

2025 年 8 月 28 日

博報堂 生活者発想技術研究所×WOWOW 夢中のトビラボ「夢中のチカラ調査」第2弾

50-70代の夢中のきっかけは、マスメディアや人の勧めを介した偶然の出会いが58.3%
好きの感じ方によって夢中のあり方が異なる6つの「大人の夢中モード」が存在

株式会社博報堂（本社：東京都港区、代表取締役社長：名倉健司）の生活者発想のアップデートと活用を推進する「生活者発想技術研究所」と、株式会社 WOWOW（本社：東京都港区、代表取締役社長執行役員：山本均）の大人の夢中について探究する「WOWOW 夢中のトビラボ」は、大人が夢中になれるものごとを持つことの可能性（夢中のチカラ）について共同研究を進めています。

2025 年 6 月に公開した共同研究 第 1 弾（20-74 歳の男女 1.8 万人に対するインターネット調査）の成果「夢中のチカラ 調査レポート vol.1」では、20-74 歳の 2 人に 1 人（51.2%）が夢中^{*1}なものごとを持っており、夢中なものごとがある人は、そうでない人と比べて人生の満足度が 2 倍近く高いことを発見しました。また、単に夢中なだけではなく、他人の評価に左右されない「自分軸の夢中^{*2}」を持つ人（20-74 歳の 17.3%）は、人生の満足度に関する様々なスコアが更に高いことも明らかになりました。

今回の共同研究 第 2 弾（50-74 歳の男女 1,500 人に対するインターネット調査）では、人生 100 年時代の後半戦 50 代以上の生活者に着目し、その中でも特に人生の満足度が高い「自分軸の夢中」を持つ人たちの「夢中のあり方」を探索しました。自分軸の夢中を持つ 50-70 代（50-74 歳の 22.5%）の夢中の実態について、主な発見をご紹介します。

博報堂 生活者発想技術研究所×WOWOW 夢中のトビラボ 「夢中のチカラ調査」

50-70代の 夢中のきっかけ は、
マスメディアや人の勧めを介した
偶然の出会い が 58.3%



生活者発想技術研究所

WOWOW

夢中のトビラボ

【調査結果：サマリー】

1. 自分軸の夢中を持つ 50-70 代の 58.3%が、
「マスメディア」や「人の勧め」を介した偶然の出会いから夢中なものごとを見つけている
2. 自分軸の夢中を持つ 50-70 代の間には、
好きの感じ方によって夢中のあり方が異なる 6 つの「大人の夢中モード」が存在する
 - ・ 19 種類の好きの感じ方のうち、全回答の 82.3%を占める上位 6 つ「ささやかな幸せ」「わくわく」「夢中自覚」「癒され」「生きがい」「心の支え」それぞれ（6 モード）において夢中のあり方が異なる
3. 自分軸の夢中を持つ 50-70 代は、基本は「一人で（65.5%）」夢中なものごとを楽しみつつも、
同時に、夢中なものごとを通じて「人間関係が広がっている（49.3%）」

6つの「大人の夢中モード」の概要

WOWOW

夢中のラボ



生活者発想技術研究所

■「ささやかな幸せ」モード（出現率 17.6% / 男女比 35.6%：64.4%）

女性の出現率が高く、**60 代女性**が最も多い。夢中ジャンルは「歩く系」が相対的に多く、夢中なものごとを通じて**リラックスしたり、周りの人の役に立ちたい**気持ちが相対的に強い。



■「わくわく」モード（出現率 16.3% / 男女比 49.5%：50.4%）

男女の出現率がほぼ半々で、**50 代男性**が最も多い。夢中なものごとを通じて**好奇心を満たしたり、新しい経験をしたい**気持ちが相対的に強い。夢中ジャンルは「旅行系」「読書系」「鑑賞系」が相対的に多い。



■「夢中自覚」モード（出現率 14.3% / 男女比 56.5%：43.5%）

男性の出現率がやや高く、**50 代男性・60 代男性**が多い。相対的に多く出現する夢中ジャンルはないが、夢中なものごと（時間をかけてではなく）すぐにハマる人が 6 モード中で最も多い。また、夢中なものごとを通じて**自分の成長を感じたい**気持ちが相対的に強い。



■「癒され」モード（出現率 13.0% / 男女比 36.4%：63.6%）

女性の出現率が高く、**60 代女性**が最も多い。**癒されたり、リラックスするために**夢中なものごとに取り組んでいる。夢中ジャンルは「旅行系」「グルメ系」「菜園・DIY 系」「リラックス系」「生き物・ペット系」「ビューティ系」が相対的に多い。



