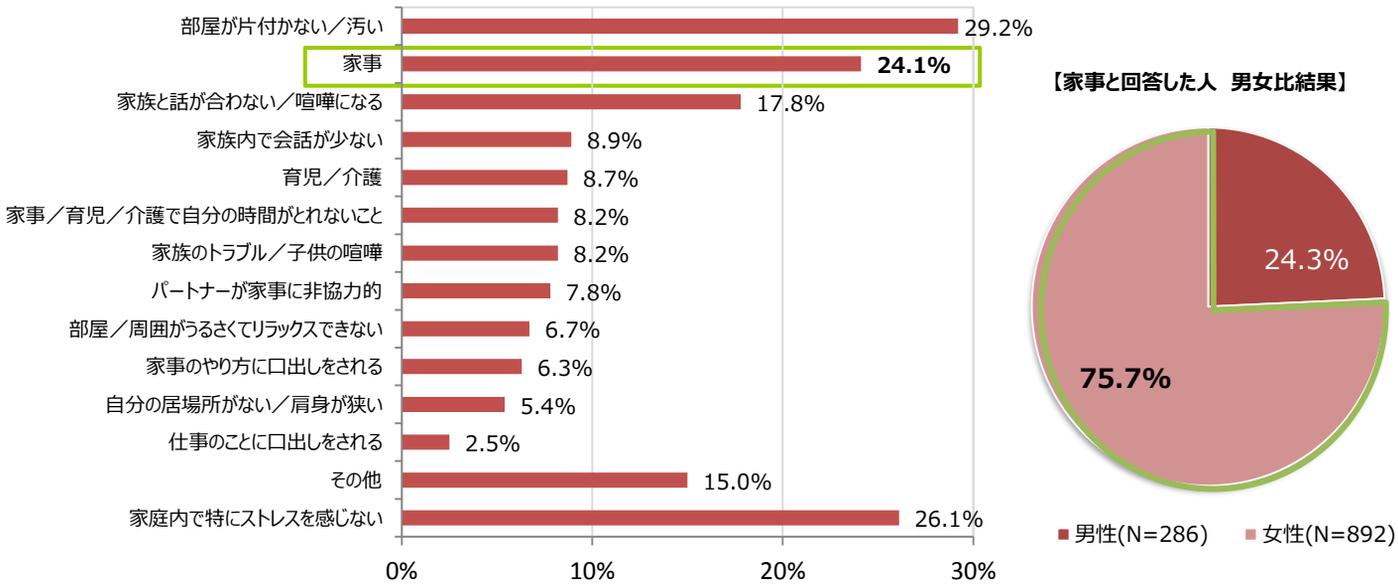
【蝦名先生コメント】

自分の能力以上のことが求められたり、苦手なタイプの人ともうまくつきあうことが求められたり等、ストレスを感じることも多い職場のシーン。しかし意外にも、本来、安らぎの場であるはずの家庭がストレス原因となり、心の病気を発症してしまう人も少なくないものです。今回の調査でも、半数以上が家庭でストレスを感じているという結果になりました。

家庭内で家事がストレスだと回答した人は女性が約7割と圧倒的に多いという結果に ストレスを感じている家事1位は「部屋の片付け・整理」、2位「掃除」

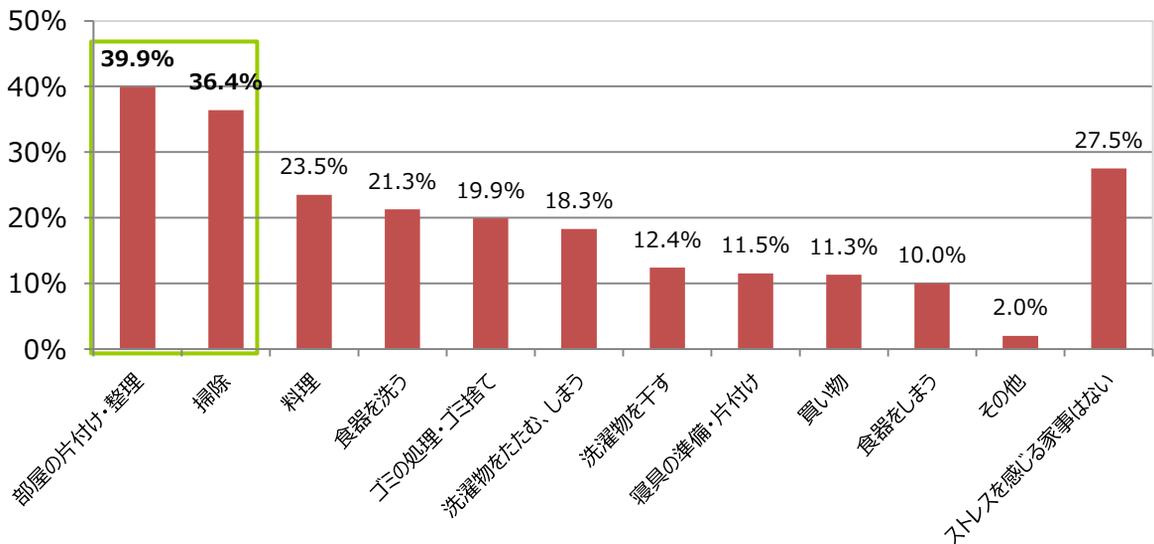
家庭内でどのようなことにストレスを感じるか尋ねたところ、家事と答えた人は24.1%いました。回答者の内訳を見たところ、女性が7割以上と、圧倒的に多いことがわかりました。

