

2010年10月26日

株式会社カウネット

はたらく女性、約8割が仕事にお菓子や飲み物でストレス解消 ～「ストレス解消」に関する調査～

コクヨグループの株式会社カウネット(本社:東京都港区、代表取締役社長:勝村 真信)が運営する、はたらく女性向け情報サイト「わたしみがき」(<http://www.watashimigaki.com/>)では、2010年9月28日から10月6日に全国の有職女性を対象に、「ストレス解消」に関する調査を実施しました。

「仕事でイライラしたり、ストレスを感じることもあるか」と尋ねたところ、約9割の人は「仕事でストレスを感じることもある」という結果となりました。

また、仕事でのストレス解消法として「お菓子を食べたり、お茶やコーヒーを飲む」が圧倒的に高く8割以上。次いで「仕事と関係のないインターネットやメールをする」が約4割。「おしゃべりをする」「ストレッチやマッサージをする」がそれぞれ3割以上となりました。仕事の合間にお菓子を食べたり飲み物を飲んでストレスを解消しながらはたらく女性の様子が伺えます。

Q. 仕事でイライラしたり、ストレスを感じることはありますか？(単数回答、n=418)

よくある	45.5%
たまにある	44.7%
あまりない	9.1%
全くない	0.7%

Q. 仕事の合間に、どんな方法でストレス解消や気分転換をしていますか？(複数回答、n=418)

お菓子を食べたり、お茶やコーヒーを飲む	82.5%
インターネットやメールをする	35.4%
おしゃべりをする	33.3%
ストレッチやマッサージをする	32.3%
外の景色を眺めたり空気を吸う	23.9%
上位抜粋	

今回は、この他にも「仕事の合間のストレス解消にかかるお金」「仕事の合間のオススメのストレス解消方法」「自宅でのストレス解消方法」「自宅でのストレス解消にかかるお金」「自宅でのオススメのストレス解消方法」について調査を行いました。

調査結果については、わたしみがき「はたらく女性の『ストレス解消』に関するアンケート」結果レポート(http://www.watashimigaki.com/community/enquete/archives_000422)をご覧ください。

調査概要

調査方法：インターネット調査

調査対象：有職女性（『わたしみがき』会員および『カウネットモニカ』会員）

有効回答数：418名

調査時期：2010年9月28日～10月6日

調査実施：株式会社カウネット わたしみがき編集部

「わたしみがき」について

「わたしみがき」は、はたらく女性のための自分磨き応援コミュニティ&セミナーサイトです。キャリアアドバイザーやコーチなどの専門家に悩みや困り事を相談したり、会員同士で仕事や趣味、暮らし、出産、育児などについて情報交換できます。

この他、編集部が厳選した各種セミナー情報を紹介するなど、女性に役立つ様々なコンテンツを用意しています。

URL：<http://www.watashimigaki.com/>

自分磨きへの意欲の高い会員約19,000名 / 掲載セミナー累計約4,500件(2010年9月末現在)

このレポートを引用あるいは転載いただく際には、
「わたしみがき <http://www.watashimigaki.com/>」
を出典元として記載してください。