

30代・40代の有職女性500人に聞く、夏のオシゴト実態調査

働き女子は仕事と夏のストレスで“夏枯れ”ぎみ？！

働き女子たちのココロとアタマを癒やす“ひとゆるみ”には、甘いものが欠かせません

江崎グリコ株式会社（代表取締役社長 江崎勝久）は、全国の30代・40代の有職女性（＝働き女子）500人を対象に、夏の仕事環境に関する実態調査を行いました。

その結果、働き女子は仕事のストレスと夏のストレスで“夏枯れ”しており、ココロとアタマを癒やす“ひとゆるみ”に、甘いものやコーヒーが欠かせないことがわかりました。

また、この調査結果をもとに、女性のライフスタイルプランナーとして活躍する長屋なぎささんにコメントをいただきました。

主な調査結果は、以下の通りです。



仕事でココロもアタマも枯れる働き女子たち

- ★働き女子の仕事ストレスTOP3、「給与が低い」（46.6%）、「上司との関係」（28.6%）、「職場の雰囲気」（28.2%）。
- ★年上の部下がいる年下上司女子や仕事を任される抜擢女子は、働き甲斐もあるがストレス度も高く、ココロも枯れている？！
- ★30代・40代の働き女子は、20代のゆとり部下より50代のバブル上司により強くジェネレーションギャップを感じている。
- ★午前中にフル稼働したアタマは、ランチやおやつでひとゆるみ。夜のひと休みは、残業チャージか1日のごほうびか？
- ★アタマの疲れに効く気分転換アイテムは、「甘いもの」（73.2%）と「コーヒー」（56.8%）がツートップ。

ふだんのストレスに夏トラブルも増えるお疲れサマー 夏枯れする働き女子たち

- ★夏はストレスに加えトラブルも増加し“夏枯れ女子”化する。働き女子の8割が夏は「疲れがとれにくい」（81.8%）と実感。
- ★夏枯れボディは、「のんびり」（55.6%）「睡眠」（40.6%）「冷たい飲み物」（42.0%）「甘いもの」（33.4%）で解消。

夏枯れする働き女子のアタマもココロも癒やす“ひとゆるみ” 欠かせないのは甘いものとコーヒー

- ★職場のひと休みで満足度が高いのは、「雑談」（92.8%）と「甘いものを飲む」（92.1%）。
- ★働き女子が職場でアタマとココロをリラックス&リフレッシュさせる“ひとゆるみ”には、「甘いお菓子」（87.2%）や「甘いミルク入りコーヒー」（60.0%）などの甘い息抜きがより効果的。

調査概要

- 実施時期 2017年6月19日（月）～6月20日（火）
- 調査手法 インターネット調査
- 調査対象 全国の30代・40代の働く女性500人（30代250人、40代250人）

コラム：ライフスタイルプランナー 長屋なぎさ氏に聞く、脱・夏枯れ女子法

30代・40代働き女子のストレス実態



30代～40代の有職女性500人を対象に、働き女子のストレス実態を調べました。

働き女子の93.8%が仕事上でのストレスを抱えており、

中でも、年上の部下がいる年下上司や仕事を任せられる抜擢女子のストレス度が高い

働き女子に仕事に関するストレスについて聞くと、「給与が低い」（46.6%）、「上司との関係」（28.6%）、「職場の雰囲気」（28.2%）、「同僚との関係」（26.8%）、「休みがとりづらい」（22.4%）などが上位にあげられました。

この仕事ストレスの原因と仕事環境の関係を見たのが[図1]です。自分よりも年上の部下がいる年下上司女子は、全体と比べると「仕事の量が多い」（31.1%＞全体20.4%）、「休みがとりづらい」（30.3%＞全体22.4%）と強く感じています。

また、仕事の裁量が大きく仕事を任せられている抜擢女子は、「働き甲斐がない」（12.5%＜全体19.0%）と感じることは少ないものの、「仕事の量が多い」（33.1%＞全体20.4%）と感じ、残業が多い働き女子も「働き甲斐がない」（12.3%＜全体19.0%）とは感じないものの、「仕事の量が多い」（40.5%＞全体20.4%）、「休みが取りづらい」（31.3%＞全体22.4%）と感じています。がんばる働き女子ほどストレスが高くなる、という関係が読み取れます。

