

我が国における、 女性の活躍の結果が引き起こす ストレス要因分析

東京理科大学 経営学部 朝日研究室

宇津木遥

持丸日南子

小田水紀

八木沼さくら

圓谷誠

柳川真実



目次

1. 研究背景

2. 研究目的

3. データ概要

4. 分析手法

5. 分析結果

5-1. 健康

5-4. 働き方×食生活

5-2. 食生活

5-5. 食生活×健康

5-3. 働き方

5-6. 健康×働き方

6. 考察

7. まとめ

8. 今後の課題

参考文献

1.研究背景

2012年から
2019年にかけて
増加傾向

女性の就業率の変化

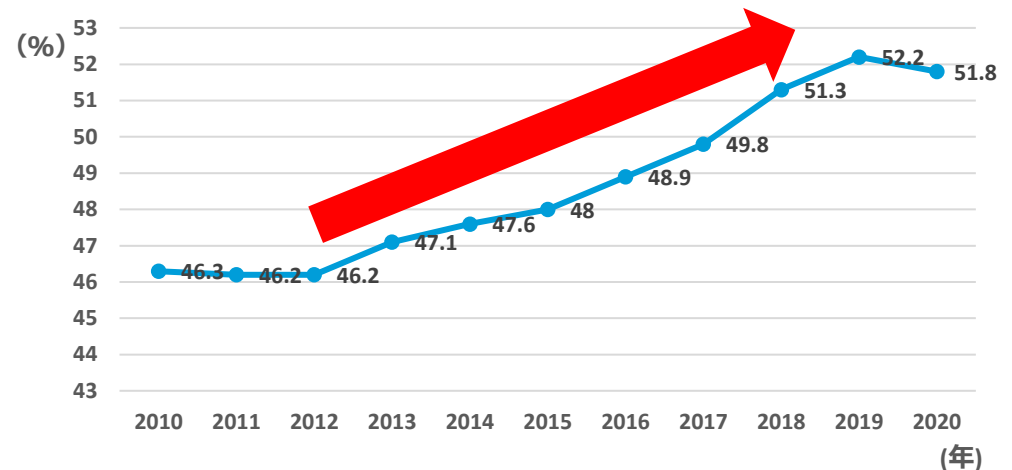


図1 労働力調査（基本集計）2020年平均結果の要約より作成

<https://www.stat.go.jp/data/roudou/sokuhou/nen/ft/pdf/index1.pdf>

- ・ 現代日本社会の現状としては超高齢化社会が進んでおり働き手が減少している
- ・ 世界的には女性の社会進出への取り組みが行われており、日本でも女性活躍推進法や働き方改革などで女性の活躍の場を広げる動きが進んでいる

1.研究背景

表1 質問項目

| 健康な食生活の妨げとなる点 |
|-----------------------|
| 仕事（家事・育児）が忙しくて時間がないこと |
| 外食が多いこと |
| 自分を含め、家で用意するものがないこと |
| 経済的に余裕がないこと |
| 料理をすることが面倒くさいこと |
| その他 |
| 特にない |
| わからない |

令和元年における女性の健康な食習慣の妨げとなる点(複数回答)

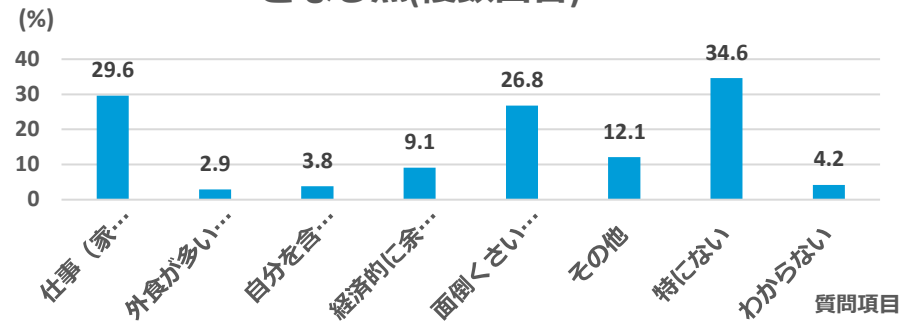


図2 令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要より作成
<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000687163.pdf>

図2より、女性の健康な食習慣の妨げとなる原因としては、主に「仕事（家事・育児）に時間を取られること」や「食事を作るのが面倒であること」が挙げられている

⇒女性の働き方の変化も関連している

さらに、健康的な食習慣ができていないことは、ストレスの増加に繋がっているのではないかと考えられる

⇒**働き方の変化と食生活の変化が女性のストレス増加へ影響を与えている可能性**が示唆できる

2.研究目的

生活定点1992－2020を中心に利用して、
「健康」「働き」「食」を分析する

女性がストレスを感じる要因

(=女性の食生活、健康、働き方の関連性)を見つける



そして女性のストレスを改善するきっかけのヒントを与え
社会の発展へと繋げる

3. データ概要

使用データ：【博報堂生活総合研究所「生活定点」調査】
労働力調査(総務省統計局)

