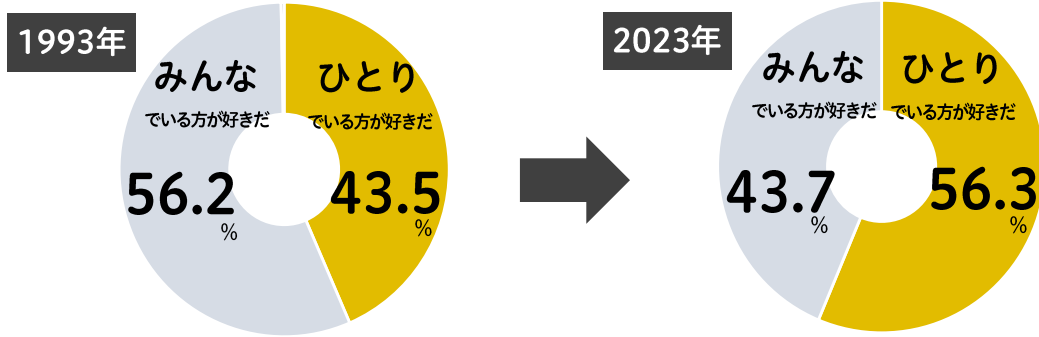


博報堂生活総合研究所

「ひとり意識・行動調査 1993/2023」30年変化の結果を発表

2023年「ひとりでいる方が好き」な人は56.3%。  
1993年からは+12.8pt増加して過半数に



※1993年は無回答がいるため、合計しても100%にならない

「社会的孤独」「少子化」などの社会問題を背景に、最近ひとりに関する話題を耳にすることが増えています。そして、多くの生活者がコロナ禍をきっかけにひとりで過ごす経験をしたことで、ひとりに対する価値観が変わってきているようです。博報堂生活総合研究所は、1993年に25～39歳男女に対して「ひとり意識・行動調査」を実施。それから30年経った2023年に前回と同様の調査を再度実施しました(調査概要は6ページ)。その結果、ひとりを志向する生活者が大幅に増加し、その意識と行動に大きな変化が起きていることを発見しました。

「ひとり意識・行動調査1993/2023」30年変化 その他のポイント

【意識編】 30年間で、ひとりの時間を大切にする傾向が高まる

- 「意識してひとりの時間をつくっている」が、30年間で大幅増
- 特に、趣味や遊びについて、ひとりで楽しむ人が増加

ひとりに関する生活意識・価値観

	1993年	2023年	差分
■「意識してひとりの時間をつくっている」	27.3%	49.1%	(+21.8pt)
■「ひとりで没頭できる趣味を持っている」	58.1%	74.8%	(+16.7pt)
■「趣味・遊びは、みんなよりひとりでやる方が好きだ」	31.9%	44.2%	(+12.3pt)

【行動編】 生活の様々な場面で、ひとりで行動したい人が増加

- 「ひとりでいきたい場所」は、「喫茶店・カフェ」「ファストフード」「映画館」などが30年前と比べ2倍以上に。以前は誰かと一緒が多かった場所でも「ひとりでいきたい」が増加
- 「ひとりでしたいこと」は、仕事や食関連を中心に多くの分野で増加
- 「喫茶店・カフェにひとりでいてもつらくない時間(待ちあわせ以外)」は、「120分以上」が大幅増

ひとりでいきたい場所

	1993年	2023年	差分
■「喫茶店・カフェ」	20.0%	53.4%	(+33.4pt)
■「ファストフード」	20.9%	46.7%	(+25.8pt)
■「映画館」	18.1%	37.5%	(+19.4pt)

喫茶店・カフェにひとりでいて、つらくない時間

	1993年	2023年	差分
■120分以上(計)	7.2%	42.7%	(+35.5pt)
■平均時間	49分	114分	(+65分)

ひとりでしたいこと

	1993年	2023年	差分
■「会社の昼休み*有職者のみ」	43.0%	75.9%	(+32.9pt)
■「平日、家で朝食をとること」	24.8%	57.1%	(+32.3pt)

# 補足資料①

## 「ひとりでいる方が好き」vs「みんなにいる方が好き」

Q. あなたの考えに近いのは、どちらですか(単一回答)

(%)

