

全国の20歳～49歳の900人に聞いた「休息系趣味・娯楽に関する調査」 リラックスや息抜きのための行動が大切だと思う 約8割 2人に1人が休息系趣味・娯楽を今後も楽しみたいと回答 今後も若者中心に「チル」「ととのう」などの 休息系趣味・娯楽のブームは続く見通し

生活者起点のリサーチ&マーケティング支援を行なう株式会社ネオマーケティング（所在地：東京都渋谷区）2022年12月2日（金）～2022年12月5日（月）の4日間、全国の20代～40代の男女を対象に休息系趣味・娯楽に調査をテーマにインターネットリサーチを実施いたしました。

<調査背景>

能動的に「くつろぐ」「まったりする」ことを指す「チル（チルアウト）」という言葉や、サウナ、水風呂、休憩を繰り返すことにより、心身ともに整った状態を指す「ととのう」という言葉を近年、耳にするようになったという方も多いのではないのでしょうか。コロナ禍で生活が変化し、休息を求め行動する方が増加しているのかもしれませんが。そこで今回は休息系趣味・娯楽についてアンケートを実施いたしました。ぜひ報道の一資料としてご活用ください。

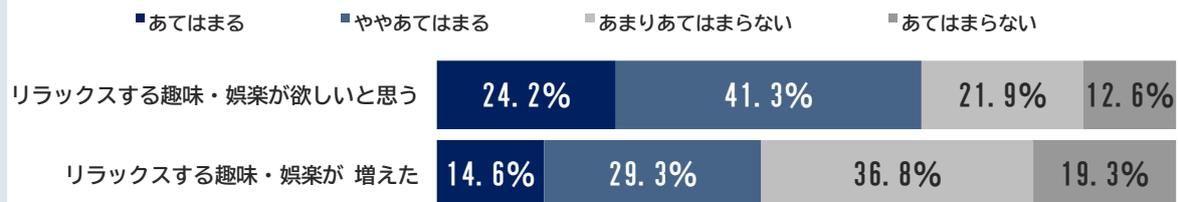
【調査概要】

1. 調査の方法：株式会社ネオマーケティングが運営するアンケートサイト「アイリサーチ」のシステムを利用したWEBアンケート方式で実施
2. 調査の対象：アイリサーチ登録モニターのうち、全国の20歳～49歳の男女
3. 有効回答数：900名
4. 調査実施日：2022年12月2日（金）～2022年12月5日（月）

