

夢中のチカラ

大人世代の夢中大解剖！
夢中のトビラを開くには？

調査レポート vol.2

WOWOW

生活者発想技術研究所

夢中のトビラボ



このレポートに
ついて

大人の夢中を大解剖し、 夢中のトビラを開くヒントを探る

株式会社 WOWOW が掲げるパーパス「人生を WOW で満ちし、夢中で生きる大人を増やす」の実現を目指し、大人の夢中について研究する「WOWOW 夢中のトビラボ」と、株式会社博報堂のフィロソフィーである「生活者発想」のアップデートと活用を推進する「生活者発想技術研究所」は、「夢中のチカラ」について共同研究を進めています。

2025年6月に公開した共同研究 第1弾の調査「夢中のチカラ 調査レポート vol.1——ウェルビーイング向上の鍵！“夢中”の可能性をひもとく」では、日本に住む20-74歳男女の2人に1人（51.2%）が夢中なものごとを持っており、夢中なものごとがある人は、そうでない人と比べて人生の満足度が2倍近く高いことを発見しました。また、単に夢中なだけではなく、他人の評価に左右されない「自分軸の夢中」を持つ人（20-74歳の17.3%）は、人生の満足度やウェルビーイングに関する様々なスコアが更に高いことも明らかになりました。

今回の共同研究 第2弾では、人生100年時代の後半戦50代以上の生活者に着目し、その中でも特にウェルビーイング度が高い「自分軸の夢中」を持つ人たちの「夢中のあり方」を探索し、その発見をもとに、あらゆる人の夢中のトビラを開くためのヒントを考えました。

大人の夢中を
ひらこう。

WOWOW

夢中のトビラボ

夢中のトビラボ。それは「大人の夢中」の扉をひらくラボ。

夢中と、楽しくマジメに向き合う、研究所です。

WOWOWはこれまで、エンターテインメントを通じてさまざまな夢中を届けてきました。

時にはドラマに没頭する夢中を、あるいはスポーツに熱狂する夢中を、

ひとり涙する夢中を、そして誰かを応援する夢中を...

私たちWOWOWが目指したいのは、

「人生をWOWで満たし、夢中で生きる大人を増やす」こと。

思えば現在、年齢を積み重ねてきた多くの“大人たち”がこの国を支えています。

人生半世紀にして、仕事や家庭とは別のワクワクを見つける大人。

誰かのいいね！に流されず自分の好きを極める大人。

そうした大人たちがどんどん増えれば、日本はもっと元気になれるはず。

大人たちから夢中になって、世の中に夢中のビッグバンを起こしたい！と思うのです。

今まで数えきれないほどの夢中を届けてきたWOWOWだから

見えてくること、できることが、ある。

誰の中にも眠っている夢中を見つけて、

夢中とはなんなのか？夢中にはどんなチカラがあるのか？

大人の夢中を調査研究し、ひらいていきます。お楽しみに！

生活者発想技術研究所の ご紹介



生活者発想技術研究所

クライアント企業の生活者発想を推進するための研究開発を目的に設立された専門組織です。

「未来生活者発想」をコンセプトに、「生活者発想経営」「フォーカス型生活者洞察」「生活者心理・行動」

「ウェルビーイング社会の共創」「生活者発想に基づく創造性」等に関する、研究・開発・教育・発信を行っていきます。

主要な研究開発領域：

- 生活者発想経営に関する研究開発 ― 生活者発想研究／次世代ブランド研究 など
- フォーカス型生活者研究開発 ― 若者研究／シニア世代研究 など
- 生活者心理・行動に関する研究開発 ― クロスモーダル研究／行動デザイン／買物行動研究 など
- ウェルビーイング社会共創に関する研究開発 ― 未来洞察研究／生活者課題解決研究 など
- 生活者発想に基づく創造性に関する研究開発 ― アートシンキング研究／組織の創造性研究 など

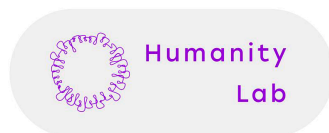
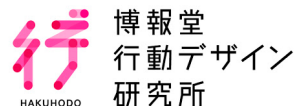
生活者発想技術研究所の 特徴ご紹介

ラボのコレクション

生活者発想技術研究所の傘下に、多彩なラボ・研究開発プロジェクトが集合しています。



生活者発想技術研究所



未来洞察



このレポートについて

P 1

基礎情報

P 7

50-70代の「自分軸の夢中」の特徴 ①～⑩

P 19

6つの「大人の夢中モード」

P 57

参考：6つの「大人の夢中モード」詳細データ

P 64

大人世代における“夢中のチカラ”仮説

P 70

I. 大人世代が夢中のトビラを開くには？

P 71

II. 夢中のチカラをビジネスのチカラに

P 83

大人の夢中百科 ～大人の夢中の世界へようこそ～

P 92

リサーチ／レポート作成メンバー

P 110

制作協力者 一覧 & 問い合わせ先

P 114

Contents

目的
手法
実査日
対象者
割付

大人世代（50-74歳）の 「自分軸の夢中」の実態と関連意識を探る

オンライン調査（パネル：QO株式会社 保有）

2025/3/1（土）～ 2025/3/2（日）

20-74歳男女 / 全国 / 関連業種除外（放送業、広告業、調査業）

「自分軸の夢中*」のある50-74歳

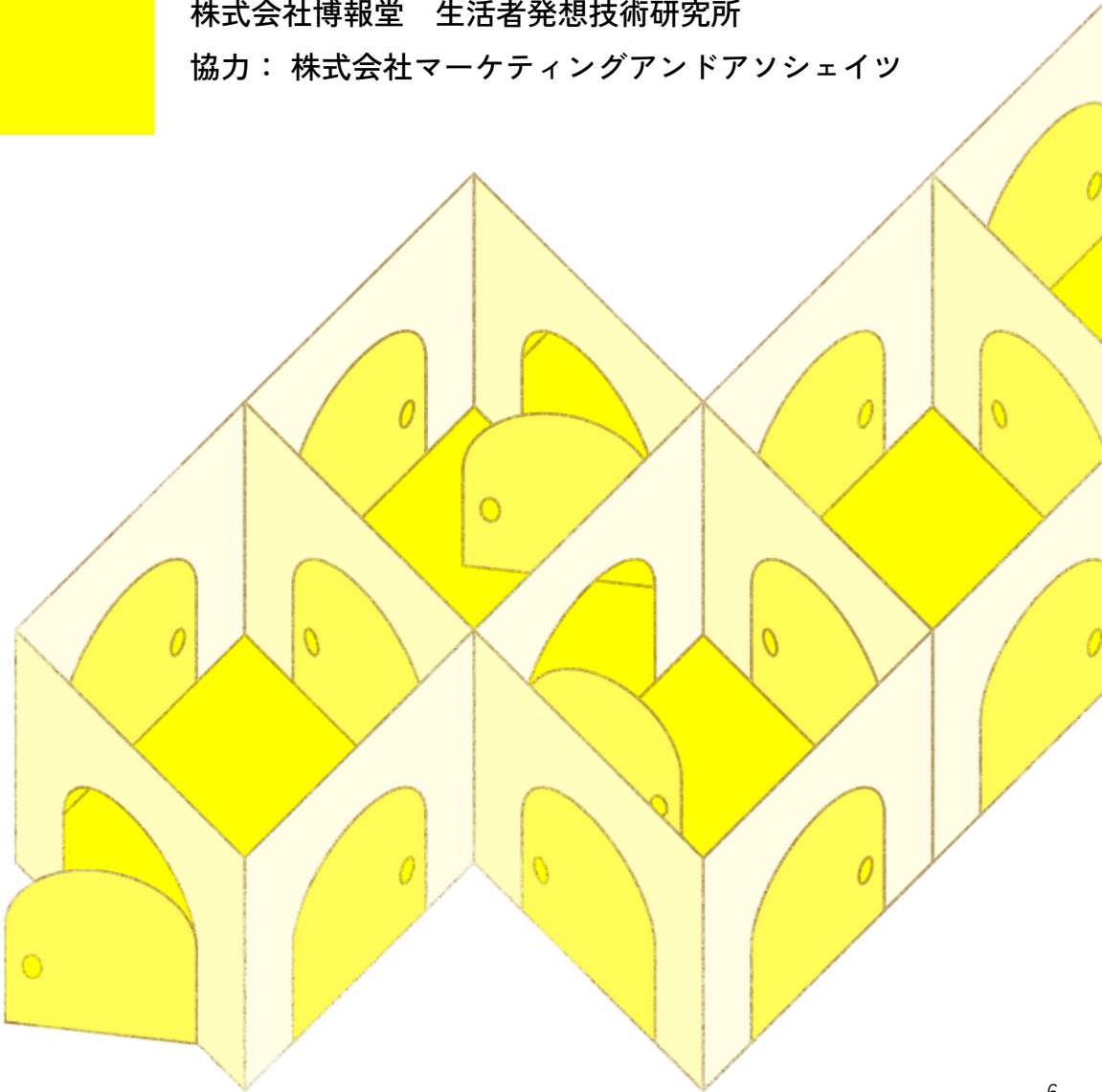
男性50-59歳	・・・	300 ss
男性60-69歳	・・・	300 ss
男性70-74歳	・・・	150 ss
女性50-59歳	・・・	300 ss
女性60-69歳	・・・	300 ss
女性70-74歳	・・・	150 ss

計 1,500ss

* 「自分軸の夢中（夢中あり×自分軸）」の条件は、「夢中の定義」ページに記載

調査主体

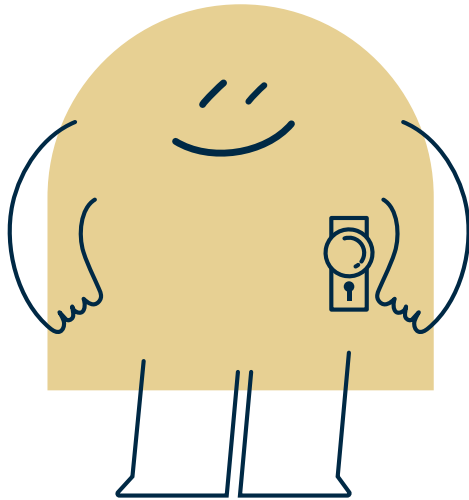
株式会社WOWOW WOWOW 夢中のトビラボ
株式会社博報堂 生活者発想技術研究所
協力：株式会社マーケティングアンドアソシエイツ



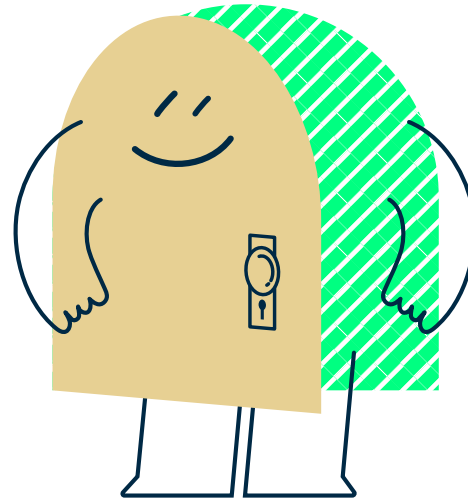
基礎情報



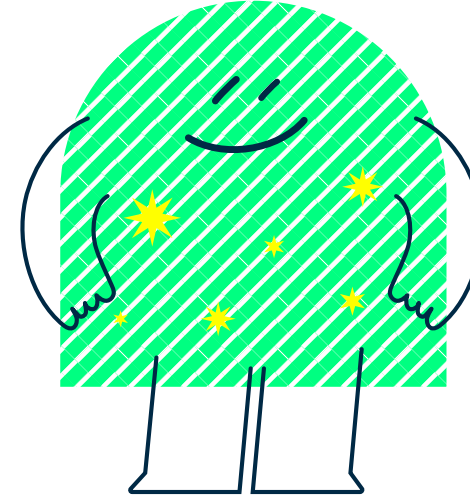
夢中の定義



夢中



自分軸の夢中



夢中なものごとがある人（＝夢中な人）についての調査を実施するにあたり、
研究員が議論の中から見出した「他人の評価に左右されない自分軸の好き」という
“ウェルビーイングな大人の夢中”のあり方の仮説について探究を進めるために、
「夢中」と「自分軸の夢中」という2種類の定義を設定した。

夢中の定義

とても好きで、そのためにある程度時間をかけているものごとがある（とてもあてはまる or どちらかというにあてはまる）

自分軸の夢中の定義

夢中

とても好きで、そのためにある程度時間をかけているものごとがある

（とてもあてはまる or どちらかというにあてはまる）



自分軸 以下すべてに該当

（とてもあてはまる or どちらかというにあてはまる）

- ・周りに左右されずに自分が心から好きなものごとを楽しむことは、自分の人生において重要だ
- ・自分の好きなものごとが他の多くの人と異なっていたとしても、自分の「好き」という気持ちは揺るがない
- ・好きなものごとに取り組むとき、他の人の意見や評価よりも、自分が本当に楽しめるかどうかを重視する
- ・好きなものごとに取り組んでいるとき、とても自分らしくいられると感じる
- ・好きなものごとに取り組んでいるとき、自分が大切にしている価値観に従って生きていると実感できる

（どちらともいえない or どちらかというにあてはまらない or 全くあてはまらない）

- ・自分の好きなものごとについて他の人に伝えるとき、相手が自分をどう評価するかが気になる

※ 自分軸条件については、「自己決定理論」において、モチベーションやパフォーマンス、ウェルビーイングなどを高める鍵とされている3要素「自律性」「有能性」「関係性」の概念や尺度を活用した。具体的には、理論の提唱者であるエドワード・デシらが公開している「Basic Psychological Need Satisfaction Scale (BPNSS)」のうち、「自律性」を測る質問項目に盛り込まれている要素、「自分で自由に決める」「自分の意見で決める」「自分らしくいられる」「自分の考えや意見を自由に表現する」を質問項目作成に活用した。

参照：Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2015); Gagné, M. (2003). Basic Psychological Need Satisfaction Scales (BPNSS). (<https://selfdeterminationtheory.org/basic-psychological-need-satisfaction-scales/>)

夢中の定義（参考：各要素の出現率）

「夢中」がある人

単位：%		n	TOP2 とても好きで、そのためにある程度時間をかけているものがある
全体		18,000	51.2
20代		1,000	58.7
30代		1,000	52.9
40代		1,000	45.7
50代		6,000	47.9
60代		5,999	51.1
70代		3,001	55.5
オトナ全体(50-74歳)		15,000	50.6
男性計		9,000	53.2
20代		500	61.4
30代		500	54.4
40代		500	51.8
50代		3,000	48.5
60代		2,999	50.5
70代		1,501	56.4
オトナ男性(50-74歳)		7,500	50.8
女性計		9,000	49.2
20代		500	55.8
30代		500	51.4
40代		500	39.4
50代		3,000	47.3
60代		3,000	51.6
70代		1,500	54.7
オトナ女性(50-74歳)		7,500	50.4

好きなものごとに対して「自分軸」がある人

TOP2					BTM3	「自分軸」条件該当者
好きなものごとに取り組むとき、他の人の意見や評価よりも、自分が本当に楽しめるかどうかを重視する	自分の好きなものごとが他の多くの人と異なっていたとしても、自分の「好き」という気持ちは揺るがない	周りに左右されずに自分が心から好きなものごとを楽しむことは、自分の人生において重要だ	好きなものごとに取り組んでいるとき、とても自分らしくいられると感じる	好きなものごとに取り組んでいるとき、自分が大切にしている価値観に従って生きていると実感できる	自分の好きなものごとについて他の人に伝えるとき、相手が自分をどう評価するかが気になる	
67.8	64.2	64.1	59.1	53.9	70.0	22.5
64.9	64.1	63.2	60.4	55.9	50.3	12.5
62.6	61.1	58.8	56.8	54.3	62.3	16.9
63.3	59.2	58.8	52.7	48.7	69.5	17.0
67.1	63.4	63.8	56.0	50.5	76.0	24.6
74.2	68.9	69.8	64.7	57.0	79.7	31.5
78.7	72.8	74.3	70.1	61.8	82.7	36.3
68.2	67.3	62.1	55.2	72.1	78.7	44.6
62.9	61.4	60.7	54.8	51.6	69.1	18.3
61.2	62.2	62.0	57.2	54.4	49.4	8.8
58.2	57.8	54.0	50.8	50.6	60.6	11.2
58.2	58.6	57.6	51.0	48.6	67.4	13.6
61.1	59.6	58.8	50.1	47.3	77.1	20.7
69.9	65.3	66.4	60.7	55.0	79.0	28.4
74.6	69.4	70.5	65.3	58.6	83.3	31.6
63.9	63.6	56.9	52.4	67.0	79.1	39.7
72.7	67.1	67.4	63.5	56.1	70.8	26.7
68.8	66.2	64.4	63.8	57.4	51.2	16.4
67.2	64.6	63.8	63.0	58.2	64.0	22.8
68.6	59.8	60.0	54.4	48.8	71.6	20.4
73.2	67.2	68.9	62.0	53.7	74.9	28.6
78.4	72.4	73.2	68.7	58.9	80.3	34.4
82.4	75.8	77.8	74.5	64.7	82.1	40.6
72.4	70.9	67.1	58.0	77.1	78.4	49.4

「自分軸の夢中」がある人

夢中あり×自分軸
17.3
10.8
13.3
12.5
18.6
23.8
28.6
22.6
14.6
8.2
9.2
10.4
16.4
21.5
26.0
20.2
20.1
13.6
17.6
14.6
20.8
26.0
31.0
24.9

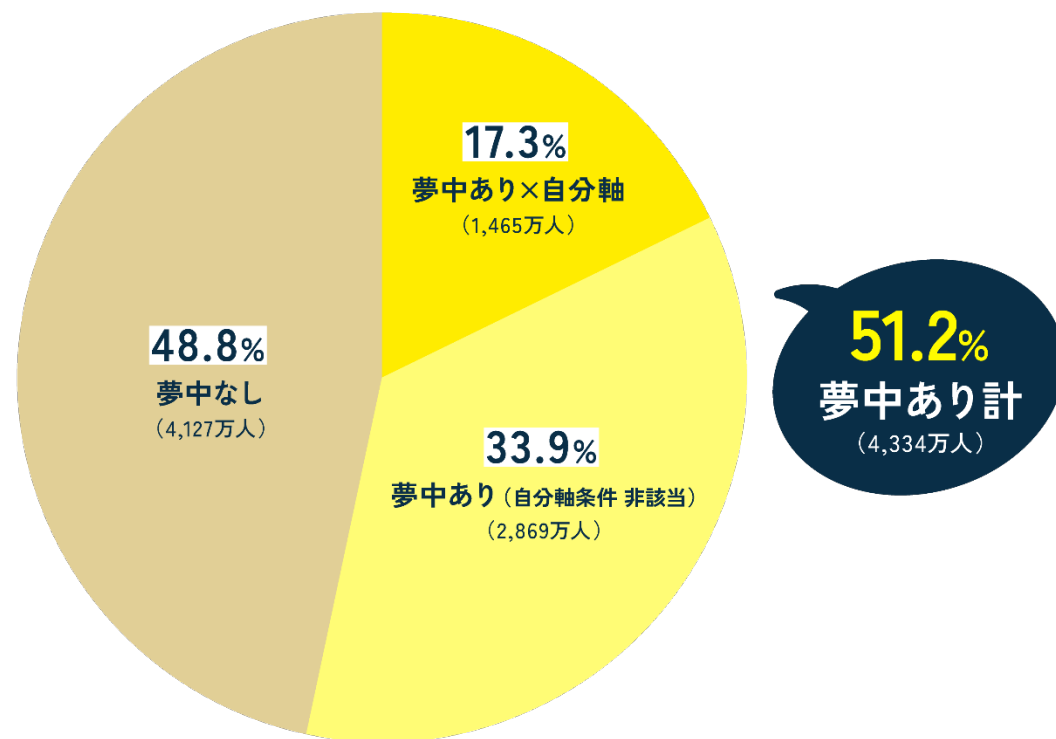
全体比10pt以上 5pt以上 5pt以下 10pt以下

※TOP2 = TOP2/5SD、BTM3 = BOTTOM3/5SDのスコアを掲載
(そう思う/ややそう思う/どちらともいえない/あまりそう思わない/全くそう思わない)

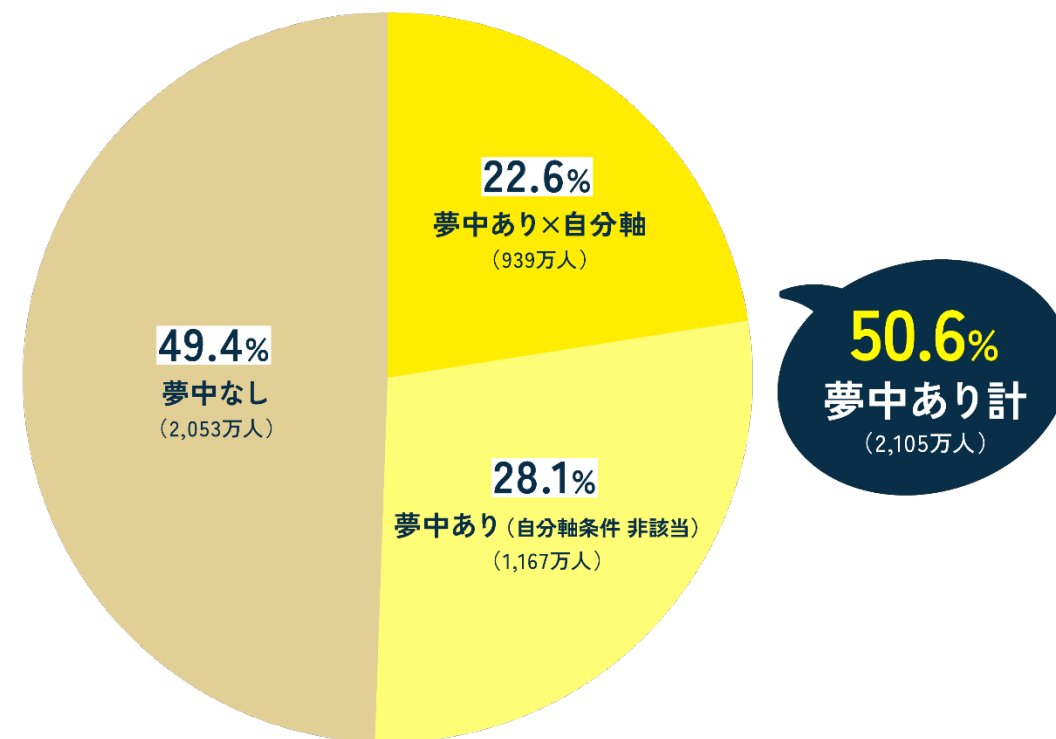
夢中な人のボリューム（推計人口）

- 本調査における「夢中」の定義、「とても好きで、そのためにある程度時間をかけているものごとがある」に当てはまる人は、日本全国の20-74歳の約2人に1人（51.2%）で、人口に換算すると約4,334万人。50-74歳に絞ると50.6%となり、約2,105万人
- さらに「自分軸の夢中」がある人（夢中あり×自分軸）に絞ると、日本全国の20-74歳の17.3%（人口に換算すると1,465万人）であり、50-74歳では22.6%（939万人）。上の年代のほうが、「自分軸の夢中」がある人の割合が高い結果となった

日本全国20-74歳



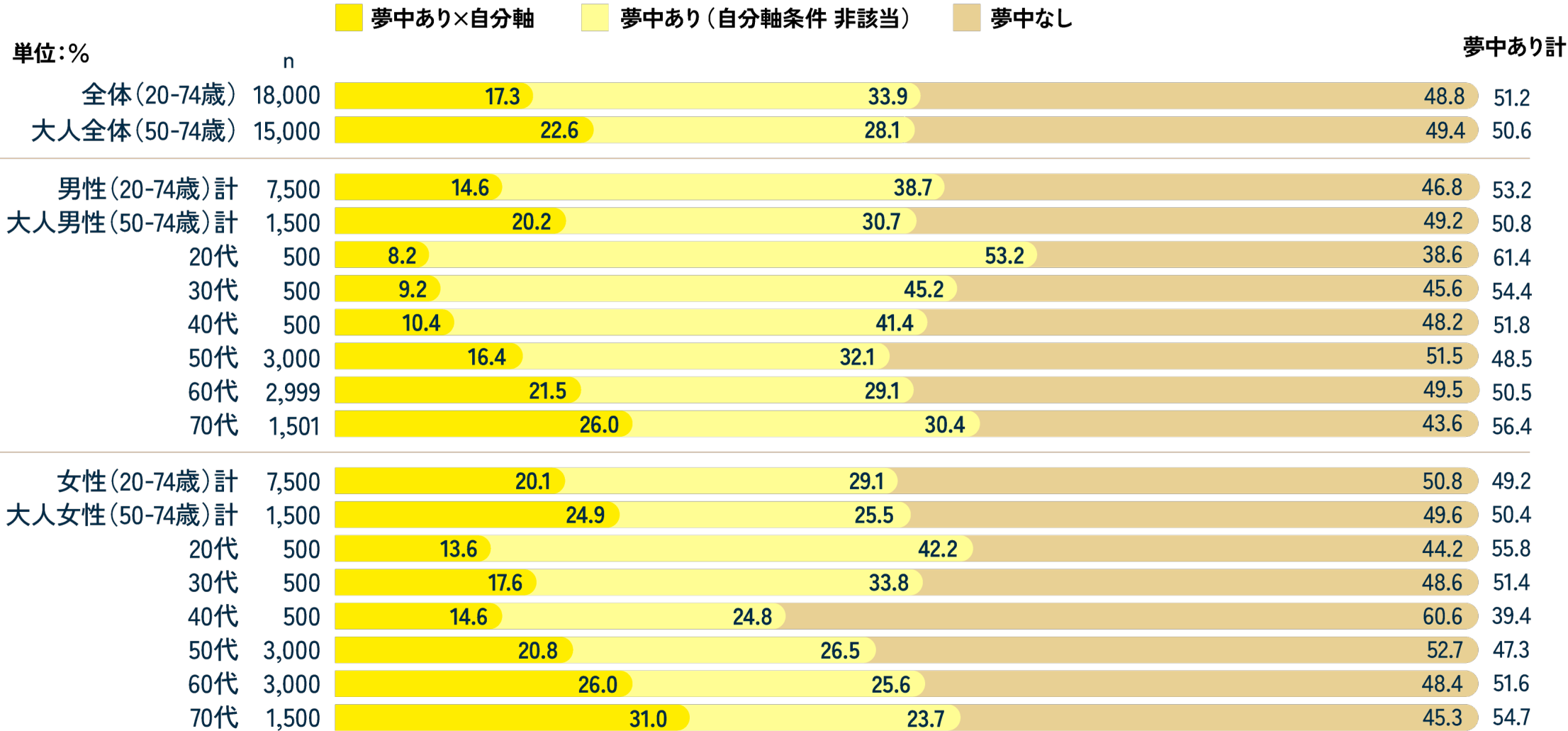
日本全国50-74歳



※ e-Stat「人口推計」(2024年4月公開データ)に基づいて、推計人口を計算
(データ出典: <https://www.e-stat.go.jp/stat-search/files?tclass=000001007604&cycle=7&year=20230>)

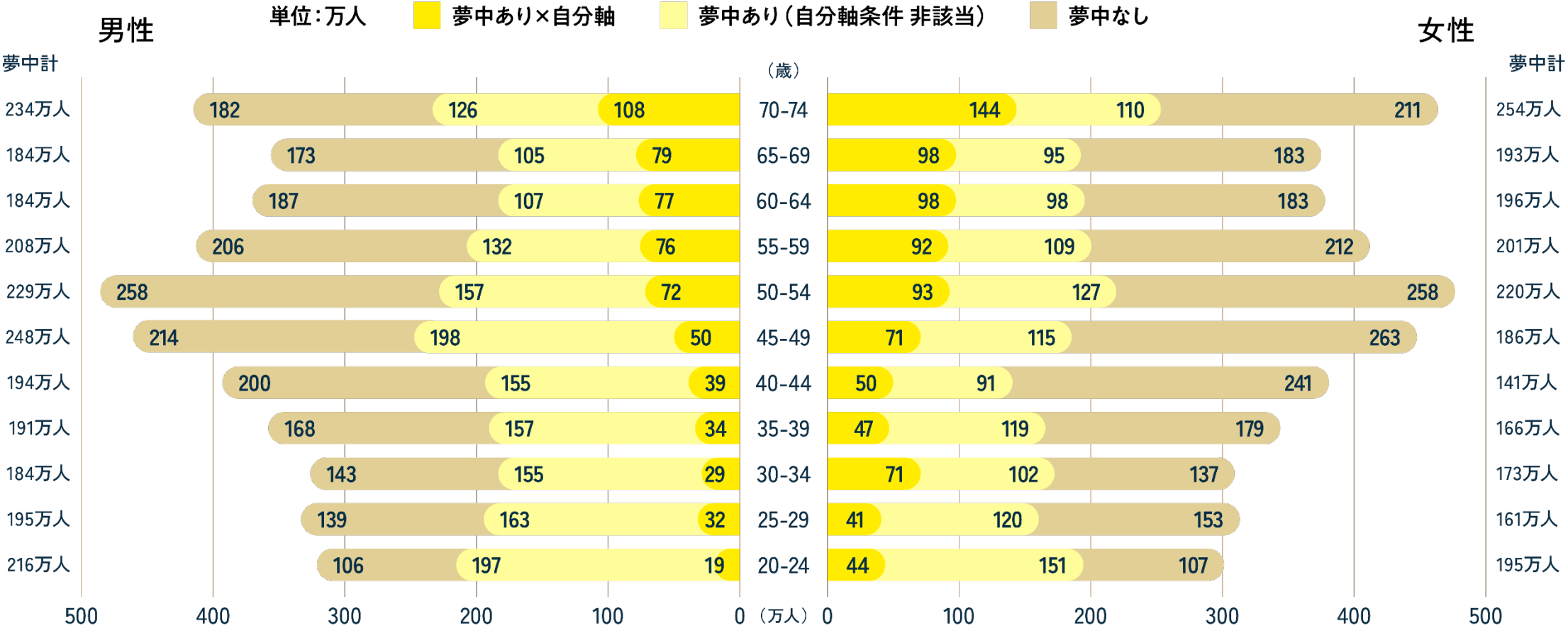
夢中な人の分布（性年代別）

- 男女いずれも「夢中あり計」の構成比は、若年層とシニア層において高い傾向（＝中間層のスコアが低いおわん型）
- 「夢中あり×自分軸」は年齢が上がるほど出現率が高まる傾向。そのうち、30代女性のみ前後の世代より多く出現



夢中な人のボリューム（推計人口・性年代別）

- 人口に換算しても「夢中あり×自分軸」のボリュームは年齢に比例して増加
- 「30-34歳女性」のみ、前後の世代よりも出現率が高い



※ e-Stat「人口推計」(2024年4月公開データ)に基づいて、推計人口を計算
(データ出典: <https://www.e-stat.go.jp/stat-search/files?tclass=000001007604&cycle=7&year=20230>)

夢中なものごとのジャンル 一覧

	コンテンツ鑑賞系	テレビ、ドラマ、ラジオ、アニメ、映画、家で音楽を聴く、SNS／動画鑑賞
	旅行系	国内旅行、海外旅行、温泉
	グルメ系	料理、飲食店めぐり
	読書系	読書、雑誌、マンガ
	お買い物系	ウィンドウショッピング、アウトレットモールに行く、オンラインショッピング
	歩く系	ウォーキング、散歩
	鑑賞系	美術館、博物館、動物園、水族館等
	音楽・パフォーマンス系	楽器、バンド、カラオケ、ダンス等
	デジタルゲーム系	テレビゲーム、モバイルゲーム、スマホゲーム、PCゲーム
	リラックス系	お風呂、サウナ、マッサージ、鍼灸、瞑想

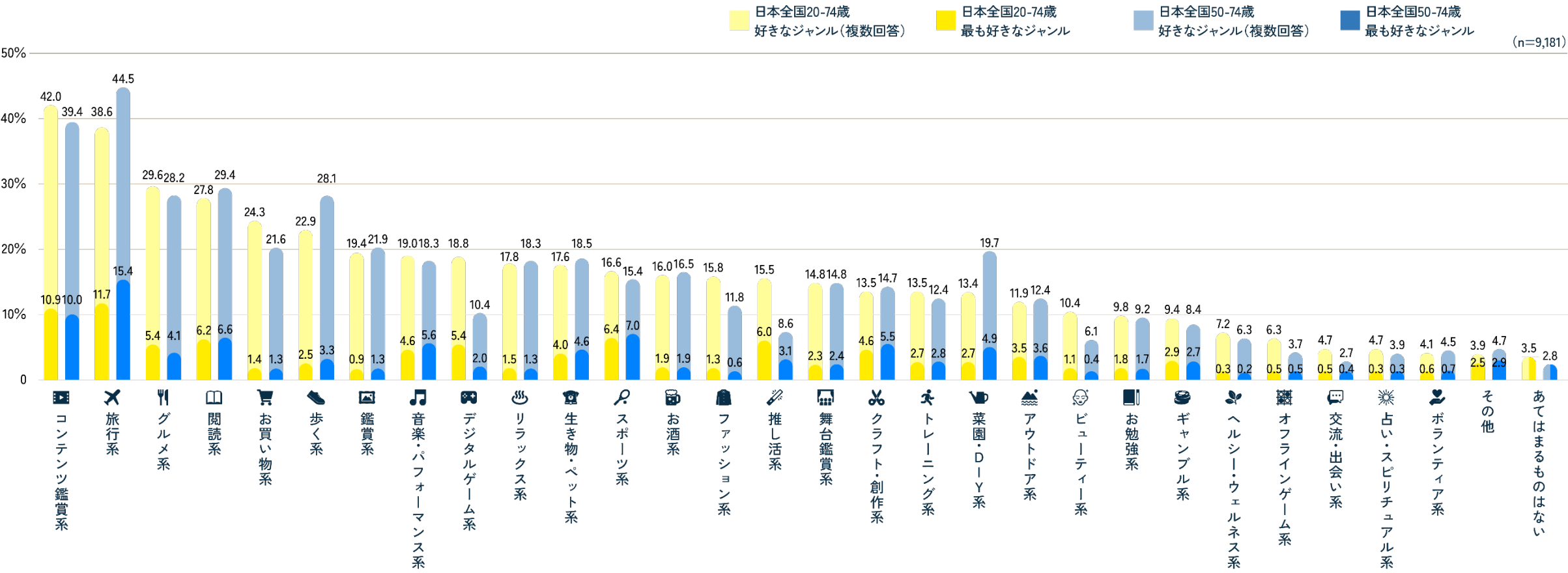
	生き物・ペット系	犬、猫、熱帯魚
	スポーツ系	ランニング、テニス、ゴルフ、プロレス、水泳等
	お酒系	(クラフト)ビール、ワイン、ウィスキー
	ファッション系	ファッション、時計、靴、バッグ、装飾品
	推し活系	韓流・K-POP、2.5次元、アイドル、キャラクター
	舞台鑑賞系	落語、演劇、歌舞伎・能、ミュージカル、ライブ、フェス
	クラフト・創作系	イラスト、絵画、写真、陶芸・木工、手芸、分冊百科
	トレーニング系	スポーツジム、ヨガ・ピラティス、筋トレ、(運動を目的とした)ダンス、ストレッチ
	菜園・DIY系	家庭菜園、ガーデニング、盆栽、DIY
	アウトドア系	ハイキング、登山、キャンプ、サーフィン、釣りなど

	ビューティー系	メイク、スキンケア、ヘアケア、エステ、美容医療、脱毛、ダイエット
	お勉強系	料理教室、茶道、書道、資格取得、学校に通う、通信講座
	ギャンブル系	パチンコ、競馬、競輪
	ヘルシー・ウェルネス系	自然食、ダイエット、睡眠改善、腸活
	オフラインゲーム系	麻雀、囲碁、将棋、ボードゲーム
	交流・出会い系	SNS、恋愛、婚活
	占い・スピリチュアル系	占い、パワースポット、クリスタル
	ボランティア系	ボランティア活動、子ども食堂など

夢中なものとジャンル（「夢中あり計」の集計 20-70代と50-70代の比較）

- 50-74歳で見ると、複数回答における上位は、「旅行系（44.5%）」「コンテンツ鑑賞系（39.4%）」「読書系（29.4%）」「グルメ系（28.2%）」「歩く系（28.1%）」。「上位4項目は20-74歳と順番は異なるが同一で、「歩く系」が差が開く結果に
- 50-74歳の最も好きなジャンルの上位は、「旅行系（15.4%）」「コンテンツ鑑賞系（10.0%）」「スポーツ系（7.0%）」「読書系（6.6%）」「音楽・パフォーマンス系（5.6%）」。「上位4項目は20-74歳と順番も同一で、「音楽・パフォーマンス系」のみ異なる項目となった

