

女性の「自分磨き」調査

自分磨きのトップ3は「ファッション」「食生活」「読書」。 年代別の傾向は？

— 『エンウィメンズワーク』ユーザーアンケート集計結果—

人材採用・入社後活躍のエン・ジャパン株式会社（本社:東京都新宿区、代表取締役社長:鈴木孝二）が運営する、正社員勤務を希望する女性向け求人情報サイト『エンウィメンズワーク』（<https://women.en-japan.com/>）上で、「自分磨き」をテーマにアンケートを実施、女性583名から回答を得ました。以下、結果をご報告いたします。

調査結果 概要

- ★ 自分磨きのトップ3は「ファッション」「食生活」「読書」。
- ★ 自分磨きの目的は「自分に自信を持つ」「人間としての成長」。
- ★ 自分磨きの時間は、休日や夜で週に1～3時間程度。

■ 調査結果 詳細

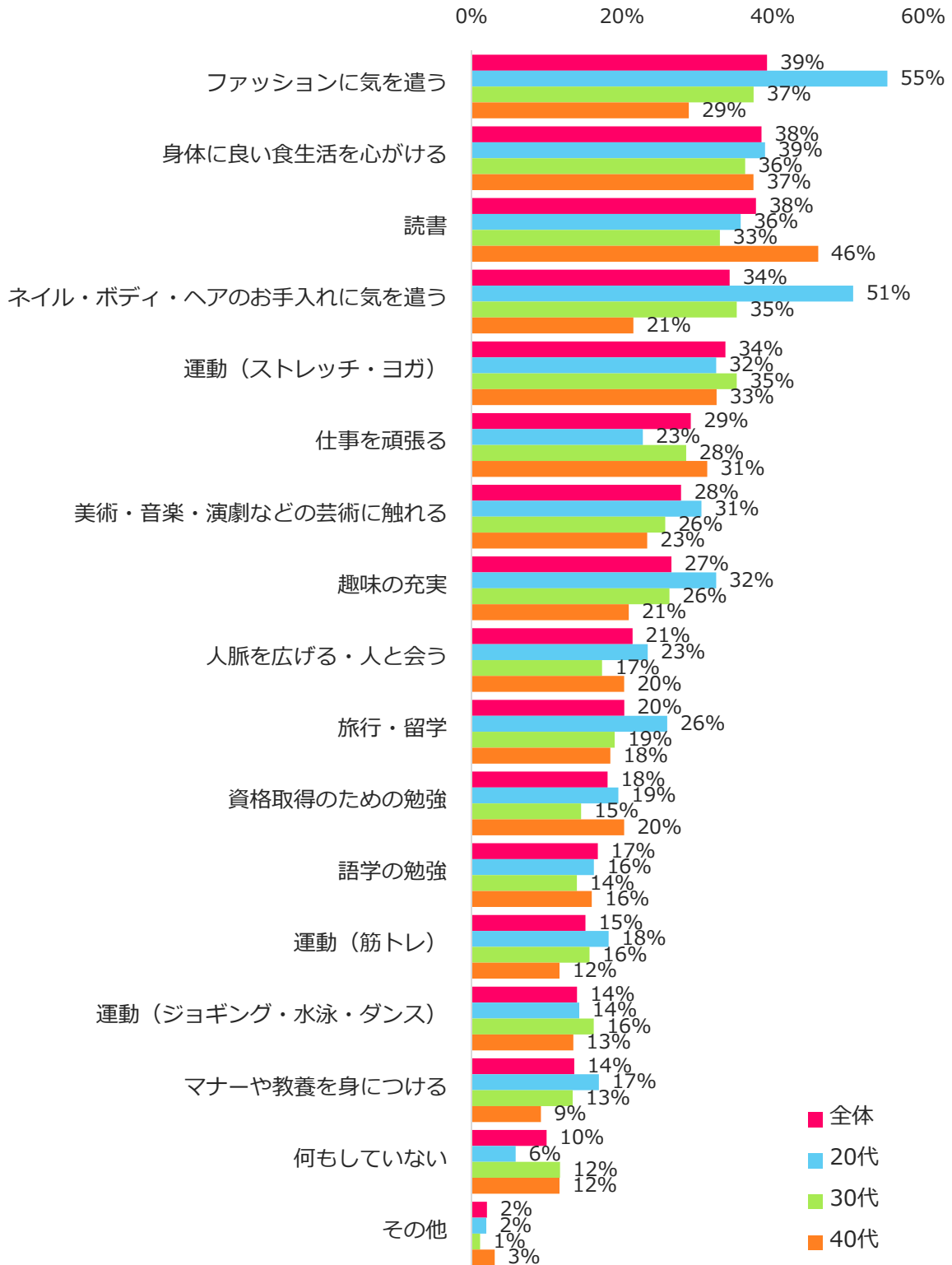
1：自分磨きのトップ3は「ファッション」「食生活」「読書」。(図1-a・図1-b)

