

「勤労感謝の日」にちなみ20代~50代の働く男女3000人に調査を実施

「肩凝った~」「最近寝不足で…」ついやっちゃう不調自慢の実態が明らかに！
不調自慢をしてしまう人の心理とは…？

さらに「身体の不調を話した時に喝を入れてくれそうな有名人」ランキングを発表！
タレント部門第1位は【マツコ・デラックス】

「THE WELLNESS COMPANY」（人々の身心の健康に貢献する企業の実現）を理念とするピップ株式会社（本社：大阪市中央区、代表取締役社長：松浦由治）は、11月23日の「勤労感謝の日」にちなんで、専業主婦・主夫を含む20代~50代の働く男女3,000人対し、思わずやってしまう“身体の不調自慢の実態”を調査しました。また、合わせて実施した「身体の不調を話した時に喝を入れてくれそうな有名人」に関する調査結果も公開します。

<本調査のトピックス>

- ✓ 今までに感じた身体の不調で、最も多いのは「肩コリ」次いで、「頭痛」「腰痛」と回答。
- ✓ 「不調自慢をしたことがある」人は全体の64.4%！7割以上の方が「聞いてもらえて安心した」と回答。
- ✓ 「不調自慢をされたときの気持ち」について「頑張っているんだと思った」等と好意的に受け止めている人が多数。一方、約3割は「ストレスを感じた」「うんざりした」と回答。
- ✓ 不調自慢をしてしまう心理やストレス改善について、心理カウンセラーの杉本もゆる先生の解説

あなたはする側？される側？ついついやっちゃう不調自慢

11月23日は「勤労感謝の日」。「勤労をたつとび、生産を祝い、国民がたがいに感謝しあう」国民の祝日です。「労いの言葉」を贈り合い、家族や同僚に日頃の感謝を伝えたい、一方で、「肩凝ったわ~」「最近寝不足で…」といった“不調の言葉”を口にしていて人を見かけることも多いのではないのでしょうか？あるいは、「私もついやっちゃう」という方も多いかもしれません。何気なくやってしまう不調自慢の実態と、する側/される側の心理について20代~50代の働く男女3,000名を対象に調査を実施しました。

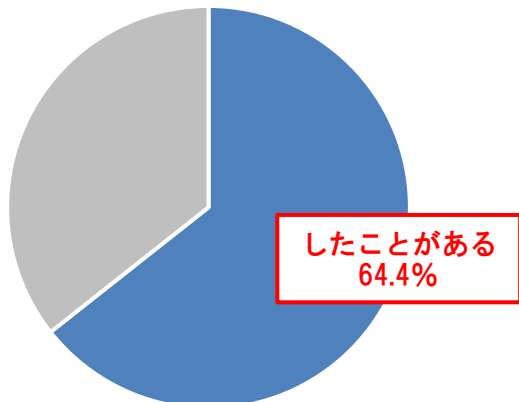
<図1> これまでに感じたことのある身体の不調

	男性	女性	全体
1位	腰痛	肩コリ	肩コリ
2位	肩コリ	頭痛	頭痛
3位	頭痛	腰痛	腰痛
4位	眠れない・寝不足	便秘・おなかの張り	眠れない・寝不足
5位	目のかすみ	冷え	便秘・おなかの張り

※ピップ調べ（2022年10月）n=3000（複数回答）

今までに感じたことのある身体の不調について聞いたところ、男性1位は「腰痛」女性1位は「肩コリ」であることがわかりました。女性1位の「肩コリ」と2位の「頭痛」とで10ポイント以上開きがあり、特に40代女性では69.6%の方が「肩コリを感じたことがある」と回答しました。男性でも40代・50代の方は5割以上の方が「肩コリを感じたことがある」と回答しており、男女ともに多くの方が「肩コリ」に悩んでいることがわかります。<図1>

