

報道関係各位

2026年6月25日
株式会社クロス・マーケティング

推し活している人は、18～39歳で6割超え 好きで熱中することにより、気分転換やストレス解消に

— 推し活など余暇行動に関する実態・意識調査（2026年6月定点ココロスタイルリサーチ） —

株式会社クロス・マーケティング（本社：東京都新宿区、代表取締役社長兼CEO：五十嵐 幹）は、2026年6月、全国18～79歳の男女3,000名を対象に「推し活など余暇行動に関する実態・意識調査（2026年6月定点ココロスタイルリサーチ）」を行いました。本調査は、生活者の意識やライフスタイルの変化の兆しを捉えることを目的として、定点で実態・意識調査を実施するものです。今回は推し活など余暇行動編として余暇の過ごし方に関する意識・態度、自由時間で行っている・得たいこと、推し活の実施と推しの対象、推し活をすることによる変化や・影響、具体的な推しに着目し分析をしました。

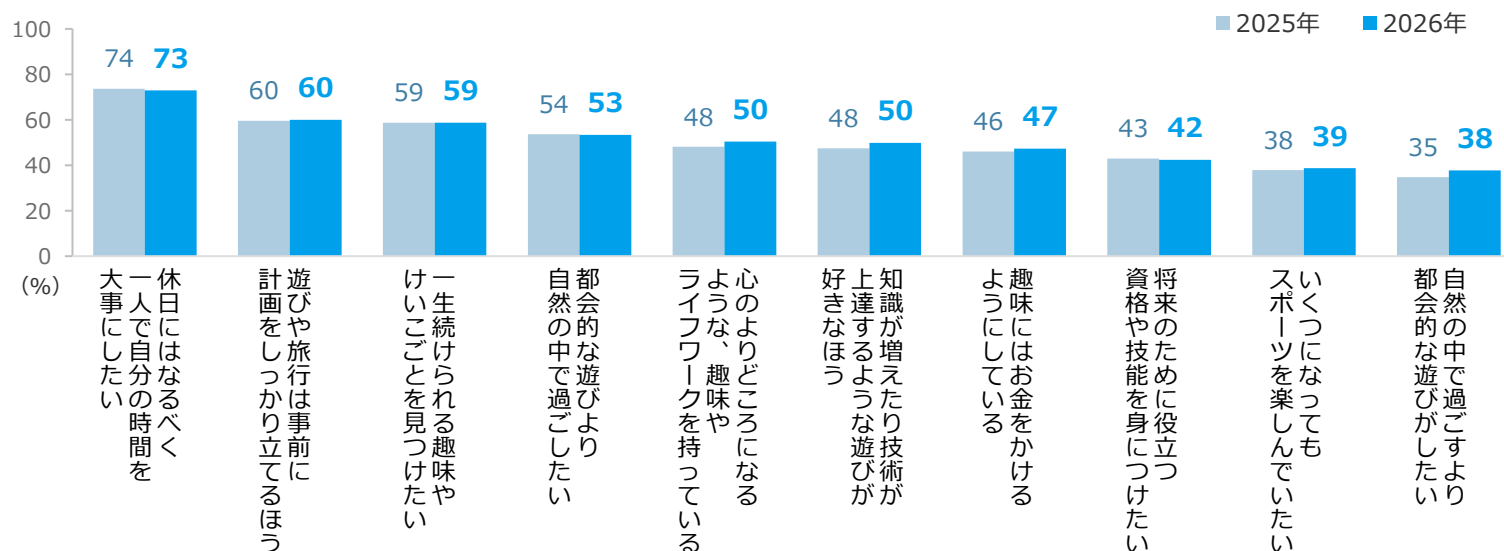
■ 調査結果 （一部抜粋）

- ✓ **【余暇の過ごし方に関する意識・態度】** 余暇行動についての考え方・態度を4段階で聴取した。非常に+まあそう思う割合は、「休日にはなるべく一人で自分の時間を大事にしたい」「遊びや旅行は事前に計画をしっかりと立てるほう」「一生続けられる趣味やけいこごとを見つきたい」「都会的な遊びより自然の中で過ごしたい」が上位であり、昨年と大きな変化はない。<図1>
