

調査データ

博報堂生活総合研究所では、様々な角度から生活者の感情に関する意識や実態に迫る調査を複数回実施しています。
そのなかから5つのテーマでデータをご紹介します。

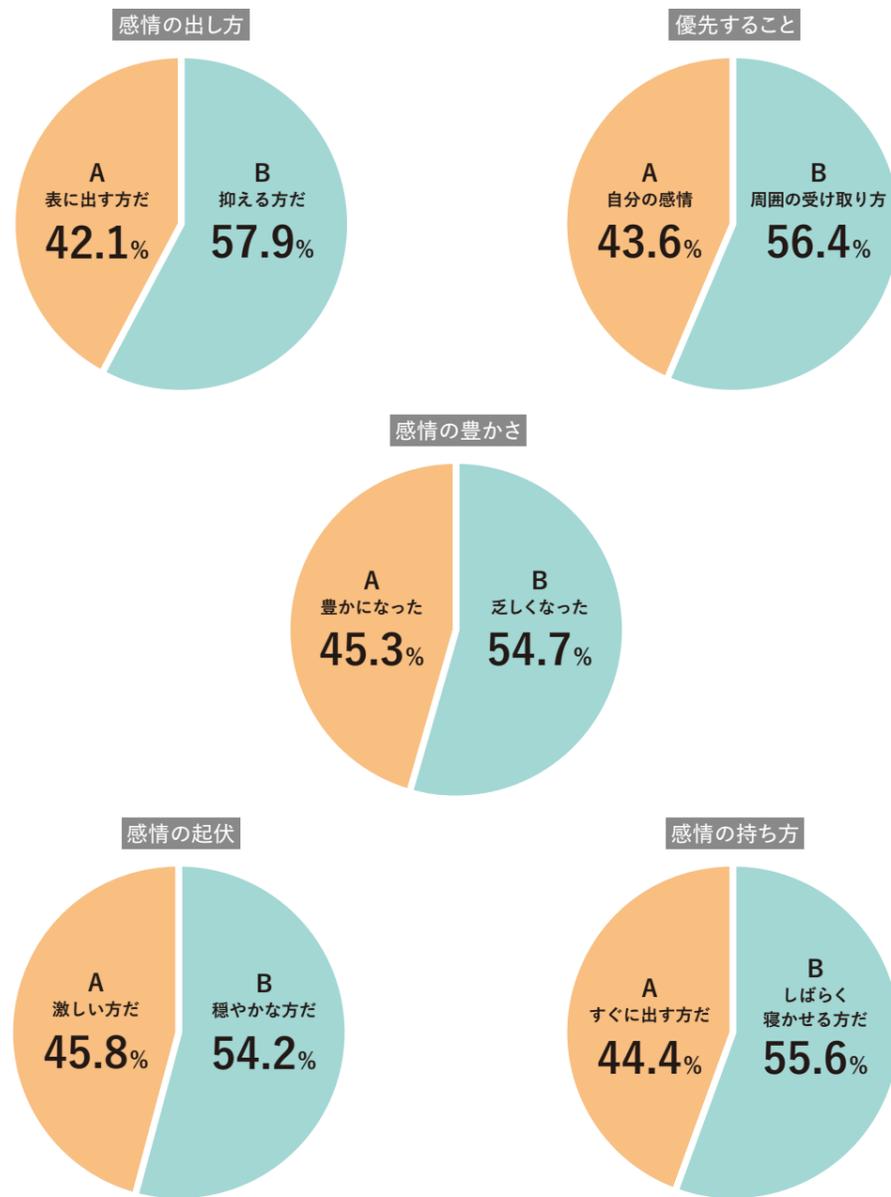
- 感情に関する意識・価値観①②
- 場面ごとの感情の出し方・種類
- 感情についての変化実感
- 日常生活で感じる「心の音」
「感情オノマトペ調査」15年変化-2010年vs2025年-
- 生活者のイマドキ願望

