

働く女性のストレス発散に注目した 軽井沢の観光資源の可能性に関する実証分析

●

目 次

- ①: 探索的リサーチ
- ②: 分析・結果
- ③: プラン提示
- ④: 総まとめ

①: 探索的リサーチ

- リサーチ内容・リサーチ結果
- 導出される調査仮説
- 質問票の作成・配布実施

リサーチ内容

〈インタビュー調査〉

- 軽井沢観光会館にてインタビュー調査実施。

〈二次資料・文献探索〉

- 「軽井沢案内 -2012-」、「歩く軽井沢 パンフレット」、「まっふる 軽井沢 '13最新版」といった資料を収集し分析を行いました。

リサーチ結果

〈インタビュー調査から〉

- 「交通の整備により軽井沢にアクセスしやすくなり、日帰りの買い物ツアーなどのプランが女性の間で注目を集めている」

〈二次資料・文献探索から〉

- 「地域面積としては小さいものの、多くの商業施設(食事・買い物など)・観光施設(スポーツ・温泉など)が集中している地域」ということが分かりました。

リサーチを通しての**気づき**としては、軽井沢には様々なスポット(お店、施設)があり、

「 **様々な人の様々なニーズに対応できる地域** 」

ということが分かりました。

何度もチーム内での**ディスカッション**を重ねていく上で、

旅行に行く際の**理由**の1つに**ストレスの発散**がある

のではないかと考えました。

探索的リサーチとディスカッションから、**女性とストレス**に注目しました。

例えば…

「**スポーツ**」をする時間がないことがストレスに感じる女性は、旅行に**スポーツ**という「**要素**」を求めるのではないか。

「**食事の回数**」が不規則ということでストレスに感じる女性は、旅行に**グルメ**という「**要素**」を求めるのではないか。

それら**ひとつ**にまとめ、

「**様々な**ストレスを抱える女性がいて、そのストレスごとに**プラン**は異なる」

という仮説を**導出**しました。

質問票（アンケート）の作成

「働く女性」を対象としたアンケートを作成、回答者は女性に限定

【Q6】：軽井沢の魅力について

- 軽井沢の魅力について、ガイドブックやパンフレットを参考に、軽井沢にある施設をジャンルごとに「分類」し、15の質問項目を作成しました。

【Q7】：ストレスの感じ方について

- ストレスの感じ方について具体的なデータが必要であったため、医学的に使われているストレスチェック表(URL：www.stresscare.com)を参考に16の質問項目を作成しました。

添付資料①:配布アンケート

本アンケートは、働いている20代から40代の女性を対象とした旅行に対する意識について調査するためのものです。このアンケートに回答いただいた個人情報には山梨学院大学現代ビジネス学部の学術的な利用に限り使用し、アンケートの回答で、あなたが不利益を被ることはありません。どうぞ協力お願い致します。

【お問い合わせ先】

山梨学院大学現代ビジネス学部

奥原佑馬 (G-mail:u1006031@pop.ygu.ac.jp)

軽井沢とライフスタイルに関するアンケート

Q1.あなたは旅行が好きですか？当てはまる箇所に○をしてください。

とても好きー					ー全く好きじゃない				
5	4	3	2	1					

Q2.旅行をすることでストレスの発散またはリフレッシュになりますか？当てはまる箇所に○をしてください。

なるー					ーならない				
5	4	3	2	1					

Q3.一回の国内旅行にける金額はいくらですか？当てはまる箇所に○をしてください。

～¥10,000	¥10,001～¥30,000	¥30,001～¥50,000	¥50,001～¥70,000	¥70,001～
5	4	3	2	1

Q4.あなたは休日に何をしていますか？当てはまる箇所に○をしてください。（複数可）

1	インターネット・メール		9	映画・演劇・美術館等の鑑賞	
2	日頃できない家事		10	レジャーに出かける	
3	テレビを見る		11	ドライブをする	
4	買い物をする		12	スポーツをする・ジムへ行く	
5	自宅でゆっくり食事をとる		13	外食へ行く	
6	ゲームをする		14	習い事へ行く	
7	料理やお菓子作り		15	スポーツ観戦	
8	自分磨き		16	その他	

