2025 年 5 月 19 日
ソニー生命保険株式会社

ソニー生命

NEWS LETTER (調査レポート)

ソニー生命調べ／全国の 10 代から 70 代まで全国 1,400 人(各性・年代 100 名)にアンケート

生きがい実態調査

生きがいは人生において大切だが、「ある」と実感しているのは約 6 割

生きがいが「ある」人にとっての生きがいとは、日常のささやかなひととき

ささやかな幸せを実感しながら、生きがいを実感できていない“生きがいスルー”が浮き彫りに

日常のささやかな幸せを生きがいだと認識できている人は、自分自身の幸福度が高いと自己評価

メンタルケア・コンサルタント 大美賀直子さんに聞く“生きがいスルー” と対処法
「日常の小さな宝探し」を令和の生きがいに！脱“生きがいスルー” のアプローチ 5 選をご提案！

ソニー生命では、「#生きがいってなんだろう」プロジェクトの立ち上げにあたり、全国の若者からシニアまで、幅広い年代の現代人が感じる生きがいについて実態調査を行ないましたので、お知らせいたします。

「#生きがいってなんだろう」プロジェクトについては、
2025 年 5 月 19 日付ニュースリリース「「#生きがいってなんだろう」プロジェクトを開始」
(URL：https://www.sonylife.co.jp/company/news/2025/files/250519_project.pdf)をご覧ください

■ POINT 1

⇒生きがいは人生において大切だが、「ある」と実感しているのは約 6 割

- 9 割以上が生きがいを感じる瞬間が人生において大切と回答した一方、生きがいが「ある」と実感しているのは約 6 割。
- 年代別にみると 10 代の約 4 人に 3 人(74.0%)は生きがいが「ある」のに対し、40 代は約 2 人に 1 人(51.5%)。

■ POINT 2

⇒生きがいが「ある」人にとっての生きがいとは、日常のささやかなひととき

- 生きがいがある人の約 3 人に 2 人(64.0%)が「日常の中でささやかな幸せや楽しみ」を生きがいに感じている。
- 生きがいを感じる瞬間のトップ 3 は「美味しいものを食べているとき」「旅行」「温泉・銭湯・リラクゼーション・スパに行くとき」。
- 年代別にみると、10 代では「美味しいものを食べているとき」に次ぎ「推し活」が 2 位にランクインしたほか、3 人に 1 人は「SNS」が生きがいと回答。
- 生きがいを感じる瞬間の平均個数は、8.4 個。生きがいが「ある」人は、生きがいを複数持っていることが明らかに。

■ POINT 3

⇒ささやかな幸せを実感しながら、生きがいを実感できていない“生きがいスルー”が浮き彫りに

- 生きがいが「ない・わからない」と回答した人でも、約 8 割が日常の中でささやかな幸せを実感。
- ささやかな幸せを実感していても、それが自分の生きがいだと認識できていない“生きがいスルー”が起きている。

■ POINT 4

⇒日常のささやかな幸せを生きがいだと認識できている人は、自分自身の幸福度が高いと自己評価

- 幸福度の自己評価では、生きがいが「ある」人は 10 点満点中 7.1 点に対し、「ない・わからない」人は 5.4 点。
- 日常のささやかな幸せへの感度が高く、それらを生きがいと認識できる人の方が幸福度も高い結果に。

NEWS LETTER (調査レポート)

生きがい実態調査をもとに、生きがいについてメンタルケア・コンサルタントの大美賀直子さんにお話をうかがいました。

大美賀 直子（おおみか・なおこ） メンタルケア・コンサルタント

公認心理師、精神保健福祉士、産業カウンセラーの資格を持ち、カウンセラー、作家、セミナー講師として活動。

現代人を悩ませるストレスに関する基礎知識と対処法を解説

「日常の小さな宝探し」を令和の生きがいに 崇高なものに限定するのはもったいない

生きがいと聞くとその言葉の重みから「素晴らしいものじゃなきゃいけない」と捉えがちです。でも実際は、日常にある楽しみや喜びを発見することが生きがいにつながります。例えば料理を作る時、ちょっとひと工夫をしたらおいしくできたとか、そんな日々の小さな発見が積み重なって生きがいになる。「人生の小さな宝探し」ですね。

今回の調査でも、生きがいがあると答えた人にとっての生きがいとして、日常生活のささやかな瞬間が多くあげられましたが、この価値観はとても今っぽいですね。ワークライフバランスが重視されたり、コロナ禍を経て人と接することの大切さを社会全体で実感したりしたことで、大きな夢だけが生きがいでなく、自分の気持ちの豊かさや心地よさが生きがいだと気づいたのではないでしょうか。ですから、夢や目標など人生をかける壮大なものだけが生きがいと決めつけてしまうのはもったいない。身近にある小さな生きがいに気づき、楽しんでほしいですね。

