参考記事
https://schoo.jp/matome/article/1354
https://shabellbase.shabell.co.jp/2025/04/15/lifestyle-45/
https://tenjijo.saitama.jp/topics/380

■SEOキーワード
趣味　おすすめ

■ターゲット（検索流入してくる人たち）
・趣味を見つけたい人たち

■ニーズ（現状の悩み）
・趣味を見つけたいけど、何をしていいか分からない人が、自分に合うものを検討したい

■ニーズ（理想の未来）
・生活の質（QOL）向上
・ストレス解消
・自己成長
・社会的なつながり

※再検索KWリスト

趣味おすすめ 男
趣味がない人にオススメ
趣味 おすすめ 女性
趣味ランキング
趣味を見つける診断
趣味がない おすすめ 女性
一人で没頭できる趣味
没頭できる趣味が欲しい

■記事のコンセプト（コンセプト→どんな人に対して具体的にどういった内容の記事を提供するか）
趣味を始めたい見つけたいと思っているけど、何をしていいか分からず迷っている人に対して、自分のあった趣味を見つけるために、男女別、タイプ別に解説

■記事構成案

趣味がない人必見!タイプ別で見つかるおすすめ趣味



参照：illustAC

趣味を持つことで、ストレス解消や自己成長につながり、生活の質(QOL)が大きく向上します。さらに、新しい出会いや社会的なつながりも生まれ、毎日がより充実したものになります。

しかし、いざ新しい趣味を始めようと思っても、「自分に何が合うのか分からない」「続けられるか不安」と悩んでしまう方も多いのではないでしょうか。

そこで本記事では、自分に合った趣味を見つけたい方に向けて、おすすめの趣味を厳選してご紹介します。

お金をかけずに楽しみたい、一人で楽しみたい、週末の短時間で楽しみたいなど、あなたのライフスタイルに合わせた趣味選びのポイントも解説します。

■目次

1.趣味とは

2.お金ゼロで楽しめるおすすめ趣味5選

3.一人で没頭できるおすすめ趣味5選

4.ストレス解消に効くおすすめ趣味5選

5.初心者におすすめ趣味5選

6.休日だけの短時間で楽しめるおすすめ趣味5選

7.男性におすすめ趣味5選

8.女性におすすめ趣味5選

9.まとめ

1.趣味とは

趣味とは、義務や仕事ではなく、自分の「楽しい」「好き」という気持ちをもとに自由な時間に取り組む活動のことです。他人と比べる必要もなく、自分なりに楽しめることが何より大切です。日々の生活に彩りを与えてくれる、心の"よりどころ"のような存在と言えます。

自分が「楽しい」と感じられる環境や行動が趣味に繋がりやすく、その中でも充実した日常を送るきっかけになるものが、自分に合った趣味だと言えます。

趣味を選ぶ前に考えたいポイント

趣味を始める前に、まずは趣味選びで意識したいポイントを確認しましょう。

・趣味を持つ目的は？

ストレス解消、スキルアップ、仲間作りなど、人によって目的はさまざまです。趣味を通じて何を得たいのかを明確にすることで、自分に合った趣味が見つかりやすくなります。

・何が好きなのか

自分が本当に楽しめることを選ぶのが、趣味を長続きさせる秘訣です。体を動かすこと、ものづくり、知識を深めることなど、自分が心から興味を持てる分野を考えてみましょう。

・継続できるかどうか

趣味は一度きりではなく、繰り返し楽しめるものを選ぶのが理想的です。忙しい日常の中でも無理なく、自分のペースで取り組められるものを選ぶと、長く楽しめます。

・どのくらいの費用がかかるか

趣味によっては初期投資やランニングコストが必要なものもあります。初期費用や継続的にかかる費用を把握し、無理なく続けられるか確認しましょう。

予算内で楽しめる趣味を選ぶことで、無理なく続けられます。

2.お金ゼロで楽しめるおすすめ趣味5選



参照：Photo AC

読書

図書館を利用すれば、無料でさまざまなジャンルの本を楽しめます。

小説、ビジネス書、実用書など、興味のある分野の知識を深められるだけでなく、新しい視点や価値観に触れることで視野が広がります。通勤時間や寝る前のリラックスタイムにもぴったりです。

