

「コロナ禍における生活と意識に関する実態調査」

**コロナ疲れを感じるシニア女性は68.6%、健康不調を訴える人も多数。  
一方で、「必要なものを見直した」「社会課題への関心が高まった」など、  
コロナ禍で行動や視野が広がることで生まれた前向きな意識の変化も。**

女性誌部数 No.1 (※1) の雑誌「ハルメク」を発行する株式会社ハルメク（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：宮澤孝夫）生きかた上手研究所は、50～85歳の女性471名を対象に「コロナ禍における生活と意識に関する実態調査」をWEBアンケートにて実施いたしました。

(※1) 日本ABC協会発行社レポート37.3万部(2020年7月～12月)

【 調査サマリ 】

■シニア女性の約7割がコロナ疲れ。収束の見えない状況で健康不調を感じる人も

⇒現在コロナの不安を感じている人が82.6%。「コロナ疲れ」を感じている人が68.6%。多くのシニア女性がコロナに対し不安と疲労感を感じている。

⇒コロナ前と比べて「不健康になった」人が31.0%。「いつ流行が落ち着くのが分からない」という精神的な不安に加えて、「運動不足による免疫力や抵抗力の低下」や「自粛生活で太った」などの体調の変化が出ている。

■一方、全体の約85%が幸せと感じ、コロナ禍での生活を「よかったこと探し」「新しい世界を知る」と表現。

⇒幸福度は、昨年3月87.5%、同7月89.0%に続き、今年も85.5%と高水準をキープしている。

⇒コロナ禍での生活や意識の変化を一言で表現してもらったところ、「よかったこと探し」「新しい世界を知る」など、前向きな表現もあげられた。

■「本当に必要なものを見直すようになった」が47.3%、「いつかやろうと思っていたことに取り組んだ」が23.1%、「社会課題への関心が高まった」が20.8%など、生活を見直して、視野を広げたり新しいことに取り組んだりする姿が見られる。ネットの活用も浸透しつつある。

⇒今後やってみたいことは「断捨離」が62.2%でトップ。身の回りの整理を行いたい意向が高い。

⇒生活や意識の変化では、「ニュースをよく見るようになった」の51.8%に次いで、「無駄なものを捨て、本当に必要なものを見直すようになった」が47.3%で高い。「いつかやろうと思っていたことに取り組んだ」が23.1%、「社会課題への関心が高まった」が20.8%。

⇒「支払い・決済・振込み」は、リアルよりもネットの手段を利用したい割合が上回る結果に。「食品以外の買い物」や「趣味などの聴講型講座」は、ネットをリアルな手段と同じくらい、またはそれ以上利用したいと回答した人が4割を超える。※対象はインターネット利用者

【調査背景】

女性誌部数 No.1 の「ハルメク」は、シニアのインサイトについて調査・分析を行っています。

第1回目の緊急事態宣言から1年以上が経過し、コロナ禍での生活が長期化しています。現在では、全国でワクチン接種が進みつつありますが、未だコロナ禍収束の見込みはたっておらず、いわゆる「コロナ疲れ」などが言われています。ハルメクでは、昨年2020年3月（第1回）、2020年7月（第2回）に、シニア女性を対象とした「新型コロナウイルスに関する意識調査」を実施いたしました。シニア女性はこのコロナ禍をどのように捉えて、どう変化したのでしょうか。これらを把握すべく、「コロナ禍における生活と意識に関する実態調査※」を実施しました。※「新型コロナウイルスワクチン接種に関する意識調査」と同時実施

