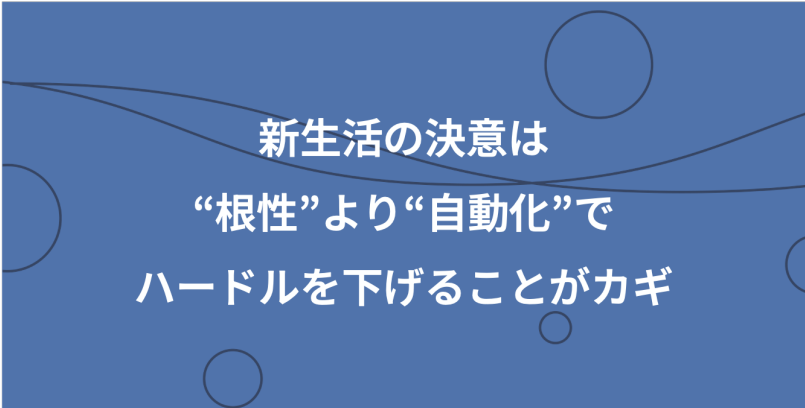


新生活の決意は“根性”より “手間を減らす工夫”でハードルを下げるのがカギ

72.3%が新生活をきっかけに貯金・運動・自炊などを決意しても 全て続けられているのはそのうち35.4%

春の新生活は、「今年こそ〇〇を続けよう」と生活を立て直したくなるタイミングですが、続かない人も多いのではないのでしょうか。そこでパナソニック株式会社は、20歳以上の一人暮らし男女600人を対象に、「新生活の決意」に関する調査を実施しました。

その結果、20～40代の72.3%が新生活の節目に何かしらの決意をした経験がある一方で、そのすべてを今も続けられている人は35.4%にとどまることが分かりました。貯金や運動、勉強、生活リズムの見直しなど、理想の暮らしに向けた“宣言”は多いものの、仕事や私生活の忙しさの中で取捨選択され、いつの間にか元のペースに戻ってしまう——そんな働き盛りの一人暮らしの「新生活の決意と現実」のギャップが浮かび上がりました。



新生活の決意は
“根性”より“自動化”で
ハードルを下げるのがカギ

【調査結果サマリ】

■新生活で「何かを決意」するのは7割超。自炊や勉強も4人に1人がチャレンジ

春の新生活に決意したことを尋ねると、「貯金・家計管理」と「運動・ダイエット」がいずれも40%超で新生活に向けた人気ツートップ。一方で「決意したことはない」人も27.7%という結果に。

■全部続けられているのは35.4%、約2割は「どれも続かなかった」経験あり

「今も続けられていること」を尋ねると、「貯金・家計管理」は47.3%、「運動・ダイエット」は32.9%、「自炊・料理」は23.9%など、それぞれ一定数が継続できていた。対して、19.8%もの人が「どれも続けられていない」と回答した。

■決意の一つ「自炊」、「洗い物・片付け」が一番面倒だと感じる人は36.4%

自炊をする際に一番面倒だと感じる作業を尋ねると、「洗い物・片付け」が36.3%でトップとなり、「献立を考える」（17.0%）や「買い物」（10.3%）を大きく上回った。

■“洗い物のせいで自炊を控えた”人も5割超。効率化したい作業も「洗い物」が最多

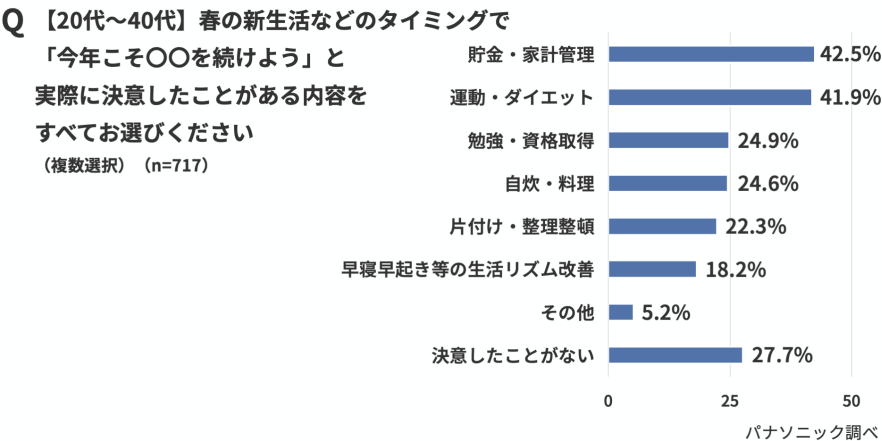
「洗い物・片付けが面倒だと感じて、自炊をやめたり控えたりした経験があるか」という質問には、「よくある」と「時々ある」が合計51.5%を占めており、半数以上が「洗い物のことを考えて自炊をセーブしたことがある」と答えている。また、自炊を続けるうえで「もっと効率化したい」と思う作業では、「洗い物・片付け」（45.7%）が最多に。