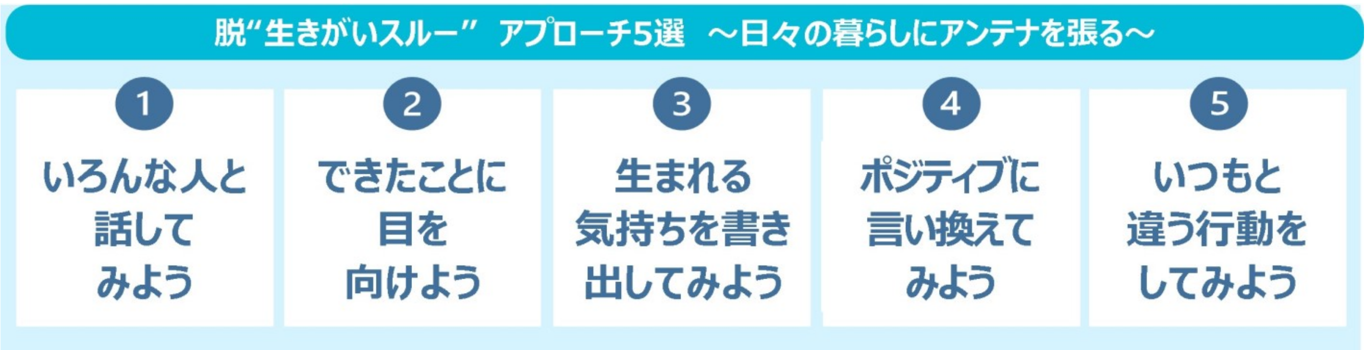
生きがいに気づかない「生きがいスルー」とは？ 生きがいに気づくためにはゆとりは必要です

今回の調査でも生きがいがあると答えた人は、40 代が最も少なくなっています。40 代は仕事も家庭も何かと忙しい年代で、気持ちにも時間にも余裕がなくて、日常の小さな喜びにも気づきにくい年代なのかもしれません。常になにかに追われているような感覚になったり、自分の中に漠然と焦りがあったりすると、生きがいとは、今の自分ではない何かで、頑張ってつくり出さなければならないものと思いがちです。すると、ついありふれた日常の中にある生きがいを見逃しやすいのですが、実際には生きがいがある人も、そうでない人も、日常の体験自体に大きな差があるわけではないです。その違いは喜びに気づけているかどうかだけです。ゆとりが足りないと、同じ体験をしてもその価値に気づかず、通り過ぎてしまう、つまり、生きがいをスルーしてしまうのです。

「生きがいスルー」を防ぐために、日々のくらしにアンテナを張る！ アプローチ 5 選

では、生きがいスルーをしないようにするにはどうしたらよいのでしょう？生きがいに気づけるようになるためには、日々のくらしにアンテナを張ることが重要です。日々のくらしに慣れてしまうと、新しい情報や小さな感動を見逃しがちになるので、常に“気づく姿勢”を持つことが「生きがいスルー」を防ぐ鍵となります。

他者との対話は生きがいの発見において重要です。家族や親しい友人に限らず、SNS や職場での何気ない会話からも、意外な刺激や発想の転換を得ることができます。また、頑張りすぎて余裕がない人は、あれもこれもと全部をこなすのではなく、できたことに目を向けてみましょう。ゆとりがうまれ、小さな幸せに気づけるようになれるかもしれません。そのほかにも、「布団にくるまれて安心した」などといった日常の実感を、毎日の中で確認するだけでも“今ある幸せ”に気づくきっかけになります。日々のくらしの中で生まれる気持ちを書き出してみることもいいですね。大事なことは、「ない」ことに意識を向けるのではなく、「ある」ものに気づくこと。ネガティブな言葉（「どうせ」など）を使ったり他者と比べたりすると、生きがいを見いだしにくいので、ポジティブな言葉に言い換えて、ささやかな幸せを探してみるのもいいですね。また、通勤ルートを変えてみたり、部屋の模様替えをしてみたりするなど、何気ない日常の中にいつもと違う行動を取り入れてみてもいいですね。新たな生きがいに気づくかもしれません。



NEWS LETTER (調査レポート)

世代で異なる生きがい

10 代では、ゲームや SNS、音楽など“自己完結型”の楽しみが中心で、部屋の中で一人で楽しめる生きがいを持つ傾向がみられます。20 代になると、パートナーや友人など“他者との関わり”が生きがいに影響するようになり、外向きの価値観が広がっていきます。30～40 代にかけては、仕事や家庭などにおける責任が増し、他者のために生きがいを見いだす時期となる一方で、自分の感情と向き合う時間は減少しがちです。

特に 40 代は「ハピネスカーブの底」とも言われ、幸福感が一時的に低下しやすい時期であり、生きがいを実感しにくくなる傾向がありそうですね。しかしその後、50 代以降になると、時間的・心理的な余裕が生まれ、“今あるもの”への感謝の気持ちが育まれることで、生きがいを再び感じられるようになることが分かりました。