『エンウィメンズワーク』を利用している女性ユーザーに「自分磨きにしていること」を伺ったところ、第1位「ファッションに気を遣う」（39%）、第2位は同率で「身体に良い食生活を心がける」「読書」（38%）となりました。年代別で差異が見られたのは、20代では第3位にはいった「ネイル・ボディ・ヘアのお手入れに気を遣う」が51%と他年代よりも大幅にポイントが高かったこと、40代では「読書」（46%）が第1位に浮上していることです。「何もしていない」方は10%に留まりました。

【図1-a】「自分磨き」に何をしていますか？（複数回答可）

	全体	20代	30代	40代
第1位	ファッション	ファッション	ファッション	読書
第2位	身体に良い食生活	ネイル・ボディ・ヘアのお手入れ	身体に良い食生活	身体に良い食生活
第3位	読書	身体に良い食生活	ネイル・ボディ・ヘアのお手入れ	運動（ストレッチ・ヨガ）

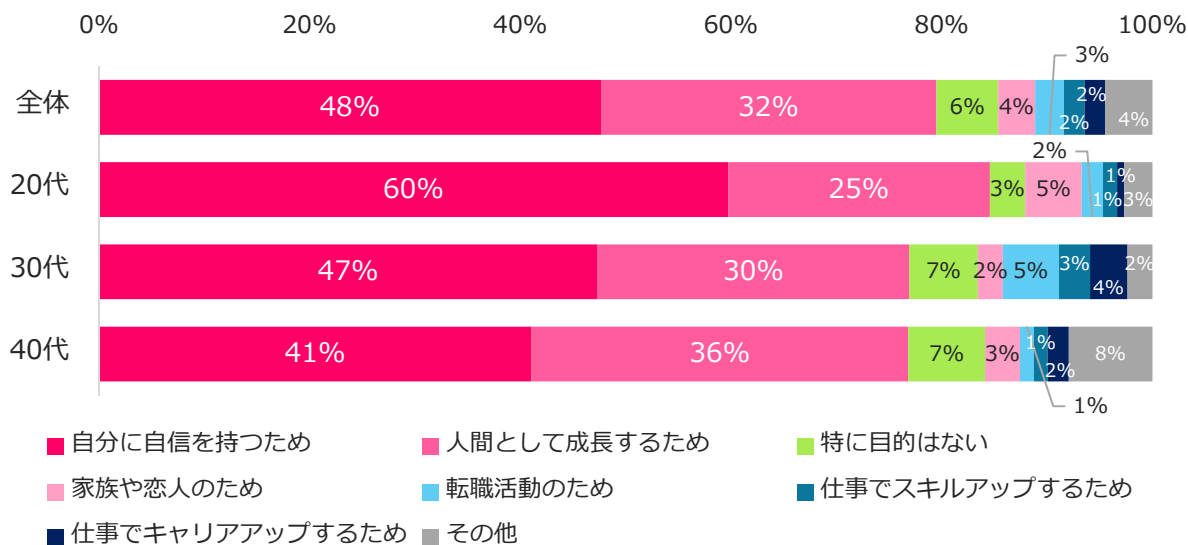
【図1-b】「自分磨き」に何をしていますか？（複数回答可）



2：自分磨きの目的は「自分に自信を持つ」「人間としての成長」。(図2)

「自分磨きの目的」は、第1位「自分に自信を持つため」(48%)、第2位「人間として成長するため」(32%)でした。年代が上がるごとに「人間として成長するため」のポイントが増加。また30代は他年代に比べて「キャリア」に関わる項目(転職活動のため、仕事でスキルアップするため、仕事でキャリアアップするため)のポイントが高い傾向にあります。

