



報道関係者 各位

季節の変わり目の体調変化に関する調査 2020

養命酒製造株式会社は、「季節の変わり目の体調変化」というテーマで、インターネット調査を2020年3月10日～3月12日の3日間で行い、全国の20歳～59歳のビジネスパーソン900名と、この春から新社会人になる20代学生100名の有効回答を回収しました。(調査協力会社：ネットエイジア株式会社)

一般的に季節の変わり目には、寒暖差などの季節の変化や生活環境の変化に適応できず、体調を崩しやすいといわれています。そこで、養命酒製造株式会社では、ビジネスパーソンが季節の変わり目に感じる体調の変化やストレス、ビジネスパーソンが実践しているリラックス方法などについて実態を探りました。

【季節の変わり目とビジネスパーソンの体調変化】

「新年度スタートに不安を感じる」ビジネスパーソンの4割半、新社会人では7割半
自身の免疫力が低下する原因だと思うこと 「ストレス」「睡眠不足」「疲労」「運動不足」

「季節の変わり目にストレスを感じやすい」20代ビジネスウーマンの6割半

季節の変わり目にストレスを感じやすい人では約6割が過緊張にも悩む傾向

季節の変わり目にストレスを感じやすい人では約9割が体調を崩しやすい傾向

「季節の変わり目は生活が不規則になりやすい」20代ビジネスパーソンの約半数

「季節の変わり目は気温の変化についていけない」ビジネスウーマンの6割

季節の変わり目にビジネスパーソンが感じる症状 TOP2は「花粉症」「疲れやすい」

春バテとは無縁そうな芸能人 「明石家さんまさん」がダントツ

【ビジネスパーソンのリラックス方法】

ビジネスパーソンのリラックス方法 TOP3は「美食」「音楽を聴く」「温泉に行く」

ビジネスパーソンが春に聴きたいリラックスソング 1位「春よ、来い(松任谷由実)」

【ビジネスパーソンが春から大胆に変えたいこと】

ビジネスパーソンが春からの生活で大胆に変えたいこと TOP2は「運動習慣」「健康管理」

【理想の新社会人・理想の上司】

新社会人がイメージする“理想の新社会人” 2位「無理のない範囲で働く」、1位は？

先輩社会人がイメージする“理想の新社会人” 1位「周りとの調和を大切にする」

新社会人がイメージする“理想の上司像”は、穏やかで落ち着いている“ホンワカ上司”

新社会人に不人気な上司は“熱血上司”“鬼上司”“カリスマ上司”

ビジネスパーソンがイメージする“ホンワカ上司” 1位「内村光良さん」

ビジネスパーソンがイメージする“カウンセラー上司” 1位「天海祐希さん」

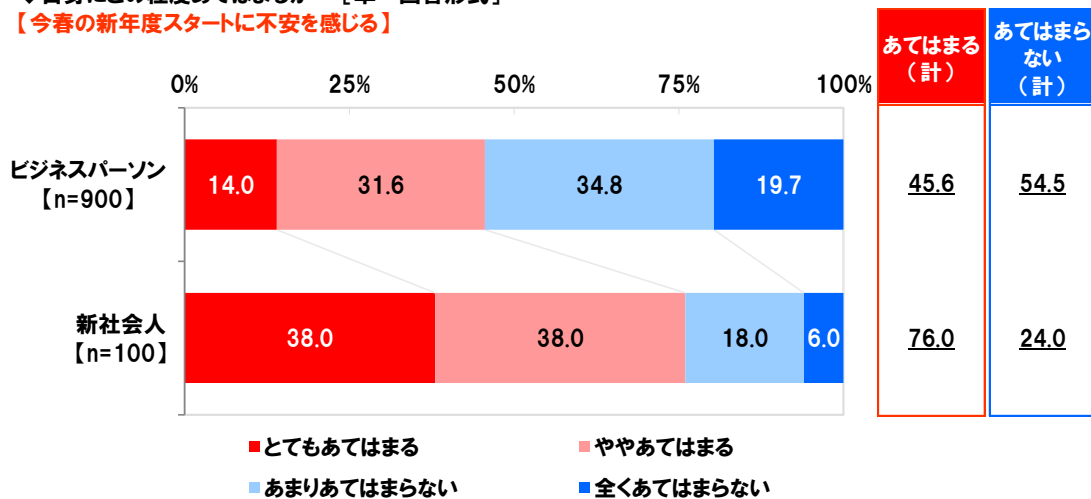
【季節の変わり目とビジネスパーソンの体調変化】

◆「新年度スタートに不安を感じる」ビジネスパーソンの4割半、新社会人では7割半

全国の20歳～59歳のビジネスパーソン900名と、この春から新社会人になる20代学生（以下「新社会人」）100名に、季節の変わり目の心身の状態について質問しました。

ビジネスパーソン（900名）と新社会人（100名）に、【今春の新年度スタートに不安を感じる】にどの程度あてはまるか聞いたところ、ビジネスパーソンでは『あてはまる（計）』（「とてもあてはまる」と「ややあてはまる」の合計、以下同じ）は45.6%、新社会人では76.0%となりました。学生時代とは環境が大きく変わるためか、不安を感じている新社会人は多いようです。

◆自身にどの程度あてはまるか [単一回答形式]
【今春の新年度スタートに不安を感じる】



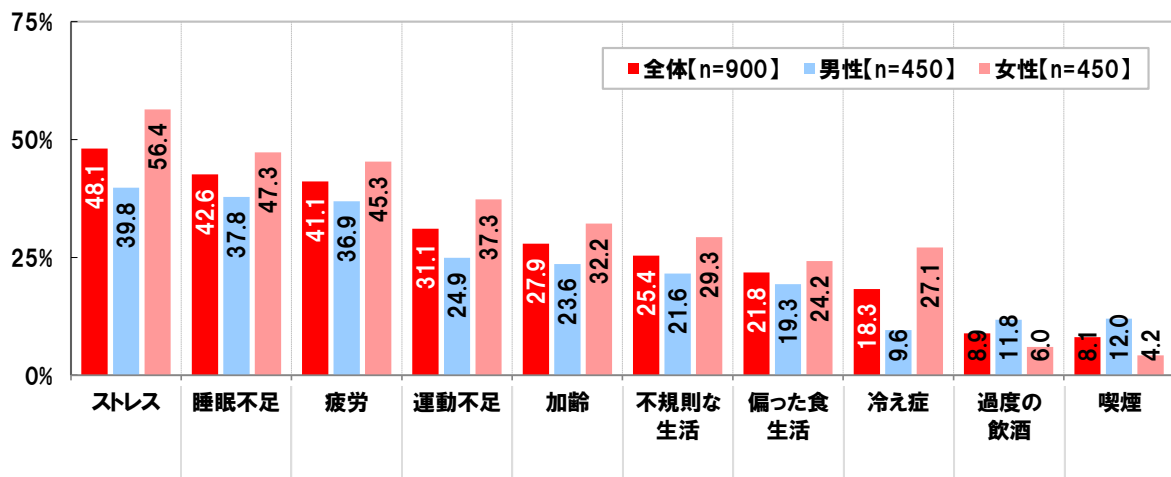
◆自身の免疫力が低下する原因だと思うこと 「ストレス」「睡眠不足」「疲労」「運動不足」

