



KIRIN
WELL-BEING
DESIGN LAB

95

REPORT

VOL.95

あなたのくらしのアンケート

ライフスタイルと目標意識

SEARCH FOR HEALTH
AND HAPPINESS

6 Dec
2021

KIRIN WELL-BEING DESIGN LAB

サマリー：

**あなたの生活で充実している、もしくはこれから充実させたいものは何ですか？
実現に当たっての、目標の有無や位置づけ、価値観との関連をお聞きしました。**

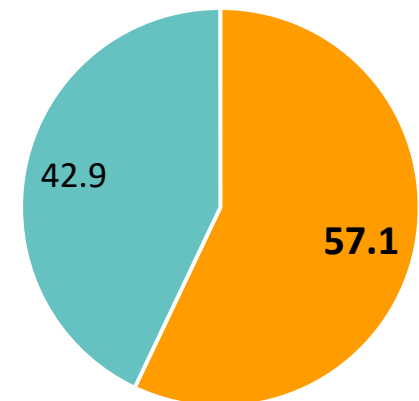
麒麟 ウェルビーイング研究所は、「ライフスタイルと目標意識」について調査を実施（2021年11月9日～11月16日、全国、ウェブ調査）、男女20～79歳計11,078名の回答をまとめました。

これから充実させたいことで、男女ともにトップ1・2は「お金のゆとり」「自身の健康」でした。「お金のゆとり」は年代が低いほど、「自身の健康」は年代が高いほど、割合が高かったです。実現させたいことに向け、目標を設定している割合は、全体で60%程度でした。目標設定・管理で重要なことは、女性は「努力を続けられる工夫づくり」が、男性は「ゴールを具体的に決める」が、それぞれトップでした。

価値観に関しては、女性20代は「家族や友人、周囲の人との関係が良好」、男性20代は「自分のためでなく他者の幸せに貢献できている」が重要だと考える割合が多かった。20代でも、生理的欲求や安全の欲求に終始せず、自己実現の欲求や自己超越を一番重要な価値観と考える人には、自身の充実だけでなく、家族や地球環境の充実を優先して望む傾向があった。

このレポートが、ライフスタイルや目標設定について考えるきっかけになれば幸いです。

これから充実させたいことに向け、
目標を設定していますか？

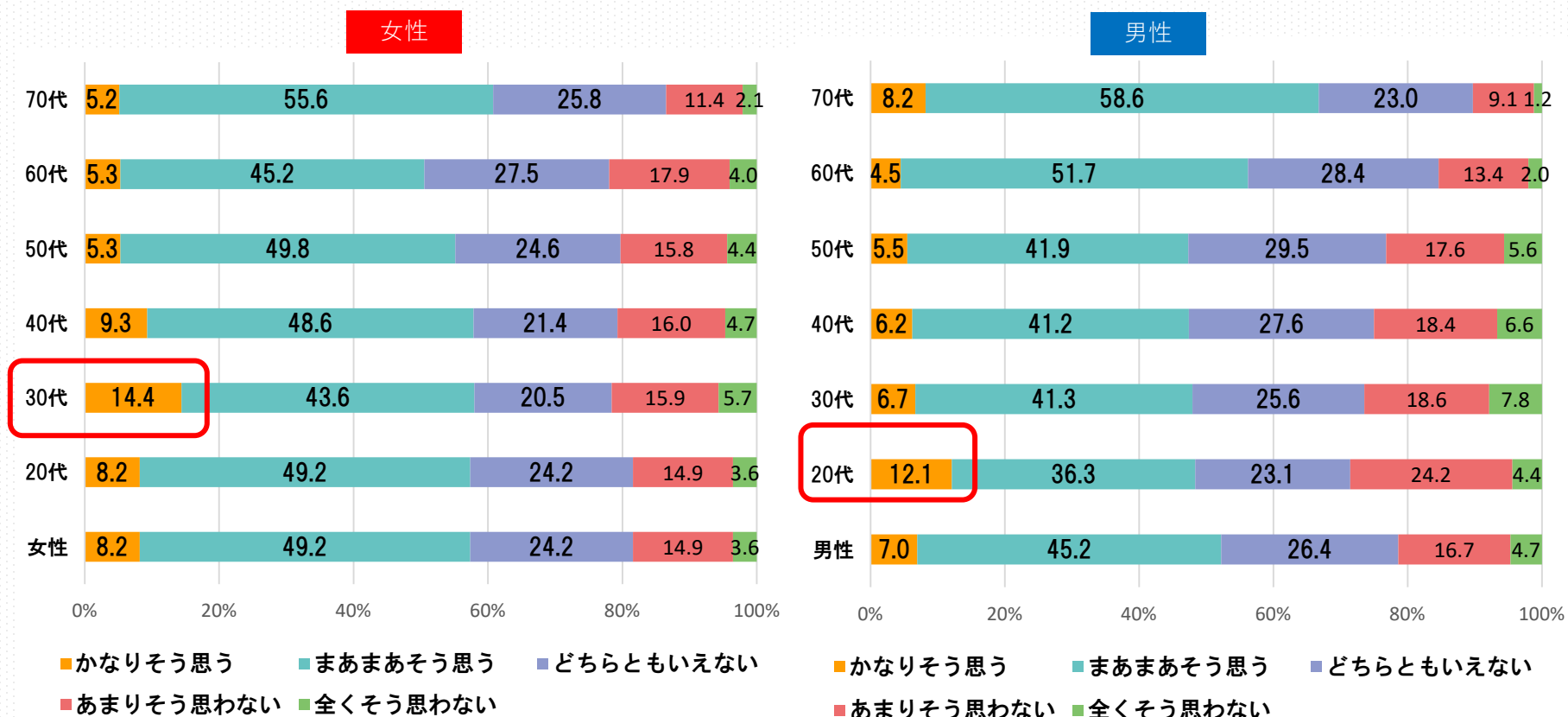


- 目標を設定している
- 目標を設定していない

充実した生活を送れていると感じていますか？

男女ともに50%以上が充実した生活を送れている（「かなりそう思う」＋「まあそう思う」）と回答。「かなりそう思う」と回答したのは、女性は30代、男性は20代がトップという結果になった。

