

【HALMEK up×生きかた上手研究所 共同調査】
年末の「整理・片づけ」に関する調査
40～60 代女性は“モノ”だけでなく“人間関係”も整理
—夫婦別居・友人減少の一方、趣味・イベントで新たなつながりも—

株式会社ハルメク（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：宮澤 孝夫、株式会社ハルメクホールディングス 100%子会社）が運営する、ミドルエイジ女性向け WEB メディア「HALMEK up（ハルメクアップ）」と、販売部数 No.1 雑誌「ハルメク」^{（※1）}などのマーケティングやリサーチのコンサルティングを通じてインサイトを日々探求する、ハルメク 生きかた上手研究所は、40～65 歳の HALMEK up 会員の女性 440 名を対象に「整理・片づけに関する調査」を WEB アンケートにて実施しました。

（※1）日本 ABC 協会発行社レポート（2025 年 1 月～6 月）

調査結果のポイント

- 年末の整理・片づけは約 4 割が意向あり。本当は整理・片づけしたいが、なかなかできないものの 1 位は「家の中のモノ（46.4%）」、2 位は「人とのつき合い方（13.0%）」
- 人間関係について、配偶者・パートナーとの関係に課題を持つ人は約 3 割強。別居や生活拠点を分けるなど、気疲れしない距離を望む女性たちも
- 約 6 割が友人関係の減少を実感。過去の繋がりは自然と疎遠になる一方、趣味や習い事、イベント・講座を通じた新しい関係を求める動きも見られる

【調査背景】

HALMEK up とハルメク 生きかた上手研究所では、ミドルエイジ女性のインサイトを継続的に調査・分析しています。年末は「整理・片づけ」や「大掃除」が話題になる季節ですが、実際にはモノの整理にとどまらず、夫婦・友人などの人間関係や、仕事・職場といった環境を見直す節目でもあります。そこで今回は、ミドルエイジ女性が年末に意識する「整理・片づけ」について、実際に行っていることと、本当は見直したいと感じていることの実態を調査しました。