	ひとりでいる方が好き			みんなにいる方が好き		
	1993年	2023年	差分(pt)	1993年	2023年	差分(pt)
全体	43.5	56.3	+12.8	56.2	43.7	-12.5
男性	46.7	58.6	+11.9	53.0	41.4	-11.6
女性	40.3	54.0	+13.7	59.3	46.0	-13.3
20代後半	39.3	53.3	+14.0	60.3	46.7	-13.6
30代前半	44.0	59.5	+15.5	56.0	40.5	-15.5
30代後半	47.3	56.0	+8.7	52.3	44.0	-8.3

※1993年は無回答がいるため、合計しても100%にならない場合があります。全体での無回答は0.3%です。

## 【意識編】ひとりに関する生活意識・価値観

Q. 普段の生活に関することについて、あなたの考えに近いものをお選びください(複数回答)

※項目ごとに「はい」「いいえ」の単一回答で聴取したものを、「はい」のスコアのみ複数回答形式で掲載(1993年と2023年の差分の高いもの順)

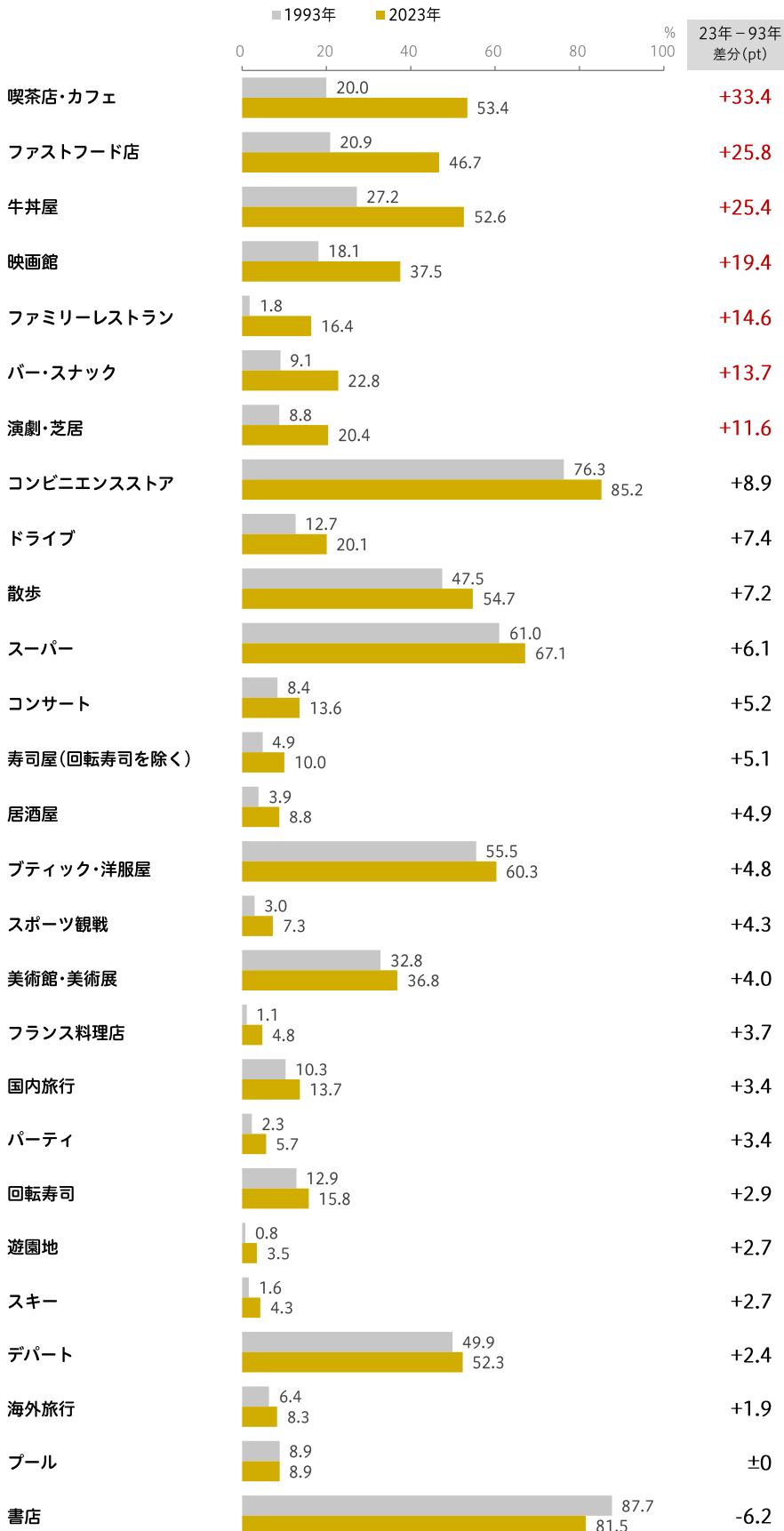


## 補足資料②

### 【行動編】ひとりでいきたい場所

Q.あなたは、次にあげた場所に「ひとりでいきたい」と思う方ですか。それとも「ひとりで行くのはいやだ」と思う方ですか(複数回答)

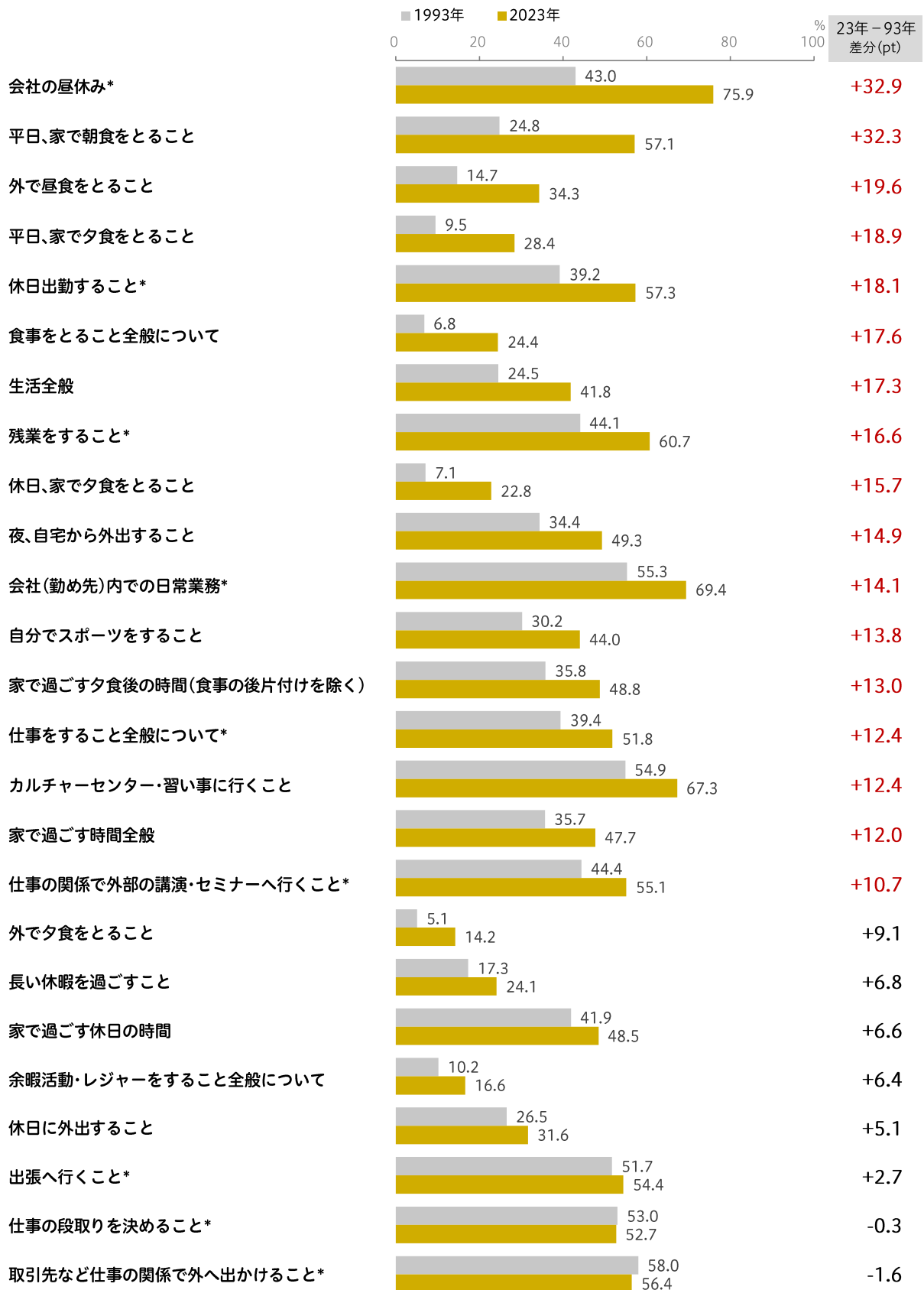
※項目ごとに「どちらかといえばひとりでいきたい」「どちらかといえばひとりで行くのはいやだ」の単一回答で聴取したものを、「どちらかといえばひとりでいきたい」のスコアのみ複数回答形式で掲載(1993年と2023年の差分の高いもの順)



