

春の新生活スタートに関する調査

このたび、日本生活協同組合連合会(略称:日本生協連、代表理事会長:浅田克己)は、2016年3月2日~3月3日の2日間、全国の20歳~59歳の女性に対し、「春の新生活スタートに関する調査」をモバイルリサーチ(携帯電話によるインターネットリサーチ)で実施し、1,000名の有効サンプルの集計結果を公開しました。(調査協力会社:ネットエイジア株式会社)

調査結果のトピックス一覧

==この春からの新生活について==

新年度からがんばりたいこと 過半数が「貯金」
新生活を機に“美活”をスタート? 3割強が「ダイエット」、3割弱が「食生活の改善」をがんばりたい

新生活からの美活のお手本にしたい女性タレント
1位「北川景子さん」、2位「菜々緒さん」、3位「ローラさん」
50代女性が美活のお手本にしたい人 1位は同年代の「黒木瞳さん」

==新生活スタート時の経験について==

初対面の人と仲良くなるために行っていること
「笑顔を心がける」「ニュースや流行ネタを話題にする」
初対面の人との交流機会作り 20代は「SNSでつながる」、50代は「お茶に誘う」
初対面の人と打ち解けるトーク術を学びたい有名人 1位「明石家さんまさん」、2位「マツコDXさん」

新生活スタート時の失敗経験 「がんばりすぎて体調を崩す」3割
新生活開始早々“やってしまった”こと 「自己紹介で失笑を買う」、「歓迎会でハメを外す」

==母親の心配事==

子どもの新学年がスタート 母親が心配なことは?
「授業についていけるか」、「新しい環境になじめるか」、「友人ができるか」
「子どもが新生活でストレスを溜めこまないか心配」母親の3人に1人

==一人暮らしの苦勞==

一人暮らしをして苦勞したこと TOP3は「体調不良時の対処」、「食事の用意」、「お金の管理」
一人暮らしをして親のありがたみを感じたこと 1位「食事の用意」7割弱
一人暮らしの料理で困ったこと 「疲れて作る気が起きない」6割弱、「栄養が偏る」5割半
“上達したら一人暮らしの男性の胃袋をつかめる”と思う勝負料理
1位「肉じゃが」、2位「ハンバーグ」
勝負料理を食べてほしいイケメンスポーツ選手 1位「五郎丸歩選手」、2位「羽生結弦選手」

調査結果のレポート

==この春からの新生活について==

- ◆ 新年度からがんばりたいこと 過半数が「貯金」
- ◆ 新生活を機に“美活”をスタート？3割強が「ダイエット」、3割弱が「食生活の改善」をがんばりたい
- ◆ 新生活からの美活のお手本にしたい女性タレント
1位「北川景子さん」、2位「菜々緒さん」、3位「ローラさん」
- ◆ 50代女性が美活のお手本にしたい人 1位は同年代の「黒木瞳さん」

春は、新たな生活がスタートする季節です。そこで、全国の20歳～59歳の女性(全回答者:1,000名)に、この春からの新年度開始にあたり、どのようなことをがんばりたいか聞いたところ、最も多かったのは「貯金」で、半数を超え(51.0%)ました。また、「ダイエット」を3割強(31.3%)、「食生活の改善(野菜を摂るなど)」を3割弱(27.6%)、「おしゃれ・美容」を2割半(26.4%)が挙げました。外見磨きや食事に気を遣い、美しい女性を目指す活動＝“美活”に取り組もうと考える方が少なくないようです。

年代別にみると、20代は、「料理」(42.4%)、「おしゃれ・美容」(36.8%)、「恋愛・結婚」(24.4%)が、他の年代より高くなりました。料理の腕や外見を磨いて、恋愛や結婚の成就につなげたいとの思いが垣間みえる結果といえそうです。

また、この春から職場に新人が来るビジネスウーマンでは、「現在の仕事のスキルアップ」(54.7%)が、新人が来ないビジネスウーマン(33.5%)よりも高くなりました。新人を受け入れるにあたって、良き先輩となれるよう努力しようという心意気の表れかもしれません。

この春からの新年度でがんばりたいこととして、「ダイエット」を3割強が、「食生活の改善」を3割弱が、「おしゃれ・美容」を2割半が挙げました。では、こうした“美活”に取り組むにあたり、どのような人をお手本にしたいと考えられているのでしょうか。

全回答者(1,000名)に、春の新生活で美活をするならお手本にしたいと思う憧れのスタイル・プロポーションの女性タレントを聞いたところ、1位は、1月に結婚を発表し、4月には挙式・披露宴が予定されている、新婚ほやほやの「北川景子さん」(82件)となりました。以下、2位は「菜々緒さん」(72件)、3位は「ローラさん」(56件)と、有名ファッションモデル2人がランクインしました。

年代別にみると、50代では、宝塚歌劇団の元・月組トップ娘役で、今なお女優として活躍し続けている「黒木瞳さん」(23件)が1位となりました。黒木瞳さんと同年代である50代の女性には、お手本にしたいスタイル・プロポーションを持つ、憧れの存在と考えられているようです。