- ✓ **【自由時間に行っている・得たいこと】** 53項目の余暇行動を呈示し確認をした結果、「テレビを観る・ラジオを聴く」「動画共有サービスを観る」「買い物」「音楽鑑賞」「読書をする」「旅行・行楽」「動画配信サービスを観る」が上位にあがった。若い世代ほど顕著に高まるものは「動画共有サービスを観る」「ゲームをする」「SNSをする」。一方、年齢が上がるにつれ「テレビを観る・ラジオを聴く」「旅行・行楽」「散歩・街歩き」「ウォーキング・ジョギング・ランニング」が高まる。<図2> 自由時間に行っていることで得たいと思うことは、「リラックスしたい」「心身の疲れを癒したい」「おだやかな時間を過ごしたい」が4割台。特に60～70代の「おだやかな時間を過ごしたい」は5割を超える。<図3>
- ✓ **【推し活】** 推し活をしている人は全体の48%、若年層ほど割合は高く、18～29歳は64%、30代は60%。推しは「漫画・アニメ・ゲーム」「歌手・ミュージシャン」「スポーツ選手・スポーツチーム」がTOP3。年代によるバラツキが見られ、「漫画・アニメ・ゲーム」「YouTuber・配信者」「アイドル」は若年層、「生き物」「自然」は中高年層の支持が高い。<図4> 推し活をすることで起きた変化や影響は「気分転換やストレス解消になる」「日々の楽しみや生きがいを感じる」「一人の時間を充実させられる」「好きなことに夢中になれる時間が増える」が3割台。60～70代は「外出や旅行のきっかけになる」「感動やときめきを感じる」が高めであった。<図5> 具体的な推しは、全体で「大谷翔平」「ONE PIECE」がTOP2。加えて男性は「乃木坂46」が3番手にあがる。女性は「嵐」「Snow Man」「サンリオ」がTOP3であった。<図6>

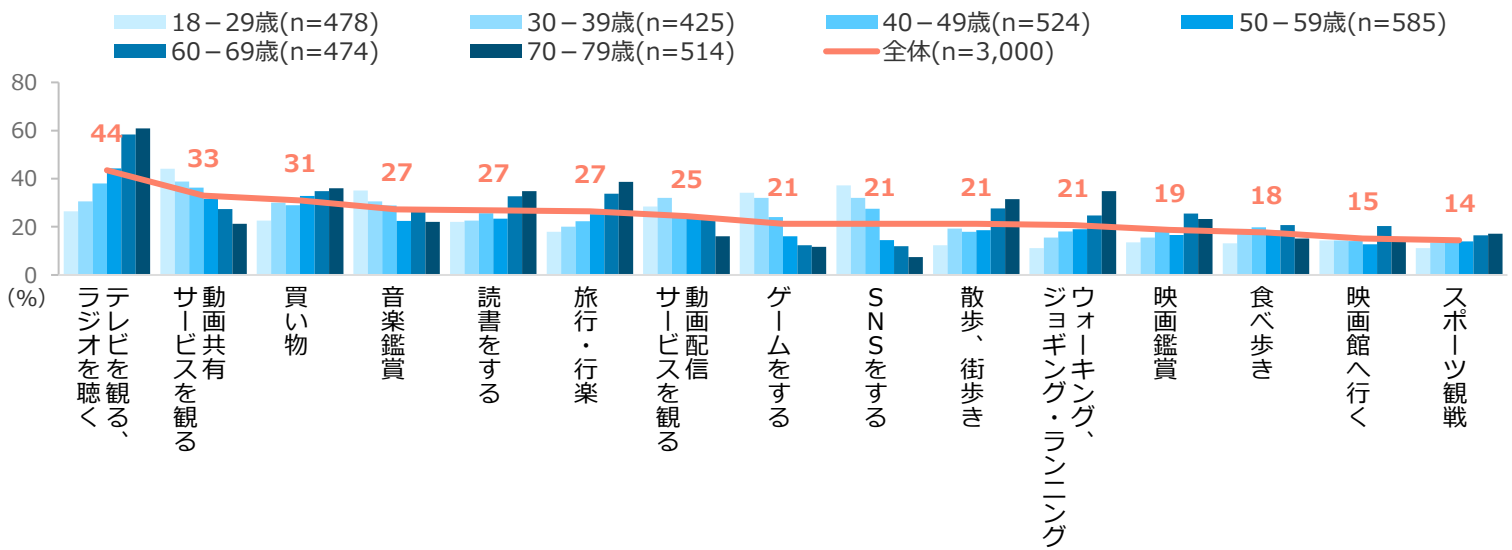
◆ 詳細情報は本レポートに掲載しております。 <https://www.cross-m.co.jp/report/20260625kokoro>

