

## 「自宅での過ごし方に関する意識調査」 自宅で過ごす時間が増えストレスと 86.0%が回答 男性のストレス発散方法 No.1 は「喫煙」

### 意外にも 67.5%の非喫煙者が自宅での喫煙を許容 ただし、そのポイントは「におい」や「健康懸念」にあり

マーケティング支援事業、SOLPANEL（ソルパネ）の企画・運営・販売を行なうパイルアップ株式会社（所在地：東京都渋谷区）では、世の中の動向をいち早く把握するために、独自で調査を行なっております。今回 2020 年 4 月 27 日（月）～2020 年 4 月 28 日（火）の 2 日間、全国の 20 歳～59 歳の自宅で過ごす時間が増えたパートナーと暮らす喫煙者、もしくはパートナーが喫煙者の 1600 名を対象に「自宅での過ごし方に関する意識調査」をテーマにしたインターネットリサーチを実施いたしました。

<調査背景> リモートワークや、新型コロナウイルスの影響による緊急事態宣言や、外出自粛の影響で自宅で過ごす時間が増えたという方も多いのではないのでしょうか。また、4 月 1 日から全面施行された健康増進法の影響で自宅での喫煙にも注目が集まっています。そこで、今回は自宅での過ごし方や、自宅での喫煙など「自宅での過ごし方に関する意識調査」を行ないました。報道の一資料として、ぜひご活用ください。

#### 【調査概要】

1. 調査の方法：WEB アンケート方式で実施
2. 調査の対象：自宅で過ごす時間が増えた全国の 20～59 歳のパートナーと暮らす方を対象に実施
3. 有効回答数：1600 名(本人<非喫煙者> かつ パートナー<紙巻きユーザー>  
本人<非喫煙者> かつ パートナー<加熱式ユーザー>  
本人<紙巻きユーザー> かつ パートナー<非喫煙者>  
本人<加熱式ユーザー> かつ パートナー<非喫煙者>)各 400 名
4. 調査実施日：2020 年 4 月 27 日（月）～2020 年 4 月 28 日（火）

#### ◆「自宅での過ごし方に関する意識調査」リリースサマリー

##### ◆自宅で過ごす時間が増えた 7 割。その結果 86.0%がストレスを感じていると回答。ストレス発散方法第 1 位は男性が「喫煙する」、女性は「たくさん寝る」に

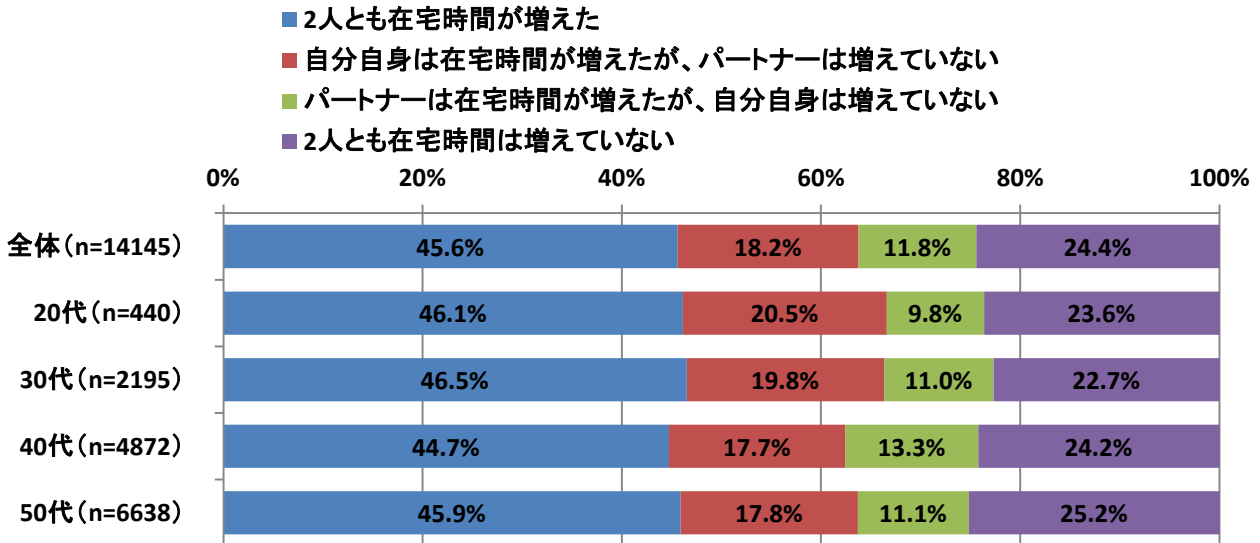
この 1 カ月間で「2 人とも在宅時間が増えた」と回答したのは 45.6%。「2 人とも在宅時間は増えていない」と回答したのは、どの年代も 3 割未満となった。自宅で過ごす時間が増え、86.0%が「ストレスを感じている」と回答。自宅でのストレス発散方法は、男性は「喫煙する」女性は「たくさん寝る」が第 1 位に。

