

ひとり意識・行動調査※ 1993年/2023年比較データ集

博報堂生活総合研究所は1993年、未婚率の上昇を受けて、ライフステージの分岐が起こりやすい25〜39歳に対する調査を実施しました。結果、未婚婚を問わず「ひとりで過ごしたい」「束縛されなくて自由でいたい」「誰かに頼らないで生きたい」といった意識の高まりを新たな兆しとして捉えました。

それから30年経った2023年、実際には未婚率の変化はあるものの、できるだけ同じ条件や手法で調査を再度実施し、あえて同じ見方をしたときの生活者の意識や行動の変化を追いました。

調査設計

【両調査共通】

- 調査目的：「ひとり」に関する意識を、ライフスタイル、消費スタイル、日常行動など、生活の様々な側面から探り、今後の生活者の意識変化、行動変化の方向を探ることを目的とした。
- 調査内容：「結婚・恋愛」「家族」「仕事」「衣食住」「余暇」「交際」「消費」という生活分野別に、「ひとり」との関連で、意識、行動の違いを個別の質問によりきめ細かく探った。
- 調査地域：首都圏 40km 圏
- 調査対象：25 ～ 39 歳の男女個人
- 調査方法：エリアサンプリングによる訪問留置自記入法

【1993 年調査】

- サンプル数：有効回収数 1,200人
- 調査実施期間：1993年1月8日～1月29日
- 調査実施・集計：株式会社 東京サーベイ・リサーチ（現 株式会社 H.M. マーケティングリサーチ）

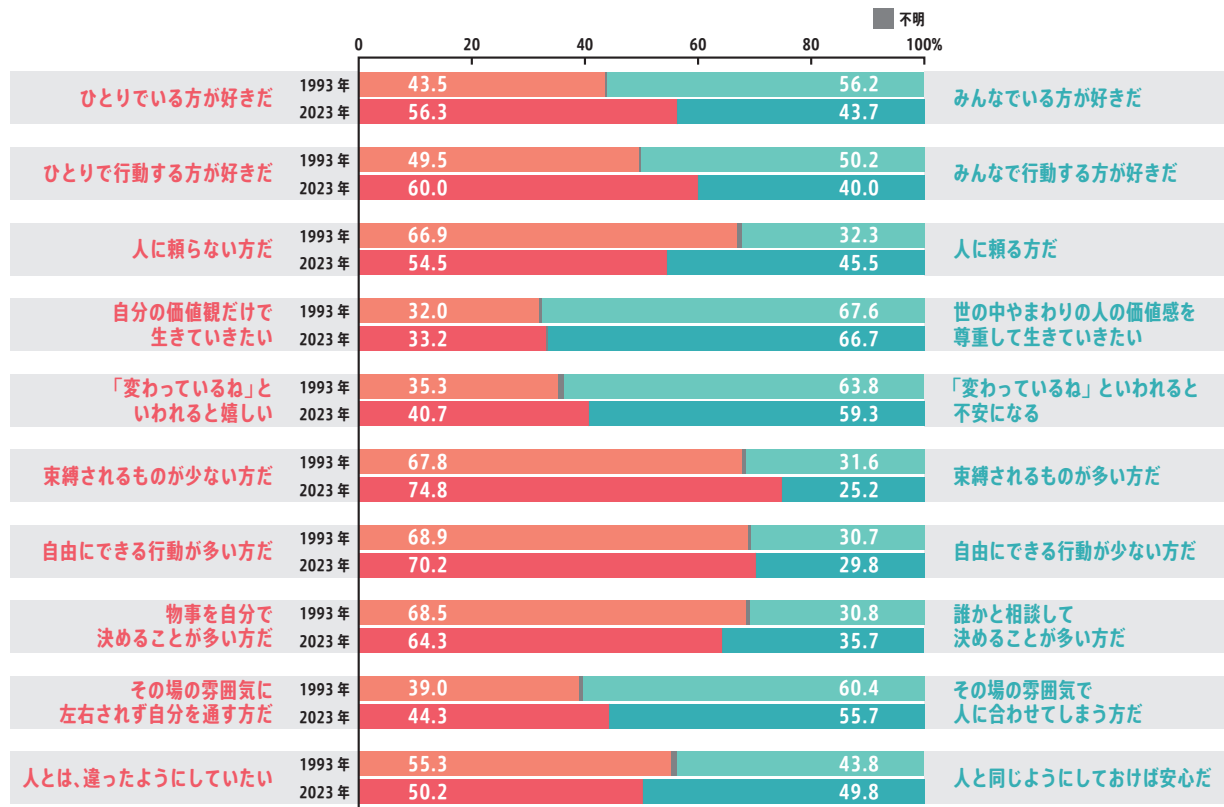
	未婚				既婚			
	男性		女性		男性		女性	
	独居	同居	独居	同居	妻が有職	妻が無職	有職	無職
25 ～ 29 歳	150		150		25	25	25	25
30 ～ 34 歳	100		100		50	50	50	50
35 ～ 39 歳	50		50		75	75	75	75
計	300		300		150	150	150	150

