



題名：推しで疲れるってマジ？！

鈴木 雫、奥山 夕奈、鈴木 ひかり、木部石 明莉

背景・目的

酒東生のストレスを解消したいと思い、ストレスと、最近良く耳にする「推し」について研究を始めた。その推しとストレスの関係について調べていく過程で、推しがいてもストレスを発散できているとは言えないという結果になった。そこでわたしたちは、推し活をすることによって、ストレスが生じる(推し疲れ)可能性について調べることにした。

すでに分かっていること

昨年7月に行ったクラスルームのアンケートによると、酒東生の約8割に推しがいることが分かった。また推しがいる人の9割以上が推し活はストレス発散に繋がっていると回答したが、その後ストレスチェックを行うと、推しがいる人の中に一定数ストレスを発散できていない人がいた。

仮説

推しがいる人の中には、推し活がかえってストレスにつながり、推し疲れしている人がいる。

研究の方法

約50人を対象にインタビューを行った。

インタビュー内容は、推しがいる人については、「推しと関わる時間はどのくらいか、推し活をしていてストレス発散に関係していると思うことは何か、推し活をしていてストレスと感ずることとその感ずるストレスを減らすためにどんな解決策が思いつくか」を聞いた。

一方で推しがいない人については、「趣味に使う時間はどのくらいか、趣味はストレス発散につながっているか、それをすることによってストレスと感ずることとその感ずるストレスを減らすためにどんな解決策が思いつくか」を聞いた。

推しがいる人についてはインタビューと合わせて、推し疲れしているかを調査するため、セルフチェックを実施した。

結果

インタビューと推し疲れチェックから推しがいると答えた人の2人に1人が推し疲れしていることが分かった。そして、推しと関わる時間の平均は約1.6時間だった。推しと関わる時間が長い人ほど強く推し疲れしていた。推し疲れをしていない人は、推しとのちょうどいい距離感を保つことや自分のペースで人と比べないようにしていることがわかった。

結論

推し活をすることによって、ストレスが生じる場合がある。推しへの愛が強い人ほど、推し疲れをしている傾向がある。

考察

結果であったように推しに対して自分自身が依存傾向になっている人は推し疲れに陥りやすいと考えた。

また、推し疲れの解決策として、以下のものが効果的だと考えた。

- ・デジタルデトックス
- ・複数の推しを作る(又は趣味)
- ・推し活仲間に相談する
- ・断捨離
- ・他人と比べない
- ・推しと関わる時間を減らす

今後の展望

推し疲れしてる人を対象に、上記の推し疲れ対策を実際に行ってもらい、推し疲れを解消できたか、その結果ストレスも発散できたかを調査する。

参考文献

<https://classy-online.jp/lifestyle/269276/>