<図1> 余暇の過ごし方に関する意識・態度（各単一回答：4段階評価で聴取／非常に+まあそう思う割合）

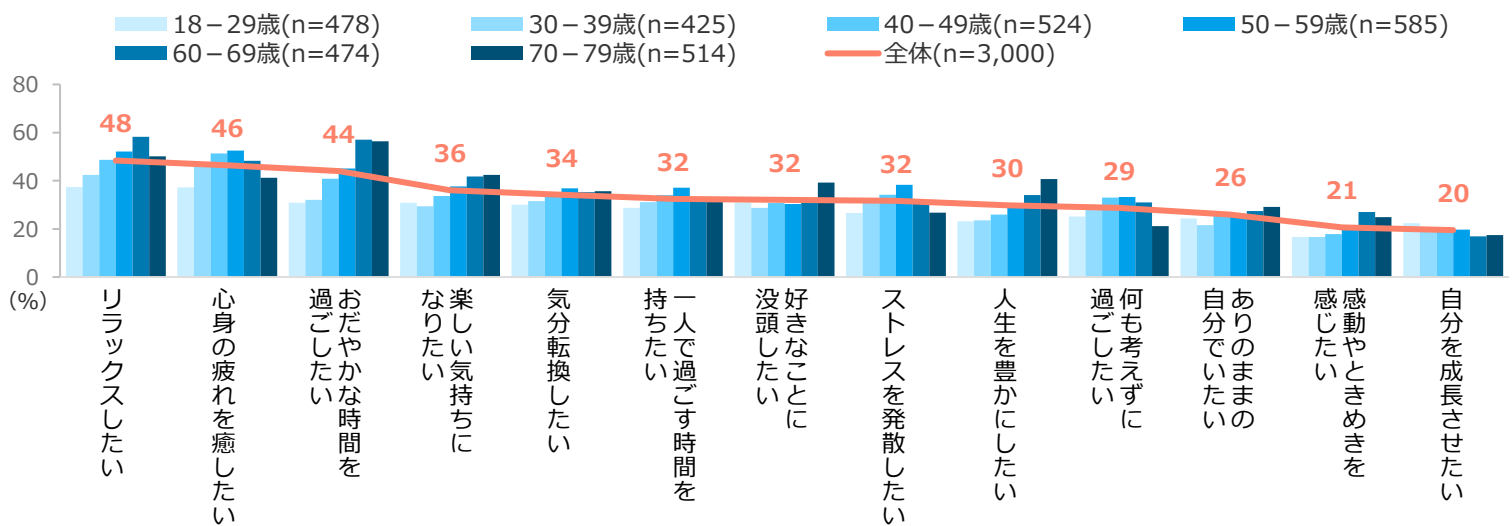
※26項目中上位10項目を抜粋



