



SHIBUYA109 lab.

SHIBUYA109
ENTERTAINMENT

2024年9月25日

株式会社SHIBUYA109エンタテインメント

Z世代の時間の使い方に関する意識調査

「タイパ」とは言わないZ世代
効率化した先にもとめる「非効率」

株式会社SHIBUYA109エンタテインメント(本社：東京都渋谷区、代表取締役社長：石川 あゆみ)が運営する若者マーケティング機関『SHIBUYA109 lab. (読み：シブヤイチマルキュウラボ)』は、15~24歳のZ世代を対象に、外部調査パネルによるWEB調査とSHIBUYA109 lab.独自ネットワークによるインタビューから「Z世代の時間の使い方に関する意識調査」を行いました。



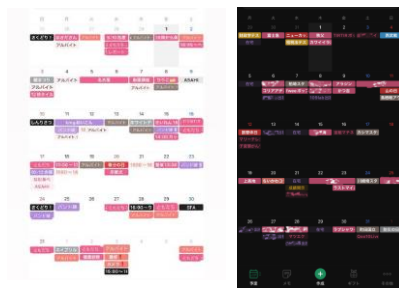
TOPICS

1. 当たり前すぎて「タイパ」とは言わない。無意識タイパ世代。
2. Z世代のタイパハック。動画はコンテンツ毎に異なる速度で。
3. 「何もしない」時間が欲しい。タイパした先に求める非効率。



解説：SHIBUYA109 lab. 所長 長田 麻衣

「若者はタイパを重視する」という分析は様々なメディアでよく目にしますが、若者と日々接していると、彼らが常に様々な情報に触れながら、学校、バイト、サークルに就活…と非常に忙しい日々を過ごしている印象を受けます。
(参考：スケジュール帳) そんな彼らの時間の使い方や考え方について、調査してみました。



大学3年生(左)と大学4年生(右)のスケジュールアプリのスクリーンショット

経歴：総合マーケティング会社での経験を経て、2017年にSHIBUYA109エンタテインメントに入社。SHIBUYA109エンタテインメント マーケティング担当としてマーケティング部の立ち上げを行い、18年に若者マーケティング機関「SHIBUYA109 lab.」を設立。

毎月200人のaround 20 (15歳~24歳の男女)と接する毎日を過ごしている。宣伝会議等でのセミナー登壇・TBS『ひるおび!』コメンテーター。

著書『若者の「生の声」から創る SHIBUYA109式 Z世代マーケティング(プレジデント社)』、その他メディア寄稿・掲載多数。

※公開データの引用・転載の際は、『SHIBUYA109 lab.』のデータであることを明記いただきますようお願い申し上げます。

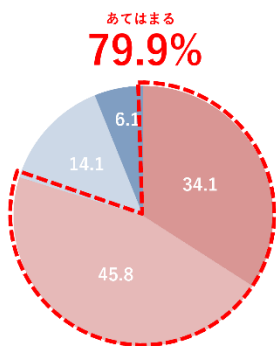
※本リリースに記載の会社名、製品名、サービス名等は、それぞれ各社の商標または登録商標です。

【1】当たり前すぎて「タイパ」とは言わない。無意識タイパ世代。

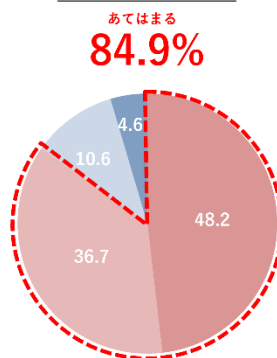
時間の使い方について聞いてみたところ※図1、効率的に時間を使いつつも、大切だと思うことには時間をしっかり費やしているということがわかります。
一方で、「『タイパ』という言葉在日常的によく使う」※図2という質問では、「あてはまらない」という回答が7割以上となり、「タイパ」という言葉自体はあまり使われていないことが分かります。

図1.時間の過ごし方に関してあなたにあてはまるものを教えてください。
[単一回答] n=461(高校生:229/大学・短大・専門学生:232)

