

過去3年以内に五月病になったことがある全国の20歳～49歳の男女500人に聞いた

「五月病に関する調査」

五月病になりそうな芸能人 1位は「栗原類」25.6%

自分が五月病になったら「そっとしておいてほしい」が42.2%で最多

マーケティングリサーチを行う株式会社ネオマーケティング（所在地：東京都渋谷区）では、世の中の動向をいち早く把握するために、独自で調査を行っております。今回、2013年4月24日(水)～4月25日(木)の2日間に、全国の過去3年以内に五月病になったことがある全国の20歳～49歳の男女500人を対象に「五月病に関する調査」をテーマにしたインターネットリサーチを実施いたしました。

ゴールデンウィークが終わり、なんとなくやる気が出ない、疲れやすいなど、いわゆる「五月病」の症状が出てくる時季となりました。一般的ではゴールデンウィーク前後から物事に対する意欲が低下したり、体調不良になったりすることを「五月病」と呼んでいますが、本来は新入社員や新入生など4月に生活環境が変わった方が、新しい環境に適応しきれないまま連休に入って一気に疲労やストレスが噴き出し、体や心に不調が出てくることを指すようです。今回は過去3年以内に五月病になったことがある方に、どんな症状があったか、症状改善の為にどのような対策をとったかなどをお聞きして「五月病に関する調査」を行いました。

【調査概要】

1. 調査の方法：株式会社ネオマーケティングの運営するアンケートサイト「アイリサーチ」のシステムを利用したWEBアンケート方式で実施
2. 調査の対象：過去3年以内に五月病になったことがある全国の男女20歳～49歳
3. 有効回答数：500名
4. 調査実施日：2013年4月24日(水)～2013年4月25日(木)

【調査結果概要】

【1】五月病になりそうな芸能人 1位は「栗原類」25.6%

五月病になりそうな芸能人をお聞きしたところ、【ネガティブモデル】としてブレイク中の「栗原類」が25.6%で1位となりました。栗原類さんのネガティブな発言やキャラクターを見て五月病になりそうだと感じる方が多いようです。

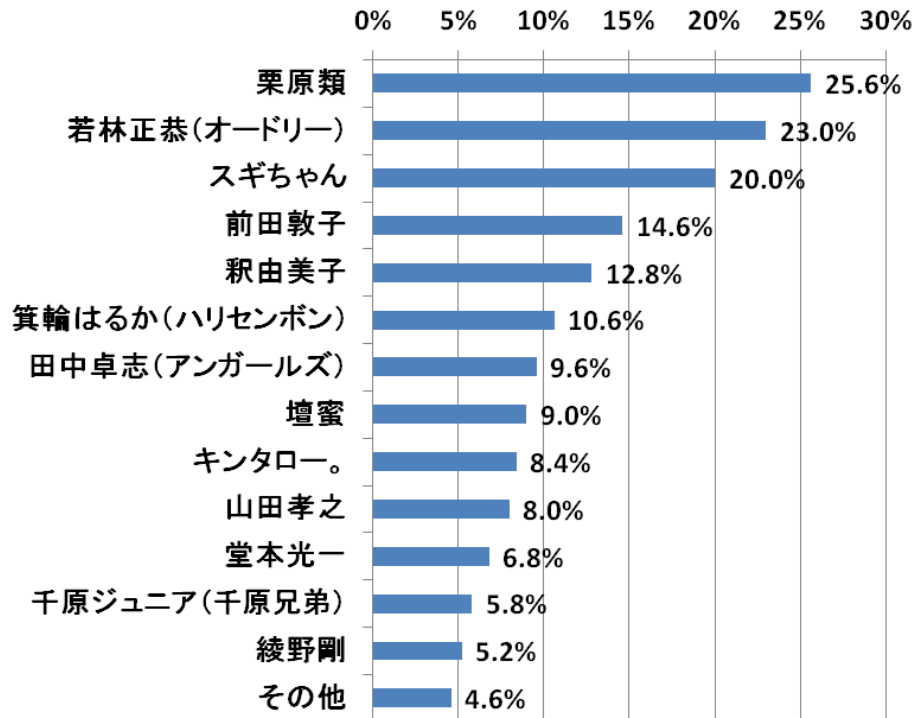
【2】自分が五月病になったら「そっとしておいてほしい」が42.2%で最多

五月病になった際に周囲の人に望む対処として最も多かった回答は「そっとしておいてほしい」42.2%となりました。自ら回復するまでそっと見守ってほしいと考えているようです。

