

女性にとってストレスオフな職業TOP20を発表 “働き方・休み方”でストレスレベルに差も ～ 注目は「自分のペース」男性よりも「投げり所」を求める傾向～

株式会社メディプラス研究所（本社：東京都渋谷区、代表：恒吉 明美）が運営する「オフラボ」では、ココロの体力低下をしている日本人の心の状態を見える化し、脳科学者などの専門家や他社企業と共同で、エビデンスに基づいてストレスと身体や肌を調査・研究しています。

今回調査したのは、近年注目が高まっている女性の働き方についてです。オフラボでは「ココロの体力測定2017」を行なった全国7万人の女性から有職者を抽出。ストレスオフな職業や働き方・休み方について、以下のような結果が出ました。

■ 社会的地位・収入があり、かつ「自分のペース」で働ける仕事がTOP3

TOP3は「医師」「会社役員」「コンサルタント」。どれも社会的地位・収入の高い職種ですが、注目したいのは「働き方の自由裁量の高さ」です。仕事の内容や進め方など、自分のペースで働けることがストレスオフ要素になっていると考えられます。

その他上位には「税理士、会計士、社労士」「助産師」「農業」といった高度な資格を有する職種。また「中学校教員」「大学・専門学校教員」「YOGAインストラクター」など指導職も多くランクインしました。

＜女性版：ストレスオフ指数の高い職業 20位・低い20位＞

順位	ストレスオフ指数の高い職種	指数
1	医師	226.0
2	会社役員	160.3
3	税理士・会計士・社労士	132.0
4	コンサルタント	123.4
5	中学校教員	110.6
6	旅館・ホテル従事者	102.4
7	YOGAインストラクター	91.1
8	大学・専門学校教員	83.4
9	衣服・繊維製品製造	68.1
10	自動車整備士	67.3
11	電気などインフラ工事業	66.0
12	葬儀関連従事者	63.7
13	助産師	50.7
14	個人教師、塾講師	46.1
15	幼稚園教員	39.7
16	農業	32.9
17	調理師、調理補助	26.3
18	小学校教員	26.2
19	学校職員	22.3
20	薬剤師	21.3

順位	ストレスオフ指数の低い職種	指数
1	各種運転手(交通関連)	-314.6
2	キャバクラ	-196.3
3	客室乗務員(CA)	-192.4
4	記者	-187.3
5	警察官	-184.8
6	畜産	-151.0
7	金属加工製造	-147.6
8	ガソリンスタンドスタッフ	-147.1
9	歯科衛生士	-134.7
10	訪問販売員	-133.6
11	各種研究者	-130.9
12	外勤事務	-123.4
13	保険販売	-122.2
14	交通関連業(運転手以外)	-121.1
15	マッサージ、エステ	-100.6
16	秘書	-100.0
17	警備関連	-99.4
18	機器加工製造	-93.1
19	公認会計士	-87.6
20	金融商品販売	-85.1

【プレスリリースに関するお問い合わせ】

メディプラス 広報事務局 担当：柴山（携帯 070-1389-0172）
E-mail: pr@real-ize.com TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788

■ 近年増えている女性運転手など、交通関連の職種がストレス傾向に

ストレスオフ指数が低く、ストレス傾向にあった職種は、「警備関連」「ガソリンスタンドスタッフ」「警察官」「記者」など、比較的男性の割合の多い職種や緊張感を伴う職種、「保険販売」「訪問販売員」などノルマのある販売職です。また近年増加している女性運転手をはじめ、交通関連の職種も目立ちました。

■ 働き方・休み方への意識がストレスレベルに影響

次に、低ストレス女性と高ストレス女性の働き方・休み方の違いを比較しました。

低ストレス女性は「自分の趣味の時間が充実している」「同じ時間に出社し、決まった時間に帰宅する」「休暇を事前に決める」と、ストレスオフな職業でも傾向の表れていた「時間のペース」を重視した働き方・休み方に。高ストレス女性は「仕事には我慢がつきものだと思う」「残業代が欲しい」と、我慢の肯定や、向上心からの自己嫌悪を招く働き方・休み方でした。

