

女子 500 人アンケート！！ 今年目標“やり残し”TOP3は「ダイエット」「断捨離」「趣味」 「断捨離したい」8割以上は「洋服」と回答

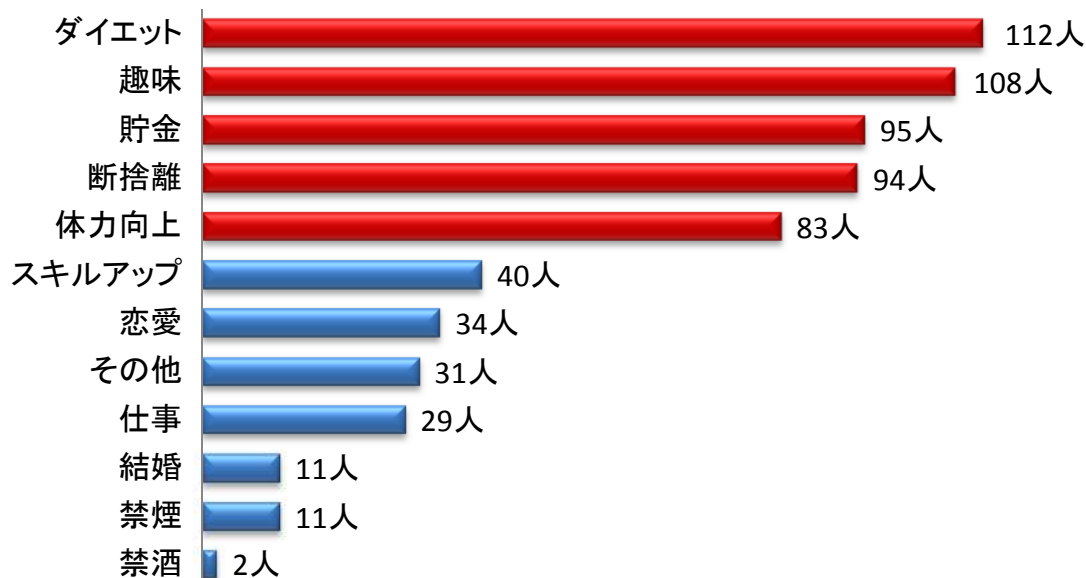
2015 年も残りあと 2 ヶ月となりました。新年の始まりに今年目標を立てた方も多いのではないのでしょうか？『保険クリニック』では、20 歳～60 歳の女性 500 人を対象に「今年目標と達成度合い」「今年中にやりたい事、やり残した事」等についてアンケート調査を実施いたしました。

【調査結果概要】

- ・20 歳～60 歳の女性 500 人に聞いたところ、**今年やりたかった目標がある人は約 63%**でした。その内容は、「**ダイエット**」「**趣味**」「**貯金**」「**断捨離**」「**体力向上**」の順で回答が集中しました。(Q1)
- ・それぞれの項目に対して現時点での達成率を聞くと、ほとんどの項目で**一番多い回答が「手つかず」**で、全体でも約 30%を占めました。一方で、「趣味」「結婚」「ダイエット」などの項目では既に 100%達成している人もいました。(Q2)
- ・**今年中にやりたい事は、「ダイエット」「断捨離」「趣味」「貯金」「体力向上」**の順で、「断捨離」がランクアップしました。その他の意見では「旅行(海外旅行)」「家計簿の整理」「掃除」など、年末が近づいていることを感じさせる内容もありました。(Q4)
- ・**全体のうち約 68%は「断捨離をしてみたい」と回答**しており、その内容は「洋服」(286 人、83.6%)、「ぜい肉」(191 人、55.8%)となりました。(Q5)

【調査結果詳細】

Q1. 今年中にやりたかった事がありましたか。またそれは何でしたか。(いくつでも)



