

＼はじめたいことを見つけよう！／2023年 はじめたいことRANKING

～日本中が2023年に“はじめたいこと”を大調査～

2023年をはじめたいこと **第1位**は『**ポイ活**』！

物価高騰も影響？キャッシュレスや通販の利用で身近に

★10代は…“リアル音楽フェス参戦”など、その場でしか体験できないことを共有する「トキ消費」の時代へ！

★20代は…時間的な効率を考えた「タイパ」意識で“睡眠”への投資に興味あり！？

アコム株式会社(本社:東京都港区、代表取締役社長:木下政孝)は、日本全国のみなさん(10代～60代)に調査した「＼はじめたいことを見つけよう！／2023年 はじめたいことRANKING」を発表します。

アコムは2021年11月より、「誰もがやりたいことに挑戦できる社会を応援する」ために「はじめたいこと、はじめよう！プロジェクト」を展開しております。「はじめたいけれど、まだはじめられていないこと」を見つけるヒントにしていたくために、全国の15歳～69歳の2,384名に対して2023年にはじめたいことを調査しました。

その結果、総合ランキングは、第1位「ポイ活」、第2位「週休3日制度」、第3位「副業・複業」となりました。また「10代・20代は、オフラインでの娯楽に注目」「60代は、サステナブルな取り組みに積極的」「新成人は、人生の節目を目前に資格試験に前向き」など、年代別・属性別の傾向も見えてきました。



主な調査トピックス・傾向<年代別>

- 10代：「海外旅行」「リアル音楽フェス参戦」などオフラインでの娯楽に注目。美容への関心が男女ともに高い。
- 20代：「海外旅行」など娯楽の興味が家の外へ。「睡眠美容」「睡眠改善ドリンク」など睡眠・健康を重視。
- 30代：ライブイベントが多い年代、自分に合った方法で稼げる「副業・複業」「フリマアプリ・オークション」が人気に。
- 40代：身近なものへの意識が強い傾向に。趣味も仕事も「ご近所」で取り組みたい。
- 50代：若い年代以上に、「副業・複業」「週休3日制度」など自分らしい働き方に前向き。
- 60代：新しい働き方にはハードルを感じるも、若い年代よりもサステナブルな取り組みに積極的。

主な調査トピックス・傾向<属性別>

- 新成人：英語、簿記など、入試・就職など人生の節目を目前に、自分の将来を見据えて資格試験に前向き。
- 新社会人：自由な働き方に強い関心があり、未来に向けた自己投資・自分磨きを惜しまない。
- 新米パパ・ママ：家庭・子供への意識が強く、流行している体験重視の「旅育」のような流行の子育て方法に興味あり。

ランキング結果サマリー

全国の15歳～69歳の2,384名に対して「2023年にはじめたいこと」を調査。

総合ランキングは、第1位「ポイ活」、第2位「週休3日制度」、第3位「副業・複業」となりました。

※「働き方」「資格勉強」「学習法」「創作活動」「稼ぎ方」「ボディメイク」「体調管理」「美容」「食生活」「住み方」「サービス」「防災」「環境活動」「スポーツ」「音楽」「お出かけ趣味」「おうち趣味」の17部門で調査

★行動制限が緩和傾向の一方、総合上位は引き続き強い堅実志向。

同時に、2023年は家の外での娯楽が活発化、働き方も自分らしく多様に。

昨年は「金融投資」や「家庭菜園」が上位にランクインするなど、コロナ禍における外出自粛で様々な行動が制限されました。その中でも状況を前向きに捉え、“自宅でするはじめたいこと”にチャレンジする傾向がありました。今年は徐々に制限が緩和されたことで、より外向きのチャレンジが増えると思われましたが、「ポイ活」といったお金に関することや、「週休3日制度」「副業・複業」などの働き方に関することが上位に入り、どの年代にも強い堅実志向が見られました。

一方、昨年と比べ、金融投資の中でも、貯めたポイントを活用する「ポイント投資」が新たに注目を集める結果に。キャッシュレスサービスで大々的なポイントキャンペーンが行われたり、ポイントの活用の幅が広がったりしたことから、年代を問わずに活況が見られました。ほかにも物価高騰の影響で盛り上がりを見せる「懸賞」が入り、「かしこくお得に暮らしたい」という考えが顕著に現れました。