生活定点のデータにおける質問分野のうち女性の
「健康」、「食」、「働き」を用いる
労働力調査においては「年齢階級別就業率の推移」を用いる

データ数

〈生活定点〉 調査人数：2,597人（2020年集計表）

調査対象：20歳～69歳の男女

〈労働力調査〉 我が国に居住している全人口（約1億2622万人）

4.分析手法

使用分析ツール：Excel、VMS

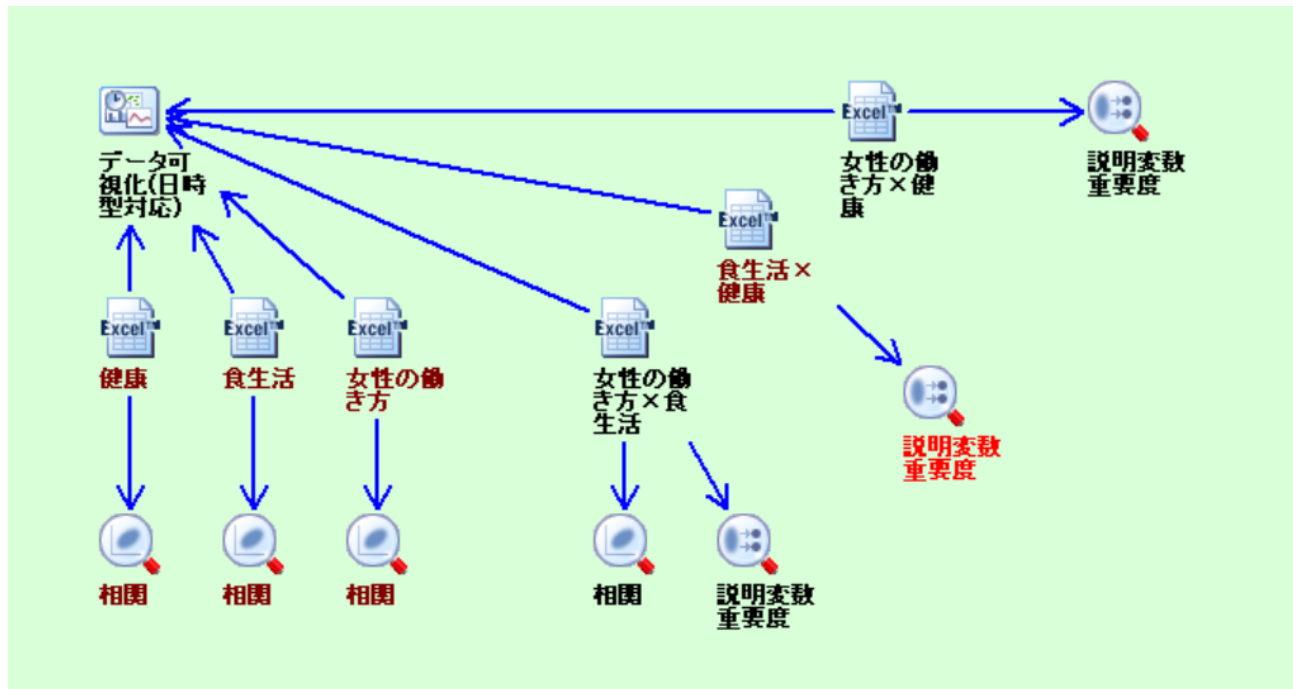


図3 VMSプロジェクトボード

5.分析結果-健康-

①健康について

表2の項目を基に相関を実行

- 5.健康のために努力を惜しまない人
 - 6.ちょっとした体調の変化も気になる人
 - 7.自分の健康状態は把握していきたい人
 - 14.薬はなるべく使わないようにしている
 - 15.薬を買うときはなるべく漢方系のものを選ぶ方だ
 - 16.ふだん、できるだけ歩くようにしている
 - 18.水や空気に不安がある
 - 19.病院に行かずに健康相談できる人が身近にいてほしいと思う
- ⇒これら8つの項目が互いに正の強い相関を持っていた

