

[別添資料]

＝ 時に関する意識・実態調査 第11回『みんなのごほうび事情』 ＝

2011年10月7日（金）～2011年11月7日（月）にWEBマガジン「REAL SCALE」上でアンケートを実施

回答者＝全国の4,035人 男性：2,837人／女性：1,198人

20歳未満：82名／20歳代：636名／30歳代：1,064名／40歳代：1,104名／50歳代：763名／60歳以上：386名

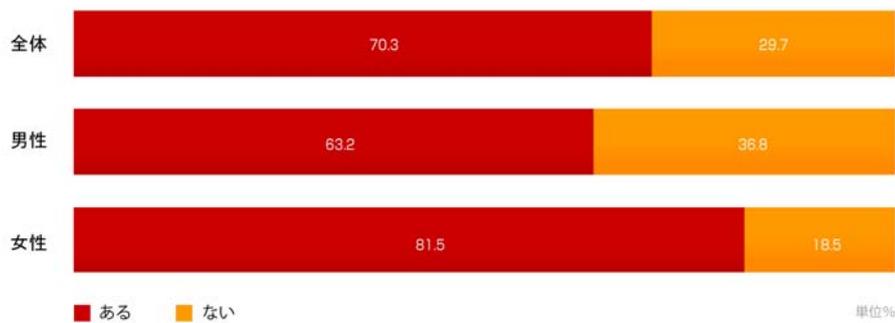
[Q.1] これまでに、自分へ「ごほうび」として 買い物をされたことはありますか？

◎女性の多くは自分へのごほうび経験有り！目標達成意欲との関係とは？

自分へのごほうび経験の有無、『ある』との回答は、男性の63.2%に対して、女性81.5%と、女性の方が多く、8割以上の方が経験しているという結果に。女性で『ある』と回答した方からのコメントには、「ご褒美があると予想以上のパワーがでる（愛知県・女性）」「時々旅行に行きます。やっぱり自分へのごほうびがあってこそ、明日からまた頑張ろうという気持ちになります（滋賀県・女性）」「ごほうびを目標にちょっと困難なことも頑張れる！つぎのごほうびを考えている時がとってもたのしいですね！（埼玉県・女性）」等がありました。

女性は、仕事や日々の生活で、頑張ったり、目的をやりとげたとき、結果的にごほうびを与えるという方以外にも、目標に向けて取り組む前から、ごほうびはセットと考えている方も多くいるようで、ごほうびをテーマとした、女性の達成意欲向上をサポートするためのWEBサイト等も存在する程です。ある意味、女性にとってのごほうびは、目標達成のための必要条件であると言えそうです。

〈 図1：自分へのごほうび経験の有無 / 全体・性別（N=4,035） 〉



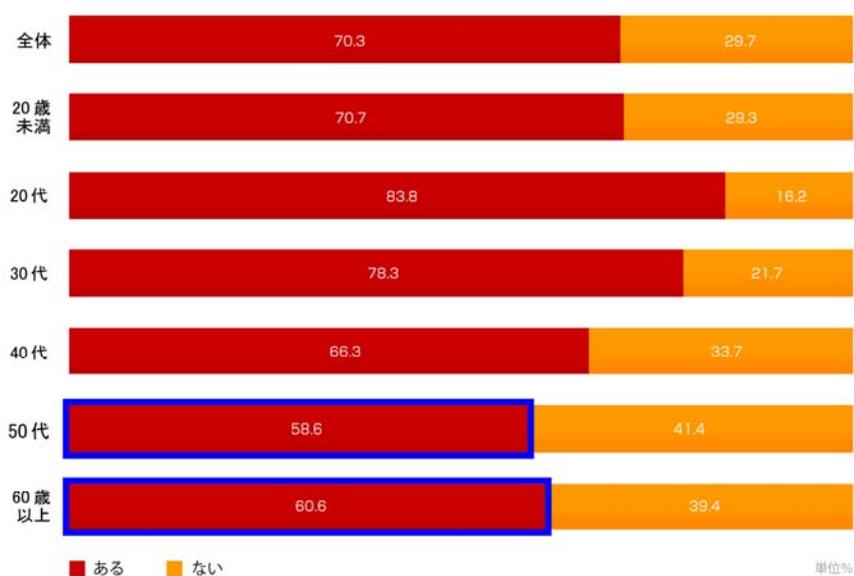
◎何故？親世代は消極的 自分へのごほうび

自分へのごほうび経験の有無、世代別の比較。『ある』との回答は、20代の83.8%が最も多く、世代が上がる毎に減少し、50代でもっとも少ない58.6%、60歳以上で微増するものの60.6%とほぼ同数という結果に。

