

報道関係各位

2023年1月11日  
株式会社クロス・マーケティング

## 9割以上が、ひとりで自由に使える時間の必要性を実感 「人付き合いを限定」「家事・仕事の効率」で、ひとり時間を捻出

－おひとりさま消費に関する調査（2022年）ひとり時間の実態・意識編－

株式会社クロス・マーケティング（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：五十嵐 幹）は、2022年11月、全国47都道府県に在住する20～69歳の男女2,500人を対象に「おひとりさま消費に関する調査（2022年）」を実施し、ひとりの時間や外食・外出行動についての実態、意識などを全般的に聴取しました。今回は「ひとり時間の実態・意識編」として、ひとりで自由に使える時間、ひとり使える時間の必要性とその理由、ひとりで自由に使える時間の増減意向と工夫していることなどを分析しました。

\* 本調査は、ひとりの時間を外でどのように過ごしているかという点に着目し、その消費行動を「おひとりさま消費」と表しました。

### ■ 調査結果 （一部抜粋）

- ✓ **【ひとりで自由に使える時間】** ひとりで自由に使える時間は、平日では71%、休日は79%の人が「ある+どちらかといえばある」と回答。年代別には、平日、休日ともに60代でひとり時間のある人が高く、最も少ないのは働き盛りの30代であった。＜図1＞ 1日の中でひとりで自由に使える時間の平均は、平日で4.0時間、休日は6.1時間と休日の方が2時間ほど多い。平日のひとり時間が多いのは60代であり、休日になると20代のひとり時間が最も多く、次いで60代という結果となった。40代は、平日、休日ともひとり時間の平均が少ない。＜図2＞
- ✓ **【ひとりで自由に使える時間の必要性】** ひとりで自由に使える時間の必要性を聴取した。「必要」は63%、「どちらかという必要」は31%と合わせて94%とほとんどの人が、ひとりの時間は必要と捉えている。なぜ必要か理由を自由回答で聴取した。主に、「ひとりでやりたいことがある」「息抜き・ストレス解消」の意見が多くあがっていた。具体的には、「コロナにより家族が家にいることが多くなり、家事が増えストレスがたまる」「心身の健康維持のためストレスを溜めない」などの声があがった。＜図3＞
- ✓ **【ひとりで自由に使える時間の増減意向】** ひとりで自由に使える時間の増減意向は、「増やしたい+どちらかという増やしたい」は平日も休日も87%である。特に増やしたい意向が強いのは、50代であり9割を超える。＜図4＞ ひとりの時間を作るために、行ったり工夫していることを自由回答で確認した。「人付き合いを限定する」「やるべきことを限定する」「家事・仕事を効率よく済ませる」「周囲の協力を得る」工夫をこらすことで、自由な時間を得られるとの意見が多く聞かれた。＜図5＞

