

シニア世代の「バレンタインに対する意識と実態調査」

バレンタインを毎年実施しているシニアは約5割！肯定派も6割超えに

「感謝を伝えるきっかけの日」として捉えられ、「お土産」以上「お歳暮」未満な位置づけの記念日に

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、50～84歳の女性 470名を対象に「バレンタインに対する意識と実態調査」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 】

■バレンタインを毎年実施している人は約5割。たまにしている人も含めると65%以上がバレンタインを実施

⇒バレンタインを「毎年実施している」人は48.5%。年間の行事食の中でも、バレンタインは毎年チョコレートなどを食べている人が56.4%で、ハロウィン（16.4%）の3倍以上となる。

⇒実施していることは「人にチョコレートをプレゼントする」が89.5%。次いで「自分にチョコレートを買って食べる(33.3%)」、「家族がもってきたチョコレートを一緒に食べる(30.4%)」。

■バレンタインは「誰かと楽しみを分かち合う日」。

義理チョコはやめ、「本当にお世話になった人に感謝を伝えるきっかけの日」にもなっている

⇒バレンタインデーは「高級なチョコレートを楽しむ日（23.0%）」、「家族と楽しむ日（18.9%）」、「人に感謝を伝える日（18.3%）」という認識に。他にも「自分が楽しむ日」、「夫と楽しむ日」など、“楽しむ”というワードが上位に並ぶ。10年前からの変化は「義理チョコを渡さなくてよくなった」こと。

⇒感謝を伝える相手は、「夫」「友人」に次いで「お世話になった人」。「きっかけがなくて伝えられていない感謝の気持ちをこの日を借りて表せる」、「年を重ねても誰かに感謝する日でありたい」などの意見も。

■バレンタインは肯定派が6割超。「サステナブル」や「多様性」などの兆しもみられる

⇒バレンタインは肯定派が63.2%。今年のバレンタインを行う予定がある人は60.2%。

⇒贈りたいチョコレートは、「日本ブランドのチョコレート（58.3%）」が、「海外ブランドのチョコレート（41.7%）」よりも人気。「フェアトレードや環境に配慮して生産されたものなどサステナブルなチョコレート」も13.4%となる。

⇒「女性から男性へという枠を超えつつあることを歓迎」や

「バレンタインデーも多様性の時代だと思う」という意見もみられる。

【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。長引くコロナ禍での生活で、シニア世代においても交友関係や家族との過ごし方に変化が起きています。例えば、人とのつき合いが疎遠になる一方で、家族で過ごす時間が増えるなどの変化が見られます。そのような中で、シニア女性はバレンタインをどう捉え、どのように過ごしているのかを明らかにするために、「バレンタインに対する意識と実態調査」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：50～84歳の女性