瞑想

特別な道具は一切不要で、静かな場所さえあれば今すぐ始められます。

深呼吸をしながら心を落ち着かせることで、ストレス軽減や集中力アップの効果が期待できます。1日5分から始められるので、忙しい方でも無理なく続けられる手軽さが魅力です。

瞑想入門：忙しい人のための瞑想入門──数分でもできる、集中力と睡眠の質を高める習慣 | WIRED.jp

散歩、ウォーキング

運動靴さえあれば、いつでもどこでも楽しめる趣味です。

近所の公園や川沿いを歩くだけで、気分転換になり健康維持にも効果的です。季節の変化を感じたり、新しい道を開拓したりする楽しみもあります。音楽やポッドキャストを聴きながら歩くのもおすすめです。

ブログ、日記

無料のブログサービスやノートアプリを使えば、費用をかけずに文章を書く習慣が身につきます。

日々の出来事や考えを記録することで、自分自身と向き合う時間が生まれるでしょう。後で読み返すと成長を実感でき、文章力の向上にもつながります。

掃除、断捨離

お金がかからないどころか、不用品を売ればちょっとした収入にもなります。部屋が整理されることで心もスッキリし、集中力が高まる効果も期待できます。

定期的に行うことで、物を大切にする意識や決断力も養われます。

3.一人で没頭できるおすすめ趣味5選



参照：Photo AC

DIY、ハンドメイド

自分の手で何かを作り上げる過程は、没頭感と達成感をもたらしてくれます。

木工で棚を作ったり、アクセサリーや小物を手作りしたりと、作るものは自由自在です。

完成した作品を実際に使ったり飾ったりできるのも魅力で、創造力を発揮しながら実用的なものが生み出せます。

楽器演奏

ギター、ピアノ、ウクレレなど、好きな楽器で自分だけの音楽世界に浸れます。

最初は簡単な曲から始めて、徐々に難しい曲に挑戦していく過程で上達を実感できます。

演奏に集中している時間は日常の悩みを忘れられ、心地よいリフレッシュタイムになります。

ガーデニング

植物の成長を見守りながら、自分だけの緑の空間を育てていく楽しみがあります。

ベランダのプランターでも始められるので、広い庭がなくても大丈夫です。

土に触れ、水やりをする時間は心を落ち着かせてくれます。季節ごとに花が咲いたり、野菜が実ったりする喜びも格別です。

イラスト、ぬりえ

紙とペンさえあれば、いつでもどこでも創作活動ができます。

自由に絵を描くのも良し、大人向けのぬりえで色彩感覚を磨くのも良しです。描いている間は無心になれるため、心のデトックス効果も期待できます。

SNSで作品を共有すれば、同じ趣味を持つ人との交流も生まれます。

ドライブ

目的地を決めずに、気の向くままにハンドルを握る時間は最高の気分転換になります。

好きな音楽をかけて景色の良い道を走れば、日頃のストレスから解放されます。

途中で見つけた気になるカフェや絶景スポットに立ち寄る自由さも、一人ドライブならではの醍醐味です。

4.ストレス解消に効くおすすめ趣味5選



参照：Photo AC

音楽鑑賞

音楽を聴くことで脳内にドーパミンやセロトニンが分泌され、気分が安定しやすくなります。

リズムに合わせて体を揺らしたり、歌詞に共感したりすることで感情が解放され、心の重荷が軽くなります。

科学的にもリラックス効果が証明されており、日常的に取り入れやすいストレス対策です。

温泉、サウナ

温熱効果により血行が促進され、筋肉の緊張がほぐれて体の疲れが取れます。

さらに、副交感神経が優位になることで深いリラックス状態に入り、自律神経のバランスが整います。サウナ後の爽快感は「ととのう」と呼ばれ、頭がクリアになり精神的なストレスも軽減されます。

