

## 宝島社のプロジェクトMood Boosterが調査！ - vol.3 -

この秋からの過ごし方、あなたはどうしていく？  
外出自粛する「こもりん」が「卒こもりん」になり始めたら、  
ストレスパターンが変わりだす予感！

株式会社宝島社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：蓮見清一）が運営する、現代女性の潜在的な価値観を発掘するプロジェクトMood Booster（ムードブースター/<https://tjad.takarajimasha.tkj.jp/mb/>）は、大正製薬株式会社（本社：東京都豊島区、代表取締役社長：上原茂）と共に、「変化の多い社会を生きる女性の暮らしの価値観調査」を行いました。



コロナ禍により大きく変わってしまった社会。ワクチン接種の広がりとともに、さらに新しい社会へと変化しようとしています。二度目の過渡期を迎える今、現代を生きる30～40代の女性※の皆さんは何を思っているのか。そのホンネを調査しました。※宝島社読者モニタ

### 記事のポイント

- 新しい生活様式下でたくさんのストレスが発生。頭痛に悩む人も！
- 女性のほとんどが「こもりん」化。他にはどんな人が増えた？
- この秋からストレスの顔ぶれが入れ替わりだす！ — 頭痛の要因もきっとさまざまに！

## 1. 新しい生活様式下でたくさんのストレスが発生

新しい生活様式下でストレスを感じる人は、30代女性で87.4%、40代女性で84.7%と圧倒的多数派でした。

原因としては、「外出自粛によるもの」が最も多く、30代40代どちらも60%前後の人回答。次いで「新型コロナウイルス感染症の不安」や「感染症対策の継続」などが挙がりました。

**Q** コロナ禍に関連した「新しい生活様式」の中で、「ストレス」を感じていることはありますか？(ひとつだけ)

	たくさんある	まあまあある	あまりない	全くない
30代	35.2%	52.2%	11.1%	1.5%
40代	28.7%	56.0%	13.4%	1.9%

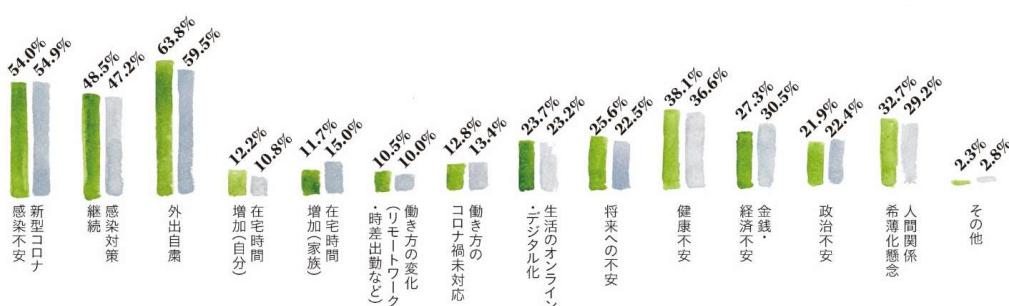
N=4267 30代=1837名、40代=2430名

出典：Mood Booster「変化の多い社会を生きる女性の暮らしの価値観調査」(2021年6月)

**Q** 「新しい生活様式」下でストレスを感じていることを、大きく括るとどれに当てはまりますか？(いくつでも)

新しい生活様式下でストレスを感じている人全体（ストレスが「あまりない」人も含む）

■ 30代  
■ 40代



N=4193 30代=1810名、40代=2383名

出典：Mood Booster「変化の多い社会を生きる女性の暮らしの価値観調査」(2021年6月)

