

TBS 総合嗜好調査

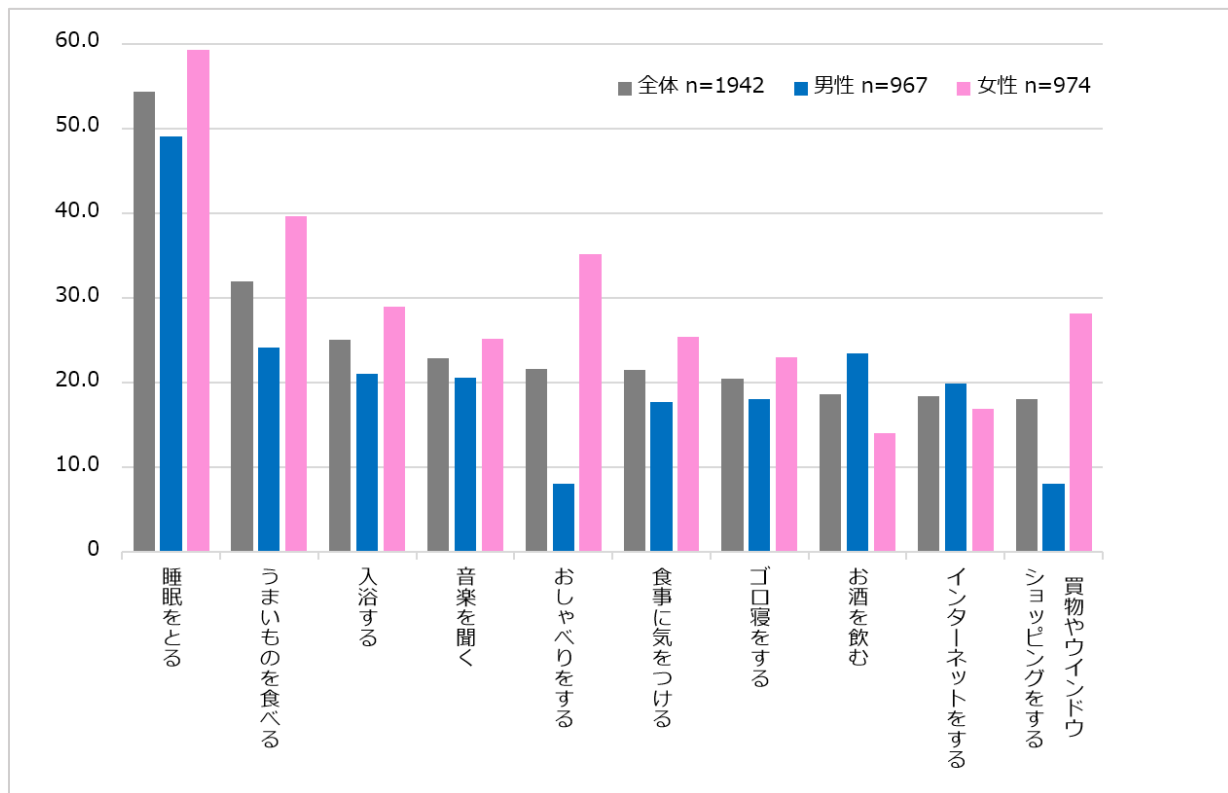
あらゆるものの「好み」について長期的に調査し、
今後の生活者の動向を捉える調査データベースです。

疲労回復、ストレス解消するなら何をする？

日々蓄積される疲労やストレス。みなさんはどのように発散していますか？

今回は、TBS総合嗜好調査の中から疲労回復やストレス解消のためにしていることについて見てきたいと思います。

Q168 あなたが疲労回復やストレス解消のためにしていることがあれば、次の中からいくつでもお知らせください。(%)
※33項目中全体上位10項目を抜粋



全体、男女ともに「睡眠をとる」が最も高い結果となりました。次の「うまいものを食べる」と20ポイントの差をつけており、疲労回復やストレス解消には睡眠という人が多いようです。

また、男女で差のある項目は、女性は「おしゃべりをする」「買い物やウインドウショッピングをする」、男性は「お酒を飲む」となりました。

様々な疲労回復、ストレス解消の方法があるかと思います。

自分に合った方法で疲労やストレスを軽減して快適に過ごしていきましょう！

データ元：TBS総合嗜好調査 2025年10月調査 配布留置自記式

東京地区：1,280名、阪神地区：662名 13～74歳男女

TBS総合嗜好調査概要：<https://www.jds.ne.jp/datebase02p/>

企画・実施：株式会社TBSテレビ

販売：JDS 株式会社ジェーディーエス TEL：(03)5005-0664 URL：<https://jds.ne.jp/>