

## 「40's-60's ミドルエイジ 生活時間・意識についてのアンケート」まとめ①

40代以上の女性を対象に、日々の暮らしの時間をどう感じているか、現在、お金や時間をかけていること・今後かけたいことなどを調査した。

＜日々の生活時間をどのように感じているか？「いつも時間が足りないと感じている」「ちょうどいいと感じている」の境界線は、50代前半と後半＞

「いつも時間が足りないと感じている」は40代から50～54歳までは6割から5割だが、50代後半からは3割台とぐっと少なくなる。同居末子の学齢別で見ると専門学校・大学・大学院など学生までは5割超えで、社会人になってやっと4割台。子どもが成長しても学生のうちは何かと母親は時間に余裕がないようだ【P5】

＜今、時間やお金をかけていること。国内旅行にぐっと熱心になる60代以上＞

今、時間やお金をかけていること、全体でのトップ3は、「食生活の充実」41.5%、「趣味」35.9%、「国内旅行」34.7%。「趣味」は50代後半から伸び始め、「国内旅行」は60代になってからの伸びが顕著。「体力づくり・スポーツ」は65歳以上が他世代に比べ20ポイント前後多くなっている【P6】

同居末子の学齢別で特徴的なのは「国内旅行」。子どもが学生、特に中高生のうちは11.4%とぐっと低く、専門学校・大学・大学院でも25.4%、社会人ほかで44.2%と20ポイント近く上昇する【P7】

＜今後、今まで以上に時間やお金をかけたいこと。＞

40代、50代が多く希望する、国内旅行。60代前半の関心は「海外旅行」「食生活の充実」「映画・観劇・ライブ鑑賞」…と多岐にわたる＞

今後、今まで以上に、時間やお金をかけたいことは、「国内旅行」49.1%、「体力づくり・スポーツ」31.3%、「趣味」30.7%、「海外旅行」30.5%。

国内旅行は、現状ではお金や時間をかけている率が低い（＝お金も時間もかけられない）40代・50代が4割から5割台と、多くが“楽しみたい”と思っているジャンル。また、「家のリフォーム」は50代から10%を超え、60代前半で15.8%。「知識・教養を高める勉強」は全体で23.0%に対して40代前半（28.6%）と65歳以上（30.4%）が意欲的。60代前半の関心は、「国内・海外旅行」「食生活の充実」「映画・観劇・ライブ鑑賞」など多岐にわたる【P8、9】

＜今まで以上にお金や時間をかけたいことはいつ頃実現できそうか。夢や希望の現実味が増してくるのは、50代前半から＞

「今すぐにでも始めたい／1～2年後くらい」は50代前半から55%を超え、夢や希望が現実味を増してくる。

同居末子の学齢別で見ると、「今すぐにでも始めたい／1～2年後くらい」は子どもが学生のうちは4割台で、社会人ほかになってから6割を超える【P10】

## 「ミドルエイジ 生活時間・意識についてのアンケート」まとめ②

＜今まで以上にお金や時間をかけたいことの実現が、3年以上先になりそう／実現が難しそうな理由。 年金受給前の60代前半は「資金の余裕がないが6割強＞

今まで以上にお金や時間をかけたいことの実現はまだまだ先、あるいは実現は難しいという人の理由は、40代は「教育費がかかる」が約7割。「家のローン」は40代前半で約5割、40代後半～50代前半で約3割。60代は「資金の余裕がない」を挙げる人が5割から6割。特に年金受給前の60代前半は64.7%【P 11】

＜この1～2年で、夫・パートナーと一緒にする時間で増えたこと。 60代から夫・パートナーとの時間が増える＞

12の選択肢をあげて聞いたところ、60代でぐっと増えるのが「家で食事をする時間」「旅行に行く時間」「散歩・散策をする時間」。「会話をする時間」は50代後半から増え始める。選択肢で「あてはまるものはない」を選んだ人（つまり、夫・パートナーと一緒にする時間で増えたことはない人）に着目してみると、40代前半と50代は4割台、40代後半は約6割。60代になると前半・後半とも約1/4と少なくなる【P 12】。同居末子の学齢別では「あてはまるものはない」は小学生以下50.0%、中学・高校生58.2%が5割超【P 13】

＜最も大事にしている時間。 自分の時間が取り戻せるのは50代前半から＞

「子ども（や孫）との時間」がぐっと減り、「自分一人のための時間」が増え始めるのは50代前半。子どもの学齢別では、「社会人ほか」になってから。50代後半は「子ども（や孫）との時間」がさらに減り、「夫・パートナーとの時間」「友人との時間」が増える【P 14】

＜もっと時間をとりたいけれど足りないと感じている時間。 親との時間が足りないと感じる比重が増える＞

特に50代で、「親との時間」の比重が高くなっていく。50代後半は「子ども（や孫）との時間」がさらに減り、「夫・パートナーとの時間」「友人との時間」が足りないと感じる人が増える【P 15】

＜今後、もっと充実させていきたい時間。 50代、子どもが高校を卒業したあたりから、夫・パートナーとの時間に目が向き始める＞

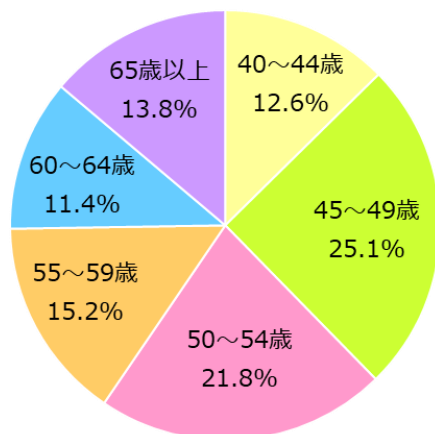
どの年代でも「自分一人のための時間」がトップだが、50代からは「夫・パートナーとの時間」が増える。60代では「社会参加・地域活動参加・社会貢献する時間」のポイントが他世代に比べて高くなる。同居末子の学齢別に見ると、中学・高校生までは、夫・パートナーより子どもとの時間が大切と捉えていることがわかる【P 16】

## ■ 設問

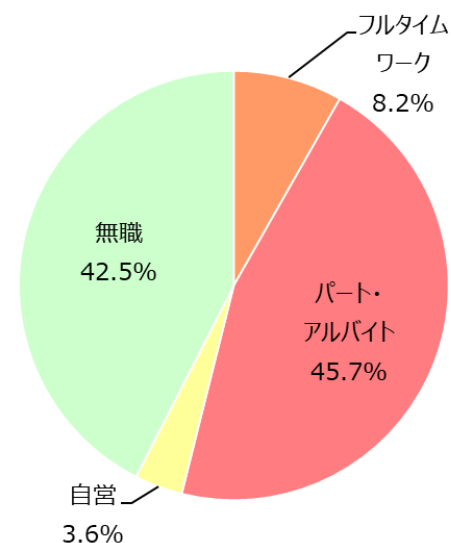
- Q1 あなたは今、日々の生活時間について、どう感じていますか？
- Q2 今、あなた自身が、時間やお金をかけていることは何ですか？
- Q3 今後、今まで以上に時間やお金をかけたいことは何ですか？
- Q4 前問で選んだ「今後、今まで以上に時間やお金をかけたいこと」はいつ頃実現できそうですか？
- Q5 今まで以上に時間やお金をかけたいことの実現が「3年以上先になりそう／難しそう」、という人の理由
- Q6 夫・パートナーと同居している方に。この1～2年で、夫・パートナーと一緒にする時間で増えたことはありますか？
- Q7 あなたの生活時間の中で「現在、最も大事にしている時間」はどれですか？
- Q8 あなたの生活時間の中で「本当はもっと時間を取りたいけれど足りないと感じている時間」はどれですか？
- Q9 あなたの生活時間の中で「今後、もっと充実させていきたいと思う時間」はどれですか？

