

報道関係各位

2023年9月21日  
株式会社クロス・マーケティング

## 30・40代の8割が「疲れ」を感じる 「帰宅後の家事」は女性の疲れを助長

－疲れに関する調査（2023年）－

株式会社クロス・マーケティング（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：五十嵐幹）は、全国20歳～69歳の男女を対象に「疲れに関する調査（2023年）」を実施しました。残暑が続くなか身体の疲れを感じている方も多いのではないのでしょうか。今回は、疲労の程度、どんな疲れを感じているか、疲れを感じるシーン、疲れを感じたときにやりたいと思うこと、疲れ過ぎない為に「減らそう」「やめよう」と思うことについて分析しました。

◆自主調査リリースの続きはこちらへ ⇒ <https://www.cross-m.co.jp/report/life/2030921fatigue/>

### ■調査結果

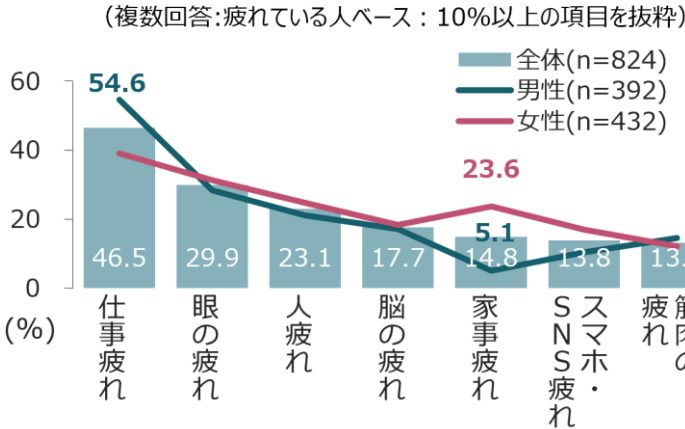
- ✓ 疲労の程度として「疲れている」と回答した人（とても疲れている～やや疲れている・計）は74.9%。特に30・40代では8割を超える。＜図1＞
- ✓ どのような疲れを感じているかを聴取したところ「仕事の疲れ」が46.5%と最多。「眼・脳・筋肉」の身体的な疲れだけでなく、「人・スマホ/SNS」など精神的な疲れも上位にあがる。＜図2＞  
男性は「仕事の疲れ」、女性は「家事疲れ」が高い結果となった。
- ✓ 疲れを感じるシーンは、「仕事でもう帰れるときの急な依頼」がTOP。僅差で「家に帰ってきて家事が残っていたとき」「帰りの電車が混んでいたとき」「自分の思うようにまわりが行動してくれないとき」が続く。＜図3＞  
女性は「家に帰ってきて家事が残っていたとき」が最も高く、「部屋中にモノが散乱しているとき」が続く。女性への家事負担の重さがうかがえる。
- ✓ 疲れたときにやりたいことは「睡眠を十分にとる」が47.8%と半数近く、次いで「1人で過ごす」。＜図4＞  
「なにもしないで過ごす」「ゆっくりと入浴する」「好きな音楽を聴く」「好きなものを食べる」が2割台にあがる。「好きなものを食べる」は、女性で3割と高い。
- ✓ 疲れ過ぎない為に「減らそう」「やめよう」と思うことは、仕事・残業、人付き合い、家事などを頑張りすぎないなどの意見や、夜更かし、スマホをみるなどの日頃の習慣を見直したいなどの意見が多く見られた。＜図5＞

＜図1＞ 疲労の程度（単一回答）

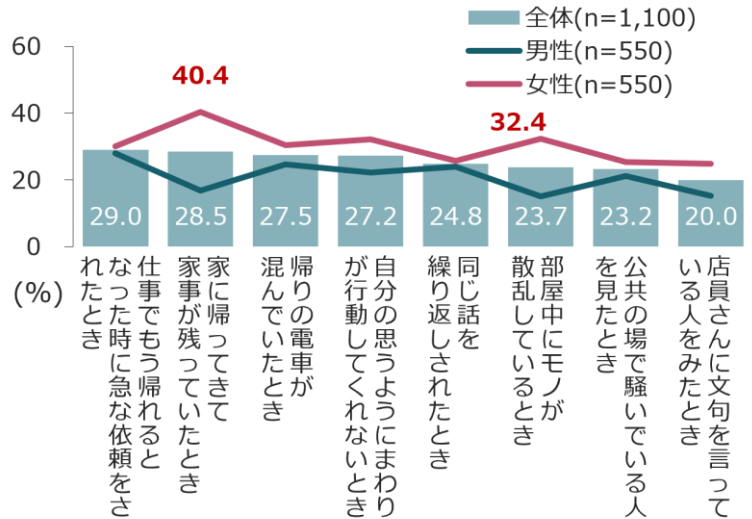
	とても疲れている	疲れている	やや疲れている	あまり疲れていない	ほとんど疲れていない	全く疲れていない	疲れている・計	疲れていない・計
全体(n=1,100)	17.9	25.3	31.7	15.0	4.1	6.0	74.9	25.1
男性(n=550)	17.1	23.6	30.5	16.5	4.7	7.5	71.3	28.7
女性(n=550)	18.7	26.9	32.9	13.5	3.5	4.5	78.5	21.5
20代(n=110)	20.0	21.8	25.9	15.9	5.0	11.4	67.7	32.3
30代(n=110)	20.5	25.0	34.5	11.8	1.4	6.8	80.0	20.0
40代(n=110)	21.4	35.5	25.0	12.7	1.4	4.1	81.8	18.2
50代(n=110)	15.5	26.4	36.4	12.7	4.5	4.5	78.2	21.8
60代(n=110)	12.3	17.7	36.8	21.8	8.2	3.2	66.8	33.2

