

「シニアの夫婦関係と生活に関する意識調査 2022」

50代～70代の夫婦関係の満足度は平均 68.0%

夫婦円満のカギは、お互いの体調がすぐれない時の気遣い

へそくりの平均金額は 402 万円、物価高の影響か、昨年よりも減少

女性誌販売部数 No.1 (※1) の「ハルメク」をグループで発行する(株)ハルメクホールディングス(本社：東京都新宿区、代表取締役社長：宮澤 孝夫)のハルメク 生きかた上手研究所は、50～79歳の既婚男女 600名を対象に「シニアの夫婦関係と生活に関する意識調査 2022」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 (2022年1月～6月)

【 調査サマリ 】

■夫婦関係に満足している人が約7割。休日に一緒にいる時間は、仲よし夫婦は不仲夫婦の2倍以上

⇒夫婦関係の満足度は全体平均で 68.0%。50代女性・60代男性でやや満足度が低く、一方70代男女は高い。

⇒夫婦が一緒にいる時間は、休日で平均 7.2 時間。仲よし夫婦は 8.2 時間で、不仲夫婦の 2 倍以上。

⇒夫婦一緒に行っていることは、「できるだけ一緒に食事をする」「テレビを見る」「買い物に行く」。夫婦仲が良い人ほど「一緒に散歩」「一緒に趣味」「一緒に入浴」など、一緒に行動をしていることが多い。

■健康な夫婦ほど仲よし。体調が悪い時の気遣いが夫婦円満のカギ

⇒夫婦ともに健康な人の約 8 割が仲よし夫婦。満足度が低い 50代女性、60代男性は健康でない割合が高い。

⇒仲よし夫婦ほど、具合が悪い時に「配偶者がよくしてくれる」と回答。仲よし夫婦が、自分の具合が悪い時に感謝したことは、「体調に合わせた料理を作ってくれること」「気遣いの言葉をかけてくれること」など。

■夫婦の寝室は、同じ部屋と別の部屋が半々。70代は「何かあった時の安心のため(同室)」が増加

⇒夫婦の寝室は、「同じ部屋(同じベッド・布団で寝ている)(16.2%)」「同じ部屋(別のベッド・布団)(34.2%)」「別の部屋で寝ている(49.7%)」となる。60代以上になると、同じ部屋でも別のベッド・布団が約 4 割に増加。

⇒同じ部屋で寝ている理由は、「結婚してからずっと一緒に寝ているから」が最多。70代では「配偶者のことが心配だから」「安心できるから」が増加し、「何かあった時に対応出来るから」などの理由があがる。

■へそくりの平均金額は 402 万円。不仲夫婦は 550 万円で仲よし夫婦の 1.5 倍

平均金額は昨年よりも減少しており、物価高の影響もみられる

⇒へそくりがある人は 41.8%で昨年とほぼ変わらないが、平均金額は昨年 558 万から 402 万円に減少。

⇒へそくりが減った理由は「突発的な出費」が最多だが、「物価高で欲しいものが高かった」など、物の価格が高騰して出費がかさんだことなどがうかがえる。また、物価高の影響を感じている人は、へそくりが減った人が多い。

⇒また、不仲夫婦のへそくり額は 550 万円となり、仲よし夫婦の約 1.5 倍に上る。

【調査背景】

ハルメク 生きかた上手研究所は、シニアのインサイトについて調査・分析を行っており、夫婦関係に関する調査は毎年実施しています。現在も、新型コロナウイルスの影響下での生活が続く中、現在の夫婦関係はどのように変化しているのか、また昨今の景気変動を受けて夫婦のへそくり事情はどのように変化しているのかなどを明らかにするために、「シニアの夫婦関係と生活に関する意識調査 2022」を実施いたしました。

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

※調査主体の(株)ハルメクホールディングス「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。

【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)

