

報道関係各位

2022年11月16日
株式会社クロス・マーケティング

「ぼーっとする時間」ポジティブ派が7割 一方で、「時間は効率的に使いたい」意見も

－「無駄な時間」に関する調査（2022年）－

株式会社クロス・マーケティング（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：五十嵐 幹）は、全国20歳～69歳の男女を対象に『「無駄な時間」に関する調査（2022年）』を実施しました。通信技術やデジタル機器の発達により、社会には毎日様々な情報・コンテンツが溢れていますが、その中で何もせずに過ごすことを人々はどのように感じているのでしょうか。今回は「無駄な時間」、つまり、何もしない時間の実態と人々の気持ちについて分析しました。
◆自主調査リリースの続きはこちらへ ⇒ <https://www.cross-m.co.jp/report/life/20221116chillout/>

■ 調査結果

✓ 普段、何もせずに「ぼーっと時間を過ごす」ことがある人は64.8%。男性20代、30代の12.7%は、何もせずに時間を過ごすことを「無駄だと思う」と回答。〈図1・2〉

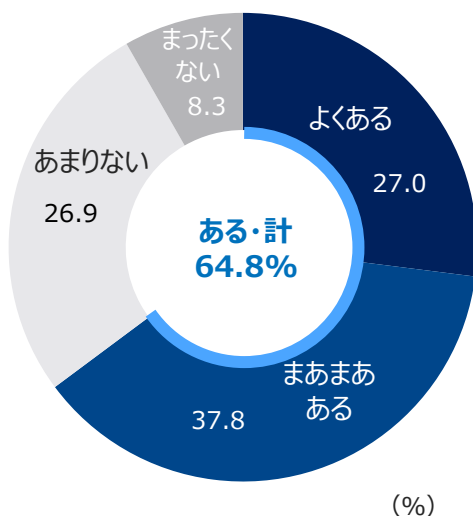
何もせずに時間を過ごすことについて、回答者全体では、「大事だと思う」が41.1%で最も高く、女性30代では52.7%。

✓ 何もせずに時間を過ごすことをネガティブに感じる人では、「時間は効率的に使いたい」気持ちが強く、男性30代では特にその傾向が強く59.4%。〈図3〉

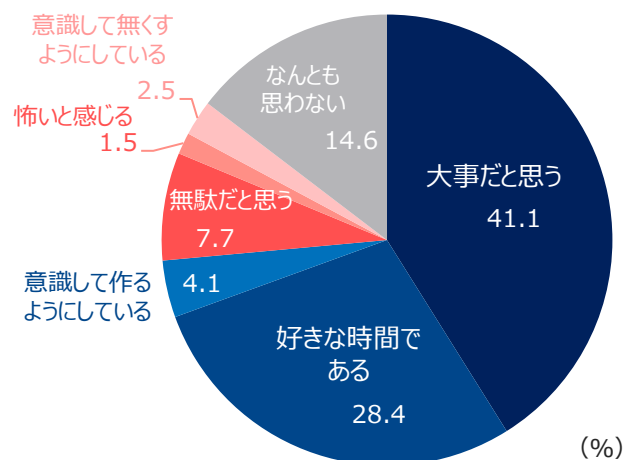
男性30代では、「複数の電子機器を同時に使うことが多い」（34.4%）も高い。何もせずに時間を過ごすことをポジティブに感じる人では、その理由を「何もしない時間が無いと疲れてしまう」（41.0%）、「心の健康のために何もしない時間は必要」（38.6%）と回答しており、女性30代では特に高い。〈図4〉

✓ 自由回答をみると、色々なコンテンツから解放されるときや自然を感じる時は何もせずリラックスすることができ、心と体の休息につながっている様子。〈図5〉

〈図1〉 何もせずに「ぼーっと時間を過ごす」頻度
(単一回答：n=1,100)



〈図2〉 何もせずに時間を過ごすことへの気持ち
(単一回答：n=1,100)

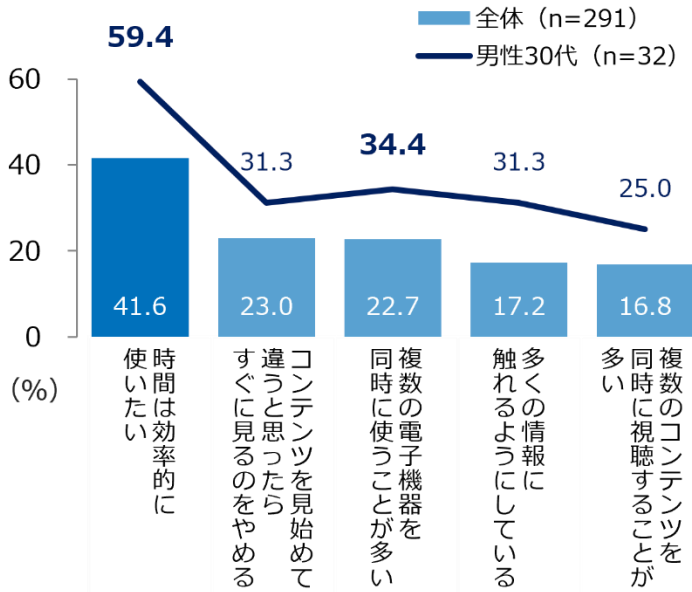


性年代別 ※5.0%以下はラベル省略 (%)

