



<http://style-us.jp>

An **impress** Group Company

各 位

2015 年 1 月 7 日
Style us 株式会社

心機一転！新年から始めたいことは？
ベスト 3 回答は、「貯金」「ダイエット」「ウォーキング」

インプレスグループで、女性向けインターネット事業を手がけるStyle us（スタイラス）株式会社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：岩崎綾）は、自社で展開する身近系happy共有サイト「goopy」に寄せられた、新年から始めたいことに関する投稿を集計し、発表いたします。

2015 年が始まりました。年の初めに新年の誓いを立てる方は多くいらっしゃいますが、新年に誓いを立てる習慣は、古代ローマ時代の 1 月 1 日にローマ神話の神・ヤヌス（Janus）を祝福する儀式に遡るそうです。大昔から新年の誓いを立ててきた我々ですが、goopy ユーザーは今年どんな誓いを立てたのでしょうか。今回は「心機一転！新年から始めたいこと」という質問に寄せられたユーザーのベスト 3 回答を集計し、goopy ユーザーが新年からどんなことを始めるつもりかを探りました。

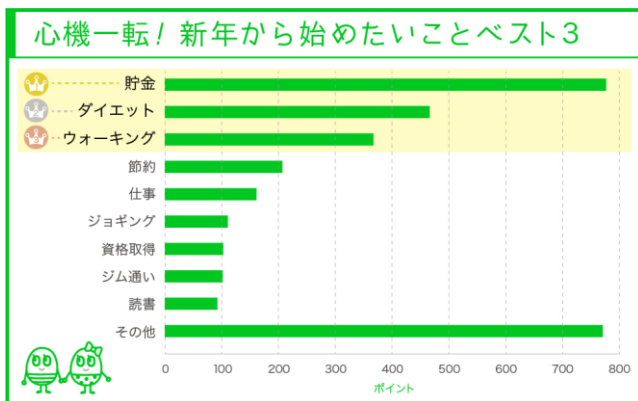
最もポイントを集めたのが「貯金」。777 ポイントで、2 位に 300 ポイント以上の差を付けて 1 位にランクされました。「貯めよう貯めようと思いはすれど、思うだけで実行できていないのでがんばりたい！！（東京都・女性）」と、毎年やろうと思うものの、なかなか続かないという方がたくさんおられました。また「そろそろ結婚の準備に貯金を始めようと思います（千葉県・女性）」など、ライフステージの変化に合わせて貯金を始める方もいらっしゃるようです。

2 位には 468 ポイントで「ダイエット」が入りました。「新年はじまると必ず心に誓うのに、元旦から断念しちゃ困りもの（大阪府・女性）」など、1 位の「貯金」同様、毎年目標にするものの、長続きしないという方がたくさんいらっしゃいました。また「今度こそマイナス 5kg！（東京都・女性）」など、具体的な数値目標を挙げて上げている方も複数おられました。

3 位には 268 ポイントで「ウォーキング」が入りました。ダイエット目的でウォーキングを始めようとする方がいらっしゃる一方、「体力の衰えが気になり出したので始めてみようかな（神奈川県・女性）」など、健康や生活習慣の見直しのためにウォーキングを始める方も、相当数いらっしゃいました。

4 位は 204 ポイントで「節約」、5 位 161 ポイントで「仕事」、6 位 109 ポイントで「ジョギング」と続きます。4 位以下にも、特長あるコメントが寄せられています。

節約：振り返ってみると結構無駄が多い生活を送っているなと思う今日この頃。年が明けたら心機一転がんばろうと思う（東京都・女性）



【データ】Style us 株式会社の運営する、身近系 happy 共有サイト「goopy」でのベスト3お題「心機一転！新年から始めたいことベスト3」への回答を集計。1位回答3ポイント、2位回答2ポイント、3位回答1ポイントとして集計。回答数 526

3位の「ウォーキング」も半分程度がダイエット目的であり、また、4位の「節約」も貯金と同義であることから、「貯金」と「ダイエット」が goopy ユーザーが新年に設定した目標の双璧と言えそうです。

今回の調査で多くの方が、毎年目標を立てるものの毎年挫折してしまうとコメントしています。アメリカのスクラントン大学の調査によれば、年始に立てた目標を、達成できたという人は全体の8%しかおらず、多くの方が最初の一ヶ月でギブアップし、さらに一週間で諦めてしまう人も比較的多いという結果が出ています。またスタンフォード大学の調査によれば、新年の目標をできるだけ達成しやすいものにする事で、達成できる確率が50%も上がるという報告もあります。容易に達成可能な目標を設定して、少しずつ成果を積み重ねる。これが年始の目標を達成する秘訣かもしれません。調査結果は下記 URL よりご覧いただけます。

◇みんなが選んだ「心機一転！新年から始めたいことベスト3」まとめ

<https://goopy.jp/bests/summary/1255>

今後も Style us 株式会社では、goopy に寄せられたユーザーの回答を定期的に集計・分析し、ユーザーのリアルな嗜好や傾向を発信してまいります。

以上

【goopy (グッピー)】 <https://goopy.jp/>

”あなたの good でみんなと happy♪” をモットーに、女性が手軽に口コミを投稿・閲覧できるうえ、地域の店舗にも新たな広告宣伝の門戸を開くことで、女性の生活をより豊かにできる、新しいエコシステムを備えたメディアです。

【Style us (スタイラス) 株式会社】 <http://style-us.jp>

女性が明るく素敵に暮らすためにできることがまだまだたくさんあると、私たちは考えています。「私たちのスタイル」の意味を持つ Style us は、これからも女性のための豊かな生活価値を創造してまいります。

【インプレスグループ】 <http://impress.jp/>

株式会社インプレスホールディングス(本社：東京都千代田区、代表取締役：関本彰大、証券コード：東証1部 9479)を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「モバイルサービス」を主要テーマに専門性の高いコンテンツ+サービスを提供するメディア事業を展開しています。

【本件に関するお問合せ先】

Style us 株式会社 担当：岩崎

Tel: 03-5275-1227 / E-mail: <mailto:info@style-us.jp>