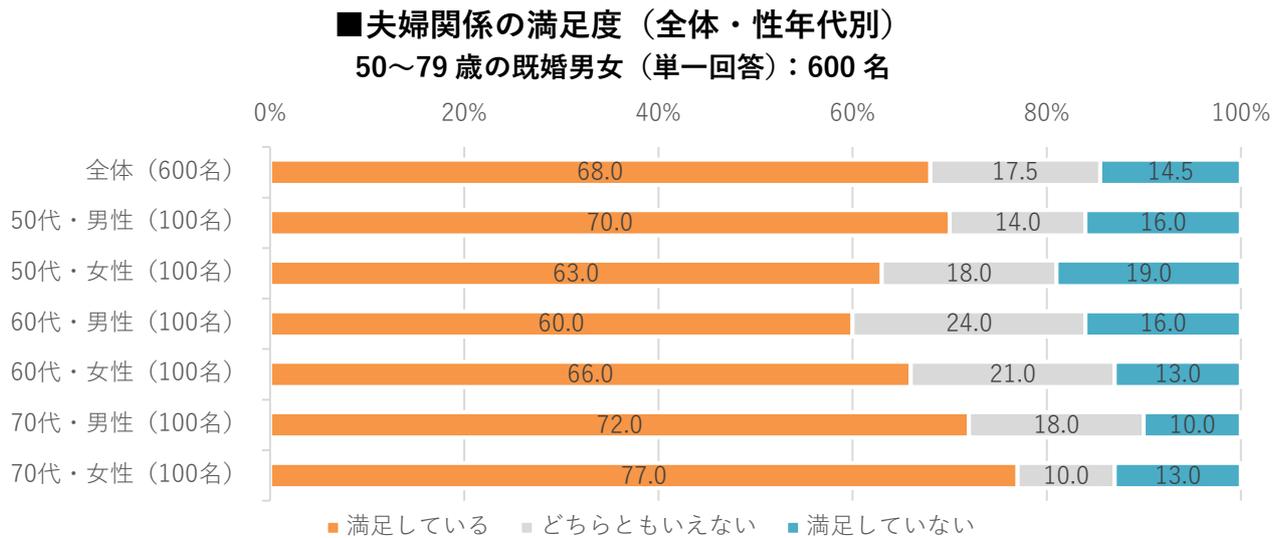
調査実施日：2022年10月7日～10月12日

調査主体：(株)ハルメクホールディングス ハルメク 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。

夫婦関係に満足している人が約7割。
休日に一緒にいる時間は、仲よし夫婦は不仲夫婦の2倍以上 (※2)

- ・夫婦関係の満足度は全体平均で 68.0%。性年代別に見ると、50 代女性・60 代男性でやや満足度が低く、70 代男女が高い。
- ・夫婦が一緒にいる時間は、休日で平均 7.2 時間。仲よし夫婦は 8.2 時間と長く、不仲夫婦の 3.9 時間と比較して2倍以上となる。
- ・夫婦一緒に行っていることは、「できるだけ一緒に食事をする」「テレビを見る」「買い物に行く」。夫婦仲が良い人ほど「一緒に散歩」「一緒に趣味」「一緒に入浴」など、一緒に行動をしていることが多い。



■夫婦で一緒にいる時間 (平均時間・休日) (全体・夫婦仲別)
50~79 歳の既婚男女 (単一回答) : 600 名



(※2)

仲よし夫婦：「配偶者との関係」について「満足」「やや満足」と回答した人

不仲夫婦：「配偶者との関係」について「あまり満足していない」「満足していない」と回答した人

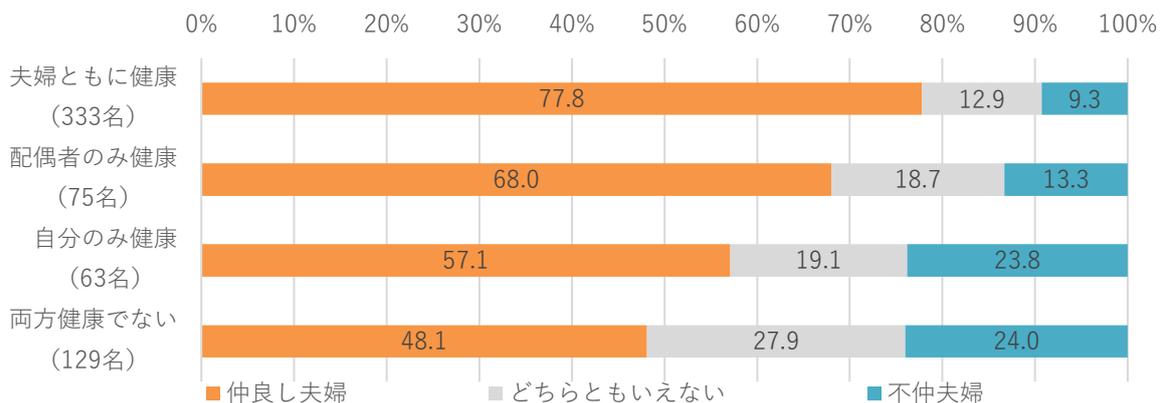
■夫婦で一緒にしていること、実施者における仲よし夫婦の割合（全体）
50～79歳の既婚男女（複数回答）：600名



