



KIRIN  
WELL-BEING  
DESIGN LAB

94

REPORT

VOL.94

あなたのくらしのアンケート

# ミニマル & シンプルな暮らし

SEARCH FOR HEALTH  
AND HAPPINESS

11 NOV  
2021

KIRIN WELL-BEING DESIGN LAB

## サマリー

ミニマル&シンプルなライフスタイルをおくっている生活者は、どのような事を意識して生活しているのでしょうか？衣食住に関する意識や、しあわせ感などを伺いました。

キリン ウェルビーイング研究所は「ミニマル&シンプル暮らし」について調査を実施（2021年9月22日～9月29日、全国、ウェブ調査）、男女20～79歳計7,060名の回答をまとめました。

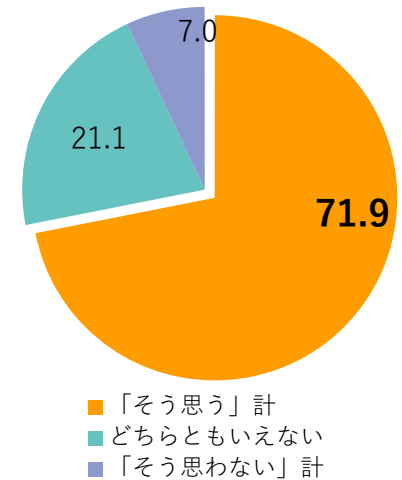
ミニマル・シンプル暮らしは「現時点では当てはまらずとも、そうした暮らしを送りたい」という意向が高く、モノを減らしたり、整理整頓をする中で自分にとってより価値のあることに手間やお金を使いたいと考えている人は多い様です。

食に関する意識の中でも「買いすぎない」「美味しいものをちょっとずつ」など質に関連する項目が高く、量ではなく質的な満足を追求している様子が伺えます。

ミニマル&シンプル実践層と希望層は意識している事が近い事が見受けられましたが、いきがいやしあわせに関する項目ではミニマル&シンプル実践層の肯定が高い結果となりました。今回のレポートからは一概に言えませんが、ミニマル&シンプルなライフスタイルを実践する中で自分に価値があるものを厳選し、整理するといった事が内面的な充実感にも繋がっているのではないのでしょうか。