【3】症状改善方法 「美味しいものを食べた」が34.8%でトップ

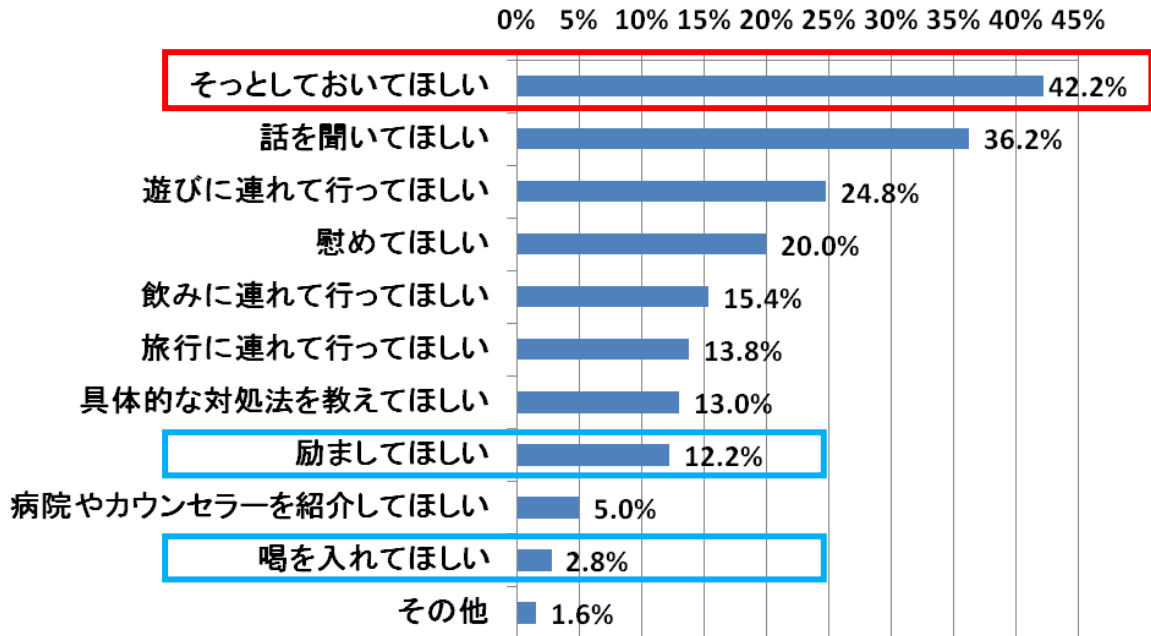
五月病の症状改善の為にを行った対策をお聞きしたところ、最も多かったのは「美味しいものを食べた」34.8%となりました。美味しいものを食べて元気をつけようと考えた方が多いのでしょうか。

