

第11回 ライフデザインに関する調査 趣味・ライフワークとは何か ～趣味・ライフワークこそが人生を豊かにし、生きる力をもたらす～

第一生命ホールディングス株式会社（社長 稲垣 精二）のシンクタンク、株式会社第一生命経済研究所（社長 丸野 孝一）では、2021年1月末～2月初めに、全国の満18～79歳の男女約20,000人を対象に「第11回ライフデザインに関する調査」を行いました。その中から、今回は人々にとって趣味・ライフワークとは何かを考えてみたいと思います。

＜ 要 旨 ＞

趣味・ライフワークの内容は？(p.3)

趣味・ライフワークの上位3位は、男性「スポーツ」「旅行」「読書」、女性「芸術・エンターテインメント」「旅行」「読書」

なぜ趣味・ライフワークを持っていないのか？(p.4)

趣味・ライフワークを持っていない男性の約半数が「自分には必要がない」と回答

趣味・ライフワークを持った時期は？(p.5)

いずれも「学生時代から」が多いが、相対的に、料理・菓子づくりは「結婚してから」、ボランティア活動は「子どもが大きくなってから」が多い

あなたにとって趣味・ライフワークとは？(p.6)

趣味・ライフワークとは「自分が好きなもの」「人生を豊かにするもの」が上位であるが「生きるために必要なもの」に約3割が回答。男性の中には「実益」を兼ねている人も？

コロナによって趣味の大切さを実感(p.7)

新型コロナウイルス感染拡大後、趣味・ライフワークを持っていない人も、男性35.3%、女性47.6%が、「人生において趣味・ライフワークが大事であると思うようになった」

コメント(p.8)

＜お問い合わせ先＞

(株)第一生命経済研究所
ライフデザイン研究部 広報担当

E-mail: koho@dlri.jp

※お問い合わせはメールでお願い致します。

《背景》

第一生命経済研究所では、人々の生活実態と意識を把握することを目的に、1995年から10回にわたり、生活者調査をおこなってきました。11回目となる「ライフデザインに関する調査」では、新型コロナウイルスの感染拡大が生活のさまざまな側面に与えた影響も考慮しながら、2021年の初めに、全国の18～79歳の男女約20,000名を対象に実施しました（調査概要は下記の通り）。

2020年は、新型コロナウイルスの感染拡大により、私たちの日常生活ほか、社会・経済など様々な側面が大きく変わりました。1年以上が経過し、改めて健康、家族関係、消費、結婚、働き方、趣味やライフワークへの向き合い方、地域社会との関わりなど、人々のライフデザインにも影響が表れています。本リリースでは、「ライフデザインに関する調査」から特に、趣味やライフワークに関する生活者の意識や実態に焦点を当てました。

《調査概要》

■調査名：第11回 ライフデザインに関する調査

※第1回～10回までは調査名を「今後の生活に関するアンケート」としておりましたが、第11回より「ライフデザインに関する調査」に変更いたしました。

■調査方法：インターネット調査

■調査対象：全国の18～79歳の男女（調査委託先の登録モニター）※

■抽出方法：以下の2つの年代グループに分割し、各年代グループの中で層化抽出

1)18歳～69歳：地域(10エリア)×性・年代別

(ただし、20・30・40代は地域(10エリア)×性・年代×未既婚別)