このレポートがライフスタイルの1つのありかたとしての「ミニマル&シンプル」をみつめる一助となれば幸いです。

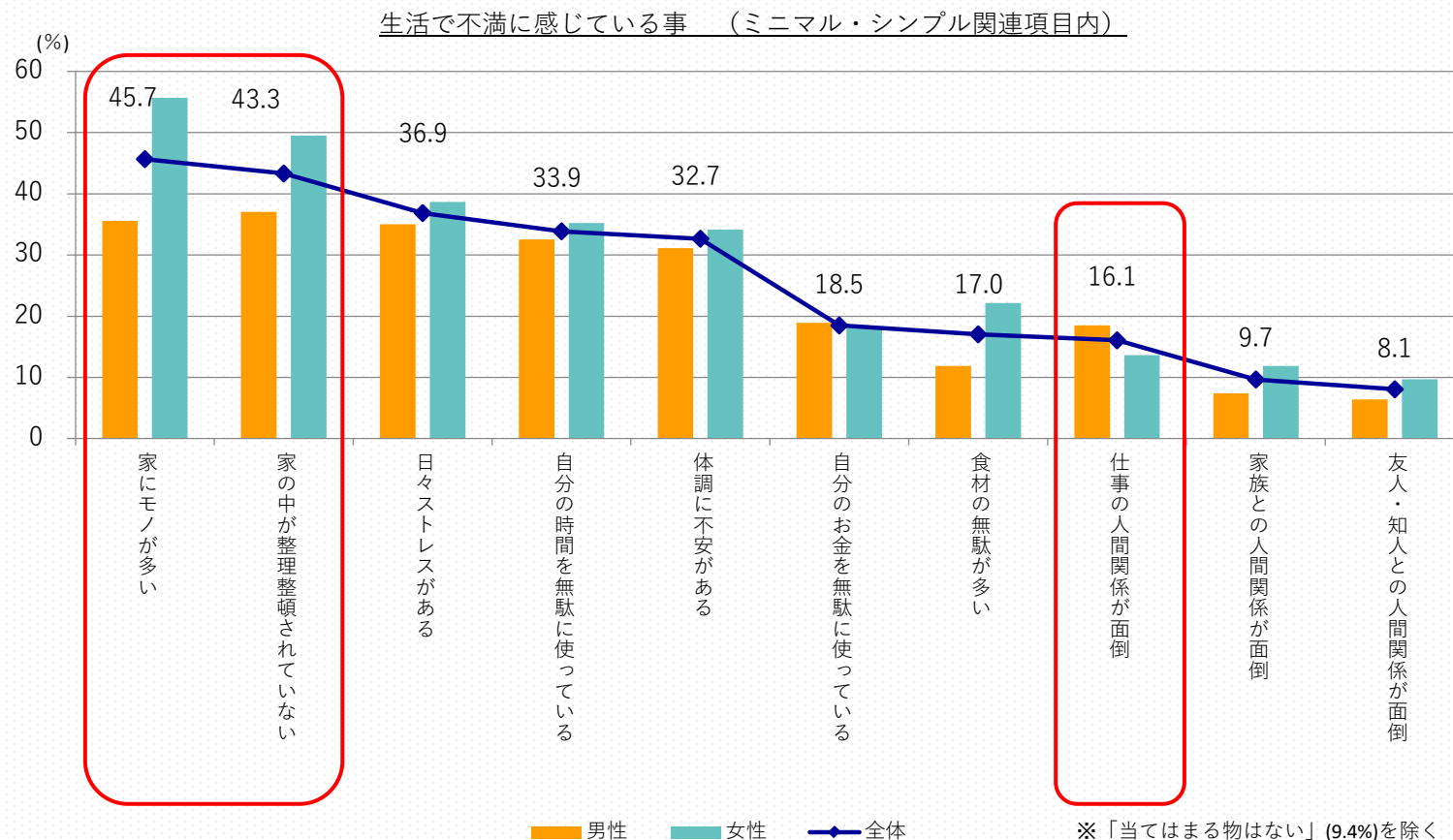
Q.あなたは「ミニマル&シンプル」なライフスタイルをおくりたいと思いますか？



※本調査での定義  
 ・ミニマル：最小限のモノで暮らすこと  
 ・シンプル：複雑なモノ・コトを整理し、自分にとって価値あることを大切にすること

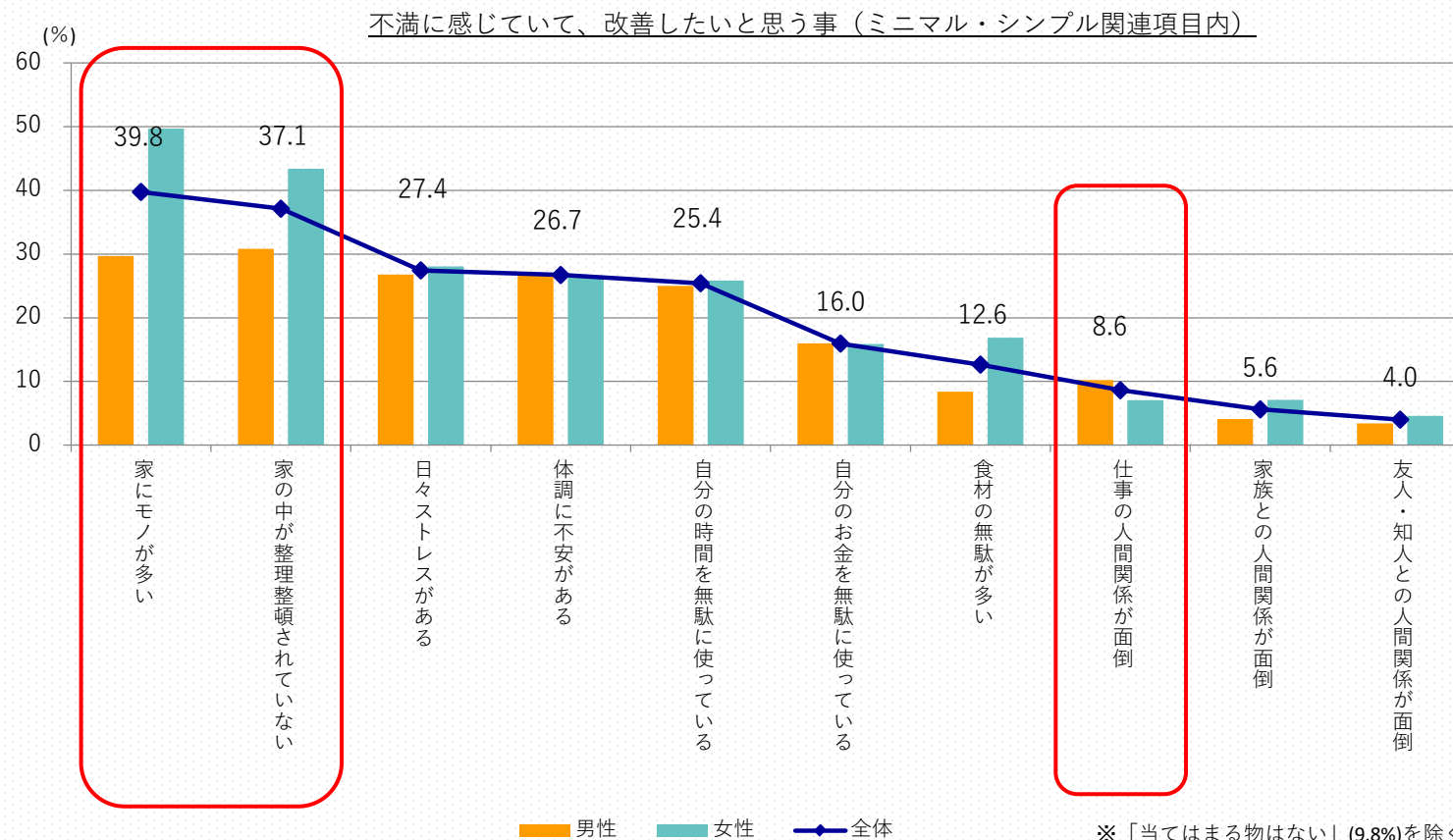
## ここ1年の生活で不満に感じていること

「家にモノが多い」「家の中が整理整頓されていない」は男女共に不満に感じているが、特に女性の方が強く感じている。「仕事の人間関係が面倒」のみ男性の方が強く感じている。



## ここ1年の生活で不満に感じている事で、改善したい事

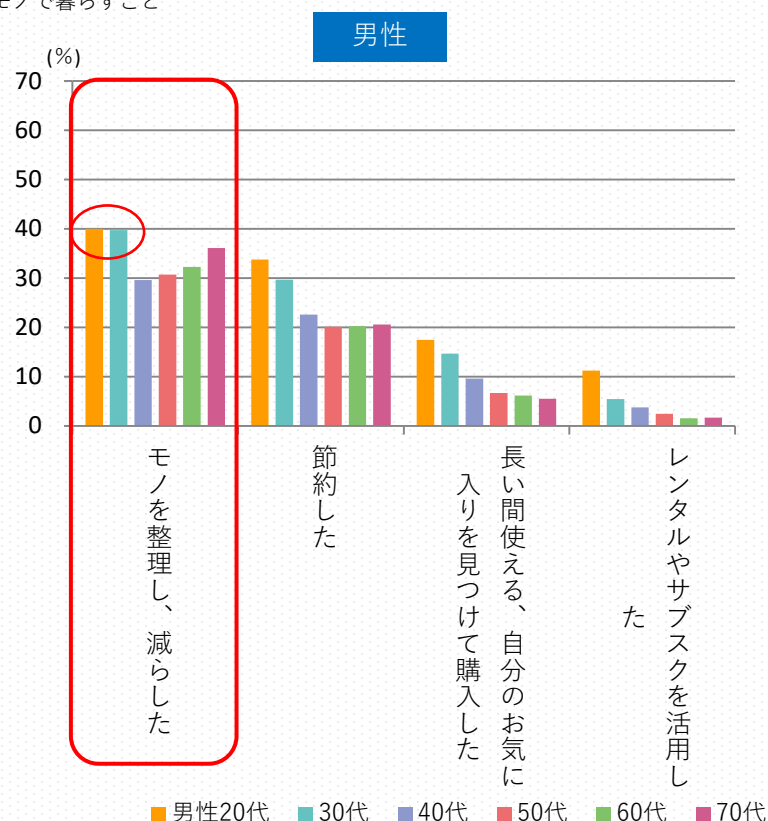
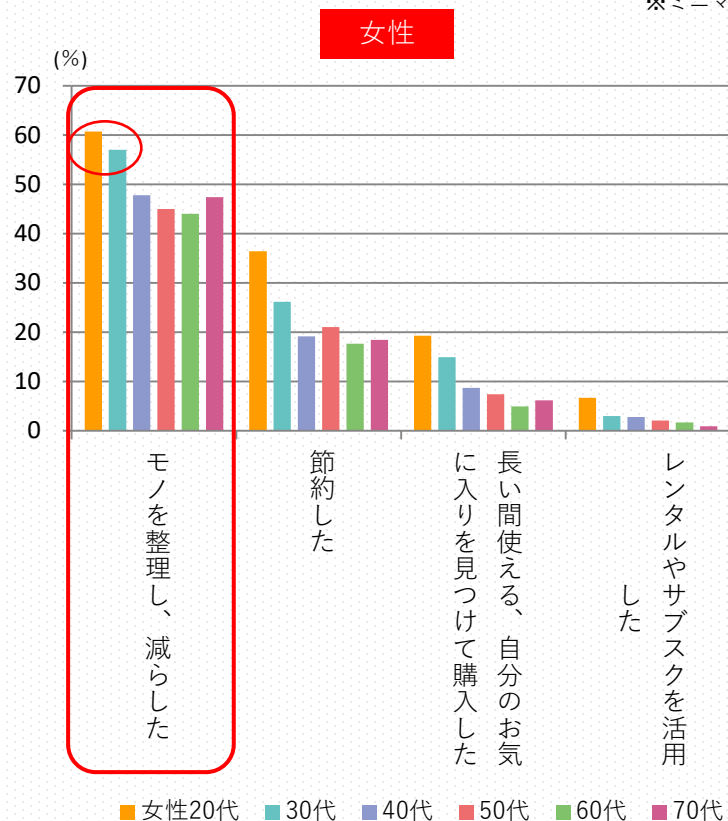
前頁の「不満に感じている事」同様、「家にモノがおおい」「家の中が整理整頓されていない」が高い。「仕事の人間関係が面倒」と回答した人が男性に多い傾向も同様。



