

カレシとカノジョの セーカツ事情

R25 式モバイルと L25mobile 編集部が、
R25 & L25 世代（25 ～ 34 歳の男女）の「最新の生活事情」についてレポートします！

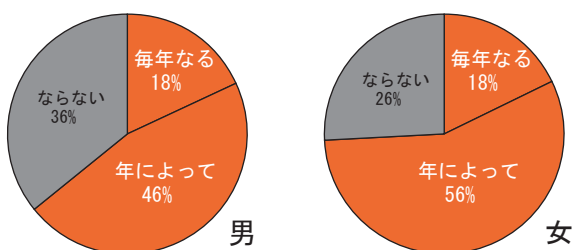
2009/5/1
vol.02

五月病に見る「男女の違い」って？

つい、中だるみしがちな GW 明けを前に、R25 & L25 世代の「五月病」事情についてリサーチしました！

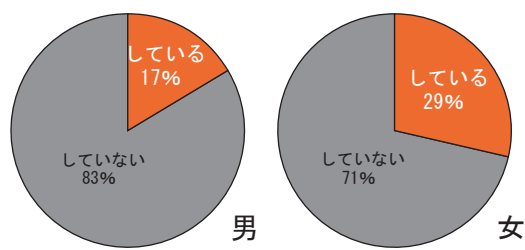
※2009/4/13 ～ 4/20 に実施された、R25 式モバイルおよび L25mobile のアンケート結果より／20 ～ 34 歳の男性 1041 人、女性 740 人よりデータを抜粋

五月病になったことは？



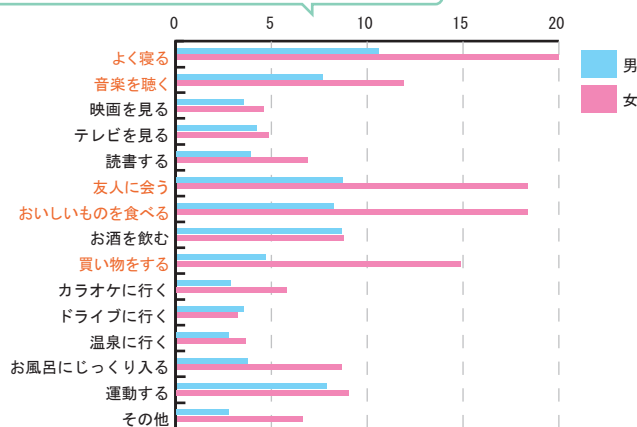
男女ともに 7 割前後が五月病経験アリ。
女性の方が少しだけ五月病になる傾向に？

五月病対策はしている？



意識して対策している人が 2 割前後！
かかりやすいと考えている分、女性の方が意識高めです。

五月病対策にしていることは？



男女ともによく寝るがダントツ。
女性は手広く対策してケアしているようです。

五月病対策 男女別ランキング

男	1	よく寝る	10.6%
	2	友人に会う	8.7%
	3	お酒を飲む	8.7%
	4	おいしいものを食べる	8.3%
	5	運動する	7.9%
女	1	よく寝る	20.0%
	2	友人に会う	18.4%
	3	おいしいものを食べる	18.4%
	4	買い物をする	14.9%
	5	音楽を聴く	11.9%

対策の上位を見ると男性と女性で大きな違いが。
男性はお酒、女性は買い物、というのは妙に納得？

総評

女子は五月病へもケア意識高し！

五月病にかかりやすいと考えている人が多いからか、全体的に女性の方が対策への意識も高め。「生活リズムが崩れると肌荒れしちゃうけど…」などのコメントにもあるように、体調に敏感な女性ならではの意識の表れと言えるかもしれません。

そのほか、対策としては「4 月にテンション上げすぎない」「欲望に正直になる」「普段よりオシャレする」など、独自の対策法を持っている人も多く見られました。

ハヤオキ道場通信

R25 式モバイル × L25mobile 共同企画
「みんなでハヤオキ道場」の最新レポート！



れぽーとちゃ

道場師範 徳田三文氏

★早起き成功率が 7 割を突破！

R25 & L25 世代の早起き生活を徹底サポートする「みんなでハヤオキ道場」。2 月 26 日のサービス開始から、入門者数は 1 万 9000 人を突破！アクティブユーザーの早起き成功率は 71.9% と、ハヤオキ生活を送る道場生は日々増殖中です。

五月病予防には日頃から規則正しい生活を送るのも大切。中だるみのこの時期こそ、規則正しい生活を手に入れ、五月病を乗り越えましょう！