

＼はじめたいことを見つけよう！／2024年 はじめたいことRANKING

～日本中が2024年に“はじめたいこと”を大調査～

2024年をはじめたいこと**第1位**は『**ポイ活**』！

昨年に引き続き2年連続の1位に！物価高騰下のポジティブな活動として幅広い層から支持

★10代は… “語学系資格の取得”など、自身の可能性を押し広げる自己投資に注目！

★20代は…対面機会増&脱マスクの影響も？“ホワイトニング”や“トレーニング”による自分磨き志向が顕著！

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)を対象に調査した「＼はじめたいことを見つけよう！／2024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」を始動、その活動のなかで日本全国のみなさんの「はじめたいこと」を毎年調査し、“はじめたいことRANKING”として発表しています。この調査は「はじめたいこと」を見つけるヒントにさせていただいたためのもので、全国の10代～60代の2,000名に対して調査を行いました。

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「ウォーキング・ランニング」となりました。「ポイ活」は60代を除くすべての年代で1位になるなど、幅広い層から支持を得て2年連続の1位となりました。

またコロナ禍で加速した働き方の多様化やコロナが収束した影響もあり、「20代はホワイトニングやトレーニングなど自分磨き」「40代は「FIRE」も視野に」「新社会人は「週休3日制度」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:運転免許や語学系資格の取得など、自らの可能性や行動範囲を広げるための挑戦に注目。
- ・20代:ホワイトニングやトレーニング、自己投資に意欲がある。
- ・30代:20代同様に自己投資しつつ、副業・複業や投資信託など、将来を見据えた行動に関心あり。
- ・40代:週休3日制度・副業/複業・FIREなど、どう働き、どう生活するかに関心が強い。
- ・50代:美術館・企画展への参加や海外旅行など、余暇時間を充実させる傾向。
- ・60代:サステナブルな活動に加え、防災アプリといった万が一の備えに対する意識を持っている。

主な調査トピックス・傾向＜属性別＞

- ・新成人:運転免許・ホワイトニング・資格取得など、自分の価値を高める活動に関心が高い。
- ・新社会人:週休3日制などの働き方に注目が集まるほか、旅行などのアクティブな活動にも関心を向けている。
- ・新米パパ・ママ:家族のお出かけやフリマ・オークションなど、意識は「家族・子どもと、どう過ごすか」。

ランキング結果 サマリー

全国の10代～60代の2,000名に対して「2024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「ウォーキング・ランニング」となりました。

※「ビジネス・稼ご方部門」「ライフスタイル部門」「趣味部門」「美容・ヘルスケア部門」「SDGs部門」「スポーツ部門」「防災部門」の計7部門で調査

★2023年に引き続き、2年連続で「ポイ活」が第1位。

2024年は自分磨きに時間や手間をかける美容・ヘルスケアジャンルが上位にランクイン。

昨年に引き続き「ポイ活」が2年連続のトップに輝く結果となりました。コロナ禍における自粛期から急速に広まったキャッシュレス決済との親和性から、日々の生活を送る中で少しずつでも節約できる、お得感があるということで、年代を問わず高い順位を得ており、10代～50代の各年代で1位となりました(60代は3位)。

「週休3日制度」(総合2位)や「副業・複業」(総合5位)も引き続き高い順位となっており、在宅勤務・リモートワークの次に拡大が期待される新たな働き方に引き続き注目が集まっています。

一方で「ウォーキング・ランニング」(総合3位)・「トレーニング」(総合7位)など、昨今の筋トレブームに後押しされ、運動・ボディメイクに関する項目が上位にランクインしたほか、「ホワイトニング」(総合4位)など自分をより良く見せる項目も新たに登場したことから、自粛を気にせず外に出て自分を高めることができるようになったことを表しているのだと考えられます。

また、「規格外食品の購入」(総合10位)という、自分で口にするものを自分で選びながら環境にも配慮するというサステナブルなライフスタイルにも注目が集まっているようです。