## ここ1年で実践した事（“ミニマル”関連項目）

「モノを整理したり、減らした」「節約した」など、最小限のモノで暮らすことに関連した項目は男女共に20~30代の回答が高い。また、「モノを整理したり、減らした」人はすべての年代で女性の方が多かった。

ここ1年で実践した事（“ミニマル”関連項目）  
※ミニマル：最小限のモノで暮らすこと

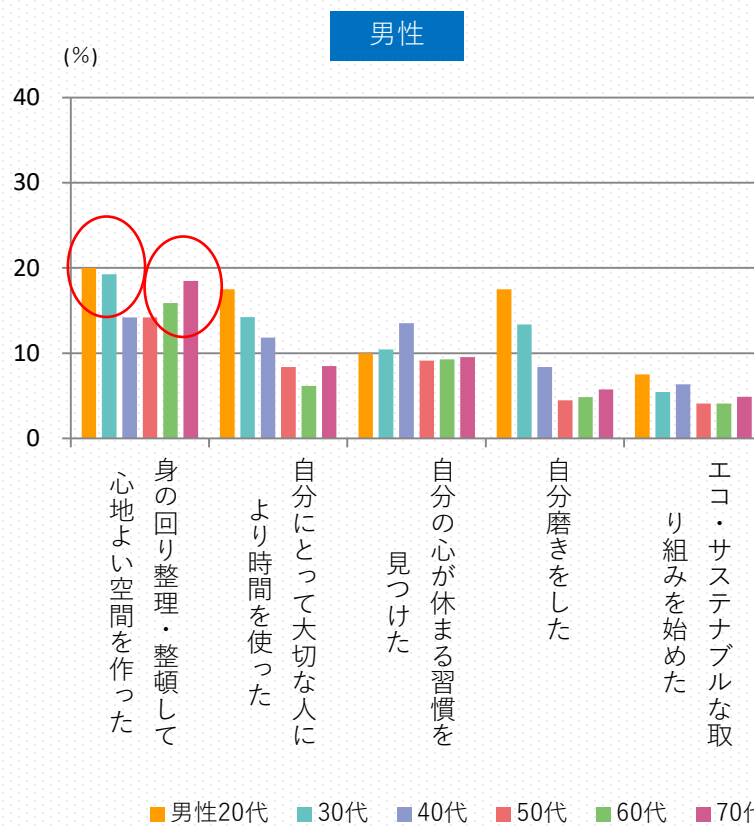
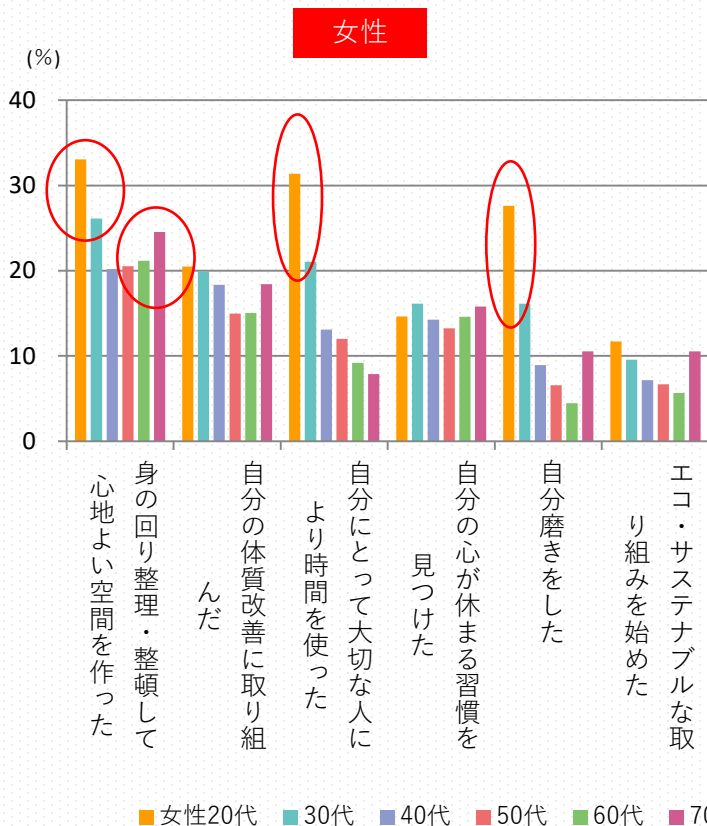


## ここ1年で実践した事（“シンプル”関連項目）

「身の回りの整理整頓」は男女共に20～30代と70代で実践した人と回答した人が多い。女性20代は「身の回りの整理整頓」「自分にとって大切な人に時間を使うこと」「自分磨き」を実践したと回答した人が他の年代と比較しても高かった。

