

女性の約 8 割は普段からストレスを感じている事が判明
ストレス発散方法 1 位は「旅行」
ストレス発散旅行に一緒に行きたい相手、男性は「パートナー」女性は「ひとり」
～エアトリが「旅行とストレス」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、10代～70代の男女1,424名を対象に「旅行とストレス」に関する調査を実施しました。

■調査背景

些細な事で感じる事もある「ストレス」。ストレス解消グッズが販売されたりと、とても身近なものとなっています。みなさんは普段の生活でどのくらいストレスを感じているのでしょうか。また、そのストレスをどのように発散しているのか気になるところです。エアトリが「旅行とストレス」についてアンケート調査を行いました。

■調査結果概要

調査 1：普段、ストレスを感じますか？

女性の約 8 割はストレスを感じている

—普段からストレスを「とても感じる(男性：20.4%、女性：35.8%)」もしくは「少し感じる(男性：41.2%、女性：43.0%)」と回答した人は男性が約 6 割だったのに対し、女性は約 8 割となり女性の方が普段からストレスを感じる人が多いことが分かりました。

調査 2：(ストレスを全く感じないと回答した人以外) ストレス発散の為にしている事を教えてください。

男女ともに「旅行」が 1 位

—ストレス発散方法として「旅行(男性：61.6%、女性：75.5%)」が男女ともに 1 位となりました。男性は続いて「お酒を飲む(男性：45.5%、女性：31.3%)」、「寝る(男性：42.7%、女性：50.9%)」が多くの回答数を集めました。女性は「食べる(男性：40.4%、女性：59.4%)」、「寝る」が続き、男女の回答で差が出ました。

調査 3：ストレス発散の為に旅行に行くなら誰と行きたいですか？

男性は「パートナー」、女性は「ひとり」

—男性の約 4 割がストレス発散の旅行へ「パートナー(男性：41.0%、女性：20.3%)」と行きたいと答える一方で、女性は約 2 割に留まり、男女で大きな差が開きました。女性は「ひとり(男性 40.3%、女性：35.6%)」と回答する人が最も多い結果となりました。

調査 4：ストレス発散の為に旅行に一緒に行きたくないのは誰ですか？

ストレス発散旅行に親とは行きたくない

—男女ともに「親(男性：18.1%、女性：21.1%)」と回答する人が最も多い結果となりました。続いて、男性は「ひとり(男性：16.1%、女性：11.0%)」、「親戚(男性：15.8%、女性：18.6%)」、女性は「親戚」、「パートナー(男性：12.5%、女性：16.2%)」が選ばれました。

調査 5：旅行に行って、ストレスが溜まったことはありますか？

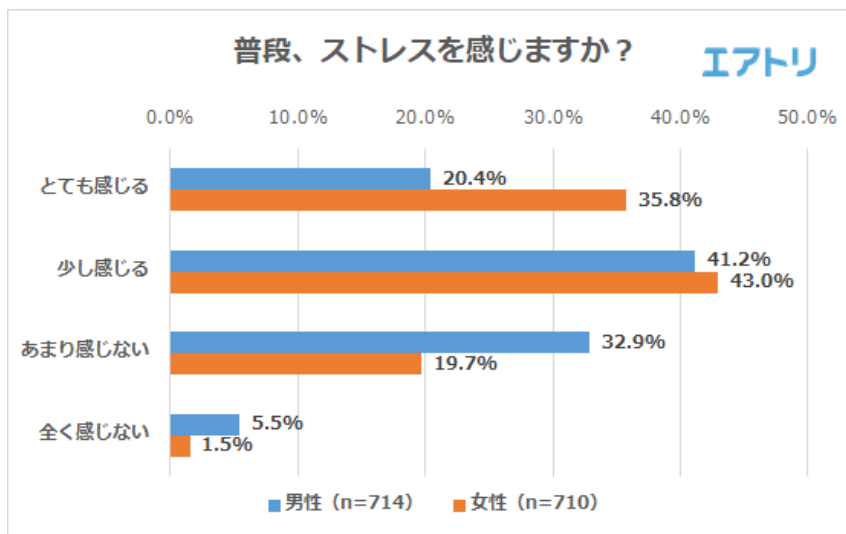
女性はむしろストレスが溜まる？

—旅行に行ってストレスが溜まったことがある人は男性では半数以下だったのに対し、女性は約 7 割となりました。ストレス発散方法 1 位の旅行中であっても、ストレスを感じてしまう女性が多いようです。

