



社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
「シャルロッテ」

チョコレート

株式会社ロッテ
2024年11月8日(金)

-30~40代女性の自分時間事情を調査-

働くママの4割「自分時間は1時間未満」

“お酒からチョコへ”癒やしの代替傾向

「お酒入りチョコレートやスイーツ」に期待も！

株式会社ロッテ（本社：東京都新宿区、代表取締役社長執行役員：中島英樹、以下ロッテ）は、子育てや家事、仕事のために自分時間が限られがちな30~40代女性において、自分時間のリフレッシュの実態とその中での癒やしのお供についての変容を明らかにするため、「自分時間での喫食に関する調査」を実施いたしました。

30~40代の女性の中でも子どもの有無、就業の有無によって自分時間の過ごし方は異なります。調査結果を比較したところ、働くママ（＝子どものいる有職女性）の1日あたりの自分時間は1時間未満が4割弱、平均自分時間（※1）も2時間弱と最も短くなりました。女性全体でも22時台前後の夜帯にやっと自分時間を迎えることができる人が多い傾向がわかりました。

癒し、解放感にひたる手段として上位に「動画や映画の鑑賞」「ぼーっとする」「チョコレートやスイーツなどの甘いものを食べる」が挙がり、イメージとして浮かびがちな「飲酒」は1割程度にとどまりました。特に有職女性を中心にお酒好きは一定数いるものの、30~40代女性の約3人に1人が、「直近1年でお酒を飲む機会や量が減った」と回答。また、飲酒が減った人のうち3人に1人が「チョコレートなどのお菓子」の喫食が増えており、お酒よりも味が好きな人が多く、幸せな気持ちになりやすいお菓子への代替が進んでいると見られます。なお、ちよこっと幸せ研究所の今年発表した調査（※2）では、チョコレートは他のお菓子に比べて「前向きな気持ちの向上」につながり、短期的な幸福感も大きいことがわかっています。夜帯を中心とした限られた自分時間のおともとして、「お酒入り」チョコレートやスイーツが再注目されていくことも期待されます。



（※1）本調査の平均自分時間のデータは、各選択肢の中央値を用いて加重平均を計算した結果です。

（※2）2024年1月「チョコレートの喫食と幸福度に関する調査」を参照 <https://prtmes.jp/main/html/rd/p/00000026.000110734.html>

調査概要

調査名：自分時間での喫食に関する調査

日時：2024年10月17日～2024年10月18日

調査手法：インターネット調査

調査実施企業：ロッテ

調査対象：30代～40代の女性400名（30代有職者100名、40代有職者100名、それ以外200名）

※引用、転載の際は出典元として『ロッテちよこっと幸せ研究所調べ』の明記をお願いします。

※本文中のグラフの構成比は、小数点以下第2位を四捨五入しているため、必ずしも合計が100%にならないものもあります。



社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
「シャルロツテ」

調査サマリー

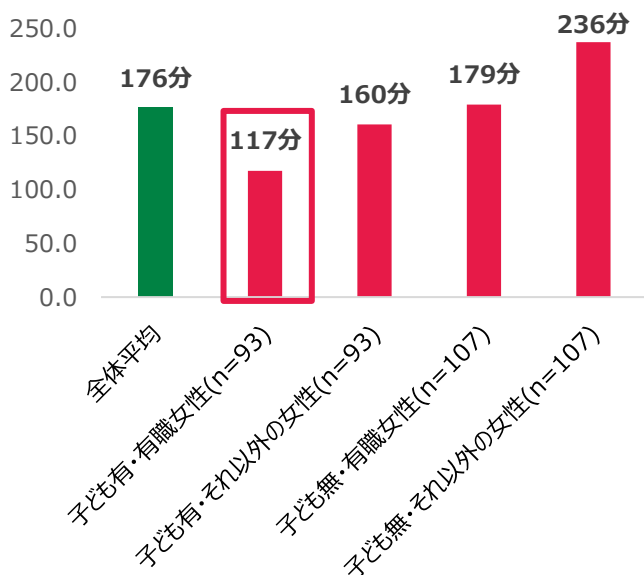
- 働くママの自分時間は「1時間未満」が4割弱、平均自分時間は2時間未満。自分時間は22時台前後の夜帯にやっと確保できる傾向に。**
全体平均時間は3時間弱。子どものいない有職女性よりも61分短い結果に。
- 30～40代女性が癒し・解放感にひたる手段、上位は「動画や映画鑑賞」「ぼーっとする」「チョコレートやスイーツなどの甘いものを食べる」「趣味」。お酒は1割程度に。**
- 30～40代女性の約3人に1人は、直近1年でお酒を飲む機会・量が減少。**
子どものいる女性は時間の余裕のなさが影響し、
子どものいない女性は健康や美容などへのお酒のデメリットの浸透やコロナ後の飲み会減少が大きく影響。
- 癒やしの手段は、お酒から「チョコレートなどのお菓子」へ代替傾向に？有職者で顕著に。**
「味が好き」「幸せな気分になる」「場所や時間を気にせず食べられる」が理由の上位に。