感情に関する意識・価値観 ①

「感情抑制/沈静」派が、どの項目においても半数超え

感情に関する価値観 一対比較

Q. 次にあげる項目について、あなたはA・Bどちらに近いですか。それぞれの項目について直感的にお答えください。

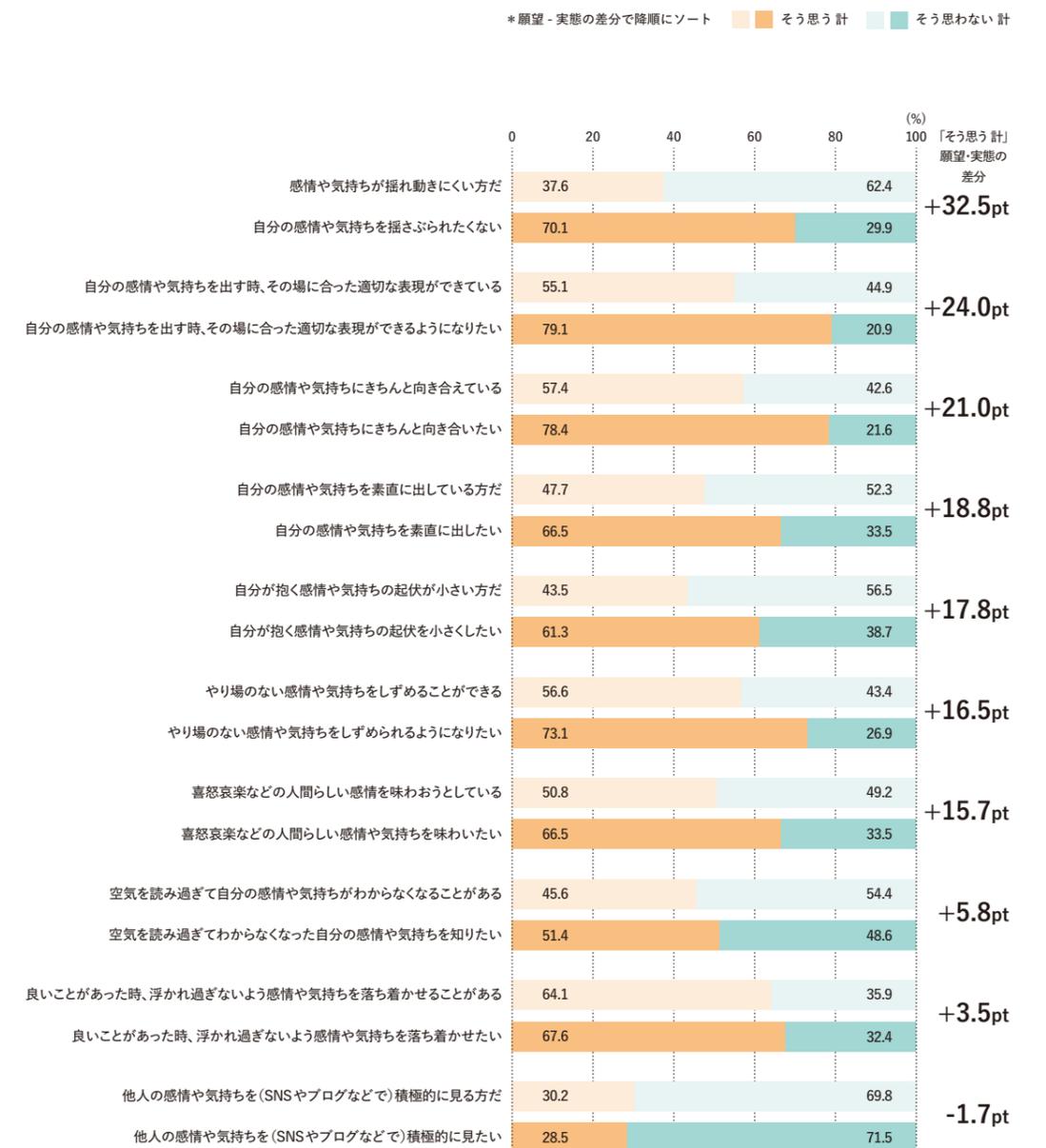


出典: 博報堂生活総合研究所「感情に関する意識調査(第1回)」

感情に関する実態と願望のギャップが特に大きいのは
「揺さぶられたくない」「適切に表現したい」「きちんと向きあいたい」

感情に関する実態と願望ギャップ

Q. 以下の感情に関する項目について、あなたご自身にあてはまるものをそれぞれひとつずつお選びください。



出典: 博報堂生活総合研究所「感情に関する意識調査(第3回)」

感情に関する意識・価値観 ②

「感情ミュート社会」で立ち現れた感情に関する様々な意識

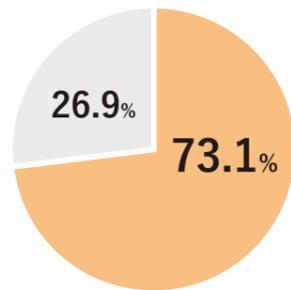
感情に関する意識

