生活総研

NEWS RELEASE

2026/1/15

博報堂生活総合研究所「感情に関する意識調査」の結果を発表

「自分の感情を出せる相手や場が以前より減った」と感じる生活者は6割超

- **ポジティブな感情も、浮かれ過ぎず抑えている生活者が6割超**
- **仕事だけでなく、プライベートでも感情を抑制する場面は多い**

社会全体で多様性の理解が進み、他者への配慮がマナーとして定着しつつある今、「アンガーマネジメント」「感情管理」など、「感情」に関する事柄への関心が高まっています。また、SNSやチャットツールなどデジタル上のコミュニケーションが一般化したことで、他者感情の理解や自己感情を誤解なく伝えることが以前より難しくなってきています。そこで博報堂生活総合研究所では、生活者の「感情」に関する意識や価値観を把握するため、20歳～69歳の生活者に対して調査を実施(調査概要は4ページ)。本リリースでは、調査結果からみえてきた現代ならではの感情に関する意識や実態についてご紹介いたします。

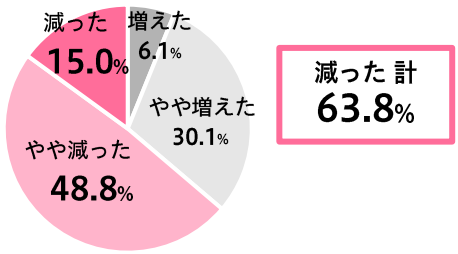
感情に関する変化実感/意識

- **「自分の感情を出せる相手や場」が以前より「減った」と感じる生活者は63.8%**
- **ポジティブな感情までも「浮かれ過ぎないよう落ち着かせる」人が64.1%**

感情に関する変化実感として、以前と比べて「自分の素直な感情や気持ちを素直に出せる場」が「減っている」と感じている生活者は63.8%と6割を超えました。また、「良いことがあった時、浮かれすぎないよう感情を落ち着かせることがある」も6割超えの64.1%でした。以前より自分の素直な感情を出せる場が減ってるほか、喜びなどのポジティブな感情すら出しすぎないよう自らの感情を抑えている生活者が多く存在するようです。

＜感情に関する変化実感＞

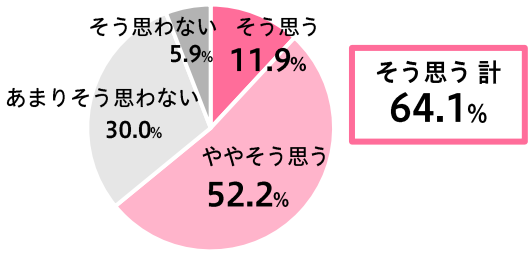
自分の素直な感情や気持ちを出せる相手や場



Q. ご自身の感情や気持ちについて、数年前と比べてどのような変化があると思いますか。お気持ちに最も近いものをお選びください

<感情に関する意識>

良いことがあった時、浮かれすぎないよう感情や気持ちを落ち着かせることがある



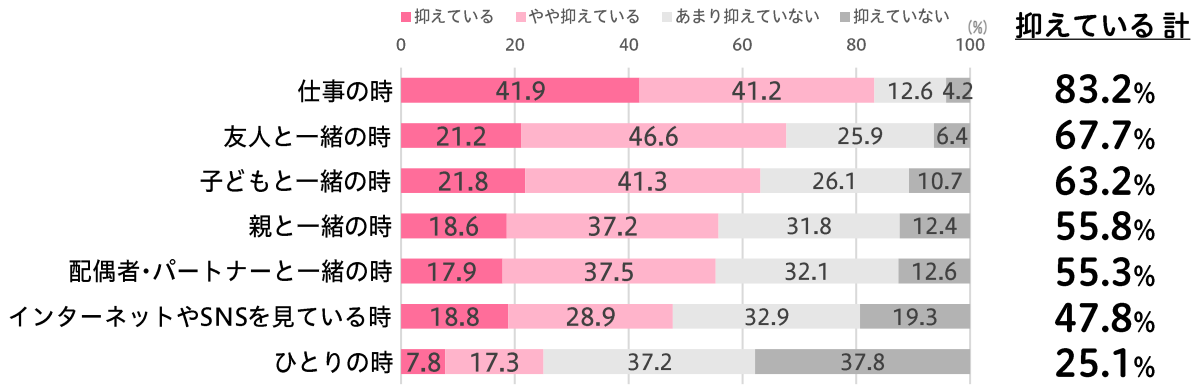
Q.感情に関する項目について、あなたご自身にあてはまるものをそれぞれひとつずつお選びください