SC3 以下の様々なジャンルの中で、あなたの「好きなものごと」として該当するものはどれですか。それぞれあてはまるものをお選びください。/[1]あてはまるもの（すべて）[3]最もあてはまるもの（ひとつだけ）



夢中なものととのジャンル（「自分軸の夢中（夢中あり×自分軸）」のみの集計）

- 50代から70代の男女の各層間で夢中のジャンルを比較すると、「歩く系」は50代女性・60代女性の該当率が比較的低く、それに伴い女性50-70代の上位5項目から外れている。「グルメ系」は男性70代の該当率が顕著に低く、それに伴い男性50-70代の上位5項目から外れる形
- 層別に見て特徴的だったのは、70代男性の「菜園・DIY系」が36.7%、50代女性の「お買い物系」が25.7%と顕著に高いスコア

SC3 以下の様々なジャンルの中で、あなたの「好きなものごと」として該当するものはどれですか。それぞれあてはまるものをお選びください。/[1]あてはまるもの（すべて）

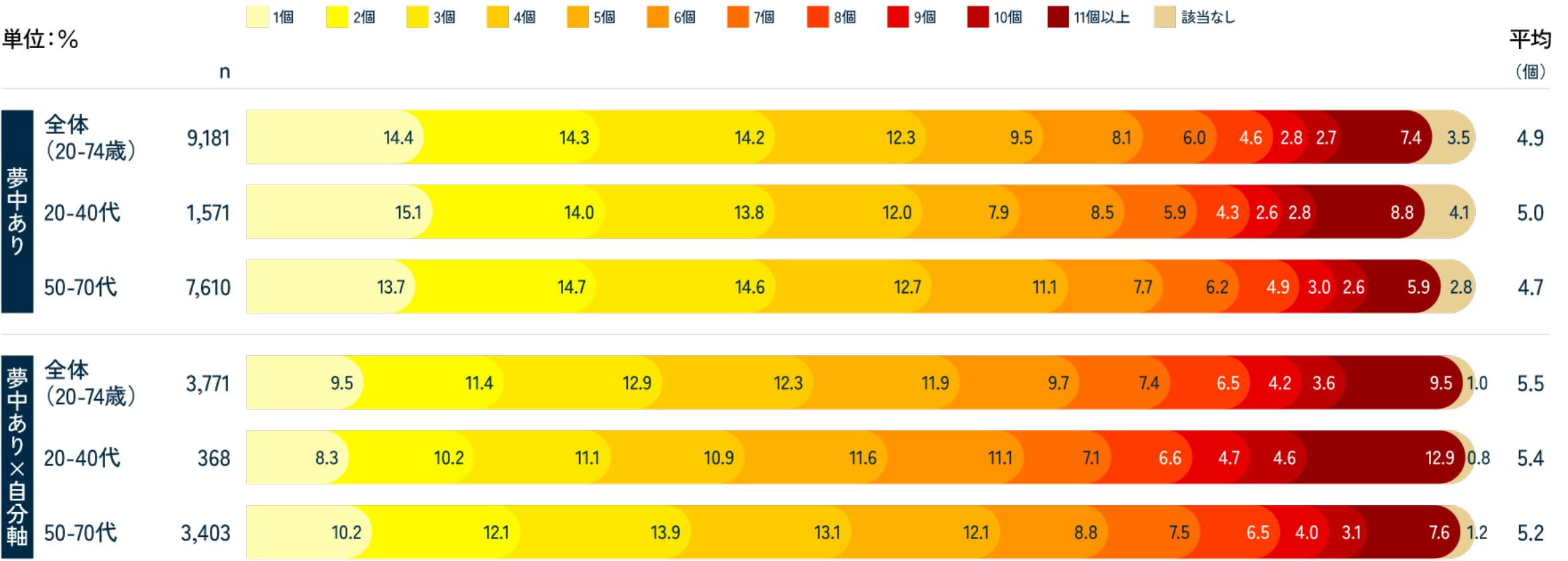
単位:%		n	 旅行系	 コンテンツ鑑賞系	 読書系	 歩く系	 グルメ系	 鑑賞系	 菜園・DIY系	 お買い物系	 リラククス系	 生き物・ペット系	 舞台鑑賞系	 音楽・パフォーマンス系	 クラフト・創作系	 お酒系	 スポーツ系	 トレーニング系	 アウトドア系	 ファッション系	 勉強系	 デジタルゲーム系	 推し活系	 ビューティー系	 ギャンブル系	 ヘルシー・ウェルネス系	 占い・スピリチュアル系	 ボランティア系	 オフラインゲーム系	 交流・出会い系	その他
全体(50-74歳)		1500	50.5	46.9	35.5	32.2	31.5	30.2	24.3	24.1	22.4	21.5	19.9	19.7	17.6	16.3	15.2	14.1	13.9	13.7	11.3	9.7	9.3	7.6	6.8	6.6	4.7	4.2	3.8	2.1	6.4
性年代	男性計	750	52.2	45.5	33.1	35.1	25.9	26.3	23.0	17.3	18.8	17.2	12.0	17.9	11.5	23.3	22.0	13.3	22.7	7.3	7.1	10.1	4.6	1.0	12.0	5.2	1.9	4.7	5.9	3.2	8.5
	50代	300	48.7	48.3	34.4	29.7	29.2	22.1	16.4	19.6	20.6	18.7	10.4	18.6	10.8	27.1	25.3	16.3	24.7	11.0	7.7	16.5	4.0	2.3	14.6	6.3	1.7	2.7	3.3	4.1	8.1
	60代	300	53.3	43.0	33.0	32.7	28.6	26.7	19.7	15.0	19.0	16.0	14.4	17.7	11.0	20.9	22.7	10.3	21.7	5.7	6.3	8.6	6.0	0.3	10.0	3.7	3.0	3.0	6.3	2.3	9.3
	70代	150	55.3	45.3	31.3	46.0	17.3	31.3	36.7	17.3	16.0	16.7	10.7	17.3	13.3	21.3	16.7	13.3	21.3	4.7	7.3	3.3	3.3	-	11.3	6.0	0.7	10.0	8.7	3.3	8.0
	女性計	750	49.1	48.1	37.4	29.9	35.9	33.3	25.4	29.4	25.2	24.9	26.1	21.1	22.3	10.9	9.9	14.7	7.1	18.7	14.6	9.4	13.1	12.8	2.8	7.6	6.8	3.9	2.2	1.1	4.8
	50代	300	46.0	51.0	38.7	25.0	39.7	29.0	19.7	35.7	32.7	33.4	25.3	24.3	22.3	13.3	10.0	13.7	9.7	22.7	11.7	13.0	18.7	17.0	2.0	10.3	11.0	4.0	2.3	1.7	3.7
	60代	300	47.0	45.3	34.3	29.7	34.3	30.0	26.0	27.0	21.0	23.3	25.0	20.3	21.0	9.7	9.7	12.3	6.0	16.0	14.3	6.0	12.0	11.3	3.7	8.7	6.0	3.7	1.3	1.0	6.3
	70代	150	56.0	48.0	40.0	36.7	33.3	43.3	32.0	24.7	21.3	16.0	28.7	18.0	24.0	9.3	10.0	19.3	5.3	17.3	18.7	9.3	7.3	9.3	2.7	2.7	2.7	4.0	3.3	0.7	4.0

※各年代間の上位5位を黄色でハッチング、全体で降順ソート

夢中なものごとのジャンル（20-70代全体/20-40代/50-70代の比較）

- 「夢中」がある人全体における、好きなものごとのジャンル（＝夢中）の平均個数は4.9個
- 「自分軸の夢中」がある人全体における平均個数は5.5個で、「夢中」な人よりもやや多い

SC3 以下の様々なジャンルの中で、あなたの「好きなものごと」として該当するものはどれですか。それぞれあてはまるものをお選びください。/[1]あてはまるもの（すべて）



※夢中ありベース

夢中なものごとにかかるお金（20-70代全体/20-40代/50-70代の比較）

- 「夢中」なものごと 1ジャンルあたりにかけるお金は、平均3.4万円/月
- 「自分軸の夢中」がある人全体における平均は、3.1万円/月

SC6 引き続きお伺いします。それぞれ、ひと月あたりにかける金額をお選びください。



※SC3.2 夢中ジャンル3LAいずれか回答者ベース
※回答者1人につき、好きなジャンルの上位3つ（以内）について回答した中で、最も金額が高かったジャンル1つを用いて集計

50-70代の「自分軸の夢中」の特徴



50-70代の「自分軸の夢中」の特徴

- ① 自分軸の夢中を持つ若い世代（20-40代）よりも、主観的ウェルビーイングのスコアが高い（最大 10.1 ポイント）
- ② 主観的ウェルビーイングに影響する心理的要因のうち、
「感謝する傾向（88.1%）」 「人の喜ぶ顔を見たい（83.6%）」 「他者を助けたい（80.3%）」 の該当率が8割を超えて特に高い
- ③ 自分軸の夢中があることによる生活の変化は、
ポジティブなもの（「楽しいと思う時間が増えた（58.9%）」が最多）の方が、
ネガティブなもの（「金銭的に余裕がなくなった（10.1%）」が最多）よりも大きい
- ④ 夢中な期間は「20年以上前から」が 80.0%、手を広げすぎずに長く付き合う傾向
- ⑤ ハマり方の傾向は、「すぐにハマる（46.1%）」 「時間をかけてはまる（53.9%）」 で拮抗
・すぐにハマる TOP 3： デジタルゲーム系（55.3%）、推し活系（53.5%）、リラックス系（52.4%）
・時間をかけてハマる TOP 3： お勉強系（63.2%）、菜園・DIY系（62.9%）、鑑賞系（61.9%）
- ⑥ 夢中のきっかけは、「マスメディア」や「人の勧め」を介した偶然の出会いが 58.3%
- ⑦ オンラインの情報源は、SNS（「Instagram（18.9%）」が最多）よりも、「YouTube（49.1%）」と「ニュースサイト（39.5%）」
- ⑧ 基本は「一人で（65.5%）」夢中なものごとを楽しみつつ、同時に、夢中なものごとを通じて「人間関係が広がっている（49.3%）」
- ⑨ 若い頃とは異なり、「マイペースに（51.8%）」 「時間をかけて（48.5%）」を夢中なものごとを楽しんでいる
- ⑩ 夢中なものごとを好きと感じる感覚は、概ね、
「ささやかな幸せ」「わくわく」「夢中自覚」「癒され」「生きがい」「心の支え」の6つ（全体の 82.3% を占める）で説明できる

50-70代の「自分軸の夢中」の特徴 ①

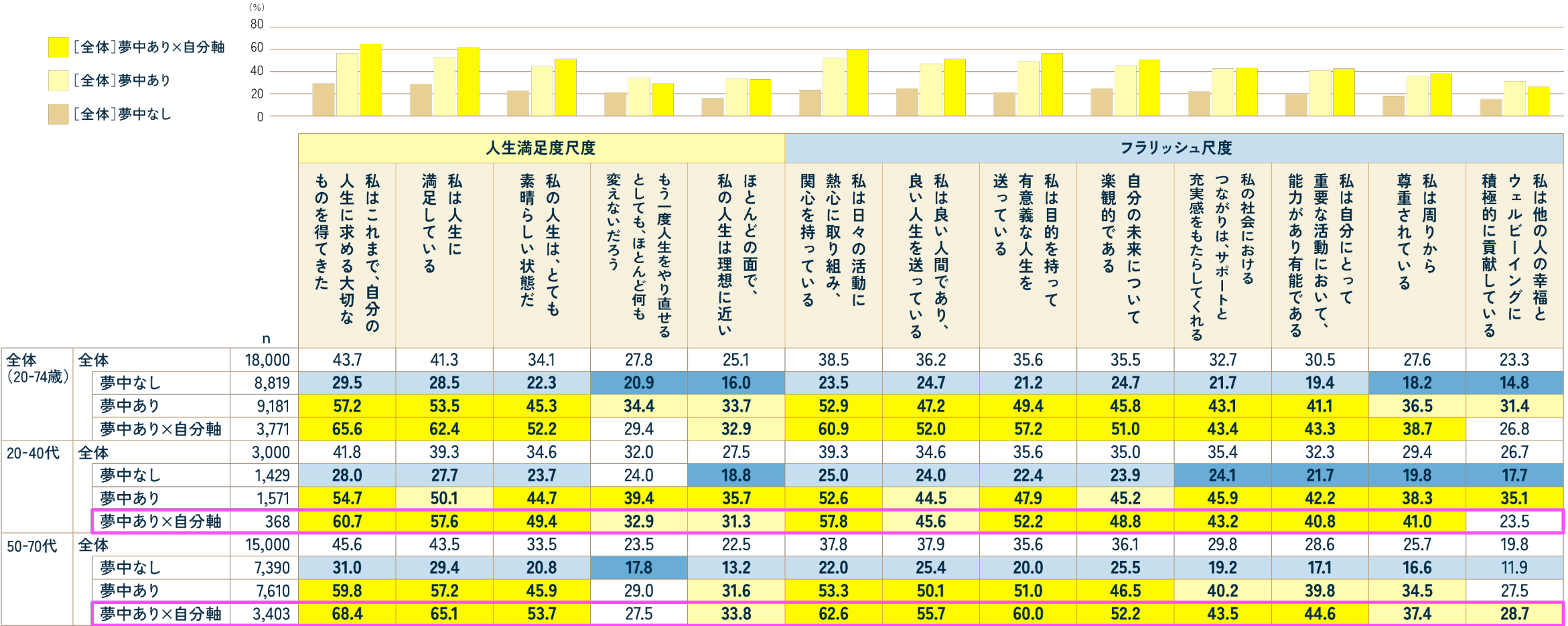
**自分軸の夢中を持つ若い世代（20-40代）よりも、
主観的ウェルビーイングのスコアが高い**



主観的ウェルビーイング

- 主観的ウェルビーイングを測定する代表的な尺度 2 種類の項目別のスコアを、
「自分軸の夢中」がある50-70代と20-40代の間で比較したところ、
ほとんどの項目において、50-70代の方がスコアが高い傾向が見られた（最大10.1ポイント）

SC9 あなたの考え方についてお伺いします。以下の項目について、あなたがもっともあてはまると思うものをそれぞれお選びください。※各項目TOP3/7SDスコアを掲載



ハッチング定義(全体比): ■ 全体比+10pt以上 ■ +5pt以上 ■ -5pt以上 ■ -10pt以上 ※全体で降順ソート

参照：渡邊 淳司・ドミニク・チェン. (2023). ウェルビーイングのつくりかた 「わたし」と「わたしたち」をつなぐデザインガイド. BNN.
Diener et al. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71–75.
Diener et al. (2009). New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 39, 247-266.

50-70代の「自分軸の夢中」の特徴 ②

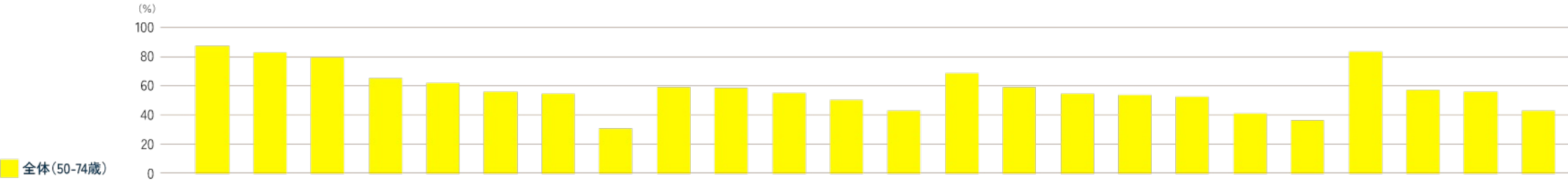
**主観的ウェルビーイングに影響する心理的要因のうち、
「感謝する傾向（88.1%）」 「人の喜ぶ顔を見たい（83.6%）」
「他者を助けたい（80.3%）」の該当率が8割を超えて特に高い**



主観的ウェルビーイングに影響する心理的要因

- 主観的ウェルビーイングに影響する心理的要因として先行研究が進んでいる項目別の該当率は、「つながりと感謝」因子の「感謝傾向（88.1%）」「人の喜ぶ顔を見たい（人を喜ばせたい）（83.6%）」「他者を助けたい（親切）（80.3%）」が8割超で特に高い
- 性年代別に見ると、70代女性で相対的にスコアが高い項目が多く、50代男性で相対的にスコアが低い項目が多い

Q23 あなたの考え方についてお伺いします。以下の項目ごとにあてはまるものを、それぞれひとつずつお選びください。

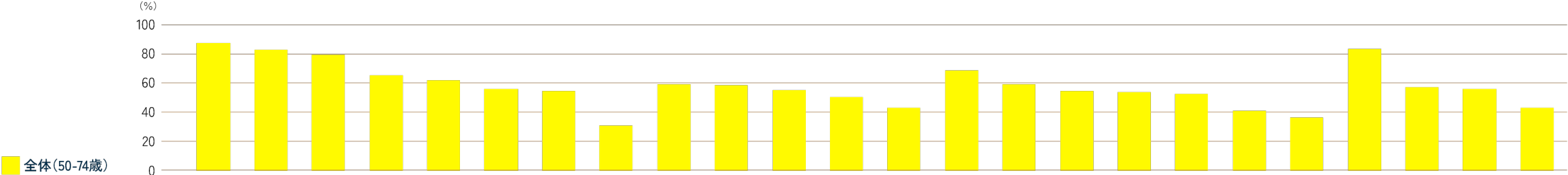


		「つながりと感謝」因子								「自己受容と楽観」因子					「自己実現と成長」因子							「自信と自分らしさ」因子				
n		人生において感謝することがたくさんある	人の喜ぶ顔が見たい	他の人に対して親切に して手助けしたいと 思っている	どんな時でも与えられた 状況を楽しむように している	周囲の人から多くの 愛情を得ていると感じる	好きな 人	人々を笑わせることが 好きだ	日々の生活において 多くのものごとに対処 するのが得意な方だ	進んで人と関わり、誰かと 一緒に時間を過ごすこと を好むタイプだ	自分の人生に、満足の いく目的を見出している	嫌なことがあってもすぐに 気持ちを切り替える方だ	自分には、悪いことよりも 良いことの方が起きやすい と思う	心配事が少ない方だ	確固とした自分の信条や 信念を持っている	私のこれまでの人生は、 変化、学び、成長に満ちていた	明日は今日よりも 良くなるだろうと思う	働くことが好きだ	今行っていることは、 将来の目標につながっている	今の自分は「本当になりた かった自分」に近いと感じる	私は、社会が自分に求める ことに応じている	周りが必要と考える価値 よりも、自分が重要と 考える価値で判断する	成功する方法を見つける ことができる	私はいろいろな 良い素質を持っている	私は難しい課題を 成功に導くことができる	
全体 (50-74歳・MA)	1500	88.1	83.6	80.3	65.7	62.5	56.5	55.0	31.6	60.1	59.3	55.7	51.3	43.7	69.2	60.0	55.3	54.5	53.1	41.8	36.7	84.1	57.8	56.5	43.7	
性年代	男性計	750	85.0	80.5	75.6	61.5	54.4	56.4	55.5	32.0	59.8	56.9	54.3	46.2	42.5	72.4	61.4	53.5	48.7	51.0	39.5	37.1	86.2	56.7	53.2	48.7
	50代	300	82.0	74.8	68.9	55.9	50.9	58.6	48.8	28.8	50.1	48.2	47.7	40.3	30.6	67.4	54.3	50.7	38.9	54.4	32.9	35.4	87.3	53.2	48.9	42.0
	60代	300	85.7	83.0	77.0	63.7	56.1	58.3	60.0	33.0	65.1	61.1	56.7	50.1	48.1	75.0	65.8	56.7	53.4	47.6	42.1	39.0	85.7	61.1	55.4	56.4
	70代	150	88.0	84.7	82.7	66.0	56.7	50.7	58.0	34.7	65.3	62.7	60.0	48.7	50.7	75.3	64.7	52.7	55.3	51.3	44.7	36.7	85.3	55.3	56.0	46.7
	女性計	750	90.6	86.1	84.0	69.0	68.9	56.6	54.7	31.4	60.4	61.2	56.7	55.2	44.6	66.7	59.0	56.7	59.1	54.7	43.6	36.3	82.4	58.7	59.1	39.8
	50代	300	90.0	84.7	81.7	66.3	64.3	58.3	52.6	29.0	54.3	58.0	49.0	52.3	35.3	64.7	57.7	55.3	53.6	53.6	39.3	32.7	83.7	63.0	55.7	39.0
	60代	300	92.0	88.0	85.3	68.3	70.0	59.3	52.7	33.7	61.7	59.3	54.7	55.0	45.0	65.7	55.0	54.0	60.7	53.7	45.3	38.0	81.0	54.7	57.7	39.0
	70代	150	89.3	85.3	85.3	73.3	73.3	50.7	60.0	31.3	66.7	68.0	69.3	59.3	56.0	70.7	66.0	62.0	64.0	57.3	46.7	38.7	82.7	58.7	65.3	42.0

ハッチング定義(全体比): 全体比+10pt以上 +5pt以上 -5pt以上 -10pt以上 ※全体で降順ソート

主観的ウェルビーイングに影響する心理的要因（参考：質問項目のラベル）

Q23 あなたの考え方についてお伺いします。以下の項目ごとにあてはまるものを、それぞれひとつずつお選びください。



		「つながりと感謝」因子								「自己受容と楽観」因子					「自己実現と成長」因子							「自信と自分らしさ」因子				
		感謝傾向	人を喜ばせる	親切	満喫	他者からの愛情	ユーモア	環境制御性	積極的な他者関係	自己受容	人生の意義	切り替えが得意	気持ちの楽観性	心配事がない	信条・信念 (思想宗教)	個人的成長	将来への希望	勤労意欲	目標の明確性	自己実現	社会の要請	自立性	熟達	自尊心	コンピテンス	
n																										
全体 (50-74歳・MA)		1500	88.1	83.6	80.3	65.7	62.5	56.5	55.0	31.6	60.1	59.3	55.7	51.3	43.7	69.2	60.0	55.3	54.5	53.1	41.8	36.7	84.1	57.8	56.5	43.7
性年代	男性計	750	85.0	80.5	75.6	61.5	54.4	56.4	55.5	32.0	59.8	56.9	54.3	46.2	42.5	72.4	61.4	53.5	48.7	51.0	39.5	37.1	86.2	56.7	53.2	48.7
	50代	300	82.0	74.8	68.9	55.9	50.9	58.6	48.8	28.8	50.1	48.2	47.7	40.3	30.6	67.4	54.3	50.7	38.9	54.4	32.9	35.4	87.3	53.2	48.9	42.0
	60代	300	85.7	83.0	77.0	63.7	56.1	58.3	60.0	33.0	65.1	61.1	56.7	50.1	48.1	75.0	65.8	56.7	53.4	47.6	42.1	39.0	85.7	61.1	55.4	56.4
	70代	150	88.0	84.7	82.7	66.0	56.7	50.7	58.0	34.7	65.3	62.7	60.0	48.7	50.7	75.3	64.7	52.7	55.3	51.3	44.7	36.7	85.3	55.3	56.0	46.7
	女性計	750	90.6	86.1	84.0	69.0	68.9	56.6	54.7	31.4	60.4	61.2	56.7	55.2	44.6	66.7	59.0	56.7	59.1	54.7	43.6	36.3	82.4	58.7	59.1	39.8
	50代	300	90.0	84.7	81.7	66.3	64.3	58.3	52.6	29.0	54.3	58.0	49.0	52.3	35.3	64.7	57.7	55.3	53.6	53.6	39.3	32.7	83.7	63.0	55.7	39.0
	60代	300	92.0	88.0	85.3	68.3	70.0	59.3	52.7	33.7	61.7	59.3	54.7	55.0	45.0	65.7	55.0	54.0	60.7	53.7	45.3	38.0	81.0	54.7	57.7	39.0
	70代	150	89.3	85.3	85.3	73.3	73.3	50.7	60.0	31.3	66.7	68.0	69.3	59.3	56.0	70.7	66.0	62.0	64.0	57.3	46.7	38.7	82.7	58.7	65.3	42.0

ハッチング定義(全体比): 全体比+10pt以上 +5pt以上 -5pt以上 -10pt以上 ※全体で降順ソート

50-70代の「自分軸の夢中」の特徴（自由記述回答）

アクセサリ作り：アクセサリをデザインし作品に仕上げ、ネット販売しています(ハンドメイド作家)。私はアロマセラピストとスピリチュアルアドバイザーなのですが、お客様が今必要となさっているパワーストーンをお話から判断しアクセサリに仕上げています。納得の行くデザインの作品が仕上がったり、**お客様にとっても喜ばれるのが何より嬉しいです。**（女性50代）



猫の保護活動：神社の地域猫3匹と公園の地域猫2匹のお世話をボランティア団体に入らず、Instagramで市内の保護猫団体の方達と知り合って、置きエサを持って帰ったり、猫嫌いの老人の虐待防止の為に毎日様子を見に行っています。何かあったら、市内の保護猫団体の人に報告しています。お外の猫は過酷な状況で生活しているので、猫の為や保護猫団体の人達の協力が出来たらと思ってやっています。地域猫ちゃんが心を開いてくれる時が嬉しい。懐くののに約1年かかった子もいます。**仕事の内容を見て自分に保護猫活動の団体に入るのは無理だけど、手助けできる事に限ってだけやろうと思いました。**（女性50代）



50-70代の「自分軸の夢中」の特徴 ③

**自分軸の夢中があることによる生活の変化は、
ポジティブなもの（「楽しいと思う時間が増えた（58.9%）」が最多）の方が、
ネガティブなもの（「金銭的に余裕がなくなった（10.1%）」が最多）よりも大きい**

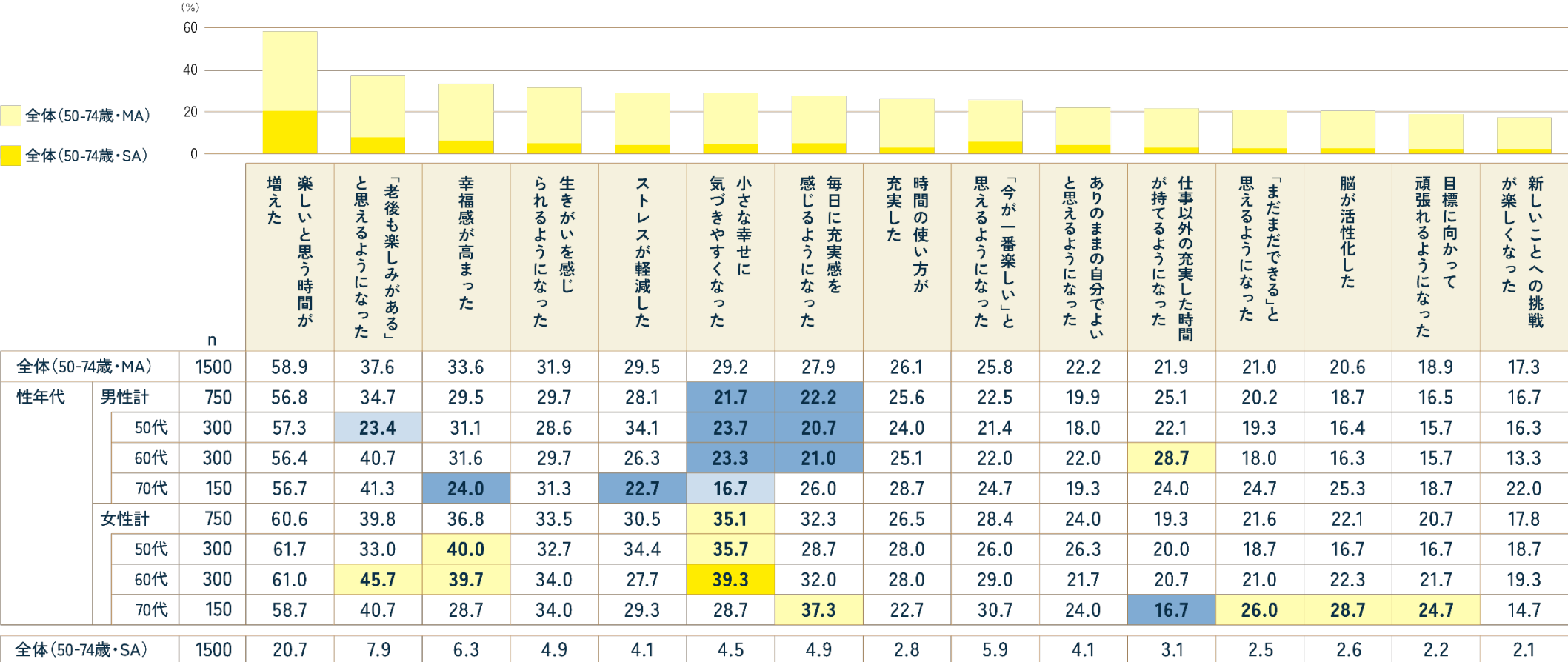


「自分軸の夢中」による生活の変化（ポジティブ）：上位15項目

- 自分軸の夢中があることによるポジティブな生活の変化の上位は、
「楽しいと思う時間が増えた（58.9%）」 「老後も楽しみがあると思える（37.6%）」 「幸福感が高まった（33.6%）」

Q13 あなたが現在お持ちの「好きなものごと」に取り組むことで、それ以前と比べて生活にどのような変化がありましたか。実際の変化として起きたことをすべてお選びください。

Q14 前問で回答された中で、あなたが特に実感していることを1つお選びください。

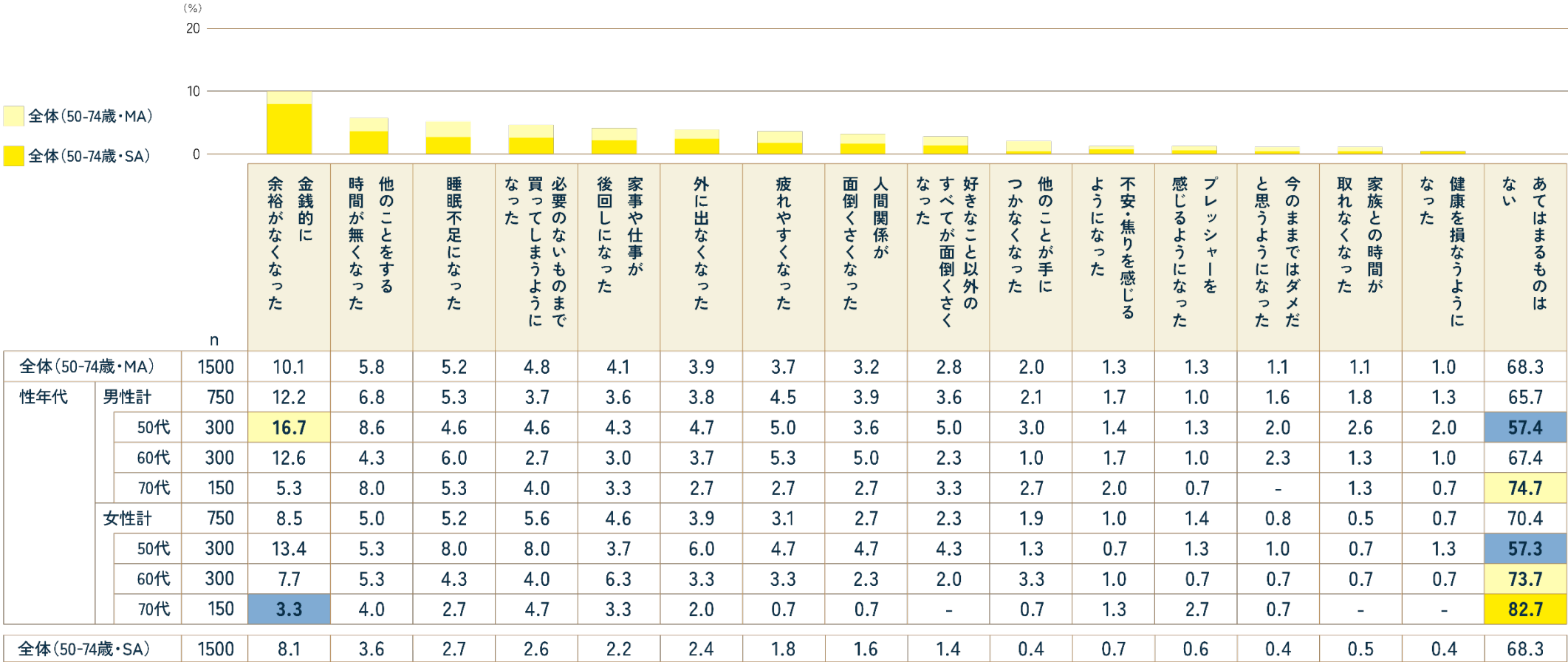


ハッチング定義(全体比): 全体比+10pt以上 +5pt以上 -5pt以上 -10pt以上 ※全体で降順ソート

「自分軸の夢中」による生活の変化（ネガティブ）：上位15項目

- 自分軸の夢中があることによるネガティブな生活の変化の上位は、
「金銭的に余裕がなくなった（10.1%）」 「他のことをする時間が無くなった（5.8%）」 「睡眠不足になった（5.2%）」
- ポジティブな変化（「楽しいと思う時間が増えた（58.9%）」が最多）に比べると、ネガティブな変化の出現率は小さい

Q15 あなたが現在お持ちの「好きなものごと」に取り組むことで、それ以前と比べて生活に良くない変化はありましたか。実際の変化として起きたことをすべてお選びください。
そのうち、特に実感していることを1つお選びください。



ハッチング定義(全体比): 全体比+10pt以上 +5pt以上 -5pt以上 -10pt以上 ※全体で降順ソート

50-70代の「自分軸の夢中」の特徴（自由記述回答）

菜園：子供の頃から草花が好きでした。その延長で主婦になり、いろんな不自由な暮らしの中であっても自然な形で、例えばキッチンからでた野菜くずや種を植えて育っていくのを面白がっていたり、狭いスペースでスコップ片手に好きなように庭仕事しているうちに月日が経ってしまったという感じです。お金があればホームセンターで色々流行りのものも買えて楽しめますが、お金をかけなくてもそれなりに楽しめるところがとても好きで、不自由な方が夢中になれて面白いと感じられて、**自己満足ですが心豊かに暮らしてこれました。**（女性60代）



推し活：パクソジュンが大好きです。去年は韓国に2回、東京大阪とファンミーティングに行き、パラダイスホテルであったファンミーティングでは握手もでき写真も撮りました。絶対に携帯電話は持たないと宣言してた私がパクソジュンの為に持ちました。家族も友達もビックリです。実際に会うとTVや映画より素敵です。外見だけでなく性格も素敵だとおもいます。＜キム秘書はといったい、なぜ？＞は30回は見ました。子供たちには残りの人生パクソジュンにかけるといってあります。芸能人をこんなに好きになったのはBEATLES以来です。**毎日が楽しいです。**（女性70代）



50-70代の「自分軸の夢中」の特徴 ④

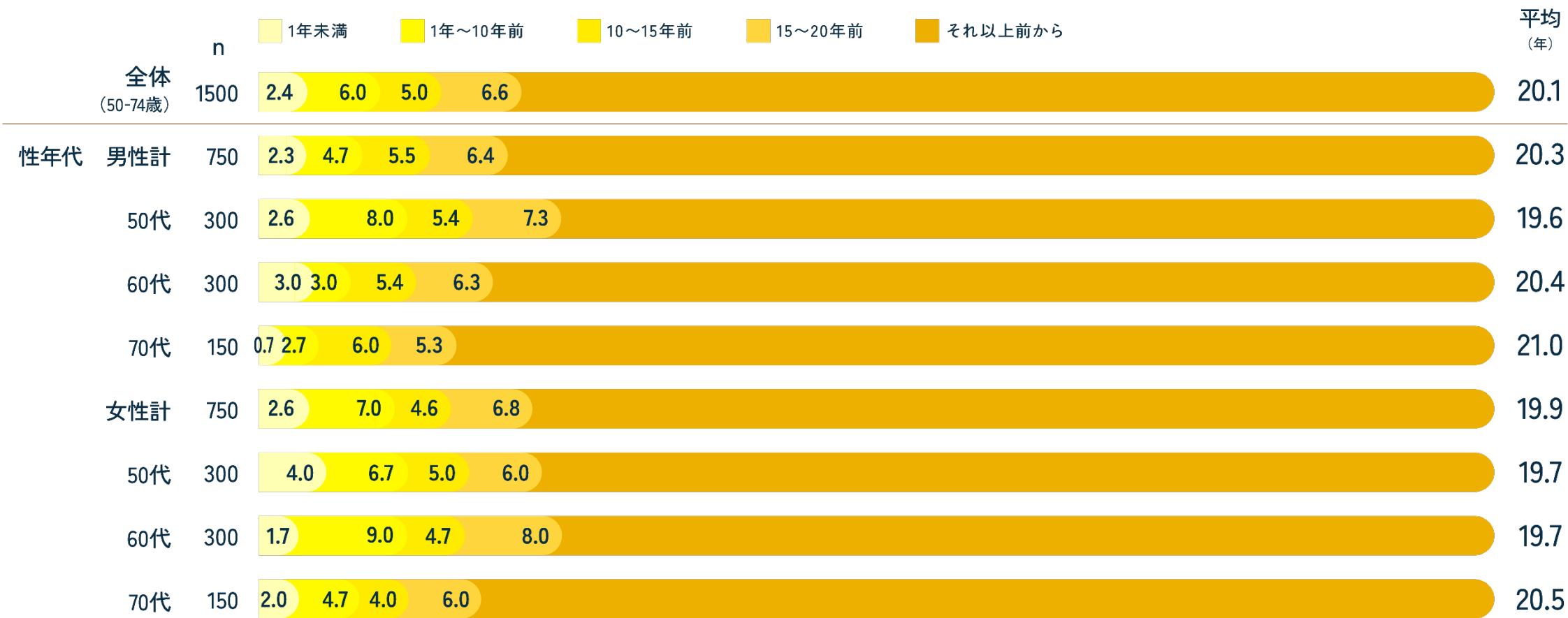
夢中な期間は「20年以上前から」が80.0%
手を広げすぎずに、長く付き合う傾向



