

悩み相談の9割以上が“外食”、一方で約7割が本音を話せなかった経験あり！？

調査で判明した“しゃぶしゃぶコミュニケーション”の可能性

6割以上が「今後、悩みを相談する場としてしゃぶしゃぶ・鍋料理を選びたい」

～お酒と鍋で語れる・楽しめる『鍋飲みセット』 1,980円（税抜）が定番メニューに～

コロナイドグループの株式会社レイズインターナショナルが展開する「しゃぶしゃぶ温野菜」（以下「温野菜」）では、2026年5月27日より、平日限定で“2時間飲み放題”と“選べる鍋”を楽しめる、お得な『鍋飲みセット』（1,980円（税込2,178円））を販売いたします。今回、販売にあたり、“外食とコミュニケーションの関係性”に関する調査を実施しました。2026年5月20日～22日の期間、20～40代の社会人男女600名を対象に行った本調査では、4月の新生活以降に感じるストレスや悩みと、“外食におけるコミュニケーション”との関係性に着目。その結果、しゃぶしゃぶは「コミュニケーションが取りやすい食事」であり、さらに「悩みを相談する場として、しゃぶしゃぶを選びたい」と考える人が多いことが明らかになりました。

●特設ページ：

https://www.onyasai.com/lp/202604_nabenomiset/?utm_source=release&utm_medium=release&utm_campaign=202605_nabenomiset



調査で判明した“しゃぶしゃぶの強み”と“鍋飲みセット”との好相性

今回の調査では、社会人が抱えるストレスや悩みに対して、“外食の場”がコミュニケーションにおいて重要な役割を果たしていることが明らかになりました。その一方で、「本音を話さずらい」と感じる人も多い中、しゃぶしゃぶ・鍋料理は、“鍋を囲む食事スタイル”ならではの自然なコミュニケーションが生まれやすい食事として支持を集める結果となりました。今回販売する『鍋飲みセット』は、“人とゆっくり会話を楽しむ時間”を気軽に楽しんでいただけるセットとして展開いたします。

調査サマリ

調査① 社会人が抱える“ストレス・悩み”の相談の場…外食の場が9割以上、約7割がお酒を飲みながら

新生活シーズンにおいて、69.5%が「4～6月はストレスや悩みが増えやすい」と回答。悩みやストレスについて“月1回以上”相談する人は73.3%となり、日常的に誰かへ相談している96.5%が「外食の場で悩み相談をしたことがある」と回答したほか、69.1%が「お酒を飲みながら相談することが多い」と回答するなど、“食事”や“飲みの場”がコミュニケーション空間として活用されている実態が明らかになりました。

調査② 外食で“本音を話せなかった”経験が約7割～「騒がしさ」「タイミング」が壁に～

一方で、外食の場で「悩みや本音を相談しようと思ったものの、うまく話せなかった経験がある」と回答した人は69.9%。理由としては、「店内が騒がしかった」「会話のタイミングがつかめなかった」「相手の様子を見て話さなくなった」などが上位となり、“食事の場”でありながらも、本音を話すには環境面のハードルが存在していることが見えてきました。

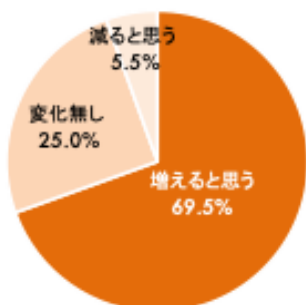
調査③ 6割以上が「しゃぶしゃぶ・鍋料理はコミュニケーションが取りやすい」と回答

しゃぶしゃぶ・鍋料理について、「コミュニケーションを取りやすい食事だと思う」と回答した人は64.5%。その理由として、「会話に間ができる」「一緒に作ることで距離が縮まる」「同じ体験を共有できる」など、“鍋を囲む体験”そのものが自然なコミュニケーションにつながっていることがわかりました。また、63.0%が「今後、悩みを相談する場としてしゃぶしゃぶ・鍋料理を選びたい」と回答するなど、“鍋飲み”へのニーズの高さも明らかになりました。

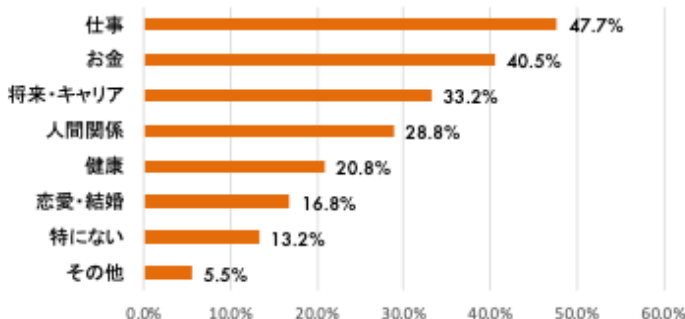
① 新生活シーズンは、ストレス・悩みが増えると約7割が感じ、仕事やお金、将来面がTOP3