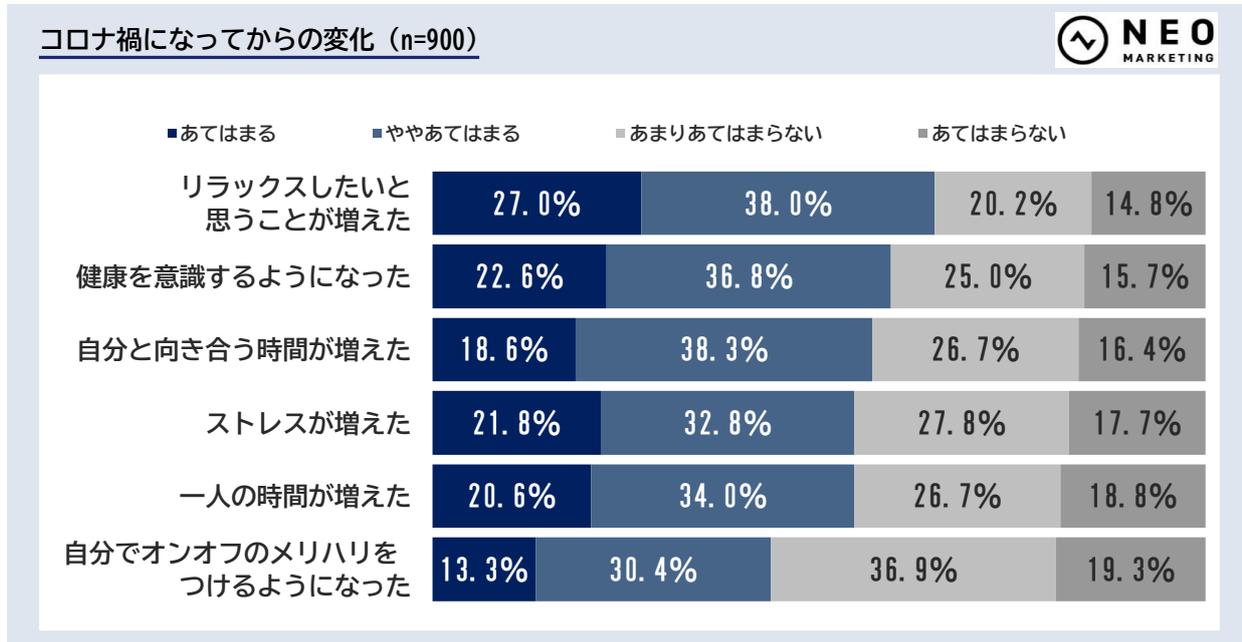
◆「休息系趣味・娯楽に関する調査」主な質問と回答

- リラックス・息抜きのための行動が大切だと思うと計78.6%が回答
約4割が「チル」、「ととのう」ために行動した経験あり
- 「チル（チルアウト）」・「ととのう」ための行動
男性は「サウナ」、女性は「ヨガやピラティス」が第1位
- サウナやキャンプ、「チル」や「ととのう」ブームで再注目
- サウナは「おじさんのもの」から「若者に人気」、キャンプは「大人数」から「1人でも楽しめる」
休息系趣味・娯楽のイメージが変化
- 2人に1人が休息系趣味・娯楽を今後も楽しみたいと回答
今後も若者中心に、休息系趣味・娯楽のブームは続く見通し

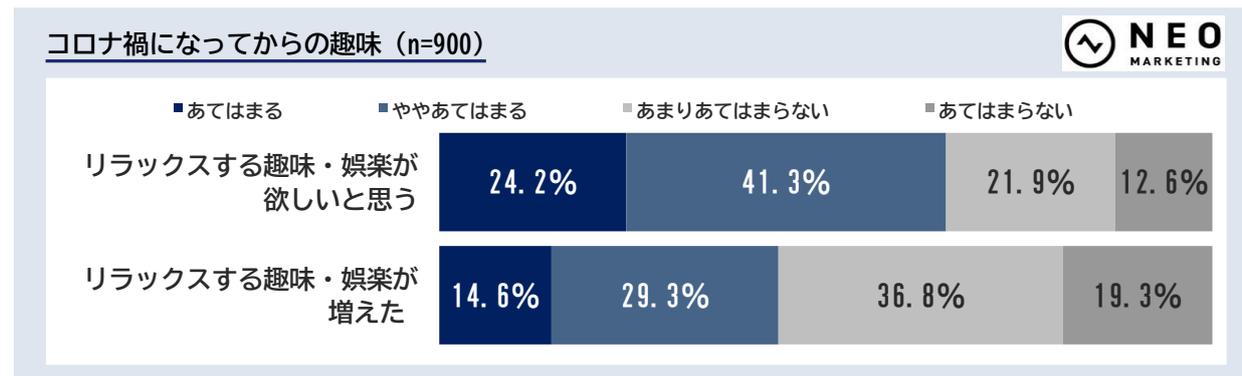
コロナ禍になってからの趣味（n=900）



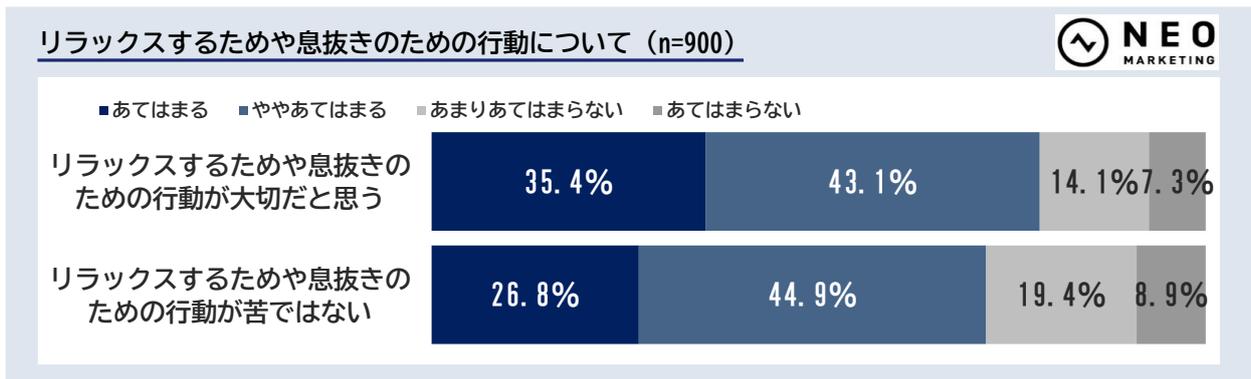
**リラックス・息抜きのための行動が大切だと思いと計 78.6%が回答
約 4 割が「チル」、「ととのう」ために行動した経験あり**