調査詳細

- 働くママの自分時間は「1時間未満」が4割弱、平均自分時間は2時間未満。自分時間は22時台前後の夜帯にやっと確保できる傾向に。**
全体平均時間は3時間弱。子どものいない有職女性よりも61分短い結果に。

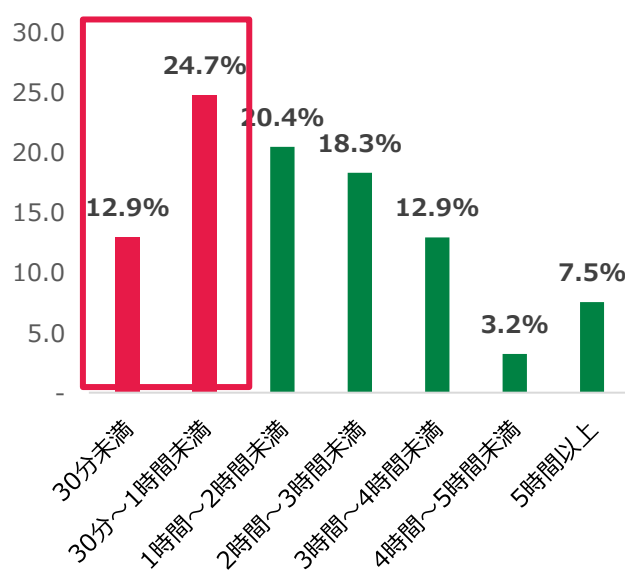
平日1日の中での自分のために過ごせる時間（＝自分時間）について聞いたところ、合計時間の全体平均は3時間弱（176分）となりました。子どもの有無・就業の有無で比較したところ、最も大きい差が出たのは子どもの有無で、働くママの自分時間は30分～1時間未満が1番のボリュームゾーンとなり、まとめると1時間未満が4割弱（37.6%）と極端に短いことがわかりました。働くママの自分時間は平均でも2時間未満（117分）で、同じ有職者でも子どものいない女性と比べて61分短く、同じ子どもがいても就業無しの女性と比べると43分短い結果になりました。

全体平均は3時間弱、働くママは2時間未満



Q あなたが「平日1日」の中で、自分の時間にできるのは合計何時間程度ですか。(n=400)