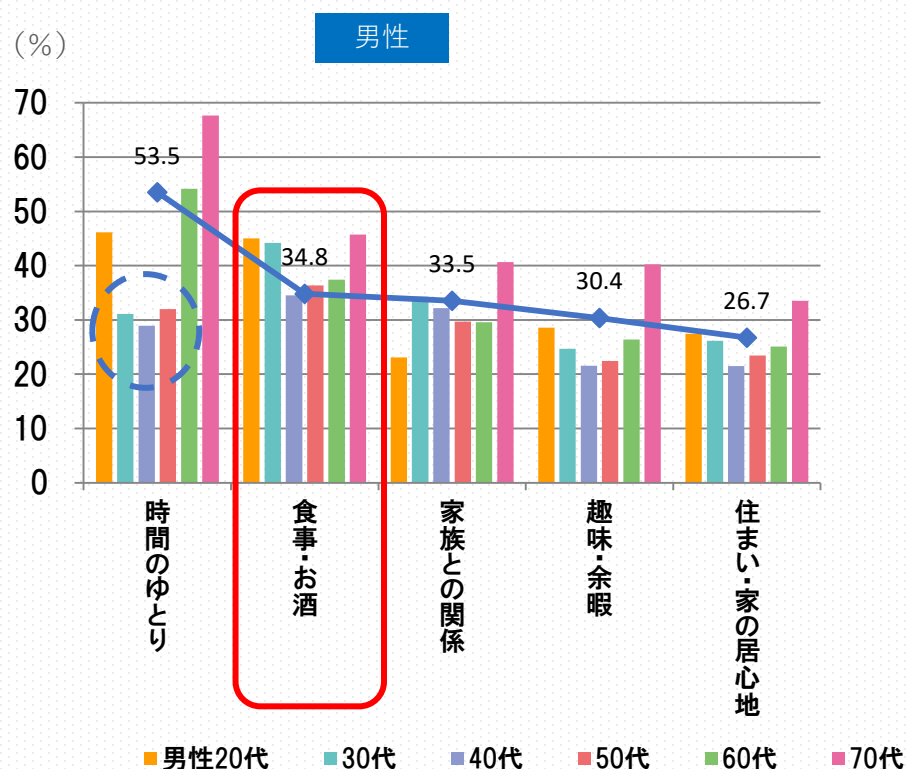
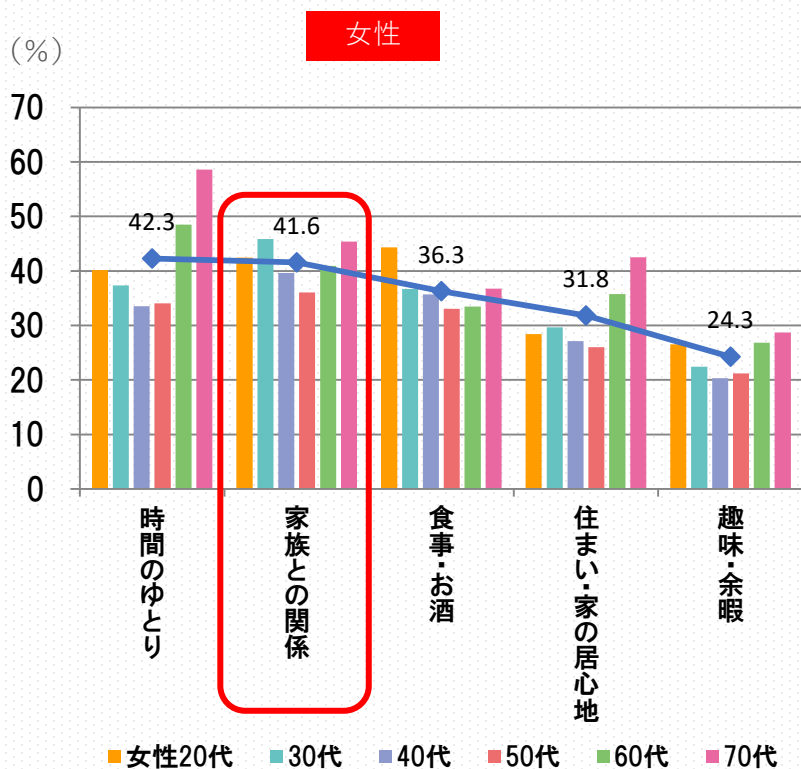
充実した生活を送れていると感じていますか？



生活で充実を感じていることは何ですか？

男女でトップ5に入る項目は一緒であったが、女性は「家族との関係」が上位に、男性は「食事・お酒」が上位であった。他の年代と比べて、40代と50代は「時間のゆとり」の割合が低く、その傾向は男性の方が顕著であった。

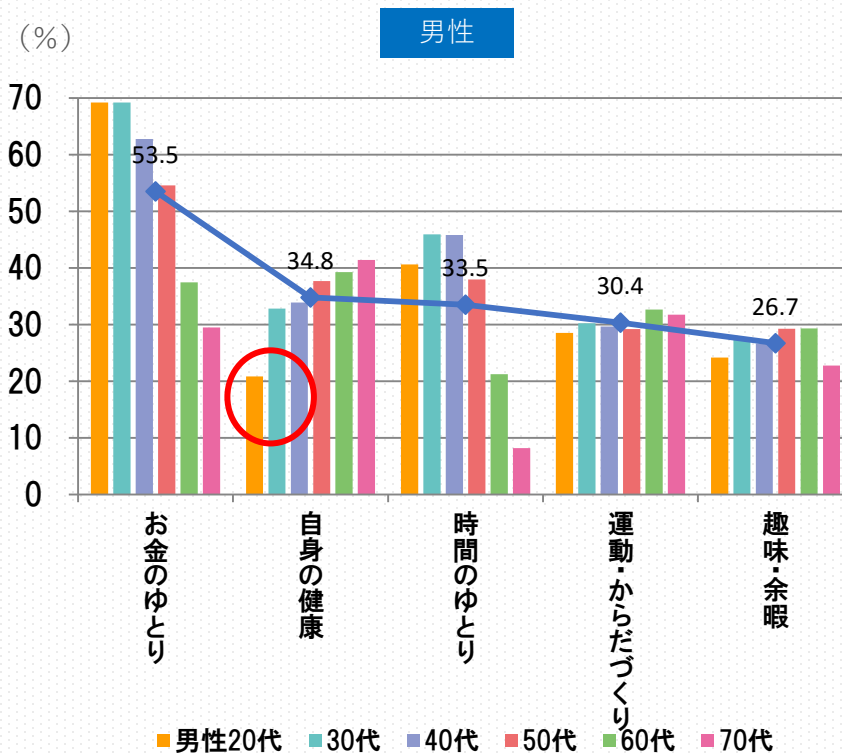
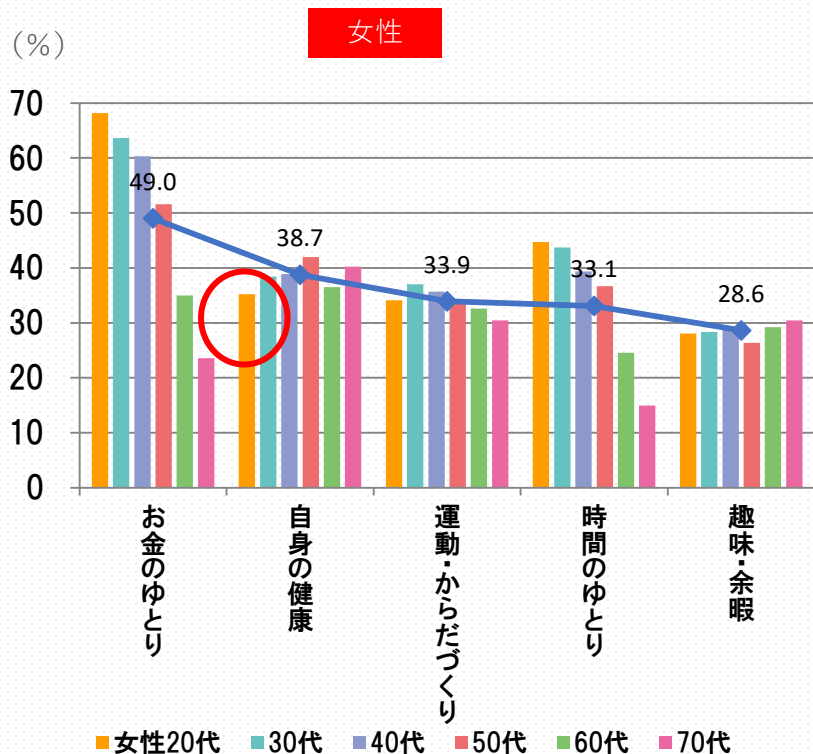
生活で充実を感じていることは何ですか？