■調査結果

調査 1：普段、ストレスを感じますか？

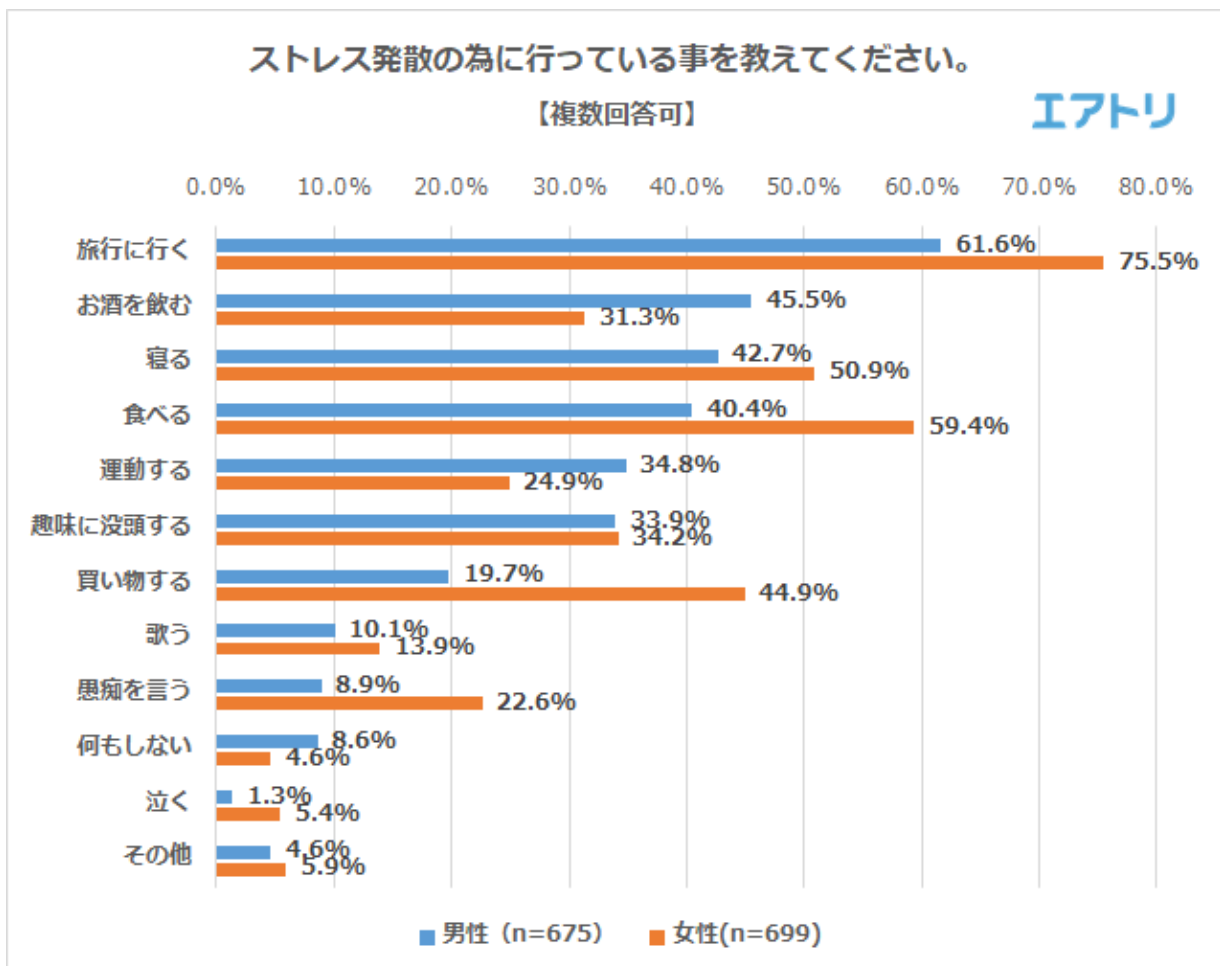
普段ストレスを感じるか聞いたところ、男女ともに過半数が「とても感じる（男性：20.4%、女性：35.8%）」もしくは「少し感じる（男性：41.2%、女性：43.0%）」と回答しました。「とても感じる」と回答した人は男性よりも女性の方が 15.4 ポイントも高く、ストレスを感じやすい女性が多くいることが分かりました。