Q5.あなたは軽井沢にいきたいと思いますか？当てはまる箇所に○をしてください。

行きたいー					ー行きたくない				
5	4	3	2	1					

Q6.あなたは軽井沢のどんなところが魅力的だと感じますか？当てはまる箇所に○をしてください。

	軽井沢のイメージ	魅力を感じるー					ー魅力に感じない				
1	グルメ	5	4	3	2	1					
2	歴史・文化観光	5	4	3	2	1					
3	民芸品	5	4	3	2	1					
4	写真	5	4	3	2	1					
5	自然観光	5	4	3	2	1					
6	温泉	5	4	3	2	1					
7	パワースポット	5	4	3	2	1					
8	ドライブ	5	4	3	2	1					
9	ロケ地巡り	5	4	3	2	1					
10	祭り・イベント	5	4	3	2	1					
11	スポーツ	5	4	3	2	1					
12	登山・ハイキング	5	4	3	2	1					
13	釣り	5	4	3	2	1					
14	ウィンタースポーツ	5	4	3	2	1					
15	ショッピング	5	4	3	2	1					

Q7.あなたの日常のストレスに関する質問です。

あなたは日頃どんなことにストレスを感じますか？当てはまる箇所に○をしてください。

	ストレスについて	強ー					ー弱				
1	スポーツをする時間がない	5	4	3	2	1					
2	決まった時間に食事が取れていない	5	4	3	2	1					
3	肌荒れる	5	4	3	2	1					
4	お風呂にゆっくり入る時間がない	5	4	3	2	1					
5	長時間のデスクワーク	5	4	3	2	1					
6	食事においてコンビニ食やファーストフードが多い	5	4	3	2	1					
7	体に不調を感じる	5	4	3	2	1					
8	自分のスタイル(体型)の変化	5	4	3	2	1					
9	食事の回数が不規則	5	4	3	2	1					
10	外食する機会がない	5	4	3	2	1					
11	通勤時・帰宅時の混雑	5	4	3	2	1					
12	身近に自然がない	5	4	3	2	1					
13	ゆっくり映画・音楽を鑑賞する時間がない	5	4	3	2	1					
14	アイデアが思い浮かばない	5	4	3	2	1					
15	なかなか仕事が進まない	5	4	3	2	1					
16	本を読む時間がない	5	4	3	2	1					

以上です。ご協力ありがとうございました。

こちらが実際に配布した質問票です(添付資料①)

分析の手順

<調査仮説>

「様々なストレスを抱える女性がいて、そのストレスごとにプランは異なる」

1: 相関分析(使用する変数: Q1とQ2, Q2とQ5を使用)

- 旅行に行くことでストレスの発散になる。
- 旅行に行くことでストレス発散になる人は軽井沢へ行きたいという関心がある。

2-①: 因子分析(使用する変数: Q7を使用)

日常で感じるストレスを統計的にグループ分け。

2-②: t検定(使用する変数: 2-①とQ6を使用)

因子分析でグループ分けされた女性が旅行のどの要素に影響を受けるか。

質問票の作成・配布実施

アンケートの実施・対象

【実施方法・対象】

○方法：自記式個別面接調査、及び留置調査

○対象：首都圏在住、あるいは、軽井沢を訪れていた20～40歳代の女性92人。

【有効回答数】

92 / 100 枚の有効回答票が集まりました。

②：分析方法

- 相関分析
- 因子分析
- T検定
- 分析結果からいえること

使用した変数：質問項目 Q1, Q2, Q5

		Q1:旅行好き嫌い	Q2:旅行に行くことで ストレス発散となるか	Q5:軽井沢に いきたいか
Q1:旅行好き嫌い	相関係数	1	.772**	.374**
	有意確率		.000	.000
	N	92	92	92
Q2:旅行に行くことでストレス発散となるか	相関係数	.772**	1	.342**
	有意確率	.000		.001
	N	92	92	92
Q5:軽井沢にいきたいか	相関係数	.374**	.342**	1
	有意確率	.000	.001	
	N	92	92	92