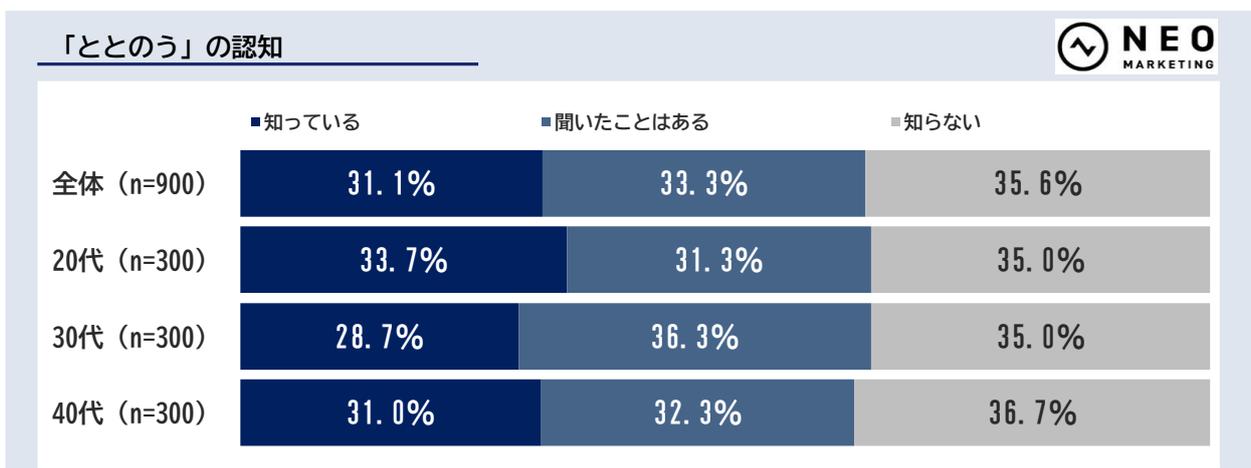
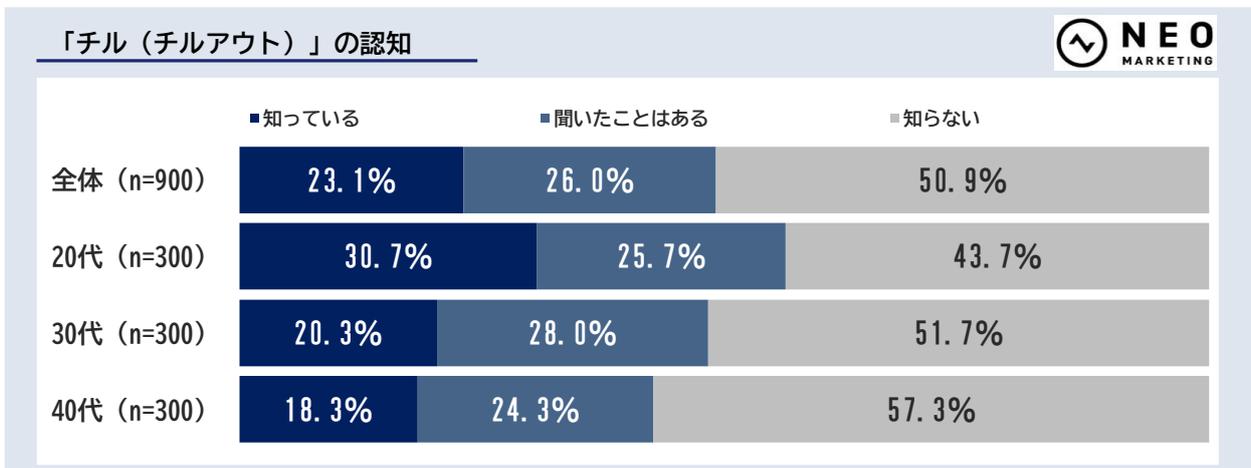
コロナ禍になってからの変化についてお聞きすると、「リラックスしたいと思うことが増えた」計 65.0%、「健康を意識するようになった」計 59.3%、「自分と向き合う時間が増えた」計 56.9%、「一人の時間が増えた」計 54.6%、「ストレスが増えた」計 54.6%、「自分でオンオフのメリハリをつけるようになった」計 43.8%が「あてはまる」と回答しました。新型コロナウイルスの影響で様々な変化があったようです。リモートワークや外出自粛などに伴い、ストレスが増え、リラックスしたいと考える方も多いのではないのでしょうか。