新生活シーズンにおけるストレス・悩みについて尋ねたところ、約7割が「4～6月はストレスや悩みが増えやすいと思う」と回答しました。また、現在抱えている悩みについては、「仕事」が47.7%で最多となり、次いで「お金」40.5%、「将来・キャリア」33.2%という結果となりました。4月以降は、環境や人間関係の変化も多く、精神的な負荷を感じやすい時期であることがうかがえます。

一年を通して、4月～6月の新生活シーズンはストレスや悩みが増えやすいと思いますか？



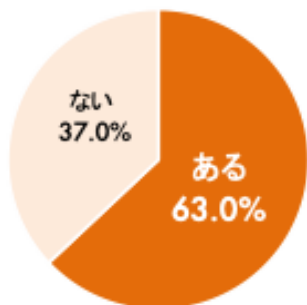
現在抱えている悩みを教えてください(複数回答)



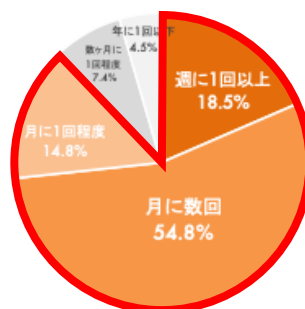
② 悩みを相談する経験は6割以上、頻度は月に1回以上と回答したのが9割近い結果に

悩みやストレスについて尋ねたところ、63.0%が「誰かに相談することがある」と回答しました。また、相談頻度については、「月に数回」が54.8%で最多となり、「週に1回以上」18.5%と合わせると、73.3%が“月1回以上”悩み相談をしていることが明らかになりました。多くの社会人が、日常的に誰かとコミュニケーションを取りながら、悩みやストレスを共有している実態がうかがえます。

あなたは悩みやストレスについて、誰かに相談することはありますか？



悩みやストレスについて、相談する頻度を教えてください

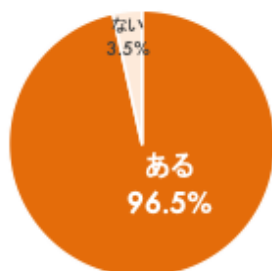


月に1回以上
88.1%

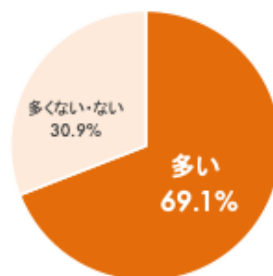
③ 悩みの相談機会として9割以上が外食の場という、経験あり。約7割がお酒を飲みながら話すとは回答

悩み相談の場について尋ねたところ、96.5%が「外食の場（居酒屋・レストランなど）で悩み相談をしたことがある」と回答しました。また、悩みを相談する際に「お酒を飲みながら話すことが多い」と回答した人は69.1%となり、多くの人が“食事”や“飲み場”をコミュニケーションの機会として活用していることが明らかになりました。外食は、単なる食事の場としてだけでなく、人との距離を縮め、本音を共有するコミュニケーション空間としての役割も担っていることがうかがえます。

外食の場(居酒屋・レストランなど)で悩み相談をすることはよくありますか？



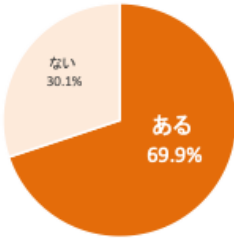
悩みを相談するときは、お酒を飲みながら話すことが多いですか？



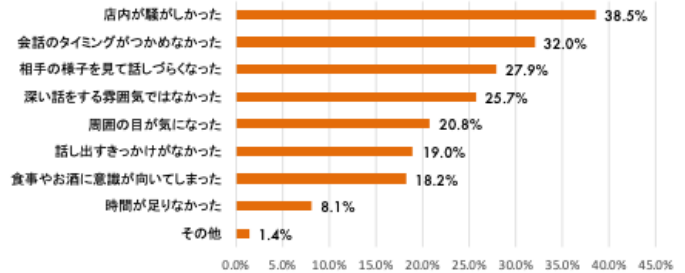
① 外食の場で“本音をうまく話せなかった”約7割が経験。その理由は、「騒がしさ」「タイミング」

外食の場でのコミュニケーションについての質問に対し、69.9%が「悩みや本音を相談しようと思ったものの、うまく話せなかった経験がある」と回答しました。その理由としては、「店内が騒がしかった」が38.5%で最多となり、次いで「会話のタイミングがつかめなかった」32.0%、「相手の様子を見て話しづらくなった」27.9%という結果となりました。相談機会にあたり“話しやすい空間”や“自然に会話できる雰囲気”も重要視されていることがうかがえます。

外食の場で、悩みや本音を相談しようと思ったものの、うまく話せなかった経験はありますか？



悩みや本音を相談しようと思ったものの、うまく話せなかった理由(複数回答)