〔調査概要〕

- ・ 調査期間：2026年1月29日～2026年1月30日
 - ・ 調査方法：インターネットリサーチ
 - ・ 調査対象者：全国に住む、20歳以上の一人暮らし男女600名
 - ・ 実査委託先：楽天インサイト株式会社
- ※調査結果を引用いただく際は「パナソニック調べ」を引用元として記載ください。

新生活で「何かを決意」するのは約7割超 自炊や勉強も4人に1人がチャレンジ

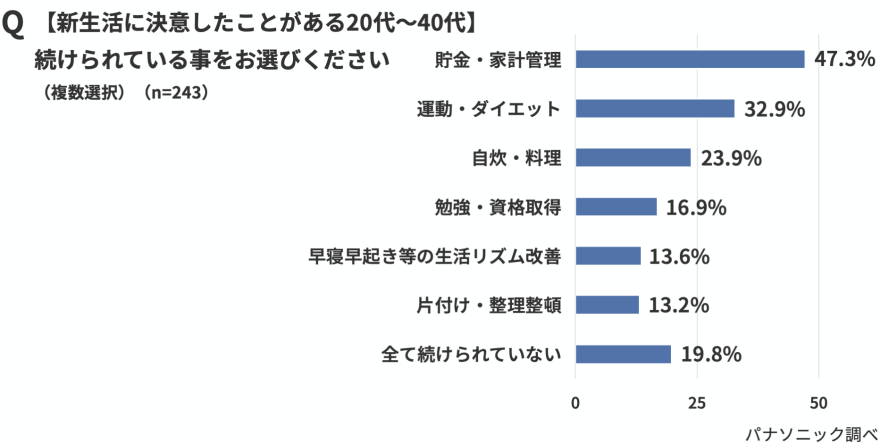
春の新生活などのタイミングで「今年こそ〇〇を続けよう」と決意したことがある内容を尋ねると、「貯金・家計管理」と「運動・ダイエット」がいずれも40%超で新生活に向けた人気トップでした。続いて「自炊・料理」（24.6%）と「勉強・資格取得」（24.9%）、「片付け・整理整頓」（22.3%）、「早寝早起きなど生活リズム改善」（18.2%）が挙がり、お金・健康・食・学び・生活リズムといった“自分の基盤を整える”テーマが中心であることが分かります。一方で「決意したことはない」人も27.7%おり、“毎年何かしら立てる派”と“あえて宣言はしない派”に分かれている様子もうかがえます。



全部続けられているのは35.4%、約2割は「どれも続かなかった」経験あり

こうした決意のうち、「今も続けられていること」を尋ねると、「貯金・家計管理」は47.3%、「運動・ダイエット」は32.9%、「自炊・料理」は23.9%など、それぞれ一定数が継続できていました。さらに「どれも続けられていない」と回答した人も19.8%でした。

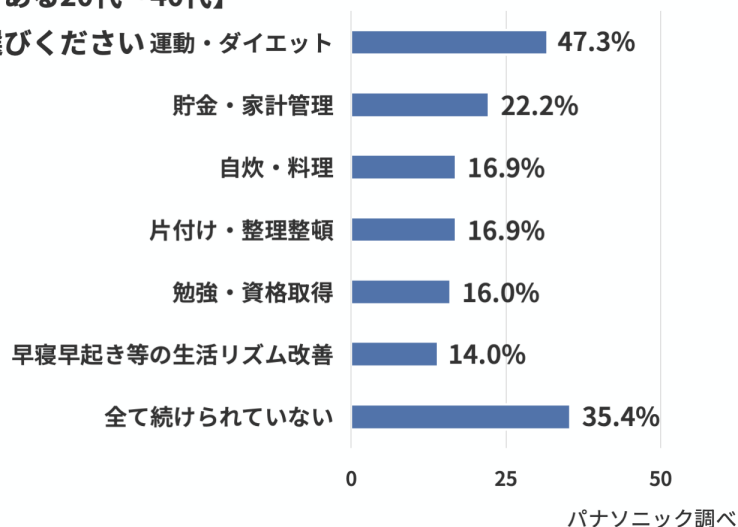
続けて、「続けられなかったことがある」項目を聞くと、運動・ダイエットが31.7%で最多となり、“やりたい気持ちは強いのに三日坊主になりやすい”テーマであることが改めて示されました。続いて「貯金・家計管理」（22.2%）、「自炊・料理」（16.9%）、「片付け・整理整頓」（16.9%）、「勉強・資格取得」（16.0%）、「早寝早起きなど生活リズム改善」（14.0%）と、どの項目も2～3割前後が「続けられなかった」経験を持っており、「全て続けられている」と答えた人は35.4%にとどまり、働き盛りの一人暮らしにとって、新生活の決意は“やってみてから取捨選択されるもの”になっていることが分かります。



