

シニア男女に聞いた「夫婦関係と生活に関する意識調査」

新型コロナウイルスの影響による夫婦関係の変化

**「一緒にいる時間が増えたこと」は仲よし夫婦ではプラスに、不仲夫婦は溝が深まる要因に
家事分担に不満がある人は、男性 3.0%に対し女性 26.0%と 23.0%もの差
不仲夫婦の平均へそくり額は 1,000 万円超え！**

販売部数 30.5 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、60～79 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 30.5 万部(2019 年 7 月～12 月)

【 調査サマリ 】

■7 割のシニアが夫婦関係に満足。しかし 2 年前と比較すると、「満足している」人の割合は
女性では減少、男性は 15%増加と男女で大きなギャップあり。

⇒配偶者に対して「満足している」と回答したのは全体の 70.8%。2018 年の 65.3%より 5.5%上昇。

⇒2018 年と比べ、女性の満足度は 3.1%減少、男性は 15%増加と男女でギャップあり。

■コロナ騒動後に夫婦関係が「悪くなった」割合

「仲よし夫婦」は 0.9%に対し、「不仲夫婦」は 18.8%と大きな差

⇒コロナ騒動後の夫婦関係について「悪くなった」と回答した人は、仲よし夫婦 0.9%。

一方で、不仲夫婦は 18.8%と大きな開きが見られた。

■「現在の家事分担に不満がある」と回答した人は、男性 3.0%に対し女性 26.0%
男女で、不満に思う人の数は 23.0%もの差がある結果に。

不仲夫婦では女性の不満度がさらに高く、約半数が家事分担に不満を持っている。

⇒現在の家事分担に対し不満を訴えた人は、男性 3.0%、女性 26.0%と、23.0%のギャップがあった。

⇒不仲夫婦では、約半数にあたる 47.4%の女性が家事分担に不満があると回答。

⇒家事分担の偏り・不満は、夫婦仲に良くない影響を及ぼすことが明らかになった。

■2 年前と比べ「へそくり」がある人は約 3 割減。一方、平均へそくり額は 563 万円と、
前回調査より 127 万円増加。不仲夫婦の平均額は 1,000 万円超え！

⇒自分だけの「へそくり」がある人は、27.0%。2018 年の 53.5%と比べ約 3 割減となった。

⇒平均へそくり額は 2 年前の調査と比べて、127 万円増の 563 万円に。不仲夫婦の平均へそくり額は
「1,023 万円」で、2018 年の平均「648 万円」より「375 万円」も増加した。

【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。
新型コロナウイルスの感染拡大によって、夫婦が一緒に過ごす時間が増えました。「コロナ離婚」「DV 被害の
増加」「児童虐待」など家庭内に多くの影を落とすニュースが聞こえてきます。生きかた上手研究所では、夫
婦関係や生活の経年変化だけでなく、外出自粛が老年の夫婦関係にもたらした影響を把握すべく「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：①web アンケート、②オンライン座談会 ※参考 (2018 年)：web アンケート

調査の対象：60～79 歳の既婚男女

有効回答数：①600 名 (男性 300 名、女性 300 名)、②13 名 (男性 5 名、女性 8 名)

※参考 (2018 年) 437 名 (男性 200 名、女性 237 名)

調査実施日：①2020 年 5 月 22 日～25 日、②2020 年 6 月 8 日～9 日 ※参考：2018 年 1 月

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。

【お問い合わせ】 ハルメク PR 事務局 (株式会社オンヨミ)

MAIL： halmek-pr@onyomi.jp TEL： 050-5328-3998 (櫻田) / 050-5435-5726 (熊谷)

