

働く女性約2,000名に聞く、OLたちの「ズツの種」白書

OLの92.6%が悩まされる日常的な「ズツの種」

「ズツの種」は本当の頭痛も引き起こす

痛みをガマンすると弊害があることを知らないOLが多数

解熱鎮痛薬「ロキソニンS」を販売する第一三共ヘルスケア(本社:東京都中央区)は、20~40代のOLを対象に、日常生活の「ズツの種」※に関する実態調査を行いました。その結果、OLたちが様々な「ズツの種」に悩まされていることが明らかになりました。

※この調査では、日常生活の悩みや不安、怒りなど、心を乱す事柄を「ズツの種」と表現しています。

「ズツの種」

悩み多きOLたち。「仕事」「お金」「恋愛」がOLたちの三大「ズツの種」

- ↑ OLの92.6%が日常的な「ズツの種」に悩む。<P2>
- ↑ 三大「ズツの種」 1位「仕事・キャリア」(63.4%) 2位「お金・経済的な問題」(47.0%) 3位「恋愛・結婚」(34.4%)<P2>

仕事編

仕事からみの「ズツの種」ガマンガマンのOLライフ

- ↑ 仕事上の「ズツの種」 1位「キャリアアップ」(38.8%) 2位「人間関係」(36.5%) 3位「自分のスキル」(28.7%)<P3>
- ↑ 「ズツの種」となる相手は「社長」(13.1%)以上に「社内女子」(先輩23.2%、同僚20.0%、後輩16.3%)!<P3、4>
- ↑ OLの4人に1人は「ズツの種」を「ガマン」(27.4%)。「ズツの種」が生じた現場ではひとまず「ガマン」(48.8%)がさらに増加<P5>

プライベート編

人生の転機は「ズツの種」どき。SNS普及でデジタルズツも新たに仲間入り

- ↑ 「結婚できるかどうか」(63.2%)や「出産できるかどうか」(37.9%)が、OLたちの恋愛面での「ズツの種」<P6>
- ↑ 「親に結婚をうるさく言われる」未婚OL、「性格の不一致」に戸惑う既婚OL、「出産できるかどうか」悩む30代OL<P6>
- ↑ 便利なデジタルツールが新たな「ズツの種」になり、4人に1人が悩み中。SNS普及で増える「デジタルズツ」<P9>
- ↑ 「たるみ」「シミ」「毛穴」がOLの美容三大「ズツの種」。健康悩み四天王は「疲れ」「凝り」「だるさ」、そして「頭痛」<P10>

リアル頭痛

日常の「ズツの種」が本当の頭痛を引き起こす?!

- ※ 長時間働くOLほど「頭痛」頻度が高め。「ストレス」(38.7%)と「寝不足」(36.1%)が本当の頭痛を誘発しがち<P11>
- ※ OLの39.4%が「頭痛持ち」で、半数以上が「月1回以上」(54.6%)発症。頭痛を「ガマン」するOLは4割(42.7%)も<P11>
- ※ OLの約半数は鎮痛薬服用に「抵抗アリ」(48.2%)。「耐性がついて効かなくなりそう」(53.3%)と間違った認識が原因<P12>
- ※ OLにとって理想の鎮痛薬は、効き目が早く、副作用が少なく胃に負担をかけない、効き目が高い鎮痛薬<P12>

■実施時期 2013年8月20日(火)~9月2日(月) ■調査手法 インターネット調査

■調査対象 全国の仕事を持つ女性2,062名(20代353名 30代997名 40代712名)

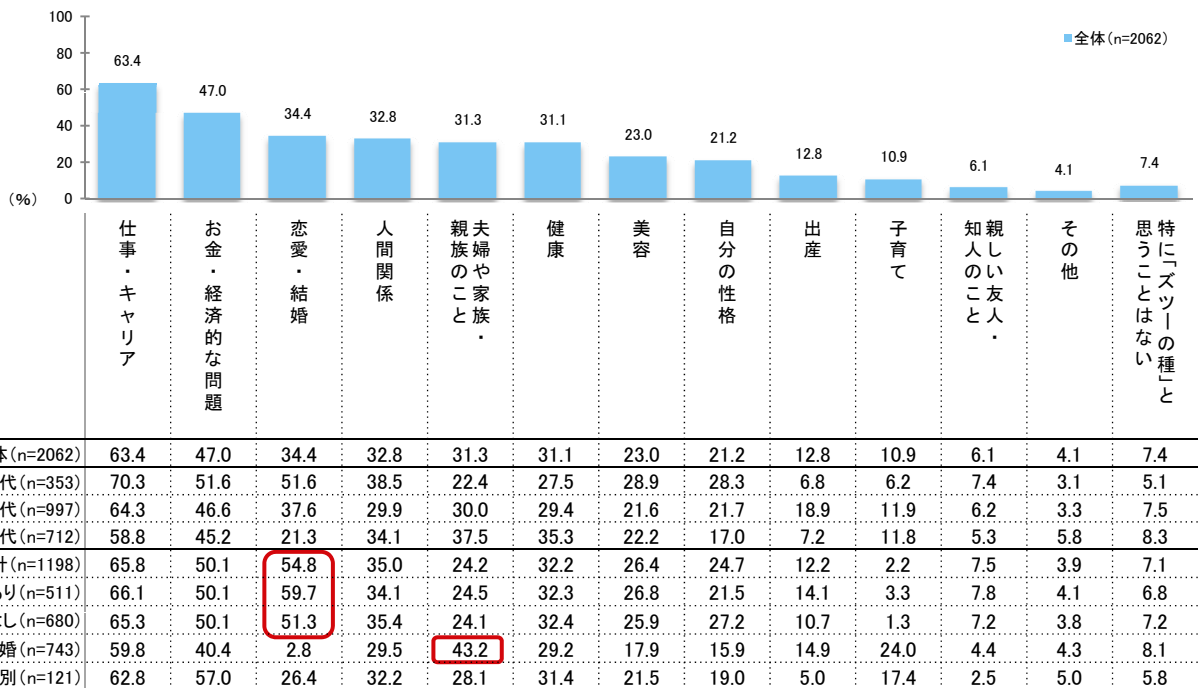
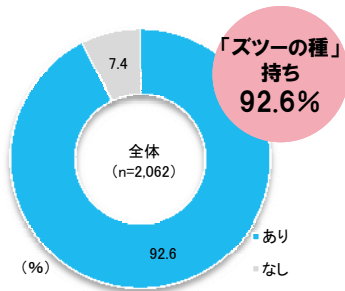
OLたちの「ズツ-の種」

悩み深いOLたち。OLの92.6%が日常的な悩みを抱える「ズツ-の種」持ちさん

仕事、お金、恋愛が三大「ズツ-の種」。

まず、日常生活で悩みや不安、怒りなど、心を乱す「ズツ-の種」になっていることを聞いてみました。すると、「仕事・キャリア」(63.4%)、「お金・経済的な問題」(47.0%)、「恋愛・結婚」(34.4%)などがあげられ、92.6%のOLが何らかの「ズツ-の種」を抱えています。未婚OLは半数以上(54.8%)が「恋愛・結婚」に悩み、既婚OLは「夫婦や家族・親族のこと」(43.2%)が大きな「ズツ-の種」になっています[グラフ1]。

