

【HALMEK up×生きかた上手研究所 共同調査】

ミドルエイジ女性の「春の節目」に関する意識・実態調査

春は"再スタート"の季節！55～59歳の約半数が「何かを新しく始めたい」と回答

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 431 名を対象に「春の節目に関する意識・実態調査」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

- 全国 40 歳～65 歳のミドルエイジ女性の 47.3%が、「春の年度替わり」に「何かを新しく始めたい・挑戦したいと感じる時期」と回答。中でも 55～59 歳では半数以上（50.8%）と他の年代より高い結果に
- 「この春を機に、新しく始めたいこと」は、約 6 割が「家の片付けや整理整頓を行う」と回答。55～59 歳（63.6%）、60～65 歳（62%）と高齢層で特に高い傾向
- 春の家事の中でも、衣替えについては「以前より減らした／簡略化した」が 4 割近く。40～54 歳では「もともと行っていない／該当しない」「完全にやめた」が他の年代より高い結果に
- 家事を手放したことで生まれた時間の使い道は「自分のために使っている」が半数以上。具体的な時間の使い道は「睡眠・休養（39.3%）」が最多。40～54 歳では「友人・知人との交流（28.6%）」「買い物・ショッピング（通販を含む）（23.8%）」など、外向きな時間の使い方が他の年代よりも多い傾向に

【調査背景】

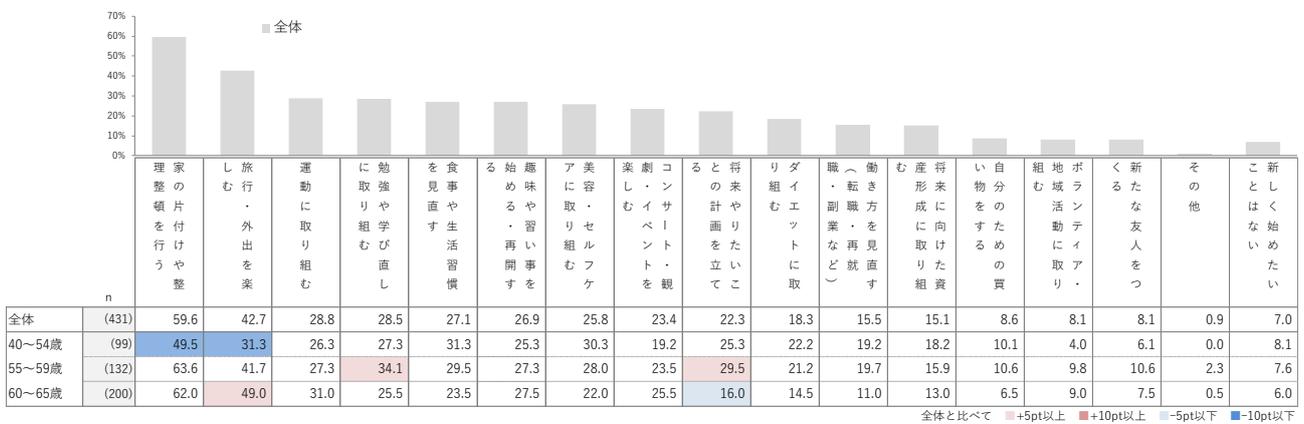
HALMEK up とハルメク 生きかた上手研究所では、ミドルエイジ女性のインサイトを継続的に調査・分析しています。3月・4月の「春」は、長らく職場の異動や年度替わり、家族や人間関係の行事など、「公私ともに周囲の変化に合わせ、慌ただしく過ごす季節」でした。しかし、40～60代の女性にとっては、ライフステージの成熟や働き方の変化に伴い、“自分自身の人生を再始動（リスタート）させる節目へと意味合いが変わりつつあります。そこで今回は、ミドルエイジ女性がこの春をどう捉えているか、春を機に新しく始めたいことは何か、時間をかける対象がどう変化しているかについて調査しました。

この春始めたいこと 1 位は「家の片付け・整理整頓」

"目先の楽しみ" より "暮らしの準備・整理" を優先

- 「あなたが『この春を機に、新しく始めたいこと』はありますか」という問いに対して、「家の片付けや整理整頓を行う（59.6%）」が最多の回答であった。年代別で見ると、40～54 歳（49.5%）に比べ、55～59 歳（63.6%）、60～65 歳（62%）と高齢層でかなり高い傾向が見られた。
- 続いて「旅行・外出を楽しむ（42.7%）」「運動に取り組む（28.8%）」「勉強や学び直しに取り組む（28.5%）」といった回答が多かった。

