

## ～いい通勤月間調査第二弾、通勤時の荷物と恋愛の関係を女性に調査～

VOL.2 : 通勤時の持ち物と恋愛の関係  
恋愛上手は通勤バッグが軽い！？

17人に1人が通勤電車から恋が始まった！  
パートナー有の女性は一人身の女性より通勤時の荷物が1.3kg軽い  
軽量化のカギは定期券や手帳などのスマホ化！？

株式会社ドリルではこのたび、11月20日（イイツーキン）にちなんで、通勤にまつわる様々な調査・研究結果を発信するリサーチ型メディアとしてこの「通勤総合研究所（通勤総研）」URL：<http://tsukin-soken.jp/> を発足。様々な団体・研究機関と共同で、通勤と決済にまつわる様々な調査を発表してまいります。

第二弾の調査では、クリスマスシーズンを前に、男女間のコミュニケーションにも詳しい心理学の専門家、晴香葉子さんと共同で、首都圏に通勤する女性600名を対象に「通勤時の荷物と恋愛」をテーマにした調査を実施しました。

<調査概要> 調査対象：20～50代／一都三県在住／日常的に電車通勤をする有職者／女性600名  
調査方法：インターネットアンケート調査 調査期間：2017年11月2日～11月7日  
※調査結果の数値は小数点以下第二位を適宜四捨五入して表示しているため、積み上げ計算すると誤差がでる場合があります。  
※調査結果をご紹介いただく際には「通勤総研調べ」と注釈を記載ください。

## 本リリースサマリー

**PART1 通勤時の荷物の実態**

- \* 通勤時の財布の厚さは平均35.1mm。所持している現金は、15,610.8円、カードは20.1枚、レシートは2.9枚。
- \* 通勤時の荷物の重さの平均は、2.2kg。バッグの中身のアイテム数は平均11.1個。
- \* 自分の財布を厚いと感じる人は70.8%、自分の荷物を重いと感じる人は84.2%。

**PART2 荷物の多さと恋愛の関係**

- \* 17人に1人が、電車の中で恋がはじまった経験がある！
- \* 電車の中から恋がはじまったことがある人は、そうでない人より荷物が約611g軽い。
- \* 通勤中に、異性として気になる男性を見かけたことがある人は、そうでない人より荷物が約298g軽い。
- \* 彼氏がいる人または既婚者は、そうでない人より荷物が約1,267g軽い。

**PART3 荷物の多さ・財布の厚さが及ぼす人の心理・行動の変化**

- \* 通勤時の荷物が重いと感じる人と感じない人を比較すると、荷物の重さに平均約1,233gの差、持ち歩くアイテム数は平均約3.2個の差があることが判明。
- \* 年間でストレスを感じる回数は、荷物が重いと感じる人は平均約370.2回、重いと感じない人は平均約250.3回。
- \* 荷物が重いと感じる人のうち、58.4%が自分の荷物が大きくて周囲に嫌な顔をされた経験がある。また、荷物の重さのせいでアフター5を楽しめなかった経験がある人は54.2%、身体の不調を感じる人の割合は91.5%にのぼる。

**PART4 脱汚荷物女子、ポイントはスマホ化**

- \* 荷物を減らすために工夫していること、「ゴミを捨てる」、「バッグの整理」に続いて、「定期券や手帳、本や音楽などをスマホ化する」がランクイン。通勤スタイルにもスマホ化の流れが！
- \* スマホ定期利用者とIC定期利用者の財布の厚さを比較するとスマホ定期：29.7mm、IC定期：40.3mmで、スマホ定期利用者の方が1cm以上薄いという結果に。

## PART1 通勤女子の荷物・財布実態

- \* 通勤時の財布の厚さは平均35.1mm。所持している現金は、15610.8円、カードは20.1枚、レシートは2.9枚。
- \* 通勤時の荷物の重さの平均は、2.2kg。バッグの中身のアイテム数は平均11.1個。
- \* 自分の財布を厚いと感じる人は70.8%、自分の荷物を重いと感じる人は84.2%。

### 通勤時の財布の実態

[n=583 (通勤時に財布を持っている人)]