[グラフ1] 普段の生活の中での「ズツ-の種」



※赤枠は、全体平均より10ポイント近く差があり、特徴的な数値から抜粋しています。

OLたちの「ズツの種」 [仕事編]

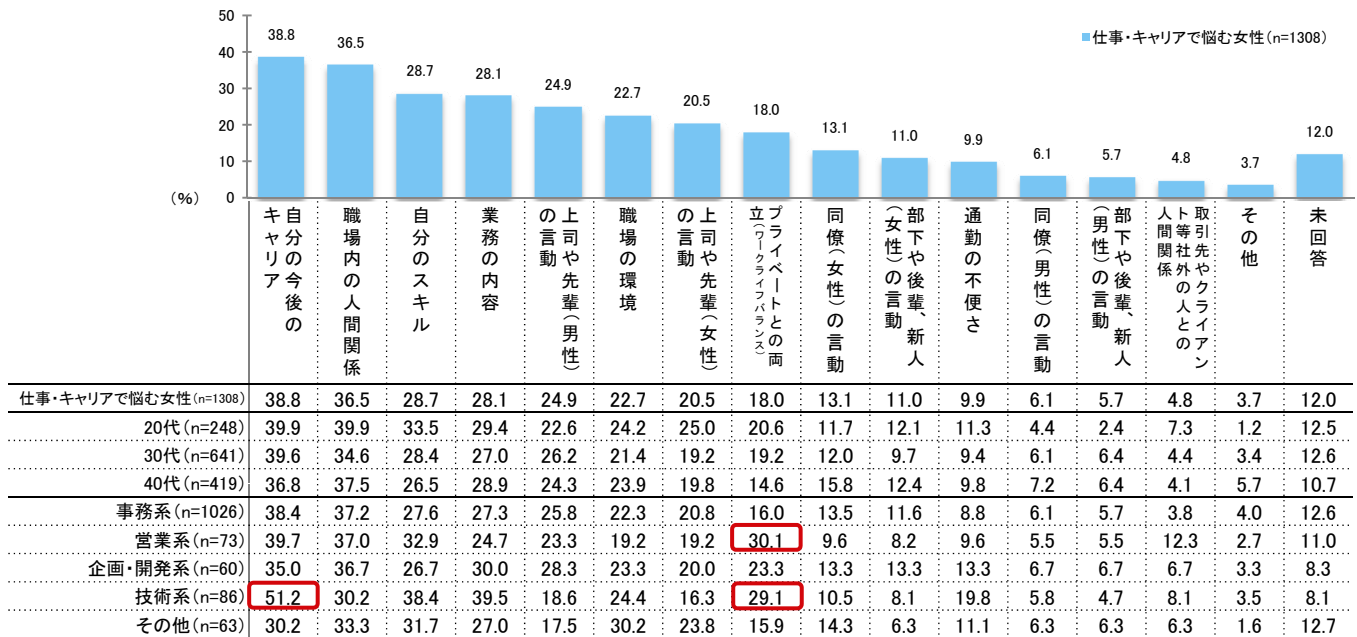
自分のキャリアやスキルアップと職場の人間関係に悩むOLたち

女の敵はやっぱり女?! 先輩OLから新人OLまで、社内女子の複雑な人間関係が「ズツの種」に

2ページで「仕事・キャリア」が「ズツの種」と答えたOL1,308名に、その内容を聞くと、「自分の今後のキャリア」(38.8%)、「職場内の人間関係」(36.5%)、「自分のスキル」(28.7%)の順となりました。

これを職種別で見ると、24時間仕事漬けになりがちな営業職OLや技術職OLは「プライベートとの両立」(営業職30.1%、技術職29.1%)が他の職種よりもズツ度が高く、また技術職OLは「自分の今後のキャリア」(51.2%)への不安度も高くなっています[グラフ2]。

[グラフ2]仕事上での「ズツの種」

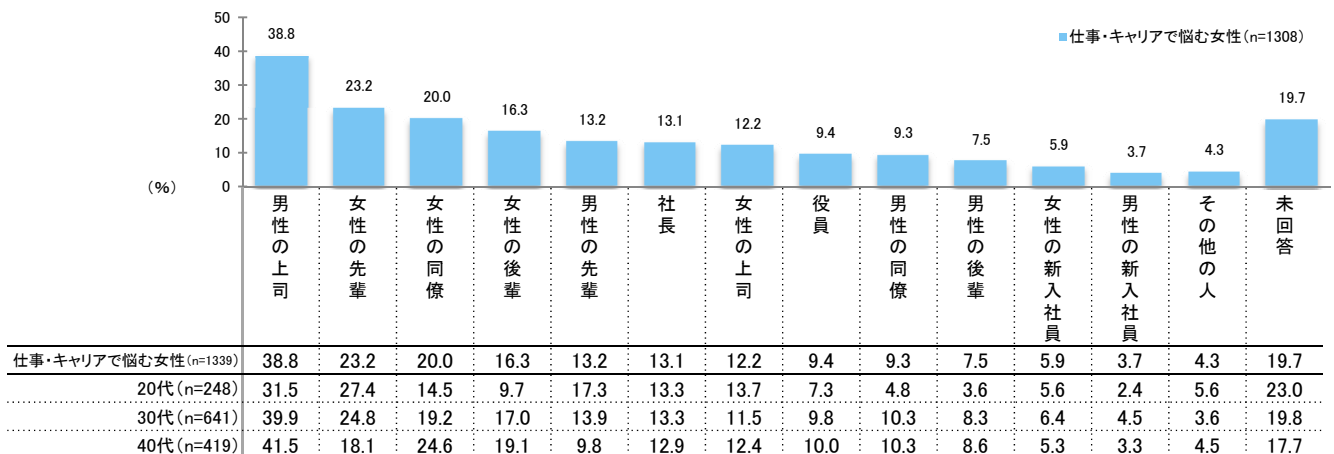


※赤枠は、全体平均より10ポイント近く差があり、特徴的な数値から抜粋しています。

次に、誰の言動が「ズツの種」となるかを聞くと、「男性の上司」(38.8%)がトップですが、2位以下は「女性の先輩」(23.2%)、「女性の同僚」(20.0%)、「女性の後輩」(16.3%)と続き、「社長」(13.1%)よりも社内女子との人間関係の方に気を遣っていることがわかります。同性同士の火花の散る様子が感じられます[グラフ3]。

具体的には「(女性の先輩に)自身の機嫌が悪い時は、かなり八つ当たりされた」(大阪府・36歳)、「(女性の後輩が)男性社員の前で態度が違う」(北海道・46歳)など、様々なエピソードが寄せられています(次の4ページ参照)。

[グラフ3]仕事上での「ズツの種」となる相手



●仕事上の「ズツの種」の人とエピソード

男性の上司

- ・上からの指示に苛立ち、部下に当たる。〈大阪府／30歳〉
- ・上司が大変賢い人なので、間違いを指摘されると自分がとても嫌になります。〈大阪府／33歳〉
- ・同い年でアラフォーなのに演歌ショーに誘ってくる。〈大阪府／41歳〉