ここ1年で実践した事（“シンプル”関連項目）

※シンプル：複雑なモノ・コトを整理し、自分にとって価値あることを大切にすること



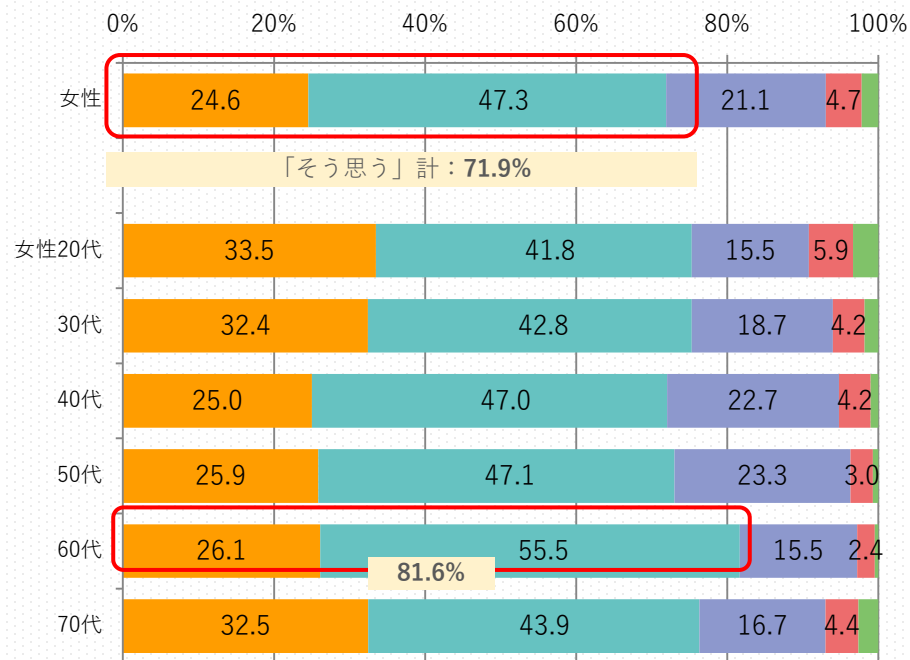
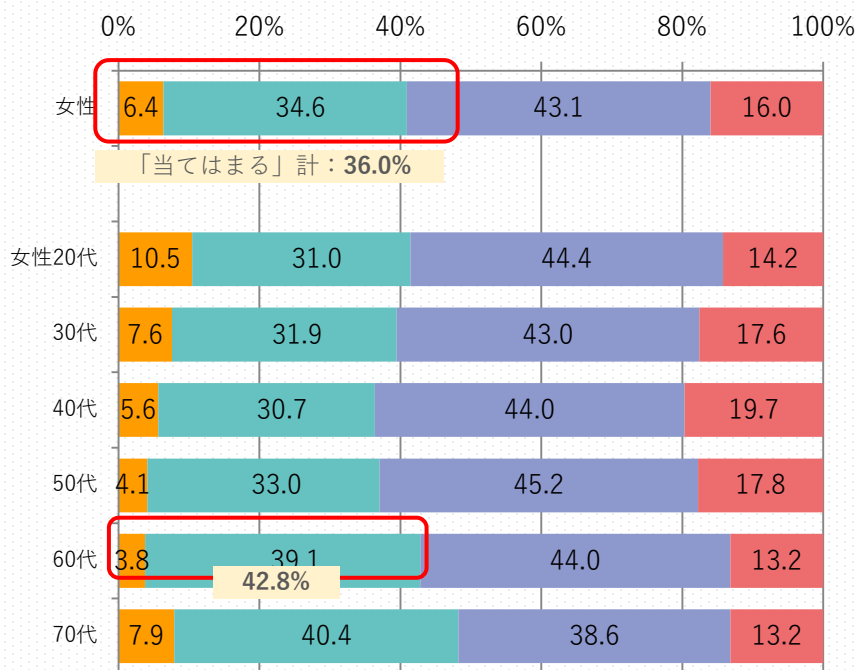
## ミニマル・シンプルなライフスタイルに関する現状と意向（女性）

女性では「現在、ミニマル・シンプルなライフスタイルに当てはまる」と回答した人は36.0%だが、そのようなライフスタイルをおくりたいと感じている人は71.9%に上る。また、60代で現状と意向のギャップが最も大きかった。

【現状】 あなたの現在の生活は「ミニマル・シンプル」なライフスタイルにどの位当てはまりますか？

女性

【意向】 あなたはミニマル・シンプルなライフスタイルを送りたいと思いますか？



■ かなり当てはまる ■ 少し当てはまる ■ あまり当てはまらない ■ 全く当てはまらない

■ 非常にそう思う ■ そう思う ■ どちらともいえない ■ そう思わない ■ 全くそう思わない

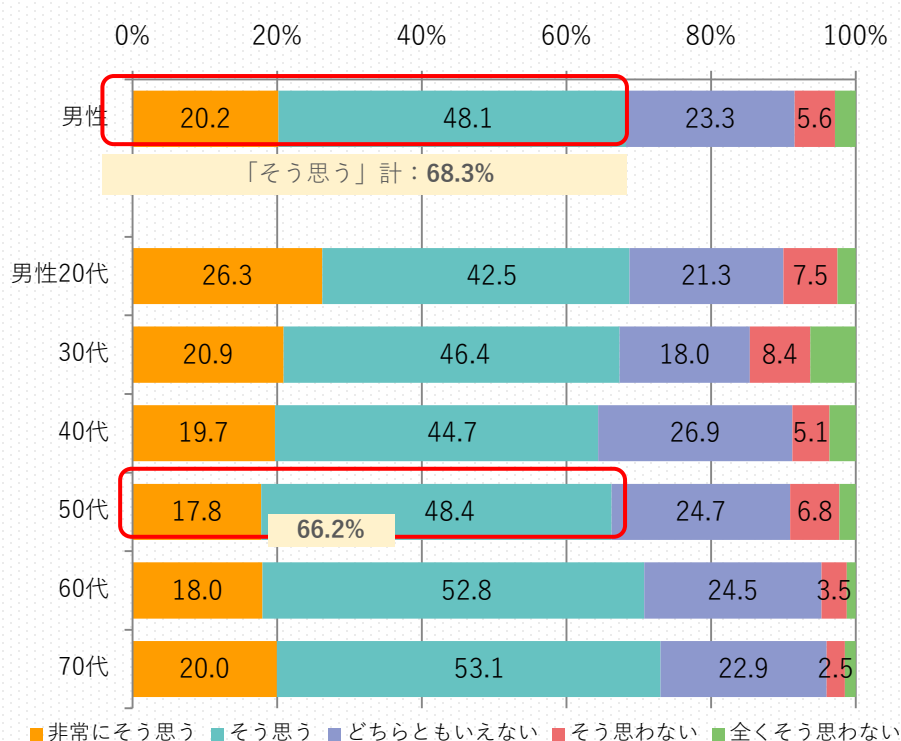
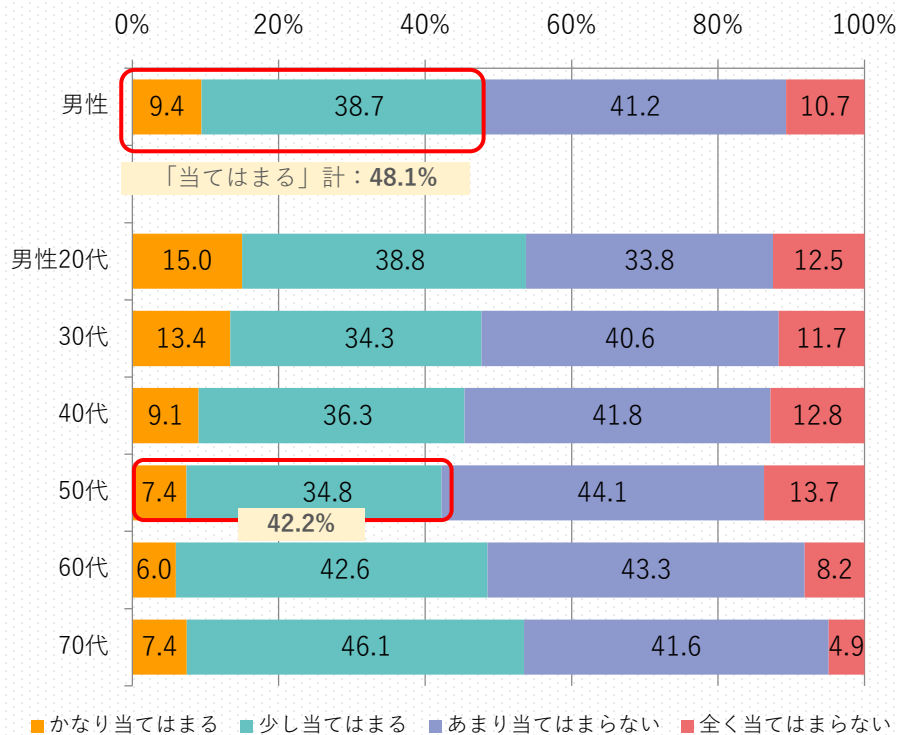
## ミニマル・シンプルライフスタイルに関する現状と意向（男性）