有効回答数：470名

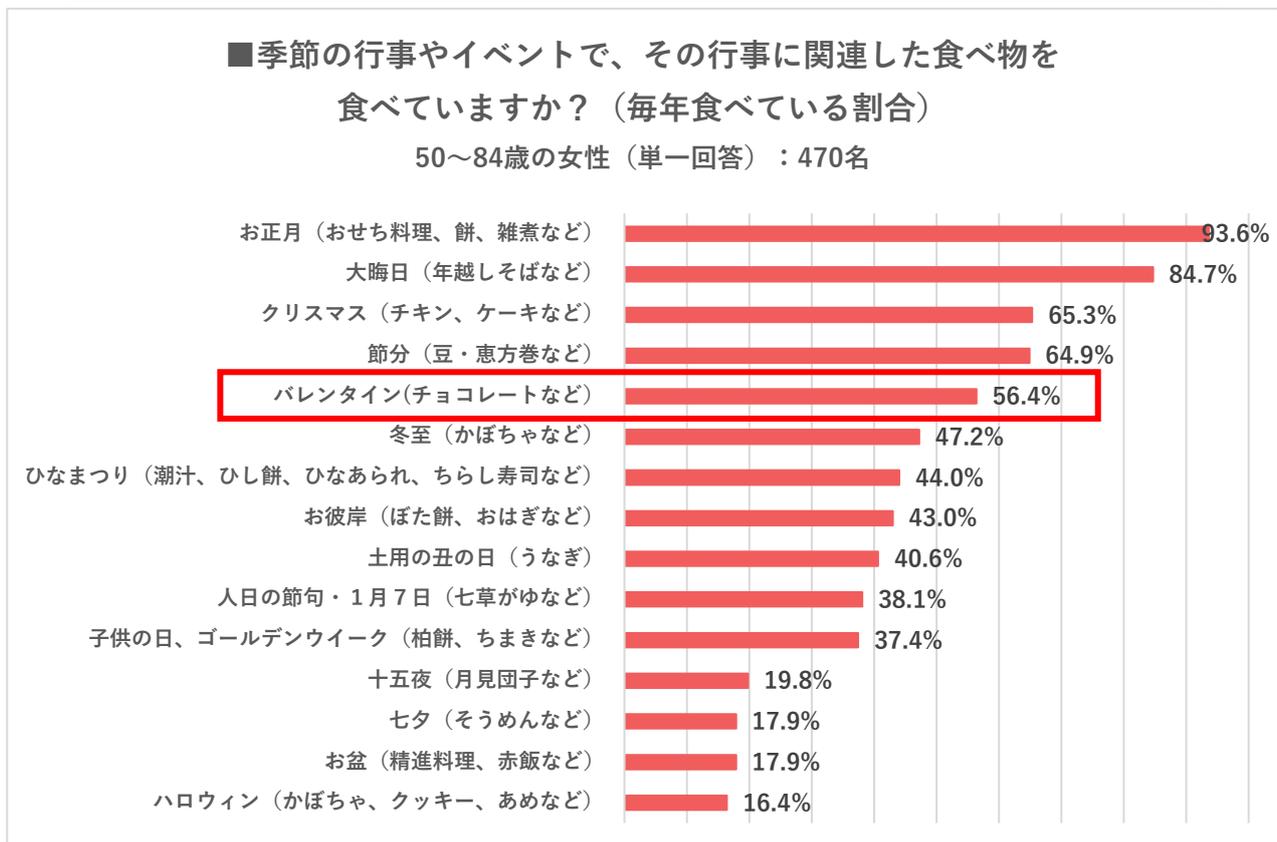
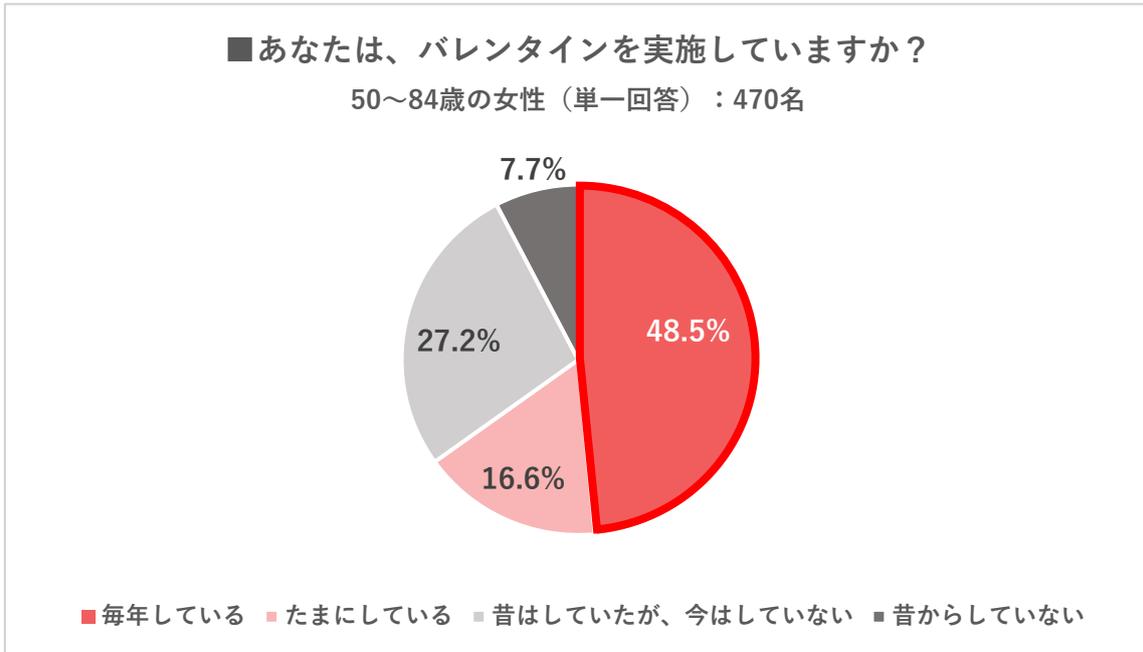
調査実施日：2022年1月21日～1月24日