一般的に季節の変わり目は身体の免疫力が低下しやすいといわれます。免疫力が低下すると、細菌やウイルスなどへの抵抗力が弱まることで、風邪を引きやすくなったり、病気にかかりやすくなったりします。では、どのようなことが原因で、自身の免疫力が下がってしまうとされている人が多いのでしょうか。

ビジネスパーソン（900名）に、自身の免疫力が低下する原因だと思うことを聞いたところ、「ストレス」（48.1%）が最も高く、次いで、「睡眠不足」（42.6%）、「疲労」（41.1%）、「運動不足」（31.1%）、「加齢」（27.9%）となりました。ストレスや睡眠不足、疲労蓄積など、心身に負荷がかかる生活を送ることで、免疫力が下がってしまうと考える人が多いようです。

男女別にみると、「ストレス」（男性39.8%、女性56.4%）と「冷え症」（男性9.6%、女性27.1%）は、男性と比べて女性のほうが15ポイント以上高くなりました。

◆自身の免疫力が低下する原因だと思うこと【複数回答形式】※上位10位までを抜粋
対象:ビジネスパーソン



◆「季節の変わり目にストレスを感じやすい」20代ビジネスウーマンの6割半

◆季節の変わり目にストレスを感じやすい人では約6割が過緊張にも悩む傾向

では、季節の変わり目の心身の状態や生活について、実際にビジネスパーソンはどのように感じているのでしょうか。

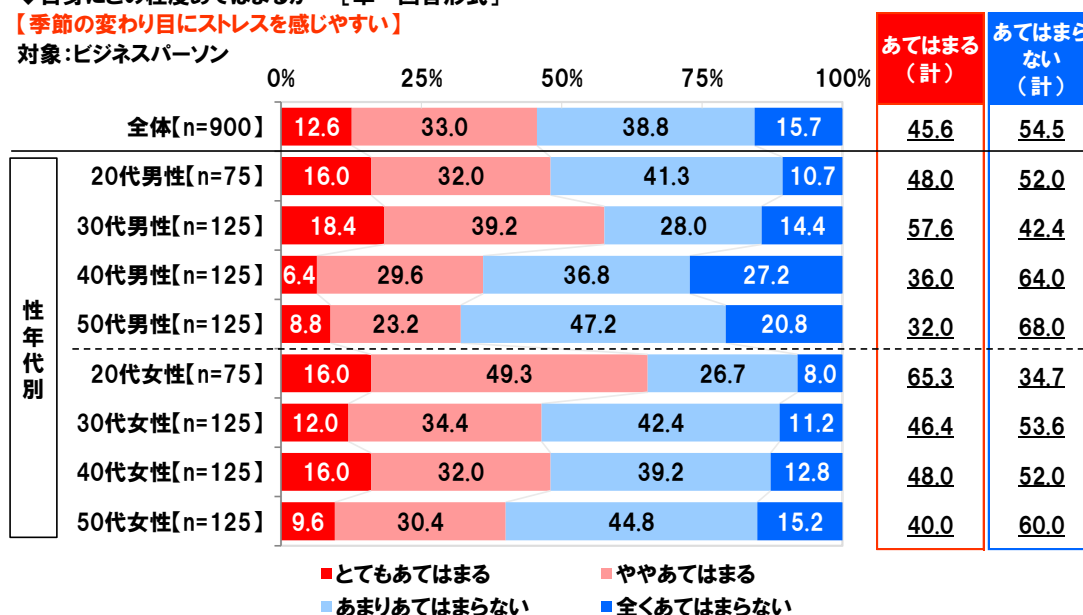
ビジネスパーソン（900名）に、季節の変わり目の心身の状態について、【季節の変わり目にストレスを感じやすい】にどの程度あてはまるか聞いたところ、『あてはまる（計）』と回答した人の割合は45.6%となりました。

性年代別にみると、『あてはまる（計）』と回答した人の割合は、20代女性（65.3%）が最も高くなりました。

◆自身にどの程度あてはまるか [単一回答形式]

【季節の変わり目にストレスを感じやすい】

対象:ビジネスパーソン



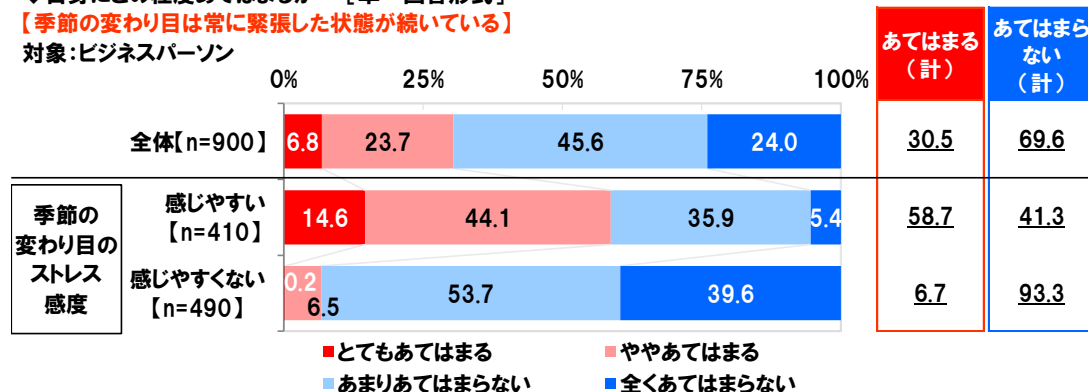
【季節の変わり目は常に緊張した状態が続いている】では、『あてはまる（計）』と回答した人の割合は30.5%となりました。

