

『ストレスとその解消法』について

- Q1. あなたは日々の生活において、イライラやストレスを感じることはありますか？
感じる場合は、そのストレスの具体的な内容について教えてください。
Q2. そのストレスに対する解消法を教えてください。

●:男性 ○:女性 ()内は年齢

【Q1. ストレスの具体的な内容】… Q2. ストレスに対する解消法

- 【人間関係のいざこざ(他人の男女関係の処理)】… 同じ立場の人と文句を言い合う (23)
- 【通勤の際の超満員電車】… iPodと小説により、他の世界へトリップしちゃいます (31)
- 【自分の先輩や年長な方が「大人気ない」行動をしている時】… 見下して、スカッとします (29)
- 【工作中的スタッフ同士の会話を大きな声でできないのでストレスを感じる】… カラオケで目一杯の大声を出す (30)
- 【仕事が思い通りに進行していないとなるとイライラやストレスを感じる】… ケータイでゲームしたり、好きなアーティストの曲を聴く (36)
- 【会社の同僚が要領が悪く、仕事に時間がかかる時。しかも、言い訳を延々とする…】… 自分の仕事をとっとと終わらせてジムで走ります、泳ぎます。そしてエアロビで踊ります (37)
- 【仕事で思うように事が運ばない時】… 一人でいられる場所、屋上や倉庫で「ウァー！」と一発声を出して仕事に戻る (35)
- 【人間関係が、やはり一番ストレスになる】… 自然に起きるまで、ひたすら寝る事 (32)
- 【仕事に追われてイライラする】… パチンコに行く (28)
- 【妻からタバコをやめるよう何度も注意されるので、ストレスを感じる】… 会社で好きなだけ吸う (32)

- 【仕事がうまくいっていない時】… ジムで汗をかく (35)
- 【仕事上で上司から注意されたり、残業が多い時】… ゆっくりお風呂に入る。子供と遊ぶ (37)
- 【家族や周囲がイライラしていると、自分もイライラしてしまう】… そんな時は距離を置く為、外出するか、不貞寝に限ります (38)
- 【工作中的の部下のミスや態度】… 子供と遊ぶ (39)
- 【お店をやっているので、お客さんとか嫌な人もいる】… どうやら寝言をすごく言っているらしい。そこで解消しているかも (40)
- 【子供と母親とのやり取り】… 布団に潜り込む (41)
- 【仕事と家庭の両方の問題】… ジョギングに限る (42)
- 【仕事と仕事の進捗状況等、行き詰まり等】… ウクレレを弾き、自分で歌を歌う (47)
- 【仕事で社内がうまくまとまらない】… 酒を飲んで愚痴るのが、とりあえずの解消 (50)
- 【仕事上、ワガママな顧客にとんでもないクレームをつけられたりする時】… 帰りに酒を飲んで騒いで解消するしかない (53)
- 【バタバタ、いろいろな事に追い回される時】… とにかく声を出して笑う。くよくよせずに前だけを見る (56)
- 【毎日の生活。仕事も家庭も】… お酒とカラオケ (57)
- 【人との付き合い】… 落語を聞く (59)
- 【世の中の不安感に対する不満が増している】… 若い頃からの趣味の登山に、その時だけ全てを忘れて没頭する (59)
- 【仕事がうまくいかない時や自分の意見が相手に理解されない時】… 仲間とお酒を飲んで、自分の気持ちを話す (60)
- 【将来に対する不安(年金生活)】… なるようにしかならないが、特になし。田舎に引越すか？ (60)
- 【カミさんから、あれこれうるさく言われると、ついイライラしてしまう】… 言われる事はもっともな事ばかりなので、反省する事で気を紛らわしている(?) (63)
- 【仕事、資金繰り、役人の仕事ぶり】… 犬の散歩、ブログでの憂さばらし (63)

