



社名の由来である  
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン  
「シャルロット」

株式会社ロッテ  
2024年3月7日(木)

チョコレート

## － チョコを渡す場面での幸福度に関する調査 －

### チョコレートを渡すことで気持ちを伝えやすい？ 8割以上が「感謝や好意を伝えられた」

### チョコレートを「渡す・もらう」の両方で幸福度向上に繋がる可能性を調査

### “卒業・送別”の機会に渡したいお菓子No.1は「チョコレート」！

株式会社ロッテ（本社：東京都新宿区、代表取締役社長執行役員：牛腸栄一、以下ロッテ）は、10代～60代の男女415名を対象に「チョコを渡す場面での幸福度に関する調査」を実施いたしました。

卒業や送別の機会に、お世話になった人や共に過ごしてきた友人・同僚に感謝や応援の気持ちを伝えるため、お菓子などのギフトを渡す人が多いのではと思います。調査の結果、機会を問わず、多くの人がチョコレートを渡したことで「相手に喜んでくれた」「感謝や好意を伝えられた」と回答。さらに、幸福度が高い人※1の方がチョコレートを「渡した・もらった」ことがある人の割合が大きかったことがわかりました。幸福学の観点で、感謝や好意を伝えられる、他の人に喜んでもらえる、相手の好感度が上がる、気分が上がるなどの要素は、ウェルビーイングにつながるとされており、チョコレートを渡す・もらうことがウェルビーイングに貢献する可能性を示唆する結果となりました。



※1：幸福度の定義および高低の基準について

…イリノイ大学名誉教授 エド・ディーナー博士が開発した「人生満足度尺度」（5問）と、今幸福を実感しているかを聞く設問（1問）の合計6問を、「とてもそう思う」（7点）「そう思う」（6点）「どちらかというそう思う」（5点）「どちらでもない」（4点）「どちらかというそう思わない」（3点）「そう思わない」（2点）「全くそう思わない」（1点）の7つの尺度で回答してもらい、点数の総和として「幸福度」を定義。全体平均の24.0ptを基準に、幸福度の高い人・低い人を分類。

## 調査概要

調査名 : チョコを渡す場面での幸福度に関する調査  
 日時 : 2024年2月20日～2024年2月22日  
 調査対象 : 10代～60代の男女415名  
 調査手法 : インターネット調査  
 調査実施企業 : ロッテ

※引用、転載の際は出典元として『ロッテちよこっと幸せ研究所調べ』の明記をお願いします。



社名の由来である  
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン  
「シャルロット」

## 調査サマリー

- 1. チョコレートを渡す・もらうことで、幸福度につながる要素を感じる事が明らかに**  
渡したことで8割以上が「相手に喜んでもらった」「感謝や好意を伝えられた」と回答。  
もらったことで9割近くが「気分が上がった」「幸せを感じた」と回答し、「前向きな気持ち」が向上する傾向。  
幸福度が高い人の方が低い人に比べてチョコレートを「渡した・もらった」ことがある人の割合が大きい結果に。
- 2. 卒業・送別は、渡す人にとって、幸福度につながる要素を満たす機会になりやすい**  
その理由は多数が「感謝や好意を伝えられるから」。渡したいお菓子No.1は「チョコレート」!

## 調査詳細

2024年1月に発表した「チョコレートの喫食と幸福度に関する調査」※2の結果で、チョコレートが「他者とのコミュニケーション時の幸福度向上」につながる可能性が明らかになっており、チョコレートを渡す・もらうことと幸福度向上の関係性についてより詳細に調査しました。

※2：2024年1月「チョコレートの喫食と幸福度に関する調査」を参照  
[https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000026\\_000110734.html](https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000026_000110734.html)