働くママの自分時間は「1時間未満」が4割弱



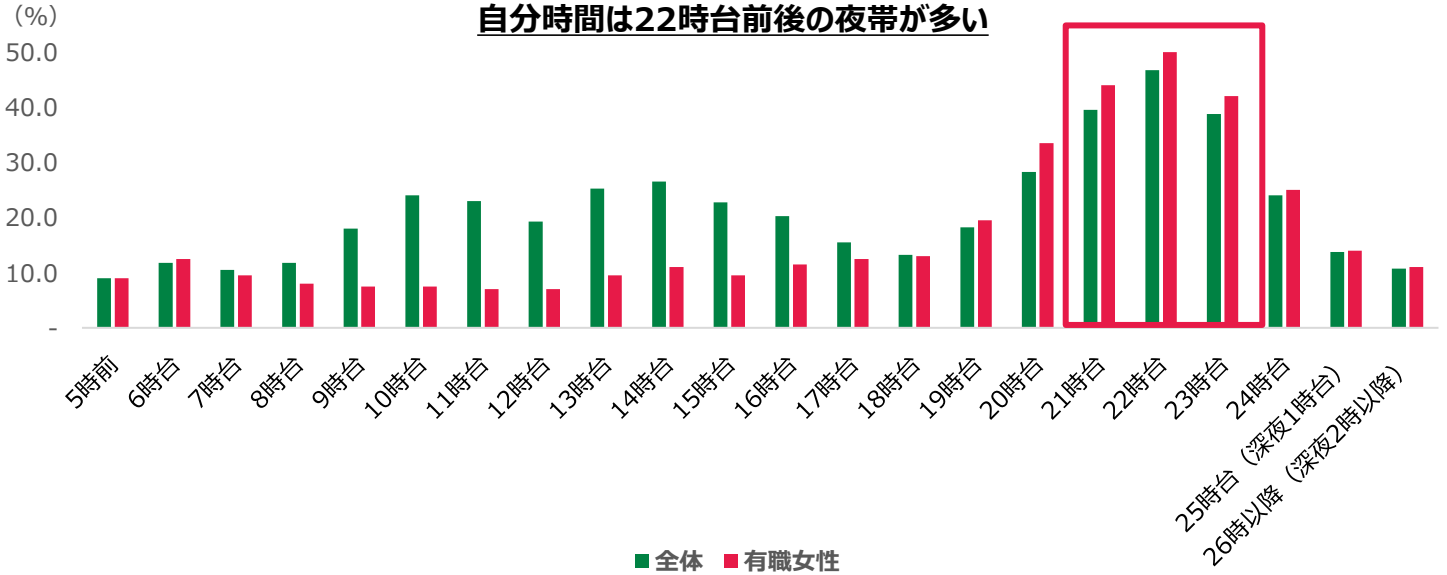
Q あなたが「平日1日」の中で、自分の時間にできるのは合計何時間程度ですか。(有職かつ子どもがいる女性 n=93)



社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
「シャルロッテ」

自分時間の取れる時間帯については、30-40代女性全体でも、有職者のみでも、22時台が最も多く、その前後の夜帯にやっと自分時間を迎えられる人が多い傾向にありました。

自分時間は22時台前後の夜帯が多い

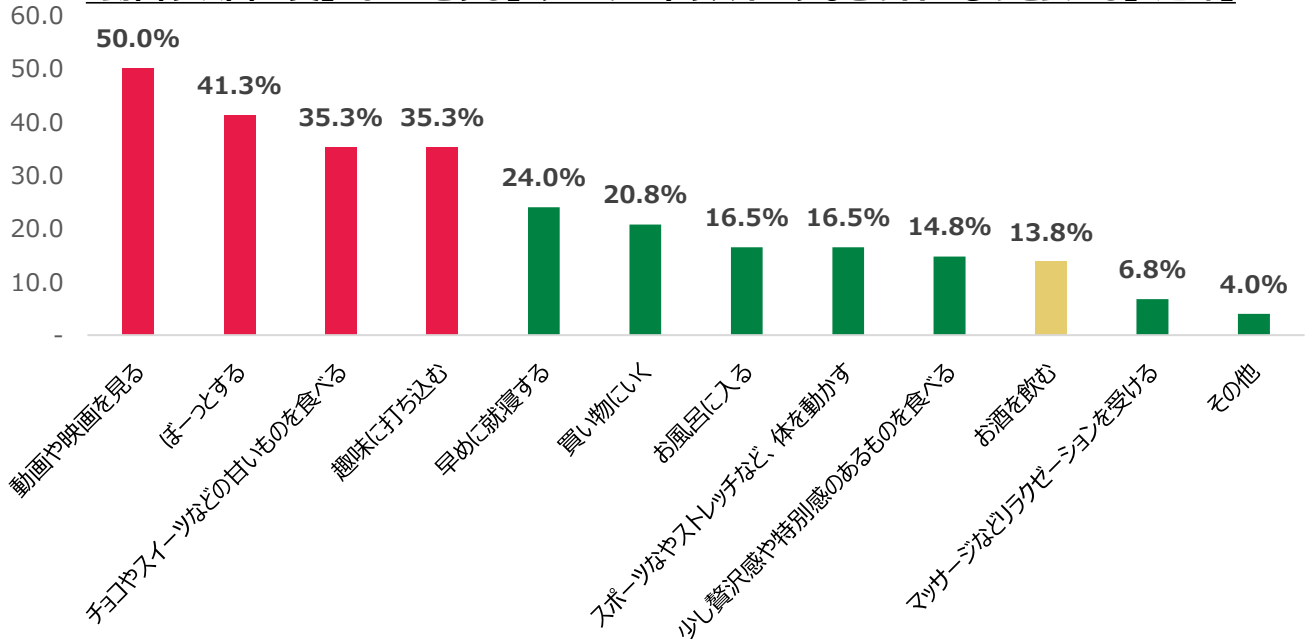


Q あなたが平日1日の中で、比較的、「自分」のために過ごせる時間」にできる時間帯を全て教えてください。(全体：n=400、有職女性：n=214)