感情を抑える場面

- **感情を抑えている場面は「仕事の時」が83.2%で最多**
- **「友人と一緒の時」67.7%、「子どもと一緒の時」63.2%がそれに続く**
- **「親と一緒の時」55.8%、「配偶者・パートナーと一緒の時」55.3%も過半**

自分の感情を出さずに抑えている場面は「仕事の時」が83.2%で最多でした。次いで「友人と一緒の時」は67.7%、「子どもと一緒の時」は63.2%となっており、いずれも6割を超えていました。他にも、「親と一緒の時」は55.8%、「配偶者・パートナーと一緒の時」は55.3%が過半数となっています。他者への配慮がマナーとして求められる現代では、仕事はもちろんのこと、プライベートで親しい人に対しても自らの感情を抑える生活者が多く存在するようです。また、「インターネットやSNSを見ている時」でも47.8%と半数近い人が感情を抑えていることもわかりました。

＜自分の感情や気持ちを出さずに抑えている場面＞



Q.仕事や学校、プライベートな時間において自分の感情や気持ちを出さずに抑えていますか

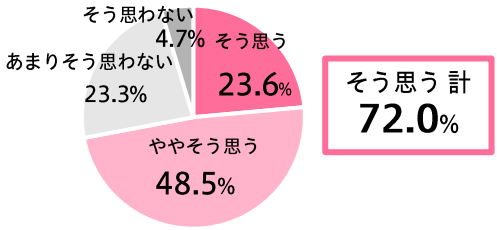
※調査では小数第2位まで集計していますが、本稿は小数第1位まで(小数第2位を四捨五入)を表示しているため、　点数差は見た目の数値と異なる場合があります。

感情に関する意識 <実態>

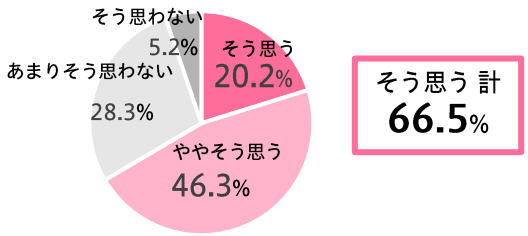
感情の表出を抑える一方で、「感情を素直に出せる人への憧れ」や「感情を抑えることに疲れ」も感じている生活者は多数

感情に関する意識について、「感情や気持ちを素直に出せる人は素敵だと思う」は72.0%、「感情や気持ちを出さないよう抑えることは疲れる」は66.5%と、いずれも高いスコアになっています。自ら感情を抑えている選択をしている一方で、感情を素直に出せることに憧れたり、感情を抑えることに疲れを感じる、そんな相反する意識も併せ持つ生活者は多そうです。