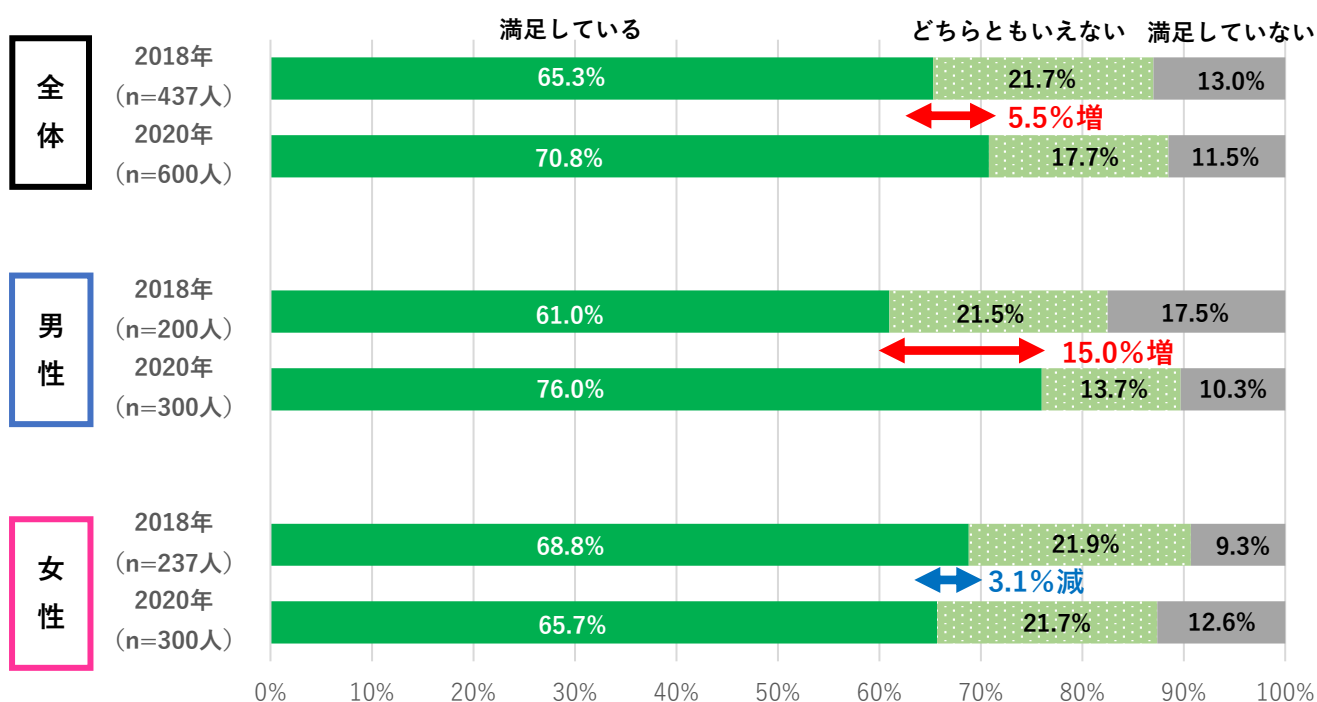
ハルメク会社サイト (<https://halmek.co.jp/corp>) ハルメク雑誌サイト (<https://magazine.halmek.co.jp/>)

7割のシニアが夫婦関係に満足。
しかし2年前と比較すると、「満足している」人の割合は女性では減少、
男性は15%増加と男女で大きなギャップあり。

- ・ 配偶者に対して「満足している」と回答したのは全体の70.8%。2018年の65.3%より5.5%上昇した。
- ・ 男女別にみると、「満足している」人は、男性76.0%（2018年：61.0%）、女性65.7%（2018年：68.8%）。2年前の調査と比べ女性は3.1%減少、男性は15%増加となっており、男女でギャップがある。

■配偶者への満足度

60～79歳の既婚男女（単一回答）：2018年（437名）、2020年（600名）



コロナ騒動後に夫婦関係が「悪くなった」割合
「仲よし夫婦」は0.9%に対し、「不仲夫婦」は18.8%と大きな差

- ・ コロナ騒動後の夫婦関係について「悪くなった」と回答した人は、仲よし夫婦0.9%。一方で、不仲夫婦は18.8%と大きな差が見られた。
- ・ 外出自粛の中で「一緒にいる時間が増えたこと」は、関係が良くなる・悪くなる両方の要因になっている。仲よし夫婦は一緒に時間ができて会話や感謝が増えたとプラスに捉えたが、不仲夫婦は時間が増えたことで家事分担に差が生じ、溝が深まったとの声が挙がった。