シニア世代に学ぶ“ささやかな喜び”の尊さ

シニア世代が持つ「日常のささやかな幸せを大切にする姿勢」は、全ての世代にとって学ぶべき示唆を与えてくれます。たとえば、家族との何気ない会話や、季節の移ろいを感じる瞬間、美味しい食事を味わうひとときこうした当たり前に見える日常にこそ、生きがいが宿るという考え方は、人生経験を重ねたからこそ得られる成熟した視点です。忙しさの中で見逃しがちな「今ある幸せ」に目を向けること。シニア世代の生き方は、現代を生きるすべての世代に、生きがいのヒントを届けてくれています。

ソニー生命

2025 年 5 月 19 日
ソニー生命保険株式会社

NEWS LETTER (調査レポート)

生きがい実態調査

このたび、ソニー生命保険株式会社（代表取締役社長　髙橋　薫）は、2025 年 4 月 1 日～4 月 4 日の 4 日間、全国の 10 代～70 代に対し、「生きがい実態調査」をインターネットリサーチで実施し、1,400 名（10 代～70 代男女各 100 名）の有効サンプルの集計結果を公開しました。（調査協力会社：株式会社マクロミル）

【生きがいを感じる瞬間】

全体の 93%が「生きがいを感じる瞬間は、人生において大切」と回答

「生きがいを感じる瞬間がある」全体の 61%

生きがいを感じる人の生きがい TOP3、「美味しいものを食べる」「旅行」「温泉などのリラクゼーション」

【年代別　生きがいが「ある」人の生きがいを感じる瞬間と多様性】

10 代を除く全年代の生きがいを感じる瞬間 1 位もしくは 2 位　「美味しいものを食べているとき」「旅行」

10 代の生きがいを感じる瞬間 1 位　「美味しいものを食べているとき」、2 位「推し活をしているとき」

10 代の約 3 人に 1 人が「SNS」に生きがいを感じている

生きがい平均個数は 8.4 個、最もバリエーションが豊富なのは 30 代で平均 9.6 個

【生きがいを継続するコツ】

生きがいが「ある」人が生きがいを感じるために継続していること
1 位「金銭的に無理をしないこと」、2 位「体力的に無理をしないこと」、3 位「睡眠をしっかりとること」

「直近 1 年間で生きがいを感じるための活動にかけている費用の平均」　年間約 10 万円

「直近 1 年間で生きがいを感じるための活動の頻度」　年間約 153 回

【生きがい有無と日常のささやかな幸せ】
生きがいが「ある」人の生きがいを感じると思う瞬間
1 位「日常の中でささやかな幸せや楽しみを感じたとき」、2 位「自分が特に好きだと思えることに、熱中しているとき」

生きがいが「ない・わからない」人の 83%が「直近 1 カ月以内に楽しみにしていることがある」

生きがいが「ない・わからない」人の 51%が「推している/応援しているものや人がいる」

生きがいが「ない・わからない」人の 82%が、日常のなかでささやかな幸せを感じている

生きがいが「ある」人の 70%、「ない・わからない」人の 68%が「もっと生きがいがほしい」

自分自身の幸福度（10 点満点）の平均
全体 6.5 点、生きがいが「ある」人 7.1 点、生きがいが「ない・わからない」人 5.4 点

NEWS LETTER (調査レポート)

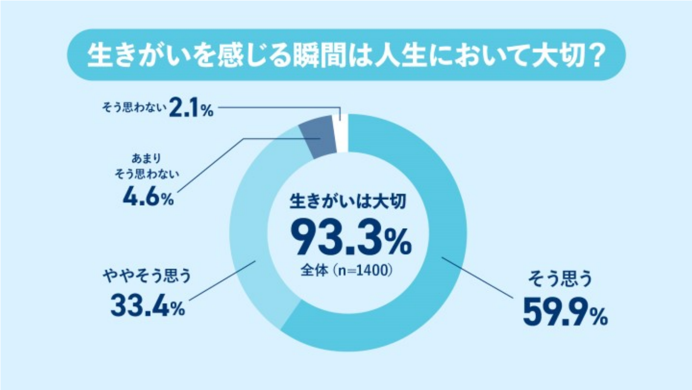
アンケート調査結果

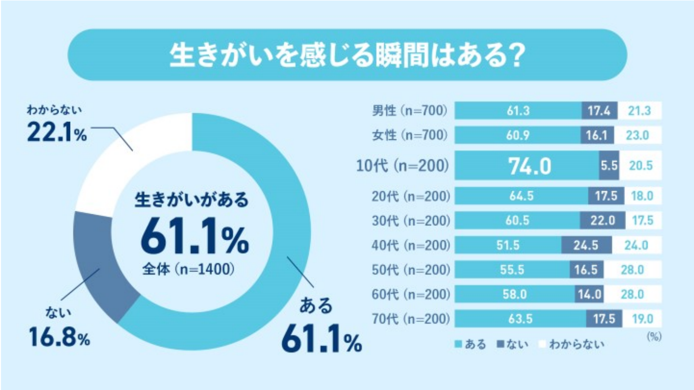
【生きがいを感じる瞬間】

◆生きがいは大切だと思う一方、生きがいが「ある」と実感しているのは 6 割にとどまる

まず、生きがいを感じる瞬間は、人生において大切かと聞くと、「そう思う」59.9%、「ややそう思う」33.4%と合計で全体の 93.3%が生きがいは大切だと答えました。一方、生きがいを感じる瞬間があるかと聞くと、61.1%は「ある」と答えたものの、16.8%は「ない」、22.1%は「わからない」と答えています。男女別では大きな差はみられないものの、年代別にみると 10 代は 74.0%が生きがいが「ある」のに対し、40 代は 51.5%と半数しかいませんでした。