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。

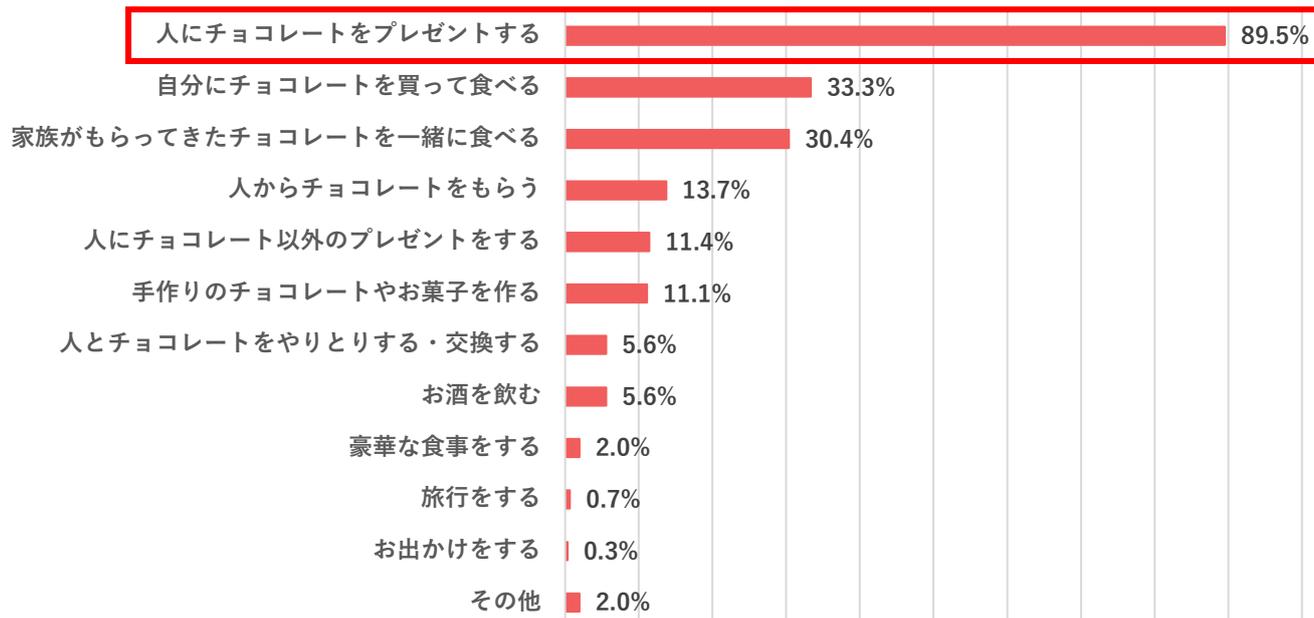
**バレンタインを毎年実施している人は約5割。
たまにしている人も含めると65%以上がバレンタインを実施**

- ・バレンタインを「毎年実施している」人は 48.5%。季節の行事やイベントなどでの食事の中でも、バレンタインは「毎年チョコレートなど行事に関連したものを食べている」人の割合が、全15イベント中5位となり、行事として定着している。ハロウィン（16.4%）と比較すると、3倍以上となる。
- ・実施していることは「人にチョコレートをプレゼントする」が 89.5%。次いで「自分にチョコレートを買って食べる（33.3%）」、「家族がもってきたチョコレートを一緒に食べる（30.4%）」。
- ・チョコレートをやりとりしている相手は、夫、息子、友人、お世話になった人。



