



MIMOSA FESTA 2026
連動企画

REAL VOICE
アンケート

回答期間／2026年1月21日(水)～2月1日(日)

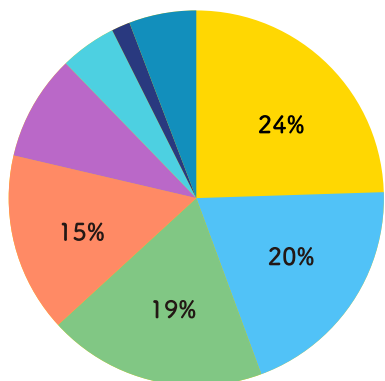




[1] 日常生活とセルフケアについて

Q.1：SNSやネットニュースによる「情報の波」に疲れを感じたとき、あなたが実際に行っている「情報の距離の置き方」を教えてください。

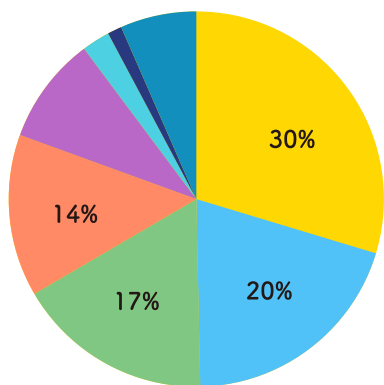
188件の回答



- 何もしない(「デジタルデトックス」を意識した日を作る) 24%
- SNSのフォロー整理(ミュートやブロックを活用し、目に入る情報を絞る) 20%
- あえてアナログな活動(読書、手書き日記、散歩、サウナ等)に切り替える 19%
- スマホを物理的に遠ざける(別の部屋に置く、タイムロッキングコンテナに入れる等) 15%
- 特定のアプリを一時的に削除、または通知をすべてオフにする 9%
- 「スクリーンタイム」を確認し、1日の利用制限時間を設定する 5%
- 寝る 2%
- その他 6%

Q.2：あなたが心身の健康(メンタル・ウェルビーイング)を良好に保つために、意識的に「お金」や「時間」を使っていることは何ですか？

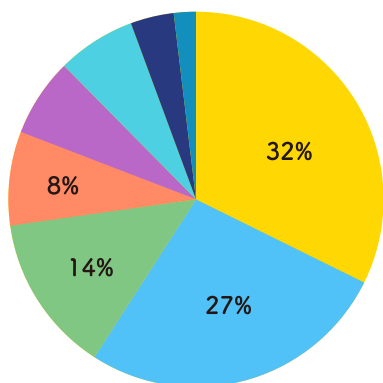
188件の回答



- 「何もしない時間」の確保(予定を入れない休日、一人旅など) 30%
- 睡眠への投資(高機能寝具、入浴剤、快眠サプリ、休む時間の確保など) 20%
- 食への投資(自炊の充実、オーガニック食材、パーソナルフードなど) 17%
- 運動への投資(ピラティス、ヨガ、ジム、パーソナルトレーニングなど) 14%
- 環境への投資(居心地の良いインテリア、アロマ、ノイズキャンセリングヘッドホンなど) 9%
- 内面への投資(カウンセリング、コーチング、瞑想アプリ、ジャーナリングなど) 3%
- 趣味への投資 1%
- その他 6%

Q.3：世間のトレンド(流行)に関わらず、「これは自分だけのこだわり」「自分の好き(推し)を優先している」といえる分野はどれですか？

188件の回答



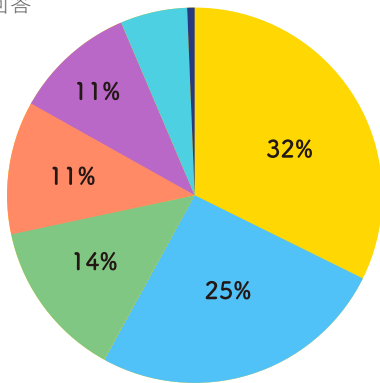
- 趣味・娯楽(マイナーな趣味でも、自分が深い満足感を得られるもの) 32%
- 推し活(世間で流行っているアイドル等ではなく、自分が心から応援したい対象への消費) 27%
- ファッション・美容(流行色よりパーソナルカラーや、自分の体型が綺麗に見えるものを重視) 14%
- インテリア・生活雑貨(SNS映えより、自分の生活動線や手触りの良さを優先) 8%
- 睡眠への投資(高機能寝具、入浴剤、快眠サプリ、休む時間の確保など) 7%
- 食生活(「バズっている店」より、自分の体質や好みに合う馴染みの店) 6%
- 働き方・学び(出世や資格取得より、自分が純粹に興味のあるスキルの習得) 4%
- その他 2%