2)70歳～79歳：地域(首都圏・京阪神・東海・その他の4エリア)×性別×未既婚別

※地域・性別・年代・未既婚の各比率は、国勢調査に準拠

■有効回答数：19,668名（18～69歳17,599名、70～79歳2,069名）

■調査時期：2021年1月29日～2月3日

■調査委託先：株式会社マクロミル

※本リリースでは、「第11回 ライフデザインに関する調査」における18～69歳の回答結果を用いています。

《本編執筆者》

ライフデザイン研究部 主席研究員 的場 康子



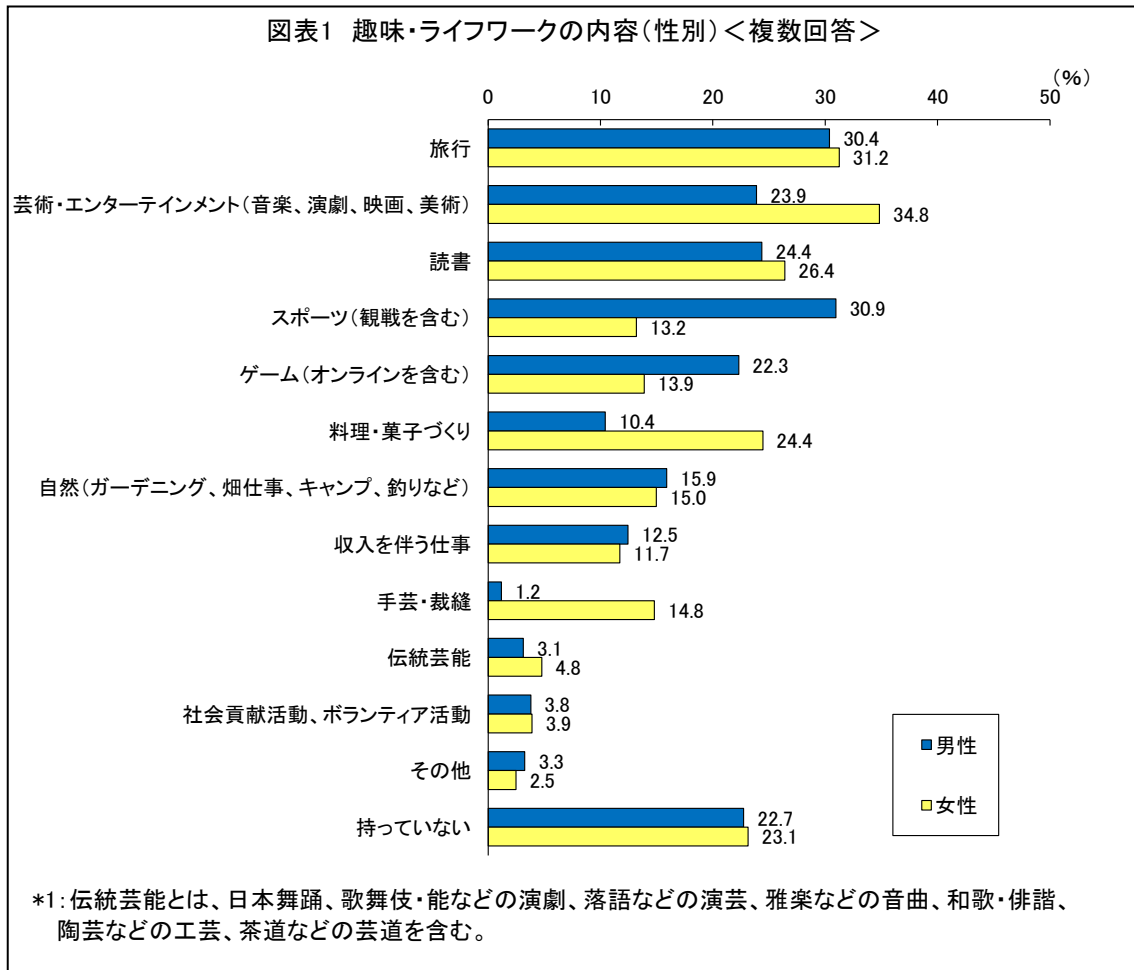
株式会社 第一生命経済研究所



Dai-ichi Life Group

趣味・ライフワークの内容は？

趣味・ライフワークの上位3位は、男性「スポーツ」「旅行」「読書」、女性「芸術・エンターテインメント」「旅行」「読書」



「趣味・ライフワーク」を持っているかをたずねたところ、「持っていない」と回答した人は約2割であり、何らかの趣味・ライフワークを持っている人が大多数を占めています(図表1)。「収入を伴う仕事」が趣味という人も、男女ともに約1割程度いますが、多くの人は仕事以外のものを答えています。

