



2025年(令和7年)3月14日

大広若者研究所「D' Z lab.」が、 社会人 Z 世代の休日の過ごし方に関する8タイプを明らかに！ ～37人の社会人 Z 世代へのインタビュー+1000人へのアンケートから分析～

株式会社大広(本社:東京都港区、代表取締役社長:泉恭雄、以下「大広」と)と、D' Zlab.(大広若者研究所)は、共同で「社会人 Z 世代の休日の過ごし方に関する調査」を実施したことをお知らせします。



大広若者研究所「D' Zlab.」は、多様性・個性というキーワードを通じて語られることの多い Z 世代について、エリア別という視点を軸として Z 世代の価値観個性を研究していただくことを目的に立ちあげており、実際の Z 世代メンバーを中心に日々研究活動や提案活動を行っています。

今回はその活動の一環として、今後消費の中心となっていく世代でありながらも、価値観が多様化しており、ひとくくりでは語れないと言われる Z 世代について、彼らの個性や価値観が表れやすい「休日の過ごし方」を探ることで、彼らの多様なライフスタイルを把握し、クライアント企業のコミュニケーション活動に活かすことを目的とした調査を実施いたしました。



「D' Zlab.」では今後も、Z 世代の多様なライフスタイルを把握し、企業のマーケティング活動やコミュニケーション活動に貢献していきます。また、今回実際の Z 世代へのインタビューを通じて得られた結果をもとに、2025 年には Z 世代のライフスタイルに焦点を当てた展示イベントの開催を予定しております。本イベントでは、実際のペルソナを用いた体験型展示を通じて、Z 世代の独自の文化や価値観を広く紹介していく計画です。詳細につきましては、後日改めてご案内させていただきます。



【調査概要】

今回の調査では、実際の社会人 Z 世代37名にリアルな休日のスケジュールやその日の行動や考えをヒアリングを行い、N1 の具体的な行動や価値観を探りました。そこから見えてきた彼らの休日行動・価値観について定量調査を実施し、さらに因子分析・クラスター分析を行うことで Z 世代的休日の過ごし方の8タイプを明らかにしています。

1. 社会人Z世代37名へのインタビュー

調査手法：インタビュー調査
調査時期：2024年7月～12月
対象者：21～28歳の社会人Z世代37名*学生を除く
エリア：全国
聴取内容：直近の休日の具体的なスケジュール・行動・感じたこと
理想の休日、休日の時間・お金の価値観 等

インタビューから見えた、
具体的な行動や考えを抽出・設問化

2. 社会人Z世代1000名を対象とした定量調査

調査手法：インターネットアンケート調査
調査時期：2025年1月
対象者：～28歳の社会人Z世代1000名*学生を除く
エリア：関東・中部・関西
聴取内容：休日に関する行動・価値観
趣味、交友関係、資産状況、よく行く場所
好きな食べ物、ファッションブランド、情報接点 等

【調査結果サマリ】

調査の結果、休日の過ごし方を構成する因子は予定つめこみ因子」「社交派因子」「ゆとり因子」「こだわり因子」「てきぱき因子」の5つであることがわかりました。

「詰め込み」「効率」「ゆとり」など、時間を大切にする Z 世代の価値観がうかがえる結果となっています。

また、これらの因子を踏まえた、社会人 Z 世代の休日の過ごし方は以下の8タイプに分かれました。



エリア別でみると、

*関東・中部在住者は「基本合わせる系」が多い一方で、関西在住者は「詰め込み社交家」が多い結果となっています。

またタイプごとの特徴としては、

*「多忙アクティブ陽キャ」と「生活派ていねいさん」は積み立て NISA の利用率が高い

*「多忙アクティブ陽キャ」と「ゆったりご自愛系」は結婚願望が強い割合が高い

などの、行動・生活様式や、日常の課題などの差異が見られました。

今後はこの8タイプの違いをより深く理解し、ターゲット分析を行っていくことで、マーケティング商材・目的に合わせた個別最適な Z 世代戦略の立案を実現していきます。

<上記に関するお問い合わせ> 株式会社 大広 戦略広報室

〒105-8658 東京都港区芝 2-14-5 TEL:03-4346-8111 MAIL : info@daiko.co.jp



【タイプのご紹介】
～「趣味没頭家」タイプ～



こんな人かも!? 属性データ



ボリューム 9% | **多い趣味** 事務職（製造業）が多め

MBTI ISTJ, INFP | **平均年収** 350万円

管理者 仲介者

TYPE 趣味没頭家

“Z世代的” 休日の過ごし方8タイプ

こんな休日を過ごしてる!?

タスクはてきぱき完了！お家でこだわりの趣味時間を楽しむ。

誰かと過ごすより、一人でゲームや読書などの趣味を楽しむインドアタイプ。一人暮らし率が高く、家事や自炊も自分で行うなど、自分時間を楽しむために効率よくタスクをこなしている一面も・・・!