歌（カラオケ）

大きな声を出すことで横隔膜が刺激され、深い呼吸ができるため自然とストレスが発散されます。

歌唱時には幸福ホルモンのエンドルフィンが分泌され、気分が高揚します。感情を声に乗せて表現することで、溜め込んでいたモヤモヤが外に出て心が軽くなる効果があります。

ストレッチ

筋肉を伸ばすことで血流が改善され、肩こりや腰痛などの身体的な不調が和らぎます。

ゆっくりとした動きと深い呼吸を組み合わせることで、副交感神経が活性化し心身がリラックスモードに切り替わります。

継続することで睡眠の質が向上し、疲労回復力も高まります。

スポーツサークル

運動によってセロトニンやエンドルフィンが分泌され、不安や憂鬱な気分が軽減されます。

汗をかくことで体内の老廃物が排出され、心身ともにスッキリします。

仲間と一緒に体を動かすことで孤独感が解消され、笑顔や会話がさらなるストレス軽減につながります。

5.初心者におすすめ趣味5選



参照：Photo AC

写真

スマートフォンがあれば今すぐ始められるため、特別な知識や機材がなくても気軽にスタートできます。

日常の風景や食事、ペットなど、身近な被写体から撮影を楽しめます。SNSに投稿すれば反応がもらえるモチベーションにもなり、撮影技術も自然と上達していきます。

ゲーム

ルールやチュートリアルが丁寧に用意されているため、初めてでも迷わず楽しめます。

スマホゲームなら無料で始められるものも多く、自分のペースで進められます。

パズル、RPG、アクションなど多様なジャンルがあるため、好みに合ったものが必ず見つかります。

映画・動画鑑賞

サブスクリプションサービスに登録するだけで、膨大な作品の中から好きなものを選んで楽しめます。

難しい知識やスキルは一切不要で、ソファに座ってリラックスしながら没入できます。ジャンルも豊富なので、その日の気分に合わせて作品を選べる手軽さが魅力です。

サブスクリプションサービス:【2026年2月】動画配信サービスおすすめ人気ランキング【VOD比較】

料理

レシピサイトや動画を見ながら真似するだけで、初心者でも美味しい料理が作れます。

失敗しても次に活かせる学びになり、上達を実感しやすいのが特徴です。

自分で作った料理を食べる喜びはもちろん、健康管理や節約にもつながる実用的な趣味です。

コーヒー

まずは、ちょっといいインスタントコーヒーを試すことから始めるのがおすすめです。手軽に本格的な味わいが楽しめるため、初心者でもハードルが低く続けやすいのが魅力です。慣れてきたら、豆を挽いてドリップに挑戦するなど、徐々にこだわりを深めていく楽しみが広がります。

