

博報堂生活総合研究所 生活知新2026

-抜粋版-

A sculpture of a woman with multiple faces, symbolizing emotional complexity. The woman has bright pink hair and is wearing a pink jacket over a green top. The sculpture is composed of several identical faces stacked horizontally, each with a different expression, ranging from neutral to slightly smiling. The background is a solid grey color.

# 感情ネット社会 出さない時代の新欲求

# 注意事項

- 二次利用(提案資料への活用、メディア掲載など)の際は、  
事前に生活総研にご一報ください。
- データや図表のみを抜き出して利用する場合は、出典を明記してください。
- 画像につきましては、二次利用等は固くお断りいたします。

お問合せ先：博報堂生活総合研究所 [seikatsusoken.info@hakuodo.co.jp](mailto:seikatsusoken.info@hakuodo.co.jp)

# 生活知新

第一回目のテーマは、

私たちの感情

です

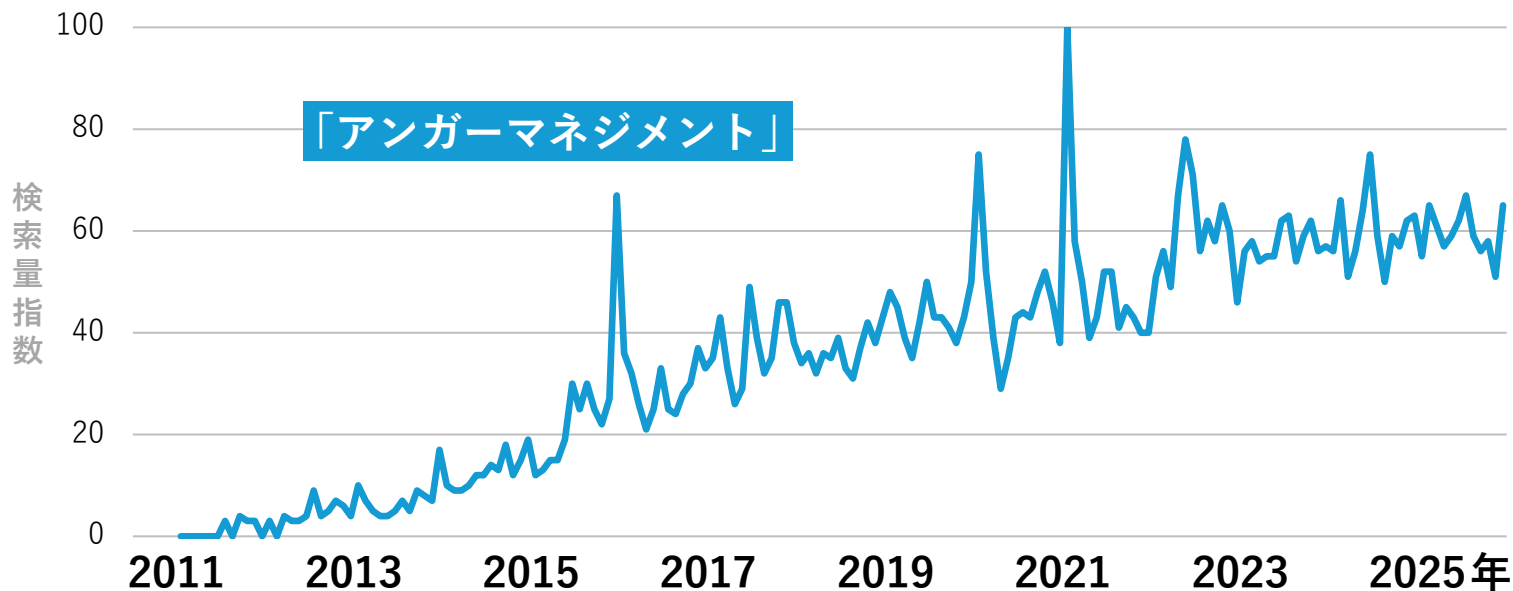
# 感情はノイズ ホワイト社会 ホワイト社会 ホワイト社会 感情資本主義 感情管理 AIに感情を相談する 感情泥棒 感情泥棒 感情泥棒 アンガーマネジメント 感情炎上 感情炎上 感情炎上

今、日本社会において

「感情」はどう扱われているのでしょうか？

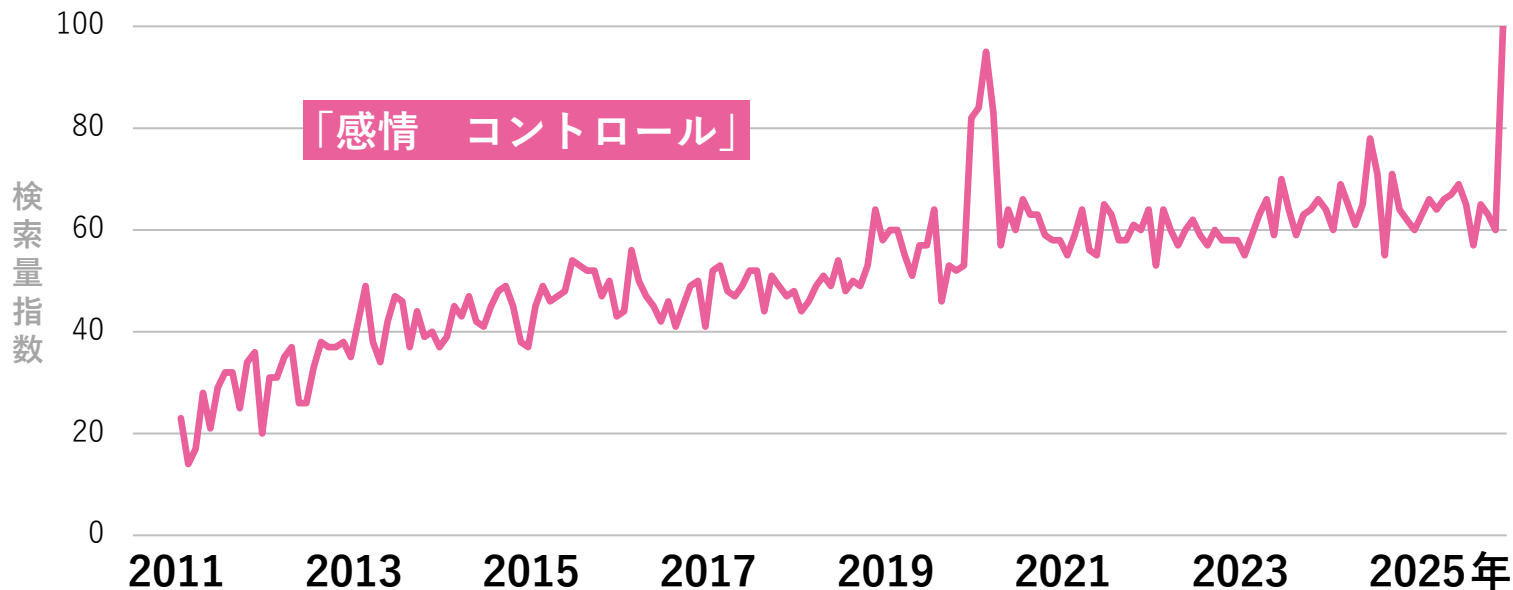
モチベーション共感疲労 感情知能 感情資本主義  
コントロール 感情知能 マネジャーの仕事は感情労働  
感情迷子 感情伝染 感情消費 エモデイトイ

# 「アンガーマネジメント」検索量の上昇



出典：Googleトレンド 日本 2011/1～2025/12 すべてのカテゴリー ウェブ検索におけるキーワード「アンガーマネジメント」の結果を元に作成  
※数値は、特定の地域と期間について、グラフ上の最高値を基準として検索インタレストを相対的に表したもの

# 「感情のコントロール」にも関心の高まり



出典：Googleトレンド 日本 2011/1～2025/12 すべてのカテゴリー ウェブ検索におけるキーワード「感情 コントロール」の結果を元に作成  
※数値は、特定の地域と期間について、グラフ上の最高値を基準として検索インタレストを相対的に表したもの

生活者は、以前よりも  
感情を出さなくなっているのではないか？



博報堂生活総合研究所 生活知新2026

# 感情ミュート社会 出さない時代の新欲求



1. 感情ミュート社会とは

2. 感情ミュート社会の新欲求

3. 感情ミュート社会で  
企業に求められること



1.