★10代・新成人ともに、自己投資に高い関心。資格の取得などが上位にランクイン。資格の種類として、話題のパーソナルカラー診断や骨格診断も人気に。

①10代は自身の行動範囲や可能性を外へと広げる活動に注目。昨年に続き美意識が高い傾向。



コロナ禍が明け、行動を制限されることがなくなったためか、「運転免許取得」や「海外旅行」、「語学系資格」など自らの行動範囲や可能性を外へと大きく広げる活動に対して高い関心を持っていることが分かります。

また、「ホワイトニング」・「パーソナルカラー診断・骨格診断」・「肌治療」・「ウォーキング・ランニング」などもランクインし、自らをより良く、美しく見せるためにお金や時間を使う高い美意識があることがうかがえました。

②新成人も自分磨きを惜しまず。社会に出ることを見据え、資格取得にもより積極的。

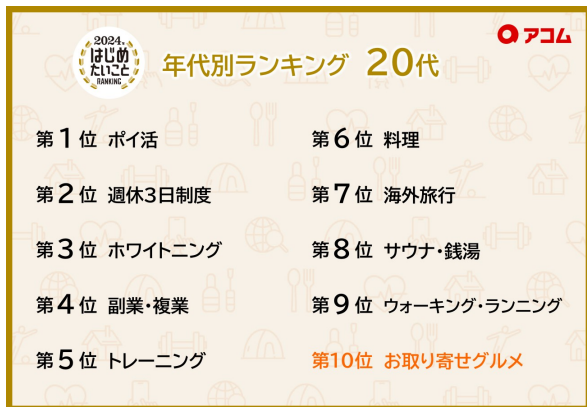


新成人となる18歳のランキングでは、上位項目は10代全体と同一でしたが、「ウォーキング・ランニング」「語学系資格」といった、自分の価値を高める活動がより上位にランクインするなどの傾向が見られました。

自己啓発活動に金額の大小や時間の長さを問わず自己投資をすることがわかる結果となっており、社会に出てからの活躍の場、行動の範囲を広げられるよう備えている様子が見えます。

★対面機会の増加で美容意識に影響？またお取り寄せグルメにも高い関心。
新社会人の“自由度の高い働き方”への関心の高さは、近年の売り手市場も影響か。

①20代は「美容」、「働き方」、「余暇の過ごし方」など、多方面に意識が高い傾向。



20代のランキングからは、自分の時間の使い方に意識を向けながら自らをより良く見せるための活動を怠らない様子が見てとれます。

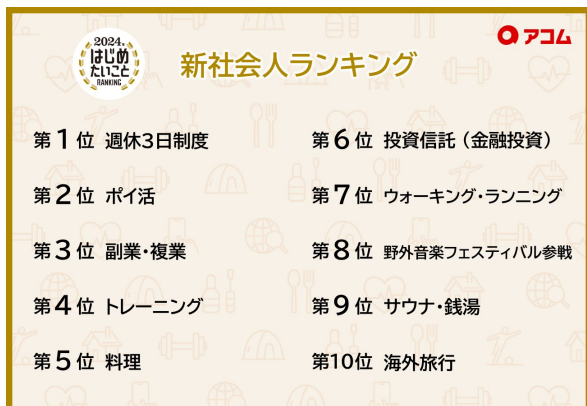
「ホワイトニング」・「トレーニング」・「ウォーキング・ランニング」など、身だしなみを整える活動が多くランクインしており、コロナ禍が明け、社会人として人前に立つ機会が増えたことが影響している可能性があります。

仕事面では、「副業・複業」・「週休3日制度」など新たな勤務形態への意識が高い傾向があります。

さらに、「お取り寄せグルメ」・「サウナ・銭湯」など、余暇についても関心が高く、自分の時間を大切にすることを忘れていないようです。

②新社会人は「週休3日制度」で働き方の自由度を意識！

コロナからの思い出づくりのリベンジも。



新社会人のランキングからは、働き方や稼ぎ方にも自由を求めている傾向が見られ、「週休3日制度」・「副業・複業」・「投資信託」などが上位にランクインするなど、自分の働き方・稼ぎ方について強く意識していることが分かります。

昨今の新卒採用における売り手市場の世相を反映し、自分にとってどう働くのがベストなのかを早い段階から考え始めていることが分かります。

また、コロナ禍で学生時代に外出自粛を強いられた影響から、「野外音楽フェスティバル参戦」や「海外旅行」など、友人とアクティブに交流出来る活動に対して注目が集まり、これまで制限されていた思い出作りの場を求めているのではないかと考えられます。

