



ひと粒と、世界に、愛を

2023年10月26日

2023年の生活における「ひとり時間」の実態調査

外出や人との交流が増える中、なにかに没頭する「ひとり時間」の大切さを約7割が実感。

好きなことに没入し自分と向き合う時間に浸る「ヒタ活」に注目

UCC 上島珈琲株式会社

UCC 上島珈琲株式会社（本社／兵庫県神戸市、資本金／10 億円、社長／朝田文彦、以下 UCC）は、全国の20～40 代男女を対象に、「ひとり時間」に関するアンケートを実施しました。

アンケートの結果、新型コロナウイルスが5 類感染症移行となった今年は、今まで抑えられていた行動欲を発散するように気兼ねなく人と過ごし、充実した日々を過ごす一方で、外出や人との交流などの機会が増えたことで「ひとり時間」が減少している結果に。少なくなったからこそ、なにかに没頭できる「ひとり時間」の貴重さを感じている人が多く、リラックスやリセットのために趣味などに没頭し、自分と向き合う時間に浸る時間の大切さに気付き始めていることが明らかになりました。

このたび UCC が発売する『YOINED（ヨインド）』は、コーヒーの香りの余韻に浸る体験をしていただける商品です。そのコンセプトに掛けて、消費者の何かに浸る「ひとり時間」の実態調査をした結果を踏まえ、それぞれにとって最高の「ひとり時間」に没入しながら自分と向き合う時間に浸ることを「ヒタ活（浸る活動）」としました。日常の大切なヒタ活時間を、コーヒー豆の鮮烈で濃厚な味わいととも深い時間が楽しめる『YOINED』が彩ります。





ひと粒と、世界に、愛を

調査サマリー

1. 昨年と比べて外出や人の交流により充実を感じる一方、約半数が疲れを感じている
2. 約 8 割が「ひとり時間」を大切にしたいと思う反面、現在の生活では減少傾向に
3. なにかに没頭する「ひとり時間」の大切さを感じるようになったと約 7 割が回答
リラックスやリセットのために自分と向き合い、じっくりと浸ること（ヒタ活）の大切さに気付き始めている

かつて新型コロナウイルスが騒がれる前、一人カラオケや一人映画をはじめとしたひとりでの時間や行動は、「ぼっち」や「おひとりさま」と揶揄半分で諷刺的に捉えられていました。しかしコロナ禍により、ひとりで過ごすことが当たり前となり、ひとり時間を積極的に楽しむことが「ソロ活」と呼ばれ、ポジティブに捉えられるようになりました。

そして何にも制約されることなく、好きな人と、好きな時間に、好きなところで楽しめるようになった 2023 年。今まで抑えられていた行動欲を発散するように、レストランでの食事や旅行、花火大会などのイベントを大切な人と過ごすアクティブな生活が戻ってきました。

外出や人との交流が増え、充実している一方で自分に使う時間が少なくなってきた…そんな今だからこそ、趣味などに没頭するような自分と向き合う時間の希少さに、目が向いているのではないのでしょうか。日々の生活の中で、例えば自宅でアートや音楽や塗りリフレッシュする瞬間、1 日の疲れを癒す一杯を嗜む瞬間、キャンドルとともに 1 日の出来事をふと思い出す瞬間など、自分にとって好きなことに没頭しながら自分と向き合う「ひとり時間」が大事であると考えています。

このたび UCC が発売する『YOINED（ヨインド）』は、コーヒーの香りの余韻に浸る体験をしていただける商品です。そのコンセプトに掛けて、消費者の何かに浸る「ひとり時間」の実態調査をした結果を踏まえ、それぞれにとって最高の「ひとり時間」に没入しながら自分と向き合う時間のことを「ヒタ活」とし、ふとした日常のヒタ活時間を『YOINED』がより濃密に深く包み込みます。