==新生活スタート時の経験について==

- ◆ 初対面の人と仲良くなるために行っていること「笑顔を心がける」「ニュースや流行ネタを話題にする」
- ◆ 初対面の人との交流機会作り 20代は「SNSでつながる」、50代は「お茶に誘う」
- ◆ 初対面の人と打ち解けるトーク術を学びたい有名人 1位「明石家さんまさん」、2位「マツコDXさん」
- ◆ 新生活スタート時の失敗経験「がんばりすぎて体調を崩す」3割
- ◆ 新生活開始早々“やってしまった”こと「自己紹介で失笑を買う」、「歓迎会でハメを外す」

新生活では、自己紹介や歓迎会など、何かと、初対面の人とコミュニケーションをとらなければならないシーンがあるものです。そうしたシーンで、うまく打ち解けるために、どのようなことを心がけているのでしょうか。

全回答者(1,000名)に、初対面の人と打ち解けるためにしたことがあることを聞いたところ、《話し方・態度》については、「話す時は笑顔を心がける」(68.1%)が最も多くなりました。どんな時でも心がけたいことですが、初対面だからこそ、特に意識して行っているという方が多いようです。

次に、「話題」については、「ニュースや流行っていることについて話をする」(33.9%)が最も多くなりました。世間で話題になっているトピックをきっかけに、会話を盛り上げているのかもしれません。

続いて、交流を深めるための「機会作り」については、「お茶に誘う」(26.2%)が最も多く、僅差で「ランチに誘う」(23.5%)が続きました。一緒にお茶を飲んで一服したり、ランチをともにしたりすることで、親睦を深めているようです。

年代別にみると、20代では、「相手にたくさん質問をする」(26.8%)、「普段より大きな・明るい声で話す」(24.4%)、「普段より大きなリアクションをとる」(20.8%)などが、他の年代より高くなりました。質問に対する返答に、大きな声と大きなリアクションで応え、活気のある雰囲気を作ることが、イマドキ20代のアイスブレイクの方法なのかもしれません。また、「SNSでつながりを持つ」(22.4%)も、他の年代より高くなりました。20代は、SNSを初対面の人と交流するためのツールとして活用しているようです。他方、50代では、「お茶に誘う」(34.0%)が、他の年代より高くなりました。まずは一緒にティータイムを楽しんでみるという、大人の女性のアクティブな面が垣間みえました。

また、この春からの新生活に備えて、初対面の人と打ち解けるトーク術を学びたい有名人を聞いたところ、「明石家さんまさん」(231件)が圧倒的な得票で1位となりました。勢いと活気のあるトークで笑いを生み続けている明石家さんまさんは、初対面の人と打ち解けるトーク術を学ぶのにぴったりだと考えられているようです。以下、2位は「マツコ・デラックスさん」(55件)、3位は「タモリさん」(51件)と、司会役として定評のある2人が続きました。

新生活が始まると、慣れない環境からか、しばしば失敗を招くこともあります。

そこで、全回答者(1,000名)に、これまで、入学・入社・転勤などの新生活開始の際にやってしまった失敗を聞いたところ、最も多かったのは「がんばりすぎて体調を崩す」(29.3%)でした。新生活のスタートダッシュで意気込み過ぎて、健康に支障をきたしてしまった方が多いようです。次いで、「周囲とうまくなじめず孤立する」(23.0%)や「事前の勉強が不足し授業や仕事についていけない」(12.1%)が続き、人間関係や授業・仕事において、新たな環境に順応しきれなかった、という回答が上位となりました。また、少数ながら、「新生活早々に忘れ物をする」(9.0%)や「新生活開始早々に寝坊・遅刻する」(7.4%)といった新生活早々に“うっかり”やってしまったミスや、「自己紹介で失笑を買う」(4.2%)、「歓迎会でハメを外して人に迷惑をかける」(2.7%)など、新生活ならではのイベントでのミスも散見されました。

==母親の心配事==

◆ 子どもの新学年がスタート 母親が心配なことは？

「授業についていけるか」、「新しい環境になじめるか」、「友人ができるか」

◆ 「子どもが新生活でストレスを溜めこまないか心配」母親の3人に1人

子どもがいる方にとっては、子どもの新生活も気がかりなことではないでしょうか。

そこで、この4月の時点で学校に通う子どもがいる方(176名)に、子どもの新年度に関して、どのようなことが心配か聞いたところ、最も多かったのは「授業についていけるか」(44.3%)でした。勉強に関することで不安を感じる親が多いようです。次いで、「新しい学校・クラスの雰囲気になじめるか」(38.1%)や「友人ができるか・孤立しないか」(35.2%)といった、新たな環境や人間関係に順応できるかが心配、という回答が続きました。“新生活の際にやってしまった失敗”の上位にも似た内容が挙がっていたことから、自身の失敗を踏まえて、子どもに同じ失敗をしてほしくない、との思いがあるのかもしれません。また、「新生活によるストレスを溜めこまないか」を3人に1人(33.0%)が挙げました。新生活開始に伴う様々なストレスを、一人で抱え込んでしまわないかと気を揉んでいる親も少なくないようです。