上の世代ほど、自分へのごほうびには消極的な方が多いようで、50代で、『ない』と回答された方のコメントには、「節約心が働くため（茨木県・男性）」「自分よりまず、家族とさせていただきます（岡山県・女性）」「家族のためとしてがんばってきた。定年過ぎれば自分のためもいいと思う（愛知県・男性）」等、家庭を支える親世代ならではのコメントが多く寄せられました、他には、「自分へのごほうびという概念がない」「そのような価値観があることに気がつかなかった」というコメントも多く寄せられ、“自分へのごほうび”というものが、比較的新しい価値観で、50代を中心とする上の世代では浸透していないという一面もあるようです。

一方で、「そろそろごほうびをもらってもいいかな（大阪府・女性）」「今は余暇も増えてきたので、自分にごほうびを考えてみようかな！（大阪府・男性）」等、やっとごほうびを検討できる時期になったという感慨深げなコメントも寄せられました。

〈 図 2:自分へのごほうび経験の有無 / 全体・年齢 (N=4,035) 〉



**[Q.2] 自分への「ごほうび」の経験がある方にお尋ねします。
どれくらいの頻度で「ごほうび」を購入されていますか？**

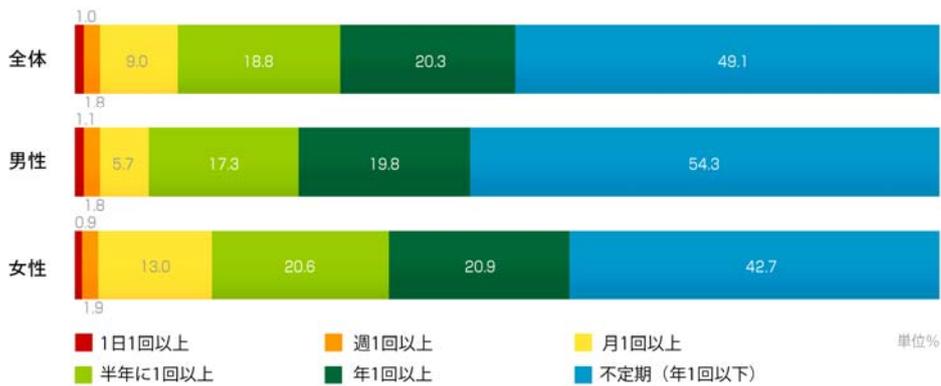
★月1回以上 こまめにささやか！女性に学ぶ 毎日を頑張るためのプチごほうび術

自分へのごほうび頻度、男女ともに不定期（年1回以下）という回答が最も多く、男性が54.3%、女性が42.7%、全体では49.1%と、5割近くの方が最も低頻度の回答を寄せる結果に。ごほうび経験がある方でも約半数の方は、めったなことでは自分へのごほうびは出さないということのようです。

男女別で見ると、『月1回以上』が、男性5.7%に対し、女性13.0%と倍以上の差があり、その他の項目も比較すると、若干女性の方が、自分へのごほうび頻度は高い傾向にあるようです。

『月1回以上』より高頻度の回答をされた女性の方からは、次のようなコメントが寄せられました。「家事が終わったあとの缶ビール1本がおいしい（大阪府・女性）」「一日よく頑張ったな〜くらいなら、コンビニのスイーツ（広島県・女性）」「些細なご褒美をこまめにしています。好物な牛モツをスーパーで買って炒めて、乗り切っています（大分県・女性）」等、“ささやかな幸せ”や“ちょっとした癒やし”を求めて自分へのごほうびを上手に使っている様子が窺えます。自分へのごほうびをこまめに与え、明日へのエネルギーを上手に補給、尚且つお財布にもやさしいプチごほうびですが、皆さんも参考にされてみてはいかがでしょうか？

