

60～74歳男女に聞いた「終活に関する意識調査」

コロナ禍で終活を前向きに捉えるシニア世代

【しておきたかったことをしておく】を終活と捉える割合が17%増加
終活に必要なと思うことの伸び率が最も高いのは、ネットやSNSを含めた情報整理

販売部数 32 万部を誇る女性誌部数 No.1 (※1) の「ハルメク」を発行する株式会社ハルメク（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：宮澤孝夫）生きかた上手研究所は、60～74 歳の男女 1008 名を対象に「終活に関する意識調査」を WEB アンケートにて実施いたしました。

(※1) 日本 ABC 協会発行社レポート 32 万部(2020 年 1 月～6 月)

【 調査サマリ 】

- 「終活」と認識されているのは、モノ・財産・情報の生前整理のほか、「遺言書・遺産分与の作成」「エンディングノートの記入」など。「しておきたかったことをしておく」を「終活」と見なす割合は 18.0%で、前回調査比で 17.4 ポイント増加。
 - ⇒「パソコン内や SNS などのデータの整理・消去」を「終活」と見なす割合は 24.9%で、「お墓の準備・用意」(21.1%)、「お葬式の準備」(20.6%) よりも「終活」として認識される割合が高い。
- 「終活は必要だと思う」のは 79.0%、「終活を始めている」のは 38.3%で前回調査と変わらず。
 - ただし、「終活は必要だと思う」「終活を始めている」割合いずれも、女性は前回調査より上昇、男性は低下。
 - ⇒「終活は必要だと思う」割合は、男性が 68.7%なのに対し女性では 89.3%で、20.6 ポイントの差。
 - ⇒「終活を始めている」割合は、男性が 33.3%なのに対し女性では 43.3%で、10.0 ポイントの差。
 - ⇒「終活を始めたきっかけ」は、「親族・家族の死」「自分・配偶者の健康状態悪化」他に、「コロナ禍」も。
- 「必要だと思う終活」は「家具や家の中の荷物整理・処分」「金融口座・金融商品の整理」「衣類やアクセサリなど身に着けるものの整理・処分」等、モノ・財産・情報の生前整理が上位。
 - 前回調査から、「情報まわりの整理」が「必要だと思う」割合増加。
 - ⇒「お墓の準備・用意」を「必要だと思う」割合は 20.5%、「お葬式の準備」の同割合は 14.3%で、いずれも前回調査比で低下。
 - ⇒「生活面での利用サービスの情報整理」「インターネットや SNS などデジタル関連の登録・加入サービスの情報整理」等、情報まわりの整理について「必要だと思う」割合が、前回調査から 2.0 ポイント以上増加。

【調査背景】

女性誌部数 No.1 の「ハルメク」は、長年シニアのインサイトについて調査・分析を行ってまいりました。2018 年 10 月に実施した「終活に関する意識と実態調査」で、「終活を必要」と思う人が約 8 割いるのに対し、実際に終活を始めている人は 4 割に満たないことがわかりました。それから 2 年半が経ち、終活に対する意識と実態は変化したのでしょうか？また、終活の実施状況はコロナ禍によって変わったのでしょうか？これらを把握すべく、生きかた上手研究所では、再び「終活に関する意識調査」を実施しました。

※調査主体の「(株)ハルメクホールディングス 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。

【調査概要】

調査の方法：WEB アンケート

調査の対象：60～74 歳の男女

有効回答数：1008 名（男性 504 名、女性 504 名）

調査実施日：2021 年 3 月 2 日～3 月 3 日

調査主体：(株)ハルメクホールディングス 生きかた上手研究所

※本リリース内容を掲載いただく際は、出典「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。

**「終活」と認識されているのは、モノ・財産・情報の生前整理のほか、
「遺言書・遺産分与の作成」「エンディングノートの記入」など。
「しておきたかったことをしておく」を「終活」と見なす割合は18.0%で、
前回調査比で17.4ポイント増加。**