「自分軸の夢中」の期間

- ・ 夢中な期間は、「20年前よりも更に以前から（それ以上前から）」が80.0%で最多
- ・ 他の選択肢とレンジを揃えて「それ以上前から」を22.5年として夢中な期間の平均年数を計算したところ「20.1年」だった

Q2 再びあなたの具体的な「好きなものごと」について伺います。それぞれのあなたの「好きなものごと」に関して、いつ頃から好きですか。



※SC3.2 夢中ジャンル3LAいずれか回答者ベース

「自分軸の夢中」の期間：ジャンル別

- ジャンル別の夢中歴の上位は「読書系（21.1年）」「ギャンブル系（21.1年）」「お酒系（20.3年）」「音楽・パフォーマンス系（19.7年）」「鑑賞系（19.3年）」
- 逆に夢中歴が短いものは「押し活系（9.8年）」「ヘルシー・ウェルネス系（10.1年）」「歩く系（11.9年）」

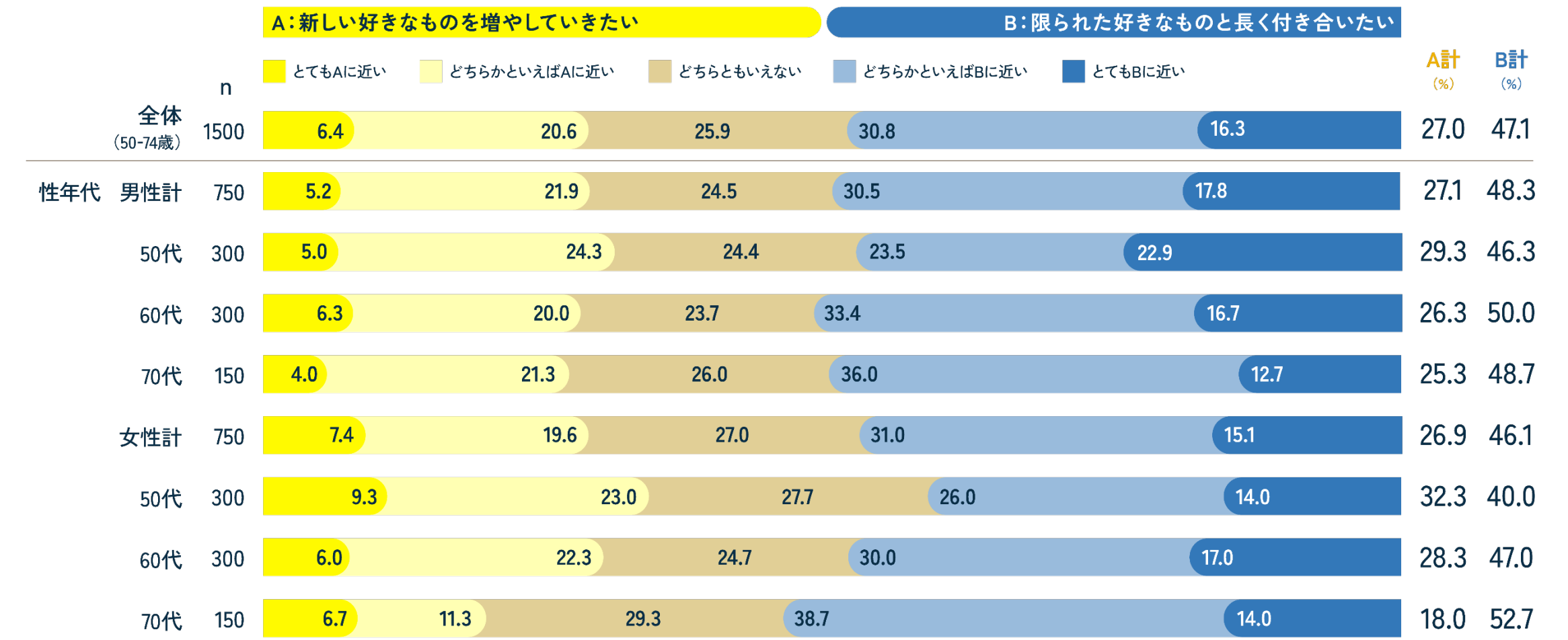
Q2 再びあなたの具体的な「好きなものごと」について伺いいたします。それぞれのあなたの「好きなものごと」に関して、いつ頃から好きですか。

	夢中歴(年)		夢中歴(年)
読書系	21.1	オフラインゲーム系	17.4
ギャンブル系	21.1	グルメ系	17.3
お酒系	20.3	生き物・ペット系	17.3
音楽・パフォーマンス系	19.7	コンテツツ鑑賞系	16.5
鑑賞系	19.3	リラックス系	16.0
お買い物系	19.1	デジタルゲーム系	14.9
ファッション系	18.8	お勉強系	14.3
旅行系	18.6	トレーニング系	13.9
クラフト・創作系	18.3	交流・出会い系	13.2
占い・スピリチュアル系	18.3	ボランティア系	12.4
ビューティー系	18.1	歩く系	11.9
スポーツ系	18.0	ヘルシー・ウェルネス系	10.1
舞台鑑賞系	17.9	押し活系	9.8
アウトドア系	17.6	その他	18.2
菜園・DIY系	17.4		

「自分軸の夢中」との付き合い方：増やす？限られたもの？

- 夢中なものごととの付き合い方は、「限られたものと長く付き合いたい（47.1%）」「新しい好きなものを増やしていきたい（27.0%）」で、好きなものを増やすよりも、限られたものと長く付き合いたい傾向の方が強い
- 男性は50-70代で変化がないのに対して、女性は年代が若いほど「好きなものを増やしたい」傾向が高い（50代：32.3% / 70代：18.0%）

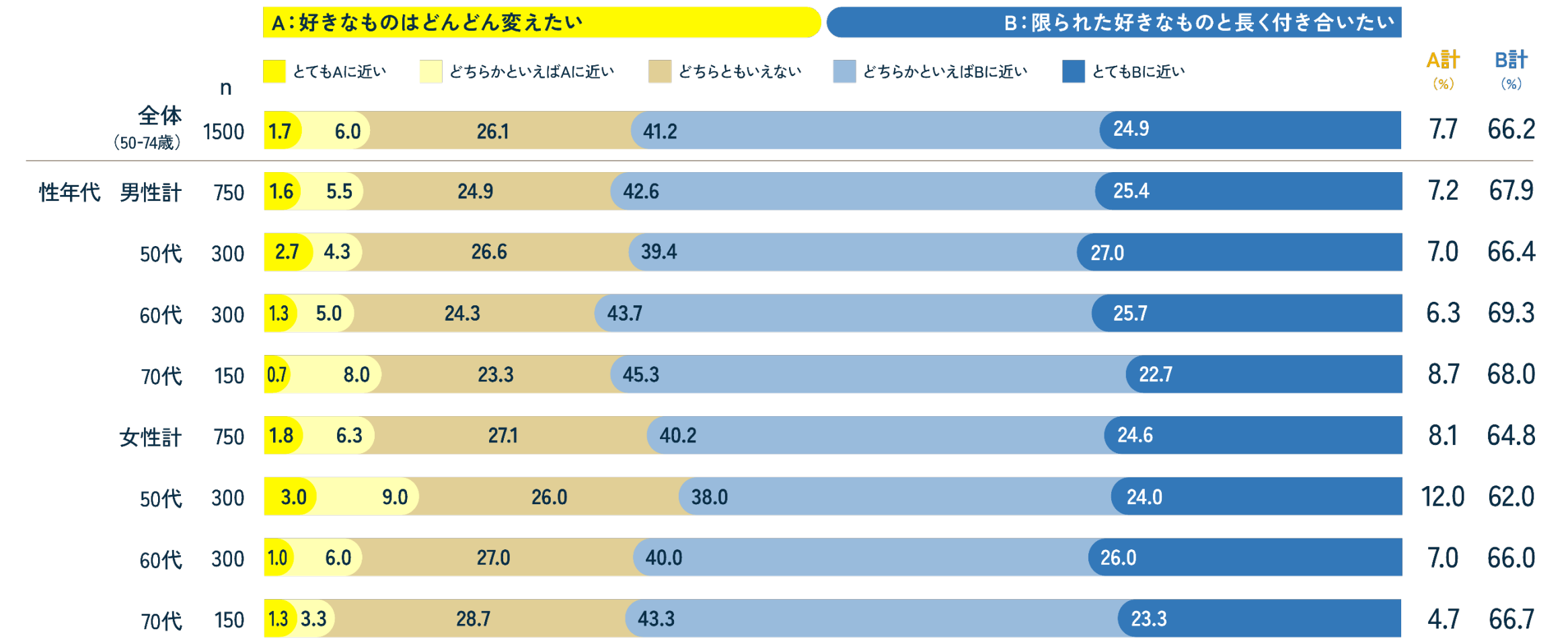
Q5「好きなものごと」に対するあなたの意識・考え方として、以下の項目ごとにあてはまるものをお選びください。



「自分軸の夢中」との付き合い方： うっとり気？ 一途？

- ・ 夢中との付き合い方は、「限られたものと長く付き合いたい（66.2%）」「好きなものはどんどん変えたい（7.7%）」で、好きなものをどんどん変えるよりも、限られたものと長く付き合いたい傾向の方が強い
- ・ 性年代による傾向の違いは、相対的に小さい

Q5「好きなものごと」に対するあなたの意識・考え方として、以下の項目ごとにあてはまるものをお選びください。



50-70代の「自分軸の夢中」の特徴（自由記述回答）

音楽鑑賞：洋楽をお気に入りのオーディオ機器で聴くことになったきっかけについて。 **1970年代後半の小学生時代**、システムコンポと言うオーディオ機器が流行っていたそうで、父親が買いに行くのについて行き、その後父親が聴いていたレコードから洋楽とオーディオ機器に興味を持つようになった。 中学入学時にためていたお年玉でダブルラジカセを買い、FM番組で当時はフルコーラスで曲をかけていたためカセットテープにエアチェックしていた。 その後、高校入学祝いでミニコンポを買ってもらい、FM番組表目的で買っていたFM雑誌に載っていたオーディオ機器の紹介・解説記事でオーディオ機器にも興味を持つようになった。 学生時代にバイトをするようになって初めて自分でフルサイズのオーディオ機器を購入し、社会人になってから吟味して機器を買い揃えるようになり現在に至る。（男性50代）



花火鑑賞：若い頃から地域の花火大会に何度か行く機会があって、その迫力や美しさに心がおどらされていた。 子育てが終わった頃、全国の花火大会を知ることになり、地域の花火大会よりはるかに大きくて度肝を抜かれる迫力ある花火が大好きになった。 それからは毎年夏になると、どれだけ費用がかかろうとインパクトのある花火大会を追っかけて出掛けようになり、今では自分の人生にとって花火は絶対に欠かせない出来事のひとつとなっている。 なぜだろう？ 間近で空いっぱいに広がる花火は心の窓を開けてくれる。 だから先祖を思い出して生かされてることに感謝も出来る。 嫌な出来事も吹っ飛び生きてることに感謝もできて、感動で涙が止まらなくなる。 だから終わった頃には心も身体も浄化されたようにスッキリした気分になる。 この体験が癖になり今でも夢中になってしまう。（男性50代）



50-70代の「自分軸の夢中」の特徴 ⑤

ハマり方の傾向は「すぐにハマる（46.1%）」「時間をかけてハマる（53.9%）」で拮抗

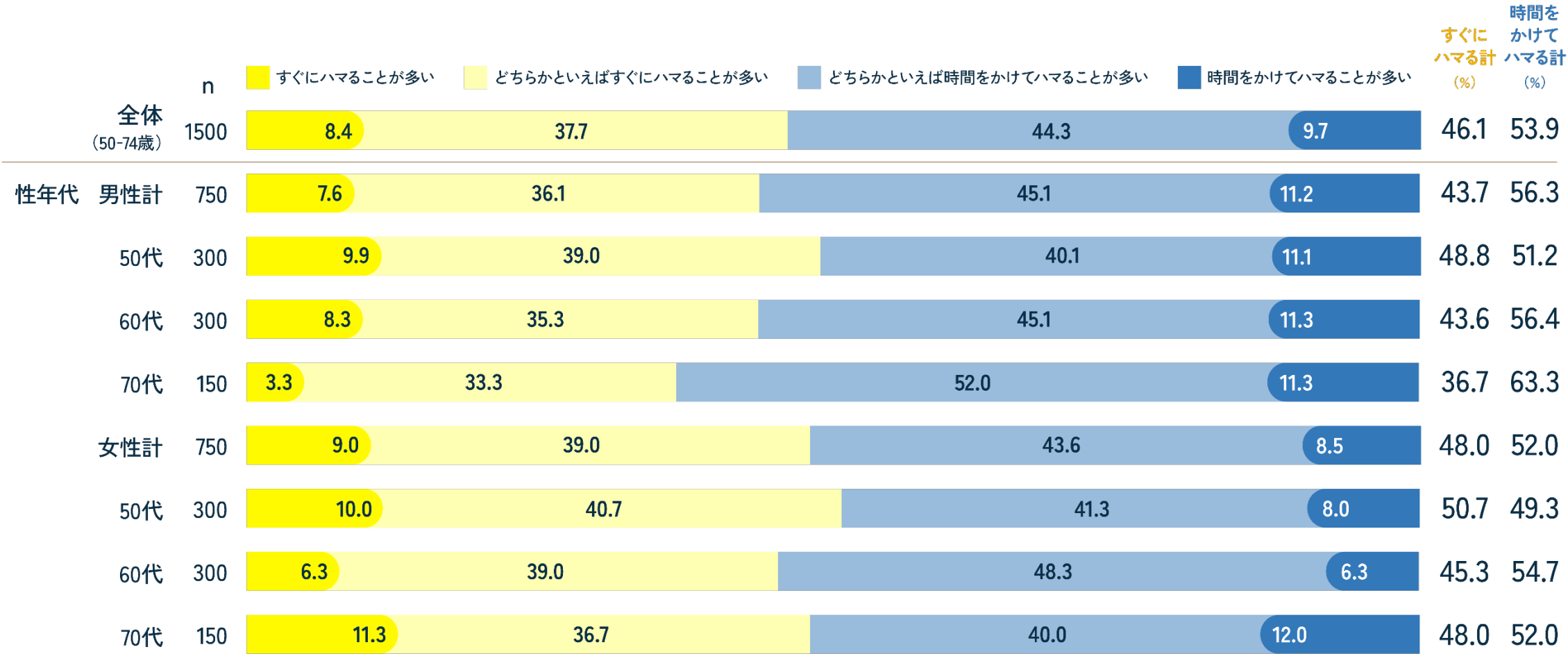
- ・すぐにハマる TOP 3：デジタルゲーム系（55.3%）、推し活系（53.5%）、リラックス系（52.4%）
- ・時間をかけてハマる TOP 3：お勉強系（63.2%）、菜園・DIY系（62.9%）、鑑賞系（61.9%）



「自分軸の夢中」への、ハマり方の傾向

- ・ 夢中なものごとへのハマり方の傾向は、「すぐにハマる（46.1%）」「時間をかけてハマる（53.9%）」で拮抗している
- ・ 男性は特に、年代が上がるほど「すぐにハマる」人の割合が減少する傾向（50代：48.8%、70代：36.7%）

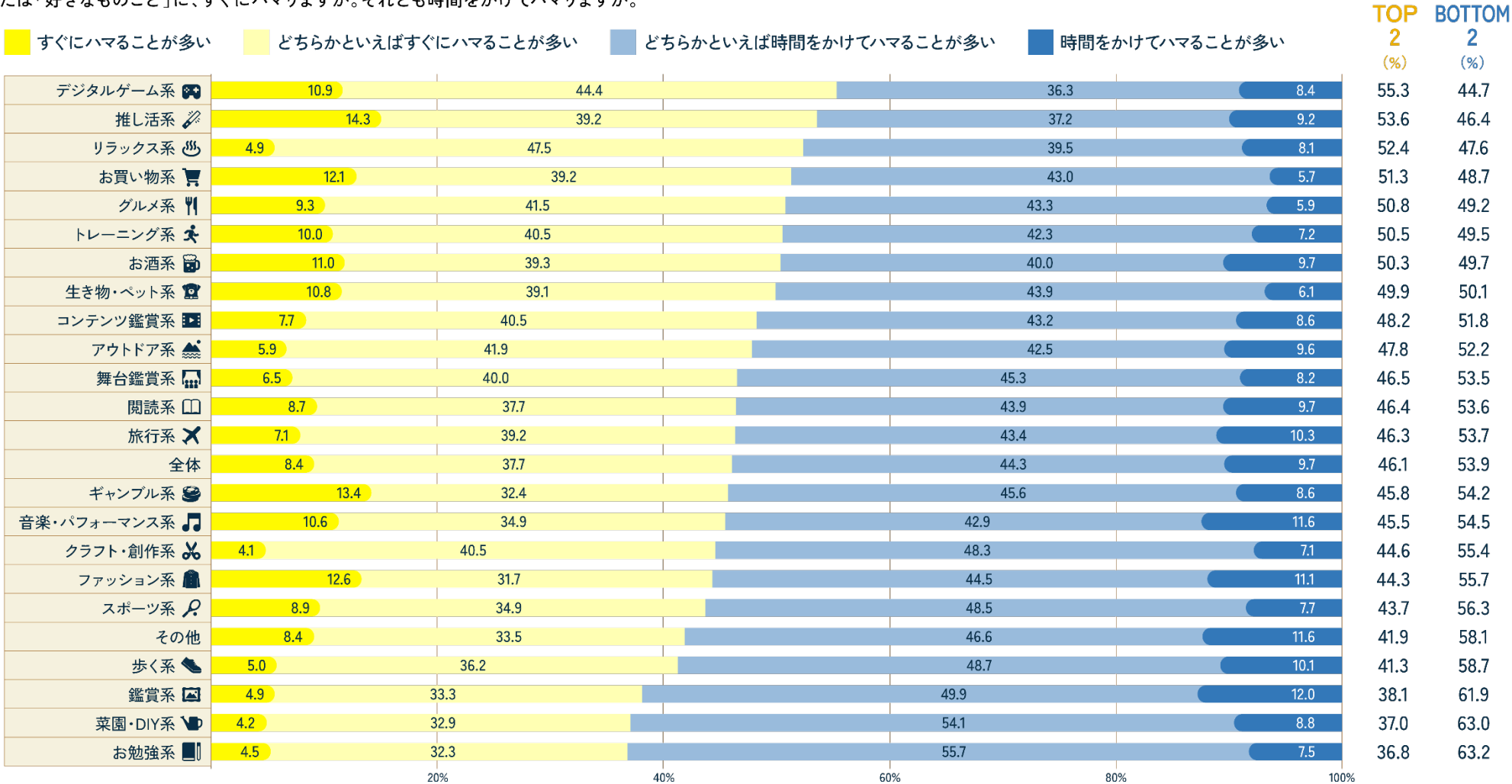
Q12 あなたは「好きなものごと」に、すぐにハマりますか。それとも時間をかけてハマりますか。



「自分軸の夢中」への、ハマり方の傾向：ジャンル別

- 「すぐにハマる」ジャンルの上位は「デジタルゲーム系（55.3%）」「推し活系（53.6%）」「リラックス系（52.4%）」
- 「時間をかけてはまる」ジャンルの上位は「お勉強系（63.2%）」「菜園・DIY系（63.0%）」「鑑賞系（61.9%）」

Q12 あなたは「好きなものごと」に、すぐにハマりますか。それとも時間をかけてハマりますか。



50-70代の「自分軸の夢中」の特徴（自由記述回答）

菜園：遙か昔で覚えていないのですが、子供が独立し主人も亡くなり時間に余裕が出来たのでプランターに花を植え始めてからだったと思います。自分で選んで無い大きい木や低木があり花はあまりありませんでした。少しずつ花を増やし綺麗なバラを1本植えたのですが、管理方法が分からず枯らしてしまいました。**リベンジのつもりで新たなバラを買いYouTubeで育て方を学び、徐々に増やしていきました。**業者に木の剪定を頼んだ時に「こんなに綺麗に咲かせられるなら仕事にしたら良いのに」と言われ嬉しくなり益々力を入れるようになりました。（女性70代）

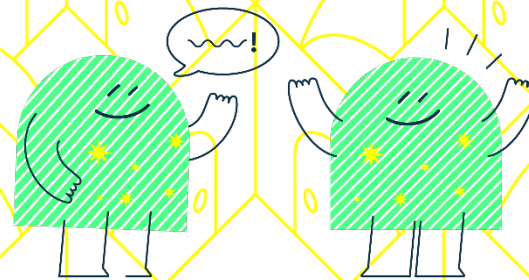


お風呂・マッサージ：スポーツの後、または仕事が立て続いた後等に、お風呂やマッサージによって疲労感が軽減し、**翌日からの活力に繋がる経験をしたことにより、好きになりました。**また、温泉等は、現実の喧騒から離れ、命の洗濯ができるような感覚になれます。（女性60代）



50-70代の「自分軸の夢中」の特徴 ⑥

夢中のきっかけは、
「マスメディア」や「人の勧め」を介した偶然の出会いが 58.3%



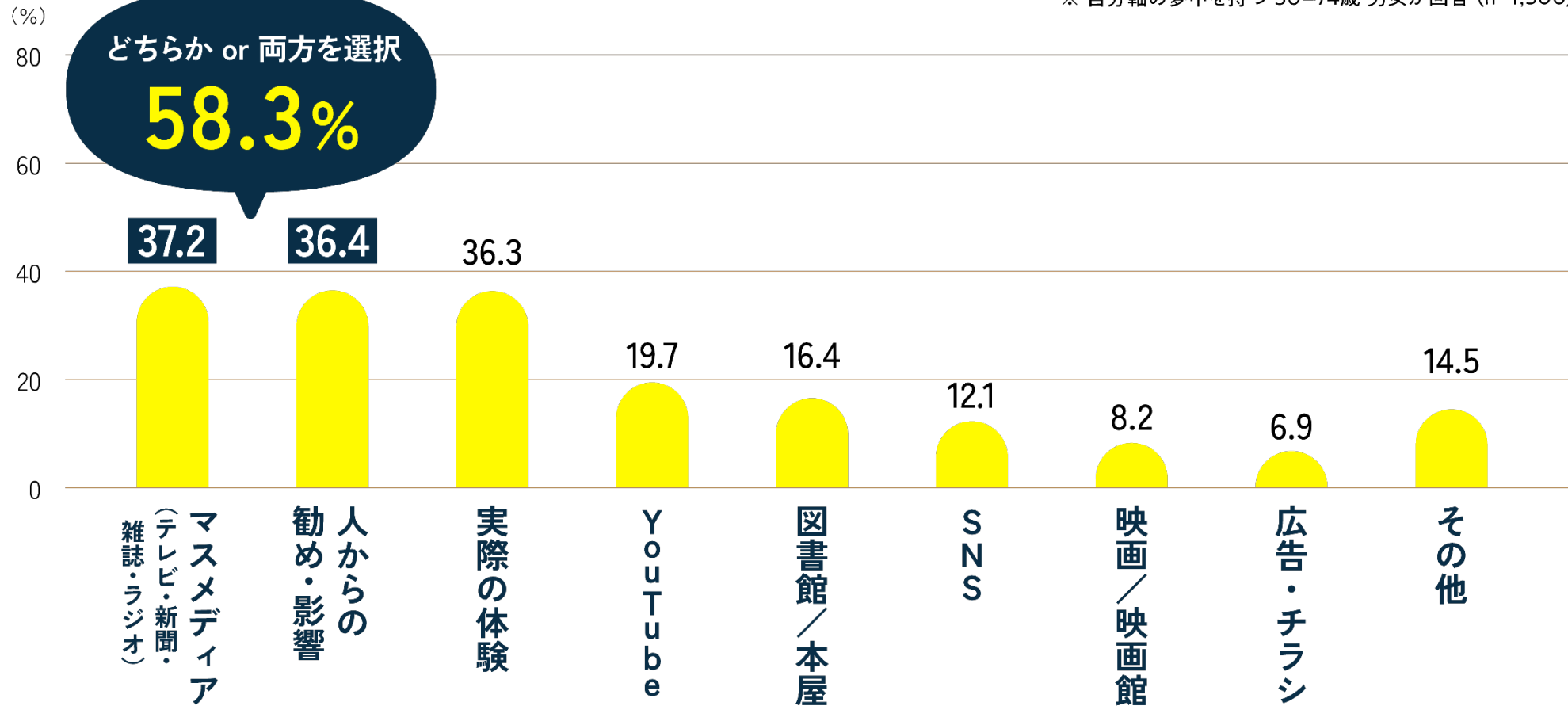
「自分軸の夢中」のきっかけ

- 夢中なものごとに興味を持つきっかけの上位は「マスメディア（37.2%）」「人からの勧め・影響（36.4%）」「実際の体験（36.3%）」
- ものごとそのものではなく媒介の上位である「マスメディア（37.2%）」もしくは「人からの勧め・影響（36.4%）」がきっかけとなった人の割合は、両者を合わせて集計すると58.3 %

Q9 あなたがものごとを好きになる過程について、「知るきっかけ」と「興味を持つきっかけ」として多いものはそれぞれ何ですか。あてはまる情報源をすべてお選びください。

/[2]好きなものごとに興味を持つきっかけ

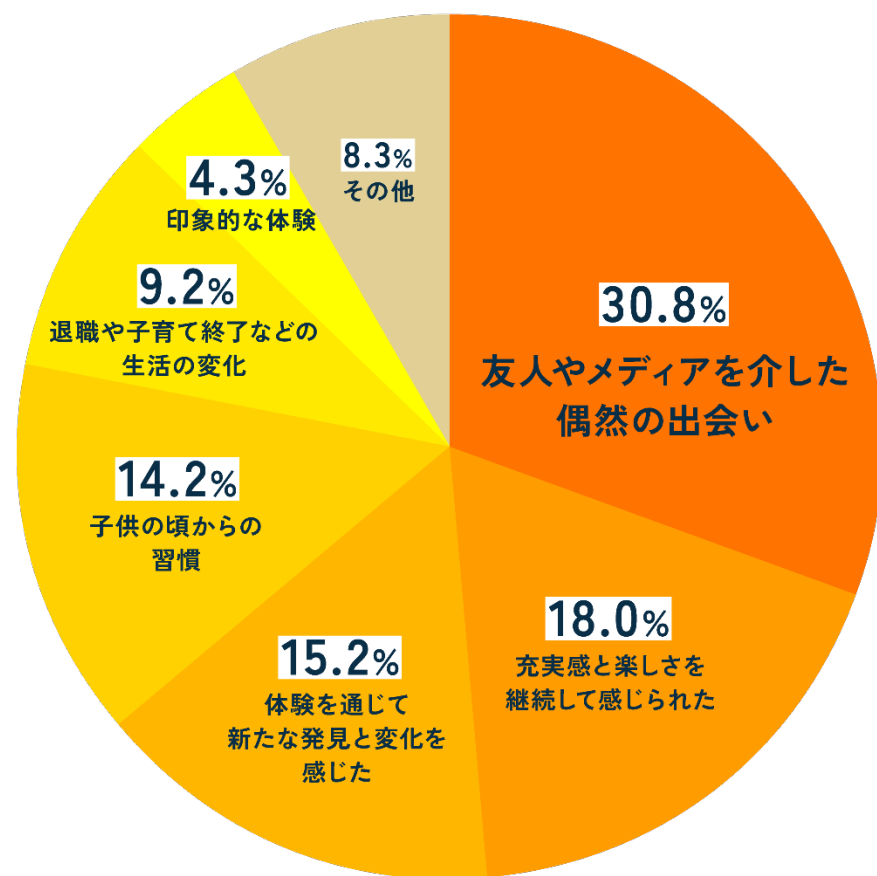
※ 自分軸の夢中を持つ 50-74歳 男女が回答 (n=1,500)



「自分軸の夢中」のきっかけ：理由の自由記述回答

- 「夢中になったきっかけや理由」の自由記述回答1,500件を、AIを用いて分類・集計・要約したところ、最も出現の多い理由は、「友人やメディアを介した偶然の出会い（約30.8%）」だった

〈自由記述回答1,500件の分類結果〉



【友人やメディアを介した出会い】

茶道：大学の友人の下宿先の大家さんが茶道を教えていて誘われたのがきっかけ。もともと興味があったので日常とはかけ離れた別世界に身を置き静かな時間が流れることが幸せな時間だった。夢中になったのは大寄せの茶会で点前をすることになり稽古に稽古を重ね大先生に大勢の客人の前で「上手に出来ましたね」とお褒めの言葉を戴いたのが嬉しくそれから茶道の世界にのめり込んでいった。（女性70代）

旅行：マイルを貯めて旅行に行けることをテレビで知ってから、いろいろ調べてマイルを貯めて旅行に行くことが生きがいになりました。（女性50代）

【充実した・楽しかった・新たな発見を得られた】

推し活：パクソジュンが大好きです。絶対に携帯電話は持たないと宣言してた私がパクソジュンの為に持ちました。家族も友達もビックリです。子供たちには残りの人生パクソジュンにかけるといってあります。芸能人をこんなに好きになったのはBEATLES以来です。**毎日が楽しいです。**（女性70代）

菜園：土を耕し、土壌成分を測り肥料や農薬の成分を確かめてみるのも楽しみ。苗も、種子からの苗の育苗の成長も楽しみ。鳥獣の侵入を阻止する為にネット貼りの苦労なども楽しい。成長過程から実がなるまでの成長を見るのが楽しみ。**手を抜くと途端に成長が悪くなるのでしっかり手間ひまをかける楽しみがある。**（男性60代）

50-70代の「自分軸の夢中」の特徴 ⑦

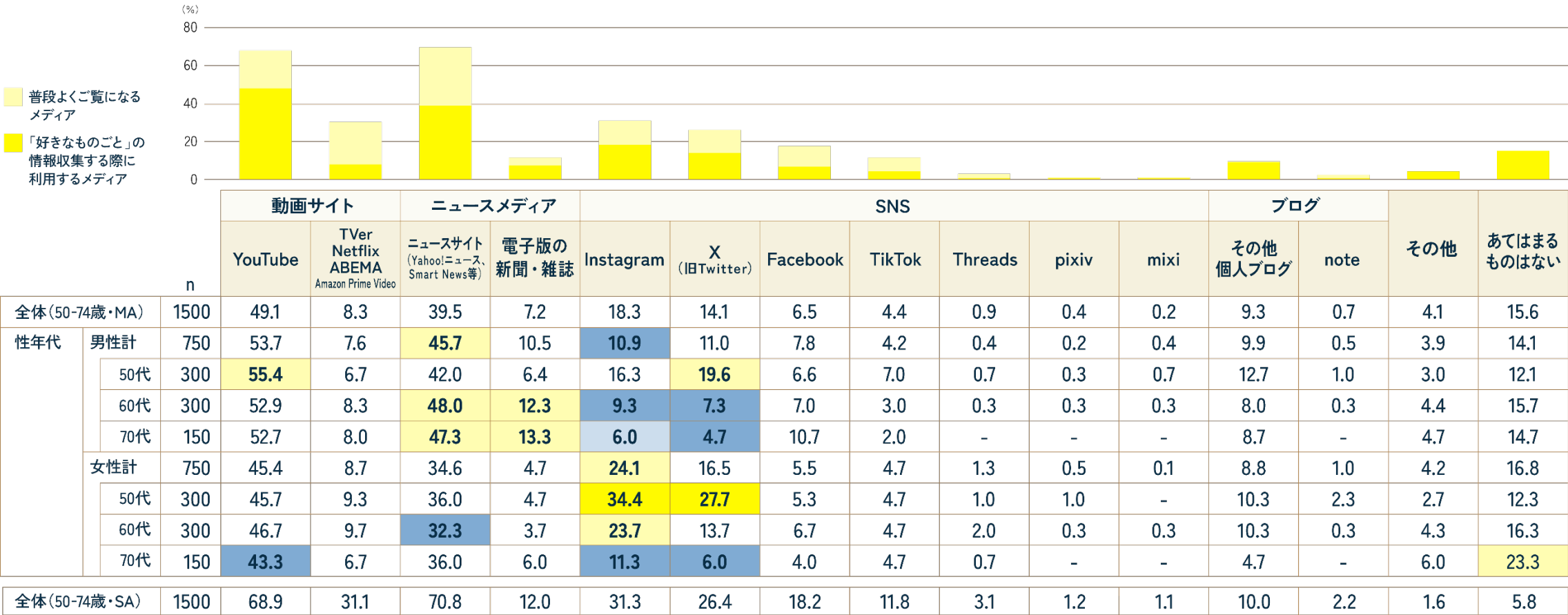
オンラインの情報源は、SNS（「Instagram（18.9%）」が最多）よりも
「YouTube（49.1%）」と「ニュースサイト（39.5%）」



「自分軸の夢中」の情報収集源（インターネットメディア）

- オンラインの情報収集源は「YouTube（49.1%）」と「ニュースサイト（39.5%）」が二大トップ
- SNSは「Instagram（18.3%）」「X（14.1%）」「Facebook（6.5%）」で、上記に比べると半分以下の利用率

Q20 あなたが普段よくご覧になるWEBメディアをすべてお選びください。また「好きなものごと」の情報収集する際に利用するWEBメディアをすべてお選びください。



ハッチング定義(全体比): 全体比+10pt以上 +5pt以上 -5pt以上 -10pt以上 ※カテゴリごとに全体で降順ソート

50-70代の「自分軸の夢中」の特徴（自由記述回答）

旅行：旅行番組、YouTube、SNSなど鑑賞からの情報で試したいと思った、観光スポットなど実際に行くようになった。
（男性50代）

鉄道関連コレクション：鉄道で使用した行先表示板を高校生の時から収集している。かつては鉄道会社が開催する即売会に徹夜で並んでいたが、現在はその機会も少なく開催されても抽選販売になってしまったので**ネットオークションで入手**することが中心になっている。入手した部品を並べて鑑賞するのが至福の時間である。（男性50代）

グルメ：インターネットで閲覧できる情報から美味しそうな飲食店を探して食べに行くことを楽しんでいる。知らなかった店を知ること、そのお店で美味しい食べ物を味わうことが楽しい。（男性50代）

コンテンツ鑑賞：YouTubeで音楽や筋トレ動画を観る。**最近**はYouTubeやSNSで「日本保守党」をフォローしている。（男性50代）



コンテンツ視聴：YouTubeでの切り抜き動画、軍事関連動画、自然災害、モータースポーツ（四輪メイン・二輪も少し）、スキー競技関連動画の視聴（男性50代）

旅行：子供も中学生になり少しずつ手も離れて私も新しい事しようと思い、一人旅してみました。友人や家族旅行は有りましたが初めての一人旅は初回から旅先で出会う人も良く充実したものになりました。**YouTubeで旅行系YouTuberの動画も後押し**してくれてますます楽しいです。（女性50代）



