

**通勤中にストレスを感じない人は
職場での人間関係や仕事に対する満足度が高い事が判明
通勤時間が30分を超えるとストレスを感じる傾向に
～エアトリが「通勤中のストレス」に関するアンケートを実施～**

総合旅行プラットフォーム「エアトリ」(<https://www.airtrip.jp/>)を運営する株式会社エアトリ（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：吉村 英毅、以下エアトリ）は、20代～70代の働く男女775名を対象に「通勤中のストレス」に関する調査を実施しました。

■調査背景

毎日の通勤で利用する交通機関の混み具合や時間によって、ストレスを感じる人もいるのではないのでしょうか。人によっては通勤するだけで疲れてしまうという人もいるかと思えます。通勤状況は、仕事にどんな影響を与えているのでしょうか。エアトリが「通勤時のストレス」についてアンケートを実施しました。

■調査結果概要

調査1：（電車もしくはバスで通勤している人）通勤時の電車やバスの混み具合を教えてください。

ストレスを感じる境界線は「周囲の人と体が触れ合う」

―通勤時にストレスを感じない人の割合をストレスを感じる人の割合が上回ったのは電車やバスで「周囲の人と少し体が触れ合う」でした。

調査2：通勤時間を教えてください。

30分未満だとストレスを感じない

―通勤時にストレスを感じない人の75.7%は通勤時間が「30分未満」でした。通勤時間が30分を超えると、ストレスを感じる人が増えてくるようです。

調査3：月の平均残業時間を教えてください。

残業時間は通勤中のストレスも影響？

―残業時間について、通勤ストレスを感じない人の過半数が「5時間未満」と回答しました。少し感じる人の過半数が「5時間以上」、かなり感じる人の過半数が「10時間以上」と答えました。

調査4：職場での人間関係はどうですか？

通勤ストレスを感じない7割が人間関係に満足

―通勤ストレスを感じない6割以上の人が職場での人間関係について「満足」もしくは「やや満足」と答えました。「やや不満」もしくは「不満」と回答する人は通勤ストレスをかなり感じるもしくは少し感じる人の方が多く、かなり感じる人の1割以上が「不満」を選びました。

調査5：仕事に対する満足度を教えてください。

通勤ストレスを感じない人は「満足」、感じる人は「不満」

―仕事の満足度について「満足」もしくは「やや満足」を選んだ人は通勤ストレスを感じない人が最も多く6割を超えました。ストレスをかなり感じる人は半数以下となり、通勤ストレスが高いほど仕事の満足度は下がるようです。