※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「満足していない」「あまり満足していない」と回答した人

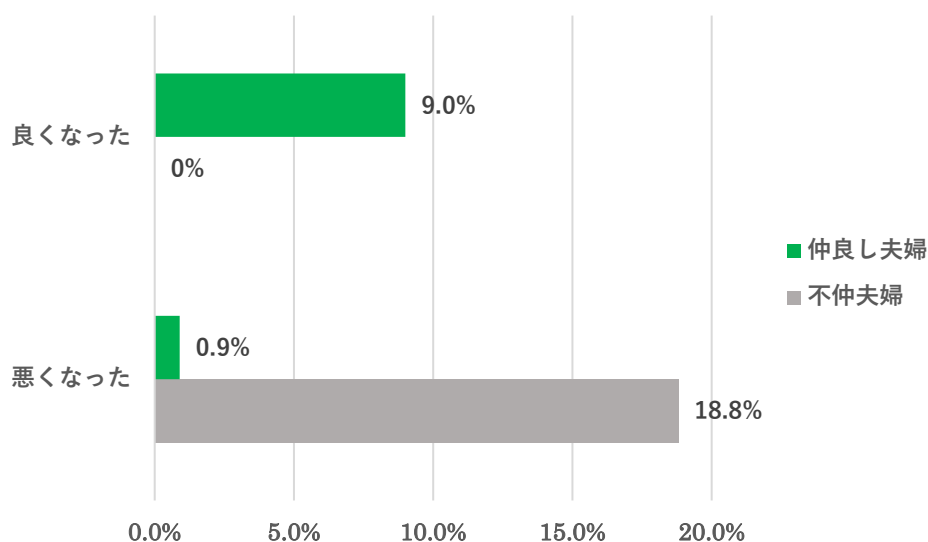
【お問い合わせ】 ハルメク PR 事務局（株式会社オンヨミ）

MAIL： halmek-pr@onyomi.jp TEL：050-5328-3998（櫻田） / 050-5435-5726（熊谷）

ハルメク会社サイト (<https://halmek.co.jp/corp>) ハルメク雑誌サイト (<https://magazine.halmek.co.jp/>)

■新型コロナウイルス騒動後の夫婦関係の変化

全回答者 600 名のうち「仲よし夫婦」に該当する男女 425 名 / 「不仲夫婦」に該当する男女 69 名（単一回答）



■外出自粛の中、夫婦関係に変化があった背景や理由

60～79 歳の既婚男女（自由回答）

	関係が良くなった	関係が悪くなった
男性	<ul style="list-style-type: none"> ・私家事をする時間が増えたこと、家の不用品処分ができたことで、お互いの理解が今更ながら深まった（63 歳 東京都） ・外食が激減。文句言わずに毎日作ってくれる感謝と会話が増えた（69 歳 岩手県） 	<ul style="list-style-type: none"> ・在宅勤務で配偶者と接する時間が長くなった（62 歳 神奈川県） ・お互いに顔を合わす時間が増えた（77 歳 兵庫県） ・コロナウイルス感染予防に違和感がある（63 歳 東京都）
女性	<ul style="list-style-type: none"> ・2人で行動することが多くなり、コロナのことなど色々と話し合う時間が増えた（67 歳 千葉県） ・私が自宅待機になり、夫も外出せずに家にいるので会話が増え協力し合うようになった（62 歳 東京都） ・2人で散歩やラジオ体操をするようになって、一緒に過ごす時間や会話も多くなった（71 歳 東京都） 	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日同じ部屋に一緒にいるため、1人になれる時間がない（66 歳 東京都） ・自宅にいる時間が増えたのに、家庭のことは何もしないで寝てばかり。口癖のように暇と言っている（60 歳 鳥取県） ・夫がコロナで仕事をやめたので毎日朝昼晩ご飯を作るようになった。食事の支度・片づけ・献立決めにもう、ぐったり。自分の時間がなく疲れ切ってしまった（68 歳 東京都） ・たまには飯作れ（67 歳 愛知県）

