

2021年11月18日

株式会社F Jネクストホールディングス

首都圏の单身生活者 『生活事情』 アンケート第11弾

◆ 11月26日は「いい風呂の日」

ひとり暮らし「お風呂のリラクゼーション」アンケート

- ・お風呂で取れるのは「身体的疲労」が主も、3人に1人は「精神的疲労」
- ・お風呂でのリラクゼーション法、
スマホ時代を象徴し、「動画、映画視聴」、「音楽鑑賞」が2位、4位に
- ・健康志向の表れ？ 風呂上がりの一杯は「水」。「ビール」は1割未満

ワクチン接種が進み、感染者数も落ち着いてきたとはいえ、緊張感を伴うウィズコロナの生活はまだ続くことが予想されています。このような中で、身体と心を休めることができる「お風呂」は日々の生活においてとても大事です。ひとり暮らしの人たちの「リラクゼーション」事情とはどのようなものなのでしょうか？

株式会社FJネクストホールディングス（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：永井 敦）は、11月26日の「いい風呂の日」に因み、お風呂でのリラクゼーションについて調査しました。

■ 調査概要 ■

- ◆ 調査期間：2021年9月20日～22日
- ◆ 調査方法：インターネットによる調査
(インターネット調査会社を通じてサンプリング・集計)
- ◆ 調査対象：首都圏^{*}の独身ワンルーム単身入居者 男女400人
※1都3県（東京都、埼玉県、千葉県、神奈川県）

【調査対象】

(回答者の男女・年代比)

人	20代	30代	合計 (%)
男性	100	100	200 (50.0)
女性	100	100	200 (50.0)
合計 (%)	200 (50.0)	200 (50.0)	400 (100.0)

(回答者の職業等)

	会社員 正規・非正規 問わず	公務員 団体職員	自営業	専門職 弁護士・税理士・医師など	パート・ アルバイト	学生	その他
人	307	14	7	16	21	28	7
(%)	(76.8)	(3.5)	(1.8)	(4.0)	(5.3)	(7.0)	(1.8)

(回答者の居住地)

	埼玉県	千葉県	東京都	神奈川県
人	50	43	233	74
(%)	(12.5)	(10.8)	(58.3)	(18.5)