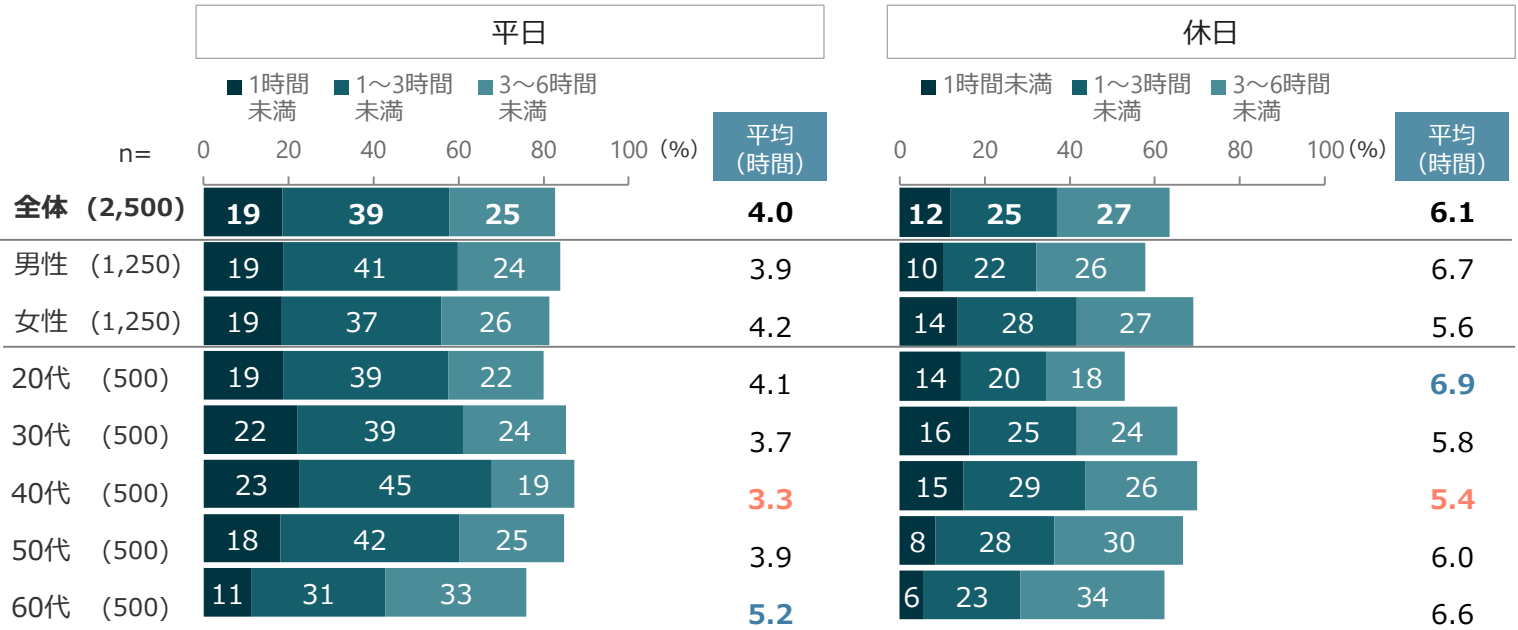
◆ 詳細情報は本レポートに掲載しております。 <https://www.cross-m.co.jp/report/life/20230111alone/>

＜図1＞ ひとりで自由に使える時間（単一回答）

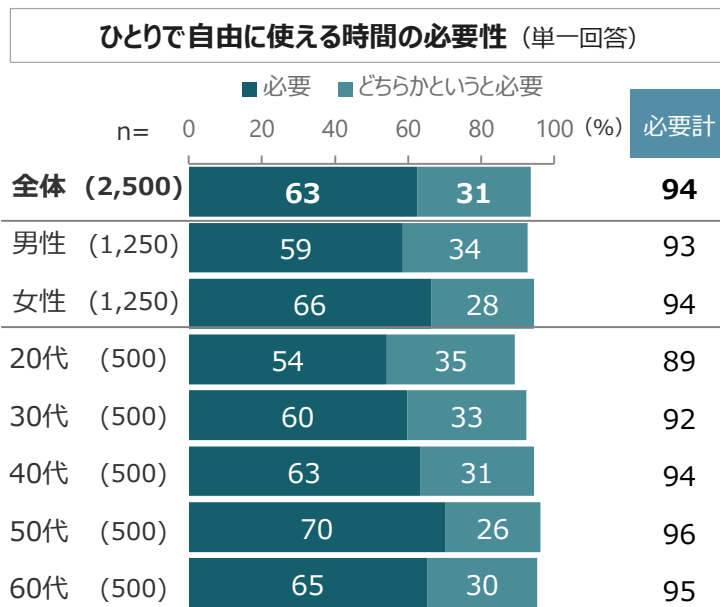
	平日					休日						
	ある	どちらかという	どちらかという	ない	ある計	ない計	ある	どちらかという	どちらかという	ない	ある計	ない計
全体 (2,500)	39	32	19	10	71	29	47	32	14	7	79	21
男性 (1,250)	37	33	21	10	69	31	48	33	13	6	81	19
女性 (1,250)	42	31	17	10	73	27	45	32	15	8	77	23
20代 (500)	39	32	16	13	71	29	47	32	10	11	79	21
30代 (500)	35	29	22	14	64	36	42	30	16	11	73	27
40代 (500)	37	30	20	13	67	33	45	30	17	8	75	25
50代 (500)	37	35	20	8	72	28	43	37	15	5	80	20
60代 (500)	48	32	16	4	80	20	55	33	11	2	87	13

