

**“年齢を重ねて気がついた、若い頃の自分に「〇〇はやっておけ」と伝えたいこと”**  
**1位「外国語を学べ」、2位「海外旅行」、3位「人脈を広げておけ」という結果に。**  
**一方で、“〇〇は程々にと伝えたいこと”は「お酒」が最多回答**

総合旅行プラットフォーム「エアトリ」(<https://www.airtrip.jp/>)を運営する株式会社エアトリ（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：吉村 英毅、以下エアトリ）は、10代～70代の男女687名を対象に『年齢を重ねて気がついた、若い頃の自分に「〇〇はやっておけ」と伝えたいこと』に関する調査を実施しました。

■調査結果概要

**調査1：年齢を重ねて気がついた、若い頃の自分に「〇〇はやっておけ」と伝えたいことを教えてください。**

『外国語を学べ』が総合・男女別共に1位、2位が『海外旅行』（男性：3位、女性：2位）、3位が『人脈を広げておけ』（男性：2位、女性：5位）でした。男女別では、男性の7位『子どもとの時間を大切にしろ』、女性の3位『貯金』、7位『海外留学』、10位『もっと恋愛しておけ』のランクインが特徴的です。

**調査結果2：20歳、30歳、40歳の自分に「〇〇はやっておけ」と伝えたいことを教えてください。**

『健康に気をつけろ』が、「40歳の自分に伝えたいこと」で最多回答でした。『親孝行』も、「20歳の自分に伝えたいこと」で9位、「30歳の自分に伝えたいこと」で7位、「40歳の自分に伝えたいこと」で4位と、伝えたい年齢が上がるほど回答が増えています。『親』や『健康』など、若いうちはあって当たり前の存在が、年齢を重ね、無くして初めてそのありがたさに気付く、そういった人が多いことが見て取れます。

**調査3：年齢を重ねて気がついた、若い頃の自分に「〇〇は程々に」と伝えたいことを教えてください。**

「お酒」が、男女ともにもっとも多い結果となりました。2位が「タバコ」（総合：2位、男性：2位、女性：2位）、3位が「ギャンブル」（総合：3位、男性：3位、女性：9位）という結果でした。

■調査結果

**調査1：年齢を重ねて気がついた、若い頃の自分に「〇〇はやっておけ」と伝えたいことを教えてください。**

『外国語を学べ』が総合・男女別共に1位、2位が『海外旅行』（男性：3位、女性：2位）、3位が『人脈を広げておけ』（男性：2位、女性：5位）でした。男女別では、男性の8位『子どもとの時間を大切にしろ』、女性の3位『貯金』、7位『海外留学』、10位『もっと恋愛しておけ』のランクインが特徴的です。

エアトリ

年齢を重ねて気がついた、  
若い頃の自分に「〇〇はやっておけ」と伝えたいこと  
**TOP10（総合 | 男女別）**  
※複数回答可 n=687

順位	総合	男性	女性
1位	外国語を学べ	外国語を学べ	外国語を学べ
2位	海外旅行	人脈を広げておけ	海外旅行
3位	人脈を広げておけ	海外旅行	貯金
4位	親孝行	手に職をつけておけ	親孝行
5位	貯金	健康に気をつけろ	人脈を広げておけ
6位	健康に気をつけろ	親孝行	恐れずに何でも挑戦しろ
7位	手に職をつけておけ	恐れずに何でも挑戦しろ	海外留学
8位	恐れずに何でも挑戦しろ	子どもとの時間を大切にしろ	健康に気をつけろ
9位	子どもとの時間を大切にしろ	貯金	手に職をつけておけ
10位	趣味や遊びに没頭しろ	趣味や遊びに没頭しろ	もっと恋愛しておけ

## 若い頃の自分に伝えたい！「外国語を学べ」

- ・仕事の幅や将来の可能性を広げるために必要。今、転職活動中で中途半端な英語力しか無いことに後悔している（40代男性）
- ・英語が使えるとプライベートでもビジネスでも、あらゆる選択肢の幅が格段に増える（50代男性）
- ・柔軟性、対応力が高いうちに身に着けるべき（40代女性）
- ・現在海外出張が増え、英語の重要さを痛感し勉強している。ただ、若いうちに学習したほうが覚えるのが早い（40代女性）
- ・親が金を出してくれる、頭が柔らかい学生の間勉強しておけばよかったと後悔（40代女性）
- ・文法ではなく会話が出来ることが重要。身に着けるには30代より前が良い（60代男性）