季節の変わり目のストレス感度別にみると、季節の変わり目にストレスを感じやすい人では58.7%、感じやすすくない人では6.7%と、ストレスを感じやすい人のほうが52.0ポイント高くなりました。心身が過剰に緊張し、ゆるめたくてもなかなか自分でゆるめられない状態を“過緊張”と呼びます。季節の変わり目のストレスが“過緊張”状態につながっているケースは多いのではないのでしょうか。

◆自身にどの程度あてはまるか [単一回答形式]

【季節の変わり目は常に緊張した状態が続いている】

対象:ビジネスパーソン

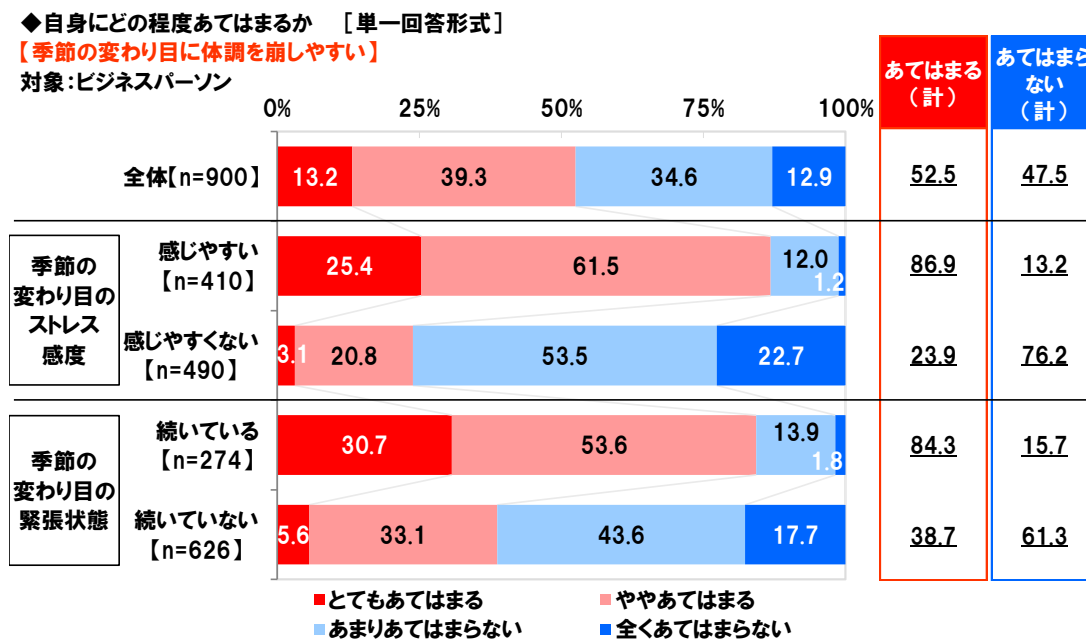


◆季節の変わり目にストレスを感じやすい人では約9割が体調を崩しやすい傾向

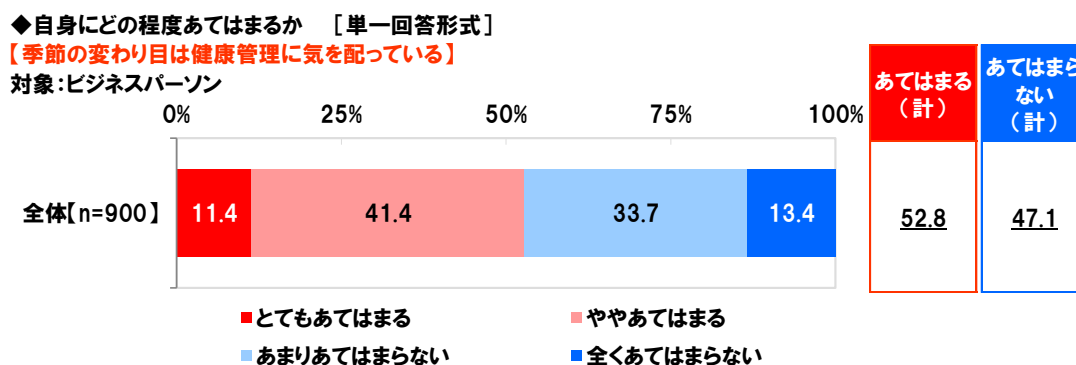
また、【季節の変わり目に体調を崩しやすい】にどの程度あてはまるか聞いたところ、『あてはまる（計）』と回答した人の割合は52.5%となりました。

季節の変わり目のストレス感度別にみると、季節の変わり目にストレスを感じやすい人では86.9%、感じやすすくない人では23.9%と、ストレスを感じやすい人のほうが63.0ポイント高くなりました。

季節の変わり目の緊張状態別にみると、緊張状態が続いている人では84.3%、続いていない人では38.7%と、緊張状態が続いている人のほうが45.6ポイント高くなりました。



季節の変わり目の健康管理についても聞いたところ、【季節の変わり目は健康管理に気を配っている】では、『あてはまる（計）』と回答した人の割合は52.8%となりました。季節の変わり目には、体調を崩さないようにしっかりと健康管理をしよう意識している人が多いのではないのでしょうか。

