

## スミセイ「自分への投資」アンケート

出費した金額は、月平均「23,476円」  
投資先トップは「旅行」！ 見聞を広めてリフレッシュ

住友生命保険相互会社

### <はじめに>

目的は、仕事のスキルアップ、人脈構築、それとも健康、女子力アップ・・・？ 景気回復基調にあるなか「自分への投資」として何にどれだけ出費しているのでしょうか。

住友生命では、自分自身を向上させるための「自分への投資」に関するアンケート調査を実施しました。以下は、その集計・分析結果です。

### ■ 調査概要 ■

- ◆ 調査期間 : 2014年7月24日～7月25日
- ◆ 調査方法 : インターネット応募による選択方式および自由記入方式
- ◆ 調査対象 : 2,000人 (全国の男女各1,000人)

### <調査対象（有効回答）者の内訳>

	20代	30代	40代	50代	60代以上	合計
男性	156	153	185	147	359	1,000 (50.0)
女性	153	182	140	147	378	1,000 (50.0)
合計	309	335	325	294	737	2,000
(%)	(15.5)	(16.8)	(16.3)	(14.7)	(36.9)	(100.0)

## < 要 約 >

### <問1> 「自分への投資」先として出費している項目は何ですか？

- ◆ 投資先のトップは「旅行」！ 約3人に1人（35.1%）が出費  
次いで、男性は知識と感性を高める「書籍購入」「映画・音楽鑑賞」  
女性は装いと健康を追求し「ファッション」「健康食品・サプリメント」

### <問2> 「自分への投資」先で、出費金額が1番多いものは何ですか？

- ◆ 見聞を広め、リフレッシュできる「旅行」には惜しまず投資！  
人脈を築く「交際費」、健康第一の「健康食品・サプリメント」も重要

### <問3> この1ヵ月で「自分への投資」に出費した金額はいくらですか？

また、あなたが自由に使える金額（1ヵ月）の何%になりますか？

- ◆ 全体平均「23,476円/月」、自由に使える金額の「45.7%」を出費  
女性平均「24,307円」「49.9%」 > 男性平均「22,553円」「40.9%」  
女性は男性と比較して「自分への投資」の金額が多い！

### <問4> 「自分への投資」に使える金額を増やせるとした場合、何を増やしたいですか？

- ◆ 異文化体験でリフレッシュ、もっと「旅行」に投資したい！  
次いで、男性は「交際費」「書籍購入」、女性は「美容・エステ」「ファッション」

### <問5> 「自分への投資」をした結果として、目指している目標（理想像）を教えてください。

- ◆ 「資格を利用し、より多くの仕事ができるようになりたい」（50代・男性）
- ◆ 「100歳まで健康で生きていく」（60代以上・女性）
- ◆ 「仕事と余暇時間を適切に切り分け、双方を楽しめる状態」（30代・男性）

<問1> 「自分への投資」先として出費している項目は何ですか？（複数回答）

位	項目	全体	男性	女性	20代	30代	40代	50代	60代～
1	旅行	35.1	33.1①	37.1①	31.1①	25.4②	25.8①	31.3①	46.8①
2	書籍購入	23.6	26.2②	21.0	22.3	26.0①	25.2②	25.2③	21.7
3	映画・音楽鑑賞	22.3	20.9③	23.6	23.6③	18.8	20.0	28.2②	21.8
4	交際費	20.3	18.6	22.0	23.0	18.5	17.2	18.7	22.0②
5	健康食品・サプリメント	19.4	14.8	23.9③	12.6	15.5	20.3③	23.1	22.0②
6	ファッション	16.2	8.3	24.0②	27.2②	22.4③	13.2	13.9	10.9
7	習い事	12.0	7.1	16.9	10.0	9.0	8.3	10.2	16.6
8	美容・エステ	11.9	2.2	21.6	18.4	19.1	8.6	11.6	7.5
9	スポーツクラブ	10.9	11.4	10.4	8.4	8.1	7.7	9.9	15.1
10	資格取得	7.3	9.6	4.9	13.3	11.9	7.4	7.8	2.3
11	セミナー参加	5.2	6.4	3.9	5.5	5.4	4.0	4.1	5.8
12	健康器具	3.6	3.9	3.3	2.9	2.1	2.5	3.7	5.0
13	外国語会話	2.9	3.2	2.5	3.6	3.0	2.5	2.7	2.7
	その他	2.9	2.6	3.1	1.9	1.8	1.8	2.7	4.2
★	なし	30.6	34.2	26.9	30.4	35.5	35.4	28.2	27.1