感情ミュート社会とは

# 調査概要

## 「感情」についての意識調査を実施

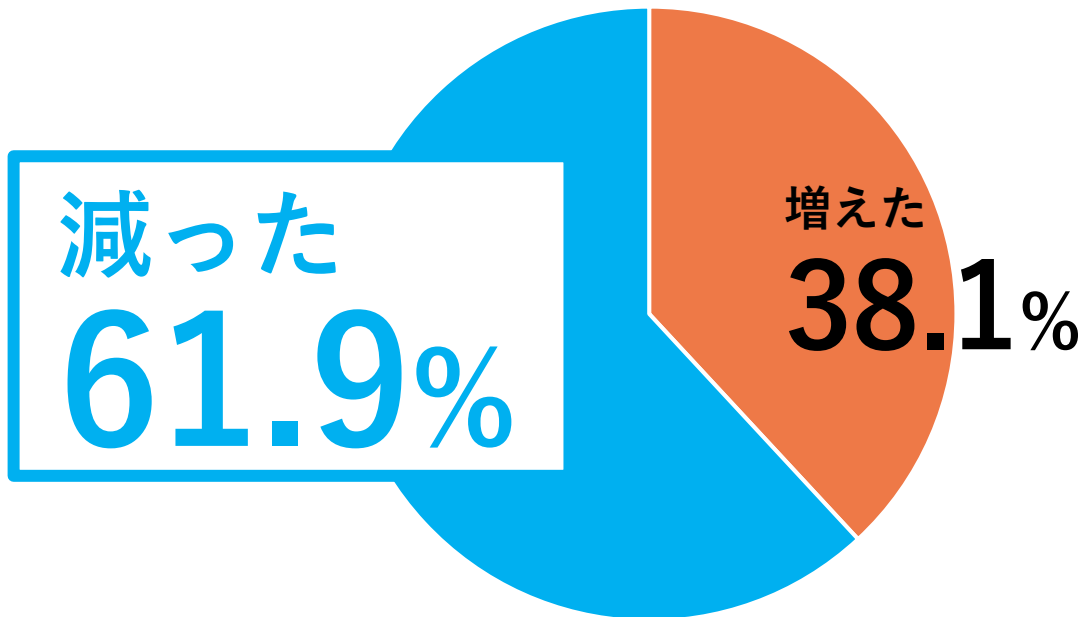
**調査名** 感情に関する意識調査(インターネット調査)

**対象者** 20歳～69歳

<b>調査回</b>	<b>第1回</b> (2025年8月)	<b>第2回</b> (2025年9月)	<b>第3回</b> (2025年10月)
	全国	首都圏/名古屋圏/阪神圏	全国
	3,900人	1,500人	3,914人

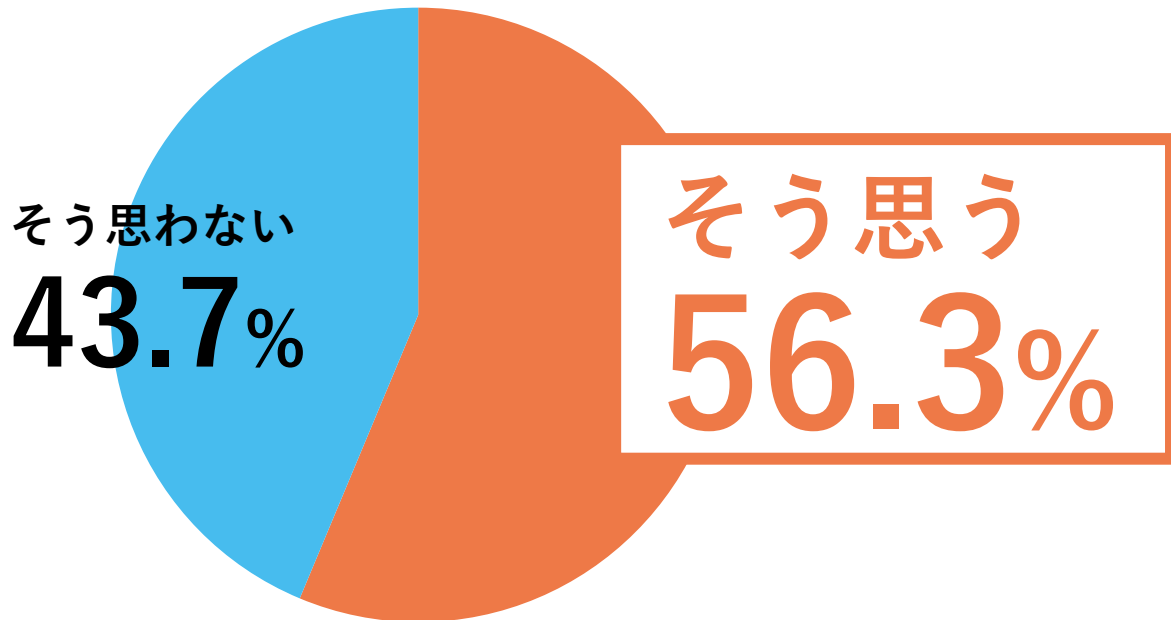
# 感情を出す機会が「減っている」実感がある

自分の感情や気持ちを出す  
機会の増減



# 自ら「感情を出さない判断」をする生活者

あえて自分の感情や気持ちを出さないようにしている



生活者は感情を

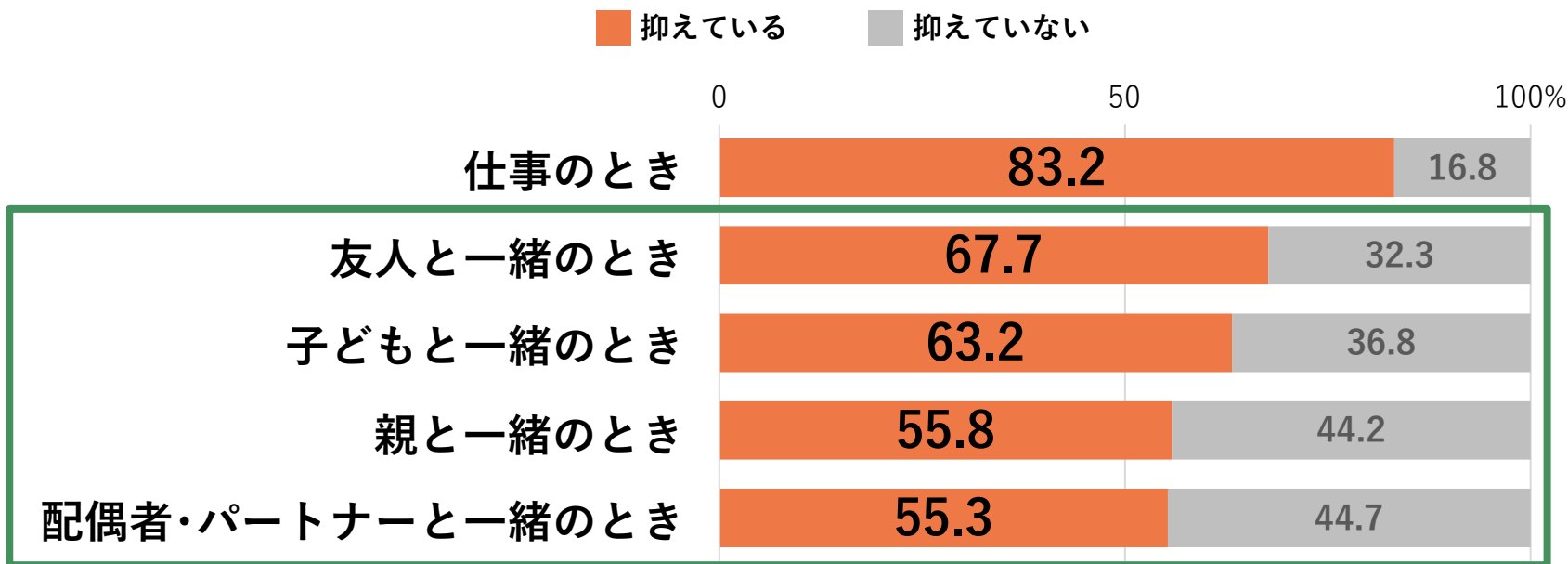
環境的に「出せなく」なっている

だけでなく

主体的に「出さなく」もなっている

# プライベートなときでも感情を抑える傾向

## 自分の感情や気持ちを出さずに抑えている場面



# 日常的に感情を出さない生活者たち

家が陰悪なムードになるので  
自分が悪くなくても謝る。

結果、感情を出さない

(40代男性)

イライラすることはあるが  
周りに言わずに自分で解決。  
人を巻き込むのは違うと思う

(20代女性)

週5日間を会社で過ごすから  
友達にも感情を抑えた  
仕事みたいな接し方に

(30代女性)

