

2024-2025 ハルメク シニアトレンドを発表！

「ラストパートナー（ラスパ）」「エイジフリーWORK」「シニア解放区」…

“令和シニア”の進化が明らかに

～エイジズムからの解放、明るい未来につながる行動変容が生まれている～

女性誌販売部数 No.1 (※1) の雑誌「ハルメク」などのマーケティングやリサーチのコンサルティングを通じて、50代以上のインサイトを日々探求する「ハルメク生きかた上手研究所」は、今年のシニア世代の動向を振り返り、2024-2025 ハルメク シニアトレンドを発表いたしました。

(※1) 日本ABC協会発行社レポート(2024年1月～6月)

2024-2025 ハルメク シニアトレンド

これからのために、生きてきた
ハルメク
h a l m e k

シニア + 新NISA

1. デジ得シニア

4. シンニーマ

2. シニア解放区

5. ラストパートナー
(ラスパ)

3. エイジフリーWORK

ハルメク 生きかた上手研究所は、シニアの調査・分析を行い、主にシニア女性のインサイトを発掘しています。デジタル社会の加速、新紙幣の発行、物価高騰、働く高齢者が過去最多を記録するなど、シニア世代にとって「適応と挑戦の年」だった2024年。今、シニア世代はどういったモノに関心があるのか、どういった価値観を重視するのか、これからどのように過ごしたいと考えているのか。リアルな現状を明らかにしています。



※調査主体の「ハルメク 生きかた上手研究所」所長への取材、コメント提供も可能です。

※本リリース内容を掲載いただく際は、出典「ハルメク 生きかた上手研究所調べ」と明記をお願いいたします。

デジタル、新人類、仕事、婚活…意外なシニアの一面も？

2024-2025 ハルメク シニアトレンド

1. 「デジ得シニア」

物価高の影響が顕著に表れた 2024 年。「いかに得するか」が日々の生活でもより重要になる中で、シニア世代の買い物行動においてもキャッシュレス決済やポイント活用など、デジタル化の動きが活発になりました。2019 年（コロナ前）と比較して、EC は 18 ポイント増加して 52%、オンライン決済は 40 ポイント増加して 45%、ポイ活は 25 ポイント増加して 43%に達しています。

※「デジタルデバイスに関する意識と実態調査 2024」（2024 年 6～8 月）



2. 「シニア解放区」

1980 年代に「新人類」といわれていた当時の若者が還暦を迎え、当時流行したディスコ、音楽、サーフィンなどのカルチャーが見直され、共有体験や場を謳歌。健康や生きがいを実感できる場がシニア世代の間で活気を帯びる見込み。ハルメクの調査では 50 代以上の女性の 2 割、経験者の 3 割※が「シルバーディスコ®」への参加を希望しました。

※「ディスコ体験に関する実態・意識調査」



3. 「エイジフリーWORK」

人材不足が社会的な課題として叫ばれるようになり、スポットワーク市場が急成長する中、シニア世代も新しい仕事やボランティアなどの社会参加に前向きです。「社会との関わりを得たい」「役立っていることを実感したい」との声が上位※にあがっています。今後も社会とのつながる意識や還元欲求は増大するであろうと予測しています。

※「仕事・ボランティアに関する意識と実態調査 2024」



4. 「シンニーマ (シニア+新NISA)」

「低金利で資金が目減りすること」や「長い老後で貯金を使い果たしてしまう不安」に加えて、24 年は、「記録的な株価の乱高下」がありました。シニア世代も「長い老後を見据えた資産形成」に能動的に向き合うようになり、投資を重要視。NISA 口座の普及率は 2022 年と比べ、全体は 16%→23%、50 代は 18%→26%、60 代は 18%→24%の伸び率。インフレ時代の資産運用に、シニアも能動的に向き合うようになっています。

※金融庁「NISA 口座の利用状況調査」（2024 年 6 月末時点）



5. 「ラストパートナー (ラスパ)」

熟年離婚率が過去最多※になる一方で、婚活バスツアーは大半が満席、大人の恋愛リアリティー番組など、シニアの婚活が話題に。ハルメクの調査※では、50～79 歳の未婚男女の 4 人に 1 人（25%）がパートナーを希望。高齢化が進む中、艶のある老後を過ごすための「ラストパートナー」探しは、今後も賑わうと予想しています。

