

PGF生命、 「人生の満足度に関する調査 2020」を実施

コロナ禍の2020年「生活満足度」は32%

コロナ禍を機に大事にしたいと思うようになったものを漢字2字で表すと？ TOP2「家族」「健康」

「老後への備えの満足度」は15%、最も高い60代・70代でも22%にとどまる

PGF生命（プルデンシャル ジブラルタ ファイナンシャル生命保険株式会社、代表取締役社長 兼 CEO 阪本 浩明）は、2020年10月22日～10月24日の3日間、20～79歳の男女を対象に「人生の満足度に関する調査2020」をインターネットリサーチで実施し、2,000名の有効サンプルの集計結果を公開しました。

2015年に開始した「人生の満足度に関する調査」は、今年で6年目の実施となります。PGF生命は、すべての人々が安心していきいきとした生活をおくれるよう、生命保険ビジネスを通じて応援します。

（調査協力会社：ネットエイジア株式会社）

<調査結果ハイライト>

第1章：2020年の振り返り

- コロナ禍の2020年 「生活満足度」は32%、女性では昨年調査より8ポイント下降、男性は横ばい
- 今年、人生満足度を上げてくれたニュース 1位「特別定額給付金（1人10万円）の支給が決定」、2位「将棋の藤井七段（7月当時）が最年少タイトル獲得」3位「水泳の池江璃花子選手がレース復帰」
- 今年、人生満足度を上げてくれたドラマ 「半沢直樹」がダントツ
理由は「くじけない勇気をもらった」「信念を貫く勇気が気持ち良かった」

第2章：コロナ禍が人生満足度に与える影響

- 「コロナ禍は仕事満足度に悪い影響がある」 就業者の39%、自営業・自由業では49%
- 悪い影響だけじゃない？ 会社員の10人に1人が「コロナ禍は仕事満足度に良い影響がある」と回答
- マネー総合満足度にコロナ禍が与えた影響は？ 「良い影響」3%、「悪い影響」34%
良い影響は「支出が減って貯金が増えた」「節約を意識するようになった」「無駄遣いが減った」、悪い影響は「収入が著しく減った」「貯金ができなくなった」「投資に回すお金がなくなった」
- パートナーとの関係にコロナ禍が与えた影響は？ 「良い影響」12%、「悪い影響」14%
良い影響は「絆が深まった」「一緒に時間が増えた」「在宅勤務で会話が増えた」、悪い影響は「ケンカが増えた」「ストレスで言い合いが増えた」「遠距離のため会うのが難しくなった」
- コロナ禍の生活満足度を上げてくれたモノ・コト TOP3「動画配信サービス」「テレビ番組」「音楽」
- コロナ禍前に戻れるならしたいこと 「旅行」がダントツ、2位「宴会・飲み会」3位「外食・会食」
- 実は必要なかった？ コロナ禍を機に不要だと思ふようになったこと 1位「出社・通勤」
- ウィズコロナの環境下でもやりたいこと・挑戦したいこと TOP3「旅行」「運動・スポーツ」「外食」
- コロナ禍を機に大事にしたいと思うようになったものを漢字2字で表すと？ TOP2「家族」「健康」

第3章：数字で見る人生満足度

- [総合] 「これまでの人生に満足」45%、男性では昨年調査より9ポイント上昇
- [仕事] 就業者の「仕事満足度」は43%、コロナ禍でも昨年調査より6ポイント上昇
- [仕事] 「報酬満足度」は28%、「ワークライフバランス満足度」は49%
- [お金] 「マネー総合満足度」は20%、40代では15%にとどまる
- [お金] 毎月の「収入満足度」は25%、「貯蓄満足度」は21%、「お小遣い満足度」は28%
- [お金] 「老後への備えの満足度」は15%、最も高い60代・70代でも22%にとどまる
- [恋愛・結婚] 「パートナー総合満足度」64%、男女差が顕著なエリアは北海道・東北、年代では60代・70代
- [恋愛・結婚] パートナーの「性格に満足」男性64%、女性57% 「容姿に満足」男性59%、女性49%
- [恋愛・結婚] パートナーの「家事力に満足」男性61%、女性では39%にとどまる
- 人生を変えたドラマのセリフ 1位「やられたらやり返す、倍返しだ！」
- 人生を変えたアニメ・漫画のセリフ 1位「あきらめたらそこで試合終了ですよ」

アンケート調査結果

第1章：2020年の振り返り

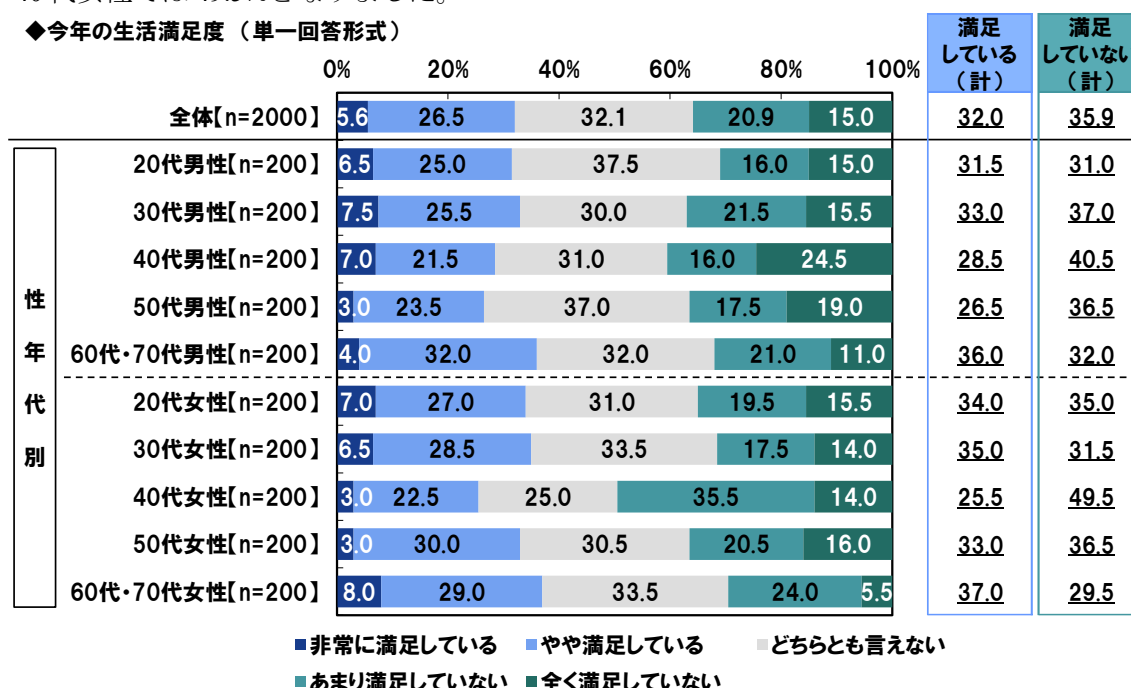
■ コロナ禍の2020年 「生活満足度」は32%、女性では昨年調査より8ポイント下降、男性は横ばい

20～79歳の男女2,000名（全回答者）に、今年（2020年）の生活満足度や人生満足度について聞きました。

全回答者（2,000名）に、今年（2020年）の生活満足度を聞いたところ、『満足している』（「非常に満足している」と「やや満足している」の合計、以下同じ）は32.0%、『満足していない』（「全く満足していない」と「あまり満足していない」の合計、以下同じ）は35.9%となりました。

性年代別にみると、『満足していない』と回答した人の割合は男女とも40代が最も高く、40代男性では40.5%、40代女性では49.5%となりました。

◆ 今年（2020年）の生活満足度（単一回答形式）

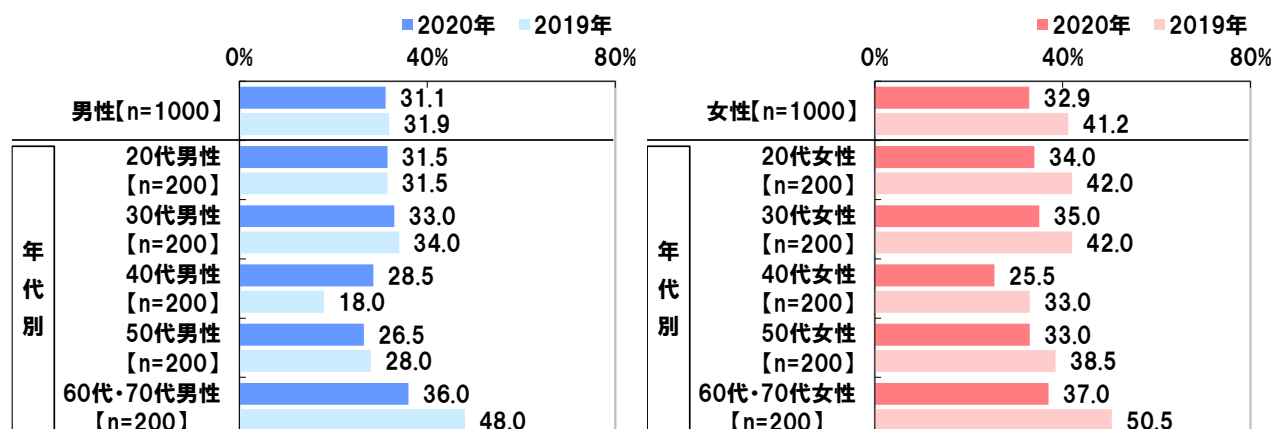


昨年の調査結果と比較すると、『満足している』と回答した人の割合は、男性では2019年31.9%→2020年31.1%と横ばいとなったのに対し、女性では2019年41.2%→2020年32.9%と8.3ポイント下降しました。

性年代別にみると、60代・70代男性では2019年48.0%→2020年36.0%、60代・70代女性では2019年50.5%→2020年37.0%と、いずれも10ポイント以上下降しました。感染症の拡大により、旅行や会食、人とのコミュニケーションなどを以前のように楽しめなくなってしまい、セカンドライフを満喫できていないというシニア世代が増えているのではないのでしょうか。

◆ 今年（2020年）の生活満足度について満足している人の割合

※『満足している(計)』（「非常に」と「やや」の合計）の割合を表示



- 今年、人生満足度を上げてくれたニュース 1位「特別定額給付金（1人10万円）の支給が決定」、2位「将棋の藤井七段（7月当時）が最年少タイトル獲得」3位「水泳の池江璃花子選手がレース復帰」
- 今年、人生満足度を上げてくれたドラマ 「半沢直樹」がダントツ
理由は「くじけない勇気をもらった」「信念を貫く勇気が気持ち良かった」

次に、今年の人生満足度アップにつながったニュースとドラマについて聞きました。

全回答者（2,000名）に、今年、人生の満足度を上げてくれたニュースを聞いたところ、1位「特別定額給付金（1人10万円）の支給が決定」（35.0%）、2位「将棋の藤井七段（7月当時）が最年少タイトル獲得」（12.6%）、3位「水泳の池江璃花子選手がレース復帰」（12.4%）となりました。コロナ禍における経済政策の一つである特別定額給付金の支給が満足度アップにつながったという人が多いようです。以降、4位「Go To トラベルキャンペーン開始」（10.1%）、5位「漫画『鬼滅の刃』が累計1億部突破」（8.7%）が続きました。

◆今年、人生の満足度を上げてくれたニュース（複数回答形式）
※上位10位までを表示

全体[n=2000]