**健康意識の高く自己管理がしっかりしている人に
共通する項目と考えられる**

表2 健康 質問項目

| | | | |
|----|-------------------------|----|-----------------------------|
| 1 | 体力づくりや健康のために、運動している | 12 | ストレスを感じる |
| 2 | 日頃、睡眠不足を感じる | 13 | ストレスを感じない |
| 3 | 精神的に疲れを感じていることが多い | 14 | 薬はなるべく使わないようにしている |
| 4 | 肉体的に疲れを感じていることが多い | 15 | 薬を買う時は、漢方系のものを選ぶ方だ |
| 5 | 健康のために努力は惜しまない方だ | 16 | ふだん、できるだけ歩くように心がけている |
| 6 | ちょっとした体調の変化も気になる方だ | 17 | 太らないように気を配っている |
| 7 | 自分の健康状態は、いつも把握していきたいと思う | 18 | 水や空気に不安がある |
| 8 | 健康だ | 19 | 病院に行かずに健康相談できる人が身近にいてほしいと思う |
| 9 | 健康ではない | 20 | 精神的な疲れをいやすために、していることがある |
| 10 | 健康に不安がある | 21 | 健康だが不安がある |
| 11 | 健康に不安がない | | |

5-1.分析結果-健康-

①健康について

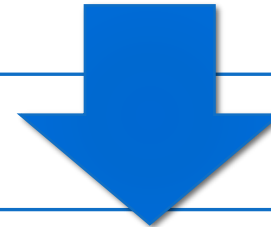
表3 健康 ストレスとの相関一部

| | ストレスを感じる | ストレスを感じない |
|-----------------------------|----------|-----------|
| 健康のために努力は惜しまない方だ | -0.89542 | 0.890229 |
| ちょっとした体調の変化も気になる方だ | -0.80058 | 0.795578 |
| 自分の健康状態は、いつも把握していた | -0.85887 | 0.862116 |
| 薬はなるべく使わないようにしている | -0.90687 | 0.906124 |
| 薬を買う時は、漢方系のものを選ぶ方だ | -0.91559 | 0.910868 |
| ふだん、できるだけ歩くように心がけている | -0.86433 | 0.862795 |
| 水や空気に不安がある | -0.89379 | 0.896623 |
| 病院に行かずに健康相談できる人が身近にいてほしいと思う | -0.82395 | 0.819265 |

先ほど説明した8つの項目は

- ・健康のために努力を惜しまない人
- ・ちょっとした体調の変化も気になる人
- ・自分の健康状態は把握していきたい人
- ・薬はなるべく使わないようにしている
- ・薬を買うときはなるべく漢方系のものを選ぶ方だ
- ・普段できるだけ歩くようにしている
- ・水や空気に不安がある
- ・病院に行かずに健康相談できる人が身近にいてほしいと思う

ストレスとの間に強い相関があった



**健康意識が高く自己管理がしっかりしている人は
ストレスを感じにくい傾向にある**

5-2.分析結果-食生活-

②食生活について

表4の説明変数を基に相関を実行

表4 食生活 説明変数

| | |
|----|------------------------|
| 1 | 自然食品をよく利用する方だ |
| 2 | 健康ドリンク、サプリメントなどをよく利用する |
| 3 | 調理済み食品をよく使う方だ |
| 4 | 健康に気を付けた食事をしている |
| 5 | 料理を作ることが好きな方だ |
| 6 | 外食よりも、家で食べる方が好きだ |
| 7 | ファストフードをよく利用する方だ |
| 8 | 食事中にお酒を飲むことが多い |
| 9 | 食品を買うときには、商品表示をよくみる方だ |
| 10 | 朝食は必ず取っている |
| 11 | ダイエットを意識した食事をしている |

- 1.自然食品をよく利用する人
- 4.健康に気を付けた食事をしている
- 5.料理を作るのが好きな方
- 6.外食よりも家で食べる方が好きな方
- 9.商品を買うときには、商品表示をよく見る
- 10.朝食を必ずとる

この6つの間には**強い正の相関**があり、
それらは

- 3.調理済み食品をよく使う
- との間に**強い負の相関**がみられた

つまり健康を気遣う食事をする人は、自身で食事の栄養などをコントロールする傾向がある

"ファストフードの利用"や"食事中の飲酒の有無"には関連性は見られなかった

5-3.分析結果-働き方-

③働き方について

表5の説明変数を基に相関を算出 ⇒ 対の質問項目だけを抽出

表5 働き方 説明変数

| | |
|-----------------------|---------------|
| 同職継続 | 休暇をとりにくい雰囲気 |
| 望んだ職 | 気楽な地位 |
| 安定性選好 | 責任ある地位 |
| 服装自由良 | しかった方がのびる |
| やりたい仕事重視 | ほめた方がのびる |
| 海外勤務抵抗無 | 高い給料<休みがたっぷり |
| キャリアアップのために転職良 | 休みがたっぷり<給料が高い |
| 終業後予定あり/急な仕事でも残業× | 仕事派 |
| 基本的に仕事が好き | 家庭派 |
| 有給休暇は当然の権利 | 会社の仕事を家で行なう |
| 早めに出社しなくても始業時間に間にあえば良 | 会社の仕事を家で行なわない |
| 残業なくても終業時間直後には帰りづらい | 年功序列良 |
| 上司や先輩より先に帰りづらい | 能力主義良 |
| 部下や後輩よりも先には帰りづらい | |