Q8.あなたは、家庭内でどのようなことにストレスを感じますか？（複数回答 N=4,879）



家事のなかでストレスを感じるものを聞いたところ、1位は「部屋の片付け・整理」、2位は「掃除」となりました。

Q9.あなたは、家事のなかでストレスを感じるものはありますか？（複数回答 N=4,879）



【蝦名先生コメント】

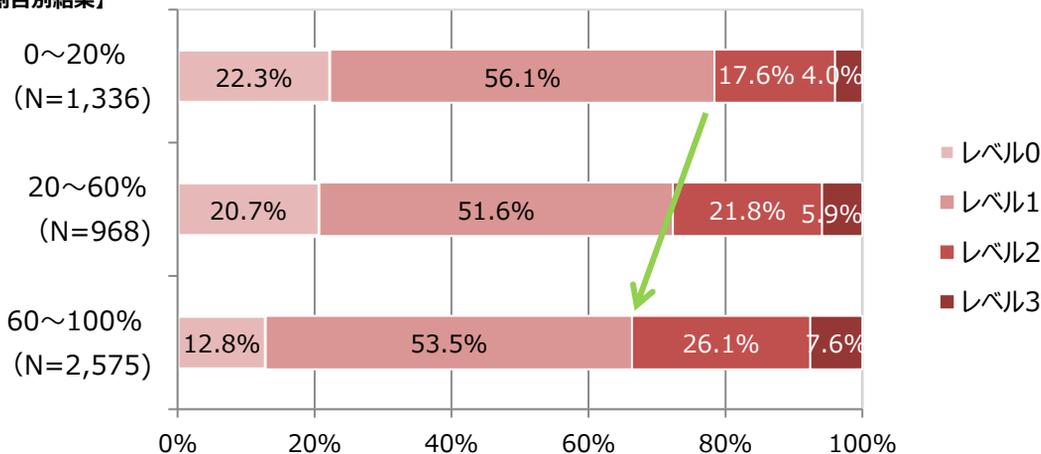
今回の調査では、家庭内のストレス原因の1位が「部屋が片付かない」でした。散らかった部屋にいるネガティブな影響はメンタルヘルスや脳科学分野の研究で確認されていて、ストレスを感じる、不安になりやすい、集中力や創造力が低下する、身体的にも精神的にもリラックスするのが難しくさせる、フラストレーションがたまりやすい、片付いていないことに対する罪悪感や恥ずかしさを感じる等がわかっています。