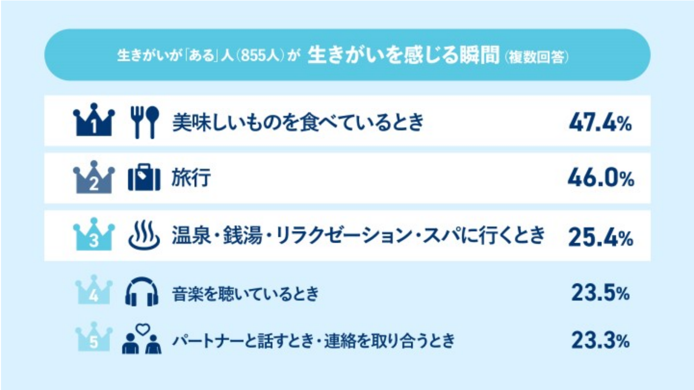
生きがいを感じる瞬間は、人生において大切だとほとんどの人が認識しているのに、実際に生きがいが「ある」と実感している人は約 6 割(61.1%)にとどまり、残りの約 4 割(38.9%)は生きがいを実感できていないようです。





◆生きがいを感じる人の生きがい TOP3、「美味しいものを食べる」「旅行」「温泉などのリラクゼーション」

生きがいを感じる瞬間があると答えた(生きがいが「ある」人)855 人に、生きがいを感じる瞬間を聞きました。すると「美味しいものを食べているとき」(47.4%)、「旅行」(46.0%)、「温泉・銭湯・リラクゼーション・スパに行くとき」(25.4%)、「音楽を聴いているとき」(23.5%)、「パートナーと話すとき・連絡を取り合うとき」(23.3%)が上位にあげられました。



2025 年 5 月 19 日
ソニー生命保険株式会社

NEWS LETTER (調査レポート)

【年代別　生きがいが「ある」人の生きがいを感じる瞬間と多様性】

◆10 代の約 3 人に 1 人（33.8%）が「SNS」に生きがいを感じている

男女別にみると、男性は「旅行」（40.1%）、女性は「美味しいものを食べているとき」（61.5%）が 1 位となっています。2 位以下の回答をみると、男性はパートナーとの関わりで生きがいを感じる瞬間がより上位にランクインしたのに対し、女性は推し活や子どもとの関わりで生きがいを感じる瞬間が上位にみられました。

また、年代別にみると、10 代は「美味しいものを食べているとき」（45.9%）に次いで「推し活をしているとき」（45.3%）が高く、「SNS」（33.8%）と答えた人も 3 人に 1 人と多くなっていますが、他の世代では「美味しいものを食べているとき」と「旅行」が 1 位と 2 位を独占し、生きがいを感じる瞬間のツートップとなっています。

生きがいが「ある」人が生きがいを感じる瞬間（性別・年代別TOP10）

生きがいを感じる瞬間はどんなときか？（複数回答）

	男性(n=429)	(%)	女性(n=426)	(%)	10代(n=148)	(%)	20代(n=129)	(%)	30代(n=121)	(%)
1位	旅行	40.1	美味しいものを食べているとき	61.5	美味しいものを食べているとき	45.9	美味しいものを食べているとき	51.2	旅行	47.1
2位	美味しいものを食べているとき	33.3	旅行	51.9	推し活をしているとき	45.3	旅行	47.3	美味しいものを食べているとき	43.0
3位	パートナーと食事をしているとき	22.1	推し活をしているとき	30.8	旅行	同率 35.1	推し活をしているとき	31.0	パートナーと出かけるとき	35.5
4位	パートナーと出かけるとき	21.0	温泉・銭湯・リラクゼーション・スパに行くとき	30.3	音楽を聴いているとき	同率 35.1	温泉・銭湯・リラクゼーション・スパに行くとき	25.6	しっかり寝ること	33.1
5位	パートナーと話すとき連絡を取り合うとき	20.7	しっかり寝ること	27.7	ゲーム	34.5	しっかり寝ること	22.5	パートナーと食事をしているとき	同率 30.6
6位	温泉・銭湯・リラクゼーション・スパに行くとき	20.5	音楽を聴いているとき	27.5	SNS	33.8	友人と出かけるとき	同率 21.7	子どもと出かけるとき	同率 30.6
7位	仕事	20.0	テレビ・映画鑑賞	同率 27.2	友人と出かけるとき	27.7	パートナーと話すとき連絡を取り合うとき	同率 21.7	パートナーと話すとき連絡を取り合うとき	29.8
8位	音楽を聴いているとき	19.6	子どもと話すとき連絡を取り合うとき	同率 27.2	しっかり寝ること	同率 25.7	音楽を聴いているとき	同率 20.9	子育て	同率 28.9
9位	テレビ・映画鑑賞	18.2	子どもと出かけるとき	同率 27.2	学業	同率 25.7	遊園地やレジャー施設に行くとき	同率 20.9	子どもと話すとき連絡を取り合うとき	同率 28.9
10位	スポーツ観戦	17.7	パートナーと話すとき連絡を取り合うとき	25.8	部活・サークル	25.0	誰かにお礼を言われるとき	19.4	温泉・銭湯・リラクゼーション・スパに行くとき	27.3