Q. 以下の感情に関する項目について、あなたご自身にあてはまるものをそれぞれひとつずつお選びください。

■ そう思わない計 ■ そう思う計

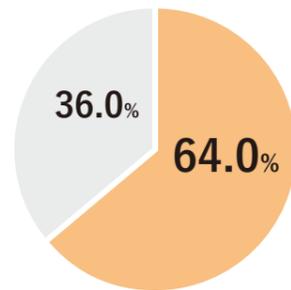
感情疲れ

感情を強く出している人に会うと
疲れることがある



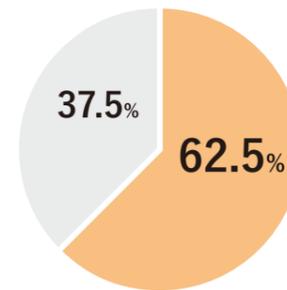
言語化欲求

自分が抱いている感情を
きちんと言語化して理解したい



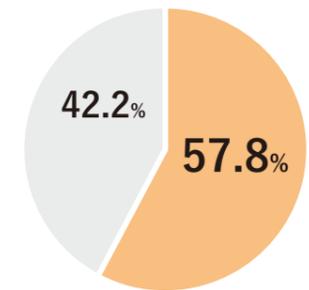
他者感情の理解欲求

人と接する時、その人の
感情や気持ちを出して欲しいと思う



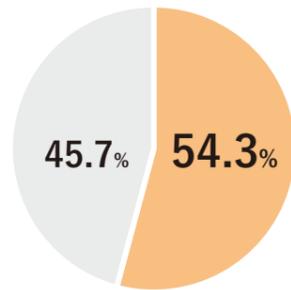
感情流去

さまざまな感情や気持ちを抱いているはずが、忙しかったり
見聞きする情報が多すぎて、すぐに忘れてしまうことがある



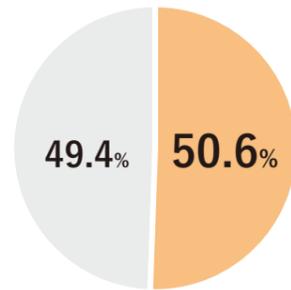
感情にも“キャパ”

