

ストレスを“抱えない”ためには「旅行頻度」を上げ、 “耐性を高める”ためには「海外旅行に行く」ことが重要？ ストレスの原因は歳を重ねるにつれ「夫 or 妻」が増加！ ～DeNA トラベルが「ストレスと旅行」に関する調査を実施～

オンライン総合旅行サービス「DeNA トラベル」(<http://www.skygate.co.jp>)を運営する株式会社 DeNA トラベル(本社：東京都新宿区、代表取締役社長：大見 周平)は、男女 2,050 名を対象に「ストレスと旅行」に関する調査を実施しました。

調査背景

厚生労働省の調査^{*}では過半数近くの人が「日常生活での悩みやストレスがある」と答えるほどストレスは身近なものとなっており、ストレスにまつわる事件やニュースも数多く目にするようになりました。そこで、ストレスと上手く付き合うにはどうしたらいいのか？を旅行の観点から調査しました。

※厚生労働省「平成 28 年 国民生活基礎調査の概況」

<http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa16/dl/16.pdf>

【調査概要】

調査 1：日頃、ストレスを感じることはありますか？

ストレスを抱えないためには海外旅行経験よりも国内外問わず旅行頻度を上げることが大切？

→「日常的にストレスを感じる」と回答したのは「数年に 1 回程度」しか旅行に行かない人が 57.0%なのに対し、「週に 1 回程度」旅行に行く人は 25.0%となり、大きな乖離が見られました。一方、海外旅行の経験回数で比較すると大きな差は見られませんでした。

調査 2：自身についてストレスに強い方だと思いますか？弱い方だと思いますか？

ストレス耐性をつけるためには旅行頻度を上げるよりも海外にたくさん行くことが大切？

→ストレスに「とても強い」「やや強い」と回答したのは海外旅行に「0～4 回」行ったことがある人が 52.6%だったのに対し、「20 回以上」の人は 10 ポイント近く高い 61.9%となりました。一方、旅行頻度で比較すると大きな差は見られませんでした。

調査 3：ストレスの原因として最も大きな割合を占めるものは何ですか？

女性は年齢が高くなるほど「人間関係」でストレスを抱えやすく、30～50 代の男性は「人間関係」よりも「仕事(内容や責任)」でストレスを抱えやすい！

→女性は全世代において「人間関係」が 1 位となりました。また、20 代以下では 50.5%なのに対し、70 代以上では 65.2%となり、女性は年齢が高くなるほど「人間関係」でストレスを抱えやすいことが分かりました。

調査 4：(調査 3 で「人間関係」を選んだ人に対し) 最も「ストレス」を感じる相手は誰ですか？

歳を重ねるごとに対象は「仕事関係」から「夫あるいは妻」に！

→50 代までは男女共に「上司」や「同僚」が最も多かったものの、60 代以降は「夫 or 妻」が最も大きな割合を占めました。

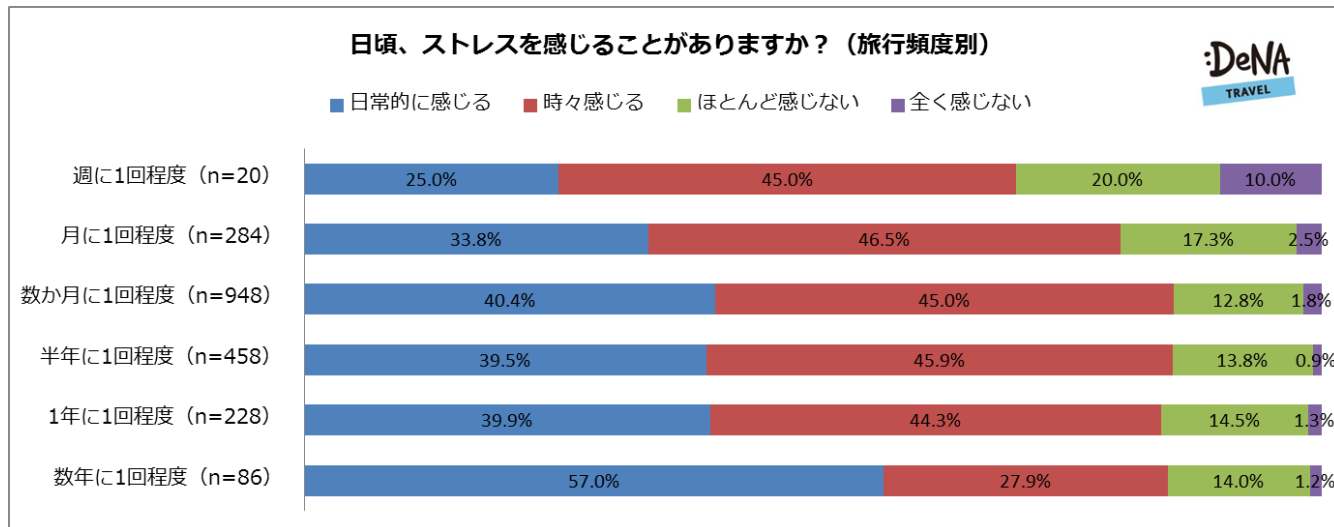
調査 5：「ストレス」発散方法として行っていることは何ですか？(複数回答)