## 若い頃の自分に伝えたい！「海外旅行をしろ」

- ・暇も、一緒に行ける友達も、年を取れば取るほど少なくなってくる（30代女性）
- ・30代後半で長期休暇が取りやすい会社ならいいが、そうでないと部下ができたり役職に付いたり、中々身動きが取りづらくなる。若い内に見聞を広げると子育てや仕事に活かせる（40代女性）
- ・大学生の頃は、長期の休みが取れるので、遠い国に行っておけばよかった。今、3泊4日程度の休みは取れるが、それ以上の休みや滞在となるとなかなか難しい（40代女性）
- ・子供から手が離れたら旅行にいけると思っていたけど行けない。お金がない。生活するのに精一杯な今（40代女性）
- ・安い時期に行ける。社会人になると長期休暇が取り辛く、GW・お盆・連休を絡めてなど、高い時しか行けない（50代女性）
- ・体力のあるうちであれば色々観光できる。弾丸旅行やハードなスケジュールも若いからできた（50代女性）
- ・40代で親の介護が始まり、15年間どこにも行けなかった。介護が終わったとたん自分が病気になってしまった。60歳をすぎてようやく旅行に行けるようになったが、体力も落ち、休み休みの旅行しかできない。忙しかったが健康もお金もあった30代に、なんとか時間を見つけていくべきだった（60代女性）

## 若い頃の自分に伝えたい！「人脈を広げておけ」

- ・あの人とまだ付き合いが続いていたら・・・と思う事が多々ある。人生何が起こるか分からない。広いジャンルの方々との人脈は大切にしておいた方が良い（40代女性）
- ・就職すると会社の付き合いは増えるが、それ以外の出会いは減っていく（40代女性）
- ・大切な友人を見極める事で、どれだけ後の人生にプラスになるか痛感している（60代男性）
- ・人脈を広げることは自分の考え方に余裕とバリエーションを持たせてくれる。そしてそれは、40過ぎてからでも遅くはないと思う（60代男性）
- ・時とともに人間関係、交流は変わっていく。いつの時でも人脈の維持・開拓は大切（50代女性）

## 若い頃の自分に伝えたい！「子どもとの時間を大切にしろ」

- ・仕事で忙しい時期だとは思いますが、今思うと無理にでも時間を捻出すべきだったと後悔（60代男性）
- ・子供と向き合える時間は思っていたより少ない（40代男性）
- ・30代40代は仕事やその他の付き合いが多くなり、つい子どもとの時間を蔑ろにしがち。子どもが小さい頃にしかできない体験をもっとさせておけば良かったと、今になって思う（50代男性）
- ・子供との時間は二度と帰ってこない。愛情を注がない親を大事にするはずがない（60代男性）
- ・年を取ると時間の経過が早まるが、子供の成長はそれ以上の速さ（50代女性）

## 若い頃の自分に伝えたい！「もっと恋愛しておけ」

- ・沢山の失敗をする事で本当に大切な人を失わずに済むから（30代女性）
- ・当時の自分は恋愛が下手すぎた。人生観の幅が小さかったと反省（60代女性）
- ・当時は考えすぎだった。選択肢が広がれば広がるほど成功確率が上がるのは恋愛も一緒だった（40代女性）
- ・何も顧みずに思い切った恋愛をしたかった。それができるのも、許されるのも、背負うものが少ない20代までだと思う（30代女性）

## 若い頃の自分に伝えたい！「もっと貯金しておけ」

- ・年を取るほど支出は増え、収入は思ったほど伸びない。子供の教育費や親孝行など、今のうちから意識して貯蓄してください（40代女性）
- ・定年が見えてきて気がつく。当時は先のことと思いき、備えができなかった。この先が不安（50代女性）
- ・40代に入ったら、自分がどのような老後を送りたいかちゃんと考えて準備しておくべき。老後になった今考えても、もう遅いかな（60代女性）

## 調査結果 2 : 20 歳、30 歳、40 歳の自分に「〇〇はやっておけ」と伝えたいことを教えてください。

『健康に気をつけろ』が、「40 歳の自分に伝えたいこと」で最多回答でした。『親孝行』も、「20 歳の自分に伝えたいこと」で 9 位、「30 歳の自分に伝えたいこと」で 7 位、「40 歳の自分に伝えたいこと」で 4 位と、伝えたい年齢が上がるほど回答が増えています。『親』や『健康』など、若いうちはあって当たり前の存在が、年齢を重ね、無くして初めてそのありがたさに気付く、そういった人が多いことが見て取れます。

