

疲労とストレスの要因はほとんどが仕事 男性の疲労意識の実態と対処法

生活者研究センター
ヒューマンヘルスケア研究室

「疲れ」を抱えながらも、日々働き続ける男性たち。彼らがどのような疲労を感じているのか、彼らの生活に焦点をあて、疲労の要因とその対処、睡眠について調査を実施しました。彼らがどのような疲労を感じ、対処を行っているか、さらにそこからみえてきた課題について報告します。

- 男性は「疲労感」が朝から高く、ピークが2回
- 「朝から体がつらい、熟睡できない」のは、睡眠に課題も
- 肉体的にも精神的にも影響が大きいのは「仕事」
- 自分なりの対処は<メンテナンス・リラックス・運動>の3つ
- 働き方の見直しには、疲労ケアの視点を入れて

【調査概要】

「男性の疲労・ストレスと睡眠の実態に関する調査」

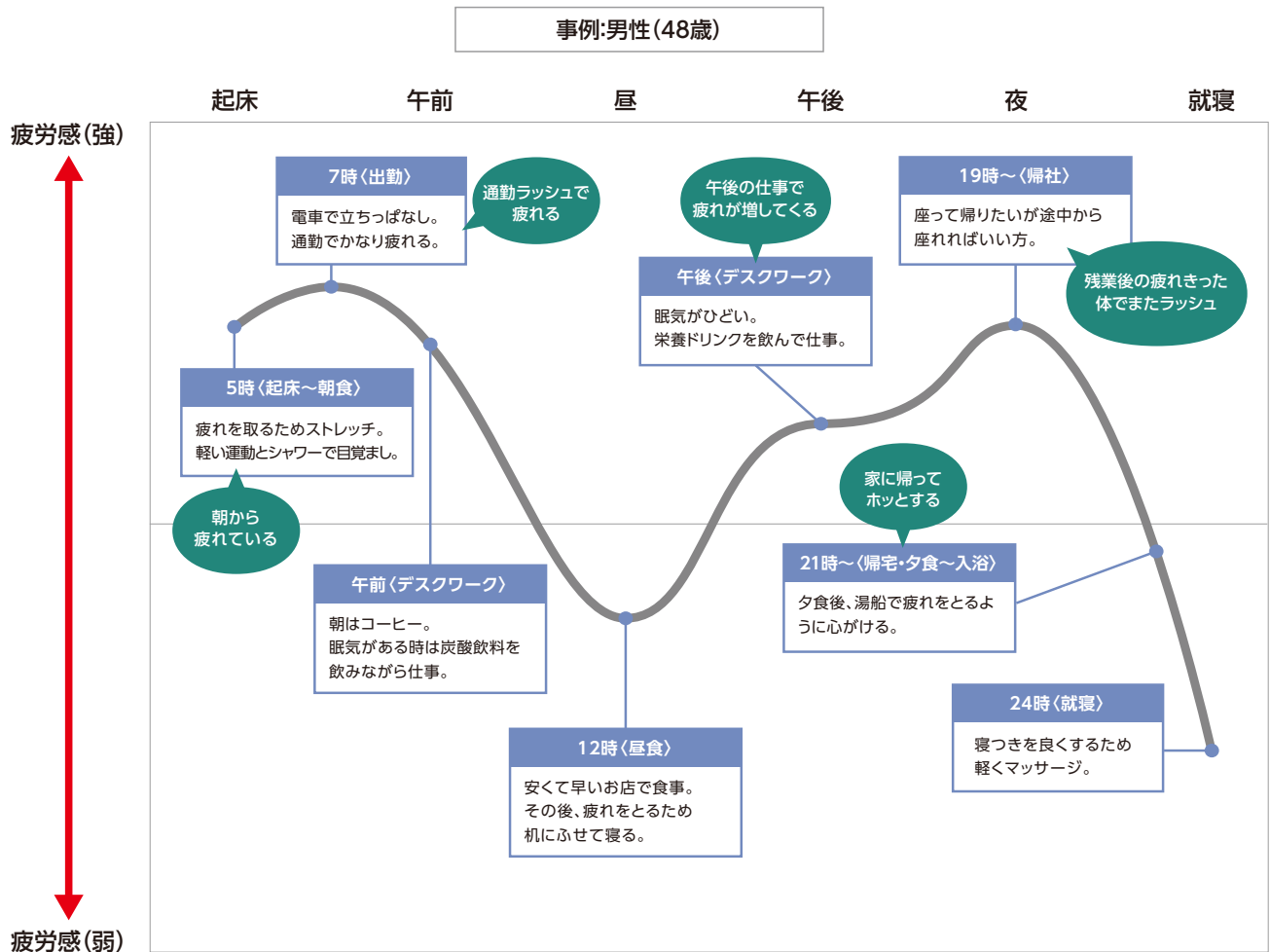
調査期間：2013年6月
調査方法：インターネット調査
調査対象：首都圏在住20～60代既婚男性
回答者数：3,168人