効率的な時間の過ごし方をしたい



自分が大切だと思う事柄には時間をかけたい

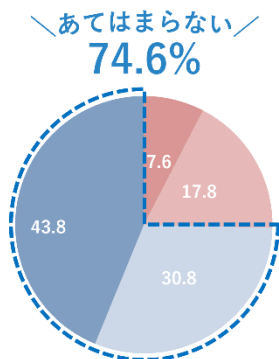


■とでもあてはまる ■ややあてはまる ■あまりあてはまらない ■まったくあてはまらない

©SHIBUYA109ENTERTAINMENT

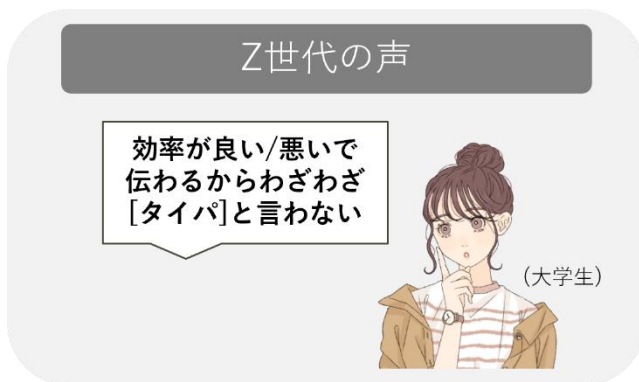
図2.時間の過ごし方に関してあなたにあてはまるものを教えてください。
[単一回答] n=461(高校生:229/大学・短大・専門学生:232)

『タイパ』という言葉在日常的によく使う



■とでもあてはまる ■ややあてはまる ■あまりあてはまらない ■まったくあてはまらない

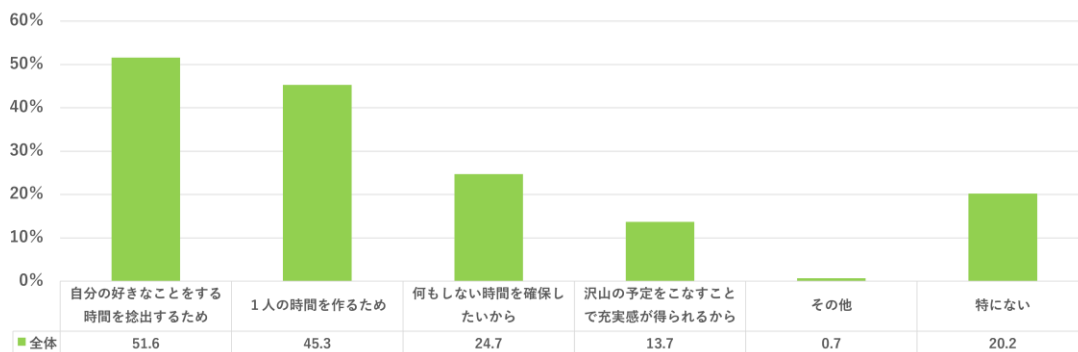
©SHIBUYA109ENTERTAINMENT



©SHIBUYA109ENTERTAINMENT

タイムパフォーマンスや、効率的な時間の過ごし方を意識する理由※図3は以下の通りとなり、沢山の予定をこなすために効率化を求めているわけではないことがうかがえます。

図3.あなたがタイムパフォーマンスや、効率的な時間の過ごし方を意識する理由を教えてください。
[単一回答] n=461(高校生:229/大学・短大・専門学生:232)



©SHIBUYA109ENTERTAINMENT

【2】Z世代のタイパハック。動画はコンテンツ毎に異なる速度で。

「効率化したい・時間を短縮したいと思うこと」と「時間をかけても惜しくないと思うこと」を選択式で聞いてみると※図4右図のような結果となりました。

続いて、時間を効率的に使うためにやっていること※図5について聞いた結果は以下の通りで、移動時間に関するものが2位3位となっていますが、フリー回答でも同様の質問をした場合※図6も「移動時間」というワードが目立っています。

図4：時間のかけ方に関して、選択肢の中からあてはまるものを教えてください。【複数回答】
n=461(高校生:229/大学・短大・専門学生:232)

効率化・短縮したいこと		時間を惜しまないこと	
1位	移動時間 (46.9%)	1位	睡眠 (47.1%)
2位	勉強・課題 (39.3%)	2位	趣味・習い事 (34.7%)
3位	食事 (一人) (24.3%)	3位	推し活 (33.6%)
4位	買い物 (23.6%)	4位	食事 (他人と) (29.3%)
4位	仕事・アルバイト (23.6%)	5位	テーマパーク・観光 (28.6%)

