

年末年始は8割近くの人がストレスを感じている！

ストレスの原因1位の「年末大掃除」がきっかけでパートナーと喧嘩をしている人は5割以上!?

グルーポン・ジャパン「年末年始のストレスに関する意識調査」を実施

恋愛アドバイザーのやっちさん監修、最大9連休となる今年の年末年始に、カップル・夫婦喧嘩を回避するおすすめアクティビティプランを紹介！

世界最大級のオンラインマーケットプレイス「グルーポン（GROUPON）」の日本法人グルーポン・ジャパン株式会社（本社：東京都港区、カンパニー・マネージャー：奥江 靖、以下 グルーポン）は、最大9連休となる今年の年末年始に先駆けて、グルーポンユーザー773名を対象に「年末年始のストレス」に関する意識調査を実施いたしました。その結果、年末年始の時期はストレスを感じる人が多く、最もストレスの原因となっている「年末大掃除」がきっかけで、パートナーと喧嘩になってしまったことがある人も多いことが判明しました。グルーポンは、今年の年末年始、より多くのカップルや夫婦に仲良く過ごしていただくために、純愛伝道師のやっちさん監修による、4種類のタイプのカップル・夫婦に向けたおすすめアクティビティプランをご紹介します。

【主な調査結果】

1. 調査対象者のグルーポンユーザーのうち、**78.4%**が「**年末年始にストレスを感じることもある**」と回答。ストレスの原因として最も多かったのが、**34.4%**の人が回答した「**年末大掃除をしなければいけないこと**」であることが判明。その他にも「**忘年会で外食・飲み会が続くこと**」(18.8%)、「**仕事が忙しくなる・残業が増えること**」(17.7%)、「**長期休暇は外食の出費が増えること**」(17.6%)などが続いた。
2. 同時に年末年始に一番のストレスの原因になっている大掃除をきっかけに「**パートナーと喧嘩になった経験がある**」と答えた人は半数以上の**55.0%**という結果に。その理由としては「**手伝ってくれない**」(18.7%)、「**掃除の仕方が雑(綺麗になっていない)**」(14.9%)、「**掃除の仕方にダメ出ししてくる**」(12.0%)、「**お願いしたことしかやってくれない**」(11.1%)などが挙げられた。
3. 年末大掃除に関して「自分で掃除したい派」か「プロに任せたい派」が質問したところ、「**自分で掃除派**」と答えた人は**69.0%**いたが、その理由として「**掃除にお金をかけたくない**」(26.5%)や「**ハウスクリーニングは高額だと感じる**」(18.8%)など、金銭的な制限が挙げられた。また、**13.5%**の人が自分で掃除ができないところをプロにお任せする「**両方の組み合わせ**」と回答した。

今回の調査結果について、純愛伝道師のやっちさんは、「年末年始は、忘年会や仕事納めに向けて意外と慌ただしい日が続くので、自分のいつものペースで動けず、何かしらのストレスを感じている人が多いと思います。だからこそ、年末大掃除でやらないといけないが増えるのは負担を感じる人が多く、グルーポンユーザーにとって、大掃除が年末の一番のストレスになってしまうことや、5割以上の方が大掃除が原因の喧嘩をしてしまうことも驚きではありません。大掃除で喧嘩になってしまう理由は多くあり、そのTOPに“手伝ってくれない”がきておりますが、一方で“掃除の仕方が雑”や“掃除の仕方にダメ出ししてくる”が続いており、結果として喧嘩に発展しているものの、一緒に取り組む割合は多いことがわかります。主張がぶつかることで喧嘩になると受け取れますが、実はお互いのことが理解できないもどかしさや、日頃のストレスが背景にあることで喧嘩につながることも考えられます。年末年始は一緒にいる時間が長く喧嘩は起こりやすいですが、関係を発展させるチャンスとも言えます。お互いの理解を深め、心身共にリラックスできるような時間を作ることが大切です。」とコメントしています。

多岐にわたるカテゴリーを取り扱うグルーポンは、年末年始に一番のストレスの原因となっている「年末大掃除」を解決する、掃除のプロフェッショナルにすべてお任せできる「ハウスクリーニング」をはじめ、「ダイエット・ヘルスケア・フィットネス」、「グルメ」、「レッスン・ホビー」、「ビューティー・スパ」、「トラベル」など、年末大掃除をきっかけに大喧嘩に発展してしまうことを回避するために、やっちさんがおすすめする、カップル・夫婦で一緒に取り組める様々なアクティビティをお手軽な価格で提供しています。この年末は、ぜひグルーポンを活用して、家の中も、パートナーとの喧嘩の種も、スッキリ解消して新年をお迎えください。

