

「男性40代・50代の疲労に関するアンケート」レポート

- ・40代、50代男性の**77%**が日々の生活に疲労を感じています。
- ・疲れを感じる人のうち**63%**が「1週間ずっと」または「月曜日から」疲れ続けています。
- ・疲れの原因は**「仕事」「お金」「将来」**への不安。
- ・1年間でもっとも疲れるのは**今月12月**です。

フリークマーケティングジャパン合同会社は、全国の40～50代の男性330名（40代165名・50代165名）を対象に、「男性40代50代の疲労」をテーマとしたアンケートを、2015年12月3日（木）～5日（土）に実施いたしました。

まさに2015年12月「ストレスチェック義務化法」が施行される今、世の中の40代50代のビジネスマンはいったいどのくらい疲れているのでしょうか？

「男性40代・50代の疲労に関するアンケート」の結果概要は以下のとおりです。

40代、50代男性の77%が日々の生活に疲労を感じています。

疲れを感じる人のうち31.5%が「1週間ずっと」疲れ続けており、「月曜日から」疲れている人を含めると、63%となります。

その疲労の原因は、「仕事」が圧倒的に1番多く、「お金の心配」「将来への不安」がそれ2番目、3番目となります。仕事、お金、将来…と繋がる不安の連鎖が疲労の原因となるのでしょうか。

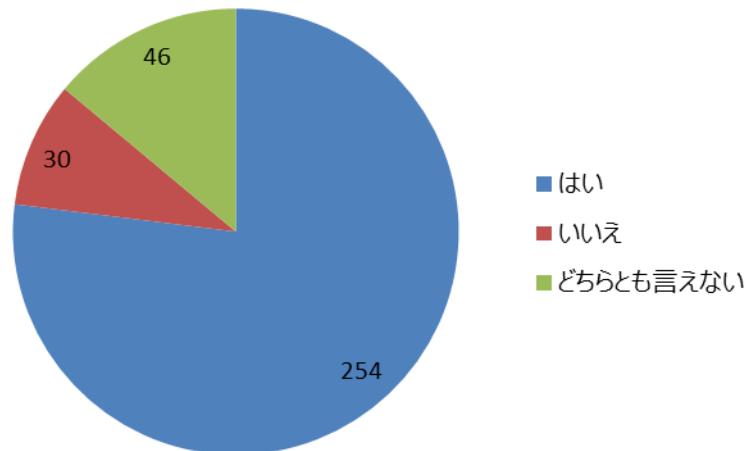
では、疲労回復のために何をしているのでしょうか？それは、「寝る」のが一番という結果です。次いで「趣味に集中」「サプリメントを飲む」となります。体力を回復して、好きなものに集中することで、身体も心も復調するということなのかもしれません。

そして、1年間でもっとも疲れるのはこの12月。仕事の追い込みのせいでしょうか、忘年会疲れでしょうか。

いずれにせよこの世代の疲労感は深刻です。

《40代50代男性 日々の生活で“疲労”を感じていますか？》

40代、50代男性の77%が日々の生活に疲労を感じています。
疲れを感じていない人は、9.1%存在している。



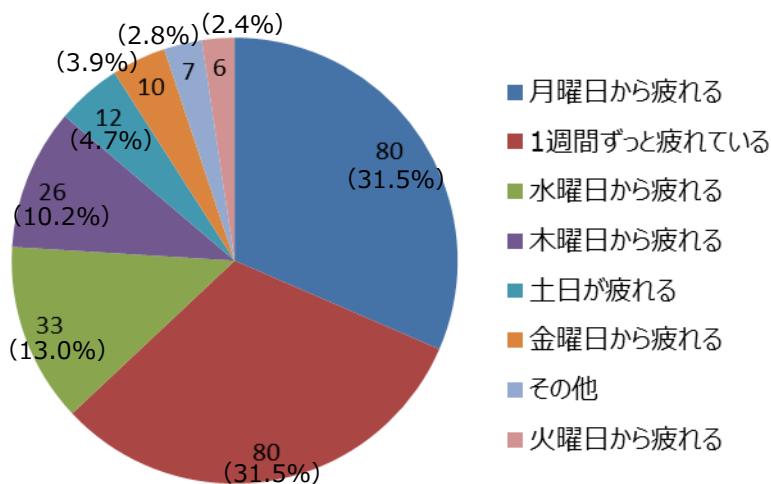
Q1 日々の生活で“疲労”を感じていますか？

	n	はい	いいえ	どちらとも言えない
総数	330	254	30	46
(%)	100.0%	77.0%	9.1%	13.9%

《40代50代男性 1週間のうち何曜日から疲れを感じますか？》

疲れを感じる人のうち31.5%が「1週間ずっと」疲れ続けています。
「月曜日から」疲れている人を含めると、63%となります。
土日が疲れるという人も4.7%います。

