

## —女性の「無理しない」に関する調査—

**約9割の女性が日常的に“無理をしている”と感じていることが判明！**

中でも、「メイク」といった身なりや「人付き合い」等の対人関連で無理したくない人が多数。

無理をしたあとは約7割が「スイーツ」「推し活」など自分へのご褒美を準備し、

無理しないときには「好きなものを飲食」する人が最多な結果に。

調査結果をもとに「ノーシンピュアシリーズ×人気イラストレーター22名」がコラボ！

日常の無理しない日を切りとった「#無理しない日描いてみた」を制作。12月3日(金)より公開！

～久間田琳加さん、桜井ユキさんが出演する新TVCMも同日より放映を開始～

株式会社アラクス(本社：名古屋市、代表取締役社長：荒川慎太郎、以下アラクス)は、女性が日常生活で「無理している」と感じていることについて、全国の15歳～34歳の女性300名を対象に2021年7月23日(金)～7月26日(月)の期間、インターネットによる調査を実施いたしました。

また、2021年12月3日(金)より、“今日は無理しない、無理しない。”というメッセージを掲げ、新TVCMの放映および、本調査結果を活用して女性が“無理しない”シーンを切り取った、人気イラストレーター・作家22名とのコラボ作品を公開いたします。

## 調査結果概要

**女性が日常生活で「無理している」実態とは？**

- 約9割の女性が日常生活のなかで「無理している」と感じるがあると回答
- 「無理している」と感じるシチュエーション1位は「勤務（授業）中」  
中高生・大学生は「勉強」「スポーツ」、社会人は「家事」「育児」など、年代による傾向も明らかに

**無理をしたあとの行動や、「無理したくない」こととは？**

- 約7割の人は無理をしたあとに、自分自身へのご褒美を準備しており、  
全年代を通して「スイーツ・甘いものを食べる」という人が圧倒的と判明。「推し活」という回答も。
- 7割以上が日常生活の中で「無理しない」こともあると回答  
「無理したくない」こととしては、「メイク」等の身なりや「人付き合い」等の対人関連の回答が多数

**「無理をしない」時の実態とは？**

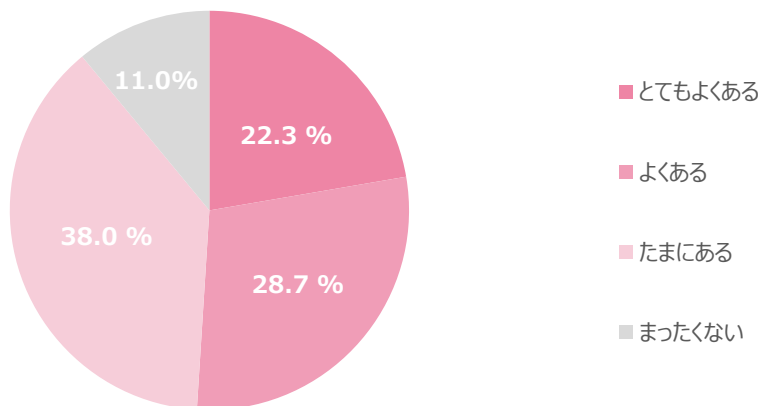
- 「無理をしない」と決めたときは「好きなものを飲食」「何もせずゴロゴロ」「SNS」がTOP3  
「無理をしなくていい」時の理想は“何もしない”“思いのままに過ごす”気楽な状態という結果に。
- 無理しないイメージの動物第1位は「ネコ」

# 女性が日常生活で「無理している」実態とは？

- 約9割の女性が日常生活のなかで「無理している」と感じることもあると回答
- 「無理している」と感じるシチュエーション1位は「勤務（授業）中」  
中高生・大学生は「勉強」「スポーツ」、社会人は「家事」「育児」など、年代による傾向も明らかに

日常生活のなかで「無理している」と感じているかを調査すると、89%が感じていると回答し、**全体の約9割にも及ぶ女性が日頃から無理をしていることが判明した。**

Q1.あなたは、日常生活のなかで「無理している」(我慢している/頑張っている等)と感じることはありますか。(SA / n=300)