調査概要

調査名称：ひとり時間に関する実態調査

調査期間：2023 年 10 月 3 日（火）～2023 年 10 月 10 日（火）

調査対象：全国 20～40 代の男女 656 名

調査手法：インターネット調査（委託先：ジャストシステム「Fastask」利用）

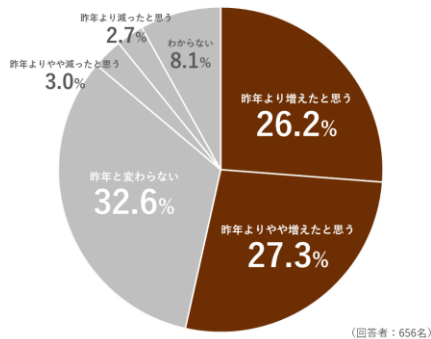
※引用、転載の際は出典元として『UCC 上島珈琲調べ』の明記をお願いします。

Topic1

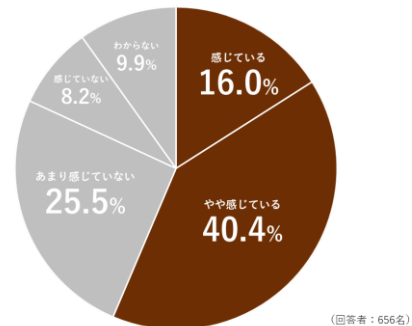
昨年と比べて外出や人の交流により充実を感じる一方、約半数が疲れを感じている

今年は新型コロナウイルスが 5 類感染症移行となり、気兼ねなく外出を楽しむことができるようになってきました。そんな今年は昨年と比べ、外出や人と交流する機会が増えたと感じている人は 53.5%と、約半数の方が体感していることが分かりました。そのような現在の生活に 56.4%と半数以上の方が充実していると回答。ようやく通常の生活に移行してきた中で、積極的に外出し、充実した暮らしをしていることが窺えます。

Q あなたはコロナ禍だった昨年と比べて、今年は外出や人と交流する機会が増えたと感じますか？

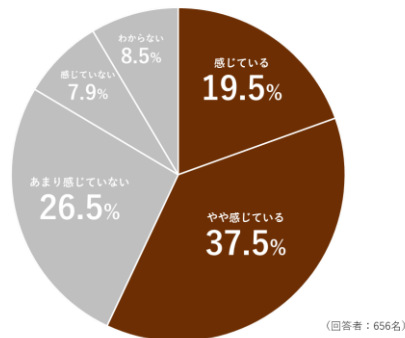


Q あなたはコロナ禍での生活と現在の生活を比較して、充実していると感じますか？



一方で、57%がコロナ禍での生活と現在の生活を比較したときに、今の方が疲れを感じる人が多いと回答しました。自由に楽しむことができるようになった反面、時間の使い方の選択肢が広がったことで、多く活動し、有意義に過ごしているからこそ、疲れを感じている人が多いのではないのでしょうか。

Q あなたはコロナ禍の生活と現在の生活を比較して、今の方が疲れを感じる人が多いと感じますか？

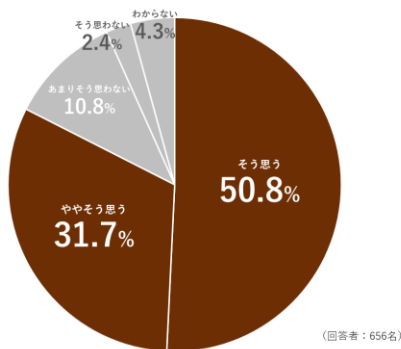


Topic2

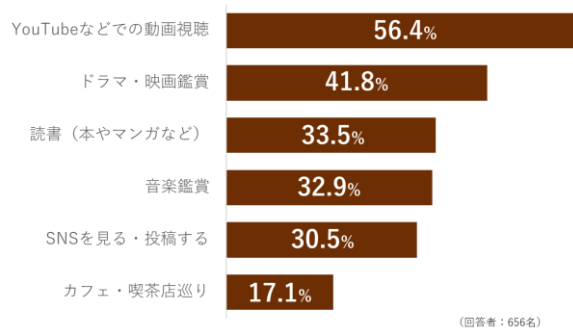
約 8 割が「ひとり時間」を大切にしたいと思う反面、現在の生活では減少傾向に

ひとりで趣味や考えに没頭する「ひとり時間（推し活なども含む）」について意向を聞いたところ、82.5%の方が「ひとり時間」を大切にしたいと回答。「ひとり時間」の過ごし方には YouTube やドラマ・映画などの動画視聴や、読書、音楽鑑賞、SNS 利用が多く見受けられました。