調査期間：2013年7月
調査方法：グループインタビュー
調査対象：首都圏在住20～50代男性
(疲労を感じ対処している人)
対象者数：24人

調査期間：2013年11月
調査方法：インタビュー調査
調査対象：首都圏在住20～50代男性
(疲労を感じ対処している人)
対象者数：12人

男性は「疲労感」が朝から高く、ピークが2回

20～50代男性に、平日の「疲労感」の推移を曲線に描いてもらったところ、どの人にもみられる2つの傾向がありました。起床時から疲労を感じていること、そして、疲労のピークが午前と、夕方から帰宅時にかけての2回あることです。女性では、同じフルタイム勤務でも、疲労が増す時間帯は異なる傾向にありましたが、働く男性には典型的な「疲労感」パターンがあるようです(図1)。また、これらの疲労曲線やインタビューからは、その疲労の要因のほとんどが仕事であることがわかりました。

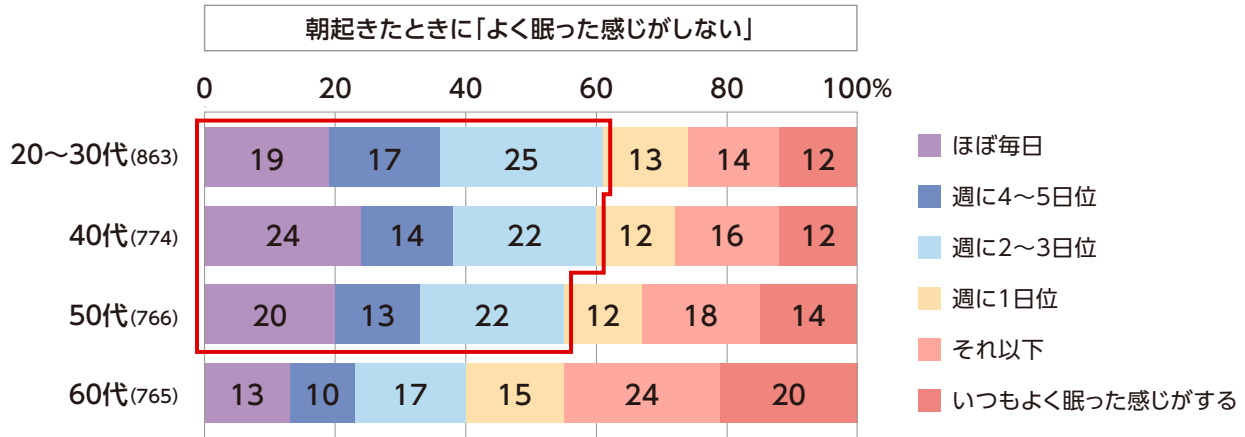


2013年7月(花王 生活者研究センター調べ)

(図1) 平日の疲労感の推移

「朝から体がつらい、熟睡できない」のは、睡眠に課題も

疲労回復に関連のある「睡眠」についての調査では、「よく眠った感じがしない」日が週に2日以上と回答した人の割合は20～50代で5割を越えていました(図2)。インタビューでも、朝は「凝り固まっている」「だるい」「頭が働かない」などの体のつらさを実感している声が多く聞かれました。