2. 30～40代女性が癒し・解放感にひたる手段、上位は「動画や映画鑑賞」「ぼーっとする」「チョコレートやスイーツなどの甘いものを食べる」「趣味」。お酒は1割程度に。

自分時間にどのように自分を癒やしたり解放感にひたっているかを聞いたところ、1位「動画や映画を見る」(50.0%)、2位「ぼーっとする」(41.3%)、3位「チョコやスイーツなどの甘いものを食べる」「趣味に打ち込む」(35.3%)と続きました。一般的に、解放感を感じる手段としてイメージの強い「お酒を飲む」ことは、夜帯に自分時間を迎えることが多い30～40代女性であっても13.8%と1割強にとどまりました。

癒し・解放感にひたる手段、上位は「動画や映画鑑賞」「ぼーっとする」「チョコレートやスイーツなどの甘いものを食べる」「趣味」



Q あなたは自分の時間に、どのように自分を癒やしたり解放感にひたっていますか。(全体：n=400)



社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
「シャルロッテ」

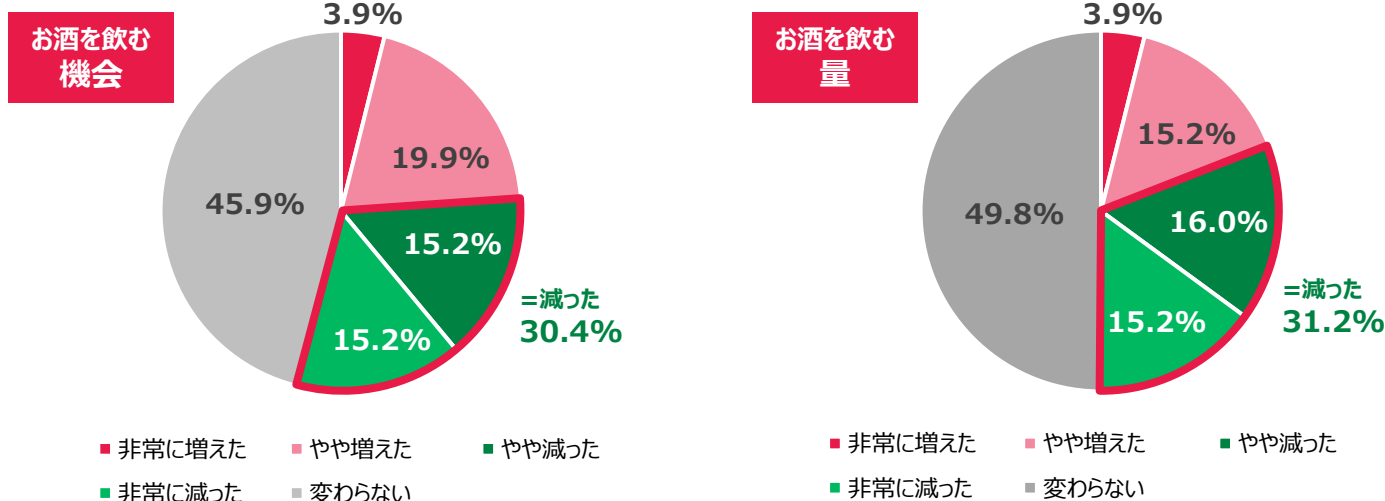
3. 30～40代女性の約3人に1人は、直近1年でお酒を飲む機会・量が減少。

子どものいる女性は時間の余裕のなさが影響し、

子どものいない女性は健康や美容などへのお酒のデメリットの浸透やコロナ後の飲み会減少が大きく影響。

特に、有職女性はお酒が好きな傾向にあり、お酒が好きと答えた人は4割超（41.5%）となりました。一方で、直近1年間で、お酒を飲む機会および量は変動したかどうか聞いたところ、機会・量ともに30～40代女性の約3人に1人が減ったと回答しました。