★ライフイベントが多い30代は、資産形成も意識し始める年代に。
新米パパ・ママたちは、おうちでの“プチ贅沢”派と“お出かけ”派で二極化。

①30代は食事にもサステナブルを意識。また「投資信託」など資産形成への関心も高い。

2024. はじめたいこと RANKING

年代別ランキング 30代

アコム

第1位 ポイ活	第6位 トレーニング
第2位 副業・複業	第7位 サウナ・銭湯
第3位 週休3日制度	第8位 料理
第4位 ホワイトニング	第9位 規格外食品購入 (野菜、未利用魚など)
第5位 ウォーキング・ランニング	第10位 投資信託 (金融投資)

30代は、10代・20代と比較し、自分磨き、自己投資に時間を割きながらも将来を見据えはじめている様子が見えます。

「ホワイトニング」・「トレーニング」・「ウォーキング・ランニング」など、自分を高める項目は30代も関心が高いようです。

あわせて「料理」や「規格外食品の購入」がランクインしているのは、自らの口に運ぶもの、体を作る食べ物に対しても意識が向き始めたものと考えられます。

「副業・複業」が「投資信託」と共にランクインしているのは、ライフイベントの増加に伴って、資産形成など将来を見据えた行動が選択肢に入っているのだということが分かります。

②新米パパ・ママたちの関心は、「家族・子どもと、どう過ごすか」。

2024. はじめたいこと RANKING

新米パパ・ママランキング

アコム

第1位 ポイ活	第6位 旅育
第2位 週休3日制度	第7位 ウォーキング・ランニング
第3位 ホワイトニング	第8位 フリマアプリ、オークション
第4位 お取り寄せグルメ	第9位 キャンプ
第5位 副業・複業	第10位 パーソナルカラー診断・骨格診断

新米パパ・ママのランキングは、家庭を持ったことにより、同年代の20代・30代のランキングと比べ、「家族、子どもと、どう過ごすか」という意識がランキング項目に顕著に表れています。

プチ贅沢のための「お取り寄せグルメ」や、家にいながら掘り出し物を見つける「フリマアプリ・オークション」など、おうちの中で楽しむことができる活動が上位にランクインしています。

一方、コロナによる自粛が明けたことにより、積極的に外へ出て家族と過ごす「旅育」や「キャンプ」などのイベントを求めていることがうかがえます。

★社会人生活の折り返し地点となる40代では、年代別で唯一「FIRE」がランクイン。

①40代は、「FIRE」・「投資信託」など、トップ10のうち半数が働き方・稼ぎ方に関する項目に。

2024. はじめたいこと RANKING

年代別ランキング 40代

アコム

第1位 ポイ活	第6位 ウォーキング・ランニング
第2位 週休3日制度	第7位 サウナ・銭湯
第3位 副業・複業	第8位 トレーニング
第4位 規格外食品購入 (野菜、未利用魚など)	第9位 投資信託 (金融投資)
第5位 FIRE	第10位 海外旅行

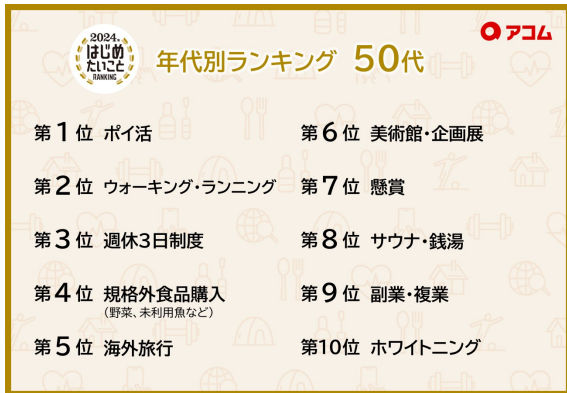
40代はどう働き、どう稼ぐか、どのように生活するかを意識を向けています。

「FIRE」・「週休3日制度」・「副業・複業」・「投資信託」など、働き方・稼ぎ方に関する項目が多くランクインしています。

若い世代で上位だったアウトドアの趣味や活動に関する選択肢がやや順位を下げ、お金と働き方という生活基盤についての選択肢が増えていることから、堅実に資産を増やしながらかつ自分ができるように時間を使うか、ひいてはこれから先どのように生活するかを考える年代なのだということが見えます。

