

# Kirin Well-being Design Lab

2020年4月17日

レポート vol.84

---

～あなたのくらしのアンケート～

## 一人時間の過ごし方

キリン食生活文化研究所は  
2020年4月1日、Kirin Well-being Design Labとして  
生まれ変わりました

# サマリー

## あなたにとって一人時間は必要ですか？

Kirin Well-being Design Labは、「一人時間の過ごし方」について調査を実施(2020年2月18日～25日、全国、ウェブ調査)、男女20～79歳計13,838名の方の回答をまとめました。

一人時間について、「絶対に必要」と答えた方は43.0%、「必要」と答えた方とあわせると90%以上の方が一人時間は必要と考えていることがわかりました。一日に取れている一人時間の長さでは、30代女性が最も少なくなっています。男性は30～50代の働き盛りの世代が一人時間をあまり確保できていないことがわかりました。

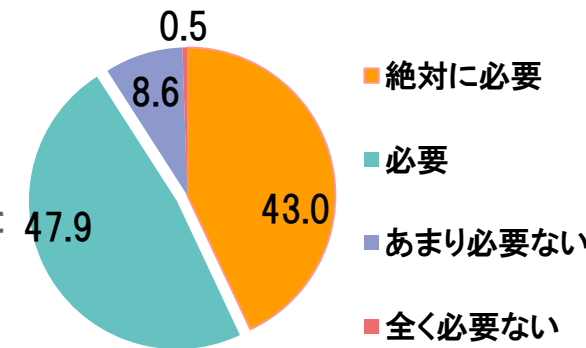
全体では48.9%の人が「自然と一人時間ができている」と答えた一方で、若年層ほど一人時間を作ることへの意識が高く、一人時間を今よりも増やしたいと思っている人も多くなっています。

インターネット・SNSを通じた繋がりへの意識については、若年層の方が繋がりでの安心感を感じる人が多い一方で、孤独感を感じる人も多いようです。若年層の方がインターネット・SNSへの依存度が高い印象がありますが、インターネット・SNSでの繋がりから離れたと思うことがある人は若年層の方が多くなっていました。

インターネット・SNSから離れるためには、自分で使用ルールを作る・電源や通知をオフにしておくなど、色々な工夫をしながら意識的に繋がりすぎないようにしている方が多く見られました。

このレポートが一人時間やインターネット・SNSとの向き合い方を考えるきっかけになれば幸いです。

Q,あなたにとって一人時間は必要ですか？

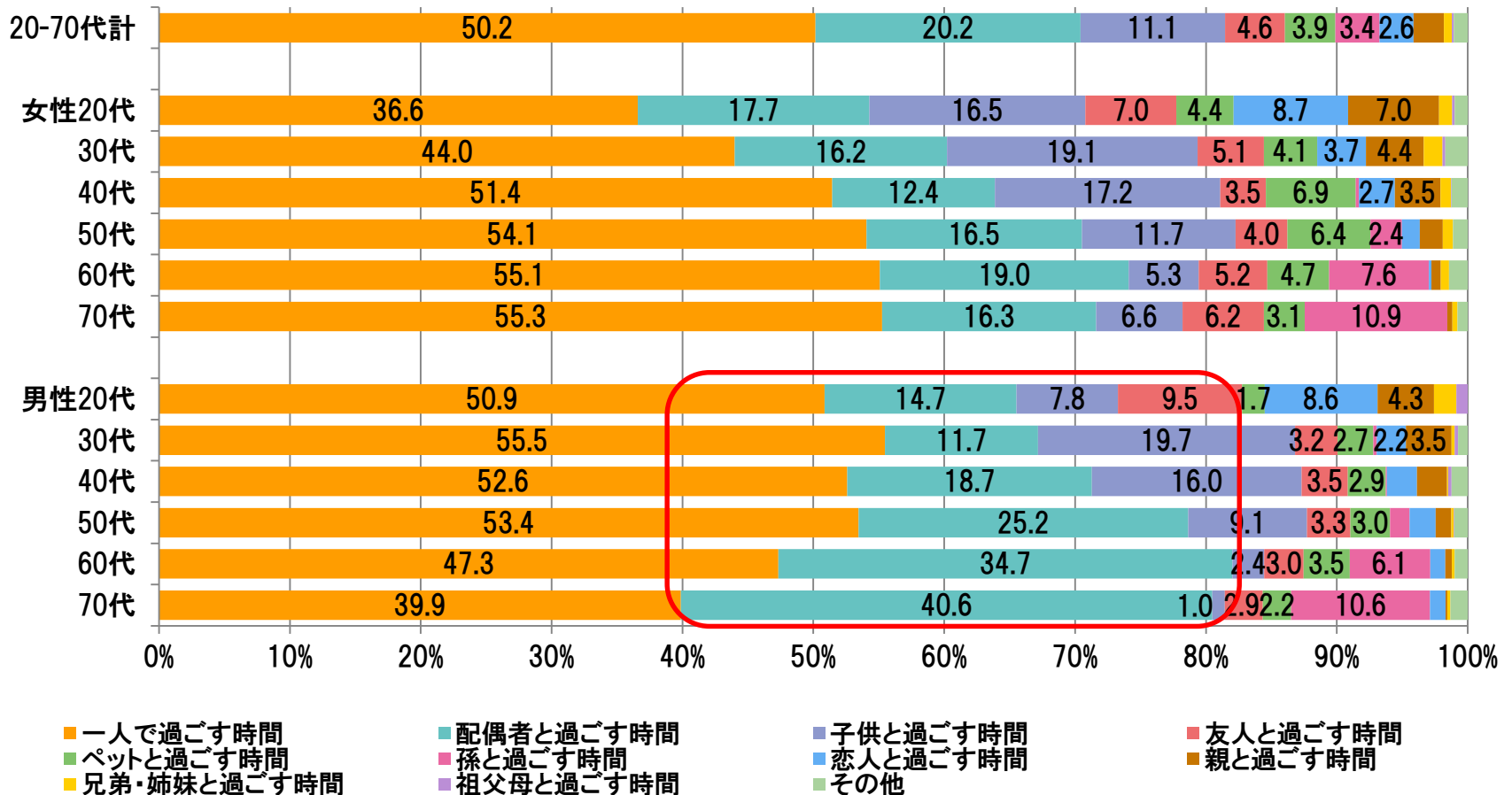


- 絶対に必要
- 必要
- あまり必要ない
- 全く必要ない

## Q.あなたが一番好きな時間はどの時間ですか？（性年代別）

一番好きな時間は「一人で過ごす時間」が70代男性を除き最も多くなりました。男性は年齢が上がるにしたがって、「一人で過ごす時間」が減少し「配偶者と過ごす時間」が増えていくのに対し、女性ではそのような傾向は見られませんでした。