【図2】自分磨きをしている方に伺います。「自分磨き」の目的として一番当てはまるものはどれですか？



※構成比は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100とはならない。

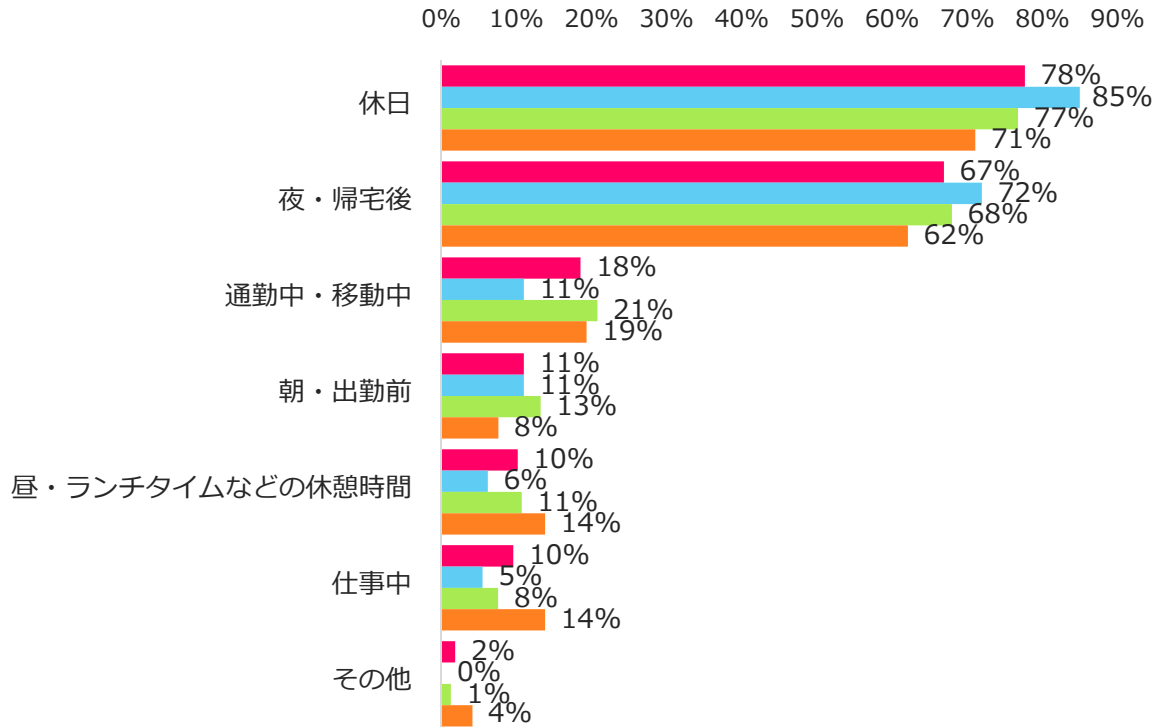
3：自分磨きの時間は、休日や夜で週に1~3時間程度。(図3・図4・図5)