【2023 年調査】

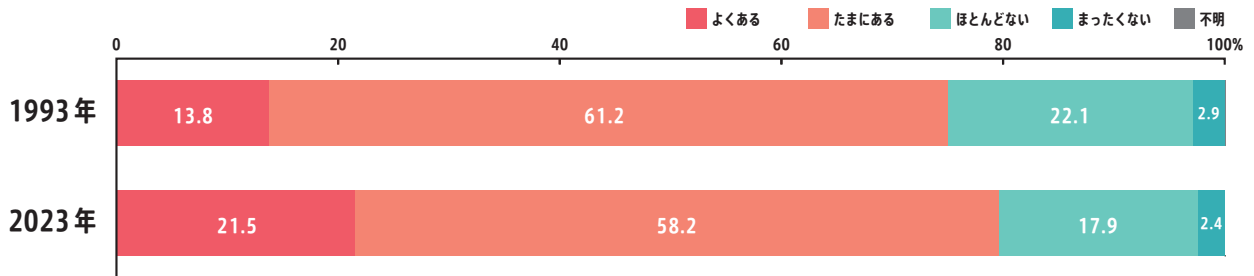
- サンプル数：有効回収数 627人
- 調査実施期間：2023年6月16日～8月2日
- 調査実施・集計：株式会社 H.M. マーケティングリサーチ

	未婚				既婚			
	男性		女性		男性		女性	
	独居	同居	独居	同居	妻が有職	妻が無職	有職	無職
25 ～ 29 歳	77		78		14	13	15	13
30 ～ 34 歳	53		51		28	25	27	26
35 ～ 39 歳	26		28		39	39	37	38
計	156		157		81	77	79	77