★宝島社のリリース一覧はこちら★ <https://tkj.jp/company/release>

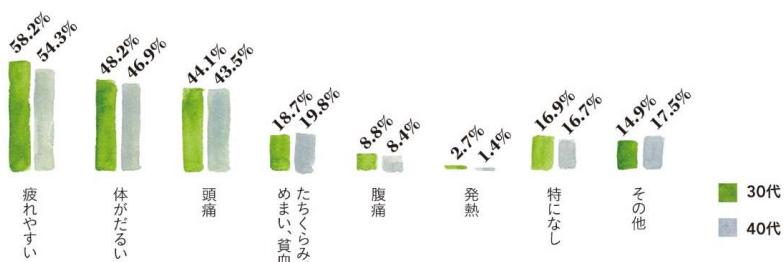
## ストレスで体調不良？頭痛に悩む人も！

このようなストレスとつながっていると思う体調不良として、「疲れやすい」「体がだるい」といった全身の倦怠感の次に多く挙がったのが「頭痛」でした。

「頭痛」は30代40代ともに、40%以上の人人が新しい生活様式下で悩んでいることがわかりました。このうち、「以前より頭痛が増えた」と感じている人は両世代とも90%程度。また、「以前より頭痛の程度が悪化した（痛みがひどくなつた、長引くようになった、など）」人も40~50%ほど存在しました。

Q 「新しい生活様式」でのストレスが原因ではないかと感じる、体調不良はありますか。(いくつでも)

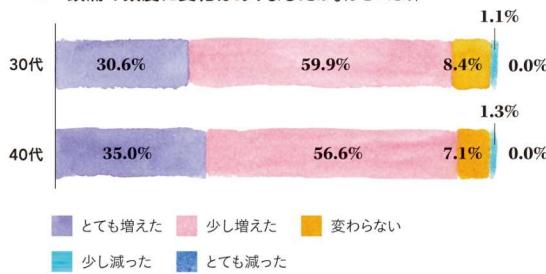
新しい生活様式下でストレスを感じている人全体（ストレスが「あまりない」人も含む）



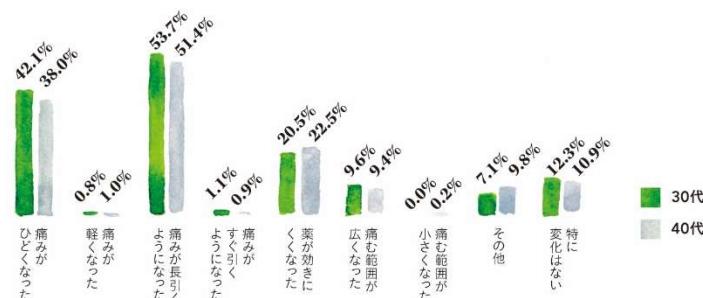
N=4193 30代=1810名、40代=2383名

出典:Mood Booster「変化の多い社会を生きる女性の暮らしの価値観調査」(2021年6月)

Q 「新しい生活様式」での暮らしになって、頭痛の頻度に変化はありましたか。(ひとつだけ)



Q 「新しい生活様式」での暮らしになって、頭痛の程度や状態に変化はありましたか。(いくつでも)



N=1836 30代=799名、40代=1037名

出典:Mood Booster「変化の多い社会を生きる女性の暮らしの価値観調査」(2021年6月)

## 2. 女性のほとんどが「こもりん」化。他にはどんな人が増えた？

新しい生活様式下で生まれたストレスは、どのような言葉で象徴されるのでしょうか？そこで、モニタの皆さんに「ストレスを感じている自分」に名前をつけていただきました。

一番多かったのは、外出自粛・在宅由来のもの。「こもりん」「こもったちゃん」など、「巣ごもり生活」にまつわる名前がたくさん挙げられました。他には、始終消毒している「消毒魔」や手洗いにうるさくなってしまった「手洗い奉行」、家族の在宅によって料理や洗い物から離れられなくなった「台所妖怪」、ほぼリモート生活を余儀なくされている「リモ族」など。自分に当てはまる、という人も多いのではないでしょうか。



