

# 「ハマっていること」から見た 生活者インサイト

2026年1月

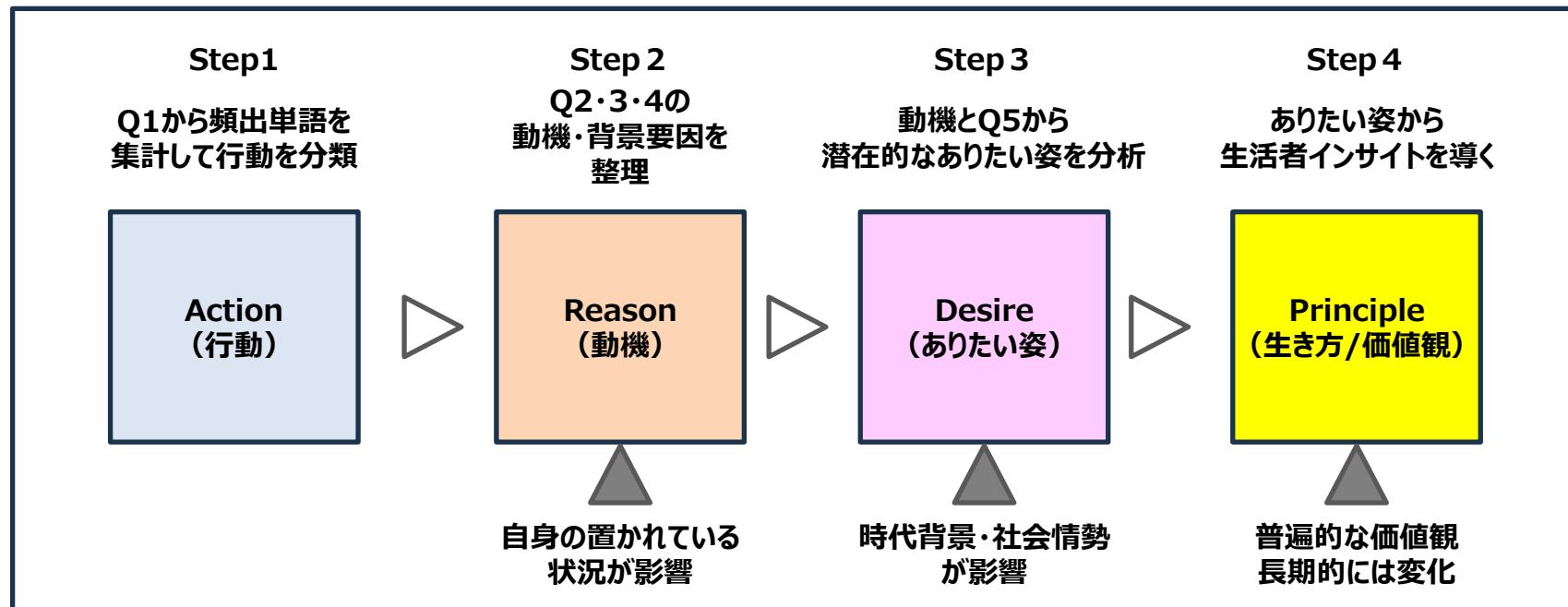
# 今回の調査の考え方

今回は、生活者の「今、ハマっていること」とその動機から見えてくる潜在的なありたい姿と生活者インサイトを探るために、インターネット調査による自由記述式の回答を基に分析を行った。

## 【調査項目】 \* 全問自由記述

- Q1：あなたが現在、プライベートで継続的に取り組んでいることやハマっていることを教えてください。
- Q2：その取り組みを始めたきっかけは何でしたか。
- Q3：その取り組みはどのようなことを充実、または、解決するために始めたのですか。
- Q4：充実・解決したいと思った背景にはどのような事情があったのか具体的にお聞かせください。
- Q5：その取り組みを続けていくことで、あなたの生活はどのように変化すると思いますか。

## 今回の分析ステップ



定性調査には代表的な定性調査の手法としてグループインタビューがある。定量調査では得にくい、行動の動機や背景要因などを探るのに有効である。一方、仮説を立てづらい新規事業や新ジャンルの商品サービスの開発計画においては、今回の自由記述調査も有効で、一定以上のサンプル数で実施することにより、意識や行動のボリュームを踏まえたうえで定性分析を行うことができるというメリットがある。