50-70代の「自分軸の夢中」の特徴 ⑨

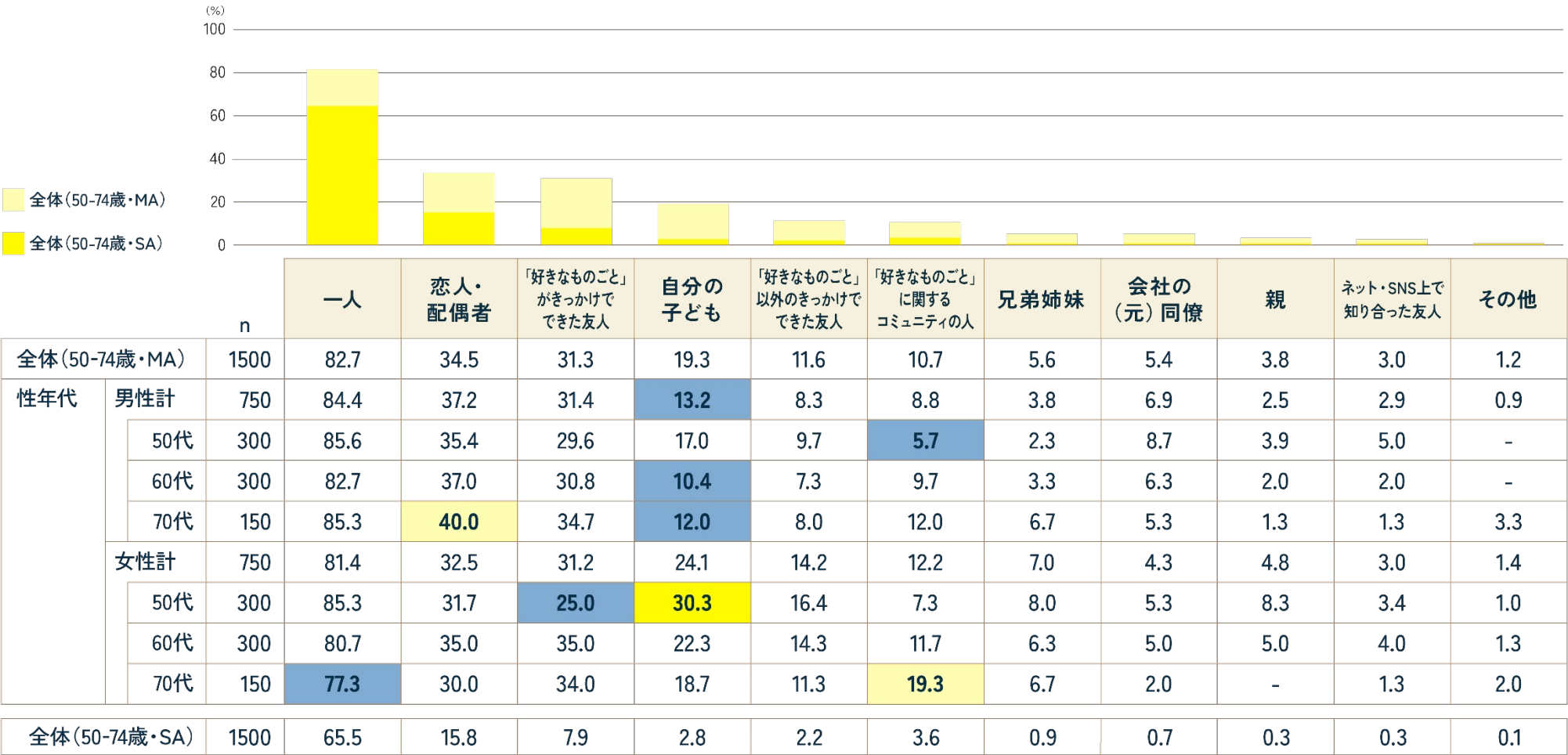
基本は「一人で（65.5%）」夢中なものごとを楽しみつつ、
同時に、夢中なものごとを通じて「人間関係が広がっている（49.3%）」



誰と夢中か

- ・ 夢中なものを「一人」で楽しむ人が突出して多い（MA：82.7%、SA：65.5%）
- ・ 70代男性は「配偶者（40.0%）」、50代女性は「自分の子ども（30.3%）」、70代女性は「夢中に関するコミュニティの人（19.3%）」など、性年代別で相対的に出現が多い項目の傾向が異なる

Q1 あなたは「好きなものごと」に対して、誰と一緒に向き合う/取り組むことが多いですか。あてはまるものをすべてお選びください。

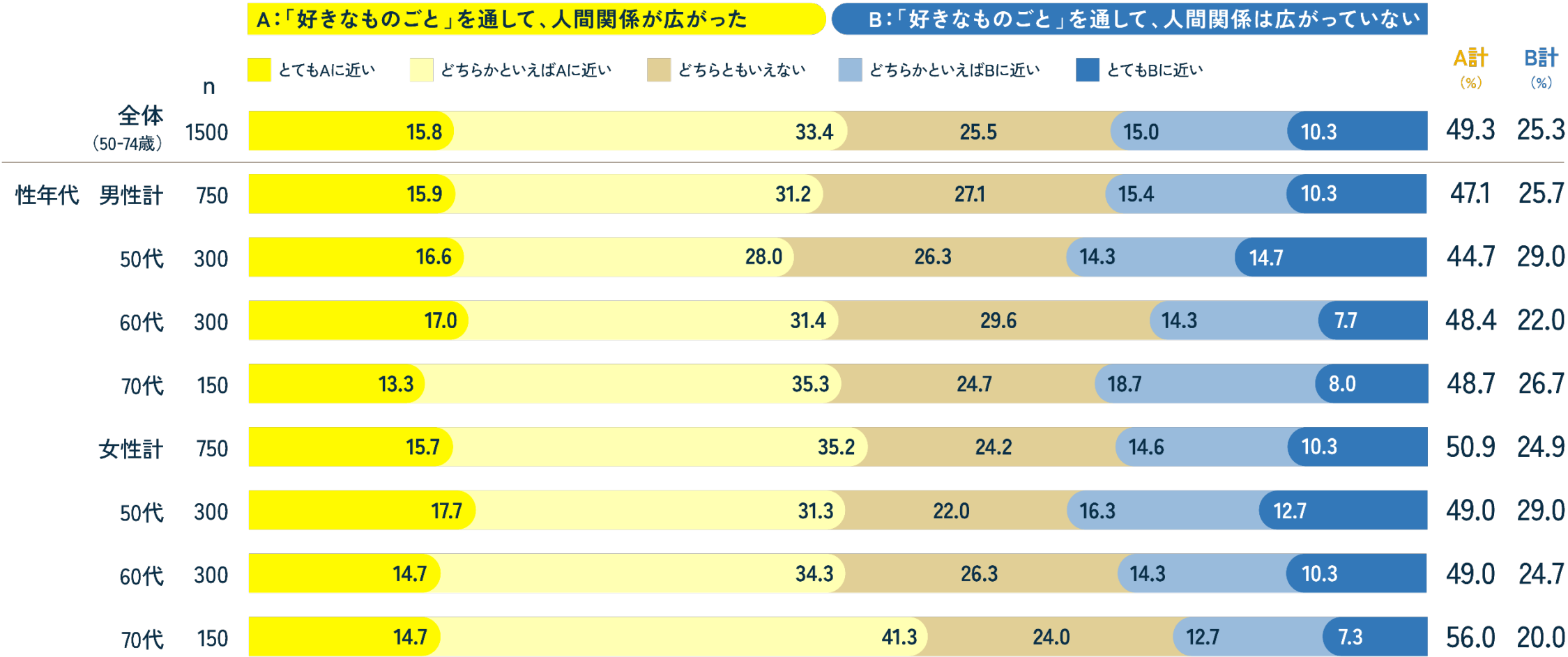


ハッチング定義(全体比): 全体比+10pt以上 +5pt以上 -5pt以上 -10pt以上 ※全体で降順ソート

「自分軸の夢中」による人間関係の広がり

- ・ 夢中なものごとを通じて「人間関係が広がった」人は49.3%
- ・ 「どちらともいえない（25.5%）」 「人間関係は広がっていない（25.3%）」 それぞれの約2倍のスコア

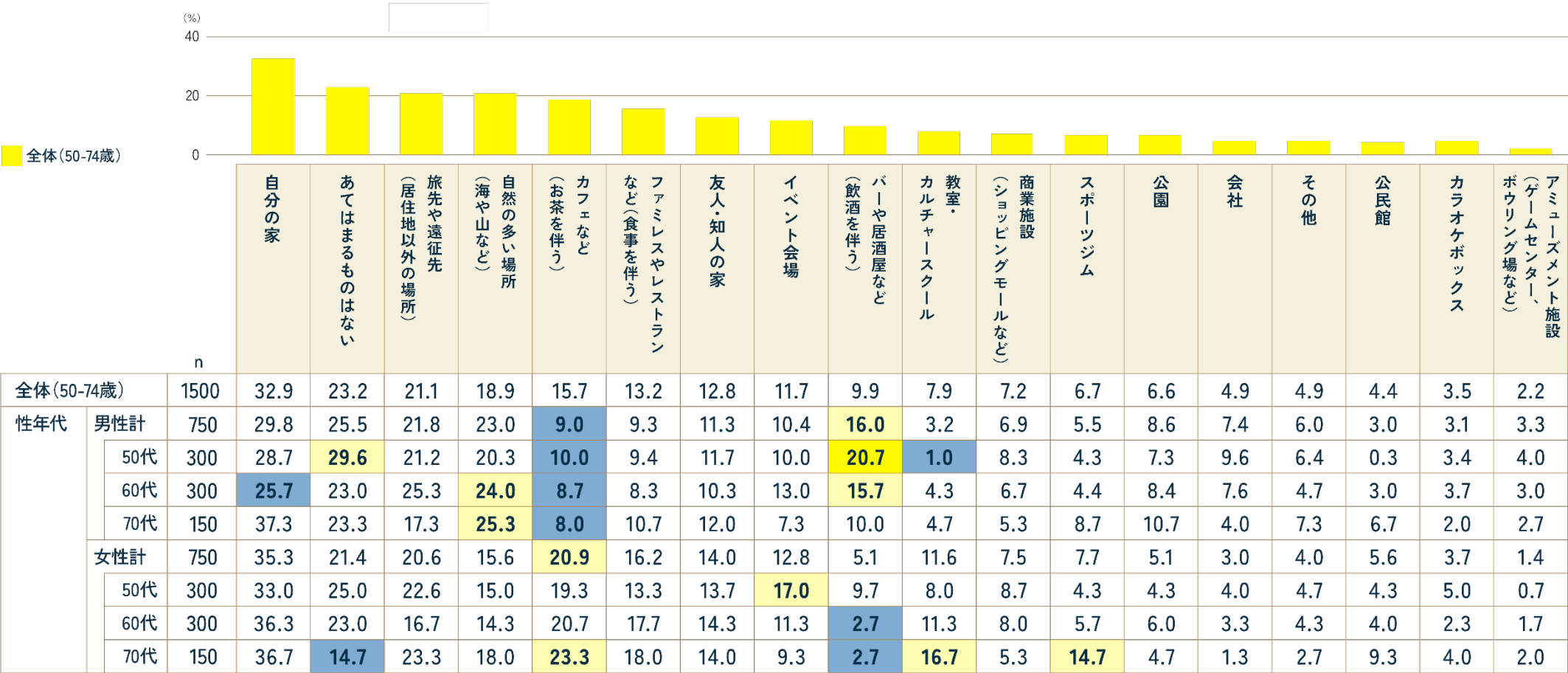
Q5「好きなものごと」に対するあなたの意識・考え方として、以下の項目ごとにあてはまるものをお選びください。



「自分軸の夢中」の交流場所

- ・ 夢中なものごとに関して人と交流する場所の上位は「自宅（32.9%）」「旅先・遠征先（21.1%）」「自然の多い場所（18.9%）」
- ・ 男性計は「バー・居酒屋（16.0%）」、女性計は「カフェ（20.9%）」など、性年代別で相対的に出現が多い場所の傾向が異なる

Q22 あなたが「好きなものごと」に関して人と交流する場所として、あてはまるものをすべてお選びください。



ハッチング定義(全体比): 全体比+10pt以上 +5pt以上 -5pt以上 -10pt以上 ※全体で降順ソート

50-70代の「自分軸の夢中」の特徴（自由記述回答）

旅行：国内海外を問わず行ったことはないところ 経験したことがないことをするのが好き。旅行に合わせて 美術館 博物館を訪れて 絵画の鑑賞をしたり 歴史を学んだりすることが大変好き。**いろんな場所を巡って その土地の人々との交流** あるいは 風習 慣習に触れることも旅の目的の一つと考えている。

（女性70代）



ボードゲーム：大人数と直接対面で、会話しながら**交流しながら進める楽しさ**。ゲーム自体の楽しさもちろんあるが、人との関わりがあることで楽しさが倍増するところ。（男性50代）



音楽：ジャズピアノのレッスンを受け、ジャムセッションに参加して皆で演奏を楽しむ。**楽器演奏を通してさまざまな人との交流がある**。共通の話題があるので、ゴシップやプライバシーに入ってくるような嫌な人間関係にならない（女性60代）

旅行：クルーズ旅行で日本国内をまわったり、海外のいろいろな場所を巡ること。多くの町に行くことができる。**また船内でクルーや乗客と仲良くなれる。乗客の中には海外の人も多くいるので異文化交流ができる**。（女性60代）

50-70代の「自分軸の夢中」の特徴 ⑩

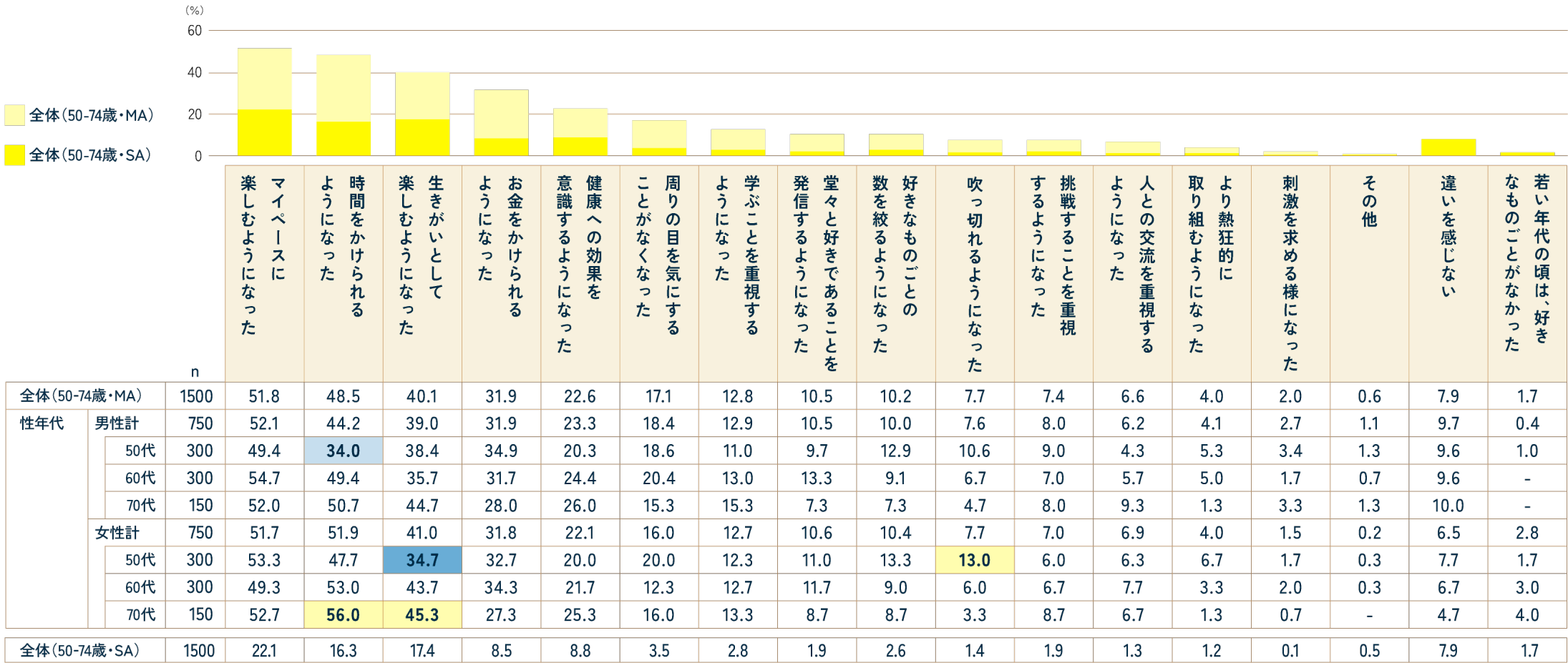
若い頃とは異なり、
「マイペースに（51.8%）」「時間をかけて（48.5%）」
夢中なものごとを楽しんでいる



「自分軸の夢中」への取り組み方の、若い時との違い

- 若い頃との取り組み方の違いの上位は、「マイペースに楽しむようになった（51.8%）」「時間をかけられるようになった（48.5%）」が5割前後で特に高く、自分のペースでじっくり楽しむ様子が伺える
- 続いて上位に上がるのは、「生きがいとして楽しむ（40.1%）」「お金をかけられるようになった（31.9%）」

Q17 あなたが20～30代の若い年代の頃と比べて、現在の「好きなものごと」への向き合い方/取り組み方はどのように変化しましたか。



ハッチング定義(全体比): 全体比+10pt以上 +5pt以上 -5pt以上 -10pt以上 ※全体で降順ソート

50-70代の「自分軸の夢中」の特徴（自由記述回答）

旅行：元々旅行は好きだったが、子育てなどで行くことはなかなかできなかった。今は自由な時間がいくらでもあるので、全国制覇を目指して国内旅行へ出かける事が楽しみで生きがい。行ったことがない所の景色や食べ物など非日常が好き。幸い経済的にそう苦しくもなく時間もあるので二ヶ月に一回くらい出かけている。一人旅が気楽で良いのでほとんどが一人旅なのだがたまに友人や孫と出かける事もある。体が動くうちあとどれくらい行けるかわからないが、全国制覇まであと少し（女性70代）



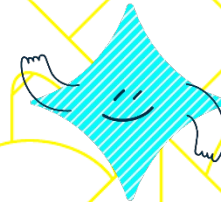
同じコンテンツを何度も時間をかけて楽しむ：テレビが好きで、家にいる時はほとんどの時間テレビがついています。その中でもドラマが好きで、好きな脚本家や俳優さん（大泉洋、斎藤工、有村架純、石田ゆり子など）が出ている作品は録画するし、見逃したときはTVerでも見ます。その延長で映画館にも足を運んで、好きな作品はDVDも購入し何度も見て楽しめます。自分が置かれているのとは違う世界にどっぷりつき、感情移入し、別な自分になった感覚を味わったり、楽しみ方は無限に広がります。（女性60代）



アウトドア：キャンプで日中は読書をしたり、薪を拾ったり夜は焚火をして、ジャックダニエルを飲みながらタブレットで映画を見る時間が至福だ。私は北海道なので春から秋に掛けては2週間に1度位3泊4日の期間でキャンプに行くが、eBIKEに荷物（約30kg）を積んで約100km近辺の海辺のキャンプ場で、過ごす事が多い。（男性50代）

50-70代の「自分軸の夢中」の特徴 ⑪

夢中なものごとを好きと感じる感覚は、概ね、
「ささやかな幸せ」「わくわく」「夢中自覚」「癒され」「生きがい」「心の支え」の
6つ（全体の82.3%を占める）で説明できる

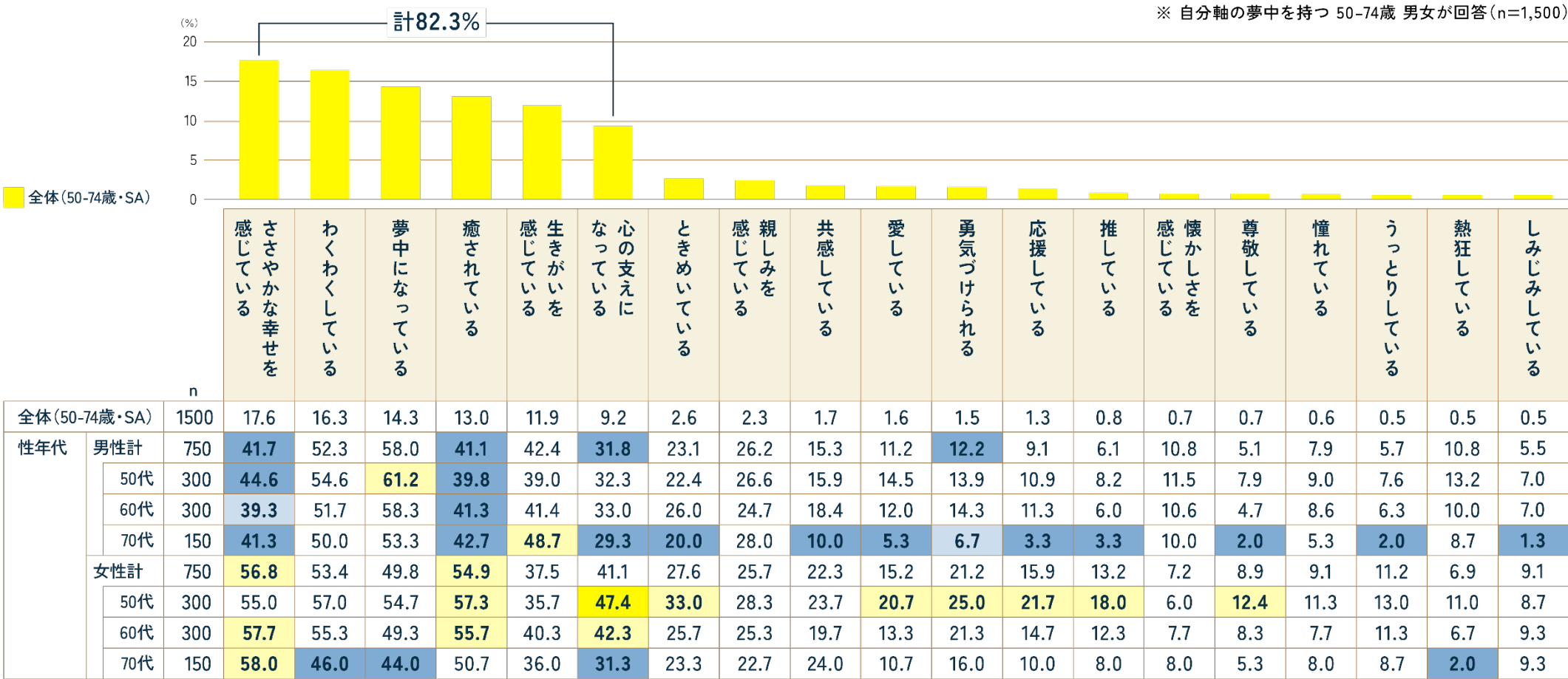


「自分軸の夢中」に対する、「好き」の感じ方

- 夢中なものごとを好きと感じる感覚（好きの感じ方）を19種類の項目で聴取したところ、回答は上位6項目「ささやかな幸せ（17.6%）」「わくわく（16.3%）」「夢中自覚（14.3%）」「癒され（13.0%）」「生きがい（11.9%）」「心の支え（9.2%）」に集中し、それらの合計が全体の82.3%を占めた

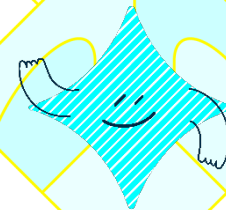
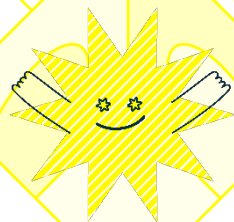
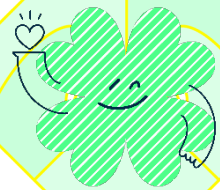
Q7 あなたがそのものごとをととても好きと思う感覚として、あてはまるものをすべて、最もあてはまるものを1つ、それぞれお選びください。

※ 自分軸の夢中を持つ 50-74歳 男女が回答(n=1,500)



ハッチング定義(全体比): 全体比+10pt以上 +5pt以上 -5pt以上 -10pt以上 ※全体で降順ソート

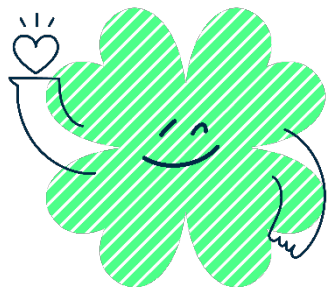
6つの「大人の夢中モード」



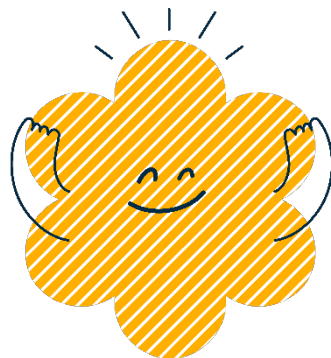
6つの「大人の夢中モード」について

- 夢中なものごとを好きと感じる感覚（好きの感じ方）を19種類の項目で聴取したところ、回答は上位6項目「ささやかな幸せ（17.6%）」「わくわく（16.3%）」「夢中自覚（14.3%）」「癒され（13.0%）」「生きがい（11.9%）」「心の支え（9.2%）」に集中し、それらの合計が全体の82.3%を占めた
- それら6項目を、夢中なものごとに向き合っている時の「モード」と捉えて分析したところ、様々な質問項目において、モードごとの傾向の違いが見出された

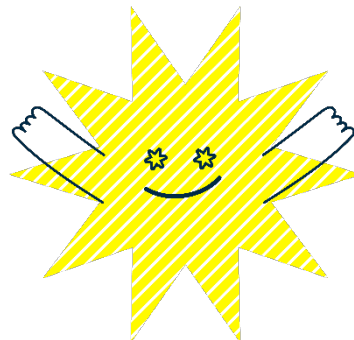
ささやかな幸せ
モード



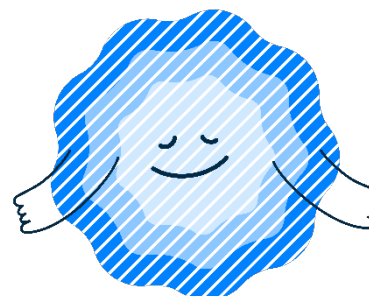
わくわく
モード



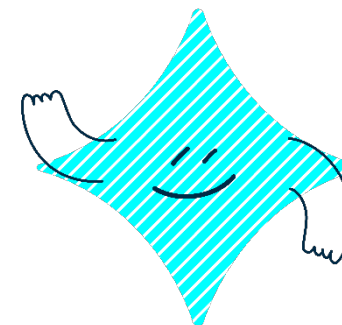
夢中自覚
モード



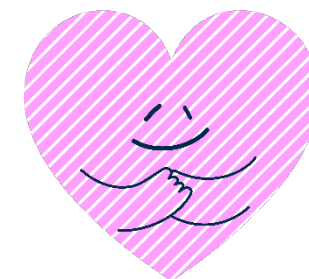
癒され
モード



生きがい
モード



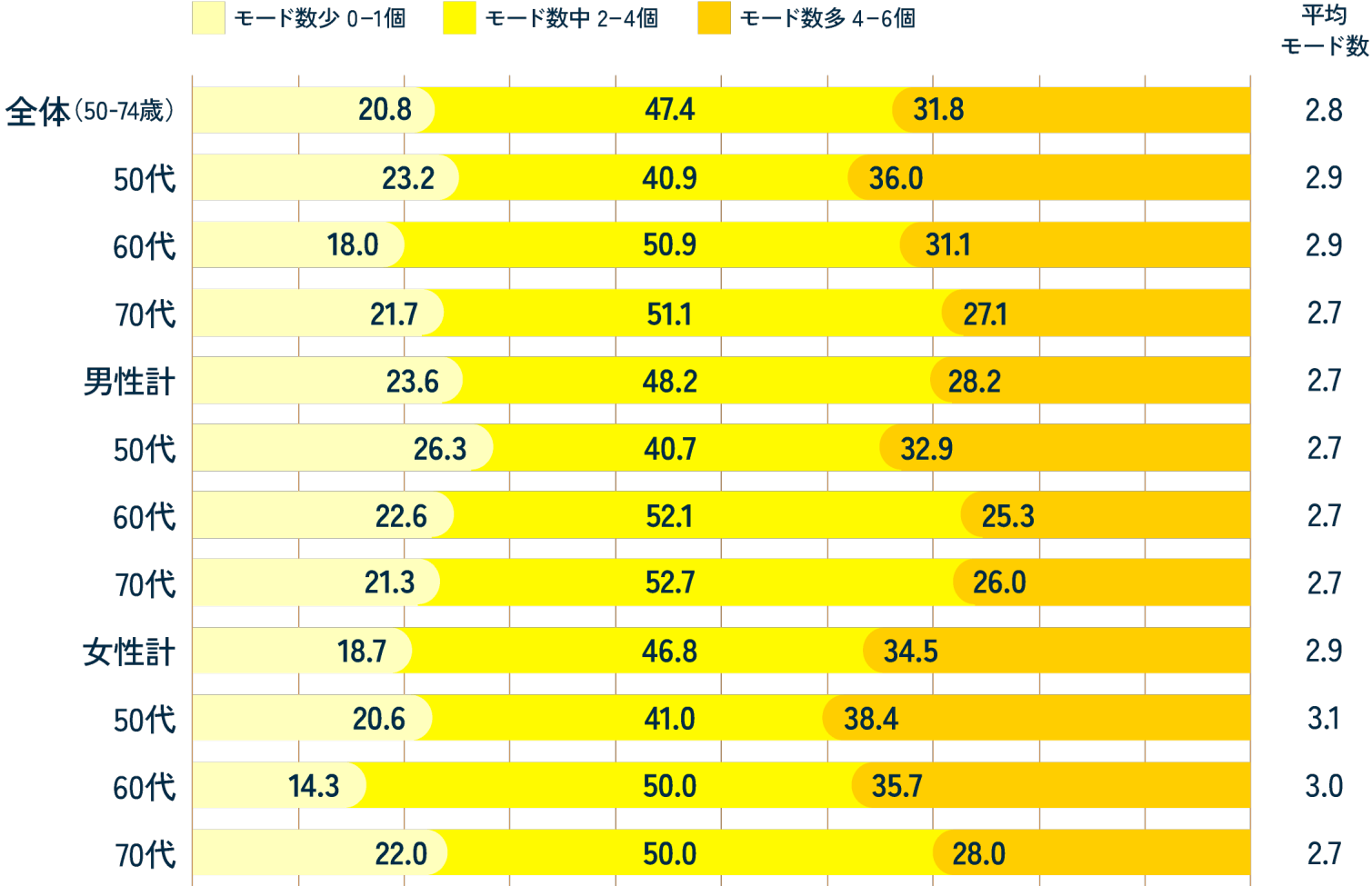
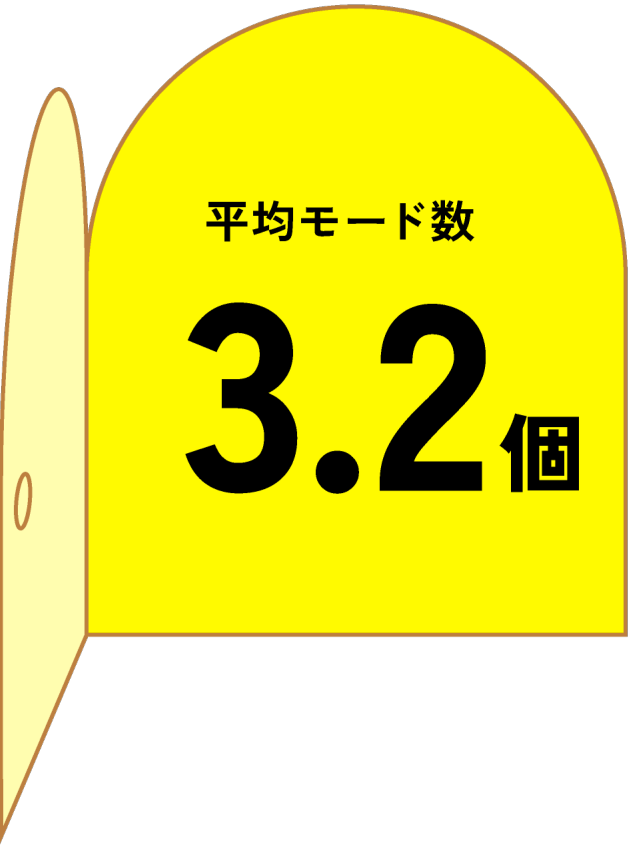
心の支え
モード



一人が持つ「大人の夢中モード」の数

- 好きなものごとを好きと思う感覚、すなわち「大人の夢中モード」の数は、一人あたり平均「3.2個」
- モード数が最も少ないのは50代男性で「モード数 0-1個少（26.3%）」、最も多いのは50代女性で「モード数多 4-6個（38.4%）」

Q7 あなたがそのものごとをととても好きと思う感覚として、あてはまるものをすべてお選びください。



6つの「大人の夢中モード」の概要

「ささやかな幸せ」モード

—安らぎを大事にし、人の役に立ちたい—

女性の出現率が高く、**60代女性**が最も多い。夢中ジャンルは「歩く系」が相対的に多く、夢中なものごとを通じて**リラックスしたり、周りの人の役に立ちたい**気持ちが相対的に強い。



「わくわく」モード

—新しい挑戦を楽しみ、知的好奇心を満たす—

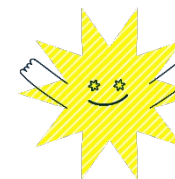
男女の出現率がほぼ半々で、**50代男性**が最も多い。夢中なものごとを通じて**好奇心を満たしたり、新しい経験をしたい**気持ちが相対的に強い。夢中ジャンルは「旅行系」「読書系」「コンテンツ鑑賞系」が相対的に多い。



「夢中自覚」モード

—短時間で熱中し、達成感から自己成長を求める—

男性の出現率がやや高く、**50代男性・60代男性**が多い。相対的に多く出現する夢中ジャンルはないが、夢中なものごとに（時間をかけてではなく）すぐにハマる人が6モード中で最も多い。また、夢中なものごとを通じて**自分の成長を感じたい**気持ちが相対的に強い。



「癒され」モード

—心と身体を癒す体験でストレスを発散—

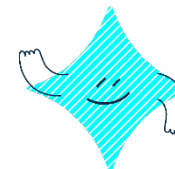
女性の出現率が高く、**60代女性**が最も多い。**癒されたり、リラックスするため**に夢中なものごとに取り組んでいる。夢中ジャンルは「旅行系」「グルメ系」「菜園・DIY系」「リラックス系」「生き物・ペット系」「ビューティ系」が相対的に多い。



「生きがい」モード

—自己成長を求め、人との交流や社会貢献を楽しむ—

男性の出現率がやや高く、**70代男性**が最も多い。夢中なものごとを通じて**自己研鑽し、人と交流して役に立ち、更には作品などのアウトプットをつくりたい**気持ちが相対的に強い。夢中ジャンルは「歩く系」「菜園・DIY系」が相対的に多い。



「心の支え」モード

—好きなことで仲間と繋がり、自己成長を求める—

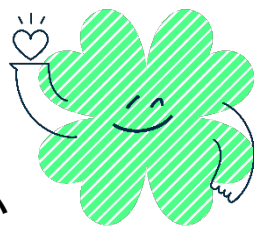
女性の出現率が高く、**50代女性**が最も多い。夢中ジャンルは「コンテンツ鑑賞系」「音楽・パフォーマンス系」「ボランティア系」が相対的に多い。夢中なものごとを通じて**知識を増やして成長を感じ、人と交流して社会との接点を持ちたい**気持ちが相対的に強い。



「ささやかな幸せ」モード

出現率 17.6% / 男女比 35.6% : 64.4%

安らぎを大事にし、人の役に立ちたい



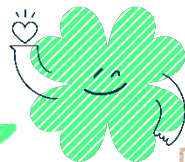
【モード詳細】

- 女性の出現率（64.4%）が相対的に高く 60代女性（26.2%）が最も多い。
- 夢中ジャンルは、「歩く系（39.0%）」が相対的に多い。
- 夢中なものごとを通じて、「リラックスしたい（60.3%）」「周りの人の役に立ちたい（26.8%）」気持ちが相対的に強い。
- 夢中になった理由は、「生活スタイルの変化に合っていた（15.9%）」が相対的に多い。



散歩：近所の山の付近にある畑の中をひたすら歩く。まわりには栗畑や農家の方が作付けした畑（季節の野菜・果物）、庭に植えられた花や山に生えている木や花がたくさんあり、季節ごとにいろいろな花々木々で彩をみせてくれるのが好き。花の香りや鳥の声でも季節を知ることができる。
（女性60代）

菜園：家庭菜園とはいってもプランター栽培のため、主に葉物野菜中心。種を播種し収穫まで一貫して行うため、とてもやりがいがあり周囲からも喜ばれている。
（男性60代）



「わくわく」モード

出現率 16.3% / 男女比 49.5% : 50.4%

新しい挑戦を楽しみ、知的好奇心を満たす



【モード詳細】

- 男女の出現率がほぼ半々で、50代男性（20.4%）が最も多い。
- 夢中ジャンルは、「旅行系（57.3%）」「読書系（40.3%）」「鑑賞系（38.8%）」が相対的に多い。
- 夢中なものごとを通じて、「好奇心を満たしたい（61.4%）」「新しい経験をしたい（36.3%）」気持ちが相対的に強い。
- 夢中になった理由は、「楽しかった（77.4%）」「新しいことへ挑戦するワクワク感（44.5%）」が相対的に多い。



クラフト：パッチワークは生地の手合わせで全く違った物ができて面白い。レザークラフトは革に好きなデザインが彫れて、新しい発見がある。どれも、どの工程もワクワクして夢中になる。（女性60代）