また昨年は「家庭菜園」や「ご近所開拓」など、身近なところでの趣味やお出かけが人気でしたが、今年は「海外旅行」が上位にランクイン。これまで我慢していた娯楽も、リアルに体験できることがさらに活発化すると考えられます。現在、「ビジネス」と「レジャー」を掛け合わせた新しい働き方「ブリージャー」が注目を集めるなど、アフターコロナとなった今、新たな働き方に興味を持つ人も多くなっています。2023年は自分らしく効率的な働き方を模索する人が増え、働き方はさらに多様化していきそうです。

★10代は、リアルな体験に注目。美容への意識は男女ともに高い傾向に。

中でも新成人は、自分の将来のために勉強に集中している！？

①10代はリアル音楽フェスなどオフラインで盛り上げられる娯楽に興味あり。美意識が高い傾向も



コロナ禍では困難だった大型のリアル音楽フェスが3年ぶりに開催されるなど、オフラインで盛り上げられる娯楽が復活してきました。10代は、インターネットのネイティブ世代ですが、リアルで楽しめるようになった今、「画面越しでしか見なかったパフォーマンスを生で体感したい」といったことが、Z世代で広がりつつあります。これは、「その時、その場でしか体験できないことを共有する消費行動『トキ消費』」のような“参加性”のある経験を求めていることが考えられます。

また、コロナ禍の影響で、今まで外食やレジャーにかけていた資金を「自分への投資」に回す人が増えています。特に、マスクの着用がプラスにはたらく「歯科矯正」「ヒゲ脱毛」や、時間を有効活用した「睡眠美容」などもランクインし、男女ともに高い美意識がうかがえました。

②新成人は入試・就職など人生の節目を目前に、資格試験に前向きに取り組みたい！？



10代全体と比較して、新成人となる「18歳」は、「英語検定・TOEIC」をはじめ、「日商簿記検定」や「ITパスポート」などが上位に。社会に出て自立していく節目の年だからこそ、今後の進路や人生に活かせる資格取得に注目が集まる結果に。勉強を頑張る学生の中でも、スマホで勉強風景を一定間隔で撮影する「タイムラプス勉強法」など、今どきの学生の新しい勉強法が生まれています。

また、「海外旅行」や「リアル音楽フェス参戦」「スキー・スノーボード」「ヌン活」など、アクティブに友人と交流ができる活動への注目も再燃。旅行会社で学生向けの外出支援割引の提供を始めているなどの背景もあり、学生の節目の年齢に積極的に友人と思い出作りをしようとしていることがうかがえます。

★20代は、海外旅行・ヲン活など外出に興味あり。美容・健康などへの自己投資も。
新社会人は、すでに働き方に興味を持つも「自由な働き方」を求め、自分らしさは忘れない！？

①20代は海外旅行など家の外での娯楽に関心高め。美容・健康にも“タイパ”を求める傾向



外出自粛ムードが落ち着きつつある中、我慢が続いた「海外旅行」や、SNSを中心に大流行した「ヲン活」など、家の外での娯楽を求めている傾向が見られました。また「銭湯」のような気軽に行きやすいものも注目を集めています。外での娯楽に、非日常感だけでなくちょっとした癒しや楽しみも期待していることが考えられます。

ほかにも、「睡眠美容」や「睡眠改善ドリンク」など“睡眠”に関連したワードも20代から注目を集めました。アフターコロナで、以前ほどゆったり時間を使えない生活に戻ってきています。特に忙しい20代は睡眠の質向上や、夜の時間を有効活用する商品が高い人気を獲得するなど、「タイパ(タイムパフォーマンス)」がキーワードになってきています。また、お金を払って“快眠”を手に入れる旅行「スリープ・ツーリズム」など、新しい睡眠への投資方法も去年と比べ増えてきています。

②新社会人は、「週休3日制度」で自分時間を有効活用し、プライベートの自己投資も！



新社会人では「週休3日制度」が1位になるなど、社会に出る前から働き方について高い関心を持っている傾向が見られました。新卒採用が売り手市場なのも関係し、自由な働き方などを考慮しながら自分に合う会社を選んでいることが考えられます。

また、プライベートの充実度も重要視し、「歯科矯正」「ヒゲ脱毛」といった項目も上位にランクイン。金額的に学生にはハードルが高く、完了までに時間がかかる身だしなみに関わるような自己投資を、社会人になったタイミングでなるべく早くはじめようという意識がうかがえます。