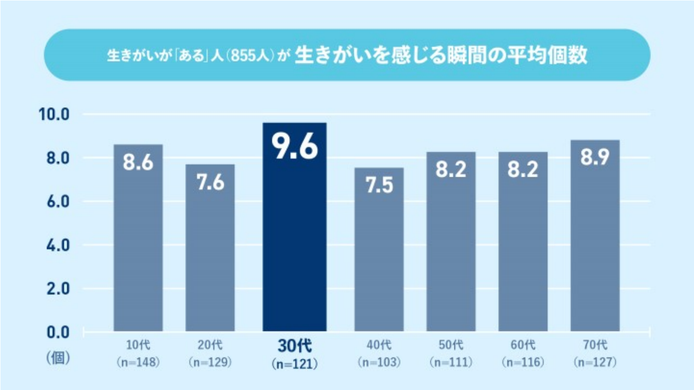
	40代(n=103)	(%)	50代(n=111)	(%)	60代(n=116)	(%)	70代(n=127)	(%)
1位	美味しいものを食べているとき	44.7	美味しいものを食べているとき	54.1	旅行	53.4	旅行	57.5
2位	旅行	39.8	旅行	42.3	美味しいものを食べているとき	43.1	美味しいものを食べているとき	49.6
3位	パートナーと話すとき連絡を取り合うとき	同率 32.0	温泉・銭湯・リラクゼーション・スパに行くとき	31.5	子どもと話すとき連絡を取り合うとき	同率 33.6	子どもと話すとき連絡を取り合うとき	35.4
4位	子育て	同率 32.0	子どもと出かけるとき	同率 27.0	テレビ・映画鑑賞	33.6	孫と話すとき連絡を取り合うとき	32.3
5位	子どもと出かけるとき	29.1	パートナーと食事をしているとき	同率 27.0	子どもと出かけるとき	26.7	温泉・銭湯・リラクゼーション・スパに行くとき	29.9
6位	パートナーと食事をしているとき	同率 28.2	パートナーと出かけるとき	同率 27.0	パートナーと出かけるとき	25.9	野菜作り・園芸	29.1
7位	子どもと話すとき連絡を取り合うとき	同率 28.2	誰かにお礼を言われるとき	同率 27.0	温泉・銭湯・リラクゼーション・スパに行くとき	25.0	子どもと出かけるとき	同率 28.3
8位	パートナーと出かけるとき	同率 25.2	パートナーと話すとき連絡を取り合うとき	24.3	子どもと食事をしているとき	同率 24.1	子どもと食事をしているとき	同率 28.3
9位	温泉・銭湯・リラクゼーション・スパに行くとき	同率 25.2	子どもと話すとき連絡を取り合うとき	同率 23.4	音楽を聴いているとき	同率 24.1	パートナーと食事をしているとき	同率 28.3
10位	子どもと食事／仕事／推し活	同率 21.4	子どもと食事／音楽を聴いているとき	同率 23.4	パートナーと話すとき／スポーツ観戦	同率 21.6	孫と食事をしているとき	同率 28.3

NEWS LETTER (調査レポート)

◆生きがい平均個数は 8.4 個

◆最もバリエーションが豊富なのは 30 代　平均 9.6 個

また、複数選択式で回答する、生きがいを感じる瞬間の回答個数を集計したところ、その平均個数は、8.4 個で、生きがいが「ある」人は、生きがいを複数持っているようです。年代別にみると、最も多かったのは 30 代で平均 9.6 個で、生きがいのバリエーションが豊かな世代と言えそうです。

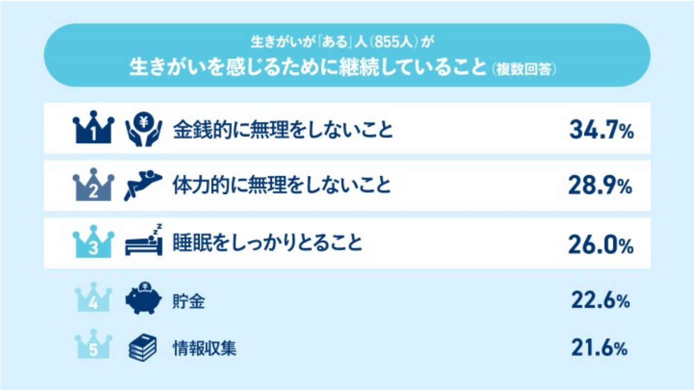


【生きがいを継続するコツ】

◆生きがい継続のコツは「無理をしない」

生きがいが「ある」と答えた人に、生きがいを感じるために継続していることを聞くと、「金銭的に無理をしない」(34.7%)、「体力的に無理をしない」(28.9%)、「睡眠をしっかりとる」(26.0%)が上位にあげられました。