■春に新しく始めたいこと（%・複数回答）



■自由回答：この春最も始めたいこと(具体的な内容・理由) ※一部抜粋

●家の片付けや整理整頓を行う

- リビングの様式替え。子供たちが社会人になるこの機に、家の中をもう少し居心地よくしていきたいのと、もう少し自分の学び時間を増やしていきたい。【54 歳（自営業・自由業（フリーランス））】
- 家の中が混沌としているから整理整頓したい。寒いと動かたくないから、暖かくなってからやる！【57 歳（パート・アルバイト）】

●旅行・外出を楽しむ

- まずは国内旅行をしたい。行ったことのない所がたくさんあり、まとまった休みが取れる環境になったから。【65 歳（派遣・契約社員）】
- 1 人旅行が楽しい事に気がついた。4 月に 30 年前から行きたかった吉野の桜を見にバスツアーを申し込んだ。【57 歳（パート・アルバイト）】

●運動に取り組む

- 10000 歩を目標に散歩をする。仕事を辞めて、体を動かす機会が減ったから。【61 歳（無職（年金受給者以外））】

●勉強や学び直しに取り組む

- ・ 子育てが一段落したので何か趣味をと思い、昔少しだけかじったタロットカード占いをまた学び直そうと思いました。【59歳（パート・アルバイト）】
- ・ 子供の頃にやめてしまったピアノを、ピアノが初めての夫と二人で取り組もうと思う。認知症対策に良さそうなので。【61歳（無職（年金受給者以外））】

4割近くが春の衣替えを「減らした・やめた」

若い年代ほど“やらない”選択。ミドルエイジ女性に広がる家事の簡略化

次に、以下の「春の家事」について、現在の実施状況を尋ねた。

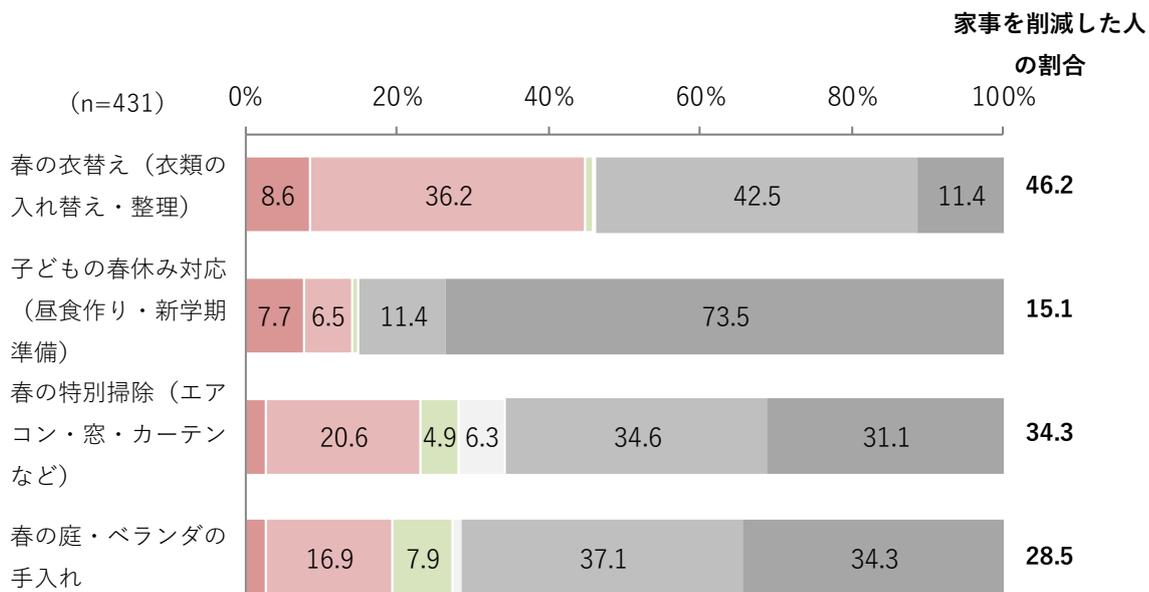
- ・ 春の衣替え（衣類の入れ替え・整理）
- ・ 子どもの春休み対応（昼食作り・新学期準備）
- ・ 春の特別掃除（エアコン・窓・カーテンなど）
- ・ 春の庭・ベランダの手入れ

中でも「春の衣替え（衣類の入れ替え・整理）」は、「以前より減らした/簡略化した（36.2%）」と4割近く、「家事を削減した人※2の割合（46.2%）」が「以前と変わらず、自分で行っている（42.5%）」を上回った。40～54歳では、「もともと行っていない/該当しない（18.2%）」「完全にやめた（14.1%）」が他の年代よりも高い傾向に。かつて当たり前の家事の1つだった「衣替え」だが、若い年代ほど「やらない」方向へシフトしている様子がうかがえる。

（※2）家事を削減した人＝「完全にやめた」「以前より減らした/簡略化した」「自分以外の家族に任せた」「外部サービス（外注・購入など）を利用するようになった」の合計