【調査概要】

調査方法：WEB アンケート

調査対象・有効回答者数：40～65 歳の全国の HALMEK up 会員の女性・440 名

調査実施日：2025 年 10 月 31 日（金）～11 月 4 日（火）

調査主体：HALMEK up、ハルメク 生きかた上手研究所

※調査結果のパーセンテージは、小数点以下第 2 位を四捨五入したため、総数と内訳の合計が一致しないことがあります。

※本リリースの内容を掲載いただく際は、出典として「HALMEK up×ハルメク 生きかた上手研究所 調べ」と明記をお願いいたします。

※調査主体の「HALMEK up」マーケティングリサーチャー、「ハルメク 生きかた上手研究所」所長への取材、コメント提供も可能です。

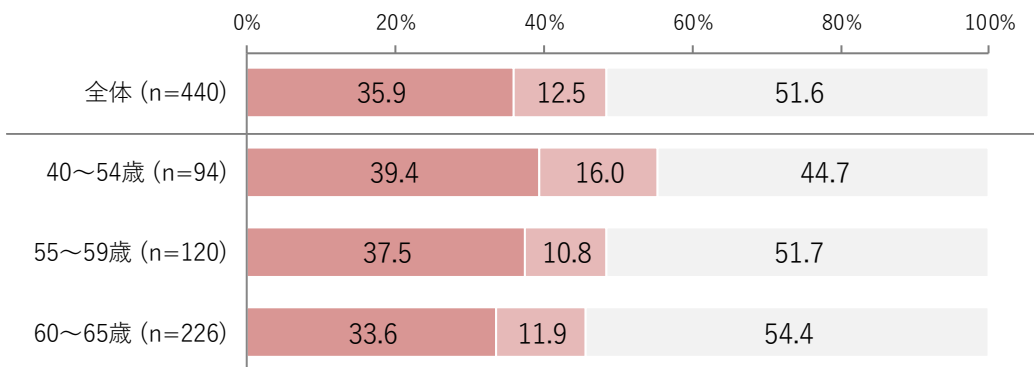
年末の整理・片づけは約 4 割が意向あり。

**本当は整理・片づけしたいが、なかなかできないもの 1 位は「家の中のモノ（46.4%）」、
2 位は「人とのつき合い方（13.0%）」**

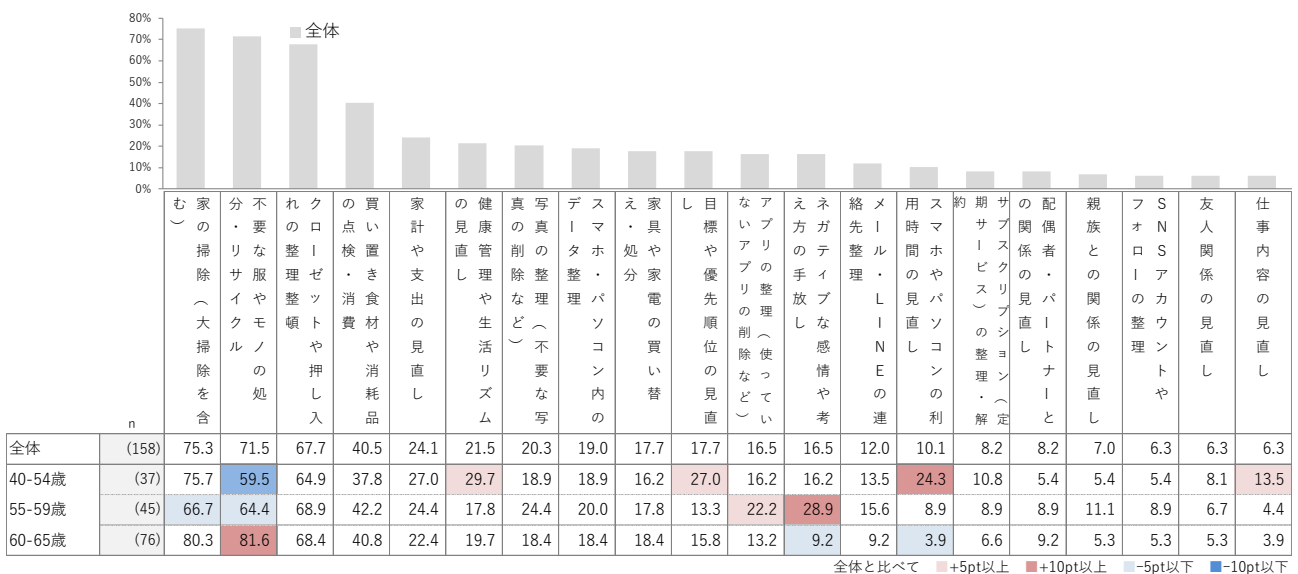
- ・ 年末に整理・片づけの「実施意向あり」と答えたのは 35.9%。
- ・ 最も多いのは「家の掃除（大掃除を含む）（75.3%）」。「不要な服やモノの処分・リサイクル」については、60-65 歳（81.6%）で高く、40-54 歳（59.5%）は低め。
- ・ 40-54 歳では、「スマホやパソコンの利用時間の見直し（24.3%）」が他の世代に比べ高い。「健康管理や生活リズムの見直し（29.7%）」「目標や優先順位の見直し（27.0%）」など、「日常生活の習慣改善」に関するスコアも他の世代に比べ高くみられた。

