

シニア世代の「夫婦関係と生活に関する意識調査」

**50代～70代の夫婦関係の満足度は平均74.5%。特に60代・70代が高い傾向  
夫婦円満の秘訣である感謝の言葉は、お互い「伝えているつもり」状態  
へそくり金額は妻が夫の2倍と男女差が明らかに！  
理想の夫婦1位はダントツ「三浦友和&山口百恵」**

女性誌部数 No.1 (※1) の雑誌「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、50～79歳の既婚男女600名を対象に「夫婦関係と生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 38.5万部(2021年1月～6月)

【 調査サマリ 】

- 夫婦関係の満足度は74.5%で年代が高いほど上昇。コロナ禍で「健康でいて欲しい」という気持ちが高まる  
⇒満足度は、妻より夫、年代が高くなるほど高い。  
⇒コロナ禍を共に過ごすことで、「健康でいて欲しいと思うようになった」が33.8%、「存在の大切さを再認識した」が18.7%など、ポジティブな気持ちが増している。ただし妻は「煩わしさが増した」側面も。
- 夫は「お金」以外の全項目で自分よりも妻を評価。妻は「家事」「子育て」「介護」「コミュニケーション」「家族サービス」で夫よりも自分を高く評価  
⇒夫婦生活について自分と配偶者を10点満点で評価してもらったところ、夫は「お金」以外の項目は全て妻を自分以上に評価していた。妻は「家事」、「子育て」など、多くの項目で夫の評価より自己評価が上回った。
- 言われた言葉の1位は「ありがとう」。特に妻から夫への要望が多く、男女で15ポイント超の差がみられる。感謝の言葉は、お互い伝えているつもり状態になっている  
⇒言われた言葉1位は「ありがとう」で、特に妻は6割以上と切望。夫は「頼れる」「あなたのおかげ」「素敵」、妻は「お疲れさま」「さすがだね」「料理が上手」が高い。  
⇒言われたくない言葉1位は、男女とも「結婚しなければよかった」。  
⇒感謝の気持ちは、男女共に「伝えている>伝えてもらっている」で、お互い伝えたつもりになっている。
- 理想の夫婦は、1位「三浦友和&山口百恵」、2位「ヒロミ&松本伊代」、3位「唐沢寿明&山口智子」
- へそくりの平均金額は558万円。夫が334万円に対して妻は739万円と2倍以上。使い道は、夫は今の楽しみのために使いたい、妻は今後のために備えたい  
⇒へそくりがある人は41.0%、平均金額は558万円。さらに60代以上女性では825万円に達する。  
⇒へそくりの使い道は、夫は「自分の趣味に使いたい(48.2%)」、「欲しいものを買いたい(33.6%)」。妻は「予期していない突発的な出費への備え(44.1%)」「自分の老後の生活費として(39.0%)」が上位。

【調査背景】

女性誌部数 No.1 の「ハルメク」は、シニアのインサイトについて調査・分析を行っています。このコロナ禍の生活において夫婦で過ごす時間も増え、夫婦関係に変化が起きてきていることが昨年の調査からも分かってきました。今、夫婦はお互いをどう感じているのか、これからどのように過ごしたいと考えているのか、新たなシニア夫婦のカタチを明らかにするために、「夫婦関係と生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：50～79歳の既婚男女

