

## 今年こそ学びを習慣化！

### ベネッセとコクヨが数万件のデータから導いた大人の学びの「継続の秘訣」を発表

#### 「学ぶ理由の明確化」「最初の 6 日間」「朝型学習」が成功のポイント

株式会社ベネッセコーポレーション（本社：岡山県岡山市、代表取締役会長兼社長：岩瀬 大輔、以下：ベネッセ）は、コクヨ株式会社（本社：大阪市、社長：黒田 英邦、以下：コクヨ）と共同で、両社サービスの活用データを分析し、大人が学習を習慣化するために重要な 3 つの要因を特定いたしました。



#### ■ 共同分析の背景

人生 100 年時代において、学び続けることは、充実した人生を送るためだけでなく、変化の激しい社会に適応するためにも欠かせない要因となっています。しかし、学びを継続するためには「習慣化」が重要である一方で、多くの社会人にとっては「やる気が続かない」「時間が取れない」といった課題が学びの継続を妨げています。

長年にわたり子どもたちの学びを支えてきた両社は、その知見とノウハウを活かし、現在はベネッセが国内展開する社会人向けオンライン学習プラットフォーム「Udeemy（ユーデミー）」や、コクヨの IoT 文具「大人のやる気ペン」などを通じて、「大人の学び」の支援にも取り組んでいます。また、2025 年 7 月より、社会人の「学び続けたい」という想いを応援する共同プロジェクトを推進しています※<sup>1</sup>。

本共同プロジェクトの第 3 弾となる今回は、両サービスの数万件におよぶ利用データを詳細に分析しました。多くの人が抱える「学習を習慣化したいけれど、なかなか続かない」という課題に対して、データに基づく具体的な示唆と解決のヒントを提示します。

#### ■ 分析結果

大人が学習を習慣化するために重要な以下 3 つの要因が明らかになりました。

##### 【要因①】学ぶ理由を明確化する

「大人のやる気ペン」の利用データを分析した結果、「なぜ学ぶのか」という学習の理由を明確に記述したユーザーは、そうでないユーザーと比較して、連続学習日数が長くなる傾向が見られました。この傾向は、ベネッセが長年の教育支援を通じて把握してきた、子どもにおける「いつまでにドリルを終わらせる」「次のテストで〇点以上を目指す」といった目標設定の重要性が、大人の学びにも有効であることを示唆する結果といえます。

特に大人の場合、行動の背景に明確な目的や理由がないと行動に移しにくい傾向があることが知られています。だからこそ、主体的かつ具体的な目標や自分自身の人生を豊かにするための学習目標など、「なぜ学ぶのか」の問いに対して言語化することが、学習を継続するうえで有効だと考えられます。