男女共に 1 位は「旅行に行く」！女性は「食べる」「愚痴を言う」が男性より高い傾向に

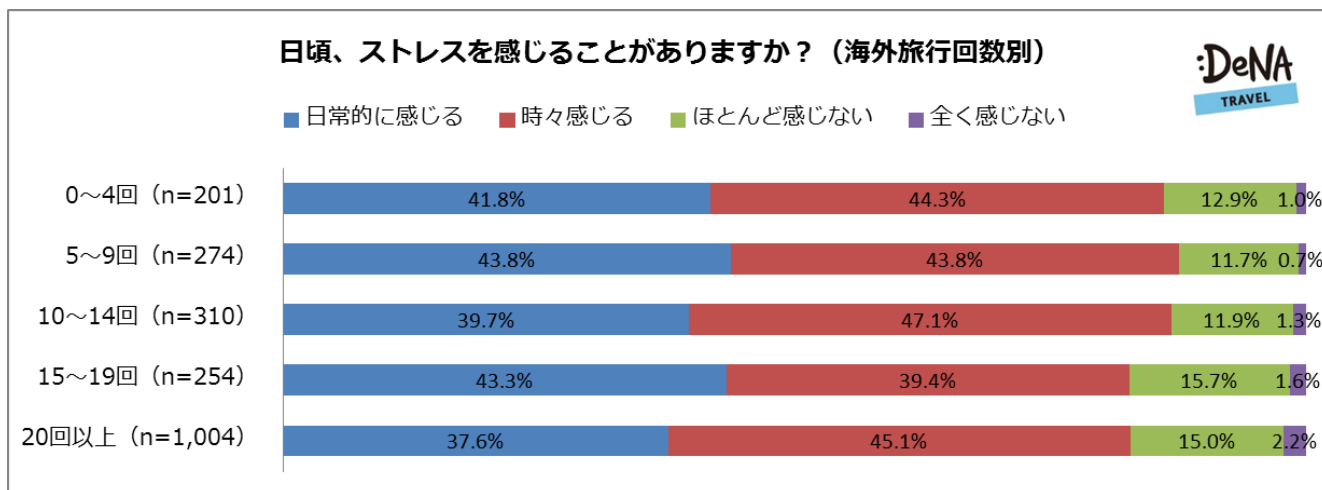
→男女共に 1 位は「旅行に行く」(男性：59.3%、女性：72.9%)となりました。その他、男性は「お酒を飲む」(40.3%)、女性は「食べる」(47.2%)「愚痴を言う」(34.8%)が異性と比べて高い傾向となりました。

【調査 1：日頃、ストレスを感じることはありませんか？】

「日頃、ストレスを感じることはありませんか？」という質問の回答を旅行頻度（国内外問わず）別に集計したところ、「日常的にストレスを感じている」割合は「数年に 1 回程度」しか旅行に行かない人は 57.0%なのに対し、「週に 1 回程度」旅行に行く人は半分以下の 25.0%という結果になりました。また、「週に 1 回程度」旅行に行く人は「ストレスを全く感じない」人も 10.0%おり、旅行の頻度とストレスには相関関係があるように見えます。