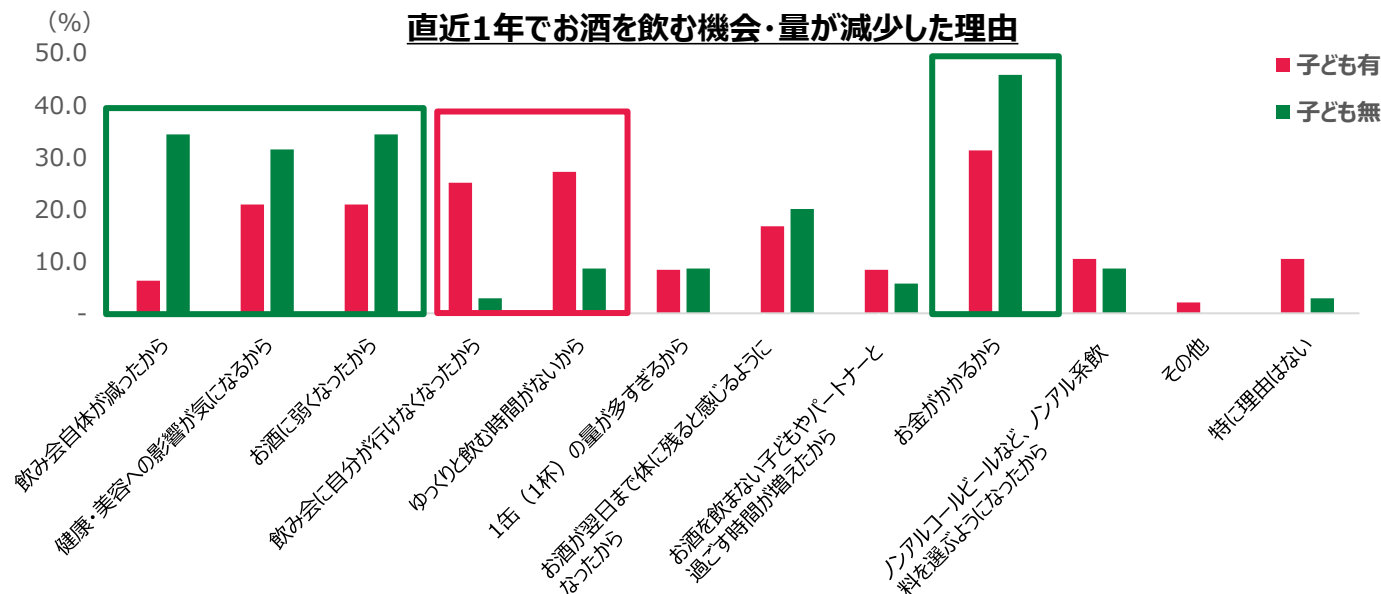
30～40代女性の約3人に1人は、直近1年でお酒を飲む機会・量が減少



Q 直近1年間で、お酒を飲む機会および量は変動しましたか。（全体：n=400）

お酒を飲む機会・量が減った理由としては、就業の有無よりも子どもの有無による差が最も大きく、子どものいる女性は「飲み会に自分が行けなくなったから」（25.0%）、「ゆっくりと飲む時間がないから」（27.1%）が平均より高く、子どものいない女性は「飲み会自体が減ったから」（34.3%）、「健康・美容への影響が気になるから」（31.4%）、「お酒に弱くなったから」（34.3%）、「お金がかかるから」（45.7%）が平均より高い結果になりました。子どものいる女性は時間の余裕のなさが影響し、子どものいない女性は健康や美容などへのお酒のデメリットの浸透やコロナ後の飲み会減少が大きく影響していると考えられます。