### エアトリ

## 20歳、30歳、40歳の自分に「〇〇はやっておけ」と伝えたいこと

### TOP10 (総合 | 伝えたい年代別)

※複数回答可 n=687

順位	総合	20歳の自分に伝えたいこと (30歳以上)	30歳の自分に伝えたいこと (40歳以上)	40歳の自分に伝えたいこと (50歳以上)
1位	外国語を学べ	外国語を学べ	外国語を学べ	健康に気をつけろ
2位	海外旅行	海外旅行	人脈を広げておけ	人脈を広げておけ
3位	人脈を広げておけ	手に職をつけておけ	貯金	外国語を学べ
4位	親孝行	海外留学	健康に気をつけろ	親孝行
5位	貯金	恐れずに何でも挑戦しろ	海外旅行	趣味や遊びに没頭しろ
6位	健康に気をつけろ	人脈を広げておけ	手に職をつけておけ	海外旅行
7位	手に職をつけておけ	貯金	親孝行	仕事以外のことに アンテナを立てろ
8位	恐れずに何でも挑戦しろ	健康に気をつけろ	恐れずに何でも挑戦しろ	貯金
9位	子どもとの時間を大切にしろ	親孝行	子どもとの時間を大切にしろ	子どもとの時間を大切にしろ
10位	趣味や遊びに没頭しろ	もっと恋愛しておけ	趣味や遊びに没頭しろ	投資

### エアトリ

## 20歳、30歳、40歳の自分に「〇〇はやっておけ」と伝えたいこと

### TOP10 (男性 | 伝えたい年代別)

※複数回答可 n=393

順位	男性総合	20歳の自分に伝えたいこと (30歳以上男性)	30歳の自分に伝えたいこと (40歳以上男性)	40歳の自分に伝えたいこと (50歳以上男性)
1位	外国語を学べ	外国語を学べ	外国語を学べ	人脈を広げておけ
2位	人脈を広げておけ	海外旅行	人脈を広げておけ	健康に気をつけろ
3位	海外旅行	手に職をつけておけ	健康に気をつけろ	外国語を学べ
4位	手に職をつけておけ	人脈を広げておけ	手に職をつけておけ	趣味や遊びに没頭しろ
5位	健康に気をつけろ	海外留学	恐れずに何でも挑戦しろ	海外旅行
6位	親孝行	健康に気をつけろ	海外旅行	親孝行
7位	恐れずに何でも挑戦しろ	恐れずに何でも挑戦しろ	子どもとの時間を大切にしろ	子どもとの時間を大切にしろ
8位	子どもとの時間を大切にしろ	親孝行	貯金	投資
9位	貯金	本をたくさん読め	親孝行	貯金
10位	趣味や遊びに没頭しろ	もっと恋愛しておけ	仕事以外のことに アンテナを立てろ	仕事以外のことに アンテナを立てろ

20歳、30歳、40歳の自分に「〇〇はやっておけ」と伝えたいこと

TOP10 (女性 | 伝えたい年代別)

※複数回答可 n=294

順位	女性総合	20歳の自分に伝えたいこと (30歳以上女性)	30歳の自分に伝えたいこと (40歳以上女性)	40歳の自分に伝えたいこと (50歳以上女性)
1位	外国語を学べ	外国語を学べ	貯金	健康に気をつける
2位	海外旅行	海外旅行	外国語を学べ	親孝行
3位	貯金	海外留学	海外旅行	外国語を学べ
4位	親孝行	手に職をつけておけ	健康に気をつける	仕事以外のことに アンテナを立てる
5位	人脈を広げておけ	恐れずに何でも挑戦しろ	人脈を広げておけ	貯金
6位	恐れずに何でも挑戦しろ	人脈を広げておけ	手に職をつけておけ	海外旅行
7位	海外留学	貯金	親孝行	人脈を広げておけ
8位	健康に気をつける	趣味や遊びに没頭しろ	子どもとの時間を大切にしろ	恐れずに何でも挑戦しろ
9位	手に職をつけておけ	親孝行	恐れずに何でも挑戦しろ	趣味や遊びに没頭しろ
10位	もっと恋愛しておけ	もっと恋愛しておけ	もっと恋愛しておけ	子どもとの時間を大切にしろ

調査3：年齢を重ねて気がついた、若い頃の自分に「〇〇は程々に」と伝えたいことを教えてください。

「お酒」が、男女ともにもっとも多い結果となりました。2位が「タバコ」(総合：2位、男性：2位、女性：2位)、3位が「ギャンブル」(総合：3位、男性：3位、女性：9位)という結果でした。