■純愛伝道師やっちゃん監修

年末年始にカップル・夫婦喧嘩を回避するおすすめアクティビティプラン！



◇ダメ出しに反発！ つっぱりタイプ

何かと衝突の多いつっぱりタイプ。お互いの主張が強く、掃除の仕方にダメ出しをされると自分自身を否定されたかのように受け取ってしまい、感情的になり喧嘩を始めてしまいます。そんなお2人には、**心を落ち着かせてリラックスできる体験**をおすすめします。ヨガは女性がやるもの？いえいえ、最近は男性にも火がついてヨガ男子が急増中です。記事で目にした人も多いかもしれませんが、Apple 創業者のスティーブジョブスが瞑想を取り入れていたことや、ハーバード大学の研究で瞑想とヨガの効果が証明されたことが、特にビジネスマンの中でヨガを始めるきっかけとなったようです。

2人が同じリズムで身体を動かし心身共にリラックスさせ、それぞれの呼吸を合わせることで一体感を味わい、関係性を深めます。ストレスを解消し心を落ち着かせることで、お互いを思いやることにもつながります。カップル・夫婦に必要なのは明確なルールではなくコミュニケーション。心が熱く煮えたぎった状態では、落ち着いた会話もできません。会話をするための場づくりは、2人にとって必要なことです。

●おすすめアクティビティ：ダイエット・ヘルスケア・フィットネス



◇お願いしないと動かない！ のんびりタイプ

自発的に動かないのんびりさが原因でストレスとなってしまう、のんびりタイプ。普段はお互いに穏やかなので喧嘩になることも少ないですが、年末年始では「さあ連休だ！」とゆっくりしようとする男性と、「さあ掃除だ！」と新年に向けて大掃除に張り切る女性で気持ちのギャップが生まれることも多いようです。「2人のことなのに、お願いしないと動かないのはおかしい」とストレスを感じるものの、それを言い出せずに片方が我慢してしまうことも、のんびりタイプの特徴です。

穏やかな性格の2人は、普段から少しムツとすることも「怒るほどのことではない」と問題を後回しにしがちな傾向にあります。ちょっとしたことで怒らずとも、チリツモで数年後に爆発して離婚を考慮してしまうご夫婦もいるほどです。だからこそ、**今見えないプチストレスを引き出すために、話す場所を変えてみましょう**。私たち夫婦は、家だとなかなか言いづらいことを話せず、場所を変えて家族会議をすることにしていました。たまたま、近くにお気に入りの居酒屋があったのですが、お2人にとって話しやすい環境であれば問題ありません。いっしょに美味しいお酒と料理を楽しみながら、抱えている思いを打ち明けてみてはいかがでしょうか。

●おすすめアクティビティ：グルメ



◇手伝ってもくれないの？ マンネリタイプ

飽きっぽい性格からか日常に変化がないと「なんか楽しいことないかな」と遠くを見つめだしてしまうマンネリタイプ。相手がしていることの興味よりも、自分が楽しいかどうかを重視し、行動は多いものの価値観を広げることには消極的な傾向にあるようです。大掃除もやはり特徴が出て、「ベランダの掃除は任せてもいい？」と言っても、自分がやりたい箇所しかやらないなど、願いを聞いてもらえないことがあります。

マンネリ化するカップルの特徴として、共通の趣味が少ない傾向にあります。だからこそ定番もしくは流行のデートスポットに頼りがちです。ただ、どうしても一通りまわってしまうと飽きてしまうもの。それであれば、**2人がいっしょに夢中になれる趣味を見つけてみてはいかがでしょうか。マンネリ解消の鍵は新しい体験です。**ただ、期間限定など一時的なものではなく、継続して一緒に取り組めるものがいでしょう。共通で取り組むことが日常にあると、大掃除はもちろん、家事や育児などでも協力して行うことへの抵抗が少なくなります。ルーティンができて、新たなマンネリ化が生まれても大丈夫。そんなときにこそ、改めて流行のデートスポットが心を開放し、2人の仲を深める循環を作り出します。私にご相談いただいた方の中には英語を一緒に勉強し、2人で英語の会話を楽しむというカップルもいます。英会話、音楽などを一緒に始めてみては？

●おすすめアクティビティ：レッスン・ホビー



◇雑さが目立つ！ ギリギリタイプ

小学校の頃、夏休みの宿題をやるのは最終日。いつも締め切りギリギリまで行動に移せないギリギリタイプは、大掃除でもなるべく力を注がずに手早く終わらせられるようにします。連休に突入し、まずはゆっくりと過ごしてから掃除を始めようと思うものの、ギリギリまで動かさず気づけば12月31日。パートナーへのやるやる詐欺は通じず、怒られながらしぶしぶ進めますが、とにかく雑。お風呂掃除などをお願いすれば、浴槽だけ掃除し、その他はやらないということも。「掃除した」という事実が大事であり、どこまでやったかは気にしません。