調査 2：（ストレスを全く感じないと回答した人以外）ストレス発散の為にしている事を教えてください。

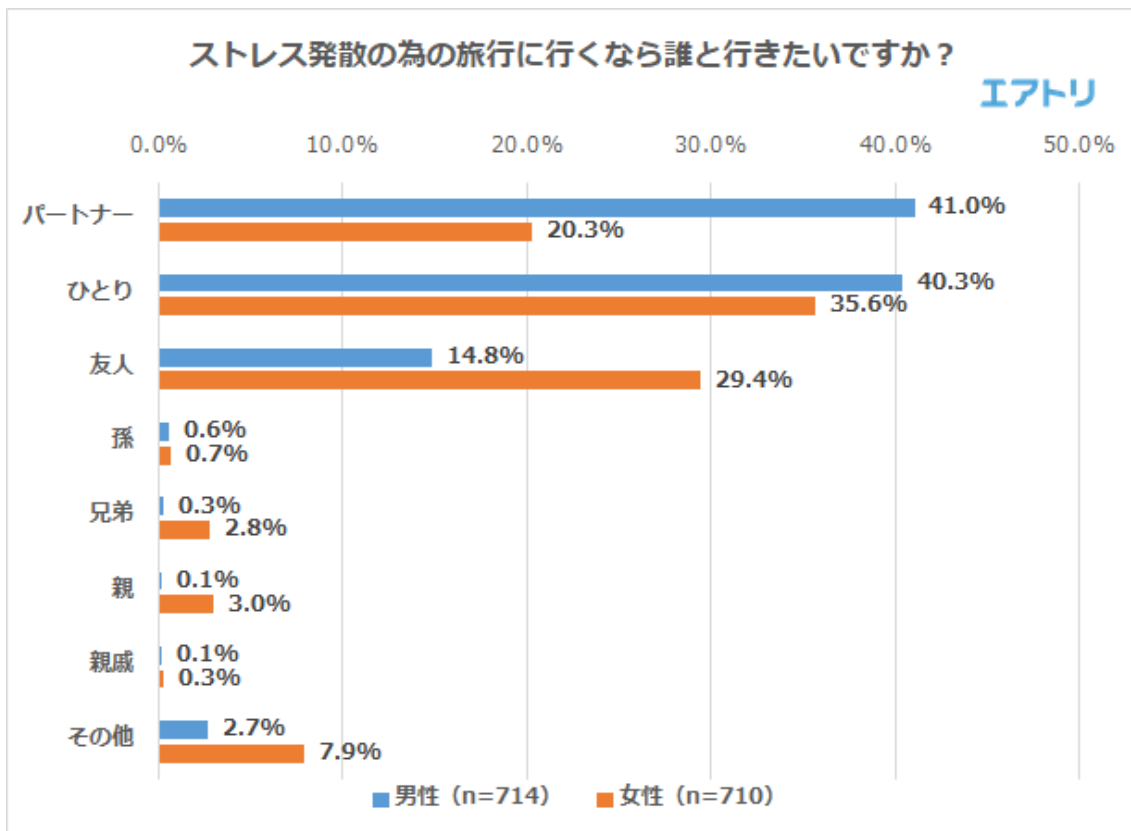
普段ストレスを全く感じないと回答した人以外に、ストレス発散の為にしている事を聞いたところ、男女ともに「旅行（男性：61.6%、女性：75.5%）」と回答する人が最も多い結果となりました。

男性の 2 位は「お酒を飲む（男性：45.5%、女性：31.3%）」、3 位は「寝る（男性：42.7%、女性：50.9%）」となり、女性は 2 位が「食べる（男性：40.4%、女性：59.4%）」、3 位は「寝る」となりました。男性 2 位の「お酒を飲む」は男性の方が 14.2 ポイント高く、女性 2 位の「食べる」は女性の方が 19 ポイント高くなり、男女で大きな差が開きました。



調査 3：ストレス発散の為に旅行に行くなら誰と行きたいですか？

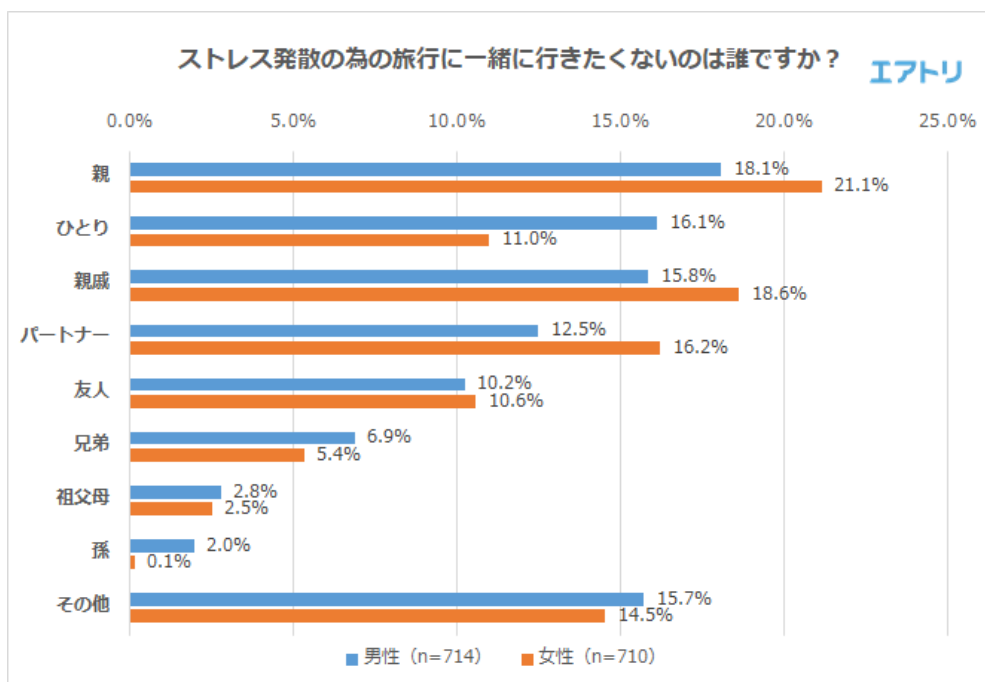
ストレス発散の為に旅行に行くなら誰と行きたいか聞いたところ、男性は「パートナー（男性：41.0%、女性：20.3%）」と回答した人が最も多く、女性は「ひとり（男性 40.3%、女性：35.6%）」と回答する人が最も多い結果となりました。「パートナー」を選んだ人は男性の方が 20.7 ポイントも高く、男女で大きな差が開きました。