■年末の整理・片づけ意向の割合（%）

■ 実施する予定がある ■ 実施する予定はない ■ まだわからない

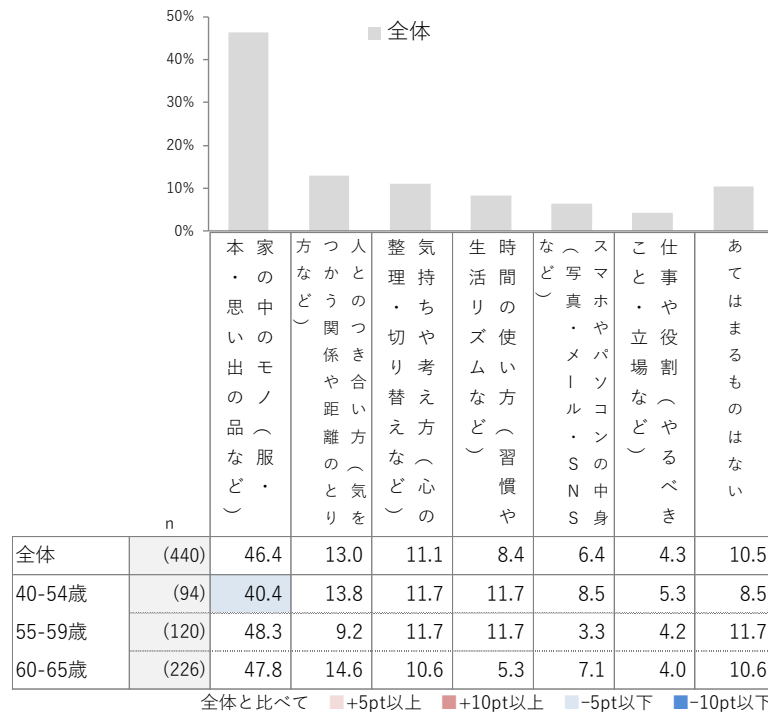


■年末の整理・片づけ内容の割合【整理・片づけ実施予定の人ベース】（%）



- ・ 本当は整理・片づけしたいがなかなかできないものとして、1 位に「家の中のモノ（服・本・思い出の品など）（46.4%）」、2 位に「人とのつき合い方（13.0%）」がランクイン。モノだけでなく人間関係の整理を意識する層も一定数見られる。

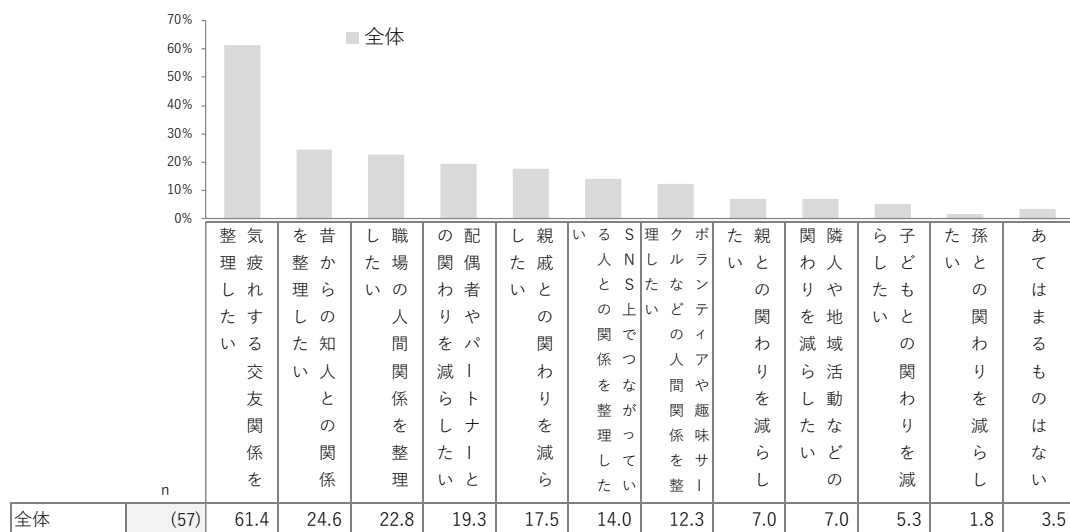
■本当は整理・片づけしたいが、なかなかできないもの（％）



- 「整理・片づけしたいが、なかなかできない人間関係・相手」の最多は「気疲れする交友関係（61.4%）」。次いで、「昔からの知人（24.6%）」「職場の人間関係（22.8%）」「配偶者やパートナー（19.3%）」などが挙げられた。
- 「親戚（17.5%）」のほか、「親（7.0%）」「子ども（5.3%）」「孫（1.8%）」など、血縁関係のある相手との関係を片づけたいと考える層も一部存在。