男性20代 (n=110)	29.1	30.9	12.7	20.0
男性30代 (n=110)	41.8	26.4	12.7	11.8
女性20代 (n=110)	46.4	24.5	5.5	10.0
女性30代 (n=110)	52.7	27.3		10.9

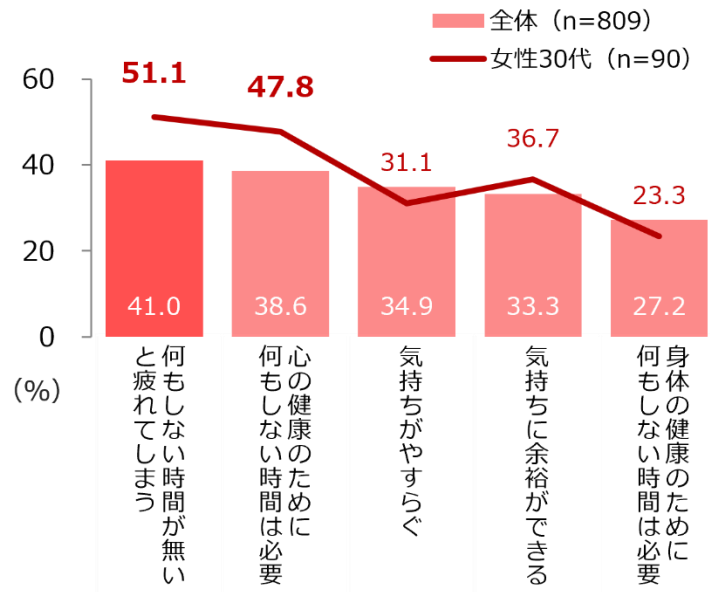
＜図3＞ 普段の時間の使いかた

(上位5項目抜粋／複数回答：n=291)
※何もしない時間をネガティブに感じるまたは何も思わない人ベース



＜図4＞ 何もしない時間をポジティブに感じる理由

(上位5項目抜粋／複数回答：n=809)
※何もしない時間をポジティブに感じる人ベース



＜図5＞ 何もせずに時間を過ごすことでリラックスできて良いと感じるとき (自由回答一部抜粋)

- ・ただ布団に入り、日々の忙しさを忘れ、色んなコンテンツから一時的に解放される時。(20代男性)
- ・自然を感じられる時、夕焼けや星空を眺めたりする時間。(50代男性)
- ・気付いたら夜になっていたり何もしない時間は心と身体の休息がとれている気がする。そういう日が大切(30代女性)
- ・冷暖房付けない気温で、太陽の暖かさでポヤポヤ出来る14時～15時の時間帯。(40代女性)

■調査項目

- 属性設問
- 昨今の状況下で、現在、あなたが「してもいい」と思う外出を伴う行動
- 何もせずに「ぼーっと時間を過ごす」頻度
- 何もせずに時間を過ごすことへの気持ち
- 普段の時間の使いかた
- 何もしない時間をポジティブに感じる理由
- 何もせずに時間を過ごすことでリラックスできて良いと感じるとき

◆クロス集計表のダウンロードはこちらへ ⇒ <https://www.cross-m.co.jp/report/life/20221116chillout/>

■調査概要

調査手法 : インターネットリサーチ (クロス・マーケティング セルフ型アンケートツール「QiQUMO」使用)
 調査地域 : 全国47都道府県
 調査対象 : 20～69歳の男女
 調査期間 : 2022年11月11日(金)～11月13日(日)
 有効回答数 : 本調査1,100サンプル

※調査結果は、端数処理のため構成比が100%にならない場合があります

【会社概要】

会社名 : 株式会社クロス・マーケティング <http://www.cross-m.co.jp/>
 所在地 : 東京都新宿区西新宿3-20-2 東京オペラシティタワー24F
 設立 : 2003年4月1日
 代表者 : 代表取締役社長兼CEO 五十嵐 幹
 事業内容 : マーケティングリサーチ事業、マーケティング・リサーチに関わるコンサルテーション

◆本件に関する報道関係からのお問い合わせ先◆

広報担当 : マーケティング部 TEL : 03-6859-1192 FAX : 03-6859-2275
 E-mail : pr-cm@cross-m.co.jp

「引用・転載時のクレジット表記のお願い」

本リリースの引用・転載時には、必ず当社クレジットを明記いただけますようお願い申し上げます。
 <例> 「マーケティング・リサーチ会社のクロス・マーケティングが実施した調査によると・・・」