==一人暮らしの苦労==

◆ 一人暮らしをして苦労したこと TOP3 は「体調不良時の対処」、「食事の用意」、「お金の管理」

◆ 一人暮らしをして親のありがたみを感じたこと 1位「食事の用意」7割弱

◆ 一人暮らしの料理で困ったこと「疲れて作る気が起きない」6割弱、「栄養が偏る」5割半

◆ “上達したら一人暮らしの男性の胃袋をつかめる”と思う勝負料理 1位「肉じゃが」、2位「ハンバーグ」

◆ 勝負料理を食べてほしいイケメンスポーツ選手 1位「五郎丸歩選手」、2位「羽生結弦選手」

新生活といえば、入学や就職などに伴って一人暮らしを始める、という人も多いのではないのでしょうか。そこで、一人暮らしに関する質問を行いました。

まず、全回答者(1,000名)に、一人暮らしの経験があるか聞いたところ、「ある」は45.2%、「ない」は54.8%となりました。

次に、一人暮らし経験者(452名)に、一人暮らしをしていて、どのようなことで苦労したか聞いたところ、「体調不良時の対処」(47.1%)、「食事の用意」(46.7%)、「お金の管理」(46.0%)が、いずれも4割台後半で、上位3項目となりました。次いで、「掃除・片付け」が4割強(41.8%)、「寝坊や二度寝の防止」(27.9%)、「ゴミ出し」(27.0%)が3割弱で続きました。

苦労の多い一人暮らしをして、親のありがたみを感じたこともあるのではないのでしょうか。一人暮らし経験者(452名)に、一人暮らしをしていて、どのようなことで親のありがたみを感じたか聞いたところ、最も多かったのは「食事の用意」で、7割弱(68.8%)が挙げる結果となりました。毎回の食事の用意に苦心するなかで、親が食事を用意してくれていたことに改めて感謝の念を抱く人が多いようです。以下、「体調不良時の対処」が4割強(42.9%)、「掃除・片付け」(38.3%)、「洗濯」(36.7%)が3割台後半で続きました。

どのようなことで“一人暮らしでの料理は大変だ”と感じるのでしょうか。一人暮らし経験者(452名)に聞いたところ、最も多かったのは「疲れて帰宅した後に作る気が起こらない」で6割弱(57.5%)、次いで「栄養が偏る・不足する」が5割半(54.4%)で続きました。1日の勉強や仕事で疲れてしまい、帰宅する頃には食事を用意する気が残っていない、食事を用意できても栄養バランスまではとても気が回らない、という方が多いようです。栄養バランスに配慮した食事を手軽に用意する方法があれば、一人暮らしの料理の大変さが和らぎそうです。以下、「いつも同じ献立ばかりになる」(37.4%)、「買い物から片付けまで全て自分でしなければならない」(36.7%)、「一人分の食事を作るのが難しい」(36.5%)が、3割台後半で上位となりました。食事のバリエーションやボリューム、買い物などの負担の軽減も、一人暮らしの料理における課題となっている様子が窺えました。

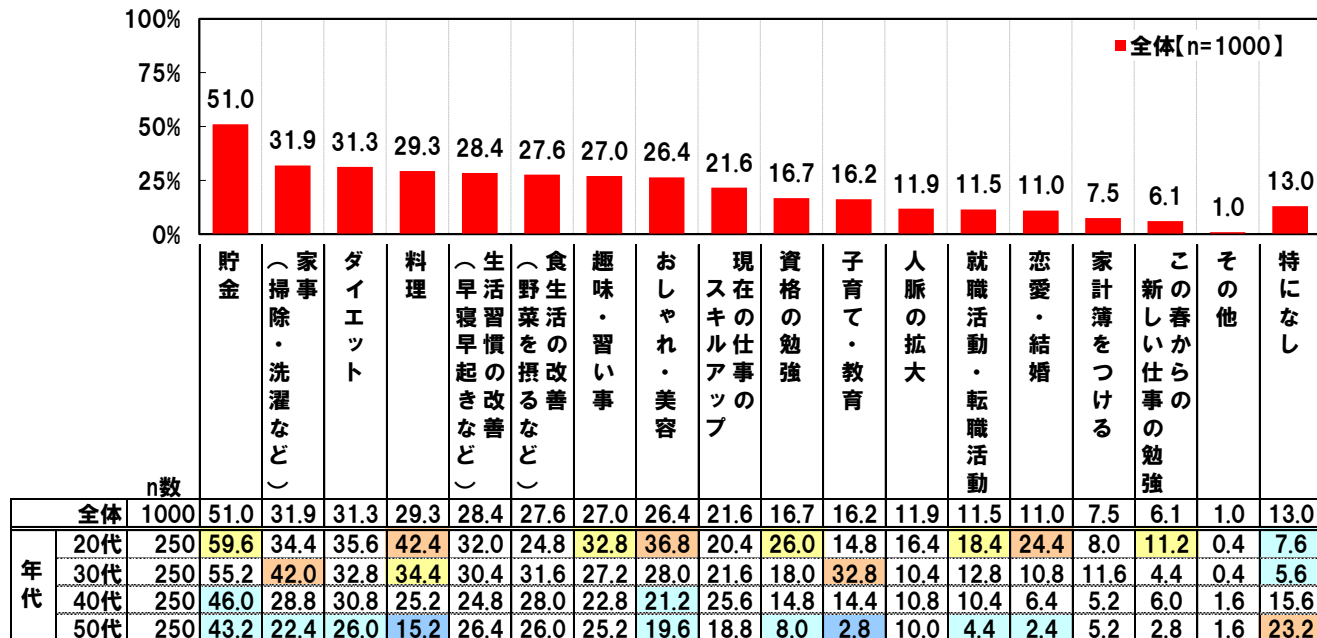
一人暮らしの料理の大変さについてみてきましたが、女性だけでなく、一人暮らしをする男性も同様に、大変さを実感しているはずです。