〈図3：自分へのごほうび頻度 / 全体・性別（N=2,837 ごほうび経験者のみ回答）〉



★長時間大丈夫！一度のごほうびでなが～く走れるのは年の功

自分へのごほうびについて、寄せられたコメントには、「ごほうびがあることで、日々を頑張ることができる」といった内容のものが多く寄せられましたが、自分へのごほうび頻度、世代別の比較を見ると、人生経験を積む程に、自分へのごほうびの頻度は少なくとも済む傾向にあるようです。

各項目に多少のバラつきはあるものの、世代が上がる毎に、高頻度の回答が減少し、低頻度の回答が増えるという結果に。『1日1回以上』『週1回以上』『月1回以上』の比較的高頻度の回答は、20歳未満の37.9%から世代が上がる毎に少なくなり、60歳以上では4.4%まで減少。逆に、最も低頻度である『不定期（年1回以下）』の回答は、60歳以上の67.9%で最も多く、世代が下がる毎に減少し、20歳未満で17.2%という結果に。

車と燃料の関係に例えると、歳を重ねる毎に、1回の給油で長く走れるようになるというところでしょうか？

最も低頻度の『不定期（年1回以下）』との回答が多かった、60歳以上の方のコメントには、「自分の作ったシステムが特許として認められたとき、ご褒美としてイタリア製の車を買いました（神奈川県・男性）」「定年少し前だったが思い切って退社した。長年のサラリーマン生活ご苦労様と言うことで、思い切って3週間のアメリカ旅行を貰いました。もちろん、二人一緒の旅行でしたが（東京都・男性）」「フランスでの長期生活（茨城県・男性）」等のエピソードが多数寄せられました。

大きなごほうびは、長い人生を走り続ける目標ともなり、生きがいになるのかもしれませんが。60歳以上の方の自分へのごほうびは、「一度にまとめて豪華」が秘訣のようです。

〈図4：自分へのごほうび頻度 / 全体・年齢（N=2,837 ごほうび経験者のみ回答）〉



[Q.3] 自分への「ごほうび」の経験がある方にお尋ねします。
その「ごほうび」はどのようなものですか？

★コンビニから高級レストランまで広い選択肢、僅差ながら“飲食”が人気No.1

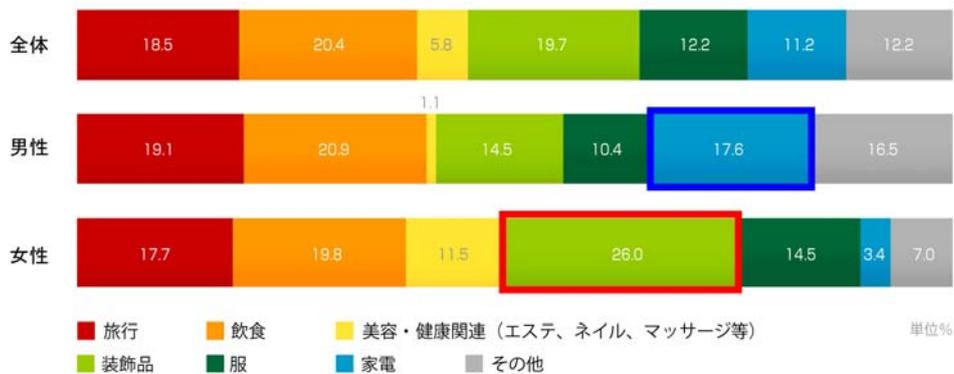
何を自分へのごほうびにするか、男女ともに人気があるのが『旅行』『飲食』。寄せられたコメントでは、『旅行』の場合は、近場の温泉から長期滞在の海外旅行まで、また『飲食』もコンビニスイーツから、高級レストランまで幅広いエピソードが寄せられました。自分のスタイルに合わせて、価格帯や手軽さ等、選択の幅が広いことが人気のようです。