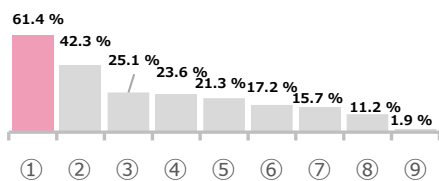
また、「無理している」と感じるシチュエーションでは、**全年代を通して1位は「勤務（授業）しているとき」という結果に。**年代別でみると、**中高校生・大学生は「勉強をしているとき」「スポーツ(部活動含む)をしているとき」が多く、社会人は「家事をしているとき」「育児や子育てをしているとき」**が高く出ており、生活様式によって負担に感じる内容に違いが見られた。**どの年代も、日常生活で避けては通れないことに対して、無理しているという結果に。**

Q2.Q1で「無理している」と回答した方対象。「無理している」とあなたが感じるシチュエーションを具体的に教えてください。(MA / n=267)

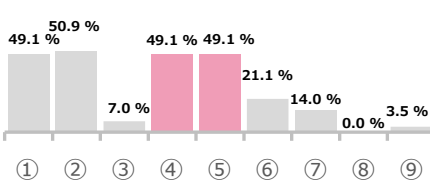
選択肢：①勤務（授業）しているとき ②通勤・通学しているとき ③家事をしているとき ④勉強をしているとき

⑤スポーツ(部活動含む)をしているとき ⑥友達・同僚と接しているとき ⑦先輩・上司と接しているとき ⑧育児や子育てをしているとき ⑨その他

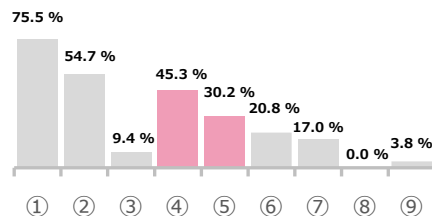
全体 (n=267)



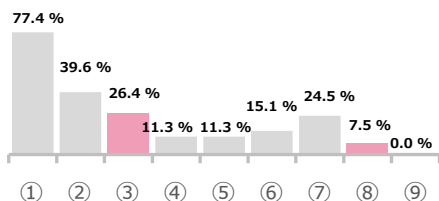
中高校生 (n=57)



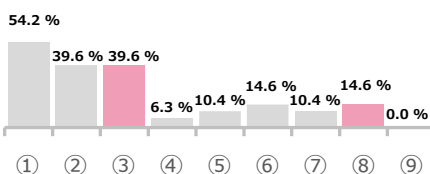
大学生 (n=53)



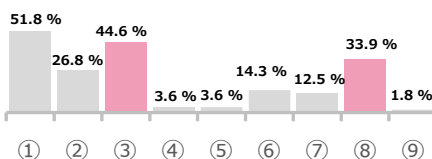
社会人 (20~24歳) (n=53)



社会人 (25~29歳) (n=48)



社会人 (30~34歳) (n=56)

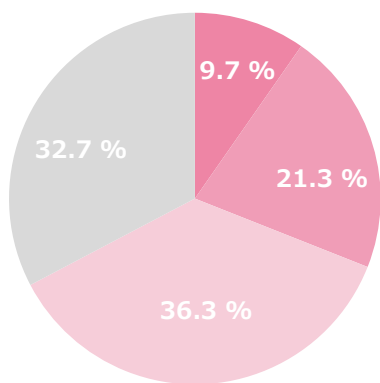


## 無理をしたあとの行動や、「無理したくない」ことは？

- 約7割の人は無理をしたあとに、自分自身へのご褒美を準備しており、全年代を通して「スイーツ・甘いものを食べる」という人が圧倒的と判明。「推し活」という回答も。
- 7割以上が日常生活の中で「無理しない」こともあると回答  
「無理したくない」こととしては、「メイク」等の身なりや「人付き合い」等の対人関連の回答が多数

約7割の人が無理をしたあとに「自分自身へのご褒美」を用意しており、全年代共通して、「スイーツ・甘いものを食べる」と回答する人が圧倒的に多い結果になった。「好きなだけ食べる」「爆食い」など食べる量に関する回答も多い傾向に。また、若い年代を中心に、「推しの動画を見る」「好きなアーティストの動画を見る」という「推し活」の声も多い。

Q3.日常生活の中で、無理した後に「自分自身へのご褒美」を用意することはありますか。(SA / n=300)



