

## 「ブルーマンデー」実態調査

ビジネスパーソンの42.8%が「日曜夜や月曜朝に仕事のことを考えて憂鬱になる」と回答

「ブルーマンデー」対策、第1位は「睡眠」

日曜日の夜、誰しも一度は「明日からまた仕事か・・・」と、憂鬱になった経験があるのではないだろうか。「ブルーマンデー」とも呼ばれるこの症状を、どれくらいのビジネスパーソンが経験し、またどのような対策をとっているのだろうか。この度、オウチーノ総研(株式会社オウチーノ/本社:東京都港区/代表:井端純一)は、土日休みの仕事に就く20～59歳のビジネスパーソン451名に『「ブルーマンデー」に関するアンケート調査』を行った。「あなたは日曜日の夜や月曜日の朝に、休み明けの仕事のことを考えて憂鬱になったり、気分がすぐれなくなったりすることがありますか?」と聞いたところ、15.7%が「いつもなる」、27.1%が「なることが多い」、22.2%が「あまりならない」、35.0%が「なったことがない」と回答した。また、「ブルーマンデー対策をとっていますか?」と聞いたところ、29.5%が「とっている」と回答した。

### ■調査概要

**有効回答** 土日休みの仕事に就く20～59歳のビジネスパーソン451名

**調査方法** インターネットによるアンケート調査

**調査期間** 2014年6月16日(月)～6月17日(火)

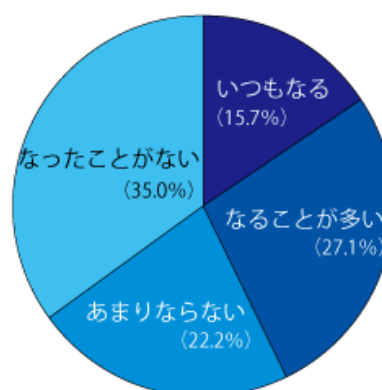
オウチーノ総研: <http://corporate.o-uccino.jp/research-o/>

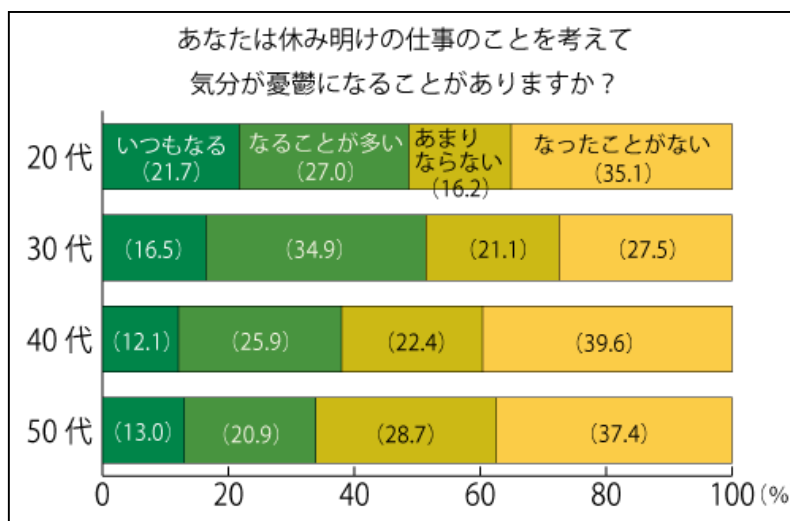
### 1. 42.8%がよく「ブルーマンデー」になる、と回答

最初に、「あなたは日曜日の夜や月曜日の朝に、休み明けの仕事のことを考えて憂鬱になったり、気分がすぐれなくなったりすることがありますか?」という質問をした。結果、15.7%が「いつもなる」、27.1%が「なることが多い」、22.2%が「あまりならない」、35.0%が「なったことがない」と回答し、「いつもなる」と「なることが多い」を合わせると42.8%がよく「ブルーマンデー」になっていることが分かった。具体的にどのような症状かを聞くと、「また1週間が始まると思うと気が重くなる」(52歳/女性)というように、気持ちが落ち込む、という意見が最も多かった。その次に多かったのが「出勤したくなくなる」(32歳/女性)という意見だった。また「急な腹痛で出社を遅らせることが多い」(52歳/女性)のように、気分が沈むだけでなく体調にまで影響が出る、という声も多く挙がった。