### 1. チョコレートを渡す・もらうことで、幸福度につながる要素を感じる事が明らかに

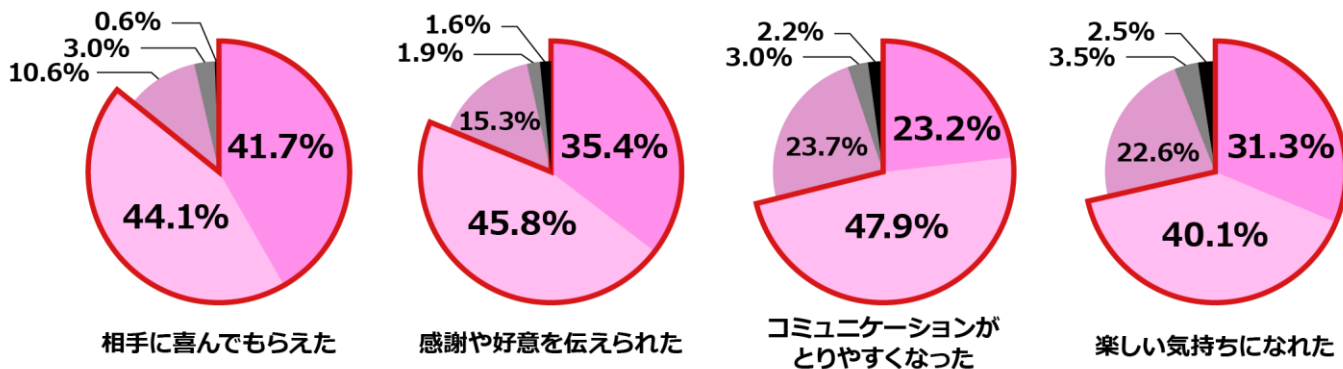
渡したことで8割以上が「相手に喜んでもらった」「感謝や好意を伝えられた」と回答。  
もらったことで9割近くが「気分が上がった」「幸せを感じた」と回答。「前向きな気持ち」が向上する傾向。  
幸福度が高い人の方が低い人に比べてチョコレートを「渡した・もらった」ことがある人の割合が大きい結果に。

チョコレートを渡したことがある人に、渡したことでどう感じたか聞いたところ、8割以上が「相手に喜んでもらった」「感謝や好意を伝えられた」と回答し、チョコレートを渡すことで相手に気持ちを伝えられていることが伺えました。さらに、7割以上が「コミュニケーションがとりやすくなった」「楽しい気持ちになれた」と回答しており、円滑なコミュニケーションや前向きな気持ちの向上にも寄与していると考えられます。

また、チョコレートをもらったことがある人に、もらったことでどう感じたか聞いたところ、9割近くが「気分が上がった」「幸せを感じた」と回答しました。さらに8.5割以上が「元気な気持ちになれた」「楽しい気持ちになれた」と回答し、もらうことは渡すこと以上に、前向きな気持ちの向上に寄与しており、幸福度向上につながっている可能性が考えられます。

## チョコレートを渡すことで、幸福度につながる要素を感じやすい

Q チョコレートを渡したことで以下のように感じたか、それぞれお答えください。



■ 感じた ■ やや感じた ■ どちらとも言えない ■ あまり感じなかった ■ 全く感じなかった

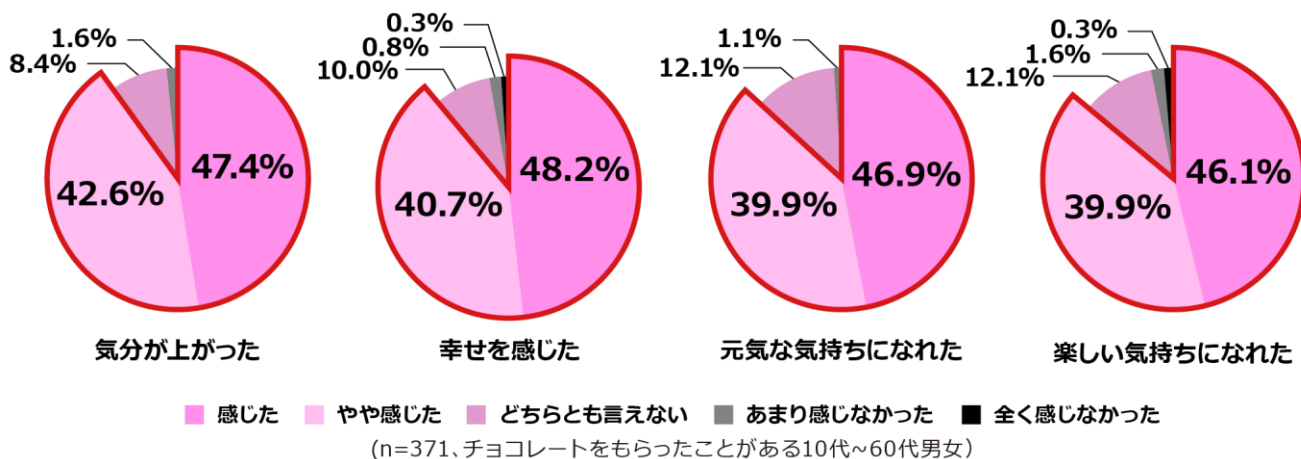
(n=367、チョコレートを渡したことがある10代~60代男女)