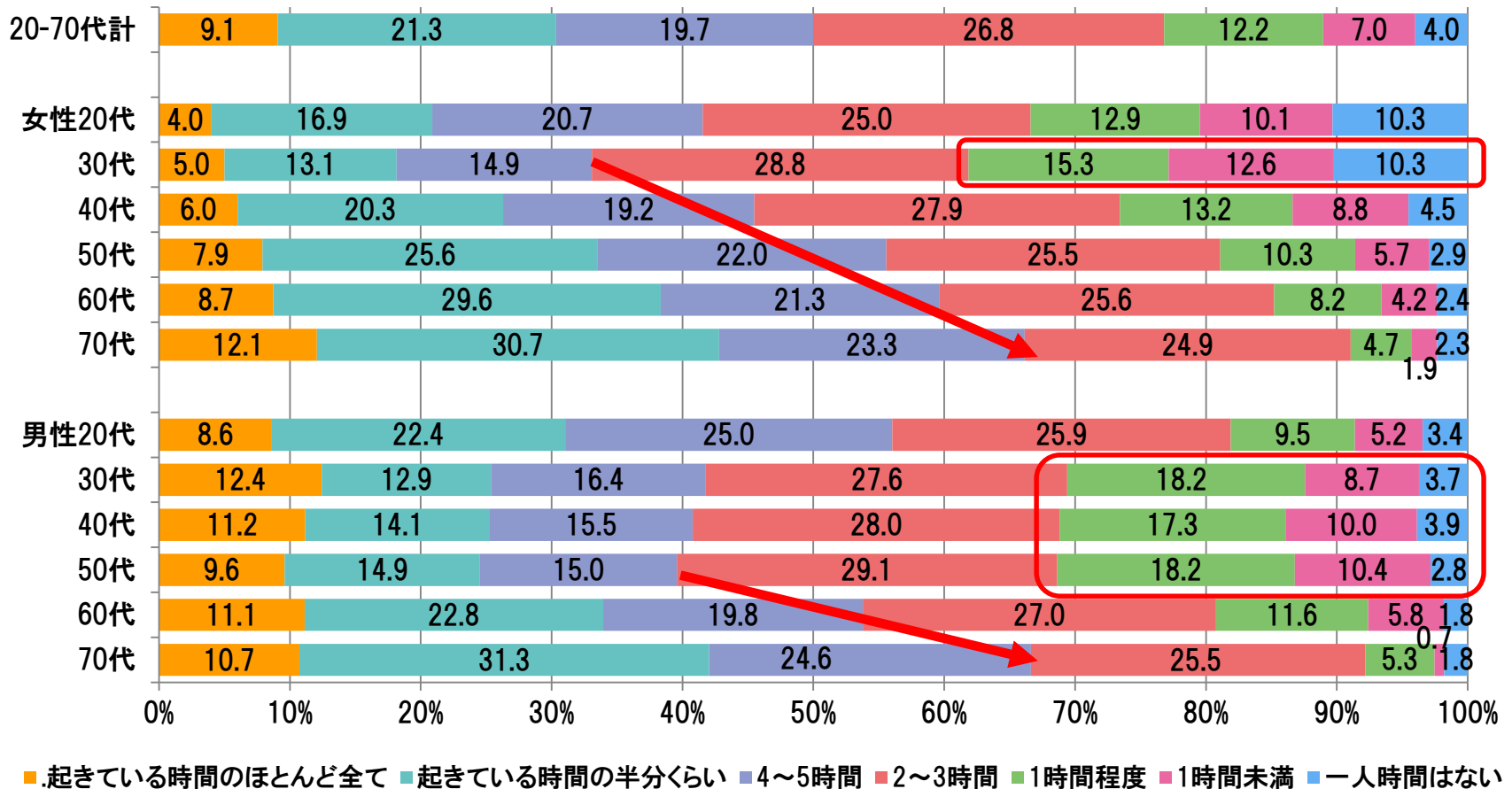
一番好きな時間



# Q.一日平均どのくらいの一人時間がありますか？(性年代別)

女性30代が最も一人時間を取れていないようです。女性は年齢が上がるにつれて一人時間に長くなっていくのに対し、男性は60代から急激に一人時間が長くなっています。また、男性の30~50代は平均一人時間が1時間程度以下の人が約30%と、働き盛りの年代は一人時間があまり確保できていないことがわかります。

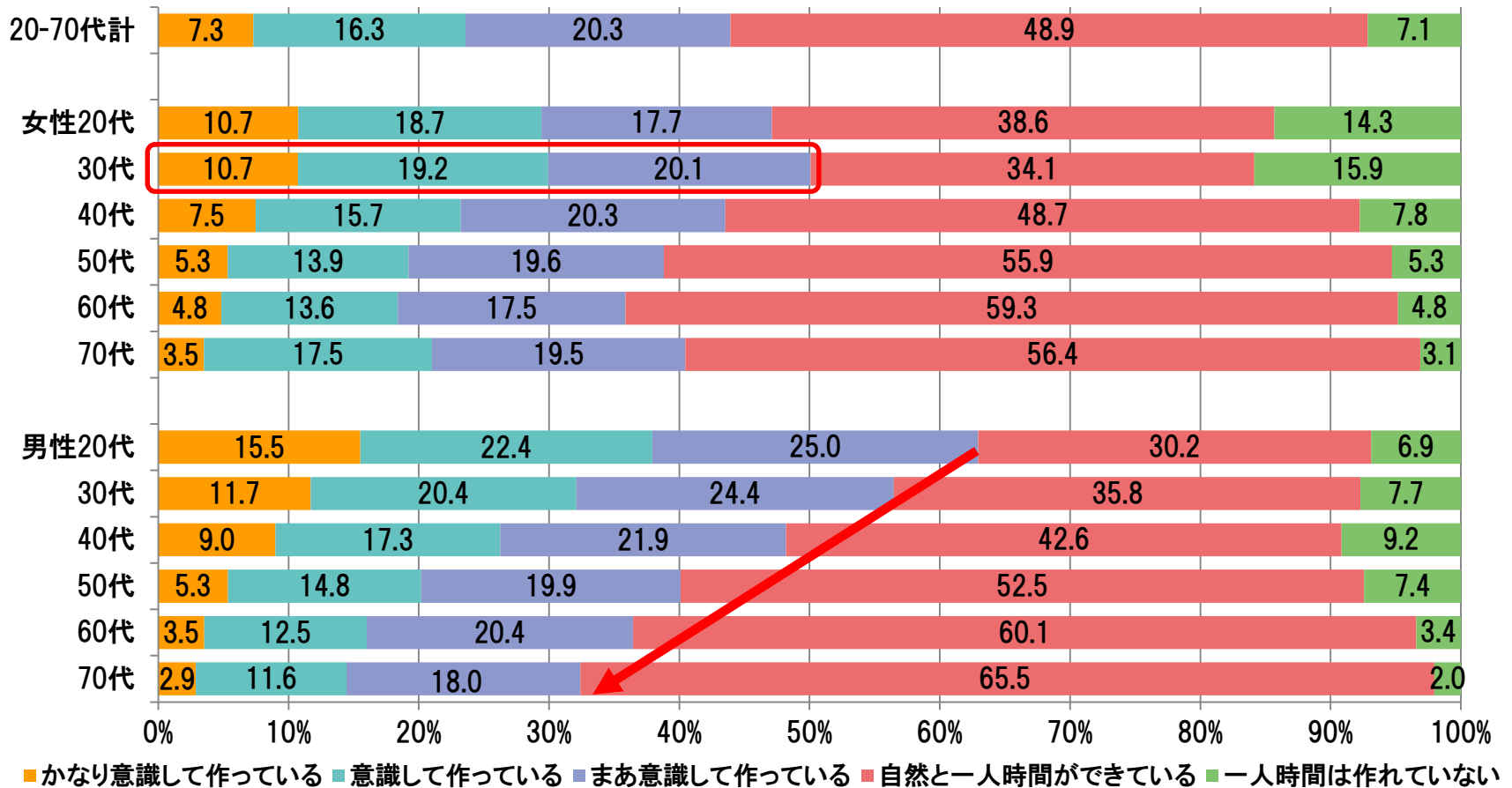
一日の平均一人時間(あえて一人になるプライベートな時間)



## Q.一人時間を意識して作っていますか？(性年代別)

若年層の、特に男性ほど一人時間を意識して作っている傾向が見受けられます。男性30～50代は一人時間の長さはほとんど変わりませんが、意識は年齢による違いがみられました。最も一人時間が取れていない女性30代は、約半数が意識して一人時間を作っていました。