自分の価値観



ひとりになりたいと思うとき

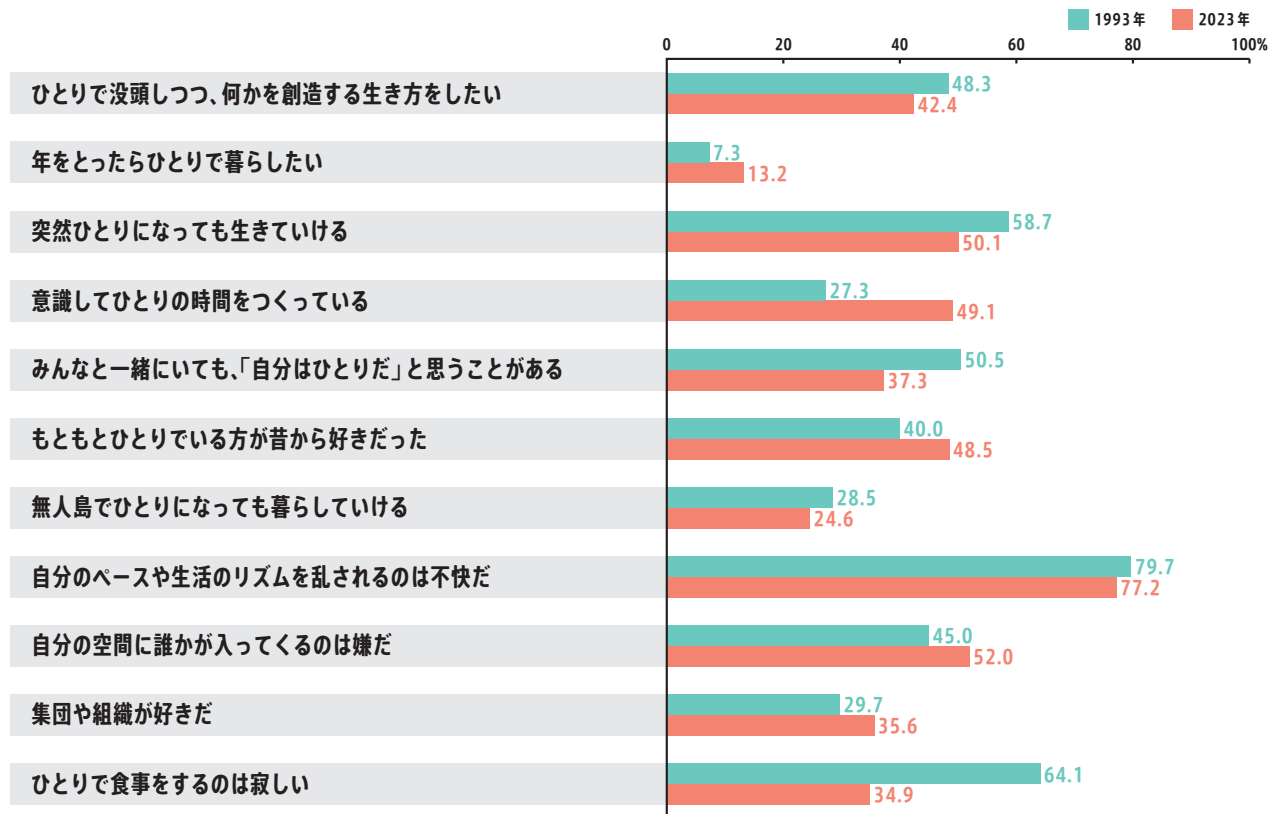


平日のひとり時間<理想と現実の平均>

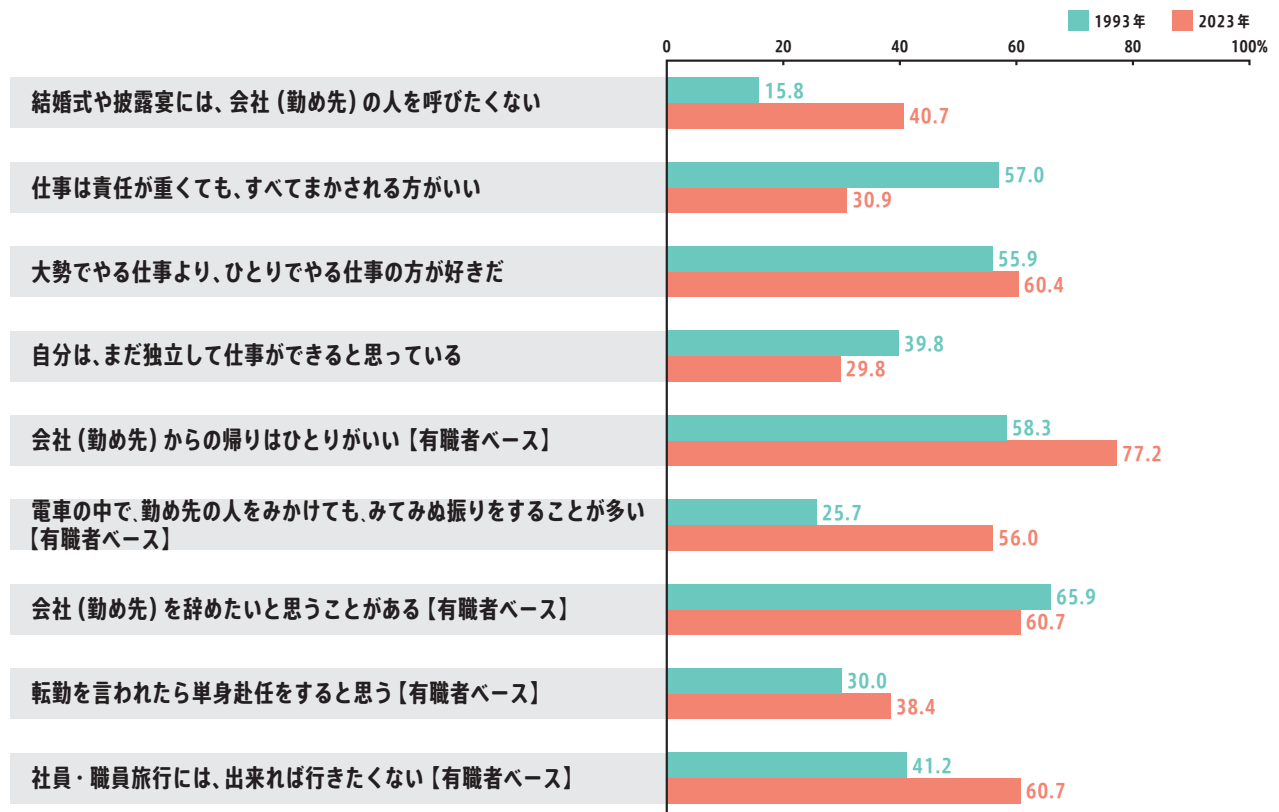
	1993年	2023年
現実	2時間22分	3時間02分
理想	3時間02分	3時間38分

