



第24-55号

2025年3月31日

## 新生活スタートに先駆け「ビジネスパーソンの“ひとり時間”実態調査」を実施 自由になる時間の理想と現実乖離：約6割の方が、平日のひとり時間に不満足 したいことの理想と現実：何もしない(リラックス)・勉強時間を創出できない傾向

小田急電鉄株式会社（本社：東京都新宿区 社長：鈴木 滋）は、今般「ビジネスパーソンの“ひとり時間”実態調査」を実施しました。

これは、一都三県在住のビジネスパーソン1,000名の、誰かと一緒に過ごすのではなく、自分ひとりで自由に使える“ひとり時間”の実態を把握するものです。平日に、2時間以上確保できている方の半数が生活に満足を感じていると回答する一方、実態は2時間未満が過半という結果となり、新たに30分でも確保いただくことが生活の充実につながるものと考えます。また、本当はしたいができていないこととして「何もしない(リラックス)」「勉強」が上位に挙がることなども分かりました。

厚生労働省の「就労条件総合調査」から、規模「1,000人以上」の企業でのフレックスタイム制の導入は微増傾向であり、足元では3割を超えます。当社では、箱根観光のみならず、通勤にも多くご利用いただく特急車両を使用した着席指定のロマンスカーを運行しており、平日日中（9時00分～17時59分の出発）のサブスクリプションサービス「EMotロマンスカーパスポート」の利用で、さらにお得にご利用いただけます。

### <調査結果の概要>

- ① 理想の平日1日当たりのひとり時間量は2時間以上
- ② 実態は、平日2時間未満の方で6割超
- ③ ひとり時間で実施したい事は、動画視聴・睡眠・何もしない・読書・勉強
- ④ 実態は、動画視聴・SNS・睡眠・読書・音楽鑑賞

調査機関：楽天インサイト株式会社

対象者：20～60歳男女

集計対象数：計1,000名

調査手法：インターネット調査

調査期間：2025年2月4日(火)～2月6日(木)



特急ロマンスカー・GSE

(70000形)の座席

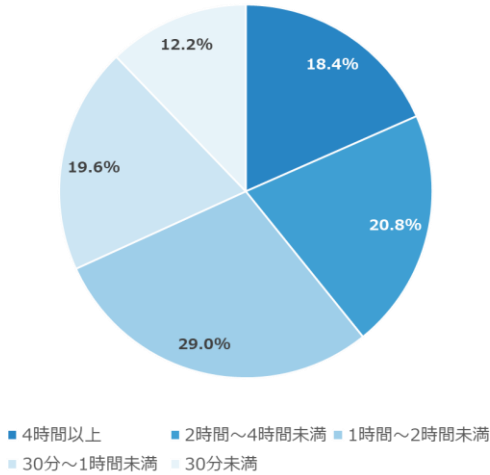
## ✓ ひとり時間の理想と実態

平日のひとり時間が30分未満で6割超が不満に感じる一方、2時間を超えると半数は満足となることから、2時間の確保が生活に満足を感じるか否かの基準と仮定できると考えます。この実態として、60.8%はこの基準を下回っていることが分かりました。

なお、平日のひとり時間が確保しやすいタイミングは、「夕飯後」「入浴中」「行きの通勤時間」「帰りの通勤時間」と続きました。

【図1】平日のひとり時間 (n=1,000)

