

# 不調に悩まされていませんか？

---

---



2012年7月  
株式会社アヴァンティ  
avanti働く女性研究所事務局

忙しい、ストレスが多い…。そんな日々の生活の中で、何かと不調を感じることはありませんか？  
今回は、働く女性たちの悩める“体と心の不調”の実態に迫ります。

## 調査概要

### 1. 調査データ

avanti働く女性研究所

### 2. 調査方法

avanti働く女性研究所  
登録メンバーに対するインターネット調査

### 3. 調査対象

メンバー登録をしている女性

### 4. 調査期間

平成24年6月19日（火）～7月10日（火）

### 5. 調査規模

100サンプル <回答者構成>

#### ●年齢

20歳～24歳	4.0%	40歳～44歳	17.0%
25歳～29歳	15.0%	45歳～49歳	13.0%
30歳～34歳	24.0%	50歳以上	3.0%
35歳～39歳	16.0%		100%

#### ●未既婚

未婚	40.0%
既婚	48.0%
経験有	12.0%
	100%

#### ●雇用形態

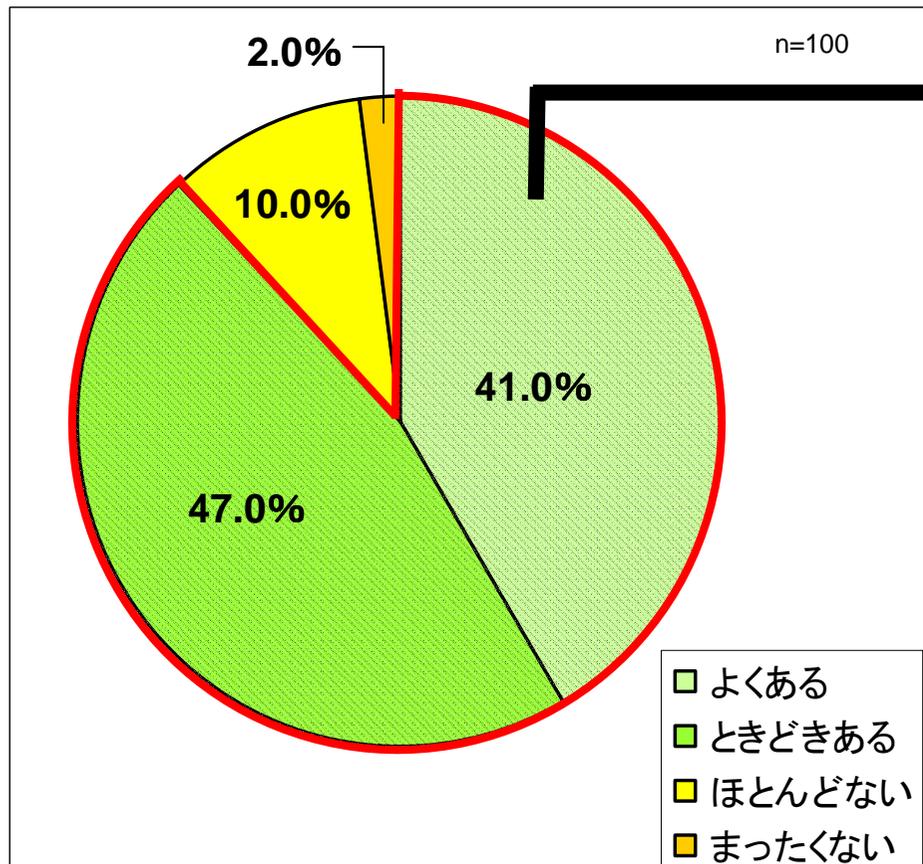
正社員	63.0%	経営者	3.0%
契約社員	8.0%	その他	10.0%
派遣社員	7.0%	パート・アルバイト	9.0%
			100%

