

**親は自分よりも他のきょうだいの方が好き？【きょうだい間格差について調査】**

**親の扱いに末子男性の57.5%は「不満ない」**

**一方、中間子女性の67.2%が「不満あり」！**

**9万人を救った親子関係心理学の専門家が教える！「きょうだい間格差の解消法」とは**

あなたには兄弟姉妹（以下、「きょうだい」）がいますか？きょうだいがいる人であれば、自分よりも他のきょうだいの方が親から愛されているのではないかと感じたことがあるかと思います。そこで、親子関係心理学の専門家・三凜 さとしは、20歳以上50歳未満の男女全国2,998人を対象に「きょうだい間格差」について調査いたしました。



**【調査概要】**

調査期間：2022年2月21日～22日

調査手法：インターネット調査

調査地域：全国

調査対象：20歳以上50歳未満の男女

サンプル数：2,998人（内訳：男性 1,499人、女性 1,499人）

※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、「[合同会社serendipity 調べ](#)」とご明記ください。

本リリースに関するお問い合わせ先

合同会社serendipity 担当：砂田

E-mail : [info@serendipityllc.co.jp](mailto:info@serendipityllc.co.jp) TEL : 090-3970-0183



## NEWS RELEASE

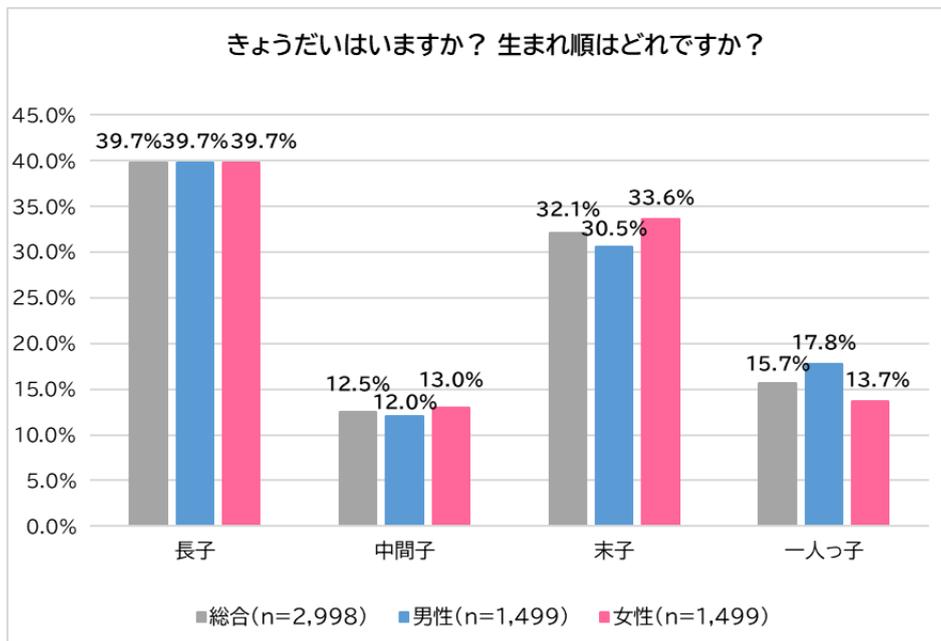
### 【調査結果サマリー】

- ・一人っ子の割合は15.7%、二人きょうだいは44.6%、三人以上のきょうだいは39.7%
- ・男性より女性の方がどの生まれ順でも親に対する不満多い！
- ・長子の半数以上が「弟・妹には甘かったのに自分には厳しかった」と回答
- ・下の子の宿命!? 「洋服や持ち物がお下がり」中間子・末子の不満ともに1位

### 【調査結果】

「一人っ子の割合は15.7%、二人きょうだいは44.6%、三人以上のきょうだいは39.7%」

「きょうだいはいるか」尋ねました。長子39.7%（男性・女性ともに39.7%）、中間子12.5%（男性：12.0%、女性：13.0%）、末子32.1%（男性：30.5%、女性：33.6%）、一人っ子15.7%（男性：17.8%、女性：13.7%）となり、84.3%の人にきょうだいがいることがわかりました。



