

2011年7月20日

女子中高生とサラリーマンの「疲労」に関する比較調査

いまだき女子中高生はサラリーマンより疲れている

女子中高生が疲れを感じる原因の1位は「人間関係」

< 調査結果の概観 >

1. 女子中高生の8割以上が日常的に疲れ・ストレスを感じている。

日常的に疲れ・ストレスを感じている女子中高生は全体の84% < 図1 >

30代から50代の男性サラリーマンが疲れ・ストレスを感じている割合は80%にとどまる < 図2 >

2. 6割の女子中高生が同級生との関係にストレスを抱えている。 < 図3 >

同級生との人間関係に疲れ・ストレスがあると答えた女子中高生が61.4%

女子中高生の3人に1人以上は、家庭での人間関係にも疲れ・ストレスを感じている

3. 97%の女子中高生が授業中に眠気を感じ、7割以上が実際に寝たことがある。

女子中高生の5人に1人は授業中に常に眠気を感じている < 図4 >

実際に授業中に寝たことがある女子中高生は75.5% < 図5 >

7割以上の女子中高生は授業に集中していない < 図6 >

森永製菓株式会社(本社：東京都港区芝、代表取締役社長：矢田雅之)のロングセラーブランド『ハイチュウ』は、女子中高生を応援するというコンセプトのもと、このたび彼女たちの疲れ・ストレスの実態を“疲れている人の代表格”サラリーマンと比較して把握するため、女子中高生約400人と30代～50代の男性会社員約400人を対象に「疲労と眠気に関する意識調査」を実施しました。

詳細は次ページ以降をご参照ください。

また、上記のように日ごろ女子中高生の皆さんが疲れ・ストレスを感じており、日中に眠くなっているという実態を真剣に受けとめ、ハイチュウでは「女子中高生の疲れを吹き飛ばす」究極のアイテムの開発に乗り出しました。これらのアイテムは、本年7月26日に、ハイチュウブランドサイトにて公開し、プレゼントキャンペーンの賞品として活用する予定となっております。

ハイチュウブランドサイト <http://www.morinaga.co.jp/hi-chew/>

ハイチュウは、今後も女子中高生の皆さんの楽しい生活を応援するため、積極的な商品開発・キャンペーンを行い、楽しいメッセージを発信してまいります。

< 調査結果の詳細 >

1. 女子中高生の8割以上が日常的に疲れ・ストレスを感じている。

図1 女子中高生の疲労度

女子中高生の、84%が日常的に疲れ・ストレスを感じている

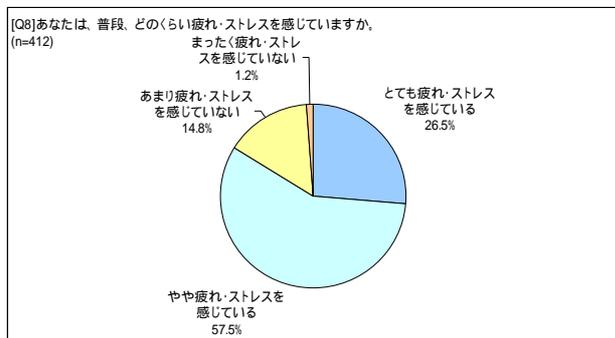
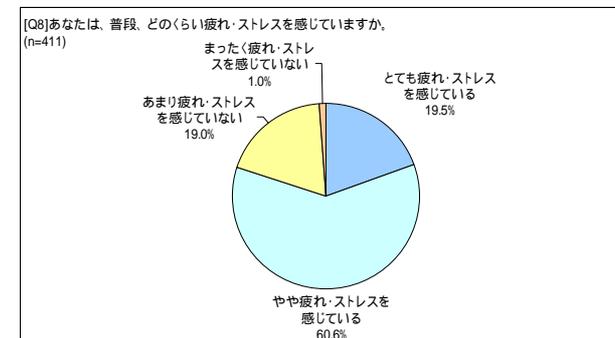