感情や気持ちを素直に出せる人は素敵だと思う



感情や気持ちを出さないよう抑えることは疲れる



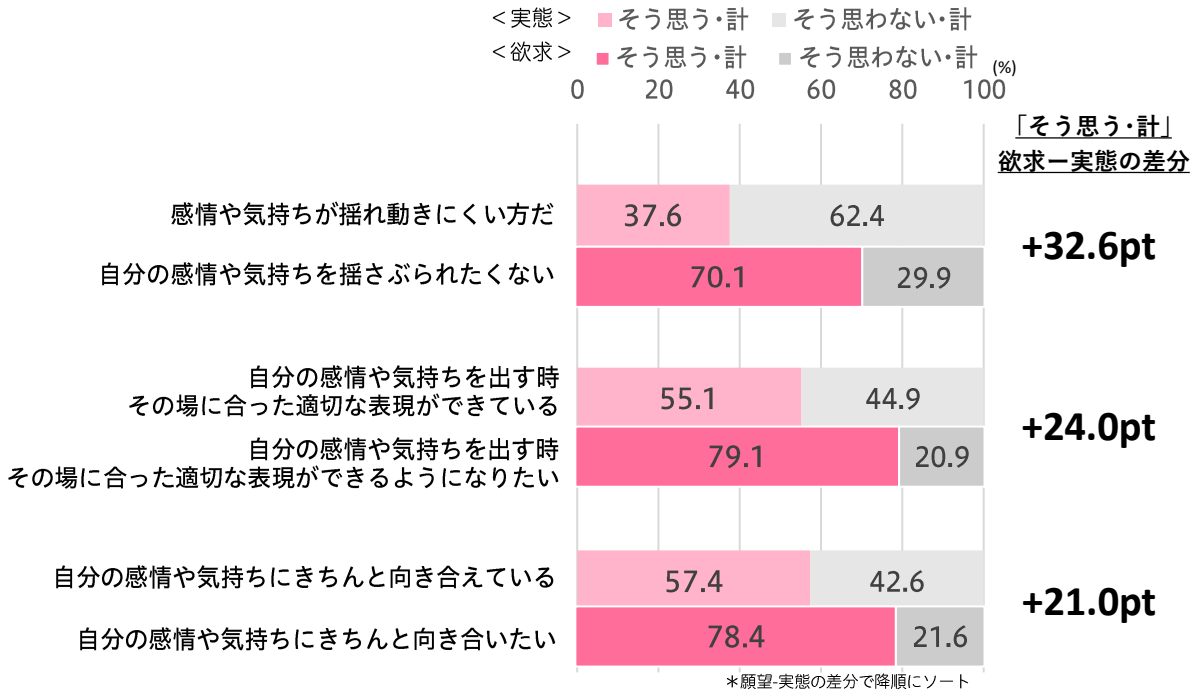
Q.感情に関する項目について、あなたご自身にあてはまるものをそれぞれひとつずつお選びください

感情に関する<実態>と<欲求>のギャップ

感情に関する実態と欲求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」「きちんと向き合いたい」

感情に関する意識の実態と欲求の差分に着目してみると、差分が最も大きかったのは「感情や気持ちが揺れ動きにくい方だ(37.6%)」という実態に対し、「自分の気持ちを揺さぶられたくない(70.1%)」という欲求で、その差は32.6ptでした。感情を出さないようにするためには、そもそも感情を揺さぶられることなく凪の状態でいたいということかもしれません。
そして2番目に差分が大きかったのは、「自分の感情や気持ちを出す時、その場に合った適切な表現ができている(55.1%)」と「自分の感情や気持ちを出す時、その場に合った適切な表現ができるようになりたい(79.1%)」の24.0pt差、3番目に差分が大きかったのは「自分の感情にきちんと向き合えている(57.4%)」と「自分の感情や気持ちにきちんと向き合いたい(78.4%)」の21.0ptでした。
感情を出す時は他者配慮も含めて間違いのない表現を使いたい、そして普段感情を出さないようにしているぶん、自分のなかでは感情の解像度を高めて向き合いたいという欲求の高まりのあらわれかもしれません。

感情に関する実態と欲求のギャップ



Q.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

※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)を表示しているため、点数差は見た目の数値と異なる場合があります。

生活者の
イマドキ願望
ランキング

- **生活者の現代ならではの願望では、「感情を平らにしたい」が「自分らしくいたい」「タイパよくしたい」などを上回る**
- **「感情を平らにしたい」は特に40代以上で上位。20-40代では「タイパよくしたい」、50代以上では「頼りたくない」がTOP5に入るなど、年代によって異なる結果に**

「失敗したくない」「タイパよくしたい」など、現代ならではの願望の所持率をランキング形式でみてみると、1位は「失敗したくない願望(76.9%)」、2位は「正しい人でいたい願望(75.4%)」でした。3位には「感情を平らにしたい願望(73.1%)」がランクインしており、5位の「タイパよくしたい(70.3%)」を上回る結果となりました。感情を抑えやすくするために、感情の揺れは最小限にして凪の状態を保ちたいという欲求のあらわれかもしれません。年代別では、60代以外の年代で「失敗したくない願望」が1位となりました。2位は、20代「正しい人でいたい願望(75.4%)」、30代「自分らしくいたい願望(73.7%)」、40代「感情を平らにしたい願望(75.2%)」、50代(正しい人でいたい願望(77.1%))、60代「失敗したくない願望(75.3%)」と、年代ごとの特徴が出ています。また20-40代では「タイパよくしたい願望」、50-60代では「頼りたくない願望」がランクインしており、年代によって所持する願望の種類が異なっていることがわかります。