20～60代 首都圏在住既婚男性 3,168人
2013年6月(花王 生活者研究センター調べ)

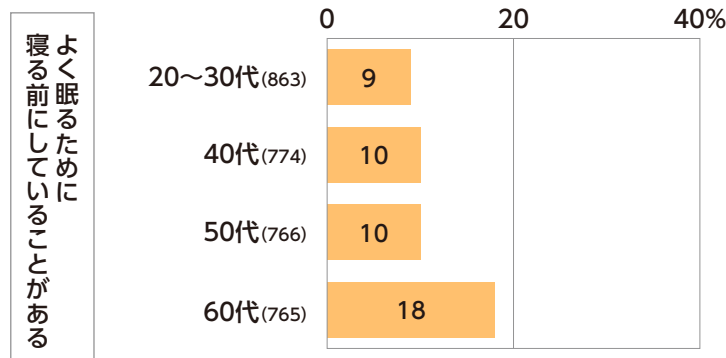
(図2) 起床時の睡眠の実態

6時間寝ているけどずっと寝ているかという微妙。眠りが浅いので朝から体が重い。
(37歳)

若い頃と違って長く寝ても楽にならない。朝は夜の疲れがたまって顔がむくんでいるときもある。
(46歳)

平日は朝が疲労MAX。寝起きが悪い。気のせいかトイレが近くて起きる。朝まで熟睡できない。
(50歳)

また、「ぐっすり眠りたい」という声がある一方で、「よく眠るためにしている」ことがある人は、20～50代男性のわずか1割程度でした(図3)。よく眠るために対処していることがあると答えた人でも「就寝前にお酒を飲む」、「タバコを一服する」、「テレビを見ながら寝る(結果的に電気もテレビもつけっぱなし)」など、むしろ熟睡の妨げになりそうな方法もあり、睡眠に課題がみえてきました。



20～60代 首都圏在住既婚男性 3,168人
2013年6月(花王 生活者研究センター調べ)

(図3) よく眠るための対処率

肉体的にも精神的にも影響が大きいのは「仕事」

働く男性たちが感じている疲労の要因、疲労を感じるタイミングとその対処法について、2人の事例を紹介します。

<疲労の要因>



Aさん 37歳／管理会社・経理
妻(専業主婦)、長男

肉体的疲労



仕事

- ・パソコン作業で数字を扱うことが多いので、**肩がこり、目がとでも疲れる。**
- ・月末や決算期などは**長時間残業**になりキツイ。
- ・残業や飲み会等で時間をとられて**ゆっくりと寝る時間がなかなか取れない。**
- ・寝ても以前よりすっきりしない事が増えた。

精神的疲労



仕事

- ・数字が合わなかったり、仕事が遅い人を見ると**イライラする。**
- ・労務の仕事では会社と社員の間で**板挟み**になることも多いので大変。
- ・職場にフレンドリーな感じはなく、昼休みも一緒に食事に行かない。今の部署では**孤立**している感じ。

家庭

- ・妻は息子に小学校受験をさせたいらしい。**そこまでしなくても**と思う。教育方針の不一致。



Bさん 44歳／システムエンジニア(管理職)
妻(正社員)、長女(小1)

肉体的疲労



仕事

- ・朝も帰りも**満員電車**で通勤。
- ・客先への打ち合わせの移動で**体力消耗。**
- ・深夜に寝るので**疲れがとれない。睡眠不足**でぼーっとする。

精神的疲労



仕事

- ・**上からは常に「体制強化」、下からは「そんなの無理」「休ませろ」。**
- ・メンバーが**うつ病**になってもらえないから**結局自分がかぶる**ことになって忙しい。
- ・**パワハラ**研修を受けてから、**部下を飲み**に誘わない。強制的と思われるらしい。でも逆の場合は**絶対断らない**ようにしている。話を聞かないと、考えていることがわからなくなってしまふ。