具体的内容は性別によって異なり、男性は「スポーツ」「旅行」「読書」、女性は「芸術・エンターテインメント」「旅行」「読書」が上位3位となっています。

「旅行」や「読書」「自然」など、男女別の回答割合の差が小さいものがある一方で、「スポーツ」や「ゲーム」などは男性の方が、「芸術・エンターテインメント」や「料理・菓子づくり」などは女性の方が多く、性別によって差がみられるものもあります。

図表は割愛していますが年代別にみると、男女ともに年代の若い層は「ゲーム」、年代の高い層は「旅行」の割合が高くなっています。他方、男性も年代が若い層では「料理・菓子づくり」の回答割合が高い傾向がみられます。共働き家庭が増える中で、男性も料理などの家事を担うようになったことも背景にあると思われます。



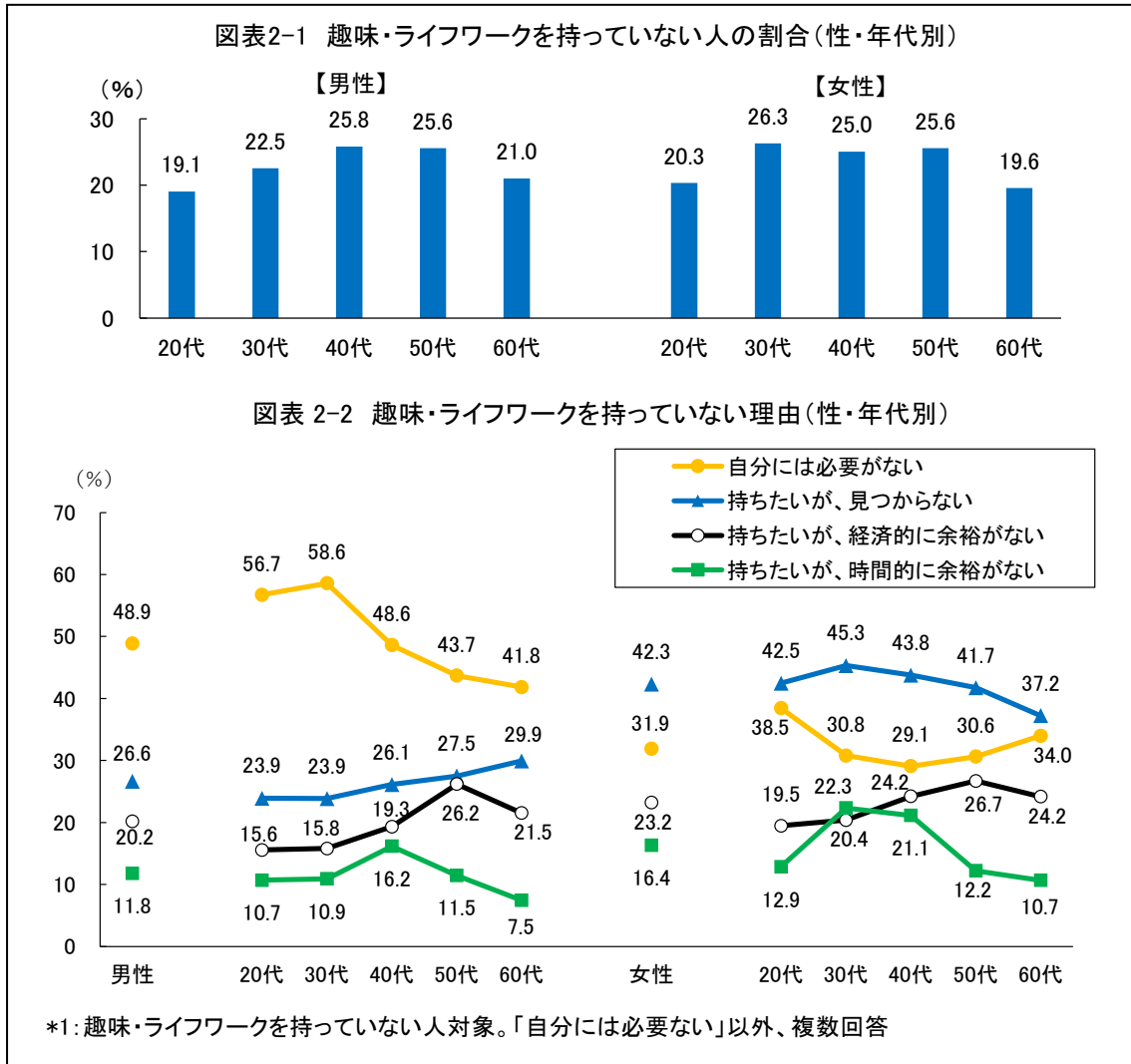
株式会社 第一生命経済研究所



Dai-ichi Life Group

なぜ趣味・ライフワークを持っていないのか？

趣味・ライフワークを持っていない男性の約半数が
「自分には必要がない」と回答



趣味・ライフワークを「持っていない」と回答した人の割合について、性・年代別にみると、男女ともに30代から50代で若干高い傾向があります(図表2-1)。

趣味・ライフワークを「持っていない」と回答した人に、持ってない理由をたずねたところ、男性は「自分には必要がない」が48.9%と約半数を占めました(図表2-2)。特に男性の20代、30代では6割近くとなっています。女性も20代は「自分には必要がない」が4割近くを占めています。若い人の間で、そもそも趣味・ライフワークの必要性を感じていない人が一定数いるようです。

他方、「持ちたいが、見つからない」の回答も、男性は高齢になるほど、女性は全年代を通じて高くなっています。目の前の仕事や育児などに精一杯で、改めて自分の趣味やライフワークのことを考えられない生活を送っている人、あるいは送ってきた人も少なくないようです。

趣味・ライフワークを持った時期は？

