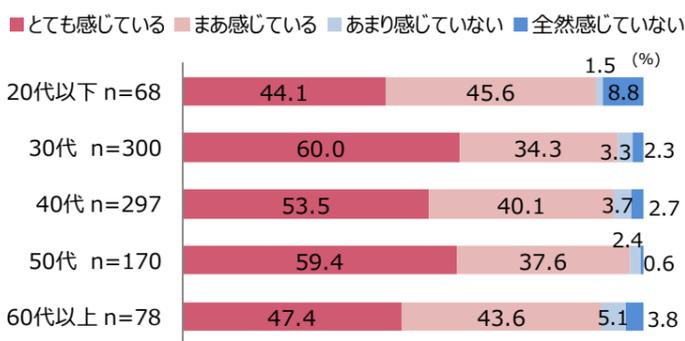


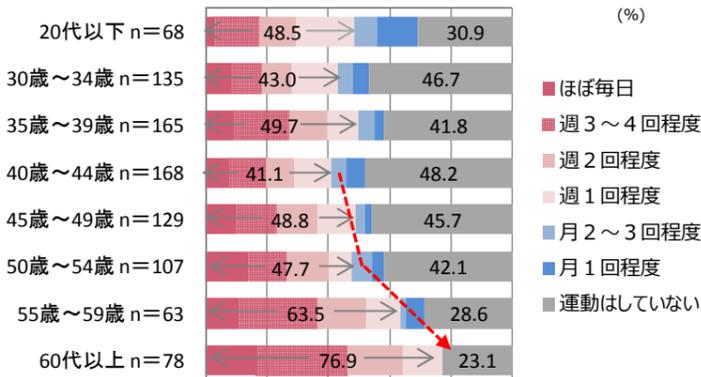
## 01 Woman's Trend

# 超えるべきは“面倒の壁”!? ほぼ9割以上が「自分に運動は必要」。でも運動している人は約半数 始めドキは30代半ばと50代半ば。“ムリなく、気持ちよく”が鍵に

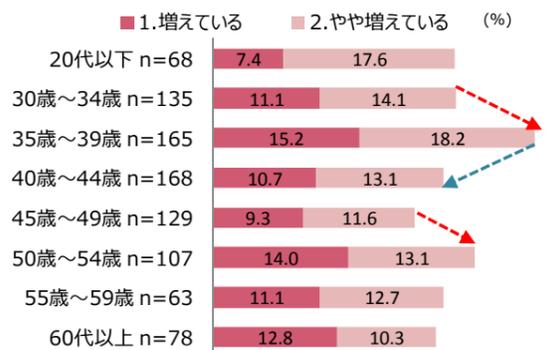
グラフ1. 自分自身に運動・スポーツの必要性を感じるか?



グラフ2. 運動・スポーツ (意識して身体を動かすこと) の頻度は?



グラフ3. 5年前と比較して運動の機会は増えているか?



全体のほぼ9割以上が、自身に運動の必要性を感じているが、週1回以上運動をしている人は約半数。913人の回答があった「運動・スポーツについてのアンケート」によれば、「運動しなくては」という意識と、現実とのギャップが大きいことがわかった(グラフ1・2)。

特にギャップが大きいのは30代・40代。フリーアンサーでは、「意識して動かさないと、動かす機会が全くない」(40歳)、「筋肉が衰えている、太りやすい、疲れやすい」(35歳)といった危機感を訴える声が多い。一方、運動をしていない人の「しない」理由で多く挙がったのは、「面倒」「家事・育児が忙しい」「意志が弱く続かない」「そもそも運動が好きでない」。

\*

運動の機会の増減を5年前と比較して聞いた質問では、35歳~39歳で運動機会が大きく増え、50歳~54歳にも再び山があることがわかる(グラフ3)。30代後半では「出産してすぐは育児で運動の時間がなかった」(35歳)、

「幼稚園のママ友とスポーツサークルを作り、練習できる」(39歳)などのコメントが。子どもの成長により、自分の運動にも時間と意識が向けられるようになるケースが散見された。

ところが40代、それも後半になると、運動の機会は減少する。理由は「面倒になった」(49歳)、「体力がない」(46歳)、「疲れやすくなっている」(47歳)など、アラフィフ世代に多い体調や意欲の低下を窺わせる声が目立つ。

50代に入ると、再び運動機会が増加。50代後半以降は運動頻度も伸びていく(グラフ2)。また、運動をする人に聞いた「最も長続きしている運動」は、ウォーキング・ヨガ・ストレッチ(グラフ4)。長続きの理由は表1参照。「自分のペース」で「ムリなく」続けられ、「気持ちいい」というのが共通項だ。

\*

「健康に美しく暮らしていくには、日常にスポーツを取り入れることが必須」と話すのは、高島屋新宿店の菅家貴文さん。この3月、スポ

ーツウェア、ギアを中心に、ジムやスタジオも備えた美と健康のフロア「ウェルビーフィールド」を8階にオープンした。「日常着とスポーツ着のクロスオーバーがトレンドになっているように、スポーツは今後、もっと日常に溶け込んでいく。私たちは商品を通じてその融合を啓発したい。運動していない人が、通りすがりに『このウェア、着てみたい』と関心を持つことも、スポーツへの入口になると考えている」。

\*

健康寿命を延ばす上でも、市場拡大の面でも、課題となるのは、「やらなくちゃ」と思いつつ運動しない人をどう動かすかだろう。調査からは、女性ならではのタイミングを押さえた心を動かす提案の必要性が見えてきた。始めドキは「子育て明け」「更年期明け」。そして「面倒の壁」を超えていくには、理詰めの説明よりも、「ムリなく」「気持ちよく」が鍵になる。「お気に入りのウェア」など、テンションが上がる訴求も響きそうだ。(副所長・滑川恵理子)

グラフ4. (運動をしている人へ)

もっとも長続きしている運動は?