これから充実させたいことは何ですか？

男女でトップ5に入る項目は一緒であったが、女性は「運動・からだづくり」、男性は「時間のゆとり」が上位であった。「お金のゆとり」は年代が低いほど、「自身の健康」は年代が高いほど、割合が高かった。20代男女で比較すると「自身の健康」は、女性の方が10pt以上割合が高かった。

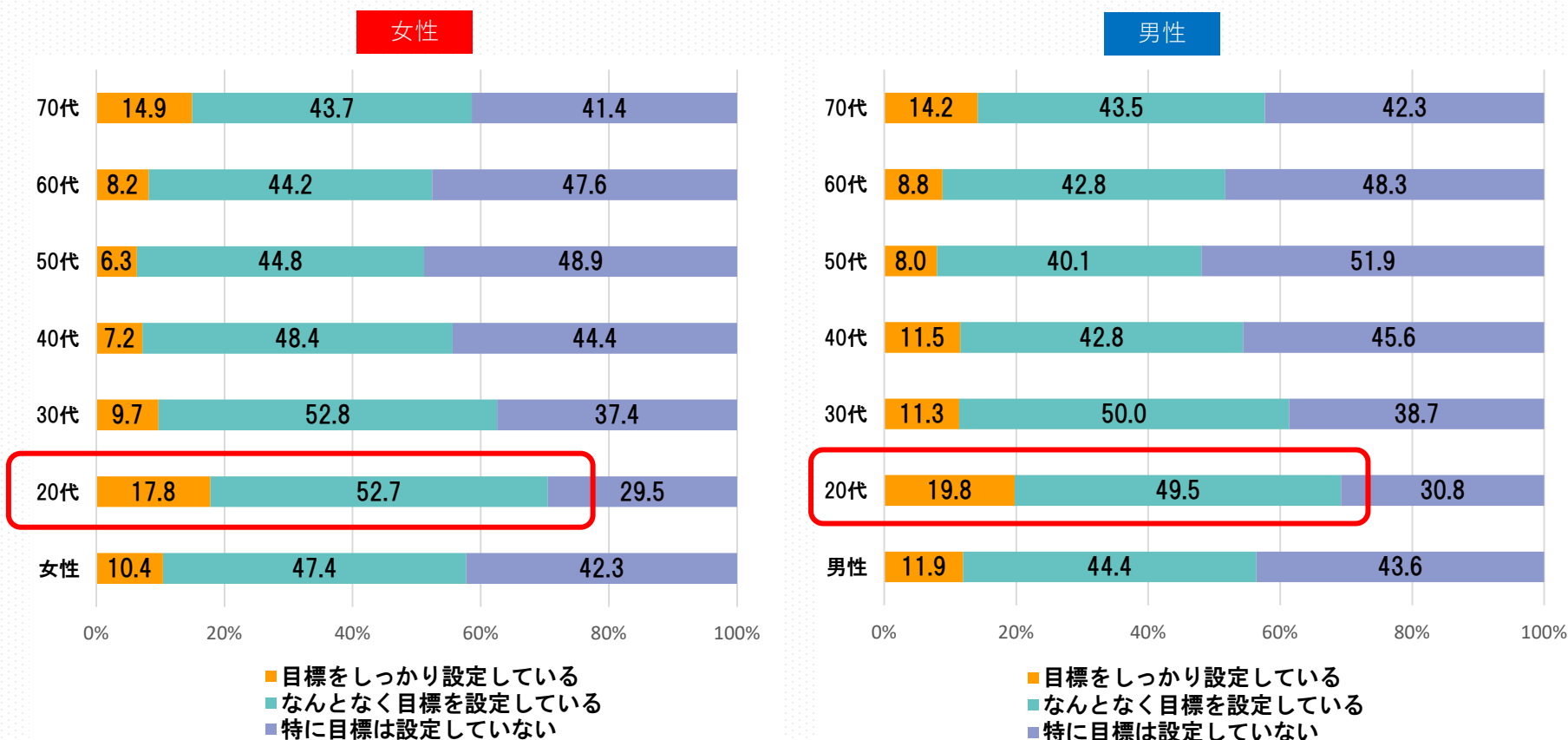
これから充実させたいことは何ですか？



これから充実させたいことに向け、目標を設定していますか？

男女ともに、目標を設定している人（「しっかり設定している」+「なんとなく設定している」）は、20代が一番高く、30代～50代で低くなり、60代と70代では高くなった。