## 回答者プロフィール

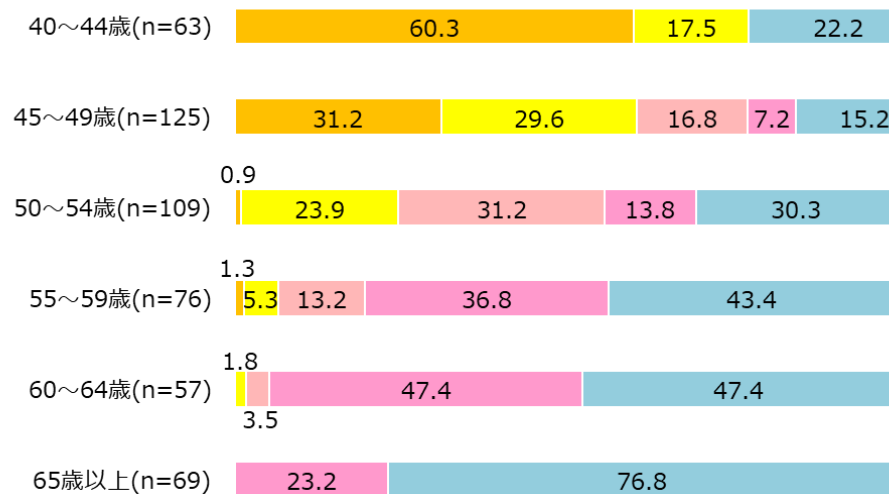
【年 齢】



【働き方】



【年齢別 同居末子の学齢】

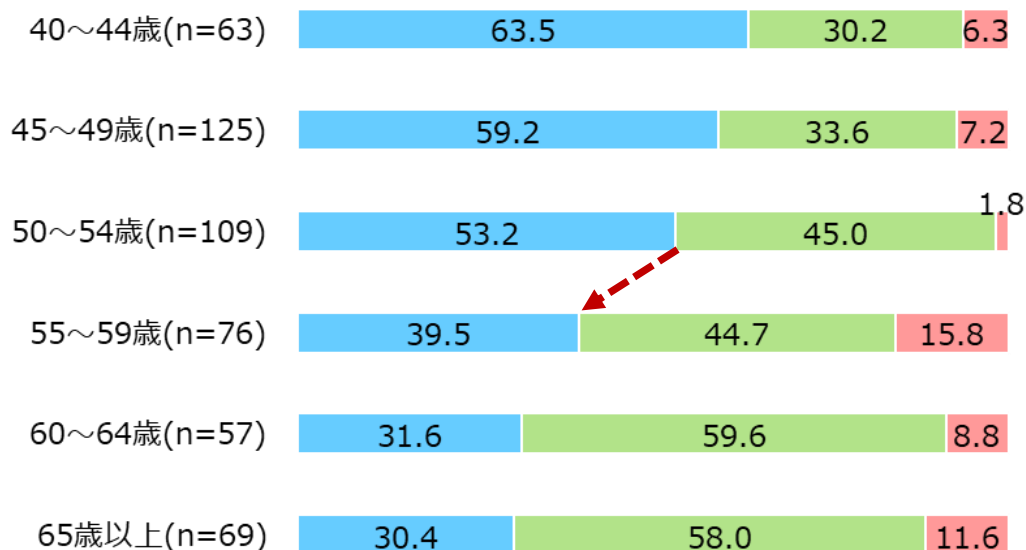


|        | フルタイムワーク | パート・アルバイト | 自営  | 無職   |
|--------|----------|-----------|-----|------|
| 40～44歳 | 7.9      | 55.6      | 1.6 | 34.9 |
| 45～49歳 | 7.2      | 56.8      | 3.2 | 32.8 |
| 50～54歳 | 14.7     | 53.2      | 2.8 | 29.4 |
| 55～59歳 | 7.9      | 51.3      | 6.6 | 34.2 |
| 60～64歳 | 5.3      | 33.3      | 5.3 | 56.1 |
| 65歳以上  | 2.9      | 8.7       | 2.9 | 85.5 |

## Q1 日々の生活時間をどう感じているか

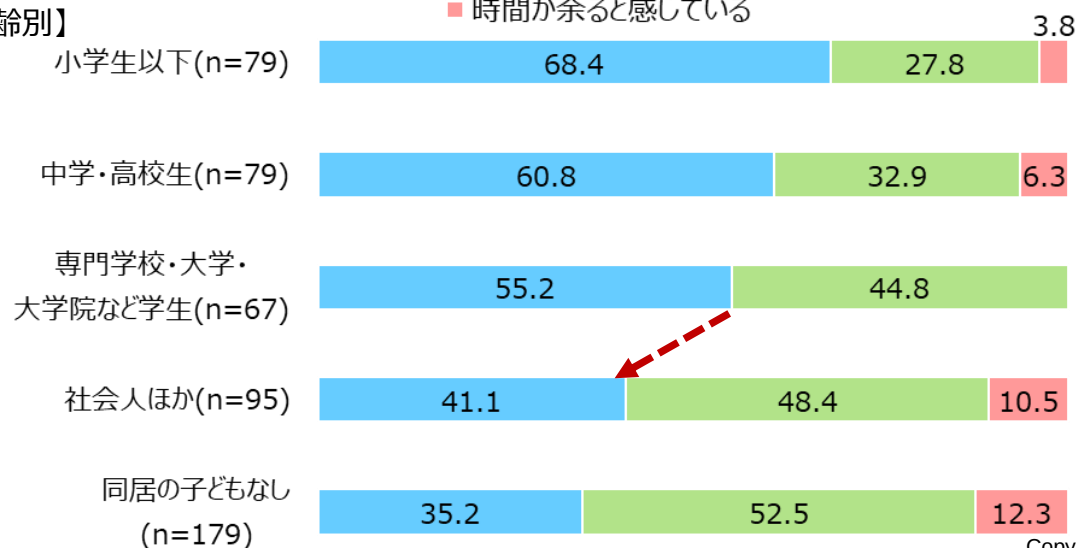
(%)

【年齢別】



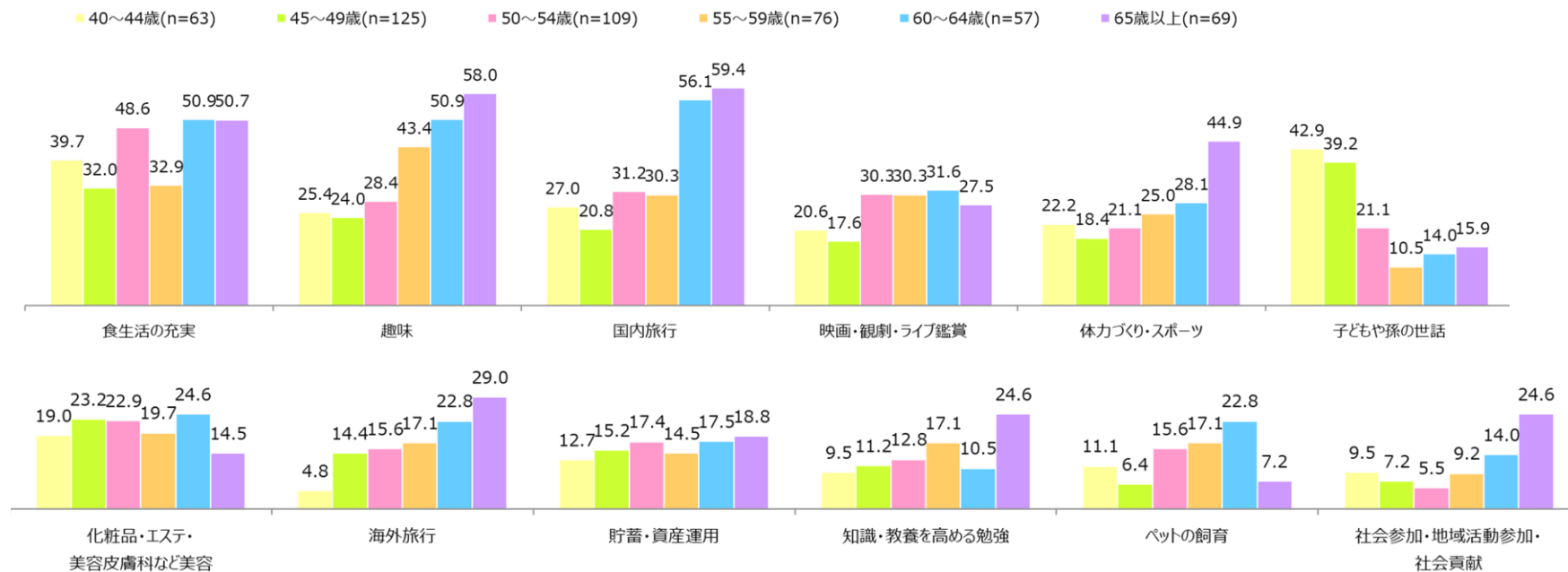
■ いつも時間が足りないと感じている  
■ ちょうどいいと感じている  
■ 時間が余と感じている