- ・「終活」と認識されているものTOP3は、「金融口座・金融商品の整理」「家具や家の中の荷物整理・処分」「衣服やアクセサリなど身につけるものの整理・処分」で前回調査と変わらず。
- ・「パソコン内やSNSなどのデータの整理・消去」を「終活」と見なす割合は24.9%で、「お墓の準備・用意」(21.1%)、「お葬式の準備」(20.6%)よりも「終活」として認識される割合が高い。
- ・「しておきたかったことをしておく」を「終活」と見なす割合は18.0%で、前回調査から17.4ポイント上昇した。一方、「終活」と見なす割合が5.0ポイント以上低下したのは、「終のすみかとして、施設を探す」「遺影写真の用意」「お葬式の準備」「終のすみかとして、自宅をリフォーム」。

■終活と認識されている項目ランキング

60～74歳の男女（複数回答）：1008名

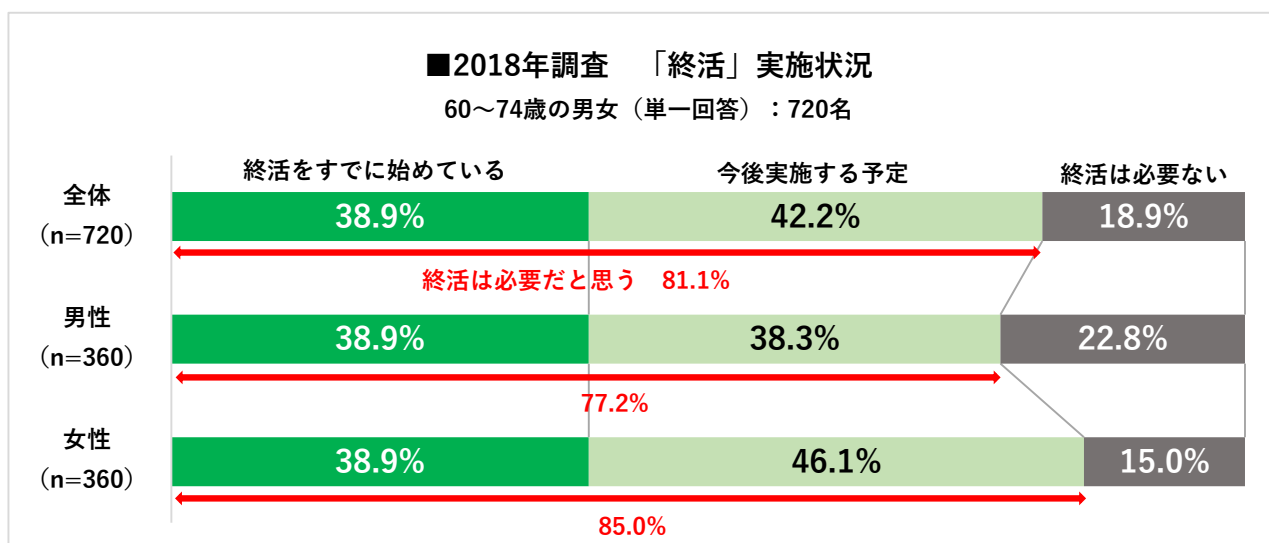
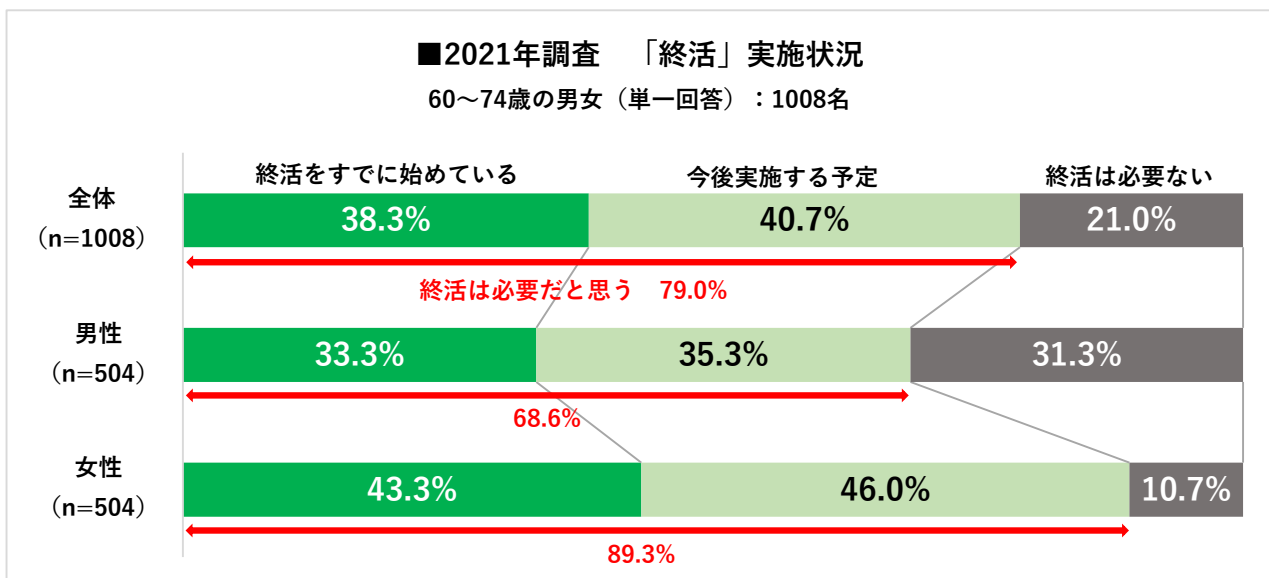
順位	項目	n	%	2018年調査との差
1	金融口座・金融商品の整理	426	42.3%	2.0%
2	家具や家の中の荷物整理・処分	416	41.3%	4.0%
3	衣服やアクセサリなど身につけるものの整理・処分	300	29.8%	-2.6%
4	遺言書・遺産分与の作成	278	27.6%	-3.3%
5	アルバムや手紙等思い出の整理・処分	273	27.1%	-3.8%
6	エンディングノートの記入	262	26.0%	-2.9%
7	パソコン内やSNSなどのデータの整理・消去	251	24.9%	-2.2%