【徹底比較】インスタントコーヒーのおすすめ人気ランキング【本当においしいのは？2026年1月】| マイベスト

6.休日だけの短時間で楽しめるおすすめ趣味5選



参照：Photo AC

キャンプ

週末を利用して自然の中で過ごすことで、日常から離れた特別な時間が楽しめます。

デイキャンプなら日帰りでも可能で、BBQや焚き火だけでも十分にリフレッシュできます。

最近はキャンプ場のレンタル品も充実しているため、道具を揃えなくても気軽に始められます。

ボランティア活動

月に一度や週末だけの参加でも、地域や社会に貢献できる充実感が得られます。

清掃活動、イベント運営サポート、福祉施設での手伝いなど、自分の興味や都合に合わせて選べます。

人の役に立つ喜びを感じながら、新しい出会いや学びも得られます。

旅行

週末や連休を使って近場の温泉地や観光地を訪れるだけで、気分転換になります。

日帰りでも非日常感を味わえますし、一泊二日なら十分に旅の楽しみを満喫できます。事前にプランを立てる時間も含めて、旅行全体がワクワクする趣味になります。

神社（御朱印巡り）

休日に神社を訪れて御朱印を集めることで、歴史や文化に触れながら心を落ち着かせる時間が持てます。

一度に複数の神社を巡る楽しみもあれば、一つの神社でゆっくり過ごすこともできます。

御朱印帳が増えていく達成感と、参拝による精神的なリフレッシュ効果が得られます。

登山、トレッキング

休日の数時間で登れる低山コースも多く、運動不足の解消と自然を満喫できる一石二鳥の趣味です。

山頂に到着した時の達成感と、そこから眺める景色は格別です。

季節ごとに違う表情を見せる自然の中を歩くことで、心身ともにリフレッシュできます。

7.男性におすすめ趣味5選



参照：Photo AC

釣り

自然の中で静かに糸を垂らす時間は、日常の喧騒を忘れさせてくれます。

魚がかかった瞬間のスリルと、釣り上げた時の達成感は格別です。海釣り、川釣り、管理釣り場など場所も選べ、釣った魚を料理して食べる楽しみもあります。

道具を揃える過程も趣味の一部として楽しめます。

車、バイクいじり

愛車を自分好みにカスタマイズしたり、メンテナンスしたりする作業は、男性の探究心を満たしてくれます。

パーツ選びから取り付けまで、試行錯誤しながら仕上げていく過程に没頭できます。

性能や見た目が向上していく様子を実感でき、愛着も一層深まります。

プラモデル

細かいパーツを組み立てて一つの作品を完成させる集中力と、完成時の達成感が魅力です。

ガンプラ、戦車、飛行機など豊富なジャンルがあり、好みに合わせて選べます。塗装や改造に挑戦すれば、さらに奥深い世界が広がります。

作業中は無心になれるため、ストレス解消にも効果的です。

サイクリング、ツーリング

風を切って走る爽快感と、自分の力で遠くまで行ける達成感が楽しめます。

ロードバイクやバイクで景色の良いルートを走れば、運動不足解消と気分転換が同時にできます。

装備やルート選びにこだわる楽しみもあり、仲間と一緒に走れば会話も弾みます。

筋トレ

自分の体が変化していく過程を目で見て実感できるため、モチベーションが続きやすい趣味です。

ジムに通えば本格的な器具が使えますし、自宅でも自重トレーニングから始められます。

体力や筋力の向上は自信につながり、健康維持や体型管理にも効果的です。

自宅で取り組めるおすすめ筋トレメニュー 効果や時間帯も解説 | SIXPADーシックスパッド公式サイト

8.女性におすすめ趣味5選



参照：Photo AC

ヨガ、ピラティス

体幹を鍛えながら柔軟性も高められるため、美しい姿勢や引き締まった体づくりに効果的です。

深い呼吸を意識することで心身のバランスが整い、ストレス解消やリラックス効果も得られます。スタジオに通うのも良いですし、自宅でオンラインレッスンを受けることもできます。

カフェ巡り

おしゃれな空間で美味しいコーヒーやスイーツを楽しむ時間は、日常の中の小さなご褒美になります。

インテリアやメニューにこだわったカフェを探す過程も楽しく、SNS映えする写真を撮る喜びもあります。

友人との会話を楽しんだり、一人でゆっくり読書したりと、過ごし方も自由です。

アロマ

香りの力で心と体をリラックスさせ、日々の疲れを癒すことができます。

ディフューザーで部屋を香らせたり、アロマオイルでマッサージしたりと、楽しみ方は多彩です。

気分や体調に合わせて精油を選ぶことで、自分だけの心地よい空間が作れます。

推し活

好きなアイドルやアーティスト、キャラクターを応援することで、日常に楽しみとワクワク感が生まれます。

ライブやイベントに参加したり、グッズを集めたりする時間は、純粋に「好き」という気持ちを全力で楽しめる特別な時間です。

同じ推しを持つ仲間との交流も広がります。

ネイル

爪先が美しく整うと、気分が上がり自信が持てるようになります。

ネイルサロンで施術を受けるのも良いですし、セルフネイルに挑戦すればコストを抑えながら自分好みのデザインが楽しめます。

季節やファッションに合わせてデザインを変える楽しみもあり、指先を見るたびに気分が明るくなります。

9.まとめ

趣味を持つことで、ストレス解消や自己成長、充実した日々を送ることができます。

本記事で紹介したさまざまな趣味の中から、自分の目的やライフスタイルに合ったものを選んでみてください。

まずは気軽に試してみることが、長く楽しめる趣味を見つける第一歩です。