いずれも「学生時代から」が多いが、相対的に、料理・菓子づくりは「結婚してから」、ボランティア活動は「子どもが大きくなってから」が多い

図表3 趣味・ライフワークを持った時期

(単位: %)

	ど学生 もの時 代(子 ども の と き)	／就 職し て か ら 学 校 を 卒 業 し て か ら	結 婚 し て か ら	子 ど も が 生 ま れ て か ら	な が か か ら な く な っ て か ら	子 ど も が 大 き く な っ て 、 手 が か か ら な く な っ て か ら	会 社 を 退 職 し て か ら	い つ か ら か 、 わ か ら な い
芸術・エンターテインメント	70.9	11.0	3.0	1.1	5.0	1.1	7.8	
読書	76.5	10.5	2.4	1.0	3.1	0.8	5.7	
スポーツ(観戦を含む)	65.2	13.9	4.9	3.3	5.8	1.0	5.9	
ゲーム(オンラインを含む)	70.6	9.2	4.1	2.3	5.2	1.2	7.3	
旅行	42.4	27.3	13.1	2.4	7.7	1.4	5.7	
伝統芸能	39.4	27.8	8.8	1.8	11.2	2.3	8.7	
料理・菓子づくり	40.6	20.7	20.7	5.9	4.2	1.4	6.5	
手芸・裁縫	49.4	11.9	11.4	11.1	8.2	2.5	5.4	
自然	26.0	17.7	22.8	8.8	14.0	3.5	7.3	
社会貢献活動、ボランティア活動	24.5	19.9	9.2	8.3	21.4	7.6	8.9	

*1: 図表1で趣味・ライフワークのいずれかを回答した人対象。図表1で回答した趣味・ライフワーク別単数回答

趣味・ライフワークを持っている人（図表1で趣味・ライフワークのいずれかを回答した人、以下同様）に対して、内容別に、いつ頃から持つようになったかをたずねたところ、「いつからか、わからない」への回答はいずれの趣味・ライフワークも1割以下ですので、多くの人は開始時期を自覚しているようです（図表3）。