<低ストレス女性と高ストレス女性の働き方・休み方>

低ストレス女性の働き方・休み方	(%)
自分の趣味の時間が充実している	56.5
同じ時間に出社し、決まった時間に帰宅する	48.8
休暇を事前に決める	47.4

高ストレス女性の働き方・休み方	(%)
仕事に我慢はつきものだと思う	68.8
残業代が欲しい	60.7
競争にはうんざりしている	56.2

※共通していた項目「仕事は効率良く進めたい」「有給休暇が取りやすい環境がいい」「会議は時間を短く行うべき」などを除いて集計。

■ 女性の方が男性よりも重視する働き方・休み方とは？高ストレス者で比較

オフラボでは、今年から男性についても「ココロの体力測定」を実施しています。

高ストレス者の働き方・休み方を男女で比較したところ、高ストレス女性がより高かったのが「仕事で忙しい時に、家族になぐさめてもらう」「辛い時、自分をご褒美で釣ってがんばる」「忙しいアピールをしてしまう」などの項目でした。抛り所となる人（物）を求める、承認欲求の裏返しとして自己顕示してしまうのは、女性ならではの傾向といえそうです。

<高ストレス男性と比較し、高ストレス女性が強い傾向を示した働き方・休み方>

高ストレス女性の働き方・休み方(高ストレス男性と比較)
仕事で忙しい時に、家族になぐさめてもらう
辛いとき自分をご褒美で釣ってがんばる
忙しいアピールをしてしまう
休むことに罪悪感を感じる
ライフプランやライフステージに応じた働き方をしたい

【 プレスリリースに関するお問い合わせ 】

メディアプラス 広報事務局 担当：柴山（携帯 070-1389-0172）
 E-mail: pr@real-ize.com TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788

■ 参考資料：女性版：ストレスオフ指数の高い職業ランキング 2017

順位	職 種	指数
1	医師	226.0
2	会社役員	160.3
3	税理士、会計士、社労士	132.0
4	コンサルタント	123.4
5	中学校教員	110.6
6	旅館・ホテル従事者	102.4
7	YOGAインストラクター	91.1
8	大学・専門学校教員	83.4
9	衣服・繊維製品製造	68.1
10	自動車整備士	67.3
11	電気などインフラ工事業	66.0
12	葬儀関連従事者	63.7
13	助産師	50.7
14	個人教師、塾講師	46.1
15	幼稚園教員	39.7
16	農業	32.9
17	調理師、調理補助	26.3
18	小学校教員	26.2
19	学校職員	22.3
20	薬剤師	21.3
21	会計事務	16.3
22	国家公務員、地方公務員	14.4
23	ペットリマー	3.1
24	高校教員	1.6
25	商品開発職	0.9
26	家事代行	-2.4
27	居住施設・ビル等の管理人	-3.8
28	法人営業職	-4.0
29	理容師、美容師	-9.3
30	弁護士	-16.3
31	ホテル、レストランの従業員	-17.7
32	漁業	-17.8
33	看護師	-23.4
34	飲食店店長	-25.6
35	獣医師	-26.5
36	歯科医師	-27.5
37	保育士	-28.6
38	パン・菓子加工製造	-29.9
39	生産関連事務	-29.9
40	その他販売員	-30.1
41	一般事務	-32.9
42	デザイナー	-35.6
43	営業・販売事務	-35.8
44	介護師、介護補助	-35.9
45	受付案内事務員	-37.9
46	宅配業務、宅配業務補助	-39.2
47	その他医療技術者	-43.8
48	その他製造	-44.0
49	清掃員	-45.3
50	化粧品販売	-46.2