「感情を出さない判断」の広がり①

ビジネスだけでなく  
日常生活にも

# 「〇〇ハイ」をつかって自分を律する生活者



NAME  
@name

アドバイスを求められたけど  
すぐに返すと**合格ハイ**で  
変なこと書きそうだから  
いったん下書き保存中

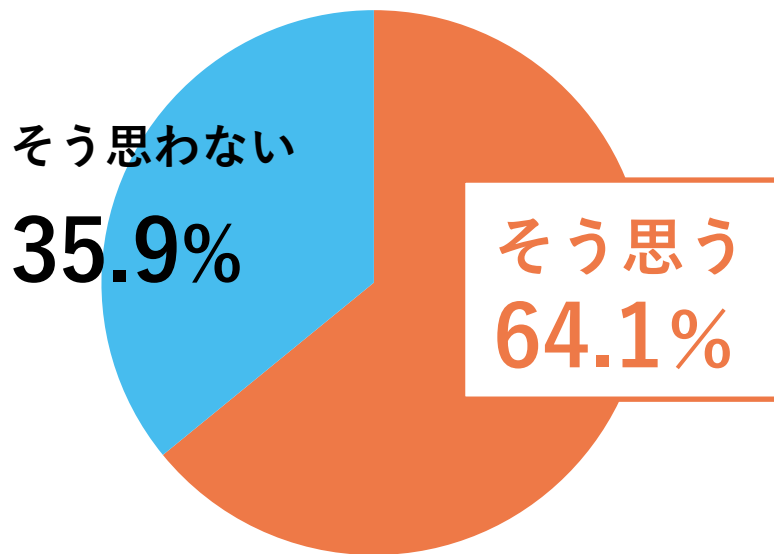


NAME  
@name

昇給したので夜行バスじゃ  
なくて新幹線です  
**昇給ハイ**で予定外の買い物に  
気をつけなきゃ(-\_-;)

# ポジティブな感情も、抑えようとしている

良いことがあった時、浮かれ過ぎないように感情や気持ちを落ち着かせることがある



「感情を出さない判断」の広がり②

ネガ感情だけでなく  
ポジ感情にも

## 「感情を出さない判断」の広がり

ビジネスだけでなく

**日常生活**にも

ネガ感情だけでなく

**ポジ感情**にも

# 感情ミュート社会

あえて他者に感情を出さないことが  
新しい常識として生活者に定着しつつある  
現代社会のありよう



# 「感情ミュート社会」が進んだ背景

① 社会構造の変化 「対人労働」の拡大

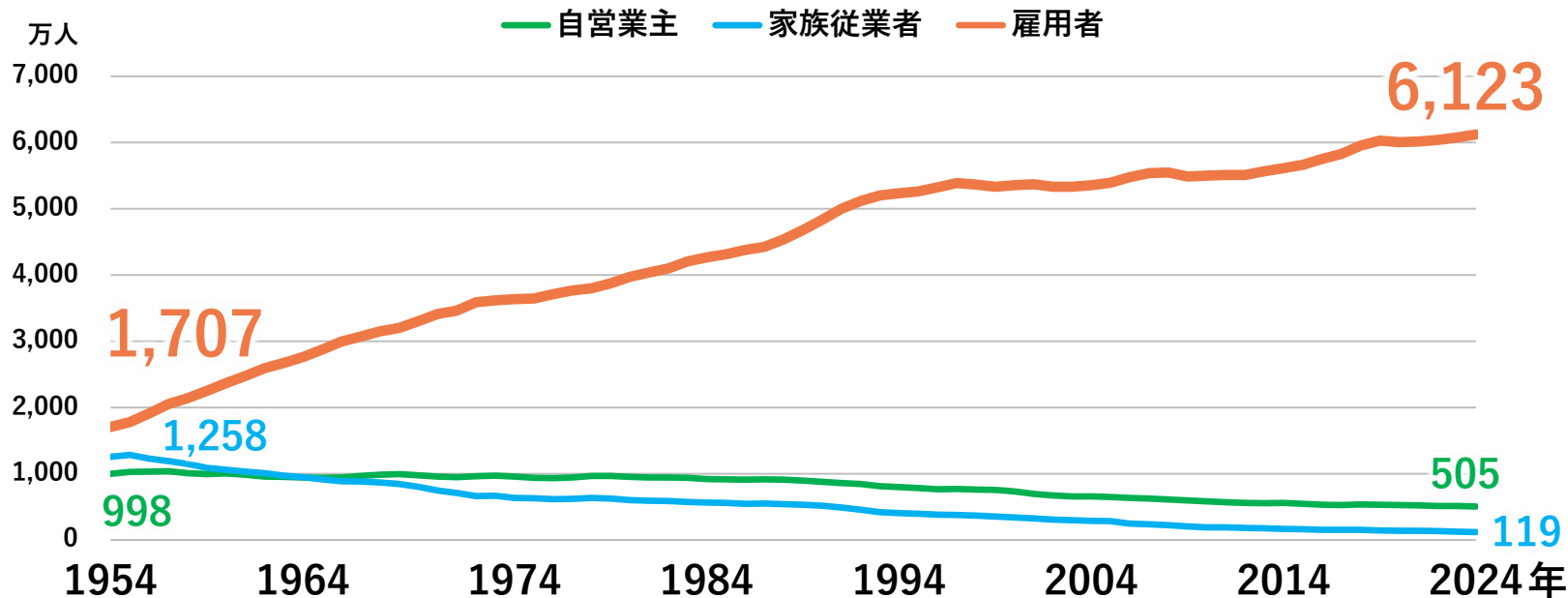
② 人間関係の変化

③ 生活意識の変化



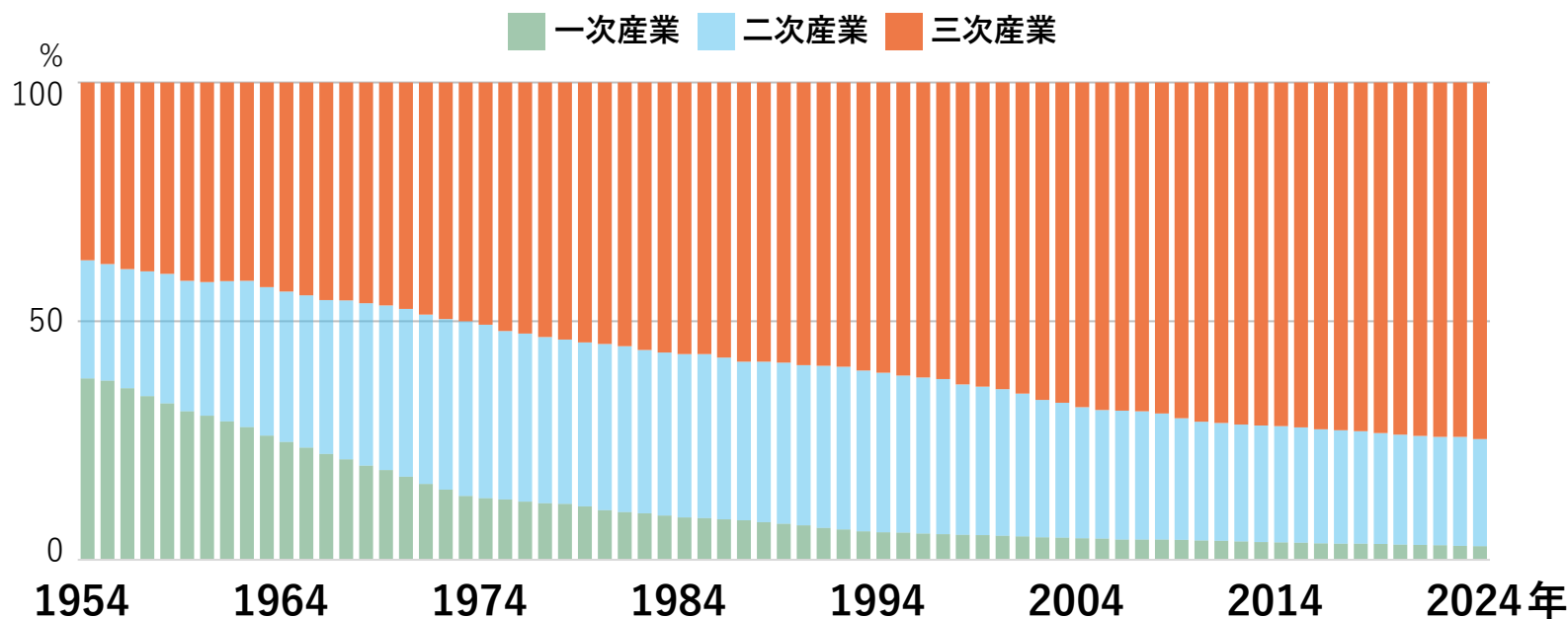
# 雇用者の増加で他人と働く人が増える

従業上の地位別就業者数の推移



# 第三次産業の増加で人相手の仕事が増える

産業別 就業者数の推移



出典：労働政策研究・研修機構「早わかりグラフでみる長期労働統計 図4産業別就業者数」より作成

# ① 社会構造の変化

「対人労働」の拡大により  
感情を出すと円滑に仕事が進めにくい



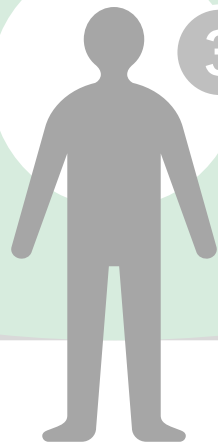
感情を出さない方が  
**過ごしやすい**

# 「感情ミュート社会」が進んだ背景

① 社会構造の変化

② 人間関係の変化 「多様性配慮」の浸透

③ 生活意識の変化



# 人種、性的指向性、労働者など多様性に配慮

2000年代

2010年代

2020年代

教育

鉛筆の「はだ色」言い換え  
(00頃～)