##### ◆喫煙場所は「ベランダ・庭先（屋外）」が最も多いものの、加熱式ユーザーは「場所を気にせず喫煙」が容認される傾向に

喫煙場所は 41.6%が「ベランダ・庭先（屋外）」と回答。紙巻きたばこと比較し、加熱式たばこユーザーは「場所を気にせず喫煙する」と回答した方が多い結果に。部屋での喫煙で気になることを非喫煙者にお聞きしたところ、「におい」が最も多く 69.9%、次いで「健康への影響」55.2%、「煙」44.6%と続く。

##### ◆自宅での喫煙、「におい」がないたばこがポイントに！？

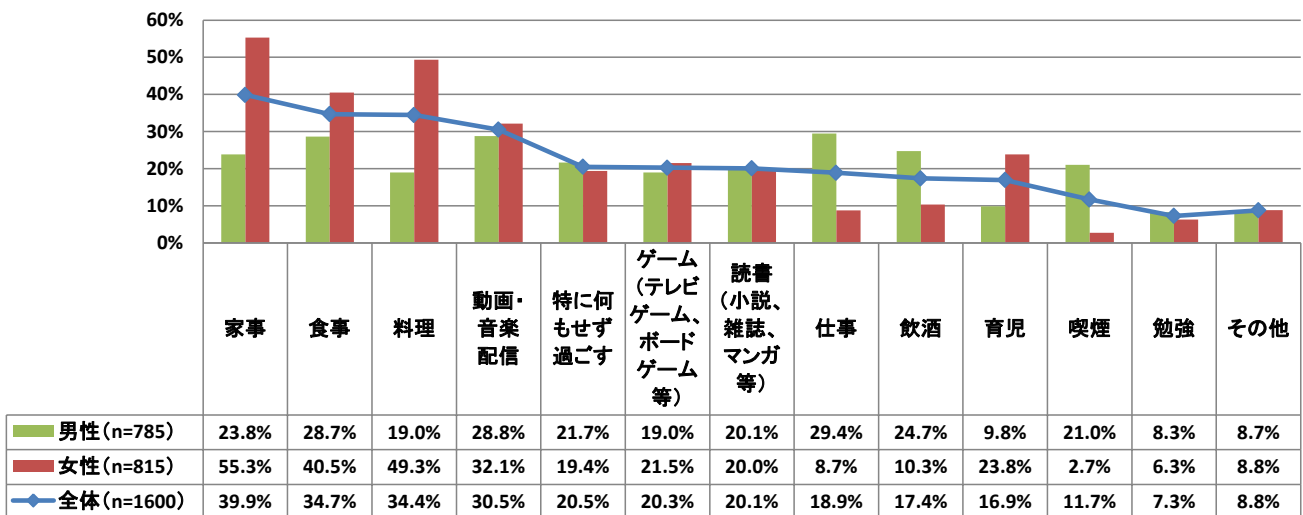
非喫煙者がパートナーの喫煙を許せた理由は「喫煙する時間は必要だと思うから」30.2%が第 1 位。吸っているたばこ別に見ると、加熱式たばこの方が紙巻きたばこより「においが出ない」、「健康への懸念が少ない」、「煙が気にならない」など許せる理由が多い。加熱式たばこの中でも、においが少ないものや、健康への懸念が少ないものなど、その特徴に着目して選ぶことでパートナーとよりよい関係が築けるのではないかと。