財布の厚さ

**35.1mm**

財布に入っている現金

**15,610.8円**

カードの枚数

**20.1枚**

レシートの枚数

**2.9枚**

財布の種類

1位: **長財布(59.0%)**

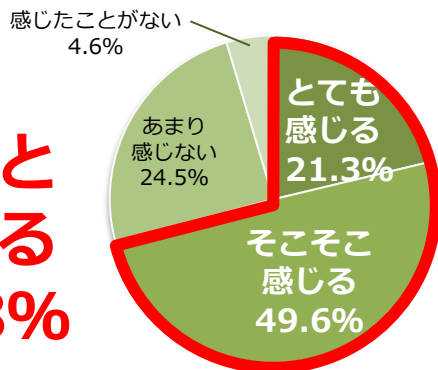
2位: **二つ折財布(14.6%)**

通勤中、財布を使用する回数

**2.1回**

自身の財布を厚いと感じるか

**厚いと  
感じる  
70.8%**



### 通勤時の荷物の実態

[n=586 (通勤時に荷物を持っている人)]

荷物の重さ

**2.2kg**

バッグの中のアイテム数

**11.1個**

財布、携帯電話以外の所持アイテム

1位: **タオル・ハンカチ(76.6%)**

2位: **リップ・ハンドクリーム(72.2%)**

3位: **ティッシュ類(67.7%)**

通勤時、バッグから物を取り出す回数

**8.9回**

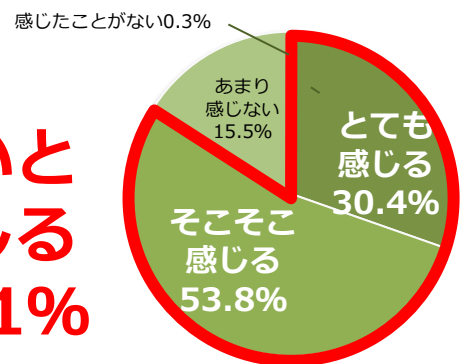
弁当・水筒持参率

**弁当36.9%**

**水筒35.2%**

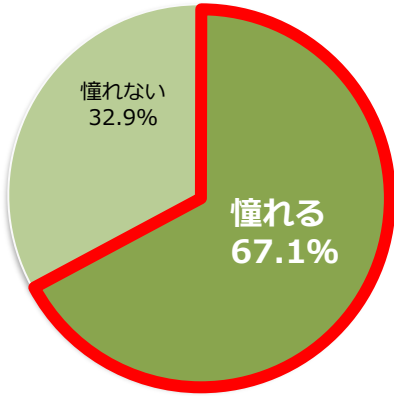
自身の荷物を重いと感じるか

**重いと  
感じる  
84.1%**



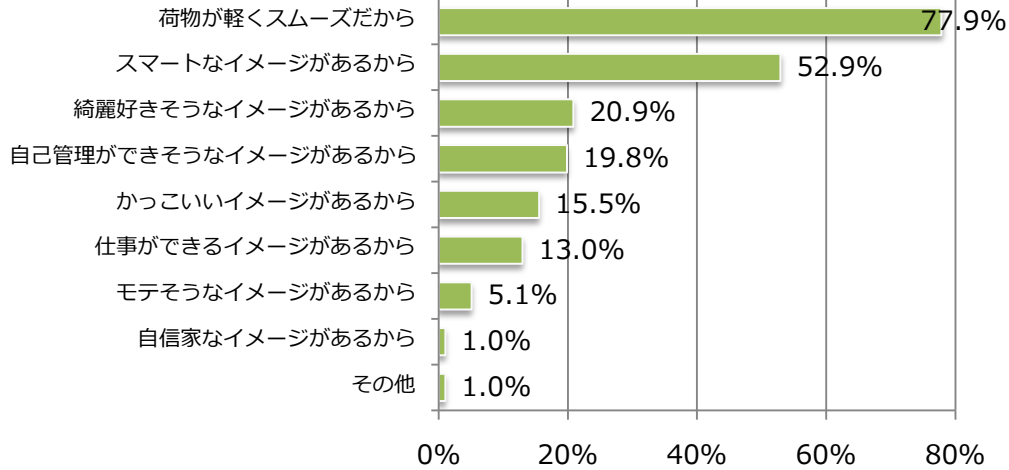
□Q1 **通勤時荷物が少ない女性**に  
憧れますか？

[SA][n=586 (通勤時に荷物を持っている人)]