■本当は整理・片づけしたいが、なかなかできない人間関係・相手（％）

【整理・片づけしたいが、なかなかできないものが「人間関係」の人ベース】



■自由回答

本当は整理・片づけしたいがなかなか整理・片づけできないものに「人とのつき合い方」と答えた理由（一部抜粋）

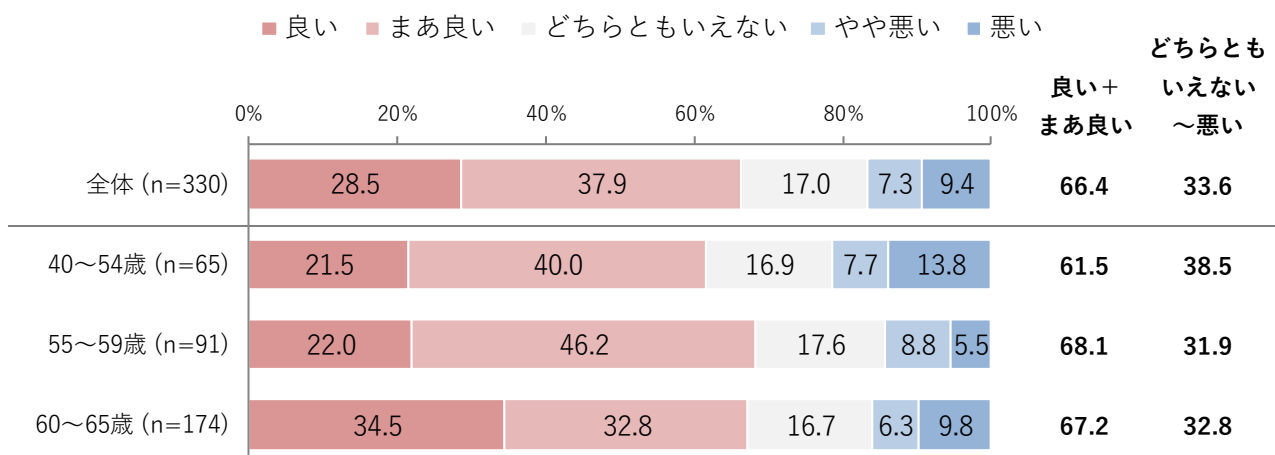
- ・ できれば関わりたくない身内がいるが、身内が故に整理・片づけする事ができず辛い。（61歳：無職（年金受給者））
- ・ 子どもの高校卒業を機に、子供のために頑張っていたママ友関係を静かに引退するなど、自分のための交友関係にシフトした。（56歳：パート・アルバイト）
- ・ 多額な習い事を長い間続けていて以前から辞めたいと思っているが、場の雰囲気や交友関係等でなかなか辞められない。（61歳：パート・アルバイト）
- ・ 年と共に人間関係は狭まるばかり。自分の嗜好もはっきりしていて、合わないなと思う人との付き合いが苦痛になってきた。果たしてここで関係を断つべきか迷う。（62歳：自営業・自由業（フリーランス））
- ・ 休みの日に旅行したあとの職場への土産。（53歳：パート・アルバイト）