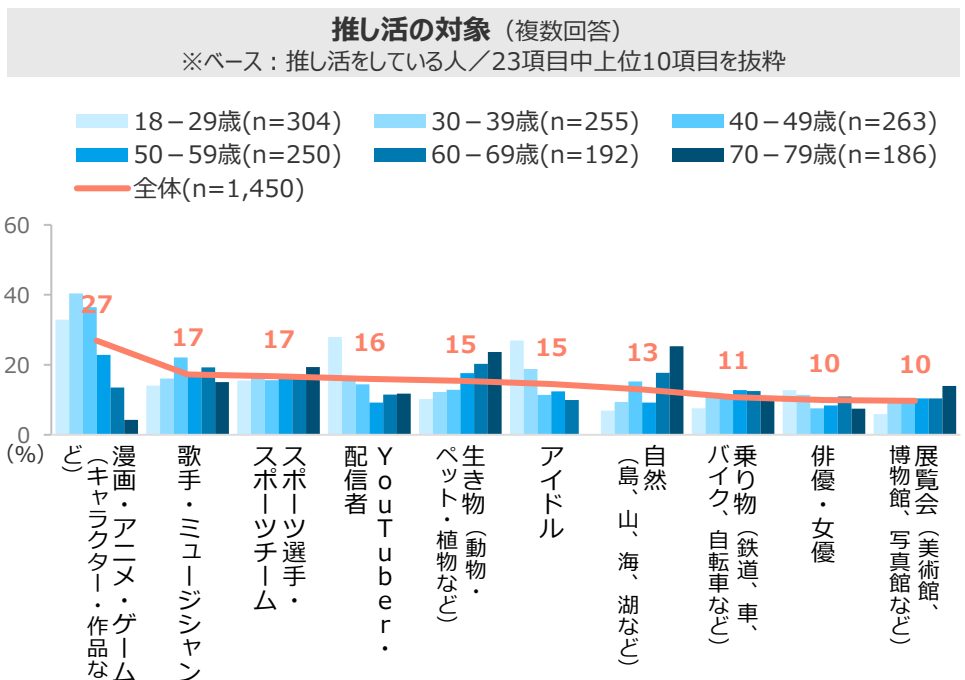
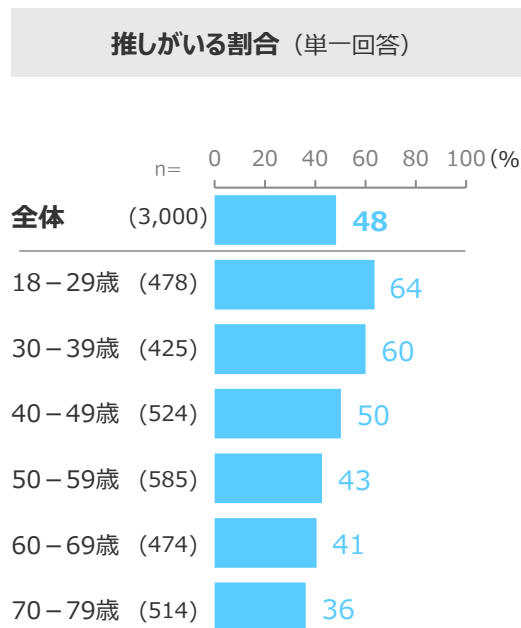
<図2> 自由時間に行っていること (複数回答) ※53項目中上位15項目を抜粋



