

男女別の「リフレッシュ方法」を発表！ 男性より女性が行っていることは 「おいしいものを食べる」「ショッピング」「話を聞いてもらう」。

— 『エンバイト』ユーザーアンケート集計結果発表 —

人材採用・入社後活躍のエン・ジャパン株式会社（本社:東京都新宿区、代表取締役社長:鈴木孝二）が運営するちょっといいアルバイトが見つかる求人サイト『エンバイト（<https://hb.en-japan.com/>）』上で、サイト利用者を対象に「リフレッシュ方法」に関するアンケートを実施。2,629名から回答を得ました。以下、結果をご報告いたします。

調査結果 概要

- ★ 人気のリフレッシュ方法、男女ともに「おいしいものを食べる」が最多。男性よりも女性が行なっているのは「ショッピング」「話を聞いてもらう」。
- ★ 「リフレッシュしたい」と感じる瞬間、男女ともに「人間関係がうまくいかないとき」、「何となくやる気が出ないとき」。

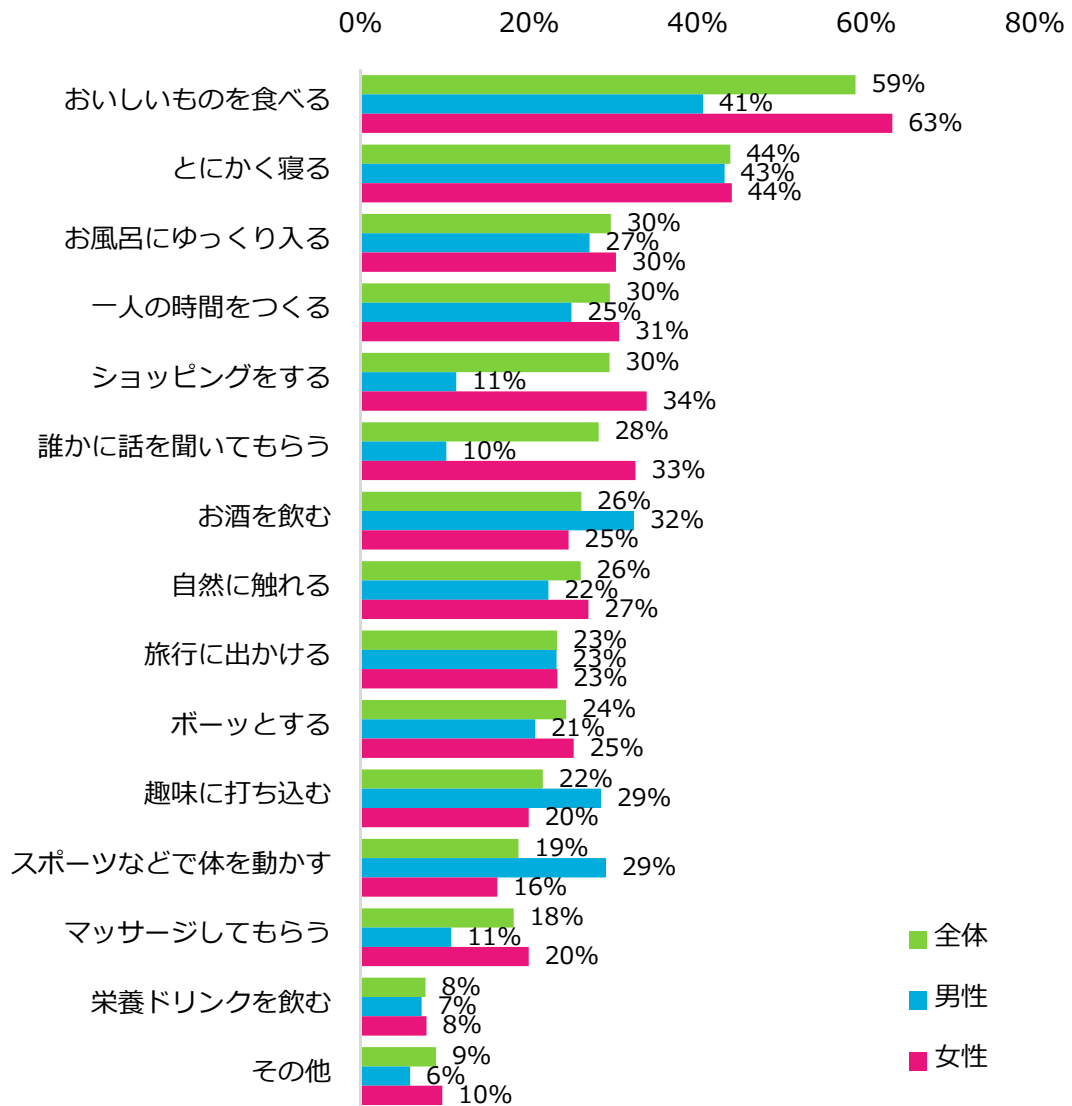
■ 調査結果詳細

1：人気のリフレッシュ方法、男女ともに「おいしいものを食べる」が最多。 男性よりも女性が行なっているのは「ショッピング」「話を聞いてもらう」。（図1）

「どんな方法でリフレッシュすることが多いですか？」と伺うと、もっとも多くの方が挙げたのは「おいしいものを食べる」（59%）でした。次いで「とにかく寝る」（44%）「お風呂にゆっくり入る」（30%）が続きました。

