

夏のロングドライブのストレス解消方法は？
「夏季休暇中のドライブ」に関するアンケート調査

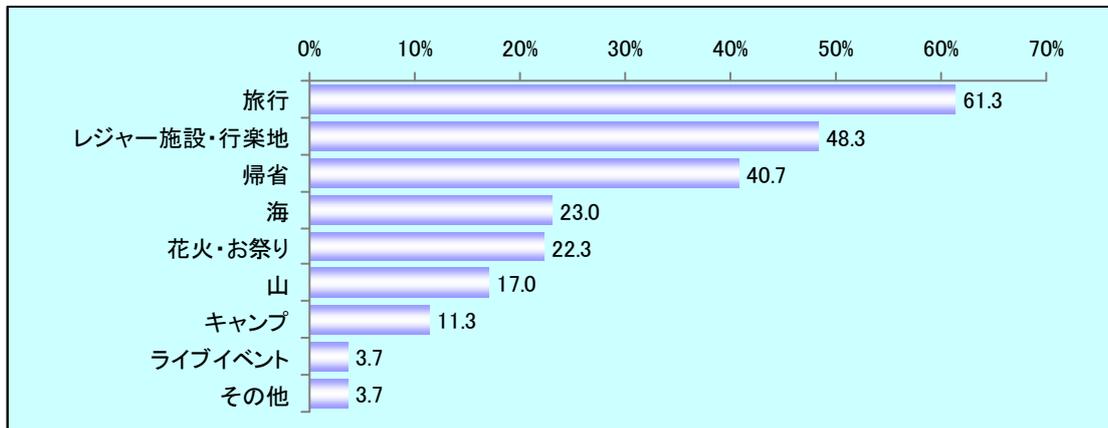
株式会社ソフト 99 コーポレーション（代表取締役社長：田中 秀明）は、全国の 21 歳～69 歳までの運転免許をお持ちで、夏季休暇中に自身で自動車を運転してどこかに出かけている男女ドライバーに対し、「夏季休暇中のドライブ」についてのインターネット調査を実施し、300 名の有効回答を得ました。

～調査結果ダイジェスト～

- ① 夏季休暇中、車で出かける（出かけた）のはどこ？
・「旅行」 61.3%、「レジャー施設・行楽地」 48.3%、「帰省」 40.7%
- ② 過去 3 年間で、夏季休暇の間に経験した一番長い運転時間は？
・「5 時間以上」 30.0%、平均運転時間約 3 時間
- ③ あなたは夏季休暇の運転時、何らかのストレスを感じたことは？
・「ストレスを感じる」 69.7%
- ④ どのようなストレスか？
・「渋滞のイライラ」 67.0%、「疲れ」 59.8%、「眠気」 58.4%
- ⑤ そのストレスの解消方法
・「休憩を取る」 59.8%、「何かを飲食する」 59.3%、「音楽を聴く」 40.2%
- ⑥ 夏季休暇の長距離ドライブに備え、車内に携帯する飲食品は？
・「清涼飲料水」 58.7%、「ガム」 57.3%、「カフェインドリンク」 32.0%