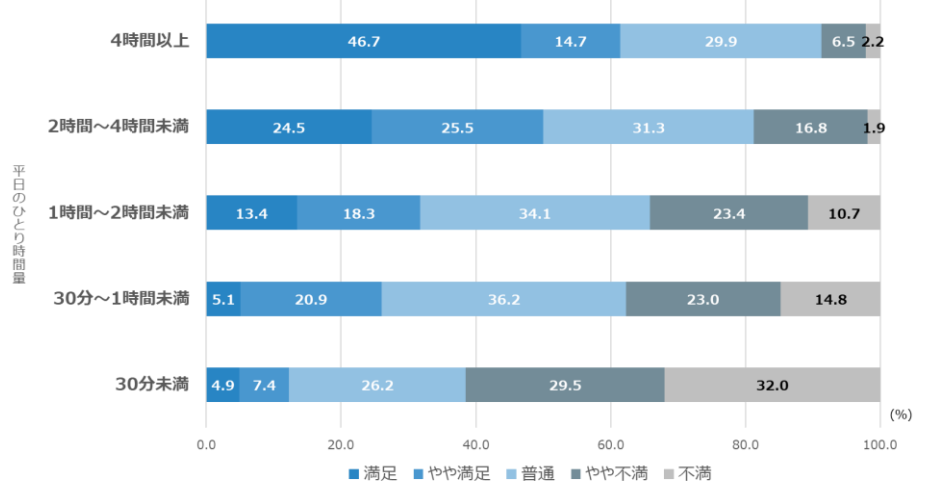
Q、現在、平日1日あたりの程度ひとり時間を取れていますか。



※電子チケットサービス「EMot」、"ひとり時間"実態調査 (2025.03)

【図2】平日のひとり時間満足度 (n=1,000)

Q、平日のひとり時間の量に満足していますか。



※電子チケットサービス「EMot」、"ひとり時間"実態調査 (2025.03)

## ✓ ひとり時間でしたいことの理想と現実

ひとり時間で実施したい理想事項は、「動画視聴」「睡眠」「何もしない(リラックス)」「読書」「勉強」と続きますが、実態は「動画視聴」「SNS」「睡眠」「読書」「音楽鑑賞」と続き、スマートフォンでできることが多くを占めました。比較すると、何もしないリラックス時間や、勉強時間を創出したい一方、これらは創出しにくいことが考えられます。

【図3】ひとり時間の過ごし方 (n=1,000)

Q、平日・休日ともにひとり時間では何をしていますか。  
Q、平日・休日ともにひとり時間を増やせたら何をしたいと思いますか。

実態			理想		
1位	動画視聴	65.3%	1位	動画視聴	51.5%
2位	SNS	50.6%	2位	睡眠	50.0%
3位	睡眠	48.3%	3位	何もしない	45.5%
4位	読書	29.7%	4位	読書	34.1%
5位	音楽鑑賞	28.5%	5位	勉強	24.3%

※電子チケットサービス「EMot」、"ひとり時間"実態調査 (2025.03)

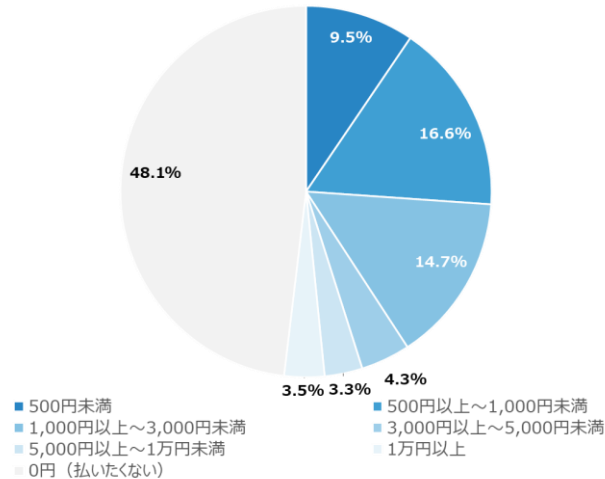
### ✓ ひとり時間は買ってでも確保したい、という意向も

ひとり時間は、お金を支払ってでも手に入れたいと思う方が過半数、という結果もあります。1時間あたりに支払える金額として、千円程度であれば3割程度が支払うと回答し、1万円以上でも時間を買いたいとの回答は、3.5%になりました。

平日のひとり時間の取得状況別にみると、「4時間未満」の方は、過半に支払い意向があり、「4時間以上」の方であっても、約4割に支払い意思がありました。

【図4】ひとり時間に支払える最大金額 (n=1,000)