【同居末子学齢別】



## Q2 今、時間やお金をかけていること (年齢別/グラフは全体で10%以上の項目)

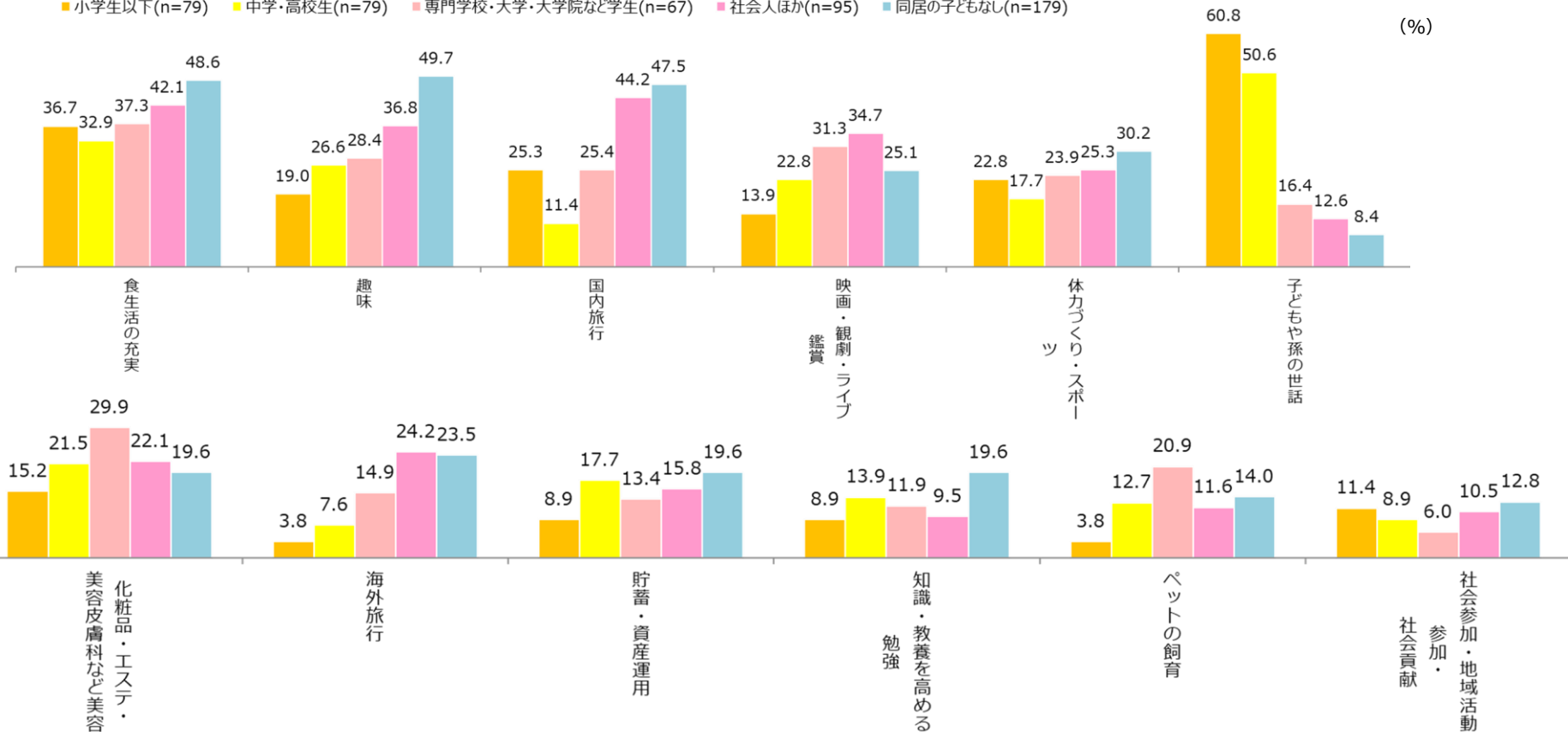
(%)



|               | 食生活の充実 | 趣味   | 国内旅行 | 映画・観劇・ライブ鑑賞 | 体力づくり・スポーツ | 子どもや孫の世話 | 化粧品・エステ・美容皮膚科など美容 | 海外旅行 | 貯蓄・資産運用 | 知識・教養を高める勉強 | ペットの飼育 | 社会参加・地域活動参加・社会貢献 | 美術鑑賞 | 家のリフォーム | 資格を取る勉強 | 家の住み替え | 別荘などセカンドハウスでの生活 | 移住 (Iターン・Uターン) | 起業  | その他 | 特にない |
|---------------|--------|------|------|-------------|------------|----------|-------------------|------|---------|-------------|--------|------------------|------|---------|---------|--------|-----------------|----------------|-----|-----|------|
| 全体(n=499)     | 41.5   | 35.9 | 34.7 | 25.7        | 25.3       | 25.3     | 21.0              | 16.8 | 16.0    | 14.0        | 12.6   | 10.6             | 9.6  | 5.0     | 4.0     | 1.8    | 1.0             | 0.4            | 0.4 | 5.0 | 7.4  |
| 40~44歳(n=63)  | 39.7   | 25.4 | 27.0 | 20.6        | 22.2       | 42.9     | 19.0              | 4.8  | 12.7    | 9.5         | 11.1   | 9.5              | 1.6  |         | 9.5     |        |                 |                |     | 1.6 | 6.3  |
| 45~49歳(n=125) | 32.0   | 24.0 | 20.8 | 17.6        | 18.4       | 39.2     | 23.2              | 14.4 | 15.2    | 11.2        | 6.4    | 7.2              | 4.8  | 6.4     | 4.8     | 3.2    | 1.6             | 1.6            | 1.6 | 4.8 | 11.2 |
| 50~54歳(n=109) | 48.6   | 28.4 | 31.2 | 30.3        | 21.1       | 21.1     | 22.9              | 15.6 | 17.4    | 12.8        | 15.6   | 5.5              | 8.3  | 2.8     | 1.8     | 1.8    | 0.9             |                |     | 7.3 | 9.2  |
| 55~59歳(n=76)  | 32.9   | 43.4 | 30.3 | 30.3        | 25.0       | 10.5     | 19.7              | 17.1 | 14.5    | 17.1        | 17.1   | 9.2              | 6.6  | 5.3     | 2.6     | 1.3    | 1.3             |                |     | 5.3 | 7.9  |
| 60~64歳(n=57)  | 50.9   | 50.9 | 56.1 | 31.6        | 28.1       | 14.0     | 24.6              | 22.8 | 17.5    | 10.5        | 22.8   | 14.0             | 21.1 | 8.8     | 3.5     | 1.8    |                 |                |     | 5.3 | 1.8  |
| 65歳以上(n=69)   | 50.7   | 58.0 | 59.4 | 27.5        | 44.9       | 15.9     | 14.5              | 29.0 | 18.8    | 24.6        | 7.2    | 24.6             | 21.7 | 7.2     | 2.9     | 1.4    | 1.4             |                |     | 4.3 | 2.9  |

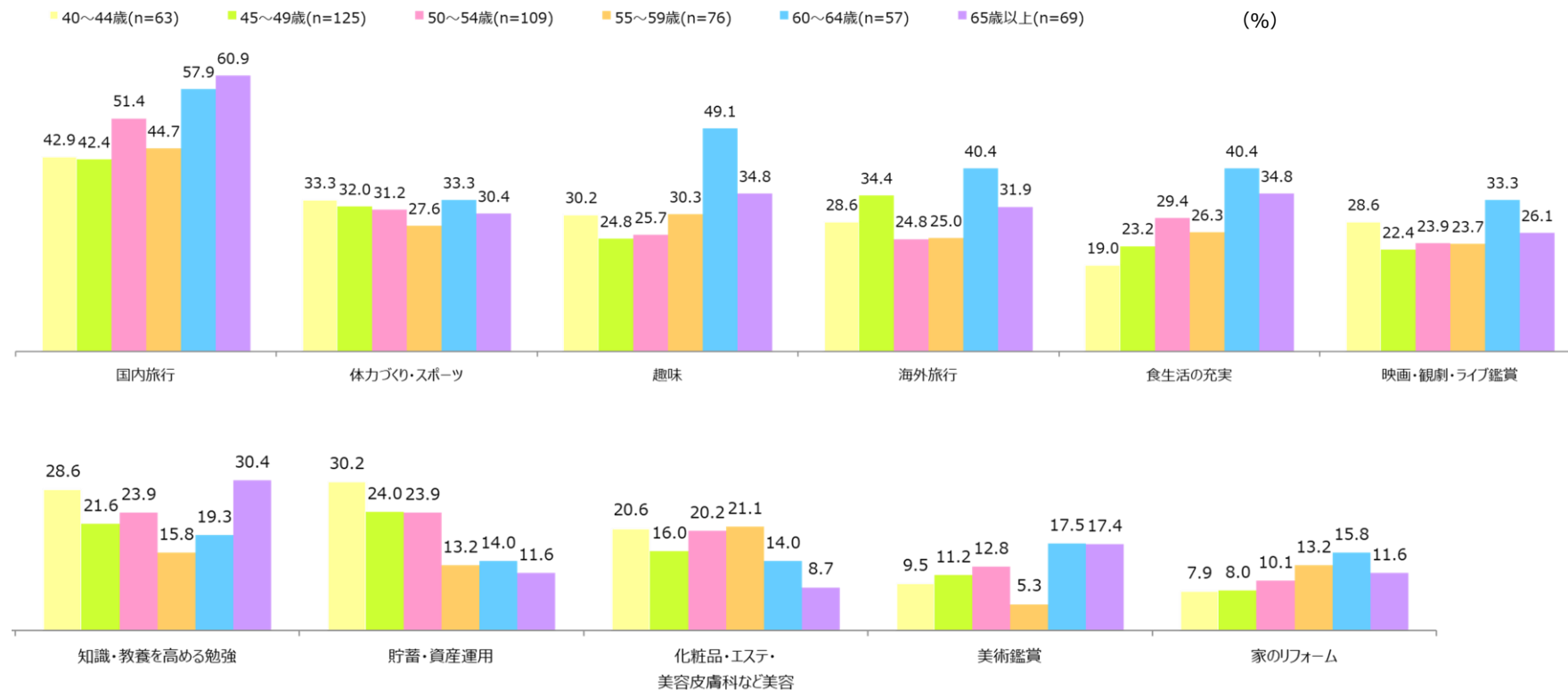
## Q2 今、時間やお金をかけていること (同居末子学齢別/グラフは全体で10%以上の項目)