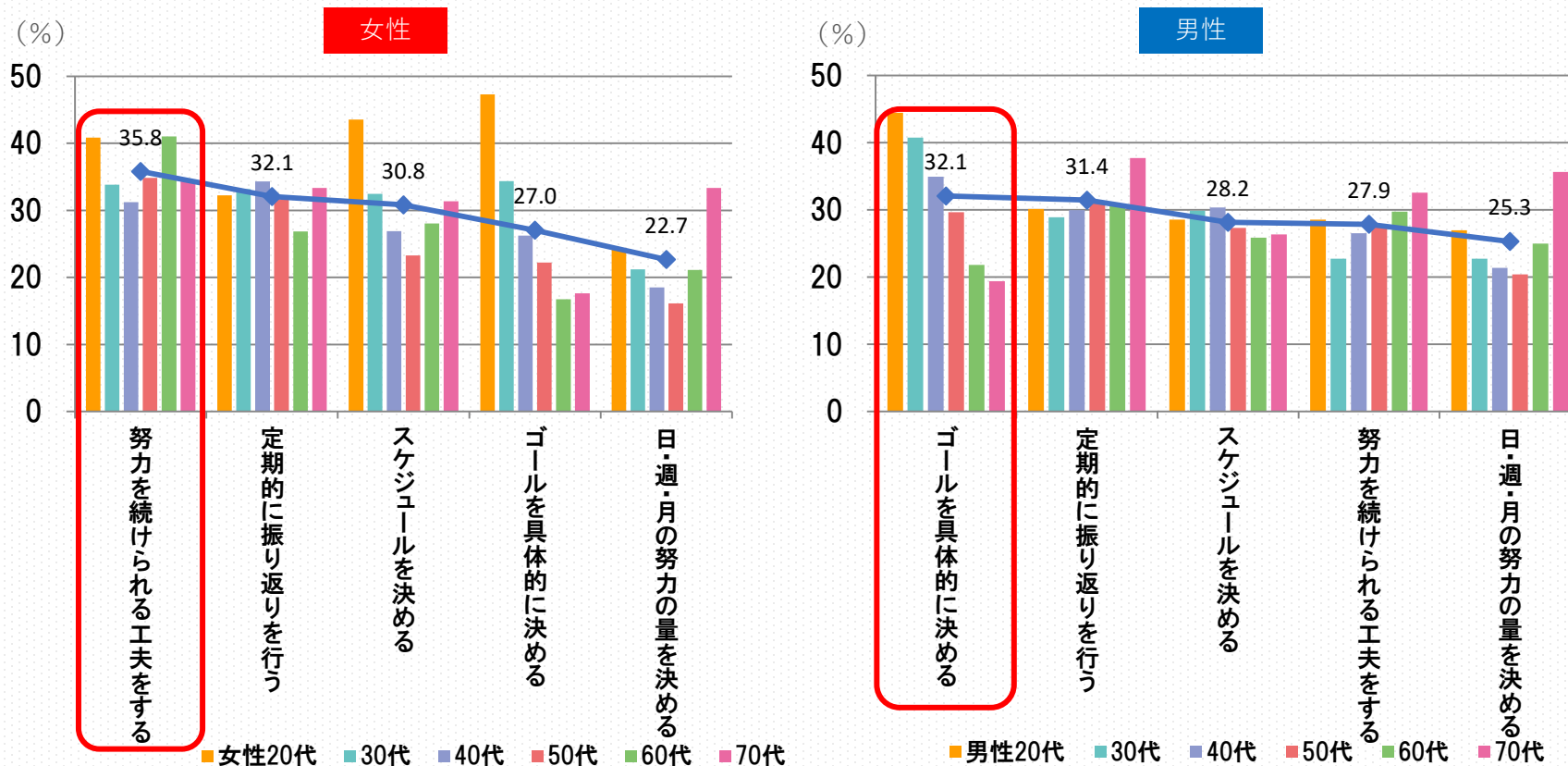
これから充実させたいことに向け、目標を設定していますか？



目標設定・管理で大事なことはなんですか？

男女でトップ5に入る項目は一緒であったが、女性は「努力を続けられる工夫づくり」が、男性は「ゴールを具体的に決める」が、それぞれトップであった。

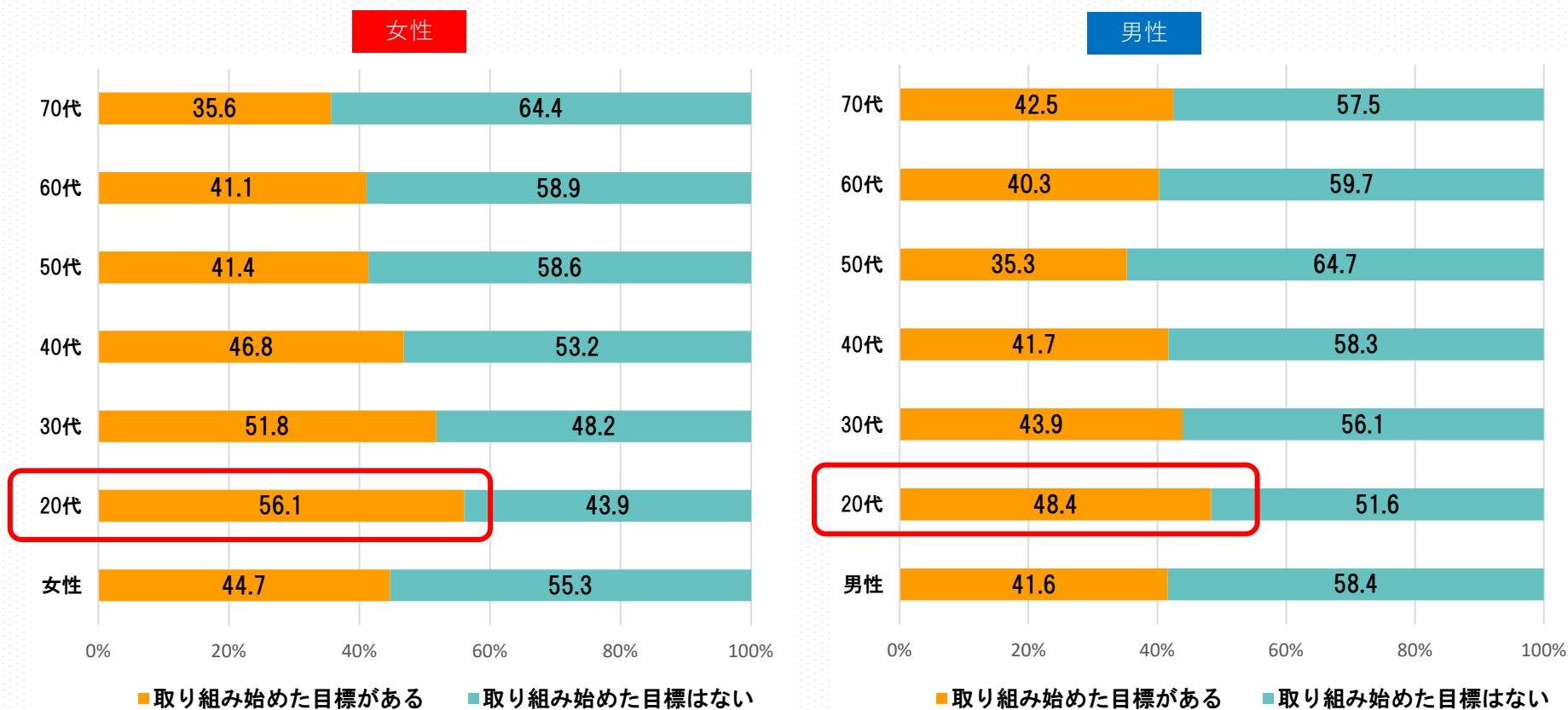
目標設定・管理で大事なことはなんですか？
※目標を設定している人 (n=6321)