【図1】 職場環境とストレスの関係

仕事環境	ストレスの原因 (左から原因が多い順)	低い給与	上司との関係	職場の雰囲気	同僚との関係	その他の関係	休みがとりづらい	量が多い仕事	働き甲斐がない	内容がまらない	低い評価	周りの評価が低い	通勤時間が長い	顧客とのやりとり	残業が多い	目標達成が難しい	部下との関係	休日出勤が多い
全体 (n=500)		46.6	28.6	28.2	26.8	22.4	20.4	19.0	15.6	15.0	13.6	12.8	10.0	9.4	5.6	5.0		
自分よりも年上の部下がいる (n=122)		47.5	29.5	30.3	29.5	30.3	31.1	14.8	12.3	17.2	13.9	12.3	15.6	13.9	12.3	10.7		
仕事の裁量が多い (n=248)		46.8	28.6	25.4	23.0	25.0	33.1	12.5	13.3	16.5	13.7	12.9	14.1	13.3	7.3	6.9		
残業が多い (n=163)		46.6	32.5	30.1	27.6	31.3	40.5	12.3	11.7	18.4	15.3	13.5	28.8	16.0	10.4	9.8		

■ = 全体平均より10ポイント以上高い ■ = 全体平均より5ポイント以上高い ■ = 全体平均より5ポイント以上低い

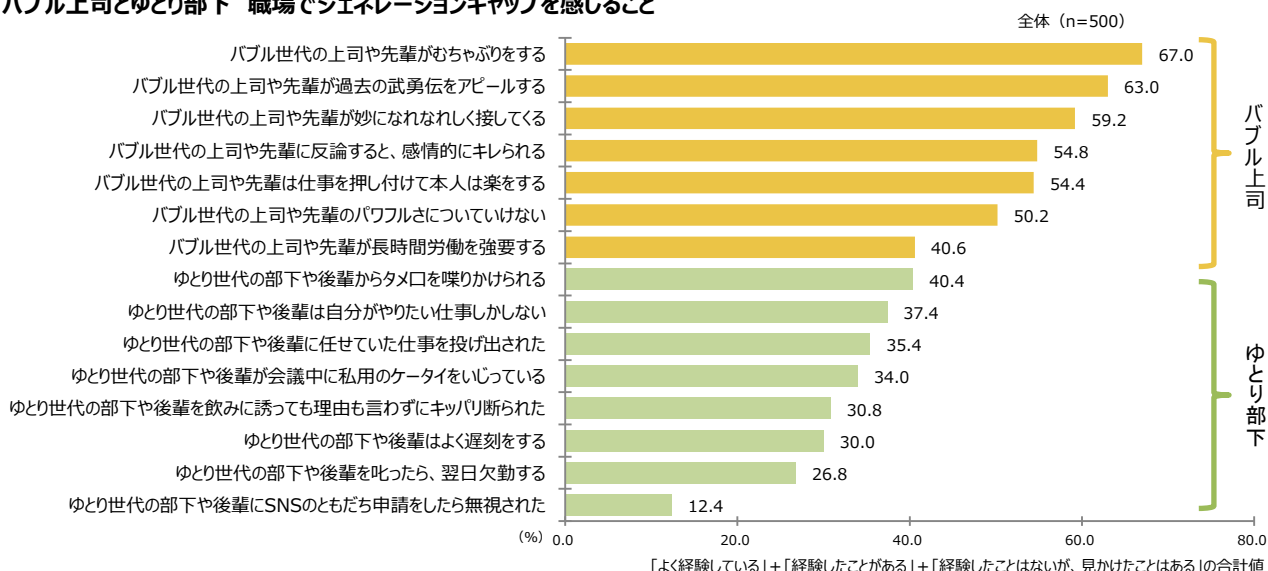
働き女子がジェネレーションギャップを感じるのは、ゆとり部下よりバブル上司

バブル上司のむちゃぶりや武勇伝は、働き女子のココロを萎えさせる

団塊ジュニアやロスジェネレーションと呼ばれる30代・40代ですが、職場においては20代のゆとり世代（1987年～2004年生まれ）と50代のバブル世代（1960年代生まれ）に挟まれ、ジェネレーションギャップも生じているようです。