人生・生活への意識*

※各項目を「はい」「いいえ」の2択で聴取。スコアは「はい」の選択率

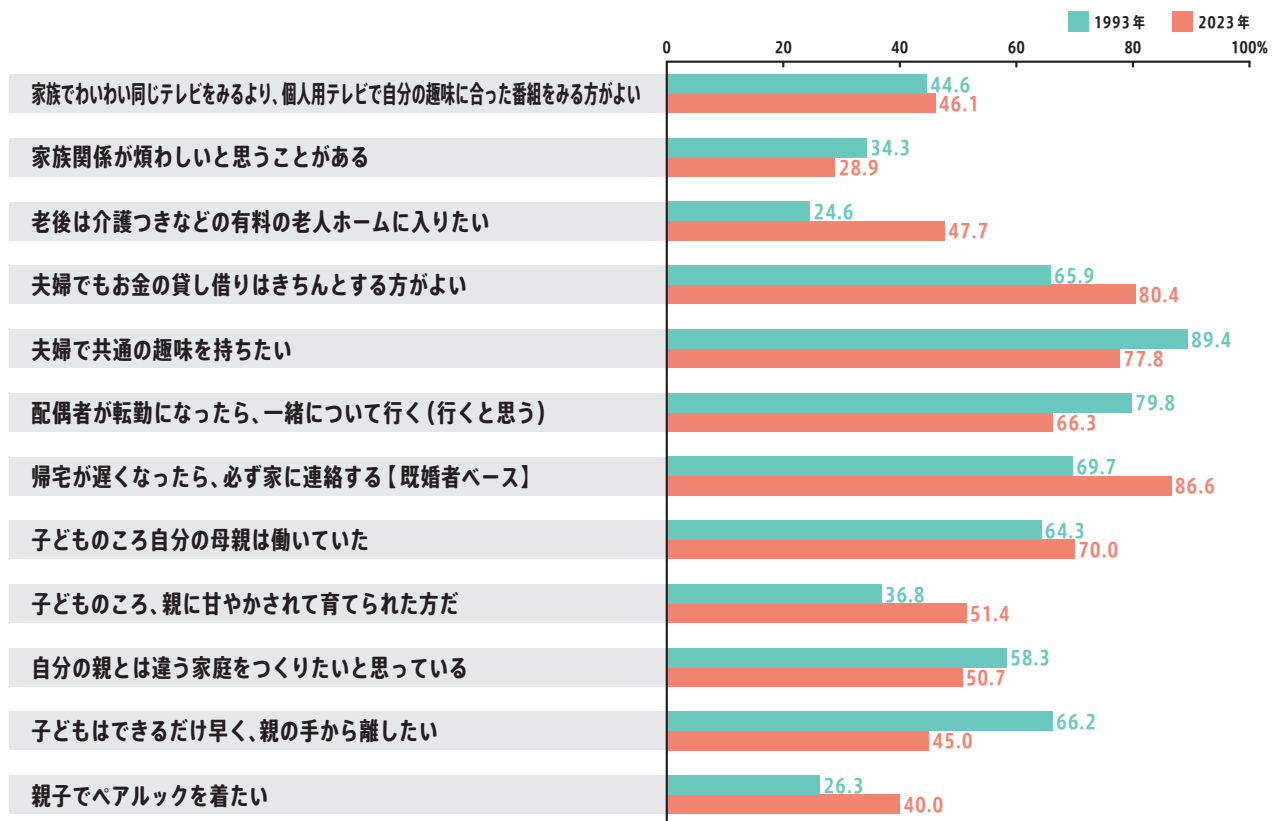


仕事意識*

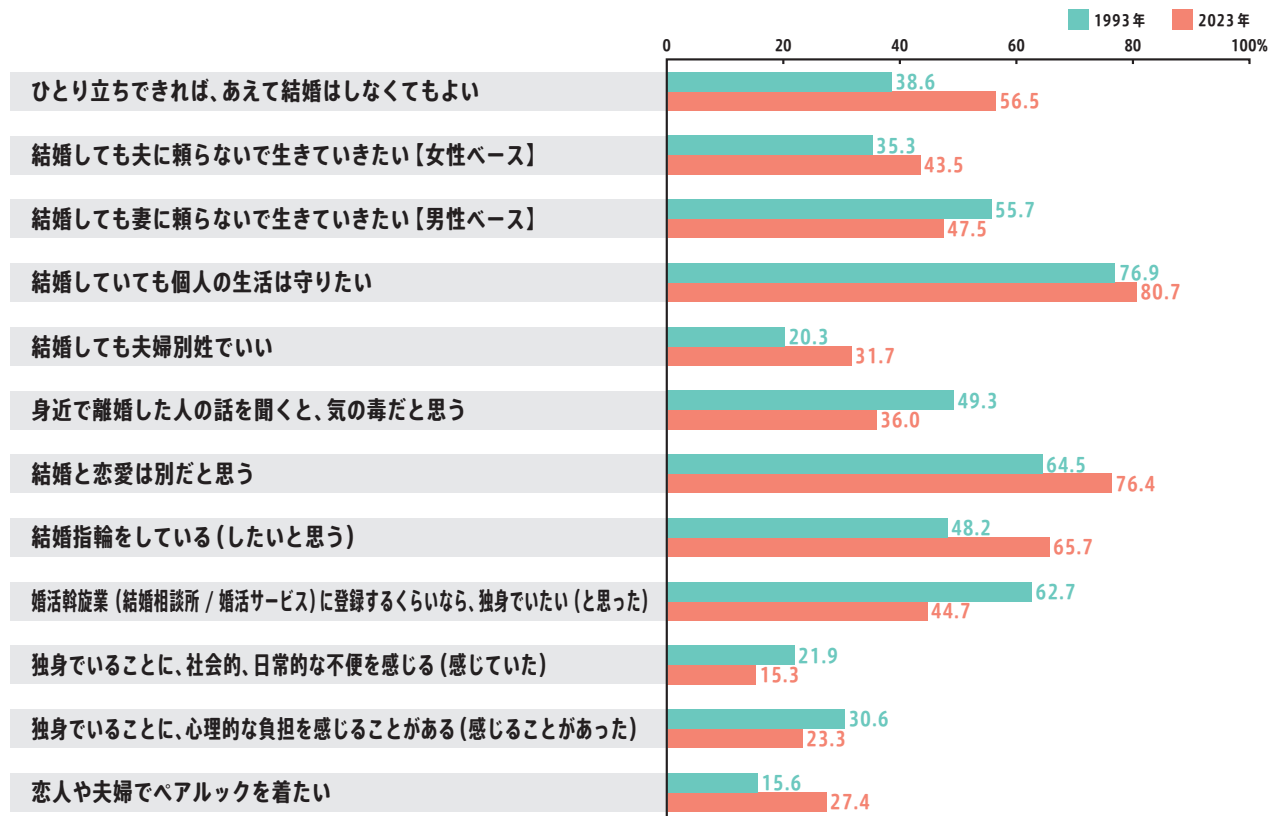


家族・家族関係意識※

※各項目を「はい」「いいえ」の2択で聴取。スコアは「はい」の選択率

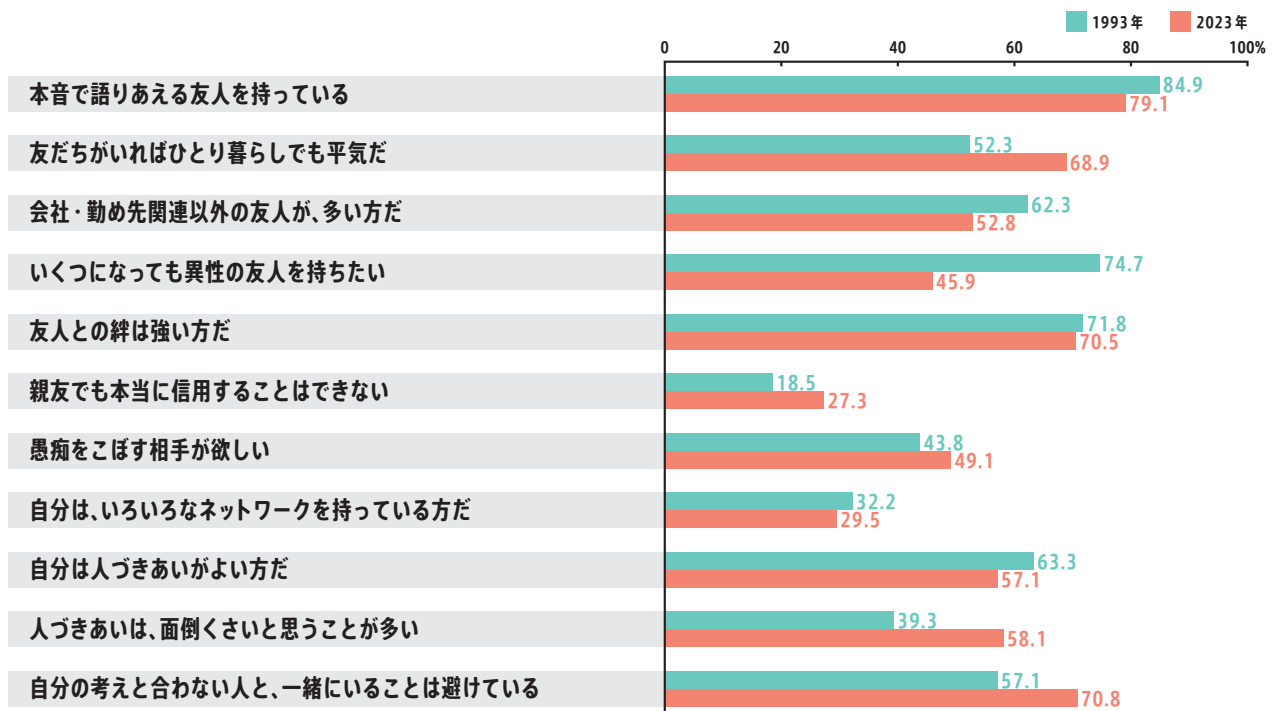


恋愛・結婚意識※

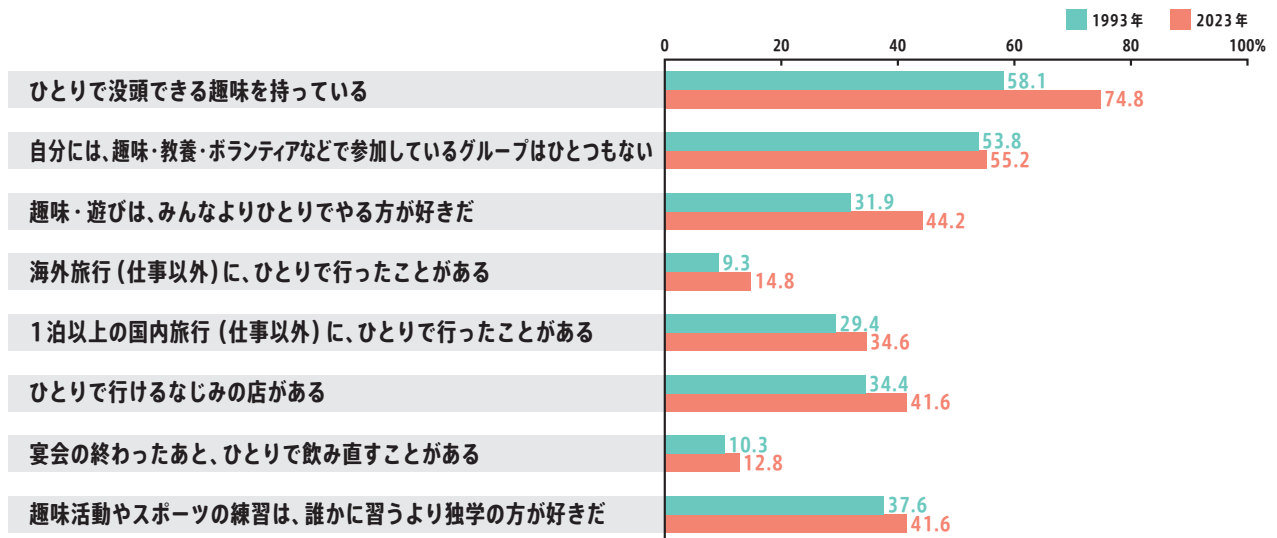


交際意識*

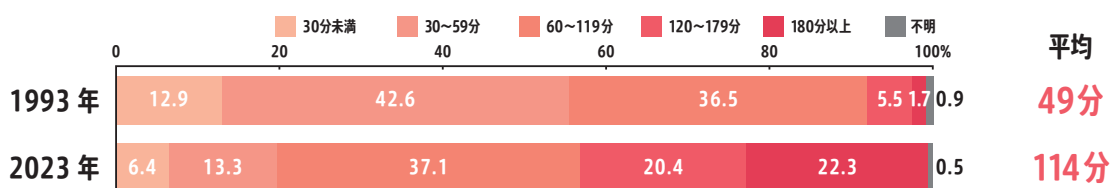
※各項目を「はい」「いいえ」の2択で聴取。スコアは「はい」の選択率



余暇への意識*



待ちあわせ以外で、喫茶店・カフェにひとりでいてつらくない時間



ひとりで行くことが多い場所
どちらかといえばひとりでいきたい場所

■ +10pt以上 ■ +5pt以上 ■ -5pt以下

	ひとりで行くことが多い ^{※1}			どちらかといえばひとりでいきたい ^{※2}		