男性では「現在、ミニマル・シンプルライフスタイルに当てはまる」と回答した人は48.1%。そのようなライフスタイルをおくりたいと感じている人は68.3%だった。50代では現状と意向のギャップが最も大きかった。

【現状】 あなたの現在の生活は「ミニマル・シンプル」なライフスタイルにどの位当てはまりますか？

男性

【意向】 あなたはミニマル・シンプルライフスタイルを送りたいと思いますか？





## ■ここから先の分析では下記のグルーピングを使用します。

### ●定義：“ミニマル&シンプル実践層”（N=2,699）

【現状】Q.「あなたの現在の生活は「ミニマル・シンプル」なライフスタイルにどの位当てはまるとお考えですか？」に「かなりあてはまる」「あてはまる」のいずれかに回答、かつ、

【意向】Q.「あなたは「ミニマル・シンプル」なライフスタイルを送りたいと思いますか？」に「非常にそう思う」「そう思う」のいずれかに回答。

### ●定義：“ミニマル&シンプル希望層”（N=2,154）

【現状】Q.「あなたの現在の生活は「ミニマル・シンプル」なライフスタイルにどの位当てはまるとお考えですか？」に「あまり当てはまらない」「全く当てはまらない」のいずれかに回答、かつ

【意向】Q.「あなたは「ミニマル・シンプル」なライフスタイルを送りたいと思いますか？」に「非常にそう思う」「そう思う」のいずれかに回答。

### ●定義：“ミニマル&シンプル無関心層”（N=1,591）

【現状】Q.「あなたの現在の生活は「ミニマル・シンプル」なライフスタイルにどの位当てはまるとお考えですか？」に「あまり当てはまらない」「全く当てはまらない」のいずれかに回答、かつ

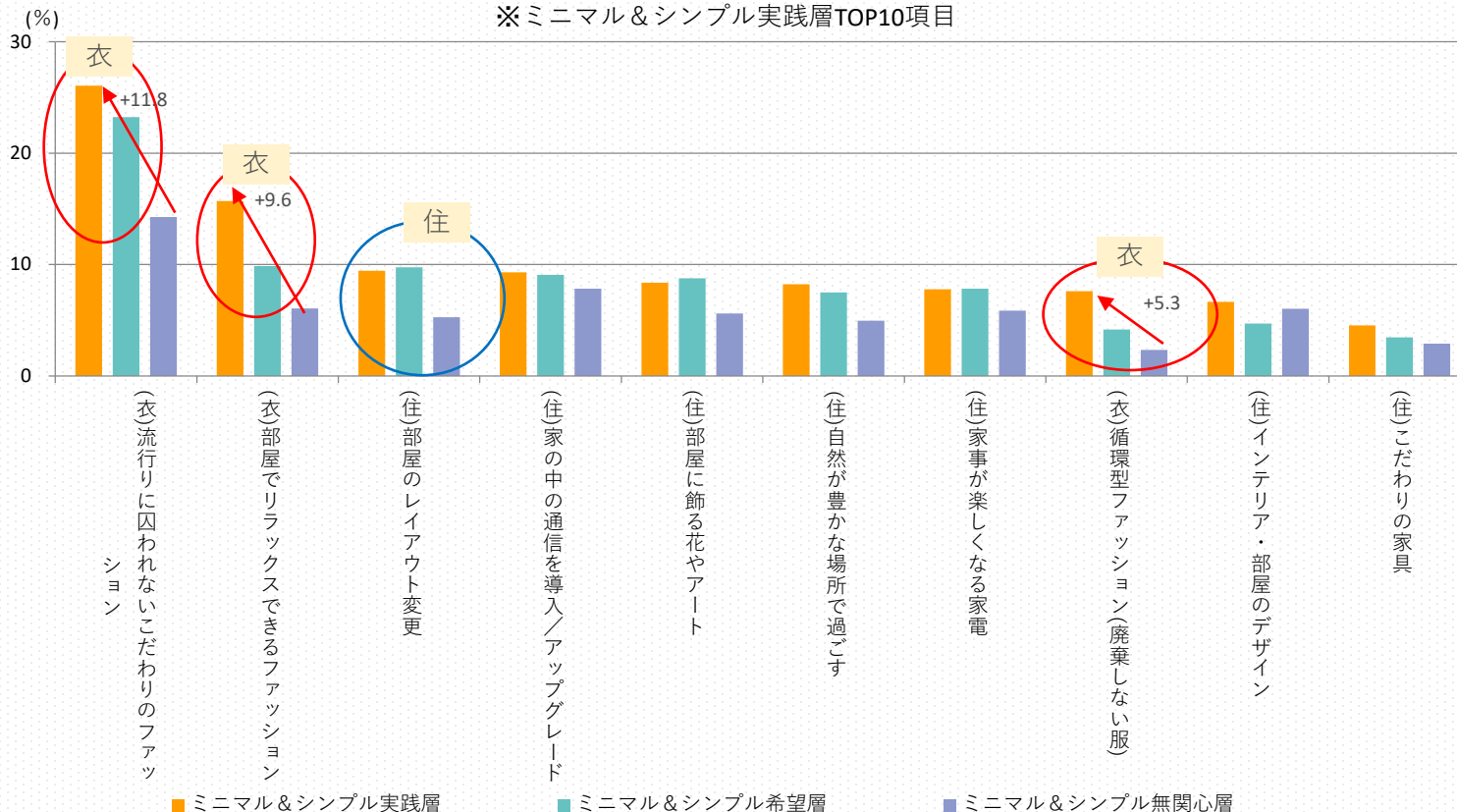
【意向】Q.「あなたは「ミニマル・シンプル」なライフスタイルを送りたいと思いますか？」に「そう思わない」「全くそう思わない」のいずれかに回答。

## 以前より価値を感じてお金と手間をかけている事（衣・住）

ミニマル&シンプル実践層は衣（ファッション）において、以前よりお金や手間をかけており、循環型ファッションなど先進的なものに対しても無関心層より関心がありそうだ。また、部屋のレイアウト変更など住環境を変化させる事にも無関心層より関心が高い。