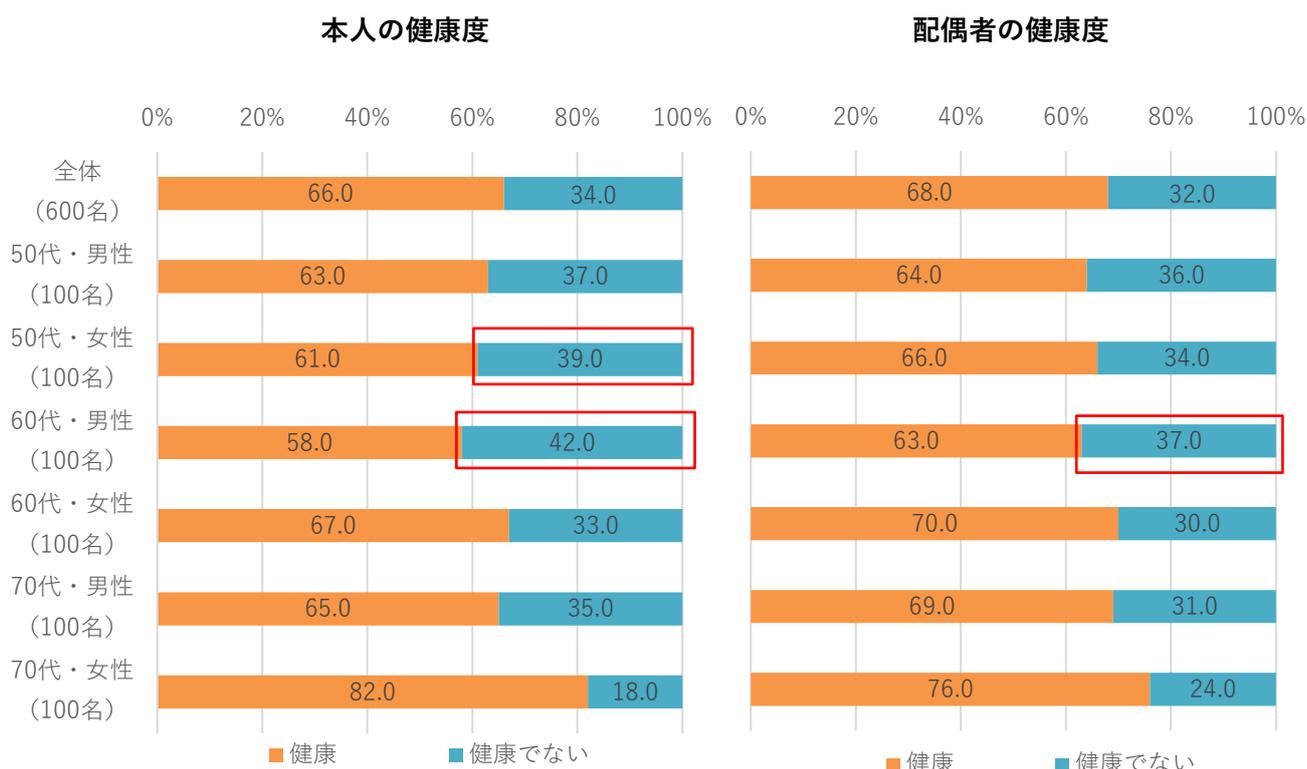
健康な夫婦ほど仲よし。体調が悪い時の気遣いが夫婦円満のカギ

- ・夫婦ともに健康な人の約8割が仲よし夫婦。健康な夫婦ほど仲よし夫婦の割合が高い。
- ・夫婦関係の満足度が低い50代女性、60代男性は、健康でない割合が高い。特に、60代男性は本人に加えて配偶者も健康でない割合が高い。
- ・相手の健康のためにしていることは、「干渉しないようにする」「なるべく会話をする」こと。次いで、「健康診断結果を確認する」「顔色や体の様子を確認する」など、相手の体調を確認すること。
- ・仲よし夫婦ほど、具合の悪い時に「配偶者がよくしてくれる」と回答。仲よし夫婦が、自分の具合が悪い時に感謝したことは、「体調に合わせた料理を作ってくれること」「家事をしてくれること」「気遣いの言葉をかけてくれること」など。一方、不仲夫婦がカチンときたことは、「脂っこい食事を出された」や「自分の食事の心配しakashない」など食に関することや、「自分の行動を変えない」「心配してくれない」「非難される」など。

