

NEWS

人生の満足度アップのカギは「ひとり時間」にアリ。 秋の夜長の「ひとり時間」を充実させたい方に、 永谷園からご提案！

秋の夜長、あなたは何をして過ごしますか？パナソニック株式会社の「ひとり時間」調査結果によると、「ひとり時間」は人生の満足度に大きく影響する大切な要素であることがわかりました。本リリースでは調査結果の概要をご案内するとともに、株式会社 永谷園（社長：掛谷 浩志、東京都港区）からの「ひとり時間をより豊かにするための方法（商品）」をご提案いたします。

人生の満足度アップのカギは「ひとり時間」にアリ（パナソニック調査結果のご案内）

【トピックス】

- ・「ひとり時間」は、**人生の満足度に大きな影響**を与える。
- ・「ひとり時間」に求めるのは、**心身の回復＝「休息」「気分転換」**。自宅で癒されたい。
- ・「ひとり時間の過ごし方」で多いのは、**「エンタメ鑑賞」「休息」**。
- ・「ひとり時間」のタイミングで多いのは、**夜（仕事終わり以降）**。
- ・「ひとり時間」が**1時間未満**の人は、**平日25%、休日15%**。また、**1時間未満**の人は、「ひとり時間」に満足できていない。

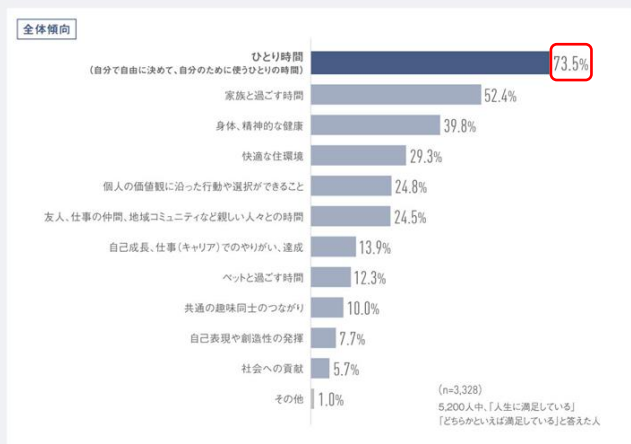
※パナソニック調べ（「ひとり時間の実態調査」）

https://panasonic.jp/content/dam/panasonic/jp/ja/life/housework/100139/hitorijikan_2025.pdf

●人生の満足度との関係：

- ・人生の満足度に影響する要素の第1位は「ひとり時間」（73.5%）であり、「家族と過ごす時間」（52.4%）を上回っています。
- ・また、約8割の人が「ひとり時間を充実させると人生の満足度も高まる」と考えており、実際に「ひとり時間が十分取れている人」は80%が人生に満足していると回答しています。

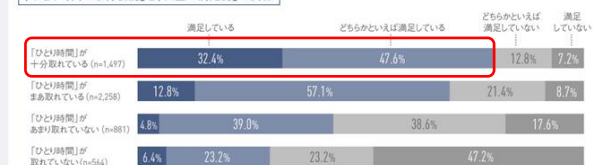
Q01 どんな要素が、あなたの人生の満足度に 影響していると考えますか？（5つまで選択可）



Q02 「ひとり時間を充実させると人生の満足度も高まる」という 考えに対して、あなたはどのように思われますか？



「ひとり時間の取得状況」と「人生の満足度」の関係



●「ひとり時間」に何を求めるか：

・心身の回復系＝「休息」「気分転換」が圧倒的。ひとり時間を取れている人の約9割が「自宅で過ごしたい」と回答し、「いつも通りの日常」を過ごすことを望んでいます。そして、6割以上の人が「ひとり時間」は「刺激」より「癒されたい」と回答しています。

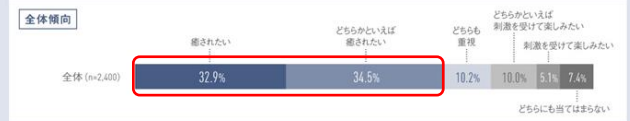
Q10 「ひとり時間」に何を求めていますか？（複数回答可）



Q13 「ひとり時間」は「自宅」で過ごしたいですか？



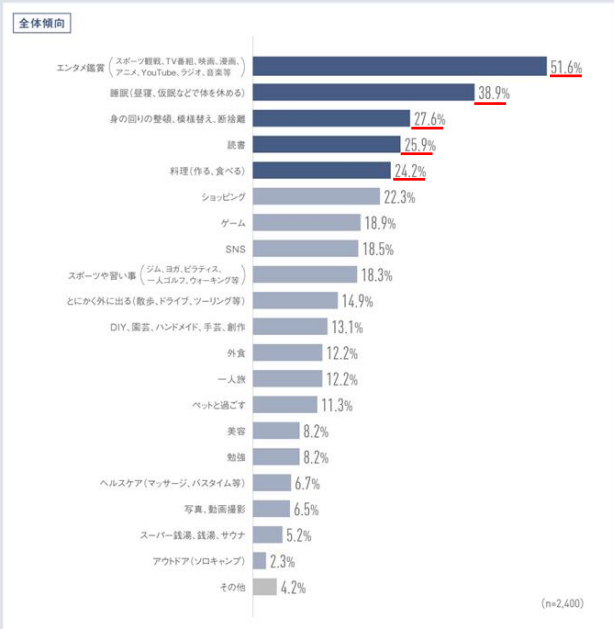
Q16 ひろ時間は、「癒される」か「刺激を受けて楽しむ」か、どちらを重視して過ごしたいですか？