【2】今の悩みや、日々の過ごし方について

Q.1：今の自分にとって、「いちばん向き合いたい」と感じている美容・健康の悩みは何ですか？

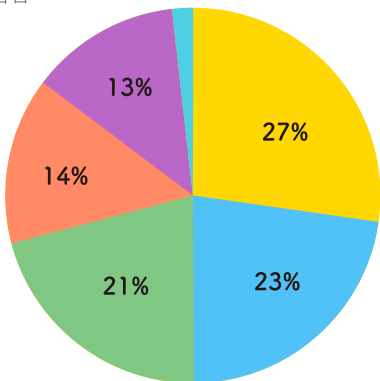
188件の回答



- 代謝・体型の変化(お腹周り、痩せにくくなった、筋力低下) **32%**
- 肌・髪のエージング(シミ・シワ、肌のくすみ、白髪、ボリューム不足) **25%**
- 睡眠の質(寝つきが悪い、眠りが浅い、疲れが取れない) **14%**
- メンタルのゆらぎ(イライラ、気分の落ち込み、集中力の低下) **11%**
- 眼精疲労・肩こり(デジタルデバイスの長時間使用によるもの) **11%**
- 女性特有の不調(生理痛、PMS、更年期症状など) **6%**
- 特になし **1%**

Q.2：仕事や家事、育児などを除いて、1日の中で「自分のために自由に使える平均時間」はどれくらいありますか？

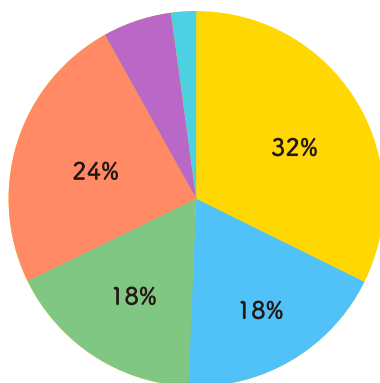
188件の回答



- 1時間～2時間未満 **27%**
- 2時間～3時間未満 **23%**
- 3時間以上 **21%**
- 30分～1時間未満 **14%**
- 特に決まっていない/日によって異なる **13%**
- 30分未満(ほとんどない) **2%**

Q.3：あなたが「自分自身を大切にできている」と実感し、心が満たされるのはどんな瞬間ですか？

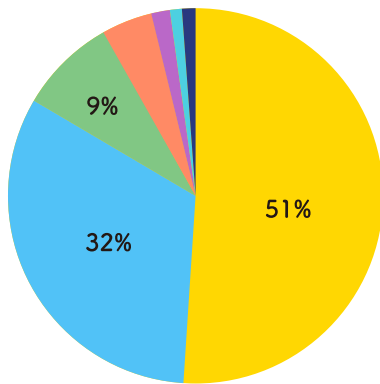
188件の回答



- 誰にも邪魔されず、一人でぼーっとしたり、好きな場所へ行ったりするとき **32%**
- 質の良い睡眠や食事を、妥協せずに自分に与えられたとき **18%**
- こだわりの美容・健康法を実践しているとき(スキンケア、サウナ、ジムなど) **18%**
- 趣味や「推し活」に全力で時間とエネルギーを注いでいるとき **24%**
- 学びやリスキングを通じて、自分の成長を感じたとき **6%**
- デジタルデトックスをして、静かに過ごしているとき **2%**

Q.4：人間関係と相談相手 — 仕事やプライベートで悩みが生じた際、あなたが「最も信頼し、相談する相手」は誰ですか？

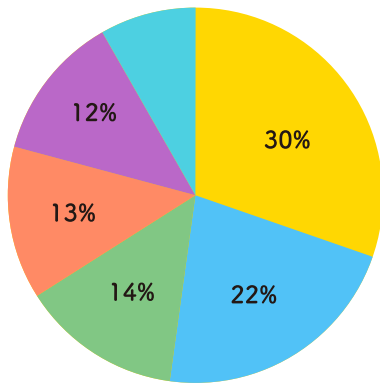
188件の回答



- 家族（パートナー、親、兄弟姉妹） **51%**
- 親しい友人（プライベートの友人） **32%**
- 誰にも相談しない（自分で調べて解決する、または内に留める） **9%**
- 生成AI・チャットボット（客観的なアドバイスや壁打ち相手として） **4%**
- SNS上のコミュニティ・フォロワー（趣味や境遇が似ている匿名のアカウント） **2%**
- 専門家（カウンセラー、コーチ、医師、キャリアコンサルタントなど） **1%**
- 職場の人（同僚・上司など） **1%**