そこで、全回答者(1,000名)に、“上達したら一人暮らしの男性の胃袋をつかめる”と思う勝負料理を聞いたところ、1位は「肉じゃが」(188件)となりました。“おふくろの味”の定番料理であり、肉類と野菜を一緒に摂れて栄養バランスも良い肉じゃがは、一人暮らしの男性の胃袋をつかむのに最適な料理だと考えられているようです。以下、2位は「ハンバーグ」(92件)、3位は「カレー」(90件)と、洋食の定番料理が続きました。

また、勝負料理を豪快に食べてほしいと思うイケメンスポーツ選手を聞いたところ、1位は、2015年のラグビーワールドカップを機に一躍有名になった「五郎丸歩選手」(165件)でした。ラグビー選手らしいがっしりした体で勝負料理を豪快にかきこむ姿に、惚れ惚れしてしまうのかもしれませんが。以下、2位は「羽生結弦選手」(58件)、3位は「錦織圭選手」(51件)、4位は「イチロー選手」(48件)、5位は「内田篤人選手」(38件)となり、世界を舞台に大活躍をみせている選手が上位に並びました。

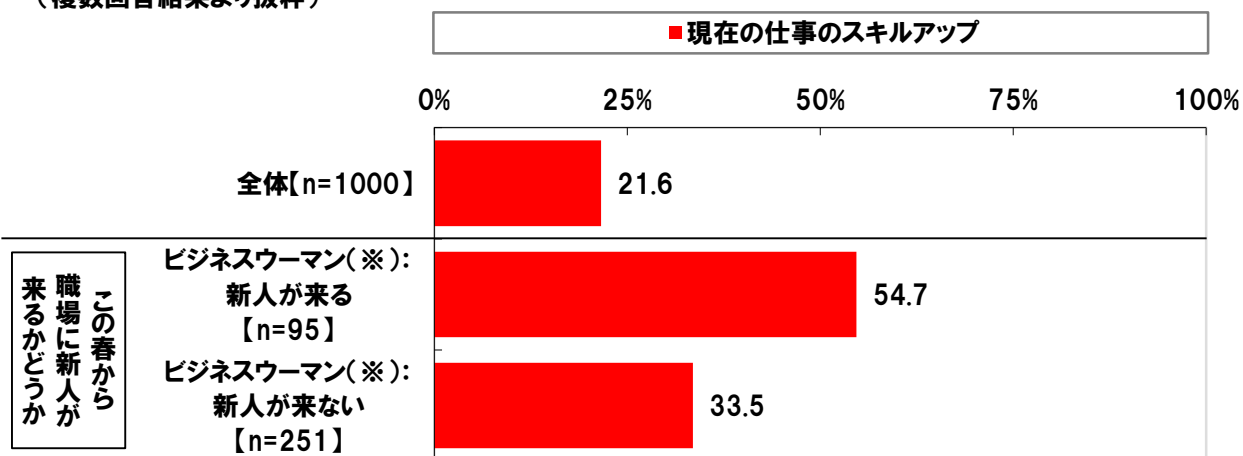
調査結果のグラフ・図表

◆この春からの新年度開始にあたり、がんばりたいこと（複数回答）



*全体比+10pt以上は、+5pt以上は、-5pt以下は、-10pt以下は (%)

◆この春からの新年度開始にあたり、がんばりたいこと
(複数回答結果より抜粋)



※アルバイト・パートを除く、就業している女性

この春から
職場に新人が
来るかどうか

調査結果ニュースリリース



◆春の新生活で美活をするならお手本にしたいと思う
憧れのスタイル・プロポーションの女性タレント
(自由回答) ※上位5位まで抜粋

全体[n=1000]

順位	芸能人名	件数
1位	北川景子	82
2位	菜々緒	72
3位	ローラ	56
4位	綾瀬はるか	51
5位	米倉涼子	39

◆春の新生活で美活をするならお手本にしたいと思う
憧れのスタイル・プロポーションの女性タレント
(自由回答) ※20代の上位5位まで抜粋

20代[n=250]