有効回答数：600名（男性300名、女性300名）※参考：2018年、2020年は、60～79歳を対象に実施

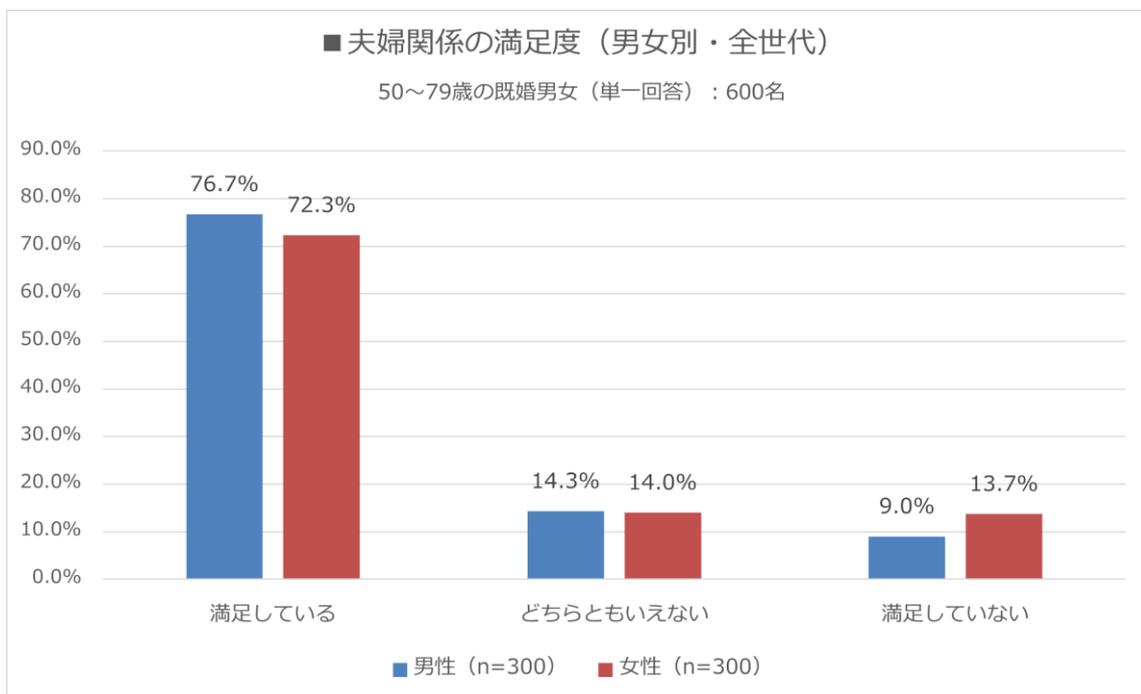
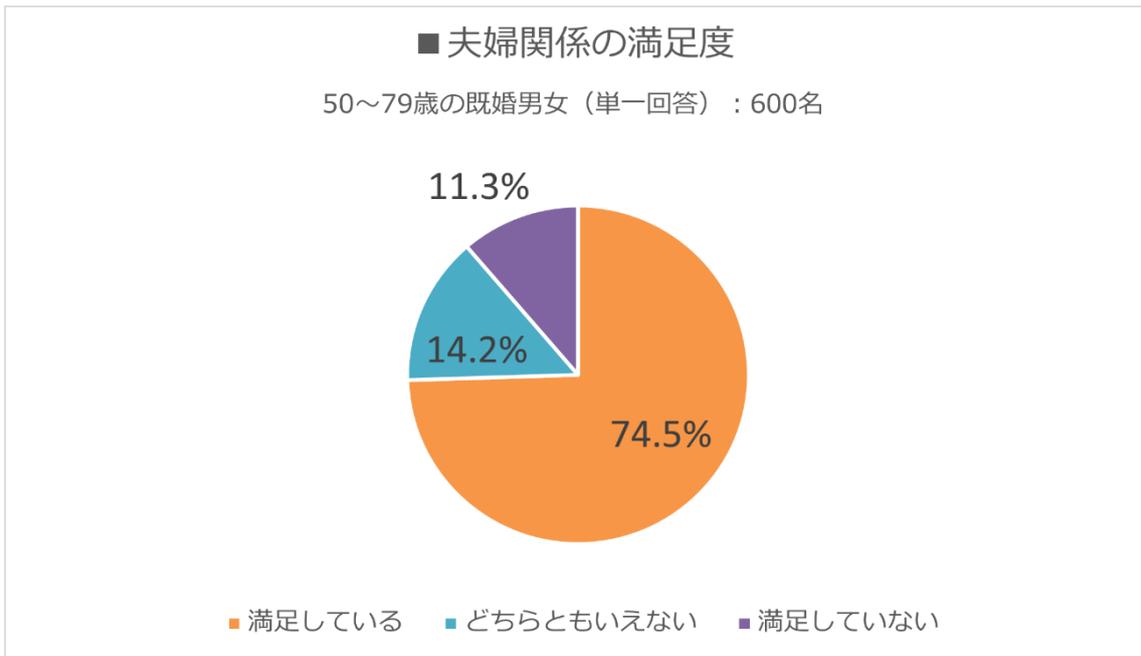
調査実施日：2021年10月8日～10月12日