Q.5：SNSを見ていて、心がざわついたり「モヤモヤ」したりする最大の原因は何だと思いますか？

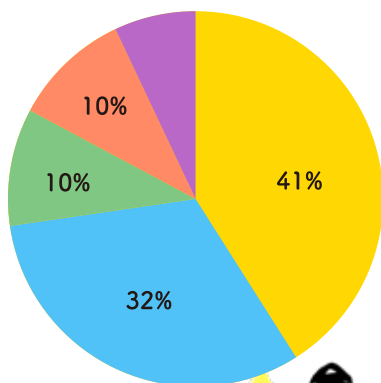
188件の回答



- 誰かを攻撃する言葉や、過激な議論が目に入ること **30%**
- 他人の充実した生活（いわゆる“キラキラ投稿”）と自分の現状を比べてしまうこと **22%**
- 情報の真偽が分からない投稿や、誇張・フェイクに振り回されること **14%**
- 一方的な価値観や「正論」を押し付けられているように感じる発信 **13%**
- 結婚・出産・昇進など、ライフステージの変化に焦りを感じる投稿を見ること **12%**
- 広告やPR投稿が多く、購買を煽られていると感じること **9%**

Q.6：結婚、出産、介護、または自身の更年期などの転機において、「最も必要だ」と感じる支援やサービスは何ですか？

188件の回答

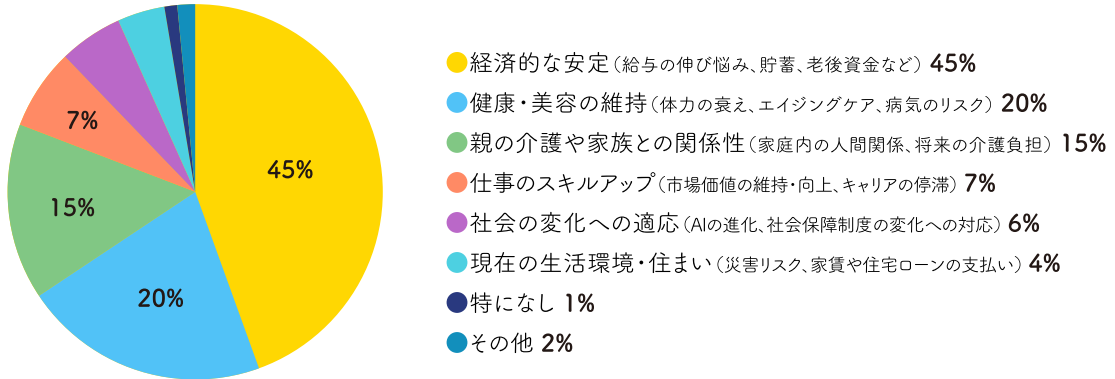


- 金銭的な補助・減税（直接的な経済支援） **41%**
- 柔軟な働き方の制度（休業の取りやすさ、時短、場所の自由度） **32%**
- 専門家による伴走支援（家事代行、ベビーシッター、介護アドバイザーなど） **10%**
- 心理的なコミュニティ（同じ悩みを持つ人と繋がる場） **10%**
- 情報のワンストップサービス（手続きや公的支援が一度にわかるアプリや窓口） **7%**