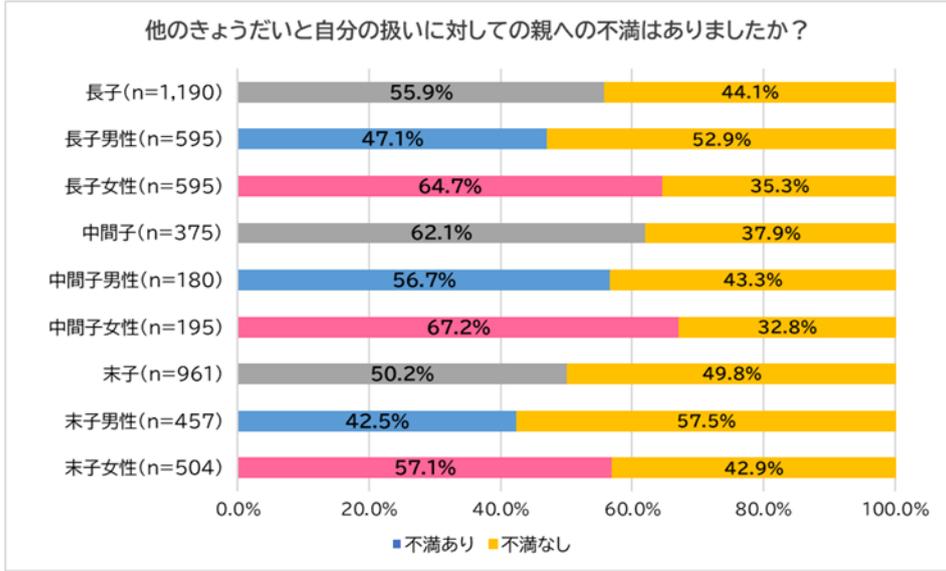
### 「男性より女性の方がどの生まれ順でも親に対する不満多い！」

きょうだいのいる人に「他のきょうだいと自分の扱いに対しての親への不満はあるか」尋ねたところ、中間子女性は67.2%と最も「不満あり」が多い一方、末子男性は42.5%と最小でした。また、生まれ順に関係なく、全体的に男性よりも女性の方が親に対して不満があったことがわかりました。

本リリースに関するお問い合わせ先  
合同会社serendipity 担当：砂田  
E-mail : info@serendipityllc.co.jp TEL : 090-3970-0183

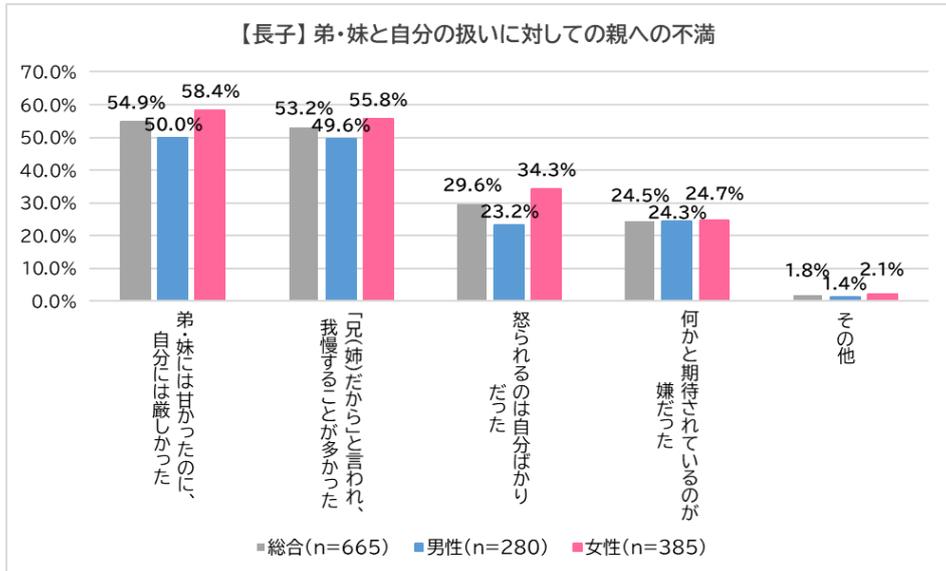


# NEWS RELEASE



## 「長子の半数以上が『弟・妹には甘かったのに自分には厳しかった』と回答」

では、どのような不満があったのでしょうか？長子に尋ねたところ、半数以上が「弟・妹には甘かったのに、自分には厳しかった」（総合：54.9%、男性：50.0%、女性：58.4%）、「兄（姉）だから」といわれ、我慢することが多かった」（総合：53.2%、男性：49.6%、女性：55.8%）と回答しました。