図2 サラリーマンの疲労度

30代～50代のサラリーマンで疲れ・ストレスを感じるのは80%

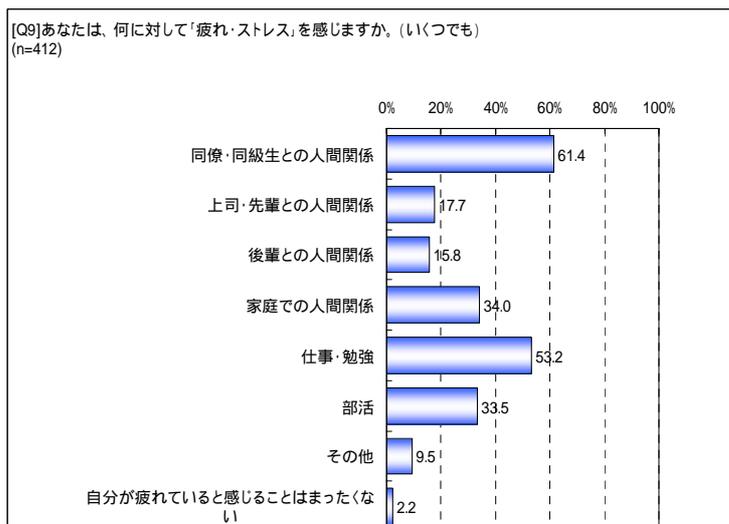


女子中高生 400 人に普段どのくらい疲れ・ストレスを感じているか聞いたところ、「とても疲れ・ストレスを感じている」と答えたのは全体の 26.5%、「やや疲れ・ストレスを感じている」と答えたのは 57.5%にも及び、女子中高生の 84%が日常的に疲れ・ストレスを感じていることが分かりました。30代～50代のサラリーマンの 80%と比較すると、女子中高生の方がサラリーマン以上に疲れを感じているという現状が浮かび上がりました。

また、さらにブレイクダウンして「女子中学生」と「女子高校生」で比較したところ(共に n = 206)「とても疲れ・ストレスを感じている」と答えた女子中学生が 28.2%、女子高校生が 24.8%と、僅差ながら年齢の若い女子中学生のほうがより強いストレスにさらされていることが分かりました。

2. 女子中高生の6割以上が同級生との関係にストレスを抱えている。

図3 何に対して疲労・ストレスを感じるのか(女子中高生)



女子中高生の61.4%が同級生との人間関係に疲労・ストレスを感じている。34%は家庭での人間関係でも悩んでいる

女子中高生 400 人に何に対してストレスを感じるか聞いたところ、「同級生との人間関係」がトップという結果に。その他にも様々な人間関係で悩む女子中高生の姿が結果から見ることができ、3人に1人以上が家庭での人間関係にも悩んでいることが分かりました。

ちなみに、30代～50代サラリーマンでは、1位が同率で「仕事」「上司・先輩との人間関係」となり、こちらは目上の人間とのコミュニケーションに苦労している様子がうかがえます。