一人時間(あえて一人になるプライベートな時間)に対する意識

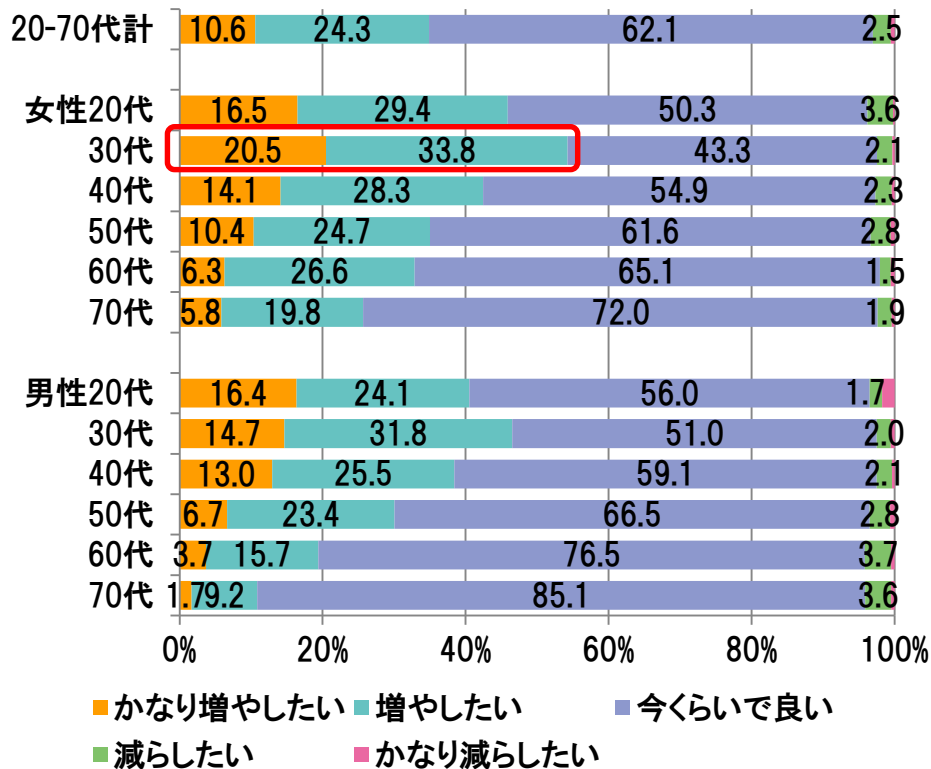


# Q.一人時間を今よりも増やしたいですか？

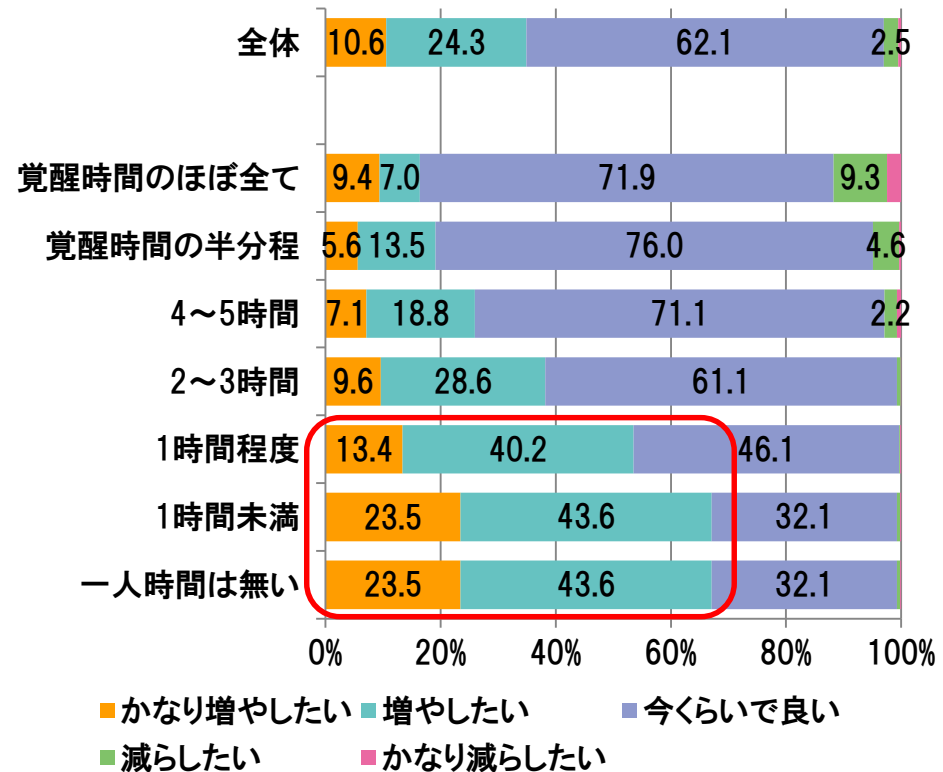
全年代で「今くらいで良い」という回答が最も多い結果となりました。ただ、一人時間が最も取れていない30代女性は半数以上が「増やしたい」と回答しています。また、現状一人時間が1時間程度以下しか取れていない人は、半数以上が「増やしたい」と思っているようです。

## 一人時間(あえて一人になるプライベートな時間)を今より増やしたいか

### 性年代別

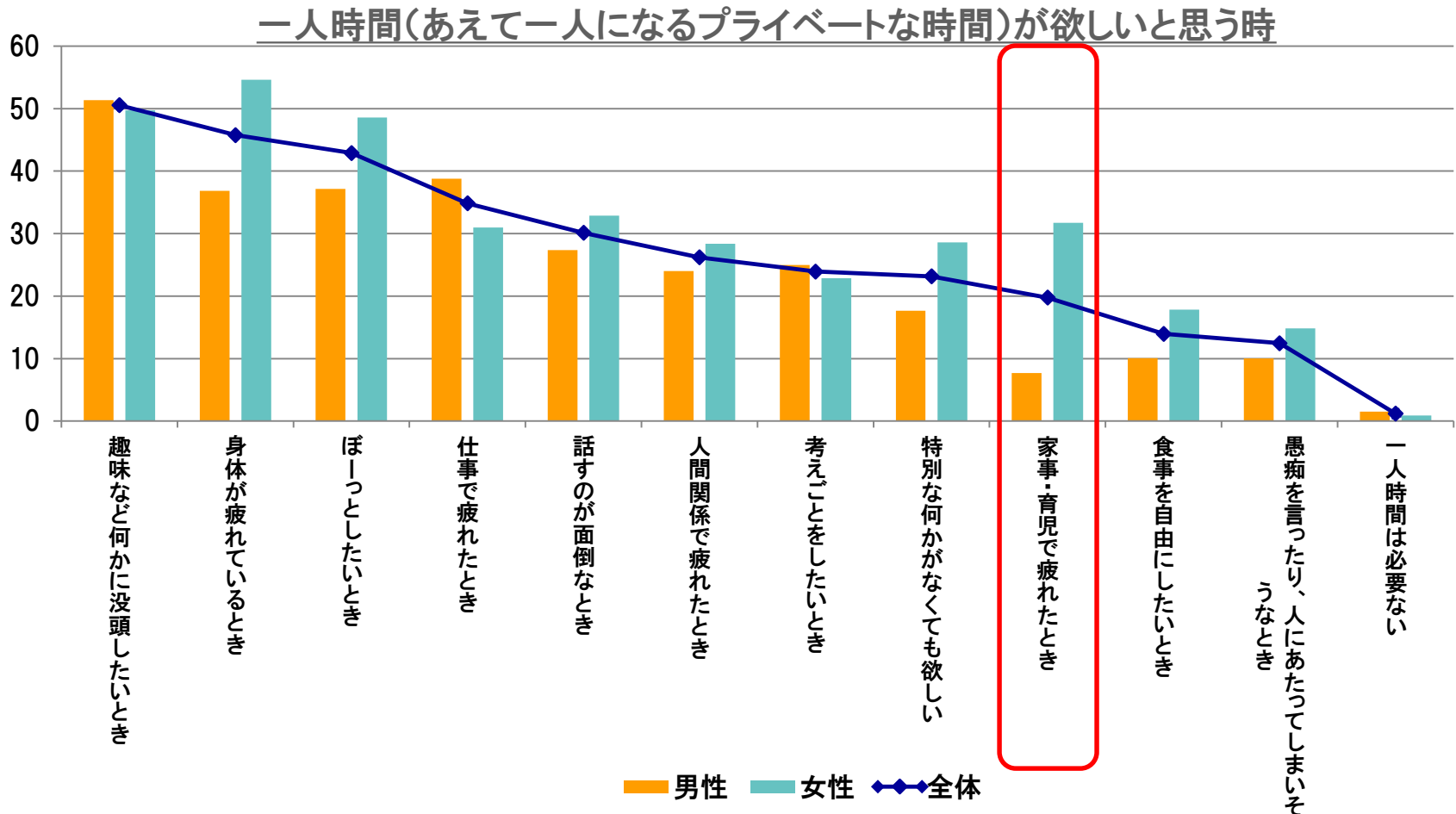


### 一人時間の長さ別



## Q.一人時間を欲しいと思うのはどのような時ですか？(男女別)

男性では「趣味など何かに没頭したいとき」「仕事で疲れたとき」が上位に挙がってきますが、女性では「身体が疲れているとき」「ぼーっとしたいとき」が上位と、男女で一人時間が欲しい瞬間が違うことが見て取れます。また、「家事・育児で疲れたとき」は男女で大きな開きがありました。