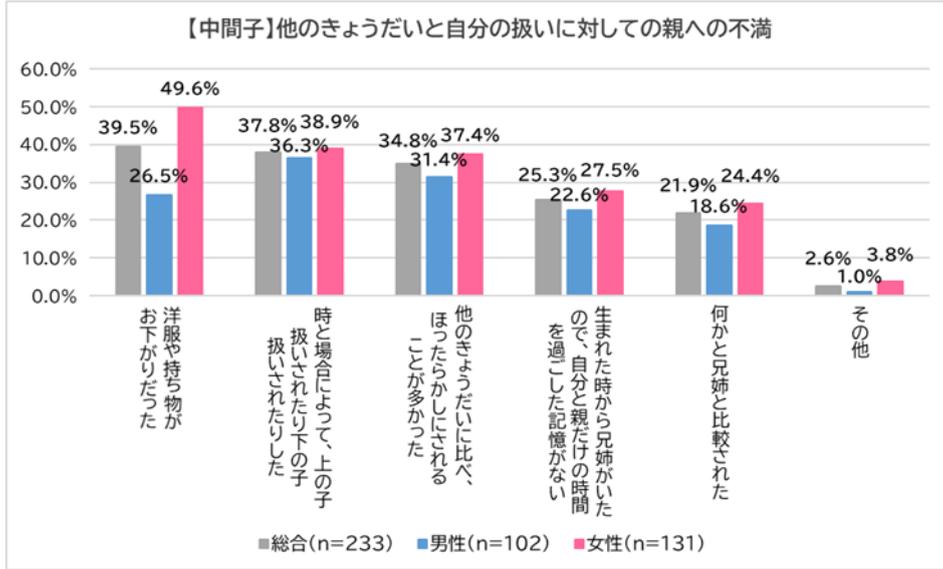
## 「下の子の宿命!? 『洋服や持ち物がお下がり』中間子・末子の不満ともに1位」

つづいて、中間子に尋ねました。49.6%の女性が「洋服や持ち物がお下がりだった」（総合：39.5%）と回答したのに対し、男性は26.5%と女性の半数程度に止まりました。男女ともに多かったのは「時と場合によって、上の子扱いされたり下の子扱いされたりした」（総合：37.8%、男性：36.3%、女性：38.9%）でした。

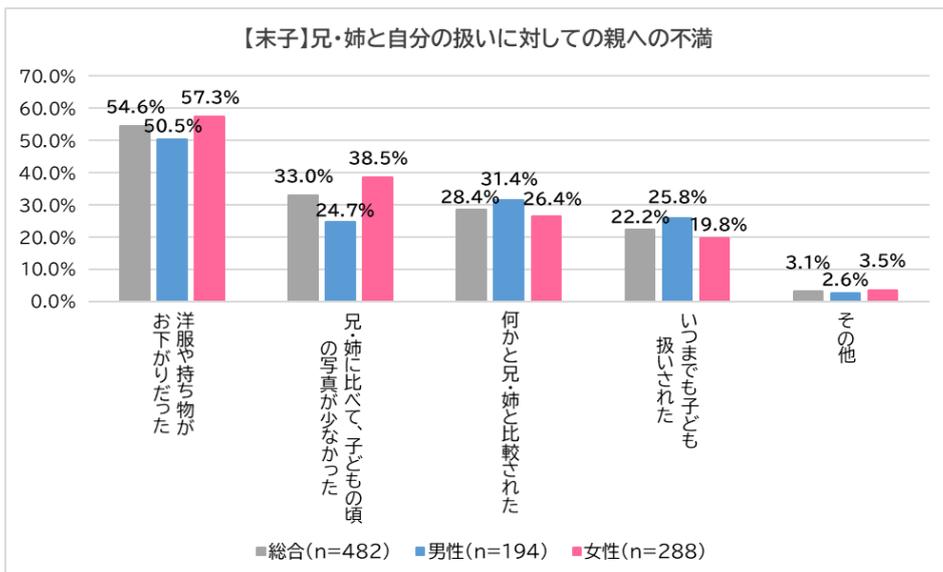
本リリースに関するお問い合わせ先  
 合同会社serendipity 担当：砂田  
 E-mail : info@serendipityllc.co.jp TEL : 090-3970-0183