※調査主体の「(株)ハルメクホールディングス 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。

【調査概要】

調査の方法：WEBアンケート

調査の対象：50～85歳の女性

有効回答数：471名

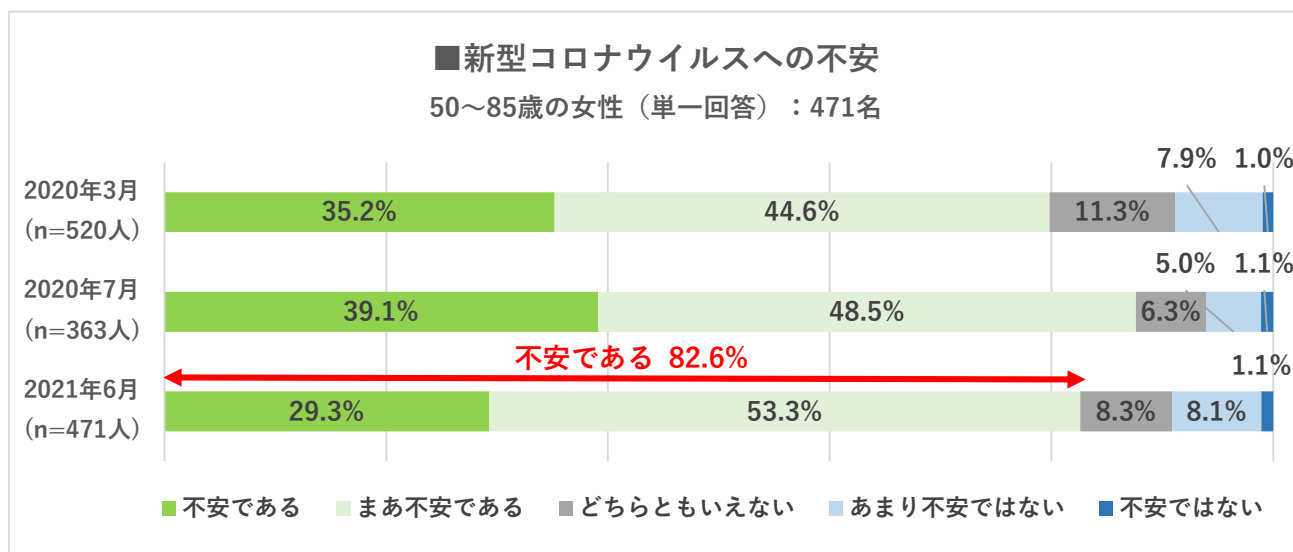
調査実施日：2021年6月4日～6月7日 ※一部の地域で緊急事態宣言下中に実施

調査主体：(株)ハルメクホールディングス 生きかた上手研究所

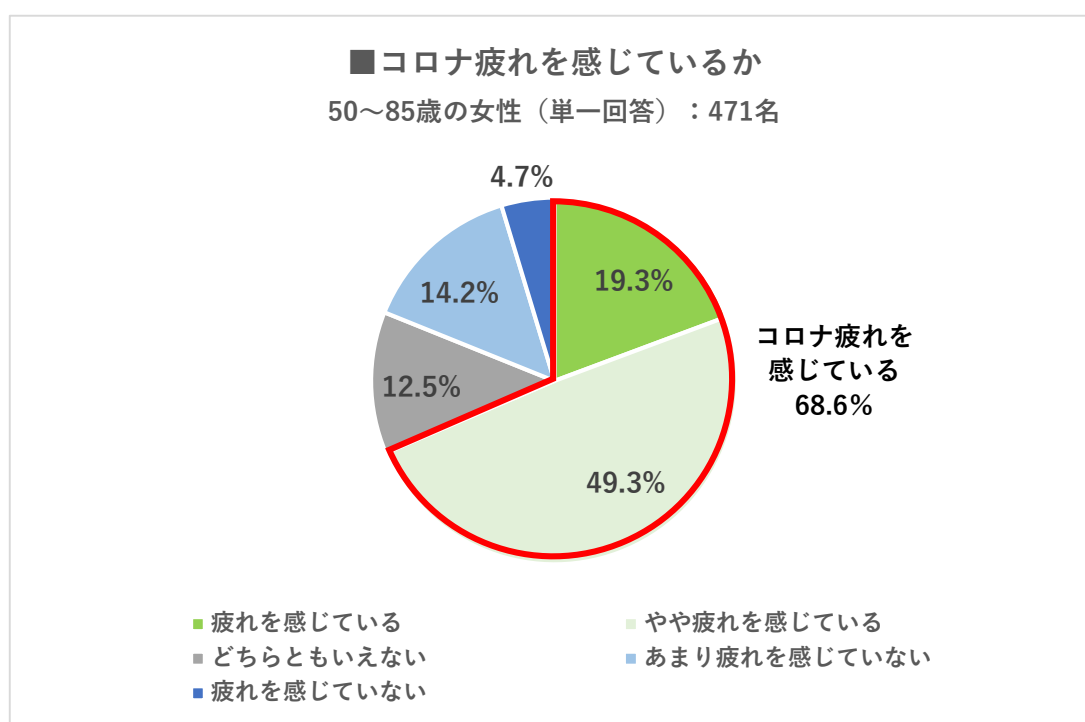
※本リリース内容を掲載いただく際は、出典「ハルメク 生きかた上手研究所調べ」と明記をお願いいたします。