#### ●職種

事務	44.0%	専門職	22.0%
営業	7.0%	管理職	7.0%
販売	3.0%	その他	9.0%
接客	8.0%		100%

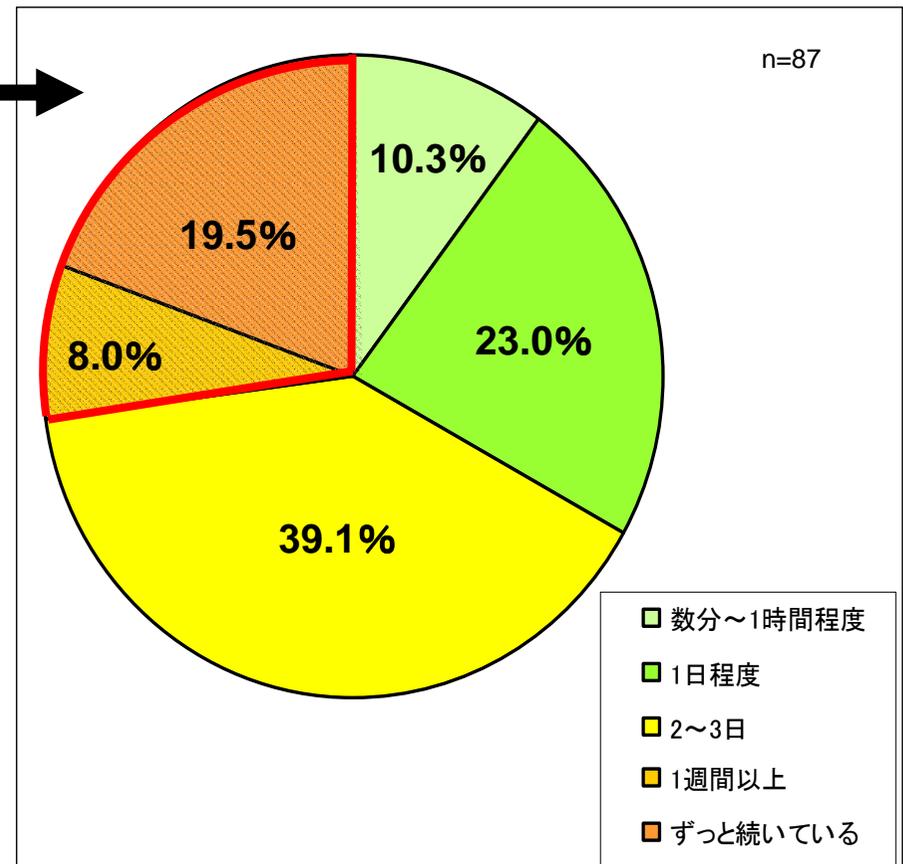
# 働く女性の9割が、不調を感じている

Q1. 「現在、何となく体調が優れなかったり不調を感じることがありますか？」との問いに