Q.7：5年後の自分を想像したとき、あなたが「最も不安」に感じる要素は何ですか？

188件の回答



Q.8：あなたが「最も不安を感じる年齢層（年代）」はいくつですか？

■最も不安を感じる年齢層と理由

主に 30代後半～60代 に集中（全体の約60%）。

■最も不安を感じる年齢層（概算比率）

30代（特に後半） 約23%が今後の働き方

妊活・出産
身体の変化
キャリアの方向性
といった将来設計の分岐点として不安を感じる声。

40代（最多層）約20%が更年期

親の介護
子育て
今後のキャリア・管理職の負担
体力・健康の衰え
などの身体・家族・仕事が同時に重なる“複合負荷期”への不安。

50代 約20%が自身の本格的な更年期

親の介護が現実化
体力低下
老後の経済不安
子どもの自立・教育費
自分の老いと親の衰えが同時進行となり、心理的不安が多く見られました。

60代 約15%が定年後の生活設計（年金・収入減）

健康の悪化
親の介護の最終局面
仕事を失う不安
といった「生活基盤の変化」への不安が中心。

■全体傾向

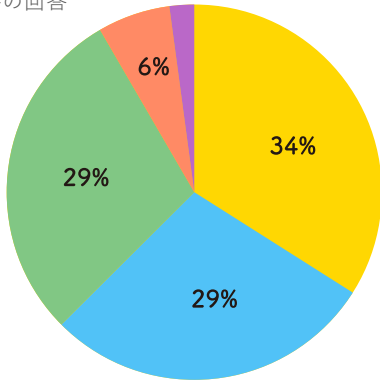
自由回答を通じて見えてきたのは、40代～50代にかけて「健康・介護・キャリア・お金」が同時に押し寄せる“人生の中間負荷期”の存在でした。



【3】仕事や働き方についての考え方

Q.1：仕事や働き方を考えるとき、今のあなたにとって「特に大切だと感じること」は何ですか？

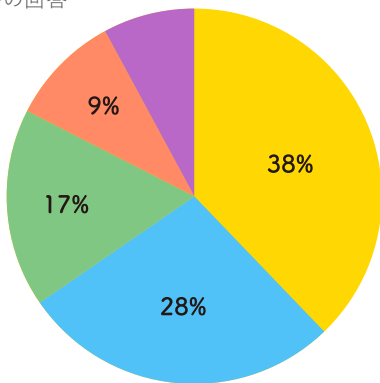
188件の回答



- 人間関係や職場の雰囲気(安心して働ける環境、コミュニケーションのしやすさ) **34%**
- 時間や場所の自由度(勤務時間の柔軟さ、リモートワークのしやすさなど) **29%**
- 収入や経済的な安心感(給与、ボーナス、生活の安定など) **29%**
- 自分の得意や興味を活かせること(やりがい、スキルアップ、成長実感) **6%**
- 会社や仕事の考え方への共感(社会への貢献、企業の姿勢・価値観) **2%**

Q.2：「女性活躍」という言葉に対して、どのような印象を持っていますか？

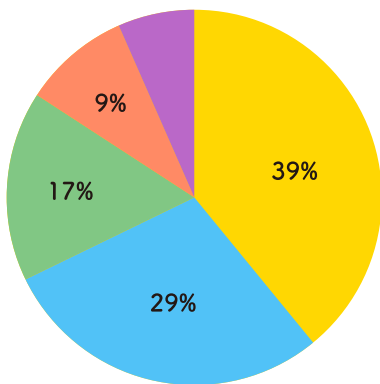
188件の回答



- ポジティブ: 正当なチャンスやポジションが増えると感じる **38%**
- 違和感・時代遅れ: 性別で区別すること自体にナンセンスさを感じる **28%**
- 懐疑的: 数値目標(管理職比率など)ばかりが先行していると感じる **17%**
- プレッシャー: 実力以上の期待や、過度な責任を負わされると感じる **9%**
- 無関心: 自分自身の生活には特に関係がないと思う **8%**

Q.3：現在の職場について、あなた自身は「性別や働き方に関わらず、能力や成果がきちんと評価されている」と感じますか？

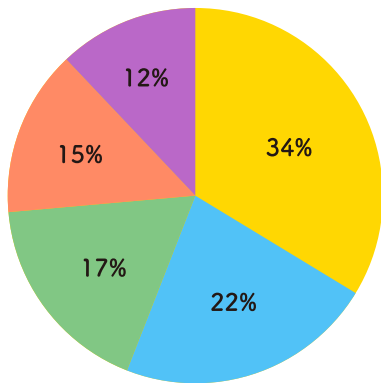
188件の回答



- やや感じる(概ね公平だが、場面によって偏りを感じることもある) **39%**
- あまり感じない(評価に、働き方や属性の影響を感じることもある) **29%**
- 非常に感じる(成果が、時間や属性に関係なく評価・報酬に反映されている) **17%**
- 働いていない/該当しない **9%**
- 全く感じない(評価基準が分かりにくく、納得感がない) **6%**