この1カ月間で「2人とも在宅時間が増えた」と回答したのは45.6%となりました。年代で比較をすると、30代が最も多く46.5%となっています。「2人とも在宅時間は増えていない」と回答したのは、どの年代も3割未満となり、『Stay Home』を実施している方が多いようです。

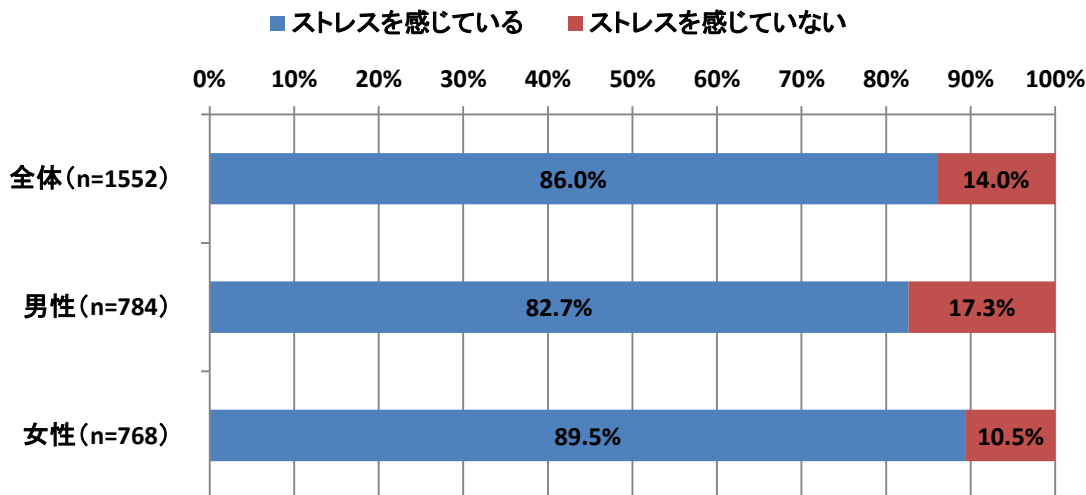
上記、自身もしくはパートナーの「在宅時間が増えた」と回答した喫煙者、もしくはパートナーが喫煙者1600名に調査を実施しました。

Q1. この1カ月間で増えた、自宅での過ごし方をそれぞれお答えください。(複数回答)【n=1600】



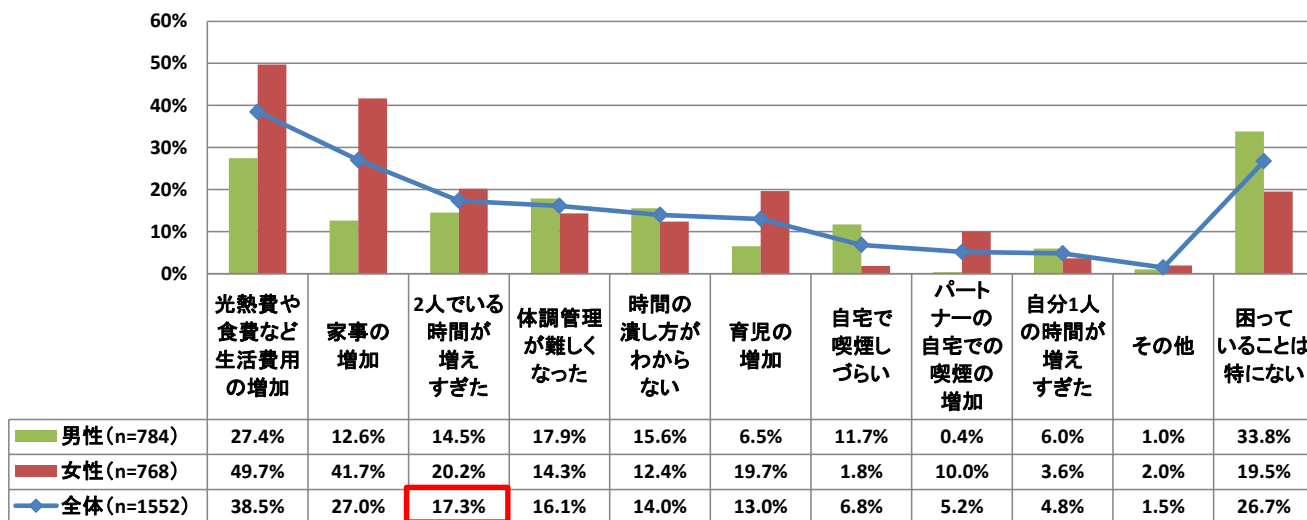
この1カ月に増えた時間を聞くと、「家事」39.9%、「食事」34.7%、「料理」34.4%の時間が増えたことがわかりました。性別で比較をすると、女性は「家事」や「食事」、「料理」などが男性より高く、男性は「仕事」、「飲酒」、「喫煙」が女性より高い結果となっています。

