

# 今月の女性インサイト調査 (アンケート)

## 女性のハンドメイド実施率「7割」男性より+15pt 若年層ではデジタル疲れ「高」×ハンドメイド意欲「増」

スマートフォンやSNSが日常に欠かせない存在となる一方で、情報過多や画面を見続けることによる「デジタル疲れ」を感じる人も増えている。こうした中、近年から注目が集まっているのが、趣味やリラクゼーション、読書、料理など、手を動かす「高質・高満足」な活動である。特に若年層では、編み物やシルク織、ビーズアクセサリーなどの手作りや完成品作りを見せ、「作る楽しさ」「没頭する時間」そのものを楽しむ傾向が見られる。また、デジタル疲れから一時的に離れ、自分のペースで過ごす手段として手作りやハンドメイドを学ぶ人も少なくない。本調査では、手作り・手を動かす趣味の楽しさとともに、デジタル疲れとの関係性を整理し、現代における手作業の意義や役割を明らかにする。

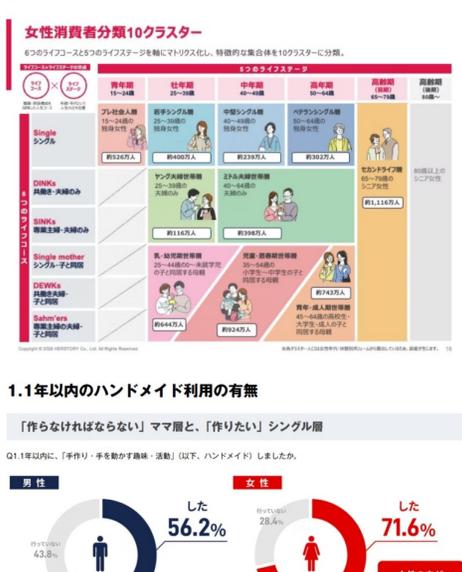
■調査実施期間：2026年1月21日～2026年1月25日  
■対象：15歳以上の男女641人「ハンドメイドに関するアンケート」  
■方法：インターネット調査  
■株式会社「HERSTORY」<https://herstory.co.jp/>

※本調査では「プレ社会人、ヤング夫婦は回答が少ないため、数値は傾向把握を目的とした参考値としている。ただし、調査内容からは他の質問結果や定性コメントとも一致する傾向が見られ、生活実態を捉える参考として読み取ることができると考えられる。

### ■目次

- 1年以内のハンドメイド利用の有無
- ハンドメイドの実施内容
- ハンドメイドの頻度
- ハンドメイドを行う理由
- デジタル疲れとハンドメイドの関係性
- デジタルから距離を置くための行動
- デジタル利用時間×疲れ度合い

当社は女性消費者を6つのライフコースと5つのライフステージを軸にマトリクス化し、特徴的な集合体を10クラスターに分類している。



### 1.1年以内のハンドメイド利用の有無



※傾向  
ハンドメイドは、特に女性を中心に実施されている。  
クラスター別では、プレ社会人(独身・15～24歳)、乳・幼児育児世帯(25～44歳・0～未就学児の子どもと同居)、青年・成人期世帯(45～64歳・高校生以上の子どもと同居)が実施率が高い傾向。

子どもがいる世帯では、「作らざるを得ない」生活上の必要をきっかけにハンドメイドが始まり、その過程で「好きな行動」として楽しむケースも見られる。

一方、シングル層では、必要よりも自発的な趣味行動として取り入れられている側面が強い。

### 2.ハンドメイドの実施内容

若者は編み物、ママは料理、シニアは園芸！

Q2.この1年で行ったハンドメイド内容



※傾向  
男性に好まれるハンドメイド：プラモデル・模型制作、DIY、コーヒー・お茶などの嗜好品を自分で作る。  
女性に好まれるハンドメイド：裁縫・リメイク、編み物、塗り絵・絵描き、ビーズ・ガラス制作、漬物・梅酒づくり。

※クラスター別、好まれるハンドメイドの違い



※傾向  
手作り活動の中でも、料理・お菓子作りは、子どもがいる世帯において突出して実施率が高い傾向に。(平均47%)  
家事としての役割に加え、「子どもと一緒にできる」「日常の中で共有できる」体験価値が、ハンドメイドの入り口として機能している可能性がある。

### 3.ハンドメイドの頻度

ハンドメイドは、3人に1人以上が週1回以上のペースで実施



※傾向  
「手作り・手を動かす趣味・活動」の頻度を見ると、週2回以上の高頻度層と、週1回～月2～3回程度の定期的な層がおよそ半数となっている。

【習慣型】頻度が週2回以上が中心  
日常生活の中に自然に組み込まれ、習慣として定着している：主に自身の時間が取ることが可能なシングル層が中心

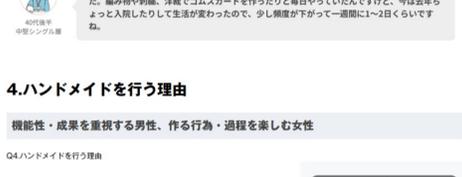
【定期型】週1回・月2～3回が中心  
毎日ではないものの、「時間を取って行う趣味」として定期的に実施する層：子どものない夫婦層や、20～40代のシングル層が中心

