

運転中のストレスは1位「渋滞」、2位「他車の運転マナー」と 外部要因によるものが上位に ～ストレス解消は「音楽・ラジオを聴く」が66%で最多～

パーク24株式会社（本社：東京都品川区、社長：西川 光一）は、ドライバー向け会員制サービス「タイムズクラブ[®]」の会員を対象に実施した「運転中のストレス」に関するアンケート結果を発表いたします。



調査結果トピックス

- ① 運転中のストレスの要因は「渋滞」「他車の運転マナー」が半数以上で上位に
- ② 連続運転がつらいと感じ始める時間は「2～3時間」が最多
- ③ 運転中のストレス解消は「音楽・ラジオを聴く」が6割以上に



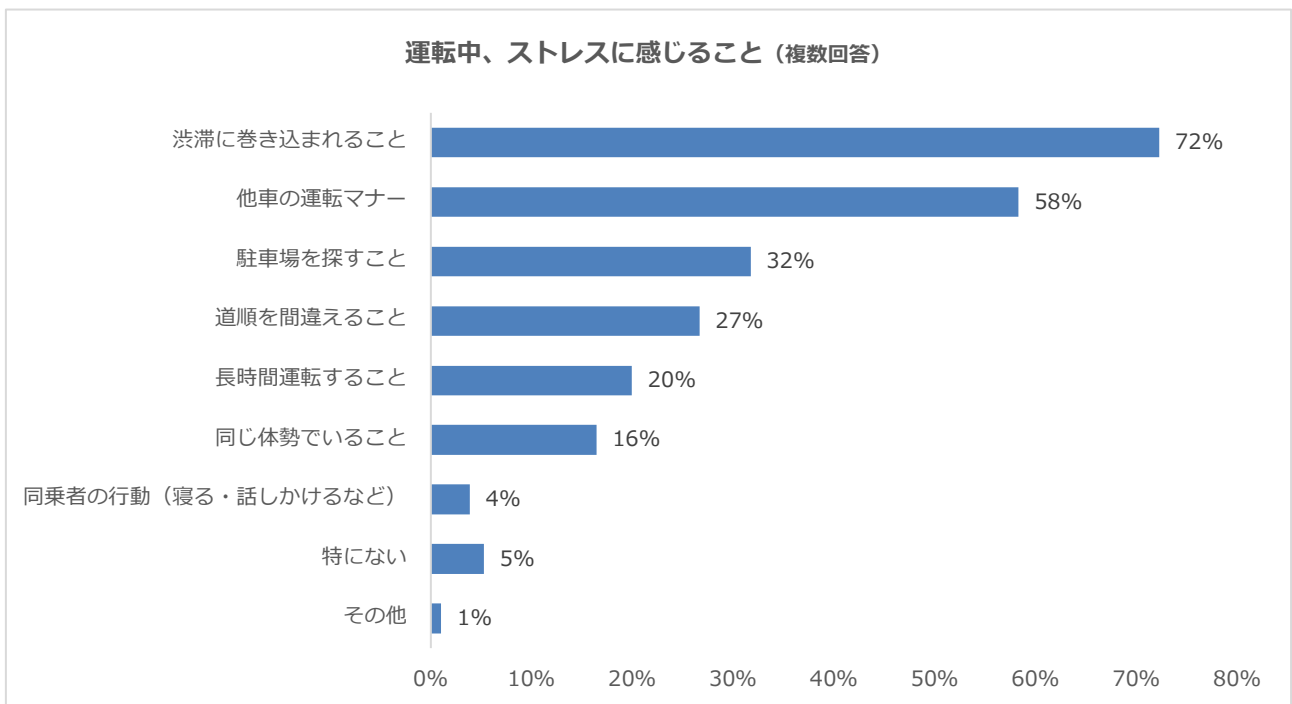
パーク24は、毎月9日に、クルマや交通に関するアンケートの調査結果を発表しています。今月の「運転中のストレス」についてのアンケート結果詳細は以下のとおりです。

※入会金・年会費無料の会員制サービス。タイムズパーキングやタイムズカー、タイムズカーレンタルの利用等でポイントがたまるほか、会員限定サービス等を提供。会員数1,374万人（2026年5月末現在）。

