

媒体接触、生活意識・行動、商品保有状況など民間では最大・最長の生活者実態調査データベースです。

## どんな事に日々ストレスを感じていますか？

現代では、日々ストレスを感じて生活をしている方は多いと思います。そこで、どれぐらいの人がどのようなストレスを抱えて生活しているのか？また、性別や年代別でどのような違いがあるのかを2023年TBS生活DATAライブラリから見てみましょう。

図1 Q13 あなたは、ふだんの生活で、ストレスや精神的なつらさを感じる事がどれくらいありますか

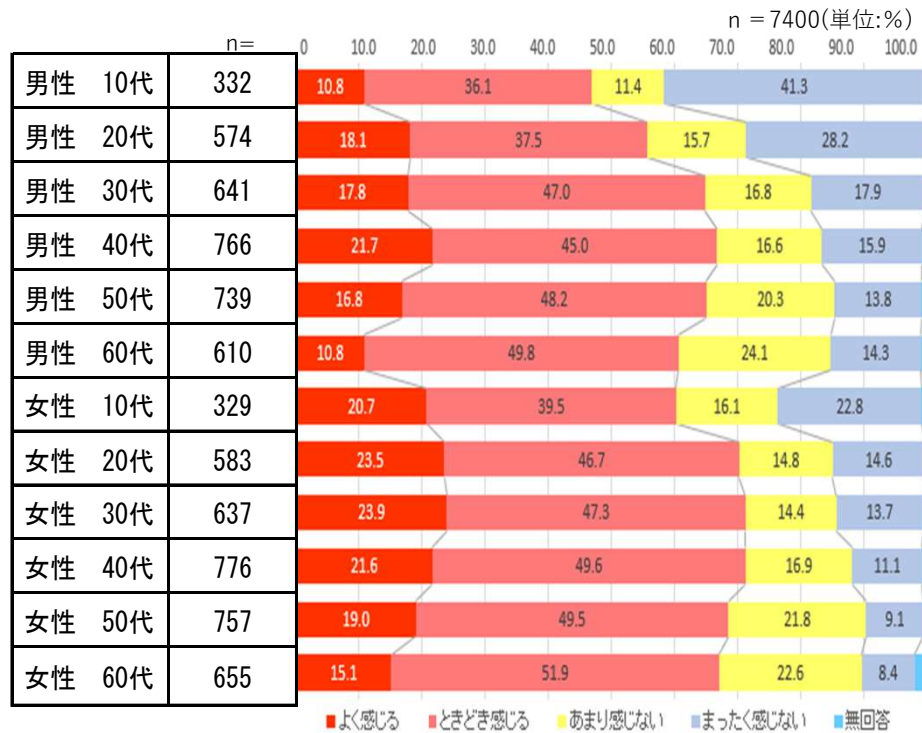


図2 SQ では、次にあげる事の中で、あなたにとってストレスの原因となっているものがあればすべてお知らせください (複数回答・全28項目中最上位を抜粋)

n = 6157(単位:%)

性別	年代	n	原因	割合
男性	10代	194	自分の学業・受験	63.9
男性	20代	409	将来へのばくぜんとした不安	35.0
男性	30代	523	自分の商売・事業・仕事	42.6
男性	40代	638	自分の商売・事業・仕事	48.0
男性	50代	630	自分の商売・事業・仕事	47.5
男性	60代	517	年をとること・老化	46.0
女性	10代	194	自分の学業・受験	66.5
女性	20代	409	将来へのばくぜんとした不安	33.9
女性	30代	523	子どものこと	38.9
女性	40代	638	子どものこと	38.0
女性	50代	630	自分の健康・病気	38.0
女性	60代	517	年をとること・老化	46.7



図1をみると、男女とも10代～60代では、どの年代も「よく感じる」～「あまり感じない」を合わせた何かしらストレスを抱えている人は、どの年代も50%以上、男性では30代以上、女性20代以上では80%以上である事がわかりました。

次に、図2で最も高いストレスの原因を性年代別にみると、男女とも10代では学業に対するストレスを抱えている方が全体の60%超、20代では将来の漠然とした不安からのストレスが30%超となりました。30代～50代で見ると、男性は仕事に関するストレスを抱え、女性は子どもに対する不安やストレスを抱えている方が多く、60代になると男女ともに年をとることや老化に関するストレスを抱えている方が多い様です。年代によって男女間でのストレスの原因に違いがありますが、どの年代でも多くの方がストレスを抱えて生活している事がわかりました。

お互いが相手の事を思いやる世の中になる事で、少しでもストレスの少ない社会になるといいですね！

データ元：TBS生活DATAライブラリ 2023年 11月調査 配布留置自記式 男女13～69歳 n=7400

TBS生活DATAライブラリ概要：<https://www.jds.ne.jp/database01j/>