3. 97%の女子中高生が授業中に眠気を感じ、7割以上が実際に寝たことがある。

図4 授業中に眠くなることはあるか

女子中高生の、22.6%が常に眠く、42%が眠くなることが多い

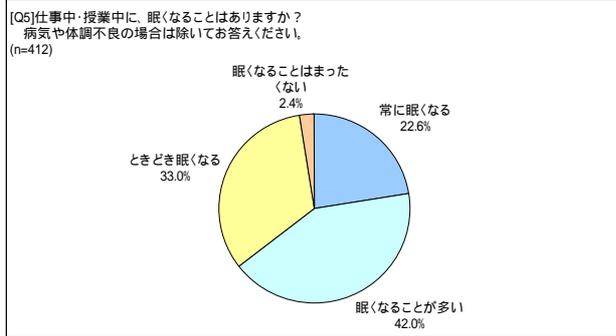
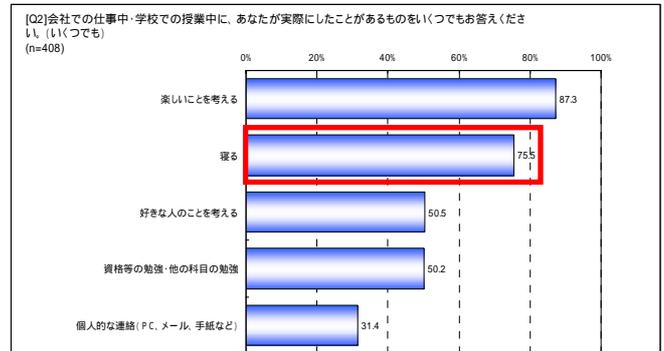


図5 授業中にしたことがあるもの

女子中高生の75.5%は実際に寝たことがある

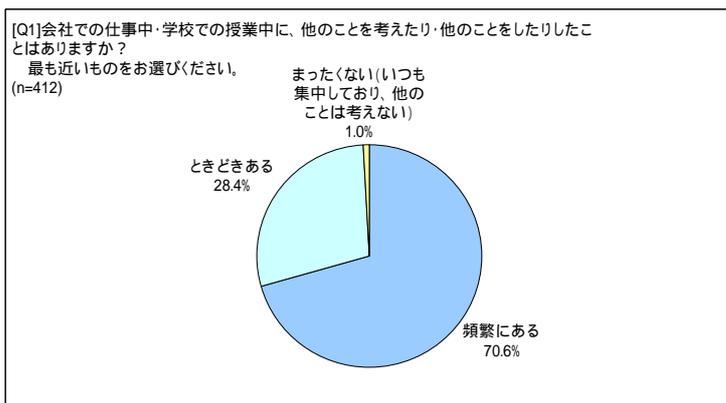


上位5位まで記載

女子中高生 400 人に授業中に眠くなることはあるか聞いたところ、22.6%が常に眠く、42%が眠くなるが多いということが分かりました。

また、授業中に授業を聞く以外のことで実際にしたことがあることを訊ねたところ、授業中に寝たことがある女子中高生は 75.5%もいることが調査結果から判明しました。逆に、授業中に眠くなったときに「眠気を覚ます」「意地でも寝ない」と回答した女子中高生に、自由回答で「どのようにして眠気を覚ますのか？」と尋ねました。その結果「舌をかむ」(15歳)、「まつげを抜く」(16歳)など体刺激を与えて我慢していたり、「先生に見られたら内申などに影響してくる、と自分を脅す」(13歳)、「積極的に発表して先生に見られていると意識する」(13歳)といった寝てしまうことで生じるであろうデメリットに思いを馳せるパターンや、「友だちと手紙で恋バナをする」(12歳)、「楽しいことを考えてテンションを上げる」(14歳)など授業とは関係ない楽しいことに思考を振り向けることで眠気に耐えるなど、それぞれに苦労している様子がうかがえました。

図6 授業中に、他のことを考えたり・他のことをしたりしたことはあるか



女子中高生の、70.6%が授業中に頻繁に他のことを考えたり、他のことをしている

女子中高生 400 人に授業中に、他のことを考えたり・他のことをしたりしたことがあるか聞いたところ 70.6%が「頻繁にある」と答え、7割が授業に集中していない実態が明らかになりました。一方で 30代～50代サラリーマンの場合には「頻繁にある」が 33.3%であり、集中力の面で大きな差があることが浮き彫りになりました。

< 調査概要 >

調査主体：森永製菓株式会社 「ハイチュウ」ブランド

調査時期：2011年7月4日（月）

調査対象：全国の子女子中高生、30代～50代男性サラリーマン 計800人

[内訳]（単位/人）

女子 中学生12-15歳 200

女子 高校生15-18歳 200

男性 会社員 30代 133

男性 会社員 40代 133

男性 会社員 50代 133

調査方法：アンケート調査（インターネットによる）