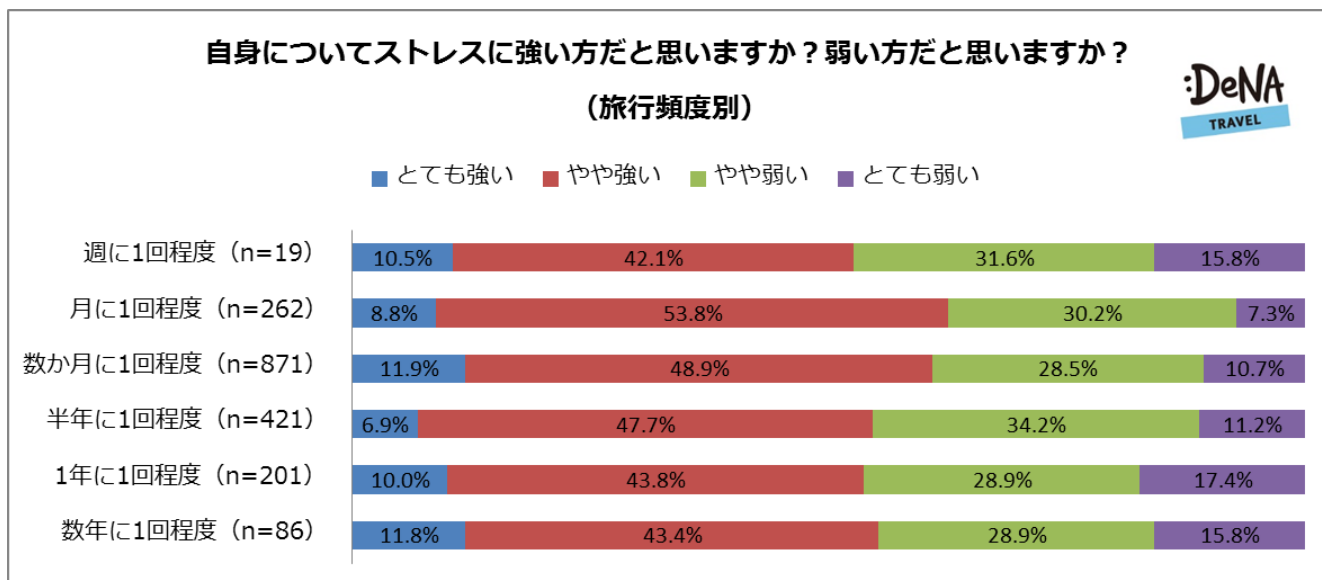


一方で、海外旅行回数別で比較したところ、大きな差は見られず、ストレスを抱えないためには海外旅行の回数を増やすことよりも、国内でもいいのでとにかく頻度を上げることが重要だと言えます。

