



報道各位

<https://www.maturelife.org>

“マチュア世代”の悩み「更年期不」に注目し、クラスター分析を実施

更年期の不調による閉塞感は、周りの理解・サポートでポジティブに変化！

“我慢の更年期”も本人の努力だけではなく、周囲のかかわりで「幸年期」に！

一般社団法人幸年期マチュアライフ協会（代表理事：今井 麻恵）（以下、幸年期マチュアライフ協会）と日本インフォメーション株式会社（代表取締役社長：斎藤 啓太）（以下、日本インフォメーション）は、マチュア世代およびマチュア世代の「更年期不」に注目し、更年期の向き合い方や行動実態の把握による幸福度の違いを明らかにすることを目的に共同調査をし、その結果より、クラスター分析をいたしました。

30～60代の男女マチュア世代の「現在の自己意識」で分析を実施し、「楽観的・社交的」「絶対的自己評価」「自己実現・相対的自己評価」「他者との関わり」項目内の各詰問にて、「現在の自身にあてはまるもの」の回答状況によって、因子クラスター化しました。

その上で、閉塞感の高低具合により、低い順から

「全方位充実」、「利他重視・自分も大切」、「利他重視・自己犠牲」「閉じこもり閉塞感」、「今が暗闇」の5つのタイプに分けました。

閉塞感の低い「全方位充実」と、「利他重視・自分も大切」タイプは更年期症状緩和のために積極的に何らかの対処、つまり“アクション”をしている傾向が顕著である一方で、閉塞感の高い「閉じこもり閉塞感」と「今が暗闇」タイプは自ら動こうとする意識は低い「我慢の更年期」を象徴するクラスターとなりました。ただ、これらのタイプにおいても体調不良改善後の意識に関しては、現在の体調不良が改善されたら、少しずつでもポジティブな思考に移行できるのではないかという期待が見られました。

また、閉塞感が低い「全方位充実」と、「利他重視・自分も大切」タイプほど“配偶者・パートナーのサポート”があり、更年期の不調対策に向け、「幸年期」を過ごすための“アクション”へ1歩踏み出す“後押し”となっていることが分かります。従って、更年期の不調による閉塞感は、“周りの理解・サポート”でポジティブに変化することが分かりました。

## 【Point of view】

#1 現状が辛く閉塞感の高い「閉じこもり閉塞感」、「今が暗闇」層でも、症状が改善すれば少しずつでもポジティブ思考に移行できる期待はあり、家族を含めた周囲のサポートは、“アクション”への第一歩につなげられる

上記に関するお問い合わせは

一般社団法人幸年期マチュアライフ協会 [info@maturelife.org](mailto:info@maturelife.org)

〒107-0062 東京都港区南青山6-12-4-703

#2 体調不良はあったとしても、自身で改善に向けて“アクション”を起こしている傾向が顕著な「全方位充実」「利他重視・自分も大切」タイプほど、ポジティブ思考≒「幸年期」傾向

#3 更年期の不調の頻度が高い「利他重視・自己犠牲」「今が暗闇」タイプでは、「イライラ、倦怠感、無気力、精神不安定」といった心の不調が高い傾向であり、ネガティブ思考を高めて更に自己犠牲感や閉塞感を高めている傾向にある

#4 「利他重視・自己犠牲」「閉じこもり閉塞感」「今が暗闇」タイプは、症状が改善したら「自分を大切にしてポジティブな気持ちになりたい」という気持ちが持っている

◆「全方位充実」タイプ：

- ・ 楽観的で、私は運がいいと考え。
- ・ その実現のためにアクションをするポジティブタイプ。
- ・ 配偶者や子どもと同居で更年期の不調に対するサポートがある

◆「利他重視・自分も大切」タイプ：

- ・ 他者との関わりを非常に重視しているが、自分のことも大事。
- ・ 配偶者や子どもと同居

◆「利他重視・自己犠牲」タイプ：

- ・ 他者も大事にしているが、自分のことは後回し。
- ・ 子供は独立し、今度は自分のためにいきたい
- ・ すごく体調が悪い頻度が高い。
- ・ 体調が悪いんだけども頑張らなくてはいけないという気持ちから、「自分は我慢してるのよ」感が強い