(%)

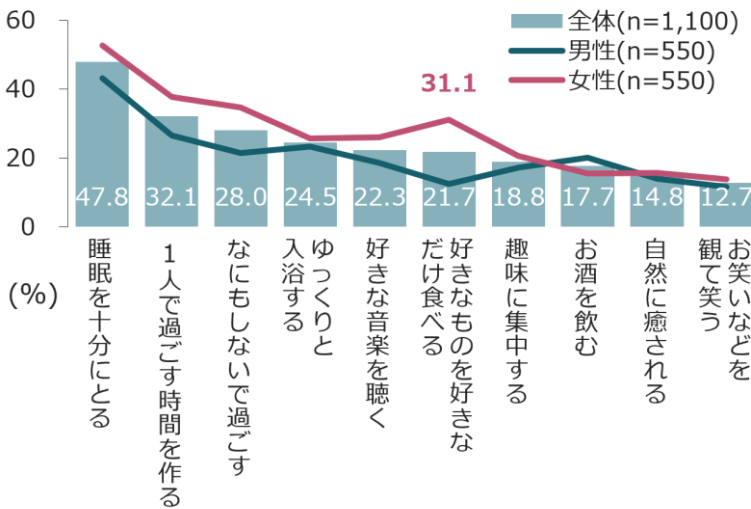
<図2> どのような疲れを感じているか



<図3> 疲れを感じるシーン (複数回答,20%以上の項目を抜粋)



<図4> 疲れたときにやりたいと思うこと (複数回答,上位10項目)



<図5> 疲れすぎないために「減らそう」「やめよう」と思うこと (自由回答一部抜粋)

- そんなに気が合わない人との会話 (20代男性)
- 無意味に夜ふかししたり、スマホをいじり続ける事。(20代男性)
- ネットで余計な情報を見ないようにする。(20代女性)
- 残業を安易にするのはやめようと思う (30代男性)
- 無理な人付き合いや愛想笑い (30代女性)
- 無理に仕事をその日のうちに終わらせない (40代男性)
- スマホを見る時間を減らしたいとは思っている (40代女性)
- 頑張ってる家事をやらない (50代女性)
- 夜更かしをやめて睡眠時間を多くとること (60代男性)

■ 調査項目

- 属性設問
- 疲労の程度
- どのような疲れを感じているか
- 疲れを感じるシーン
- 疲れを感じたときにやりたいと思うこと
- 疲れ過ぎない為に「減らそう」「やめよう」と思うこと

◆クロス集計表のダウンロードはこちらへ ⇒ <https://www.cross-m.co.jp/report/life/2030921fatigue/>

■ 調査概要

調査手法 : インターネットリサーチ (クロス・マーケティング セルフ型アンケートツール「QiQUMO」使用)  
 調査地域 : 全国47都道府県  
 調査対象 : 20~69歳の男女  
 調査期間 : 2023年9月15日(金)~9月19日(火)  
 有効回答数 : 本調査1,100サンプル

※調査結果は、端数処理のため構成比が100%にならない場合があります

【会社概要】

会社名 : 株式会社クロス・マーケティング <https://www.cross-m.co.jp/>  
 所在地 : 東京都新宿区西新宿3-20-2 東京オペラシティタワー24F  
 設立 : 2003年4月1日  
 代表者 : 代表取締役社長兼CEO 五十嵐 幹  
 事業内容 : マーケティングリサーチ事業、マーケティング・リサーチに関わるコンサルティング

◆本件に関する報道関係からのお問い合わせ先◆

広報担当 : マーケティング部 TEL : 03-6859-1192 FAX : 03-6859-2275  
 E-mail : [pr-cm@cross-m.co.jp](mailto:pr-cm@cross-m.co.jp)

«引用・転載時のクレジット表記のお願い»

本リリースの引用・転載時には、必ず当社クレジットを明記いただけますようお願い申し上げます。

<例> 「マーケティング・リサーチ会社のクロス・マーケティングが実施した調査によると・・・」