

後悔しない「最後の別れ」とは？

30～60代の6割以上が「伝えられなかった言葉がある」と回答 最後に伝えたかった言葉1位は「ありがとう」

全国どこでも安心・安全に、そして後悔のないお葬式やライフエンディングを迎える世の中を目指し、トータルサポートを提供する、燐ホールディングス株式会社（東京本社：東京都港区、大阪本社：大阪府大阪市北区、代表取締役社長：播島聰、東証プライム：9628）は、この度、30代から60代の男女500名を対象に、「人生の最後と別れの際の思い」に関する意識調査を実施しました。

本調査では、多くの人が“大切な人との別れにおいて、言葉を伝えきれないまま後悔を抱えている実態”が明らかになりました。

30代から60代の6割以上が「伝えられなかった言葉がある」と回答

最後に伝えたかった言葉1位は「ありがとう」



近年、少子高齢化や核家族化の進行により、家族との距離感や葬儀のあり方は大きく変化しています。さらに、突然の別れによって十分な心の準備ができないまま最後を迎えるケースも少なくありません。一方で、映画や書籍、ドラマなど「別れ」をテーマにした作品が注目されるなど、「最後に何を残すのか」「何を伝えるべきだったのか」を見つめ直す空気が社会に広がっています。こうした背景を受け、本調査では“別れの瞬間に残された思い”に焦点を当て、生活者の本音を明らかにしました。その結果、6割以上が「もう二度と会えない人に、伝えられなかった言葉がある」と回答し、多くの人が大切な人の別れにおいて、後悔や未練を抱えたまま最後を迎えていた実態が浮き彫りとなりました。

■調査サマリー

①心の準備ができていても「心残りゼロ」はわずか4.4%。

突然の別れを経験した人の約8割が強い後悔を抱える現実。

②6割以上が「伝えられなかった言葉がある」と回答。

最も伝えたかった言葉の第1位は「ありがとう」

③伝えられなかった理由の最多は「突然の別れで、伝える時間がなかった」

「まだ会えると思っていた」「気恥ずかしさや照れがあった」など、言葉を後回しにした後悔が浮き彫りに。

④約7割が、人生の最後や別れについて普段から考えているという結果に。

別れに対して強い心残りを抱いた経験のある人ほど、人生の最後や別れについて考える頻度が高い傾向。

■「人生の最後と別れの際の思い」概要

調査期間：2026年1月16日

調査方法：インターネットによるアンケート調査

調査対象者：全国の30歳～69歳の男女

回答者数：500名

調査主管：燐ホールディングス株式会社

※グラフ中の回答割合は小数点第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならないことがあります

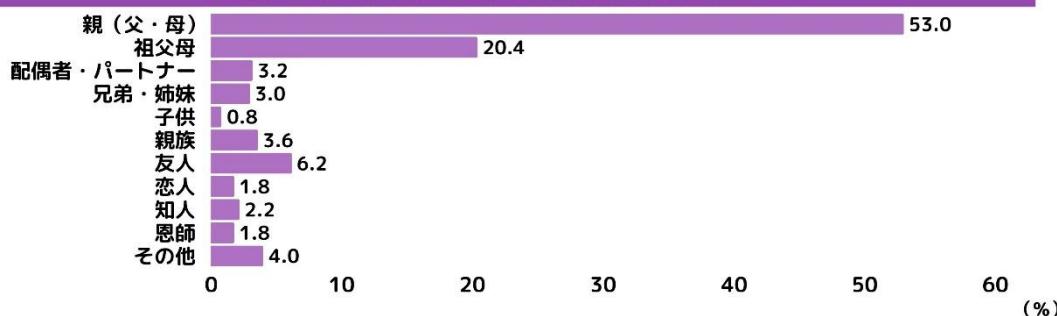
調査結果をご紹介いただく際は【燐ホールディングス「人生の最後と別れの際の思い」に関する意識調査より引用】と注釈をご記載ください。