**Q2. 自宅で過ごす時間が増えたことでストレスを感じていますか。(単数回答)【n=1552】**



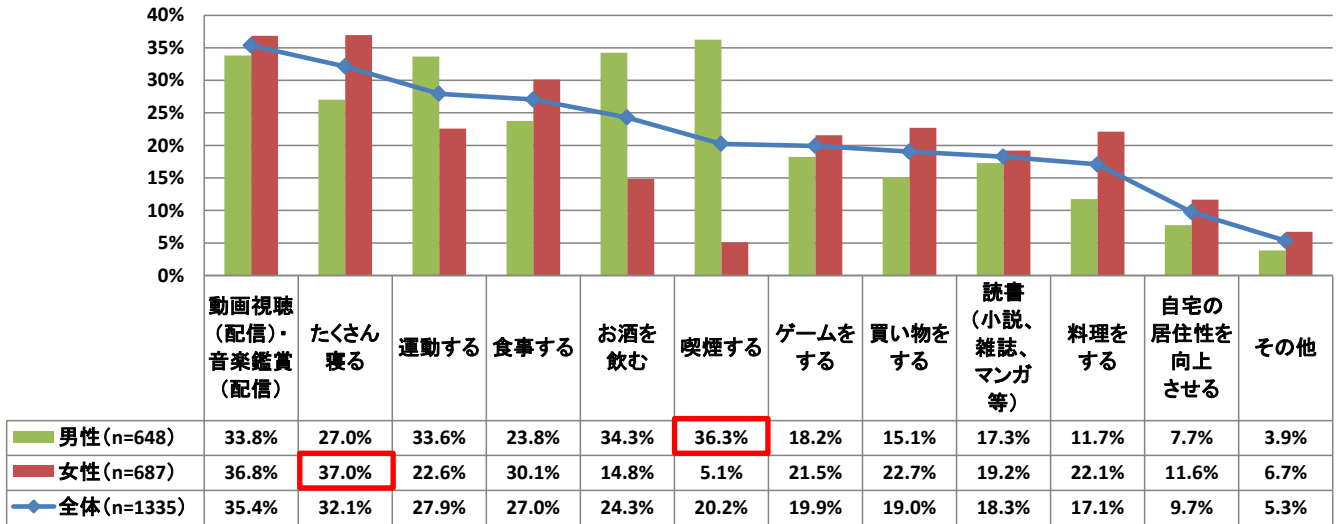
自宅で過ごす時間が増えると、ストレスが増えるという方も多いのではないのでしょうか。そこで、自宅で過ごす時間が増えたと回答した 1552 名にストレスを感じているかをお聞きしました。その結果 86.0%がストレスを感じていると回答しました。性別で比較をすると、男性は 82.7%、女性は 89.5%と女性が男性よりもストレスを感じていることがわかりました。