実際に、**9割近く**の女性が何かしらの不調を感じているという現状が明らかになった。働く女性と不調とは切っても切れない関係にあるようだ。

Q2. Q1で「よくある」「ときどきある」の人へ「不調の頻度はどのくらいですか？」との問いに



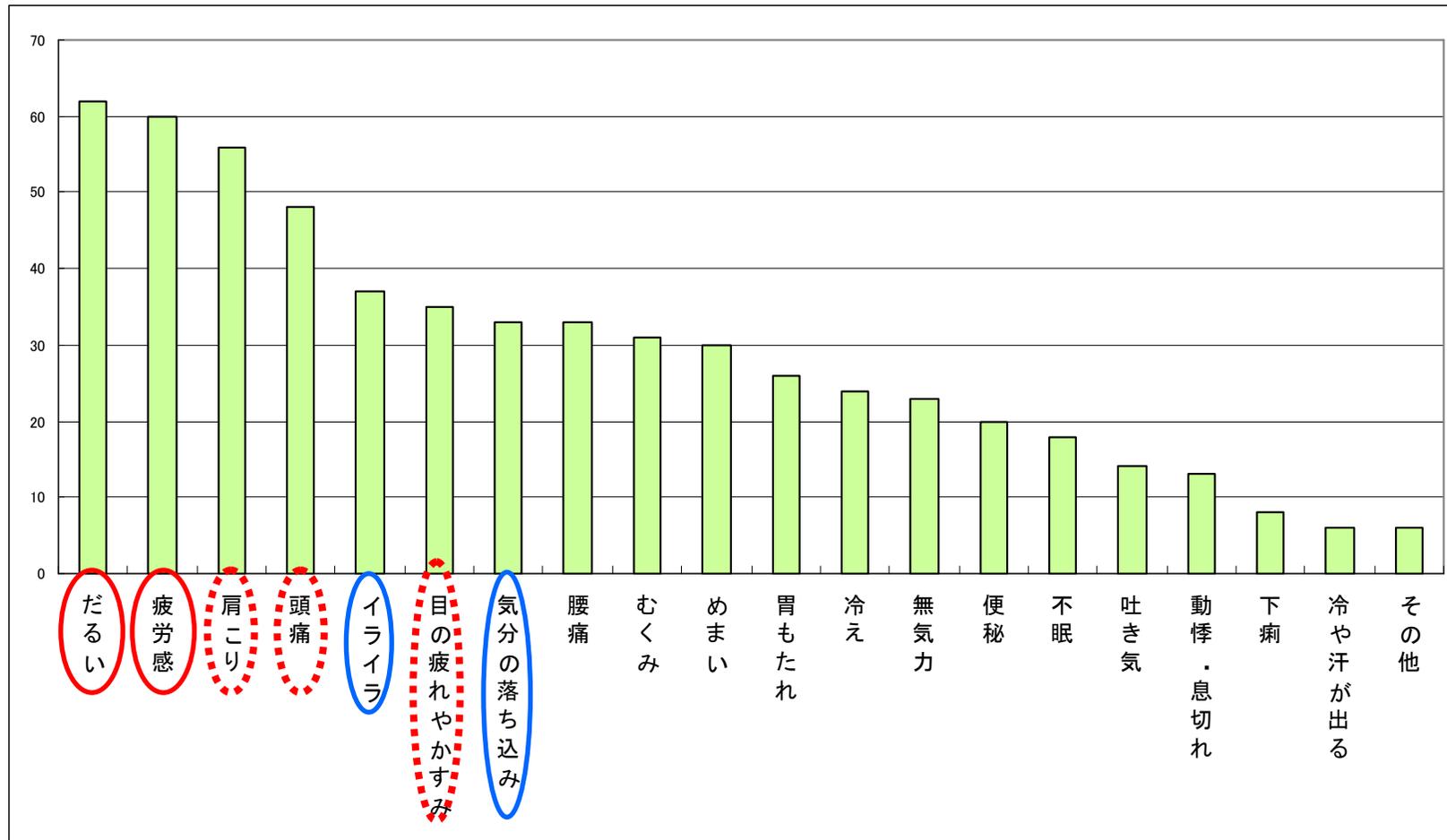
「2~3日」続く不調に悩まされている人が多数。また、**4人に1人は「1週間以上」or「ずっと続いている」と**、不調が当たり前になってしまっている状態に。