アウトドア：日本の洞窟界にかなりの実績を残せたと思っている。日本洞窟学会の設立、洞窟測量技術の発展、堅穴技術の革新、そして日本洞窟学会で初めての海食洞調査など。人のやらない世界が好き。（男性60代）



「夢中自覚」モード

出現率 14.3% / 男女比 56.5% : 43.5%



短時間で熱中し、達成感から自己成長を求める

【モード詳細】

- 男性の出現率（56.5%）がやや高く、50代男性（22.3%）と60代男性（21.3%）が多い。
- 相対的に多く出現するジャンルはないが、夢中なものごとに（時間をかけてではなく）「すぐにハマる（56.0%）」人が6モード中で最も多い。
- 夢中なものごとを通じて、「自分の成長を感じたい（37.1%）」気持ちが相対的に強い。
- 夢中になった理由は、「時間を忘れられる（47.6%）」「達成感（34.2%）」が相対的に多い。



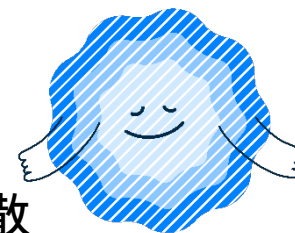
運転：スポーツカーを運転する。高性能なクルマの操縦に集中し一体感を味わう。**運転に集中し、時間を忘れるくらい没頭しストレスを発散する。**大好きなクルマに乗って、気ままにドライブする。（男性60代）

テニス：大人になってから習い始めたテニスにハマって8年になろうとしている。今や老若男女の友人と週に4日楽しんでいる。**まだまだ上手くなる伸びしろはあって練習に励んでいる。**（女性60代）



「癒され」モード

出現率 13.0% / 男女比 36.4% : 63.6%



心と身体を癒す体験でストレスを発散

【モード詳細】

- 女性の出現率（63.6%）が相対的に高く60代女性（29.4%）が最も多い。
- 夢中ジャンルは、「旅行系（56.3%）」「グルメ系（38.2%）」「菜園・DIY系（29.9%）」「リラックス系（28.6%）」「生き物・ペット系（28.3%）」「ビューティー系（12.8%）」が相対的に多い。
- 夢中なものごとを通じて、「癒されたい（80.5%）」「リラックスしたい（76.5%）」気持ちが相対的に強い。
- 夢中になった理由は、「ストレス発散になる（40.7%）」が相対的に多い。



溶岩ヨガ：自分の他にも受講しているメンバーがいるが、気持ち的にはインストラクターの指導のもと、**一人で自分に向き合い、自分を認める心を持ち続けることができる。**他の人と比べるのではなく、ポーズをとりながら心と体をつなげていく時間が好き（女性70代）

菜園：季節の花や観葉植物を植えて鑑賞する。**夜、庭をライトアップすると気持ちが安らぐ。**又、季節の野菜や果物を育てジュースを作って孫たちのおやつにしたり食事に利用したりと食育にもなる。（女性60代）



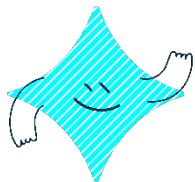
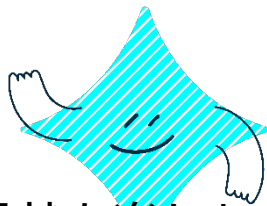
「生きがい」モード

出現率 11.9% / 男女比 55.0% : 45.0%

自己成長を求め、人との交流や社会貢献を楽しむ

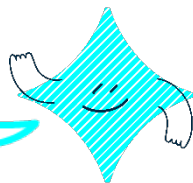
【モード詳細】

- 男性の出現率（55.0%）がやや高く 70代男性（23.9%）が最も多い。
- 夢中ジャンルは、「歩く系（39.5%）」「菜園・DIY系（32.7%）」が相対的に多い。
- 夢中なものごとを通じて、「知識を増やしたい（55.6%）」「成長を感じたい（39.1%）」気持ちが相対的に強い。また、「人との交流を楽しみたい（33.5%）」「周りの人の役に立ちたい（27.0%）」など人とつながり貢献したい気持ちや、「作品などのアウトプットをつくりたい（20.1%）」気持ちも相対的に強い。
- 夢中になった理由は、「達成感（45.0%）」「自分の成長が感じられる（27.4%）」が相対的に多い。



編み物：編み物教室は、和気あいあいとした雰囲気です月に2から3回通っている。最初は難しく思っていたものが少しずつ編めるようになり、子供や孫にあげると早速身につけてくれて、とても喜んでくれる。それもまた嬉しい。
（女性60代）

盆栽：ミニ盆栽の作成、育成。盆栽の形が、自分の思っている理想に近づいたと思ったとき、満足感、達成感を得られる。
（男性60代）



「心の支え」モード

出現率 9.2% / 男女比 33.9% : 66.1%

好きなことで仲間と繋がり、自己成長を求める

【モード詳細】

- 女性の出現率（66.1%）が相対的に高く 50代女性（28.8%）が最も多い。
- 夢中ジャンルは、「鑑賞系（37.0%）」「音楽・パフォーマンス系（27.0%）」「ボランティア系（9.8%）」が相対的に多い。
- 夢中なものごとを通じて、「知識を増やしたい（46.3%）」「成長を感じたい（44.0%）」「人との交流を楽しみたい（30.6%）」「社会との接点を持ちたい（19.3%）」気持ちが相対的に強い。
- 夢中になった理由は、「自分の成長が感じられる（26.8%）」「好きなものごとを通して仲間ができる（20.2%）」が相対的に多い。

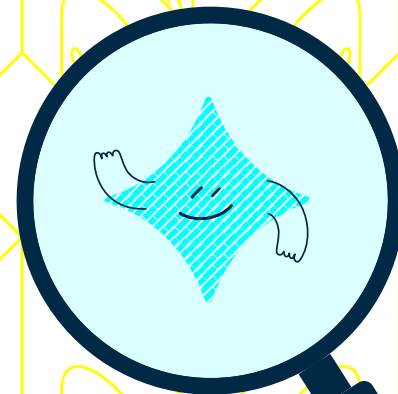
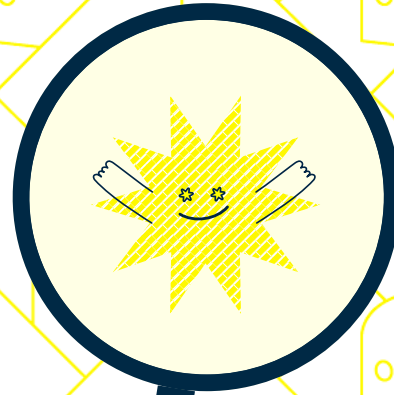
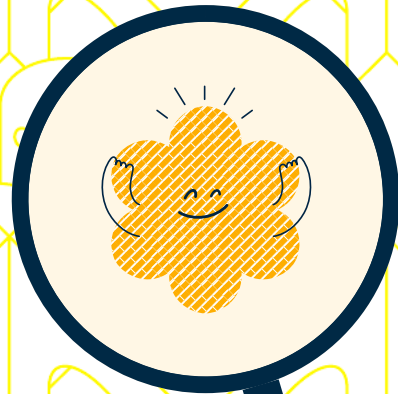
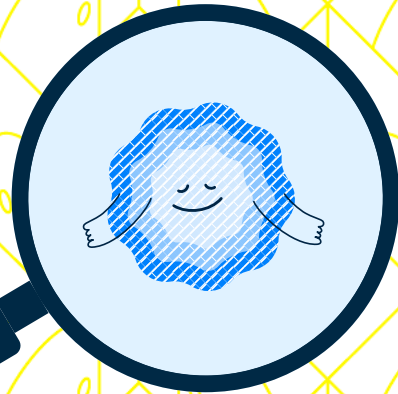
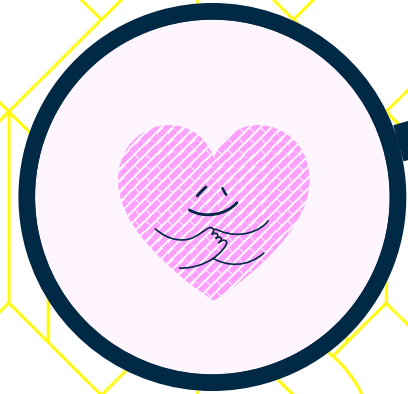


音楽演奏：気の合う仲間と、弦楽四重奏のグループで演奏活動をしている。公民館のイベントや出前コンサートなど、いろいろなところで一緒に演奏するのが楽しい。思いがけないトラブルが起きたり失敗することもあるが、それでもうまく出来た時の達成感には他に代え難い喜びがある。
（女性70代）

クサガメの飼育：自分の家の裏で彷徨っているのを見つけて保護して育てている。自分が飼うことを決めたので責任があり大切な存在で、私に懐いていて私のそばに直ぐにくる。可愛いです。
（女性50代）



参考：6つの「大人の夢中モード」
詳細データ



性年代別の出現率

Q7 あなたがそのものごとをととても好きと思う感覚として、あてはまるものをすべてお選びください。

		男性 50 59 歳	男性 60 69 歳	男性 70 74 歳	女性 50 59 歳	女性 60 69 歳	女性 70 74 歳
単位：％	n						
全体（自分軸の夢中を持つ50-74歳 男女）	1,500	15.8	16.7	11.5	19.8	20.9	15.4
ささやかな幸せを感じている	256	11.3	15.2	9.2	18.3	26.2	19.8
「わくわく」モード	246	20.4	17.4	11.8	17.8	15.0	17.6
「夢中自覚」モード	225	22.3	21.3	12.9	18.9	14.6	10.0
「癒され」モード	194	13.8	14.9	7.7	19.2	29.4	15.0
「生きがい」モード	177	13.8	17.3	23.9	13.9	19.9	11.2
「心の支え」モード	135	13.1	11.5	9.2	28.8	20.6	16.8

※ 全体比+10pt以上 +5pt以上 -5pt以上 -10pt以上

夢中なものごとのジャンル

SC3 以下の様々なジャンルの中で、あなたの「好きなものごと」として該当するものはどれですか。それぞれあてはまるものをお選びください。／[1]あてはまるもの（すべて）

		 旅行系	 コンテンツ鑑賞系	 読読系	 歩く系	 グルメ系	 鑑賞系	 菜園・DIY系	 お買い物系	 リラックス系	 生き物・ペット系	 舞台鑑賞系	 音楽・パフォーマンス系	 クラフト・創作系	 お酒系	 スポーツ系	 トレーニング系	 アウトドア系	 ファッション系	 勉強系	 デジタルゲーム系	 推し活系	 ビューティー系	 ギャンブル系	 ヘルシー・ウェルネス系	 占い・スピリチュアル系	 ボランティア系	 オフラインゲーム系	 交流・出会い系	
単位：％	n																													
全体（自分軸の夢中を持つ50-74歳 男女）	1,500	50.5	46.9	35.5	32.2	31.5	30.2	24.3	24.1	22.4	21.5	19.9	19.7	17.6	16.3	15.2	14.1	13.9	13.7	11.3	9.7	9.3	7.6	6.8	6.6	4.7	4.2	3.8	2.1	
「ささやかな幸せ」モード	256	52.4	45.2	29.3	39.0	35.8	29.1	27.9	28.0	20.8	21.5	17.7	16.8	17.6	14.5	15.7	13.2	17.9	11.8	8.0	6.9	8.5	5.8	4.9	6.7	3.1	1.6	2.7	1.3	
「わくわく」モード	246	57.3	47.5	43.0	33.1	34.1	38.8	23.9	27.3	20.5	17.9	22.6	17.0	19.0	19.7	16.3	13.7	15.0	13.3	12.1	12.9	6.2	5.9	7.5	4.3	5.3	3.9	4.2	2.9	
「夢中自覚」モード	225	45.9	39.8	34.7	27.8	25.3	23.4	21.3	18.4	23.1	17.9	18.2	18.3	20.8	15.8	20.1	15.5	15.7	11.5	12.2	10.8	6.8	4.5	9.9	5.7	1.9	1.4	5.5	3.0	
「癒され」モード	194	56.3	50.5	27.1	32.9	38.2	26.1	29.9	28.5	28.6	28.3	19.5	20.4	16.8	18.1	12.1	14.3	12.4	17.5	11.4	11.6	10.3	12.8	7.4	4.2	7.2	6.4	2.2	2.3	
「生きがい」モード	177	47.1	48.8	32.5	39.5	23.6	26.8	32.7	22.1	17.9	19.4	15.5	18.3	19.9	18.7	15.6	14.2	18.4	11.5	12.5	6.6	6.9	6.3	7.5	9.9	4.7	6.6	6.3	2.9	
「心の支え」モード	135	44.8	45.7	37.2	25.3	24.3	37.0	19.9	20.4	24.7	24.2	19.9	27.0	17.3	7.5	6.8	13.9	8.9	16.1	11.9	8.5	13.9	9.2	4.9	7.8	2.9	9.8	4.9	-	

※ 全体+5pt以上 -5pt以下

夢中なものごとから得たいもの

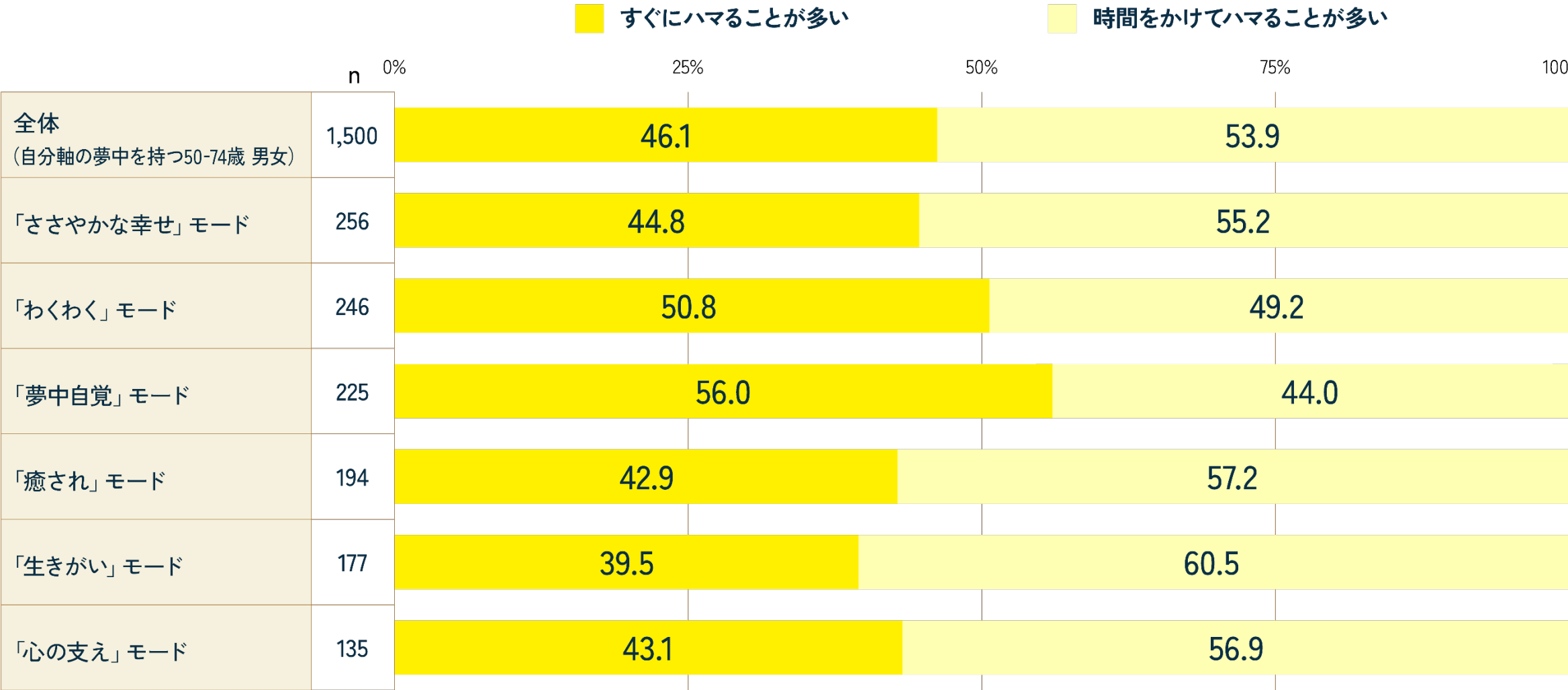
Q6 「好きなものごと」を通じて、あなたが得たいものをすべてお選びください。

		楽しい時間を過ごしたい	リラックスしたい	癒されたい	好奇心を満たしたい	知識を増やしたい	自分の成長を感じたい	新しい経験をしたい	人との交流を楽しみたい	周りの人の役に立ちたい	新しいことに挑戦したい	作品や活動などのアウトプットをつくりたい	社会との接点を持ちたい	人間関係を広げたい	誰かに感謝してもらえ る経験をしたい	SNSなどで発信したい	経験や知識を、ブログやSNSなど	広く社会の役に立ちたい
単位：%	n																	
全体（自分軸の夢中を持つ50-74歳 男女）	1,500	84.5	54.6	51.8	43.1	40.6	31.4	28.0	25.5	21.1	20.5	13.2	12.0	10.9	9.3	7.5	6.8	
「ささやかな幸せ」モード	256	88.2	60.3	55.2	36.1	32.8	30.0	25.3	26.3	26.8	16.9	13.6	11.4	9.5	10.2	6.2	6.1	
「わくわく」モード	246	87.3	55.4	47.5	61.4	42.0	26.5	36.3	26.0	18.1	24.4	13.6	10.6	10.0	11.3	6.2	7.3	
「夢中自覚」モード	225	85.7	45.0	38.6	41.6	42.2	37.1	27.9	24.1	17.3	24.5	16.0	6.7	11.5	7.0	7.0	4.1	
「癒され」モード	194	86.5	76.5	80.5	29.8	31.3	21.8	24.6	22.1	22.2	15.5	5.3	8.4	7.4	9.0	6.0	4.3	
「生きがい」モード	177	85.9	45.3	40.0	44.6	55.6	39.1	29.2	33.5	27.0	25.2	20.1	21.2	16.9	9.8	11.0	11.3	
「心の支え」モード	135	82.7	52.1	51.0	41.9	46.3	44.0	23.8	30.6	19.6	20.4	14.0	19.3	13.8	14.1	9.1	10.3	

※ 全体+10pt以上 +5pt以上 -5pt以下 -10pt以下

夢中なものごとへのハマり方の傾向

Q12 あなたは「好きなものごと」に、すぐにハマりますか。それとも時間をかけてハマりますか。



夢中になった理由

Q10 あなたが「好きなものごと」に夢中になった理由としてあてはまるものをすべてお選びください。

		楽しかったから	自分のペースで取り組むことができるから	時間を忘れられるから	ストレス発散になるから	達成感があったから	新しいことへ挑戦するワクワク感があったから	生活にメリハリが出るから	これなら続けられると感じたから	自分の成長が感じられるから	好きなものごとを通して仲間ができるから	人との共通の話題ができるから	生活スタイルの変化に合っていたから	表現活動（作品や活動など）ができるから	社会との接点を持てるから	周りの人の役に立てるから	幅広く社会の役に立てるから
単位：%	n																
全体（自分軸の夢中を持つ50-74歳 男女）	1,500	69.8	43.1	39.7	31.8	28.7	26.9	24.7	18.8	15.7	15.1	10.7	10.0	9.3	4.2	3.4	2.1
「ささやかな幸せ」モード	256	69.3	47.2	36.6	31.2	29.5	26.1	25.9	21.5	9.7	11.5	9.5	15.9	6.2	2.6	3.0	1.1
「わくわく」モード	246	77.4	39.7	40.1	33.1	27.1	44.5	22.0	13.3	9.7	12.6	9.4	7.2	5.5	4.0	1.4	1.6
「夢中自覚」モード	225	72.8	44.8	47.6	35.3	34.2	27.1	23.6	20.2	20.9	17.1	11.1	10.4	9.8	1.9	1.8	1.2
「癒され」モード	194	69.8	40.3	44.1	40.7	18.8	16.2	24.9	18.6	7.5	11.2	10.2	12.8	5.5	2.4	2.9	1.6
「生きがい」モード	177	71.5	50.7	34.4	34.1	45.0	29.0	26.7	21.2	27.4	24.1	13.8	9.3	17.0	9.5	6.2	4.5
「心の支え」モード	135	57.3	40.2	41.2	25.6	28.7	20.2	28.8	19.4	26.8	20.2	12.6	8.3	15.7	8.0	5.2	3.2

※ 全体+10pt以上 +5pt以上 -5pt以下 -10pt以下

大人世代における “夢中のチカラ” 仮説

I. 大人世代が夢中のトビラを開くには？

II. 夢中のチカラをビジネスのチカラに

I. 大人世代が夢中のトビラを開くには？ ① 夢中の流儀

① 夢中の流儀 — 自分軸の夢中を持つ大人世代から見えてきた、50代から始める大人の夢中 —

本レポートでは、大人世代（50-74歳）において 23% 存在する「自分軸の夢中 = 他人の評価に左右されない好きなものごと」のあり方を探索した。

彼・彼女らの意識や行動から、大人世代からでも夢中になれる、以下のようなヒントが見えてきた：

【大人世代の夢中はどのようなもの？】

大人の夢中は、ささやか・おだやか・身近。

出会い方も、人の勧めやマスメディアなど、何気ない出会い方をしている

【大人の夢中の取り組みかた・続け方】

日常的に取り組める身近なもの！

必ずしも大きなエネルギーを割くものではない

ぼっち上等！

ひとりで楽しむ人が8割

幼い時に好きだったものを探そう！

夢中歴は20年以上がボリュームゾーン

家族・子供と一緒に！

50代女性は子供と一緒に取り組んでいた

夢中≡熱狂など瞬間的に爆発するものや、多くのエネルギーを投じるものではなく、
日常的に取り組める身近なもの。
夢中なものごとへの取り組み方は多様に存在。

I. 大人世代が夢中のトビラを開くには？ ① 夢中の流儀

【夢中のトビラを開いた先には、新しい自分や出会い、居場所が待っている！】

夢中を通じて
友達・居場所が
見つかる

- ☞ 夢中なものごとを持つ大人の約半数は人間関係が広がっている
- ☞ 夢中なものごとが新たな出会いや居場所に連れていってくれる

50代以降の
孤独対策にも

- ☞ 定年前後の孤独問題：孤独が最も高い性年代は、男性 50代
参照：内閣官房孤独・孤立対策担当室「人々のつながりに関する基礎調査」
- ☞ 50代以降の、仕事や会社以外の居場所やつながりづくりに
夢中なものごとは有効

大人の夢中は、新たな出会いや居場所づくりに有効。

I. 大人世代が夢中のトビラを開くには？ ① 夢中の流儀

【大人の夢中の一生： 一生を通じて大人の夢中は進化する？】

若者 vs. 大人の夢中の違い： 若者世代は「没頭型」なのに対して、大人世代は「堪能型」？

大人の夢中 = 堪能型

マイペース

時間をかける

生きがい

若者の夢中 = 没頭型？

他人の目が気になる？

短期決戦？

暇つぶし・ストレス発散？

※若者の夢中の特徴については検証が必要

大人世代内の年代比較においても特徴に違いが ※これが加齢による影響なのか世代特徴なのかの判断については今後の検証が必要

50代

- ・ 熱中する人が多い
- ・ デジタルゲームやボランティア

60代

- ・ 歩く、トレーニング系

70代

- ・ 癒し、音楽、リラックス系、
- ・ 夢中を通じて人間関係も増えていく／生きがいとしての夢中

大人の夢中は、一生をかけて堪能するものであり、進化（深化）していく。
大人の夢中は、形を変えながら長い人生後半戦のよき伴走者になりそう。

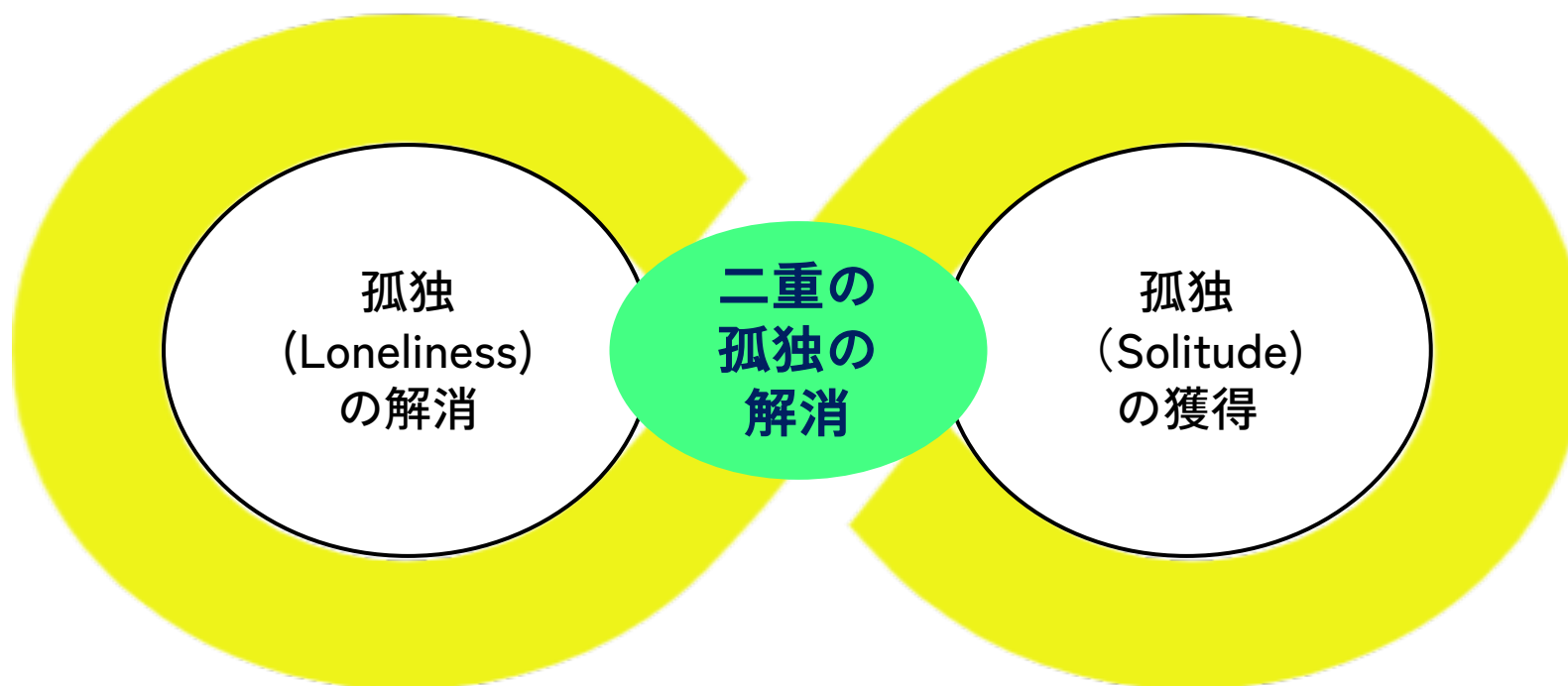
1. 大人世代が夢中のトビラを開くには？ ② 大人世代の夢中とウェルビーイング

② 大人世代の夢中とウェルビーイング

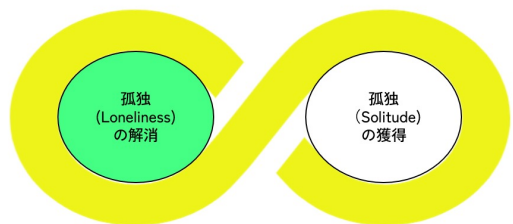
50代以上の大人世代が夢中なものごとを持つことは、彼・彼女らのウェルビーイングにどのように影響するのか？

〈仮説〉

「大人の夢中」は、二重の孤独を解消（獲得）することで
ウェルビーイングを高めている。



1. 大人世代が夢中のトビラを開くには？ ② 大人世代の夢中とウェルビーイング



約半数は、夢中なものごとを通じて人間関係が広がっている。
具体的には、夢中なものごとが「媒介」となって
人との交流やコミュニケーションの機会が増えている。

Q. 「夢中なものごとを通じて人間関係が広がったか？」

人間関係が広がった **49.3%**

どちらともいえない

25.5%

人間関係は広がっていない

25.3%

ボードゲーム：大人数と直接対面で、会話しながら交流しながら進める楽しさ。ゲーム自体の楽しさももちろんあるが、**人との関わりがあることで楽しさが倍増**するところ。

(男性50代)

音楽：ジャズピアノのレッスンを受け、ジャムセッションに参加して皆で演奏を楽しむ。**楽器演奏を通してさまざまな人との交流**がある。共通の話題があるので、ゴシップやプライバシーに入ってくるような嫌な人間関係にならない (60代女性)

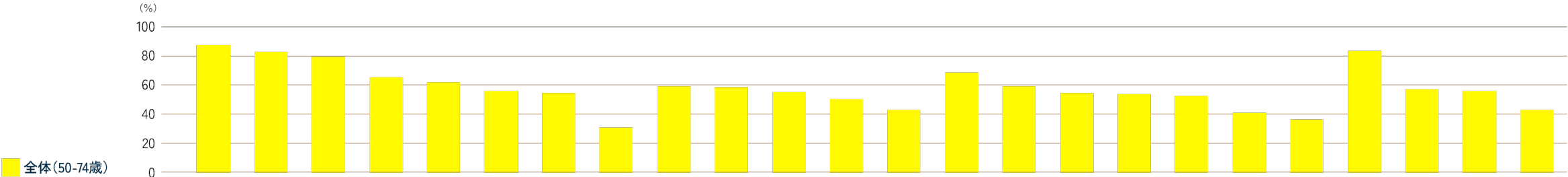


1. 大人世代が夢中のトビラを開くには？ ② 大人世代の夢中とウェルビーイング

前野隆司氏が提唱する「幸せの4つの因子」のうち、
「つながりと感謝因子」に含まれる3つの指標が8割を超えている。

参照：前野 隆司. (2013). 幸せのメカニズム——実践・幸福学入門. 講談社.

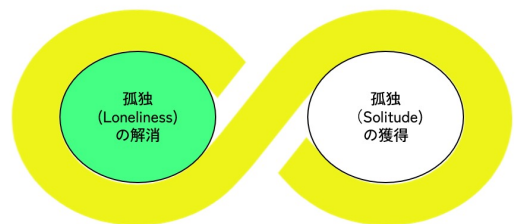
Q23 あなたの考え方についてお伺いします。以下の項目ごとにあてはまるものを、それぞれひとつずつお選びください。



		「つながりと感謝」因子								「自己受容と楽観」因子					「自己実現と成長」因子							「自信と自分らしさ」因子				
n		感謝傾向	人を喜ばせる	親切	満喫	他者からの愛情	ユーモア	環境制御性	積極的な他者関係	自己受容	人生の意義	切り替えが得意	気持ちの楽観性	心配事がない	(思想宗教) 信条・信念	個人的成長	将来への希望	勤労意欲	目標の明確性	自己実現	社会の要請	自立性	熟達	自尊心	コンピテンス	
全体 (50-74歳・MA)		1500	88.1	83.6	80.3	65.7	62.5	56.5	55.0	31.6	60.1	59.3	55.7	51.3	43.7	69.2	60.0	55.3	54.5	53.1	41.8	36.7	84.1	57.8	56.5	43.7
性年代	男性計	750	85.0	80.5	75.6	61.5	54.4	56.4	55.5	32.0	59.8	56.9	54.3	46.2	42.5	72.4	61.4	53.5	48.7	51.0	39.5	37.1	86.2	56.7	53.2	48.7
	50代	300	82.0	74.8	68.9	55.9	50.9	58.6	48.8	28.8	50.1	48.2	47.7	40.3	30.6	67.4	54.3	50.7	38.9	54.4	32.9	35.4	87.3	53.2	48.9	42.0
	60代	300	85.7	83.0	77.0	63.7	56.1	58.3	60.0	33.0	65.1	61.1	56.7	50.1	48.1	75.0	65.8	56.7	53.4	47.6	42.1	39.0	85.7	61.1	55.4	56.4
	70代	150	88.0	84.7	82.7	66.0	56.7	50.7	58.0	34.7	65.3	62.7	60.0	48.7	50.7	75.3	64.7	52.7	55.3	51.3	44.7	36.7	85.3	55.3	56.0	46.7
	女性計	750	90.6	86.1	84.0	69.0	68.9	56.6	54.7	31.4	60.4	61.2	56.7	55.2	44.6	66.7	59.0	56.7	59.1	54.7	43.6	36.3	82.4	58.7	59.1	39.8
	50代	300	90.0	84.7	81.7	66.3	64.3	58.3	52.6	29.0	54.3	58.0	49.0	52.3	35.3	64.7	57.7	55.3	53.6	53.6	39.3	32.7	83.7	63.0	55.7	39.0
	60代	300	92.0	88.0	85.3	68.3	70.0	59.3	52.7	33.7	61.7	59.3	54.7	55.0	45.0	65.7	55.0	54.0	60.7	53.7	45.3	38.0	81.0	54.7	57.7	39.0
	70代	150	89.3	85.3	85.3	73.3	73.3	50.7	60.0	31.3	66.7	68.0	69.3	59.3	56.0	70.7	66.0	62.0	64.0	57.3	46.7	38.7	82.7	58.7	65.3	42.0

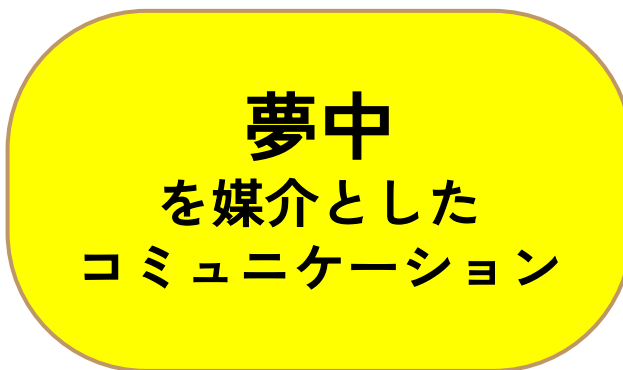
ハッチング定義(全体比): 全体比+10pt以上 +5pt以上 -5pt以上 -10pt以上 ※全体で降順ソート

1. 大人世代が夢中のトビラを開くには？ ② 大人世代の夢中とウェルビーイング



二重の孤独 ① 孤独 (Loneliness) の解消

夢中なものごとは、コミュニケーションの媒介として機能することで共通点や共感が生まれやすく、無理のないつながりを形成しやすくするのは？

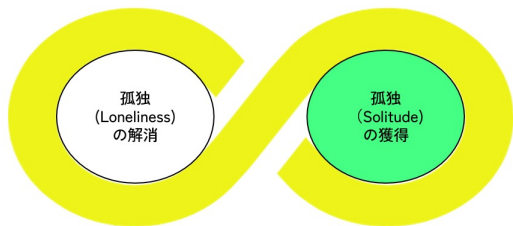


初対面の人でも
盛り上がる！
(共通点・共感を通じて
心のトビラが開く)

無理なく楽しい！
(他者の評価や期待された役割
を気にする必要のない会話)

つながれて
ありがたい！
(感謝の気持ちが生まれる)

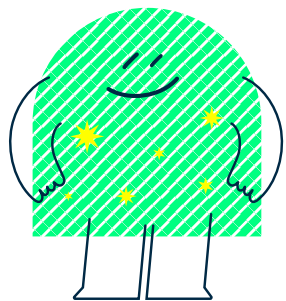
1. 大人世代が夢中のトビラを開くには？ ② 大人世代の夢中とウェルビーイング



約8割は夢中なものごとにより一人で取り組む。
具体的には、ポジティブに自分と向き合える時間となっている。

夢中なものごと誰と取り組むか？

1人で 82.7%



ポジティブな影響のほうが大きい

<ポジティブな影響で最も高いもの>

楽しいと思う時間が増えた 58.9%

<ネガティブな影響で最も高いもの>

金銭的に余裕がなくなった 10.1%

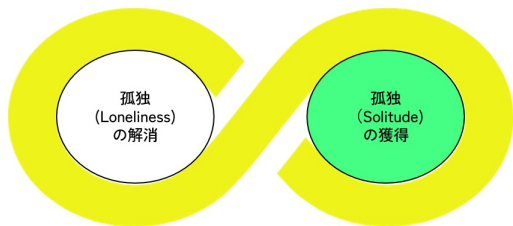
夢中な時間はポジティブに自分と向き合う時間となっている

菜園が夢中になれて面白いとかんじられて
自己満足ですが心豊かに暮らしてこれました

(茶道が) 日常とはかけ離れた別世界に身を
置き静かな時間が流れることが幸せな時間

(絵画鑑賞について) その時の心情にピッタリ
と合ったモノに出会うことは、たまらなく好き

1. 大人世代が夢中のトビラを開くには？ ② 大人世代の夢中とウェルビーイング



情報社会や複数の社会的役割・責任という社会的環境下で大人世代は自分と向きあうことが、実はできていない。

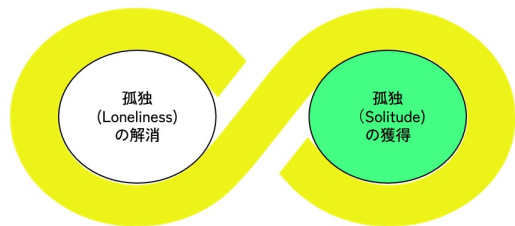
常時接続の世界では、退屈や不安といったネガティブな感情が頭によぎる隙を与えず、**すぐにスマホなどのインスタントな刺激で埋めてしまいます**。その結果、**自分自身と過ごすことができなくなり、内なる対話の時間が失われます**。

哲学者・谷川 嘉浩 氏『スマホ時代の哲学』より



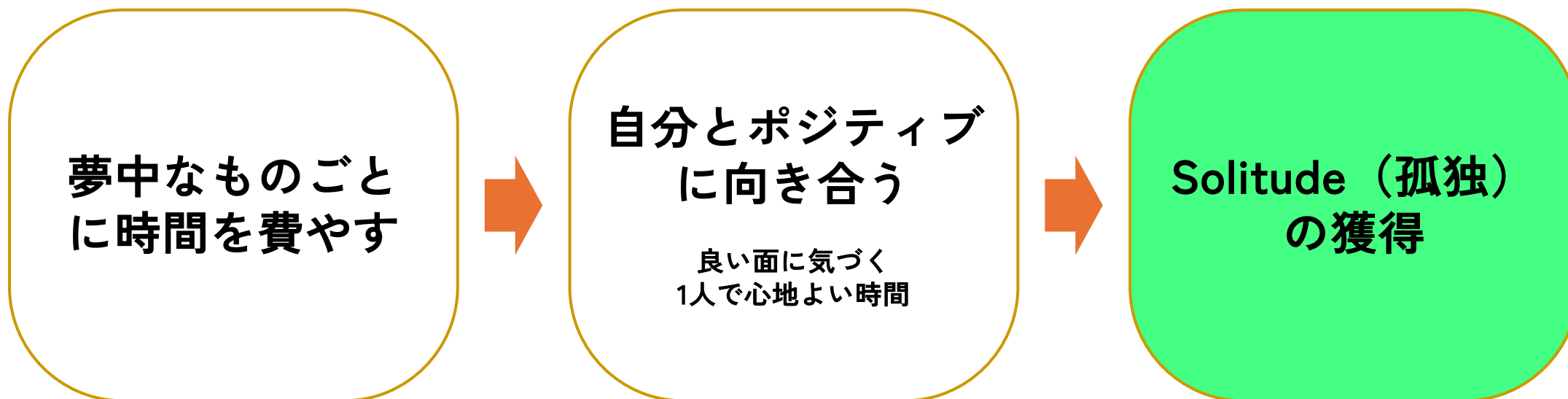
引用：谷川 嘉浩. (2025). 増補改訂版 スマホ時代の哲学 「常時接続の世界」で失われた孤独をめぐる冒険. ディスカヴァー・トゥエンティワン.