①心の準備ができていても「心残りゼロ」はわずか4.4%。

突然の別れを経験した人の約8割が強い後悔を抱える現実。

Q1.もう二度と会うことがかなわない方（※亡くなられた方に限ります。疎遠になった方などは含みません）の中で、特に印象に残っている方をお一人思い浮かべてください。その方は、あなたにとってどのような関係の方でしたか。n=500

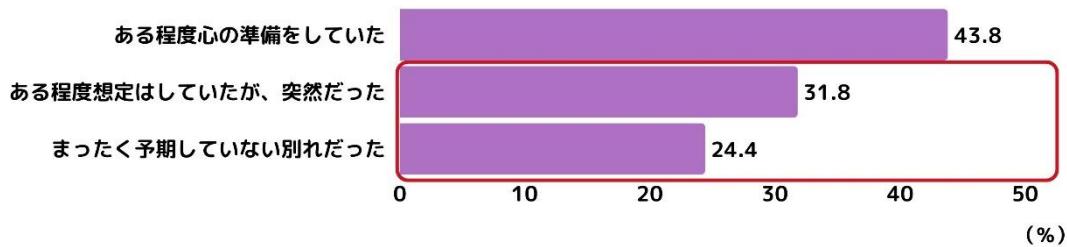
Q1.もう二度と会うことがかなわない方（※亡くなられた方に限ります。
疎遠になった方などは含みません）の中で、特に印象に残っている方をお一人思い浮かべてください。
その方は、あなたにとってどのような関係の方でしたか。n=500



「もう二度と会うことが叶わない方（故人）の中で、特に印象に残っている方」を訊いたところ、「親（父・母）」が53.0%と半数を超え、圧倒的に多い結果となりました。次いで「祖父母（20.4%）」、「友人（6.2%）」と続きます。

Q2.【Q1で思い浮かべた「その一人」との別れについて】どのような形でしたか。
n=500

Q2. 【Q1で思い浮かべた「その一人との別れについて」】どのような形でしたか。n = 500



「その方との別れはどのような形でしたか」という問い合わせに対し、「ある程度心の準備をしていた」と回答した人は43.8%でした。一方で、「ある程度想定はしていたが、突然だった(31.8%)」と「まったく予期していない別れだった(24.4%)」を合わせると、56.2%が、心の準備が整わないまま急な別れを迎えていたことが分かりました。

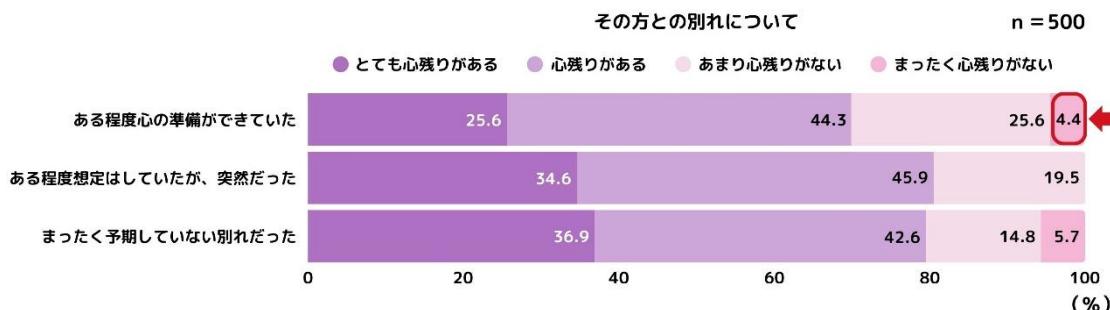
Q3. その方との別れについて、心残りはありますか。n=500

Q3. その方との別れについて、心残りはありますか。n = 500



「その方との別れについて、心残りはありますか?」という設問では、「とてもある(31.2%)」「ある(44.4%)」を合わせて75.6%にのぼりました。多くの人が、最後の瞬間に伝えたいことを伝えきれなかった、あるいは何かをしてあげたかったという想いを抱えている実態が浮き彫りとなりました。