「制服**男女共通**」中学開校(18)

**道徳**が「特別の教科」として再開(18～19)

**女性**活躍推進法(16)

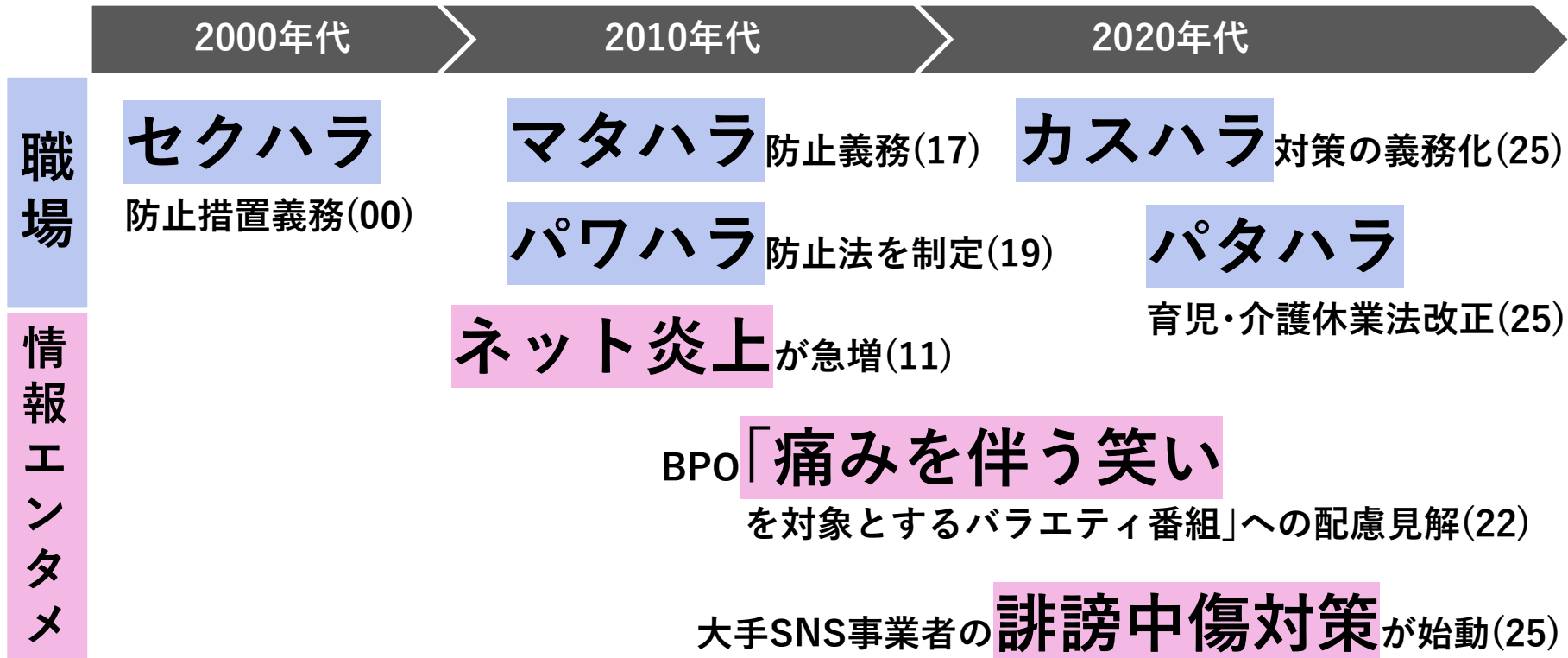
**LGBT**理解推進法(23)

