

## 【年齢別調査】日本人のマインドセット

## 20代を境に将来の夢や期待を持つ割合が低くなる傾向

## 「日本の将来に期待している」40代はわずか15%

## ～日本の経済的凋落の原因は、日本人自身のメンタルの弱さ！？～

バブル崩壊以降、日本経済は30年もの間低迷しています。日本人は他の先進国の国民と比べて自己肯定感が低いという調査結果（「世界価値観調査」）が報告されています。このことから、日本人は世界基準で見たときに自己肯定感が低く、そのことが経済的な凋落につながっているのではと推測できます。

そこで、『親子の法則 人生の悩みが消える「親捨て」のススメ』の著者で、富とお金のメンタルトレーナー 三凜 さとしは、15歳以上70歳未満の男女全国1,000人を対象に「日本人のマインドセット」についてアンケート調査を実施いたしました。



## ■ 調査概要

調査期間：2024年5月27日

調査手法：インターネット調査

調査対象：15歳以上70歳未満の男女全国

有効回答者数：1,000人（10代男女：各50人、20・30・40・50・60代男女：各90人）

調査機関：Freeasy

※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、「合同会社serendipity 調べ」とご明記ください。

本リリースに関するお問い合わせ先

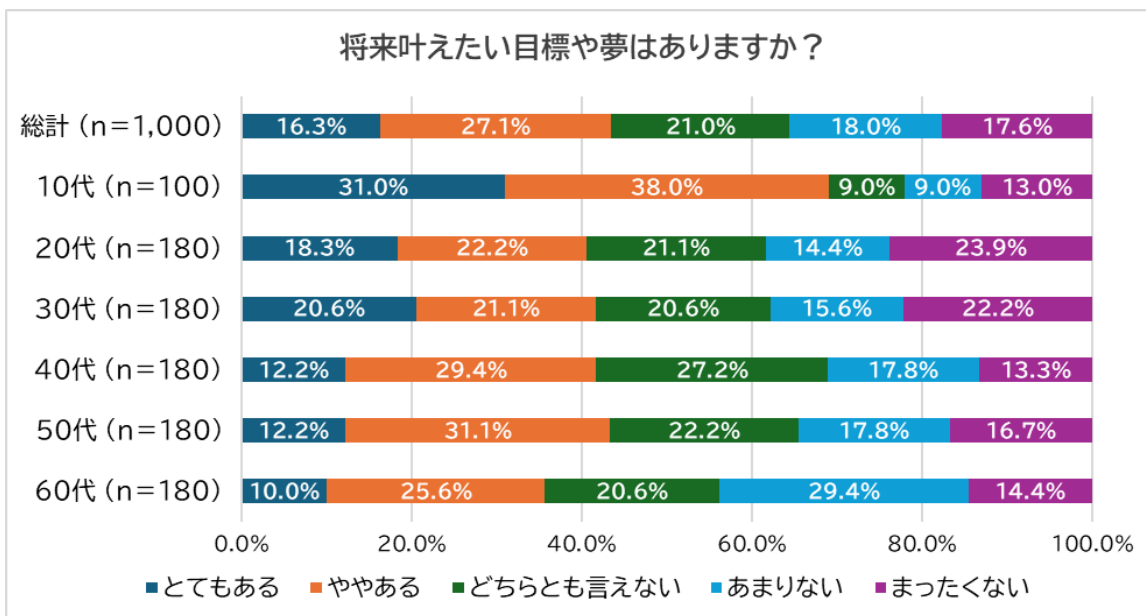
合同会社serendipity 担当：砂田

E-mail：info@serendipityllc.co.jp TEL：090-3970-0183

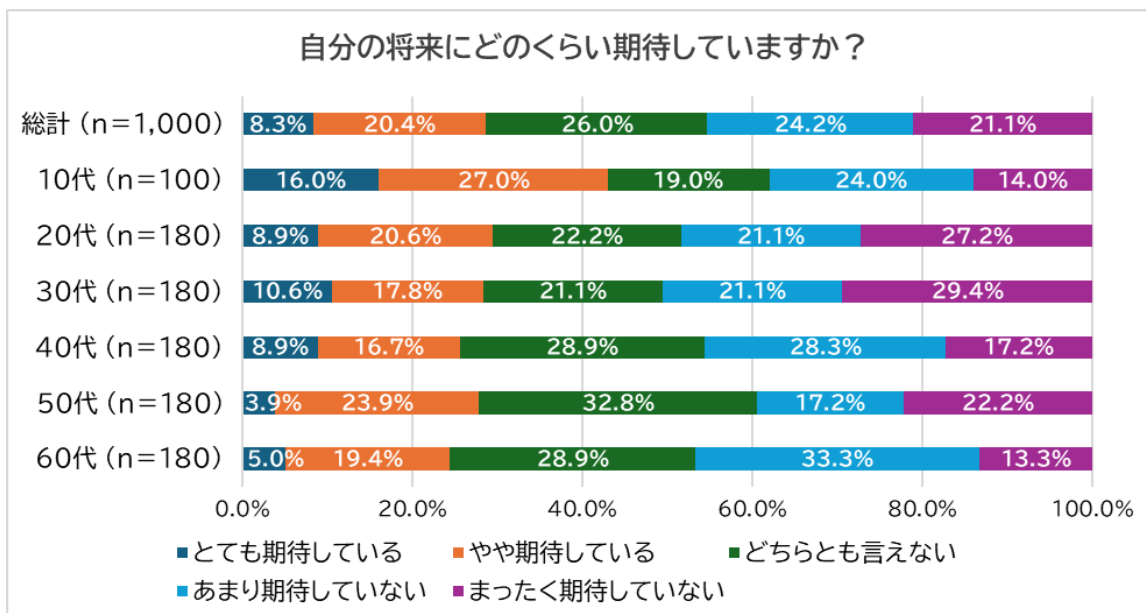


■ 調査結果

各年齢別に「将来叶えたい目標や夢はあるか？」尋ねました。10代の約3割が「とてもある」（31.0%）と回答したのに対し、20代・30代は2割前後、40代以上は約1割と半減しました。また、「ややある」を含めると、10代は7割（69.0%）が目標や夢を持っているのに対し、20代以上は4割前後（20代：40.5%、30代：41.7%、40代：41.6%、50代：43.3%、60代：35.6%）と減少する傾向にあります。



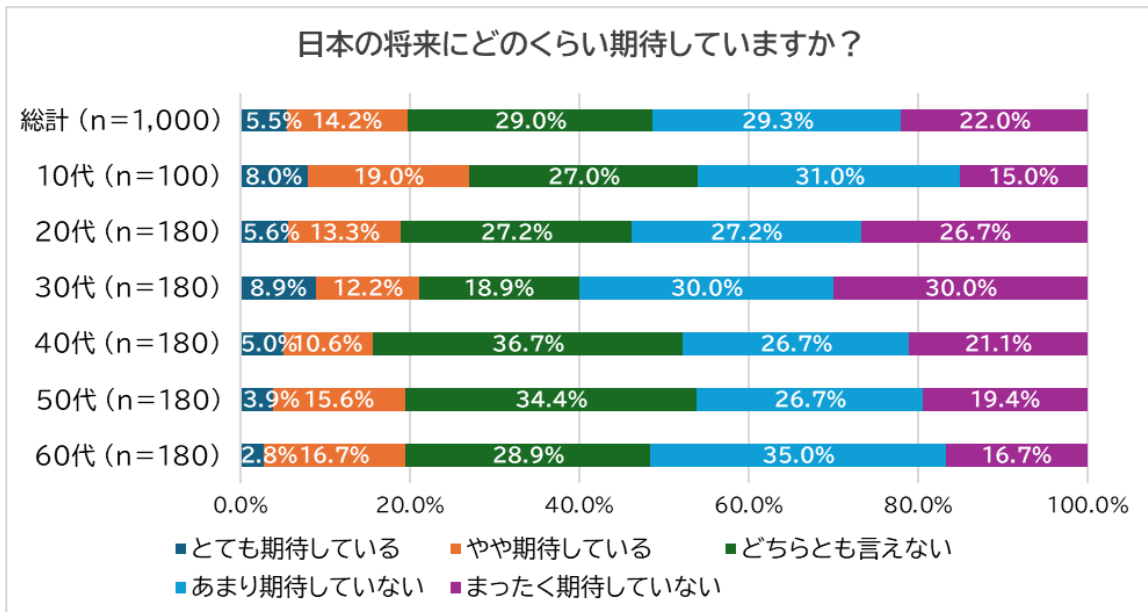
続いて、「自分の将来にどのくらい期待しているか？」尋ねたところ、「とても期待している」は最多の10代でも2割弱（16.0%）と少なく、20代と40代以上では1割（20代：8.9%、30代：10.6%、40代：8.9%、50代：3.9%、60代：5.0%）にも満たない結果となりました。また、「やや期待している」を含めると、10代で4割超、20代以上ではどの年代も2割台でした。