人が一日に抱ける感情の量には
限界があると思う



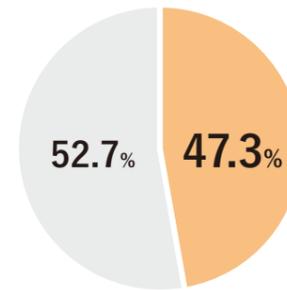
切り替え疲れ

疲れて帰った時、家族や子ども、恋人に
感情や気持ちを割くことがつらい時がある



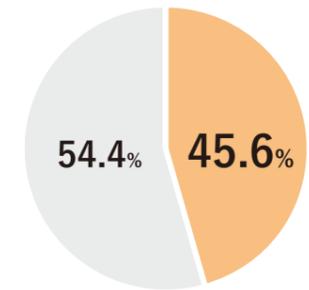
感情鎮火

感情や気持ちを激しく出している人や意見に触れると
自分の似たような感情や気持ちが薄れていくことがある



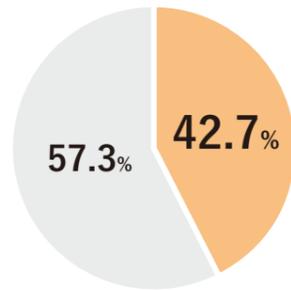
安易な共感は不要

自分の感情に対して
安易に共感して欲しくないことがある



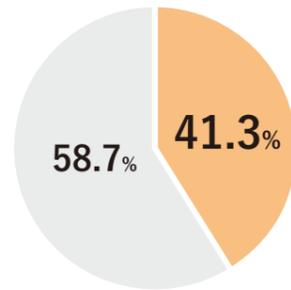
感情迷子

いろいろな情報や人の感情に触れていると
自分の本当の感情や気持ちがわからなくなることがある



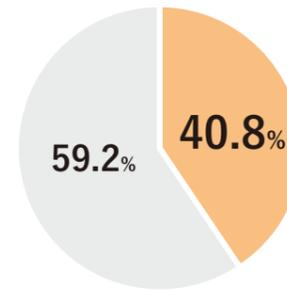
感情ジャック

ネット上や周囲の人の感情や気持ちに触れるうち
次第に自分も同じ気持ちになってくることがある



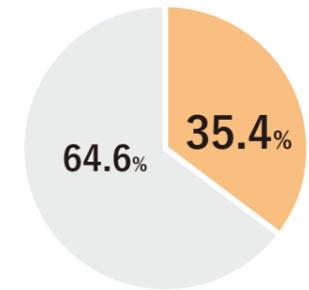
感情にも“正解”

自分の感情や気持ちが、周囲や世間の「正解」から
外れていないか不安になることがある



感情検索

自分が抱いた感情や気持ちと同じ人がいるか
ネットで検索することがある



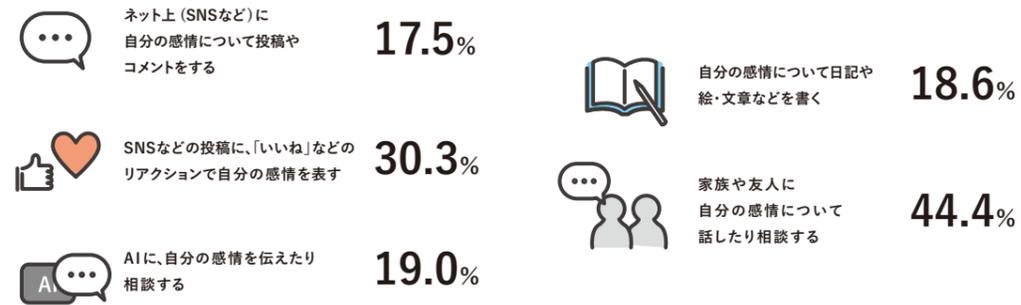
場面ごとの感情の出し方・種類

感情についての変化実感

SNSの投稿へのリアクションで自分の感情を出す人は3割
AIに自分の感情について相談する人も2割存在

場面ごとの感情の出し方

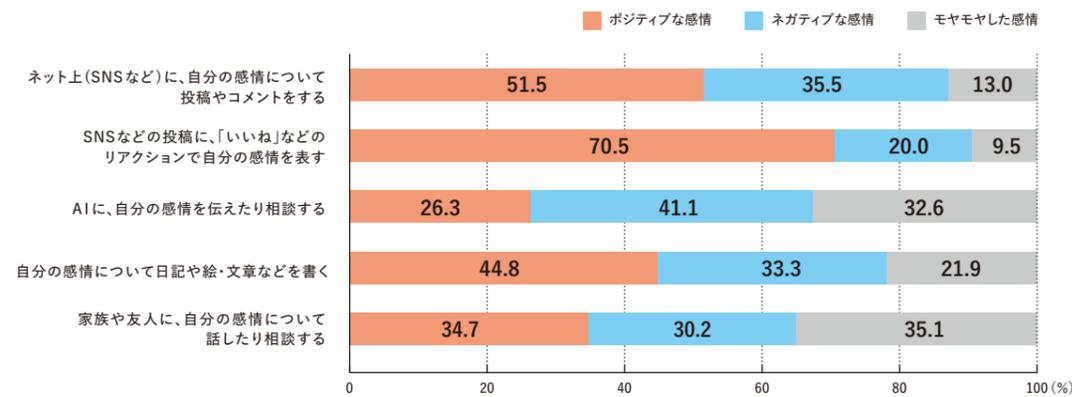
Q. 次にあげる感情に関する行動をあなたはしていますか。それぞれについてあてはまるものをお答えください。