- Q1の「旅行の好き嫌い」とQ2の「ストレス発散」というところを見てみると、

旅行好きの人は、旅行に行くことでストレス発散になると感じる

- Q2の「ストレス発散」とQ5の「軽井沢に行きたいか」というところを見てみると、

旅行に行くことでストレス発散になると感じる人ほど、
軽井沢へ行きたいという気持ちが高まる

相 関 分 析 か ら い え る こ と

旅 行 に 行 く こ と で ス ト レ ス 発 散 に な る

+

旅 行 に 行 く こ と で ス ト レ ス 発 散 に な る と 感 じ る 人 ほ ど 、
軽 井 沢 へ 行 き た い と い う 気 持 ち が 高 ま る



旅行好きで旅行に行くことでストレス発散になる人は軽井沢へ行きたいという関心がある

と い う こ と が い え ま す 。

使用した変数：質問項目Q7

日頃のストレスに関する質問	因子			
	1	2	3	4
Q7-4(お風呂にゆっくり入る時間がない)	.723	.116	.229	.161
Q7-3(肌が荒れる)	.664	.225	.093	.236
Q7-8(スタイルの変化)	.574	.130	.089	.167
Q7-7(体に不調を感じる)	.479	.238	.340	.175
Q7-6(食事がコンビニやファストフード)	.441	.435	.282	-.001
Q7-2(決まった時間に食事がとれない)	.340	.779	.193	.142
Q7-1(スポーツする時間がない)	.073	.623	.132	.006
Q7-9(食事の回数が不規則)	.366	.504	.238	.253
Q7-16(本を読む時間がない)	.094	.406	.051	.375
Q7-10(外食する機会がない)	.324	.371	.264	.341
Q7-15(なかなか仕事に手がつかない)	.242	.280	.924	.087
Q7-14(アイディアが思い浮かばない)	.163	.105	.622	.261
Q7-13(ゆっくり映画・音楽を鑑賞する時間がない)	.197	.265	.396	.316
Q7-11(通勤時・帰宅時の混雑)	.173	-.035	.095	.803
Q7-12(身近に自然がない)	.187	.201	.351	.543
Q7-5(長時間のデスクワーク)	.330	.162	.211	.480

Q7において「因子分析」を行いストレスの感じ方をグループ化したところ

内部要因型

時間不足型

思考混乱型

外部環境型

の4つのグループに分類することができました。

使用した変数：因子分析結果(内部要因),質問項目Q6

		グルメ	歴史 文化観光	民芸品	写真	自然観光	温泉	パワースポット	ドライブ	ロケ地巡り	祭り イベント	スポーツ	登山 ハイキング	釣り	ウィンター スポーツ	ショッピング
内部要因型	内部要因型の低い値グループ	3.60	3.02	2.57	3.30	3.77	3.47	3.05	3.57	2.82	2.95	3.07	3.15	2.53	3.07	3.60
	内部要因型の高い値グループ	4.02	3.40	3.23	3.63	4.02	4.14	3.80	3.87	3.10	3.38	3.31	3.53	2.91	3.42	4.19
	有意確率	.037	.088	.003	.133	.258	.002	.001	.171	.245	.050	.260	.130	.121	.193	.012

