PRESS RELEASE

2026 年 11 月 13 日

朝日新聞社
〒104-8011 東京都中央区築地 5-3-2

つながれば、見えてくる。
朝日新聞社

〈報道関係のみなさま〉

夫婦関係「満足」は 7 割
女性の 6 人に 1 人が関係解消を検討

30 年以上連れ添った夫婦のリアル　円満の鍵は「会話・感謝・役割分担」



©GettyImages

株式会社朝日新聞社（代表取締役社長：角田克）が手がける、50 代以上向けのメディア・コミュニティー「朝日新聞 Re ライフプロジェクト」は、いい夫婦の日（11 月 22 日）を前に、夫婦・パートナー関係をテーマにアンケートを実施しました。

回答した Re ライフ読者会議メンバー2,427 人のうち現在の関係が 30 年以上に及ぶ人は 69.1%でした。長い時間をともに過ごしてきた人たちは、現在の二人の関係をどう見ているのでしょうか。

調査結果のポイント

● 関係に満足している人は 72.6%。男性 79.0%、女性 65.5%で 13.5 ポイント差
●一緒にいる時間の希望は、男性が「もっと」、女性が「少なめ」
● 「現在も関係解消を考えることがある」は女性 17.1%、男性 8.2%
● 年代別では 50 代が 19.5%で最多。5 人に 1 人が現在も関係解消を検討
● 満足度には「会話」「感謝・ねぎらい」「役割分担への納得感」が強く関連

Re ライフ白書「夫婦・パートナー関係」前編・中編・後編で、人生後半をともに歩む二人のリアルを紹介しました。本リリースでは、調査結果の概要を紹介します。

・【Re ライフ白書】夫婦関係満足度は 7 割超　女性の 6 人に 1 人「現在も関係解消を考える」〈前編〉
・【Re ライフ白書】夫婦関係、50 代が曲がり角？　満足度は年代とともに上昇〈中編〉
・【Re ライフ白書】夫婦関係満足度の鍵　会話・感謝・役割分担〈後編〉

お問い合わせ

朝日新聞社ライフスタイル事業本部
Re ライフ事業部
E-mail：relife-info@asahi.com

PRESS RELEASE

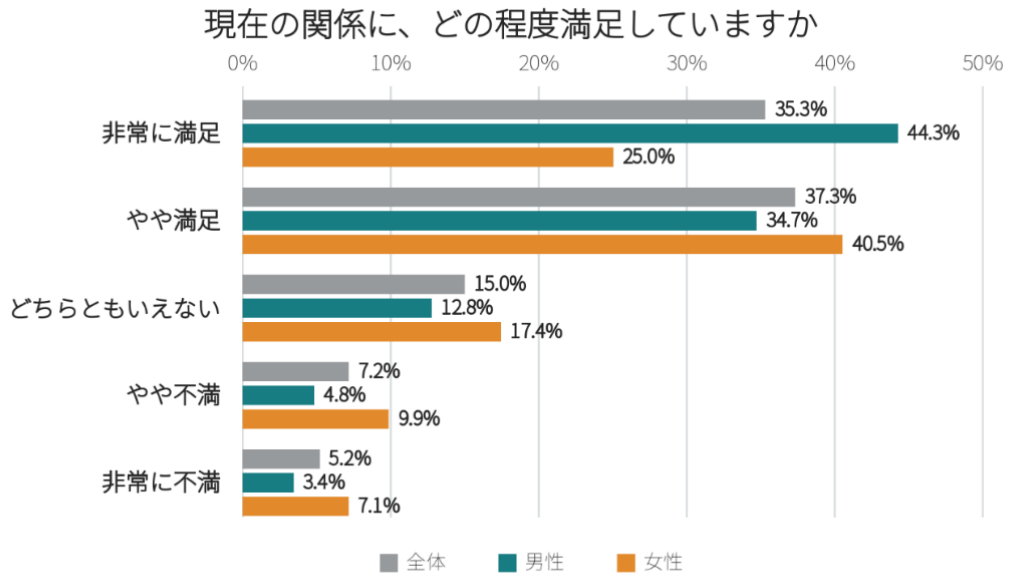
2026 年 11 月 13 日

朝日新聞社
〒104-8011 東京都中央区築地 5-3-2

つながれば、見えてくる。
朝日新聞社

満足度は 7 割超　でも男女で温度差

現在の配偶者・パートナーとの関係の満足度を尋ねたところ、「非常に満足」「やや満足」を合わせた満足層は 72.6%でした。男女別では、満足層は男性 79.0%、女性 65.5%。一方、不満層は男性 8.2%、女性 17.0%と、女性が男性の約 2 倍でした。



