

## ＼はじめたいことを見つけよう！／2025年 アコムはじめたいことRANKING

～日本中が2025年に“はじめたいこと”を大調査～

# 2025年はじめたいこと**第1位**は『ラベルレス商品』！

環境への配慮と分別の手間が省ける便利さの両立が魅力で、幅広い層から支持を得て初の1位に

- ★10代… 高い美意識を持ちつつ、併せて自身の能力や可能性を広げる活動への興味関心も！
- ★30代… 自己投資への関心と、ラベルレス商品や投資信託など環境や将来に配慮する姿勢が顕著！

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！／2025年アコムはじめたいこと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くためのもので、全国の10代～60代の2,000名に対して調査を行いました。

今年のランキングでは、毎年上位となる「ポイ活」「副業・複業」「ウォーキング・ランニング」の3項目を初の殿堂入りとし、新たな顔ぶれの総合ランキングとして集計を実施。その結果、第1位「ラベルレス商品」、第2位「姿勢改善・整体」、第3位「週休3日制度」となりました。「ラベルレス商品」は30代～60代の年代で1位になるなど、幅広い層から支持を得て初の1位となりました。

また、「10代・20代は脱毛やホワイトニングなど高い美意識」「50代は余暇時間の充実に強い関心」「新社会人は環境や災害を意識した選択肢が上位に」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: 脱毛などに注目する美意識の高さと、自身の能力や可能性を広げる活動への興味を併せ持っている。
- ・20代: 脱毛・ホワイトニングに加え、肌治療、歯科矯正など、外見に対する自己投資に注目。
- ・30代: 自己投資への関心を持ちつつ、ラベルレス商品や投資信託を通じて環境や将来に配慮する姿勢が見える。
- ・40代: 健康維持の他、投資信託やローリングストックなど蓄え備える意識がより強く芽生えてきている。
- ・50代: 余暇時間を充実させる意識を持ちながら、サステナブルな活動や防災への関心も持っている。
- ・60代: 規格外食品購入など“食”を自ら選び育てて健康に気を遣いつつ、エキストラなど新たな活動にも積極的。

### 主な調査トピックス・傾向＜属性別＞

- ・新成人: 昨年に引き続き、脱毛・運転免許・ホワイトニングなど自己投資に対する関心が高い。
- ・新社会人: ラベルレス商品・防災用お菓子・防災アプリ・規格外商品の購入など、環境や災害を意識した選択肢が上位。
- ・新米パパ・ママ: フリマアプリ等の関心に加え、脱毛・アートメイク・痩身エステなど、美意識が高い傾向。

# 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「2025年にはじめたいこと」を調査。

総合ランキングは、第1位「ラベルレス商品」、第2位「姿勢改善・整体」、第3位「週休3日制度」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

※毎年上位の項目「ポイ活」「副業・複業」「ウォーキング・ランニング」の3項目は殿堂入り枠を新設し、ランキング対象外に。

★環境意識の高まりから、「ラベルレス商品」が初の第1位。

2025年は「姿勢改善・整体」「ホワイトニング」など、健康意識や美意識の高まりが窺える結果に。

2025年のランキングは、「ラベルレス商品」が初の1位となりました。普段使う商品をラベルレスに変えるだけでプラスチックが削減できる環境への配慮と、ラベル分別の手間が省ける便利さを両立できる点が世代を問わず魅力的に映っているようです。

また、「姿勢改善・整体(総合2位)」をはじめ、「ホワイトニング(総合4位)」、「トレーニング(総合6位)」、「脱毛(総合7位)」などが上位にランクインしていることから、世代を問わず健康意識や美意識の高まりが窺えます。

「規格外食品購入(総合5位)」は昨年(同10位)よりもランキングを上げたほか、「防災用お菓子(総合9位)」も昨年(同8位)に続いてランクインするなど、環境や防災に配慮しながら何を口にするかを自分で選ぶ意識が引き続き見て取れる結果となっています。