□Q2 **憧れる理由**はなんですか？

[MA][n=393 (荷物が少ない女性に憧れる人)]

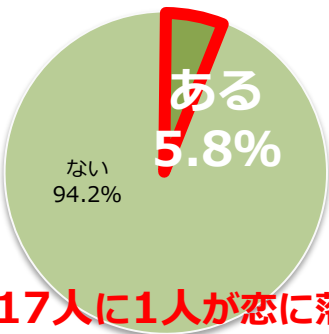


財布の厚さは平均35.1mm、通勤時の荷物の重さは平均2.2kgという結果に。バッグの中のアイテム数は平均11.1個で、お弁当は36.9%、水筒は35.2%の人が持ち歩いているということが分かりました。一方、通勤時の財布が厚いと感じている人は70.8%、荷物を重いと感じている人は84.2%にもものぼります。

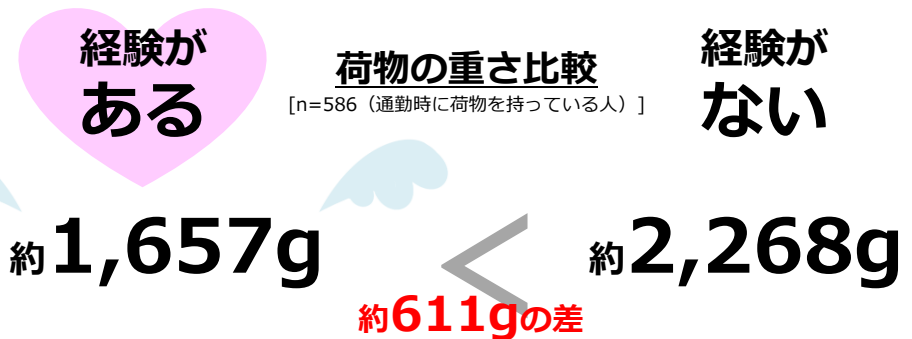
## PART2 荷物の重さと恋愛の関係

- \* 17人に1人が、電車の中で恋がはじまった経験がある！
- \* 電車の中から恋がはじまったことがある人は、そうでない人より荷物が約611g軽い。
- \* 通勤中に、異性として気になる男性を見かけたことがある人は、そうでない人より荷物が約298g軽い。
- \* 彼氏がいる人または既婚者は、そうでない人より荷物が約1,267g軽い。

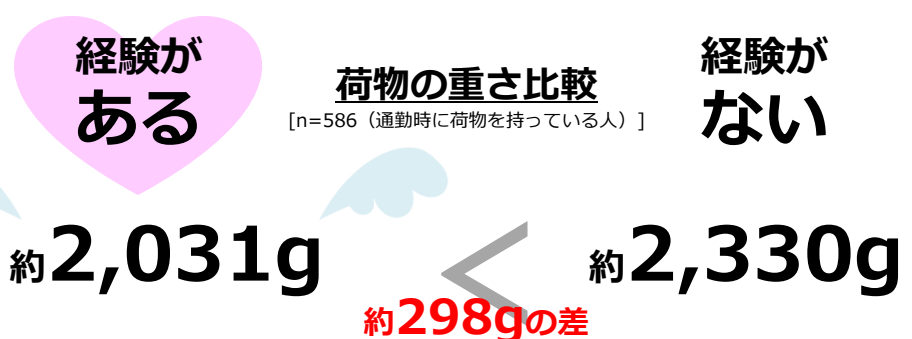
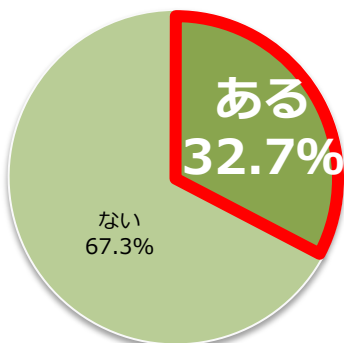
□Q3 今までに、通勤電車の中から**恋が始まった**経験はありますか。 [SA][n=600]