## 1. 調査方法

当社アンケートモニター「コムネット」登録者に対するインターネット調査

## 2. 調査対象

福岡県在住の20歳～79歳の男女

## 4. 調査時期

2025年6月13日（金）～6月20日（金）

## 5. 調査規模

445サンプル

## 【標本構成】

■性	件数	構成比(%)
男性	111	24.9
女性	334	75.1
全体	445	100.0

■年代	件数	構成比(%)
20代	3	0.7
30代	54	12.1
40代	98	22.0
50代	134	30.1
60代	102	22.9
70代	54	12.1
全体	445	100.0

■居住地	件数	構成比(%)
福岡市	246	55.3
福岡市以外都市圏	103	23.1
その他福岡県	96	21.6
全体	445	100.0

## 【報告書の見方】

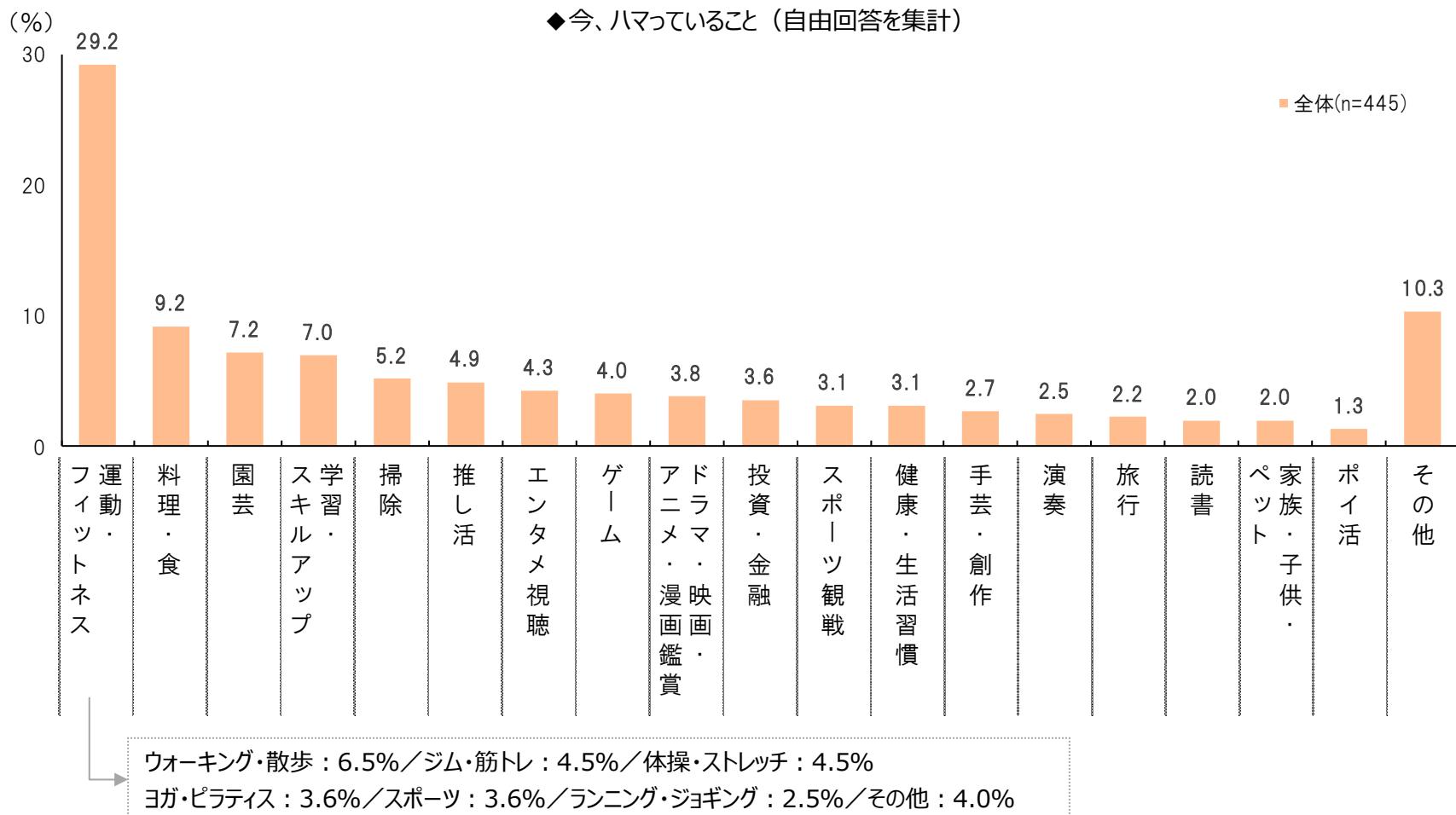
- ・本文及び図中に示した調査結果の数値は小数点以下第2位を四捨五入しているため、全項目の回答比率の合計が100.0%とならない場合や合計値に誤差が生じる場合がある。
- ・複数の回答を求める質問では、回答比率の合計が100.0%を超えることがある。
- ・報告書中の図表では、コンピューター入力の都合上、回答選択肢の表現を短縮している場合がある。