金銭的にも体力的にも無理をせず、ときには休みながらのんびりすることが、生きがいを感じ続けるコツのようです



◆生きがい活動費は年間約 10 万円、1 回あたり約 700 円

金銭的に無理をしないことが生きがいを継続するコツとなっていますが、実際に、生きがいのためにかけている費用を聞くと年間で平均 107,289 円、生きがい活動を行う回数は年間で平均 153.5 回となりました。1 年間で平均すると 1 週間に 3 回程度活動し、1 回の費用は 699 円です。

生きがいが「ある」人の生きがい活動実態

直近1年間で生きがいを感じるための活動にかけている費用、活動する頻度は？

	年間費用(円)	年間回数(回)	1回単価(円)
全体(n=855)	107,289円	153.5回	699円
男性(n=429)	112,371円	150.0回	749円
女性(n=426)	102,173円	157.0回	651円
10代(n=148)	48,581円	168.6回	288円
20代(n=129)	98,496円	143.9回	684円
30代(n=121)	155,959円	170.7回	914円
40代(n=103)	155,364円	179.8回	864円
50代(n=111)	111,541円	152.2回	733円
60代(n=116)	107,448円	144.2回	745円
70代(n=127)	95,417円	117.6回	811円

ソニー生命

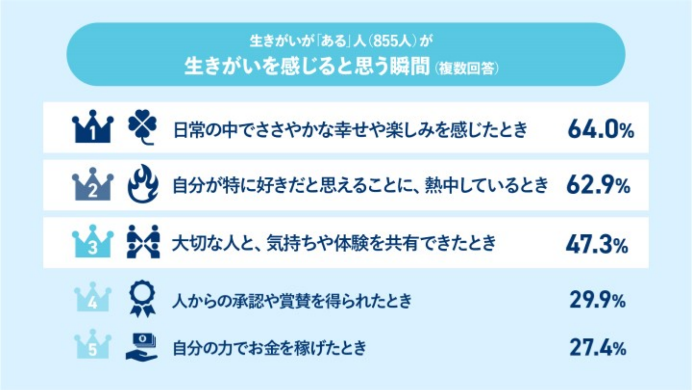
2025 年 5 月 19 日
ソニー生命保険株式会社

NEWS LETTER (調査レポート)

【生きがい有無と日常のささやかな幸せ】

◆生きがいを感じる瞬間は、「日常の中でのささやかな幸せや楽しみを感じたとき」

　生きがいが「ある」と答えた人に、どんな瞬間に生きがいを感じるかを聞くと、「日常の中でささやかな幸せや楽しみを感じたとき」（64.0%）や「自分が特に好きだと思えることに、熱中しているとき」（62.9%）が高くなっています。具体的に聞くと、「娘の成長を感じたとき」、「ペットの犬猫が、すやすや寝ているのをホッとしながら見ているとき」といった家族やペットとの他愛ない日常や、推し活、趣味など、様々な「生きがいを感じる瞬間」があげられました。



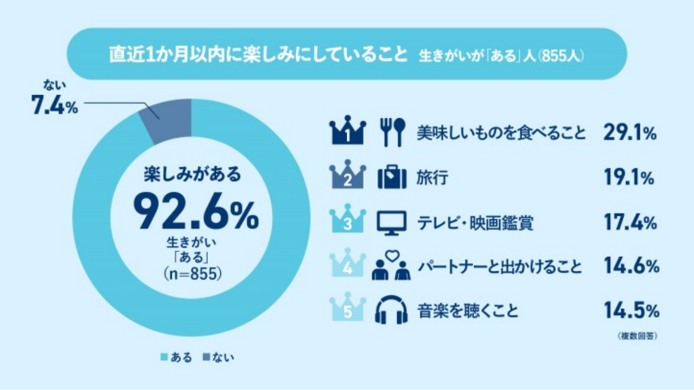
生きがいを感じると思う瞬間 (自由回答)

- 好きなアーティストのライブに行って、鳥肌が立つような感動をしたとき（10 代女性）
- 子ども、夫と出かけて、天気がいいとか暖かくなったとか将来子どもが大きくなったらどこに行きたいとか他愛もないことを喋っているとき（20 代女性）
- 娘の成長を感じたとき（30 代男性）
- 釣りが趣味で狙った魚を自分で考えて使った道具で釣れたとき（40 代男性）
- 子どもが部活動で活躍し、本人と喜びを共有できたとき（40 代女性）
- 作ったことのない料理が美味しい！と、自画自賛できたとき（50 代女性）
- 自分の部屋で、ペットの犬猫がすやすや寝ているのをホッとしながら見ているとき（60 代女性）
- 外国語学習をしているが、海外のドラマや映画を観て、わかる、と感じたとき（70 代女性）
- 野菜を育てていて立派に育ち、それを家族みんなで食べるとき（70 代男性）