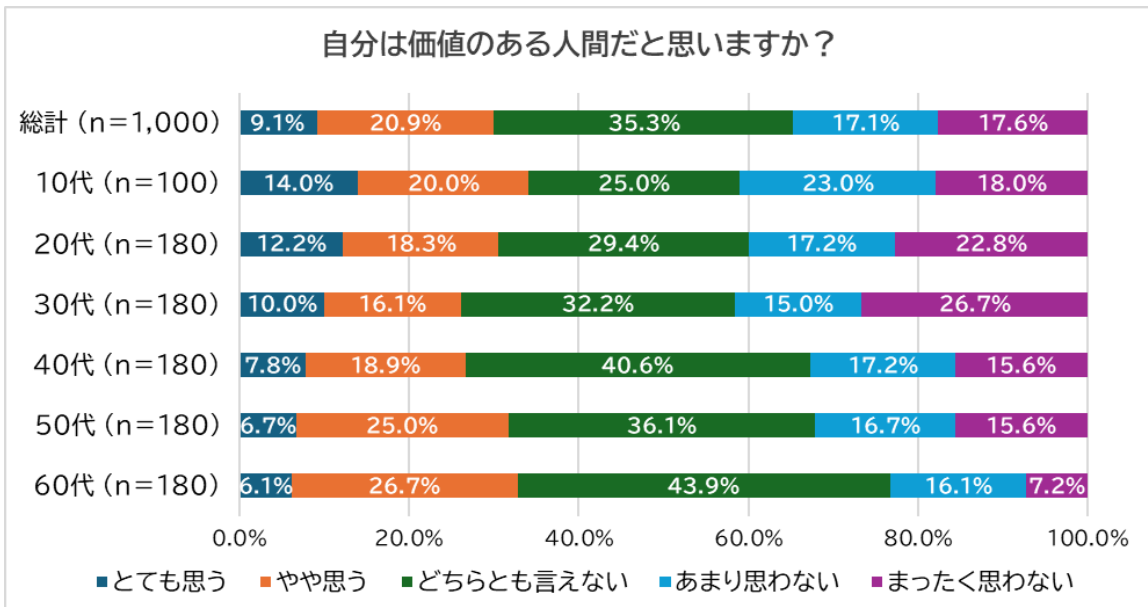
本リリースに関するお問い合わせ先  
 合同会社serendipity 担当：砂田  
 E-mail : info@serendipityllc.co.jp TEL : 090-3970-0183



今度は、「日本の将来にどのくらい期待しているか？」尋ねました。「とても期待している」はどの年代もわずかしかおらず、10代でも7割超（73.0%）、20代以上では8割前後（20代：81.1%、30代：78.9%、40代：84.5%、50代：80.5%、60代：80.6%）が「どちらとも言えない」「あまり期待していない」「まったく期待していない」と回答しました。