さらに、「懸賞(総合8位)」や「お取り寄せグルメ(総合10位)」は、誰でも簡単にはじめられるお得な趣味として、注目が集まっています。

★10代・新成人ともに、美意識や資格取得など、自己投資に関する項目が上位に。  
自然災害報道の影響か、環境や防災に関する意識の高まりも見られる。

①10代は、高い美意識を持ちつつ、自分の可能性を広げる活動に注目。



昨年ランク外だった「脱毛」が首位となり、「ホワイトニング」や「姿勢改善・整体」など自らを美しく見せる活動も注目されています。

また、「運転免許」「料理」「語学系資格」「楽器演奏」など、自分にできることを増やす活動もランクインしており、時間も積極性もある10代だからこそその強い関心が窺えます。

「ラベルレス商品」や「防災用お菓子」など、環境や防災に配慮した選択肢がランクインしたのは、各地の荒天や災害が多く報道されたことでこれまでより意識されたものと考えられます。

②新成人は、大人への第一歩として自分の価値を高める活動に関心が高い。



新成人は、「脱毛」「ホワイトニング」「姿勢改善・整体」など自分の身体を美しく健康に保つために時間とお金を費やしたり、「運転免許」や「料理」など、新しい生活に適応するべくできることを増やしたりと、大人への第一歩として自分の価値を高めるための活動に関心が高いようです。

また、「防災用お菓子」や「幸せ備蓄」など、普段通りの生活を保ちつつ、可能な範囲で備える防災にも注目が集まっています。

★20代は、ランキング10項目中6項目が「美容・ヘルスケア部門」からのランクイン。  
新社会人は働き方・余暇の過ごし方から、環境・防災まで関心領域が多岐に。

①20代は「脱毛」「ホワイトニング」に加え、「肌治療」「歯科矯正」など、  
外見に対する自己投資に注目。



20代は、より一層自己投資への興味関心が高い世代といえます。

10代からも支持の厚かった「脱毛」・「ホワイトニング」・「姿勢改善・整体」は20代でも高い順位を維持しており、それに加えて「肌治療」・「歯科矯正」・「アートメイク」など、自分をより良く見せるために費用の大小やかかる時間を問わず自己投資をする意向があることがわかります。

社会人になり自由に使えるお金が増えたことや、人前に立つ機会が増えたことが理由の一つに挙げられます。

また、「週休3日制度」が10代よりも順位を上げており、働き方についても関心が高くなっていると考えられます。

②新社会人は働き方&余暇の過ごし方で「自分の生活の確立」を意識する一方、  
環境や防災についても強い関心！



新社会人のランキングからは、自分の生活を確立させながら、社会の一員として環境や防災についても意識している様子が見てとれます。

「脱毛」・「ホワイトニング」などで自分磨きを行い、「週休3日制度」など自身の働き方について考えつつ、「料理」や「サウナ・銭湯」で余暇を充実させたいと考えているようです。

また、「防災用お菓子」や「防災アプリ」など万が一の際に備える意識も持っている他、「ラベルレス商品」・「規格外食品購入」など環境問題も視野に入れています。

社会の一員として活躍する中で、様々なことを意識し、考えるようになったのだと窥えます。



★ライフイベントが多い30代は、資産形成や環境配慮など、持続可能性に関心。  
新米パパ・ママたちは、美容関連が上位に集中するなか、フリマアプリが2位に。

①30代は、20代から続く自己投資への関心を維持しつつ、

ラベルレス商品や投資信託を通じ、将来的な持続可能性への関心を高めている。



30代は自己投資を継続しつつ、「今の自分」以外にも配慮するようになっています。

「ホワイトニング」・「脱毛」など美しい自分を目指すことや「姿勢改善・整体」・「トレーニング」など健康を保つ活動に注目する姿勢は20代から継続されています。しかしそれらを抑えて地球環境へ配慮する「ラベルレス商品」が1位となっています。

また所持品を整理しつつお金へ換える「フリマアプリ・オークション」や資産運用の一つである「投資信託」がランクインしていることから、「今の自分」のみならず自分の住む環境や将来に対し配慮・検討する姿勢が見られます。