Q 【新生活に決意したことがある20代～40代】

続けられなかった事をお選びください 運動・ダイエット

(複数選択) (n=243)



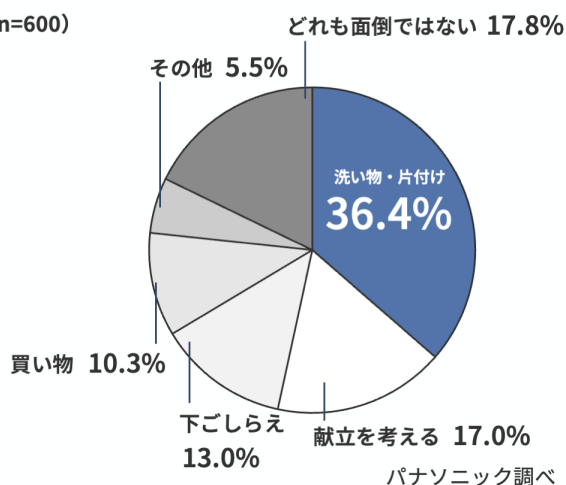
決意の一つ「自炊」、「洗い物・片付け」が一番面倒だと感じる人は36.4%

中でも健康や節約の観点から「今年こそ続けたい」と考えられやすいのが自炊です。決意した人は4人に1人と決して少なくない一方で、自炊は「続いている人」と「続かなかった人」が混在しており、その違いがどこにあるのかが気になるところです。

自炊をする際に一番面倒だと感じる作業を尋ねると、「洗い物・片付け」が36.4%でトップとなり、「献立を考える」(17.0%)や「買い物」(10.3%)を大きく上回りました。近年はレシピ本やレシピアプリ、SNSの投稿などから献立のヒントが得やすくなり、食材もネットスーパーやデリバリーサービスでまとめて届けてもらえるようになるなど、「考える」「買いに行く」負担は少しずつ軽くなっています。一方、「洗い物・片付け」は、どんなに気分が乗らない日でも、シンクにたまった食器に必ず向き合わなければならない、手間そのものを減らしにくい家事です。

Q 自炊をする際に一番面倒だと感じる作業はどこですか

※自炊をしない方は「その他」をお選びください (n=600)



“洗い物のせいで自炊を控えた”人も5割超 効率化したい作業も「洗い物」が最多

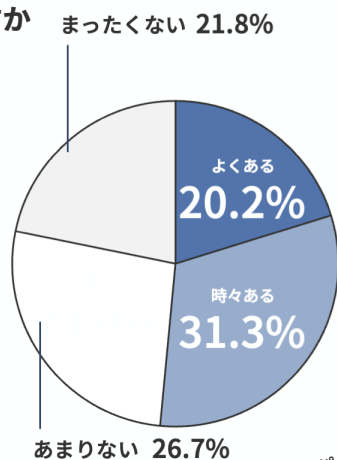
実際、「洗い物・片付けが面倒だ」と感じて、自炊をやめたり控えたりした経験があるか」という質問には、「よくある」（20.2%）と「時々ある」（31.3%）が合計51.5%を占めており、半数以上が“洗い物のことを考えて自炊をセーブしたことがある”と答えています。

また、自炊を続けるうえで「もっと効率化したい」と思う作業では、「洗い物・片付け」（45.7%）が最多で、「下ごしらえ」（39.2%）、「買い物」（28.2%）が続きました。献立や買い物はツールやサービスで代替しやすくなったからこそ、最後に残る「食後の洗い物」が、一人暮らしの自炊を続けるうえで最も重く感じられる作業になっていると言えそうです。

Q 「洗い物・片付けが面倒だ」と感じて

自炊をやめたり控えたりした経験はありますか

(n=600)