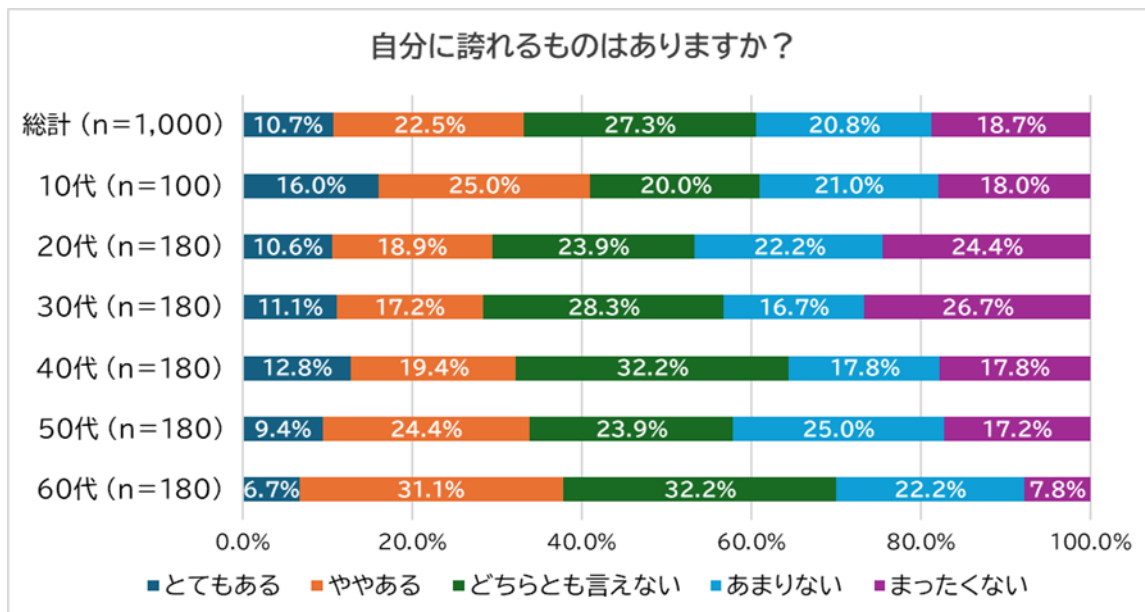


次に、「自分は価値のある人間だと思うか？」と尋ねたところ、どの年代も「とても思う」は1割前後と低い結果に。また、10代の時点で、すでに自分の価値に疑問を持ったり、価値がわからないと思ったりしている人が7割弱（66.0%）、20代と30代では7割以上（20代：70.5%、30代：71.7%）の人が自らの価値を信じられないと思っていることも判明しました。



最後に、「自分の誇れるものはあるか？」尋ねました。10代では「とてもある」「ややある」が4割以上（41.0%）を占めましたが、20代と30代では3割弱（20代：29.5%、30代：28.3%）まで減少し、40代以上から3割台（40代：32.2%、50代：33.8%、60代：37.8%）へと増加する傾向が見られました。

本リリースに関するお問い合わせ先  
 合同会社serendipity 担当：砂田  
 E-mail : info@serendipityllc.co.jp TEL : 090-3970-0183



### ■ 日本人自身のメンタルの弱さが日本経済凋落の原因！？

「世界価値観調査（World Values Survey）」のデータによると、自己肯定感を測定する質問「自分自身に満足しているか」に対して、アメリカ人は約70%、中国人も約50%肯定的に答えたのに対して日本は約30%にとどめています。

また、夢や目標を持つことについて、アメリカの心理学者エドウィン・ロック（Edwin Locke）とカナダの心理学者ゲイリー・レイサム（Gary Latham）が提唱した「目標設定理論（Goal-setting theory）」や、1979年のハーバードMBAプログラムの卒業生を対象とした研究、ウィリアム・ホブズ（William Hobbs）とアンソニー・オン（Anthony Ong）のコーネル大学での研究など、あらゆる研究から、目標を明確に持つ人の方が持たない人よりも20~30%成果が上がりやすく、幸福感も高いということがわかっています。