ネットやSNSは「ポジティブ感情」
AIには「ネガティブ感情」「モヤモヤ感情」を出す人が多い。
日記や家族友人はバランス型

場面ごとに感情の種類(各場面で感情を出す人ベース)

Q. アウトプットする感情や気持ちの種類は、「ポジティブな感情」「ネガティブな感情」「モヤモヤした感情」のいずれの場合が多いでしょうか。

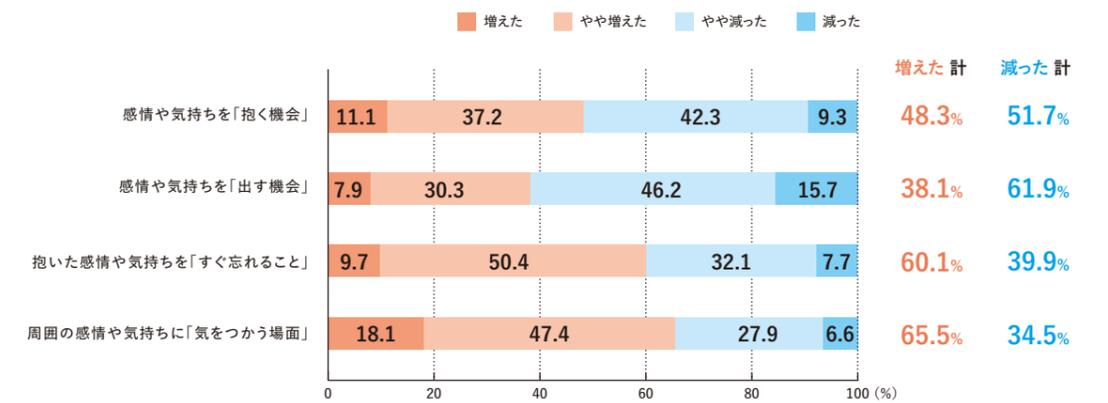


出典: 博報堂生活総合研究所「感情に関する意識調査(第3回)」

「感情を出す機会が減った」「周囲の感情に気がつかう場面が増えた」と感じる人は、どちらも6割超え

感情にまつわる増えたこと・減ったこと

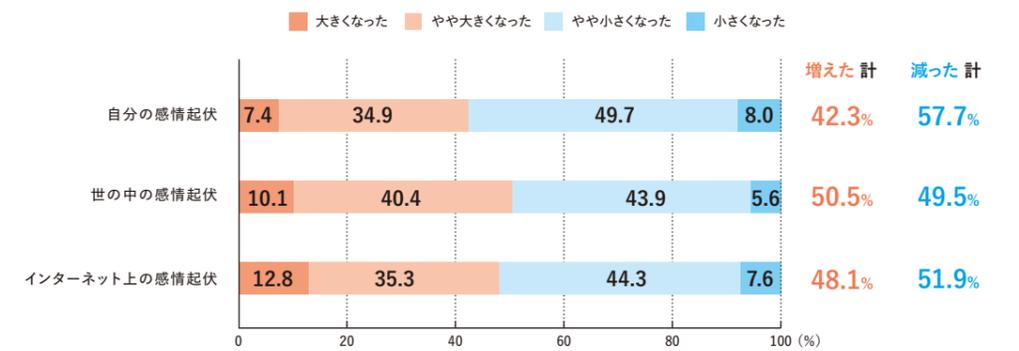
Q. あなたは「自分の感情や気持ち」について、以前と比べてどのような変化があると感じますか。それぞれについてお気持ちに最も近いものをお答えください。



自分の感情起伏は「小さくなった」が多数派
世の中やネットの感情起伏の変化実感は大小拮抗

感情の起伏の変化実感 - 自分・社会・ネット -

Q. 「あなたご自身」「世の中や世間一般」「インターネット上」の気持ちや感情は、以前と比べて起伏が大きくなったまたは小さくなったと思いますか。それぞれについてお気持ちに最も近いものをお答えください。



出典: 博報堂生活総合研究所「感情に関する意識調査(第2回)」
※調査では小数第2位まで集計していますが、本稿は小数第1位まで(小数第2位を四捨五入)もしくは整数(小数第1位を四捨五入)を表示しているため、項目同士の合算値は見た目の数値と異なる場合があります。