人間関係について、配偶者・パートナーとの関係に課題を持つ方は約3割強。

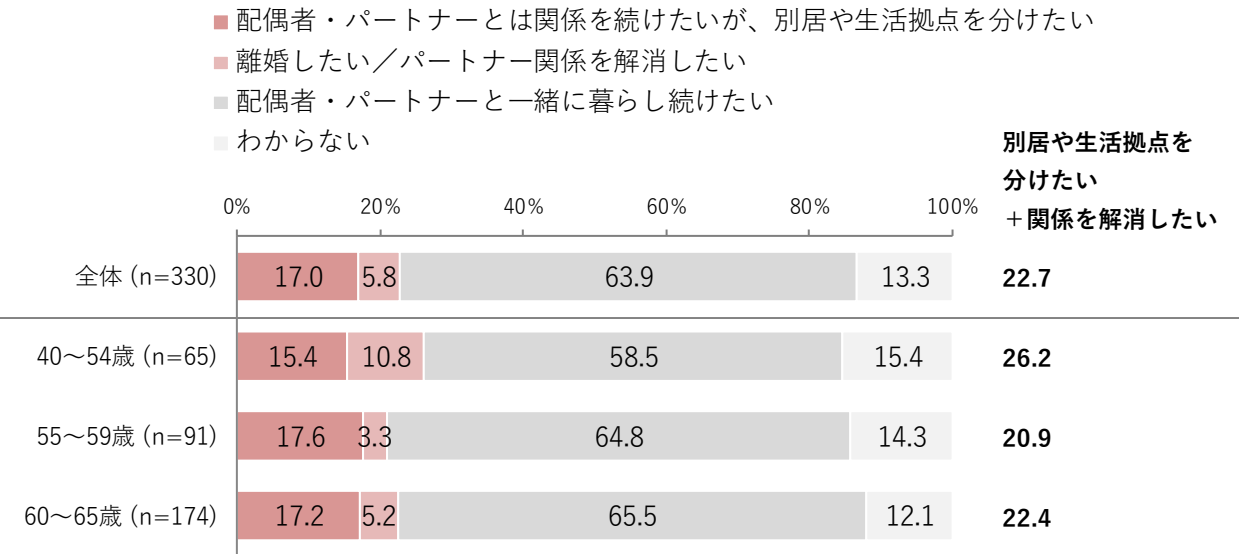
別居や生活拠点を分けるなど、気疲れしない距離を望む女性たちも

- ・ 今回の調査で、配偶者・パートナーがいる人のうち、関係が「良い」と答えたのは66.4%。約3割強は関係に“課題あり”（どちらともいえない～悪い計）という結果に。
- ・ 「将来的に配偶者・パートナーとの関係をどのようにしたいか」という質問では、「配偶者・パートナーとは関係を続けたいが、別居や生活拠点を分けたい」または「離婚したい／パートナー関係を解消したい」と回答した人が合わせて22.7%という結果も。
その理由として「一緒に同じ空間で過ごすことが負担（66.7%）」「自分の時間を大切にしたい（60.0%）」「自分のライフスタイルを優先したいから（57.3%）」などが挙げられた。