※数字は% ○内数字は順位

◆ 投資先のトップは「旅行」！ 約3人に1人（35.1%）が出費  
 次いで、男性は知識と感性を高める「書籍購入」「映画・音楽鑑賞」  
 女性は装いと健康を追求し「ファッション」「健康食品・サプリメント」

全体では「旅行」が35.1%で圧倒的トップとなりました。非日常の中で見聞を広め、さらにリフレッシュ効果も期待できることが意欲的な出費につながっているようです。次いで「書籍購入」23.6%、「映画・音楽鑑賞」22.3%と知識と感性を高める項目が並びました。

男女別では、トップは共に「旅行」でした。2位以下は、男性が全体と同様に「書籍購入」26.2%、「映画・音楽鑑賞」20.9%と続いているのに対して、女性は「ファッション」24.0%、「健康食品・サプリメント」23.9%と違いがみられます。女性は装いと健康といった内外両面での美の追求に余念がないようです。

年代別では、20代そして40代以上で「旅行」がトップとなりました。特に比較的時間に余裕のある60代以上では46.8%と約半数が回答しています。30代は比較的低予算と言える「書籍購入」26.0%が「旅行」25.4%を僅差で抑えトップとなりました。

また、20代・30代の若い世代では「ファッション」が上位にランクインしています。一方、40代以上では体力維持・増強、アンチエイジングを期待してか「健康食品・サプリメント」が20%以上と高い割合を占めています。

一方、「なし」との回答が30.6%で、約3人に1人は「自分への投資」に出費をしていないようです。

＜問2＞ 「自分への投資」先で、出費金額が1番多いものは何ですか？（問1「なし」除く）

※Nは回答者数

位	全体 N=1,389	%
1	旅行	25.3
2	交際費	11.2
3	健康食品・サプリメント	10.3
4	書籍購入	9.9
5	ファッション	8.4
6	習い事	7.5
7	スポーツクラブ	6.6
8	映画・音楽鑑賞	5.9
9	美容・エステ	5.3
10	資格取得	4.0

位	男性 N=658	%	女性 N=731	%
1	旅行	25.2	旅行	25.4
2	書籍購入	14.6	健康食品・サプリメント	12.0
3	交際費	13.7	ファッション	11.6
4	スポーツクラブ	8.7	習い事	10.5
5	健康食品・サプリメント	8.4	美容・エステ	9.8
6	映画・音楽鑑賞	7.4	交際費	9.0
7	資格取得	6.2	書籍購入	5.7
8	ファッション	4.7	スポーツクラブ	4.7
9	習い事	4.1	映画・音楽鑑賞	4.5
10	セミナー参加	2.1	資格取得	2.1

20代 N=215	%	30代 N=216	%	40代 N=210	%	50代 N=211	%	60代～ N=537	%
旅行	14.4	旅行	19.0	旅行	18.1	旅行	21.3	旅行	36.7
ファッション	14.4	ファッション	14.4	書籍購入	13.8	健康食品・サプリ	13.3	健康食品・サプリ	11.5
交際費	14.0	書籍購入	11.6	健康食品・サプリ	12.9	交際費	10.9	交際費	10.4
書籍購入	11.6	交際費	10.6	交際費	11.4	書籍購入	10.4	習い事	9.1
美容・エステ	9.8	美容・エステ	9.3	映画・音楽鑑賞	9.0	映画・音楽鑑賞	8.5	スポーツクラブ	8.2
資格取得	9.3	健康食品・サプリ	8.3	ファッション	9.0	習い事	8.1	書籍購入	6.9

◆ 見聞を広め、リフレッシュできる「旅行」には惜しまず投資！  
人脈を築く「交際費」、健康第一の「健康食品・サプリメント」も重要

全体、男女別、年代別、全てにおいてトップは「旅行」25.3%でした。『見聞を広げるため』（60代以上・男性）、『日常で得難い体験が得られる』（50代・男性）、『心身ともにリフレッシュ』（30代・女性）するために出費は惜しまないようです。

2位は「交際費」11.2%でした。『人脈が財産』（40代・男性）、『仕事もプライベートも人間関係を通じて満足が得られることが多い』（50代・女性）、『人生を豊かにするために最も有効な投資』（20代・男性）など、男女共に人生において重要な経費と考える人が多いようです。

3位は「健康食品・サプリメント」10.3%でした。『何事も健康第一』（50代・男性）、『アンチエイジング効果を狙って』（60代以上・女性）など、老化防止や健康維持を気遣う人の割合が、年代が高くなるにつれて多くなっています。女性及び、50代、60代では2位にランクインしました。