家庭の中で家事の担当割合が高い人ほどストレスレベルが高いという結果に 家事ストレスを軽減するためにしている工夫は「家事に完璧を求めないようにする」が1位

家事の担当割合について聞いたところ、割合が高いほどストレスレベルも高い値の人が多くということが分かりました。

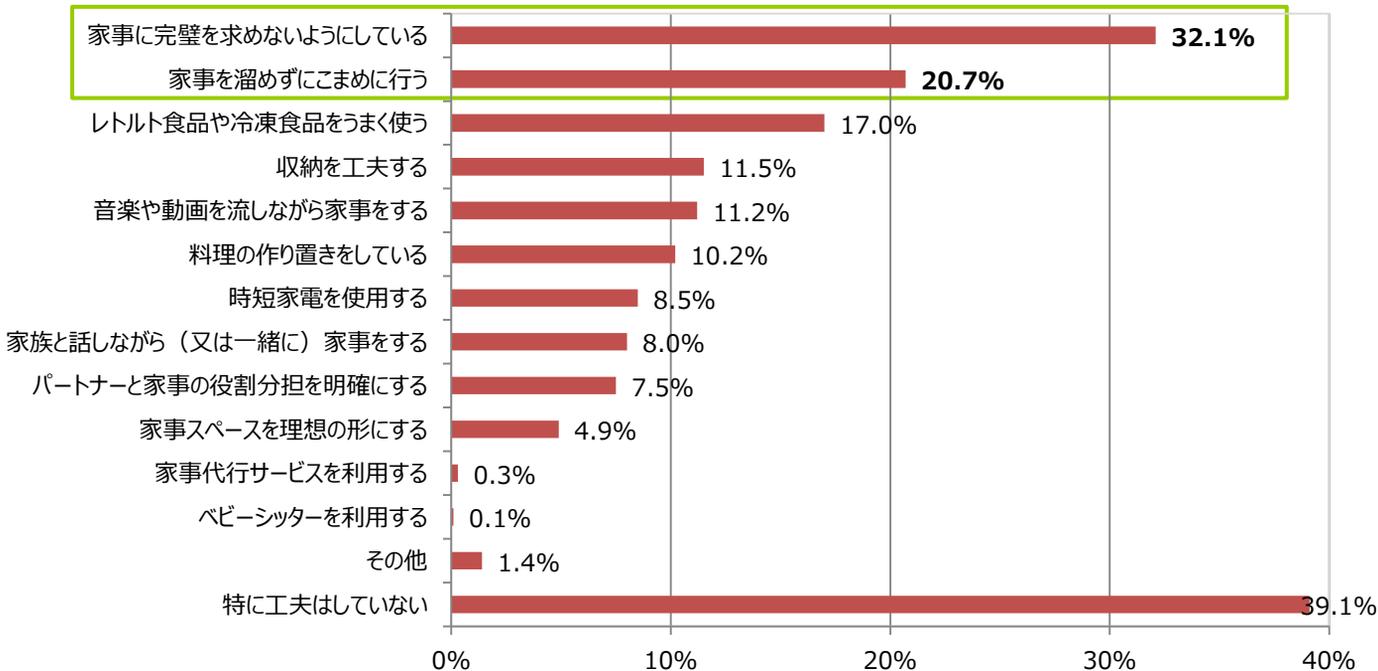
Q10.あなたのご家庭内の家事のうち、あなたご自身はおおよそどのくらいの割合を担当していますか？

【家事の担当割合別結果】



家事の中でストレスを防ぐために行っている工夫は「家事に完璧を求めないようにしている」、「家事を溜めずにこまめに行く」が多い結果となりました。

Q11.あなたは、家事のなかでストレスを防ぐために行っている工夫はありますか？（複数回答 N=4,879）



【調査概要】

調査時期：2018年4月3日～15日

実施機関：リンナイ公式部品販売サイト「R.STYLE（リンナスタイル）」

実施方法：インターネット調査

調査対象：4,879名（R.STYLE会員）

※本リリースの調査結果・グラフをご利用いただく際は、必ず【リンナイ調べ】とご明記ください。

心が弱っているサインに気づくためのチェックシートを、保健学博士の蝦名先生に作成いただきました。気づかないうちにストレスを感じていないか、一度確認してみたいかがでしょうか。

ストレスレベル診断チェックシート

保健学博士 蝦名玲子氏監修

この2週間を振り返り、よくあった項目をすべてお選びください。

1. イライラしやすい
2. ひどく疲れている
3. すぐに不安になる
4. 気分が沈み、ゆううつだ
5. 何をするのも面倒だ
6. 物事に集中しにくく、仕事が手につかない
7. 頭痛やめまいがする
8. 首や肩のコリ、腰痛がある
9. 目が疲れる
10. 動悸や息切れがする
11. 食欲がない、または過食気味である
12. 便秘や下痢等、胃腸の具合が悪い
13. 寝つきが悪い、夜中や早朝に目が覚める、または逆に眠り過ぎる

チェック個数が

0個の人 = ストレスレベル0

心が元気な状態！ストレスがあっても、うまくつきあえています。

1～3個の人 = ストレスレベル1

心が弱り気味かもしれません。意識して、自分をいたわってあげて！

4～7個の人 = ストレスレベル2

心が弱っている可能性が高いです。生活やストレス対処方法を見直し、症状が続くようであれば医療機関を受診しましょう。

8個以上の人 = ストレスレベル3

心がかなり弱っている可能性が高いです。医療機関を受診しましょう。

なお、1～13の症状によって、仕事や家事生活に支障をきたしている場合は、チェックした項目数に限らず、医療機関を受診しましょう。身体の不調だけがある場合も、別の病気が潜んでいる可能性があり、不調が続くことがストレスの一因ともなり、症状を悪化させることにもなりかねないので、早めの受診をオススメします。

家庭でストレスフリーに過ごすための5か条を、保健学博士の蝦名先生に教えていただきました。

家庭でストレスフリーに過ごすための5か条

1. 「できていること」を認め、「完璧でない」自分や家族を受け入れる

「完璧になりたい」「もっとよくなりたい」という姿勢は、成長につながるので素晴らしいものです。しかし、常に「完璧」を目指していると、自分も疲れてしまいますし、緊張感は家族にも伝わって、委縮させることにもなりかねません。完璧ではなくても、「できていること」はたくさんあるはずですので、「できていること」に目を向けましょう。「完璧でない」自分や家族を受け入れ、愛おしく感じられるようになると、ストレスも感じにくくなります。