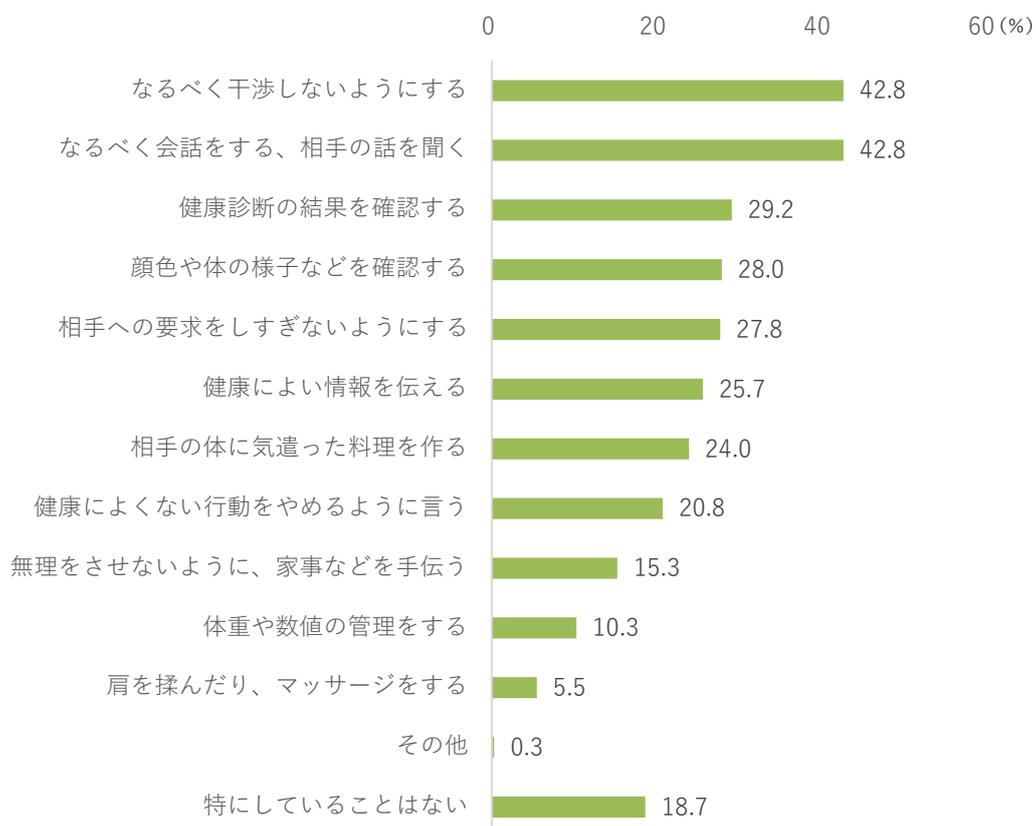
■夫婦の健康度別 夫婦仲
50～79歳の既婚男女（単一回答）：600名



■夫婦の健康度（全体・性年代別）
50～79歳の既婚男女（単一回答）：600名

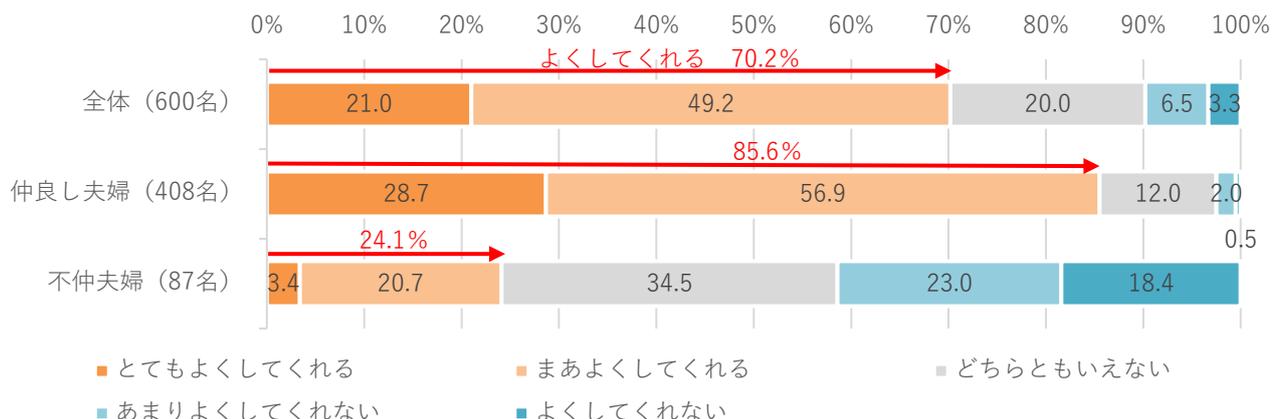


■配偶者の健康のために日頃からしていること（全体）
50～79歳の既婚男女（複数回答）：600名



■自身の体調が悪いときの配偶者の対応（全体・夫婦仲別）

50～79歳の既婚男女（単一回答）：600名



■自身の体調が悪いときの配偶者の対応（自由回答より抜粋）

50～79歳の既婚男女：600名

仲よし夫婦—感謝したこと

概要	記述内容の一例
体を気遣った食事を作ってくれる	・好きな食事を作ってくれた（69歳・男性） ・体調に合わせた料理を作ってくれる（58歳・男性）
家事をしてくれる	・食事の支度をはじめ家事全般を行ってくれ、休めるようにしてくれた（66歳・女性） ・家事を代わってやってくれた。体調が悪くても食べられそうなものを買ってきてくれた（57歳・女性）
気遣いの言葉をかけてくれる	・床に入っていると「大丈夫か？」と声をかけてくれた（57歳・女性） ・労いの言葉をかけてくれた（67歳・女性）
そっとしておいてくれる	・静かにそっとしておいてくれた（71歳・女性） ・ゆっくりさせてくれた（55歳・男性）
病院や手当など	・夜間診療をしている病院を探して連れて行ってくれた（52歳・女性） ・腰が痛い時、湿布を貼ってくれる（76歳・女性）

