

男女3000名に聞いた「リフレッシュ方法」

トップ3は「おいしいものを食べる」「とにかく寝る」「1人の時間をつくる」。女性は男性よりも、「ショッピング」「誰かに話を聞いてもらう」を選ぶ方が多数。

—『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“派遣型のアルバイト”を集めた求人サイト『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。3,252名から回答を得ました。以下、結果をご報告いたします。

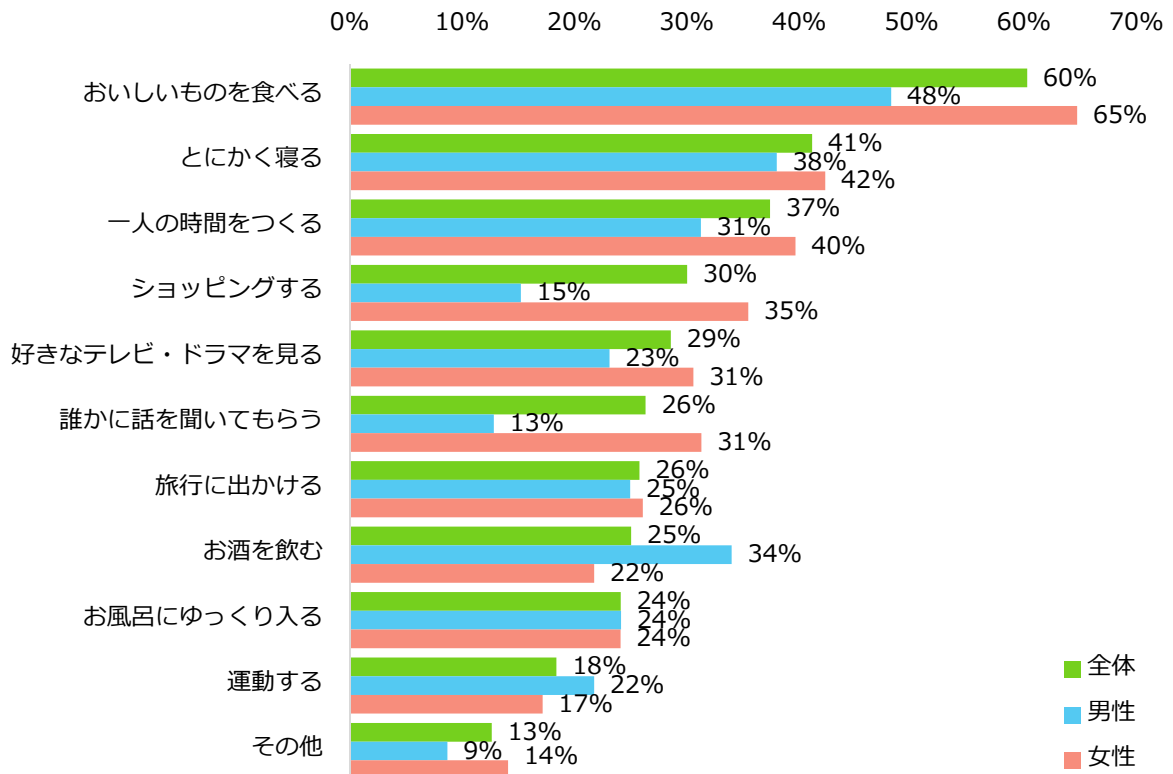
調査結果 概要

- ★ 人気のリフレッシュ方法トップ3は「おいしいものを食べる」「とにかく寝る」「1人の時間をつくる」。女性は男性よりも、「ショッピング」「誰かに話を聞いてもらう」を選ぶ方が多数。
- ★ 「リフレッシュしたい」と感じる瞬間トップ3は、「何となくやる気が出ないとき」「仕事で嫌なことがあったとき」「人間関係がうまくいかないとき」。

■ 調査結果 詳細

1：人気のリフレッシュ方法トップ3は「おいしいものを食べる」「とにかく寝る」「1人の時間をつくる」。女性は男性よりも、「ショッピング」「誰かに話を聞いてもらう」を選ぶ方が多数。（図1）

【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）



「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、「おいしいものを食べる」(60%)が最多でした。2016年の調査から4年連続で第1位です。次いで「とにかく寝る」(41%)、「一人の時間をつくる」(37%)が続きました。