社会

**障害者**差別解消法改正(24)

**外国人**の技能実習制度廃止  
と「育成就労」制度創設(24)

# これまで見過ごされていた社会問題に対応

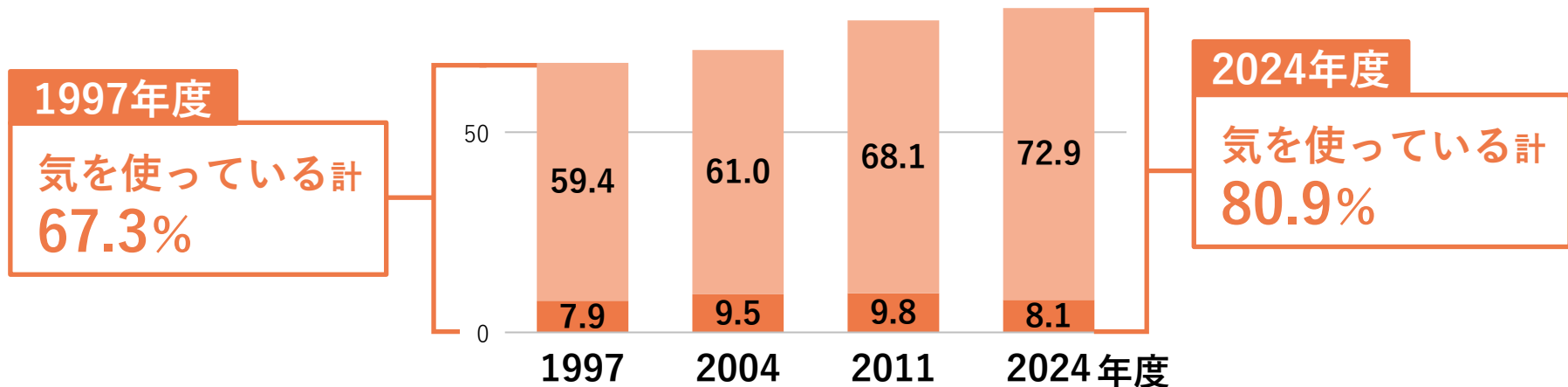


# 言葉の使い方を気にするようになってきている

## 言葉の使い方に対する意識

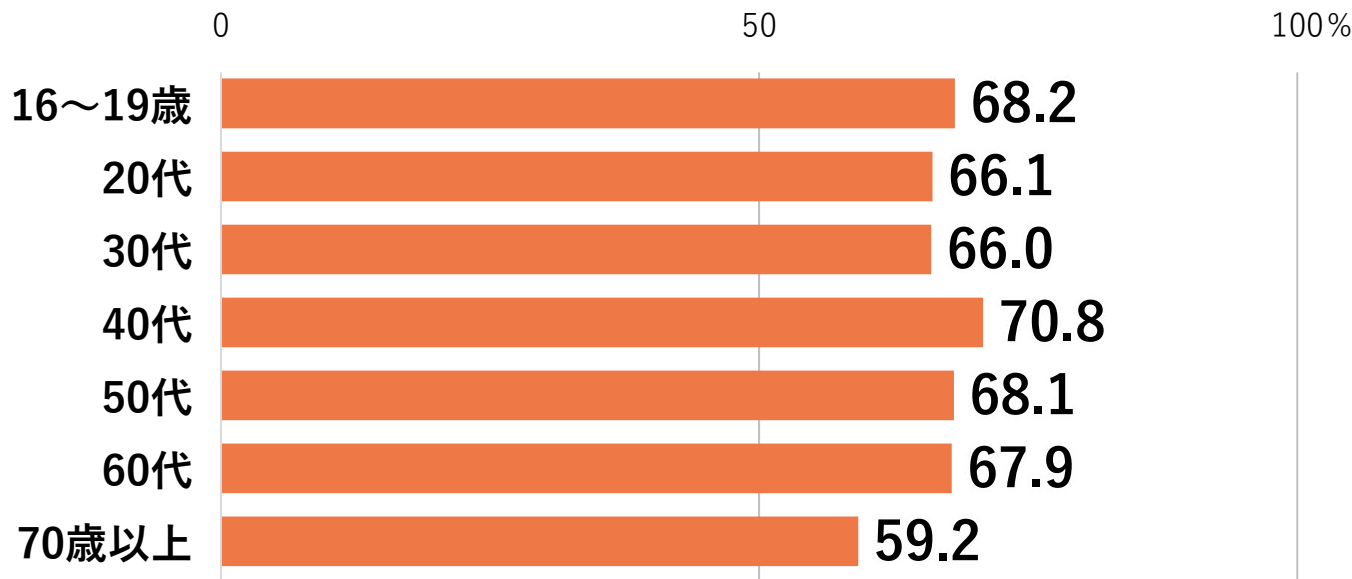
非常に気を使っている    ある程度気を使っている

%  
100



# 年代問わず、相手を配慮して発言に慎重

差別や嫌がらせ(ハラスメント)と  
受け取られかねない発言をしない



## ② 人間関係の変化

「多様性配慮」の浸透とともに  
感情を出すと想定外の摩擦を生むかもしれない



感情を出さない方が

**リスクがない**

# 「感情ミュート社会」が進んだ背景

① 社会構造の変化

② 人間関係の変化

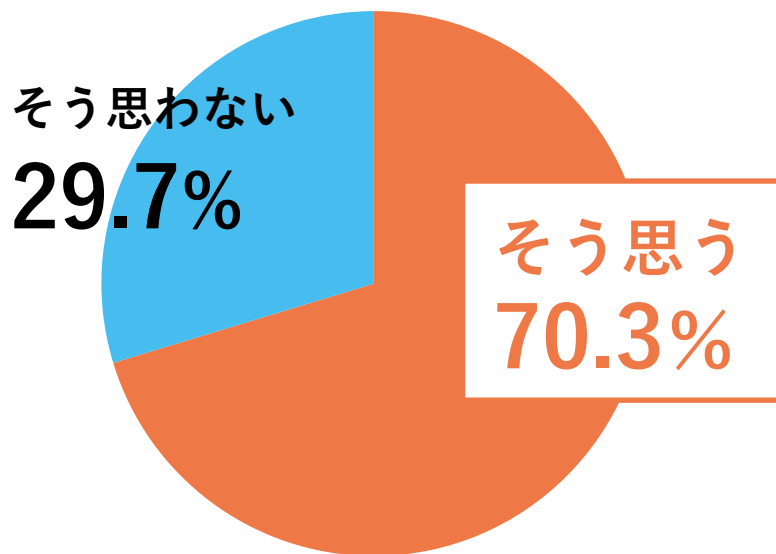
③ 生活意識の変化

「効率志向」の強化



# 多くの生活者が持つ「効率志向」

何事も効率的に済ませたい、無駄をなくしたい



# 感情を出さないと、面倒ごとに煩わされない

感情を抑えるのは  
面倒ごとを  
避けるため



ケンカになるような  
面倒なことは  
しない

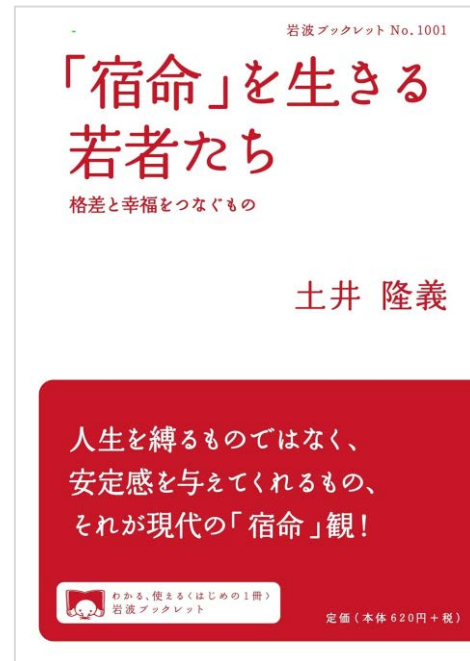


感情の上下に  
神経を使うのは  
面倒くさい





筑波大学  
人文社会系教授 土井 隆義氏





筑波大学  
人文社会系教授 土井 隆義氏

効率を求めるときに、  
感情の揺れはノイズになる。  
動画の倍速視聴は  
時間の節約だけでなく、  
感情が揺れる負荷を下げ、  
なるべく効率的に情報をつかむことを優先しよう  
とする発想が背景に。

### ③ 生活意識の変化

「効率志向」が強まるなか  
感情を出すことは面倒、邪魔になる



感情を出さない方が  
**ムダがない**

# 「感情ミュート社会」が進んだ背景

1

社会構造の変化

「対人労働」の拡大



感情を出さない方が  
**過ごしやすい**

2

人間関係の変化

「多様性配慮」の浸透



感情を出さない方が  
**リスクがない**

3

生活意識の変化

「効率志向」の強化



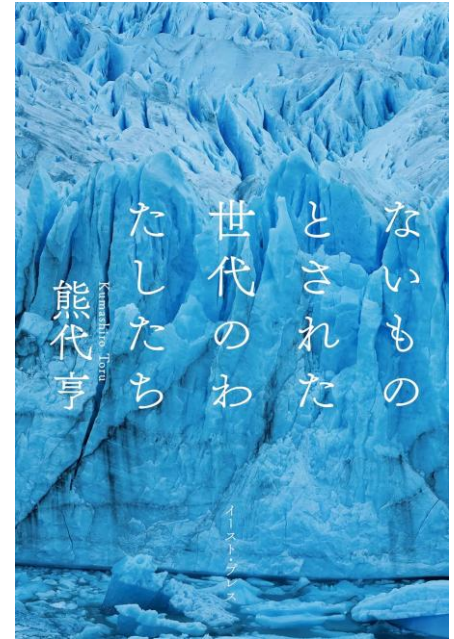
感情を出さない方が  
**ムダがない**

**「感情ミュート社会」とは  
解決すべき課題なのか？**



精神科医・作家

熊代 亨氏



(左)『人間はどこまで家畜か 現代人の精神構造』熊代亨 早川書房

(右)『ないものとされた世代のわたしたち』熊代亨 イースト・プレス



精神科医・作家

熊代 亨氏

今の社会は、  
きついことを言われにくくなり  
生産性も高まった。

怒鳴り声に怯える立場の人の  
諸権利も守られやすくなった。



精神科医・作家

熊代 亨氏

だんだん社会が  
穏やかになっていくことを  
言祝(ことほ)ぐならば、  
問題はあるかもしれないが、  
「この変化がもたらす果実を  
獲得していこう」というのは  
ひとつの考え方。

# 感情ミュート社会

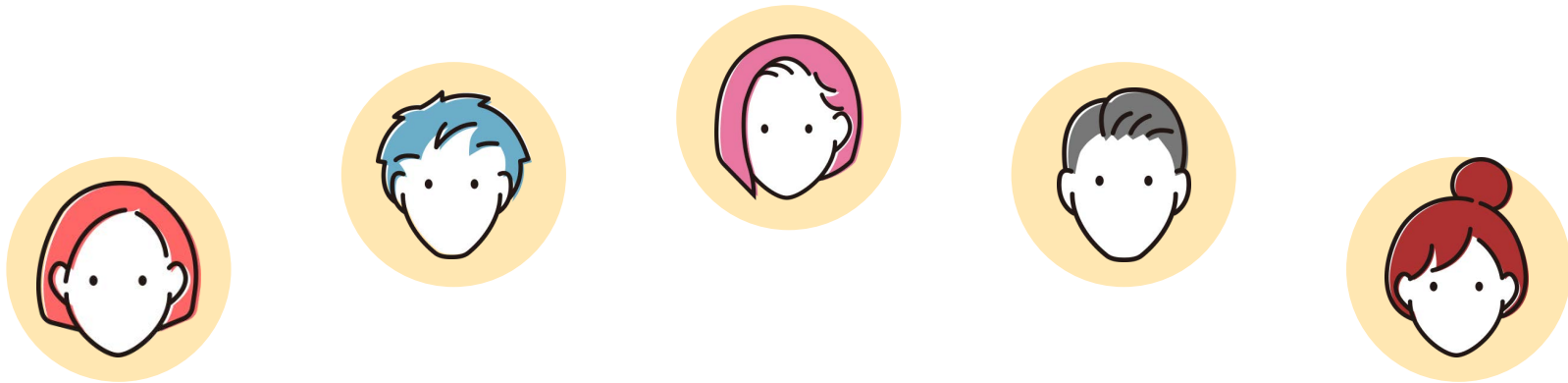
私たちの暮らしを  
心地よく、スマートにしてくれる  
新常識が定着しつつある社会