調査 4：ストレス発散の為に旅行に一緒に行きたくないのは誰ですか？

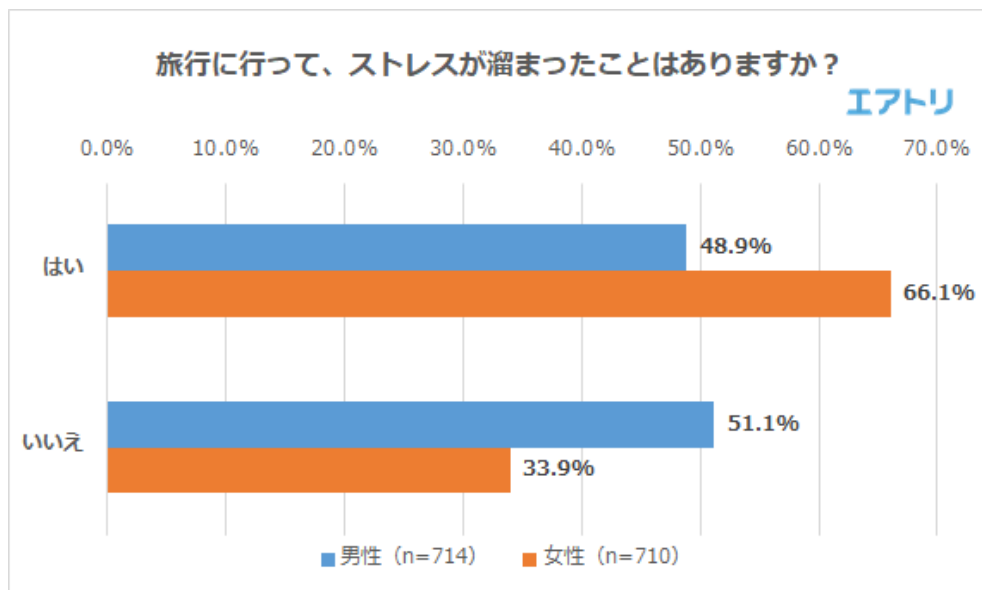
ストレス発散の為に旅行に一緒に行きたくないのは誰か聞いたところ、男女ともに「親（男性：18.1%、女性：21.1%）」と回答する人が最も多い結果となりました。続いて、男性は「ひとり（男性：16.1%、女性：11.0%）」、「親戚（男性：15.8%、女性：18.6%）」、女性は「親戚」、「パートナー（男性：12.5%、女性：16.2%）」が選ばれました。

男女で最も差が開いたのは「ひとり」で男性の方が女性よりも 5.1 ポイント高い結果となりました。



調査5：旅行に行って、ストレスが溜まったことはありますか？

旅行に行ってストレスが溜まったことがあるか聞いたところ、「はい」と答えた男性は半数以下（48.9%）だったのに対し、女性は約7割（66.1%）となりました。普段からストレスを感じやすい女性は、ストレス発散方法1位の旅行中でもストレスを感じる人が多いようです。



●ストレスが溜まった理由

- ・同行者が英語が話せない、物事をネガティブに捉える、判断力がないから（40代女性）
- ・他人に気を遣いすぎて（60代男性）
- ・同行者と意見やペースが合わなかった時（30代女性）
- ・観光などどこに行くか決まってない時（50代女性）
- ・トランジットでの長い待ち時間（60代男性）

●ストレスを溜めない方法

- ・あらかじめ予定を考えておく（40代男性）
- ・仕事や家のことを忘れるほど楽しむ（50代女性）
- ・気を遣う人とは行かない（20代女性）
- ・我慢しない。行動で相手と意見が割れたら、フリーにする（60代男性）

※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	：「旅行とストレス」に関するアンケート調査
調査対象	：10代～70代の男女1,424名
調査期間	：2019年10月1日～10月4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