[図2]はジェネレーションギャップを感じるコトを聞いた結果ですが、30代・40代の働き女子にとっては、「むちゃぶりをする」（67.0%）、「過去の武勇伝をアピールする」（63.0%）などバブル上司の方により強くジェネレーションギャップを感じているようで、これらのバブル上司の行動は、働き女子のストレスの原因となっているのかもしれない。

【図2】 バブル上司とゆとり部下 職場でジェネレーションギャップを感じること





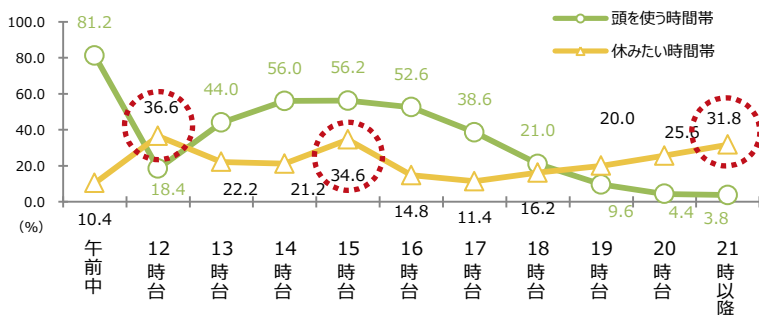
アタマも枯れる働き女子 午前中にフル稼働したアタマをランチとおやつでひとゆるみ。

アタマ疲れには「甘いもの」&「コーヒー」が気分転換アイテムのツートップに。

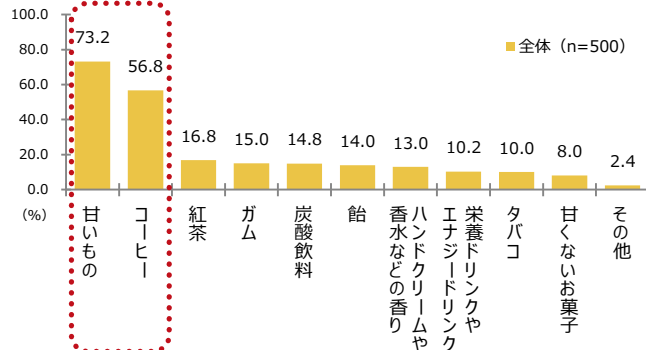
30代・40代といえば職場では中堅クラス、それなりの成果も求められます。彼女たちが頭を使う時間帯は、「午前中（～12時頃）」（81.2%）が最も多く、次いで、「15時台」（56.2%）、「14時台」（56.0%）、「16時台」（52.6%）の順となっています。一方、休みを取りたい時間帯は、「12時台」（36.6%）の昼食時、「15時台」（34.6%）のおやつタイム、そして1日のしめくりの「21時以降」（31.8%）です[図3]。

アタマの疲れを感じた時の気分転換アイテムは、「甘いもの」（73.2%）がダントツトップで、次いで「コーヒー」（56.8%）となっています [図4]。働き女子にとって甘いもの&コーヒーは、アタマの疲れをなごませてくれるツートップアイテムです。

【図3】 仕事の日で頭を使う時間帯、休みたい時間帯



【図4】 アタマの疲れを感じた時の気分転換アイテム



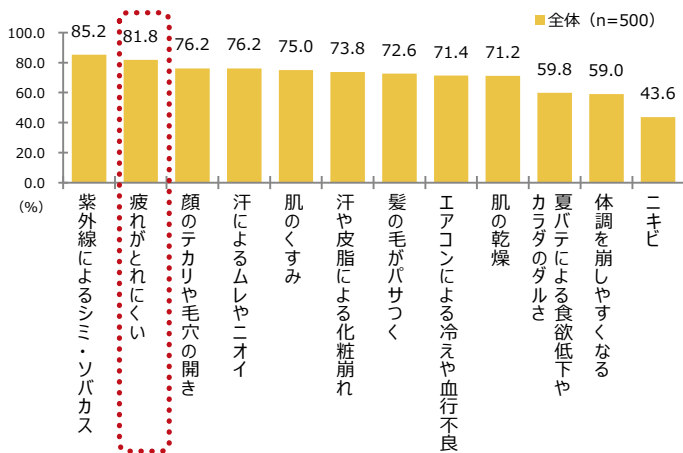
さらに！ 働き女子の夏はトラブルも増える“おつかれサマー”