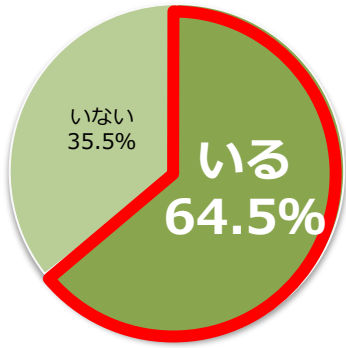
17人に1人が恋に落ちた！



□Q4 通勤中に、異性として**気になる男性**に出会ったことがありますか。 [SA][n=600]



□Q5 今現在、**恋人またはパートナー**がいますか。 [SA][n=600]



パートナーが  
いる

**荷物の重さ比較**  
[n=586 (通勤時に荷物を持っている人)]

パートナーが  
いない

約**1,783g**

約**3,051g**

約**1,267g**の差

通勤電車の中から恋が始まった経験のある割合は、17人に1人という結果に。電車から恋愛が始まったことのある人は、そうでない人より荷物が約611g軽いようです。また、通勤中に異性として気になる男性に出会ったことがある人は32.7%で、そうでない人より約298g荷物が軽いことが分かりました。現在、恋人またはパートナーがいる人は64.5%ですが、一人身の人と比べて荷物が1,267gも軽いことが分かります。恋愛上手は、荷物が軽い人が多い傾向があることが伺えます。

### PART3 荷物の重さが及ぼす人の心理・行動の変化

- \* 通勤時の荷物が重いと感じる人と感じない人を比較すると、荷物の重さに平均約1,233gの差、持ち歩くアイテム数は平均約3.2個の差あることが判明。
- \* 年間でストレスを感じる回数は、荷物が重いと感じる人は平均約370.2回、重いと感じない人は平均約250.3回。
- \* 荷物が重いと感じる人のうち、58.4%が自分の荷物が大きくて周囲に嫌な顔をされた経験がある。また、荷物の重さのせいでアフター5を楽しめなかった経験がある人は54.2%、身体の不調を感じる人の割合は91.5%にのぼる。

通勤時の荷物が重いと  
感じない  
**15.8%**

通勤時の荷物が重いと  
感じる  
**84.2%**

#### 荷物の重さ比較

[n=586 (通勤時に荷物を持っている人)]

荷物が重いと**感じない**人は

約**1,194g**

約**1,233g**の差

荷物が重いと**感じる**人は

約**2,427g**

#### アイテム数比較

[n=586 (通勤時に荷物を持っている人)]

荷物が重いと**感じない**人は

約**8.4**個

約**3.2**個の差

荷物が重いと**感じる**人は

約**11.6**個

## 通勤時にイライラする回数比較（年間）

[n=586（通勤時に荷物を持っている人）]

荷物が重いと**感じない**人は

年間約**250.3回** 約**120回**の差

荷物が重いと**感じる**人は

年間約**370.2回**

## 通勤のストレス度合い（ストレスが高い順に10～0点）

[n=586（通勤時に荷物を持っている人）]

荷物が重いと**感じない**人は

約**4.7点** 約**0.9点**の差

荷物が重いと**感じる**人は

約**5.6点**

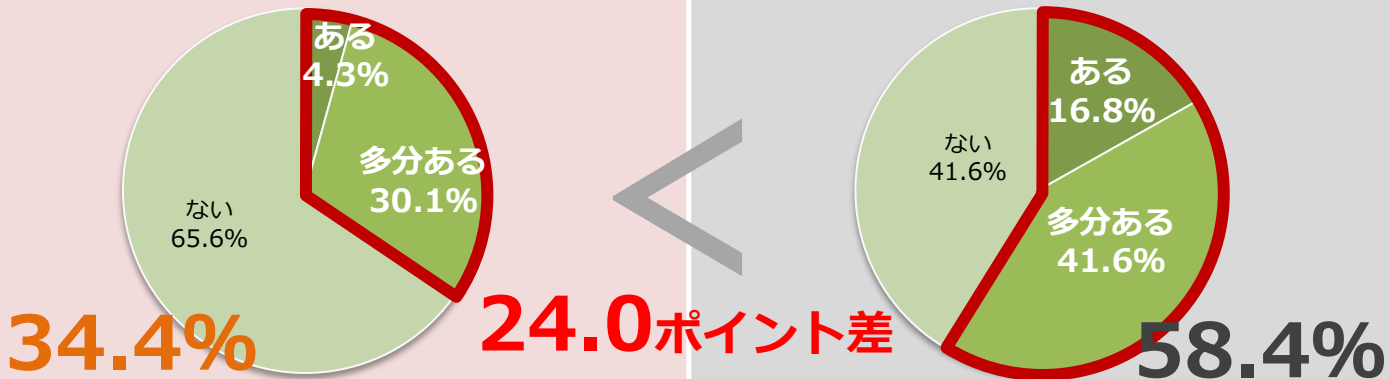
通勤時に荷物が重いと感じる人は、そうでない人より、実際に荷物が約1,233g重く、所持アイテム数も約3.2個多いことがわかりました。さらに、通勤時にイライラする回数は年間約120回多く、通勤時のストレスも1点近く高い結果になりました。