仕事による疲労がほとんどで、肉体的にも精神的にも疲労を感じていました。

肉体的な疲労は、満員電車での通勤、パソコン作業、長時間労働による睡眠不足などからきていました。精神的な疲労は、成果をあげることのプレッシャーや職場での人間関係、中間管理層では上と下の板挟みによるストレスなどが主な要因でした。なかには、家庭内のストレスがある人もいました。なかなか解決できない要因を抱え、いつも疲労を感じていました。

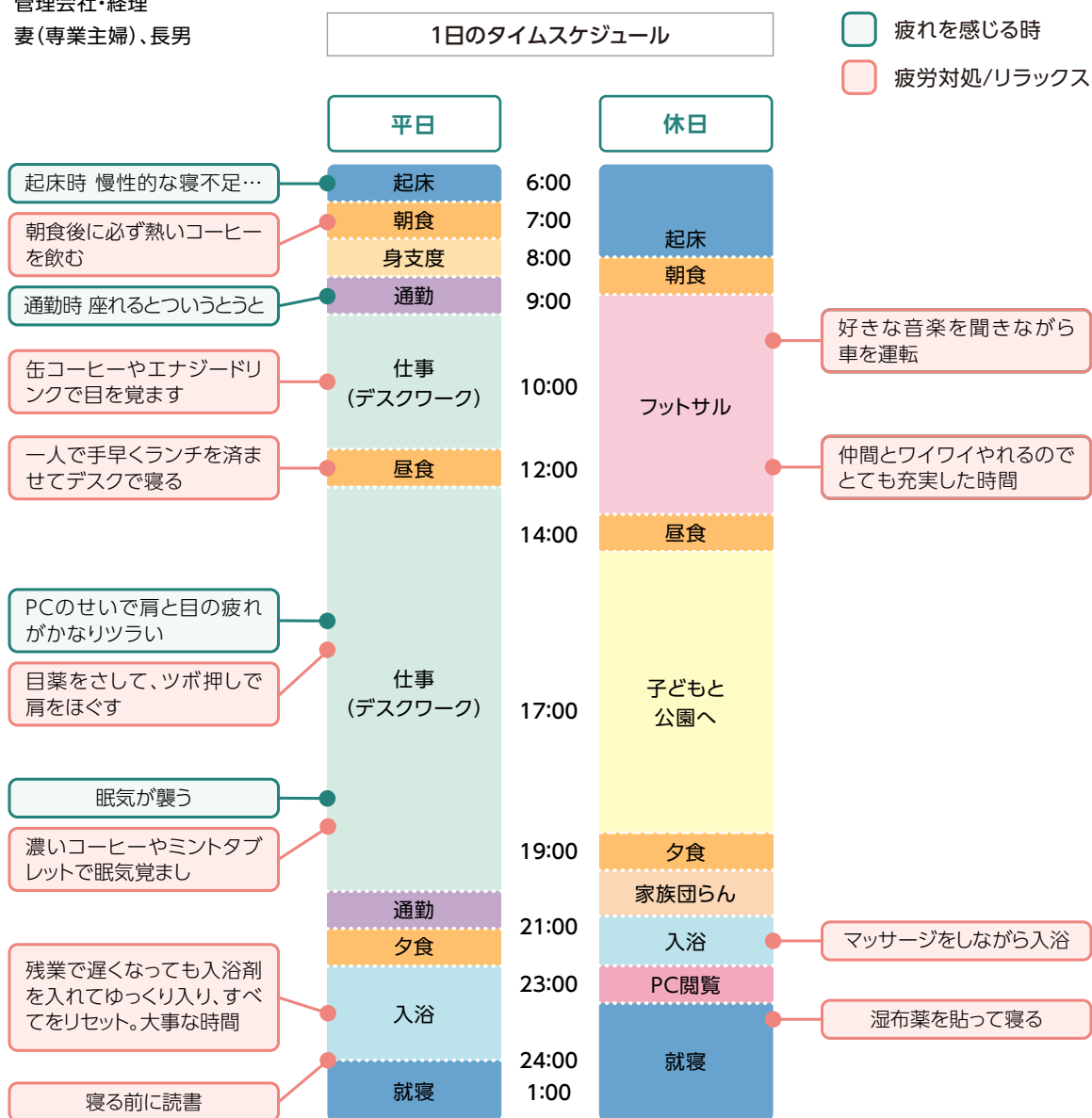
〈疲労を感じるタイミングと対処〉

事例 1) 疲労への対処は平日からちょこちょこ



疲労を感じたら、その時々で対処。一日の疲れをリセットしたいので仕事で遅くなってもお風呂はゆっくり入る。週末に好きなスポーツをしたり、子供と一緒に過ごすことで疲労を解消している。