		%
1位	特別定額給付金(1人10万円)の支給が決定	35.0
2位	将棋の藤井七段(7月当時)が最年少タイトル獲得	12.6
3位	水泳の池江璃花子選手がレース復帰	12.4
4位	Go To トラベルキャンペーン開始	10.1
5位	漫画「鬼滅の刃」が累計1億部突破	8.7
6位	テニス全米オープンで大坂なおみ選手が優勝	8.6
7位	プロ野球が開幕・Jリーグが再開	7.9
8位	ブルーインパルスが都心上空でアクロバット飛行	7.7
	新型コロナ終息願い全国各地で花火	7.7
10位	新型コロナウイルスの感染拡大に伴う緊急事態宣言が全面解除	7.2

今年、人生の満足度を上げてくれたドラマを聞いたところ、「半沢直樹」がダントツ、2位「私の家政夫ナギサさん」、3位「エール」、4位「MIU404」、5位「相棒」となりました。

1位の「半沢直樹」を挙げた理由をみると、「くじけない勇気をもらったから（40代男性）」「自分の信念を貫く勇気が観ていて気持ち良かったから（70代女性）」といった、主人公・半沢直樹の途方もなく大きな困難に立ち向かう勇気ある姿への感動や、本当に正しいと思うことを貫こうとする生き方への共感に関する回答が多くみられました。

◆今年、人生の満足度を上げてくれたドラマ（自由回答形式）
※上位10位までを表示

全体[n=2000]

		件数	理由(抜粋)
1位	半沢直樹	331	くじけない勇気をもらったから(40代男性) 自分の信念を貫く勇気が観ていて気持ち良かったから(70代女性)
2位	私の家政夫ナギサさん	66	家事や仕事の固定観念を覆されるストーリーだったから(50代女性) ストーリーがほのぼのとしており、観ていて癒されたから(40代女性)
3位	エール	38	毎日、喜びと感動と勇気をもらったから(50代女性) 人の生きる希望について考えさせられたから(60代男性)
4位	MIU404	32	人との絆や助け合うことの大切さを感じさせてくれたから(30代女性)
5位	相棒	28	テンポのある会話をいつも楽しませてもらっているから(60代女性)
6位	麒麟がくる	24	明智光秀の謎の半生がとても興味深かったから(60代女性)
7位	恋はつづくよどこまでも	18	胸キュンするドラマに久しぶりに出会えたから(40代女性)
8位	おカネの切れ目が恋のはじまり	14	お金の使い方や人との関わりの大切さに気づかされたから(20代女性)
9位	愛の不時着	12	誠実であることの重要性を実感したから(30代男性)
10位	ハケンの品格	10	仕事を頑張ろうと励みになったから(40代女性)
	私たちはどうかしている	10	日本の良き文化に改めて興味を持つきっかけになったから(40代女性)

第2章：コロナ禍が人生満足度に与える影響

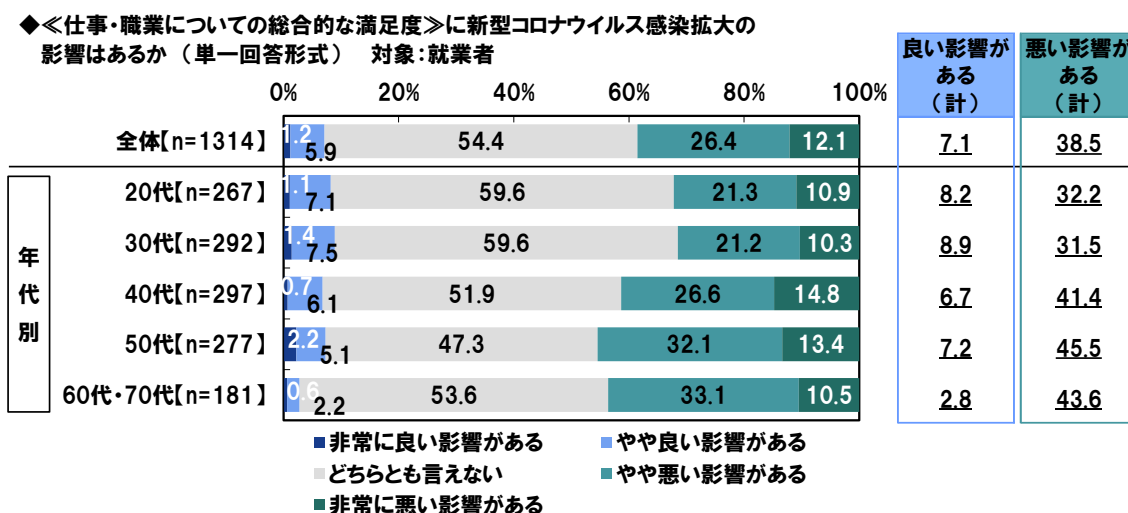
■「コロナ禍は仕事満足度に悪い影響がある」就業者の39%、自営業・自由業では49%

■悪い影響だけじゃない？ 会社員の10人に1人が「コロナ禍は仕事満足度に良い影響がある」と回答

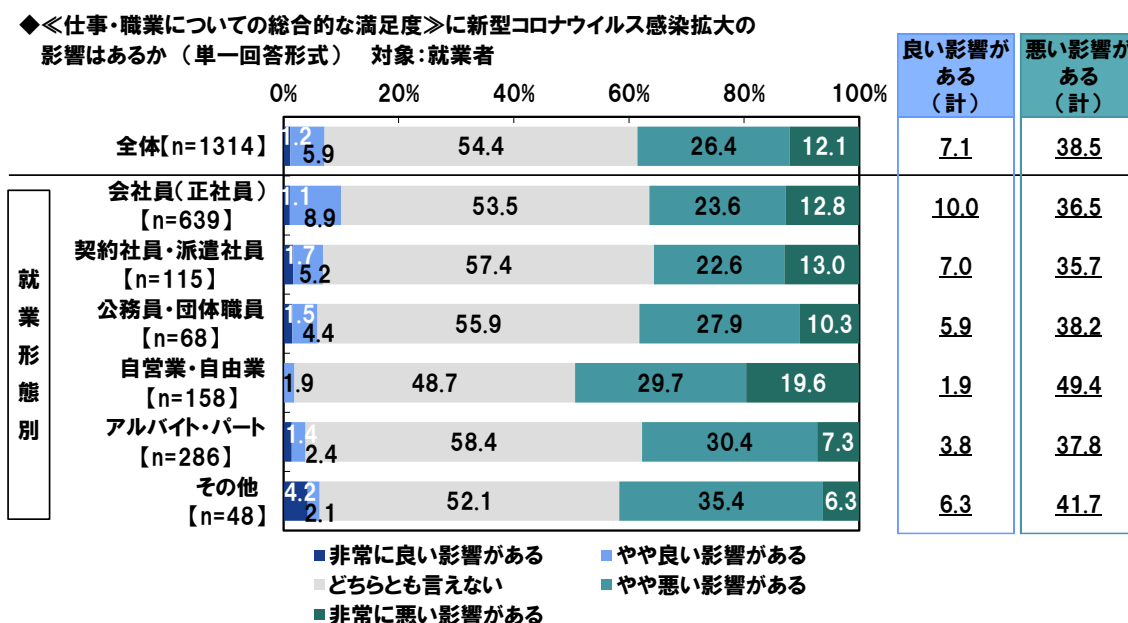
新型コロナウイルス感染症の拡大は、人生満足度にどのような影響を与えたのでしょうか。仕事・マネー・パートナーの満足度についてそれぞれ聞きました。

就業者（1,314名）に、「仕事・職業についての総合的な満足度」に新型コロナウイルス感染拡大の影響はあるか聞いたところ、『良い影響がある』（「非常に良い影響がある」と「やや良い影響がある」の合計、以下同じ）は7.1%、『悪い影響がある』（「非常に悪い影響がある」と「やや悪い影響がある」の合計、以下同じ）は38.5%となりました。

年代別にみると、『悪い影響がある』と回答した人の割合は、40代41.4%、50代45.5%、60代・70代43.6%と、40代以上で高い結果となりました。



就業形態別にみると、『悪い影響がある』と回答した人の割合は、自営業・自由業が49.4%で特に高くなりました。休業要請や短縮営業要請などにより、営業活動が制限されてしまい、苦境に直面したという人が多いのではないのでしょうか。一方、会社員では『良い影響がある』と回答した人の割合は10.0%と、コロナ禍が仕事に関して良い影響をもたらしていると感じている人が少なくないことがわかりました。



仕事・職業についての総合的な満足度に新型コロナウイルス感染拡大の影響があった人（599名）に、どのような影響があったか聞いたところ、《良い影響》では、「社会に必要とされている仕事だと実感できた」といった仕事のやりがいに関する回答、「テレワークが導入された」「リモートワークが増え通勤時間が減った」「柔軟な働き方ができるようになった」といった働き方に関する回答が多く挙げられました。

他方、《悪い影響》では、「仕事を失った」といった失職に関する回答、「ボーナスが減った」「収入が大幅に減った」「昇給が見送られた」といった報酬に関する回答、「オンライン化に上手に対応できない」「感染症対策のための手間が増えた」「海外出張ができなくなった」といった業務上の変化に関する回答が多くみられました。

◆新型コロナウイルス感染拡大の仕事・職業への影響（自由回答形式）※回答を抜粋して表示

対象：仕事・職業についての総合的な満足度に新型コロナウイルス感染拡大の影響があった人【n=599】

■良い影響【n=93】

- ・社会に必要とされている仕事だと実感できた(30代女性)
- ・テレワークが導入された(40代男性)
- ・リモートワークが増え通勤時間が減った(40代男性)
- ・柔軟な働き方ができるようになった(20代女性)
- ・時短勤務になった(20代男性)
- ・残業が減った(40代男性)
- ・効率化され仕事量が減った(30代女性) など

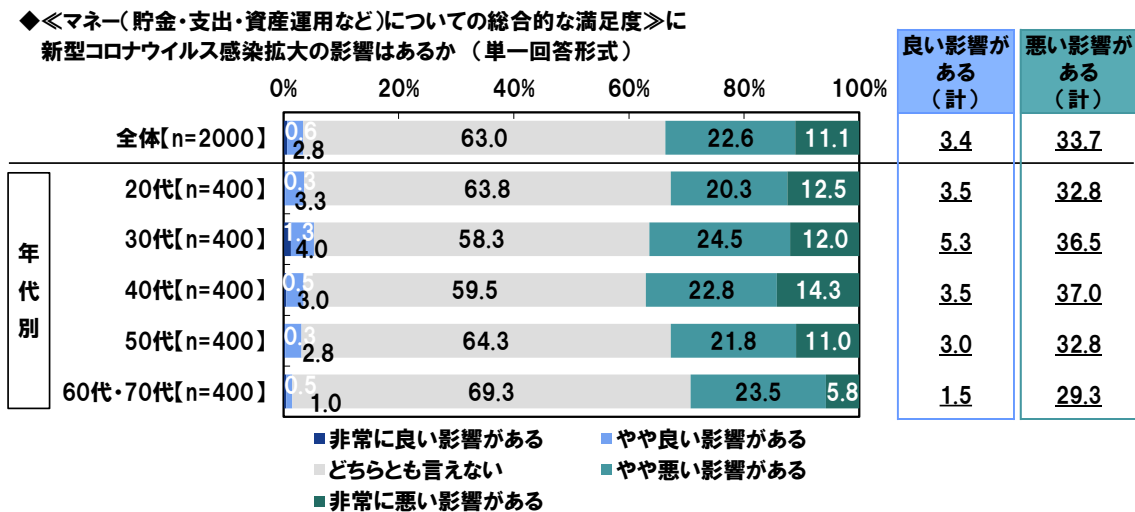
■悪い影響【n=506】

- ・仕事を失った(50代女性)
- ・オンライン化に上手に対応できない(40代男性)
- ・感染症対策のための手間が増えた(60代・70代女性)
- ・ボーナスが減った(30代男性)
- ・収入が大幅に減った(60代・70代女性)
- ・昇給が見送られた(30代男性)
- ・仕事の依頼が激減した(50代女性)
- ・海外出張ができなくなった(30代男性) など