外出自粛・在宅由来  
こもりん/こもったちゃん/  
こもー/コモリスト/  
自宅警備員/でたがりーの/  
行きたガール/  
浦島太郎女子/旅させ郎

家事負担増加由来  
引き子守り/台所妖怪  
マスク由来  
マスク嫌子/マスク荒れ子  
全般疲労由来  
もうやだモン  
スーパー頑張ってるマン

感染対策由来  
手洗い奉行/消毒魔  
ジョッキンリー/キヨリムズ  
リモート・オンライン生活由来  
ネットフリークス  
リモ民/リモ族  
コミュ欠乏症



出典:Mood Booster「変化の多い社会を生きる女性の暮らしの価値観調査」(2021年6月)

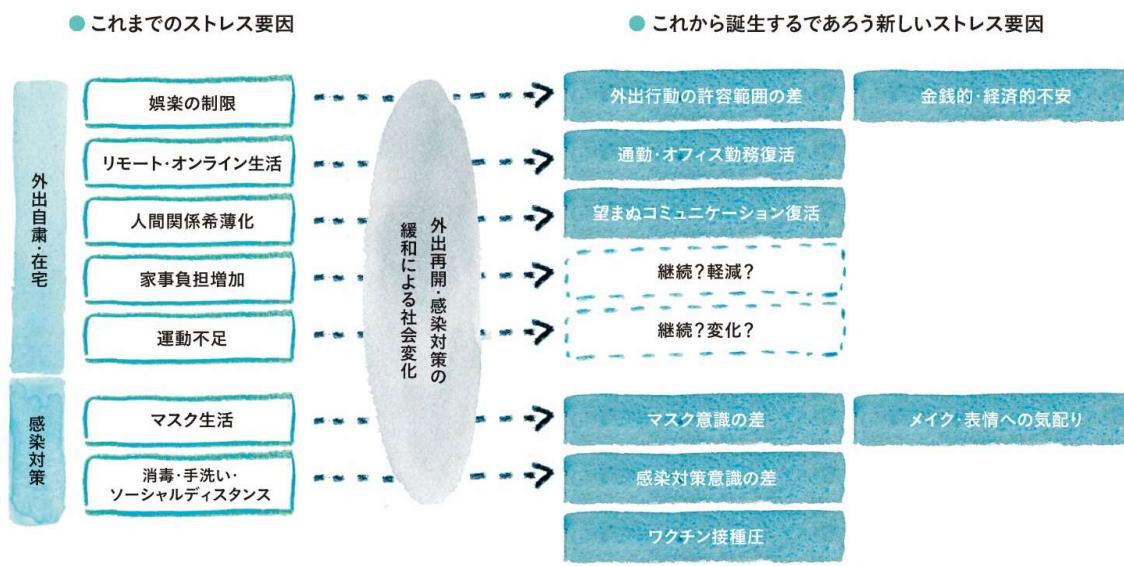
★宝島社のリリース一覧はこちら★ <https://tkj.jp/company/release>

### 3. この秋からストレスの顔ぶれが入れ替わりだす！

コロナ禍により日々の生活が急激に変化し、流動してきたこの2年弱。ワクチンの接種率が少しづつ上がり、社会はまた新たなフェーズに差し掛かっています。ここから二度目の過渡期を迎えるだす、といえるのではないでしょうか。そこで、今後の生活がどうなっていくのか、モニタの皆さんのお想をもとに考えました。

予想で多かったのは「外出がもう少し自由にできるかも」という期待。最大のストレスが緩和され始めて「こもりん」から卒業するタイミングを考える人が出てきているようです。しかし、徐々に「卒こもりん」になれたとしても、「外食はまだよくても旅行は怖い」「マスクは最後まで外せない」という懸念や、「通勤の復活は憂鬱」「またフルメイクするのは面倒」といったネガティブな本音も目立ちました。また、「身近な人がワクチンを打っているか気になりそう」といった心配が生まれると予想する人も。

このように、ワクチン接種の広がりはコロナ禍での進歩とはいえ、すぐに前向きな生活が訪れるわけではなく、モヤモヤすることも形を変えて続いているようです。



出典:Mood Booster「変化の多い社会を生きる女性の暮らしの価値観調査」(2021年6月)