8	金融・不動産以外の財産の整理・処分（車・株・証券会社）	237	23.5%	1.7%
9	インターネットやSNSなどデジタル関連の登録・加入サービスの情報整理	230	22.8%	0.7%
10	遺影写真の用意	225	22.3%	-5.7%
11	加入保険の整理・見直し	224	22.2%	1.9%
12	お墓の準備・用意	213	21.1%	-3.0%
13	不動産の整理・処分	211	20.9%	0.5%
14	お葬式の準備	208	20.6%	-5.6%
15	親族・友人・知人の連絡先リストの作成	193	19.1%	-4.3%
16	生活面での利用サービスの情報整理（電気・ガス、生協、ジムなど）	189	18.8%	1.5%
17	しておきたかったことをしておく	181	18.0%	17.4%
18	お墓の整理・墓じまい	169	16.8%	0.5%
19	会いたい人に会っておく	123	12.2%	-3.8%
20	終のすみかとして、施設を探す	117	11.6%	-6.2%
21	大切な人へのメッセージ作成	103	10.2%	-3.3%
22	事業の整理（引退・廃業・後継など）	73	7.2%	1.1%
23	終のすみかとして、自宅をリフォーム	61	6.1%	-5.1%
24	飼っているペットの信託	52	5.2%	-1.0%
25	終のすみかとして、引越し	50	5.0%	-4.1%
26	自分史作成	14	1.4%	-1.5%
27	男女関係の整理	12	1.2%	-0.3%
28	結婚・再婚	3	0.3%	-1.1%
28	パートナー探し	3	0.3%	-1.4%

