

Press Release

2016年2月1日

womedia Labo*

2016年の女性たちの目標とは？

2016年に挑戦したいもの、1位は「資格取得・習い事」
三井物産も多数、1月末時点で4割超がすでに挫折…

原因は「具体性のなさ」にあり？再開のきっかけを模索する声も

女性ならではの視点で、女性のための様々な情報を発信する womedia Labo* (ウーメディア ラボ、運営：トレンダーズ株式会社)は、このたび、「2016年の女性たちの消費意欲と継続性」をテーマにした調査をおこないました。

その結果、多くの女性たちが「2016年の目標」を決めていたにもかかわらず、2016年1月末時点で、すでに4割超の人が、年末・年始に立てた目標への継続的な取り組みを断念してしまっている実態が明らかになりました。

◆ スキルも自己投資。2016年に挑戦したい分野、1位は「資格取得・習い事」に

はじめに、「2015年に最も注力・投資した分野」と、「2016年により注力・投資したい分野」、「2016年に新しく始めたい・挑戦したい分野」の3つについてそれぞれ調べたところ、次のような結果となりました。(※表内、2015年は2015年1月～11月まで)

[表 1]

2015年に最も注力・投資した分野		2016年により注力・投資したい分野	
1位 ファッション	24%	1位 ファッション	35%
2位 美容	13%	2位 美容	34%
3位 家事・節約テクニック	11%	3位 家事・節約テクニック	26%
4位 旅行	10%	4位 旅行	25%
5位 ヘルスケア(健康管理、食事管理など)	7%	5位 ダイエット	24%
ダイエット	7%	6位 ヘルスケア(健康管理、食事管理など)	23%
7位 子供の教育(習い事などを含む)	5%	7位 スポーツ(運動、スポーツ観戦を含む)	16%
8位 イベント	4%	8位 仕事・キャリア設計	12%
スポーツ(運動、スポーツ観戦を含む)	4%	資格取得・習い事	12%
10位 仕事・キャリア設計	3%	10位 子供の教育(習い事などを含む)	11%

「2015年に注力した分野」としては、「ファッション」(24%)、「美容」(13%)が2トップで、やはり女性たちの美やおしゃれに対する情熱は普遍的な様子。それに続いたのが「家事・節約」(11%)だったことは、景気の低迷が続く中、賢く節約して良いものを得たいという心理が反映されているのかもしれません。

「2016年により注力したい分野」でも、トップ3の項目に変動はなく、それ以下も4位「旅行」(25%)、5位「ダイエット」(24%)と女性たちの常日頃からの関心ごとと言える項目が並んでいます。これらに関しては、2015年に思ったよりも注力できなかったからこそ、より注力したいという気持ちが働いている可能性も考えられます。[表 1]

対して、「**2016 年に新しく始めたい・挑戦したい分野**」では**上位の順位が入れ替わり、「資格取得・習い事」(17%)が 1 位に。「家事・節約」(16%)は 2 位**だったほか、「ダイエット」(16%)や「スポーツ」(14%)なども変わらず上位に入りましたが、**「資産運用」(15%)も大きく順位を上げています**(2015 年に注力・投資した分野、2016 年により注力・投資したい分野では 10 位圏外)。節約をするだけでなく、数年先の子供の成長や家族のフェーズを見越して、自分の好きなことや家族への投資をするために、資産を増やしておきたいと考える人が多いことも考えられます。
[表 2]

こうした項目について、具体的に取り組みたいこととしては、「2015 年は仕事が忙しく自由な時間がほとんど取れなかったが、転職が決まり、2016 年は時間が増えるので、自分への投資として英会話やヨガなどの習い事や資格取得に注力したい」(24 歳・東京都)といった**キャリアアップにつなげたいというコメント**と、「ここ数年は仕事しかしていないので、来年は習い事などで自分磨きをしたい」(35 歳・福岡市)と、**自分磨きの一環として取り入れたいというコメント**が目立ちました。

[表 2]

2016年に新しく始めたい・挑戦したい分野

1位	資格取得・習い事	17%
2位	家事・節約テクニック	16%
	ダイエット	16%
4位	資産運用	15%
5位	スポーツ(運動、スポーツ観戦を含む)	14%
6位	ヘルスケア(健康管理、食事管理など)	13%
	旅行	13%
	仕事・キャリア設計	13%
9位	美容	12%
	ファッション	12%

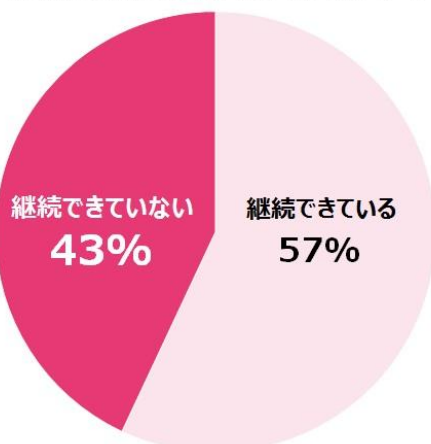
◆ 年始 1 か月で 4 割超が挫折… 約 8 割が 10 日未満で継続断念していることが判明

2015 年 11 月末時点で実施したこの調査をもとに、2016 年 1 月末時点で、womedia 会員を対象として、「年末・年始に立てた目標などを継続できているかどうか」を新たに調査しました。