次のグラフでは、別れの状況(Q2)と心残りの有無(Q3)との関連性を明らかにするため、別れの状況別に心残りの度合いをクロス集計した結果を示しています。



別れの状況と心残りの有無の相関関係をクロス集計で分析したところ、別れが突然であ

るほど「強い心残り」が残る傾向が明らかになりました。「ある程度心の準備ができていた」と回答した人のうち、「まったく心残りがない」と答えた人はわずか4.4%にとどまり、「とても心残りがある」と答えた人は25.6%でした。

一方で、まったく予期していない別れを経験した人では、「とても心残りがある」と答えた割合が36.9%にのぼり、準備ができていた人と比べて約11ポイント高い結果となりました。

さらに、「ある程度想定はしていたが、突然だった」「まったく予期していない別れだつた」と回答した人のうち、「とても心残りがある」「心残りがある」と答えた人の割合はいずれも合計で約8割にのぼり、突然の別れや予期せぬ別れを経験した人ほど、強い心残りを抱えている実態が明らかになりました。

一方で、「ある程度心の準備ができていた」場合であっても、「とても心残りがある」「心残りがある」と答えた人は約7割(69.9%)を占めており、別れの形にかかわらず、多くの人が悔いを残していることが分かります。

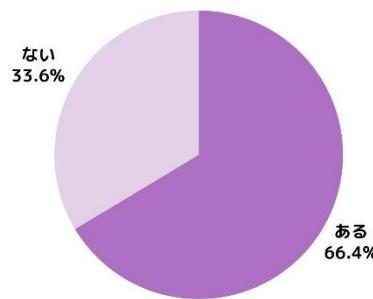
これらの結果から、別れは予期できたものであっても心残りを完全に残さずに終えることは難しく、特に突然の別れは、より深い後悔や未練を生みやすいことが示唆されました。

②6割以上が「伝えられなかった言葉がある」と回答。

最も伝えたかった言葉の第1位は「ありがとう」

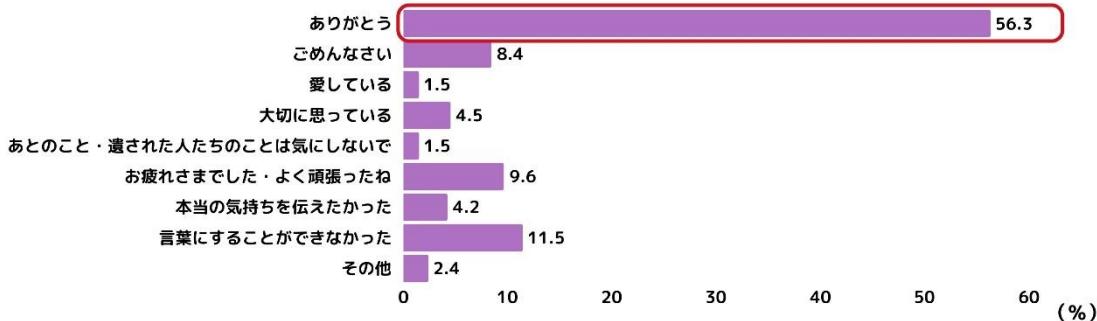
Q4. その方が生きている間や別れの際に、伝えたかったが伝えられなかった言葉はありますか。n=500