■ 小学生以下(n=79) ■ 中学・高校生(n=79) ■ 専門学校・大学・大学院など学生(n=67) ■ 社会人ほか(n=95) ■ 同居の子どもなし(n=179)



|                       | 食生活の充実 | 趣味   | 国内旅行 | 映画・観劇・ライブ鑑賞 | 体力づくり・スポーツ | 子どもや孫の世話 | 化粧品・エステ・美容皮膚科など | 海外旅行 | 貯蓄・資産運用 | 知識・教養を高める勉強 | ペットの飼育 | 社会参加・地域活動参加・社会貢献 | 美術鑑賞 | 家のリフォーム | 資格を取る勉強 | 家の住み替え | 別荘などセカンドハウスでの生活 | 移住(イターン・Uターン) | 起業  | その他 | 特にない |
|-----------------------|--------|------|------|-------------|------------|----------|-----------------|------|---------|-------------|--------|------------------|------|---------|---------|--------|-----------------|---------------|-----|-----|------|
| 全体(n=499)             | 41.5   | 35.9 | 34.7 | 25.7        | 25.3       | 25.3     | 21.0            | 16.8 | 16.0    | 14.0        | 12.6   | 10.6             | 9.6  | 5.0     | 4.0     | 1.8    | 1.0             | 0.4           | 0.4 | 5.0 | 7.4  |
| 小学生以下(n=79)           | 36.7   | 19.0 | 25.3 | 13.9        | 22.8       | 60.8     | 15.2            | 3.8  | 8.9     | 8.9         | 3.8    | 11.4             | 2.5  | 5.1     | 10.1    | 2.5    |                 |               |     |     | 3.8  |
| 中学・高校生(n=79)          | 32.9   | 26.6 | 11.4 | 22.8        | 17.7       | 50.6     | 21.5            | 7.6  | 17.7    | 13.9        | 12.7   | 8.9              | 7.6  | 5.1     | 6.3     | 1.3    | 1.3             |               | 1.3 | 5.1 | 11.4 |
| 専門学校・大学・大学院など学生(n=67) | 37.3   | 28.4 | 25.4 | 31.3        | 23.9       | 16.4     | 29.9            | 14.9 | 13.4    | 11.9        | 20.9   | 6.0              | 6.0  | 4.5     | 3.0     | 1.5    |                 |               | 1.5 | 7.5 | 7.5  |
| 社会人ほか(n=95)           | 42.1   | 36.8 | 44.2 | 34.7        | 25.3       | 12.6     | 22.1            | 24.2 | 15.8    | 9.5         | 11.6   | 10.5             | 8.4  | 3.2     | 1.1     | 2.1    |                 |               |     | 6.3 | 8.4  |
| 同居の子どもなし(n=179)       | 48.6   | 49.7 | 47.5 | 25.1        | 30.2       | 8.4      | 19.6            | 23.5 | 19.6    | 19.6        | 14.0   | 12.8             | 15.6 | 6.1     | 2.2     | 1.7    | 2.2             | 0.6           |     | 5.6 | 6.7  |