価値観

- 人と過ごすよりも、一人で過ごすことが好き
- 自分のやりたいことを優先したい
- いつも通りの生活が落ち着くタイプで、新しい場所に行くよりも日常を好む
- ゆとりのあるスケジュールが好き。余裕をもって緩く気分を合わせた行動をしたいし、やるべきことは効率的に終わらせたい。

行動

- 休日はゲームや読書などの趣味をする。たまっている家事もこなし、自炊もする派。
- たまに会う友達とも趣味の話がメイン。
- 睡眠時間は短め、夜もなかなか分かれる。
- 外出する際は買い物メインで、ショッピングモール・スーパー・百貨などによく行く。
- 寝すぎたり、だらだらスマホを見たり時間を無駄にすると後悔する。

他にも聞いてみた!!


Z世代のあれこれ

<p>趣味・関心事</p> <ul style="list-style-type: none"> インドアで楽しめる趣味があり、特に家庭的に楽しめるゲームや読書も好き。 	<p>キャリア・仕事観</p> <ul style="list-style-type: none"> 仕事はお金を稼ぐ手段としてとらえており、転職欲は低め。 将来的にも夢に任せてみたい。 	<p>SNS・情報</p> <ul style="list-style-type: none"> YouTubeの利用率が高い。 Xを日常の情報収集にも活用するが、自分から投稿することは少ない。 	<p>ファッション</p> <ul style="list-style-type: none"> ユニクロやジーユーなど、シンプルなファッションが中心。
<p>食生活</p> <ul style="list-style-type: none"> 自炊頻度が高い。 テイクアウト品や、スーパーのお惣菜などの中食も利用する。 	<p>健康意識</p> <ul style="list-style-type: none"> 肩・首の凝り 便秘・下痢 		

<趣味没頭家タイプの A さんの具体的な 1 日の過ごし方例>

「趣味没頭家」タイプの実際の人物像は…?

朝から仕事をこなしあつたあとは、アニメを見ながらごろごろ。作り置きもして、効率が良い上手な休日!



“Z世代的” 休日の過ごし方8タイプ

こんな人! 属性データ

年齢 : 27歳
性別 : 女性
家族構成 : 一人暮らし+ハムスター
職業 : 建築系
休日の形態 : 週2回不定休

この日の評価は?

前日に決めたやりたいことをできたので80点!
健康で丁寧な生活を手掛けていることもあり、料理の時間も割と楽しんでいる。

予定を決めたのは?

前日の夜

天気は?

曇り。だけど暑かった。

実際のインタビューで見えたりリアルなスケジュール!

6:30	起床・朝食	一人暮らしを始めてから早起きができるように、一人暮らしの目標は「丁寧な暮らしができる女」なので、毎朝スムージーを自作して朝ごはんには入っている。
8:30	持ち帰った仕事	仕事を持ち帰るのも当たり前になっているけど苦ではない作業中は大好きなアニメを封印し、作業に集中。
12:00	ランチ+作り置き	生菜焼きを作って食べた。会社にもお弁当をもっていっているので、ついでにお弁当用のおかずや平日のご飯も数日分一気に4-5品作り置き。
13:30	お昼寝・アニメ	ベッドの上でアニメを見ながらごろごろ。休日なのでいいかなと思って、眠気に抵抗せず一度寝る。
16:00	掃除	トイレもお風呂も床も排水溝も丸ごと。
17:00	買い出し	大型家具チェーン&ディスカウントストアで必要な生活用品をまとめ買い。しばらく買い物に来なくていいよう、食材も1週間分まとめて購入。
19:00	夕食	作り置きを消費+味噌汁だけ新しく作って食べる。上手に生活できているという自信あり!

8タイプそれぞれの特徴をまとめたタイプ別シートは、下記 URL からダウンロードしてご覧いただけます。

URL: <https://cocamp.daiko.co.jp/download/dzlab.-holiday>



【D' Zlab.について】

大広若者研究所「D' Zlab.」は、多様性・個性というキーワードを通じて語られることの多い Z 世代について、エリア別という視点を軸として Z 世代の価値観個性を研究して行くことを目的に立ちあげた研究プロジェクトです。目まぐるしく変わる Z 世代のトレンドを日々インプットしながら、Z 世代を対象とした調査分析、Z 世代との共創型イベントの実施、Z 世代向けマーケティング支援等の活動を行っています。

【D' Zlab.これまでの実績】

- 関東関西の Z 世代に関する調査(2021 年)
- セミナー「関西の Z 世代って実際どうなん？-Z 世代のトレンド意識徹底調査！」実施(2022 年)
- KBS 京都ラジオ「関西 Z 世代ぶっちゃどうなん？」放送(2022 年～2023 年)
- Z 世代特有の“ながら行動”を調査(2023 年)
- Z 世代座談会 & アイデアソン(随時) 等

企業活動における Z 世代へのアプローチ、共同プロジェクトのご相談等は
下記メールアドレスよりお問合せください。

■D' Zlab.に関するお問い合わせ

大広 若者研究所「D' Zlab.」 Mail : dzlab@daiko.co.jp

担当 : 濱口、池田

■今回の調査に関するお問い合わせ

大広 若者研究所「D' Zlab.」 Mail : dzlab@daiko.co.jp

担当 : 成瀬、奥田、黒田