◆「閉じこもり閉塞感」タイプ：

- ・ もうどうでもいいとあきらめ気味。
- ・ 体調が悪い頻度は高くないが、やる気が出ない。
- ・ 他者との関わりを避けがち。

◆「今が暗闇」タイプ：

- ・ もう何もかもだめと、常にネガティブ。
- ・ 独居や未婚
- ・ すごく体調が悪い頻度が高いが、対策はしていない。
- ・ 誰も助けてくれないと思いがち

【調査概要】

■調査内容：マチュア世代・更年期に対する意識と行動実態調査

■調査期間：2021年12月

■調査対象：30歳～69歳の男女2000名（男性800名、女性800名、更年期で通院経験の

ある女性 400 名)

■調査方法：インターネット調査

調査結果 サマリー

閉塞感が低い「全方位充実」「利他重視・自分も大切」タイプは、なんらか自分で改善行動＝アクションをしていることが、明確になり、その結果が充実感につながっている。周囲の理解とともに自分で何らかのアクションをしてみるという意識に変えることで、更年期の辛い時期を短縮することができるのではないだろうか。

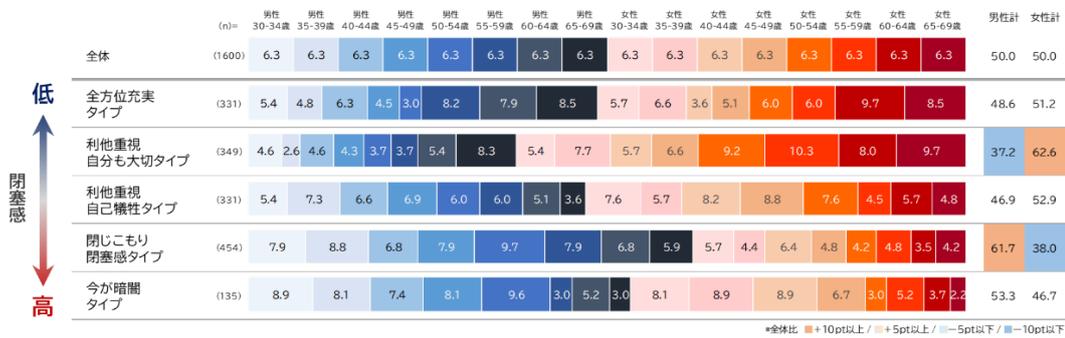
また、現状が辛い「閉じこもり閉塞感」タイプでも「今が暗闇」タイプでも、症状が改善すれば少しずつでもポジティブ思考に移行できるのではないかという期待が見え、これは家族を含めた周囲のサポートだけではなくて、働いている場（企業）、参加しているコミュニティなどからも働きかけること、私たちが、社会が、応援するようなことを作っていくことが重要であることも分かった。

男女マチュア世代が1歩を踏み出すアクションによって、自分を大切にしていってポジティブな気持ちになり、幸年期に近づいていくことができるのではないだろうか。また、そのためのサポートが大事なのではないか。