■マネー総合満足度にコロナ禍が与えた影響は？ 「良い影響」3%、「悪い影響」34%
 良い影響は「支出が減って貯金が増えた」「節約を意識するようになった」「無駄遣いが減った」、
 悪い影響は「収入が著しく減った」「貯金ができなくなった」「投資に回すお金がなくなった」

全回答者（2,000名）に、《マネー（貯金・支出・資産運用など）についての総合的な満足度》に新型コロナウイルス感染拡大の影響はあるか聞いたところ、『良い影響がある』は3.4%、『悪い影響がある』は33.7%となりました。

年代別にみると、『悪い影響がある』と回答した人の割合は、30代（36.5%）と40代（37.0%）が他の年代と比べて高くなりました。



マネーについての総合的な満足度に新型コロナウイルス感染拡大の影響があった人（740名）に、どのような影響があったか聞いたところ、《良い影響》では、「支出が減って貯金が増えた」など貯蓄面でプラスになったという回答、「節約を意識するようになった」「お金を大事に使うようになった」「無駄遣いが減った」といったお金の使い方に関する回答が多く挙げられました。

他方、《悪い影響》では、「収入が著しく減った」「世帯収入が減った」といった収入減少に関する回答、「収入減少で貯金ができなくなった」「投資に回すお金がなくなった」といった貯蓄・投資資金に関する回答、「衛生用品の出費が増えた」「在宅勤務で水光熱費が高くなった」といった生活上必要な支出の増加に関する回答がみられました。

◆新型コロナウイルス感染拡大のマネー（貯金・支出・資産運用など）への影響

（自由回答形式）※回答を抜粋して表示

対象：マネーについての総合的な満足度に新型コロナウイルス感染拡大の影響があった人[n=740]

- 良い影響[n=67]
- ・支出が減って貯金が増えた(30代男性)
 - ・節約を意識するようになった(20代男性)
 - ・貯蓄について見直すようになった(20代女性)
 - ・投資についてじっくり検討することができた(50代男性)
 - ・飲み会代が減った(50代男性)
 - ・お金を大事に使うようになった(20代男性)
 - ・無駄遣いが減った(30代女性) など

- 悪い影響[n=673]
- ・収入が著しく減った(60代・70代男性)
 - ・収入減少で貯金ができなくなった(50代男性)
 - ・株価が下がり資産が減った(60代・70代女性)
 - ・世帯収入が減った(20代男性)
 - ・衛生用品の出費が増えた(50代女性)
 - ・在宅勤務で水光熱費が高くなった(30代女性)
 - ・投資に回すお金がなくなった(40代男性)
 - ・外出自粛のストレスで衝動買いが増えた(20代男性) など

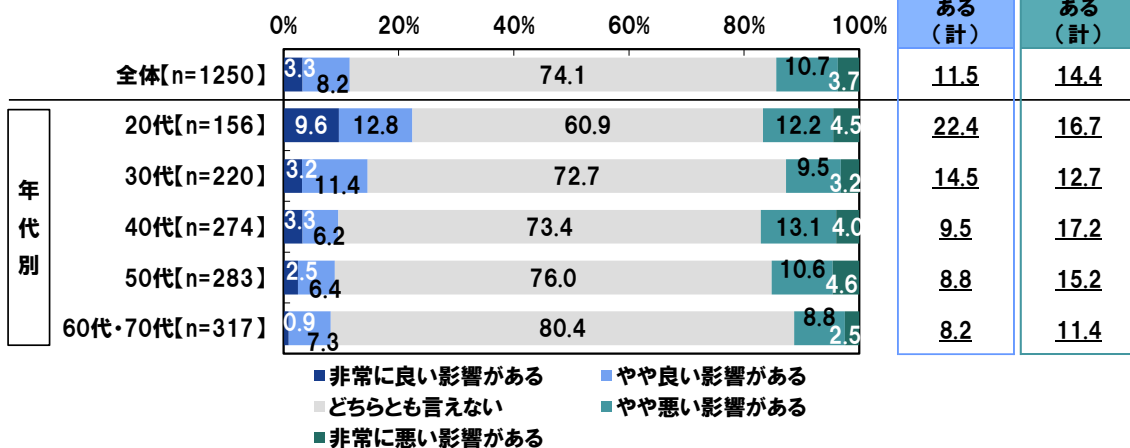
■パートナーとの関係にコロナ禍が与えた影響は？ 「良い影響」12%、「悪い影響」14%

良い影響は「絆が深まった」「一緒に時間が増えた」「在宅勤務で会話が増えた」、
悪い影響は「ケンカが増えた」「ストレスで言い合いが増えた」「遠距離のため会うのが難しくなった」

パートナー（恋人・配偶者）がいる人（1,250名）に、《パートナーについての総合的な満足度》に新型コロナウイルス感染拡大の影響はあるか聞いたところ、『良い影響がある』は11.5%、『悪い影響がある』は14.4%となりました。

年代別にみると、『良い影響がある』と回答した人の割合は若年層ほど高い傾向がみられ、最も高くなった20代では22.4%でした。

◆《パートナー（恋人・配偶者）についての総合的な満足度》に新型コロナウイルス感染拡大の影響はあるか（単一回答形式） 対象：パートナーがいる人



パートナーについての総合的な満足度に新型コロナウイルス感染拡大の影響があった人（324名）に、どのような影響があったか聞いたところ、《良い影響》では、「夫婦で過ごす時間が増えて絆が深まった」「お互いの理解を深めることができた」「今まで以上に信頼できる人だと思えるようになった」といったパートナーとの関係性に関する回答、「一緒にいられる時間が増えた」「3食一緒に食事をとることができるようになった」「在宅勤務で時間のゆとりができて会話が増えた」といったパートナーと過ごす時間に関する回答が多く挙げられました。

他方、《悪い影響》では、「ケンカが増えた」「コロナ禍のストレスのせいで、些細なことで言い合いをするようになった」「お金が原因で言い合いをするが増えた」「衛生面に対する意識の違いで口論になった」といったパートナーとの衝突に関する回答、「会える時間が減った」「遠距離のため会うのが難しくなった」といったパートナーと会う機会に関する回答が多くみられました。

◆新型コロナウイルス感染拡大のパートナー（恋人・配偶者）との関係への影響

（自由回答形式）※回答を抜粋して表示

対象：パートナーについての総合的な満足度に新型コロナウイルス感染拡大の影響があった人【n=324】

■良い影響【n=144】

- ・夫婦で過ごす時間が増えて絆が深まった(60代・70代女性)
- ・お互いの理解を深めることができた(20代女性)
- ・一緒にいられる時間が増えた(30代女性)
- ・3食一緒に食事をとることができるようになった(20代女性)
- ・今まで以上に信頼できる人だと思えるようになった(20代男性)
- ・在宅勤務で時間のゆとりができて会話が増えた(50代男性)
- ・お互いに気遣えるようになった(40代女性) など

■悪い影響【n=180】

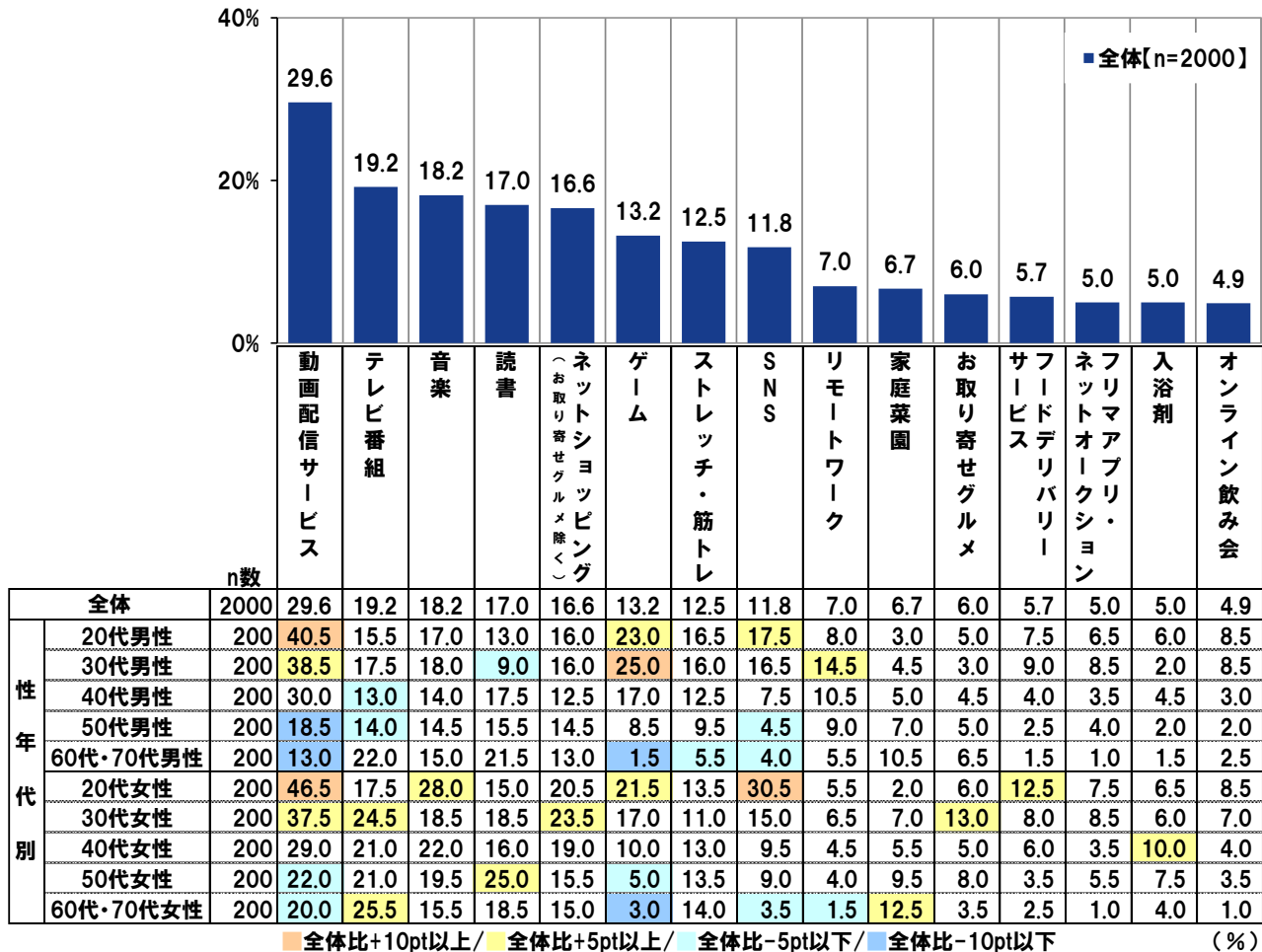
- ・ケンカが増えた(20代女性)
- ・コロナ禍のストレスのせいで、些細なことで言い合いをするようになった(50代女性)
- ・お金が原因で言い合いをするが増えた(20代女性)
- ・会える時間が減った(20代女性)
- ・衛生面に対する意識の違いで口論になった(40代女性)
- ・顔を合わせる時間が急に増え、ストレスが溜まるようになった(50代女性)
- ・遠距離のため会うのが難しくなった(20代女性) など