4位は「書籍購入」9.9%で、『一番、身近で手軽なことだから』（40代・男性）、『読書は心を豊かにしてくれる』（20代・女性）、『隙間時間が利用できる』（30代・男性）といった理由もありました。各年代共、上位にランクインしていることから、手軽に実行できる「自分への投資」と言えそうです。

5位は「ファッション」8.4%でした。『自分らしくいたい』（30代・女性）、『働くモチベーションの一つ』（30代・女性）など、女性および若い世代（20代・30代）で上位にランクインしました。

＜問3＞ この1ヵ月で「自分への投資」に出費した金額はいくらですか？（問1「なし」除く）  
また、あなたが自由に使える金額（1ヵ月）の何%になりますか？

■出費した金額（平均金額／月）

	全体	男性	女性
人	1,389	658	731
円	23,476	22,553	24,307

	20代	30代	40代	50代	60代～
人	215	216	210	211	537
円	22,288	21,004	21,175	22,159	26,363

■自由に使える金額に対する出費の割合（%）

	全体	男性	女性	20代	30代	40代	50代	60代～
%	45.7	40.9	49.9	44.8	44.9	41.5	45.1	48.1

◆ 全体平均「23,476円／月」、自由に使える金額の「45.7%」を出費  
女性平均「24,307円」「49.9%」 > 男性平均「22,553円」「40.9%」  
女性は男性と比較して「自分への投資」の金額が多い！

出費した平均金額は、全体では月額「23,476円」となりました。最高は「50万円」との回答がありました。

男女別では、男性「22,553円」に対して、女性「24,307円」と、女性の方が「自分への投資」金額が多いようです。男性は「書籍購入」など比較的単価の低いものに出費しているのに対して、女性は「ファッション」や「健康食品・サプリメント」など比較的高額な項目に出費（問2参照）していることが一因と言えるかもしれません。

年代別では、育児世代が多いと言える30代・40代が21,000円台と低く、一方、子育てを卒業した人が比較的多い60代以上が「26,363円」と高く、世代間での差がみられます。

自由に使える金額に対する出費の割合は、全体では約半分の「45.7%」を「自分への投資」に回しています。

男女別では、男性が「40.9%」に対して女性は「49.9%」という高い数値になっており、女性は自由に使える金額のほぼ半分を「自分への投資」に費やしているようです。

年代別では、60代以上が「48.1%」と最も高く、「自分への投資」には意欲的と考えられます。

＜問4＞「自分への投資」に使える金額を増やせるとした場合、何を増やしたいですか？（複数回答）

位	項目	全体	男性	女性	20代	30代	40代	50代	60代～
1	旅行	33.9	31.4①	36.3①	31.4①	22.1①	29.5①	27.9①	44.5①
2	交際費	12.6	12.8②	12.4	16.2	14.6	12.3③	9.2	11.7②
3	書籍購入	11.2	12.6③	9.8	20.1	11.3	10.2	9.5	8.5
4	ファッション	11.1	5.0	17.2③	24.9②	18.2②	6.5	10.5③	4.3
5	映画・音楽鑑賞	10.4	10.4	10.3	14.6	8.1	9.5	12.2②	9.2③
6	資格取得	10.3	9.9	10.6	22.7③	16.4	13.8②	6.8	2.0
7	習い事	10.2	5.2	15.1	17.8	13.4	11.1	7.1	6.2
8	美容・エステ	9.9	1.4	18.3②	19.4	16.7③	8.6	8.8	3.7
9	健康食品・サプリメント	6.7	4.5	8.9	10.4	6.0	4.6	6.8	6.4
10	スポーツクラブ	5.9	5.8	5.9	9.4	6.9	6.5	3.4	4.6
11	外国語会話	5.1	5.1	5.1	10.7	9.9	4.6	2.7	1.8
12	セミナー参加	3.6	3.7	3.5	4.5	4.8	2.8	2.7	3.4
13	健康器具	2.4	2.5	2.2	3.6	3.0	1.2	1.4	2.4
14	その他	2.0	1.8	2.2	0.6	2.4	0.3	3.7	2.4
★	なし	26.5	31.5	21.4	21.4	28.4	29.5	31.0	24.6

※数字は% ○内数字は順位

◆ 異文化体験でリフレッシュ、もっと「旅行」に投資したい！

次いで、男性は「交際費」「書籍購入」、女性は「美容・エステ」「ファッション」

問1と同様に「旅行」33.9%が圧倒的のトップとなりました。『異文化体験に興味』（60代以上・男性）や『リフレッシュすることで次への意欲がわく』（40代・男性）など、特に60代以上（1位・44.5%）は意欲的のようです。心身ともに自分磨きへの効果が期待できることが、高いポイントを得た結果とも言えます。