まず、年末・年始の時点で、「**2016 年の目標や計画、挑戦したいことなど、あらためて意思をかためた物事がありますか？**」と聞いたところ、**77%と約 8 割の人が「ある」と回答**。内訳としては、「明確に(目標などを)立てた」と回答した人が 23%、「明確ではないが(目標などを)立てた」と回答した人が 54%で、確固たる目標ではなかったとしても、何らかの目標を考えたという人が半数を占めています。ちなみに、目標などを立てた時期としては、「2015 年年末」(45%)と「2016 年年始」(55%)で半々程度でした。

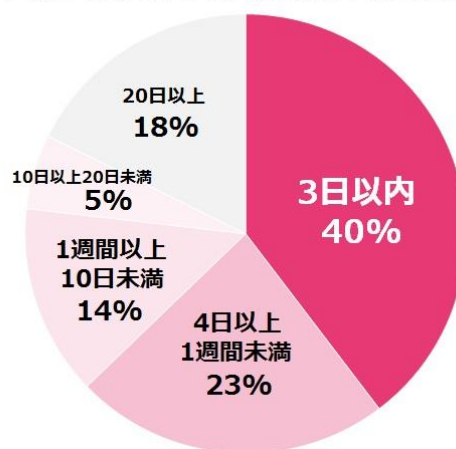
[グラフ 1]

Q.「2016年の目標」への取り組みを、1月末時点で継続できていますか？



[グラフ 2]

Q.挫折するまで、どの程度継続できましたか？



何らかの目標などを立てたと答えた人に、その目標や計画を 1 月末時点で継続できているかを質問すると、「継続できている」と答えたのは 57%。半数以上の人はまだ継続しているようですが、**43%の人は 2016 年が始まってからわずか 1 か月で、すでに挫折してしまっています**。[グラフ 1]

すでに挫折をしてしまった人に対して継続できた期間を聞くと、「**3 日以内**」(40%)と答えた人が最多で、文字通り“三日坊主”に終わってしまった人が多い様子。全体で、**約 8 割の人が 10 日未満で断念してしまっている**ことが明らかになりました。[グラフ 2]

継続できなかった理由を調べると、「**継続的に時間を確保できなかった**」(37%)や、「**継続するのに労力・手間がかかるものだった**」(26%)など、**実際に取り組むのにかかる時間や労力がネック**になっているようです。また、「具体的に予定や取り組むことを決めていなかった」(31%)と、いざ始めようとしたときに、何から取り組むのかが具体的でなかったことや、「一度取り組まないことがあると、再開するタイミングがつかめなくなった」(22%)といった、習慣化の難しさを要因に挙げた人も一定数いました。

具体的には、「**ダイエットと資格取得という目標を立てたが、日課を決めなかったのでだらけてしまった**」(32 歳)といった、**具体的な行動に落とし込んでいなかったという点**を理由に挙げた人が目立ち、また、「**気持ちの切り替えをちゃんとできなかった**」(40 歳)、「**あまりにも気合いを入れすぎたら挫折するのでのんびりをテーマにしていたが、それで自分に甘くなりすぎて頓挫した**」(30 歳)など、**気持ちの面に言及した声**も目立ちました。

反対に、継続できている人にその理由は何だと思いを聞くと、「1 週間ごとにメモが多くできるような手帳を購入し、細かく予定や締切をメモ。それをチェックすることで継続出来るように頑張っている」(39 歳)や、「**カレンダーに印(マルバツ)でその日の達成具合を書くようにしている**」(46 歳)など、**具体的な日々の行動を決めているという声が非常に多く挙がりました**。また、「**習い事の予習・復習をしっかりと時間を作ってやることを目標としているが、以前より練習の本気度が高まっている**」(48 歳)など、目標を具体的な行動に落とし込んで継続していることで、取り組みに対しての意識の変化が見え始めている人もいます。

ちなみに、継続できていなくても、「**ダイエットをしようと試みたが寒いこともあり運動をする気になれず中断。春になったら再開できると良いと思っている**」(37 歳)など、**あらためて取り組みたいという声は見られ、まだ目標達成に向けての意欲はある**ことがうかがえます。せっかく立てた目標だからこそ、きちんと続けたいという気持ちは持っているものの、継続のための習慣づくりに苦戦していたり、再開するきっかけがつかめなかったりしているようです。

調査概要

調査名	: 2015 年～2016 年の女性たちのライフスタイルに関する調査
調査対象	: 20～40 代 女性 1000 名 (年代ごとに均等割付) ※全国五大都市在住者 (東京都 23 区・大阪市・名古屋市・福岡市・札幌市)、 その他都市在住者で均等割付
調査期間	: 2015 年 11 月 27 日(金)～11 月 30 日(月)
調査方法	: インターネット調査
実査機関	: 楽天リサーチ株式会社
調査名	: 2016 年の年始の目標に関する調査
調査対象	: womedia 会員の 20～40 代 女性 500 名
調査期間	: 2016 年 1 月 27 日(水)～1 月 29 日(金)
調査方法	: インターネット調査

womedia Labo* とは…

womedia Labo* は、女性ならではの、女性にしかできない、女性のための視点で、様々な情報を発信する機関です。

これまで以上に女性のリアルな声が求められている現代社会。当機関では、情報感度が高く、ソーシャルアクティブな女性たちによる、女性会員ネットワーク「womedia」と連動し、個人のクチコミと、SNS、メディア、企業の接点となり、世の中の様々な問題や課題にアプローチすることで、“一人ひとりの女性が輝ける社会”の実現を目指します。

お問い合わせ

womedia Labo* (トレンダーズ株式会社) 担当: 福田 結生(ふくだ・ゆい)
TEL:03-5774-8871 / FAX:03-5774-8872 / mail:info-labo@womedia.jp