今年「**ダイエット**」と「**趣味**」！

20 歳～60 歳までの女性 500 人に今年中にやりたかった目標があったか聞いたところ、63.4%(317 人)はあったことが分かりました。

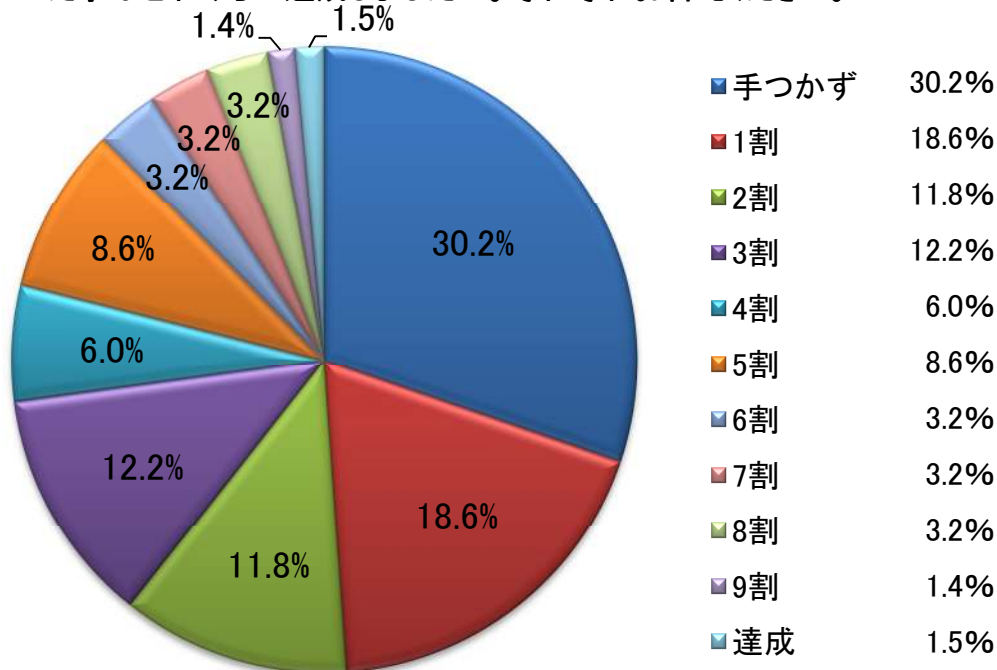
今年やりたかった目標の 1 位は「**ダイエット**」、2 位は「**趣味**」、3 位は「**貯金**」でした。「断捨離」や「体力向上」も多く回答がありました。その他の意見では「旅行(海外旅行)」や「リフォーム」、「妊娠」、「人間ドック」、「勉強」など複数人の回答がありました。



