

vol.22「リラックス」に関する調査

株式会社マーケティングジャンクション(本社:東京都渋谷区 代表取締役:吉澤隆)が運営するモニターサイト「Amazonet」では15歳以上の会員を対象に、「リラックス」をテーマにしたアンケートを実施しました。

実施日時...2007年9月10日~9月12日
 調査エリア...全国
 対象者...Amazonet会員の女性の方(20歳~49歳を有効回答とする)
 有効回答者数...2768人
 (20代 497人 30代 1297人 40代 974人)
 実査機関...株式会社マーケティングジャンクション

【アンケート結果トピックス!】

○自宅で行うリラックス方法、最も欠かせないのは「おいしい食べものを食べる」25.8%
 「お風呂に入る(湯船)」13.5%

○リラックスの目的としては、「全身の疲れ・だるさをとりたい」66.4%、
 「ストレスを解消したい」63.4%

全身の肉体的な疲れと、精神的な疲れ。やはりどちらもケアしたい意向が見られますが特に若い世代にその傾向は強く見られます。

【Q1.自宅で一人で行っているリラックス方法について】

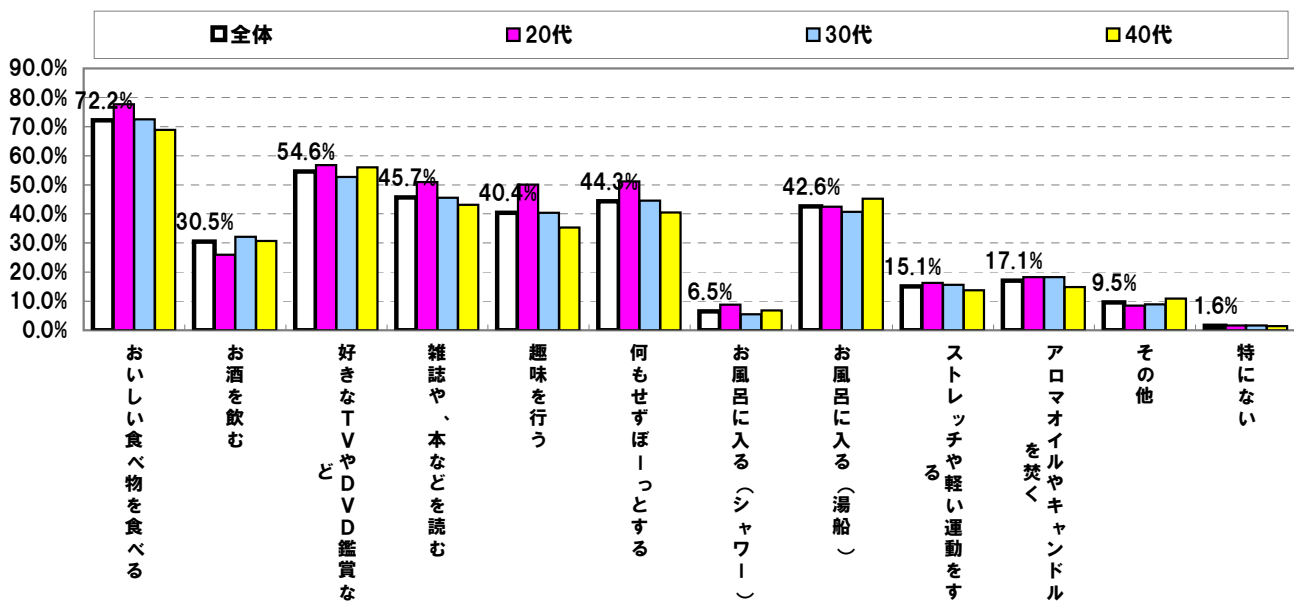
疲れた時や、ストレスがたまった時、自宅に一人でもこれをする」とリラックスできる!
そんなあなたにとってのリラックス方法に当てはまるものを全てお選びください。

最も多かったのは「おいしい食べ物を食べる」で72.2%、続いて「好きなTVやDVD鑑賞など」54.6%
 「雑誌や、本などを読む」45.7%と続きます。

やはり「食」というのは、リラックス効果が高いのでしょうか?
 どの年代を見ても最も高い結果となっています。

また「何かをする」ということでリラックスするのではなく、
 4位の「何もせずぼーっとする」44.3%ということから見ても
 “何もしない”ということにもかなりリラックス効果を感じる人が多いようですね。