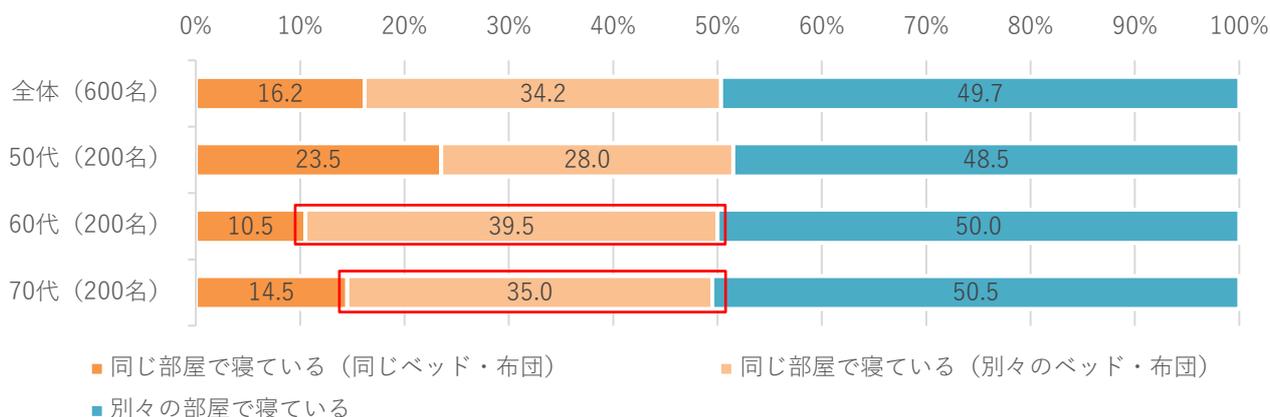
不仲夫婦—カチンときたこと

概要	記述内容の一例
食事に対する不満	・自分の食事の心配しからない（63歳・女性） ・ご飯は適当で良いと言われた（52代女性） ・脂っこい食事を出された（61歳・男性） ・平気で大飯を食う（75歳・男性）
自分の行動を変えない、家事などをしてくれない	・家事をしない（53歳・女性） ・子供がまだ小さいとき、高熱で動けないのに遊びに出かけてしまった（54歳・女性） ・人が寝ているのにテレビ見て大声で笑っていること（57歳・男性） ・こちらの体調に関わらず、自分のしてほしいことを強要された（61歳・男性）
心配してくれない	・熱があると言った時に「気のせいだ」と言われた（57歳・女性） ・大丈夫と言ったら、本当に大丈夫と軽く考えていた（71歳・女性）
鬱陶しい	・口うるさいこと（65歳・男性）
非難される	・不摂生を非難された（73歳・男性）

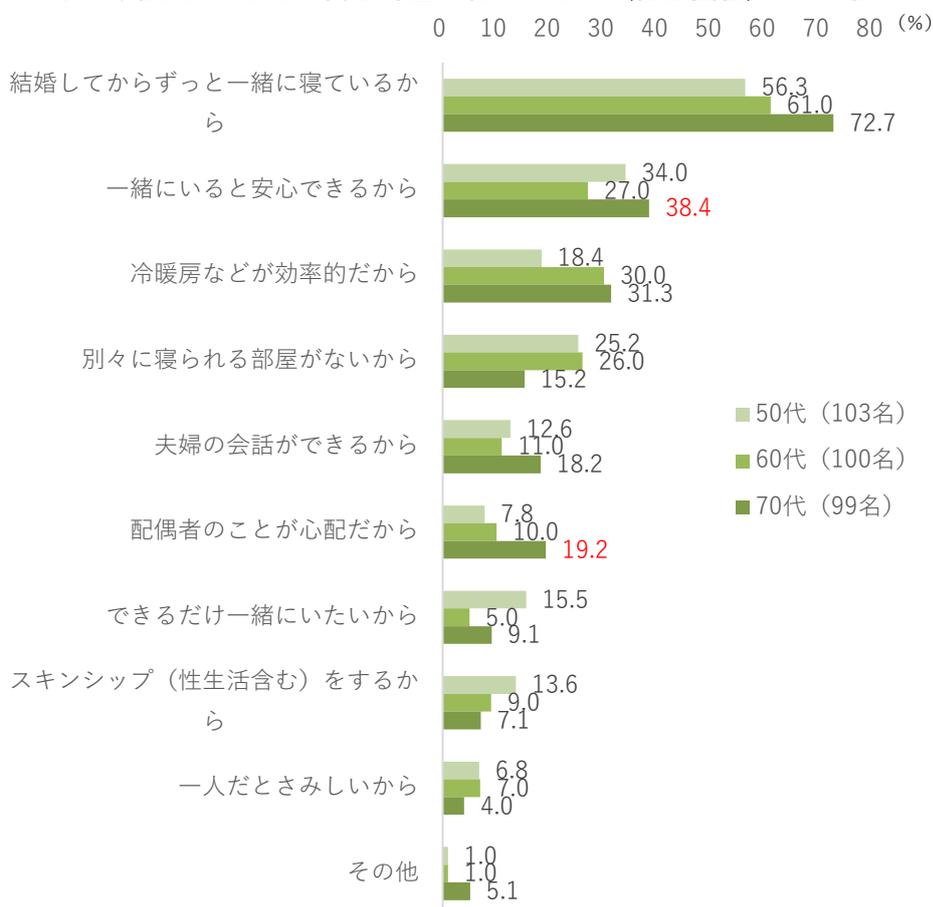
夫婦の寝室は、同じ部屋と別の部屋が半々。 70代は「何かあった時の安心のため（同室）」が増加

- 夫婦の寝室は、「同じ部屋（同じベッド・布団で寝ている）（16.2%）」「同じ部屋（別のベッド・布団）（34.2%）」「別の部屋で寝ている（49.7%）」となる。60代以上になると、同じ部屋でも別のベッド・布団が約4割に増加。
- 同じ部屋で寝ている理由は、「結婚してからずっと一緒に寝ているから」が最多。70代では「配偶者のことが心配だから」「安心できるから」が増加し、自由回答からも「何かあった時に対応出来るから」などの理由があがる。