## シニア女性の約7割がコロナ疲れ。収束の見えない状況で健康不調を感じる人も

- ・現在もコロナの不安を感じている人が 82.6%。昨年と比較してもほぼ変わらず、依然として不安は高いままである。
- ・「コロナ疲れ」を感じている人が 68.6%。多くのシニアが疲労感を感じている。
- ・コロナ前と比べて「不健康になった」が 31.0%を占め、健康不調が出ている。
- ・「いつ流行が落ち着くのかが分からない」など、収束の見込みがたたないことに半数以上が不安を感じている。また、「運動不足で免疫力や抵抗力が落ちていると感じる」、「自粛生活で太った」、「日常生活で気を使いすぎて疲れる」などの体調の変化を感じている人が2割超となる。

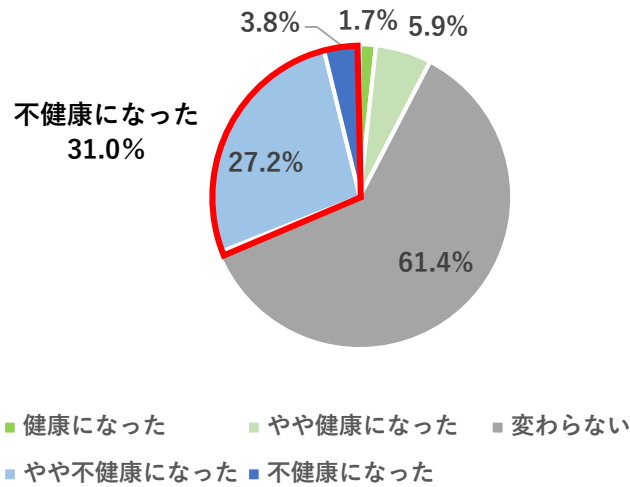


注1：2020年3月調査の対象50～85歳女性520名で、2020年7月調査の対象者は、50～85歳女性363名である。



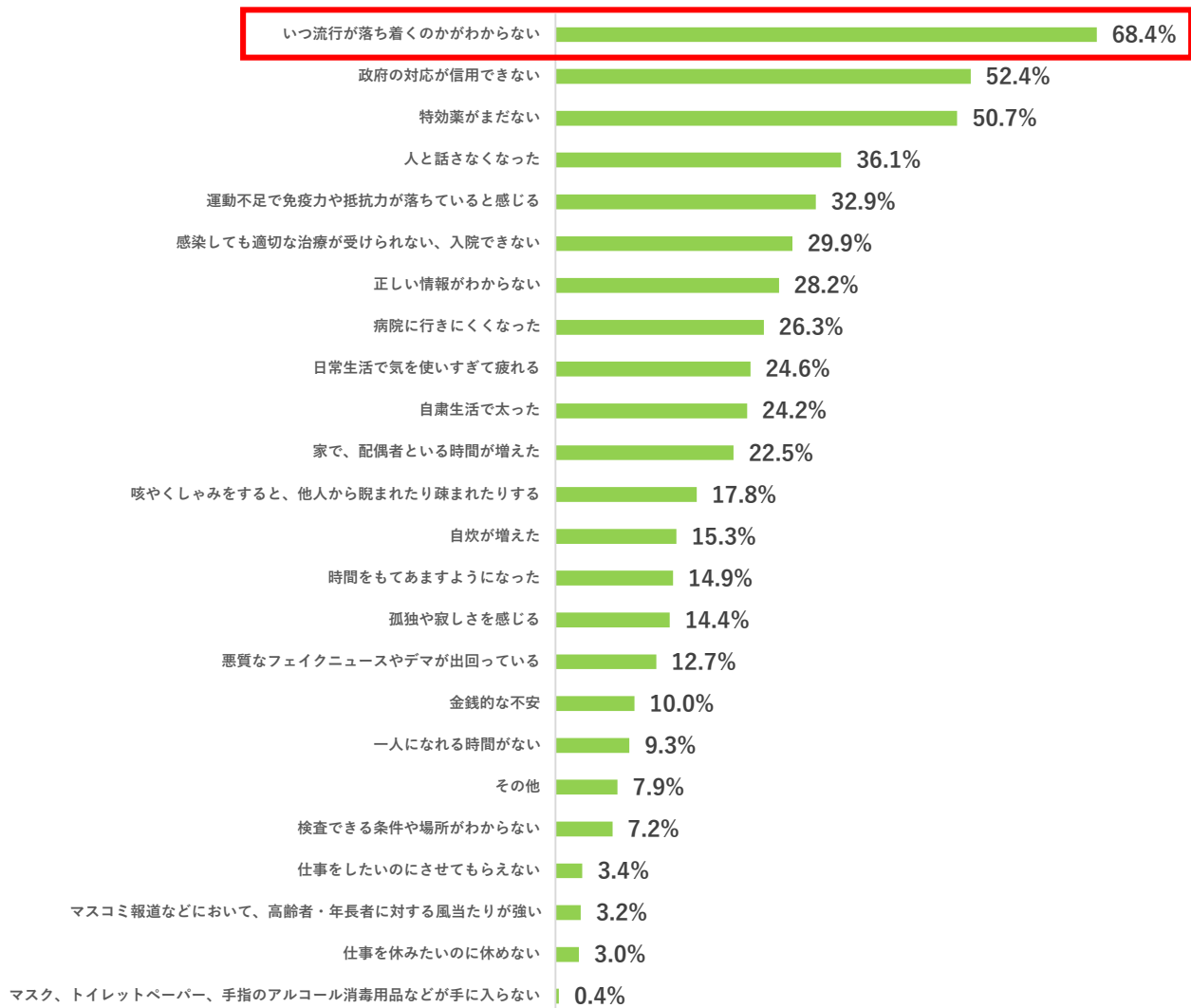