Q.4：今の自分にとって、「少し時間や労力を使ってでも身につけたい・深めたいこと」はありますか？

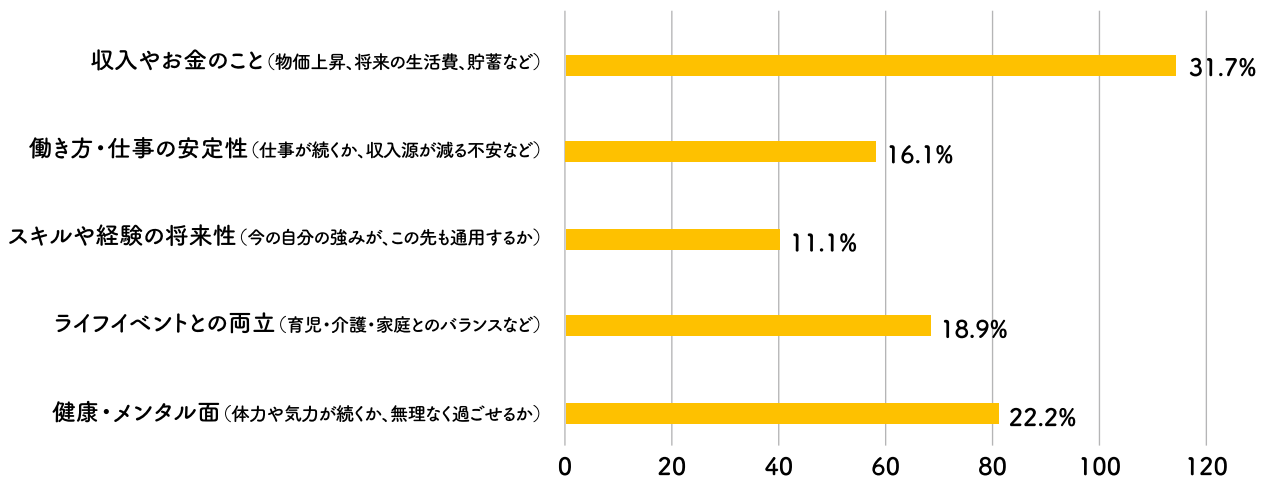
188件の回答



- 専門的なスキルや資格 (仕事や将来に役立ちそうな知識・スキル) 34%
- 特にない (今は学びより、心身の健康や生活の安定を大切にしたい) 22%
- デジタル・AIなどの便利なスキル (作業の効率化、情報整理、ツール活用など) 17%
- 新しいことに挑戦する経験 (プロジェクト参加、企画づくり、創作・発信など) 15%
- マネジメント力 (リーダーシップ、コミュニケーション、調整力など) 12%

Q.5：これからの生活や働き方について、あなたが「いちばん不安に感じていること」は何ですか？

188件の回答

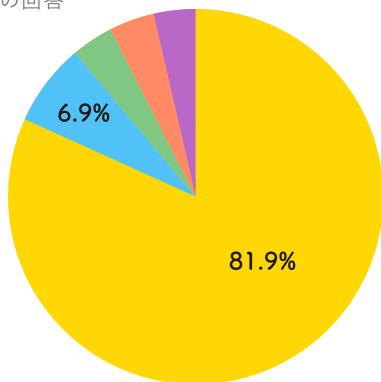


【4】商品選びや情報収集について



Q.1：あなたが新しい商品やトレンドを知るために、日常的に「最も」利用しているツールは何ですか？

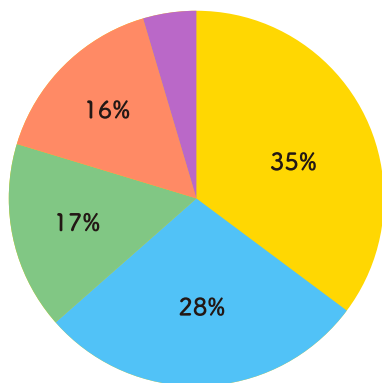
188件の回答



- SNSのタイムライン・おすすめ (Instagram, TikTok, Xなど) **81.9%**
- リアルな場所・接点 (店舗のディスプレイ、友人との会話、街の広告) **6.9%**
- テレビ・ラジオ **3.7%**
- ニュースアプリ・Webメディア (SmartNews, Yahoo!ニュース, ライフスタイル誌のWeb版など) **3.7%**
- 動画配信プラットフォーム (YouTubeの解説動画、ショート動画など) **3.7%**