★ライフイベントが多い30代の1番の興味はお金や資産。一方、新米パパ・ママは家庭や子供中心に

①ライフイベントが多い30代は「副業・複業」「フリマアプリ・オークション」など自分に合った方法で稼ぐ



30代では「ポイ活」「副業・複業」「フリマアプリ・オークション」など、お金に関わる項目が上位に多くランクインしました。結婚・出産・住宅の購入などライフイベントが重なりやすい年代だからこそ、他の年代と比べてお金に対する意識が高く、堅実にお金を増やしたい気持ち強いことが考えられます。

関連本が書店で人気になるなど、昨年から話題になっていた「FIRE」。現在はFIRE後再び働き始める「FIRE卒業」が増えているように、「週休3日制度」や「副業・複業」など、より堅実な方法に人気が集まっています。働く以外の手段でも「ポイ活」「フリマアプリ・オークション」「懸賞」といったハードルが低いものも、お金を稼ぐ手段として注目を集めています。コロナ不況に物価高騰など、気が滅入るような時流の中で、少しでも楽しく生活費の足しにしたいという思いや、ライフスタイルや本業、知識レベルなど自分に合った方法でお金に向き合おうとしていることが読み取れました。

②新米パパ・ママたちは、デジタル社会においても「旅育」など体験型の教育に注目！?



新米パパ・ママの結果では、上位の「料理」や「キッチン菜園」のほか、「冷凍スイーツ」のような家庭に関する項目がランクインしました。20代・30代など同年代のそれぞれのランキングと比較すると、家庭を持ったことで意識が子どもやおうちでの過ごし方に強く向いている傾向があります。

最近では、AIやデジタルを活用した教育も広がっているのと同時に、「旅育」のような五感を通じたオフラインでの体験型教育も依然として高い注目を集める結果に。自粛ムードの落ち着きや支援の提供などにより、旅行しやすくなったことも、2023年こそは、と興味を持った理由と考えられます。

★40代で顕著だったのは高い防災意識。趣味も仕事も「ご近所」で取り組みたい傾向が強い

①「ローリングストック」や「防災アプリ」、「防災用お菓子」など、どの年代よりも備える意識が強い40代

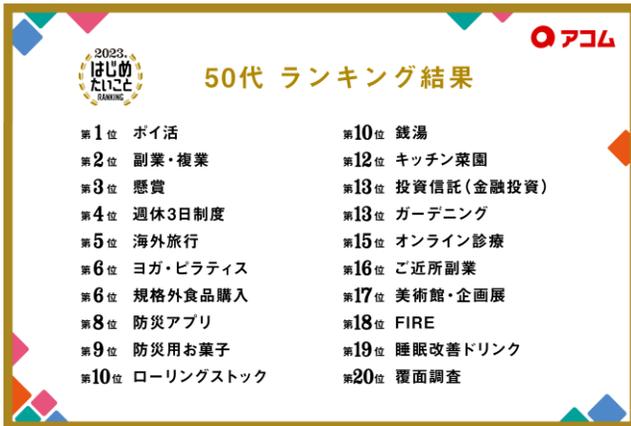


日頃から必要量の備蓄を用意し、定期的に消費しながら買い足して管理する「ローリングストック」や「備えない防災」が浸透しはじめており、日ごろから非常時のことを考えている、高い防災意識が目立ちました。ほかにも、「防災アプリ」や「防災用お菓子」など幅広い備えを取り入れ、自分や家族などのことをしっかり守ろうとする意識が感じられます。

また、お金を稼ぐのも趣味を楽しむのも、家か近所という傾向も見られます。若い年代では非日常的な趣味・娯楽がランクインしていたのに対し、40代では身近な「料理」や「銭湯」などが上位に。「フリマアプリ・オークション」のような在宅でできるもののほか、ちょっとした時間で稼げて特別なスキルを必要としない「ご近所副業」のような、本業と両立しやすくご近所のできる仕事も注目を集めました。