### ■コロナ前と比べた健康状態の変化

50～85歳の女性（単一回答）：471名



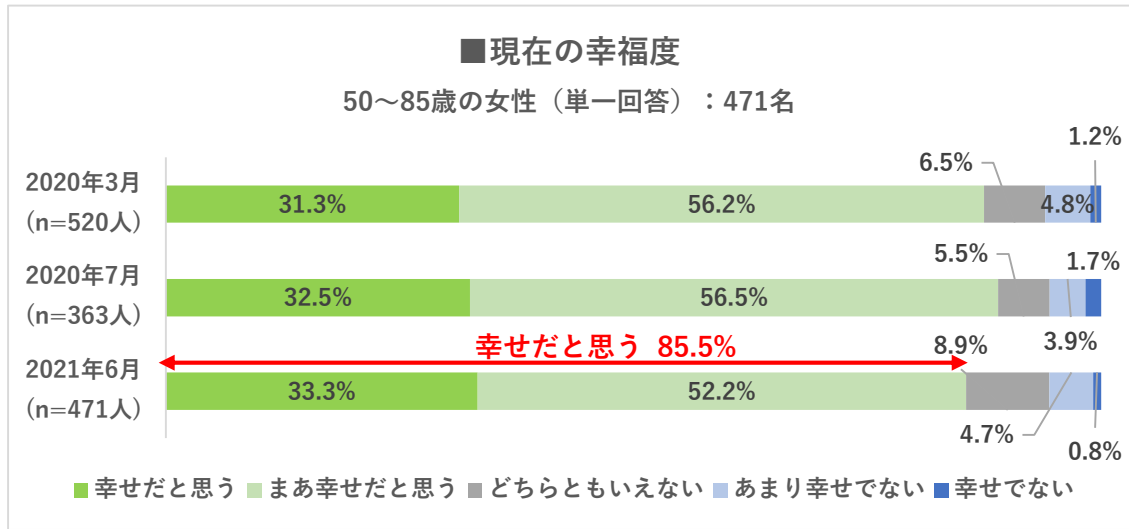
### 新型コロナウイルスについて感じている不安や困りごと

50～85歳の女性（複数回答）：471名



## 一方で、全体の85%が幸せと感じ、コロナ禍での生活を「よかったこと探し」「新しい世界を知る」と表現

- ・幸福度は、昨年3月 87.5%、同7月 89.0%に続き、今年も 85.5%と高水準をキープしている。
- ・コロナ禍での生活や意識の変化を一言で表現してもらったところ、「よかったこと探し」「新しい世界を知る」などがあげられた。
- ・また、「何気ない日常の大切さをかみしめた」「自分にとって本当に大切なものに気づいた」「夫婦で共に過ごす時間を見直すことができた」「これからの老後を改めて考えた」など、今の状況を受け入れながらこれからを前向きに捉える姿も見られた。



