

## 70.8%が推し活のモチベ低下を経験 それでも推し活を続ける理由とは？ みんなの「推し疲れ」対策を徹底解剖！

株式会社ブックリスタ(本社:東京都港区、代表取締役社長:村田茂、以下「ブックリスタ」)が運営する「推し活研究部(おしけん!)」(以下文中「おしけん!」)にて、推しのいるユーザーに対して、推し活のモチベーションに関する調査を行いました。



ブックリスタでは、推し活に特化したサービス、推し活アプリOshibanaを運営しています。ユーザーは、“推し活をしている人”が中心。推し活アプリOshibanaが設立した「おしけん!」は、ユーザーの皆様の推し活をより楽しく、サポートすることを目的とした部活動です。

今回は、推し活をしている10代～50代のユーザー277人に、推し活のモチベーションについての調査を行いました。本レポートでは、毎回10代からの回答が多く、平均して回答者全体の半分以上を10代が占めています。そのため、推し活を牽引する若年層の動向が常に調査結果に色濃く反映されています。今回の調査では回答者のうち、10代が52.9%を占めるという結果になっています。

## ◆ 推し活のモチベーションに関するレポート

### 【推し活調査の概要】

調査対象: 推し活をしている全国のユーザー

回答人数: 277人

調査時期: 2026年2月13日 ~ 2026年3月19日

調査方法: 推し活アプリOshibanaにてオンラインアンケートを実施

※本レポートのデータは、小数点以下第2位を四捨五入しています(合計しても100%にならない場合があります)。

※調査は報酬無しで実施しています。

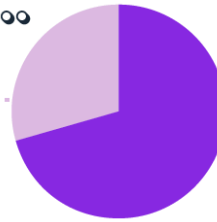
## ■ 推し活に疲れを感じる瞬間とは？ モチベーション低下と推し疲れを調査

調査では、推しや推し活に対するモチベーションが下がった経験があるかについて聞きました。その結果、「ある」と回答した人は70.8%、「ない」と回答した人は29.2%となり、推し活ユーザーの約7割がモチベーションの低下を経験していることが分かりました。

また、近年ユーザーの間で話題となっている「推し疲れ」についても調査しました。「推し疲れ」とは、推し活において情報収集や応援、ファン同士の人間関係や課金などが負担となり、楽しさよりも疲れを感じてしまう状態を指します。推し疲れを感じたことが「ある」と答えた人は55.1%、「ない」と答えた人は44.9%と、半数以上が何らかの形で推し疲れを経験している結果となりました。

## 推しや推し活へのモチベーションが 下がった経験が...

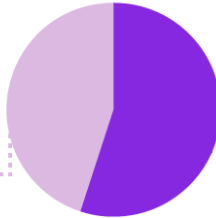
ない  
29.2%



ある  
70.8%

## 推し疲れを 感じたことが...

ない  
44.9%



ある  
55.1%

楽しいはずの推し活も、時には負担に感じられることがあるようです。では、こうしたモチベーションの低下や推し疲れに対して、ユーザーはどのように向き合っているのでしょうか。ここからは、モチベーションが下がった時や、推し疲れを感じた時に実際に行っている工夫について紹介します。

- ・一旦素直に離れてみることで程よい距離感が分かってきて、自分のペースで推し活を再開できる(20代女性)
- ・しばらく推しの情報を探すのをやめる。ある程度時間が経ってから情報を見ると気持ちが回復していることが多い(20代女性)
- ・新しいジャンルや前推していたコンテンツを見る(10代女性)
- ・一定期間のSNS断ち(20代女性)

多く寄せられたのは、推しの情報から一度離れたり、別のコンテンツに目を向けたりと、思い切って距離を置くという意見でした。一方で、無理に離れるのではなく、自分なりの方法で回復を図るという声も見られました。