調査6：通勤中にストレスを感じない為に何か対策を取っていますか？

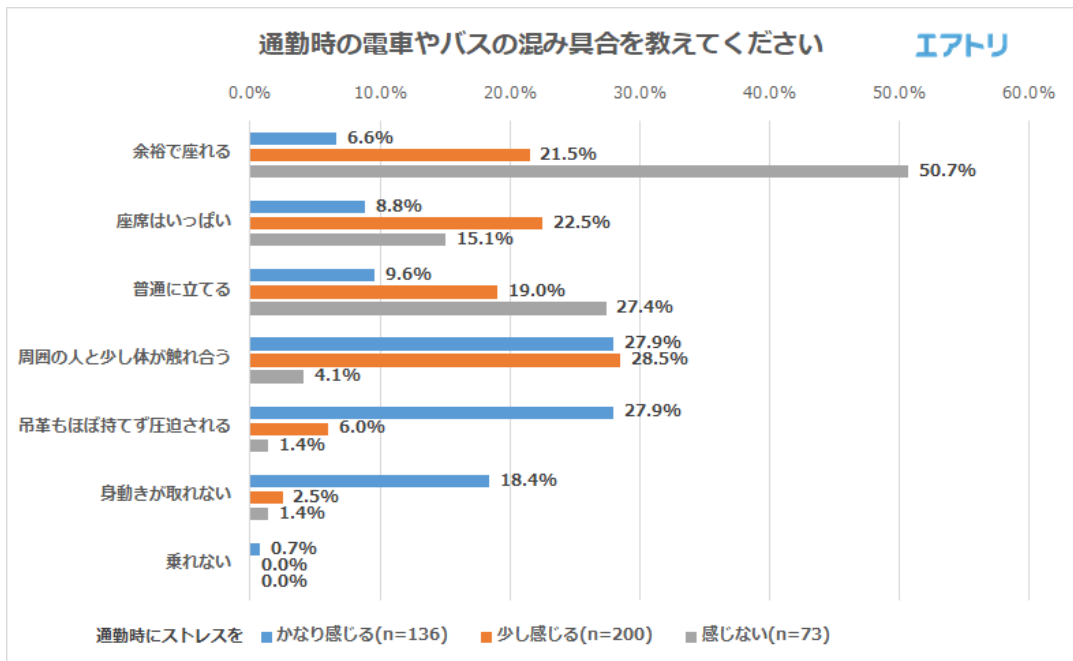
通勤ストレスを感じないほど対策していない

―通勤ストレスを感じない人の7割以上は「対策していない」と回答する一方で、かなり感じてる過半数の人は「対策している」と回答しました。

■調査結果

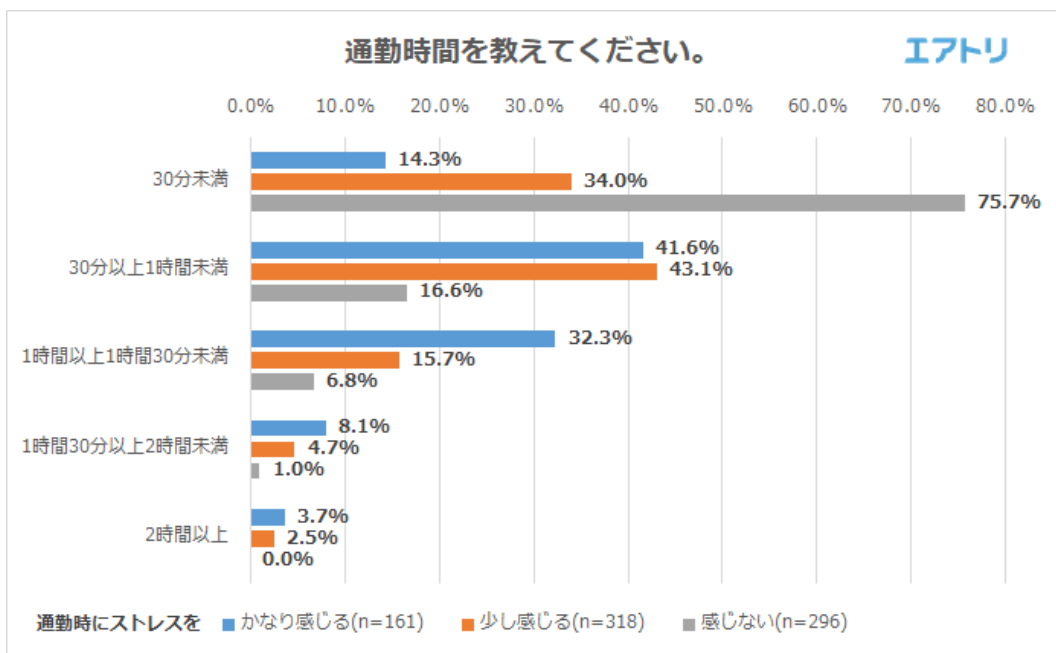
調査 1：(電車もしくはバスで通勤している人) 通勤時の電車やバスの混み具合を教えてください。

電車やバスで通勤している人に、混み具合を聞いたところ通勤時にストレスを「とても感じる」「少し感じる」人の割合がそれぞれ「感じない」を上回ったのは「周囲の人と少し体が触れ合う」(かなり感じる：27.9%、少し感じる：28.5%、感じない：4.1%) でした。電車やバスで体が触れ合うくらいの混み具合が、ストレスを感じやすくなる境界線の様です。