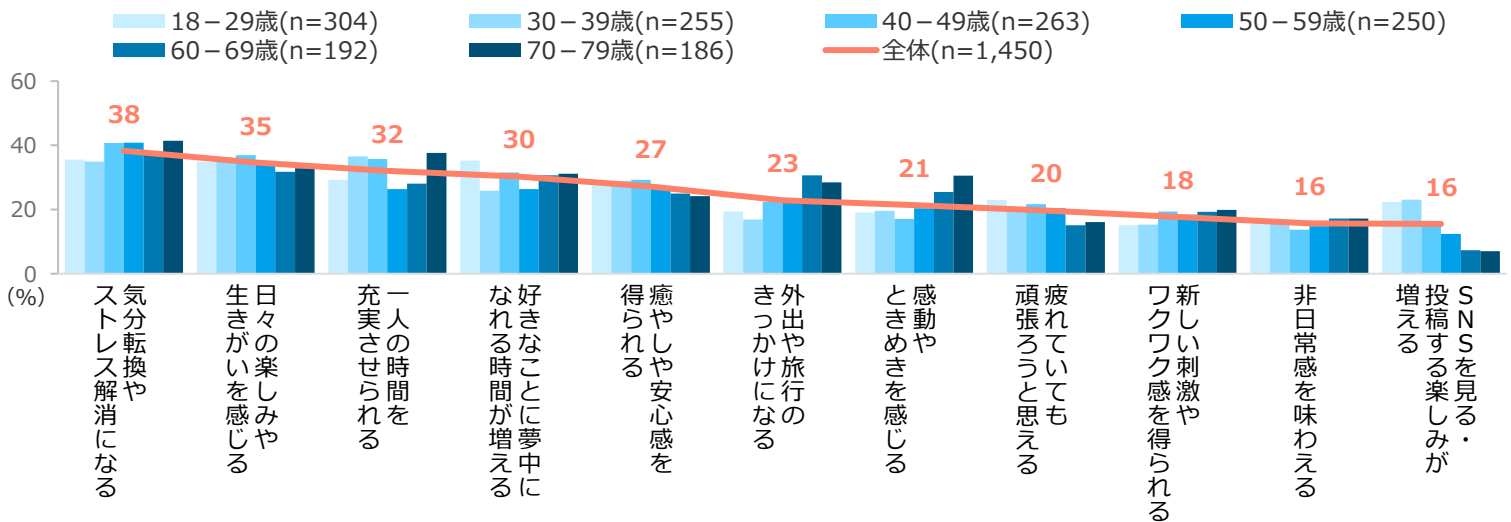
<図3> 自由時間で得たいこと (複数回答) ※21項目中全体が20%以上の項目を抜粋



<図4> 推し活の状況



＜図5＞ 推し活をすることで起きた変化・影響（複数回答） ※ベース：推し活をしている人／20項目中上位10項目を抜粋



＜図6＞ 具体的に推している人・キャラクター（3つまでの自由回答） ※ベース：推し活をしている人／件数をカウントして集計

全体 (n=1,450)		男性 (n=720)		女性 (n=730)	
1 大谷翔平	26	1 ONE PIECE	19	1 嵐、Snow Man	16
2 ONE PIECE	22	2 大谷翔平	17	3 サンリオ	15
3 ポケットモンスター	19	3 乃木坂46	12	4 ちいかわ	14
4 鬼滅の刃	18	4 ホロライブ	10	5 MILK	13 (件)
5 嵐、Snow Man、ディズニー	17 (件)	5 日向坂46、鬼滅の刃	9 (件)		

■ レポート項目一覧

- 属性設問
(性別/年齢/未婚/居住地/子どもの有無/同居人数/同居家族/同居子ども・孫の学齢/職業/住まい/世帯年収/ポテンシャル・ニーズ・クラスター)
- 調査結果サマリー

▼ 調査結果：景況感・生活全体の意識

- 生活満足度
- 生活領域別満足度/注力度
- 生活価値観・意識
- 生活関連の意識
- 現在の暮らし向き

▼ 調査結果：推し活など余暇行動について

- 自由に使える時間の多さ/満足度
- 余暇の過ごし方に関する意識・態度
- テレビ・インターネット動画の視聴時間
- テレビやネット動画の好きなジャンル
- 出版物の読み方（紙・電子）
※本・書籍/漫画・コミック/週刊誌/新聞の定期購読
- 自由時間に行っていること
- 自由時間で得たいこと
- コレクションしているもの
- 推している人・もの・コト
- 推しについて行っていること
- 推しがいることで起きた変化・影響
- 推しについて感じる負担や悩み
- 「推し」への月間支出額
- 推している人・キャラクター/もの・コト（自由回答）

▼ 時系列データ集

▼ 参考資料

- ポテンシャル・ニーズ・クラスター（PNCL）について

◆ レポートのダウンロードはこちらから <https://www.cross-m.co.jp/report/20260625kokoro>

■ 調査概要

調査手法：インターネットリサーチ
 調査期間：2026年6月3日（水）～5日（金）
 調査地域：全国47都道府県
 有効回答数：本調査3,000サンプル
 調査対象：18～79歳の男女、人口構成比に合わせて割付

※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 <https://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・・・」