### Q3 今後、今まで以上にお金や時間をかけたいこと（年齢別/グラフは全体で10%以上の項目）

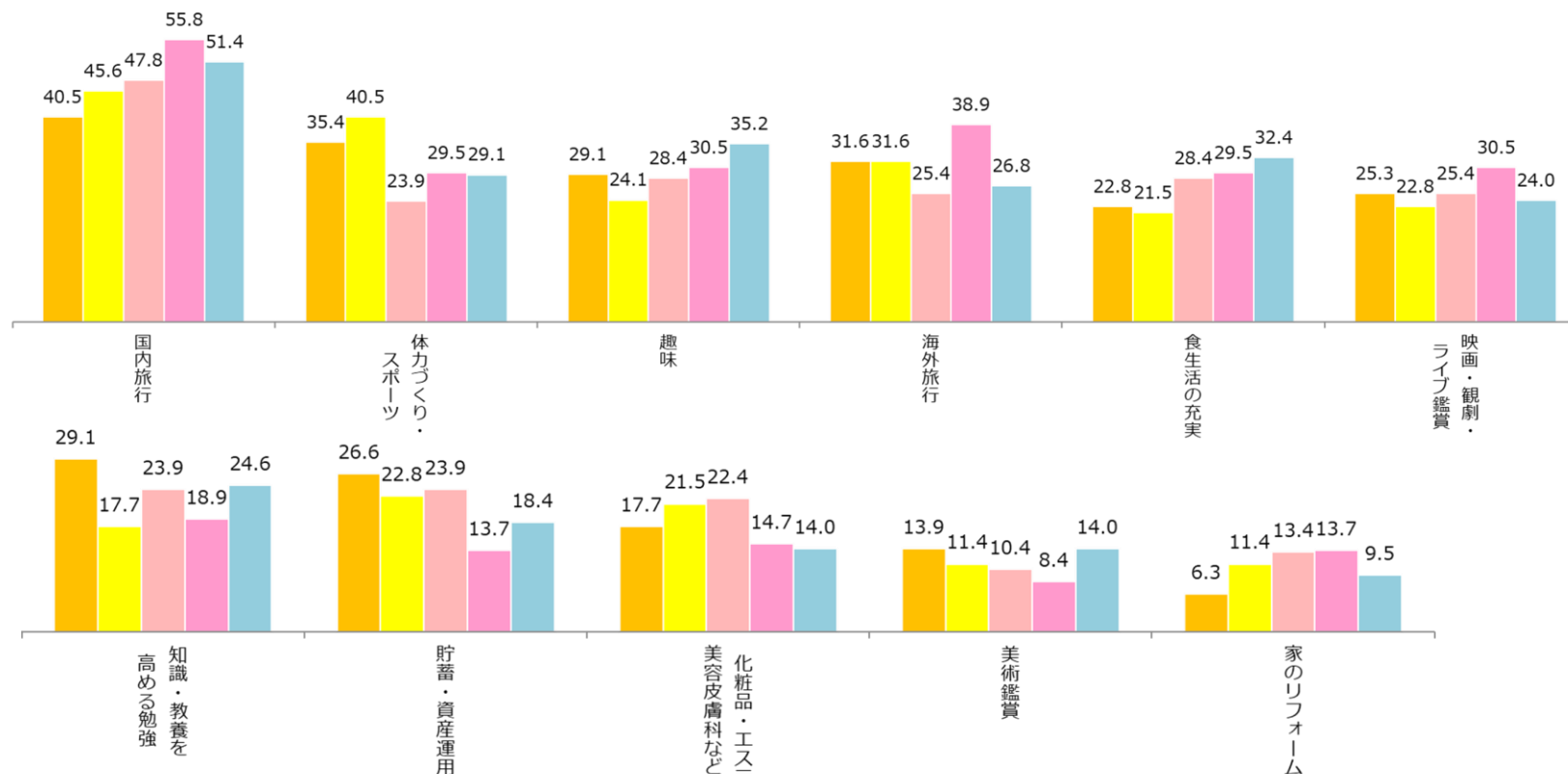


|               | 国内旅行 | 体力づくり・スポーツ | 趣味   | 海外旅行 | 食生活の充実 | 映画・観劇・ライブ鑑賞 | 知識・教養を高める勉強 | 貯蓄・資産運用 | 化粧品・エステ・美容皮膚科など美容 | 美術鑑賞 | 家のリフォーム | 社会参加・地域活動参加・社会貢献 | 資格を取る勉強 | 子どもや孫の世話 | ペットの飼育 | 家の住み替え | 別荘などセカンドハウスでの生活 | 起業  | 移住（Ｉターン・Ｕターン） | その他 | 特にない |
|---------------|------|------------|------|------|--------|-------------|-------------|---------|-------------------|------|---------|------------------|---------|----------|--------|--------|-----------------|-----|---------------|-----|------|
| 全体(n=499)     | 49.1 | 31.3       | 30.7 | 30.5 | 28.1   | 25.5        | 23.0        | 20.2    | 17.0              | 12.0 | 10.6    | 8.8              | 8.6     | 8.4      | 6.2    | 5.4    | 1.6             | 0.6 | 0.2           | 1.0 | 7.2  |
| 40~44歳(n=63)  | 42.9 | 33.3       | 30.2 | 28.6 | 19.0   | 28.6        | 28.6        | 30.2    | 20.6              | 9.5  | 7.9     | 7.9              | 19.0    | 20.6     | 4.8    | 1.6    |                 |     |               | 1.6 | 6.3  |
| 45~49歳(n=125) | 42.4 | 32.0       | 24.8 | 34.4 | 23.2   | 22.4        | 21.6        | 24.0    | 16.0              | 11.2 | 8.0     | 5.6              | 12.8    | 11.2     | 4.0    | 4.8    | 1.6             | 0.8 |               | 0.8 | 8.0  |
| 50~54歳(n=109) | 51.4 | 31.2       | 25.7 | 24.8 | 29.4   | 23.9        | 23.9        | 23.9    | 20.2              | 12.8 | 10.1    | 6.4              | 10.1    | 8.3      | 5.5    | 10.1   | 2.8             |     |               |     | 10.1 |
| 55~59歳(n=76)  | 44.7 | 27.6       | 30.3 | 25.0 | 26.3   | 23.7        | 15.8        | 13.2    | 21.1              | 5.3  | 13.2    | 9.2              |         | 2.6      | 9.2    | 1.3    | 2.6             | 2.6 | 1.3           |     | 9.2  |
| 60~64歳(n=57)  | 57.9 | 33.3       | 49.1 | 40.4 | 40.4   | 33.3        | 19.3        | 14.0    | 14.0              | 17.5 | 15.8    | 12.3             | 7.0     | 3.5      | 10.5   | 7.0    |                 |     |               |     | 3.5  |
| 65歳以上(n=69)   | 60.9 | 30.4       | 34.8 | 31.9 | 34.8   | 26.1        | 30.4        | 11.6    | 8.7               | 17.4 | 11.6    | 15.9             |         | 2.9      | 5.8    | 5.8    | 1.4             |     |               | 2.9 | 2.9  |



### Q3 今後、今まで以上にお金や時間をかけたいこと（同居末子学齢別/グラフは全体で10%以上の項目）

■ 小学生以下(n=79) ■ 中学・高校生(n=79) ■ 専門学校・大学・大学院など学生(n=67) ■ 社会人ほか(n=95) ■ 同居の子どもなし(n=179) (%)

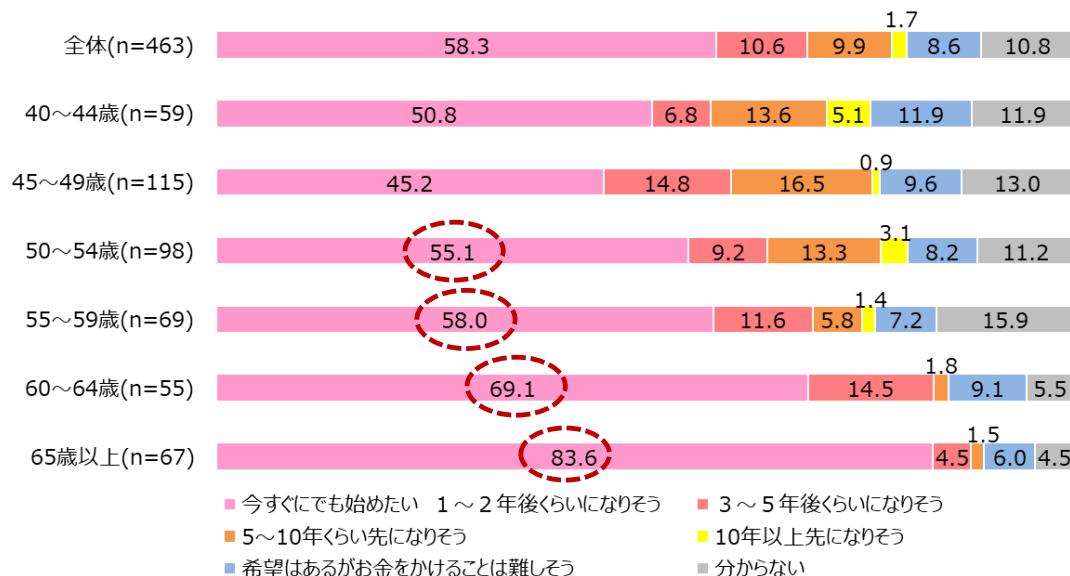


|                       | 国内旅行 | 体力づくり・スポーツ | 趣味   | 海外旅行 | 食生活の充実 | 映画・観劇・ライブ鑑賞 | 知識・教養を高める勉強 | 貯蓄・資産運用 | 化粧品・エステ・美容皮膚科など美容 | 美術鑑賞 | 家のリフォーム | 社会参加・地域活動参加・社会貢献 | 資格を取る勉強 | 子どもや孫の世話 | ペットの飼育 | 家の住み替え | 別荘などセカンドハウスでの生活 | 起業  | 移住（Iターン・Uターン） | その他 | 特になし |
|-----------------------|------|------------|------|------|--------|-------------|-------------|---------|-------------------|------|---------|------------------|---------|----------|--------|--------|-----------------|-----|---------------|-----|------|
| 全体(n=499)             | 49.1 | 31.3       | 30.7 | 30.5 | 28.1   | 25.5        | 23.0        | 20.2    | 17.0              | 12.0 | 10.6    | 8.8              | 8.6     | 8.4      | 6.2    | 5.4    | 1.6             | 0.6 | 0.2           | 1.0 | 7.2  |
| 小学生以下(n=79)           | 40.5 | 35.4       | 29.1 | 31.6 | 22.8   | 25.3        | 29.1        | 26.6    | 17.7              | 13.9 | 6.3     | 7.6              | 15.2    | 22.8     | 2.5    | 5.1    | 1.3             | 1.3 |               |     | 2.5  |
| 中学・高校生(n=79)          | 45.6 | 40.5       | 24.1 | 31.6 | 21.5   | 22.8        | 17.7        | 22.8    | 21.5              | 11.4 | 11.4    | 5.1              | 12.7    | 16.5     | 3.8    | 2.5    |                 | 1.3 |               | 1.3 | 11.4 |
| 専門学校・大学・大学院など学生(n=67) | 47.8 | 23.9       | 28.4 | 25.4 | 28.4   | 25.4        | 23.9        | 23.9    | 22.4              | 10.4 | 13.4    | 10.4             | 13.4    | 3.0      | 7.5    | 4.5    | 4.5             |     |               |     | 7.5  |
| 社会人ほか(n=95)           | 55.8 | 29.5       | 30.5 | 38.9 | 29.5   | 30.5        | 18.9        | 13.7    | 14.7              | 8.4  | 13.7    | 7.4              | 3.2     | 5.3      | 7.4    | 7.4    |                 | 1.1 |               | 1.1 | 5.3  |
| 同居の子どもなし(n=179)       | 51.4 | 29.1       | 35.2 | 26.8 | 32.4   | 24.0        | 24.6        | 18.4    | 14.0              | 14.0 | 9.5     | 11.2             | 5.0     | 2.2      | 7.8    | 6.1    | 2.2             |     | 0.6           | 1.7 | 8.4  |

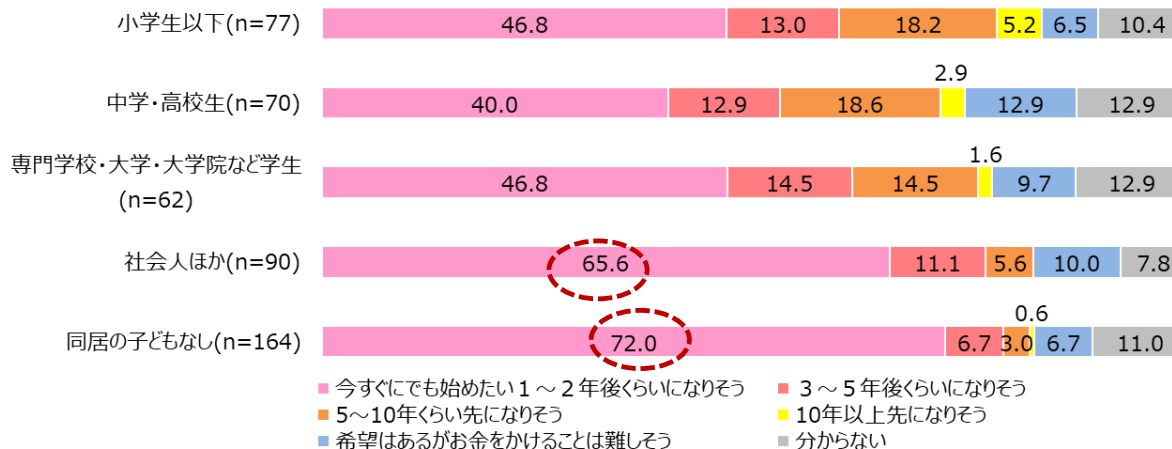
## Q4 今まで以上に時間やお金をかけたいことは、いつ頃実現できそうか

(%)

