

“自分を整える”暮らし方

30~50代の生活意識と実態

働き方改革が推進される中、時間の使い方にも変化の兆しが見られます。誰もが、生き生きとした自分らしい生活を求める時代。病気ではないけれど、本調子とは言えない毎日から抜け出し、自分を大切にしてみたいという気持ちは、働く世代が感じていることなのではないでしょうか。

厚生労働省の健康日本21や神奈川県が掲げる未病改善宣言を参考に、自分を整える暮らし方を探ります。

いま、望まれているのは、「自分を整える」暮らし

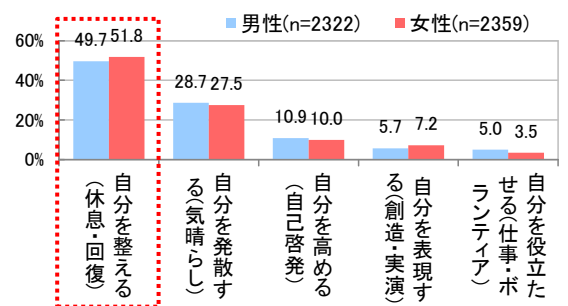
家での自由な時間は、「自分を整える(休息・回復)」に使いたい！

東京ガス都市生活研究所が3年ごとに行っている定点観測調査によれば、2017年には「生活の力点」を仕事よりも「余暇」におきたい人が初めて過半数を超えました。長時間労働の是正が進み、今後家で過ごす時間も増えると期待できます。

家での自由な時間をどのように使いたいかが尋ねたところ、図1の通り、5割の人が「自分を整える(休息・回復)」暮らしを望むと答えました。

(横軸の各項目は、アンケートで使用した実際の選択肢を記載。)

図1. 家での自由な時間の使い方

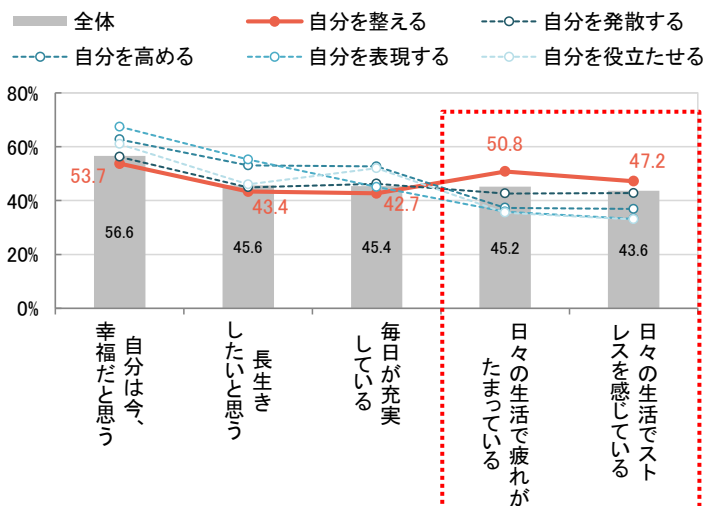


[今後の余暇に関する調査2017 n=4681]

「自分を整える」と答えた人は日々の生活の中での疲れやストレスの実感が高く、30~50代の割合が高い

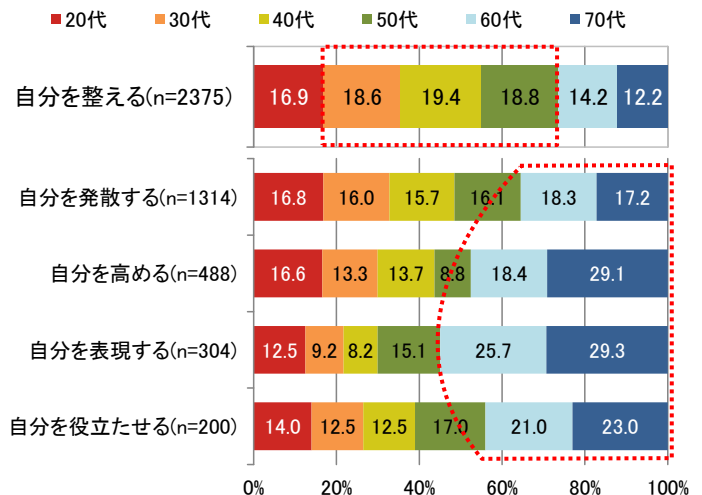
「自分を整える」暮らしを送りたい人は、全体平均と比べて「日々の生活で疲れがたまっている」「日々の生活でストレスを感じている」の割合が高いです。図3の通り、年代構成としては、特に30~50代の占める割合が高いです。一方で、他の4つのグループ「自分を発散する」「自分を高める」「自分を表現する」「自分を役立たせる」暮らしを送りたい人は、60、70代の割合が高いです。

図2. あなた自身にあてはまること



[今後の余暇に関する調査2017 n=4681]

図3. 年代構成



[今後の余暇に関する調査2017 n=4681]