- ・気持ちも行動も省エネにしておいて、新曲や新ビジュ(ビジュアル)などでまた回復する(40代女性)
- ・公式からの推しの扱いが酷くモチベが下がっていた時は、原作ゲームをやり直して改めて彼のどこが好きになったのか思い出すようにしました(20代女性)
- ・推しのボイスなどを普段あまり聞かないようにして、モチベ回復したい時に聞く(10代女性)
- ・そういう時は大抵自分の生活が安定していない時なので、自分の生活を最優先に切り替えます。推しのために自分の生活を切り売りしないように気をつけています(20代女性)



このように、原作に立ち返る、コンテンツをあえて温存しておくなど、自ら行動してモチベーションを回復させる人も見られました。

また、無理に回復させようとせず、自然に気持ちに戻るのを待つ人や、自分の生活を整えることを優先する人もおり、推し活との向き合い方は人それぞれであることがうかがえます。

## ■「推しを応援したい」「救われたから支えたい」推し活を支える想いと向き合い方

次に、推し活を続ける理由や原動力について、記入式で回答いただきました。

- ・単純に楽しいから！推しが生きがいです！！(10代女性)
- ・推しには色々な面で救ってもらったので、そのお返しです(10代女性)
- ・推し活をすると幸せになるから！(10代女性)
- ・私は推しの絵を描き続けることが1番の原動力です！！！！いつかは本人に届くと信じて描き続けていると、モチベ爆上がりです(10代女性)
- ・自分の感情のひとつである「好き」を大事にすると、自分が嬉しい気持ちになるので続けています(20代女性)
- ・自分が歩んできた道を辿れること。最近は昔好きだった作品がグッズ化&リメイクされることが増えてきたので、令和にも推しのグッズを買える幸せを噛み締めながら、過去の自分も懐かしむような楽しみ方ができて楽しいです(30代女性)

・“推しの夢を叶えてあげたい”、“推しの笑顔を守りたい”という想いです(40代女性)

回答からは、推し活そのものの楽しさや、推しから元気をもらっているという実感が、継続の大きな原動力になっていることが分かります。

また、推しを応援したい、支えたいという気持ちや、自分自身の感情を大切にしたいという思いも多く見られました。

推し活は単なる趣味にとどまらず、日々の活力や心の支えとして、日常に寄り添う存在となっているようです。

## ■ 推し活の光と影 ファンを感じる「推しは生きがい」と「疲れ」

今回の調査では、推し活に楽しさや生きがいを感じている一方で、モチベーションの低下やいわゆる推し疲れを感じている人も一定数見られました。背景には、界隈のトラブルや、公式と自分の解釈の相違、情報やグッズの供給量の多さにより追いきれないといった負担があるようです。

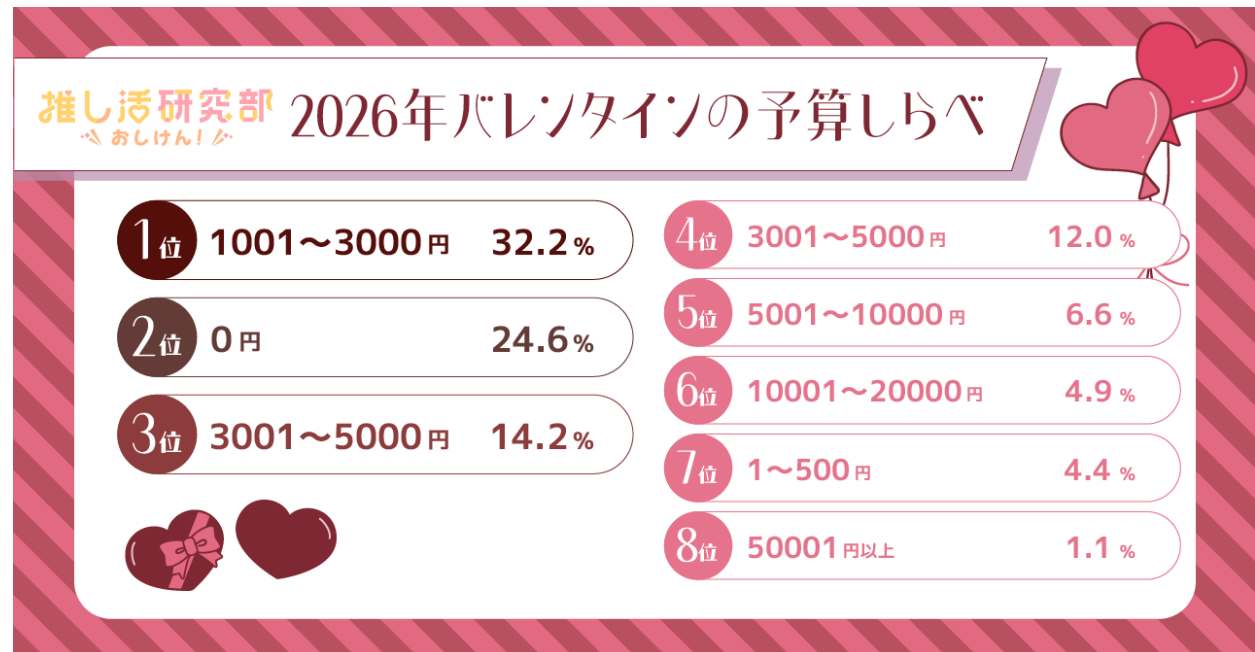
そのような状況の中で、距離を置く、SNSの閲覧を控えるなど、自分なりの方法でバランスを取りながら推し活と向き合っている様子も確認されました。