★50代はワークライフバランスを意識し、ゆったり楽しめる娯楽がランクイン。
60代は備えと継続の世代。防災とサステナブルな食生活の継続に高い関心。

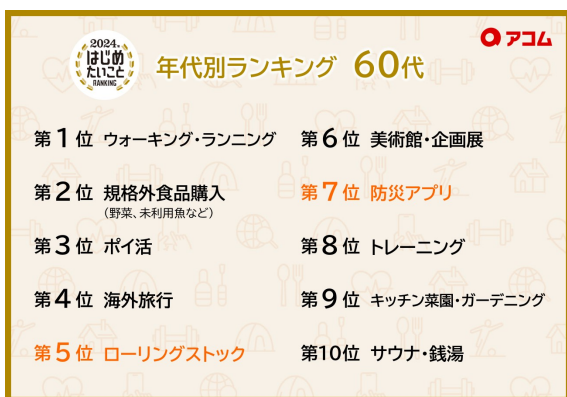
①50代では「海外旅行」・「美術館・企画展」など、余暇時間を充実させるための項目が上位に。



50代は余暇と健康に重きを置いているようです。30代・40代ではランク外の「海外旅行」が上位にランクインし、「美術館・企画展」が新たにランクインしていることから、余暇の過ごし方に関心が強いように思われます。

また、40代まで上位の「副業・複業」はランクを下げ、「週休3日制度」は高いランキングを維持していることから、ワークライフバランスを大切に、稼ぎ方よりも時間の過ごし方を重視していることが分かります。「ウォーキング・ランニング」・「規格外食品の購入」などのランキングが高いことから人生の折り返し地点において「健康・体づくり」への意識が高まっている様子がうかがえます。

②60代は「ローリングストック」・「防災アプリ」といった万が一の備えに対する意識が最も高い。



60代は、全世代のなかで防災に対する意識が最も高く、「ローリングストック」や「防災アプリ」など、万が一の時のために日頃から準備しておく意識を持っていることがわかります。

また、「規格外食品の購入」が全世代のなかで最も高い2位にランクインしたほか、「キッチン菜園・ガーデニング」もランクインしていることから、自分で食べるものを自分で選んだり育てること、それを継続することに意識を向けていることがわかります。

「ウォーキング・ランニング」・「トレーニング」など、健康維持のための体づくりも、50代から引き続いて高い意識があります。

調査概要

- ・調査名：＼はじめてたいことを見つけよう！／2024年 はじめてたいことRANKING
- ・調査対象：10代～60代
- ・対象エリア：全国
- ・調査委託先：電通マクロミルインサイト
- ・有効回答数：2,000名
- ・調査主体：アコム株式会社

<参考> 「はじめたいこと、はじめよう！プロジェクト」概要



2021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。2024年も、アコムは日本中の“はじめたいこと”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2024 募集開始！

今年は、ハシヤスメ・アツコさんが「はじめてサポーター」に就任！

プロジェクトの一環として、“はじめたいこと”がある人の一般公募を実施。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、2022年12月から募集を開始し、総勢1,142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、「サクソをはじめたい！」「エレキギターをはじめたい！」「ダンクシュートを決めたい！」といった熱い思いを持つ3名の“はじめたいこと”を実現しました。

2024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)

技術を教える「はじめてコーチ」と共に、挑戦者の思いや悩みに寄り添い応援する「はじめてサポーター」には、「ハシヤスメ・アツコさん」が就任！この機会に、奮ってご応募ください。

■応募期間：2023年12月15日(金)～2024年2月29日(木)

■募集人数：3～5組程度(予定) ※個人でもグループでも可能

■応募資格：応募規約に同意いただける方

応募時点で満18歳以上の方 ※高校生の場合は2024年3月卒業見込みの方

■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”の中から事務局で選考を実施し、当選者を決定いたします。