<図2> 身体の不調をアピールしたり自慢したことはありますか？



※ピップ調べ（2022年10月）n=3000（単一回答）

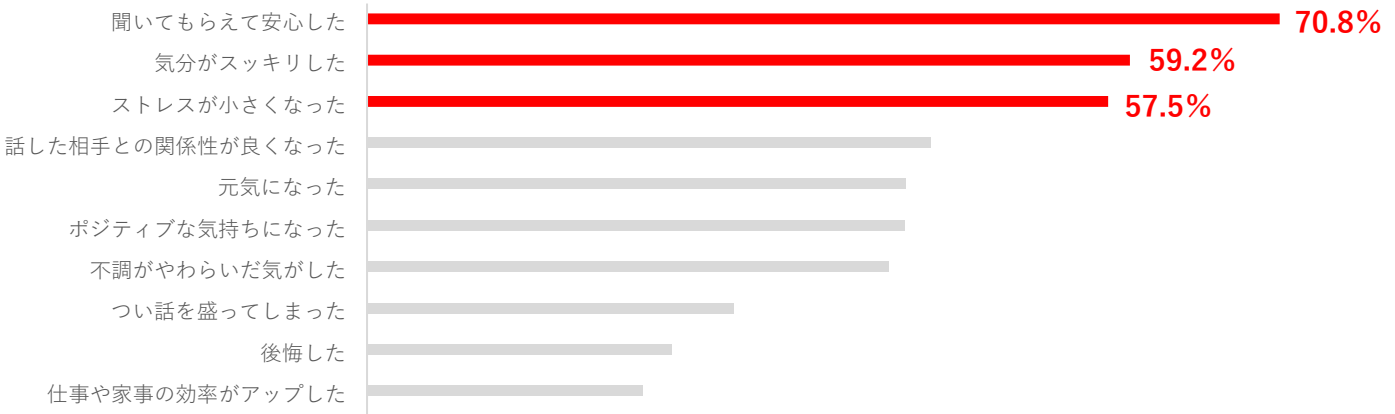
「身体の不調を誰かにアピールしたり自慢したことはありますか？」という質問に対し、「よくする」「たまにする」「したことがある」と回答した方は64.4%に上りました。<図2> さらに、「したことがある」人を不調自慢をする対象別に見ると、「家族にアピール・自慢する」が最も多く、実に91.2%の方が「家族に向けて身体の不調をアピールしたり自慢したことがある」ことが明らかになりました。一方で、「不調自慢をSNSに投稿する」という方は26.3%に留まったことから、気の許せる近い存在には不調な姿を見せられるものの、不特定多数が見る可能性があるSNSでは不調な姿は発信しない人が多いと言えます。

不調自慢でストレス解消!?不調自慢の意外な効果

多くの人がついやってしまう不調自慢ですが、不調自慢をしたときの本人の気持ちにはどのような変化があるのでしょうか。「自身の身体の不調を誰かにアピールしたり自慢したときの気持ち」について聞いたところ、「聞いてもらえて安心した」と回答した人が70.8%と最も多く、次いで「気分がスッキリした」(59.2%)、「ストレスが小さくなった」(57.5%)という結果になりました。<図3>

不調自慢をすると、気持ちが楽になり精神的にポジティブな変化がみられることがわかります。

<図3>自身の身体の不調を誰かにアピールしたり自慢したときの気持ち



※ピップ調べ (2022年10月) 不調自慢をしたことがある20代~50代の男女 n=1931 (複数回答)

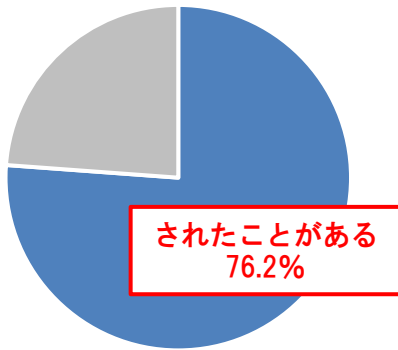
不調自慢をされたことがある人は76.2%!不調自慢をする人よりもされる人のほうが多い結果に。不調自慢を聞く側の心理とは・・・?

