

報道関係各位

2024年12月12日
株式会社クロス・マーケティング

ひとりで自由に過ごす時間は2年前と変わらず ひとりで過ごすことにより、自分のペースでいられる、ストレス解消、自由を味わえる

－おひとりさま消費に関する調査（2024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、2024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（2024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の有無、一日の中でひとりで自由に使える時間、ひとりで過ごすことの良さ、ひとりでどのように過ごすことが好きか、ひとりで自由に使える時間の増減意向をピックアップし分析しました。

*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が「ある+どちらかといえばある」人は、平日で71%、休日は79%。年代別には、平日、休日ともに20～40代がやや低い結果である。＜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4.2時間、休日は6.4時間と休日の方が2時間ほど多い。平日、休日ともにひとり時間が多いのは60代ではあるが、平日と休日との時間差は最も少ない。＜図2＞ コロナ禍の2年前の調査結果と比べ、ひとりで自由に使える時間の有無や平均時間に大きな変化は見られなかった。
- ✓ **【ひとりで過ごすことの良さと好きな過ごし方】** ひとりで過ごすことの良さとして「自分のペースでいられる」が48%とTOP、次いで「ストレス解消になる」「自由を味わえる」「周りの人を気にせずにいられる」「ひとりで考える時間がある」が30%台と続く。上位にあげられた良さは女性の割合が多く、特に「ストレス解消になる」「周りの人を気にせずにいられる」は、男性より女性の方が11ポイント高かった。＜図3＞ ひとりでどのように過ごすことが好きかを確認したところ、多数は「家でのおんびり/ゆっくり過ごしたい」をあげ、具体的には何もしないで過ごすやテレビ、映画、動画配信の視聴、ゲーム、SNSを行うとの声があった。外出行動では「自宅から離れたところへ行く」「自然の中で過ごす」「街中や商業施設で過ごす」「カフェやレストランでのおんびり過ごす」という意見もあがった。＜図4＞
- ✓ **【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%と2年前と同様な結果であった。ひとり時間を増やしたい意向が強いのは、家事や育児に時間のとられる女性や40～50代であった。＜図5＞

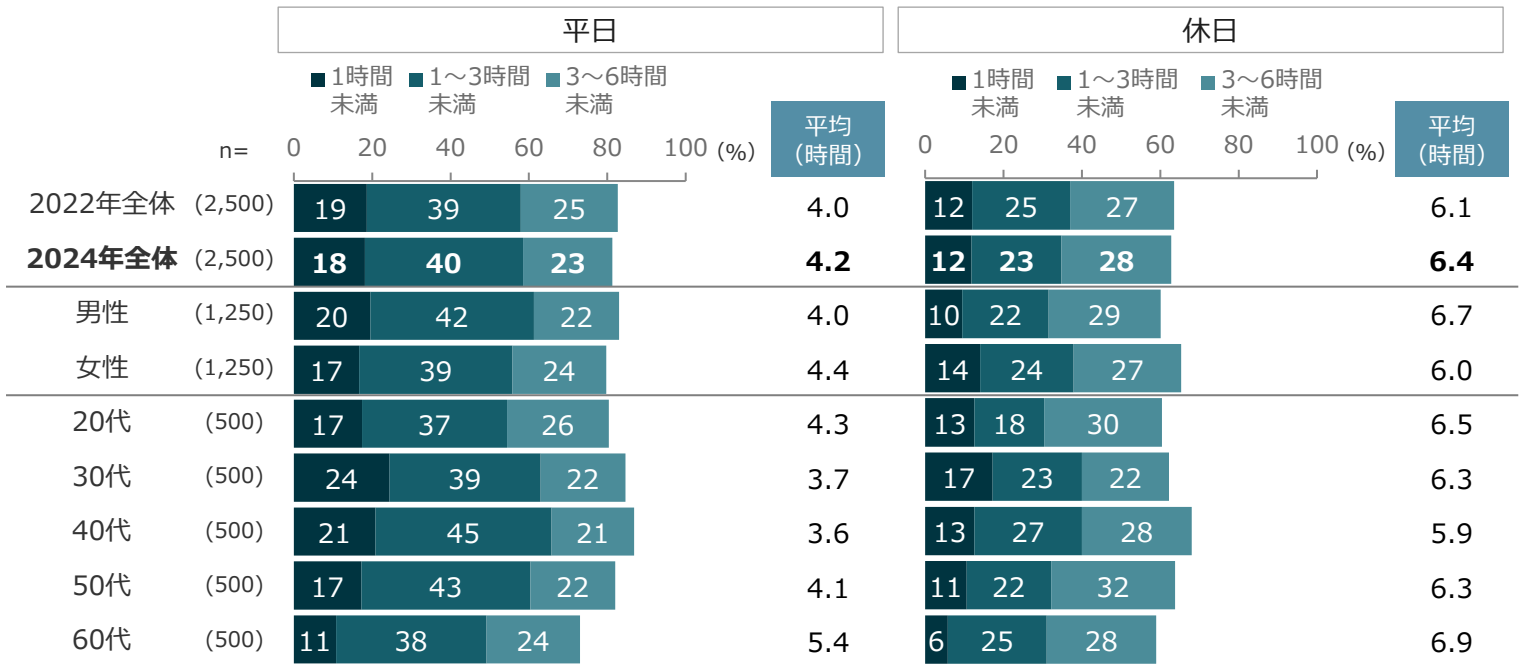
◆詳細情報は本レポートに掲載しております。 <https://www.cross-m.co.jp/report/life/20241212alone/>