■あなたは、バレンタインデーにどのようなことをしていますか？

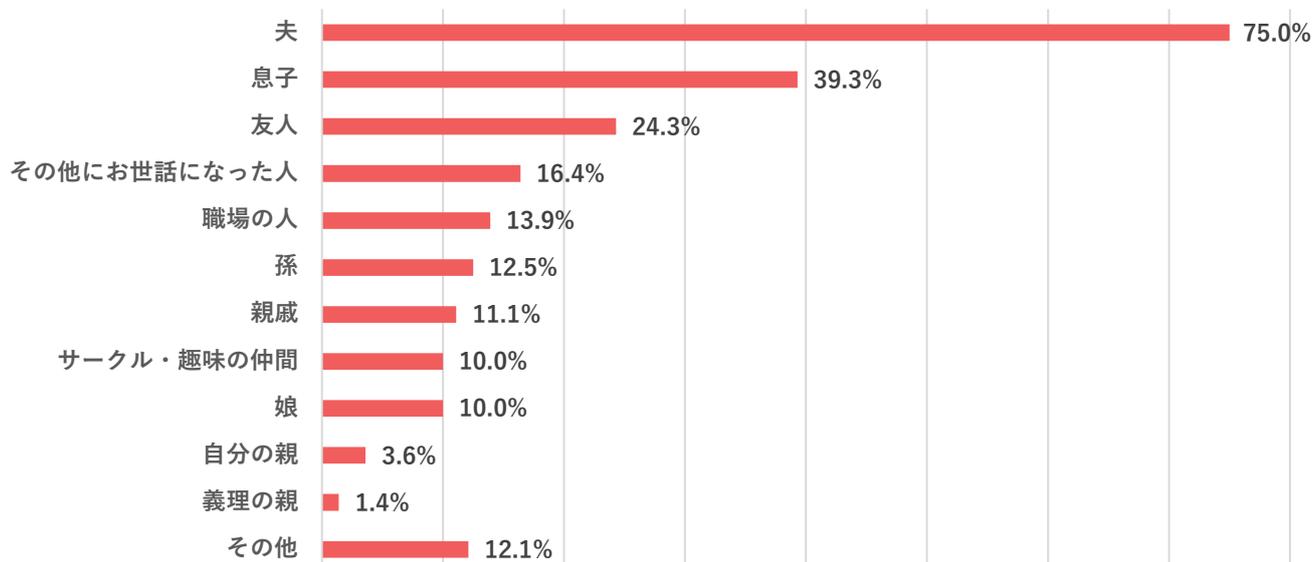
50～84歳の女性で、「バレンタインをしている」と回答した人（複数回答）：306名



※注：「あなたは、バレンタインデーを実施していますか？」で、「毎年している」「たまにしている」と回答した人

■誰にチョコレートやプレゼントを贈ったり、やりとりしていますか？

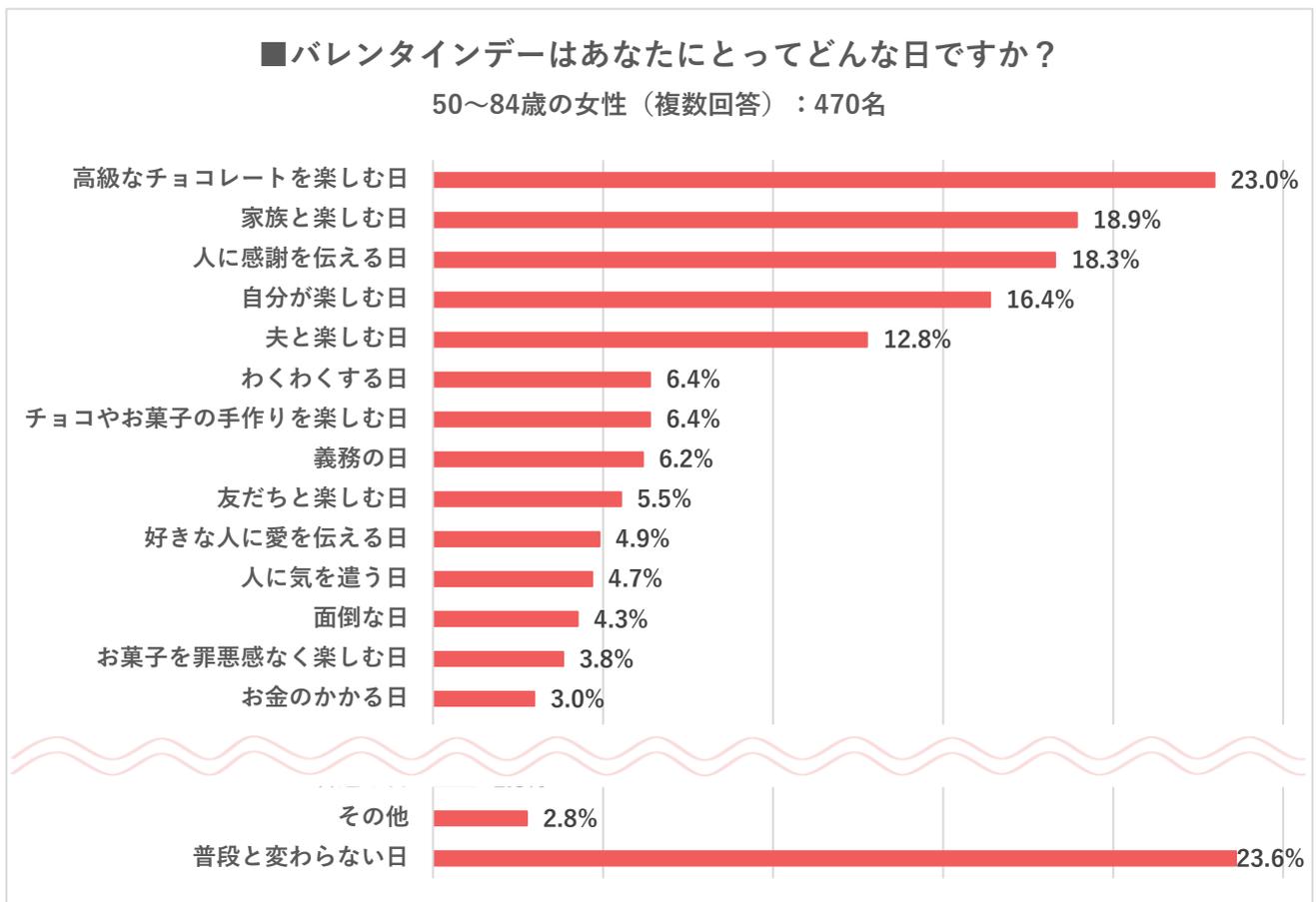
50～84歳の女性のうち、チョコレートやプレゼントをやりとりすると回答した人（複数回答）：280名