この1～2年で新しく取り組み始めた目標はありますか？

男女ともに「取り組み始めた目標がある」は、20代が一番多かった。男女で比較すると、女性の方が目標がある人が多かった。

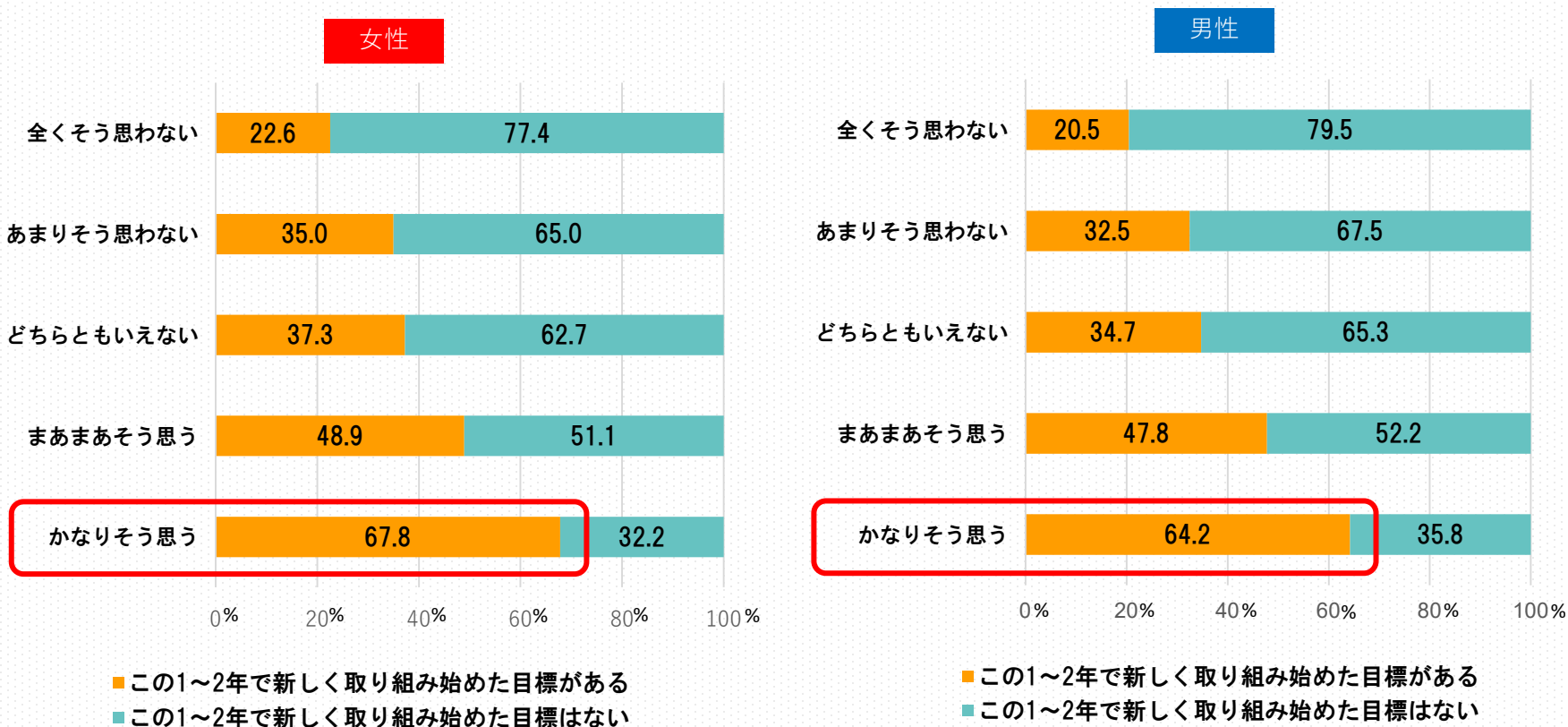
この1～2年で新しく取り組み始めた目標はありますか？



新しく取り組み始めた目標の有無と生活の充実度の関連

男女ともに「この1～2年で新しく取り組み始めた目標がある」方が、生活の充実度において「かなりそう思う」「まあまあそう思う」の割合が高かった。

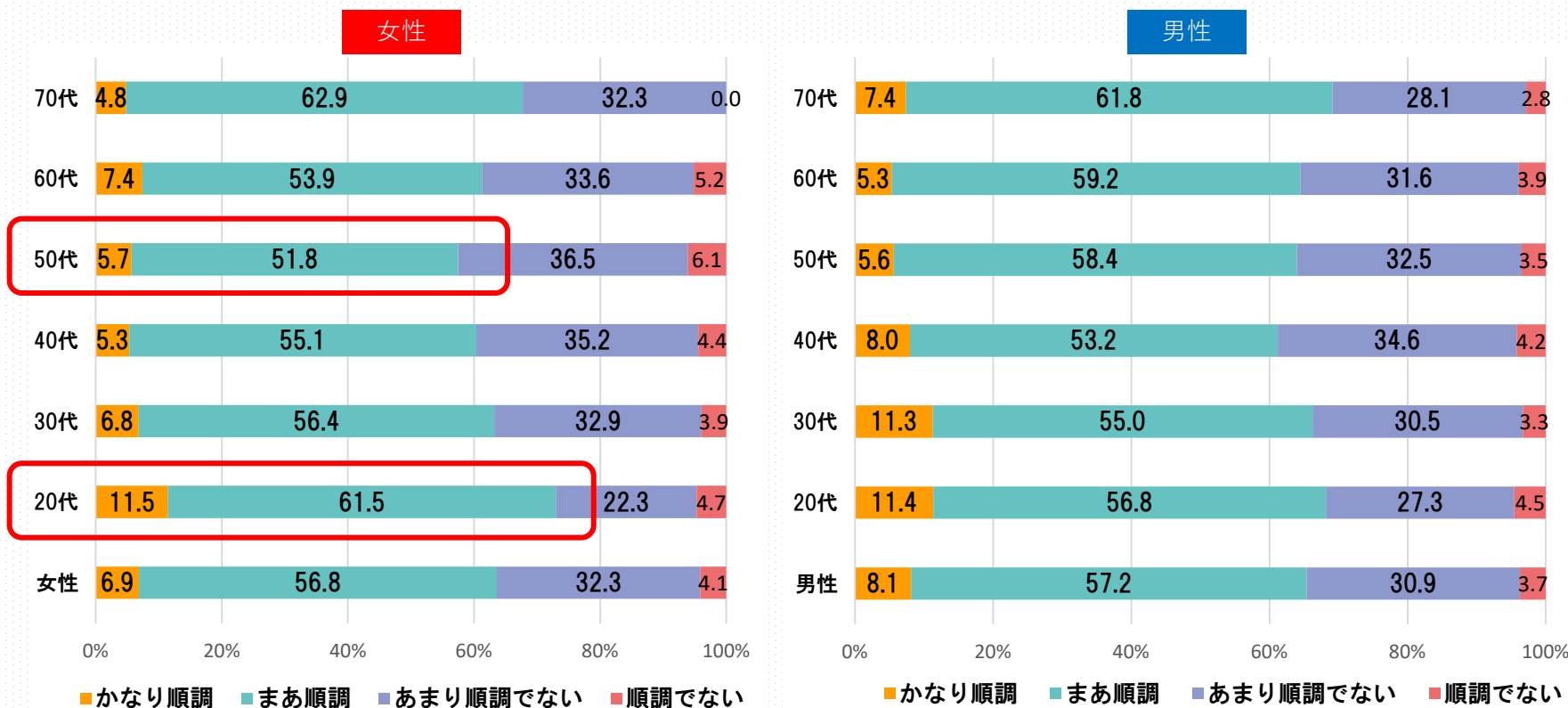
充実した生活を送れていると感じていますか？



目標に向かって順調に進んでいますか？

男女ともに、順調（「かなり順調」＋「まあ順調」）と答えた人は60%を超えた。順調の割合に関して、男性は年代間の変化は少なかったが、女性は20代と50代の差が15pt近くあった。