女性の先輩

- ・自分のミスが発覚したら急に咳き込み体調不良をアピールする先輩。だれも信じていないのに…。〈兵庫県／26歳〉
- ・制服の膝丈スカートが「短い」と私だけ嫌味を言われた。皆同じものを着ているのに…。なぜに私だけが？〈福岡県／41歳〉
- ・マイペースすぎる(笑)。悪い人ではないのだから、上司に仕事を頼まれても「それは出来ません」とハッキリ断っていて驚いた。その仕事が私に…。(泣)〈東京都／27歳〉
- ・好きな先輩ではあるのですが「私は素敵な旦那さんもいて、一戸建ても建てて娘もいて、人生勝ち組なの！」という雰囲気を出しているのだからたまに疲れます！〈神奈川県／29歳〉

女性の同僚

- ・自分の担当している仕事が一番大変な仕事だと思っていて、誰かがすべき片付けや雑務的な事をしない。〈大阪府／41歳〉
- ・お昼休みの間中、ずっとしゃべりまくる同期にうんざり。〈東京都／32歳〉
- ・同期の女の子が男性の前でものすごく猫をかぶるタイプで、女性の前での下品な姿とのギャップにいつもイライラしていました。〈大阪府／31歳〉

女性の後輩

- ・業務以外の事でも、やってほしい事をお願いすると「やらないです」と堂々と言う。〈北海道／38歳〉
- ・教えたことも、「初めて聞きました」と言われると、がっかりするし、教えたはずという自分の記憶が間違っているのかといつも悩む。〈北海道／30歳〉

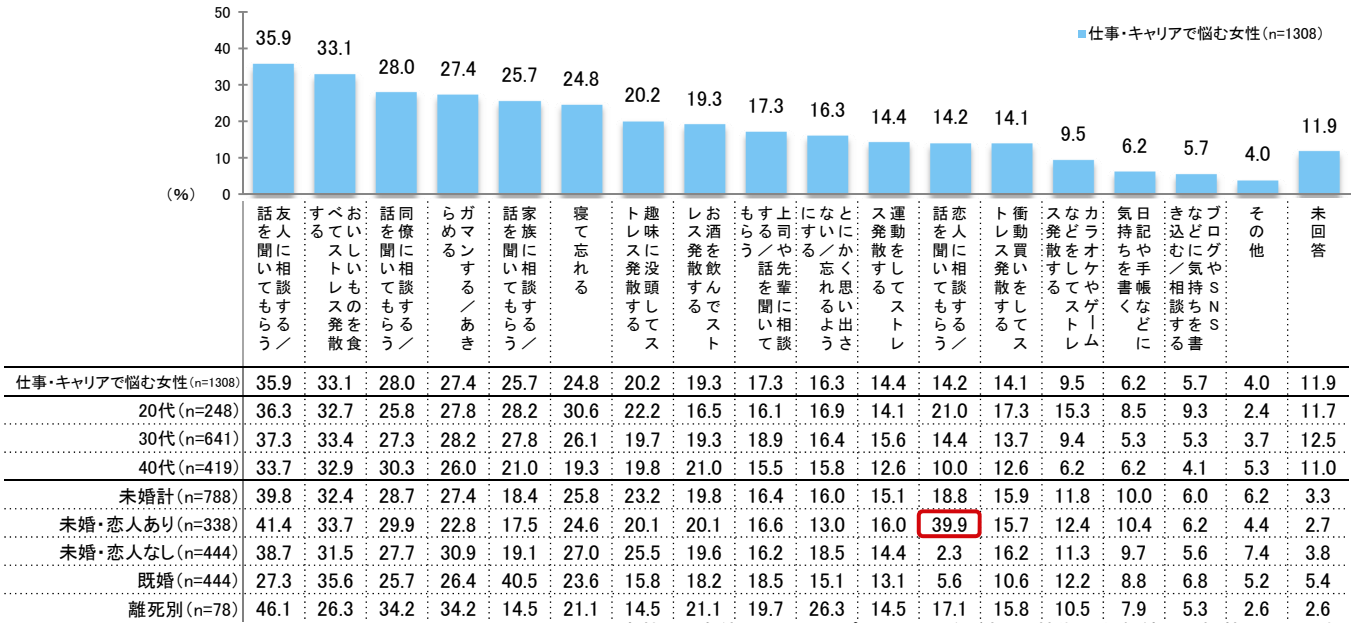
OLたちの「ズツの種」 [仕事編]

仕事上の「ズツの種」、OLの4人に1人は「ガマン」(27.4%)してあきらめる

「ズツの種」が生じた場では、ガマンが48.8%とさらに上昇。「反論する」はわずか7.8%

仕事上の「ズツの種」への対処法は、「友人に相談」(35.9%)したり「同僚に相談」(28.0%)したり、「おいしいものを食べてストレス発散する」(33.1%)の人が多いようですが、「ガマンする／あきらめる」(27.4%)も少なくなく、OLの4人に1人が仕事上のズツをガマンしています。恋人のいる人は「恋人に相談する」(39.9%)が高くなっています[グラフ4]。

[グラフ4]仕事上の「ズツの種」の対処法

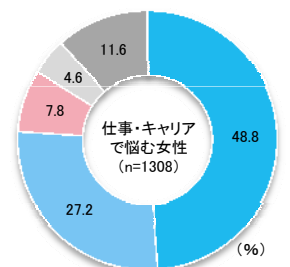


※赤枠は、全体平均より10ポイント近く差があり、特徴的な数値から抜粋しています。

なお、「ズツの種」が生じたその場では、OLの約半数(48.8%)が「ガマンする・何事もなかったようにふるまう」と、まずはガマン。「『ズツの種』になった人に反論する」のは僅か7.8%です。

これを働き方別でみると、派遣社員の半数以上(54.3%)が「ガマンする・何事もなかったようにふるまう」と答え、ガマンする傾向が強くなっています。また、勤務時間別では、勤務時間が長くなるほどガマン度も高くなる傾向があり、1日平均11時間以上働く女性では、約6割(57.4%)がぐっとガマンしています[グラフ5]。

[グラフ5]仕事上の「ズツの種」 その場での対処法



- ガマンする・何事もなかったようにふるまう
- 友人に相談する
- 「ズツの種」になった人に反論する
- その他
- 未回答

	ガマンする・何事もなかったようにふるまう	周囲の人に相談する	「ズツの種」になった人に反論する	その他	未回答
仕事・キャリアで悩む女性 (n=1308)	48.8	27.2	7.8	4.6	11.6
20代 (n=248)	56.0	25.4	3.6	3.6	11.3
30代 (n=641)	44.6	28.7	8.6	5.9	12.2
40代 (n=419)	50.8	26.0	9.1	3.1	11.0
勤務形態					
正社員(総合職) (n=436)	46.8	28.4	9.4	6.0	9.4
正社員(一般職) (n=591)	49.1	27.1	7.1	3.4	13.4
契約・嘱託社員 (n=143)	48.3	28.0	6.3	4.9	12.6
派遣社員 (n=138)	54.3	23.2	7.2	5.1	10.1
勤務時間					
7時間未満 (n=89)	44.9	34.8	3.4	7.9	9.0
7時間～8時間 (n=445)	47.0	28.8	7.4	3.8	13.0
8時間～9時間 (n=254)	47.6	28.3	7.5	4.3	12.2
9時間～10時間 (n=215)	49.3	25.1	8.8	6.0	10.7
10時間～11時間 (n=129)	47.3	21.7	11.6	4.7	14.7
11時間超 (n=176)	57.4	24.4	7.4	3.4	7.4