■「春の家事」実施状況の変化（%・単一回答）

- 完全にやめた
- 以前より減らした/簡略化した
- 自分以外の家族に任せた
- 外部サービスを利用するようになった
- 以前と変わらず、自分で行っている
- もともと行っていない/該当しない

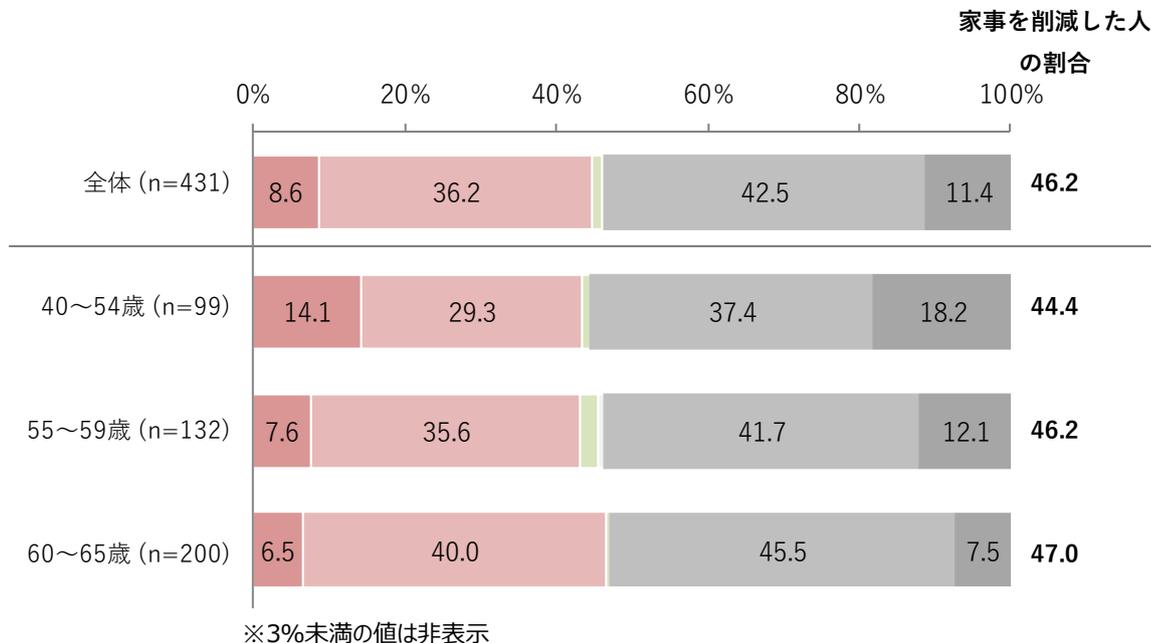


※3%未満の値は非表示

■年代別・「春の家事」実施状況の変化

【春の衣替え（衣類の入れ替え・整理）】（%・単一回答）

- 完全にやめた
- 以前より減らした／簡略化した
- 自分以外の家族に任せた
- 外部サービスを利用するようになった
- 以前と変わらず、自分で行っている
- もともと行っていない／該当しない