「不調自慢をしたことがある」と回答した人が66.4%だったのに対し、「不調自慢をされたことがある」と回答した人は76.2%に上ることがわかりました。自慢する側よりもされる側のほうが約10ポイント多い結果に。<図4> それでは、不調自慢をされたときにはどのような心理状態になるのでしょうか。

「不調自慢をされたことがある」と回答した、2,285人に対し身体の不調をアピール・自慢されたときの気持ちについて聞いたところ、約3人に2人(67.5%)が「心配になった」と回答。続いて、「頑張っているんだなと思った」(58.9%)、「距離が近いから言ってくれていると思った」(54.1%)など、優しく受け止めたり、好意的に思う人が多数いることがわかりました。

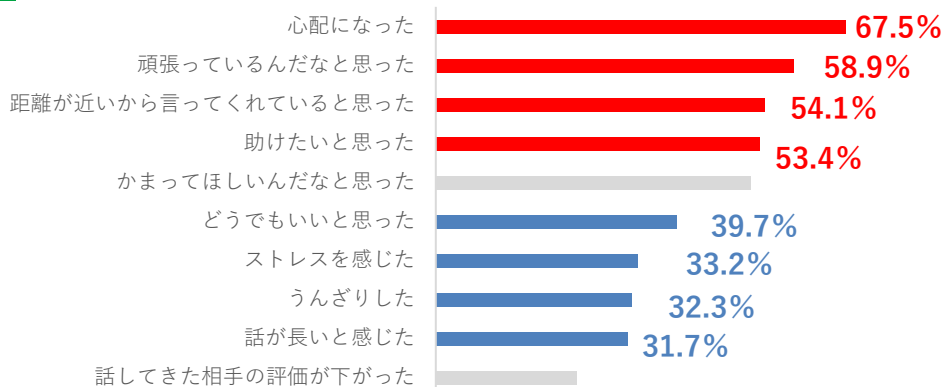
しかし、「どうでもいいと思った」「ストレスを感じた」「うんざりした」などネガティブな意見も3割以上という結果に…。不調自慢を聞いてもらうことで、相手によってはマイナスの印象になってしまうこともあるようです。相手の負担にならないよう配慮することも大切だと言えそうです。

<図4>身体の不調をアピールしたり自慢されたことがありますか?



※ピップ調べ (2022年10月) n=3000 (単一回答)

<図5>誰かに身体の不調をアピール・自慢されたときの気持ち



※ピップ調べ (2022年10月) 不調自慢をされことがある20代~50代の男女 n=2285 (複数回答)

<調査概要>

調査名：不調自慢に関する実態調査

調査対象者：全国の20代~50代男女3,000名 (性年代別に均等割付)

調査期間：2022年10月5日~7日

調査方法：インターネット調査

調査主体：フジモトHD株式会社

調査実施機関：株式会社ディーアンドエム

不調自慢をする人の心理とは？心理カウンセラー杉本もゆる先生の解説



不調自慢をする人の心理には、本来誰もが持っている「承認欲求」が大きく関係していると言えます。

承認欲求とは、自分に対して良い評価をしてほしい、自分のことを認めてほしい、という欲求です。自分に目を向けてもらいたい、頑張っていることをわかってほしいなどと思う時に不調自慢をしてしまうのでしょうか。