※赤枠は、全体平均より10ポイント近く差があり、特徴的な数値から抜粋しています。

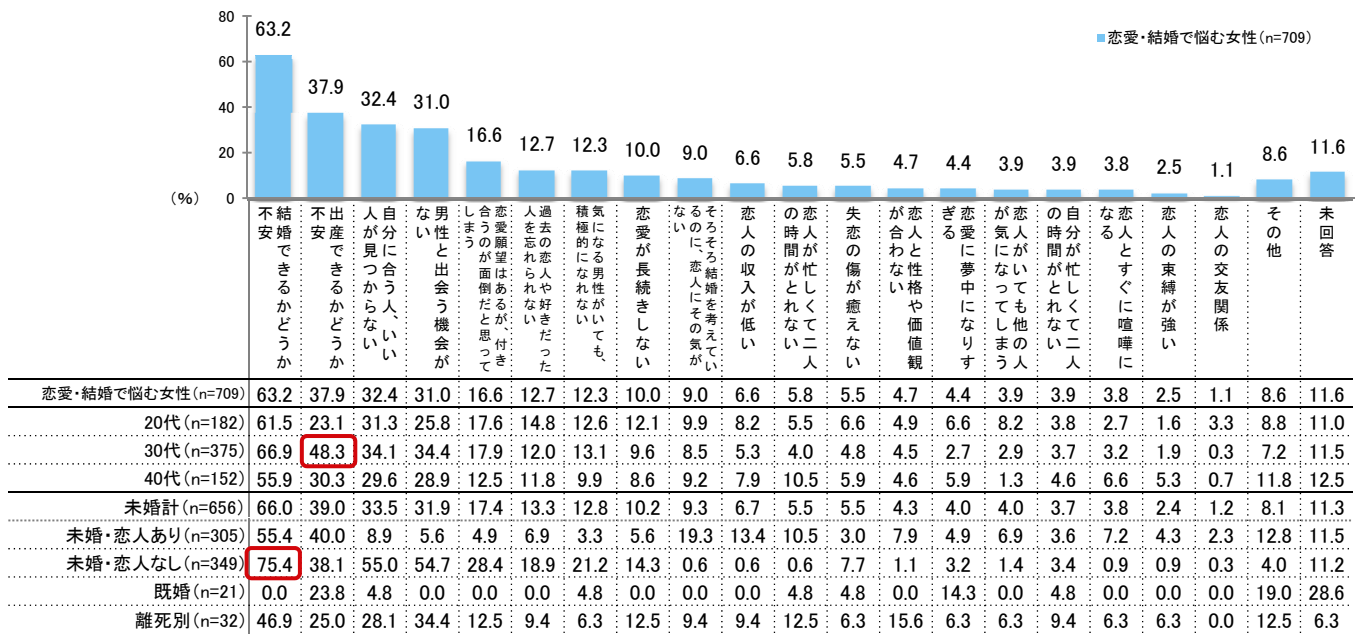
OLたちの「ズツの種」 [恋愛編]

OLにとって「結婚できるか」と「出産できるか」は大きな「ズツの種」

結婚に悩む未婚OL、出産までのタイムリミットが心配な30代OL

次に、2ページで「恋愛・結婚」が「ズツの種」と答えたOL709名に具体的な内容を聞くと、「結婚できるかどうか不安」(63.2%)が最も高く、次いで「出産できるかどうか不安」(37.9%)、「自分に合う人、いい人が見つからない」(32.4%)の順となりました。年代別では30代OLで「出産できるかどうか不安」(48.3%)が多くなっています。未婚では未婚OLでは「結婚」への不安が高く、恋人がいないOLでは4人に3人(75.4%)が「結婚できるかどうか不安」と答えています[グラフ6]。

[グラフ6]恋愛・結婚の「ズツの種」



※赤枠は、全体平均より10ポイント近く差があり、特徴的な数値から抜粋しています。

●恋愛・結婚の「ズツの種」エピソード

- ・年齢を言ったとたん、明らかに相手の態度が変わる。〈東京都／40歳〉
- ・好きだといってくれる人には「良い人なのに男性として好きになれない」。好きになった人は「良い(将来性・長続き)付き合いにはならないだろう」と思ってしまう、ということです。〈千葉県／34歳〉
- ・突然雨が降ってきて、私の傘しか持っていなかったので彼にさし出したら、自分だけさして私には何もなかった。普通は相合い傘になるでしょう!!! 〈大阪府／36歳〉
- ・前彼が、口では良いことを言うけれど、結局は口だけで行動が伴わなかったことばかり。海外旅行では1人焦って私に置いていかれないように追いかける始末…。〈東京都／29歳〉
- ・好きになった人は既に彼女持ちで、何の行動も出来ないまま終わる・何年も繰り返しているので、もう疲れてきました。〈神奈川県／36歳〉
- ・男性の勇気のなさ! もう付き合っって6年目になり、一度は同棲もしたのにまだ結婚を決めてくれない 〈東京都／30歳〉

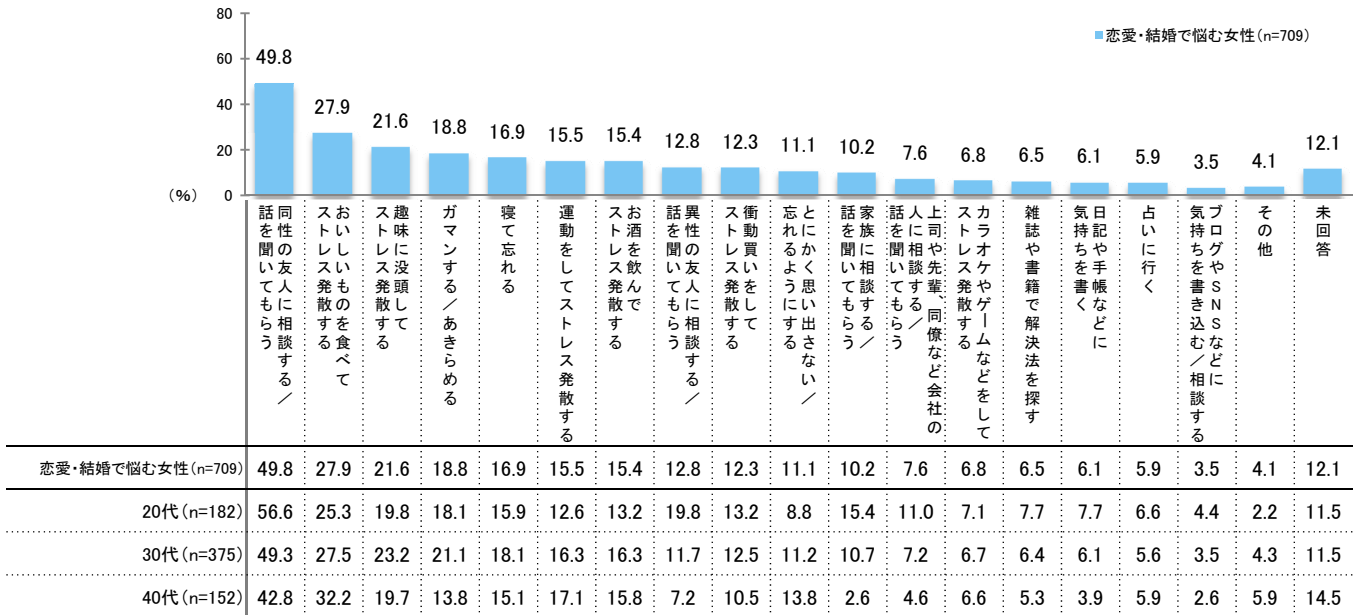
OLたちの「ズツ」の種 [恋愛編]