(%)

<図2> 1日の中でひとりで自由に使える時間 (単一回答)



<図3> ひとりで自由に使える時間の必要性とその理由



ひとりで自由に使える時間が必要な理由 (自由回答一部抜粋)

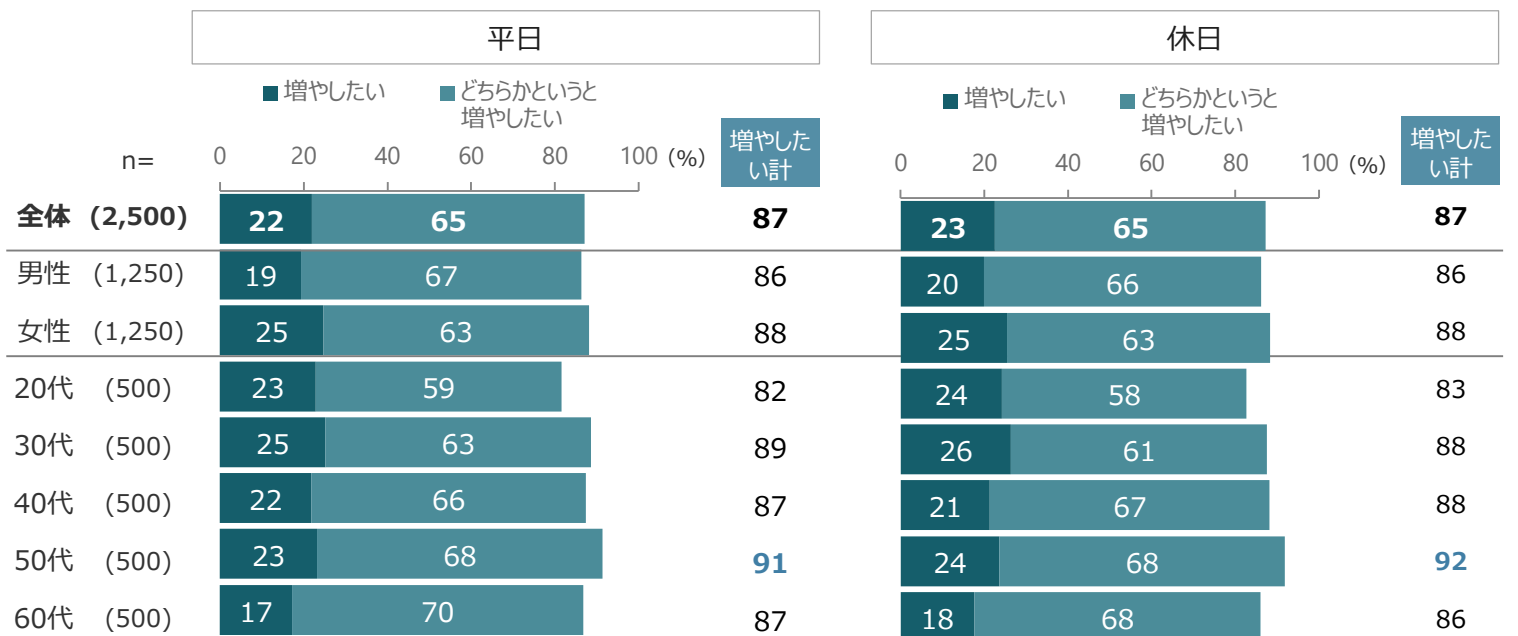
ひとりでやりたいことがある

- 誰にも束縛されず、趣味の音楽活動に没頭し、ペットや植物の世話をしたい。
- 毎日30分は体を動かす時間を確保したい。
- 買い物が好きなので、1人で買い物に行けないとストレスがたまる。