この世代の疲労感は深刻です。



「その他」の回答

- ・特定の曜日ではないと思う
- ・曜日には関係ないが
- ・その時々
- ・休日の前日
- ・週初めの月曜日と木曜日くらいがつかれる
- ・曜日ではなく週に1度程度

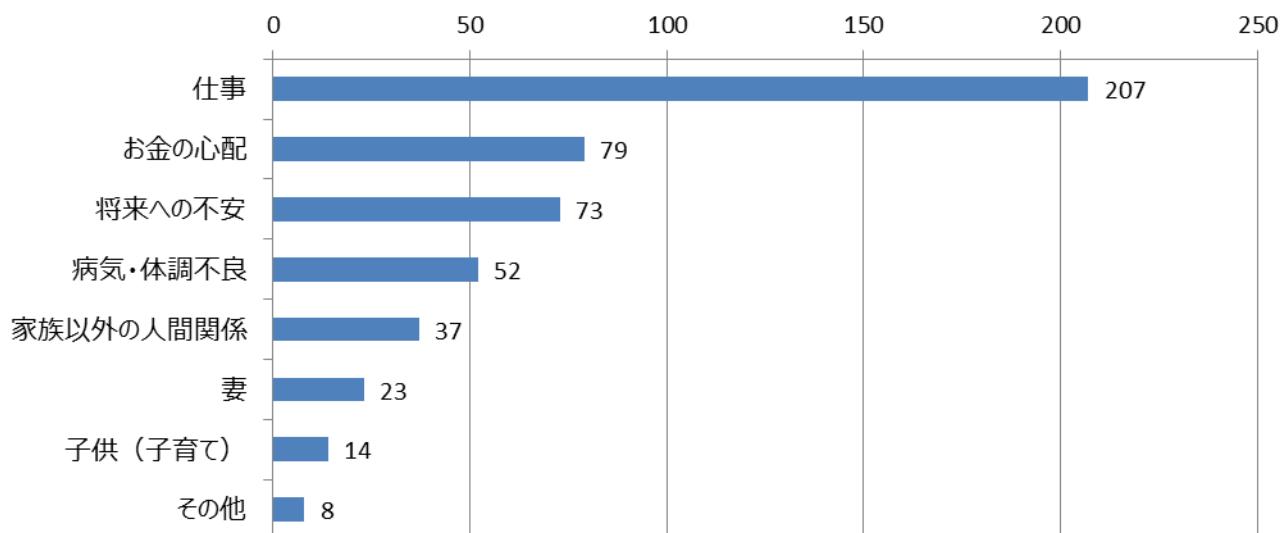
Q2 1週間のうち何曜日から疲れを感じますか？

	n	月曜日から疲れれる	火曜日から疲れれる	水曜日から疲れれる	木曜日から疲れれる	金曜日から疲れれる	土日が疲れれる	1週間ずっと疲れている	その他
総数	254	80	6	33	26	10	12	80	7
(%)	100.0%	31.5%	2.4%	13.0%	10.2%	3.9%	4.7%	31.5%	2.8%