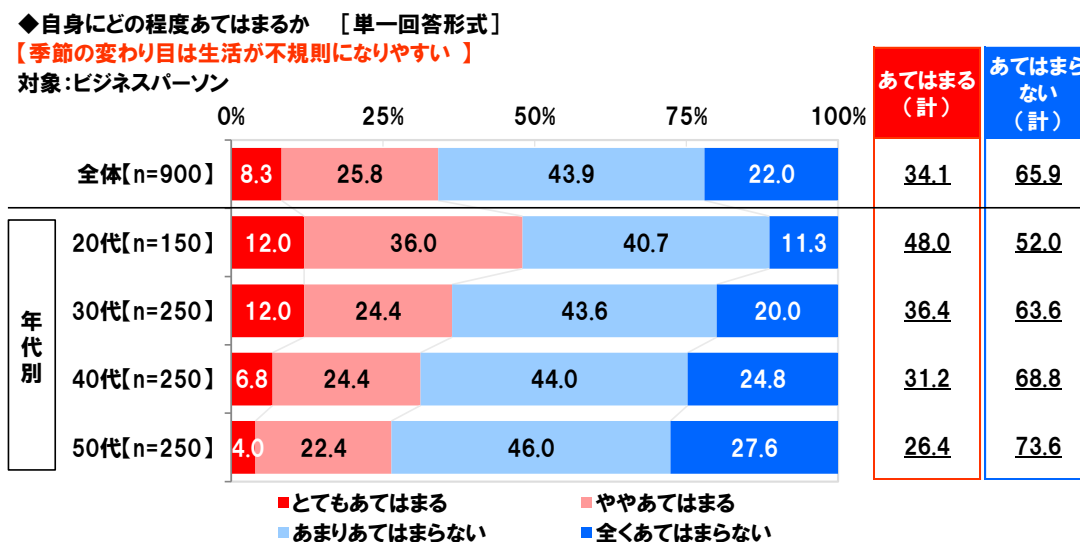


◆「季節の変わり目は生活が不規則になりやすい」20代ビジネスパーソンの約半数

◆「季節の変わり目は気温の変化についていけない」ビジネスウーマンの6割

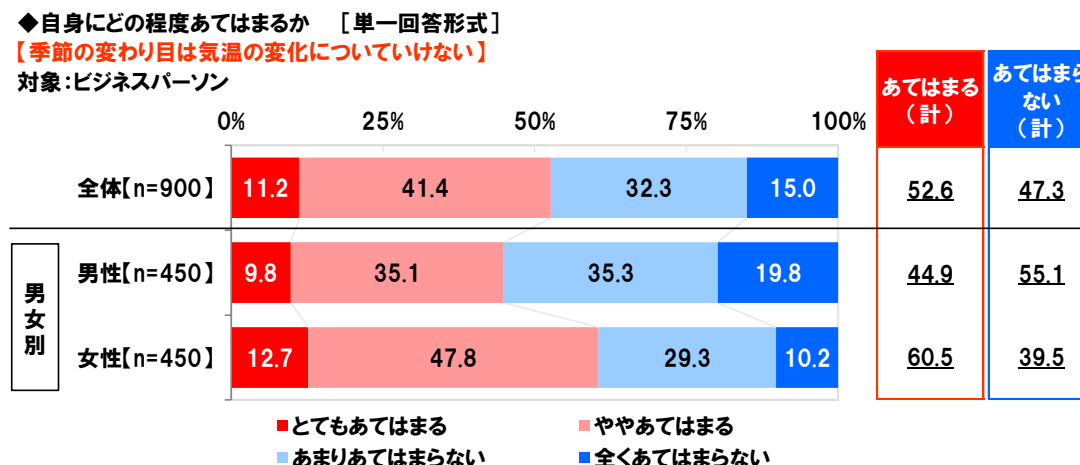
季節の変わり目の生活について、【季節の変わり目は生活が不規則になりやすい】にどの程度あてはまるか聞いたところ、『あてはまる（計）』と回答した人の割合は34.1%となりました。

年代別にみると、『あてはまる（計）』と回答した人の割合は、20代48.0%、30代36.4%、40代31.2%、50代26.4%と、若い年代ほど高くなりました。



また、【季節の変わり目は気温の変化についていけない】では、『あてはまる（計）』と回答した人の割合は52.6%となりました。

男女別にみると、『あてはまる（計）』と回答した人の割合は男性44.9%、女性60.5%と、女性のほうが15.6ポイント高くなりました。



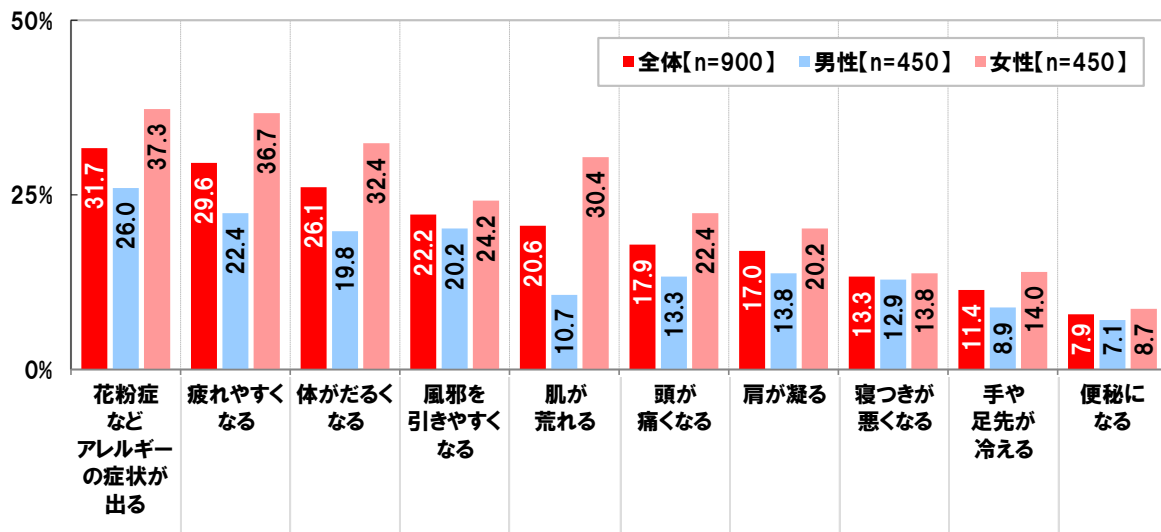
◆季節の変わり目にビジネスパーソンが感じる症状 TOP2 は「花粉症」「疲れやすい」

ビジネスパーソンは、季節の変わり目にどのような症状に悩まされているのでしょうか。

ビジネスパーソン（900名）に、季節の変わり目に感じる症状を聞いたところ、「花粉症などアレルギーの症状が出る」（31.7%）が最も高く、次いで、「疲れやすくなる」（29.6%）、「体がだるくなる」（26.1%）、「風邪を引きやすくなる」（22.2%）、「肌が荒れる」（20.6%）となりました。花粉症は“国民病”とも呼ばれ、年々患者数が増えています。花粉症をはじめとした季節性アレルギー症状に悩まされているビジネスパーソンは多いようです。