※注：「あなたは、バレンタインデーにどのようなことをしていますか？」で、「人にチョコレートをプレゼントする」「人にチョコレート以外のプレゼントをする」「人とチョコレートをやりとりする・交換する」「人からチョコレートもらう」と回答した人

**バレンタインは「誰かと楽しみを分かち合う日」。義理チョコはやめ、
「本当にお世話になった人に感謝を伝えるきっかけの日」にもなっている**

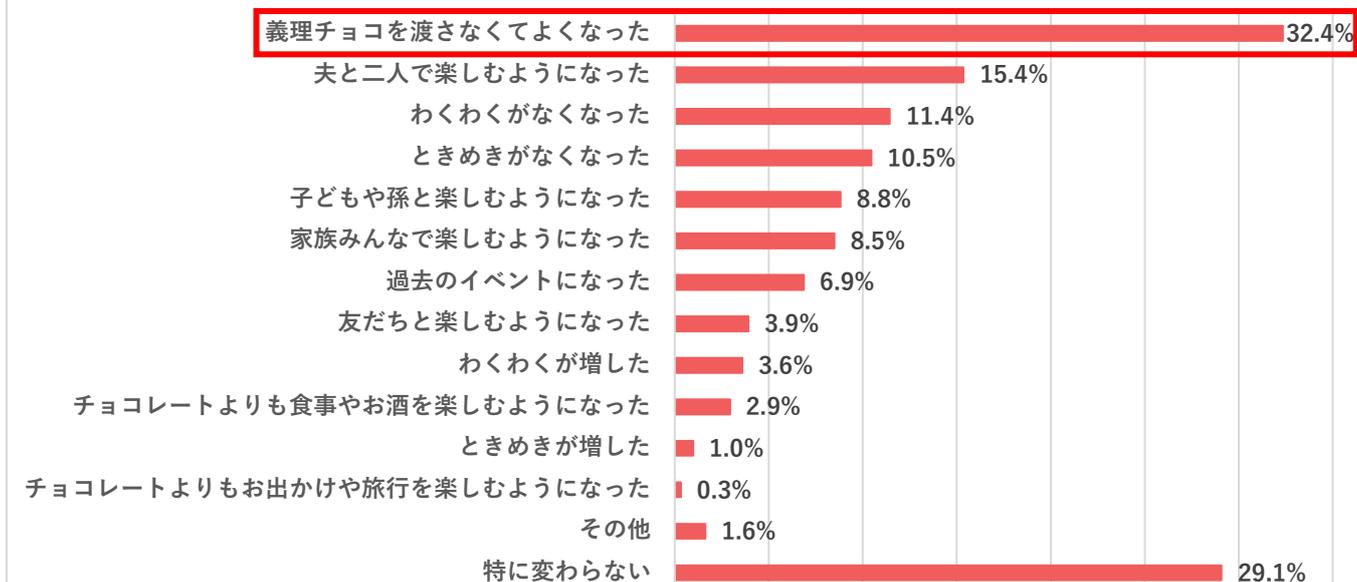
- ・バレンタインデーは「高級なチョコレートを楽しむ日（23.0%）」、「家族と楽しむ日（18.9%）」、「人に感謝を伝える日（18.3%）」。
- ・他にも「自分が楽しむ日」、「夫と楽しむ日」など、“楽しむ”というワードが上位に並ぶ。
- ・10年前からの変化は「義理チョコを渡さなくてよくなった」ことがトップ。
- ・感謝を伝える相手は、「夫」「友人」に次いで「お世話になった人」。人への感謝に対する意見（自由回答）では、「きっかけがなくて伝えられていない感謝の気持ちをこの日を借りて表せる」、「年を重ねても誰かに感謝する日でありたい」などの意見がみられた。



