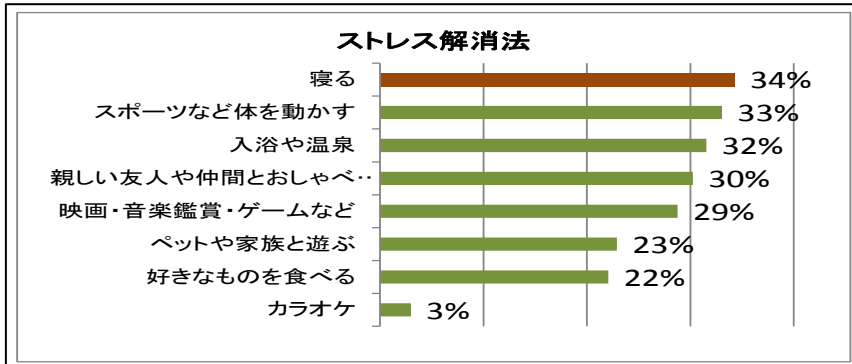


# GSK男性女性一番多いストレス解消法は？

生活習慣アンケートの結果より一番多かった回答は「寝る」です。「寝ること」は心身の疲労回復が期待できます。ストレスの解消は、ストレス原因の解決ではないのでなかなか「スッキリ解消」は難しいものです。しかし「一時的ぎ」として、気晴らし・気分転換ができるストレス解消は、今以上ストレスを蓄積しないためにはとても大切です。

設問1: ストレス解消にはどんなことをしますか？ (N=2302)



「寝ること」・「食べること」・「話すこと」は、一般的にも最も多いストレス解消法ですが、とりわけ「スポーツ」が多いのはGSKの特徴です。健康を意識している方が多いようで、今後他の社員への波及も期待できる良い傾向です。

20-30代男性 (N=659)

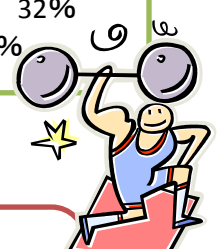
1位 スポーツ 38%  
2位 寝る 36%

40代男性 (N=778)

1位 スポーツ 35%  
2位 寝る 33%

50代男性 (N=453)

1位 入浴や温泉 37%  
2位 スポーツ 32%  
2位 寝る 32%



GSK男性のストレスはスポーツで解消する人多し

20-30代女性 (N=228)

1位 お酒&おしゃべり 57%  
2位 寝る 41%

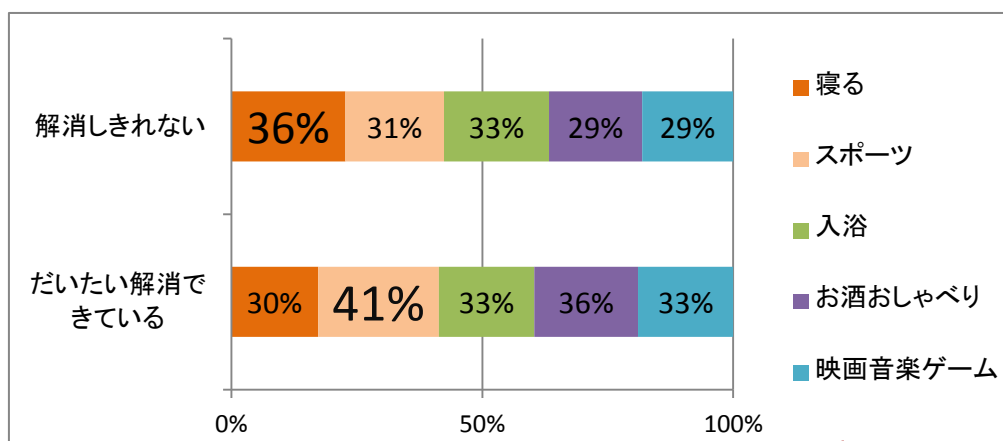


40-50代女性 (N=184)

1位 お酒&おしゃべり 40%  
2位 寝る 35%

GSK女性は話すことでスッキリする人多し

設問2: そのストレス解消法でストレス解消できていますか？



ストレス解消に「寝る」は効果的?!



「寝る」vs「スポーツ」どちらがストレス解消できている?!

ストレス解消法に「寝る」を選んでいる人は多いのですが「なかなか解消しきれない」36%でトップです。「寝る」ことはストレス解消を期待できますが、目覚めた時に現実に引き戻され、「期待ほどではない」ということでしょうか。「スポーツ」は「だいたい解消できている」のトップですが、天候やスポーツの種類によってはメンバーや場所の予約など必要であり、思い立ったらすぐできないデメリットもあります。

1人でも時間や場所を問わずできるストレス解消法など、いくつか持ち合わせていることも大切です。