# 2大不調は「だるさ」「疲労感」…疲れきった女性たち

Q3. Q1で「よくある」「ときどきある」と回答の人へ

「その不調は具体的にどのような症状ですか？」との問いに（複数回答可）

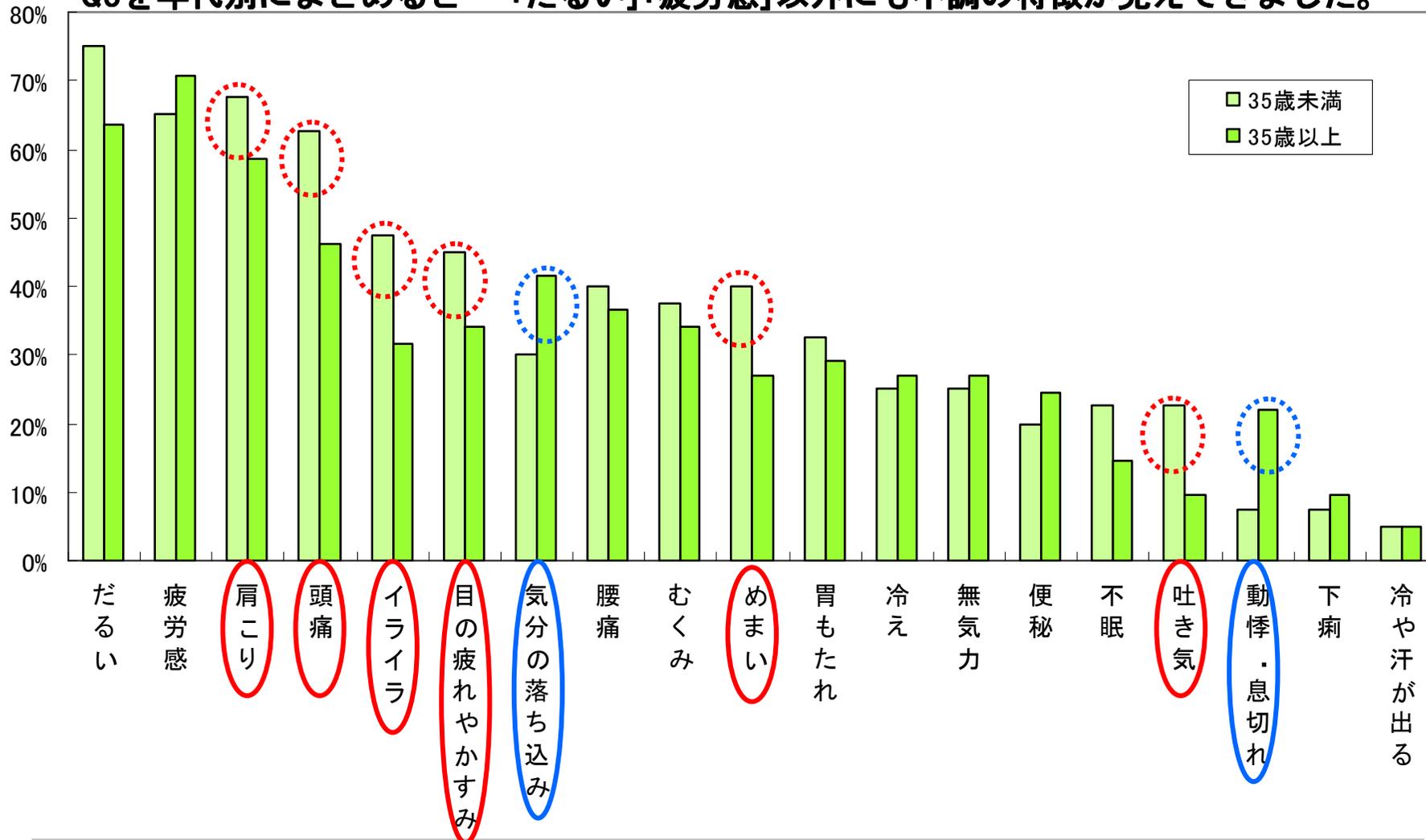
n=87



不調の2大トップは「だるい」「疲労感」。働く女性たちの疲弊した姿が垣間見える。「肩こり」「頭痛」「目の疲れやかすみ」など、デスクワークの弊害と考えられる不調も上位に。他にも、「イライラ」「気分の落ち込み」など、具体的な身体の不調よりも、心理的な要因による不調を感じる女性も多いよう。

# 年代によって、不調の特徴が明らかに

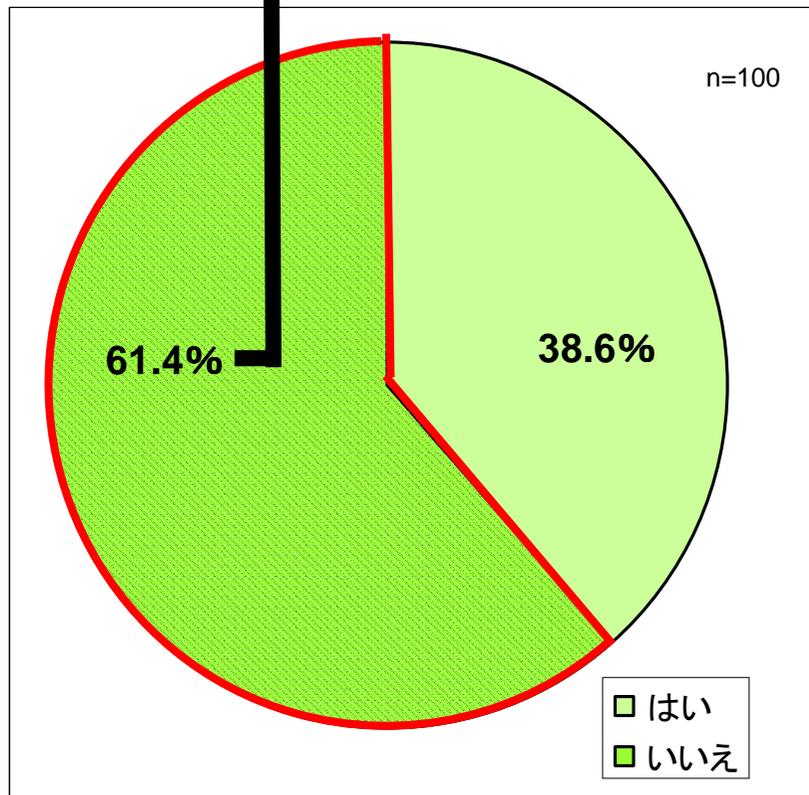
Q3を年代別にまとめると…「だるい」「疲労感」以外にも不調の特徴が見えてきました。



35歳未満と35歳以上の2つの世代に分け、数値の差が大きいところに着目した。35歳未満は「肩こり」「頭痛」「目の疲れやかすみ」「めまい」「吐き気」に悩まされる人が多く、メンタル面では「不眠」や「イライラ」が。一方、35歳以上は「動悸・息切れ」「気分の落ち込み」など、更年期障害と同様の症状が出始めている。