©SHIBUYA109ENTERTAINMENT

図5：あなたが時間を効率的に使うためにやっていることを全て教えてください。【複数回答】
n=461(高校生:229/大学・短大・専門学生:232)

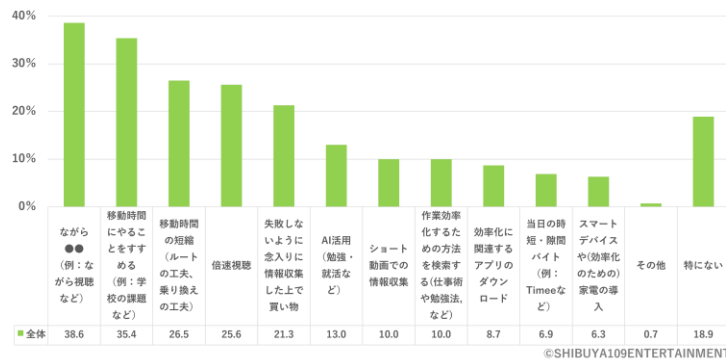
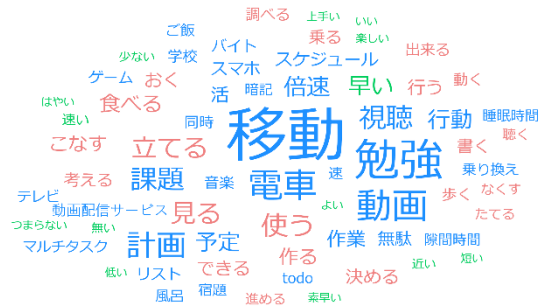
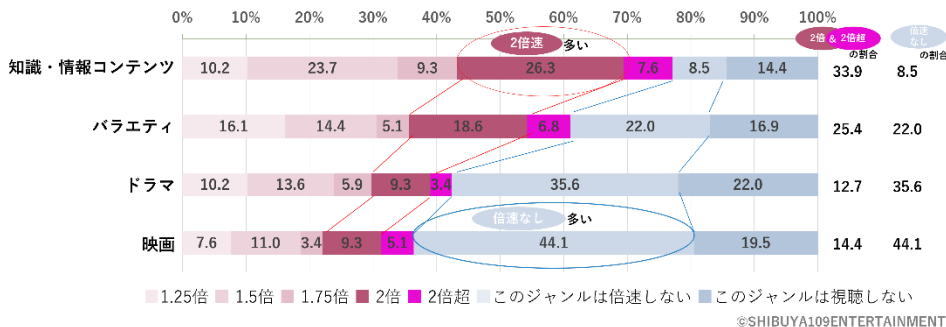


図6：あなたが時間を効率的に使うためにやっていることを具体的に教えてください。【自由回答】
n=461(高校生:229/大学・短大・専門学生:232)



また、時間の効率化に関連して動画の倍速視聴について※図7聞いてみると、知識や情報を得るためのコンテンツは2倍速視聴が30%弱と多数派となる一方で、映画に関しては2倍速視聴は10%未満となるなど、コンテンツによって視聴速度が異なることが明らかになりました。

図7：動画の倍速視聴に関して、ジャンルごとに倍速で視聴する速度を教えてください。【単一回答】 n=118(高校生:62/大学・短大・専門学生:56) ※倍速視聴をしていると回答した方のみ



Z世代のタイパハック例

▽移動中に課題をすすめる



移動中に課題を進められるようにパッとメモできる手帳を持ち歩いている



iPadを使って電車で課題を進めている

▽失敗しないための下調べ



アクセス悪い場所での宿泊やルートを間違える方が非効率なので下調べはしっかりしたい

©SHIBUYA109ENTERTAINMENT

■SHIBUYA109 lab.所長解説：マルチタスクが基本。無駄な時間を作らない事前準備

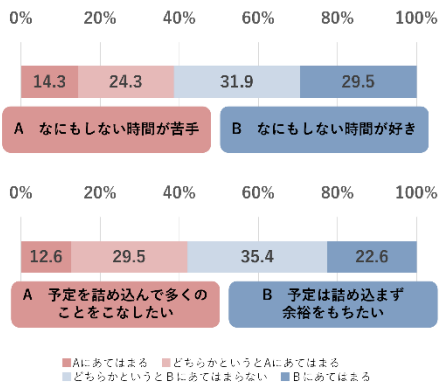


何もしない時間や自分が価値を感じることに充てる時間を捻出するため、そして無駄な時間を過ごすことがないように、移動時間や一人で行動する時間を様々なデバイス・ツールを活用しながら、マルチタスクで進めていることがわかります。倍速視聴等の時短ツールはコンテンツのカテゴリによって使い分けがされていますが、1.5倍速以上のスピードで視聴・インプットをしています。