生活者のイマドキ願望ランキング

＊詳細な選択肢文は、4Pに記載

＜全体＞

		(%)
1位	失敗したくない願望	76.9
2位	正しい人でいたい願望	75.4
3位	感情を平らにしたい願望	73.1
4位	自分らしくいたい願望	73.0
5位	タイパよくしたい願望	70.3
6位	頼りたくない願望	67.8
7位	内輪でいたい願望	67.7
8位	成長したい願望	64.4
9位	平均でいたい願望	60.6
10位	努力をしたくない願望	58.3
11位	承認されたい願望	55.1
12位	チートしたい願望	52.3
13位	遅れたくない願望	49.7
14位	典型に乗りたい願望	48.4

＜年代別＞

	20代		30代		40代	
1位	失敗したくない願望	74.9	失敗したくない願望	78.0	失敗したくない願望	77.8
2位	正しい人でいたい願望	74.4	自分らしくいたい願望	73.7	感情を平らにしたい願望	75.2
3位	タイパよくしたい願望	73.9	正しい人でいたい願望	73.6	正しい人でいたい願望	74.6
4位	自分らしくいたい願望	73.4	タイパよくしたい願望	73.3	自分らしくいたい願望	74.3
5位	感情を平らにしたい願望	69.6	感情を平らにしたい願望	71.0	タイパよくしたい願望	73.8

	50代		60代	
1位	失敗したくない願望	77.8	正しい人でいたい願望	76.4
2位	正しい人でいたい願望	77.1	失敗したくない願望	75.3
3位	感情を平らにしたい願望	74.7	感情を平らにしたい願望	73.7
4位	自分らしくいたい願望	73.1	頼りたくない願望	71.8
5位	頼りたくない願望	70.2	自分らしくいたい願望	70.8

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。

P3.「生活者のイマドキ願望」の選択肢詳細

生活者研究のなかで抽出した「現代ならではの願望」から、代表的なものを調査項目化

- **[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
- **[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
- **[感情を平らにしたい願望]** 感情を波立たせず、できるだけ平穏に過ごしたい
- **[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
- **[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
- **[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
- **[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
- **[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
- **[平均でいたい願望]** 優秀なのも劣っているのも嫌。目立たない平均的なところにいたい
- **[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
- **[承認されたい願望]** 人から認められる自分でありたい
- **[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
- **[遅れたくない願望]** 時代に取り残されないよう、常に情報をアップデートしたい
- **[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

「感情に関する意識調査」調査概要

- 調査地域　全国
- 調査手法　インターネット調査
- 調査対象　20～69歳の男女　3,914人
- 調査時期　2025年10月17日～10月21日
- 企画分析　博報堂生活総合研究所
- 実査集計　QO株式会社

	合計	男性					女性				
		20代	30代	40代	50代	60代	20代	30代	40代	50代	60代
全体	3,914	319	344	432	483	392	306	333	423	480	402
北海道	159	12	13	17	19	17	12	13	17	20	19
東北	257	20	21	28	30	31	18	20	27	30	32
北関東	207	17	18	24	26	22	15	16	22	25	22
首都圏	1,212	99	115	138	156	110	96	110	132	149	107
甲信越	149	12	12	16	19	17	11	11	16	18	17
北陸	88	7	7	10	11	9	7	7	9	11	10
東海	465	39	43	52	59	46	36	39	49	56	46
近畿	632	53	53	66	78	60	53	54	69	82	64
中国	213	18	18	23	25	22	17	18	23	26	23
四国	108	8	9	12	13	12	8	8	12	13	13
九州・沖縄	424	34	35	46	47	46	33	37	47	50	49

性×年代×地域の人口構成比（国勢調査2020年）にあわせて割付

問い合わせ先　博報堂生活総合研究所（近藤・酒井）　seikatsusoken.info@hakuhodo.co.jp
株式会社博報堂　広報室（白川・大貫・成田）　koho.mail@hakuhodo.co.jp

© 2026 Hakuhodo Institute of Life and Living, Hakuhodo Inc. All rights reserved.