◆生きがいが「ない・わからない」人も、「身近な楽しみ」なら 8 割が持っている

　生きがいが「ある」人が感じる生きがいとは、何か特別なときではなく、日常の中で幸せや楽しみを感じたときでした。それならば、生きがいがない・わからないと答えた人は、日常の中での幸せが生きがいと気づいていない可能性が考えられます。

　身近な小さな幸せとして、直近 1 カ月以内に楽しみにしていることを聞くと、生きがいが「ある」人は 92.6%、生きがいがない・わからないと答えた人でも 82.9%が身近な楽しみを持っていることがわかりました。



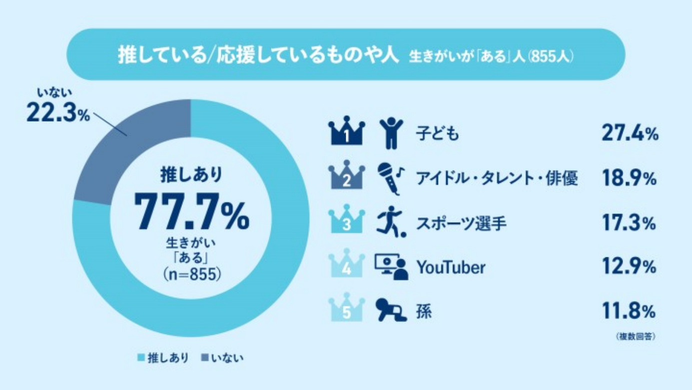
ソニー生命

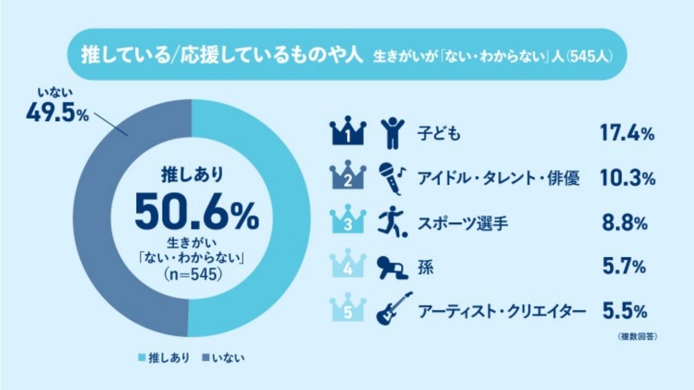
2025 年 5 月 19 日
ソニー生命保険株式会社

NEWS LETTER (調査レポート)

◆生きがいが「ない・わからない」人の半数に“推し”がいる

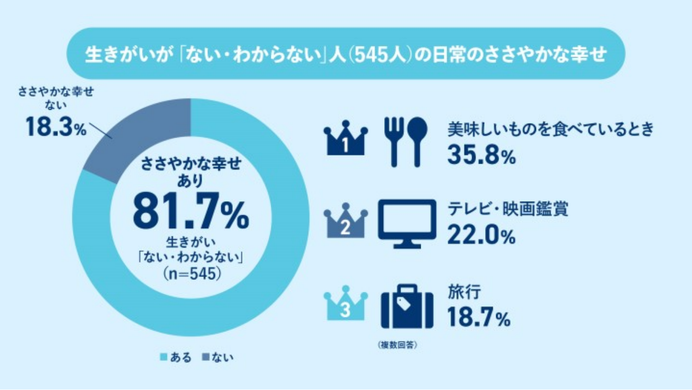
自分が好きな人や物事のことを“推し”と呼び、それらを応援することが推し活で、その市場は急成長し世の中的にも注目されています。そこで、応援しているものや人がいるかと聞くと、生きがいが「ない・わからない」と答えた人でも50.6%と半数に“推し”がいます。“推し”の内容を聞くと、「子ども」(17.4%)、「アイドル・タレント・俳優」(10.3%)、「スポーツ選手」(8.8%)らが上位にあげられました。