次に年代別で結果をみると、20代は48.7%、30代は51.4%、40代は38.0%、50代は33.9%と、なんと30代の半数以上がよく「ブルーマンデー」になっていることが分かった。また子どもの有無でみると、子どもがいる人で、よく「ブルーマンデー」になる、と答えた割合は38.9%だったのに対し、子どもがいない人は45.2%だった。若干ではあるが子どもがいない人の方が「ブルーマンデー」になりやすいようだ。

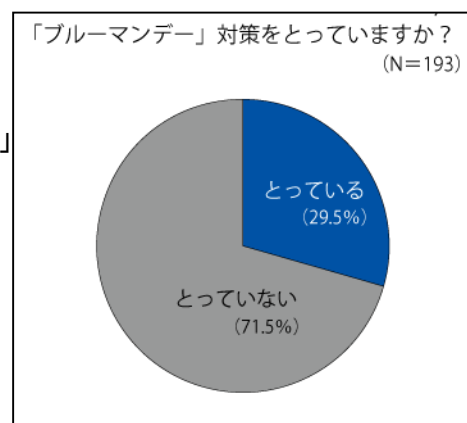
あなたは休み明けの仕事のことを考えて気分が憂鬱になることがありますか?





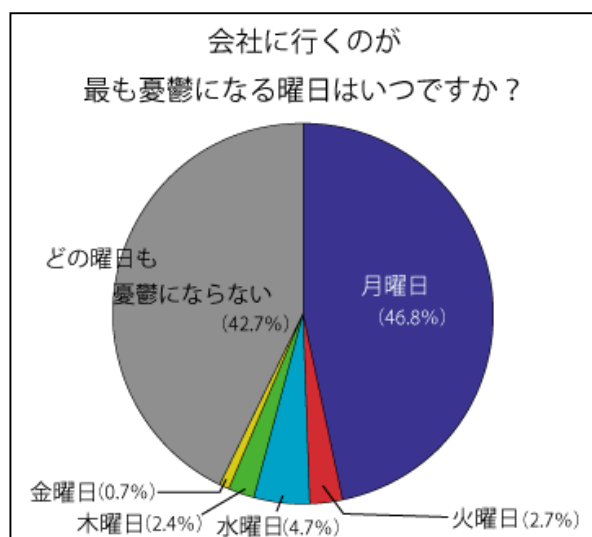
## 2. 「ブルーマンデー」対策、第1位は「睡眠」

次に、よく「ブルーマンデー」になる人に「ブルーマンデー対策をとっていますか？」という質問をした。結果、29.5%が「とっている」と回答した。具体的にどのような対策をとっているのかを聞くと、最も多かったのが「できるだけ早く寝る」(40歳/男性)というように、十分な睡眠をとる、という意見だった。次に「リフレッシュのため、スポーツを行う」(55歳/男性)という意見と、「休みの日は仕事のことを考えない」(56歳/女性)という意見が並んだ。一方で、「頭の中で仕事の段取りを組んでおく」(51歳/男性)など、あえて仕事のことを考え続ける、という声も挙がった。



## 3. 1週間で最も憂鬱だと思う曜日は、やはり「月曜日」

最後に「会社に行くのが最も憂鬱になる曜日はいつですか？」という質問をした。すると「月曜日」が46.8%、「火曜日」が2.7%、「水曜日」が4.7%、「木曜日」が2.4%、「金曜日」が0.7%、「どの曜日も憂鬱にならない」が42.7%と、やはり「月曜日」が突出して多いという結果になった。「月曜日」を選んだ人にその理由を聞くと、「1週間の始まりだから」(44歳/男性)という声が群を抜いて多かった。休み明けである「月曜日」は、仕事モードへの切り替えが難しく、さらにこれから始まる1週間のことを考えると、憂鬱な気分になってしまう人が多いようだ。その「月曜日」に次いで多かったのが「水曜日」だった。「だんだんと疲れがたまってきて、休日まであと2日もあるのか、とってしまうから」(26歳/女性)など、週の中日であるため気分的に辛い、という声が多く挙がった。



オウチーノ総研: <http://corporate.o-uccino.jp/research-o/>