恋愛の悩みは女同士で解決するのがスタンダード。

話して、食べて、お悩み解決！

「恋愛・結婚」の悩みへの対処法は、「同性の友人に相談する／話を聞いてもらう」(49.8%)が最も多く、次いで「おいしいものを食べてストレス発散する」(27.9%)、「趣味に没頭してストレス発散する」(21.6%)の順となっています。恋の悩みは女同士で解決、ということのようです[グラフ7]。

[グラフ7]恋愛・結婚の「ズツ」の種」の対処法



OLたちの「ズツの種」 [家族編]

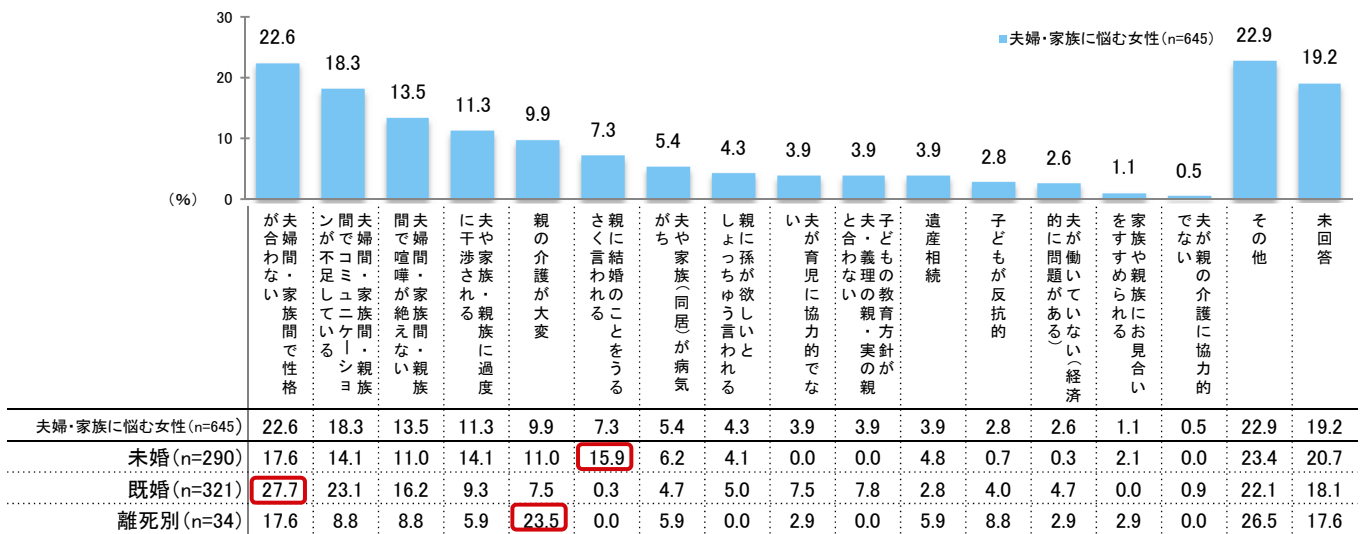
OLの家族の悩みは「性格の不一致」

既婚OLは夫との性格の不一致に悩み、未婚OLは結婚を親にせかされることに悩み中

2ページで「夫婦や家族・親族」が「ズツの種」と答えたOL645名に、「ズツの種」の内容を聞くと、「夫婦間・家族間で性格が合わない」(22.6%)、「夫婦間・家族間・親族間でコミュニケーションが不足している」(18.3%)などが多くあがりました。また、未婚OLでは「親に結婚のことをうるさく言われる」(15.9%)が、既婚OLでは「夫婦間・家族間で性格が合わない」(27.7%)が、夫と離死別したOLでは「親の介護」が、特徴的な「ズツの種」です[グラフ8]。

「その他」の回答が多かった通り、夫婦や家族間の「ズツの種」は尽きないようで、親との間、夫やお姑さんとの間の「ズツの種」について、様々なエピソードが寄せられました。

[グラフ8]夫婦・家族の「ズツの種」



※赤枠は、全体平均より10ポイント近く差があり、特徴的な数値から抜粋しています。

●夫婦・家族の「ズツの種」エピソード

- ・両親が離れて暮らしているので何かあった時、心配<東京都/42歳/既婚>
- ・祖父母のことは大好きだけど、3年くらい前から会う度にいい人はいないのかと聞かれるので遊びに行くのがおっくうになってしまいました。親ならまだ反論できるけど…<東京都/28歳/未婚>
- ・私はアウトドア派なのに比べ、夫はPCとTVが大好きなインドア派。<東京都/23歳/既婚>
- ・ご飯が全く作れない夫です。体調がものすごく悪いのに、俺はいらないから子どもたちにご飯を作ると言われたときは、さすがにしんどかった…。<北海道/40歳/既婚>
- ・夫に愚痴をこぼしても共感を得られないどころか、解決策を考えたり説教が始まる。こちらは解決策を求めているわけではなく、ただ話を聞いてもらえるだけですっきりするのに。<東京都/31歳/既婚>
- ・姑がたまに家出してくる。メーワク。<東京都/35歳/既婚>
- ・姑が勝手に家の整理をして、食器の位置を変えたり、いらぬ飾りを置いたりする。<滋賀県/37歳/既婚>
- ・夫とお付き合いをしている時に、義母に「妹が結婚が決まりそうだから、順番的に兄たちが早く結婚式挙げて！」と催促され結婚を早めた。<宮城県/31歳/既婚>

OLたちの「ズツの種」 [デジタル編]

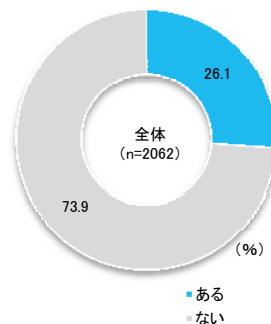
円滑なコミュニケーションツールのはずのデジタルツールに、思わぬ落とし穴？OLの4人に1人が「デジタルズツ」に悩み中！SNSが新たな「ズツの種」になる