★50代は新しい働き方に、60代はサステナブルな取り組みに関心度が高い

① 50代も、若い年代同様「副業・複業」「週休3日制度」に前向き。健康への意識も高い



50代においても、「副業・複業」や「週休3日制度」など新たな働き方が上位にランクインしました。今まで当たり前であった「終身雇用制度」が崩壊しつつあるなど働き方が多様化する今、若い年代同様、50代も自分らしい働き方を模索したり、新たな働き方を柔軟に受け入れたりと時代に適応しようとする傾向が見られます。

「睡眠改善ドリンク」のような“睡眠の質”の向上や改善機能がある食品や、「ヨガ・ピラティス」といった最近話題のフィットネスが上位に入り、人生100年時代と言われる中、その折り返しの50代では特に「健康・体づくり」への意識も高くなっていることが予想されます。

② 60代は意外にも「規格外食品購入」などサステナブルな取り組みに積極的



「SDGs」は若い年代に認知・関心が高く、話題にあがることもしばしば。しかし、意外にも60代で「規格外食品購入」が上位に。60代にもサステナブルの意識が浸透してきており、SDGsの取り組みに積極的な傾向も見られました。

一方で、50代までの全年代が高い関心を示していた「週休3日制度」や「副業・複業」はトップ10圏外に。「定年退職」や「1つの職だけを全うする」などの意識が強く、新しい働き方への挑戦には、他の年代と比べて高いハードルを感じていると考えられます。

調査概要

- ・調査名：＼はじめたいことを見つけよう！／2023年 はじめたいことRANKING
- ・調査対象：15～69歳
- ・対象エリア：全国
- ・調査委託先：マクロミル
- ・有効回答数：2,384名
- ・調査主体：アコム株式会社

はじめたいこと はじめよう PROJECT



昨年より、「誰もがやりたいことに挑戦できる社会を応援する」ために始動した本プロジェクト。2023年も、アコムは日本中の“はじめたい”を全力でサポートしてまいります。

①「はじめたいこと、はじめよう！プロジェクト」公募企画2023 募集開始！

今年は、「田村淳さん」が「はじめてサポーター」として応援決定！！

プロジェクトの一環として、公募企画を実施。一般公募から選ばれた挑戦者の「はじめたいこと」を応援するため、アコムがその道のプロフェッショナルである「はじめてコーチ」を派遣し、コーチと二人三脚で「はじめたいこと」を全力でサポートする企画です。今回は、2021年11月から募集を開始し、「ピアノをはじめたい！」「映画制作をはじめたい！」など、総勢413名の「はじめたいこと」の応募の中から、面接等の選考を経て、熱い思いを持った5名の「はじめたいこと」を実現いたしました。

2023年も日本中の「はじめたいこと」を実現させるために、公募企画を実施、プロジェクトサイトで募集中。
(「はじめたいこと、はじめよう！プロジェクト」WEBサイト(<https://acom-hajimetaikoto.com>)で募集)

さらに、2023年は、技術を教える「はじめてコーチ」と共に、挑戦者の想いや悩みに寄り添い応援する「はじめてサポーター」に「田村淳さん」も加わります。この機会に、奮ってご応募ください。

■応募期間:2022年12月16日(金)～2023年2月28日(火)

■募集人数:3～5組(予定)

■応募資格:①応募時点で満18歳以上の方
②応募規約に同意いただける方

■応募方法:募集期間内に、応募フォームより必要事項を入力しご応募ください。
ご応募いただいた“はじめたいこと”の中から事務局が選考し、当選者を決定いたします。

■応募フォーム:<https://acom-hajimetaikoto.com/entry/input>

②2022年 参加者の挑戦ドキュメンタリー映像 公開中！

2021年11月から募集を開始し、総勢「413名」の応募が集まった公募企画。

多くの「はじめたいこと」が寄せられたなか、選考を経て熱い思いをもった5名の「はじめたいこと」を実現いたしました。その実現までの過程を収めた、参加者の挑戦ドキュメンタリー映像を公開いたします。

「はじめたい」その長年の想いととも集まった参加者たちは、はじめての壁を乗り越え、夢や憧れを叶えられるのか？参加者たちの挑戦を見届けてください。

【本件に関する報道関係者のお問い合わせ先】

アコム「はじめたいこと、はじめよう！プロジェクト」事務局(株式会社マテリアル内)
TEL:03-5459-5490 / FAX:03-5459-5491 / MAIL : bp2t@materialpr.jp
担当:和田(070-2492-4270)、神谷(070-4540-7710)