	1993年 (%)	2023年 (%)	23-93年 の差分 (pt)	1993年 (%)	2023年 (%)	23-93年 の差分 (pt)
喫茶店・カフェ	14.5	38.8	+24.3	20.0	53.4	+33.4
ファミリーレストラン	1.8	10.2	+8.4	1.8	16.4	+14.6
ファストフード店	20.7	38.4	+17.7	20.9	46.7	+25.8
フランス料理店	0.6	2.4	+1.8	1.1	4.8	+3.7
寿司屋（回転寿司を除く）	3.9	5.6	+1.7	4.9	10.0	+5.1
回転寿司	8.8	10.0	+1.2	12.9	15.8	+2.9
牛丼屋	23.2	46.6	+23.4	27.2	52.6	+25.4
デパート	41.4	39.9	-1.5	49.9	52.3	+2.4
スーパー	59.8	57.9	-1.9	61.0	67.1	+6.1
コンビニエンスストア	76.3	79.6	+3.3	76.3	85.2	+8.9
ブティック・洋服屋	48.2	50.1	+1.9	55.5	60.3	+4.8
バー・スナック	4.1	9.7	+5.6	9.1	22.8	+13.7
居酒屋	2.2	3.7	+1.5	3.9	8.8	+4.9
書店	79.5	70.2	-9.3	87.7	81.5	-6.2
映画館	12.8	29.2	+16.4	18.1	37.5	+19.4
美術館・美術展	14.1	16.4	+2.3	32.8	36.8	+4.0
プール	6.2	4.3	-1.9	8.9	8.9	0.0
遊園地	0.3	1.9	+1.6	0.8	3.5	+2.7
コンサート	5.7	11.5	+5.8	8.4	13.6	+5.2
スポーツ観戦	1.9	5.1	+3.2	3.0	7.3	+4.3
国内旅行	4.9	9.4	+4.5	10.3	13.7	+3.4
海外旅行	3.4	4.9	+1.5	6.4	8.3	+1.9
パーティ	2.3	1.4	-0.9	2.3	5.7	+3.4
演劇・芝居	3.3	11.8	+8.5	8.8	20.4	+11.6
スキー	0.8	1.8	+1.0	1.6	4.3	+2.7
散歩	34.1	46.3	+12.2	47.5	54.7	+7.2
ドライブ	7.3	10.8	+3.5	12.7	20.1	+7.4