【行動編】ひとりでしたいこと

Q.あなたは、次にあげたことをする時、「ひとりでしたい」と思う方ですか。それとも「ひとりでしたくない」と思う方ですか(複数回答)

※項目ごとに「どちらかといえばひとりでしたい/過ごしたい」「どちらかといえばひとりでする/過ごすのはいやだ」の単一回答で聴取したものを、「どちらかといえばひとりでしたい/過ごしたい」のスコアのみ複数回答形式で掲載(1993年と2023年の差分の高いもの順)

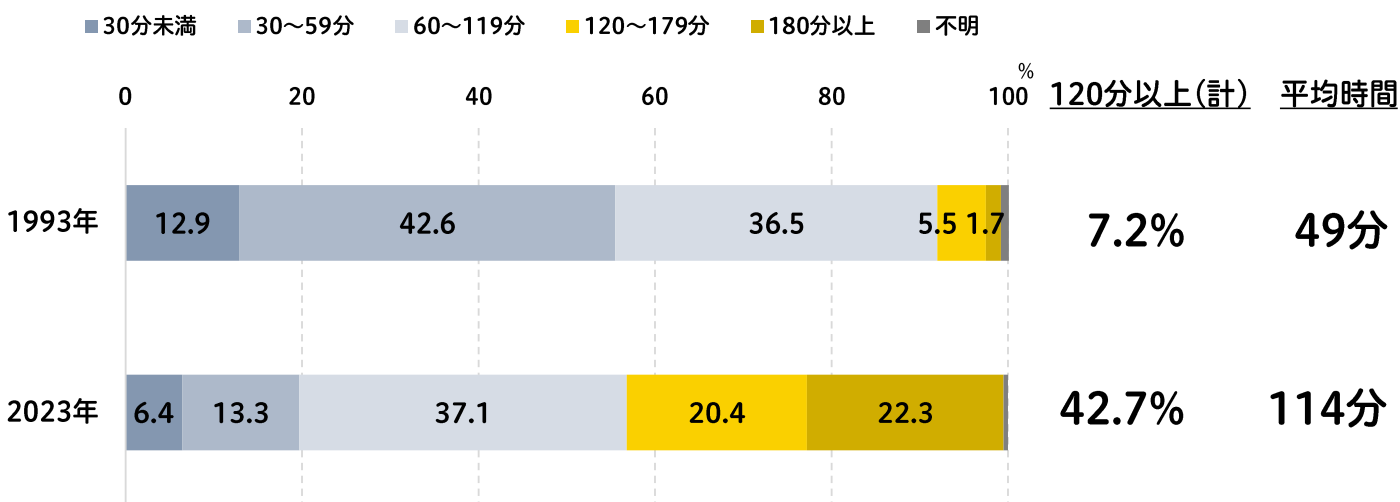


# 補足資料④

## 【行動編】喫茶店・カフェにひとりできてつらくない時間(待ちあわせ以外)

Q.待ちあわせ以外で、あなたが喫茶店・カフェにひとりできて、つらくない時間はどのくらいまでですか  
(数量回答)

※時間数(分数)の区分ごとに集計



【1993年調査】

調査地域 首都40km圏  
 調査手法 訪問留置調査  
 調査対象 25～39歳の男女 1,200人  
 調査時期 1993年1月8日～1月29日  
 企画分析 博報堂生活総合研究所  
 実査集計 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】

調査地域 首都40km圏  
 調査手法 訪問留置調査  
 調査対象 25～39歳の男女 627人  
 調査時期 2023年6月16日～8月2日  
 企画分析 博報堂生活総合研究所  
 実査集計 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
25-39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