■配偶者・パートナーとの関係【配偶者・パートナーがいると答えた人ベース】（%）

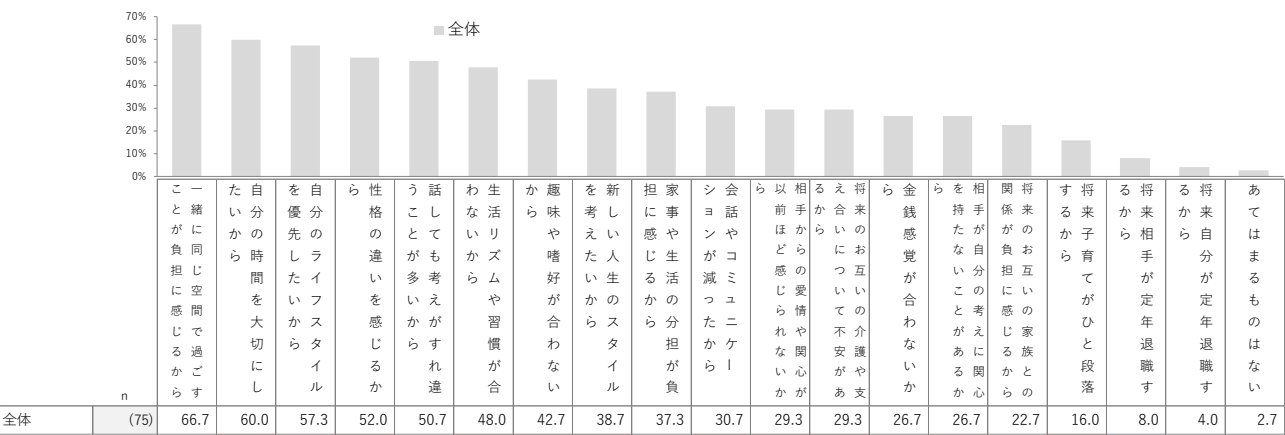


■配偶者・パートナーとの将来の関係【配偶者・パートナーがいると答えた人ベース】（％）



■配偶者・パートナーとの同居に否定的な理由

【将来別居や生活拠点を分けたい・関係を解消したいと答えた人ベース】（％）



■自由回答

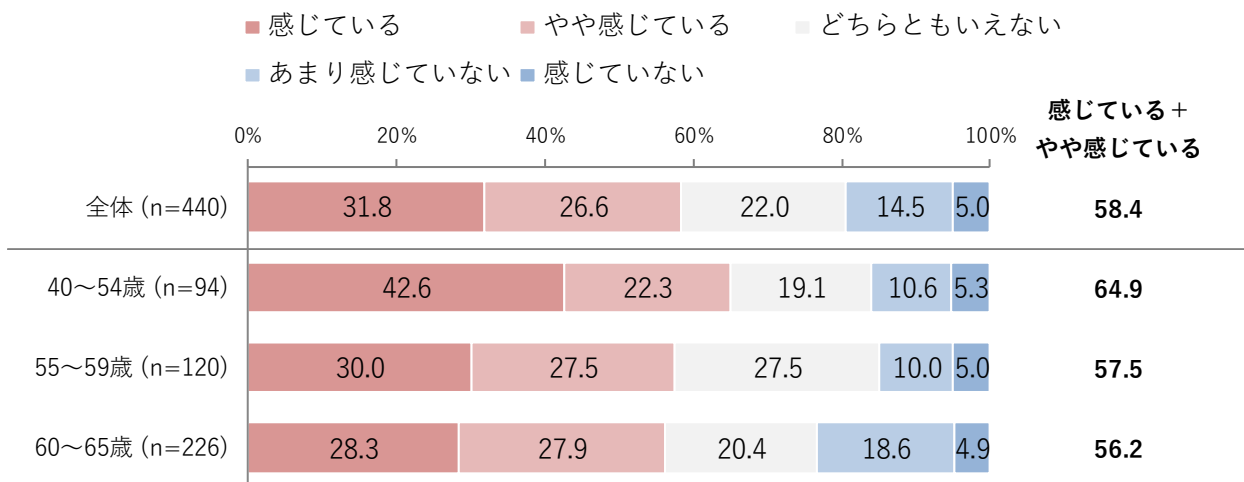
配偶者・パートナーとの同居に否定的な理由（一部抜粋）

- ・ なんとか会話を始めたとしても考え方の違いで会話が続かない、観たいテレビ番組等も全く好み
が合わない（56 歳：パート・アルバイト）
- ・ 別居婚のためそのライフスタイルを継続したい。それぞれが自分らしく生き、会いたいタイミン
グで一緒に居るのが長続きする。（58 歳：会社員・公務員）
- ・ 単身赴任が多かったのに定年になって 2 人で暮らすことになり、シェアハウス状態でした。最近、
やっと会話もある程度するようになって、2 人で旅行も行くようになったりして、かなり関係は良
くなってきたけれど、やはり一人暮らしの方が私に合っている気がしています。また、一人にな
りたい。（63 歳：会社員・公務員）
- ・ 子供が自立したら家族の食事、洗濯といった母としての仕事を気にせず、好きなことにお金と時
間を使いたい（53 歳：会社員・公務員）

約 6 割が友人関係の減少を実感。過去の繋がりは自然と疎遠になる一方、 趣味や習い事、イベント・講座を通じた、新しい関係を求める動きも見られる

- 40-65 歳女性の 58.4%が、友人の減少を実感していると回答。特に 40-54 歳では 64.9%と若年層ほど減少を実感している。
- 減少している理由としては、「自然に疎遠になった (63.0%)」、「自分から連絡を取らなくなったから (44.4%)」、「無理につき合う必要を感じなくなったから (44.4%)」、「相手から連絡が来なくなったから (35.0%)」などが上位に。
- 40-54 歳では「自分や家族の生活を優先したいから」が 26.2%、「趣味や関心が変わったから」が 19.7%と、他の世代より高い。