息抜き・ストレス解消をして日常生活や健康を維持するため

- コロナ流行で家族が家にいることが多くなり、炊事などの家事が増加してストレスがたまっている。
- 介護をする者としてストレスを溜めすぎると、どうしても優しくできなくなってきてお互いに辛くなってくる。
- 心身の健康維持のためにはひとりで自由に使える時間が必要だと思うから。

<図4> ひとりで自由に使える時間の増減意向 (単一回答)



### <図5> ひとりで過ごす時間を作るために工夫していること（自由回答一部抜粋）

#### 人付き合いを限定する

- ・ 無理に誘いに応じない。会社での人付き合いも大切だけど、自分の時間が欲しいときは、予定がない日でもしっかり断る。

#### やるべきことを限定する

- ・ やることの優先順位をきめ、後回しにできることは後回しにするようにして。
- ・ 家事はその日に必要なことしかやらない。

#### 家事・仕事を効率よく済ませる

- ・ 夕食の片付け→お風呂→歯磨き等をスムーズに行い、さっさと自室に引き上げて、家族のいるリビングに留まる時間を少なくする。
- ・ 仕事で残業しないように効率よくこなしたり、積極的に有給を取得したりする。

#### 周囲の協力を得る

- ・ 周りの人に頼んで子供を見てもらう。
- ・ 子どもや家族にこの時間はひとりの時間であることを宣言する。

### ■レポート項目一覧

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 属性設問（性別/年代/居住地/婚姻状況/同居人数・家族/職業/個人年収/世帯年収/SNS利用状況/人とのつきあい意識/ポテンシャル・ニーズ・クラスター判別結果） | <input type="checkbox"/> ひとりで自由に使える時間の必要度の理由（自由回答抜粋）             |
| <input type="checkbox"/> 調査結果サマリー   | <input type="checkbox"/> ひとりで過ごすことは好きか                           |
| <b>▼調査結果詳細</b>  | <input type="checkbox"/> ひとりで過ごす時間を作るように意識しているか                  |
| <input type="checkbox"/> ひとりで自由に使える時間があると感じている度合い/平日・休日   | <input type="checkbox"/> ひとりで過ごす時間を作るために行っていること・工夫していること（自由回答抜粋） |
| <input type="checkbox"/> 1日の中でひとりで自由に使える時間/平日・休日  | <input type="checkbox"/> ひとりで過ごすことの良さ                            |
| <input type="checkbox"/> 1年前と比べた、ひとりで自由に使える時間の増減/平日・休日  | <input type="checkbox"/> ひとりで過ごすことの難点（ハードル）                      |
| <input type="checkbox"/> ひとりで自由に使える時間の増減意向/平日・休日  | <b>▼参考資料</b>   |
| <input type="checkbox"/> ひとりで自由に使える時間の必要度   | <input type="checkbox"/> ポテンシャル・ニーズ・クラスター(PNCL)について              |

◆レポートのダウンロードはこちらから <https://www.cross-m.co.jp/report/life/20230111alone/>

### ■調査概要

調査手法 : インターネットリサーチ  
 調査地域 : 全国47都道府県  
 調査対象 : 20～69歳の男女

調査期間 : 2022年11月28日（月）～11月29日（火）  
 有効回答数 : 本調査2,500サンプル

※調査結果は、端数処理のため構成比が100%にならない場合があります

#### 【会社概要】

会社名 : 株式会社クロス・マーケティング <https://www.cross-m.co.jp/>  
 所在地 : 東京都新宿区西新宿3-20-2 東京オペラシティタワー24F  
 設立 : 2003年4月1日  
 代表者 : 代表取締役社長兼CEO 五十嵐 幹  
 事業内容 : マーケティングリサーチ事業、マーケティング・リサーチに関わるコンサルテーション

#### ◆本件に関する報道関係からのお問い合わせ先◆

広報担当 : マーケティング部 TEL : 03-6859-1192 FAX : 03-6859-2275  
 E-mail : [pr-cm@cross-m.co.jp](mailto:pr-cm@cross-m.co.jp)

#### ≪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・転載時には、必ず当社クレジットを明記いただけますようお願い申し上げます。  
 <例> 「マーケティング・リサーチ会社のクロス・マーケティングが実施した調査によると・・・」