### 【年齢別】



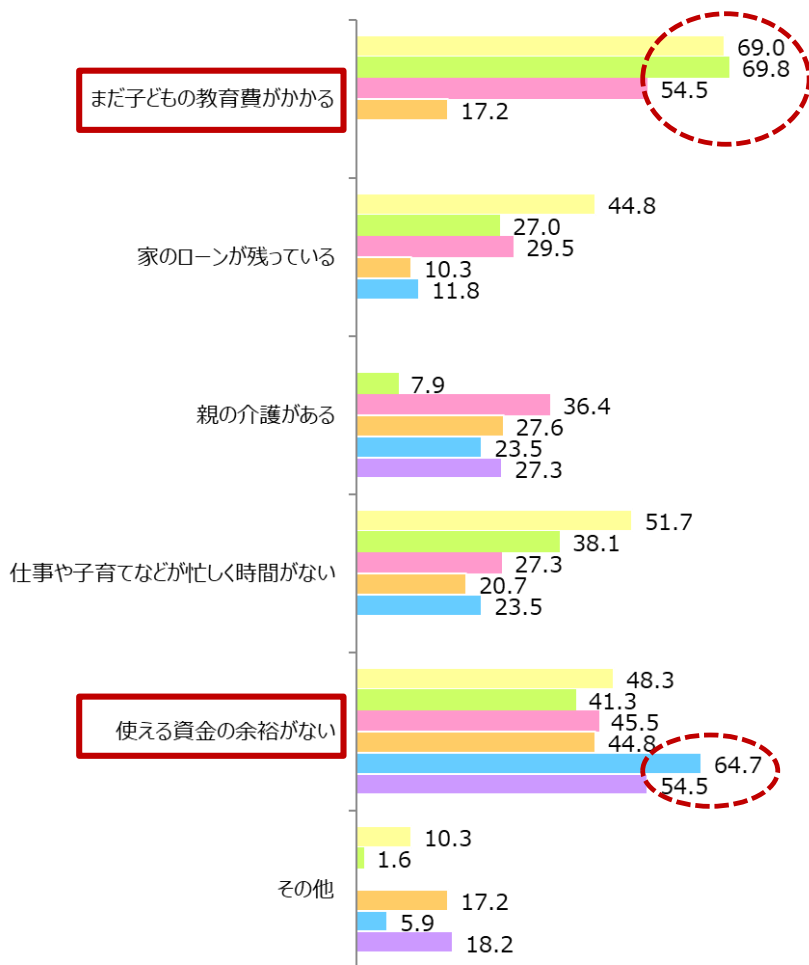
### 【同居末子学齢別】



Q5 今まで以上に時間やお金をかけたいことの実現が、3年以上先になりそう/実現が難しそうな理由

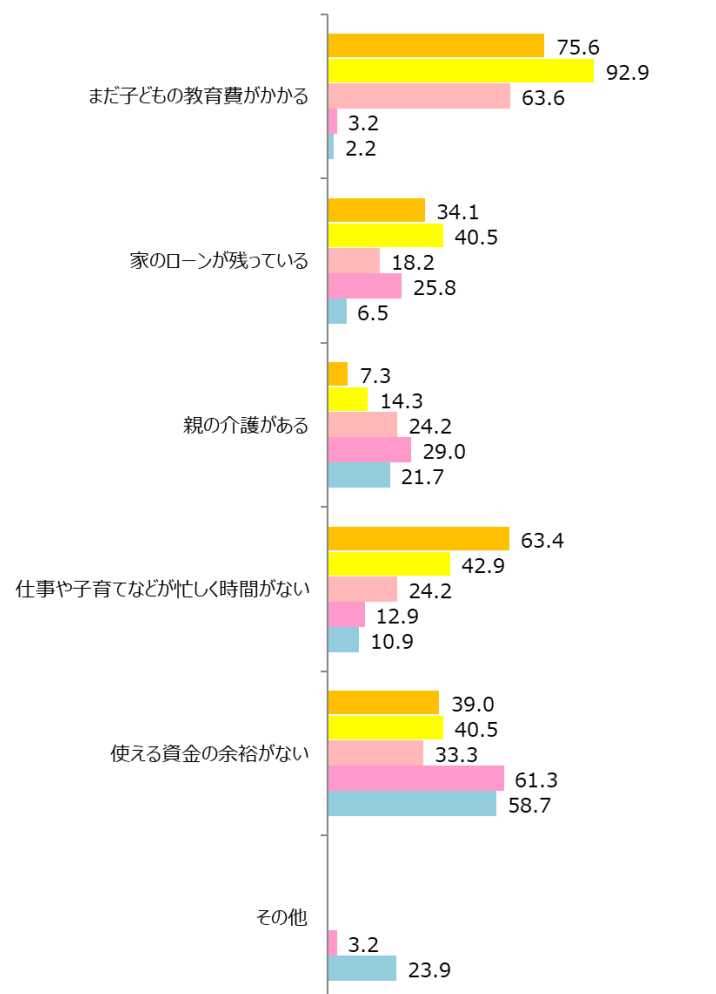
【年齢別】

40~44歳(n=29) 45~49歳(n=63) 50~54歳(n=44)  
55~59歳(n=29) 60~64歳(n=17) 65歳以上(n=11)