男女別にみると、「肌が荒れる」（男性10.7%、女性30.4%）は、男性と比べて女性のほうが19.7ポイント高くなりました。そのほか、「花粉症などアレルギーの症状が出る」（男性26.0%、女性37.3%）や「疲れやすくなる」（男性22.4%、女性36.7%）、「体がだるくなる」（男性19.8%、女性32.4%）では女性のほうが10ポイント以上高くなりました。

◆季節の変わり目に感じる症状がある症状 【複数回答形式】 ※上位10位までを抜粋
対象:ビジネスパーソン



◆春バテとは無縁そうな芸能人 「明石家さんまさん」がダントツ

冬から春への季節の変わり目には、精神的、身体的に何らかの不調が起こる“春バテ”を感じる人が多いといわれます。

ビジネスパーソン（900名）に、春バテとは無縁そうな芸能人を聞いたところ、「明石家さんまさん」がダントツでした。明石家さんまさんに対し、“バテ知らずで健康的”といったイメージを持っている人は多いようです。以降、2位「松岡修造さん」、3位「出川哲朗さん」が続きました。

◆春バテとは無縁そうな芸能人 [自由回答形式]
対象:ビジネスパーソン ※上位10位までを抜粋

	全体[n=900]	件数
1位	明石家さんま	106
2位	松岡修造	59
3位	出川哲朗	29
4位	春日俊彰	21
5位	武井壮	20
6位	なかやまきんに君	11
7位	所ジョージ	10
8位	フワちゃん	9
	大泉洋	9
10位	有吉弘行	8

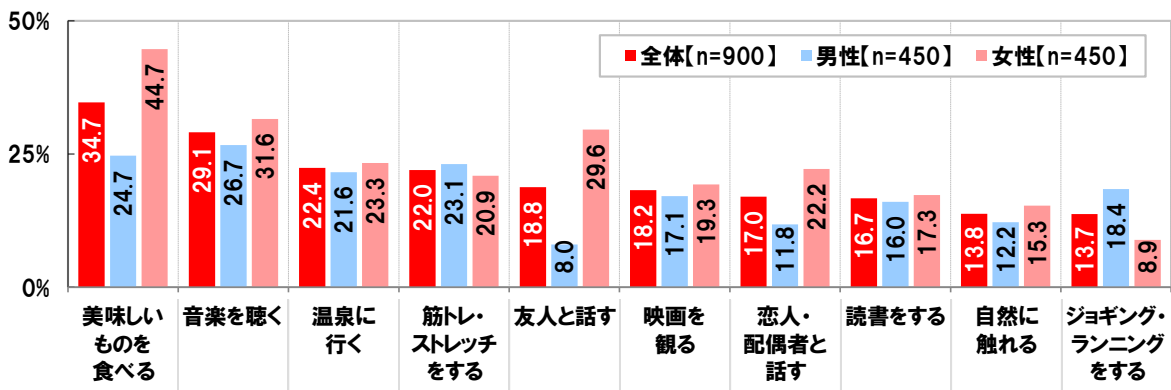
【ビジネスパーソンのリラックス方法】

◆ビジネスパーソンのリラックス方法 TOP3は「美食」「音楽を聴く」「温泉に行く」

ビジネスパーソン(900名)に、普段行っているリラックスの方法を聞いたところ、「美味しいものを食べる」(34.7%)が最も高く、次いで、「音楽を聴く」(29.1%)、「温泉に行く」(22.4%)、「筋トレ・ストレッチをする」(22.0%)、「友人と話す」(18.8%)となりました。

男女別にみると、「美味しいものを食べる」(男性24.7%、女性44.7%)や「友人と話す」(男性8.0%、女性29.6%)は、男性と比べて女性のほうが20ポイント以上高くなりました。グルメや友人との会話を楽しむことがリラックス方法になっている女性は多いようです。

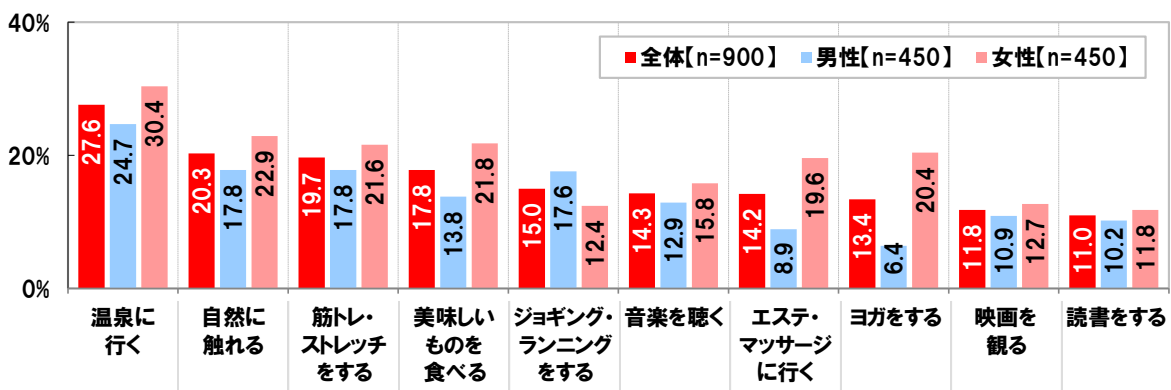
◆普段行っているリラックスの方法 [複数回答形式] ※上位10位までを抜粋
対象:ビジネスパーソン



また、今後取り入れてみたいと思うリラックスの方法を聞いたところ、「温泉に行く」(27.6%)が最も高く、次いで、「自然に触れる」(20.3%)、「筋トレ・ストレッチをする」(19.7%)、「美味しいものを食べる」(17.8%)、「ジョギング・ランニングをする」(15.0%)となりました。

男女別にみると、「エステ・マッサージに行く」(男性8.9%、女性19.6%)や「ヨガをする」(男性6.4%、女性20.4%)は、男性と比べて女性のほうが10ポイント以上高くなりました。

◆今後取り入れてみたいと思うリラックスの方法 [複数回答形式] ※上位10位までを抜粋
対象:ビジネスパーソン



◆ビジネスパーソンが春に聴きたいリラックスソング 1位「春よ、来い（松任谷由実）」

ビジネスパーソンは、どのような曲を聴いてリラックスしたいと思うのでしょうか。

ビジネスパーソン（900名）に、この春にリラックスするために聴きたい曲を聞いたところ、1位「春よ、来い（松任谷由実）」、2位「さくら（森山直太朗）」、3位「さくら（ケツメイシ）」「桜坂（福山雅治）」「春の歌（スピッツ）」となりました。春になったら一度は耳にする定番ソングが上位を占めました。