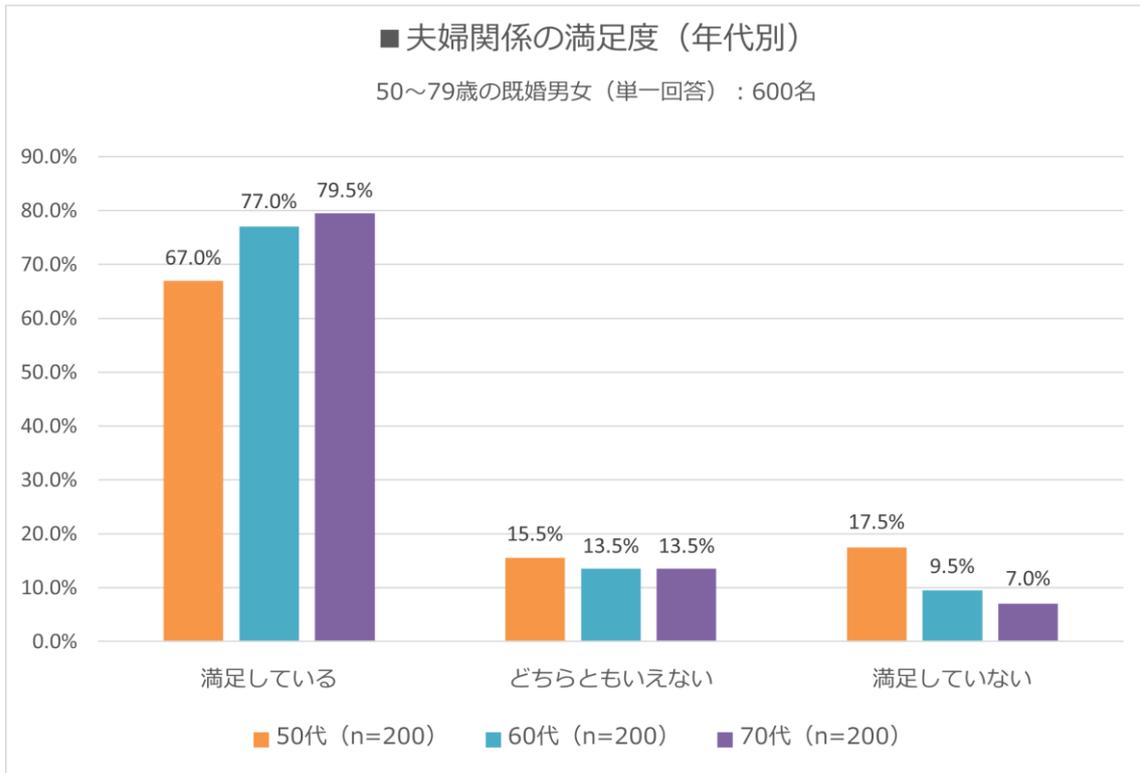
調査主体：(株)ハルメクホールディングス 生きかた上手研究所

※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。

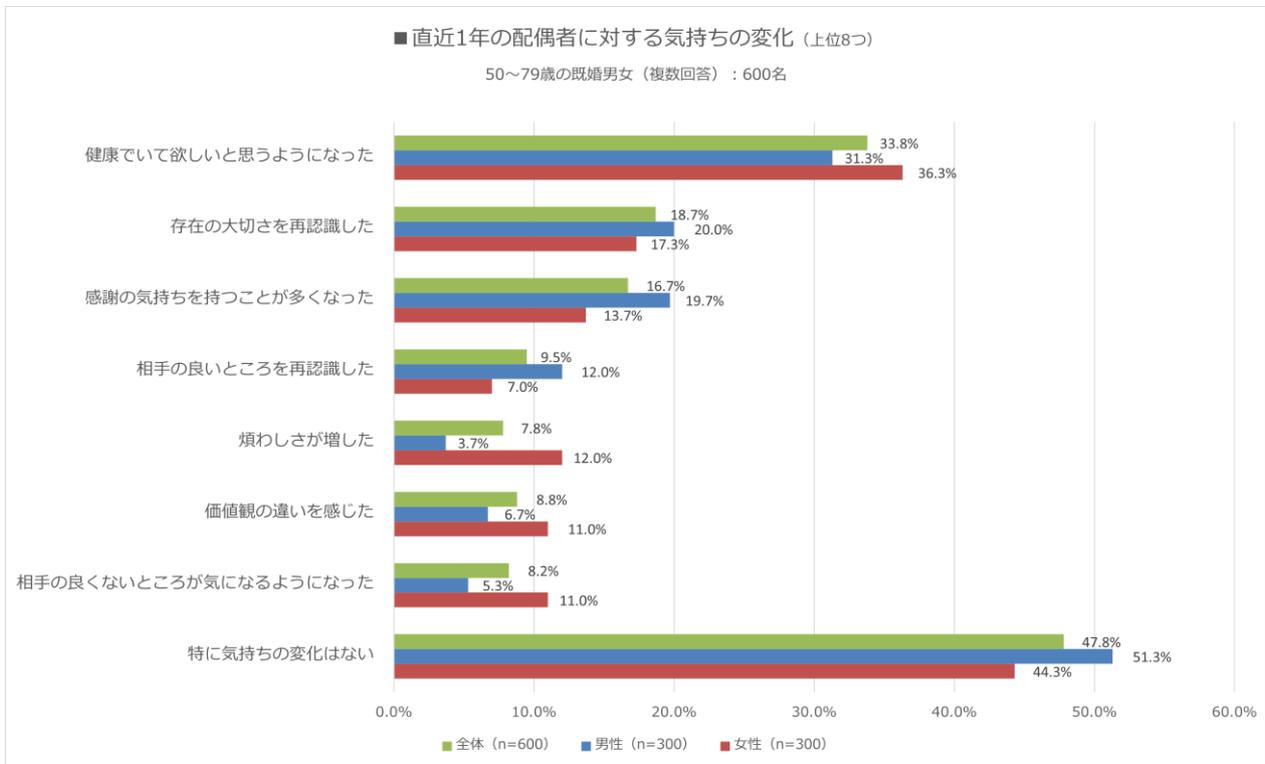
**夫婦関係の満足度は平均 74.5%。年代が上がるほど上昇の傾向。  
コロナ禍で「健康でいて欲しい」という気持ちが高まる**

- 夫婦関係の満足度は、夫が 76.7%、妻が 72.3% で、夫の方が高い。また、年代別で見ると、70代 (79.5%) > 60代 (77.0%) > 50代 (67.0%) となり、年代が上がるほど満足度は高まる。
- コロナ禍での配偶者に対する気持ちの変化については、コロナ禍を共に過ごすことで、「健康でいて欲しいと思うようになった」が 33.8%、「存在の大切さを再認識した」が 18.7% など、ポジティブな気持ちが増している。ただし、妻は「煩わしさが増した」が 12.0%、「価値観の違いを感じた」が 11.0% など、ネガティブな側面も同時に高まっている。