【「現在の自身にあてはまるもの」の回答状況によって、因子クラスター化】

		閉塞感									
		低								高	
(n)=		全方位充実 タイプ (331)		利他重視 自分も大切タイプ (349)		利他重視 自己犠牲タイプ (331)		閉じこもり 閉塞感タイプ (454)		今が暗闇 タイプ (135)	
		TOP2	BTM2	TOP2	BTM2	TOP2	BTM2	TOP2	BTM2	TOP2	BTM2
社会的・ 親親的	1 楽観的な性格である	84.9	3.6	33.0	32.7	6.0	75.2	36.1	13.9	5.9	82.2
	2 失敗や不安があってもあまり引きずらない(切り替えが得意)	83.7	2.7	17.2	46.4	1.8	88.2	25.3	15.4	3.0	89.6
	3 社交的な性格である	64.0	14.5	22.6	42.7	7.6	73.7	17.0	32.8	3.7	86.7
	4 心配事はない	46.5	20.5	4.3	77.9	0.9	95.8	11.9	35.5	1.5	96.3
	5 私は運がいいと思う	78.9	3.0	40.4	14.0	12.7	61.0	21.8	19.8	5.2	88.9
自己 絶対的 評価	6 他者と自分を比較しない	79.2	3.9	33.5	26.4	11.8	60.1	20.3	14.8	8.9	75.6
	7 自分ができないことを他者や状況のせいにはしない	88.5	1.2	57.9	10.0	26.6	30.8	21.8	10.8	11.1	61.5
	8 自分の信念は変化しない(他者に何を言われてもやるべきことはやる方)	85.2	0.9	55.3	5.7	22.1	27.8	20.5	8.1	10.4	60.7
	9 将来の目標は明確である	67.7	4.5	23.5	24.4	8.8	65.9	11.5	20.5	3.0	89.6
相対 自己 自己実現 評価	10 今からでも自身の成長や新たな可能性はあると思う	77.9	4.2	52.1	11.2	28.7	36.0	17.6	15.6	8.1	75.6
	11 自分の人生に満足している	79.2	3.3	37.2	19.2	8.5	66.5	18.7	22.2	2.2	93.3
	12 自分の社会的立場に満足している	69.2	4.5	28.9	19.2	6.3	61.9	15.0	17.0	-	92.6
	13 人生で多くのことを達成してきた	64.4	5.4	22.9	34.1	4.8	76.1	11.0	23.3	-	97.0
	14 今の自分は本当になりたかった自分である	50.5	9.4	13.8	39.3	2.4	80.4	9.0	26.7	1.5	97.8
	15 今の自分は社会の要請に応えている(応えようとしている)	55.9	6.3	19.5	28.9	6.0	62.2	8.6	22.0	1.5	95.6
他 関わり の	16 私を大切に思ってくれる人達がいる	90.3	0.6	84.2	1.1	43.2	19.6	16.1	15.2	3.0	83.0
	17 人に感謝することがたくさんある	94.3	0.9	94.3	0.3	63.1	5.7	16.1	13.2	8.1	74.1
	18 人の喜ぶ顔を見るのが好き(他者に親切にしたり手助けしたいと思う方)	91.5	0.6	88.8	-	64.7	6.9	17.6	13.0	10.4	66.7
	19 家族との関係は良好である	88.2	0.9	81.7	2.9	48.3	15.4	24.9	9.9	10.4	63.7
	20 家族以外の対人関係(職場・地域・コミュニティ・友人など)は良好である	83.4	1.8	63.3	3.2	25.1	23.6	11.9	11.5	3.0	76.3

【クラスター別 性年代分布の特性】



- 「全方位充実」タイプ：男女ともに高年代層の構成比が高い。
- 「利他重視・自分も大切」タイプ：女性 50 代以上が高く、子どもが自立し、これからは自分のために！という世代の構成比が高い。
- 「利他重視・自己犠牲」タイプ：男女とも 30 代～40 代の子育て世代がやや高く、現状は自分のことは後回し世代の構成比が高い。
- 「閉じこもり閉塞感」タイプ：男性が全世代で高く、女性と比較して対人関係が希薄な様子を表していると考えられる。
- 「今が暗闇」タイプ：男性、女性とも若年層の構成比が高い。

【クラスター別 体調が悪い頻度】



- 「全方位充実」タイプ：体調がすぐれない頻度は比較的低い。
- 「利他重視・自己犠牲」タイプ：体調が悪い頻度が「利他重視・自分も大切」タイプよりも高いが、自分の体調が悪いながらも、やらなければならないことをこなしていることで、より自己犠牲感が高まっていることが推察される。
- 「閉じこもり閉塞感」タイプ：体調が悪い頻度は顕著に高くはないものの、ネガティブ思考が強い。
- 「今が暗闇」タイプ：体調が悪い頻度も顕著に高い。

