

## 2022年も残りわずか、でも8割近くが「今年の目標」未達成!?

半数以上が、すでに年内の達成はあきらめムード…

「あきらめ目標」TOP3は、体づくり・仕事・勉強

目標達成の分かれ目は“習慣化”にアリ!

今からでも間に合う、照明を活用した光と音による習慣づくり

“あかりで暮らしを整える”を新提案する、パルック LEDシーリングライト「ライフコンディショニングシリーズ」を展開しているパナソニック株式会社は、1年の振り返りをおこなう機会が増えるこれからの時期にあわせて、「今年の目標」に関する調査をおこないました。

### 【調査概要】

- |  |                      |
|--|----------------------|
| ・調査内容：「今年の目標」に関する調査                          | ・調査主体：パナソニック株式会社     |
| ・対象エリア：全国                                    | ・調査手法：インターネット調査      |
| ・調査対象：2022年のはじめに新年の目標を立てた10～60代男女 ※性年代別に均等割付 | ・サンプルサイズ：300名（有効回答数） |
| ・調査期間：2022年11月1日～2日                          | ・実査委託先：楽天インサイト株式会社   |

\* 調査結果をご紹介いただく際は、「パナソニック調べ」と注釈をご記載ください。

### <調査結果まとめ>

- ◆2022年のはじめに新年の目標を立てた10～60代男女のうち、約8割（79.0%）が目標を「達成していない」ことが明らかに。
- ◆今年のはじめに立てた目標のうち、年内の達成をあきらめてしまった／あきらめかけている「あきらめ目標」がある人も半数以上（56.7%）。
- ◆具体的な「あきらめ目標」としては、「体づくりに関する目標」「仕事に関する目標」「勉強・資格取得に関する目標」が多い。
- ◆「目標を達成するためには、達成に向けた行動を“習慣化”する必要があると思う」人が95.0%。
- ◆その一方で、「新しくはじめたことを“習慣化”させるのは難しいと感じる」人は90.0%に。
- ◆「日常生活において、新しくはじめたことの“習慣化”をサポートしてくれるアイテムに興味がある」人は80.3%にのぼっている。

### ■ 2022年のはじめに立てた「今年の目標」、約8割が「達成していない」と回答

今回の調査は、2022年のはじめに新年の目標を立てた10～60代男女300名を対象に実施しました。

まず、「今年のはじめに立てた目標は、現時点（調査をおこなった2022年11月時点）ですでに達成していますか？」と聞いたところ、「達成している」と答えた人は21.0%にとどまり、残り約8割（79.0%）の人は、新年に立てた目標を「達成していない」ことがわかりました。<図表1>

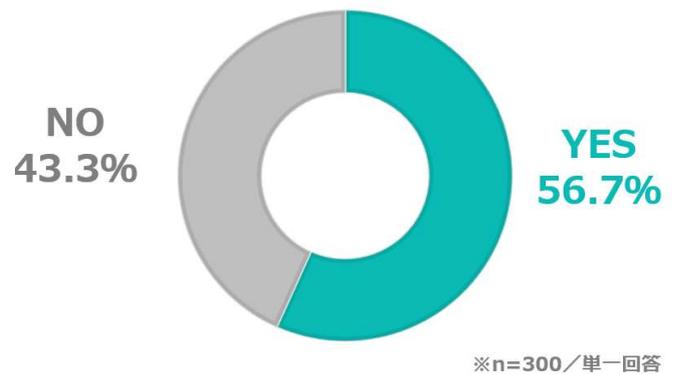
また、「今年のはじめに立てた目標のうち、年内の達成をあきらめてしまった／あきらめかけているもの」がある人も56.7%に。半数以上の人々が、年内に達成するのが難しいと感じている「あきらめ目標」があるようです。<図表2>