■夫婦の寝室（全体・年代別）
50～79歳の既婚男女（単一回答）：600名



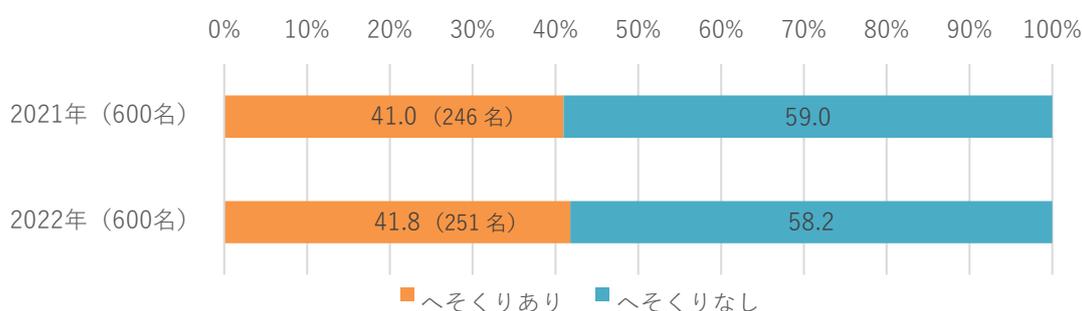
■同じ部屋で寝ている理由（年代別）
50～79歳の既婚男女のうち 同じ部屋で寝ている人（複数回答）：302名



へそくりの平均金額は 402 万円。不仲夫婦は 550 万円で仲よし夫婦の 1.5 倍 へそくり金額は昨年よりも減少し、物価高の影響もみられる

- ・へそくりがある人は 41.8% で昨年とほぼ変わらないが、平均金額は昨年 558 万から 402 万円に減少。
- ・へそくりが減った理由は「突発的な出費」が最多だが、「物価高で欲しいものが高かった」など、物の価格が高騰して出費がかさんだことなどがうかがえる。また、物価高の影響を感じている人は、へそくりが減った人が多い。
- ・また、不仲夫婦のへそくり額は 550 万円となり、仲よし夫婦の約 1.5 倍に上る。