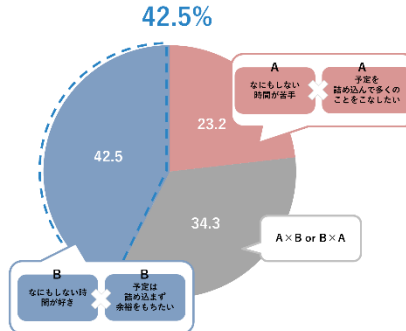
[3] 「何もしない」時間が欲しい。タイパした先に求める非効率。

Z世代の時間に対する考え方を考えるために、「何もしない時間」と「予定の詰め方」※図8について聞いてみると、「何もしない時間が好き」で「予定はあまり詰めたくない」というグループが最も多いことが明らかになっています。

図8：次のAとBの選択肢の内、あなたの考え方にあてはまるものを教えてください。
[単一回答] n=461(高校生:229/大学・短大・専門学生:232)



なにもしない時間が好き × 予定は詰め込みたくない



©SHIBUYA109ENTERTAINMENT

Z世代の声

効率の悪い日を作るために、効率いい日を作る。思い切り効率悪い日を楽しみたい。



(大学生)

ゆっくり過ごしたい。何もしない時間が長いほどいい。



(大学生)

©SHIBUYA109ENTERTAINMENT

あらためて、何もしない時間について※図9聞いてみると、「何もしない時間が欲しい」に「あてはまる」と回答したZ世代が約7割となりました。Z世代は「効率的」な時間を大切にしつつも、それとは逆の過ごし方にも魅力を感じていることがわかります。また、「何もしない状態」についての詳細をFAで聞いたところ※図10「SNS」「スマホ」などスマートフォンに関連するワードが目立ちました。その反面インタビューではデジタルデバイスから一定の距離取ろうとしている様子もうかがえました。(※参考：下図「Z世代の声」)

図9：あなたの考え方としてあてはまるものを教えてください。
【単一回答】n=461(高校生:229/大学・短大・専門学生:232)

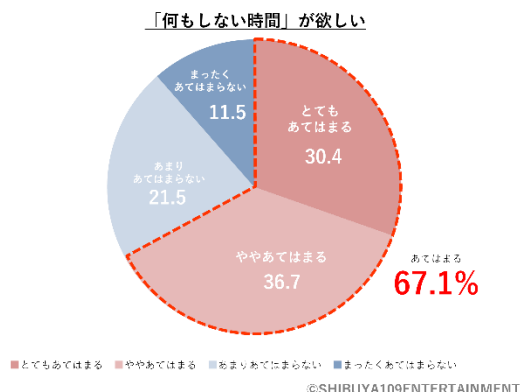
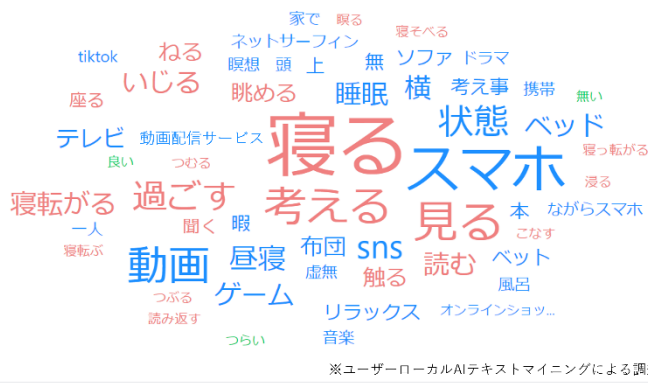


図10：あなたが「何もしない時間」だと考えている時間はどのように過ごしていますか。その時のあなたの状態について教えてください。【自由回答】
n=461(高校生:229/大学・短大・専門学生:232)



