

LONGLIFE 総合研究所ミドルライフ研究会 調査研究第二弾 「50 代を中心とした未婚者のくらしに関する調査」を実施 現在のくらしに満足しているミドルシングルの実態が明らかに

旭化成ホームズ株式会社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：川畑 文俊）の LONGLIFE 総合研究所（所長：河合 慎一郎）※1 は、昨年 5 月の第一弾「50 代のくらしに関する調査」に続き、ミドルライフ研究会の調査研究第二弾「50 代を中心とした未婚者のくらしに関する調査」※2 を実施しましたのでお知らせします。

※1. 関連リリース：<https://www.asahi-kasei.co.jp/j-koho/press/20240528-01/index/>

※2. 本調査は現在未婚で一人暮らしの 45-64 歳（ミドルシングル）の計 1600 人（男女各 800 名）対象

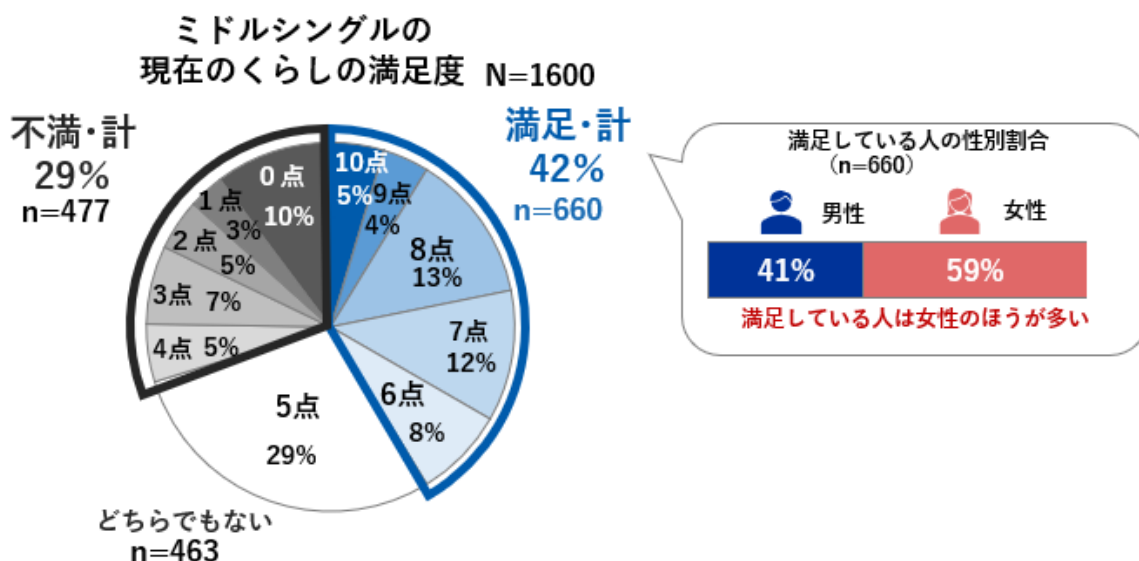
I. 調査研究第二弾「50 代を中心とした未婚者のくらしに関する調査」主なトピックス

1. 現在のくらしに満足している人は 4 割以上・不満な人は 3 割以下と満足している人の方が多い
2. 現在のくらしに満足と回答した 75% 以上が「一人の時間を有意義に過ごせている」「今のライフスタイルが合っており今後も大切にしたい」と感じており、一人でのくらしに価値を見出している
3. 満足度の高いポイントは、「規則正しい生活」「休息をしっかりとる」という基本的な生活習慣と「自分なりの楽しみを見出す」「自分に合った気分転換方法を持つ」「気楽なつながり」があること

II. 「50 代を中心とした未婚者のくらしに関する調査」の概要

1. 現在のくらしに満足している人は 4 割以上・不満な人は 3 割以下と満足している人の方が多い

現在のくらしの満足度については、10～6 点※3 が 42%、4～0 点※3 が 29%と満足しているミドルシングルが多い結果になりました。また満足している人 42%のうち、女性が約 6 割を占めていることもわかりました。