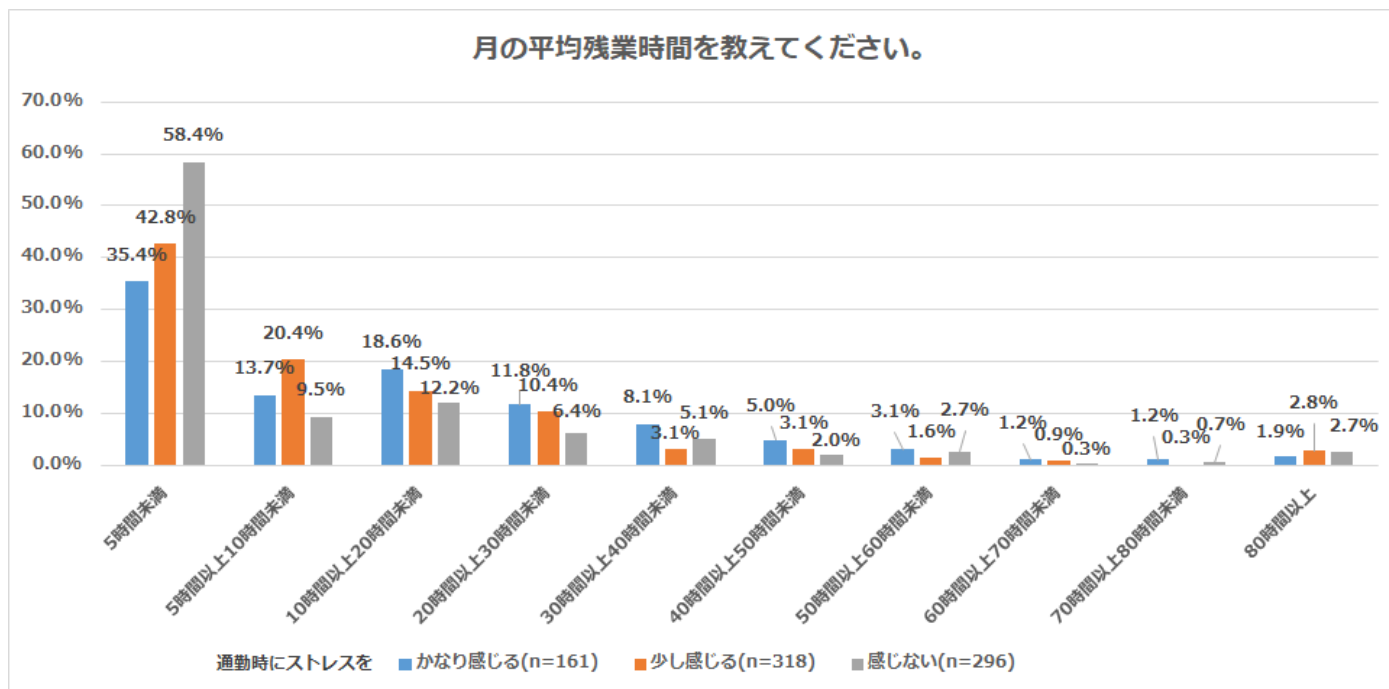
調査 2：通勤時間を教えてください。

通勤時間を聞いたところ、通勤時にストレスを感じない人の7割以上が「30分未満(かなり感じる：14.3%、少し感じる：34.0%、感じない：75.7%)」と回答しました。通勤時間が30分を超えるとストレスを感じるようになってくるようです。