この件に関するお問い合わせは、下記までお願いします。

(株)FJネクストホールディングス 経営戦略室 担当：須之内 TEL 03-6733-7711

< 要 約 >

<質問1> お風呂でリラックス、疲れが取れると実感するのは主に「身体的疲れ」ですか、「精神的疲れ」ですか？

◆お風呂で取れる疲れは「身体的疲労」が主も、3人に1人は「精神的疲労」

<質問2> あなたは、「長風呂」派ですか、「カラスの行水（短時間）」派ですか？

◆入浴はじっくり、「長風呂」派が主流。女性は7割を超える

<質問3> 自宅のお風呂で行っているリラックス法はありますか？あてはまるものをすべてお選びください。

◆お風呂のリラックス法、女性は積極的に実践

スマホ時代を象徴し、「動画、映画視聴」、「音楽鑑賞」が2位、4位に

<質問4> “風呂上がりの一杯”、あなたなら何を飲みますか？ひとつお答えください。

◆健康志向の表れ？ 風呂上がりの一杯は「水」。「ビール」は1割未満

<質問5> 物件選びでは、バスルームのどのような仕様・機能を重視しますか？2つ以内でお答えください。

◆重視するのは「独立していること」、「広さ」、「追い焚き／自動お湯張り機能付き」

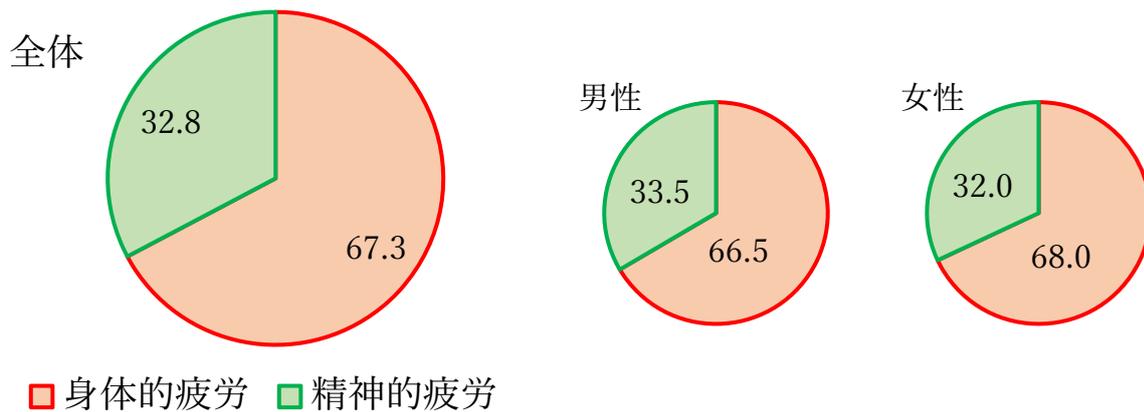
<質問6> 自宅でリラックスできる場所はどこですか？2つ以内でお選びください。

◆リラックスできる場所は「ベッド（寝床）」。「バスルーム」は3位

<ご参考> 一緒にいてリラックスできそうな有名人・著名人は誰ですか？

◆1位は「綾瀬はるか」さん。ガッキー夫妻が2位、3位に

＜質問1＞ お風呂でリラックス、疲れが取れると実感するのは主にどちらですか？

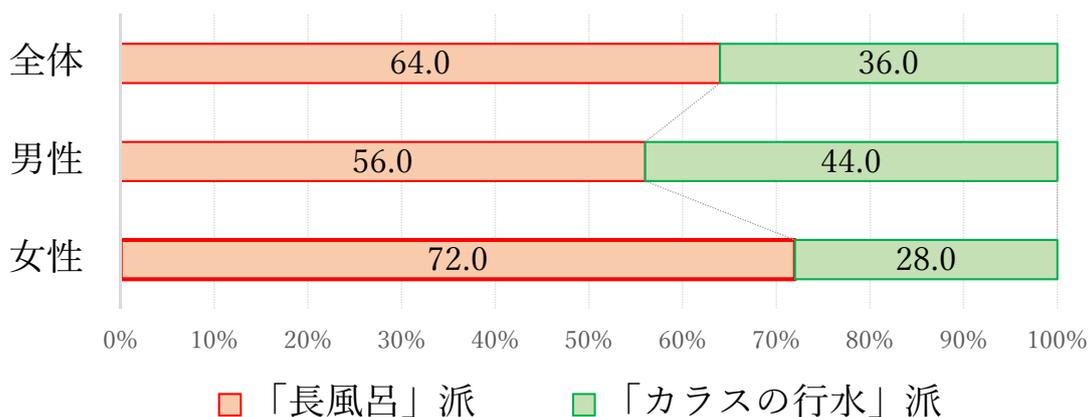


◆ お風呂で取れる疲れは「身体的疲労」が主も、3人に1人は「精神的疲労」

お風呂で取れるのは、「身体的疲労」、「精神的疲労」のどちらでしょうか。

結果は、「身体的疲労」が67.3%、「精神的疲労」が32.8%でした。「身体的疲労」が主ではありますが、約3人に1人が「精神的疲労」と回答しています。コロナ禍の生活で精神的に疲れる場面も比較的多くなっていることから、入浴で「精神的疲れ」を洗い流す人も多くなっているのかもしれませんが。

＜質問2＞ あなたは、「長風呂」派ですか、「カラスの行水（短時間）」派ですか？



◆ 入浴はじっくり、「長風呂」派が主流。女性は7割を超える

入浴時間はどうでしょうか。「長風呂」派か「カラスの行水」派かで聞いてみたところ、64.0%が「長風呂」派と回答。じっくりお風呂に入る人が多いことがわかりました。

特に女性（72.0%）は7割を超えています。一方、男性は「長風呂」派（56.0%）と「カラスの行水」派（44.0%）が比較的拮抗しており、男女で差が出る結果となりました。