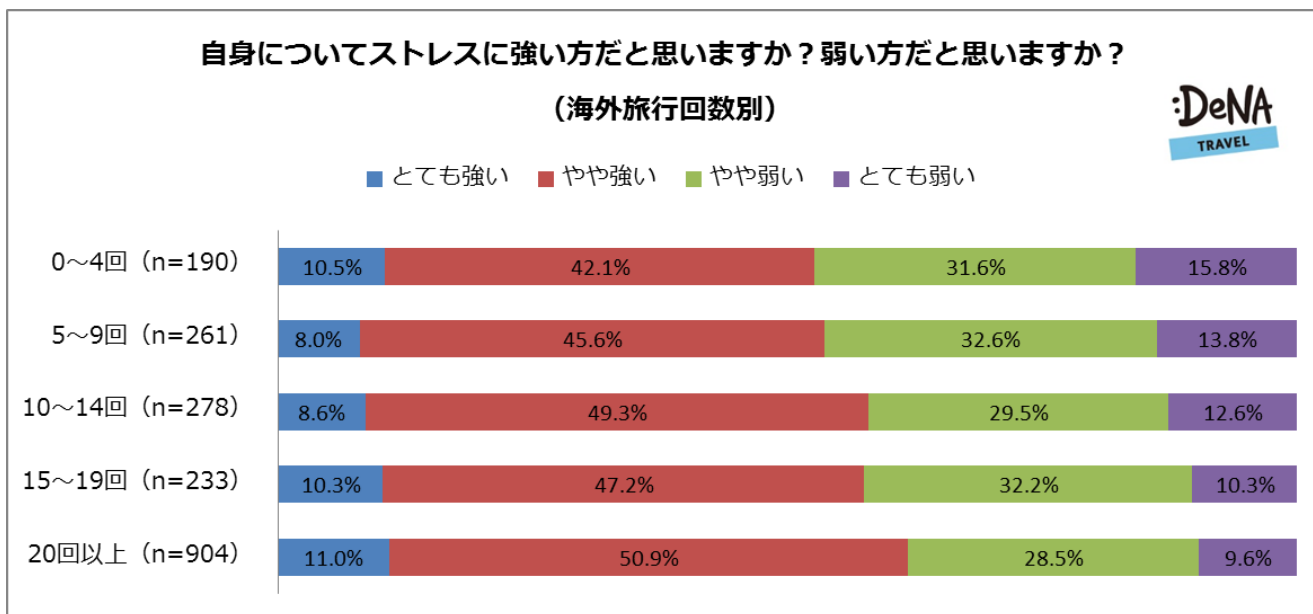


【調査 2：自身についてストレスに強い方だと思いますか？弱い方だと思いますか？】

「自身についてストレスに強い方だと思いますか？弱い方だと思いますか？」という質問を旅行頻度別に集計したところ、明確な相関関係は見られませんでした。



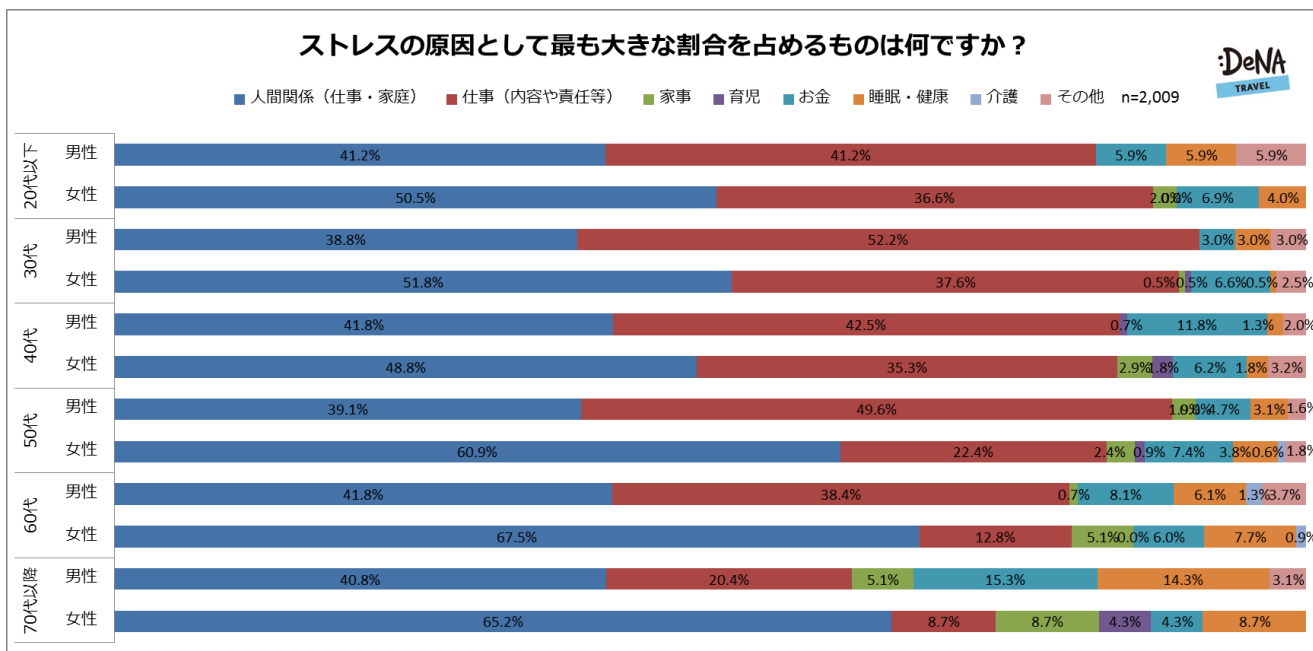
一方で、海外旅行回数別で比較したところ、ストレスに「とても強い」「やや強い」と回答したのが海外旅行回数「0～4回」の人は52.6%だったのに対し、「20回以上」の人は10ポイント近く高い61.9%となりました。ストレス耐性をつけるためには旅行頻度を高めるよりも海外旅行に多く行くことが重要だと言えます。