直近1年でお酒を飲む機会・量が減少した理由



Q お酒を飲む機会や量が減った理由として、当てはまるものを全てお選びください。（お酒を飲む機会または量が減った人 子ども有：n=48 子ども無：n=35）

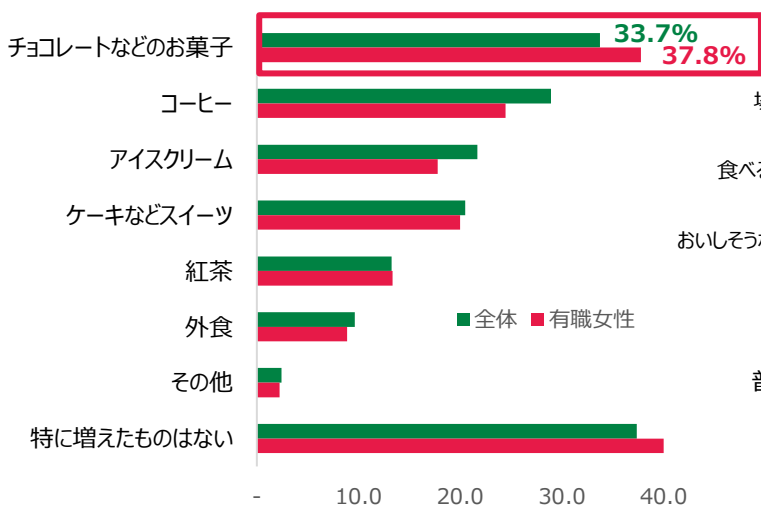


社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
「シャルロッテ」

4. 癒やしの手段は、お酒から「チョコレートなどのお菓子」へ代替傾向に？有職者で顕著に。 「味が好き」「幸せな気分になる」「場所や時間を気にせず食べられる」が理由の上位に。

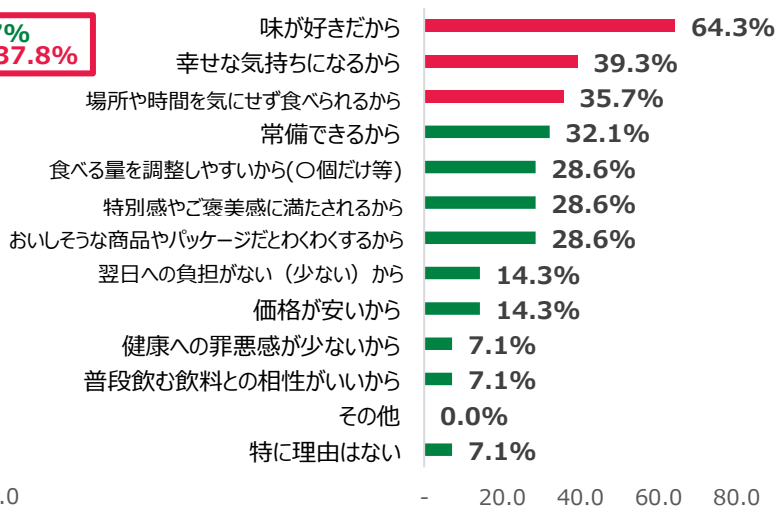
お酒を飲む機会・量が減った代わりに、自分時間のお供に飲食する機会や量が増えたものがあるかどうか聞いたところ、「チョコレートなどのお菓子」が最も多く、3人に1人（33.7%）が増えたと回答しました。特に有職女性では4割（37.8%）に上りました。お酒の代わりに増えた理由として、「味が好きだから」（64.3%）、「幸せな気持ちになるから」（39.3%）、「場所や時間を気にせず食べられるから」（35.7%）が理由として挙がりました。お酒よりも味が好きな人が多く、幸せな気持ちになりやすいお菓子への代替が進んでいると見られます。

お酒の代わりは「チョコレートなどのお菓子」が最多



Q お酒を飲む機会や量が減った代わりに、自分時間のお供に飲食の機会や量が増えたものがありますか。（全体：n=400、有職女性：n=214）

「チョコレートなどのお菓子」を選ぶ理由

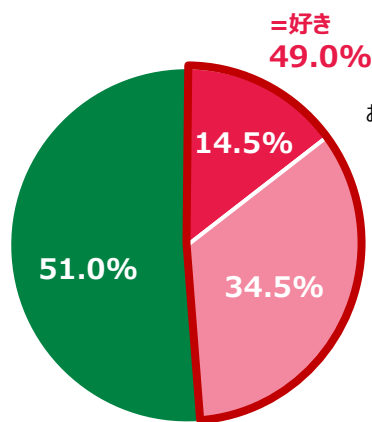


Q 自分時間のお供に、“お酒の代わりに”チョコレートなどのお菓子を食べる機会や量が増えた理由を教えてください。（「チョコレートなどのお菓子」が増えたと回答した人：n=28）

なお、お酒とお菓子のハイブリッドとして、一部にお酒を使ったチョコレートやスイーツがあります。「お酒を用いたチョコレートやスイーツ」について聞いたところ、「好き」と答えた人は全体の約半数に上り、また、好きな人の中でもチョコレートやスイーツへのお酒の効きの強さで好みが変わることがわかりました。好きな理由としては「おいしい」（34.7%）という味覚だけでなく、「贅沢な気分になれる」（39.8%）等、日々頑張る自分へのご褒美の位置づけにしている方が多いことが見受けられます。