水分不足の夏枯れボディは、のんびりオフと甘いものや冷たいものでカラダの中からひと休み

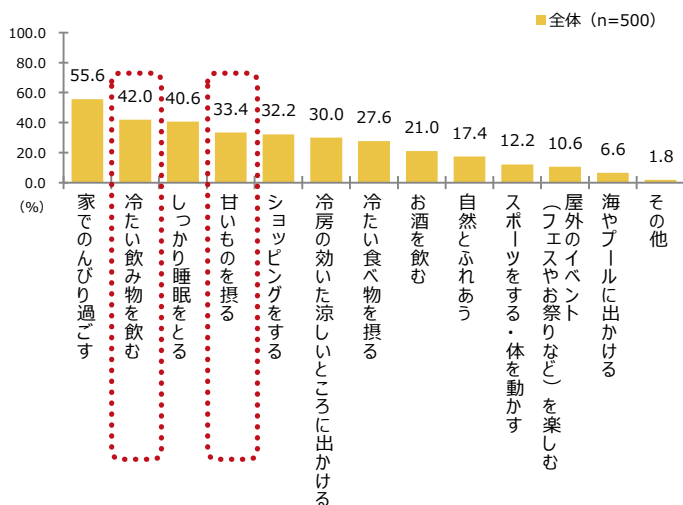
ふだんからさまざまな職場ストレスに苛まれる働き女子たちですが、夏にはさらなるトラブルにも見舞われます。夏特有のトラブルを聞くと「紫外線によるシミ・ソバカス」（85.2%）に続き、「疲れがとれにくい」（81.8%）が第2位となっており、ふだん以上に疲れを強く実感していることがわかりました [図5]。夏の働き女子たちにとって、夏はまさにおつかれサマーの季節であり、ふだんのストレスに加えて暑さと疲れで干からびやすい“夏枯れボディ”になっているようです。

そんな夏枯れボディをどのようにして解消しているか聞くと、「家ででのんびり過ごす」（55.6%）、「しっかり睡眠をとる」（40.6%）などカラダを休ませるとともに、「冷たい飲み物を飲む」（42.0%）や「甘いものを摂る」（33.4%）など冷たいもの・甘いものでカラダの中からもひと休みさせ、夏枯れボディの解消につとめています [図6]。

【図5】 夏に実感するトラブル



【図6】 夏枯れボディ解消法



「とても実感する」+「やや実感する」の合計値

30代・40代働き女子の「ひとゆるみ」とは？



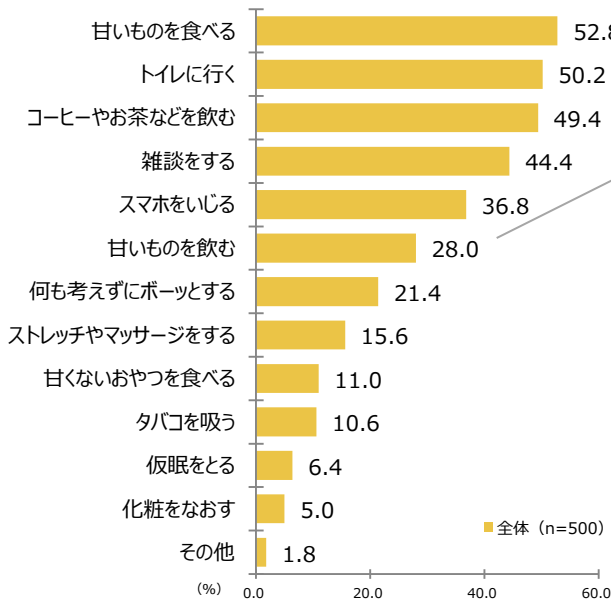
前述 [図6] の通り、働き女子たちは夏枯れボディをひと休みと冷たいもの・甘いもので解消していますが、仕事で枯れたココロとアタマはどのように癒やしているのでしょうか？ ココロやアタマをゆるめてリラックス&リフレッシュすることを「ひとゆるみ」と言いますが、働き女子たちがオフィスではどのようにひとゆるみしているのか、調べてみました。