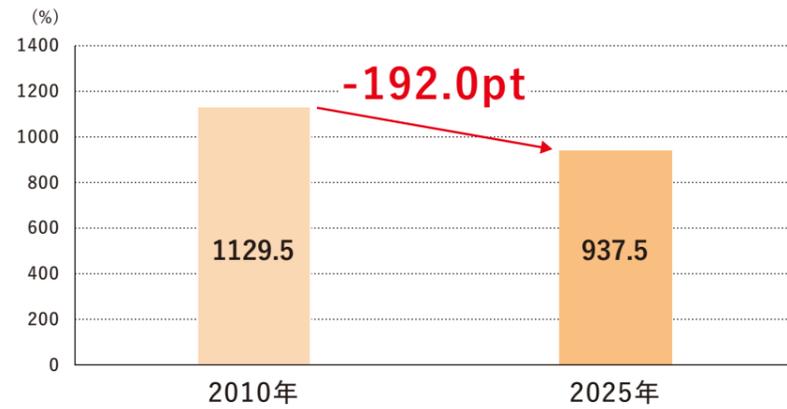
日常生活で感じる「心の音」 「感情オノマトペ調査」15年変化 -2010年 vs 2025年-

生活者の日常の感情を20項目のオノマトペ(擬態語・擬音語の総称)の提示によって表出させる調査を2010年と2025年の2回実施。感情としてのオノマトペを「心の中で鳴っている音」として「心の音」と表現しています。15年間の間に、生活者の「心の音」の量や種類にはどのような変化があったのでしょうか。