2. 助けてくれる人、モノ、サービスに頼る

自分の健康は何よりも大切です。心や身体が「弱っているサイン」を出しているときには、ムリをせず、家事を手伝ってもらったり、時短家電や家事代行サービスを活用するなど、うまく周りに頼りましょう。

3. 規則正しい生活を心がける

心が弱っているときは、気力がわかず生活も乱れやすいものですが、健康な心と身体の基本はやはり規則正しい生活です。バランスのとれた食事と日中の適度な運動、就寝2～3時間前からスマホやパソコンは見ない等、規則正しい生活を心がけましょう。また、自律神経の乱れを整える上で重要なのが、呼吸です。イライラしたり焦ったりしやすい自分に気づいたら、「呼吸に集中し、吐くことを意識する」時間を持ちましょう。

4. 悲観的にとらえるクセを治す

出来事を悲観的にとらえているがために、必要以上にストレスを感じてしまっていることもあります。悲観から抜け出すには、反証を見つけることが重要です。反証を見つけるポイントは、「確かに」と「しかし」。「確かに、こうしたことがあったから落ち込むよね」と自分のつらい気持ちを受け入れた上で、「しかし、いつもこうしたネガティブな出来事があるわけではない」と考えるのです。すると、フラットに現状をとらえることができるようになります。

5. 家族に不満があるときには、自分も相手も尊重した表現方法で伝える

家族に不満があるとき、つい我慢してしまったり、不満を爆発させてしまうこともあります。こうした対処方法はNGです。自分も相手も尊重した表現方法で、率直に伝えましょう。ポイントは、「私は」を主語にして自分の事情を伝えた上で、相手に「何をしてもらいたいか」を相談すること。たとえば、「（私は）調子が悪いんだけど、部屋が片付いていないと、より気持ちが沈んでしまう」と自分の事情を伝え、「掃除をしてもらえると（私は）助かる」と相談し、相手を頼る、といった具合です。

保健学博士
蝦名 玲子（エビナ リョウコ）氏

ミシガン州立大学大学院にて修士号（コミュニケーション学）、東京大学大学院にて博士号（保健学）を取得。複数の国公立の医学系研究所で勤務後、グローバルヘルスコミュニケーションズ代表に。全国の官公庁や企業、大学等でヘルスコミュニケーションや元気の職場やまちづくり、効果を出す保健指導、ストレスマネジメントガイドの講演やコンサルティングを行うなど、ストレスマネジメントやヘルスコミュニケーションを専門とする。





RinnaiRelax

家事をラクにする。それは、あなたのリラックスにつながります。
 おいしい料理にかかせないガスコンロ。洗濯物が驚くほどフワツとする乾燥機。家族四人分の食器が一度に入る食洗機。生活に欠かせないお湯をつくる給湯器。そして、創った時間で家族とひとときを過ごす暖かいリビング、ゆったりとお風呂に浸かる自分の時間。
 リンナイは、家事をラクにするだけでなく、暮らしにリラックスを創ります。

■しっかりリラックス

自動調理とココットで、しっかりお料理

スマートフォンのアプリからレシピを選ぶと、火加減を自動で調整してくれるコンロ。さらに付属のココットやオプションのダッチオーブンを使えば、料理の幅がぐんと広がります。主婦の毎日を格段に楽にする工夫が満載です。

おいしいという名のガスコンロ

DELICIA



■さっぱりリラックス

家族全員の食器がさっぱり片付く

日本のキッチンに合う45センチ幅のビルトイン食器洗い乾燥機では最大級の56点、8人分の大容量を誇るフロントオープンタイプ。フライパンまで洗えるゆとりが自慢です。さらに、手洗いよりも経済的で衛生的。

食器洗い乾燥機

フロントオープンタイプ



■ふんわりリラックス

洗濯物が驚くほどふんわり仕上がる

日本は日照時間が短く、雨が多い国。実は日本の気候は天日干しには向いていません。でも乾太くんがあれば、天気にならず洗濯ものが毎日ふかふか、ほかほかに。衣類やタオルの殺菌や洗濯の時短にも貢献します。

ガス衣類乾燥機

はやい 乾太くん



■ゆったりリラックス

お風呂やリビングでゆったり過ごす

お湯にかかるコストを50%以上も削減。だからお風呂に暖房にと、毎日の生活にお湯を気兼ねなく使えて暖かい毎日を過ごせます。お湯ならではの健康的な暖房で、ゆったりリラックスな毎日を。

ハイブリッド給湯・暖房システム

ECO ONE