アタマもココロもゆるめる「ひとゆるみ」

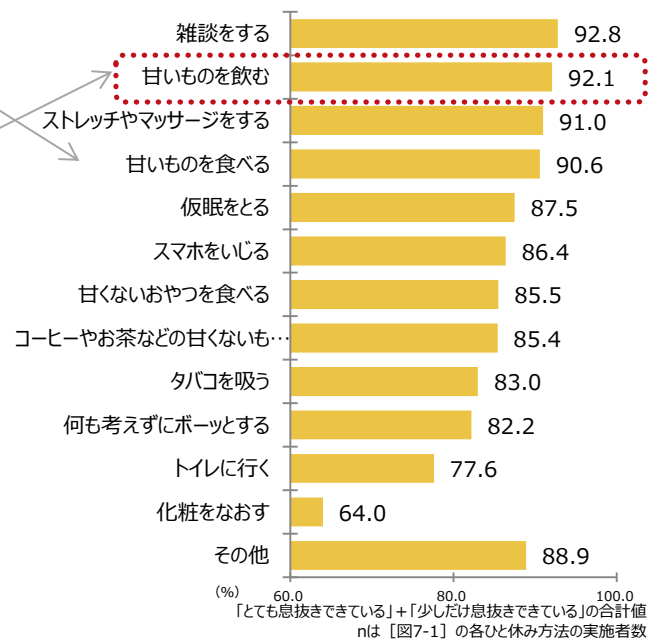
働き女子たちのオフィスでの「ひとゆるみ」には、甘いものとコーヒーとおしゃべりが欠かせない

仕事でのひと休みの方法は、「甘いものを食べる」(52.8%)、「トイレに行く」(50.2%)、「コーヒーやお茶を飲む」(49.4%)、「雑談をする」(44.4%)の順ですが[図7-1]、満足度を聞くと、「雑談をする」(92.8%)、「甘いものを飲む」(92.1%)の順となり、「甘いものを食べる」(90.6%)よりも甘いものを飲む方が満足度が高くなっています [図7-2]。

【図7-1】 職場でのひと休み方法

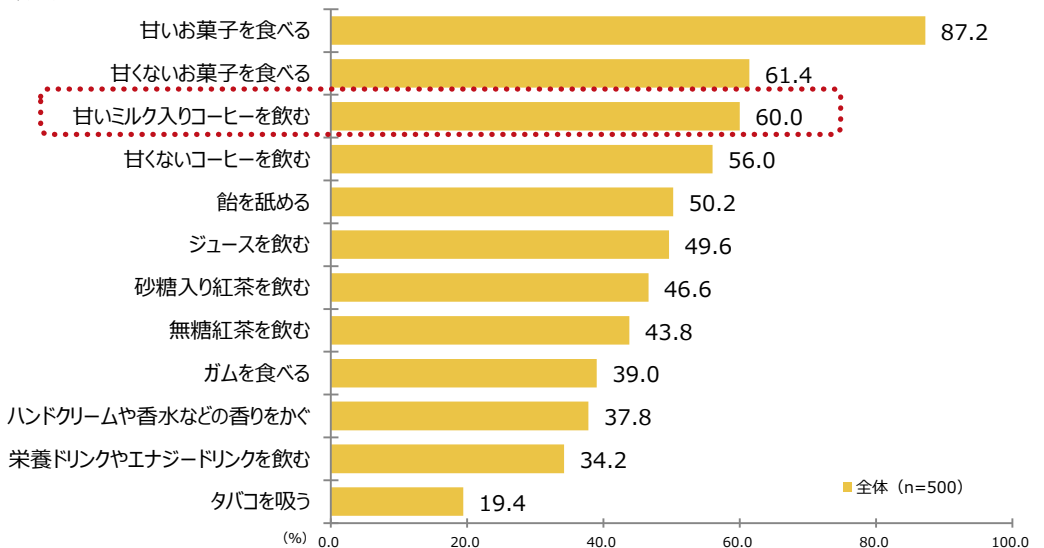


【図7-2】 職場でのひと休み方法に対する満足度



仕事にできるアタマとココロのひとゆるみ行為を聞くと、「甘いお菓子を食べる」(87.2%)、「甘くないお菓子を食べる」(61.4%)、「甘いミルク入りコーヒーを飲む」(60.0%)、「甘くないコーヒーを飲む」(56.0%)の順となりました [図8]。働き女子のひとゆるみには、甘くないものより甘いものでの息抜きがより効果的なことがわかりました。