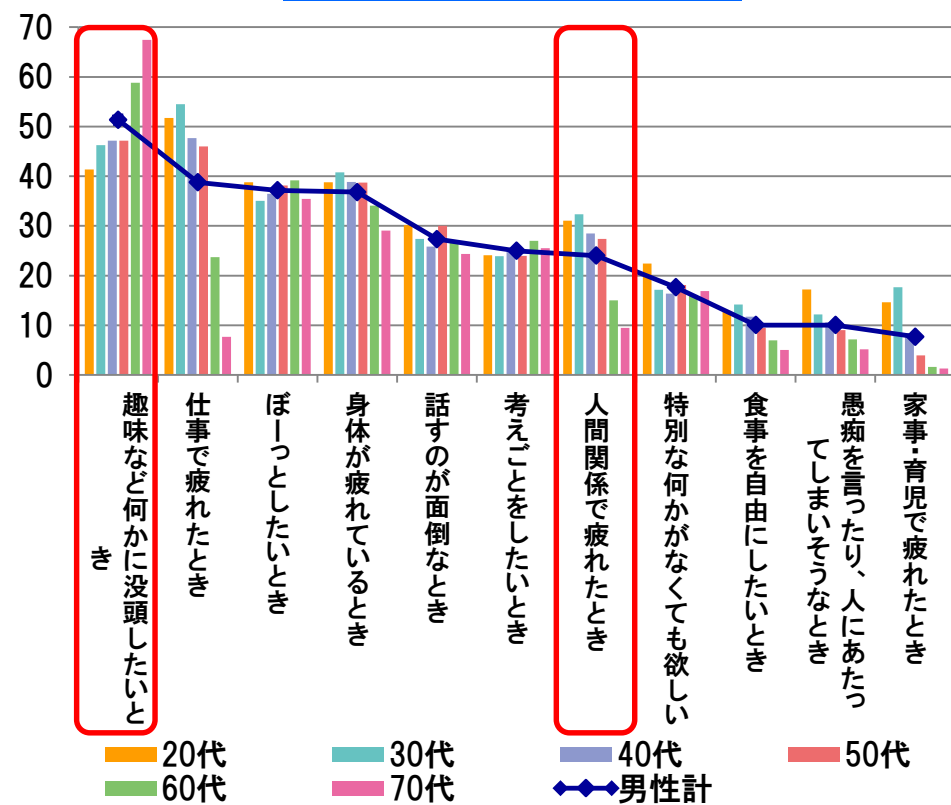
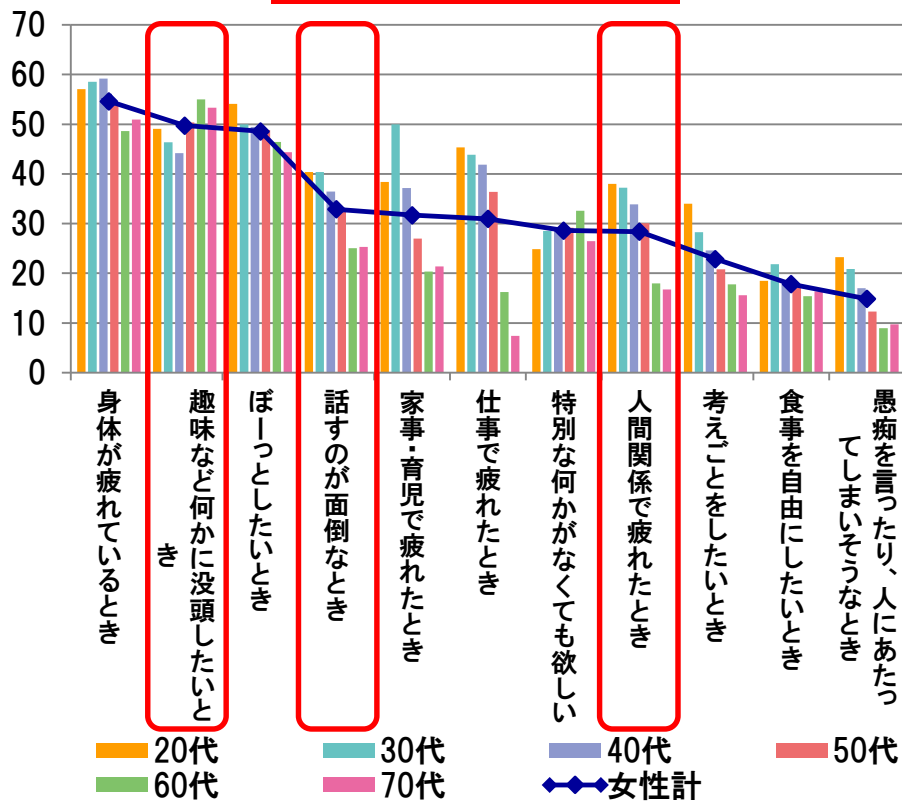
# Q.一人時間を欲しいと思うのはどのような時ですか？(性年代別)

高年齢層は「趣味など何かに没頭したいとき」のように、何かをするために一人時間が欲しいと思う傾向があるのに対し、若年層は「話すのが面倒なとき」「人間関係で疲れたとき」など、他者の関わりから遠ざかりたい時に一人時間が欲しいと思う傾向があるようです。