■ コロナ禍の生活満足度を上げてくれたモノ・コト TOP3 「動画配信サービス」「テレビ番組」「音楽」

全回答者（2,000名）に、コロナ禍の生活の満足度を上げてくれたと思うモノ・コトを聞いたところ、「動画配信サービス（Netflix、YouTube、TVer など）」（29.6%）が最も高く、次いで、「テレビ番組」（19.2%）、「音楽」（18.2%）、「読書」（17.0%）、「ネットショッピング（お取り寄せグルメ除く）」（16.6%）となりました。外出自粛中、エンタメや読書、ネットショッピングを生活に取り入れることで、おうち時間を楽しんでいたという人が多いのではないのでしょうか。

性年代別にみると、「動画配信サービス」は男女とも若年層ほど高くなる傾向がみられ、最も高くなった20代女性では46.5%となりました。また、「ネットショッピング」と「お取り寄せグルメ」は30代女性（それぞれ23.5%、13.0%）、「ゲーム」は30代男性（25.0%）、「SNS」と「フードデリバリーサービス（Uber Eats、出前館など）」は20代女性（それぞれ30.5%、12.5%）、「リモートワーク」は30代男性（14.5%）、「家庭菜園」は60代・70代女性（12.5%）が、それぞれ他の層と比べて高くなりました。

◆ コロナ禍の生活の満足度を上げてくれたと思うモノ・コト（複数回答形式） ※上位15位までを表示



- コロナ禍前に戻れるならしたいこと 「旅行」がダントツ、2位「宴会・飲み会」3位「外食・会食」
- 実は必要なかった？ コロナ禍を機に不要だと思うようになったこと 1位「出社・通勤」
- ウィズコロナの環境下でもやりたいこと・挑戦したいこと TOP3「旅行」「運動・スポーツ」「外食」

コロナ禍はライフスタイルや生活意識にどのような影響を与えたのでしょうか。

全回答者（2,000名）に、コロナ禍前に戻れるならしたいことを聞いたところ、「旅行」がダントツ、2位「宴会・飲み会」、3位「外食・会食」、4位「コンサート・ライブ」、5位「マスクをしない生活」となりました。

1位の「旅行」を挙げた理由については、「感染のことを気にしないで旅行を楽しみたいから（60代男性）」「計画していた海外旅行がコロナのせいで中止になってしまったから（40代女性）」といったコメントが多くみられました。コロナ禍前のように、旅行を自由に楽しむことが難しくなってしまったことを残念に感じている人が多いようです。

◆コロナ禍前に戻れるならしたいこと（自由回答形式）

※上位10位までを表示

全体[n=2000]

		件数	理由(抜粋)
1位	旅行	742	感染のことを気にしないで旅行を楽しみたいから(60代男性) 計画していた海外旅行がコロナのせいで中止になってしまったから(40代女性)
2位	宴会・飲み会	103	ワイワイ喋りながら飲みたいから(50代男性) オンライン飲み会だと臨場感がないから(40代男性)
3位	外食・会食	95	感染対策のパーティーションがない状態で食事を楽しみたいから(60代女性) おしゃべりしながら美味しいものを食べるのが息抜きだったから(40代女性)
4位	コンサート・ライブ	62	会場で思いっきり応援したり熱を感じたりしたいから(40代女性)
5位	マスクをしない生活	56	常にマスクが必要で、毎回するのが面倒だから(20代男性)
6位	外出(旅行除く)	30	どこに行くにも3密を避ける必要があり、気軽に出かけられないから(30代女性)
7位	帰省	27	実家に戻ることができず、親の手伝いをできていないから(40代女性)
	友人との交流	27	コロナ禍になって会はずらなくなってしまったから(30代女性)
9位	投資	23	利益を出すチャンスだったから(30代男性)
10位	仕事	22	やりがいのある仕事をコロナ禍で辞めることになったから(50代女性)

コロナ禍を機に不要だと思うようになったことを聞いたところ、1位「出社・通勤」、2位「宴会・飲み会」、3位「洋服・外出着」となりました。

1位の「出社・通勤」については、「リモートワークで十分仕事ができるから（50代男性）」「通勤時間を無駄に感じるようになったから（30代男性）」といった回答が多く挙げられました。リモートワークを活用することで、時間を有効活用することができるようになったと感じている人が多いのではないのでしょうか。

◆コロナ禍を機に不要だと思うようになったこと（自由回答形式）

※上位10位までを表示

全体[n=2000]

		件数	理由(抜粋)
1位	出社・通勤	215	リモートワークで十分仕事ができるから(50代男性) 通勤時間を無駄に感じるようになったから(30代男性)
2位	宴会・飲み会	68	飲み会がなくても人間関係に影響がないと気づいたから(40代男性) 無理に行くものではなかったと気づいたから(20代女性)
3位	洋服・外出着	59	着る機会が減り、必要最低限のものがあればよいと思ったから(30代男性) 必要以上に洋服を買っていたことに気づいたから(40代女性)
4位	会議・打合せ	54	リモート環境が整えば問題なくできるから(30代男性)
5位	外食	45	妻の手料理を食べられるほうがよいと思ったから(30代男性)
6位	付き合い・人間関係	41	無理に付き合いを続ける必要がないと気づいたから(40代男性)
7位	化粧・メイク	37	化粧をしてもマスクで見えなくなるから(30代女性)
8位	ハンコ	26	仕事や手続きなどのオンライン化を妨げると思うから(40代女性)
9位	マスク	22	感染症対策のために必要だが、つけるのが面倒で肌荒れするから(20代女性)
10位	外出	17	外に出かけなくても家で十分楽しめることがわかったから(40代女性)
	贅沢品・ブランド品	17	持っていないでも普通に生きていけると思ったから(60代女性)

また、ウィズコロナの環境下でもやりたいこと・挑戦したいことを聞いたところ、1位「旅行」、2位「運動・スポーツ」、3位「外食」となりました。

1位の「旅行」については、「自分にとって最も大事な趣味だから（40代男性）」「その土地でしかできない経験をしたいから（20代女性）」といった回答がみられました。

◆ウィズコロナの環境下でもやりたいこと・挑戦したいこと（自由回答形式）

※上位10位までを表示

全体【n=2000】

		件数	理由(抜粋)
1位	旅行	151	自分にとって最も大事な趣味だから(40代男性) その土地でしかできない経験をしたいから(20代女性)
2位	運動・スポーツ	123	巣ごもり生活で運動不足になってしまったから(50代女性) ストレス発散になるし、免疫力アップのために行いたいから(40代女性)
3位	外食	47	食べることは本当に楽しいことだと改めて感じたから(40代女性) 自分では作れない美味しいものを食べたいから(50代女性)
4位	勉強	42	自分のスキルの幅を広げたいから(30代男性)
5位	仕事	41	社会との接点であり、生きがいのひとつだから(60代女性)
6位	散歩・ウォーキング	38	健康維持やダイエットのために続けたいから(60代男性)
7位	筋トレ・ストレッチ	26	基礎体力をつけて健康を維持したいから(20代男性)
8位	演奏・音楽活動	24	楽器を弾いていると心が落ち着くから(30代女性)
9位	人とのコミュニケーション	23	1人で閉じこもっていると、精神的にも肉体的にもよくないと思うから(20代女性)
10位	資格取得	21	おうち時間を無駄にしたくないから(40代女性)
	投資・資産運用	21	難しい状況である反面、チャンスだと思うから(60代男性)
	読書	21	いつでもどこでもできるから(50代女性)
	買い物	21	ストレス発散になるから(40代女性)

■コロナ禍を機に大事にしたいと思うようになったものを漢字2字で表すと？ TOP2「家族」「健康」

全回答者（2,000名）に、コロナ禍を機に大事にしたいと思うようになったものを漢字2字で聞いたところ、1位「家族」、2位「健康」、3位「時間」となりました。

1位の「家族」については、「家族が元気に過ごせているだけで幸せだと感じたから（30代女性）」「家族が何よりも大切だと感じたから（20代女性）」といった、家族の大切さを実感したという回答が多く挙げられました。

◆コロナ禍を機に大事にしたいと思うようになったもの(漢字2字)（自由回答形式）

※上位10位までを表示

全体【n=2000】

		件数	理由(抜粋)
1位	家族	434	家族が元気に過ごせているだけで幸せだと感じたから(30代女性) 家族が何よりも大切だと感じたから(20代女性)
2位	健康	398	健康でないと何もできないから(30代女性) 健康が第一だと思うようになったから(60代女性)
3位	時間	59	時間を無駄に使うことをもたないと感じるようになったから(40代男性) 時間の余裕があることのありがたみを感じたから(20代女性)
4位	金銭	42	ある程度持っていないと行動範囲が狭まってしまうから(60代男性)
5位	自分	33	自分を大切にすれば、周囲のありがたみに気づけると思ったから(40代女性)
6位	自由	30	気にしないといけなことが多くなってしまい、不自由を感じるから(40代女性)
7位	貯金	26	お金のありがたさを改めて感じたから(30代男性)
8位	信頼	25	リモートでのやり取りが増えて、今まで以上に信頼が大事になると思ったから(30代男性)
9位	忍耐	24	耐えることで成長につながると思ったから(50代男性)
10位	家庭	22	まずは家庭がしっかりしていないと何もできないと思ったから(50代女性)