Q.2：商品を購入する際、あなたが「最も信頼している」情報源はどれですか？

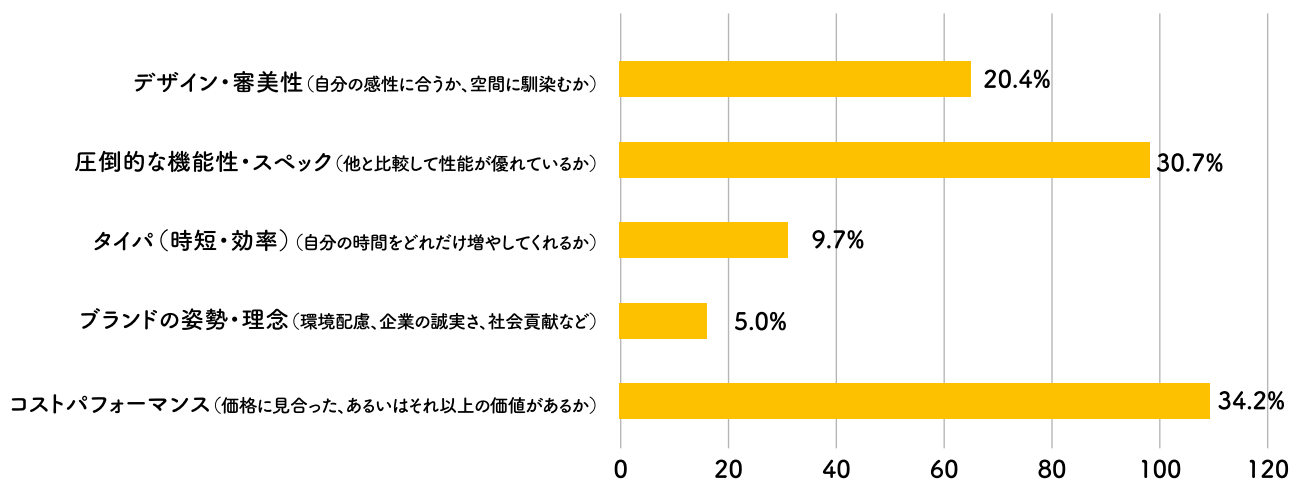
188件の回答



- メーカー公式サイト・公式SNS (スペックや正確な仕様を確認するため) **35%**
- 一般ユーザーの投稿 (UGC) (SNSでのリアルな使用感や「失敗談」) **28%**
- 友人・家族のクチコミ (自分の好みを知っている身近な人の意見) **17%**
- 比較サイト・専門レビューサイト (数値やデータに基づいた客観的評価) **16%**
- 特定のインフルエンサー・専門家 (長年フォローし、価値観が合うと分かっている人) **4%**

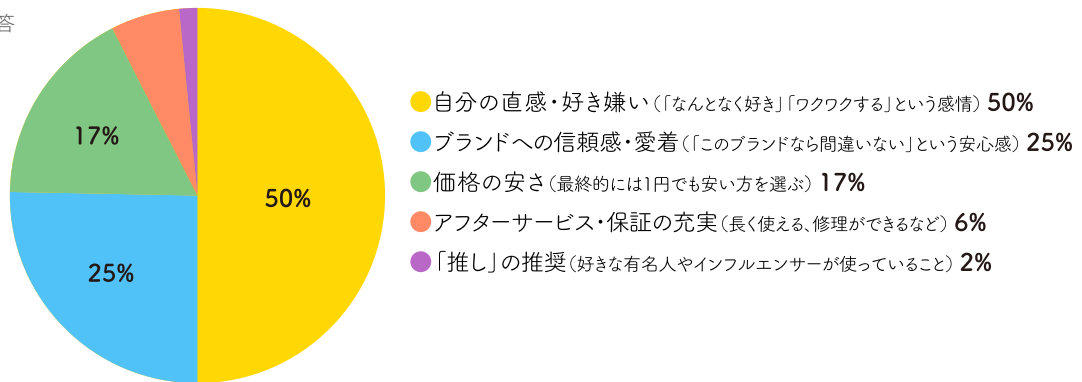
Q.3：モノやサービスを選ぶ際、あなたが「最も重視する要素」は何ですか？ (最大2つまで)