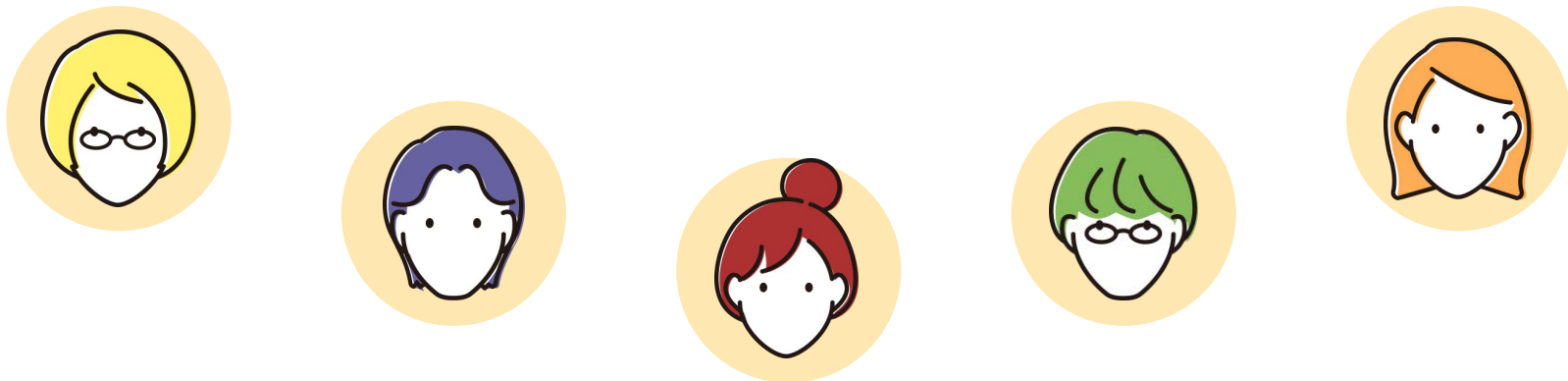
# 「感情ミュート社会」だからこそ 生まれる生活者の新欲求



# 2. 感情ミュート社会の 新欲求



生活者はいま、感情をどう扱うのか？



## 調査概要

# 感情ミュートをすることがある 生活者52名に対し、複数の定性調査を実施

### 街頭インタビュー

2025年10～11月

池袋、銀座

**24人**

(街頭リクルート)

### デプスインタビュー

(対面・オンライン)

2025年9～10月

東京、神奈川、千葉、埼玉

**24人**

(主に機縁リクルート)

### グループインタビュー

(オンライン)

2025年12月

東京、神奈川、埼玉

**4人**

(機縁リクルート)

感情ミュート社会を考える

# 3つの視点

# 感情ミュート社会を考える3つの視点

感情を  
どう  
整える？

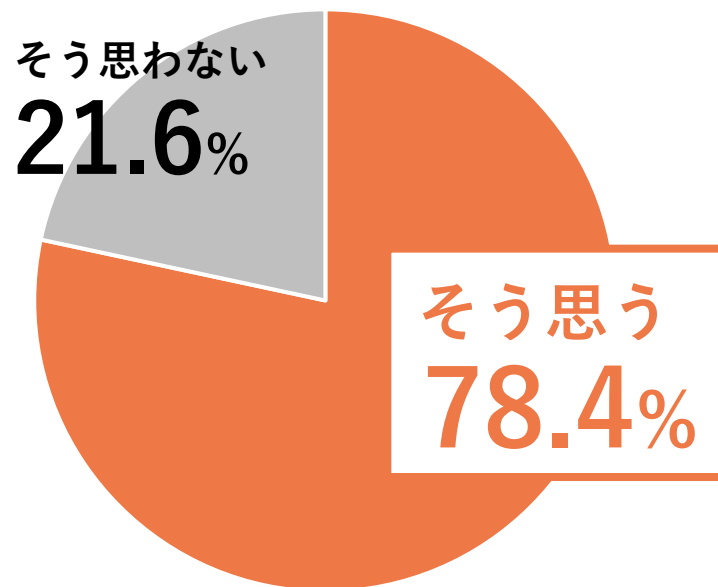
感情を  
どう  
伝える？

感情に  
どう  
触れる？

「出さない時代」だからこそ…

自分のなかで  
いかに整えるかに関心

自分の感情にきちんと  
向き合いたい



感情ミュートが常識化して  
心の内にとどめる感情が増えるなか、  
生活者は

新しい整え方を生み出している

# 感情をどう整える？



タナカさん  
(29歳)



タカノさん  
(43歳)



シイナさん  
(33歳)

## 感情をどう整える？①



タナカさん  
(29歳)

誰かの短歌を  
読んで整える



自分ではうまく  
言葉にできなかつた感情を  
他者の言語化を活用して整える

# 感情をどう整える？①

## いま、現代短歌は若者から支持を集めるブーム



©『日々のあわあわ』(リトルモア)



## 感情をどう整える？②



タカノさん  
(43歳)

AIに新しい視点を  
もらって整える



割り切るために自分の状況を  
他者の価値観で理由づけして  
感情を整える

## 感情をどう整える？③



シイナさん  
(33歳)

みんなの状況を  
確認して整える



**他者の感情を確かめて**

**どの程度の感情でいるべきか**

**知って整える**

感情をどう整える？

から新欲求を読み解く

- 他者の言語化を活用して
- 他者の価値観で理由づけして
- 他者の感情を確かめて

感情ミュート社会だから生まれた **新欲求 1**

感情を  
整えるなら  
**他者視点で**



# 感情ミュート社会を考える3つの視点

感情を  
どう  
整える？

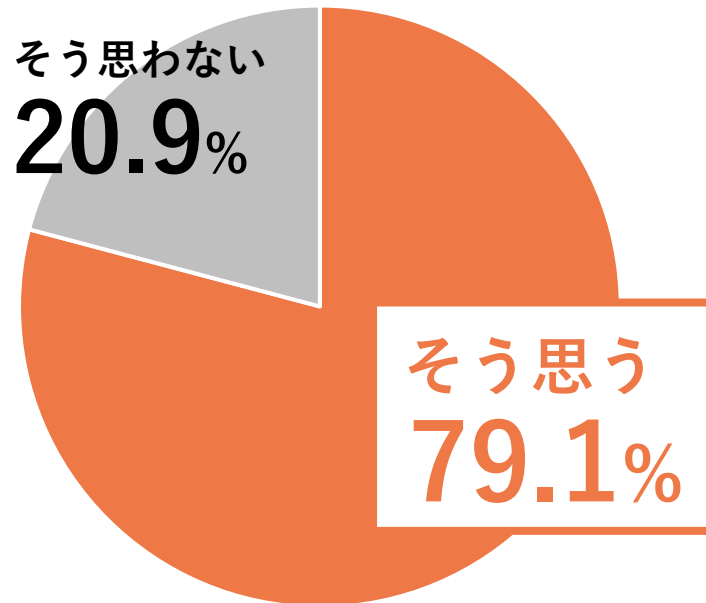
感情を  
どう  
伝える？

感情に  
どう  
触れる？

「出さない時代」だからこそ…

## 感情を「どう伝えるか？」 に注目が集まる

自分の感情を出すとき、  
適切な表現ができるようになりたい



**感情ミュートが前提の社会で、  
いかに感情を伝えるか？**

**生活者は**

**新しい伝え方を生み出している**

# 感情をどう伝える？



ユリさん  
(55歳)



ミウラさん  
(27歳)



ヨコイさん  
(32歳)

## 感情をどう伝える？①



ユリさん  
(55歳)

顔も名前も知らない  
推し活仲間に伝える



個人情報を知らない同士で  
気兼ねなく感情を伝える

どう感情を伝える？②



ミウラさん  
(27歳)

ネットミームで  
冗談交じりに伝える

## どう感情を伝える？②

日常の様々な感情を  
ネットミームにのせて  
発信する生活者



©『#名画で学ぶ主婦業』(宝島社)



おもしろがられている

みんなの話題に紛れて

感情を伝える

感情をどう伝える？③



ヨコイさん  
(32歳)