コロナ禍での生活が大きく影響したからでしょうか、リラックスする趣味・娯楽が欲しいと考える方も計 65.6%となりました。実際に計 43.9%はリラックスする趣味・娯楽が増えているようです。



また、リラックスするためや息抜きのための行動が大切だと思うと計78.6%が回答し、リラックスするためや息抜きのための行動が苦ではないと計71.7%が回答しました。あえてアクションを起こし能動的に休息系趣味・娯楽を楽しむ方も多いのではないのでしょうか。



能動的に「くつろぐ」「まったりする」ことを指す「チル (チルアウト)」という言葉や、サウナ、水風呂、休憩を繰り返すことにより、心身ともに整った状態を指す「ととのう」という言葉を近年、耳にするようになったという方も多いのではないのでしょうか。言葉の認知を聞くと、「チル (チルアウト)」の認知は計49.1%となり、特に20代は計56.3%と半数以上が「知っている」、「聞いたことがある」と回答しました。「ととのう」という言葉に対しては、計64.4%が「知っている」、「聞いたことがある」と回答しました。こちらは年代で大きな差はなく、20代~40代まで認知計は6割を超える結果となっています。

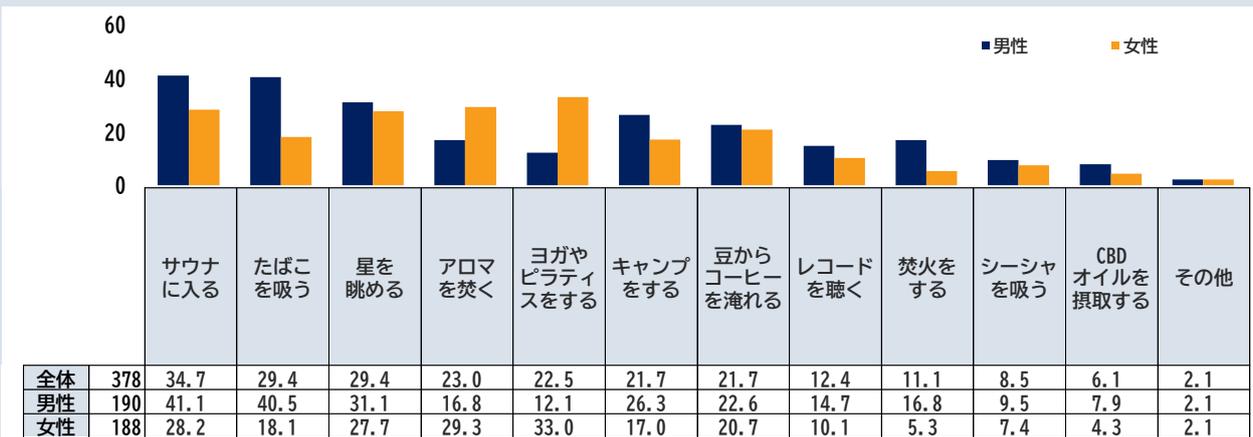
「チル（チルアウト）」、「ととのう」ために行動した経験



また、「チル」するため、「ととのう」ために行動したことがあるのは男女ともに4程度となっています。

「チル（チルアウト）」・「ととのう」ための行動
男性は「サウナ」、女性は「ヨガやピラティス」が第1位