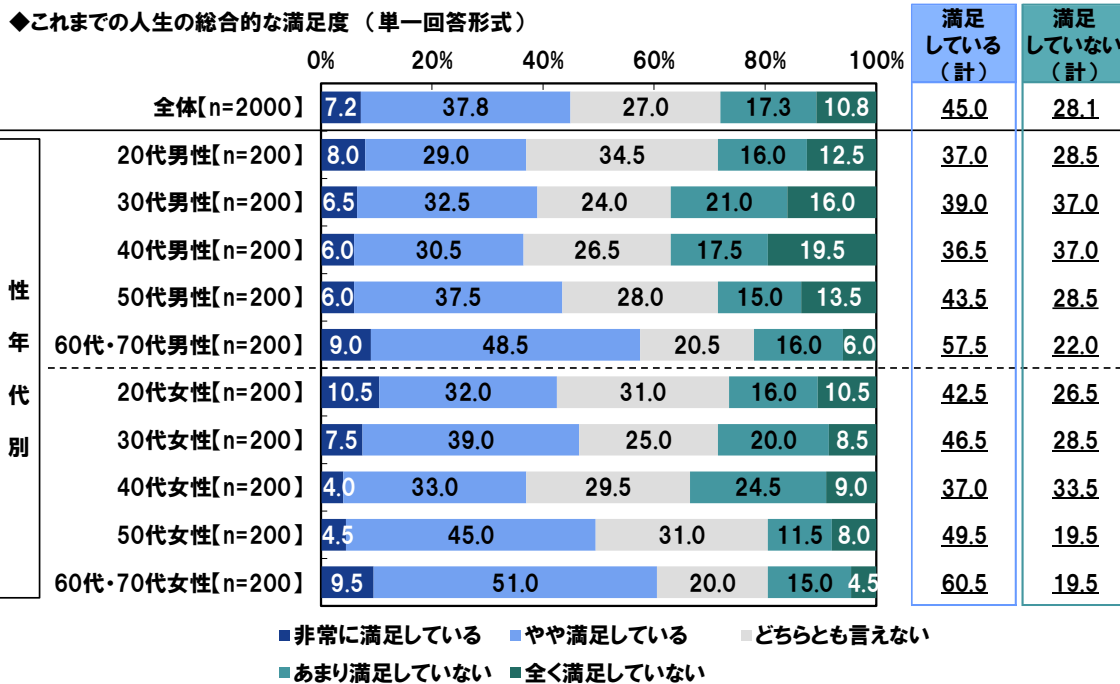
第3章：数字で見る人生満足度

■「これまでの人生に満足」45%、男性では昨年調査より9ポイント上昇

これまでの人生の満足度について聞きました。

全回答者（2,000名）に、「これまでの人生の総合的な満足度」を聞いたところ、『満足している』は45.0%、『満足していない』は28.1%となりました。

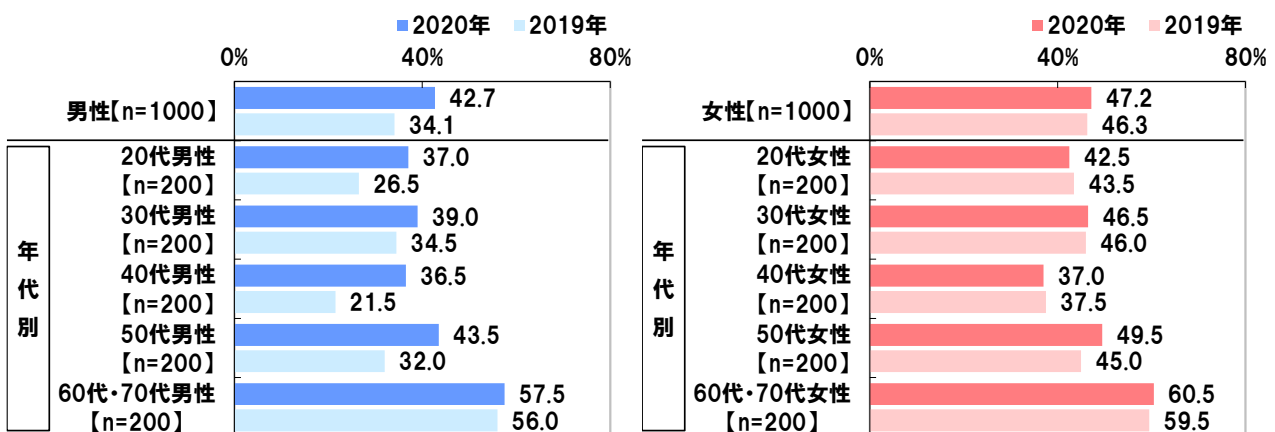
性年代別にみると、『満足している』と回答した人の割合が最も高くなったのは男女とも60代・70代（男性57.5%、女性60.5%）でした。シニア世代には、自身の人生を満喫できていると実感している人が多いようです。



昨年の調査結果と比較すると、『満足している』と回答した人の割合は、男性では2019年34.1%→2020年42.7%と、8.6ポイント上昇しました。

性年代別にみると、20代男性では2019年26.5%→2020年37.0%、40代男性では2019年21.5%→2020年36.5%、50代では2019年32.0%→2020年43.5%と、いずれも10ポイント以上上昇しました。

◆人生の総合的な満足度について満足している人の割合
※『満足している(計)』(「非常に」と「やや」の合計)の割合を表示

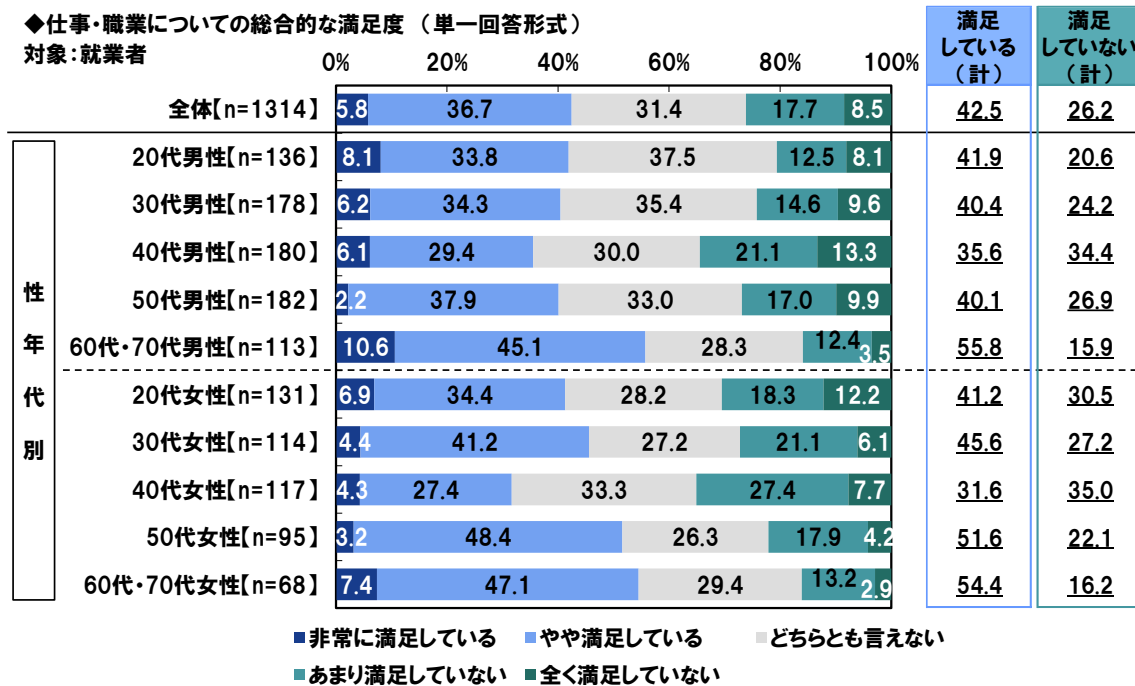


- 就業者の「仕事満足度」は43%、コロナ禍でも昨年調査より6ポイント上昇
- 「報酬満足度」は28%、「ワークライフバランス満足度」は49%

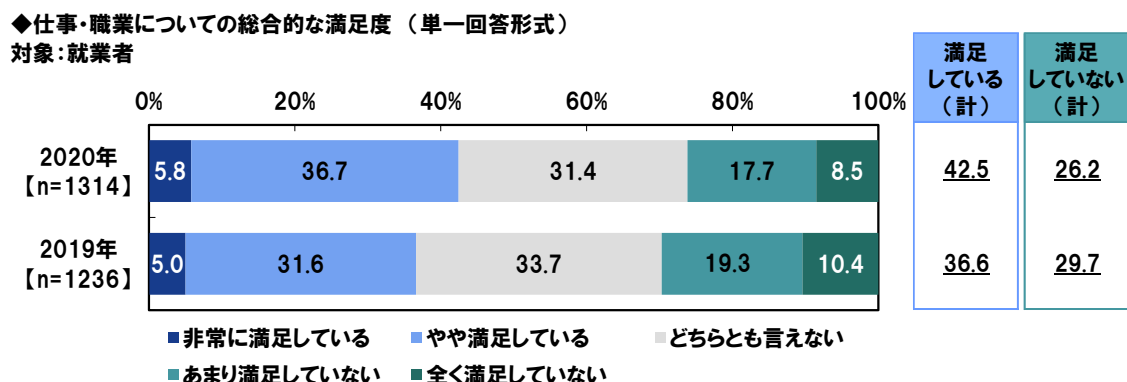
次に、就業者（1,314名）に、仕事の満足度について聞きました。

《仕事・職業についての総合的な満足度》を聞いたところ、『満足している』は42.5%、『満足していない』は26.2%となりました。

性年代別にみると、『満足している』と回答した人の割合は男女とも40代（男性35.6%、女性31.6%）が最も低く、また、40代女性では『満足していない』が35.0%で、『満足している』（31.6%）を上回りました。40代女性には、自身の働き方や、仕事内容・待遇などに満足できていないという人が多いのではないのでしょうか。



昨年の調査結果と比較すると、『満足している』と回答した人の割合は、2019年36.6%→2020年42.5%と、5.9ポイント上昇しました。

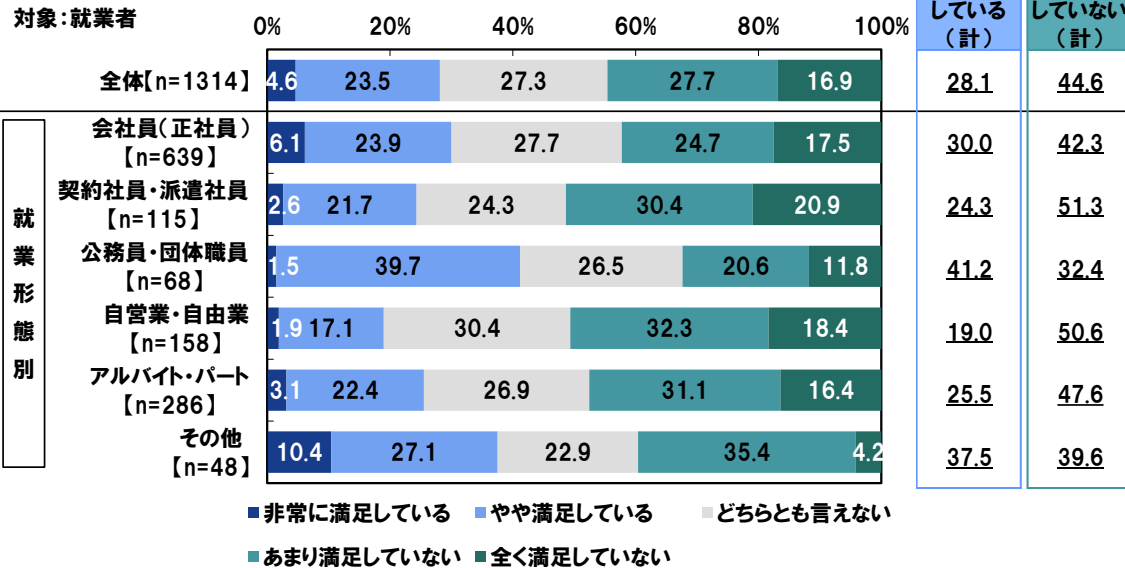


報酬や人間関係、福利厚生、ワークライフバランスについては、どのくらいの人が満足できているのでしょうか。

《報酬》に現時点でどの程度満足しているか聞いたところ、『満足している』は 28.1%、『満足していない』は 44.6%となり、十分な報酬を得られていると感じている人は少ないことがわかりました。

就業形態別にみると、『満足している』と回答した人の割合が最も高くなったのは「公務員・団体職員」(41.2%)、最も低くなったのは「自営業・自由業」(19.0%) でした。

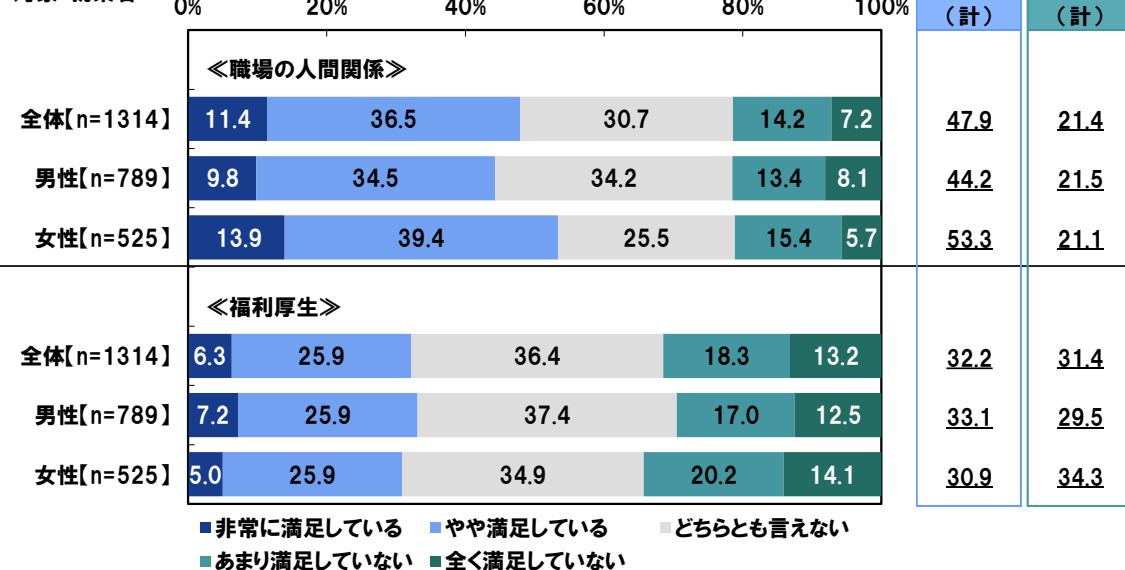
◆仕事・職業に関する状況について、《報酬》に現時点でどの程度満足しているか (単一回答形式)