Aさん 37歳
 管理会社・経理
 妻(専業主婦)、長男

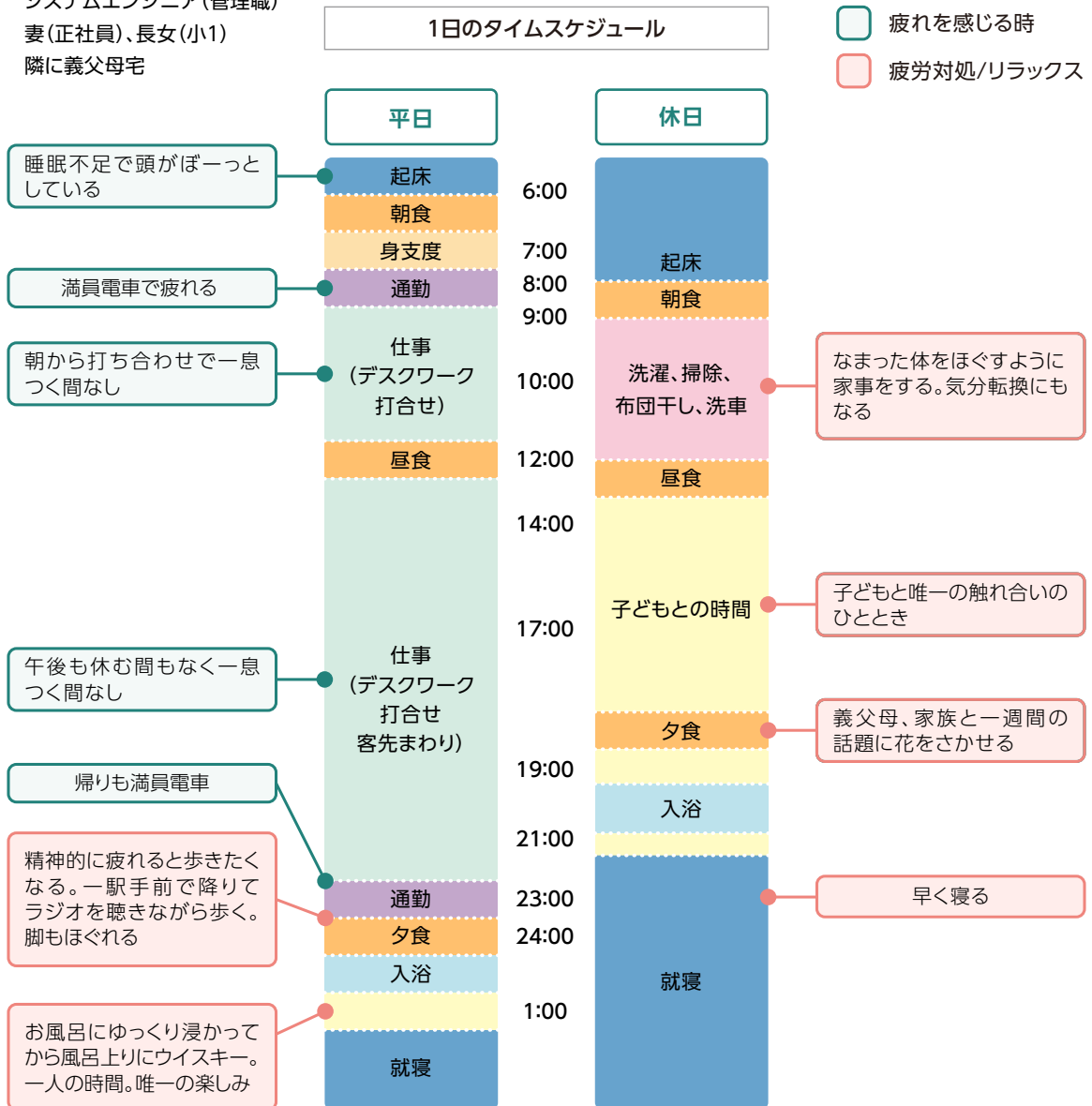


事例 2) 疲労への対処は休日にまとめて



平日は忙しく、帰宅するまでゆっくりする時間が取れない。休日に家事をして体を動かしたり、子供との時間、家族団らんなど、疲労を解消するうえでも休日は貴重な時間。

Bさん 44歳
システムエンジニア(管理職)
妻(正社員)、長女(小1)
隣に義父母宅



平日の時間の多くは仕事ですが、わずかな合間に疲労の回復を試みたり、遅い時間に帰宅しても、疲れを翌日まで残したくないという思いから寝る前に対処を行っていました。また休日は、不足しがちな睡眠時間をしっかりと、体を動かしたり、家族と過ごす時間が疲労の解消につながっている様子が見うけられました。

自分なりの対処は 〈メンテナンス・リラックス・運動〉の3つ

インタビューから疲労への対処は、〈メンテナンス・リラックス・運動〉の大きく3つの項目に分けられました(表1)。疲れによる不調を感じた時には、エナジードリンクやサプリメントを飲んだり、マッサージ機器や湿布薬などで肩こりをやわらげるなどの「メンテナンス」をして対処。

職場での「リラックス」は、仕事の合間の昼休みにランチに行き気分転換したり、昼寝をして緊張感を緩めたりしていました。家では入浴や就寝前の一人時間、休日に子どもや家族と一緒に過ごすのも、リラックスできる時間になっていました。

男性に特徴的な対処法としては「運動」によるストレス発散があり、筋トレやランニング、体を動かしてハードに自分を追い込むやり方は、女性にはあまり見られない対処法でした。

それぞれが自分なりの対処法で、疲れやストレスをなるべくためこまないように、限られた時間の中でできることをやっている実態がみえてきました。

(表1) 男性の疲労ストレスの対処