※1「ひとりで行くことが多い」「誰かと一緒に行くことが多い」「そうした場所にはほとんど行ったことがない」より選択

※2「どちらかといえばひとりでいきたい」「どちらかといえばひとりで行くのはいやだ」より選択

ひとりです・過ごすことが多いこと
 どちらかといえばひとりでした・過ごしたいこと

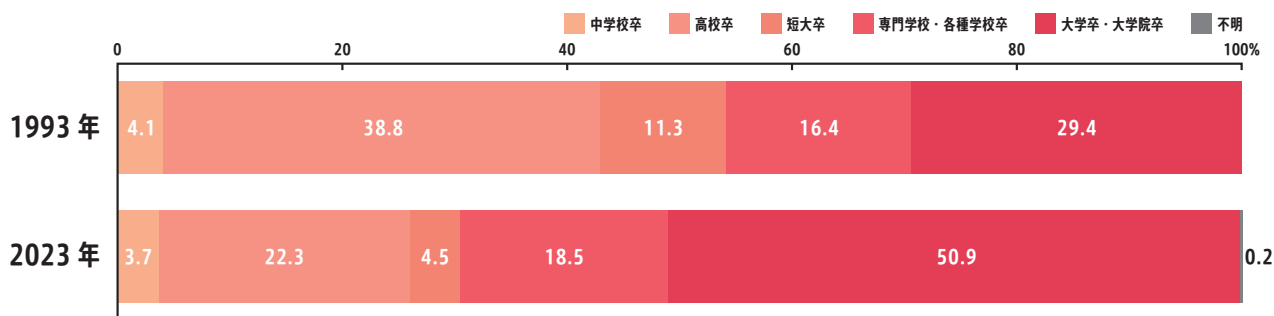
	ひとりです・過ごすことが多い ^{※3}			どちらかといえばひとりでした・過ごしたい ^{※4}		
	1993年 (%)	2023年 (%)	23-93年 の差分 (pt)	1993年 (%)	2023年 (%)	23-93年 の差分 (pt)
*有職者ベース						
平日、家で朝食をとること	37.6	53.3	+15.7	24.8	57.1	+32.3
平日、家で夕食をとること	28.7	35.2	+6.5	9.5	28.4	+18.9
休日、家で夕食をとること	18.8	25.0	+6.2	7.1	22.8	+15.7
外で夕食をとること	11.6	15.6	+4.0	5.1	14.2	+9.1
外で昼食をとること	21.0	34.4	+13.4	14.7	34.3	+19.6
食事をとること全般について	19.3	27.3	+8.0	6.8	24.4	+17.6
カルチャーセンター・習い事に行くこと	27.5	30.5	+3.0	54.9	67.3	+12.4
休日に外出すること	20.6	25.4	+4.8	26.5	31.6	+5.1
夜、自宅から外出すること	21.0	33.0	+12.0	34.4	49.3	+14.9
自分でスポーツをすること	19.1	29.7	+10.6	30.2	44.0	+13.8
長い休暇を過ごすこと	12.6	17.7	+5.1	17.3	24.1	+6.8
余暇活動・レジャーをすること全般について	8.6	13.9	+5.3	10.2	16.6	+6.4
会社（勤め先）内での日常業務*	41.7	48.1	+6.4	55.3	69.4	+14.1
取引先など仕事の関係で外へ出かけること*	42.0	34.3	-7.7	58.0	56.4	-1.6
出張へ行くこと*	26.5	22.6	-3.9	51.7	54.4	+2.7
仕事の関係で外部の講演・セミナーへ行くこと*	27.0	29.9	+2.9	44.4	55.1	+10.7
仕事の段取りを決めること*	38.5	38.2	-0.3	53.0	52.7	-0.3
残業をすること*	32.1	42.7	+10.6	44.1	60.7	+16.6
休日出勤すること*	25.2	30.2	+5.0	39.2	57.3	+18.1
仕事をする事全般について*	28.7	34.3	+5.6	39.4	51.8	+12.4
家で過ごす夕食後の時間（食事の後片付けを除く）	32.8	39.4	+6.6	35.8	48.8	+13.0
家で過ごす休日の時間	31.9	38.0	+6.1	41.9	48.5	+6.6
家で過ごす時間全般	32.9	38.1	+5.2	35.7	47.7	+12.0
会社の昼休み*	29.0	60.7	+31.7	43.0	75.9	+32.9
生活全般	23.3	36.4	+13.1	24.5	41.8	+17.3

※3「ひとりです・過ごすことが多い」「誰かと一緒にすることが多い」「そうしたことはほとんどしない」もしくは「ひとりです・過ごすことが多い」「誰かと一緒にすることが多い」より選択

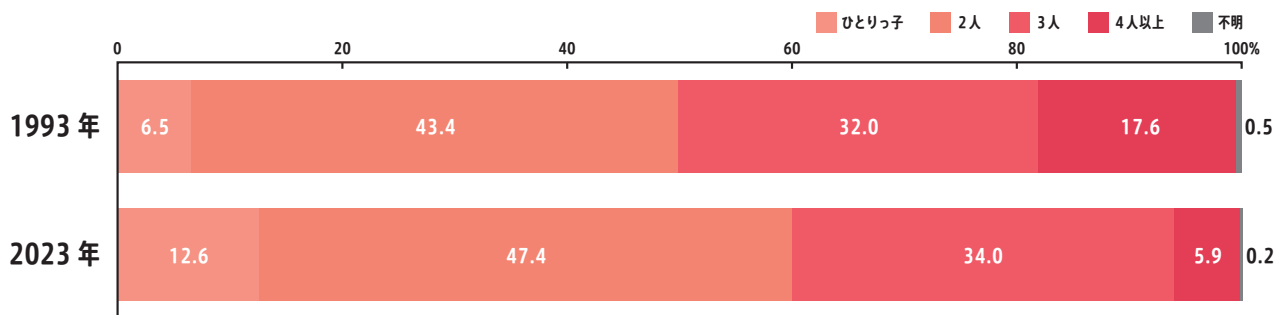
※4「どちらかといえばひとりでした」と「どちらかといえばひとりですのはいやだ」もしくは「どちらかといえばひとりでした・過ごしたい」「どちらかといえばひとりですたくない・過ごしたくない」より選択