Q、もしひとり時間を1時間買えるとしたら、最大いくらまで支払えますか。



※電子チケットサービス「EMot」、「ひとり時間」実態調査 (2025.03)

### ✓ ひとり時間でしたいことを後押しする特急ロマンスカーの主な機能

特急ロマンスカーは現在4つの車型で運行していますが、すべてが全席指定の特急専用車両です。いずれの車型でも、リクライニング機能を有しているほか、シートピッチは1m程度、座席幅は460mm程度確保しており、ゆったりとお過ごしいただけます。

また、すべての座席にテーブルがあり、軽食をお楽しみいただいたり、パソコンや参考書なども広げていただけるほか、一部座席にはコンセントの用意もあります。

### ✓ 特急ロマンスカーには、お得なサブスクリプションサービスがあります

平日9時00分～17時59分に、小田急線内各駅（JR御殿場線松田駅を含む）を出発する全特急ロマンスカーのうち、小田急線内を対象区間に1日2列車まで、各列車に対して1座席、ロマンスカーにご乗車いただけます。

新宿～町田などご利用いただける「4,500円」から、全区間ご利用いただける「9,000円」までの4種があります。30日間の有効期間中に11回以上のご利用で都度購入よりもお得になり、9,000円チケットでは、全平日（22日計算）で新宿～小田原間を往復利用いただくと32,800円お得（最大）にご利用いただけます。

また、ご利用区間は乗車の都度指定いただけ、例えば6,000円のチケットをお持ちの方は、新宿～本厚木を往復利用いただいたり、新宿→本厚木、本厚木→小田原と区間を変えて利用いただくことも可能です。

なお、具体例として、4,500円のチケットで新宿→町田（相模大野）をロマンスカーで移動すると、乗車時間は30分程度であり、この定額サービスで月に12回ご利用いただくと、375円/回の計算になります。

新宿	—	4,500 450	4,500 450	4,500 450	6,000 600	6,000 600	7,000 700	7,000 700	7,000 700	9,000 950
	成城 学園前	4,500 450	4,500 450	4,500 450	4,500 450	4,500 450	—	—	—	7,000 700
		新百合 ヶ丘	4,500 450	4,500 450	4,500 450	4,500 450	4,500 450	4,500 450	6,000 600	7,000 700
	町田		4,500 450	4,500 450	4,500 450	4,500 450	4,500 450	4,500 450	4,500 450	—
		相模 大野	—	—	—	—	4,500 450	—	4,500 450	6,000 600
海老名	—		—	—	—	4,500 450	4,500 450	4,500 450	—	6,000 600
	新宿	4,500 450	4,500 450	6,000 600	7,000 700	7,000 700	本厚木	4,500 450	4,500 450	4,500 450
新百合 ヶ丘		4,500 450	4,500 450	4,500 450	6,000 600	伊勢原		4,500 450	—	—
		相模 大野	4,500 450	4,500 450	4,500 450		4,500 450	秦野	4,500 450	—
大和			4,500 450	4,500 450	4,500 450	4,500 450	松田		—	—
		藤沢	4,500 450	4,500 450	4,500 450	4,500 450		小田原	—	—
片瀬江 ノ島	—		—	—	—	—	—		—	—

凡例  
EMotロマンスカーパスポート料金  
(参考) チケレス特急料金

## サブスクリプションサービス「EMot ロマンスカーパスポート」

サービス詳細：[https://www.emot.jp/service/detail/emot\\_romancecar\\_passport.html](https://www.emot.jp/service/detail/emot_romancecar_passport.html)

また、新生活のスタートにあわせ、3月31日から小田急線町田駅には、「ロマンス通勤中。」のコピーを掲げた本サービスのPRポスターを掲出しています。理想のひとり時間の創出に向けた選択肢をご提案できればと考えます。



ポスターイメージ