男性より女性のほうがポイントが高い項目は「おいしいものを食べる」（男性：41%、女性63%）、「ショッピングする」（同：11%、34%）、「誰かに話を聞いてもらう」（同：10%、33%）でした。一方、男性は「お酒を飲む」（同：32%、25%）、「趣味に打ち込む」（同：29%、20%）、「スポーツなどで体を動かす」（同：29%、16%）と回答した割合が女性よりも高くなっています。

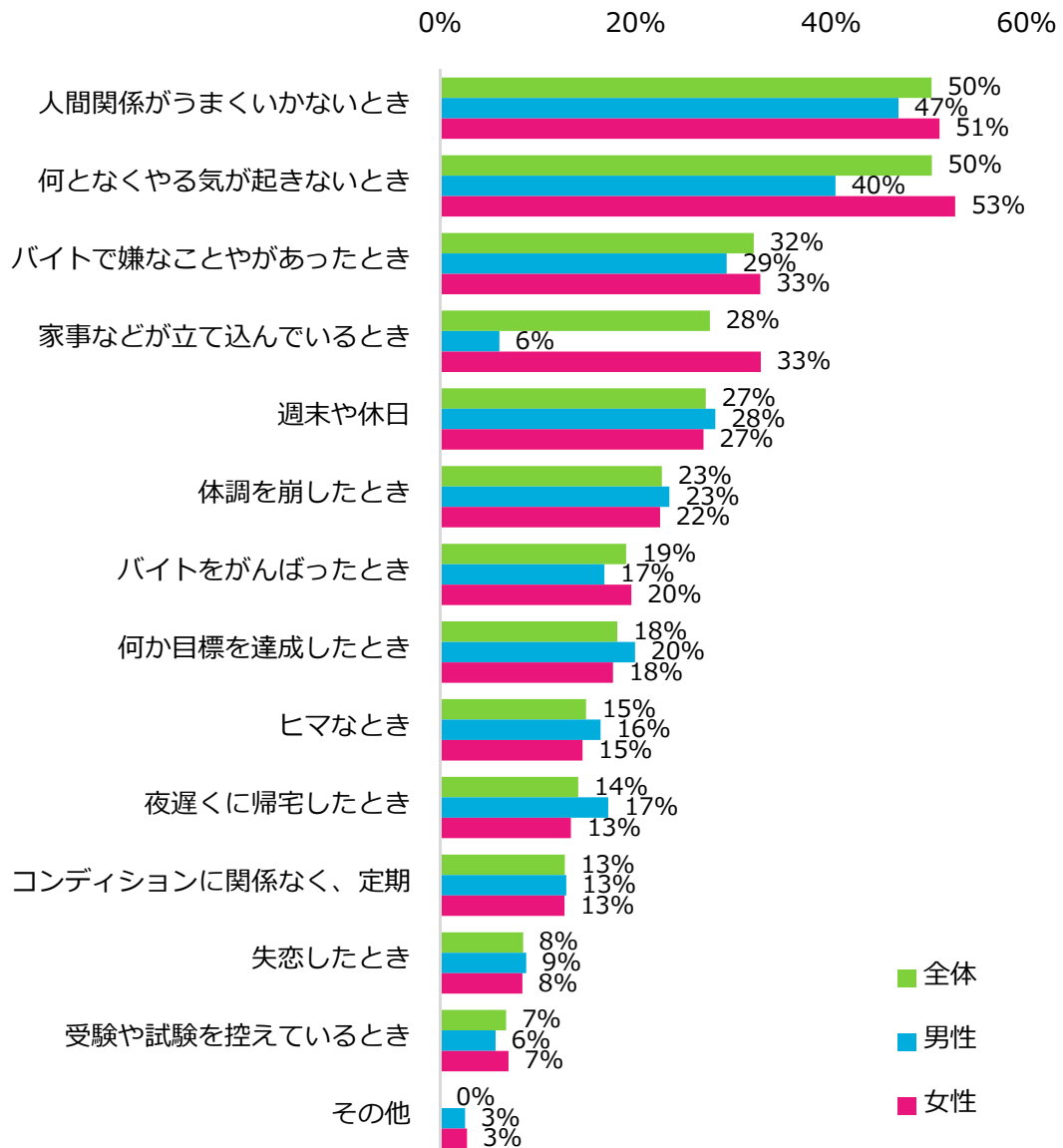
【図1】 どんな方法でリフレッシュすることが多いですか？（複数回答可）



2: 「リフレッシュしたい」と感じる瞬間、
男女ともに「人間関係がうまくいかないとき」、「何となくやる気が出ないとき」。(図2)

“リフレッシュしたい”と感じるのは、どんなときですか？と伺いました。上位に挙げられたのは「人間関係がうまくいかないとき」（50%）、「何となくやる気が起きないとき」（50%）。男女別で見ると、女性は「家事などが立て込んでいるとき」（33%）が突出して高いポイントとなっています。

【図2】“リフレッシュしたい”と感じるのは、どんなときですか？（複数回答可）



【調査概要】

- 調査方法：インターネットによるアンケート
- 調査対象：『エンバイト（<https://hb.en-japan.com/>）』を利用しているユーザー
- 有効回答数：2,629名
- 調査期間：2018年5月24日～6月25日

本ニュースリリースに関する問合せ先

広報担当：大原、松田、清水 <https://corp.en-japan.com/>

エン・ジャパン株式会社

〒163-1335 新宿区西新宿6-5-1 新宿アイランドタワー
 TEL：03-3342-6590 FAX：03-3342-4507 MAIL：en-press@en-japan.com