【習慣 × 定期型】高頻度層と定期層に二極化  
状況によって、こまめに行動時期と、まとめて行う時期が分かれる層：乳・幼児育児世帯と青年・成人期世帯

### 4.ハンドメイドを行う理由

機能性・成果を重視する男性、作る行為・過程を楽しむ女性

Q4.ハンドメイドを行う理由



※傾向  
気分転換・リフレッシュを目的とした行動として行われている側面が強い。  
ハンドメイドは「心を切り替える行為」として位置づけられていることがうかがえる。

男性は相対的に差が出た項目から考えると、  
男性は実用性や達成感を重視する傾向がある一方、  
女性は作ることそのものの、過程を楽しむ傾向が強い。

### 5.デジタル疲れとハンドメイドの関係性

若年層で7割 デジタル疲れがハンドメイド意欲に

Q5.デジタルに疲れを感じるほど、ハンドメイドをたくなると思いませんか。

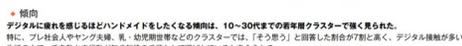


### 6.デジタルから距離を置くための行動

デジタル疲れを解消するための行動タイプ

Q6.デジタルから距離を置くために行っている行動があればお選びください。

デジタルから距離を置く行動3タイプ



タイプ1 手動かさず型  
プレ社会人、若手シングル、ヤング夫婦世帯、ミッドライフ夫婦世帯  
「手作り・手を動かす趣味」をデジタルから距離を置く割合として選ぶ割合が高い。

タイプ2 人とつながる型  
乳・幼児育児世帯、児童・思春期世帯  
家族・友人と会う、カフェや外食に行くといった人との機会を持つ傾向が高い。

タイプ3 身体を休める型  
プレ社会人、若手シングル、中間シングル、ベテランシングル  
入浴・温泉、マッサージ、ヘッドスパなど、身体を休める行動を選ぶ割合が高い。

### 男女で異なる「デジタル疲れ解消」行動

男性：寝る、自然の中で過ごす、目線を点検する  
女性：カフェや外食に行く、家族や友人と会う、紙の本を読む

「1人で」機能的な対処を選ぶ割合が相対的に高い。  
「人との関わり」や「気持ちの回復」を選ぶ傾向が強い。

※傾向  
デジタルから距離を置くために選ばれる行動は、大きく「手動かさず」「人とつながる」「身体を回復させる」4タイプに分かれる。  
どの行動が選ばれるかは、性別やライフステージによって異なる。デジタル疲れへの対処は一律ではなく、生活背景に強く影響されていることがうかがえる。

### 7.デジタル利用時間×疲れ度合い

デジタル利用時間が長いほど、強く疲れを感じている



※デジタル利用時間は一部抜粋  
※傾向  
デジタルの利用時間別に疲れの度合いを比較すると、デジタルの利用時間が長いほど、「強く疲れを感じている」割合が高いことがわかった。

### まとめ

本調査から、若年層では、編み物などの手作り体験を通して「作る過程に没頭する時間」そのものを楽しむ傾向が強く、デジタル疲れを感じた際の気分転換・自己調整手段としてもハンドメイドが選ばれている。

一方、子どもがいる世帯では、入浴・温泉準備や日々の食卓づくりなど、生活上「作らざるを得ない」場面をきっかけにハンドメイドが始まり、その中で楽しさや共有体験へと価値が広がっていき「好き」も見られた。

シニア層では、園芸や保存食づくりなど、暮らしのリズムを整え、時間を味わう行為として定着している。

【9月の注目】オンラインインタビュー「ハンドメイドについてのインタビュー」はじまったきっかけや普段の取り組み方

■本記事は「HERSTORY REVIEW / 2026年3月号」掲載です

INDEX  
■TOPページ  
・今月の見どころ

■今月の調査  
・WEBアンケート  
> **ハンドメイド実施率「7割」男性より+15pt**  
**若年層ではデジタル疲れ「高」×ハンドメイド意欲「増」**

・オンラインインタビュー  
> **ハンドメイドについてのインタビュー**  
はじまったきっかけや普段の取り組み方

■企業取材  
> **株式会社フェリシモ「クチュリエ (Couturier)」**

■今月のトレンド  
> **「2026年3月号」女性10クラスターのトレンドワードHER TREND**

2026年3月号TOPに戻る  
会員ページTOPに戻る

HERSTORY 女性インサイトラボ

調査会社：株式会社「HERSTORY」 Herstory Co., Ltd.  
所在地：〒154-0024 東京都目黒区三軒が樋1-37-8 フォーレ三軒が樋644ビル 3F  
電話番号：03-6509-3743