188件の回答



Q.4：似たような商品で迷ったとき、最終的に購入を決める要因は何ですか？

188件の回答



Q.5：日々の生活の中で、時間を効率化するために「意識して利用しているサービスや機能」は何ですか？

活用されている効率化手段は、大きくAI活用／時短サービス／オンラインサービス／視聴効率化／タスク・生活管理で整理されました。

中でも目立ったのは、生成AIの活用と動画の倍速視聴。

情報収集や文章作成、比較検討など“思考の効率化”にAIを取り入れる動きが広がっています。

一方で、ミールキットや宅配サービス、便利家電の導入など、家事や買い物といった日常動作の“物理的な時短”も多く挙がりました。

1. AI活用（最も多い）

最も多く挙がったのは生成AI（ChatGPTなど）の利用。

ChatGPT、生成AI、文章要約、議事録作成、翻訳、献立相談など

→ 仕事・家事・情報整理をAIで効率化する動きが顕著。

2. 視聴の効率化（動画倍速視聴）

非常に多くの回答で動画（YouTube、ドラマ、映画、学習動画）の倍速視聴が挙がった。

動画を観ながら家事・別作業をするといった「ながら効率化」も目立つ。

→ 情報取得・娯楽を「短時間化」する傾向。

3. 家事の時短サービス・便利家電

生活系では以下が多く、家事の負担軽減＝時間創出が明確に意識。

- ・ ミールキット、冷凍食品、カット野菜
- ・ ネットスーパー、宅配サービス、生協
- ・ 食洗機、洗濯乾燥機、ロボット掃除機、ノンフライヤー
- ・ 作り置き
- ・ オーディオブックで家事中に学習
- ・ 置き配

→ 外食・中食やデリバリーで「迷う時間をカット」する工夫も。

4. オンラインサービス・キャッシュレス

ネット通販、オンラインショッピング、ポイ活、キャッシュレス決済、Udemyや教育アプリ、Google Meetの自動文字起こしなど、「移動しない」「並ばない」「書かない」ためのサービス活用が目立ちました。

→ 移動・手続き・支払いの“摩擦”を減らす選択

5. タスク管理・スケジュール管理

LINEワークス、ToDoアプリ、カレンダー連携、AIによる議事録整理など、情報と予定を可視化・整理する工夫が見られました。

→ 迷う時間をなくす仕組み化する傾向。

6. 効率化を特に意識していない

一定数、「特に利用していない」「効率化が良いとは思っていない」という回答も見られました。

→ 時間の使い方への価値観は多様

[5] これからの社会や暮らしについて



Q.1：日常生活の中で、「もっとこうだったらいいのに」と感じることはありますか？

自由回答を分析したところ、大きく以下の6つのテーマに整理されました。

今回の回答から見えてきたのは、個人の問題というよりも、**社会構造そのものへの違和感**です。

女性の負担や偏見、働き方の制約、情報環境の疲弊、経済的不安など、現代社会が抱える課題が、日常の小さな違和感として広く共有されていることが明らかになりました。

1. 社会制度や公共サービスへの改善

多くの声が集まったのが、既存制度の不便さや不公平感に関するものでした。

公共手続きのデジタル化の遅れ、電車の混雑や子連れへの配慮不足、保育園利用のハードル、育休制度の運用、シニア世代への情報不足など、公平で使いやすい社会システムを求める声が多数。

2. 男女平等・女性特有の課題

最も多くの声が集まったテーマになりました。

- ・ 育児・家事が女性に偏る文化
- ・ 妊娠・出産によるキャリア断絶
- ・ 職場での昇進・給与格差
- ・ 生理・更年期を話しづらい空気
- ・ 「子どもを産むのが当たり前」という価値観
- ・ ルッキズムや美容広告の圧力