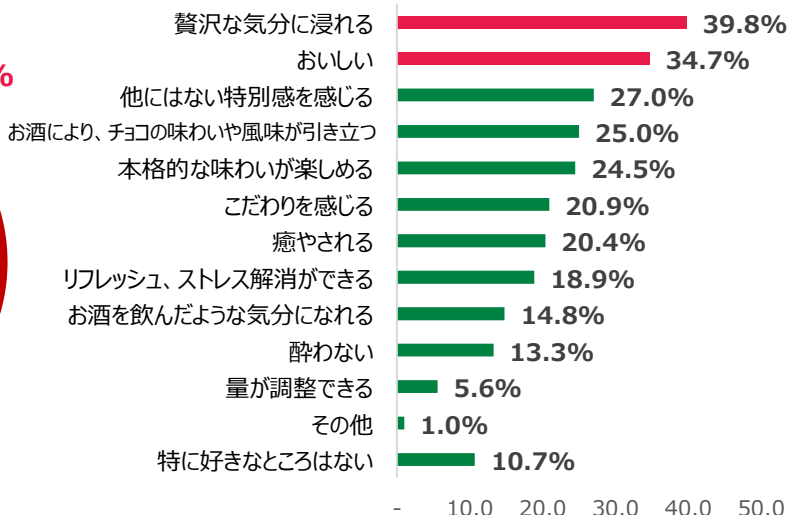
お酒とお菓子のいいとこどり 「お酒を用いたチョコレートやスイーツ」の好み

- お酒を使ったチョコやスイーツが好きで、お酒感もしっかりしている方が好み
- アクセントにお酒を使ったチョコやスイーツは好きだが、お酒感はそのままで強くないほうが好み
- お酒の強弱を問わず、お酒をつかったチョコやスイーツは苦手、もしくは食べられない



Q あなたはお酒を用いたチョコレートやスイーツが好きですか。（全体：n=400）

「お酒を用いたチョコレートやスイーツ」を好きな理由1位は“贅沢感”



Q お酒を用いたチョコレートやスイーツのどんなところが好きですか。（全体：n=400）



社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
「シャルロット」

研究所担当者コメント

今回の調査で、有職女性および子どもがいる女性の多くが、毎日非常に短い自分時間しか確保できていないことがわかりました。自分時間が22時台前後で夜遅くなってしまう中、お酒は好きだけれども飲酒機会や量が減っている状況が見受けられます。その点、チョコレートなどのお菓子に移行している傾向にあるのは、万人に受けるおいしさや幸せな気持ちに浸れるという感情面への影響だけでなく、限られた自分時間の中での利便性の面で、30～40代女性のニーズに合っているからと考えられます。

癒しや解放感にひたる時間は、ウェルビーイングを考える上で非常に重要です。ちょこっと幸せ研究所の今年発表した調査（※2）では、チョコレートは他のお菓子に比べて「前向きな気持ちの向上」につながり、短期的な幸福感も大きいことがわかっています。また、チョコレートにも種類によって違いがあり、「食感のなめらかなミルクチョコレートの方が幸福感を感じやすい」ことも研究で明らかになっています（※3）。今回の調査のように「お酒を用いたチョコレートやスイーツ」は、お酒とお菓子のいいところ取りをしており、夜帯に過ごすことが多い30～40代女性の自分時間のおともとして再注目されていくことも期待できます。

自分時間にも、仕事や育児、家事の合間にも、場所を選ばずにさっと食べられるからこそ、チョコレートなどのお菓子をぜひうまく活用してみてください。

（※3）2024年10月「ミルクチョコレートのなめらかさがもたらす感情への影響」に関する研究を参照

<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000048.000110734.html>

「ちょこっと幸せ研究所」とは



「ちょこっと幸せ研究所」では、「チョコレートと日々のちょっとした心の幸せ」をテーマに様々な研究や情報発信を担っていきます。自社のR&D、脳科学者、行動心理学の専門家などと連携して実証実験を行い、チョコレートが日々のちょっとした心の幸せに寄与することを示すエビデンスを発表していく予定です。また、新年度や夏休みなどの時節にあわせて意識調査やサンプリングを実施し、多くの方々がチョコレートを生活に取り入れるスズメを提唱していきます。チョコレートに期待される幸福度向上との関係性を解明することを通じて、社会や個人のウェルビーイングに貢献していくことを狙っています。

公式サイト : <http://www.lotte.co.jp/corporate/chocotto>