■「生きがい」モード（出現率 11.9% / 男女比 55.0%：45.0%）

男性の出現率がやや高く、**70 代男性**が最も多い。夢中なものごとを通じて**自己研鑽し、人と交流して役に立ち、更には作品などのアウトプットをつくりたい**気持ちが相対的に強い。夢中ジャンルは「歩く系」「菜園・DIY 系」が相対的に多い。



■「心の支え」モード（出現率 9.2% / 男女比 33.9%：66.1%）

女性の出現率が高く、**50 代女性**が最も多い。夢中ジャンルは「鑑賞系」「音楽・パフォーマンス系」「ボランティア系」が相対的に多い。夢中なものごとを通じて**知識を増やして成長を感じ、人と交流して社会との接点を持ちたい**気持ちが相対的に強い。



*1「夢中」の定義

「とてもあてはまる」「どちらかというにあてはまる」いずれかを選択：

- ・とても好きで、そのためにある程度時間をかけているものごとがある

*2「自分軸の夢中」の定義（以下の全てに該当）

「とてもあてはまる」「どちらかというにあてはまる」いずれかを選択：

- ・とても好きで、そのためにある程度時間をかけているものごとがある
- ・周りに左右されずに自分が心から好きなものごとを楽しむことは、自分の人生において重要だ
- ・自分の好きなものごとが他の多くの人と異なっていたとしても自分の「好き」と言う気持ちは揺るがない
- ・好きなものごとに取り組むとき、他の人の意見や評価よりも、自分が本当に楽しめるかどうかを重視する
- ・好きなものごとに取り組んでいるとき、とても自分らしくいられると感じる
- ・好きなものごとに取り組んでいるとき、自分が大切にしている価値観に従って生きていると実感できる

「どちらともいえない」「どちらかというにあてはまらない」「全くあてはまらない」いずれかを選択：

- ・自分の好きなものごとについて他の人に伝えるとき、相手が自分をどう評価するかが気になる

《調査概要》

調査手法： インターネット調査

調査対象： 「自分軸の夢中^{*2}」を持つ 50-74 歳 男女 1,500 名

※ 5 歳刻みの性年代ごとに均等回収し、人口動態に合わせてウェイトバック

調査地域： 日本全国

実施期間： 2025 年 3 月 1 日(土)～2 日(日)