【お問い合わせ】 ハルメク PR 事務局（株式会社オンヨミ）

MAIL : halmek-pr@onyomi.jp TEL : 050-5328-3998（櫻田） / 050-5435-5726（熊谷）

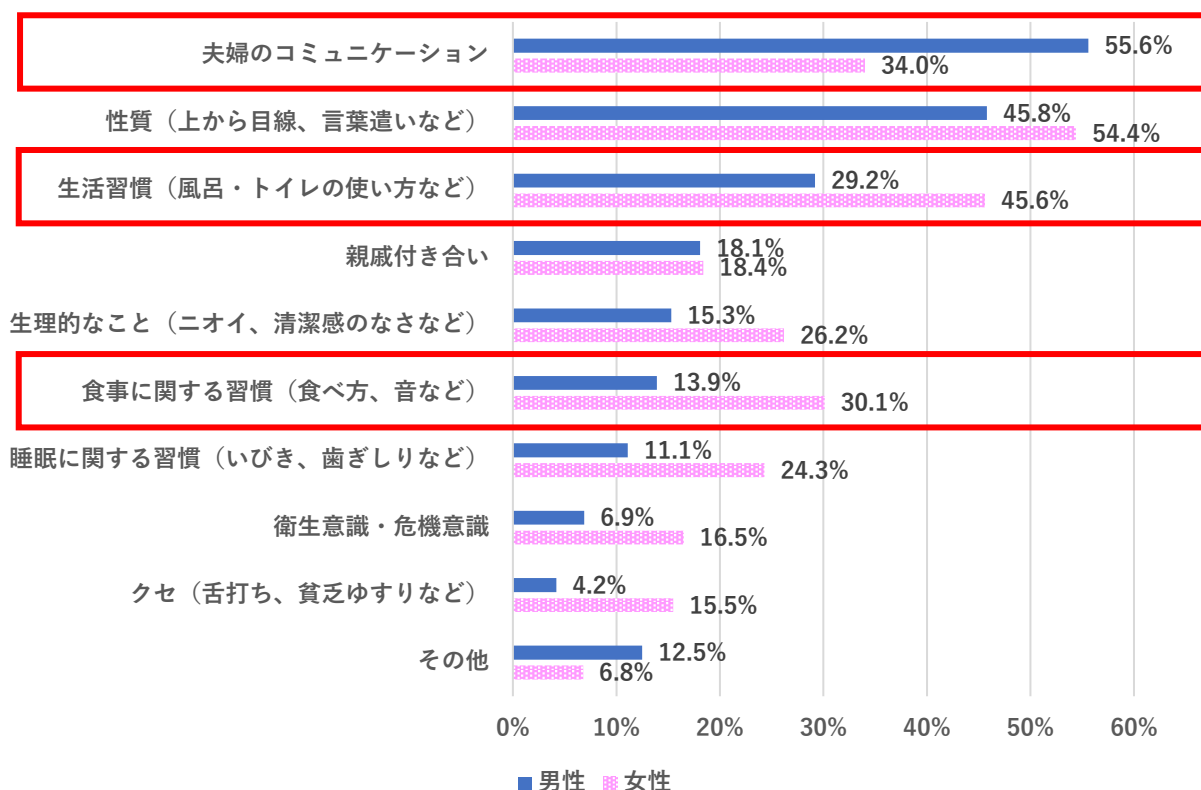
ハルメク会社サイト (<https://halmek.co.jp/corp>) ハルメク雑誌サイト (<https://magazine.halmek.co.jp/>)

「配偶者に対して不満/不快感を覚えること」に男女でギャップあり
男性は「夫婦間コミュニケーション」、女性は「性質」「生活や食事に関する習慣」に不満

- ・「配偶者に対して不満 / 不快感を覚える事」をたずねたところ、男性は「夫婦のコミュニケーション (55.6%)」、女性は「性質 (上から目線、言葉遣いなど) (54.4%)」が第一位となった。
- ・男女でギャップが大きかった項目は、「夫婦のコミュニケーション」(男性が+21.6ポイント)、「生活習慣 (風呂・トイレの使い方など)」(女性が+16.4ポイント)、「食事に関する習慣 (食べ方、音など)」(女性が+16.2ポイント)。全体的に、女性の方が生活習慣や衛生面に不満を持ちやすいことがわかった。