## 一人時間(あえて一人になるプライベートな時間)が欲しいと思う時

### 女性

### 男性

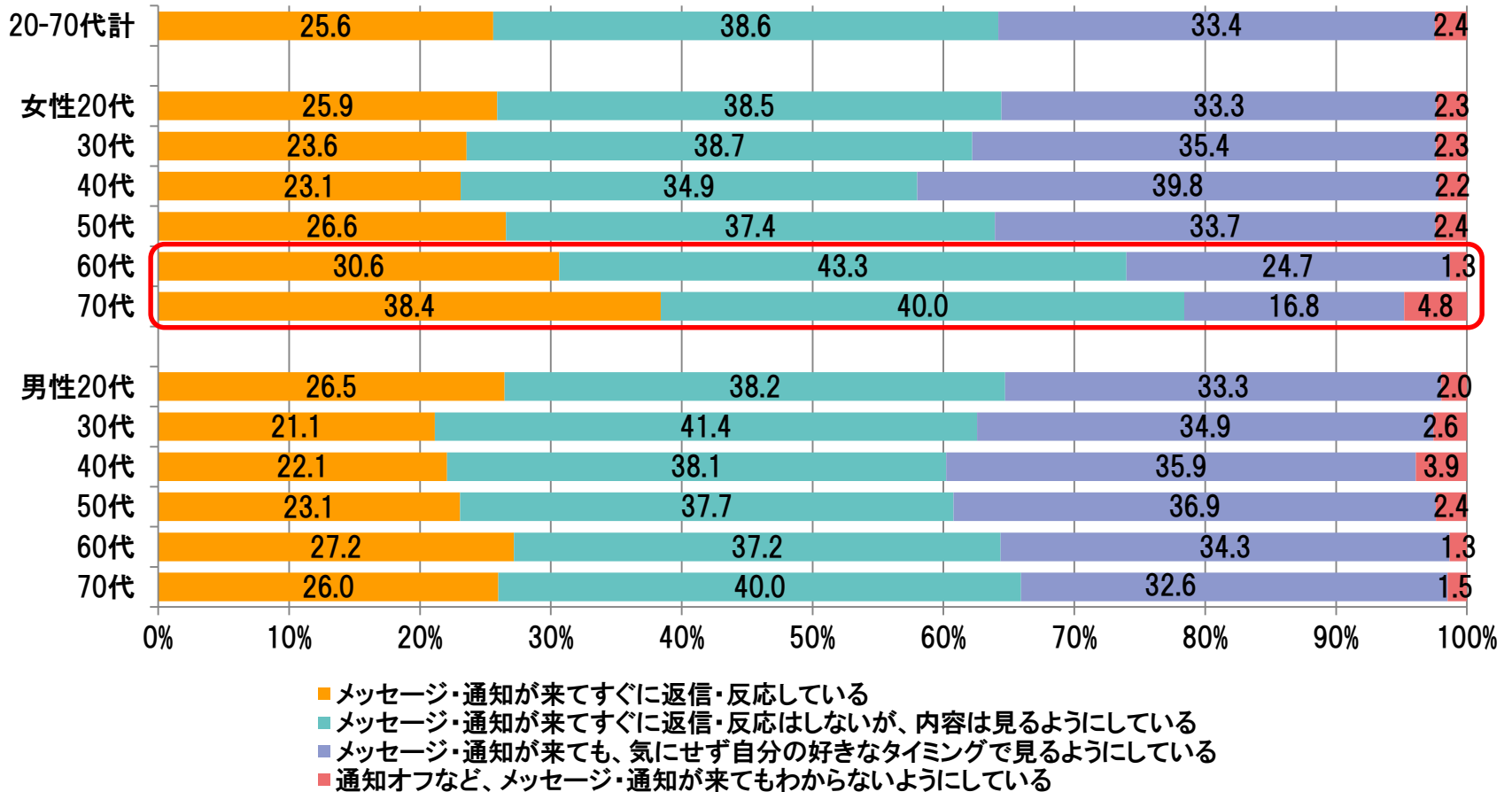




## Q.SNSでのやり取りはどのように行いますか？(性年代別)

ほとんどの年代で「すぐに返信・反応はしないが内容は見る」が最も多くなっています。男性は年代で大きく傾向は変わらない一方で、女性は他の年代に比べ60代・70代はメッセージ・通知の確認・反応が早いことがわかりました。

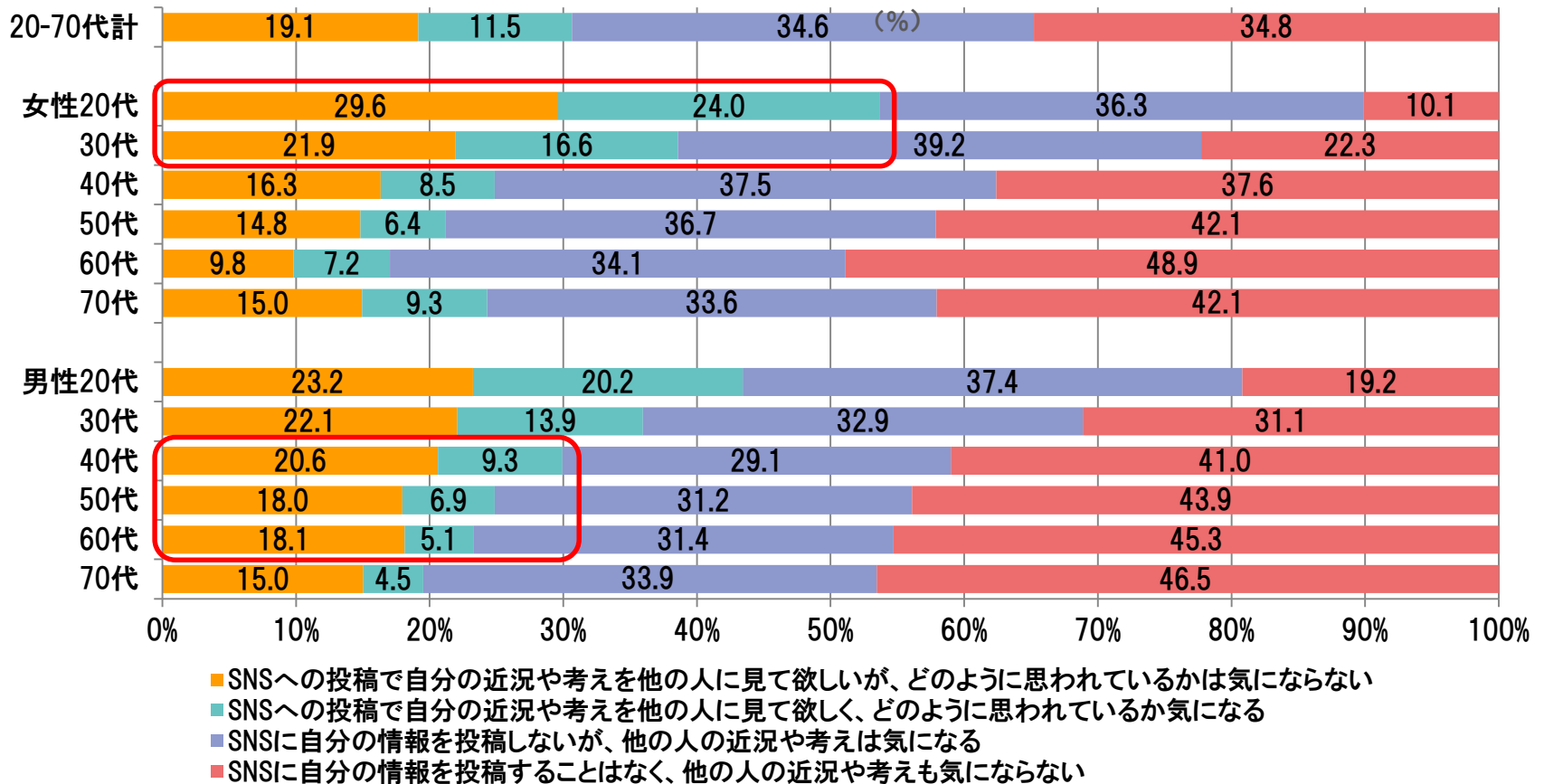
SNSでのやり取り(やり取りがある人:10,082名)



## Q.SNSとの付き合い方は？（性年代別）

発信する人の割合は20代・30代では女性の方が高いですが、40代～60代では男性の方が高くなっています。男女ともに基本的には年代が上がるほど発信者の割合は下がっています。また、発信する人の中では若年層ほど他人からどう思われるかを気にしているようです。