Q4. その方が生きている間や別れの際に、伝えたかったが伝えられなかった言葉はありますか。n = 500



Q5. 【Q4で「ある」と回答した方】最も伝えたかった言葉に近いものをお選びください。n=332

Q5. 【Q4で「ある」と回答した方】最も伝えたかった言葉に近いものをお選びください。n=332

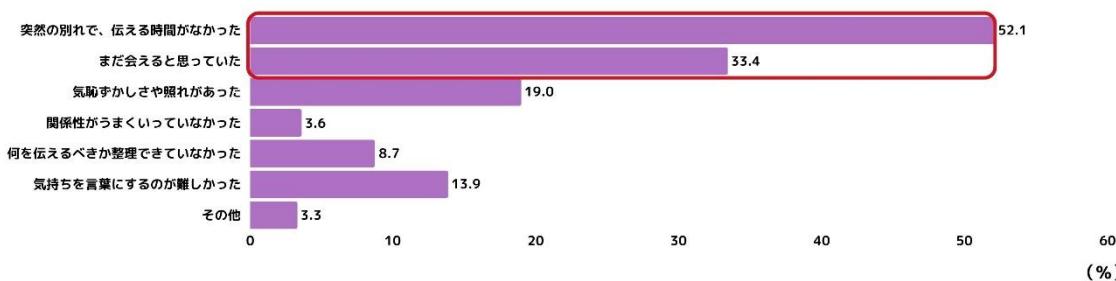


故人が生きている間や別れの際に、「伝えたかったが伝えられなかつた言葉があるか」という問い合わせに対し、66.4%が「ある」と回答しました。「ある」と回答した方に、最も伝えたかった言葉に最も近いものを選んでもらったところ、1位は「ありがとう (56.3%)」と半数を超え、圧倒的な結果となりました。次いで、「言葉にすることできなかつた (11.4%)」、「おつかれさまでした・よく頑張ったね (9.6%)」、「ごめんなさい (8.4%)」と続きます。多くの人が、最後の瞬間に感謝の気持ちを伝えたいと願いながらも、実際には心残りを抱えたまま別れを迎えている現状が浮き彫りとなりました。

③伝えられなかつた理由の最多は「突然の別れで、伝える時間がなかつた」
 「まだ会えると思っていた」「気恥ずかしさや照れがあつた」など、
 言葉を後回しにした後悔が浮き彫りに。

Q6. なぜ、その言葉を伝えられなかつたのだと思ひますか。n=500 ※複数選択可

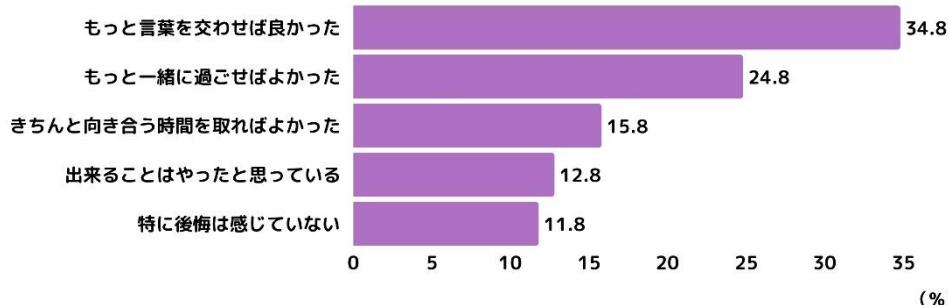
Q6.なぜ、その言葉を伝えられなかつたのだと思ひますか。n=500



言葉を伝えられなかつた理由のトップは「突然の別れで、伝える時間がなかつた (52.1%)」でした。次いで「まだ会えると思っていた (33.4%)」が続いており、別れの予感があってもなお、日常が続くという心理が言葉を遮る要因となっていることが推察されます。

Q7. 今振り返って、その別れに対して最も近い気持ちを教えてください。n=500

Q7.今、振り返って、その別れに対して最も近い気持ちを教えてください。n = 500



現在、別れを振り返って最も近い気持ちを訊いたところ、1位は「もっと言葉を交わせばよかったです (34.8%)」、2位は「もっと一緒に過ごせばよかったです (24.8%)」、3位は「きちんと向き合う時間を取りればよかったです (15.8%)」となりました。合計すると7割以上の人々が、コミュニケーションの時間そのものが不足していたことに悔いを感じています。