15年間で減少した「心の音」

「心の音」総量変化 *総量=調査項目の合計値

Q. これまでの3カ月間、日常生活全般において、あなたは次にあげる感情や気持ちをどの程度感じましたか。各項目ごとに、あてはまるものをひとつずつお答えください。



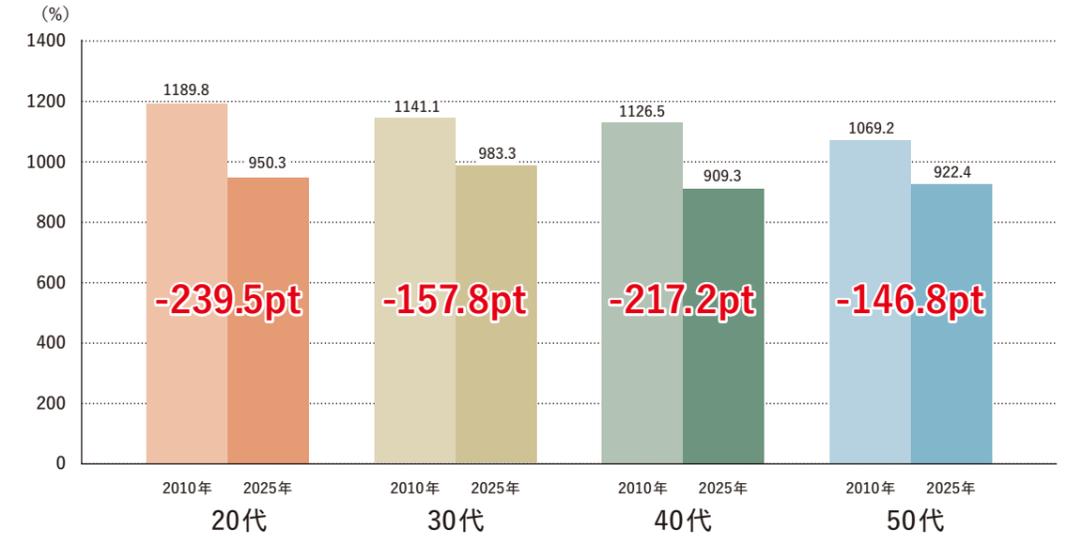
特に「不快感情」の減少が目立つ

「心の音」個別スコア変化

心の音	感情	2010年	2025年	25年-10年の差分
		(%)	(%)	(pt)
快感情	やったー	54.5	49.7	-4.8
	るんるん	41.7	37.4	-4.3
	はればれ	35.9	29.1	-6.8
	わくわく	53.3	47.6	-5.7
	ほのほの	56.8	46.1	-10.7
	すっきり	48.6	45.2	-3.4
	ほっ	61.9	51.1	-10.8
	しみじみ	47.2	33.0	-14.2
	じーん	50.9	34.1	-16.8
	うきうき	50.7	45.3	-5.4
不快感情	やばい	60.1	53.1	-7.0
	あたふた	54.1	44.7	-9.4
	がくっ	57.3	42.4	-14.9
	ひやひや	51.9	41.9	-10.0
	もやもや	69.5	62.0	-7.5
	がーん	53.3	43.2	-10.1
	くよくよ	51.8	38.9	-12.9
	むかっ	78.2	66.1	-12.1
	うんざり	70.7	58.0	-12.7
	いらいら	81.1	68.6	-12.5

20代と40代の減少幅が大きい

「心の音」総量変化【年代別】



15年間、全年代で不動の1位は「いらいら」

「心の音」ランキングTOP5【年代別】

順位	20代		30代		40代		50代	
	2010年	2025年	2010年	2025年	2010年	2025年	2010年	2025年
1位	いらいら	81.8	いらいら	84.6	いらいら	83.0	いらいら	74.9
2位	むかっ	78.1	むかっ	81.2	むかっ	80.5	むかっ	72.9
3位	もやもや	74.2	わくわく	71.7	もやもや	72.7	うんざり	69.0
4位	やばい	70.9	もやもや	70.3	うんざり	69.2	もやもや	64.9
5位	うんざり	69.4	やったー	61.2	やばい	62.2	ほっ	63.2