調査主体： 株式会社博報堂 生活者発想技術研究所、株式会社 WOWOW WOWOW 夢中のトビラボ

調査委託先： 株式会社マーケティングアンドアソシエイツ

AI 分析委託先： Adan AI Solutions

【本件に関するお問い合わせ】

株式会社博報堂 広報室 三矢・高橋 koho.mail@hakuhodo.co.jp

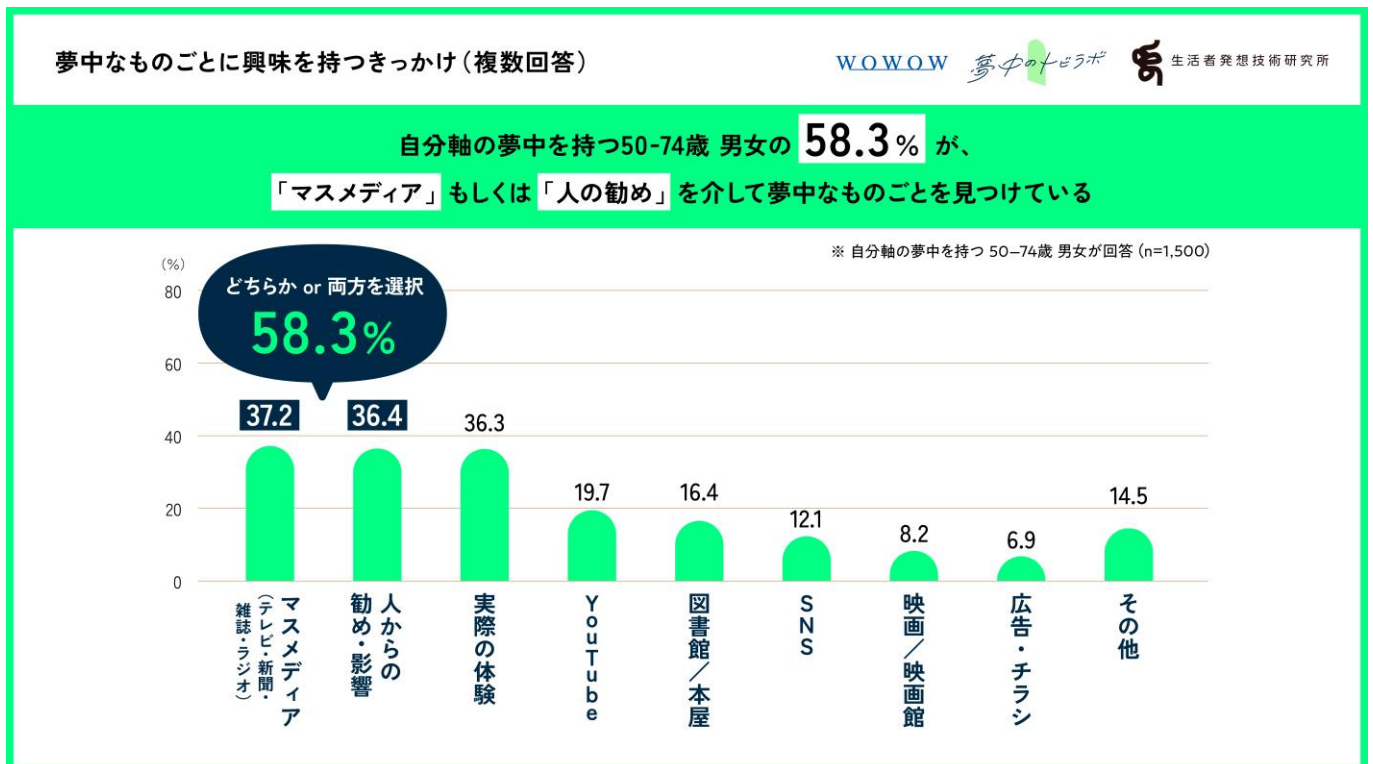
【調査結果：詳細】

サマリー 1

自分軸の夢中を持つ 50-70 代の 58.3 %が、

「マスメディア」や「人の勧め」を介した偶然の出会いから夢中なものごとを見つけている

- ・ 自分軸の夢中を持つ 50-74 歳 男女は、主に「マスメディア (37.2%)」「人からの勧め・影響 (36.4%)」「実際の体験 (36.3%)」を通じて夢中なものごとを見つけている。
- ・ ものごとそのものではなく媒介の上位である「マスメディア (37.2%)」もしくは「人からの勧め・影響 (36.4%)」がきっかけとなった人の割合は、両者を合わせて集計すると 58.3 %。



- ・ 自分軸の夢中を持つ 50-74 歳 男女が「夢中になったきっかけや理由」の自由記述回答 1,500 件を、AI を用いて分類・集計・要約したところ、最も出現の多い理由は、「友人やメディアを介した偶然の出会い (約 30.8%)」だった。

<自由記述回答 1,500 件の分類結果>

- ① 友人やメディアを介した偶然の出会い (約 30.8%)
- ② 充実感と楽しさを継続して感じられた (約 18.0%)
- ③ 体験を通じて新たな発見と変化を感じた (約 15.2%)
- ④ 子供の頃からの習慣 (約 14.2%)
- ⑤ 退職や子育て終了などの生活の変化 (約 9.2%)

サマリー 2

自分軸の夢中を持つ 50-70 代の間には、

好きの感じ方によって夢中のあり方が異なる 6 つの「大人の夢中モード」が存在する

- ・ 自分軸の夢中を持つ 50-74 歳 男女に、「好きの感じ方」を 19 種類の項目で聴取したところ、回答は上位 6 項目「ささやかな幸せ (17.6%)」「わくわく (16.3%)」「夢中自覚 (14.3%)」「癒され (13.0%)」「生きがい (11.9%)」「心の支え (9.2%)」に集中し、それらの合計が全体の 82.3%を占めた。
- ・ それら 6 項目を、夢中なものごとに向き合っている時の「モード」と捉えて分析したところ、様々な質問項目において、モードごとの傾向の違いが見出された。

6つの「大人の夢中モード」

WOWOW 夢中の+ラボ 生活者発想技術研究所

■「ささやかな幸せ」モード (出現率 17.6% / 男女比 35.6% : 64.4%)

- ・ 女性の出現率 (64.4%) が相対的に高く、**60 代女性 (26.2%)** が最も多い。
- ・ 夢中ジャンルは、「歩く系 (39.0%)」が相対的に多い。
- ・ 夢中なものごとを通じて、「**リラックスしたい (60.3%)**」「**周りの人の役に立ちたい (26.8%)**」気持ちが相対的に強い。