【本件に関するお問い合わせ】

株式会社アイリックコーポレーション 広報宣伝部 山本

TEL:03-5840-9561 E-mail:branding@irrc.co.jp

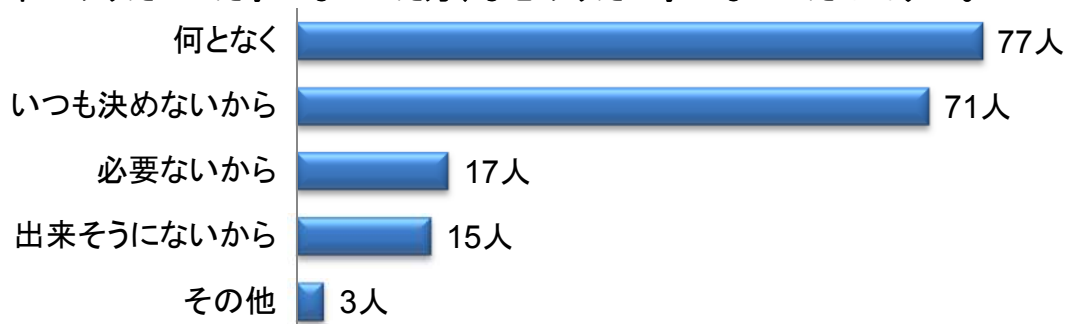
Q2. やりたかった事はどれぐらい達成しましたか。それぞれお答えください。

半分以上達成した人は…たった 21.1%！！

目標に対してどれぐらい達成したか、それぞれの項目ごとに聞いてみました。

全体的には半分以上達成した人の割合は 21.1%。約 30%は全く手つかずとの回答でした。

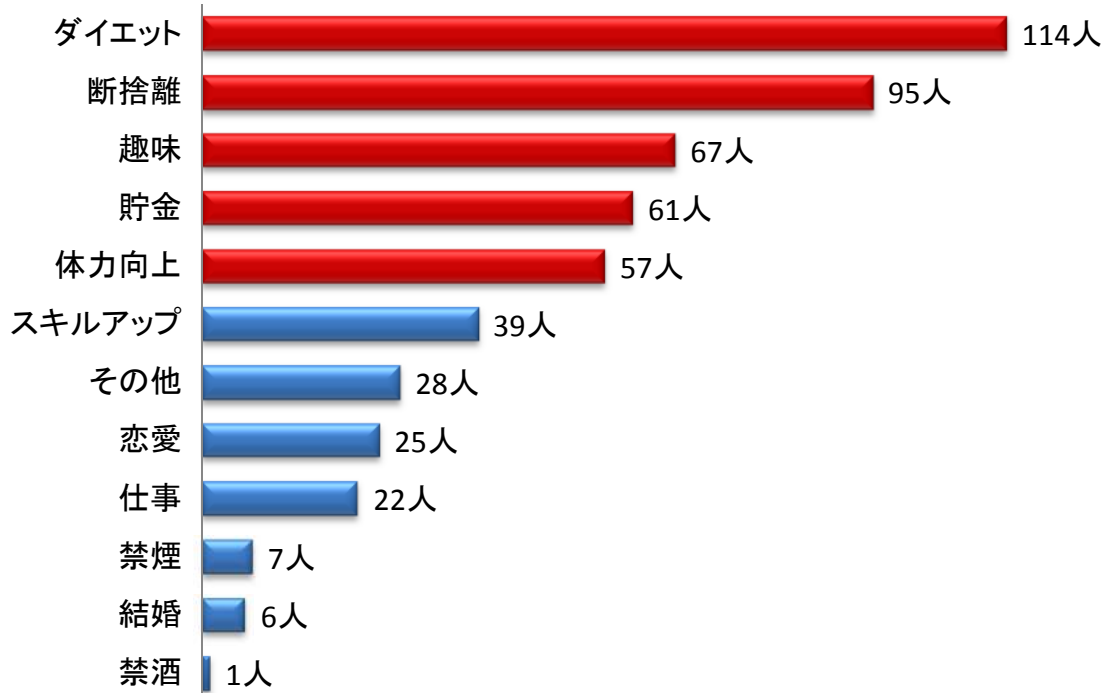
項目別での達成度を見ても、ほとんどの項目の一番多い回答が「手つかず」でした。

反対に、既に達成したという人とその項目は「趣味」(4人)、「結婚」、「ダイエット」、「スキルアップ」、「体力向上」、「その他(お墓を買う、富士登山)」(各1人)でした。

Q3. 今年中にやりたかった事がなかった方、なぜやりたい事がなかったのですか。

目標を立てないのは、「何となく」!

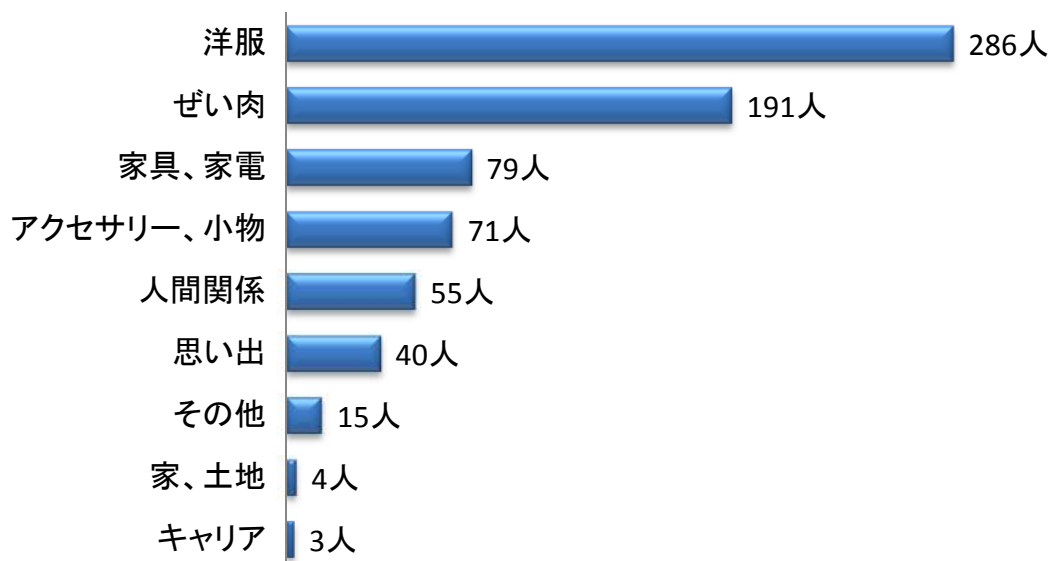
今年中にやりたい目標がなかった 183 人に理由を聞いたところ、1 位は「何となく」、2 位は「いつも決めないから」との結果になりました。