※注：夫婦関係の満足度は、「満足している」「やや満足している」「どちらともいえない」「あまり満足していない」「満足していない」の5件法で聴取。「満足している」は「満足している」と「やや満足している」の合計、「満足していない」は「あまり満足していない」と「満足していない」の合計値。

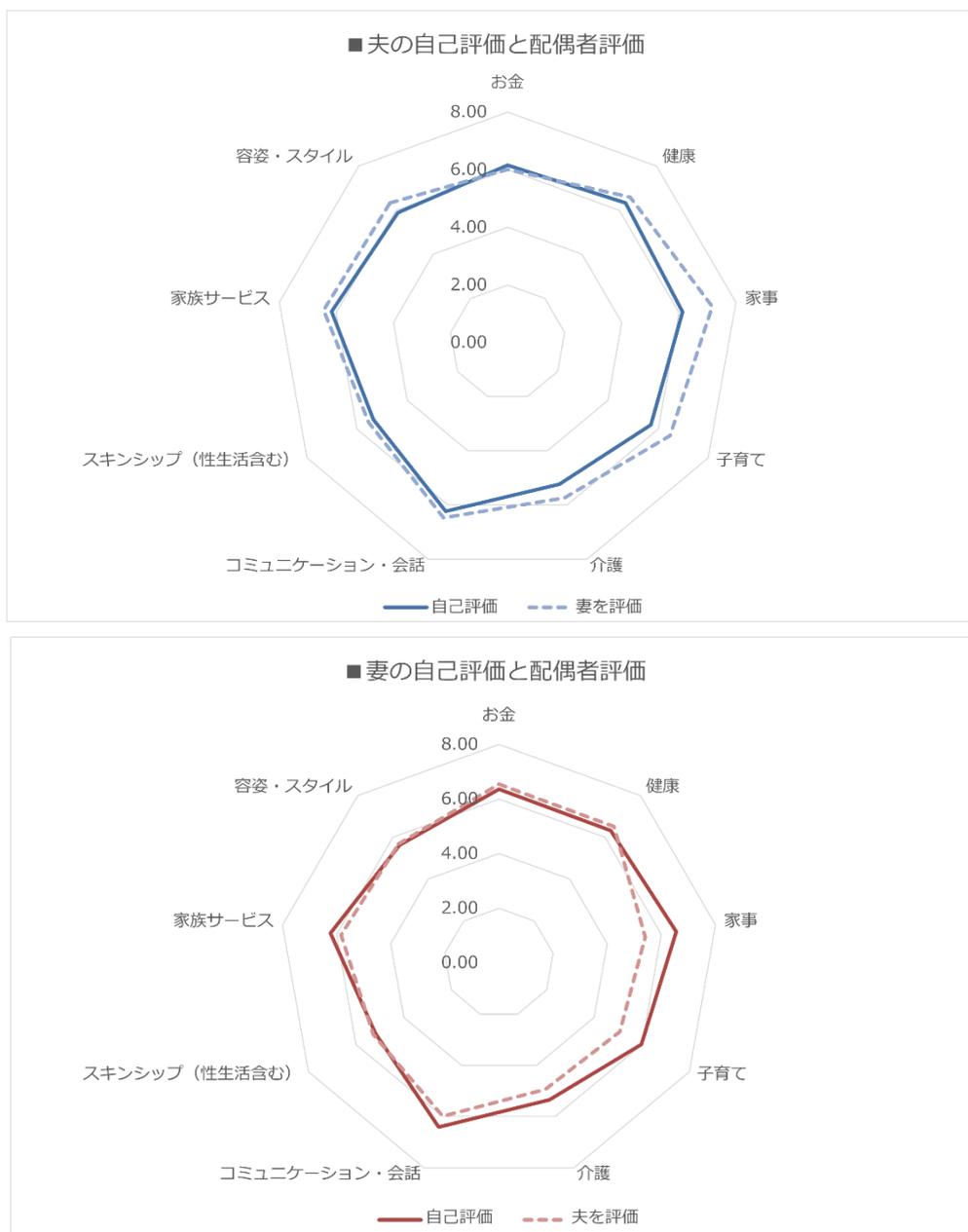


**配偶者についての評価では、夫は「お金」以外の全項目で自分よりも妻を評価。  
一方、妻は「家事」「子育て」「介護」等で夫よりも自分を高く評価。**

- ・夫婦生活について自分と配偶者を10点満点で評価してもらったところ、夫は「お金」が自己6.2点、妻6.0点で自己評価が高いが、それ以外の項目は全て妻を自分以上に評価していた。
- ・一方、妻は「家事（自己6.6点、夫5.4点）」、「子育て（自己6.0点、夫5.1点）」、「介護（自己5.4点、夫4.9点）」、「コミュニケーション・会話（自己6.4点、夫6.0点）」など多くの項目で夫の点数が低く、自己評価が上回った。