Q 今年はじめに立てた目標は、現時点ですでに達成していますか？



<図表1>

Q 今年はじめに立てた目標のうち、年内の達成をあきらめてしまった／あきらめかけているものはありますか？



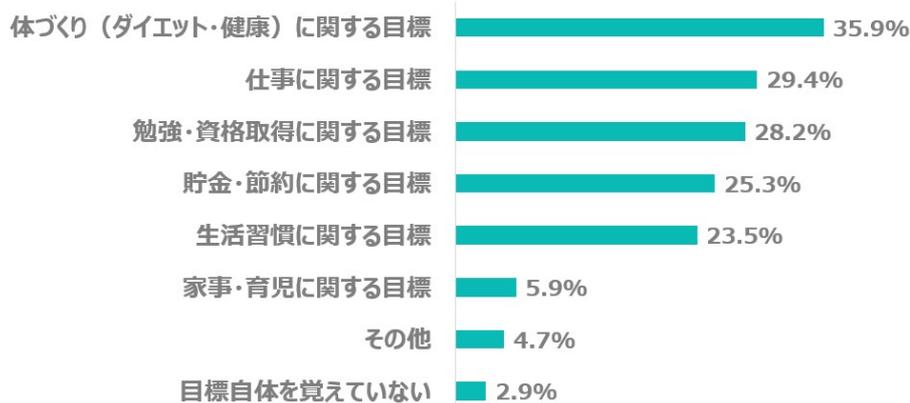
<図表2>

### ■「あきらめ目標」は、「体づくり」、「仕事」、「勉強・資格取得」に関する目標が上位

そこで、前問で「年内の達成をあきらめてしまった／あきらめかけている目標」があると答えた方（n=170）に、それがどのような目標だったかを聞くと、「体づくり（ダイエット・健康）に関する目標」（35.9%）、「仕事に関する目標」（29.4%）、「勉強・資格取得に関する目標」（28.2%）などが上位となりました。<図表3>

また、これらの目標の達成に向けて「行動をおこなった期間」についても質問したところ、「3か月未満」と答えた人が39.4%、「行動自体していない」人が16.4%にのぼる結果に。目標達成に向けての行動が“習慣”として定着しなかった人が多い様子が見えます。

Q 年内の達成をあきらめてしまった／あきらめかけている目標はどのようなものでしたか？



※n=170/複数回答（前問で「年内の達成をあきらめてしまった／あきらめかけている目標」があると答えた方）

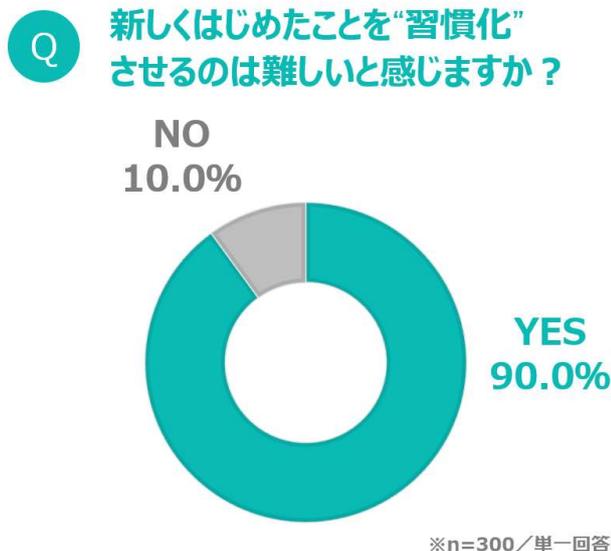
<図表3>

### ■ 重要なのは、目標達成に向けた行動の“習慣化”！ ただし、定着するまでにはハードルも…

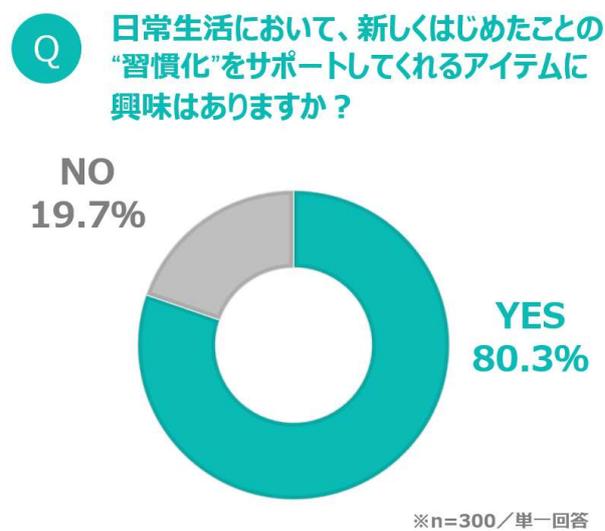
こうした背景をふまえ、「目標を達成するためには、達成に向けた行動を“習慣化”する必要がありますか？」と聞いたところ、95.0%が「そう思う」と回答。多くの人が、目標達成においては、新しくはじめたことの“習慣化”が重要だと感じているようです。