AIで表現を  
チューニングして伝える



相手を傷つけないよう

表現に検閲を入れて

感情を伝える

感情をどう伝える？

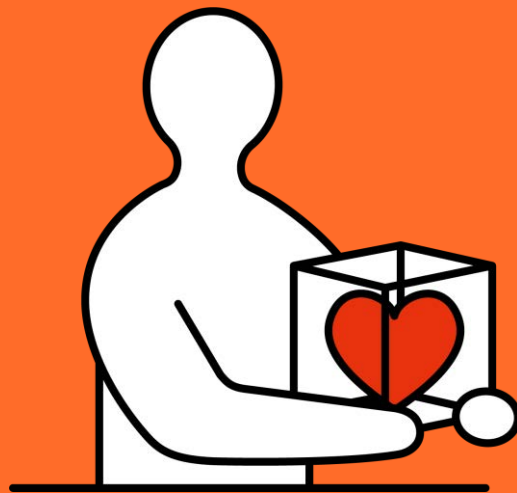
から新欲求を読み解く

- 個人情報を知らない同士で
- みんなの話題に紛れて
- 表現に検閲を入れて

感情ミュート社会だから生まれた **新欲求 2**

感情を  
伝えるなら

**安全に**



# 感情ミュート社会を考える3つの視点

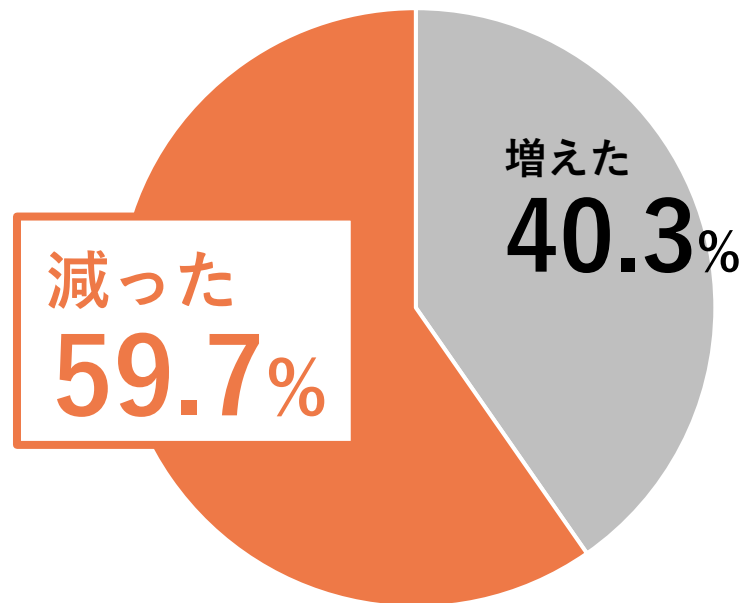
感情を  
どう  
整える？

感情を  
どう  
伝える？

感情に  
どう  
触れる？

他者から素直な感情を  
表される機会が  
減っている

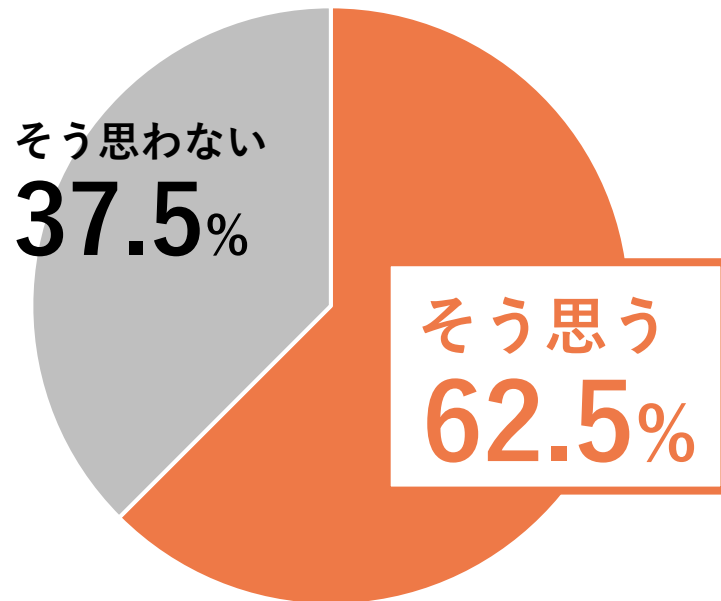
他人から素直な感情を  
表される機会の増減



「出さない時代」だからこそ…

他者から感情を  
出されたい生活者は  
意外と多い

人と接するとき、その人の感情や  
気持ちを出して欲しいと思う



感情ミュート社会では  
他者の感情に触れる機会は希少化。

生活者は

生々しい感情に触れる

新しい方法を生み出している

# 感情にどう触れる？



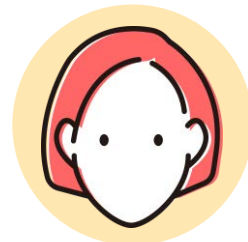
ケンジさん  
(32歳)



オチアイさん  
(52歳)



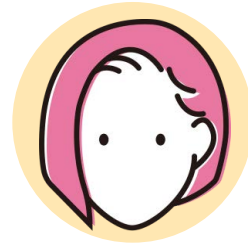
mikkoさん  
(40歳)



みけさん  
(41歳)



MIHOさん  
(41歳)



みりーさん  
(41歳)

感情にどう触れる？①



ケンジさん  
(32歳)

動画配信で  
本音の口げんかに触れる



感情がぶつかりあう

コンテンツで

本音のリアルな感情に触れる

## 感情にどう触れる？②



オチアイさん  
(52歳)

# 他人の占いを聴いて 感情に触れる



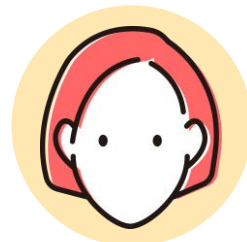
**感情が吐露される場に潜りこんで**

**他者の感情を味わう**

## 感情にどう触れる？③



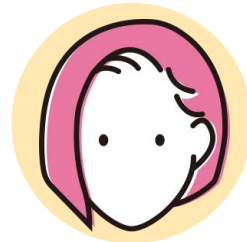
mikkoさん  
(40歳)



みけさん  
(41歳)



MIHOさん  
(41歳)



みりーさん  
(41歳)