今どきのOLライフにデジタルツールは欠かせません。

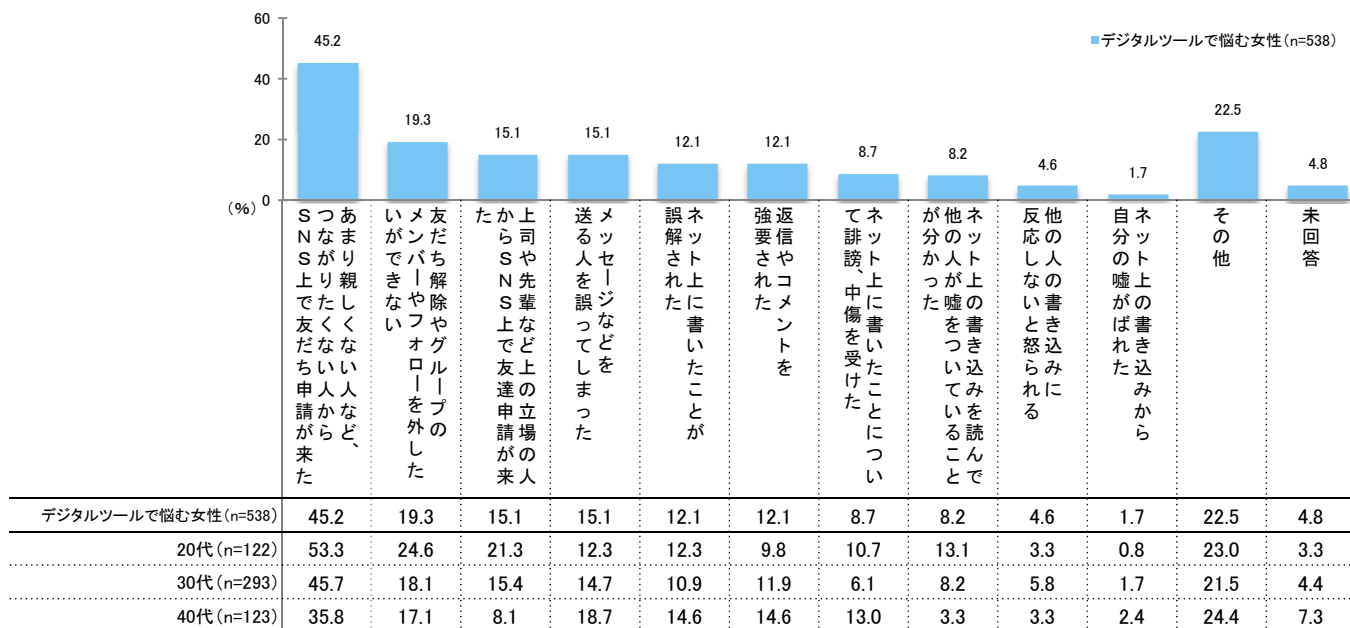
携帯電話やタブレット端末、パソコン上でのツールやネットを介したコミュニケーションにおける「ズツの種」を感じたことがあるかを聞いたところ、26.1%が「ある」と答えています。つまり、OLの4人に1人が「デジタルズツ」を抱えています[グラフ9]。

「デジタルズツ」に悩む538人にその内容を聞くと、「あまり親しくない人など、つながりたくない人からSNS上で友だち申請が来た」(45.2%)が最多。次いで、「友だち解除やグループのメンバーやフォローを外したいができない」(19.3%)、「上司など上の立場の人から友達申請が来た」(15.1%)、「メッセージなどを送る人を誤ってしまった」(15.1%)と続き、便利なSNSが新たな「ズツの種」となっていることがわかりました[グラフ10]。

[グラフ9] デジタルズツの有無



[グラフ10] 「デジタルズツ」の内容



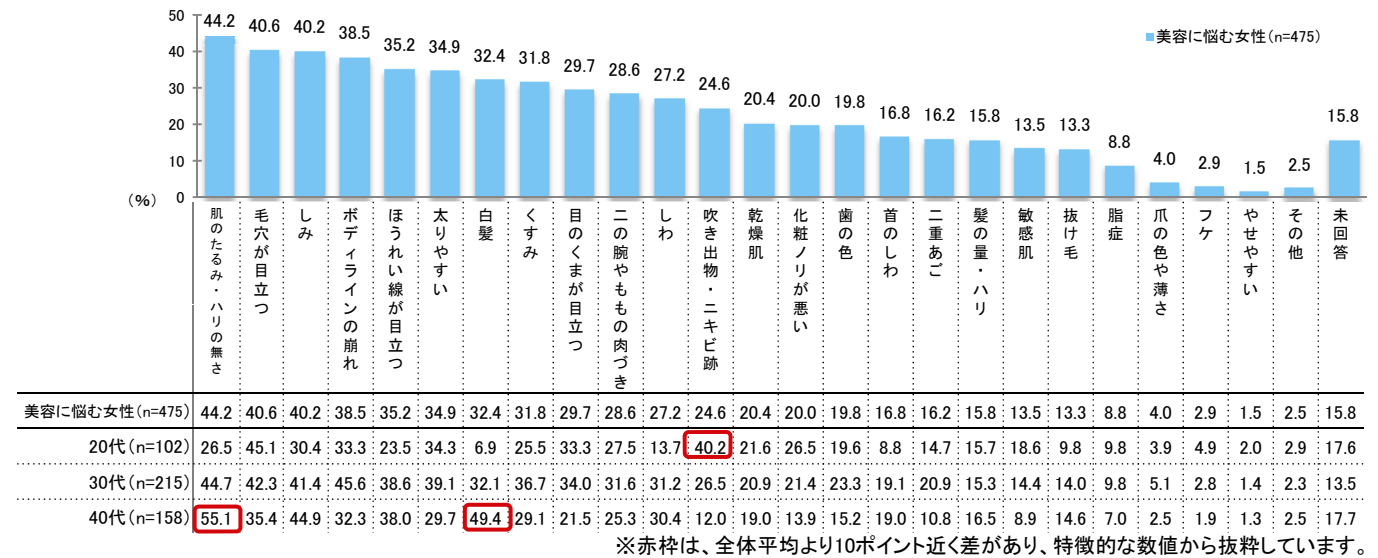
OLたちの「ズツの種」 [美容・健康編]

「たるみ」「シミ」「毛穴」。美容に悩むOLの三大肌悩み

健康に不安を感じるOLの5人に1人は本当の頭痛に悩む。労働時間が長いと頭痛も起こりがち

2ページで「美容」が悩みと答えたOL475名の具体的な「ズツの種」は、「肌のたるみ・ハリの無さ」(44.2%)、「毛穴が目立つ」(40.6%)、「しみ」(40.2%)の順となっています。20代では「吹き出物・ニキビ跡」(40.2%)が、40代では「肌のたるみ・ハリの無さ」(55.1%)や「白髪」(49.4%)が他の世代より高くなっています[グラフ11]。