※本アンケートは、駐車場やカーシェアリング、レンタカー等のクルマに関わるサービスを利用した方々を対象としたものです。

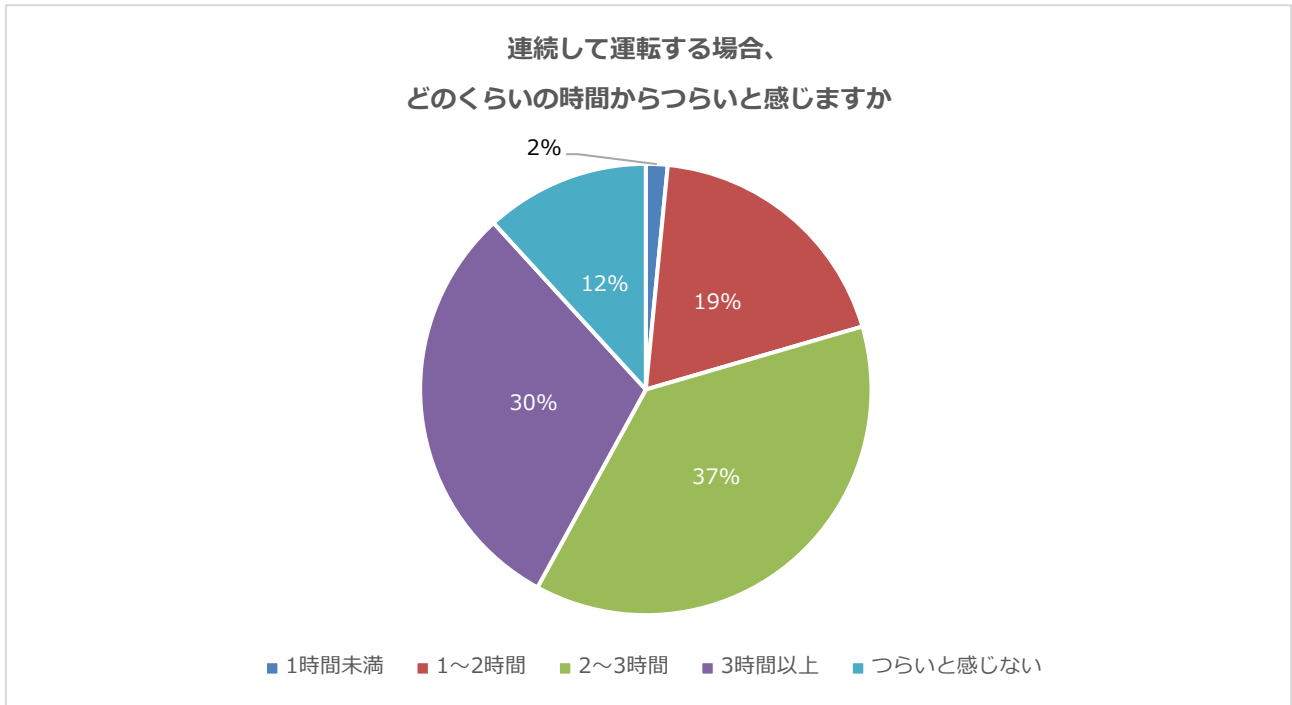
① 運転中のストレスの要因は「渋滞」「他車の運転マナー」が半数以上で上位に

運転中、ストレスと覚えることは「渋滞に巻き込まれること」が72%、次いで「他車の運転マナー」が58%となり、他の項目を大幅に上回る結果となりました。自分ではコントロールしにくい外部要因が運転中のストレスに大きく影響していることがうかがえます。