順位	職 種	指数
51	飲食店接客・サービス	-48.2
52	土木関連製造	-50.8
53	その他運転手	-50.9
54	梱包	-52.7
55	食料品製造	-53.3
56	不動産販売	-58.1
57	編集者・ライター	-58.4
58	PC作業員	-63.3
59	内職	-64.1
60	コンビニエンスストア・売店販売	-67.2
61	アパレル販売	-68.3
62	オペレーター	-70.2
63	レジスター係	-71.0
64	広告販売	-71.1
65	コールセンタースタッフ	-75.0
66	療法士	-76.1
67	プログラマー、システムエンジニア	-76.6
68	飲料製造	-76.8
69	人事関連職	-79.5
70	運輸・通信事務	-80.9
71	議員	-81.5
72	消防士	-81.8
73	建築士	-81.9
74	スポーツ選手	-84.8
75	金融商品販売	-85.1
76	公認会計士	-87.6
77	機器加工製造	-93.1
78	警備関連	-99.4
79	秘書	-100.0
80	マッサージ、エステ	-100.6
81	交通関連業(運転手以外)	-121.1
82	保険販売	-122.2
83	外勤事務	-123.4
84	各種研究者	-130.9
85	訪問販売員	-133.6
86	歯科衛生士	-134.7
87	ガソリンスタンドスタッフ	-147.1
88	金属加工製造	-147.6
89	畜産	-151.0
90	警察官	-184.8
91	記者	-187.3
92	客室乗務員(CA)	-192.4
93	キャバクラ	-196.3
94	各種運転手(交通関連)	-314.6

【 プレスリリースに関するお問合わせ 】

メディアプラス 広報事務局 担当：柴山（携帯 070-1389-0172）
E-mail：pr@real-ize.com TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788

■ オフラボとは

オフラボ（ストレスオフラボ）は、「ココロの体力低下」をしている日本人の心の状態を見える化し、脳科学者などの専門家や他社企業と共同で、エビデンスに基づいてストレスと身体や肌を調査・研究する（株）メディプラス研究所を中心としたプロジェクトです。

可視化しにくいストレスを顕在化するだけでなく、心のバランスが取れていて、身体も肌も健やかな状態、「ストレスオフ」を提唱。ウェアラブルセンサでメンタルコンディションを測定するサービスを展開するWINフロンティア（株）と共同で研究し、ストレスオフな状態へと導くさまざまなセルフケアを検証しています。

ミッションは、「ストレスオフを日本の文化に」。ストレスオフな社会の定着を目指し、活動しています。

オフラボURL： mediplus-lab.jp

■ ココロの体力測定

東邦大学名誉教授・脳生理学者 有田秀穂氏の監修のもと、全国の20～69歳の男女各7万人（合計14万人）を対象に「ココロの体力測定」（ストレス指数チェック）を実施。

2015年12月より厚生労働省から義務付けられている、「ストレスチェック制度」の対象となる従業員規模50人以上の企業だけでなく、義務化の対象にならない有職者や専業主婦まで含めて、広くストレス状態を計測・数値化しています。

【ココロの体力測定2017】

期間 | 2017年 2月28日～3月7日

対象 | 全国の20～69歳の男女各7万人（合計14万人）

方法 | インターネット調査

項目 | 15問（ストレス度、セロトニン欠乏症度、ストレス要因、体の悩み、肌タイプ・悩みなど）

ストレス状態項目 | 厚生労働省の「ストレスチェック制度の健康状態項目」を基に独自加工して、点数化。集計したデータを、県・年齢を実際の人口でウエイト修正

■ オフラボ運営会社

社名 : 株式会社メディプラス研究所

代表取締役 : 恒吉明美

所在地 : 〒150 - 0013 東京都渋谷区恵比寿4-6-1 恵比寿MFビル2F（株式会社メディプラス内）

設立 : 2013年12月

【プレスリリースに関するお問い合わせ】

メディプラス 広報事務局 担当：柴山（携帯 070-1389-0172）

E-mail： pr@real-ize.com TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788