**Q3. 自宅で過ごす時間が増えたことで困っていることはありますか。(複数回答)【n=1552】**



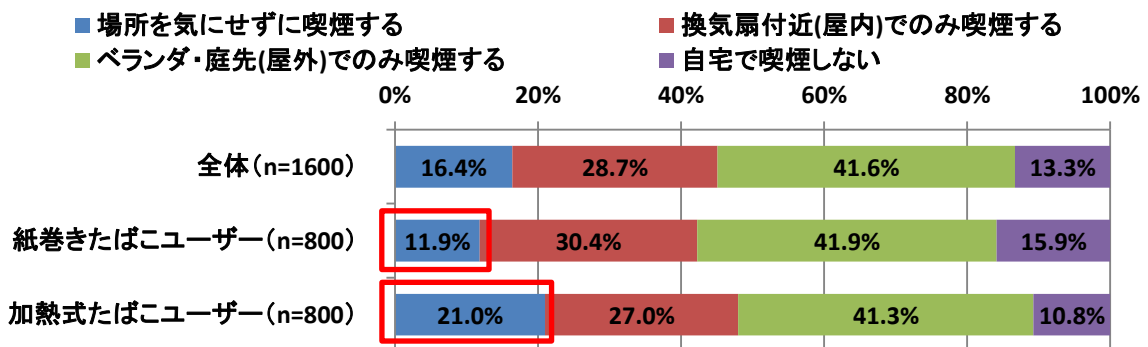
ストレスの原因はどのようなことなのでしょう。在宅時間が増えたことで困ったことをお聞きしました。その結果、最も多い回答は「光熱費や食費など生活費用の増加」となり 38.5%、次いで「家事の増加」27.0%、「2人でのいる時間が増えすぎた」17.3%と続きます。『コロナ離婚』という言葉も生まれていますが、2人でのいる時間が増加することでストレスを感じている、困っているという方が多いことが調査から判明しました。また、性別で比較をするとTOP3は女性が多く回答しています。『Stay Home』期間で女性はストレスを感じているのかもしれない。

**Q4. あなたの現在のストレス発散方法をお答えください。(複数回答)【n=1335】**



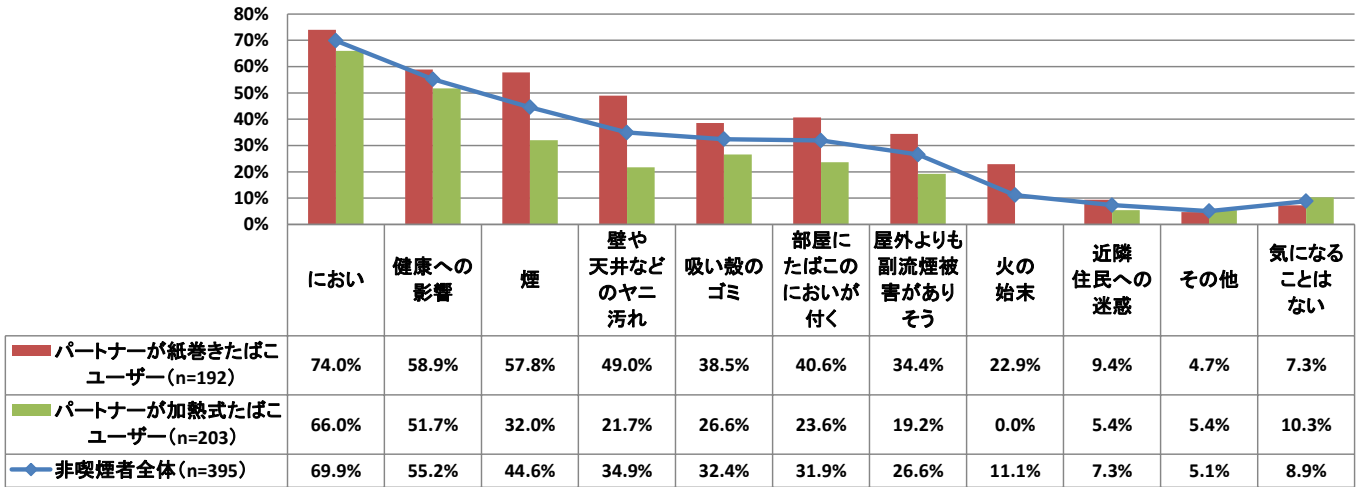
ストレスを感じていると回答した方に対し、ストレスの発散方法をお聞きしました。ストレス発散方法は「動画視聴(配信)・音楽鑑賞(配信)」が最も多く 35.4%、次いで「たくさん寝る」32.1%、「運動する」27.9%と続きます。男性の第1位は「喫煙する」となり 36.3%が回答しました。女性は「たくさん寝る」37.0%が第1位となっています。みなさん、自宅で工夫をしてストレス発散をしているようです。調査から「2人である時間が増えすぎた」ことや、男性よりも女性がストレスを感じているという事実が判明しました。2人である時間をよりよい環境にするため、男性のストレス発散方法第1位である「喫煙」について考えてみる必要があるのかもしれないですね。