具体的な「チル(チルアウト)」、「ととのう」ための行動



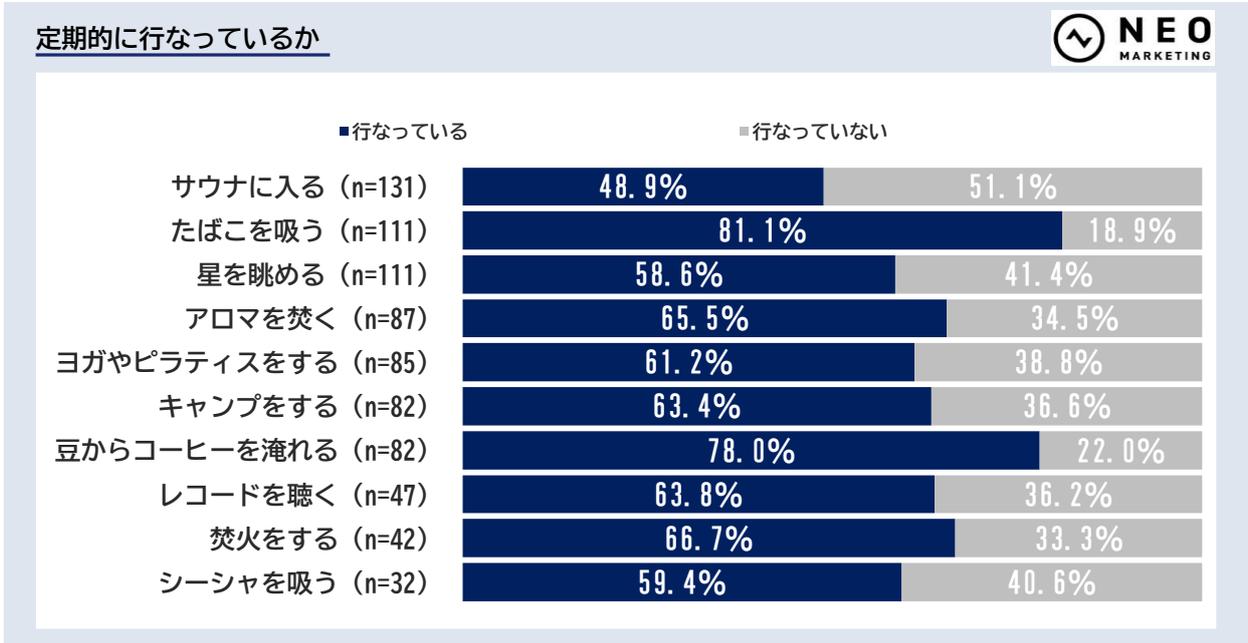
実際に、「チル（チルアウト）」・「ととのう」ために行なったことがあるものをお聞きすると、男性は「サウナに入る」41.1%が最も多く、次いで「たばこを吸う」40.5%、「星を眺める」31.1%と続きます。女性は「ヨガやピラティスをする」が最も多く33.0%となり、次いで「アロマを焚く」29.3%、「サウナに入る」28.2%という順になりました。男女で「チル」や「ととのう」ための行動が違うことがわかりました。

今までに最も「チル（チルアウト）」した経験・「ととのう」状態になった経験

- ・茨城の海に見えるサウナに入った。(男性/25歳/京都)
- ・カフェで時間に縛られず読書したこと。(女性/29歳/神奈川県)
- ・以前よりお香に興味がありお店で色々見つけては試していて先日、とても気に入った香りのお香を買うことができた。(男性/23歳/奈良県)
- ・キャンプで澄んだ空気を吸ったとき。(男性/25歳/埼玉県)
- ・家から離れて、誰もいない環境をのんびりと散歩すること。(男性/45歳/青森県)
- ・海を見ながらお酒を飲み、ただただぼーっとする。(女性/40歳/東京都)
- ・夜の空気の中、たばこを吸って気持ちいいと思ったこと。(女性/39歳/東京都)
- ・こだわったコーヒー豆を挽き、コーヒーを淹れ、夫と一緒にのんびりコーヒーを飲みながらくつろいだこと。(女性/34歳/福岡県)
- ・古いレコードからいい歌を発見できたとき。(男性/23歳/東京都)