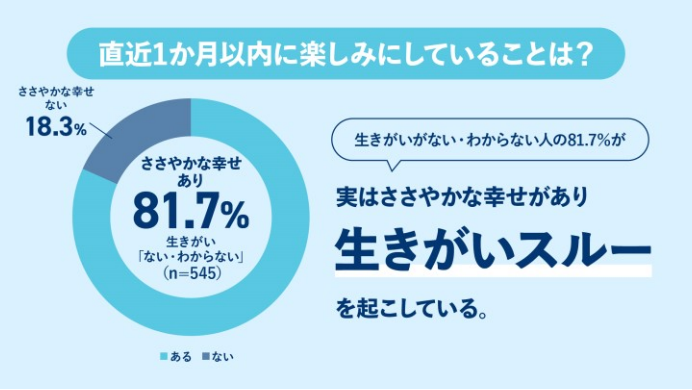




◆生きがいが「ない・わからない」人も 8 割が日常のささやかな幸せを実感

生きがいがある人は日常の中でささやかな幸せや楽しみを感じたときに生きがいを感じていますが、生きがいが「ない・わからない」と答えた人に、日常の中でささやかな幸せを感じるときを聞くと、「美味しいものを食べているとき」(35.8%)、「テレビ・映画鑑賞」(22.0%)、「旅行」(18.7%)などがあげられ、生きがいが「ない・わからない」人の81.7%が、ささやかな幸せを感じていることがわかりました。具体的に聞くと「部活が終わったあと、部室でみんなとダラダラ話しているとき」や、「子どもと他愛もない話をしているとき」など、生きがいが「ある」人が「生きがいを感じる瞬間」と同様に、日常の何気ない一コマが多数あげられました。





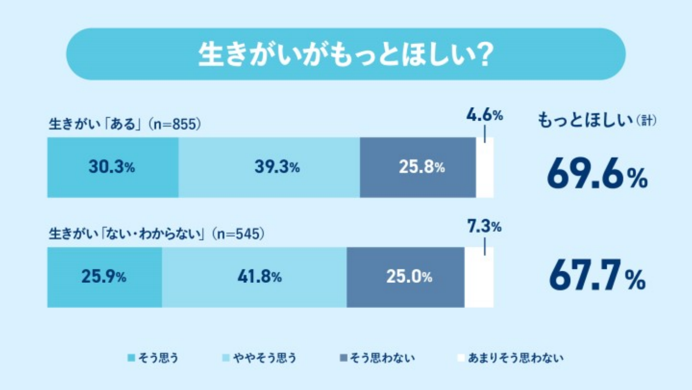
ささやかな幸せを感じる瞬間 (自由回答)

- 部活が終わったあと、部室でみんなとダラダラ話しているとき。くだらない話をしてなんとなく笑っている時間が一番楽しくて部員のことがもっと大好きになれるから。(10 代女性)
- 普段そっけない猫が甘えてきたとき。(20 代男性)
- 家族みんなで美味しいご飯やお菓子を食べつつ、テレビやくだらない話を笑いながらして、一日無事何事もなく終えられたとき。(30 代女性)
- スーパーでの仕事中、会計金額が 777 円などのゾロ目になったとき(40 代女性)
- 予定通り家事をこなせたとき(50 代男性)
- 子どもと他愛もない話をしているとき(60 代男性)

◆生きがいが「ある」人も「ない・わからない」人も、同様に約 7 割が「もっと生きがいがほしい」

ここまでの調査から、生きがいが「ない・わからない」と答えた人も、生きがいが「ある」と答えた人と同様、日常のささやかな幸せを感じています。つまり、生きがいがないのではなく、それが生きがいと気づいていないだけと考えられそうです。

全員に生きがいがもっとほしいかと聞くと、生きがいが「ある」人(「そう思う」30.3%、「ややそう思う」39.3%)も、ない・わからない人(「そう思う」25.9%、「ややそう思う」41.8%)も、同様に約７割が、生きがいがもっとほしいと答えています。



◆日常のささやかな幸せを生きがいだと認識できている人は、自分自身の幸福度が高いと自己評価

最後に、自分自身の幸福度を 10 点満点で自己採点してもらいました。その結果を平均すると、全体は 6.5 点、生きがいが「ある」人は 7.1 点、生きがいが「ない・わからない」人は 5.4 点となりました。日常のささやかな幸せに生きがいを見いだす人は、自身の幸福度が高いと評価しているという結果になりました。身近な幸せに気付き生きがいとして認識することが、自分自身の幸福度を高めることにつながりそうです。

2025 年 5 月 19 日
ソニー生命保険株式会社

NEWS LETTER (調査レポート)

注：本調査レポートの百分率表示は小数点第 2 位で四捨五入の丸め計算を行っているため、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ことがございます。

≪調査概要≫

◆調査タイトル　：生きがい実態調査

◆調査対象　　　：マクロミルのモニター会員を母集団とする10~70代男女

◆調査期間　　　：2025年4月1日～4月4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　：1,400サンプル（有効回答から10~70代男女各100sになるように抽出）

（内訳）

	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	計
男子	100s	100s	100s	100s	100s	100s	100s	700s
女子	100s	100s	100s	100s	100s	100s	100s	700s

◆調査協力会社：株式会社マクロミル

■■報道関係の皆様へ■■

本ニュースレターの内容の転載にあたりましては、

「ソニー生命調べ」と付記のうえご使用いただきますよう、お願い申しあげます。

■■本調査に関するお問い合わせ窓口■■

ソニー生命保険株式会社　調査広報部　広報課
電話番号　：　03-5290-6228
メールアドレス　：　press@sonylife.co.jp

■■会社概要■■

会社名　　　：ソニー生命保険株式会社
代表者名　　：代表取締役社長　髙橋　薫
設立　　　　：1979（昭和 54）年 8 月
所在地　　　：東京都千代田区大手町 1-9-2　大手町フィナンシャルシティ グランキューブ
業務内容　　：生命保険業