■応募フォーム：https://ckmb.f.msgs.jp/webapp/form/25950_ckmb_1/index.do

② 1月11日「はじめます宣言の日」に制定！

アコムが「誰もがやりたいことに挑戦できる社会を応援する」ため、挑戦への第1歩を後押しする意味を込め、数字の始まりである「1」が並ぶ1月11日を「はじめます宣言の日」として、一般社団法人日本記念日協会より登録認定を受けました。新年を迎え、なにか新しいことに挑戦したいという気持ちをもつ方は1月11日に、「はじめます宣言」をして盛り上がりましょう！また、アコム公式X(旧Twitter)では「はじめます宣言の日」制定に伴い、合計111名にプレゼントが当たるプレゼントキャンペーンを実施。この機会にぜひご応募ください。

■アコム公式アカウント：https://twitter.com/acom_official

■キャンペーン期間：2024年1月11日(木)～2024年1月21日(日)

③ 2023年 参加者の挑戦ドキュメンタリー映像 公開中！

「はじめたいこと、はじめよう！プロジェクト」公募企画2023で選出された3名の挑戦の様子は、アコム公式YouTubeで「2023 Challenge Movie」で公開しています。

◇配信媒体：アコム公式YouTubeチャンネル

(URL：<https://www.youtube.com/user/acomchannel>)

◇再生リスト：はじめたいこと、はじめよう！プロジェクト

(URL：https://www.youtube.com/playlist?list=PLqtBU0Y2BFAZQR_t-2RiB3QK8LBcgt6Pq)

<参考>部門別ランキング 結果(7部門 上位5位)

各部門の上位5位にランクインしたトピックスをカテゴリ別で紹介します。

ビジネス・稼ぎ方部門

働き方改革によって過渡期を迎えている、働き方や雇用制度。
人々は今、どんなことをはじめたいと思っているのでしょうか。

- 第1位 ポイ活
- 第2位 週休3日制度
- 第3位 副業・複業
- 第4位 懸賞
- 第5位 投資信託（金融投資）

SDGs部門

気候の変化を感じられるようになった昨今。
人々が地球のために日々少しずつ取り組もうとしているのはどんなことでしょうか。

- 第1位 規格外食品購入（野菜、未利用魚など）
- 第2位 フードシェアリングサービス
- 第3位 軽EV
- 第4位 バルクフード・量り売り
- 第5位 オーガニック洗剤

ライフスタイル部門

新しい生活様式が定着する中で、人々の暮らしや
ライフスタイルへの関心はどのように変化しているのでしょうか。

- 第1位 完全栄養食
- 第2位 次世代自販機
- 第3位 ゆでないパスタ調理（袋入りパスタソース）
- 第4位 オートミール
- 第5位 低温調理

スポーツ部門

行動を制限されなくなり、より取り組みやすい環境となった今。
どんなスポーツが注目を集めているのでしょうか。

- 第1位 マラソン・ランニング
- 第2位 サイクリング
- 第3位 ダイビング
- 第4位 スキー/スノーボード
- 第5位 ボクシング・キックボクシング

趣味部門

外出制限が緩和されはじめ、人々の興味はインドアからアウトドアへと変化が。
2024年にはじめたい趣味はどんなことでしょうか。

- 第1位 海外旅行
- 第2位 トレーニング
- 第3位 料理
- 第4位 サウナ・銭湯
- 第5位 お取り寄せグルメ

防災部門

時に人の想像をはるかに超えて襲ってくるのが災害の怖さ。
いのちや生活を守るための備えとして今注目されているのはどんなことでしょうか。

- 第1位 防災用お菓子
- 第2位 防災アプリ
- 第3位 ローリングストック
- 第4位 備えない防災
- 第5位 シェルター付住宅

美容・ヘルスケア部門

幅広い世代で高まっている健康意識。
心身を整えるために今、どんなキーワードが注目されているのでしょうか。

- 第1位 ウォーキング・ランニング
- 第2位 ホワイトニング
- 第3位 「睡眠改善」ドリンク
- 第4位 パーソナルカラー診断・骨格診断
- 第5位 肌治療(ポテンツァ・ピーリングなど)