以前より（1年前より）価値を感じて、お金と手間をかけている事（衣・住）

※ミニマル&シンプル実践層TOP10項目

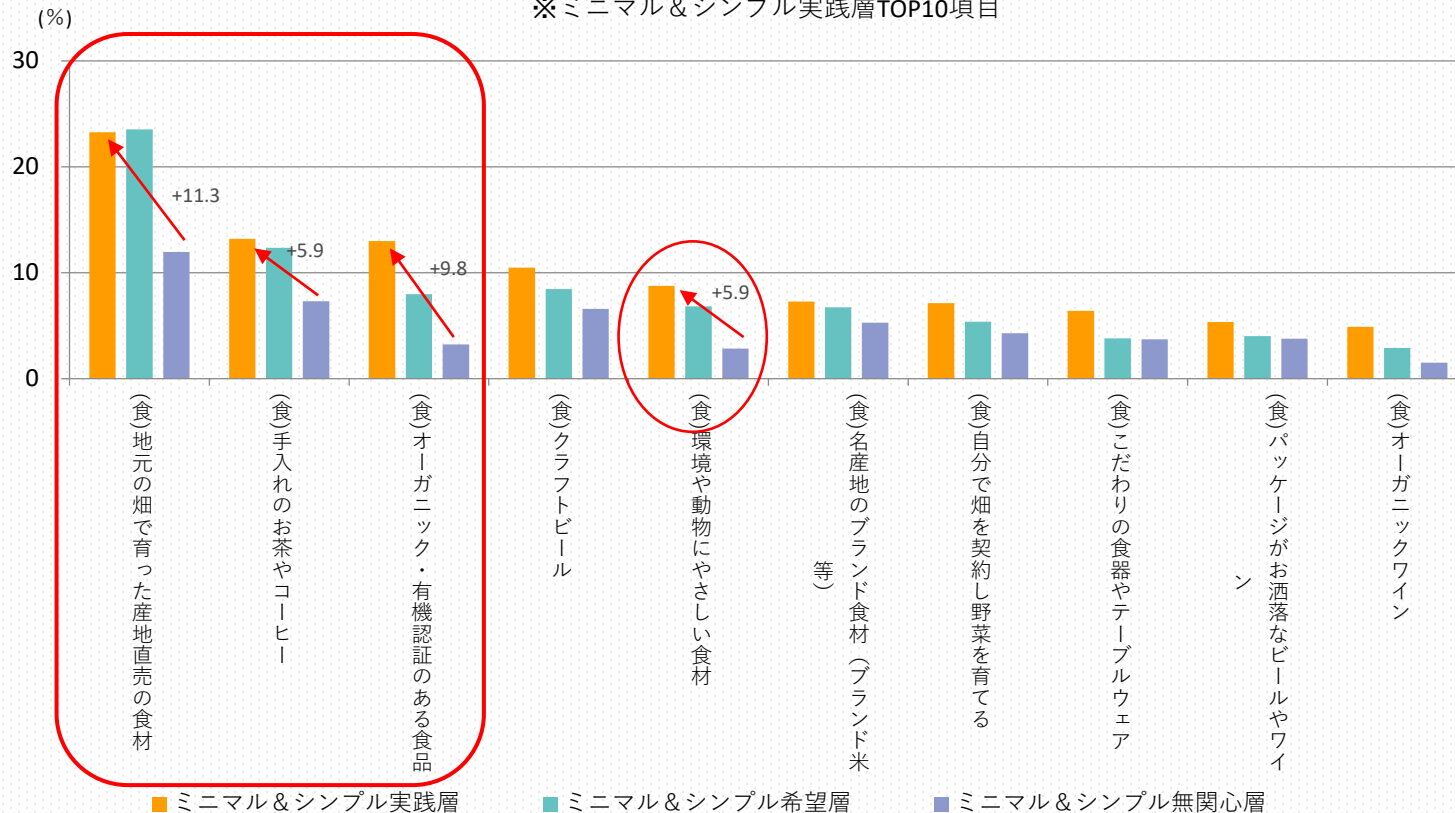


## 以前より価値を感じてお金と手間をかけている事（食）

ミニマル&シンプル実践層・希望層は無関心層と比較して「地元の畑で育った野菜」「手入れの飲料」「オーガニック」にお金や手間をかけている。また環境や動物にとって優しい食材についても無関心層と比較して関心がありそうだ。