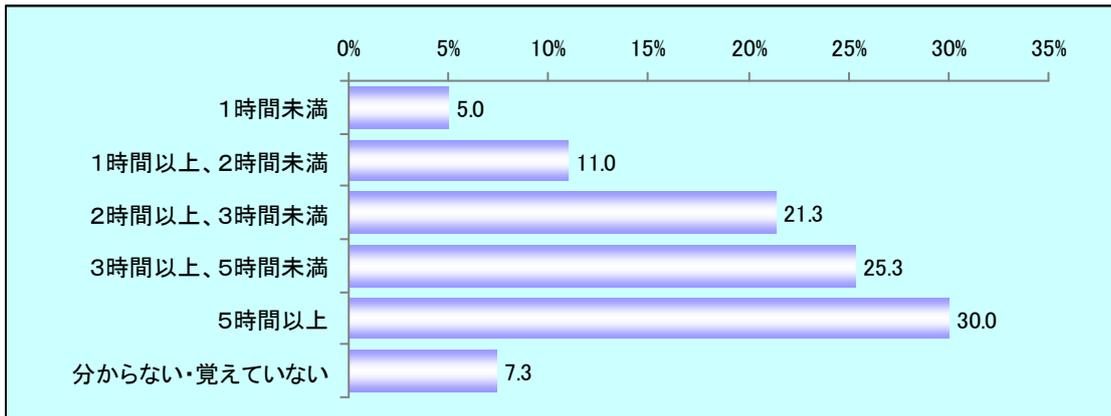
～調査結果詳細～

- ① 夏季休暇中、車で出かける（出かけた）のはどこですか。すべてお答えください。



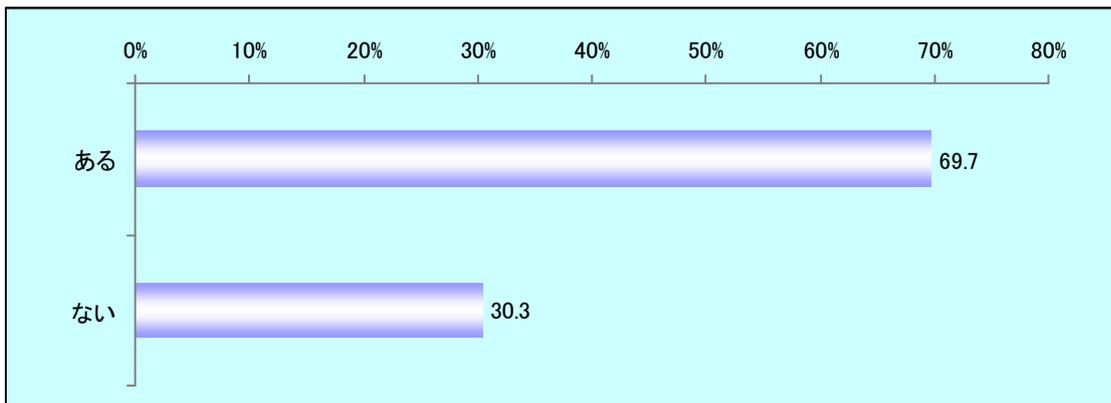
夏季休暇中の行楽先に「旅行」とお答えいただきました方が 6 割以上、次いで約半数の方が「レジャー施設・行楽地」と、「帰省」よりも多くなっており、夏季休暇は年末年始に比べ、どこかに遊びに行くために車を運転するという方が多いようです。

② 過去3年間、夏季休暇の間に経験した一番長い運転時間はどれくらいですか。



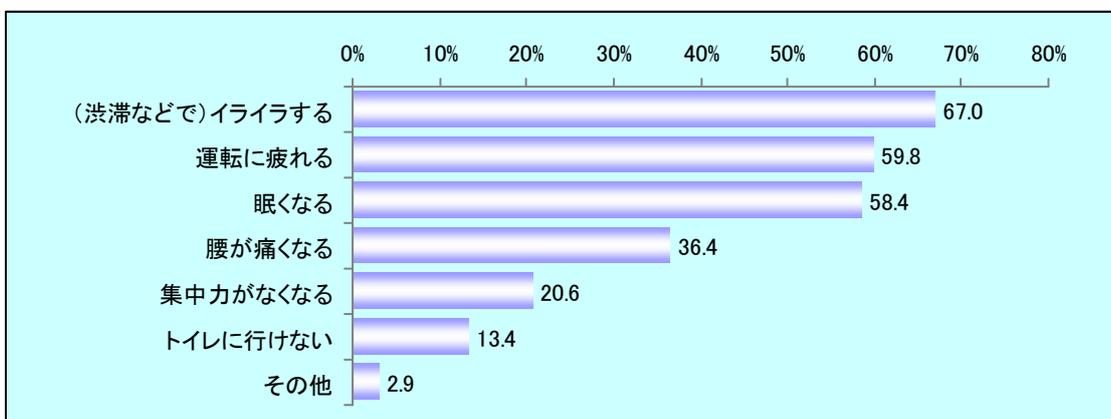
夏季休暇中に5時間以上運転したことがあると回答いただいたが一番多く3割となっております。全体の平均運転時間も約3時間と、回答いただいた方は夏季休暇中にかなり長時間の運転をされていることがわかりました。

③ あなたは夏季休暇の運転時、何らかのストレスを感じたことがありますか。



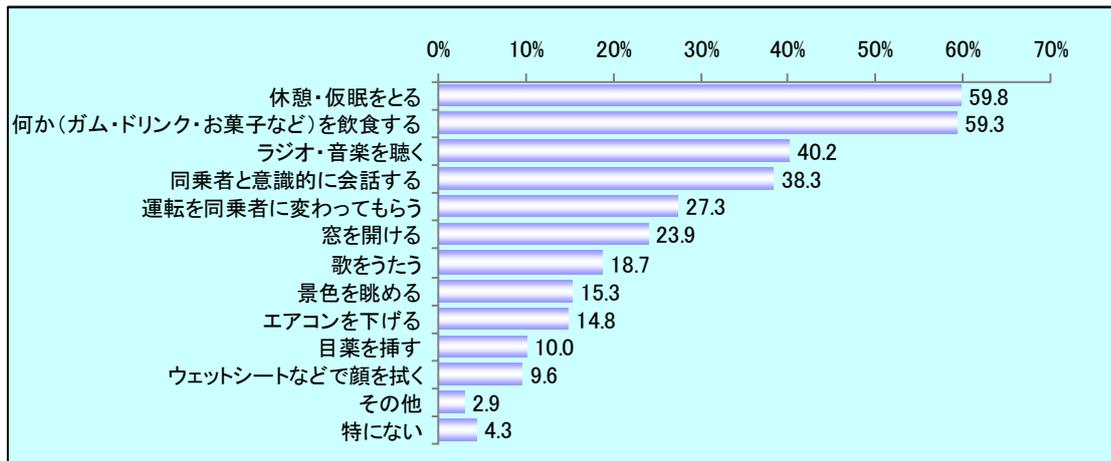
渋滞や長時間の運転の影響もあり、約7割の方が何らかのストレスを感じたことがあると回答されました。