多休暇v.s.高給与

気楽v.s.責任

仕事派v.s.家庭派

色付け条件
青：0.7以上
緑：-0.7以下

表6 対項目

| | 高い給料< | 休みがたっ |
|-------|----------|----------|
| 服装自由良 | 0.872565 | -0.88793 |
| 有給休暇は | 0.737521 | -0.74472 |
| 早めに出社 | 0.903028 | -0.90662 |
| | 気楽な地位 | 責任ある地 |
| 有給休暇は | 0.705012 | -0.72784 |
| 残業なくて | -0.69415 | 0.702858 |
| 部下や後輩 | -0.85023 | 0.844616 |
| 休暇をと | -0.79587 | 0.817186 |
| 仕事派 | -0.74351 | 0.716101 |
| 家庭派 | 0.713746 | -0.67486 |
| | 仕事派 | 家庭派 |
| 同職継続 | -0.77477 | 0.788555 |
| 残業なくて | 0.703805 | -0.6558 |
| 上司や先輩 | -0.85633 | 0.852773 |
| 休暇をと | 0.792884 | -0.72175 |
| 気楽な地位 | -0.74351 | 0.713746 |
| 責任ある地 | 0.716101 | -0.67486 |
| 能力主義良 | 0.888209 | -0.92299 |