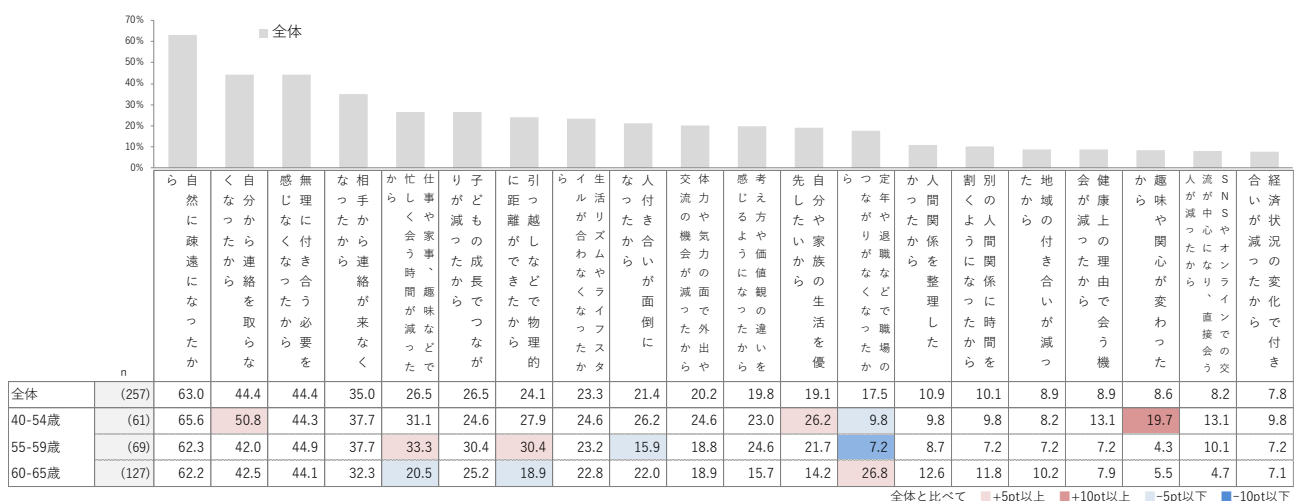
■友人減少の実感の割合 (%)



■友人減少の理由【友人の減少を実感している※と回答した人ベース】 (%)