■とてもよくある ■よくある ■たまにある ■まったくない

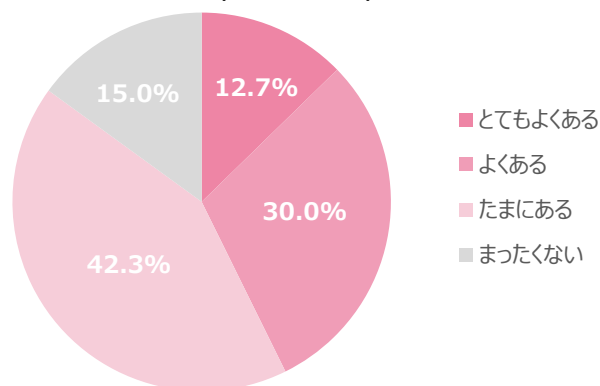
### 「自分自身へのご褒美」の一部回答例

- ・好きなものを好きなだけ食べる（中高生）
- ・スイーツを食べたり、推しの動画を見たり（大学生）
- ・爆食い(社会人 / 20～24歳)
- ・好きなアーティストの動画を見る(社会人 / 20～24歳)
- ・睡眠をとる（社会人 / 20～24歳、25～29歳）
- ・いつもより高いスイーツを購入する（社会人 / 25～29歳）
- ・ケーキなどの高カロリーなものを食べる（社会人 / 30～34歳）

さらに、約9割の女性が日常生活のなかで「無理している」と感じることがあると回答している一方で、日常生活の中で「無理しない」ことがありますか？という問いに対して、**7割以上は「無理しないこともある」という結果に。**

「無理したくない」ことについては、「メイク」「ヘアセット」など身なりに関することや、「人付き合い」「LINE/電話の折り返し」「愛想笑い」など対人関連が高い結果となった。さらに、社会人では、「完璧に家事をする」「ちゃんとしたご飯を準備する」など家事関連も高い傾向に。

Q4.あなたは、日常生活の中で「無理しない」こと(息抜き/リフレッシュ/リラックス/休む等)がありますか。(SA / n=300)



■とてもよくある  
■よくある  
■たまにある  
■まったくない

Q5. Q4で「ある」と回答した方に伺います。

あなたにとって「無理したくない」と思うことは何ですか。(FA / n=255)

### 「無理したくない」ことの一部回答例

- ・メイクに時間をかける（中高生）
- ・他人に話を合わせる、LINEにすぐ返信する（中高生）
- ・髪セット（大学生）
- ・人付き合い/電話の折り返し（大学生）
- ・愛想笑い(社会人 / 20～24歳)
- ・ダイエット(社会人 / 20～24歳)
- ・完璧に家事をする(社会人 / 25～29歳)
- ・ちゃんとしたご飯を準備する（社会人 / 30～34歳）

## 「無理をしない」時の実態とは？

- 「無理をしない」と決めたときは、「好きなものを飲食」「何もせずゴロゴロ」「SNS」がTOP3  
「無理をしなくていい」時の理想は“何もしない”“思いのままに過ごす”気楽な状態という結果に。
- 無理しないイメージの動物第1位は「ネコ」

「無理をしなくていいや」と思ったとき何をするのかという質問には、6割以上が「好きなものを飲食する」と回答。次いで、「何もせずゴロゴロする」「SNSを見る」という結果に。先述した無理をしたあとのご褒美にもあったように、好きなものを飲み食いすることで気持ちを切り替えていることが多いことがわかった。

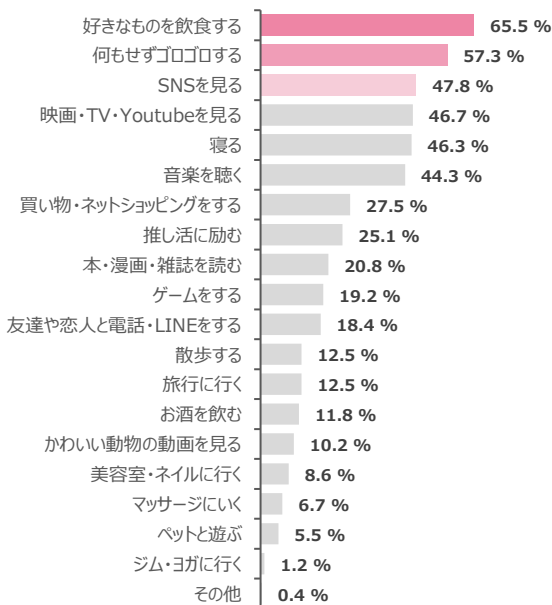
さらに、「無理しない」ことがまったくない方に、もし「無理をしなくていい」と言われたら何をしたいか質問したところ、第1位は「寝る」こととなったが、次いで「何もせずゴロゴロする」「好きなものを飲食する」と、前問と類似した結果となった。