■「わくわく」モード (出現率 16.3% / 男女比 49.5% : 50.4%)

- ・ 男女の出現率がほぼ半々で、**50 代男性 (20.4%)** が最も多い。
- ・ 夢中ジャンルは、「旅行系 (57.3%)」「読書系 (43.0%)」「鑑賞系 (38.8%)」が相対的に多い。
- ・ 夢中なものごとを通じて、「**好奇心を満たしたい (61.4%)**」「**新しい経験をしたい (36.3%)**」気持ちが相対的に強い。



■「夢中自覚」モード (出現率 14.3% / 男女比 56.5% : 43.5%)

- ・ 男性の出現率 (56.5%) がやや高く、**50 代男性 (22.3%)**・**60 代男性 (21.3%)** が多い。
- ・ 相対的に多く出現する夢中ジャンルはないが、夢中なものごと (時間をかけてではなく)「**すぐにハマる (56.0%)**」人が 6 モード中で最も多い。
- ・ 夢中なものごとを通じて、「**自分の成長を感じたい (37.1%)**」気持ちが相対的に強い。



■「癒され」モード (出現率 13.0% / 男女比 36.4% : 63.6%)

- ・ 女性の出現率 (63.6%) が相対的に高く、**60 代女性 (29.4%)** が最も多い。
- ・ 夢中ジャンルは、「旅行系 (56.3%)」「グルメ系 (38.2%)」「菜園・DIY 系 (29.9%)」「リラックス系 (28.6%)」「生き物・ペット系 (28.3%)」「ビューティ系 (12.8%)」が相対的に多い。
- ・ 夢中なものごとを通じて、「**癒されたい (80.5%)**」「**リラックスしたい (76.5%)**」気持ちが相対的に強い。



■「生きがい」モード (出現率 11.9% / 男女比 55.0% : 45.0%)

- ・ 男性の出現率 (55.0%) がやや高く、**70 代男性 (23.9%)** が最も多い。
- ・ 夢中ジャンルは、「歩く系 (39.5%)」「菜園・DIY 系 (32.7%)」が相対的に多い。
- ・ 夢中なものごとを通じて、「**知識を増やしたい (55.6%)**」「**成長を感じたい (39.1%)**」気持ちが相対的に強い。また、「**人との交流を楽しみたい (33.5%)**」「**周りの人の役に立ちたい (27.0%)**」など人とつながり貢献したい気持ちや、「**作品などのアウトプットをつくりたい (20.1%)**」気持ちも相対的に強い。

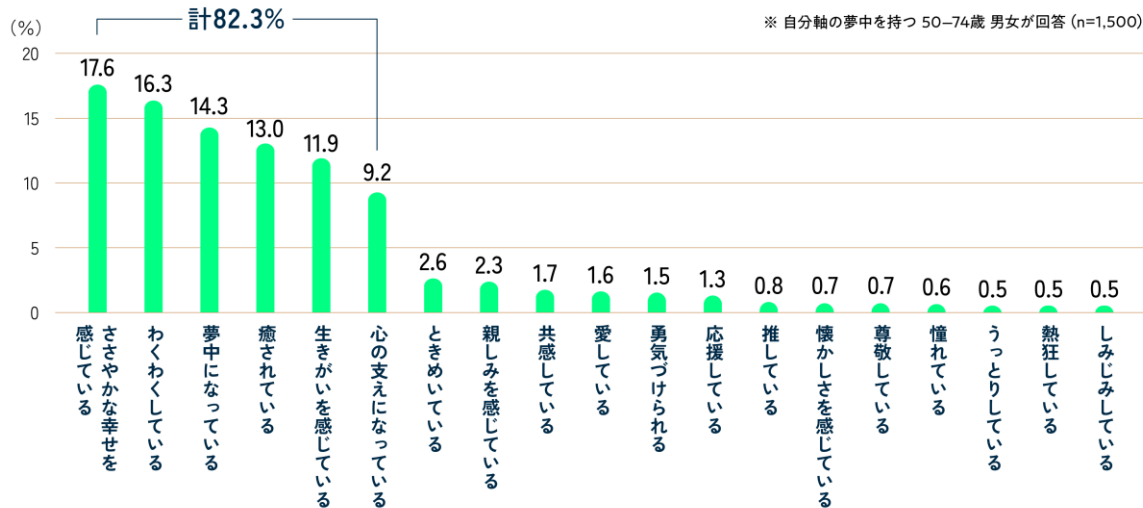


■「心の支え」モード (出現率 9.2% / 男女比 33.9% : 66.1%)