# 不調を感じても、病院までは足が向かない・・・

Q4. 「不調を感じたとき、病院で診察を受けたり、  
医師に相談したことがありますか？」  
との問いに



Q5. Q4で「いいえ」と回答の人に。  
「相談しない理由は？」  
との問いに

- 病院に行くまでもない、病気というほどではないから。
- だるいとかきついとかは誰にでもあることだから。
- 行くほどのことでもないし、病気とは思いたくない。
- 一時的なもので大したことではないと思うから。
- いつものことだから、しばらくするとおさまるので。
- 病院の費用がかかるから。
- 時間がない、忙しいから。
- 病院に行くのが面倒だから。
- 病院に行ってもお金だけかかって結局治らないと思うから。
- 病院にいても解決しないと思うから、行ったところで治らないので。

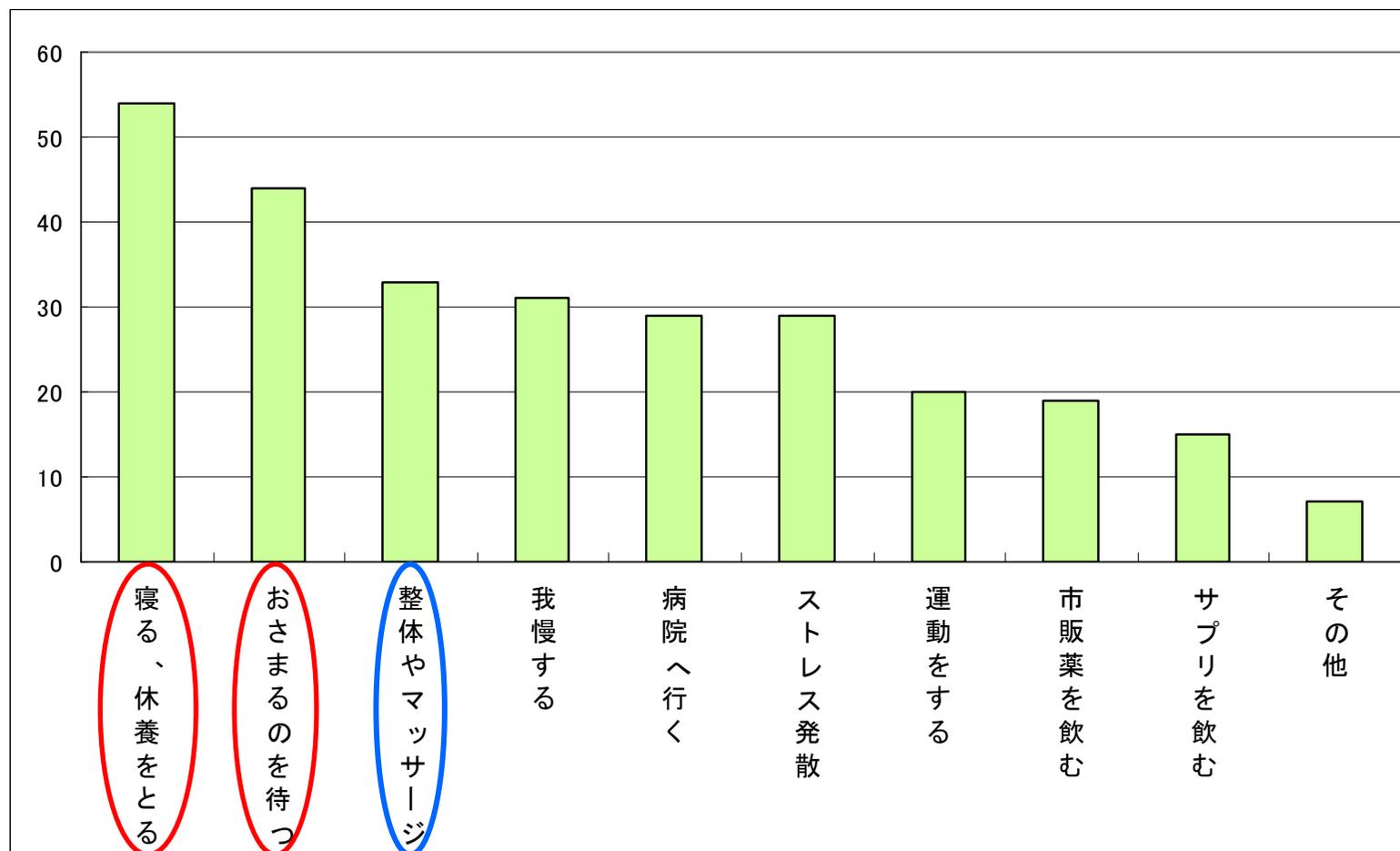
不調を感じて病院に行く人は4割以下にとどまる。  
「いいえ」の理由は、

- ① 不調が病気という意識がない
  - ② 時間的・金銭的な理由
  - ③ 病院に行っても解決しないのではという思い
- など不調を感じていても病院へ足を運ばない女性たちの気持ちが顕著に。