**■夫婦関係についての自己評価と配偶者評価（10点満点の平均点）**

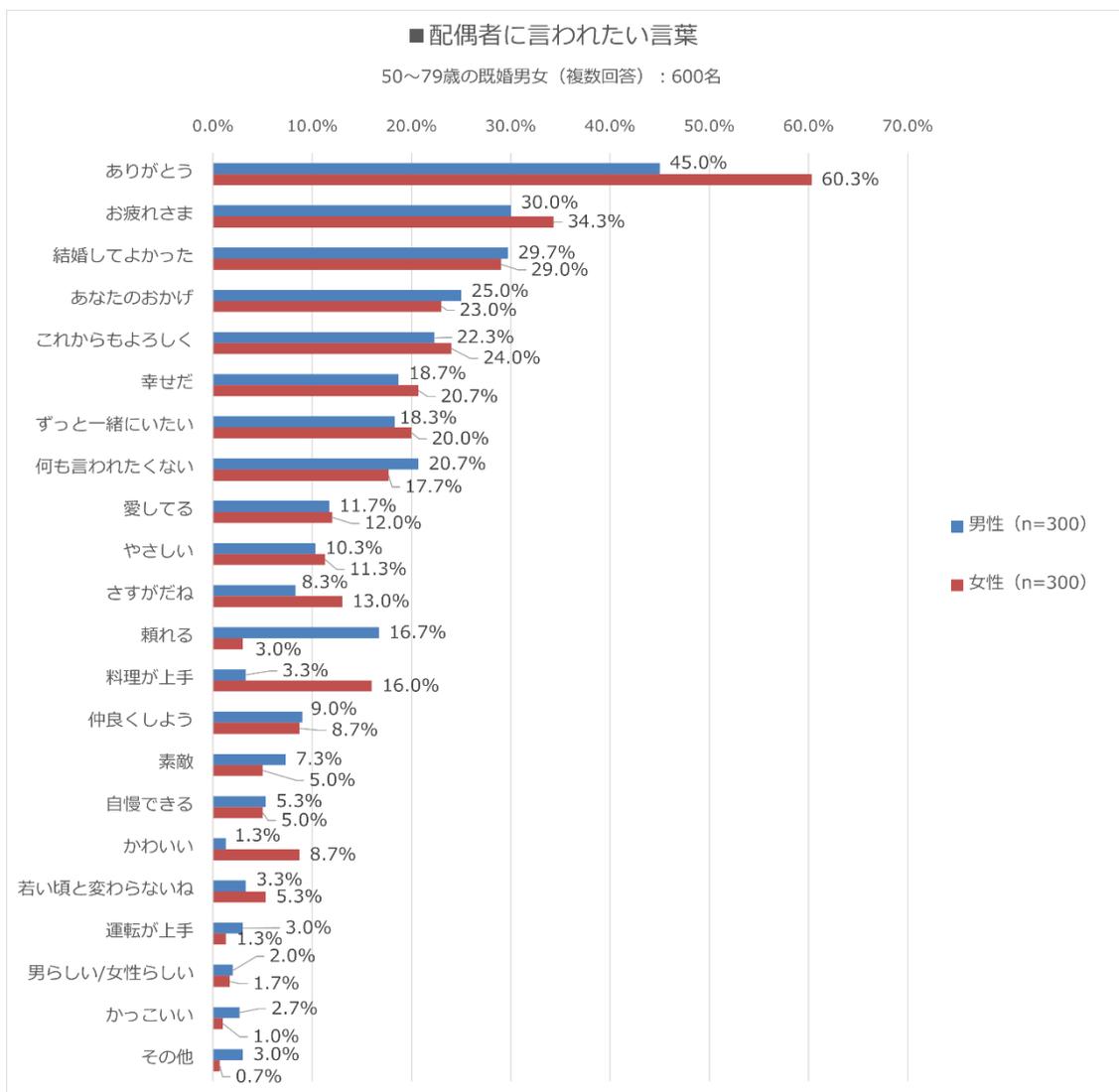
50～79歳の既婚男女（単一回答）：男性300名・女性300名

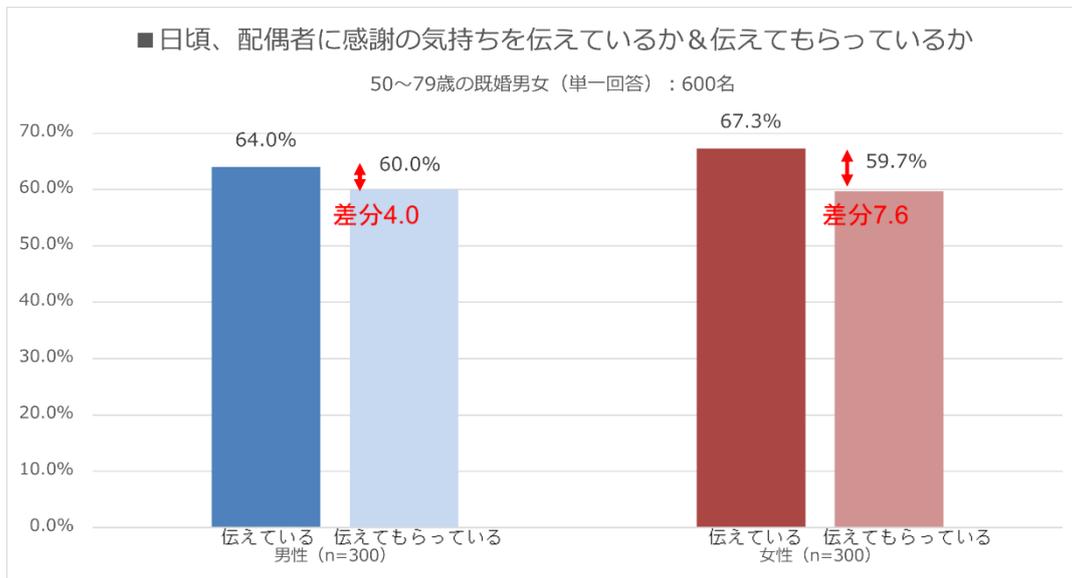


※注：「自己評価」は「夫婦関係について、あなたは自分自身をどのように評価していますか。それぞれの項目について、10点満点でお答えください。」「妻/夫を評価」は「夫婦関係について、あなたは配偶者をどのように評価していますか。それぞれの項目について、10点満点でお答えください。」と聴取し、各項目の平均点を算出。

**言われたい言葉の1位は「ありがとう」。特に妻から夫への要望が多く、男女で15ポイント超の差がみられる。感謝の言葉は、お互い伝えているつもり状態。言われたくない言葉には男女の違いが現れる。**

- ・言われたい言葉は「ありがとう」「お疲れさま」「結婚してよかった」が男女共にトップ3。夫は「頼れる」「あなたのおかげ」「素敵」、妻は「お疲れさま」「さすがだね」「料理が上手」が高い。また、特に妻は「ありがとう」が6割以上と切望しており、夫と15ポイント以上の差がある。
- ・言われたくない言葉1位は「結婚しなければよかった」、2位「自己中心的だ」、3位「あなたが悪い」。夫は「何もしてくれない」「稼ぎが悪い」「あなたが悪い」、妻は「うるさい」「老けた」「太った」「料理がおいしくない」も上位となる。
- ・感謝の気持ちは、男女共に「伝えている>伝えてもらっている」となり、特に妻は7.6ポイントの開きがある。