- ・ 女性の出現率 (66.1%) が相対的に高く、**50 代女性 (28.8%)** が最も多い。
- ・ 夢中ジャンルは、「鑑賞系 (37.0%)」「音楽・パフォーマンス系 (27.0%)」「ボランティア系 (9.8%)」が相対的に多い。
- ・ 夢中なものごとを通じて、「**知識を増やしたい (46.3%)**」「**成長を感じたい (44.0%)**」気持ちと、「**人との交流を楽しみたい (30.6%)**」「**社会との接点を持ちたい (19.3%)**」気持ちが相対的に強い。



自分軸の夢中を持つ50-74歳 男女の「好き」の感じ方は、

「ささやかな幸せ」「わくわく」「夢中自覚」「癒され」「生きがい」「心の支え」が全体の **82.3%** を占める

【大人の夢中6モード別】夢中なものごとのジャンル（複数回答）

		✈️ 旅行系	📺 コンテンツ鑑賞系	📖 読書系	👣 歩く系	🍴 グルメ系	🖼️ 鑑賞系	🌿 菜園・DIY系	🛒 お買い物系	🧘 リラックス系	🐾 生き物・ペット系	🎭 舞台鑑賞系	🎵 音楽・パフォーマンス系	✂️ クラフト・創作系	🍷 お酒系	🏊 スポーツ系	🏠 ストレーニング系	🏞️ アウトドア系	👗 ファッション系	💪 お勉強系	🎮 デジタルゲーム系	📝 推し活系	🧐 ビューティー系	🏆 ギャンブル系	🌞 ヘルシー・ウェルネス系	👯 古い・スピリチュアル系	💃 ボランティア系	🎮 オフラインゲーム系	💬 交流・出会い系
単位: %	n																												
全体 (自分軸の夢中を持つ50-74歳 男女)	1,500	50.5	46.9	35.5	32.2	31.5	30.2	24.3	24.1	22.4	21.5	19.9	19.7	17.6	16.3	15.2	14.1	13.9	13.7	11.3	9.7	9.3	7.6	6.8	6.6	4.7	4.2	3.8	2.1
「ささやかな幸せ」モード	256	52.4	45.2	29.3	39.0	35.8	29.1	27.9	28.0	20.8	21.5	17.7	16.8	17.6	14.5	15.7	13.2	17.9	11.8	8.0	6.9	8.5	5.8	4.9	6.7	3.1	1.6	2.7	1.3
「わくわく」モード	246	57.3	47.5	43.0	33.1	34.1	38.8	23.9	27.3	20.5	17.9	22.6	17.0	19.0	19.7	16.3	13.7	15.0	13.3	12.1	12.9	6.2	5.9	7.5	4.3	5.3	3.9	4.2	2.9
「夢中自覚」モード	225	45.9	39.8	34.7	27.8	25.3	23.4	21.3	18.4	23.1	17.9	18.2	18.3	20.8	15.8	20.1	15.5	15.7	11.5	12.2	10.8	6.8	4.5	9.9	5.7	1.9	1.4	5.5	3.0
「癒され」モード	194	56.3	50.5	27.1	32.9	38.2	26.1	29.9	28.5	28.6	28.3	19.5	20.4	16.8	18.1	12.1	14.3	12.4	17.5	11.4	11.6	10.3	12.8	7.4	4.2	7.2	6.4	2.2	2.3
「生きがい」モード	177	47.1	48.8	32.5	39.5	23.6	26.8	32.7	22.1	17.9	19.4	15.5	18.3	19.9	18.7	15.6	14.2	18.4	11.5	12.5	6.6	6.9	6.3	7.5	9.9	4.7	6.6	6.3	2.9
「心の支え」モード	135	44.8	45.7	37.2	25.3	24.3	37.0	19.9	20.4	24.7	24.2	19.9	27.0	17.3	7.5	6.8	13.9	8.9	16.1	11.9	8.5	13.9	9.2	4.9	7.8	2.9	9.8	4.9	-