# 対処法は「休めば治る」「病院<整体・マッサージ」

Q5. 「不調を感じたとき、どう対処しますか？」  
との問いに（複数回答可）

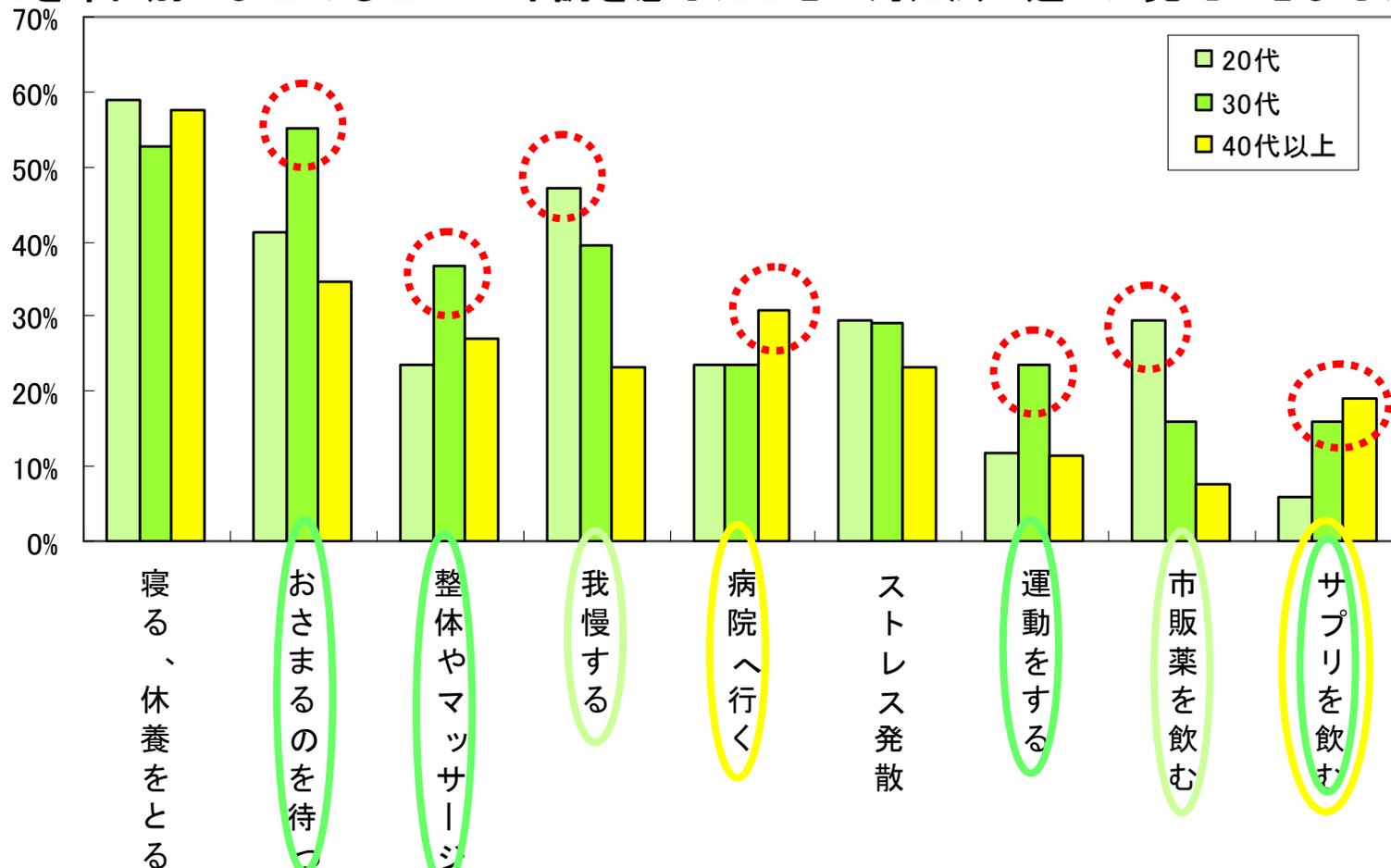
n=100



「寝る、休養をとる」「おさまるのを待つ」など、**休めば治る**という姿がみえる。また、「病院へ行く」よりも、まずは「整体やマッサージ」など**気軽に駆け込める場所に頼っている**様子。