②新米パパ・ママたちは、高い美意識が顕著。

「フリマアプリ・オークション」など、家族との時間・生活を大切にするための手法にも高い関心。



新米パパ・ママは美しさを気にしつつ、家族との時間・生活を大切にしています。

「脱毛」・「アートメイク」・「姿勢改善・整体」・「痩身エステ」・「肌治療」など、親になっても美しくありたいという気持ちが強いようです。

自分磨きを行いつつ、「ラベルレス商品」を選び分別を効率化したり、「フリマアプリ・オークション」で身の回りを整理しながらお金に換えつつ、貯まったお金で「海外旅行」に行くなど、生活や家族との時間もきちんと考えているようです。

★40代は「蓄え備える意識」が強く、「投資信託」の4位は年代別で最上位に。

①40代は、「投資信託」・「トレーニング」・「ローリングストック」など、

より将来を見据え、生活の安定や健康の維持、災害時の蓄えに関する項目が上位に。



40代は「蓄え備える」意識を強く持っています。

30代同様「ラベルレス商品」・「姿勢改善・整体」・「週休3日制度」の順位が高く、環境と自分の身体を健康に保つことへの興味関心は強い様子です。

若い世代で高い順位となっていた「脱毛」や「ホワイトニング」などが順位を下げ、「投資信託」・「トレーニング」・「ローリングストック」などの選択肢が順位を上げていることから、より将来を見据えて、投資を行い生活を安定させながら、健康を維持し災害時の蓄えを作っておく、といった「蓄え備える意識」を強く持っていることが窺えます。

★50代は余暇を充実させる意識が顕著で、サステナブルな活動や防災への関心も上昇。  
60代は食べるものを自ら選び育て健康に気を遣いつつ、新たな活動にも積極的。

①50代では「どう働き稼ぐか」よりも、「どう余暇を過ごすか」に関心が移行。



50代は余暇時間を充実させる意識を持ちながら、サステナブルな活動や防災へも関心があります。

30～40代でランクインしていた「週休3日制」や「投資信託」が圏外になり、「お取り寄せグルメ」や「懸賞」が順位を上げていることから、どう働き稼ぐかより、どう余暇を過ごすかに関心が変わり、「覆面調査」や「ガーデニング」など生活の一部となる趣味や活動に興味を広げています。

下の世代では挙がらなかった「規格外食品購入」や「防災アプリ」が新たにランクインしていることから、より主体的に自分の生活にサステナブルな活動や防災意識を盛り込む姿勢が見えます。

②60代では「規格外食品の購入」が2位、「キッチン菜園・ガーデニング」が8位にランクイン。

また「エキストラ」など新たな活動にも積極的。



60代は楽しみながら備える世代。

昨年同様「規格外食品の購入」・「キッチン菜園・ガーデニング」がランクインしており、自分で食べるものを選び育てることに意識を向けています。

「ローリングストック」や「防災アプリ」・「防災お菓子」など災害時のために日頃から備えておく姿勢も強く見えます。

「姿勢改善・整体」・「トレーニング」などにより自分の身体や健康に気を遣いつつ、「エキストラ」など新たな活動にも積極的です。

## 調査概要

- ・調査名：＼はじめたいこと見つけよう！／2025年 アコムはじめたいこと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

【本件に関する報道関係者のお問い合わせ先】

「はじめたいこと、はじめよう！プロジェクト」PR事務局(共同ピーアール株式会社内) 担当:長尾・辻  
【TEL】03-6260-4855 【FAX】03-6260-6652 【E-mail】acom-pr@kyodo-pr.co.jp

## <参考>「はじめてたいこと、はじめよう！プロジェクト」概要



アコム  
Hajimetai Koto, Hajimeyou! Project

経験不要! 費用不要!

はじめたいこと  
はじめよう  
PROJECT

チャレンジャー募集中!

2025.1.9 THU-2.28 FRI

2025年

あなたの「はじめてたい」をはじめよう。

プロのコーチがサポート!

累計応募者数  
3000人  
突破!