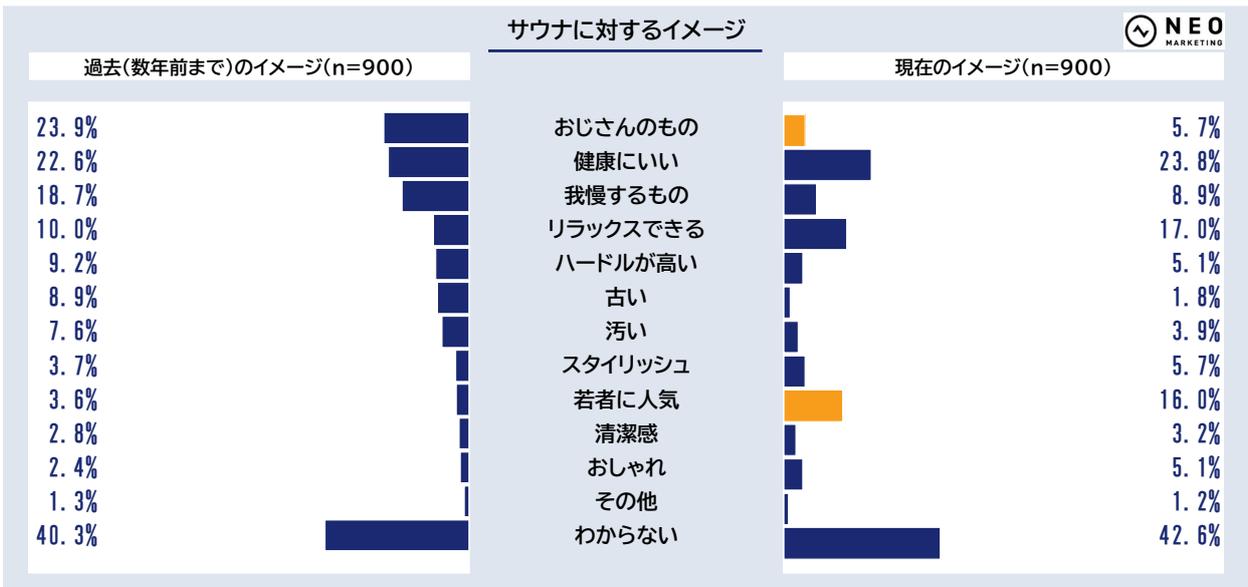
今までに最もチルした経験・ととのった経験を聞くと、様々な経験が集まりました。自宅や外出先、様々なところでチルやととのう経験をしているようです。