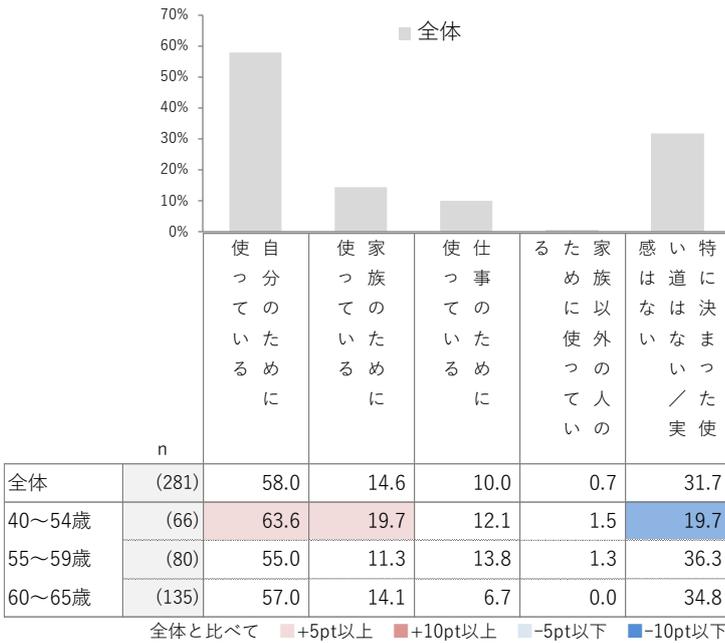


家事を手放して生まれた時間は、6割が「自分のために」

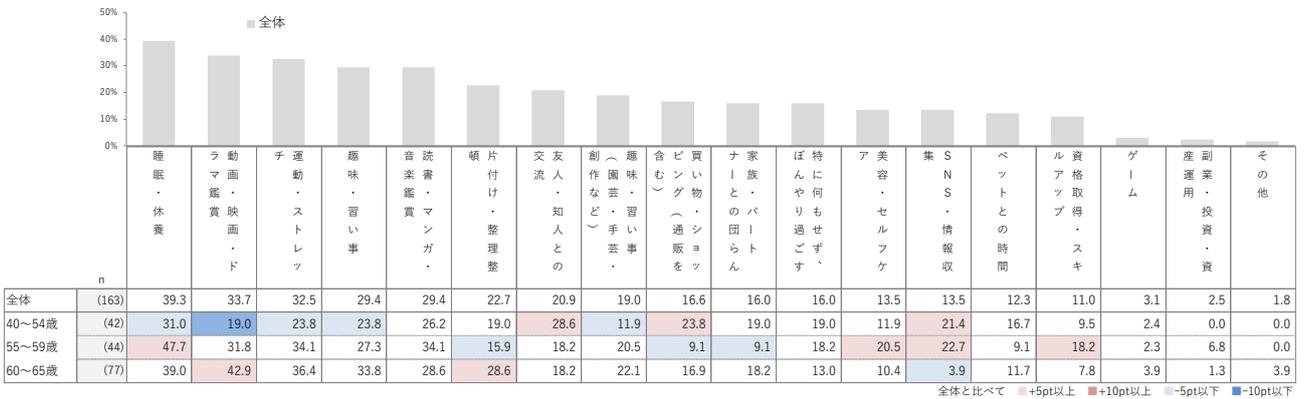
40～54歳では外向きな時間の使い方が他年代よりも多い

- ・ 上述の「『春の家事』の現在の実施状況」について「家事を削減した」と回答した人に対し、「家事を手放したことで生まれた時間を、現在はどのような用途に使っていますか」と尋ねたところ「自分のために使っている（58%）」が半数以上を占めた。
- ・ 家事を手放したことで生まれた時間を、「自分のために使っている」と回答した人に対して、具体的な使い方を聞いたところ、「睡眠・休養（39.3%）」「動画・映画・ドラマ鑑賞（33.7%）」「運動・ストレッチ（32.5%）」が上位に。
- ・ 年代別で見ると40～54歳では「動画・映画・ドラマ鑑賞（19%）」が他の年代より低い。一方で、「友人・知人との交流（28.6%）」「買い物・ショッピング（通販を含む）（23.8%）」など、外向きな時間の使い方が他の年代よりも多い傾向も見られた。
- ・ 「SNS・情報収集」は全体では13.5%。年代別で見ると、40～54歳では21.4%、55～59歳では22.7%であるのに対し、60～65歳は3.9%と低く、年代差がみられる。
- ・ 55～59歳では、「美容・セルフケア（20.5%）」「資格取得・スキルアップ（18.2%）」などが他年代よりも数値が高く、自己研鑽への関心の高さが垣間見えた。

■浮いた時間の使い道【相手】・家事を削減したと回答した人ベース（％・複数回答）



■浮いた時間の使い道【内容】・家事を削減したことで生まれた時間を、「自分のために使っている」と回答した人ベース（％・複数回答）



■自由回答：浮いた時間の使い道(具体的な内容・理由) ※一部抜粋

- ・ 家事を手放してできた時間で、読書や映画鑑賞など家でゆったりと出来ることに使っている。時にSNSをだらだらと見て過ごすこともあり、時間の使い方が下手なのかと思うが、それをしたいと思う気持ちを大切にしている。【57歳（会社員・公務員）】
- ・ 新たな趣味にチャレンジする時間ができ、学生時代の友達に会う時間もできるようになった。【58歳（無職（年金受給者以外））】
- ・ 毎日に疲れ果て、最低限の家事しかやらなくなったら気持ちに余裕が生まれて、自分のための時間が増えた。アクティブに動き回るといより自分を労る時間が増えたのは意外だったかも。【49歳（会社員・公務員）】
- ・ 朝、夜に顔と体のセルフケアに時間をかけるようになりました。【55歳（パート・アルバイト）】

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。



「この春始めたいこと」の1位は片付け。この背景には、単なる家事ではなく“人生の棚卸し”という意味合いがありそうです。子どもの独立や年度の切り替わりといった節目をきっかけに、身の回りを整えることは、人生を自分軸で再スタートするための前向きな第一歩といえるでしょう。

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。



若い頃の春が「環境に動かされる季節」だとすれば、ミドルエイジの春は「自分で舵を切る季節」です。始めたいことが遊びや学びより片付けに集中したのは、外へ向かう前に暮らしの土台を整えたいという意識の表れでしょう。一方で衣替えは減らし、その分を自身の休養や趣味に充てています。始めることと手放すことを同時に選び直す。それが成熟世代ならではの知恵に満ちた春の迎え方です。

■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>