順位	芸能人名	件数
1位	北川景子	27
2位	菜々緒	22
3位	ローラ	19
4位	綾瀬はるか	17
5位	石原さとみ	14

◆春の新生活で美活をするならお手本にしたいと思う
憧れのスタイル・プロポーションの女性タレント
(自由回答) ※30代の上位5位まで抜粋

30代[n=250]

順位	芸能人名	件数
1位	北川景子	23
2位	綾瀬はるか	19
3位	菜々緒	18
4位	篠原涼子	15
5位	ローラ	11

◆春の新生活で美活をするならお手本にしたいと思う
憧れのスタイル・プロポーションの女性タレント
(自由回答) ※40代の上位5位まで抜粋

40代[n=250]

順位	芸能人名	件数
1位	北川景子	17
	米倉涼子	
3位	菜々緒	14
4位	篠原涼子	11
5位	綾瀬はるか	10
	藤原紀香	
	ローラ	

◆春の新生活で美活をするならお手本にしたいと思う
憧れのスタイル・プロポーションの女性タレント
(自由回答) ※50代の上位5位まで抜粋

50代[n=250]

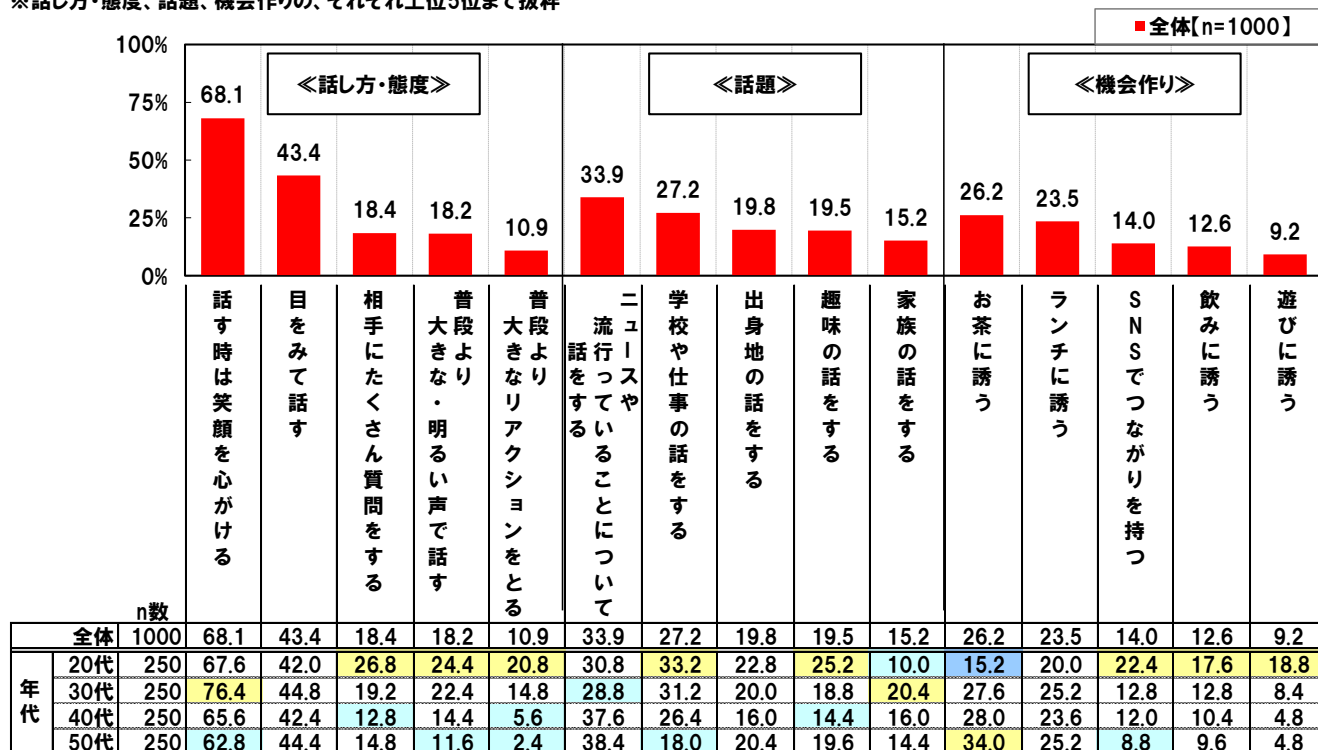
順位	芸能人名	件数
1位	黒木瞳	23
2位	菜々緒	18
3位	ローラ	16
4位	北川景子	15
5位	藤原紀香	14

調査結果ニュースリリース



◆初対面の人と打ち解けるためにしたことがあること（複数回答）

※話し方・態度、話題、機会作りの、それぞれ上位5位まで抜粋



*全体比+10pt以上は、+5pt以上は、-5pt以下は、-10pt以下は (%)