社名の由来である  
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン  
「シャルロッテ」

チョコレートをもらうことで、幸福度につながる要素を感じやすい

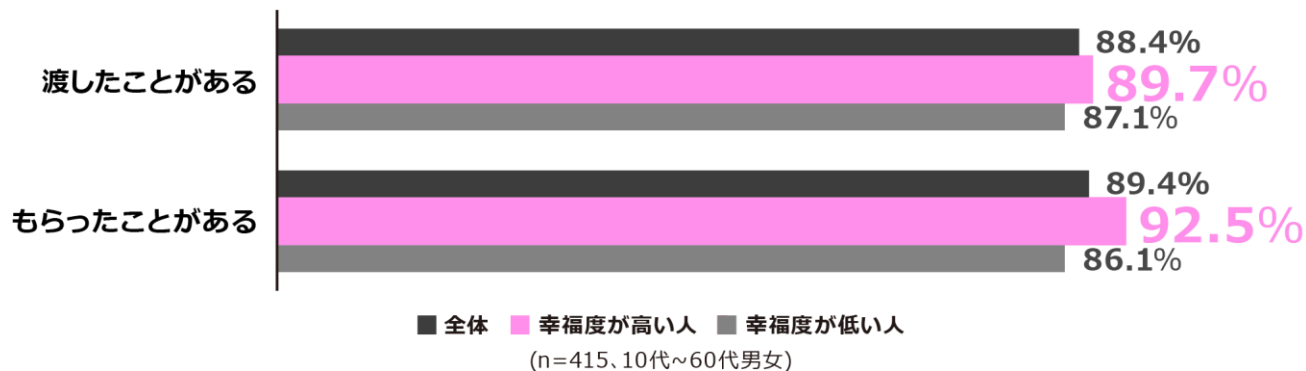
Q チョコレートもらったことで以下のように感じたか、それぞれお答えください。



また、幸福度が高い人の方が低い人に比べてチョコレートを渡した・もらったことがある人の割合が大きい傾向が見られ、もらったことがある人の差は6.4ptという結果になりました。チョコレートを渡す・もらうことが幸福度向上と関係している可能性が考えられます。

幸福度が高い人の方が低い人に比べてチョコレートを「渡した・もらった」ことがある人の割合が大きい

Q あなたはチョコレートを誰かに渡したことがありますか？またはもらったことがありますか？



エド・ディーナー博士提唱の「人生満足度尺度」(5問)と、今幸福を実感しているかを聞く設問(1問)の合計6問の回答を点数化し、合計点数が全体平均より高い人を「幸福度が高い人」(214人)、低い人を「幸福度が低い人」(201人)とした。



社名の由来である  
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン  
「シャルロット」

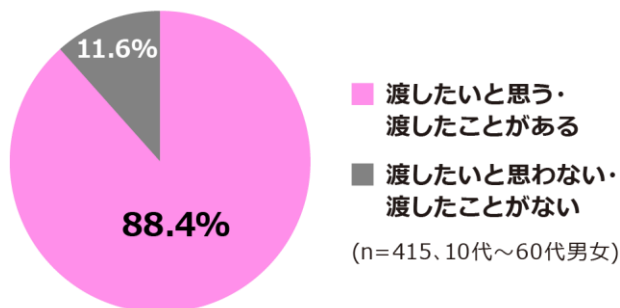
## 2. 卒業・送別は、渡す人にとって、幸福度につながる要素を満たす機会になる可能性あり

その理由は「感謝や好意を伝えられるから」。渡したいお菓子No.1は「チョコレート」！

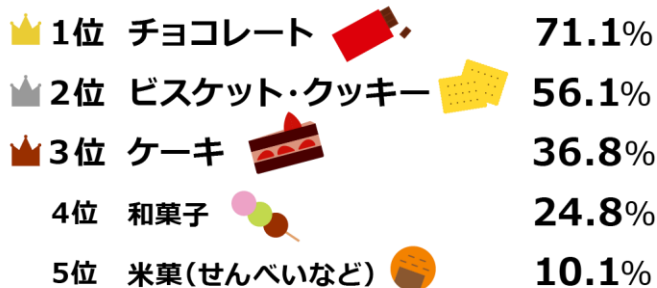
卒業や送別のタイミングで何かを渡したいと思う、または、渡したことがあるか聞いたところ、9割近くもの人が「渡したいと思う・渡したことがある」と回答しました。その理由として、7割が「感謝や好意を伝えられるから」、約半数が「応援の気持ちを伝えられるから」を挙げており、卒業や送別のタイミングが、幸福度向上につながる要素を満たす機会になる可能性が示唆されます。