5-3.分析結果-働き方-

③働き方について

前スライドの結果より、
仕事重視と家庭重視の女性の特徴を相関で確認

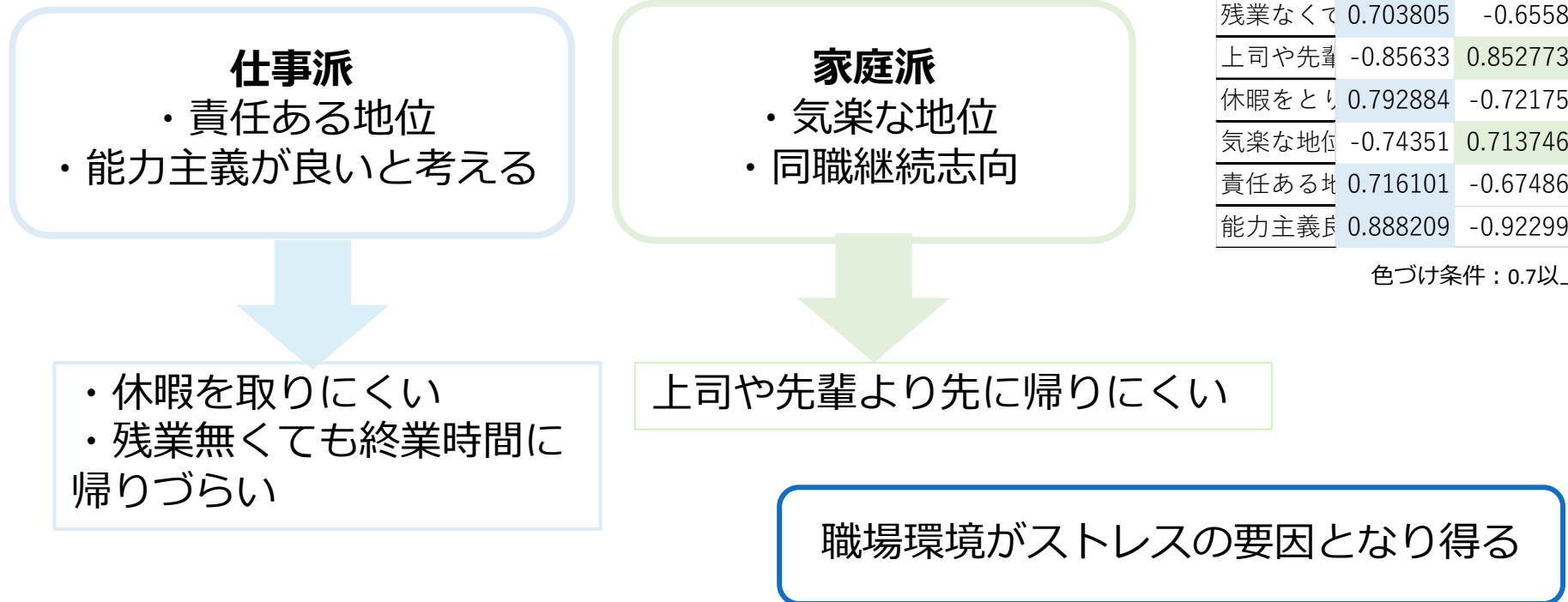


表7 仕事派/家庭派との相関

| | 仕事派 | 家庭派 |
|-------|----------|----------|
| 同職継続 | -0.77477 | 0.788555 |
| 残業なくて | 0.703805 | -0.6558 |
| 上司や先輩 | -0.85633 | 0.852773 |
| 休暇をとる | 0.792884 | -0.72175 |
| 気楽な地位 | -0.74351 | 0.713746 |
| 責任ある地 | 0.716101 | -0.67486 |
| 能力主義良 | 0.888209 | -0.92299 |

色づけ条件：0.7以上

5-4.分析結果-働き方×食生活-

女性の就業率(2010~2018年)と食生活に関する項目で相関を実行した結果、
 年々**就業率が高くなるにつれ、食生活の面を気にかける女性が減少**
 していることが判明

表8:食生活の項目と女性の就業率データによる相関分析

| Correlation.TitleName | 自然食品をよく利用する方だ | 健康ドリンク、サプリメントなどをよく利用する | 調理済み食品をよく使う方だ | 健康に気を付けた食事をしている | 料理を作ることが好きな方だ | 外食よりも、家で食べる方が好きだ | ファストフードをよく利用する方だ | 食事にお酒を飲むことが多い | 食品を買うときには、商品表示をよくみる方だ | 朝食は必ずとっている | ダイエットを意識した食事をしている |
|-----------------------|---------------|------------------------|---------------|-----------------|---------------|------------------|------------------|---------------|-----------------------|------------|-------------------|
| 女性就業率(15~64歳) | -0.591652 | -0.958892 | 0.8075977 | -0.98553 | -0.97834 | -0.90615 | -0.29097 | 0.205537 | -0.947781 | -0.95153 | -0.68218 |

女性の就業率を目的変数に説明変数重要度を求めた結果

表9:女性の就業率を目的変数、食生活に関する項目を説明変数とした説明変数重要度

| col_names | importance |
|------------------------|-------------|
| 自然食品をよく利用する方だ | 0.551181102 |
| 健康ドリンク、サプリメントなどをよく利用する | 1.141732283 |
| 調理済み食品をよく使う方だ | 0.929133858 |
| 健康に気を付けた食事をしている | 0.850393701 |
| 料理を作ることが好きな方だ | 0.897637795 |
| 外食よりも、家で食べる方が好きだ | 1.322834646 |
| ファストフードをよく利用する方だ | 0.543307087 |
| 食事にお酒を飲むことが多い | 0.755905512 |
| 食品を買うときには、商品表示をよくみる方だ | 0.732283465 |
| 朝食は必ずとっている | 2.913385827 |
| ダイエットを意識した食事をしている | 0.362204724 |