- ・夫婦円満の秘訣を尋ねたところ、会話や感謝をすることに加えて、相手を尊重する、干渉しすぎないなど、個人として承認する意見が多数あがった。





### ■ 夫婦円満の秘訣（抜粋）

50～79歳の既婚男女（自由記述）：600名

概要	記述内容の一例
会話	<ul style="list-style-type: none"> <li>・何でも話し合う（74歳・男性）</li> <li>・お互いの思いをよく聞きあう（70歳・女性）</li> <li>・笑う（55歳・女性）</li> </ul>
感謝・尊重	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の足りないところを認識して、感謝する（73歳・女性）</li> <li>・長所をほめる（67歳・女性）</li> <li>・少しずつ譲り合う（64歳・男性）</li> <li>・お互いの人格を大切にすること（77歳・女性）</li> <li>・お互いの違いを認めあうこと（59歳・男性）</li> </ul>
干渉しすぎない	<ul style="list-style-type: none"> <li>・片目を瞑って相手を見る（71歳・男性）</li> <li>・相互不可侵領域の設定（76歳・男性）</li> </ul>
相手に期待しない	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康に気をつけておしゃべりできたら特に期待しない（55歳・女性）</li> <li>・健康であれば何も期待しない（79歳・女性）</li> <li>・適度な妥協（70歳・男性）</li> </ul>