■バレンタインデーの過ごし方は、10年前とどのように変わりましたか？

50～84歳の女性のうち、「バレンタインをしている」と

回答した人（複数回答）：306名

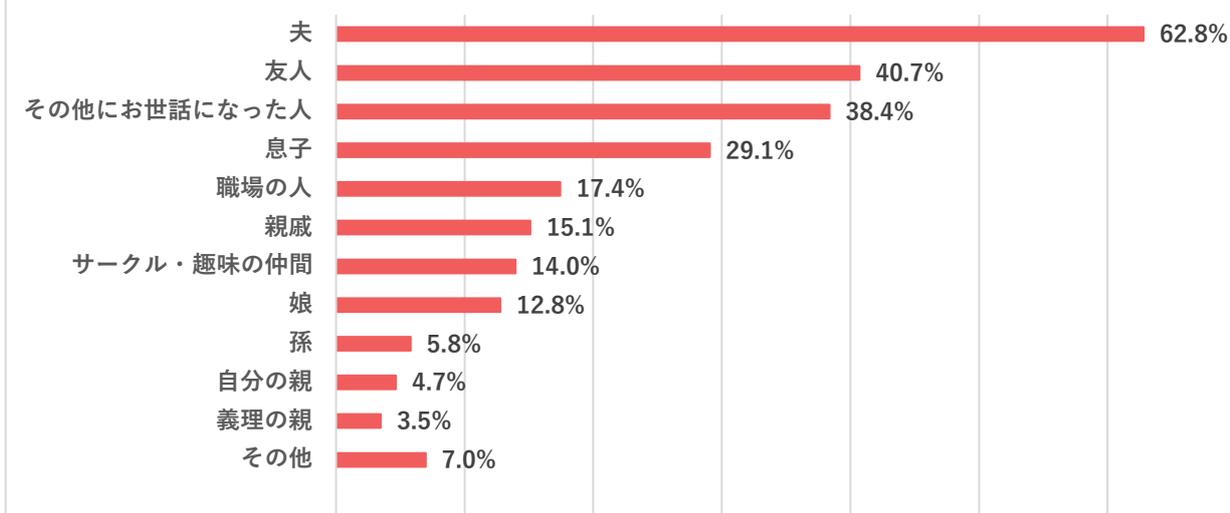


※注：「あなたは、バレンタインデーを実施していますか？」で、「毎年している」「たまにしている」と回答した人

■誰に感謝を伝えていますか？

50～84歳の女性のうち、「人に感謝を伝える日」と

回答した人（複数回答）：86名



※注：「バレンタインデーはあなたにとってどんな日ですか？」で、「人に感謝を伝える日」と回答した人

■バレンタインに対する意見「人への感謝に対する意見」(抜粋)