調査 3 : 月の平均残業時間を教えてください。

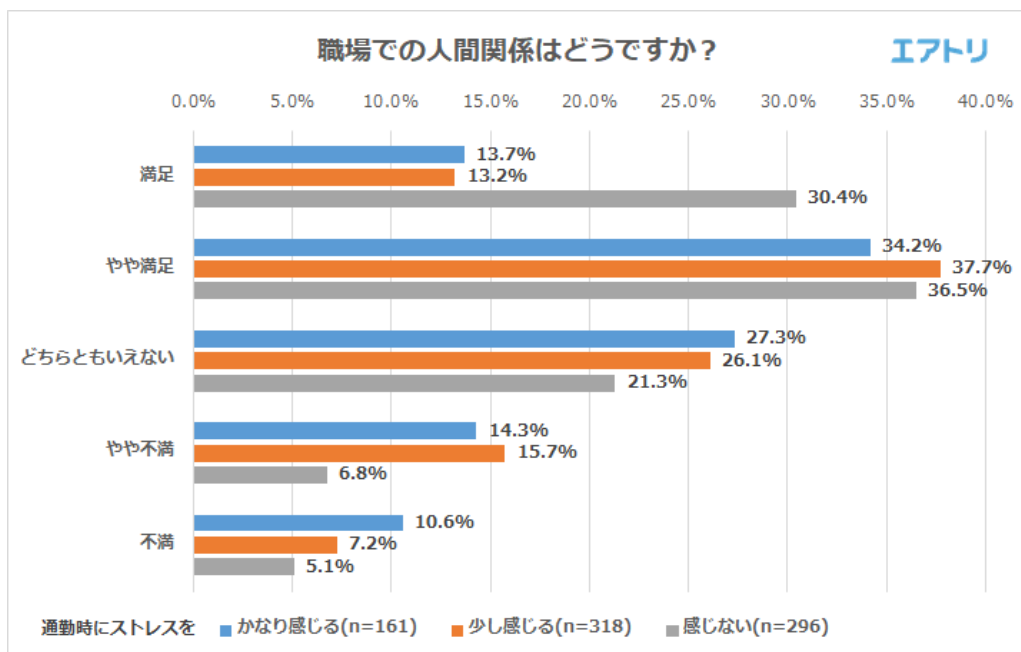
月の平均残業時間を聞いたところ、各ストレス度合いで「5 時間未満 (かなり感じる : 35.4%、少し感じる : 42.8%、感じない : 58.4%)」と回答する人が最も多く、中でも通勤時にストレスを感じない人は約 6 割で、少し感じるという人とは 15.7 ポイント、かなり感じるという人とは 23.0 ポイントもの差が開く結果となりました。通勤時のストレスは残業時間に影響しているのかもしれません。



調査 4 : 職場での人間関係はどうですか？

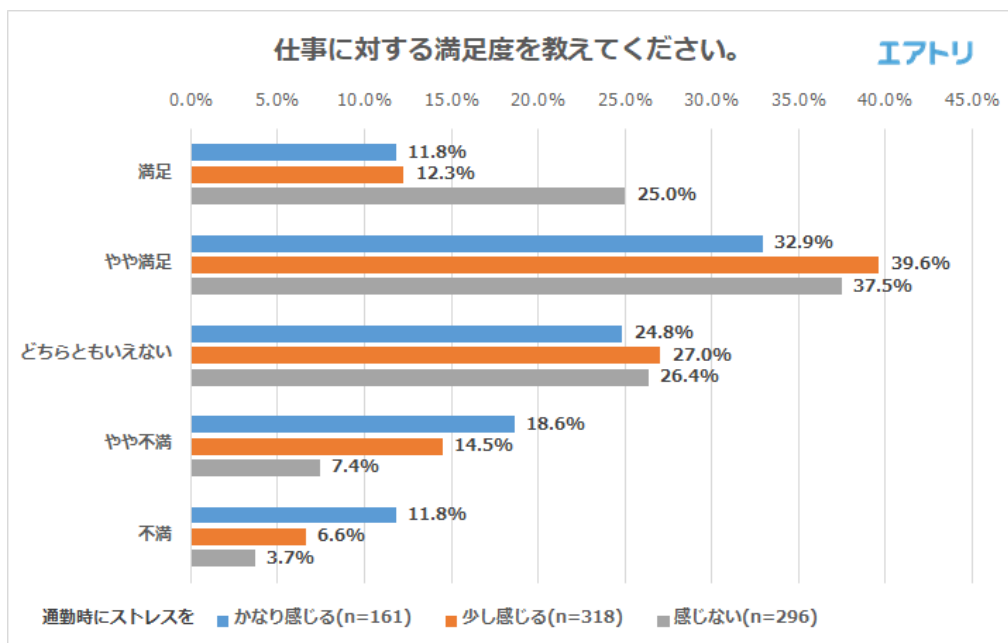
職場での人間関係について聞いたところ、「満足」と回答した人が最も多かったのは通勤時にストレスを感じない人 (30.4%) で、かなり感じる・少し感じる人の倍以上の割合となりました。「やや満足」を含めるとストレスを感じない人の満足度は 6 割以上となりました。