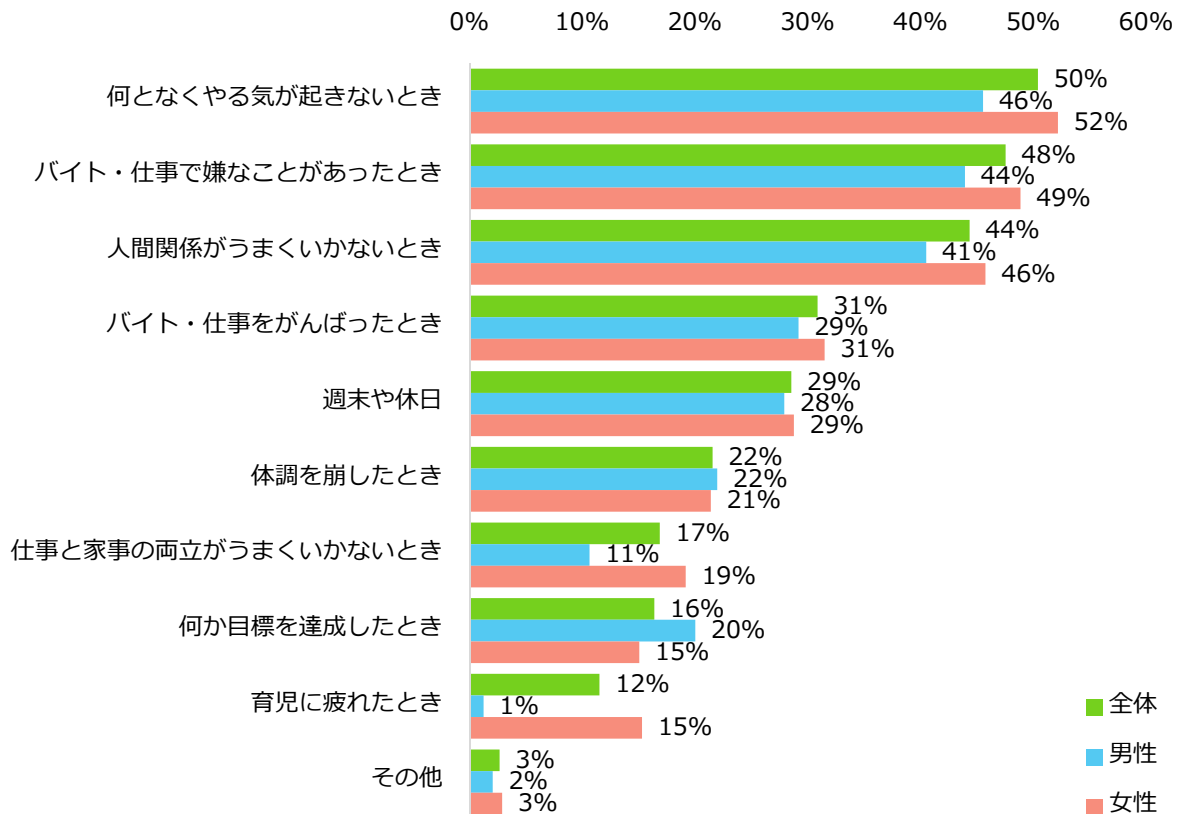
男女別に見ると、女性は男性に比べ「おいしいものを食べる」(男性:48%、女性:65%)、「ショッピングする」(同:15%、35%)、「誰かに話を聞いてもらう」(同:13%、31%)、男性は女性よりも、「お酒を飲む」(同:34%、22%)のポイントが目立ちました。

2: 「リフレッシュしたい」と感じる瞬間トップ3は、「何となくやる気が出ないとき」「仕事で嫌なことがあったとき」「人間関係がうまくいかないとき」。(図2)

「リフレッシュしたい」と感じる瞬間を伺うと、トップ3は「何となくやる気が起きないとき」(50%)、「バイト・仕事で嫌なことがあったとき」(48%)、「人間関係がうまくいかないとき」(44%)でした。

男女別で見ると、女性はトップ3の回答に加え、「仕事と家事の両立がうまくいかないとき」(男性:11%、女性:19%)、「育児に疲れたとき」(同:1%、15%)の回答も目立ちました。

【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：3,252名
- 調査期間：2019年5月23日～6月19日

“派遣型のアルバイト”を集めた求人サイト『エンバイト』



派遣型のアルバイト情報をご紹介する、キュレーション型のアルバイトサイトです。時給1200円以上をはじめ、単発&日払いや時短シフトなど、さまざまな働き方に合う、派遣会社ならではのアルバイト情報を多数掲載。従来型の検索による探し方だけではなく、AIを使ったレコメンドに加え、編集スタッフが探し出したおすすめ情報をお届けします。また「応募」の心理的なカベを越えやすいように、募集先企業側からも「面談確約」や「応募歓迎」が届く仕組みを加えました。

<https://hb.en-japan.com/>

本ニュースリリースに関する問合せ先

エン・ジャパン株式会社

広報担当：大原、松田、清水、西春

〒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：03-3342-4683 MAIL：en-press@en-japan.com

<https://corp.en-japan.com/>