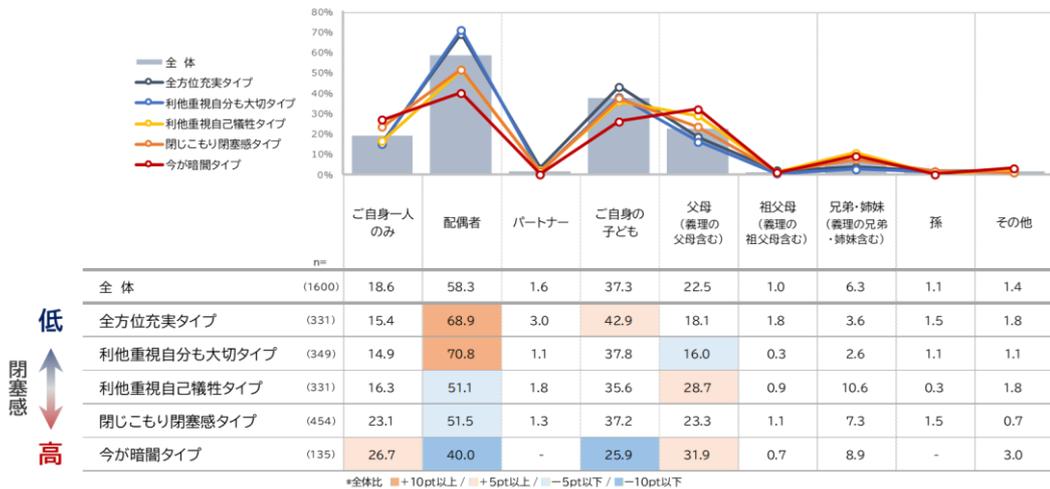


## 【クラスター別 体調不良改善後の自分】

	全方位充実タイプ (331)		利他重視 自分も大切タイプ (349)		利他重視 自己犠牲タイプ (331)		閉じこもり 閉塞感タイプ (454)		今が暗闇 タイプ (135)		
	TOP2	BTM2	TOP2	BTM2	TOP2	BTM2	TOP2	BTM2	TOP2	BTM2	
社会的・ 親親的・ 社会的	1 楽観的な性格になれそう	70.5	5.7	60.7	6.7	48.2	25.3	46.5	8.4	35.1	35.1
	2 失敗や不安があっても切り替えができるようになりそう	72.1	3.3	65.3	5.3	48.8	22.3	40.0	8.4	36.8	33.3
	3 社交的な性格になれそう	55.7	8.2	41.3	12.7	27.7	33.7	32.9	18.1	15.8	36.8
	4 心配事が減りそう	62.3	5.7	54.0	13.3	54.2	21.1	36.8	12.3	38.6	31.6
	5 私は運がいいと思えるようになりそう	54.1	4.9	46.7	11.3	36.1	29.5	27.1	15.5	24.6	45.6
自己 絶対 評価	6 他者と自分を比較しなくなりそう	55.7	6.6	37.3	12.7	28.3	25.9	29.7	16.1	17.5	29.8
	7 自分ができないことを他者や状況のせいしなくなりそう	53.3	7.4	42.7	8.7	32.5	24.1	27.7	11.6	8.8	33.3
	8 自分の信念を大切にできそう	58.2	5.7	51.3	4.0	39.2	18.1	25.8	6.5	14.0	29.8
	9 将来に向けて目標が持てそう	73.8	3.3	56.0	6.0	44.0	21.7	26.5	11.6	15.8	35.1
相対 自己 自己 実現 評価	10 今からでも自身の成長や新たな可能性はあると思えそう	73.0	0.8	56.7	6.0	43.4	24.7	23.9	12.3	22.8	36.8
	11 もっと自分の人生に満足できそう	69.7	4.1	67.3	6.7	50.6	21.1	41.3	14.2	28.1	35.1
	12 もっと自分の社会的立場に満足できそう	53.3	4.9	35.3	9.3	25.3	27.7	25.8	10.3	17.5	49.1
	13 人生で多くのことを達成してきたと思えそう	56.6	4.9	39.3	10.7	26.5	30.7	28.4	16.8	15.8	45.6
	14 今の自分は本当になりたかった自分と思えそう	55.7	4.9	42.7	11.3	27.1	33.7	25.8	11.6	14.0	43.9
	15 もっと社会の要請に応えたいと思えそう	55.7	4.9	38.0	14.7	31.3	26.5	25.2	16.1	19.3	45.6
他者 との 関わり	16 私を大切に思ってくれる人達がいると思えそう	63.1	5.7	56.0	5.3	38.0	16.9	25.2	13.5	17.5	36.8
	17 もっと人にたくさん感謝できるようになると思う	62.3	4.9	58.7	4.0	45.2	11.4	31.6	12.9	22.8	36.8
	18 もっと人の喜ぶ顔が見たい(他者に親切にしたり手助けしたい)と思えそう	63.9	2.5	61.3	4.0	45.2	12.7	31.0	14.8	21.1	33.3
	19 家族との関係がもっと良好になると思う	61.5	3.3	61.3	4.0	47.0	16.9	30.3	8.4	26.3	26.3
	20 家族以外の対人関係(職場・地域・コミュニティ・友人など)がもっと良好になると思う	56.6	2.5	53.3	4.7	38.0	16.9	21.3	12.3	19.3	36.8