④ ③で「ある」と答えた方に伺います。どのようなストレスを感じましたか。あてはまるものを下記からいくつでもお選びください。



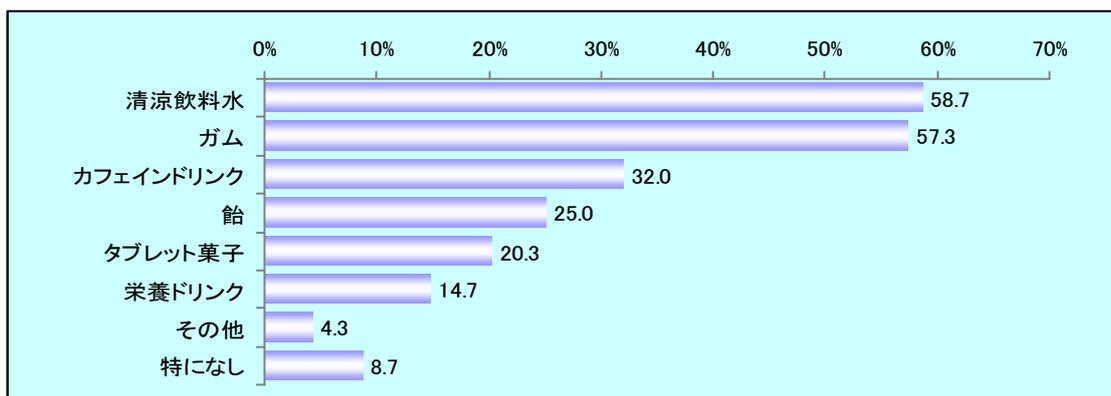
運転時に感じるストレスのうち「イライラする」「疲れる」「眠くなる」が5割以上となりました。トイレに困るという方は1割強程度と、それほど高い結果とはなりませんでした。

⑤ ④で選ばれたストレスに対して、どのような解消方法をとっていますか。



適度な休憩・仮眠を取ることが一番のストレス解消方法ではあるますが、回答としては約6割に留まりました。時間の制約などの影響もあってか、「何かを飲食する(59.3%)」「ラジオ・音楽を聴く(40.2%)」「同乗者と会話する(38.3%)」と、運転しながら耳や口を使い、気分をリフレッシュさせることでストレス解消方法をとっている方も多かったです。

⑥ 夏季休暇中の長距離ドライブに備え、車内に携帯する飲食品があればすべてお答えください。



夏季休暇中のドライブに備え、9割以上の方が何らかの飲食品を用意しており、「清涼飲料水(58.7%)」「ガム(57.3%)」は半数以上の方が携帯していることがわかりました。また、近年のブームもあいまって「カフェインドリンク」を携帯するという回答も3割を超えました。

～まとめ～

インターネット調査の結果、夏季休暇中に自身で運転してどこかに出かけるというドライバーは、片道平均約3時間の運転を行い、約7割の方が、運転時に何らかのストレスを感じていることがわかりました。夏季休暇中は特に、高速道路をはじめとして多くの道路で交通渋滞が発生しやすくなるため、渋滞による「イライラ」や「疲労」「眠気」を感じやすくなるようです。

適度な休憩や仮眠を取ることがストレス解消の最善策ではありますが、「何かを飲食する」「ラジオ・音楽を聴く」など、運転しながら何らかの方法で気分をリフレッシュさせストレスを解消させている方も多かったです。

ソフト99コーポレーションは“香り”で車内空間の変化を実現させ、ドライバーの気分をリフレッシュさせる機能性車用芳香剤『メガシャキ芳香剤』を今夏発売いたしました。今後は運転時のストレス解消方法に新しく「香りの力を活用する」という行動が定着するかもしれません。

ソフト 99 コーポレーションは、未来のあたり前となるような製品・サービスを創出し、豊かで快適なカーライフを応援します。

～調査概要～

調査方法：インターネット調査（PC・スマートフォン）

調査期間：2014年7月16日（水）～7月18日（金）

調査地域：全国

有効回答数：300人