注1：2020年3月調査の対象50～85歳女性520名で、2020年7月調査の対象者は、50～85歳女性363名である。

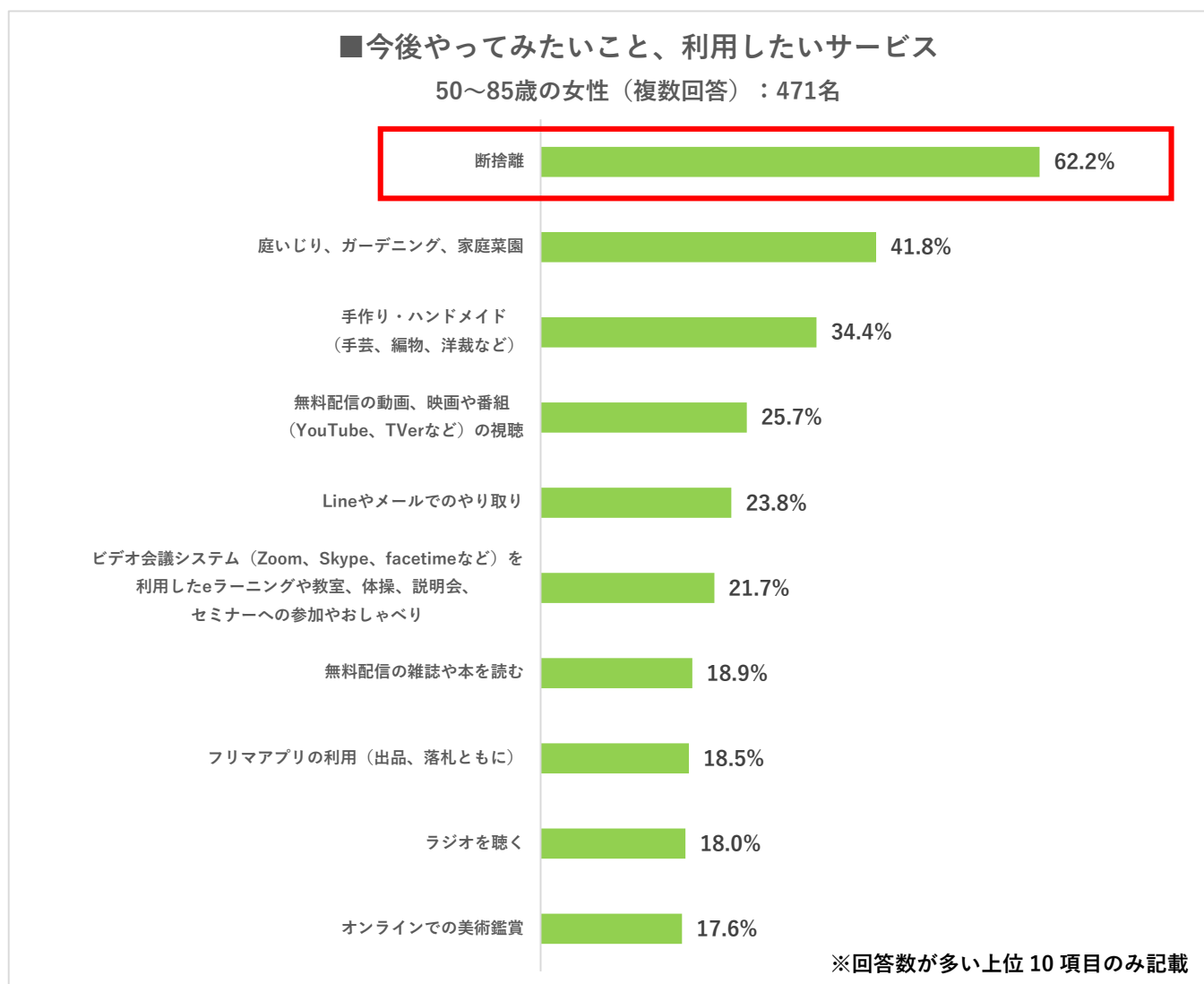
### ■コロナ禍での生活や意識の変化（抜粋）

50～85歳の女性（自由記述）：471名

概要	記述内容の一例 ※「 」内は一言で表す“コロナ禍”
当たり前の日常への感謝	・「 <b>よかったこと探し</b> 」：毎日の規則正しい生活が平凡だけれど、とても小さな幸せがたくさんあると感じるようになりました。(60歳・愛知県)
自分にとって本当に大切なものの再発見	・「 <b>本当に大切なこと</b> 」：生活で本当に大切なことをあらためて見つめ直すようになった。情報、食品、生活雑貨、付き合いなどを見つめ直すようになり、本当に必要なもの、確かなものを考えるようになった。(73歳・山口県)
一人の時間と夫婦の時間の見直し	・「 <b>二人の未来図</b> 」：子離れ、親離れのよい機会だったように思います。これからの夫婦二人の生活の未来図をよく話しましたし覚悟もできました。二人で出来ることは極力二人で行い、それでも一人ずつの楽しみも大事にしていきたいです。(64歳・静岡県)
変化に対応しようとする姿	・「 <b>新しい世界を知る</b> 」：パソコン操作の技術が向上しました。やり始めると「少し知っているだけでも、かなり能率が上がる」と思い、喜んでいきます。自分の能力に自信が持てるようになったのも、嬉しい副産物です。(55歳・栃木県)
終活を含めてこれからの老後を改めて考える	・「 <b>これからの自立という意味</b> 」：これからの老後を考える時間が増え、生き方の模索や身辺整理に集中できる。気持ちのいい合理的な家事の方法や、心の平安を保てる生き方をネットなどで学んでいる。(55歳・京都府) ・「 <b>今を楽しみ、大切に暮らす</b> 」：毎年旅行を楽しんでいたのに突然行けなくなってしまい、どんな事でも、出来る時、行きたい時、食べたい時、時は決して待ってはくれない。今日が1番若い、毎日大切に、楽しい事の一つでも探して行きたい。(65歳・静岡県)

**「本当に必要なものを見直すようになった」が47.3%、「いつかやろうと思っていたことに取り組んだ」が23.1%、「社会課題への関心が高まった」が20.8%など、生活を見直して、視野や行動を広げる姿が見られる。ネットの活用も浸透しつつある**