【調査3：ストレスの原因として最も大きな割合を占めるものは何ですか？】

ストレスを感じた経験がある人に対し、「ストレスの原因として最も大きな割合を占めるものは何ですか？」と聞いたところ、女性は全世代において「人間関係」が1位となりました。また、20代以下では50.5%なのに対し、70代以上では65.2%となり、女性は年齢が高くなるほど「人間関係」でストレスを抱えやすいことが分かりました。

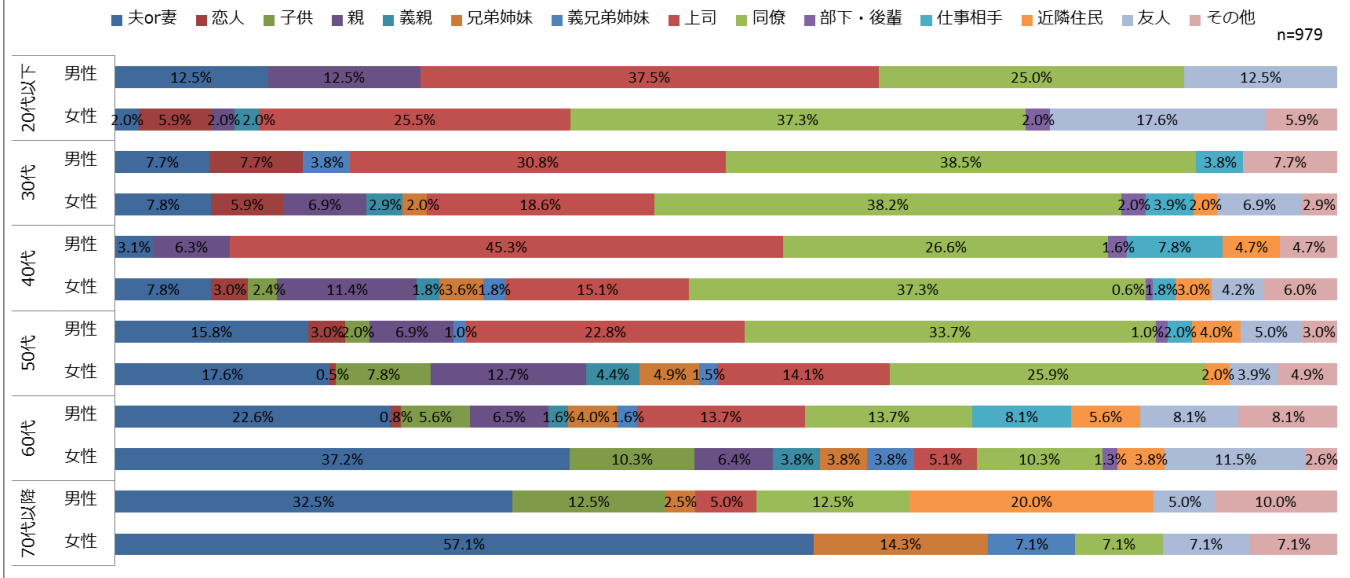
一方男性は、30・40・50代においては「仕事（内容や責任）」の割合が「人間関係」よりも大きくなりました。また、50代以降は「健康」や「介護」でストレスを抱える人が見られるのも特徴的です。



【調査4：(調査3で「人間関係」を選んだ人に対し) 最も「ストレス」を感じる相手は誰ですか？】

ストレスの要因として「人間関係」を挙げた人に対し、「最もストレスを感じる相手」を聞いたところ、50代までは男女共に「上司」や「同僚」、60代以降は「夫 or 妻」が最も大きな割合を占めました。更に、「夫 or 妻」と答えた割合は30代以降の全世代において女性の方が高くなっており、70代以上の女性は過半数を大きく超える57.1%がストレスの原因に「夫」を挙げました。