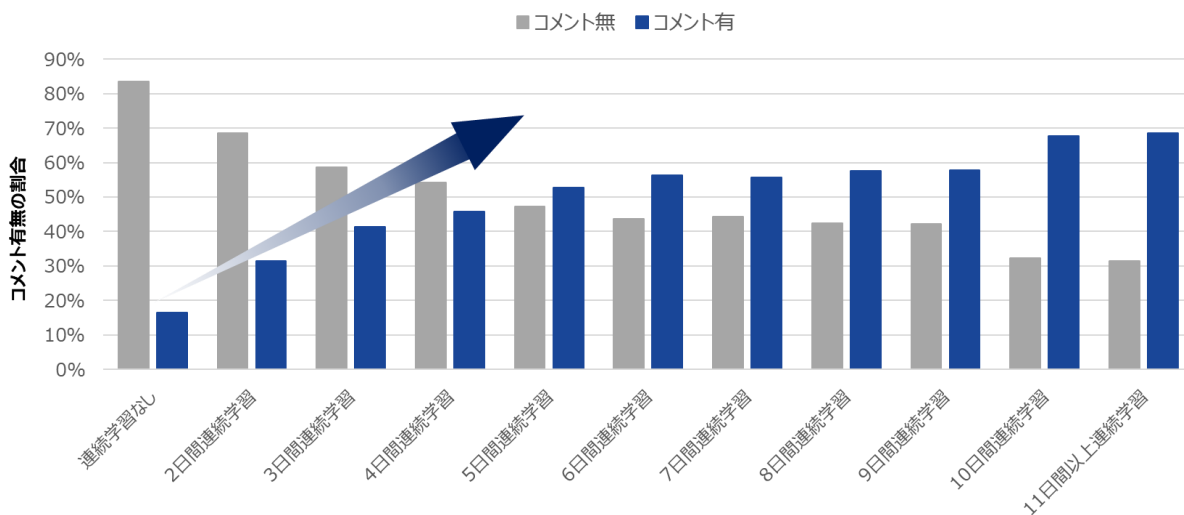
### ユーザーが入力した「学ぶ理由」

わからなかった事がわかるようになると、できることが増えて楽しいからです。勉強は自分と向き合う贅沢な時間で、勉強すると世界が広がるような気がするので続けています。

学生の頃、努力することを辞めてしまった…結果、積み重ねたものがない自分しか残らなかった。今、その自分と決別するためにがんばるんだ！

学生時代、実力に合わない偏差値の高い学校に行き、挫折して自信をなくしました。大人になってもその時の後悔が消えないため、今更ながら勉強に向き合っています。

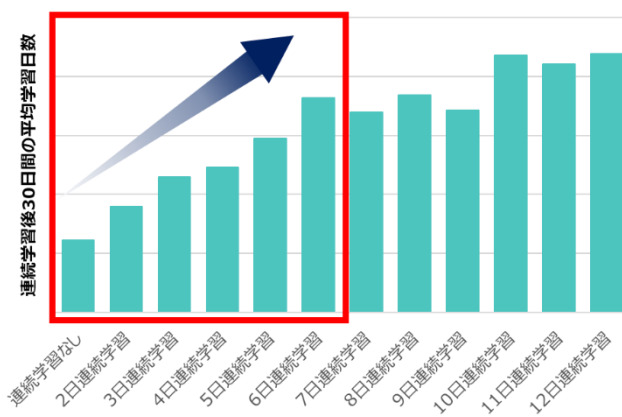
連続学習日数と「学習の理由」を記入するコメントの有無の関係



## 【要因②】最初の6日間で学習習慣の形成を後押しする

「Udemy」と「大人のやる気ペン」との双方について調べたところ、利用開始から継続して学習した日数が多いほど、その後の学習日数も多くなる傾向が確認されました。特に、以下の図1のように2～6日間継続して学習した人では、その後30日間での学習日数が右肩上がりに増える傾向が見られ、「最初の6日間」が、新たな学習を「自分事」として捉え、習慣化していくための重要なブースト期間であることが示されました。