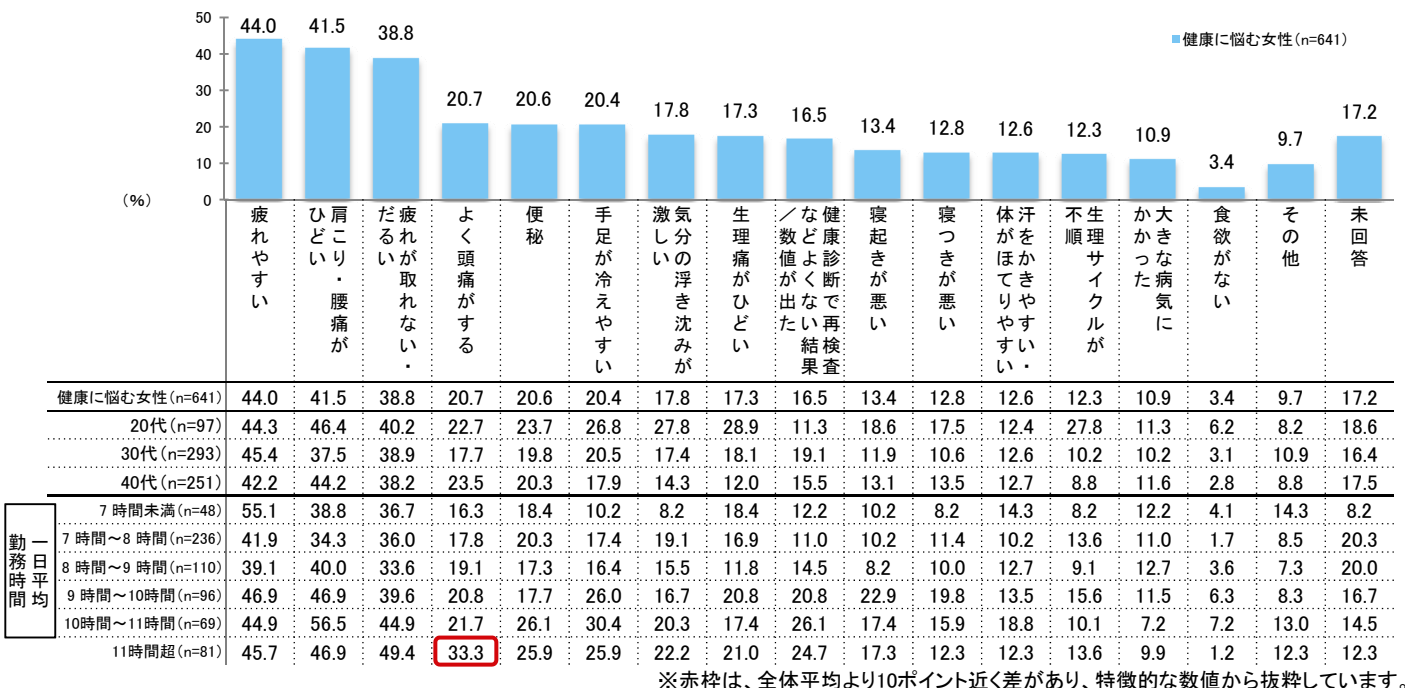
[グラフ11]美容の「ズツの種」



2ページで「健康」が悩みと答えたOL641名の具体的な「ズツの種」は、「疲れやすい」(44.0%)、「肩こり・腰痛がひどい」(41.5%)、「疲れが取れない・だるい」(38.8%)、「よく頭痛がする」(20.7%)、「便秘」(20.6%)、「手足が冷えやすい」(20.4%)の順で、健康に悩みがある人の5人に1人は「頭痛」に悩まされています。

また、11時間以上働く長時間労働の女性では3人に1人が「よく頭痛がする」(33.3%)と訴えており、勤務時間が長い人ほど「頭痛」を自覚しやすい傾向にあります[グラフ12]。

[グラフ12]健康の「ズツの種」



OLたちのリアルな頭痛実態

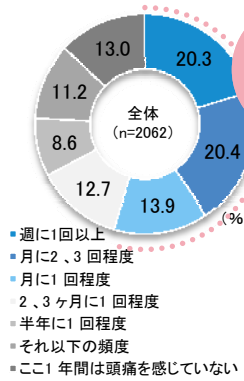
OLの半数以上が「月1回以上」頭痛を経験し、約4割が「頭痛持ち」を自認

「ストレス」や「寝不足」で誘発される頭痛。寝たり薬を飲んで対処する一方、「ガマンする」が4割も！

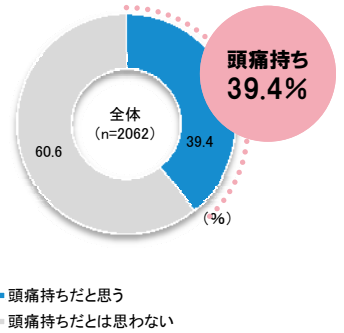
「健康」に悩むOLの5人に1人が本当の頭痛に悩まされていますが、改めてOL全員に頭痛の頻度を聞くと、「月に2、3回程度」(20.4%)が最も多く、半数以上(54.6%)のOLが「月1回以上」頭痛に悩まされており[グラフ13]、約4割(39.4%)が自分のことを「頭痛持ち」と自認していることがわかりました[グラフ14]。

日常的に頭痛に悩まされるOLたち。ここ1年で頭痛を経験した1,794名に、どんなときに頭痛が起こるかを聞くと、「ストレスがたまっている時」(38.7%)や「寝不足の時」(36.1%)に頭痛が起こりやすいようで、日常生活での「ズツの種」などによるストレスが、本当の頭痛も引き起こしていることがうかがえます[グラフ15]。