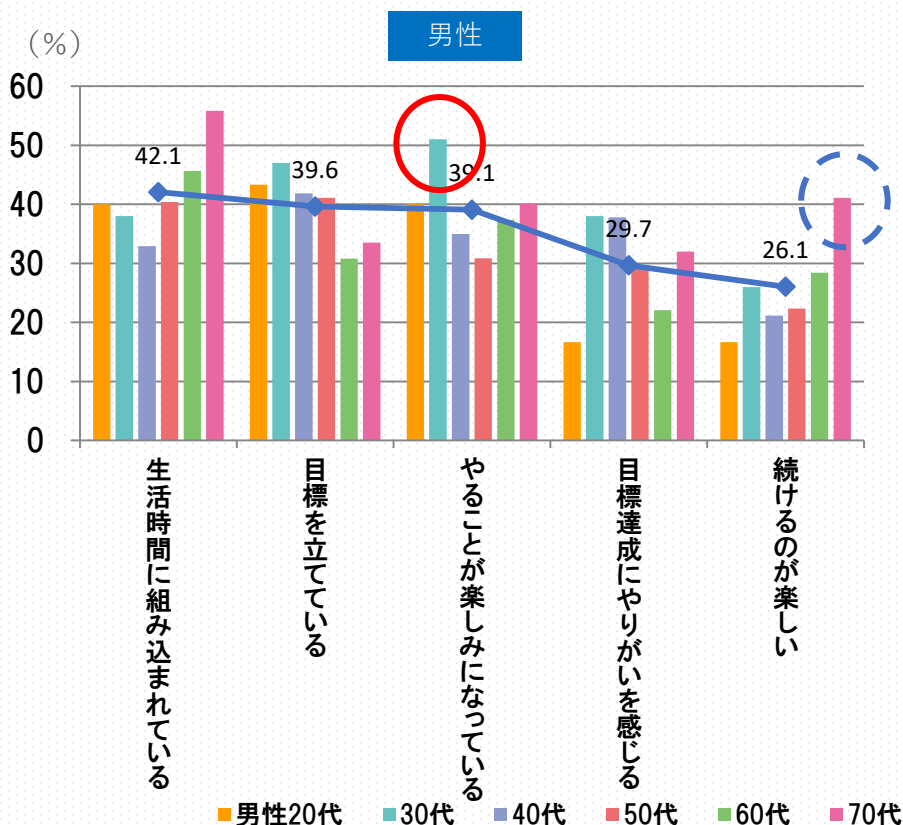
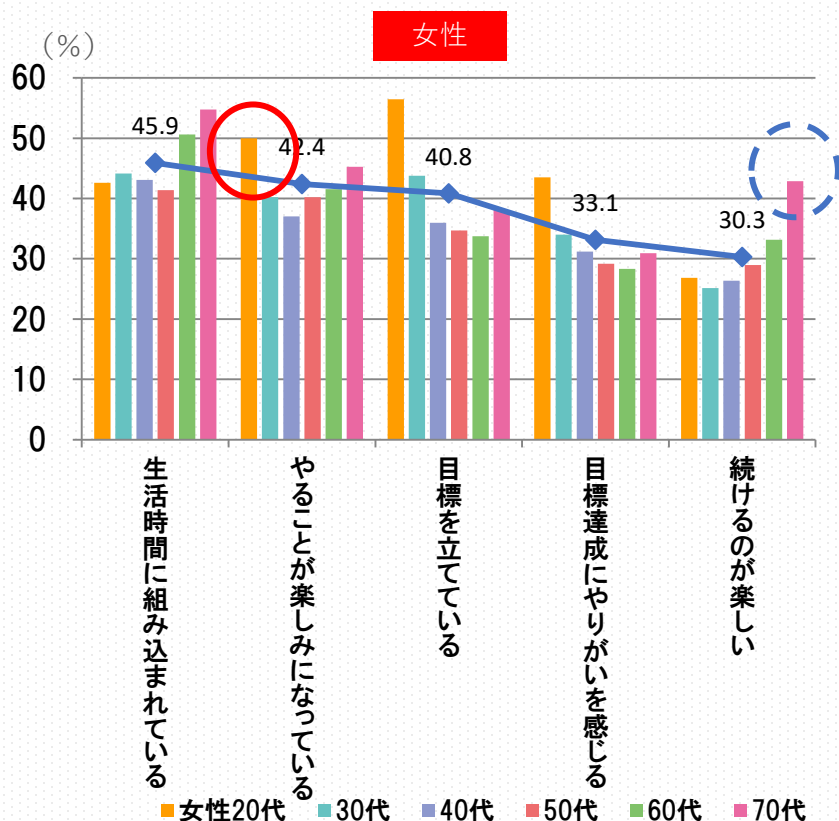
目標に向かって順調に進んでいますか？
※この1～2年で新しく取り組み始めた目標がある人（n=4781）



目標に向かって順調に進んでいる理由は何ですか？

男女ともに「生活時間の中に組み込まれている」がトップ。70代は「続けるのが楽しい」が高く、女性20代・男性30代は、「やるのが楽しみになっている」割合が他年代と比べ高かった。

目標に向かって順調に進んでいる理由は何ですか？
※目標に向かって順調に進んでいる人 (n=3082)