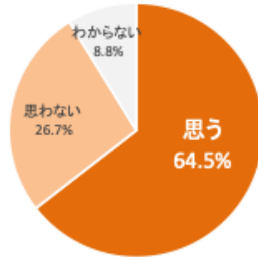


調査③：6割以上が「しゃぶしゃぶ・鍋料理はコミュニケーションが取りやすい」と回答
悩みを相談する場として「しゃぶしゃぶ」を選びたい、も6割以上

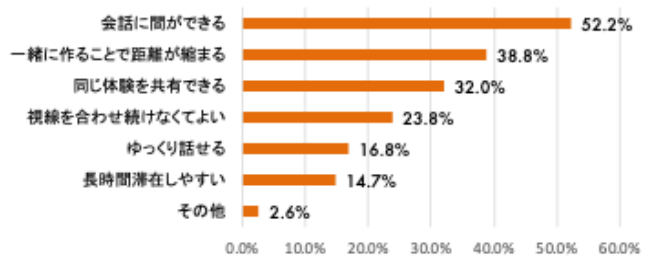
① 6割以上が、しゃぶしゃぶはコミュニケーションが取りやすい食事と回答
その理由に、「会話に間ができる」「距離が縮まる」「同じ体験を共有できる」

しゃぶしゃぶ・鍋料理について尋ねたところ、64.5%が「コミュニケーションを取りやすい食事だと思う」と回答しました。その理由としては、「会話に間ができる」が52.2%で最多となり、次いで「一緒に作ることで距離が縮まる」38.8%、「同じ体験を共有できる」32.0%という結果となりました。“鍋を囲む食事スタイル”ならではの自然なコミュニケーションが、人との距離を縮め、本音を話しやすい空間づくりにつながっていることがうかがえます。

しゃぶしゃぶ・鍋料理は、コミュニケーションが取りやすい食事だと思いますか？



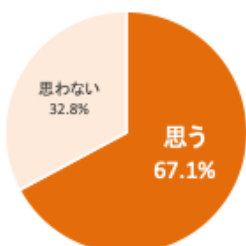
しゃぶしゃぶ・鍋料理がコミュニケーションを取りやすい理由を教えてください(複数回答)



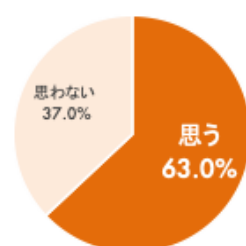
② しゃぶしゃぶを「お酒を飲みながら会話を楽しむ場として利用したい」「悩みを相談する場として選びたい」と6割以上が回答

しゃぶしゃぶ・鍋料理について尋ねたところ、67.1%が「“お酒を飲みながら会話を楽しむ場”として利用したい」と回答しました。さらに、63.0%が「今後、悩みを相談する場として“しゃぶしゃぶ・鍋料理”を選びたいと思う」と回答。“鍋を囲みながら、ゆっくり会話を楽しめる食事スタイル”として、しゃぶしゃぶ・鍋料理へのニーズが高まっていることが明らかになりました。

外食のしゃぶしゃぶを「お酒を飲みながら会話を楽しむ場」として利用できたら良いと思いますか？



今後、悩みを相談する場として「しゃぶしゃぶ・鍋料理」を選びたいと思いますか？



調査概要

- * 調査内容：外食とコミュニケーションの関係性に関する調査
- * 調査方法：インターネット調査
- * 調査期間：2026年5月20日～22日
- * 調査対象：20～40代社会人男女
- * 有効回答数：600名

「鍋飲みセット」商品概要

■販売開始日：2026年5月27日(火) ※平日限定

■価格

- ・ 選べる鍋 + 2時間アルコール飲み放題 —1,980円 (税込2,178円)
- ・ 選べる鍋 + 2時間アルコール飲み放題(生ビールあり) —2,480円 (税込2,728円)
- ・ 選べる鍋 + 2時間ソフトドリンク飲み放題 —1,580円 (税込1,738円)

■選べる鍋



※2名様以上のご来店で2種類のお鍋をお選びいただけます。

※店舗・時期によって内容が異なる場合があります。

※下記店舗では実施していません。

道頓堀店、渋谷1st店、八丁堀店、上野広小路店、上野駅前店、銀座5丁目店、蒲田西口店、新橋店、恵比寿店、大井町店、札幌駅前店、千日前店

●特設ページ：

https://www.onyasai.com/lp/202604_nab_enomiset/?utm_source=release&utm_medium=release&utm_campaign=202605_nabenomiset

お鍋を囲んでみんなで飲もう!!

鍋飲みセット

2時間飲み放題 + 選べるお鍋

生ビールなし お一人様 1,980円 (税込2,178円)
アルコール飲み放題付きセット +500円(税込550円) 飲み放題に生ビールを追加

ソフトドリンク お一人様 1,580円 (税込1,738円)
飲み放題付きセット

※写真はイメージです

<取材・掲載に関するお問い合わせ >

レイズインターナショナル 広報室 一柳 Tell: 045-224-7200 Mail: pr@reins.co.jp
PR事務局 宇野・中野・小泉 Tell: 070-6982-5041(宇野) Mail: reins@allnight-p.com