一方で、推しを応援したい、推しから元気をもらっているからこそお返したいという思いが、推し活を続ける大きな原動力となっています。推し活は単なる趣味にとどまらず、日々の活力や心の支えとして、生活に深く根付いていることがうかがえる結果となりました。

## 本レポートの使用について

- ・本レポートを引用や転載される際は、必ず「「推し活アプリOshibana 推し活研究部(おしけん!)」調べ」と明記してください。
- ・データの加工や改変は行わないでください。
- ・本レポートは、株式会社ブックリスタが著作権を保有しています。
- ・掲載がふさわしくないと当社が判断した際は、その掲載を中止できるものとします。
- ・本レポートの使用により発生した問題に、当社は一切責任を負いかねます。

## 【関連】「おしけん！」調査記事



バレンタインにチョコを渡したい推しは誰？0円から5万円以上まで、推し活バレンタインを予算別に調査

<https://note.com/oshibana0487/n/n43d527147b27>



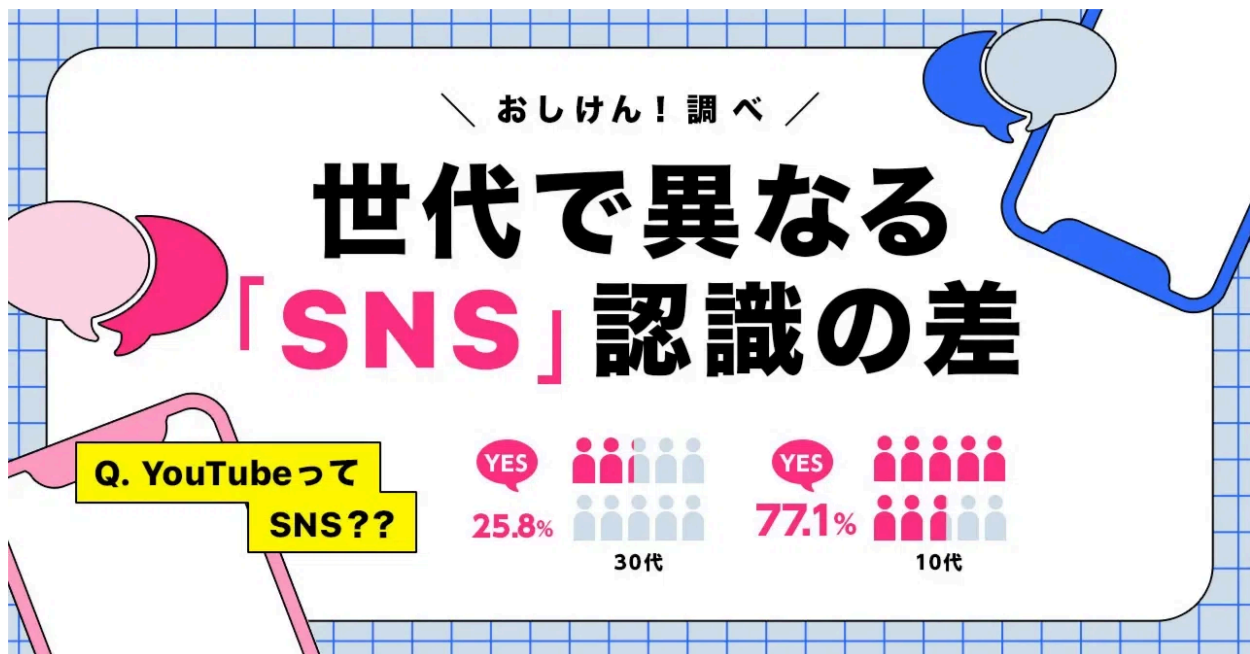
「推しと顔認証で目が合う」「推しの画像を匂わせ風に設定」など、推し活ユーザーのスマホのホーム画面設定は？