1. 大人世代が夢中のトビラを開くには？ ② 大人世代の夢中とウェルビーイング



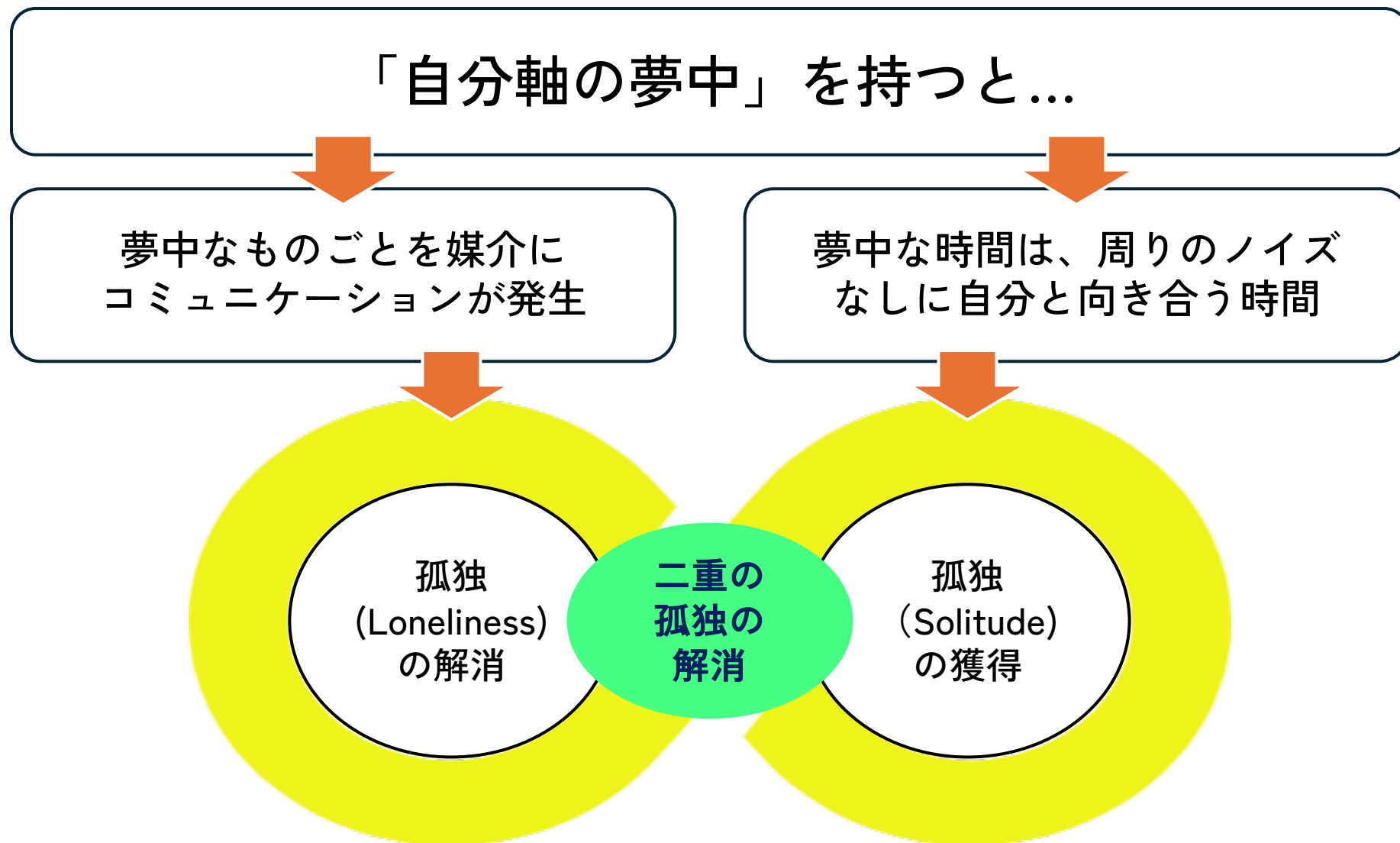
二重の孤独 ② 孤独 (Solitude) の獲得

大人の夢中で自身と前向きに向き合う時間を獲得



I. 大人世代が夢中のトビラを開くには？ ② 大人世代の夢中とウェルビーイング

夢中を起点とした二重の孤独解消モデル（仮説）：



50代からこそ始める「夢中育」の勧め

大人世代こそ、種を植えて育てるように、
夢中なものごとを見つけ育てていくことが重要

夢中の解像度を高める6モード
身近にあるものも夢中の種に

ささやかな幸せ
モード



わくわくモード



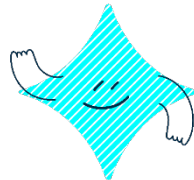
夢中自覚モード



癒されモード



生きがいモード



心の支えモード



調査でみてきた
夢中を見つけるヒント

日常的に取り組める身近なもの！

必ずしも大きなエネルギーを割くものではない

ぼっち上等！

ひとりで楽しむ人が8割

幼い時に好きだったものを探そう！

夢中歴は20年以上がボリュームゾーン

家族・子供と一緒に！

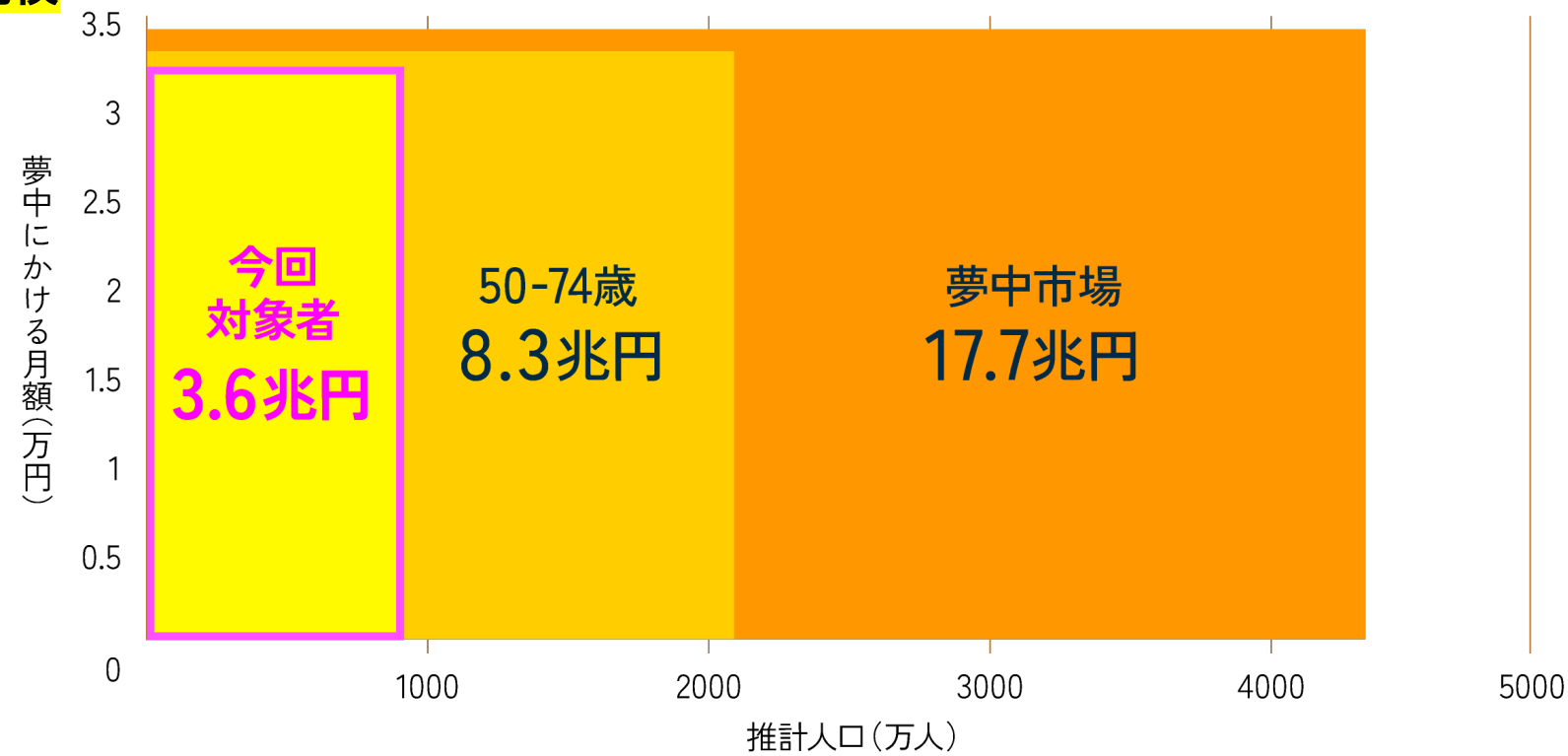
50代女性は子供と一緒に取り組んでいた

II. 夢中のチカラをビジネスのチカラに

夢中市場規模：

自分軸の夢中を持つ50 - 74歳は推計939万人、 1つの夢中ジャンルに3.2万円/月を使用

→ 年間3.6兆円規模

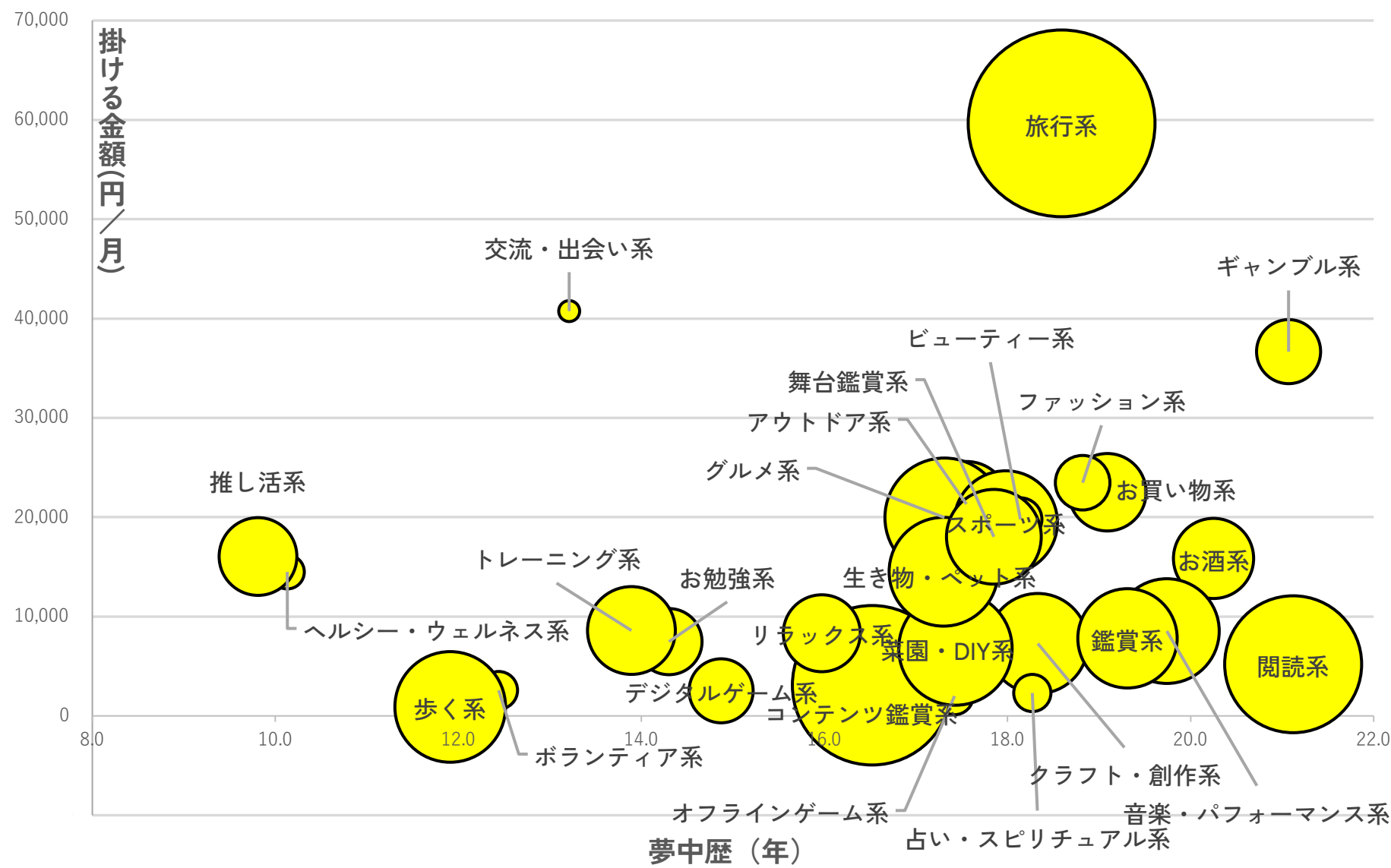


今回は年間3.6兆円規模の市場でのビジネスチャンスにフォーカス

II. 夢中のチカラをビジネスのチカラに

大人の夢中ジャンルMAP

推計人口＝バブルの大きさで表現



II. 夢中のチカラをビジネスのチカラに

夢中のビジネスチャンス 以下の4つの観点から分析を実施。

① ボリュームからみるビジネスチャンス

② 歴からみるビジネスチャンス

③ ハマリ方からみるビジネスチャンス

④ 大人の夢中モードからみるビジネスチャンス

II. 夢中のチカラをビジネスのチカラに

夢中のビジネスチャンス① ボリュームからみるビジネスチャンス

- ・ ビジネスは規模が重要。一方で最も夢中と回答する人が多くなるジャンルは「沼」としての深さあり。
- ・ また全体回答よりも50代以上で割合が増えるジャンルにも注目。

複数回答でのボリュームが多いジャンル		単一回答（SA）でのボリュームが目立つジャンル		全体よりも50代以上のボリュームが増えるジャンル	
1位	✈️ 旅行系 (50.5%)	1位	🎾 スポーツ系 (SA3位・MA15位)	1位	🪴 菜園・DIY系 (50代以上24.3%・全体13.4%で1.8倍)
2位	🎬 コンテンツ鑑賞系 (46.9%)	2位	🎵 音楽・パフォーマンス系 (SA5位・MA12位)	2位	🖼️ 鑑賞系 (50代以上30.2%・全体19.4%で1.6倍)
3位	📖 読書系 (35.5%)	3位	✂️ クラフト・創作系 (SA7位・MA13位)	3位	👟 歩く系 (50代以上32.2%・全体22.9%で1.4倍)
人生後半戦は、 体験が重視される？		特に音楽・パフォーマンス系は 全体回答（SA8位・MA8位） と比べて単一回答の高さ目立つ。		全体回答の割合よりも約1.5～2倍の ボリュームとなるジャンルあり。	



II. 夢中のチカラをビジネスのチカラに

夢中のビジネスチャンス② 暦からみるビジネスチャンス

- ・ 夢中歴が長いジャンルはこれまでもこれからも長い付き合いで高いLTVを期待。
- ・ 一方短いジャンルは年齢を重ねてからでも始められる可能性大。

歴が長いジャンル

1位		読書系 (21.1年)
2位		ギャンブル系 (21.1年)
3位		お酒系 (20.3年)

時間・お金に余裕が出来て、
より楽しんでいる可能性？

歴が短いジャンル

1位		推し活系 (9.8年)
2位		ヘルシー・ウェルネス系 (10.1年)
3位		歩く系 (11.9年)

生活の中に組み込みやすい
活動であることが鍵？



II. 夢中のチカラをビジネスのチカラに

夢中のビジネスチャンス③ ハマり方からみるビジネスチャンス

- 「すぐにハマる」派が多いものは垂直立ち上げ型。
- 「時間をかけてじっくりと」派が多いものは段階を踏むのが吉。

「すぐにハマる」派の多いジャンル

1位 	デジタルゲーム系 (55.3%)
2位 	押し活系 (53.6%)
3位 	リラックス系 (52.4%)

押し活は「すぐにハマる (TOP1)」が14.3%と最大

「時間をかけてじっくり」派の多いジャンル

1位 	お勉強系 (63.2%)
2位 	菜園・DIY系 (63.0%)
3位 	鑑賞系 (61.9%)

60%以上が「じっくりと」派。
時間のある世代ならではの？



II. 夢中のチカラをビジネスのチカラに

観点を掛け合わせて見えてくる夢中のビジネスチャンス①

①ボリュームからみる
ビジネスチャンス



②歴からみる
ビジネスチャンス



③ハマり方からみる
ビジネスチャンス



推し活系

- ・ ボリューム：MA23位・SA13位で夢中人の35%は「一番夢中」と回答。濃度は高い。
- ・ 暦・ハマり方：歴短くすぐにハマる点で、50代からでも勧めやすい。
女性は「自分の子どもと夢中」との回答が高く、母娘でハマっている可能性も高い。



音楽・パフォーマンス系

- ・ ボリューム：50代以上のMA12位・SA5位、全体はMA8位・SA8位であり、50代以上の濃度の高さが際立つ。
- ・ 暦・ハマり方：歴は4番目に長く、ハマり方は「時間をかけて派」が多い。時間とお金に余裕のできた50代以上で夢中の火が再燃している様子。

II. 夢中のチカラをビジネスのチカラに

観点を掛け合わせて見えてくる夢中のビジネスチャンス②

- 「夢中になった理由」が平均より高い夢中ジャンルの項目にモードごとの特徴があった。
- そのため、「夢中になった理由」が平均より高く、「大人の夢中6モード」で複数の特徴が表出した「旅行系」「歩く系」「鑑賞系」「菜園・DIY系」に注目し、「夢中ジャンル」と「大人の夢中6モードの特徴」を掛け合わせたビジネスチャンスを検討した。

		 旅行系	 歩く系	 鑑賞系	 菜園・DIY系
単位:%	n				
全体（自分軸の夢中を持つ50-74歳 男女）	1,500	50.5	32.2	30.2	24.3
「ささやかな幸せ」モード	256	52.4	39.0	29.1	27.9
「わくわく」モード	246	57.3	33.1	38.8	23.9
「夢中自覚」モード	225	45.9	27.8	23.4	21.3
「癒され」モード	194	56.3	32.9	26.1	29.9
「生きがい」モード	177	47.1	39.5	26.8	32.7
「心の支え」モード	135	44.8	25.3	37.0	19.9



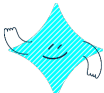
	ささやかな幸せ：安らぎを大事にし、人の役に立ちたい
	わくわく：新しい挑戦を楽しみ、知的好奇心を満たす
	夢中自覚：短時間で熱中し、達成感から自己成長を求める
	癒され：心と身体を癒す体験でストレスを発散
	生きがい：自己成長を求め、人との交流や社会貢献を楽しむ
	心の支え：好きなことで仲間と繋がり、自己成長を求める

II. 夢中のチカラをビジネスのチカラに

観点を掛け合わせて見えてくる夢中のビジネスチャンス②



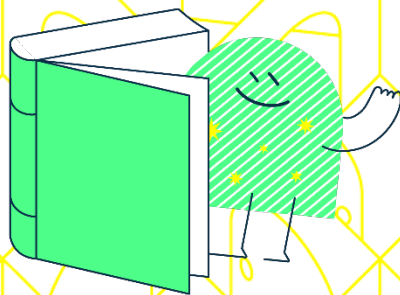
ビジネスチャンス例

 旅行系	 わくわく：新しい挑戦を楽しみ、知的好奇心を満たす	冒険心を刺激する大自然アドベンチャーツアー
	 癒され：心と身体を癒す体験でストレスを発散	静寂と自然に包まれた癒し旅行
 歩く系	 ささやかな幸せ：安らぎを大事にし、人の役に立ちたい	日常に彩りを添える気軽なウォーキングイベント
	 生きがい：自己成長を求め、人との交流や社会貢献を楽しむ	歩くことで社会貢献のできる健康サービス
 鑑賞系	 わくわく：新しい挑戦を楽しみ、知的好奇心を満たす	非日常やインタラクティブな観賞体験
	 心の支え：好きなことで仲間と繋がり、自己成長を求める	時間をかけて学びを深める観賞プログラム
 菜園・DIY系	 癒され：心と身体を癒す体験でストレスを発散	自然に触れたり手作業を行うワークショップ
	 生きがい：自己成長を求め、人との交流や社会貢献を楽しむ	目標を設定し挑戦するプロジェクトやプログラム

APPENDIX

大人の夢中百科

～大人の夢中の世界へようこそ～





コンテンツ鑑賞系

WOWOWか、NHK BSで放送している欧米の映画やドラマを録画してまとめて見る。たまに韓国のサスペンス映画を見るが、レベルが高く、日本は完全に遅れをとっていると悲しくなる。(女性60代)

寝る時にYouTubeで2chまとめを流す。棒読みちゃんの声が好き。落ち着くし睡眠に入りやすい。自分の時間の大半をNetflixで韓国ドラマを中心にずっと流している。恋愛リアリティ番組や話題のドラマが好き。韓国は脚本と俳優の演技が素晴らしく疑似体験的な楽しみ方が出来るので見ててワクワクできる。(女性50代)

基本は地上波のテレビ番組でほぼあらゆるジャンル。最近ではゴルフ番組を中心にMLBや報道番組、ドキュメント、海外ドラマや映画が多い。ゴルフは自分が行っているし日本人プレーヤーの海外での活躍を見られること。ドラマや映画は海外、特にアメリカのものがお金を掛けているのか見えて楽しい。(男性70代)

映画館のほかNetflixとAmazonプライム・ビデオを契約しています。アジア系で香港、中国、台湾、韓国の映画やドラマをよく観ます。きっかけはラストエンペラーで目眩く豪華絢爛な中華の美とジョンローンの美しさに心奪われました。魔法にかけられたようで今でも大好きです！(女性70代)

YouTube 鑑賞で政治系のコンテンツや料理上手な人の動画、怪談系やスピリチュアル系などが好き。ニュースの解説を聞くと参考になるし、自分の知識も増えるのでとても好き。また好きな音楽や創作小説を描くとその世界に没頭して、自分の嫌なことを忘れられるので好き。(女性50代)

最近は無料ストリーミングサービス(TVerやYouTube)で他ジャンルのコンテンツを鑑賞することが日常となっており、また色々なジャンルのアーティストのCD/Blu-ray等を購入したり、ラジオを通し音楽鑑賞することが常となっている。(男性50代)

洋画や洋ドラマが好きですがたまに邦画や日本のドラマも観ます。古い洋画・洋ドラマを観る事が多いです。音楽は1980年代のブリティッシュポップスが圧倒的に好きなので1番聴いてます。若い頃が思い出されて懐かしくもありかなり楽しめます。(女性70代)

映画鑑賞。特にアクション映画やSF映画が好きで、007シリーズ、ターミネーターは、観ているとスカッとして良い気分転換になる。勿論、過去の名作も好きだし、黒澤明監督作品、ヒッチコック監督作品も観ているとハラハラドキドキするのが楽しい。(男性60代)

AmazonプライムやNetflixで映画やドラマをみたり録画したドラマを観るのが好きです 基本的には一人で観て色々なことを知ったり感動したりするのがいいと思うけど、他の人とその話をするのも楽しいです(男性60代)

JAZZの感動的な演奏、ライブパフォーマンス 言葉を越えた即興の音楽世界観、アーティストの感情と一緒に突き抜ける感覚 特にジョンコルトレーン、チックコリア、マイケルブレッカーのアドリブ感到感動する。(男性60代)

ブラックミュージック全般が好きで、特に60年代から現在までのR&B、FUNK、JAZZを好み、一日中聴いていたくらいです(男性50代)

○YouTube MOTOYAMA...中国、世界情勢について幅広い情報と分析がとても興味深く、参考になる。○ラジオ日経...経済ニュース、企業情報など、勉強になる。(女性70代)

朝ドラ 音楽番組 暮らし系ユーチューバーの鑑賞 音楽が好きだから 丁寧な暮らしを発信しているYouTubeにここがれるし少しでも取り入れたいと思っている(女性50代)

ドラマ全般大好きです 自分が経験したことがない職種やシチュエーションが見られ、ワクワク、ドキドキ世界に入りこめ、その時間は嫌なことも忘れられるので(女性50代)

韓国ドラマ 今やってる、または昔のドラマ 孤独のグルメのような食べ物に関するテレビ 酒のつまみになるような面白いテレビ BSの古い2時間ドラマ(女性60代)

動物動画 地政学解説 都市伝説 災害 料理 お笑い 好きな芸人のラジオ 未解決事件 ホラー サスペンス クラシック音楽(女性50代)

邦画、邦ドラマ、ジャズ、プログレッシブロック、ヘビーマタル、ラテン音楽、クラシック音楽、邦楽、アイドル(ハロプロ、坂道、昭和歌謡)、など(男性60代)

音楽は主に1970年代の洋楽ロック、映画は洋画が中心ですが、音楽関係の映画が多いです。歌詞にはほとんど興味がなく、音を楽しんでいます。(男性60代)

十代のころからアニメが好き。一度離れたものの、ここ10年弱、再燃して暇さえあれば観ている。実写にはない独特な表現の手法が好き。(男性50代)

お笑い、音楽番組、韓ドラ鑑賞、音楽鑑賞 疲れた時、元気がない時、泣きたい時、笑いたい時、そんな時にいいお供になってくれます(女性50代)



グルメ系

ひとりランチが趣味ですが、特にどの分野に詳しいなどはありません。ただ自分が「今、何を食いたいのか？何腹なのか？」ということを考えて店選びをしています。記憶に残っている店は、東京駅八重洲地下街の「四代目菊川」のひつまぶしです。私は鰻の蒲焼はタレがポイントだと思っています。こちらのタレは私の好みの味だったので気に入ります。あと、同じヤエチカで南国酒家のあんかけ焼きそば専門店食べた餡掛け固焼きそばの具材が凄く豊富でアジもよし、餡の粘度もちょうど良く麺に絡んで私の好みでした。ランチの後に食べるスイーツは「HARBS」「カフェコムサ」によく行きます。HARBSのロイヤルミルクティーがとても美味しいので、ケーキはもちろんなのですがロイヤルミルクティー目的で入店することがよくあります。和喫茶は店舗数が少ないけど、東京ミッドタウン日比谷の中にある「林屋新兵衛」の抹茶わらび餅？だったかメニュー名は忘れましたがこちらの和スイーツとお茶もとても美味しく私の好みです。（60代女性）

自分が行なっているボランティア活動の影響で、最近は「就労継続支援事業所」の運営しているカフェ巡りを主にしている。現在、とてもおしゃれで親しみやすい雰囲気作りを目指しているようです。どのように運営しているか、利用者さんはどのように満足されているのかを勉強させてもらいながら、美味しく(しかも驚くほどにクオリティーが高いのに値段がお安い)カフェタイムを満喫しています。京都在住なので、寺町の「ジョイントほっと」さん、五条安井の「カフェ、アイボリー」さんなど。（女性50代）

パン巡り。Pascoパンが好きで、購入。コロナでむき出しのパンが並ぶのが恐ろしくなり増々のめり込む。調べると焼きたてパン屋にもPasco系があり、遠征することも。名古屋まで出かけたこともある。その時はパンのコミュニティで知り合った方にお店を教えてください。（女性50代）

インターネットで閲覧できる情報から美味しそうな飲食店を探して食べに行くことを楽しんでいる。知らなかった店を知ること、そのお店で美味しい食べ物を味わうことが楽しい。また、お店が遠方の場合、そのお店まで向かう移動も含めて楽しいと感じる。（男性50代）

料理やお菓子を作る。外食などで食べた物を家で再現して、美味しく出来た時は嬉しくなる。フレンチを食べに行く。家ではなかなか真似が出来ないので、特別感がある。自分へのご褒美としてや、娘の誕生日など楽しみである。（女性50代）

カフェハンズ コーヒー専門店での週替りランチは毎週行く。手作りの様々なメニューと食後に付くコーヒーが絶品。洗濯船 日替わりランチが美味しい。感じの良い店員さんで癒やされる。（女性50代）

他人の情報だけでなく、自分で探して自分の物差しで評価することが好き。作り手の料理に対する姿勢や思い入れが伝わると感動できる。心からありがとう・ご馳走様でしたと言えること。（女性60代）

和食の奥行きの高さに感銘を受け、料理に対する原材料・料理の仕方等について、常に店舗で提供される料理に対して気を付け、また家庭で作る料理に対して気を付けている。（男性70代）

京都のフランス・イタリア料理店さん 東京にあるお寿司屋さんやワインバー お料理の味やビジュアルも然ることながら 接客も丁寧で素晴らしいところが好き。（女性50代）

牛肉が好きなので松阪牛を食べに三重県へ、近江牛を食べに滋賀県へ、神戸牛を食べに兵庫県へ旅行にいきます。その時は温泉宿に泊まります。（女性50代）

松屋などの牛丼チェーン店の期間限定商品やこれまで気になっていただけに入ったことのない店で美味しいものを食べる。（男性50代）

自宅から車でいける範囲にある飲食店巡り。ジャンルは問わない。料理やサービス、お店の雰囲気を楽しむのが好き。（男性50代）

同じ料理でも食材の良し悪しだけではなく、調理法、店の雰囲気を感じるところが好き。特に和食。（女性50代）

自分でいろいろな種類のスイーツを作ること 何回も作って、自分好みのレシピを作り上げること（女性50代）

パンが好きで、近場のパン屋さんはほぼ行ったから、今は市外の気になるお店に行くのが楽しみ。（女性50代）

和食系が好きなので、よく妹と食べに行きます。懐石など、高い物から回るお寿司などです。（女性70代）

とても健康的でおいしくて大好きな調理をすることを目指してとても楽しんでいるから。（女性60代）

自宅でのコーヒー焙煎。多種多様なドリッパーで手で挽いたコーヒーをいれること。（男性50代）

美味しいパン。特にハード系のパンと食パン。小麦の味が感じられるものが好き。（女性50代）

美味しいものを食べるとリフレッシュできる。様々な分野の料理を食べる。（女性60代）

和食、中華、洋食と今迄に食べた事のない食べ物、大好物等を食べ歩きする事（女性60代）



読系

どちらかというと乱読ですが、気に入ると全集を揃えたりします。太宰治、泉鏡花などは全集でないと手に入らないです。今は宮部みゆきさんがお気に入り、作品が多種多様で才能あふれる方です。本を読むのがおもしろいと思ったのは、父の勧めで読んだ「三国志」でした。若いときは1ヶ月に何冊読んだら1万冊になるだろうと計算したりして焦ったり、、、書店には学校の帰りに3店舗くらいハシゴして、、、この楽しみを知らない人は人生損してると思ってました。(女性70代)

小さい頃から物語を読むのが好きだったが、小説から探偵小説に進みSF、奇妙な味など少しこだわりが多いものを好むようになった。また歴史が好きでいろいろ学んでいるうちに日本の新左翼運動に興味を持ち、「帝政ロシアに革命が起こったのになぜ日本では革命が起こらなかったか」をテーマにかかれたアプリオリ論文から始まり今は圧倒的な新自由主義に対抗する思想はないか、無い物ねだりをしてる始まらないので敗北の原因を知るために過去の運動の総括を読んでいる。(男性60代)

幻想小説(美しい映像をイメージしながら読むのが楽しい) 地図や地名にまつわるエッセイや小説(その場をウォーキングするといっそう楽しい) ◎ほのぼの系ミステリー小説。博物図鑑(美しい) 職業にフォーカスした漫画、画力があり描き込み密度の高い漫画、イジワルキャラのいない少女漫画(知らない世界を垣間見る事ができ、リラックスできる)(女性50代)

子供の頃から小説を読むのも、マンガを読むのも大好きです。現在は週刊誌「週刊文春」の林真理子さんのエッセイ等楽しみにしています。ちょっとの時間でも一人で楽しめるが良い点です。(女性60代)

スパイファミリーの漫画が1番好きです スパイファミリーはアーニャ ロイド ヨル の3人がそれぞれ秘密を持ちながらも、偽装家族として生活します スパイファミリーはアクション ほのぼの コメディ要素があり大変面白くて、私はこの漫画がとても好きです 主人公アーニャが、とても可愛らしく癒やされるのもポイントです (女性50代)

ミステリーやサスペンス 事件を解決していく過程や能力がすごいと思う。また子供、思春期のこどもたちの成長に影響を与えるような本、例えば重松清さんや東野圭吾さん。時代小説でその時代の楽しみや苦難に思いをはせることが好きである。(女性70代)

読書、特に林真理子、桐野夏生、窪美澄、垣谷美雨、原田ひ香、藤岡陽子さん等の本が大好きで夢中になるとキッチンに本を持ち込み家事の合間にも読みます。没頭しているとほかのことを忘れられるのがいいのかも。(女性60代)

SF、専門図書(電子系、科学系)、専門雑誌(サイエンスなど)、小説、ライトノベル、雑学系、少年漫画などが好き。空想が膨らむ、専門知識が増える、知的好奇心が満足される、などが好きな理由。(男性60代)

警察小説、歴史小説、ミステリー系、冒険ものなど、面白そうなのは何でも読む。知らない世界や知識を知ることができる。一生で読める本は限られているので、効率良く面白い本を探すのも楽しみに。(男性60代)

幼い子供のころからの子供向け漫画から始まり、少年漫画から推理小説やSF小説やファンタジー小説や歴史小説や時代小説など年齢を重ねるにつれ様々なジャンルのものを読むようになってきた。(男性50代)

自然科学、経済：知識欲を満たしてくれる 推理小説、SF：ストーリー展開にワクワクするところ (男性70代)

海外の女性作家が書いたものを読むのが好き それを紹介している雑誌を読むのも好き コージーミステリー、純文学などを読む 外国語ができないので日本語に訳されるのを楽しみに待つのも好き。(女性50代)

ミステリー、妖怪、恋愛、ファンタジー等のマンガが何でも好きです。女の人の嫌な部分が出るドロドロしたのあまり好まないです。ちゃんとストーリーがしっかりしているのが好きです。(女性50代)

今の平和がどのように生み出され、維持するためにはどんな努力をしなければならないか、自分なりに考えたい。そのために、歴史の本を読んだり、人間の本質に迫るような小説を読みたい。(女性70代)