年代別に1位になった曲をみると、20代では「春の歌（スピッツ）」、30代と40代では「さくら（森山直太朗）」「春よ、来い（松任谷由実）」、50代では「春よ、来い（松任谷由実）」でした。そのほか、20代では2位に「3月9日（レミオロメン）」、40代では3位に「Pretender（Official髭男dism）」が挙げられました。

◆この春にリラックスするために聴きたい曲 [自由回答形式]

※上位10位まで、年代別は上位3位までを抜粋

対象:ビジネスパーソン

全体【n=900】			20代【n=150】			30代【n=250】		
順位	曲名(アーティスト)	件数	順位	曲名(アーティスト)	件数	順位	曲名(アーティスト)	件数
1位	春よ、来い(松任谷由実)	41	1位	春の歌(スピッツ)	8	1位	さくら(森山直太朗)	9
2位	さくら(森山直太朗)	32	2位	さくら(森山直太朗)	6		春よ、来い(松任谷由実)	9
3位	さくら(ケツメイシ)	17		3月9日(レミオロメン)	6	3位	さくら(ケツメイシ)	7
	桜坂(福山雅治)	17						
	春の歌(スピッツ)	17						
6位	3月9日(レミオロメン)	12						
7位	明日、春が来たら(松たか子)	8						
8位	SAKURA(いきものがかり)	7						
	マリーゴールド(あいみょん)	7						
10位	Lemon(米津玄師)	6						

40代【n=250】			50代【n=250】		
順位	曲名(アーティスト)	件数	順位	曲名(アーティスト)	件数
1位	さくら(森山直太朗)	7	1位	春よ、来い(松任谷由実)	23
	春よ、来い(松任谷由実)	7	2位	さくら(森山直太朗)	10
3位	Pretender(Official髭男dism)	5	3位	桜坂(福山雅治)	8

【ビジネスパーソンが春から大胆に変えたいこと】

◆ビジネスパーソンが春からの生活で大胆に変えたいこと TOP2 は「運動習慣」「健康管理」

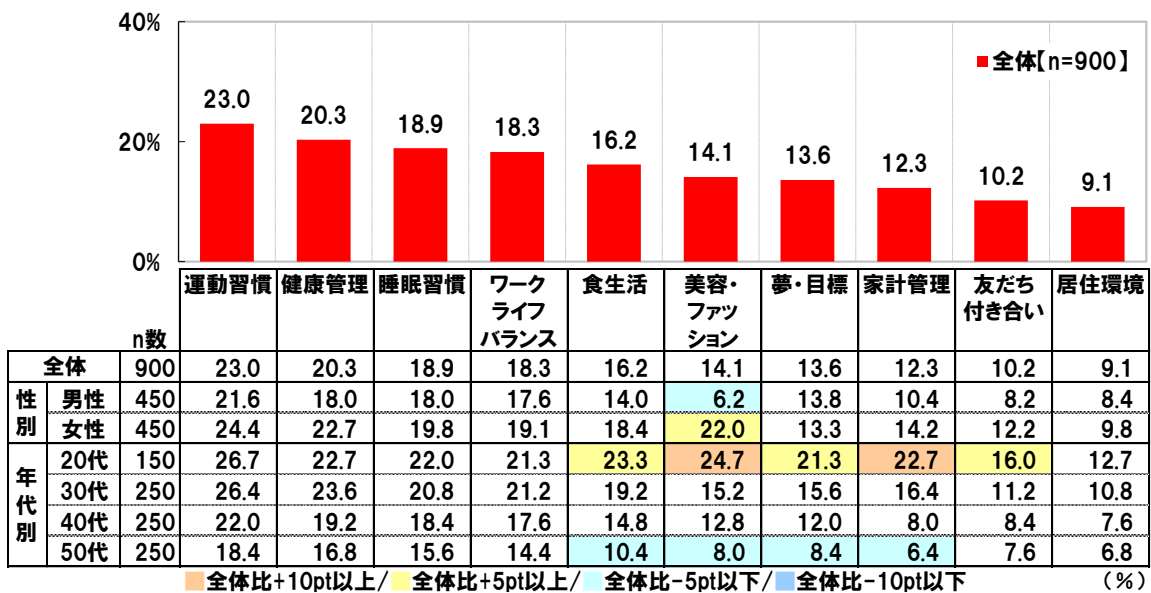
新年度を迎えたことをきっかけに、何か新しいことを始めたり、これまでの習慣を変えたりするというビジネスパーソンは多いのではないのでしょうか。

ビジネスパーソン（900名）に、春からの生活で大胆に変えたいことを聞いたところ、「運動習慣」（23.0%）が最も高く、次いで、「健康管理」（20.3%）、「睡眠習慣」（18.9%）、「ワークライフバランス」（18.3%）、「食生活」（16.2%）となりました。春からスポーツを始める、ジムに通って身体づくりをするなど、新しい運動習慣を取り入れたいと考えている人が多いのではないのでしょうか。

男女別にみると、「美容・ファッション」（男性6.2%、女性22.0%）は、男性と比べて女性のほうが15.8ポイント高くなりました。

また、年代別にみると、20代では「食生活」（23.3%）や「美容・ファッション」（24.7%）、「夢・目標」（21.3%）、「家計管理」（22.7%）、「友だち付き合い」（16.0%）が他の年代と比べて高くなりました。