その他の意見では「やらなきゃいけないことがいっぱいあったから」「介護をされていて時間がない」などの意見が寄せられました。

Q4. 今年中にやりたい事がありますか。またそれは何ですか。(いくつでも)

今年中に「ダイエット」と「断捨離」がしたい！

あと2ヶ月で今年も終わりますが、今年中にやりたい事があるか聞いたところ 60.8% (304 人) があると回答しました。その内容は、1 位は「ダイエット」、2 位は「断捨離」、3 位は「趣味」と続きました。トップ 5 の顔ぶれは変わりませんが、Q1 では 4 位だった「断捨離」が 2 位に浮上しており、2015 年のうちに終わらせてスッキリさせて次の年を迎えたいと思っている人が相対的に多いことが伺えます。

その他の意見でも「旅行(海外旅行)」、「家計簿の整理」「掃除」など年末が近づいていることを感じられる意見が寄せられました。

Q5. 断捨離してみたいものはありますか。またそれは何ですか。(いくつでも)


捨てたいものは、「洋服」「ぜい肉」!

ここ数年前から「断捨離」という言葉をよく聞くようになりました。

断捨離とは、『ただ片づけではなく、モノへの執着を捨てて、身の周りをキレイにするだけでなく、心もストレスから解放されてスッキリする』ことだそうです。

断 = 入ってくる不要なモノを断つ

捨 = 家にずっとある不要なモノを捨てる

離 = モノへの執着から離れる

「もったいない」や「まだ使える」ではなく、「これは私にとって必要か？必要じゃないか？」を基準に片づけていくことです。

断捨離をしてみたい 342 人に何を捨てたいか聞いたところ、1 位は「洋服」(286 人、83.6%)、2 位は「ぜい肉」(191 人、55.8%)となりました。

断捨離したい理由は以下の通りです。

新しい年を前に、しっかり断捨離をして「スッキリ」とした新年を迎えたいものです。

◆ぜい肉を断捨離したい理由◆

- ・スッキリしたい
- ・邪魔だから
- ・太りすぎて健康にもよくないから
- ・余計なものだから

◆人間関係を断捨離したい理由◆

- ・なんかうっとうしくなったから
- ・新しくやり直したい
- ・心機一転
- ・シンプルな付き合いにしたいから

◆思い出を断捨離したい理由◆

- ・昔を捨てたい
- ・必要ないから
- ・見返すこともないから

◆キャリアを断捨離したい理由◆

- ・重いから
- ・新しい自分を目指したいから

【調査方法】

サンプル数 : 女性 500 人

年 齢 : 20 歳～60 歳

調査方法 : Web アンケート

調査期間 : 2015 年 9 月 29 日～10 月 1 日

URL : http://www.hoken-clinic.com/woman_ga/detail10.html

※本リリースの調査結果や分析をご利用いただく際は、『保険クリニック調べ』と明記ください。

**【本件に関するお問い合わせ】**

株式会社アイリックコーポレーション 広報宣伝部 山本

TEL: 03-5840-9561 E-mail: branding@irrc.co.jp