※ 全体+5pt以上 -5pt以下

【大人の夢中6モード別】夢中なものごとから得たいもの（複数回答）

W.O.W.O.W

夢中の+ラボ



生活者発想技術研究所

	n	楽しい時間を過ごしたい	リラックスしたい	癒されたい	好奇心を満たしたい	知識を増やしたい	自分の成長を感じたい	新しい経験をしたい	人との交流を楽しみたい	周りの人の役に立ちたい	新しいことに挑戦したい	作品や活動などのアウトプットをつくりたい	社会との接点を持ちたい	人間関係を広げたい	誰かに感謝してもらえたい	SNSなどで発信したい	経験や知識を、ブログやSNSなどで発信したい	広く社会の役に立ちたい
全体 (自分軸の夢中を持つ50-74歳 男女)	1,500	84.5	54.6	51.8	43.1	40.6	31.4	28.0	25.5	21.1	20.5	13.2	12.0	10.9	9.3	7.5	6.8	
「ささやかな幸せ」モード	256	88.2	60.3	55.2	36.1	32.8	30.0	25.3	26.3	26.8	16.9	13.6	11.4	9.5	10.2	6.2	6.1	
「わくわく」モード	246	87.3	55.4	47.5	61.4	42.0	26.5	36.3	26.0	18.1	24.4	13.6	10.6	10.0	11.3	6.2	7.3	
「夢中自覚」モード	225	85.7	45.0	38.6	41.6	42.2	37.1	27.9	24.1	17.3	24.5	16.0	6.7	11.5	7.0	7.0	4.1	
「癒され」モード	194	86.5	76.5	80.5	29.8	31.3	21.8	24.6	22.1	22.2	15.5	5.3	8.4	7.4	9.0	6.0	4.3	
「生きがい」モード	177	85.9	45.3	40.0	44.6	55.6	39.1	29.2	33.5	27.0	25.2	20.1	21.2	16.9	9.8	11.0	11.3	
「心の支え」モード	135	82.7	52.1	51.0	41.9	46.3	44.0	23.8	30.6	19.6	20.4	14.0	19.3	13.8	14.1	9.1	10.3	