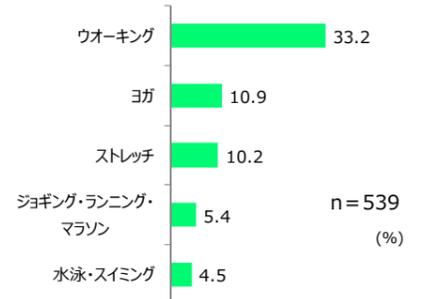


表1. その運動が長続きしている理由 (抜粋)

運動の種類	理由
ウォーキング	無理せず、できる範囲ですくすくユルユル気持ち (41歳)
	季節ごとに風景が変わり楽しめる。きつくない (51歳)
ヨガ	動きが激しくないのが無理なく続けられる (28歳)
	気持ちよくなるので、自分に合っている (39歳)
ストレッチ	時間がかからない。お金がかからない。苦しくない (33歳)
	やると体がすっきりして気分もよい。お金がかからない、スペースもいらない。無理のない範囲で、自分のペースでできる(52歳)

## 02 Working Woman's Real

【オフィスで働く女性の今とこれから】

# 短時間勤務・女性管理職・介護休業… 仕事環境の変化は自分の職場にも

オフィスで働く40代以下の女性へのアンケートで、現在勤務している会社・職場で4年後に変化していると思うことを17項目を挙げて聞くと、全体で2割以上のポイントを集めたのは「短時間勤務者の増加」「女性管理職の増加」「介護休業取得者の増加」「残業時間・勤務時間の短縮」。「変化はまったくない」と思う人が2割近くいるものの、女性の活躍推進や働き方の多様化を目指す、日本政府の「働き方改革」などで仕事環境が大きく変わろう

としている今、自分の職場への影響が予感されているようだ。この調査の回答者は7割が正社員で、従業員数が500人を超える企業で働く人が約4割。大手企業は政策への対応にわりと積極的なこともあり、変化を感じている人が多い結果となったのではないかと。

雇用形態による違いはさほど見られなかったが、正社員は「女性管理職の増加」、非正規雇用の方は「非正規雇用者の増加」のポイントが多いのは興味関心の違いのためか。

2021年に、現在の会社・職場が今と変化していると思うこと ※上位項目抜粋	全体	正社員 (総合職・一般職) n=280	嘱託・契約社員、派遣社員、パート・アルバイト n=105
短時間勤務の人が増えている	30.7%	31.8%	28.6%
女性管理職が増えている	27.9%	29.6%	22.9%
介護休業取得者が増えている	22.5%	23.6%	20.0%
全体に残業時間や勤務時間が短くなっている	22.0%	21.8%	22.9%
変化はまったくない	19.9%	18.9%	22.9%
派遣、契約、パートなどの非正規雇用が増えている	18.9%	16.4%	25.7%
3年など長期育児休業する人が増えている	18.6%	18.2%	20.0%

2017.03.15~31 東京・横浜の企業に勤務する40代以下の女性を対象としたWeb調査 集計数: 387

## 03 Living Woman's Network

# リビング新聞グループの女性組織紹介~シティリビング読者組織 紙面作りを支えてくれるのは、等身大OLの声

オフィスで働く女性のための情報紙「シティリビング」の紙面制作にかかせないのが、読者組織。リアルなOLの声を提供してくれるモニターであり、編集部と一緒に取材して紙面に登場してくれる読者モデルでもある。東京版は「シティミューズ」、大阪版は「キラリガール」、横浜版は「シティ・クチコミネットワーク」という名称で、毎年新メンバーを募集している。

シティリビング東京版では、今期の「シティミューズ」メンバーの活動がちょうどスタートしたところ。「新メンバーは43人。3倍近い応募者の中から、編集部での面接などを経て選考されました。アクティブで好奇心旺盛、情報発信力があるけれど一般読者と等身大であることが選考基準。今までのメンバーで協力してくれるOGも98人いるので、141人の組織です」(シティリビング編集部)。特徴を聞いてみると「さまざまなことに情報アンテナを張っていて、生活を楽しみながら仕事もしっかりしている人たち。働き方や将来のこともきちんと考えているな



2017年度「シティミューズ」メンバー (写真=上下とも)。注目しているものを聞くと「筋肉食堂」「爆製作り」「スマートクローゼット」など、幅広い!

という印象です」(同)。等身大の紙面が人気のシティリビングを支えてくれているのは、彼女たちの声だ。