◆この春からの新生活に備えて、初対面の人と打ち解ける

トーク術を学びたい有名人

(自由回答) ※上位10位まで抜粋

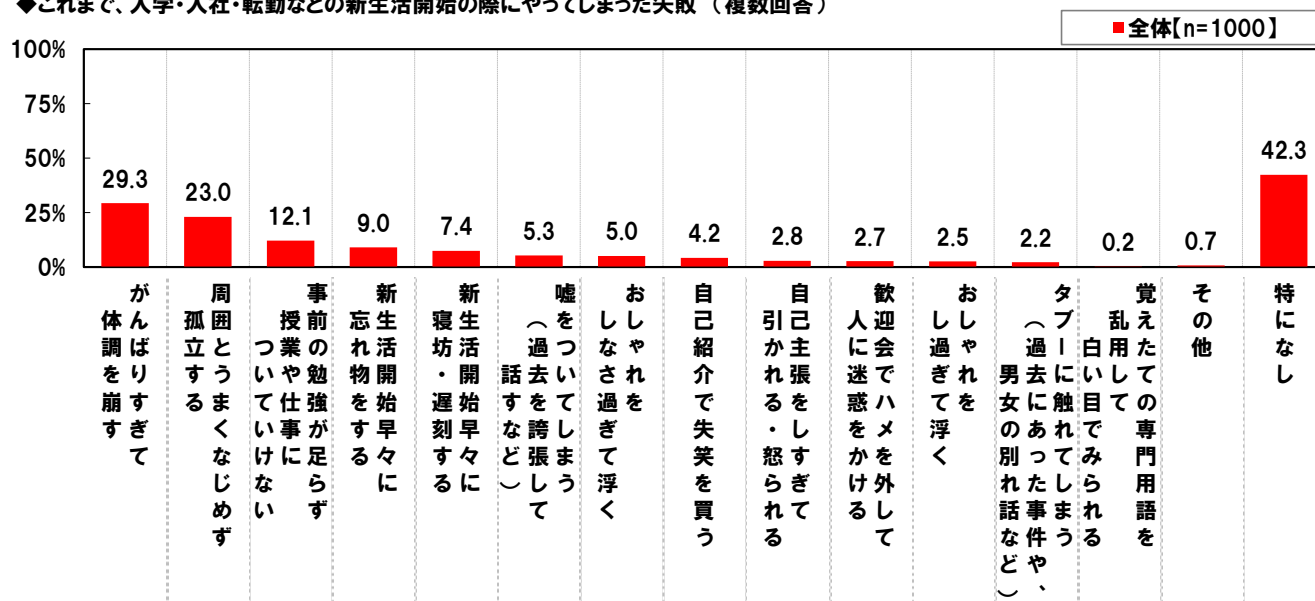
全体[n=1000]

順位	芸能人名	件数
1位	明石家さんま	231
2位	マツコ・デラックス	55
3位	タモリ	51
4位	中居正広	24
5位	上田晋也	23
	久本雅美	
7位	有吉弘行	19
8位	櫻井翔	13
	笑福亭鶴瓶	
10位	阿川佐和子	11
	松本人志	
	水卜麻美	