理想の夫婦1位はダントツで「三浦友和&山口百恵」、  
2位「ヒロミ&松本伊代」、3位「唐沢寿明&山口智子」と続く。

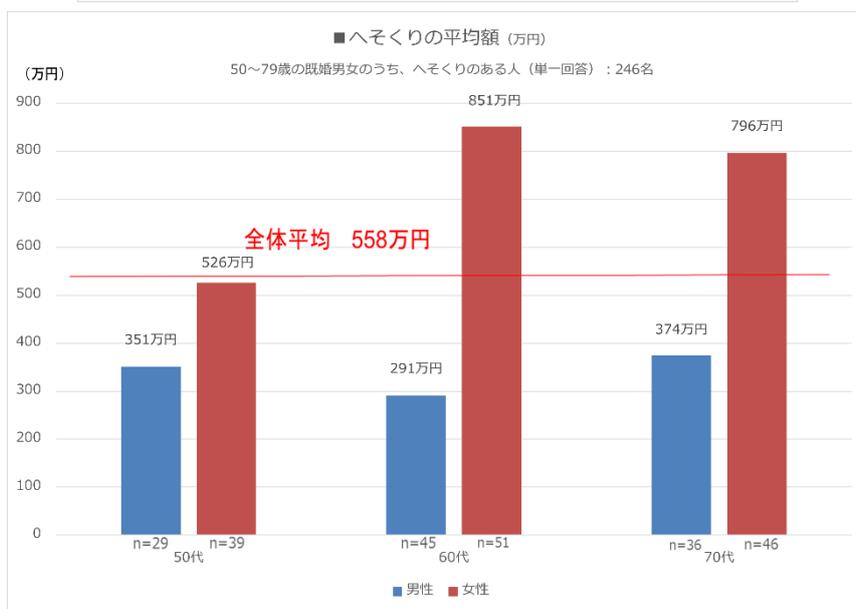
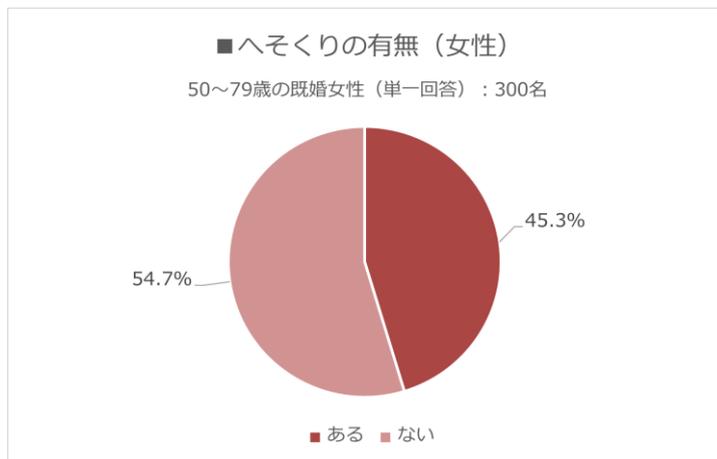
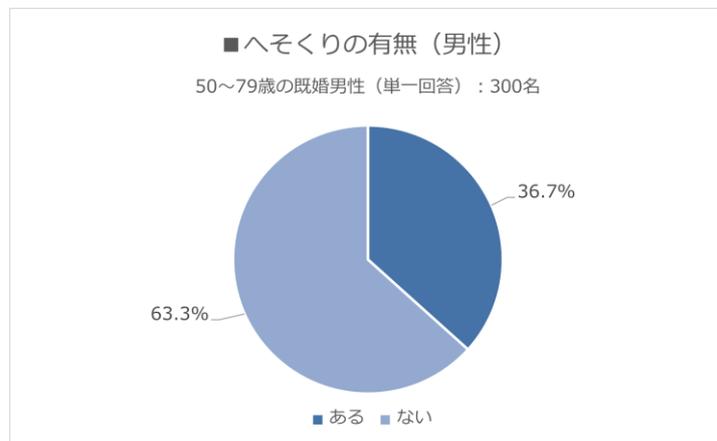
### ■ 理想の夫婦ランキング

50～79歳の既婚男女（自由記述）：600名

1位	三浦友和&山口百恵	42票
2位	ヒロミ&松本伊代	14票
3位	唐沢寿明&山口智子	12票
4位	中尾彬&池上志乃	11票
5位	佐々木健介&北斗晶	8票

**へそくりの平均金額は 558 万円。夫 334 万円に対して妻 739 万円と 2 倍以上。  
 使い道は、夫は今の楽しみのために使いたい、妻は今後のために備えたい**

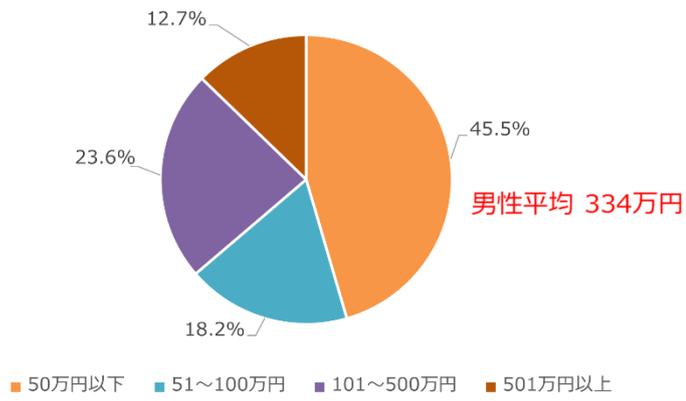
- ・へそくりがある人は全体のうち 41.0%。男性は 36.7%に対し女性は 45.3%と高め。
- ・へそくりの金額は平均 558 万円。妻の方が高く、特に 60～70 代女性の平均額は 825 万円に達する。
- ・へそくりの使い道は、夫は「自分の趣味に使いたい (48.2%)」、「欲しいものを買いたい (33.6%)」。妻は「予期していない突発的な出費への備え (44.1%)」「自分の老後の生活費として (39.0%)」が上位。