＜質問3＞ 自宅のお風呂で行っているリラックス法はありますか？〔複数回答〕

位	選択項目	全体	男性	女性
1	入浴剤やバスソルトを使う	36.5	24.5 ①	48.5 ①
2	動画・映画視聴	28.8	23.5 ②	34.0 ②
3	半身浴をする	21.8	15.0	28.5 ③
4	音楽鑑賞	21.5	20.0 ③	23.0
5	ストレッチをする	17.5	14.5	20.5
6	瞑想する	17.0	19.0	15.0
7	マッサージやヘッドスパをする	15.8	10.5	21.0
8	読書（マンガ含む）	11.5	9.0	14.0
9	ゲームをする	10.0	10.0	10.0
10	その他	1.3	1.5	1.0
—	特に行っているリラックス法はない	22.0	29.0	15.0

◆ お風呂のリラックス法、女性は積極的に実践
 スマホ時代を象徴し、「動画・映画視聴」、「音楽鑑賞」が2位、4位に

入浴時に実践しているリラックス法は何でしょうか。トップ5は「入浴剤やバスソルトを使う」（36.5%）、「動画、映画視聴」（28.8%）、「半身浴をする」（21.8%）、「音楽鑑賞」（21.5%）、「ストレッチをする」（17.5%）でした。

特徴的なのは「動画・映画視聴」、「音楽鑑賞」が上位に入ったことです。24時間携帯し、防水機能も向上したスマホやタブレット端末が、日常アイテムとなった現代を象徴しています。

男女比で見ますと、「瞑想する」「ゲームをする」「その他」以外の項目は、いずれも女性の割合が高いことがわかります。特に「入浴剤やバスソルトを使う」は女性が半数近く（48.5%）で、男性（24.5%）と大きな差が出ました。また「動画・映画視聴」（女性34.0%：男性23.5%）、「半身浴をする」（女性28.5%：男性15.0%）も差が目立ちます。

一方、「特に行っているリラックス法はない」は、男性が約3割（29.0%）に対し女性15.0%であり、女性の方が積極的に複数のリラックス法を実践していることがわかりました。

<質問4> “風呂上がりの一杯”、あなたなら何を飲みますか？

位	選択項目	全体	男性	女性
1	水	39.8	34.0 ①	45.5 ①
2	お茶	16.5	13.5 ②	19.5 ②
3	炭酸水	11.3	11.0	11.5 ③
4	ビール	9.0	10.5	7.5
5	牛乳	8.3	12.0 ③	4.5
6	清涼飲料水	6.8	8.5	5.0
	スポーツ系飲料		10.0	3.5
8	その他	1.8	0.5	3.0

【SQ: 普段リラックスしたいときに飲むもの】

位	選択項目	全体	男性	女性
1	コーヒー	22.5	22.0	23.0
2	お茶	12.3	11.0	18.5
3	紅茶	10.5	5.5	15.5
4	炭酸飲料	6.3	9.0	3.5
5	ビール	5.5	6.0	5.0
次	水	4.5	5.0	4.0

◆健康志向の表れ？ 風呂上がりの一杯は「水」。「ビール」は1割未満

風呂上がりの一杯といえば？ 1位は「水」(39.8%)で約4割が回答しました。特に女性は45.5%と半数近くとなっています。2位は「お茶」(16.5%)、3位は「炭酸水」(11.3%)でした。

風呂上がりといえば、「ビール」のイメージもありますが、意外？にも1割未満(9.0%)というのは若者のアルコール離れの表れなののでしょうか。やはり、飲み物の基本は「水」という事ようです。

ちなみに、“普段リラックスしたいときに飲むもの”についても聞いてみたところ、1位は「コーヒー」22.5%でした。また、「ビール」(5.5%)が「水」(4.5%)を上回るなど、“風呂上がりの一杯”とは異なる結果になりました。

<質問5> 物件選びでは、バスルームのどのような仕様・機能を重視しますか？〔複数回答〕

位	選択項目	全体	男性	女性
1	独立している(トイレ、洗面所とは別)	57.5	50.0 ①	65.0 ①
2	浴槽の広さ	22.8	23.0 ②	22.5 ②
3	追い焚き/自動お湯張り機能付	21.0	22.5 ③	19.5
4	浴室乾燥機付	18.0	14.5	21.5 ③
5	壁、床の色や明るさ	8.8	11.0	6.5
6	窓の有無	6.3	6.0	6.5
—	重視する仕様、機能はない	19.8	24.0	15.5