《職場の人間関係》に現時点でどの程度満足しているか聞いたところ、『満足している』は 47.9%、《福利厚生》では『満足している』は 32.2%となりました。

男女別にみると、『満足している』と回答した人の割合は、《職場の人間関係》では男性 44.2%、女性 53.3%と、女性のほうが 9.1 ポイント高くなりました。

◆仕事・職業に関する状況について、現時点でどの程度満足しているか (各単一回答形式)



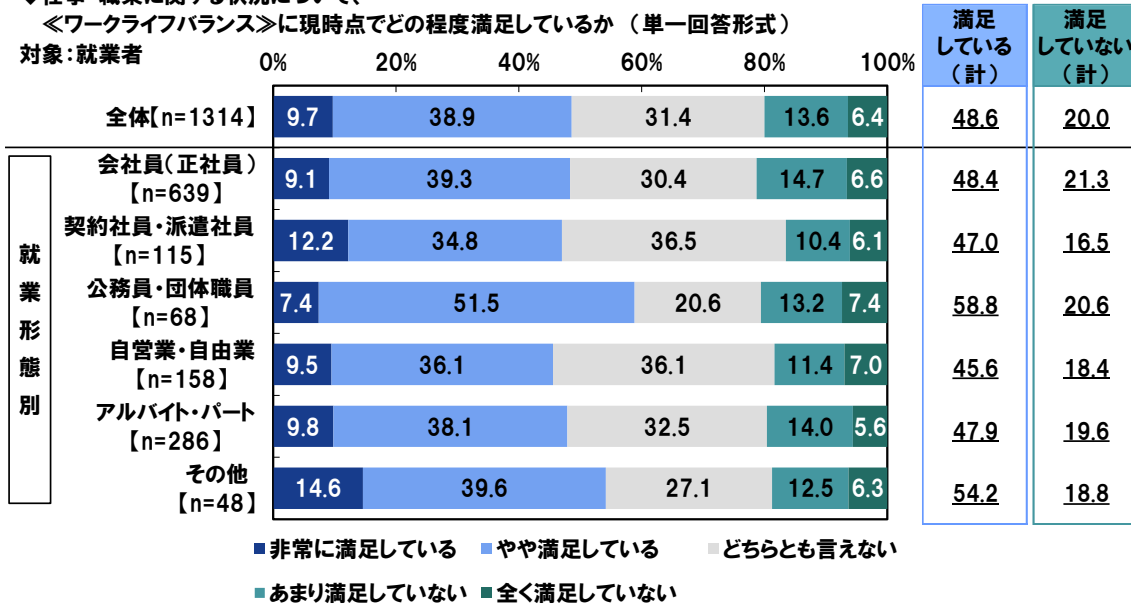
また、《ワークライフバランス》に現時点でどの程度満足しているか聞いたところ、『満足している』は48.6%、『満足していない』は20.0%となりました。

就業形態別にみると、『満足している』と回答した人の割合が最も高くなったのは「公務員・団体職員」(58.8%)、最も低くなったのは「自営業・自由業」(45.6%)でした。

◆仕事・職業に関する状況について、

《ワークライフバランス》に現時点でどの程度満足しているか（単一回答形式）

対象：就業者



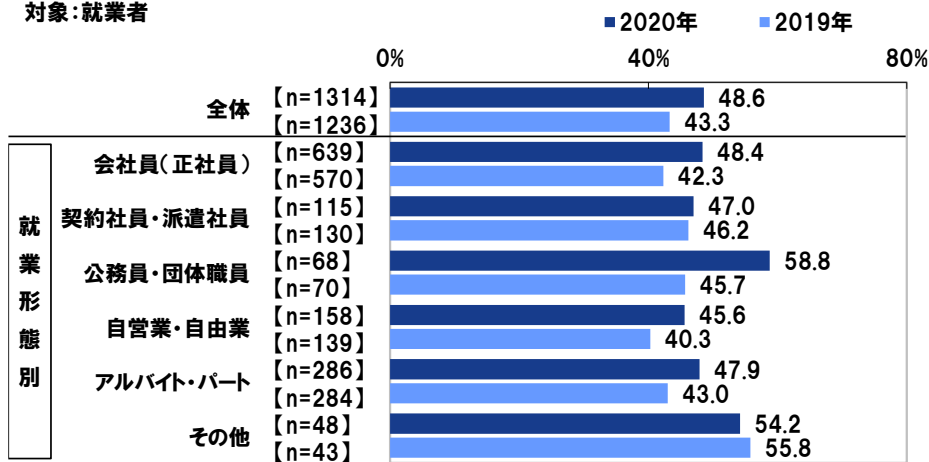
昨年の調査結果と比較すると、『満足している』と回答した人の割合は、2019年 43.3%→2020年 48.6%と、5.3ポイント上昇しました。コロナ禍によるリモートワークの普及や働き方改革の推進により、ワークライフバランスが改善したという人が増えているのではないのでしょうか。

就業形態別にみると、公務員・団体職員では、『満足している』と回答した人の割合は2019年 45.7%→2020年 58.8%と、13.1ポイント高くなりました。

◆仕事・職業に関する状況について《ワークライフバランス》に満足している人の割合

※『満足している(計)』(「非常に」と「やや」の合計)の割合を表示

対象：就業者



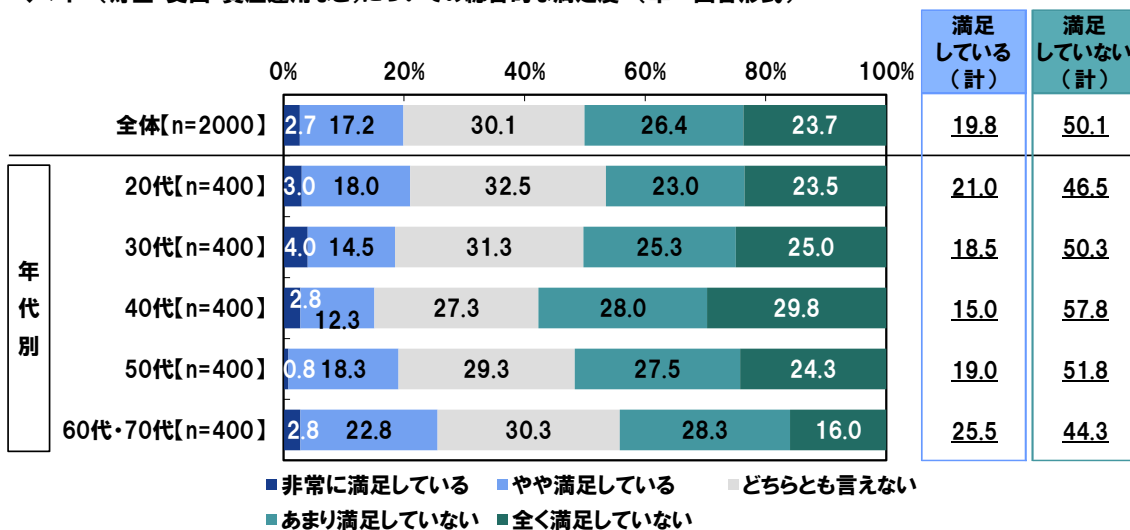
- 「マネー総合満足度」は20%、40代では15%にとどまる
- 毎月の「収入満足度」は25%、「貯蓄満足度」は21%、「お小遣い満足度」は28%
- 「老後への備えの満足度」は15%、最も高い60代・70代でも22%にとどまる

続いて、全回答者（2,000名）に、お金の使い方・貯め方や収入・お小遣い、老後への備えなど、自身の経済状況や家計の状況に関する満足度を聞きました。

《マネー（貯金・支出・資産運用など）》についての総合的な満足度》を聞いたところ、『満足している』は19.8%、『満足していない』は50.1%となりました。

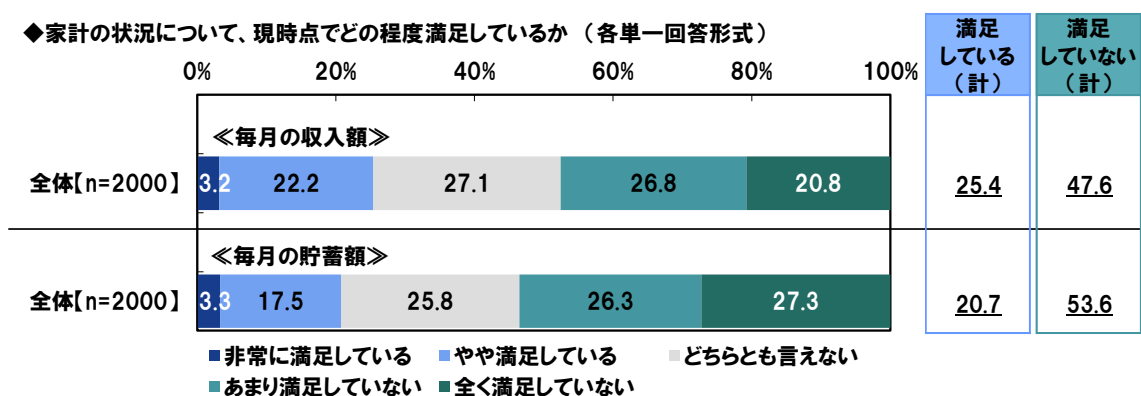
年代別にみると、『満足している』と回答した人の割合が最も高くなったのは60代・70代（25.5%）、最も低くなったのは40代（15.0%）でした。