### 通勤時の荷物が重いと 感じない

### 通勤時の荷物が重いと 感じる

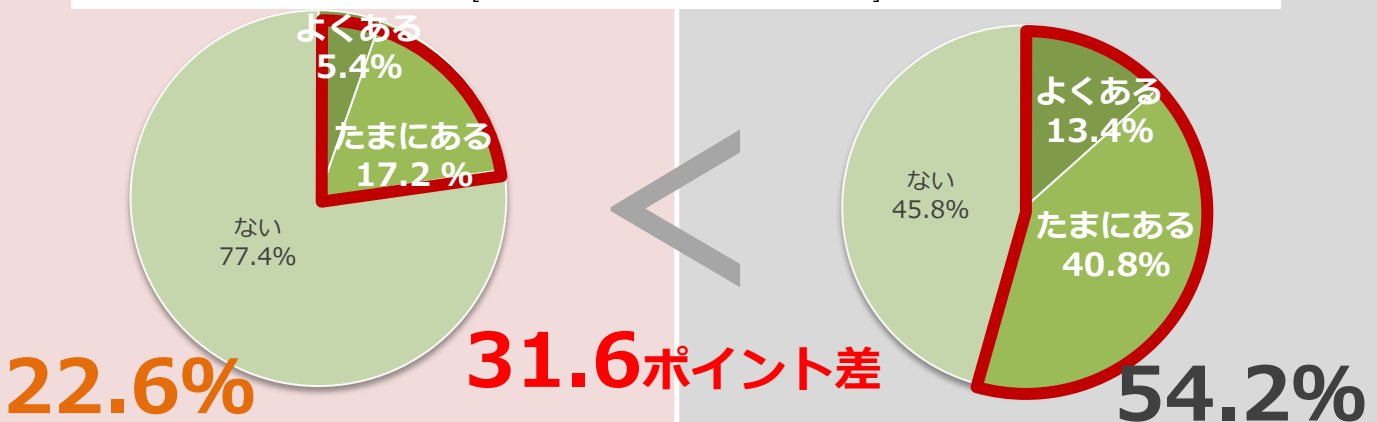
□Q6 通勤時にあなたの荷物が大きい**ため、周囲に嫌な顔をされた**ことはありますか。

[n=586（通勤時に荷物を持っている人）]



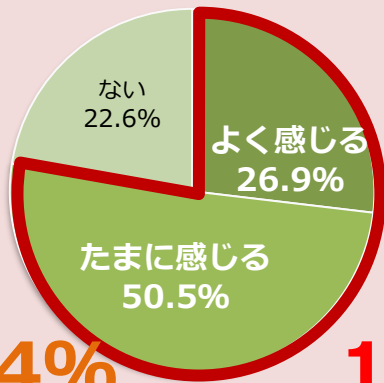
□Q7 荷物が重すぎて**アフター5を楽しめなかった**経験はありますか。

[n=586（通勤時に荷物を持っている人）]



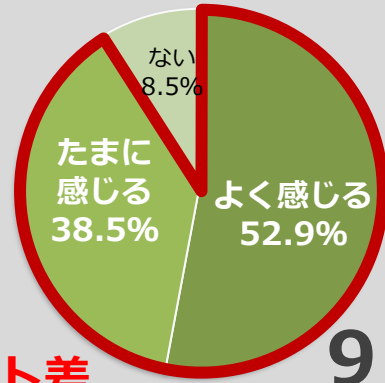
□Q8 肩こりや腰痛など自身の**身体の不調**を感じていますか。

[n=586 (通勤時に荷物を持っている人)]