池波正太郎著の作品。特に鬼平犯科帳、剣客商売は何度も読み返している。勧善懲悪でなく人はそれなりの背景を持っているという、視点が変われば判断も違ってくことを教えてくれた。(女性60代)

自分が見て面白いという漫画なら異世界・転生系やクライムアクション系日常系SFなどが特に好き 主人公がチート能力を得て異世界で活躍したり非日常世界観だったりが好き(男性60代)

小説を読むのが子供の頃から大好きだった。今もビジネス書や自己啓発の本を読んでいるけどやはり小説が好きだと思う。山口恵以子さんや原田ひ香さんの小説が好きだ。(女性60代)

安保氏藤川氏三石氏、医学本を集めること、大学で習わなかったことが、わかりやすく説明してあるので、出版物を集めて読むことに夢中になる。(女性60代)

松谷みよ子の日本の民話シリーズ。同じような話が続くがこれだけ全国にある話だと本当なんだろうと思う。昔の日本を思い、切なくなる(女性60代)



買い物系

平和堂やイオンなどモール内で目的の物を探したり、目的の物が決まっていなくても何かいいものがないか探し歩くのが好きで、途中休憩をはさんで何を買うか検討して身体が休まったらまた探するのが楽しい。これは1人、そして帰る時間を気にしない時に限るが。（女性60代）

撮影やウォーキングやオシャレなどTPOや趣味に合わせた衣類や靴などファッション全般を探して購入するので全ての趣味につながっています。（男性50代）

アウトレット等は勿論、オークションでヒリヒリしながらの購入が好きです（男性60代）

ショッピングチャンネル QVC Amazon ヤフーショッピング 楽天市場（女性70代）

ジュエリー ブランド衣服 気持ちに芯が入る。（男性50代）

近所のショッピングモールに出かけるのが好き。（男性60代）

自分の物より、夫や孫の物を見て回るのが好き。（女性60代）

アウトレットモールで買い物する事（男性50代）

ジュエリーを購入することが好き（女性50代）

イオンモールでぶらぶらする（女性50代）

楽天などオンラインが多い（女性50代）



歩く系

近所の低山（弘法山）のしたあたり 車の通らない畑の中をひたすら歩く まわりには栗畑 農家のかたが作付けした畑（季節の野菜・果物） 庭に植えられた花や山に自然に生えている木や花がたくさんあり季節ごとにいろいろな花々木々で彩をみせてくれることが好きです。かおりなら梅 桜 沈丁花 椿 山茶花 水仙 金木犀など また鳥の声でも季節を知ることができるので 春・鶯 夏・こじゅけい 雉 秋・百舌鳥など。（女性60代）

嫌なことや辛いことがあった時、一人で自然の中を歩いてストレス解消や気分転換をしてきた。そういう時でもそうでなくても、体を動かしていると気分が晴れ晴れする。些細な、風景や自然の変化、動物たちの姿を見て自分の存在意義を考えたり、冷静に振り返ってみたり、何も考えずとにかく一歩一歩進んでみたりして、家に到着する頃にはスッキリしている。（女性50代）

ジムにある『ランニングマシン』を自宅に買い、毎日 ダチョウ歩きで腰回りの筋肉を鍛えたり、ストレッチに使ったりする。昔 腰痛に悩まされていたが、おかげで腰痛は一切なくなり、身体全体の調子が良い。歩くときはテレビやパソコンで好きな映像も見られるので、一石二鳥以上の満足感があるところが好き。（女性70代）

自然に触れながら動・植物たちとの出逢いに癒されて好きな川沿いを歩く時間が大好きです。4年前に腰椎椎間板ヘルニアになり大好きなマラソンが出来なくなり、リハビリ通院終わりに始めたリハビリウォーキングでこころも身体も生かされている喜びを感じられている事が幸せです。（女性50代）

観光地を歩く。歴史的建造物や、古い街並みが好きなので、そこを歩きながら雰囲気を感じるのがたまらなく好き。（女性50代）

音楽会や美術展、映画の鑑賞に出掛けたり家族や親しい人々と楽しい時間を過ごすのも良いけれど、1人で足腰の鍛錬もかねてマイペースでウォーキングする時間が何より好き。季節の花に気づくなど、風景の変化を感じるのも気持ちがいい。（女性70代）

街中や自然の中など、毎回歩く場所を変えながらウォーキングを楽しんでいる。場所を変えながらウォーキングを行うと、自然と時間帯や季節も変わることとなるので、同じ状況で歩くことは二度とないという感じになり、とても楽しめる。（男性50代）

週に4-5日は1時間くらい歩いている。そして月1回程度で登山をしている。日々のウォーキングは登山に向けての体力作りも兼ねている。また登山に行って、その土地の美味しいものを食べて帰ってくるのも好きである。（女性50代）

青森駅に程近いベイエリアや公園・街並みを見ながらの散歩。季節になるとねぶた小屋も建てられ、作業の進捗を見ることができるのも楽しみの一つ。官庁街では春には桜、秋には紅葉が見られ心が癒されます。（男性60代）

低山ハイキング。高低差550mの山の尾根を8~9km歩きます。勿論1人です。自分のペースで歩けるし、途中の景色を楽しみながら好きに歩いています。（女性70代）

ウォーキングアプリを活用して、歩きながらポイ活をしています。獲得したポイントを株式などに投資して、資産を増やしながらかしんでスポーツをしています（男性50代）

知っている街のあまり通らない道や知らない街の繁華街を散歩することが好きです。買い物や食べ歩きを兼ねることもあります。（男性50代）

月に数回、近隣の公園からウォーキングする会で、無理のない程度の距離で先導してくれる人がいて参加することが楽しい。（女性70代）



鑑賞系

上野には、美術館がたくさん集まっているし、博物館もあるし、効果的に美術を楽しめるところが大好き。また、そこから都内の別の美術館にも行きやすいし、建造物巡りもしやすいし、とても楽しい。新しい発見、普段の自分では気がつかない視点からの切り口、全てが勉強になるし、綺麗な物を見るのは純粋に嬉しいと思う。建造物は、正面ではなくて、角から見るのが好き。正面が綺麗なのは当たり前で、角とか裏とか普段見ないところをどこまで綺麗に作っているのかを見るのが大好き。（女性50代）

絵画、造形物、生き物等を鑑賞したり観察をしていると毎回様々な発見があるのが面白い。全く同じ絵画でも、その時の心情により見方も感動も違う。またその時の心情にピッタリと合ったモノに出会うことは、たまらなく好きです。（女性60代）

美術鑑賞は、あの空間が特に好き。作者の思いを感じたり、非日常の時間が心地よい。また、生き物に触れることで（動物園や水族館にて）人間自分を再発見し、この世の自然の一部なのだとか小さな自分というものをを感じるのが好き。（女性50代）

絵画や茶器、刀剣など、素晴らしい作品の展示に触れると美しさ、卓越した技の冴えに感動し、また、動物や生命、自然の力強さ、不思議、神秘を目にすると、新鮮な驚きに包まれ、心を揺さぶられる。（男性60代）

西洋絵画やインスタレーションが好き。各県の芸術祭に行く今はなかなか行けていないが海外20箇所以上行き、世界遺産を観たり美術館巡りをした（女性60代）

美術館で絵画を見るのが好きで好きな画家以外でも見に行くとか好みの絵や画家が見つかることもあって見に行くことが楽しみになっている。（女性70代）

アンディウォーホール、安西水丸、アアルト、猪熊弦一郎などおおらかで幸せな感じがするところ 工芸品を観ることも好みます （女性60代）

現代アートと呼ばれている分野？で作品の制作や発表等を社会に向けて発信している。他者のアーティストとの共有部分が多い。（男性70代）

絵画、美術品の鑑賞 国宝級のお宝や、国内外の素晴らしい絵を鑑賞して、感動に浸る。（女性50代）

工芸関係（陶芸、漆芸など）、職人の超絶技巧が施された作品を鑑賞するのが好き。（男性50代）

一年を通して鑑賞するものが変わり、生きていて体験できることが嬉しいから。（女性60代）

アート系全般的に観賞したり、美術館そのものも価値あるものとして訪れる。（女性70代）

絵画、創作物、クラフト、建築物等、アート関連全般に興味があります。（男性50代）

海外も含めて美術館博物館史跡など年に一度は海外を訪れている。（女性70代）

茶道具を中心に桃山期の古美術の鑑賞、書籍による鑑賞を含む。（男性60代）

1人でのんびり鑑賞できて癒されるしリラックスできる。（女性60代）





音楽・パフォーマンス系

子供の頃から西洋音楽が好きで、ピアノと声楽を学んでいた。今は持病があり外に出られないので自宅で一人で楽しんでいるが、以前は合唱団に所属しほんの少しだが海外でも演奏活動をさせて頂いた嬉しい経験がある。音楽に心を掴まれるのは殆ど本能的なものではないかと考える。家系的には邦楽の家で、私自身も箏を習っていたが、初めてミサやオラトリオを聴いた瞬間幼い子供ながらに私の音楽はこれだと感じて漸く周波数があったような感動を覚えた。ダンスでも歌でも皆さんそうなのだと思う。楽しいとカストレス解消とかという言葉ではない、何か自分にもわからない遺伝子レベルの引き合いがある。(女性70代)

羽生結弦 プロフィギュアスケーター 全部好き バランスの取れた美しいボディーラインその柔らかく柔軟に繊細に紡がれる美しい、時には力強く、激しく、変幻自在にパフォーマンスを繰り広げるフィギュアスケートは本当に何度見ても飽きない優れた唯一無二で史上最高 知的で凛々しく上品で涼しげな顔 言葉を大切に深く理解しようと探求するところ 儚げだったり強さがあったり内面の多様性 チャレンジ精神が旺盛。(女性60代)

気の合う仲間と、弦楽四重奏のグループで演奏活動をしている。公民館のイベントや出前コンサートなど、いろいろなところで一緒に演奏するのが楽しい。思いがけないトラブルが起きたり失敗することもあるが、それでもうまく出来た時の達成感他には代え難い喜びがある。(女性70代)

ピアノの個人レッスンに通っている。子供の頃に習っていたが子育てが一段落してから40年ぶりぐらいに再開。月3回レッスンに行き 家では毎日2時間程度練習。弾けなかった曲がだんだんと弾けるようになる達成感が良い。大人になっても成長するんだなぁと感じる。(女性60代)

自分の好きなギタリスト「ラリーカールトン」に憧れて、同じギブソンのES335のギターを購入し、コピーして楽しんだ。音も近づくようにエフェクターを買ったりするが、泣いた音が出ない。けれど、そこに向かって色々といじっているのがとても、楽しい。(男性60代)

ジャズピアノのレッスンを受け、ジャムセッションに参加して皆で演奏を楽しむ。楽器演奏を通してさまざまな人との交流がある。共通の話題があるので、ゴシップやプライバシーに入ってくるような嫌な人間関係にならない。(女性60代)

ピアノでバッハやショパンを弾くこと。楽譜を通じて数百年前の作曲家の意図を直接感じられることに感動する。曲を聴くだけではわからない運指などを知ることによって彼らの天才ぶりに改めて驚く。(男性50代)

ベースギターを弾きます。ロックバンドをやっています。(休止期間あり)学生服時代に、サークルに入って始めました。始めてすぐ、メンバーと音を合わせる魅力にとりつかれ、今に至ります。(女性50代)

マンドリン合奏、ピアノ演奏、パイプオルガン演奏 マンドリン合奏はみんなと一緒に音楽をつくっていけるところピアノ、パイプオルガンは曲が出来上がっていく過程がワクワクする。(女性50代)

ピアノを弾いたり聴くのが好きで、クラシックもジャズもJ-popも弾いたり聴いたりします。オーケストラの演奏会に行くのも好きで、オーケストラではクラシックを聴きます。(女性50代)

自分のオリジナル曲を歌ったり、演奏したりすること。そのことにより、見たり聴いたりしてくれた人が楽しんでくれること。(女性60代)

ジャズ(セッション参加、理論学習)おしゃれでカッコイイ。ロックバンド(スタ練、ライブ出演)グルーブ感を味わえる。カラオケも好き。気持ちがいい。(男性50代)

洋楽ロックンロール。例えば、The BeatlesやThe Rolling Stones、The Electric Light Orchestra等。(男性70代)

ベリーダンス。若い女子よりは、成熟した女性にしか出せない独特の表現力が求められる世界だから。自分にしか出せない「味」を追求するのが楽しいから。(女性60代)

BOOWYから始まり、パンクバンド、今はONE OK ROCK・UVERworldなど聞くと、仕事でイライラストレスが溜まって、発散できる。(女性50代)

オーケストラ活動。バイオリンを弾いています。素人ですけどね。年に4回の演奏会と時々室内楽。ほとんどがクラシック音楽です。(女性60代)

カラオケスナックでうたスキの常連さんたちと飲みながら歌い、採点を競う。点を争うことでまたやる気が出てくる。(男性70代)

社交ダンス。自分だけでなく共に楽しめる。新しい振付を考えて楽しめる。人に聞かれた時に教えられるし喜ばれる。(女性70代)

カントリーラインダンス。ラインダンスなので個人的に練習ができるし、ふだんは団体で活動するのがいい。(女性70代)

一人カラオケ 大声で歌える 練習できる 待たなくていい 流行りの曲を知ることができる ストレス発散(女性50代)

合唱、ゴスペル、バンド活動。ライブで舞台に立つときの高揚感が何物にも代えがたい。(女性60代)



デジタルゲーム系

パソコンで遊べるゲームであることが前提。ジャンルはストラテジー、シミュレーション、箱庭系のゲーム。MMORPGもたまにする。子供の頃は寂しさを埋める目的だったが、大人になってからストレス解消、現実逃避するため没入できる時間のためにゲームをしている。つまり現実では体験のできない、仮想空間で様々なことに時間を忘れて没入することができるのが好きなところ。（女性50代）

スーパーマリオ、ドラゴンクエスト、ストリートファイター6、モンスターハンター。自分の成長を投影して続けることができるのがよい。またコレクション要素があったりして、それをコンプリートすることを目指す目的がある。（女性60代）

ソニー、ニンテンドーのゲーム機 ゲーミングpcでゆっくりと恋愛や歴代ものの中古レトロシミュレーションゲームをすること 中古レトロゲームは安く買えるし物価の影響を受けないたくさんの中から選べる。（女性50代）

パズル&ドラゴンズ 様々なスキルを持つキャラクターでチーム編成を行いより強く安定したチームを作り出すことがとても楽しい。また、単純なパズルではなく複雑なパズルが組めた時は充実感がある。（男性50代）

ポケモンシリーズ、ドラクエシリーズ（RPG）パズルゲーム（スマホゲーム）実社会ではありえないが、努力すれば必ず勝てるから。（女性50代）

魔界戦記ディスガイアRPG。キャラクターの育成が奥深く、非常にやり込み度が高いところ。（男性50代）

ポイ活ゲーム、ポイ活クイズ、投資ゲーム（男性70代）



舞台鑑賞系

歌舞伎では玉三郎さんや仁左衛門さんたちの芸の技術、美しさ、すばらしさ。又、舞台演出の妙。それぞれに ご本人の持って生まれた才能や並々ならぬ努力のたまものだと思うが、それぞれに毎回心打たれるものがあります。（女性70代）

実際の舞台もライブ配信もDVDを購入してみることもある。音楽の魅力が大きい、特に自分が好きな声というものがあ、そんな声に出会える喜びを見つけるために様々な作品を鑑賞する。すべては人間の生の声の不思議、魅力、偉大さにはまっている。（女性70代）

稲垣吾郎さんが好きなので、ファンミーティングのほか、彼が出ている舞台はよく見に行く。1演目でいたい3～5回くらい行く。（女性60代）

好きな俳優さんがいてその方を推しています。舞台、ミュージカル、ライブ、フェスで活躍する姿や姿勢に心から感動し生きるパワーをいただいています。子育てが終わり親を看取り、これからの残りの人生の目標目的が見つかり、毎日楽しく過ごすことができています。（女性60代）

SixTONES アイドル。歌も上手いしカッコいいから好き。年1回ライブと個々の舞台に行けたら幸せ。ROTTEN GRAFFTYバンド。京都のロックバンド。メジャーではないけど全世代から愛されている。（女性50代）

宝塚歌劇団、ミュージカル、演劇、アイドルのライブ、バンド系のライブ、ソロミュージシャンのライブ。好きなところはキラキラした世界、現実から離れた世界、時間を忘れられる音楽が好き。（女性50代）

お笑いライブ アインシュタインさんのファンです。二人のトークライブやネタの単独ライブ、配信をみるのが好きです。二人の兄弟みtainなやりとりや癒やされる雰囲気大好きです。（女性50代）

Ms.OOJA.関東周辺で行われているライブには訪問している。最近TVにも時々出るようになった。生の歌が迫力がありファン層も年齢が近いので安心できる。（男性70代）

ジャパニーズポップス 昔から応援しているアーティストのライブは、行ける場所は出来るだけ参加している。面白くて、楽しくて、パワーを貰えるライブです。（女性60代）

ロック ライブに行くときている事を実感する。大病を患い生き延びた今後悔したくないので見たいアーティストは遠方でも行くように決めている。（女性50代）

歌舞伎とジャズライブ。舞台も音楽もライブで楽しむ事が好き。同じものを観たり聴いたりしても、新しいものを感じる事が出来るから。（女性70代）

ミュージカルや宝塚歌劇で、ライブで歌や演技を見ることが出来るから。たまに客席に下りて触れ合うことが出来るから。（女性50代）

吉川晃司さんのライブに行き続けることが生涯の目標。彼の姿勢、佇まい、その背中を追い続けることが自分の矜持。（女性50代）

クラシック音楽鑑賞（特にオーケストラ）が好き。人間とは何ぞやということを探究できるから。（男性50代）

大阪フィルのコンサートに定期的に参加する。学生の頃からだから、もう50年続けています。（男性60代）

ミュージカルの宝塚歌劇や劇団四季が好きで俳優さんの完璧な振る舞いに感動する。（女性60代）



生き物・ペット系

今は、わんちゃんと暮らしてはいませんが、かつて共に生活していた時のことです。ヒューマンアニマルボンドなどという言葉が出始めたころですが、まだまた、ワンちゃんのご飯はペットフードが当たり前の時代でした。腐らない食べ物に疑問を持ち、海外の論文を取り寄せ翻訳して、専門的な分野を学びました。その結果と自分では思っていますが、我が家のわんこは、病気もせずに元気に長生きをしまして、獣医師さえもが驚くほどでした。腸内フローラという言葉もまだ一般的ではないころから、腸内環境が重要と知りました。実年齢の半分の腸内年齢で、毛艶もよく瞳も白内障にならず若々しい姿でした。違う種同士がこんなにも分かり合えて共に生きることができるという経験を通して、相手に寄り添い理解していくことを学びました。もちろんその代償としては、1人の人間の子供を育てるのに近いぐらいの金額を食生活にかけてきました。でも、それ以上に我が家の家族は多くの愛を経験して、かけがえのない家族との時間を過ごすことができました（女性60代）

神社の地域猫3匹と公園の地域猫2匹のお世話をボランティア団体に入らず、インスタグラムで市内の保護猫団体の方達と知り合って、置きエサを持って帰ったり、猫嫌いの老人の虐待防止の為に毎日様子を見に行っています。お外の猫は過酷な状況で生活しているので、猫の為や保護猫団体の人達の協力が出来たらと思ってやっています。地域猫ちゃんが心を開いてくれる時が嬉しい。懐くのに約1年かかった子もいます。仕事の内容を見て自分に保護猫活動の団体に入るのは無理だけど、手助けできる事に限ってだけやろうと思いました。（女性50代）

幼い頃から何かしら生き物がいる家庭で育ち、自立してからも家族よりも長い時間をペット達と過ごしているので、人間でなくても家族以上に家族。好きとかそういうレベルではなく、存在そのものが大事。（女性50代）

20年ほど前に保護された子猫を引き取って育てた。その子が亡くなった後しばらくして友人が保護した子猫を2匹引き取り現在育てている。前の猫が亡くなってから配偶者とも話すことがなかったが、現在は猫たちのちょっとしたことで話がはずんでいる。猫は幼い子供と同じように手がかり言うことを聞かないところがかわいい。自由気ままなところが好きで夫婦にとって「猫はカスガイ」になっている。（女性60代）

生き物全般に興味があります。日常では野良猫、カラス、鳥、アライグマ、ハクビシン、たぬきなど出会った動物に関しての生態は徹底的に調べています。ダイビングをやっていたこともあり、海の生き物にも興味があり、テレビも生き物系ばかり見えています。特にプラネットアース、ワイルドライフ、野生動物を救え、ダーウィンが来た！は大好きで録画して毎回見えています。（女性50代）

主に、犬や猫たちに対して、一緒に生活をしていく家族として大切にしたいと思っています。ペットと言えども、高齢になりそれなりに医療が必要になった時にも後悔無いようにしっかりとケアをする事を大前提に大切にしたいと思っています。ペットたちからも、たくさんの愛情を貰えているので有難いと思っています。（女性70代）

動物の中では猫が一番好きで、保護した猫を飼育しています。ウォーキング中に出会える地域猫だけでなく、鳥類や、飼い主さんと散歩中の犬をウォッチングするのも好きです。パソコンでアップされている動物系のブログや映像を視聴するのも好きです。動物を見ることで癒されることが好きなのだと思います。（女性50代）

家で生まれた猫と暮らす子供の頃から猫と暮らすのが夢だった。2011年に最初の子猫が庭に来て、その子の子孫が2014年から10匹家猫として暮らすようになった。現在は6匹生き残っているとにかく家にいてくれるだけで嬉しいが懐いてくれるところがこの世の何より尊くて好き。（男性60代）

犬が全般的に好きですが、特に愛犬である柴犬が大好きです。Twitterで散歩などの写真を投稿しており柴犬飼いや、ハスキー・コーギー飼いと良くやり取りしています。（女性50代）

子どもの頃から犬や猫を飼っていたこともあり、アニマルプラネットなどで自然や野生動物の番組を観るようになり、環境問題にも関心を持つようになった。苦手な生き物も番組で生態を知ると苦手意識も薄れる。（女性70代）

子供の頃から生き物が好き。自宅で仕事をするようになってから小動物や小鳥、虫などを継続して飼っている。コロナ禍を境にアクアリウムも始めた。いつも発見があるし、とにかく癒される。（女性60代）

クサガメです。自分の家の裏で彷徨っているのを見つけて保護して育てています。自分が飼うことを決めたので責任があり大切な存在で私に懐いていて私のそばに直ぐにきます。可愛いです。（女性50代）

トイプードルを8年前に飼うことになり、猫派だったのに愛情深く、感情豊かな犬も大好きになりました。その後チワワも飼うことになって現在は2匹なしでの生活は考えられないです。（女性50代）

めだかを50匹 金魚を10匹を6個の水槽で飼っている。水の管理に時間と労力を費やしている。エサをやると寄ってくるのがかわいい。（男性60代）

ゴールデンレトリバーを飼っています。知ることの出来ない様々な感情や物事をゴールデンレトリバーを飼うことで教えてもらっています。（女性50代）

野良猫の保護活動、人間のエゴから捨てられた猫を見ると放って置けない。何とか現状を取り除いてあげたい。衣食住を安心させたい。（男性70代）



リラックス系

送り迎えでしか、行けないけど、スーパー銭湯は、人と交流する場ではないので、1人を楽しんでます、テレビは無いので情報はスマホからの情報のみ。ゆったりと過ごしてます。人との関わり苦手なので、合ってます。（女性60代）

サウナや岩盤浴が大好きです。とにかくたくさんの汗をかいて、悪いものを外に排出していると感じるのが本当に気持ちがいいからです。（女性50代）

以前は、スポーツ等をかなり行っており、その疲労感を癒すために、お風呂やマッサージが好きになりました。（男性50代）

エステなどで、他人から施術を受けたり、自ら温泉に出かけたり、心身ともに癒やされ、リフレッシュする。（女性50代）

タイ古式マッサージ カユイところに手が届く凝っていたくなったところを気持ち気持ちよくほぐしてくれる。（女性60代）

オイルマッサージの施術を受けること 担当者との会話で精神的にもリラックスできる。（男性60代）

近場の温泉に出向き楽しむ 体の芯が解される感覚が心地良くリラックス出来るから（男性50代）

日帰り温泉や銭湯。すべてサウナ付き。基本日帰りです（男性60代）

自宅でのバスタイム。1日の内観とリセット。（女性50代）



お酒系

ビール系が好きで、なかでも、アサヒのスーパードライが一番で美味しい、美味しいと感じる。いろんな料理にも、あってより美味しいと感じるから。（男性50代）

国産ウイスキーを自分好みの飲み方で楽しむ ビール銘柄の専門店つまみと一緒に楽しむ 酒蔵巡り お酒を飲む事で同じ趣味の友達に出会えた。（男性50代）

好きな酒は、赤白ワイン、ジン、ビール、自宅でリラックスして飲むもよし、居酒屋やバーで飲むもよし。特にジンは水割りですね。（男性70代）

醸造酒の出来立てのフルーティーな香りがいい。その酒に合わせる肴を考えて作るのも楽しみ。自分の価値観で出来るから。（男性60代）

家で一人でジャックダニエルのストレートをじっくりと飲む。当然酔ってしまうが、そのフラフラ感が快感だった。（男性60代）

料理との相性によってビール、日本酒、ワイン、ウイスキーなど種類を変えて飲むのが好き。（男性50代）

色々な種類を試してみて自分の好みのものを探しだす、特にワインに興味がある。（女性70代）

それぞれに個性のある醸造家の一回の仕込みごとに異なる一杯に出会えること。（男性50代）

自分独りで飲むのも好きですが、家族や友人と楽しく飲むのが好きです。（男性70代）

アルコールを伴うイベントへの参加。仲間が集うBARを巡る。（男性50代）



ファッション系

欧州のファッションブランドが好きでシンプルながら上質な作りの洋服に長く使える上質バッグや靴をあわせる。コレクションしているジュエリーも忘れずに。長く使える普遍価値のあるものを手に入れたい。（女性50代）

ハイブランドからファストファッションまでそれぞれの歴史があってそのことが生かされている製品に触れることが楽しいと思う。日常生活の中で自分らしさを表現できるのが良いと思う。（女性60代）

ファッション系でトータルな感覚で使えるものが好きです、若い頃はブランドに偏っていたがいまは素材や機能性、縫製にもこだわってます。（女性70代）

フリークストア、ユナイテッドアローズ等が好きです。いつもファッションの事を考えて、次に何を着るかを考えるとワクワクします。（女性50代）

流行にとらわれず、自分が着たい洋服を探す。買える範囲なら買う 前からある洋服と合わせて自分流のファッションにする。（女性70代）

洗練されていて、都会的でエレガントなファッション。若いころはJ&Rというブランドが好きだった。（女性70代）

ゴローズのアクセサリ （男性50代）

腕時計の収集（男性60代）



スポーツ系

スイミング。顔を水につけることが出来なかったのに泳げるようになった。卓球も出来なかったのに出来るようになった。絶対、無理だと思っていた事がシニアで始めて不可能が可能になった喜び。何でも挑戦、やる気が一番。人生捨てたものではないと実感した。無駄に時間を費やすのではなく有意義に使い人生を楽しんで行きたい。（女性60代）

自分でするのはゴルフであり、様々なコースを社用やプライベートにするのが楽しい。ジャイアンツ戦やメジャーリーグやサッカーを観るのも好き。現地の東京ドーム、ズームズーム、甲子園に行って皆と一緒に見るのが好きで、日韓ワールドカップのエコパ静岡での準決勝、クラブチャンピオンシップのリアルマドリッドと鹿島の決勝戦を日産スタジアムで現地で見て感動した。（男性60代）

バドミントンをやっています。子供の頃からラケットスポーツが好きで、今の地域に引っ越してからはチームに誘ってもらい楽しんでいます。シャトルを打った時の打球音、スマッシュが決まった時の爽快感はクセになります。全身を使ってる感じもストレス解消になって良いです。（女性50代）

ランニングが好きです。健康のために始めたのですが、走る楽しさを知ってから毎日10kmほど外ランしています。走ることで気分転換になり、ストレス発散もできます。基本、1人で行動する事が好きなので、好きなアーティストの音楽を聴きながら自分のペースで走ってます。（女性60代）

24年前、ダイエットのために泳ぎ始めたが泳ぎ続けてダイエットに成功し、ここ、5、6年は大会に出場するために泳いでいる。後期高齢者になったら出場し、そのあとはとてあえず大会出場は考えないで、ひたすら健康のために泳ぎ続けたいと今は思っている。（女性70代）

器械体操とトランポリン。子どもの頃好きで独学で器械体操をやっていた。本当は教えてもらう機会が欲しかったが近所に無かった為諦めていた。大人になり子育てもある程度落ち着いた中で子どもが器械体操やトランポリンを習い始め、一緒に始めた。（男性50代）

サッカー観戦がすきで、日本代表戦やJリーグ好きです。Jリーグでは、ジュビロ磐田というチームが好きです。サッカーには、90分の間にドキドキ、ハラハラする楽しさがあり、Jリーグにおいては一年間の中に数々のドラマがあり、飽きない。（女性50代）

2年前から合気道を習い始めました。武道は始めてで最初は、かなり戸惑いましたが先生や先輩方のお陰で今は、とっても楽しく稽古しています。生涯武道として出来るだけ長く続けられる様に行きたいです。（女性50代）

球技系は好きです。バスケは小中学校、高校からは腎炎でできませんでした。バレーは高校クラス大会でアタッカーで優勝しました。テニス、卓球は人並みにサッカーは高校生としてボロ負けでした（笑）（男性50代）

子供の頃から広島カープのファンで60年近く応援しています。広島市民球場の近くに住んでいたのも、年間30試合ぐらいは観に行っていました。今は横浜や東京で試合がある時に見に行ってます。（男性60代）

卓球 シングルの試合の時は自分の考えて負けていてもあきらめずに戦ってたまには勝利できた時の達成感が嬉しい。ダブルスのときは組んだ人と上手く連携できて良い試合ができた時が楽しい。（女性70代）

大人になってから習い始めたテニスにハマって8年になるうとしている。今や老若男女の友人と週に4日楽しんでいる。まだまだ上手くなる伸びしろはあると思って練習に励んでいます。（女性50代）

テニスを自分がするのも好きだけど、プロのいろんな大会をネットで観戦するのも好き。自分がするのは、気持ちよい汗をかき、健康寿命が延びるような気がする。（女性70代）

自転車のサイクリングを始め、ロードレーサー、マウンテンバイクに乗りレース活動をし、車輪から組み立てて、現在も買っては組み立て、改造をしている。（男性60代）

ゴルフ、上手くなるまでの練習、旅行を兼ねた国内外でのいろいろなコースでのラウンド。（男性60代）

テニスの上達による自分への満足感とそれを評価してくれる周囲の人達。プレイする楽しさ、その中で気の合う人との繋がり。（女性60代）

太極拳 普段使わない筋肉を使い、身体が整えられる。覚えなれないことが多いと、奥も深いので頭にもいい。（女性50代）

スキーに出かける道のりを楽しんだり、道中の食べ物の楽しみもある。滑っている時の爽快感はすごく楽しい。（男性50代）

シニアサッカーで年齢的に無理の出来ない人もいるが、サッカーが好きということで熱中して楽しめている。（男性60代）

現在はママさんバレー チームプレーで楽しいが、身体が思うように動かなくなってきた。（女性50代）

ランニングと大会出場。努力すると自分の体力や忍耐力がめきめき上がっていくところが好きである。（女性50代）

ブラジリアン柔術。格闘技経験がなくても始めることができる。年齢を超えた友人ができる。（男性50代）



推し活系

羽生結弦選手。フィギュアスケート現役選手の時の、絶対に勝つという揺ぎ無い信念、競技に対するオタクなまでの飽くなき探求心と努力の凄まじさに圧倒されていました。そしてそれはプロに転向になってからも変わらず、その道を更に更に今も高め究めているところがすごいです。そして美しい。美の化身。音楽表現も、本人が楽器そのものではないかを感じるくらいの表現力に、本当に見ていて引き込まれます。そして、東日本大震災をはじめ、能登や熊本、北海道や海外などの被災地にいつも心を寄せ、周りを大切にしている人となり大好きです。（女性60代）

パクソジュンが大好きです。去年は韓国に2回、東京大阪とファンミーティングに行き、パラダイスホテルであったファンミーティングでは握手もでき写真も撮りました。絶対に携帯電話は持たないと宣言してた私がパクソジュンの為に持ちました。家族も友達もビックリです。実際に会うとTVや映画より素敵です。外見だけでなく性格も素敵だとおもいます。＜キム秘書はいったいなぜ＞は30回は見ました。子供たちには残りの人生パクソジュンにかけるといってあります。芸能人をこんなに好きになったのはBEATLES以来です。毎日が楽しいです。（女性70代）

チェッカーズからの藤井フミヤ 藤井尚之 F-BLOOD スーパービーバー 子供の頃からチェッカーズが好き 高1で初めてコンサートに行き好きになりすぎてファンクラブ加入 解散後、藤井フミヤのファンクラブに加入。いつも寄り添ってくれ ファンファーストで優しいところが好き。2年ほど前からスーパービーバーにハマる ファンクラブに入ろうか迷い中 未だチケットが当たらず生ビーバーには会えてない ぶーやんの見た目と優しいところがギャップがあってすき。声も好き。（女性50代）

御当地キャラクター 企業、ショップのキャラクター。そばにいてだけで癒される（男性60代）

アイドル、モデル、俳優もしているSNOW MANの目黒蓮。いままでのジャニーズにはいなかったタイプのアイドルで、顔はイケメン、高身長、スタイル抜群でフェンディのグローバルアンバサダーにもなるぐらい。俳優としても素晴らしい演技をし、日本アカデミー賞の新人賞と助演男優賞もダブル受賞した経験もある。もちろんアイドルのSNOW MANの一員で歌もダンスもでき、さらに人柄も業界ですばらしいと評価されている。優しくて、男気があっていうことなし！（女性60代）

SMAPが解散し、嵐が活動休止となり、他に応援出来るジャニーズのグループはないかな...と思っていたところ、娘がジャニーズWEST(当時)にハマっていて、ライブに連れて行ってもらったら、歌もダンスもしゃべりもとても上手で楽しかった。私もすっかりハマリ、ファンクラブに入会し、一緒にライブに行くようになった。（女性50代）

SHINee TAEMIN 普段はカワイイがパフォーマンスは歌ダンスともに努力を惜しまず完璧なステージで魅了させられる。パフォーマンスは進化し続けとても素敵なショーになっている。アイドルとしても完璧でファンの事も大切に思ってくれていると思う。日本語も話せるし面白いことも言える。（女性50代）

YouTube動画のスロット演者さん(橘リノさん、萬田千鶴さん等) 私も好きなスロットやパチンコを、分かりやすく説明してるから。会いに行って、直接お喋りしたり、プレゼント出来る事。（女性50代）

ディーンフジオカの出演作品、ライブ アルバム 演技も歌も存在感も唯一無二。小西遼生の出演舞台、ライブ、アルバム 歌もうまくて声が良い。情感のある演技と素のギャップが良い。（女性50代）

おっさんずラブ 林遣都さん。ドラマで心を鷲掴みにされたのは初めてだった（女性60代）

Hey! Say! JUMPがとても好きです。仕事で悩んだ時に歌で元気をもらいました。それからどんな人達なのか気になって気になって色々見てるうちに はまってしまいました。（女性60代）

まさか若いK-POPアイドルエンハイプンにはまるとは思いませんでした。ただ見てるだけで楽しくて幸せな気持ちになる。ユーチューブ、インスタ、TikTokで楽しんでいます（女性60代）

バンドメイトは日本の女性ガールズグループ、個々の演奏テクニックが群を抜いて上手く、また、美人可愛い系の女性。そのギャップ感にいつも圧倒される。（男性60代）

KAT-TUNかっこいいしトークはかわいし、ライブが最高。赤西仁作る歌が好き、かっこいい BTS 歌が好き、パフォーマンスがかっこいい。（女性50代）

K-popや韓国ドラマが好きです。その影響で韓国に旅行に行くことも好きです。韓国の可愛いカフェや雑貨屋さんに行くことが好きです。（女性50代）

大泉洋さん。俳優、歌手、司会者、何をさせても超一流。スターになるために生まれてきたような、生粋のエンターテイナー。（女性60代）

BTSとBE:FIRST を推している ダンスや歌が上手でメンバーが明るくて素敵なのが良い（女性50代）

Kpop 歌、ダンスが上手で、向上心もある いろいろな言語の言葉も話せる努力家であるところ。（女性50代）

アイドルマスターシンデレラガールズ、様々な個性的アイドルが躍動しているのが素晴らしい。（男性60代）

LOVE9LOVEというアイドルグループは、楽曲が沸ける楽しさがあります。（男性50代）



クラフト・創作系

トールペイント10年パッチワーク13年銀粘土8年カルトナー
ジュ5年編み物5年ならいました。今はフラワーアレンジメ
ント14年目です。マルシェによく参加しますが、綺麗、か
わいいと言われます。なぜ好きかわからないが、上手いと
言われるし、教えているのかときかれます。向いているの
だと思えます。気がついたら、もう50年もしています。辛
い時黙々と作りました。人生後半は病気ばかり。手芸が助
けてくれました。私は人と関わるのが嫌い。井戸端会議ば
かりで嫌です。することがあるから関わらなくていいです。
関わるのは家族とマルシェに参加した時だけ。普通にスー
パーなどでも知人に会うと挨拶程度はします。それ以上は
ないです。でも、最大のハンドメイドをしてきた理由は、
実親に蔑ろにされ否定された人生をみかえしたかったのだ
です。母親は生きているが、会うこともないです。手芸人
生の方が大事です。（女性60代）