- 【何よりも仕事が思った通りに進まず、トラブッタ時】… うまいものを腹いっぱい食べる事（66）
- 【休日等、のんびり妻と過ごしたいが、孫達が来ると、可愛いがストレスが溜まる】… 本当はどこかへ旅行でも行きたいが、そうもいかず、仕事が暇なので昼間のんびりしてる（67）
- 【妻と生活する時間が増えてストレスを感じる。たぶん妻も同じように感じていると思う】… カラオケや車の中（ドライブ中）で一人で大きな声で歌うと、気持ちがスッキリする（65）
- 【満員電車に乗ると、すごくイライラします】… 甘い物をたくさん食べるとストレス解消になります（20）
- 【ありきたりですが、やはりテスト勉強！覚えようとしても次から次へと抜けていく…】… 音楽を聴きながらテストが終わってからしたい事、欲しいものをリストアップして、やる気を出します（21）
- 【仕事のできない自分に対してと、思うように事が進まない】… 友人とカラオケ、話す、ゲーム、ドライブ、買い物（23）
- 【自分のやりたい事が自分のせいでできない時】… できるだけ車で遠出して、広い景色に会いに行く（28）
- 【職場の病院で理不尽な要求をしたり、怒鳴る患者にストレスを感じる】… ジムで体を動かす。美術・音楽・映画鑑賞で心を落ち着かせる（38）
- 【職場で仲間の自己中な行動】… 家に帰ってから、ひたすら猫と遊ぶ（45）
- 【会社での人間関係でイライラ】… とにかく誰か（友人等）に話す（26）
- 【毎日小さな事でイライラします。彼が、脱いだ服を脱ぎっぱなしだったりとか】… カラオケで大声で歌う！！（22）
- 【子供の夜泣きが続く時。旦那がどうにもこうにもならない時】… 人に話を聞いてもらう。買い物をする。好きなものを食べる（28）
- 【お店で態度の悪い店員に接客された時】… 野菜の千切り（28）
- 【常に時間に追われてる。自分の時間はなく、子供や旦那の事ばかり】… 皆が寝た後、どんなに遅くても30分は自分だけの時間を作って好きな事をする（29）
- 【子供の世話を一人でして、主人は遊びに出かける】… 主人にイライラをぶつけて、喧嘩をする（32）
- 【私の思うように家事が進まない。家族が協力してくれない】… 家族への協力は、ほぼ諦める事で心を落ち着ける。イライラしたら冷蔵庫の掃除！！これ一番（32）

- 【園ママの話が長い時、会長のフォローをする時、ママ茶で内職が進まなかった時】… ゲームで敵を倒しまくる！ケーキを買って食べる！（32）
- 【子育てでうまくいかない】… 一人で買い物(ウィンドウ)に出かけて帰る（40）
- 【夫との価値観や清潔感の違いにイラつく(私の方が几帳面)】… 八つ当たりします。皮肉たっぷり言います（40）
- 【子供達がやるべき事をしなかった時や、職場の先生の態度に腹立たしい時】… おいしいスイーツを一人でこっそり食べる（40）
- 【2人の子供が毎日のように、ちょっとした事で喧嘩するのでストレスが溜まる】… ママさんバレーボールで思いっきりサーブを打ったり、捨ったりでストレス発散する（43）
- 【夫の小言、夫の存在←些細な事も面倒がって文句を言うのが鬱陶しい。舅の存在←噂好きで聞きたがりなくせ、人の話をまともに聞いていない】… 夫には倍返して罵倒する。舅に対しては聞き流す（49）
- 【仕事もしているのに家事全般は全て私。家にいると家事ばかりでストレスが溜まる】… 家にいない！最低限の家事をこなして外に出る。テニスだったり、買い物だったりする（50）
- 【毎日同じような仕事をして、自分自身の頭は進歩していないと感じた時】… 退職したら好きな事をするぞと思いながら、お菓子を食べる（51）
- 【主人から聞かされる仕事の愚痴】… 最近は左から右へと聞き流す（55）
- 【毎日晚酌して、小一時間もすると始まる主人の愚痴を聞くとストレスが溜まる】… 週2回やっているテニスとゴルフの打ちっぱなし（56）
- 【今までとっても優しくあった夫が、男の更年期なのか、最近短気になった事】… 友人と買い物したり、ランチしたり、おしゃべりしたりして発散している（57）
- 【夫が私の話を聞いてない事。同じ事を何回も聞かれてしまう】… 聞かれるまで話さない事にした。無駄だから（56）
- 【定年後の夫の発言や行動にイライラしっぱなし。ものすごいストレスを感じている】… 自分の心のままに自分の為の楽しみをする。例えばカラオケ、映画等を一人で楽しむ（58）
- 【人の考え方の違いによる行動によってストレスを受ける】… 深呼吸と、ピアノ等の集中しての作業（62）
- 【自分勝手な人と行動を共にした時。最近は特に主人の行動(休みの日に何もしない)】… 一度やめたタバコ、思いっきりスッキリするので2本。パソコンゲーム、猫との会話、意外と楽しくなる（67）

- 【ストレスは一切感じない心になっている】… 人間、気持ちの持ち方次第でハッピーになれる (67)
- 【職場の人達とのコミュニケーションが取れない時】… 好きな音楽を聴いたり、話題を変える。スマイル・スマイル (70)
- 【夫の存在、理不尽な言動】… 旅行&美食漁り。夫の気配を感じない所でゆっくりしたい。その点、定宿の食事は最高 (73)
- 【毎日何もしないでぐうたらしている夫の為に、三食用意しなければならない。これストレス】… その食事の為に食材を買う為のショッピング。毎日買い物して解消している (74)
- 【イライラというより、不安を感じる事が多い】… 人と2人で旅行をする。また元気になる (77)

生活総研では、独自の調査パネル「生活発見パートナーズ」を対象に、様々なテーマについて生活者の言いたいことや思っていることを調査しています。本資料は、その結果のトピックスをお伝えするものです。

【調査概要】

調査対象者：生活総研パネル「生活発見パートナーズ」18歳～75歳男女

サンプル数：415人

調査地域：首都圏

調査方法：郵送法

※その月の回収状況によって、有効回収数、年齢分布は異なります。