■職業	件数	構成比(%)
会社員	108	24.3
公務員	9	2.0
団体職員・病院勤務	9	2.0
経営者・会社役員	8	1.8
派遣社員・契約社員	30	6.7
商工自営	15	3.4
農林漁業	0	0.0
自由業	5	1.1
学生	1	0.2
パート・アルバイト	98	22.0
専業主婦(主夫)	106	23.8
無職	52	11.7
その他	4	0.9
全体	445	100.0

■ライフステージ	件数	構成比(%)
独身(離死別含む)	101	22.7
既婚で末子に小学生以下の子ども	81	18.2
既婚で末子に中学生以上の子ども	63	14.2
既婚(子育て終了)	147	33.0
既婚で子どもなし	53	11.9
全体	445	100.0

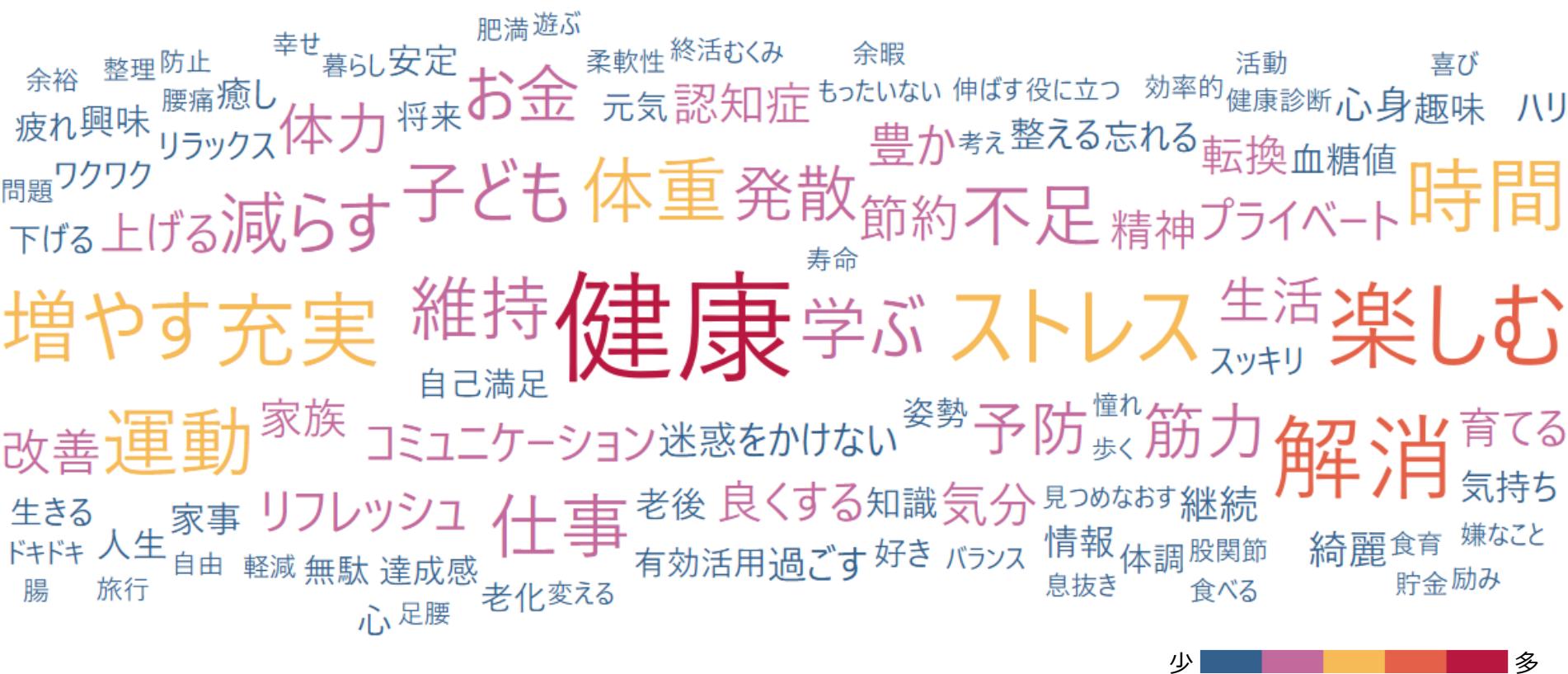
■世帯年収(*学生除く)	件数	構成比(%)
200万円未満	40	9.0
200～300万円未満	50	11.3
300～400万円未満	44	9.9
400～500万円未満	40	9.0
500～600万円未満	48	10.8
600～700万円未満	29	6.5
700～800万円未満	36	8.1
800～900万円未満	22	5.0
900～1000万円未満	17	3.8
1000～1500万円未満	26	5.9
1500万円以上	9	2.0
わからない	83	18.7
全体	444	100.0