**Q5. 【喫煙者・非喫煙者】あなた、もしくはパートナーが自宅でたばこを吸う場所をお答えください。(単数回答)【n=1600】**



男性のストレス発散で最も多かった「喫煙」ですが、自宅でたばこを吸う場所をお聞きしたところ、「ベランダ・庭先(屋外)」41.6%が最も多く、次いで「換気扇付近(屋内)」28.7%となりました。しかし、たばこ別で比較をすると、紙巻きたばここと比較し、加熱式たばこユーザーは「場所を気にせず喫煙する」と回答した方が多い結果となっています。紙巻たばここと比較し、加熱式たばこの方が自宅で場所を気にせず喫煙を許されているのかもしれない。

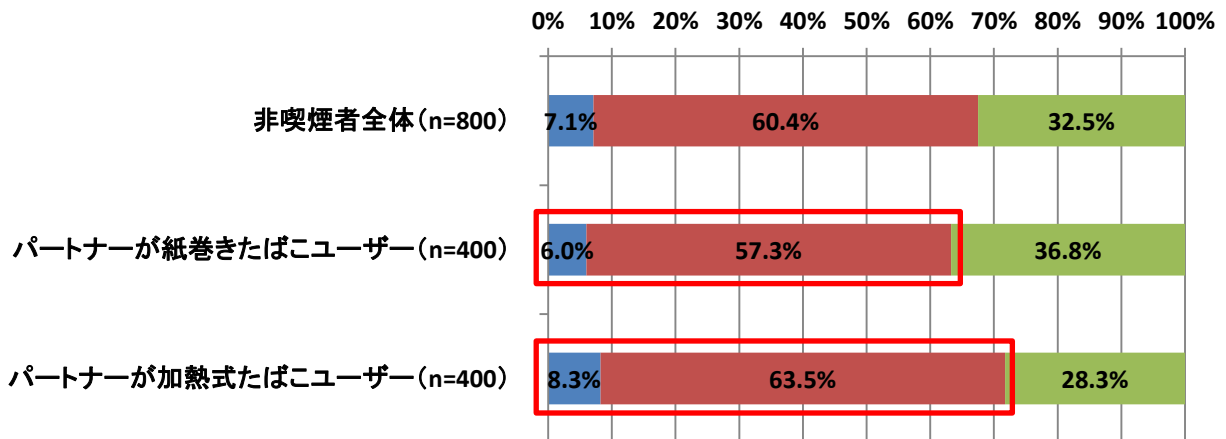
**Q6. 【非喫煙者】あなたがパートナーの喫煙で気になることをお答えください。(複数回答)【n=395】**



実際に、部屋での喫煙で気になることを非喫煙者にお聞きしたところ、「におい」が最も多く 69.9%、次いで「健康への影響」55.2%、「煙」44.6%と続きます。「気になることはない」と回答した方は 8.9%にとどまる結果となっています。たばこ別で比較をすると、紙巻きたばこは加熱式たばこと比較しすべての項目で高い結果となっています。