＜図1＞ひとりで自由に使える時間（単一回答）

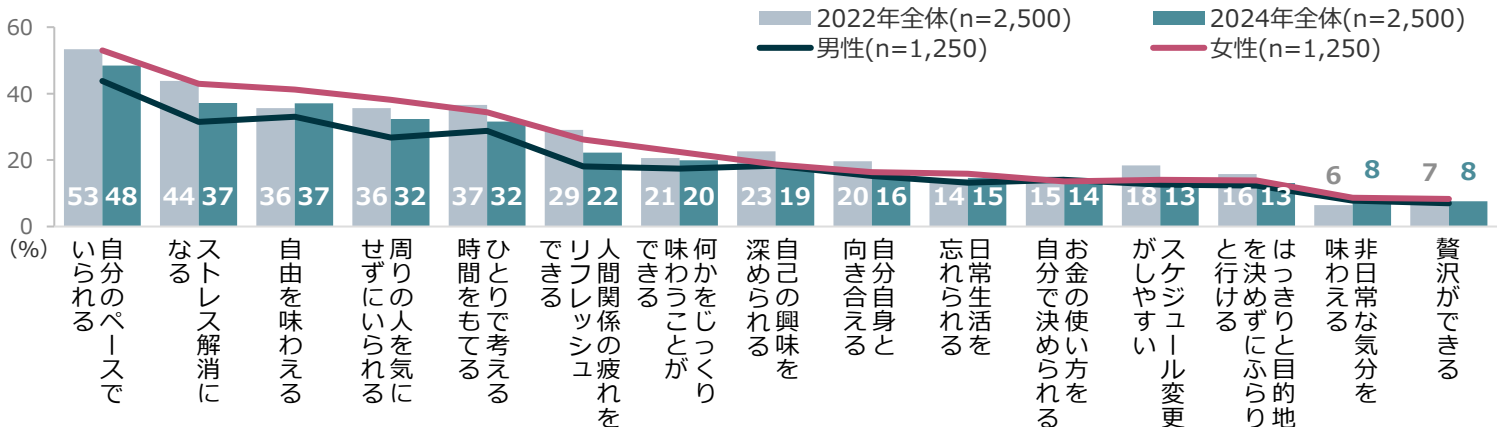
	平日					休日						
	ある	どちらかという	どちらかという	ない	ある計	ない計	ある	どちらかという	どちらかという	ない	ある計	ない計
2022年全体 (2,500)	39	32	19	10	71	29	47	32	14	7	79	21
2024年全体 (2,500)	41	30	19	11	71	30	49	31	12	8	79	21
男性 (1,250)	37	31	21	11	68	32	48	32	12	7	80	20
女性 (1,250)	44	29	16	11	73	27	49	29	12	9	79	22
20代 (500)	38	28	17	17	66	34	47	30	10	14	77	23
30代 (500)	34	31	22	13	65	35	44	30	15	11	74	26
40代 (500)	37	30	22	11	67	33	44	32	15	9	76	24
50代 (500)	44	28	20	8	72	28	53	30	13	5	82	18
60代 (500)	50	33	13	4	83	17	57	31	10	3	88	12

<図2> 1日の中でひとりで自由に使える時間（単一回答）

※1時間未満～18時間以上までの3時間ごと8区分で聴取し6時間未満を掲載／平均はウエイト値をつけて算出



<図3> ひとりで過ごすことの良さ（複数回答） ※上位15項目を抜粋



<図4> ひとりでどのように過ごすことが好きか（自由回答抜粋）

● 家でのんびり／ゆっくり過ごす

- ・ 何もしないようにする
- ・ テレビや映画などの動画を見る
- ・ 動画配信サービスを視聴する
- ・ ユーチューブを見る
- ・ SNSをする
- ・ ゲームをする
- ・ 音楽を聴く
- ・ 読書・マンガを読む
- ・ トレーニング／筋トレをする
- ・ 寝る／ゴロゴロする
- ・ 好きなお菓子を食べる
- ・ 家庭菜園の野菜の世話をする
- ・ 犬や猫と一緒に過ごす

* 家でのんびり過ごす派は多数

● 自宅から離れたところへ行く

- ・ ツーリングに出かける
- ・ ドライブに行く
- ・ 一人旅をする／プチ旅行
- ・ 海外へ行く
- ・ 温泉、サウナなど温浴施設へ
- ・ 野球観戦に行く
- ・ 美術館でアート鑑賞／博物館へ行く

● 自然の中で過ごす

- ・ 山や海に行く
- ・ ソロキャンプに行く
- ・ 自然の中で写真を撮る
- ・ 双眼鏡で野鳥観察
- ・ オフシーズンで景観のよいところへ行く

● 街中や商業施設で過ごす

- ・ ひとりカラオケ
- ・ 散歩する／公園に行く
- ・ 映画館へ行く
- ・ 自分のペースでショッピングをする
- ・ 街ブラをする
- ・ 本屋や図書館へ行く
- ・ ジムでトレーニングをする

● カフェやレストランでのんびり過ごす

- ・ おいしいお茶やコーヒーを飲む
- ・ おいしいスイーツを食べる
- ・ 読書をする
- ・ ひとりランチをする
- ・ ゆっくりと食事を楽しむ