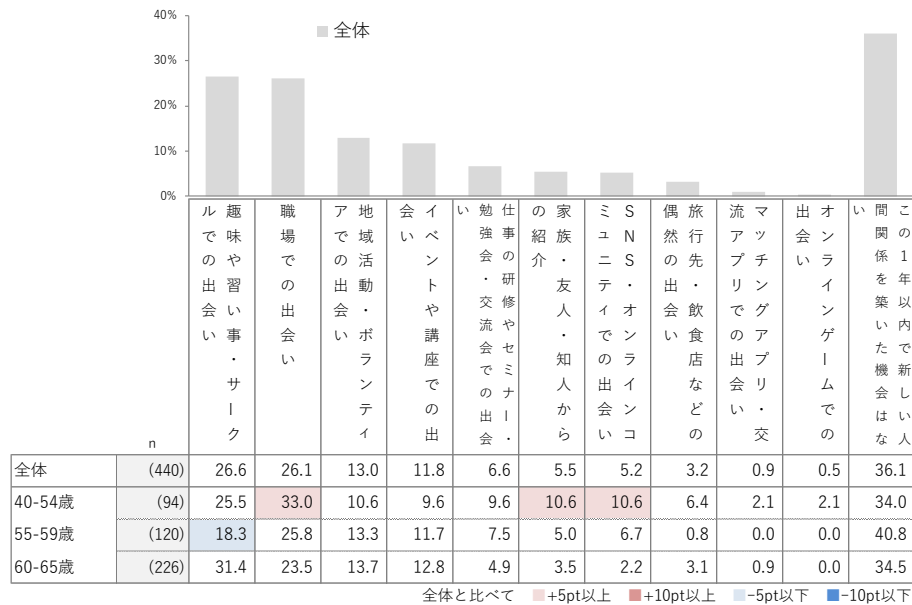
上位 20 位まで掲載

※「友人が減っていると感じるか」の質問に対し、「感じている」または「やや感じている」と回答した割合



- 「この 1 年以内で、新しい人間関係 (友人・知人など) を築いた機会がありましたか？」という質問では、「趣味や習い事・サークルでの出会い (26.6%)」「イベントや講座での出会い (11.8%)」「SNS・オンラインコミュニティでの出会い (5.2%)」などが一定数存在。年齢を重ねても人とのつながりを求める姿勢がうかがえる。

■1年以内で、新しい人間関係を築いた機会（％）



■自由回答

1年以内で、新しい人間関係を築いた機会（一部抜粋）

- 夫婦で登山サークルに入った。夫は仕事でなかなか参加できず、サークルの方々とは普段の付き合いはなく、年齢が上なので気楽。（52歳：パート・アルバイト）
- Uターンして、ボランティア活動を始め、新たな知り合いが増えました。（56歳：パート・アルバイト）
- 推し活でライブ参戦の道中、友達が新幹線で隣になった20代の子と推しが同じだったので話が盛り上がり、自分も合流してご飯を食べて、その後今もLINEグループで推し活話で盛り上がっている。（57歳：無職（年金受給者以外））
- 犬を飼っていて、それ関係のSNSで意見が合い、会ったらとても盛り上がって、交際が続いている。お互いの健康や家族のことなど思いやりたりしている。（64歳：会社員・公務員）

専門家の見解

HALMEK up マーケティングリサーチャー

白石 美咲（しらいし みさき）

2025年4月より現職。サイトアクセスデータの集計・分析を通じてユーザーの行動傾向を読み解き、メールマガジンやLINEを活用したメディア配信、広告運用、クリエイティブ制作など、デジタルマーケティングを幅広く担当。



今回の調査では、年代によって“整理の対象”が異なる傾向が見られました。60代は物の整理が中心ですが、40～50代では生活習慣や気持ちの整理まで広がっています。ライフステージの変化に加え、情報量や人間関係の複雑化が背景にあり、モノ・情報・関係性をどう選ぶ取かがより重要になっているといえます。

ハルメク 生きかた上手研究所 所長

梅津 順江（うめづ ゆきえ）

2016年3月から現職。年間約900人のシニアへの取材やワークショップを通じて、誌面づくりや商品開発、広告制作に役立てている。時代や世代も捉えて、半歩先の未来を予測・創造している。著書に『消費の主役は60代 シニア市場最前線』（同文館出版）などがある。



年末といえば、“モノ”の片づけを思い浮かべますが、実際は“コト”“トキ”“ヒト”まで見直しの対象でした。ミドルエイジ女性にとって、自分の時間やエネルギーを奪う要素を整理する再編期とも重なっているようです。中でも厄介なのは“ヒト”の見直しで、気疲れする関係から距離を置きたい声が目立ちました。一方で、趣味や学びを通じた新たなつながりも芽生えており、人間関係も習慣も前向きにアップデート中。2025年末は“心の棚卸し”をして、すっきり新年を迎えたいものです。

■今回のミドルエイジ女性のリサーチ結果も含めたコンテンツを、「[50's ノート](#)」で掲載しています。

HALMEK up は、“昨日より今日、今日より明日が楽しみになる”をコンセプトに、日常の気づきや人生後半のヒントを届ける50～60代女性のためのWEBメディアです。共感と実用を大切にしながら、50代からの“自分らしい生き方”に寄り添う記事や動画を発信しています。直近では、動画配信サービス「HALMEK TV」を開設し、映像ならではの臨場感と共感を届ける新たな発信にも取り組んでいます。

■ HALMEK TV 視聴ページはこちら

<https://halmek.co.jp/tv>