注1：2018年調査の対象者は、60～74歳男女720名である。

注2：2018年調査との差では、2018年から増加した項目を赤色、減少した項目を青色にした。

「終活は必要だと思う」のは79.0%、「終活を始めている」のは38.3%で前回調査とほぼ変わらず。
ただし、「終活は必要だと思う」「終活を始めている」割合はいずれも、女性は前回調査より上昇、男性は低下。

- ・「終活をすでに始めている」人と、「今後実施する予定」の人を合わせた「終活は必要だと思う」人は、全体の79.0%。ただし、「終活をすでに始めている」人のみで見ると全体の38.3%、「必要だと思う」割合とは40.7ポイントの差。
- ・2018年調査でも、「終活は必要だと思う」割合は81.1%、「終活をすでに始めている」割合は38.9%であり、傾向は変わっていない。
- ・「終活は必要だと思う」割合は、男性が68.6%なのに対し女性では89.3%で、20.7ポイントの差。また、「終活を始めている」割合は、男性が33.3%なのに対し女性では43.3%で、10.0ポイントの差。
- ・2018年調査と比較すると「終活は必要だと思う」割合は、男性で8.6ポイント低下しているのに対し、女性では4.3ポイント上昇。「終活を始めている」割合も、男性で5.6ポイント低下しているのに対し、女性では4.4ポイント上昇した。
- ・「終活を始めたきっかけ」として、「親族・家族の死」「自分の健康状態悪化」「定年退職」の他に、「コロナ禍」も見られた。



注：2021年、2018年いずれも、「終活をすでに始めている」人の中には「終活が完了済」の人が含まれる。

■「終活」を始めたきっかけ（抜粋）

60～74歳の男女のうち「終活をすでに始めている」人（自由記述）：386名

概要	記述内容の一例
親族・家族の死	<ul style="list-style-type: none"> ・兄弟が亡くなったことで死を身近に感じた（女性、60-64歳） ・実父の死去に伴う遺産相続（男性、65-69歳） ・妻が亡くなって取り組んだ（男性、70-74歳）
自分・配偶者の健康状態悪化	<ul style="list-style-type: none"> ・脳梗塞を発症したから（男性、65-69歳） ・夫が癌になり、二人ともいつ死んでもおかしくないと感じたのでなるべく快適に暮らせるようにした。（女性、65-69歳） ・過労で入院したことで、自身の寿命や余命について考えた。（男性、70-74歳）
定年退職	<ul style="list-style-type: none"> ・定年退職を機に準備を始めようと思っていた（男性、65-69歳） ・定年退職と両親の死（男性、65-69歳）
コロナ禍	<ul style="list-style-type: none"> ・コロナ禍において断捨離をし始めてから（男性、60-64歳） ・コロナで家にいることが増えたから（女性、70-74歳） ・コロナ禍で家族と一緒にいる時間が増えて、家のこと（住居）・家計のことをじっくり考えることになった。（女性、65-69歳）

「必要だと思う終活」は「家具や家の中の荷物整理・処分」「金融口座・金融商品の整理」「衣類やアクセサリなど身に付けるものの整理・処分」等、モノ・財産・情報の生前整理が上位。前回調査から、「情報まわりの整理」が「必要だと思う」割合が増加。

- ・すでに「始めている」終活を含めた、「必要だと思う」終活 TOP3 は、「家具や家の中の荷物整理・処分」（42.2%）、「金融口座・金融商品の整理」（38.6%）、「衣類やアクセサリなど身に付けるものの整理・処分」（30.5%）。上位 10 位までをみると、モノ・財産・情報の生前整理が多い。
- ・2018年調査と比較すると、「生活面での利用サービスの情報整理（電気・ガス、生協、ジムなど）」「インターネットやSNSなどデジタル関連の登録・加入サービスの情報整理」等、情報まわりの整理について「必要だと思う」割合が 2.0 ポイント以上増加している。
- ・「お墓の準備・用意」を「必要だと思う」割合は 20.5%、「お葬式の準備」の同割合は 14.3%。「お墓の準備・用意」は前回調査から 2.0 ポイント、「お葬式の準備」は 1.5 ポイント減少。