有意確率が5%以下であった場合、2つのグループの平均に差があるので、グルメにおける内部要因型の高いグループと低いグループの平均には差があるといえます。

次に内部要因型の高いグループと低いグループの平均の差を確認します。

この場合、内部要因型の高いグループの平均の方が高い値なので、「内部要因型の女性」は「グルメに魅力を感じる」という結果がでます。

因子分析で抽出された4つのグループをそれぞれを、
Q6の軽井沢の魅力と「t検定」にかけたところ

	グルメ	歴史 文化観光	民芸品	写真	自然観光	温泉	パワースポット	ドライブ	ロケ地巡り	祭り イベント	スポーツ	登山 ハイキング	釣り	ウィンター スポーツ	ショッピング
内部要因型	○		○			○	○			○					○
時間不足型	○	○							○	○					
思考混乱型	○					○									○
外部環境型															

グループごとに軽井沢に感じる魅力に違いがあった

これらの結果を踏まえ、**私**たちが導き出した調査仮説である

様々なストレスを抱える女性がいて、そのストレスごとに**プラン**が異なる

ということを**実証**することができました。

これから私たちが考える**プランの提案**を行っていきます。

③：プラン提示

- 内部要因型
- 時間不足型
- 思考混乱型
- 外部影響型

お風呂にゆっくり入れない、肌荒れが気になる、スタイルが変化した、首が痛い・肩が痛いといった体の不調、最近の食事がコンビニやファーストフードばかり食べている

毎日決まった時間に食事がとれない、スポーツをする時間がない、食事の回数が不規則ということがある、多忙のあまり本を読む時間がない、外食をしたいと思っても行く時間がない

こんなこと思いませんか？

何かと考え込んでしまって仕事が手につかない、「パツ」とひらめくアイデアが思い浮かばない、最近の話題の映画や音楽をゆっくり鑑賞する時間がない

人混みに揉まれる通勤・帰宅の混雑に疲れた、ビル群に覆われた都会で自分の身の回りに自然がない、長時間のデスクワークに疲れた

軽井沢ガーデンハウス
 十勝・しらねそばハ志ナヨ
 和泉屋博兵衛
 ミカドコーヒ一
 浅間高原農場

村民食堂
 ラ・ルー・チエ
 大坂屋家具店
 旧軽井沢の森美術館
 ビストロ・プロヴァンス

内部要因型

お風呂にゆっくり入れない人／肌荒れが気になる人／食事がコンビニ食やファーストフードになりがちな人／スタイルが気になる人／体に不調を感じる人

ホテル鹿島ノ森メイプルラウンジ
 万平ホテルカフェテラス
 高原和食おがわ

常世 tocoyo
 長倉カフェエ
 Ray coffee house
 ラ・フエ・ブルトン
 セルフエイク軽井沢

因子分析の結果:

「お風呂に入る時間がない」、「肌が荒れる」
「スタイルの変化」、「体に不調を感じる」
「食事がコンビニ食やファーストフード」

t検定の結果:

「グルメ」、「民芸品」、
「パワースポット」、「温泉」
「祭り・イベント」、「ショッピング」

プランテーマ「リせつと & Reset」

軽井沢の高原野菜を使ったオーガニック料理やマッサージ、
パワースポットで、**ココロ**も**カラダ**もリフレッシュ

パワースポット

「熊野皇大神社」

開運・縁結びの木

ご神木「しなの木」

心も体も癒すタイ式マッサージ

リラクゼーション
「常世 tocoyo」

伝統の技と現代風のアレンジを
加えたオリジナル小物

民芸品
「大坂屋家具店」

高原野菜や信州の食材を使用した
オーガニックランチ

グルメ
「村民食堂」

イ ブ ニ ン グ プ リ ム ロ ー ズ
サ ン ク ゼ ー ル ワ イ ナ リ ー
軽 井 沢 の こ ろ っ け や さ ん
旧 三 笠 ホ テ ル
き く わ ん 舎

