

報道関係者各位

コクヨ株式会社  
株式会社カウネット**はたらく女性の『自分磨きの旅』に関する調査結果を発表**  
～自分磨きの旅、国内で「温泉」「自然」「パワースポット」が人気～

コクヨグループの株式会社カウネット(本社:東京都品川区、代表取締役社長:勝村 真信)が運営する、はたらく女性向け情報サイト「わたしみがき」(<http://www.watashimigaki.com/>)では、2010年3月から4月に全国の有職女性454名を対象に、「自分磨きの旅」( )に関する意識調査を実施しました。

「自分磨きの旅」とは、気持ちをリフレッシュするための温泉旅行、その土地の文化・食を学ぶ旅、カラダを磨くエステター、自分探しのお寺修行体験など

「自分磨きの旅」について、行きたい旅先を尋ねたところ、国内が6割、海外が4割と国内旅行の希望が高いことがわかりました。旅の目的としては、国内旅行希望者には「温泉でリフレッシュ」「大自然に触れる」「パワースポットで充電」が、海外旅行希望者には「世界遺産をめぐる」「大自然にふれる」「現地の人との触れ合い」が人気となりました。

Q. 自分磨きの旅の「旅先」はどこがよいですか？(単一回答)(n=454)

国内	57.3%
海外	42.7%

Q. 自分磨きの旅の「目的(テーマ)」は何がよいですか？(複数回答)

国内 (n=260)	
1位 温泉などでリフレッシュ	76.9%
2位 大自然に触れる	48.8%
3位 パワースポットで充電	37.7%
4位 エステなどのカラダ磨き	33.8%
5位 美術館、アートに触れる	27.3%
海外 (n=194)	
1位 世界遺産をめぐる	57.7%
2位 大自然に触れる	53.6%
3位 現地の人との触れ合い	38.7%
4位 エステなどのカラダ磨き	33.0%
5位 美術館、アートに触れる	31.4%

今回は、この他にも「行きたい自分磨きの旅の同行者、日数、予算」や「行きたい自分磨きの旅エピソード」について意識調査を行いました。

調査結果については、わたしみがき「はたらく女性の『自分磨きの旅』に関するアンケート」結果レポート([http://www.watashimigaki.com/community/enquete/archives\\_000333](http://www.watashimigaki.com/community/enquete/archives_000333))をご覧ください。

報道に関するお問い合わせ先は次の通りです。  
株式会社カウネット 事業開発(夢工房)部 わたしみがき編集部 担当:森、日向野(ヒガノ)  
TEL 03 - 5762-7864 E-mail [info@watashimigaki.com](mailto:info@watashimigaki.com)

## 調査概要

調査方法： インターネット調査

調査対象： 有職女性（『わたしみがき』会員および『カウネットモニカ』会員）

有効回答数： 454名

調査時期： 2010年3月25日～4月7日

調査実施： 株式会社カウネット わたしみがき編集部

### 「わたしみがき」について

「わたしみがき」は、はたらく女性のための自分磨き応援コミュニティ&セミナーサイトです。キャリアアドバイザーやコーチなどの専門家に悩みや困り事を相談したり、会員同士で仕事や趣味、暮らし、出産、育児などについて情報交換できます。

この他、編集部が厳選した各種セミナー情報を紹介するなど、女性に役立つ様々なコンテンツを用意しています。

URL: <http://www.watashimigaki.com/>

自分磨きへの意欲の高い会員約9,000名 / 掲載セミナー累計約3,300件(2010年3月末現在)

ユーザー問合わせ先は、  
次のホームページアドレスをご掲載下さい。

「わたしみがき」 <http://www.watashimigaki.com/>