【図8】 職場でのひとゆるみ方法



【とてもそう思う】+【ややそう思う】の合計値



働き女子が抱えるストレスについて、自身のOL時代の経験を活かし、女性のライフスタイル全般に提案し幅広く活動されている、ライフスタイルプランナー・長屋なぎさ氏にコメントをいただきました。



長屋 なぎさ(ながや なぎさ)さん

ライフスタイルプランナー

1986年岐阜県生まれ。約10年アパレル会社に会社員として勤務した後、「自分らしいワークスタイル、ライフスタイルを確立、シェアしたい！」という思いから2013年10月に、ライフスタイルプランナーとして独立。衣・食・住・言葉の4つのカテゴリーをテーマにより豊かなライフスタイルを送るキッカケを提案している。現在は、アパレルブランドアドバイザー、PRアドバイザー、企業コンサルティング、講演など幅広く活動中。

近年、女性の活躍の場がさらに広がっていますね。今年7月にありました東京都議会議員選挙でも、過去最多となる36人の女性候補者の皆さんが当選するなど、沢山の期待がされています。その一方で、そんな第一線で働く女性の皆さんが抱えるストレスも、様々な場面で顕在化してきているようです。

今回の調査結果を見ても、働き女子の皆さんのほとんどがストレスを抱えていることが明らかになりましたね。職場では中心的な役割をこなすベテランのポジションとして、後輩の子たちの面倒をみつつも、年上の上司や先輩の理不尽さに耐えながら頑張らないといけない。もしかしたら30代・40代の女性の皆さんが一番の苦勞人なのかもしれないですね。しかも夏のこの季節は、気持ちの不調がそのまま体に出がちで、ココロもカラダも渴ききってしまったのではないのでしょうか？

私は上京後、会社員を経て、「自分らしいワークスタイルやライフスタイル」を発信するためにライフスタイルプランナーとして独立しましたが、自身のOL時代の振り返りや、OL女性やフリーランスを目指している人向けのセミナーなどで関わることが多い働き女子の皆さんと接する中で感じることもあります。それは、働き女子はご自身の生活スタイルの充実を追求のために、お仕事を頑張りすぎている方が増えていることです。特に仕事中においては、ON/OFFの区別ができず、知らず知らずのうちにストレスを抱えていたり、仕事効率が下がってしまっている方が多いようです。

お仕事を頑張ることで生活スタイルを充実させることも大切ですが、忙しさに追われて、一息つく一ひとゆるみする一時間が無くなる、心の余裕がなくなるといった人が増えていると思います。

なので仕事中も意識的に休憩時間を作り、頭の中をすっきりさせ、脳に必要な不可欠な糖分を入れるブレイクタイムをつくりましょう。特に「甘いもの」を我慢している方は要注意です。暑い夏の時期こそ「甘くて冷たいもの」でちょっと「ひとゆるみ」してスッキリしてはいかがでしょうか。

カフェオーレは、アタマ、ココロ、カラダを癒す3要素「甘さ」「コーヒー」「冷たい飲み物」を満たしており、「ひとゆるみ」にピッタリです。ぜひ、夏枯れしている女子の皆さん、カフェオーレを飲んで頑張ってください。



「カフェオーレ」はコーヒーとミルクの甘さが絶妙にブレンドされた、バランスの良い味わいのコーヒー乳飲料として、1979年の発売以来、ご好評頂いているロングセラー商品です。発売以来、コーヒーとミルクをどちらもしっかり味わうことができるやさしい甘さが特徴です。疲れた時に「たっぷりのミルクのカフェオーレ」や、コーヒーとミルクの味が一層ひきたつ「甘さひかえめカフェオーレ」、マイルドな味わいが特徴の「マイルドカフェオーレ」など、さまざまなラインアップをご用意しています。

詳細は、カフェオーレブランドサイトをご参照ください。

URL : <http://web.cafe-ole.jp/>



① カフェオーレ
(180ml)

希望小売価格105円(税別)



② 甘さひかえめ カフェオーレ
(180ml)

希望小売価格105円(税別)



③ たっぷりミルクのカフェオーレ
(180ml)

希望小売価格105円(税別)



④ マイルドカフェオーレ

300ml、500ml、1,000ml

希望小売価格84円、105円、180円(全て税別)



⑤ マイルドカフェオーレ Creamy
(500ml)

希望小売価格129円(税別)