- 現在ハマっていることは「運動・フィットネス」が29.2%と突出して高い。次いで「料理・食」「園芸」「学習・スキルアップ」である。
- 「運動・フィットネス」行動の上位は「ウォーキング・散歩」の6.5%、「ジム・筋トレ」「体操・ストレッチ」の4.5%である。



- ハマっている行動の動機には、「健康」や「楽しむ」「解消」といったワードが多くみられた。
  - 特に頻出している「健康」は「身体」だけでなく、「心」の健康というワードも見られた。

◆ハマっている行動の動機（自由回答）  
\* 出現頻出 2 回以上のワードを抽出・整理



- ハマっている行動をタイプ別に分類した。そのうち主な 6 カテゴリについて回答を抜粋し、次ページ以降に示した。



- 各カテゴリの「典型的な行動」と「兆しが感じられる行動」を抜粋。

### ウォーキング

体だけでなく、心も健康になるため  
(女性40代)

### 朝と夕の散歩

在宅勤務になり、これまでの通勤時間  
を活用して歩くようにしている  
(男性60代)

### 早朝のウォーキングと軽い筋トレ

仕事で持続力や集中力が  
持たなくなったり、疲れやすくなつたため  
(女性70代)

### 軽運動系

#### ウォーキング



#### スポーツ



#### ヨガ



### ホットヨガ

肩こりや頭痛、気持ちが落ち込むことが多く  
身体の不調や歪みをとつてすこやかに過ごすため  
(女性40代)

### ヨガ

将来子供に迷惑をかけず、自分も  
楽しく生活するために健康でいたいから  
(女性50代)

### グランドゴルフ

体力作りや足腰の鍛錬と  
近隣の友達との融和を図るため  
(男性70代)

### ガーデニング

癒しや育てる楽しみを得るため  
(女性40代)

### 野菜を育てる

子供と一緒に育てるのが楽しく  
食育にもつながるため  
(女性40代)

### 家庭菜園

健康寿命を延ばすために、安全でおいしい  
野菜を育て、健康的な体作りをする  
(女性50代)

### 毎朝レモン水・白湯を飲む

女優やモデルの体型にあこがれて  
ダイエット・冷え性改善などの健康効果を期待  
(女性40代)

### パン作り

子供の食育と家族には体に良いものを  
食べてほしいから  
(女性30代)

### お酒に合うつまみ料理作り

体調やスタイルの変化から  
健康的に楽しめるようにするため  
(女性50代)

## 園芸・食系



### 大学（法学部）の通信教育課程

過去大学進学を家庭の事情であきらめた経緯があり  
学びなおして学位を取得するため  
(女性60代)

### 世界遺産の勉強

コロナ禍で自粛していた趣味の旅行を  
もっと充実させるため  
(女性40代)