- ・今後やってみたいことは「断捨離」が62.2%でトップ。身の回りの整理を行いたい意向が高い。
- ・コロナ禍での生活・意識の変化では、「ニュースをよく見るようになった」の51.8%に次いで、「無駄なものを捨て、本当に必要なものを見直すようになった」が47.3%で高い。「いつかやろうと思っていたことに取り組んだ」が23.1%、「本を読むようになった」が23.1%、「社会課題への関心が高まった」が20.8%など、生活の見直しとともに、視野を広げたり新しいことに取り組んだりする姿が見られる。
- ・「支払い・決済・振込み」のみ、リアルをネットが上回る結果に。「食品以外の買い物」や「趣味などの聴講型講座」は、ネットをリアルな手段と同じくらい、またはそれ以上利用したいと回答した人が4割を超える。※対象はインターネット利用者  
※回答数が多い上位10項目のみ記載。

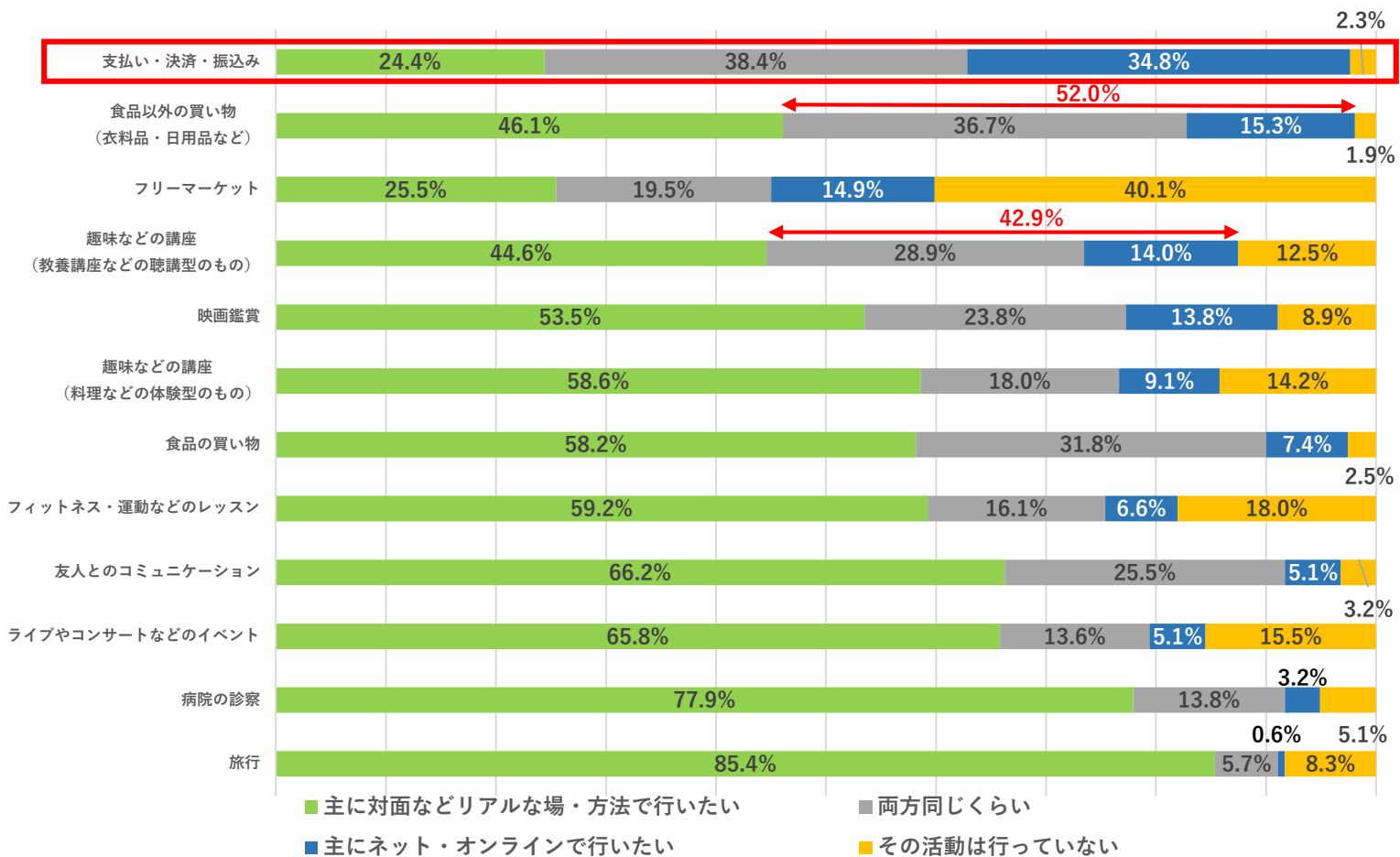


■コロナ禍で生活や意識の変化があったこと  
50～85歳の女性（複数回答）：471名

順位	コロナ禍で生活や意識の変化があったこと	%
1	ニュースをよく見るようになった	51.8%
2	無駄なものを捨て、本当に必要なものを見直すようになった	47.3%
3	直接人に会える機会を大切にするようになった	24.0%
4	人づきあいのストレスが減った	23.8%
5	いつかやろうと思っていたことに取り組んだ	23.1%
	本を読むようになった	23.1%
7	政治への関心が高まった	21.0%
8	社会課題（貧困・環境問題など）への関心が高まった	20.8%
9	Zoomなどのビデオ通話を利用して人とのつながりが広がった・強まった	17.2%
10	睡眠にこだわるようになった	17.0%
	家族と過ごす時間を大切にするようになった	17.0%

※回答数が多い上位10項目のみ記載

■今後のサービス利用でインターネットを利用したい割合  
50～85歳の女性（それぞれ単一回答）：471名



## 【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50歳以上のシニア女性を対象にインタビューや取材、ワークショップを実施



### 「コロナに教えられた大切なこと」があったからこそその“幸せ”

健康面では疲れや不調がみられるものの、シニア女性の85%が「幸せ」と答えています。

