

ビジネスパーソンの「セルフケア」実態調査

ビジネスパーソンの54.2%が体のセルフケアを実施
一方、メンタルセルフケアをしている人はわずか15.2%

「ビジネスパーソンは体が資本」とはよく言うが、体だけでなく心も健康な状態であることが、仕事をしていくうえで必要な条件である。体や心に不調が起きたとき、すぐに対処することも大切だが、何よりもまず不調が起きないためのセルフケアが求められる。ビジネスパーソンたちはどのようにセルフケアを行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、20~59歳のビジネスパーソン618名を対象に、「『セルフケア』に関するアンケート調査」を行った。まず、「あなたは自身の体や心の状態に気を遣っていますか?」と聞いたところ、59.2%が「気を遣っている」と回答した。また、「自身で体のセルフケアをしていますか?」と聞いたところ、54.2%が「している」と回答したのに対し、「自身で心のセルフケアをしていますか?」という問いに「している」と回答したのは、15.2%だった。

■調査概要

有効回答 首都圏(東京都、神奈川県、千葉県、埼玉県)在住のビジネスパーソン(男女)618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 2015年1月15日(木)~1月19日(月)

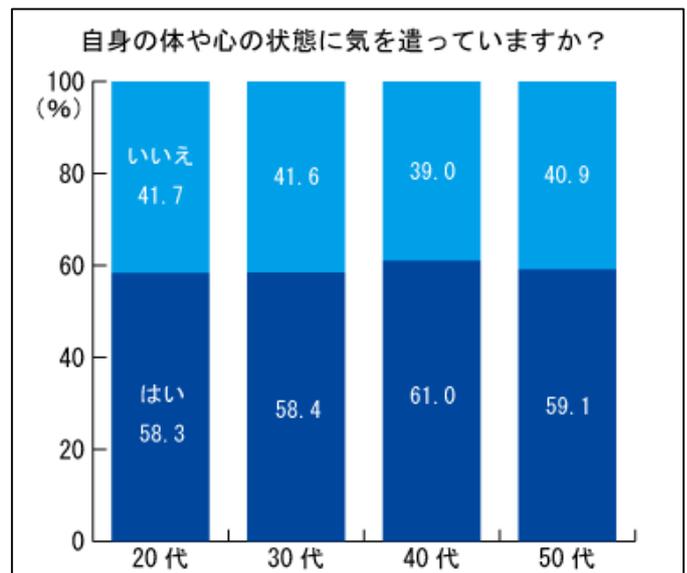
オウチーノ総研: <http://corporate.o-uccino.jp/research-o/>

1. 59.2%のビジネスパーソンが、自身の体や心に気を遣っている

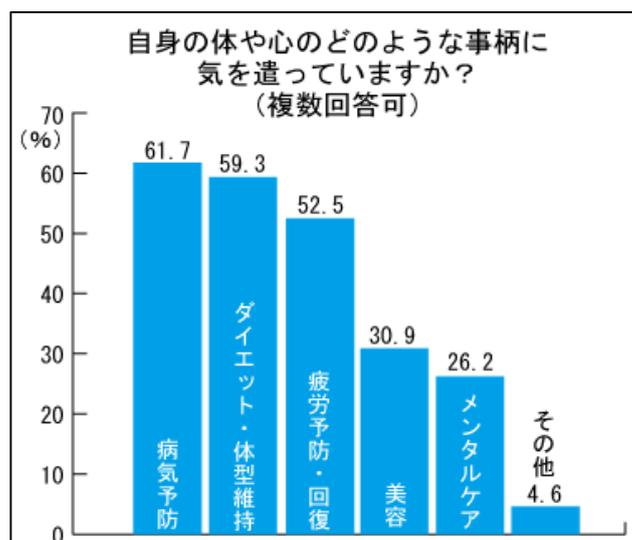
最初に、「あなたは、自身の体や心の状態に気を遣っていますか?」という質問をしたところ、59.2%が「気を遣っている」と回答した。また、年代別に見ると、「気を遣っている」と回答したのは20代が58.3%、30代が58.4%、40代が61.0%、50代が59.1%と、年代間の差は小さかった。

さらに、どの様な事柄に気を遣っているかを聞くと、「病気予防」と回答した人が61.7%と最多。次いで「ダイエット・体型維持」が59.3%、「疲労予防・回復」が52.5%、「美容」が30.9%、「メンタルケア」が26.2%と続いた。

「病気予防」の内容をより具体的に聞いたところ、インフルエンザや風邪など、ウイルス性の病気を予防しているという声や、糖尿病や脳卒中、心筋梗塞などの生活習慣病に気を付けているという声が多く挙がった。