外見や身の回りの整理整頓など、なにかと雑になってしまう人は、実は自分を雑に扱うという心理が働いている傾向にあります。自己肯定感が低く、自分は雑に扱うべきものと思い込んでしまい、行動に反映されていくのです。身の回りを整える大掃除などは如実にその成果が出てしまいます。そんな人には、スパや温泉など、**リラックスして自分を大切に扱う時間を持つことをおすすめします。**大掃除は集中して行い、年末年始は夫婦でリラックスタイムを持つてみるのはいかがでしょうか。

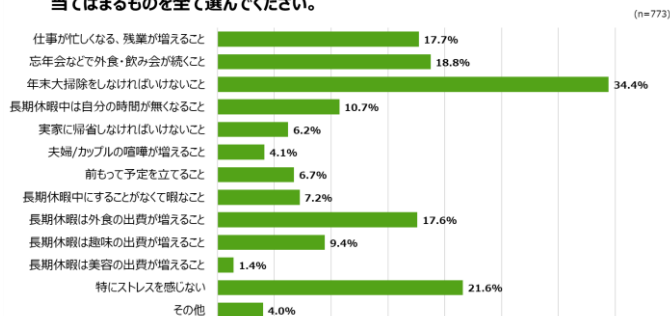
●おすすめアクティビティ：ビューティー・スパ、トラベル



<調査結果概要>

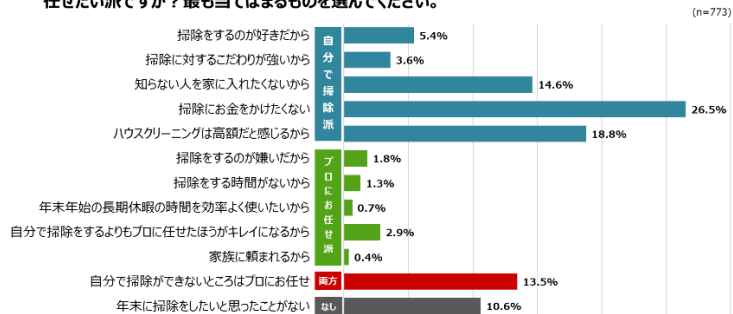
Q. 一年の終わりに向けて、ストレスに感じることはありますか？

当てはまるものを全て選んでください。



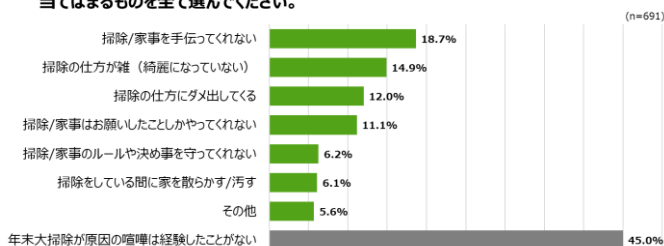
Q. 年末大掃除において、自分で掃除をしたい派ですか？プロのハウスクリーニングに

任せたい派ですか？最も当てはまるものを選んでください。



Q. 年末大掃除において、パートナーと喧嘩になった理由について、

当てはまるものを全て選んでください。



■やっちゃん プロフィール

やっち（純愛伝道師）

1985年生まれの愛妻家で一児の父。結婚8年目ケンカなし。

住宅、家具など建築関係を中心に6社を経て、見返りを求めないパートナーとの自然な共存関係に注目し独立。PREPARE ENRICH 公認ファシリテーターとして、婚活アドバイスや結婚前のカップル・夫婦のカウンセリングにも注力。娘の誕生を機に、家事・育児を中心とする兼業主夫へ。主な活動はメディア執筆、講師、オンライン相談など。趣味は手帳、片づけ、家具さがし。



■調査概要

【対象・人数】グルーポン会員 773 名

【実施期間】2019年11月11日（月）～2019年11月20日（水）

【調査主体】Groupon, Inc.

【調査方法】オンラインサーベイ

■グルーポンについて

お食事を楽しみたい時や買い物をしたい時などに、スマートフォンやパソコン上で、欲しいものがすぐに見つかるマーケットプレイス、それが「グルーポン」です。近くにある素敵なお店や上質なホテルなどもリアルタイムで販売しているため、誰もが気軽に、毎日探して、毎日楽しめる。そんな姿が、いま、世界中の人々の間で“習慣”になっています。また、グルーポンに掲載する企業様には、自らのビジネスを成長させながら利益も得られる「マーケティングツール」として、とても評価されています。

・Instagram アカウント：アカウント名 officialgrouponjp / URL <https://www.instagram.com/officialgrouponjp/>