調査結果ニュースリリース

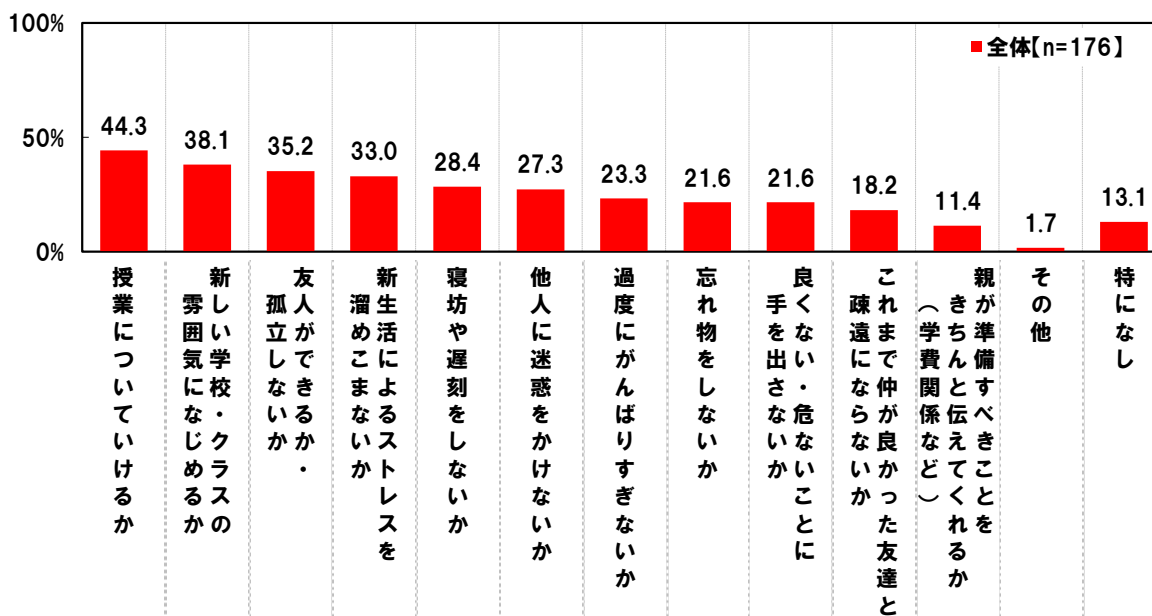


◆これまで、入学・入社・転勤などの新生活開始の際にやってしまった失敗（複数回答）



◆子どもの新年度に関して、心配なこと（複数回答）

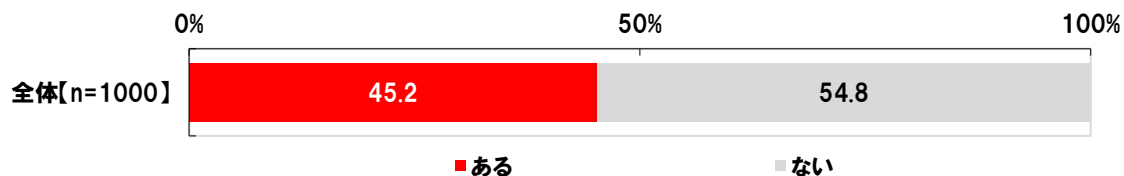
※対象：この4月の時点で学校に通う子どもがいる方



調査結果ニュースリリース

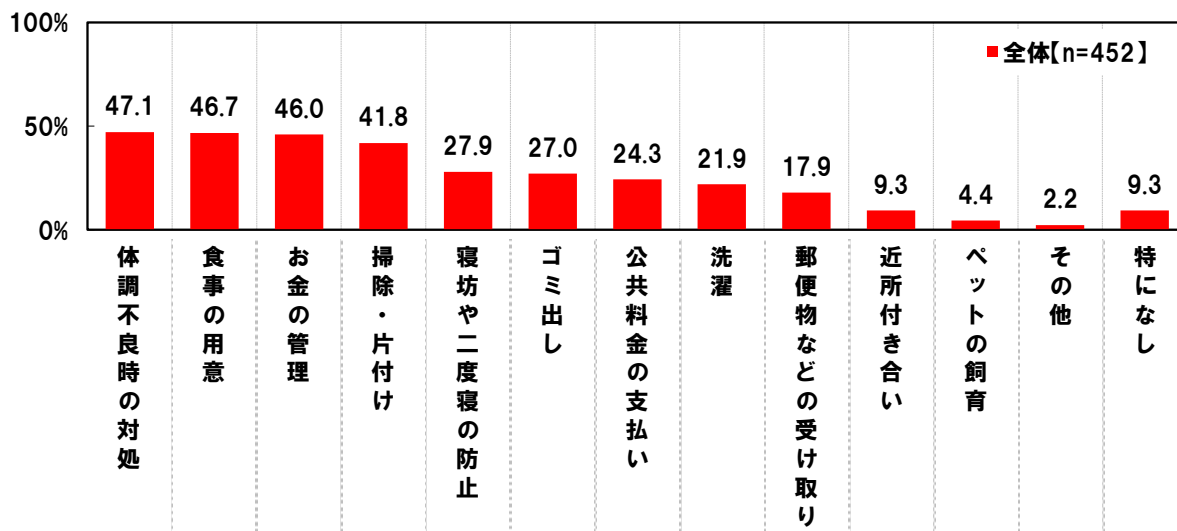


◆一人暮らしの経験（単一回答）



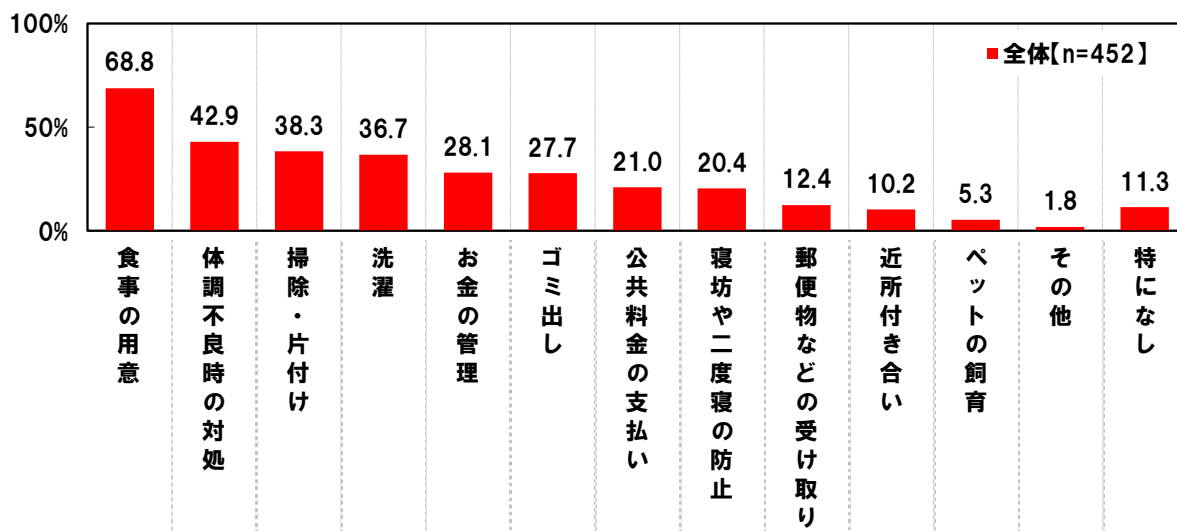
◆一人暮らしをしていて、苦労したこと（複数回答）

※対象：一人暮らし経験者



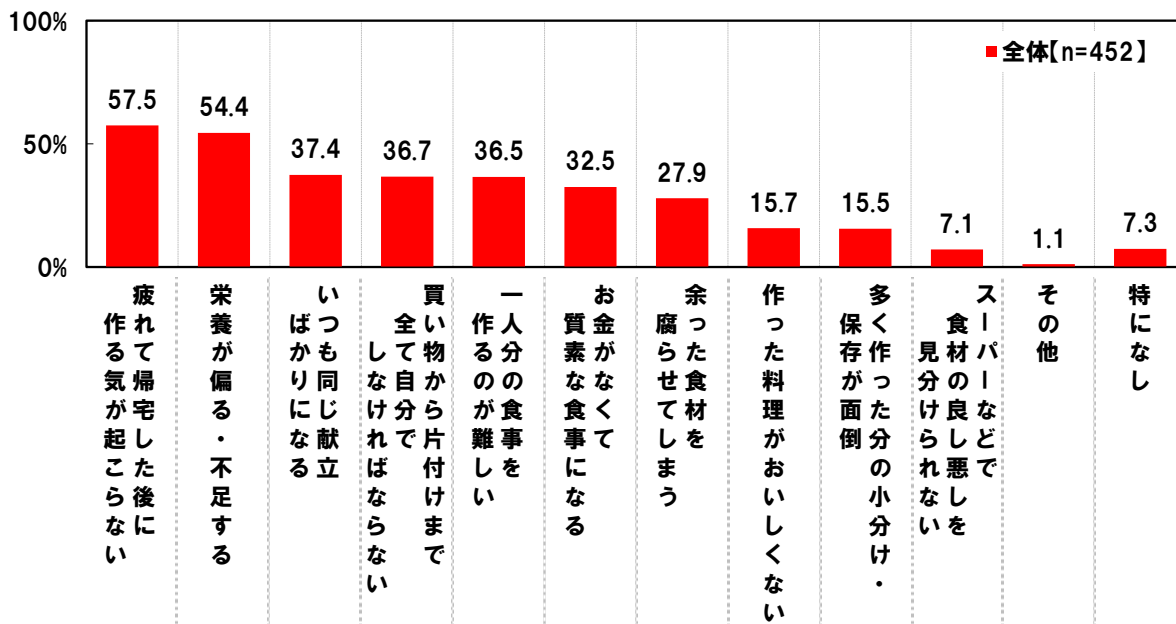
◆一人暮らしをしていて、親のありがたみを感じたこと（複数回答）

※対象：一人暮らし経験者



◆“一人暮らしでの料理は大変だ”と感じること（複数回答）

※対象：一人暮らし経験者



◆“上達したら一人暮らしの男性の胃袋をつかめると思う勝負料理（自由回答） ※上位10位まで抜粋

全体[n=1000]		
順位	芸能人名	件数
1位	肉じゃが	188
2位	ハンバーグ	92
3位	カレー	90
4位	煮物	53
5位	オムライス	42
6位	鶏の唐揚げ	37
7位	味噌汁	35
8位	豚肉の生姜焼き	24
9位	パスタ	18
10位	餃子	14
	筑前煮	
	和食全般	