木工雑貨は木を加工してミニチュアハウスの少し大きいの
から超ミニミニハウス、ガーデン雑貨等々作っている。年
に3回位のイベントで販売している。私のファンと言っ
てくださるお客様もいらしてとてもはげみになっている。ま
た、編み物教室では、和気あいあいとした雰囲気の中で月
に2から3回あります。最初は難しく思っていたものが、少
しずつ編めるようになり子供や孫にあげると早速身につけ
てくれて、とても喜んでくれます。それもまた嬉しい。
（女性60代）

ビーズアクセサリー等は自分で使うものを作ることが楽し
かったが、年齢と共にあまり装飾品を身に付ける機会が少
なくなり、作る頻度は随分減っている。臨床美術（アート
セラピー）は、技術にとらわれず作品が完成するところが
良い。着手時と経過、結果が予想しない展開になることも
多く楽しめる。没頭出来る時間は、言葉とは違った自己表
現であり、ストレス軽減に役立っている。プログラムや材
料費の出費は、やや痛手。（女性50代）

パッチワーク、生地の手合わせで全く違った物ができて
面白い。レザークラフト、革に好きなデザインが彫れて、
新しい発見がある。クイリングペーパー、細い紙一つで
色々な形ができて作品に仕立てていくことが好き。アロマ
サシェ、蝋を溶かしてドライフラワーを入れるが、アロマ
オイルや色付け、花を置いた時の仕上がりを見るとときが
好き。どれもワクワクして夢中になる（女性60代）

アクセサリをデザインし作品に仕上げ、ネット販売して
います(ハンドメイド作家)。私はアロマセラピストとスピ
リチュアルアドバイザーなのですが、お客様が今必要とな
さっているパーストーンをお話から判断しアクセサリ
に仕上げています。納得の行くデザインの作品が仕上が
ったり、お客様にとっても喜ばれるのが何より嬉しいです。
（女性50代）

編み物。黙々と手作業を続けることは、私にとって瞑想の
時間のようなもの。作業の間に次に作る作品のヒントや困
っている物事へのヒントが浮かんできたりします。また出
来上がったものを生活の中で使用して楽しむこともできま
す。私にとっては作業も作品もどちらも自分を楽しませて
くれるものです。（女性50代）

編み物が好きで今まで自己流でやっていたが、YouTubeで
編み物の配信を観て参考にしています。好きな時間に観
られるし、基本から学んでいます。編み出したらあとい
う間に時間が過ぎますが至福の時で、幸せを感じます。小物
はちょっとしたプレゼントにあげるととても喜んでもらえ
ます。（女性70代）

車・バイクの修理。せざるを得ないから。乗れないから。
（男性50代）

腕時計やカメラレンズの分解修理が好きです。
（男性50代）

デアゴスティーニから発売された2足歩行ロボット「ロ
ビ」と2足歩行ロボット「鉄腕アトム」2台持ちなので総額
40万近くか、もっと使ったかもしれない。でも2台とも
夫々独自の機能が有るので結構楽しいです。（男性70代）

新しいものより古く歴史を感じるものに引かれる。古布や
和紙等を活用し、作品を作っている。展示の背景に、京都
の町屋や町並み、江戸の民家等ミニチュアで、作成中、建
築士なのでミニチュアの建物作りは、楽しい。
（女性70代）

写真撮影。例えば風景写真で言えば、早朝の自然が織りな
す素晴らしい光景に接することが出来る。一瞬たりとも同
じ光景はなく、一瞬を写し止めることに集中し、うまくい
った時の満足感は何物にも代えがたい。（男性70代）

穴が開いた服をリメイクして完全に違う服に変えてしまう。
針仕事に没頭することは楽しい。思考の落ち着きにつな
がる。欲しいけど売ってないストールを縫い上げる。
（女性50代）

スケッチ教室に通ったり、そこでできた友人とスケッチに
行く、あるいは一人でスケッチに行くなどしている。また、
展覧会の幹事をしている。（男性60代）

自分の好きなジャンルのプラモデルを作る事 特に飛行機、
宇宙戦艦ヤマト 高校時代に大いにハマった経験が有るから。
（男性60代）

自室にぴったりの家具や、棚などまた、室内用ラジコン飛
行機、パソコンなど自分好みの物が自由に作れること。
（男性70代）

鐵道模型、特に蒸気機関車の精細化工作。（男性70代）

デアゴスティーニの車の模型作り(GT-R, AE86, 2000GT,
ホンダS800等)（男性60代）



菜園・DIY系

①家庭菜園では10種類ほどの野菜作り（ナス・トマト・きゅうり・春菊・小松菜・ラディッシュ・ピーマン・さやえんどう・キャベツ・ブロッコリーなど）トマトは水耕栽培をしたことも。その他、屋久島から持ち帰ったガジュマルの枝を水栽培で増やしたり、バラの花びらの色合成を楽しんだり、黒松を種から育てたりしています。②アマチュア無線やオーディオをDIYとしてまとめてしまいましたが、アマチュア無線用の無線機器やアンテナを自作で楽しんでいきます（真空管の時代から）オーディオもアンプやスピーカーボックス、レコードプレーヤーも自作で楽しみました。出来たものを買うより自分で部品を集めて作ることが楽しみです。（男性70代）

子供の頃から自宅庭で祖母が庭いじりや家庭菜園をしている姿を見て育ったからか植物が好きです。自宅を建ててからは庭づくりをしていてバラや宿根草などを育てています。小さな庭の中に生態系が出来、野鳥が毎年巣を作ったりニホンカナヘビやカエルが住み着きマルハナバチが来たりと自然を身近に感じます。私はもちろんですが子供たちも小さな生き物や植物に癒されているようです。癒しのある生活をこれからも続けたくて庭づくりを続けています。庭の植物はお世話をするとそれに応えてくれるかのように花が咲いたりし、元気をもらえます。（女性50代）

子供の頃から花（1年草）や野菜（葉物や根菜）の栽培が好きで両親と一緒に自宅の畑で楽しみで作っていました。結婚後は子育てもあり自宅のベランダや部屋に置ける観葉植物を多く育てていました。現在は部屋に観葉植物とベランダでハーブや花を主に育てています。ハーブはお茶や料理に利用したり花は部屋に飾って心が癒されています。姉妹達におすそ分け出来るのも楽しみです。買う事も出来ませんが自分達で育てる楽しみを味わえます。嬉しいしありがたい事です。（女性60代）

田んぼが減反政策により畑に変更した時からの菜園が変わってから好きになった。土を耕し、土壌成分を測り肥料や農薬の成分を確かめてみる楽しみ、苗も、実生苗か接木苗にするかの楽しみ、種子からの苗の育苗の成長に楽しみ。鳥獣の侵入を阻止する為にネット貼りの苦労なども楽しい。成長過程においても、害虫駆除の苦労も楽しみ、実がなるまでの成長の肥料配合も楽しみ。手を抜くと途端に成長が悪くなるのでしっかり手間ひまをかける楽しみがある。（男性60代）

一時は家庭菜園をしていたが、今はバラや花菖蒲を育てるのが好きです。バラは他の花よりも種類が多く、育てるのが比較的難しく子供の様に手がかかるので、ほっとけない分責任感が出てきてそれが楽しみになる。花菖蒲は梅雨に咲くので、うっとうしい期間が逆に楽しみになり、気が滅入らないで済む。前の道を歩く人も足を止め、或いは話しかけてくれておしゃべりも出来る楽しみもある。春から夏にかけては一年草を咲かせ、庭を眺め楽しんでいる。（女性70代）

ベランダでガーデニングをしている。薔薇や四季折々に咲く草花やグリーンを寄植えしたりするのが好き。鉢や雑貨にも拘り、ベランダが雑然と見えないように工夫している。寄植えも色彩に工夫して美しいと思う組み合わせを考える。そうしてベランダ全体が一番いい時期に咲いた花を愛でながら珈琲を飲んだりワインを飲んだりすることも好き。友人を招いてお披露目するのも好き。（女性60代）

植物すべてが好きですが、自分で育てた野菜や果物を食べる事ができるように、頑張って畑を起こして楽しく育てています。今年は西瓜も7個ほど収穫がありました。素人でしたが今では白菜などの葉野菜も自分で育てて食卓でいただきました。冬場はベランダで観葉植物を育てています。それも又楽しいです。（女性70代）

駐車場のリフォーム（男性70代）

電動工具の便利なアタッチメントを考案したり、実際に試作したりする。電子工作・オーディオ工作 DAC、アンプ作りやスピーカービルド、年とワークを考案したり、スピーカーボックスの共振計算したり、LEDを使って家庭内の照明を作ったり、強力な懐中電灯を作ったり。（男性70代）

植物を育てること自体が楽しい。その中で、季節を感じ、日々のまた年ごとの気象を意識し、土や昆虫などの生態系のかかわりを知ったり、様々な気づきがあることも喜びです。写真に撮ったり、撮ったものを見せたり、育てた野菜をもらってもらったりするのも楽しい。（女性60代）

300坪の家庭菜園で季節の野菜を、50種類位栽培。自然との勝負が楽しい。家の周り100メートルの剪定と敷地内の庭木、果樹の手入れを行う。手をかければそれだけ実り、花も咲く。周りの人々にお裾分けが楽しい。（男性60代）

自宅から60K離れた海辺に近い山林に囲まれた自然豊かなところに家が有り、そこで季節ごとの野菜、約20種類の果物を育てている。環境が良いのでそこで過ごすだけでも癒されるし、収穫も楽しみ。（男性70代）

ハーブを育ててハーブティーでたのしんでいる。果樹を植えて収穫している。季節ごとに少しの野菜を育てて収穫を楽しむ。種や苗や球根で季節ごとに花を咲かせて世話をするのがとても楽しい。（女性60代）

庭があり、すべての季節に見どころがあるように環境に対応する植物をあれこれ試してすこしずつ理想に近づけている。また暮らしの便利を求めて、簡単な家具や収納やインテリアをDIYしている。（女性50代）

季節の花や観葉植物を植えて鑑賞する。夜、庭をライトアップすると気持ちが安らぐ。又、季節の野菜や果物を育てジュースを作って孫たちのおやつにしたり食事に利用したりと食育にもなる。（女性60代）



アウトドア系

キャンプで日中は読書をしたり、薪を拾ったり夜は焚火をして、ジャックダニエルを飲みながらタブレットで映画を見る時間が至福だ。私は北海道なので春から秋に掛けては2週間に1度位3泊4日の期間でキャンプに行くが、eBIKEに荷物を積んで（約30kg）約100km近辺の海辺のキャンプ場で、過ごす事が多い。（男性60代）

保育園の頃、親に連れられて河原のキャンプに行って以来、「野外で自然を楽しむ」ことは生活の一部になっている。一番ベーシックなスタイルは「バイクでソロキャンプ」だが、バイクで釣り、家族でオートキャンプ、近くの低山で自炊ランチ等々、形やジャンルに囚われずクロスオーバーな楽しみ方が好みである。（男性60代）

サーフィン。海が好き。波待ちしたり、波の状況を確認しながらいい波に乗れるととてもアドレナリンがでて夢中になれる。穏やかな日は、癒されるし、荒れている日、恐怖を感じ、地球を感じている感覚にすらなる。歳をとるに従い体力が衰えたものの、不思議と穏やかな波での遊びも気に入っている。（男性50代）

特に登山です（低山ハイクも）汗をかきかき登った後の山頂での爽快感、1杯のコーヒーが美味しいこと。体力を維持するために始めました。住んでいる地方の山でせいぜい500mほどですが、途中ですれ違う人との会話が好きですね。年に1度1000m以上の山にも挑戦しています。（男性70代）

完全なワイルドライフは出来ないが、時々日常を離れてワイルドライフモドキを実践する事がリフレッシュに成る。併せて山々の高みからの景観を体験できることが充足感を満足させる。傍らに家族がいる事もより幸福感を味わえる。（男性70代）

ルアーフィッシングでヤマメやニジマスなどのマス類を釣る。警戒心が強いと言われる溪流のマス類が、ルアーに猛然と襲いかかる様子にスリルをおぼえています。最近は、自分でルアーも作り始めました。（男性50代）

日本の洞窟界にかなりの実績を残せたと思っている。日本洞窟学会の設立、洞窟測量技術の発展、堅穴技術の革新、そして日本洞窟学会で初めての海食洞調査など人のやらない世界が好き。（男性60代）

釣り 景観がいいし、自然の中に居るので、開放感がある。心身共にリラックスできる。釣り自体も楽しいけど、自然の中で川の音や海の波音、澄み渡った空に風動物の鳴き声に癒される。（女性50代）

地元の高尾山でトレッキング。老若男女すべてを受け入れる懐の深さを感じ、高尾山にすっかりハマってしまった。地元にもこのような場所があることを、とても誇りに思う。（女性50代）

山活全般。山登り、沢登り、雪山、カヤック、キャンプ、テント泊。自己の解放。ひらめき、輝き、発見。達成感、到達感。活動後の温泉、乾杯。（男性50代）

友人と船で釣りに行く。まれに全く釣れないこともあるが、船の上でぼーっとしているときに至福の時でもある。大物が釣れたらそれもまたうれしいが。（男性70代）

釣りのついでにキャンプや車中泊で泊まること キャンプを目的にしないことで、何かしなければいけないという観念から開放され自由に過ごせる。（男性60代）

溪流釣りが趣味で関連してキャンプや野生生物との関係も深まる、当然移動手段としての自動車の装備や修理も必要となり好きになった。（男性60代）

キャンプで一人ぼっちでテント設営や食事、身の回りを全て、自身で賄い、その中で自然に溶け込み、自然の一部である事を感じる。（男性60代）

釣りが趣味です 船は酔うので堤防からですが 何が釣れるか なかった時の感触が楽しくて 持ち帰り美味しく食べれるところ。（男性60代）

登山・ハイキング。10代の頃から山岳会で活動し、体力のなくなった50代でも現在の体力に合わせて活動を継続している。（男性50代）

自然の美しさを感じながら身体を動かせること。目的地に着いてからの景色に感動し、心地よい疲れに癒されること。（女性50代）

北アルプス等の登山や、それに伴い自然に触れられる旅行や温泉や旅の醍醐味を楽しむことが人生での生き甲斐。（男性60代）

低山ハイキングで紅葉や春を楽しむ。リバーカヤックやsupで渓谷を楽しむ。仲間との交流も楽しみ。（女性50代）

登山 ほとんど日帰りできる山 仕事が室内なので体力低下を防いだり友人と近況を交換するため。（男性60代）

ハイキング 自然の中を歩く爽快感、充実感。計画を立てるところから楽しめる。（女性60代）

登山。黙々と自分と対峙しながら歩き、ご褒美に山頂からの絶景を見ること。（女性60代）

離島でのシーカヤックキャンプ。自然を満喫できる。非日常を味わえる。（女性60代）



トレーニング系

地元の体育館でフォークダンスを教えていただいています。もう習い始めてから30年以上の期間がたちました。お姫様のようなきれいな衣装を身に着けターンをするのは爽快です。順番を覚えるのは難しく頭の体操にもなります。結構な運動量にもなり汗を流してのレッスンは心身共に充実した気分になります。（女性70代）

溶岩ヨガ ほかに受講しているメンバーがいるが、気持ち的にはインストラクターの指導のもと、一人で自分に向き合い、自分を認める心を持ち続けることができる。他の人と比べるのではなく、ポーズをとりながら心と体をつなげていく時間が好き（女性70代）

スポーツジムで行っているヨガとホットヨガ ピラティスやフィータボディやフローリック 汗が出るし達成感がある柔軟性が増したり腰痛がよくなった体脂肪が減ったなど効果も感じるので充実感がある。（女性60代）

合理的身体運動を伴った武術で、今は伝承されにくくなった古の達人達の不可思議でもあり、科学的でもある身体操作法、心法はいま現代の科学でも目からウロコが落ちることばかりである。（男性50代）

ジャズダンス、ヒップホップ、ズンバ、ヨガ、ピラティス ヨガとピラティスはダンスが上手になるためにしています。ダンスは体全体を使って表現するところが好きです。（女性50代）

自宅でダンベルやダンベルベンチを使った大胸筋を鍛えるトレーニング。腹筋、スクワットなど毎日の日課としている。自分の体型が崩れないこと、動けることが嬉しい。（男性50代）

ヨガ：週に一回の実施で体も心もすっきりする ピラティス：週に一回の実施で体の疲れがとれる 行っている時間は何も考えず無になれるところがいい。（女性70代）

ヨガ（アーサナ・古典・経絡）無になれる。自分に向き合える時間。体のメンテナンスができる。どこが具合が悪いのかもある程度分かる。（女性50代）

KONAMIスポーツクラブ フィットネスのクラス 格闘技系 ボディコンバットの受講、ヨガ系、ボディバランス、ピラティス（女性60代）

YouTubeのエアロビクスで有酸素運動をしている。YouTubeの筋力トレーニングを観ながら筋力トレーニングをしている。（男性50代）

ホリデーススポーツクラブに週5日通い、ヨガやダンス、ボクシングや筋トレなど今までやってこなかったことに夢中になっている。（女性60代）

筋トレ 月に一回の計測の時に前回より良い結果がでていと満足感がある。次回はもっと鍛えようと頑張るきっかけになる。（女性50代）

筋トレ中心のフィットネス。計画通りの成果が出た時の達成感が心地いい。比較的短期に結果がでる（男性50代）

ボディービル 唯一変化させて良い権利を持つ己を変える事が出来る。勿論、普段の健康管理の筋トレ含む。（男性50代）

スマートフィット100で、ほぼ毎日夫婦で筋トレする。体を動かす事で、リラックス、健康を実感する。（女性70代）

ズンバ、リトモスなどのダンス ジムで仲の良いお友達もたくさんいるし、一緒に楽しめる。（女性50代）



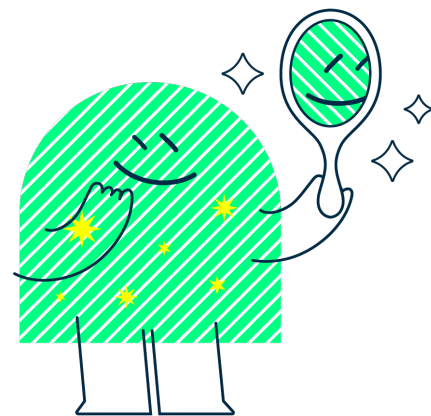
ビューティー系

スキンケアやヘアケア商品は常に色々な情報を調べたり試してみる 成分について調べる（女性50代）

シミソバカスシワに効くオールインワン日本製薬 ひとつで複数の効果がある（女性70代）

ヘアに関することが好きでそれを仕事にしたので感謝している（女性60代）

ダイエット（男性50代）





お勉強系

書道教室に30年近く通っている。楷書、行書、草書などいろいろな書き方があり、また条幅という大きなものから細字という小さい紙もありで、幅が広い。いくら書いても満足なものはない。一日正座して書いているが、飽きることはないのです。墨をすっているのも楽しい時間なのです。（女性70代）

韓国語の学習。独学では限界を感じ通信（コリアンカレッジ）に入会し約1年半受講した。必死に勉強したが会話は出来ずそのまま卒業。その後は「アメージングトーカー」で韓国語の勉強を続けている。やっと簡単な会話が出来ようになったので3月にソウルへ一人で行く（女性50代）

宅地建物取引士とか簿記とかは、仕事上必要であったから取得したのだが、料理教室に通うとかFPとか今学習中の資格は、老後？の今を充実させるための勉強である。何よりも認知症になったら独り暮らしにはつらすぎるので、一日でも頭を使う刺激を求めて生活している。（女性60代）

書道は下手ですが、墨をすり書く時間が楽しい。茶道は皆と静かな時間を共有する楽しさ。香道は自分を知り、禅哲学を学べる。今はファイナンシャルプランナー2級獲得を目指している。（女性50代）

英語は英検準1級を目指して、その後はTOEFLかIELTSを受験したい。とにかく、語学で自分に自信をつけたい。いろんな国の言葉を、話せると自信がついて楽しいと思うから。（女性50代）

英会話教室に通っています。語学を通して異国の文化や考え方を理解出来る様になりました。さらに自国の文化や歴史にもとても興味を持つ事となった次第です（女性60代）

Duolingoで多言語を勉強。世界中の人と競い合い、知らないうちにフォローが増えたり国籍も実名も知らないお互いに励まし合えるような仲間ができた。（女性60代）

ピアノ教室に週一回通い自宅で夢中で練習、発表会にも挑戦している。新しい曲、作曲家との出会い、ピアノの先生との時間がとても充実している（女性60代）

韓流や中国のドラマ、映画が好きなので、韓国語と中国語の勉強をずーとしています。言葉がわかると物語が理解しやすいので、好きです。（女性70代）

茶道と書道。時間がゆっくりと流れ生活とは別な空間に身を置くことができる。お香や墨の匂いに気持ちが落ち着くところ。（女性70代）

市が支援する特許出願へのプロセスを利用して自分が実現したい社会に役に立つ事を幾つか具現化したい。（男性70代）

法律系の資格取得。学生時代に学びきれていなかったものをもう一度学習する姿勢で取り組んでいます。（男性70代）

語学学習は、学習が進むに連れて有能感が高まる場所に魅力があります。（男性60代）

料理教室。旬の材料で、簡単美味しいレシピを考えるのが楽しい。（女性70代）

通信講座でコンピュータ系の勉強をして通産省の資格を得た（男性70代）

川柳創作。趣味と実益を兼ねることができる（女性60代）



ギャンブル系

勝負事の中でも競馬しか興味を示さない。あまり金銭的には勝とうが負けようがどうでも良いことだ。展開推理が一番楽しい。先が不透明なものに予想推理していくのが数学の問題を解いていくのと似たところであるが、一方は誰が解いても答えが必ず同じになるのが普通であるがもう一方は常に不明なのである。それが楽しい。（男性70代）

競馬といっても中央競馬がほとんどです。予想方法をいろいろと試してきましたが全く成果は出ておらず、永遠のテーマと考え取り組みを継続しています。（男性50代）

パチンコとパチスロが昔から好きで他のギャンブルはあまりやりません。夢中になって時間が早く過ぎる事が好きです。（男性60代）

競馬の予想。馬券を購入するしないにかかわらず予想するのが大好き。35年前から継続している。（男性60代）

競艇は全て好きだけど特に女子戦とG1、SGレース。競馬は春と秋のG1レース（男性60代）

競輪、競馬の投票。レースを予想し、的中するととても興奮する。脳内アドレナリンが出てくる。（男性50代）

データーを見て出る台を考え、ちゃんと出た時、もう貯玉をしていて現金を使わずに楽しめる（女性60代）

1円パチンコ 自分の予想が当たるか外れるか 自分の運を試しているとき。（女性60代）

地方競馬に行ってB級グルメを楽しむこと（男性50代）



オフラインゲーム系

ボードゲーム。大人数と直接対面で、会話しながら交流しながら進める楽しさ。ゲーム自体の楽しさももちろんあるが、人との関わりがあることで楽しさが倍増するところ。（女性60代）

人と対戦する将棋。コンピュータゲームと違い、人間性が指し手に現れておもしろい。（男性60代）

将棋。プロ棋士の対戦を鑑賞したりコンピュータ相手に対戦したりしている。（男性70代）

囲碁。変化が多く、同じ局面にはならないし、自分で考えるのが楽しい。（女性70代）

囲碁。負けたら腹が立つ。もっともっと強くなりたい。（女性70代）



交流・出会い系

若いときには金銭的なことからあまりできなかったが、経済的余裕と残された時間を有意義に過ごすため、夜の店での交流をきっかけに友好を深める（男性60代）

知恵袋の大喜利カテゴリー。笑い好きな人達と、お題を出し合って、回答をするだけ。（男性50代）

知らない人と出会う前がワクワクする。（男性50代）



占い・スピリチュアル系

スピリチュアル系の本（ミナミ A アシュタール、神との対話）セミナー、オフ会など（男性60代）

未知の世界、UFO、魂、パラレルワールド（男性60代）

占い全般。面白い、統計学と考えているから（女性60代）

月刊ムー 信じるか信じないかが楽しい（男性50代）

占い。迷った時に背中を押してもらえる（女性50代）

易学、自分に気づきをくれる（女性50代）

神社仏閣巡り（女性60代）

霊視鑑定（男性60代）



ボランティア系

人形劇、子育て支援 地域の子どもたちと楽しい時間を共有できるから（女性50代）

地域貢献ボランティア/社会の役に立つから（男性70代）

壮年会 町区の応援団体（男性60代）

地域猫のお世話（女性50代）



ヘルシー・ウェルネス系

糖質、炭水化物、脂OFFのお菓子づくり。腸活によい甘酒、食物繊維が多いお菓子づくり。（女性60代）

その他

スカイスportsであるモーターパラグライダー（MPG）のフライトを通して、映像をYouTubeにあげて、見られるようにしている。ドローンが出てきたせいで、手間が掛る様になってしまった。が、青空の下で、非日常なフライトが出来るのが楽しい。（男性70代）

懸賞応募（ハガキ、SNS）学生時代からハガキ応募を始め結婚しても趣味として続け 航空券や宿泊券、テーマパークなどのチケットも当ててから行ってました。当たりやすいものやどうやったら当たるか研究をしたり家電やら現金やら当ててきました。狙ったものが当たったときの嬉しさは格別です。家にいて出来ることなのでこれからも続けたいです。（女性50代）

スポーツカーを運転する。高性能なクルマの操縦に集中し一体感を味わう。運転に集中し、時間を忘れるくらい没頭しストレスを発散する。大好きなクルマに乗って、気ままにドライブする。妻と二人でドライブ旅行を楽しむ。（男性60代）

アマチュア無線で世界中と交信 電子工作で自分や家族に便利なものを作る 空中線のDIYでよく飛ぶよく聞こえるアンテナを作る。（男性60代）

リサーチ／レポート作成メンバー

WOWOW 夢中のトビラボ

河津 孝宏

株式会社WOWOW
会員事業戦略局 局長
WOWOW 夢中のトビラボ 所長



- 1994年 WOWOW入社。営業企画部、編成部、映画部などを経て、マーケティングや事業戦略の領域に従事し、25年より会員事業戦略局長。社内に新設された研究所組織「WOWOW 夢中のトビラボ」所長を務める。
- 「WOWOW 夢中のトビラボ」に対する想い：年齢と経験を重ねたからこそ味わえる豊かな時間があると思っていますが、それを若い世代の人も想像できると年を取るのも楽しくなると思うので、加齢や（失敗や挫折も含めた）経験の蓄積に価値を見出すような発信をしていきたいです。自分自身も人生後半戦に突入（してるはず）なので、なによりも自分が今後幸せに暮らす
- 夢中なもの：谷川嘉浩先生のインタビューでお聞きした「衝動」の定義が印象的で、「自分では説明しきれない過剰さ」を内包した意欲や原動力って自分の中にあるのだろうか？と思っていたところ、もう40年くらい日記を毎日書いていることに思い当たりました。目的も義務感もなく日々の出来事をつらつら書いているだけですが、誰にも邪魔されない自分らしい時間のような気がします。興奮したり熱狂したりではないですが、「夢中に」になっているとは言えるのではと最近思っています。

市嶋 健太郎

株式会社WOWOW
会員事業戦略局 CX戦略部
WOWOW 夢中のトビラボ 運営統括



- 2000年 WOWOW入社。営業から端を発し、本社部門、コンテンツ部門、マーケティング部門と、現在も社内を流転中。
- 「WOWOW 夢中のトビラボ」に対する想い：夢中は、あらゆる人々に平等に与えられる力であって、誰でもその力を引き出すことができると信じていますし、そうであってほしいと思います。夢中のチカラは、格差や断絶を乗り越えるための架け橋としての役割を果たすことができ、誰もが夢中になれる社会を築く可能性を秘めていることを証明したいです。「夢中のチカラ」で新たな地平を切り拓きたいと考えています。
- 夢中なもの：経歴同様、人生の夢中も流転中。現在は、飼犬を連れて津々浦々の突端を目指して回遊中。キラキラ輝く綺麗な砂浜よりも、人気（にんき/ひとけ）のない、草木も生えない荒涼とした断崖絶壁の突端で、水平線の向こう側にあるであろう、地球の息吹を感じることにイキガイを感じています。最新の訪問地は北追岬。

岩崎 智紀

株式会社WOWOW
会員事業戦略局 CX戦略部
WOWOW 夢中のトビラボ 研究主幹



- 映画館勤務から転職し、放送権購入・映画編成から視聴分析を経て加入分析など調査セクションでの業務歴長め。
- 「WOWOW 夢中のトビラボ」に対する想い：日本は少子化や人口減少に向かっていますが、対策は少子化や人口減少自体を止めることよりも、少子化や人口減少でも社会や経済が回る形を考えることだと思っています。人口動態が変化するなかで、シュリンクしていく市場もある一方、育っていく市場もあります。そうした次の市場を見出していくことが重要で、そのためには現業視点というプロダクトアウト的な見方よりも、生活者視点でマーケットイン的に考えていく必要があり、夢中のトビラボがその役目を果たせればと考えています。またこうした市場は一社単独で切り拓くようなものではなく、社会全体のムーブメントとして出来上がっていくものですので、そんな動きに繋がるよう、他の企業・団体・学校などの方々と協業したく、夢中のトビラボがそのハブになればと思っています。
- 夢中なもの：BPM早めでドラムとベースが効いた手数の多い音楽をライブで観賞すること・好みの作品を探すために新刊漫画を手あたり次第に読破すること。

WOWOW 夢中のトビラボ

那須 あゆみ

株式会社WOWOW 会員事業戦略局 CX戦略部
WOWOW 夢中のトビラボ 研究員



- 2021年 WOWOWコミュニケーションズ入社。様々な企業の定性・定量調査を中心としたマーケティング・コミュニケーション支援を担当。2025年4月より、株式会社WOWOWに出向。現在はマーケティング活動、および会員事業戦略の領域に従事。
- 「WOWOW 夢中のトビラボ」に対する想い：人生100年時代と言われる今、将来が楽しみで仕方がないと感じているミレニアル世代はどれほどいるのでしょうか。正直なところ、私自身は楽しみよりも不安の方が大きいと感じています。その一因は、年を重ねていくことのデメリットについての情報は溢れている一方、メリットやポジティブな側面についての情報は少ないからなのでは？と思います。そんな世の中だからこそ、トビラボでは、“年を取ることで案外面白いかもしれない”と思えるような「夢中のトビラ」をたくさん見つけて皆さんにシェアしていきたいです。
- 夢中なもの：2匹の愛猫と遊ぶこと。狩猟本能をくすぐるようなおもちゃの使い方を日々研究中。最近、韓国で購入した猫用おもちゃに夢中になっている姿を見て、海外のペットグッズまで視野を広げ、探索しています。

廣本 鞠衣

株式会社WOWOWコミュニケーションズ 営業部
WOWOW 夢中のトビラボ 研究員



- 2017年 WOWOWコミュニケーションズ入社。外部の企業様向けのSNS運用やWebディレクション業務を担当。2023年4月よりデータマーケティング課に異動し、定量調査を中心としたマーケティング業務を担当。
- 「WOWOW 夢中のトビラボ」に対する想い：夢中が持つ力というのを、私自身も今まで身に染みて感じて来ました。夢中なことがあるだけで、見える世界が輝き、それが活力になり、生きがいになったりします。年を重ねていくにつれ、感動や幸せを感じる瞬間が少なくなっていくように感じることもあります。その一方で今だからこそ出来ること、感じられることもあると思っています。夢中が秘めている可能性は無限大です。トビラボではその可能性をひもとき、夢中な人々を増やすきっかけになればいいなと思っています。
- 夢中なもの：小学生の頃からずっとアイドルが好きで、ライブなどで非現実的な空間を楽しむことが日々の癒しになっています。食べることも大好きです。最近登山をしましたが、頂上で食べたカップラーメンと、下山後に食べたホルモン焼きは格別でした。

安並 まりや

株式会社 博報堂 生活者発想技術研究所 上席研究員
博報堂シニアビジネスフォース／新大人研 所長



- 2004年 博報堂入社。マーケティングプランナーとして様々な業種のマーケティング業務に携わったのち2015年よりシニア領域の生活者研究及び実務に従事。2019年より新大人研所長に就任。共著に『イケてる大人 イケてない大人ーシニア市場から「新大人市場」へー』（光文社新書）
- 夢中なもの：アニメとサウナ。ここ20年ほど深夜アニメを中心に1シーズンにつき10本前後観ています。サウナは1年前くらいから整う感覚を知り、近所のお風呂屋さんから海外まで、サウナチャンスがあれば逃さない日々を送っています。

江口 拓臣

株式会社 博報堂 ストラテジックプランニング局
マーケティングプランナー



- 2018年 博報堂入社。マーケティング・コミュニケーション戦略立案から商品の開発まで幅広く従事。若者や男女問わずの美容、アイドルや二次元等のエンタメコンテンツに関する知見に強く、当該領域業務を得意とする。自らが一生活者として強固なインサイトを発掘し、高い専門性を持って関連業務に取り組む。博報堂「OSHINOMICS Report」編集員。
- 夢中なもの：K-POP (izna, NJZ, aespa...) や VOCALOID、Vtuber といったコンテンツに没頭し、推し活に勤しむ日々です。それ以外にも幼い頃から好きなゲームを友だちや兄弟と楽しんだり、7年前から始めたメンズメイクを楽しんでいます。

杉本 奈穂

株式会社 博報堂 生活者発想技術研究所 上席研究員
上席研究員／イノベーションプランニングディレクター



- 2010年 博報堂入社。ブランディング（企業や事業のブランド提供価値体系開発と実装）およびイノベーション領域（未来洞察、事業やサービスのコンセプト開発など）の支援業務や、女性のウェルネス・シニア・若者など各種の生活者ラボ活動に、主に戦略立案と生活者調査の担当として従事。2024年に研究職となり、入社理由でもある生活者研究に邁進。
- 夢中なもの：美術館と博物館巡り。特に江戸絵画～昭和初期の日本画が好きで、上村松園と伊藤若冲《動植綵絵》は時間を忘れていつまでも観ていられます。多いと年に200以上の展覧会に行き、展覧会目的であちこちへと（弾丸）移動します。

松尾 奈奈

株式会社 博報堂 生活者発想技術研究所
研究員



- 2020年 博報堂の元社内ベンチャーであるSEEDATA入社。プライベートブランドの開発支援や消費財の商品開発などを行う。2021年 博報堂に転籍し、ジョイントベンチャーの立ち上げ支援などを経て、現職では生活者調査・未来洞察・ワークショップ開発などを軸に、若者・創造性（アート）・産官学連携プロジェクト等に従事。
- 夢中なもの：ミニシアターでの映画鑑賞（A24の配給 / 制作映画は必ずチェック）・旅行（特に国内は瀬戸内、海外は北欧が好きです）・建築（都内や旅先でモダニズム建築 / 昔の邸宅巡り）・現代アートやデザイン（定期的に展示会に行きます）

制作協力者 一覧

リサーチ／レポート作成

河津 孝宏 (WOWOW)

市嶋 健太郎 (WOWOW)

岩崎 智紀 (WOWOW)

那須 あゆみ (WOWOW)

廣本 鞠衣 (WOWOW コミュニケーションズ)

安並 まりや (博報堂)

杉本 奈穂 (博報堂)

江口 拓臣 (博報堂)

松尾 奈奈 (博報堂)

リサーチ協力

岩崎 駿太 (マーケティングアンドアソシエイツ)

事務局

高木 俊輔 (博報堂)

森 春菜 (博報堂)

アートディレクション

伊勢山 暁子 (博報堂)

レポートデザイン

宮 太一 (インディゴプリント)

津島 美樹 (インディゴプリント)

落合 美里 (インディゴプリント)

調査データやレポート記事を
転載・ご共有される場合は、
出典の明記をお願いいたします。

出典表記

WOWOW 夢中のトビラボ & 博報堂 生活者発想技術研究所

「夢中のチカラ 調査レポート vol. 2

——大人世代の夢中大解剖！ 夢中のトビラボを開くには？」

お問い合わせはこちらまで

WOWOW 夢中のトビラボ

muchulabo@wowow.co.jp

博報堂 生活者発想技術研究所

srdi_contact@hakuhodo.co.jp