77.4%

14.1ポイント差

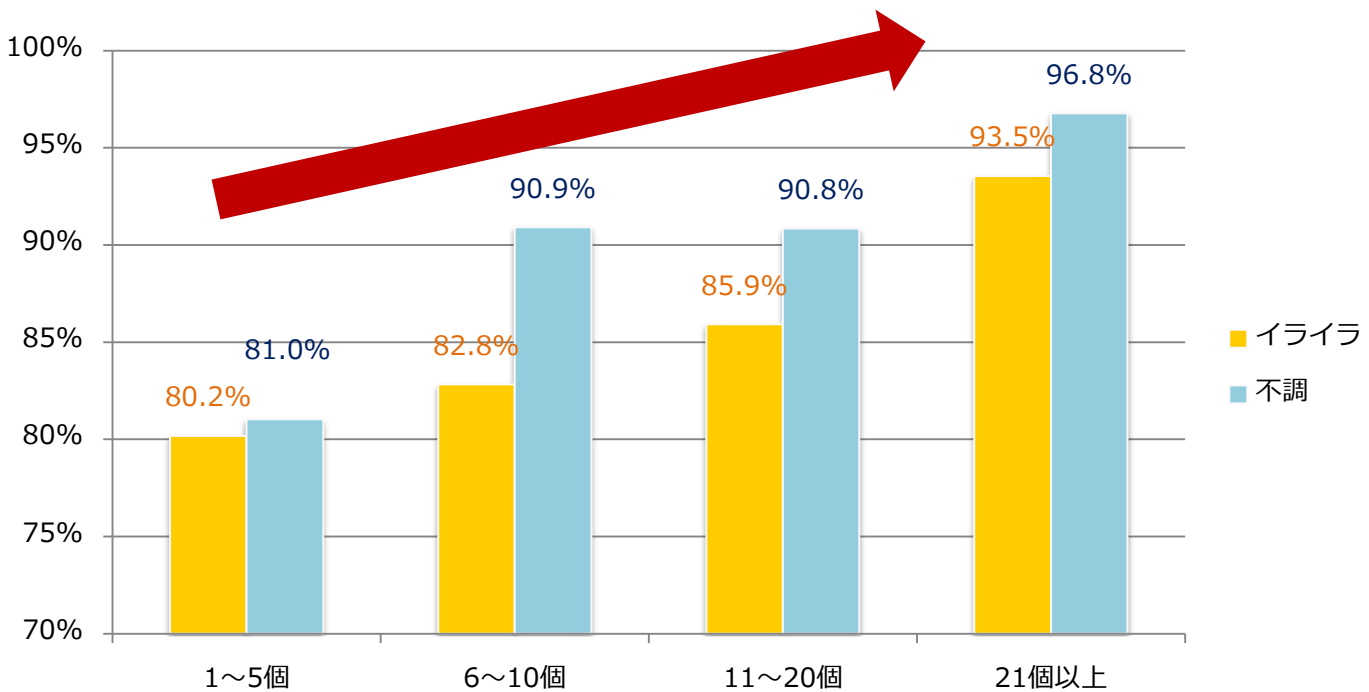


91.5%

通勤時の所持アイテム数別

「通勤時にイライラしたことがある割合」「身体の不調を感じる割合」

[n=586 (通勤時に荷物を持っている人)]



所持アイテム数が増えるほど、イライラや不調が増える傾向！

通勤時に荷物が重いと感じる人は、そうでない人より、「通勤時に自身の荷物が多くて嫌な顔をされた」が24.0ポイント、「アフター5を楽しめなかったことがある」が31.6ポイント、「身体の不調を感じる」が14.1ポイント高いという結果に。先程の「イライラ」や「ストレス」と合わせて考えてみても、荷物が重いツライことが多いように見受けられます。

また、所持アイテム数別に「通勤時にイライラしたことがある割合」、「身体の不調を感じる割合」を見ると、アイテム数が増えるにつれて、「イライラ」や「不調」を感じる割合が多くなっていることがわかります。