そこで、デジタルデトックスについて※図11、聞いてみた結果、以下の項目が上位となりました。最近のトレンドにもなっている「自然界隈(※高原や川などの自然を好むコミュニティのこと。自然豊かな場所に向いた写真や動画に「#自然界隈」をつけて投稿するZ世代が増加している。)」がデジタルデトックス的な文脈でも楽しまれていることがわかります。

このような結果からZ世代にとっては効率的な時間の使い方が当たり前だからこそ、そうではない時間の大切さを感じて「なにもしない時間」や「デジタルデトックスな時間」の需要が高まってきているといえるでしょう。

図11：あなたの考え方としてあてはまるものを教えてください。
【単一回答】n=461(高校生:229/大学・短大・専門学生:232)

デジタルデトックス (やってること)		デジタルデトックス (やりたいこと)	
1位	睡眠 (26.9%)	1位	自然界隈 (16.1%)
2位	散歩 (19.7%)	2位	銭湯・サウナ (10.2%)
3位	友達との会話 (18.7%)	3位	散歩 (10.0%)
4位	勉強・読書 (18.0%)	3位	勉強・読書 (10.0%)
5位	趣味 (17.1%)	4位	ドライブ (9.5%)

©SHIBUYA109ENTERTAINMENT

Z世代の声

「なにもしていない時間はスマホを触っている。ただ頭は使わないで済むような連絡やコンテンツ視聴をしている」 (大学生)

家にスマホを置いて友達と出かけ、全くSNSを見ないという遊びをしたことがある。心が落ち着いたので、定期的にやったらいいんだろうなと思っている。 (大学生)

デジタルデトックスには興味がある (大学生)

©SHIBUYA109ENTERTAINMENT

■SHIBUYA109 lab. 所長解説

スマホの喧噪を離れて非効率を楽しむ。
デジタルウェルビーイングへの意識が高まる

2024年の若者トレンドには、スマホを離れてデジタルデトックスをしに行く体験が多数観測されています。コロナ明けに急激に増えたコミュニケーションとコンテンツ量に疲れ、「効率的にこなす」ことから一時的に距離を置きたいという意識が高まっていることが伺えます。若者たちはハイスピードなデジタル社会との適切な距離感を模索し、デジタルウェルビーイングを実現しようとしています。



Z世代の“非効率”トレンドの例

SHIBUYA109 lab.
トレンド
予測2024
ノミネート



■アンケート調査概要

①WEB調査

調査期間：2024年8月

調査パネル：外部調査会社のアンケートパネルを使用

居住地：一都三県

年齢：15～24歳

対象：高校生・大学生・短大・専門学校生など学生

回答者数：461名（高校生229名/大学・短大・専門学生232名）

※回答率(%)は小数点第2位を四捨五入し、小数点第1位までを表示しているため、合計数値は必ずしも100%とはならない場合があります。

②SHIBUYA109 lab.による定性調査

・グループインタビュー

対象者条件：大学生 女子4名 2G 合計8人（Z世代の声として一部掲載）

・その他過去定性調査をもとに考察

さらに詳細記事を読みたい方は公式HPへ▽

https://shibuya109lab.jp/article/240925.html?utm_source=prtimes.jp&utm_medium=referral&utm_campaign=release20240925

無料グラフレポート請求はこちら▽

https://shibuya109lab.jp/product/?utm_source=prtimes.jp&utm_medium=referral&utm_campaign=release20240925

■SHIBUYA109 lab.概要



SHIBUYA109 lab.

株式会社SHIBUYA109エンタテインメントが運営する新しい世代に特化した若者マーケティング機関。SHIBUYA109のターゲットである「around20(15～24歳)」を中心に彼らの実態を調査し、SHIBUYA109独自の視点から分析している。

設立：2018年5月17日

所長：長田麻衣(株式会社SHIBUYA109エンタテインメント所属)

ホームページ：<https://shibuya109lab.jp>

■株式会社SHIBUYA109エンタテインメント概要



SHIBUYA109渋谷店(東京都・渋谷区)を中心とした3つの施設を展開。「Making You SHINE! - 新しい世代の“今”を輝かせ、夢や願いを叶える -」の企業理念を掲げ、これからは担う新しい世代の今を輝かせ、夢や願いを叶えるため、商業施設運営に留まらないエンタテインメント事業展開を行う。

設立：2017年4月3日

代表取締役社長：石川 あゆみ

ホームページ：<https://www.shibuya109.co.jp/>