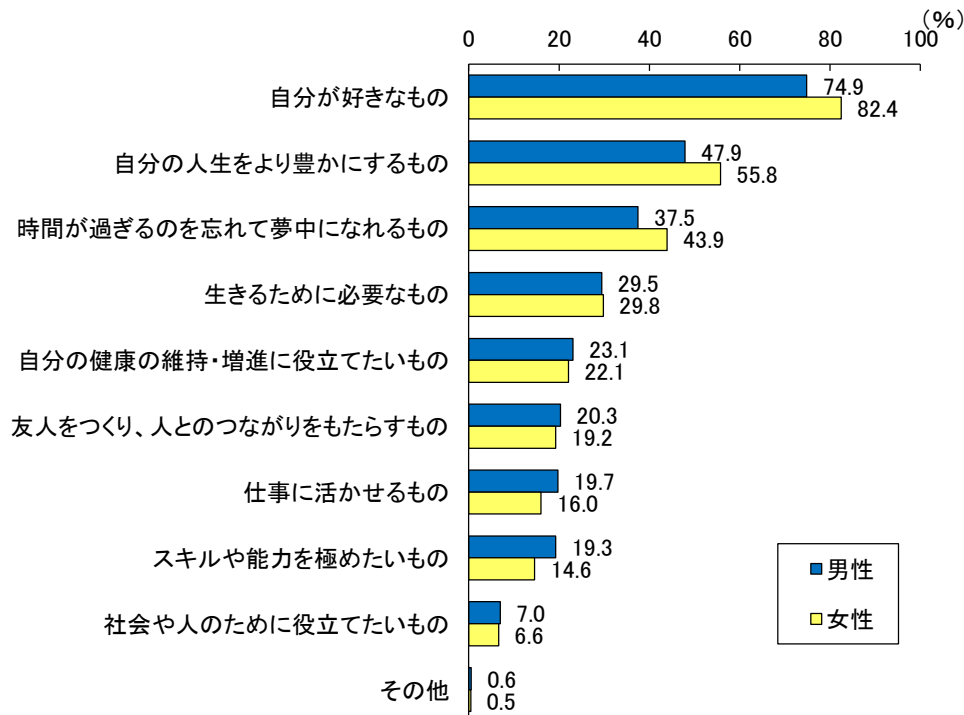
具体的な開始時期としては、いずれの趣味・ライフワークも、「学生時代（子どものとき）から」と回答した人が多くを占めています。ただ、「学生時代（子どものとき）から」への回答割合が芸術・エンターテインメントや読書、スポーツ、ゲームは6割以上ですが、その他の趣味・ライフワークは半数以下となっており、内容によって時期に特徴がみられます。

旅行や伝統芸能は「就職してから／学校を卒業してから」が3割近くを占めており、働いて収入が得られるようになってから始めた人も多いようです。料理・菓子づくりや手芸・裁縫は「結婚してから」が目立っています。家事や子育てをおこなう中で趣味に発展している人もいます。自然や社会貢献活動、ボランティア活動は、「子どもが大きくなって、手がかからなくなってから」と答えた人が一定数見られます。特に社会貢献活動やボランティア活動は、ある程度、自分の生活に時間的な余裕を持つようになってから始める人が多いようです。

あなたにとって趣味・ライフワークとは？

趣味・ライフワークとは「自分が好きなもの」「人生を豊かにするもの」が上位であるが、「生きるために必要なもの」に約3割が回答。
男性の中には「実益」を兼ねている人も？

図表4 趣味・ライフワークの意味(性別)＜複数回答＞



*1: 図表1で趣味・ライフワークのいずれかを回答した人対象。「仕事に活かせるもの」は、男女ともに有職者の回答。

人々にとって趣味・ライフワークは、どのようなものでしょうか。

趣味・ライフワークを持っている人にたずねたところ、「自分が好きなもの」が最も多い回答でした。次いで「自分の人生をより豊かにするもの」「時間が過ぎるのを忘れて夢中になれるもの」等が続いています。「生きるために必要なもの」にも約3割の人が回答しています。趣味・ライフワークは、多くの人々にとって「好きなもの」ですが、そのような好きなものを持っていることを通して、人生が豊かになる、あるいは生きるエネルギーがもたらされると認識している人が少なくないことがわかります。