以前より（1年前より）価値を感じて、お金と手間をかけている事（食）

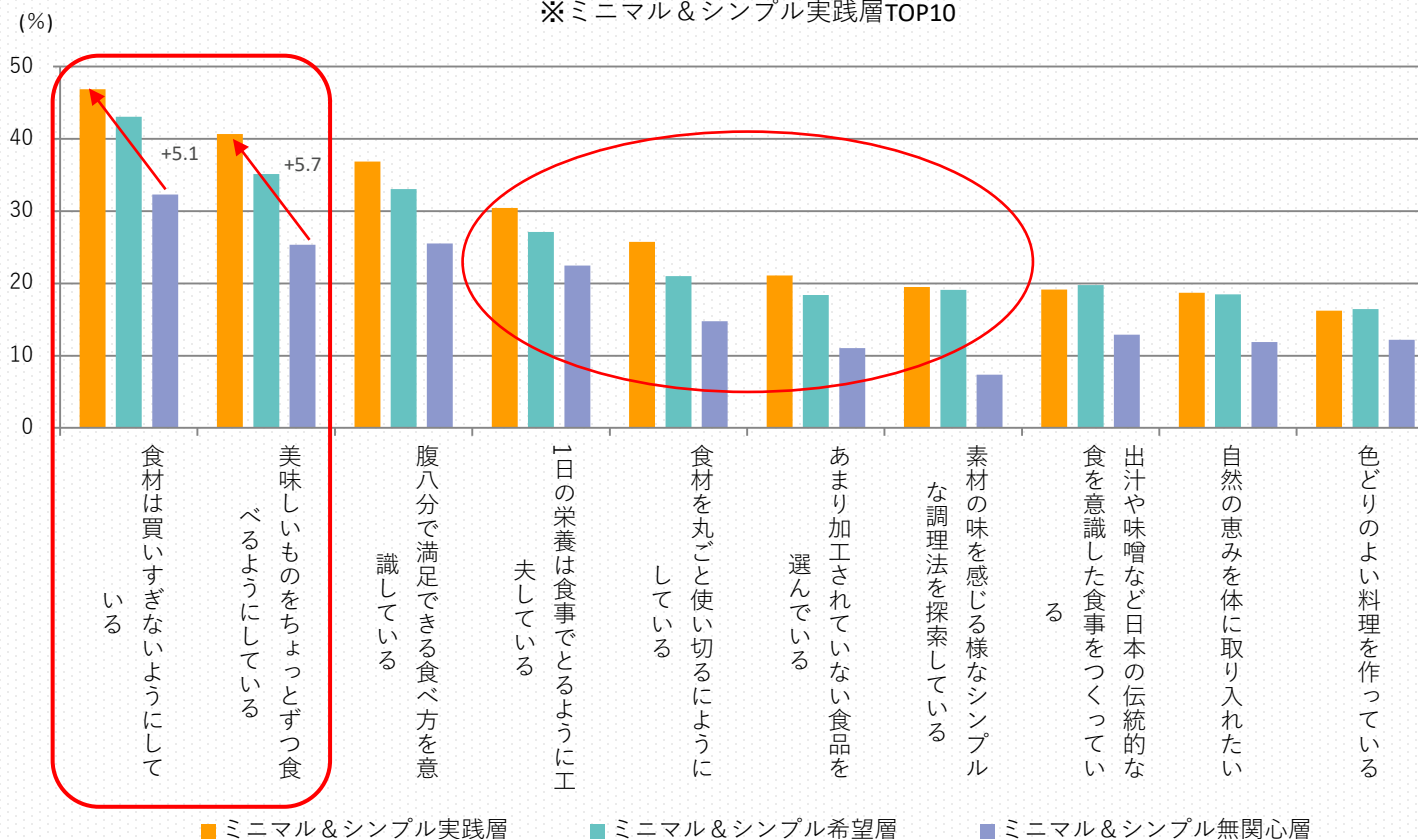
※ミニマル&シンプル実践層TOP10項目



## 食に関連するミニマル・シンプル意識

「買いすぎない」「美味しいものをちょっとずつ」といった項目が無関心層とのギャップが大きかった。また「栄養は食事でする」「加工されていない」など、人工的なものに頼らず自然な食材で栄養を摂るといった意識も無関心層と比較すると高そうだ。

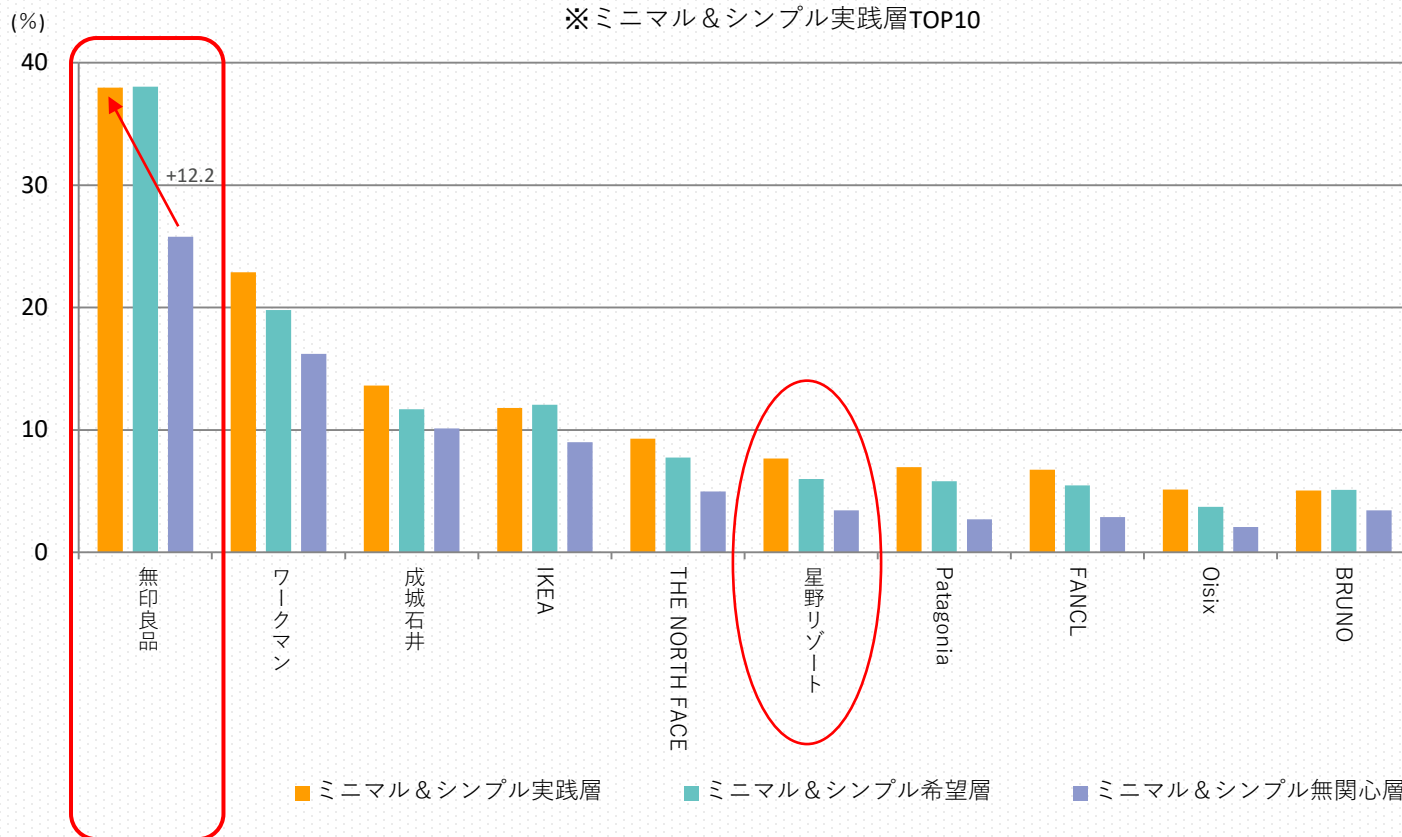
食に関する意識で、当てはまるもの  
※ミニマル&シンプル実践層TOP10



## 価値観・ライフスタイルにあっていると感じるブランド

「無印良品」はミニマル&シンプル実践層・希望層からの回答が多い他、無関心層とのギャップも大きく支持を得ている。また、商品ではなく体験・サービスに直接関連したブランドとして、星野リゾートが6番目に入っている。