「美容」については、肌のケアや日焼け予防、爪・髪の手入れなど、多岐にわたる回答が挙げられた。

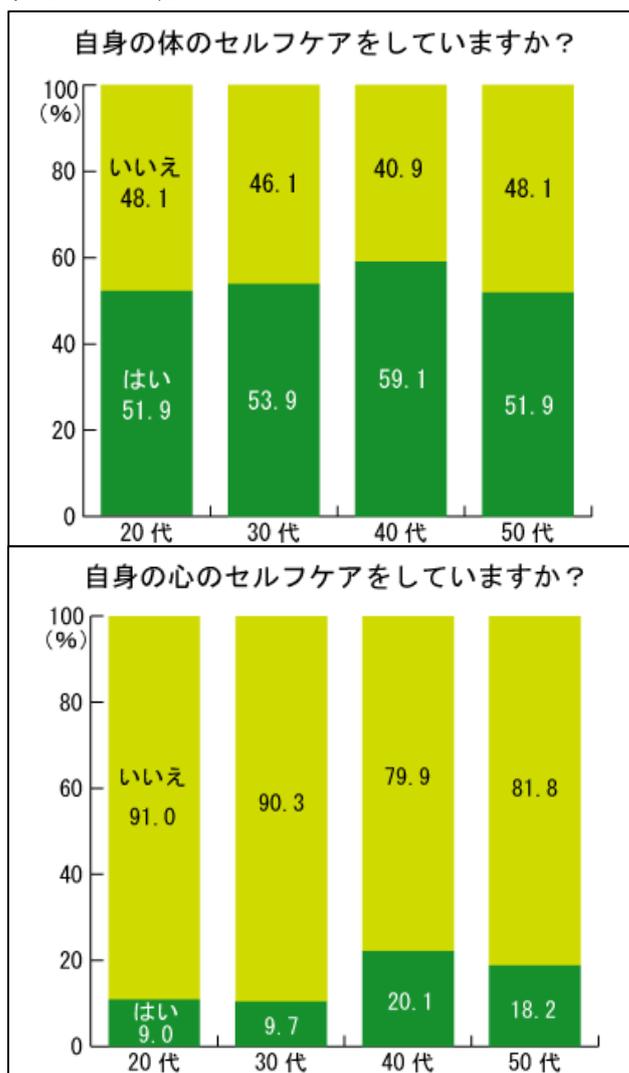


2. セルフケア実施率、体は 54.2%に対し、心はわずか 15.2%

次に、「自身の体や心について、医療機関や美容室・サロン、専門家などに頼らず、セルフケアをしていますか？」と聞いた。体のセルフケアを行っている人は全体の 54.2%と半数を超えたのに対し、心のセルフケアを行っている人はわずか 15.2%と、大きく差が出る結果となった。

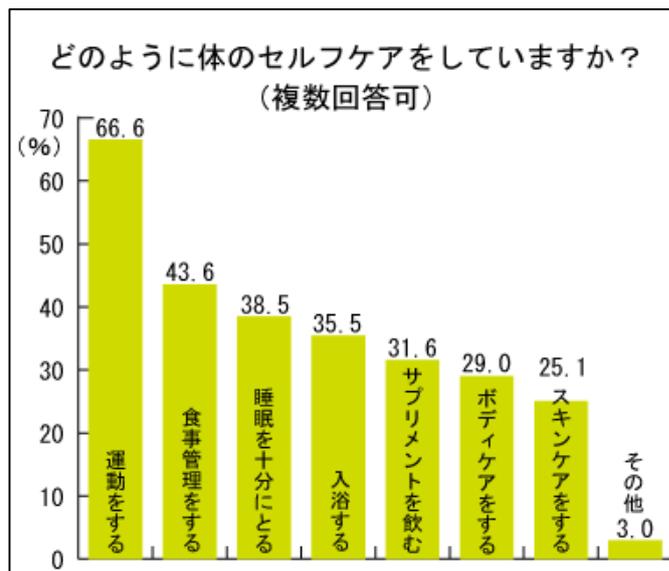
体に関しては、風邪やインフルエンザ、体型変化、疲労など、自覚しやすいものはその分意識も向きやすく、セルフケアに繋がりがやすい。また、自覚症状が出にくい病気については、勤め先の健康診断で警告を受け、意識し始める人も多いだろう。一方、心に関しては、近年うつ病患者が急増していると言われてはいるが、まだまだ自分の身に起こることとして考えている人は少ないのかもしれない。しかし心の不調は早期に自覚できない場合も多く、より事前のセルフケアが必要なのではないだろうか。