◆バスルームで重視するのは

「独立していること」、「広さ」、「追い焚き/自動お湯張り機能付」

物件選びの際、バスルームのどんな仕様・機能を重視するのでしょうか。最も多かったのが、「独立し

ている(トイレ、洗面所とは別)」で6割近く(57.5%)が回答しました。2位は「浴槽の広さ」(22.8%)、3位は「追い焚き/自動お湯張り機能付」(21.0%)でした。以前よく見られた浴槽・洗面・トイレ一体型より、広くて便利機能を備えた独立型が求められる傾向にあるようです。

男女比で見ますと、女性は男性に比べ「独立している」(65.0%)、「浴室乾燥機付」(21.5%)へのこだわりが強く、女性向け物件では重要なポイントのようです。一方、男性は約4人に1人が「重視する仕様、機能はない」(24.0%)と回答しており、こだわりは強くないようです。

<質問6> 自宅でリラックスできる場所はどこですか？〔複数回答〕

位	選択項目	全体	男性	女性
1	ベッド(寝床)	67.5	64.5 ①	70.5 ①
2	ソファ	25.3	22.5 ②	28.0 ②
3	バスルーム	17.8	16.0 ③	19.5 ③
4	トイレ	8.8	11.5	6.0
5	ダイニングテーブル	8.3	7.0	9.5
6	ベランダ	5.5	7.5	3.5
7	デスク	4.5	7.0	2.0
8	キッチン	2.8	2.0	3.5
	ロフト		3.5	2.0
10	その他	1.0	0.5	1.5

◆リラックスできる場所は「ベッド(寝床)」。「バスルーム」は3位

自宅で一番リラックスできる場所は、「ベッド(寝床)」(67.5%)でした。6割強と多くの方が回答しています。2位は「ソファ」(25.3%)で、「バスルーム」(17.8%)は3位でした。

上位3項目はいずれも女性の割合が男性より高く、女性の「ベッド」は7割(70.5%)に達しています。一方、男性が多かったのは「トイレ」(11.5%)、「ベランダ」(7.5%)、「デスク」(7.0%)でした。

<ご参考>

*一緒にいてリラックスできそうな有名人・著名人は誰ですか? ※表中、敬称略

位	氏名(肩書)	全体票数
1	綾瀬 はるか (俳優)	14票
2	新垣 結衣 (俳優、歌手、モデル)	8票
3	星野 源 (シンガーソングライター、俳優)	6票
4	ムロツヨシ (俳優)	5票
	浜辺 美波 (俳優)	

◆一緒にいてリラックスできる人

1位は「綾瀬はるか」さん。ガッキー夫妻が2位、3位に

「綾瀬はるか」さん、「新垣結衣」さんという“癒し系”を代表する俳優が1位、2位となりました。そして3位はミュージシャン・俳優の「星野源」さん。“ガッキー夫妻”がそろってトップ3入りしました。

それぞれの主な理由は以下の通り。

「綾瀬はるか」さん:「雰囲気がおだやかだから」「天然なので、自然に笑わせてくれそう」「のんびりしているから」「話していて穏やかな気持ちになれそうだから」。

「新垣結衣」さん:「いつも自然体で接してくれそう」「癒しオーラが出ていそう」「笑顔がかわいいから」「一緒にゆっくりすごせそう」

「星野源」さん:「雰囲気が柔らかいので」「落ち着いていそうだから」「おだやかそう」

「ムロツヨシ」さん:「自然体でいられそうだから」「気を使わなくてよさそう」

「浜辺美波」さん:「笑顔に癒されるから」

◆「株式会社FJネクストホールディングス」

事業内容: グループ会社の経営管理、不動産特定共同事業、不動産の企画開発、売買
創業: 1980年、東証1部上場(8935)

「都市住空間への挑戦と創造を通して、豊かな社会づくりに貢献していく」を企業理念に、首都圏にて『ガーラマンションシリーズ』を展開しています。社会の一線で活躍する首都圏の単身者の生活を支えるインフラとして、また、安定した収益を不動産に求める方への資産運用商品として、地域や社会と一体となり、都市住空間の創造に取り組んでいます。

※自社ブランドマンション供給実績: 321棟・22,218戸(2021年10月末時点)