シ ョ ー 記 念 礼 拝 堂
軽 井 沢 現 代 美 術 館
浅 間 山 火 山 博 物 館
矢 崎 公 園

時間要因型

決まった時間に食事がとれない人 / スポーツをする時間がない人 / 食事の回数が不規則な人 / 本を読む時間がない人 / 外食する機会がない人

白 糸 の 滝
竜 近 し の 滝
野 鳥 の 森
塩 壺 温 泉 ホ テ ル
軽 井 沢 レ イ ク ガ ー デ ン

軽 井 沢 タ リ ア セ ン
手 作 り 石 け ん の 花 ラ ヴ ュ ー
熊 野 皇 大 神 社
軽 井 沢 千 ケ 滝 温 泉
P i c c h i o ピ ッ キ オ

因子分析の結果:

「決まった時間に食事がとれない」
「スポーツをする時間がない」
「食事の回数が不規則」
「本を読む時間がない」
「外食する機会がない」

t検定の結果:

「歴史・文化観光」
「ロケ地巡り」
「祭り・イベント」

プランテーマ「王道」

老舗ホテルのカフェテラスで**伝統ある**スイーツを楽しんでもらい、**ロケ地**としても使用される見る・買う・食べるが楽しめる旧軽銀座通りなど、**これぞ軽井沢**といえるようなプランを提案することによって、時間を**有意義**に使って軽井沢を楽しめる

歴史・文化
「聖カトリック教会」

軽井沢のシンボル
小説「木の十字架」
に登場

手作り革製品のお店

民芸品
「きくわん舎」

本場フランスのクレープやそば
粉100%のガレットは食べ歩
きにピッタリ

グルメ
「ラ・フェ・ブルトン」

軽井沢屈指の老舗ホテルのカフェテラス
伝統の味を受け継ぐ信州リンゴをたっぷり
使ったアップルパイは絶品

グルメ
「万平ホテルカフェテラス」

浅間大滝
わかどりランチ
星野温泉トンボの湯

鉄板洋食 NISHIHAMA
ムーゼの森
歴史月欲資料館
軽井沢高原教会

思考混乱型

なかなか仕事が手につかない人 / アイデアが思い浮かばない人 / ゆっくり映画・音楽を鑑賞する時間がない人

ピュアミルクジェラードナガイファーム
ハンバーガー & パスタ BENSON
オーベルジュ・ド・プリマヴェーラ
アトリエ・ド・フロマージュ・ピッツェリア & カフェ

因子分析の結果:

「なかなか仕事が手につかない」
「アイデアが思い浮かばない」
「ゆっくり映画・音楽を鑑賞する時間がない」

t検定の結果:

「グルメ」
「温泉」
「ショッピング」

プランテーマ「モダン & モード」

軽井沢でゆっくりと温泉に浸かることで頭の中を**スッキリ**してもらい、おもちゃや絵本の美術館に行くことで**ゆっくり**何かを見てもらい、また実際に軽井沢で暮らす人々が利用する雑貨店やカフェに行くことによって、一瞬でも**軽井沢で暮らしている**かのような感覚に浸ってもらいたいと思います。

木のぬくもり溢れるおもちゃ
や懐かしの絵本に出会える
癒しのアートスポット

芸術
「ムーゼの森」

自然と文化が調和する
小さな街のような空間

ショッピング・グルメ
「ハルニエテラス」

歴史とモダンが
交差したかけ流しの湯

リラクゼーション
「星野温泉トンボの湯」

グルメ・歴史文化
「フランスベーカリー」

ジョン・レノンが愛したフランスパンが有名なお店

外部要因型

通勤時・帰宅時の混雑に疲れを感じる人 / 身近に自然がなくどこか心寂しく感じている人 / 長時間のデスクワークをしている人



因子分析によって、グループ分けされた外部環境型をt検定にかけたところ、外部環境型の女性が軽井沢に魅力を感じる部分の結果は **出ません** でした。

よって、外部環境型に当てはまる女性は軽井沢でストレス発散をすることは難しく、

今回はプランを **提案することはできません** でした。