

◎ストレスに関する調査

※この調査は、前回は2010年1月に実施されました。
かっこ内は左側が10年、右側が09年の調査数値です。

n=1359

【精神的疲労やストレスを感じること】(ストレスの有無)

●あなたは、日常生活の中で精神的疲労やストレスを感じますか。次の項目の中から1つだけお答えください。

◇ よく感じる	17.0 % (16.1 % 、 17.5 %)
◇ ときどき感じる	47.5 % (44.4 % 、 45.3 %)
◇ あまり感じない	29.1 % (30.9 % 、 29.4 %)
◇ まったく感じない	6.0 % (8.1 % 、 7.0 %)
◇ どちらとも言えない、わからない	0.3 % (0.5 % 、 0.8 %)

[精神的疲労やストレスの原因] (原因) = 複数回答

○ (前問で「よく感じる」「ときどき感じる」と答えた人に) あなたが日常生活の中で精神的疲労やストレスを感じるのは、どのようなことが原因だと思いますか。次の項目の中から当てはまるものを幾つでも挙げてください。

◇ 仕事のことや会社の人間関係	60.0 % (62.4 % 、 58.4 %)
◇ 家庭内のこと(家事や育児は除く)や家族との人間関係	27.3 % (28.0 % 、 30.5 %)
◇ 家事や育児	10.4 % (13.9 % 、 13.7 %)
◇ 自分自身のプライベートなこと	22.9 % (22.1 % 、 20.4 %)
◇ その他	1.8 % (2.6 % 、 3.3 %)
◇ 特にない	1.1 % (1.6 % 、 1.0 %)
◇ わからない	0.6 % (0.2 % 、 —)

[精神的疲労やストレスの解消のためには] (解消法) = 3つまで選択

○ (同じく「よく感じる」「ときどき感じる」と答えた人に) あなたは、精神的疲労やストレスを解消するために、何かしていることがありますか。次の項目の中から幾つでも挙げてください。

◇ 友人と会って、話をする	43.1 % (43.4 % 、 39.2 %)
◇ 一家だんらんの時をつくる	23.9 % (19.0 % 、 18.9 %)
◇ 自分の趣味に没頭する	39.9 % (36.6 % 、 39.5 %)
◇ 睡眠を十分に取る	31.8 % (35.0 % 、 32.4 %)
◇ テレビやビデオを見たり、音楽を聴いたりする	36.5 % (39.3 % 、 37.3 %)
◇ 風呂に入る	18.5 % (22.7 % 、 21.1 %)
◇ 散歩や運動をする	19.7 % (22.7 % 、 20.4 %)
◇ お酒を飲む	20.5 % (23.4 % 、 22.2 %)
◇ 自分の好きな食べ物を食べる	17.8 % (17.8 % 、 18.3 %)
◇ ひとりになる	9.0 % (11.1 % 、 12.2 %)
◇ その他	1.6 % (1.5 % 、 2.4 %)
◇ 特にしていない	3.8 % (4.8 % 、 4.5 %)
◇ わからない	0.2 % (0.4 % 、 —)

【日常生活でリラックスできる時】

● あなたが日常生活の中で、気分がリラックスするのはどのような時ですか。次の項目の中から当てはまるものを3つまで選んでください。

◇ 友人と会って、話をしている時	37.8 % (38.3 % 、 37.5 %)
◇ 家族と一緒にいる時	37.2 % (34.5 % 、 36.6 %)
◇ 会社にいる時	0.9 % (1.6 % 、 1.1 %)
◇ 自分の趣味に没頭している時	35.6 % (32.4 % 、 38.2 %)
◇ 布団(ベッド)に入った時	20.4 % (22.1 % 、 22.5 %)
◇ テレビやビデオを見たり、音楽を聴いたりしている時	34.4 % (33.6 % 、 30.6 %)
◇ 風呂に入っている時	26.3 % (30.3 % 、 29.0 %)
◇ 散歩や運動をしている時	13.1 % (14.2 % 、 12.4 %)
◇ お酒を飲んでいる時	12.5 % (14.1 % 、 15.5 %)
◇ 食事をしている時	7.6 % (6.5 % 、 6.1 %)
◇ 1日の仕事が終わった時	11.8 % (12.1 % 、 11.9 %)
◇ ひとりである時	9.9 % (10.5 % 、 11.7 %)
◇ その他	1.0 % (1.1 % 、 1.4 %)
◇ 特にない	1.3 % (2.2 % 、 1.5 %)
◇ わからない	0.2 % (0.1 % 、 —)