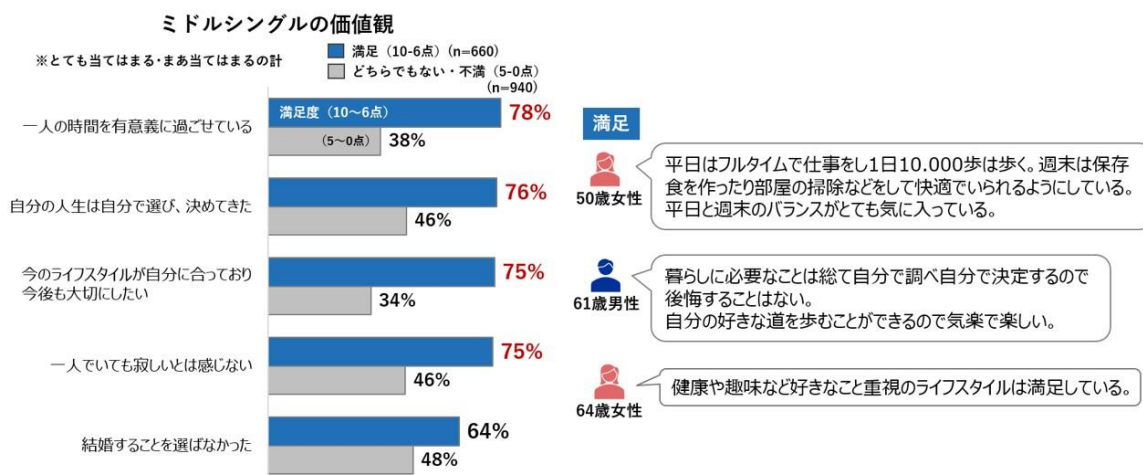


ミドルシングル(N=1600)の現在のくらしの満足度

※3. 現在のくらしの満足度を 0～10 点で回答

2. 現在のくらしに満足と回答した 75%以上が「一人の時間を有意義に過ごせている」「今のライフスタイルが合っており今後も大切にしたい」と感じており、一人でのくらしに価値を見出している

満足しているミドルシングル（現在のくらしの満足度 10～6 点）の価値観を見てみると、「一人の時間を有意義に過ごせている（78%）」、「自分の人生は自分で決めてきた（76%）」、「今のライフスタイルが自分に合っており今後も大切にしたい（75%）」と回答しており、どちらでもない・不満（現在のくらしの満足度 5～0 点）の方と比較すると一人でのくらしに価値を見出して楽しんでいることがうかがえます。また、「一人でいても寂しいとは感じない（75%）」とシングルであることで孤独や寂しさを感じているわけではないようです。

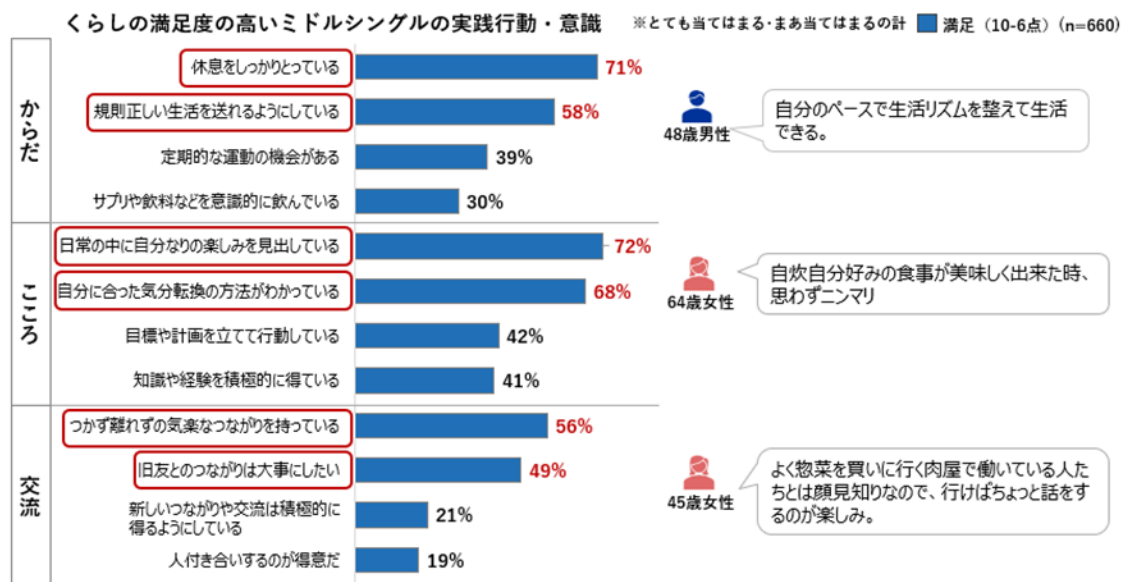


ミドルシングルの価値観

3. 満足度の高いポイントは、「規則正しい生活」「休息をしっかりとる」という基本的な生活習慣と「自分なりの楽しみを見出す」「自分に合った気分転換方法を持つ」「気楽なつながり」があること

くらしの満足度の高いミドルシングルはどのようなことを実践しているのかを 3 つの健康的観点※4（身体的健康（からだ）・精神的健康（こころ）・社会的健康（交流））で調べました。「からだ」面では、「休息をしっかりとる（71%）」「規則正しい生活をしている（58%）」と運動の機会を持つ・サプリ等を意識的に飲むなどの積極的な行動よりも基本的な生活習慣が大事だということがうかがえます。「こころ」面でも、目標や計画を立てる・知識や経験を積極的に得ることよりも「自分なりの楽しみを見出している（72%）」「自分に合った気分転換方法がわかっている（68%）」と満足度を高める自分なりのポイントがあるようです。さらに「交流」面では、新しい交流をどんどん求めるよりもつまずかず離れず気楽なつながりや旧友とのつながりが満足度の高さのポイントと考えられます。