◆勝負料理を豪快に食べてほしいと思うイケメンスポーツ選手（自由回答） ※上位10位まで抜粋

全体[n=1000]		
順位	芸能人名	件数
1位	五郎丸歩	165
2位	羽生結弦	58
3位	錦織圭	51
4位	イチロー	48
5位	内田篤人	38
6位	ダルビッシュ有	28
7位	大谷翔平	26
8位	本田圭佑	11
	松岡修造	
	室伏広治	

■■調査概要■■

- ◆調査タイトル :春の新生活スタートに関する調査
- ◆調査対象 :ネットエイジアリサーチのモバイルモニター会員を母集団とする
20歳～59歳の女性
- ◆調査期間 :2016年3月2日～3月3日
- ◆調査方法 :インターネット調査(モバイルリサーチ)
- ◆調査地域 :全国
- ◆有効回答数 :1,000サンプル
*有効回答から各年代が均等になるよう1,000サンプルを抽出
- ◆調査協力会社 :ネットエイジア株式会社

■■報道関係の皆様へ■■

本ニュースレターの内容の転載にあたりましては、
「日本生協連調べ」と付記のうえ
ご使用くださいますよう、お願い申し上げます。

■■本調査に関するお問合せ窓口■■

日本生活協同組合連合会 広報部 広報グループ
TEL :03-5778-8106

■■日本生活協同組合連合会 概要■■

名称 :日本生活協同組合連合会
代表者名 :代表理事会長 浅田 克己
創立 :1951年3月20日
本部所在地 :東京都渋谷区渋谷 3-29-8 コーププラザ

コーポレートサイト :<http://jccu.coop/>
宅配サービス紹介サイト:<http://www.coop-takuhai.jp/cm/>