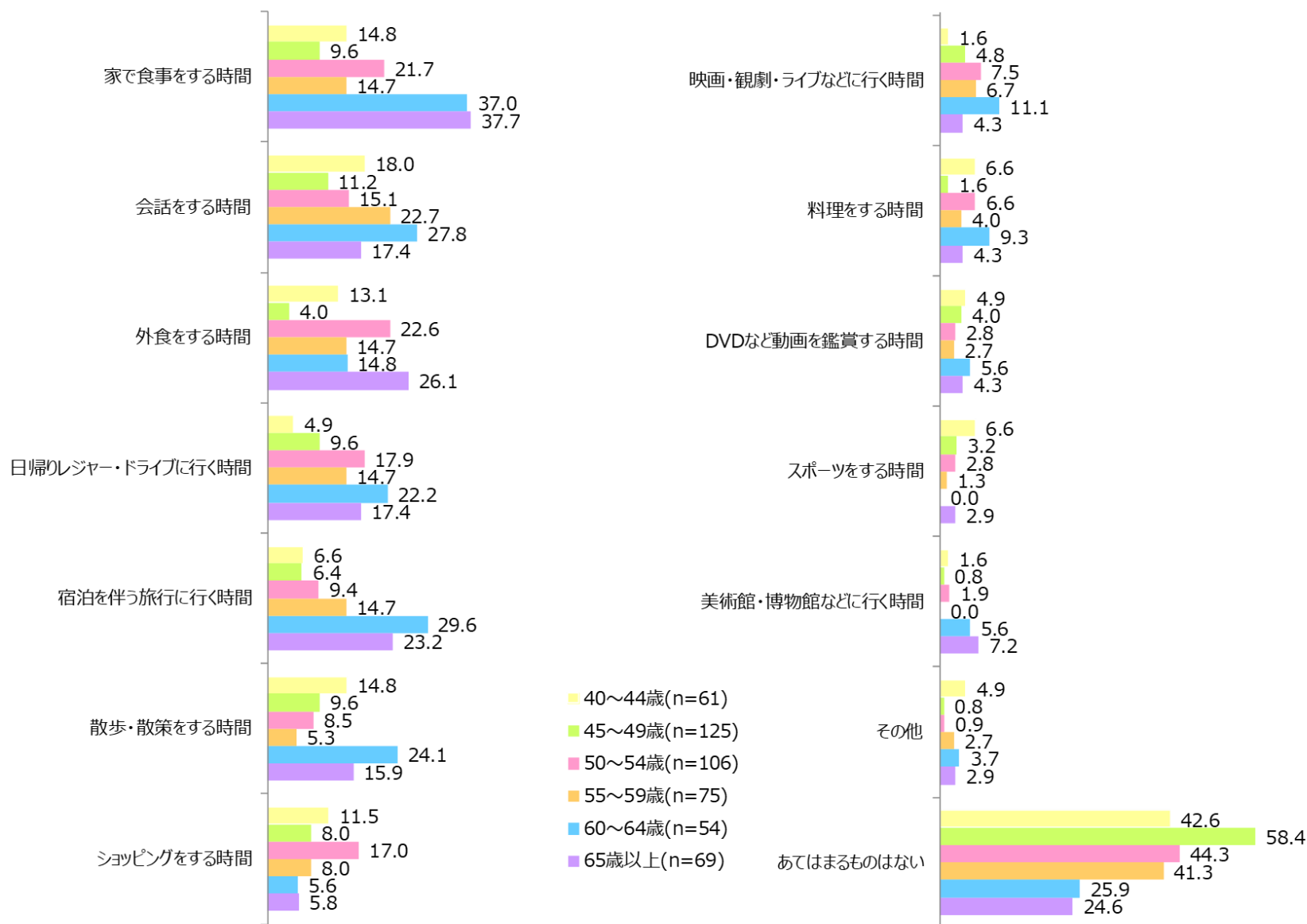


【同居末子学齢別】

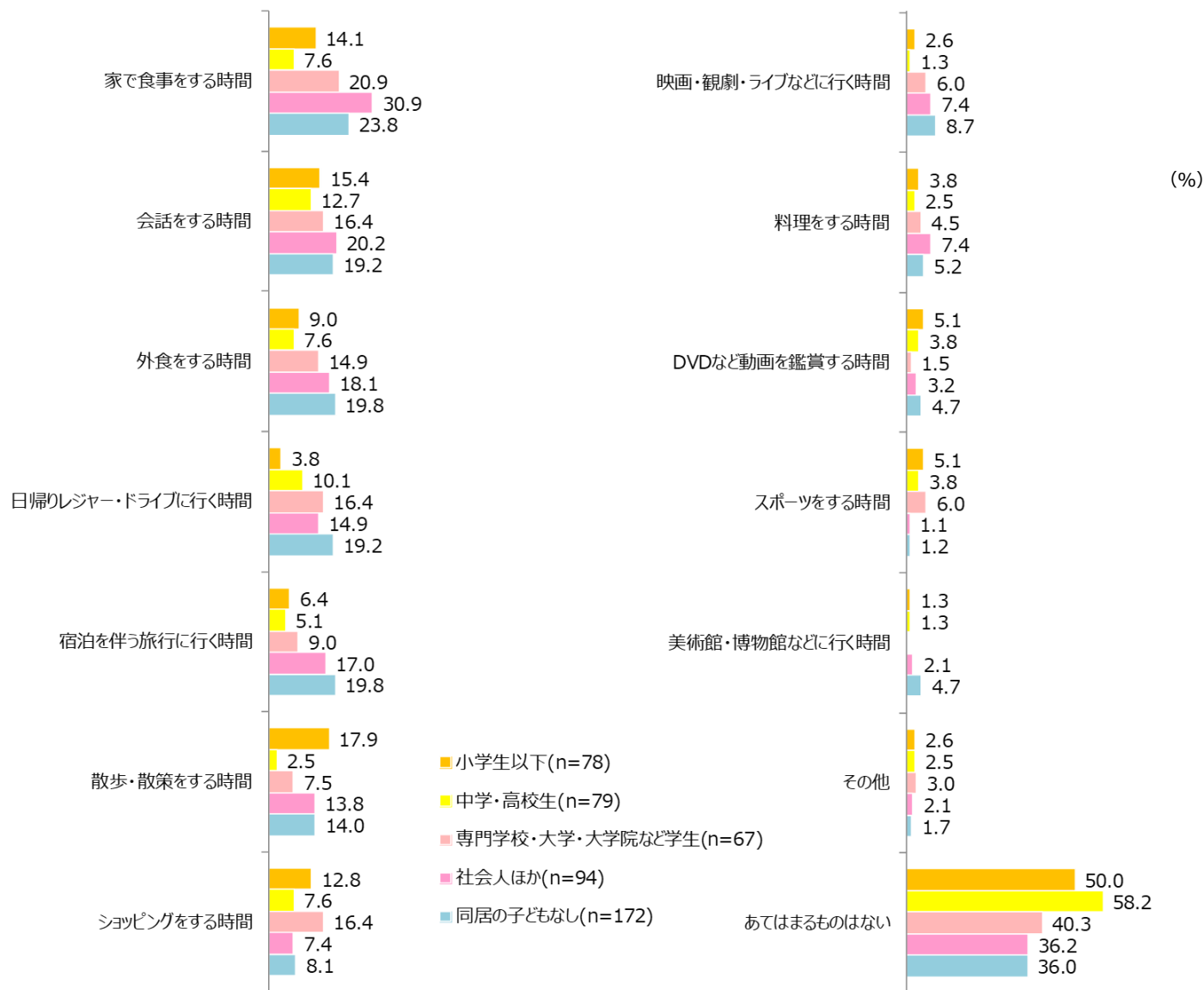
小学生以下(n=41) 中学・高校生(n=42)  
専門学校・大学・大学院など学生(n=33) 社会人ほか(n=31)  
同居の子どもなし(n=46)



Q6 この1~2年で夫・パートナーと一緒にする時間で増えたこと (夫・パートナーと同居している人/年齢別) (%)



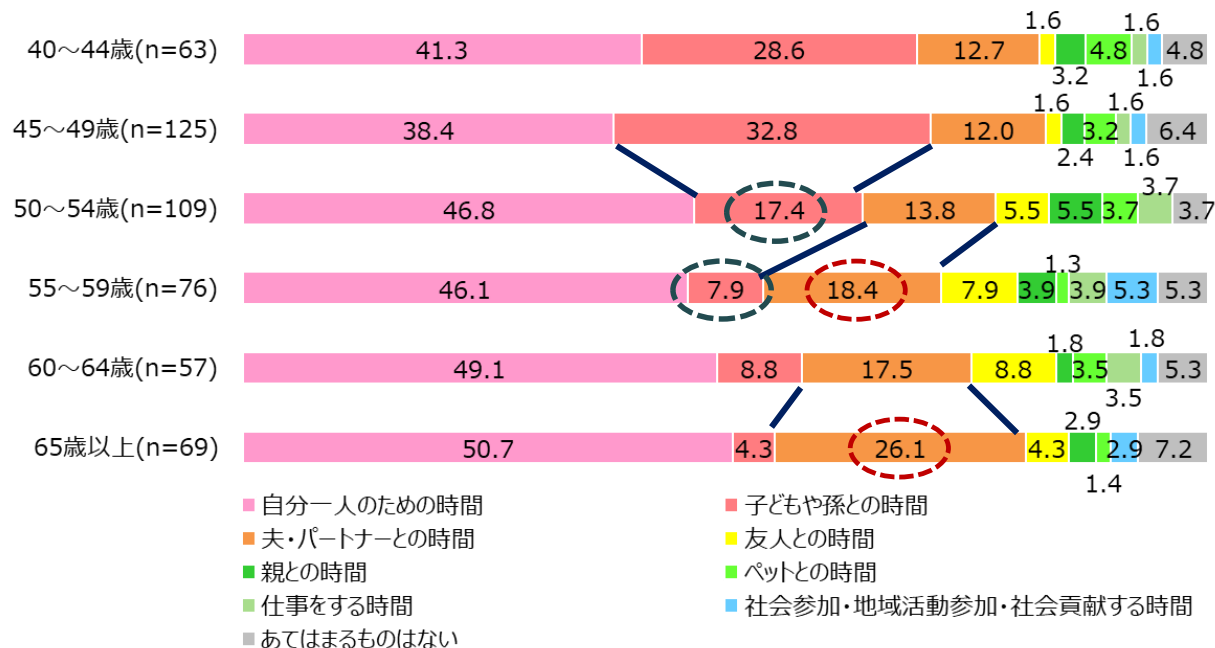
Q6 この1~2年で夫・パートナーと一緒にする時間で増えたこと (夫・パートナーと同居している人/同居末子学齢別)



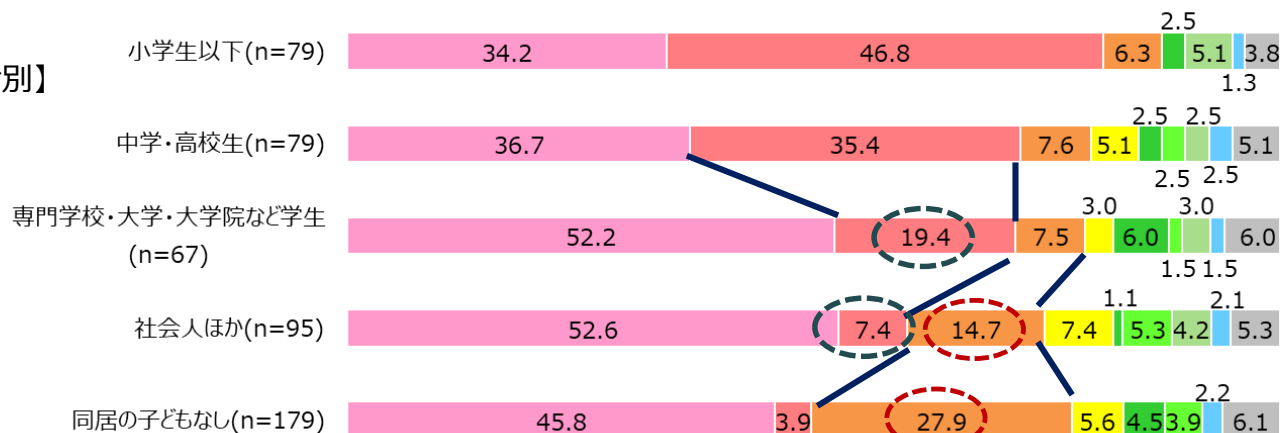
## Q7 今、最も大事にしている時間

(%)