「お酒」は程々に

- ・ お金と時間を無駄にした。  
程々にして勉強などに時間を回したかった。お金もその分貯蓄になったと思う。(30代女性)
- ・ 後々響きます(60代男性)
- ・ 30代、40代、二日酔いで出勤したこともありました。今、ペースメーカーを埋め込みました、関係有ると思っています。(60代男性)
- ・ 飲むことを主なコミュニケーション手段にしていたが、違う形でのコミュニケーション能力の醸成を考えておいたらよかった。身体にはたぶん相当な負担をかけた。(60代男性)

「タバコ」は程々に

- ・ 20歳以降55歳まで、ヘビースモーカーだったツケが回って来た(急性心筋梗塞) 反省(60代男性)
- ・ 百害あって一利なしのものに、どれだけお金をかけてきただろう。今でも止められません(60代男性)
- ・ 当時はコミュニケーションのために必要と思っていたが、今考えると喫煙を正当化するための言い訳かな(60代男性)

年齢を重ねて気がついた、若い頃の自分に「〇〇は程々に」と伝えたいこと

TOP10 (総合 | 男女別)

※複数回答可 n=687

順位	総合	男性	女性
1位	お酒	お酒	お酒
2位	タバコ	タバコ	タバコ
3位	ギャンブル	ギャンブル	ファッション
4位	趣味や遊び	趣味や遊び	趣味や遊び
5位	仕事	仕事	食事
6位	食事	車遊び	仕事
7位	ゲーム	ゲーム	恋愛
8位	ファッション	食事	お菓子
9位	車遊び	投資	ギャンブル
10位	恋愛	テレビ	勉強

各世代が、若い頃の自分に「〇〇は程々に」と伝えたいこと

TOP10 (総合 | 伝えたい年代別)

※複数回答可 n=687

順位	総合	30代が 若い頃の自分に伝えたいこと	40代~50代が 若い頃の自分に伝えたいこと	60代以上が 若い頃の自分に伝えたいこと
1位	お酒	食事	お酒	お酒
2位	タバコ	お菓子	タバコ	タバコ
3位	ギャンブル	お酒	ギャンブル	ギャンブル
4位	趣味や遊び	ゲーム	趣味や遊び	趣味や遊び
5位	仕事	趣味や遊び	仕事	仕事
6位	食事	インターネット	ファッション	ゲーム
7位	ゲーム	スマホ	食事	車遊び
8位	ファッション	恋愛	恋愛	投資
9位	車遊び	ギャンブル	車遊び	テレビ
10位	恋愛	ファッション	ゲーム	旅行

各世代の男性が、若い頃の自分に「〇〇は程々に」と伝えたいこと

TOP10 (男性)

※複数回答可 n=393

順位	男性総合	30代男性が 若い頃の自分に伝えたいこと	40代~50代男性が 若い頃の自分に伝えたいこと	60代以上男性が 若い頃の自分に伝えたいこと
1位	お酒	ゲーム	お酒	お酒
2位	タバコ	食事	タバコ	タバコ
3位	ギャンブル	お菓子	ギャンブル	ギャンブル
4位	趣味や遊び	お酒	車遊び	趣味や遊び
5位	仕事	ギャンブル	趣味や遊び	仕事
6位	車遊び	仕事	仕事	ゲーム
7位	ゲーム	車遊び	食事	車遊び
8位	食事	インターネット	恋愛	投資
9位	投資	スマホ	ゲーム	旅行
10位	テレビ	音楽	テレビ	ゴルフ

順位	女性総合	30代女性が 若い頃の自分に伝えたいこと	40代～50代女性が 若い頃の自分に伝えたいこと	60代以上女性が 若い頃の自分に伝えたいこと
1位	お酒	食事	お酒	タバコ
2位	タバコ	お菓子	ファッション	お酒
3位	ファッション	お酒	タバコ	ファッション
4位	趣味や遊び	趣味や遊び	趣味や遊び	勉強
5位	食事	恋愛	仕事	趣味や遊び
6位	仕事	インターネット	食事	仕事
7位	恋愛	スマホ	恋愛	テレビ
8位	お菓子	ファッション	ギャンブル	車遊び
9位	ギャンブル	勉強	お菓子	食事
10位	勉強	ゲーム	ゲーム	ギャンブル

#### ■調査概要

調査タイトル	: 「若い頃の自分に伝えたいこと」に関するアンケート調査
調査対象	: 10代～70代の男女 687名
調査期間	: 2019年2月28日～3月3日
調査方法	: インターネット調査
調査主体	: 株式会社エアトリ

#### 本件に関するお問い合わせ先

株式会社エアトリ PR担当: 黒田  
 TEL:03-6866-5975 FAX:03-6866-5979  
 E-Mail: media-pr@airtrip-corp.com