全体 n=2,427 ／ 男性 n=1,285 ／ 女性 n=1,135

一緒にいる時間の希望は、男性が「もっと」、女性が「少なめ」

一緒にいる時間については、「もっと一緒にいたい」は男性 14.6%、女性 6.4%。一方、「できれば距離を置きたい」は男性 5.0%、女性 13.7%、「今より少し減らしたい」は男性 4.2%、女性 12.2%でした。一緒に過ごしたい時間にも男女で違いが見られました。

女性の 6 人に 1 人が「現在も関係解消を考える」　男性の約 2 倍

これまで離婚や関係解消を考えたことがあるかを尋ねたところ、「現在も考えることがある」と答えたのは 12.4%。男女別では男性 8.2%、女性 17.1%で、女性は男性の約 2 倍でした。

お問い合わせ

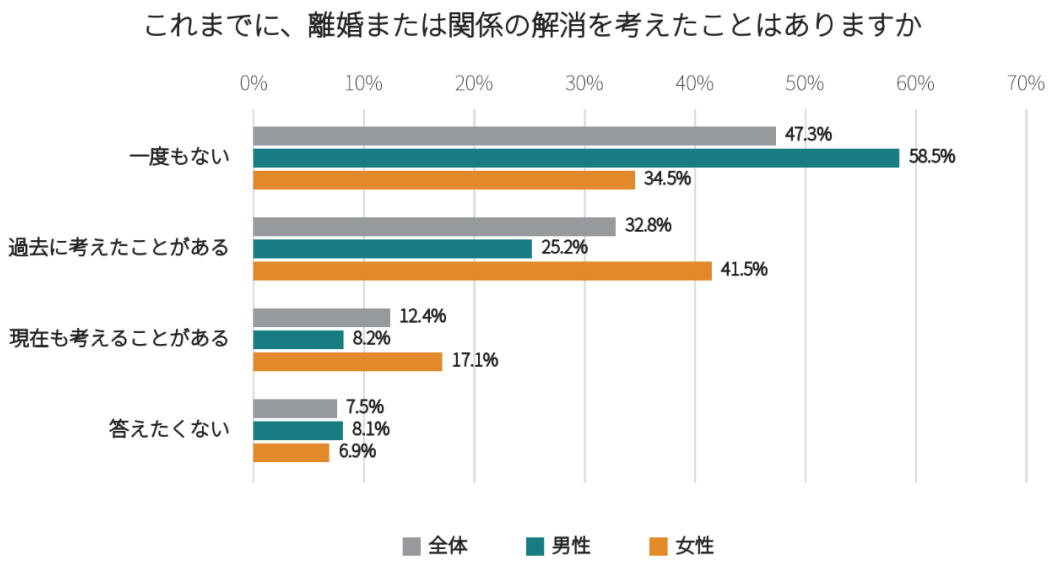
朝日新聞社ライフスタイル事業本部
Re ライフ事業部
E-mail：relife-info@asahi.com

PRESS RELEASE

2026 年 11 月 13 日

朝日新聞社
〒104-8011 東京都中央区築地 5-3-2

つながれば、見えてくる。
朝日新聞社



全体 n=2,427／男性 n=1,285／女性 n=1,135

夫婦関係、50 代が曲がり角？5 人に 1 人が関係解消を検討

「現在も関係解消を考えることがある」と答えた割合は、49 歳以下 13.6%、50 代 19.5%、60 代 12.6%、70 歳以上 7.0%。50 代が最も高く、約 5 人に 1 人でした。一方、関係への満足度は年代が上がるにつれて高くなる傾向が見られました。

関係満足度に大きな差　「会話・感謝・役割分担への納得感」

関係満足度は、「会話」「感謝・ねぎらい」「役割分担への納得感」で大きな差が見られました。1 日の会話が「2 時間以上」の人では満足度 93.1%だった一方、「ほとんどない」人では 15.0%。感謝やねぎらいを「よく伝える」人では 87.6%、「ほとんど伝えない」人では 24.1%でした。役割分担に「非常に納得している」人では 93.1%、「まったく納得していない」人では 7.8%でした。