不調などの自分が抱えているストレスを自分の外へ出す、例えば日記に書いたりSNSに投稿したりするだけでも、多少はストレスが緩和されます。

そして、それを他者に受け止めてもらうことができれば、ストレスはより緩和され、満足感が得られます。

また、人はより身近な人にこそ自分をわかってもらいたいと思うものです。

SNSなどのメッセージのやりとりよりも、身近な人に直接話を聞いてもらい、優しい言葉をかけてもらえた方が心は満たされ、「また頑張ろう！」と思えるわけです。

つい人に不調自慢してしまう人は、年がら年中言っていると相手の反応も悪くなってしまいますので、ほどほどにしておいた方がよいでしょう。

そして、不調自慢をしていくということは、その人のメンタルが弱まっているサインでもあります。家族や大切な人に不調自慢をされる前に、こちらから労わりの言葉や感謝の言葉をかけてあげましょう。

つまり、人間関係では日々のコミュニケーション、声かけがとても大切だということです。

【杉本もゆる プロフィール】

検事や弁護士を目指し、司法試験に取り組んでいる中、ガンを患い、うつ病に苦しむ家族と向き合い、「自分の手で周りの人を救いたい」と考えるようになる。本格的な心理カウンセラーの勉強に取り組み、NLPプラクティショナーの資格を取得。現在は、センセーションカラーセラピーを使った「色彩心理学」によるカウンセリングを得意とし、多岐にわたり精神的ケアの活動の場を広げている。

「身体の不調を話した時に喝を入れてくれそうな有名人」ランキング！ タレント部門第1位は【マツコ・デラックス】！

全国の20代～50代の男女3,000人に聞いた「身体の不調を話した時に喝を入れてくれそうな有名人」についても調査を実施しました。「タレント部門」・「芸人部門」・「スポーツ部門」・「俳優/女優部門」の4つの部門ごとにランキングを発表します。

<身体の不調を話した時に喝を入れてくれそうな有名人>

【タレント部門】

順位	名前（敬称略）
1	マツコ・デラックス
2	デヴィ・スカルノ
3	和田アキ子
4	武井壮
5	タモリ
6	フワちゃん
7	ヒロミ
8	高嶋ちさ子
9	アンミカ
10	所ジョージ

【芸人部門】

順位	名前（敬称略）
1	明石家さんま
2	有吉弘行
3	なかやまきんに君
4	浜田雅功（ダウタウン）
5	松本人志（ダウタウン）
6	ビートたけし
7	高岸宏行（ティモンディ）
8	江頭2：50
9	カズレーザー（メイプル超合金）
10	上田晋也（くりいむしちゅー） あんり（ぼる塾）

【スポーツ部門】

順位	名前（敬称略）
1	松岡修造
2	アントニオ猪木
3	アニマル浜口
4	張本勲
5	イチロー
6	大谷翔平
7	浜口京子、吉田沙保里
8	蝶野正洋
9	長嶋茂雄
10	北斗晶

【俳優/女優部門】

順位	名前（敬称略）
1	梅沢富美男
2	坂上忍
3	天海祐希、米倉涼子
4	大泉洋
5	新垣結衣
6	黒柳徹子、大地真央
7	木村拓哉、藤岡弘、
8	本田翼、綾瀬はるか
9	武田鉄矢
10	橋本環奈

※ピップ調べ（2022年10月）「身体の不調を話した時に喝を入れてくれそうな有名人（芸能人、スポーツ選手など）といえば誰ですか？」の設問に対し、記述式で「最初に思い付いた有名人」「2番目に思い付いた有名人」「3番目に思い付いた有名人」の回答を集計。
n=3000（単一回答）

＜調査概要＞

調査名：不調自慢に関する実態調査

調査対象者：全国の20代～50代男女3,000名（性年代別に均等割付）

調査期間：2022年10月5日～7日 調査方法：インターネット調査

調査主体：フジモトHD株式会社 調査実施機関：株式会社ディーアンドエム

【一般のお客様からのお問い合わせ先】

<https://www.pipjapan.co.jp/inquiry/business>

※お問い合わせ種類は「企業広報」をお選びください。

ピップ株式会社 <https://www.pipjapan.co.jp/>

ピップ製品情報ホームページ <https://www.pipjapan.co.jp/products/>