50~84歳の女性(自由記述): 470名

記述内容の一例

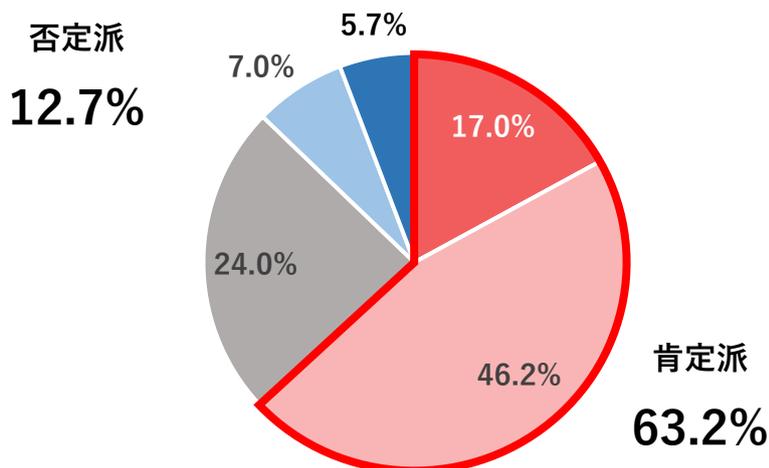
- ・夫にさり気なく「感謝」を伝える事の出来る大切な日(62歳・東京都)
- ・恋愛に限らず、日頃お世話になっている感謝の気持ちなど、改めて伝えるきっかけが持てないさまざまな思いを、このイベントを借りて表せる(64歳・長野県)
- ・仕事をしていた頃は人との繋がりのため無理をすることもあったが、今は本当に渡したい人へのみ、日頃の感謝を伝えることができる特別な日(64歳・福岡県)
- ・若い人にはとても大切な行事だと思うが、年を重ねても誰かに感謝する日でありたい(63歳・宮城県)

バレンタインは肯定派が6割超。「サステナブル」や「多様性」などの兆しもみられる

- ・バレンタインについては、肯定派(「よいと思う」、「まあよいと思う」の合計)が63.2%。否定派(「よいと思わない」、「あまりよいと思わない」の合計)が12.7%で、肯定派が多い。
- ・今年のバレンタインを行う予定がある人は60.2%。
- ・贈りたいチョコレートは、「日本ブランドのチョコレート(58.3%)」が、「海外ブランドのチョコレート(41.7%)」よりも人気。「フェアトレードや環境に配慮して生産されたものなどサステナブルなチョコレート」も13.4%となる。
- ・バレンタインについての自由回答でも、「女性から男性へという枠を超えつつあることは歓迎です」や「バレンタインデーも多様性の時代だと思う」など、バレンタインの多様化に対する意見もみられた。