※4. 身体的健康（運動・栄養・睡眠・定期的な健康診断などを通じて健康な体を維持すること）、精神的健康（ストレス管理・ポジティブな思考・趣味などの精神的健康を促進する活動に従事すること）、社会的健康（人間関係築き、サポートネットワークを持ち、他者とのつながりを感じる）



くらしの満足度の高いミドルシングルの実践行動・意識

Ⅲ. 調査の概要

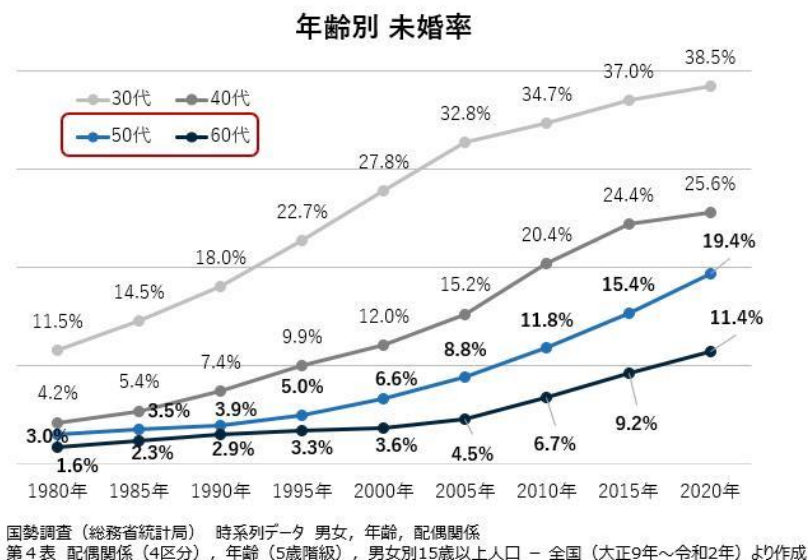
- 調査時期: Web アンケート調査 2024 年 12 月
- 調査対象: 45～64 歳の未婚の男女かつ、一人暮らしで子どもなし
- 有効回答数: Web アンケート調査 1600 件

Ⅳ. 調査の背景

当社はこれまで、若い世代として子育て・共働き、主に高齢期のシニアライフを研究してきました。また、人びとの「いのち・くらし・人生」全般を支え続ける LONGLIFE を追求してきた当社としては、中間期にあたるミドル世代について着目することも重要と考え、昨年ミドルライフ研究会を立ち上げました。

人生 100 年時代を迎え、人口動態の変化や婚姻率の減少が進む中、ミドルシングル(45 歳～64 歳の未婚・一人暮らし)は増加しています。地縁や血縁が少ないことから社会的孤立が深刻化し、身体的・精神的・社会的健康の低下が懸念されます。これらに対処するためには、この世代のくらしの実態を明らかにして解決策を探ることが必要と感じています。

今後もミドルライフ研究会では多様な家族を対象に、住まいとくらしの実態や価値観の研究を通じて、ミドル世代に向けたくらし方の提案や商品・サービス開発を目指してまいります。



LONGLIFE 総合研究所 ステートメント

「くらし」から聞こえてくる声を、
社会課題を解くカギに変えていく

私たちが研究し続けてきたもの。

それは単なるハードとしての建物ではなく、目に見えないものです。

親・子・孫の良い関係を築くための環境を。

命や健康がしっかりと守られる安心を。

人生の始まりから終わりまでポジティブに生き続ける日々を。

これまで二世帯住宅研究所や共働き家族研究所などを立ち上げ、

あらゆるテーマに取り組んできたその根底には、

住まいを通して「人が豊かに生きるためのベース」を

つくるという共通の思想が貫かれていました。

「LONGLIFE総合研究所」はそれらの研究の知見を活かして、

サステナビリティ、レジリエンス、ウェルネスといった

世の中の問題に立ち向かうために生まれました。

茫洋とした社会課題としてではなく、

まず、暮らしの現場から聞こえてくる声に耳を傾けること。

そして、その声をヒントに、第三者機関や専門家と手を取り合い、

あらゆる人が長くイキイキとした人生を過ごせる世の中をつくること。

人生の、そして社会にとって必要なLONGLIFEとは何か。

その答えを探し続け、実現の土台を築くのが私たちの使命です。

LONGLIFE 総合研究所ホームページ URL : <https://www.asahi-kasei.co.jp/j-koho/kurashi/index.html/>

【問い合わせ先】

旭化成ホームズ株式会社 広報室 〒101-8101 東京都千代田区神田神保町一丁目 105 番地

(電話)03-6899-3010 (FAX)03-6899-3400 (メール)j-koho@om.asahi-kasei.co.jp