※ 全体+10pt以上 +5pt以上 -5pt以下 -10pt以下

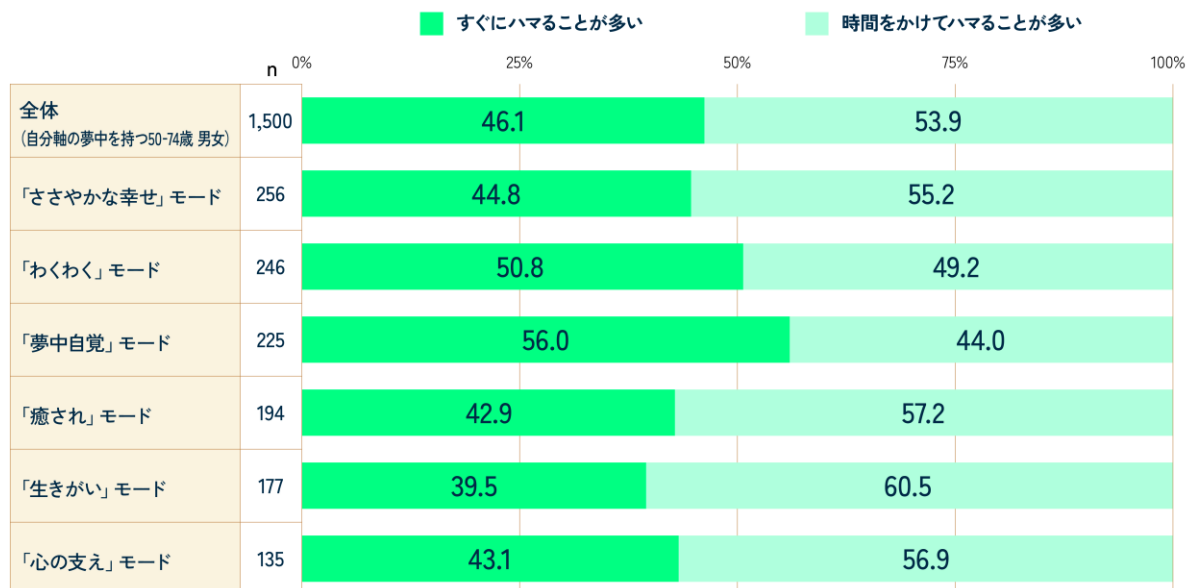
【大人の夢中6モード別】夢中なものごとへのハマり方の傾向

W.O.W.O.W

夢中の+ラボ



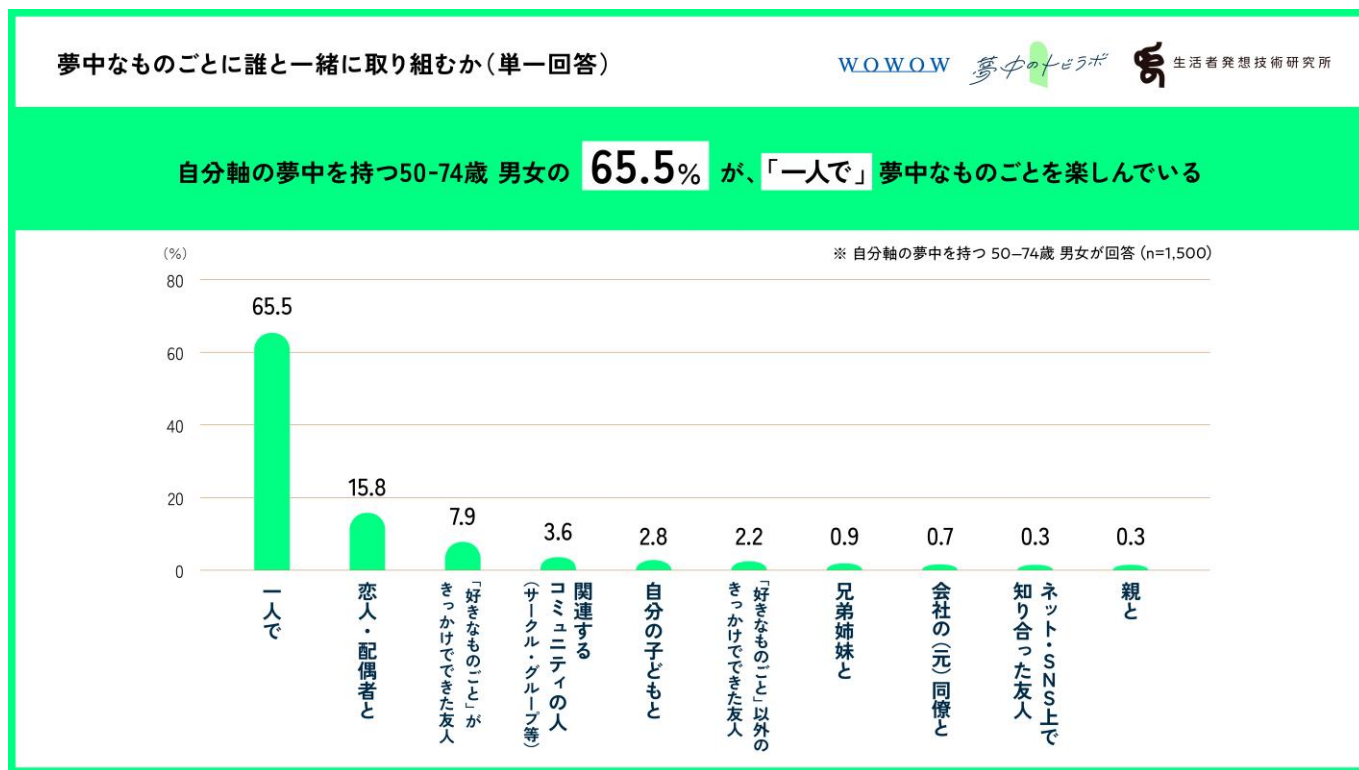
生活者発想技術研究所



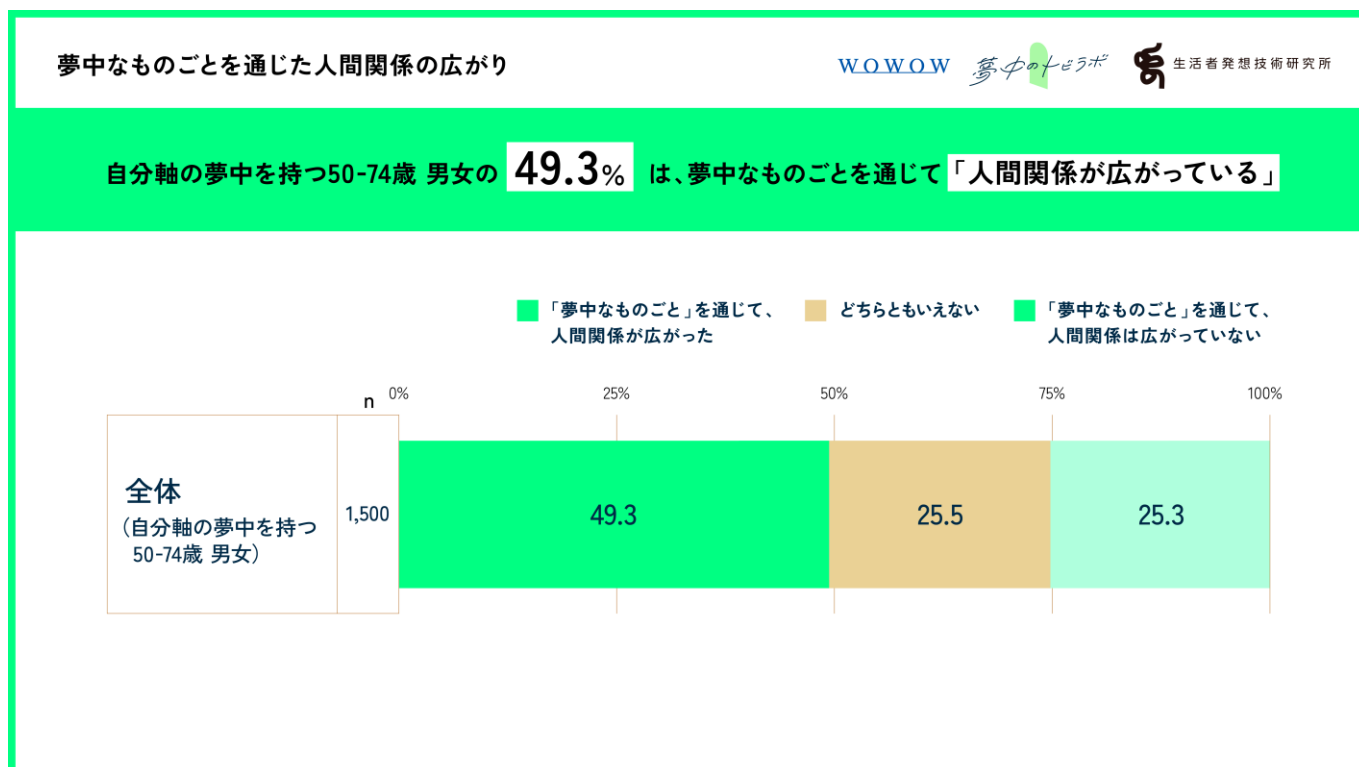
サマリー 3

自分軸の夢中を持つ 50-70 代は、基本は「一人で (65.5 %)」夢中なものごとを楽しみつつも、同時に、夢中なものごとを通じて「人間関係が広がっている (49.3 %)」

- ・ 自分軸の夢中を持つ 50-74 歳 男女の 65.5%が、「一人で」夢中なものごとを楽しんでいる。



- ・ 自分軸の夢中を持つ 50-74 歳 男女の 49.3%が、夢中なものごとを通じて「人間関係が広がった」と回答。「どちらともいえない (25.5%)」「人間関係は広がっていない (25.3%)」それぞれの約 2 倍のスコア。



【ウェビナー開催のご案内】

「夢中のチカラ調査」第2弾の詳細を、博報堂 生活者発想技術研究所と WOWOW 夢中のトビラボの共催で、ウェビナーにてご説明いたします。ウェルビーイングおよび50代以上の大人世代をテーマにした事業のご担当者様は、ぜひご参加ください。

- ・タイトル： “夢中のチカラ” 調査レポート vol.2（仮）
- ・日時： 2025年10月16日(木) 15:00～16:00
- ・参加方法： 事前登録制 ※無料
- ・詳細： <https://www.wowcom.co.jp/blog/event/muchulabo02/>

《博報堂 生活者発想技術研究所 について》

クライアント企業の生活者発想を推進するための研究開発を目的に設立された専門組織です。「未来生活者発想」をコンセプトに、「生活者発想経営」「フォーカス型生活者洞察」「生活者心理・行動」「ウェルビーイング社会の共創」「生活者発想に基づく創造性」等に関する、研究・開発・教育・発信を行っています。

- ・研究所の設立リリースはこちら： <https://www.hakuhodo.co.jp/news/newsrelease/111845/>

《WOWOW 夢中のトビラボ について》

WOWOW が掲げるパーパス、「人生を WOW で満たし、夢中で生きる大人を増やす」に資する活動を行うラボ。この国の大人たちと日本を元気にする「夢中のチカラ」を調査研究し、誰もが持つ「夢中のトビラ」をひらいていくための、様々な発信をしています。

- ・公式サイトはこちら： <https://corporate.wowow.co.jp/company/muchulabo/>