■配偶者との関係に不満/不快感を覚えること

配偶者との関係が「どちらともいえない」「やや不満」「不満」と回答した=男女 175名 (複数回答)



「現在の家事分担に不満がある」と回答した人は、男性 3.0%に対し女性 26.0%
男女で、不満に思う人の数は 23.0%もの差がある結果に。
不仲夫婦では女性の不満度がさらに高く、約半数が家事分担に不満を持っている。

- ・現在の家事分担に対し不満を訴えた人は、男性 3.0%、女性 26.0%と、23.0%のギャップがあった。
- ・不仲夫婦では、約半数にあたる 47.4%の女性が家事分担に不満があると回答。
- ・家事分担の偏り・不満は、夫婦仲に良くない影響を及ぼすことが明らかになった。

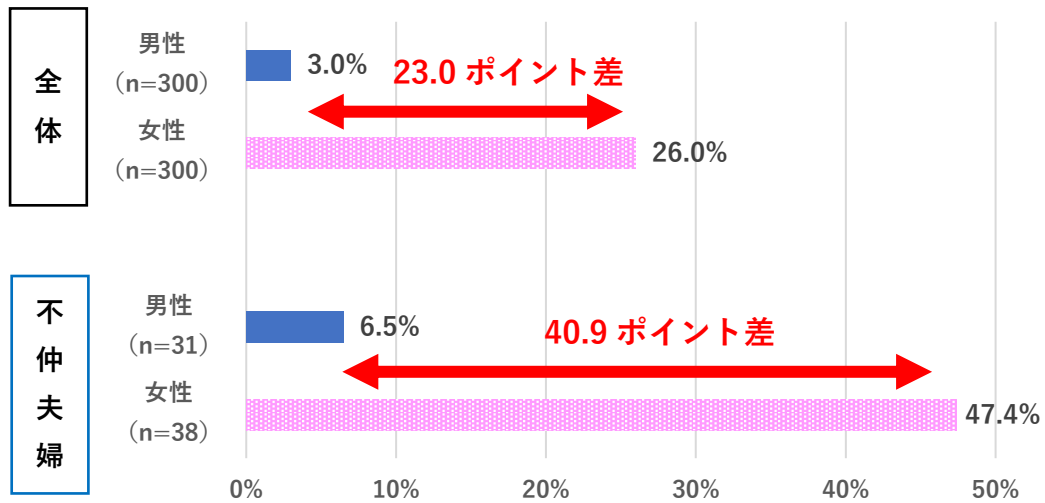
【お問い合わせ】 ハルメク PR 事務局 (株式会社オンヨミ)

MAIL : halmek-pr@onyomi.jp TEL : 050-5328-3998 (櫻田) / 050-5435-5726 (熊谷)
 ハルメク会社サイト (<https://halmek.co.jp/corp>) ハルメク雑誌サイト (<https://magazine.halmek.co.jp/>)

