

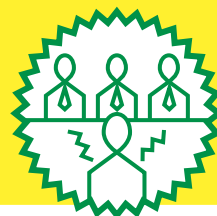
## 就職活動時の緊張に関する意識調査

### 就職活動の体験エピソード 最も緊張する場面とは？

緊張・イライラ・不安などの神経症状に効く医薬品「アロパノールシリーズ」を製造・販売している全薬工業株式会社は、平成最後の就職活動を控えた就活生を応援すべく、全国の就職活動経験者 940 名を対象に就職活動時の緊張に関する調査を実施いたしました。今回の調査結果では、「就職活動で緊張を感じたことがある」と答えた人の割合は96.2%でした。さらに本リリースでは、緊張の対処法についても解説いたします。



## 調査結果サマリー



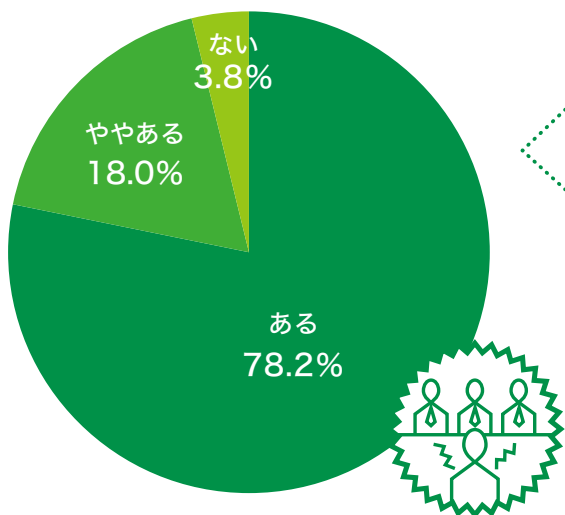
- 就職活動で緊張を感じたことがある人は96.2%
- 就職活動で最も緊張する場面は「面接の最中」
- 就職活動時の緊張によって失敗した出来事では、面接で「上手に話せなかった」という回答が最も多い
- 就職活動による緊張の対処法が知りたかったと答えた人は87.9%

緊張に関する  
調査概要

- ・ 調査主体 : 全薬工業株式会社
- ・ 調査期間 : 2019年1月18日(金)～2019年1月20日(日)
- ・ 分析対象 : 全国の20代～50代の男女(年代・都道府県で均等割付)
- ・ 調査方法 : インターネット調査・有効回答数 : 940人

アンケート結果詳細

## 就職活動で 緊張を感じたことがある人は **96.2%**



Q1. 就職活動で緊張を感じたことがありますか？

就職活動で緊張を感じたことがありますかという質問に対し、78.2%の人が「緊張した」、18.0%の人が「やや緊張した」という結果になっており、9割以上の人が緊張したことが分かった。

## 就職活動で最も緊張する場面は **面接の最中**

Q2. 就職活動で、最も緊張した場面はいつですか？

1 面接の最中	81.1%
2 面接が始まる前の待ち時間	4.2%
3 グループディスカッションのとき	2.5%
4 筆記試験を受けているとき	2.1%
5 採用結果を待っているとき	1.5%
6 その他	8.6%

就職活動で、最も緊張した場面はいつですかという質問に対し、最も多かった答えは「面接の最中」であった。理由は「予想外の質問で焦った」ことや、「大勢の面接官による圧迫感」などがあった。

アンケート結果詳細

## 就職活動の緊張によって失敗した出来事は「面接で上手く話せなかった」こと



Q3. 就職活動時の緊張により失敗した出来事は何ですか？

- |   |                |       |
|---|----------------|-------|
| 1 | 面接中上手く話せなかった   | 64.6% |
| 2 | 予想外の行動を取ってしまった | 17.1% |
| 3 | 体調が悪くなった       | 3.7%  |
| 4 | 遅刻してしまった       | 0.2%  |
| 5 | その他            | 14.4% |

### 就職活動時の緊張で失敗したエピソード

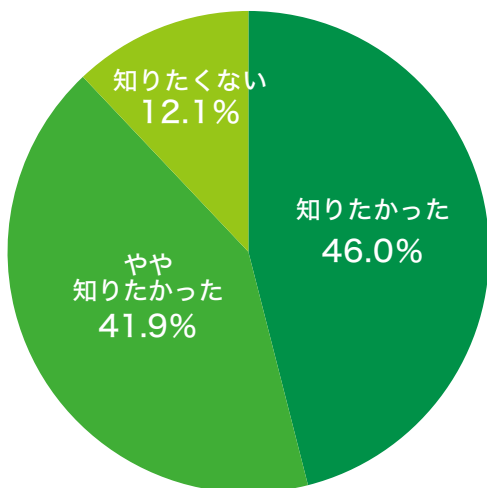
- 緊張のあまり「御社」を「ごしゃ」と言ってしまった
- 急に言葉が出てこなくて片言で自己紹介をした
- 書類を提出する際、全く関係ないチラシが出てきた