### 【年齢別】

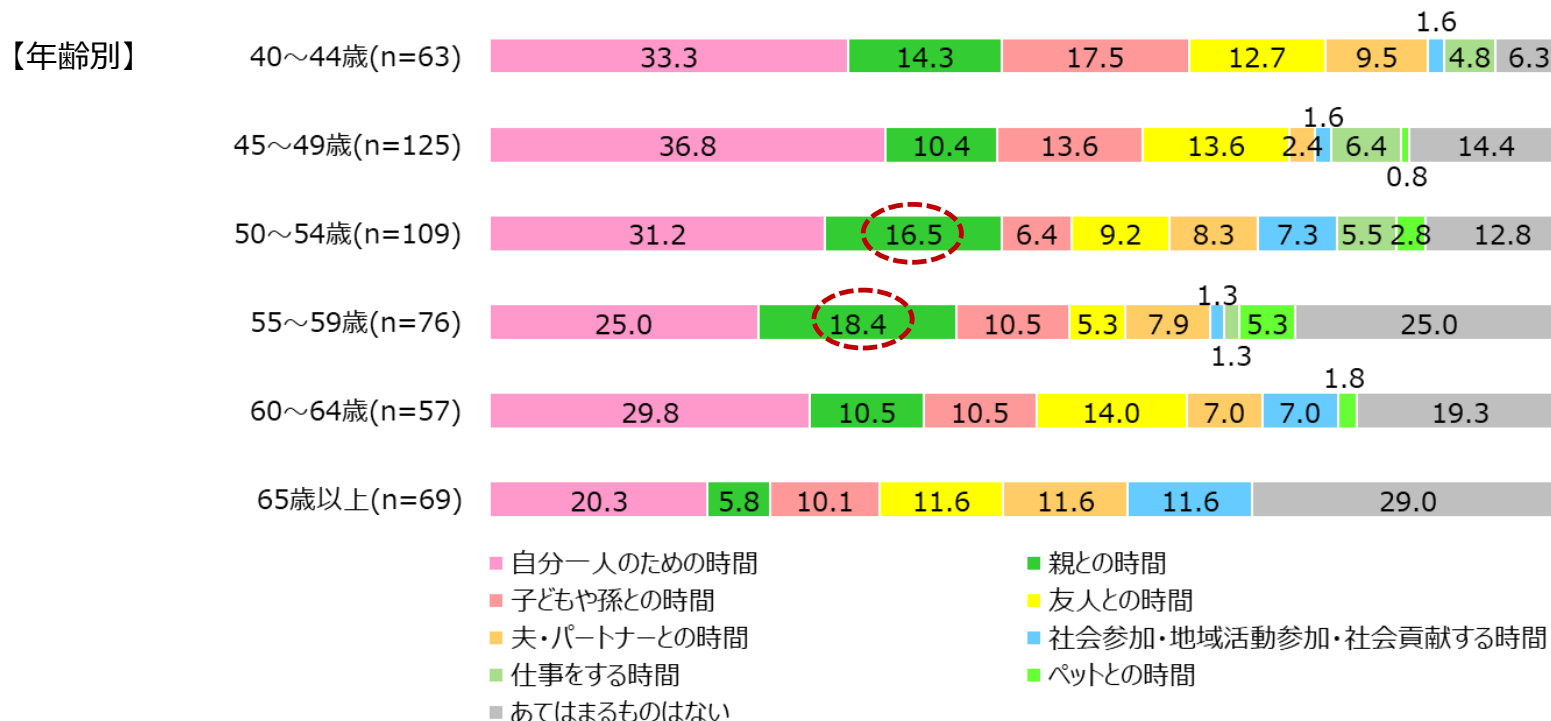


### 【同居末子学齢別】

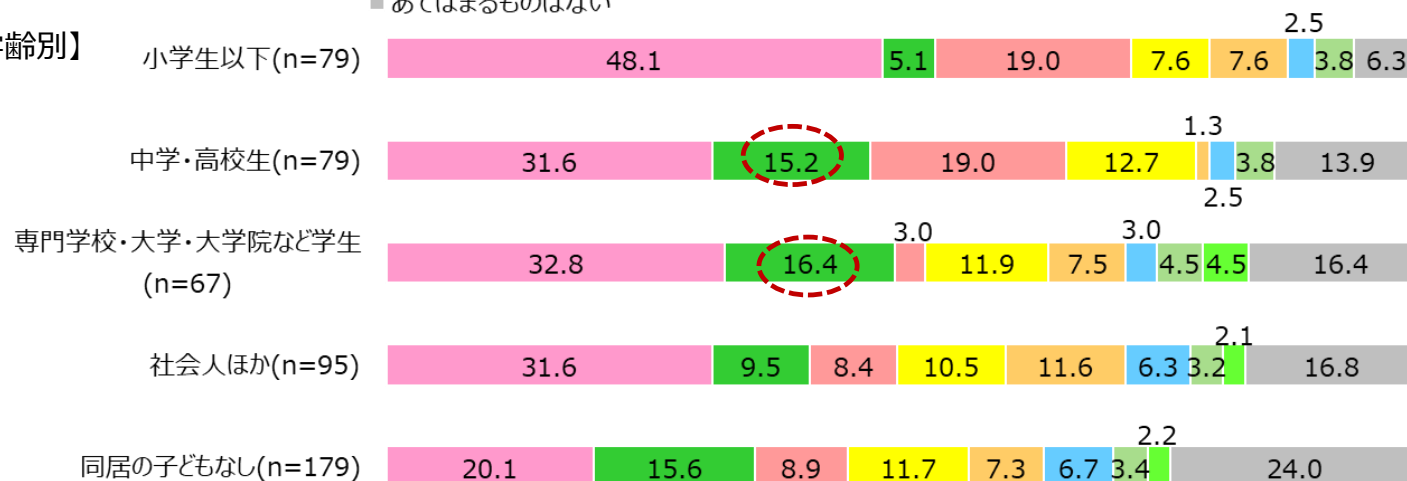


Q8 本当はもっと時間をとりたいけれど足りないと感じている時間

(%)

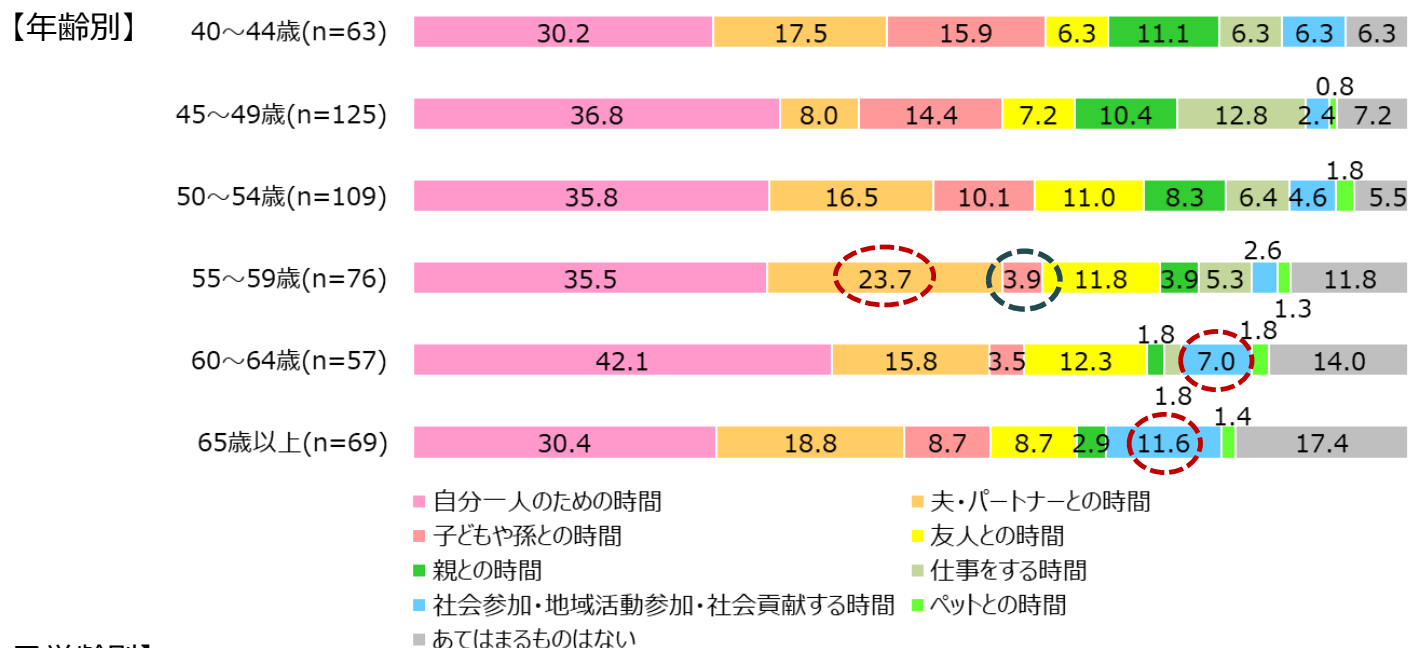


【同居末子学齢別】



## Q9 今後、もっと充実させていきたい時間

(%)



## 【同居末子学齢別】