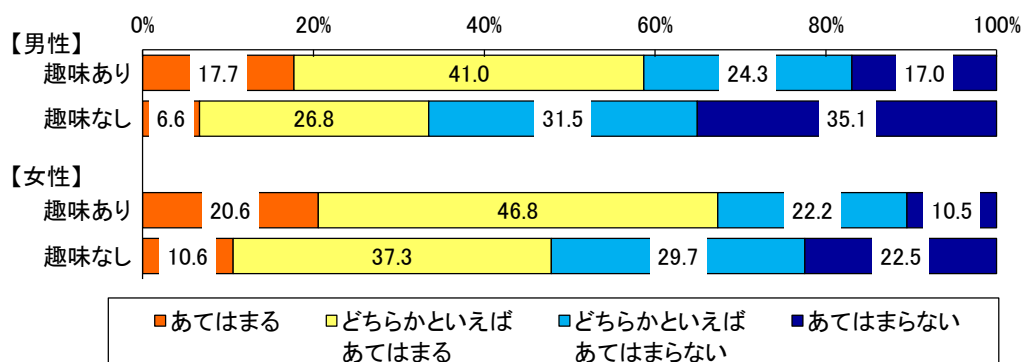
性別にみても、あまり差はみられませんが、強いて言えば「仕事に活かせるもの」「スキルや能力を極めたいもの」への回答割合が男性のほうが若干上回っています。男性は女性よりも、仕事に結びつけて趣味・ライフワークを考えている人が多いという見方もできるのではないのでしょうか。

コロナによって趣味の大切さを実感

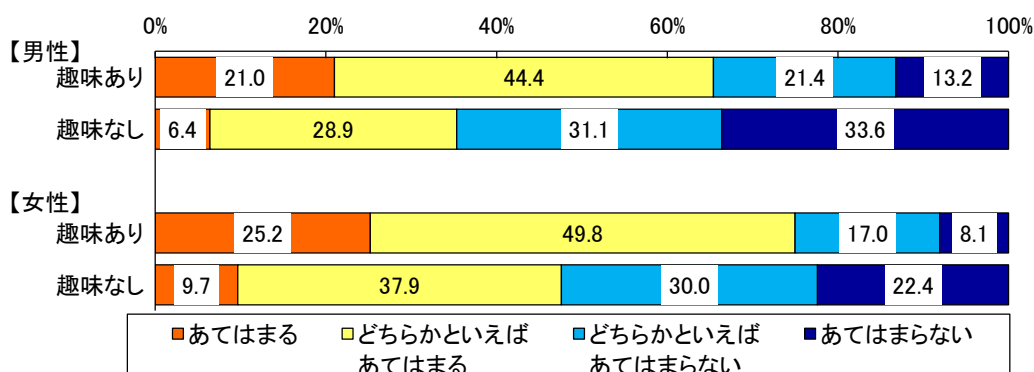
新型コロナウイルス感染拡大後、
趣味・ライフワークを持っていない人も、男性 35.3%、女性 47.6%が、
「人生において趣味・ライフワークが大事であると思うようになった」

図表5 新型コロナウイルス感染拡大後の意識(性・趣味の有無別)

①自分の生き方を見つめ直すようになった



②人生において趣味・ライフワークが大事であると思うようになった



*1:「趣味あり」は図表1で趣味・ライフワークのいずれかを回答した人、「趣味なし」は「持っていない」と回答した人。

新型コロナウイルス感染拡大は、人々の生活に大きな影響を与えました。外出自粛を求められ、思うように人と会うことも仕事することもできない生活を余儀なくされました。そうした中で、「自分の生き方を見つめ直すようになった」という人は少なくないようです。

趣味・ライフワークの観点でみると、趣味・ライフワークのある人生を送っている人（趣味あり）は、そうでない人（趣味なし）よりもコロナの影響を敏感に感じているようで、「自分の生き方を見つめ直すようになった」への回答割合（「あてはまる」と「どちらかといえばあてはまる」の合計）が高くなっています（図表5①）。不要不急といわれ、趣味活動が制限されるようになって改めて趣味の価値を考えるようにな