対象者属性

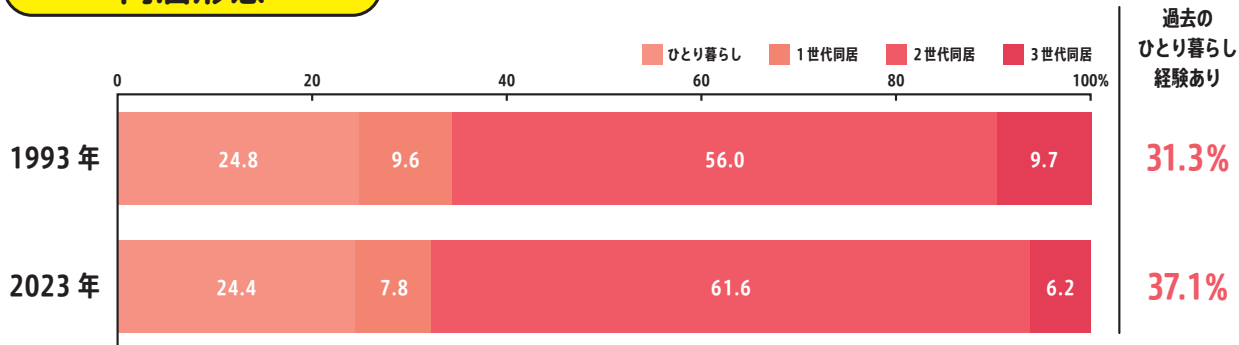
最終学歴



兄弟姉妹の数

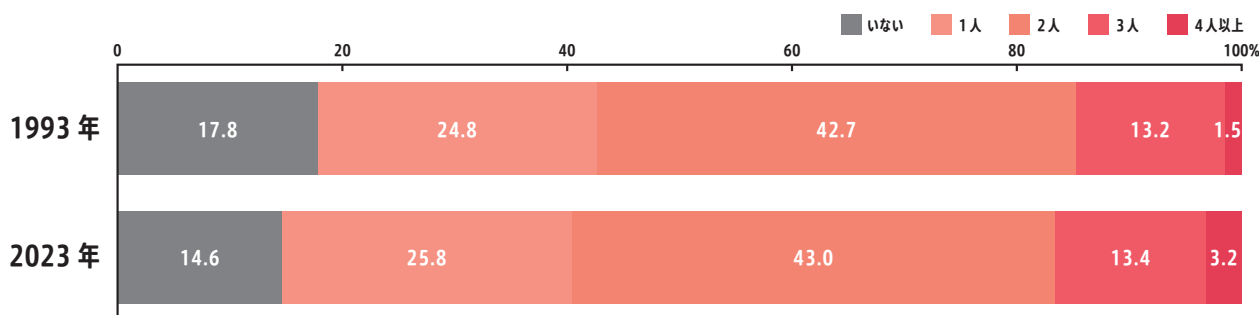


同居形態



子どもの有無

【既婚者ベース】



個人年収 (税込み)

平均年収

(収入あり者ベース)

1993年

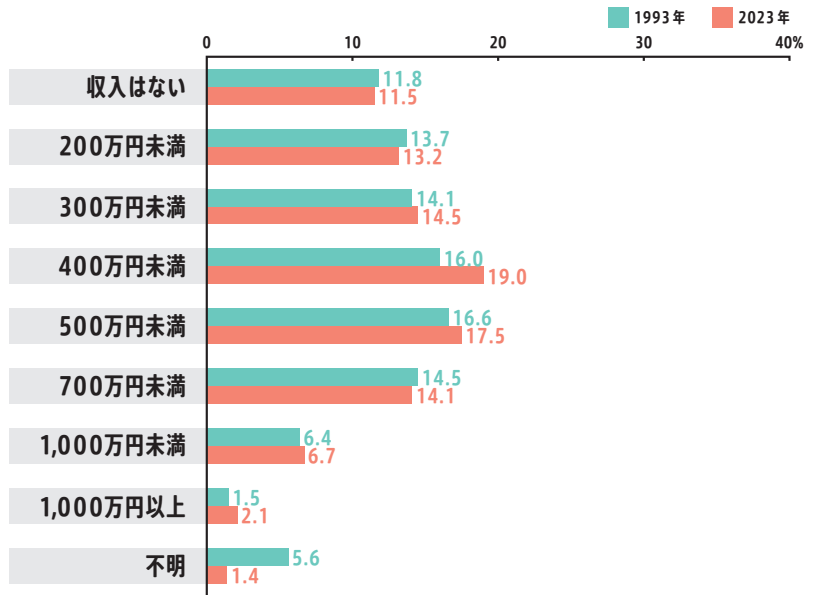
418.2万円

平均年収

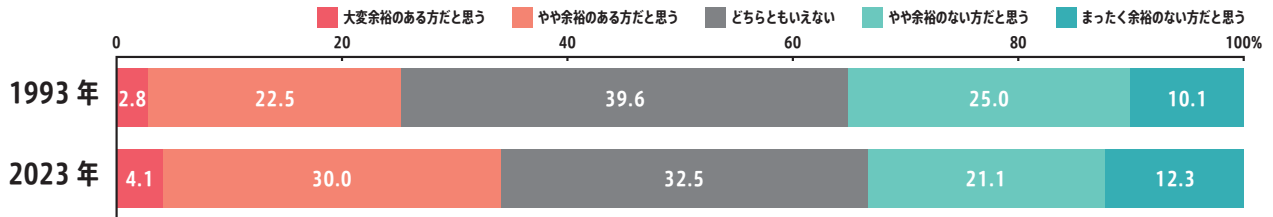
(収入あり者ベース)

2023年

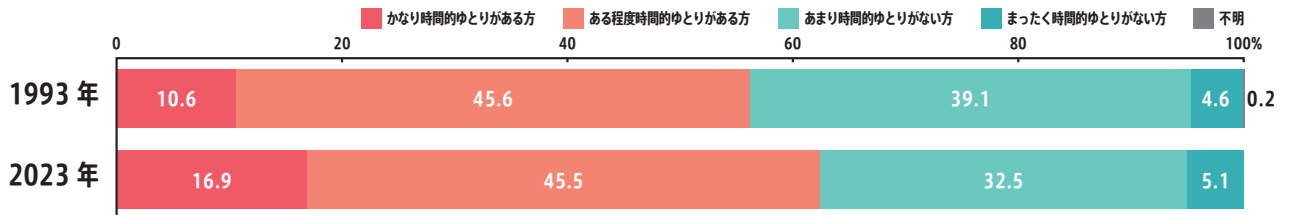
413.6万円



金銭的余裕



時間的ゆとり



生活満足度