しかし、その一方で、「新しくはじめたことを“習慣化”させるのは難しいと感じる」人は90.0%、「新しくはじめたことは“習慣”になる前に、つい抜けたり忘れてしまいがちだと感じる」人も89.7%にのぼっています。〈図表4〉

そこで、「日常生活において、新しくはじめたことの“習慣化”をサポートしてくれるアイテムに興味はありますか？」と聞くと、実に80.3%が「ある」と回答。〈図表5〉 8割超の人が、“習慣化”に役立つアイテムに関心があることがわかりました。



〈図表4〉



〈図表5〉

## ■ 目標達成に向けたラストスパートを、「光」と「音」でサポートするシーリングライト



パナソニックから2022年9月に新発売した、高品質ステレオスピーカー搭載・Wi-Fi®対応<sup>(※1)</sup>の**パルック LEDシーリングライト「ライフコンディショニングシリーズ」**は、“あかりでくらしを整える”を新提案する照明器具です。

本製品は、スケジュール機能によって、**1日にあわせて「光」を自動的に変化**させることができます。例えば、資格取得に向けて勉強中の方なら、**決まった時間に、勉強に適した昼光色のあかりへ自動で切り替わる設定**にするなどの使い方が可能。あかりを通じて、勉強モードへの自然な切り替えをサポートします。

また、**照明に搭載されたスピーカーを通じて、日々の生活で忘れがちなことを「音」でリマインド**することも可能です。勉強やウォーキングなど、**目標達成のためにやるべきことを決まった時間に促して、新しくはじめたことの“習慣化”をサポート**します。

リマインドの方法は、「そろそろ、勉強の時間です」、「これから、運動の時間です」などの声でお知らせする**「音声プッシュ通知<sup>(※2)</sup>」**と、ベルやチャイムなどの音でお知らせする**「アテンション<sup>(※2)</sup>」**の2種類。“習慣化”したい内容や、好みに応じてセレクトすることができます。なお、目標達成に向けての行動だけでなく、**うっかり忘れがちな「ゴミの日」や「薬の時間」、お出かけ前に便利な「今日の天気」、「宅配便（ヤマト運輸）のお届け情報」**などを音声でお知らせすることも可能です。

2022年の終わりまで、残りわずか。今からでも、目標に少しでも近づくため、パルック LEDシーリングライト「ライフコンディショニングシリーズ」の「光」と「音」を活用して、達成に向けた行動の“習慣化”に挑戦してみたいかがでしょうか。

### ＜パルック LEDシーリングライト「ライフコンディショニングシリーズ」製品特長＞

パルック LEDシーリングライト「ライフコンディショニングシリーズ」は、高品質ステレオスピーカーの搭載に加え、Wi-Fi®に対応<sup>(※1)</sup>し、新開発のスマートフォンアプリ<sup>(※3)</sup>「あかりモ+ (プラス)」を採用。生活におけるリマインドなどをはじめとした「くらしサポート」のほか、「セルフケア」、「シーン演出」の機能により、部屋を明るくするというあかり本来の機能だけでなく、光と音でくらしを整える「ライフコンディショニング」を、あかりの新たな価値として新提案します。

#### 【くらしサポート】生活リズムに合わせた光と音で、くらしをサポート

朝起きてから夜眠りにつくまで、生活リズムに合わせて、太陽のように自動で光の色や明るさを変えるあかりが、1日をサポートします。さらに、日々のイベントやくらしに役立つ情報を、スピーカーからの音や「音声プッシュ通知<sup>(※2)</sup>」でお知らせ。毎日を快適に過ごすことができます。