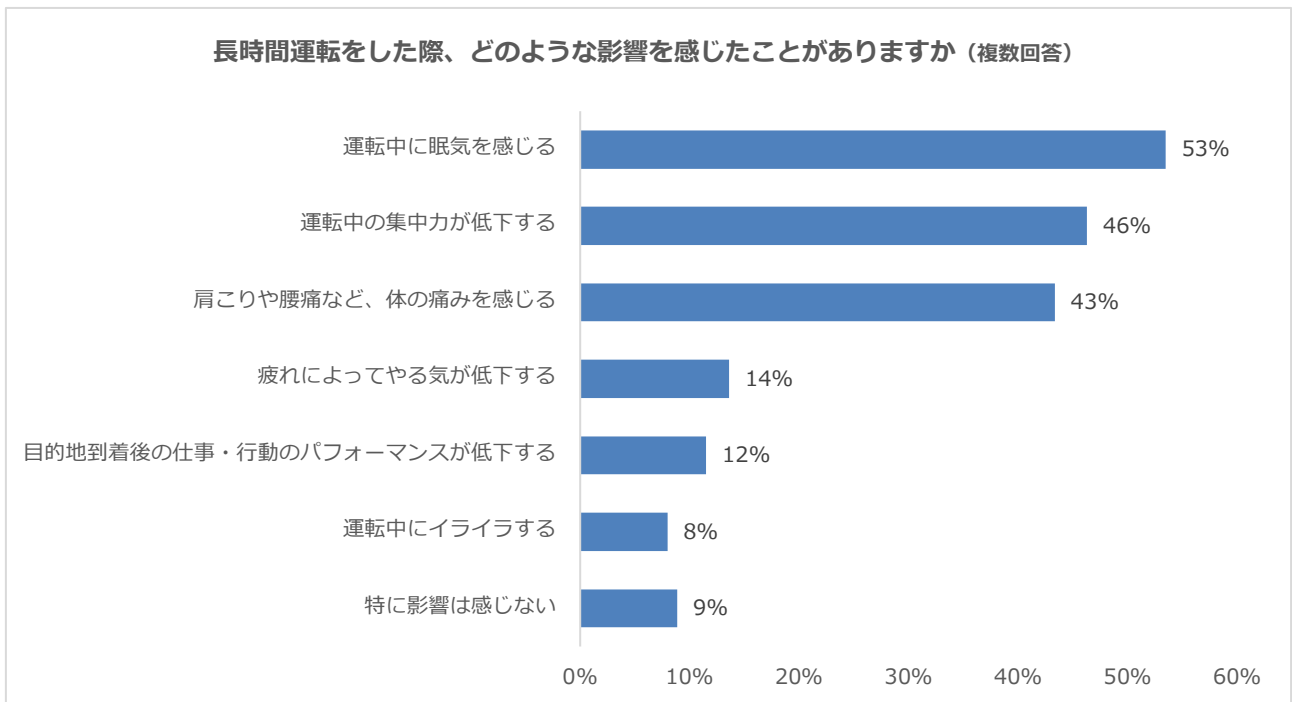


② 連続運転がつらいと感じ始める時間は「2～3時間」が最多

連続して運転する際、運転が「つらい」と感じ始める時間は「2～3時間」が37%で最も多く、次いで「3時間以上」が30%、「1～2時間」が19%となりました。一方で、「つらいと感じない」と回答した人は12%でした。