自宅で一人で行っているリラックス方法について



【Q2.自宅で一人で行っていて、最もリラックス効果のある欠かせないもの】

では、自宅で一人で行うリラックス方法の中で、一番あなたにとってリラックス効果のある、欠かせないものは何ですか？

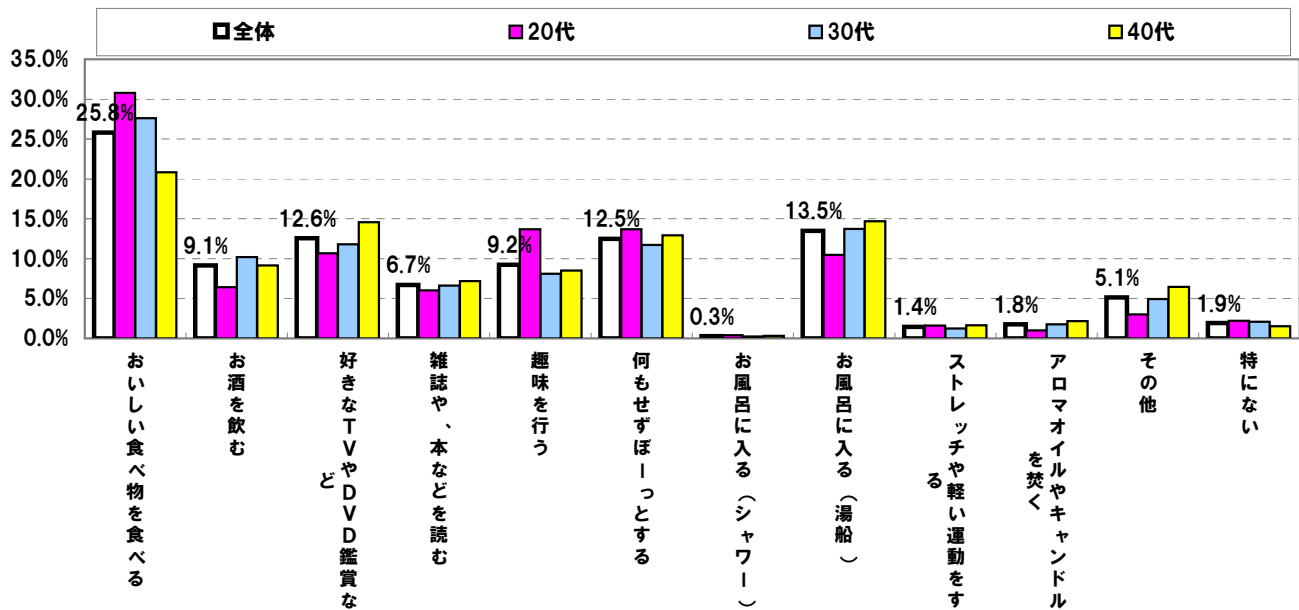
最もリラックス効果があるもののトップは「おいしい食べものを食べる」25.8%

「お風呂に入る(湯船)」13.5%、「好きなTVやDVD鑑賞など」12.6%と、「何もせずぼーっとする」12.5%がほぼ僅差で続く。

やはりここでも「おいしい食べものを食べる」が1位でしたが、特に20代では3割を超える結果に。年代が上がるにつれ、低くなっていくのも特徴的です。

反対に2位の「お風呂に入る(湯船)」は20代が低めの結果で、年代が上がるにつれ高くなってゆきます。

自宅で一人で行っていて、最もリラックス効果のある欠かせないもの



【Q3.リラックスの目的】

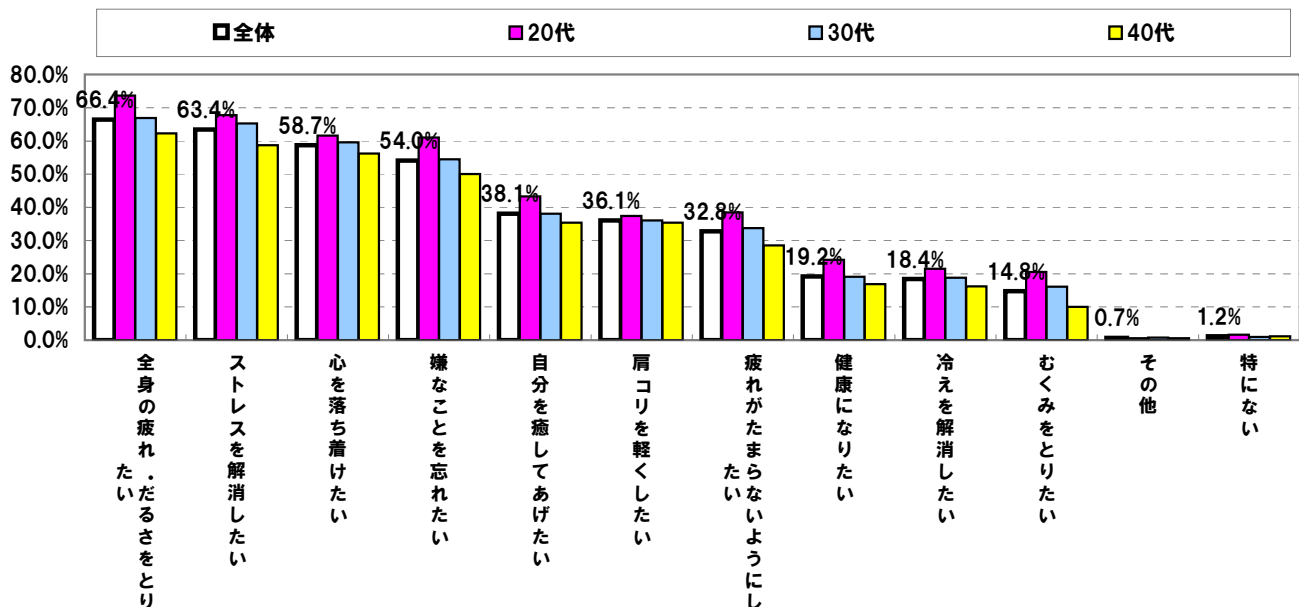
「リラックスしたい！」とあなたが思う時、どういったことを望んでいますか？

「全身の疲れ・だるさをとりたい」66.4%、「ストレスを解消したい」63.4%、「心を落ち着けたい」58.7%という結果に。