#### 【セルフケア】忙しい毎日に、光と音でセルフケアの新習慣

仕事に、家事に、子育てに…忙しい毎日を穏やかに過ごすためには、気持ちを落ち着かせる時間が大切です。光と音楽（瞑想曲）・音声ガイドによる「マインドフルネス瞑想」や「ゆらぎのあかり」で、セルフケアの新習慣を。いつでも手軽に、自分と向き合える時間や癒しの空間が作れます。



#### 【シーン演出】光と音を組み合わせて、くらしのシーンを演出

家族と過ごす団らんの時間も、ひとりで過ごす自由な時間も。ふだんの家事や在宅ワークに気分が乗らない時だって。天井から降り注ぐ光と音を組み合わせて、くらしのシーンをさまざまに演出。テレビとつないで、スマホで好きな音楽をかけて、気分を盛り上げることができます。



なお、現在、2023年1月11日（水）までの期間限定で、パルック LEDシーリングライト対象商品のご購入（ご応募は2023年1月23日（月）まで）で、デジタルギフト最大3,000円分が【全員にもれなく当たる】キャンペーンを実施中です。詳細はキャンペーンページをご参照ください。

※本キャンペーンはWEBからのご応募のみとなります。

<https://panasonic.jp/light/campaign/cashback2022-p.html>

パルックLEDシーリングライト  
対象商品をご購入・ご応募で  
\\ 全員もれなく当たる!! //

最大 3,000円分

デジタルギフトプレゼント

**購入期間**  
2022年11月1日(火)  
～ 2023年1月11日(水)

**応募締切**  
2023年  
1月23日(月)まで

しあわせを照らすあかり

パルック  
LED

## <製品URL>

高品質ステレオスピーカー搭載・Wi-Fi®対応 (※1)

パルック LEDシーリングライト「ライフコンディショニングシリーズ」スペシャルサイト

<https://panasonic.jp/light/products/ceiling/smart.html>

パルック LEDシーリングライト「ライフコンディショニングシリーズ」製品サイト

### ■ パネルタイプ

<https://panasonic.jp/light/products/ceiling/smart/2022-sound.html>

### ■ スタンダードタイプ

<https://panasonic.jp/light/products/ceiling/smart/2022-sound-standard.html>

◎リリース内のシーン画像等はイメージです。

◎製品の定格およびデザインは改善等のため、予告なく変更する場合があります。

※1：機器の接続にはインターネット接続環境と「2.4GHz」の周波数帯域に対応した無線ルーターが必要です。セキュリティ対策のため、必ず暗号化方式WPA™、WPA2™（AES）、WPA3™のいずれかの設定ができる無線ルーターをご使用ください。

※2：インターネットの接続と設定が必要です。本シリーズや対応家電本体のバージョンアップが必要となる場合があります。詳細については（<https://panasonic.jp/voicepush/>）を参照ください。

※3：スマートフォンアプリ「あかりモ+（プラス）」（無料）のダウンロードが必要です。iOSバージョン13.0以上、Android™バージョン8.0以上のスマートフォン・タブレットに対応しています。ただし、すべてのスマートフォン・タブレットで専用アプリの動作を保証するものではありません。「あかりモ+（プラス）」の利用には、CLUB PanasonicのログインIDが必要です。

※スマートフォンの通信環境や使用状況によっては、ご利用できない場合があります。

※常時インターネット接続が可能な環境が必要です。

※無線LANルーターのLAN設定で固定IPをご使用の場合は、設定をDHCP（IPアドレス自動割り当て）に変更してください。

※暗号化方式は、WPA2™（AES）、WPA3™をおすすめします。

（商標について）

- ・“Wi-Fi®”は“Wi-Fi Alliance®”の登録商標です。
- ・“WPA™”、“WPA2™”、および“WPA3™”は、“Wi-Fi Alliance®”の商標です。
- ・iOSは、Apple Inc.のOSの名称です。IOSは、Ciscoの米国およびその他の国における商標または登録商標であり、ライセンスに基づき使用されています。
- ・Android™は、Google LLCの登録商標です。
- ・その他、本文に記載されている各種名称、会社名、商品名などは各社の商標または登録商標です。なお、本文中ではTM、®マークは一部明記していません。