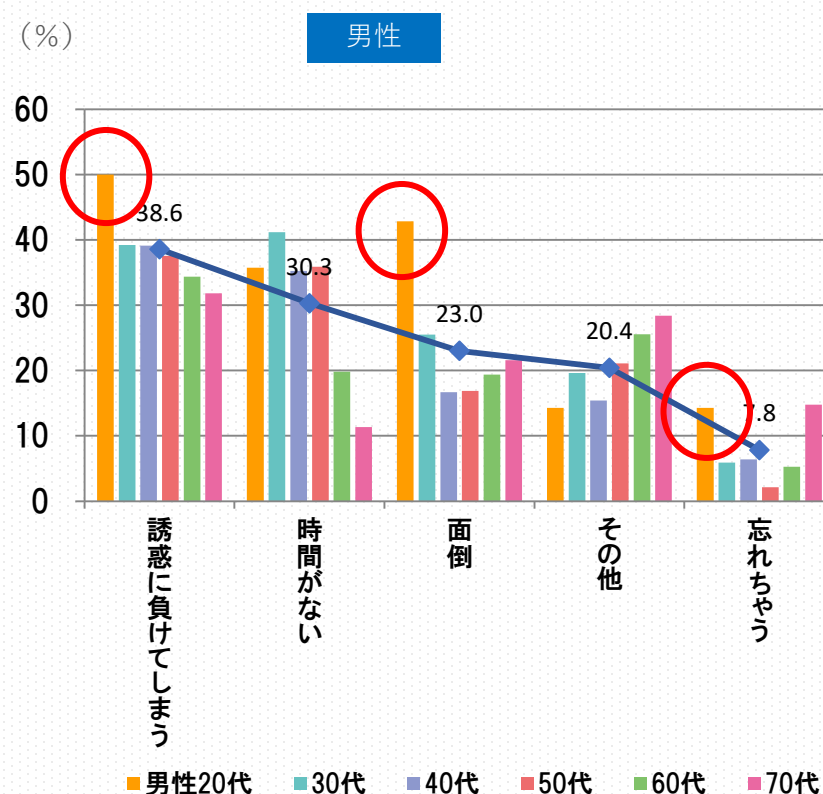
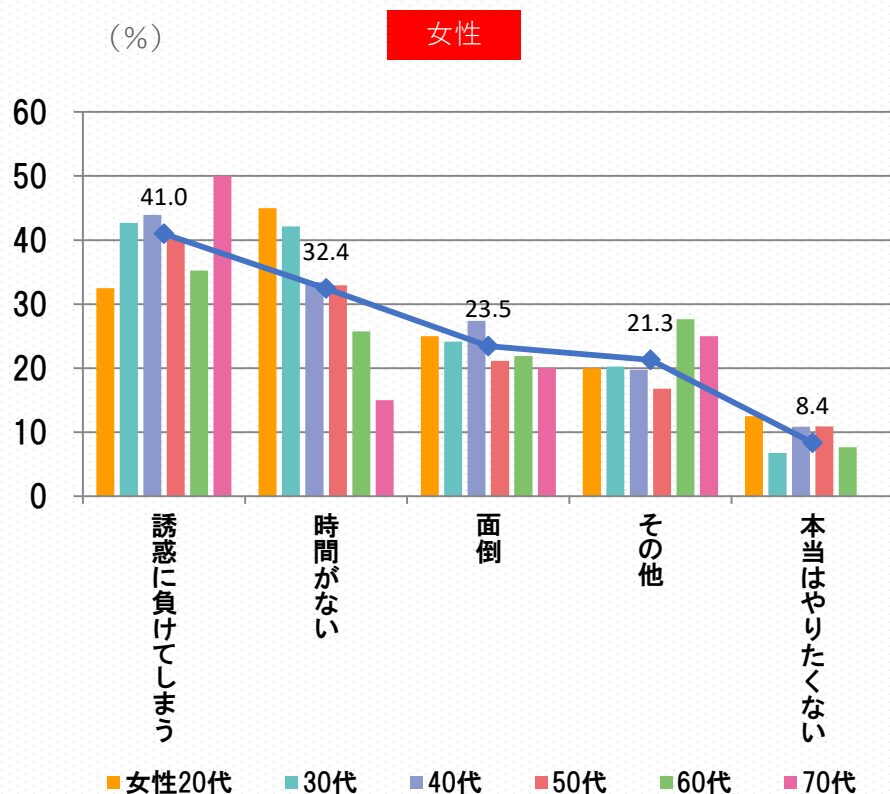


目標に向かって順調に進んでいない理由は何ですか？

男女ともに「誘惑に負けてしまう」「時間がない」がトップ1・2だった。男性20代は、「誘惑に負けてしまう」「面倒」「忘れちゃう」の割合が、他の年代と比べて高かった。「その他」の理由には、コロナ禍・体調不良・自分の目標より家族優先、が多かった。

目標に向かって順調に進んでいる理由は何ですか？

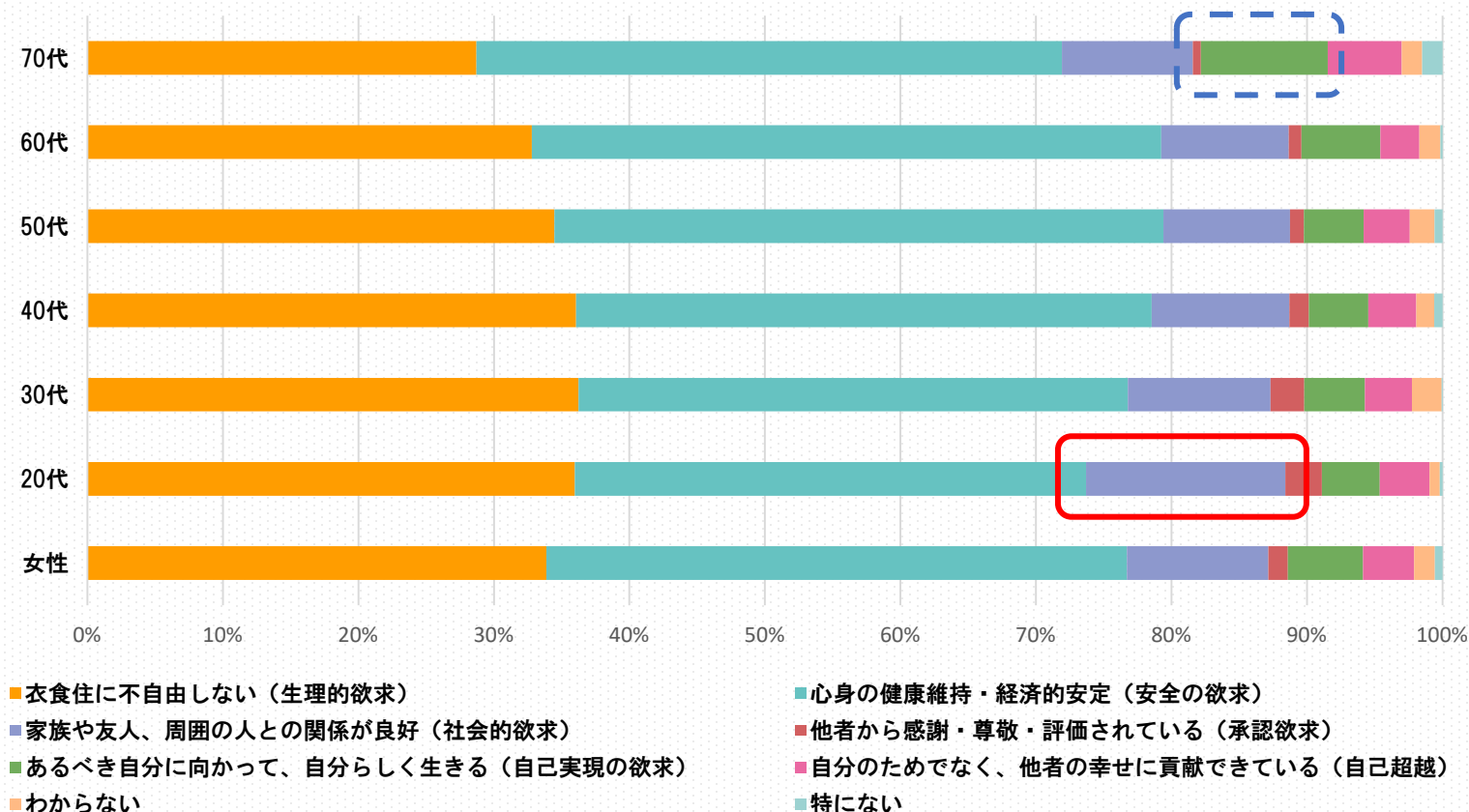
※目標に向かって順調に進んでいない人 (n=1699)