### 大人のやる気ペン



### Udemy

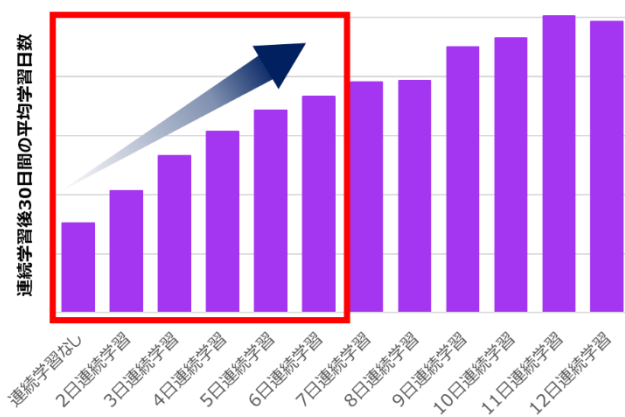


図 1：「連続学習日数」と「連続学習後 30 日間の学習日数」との関係

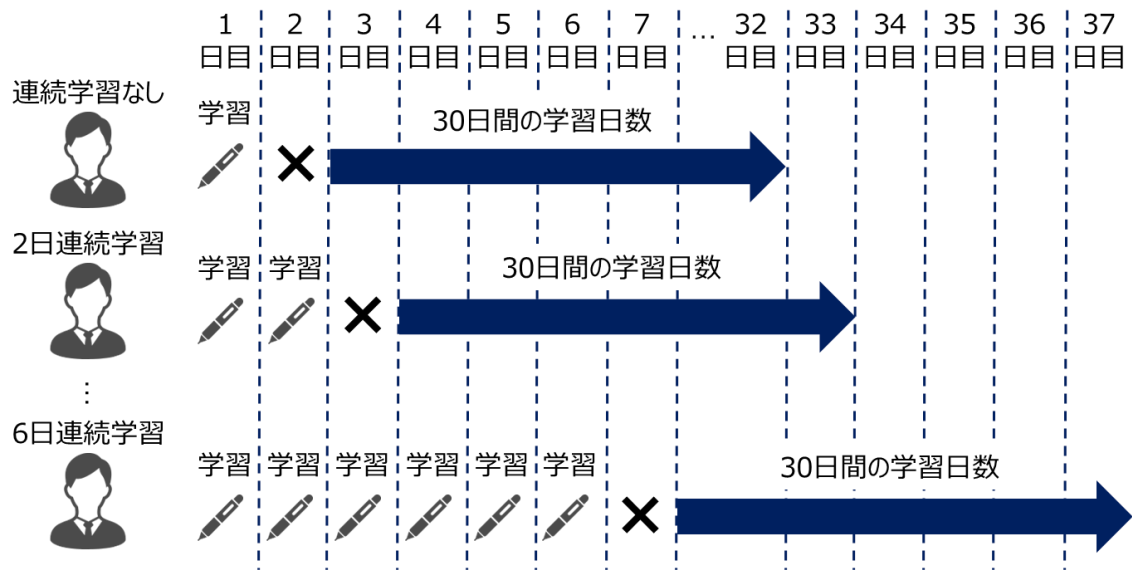
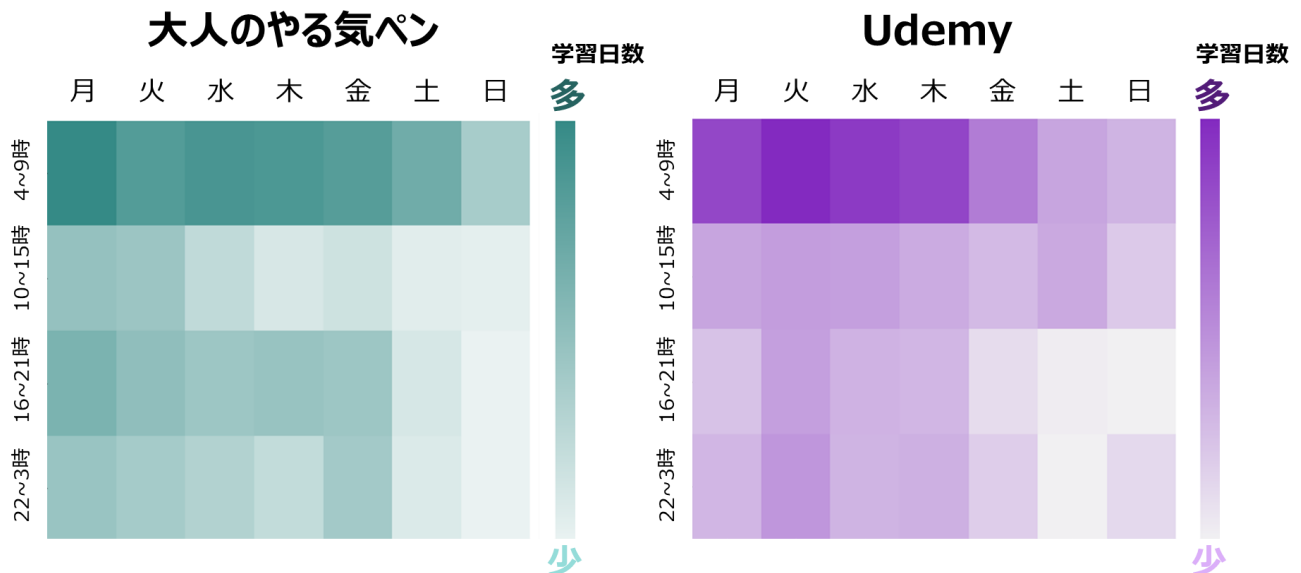


図 2：初回の利用連続日数の数え方※2

### 【要因③】朝型学習で一日のはじめに時間を確保

学習時間を「朝（午前中）」に設定しているユーザーは、夜型や不定期に学習するユーザーと比較して、学習日数が多い傾向が見られました。仕事や家庭のタスクに追われる日中、そして一日の疲れが出る夜とは異なり、朝の静かで集中しやすい環境を活用する「朝型学習」が、継続的な学びの実現を後押ししていると考えられます。



「学習開始時間帯」と「30 日間学習日数」の関係

今後も両社は、変化の激しい社会において、学びを通じて一人ひとりが挑戦し、人生を豊かにできる未来の実現に貢献してまいります。

## ■両社コメント

菊井 顕治（きくい けんじ）

株式会社ベネッセコーポレーション マーケティング統括部 部長



今回の共同分析で、学びを習慣化するための具体的なヒントをデータから導き出したことを大変意義深く感じています。今回導き出された3つの要因は、忙しい社会人が学びを続けるうえで実践しやすく、効果的なポイントです。新しい年を迎え、学びを始めたい、続けたいと考える方々にとって、この知見が力強い後押しになると考えます。コクヨ様と進めてきた社会人の『学び続けたい』を応援する共同プロジェクトは一区切りとなりますが、私たちは今後も、学びを通じて一人ひとりの可能性を広げるために、データに基づくサービス改善や、学びを続けやすい仕組みづくりを進めてまいります。