"朝食を必ずとる"
 が特に女性の就業率と深く関わっている
 ⇒ 相関を見ると、就業率が高くなると同時に朝食をとる人も減少

出勤前の忙しい時間に食事をする必要性
を感じていない女性が多くいるのでは

5-4.分析結果-働き方×食生活-

食生活に関する項目と、家庭より仕事重視の**"仕事派"**、仕事より家庭重視の**"家庭派"**で相関を実行した結果

仕事派

"健康に気を付けた食事"、"自然食品を利用"、"料理を作るのが好きな方"、
"外食よりも家食派"、食品表示をよく見る"
と正の相関

家庭派

"調理済み食品をよく利用する"と正の相関、
仕事派で正の相関であったものとは負の相関

家庭派よりも仕事派の方が食生活を重視する傾向がある可能性

5-5.分析結果-食生活×健康-

③食生活×健康について

表2と表4の項目を基に相関を実行すると

食生活間で相関があるものは
健康間で相関が見られるものとの間にも正の相関が見られる
⇒ストレスを感じるか否かを中心にこれらは関係があるかもしれない

表10 ストレスを感じるを目的変数とした説明変数重要度

| col_names | importance | | |
|-----------------------|------------|-----------------------------|------|
| | | 健康に気を付けた食事をしている | 0.72 |
| ストレスを感じない | 5.5 | 病院に行かずに健康相談できる人が身近にいてほしいと思う | 0.57 |
| 健康のために努力は惜しまない方だ | 1.85 | 自分の健康状態は、いつも把握していきたいと思う | 0.54 |
| 薬を買う時は、漢方系のもを選ぶ方だ | 1.77 | 日頃、睡眠不足を感じる | 0.54 |
| 食事中にお酒を飲むことが多い | 1.74 | 健康ではない | 0.53 |
| 料理を作ることが好きな方だ | 1.67 | 健康に不安がある | 0.51 |
| 薬はなるべく使わないようにしている | 1.49 | 健康だ | 0.48 |
| 外食よりも、家で食べる方が好きだ | 1.43 | 肉体的に疲れを感じていることが多い | 0.46 |
| 水や空気に不安がある | 1.14 | 体力づくりや健康のために、運動している | 0.43 |
| 自然食品をよく利用する方だ | 1.07 | 太らないように気を配っている | 0.39 |
| 精神的に疲れを感じていることが多い | 0.97 | 健康ドリンク、サプリメントなどをよく利用する | 0.37 |
| ちょっとした体調の変化も気になる方だ | 0.94 | 健康に不安がない | 0.36 |
| ふだん、できるだけ歩くように心がけている | 0.93 | 健康だが不安がある | 0.35 |
| 調理済み食品をよく使う方だ | 0.89 | 精神的な疲れをいやすために、していることがある | 0.31 |
| 食品を買うときには、商品表示をよくみる方だ | 0.75 | ファストフードをよく利用する方だ | 0.27 |

これを基に重回帰分析を実行

5-5.分析結果-食生活×健康-

表10を基に「ストレスを感じる」を
目的変数として重回帰分析を実行

表11 重回帰分析結果

概要

| 回帰統計 | |
|--------|----------|
| 重相関 R | 0.953474 |
| 重決定 R2 | 0.909113 |
| 補正 R2 | 0.888916 |
| 標準誤差 | 0.622474 |
| 観測数 | 12 |

分散分析表

| | 自由度 | 変動 | 分散 | 観測された分散比 | 有意 F |
|----|-----|----------|----------|-------------|----------|
| 回帰 | 2 | 34.8819 | 17.44095 | 45.01196242 | 2.06E-05 |
| 残差 | 9 | 3.487263 | 0.387474 | | |
| 合計 | 11 | 38.36917 | | | |

| | 係数 | 標準誤差 | t | P-値 | 下限 95% | 上限 95% | 下限 95.0% | 上限 95.0% |
|-----------------------|----------|----------|----------|-------------|----------|----------|----------|----------|
| 切片 | 77.07879 | 2.952369 | 26.10744 | 8.56415E-10 | 70.40007 | 83.75751 | 70.40007 | 83.75751 |
| 自然食品をよく利用 する方だ | -0.4336 | 0.054786 | -7.91443 | 2.41182E-05 | -0.55753 | -0.30966 | -0.55753 | -0.30966 |
| 肉体的に疲れを感じ ていることが多い | 0.1853 | 0.063626 | 2.913101 | 0.017224087 | 0.041417 | 0.329283 | 0.041417 | 0.329283 |

優良な結果が得られた説明変数

- ・ 自然食品をよく利用する方だ
- ・ 肉体的疲れを感じていることが多い



自然食品をよく利用する方ほど
ストレスを感じない傾向にあり
肉体的に疲れを感じていることが多いほど
ストレスを感じている

5-5.分析結果-食生活×健康-

先程の重回帰分析の結果を基に「自然食品をよく利用する方だ」を目的変数として再度重回帰分析を実行

表12 重回帰分析結果

概要

| 回帰統計 | |
|--------------------|----------|
| 重相関 R | 0.905299 |
| 重決定 R ² | 0.819566 |
| 補正 R ² | 0.77947 |
| 標準誤差 | 1.670237 |
| 観測数 | 12 |

分散分析表

| | 自由度 | 変動 | 分散 | F値 | 有意 F |
|----|-----|----------|----------|----------|---------|
| 回帰 | 2 | 114.0419 | 57.02097 | 20.43987 | 0.00045 |
| 残差 | 9 | 25.10724 | 2.789693 | | |
| 合計 | 11 | 139.1492 | | | |

| | 係数 | 標準誤差 | t | P-値 | 下限 95% | 上限 95% | 下限 95.0% | 上限 95.0% |
|------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 切片 | 6.317244 | 12.0584 | 0.523887 | 0.613012 | -20.9608 | 33.59524 | -20.9608 | 33.59524 |
| 料理を作ることが好きな方だ | 0.75266 | 0.171548 | 4.387463 | 0.001752 | 0.364592 | 1.140729 | 0.364592 | 1.140729 |
| ファストフードをよく利用する方だ | -1.21353 | 0.519935 | -2.33401 | 0.044454 | -2.38971 | -0.03736 | -2.38971 | -0.03736 |