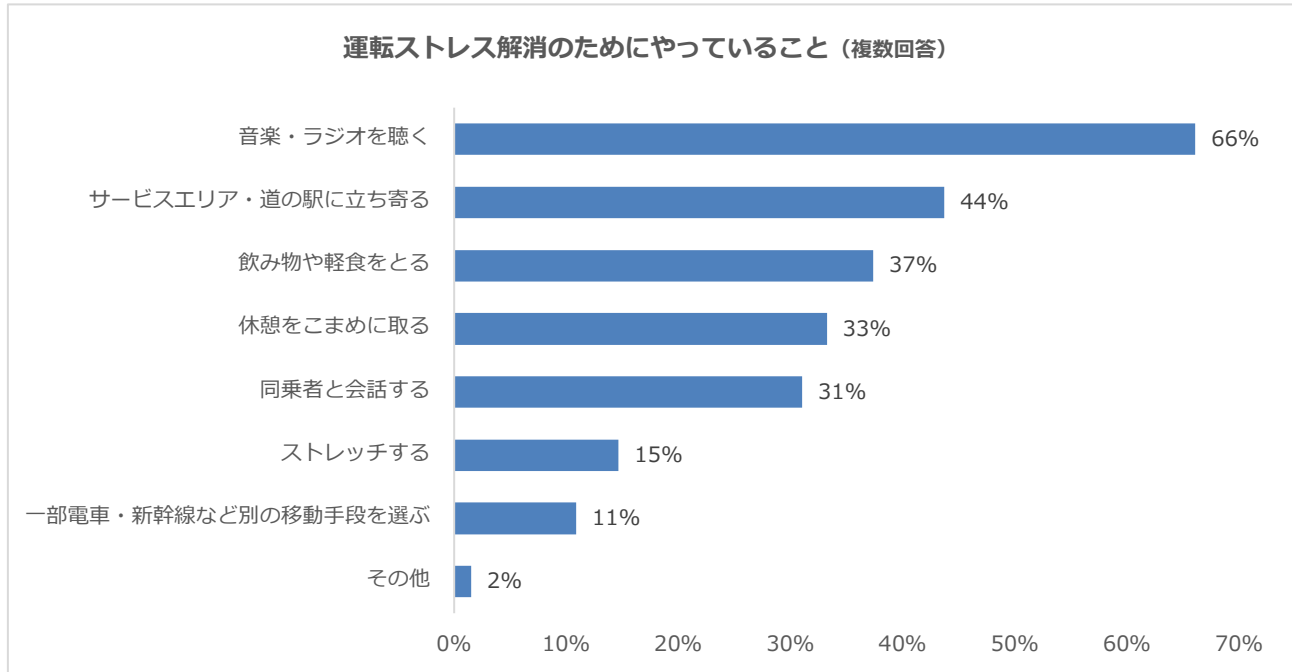


長時間運転の影響として、「運転中に眠気を感じる」53%、「運転中の集中力が低下する」46%が上位となり、約半数の人が安全運転に必要な注意力や集中力の低下を実感していることが明らかになりました。また、「疲れによってやる気が低下する」14%や「目的地到着後の仕事・行動のパフォーマンスが低下する」12%など、運転後への影響も見られ、負担が運転中だけでなくその後の行動にも及んでいることが分かりました。



③ 運転中のストレスの解消は「音楽・ラジオを聴く」が6割以上に

運転中のストレスの解消方法について尋ねたところ、1位「音楽・ラジオを聴く」66%、2位「サービスエリア・道の駅に立ち寄る」44%、3位「飲み物や軽食をとる」37%と気分転換を図りながらストレスを和らげている様子がうかがえる結果となりました。一方で、「一部電車・新幹線など別の移動手段を選ぶ」11%といった移動手段そのものを見直す対応は少数にとどまっています。



今回のアンケートでは、運転中のストレスの要因として「渋滞」が7割以上と大部分を占めることが分かりました。また、長時間の運転が、安全運転に必要な注意力や集中力の低下につながると実感している人が多いことが明らかになりました。

渋滞や長時間運転の負担を軽減する手段として、移動の全てをクルマにするのではなく、鉄道とカーシェアを組み合わせた「レール&カーシェア」の活用も有効です。目的地の最寄り駅までは鉄道などの公共交通機関で移動し、目的地周辺ではカーシェアを利用することで、運転時間を抑えて負担を軽減し、効率的に移動することができます。

運転中のストレスを軽減し、移動をより快適で安全なものにするため、駅近くに多くのステーションを展開している「タイムズカー」を活用した「レール&カーシェア」も選択肢に加えてみてはいかがでしょうか。

■ 調査概要

調査対象：タイムズクラブ会員

(2025年3月2日以降に入会し、直近でパーク24グループのサービス※を利用された方)

※対象サービス：時間貸駐車場・予約制駐車場・カーシェアリング・レンタカー

調査方法：非公開型インターネットアンケート

調査期間：2026年3月2日～2026年3月10日

有効回答者数：4,752名

※調査結果は、四捨五入による端数処理のため、構成比が100%にならない場合があります。

※本リリースのアンケート結果を企業の公式資料等で利用する際は、当社までご連絡ください。

(代表電話：03-3491-8924、メディアによる記事掲載は除く)