中井 信彦（なかい のぶひこ）氏

コクヨ株式会社 経営企画本部 イノベーションセンター IoT 事業戦略ユニット

やる気ペングループ グループリーダー



今回、「学びたいのに、続かない」という大人の共通の悩みに、具体的なヒントを示すことができました。文具と学習コンテンツという異なるアプローチを持つ両社のデータが、「学ぶ理由の明確化」「最初の6日間」「朝型学習」という3つの鍵で一致した事実、確信を深めています。この知見は、従来の精神論ではない、誰もが学習を継続できる「新しいスタンダード」を創る礎となるものと信じています。今後も、行動変容を促すデザインと機能を兼ね備えた商品・サービスの開発に努め、社会人の主体的な学びと成長を力強く支援してまいります。

## <分析概要>

（ベネッセ）

- ・分析対象データ：日本の個人向け Udemy 利用者の学習ログデータ
- ・分析期間：2023 年 1 月 1 日～2025 年 4 月 30 日
- ・対象：2023 年 1 月 1 日～2025 年 2 月 28 日に初回学習を行った個人向け Udemy 国内ユーザー 約 32 万人
- ・分析方法：学習データの集計・傾向分析
- ・注意事項：個人を特定できない形式に統計化したデータを使用しています

（コクヨ）

- ・分析対象データ：大人のやる気ペン利用者のログデータ
- ・分析期間：2025 年 3 月 28 日～2025 年 8 月 31 日
- ・対象：2025 年 3 月 28 日～2025 年 8 月 31 日に大人のやる気ペンを使用したユーザー 約 7 千人
- ・分析方法：利用データの集計・傾向分析
- ・注意事項：個人を特定できない形式に統計化したデータを使用しています

## <「Udemy」および「Udemy Business」概要>

Udemy（ユーデミー）は、米国 Udemy 社が運営する世界 8,200 万人が学ぶオンライン学習プラットフォームで、AI による学習支援機能を搭載しています。世界中の「教えたい人（講師）」と「学びたい人（受講生）」をつなげ、最新の生成 AI からビジネススキルまで、幅広いテーマを学ぶことができます。法人向けの「Udemy Business」は、Udemy で公開されている世界 25 万以上の講座から、厳選した 30,000 以上の講座を定額で利用できるサービスです。ベネッセコーポレーションは、一生涯の学びを通して社会と人々の人生が豊かになることを目指し、社会人の学び支援を行っており、Udemy 社とは 2015 年より日本における独占的業務提携を締結しています。

- ・Udemy 公式サイト： <https://www.udemy.com/ja/>
- ・Udemy Business 公式サイト： <https://www.benesse.co.jp/udemy/business/>
- ・10 周年特設サイト： [https://udemy.benesse.co.jp/10th\\_anniversary/](https://udemy.benesse.co.jp/10th_anniversary/)
- ・Udemy TVCM： <https://www.youtube.com/watch?v=tSuhWnGQNro>

## <「大人のやる気ペン」概要>

資格取得やリスニングなど、目標に向かって学習する大人をサポートするために開発された IoT 文具です。いつものペンに装着するだけで学習時間を可視化し、スマートフォンと連携することでモチベーション維持を手助けします。ペンを動かした時間に応じた報酬（ゲーミフィケーション）に加え、他のユーザーとの“ちょうどいい距離感”のコミュニケーション機能により、孤独になりがちな大人の学びに寄り添います。文房具総選挙 2025「大賞」受賞、Gamification Award 2025「Best Solution Award」受賞、日経トレンディ 2025 年ヒット商品ベスト 30 に選出。

- ・商品 HP： <https://www.kokuyo-st.co.jp/stationery/otonayarukipen/>
- ・ブランドサイト YARUKI ON（やる気オン）： <https://www.kokuyo-st.co.jp/stationery/yaruki-on/>
- ・大人のやる気ペン SNS：
  - LINE：コクヨやる気ペン [https://page.line.me/819kileh?oat\\_content=url&openQrModal=true](https://page.line.me/819kileh?oat_content=url&openQrModal=true)
  - X：コクヨやる気ペン - やる木族 @yarukipen <https://x.com/yarukipen>
  - Instagram：やる木族 | コクヨやる気ペン <https://www.instagram.com/yarukipen/>

※1 ベネッセ「Udemy」とコクヨ「大人のやる気ペン」社会人の「学び続けたい」を応援する共同プロジェクトを開始

<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000001383.000000120.html>

※2 「利用開始から継続して学習した日数（初回の利用連続日数）」は、サービスで学習を始めてから連続して取り組んだ日数を指す。「その後 30 日間の学習日数」は、初回の連続期間が終わった日から 1 日空いた「30 日間」のうちに実際に学習した日数をカウント。例えば、2 日連続で学習を行った場合は、1 日空いて 4 日目以降の 30 日間に何日学習を行ったかを集計している。