「自分磨き」の時間をいつ取っているか?を伺うと、「休日」(78%)、「夜・帰宅後」(67%)が上位に並びました。

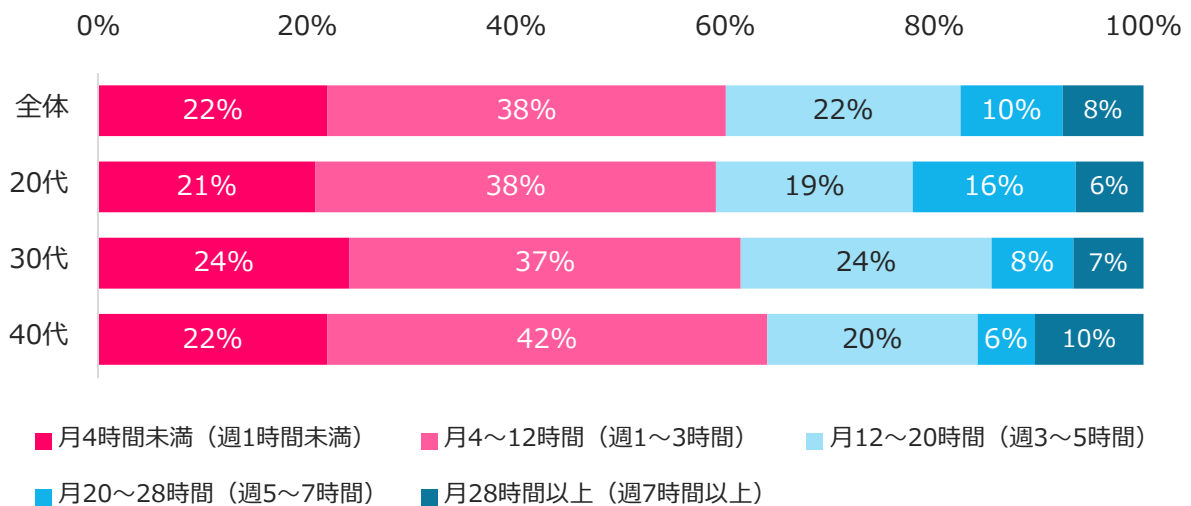
「帰宅後時間があるときは、半身浴やマッサージ、ストレッチ筋トレ等。休日にネイルやヘア等の外見のお手入れ、ジムに行きます」(25歳)、「韓国語の塾は毎週水曜日の就業後に通っています。職場の人にも“今日水曜日だから学校だよ?”と言われるほど浸透しています」(29歳)、「あまりに疲れているときは無理せず休みますが、そうでない時は寝る前に読書を読みます。10分だけでもその時間をとるようにすると無理なく続けられます」(32歳)、「土曜日に、資格の勉強のため学校に通い、日曜日に復習をしている」(34歳)といったコメントが寄せられました。

「自分磨き」に使える「時間」は「月4~12時間(週1~3時間)」(38%)、使える金額は「5,000~10,000円」(26%)が最多でした。金額は、年代が上がるごとに減少します。

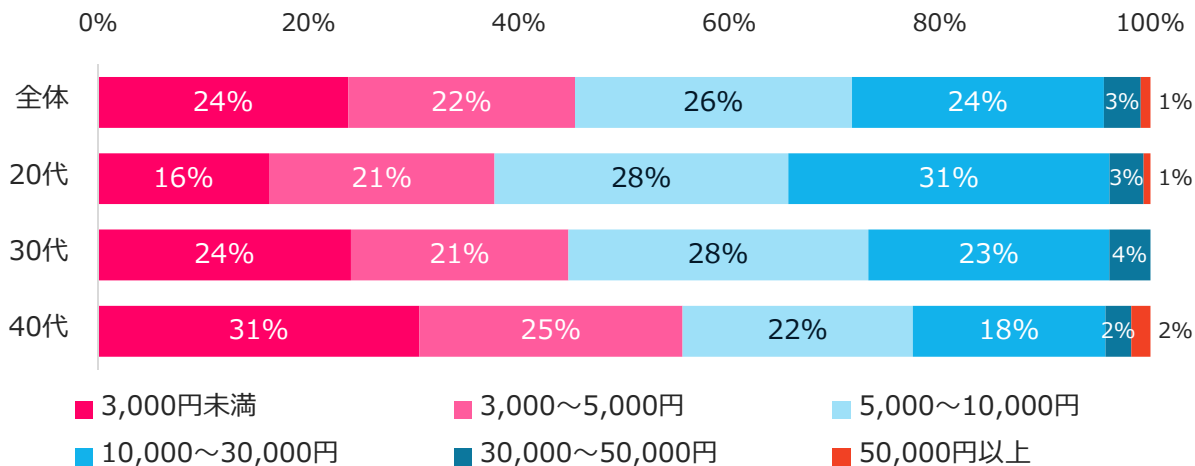
【図3】 自分磨きをしている方に伺います。いつ自分磨きの時間を取っていますか？（複数回答可）



【図4】 自分磨きをしている方に伺います。1ヶ月間に「自分磨き」に使える時間はどれくらいですか？



【図5】 自分磨きをしている方に伺います。1ヶ月間に「自分磨き」に使える金額はどれくらいですか？



正社員で働くことを希望する女性向け求人サイト 『エンウィメンズワーク』



正社員として働くことを希望する女性のために「正社員」または「正社員登用あり」の求人情報のみを掲載。なかでも求職者が見つけにくいとされる「オフィスワーク系職種」の求人情報を多数掲載しています。

<https://women.en-japan.com/>

【調査概要】

- 調査方法：インターネットによるアンケート
- 調査対象：『エンウィメンズワーク』（<https://women.en-japan.com/>）を利用するユーザー
- 有効回答数：女性583名
- 調査期間：2018年1月25日～2月21日