1番目もしくは2番目に重要な価値観はどれですか？（女性）

20代は「家族や友人、周囲の人との関係が良好」、70代は「あるべき自分に向かって、自分らしく生きる」の割合が高い。

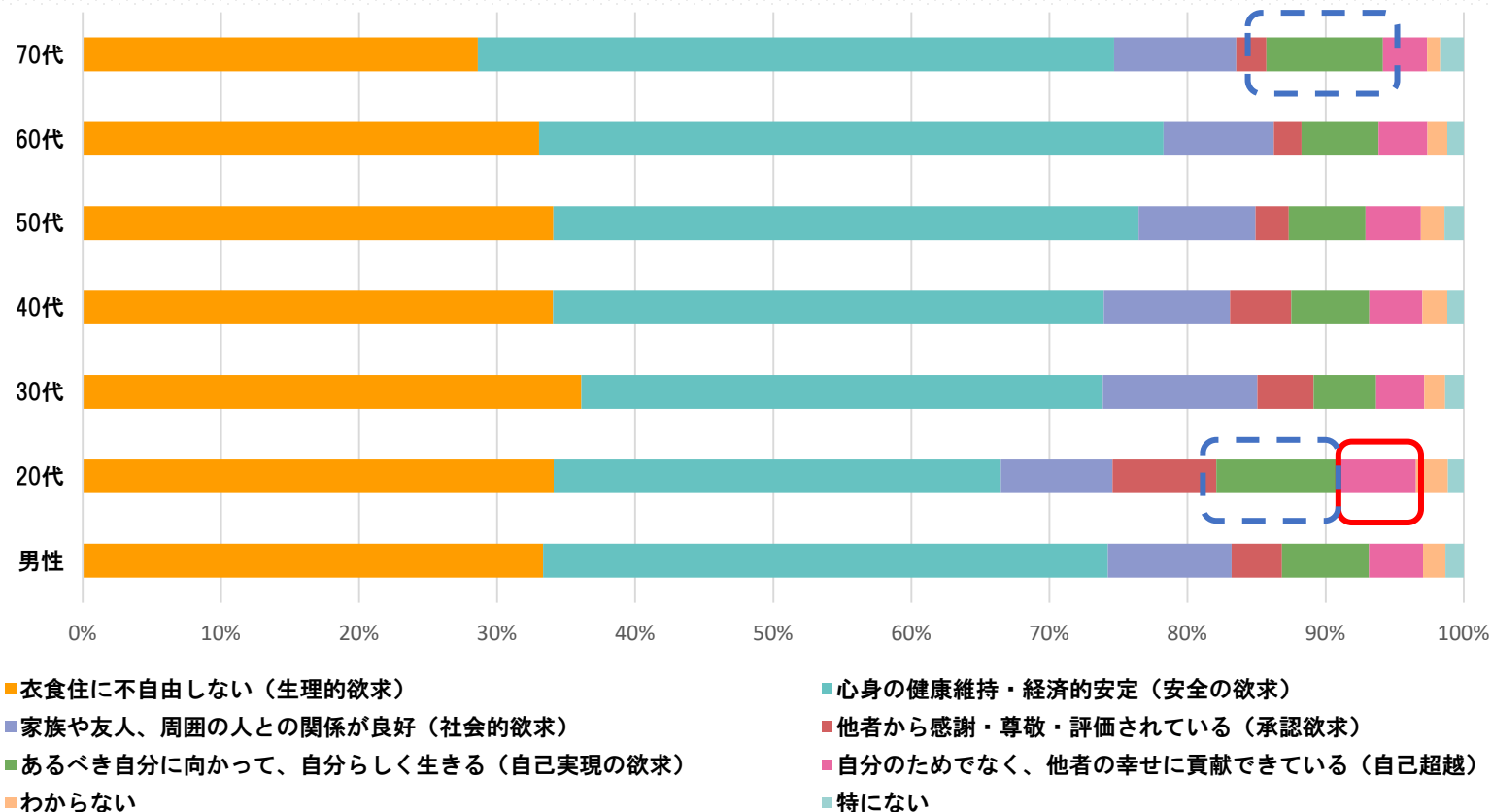
1番目と2番目に重要な要素（それぞれの回答を足して100%に換算）
 ※女性（n=5563）



1番目もしくは2番目に重要な価値観はどれですか？（男性）

20代は「自分のためでなく他者の幸せに貢献できている」、20代・70代は「あるべき自分に向かって、自分らしく生きる」の割合が高い。

1番目と2番目に重要な要素（それぞれの回答を足して100%に換算）
※男性（n=5515）



これから充実させたいことが、充実したらどんな状態ですか？（20代）

自己実現の欲求や自己超越を、一番重要な価値観として考えている20代の自由回答には、将来に向けて目標を立てて改善するだけでなく、将来は気にせず今を楽しんで過ごす意見があった。また、自身よりも家族や地球環境との共生を望む意見も見られた。

これから充実させたいことが、充実したらどんな状態ですか？（自由回答）

※一番重要な価値観が「あるべき自分に向かって、自分らしく生きる（自己実現の欲求）」
もしくは「自分のためだけでなく他者の幸せに貢献できている（自己超越）」である20代男女の回答をまとめた

自分の好きなことをしながらゆっくり時間が流れていくような生活してみたい。

自分の理想とするキャリアを歩むことで、プライベートも自然と落ち着き、メリハリのある生活をしたい

家族を幸せにできる。

地球に負担を掛けず、自然と一体となって暮らす。

自身の
暮らしの充実

日本以外の国に移住して、新たな発見がある刺激的な毎日を過ごす。

将来の不安に気を取られず、今を楽しんで過ごしています。

家族との
暮らしの充実

好きなことが好きなだけできる。もっと子供に素敵な環境を提供できる。

地球環境との共生

孫に囲まれて幸せに暮らす。