■へそくりの有無（経年比較）
50～79 歳の既婚男女（単一回答）：2021 年（600 名）、2022 年（600 名）

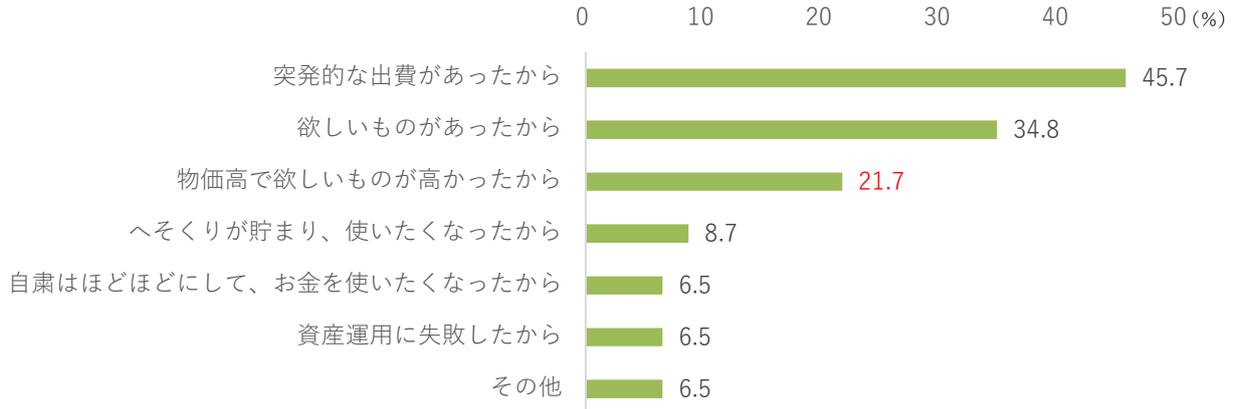


■へそくりの平均金額（経年比較）
50～79 歳の既婚男女のうち へそくりのある人（単一回答）：2021 年（246 名）、2022 年（251 名）



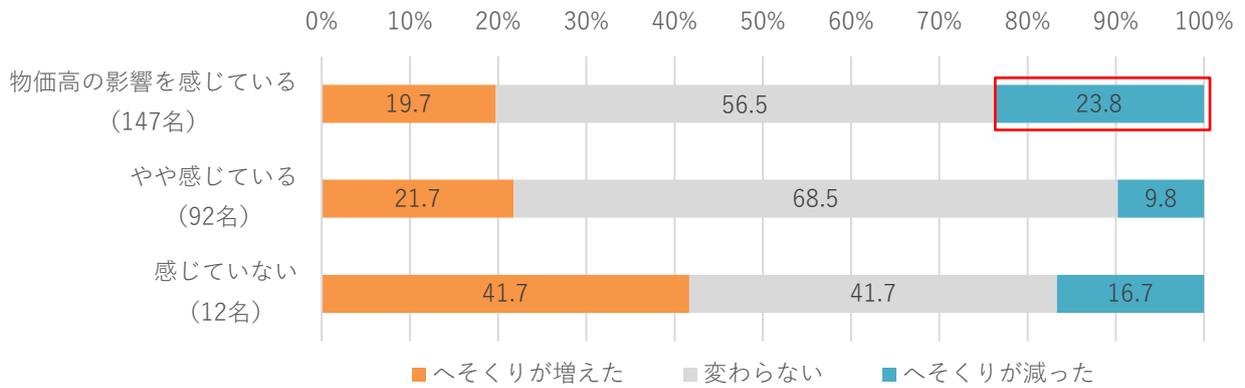
■へそくりが減った理由（全体）

50～79歳の既婚男女のうち へそくりが減った人（複数回答）：46名 ※参考値



■へそくりの増減（物価高の影響を感じているか別）

50～79歳の既婚男女のうち へそくりのある人（単一回答）：251名



■へそくりの平均金額（夫婦仲別）

50～79歳の既婚男女のうち へそくりのある人（単一回答）：251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



老年夫婦の円満 vs 不和を分けるのは「健康チェック」と「胃袋（食）」

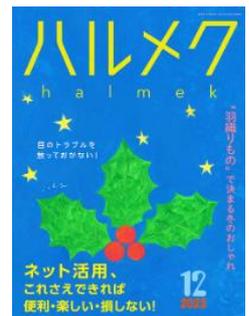
50～70代の仲よし夫婦は全体で68%でした。60代女性は66%と標準値に近く、50代男性、70代女性は7割を超えました。しかし、50代女性は63%、60代男性は60%と低調でした。顕著であった性・年代差をひも解くことで、仲よし vs 不仲を分けた要因が読み解けます。