### 書道

もっと書道が上手くなり  
師範の資格を取得するため  
(女性70代)

学び系



### フォトショップの勉強

NPO法人の収益事業を充実させるため  
PRチラシや公演ポスターを自分で制作できるようになる  
(男性70代)

**アイドルの推し活**

落ち込んでいたとき推しの存在で  
頑張ろうと思えたから

(女性30代)

**推し活**

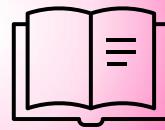
身も心もズタボロになり追い詰められた時  
彼の存在で命を救われたから

(女性50代)

**韓国ドラマを見る**

韓国語を勉強して、好きなアーティストが出ている動画を  
字幕や通訳がなくとも理解できるようになりたい

(女性30代)

**カルチャー系****推し活****読書****読書**

ゆっくりした時間を過ごすため

(女性30代)

**読書**

子供のころから本を読むのが好きで  
知識を広げたいと思ったから

(女性60代)

**図書館から本を借りて読む**

退職を機に運動がてら図書館に行き  
暇をつぶすことと、本代を節約するため

(男性70代)



### 掃除・整理系

#### 断捨離

物を買い溜めしすぎて近所に配ることになった時  
お金の無駄遣いを実感したため  
(女性50代)

#### メルカリでの売買

断捨離をしている中でタダで処分するのは  
もったいないと感じたから  
(男性60代)

#### 水まわりの掃除

仕事が忙しいので、  
家事を効率化し時間を確保するため  
(女性30代)

#### 必要のないものを気持ちよく捨てる

年齢的にも家族に迷惑をかけないように  
必要なものは捨てるようにしている  
(女性70代)

#### 家の片付け

生活をシンプルにして効率化することと  
万が一があった時でも人に迷惑をかけないため  
(女性50代)

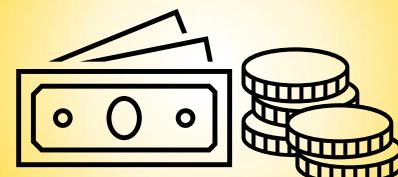
### 株式投資

お金で苦労したため生活を豊かにしたい  
(男性30代)

### 株式投資

今後の自分の生活を豊かにするための  
老後の生活資金  
(女性60代)

### 財テク系



### 日本株の株式投資

経済や社会の勉強と資産を増やすため  
(男性60代)

### 投資

収入が減ったり、子育てにお金がかかるため  
お金を補充する  
(女性30代)

### 資産形成

労働集約的な仕事では将来的に限界があると感じ  
自由な時間を増やしたいと考えたため  
(女性50代)

- カテゴリ別の動機を整理すると次のようになる。



- 動機と期待する変化から、潜在的な「ありたい姿」を分析すると下記のようになる。
- これから導き出した生活者インサイトを「Drive for Comfort（心地よさの追求）」と名付けた。

### 潜在的なありたい姿

心身ともに健やかで  
自立して生き続けたい

心が穏やかで  
安心できる日々を送りたい

整った暮らしの中で  
自分らしく過ごしたい

お金の不安を減らし  
安心して生きたい

自分を成長させ  
誇れる自分でありたい

好きなことに没頭し  
人生の豊かさを味わいたい

### 生活者インサイトキーワード

精神的穏やかさ

Peaceful

心身の安定・自分軸

Grounded

自分らしさ

Authentic

# 心地よさの追求

Drive for Comfort

成長実感

Growing

安心・基盤

Secure

充実・豊かさ

Enriched

**マーケティングリサーチからコンサルティングまで  
福岡・九州の生活者マーケティングは、株式会社ジーコム**

1986年の創業以来、40年以上福岡・九州で  
「マーケティング・リサーチ」と「ビジネスコンサルティング」の専門会社として、  
顧客視点に基づく科学的なアプローチによって的確な課題解決策を導き出し、  
マーケティングサポートを行っています。

**発行元：株式会社ジーコム**

福岡市中央区天神4-1-1 第7明星ビル7F  
TEL 092-761-0221 FAX 092-761-0228  
<https://www.gcom-net.co.jp/>  
[inq@gcom-net.co.jp](mailto:inq@gcom-net.co.jp)