	メンテナンス	リラックス	運動
対処法(例)	<ul style="list-style-type: none"> ・エナジードリンク ・サプリメント ・健康食品 ・湿布薬 ・マッサージ機器 ・マッサージチェア <p>など</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・好きなだけ寝る ・ランチは好きなもの ・アロマセラピー ・入浴剤を入れて入浴 ・趣味(ゲーム・クラシック・読書) ・お酒 ・子どもと趣味を共有 <p>など</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・筋トレ ・懸垂マシン ・バランスボール ・水泳 ・ランニング ・サイクリング ・サッカー ・ゴルフ <p>など</p>

働き方の見直しには、疲労ケアの視点を入れて

男性には平日の疲労に典型的なパターンがあり、その要因のほとんどが仕事によるものでした。また朝から疲労感を抱えていることなど、睡眠の課題もみえてきました。

仕事のプレッシャーや人間関係の気遣い、長時間労働など要因は多様であり、精神的にも肉体的にも疲労を強く感じていました。そのなかで自分なりの疲労回復を心がけていましたが、日々積み重なる疲労を解消するのは難しいようです。「働き方改革」が動き出した今、社会全体で、また、一人ひとりが「働き方」について考え、効果的な疲労の軽減を目指していく必要があると思われます。

●お問い合わせ・ご意見は **花王株式会社 生活者研究センター**

〒131-8501 東京都墨田区文花 2-1-3 TEL. 03-5630-9963(月～金 9:00～17:00) FAX. 03-5630-9584

くらしの研究 <http://www.kao.co.jp/lifei/>

※掲載の記事・写真の無断掲載・複写を禁じます。