# NEWS RELEASE



末子にも尋ねたところ、男女共に「洋服や持ち物がお下がりが多かった」（総合：54.6%、男性：50.5%、女性：57.3%）が最多となり、「兄・姉に比べて、子どもの頃の写真が少なかった」（総合：33.0%、男性：24.7%、女性：38.5%）は男女で差が見られました。



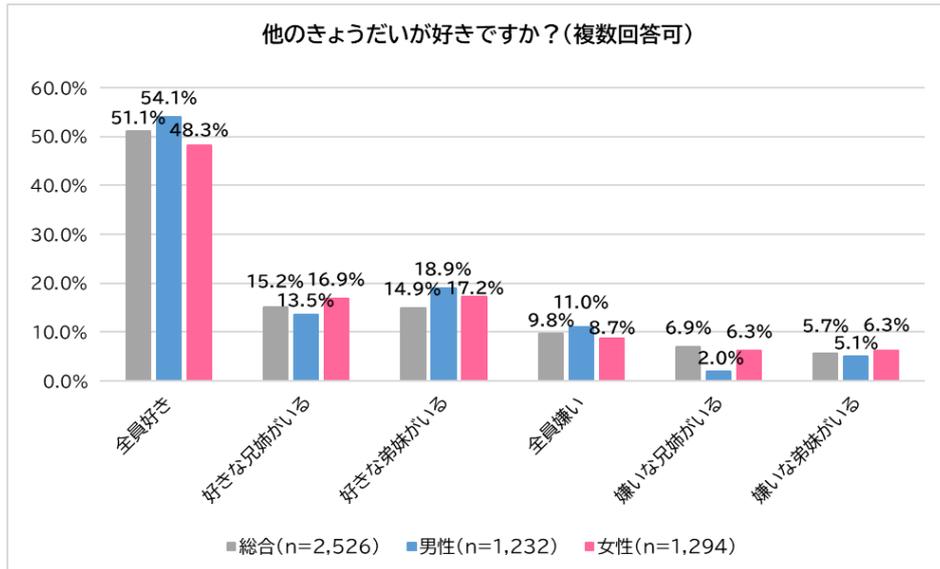
最後に、「他のきょうだいが好きか」尋ねました。約半数が「全員好き」（総合：51.1%、男性：54.1%、女性：48.3%）と回答しましたが、「全員嫌い」（総合：9.8%、男性：11.0%、女性：8.7%）も約1割いることもわかりました。

大人になっても子どもの頃のきょうだい間格差が改善されずにいると、親の介護の問題や遺産問題、またそれぞれの家族に対する不満などにも弊害が生じてしまいます。

また、海外の研究ですが、虐待を受けた人が大人になってから虐待をするようになる確率は30%前後という結果が出ています。これは低いようにも思えますが、虐待を受けなかった人たちの約6倍（※）ですので、こういった親への不満はある程度自分の子どもへと連鎖するものだと考えられます。

※（参考資料）<https://www.ojp.gov/ncjrs/virtual-library/abstracts/do-abused-children-become-abusive-parents>

本リリースに関するお問い合わせ先  
 合同会社serendipity 担当：砂田  
 E-mail : info@serendipityllc.co.jp TEL : 090-3970-0183



## 【三凜 さとし (さんりん さとし) がきょうだい間格差の解消法3つアドバイス】

### 1. きょうだい間格差はあって当たり前

きょうだいは、子どもにとって親の愛を奪い合うライバルです。きょうだいがいる人であれば、一度くらいは、きょうだいの方が自分よりも可愛がられているのではないかと、愛されているのではないかと思ったことがあるのではないのでしょうか？

特に、長子にとっては、下の子ができた途端にそれまで受けていた愛情や注目が半減してしまうわけですから、「親から愛されている」という自信も崩れ去ってしまいます。また、親からしても、最初の子を育てる時とそれ以降の子を育てる時では、プレッシャーや意気込みも変わって当然です。長子を育てる時は誰だって子育ては初心者なわけですから、過度に期待をかけ過ぎたり、顔後になってしまったり、初心者ならではのミスをしてしまったりと、親も大変な思いをしながら子育てすることになります。

一方、第二子以降は、一度経験したことをもう一度やるわけですから、慣れもあるし、長子の時の反省から子育ての方針が変わるのは当然のことと言えます。誰だって、初体験のこととある程度慣れた後では取り組み方もテンションも変わって当然ですよ。