### 新たなフェーズで起こる頭痛の要因もさまざま。そんなときは！

生活がまた変化し、ひとりひとりが新しいフェーズを迎えだしそうなこの秋。つらかったことが改善される一方、これまで忘れていた面倒なことが復活したり、新しい不安が生まれたり。このように入れ替わりゆくストレスは、再び体調不良のタネになるでしょう。

人とのマスク意識の差にいちいち反応したり、久しぶりの通勤電車で圧迫されたり。そんななかで、新たに生まれる頭痛もあるのではないでしょうか。

一方、従来の頭痛が去ってくれるわけではありません。依然として低気圧で頭が痛くなったり、仕事で長時間パソコンを見続けて痛くなったり。マスクの着用も、頭痛を引き起こすストレス要因かもしれません。

そんなとき持っていたいのが、大正製薬の頭痛薬ナロンLoxy（ロキシー）シリーズの「ロキソプロフェンT液」です。2020年3月にロキソプロフェン※配合のOTC医薬品として発売されました。ロキソプロフェンを配合した「液剤」タイプで、水なしで場所を選ばずに服用できるのが特長です。きっと、新しい時代に合った頭痛薬なのではないでしょうか。

今の生活を変えたいけれど変えられない「こもりん」。今の生活から真っ先に抜け出す「卒こもりん」。慎重に生活を適応させていく「半こもりん」。どんなペースの生き方を選んでもきっと、頭痛の悩みはそれぞれ人の数だけあります。飲む場所を選ばないロキソプロフェンT液は、社会が変化していくなか、頭痛と向き合い一日一日を前向きに過ごすあなたひとりひとりの味方になってくれることでしょう。

※ロキソプロフェンナトリウム水和物

## 調査概要

調査目的：変化の多い社会を生きる女性の暮らしの価値観調査  
調査手法：インターネット調査（メールマガジンで配信）  
調査期間：2021年6月22～26日  
調査対象：全国の宝島社雑誌の女性読者  
回答者数：4267名（30代 1837名・40代 2430名）

## ナロンLoxyシリーズ「ロキソプロフェンT液」（OTC医薬品） ロキソプロフェン配合の液剤タイプ！いつでもどこでも水なしで飲める頭痛薬

商品概要：ロキソプロフェンT液は、解熱鎮痛作用に定評のある成分であるロキソプロフェンを配合した頭痛薬（第1類医薬品）です。ワンショットの液体タイプで、1回1本服用します。

液体タイプのため、水やぬるま湯と一緒に服用する必要がなく、場所や時間を選ばずに服用できます。

ご使用上の注意：この医薬品は薬剤師から説明を受け、「使用上の注意」をよく読んでお使いください。  
アレルギー体質の方は、必ずご相談ください。

商品サイト：[https://brand.taisho.co.jp/naron/naron\\_loxy/](https://brand.taisho.co.jp/naron/naron_loxy/)



第1類医薬品 頭痛・発熱時の解熱

## Mood Boosterについて

Mood Boosterは、株式会社宝島社の広告局の社員が、株式会社 I&S BBDOのクリエイター・調査チームと共に立ち上げたプロジェクトです。雑誌出版のリーディングカンパニーである宝島社の常に新しいライフスタイルや価値観を提案してきた感度の高さを活かし、女性の隠れた価値観を独自の切り口で掘り起こすことで、企業・団体様のマーケティング／コミュニケーション戦略・施策策定や、商品開発・改良のサポートをさせていただきます。

Mood Booster問い合わせ窓口：[tjad@takarajimasha.co.jp](mailto:tjad@takarajimasha.co.jp)

Mood Boosterサイト：<https://tjad.takarajimasha.tkj.jp/mb/>

宝島社公式WEBサイト「宝島チャンネル」：<https://tkj.jp>

宝島社公式WEBメディア「FASHION BOX」：<https://fashionbox.tkj.jp/>