年代別に見ると、40代のセルフケア実施率が心身ともに高い。更年期を迎え体や心に変化する時期のため、より自身の心身に意識を向ける人が多いのだろう。



3.体のセルフケアとして最も行われているのは「運動」

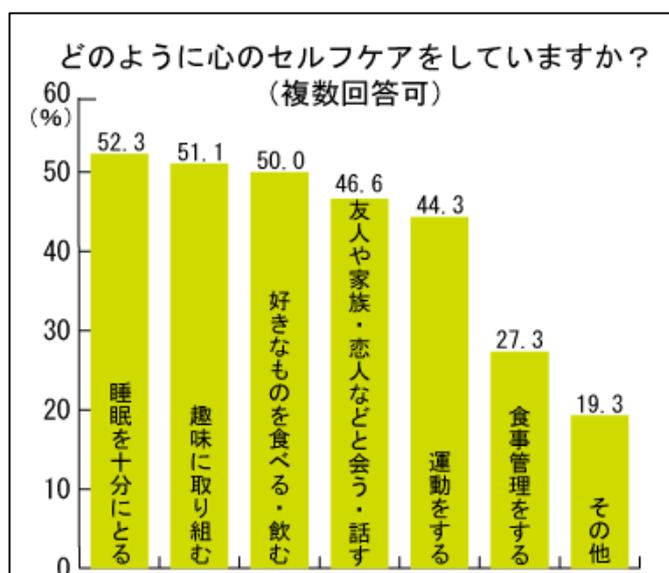
さらに、体のセルフケアを行っている人と回答した人に、具体的にどのようなケアを行っているか聞いた。結果、最も多かったのが「運動をする」という回答で 66.6%、次に「食事管理をする」が 43.6%、「睡眠を十分にとる」が 38.5%、「入浴する」が 35.5%、「サプリメントを飲む」が 31.6%、「ボディケア(マッサージやストレッチ、脱毛等)をする」が 29.0%、「スキンケアをする」が 25.1%だった。「運動」については、「1 駅隣まで歩く」(42 歳/女性)や「ウォーキングをする」(32 歳/女性)など、意識的に歩くという声が多く、次いで「ランニングをする」(28 歳/男性)、「筋トレをする」(45 歳/女性)、「ジムに通う」(26 歳/女性)などが続いた。「食事管理」では、「野菜を多くし、バランス良く食事をとる」(54 歳/女性)や「カロリー、たんぱく質、塩分摂取量をコントロールする」(56 歳/男性)という声が多かった。「睡眠」については、「早寝早起きを心掛けている」(48 歳/男性)という声がほとんどであり、「6 時間以上寝る」(24 歳/女性)や「24 時前には就寝する」(26 歳/女性)など、睡眠時間や就寝時間を決めている人も多かった。



4.心のセルフケアのポイントは「ストレス解消」

心のセルフケアを行っている人と回答した人に、具体的にどのようなケアを行っているか聞いた。結果、「睡眠を十分にとる」が 52.3%、「趣味に取り組む」が 51.1%、「好きなものを食べる・飲む」が 50.0%、「友人や家族・恋人などと会う・話す」が 46.6%、「運動をする」が 44.3%、「食事管理をする」が 27.3% だった。

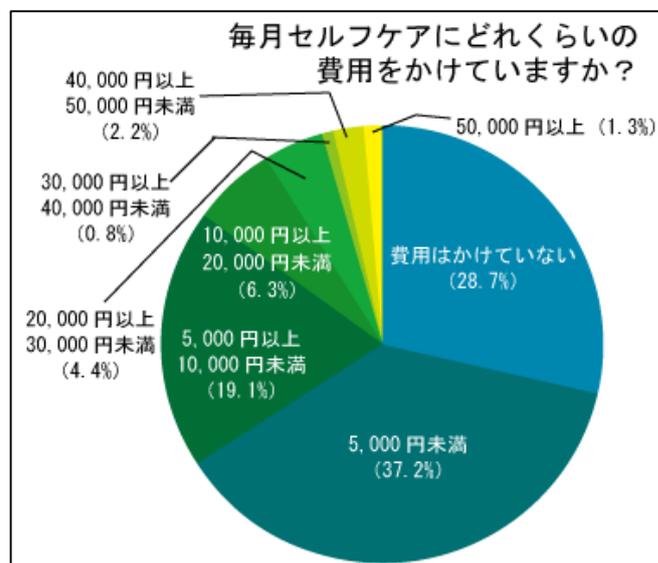
「睡眠」に関しては、体のセルフケアでは睡眠時間に気を遣うという声が多かったのに対し、心のセルフケアでは、「アロマをたく」(33 歳/女性)や「寝心地のいい布団を使う」(48 歳/男性)など、睡眠環境に気を遣っているという声も多く挙がった。「趣味」については、「料理をする」(54 歳/女性)や「旅行やドライブに出かける」(42 歳/男性)、「ハイキング・登山をして自然と触れ合う」(53 歳/女性)などで気分転換をしている人が多かった。「その他」では、「友人や家族・恋人と会う・話す」とは逆に、「一人で考える時間を意識してつくる」(42 歳/女性)や「なるべく人と接触しない」(45 歳/女性)という声が目立った。



心のセルフケアの方法は人それぞれだが、ストレスを溜めないこと、または発散することがポイントのようだ。

5.セルフケア費用、65.9%が月額5,000円未満

最後に、自身の体や心のセルフケアを行っていると回答した人に、「毎月、セルフケアにどれくらいの費用をかけていますか?」と聞いた。結果、「費用はかけていない」と回答した人が28.7%、「5,000円未満」が37.2%、「5,000円以上10,000円未満」が19.1%、「10,000円以上20,000円未満」が6.3%、「20,000円以上30,000円未満」が4.4%、「30,000円以上40,000円未満」が0.8%、「40,000円以上50,000円未満」が2.2%、「50,000円以上」が1.3%だった。65.9%の人が月額5,000円未満でセルフケアを行っていることが分かった。



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