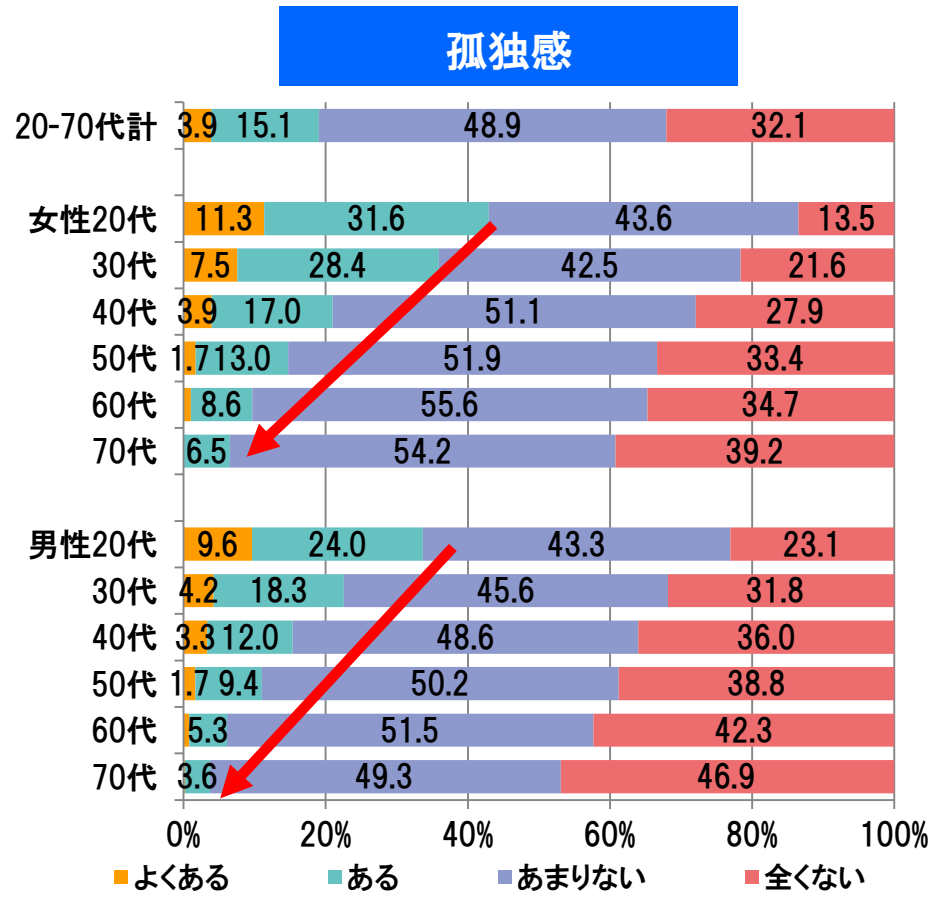
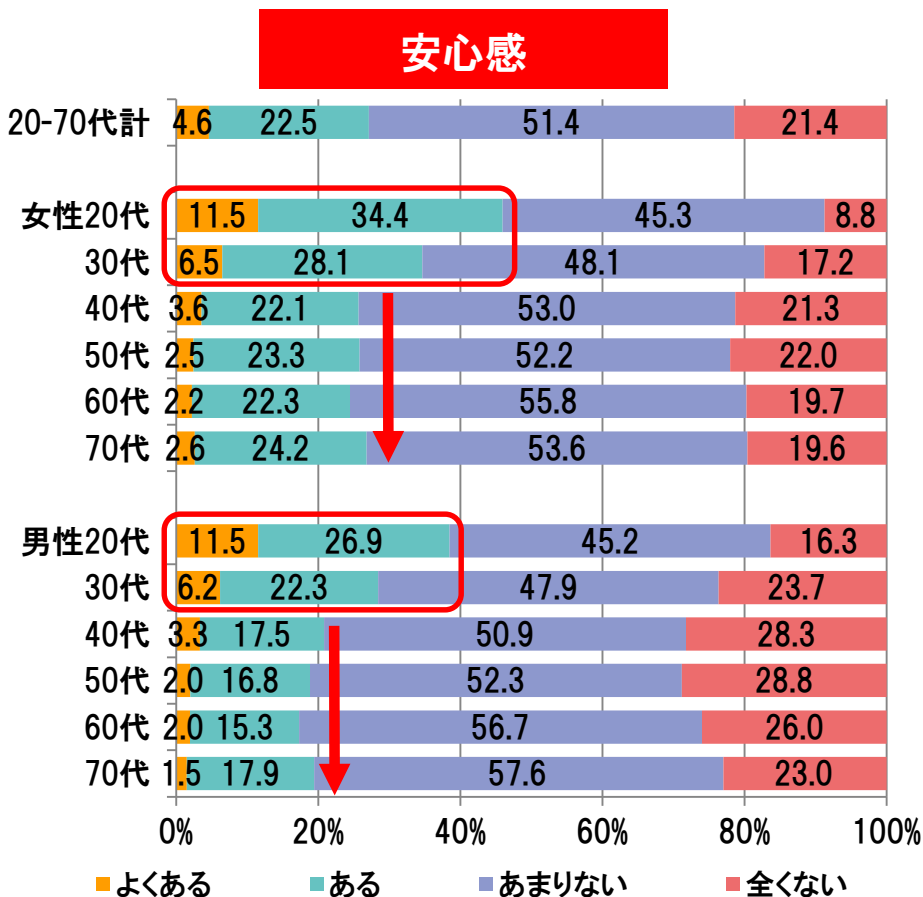
SNSとの付き合い方（やり取りがある人：9,292人）



# Q.インターネット・SNSの繋がりで安心感・孤独感を感じることはありますか？ (性年代別)

若年層を中心にインターネット・SNSの繋がりで安心感・孤独感を感じる人が一定数いることがわかります。男女の比較では、女性の方が安心感・孤独感を感じやすいようです。また安心感は男女とも20代・30代で高く40代以降ではあまり差が無いのに対し、孤独感には年代が上がるにつれて感じている人は減少しています。

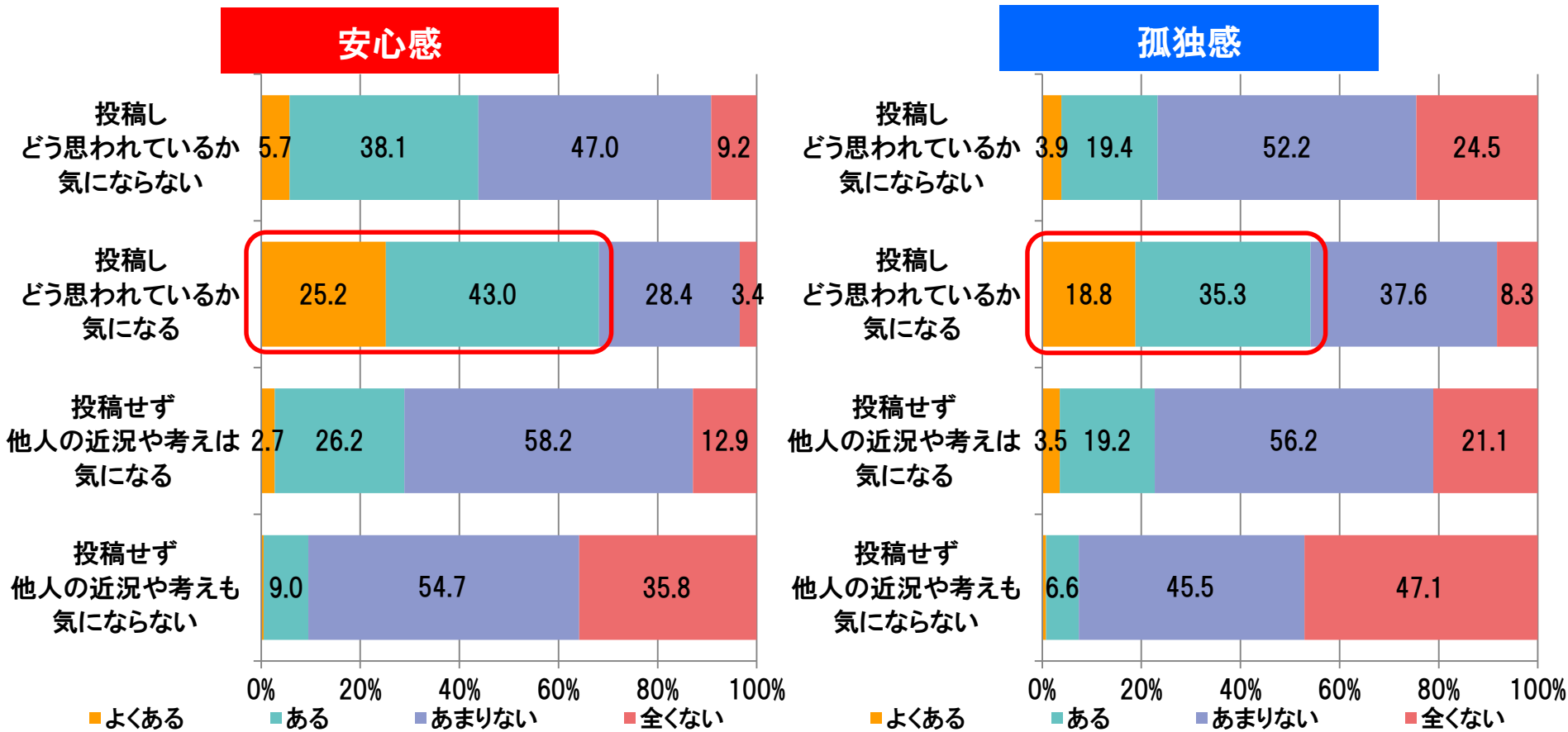
インターネット・SNSで繋がることで安心感・孤独感を感じるか(繋がりがある人:10,683人)



