

自分のカラダと心に対する意識に関する調査

株式会社 イー・ウーマン
http://www.ewoman.co.jp/

この夏、日本は全国的に猛暑に見舞われ、記録的な暑さとなった地域もあり、また、熱中症に倒れた人も多くいました。熱帯夜で寝苦しい夜が続き、カラダにとっては良くない環境が続いていました。そうした中、簡単に休むことが出来ない社会人は、いかに体調を管理するかが重要です。リーダーズたちは、どれだけ自分のカラダや心について認識し、いかにベストコンディションを維持しているのでしょうか？「自分のカラダと心に対する意識に関する調査」と題して聞きました。

■ 健康状態よりも体型、忍耐強さよりも弱さについて知っている…… グラフ1 グラフ2

「あなたは、自分のカラダ（肉体）や心に、いつも意識を当てていますか？」という問いに対し、「カラダ」の変化に対して意識を当てている人が83.3%、「心」の変化に対して意識を当てている人が74.0%、特に意識していない人は7.9%という結果となりました。では、自分のカラダや心について、どこまで、あるいはどういったことを「知っている」のでしょうか？カラダについては、「健康状態」（63.6%）よりも体型などの「肉体的特徴」（78.7%）について認識している、という結果に。また心については、「どのくらい忍耐強いのか」（45.7%）よりも、「どういったことに弱いのか」（70.5%）、ということに意識がいているようでした。

■ ベストコンディションの状態は知っていても…… グラフ3 グラフ4 グラフ5

自分のベストコンディションの状態について聞いたところ、どういった状態か「知っている」と回答した人が65.5%で半分以上。しかしながら、ベストコンディションの作り方について聞いたところ、「知っている」と回答した人は、37.8%にとどまりました。さらに、ベストコンディションに持っていくことができるかどうか聞いたところ、「できる」と回答した人は25.1%という結果に。自分がどういった状態になりたいかは分かっている、どうやったらその状態になるのか、それをコントロールできる人は少ないようです。

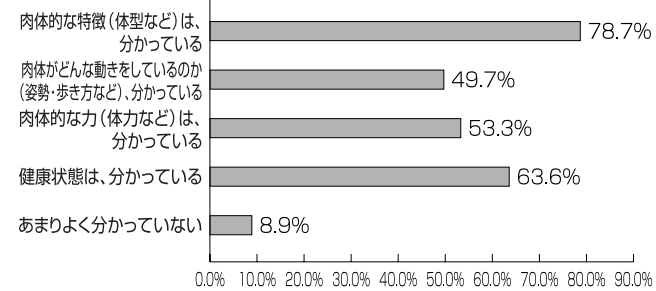
■ 「声」については満足している？…… グラフ6 グラフ7

自分のカラダについて満足しているかどうか聞いたところ、87.5%の人が「満足していない」と回答。どういったところが満足していないか聞いてみたところ、最も多かったのが「体型・体格」で79.3%。次いで「体力・運動能力」70.9%という結果となりました。反対に、数値が低かった項目は「声」で29.0%。しかしながら、イー・ウーマンユニバーシティ講座で開催している「ボイストレーニング」の講座は、いつも満席状態。「満足していない」わけではなくても、より良くしていきたい、と思っている人は多いようです。

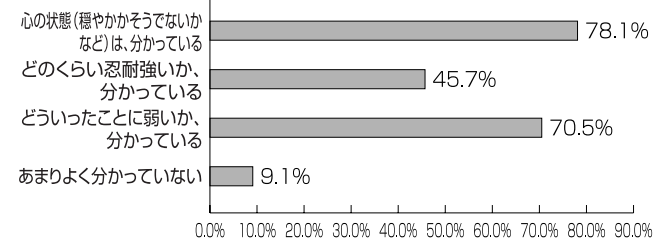
■ 睡眠と食事と運動、そしてのんびりと

「自分のカラダと心を良くするために、どのような工夫をしていますか？」また、「どのようなことに取り組みたいですか？」と聞いたところ、「睡眠を十分にとる」、「食事に気をつける」、「運動をする」といった回答が多く見られました。食事については、特に「栄養バランスを考える」、「サプリメントで栄養を補う」、「マクロビオティックを取り入れる」、「野菜を取る」という回答が目立ちました。運動については、「ヨガ」、「ピラティス」が多く見られました。心の面では、「アロマセラピー」、「瞑想」、「無理をしない」、「ストレスをためない」、という回答が多く、また、「よく笑う」という回答もいくつか見られました。

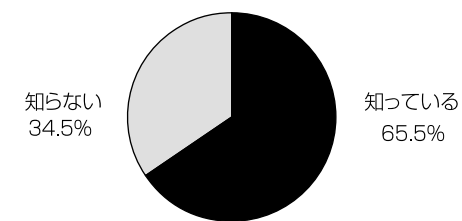
グラフ1 カラダに対する意識度



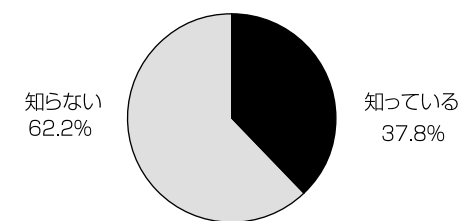
グラフ2 心に対する意識度



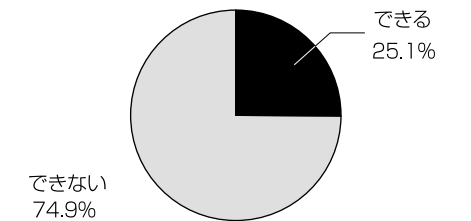
グラフ3 ベストコンディションの状態の認識度



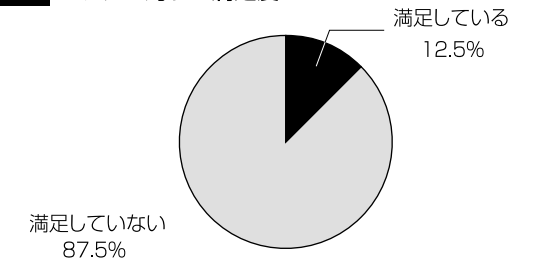
グラフ4 ベストコンディションの作り方について



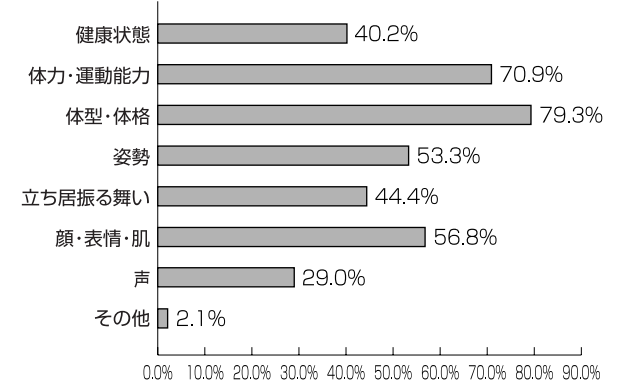
グラフ5 ベストコンディションに持っていくことについて



グラフ6 カラダに対する満足度



グラフ7 カラダについて満足していないところ



<調査概要>
調査実施：2007年8月23日（木）～8月28日（火）
調査方法：インターネットによる自記入式アンケート
対象：イー・ウーマンリーダーズ
有効回答数：773名

LEADERS DATA