2位、3位、4位に“ストレス解消”“心を落ち着けたい”“嫌なことを忘れたい”となっており、疲れた体を癒すことと同じくらい、心を癒したい と思っている人が多いようです。

特に20代はどの項目も他の年代より高く、「こうしたい！」というリラックスの目的を強く持っているようです。

リラックスの目的



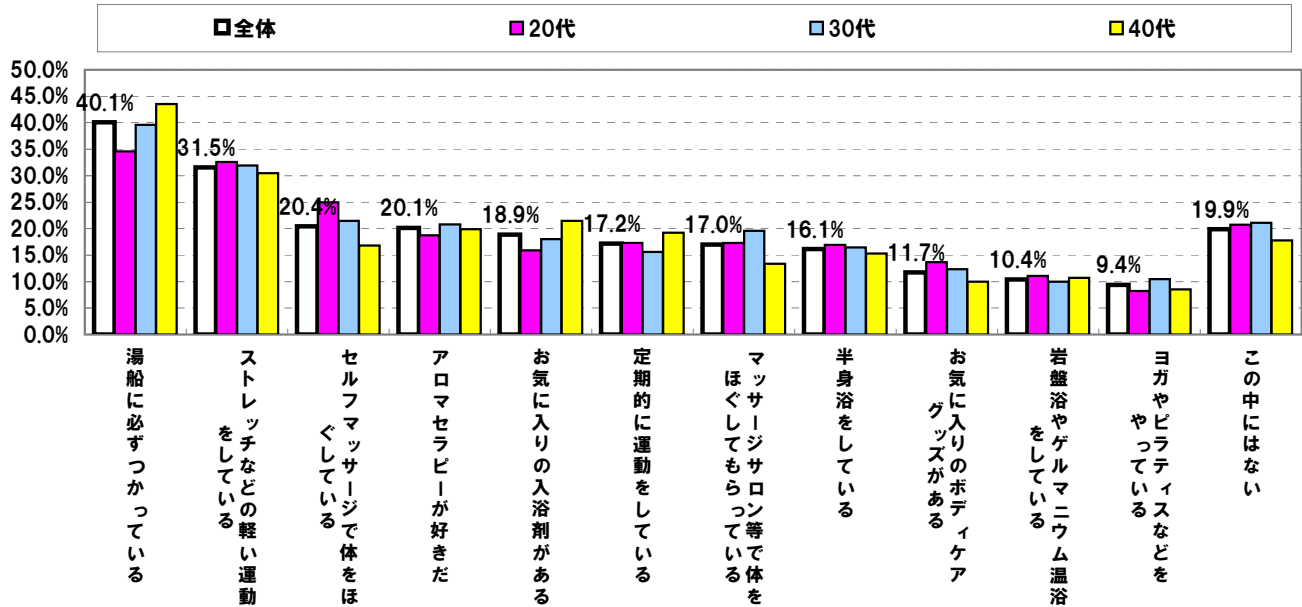
【Q4.あなたに当てはまるもの】

あなたに当てはまるものを全てお選びください。

ここでは、ボディケア & ボディケア関係に関する選択肢を挙げて、皆さんの傾向や状況を伺いました。
運動や、サロンケアなどを挙げてみましたが、
最も高かったのは「湯船に必ず使っている」40.1%でした。
「ストレッチなどの軽い運動をしている」31.5%より多く、運動よりお風呂(湯船)という傾向があるようですね。

特に湯船につかるという意識は、年代が上がっていくにつれ高い結果となりました。

あなたに当てはまるものを全てお選びください。



この調査のデータは、Amazonetからのものと明記していただければ
ご自由に引用・転載いただけます。

詳細はお問い合わせください。 >>info2@amazonet.com

株式会社マーケティングジャンクション
モニターサイト「Amazonet」

<http://www.marketing-j.co.jp>
<http://www.amazonet.com>