一方で、男女の差が大きいものは『美容・健康関連（エステ、ネイル、マッサージ等）』『装飾品』『家電』の3項目。女性に人気があるのは『美容・健康関連』『装飾品』、男性は『家電』に人気が集まりました。特に、『装飾品』は、女性で最も多い26.0%、「私にとってごほうびは、アクセサリです。アクセサリを見つけては日々がんばろうと思ひ、ごほうび日に向かってまい進しています（茨城県・女性）」「仕事が順調になってきた時に50万円のダイヤのネックレスを買いました（福岡県・女性）」「頑張って仕事、主婦、母親、三役…イヤ町内の役員、学校の役員と一人何役もしている自分に、誰も褒めてくれないのでボーナスで装飾品を買いました（滋賀県・女性）」等のコメントが寄せられました。

男性の人気が高い『家電』では、「仕事で予想以上の成績が確定した時には、家の中が便利になるもの。（ただし、普段は贅沢とされ家族に反対されるもの）を買うことにしています（宮城県・男性）」「仕事で受注が取れた時など、好きな電気屋に行って欲しいものを買う（福岡県・男性）」等のコメントが寄せられました。

気になる『その他』の内容について、男女共通で多かったものに、“寝る”“読書の時間”等の自由な時間。男女別、男性では、釣り道具、ゴルフ道具、自転車、バイク、自動車関連。女性は、書籍、ライブ、コンサート、演劇鑑賞等が多く挙げられました。

〈図5:何を自分へのごほうびにするか / 全体・性別 (N=2,837 ごほうび経験者のみ回答)〉



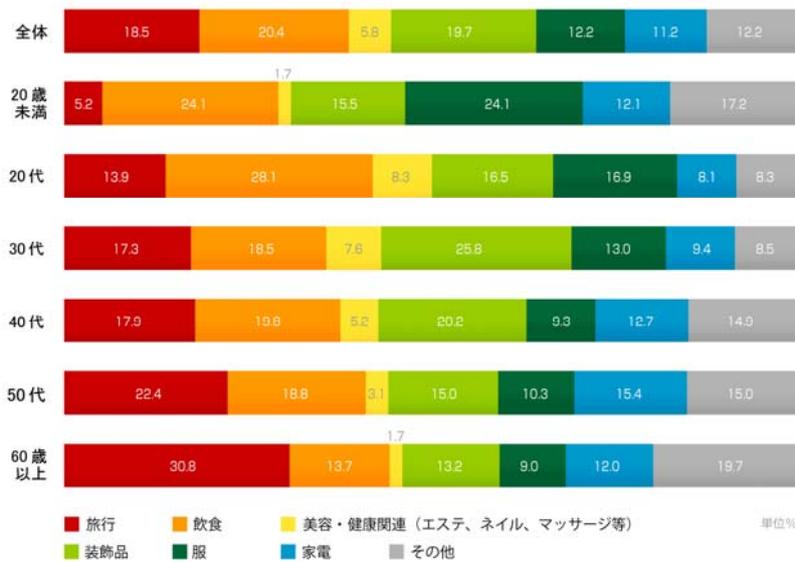
◎いつまでも心に残る、達成感とごほうびの記憶

何を自分へのごほうびにするか、世代別での比較、多少のバラつきがあるものの、世代が上がるに従い減る項目に『飲食』『美容・健康関連』『服』が挙げられます。一方で、世代が上がる毎に増えるのが『旅行』でした。

『旅行』と回答した方からは、「自分へのごほうびは、旅行です。物として残るものではありませんが、その思い出は毎日の活力になります。様々な土地に行き、そこの景色、空気に触れることは、何事にも代えられない喜びを感じます（大阪府・男性）」「昨年、夏に家族三人で横浜に旅行に行きました。普段仕事で妻に気分転換させてやる事ができなく、子供が生まれてからというもの旅行に行けなかったのです。その時泊まったホテルからの夜景がとても美しく、印象に残っています。家族みんなで楽しい時間が過ごせたのが自分へのごほうびだったと思います。（新潟県・男性）」等、記憶に残るということに喜びを感じるという内容のコメントが多く寄せられました。

一方で、『家電』や『装飾品』等の物についても、「人生のターニングポイントで購入した物は、記念の品として、良い思い出になっている」といった内容のコメントも多く寄せられました。やはり、目的を達成して手にしたごほうびは、いつまでも心に残るようです。

〈図 6:何を自分へのごほうびにするか / 全体・年齢 (N=2,837 ごほうび経験者のみ回答)〉



以上