**多くの人にとっての理想の「無理しない」姿は、何もしなかったり、思いのままに過ごす気楽な状態であるようだ。**

Q6.Q4で「ある」と回答した方に伺います。

あなたが「無理をしなくていいや」と思ったときは何をしますか。

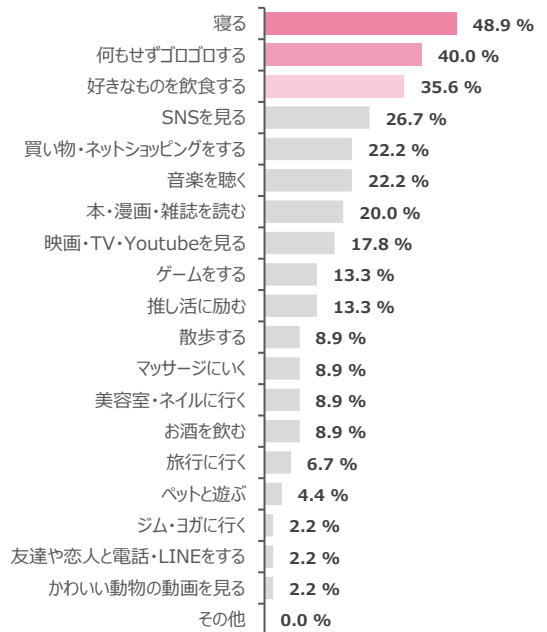
(MA / n=255)



Q7.Q4で「まったくない」と回答した方に伺います。

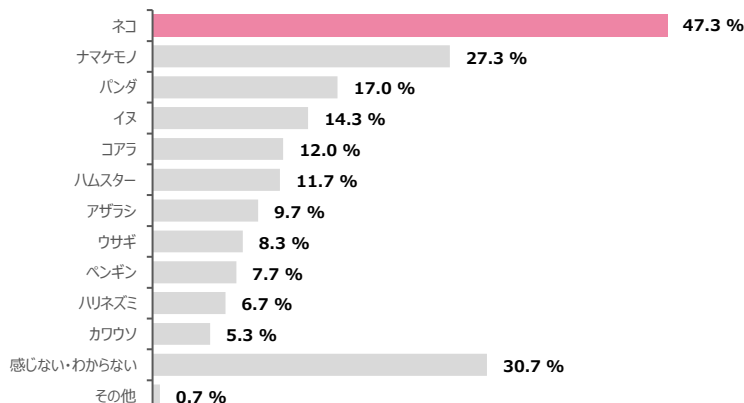
もし「無理をしなくていい」と言われたら、あなたは何をしたいですか。

(MA / n=45)



また、無理をしていないイメージがある動物は何か質問したところ、半数近くが「ネコ」と回答。自由気ままなイメージで描かれることも多いネコは、無理をしていない印象が強いのかも知れない。

Q8.あなたが、「無理していない」と感じる動物を教えてください。(MA / n=300)



# 「無理しない」シチュエーションを、総勢22名の人気イラストレーターが描く！ コラボ作品「#無理しない日描いてみた」を2021年12月3日(金)より公開

ノーシンピュアシリーズでは、“今日は無理しない、無理しない。”と感じる具体的なシーンを、この度実施した“女性の「無理しない」に関する調査”を元にイラスト化。女性から支持されている人気イラストレーター・作家22名とのコラボ作品を2021年12月3日(金)より公式サイトやSNSを通して公開いたします。



公開日：2021年12月3日(金)

キャンペーン特設サイト：<https://www.arax.co.jp/norshinpure/campaign/>

参加イラストレーター（五十音順・敬称略）：

（ノーシンピュア）

大津萌乃/かりや/今日マチ子/坂本彩/慧子/せきやゆりえ/電Q/NAKAKI PANTZ/中島ミドリ/凧/Hana Chatani

（オトナノーシンピュア）

うた坊/急行2号/Saigetsu/ざしきわらし/五月女ケイ子/芳賀あきな/はしや/原倫子/Mame/持田あき/八館ななこ

## ■ ノーシンピュア

ぐるぐる考えるのは、明日にしよう。  
(イラスト：坂本彩)



今日は無理しない、無理しない。  
ノーシンピュア

おはよう、寝癖。  
結んでかわいくしてあげる。  
(イラスト：大津萌乃)