り、趣味活動を含めて自分の生き方を見つめ直すようになった人が多いことがうかがえます。

また、「人生において趣味・ライフワークが大事であると思うようになった」への回答割合（「あてはまる」と「どちらかといえばあてはまる」の合計）も、趣味・ライフワークを持っている男性は65.4%、女性は75.0%と、高い割合となっています（図表5②）。

他方、趣味・ライフワークを持っていない人でも、男性35.3%、女性47.6%が「人生において趣味・ライフワークが大事であると思うようになった」と回答しています。これまで趣味・ライフワークを持っていなかった人も、コロナによって人と会う機会を奪われるなど、行動が制約され、生活様式の変化を経験する中で自分の生活を見つめ直し、人生を豊かに生きるためには趣味・ライフワークが大事なのではないかと考えるようになった人が少なくないことがうかがえます。



《コメント》

アンケート調査の結果、多くの人々が「趣味・ライフワーク」として楽しんでいるものは、「旅行」「芸術・エンターテインメント」「スポーツ」などでした。これらは全て、新型コロナウイルス感染拡大によって「不要不急」とされ、自粛や中止、休館などに追い込まれ、一時期活動ができなくなってしまったものです。

しかしそのような状況になって改めて、趣味・ライフワークは人生を豊かにするために必要なもの、生きる力をもたらすものであることを再認識した人が多いようです。趣味・ライフワークを持っていない人でさえ、趣味・ライフワークの大切さに気づいた人も少なくありません。

本リリースではご紹介しませんでしたでしたが、今回の調査では、趣味・ライフワークを持っている人は、持っていない人よりも幸福度が高いということも示されました。趣味・ライフワークは人々に生きる力を与え、幸せな生活をもたらすようです。

コロナ禍でオンラインの活用が広がったこともあり、趣味・ライフワークにも新たな楽しみ方、参加の仕方が可能になり、自分の関心のあるものにアプローチしやすくなりました。趣味・ライフワークを始めたきっかけは、学生（子ども）の頃からという人が多いですが、就職や結婚、子どもの自立など、ライフイベントがきっかけとなった人もいます。今回のコロナは生活様式の変化をもたらしていますが、同時に自分の生き方を見つめ直すチャンスでもあります。東京オリンピック・パラリンピックの観戦を通して、スポーツの価値を再認識した人も多いことでしょう。これを機に、何か好きなものを見つけて、新しいことに挑戦してみたいはいかがでしょうか。

《関連リリース》

的場康子「第3回 新型コロナウイルスによる生活と意識の変化に関する調査(音楽芸術編) ～新しい生活様式で広がるクラシック音楽の楽しみ方～」2020年10月21日

東洋経済新報社より 10月15日発売予定

ライフデザイン白書 2022

「幸せ」視点のライフデザイン—2万人アンケートが描く生き方・暮らし方の羅針盤
本リリースに関連するデータや「健康・お金・つながり」の3つの人生資産に関するさまざまなトピックスを収録しています。書籍の詳細は、当研究所ホームページ (<https://www.dlri.co.jp/guide/syoseki.html#35>) をご覧ください。



株式会社 第一生命経済研究所

《本調査の担当研究員》

※名前をクリックすると掲載ページが表示されます

宮木 由貴子 (みやき ゆきこ)

ライフデザイン研究部長・主席研究員

専門分野：消費スタイル、消費者意識、コミュニケーション、自動運転の社会的受容性醸成

的場 康子 (まとば やすこ) ※本編執筆者

ライフデザイン研究部 主席研究員

専門分野：子育て支援策、労働政策

水野 映子 (みずの えいこ)

ライフデザイン研究部 上席主任研究員

専門分野：ユニバーサルデザイン

北村 安樹子 (きたむら あきこ)

ライフデザイン研究部 主任研究員

専門分野：家族・ライフコース

稲垣 円 (いながき みつ)

ライフデザイン研究部 主任研究員

専門分野：コミュニティ、住民自治、ソーシャルキャピタル、地域医療

＜お問い合わせ先＞

(株)第一生命経済研究所

ライフデザイン研究部 広報担当

E-mail: koho@dlri.jp

※お問い合わせはメールでお願い致します。



株式会社 第一生命経済研究所

 Dai-ichi Life Group