※厚生労働省「令和 4 年 人口動態統計月報年計」、「夫婦関係に関する調査 2024」



みな姉さん、織田ゆり子さん、DJ OSSHY さんを交えたトークセッション

「好きなことをやり続ける」「やってみたいことに挑戦してみる」が若々しさを保つ秘訣！

発表会後半では、Netflix『あいの里』シーズン1に出演したみな姉さん、40歳でWEB制作会社を起業した経験を持つ織田ゆり子さん、「シルバーディスコ®」を手掛けたDJ OSSHYさんが登壇。梅津とのトークセッションを展開し、シニア世代の婚活事情や働き方、ライフスタイルについて熱い議論が交わされました。みな姉さんは、シニア世代の婚活について「若いころのようなきめきではなく、離婚歴など年齢を重ねたからこそのお互いの背景を理解し合い、寄り添いながらお付き合いをしています」と、自身の経験を踏まえた想いを語りました。一方、40歳で起業した織田さん、70歳を迎えた現在も作詞家、IT講師兼プログラマー、パーソナル・スタイリストの3つの肩書きを持ちながら現役で活躍中。シニア世代の新しい働き方について「趣味や好きなことを仕事にし、それが収入につながることにやりがいを感じています」と、自身の仕事を振り返りながら意見を述べました。さらに、「シルバーディスコ®」を手掛けたDJ OSSHYさんは、その魅力について「ノンスモーキング、ノンアルコールの健康的な環境のため、ディスコに行ったことのない人でも気軽に楽しむことができる」と、これまでの取り組みを振り返って紹介。また、「好きなことを見つけ、それに信念を持って打ち込むことで、ときめきや輝きが自然と生まれる」と若々しさを保つ秘訣を語るとともに、「障害者の方を対象にした“デイトムディスコ”も実施していきたい」と今後の展望についても明かしました。みな姉さんからは「年齢を気にせず、自分が楽しいと思えることをやろう！」と同世代に向けた熱いメッセージが送られ、トークセッションは大いに盛り上がりました。



【専門家の見解】

ハルメク 生きかた上手研究所 所長 梅津 順江（うめづ ゆきえ）

2016年3月から現職。主に年間約900人のシニアを対象にインタビューや取材、ワークショップを実施。



エイジズム（Ageism）から解放されることでみつける3つの探しもの

年齢差別を意味するエイジズムという言葉があります。具体的には「その年齢でディスコ音楽にあわせて踊るのは恥ずかしいこと」「新しい仕事に挑戦するには歳を取り過ぎている」「年甲斐もなく、恋愛なんて」など、今回は自らを枠にはめて考えてしまうことと定義しています。それらを手放す流れができたことで新しいトレンドが生まれました。

シニア世代には、人生後半を彩るための探しものいくつかあります。1つ目は「居場所」。新たなコミュニティや出会い、安心安全なつながれる場『シニア解放区』を常に探しています。2つ目は「お得な幸せ」。小さな刺激や変化、ちょっと得した時にささやかな幸せを感じます。物価高の影響もあり「いかに得するか」はシニアにとっても大事なテーマとなりました。ECやポイ活、オンライン決済など『デジ得シニア』の買い物行動は今後も増えていくことでしょう。そして、『シンニア（シニア+新NISA）』は税制上のメリットを享受できる投資に金融資産を振り向けました。3つ目は「自分らしい仕上げ探し」。歩んできた自分の人生を肯定して、自分に合った選択を行います。自分のアイデンティティもしっかり確立しています。それらを完遂させる仕上げのタイミングを見極めていきます。婚活をして『ラストパートナー』が見つければ、ぼっち不安も少なく、艶のある老後が送れそうです。社会参加にも意欲的です。『エイジフリーWORK』に挑戦して、社会への還元欲求も満たします。

常識やしがらみなどのエイジズムから解放された人が増え、3つの探しものが見つければ、「年を重ねるのは楽しい」「自分の好きやラクを生涯追求できる」「いつまでも社会の役に立てる」「自分を活かされる」という状態になり、シニアの生きかたや暮らしかたに明るい未来が照らされます。

■女性誌販売部数 No.1！ 50代からの生きかた・暮らしかた応援雑誌「ハルメク」

50代からの女性が前向きに明るく生きるための価値ある情報をお届けしています。健康、料理、おしゃれ、お金、著名人のインタビューなど、幅広い情報が満載です。また、雑誌「ハルメク」の定期購読者には、本誌とともに通販カタログとを同梱するとともに、ECサイトでも通信販売を行っています。販売している商品は、ファッション・インナー・コスメ・美容・食品・健康食品・雑貨など多岐にわたり、独自のシンクタンクである「ハルメク 生きかた上手研究所」を通じて利用者の声を徹底的に調査、反映した商品開発で、多くの女性から支持を得ています。

■ハルメク 生きかた上手研究所のシニアリサーチデータは、「[ハルメク シニアマーケティングLAB](#)」で掲載しています。

「ハルメク シニアマーケティング LAB」は、ハルメク世代（シニア）を顧客とする企業にとって有益な情報をお届けしている情報サイトです。ハルメクグループが提供する定期購読誌や通販等を通じて得たマーケティングデータや記事、シンクタンク「ハルメク 生きかた上手研究所」の調査レポートなど豊富な情報が満載です。