# Q.インターネット・SNSの繋がりで安心感・孤独感を感じることはありますか？

SNSとの関わり方別で見てみたところ、「投稿しどう思われているか気になる」タイプの人が安心感・孤独感共に感じやすい傾向があることがわかります。特に、安心感・孤独感共に「よくある」と回答した人が、他のタイプではあまり見られないのに対し、このタイプでは一定数いることが特徴的です。

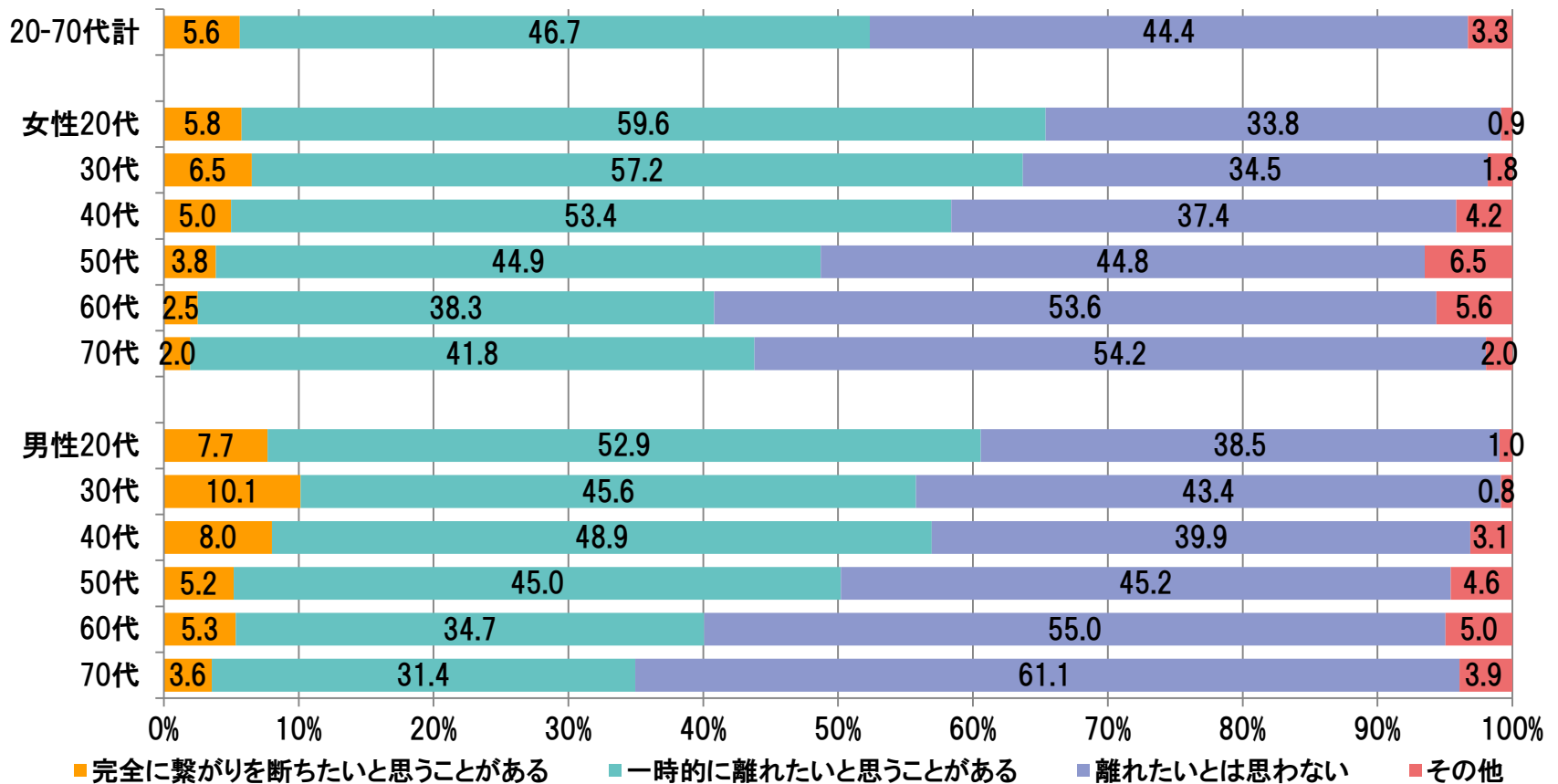
インターネット・SNSで繋がることで安心感・孤独感を感じるか(繋がりがある人:10,683人)



# Q.インターネット・SNSでの繋がりに離れたいと思うことはありますか？ (性年代別)

どの年代でも多くの方がインターネット・SNSでの繋がりに離れたいと思うことがあることがわかりました。若年層の方がインターネット・SNSへの依存度が高い印象ですが、若年層よりも高年齢層の方が、「離れたいとは思わない」と答えている人の割合が多くなっています。

インターネット・SNSでの繋がりに離れたいか(繋がりにある人:10,683人)