就職活動時の緊張により失敗した出来事は何ですかという質問に対する回答は「面接中上手く話せなかった」や「予想外の行動を取ってしまった」など。

アンケート結果詳細

# 就職活動による緊張の対処法が 知りたかったと答えた人は87.9%



Q4.  
就職活動時に、緊張したときの  
対処法が知りたかったですか？

就職活動時に緊張したときの対処法を知りたかったですかという質問に対し、「やや知りたい」と「知りたい」の回答を合わせると、約9割の人が「知りたかった」という結果になった。

## 「緊張」に関するアドバイス



武田健太郎 〈経歴〉

2005年 3月 東邦大学大学院 薬学研究科 卒業  
4月 全薬工業株式会社に入社  
研究開発センターに配属となり、医療用医薬品、OTC 医薬品、  
食品、化粧品などに関する研究業務に従事  
2018年 4月 営業本部 企画推進部 教育学術課  
ドラッグストア店頭スタッフに向けた商品説明業務に従事

### 「緊張」を徹底理解！

就職活動をむかえ、眠れない、手足が震える、頭が真っ白になるなど「緊張」した経験はないでしょうか。では、この「緊張」とは何でしょう？

緊張は、本来、動物が生存を掛けて戦う、または逃げるため(闘争と逃走)の生理的な機能の一つと考えられています。脳がストレスを感じた時に交感神経を興奮させて身体機能をより高める準備をする、それが「緊張」という反応です。一方で、休憩や睡眠時には副交感神経が強く働いてリラックス状態を保つ機能が高まります。通常、これらの自律神経がよく調和して身体機能を制御しています。

就職活動中は、採用試験や面接へのプレッシャーや将来への不安などストレス過多といえ、長期的に緊張状態にさらされています。その結果、自律神経の調和がとれなくなると、イライラや不眠、さらに、何をしても億劫で、学校や会社に行けなくなるなど、就職活動だけでなく日常生活に多大な支障を及ぼす恐れもあります。

従って、このような深刻な事態に陥る前に、自身の緊張状態を把握して、十分な睡眠をとる、運動して汗を流す、熱中できる趣味を持つなど、セルフケアすることが大切です。

# アロパノール® シリーズ について



## ドリンク剤

体力中等度をめやすとして、神経がたかぶり、怒りやすい、イライラなどがあるものの次の諸症：神経症、不眠症、歯ぎしり、更年期障害、血の道症。



## 錠剤

体力中等度をめやすとして、神経がたかぶり、怒りやすい、イライラなどがあるものの次の諸症：神経症、不眠症、小児夜泣き、小児疳症※(神経過敏)、歯ぎしり、更年期障害、血の道症。



## 顆粒

体力中等度をめやすとして、神経がたかぶり、怒りやすい、イライラなどがあるものの次の諸症：神経症、不眠症、小児夜泣き、小児疳症※(神経過敏)、歯ぎしり、更年期障害、血の道症。

※小児疳症(しょうじょう)とは、神経の興奮によっておこる「イライラ・怒りっぽいなどの感情のたかぶり、ひきつけ、興奮して眠れない、筋肉のひきつきやけいれんなど」の小児の症状です。

就職活動時に「眠れない」、「気分が悪い」、といった症状は、緊張・イライラ・不安が原因だったのかもしれませんが。アロパノールは漢方処方「抑肝散」の医薬品。7種類の生薬が神経のたかぶりを鎮め、緊張・イライラ・不安などの神経症状によく効きます。

アロパノールシリーズは、緊張・イライラ・不安に悩む方をこれからもサポートし続けます。



## 就活・プレゼン、緊張するあなたへ。

特設ページ公開中：

<https://www.zenyaku.co.jp/aropanolsyukatsu.html>

〈全薬工業株式会社について〉

商号：全薬工業株式会社

本社：東京都文京区大塚5丁目6-15

代表：代表取締役社長 橋本弘一

創業：1950年7月19日

事業内容：医薬品、医薬部外品、基礎化粧品、健康食品などの製造、販売

HP：<https://www.zenyaku.co.jp>