■現在の家事分担への不満度（※）

60～79歳の既婚男女600名（単一回答）

※現在の家事分担に不満があると回答した割合

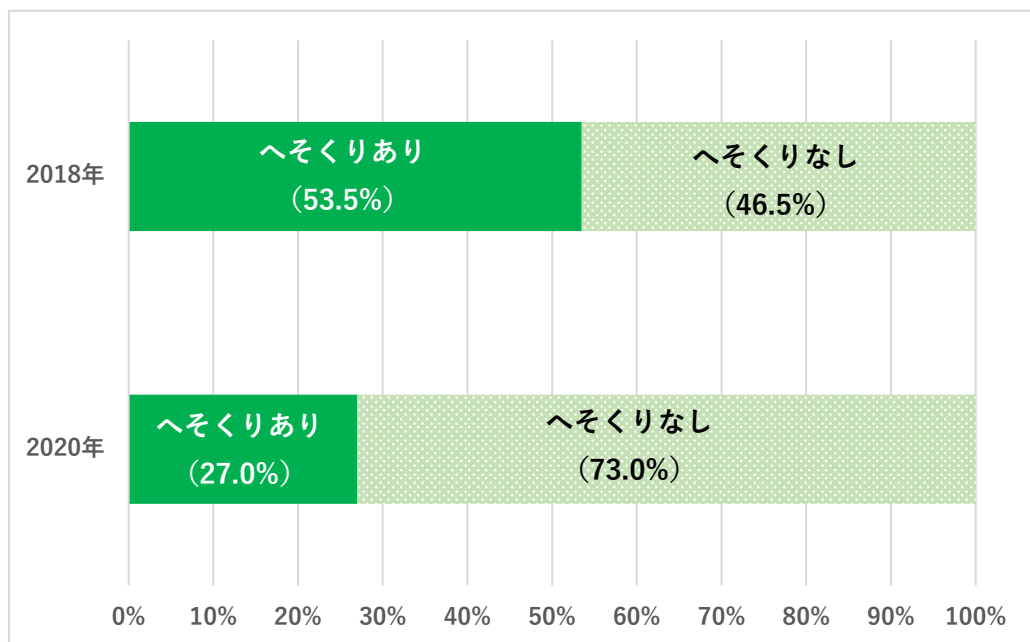


**2年前と比べ「へそくり」がある人は約3割減。
一方、平均へそくり額は563万円と、前回調査より127万円増加。
不仲夫婦の平均額は1,000万円超え！**

- ・自分だけの「へそくり」がある人は27.0%。2018年の53.5%と比べ約3割減となった。
- ・平均へそくり額は2年前の調査と比べて、127万円増の563万円に。不仲夫婦の平均へそくり額は「1,023万円」で、2018年の平均「648万円」より「375万円」も増加した。

■へそくりの有無


60～79歳の既婚男女（単一回答）：2018年（437名）、2020年（600名）



【お問い合わせ】 ハルメク PR 事務局（株式会社オンヨミ）
 MAIL： halmek-pr@onyomi.jp TEL： 050-5328-3998（櫻田） / 050-5435-5726（熊谷）
 ハルメク会社サイト (<https://halmek.co.jp/corp>) ハルメク雑誌サイト (<https://magazine.halmek.co.jp/>)

■へそくりの平均額

60～79歳の既婚男女のうち、へそくりがある人（単一回答）：2018年（234名）、2020年（162名）

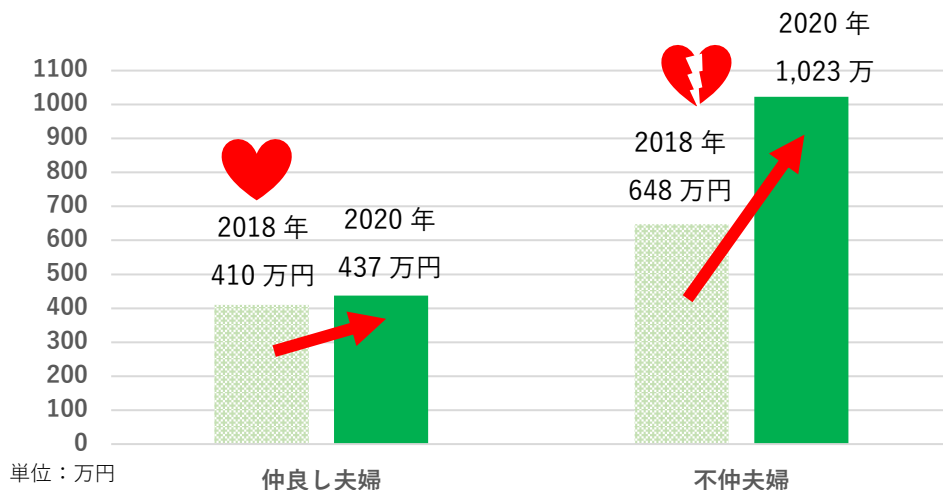
2018年 436万円
2020年 563万円  127万円増

■仲よし夫婦と不仲夫婦の平均へそくり額

60～79歳の既婚男女のうち、へそくりがある仲よし・不仲夫婦（単一回答）：

2018年：182名（仲よし夫婦：n=153名 不仲夫婦：n=29名）

2020年：134名（仲よし夫婦：n=114名 不仲夫婦：n=20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1,000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