Q1. 五月病になりそうな芸能人は誰だと思いますか。(複数回答)【N=500】



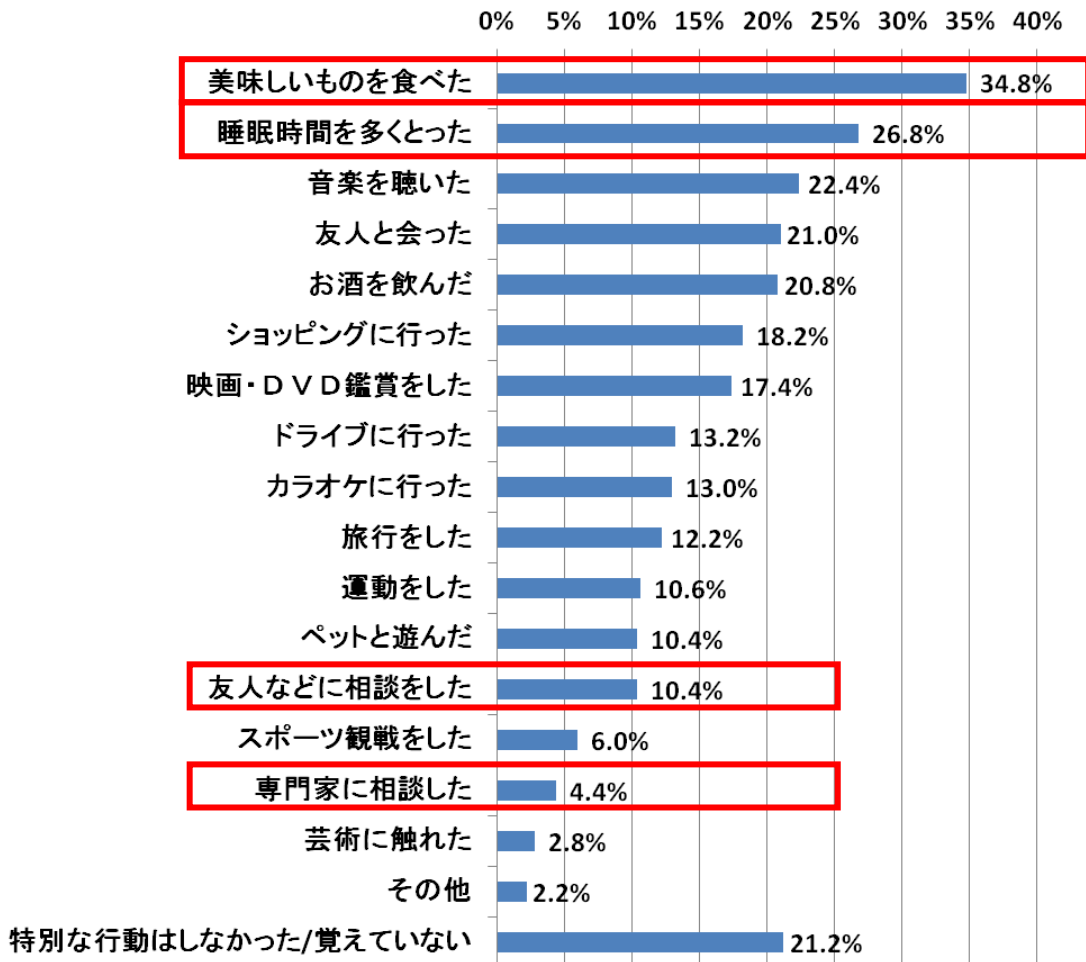
五月病になりそうな芸能人をお聞きしたところ、【ネガティブモデル】としてブレイク中の「栗原類」が 25.6%で1位となりました。【Q8. あなたは自分自身をどのような性格だと思いますか。】では 42.8%の方が自分自身を「ネガティブ」と回答しましたが、栗原類さんのネガティブな発言やキャラクターを見て五月病になりそうだと感じる方が多いようです。2位は「若林正恭(オードリー)」23.0%でした。自らを「人見知り」と言う若林さんなので、新たな出会いが多い新生活に馴染めず五月病になりそうなイメージがあるのでしょうか。「その他」の回答では「中川剛(中川家)」、「安倍総理」との意見が挙がりました。

Q2. あなたは、五月病になった際、周りの人にどう対処してほしいですか。(複数回答)【N=500】



五月病になった際に周囲の人に望む対処として最も多かった回答は「そっとしておいてほしい」42.2%となりました。身の周りの誰かが五月病になったら、力になれることがないか考えてしまいそうですが、五月病になっている本人は、自ら回復するまでそっと見守ってほしいと考えているようです。「励ましてほしい」12.2%・「喝を入れてほしい」2.8%は下位となっており、頑張ろうと思っても頑張れない状態の人に、励ましや気合を入れる言葉は望まれないようです。「その他」の回答では「家事・育児を手伝って欲しい」、「原因となるものから遠ざけてほしい」など、ストレス原因から離れられるよう配慮してほしいという意見が挙げられました。

Q3. あなたは、直近で五月病になった際、症状改善の為に具体的にどのような対策を行いましたか。
 (複数回答)【N=500】



五月病の症状改善の為にに行った対策をお聞きしたところ、最も多かったのは「美味しいものを食べた」34.8%となりました。美味しいものを食べて元気をつけようと考えた方が多いのでしょうか。頑張っている自分を労い、いつもより少し贅沢なものを食べた方もいらっしゃるかもしれません。「睡眠時間を多くとった」26.8%という方は疲れた体を休め、体調を整えるために休養を多くとったのでしょう。五月病になったことを誰かに相談した方は、「友人などに相談した」10.4%・「専門家に相談した」4.4%と、少数派となりました。「その他」と回答した方の中には「趣味に打ち込んだ」と自分の好きなことに没頭した方や、「甥っ子に会いに行った」と子供の可愛らしさに癒しを求めた方などがいらっしゃいました。

【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・転載は、必ずクレジットを明記していただきますようお願い申し上げます。

<例> 「インターネット調査のネオマーケティングが実施した調査結果によると・・・」

【詳細資料無料ダウンロードのお知らせ】

弊社アイリサーチサイトにて本調査における詳細資料の無料ダウンロードサービスを行っております。

ご興味のある方は下記より、アクセスをお願いします。

■無料独自調査データダウンロードサービス

http://www.i-research.jp/report_dl/list.html

【本件に関するお問い合わせ先】

株式会社ネオマーケティング

広報事務局：浅野

TEL 03-6826-5000 FAX 03-6419-8375

<http://www.i-research.jp>

〒150-0002 東京都渋谷区渋谷 3-26-18 矢倉ビル 6F