お問い合わせ

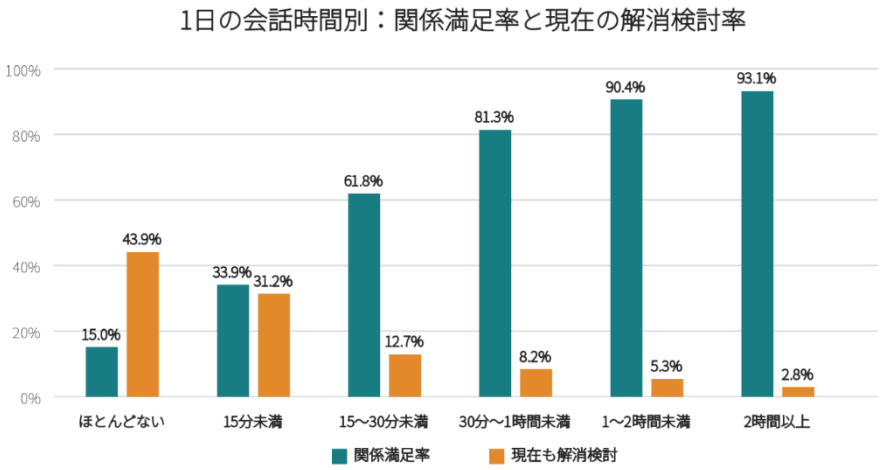
朝日新聞社ライフスタイル事業本部
Re ライフ事業部
E-mail：relife-info@asahi.com

PRESS RELEASE

2026 年 11 月 13 日

朝日新聞社
〒104-8011 東京都中央区築地 5-3-2

つながれば、見えてくる。
朝日新聞社



n=2,427（各会話時間区分のnは異なります）

関係の危機は「すれ違い」「傷つく言動」「不満の積み重なり」

離婚や関係解消を過去に考えたことがある、または現在も考えている 1,096 人に、そのきっかけを複数回答で尋ねました。「会話や気持ちのすれ違い」47.7%、「相手の言動に傷ついた」44.0%、「不満の積み重なり」42.1%が上位となりました。

「私はいつでも側にいます」「感謝の言葉をはっきり伝える」

配偶者・パートナーへの思いを尋ねた自由回答の一部を紹介します。

■俺より先に死んではいけない。（愛知県・男性・60 代後半）

■認知症を患ってしまったけれど、出来るだけ私のことを忘れないようにいて欲しい。忘れても、私はいつでも側にいます。（大阪府・女性・60 代後半）

■「愛しているよ」とは、こっぱずかしくて言えないけれども、いつか言いたい。38 年も一緒にいると、今更と思い、言うきっかけがつかめない。（秋田県・男性・60 代後半）

■お互いに離婚の経験を踏まえて、相手に対する配慮や、ねぎらいや感謝の言葉をはっきり伝えることの大事さを特に感じます。自分自身は迷ったときは『必ず初心に返る』と思って、お付き合いを始めたときの気持ちに返ろうとします。何をおいても一番大事なのは会話です。それと日々の生活で一番大事なことは食事と思っています。食事は必ず一緒に食べるようにしています。（大阪府・男性・70 代前半）

お問い合わせ

朝日新聞社ライフスタイル事業本部
Re ライフ事業部
E-mail：relife-info@asahi.com

PRESS RELEASE

2026 年 11 月 13 日

朝日新聞社
〒104-8011 東京都中央区築地 5-3-2

つながれば、見えてくる。
朝日新聞社

調査概要：「あなたの夫婦・パートナー関係の今とこれからについてのアンケート」として、Re ライフ読者会議メンバーを対象に実施。調査期間は 2026 年 8 月 31 日～9 月 28 日。有効回答は 2,427 人（男性 52.9%、女性 46.8%、その他 0.3%）。年代別の割合は 39 歳以下＝1.6%、40～44 歳＝1.4%、45～49 歳＝2.8%、50～54 歳＝7.5%、55～59 歳＝13.3%、60～64 歳＝20.3%、65～69 歳＝22.2%、70～74 歳＝15.3%、75～79 歳＝10.6%、80 歳以上＝4.9%でした。
＊回答者は 60 代が 42.5%、現在の関係が 30 年以上の人が 69.1%、配偶者と同居している人が 89.3%でした。＊※小数点第 2 位を四捨五入しているため、合計は 100%になりません。

■「朝日新聞 Re ライフプロジェクト」について

朝日新聞 Re ライフプロジェクトは、50 代以上の自分らしく豊かな生き方を応援する参加型プロジェクトです。新聞や Web サイト、イベント、コミュニティーを活用し、生活者の声に基づく調査、商品開発、情報発信を通じて、シニア向け企業のマーケティングを支援しています。

（支援例）
・コミュニティーと連携した定量調査／定性調査、グループインタビュー
・対象世代のリアルな声を活かした商品モニター会、商品・サービス開発支援
・訴求軸を捉えた、新聞社ならではの多様なコンテンツ開発・情報発信

Re ライフ.net（プロジェクト公式サイト）（編集長：吉浜織恵）

■「Re ライフ白書」について Re ライフ白書の一覧ページ

会員制コミュニティー「読者会議」のメンバーを対象に、健康、暮らし、働き方、学びなど様々なテーマでアンケートを実施し、「Re ライフ白書」として公開しています。

お問い合わせ

朝日新聞社ライフスタイル事業本部
Re ライフ事業部
E-mail：relife-info@asahi.com