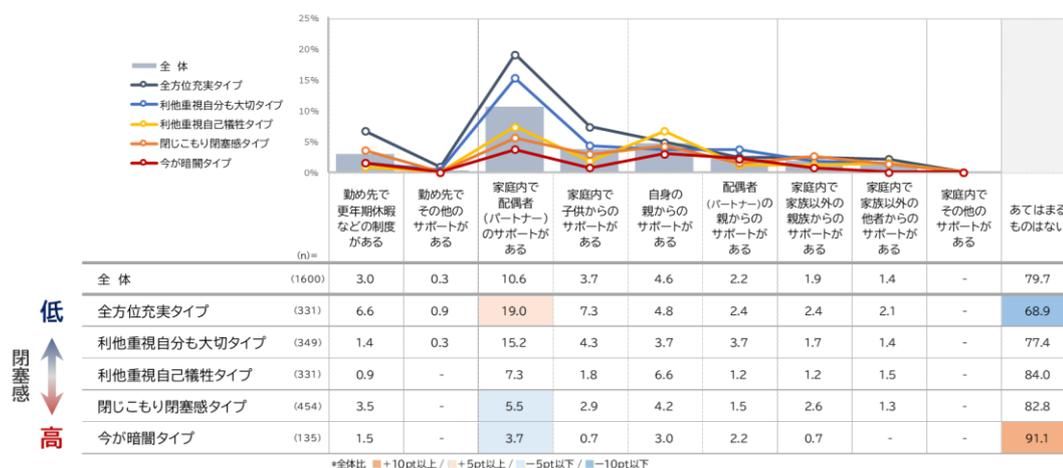
- ・ 体調不良改善後は、「全方位充実」タイプ、「利他重視・自分も大切」タイプはよりポジティブに、また「利他重視・自己犠牲」タイプではより自身を大切にする意識が高まる。
- ・ 「閉じこもり閉塞感」タイプ、「今が暗闇」タイプにおいても、現在の体調不良が改善されたら、少しずつでもポジティブな思考に移行できるのではないかという期待が見られる。

## 【クラスター別 同居家族の特徴】



- ・ 男女ともに「全方位充実」タイプ、「利他重視・自分も大切」タイプは、配偶者や子どもとの同居率が高い一方で、閉塞感が高くなるほど独居率、未婚率が高くなる傾向

## 【クラスター別 サポート体制の特徴】



- 閉塞感が低い層ほど配偶者のサポートが高いことが特徴的。逆に「今が暗闇」タイプは90%以上がサポートなし

### <背景>

幸年期マチュアライフ協会は、2012年10月26日に設立し、男女マチュア世代の、次のステップに向けた“アクション”（ウエルビーイング＝幸年期）に向け、また更年期が「幸年期」と捉えられる社会の実現を目指し活動しております。

男女マチュア世代の「更年期」における「不」の解消を手伝い、意識変容を促し、行動変容を目指す人を幸せに導くサポートをするために、私たちと共にサポートをする地方自治体・企業・団体・様々な分野の専門家とともに取り組みを開始しました。

代表理事 今井麻恵

※「幸年期マチュアライフ協会」：<https://www.maturelife.org>

※Facebook ページ：<https://www.facebook.com/happymaturelife>

※Instagram：[https://www.instagram.com/happy\\_maturelife\\_association/](https://www.instagram.com/happy_maturelife_association/)

### <今後の取り組みについて>

リサーチパートナーである日本インフォメーションとともに、定量調査とクラスター分析を踏まえ、定性調査によるより深いインサイトの発掘や、定点的な調査を実施する予定です。また、更年期の不調に、何を掛け合わせればプラスになるのか、この掛け合わせを一緒に議論し、男女マチュア世代の幸年期に向けた“アクション”をサポートする『幸年期コンソーシアム』を立ち上げ、男女マチュア世代を応援する企業などと共に、次のステップに向けた“アクション”（ウエルビーイング＝幸年期）につながる提案をしていきます。

【上記に関するお問い合わせは】

一般社団法人 幸年期マチュアライフ協会

info@maturelife.org

〒107 - 0062 東京都港区南青山 6 - 12 - 4 - 703