◆マネー（貯金・支出・資産運用など）についての総合的な満足度（単一回答形式）



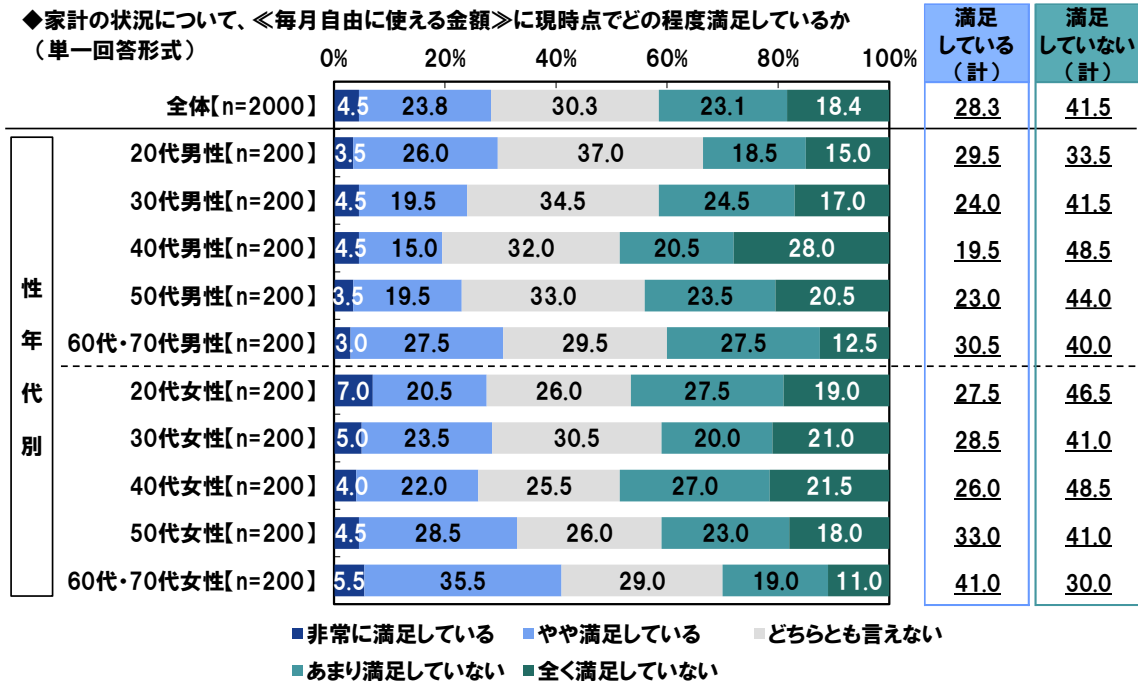
《毎月の収入額》については『満足している』は25.4%、『満足していない』は47.6%となり、《毎月の貯蓄額》については『満足している』は20.7%、『満足していない』は53.6%と、どちらも『満足していない』が『満足している』を上回りました。

◆家計の状況について、現時点でどの程度満足しているか（各単一回答形式）



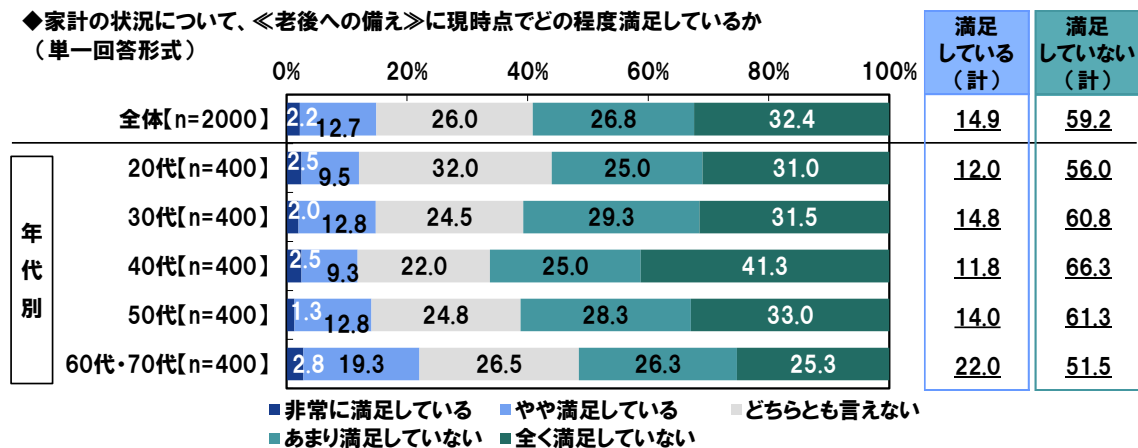
また、「毎月自由に使えるお金」に現時点でのどの程度満足しているか聞いたところ、『満足している』は28.3%、『満足していない』は41.5%となりました。

年代別にみると、『満足していない』と回答した人の割合は、男女とも40代（どちらも48.5%）が最も高くなりました。子どもの学費や住宅ローンなど何かと入用な40代には、毎月のお小遣い額に不満を感じている人が多いのかもしれませんが。



さらに、「老後への備え」の満足度についてみると、『満足している』は14.9%、『満足していない』は59.2%となりました。

年代別にみると、『満足している』と回答した人の割合は、40代が11.8%で最も低く、最も高くなった60代・70代でも22.0%にとどまりました。

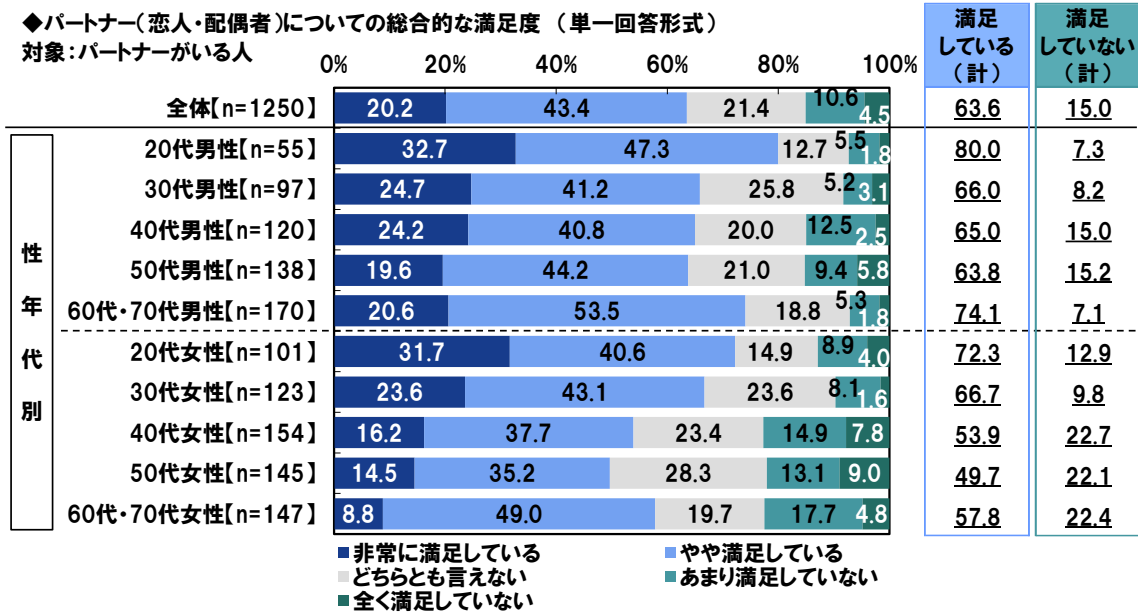


- 「パートナー総合満足度」 64%、男女差が顕著なエリアは北海道・東北、年代では 60 代・70 代
- パートナーの「性格に満足」 男性 64%、女性 57% 「容姿に満足」 男性 59%、女性 49%
- パートナーの「家事力に満足」 男性 61%、女性では 39%にとどまる

パートナー（恋人・配偶者）がいる人（1,250 名）に、パートナーに関する満足度を聞きました。

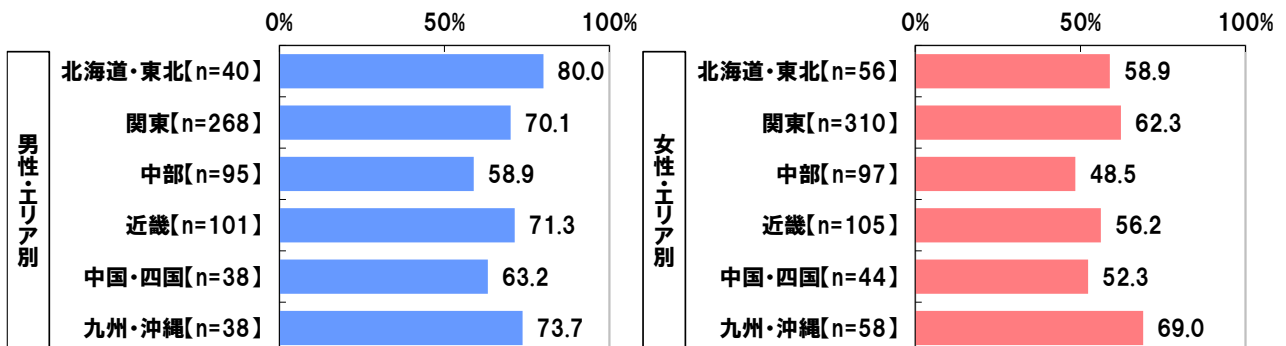
《パートナーについての総合的な満足度》を聞いたところ、『満足している』は 63.6%、『満足していない』は 15.0%となりました。

性年代別にみると、『満足している』と回答した人の割合に男女で大きな差がみられたのは 60 代・70 代で、男性は 74.1%、女性は 57.8%と、16.3 ポイントの差が開きました。シニア世代では、自身のパートナーに対する満足度について、男女で意識差があるようです。



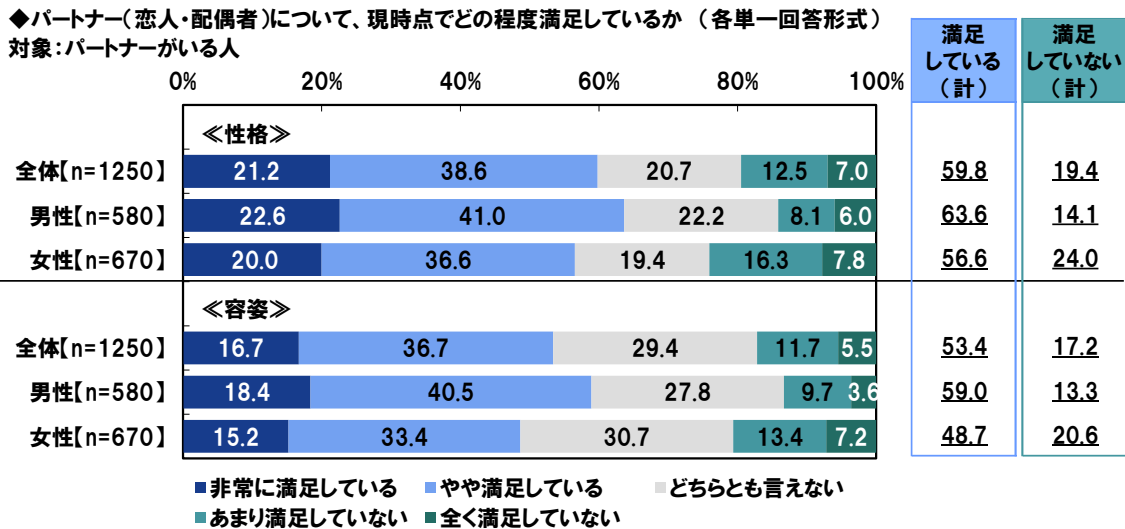
また、エリア別にみると、『満足している』と回答した人の割合は、いずれのエリアでも女性と比べて男性のほうが高い傾向がみられ、北海道・東北では 21.1 ポイント差（男性 80.0%、女性 58.9%）、近畿では 15.1 ポイント差（男性 71.3%、女性 56.2%）となりました。