◆春からの生活で大胆に変えたいこと【複数回答形式】※上位10位までを抜粋
対象:ビジネスパーソン



【理想の新社会人・理想の上司】

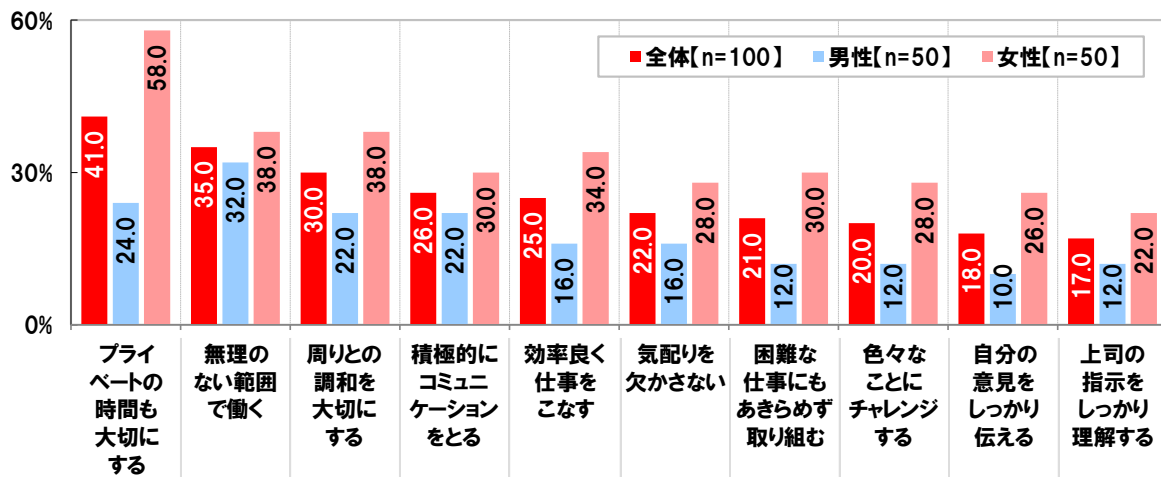
◆新社会人がイメージする“理想の新社会人” 2位「無理のない範囲で働く」、1位は？

“理想の新社会人像”について質問しました。

新社会人(100名)に、どのような新社会人になりたいか聞いたところ、「プライベートの時間も大切にする」(41.0%)が最も高く、次いで、「無理のない範囲で働く」(35.0%)、「周りとの調和を大切にする」(30.0%)、「積極的にコミュニケーションをとる」(26.0%)、「効率良く仕事をこなす」(25.0%)となりました。新社会人の多くが、仕事一辺倒ではなく、プライベートも充実させたいと考えているようです。

男女別にみると、「プライベートの時間も大切にする」は、女性では58.0%と、男性(24.0%)と比べて34.0ポイント高く、半数を超えました。この春から働き始める女性の多くは、ワークライフバランスを意識した働き方をしていきたいと考えていることがわかりました。

◆どのような新社会人になりたいか [複数回答形式] ※上位10位までを抜粋
対象:新社会人



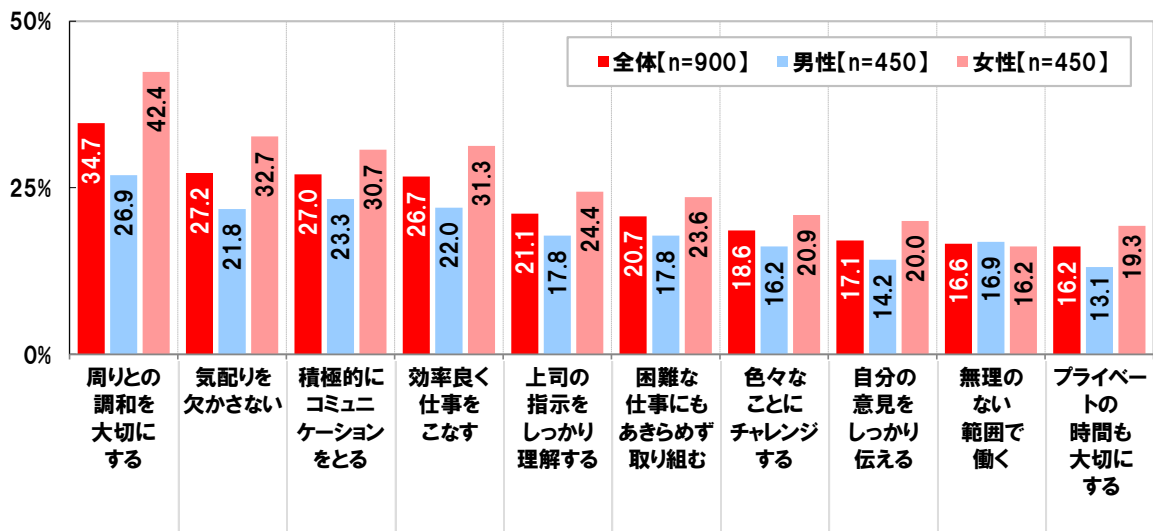
◆先輩社会人がイメージする“理想の新社会人” 1位「周りとの調和を大切にする」

では、新社会人を迎える先輩社会人は、どのような人と一緒に働きたいと考えているのでしょうか。

ビジネスパーソン（900名）に、どのような新社会人に職場に来てほしいと思うか聞いたところ、「周りとの調和を大切にする」（34.7%）が最も高く、次いで、「気配りを欠かさない」（27.2%）、「積極的にコミュニケーションをとる」（27.0%）、「効率良く仕事をこなす」（26.7%）、「上司の指示をしっかりと理解する」（21.1%）となりました。

男女別にみると、「周りとの調和を大切にする」（男性26.9%、女性42.4%）や「気配りを欠かさない」（男性21.8%、女性32.7%）は、男性と比べて女性のほうが10ポイント以上高くなりました。先輩ビジネスウーマンには、周囲の人への気遣いを重視する人が多いようです。

◆どのような新社会人に職場に来てほしいと思うか〔複数回答形式〕 ※上位10位までを抜粋
対象:ビジネスパーソン



◆新社会人がイメージする“理想の上司像”は、穏やかで落ち着いている“ホンワカ上司”

◆新社会人に不人気な上司は“熱血上司”“鬼上司”“カリスマ上司”