Q あなたは「ひとり時間」を大切にしたいと思いますか？

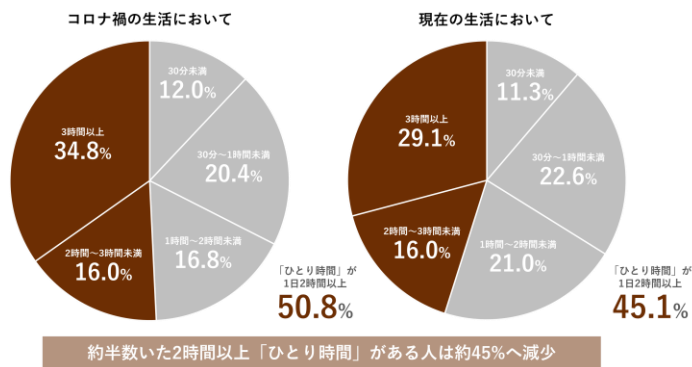


Q あなたの「ひとり時間」の過ごし方について教えてください。（複数回答可）



「ひとり時間」をどの程度つくりけているのか、コロナ禍での生活と現在の生活で比較してみると、コロナ禍の生活において約半数いた 1 日に 2 時間以上「ひとり時間」がある人は、現在において 45.1%へ減少する結果に。大半の人が「ひとり時間」を大切にしたいと感じている一方で、上手く時間をつくりけていないという現状が窺えます。

Q 1日にどのくらい「ひとり時間」がありますか？ (回答者：656名)



Topic3

なにかに没頭する「ひとり時間」の大切さを感じるようになったと約 7 割が回答

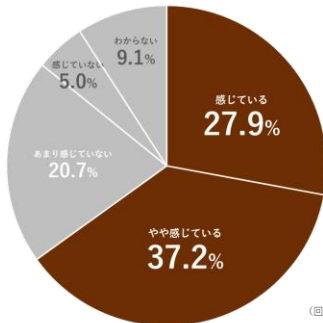
リラックスやリセットのために自分と向き合い、じっくりと浸ること（ヒタ活）の大切さに気付き始めている

今年に入ってから活発に外出や人との場を設けられるようになったことにより、趣味や考えに没頭する「ひとり時間」が貴重な時間になったからこそ、「ひとり時間」の大切さを感じていると 65.1%が回答しました。

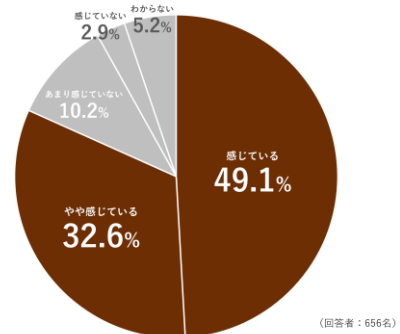


ひと粒と、世界に、愛を

Q あなたは昨年と比べて、より「ひとり時間」を大切にしたいと感じるようになりましたか？



Q あなたは「ひとり時間」がリラックスやリセットのために必要だと感じますか？



昨年と比べて大切に気付いた理由としては「人と一緒にいる時間が増え、疲れを感じるようになったから。」「一人で過ごす時間が減って余裕がなくなったから。」「ひとりの時間に価値を感じているから。」といった回答がありました。また、81.7%が「ひとり時間」はリラックスやリセットのために必要だと回答。

今まで抑えられていた行動欲を発散するように、気兼ねなく人と過ごす楽しさの一方で、趣味などに没頭する「ひとり時間」=自分と向き合う時間に浸る時間の大切さに気付き始めているのではないのでしょうか。

■ 食べる、コーヒーの余韻『YOINED』とは

“飲む”ではなく“食べる”ことでコーヒーの香りの余韻を楽しむ『YOINED』。香りを閉じ込めて“食べる”ことで、コーヒー豆の魅力を余すことなく堪能いただけます。「CRAZY BLACK」と「MELLOW BROWN」の2種類を3枚ずつアソートして販売します。それぞれ異なる味覚によって、2種類の濃厚なコーヒーの余韻を楽しむ時間をぜひお楽しみください。



『YOINED』ブランドサイト：<https://www.ucc.co.jp/yoined/>

【本件に関する報道関係者からのお問い合わせ先】

UCC 上島珈琲株式会社 PR 事務局（アウル株式会社内）

TEL：03-5545-3888 FAX：03-5545-3887 MAIL：ucc-ml@aur.co.jp

UCC ひと粒と、世界に、愛を

ひと粒のコーヒーやその可能性にける想い。その想いを世界中の人々に届けたい。そして、より良い世界をつかっていきたい。そんな私たち UCC グループからのメッセージが込められています。