一方で、通勤時にストレスを感じる人は感じない人よりも人間関係に不満を抱える人が多く、ストレスをかなり感じている人の 1 割以上が「不満 (かなり感じる : 10.6%、少し感じる : 7.2%、感じない : 5.1%)」を選択しました。



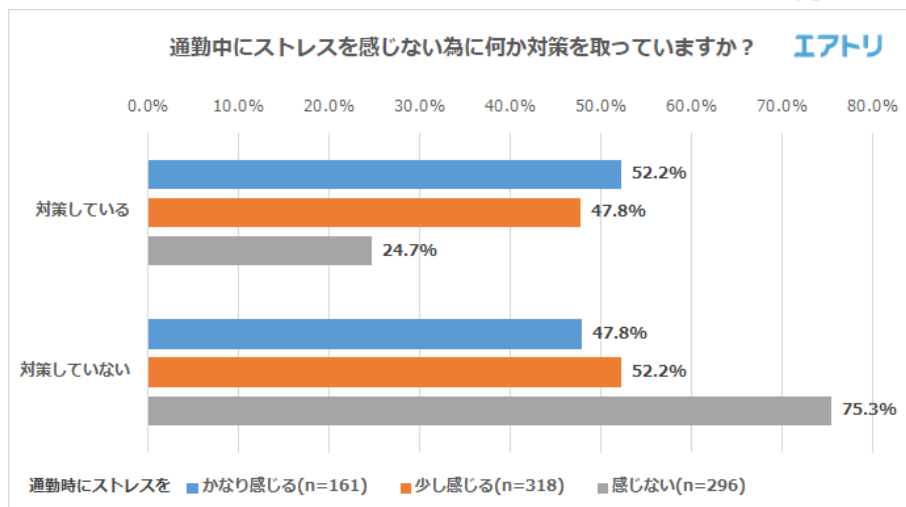
調査 5：仕事に対する満足度を教えてください。

仕事に対する満足度について聞いたところ、通勤時ストレスを感じない人の過半数が「満足」もしくは「やや満足」と回答しました。通勤時ストレスを感じている人は感じない人よりも満足度は低く、かなりストレスを感じている人の1割以上が「不満（かなり感じる：11.8%、少し感じる：6.6%、感じない：3.7%）」と回答しました。



調査 6：通勤中にストレスを感じない為に何か対策を取っていますか？

通勤中にストレスを感じない為に何か対策を取っているか聞いたところ、ストレスを感じていない人の7割以上が「対策していない（かなり感じる：47.8%、少し感じる：52.2%、感じない：75.3%）」と答えました。



※本リリースに使用している画像・グラフなどの加工はご遠慮ください。

■調査概要

調査タイトル : 「通勤中のストレス」に関するアンケート調査
調査対象 : 20代～70代の働く男女 775名
調査期間 : 2019年9月24日～9月27日
調査方法 : インターネット調査
調査主体 : 株式会社エアトリ

本件に関するお問い合わせ先

株式会社エアトリ PR担当：黒田
TEL:03-6866-5975 FAX:03-6866-5979
E-Mail: media-pr@airtrip-corp.com