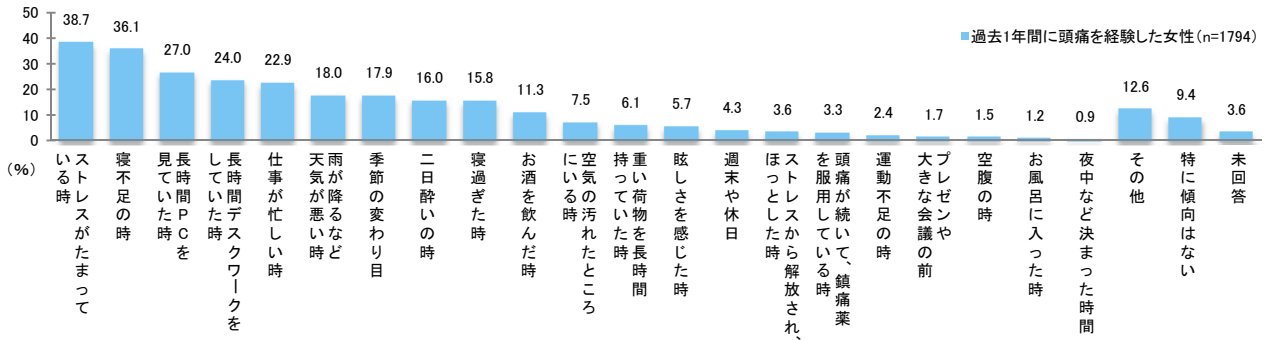
[グラフ13]頭痛の頻度



[グラフ14]頭痛持ちか否か

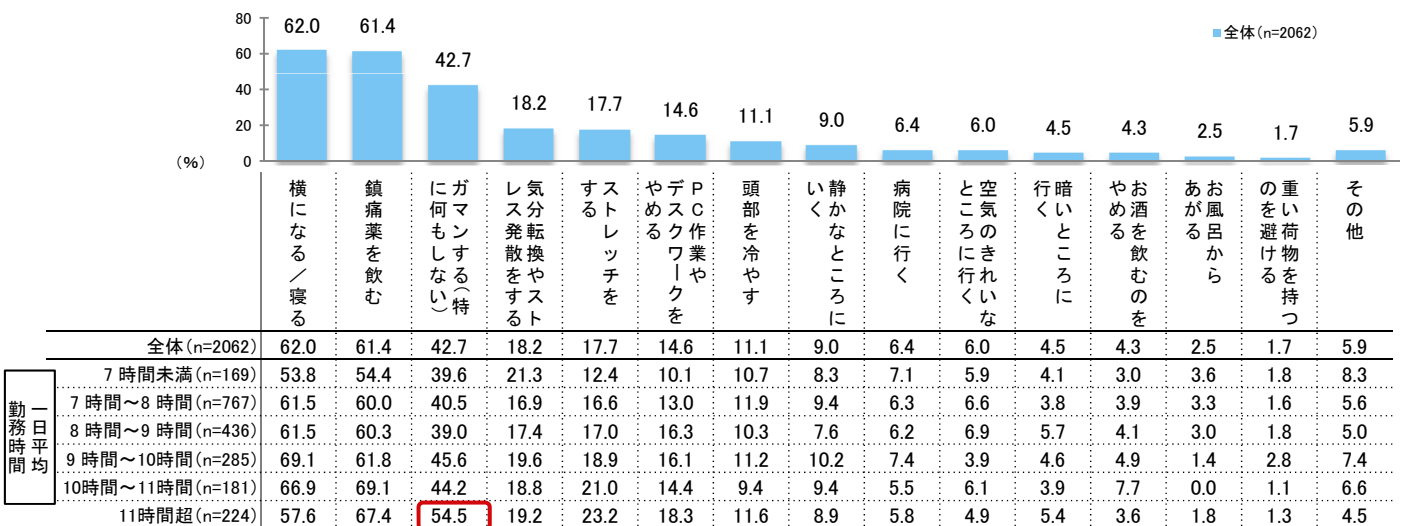


[グラフ15]頭痛が起こるとき



頭痛になったときの対処法を聞くと、「横になる／寝る」(62.0%)、「鎮痛薬を飲む」(61.4%)が主流ですが、「ガマンする」(42.7%)も少なくなく、特に、頭痛頻度が高い11時間以上働く女性では、半数以上(54.5%)が頭痛を「ガマン」して過ごしています[グラフ16]。11時間以上の長時間労働の女性は5ページでも仕事上の「ズツの種」を「ガマンする」率が高率でしたが、ガマンして、ストレスをため、本当の頭痛を引き起こしている、と言えるかもしれません。

[グラフ16]頭痛の対処法



※赤枠は、全体平均より10ポイント近く差があり、顕著に高い数値から抜粋しています。

鎮痛薬とのつきあい方

OLの約半数が鎮痛薬服用に「抵抗アリ」。「鎮痛薬に頼ると効きづらくなる」などの意見が多いが、正しい対処をしないと、さらなる弊害が起きる可能性も。

前ページで頭痛のとき「鎮痛薬を飲む」と回答した人は6割いましたが、どのタイミングで飲むのかを聞くと、「痛みが強くなってきたら飲む」(25.1%)や「痛みを感じたら飲む」(21.6%)が多く、「できる限り飲まないようにしている」(16.5%)も少なくありません[グラフ17]。

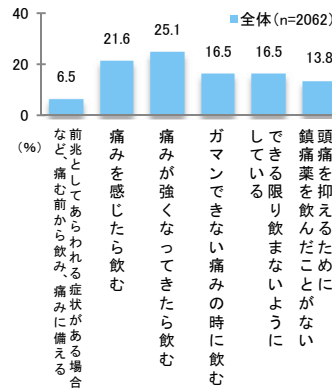
実際、半数近く(48.2%)が鎮痛薬を飲むことに「抵抗がある」と答えており[グラフ18]、その理由は「耐性がつき、本当に痛い時に効かなくなる／なりそうだから」(53.3%)がトップです[グラフ19]。

しかし、実は鎮痛薬をガマンして使わないでいると、さまざまな弊害が起きます。痛みをガマンする弊害を知っていたか聞くと、最も認知の高かった「病気の痛みをガマンすると、病状を悪化させることにつながるがある」(49.6%)についても半数以下で、「慢性的な痛みをガマンすると、痛みが消えなくなることがある」(27.6%)は3割以下しか認知されていないことがわかりました[グラフ20]。弊害があるのにそれを知らず、痛みをガマンしてしまっている実態が浮かび上がります。

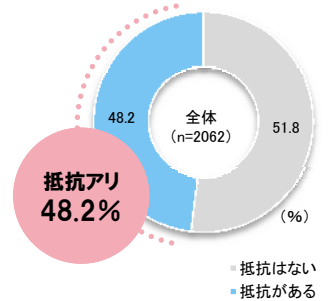
なお、鎮痛薬に求めることを聞くと、「効き目が早いこと」(64.0%)がトップで、「副作用が少ないこと」(55.5%)、「胃に負担をかけないこと」(49.1%)、「効き目が高いこと」(47.4%)が上位にあげられました[グラフ21]。

これらの効果を活かすためにも、鎮痛薬の使い方を正しく理解し、効果的に活用することが必要です。

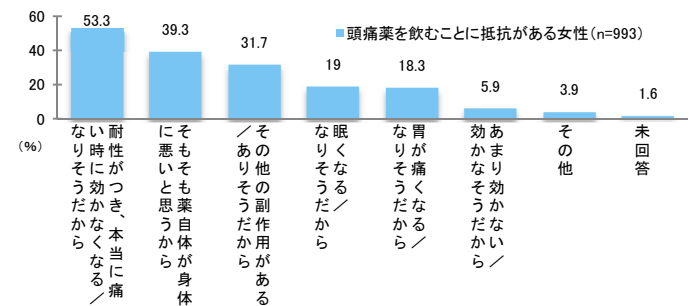
[グラフ17] 鎮痛薬を飲むタイミング



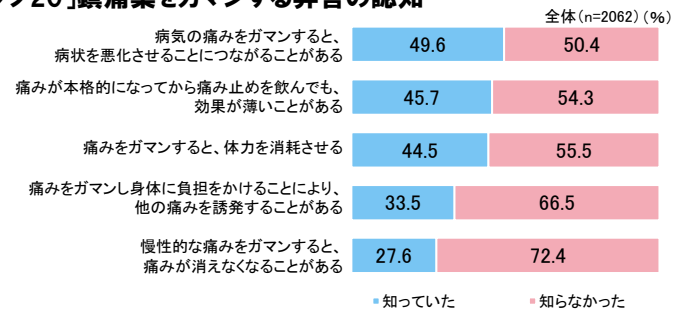
[グラフ18] 鎮痛薬への抵抗感



[グラフ19] 鎮痛薬服用に対する抵抗感の理由



[グラフ20] 鎮痛薬をガマンする弊害の認知



[グラフ21] 鎮痛薬に求めること