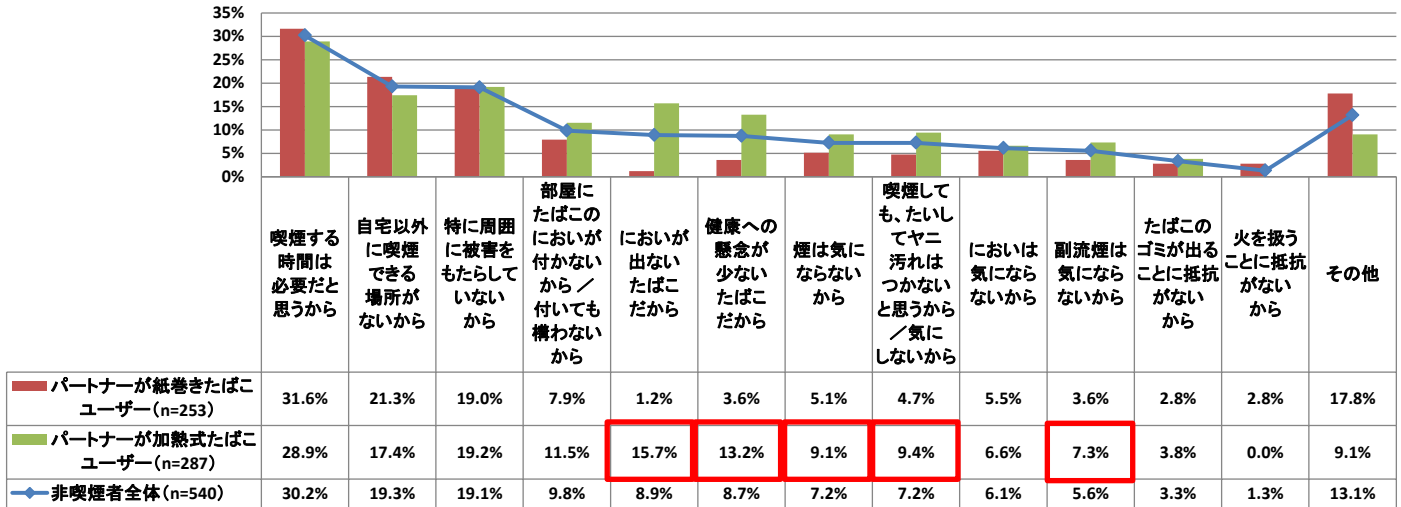
**Q7. 【非喫煙者】あなたはパートナーの方が自宅で喫煙することを許せますか。(単数回答)【n=800】**

■ どこで喫煙していても許せる ■ できれば許したくないが、場所によっては喫煙を許せる ■ 許せない



非喫煙者のパートナーで、「どこで喫煙していても許せる」と回答したのは 7.1%、「できれば許したくないが、場所によっては喫煙を許せる」と回答したのは 60.4%となりました。計 67.5%の非喫煙者が自宅での喫煙を許しているようです。また、たばこ別で比較をすると、パートナーが紙巻きたばこユーザーの非喫煙者は「許せる」と回答した方が計 63.3%に対し、加熱式たばこのユーザーは計 71.8%となりました。加熱式たばこの方が自宅での喫煙を許されているようです。2人で過ごす時間をよりよい環境にするためには、非喫煙者にとって加熱式のたばこが良いのかもしれませんが。

Q8. 【非喫煙者】 自宅での喫煙を許せた理由をお答えください。(複数回答)【n=540】



前問で、「許せる」と回答した方に対し、その理由をお聞きしました。TOP3 は「喫煙する時間は必要だと思うから」30.2%、「自宅以外に喫煙できる場所がないから」19.3%、「特に周囲に被害をもたらしていないから」19.1%となりました。吸っているたばこ別に見ると、加熱式たばこの方が紙巻きたばこより許せる理由が多いことがグラフから読み取れます。特に紙巻きたばこと比較し、「においが出ない」、「健康への懸念が少ない」、「煙が気にならない」、「ヤニ汚れがつかない」などと回答した方が多い結果となっています。加熱式たばこの中でも、吸い応えだけでなく、においが少ないものや、健康への懸念が少ないものなど、その特徴に着目して選ぶことでパートナーとよりよい関係が築けるのではないのでしょうか。

■ 引用・転載時のクレジット表記のお願い

※本リリースの引用・転載は、必ずクレジットを明記していただきますようお願い申し上げます。  
 <例> 「マーケティング支援事業、SOLPANEL (ソルパネ) の企画・運営・販売を行なうパイルアップが実施した調査結果によると……」

■ パイルアップ株式会社

URL : <https://pile-up.jp/>