■あなたは、バレンタインデーについて、どう思いますか？

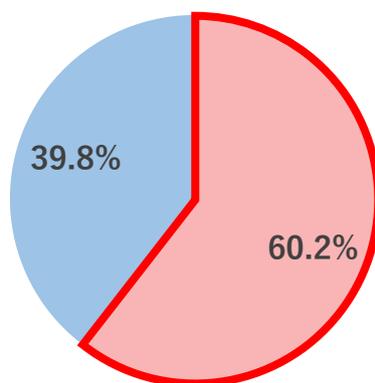
50~84歳の女性(単一回答): 470名



■ よいと思う ■ まあよいと思う ■ どちらともいえない ■ あまりよいと思わない ■ よいと思わない

あなたは、今年のバレンタインデーに何かをする予定ですか？

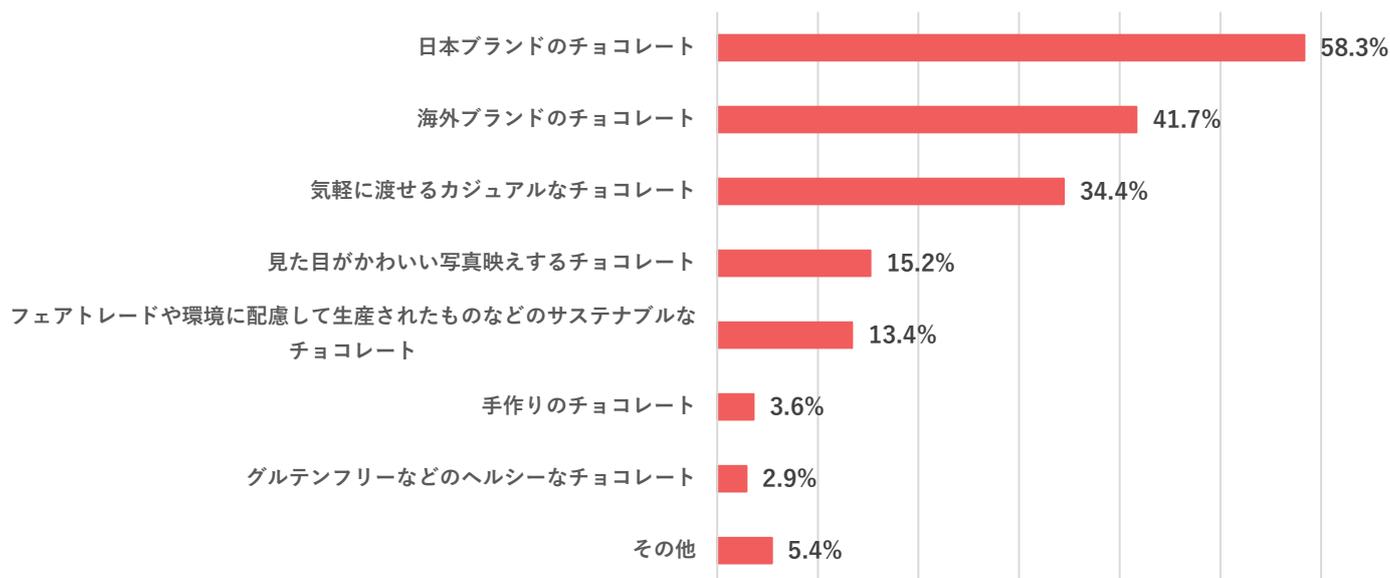
50～84歳の女性（単一回答）：470名



■ する予定である ■ する予定はない

■ どのようなチョコレートをやりとりしたいと思いますか？

50～84歳の女性のうち、チョコレートをやりとりしたいと回答した人（複数回答）：276名



※注：「あなたは、バレンタインデーにどのようなことをしたいですか？」で、「人にチョコレートをプレゼントする」「人とチョコレートをやりとりする・交換する」「人からチョコレートもらう」「自分にチョコレートを買って食べる」「家族がもってきたチョコレートを一緒に食べる」「手作りのチョコレートやお菓子を作る」と回答した人

■バレンタインに対する多様な意見（抜粋）

50～84 歳の女性（自由記述）：470 名

記述内容の一例

- ・今は、女性から男性へという枠を超えつつあるというニュースは歓迎です（63 歳・福岡県）
- ・愛や感謝の気持ちを伝える日として世代を超えて性別を超えて楽しむことができる（65 歳・北海道）
- ・バレンタインの意味合いがここ何年かですごく変わってきた気がします。女性が自分のために少し贅沢でおしゃれなチョコレートを買うのはとても楽しくて、いいことかなと思います（63 歳・東京都）
- ・バレンタインデーも多様性の時代だと思います（64 歳・神奈川県）

【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



シニアには「“お土産”以上“お歳暮”未満」のバレンタイン儀式がちょうどいい

『ハロウィンの経済効果がバレンタインを超えた』

『バレンタインは形骸化。ハロウィンに負けた』

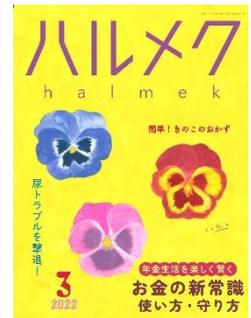
これらは、ハロウィンの時期にみられる報道の数々。若者の間では、「バレンタイン離れ」現象が起きているようです。追い打ちをかけるように非接触時代が到来し、恋愛も下火になり、ギフト交換によるコミュニケーションを難しくしています。

シニアのバレンタイン事情はどうでしょう。シニア女性の 56.4%が「バレンタインに関連して何らかの食べ物を毎年食べている」と回答。「ハロウィン」16.4%に対して 3 倍以上の開きがありました。

また、バレンタインデーに肯定的な人が 6 割以上、今年もバレンタインを予定している人も 6 割以上という結果が今回の調査で明らかになりました。シニア女性にとって、バレンタインデーは廃れていませんでした。夫・息子・友人・お世話になった人などにチョコレートをプレゼントしたり、楽しみや感謝を分かち合いながらチョコを食べてバレンタインデーを過ごしたりしていました。チョコレートは「愛」「礼」が直に伝わる寓意だからか、甘い嗜好品だからか、土産品よりも重みがあります。それでいて、お歳暮・お中元よりも堅苦しくなく気軽です。一瞬で溶けて消えるお菓子だから、後腐れもありません。そんな「“お土産”以上“お歳暮”未満」な位置づけの記念日が、当該世代にとって便利で心地よいのかもしれない。

■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 3月号 (2月10日発売) は「年金生活を楽しく賢く」の特集です。限られた収入で守りに入りがちな年金世代が、不安なく人生を楽しむための「新メリハリ家計」を提案します。その他にも、「むくみと冬太りを解消！」や「機嫌よく、一人で生きる」などもご紹介しています。