

2016年3月24日

株式会社 リクルート 住まいカンパニー

第1位は、いつも言い訳して避けてしまう・・・「運動不足」  
**卒業シーズン。今年こそ「卒業したい!」と思う習慣は?**  
 ～くらしの「気になる!」を徹底調査「SUUMOなんでもランキング」～

株式会社リクルート住まいカンパニー（本社：東京都中央区 代表取締役社長：野口孝広）が運営する不動産・住宅サイト『SUUMO（スーモ）』は、住まいや暮らしに関する様々なアンケート結果を「SUUMOなんでもランキング」としてご紹介しています。今回は「今年こそは「卒業したい!」と思っている『家での習慣』は?」というテーマのアンケート結果をまとめました。

## 運動不足に休日のぐだぐだ……反省しつつも、抜け出せない人が多数

Q 今年こそは「卒業したい!」と思っている『家での習慣』は? (複数回答)



この時期、卒業式を終えた学生も多いですね。「卒業」というと涙ながらの切ない別れのイメージがありますが、社会人のあなたは「卒業したい!」と思っても、なかなか卒業できない何かがありますか? 今回はそんな「卒業したい!」と思っている『家での習慣』をランキングにしてみました。

第1位は「運動不足」。「体力の衰えを感じる。もっと年を取ったときにどうなるのか不安で」という切実な声がたくさんあるなか、「友達と一緒にマラソン大会に参加する約束をしてしまったので」という前向きに運動をしようとしている人のコメントも見られました。第2位は「休日ぐだぐだと時間を無駄に過ごしてしまう」。こちらは「かれこれ10年反省している」「夜になるとすぐむなしくなる」といった後悔やむなしさが際立つコメントが多くありました。ぐだぐだ過ごすのも、たまには必要ですがメリハリをつけたほうが充実した休日を過ごせるかもしれませんね。第3位は同率で「間食」と「散らかしっぱなし」でした。「ついつい大好きなアイスを食べすぎて後悔してしまう」人や、「つい、あしたやろうと思ってしまう」人など。4位以降も、みんないけないと反省しつつも、でもやっぱりやめられない……とぐるぐる抜け出せない様子です。

さまざまな出会いと別れがあるこの時期。卒業したい習慣があるのなら、このタイミングにきっぱりやめて、新しい自分に生まれ変わってみてはいかがでしょうか? 痩せた体、新しい恋人、きれいな部屋など、きっと新しい何かを得られるはずです!!

リクルート住まいカンパニーはこれからも、ひとりひとりにあった「まだ、ここいない、出会い。」を届けていきます。

【本件に関するメディア掲載・取材に関するお問い合わせ先】  
 株式会社リクルート住まいカンパニー 企画統括室 統括部 カンパニー・コミュニケーショングループ  
 メール: [sumai\\_press@r.recruit.co.jp](mailto:sumai_press@r.recruit.co.jp) 電話: 03-6835-5290

2016年3月24日

株式会社 リクルート 住まいカンパニー

## 【フリーコメント抜粋】

### 「言い訳をして自分を甘やかす」「病気の危機」「友達をなくしそう」など

- 運動不足：冬になると寒くて、夏になると暑くてとどの時期も言い訳をして自分を甘やかしてしまふ。(33歳・女性)
- 運動不足：解消のためもあり、引越した。(54歳・男性)
- 休日ぐだぐだ時間を無駄に過ごしてしまう：もっと生活にメリハリをつけて、趣味を満喫したほうがよいと感じているから。(26歳・男性)
- 間食：太ってしまい、糖尿病の危機にある。(52歳・女性)
- 散らかしっぱなし：物が必要なときに見つからず、結局は買ってしまふ。買った後にその物が見つかり後悔することが多々ある。(41歳・女性)
- 夜更かし：夜更かしをすると、その間に何かを食べてしまい太る。(51歳・女性)
- タバコ：健康にも悪いし、お金がかかる。(38歳・男性)
- ネット・SNS依存：気付いたら以前楽しんでいた読書や手芸をほとんどしなくなっている。まづい事だと思う。(47歳・女性)
- 飲酒して泥酔：友達をなくしそう。(31歳・女性)
- テレビの見すぎ：子どもとの時間を大切にしたい。(33歳・女性)
- 二度寝：二度寝して、朝バタバタするのに疲れた。(25歳・女性)

#### <調査概要>

【調査実施時期】2015年10月3日～2015年10月5日

【調査対象者】全国の20～59歳までの男性208名・女性208名

【調査方法】インターネット調査

【有効回答数】416

▼(最新)今年こそは「卒業したい!」と思っている『家での習慣』は?

[http://suumo.jp/article/nandemorank/rank/hitori\\_kyujitsu/15835/](http://suumo.jp/article/nandemorank/rank/hitori_kyujitsu/15835/)

▼(前号)引越しのとき、引越した後に「うっかり体験」をしてしまったことはありますか?

<http://suumo.jp/article/nandemorank/rank/mansion/15823/>

▼不動産・住宅サイト『SUUMO(スーモ)』はこちら

<http://suumo.jp/>

▼リクルート住まいカンパニーについて

<http://www.recruit-sumai.co.jp/>

リクルート住まいカンパニーはこれからも、ひとりひとりにあった「まだ、ここにはない、出会い。」を届けていきます。

【本件に関するメディア掲載・取材に関するお問い合わせ先】

株式会社リクルート住まいカンパニー 企画統括室 統括部 カンパニー・コミュニケーショングループ  
メール: [sumai\\_press@r.recruit.co.jp](mailto:sumai_press@r.recruit.co.jp) 電話: 03-6835-5290