<https://note.com/oshibana0487/n/nfc44a61d9b0b>



【#いい推しの日】推しの誕生日を祝う人91.6%！徹夜で描くイラストから祭壇づくりまで、お祝い方法やアイデアの調査結果を発表

<https://note.com/oshibana0487/n/ncffccbcf15ab>



10代は77.1%が「YouTubeはSNS」と回答、30代は25.8% 世代で異なる「SNS」の認識の差

<https://note.com/oshibana0487/n/n22efa4beddb>

## 推し活アプリOshibanaとは



「おしけん！」を運営する110万ダウンロードの推し活アプリOshibanaは、推し活を通して「今日も生きてて幸せ」と思える時間を増やすアプリです。推す側の立場から推し活について考え、ユーザーと一緒にサービス開発を行っています。

推しができた際にアプリを利用していただくことが多く、学生や特定の推し活コミュニティを中心に、学校の口コミやSNSで広がっており、App Storeの評価4.8を維持したままレビュー数1.3万人を突破しました。

公式サイト: <https://oshibana.fun/>

App Store URL: <https://apps.apple.com/jp/app/id1581399897>

対応端末: iOS ※iOS16.4以降

公式X: <https://x.com/Oshibana0487>

公式TikTok: <https://www.tiktok.com/@oshibana0487>

推し活用プロフが公開できる「推し活リンク」: <https://oshikatsu.link>

イラスト: 三浦ポパ (<https://x.com/miurapopa>) 藍川蓮 (<https://x.com/aikwarendbiryut>)

サービスのアイデアや開発中の機能については、Trello (<https://trello.com/b/E9C5Ac1M>)にて公開しています。

## 本リリースに関するお問い合わせ

[お問い合わせ先]

推し活アプリOshibana開発責任者 本澤友行

[nbo@booklista.co.jp](mailto:nbo@booklista.co.jp)

推し活アプリOshibanaの不具合や要望は、アプリ内の連絡フォーム、または公式Xへお願いします。

公式X: <https://x.com/Oshibana0487>

## ブックリスタについて

ブックリスタは、「エンタメ×テック(知的好奇心×感動体験)」のビジョンのもと、推し活アプリOshibanaやショートマンガ創作支援サービス「YOMcoma」、クリエイターマッチングポートフォリオ「ENRAI」など、新規事業の創造に取り組んでいます。また、電子書籍に関する各種事業を基幹事業として展開し、電子書籍ストアの総合的な運営をトータルにサポートしています。あらゆるエンタテインメントを対象を広げ、デジタルテクノロジーを駆使しながら、新しい価値の創出を実現していきます。

<https://www.booklista.co.jp>

※「- 推し活アプリ Oshibana -」は、株式会社ブックリスタの登録商標です。