まずは、生まれた順番によってきょうだいの間格差はあって当然で、**きょうだい間格差のない家庭はない**ということを受け入れましょう。

### 2. 親子にも相性がある

人には誰しも、持って生まれた気質というものがあります。それは、例えば親子だったとしても、それぞれが違う気質を持っているということです。アメリカの精神科医であるトーマス・インセル博士によると、人にはそれぞれ9つの気質があって、それぞれの気質の強弱によって、その人の個性が決まるそうです。そして、いわゆる相性というものは、この気質の違いによってもたらされます。つまり、**いくら親子関係といえども、気質が違う同士なので、シチュエーションなどによって合う・合わないは必ず出てくる**ということです。そう考えると、自分よりもきょうだいの方が親と気質が合うということも十分あり得ますし、きょうだい間格差は、やはりあって当然なのです。

これは、親子関係以外の人間関係に当てはめて考えるとわかりやすいのですが、普段生活する中で、あなたもきっと「この人とは何か合うな」と感じる人もいれば、「この人とは何か合わないな」と感じる人もいて、それは当たり前のこととして受け入れられているはずです。親子関係も全く同じです。

ただし、気質的に相性があまり良くなかったとしても、それで単純に相手を否定したり、嫌ったりしていても幸せではありません。きょうだい間格差は、自分と親との間、そして、きょうだいと親との間の気質の違いが原因の一つなのかもしれません。親子関係だからといって特別視せず、そう客観的に見るといつまでも恨みを抱えずに済みます。

本リリースに関するお問い合わせ先  
 合同会社serendipity 担当：砂田  
 E-mail : info@serendipityllc.co.jp TEL : 090-3970-0183



## NEWS RELEASE

### 3. 「隣の芝は青い」をやめる

長子・中間子・末子のそれぞれが抱える不満には傾向があるということがわかっています。例えば、長子は「弟や妹の方が親に対して甘えることを許されていた」「弟や妹の方がわがママを聞いてもらっていた」と感じる事が多く、中間子は「ほったらかしにされた」「自分と親だけの時間を持った記憶がない」と感じる事が多く、末子は「上のきょうだいの方が経験値があるため優れていて、自分は劣っている」「持ち物や服がお下がりのことが多く、自分だけのものをあまり与えられていなかった」と感じる事が多いです。

また、男女間の差も大きく、男性は「姉や妹の時は催事や服装選びで親が張り切っていた」と感じる傾向がある一方、女性は女性で「兄や弟の方が期待されていた」「兄や弟の方が自由を許されていた」と感じる傾向があります。

こうして見ると、どれも「隣の芝は青い」状態です。もちろん、これはただの傾向なので、実際には世のきょうだいたちがそれぞれ感じていることはそれぞれですが、**大切なのは、長子・中間子・末子それぞれ、メリットもデメリットも受け取っている**ということです。

大人になってもきょうだい間格差について恨みを持ち続けるよりも、次の4つの観点で現実を見ることで、それぞれ良いことも悪いこともあったのだと気づくことができます。すると、「隣の芝は青い」をやめることができます。

- ①自分の方が他のきょうだいよりも得をしたこと
- ②自分の方が他のきょうだいよりも損をしたこと
- ③他のきょうだいが自分よりも得をしたこと
- ④他のきょうだいが自分よりも損をしたこと

#### 【三凛 さとし (さんりん さとし) プロフィール】

ライフコーチ。親子関係心理学の専門家。米NY州立大学卒業。

家庭内トラウマによる生きづらさを抱えるアダルトチルドレンをセルフコーチングで克服。その経験から、才能開花や経済的成功、パートナーシップ改善を指南する自己改革プログラムを開発し、9万人以上の人生好転をサポート。

SNSやオンラインスクールを通じ、お金・時間・場所の自由、そして人間関係と心身の健康の充実を実現する方法を発信中。

世界的企業家イーロン・マスクの母、メイ・マスクの子育てについての日本初講演にて、インタビューに抜擢される。

また、2022年3月には、親子関係について新の問題解決法を綴った初の著書『親子の法則 人生の悩みが消える「親捨て」のススメ』（KADOKAWA）を出版。



#### 【会社概要】

商号：合同会社serendipity

所在地：大阪府堺市北区百舌鳥本町3-2-12

代表者：代表社員 砂田 諭史

設立：2017年6月

事業内容：コンサルティング、ネットサービス、広告宣伝

本リリースに関するお問い合わせ先

合同会社serendipity 担当：砂田

E-mail : info@serendipityllc.co.jp TEL : 090-3970-0183