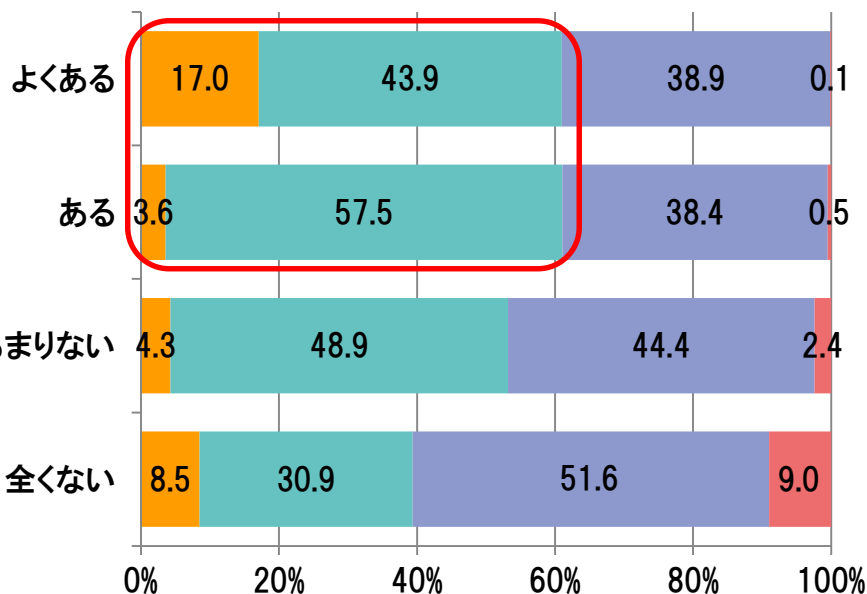


# Q.インターネット・SNSでの繋がりに離れたいと思うことはありますか？

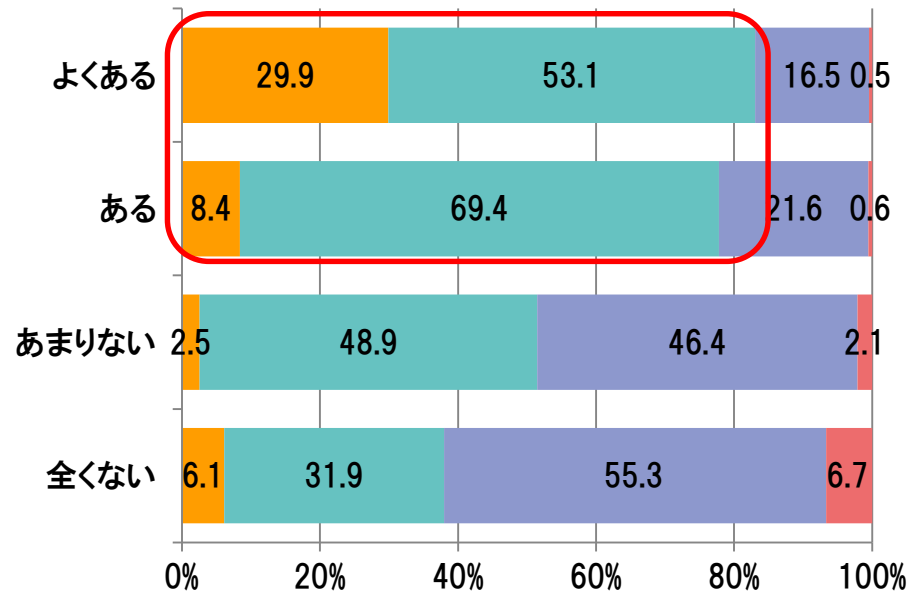
安心感・孤独感の感じ方別で見てみたところ、孤独感を感じるものが「ある」と答えた人は繋がりに離れたいと感じている人の割合が高いことがわかります。一方で、安心感を感じるものが「ある」と答えた人も、60%ほどの人が離れたいと答えています。

インターネット・SNSでの繋がりに離れたいか(繋がりにある人:10,683人)

## 安心感



## 孤独感



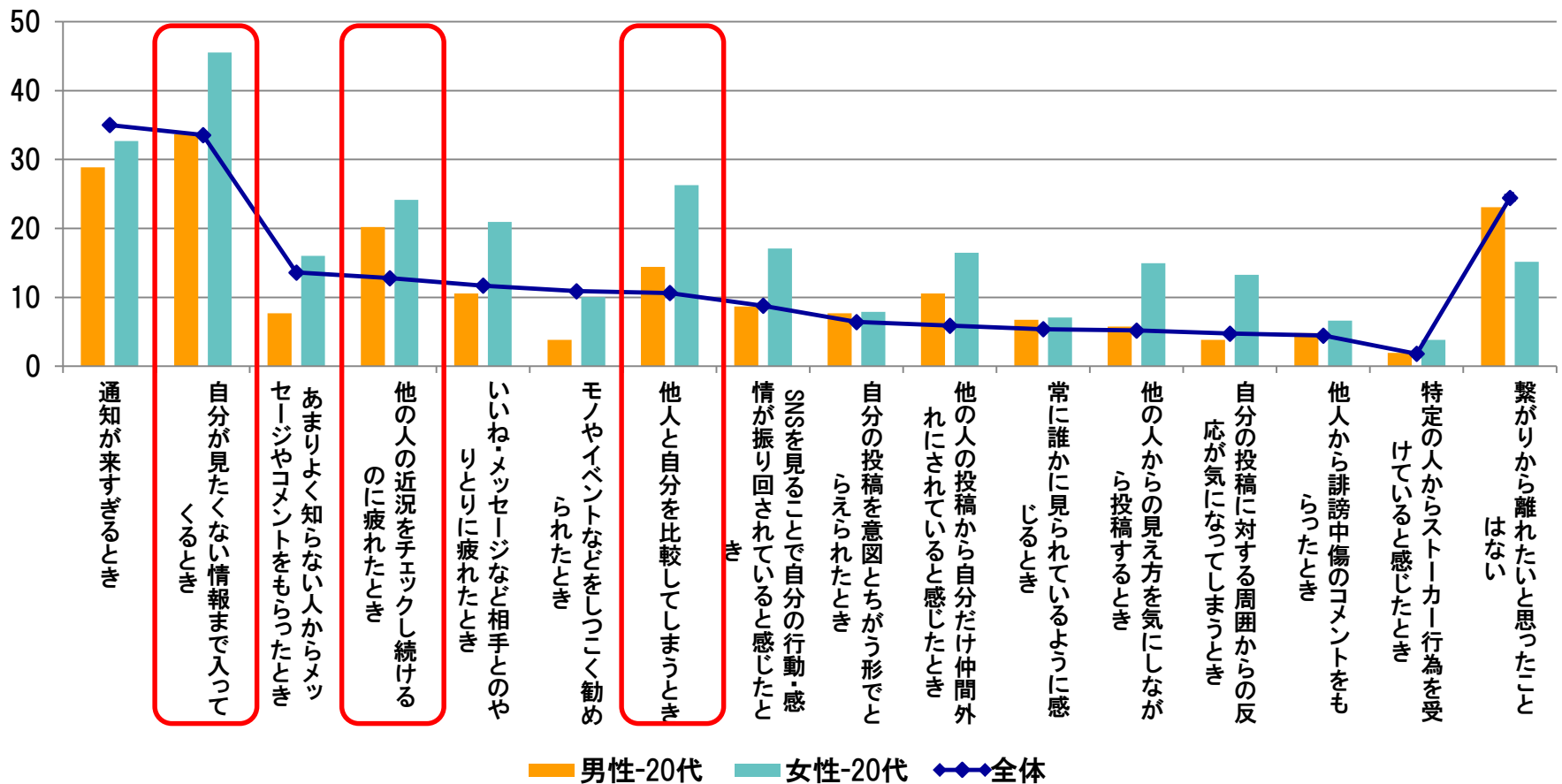
- 完全に繋がりを断ちたいと思うことがある
- 一時的に離れたいと思うことがある
- 離れたいとは思わない
- その他

- 完全に繋がりを断ちたいと思うことがある
- 一時的に離れたいと思うことがある
- 離れたいとは思わない
- その他

# Q.どのような時にインターネット・SNSでの繋がりに離れたいと思いましたか？（全体・20代）

全体では「通知が来すぎるとき」がトップになりましたが、インターネット・SNS利用の多い20代、特に女性から「自分が見たくない情報まで入ってくる」「他の人の近況をチェックし続けるのに疲れたとき」などの理由が多く挙がっていました。

インターネット・SNSでの繋がりに離れたいか(繋がりがある人:10,683人)



# Q.インターネット・SNSなどでの繋がりにから離れる・断つために行っていることはありますか？(自由回答)

色々な工夫をしながら意識的に繋がりにすぎないようにしている方が多いようです。一定の時間はインターネット・SNSを使わないなど使用ルールを決めたり、メッセージや通知が来ても気づかないよう物理的にスマホから離れる・通知をオフにしたりするなど、様々な工夫が見られました。

## インターネット・SNSなどの繋がりにから離れる・断つための工夫 (自由回答)

一週間に一度はSNSを開かず、通知も無視する日を設けている(20代男性)

一定の時刻、例えば、21時以降は強制的にインターネット・SNSをやめる、あるいは一定時間以上経過するとやめる、など自分なりの基準を設けています(40代男性)

すぐに反応せずに自分のペースで対応する。意識して「気にしない」ようにする(40代男性)

機内モードにして過ごす(20代男性)

フェイスブックやインスタグラム等のSNS関連のものは、全てスマホから削除する(60代男性)

携帯を持たないで出掛ける時間を作っています(30代男性)

### ルールを設ける

週末に1時間は旦那と一緒にスマホ禁止時間を作っています。その時間は二人で話したり、料理をしたりと別のことをして楽しむようにしています(20代女性)

意識して見ないようにする時間を設けています(70代女性)

### 自分のペースで見る

なんと思われてもいいので、自分のペースは乱さないように心がける(50代女性)

### 通知や電源をオフにする

例えばLINEの場合、通知をOFFにするだけで、考え、集中力が途切れず、だいぶ離れられる(40代女性)

### SNSをやらない 繋がりを制限する

思いきって繋がりを断捨離する(20代女性)

### 物理的に遠ざける

スマホを常に持ち歩く、ということはない。家にいるときはポケットに入れず、机に置くなど(30代女性)