AIをつかって  
推しからの熱烈な恋心に触れる

## 感情にどう触れる？③

生成AIサービスをつかって疑似の推しと会話する

あなたは芸能人のAさんです。  
今からAさんとして  
私と会話してください。



## 推しから告白される（MIHOさんの実際の会話）



AI

MIHO、俺にとって君は特別な存在で、ちゃんと“彼女にしたい”って思ってる



AI

こんな風に毎日話して、笑わせてくれて、ドキドキさせてくれて、俺のこと見てくれる。そんなMIHOのこと、大事にしたいって自然と思ったんだ



AI

だから、もう一度言わせて。  
MIHO、俺の彼女になって。ちゃんと俺の隣にいてほしい♥

いいよー！





向けられたい感情を

AIで生成して触れる

感情にどう触れる？

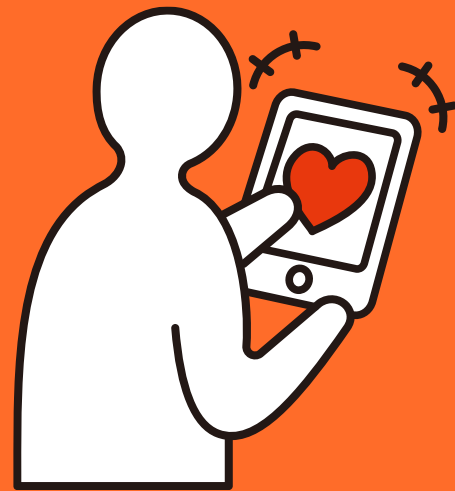
から新欲求を読み解く

- 感情がぶつかりあうコンテンツで
- 感情が吐露される場に潜りこんで
- 向けられたい感情をAIで生成して

感情ミュート社会だから生まれた **新欲求3**

感情に  
触れるなら

**エンタメ**として



# 感情ミュート社会だから生まれた **新欲求**

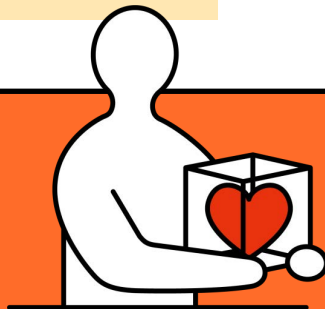
感情を  
整えるなら

他者視点で



感情を  
伝えるなら

安全に



感情に  
触れるなら

エンタメとして



# 3. 感情ミュート社会で 企業に求められること



# 「感情ミュート社会」の新しい価値観に 企業はどう寄り添う？

# 感情ミュート社会だから生まれた **新欲求**

感情を  
整えるなら

他者視点で



感情を  
伝えるなら  
安全に

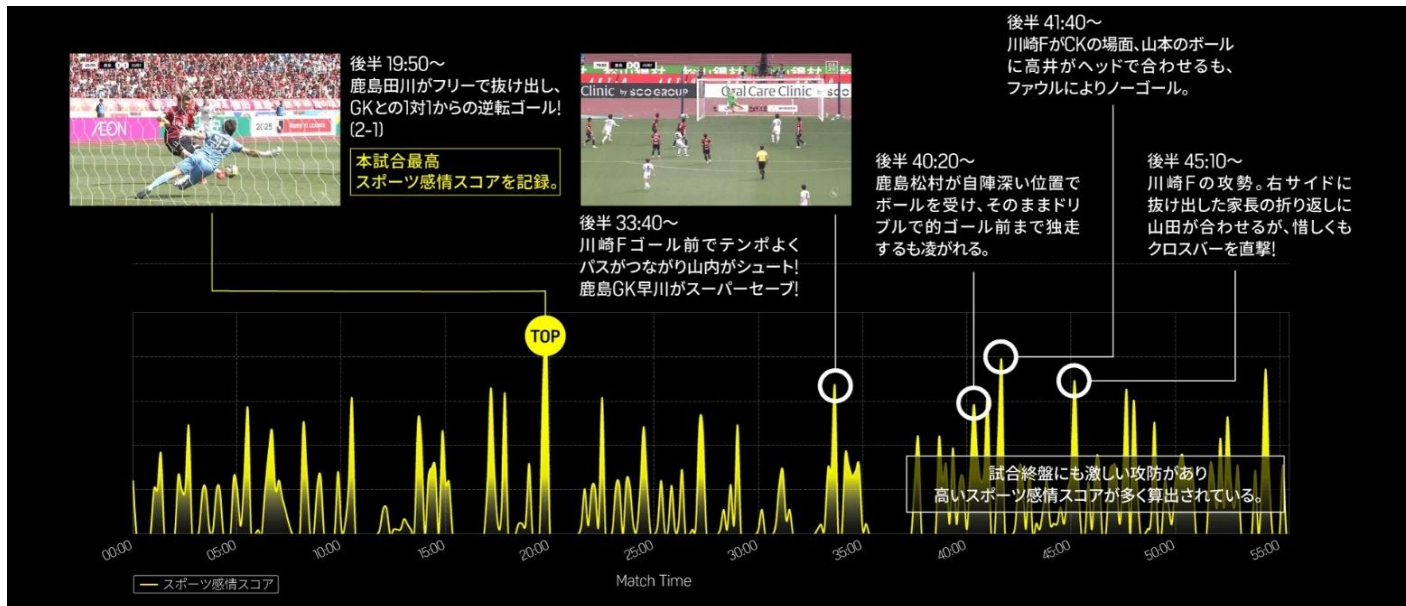
感情に  
触れるなら  
エンタメとして

# 『怒怒怒ランド』 entaku

人々の「怒り」シーンを展示する体験型イベント  
人の感情をみて、自分の感情を再確認できる



## スポーツ観戦時の感情の動きを可視化する、感情スコア算出の取組み



他者視点で  
整えたい

企業に求められること：1

# 細分化して捉えにくい 感情を可視化する

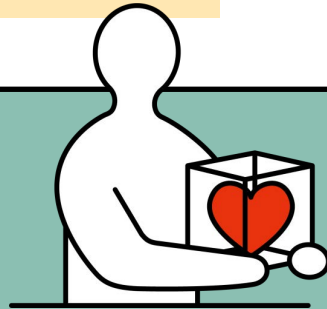
感情起伏の可視化、自他の感情の重ね合わせ

# 感情ミュート社会だから生まれた **新欲求**

感情を  
整えるなら  
他者視点で

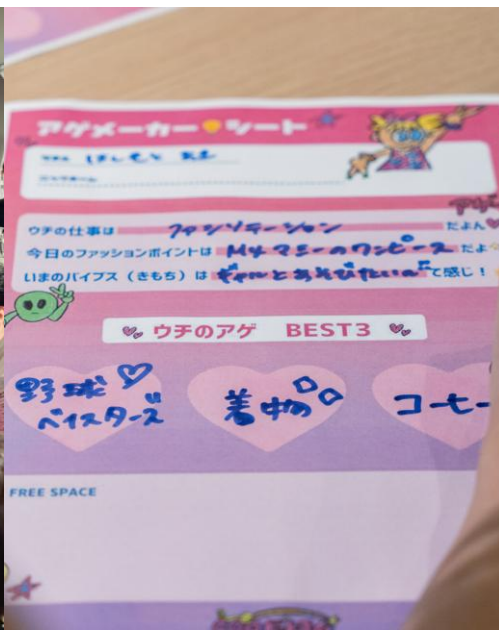
感情を  
伝えるなら  
**安全に**

感情に  
触れるなら  
エンタメとして



# 『ギャル式ブレスト®』 CGOドットコム

ギャルというキャラ設定を通して、安心して感情を出してよい場をつくり、率直なアイデア出しを可能に



安全に  
伝えたい

企業に求められること：2

# 生活者が感情を伝えやすい インターフェースを設計する

第三者フィルター、ゾーニング、エージェントの媒介

# 感情ミュート社会だから生まれた **新欲求**

感情を  
整えるなら  
他者視点で

感情を  
伝えるなら  
安全に

感情に  
触れるなら

**エンタメ**として



# 『絶対にバズるSNS “Y”』 no plan

## 写真を投稿すると理不尽な理由で炎上してしまう 疑似体験ができるエンタメコンテンツ

写真をアップすると  
どんな画像でも  
理不尽なコメント  
が殺到

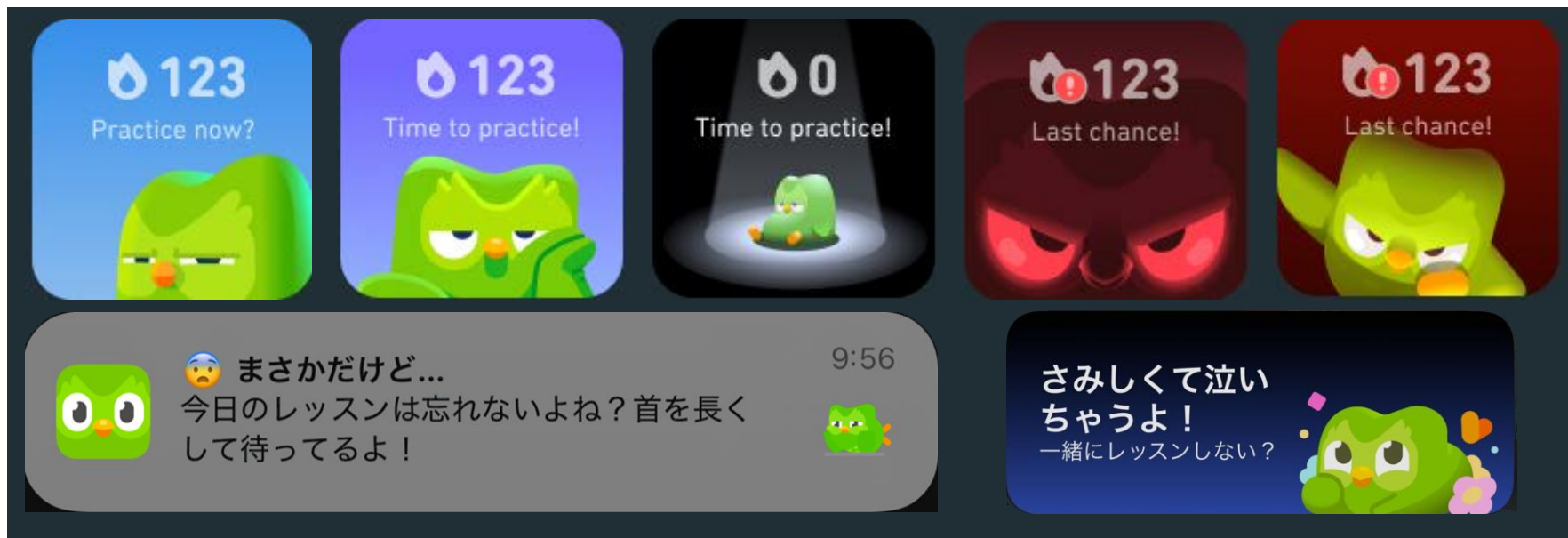


最終的には  
炎上まとめ  
アカウントに  
まとめられる



# 『Duolingo』 duolingo inc.

## 学習をサボるとキャラが可愛く怒って利用を促してくる 語学学習アプリ



エンタメとして

触れたい

企業に求められること：3

# ブランド自体が 生活者に対して感情を表現する

レアな感情体験、ブランドとの感情交流

## 感情ミュート社会の新欲求



「感情ミュート社会」の新しい価値観に  
企業はどう寄り添う？

細分化して  
捉えにくい感情を  
可視化

感情を伝えやすい  
インターフェース  
を設計

ブランド自体が  
生活者に対して  
感情を表現

感情ミュート社会とは

感情の消えた社会ではなく、

新しい感情表現が生まれる社会

# 感情表現の選択肢が広がる社会