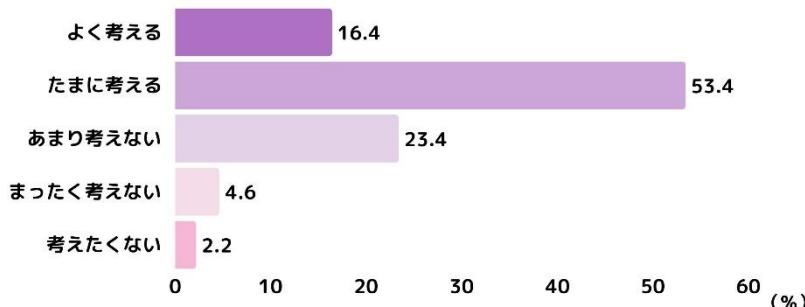
④約7割が、人生の最後や別れについて普段から考えている結果に。

別れに対して強い心残りを抱いた経験のある人ほど、

人生の最後や別れについて考える頻度が高い傾向。

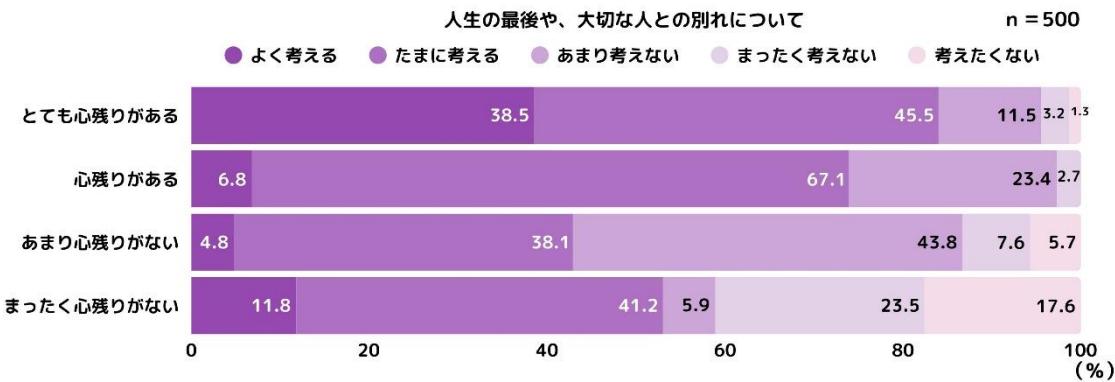
Q8. 人生の最後や、大切な人の別れについて、普段考えることはありますか。n=500

Q8.人生の最後や、大切な人の別れについて、普段考えることはありますか。n = 500



「人生の最後や、大切な人の別れについて、普段考えることはありますか」と質問したところ、「よく考える (16.4%)」、「たまに考える (53.4%)」となり、合計で69.8%が普段から考えていることが明らかになりました。

次のグラフでは、心残りの有無 (Q3) と、人生の最後や大切な人の別れ (Q8) について普段考える頻度との関連性を明らかにするため、別れの状況別に心残りの度合いをクロス集計した結果を示しています。



過去の別れに対して「とても心残りがある」と回答した層では、「よく考える（38.5%）」と「たまに考える（45.5%）」を合わせ、実に84.0%にのぼる人が日常的に別れを意識しています。対照的に、「あまり心残りがない」層では、日常的に考える割合は「よく考える（4.8%）」、「たまに考える（38.1%）」合計42.9%に留まり、約2倍の差が生じています。

このことから、別れに対する心残りの経験が、その後の人生において「別れ」や「最後」を意識するきっかけとなり、人生観や死生観の形成に強く影響している可能性が示唆されます。

また、「もう二度と会うことがかなわない人に対して、今だからこそ伝えたいと思うことがあれば教えてください。」と自由回答で訊いたところ、「私を愛してくれてありがとう。わたしもおばあちゃんが大好きです。」「私を生んでくれてありがとう。大好きだよ。私のお母さんで良かったよ。」「本当にありがとう。もっと一緒に片付けたり整理しひけばよかったね。」「長い間、家族のために力を尽くしてくれてありがとう。そしておつかれさまでした。これからみんなで頑張っていくから、天国で見ていてください。」といった声が寄せられ、大切な人への感謝の気持ちをまっすぐに言葉にする回答が数多く見されました。