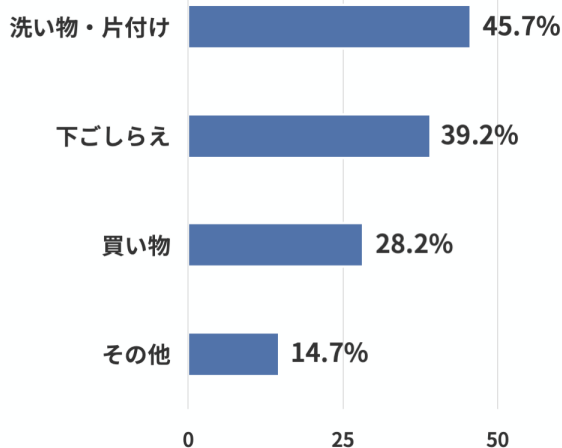


パナソニック調べ

Q 自炊を続ける上で「もっと効率化したい」と思う作業をお選びください

※自炊をしない方は「その他」をお選びください

(複数選択) (n=600)



パナソニック調べ

「自分に合う形に調整する」ことで決意を続けられる形に

貯金や運動、自炊、勉強、生活リズムなど、どのテーマも「続いている人」と「続かなかった人」が混在していることを踏まえると、“毎日完璧にこなす”ことを目指すよりも、簡単なメニューや作り置き、時短家電なども取り入れながら、「自分のペースで無理なく続けられるライン」を見つけていくことが、決意したことを続けるコツと言えそうです。

例えば、自炊であれば、調理の手間を減らすだけでなく、食後の洗い物にかかる時間を短くできれば、「今日は疲れたからやめておこう」と思う日を少しずつ減らすことができます。食器をセットしてボタンを押すだけで洗浄から乾燥まで自動で行える食器洗い乾燥機のような家電は、“自炊を続けるためのハードル”になりやすい食後の負担を軽くし、新生活の決意を日常の習慣に変えていく心強い味方になってくれるでしょう。



NP-TML1 NP-TMLK1

ひとり暮らしにちょうどいい、タンク式パーソナル食洗機

パーソナル食洗機「SOLOTA（ソロタ）」はほぼA4ファイルサイズのスペースに収まるスリムな本体にタンク式を採用し、ひとり暮らしのキッチンにも置きやすいコンパクトサイズの食器洗い乾燥機です。分岐水栓の取り付け工事が不要なタンク式で、届いたその日から気軽に「食後の洗い物」を任せることができます。1人分の食器がしっかり入る庫内設計で、食器をセットして洗剤と水を入れたら洗浄から乾燥までおまかせできます。SOLOTAを取り入れることで、自炊の一番のハードル「洗い物」を自動化し、平日の夜や新生活の忙しい毎日でも、新生活の決意を日常の習慣に変えましょう。

※設置の際は、排水ホース外径分約1.7 cmが追加となります。

ホワイト：<https://panasonic.jp/dish/products/NP-TML1.html>

ブラック：<https://panasonic.jp/dish/products/NP-TMLK1.html>



NP-TSP1

分岐水栓の取り付け不要なタンク式。 買ってすぐ使えるスリムタイプの食洗機

大容量のタンク式なら、約4人分の食器が収納できるスリムタイプ「NP-TSP1」がおすすめ。ドアが上に持ち上がるように開く「リフトアップオープンドア」により、シンク横などの狭い場所にもスマートに設置することが可能。分岐水栓の取り付け工事が難しい水栓の方や、賃貸住宅にお住まいの方におすすめです。さらに、ドアが上に持ち上がるように開く「リフトアップオープンドア」により、シンク横などの狭い場所にもスマートに設置することが可能。

※設置条件は事前に必ずご確認ください。

※分岐水栓とは、現在お使いの蛇口に水の出口をもう一つ増やすための部品です。

<https://panasonic.jp/dish/products/NP-TSP1.html>

食器洗い乾燥機 定額利用サービス

NP-TML1とNP-TSP1を、月額制で気軽に試せる「食洗機定額利用（サブスクリプション）サービス」も用意されています。

定額利用中はずっと無償保証。新品コースを選べば新品の本体が届き、専用洗剤もお届けします。必要な期間だけ利用できるしくみのため、「まずは新生活の期間だけ食洗機を試してみたい」「ライフスタイルに合うか様子を見てから本格導入を考えたい」といった方にも、初期費用を抑えて“自分のペースで続けられる”サービスとなっています。

※NP-TMLK1は定額利用サービス対象外です。

<https://panasonic.jp/subscription/products/dish/top.html>