生きかた上手研究所では「コロナ禍での意識と実態調査」をこれまで3回実施しましたが、シニア女性の幸福度は高水準で推移しています。

常識も生活も習慣も変わった1年半。この世代の女性は自分と向き合い、当たり前だった命や日常生活に感謝しました。お金や時間の費やし方や家族との関係など、本当に大切なモノやコトは何かをとことん見つめました。そして、外出志向から、自分やおうち中心の生活へ変えざるを得なくなり、変化に対応しようという姿勢もみられました。これから、どんな価値観を持ち、どんな生活スタイルで行くかを考えるようになりました。

今回の意識調査の中で「コロナ禍での生活や意識の変化を一言で表現すると？」を問いかけています。

『よかったこと探し』『新世界を知る』『二人の未来図』など、ユニークな言葉が飛び出しました。

コロナによって大切なものに気づいた女性たちは、幸せと言っています。無駄な時間ではなかった、時間を制した、と1年半を振り返れるシニアは幸福なのです。

ビジネス界でも、トキの流れを味方につけた商品やサービスから成功のヒントを掴もうとする動きが活発です。モノ・コトの本質を考え抜き、人との関わりの大切さを実感し、情報やコミュニケーションのオンライン化が進んだシニア女性は、1年半前とは異なる地平で商品やサービスを見つめていくのではないのでしょうか。今後も生じる次なる意識や消費行動をつぶさに注視してまいります。

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

1996年に50代からの生きかた・暮らしかた応援雑誌「いきいき」として創刊。20周年を迎えた2016年5月号から、誌名を「ハルメク」にリニューアルしました。

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。

2018年には公式WEBサイト「ハルメクWEB」もオープン。健康で美しく、アクティブなセカンドライフを応援するコンテンツを毎日発信しています。

### 誌面情報

ハルメク8月号（7月10日発売）は、「ハルメク世代のスマホ 簡単！便利！に使うコツ」の特集です。その他にも、「万能調味料『しょうゆ』でラクに、おいしく、食べ飽きない！」や「家族ともめない 迷惑をかけない『相続』のキホン」などもご紹介しています。