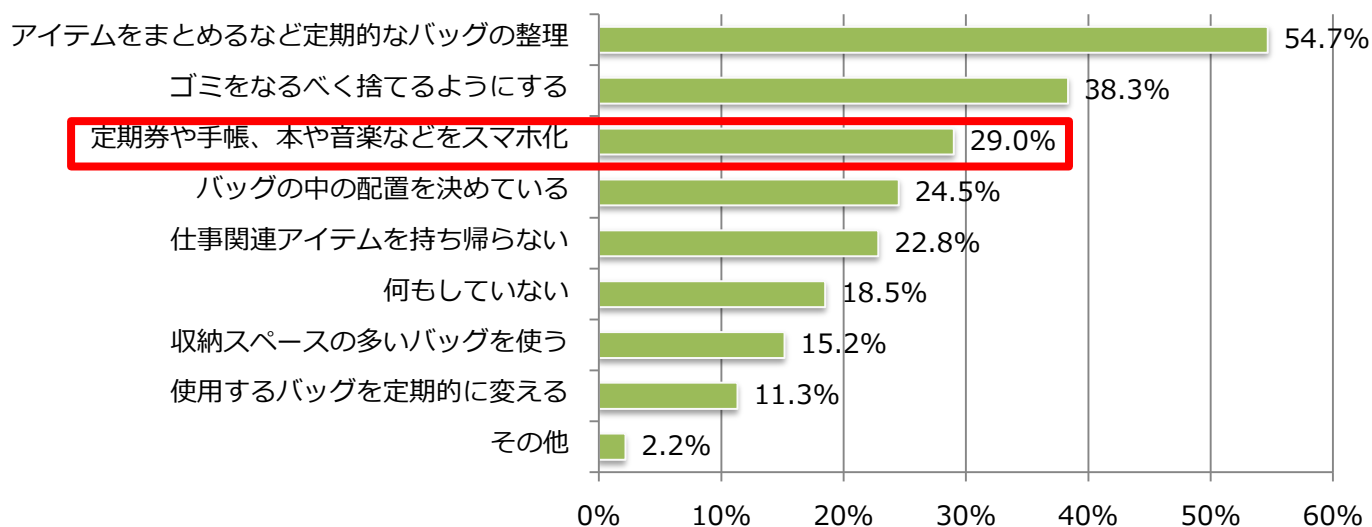
また、荷物が重いことでアフター5を楽しめなかったり、イライラしている中では、恋愛のチャンスも見逃しがちかもしれません。



## PART4 脱汚荷物女子、ポイントはスマホ化

- \* 荷物を減らすために工夫していること、「バッグの整理」、「ゴミを捨てる」に続いて、「定期券や手帳、本や音楽などをスマホ化する」がランクイン。通勤スタイルにもスマホ化の流れが！
- \* スマホ定期利用者とIC定期利用者の財布の厚さを比較するとスマホ定期：29.7mm、IC定期：40.3mmで、スマホ定期利用者の方が1cm以上薄いという結果に。

□Q9 **荷物を少なくするために工夫している**ことは何ですか。[MA][n=600]



荷物を少なくする工夫として、「バッグの整理」、「ゴミを貯めない」に続いて、「定期券や手帳、本や音楽などをスマホ化する」がランクイン。音楽はスマホでダウンロード、スケジュールはアプリで管理するスタイルはもはや定番で、最近では電子書籍も普及し、本を持ち歩く必要もなくなりつつあります。また、2016年（10月）にはiPhoneでもSuicaを利用できるようになり、今年11月には「モバイルSuica」の会員数が500万人を突破（JR東日本のプレスリリースより）するなど、定期券をスマホ化する流れが確実にきているようです。

ちなみに・・・

スマホ定期利用者

IC定期利用者

財布の厚さ

[n=583（通勤時に財布を持っている人）]

平均29.7mm

10.6mmの差

平均40.3mm

スマホ定期の利用者は、IC定期の利用者より、**1cm以上財布が薄い！**

## **結婚や恋愛に対して前向きに考えている人も多い中、交際相手をもたない未婚女性の値は6割**

### **「忙しくて余裕がない」「そもそも出会いがない」**

今年発表になった日本における生涯未婚率は、男性：23.37%、女性：14.06%と、過去最高の値を更新し、ここ30年ほど急上昇しています。一方で「いずれは結婚するつもり」と回答している未婚男女は9割程度。結婚や恋愛に対して、ある程度前向きに考えている人も多い中、異性の交際相手をもたない未婚女性の値は、59.1%と前回の調査結果から1割ほどアップしています。「仕事と恋愛や結婚を両立したい」と考えている女性も多く、「忙しくて気持ちに余裕がない」「出会いがない」「恋愛に発展しない」といった声が聞かれます。