今日は無理しない、無理しない。  
ノーシンピュア

明日会ったら言う。  
「ごめん、寝落ちした」って。  
(イラスト：かりや)



今日は無理しない、無理しない。  
ノーシンピュア

いいよ、食べても。  
明日の体育で  
消費するし。  
(イラスト：凧)



今日は無理しない、無理しない。  
ノーシンピュア

## ■ オトナノーシンピュア

明日には、言いたい言葉も見つかるから。  
(イラスト：Saigetsu)



今日は無理しない、無理しない。  
オトナノーシンピュア

おかしい、  
サラダだけを買うつもりが。  
おいしい。  
(イラスト：mame)



今日は無理しない、無理しない。  
オトナノーシンピュア

作り笑いは、  
お休み中です。  
(イラスト：急行2号)



今日は無理しない、無理しない。  
オトナノーシンピュア

お風呂はよろしく、  
明日のわたし。  
(イラスト：五月女ケイ子)



今日は無理しない、無理しない。  
オトナノーシンピュア

# 『Seventeen』専属モデルの久間田琳加さんと演技派女優の桜井ユキさん出演 ノーシンピュアシリーズ新TVCMが2021年12月3日(金)より全国にて放映開始

鎮痛解熱剤「ノーシンピュア」シリーズから2021年9月28日(火)に大人向け新商品「オトナノーシンピュア」が発売。これに伴い、新TVCM「今日は無理しない」篇が2021年12月3日(金)より放映を開始します。また、CMタレントにはノーシンピュアに『Seventeen』専属モデルの久間田琳加さん、オトナノーシンピュアに演技派女優の桜井ユキさんを新しく起用いたしました。

## ■ ノーシンピュアシリーズ「今日は無理しない」篇 TVCM概要

CMタイトル：ノーシンピュアシリーズ「今日は無理しない」篇  
放送期間：12月3日(金)

ノーシンピュア公式ホームページ：<https://www.arax.co.jp/norshinpure/pure/>  
オトナノーシンピュア公式ホームページ：<https://www.arax.co.jp/norshinpure/otona-pure/>

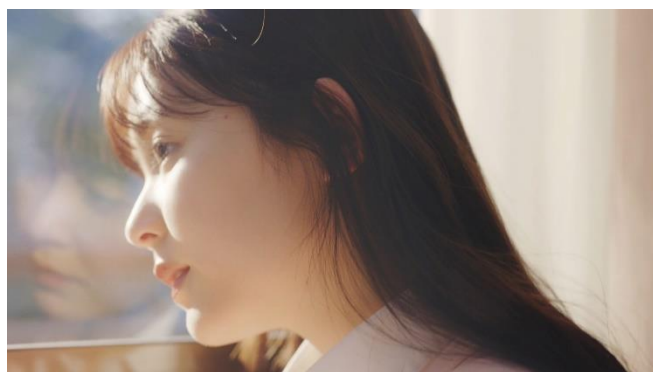
## ■ 内容

新TVCM「今日は無理しない」篇では、“頑張るあなたが頑張りが過ぎてしまわないように”と無理しないで過ごすシチュエーションを再現しています。

ノーシンピュアCMでは、「無理しない」で過ごす放課後の様子を、久間田さんがお家にいる時のようなリラックスした表情で表現。かわいらしい猫のオリジナルクッションや、久間田さんの素敵な鼻歌に注目です。

オトナノーシンピュアCMでは、せわしない日々の中帰宅し「無理しない」で過ごす様子を、桜井さんがオトナな表情で表現。シックな世界観や鼻歌にも注目です。

### ノーシンピュア



### <出演タレント>



#### 久間田 琳加

2001年2月23日生まれ。東京都出身。

『Seventeen』専属モデル。“りんくま”の愛称で知られ、持ち前の親しみやすいキャラクターからバラエティ番組にも多数出演しているほか、2020年に初主演を務めた連続ドラマ出演を皮切りに女優としても様々な作品に出演中。

### オトナノーシンピュア



### <出演タレント>



#### 桜井ユキ

1987年2月10日生まれ、福岡県出身。24歳のデビュー以来、独自のスタンスで演技派女優として注目を集め、話題のドラマ、映画に多数に出演している。

2019年に放送したNHK「だから私は推しました」では、第46回放送文化基金賞にて演技賞を受賞する。

2021年10月から放送されている新日曜ドラマ「真犯人フラグ」に出演している。また、ファースト写真集「Lis blanc」(リス・ブロン)を2021年12月22日に発売する。