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。2025年も、アコムは日本中の“はじめてたいこと”を全力でサポートしてまいります。

### ①「はじめてたいこと、はじめよう！プロジェクト」公募企画2025 募集開始！

今年は、元サッカー日本代表の榎野智章さんが「はじめてサポーター」に就任！

プロジェクトの一環として、“はじめてたいこと”に挑戦したい人の一般公募を実施。選ばれた挑戦者の“はじめてたいこと”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“はじめてたいこと”を全力でサポートする企画です。前回は、2023年12月から募集を開始し、総勢2,000名超の“はじめてたいこと”の応募の中から、面接等の選考を経て「衣装制作をはじめたい」「ケーキ作りをはじめたい」「DTM(デスクトップミュージック)をはじめたい」といった熱い思いを持つ3名の“はじめてたいこと”を実現しました。2025年も日本中の“はじめてたいこと”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を開始します。(「はじめてたいこと、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、挑戦者の想いや悩みに寄り添い応援する「はじめてサポーター」には、元サッカー日本代表の榎野智章さんが就任！この機会に、奮ってご応募ください。

### 【はじめてたいこと、はじめよう！プロジェクト2025】

- 概要:「はじめてたいこと、はじめよう！プロジェクト2025」として“はじめてたいこと”がある挑戦者を募集します。挑戦者の“はじめてたいこと”を実現するために、その道のプロフェッショナルである「はじめてコーチ」を派遣してコーチと二人三脚で全力サポートします。
- ・“はじめてたいこと”への挑戦にかかる費用(コーチによるサポートや交通費等)はアコムが原則負担いたします。
- ・「はじめてコーチ」によるサポート回数は3回程度を目安に、内容に応じて決定いたします。
- ・挑戦者の想いや悩みに寄り添って応援する著名人の「はじめてサポーター」による応援も行います。
- ・個人の方はもちろん、グループでの応募も可能です。

■応募期間:2025年1月9日(木)～2025年2月28日(金)

■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2025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“はじめてたいこと”の中から事務局にて選考を実施し、当選者を決定いたします。

■公式サイト:<https://acom-hajimetaikoto.com/>

■応募フォーム:[https://ckmb.f.msgs.jp/webapp/form/25950\\_ckmb\\_1/index.do](https://ckmb.f.msgs.jp/webapp/form/25950_ckmb_1/index.do)

## <参考> 「はじめたいこと、はじめよう！プロジェクト」概要

### ②1月11日「はじめます宣言の日」

挑戦への第1歩を後押しする意味を含め、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、昨年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！

今年も、アコム公式X(旧Twitter)では「はじめます宣言の日」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します。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://x.com/acom\\_official](https://x.com/acom_official)

■キャンペーン期間：2025年1月11日(土)～2025年1月21日(火)

### ③2024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2024で選出された3名の挑戦の様子は、アコム公式YouTubeで「2024 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](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・スキル部門

多様な働き方が認められるようになった昨今、人々は何を身に付け、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 週休3日制度
- 第2位 懸賞
- 第3位 投資信託（金融投資）
- 第4位 覆面調査（ミステリーショッパー）
- 第5位 フリマアプリ、オークション

### ライフスタイル部門

ポストコロナを迎え、社会情勢も大きく動いた近年、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 ゆでないパスタ調理（袋入りパスタソース）
- 第2位 完全栄養食
- 第3位 セカンド冷凍庫
- 第4位 生成AI（ChatGPTなど）
- 第5位 オンライン診療

### 趣味部門

日常をより充実させるするために、自分にぴったりの趣味を楽しみたい。人々が今をはじめたい趣味はどんなことでしょうか。

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

### 美容・ヘルスケア部門

いつまでも美しく健康でありたい。世代や性別を問わないこの願いを叶えるために今注目されているのはどんなことでしょうか。

- 第1位 姿勢改善・整体
- 第2位 ホワイティング
- 第3位 脱毛
- 第4位 ヨガ・ピラティス（体幹トレーニング）
- 第5位 肌治療（ポテンツァ・ピーリングなど）

### 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 ラベルレス商品
- 第2位 規格外食品購入（野菜、未利用魚など）
- 第3位 バルクフード・量り売り
- 第4位 フードシェアリングサービス
- 第5位 フェアトレード商品

### スポーツ部門

ひとりでも手軽に取り組むものから、日々鍛錬が必要なものまで関わり方は様々。今注目を集めているのはどんなスポーツでしょうか。

- 第1位 登山
- 第2位 サイクリング
- 第3位 スイミング/水泳
- 第4位 ダンス（社交ダンス・ブレイキングダンスなど）
- 第5位 乗馬

### 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 幸せ備蓄
- 第5位 防災ボトル持ち運び