■「必要だと思う」終活ランキング

60～74歳の男女（複数回答）：1008名

順位	項目	n	%	2018年調査との差
1	家具や家の中の荷物整理・処分	425	42.2%	1.5%
2	金融口座・金融商品の整理	389	38.6%	-0.7%
3	衣服やアクセサリなど身につけるものの整理・処分	307	30.5%	-0.1%
4	アルバムや手紙等思い出の整理・処分	269	26.7%	-0.8%
5	パソコン内やSNSなどのデータの整理・消去	237	23.5%	0.5%
6	エンディングノートの記入	229	22.7%	1.3%
7	加入保険の整理・見直し	216	21.4%	-1.9%
8	お墓の準備・用意	207	20.5%	-2.0%
9	インターネットやSNSなどデジタル関連の登録・加入サービスの情報整理	201	19.9%	2.2%
10	生活面での利用サービスの情報整理（電気・ガス、生協、ジムなど）	182	18.1%	2.9%
11	遺影写真の用意	180	17.9%	-1.7%
12	親族・友人・知人の連絡先リストの作成	167	16.6%	-2.0%
13	遺言書・遺産分与の作成	165	16.4%	0.3%
14	お墓の整理・墓じまい	152	15.1%	2.2%
15	金融・不動産以外の財産の整理・処分（車・株・証券会社）	147	14.6%	1.7%
16	不動産の整理・処分	146	14.5%	-2.2%
17	お葬式の準備	144	14.3%	-1.5%
18	会いたい人に会っておく	134	13.3%	-2.3%
19	終のすみかとして、自宅をリフォーム	105	10.4%	-2.5%
20	終のすみかとして、施設を探す	93	9.2%	-2.2%
21	大切な人へのメッセージ作成	88	8.7%	0.1%
22	終のすみかとして、引越し	73	7.2%	-1.0%
23	事業の整理（引退・廃業・後継など）	38	3.8%	-0.1%
24	飼っているペットの信託	36	3.6%	0.0%
25	結婚・再婚	20	2.0%	0.9%
26	しておきたかったことをしておく	19	1.9%	-0.6%
27	パートナー探し	18	1.8%	0.1%
28	自分史作成	12	1.2%	-0.8%
29	男女関係の整理	7	0.7%	0.3%

注1：2018年調査の対象者は、60～74歳男女720名である。

注2：2018年調査との差では、2018年から増加した項目を赤色、減少した項目を青色にした。

【専門家の見解】

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。主に年間約900人の50歳以上のシニア女性を対象にインタビューや取材、ワークショップを実施



コロナ禍で見えたシニアのポジティブ意識

【しておきたかったことをしておく】を終活と認識するようになった訳

2020年は、全世界が新型コロナウイルス感染の猛威にさらされました。今なお、翻弄されています。自分や家族にいつ何が起こるか分からない、もしものことが起こってもおかしくない・そんな先行き不安な時代になりました。

シニアの生活にも影響がありました。これまで“外”に向かっていた時間やパワーを“内”に使うことになり、内向する時間が増えました。身近な暮らしや家族を見直す時間もできました。そんな中、当該世代が取り組んだテーマのひとつが「終活」です。

生きかた上手研究所が実施した「終活に関する意識調査」で、「3年前と比べて、シニアが【しておきたかったことをしておく】を終活と見なす割合が増えた」という結果がみられました。なお、「終活」と認識されているのは、「モノや財産などの生前整理」のほか、「遺言書・遺産分与の作成」「エンディングノートの記入」「データの整理・消去」が含まれます。

なぜ、【しておきたかったことをしておく】を新たに「終活」のひとつとして認識するようになったのでしょうか。それは、終活をはじめた三大契機～「親族・家族の死」「自分・配偶者の健康」「定年退職」に「コロナ禍」が加わったからです。60代後半女性も『コロナ禍で家族が一緒にいる時間が増えて、家のことをじっくり考えることになった』とコメントしています。

ここ1年、読者から「家に居ることが嫌いじゃないことに気づいた」という発言を頻繁に聞きました。起きている現実をまっすぐかつポジティブに捉え、何ができるかと前向きな思考に転じているわけです。【しておきたかったことをしておく】・・おうちを快適にするための片づけ推進、新たな自分探しのための消費が期待できそうな予感です。

■女性誌部数 No.1！ 50代からの生きかた・暮らしかた応援雑誌「ハルメク」

1996年に50代からの生きかた・暮らしかた応援雑誌「いきいき」として創刊。20周年を迎えた2016年5月号から、誌名を「ハルメク」にリニューアルしました。

50代からの女性が前向きに明るく生きるための価値ある情報をお届けしています。健康、料理、おしゃれ、お金、著名人のインタビューなど、幅広い情報が満載です。

2018年には公式WEBサイト「ハルメクWEB」もオープン。健康で美しく、アクティブなセカンドライフを応援するコンテンツを毎日発信しています。

誌面情報

ハルメク5月号（4月10日発売）は、「『捨てる決心』をつけてラクしてキレイが続く家に！」と題した「片づけ」特集号です。片づけの実例や「ものを捨てる基準」に加え、「60代・70代にしておきたい片づけ」もご紹介しています。