# 「寝る」以外の方法は、年代によってそれぞれ

Q5を年代別にまとめると… 不調を感じたときの対処法の違いが見えてきました。



どの年代も「寝る、休養をとる」が最多だが、その他で差がみられる。20代はもっとも「我慢する」年代。「病院へ行く」よりも「市販薬を飲む」と薬に頼ることが多い。30代では「おさまるのを待つ」「我慢する」人がいる一方で、「整体やマッサージ」「ストレス発散」「運動」などで解消しようとする人も。40代になると「我慢する」「市販薬」「運動」が減り、「病院へ行く」など、我慢はせず医師を頼る姿がみえる。また、20代よりも30代以上の女性のほうが「サプリを飲む」ことが多いよう。

# 不調を放置してしまう女性たちのホンネ

Q6. Q5で「症状がおさまるのを待つ」「我慢する」と回答した人へ。  
「不調に対して、特に対処をしないのはなぜですか？」との問いに

**我慢**していれば治ることも多いから。(35歳・未婚)

仕事が忙しいと会社を休んだりして、**通院や休息をとることが難しい**ので。(36歳・未婚)

いろいろやってみるが、**どうしようもない**。どうしたらよいかわからない。医者に行っても異常なしといわれる。薬もできるだけ飲みたくないの**で、我慢するのが最終手段**。(33歳・既婚)

時間がたてば**おさまる**から。(31歳・既婚)

忙しい。病院に行く暇がない。大丈夫だと**暗示をかける**。(49歳・既婚)

病院に行く時間がないから。あるいは、受診が必要なほどの**重症とは考えていない**から。(27歳・未婚)

工作中などは我慢するしかないし、たいてい1日か2日で治まるから。**病院に行くのも億劫**。(42歳・未婚)

病院に**行ってもむだ**だと思うことがある。(29歳・既婚)

対処する方法が**わからない**。(38歳・既婚)

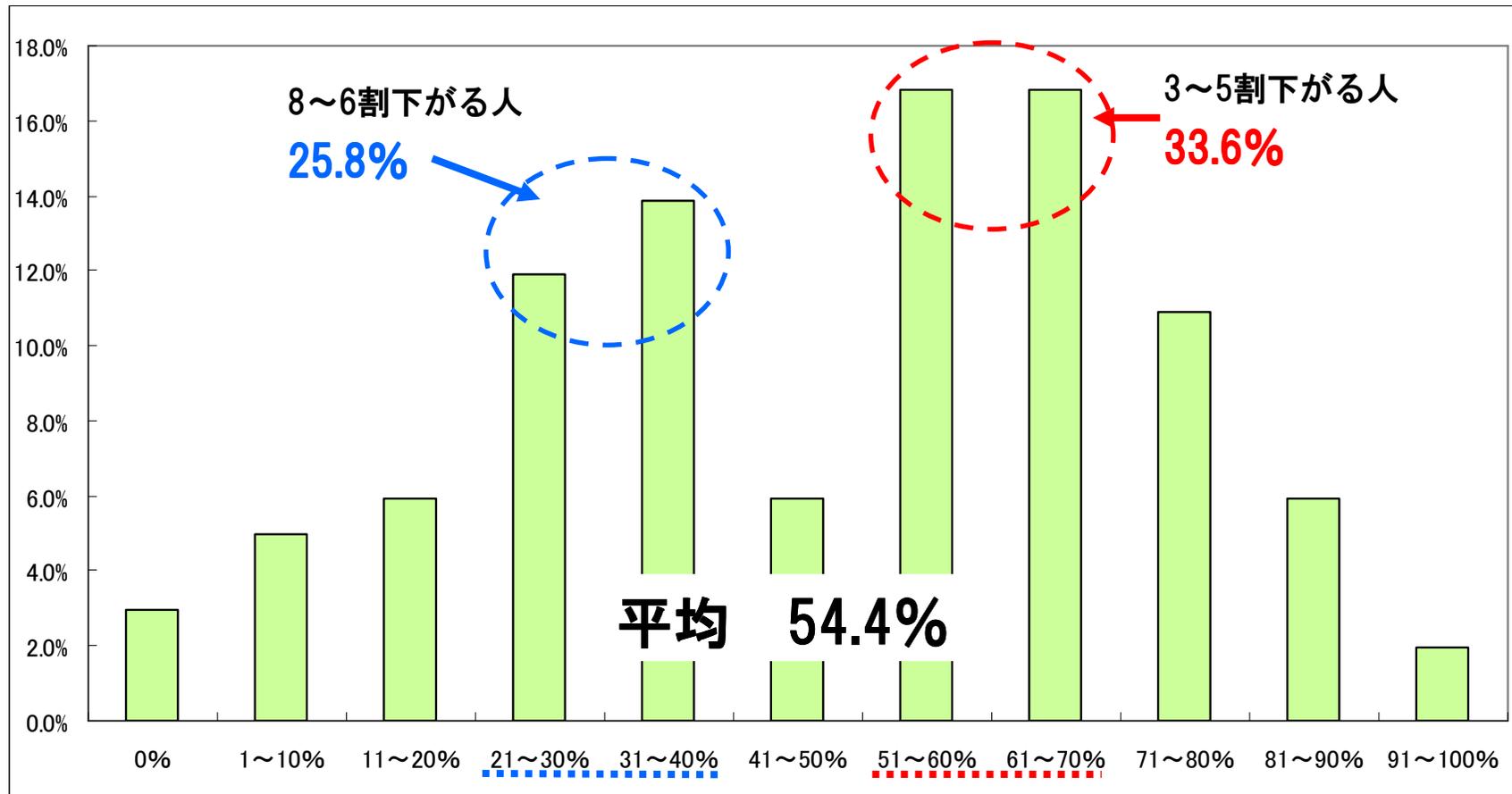
**対処の方法を知らない**から。**我慢で何とか**なっているから。(44歳・既婚)

