

2026年
6月

5月の過ごし方についてのアンケート

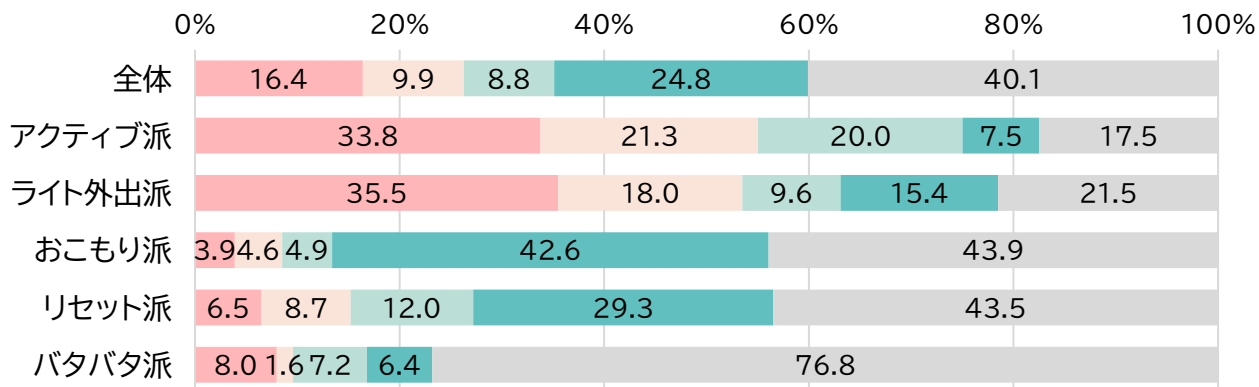
- ・ 5月の過ごし方は「おこもり派」が36.7%、「ライト外出派」が27.5%。
- ・ 外出を楽しむ「アクティブ派」「ライト外出派」では3人に1人は前半・後半ともに活動的に過ごしている。
- ・ プライベートの活動量に比例して、生活満足度が高い傾向。

温かくなり、連休もある5月。その過ごし方について1ヶ月を振り返って回答していただきました。

Q.5月のプライベート時間の過ごし方は？(N=830)

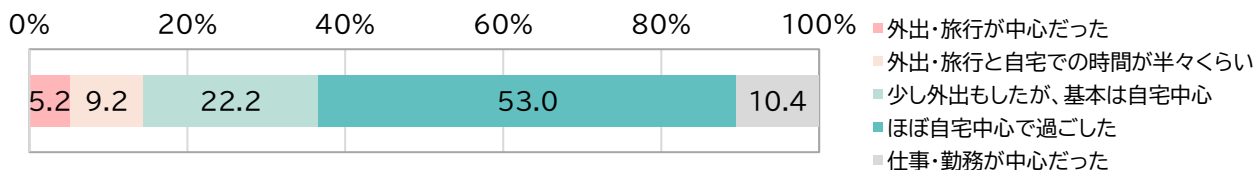
外に出て楽しむ アクティブ派	近場で 気軽に楽しむ ライト外出派	家で自分の時間を 過ごす おこもり派	生活を整える 立て直すことを 中心に過ごす リセット派	忙しく、自分の時間 をあまり取れない バタバタ派
9.6%	27.5%	36.7%	11.1%	15.1%
				

Q.5月の前半・後半で過ごし方の変化は？(N=830)



- 前半・後半ともに比較的活動的に過ごした
- 前半は外出や活動が多く、後半は落ち着いた過ごし方になった
- 前半は落ち着いていて、後半に活動が増えた
- 前半・後半ともに家で過ごすことが多かった
- 特に変化はなかった

※参考※ 2026年のGWの過ごし方は？(N=806) 2026年4月27日～5月28日調査



Q. 5月の生活の中で「感じたこと」は？(N=830) ※上位5つ

アクティブ派	ライト外出派	おこもり派	リセット派	バタバタ派
天気がよく、気持ちよく過ごせた (50.0%)	天気がよく、気持ちよく過ごせた (37.7%)	家でゆっくりする時間がとれた (30.8%)	天気がよく、気持ちよく過ごせた (21.7%)	天気がよく、気持ちよく過ごせた (14.4%)
美味しいものを楽しめた (38.8%)	気軽な外出や散歩を楽しめた (36.0%)	天気がよく、気持ちよく過ごせた (21.0%)	家でゆっくりする時間がとれた (21.7%)	大きな出来事はなく、なんとなく過ぎた (13.6%)
家族や身近な人と過ごす時間があった (28.8%)	美味しいものを楽しめた (32.5%)	大きな出来事はなく、なんとなく過ぎた (21.0%)	一人で過ごす時間が心地よかった (18.5%)	家でゆっくりする時間がとれた (6.4%)
人と会って気分転換になった (28.8%)	家族や身近な人と過ごす時間があった (26.3%)	一人で過ごす時間が心地よかった (18.0%)	家族や身近な人と過ごす時間があった (17.4%)	家族や身近な人と過ごす時間があった (5.6%)
気軽な外出や散歩を楽しめた (21.1%)	人と会って気分転換になった (20.2%)	家族や身近な人と過ごす時間があった (14.4%)	人と会って気分転換になった (16.3%)	一人で過ごす時間が心地よかった (5.6%)

Q. 5月に意識的・目的をもってとった行動は？(N=830) ※上位5つ

アクティブ派	ライト外出派	おこもり派	リセット派	バタバタ派
紫外線・暑さ対策(スキンケア・服装) (28.8%)	初夏に向けて、服の見直し・入替え (32.9%)	初夏に向けて、服の見直し・入替え (20.0%)	初夏に向けて、服の見直し・入替え (38.0%)	初夏に向けて、服の見直し・入替え (12.0%)
初夏に向けて、服の見直し・入替え (27.5%)	紫外線・暑さ対策(スキンケア・服装) (25.0%)	家庭菜園・ガーデニング (18.4%)	疲れを感じて、体調管理・回復 (21.7%)	疲れを感じて、体調管理・回復 (10.4%)
友人・家族などと集まる機会 (25.0%)	軽い運動や散歩・ストレッチ (21.1%)	紫外線・暑さ対策(スキンケア・服装) (17.0%)	軽い運動や散歩・ストレッチ (16.3%)	家庭菜園・ガーデニング (10.4%)
人と会う・人との交流 (23.8%)	友人・家族などと集まる機会 (20.6%)	軽い運動や散歩・ストレッチ (15.1%)	紫外線・暑さ対策(スキンケア・服装) (16.3%)	紫外線・暑さ対策(スキンケア・服装) (9.6%)
軽い運動や散歩・ストレッチ (21.3%)	近場の外出(ショッピング・散歩) (19.7%)	疲れを感じて、体調管理・回復 (10.5%)	家庭菜園・ガーデニング (16.3%)	旬の食材初夏らしいメニュー (8.8%)

Q. 5月の生活全体の満足度は10点満点中何点？(N=830)