注：n 数が少ないため参考値。

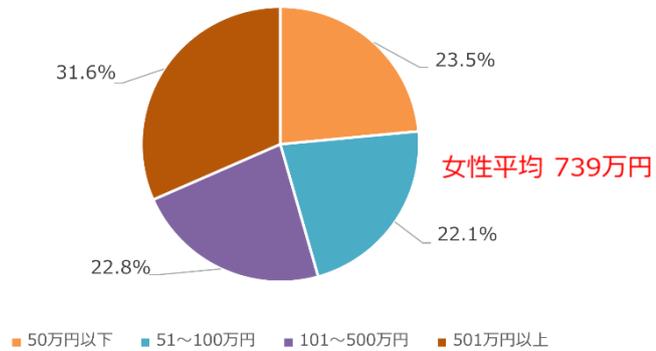
### ■ヘそくりの平均額（男性）

50～79歳の既婚男女のうち、ヘそくりのある人（単一回答）：110名



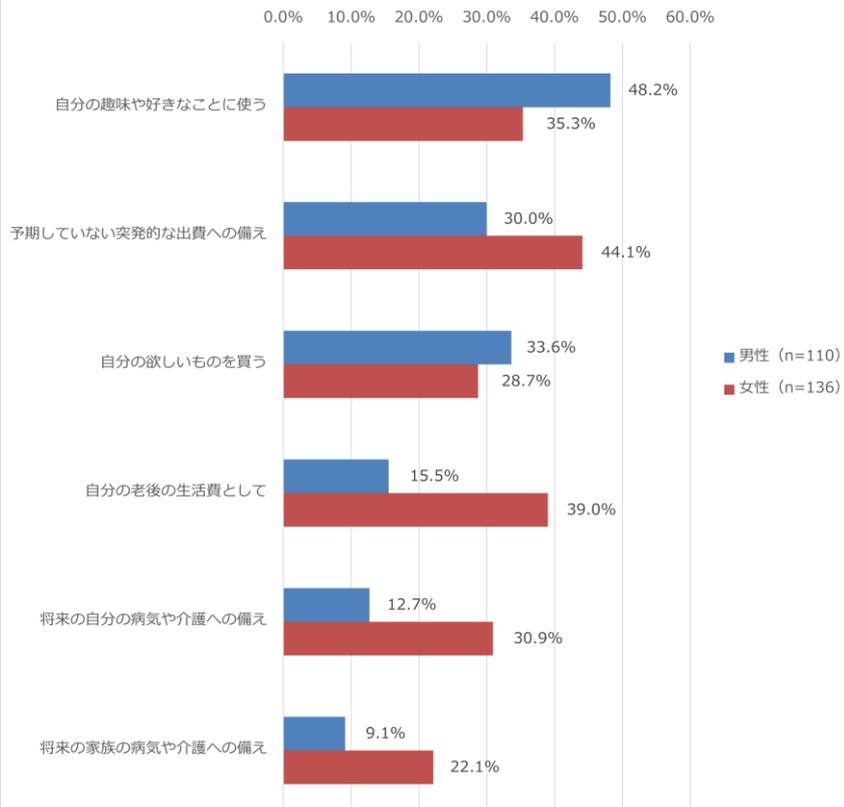
### ■ヘそくりの平均額（女性）

50～79歳の既婚男女のうち、ヘそくりのある人（単一回答）：136名



### ■ヘそくりの使い道（上位6位）

50～79歳の既婚男女のうち、ヘそくりのある人（複数回答）：246名



## 【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人のシニアを対象にインタビューや取材、ワークショップを実施



### 後悔や期待をやめて、感謝や尊重を伝えることが夫婦円満の秘訣

50～70代が配偶者に【言われたくない言葉】の第1位は、「結婚しなければよかった」という後悔の念でした。「長年連れ添ってきて、今さら言うか?」「後悔しながら、ずっと過ごしてきたのか?」という心境になるのでしょうか。

他方、配偶者に【言われたい言葉】の第1位はダントツ「ありがとう」でした。「結婚しなければよかった」と対比する「結婚してよかった」も挙がりましたが第3位でした。注目すべきは男女差です。女性は「ありがとう」の他、「お疲れさま」「さすがだね」と自分の行動を労って承認してほしい。男性は「あなたのおかげ」「頼れる」「素敵」と自分の存在価値を称えてほしいという結果。似たような感謝や尊重の表現でも、求める内容は男女で異なりました。

夫婦円満の秘訣に関する自由記述では、感謝、思いやり、会話、相手への尊重、期待しすぎない、干渉しすぎないなどが目立ちました。

また、感謝の気持ちは「自分は伝えているつもりだが、相手には伝っていない」と送り手と受け手とにギャップが生じていることも今回の調査で明らかになりました。

後悔や期待をやめて、感謝や尊重している気持ちを相手に伝えることが老年夫婦の円満でいる秘訣といえそうです。しかし、伝える内容を間違えてはいけません。例えば、感謝であればこうです。夫は妻に「(行為を労って) ありがとう、お疲れさま」、妻は夫に「(存在に対して) あなたのおかげ」というと良さそうです。尊重の気持ちを伝える時も同じです。夫は妻に「(行為に) さすがだね」、妻は夫に「(存在に) 頼れるわ」といみましょう。表現のニュアンスを間違えると、せっかく言葉を発しても相手に伝わりませんから。

## ■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」

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。また、雑誌「ハルメク」の定期購読者には、本誌とともに提供するカタログと、オンラインでの通信販売を行っています。販売している商材は、ファッション・インナー・コスメ・美容・健康など多岐にわたり、独自のシンクタンクである「ハルメク 生きかた上手研究所」を通じて利用者の声を徹底的に調査、反映した商品開発で、多くの女性から支持を得ています。

### 誌面情報

ハルメク 12月号(11月10日発売)は「終活」の特集です。家族も自分も後悔しない終活とは。これさえすれば大丈夫!という初めての方も無理なくできるコツを分かりやすく解説します。その他にも、「捨てずに水に漬けるだけ! コップでできる! 楽しく作って味わう簡単! 野菜作り&レシピ」や「手指の痛み・しびれ・変形は治せます」などもご紹介しています。