夫婦円満のキーワードは「相手への感謝・思いやり」

これまで老年夫婦は、つかず離れずの程よい距離感でお互いの関係性を築いていました。家と外とのバランスを保ちながら、ひとりの時間を持ったり、ガス抜きをしたりしてきました。女性であれば「友達とのランチや小旅行」「趣味の習い事」、男性であれば「就業（パート含め）」「散歩やジム」などです。家でのストレス発散の場や切り替える時間が外にあったので、配偶者と向き合わずとも何となくやり過ごせていたわけでした。ところが、新型コロナウイルス感染拡大による外出自粛をきっかけに、そうはいかなくなりました。

7割の老年夫婦が配偶者との関係に満足していて、2年前と比べて5%も増えました。この数字だけを見ると、夫婦関係が良好になったと読めます。しかし男女別にみると、男性は大幅に満足度が上がっているのに対して、女性の満足度は下がっています。フリーコメントをみても女性の家事の負担が増え、女性の不満が増大していることが明らかです。不満だけでなく、60代女性はストレス、70代女性は疲労が溜まっている様子も伺えました。

オンライン座談会にて、仲よし夫婦と不仲夫婦の違いを探ったところ、仲よし夫婦はお互いに思い合って感謝の気持ちを言葉で相手に伝えている一方、不仲夫婦はそういった行動が見受けられませんでした。「感謝の気持ち」が仲よし・不仲を分けていました。コロナ前の「つかず離れず」「干渉しない」といった「自由があるかどうか」については、離婚を思い留まる理由にはなっていましたが、コロナ後の円満夫婦を築くには不十分と言えます。

【お問い合わせ】ハルメク PR 事務局（株式会社オンヨミ）

MAIL： halmek-pr@onyomi.jp TEL：050-5328-3998（櫻田）/ 050-5435-5726（熊谷）

ハルメク会社サイト（<https://halmek.co.jp/corp>）ハルメク雑誌サイト（<https://magazine.halmek.co.jp/>）

■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。

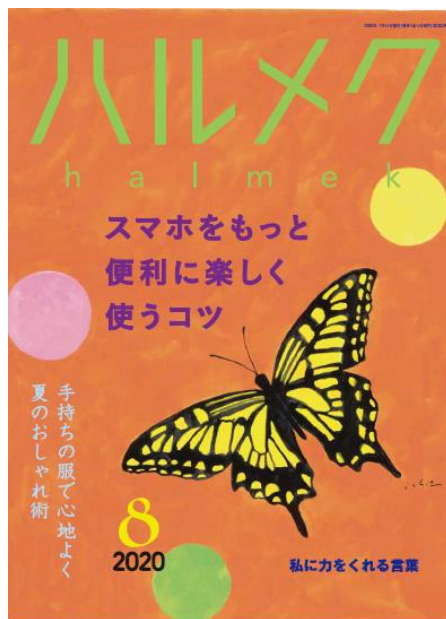
50代からの女性が前向きに明るく生きるための価値ある情報をお届けしています。健康、料理、おしゃれ、お金、著名人のインタビューなど、幅広い情報が満載です。

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8月号(7月10日発売)では、「スマホをもっと便利に楽しく使うコツ」特集です。

スマホの基本的な操作だけでなく、シニア特有のスマホの悩みからスマホを便利に活用するためのアイデアまで幅広くご紹介しています。



【お問い合わせ】ハルメク PR 事務局 (株式会社オンヨミ)

MAIL: halmek-pr@onyomi.jp TEL: 050-5328-3998 (櫻田) / 050-5435-5726 (熊谷)

ハルメク会社サイト (<https://halmek.co.jp/corp>) ハルメク雑誌サイト (<https://magazine.halmek.co.jp/>)