《40代50代男性 疲労の原因は何ですか？》 複数回答

疲労の原因是、「仕事」が圧倒的に1番多い。
「お金の心配」「将来への不安」がそれぞれ2番目、3番目となります。

仕事、お金、将来…と繋がる不安の連鎖が疲労の原因となるのでしょうか。
肉体と精神の両面からの疲労を感じさせる結果です。



「その他」の回答

- ・老後の生活
- ・株取引
- ・寝不足
- ・やることの多さ
- ・寝不足
- ・生活習慣
- ・睡眠
- ・隣人トラブル

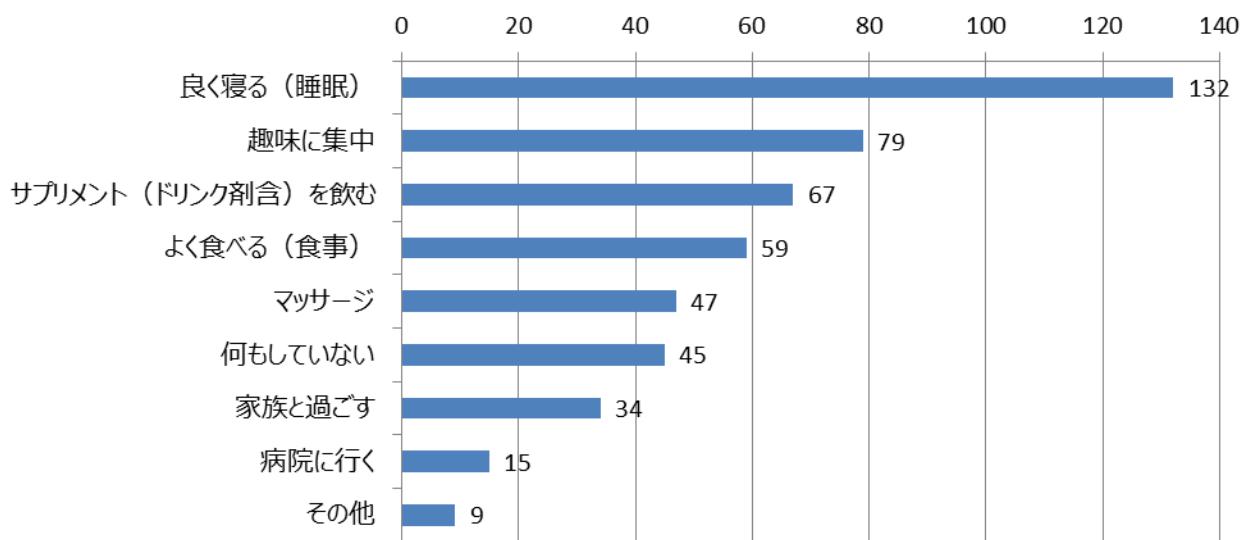
Q3 疲労の原因は何ですか？

	n	仕事	子供(子育て)	妻	家族以外の人間関係	お金の心配	病気・体調不良	将来への不安	その他
総数	254	207	14	23	37	79	52	73	8
(%)	100.0%	81.5%	5.5%	9.1%	14.6%	31.1%	20.5%	28.7%	3.1%

《40代50代男性 疲労回復のために何かしていますか？》 複数回答

疲労回復には「寝る」のが一番という結果です。
次いで「趣味に集中」「サプリメントを飲む」となります。

体力を回復して、好きなものに集中することで、身体も心も復調するということでしょうか。



「その他」の回答

- ・酒を飲む
- ・よくしごとをする
- ・青汁と酵素を飲む。
- ・入浴
- ・ランニング、ジョギング、ウォーキング
- ・飲みに行く
- ・酒
- ・映画を見る

Q4 疲労回復のために何かしていますか？

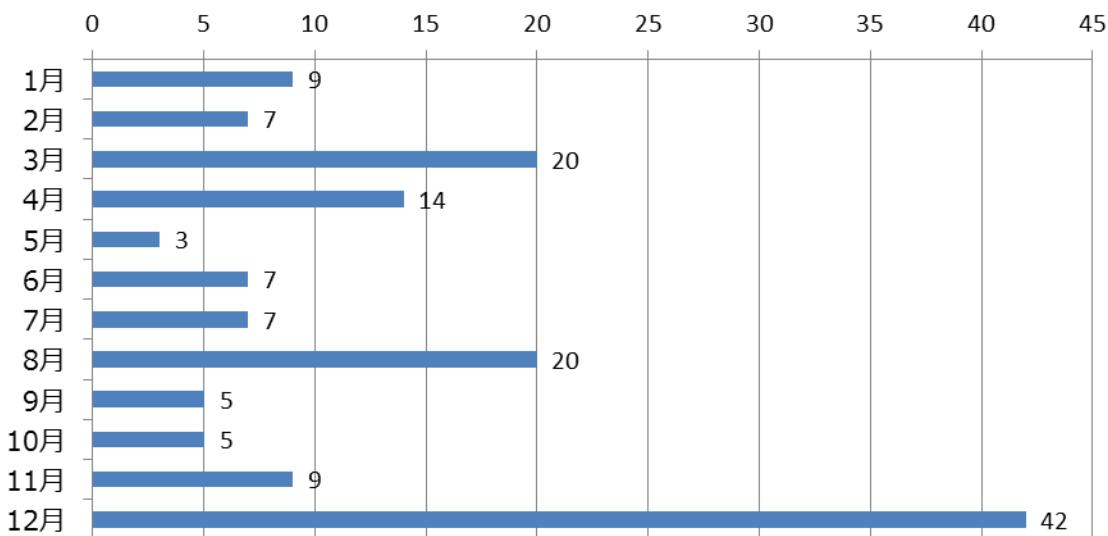
	n	良く寝る (睡眠)	よく食べる (食事)	サプリメント(ドリンク 剤含)を飲む	マッサー ジ	病院に行く	趣味に集 中	家族と過 ごす	その他	何もしてい ない
総数	254	132	59	67	47	15	79	34	9	45
(%)	100.0%	52.0%	23.2%	26.4%	18.5%	5.9%	31.1%	13.4%	3.5%	17.7%

《40代50代男性 一年間で何月が一番疲れますか？》

1年間でもっとも疲れるのは12月。仕事の追い込みのせいでしょうか、忘年会疲れでしょうか。

次いで3月と8月。5月病とも言われる5月はもっとも少ない結果です。

特に月に関係ないという方も約半数おります。



* 上記には「特になし」を入れておりません。

Q5 一年間で何月が一番疲れますか？

	n	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	特になし
総数	254	9	7	20	14	3	7	7	20	5	5	9	42	106
(%)	100.0%	3.5%	2.8%	7.9%	5.5%	1.2%	2.8%	2.8%	7.9%	2.0%	2.0%	3.5%	16.5%	41.7%

【本件に関するお問い合わせ】

フリークマーケティングジャパン合同会社
担当：斎藤 TEL：03-3727-7100 ☐ info@fmj.click