## **恋愛スタート時に重要な要素は「いい感じの人だな」という好感や期待感。実は服装や持ち物も大きなポイント**

心理学では、恋愛関係を発展させるために必要な三つの要素について、マースタイン氏が提唱した「SVR理論」が知られています。恋愛の第一段階に必要なのは「刺激(Stimulus)」。相手の外見や人柄について、「いい感じの人だな」と好感を抱くことがまず重要ですが、私たちには「認知の節約」といって、無意識にパッと判断しがちという傾向があります。そのため、恋愛関係に発展する可能性のある相手に、パッと見の印象で「いい感じの人」と判断してもらうには、実は服装や持ち物が与える影響も大きなポイントです。

## **荷物が軽い人のほうが、重い人に比べて、プライベートや恋愛において充実している傾向が。**

### **手にしているものが心の在り方や相手への印象に影響を与える**

今回「通勤時の荷物と恋愛」という意外な組み合わせの調査を行ったところ、荷物が軽い人のほうが、電車の中で恋に落ちた経験や、恋人などのパートナーがいる割合も高くなりました。反対に、荷物の重い人は、通勤時のイライラや身体の不調を感じる傾向が高くなり、荷物が重いことで、嫌な顔をされたことのある人も大変多いという結果になりました。

身体化認知と言いますが、私たちの身体の感覚や身体運動は心の在り方に影響を与えます。例えば、あたたかな飲み物を持って対面すると、相手にあたたかな感情を抱きやすくなることがわかっています。ゴチャゴチャと整理のついていない重い鞆を持っているという状況は、心を重くする可能性があります。心の重い状態は、楽しさや期待感を抱き難くし、目の前にある幸運や出会いにも気づき難くなります。

また、ハロー効果と言いますが、私たちは、相手の服装や持ち物から、相手の人柄を予測し、過剰に期待したり思い込みたりする傾向があります。見るからに整理されていない重そうな鞆を持っていると、余裕がなく、自己管理が苦手で、何事も後回しにしそうな人といった印象を与えるしまう可能性もあります。反対に、すっきりと整理された比較的軽そうな鞆を持っていれば、気持ちに余裕があり、自己管理も得意、スマートで軽やかな人といった印象を与えます。

便利にはなったけれど、情報が溢れ、気忙しく、恋愛に発展する出会いやチャンスが減り、恋愛に対して慎重な態度をとる人も増えている今、スマホ定期などの活用により荷物を減らし、鞆をすっきりと整理して、通勤時のストレスを低減し、軽快な気分を誘発することは、自分の心にとっても、相手に与える印象にとっても、プラスに働くひとつのポイントと言えるでしょう。

参考文献：「人口統計資料集2017年版」（国立社会保障・人口問題研究所）

「第15回出生動向基本調査」（国立社会保障・人口問題研究所）

「平成24年就業構造基本調査結果」（総務省統計局）

**心理学の観点からも、荷物が軽いと恋愛にポジティブな効果があるようです。**

**ゴミをこまめに捨てたり、定期的にバッグを整理できればいいですが、それが苦手な人は、定期券や本、手帳など、通勤アイテムの「スマホ化」を試してみは？**

**一度スマホ化してしまえば、定期的に見直さなくても、ずっとスマートに通勤できるので、ものぐさな人にもオススメです！**



作家・心理学者・心理コンサルタント

**晴香葉子（はるかようこ）**

東京都出身。文学修士（コミュニケーション学）。学芸員資格取得。博士後期課程在籍中。早稲田大学オープンカレッジ心理学講座講師。

企業での就労経験を経て心理学の道へ。

研究を続けながら一人一人の幸せにつながり、広がる、心理学について、様々な角度から情報を提供。執筆、講演、監修などの活動を続けている。

所属学会：日本心理学会、日本社会心理学会、日本産業ストレス学会 他

日本心理学諸学会連合心理学検定1級（偏差値73獲得）

メディアでの心理解説実績、著書多数。海外でも4冊出版。

テレビ朝日『ニュースEX・auヘッドライン』にて悩み相談記事連載中。

新刊『人生には、こうして奇跡が起きる』（青春出版社）10月14日発売