一方で、「話をすることがあまり出来なかつたが、とても心配していた事は伝えたかつた」「もっと知りたいことがあったのに、聞けないままになってしまったことと、感謝の気持ちが言葉で伝えられなかつたこと。」「いろいろお世話になりながら何もできなかつた。申し訳ありませんでした。」「会話する機会を拒否してごめんなさい」「あまり喋る機会がなかつたのでお互に理解できなかつた一緒に酒でも飲みたかったよ。」といった声も多く見られ、想いはあったものの、十分なコミュニケーションを取れなかつたことへの悔いが、別れのあとに強く残っている実態がうかがえます。

本調査で、私たちは「心残り」という、多くの方が口には出せない切実な想いに触ることとなりました。別れは、どんなに準備をしていても、ある日予期せず訪れます。「まだ大丈夫」という気持ちが、伝えるべき言葉を後回しにしてしまうのかもしれません。感謝

を伝えたいと願いながらも、実際には6割以上の方が「伝えられなかった言葉がある」と答え、その多くが今もなお、もっと言葉を交わせばよかったという想いを抱えています。

「いつか」訪れる別れに対して、今できることは何か。私たちは、地域の一員として、皆様が大切な人の時間を後悔なく過ごせるよう、ライフエンディングにまつわるあらゆる不安に寄り添い、共に考えていく存在を目指してまいります。

■会社概要

燐ホールディングス株式会社について

燐ホールディングスグループは、東証プライム市場に上場する全国展開の専業葬儀事業者であり、葬祭業界のリーディングカンパニーとして、90年以上にわたり人の「最後」と真正面から向き合ってきました。

私たちは“まごころ”をもって故人をお見送りする時間を大切にし、シニア世代とそのご家族の一人ひとりの人生に寄り添いながら、葬儀は人生の最終章を締めくくるかけがえのない儀式であることを伝えたいと考えます。

また、ライフエンディングに対する啓蒙にも積極的に取り組み、ご本人とご家族が安心して最後を迎えるため、社会全体でその準備を支えられる未来を目指しています。これからも、人生100年時代を生きるすべての人にとって、「最後の時間が愛と敬意に包まれる社会」の実現に貢献してまいります。

企業名 : 燐ホールディングス株式会社

東京本社 : 東京都港区南青山1-1-1 新青山ビル西館14F

TEL:03-5770-3301（代表） FAX:03-5770-3302

大阪本社 : 大阪市北区天神橋4-6-39

TEL:06-6208-3331（代表） FAX:06-6208-3332

設立 : 1944年（昭和19年）10月2日（創業1932年8月）

資本金 : 25億6,815万円

従業員数 : 54名（単体）、1,153名（連結）（2025年3月末現在）

事業内容 : 持株会社事業、不動産事業、管理業務受託事業

主要取引銀行 : 三井住友銀行、三菱UFJ銀行、三井住友信託銀行、みずほ銀行



燐ホールディングス株式会社
SAN HOLDINGS

【燐ホールディングスグループ】

持株会社事業、不動産事業、管理業務受託事業

- ・燐ホールディングス株式会社

葬祭事業およびライフエンディングサポート事業

- ・株式会社公益社
- ・株式会社葬仙
- ・株式会社タルイ

- ・株式会社きずなホールディングス ・株式会社家族葬のファミーユ
- ・株式会社花駒 ・株式会社備前屋
- ・こころネット株式会社 ・株式会社たまのや
- ・株式会社北関東互助センター ・株式会社喜月堂セレオ

葬祭関連事業およびライフエンディングサポート事業

- ・エクセル・サポート・サービス株式会社 ・株式会社クニカネクスト
- ・ライフフォワード株式会社
- ・カンノ・トレーディング株式会社 ・株式会社 WithWedding
- ・株式会社フルール ・株式会社ハートライン

<https://www.san-hd.co.jp/about/group.html>