サウナやキャンプ、「チル」や「ととのう」ブームで再注目

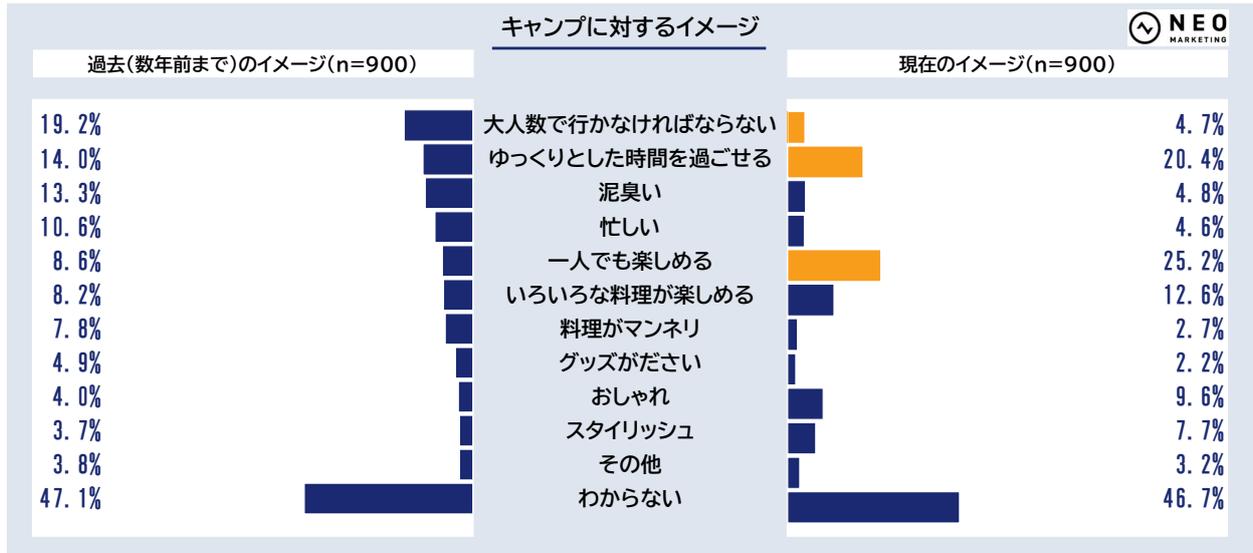


休息系趣味・娯楽を定期的に行なっているかを聞くと、「行なっている」と回答した方が多く、休息系趣味・娯楽が定着していくのではないのでしょうか。

サウナは「おじさんのもの」から「若者に人気」 キャンプは「大人数」から「一人でも楽しめる」 休息系趣味・娯楽のイメージが変化



「チル」や「ととのう」ために行なったことがあると回答した方が最も多い「サウナ」に関して、過去と現在のイメージをそれぞれお聞きしました。その結果、「おじさんのもの」というイメージだったサウナが「若者に人気」というイメージに変化していることがわかりました。



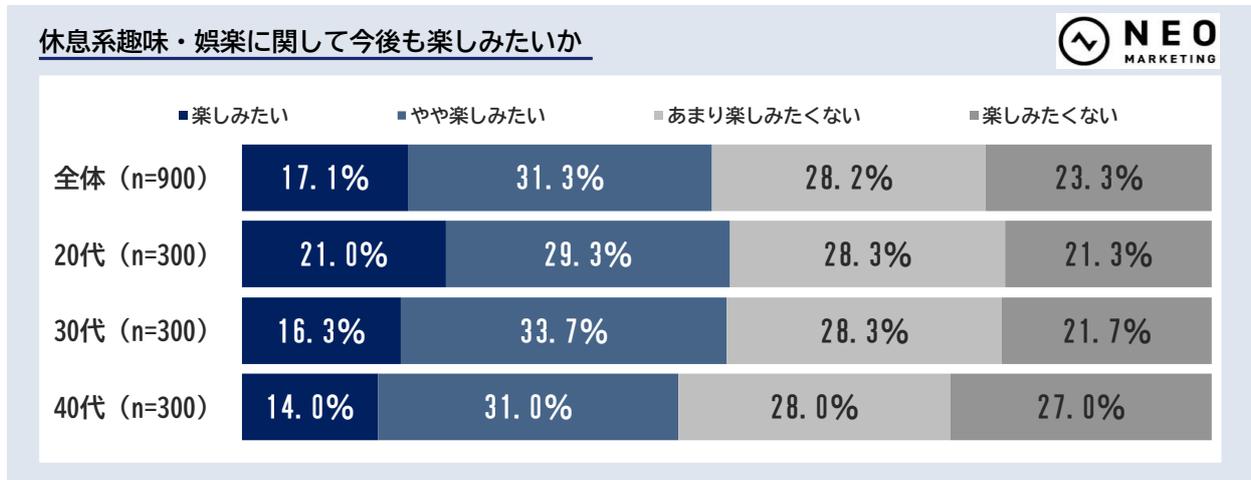
「キャンプ」においては、「大人数で行かなければならない」ものから、「一人でも楽しめる」ものに変化しているようです。そのためか、「ゆっくりとした時間を過ごせる」というイメージも増加しています。



ヨガに対するイメージは「女性が行なう」というイメージが減り、男女ともに行なうものであるというイメージに変化した方が多いようです。また、「気軽にできない」とのイメージも減っており、気軽にできるというイメージに変化してきているようです。

このような様々なイメージの変化から、今まで行なってこなかった休息系趣味・娯楽を始めるようになったという方も多いことが推測できます。

2人に1人が休息系趣味・娯楽を今後も楽しみたいと回答 今後も若者中心に、休息系趣味・娯楽のブームは続く見通し



休息系趣味・娯楽に関して、今後も楽しみたいと回答したのは計48.4%となりました。年代で比較をすると、20代は計50.3%、30代は計50.0%、40代は計45.0%が今後も楽しみたいと回答しています。今後も若者中心に、休息系趣味・娯楽のブームは続くのではないのでしょうか。

■この調査で使用了調査サービスはコチラ

ネットリサーチ：<https://neo-m.jp/research-service/netresearch/>

■引用・転載時のクレジット表記のお願い

※本リリースの引用・転載は、必ずクレジットを明記していただきますようお願い申し上げます。

<例>「生活者起点のリサーチ&マーケティング支援を行なうネオマーケティングが実施した調査結果によると……」

■「ネオマーケティング」

URL：<https://neo-m.jp/>