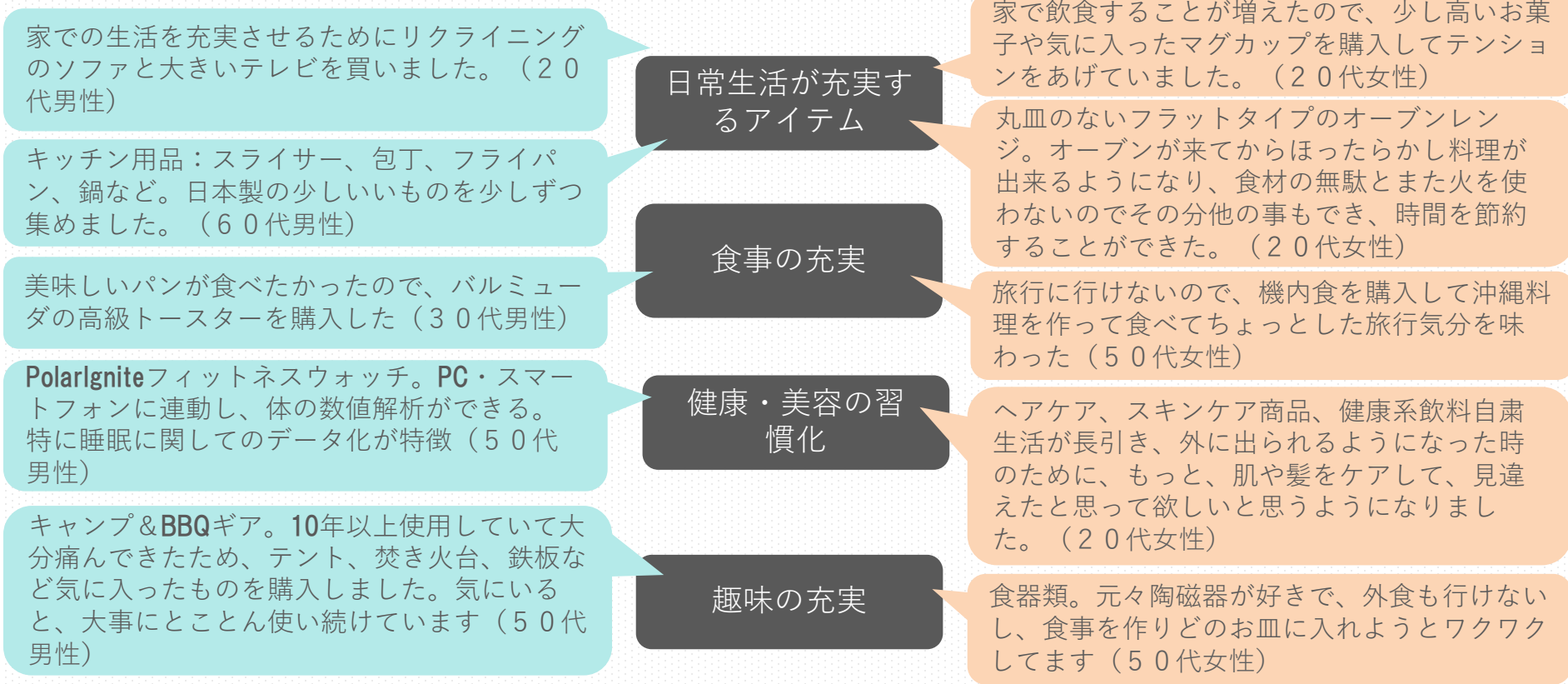
価値観・ライフスタイルに合っているブランド  
※ミニマル&シンプル実践層TOP10



## ここ1年で購入したこだわりの商品（全体）

コロナ禍の影響も大きく、生活が変化するなかで日常を充実させるために購入したものや、ストレスを解消し、リラックスするために購入したアイテムなどが目立った。

ここ1年で購入したこだわりの商品（自由回答） ※全体



## ここ1年で購入したこだわりの商品（ミニマル&シンプル実践層）

コロナの影響で購入したもの他、前項「以前より価値を感じてお金と手間をかけている事」「価値観・ライフスタイルにあっていると感じるブランド」で出てきた項目に関する記述も見られた。

ここ1年で購入したこだわりの商品（自由回答） ※ミニマル&シンプル実践層

平飼い鶏有精卵（40代男性）

日産セレナのe-power買いました。高いと思いましたが、環境に少しでもいい車と思い、買うことにしました。とても静かで燃費もよくい車です（40代男性）

老後は旅や旅行をする予定なので少し早めだが頑丈な腕時計を買った（50代男性）

長く履ける靴（30代男性）

チープカシオと呼ばれる腕時計。丈夫で長持ち（40代男性）

オーガニックワイン（50代男性）

別荘地に隣接している土地を購入し、手作りのウッダのハウスを週2で通って土台から作っています。行ける日が待ち遠しく、楽しみが出来ました（50代男性）

環境・動物へ配慮した商品

毎日市販の炭酸水を飲んでいましたが、ペットボトルのゴミの量がショックで炭酸水メーカーを購入しました。かなりオススメです。（30代女性）

オーガニックコットンのシャツ。オーガニックコットンのほうが環境にいいと聞いたので、なるべく素材を確認してから必要最低限の洋服だけ買う（40代女性）

長く使えそうなもの

ワークマンの抗菌消臭のフェイスタオルや今治のバスタオル。タオルも長く使いたいし、清潔にしたいのでよく商品を吟味して買いました（40代女性）

オーガニック商品

食べ物はもちろん、化粧品、シャンプーやコンディショナー、ボディソープ、インナーなどオーガニックの物にこだわって選ぶようになりました（20代女性）

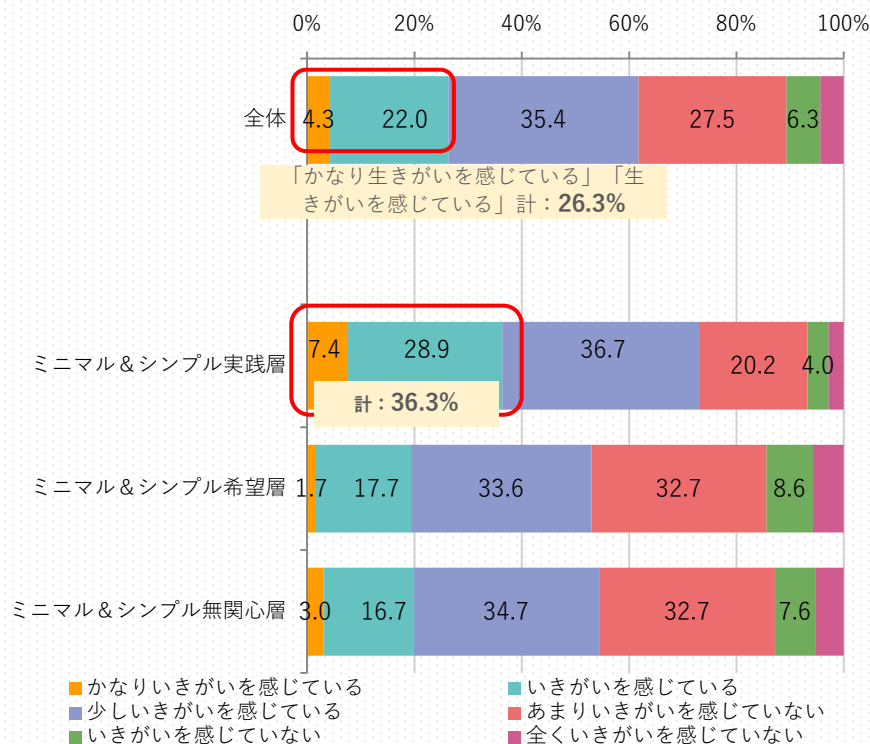
自然豊かな場所です

農業用の作業服です。畑を持ってるのでこれから自分らしい畑を作ってみたくてまずは身なりから整えたくて購入しました（20代女性）

## いきがい・しあわせ感に関して

「いきがい」は全体と比較してミニマル&シンプル実践層が10.0pt高い。また「しあわせ」についても全体と比較してミニマル&シンプル実践層が8.5pt高く、いきがい・しあわせ感共に希望層・無関心層より高い結果となった

あなたは現在どれくらい「いきがい」を感じていますか？



あなたは現在どれくらい「しあわせ」を感じていますか？