男女別でも、トップは男女共に「旅行」でした。2位以下は男性が全体と同様に「交際費」12.8%、「書籍購入」12.6%で続いているのに対して、女性は「美容・エステ」18.3%、「ファッション」17.2%と違いがみられます。男性は、人とのコミュニケーションを重視する傾向があり、知識力アップのためなら出費もやむなし、女性は美しさの追求、女子力アップのためなら糸目を付けずといったところでしょうか？

年代別では、全ての世代で「旅行」がトップとなりました。2位は各世代で異なり20代、30代は「ファッション」、40代は「資格取得」、50代は「映画・音楽鑑賞」、60代以上は「交際費」となりました。

特徴としては、実際の出費では10位（問1参照）になった「資格取得」ですが、増やしたい項目では6位となっています。特に、20代～40代で高い割合を占め、『資格は損しないから』（20代・男性）、『子育てが一区切りしたら仕事をしたい』（30代・女性）、『今後の仕事での他人との差別化につながる』（40代・男性）など、その意気込みは強いようです。

一方、約4人に1人（26.5%）が「なし」と回答しています。『現状で満足している』（30代・男性）、『時間的余裕がない』（30代・男性）といった理由があげられていました。

**<問5> 「自分への投資」をした結果として、目指している目標（理想像）を教えてください。**

**（フリーアンサー）**

「自分への投資」の結果として、最終的な目標・理想像を聞いたところ、様々な回答が寄せられました。以下、代表的なものをご紹介します。

**《目指すはスキルアップ!》**

「目標としている資格を取得し、自分自身のスキルアップに努めたい」 (20代・男性)

「資格を利用し、より多くの仕事ができるようになりたい」 (50代・男性)

「スキルをアップさせて、仕事に役立て収入を上昇させたい」 (30代・男性)

**《何よりも健康第一》**

「幅広い知識を身につけ、心身ともに健やかな状態で年を重ねていきたい」 (20代・男性)

「100歳まで健康で生きていく」 (60代以上・女性)

「ピアノ歴60年、スポーツクラブ歴26年、これからも元気に生活できること」 (60代以上・女性)

**《旺盛な好奇心、グローバルな視野で》**

「世界中に友人がいる」 (40代・女性)

「別の事柄に興味や関心を持ち、年を重ねても好奇心旺盛でありたい」 (40代・女性)

「2020年オリンピックの年に3か国語のボランティア活動を目指しています」 (50代・女性)

**《人生、エンジョイ!》**

「趣味が多彩でファッションナブルなサラリーマン」 (20代・男性)

「仕事と余暇時間を適切に切り分け、双方を楽しめる状態」 (30代・男性)

「海外ロングステイしたい。そのために健康、語学への投資をしている」 (60代以上・女性)

**《美を探求、理想像は美魔女》**

「美魔女みたいな人が憧れます」 (20代・女性)

「年齢を重ねていっても、外も内も輝いていきたいです!」 (20代・女性)

「しわ・くすみのない肌、割れない爪」 (50代・女性)

**《自分に自信とゆとりを!》**

「他人を羨んだりしない、自分に自信が持てるようになりたい」 (30代・女性)

「自分に余裕ができ 周りの人にも余裕を与えられるようになる」 (60代以上・女性)

**《いつも、いつまでも前向きに》**

「歳にもかかわらず、社会とつながって仕事をしたい」 (60代以上・女性)

「ワークライフバランスを実現して、仕事だけでなくスポーツや趣味をはつらつとやる」 (30代・男性)

「経済的な自立。教養があり、品のよいお婆さんになっていきたい」 (50代・女性)

「年齢相応の知識、常識、良識を持っていたい。歳を重ねても楽しみを持って生きていきたい」 (50代・女性)

「社会に役立ち、自分も情熱を持って楽しんでやれる事を探求していく」 (60代以上・男性)

「高齢者でも現代社会についていける IT スキルを身につけたいと思っています」 (60代以上・女性)

「明るく・楽しく・健康に人生を謳歌したい!」 (60代以上・男性)

「自分への投資」の方法や目標は人それぞれですが、有意義な人生を送りたいといった最終目的は皆同様であることがうかがえました。

その投資先のトップとなった「旅行」には、単なるレジャーではなく見聞を広げる、リフレッシュといった「自分への投資」が上乘せされているようです。

有意義な人生を送るには、心身ともに健康であってこそという意識も高く、健康への「自分への投資」も意欲的でした。

以上