●「ひとり時間」の過ごし方：

・最も多いのは「エンタメ鑑賞」（51.6%）で、次いで「休息」（38.9%）、「身の回りの整頓」（27.6%）、「読書」（25.9%）、「料理」（24.2%）が続きます。「ひとり時間」のゴールデンタイムは夜（仕事終わり以降）が多いです。

Q21 普段「ひとり時間」をどのように使っていますか？（複数回答可）



Q27 あなたの「ひとり時間」のゴールデンタイムは？（複数回答可）



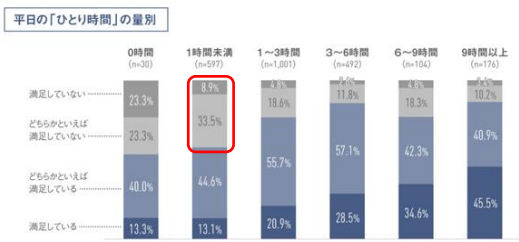
●「ひとり時間」に費やす時間と満足度：

・平日・休日とも1～3時間の人が最も多いです。一方で、1時間未満の人の割合は、平日25%、休日16%でした。
・また、1時間未満の人のうち約4割は「ひとり時間」に満足していませんでした。

Q17 普段、平日の「ひとり時間」にどれくらいの時間を費やしていますか？



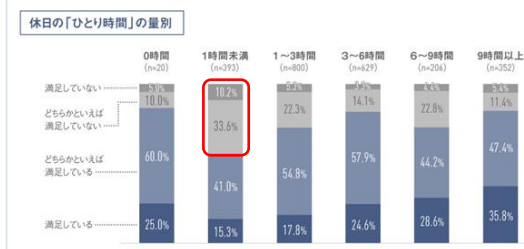
「ひとり時間」に費やしている時間別の「ひとり時間」の満足度



Q18 普段、休日の「ひとり時間」に
どれくらいの時間を費やしていますか？



「ひとり時間」に費やしている時間別の
「ひとり時間」の満足度



「ひとり時間」を充実させるためにはどうすればよい？

これまでの調査結果から、「ひとり時間」を充実させるためには、以下2つがポイントになるのではないのでしょうか。

- ①「ひとり時間」を増やす・・・まずは、「1時間未満」を「1時間以上」に増やす！
- ②そのためには「ひとり時間」の邪魔になる家事、なかでも負担の大きい「調理～洗い物～片付け」を減らすつまり、
 - ✓「調理～洗い物～片付け」の手間が省けて
 - ✓●●に没入しながら食べられる
 を満たすことができれば、「ひとり時間」の充実につながるはず！

【ご提案①】

“ほったらかし調理”“大満足な味わい”“片付けも簡単”の3拍子が揃ったレンジ調理商品
→「本日の逸品」シリーズ & 「パ・キット」シリーズ

どちらのシリーズも、材料1～2品を商品パウチに入れてレンチン（ほったらかし調理）で完成です！フライパンや鍋を使わないので、洗い物が少なくて遅い夕食にピッタリ。こんなに手間抜きなのに、味は本格派。



「本日の逸品」の商品詳細はコチラ

<https://www.nagatanien.co.jp/brand/ippin/>



「パ・キット」の商品詳細はコチラ

<https://www.nagatanien.co.jp/brand/pakitto/>

【ご提案②】

“蓋を開けてお湯を注ぐだけ”“いつでもどこでも、●●しながら食べられる”カップ入りごはん
→「めし粥(がゆ)」&「カップ入りお茶づけ」

「お腹が空いたけど、夜遅くにカップ麺は・・・」な方にピッタリ。サラサラッと食べるのもいいですが、コンビニおかずと組み合わせて食べるのもよし。映画を観ながら、読書しながら、ゲームしながら「ホッと一息」♪



「めし粥」の商品詳細はコチラ

<https://www.nagatanien.co.jp/brand/meshigayu/>



「カップ入りお茶づけ」の商品詳細はコチラ

<https://www.nagatanien.co.jp/brand/ochaduke/cup/>

【お問い合わせ先】

お客様からのお問い合わせ先 : (株)永谷園 お客様相談室

Tel. 0120-919-454

報道各位からのお問い合わせ先 : (株)永谷園 コーポレート・コミュニケーション部

Tel. 03-3432-2519