出典: 博報堂生活総合研究所「感情に関する意識調査(第1回)」/「感情オノマトペ調査(2010年)」

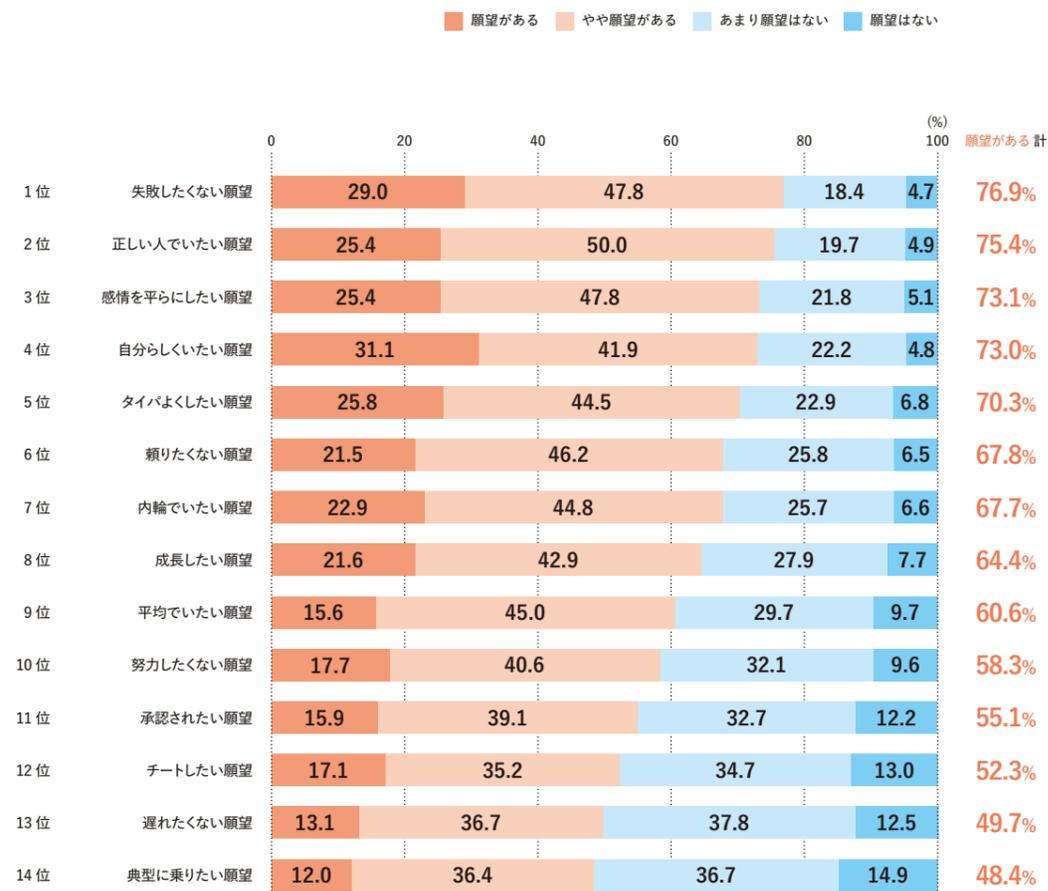
生活者のイマドキ願望

イマドキ願望のTOP3は

「失敗したくない」「正しい人でいたい」「感情を平らにしたい」

イマドキ願望ランキング

Q. あなたは、以下の願望をどの程度お持ちですか。それぞれについて、最もお気持ちに近いものをお答えください。



【願望の選択肢文詳細】

失敗したくない願望：失敗せず正解にたどり着きたい、場にそぐわない言動をしたくない	成長したい願望：いつでも前より良い自分になりたい、自分の糧になるものを得たい
正しい人でいたい願望：善悪を正しく判断でき、みんなから受け入れられる人でいたい	平均でいたい願望：優秀なも劣っているのも嫌。目立たない平均的なところになりたい
感情を平らにしたい願望：感情を滾立たせず、できるだけ平穏に過ごしたい	努力したくない願望：一生懸命頑張らなくても、自分のレベルでできることだけやりたい
自分らしくいたい願望：人と違う自分でありたい、個性を発揮したい	承認されたい願望：人から認められる自分でありたい
タイパよくしたい願望：何事も効率的に済ませたい、無駄をなくしたい	チートしたい願望：楽して成功したい、自分に圧倒的有利な状況や分野で活躍したい
頼りたくない願望：困ったことがあっても、他人に迷惑をかけず自分で解決したい	遅れたくない願望：時代に取り残されたくない、常に情報をアップデートしたい
内輪でいたい願望：仲間や気が合う人以外の余計なかかわりを避けたい	典型に乗りたい願望：就職、結婚、出産など、典型的なライフステージを歩んでおきたい

※調査では小数第2位まで集計していますが、本稿は小数第1位まで(小数第2位を四捨五入)もしくは整数(小数第1位を四捨五入)を表示しているため、項目同士の合算値は見た目の数値と異なる場合があります。

上位にランクインする願望は、年代で違いがみられる

- ・1位は、20~50代で「失敗したくない」、60代は「正しい人でいたい」
- ・2位は20代「正しい人でいたい」30代「自分らしくいたい」40代「感情を平らにしたい」など、年代で異なる傾向
- ・20~40代は「タイパよくしたい」が、50~60代では「頼りたくない」がそれぞれランクイン

イマドキ願望ランキング TOP5【年代別】

20代	
1位	失敗したくない願望 74.9
2位	正しい人でいたい願望 74.4
3位	タイパよくしたい願望 73.9
4位	自分らしくいたい願望 73.4
5位	感情を平らにしたい願望 69.6

30代	
1位	失敗したくない願望 78.0
2位	自分らしくいたい願望 73.7
3位	正しい人でいたい願望 73.6
4位	タイパよくしたい願望 73.3
5位	感情を平らにしたい願望 71.0

40代	
1位	失敗したくない願望 77.8
2位	感情を平らにしたい願望 75.2
3位	正しい人でいたい願望 74.6
4位	自分らしくいたい願望 74.3
5位	タイパよくしたい願望 73.8

50代	
1位	失敗したくない願望 77.8
2位	正しい人でいたい願望 77.1
3位	感情を平らにしたい願望 74.7
4位	自分らしくいたい願望 73.1
5位	頼りたくない願望 70.2

60代	
1位	正しい人でいたい願望 76.4
2位	失敗したくない願望 75.3
3位	感情を平らにしたい願望 73.7
4位	頼りたくない願望 71.8
5位	自分らしくいたい願望 70.8

出典：博報堂生活総合研究所「感情に関する意識調査(第3回)」