など、女性が“普通に生きる”だけで負担を伴っている現状が浮かび上がりました。

3. メディア・SNS・情報環境への疲れ

情報過多、偏向報道、誹謗中傷、アルゴリズムへの不信感、フェイク情報の増加など、安心して情報に触れられない社会へのストレスが顕著でした。

現代特有の「情報疲労」が強く表れています。

4. 働き方・キャリアの不自由さ

- ・ 子育て・介護世代の柔軟な働き方不足
- ・ 年齢・性別による固定観念
- ・ 専業主婦や復職へのハードル

など、「自分に合った働き方が難しい」という声が多い。

5. 生活コスト・経済的不安

物価高騰、税負担、年金不安、住宅費の高さなど、日常生活を直撃する経済的不安が多数。

“努力では解決できない不安”が広がっています。

6. 価値観、社会の空気感

- ・ 攻撃的な言動の増加
- ・ 同調圧力
- ・ 多様性への理解不足
- ・ 話題にしづらいテーマの存在

など、“生きやすさ＝価値観の多様さの容認”という視点が多くあがった。

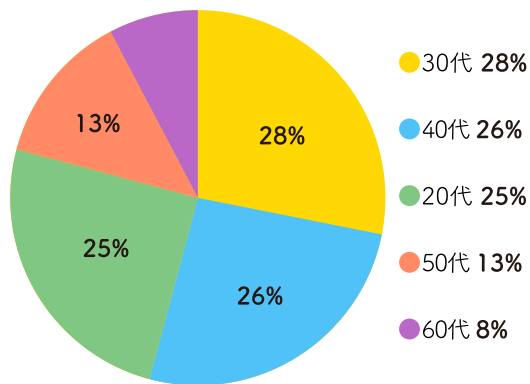


【6】あなたご自身について



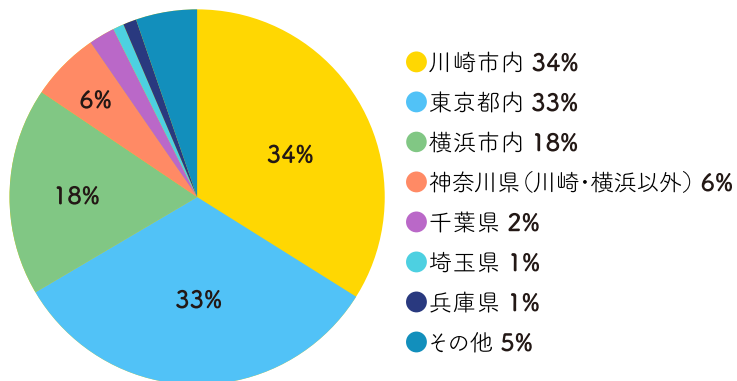
Q.1：年代を教えてください

188件の回答



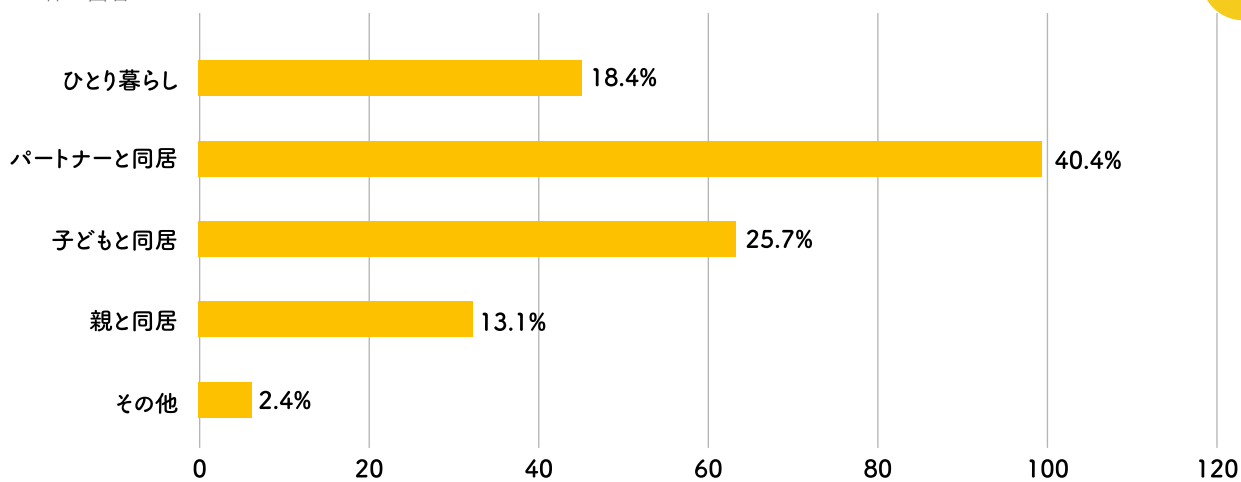
Q.2：お住まいのエリアを教えてください

188件の回答



Q.3：現在のライフスタイルに近いものを教えてください

188件の回答



Q.4:ワークスタイルを教えてください

188件の回答