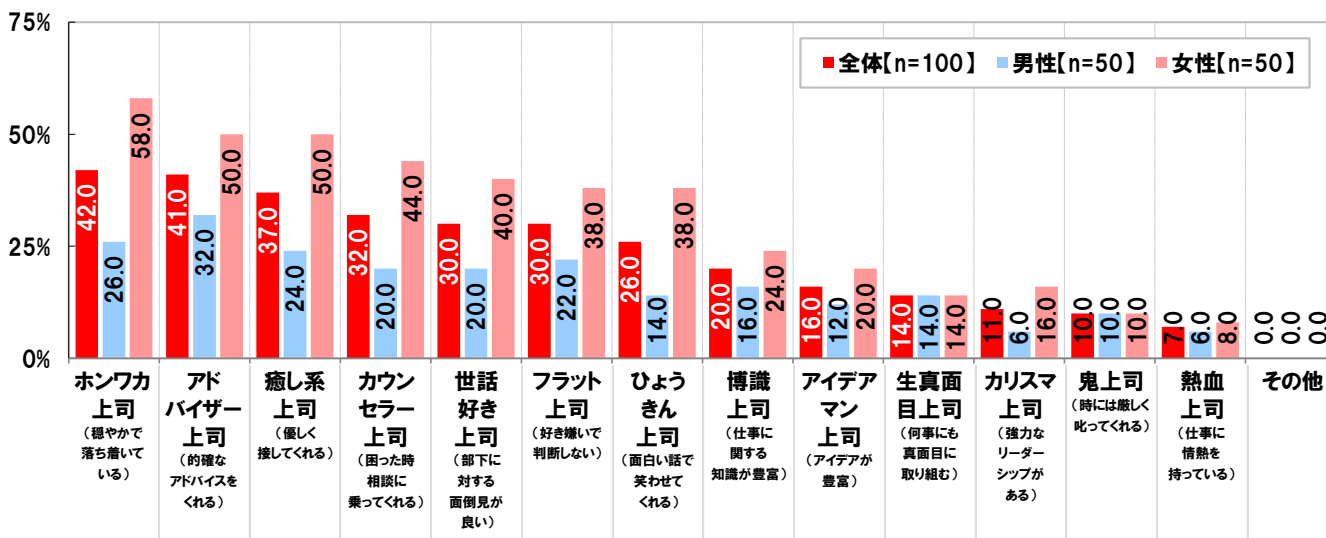
続いて、“理想の上司像”について質問しました。

新社会人（100名）に、職場にこんな上司がいたらいいと思う、“理想の上司像”を聞いたところ、1位「ホンワカ上司（穏やかで落ち着いている）」（42.0%）、2位「アドバイザー上司（的確なアドバイスをくれる）」（41.0%）、3位「癒し系上司（優しく接してくれる）」（37.0%）、4位「カウンセラー上司（困った時相談に乗ってくれる）」（32.0%）、5位「世話好き上司（部下に対する面倒見が良い）」「フラット上司（好き嫌いで判断しない）」（いずれも30.0%）となりました。他方、「カリスマ上司（強力なリーダーシップがある）」（11.0%）と「鬼上司（時には厳しく叱ってくれる）」（10.0%）、「熱血上司（仕事に情熱を持っている）」（7.0%）は約1割にとどまりました。

男女別にみると、男性回答では1位「アドバイザー上司（的確なアドバイスをくれる）」（32.0%）、2位「ホンワカ上司（穏やかで落ち着いている）」（26.0%）、3位「癒し系上司（優しく接してくれる）」（24.0%）となりました。新社会人の男性には、仕事で行き詰まったときにアドバイスをくれるような上司を望む人が多いようです。他方、女性回答では1位「ホンワカ上司（穏やかで落ち着いている）」（58.0%）、2位「アドバイザー上司（的確なアドバイスをくれる）」「癒し系上司（優しく接してくれる）」（いずれも50.0%）となりました。

◆職場にこんな上司がいたらいいと思う、“理想の上司像” [複数回答形式]

対象：新社会人



- ◆ ビジネスパーソンがイメージする“ホンワカ上司” 1位「内村光良さん」
- ◆ ビジネスパーソンがイメージする“カウンセラー上司” 1位「天海祐希さん」

最後に、“ホンワカ上司”や“カウンセラー上司”のイメージに合う芸能人を聞きました。

ビジネスパーソン（900名）に、ホンワカ上司（穏やかで落ち着いている）が似合う芸能人は誰だと思いか聞いたところ、1位「内村光良さん」、2位「所ジョージさん」、3位「綾瀬はるかさん」となりました。柔らかい笑顔が印象的な芸能人が上位を占めました。

また、カウンセラー上司（困った時相談に乗ってくれる）が似合う芸能人は誰だと思いか聞いたところ、1位「天海祐希さん」、2位「タモリさん」「マツコ・デラックスさん」となりました。天海祐希さんのような人が上司だったら、悩んでいることに対し、親身になってくれそうだとイメージする人が多いようです。

◆ホンワカ上司(穏やかで落ち着いている)が似合う芸能人
[自由回答形式] ※上位10位までを抜粋
対象:ビジネスパーソン

	全体[n=900]	件数
1位	内村光良	38
2位	所ジョージ	31
3位	綾瀬はるか	28
4位	タモリ	17
	小日向文世	17
6位	堺雅人	15
7位	石田ゆり子	13
8位	ムロツヨシ	10
	笑福亭鶴瓶	10
10位	温水洋一 / 石塚英彦	各9

◆カウンセラー上司(困った時相談に乗ってくれる)が似合う芸能人
[自由回答形式] ※上位10位までを抜粋
対象:ビジネスパーソン

	全体[n=900]	件数
1位	天海祐希	47
2位	タモリ	22
	マツコ・デラックス	22
4位	明石家さんま	15
5位	内村光良	14
6位	阿部寛	12
7位	所ジョージ	11
8位	ビートたけし	10
	池上彰	10
10位	林修	9

◆調査概要◆

- ◆調査タイトル : 季節の変わり目の体調変化に関する調査2020
- ◆調査対象 : ネットエイジアリサーチのインターネットモニター会員を母集団とする
全国の20歳～59歳のビジネスパーソン900名と、
この春から新社会人になる20代学生100名
- ◆調査期間 : 2020年3月10日～3月12日
- ◆調査方法 : インターネット調査
- ◆調査地域 : 全国
- ◆有効回答数 : 1,000サンプル
- ◆実施機関 : ネットエイジア株式会社

■■報道関係の皆様へ■■

本ニュースレターの内容の転載にあたりましては、
「養命酒製造株式会社調べ」と付記のうえ
ご使用くださいますよう、お願い申し上げます。

■■本調査に関するお問合せ窓口■■

養命酒製造株式会社 マーケティング部
〒150-8563 東京都渋谷区南平台町 16-25
TEL : 03-3462-8338

■■会社概要■■

代表者名 : 代表取締役社長 塩澤太郎
設立 : 大正12(1923)年6月20日
所在地 : 東京都渋谷区南平台町16-25
業務内容 : 養命酒の製造販売等

◆ 会社および製品の詳細は <https://www.yomeishu.co.jp/> をご覧ください。