「我慢していれば治る」「そのうちおさまる」という声をはじめ、「忙しい」と自分の体を後回しにする人、「病院に行くのが億劫」と受診を躊躇する人、さらに、「不調への対処の方法がわからない」という人もみられた。

# 不調で仕事効率は50%以上も低下！

Q7. 「不調を感じたときの仕事効率はどのくらい下がりますか？  
通常時を100%として感覚値をお答えください」との問いに…

n=100



平均すると、不調を感じたときの仕事効率は通常時の「54.4%になる」と半分以上も効率ダウンという結果が。また、3人に1人が「51~70%になる」と50~30%程度の仕事効率の低下を感じる一方で、4人に1人が「21~40%になる」と80~60%程度も仕事効率の低下を感じる人も。

# 【総括】不調に悩む女性たちの姿とは

◆働く女性たちのほとんどに不調あり。4人に1人は、長引く不調が日常化。

◆不調の2大トップは「だるい」「疲労感」。だからこそ「病気」という認識がない？

働く女性たちは疲弊している。また、「肩こり」「頭痛」「目の疲れやかすみ」などデスクワークによる不調、「イライラ」「気分の落ち込み」など心理的な不調もみられた。しかし、不調を感じて病院に行く人は4割にとどまる。日頃、**不調が病気という認識がなく、時間的・金銭的なゆとりもなく、病院に行っても解決しない**と思う気持ちが、わざわざ病院まで足を運ばない、という結果を生んでいるようだ。

◆不調の原因…35歳未満では疲れ・ストレス、35歳以上では女性ホルモンの低下が原因か？

35歳未満では、「頭痛」「肩こり」などデスクワークによるもの、「めまい」「吐き気」など自律神経の乱れが原因かと思われるものも多く、**仕事による疲れやストレスが体に負担をかけている**様子が垣間見える。一方35歳以上は「動悸・息切れ」「気分の落ち込み」など、更年期障害と似たような不調も見られ、**女性ホルモンの低下が原因のひとつ**と考えられる。

◆不調への対処法…「我慢」から次第に何かしらの対処を始める女性たち

年代による不調の対処の違いもみられる。**20代では「我慢」と「市販薬」**でじっと不調に耐え、**30代になると「整体やマッサージ」「ストレス発散」「運動」**など不調に何かしら対策をしようとする様子が見え始める。そして**40代になると「我慢する」「市販薬」「運動」が減り、「整体やマッサージ」「病院へ行く」**など、我慢はせずに自分の力ではなくプロに頼る、という対策へと移り変わっている。

また、20代よりも**30～40代以上で「サプリメント」をとる人が多く**、栄養補給をして体の中から改善したいという気持ちの現れとも読み解くことができる。

◆不調によって仕事にも影響が…。仕事効率は50%以上も低下。

不調に悩まされる働く女性たち。ちょっとぐらいきつなくても、仕事効率が落ちてても、つい「いつものこと」と我慢したり、「相談するほどではない」と医療機関への敷居の高さを感じている人も多い。

ただ、年を重ねるほどに何かしらの対処をしようと行動するなど、何とかしたいと思っている人も多いのだ。

気軽に行ける医療機関・サービスの拡充、医療機関が身近な相談場所であるという認識の浸透など、体がツライと思ったときに、女性たちが気軽に頼れる環境や体制があり、それをすぐに知れることが、不調に悩む彼女たちを救う方法の一つかもしれない。



avanti

本件に関するお問合せは、  
株式会社アヴァンティ まで

E-mail : [labo@e-avanti.com](mailto:labo@e-avanti.com)

TEL : 092-724-3226