優良な結果が得られた説明変数

- ・料理を作ることが好きな方だ
- ・ファストフードをよく利用する方だ



料理を作ることが好きな方ほど
自然食品をよく利用し、
ファストフードをよく利用する方ほど
自然食品を利用しない傾向にある

5-6.分析結果-健康×働き方-

表2と表5の説明変数を基に相関を実行

仕事派⇒健康への取り組み項目(薬/普段の運動/体型維持等)と正の相関

家庭派 ⇒ストレスを感じる要因項目(職場内人間関係/将来)と正の相関
 = 家庭環境がストレス要因なのではなく **職場環境**がストレス要因

重回帰分析のために説明変数重要度を解析

表13 ストレスを感じるを目的変数とした説明変数重要度

| col_names | importance | | |
|--------------------|------------|-----------------------|------|
| | | 安定性選好 | 1.39 |
| 仕事派 | 3.16 | 高い給料<休みがたっぷり | 1.34 |
| 家庭派 | 2.47 | 早めに出社しなくても始業時間に間にあえば良 | 1.29 |
| 薬を買う時は、漢方系のもを選ぶ方だ | 2.33 | 終業後予定あり/急な仕事でも残業× | 1.16 |
| ちょっとした体調の変化も気になる方だ | 1.99 | 望んだ職 | 1.13 |
| 健康のための努力は惜しまない方だ | 1.93 | ほめた方がのびる | 1.13 |
| 同職継続 | 1.90 | 人間関係以外の近隣のこと | 1.12 |
| 通勤や通学のこと | 1.86 | 精神的に疲れを感じていることが多い | 1.12 |
| 自分の将来のこと | 1.83 | 休暇をとりにくい雰囲気 | 1.10 |
| 能力主義良 | 1.78 | 基本的に仕事が好き | 1.09 |
| 近所の人との人間関係 | 1.62 | 年功序列良 | 1.08 |
| 薬はなるべく使わないようにしている | 1.46 | 残業なくても終業時間直後には帰りづらい | 1.08 |
| 水や空気に不安がある | 1.42 | 家庭での人間関係 | 1.00 |

5-6.分析結果-健康×働き方-

家庭派などの多重共線性を排除するためにどちらか一方を用いて重回帰分析を実行

表15 重回帰分析結果(重要度高い方を選択)

| 回帰統計 | |
|--------|----------|
| 重相関 R | 0.960306 |
| 重決定 R2 | 0.922188 |
| 補正 R2 | 0.904896 |
| 標準誤差 | 0.575963 |
| 観測数 | 12 |

優良な結果が得られた説明変数

- ・ 仕事派
- ・ 健康のために努力は惜しまない
⇒ ストレスを感じにくくする

分散分析表

| | 自由度 | 変動 | 分散 | 観測された分散比 | 有意 F |
|----|-----|----------|----------|----------|----------|
| 回帰 | 2 | 35.38357 | 17.69178 | 53.33137 | 1.02E-05 |
| 残差 | 9 | 2.985599 | 0.331733 | | |
| 合計 | 11 | 38.36917 | | | |

| | 係数 | 標準誤差 | t | P-値 | 下限 95% | 上限 95% | 下限 95.0% | 上限 95.0% |
|------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 切片 | 85.20302 | 1.376997 | 61.87596 | 3.79E-13 | 82.08804 | 88.31801 | 82.08804 | 88.31801 |
| 仕事派 | -0.5594 | 0.149904 | -3.73176 | 0.004685 | -0.89851 | -0.2203 | -0.89851 | -0.2203 |
| 健康のための努力は惜しまない方だ | -0.28723 | 0.123389 | -2.32784 | 0.044906 | -0.56636 | -0.0081 | -0.56636 | -0.0081 |

表16 重回帰分析結果(重要度低い方を選択)

| 回帰統計 | |
|--------|--------|
| 重相関 R | 0.9179 |
| 重決定 R2 | 0.8425 |
| 補正 R2 | 0.8268 |
| 標準誤差 | 0.7772 |
| 差 | 14 |
| 観測数 | 12 |

優良な結果が得られた説明変数

- ・ 家庭派
⇒ ストレスを感じやすくする

分散分析表

| | 自由度 | 変動 | 分散 | 観測された分散比 | 有意 F |
|----|-----|----------|----------|----------|----------|
| 回帰 | 1 | 32.32854 | 32.32854 | 53.51856 | 2.55E-05 |
| 残差 | 10 | 6.040623 | 0.604062 | | |
| 合計 | 11 | 38.36917 | | | |

| | 係数 | 標準誤差 | t | P-値 | 下限 95% | 上限 95% | 下限 95.0% | 上限 95.0% |
|-----|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 切片 | 3.029785 | 9.743618 | 0.310951 | 0.762223 | -18.6803 | 24.73992 | -18.6803 | 24.73992 |
| 家庭派 | 0.835345 | 0.114186 | 7.315638 | 2.55E-05 | 0.580922 | 1.089768 | 0.580922 | 1.089768 |