1つは「日常における健康チェック」です。仲よし夫婦は、一緒に入浴したり、散歩したり、スキンシップをしたりする割合が高いという結果でした。相手の健康状態を察知しやすい行動をしているということです。また、健康な夫婦は仲が良く、不健康な夫婦は不仲であることも分かりました。50代女性は「自分の体」、60代男性は「自分と配偶者の双方の体」の健康度が相対的に低かったのです。50代女性と60代男性は、まさに体の不調を感じやすい端境期。体が変化しやすい節目こそ、お互いの不調や異変に気づけるような生活をする必要があるということなのでしょう。

もう1つの要因は、「不調のときの胃袋配慮」です。具合が悪い時の配偶者の行動が、仲よし夫婦と不仲夫婦とを分けました。仲よし夫婦は、相手のおもいやりに感謝の気持ちを示しています。男性は「好きな食事」「体調に合わせた食事」を作ってくれたこと、女性は「料理」「買い物」などの家事を手伝ってくれたことが挙がりました。一方、不仲夫婦は、自分本位な言動にカチンときています。男性は「脂っこい食事を出された」「平気で大飯を食う」「自分のしてほしいことを強要された」、女性は「自分の食事の心配しかない」「ご飯は適当で良いと言われた」「家事を手伝ってくれない」など食まわりの不満が積みまません。相手が不調なときほど、相手の胃袋をいたわることが老年夫婦円満の秘訣といえるのではないのでしょうか。

■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。



■ハルメク 生きかた上手研究所のシニアリサーチデータは、「ハルメク シニアマーケティング LAB」で掲載しています。

「ハルメク シニアマーケティング LAB」は、ハルメク世代（シニア）を顧客とする企業にとって有益な情報をお届けしている情報サイトです。ハルメクグループが提供する定期購読誌や通販等を通じて得たマーケティングデータや記事、シンクタンク「ハルメク 生きかた上手研究所」の調査レポートなど豊富な情報が満載です。