最も「ストレス」を感じる相手は誰ですか？



■どのような時にストレスを感じますか？

<ストレスを感じる相手に「夫 or 妻」を選んだ人>

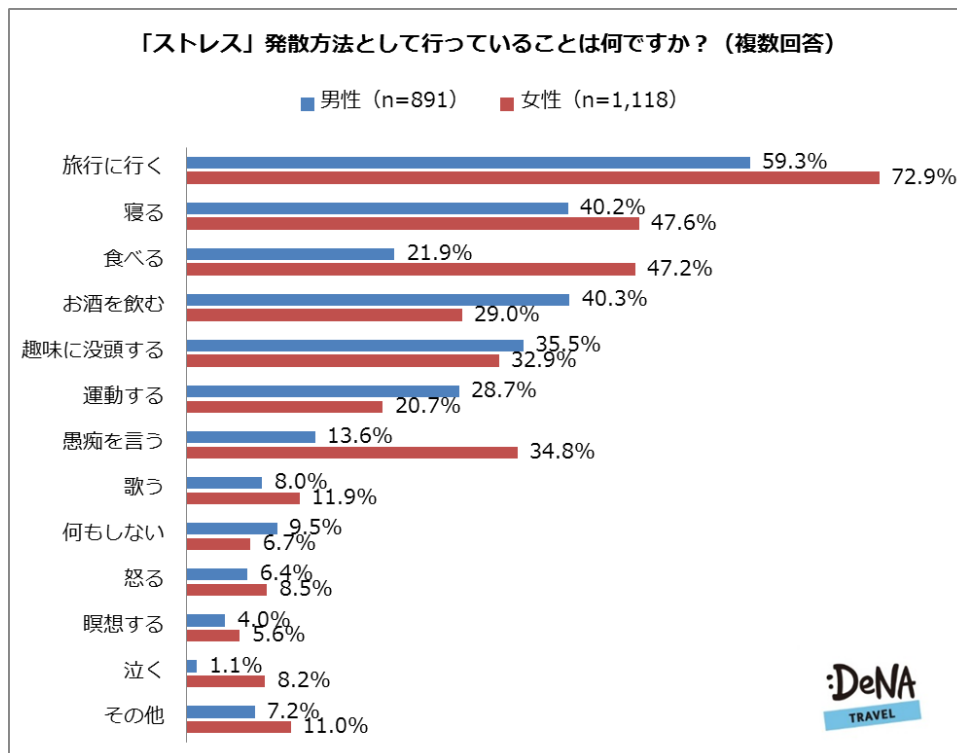
- ・家に戻って、仕事のことを色々ごちゃごちゃ、言うこと（60代・女性）
- ・会話が少なく相手と言わなくても分かっていると思いきこんでいる事（60代・女性）
- ・日常生活の中において自分の行動に対しダメ出し（非難）されたときや当然口調で何かを要求されたときなど。（60代・男性）

<ストレスを感じる相手に「上司」「同僚」を選んだ人>

- ・入社したてで慣れない仕事をこなすだけで精一杯なので、あれこれ叱られると精神的にツライ。（20代・男性）
- ・上が多すぎて自分のペースで仕事ができない。介護を隠して仕事をがんばらないといけない、好きに休ませてもらえない。（50代・女性）
- ・言葉使いや、仕事でのいらぬプライドを出してくるところ。更に上司にはぶりっこな人と関わるストレス。（40代・女性）

【調査5：「ストレス」発散方法として行っていることは何ですか？（複数回答）】

ストレスを感じた経験がある人に対し、発散方法を聞いたところ、男女共に1位は「旅行に行く」（男性：59.3%、女性：72.9%）となりました。男性は続いて「お酒を飲む」（40.3%）、「寝る」（40.2%）が入る一方で、女性は「寝る」（47.6%）、「食べる」（47.2%）がランクインしました。また、「愚痴を言う」は男性13.6%なのに対し、女性は20%以上多い34.8%となり、男女間で差が見られました。



- 「ストレス」を抱えない・発散するおすすめの方法があれば教えてください。
- ・ 旅行の計画を立て航空券を取り出発日まで目標で頑張る。(40代・男性)
- ・ 人生なんてそこそこ良い加減の方が楽しいように思う、という思考かな。(60代・男性)
- ・ ストレスは無くならない。だからストレスと共存する事を予め、容認する。(60代・男性)
- ・ 自分自身は出来る人間だと、常に考えて言動をする。ストレスは、私にとってスタミナドリンクである。(60代・男性)

【調査概要】

調査タイトル：「ストレスと旅行」に関するアンケート調査

調査対象：男女 2,050 名

調査期間：2017年10月24日（火）～10月27日（金）

調査方法：インターネット調査

調査主体：株式会社 DeNA トラベル

本件に関するお問い合わせ先

株式会社 DeNA トラベル PR 担当：稲葉

TEL:03-6866-5975 FAX:03-6866-5970

E-Mail: media-pr@dena-travel.com