◆パートナーの総合的な満足度について満足している人の割合
※『満足している(計)』(「非常に」と「やや」の合計)の割合を表示
対象:パートナーがいる人



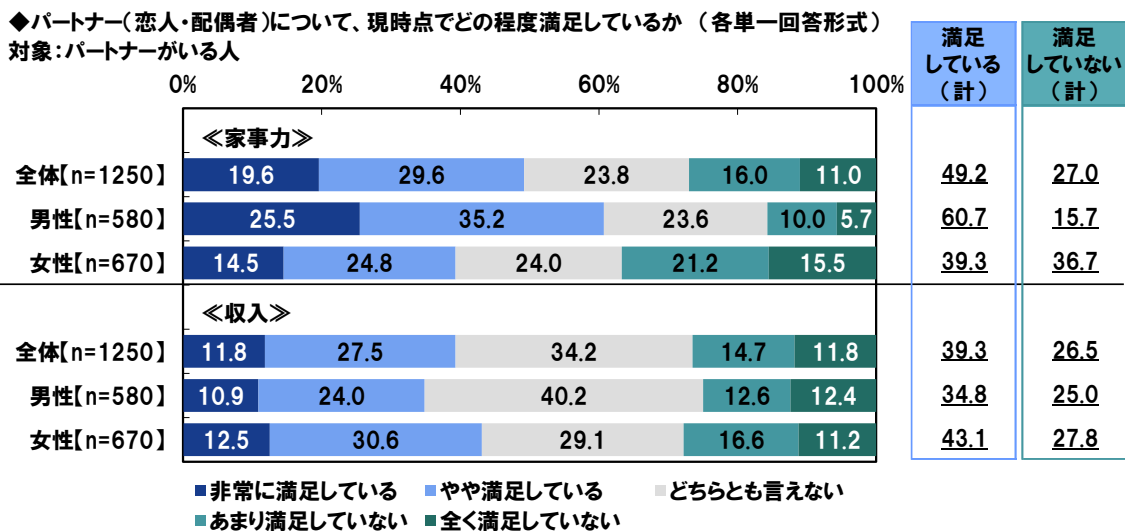
パートナーの性格や容姿、家事力、収入について、どのくらいの人が満足しているのでしょうか。

《パートナーの性格》に現時点でどの程度満足しているか聞いたところ、『満足している』は男性 63.6%、女性 56.6%、《パートナーの容姿》については『満足している』は男性 59.0%、女性 48.7%と、どちらも男性のほうが 5 ポイント以上高くなりました。男性には、自身のパートナーの性格や容姿に満足している人が多いようです。



《パートナーの家事力》に現時点でどの程度満足しているか聞いたところ、『満足している』は男性では 60.7%となりました。また、女性についてみると、『満足している』は 39.3%と、『満足していない』(36.7%)を上回ったものの、男性と比べると『満足している』割合は低くなりました。

《パートナーの収入》については『満足している』は男性 34.8%、女性 43.1%と、女性のほうが自身のパートナーの収入に満足している人が多いことがわかりました。



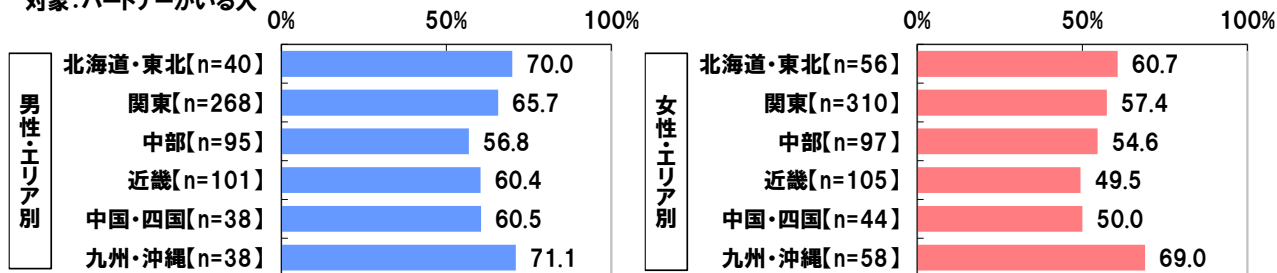
エリア別にみると、満足度が最も高くなったのは、《パートナーの性格》については、男女とも九州・沖縄（男性71.1%、女性69.0%）、《パートナーの容姿》については、男性では北海道・東北（70.0%）、女性では九州・沖縄（62.1%）でした。

また、《パートナーの家事力》については、男性では北海道・東北（65.0%）、女性では九州・沖縄（44.8%）、《パートナーの収入》については、男性では中部（38.9%）、女性では北海道・東北（48.2%）が最も高くなりました。

◆《パートナーの性格》に満足している人の割合

※『満足している(計)』(「非常に」と「やや」の合計)の割合を表示

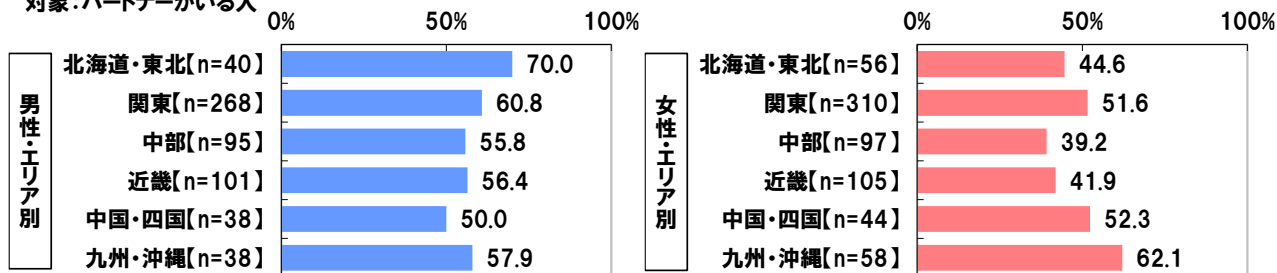
対象:パートナーがいる人



◆《パートナーの容姿》に満足している人の割合

※『満足している(計)』(「非常に」と「やや」の合計)の割合を表示

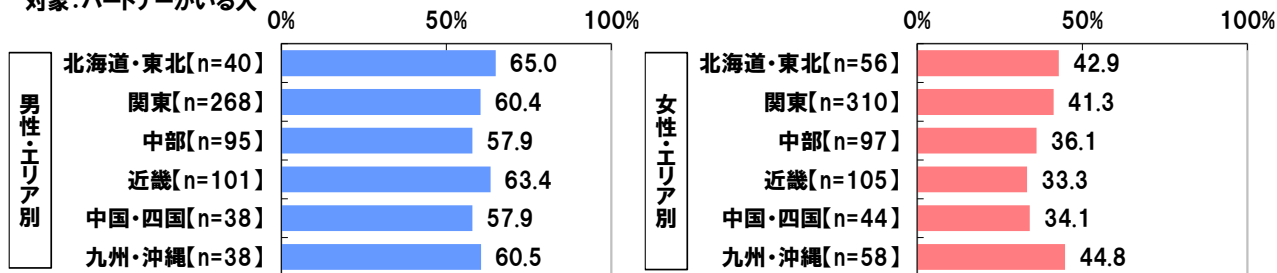
対象:パートナーがいる人



◆《パートナーの家事力》に満足している人の割合

※『満足している(計)』(「非常に」と「やや」の合計)の割合を表示

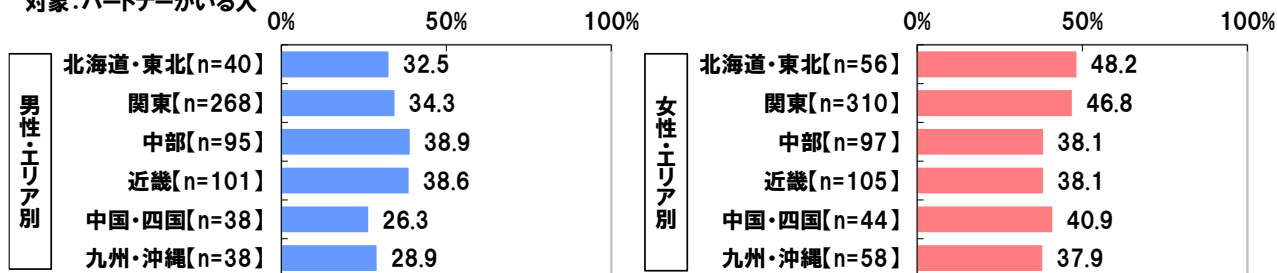
対象:パートナーがいる人



◆《パートナーの収入》に満足している人の割合

※『満足している(計)』(「非常に」と「やや」の合計)の割合を表示

対象:パートナーがいる人



- 人生を変えたドラマのセリフ 1位「やられたらやり返す、倍返しだ！」
- 人生を変えたアニメ・漫画のセリフ 1位「あきらめたらそこで試合終了ですよ」

最後に、人生を変えたドラマやアニメ・漫画のセリフについて聞きました。

全回答者（2,000名）に、これまでに、人生を変えた“ドラマのセリフ”を聞いたところ、1位「やられたらやり返す、倍返しだ！」（『半沢直樹』半沢直樹）、2位「僕は死にません（『101回目のプロポーズ』星野達郎）」、3位「施されたら返し返す、恩返しです（『半沢直樹』大和田暁）」と、上位には『半沢直樹』の劇中のセリフが2つ挙げられました。

◆これまでに、人生を変えた“ドラマのセリフ”
（自由回答形式）※上位5位までを表示

全体[n=2000]

		件数
1位	やられたらやり返す、倍返しだ！ （『半沢直樹』半沢直樹）	109
2位	僕は死にません （『101回目のプロポーズ』星野達郎）	23
3位	施されたら返し返す、恩返しです （『半沢直樹』大和田暁）	13
4位	私、失敗しないので （『ドクターX～外科医・大門未知子～』大門未知子）	12
5位	同情するなら金をくれ （『家なき子』相沢すず）	10

また、これまでに、人生を変えた“アニメ・漫画のセリフ”を聞いたところ、「あきらめたらそこで試合終了ですよ（『SLAM DUNK』安西光義）」がダントツでした。あきらめずに続けることの大切さを説く安西先生の言葉に感銘を受けたという人が多いのではないのでしょうか。以降、2位「わが生涯に一片の悔い無し！！（『北斗の拳』ラオウ）」「真実はいつもひとつ（『名探偵コナン』江戸川コナン）」、4位「バスケットがしたいです（『SLAM DUNK』三井寿）」「頑張れ炭治郎、頑張れ！！（『鬼滅の刃』竈門炭治郎）」が続きました。

◆これまでに、人生を変えた“アニメ・漫画のセリフ”
（自由回答形式）※上位5位までを表示

全体[n=2000]

		件数
1位	あきらめたらそこで試合終了ですよ （『SLAM DUNK』安西光義）	57
2位	わが生涯に一片の悔い無し！！ （『北斗の拳』ラオウ）	7
	真実はいつもひとつ （『名探偵コナン』江戸川コナン）	7
4位	バスケットがしたいです （『SLAM DUNK』三井寿）	5
	頑張れ炭治郎、頑張れ！！ （『鬼滅の刃』竈門炭治郎）	5

注：本調査レポートの百分率表示は小数点第2位で四捨五入しているため、
合計しても100%とならない場合がございます。

また、属性別集計において抜粋して表示している場合は、n数を合計しても全体と一致しない場合がございます。

- ◆調査タイトル：人生の満足度に関する調査 2020
- ◆調査対象：ネットエイジアリサーチのモニター会員を母集団とする
全国の20～79歳の男女
- ◆調査期間：2020年10月22日～10月24日
- ◆調査方法：インターネット調査
- ◆調査地域：全国
- ◆有効回答数：2,000サンプル

(有効回答から性別×年代区分が均等になるように抽出)

(内訳)	20代	30代	40代	50代	60代・70代
男性	200	200	200	200	200
女性	200	200	200	200	200

- ◆調査協力会社：ネットエイジア株式会社

■■会社概要■■

- 会社名：プルデンシャル ジブラルタ ファイナンシャル生命保険株式会社
- 代表者名：代表取締役社長 兼 CEO 阪本 浩明
- 営業開始：2009年6月1日
- 本社所在地：東京都千代田区永田町 2-13-10
- 業務内容：生命保険業
(営業種目：個人保険、個人年金保険、団体保険、団体年金保険)

■■報道関係の皆様へ■■

本ニュースリリースの内容の転載にあたりましては、
「PGF生命調べ」と付記のうえご使用いただきますようお願い申し上げます。