#### 【前提】

- ①カナダ人心理学者のHeine, S. J.（スティーブン J. ハイネ）は自己肯定感と生産性についての研究を発表している。また、WHOの調査によると、自己肯定感次第で20%~30%生産性が上がる。
- ②ポジティブ心理学を提唱しているアメリカ人作家Achor, S.（ショーン・エイカー）によると、幸福感が高い（自己肯定感が高いことを含む）従業員は、仕事のパフォーマンスが向上することがわかっている。Achor, S. (2010)の研究では、ポジティブな状態にある従業員は生産性が31%向上し、売上が37%増加したと報告されている。

そこで、上記のような研究を前提とし、経済的な豊かさと普段の心理状態にはなんらかの関連性があると推測。日本の過去30年間の経済的な凋落も、原因がここにあるのではないかと感じたため、10代~60代の日本人に、明確な目標を持っているのかと自己肯定感についてのアンケートを実施したところ、日本人は20代を境に将来の夢を持つ人の割合が低水準となり、自己肯定感が高い人もかなり低い割合にとどまることわかりました。

日本経済復興を本当に目指すのであれば、自国への誇りと自分自身への誇りが持てるような教育と、夢に向かって挑戦することを推奨するような社会的な雰囲気づくりが必要です。例えば、大人が夢を実現することを奨励するような国になるのが理想です。アメリカにはAmerican Dreamという概念があり、夢を見ることを良しとする文化が根付いています。しかし、今の日本人には、世間の目を気にして挑戦できない人や夢を持ってない人がたくさんいますし、夢を熱く語るのがダサいという価値観の人も多いです。

本リリースに関するお問い合わせ先  
 合同会社serendipity 担当：砂田  
 E-mail : info@serendipityllc.co.jp TEL : 090-3970-0183



## NEWS RELEASE

弊社では「目醒めの学校」という、夢を叶える・目標を達成する・充実と幸福を感じる人生を生きるためのオンラインスクールを開催しています。民間でもこういうサービスがもっと増えていけば良いと思いますし、もっと言えば、国が奨励し、「夢に向かって日々努力することは素晴らしいこと」という雰囲気作りをする必要があると思います。

経済含めて日本が復興するには、自分の人生に希望を持って、何歳になっても夢を叶えていく人を増やしていくことを国がもっと推奨、奨励する必要があるのではないかと考えています。メンタルから日本を立て直す取り組みが急務なのではないでしょうか。

### ■三凜 さとし (さんりん さとし) プロフィール

富とお金のメンタルトレーナー。親子関係心理学の専門家。立命館大学、米NY州立大学卒業。

大学卒業後、一部上場企業に就職するも3年で退職。夢を追いつづけたものの、数百万円の借金を抱えてしまい、不法労働で日々食い繋ぐ極貧生活を送っていた時、本場アメリカのメンタルトレーニングに出会い、自身のお金に関する問題はメンタル起因であることを解明。

一念発起し起業後、自分自身にメンタルトレーニングを施すことで、わずか3年でFIREし、お金の自由・時間の自由・場所の自由・心身の健康・良好な人間関係の、「人生の五大自由」を達成する。その経験をもとにはじめたYouTubeチャンネルの登録者は27万人。各SNSの総フォロワーは45万人を超え、講座受講生は述べ15万人以上にのぼる。

また、2022年3月には、親子関係について真の問題解決法を綴った初の著書『親子の法則 人生の悩みが消える「親捨て」のススメ』(KADOKAWA)を出版。1年で発行部数6万部を超えるベストセラーとなる。

公式サイト：<http://sanrinsatoshi.com/>



### ■会社概要

商号：合同会社serendipity

所在地：東京都渋谷区神宮前6-23-4 桑野ビル2階

代表者：代表社員 砂田 千秋

設立：2017年6月

事業内容：コンサルティング、ネットサービス、広告宣伝

本リリースに関するお問い合わせ先

合同会社serendipity 担当：砂田

E-mail : [info@serendipityllc.co.jp](mailto:info@serendipityllc.co.jp) TEL : 090-3970-0183