また、卒業や送別のタイミングで渡したいお菓子を聞いたところ、第2位の「ビスケット・クッキー」に15ptの大きな差をつけて、「チョコレート」が第1位という結果になりました。

### Q 卒業や送別のタイミングで誰かに何かを渡したいと思いますか？

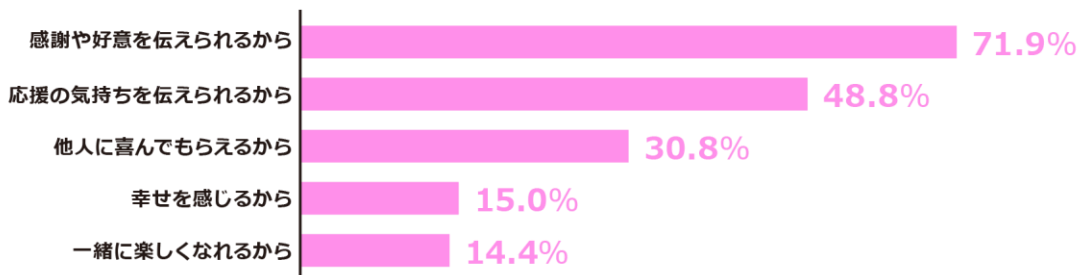


### 《卒業・送別で渡したいお菓子ランキング》



(n=367、卒業や送別のタイミングで渡したいと思う・渡したことがある10代～60代男女)

### Q 卒業や送別のタイミングでなぜ渡したいですか？またはなぜ渡しましたか？



(n=367、卒業や送別のタイミングで渡したいと思う・渡したことがある10代～60代男女)





社名の由来である  
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン  
「シャルロッテ」

## 研究所担当者コメント

今回の調査から、チョコレートを渡す・もらうことで、「相手に感謝や好意を伝えられる」「前向きな気持ちの向上」といった幸福度につながる要素を感じることがわかり、さらに、幸福度の高低にも影響している可能性が明らかになりました。

研究所が2024年1月に発表した「チョコレートの喫食と幸福度に関する調査」※2の結果では、チョコレートが他のお菓子と比べても、シェアしたり渡したりすることで「一緒に楽しくなれる」「感謝や好意を伝えられる」、もらうと「相手への好感度が上がる」と感じやすいことが分かっており、「チョコレート」は渡す人にとっても、もらう人にとっても幸福につながる要素を感じやすく、渡すものに適しているのかもしれませんが、チョコレートを渡す・もらうことで、幸福度の向上・ウェルビーイングに貢献する可能性も期待できます。

卒業や送別の機会が多い3月。このタイミングは、感謝や応援の気持ちを伝えることで、渡す人ももらう人も幸せにつながる要素を満たす機会になるようです。ぜひ、お世話になった人や共に過ごしてきた友人・同僚にチョコレートを渡し、自分の気持ちを伝えてみてはいかがでしょうか。

※2：2024年1月「チョコレートの喫食と幸福度に関する調査」を参照  
<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000026.000110734.html>

## 「ちょこっと幸せ研究所」とは



「ちょこっと幸せ研究所」では、「チョコレートと日々のちょっとした心の幸せ」をテーマに様々な研究や情報発信を担っていきます。自社のR&D、脳科学者、行動心理学の専門家などと連携して実証実験を行い、チョコレートが日々のちょっとした心の幸せに寄与することを示すエビデンスを発表していく予定です。また、新年度や夏休みなどの時節にあわせて意識調査やサンプリングを実施し、多くの方々がチョコレートを生活に取り入れるスズメを提唱していきます。チョコレートに期待される幸福度向上との関係性を解明することを通じて、社会や個人のウェルビーイングに貢献していくことを狙いとしています。

公式サイト : <http://www.lotte.co.jp/corporate/chocotto>  
公式Xアカウント : [https://x.com/lotte\\_chocotto](https://x.com/lotte_chocotto) (@lotte\_chocotto)