6. 考察

- 日頃から健康を気にかけている人は体が健康であることから、そうでない人に比べ「ストレスを感じる」に繋がる要素が減るためストレスを感じにくい傾向にあると考えられる (スライド9,15-17参考)
- 家庭派は仕事と家庭を両立しようとして日々の余裕がなくなっているが、仕事派は自己管理をしっかりしようとする傾向があると思われる
よって仕事派の方が家庭派よりも健康的な食生活を重視すると考えられる (スライド13-14参考)
- 仕事派は健康への取り組み項目と正の相関が見られたことから、セルフケアが出来ており、それがストレスを軽減させていると考えられる (スライド18参考)
- 職場内関係を良くすることで家庭派のストレスも軽減できる (スライド12,18,19参考)

7.まとめ

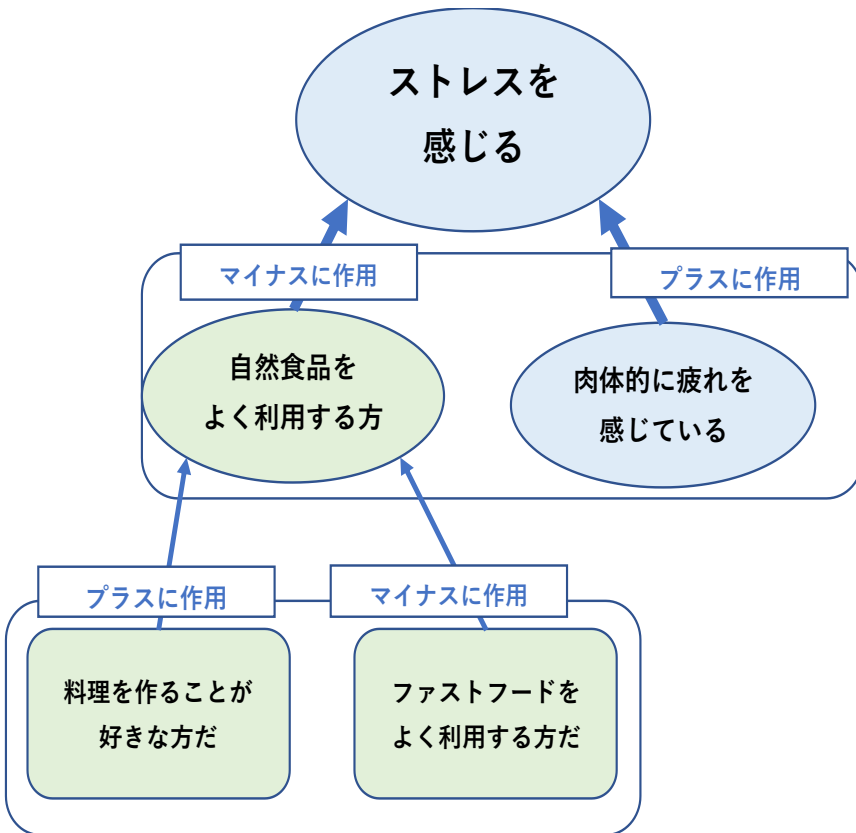


図4 重回帰分析を基にしたストレス関連図

■ 「食」からのアプローチ：

意識的に自然食品を利用することや自炊、ファストフードを避けることで改善されるように感じる

■ 働き方への意識として

- ・ 同じ職に留まるのではなく、自分の能力を発揮できるところへの転職も考える

■ 職場環境として

- ・ 上下関係が厳しいなど職場内の人間関係を悪くさせない
- ・ 家庭を持つ社員に配慮をする

参考文献

[1] 博報堂生活総研：「生活定点2020」

<https://seikatsusoken.jp/teiten/>（最終閲覧日：2021/11/24）

[2] 総務省統計局：「労働力調査（基本集計）2020年（令和2年）平均結果の要約」

<https://www.stat.go.jp/data/roudou/sokuhou/nen/ft/pdf/index1.pdf>

（最終閲覧日：2021/11/24）

[3] 石田貴士・西山未真・丸山敦史 (2015) 「女性の就業形態が食生活に与える影響」

<https://opac.ll.chiba-u.jp/da/curator/900118671/6913hortresearch.pdf>

（最終閲覧日：2021/11/24）

[4] 厚生労働省：令和元年国民健康・栄養調査結果の概要

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000687163.pdf>

（最終閲覧日：2021/11/30）