

NEWS RELEASE

•HAKUHODO•

博報堂 広報室

2025年12月19日

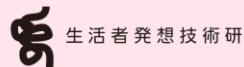
博報堂生活者発想技術研究所「内なる欲求・想いに関する調査」リリース 第二弾

生活者が葛藤を感じる生活カテゴリは「1位お金、2位健康、3位仕事」。
「将来も今も」「健康も食欲も」両取りしたい、諦めきれない現代生活者

株式会社博報堂(本社：東京都港区、代表取締役社長：名倉健司)の専門組織「生活者発想技術研究所」は、全国15～69歳の男女2,400人を対象に、既存の定点調査やアクチュアルデータでは十分に把握しきれていない生活者の内面に注目した新しい生活者調査「内なる欲求・想いに関する調査」を実施しました。

第一弾リリースでは、葛藤が「たまにある」人の75%が幸福と答え、「まったくない」人を10pt以上上回ったことから「人生において適度に葛藤していることと幸福感に相関関係がある」可能性を示唆しました。第二弾の本リリースでは、生活者の葛藤についての自由回答を分析するなかで見えてきた、生活の中で相反する欲求を「両取りしたい」と感じる傾向についてご報告します。

内なる欲求・想いに関する調査～第二弾～



生活者発想技術研究所

葛藤カテゴリーランキング(2,400ss)

1	お金	19.0%
2	健康・ダイエット	18.1%
3	仕事	13.6%
4	家事・育児	10.8%
5	人間関係	7.1%
6	趣味・遊び	4.2%
7	恋愛・結婚	3.9%
8	勉強・自己研鑽	3.8%

生活者が葛藤を感じる生活カテゴリは
「1位お金、2位健康、3位仕事」

「将来も今も」「健康も食欲も」
両取りしたい、諦めきれない現代生活者

生活者の日常生活における葛藤の内容から、
複数の相反する欲求を諦めきれない
「両取り思考」の中で悩む姿が見えてきました。

※生活者の日常生活における葛藤の具体的な内容（自由回答）を、AIで集計・分類しランキング化。

■第1位：お金 (19.0%) 「将来に備えたい VS 今を楽しみたい」

物価の上昇が続く現代において多くの人が現在の贅沢を楽しむことと、将来に備えて節約することの両者を諦めきれずにいます。選択肢が多いからこそ小さな購入でも決めきれず葛藤したり、限られた範囲でなんとか贅沢を楽しもうとする工夫につながっている様子もうかがえました。

■第2位：健康・ダイエット (18.1%) 「健康を優先したい VS 食欲を優先したい」

健康や美容を気にしつつも食を諦めきれずにいる自分への生々しい葛藤が多く挙がりました。特に体型の維持は自己肯定感とも強く結びついており、度重なる葛藤のすえ「食は生きる楽しみなのだから何が悪い」という思いに至ったという声もあがりました。

■第3位：仕事 (13.6%) 「仕事を頑張りたい VS プライベートを大切にしたい」

仕事もプライベートの時間も諦めきれず日々奮闘しているものの、良い塩梅が見つけられずプライベートが圧迫されがちな生活者の苦悩がうかがえました。

<生活者の生声>

第1位：お金

「今を楽しみたい VS 将来に備えたい」の間で揺れ動き、
お金の使い方で葛藤している生活者が多くみられました。

未来のために貯金したいけど、
1円や10円単位で節約して気持ちが卑屈にな
るのも嫌だ
(女性30代)



今遊びにお金を使ってしまうと
老後の生活費がなくなるのでは
という恐怖があるが、

体が動けるうちに遊んでおいた方がいい
のではないかと葛藤している
(女性50代)

第2位：健康・ダイエット

「健康を優先したい VS 食欲を優先したい」という
本能の欲求と理性の間で葛藤し、自己管理に苦しむ生活者の姿がうかがえました。

痩せない意志の弱い人間だと思わ
れていることを強く感じる。
病気に掛かっているわけでも無い
し自分なりに気にしているのに、
そのように言われる自体がストレ
ス
(女性60代)



間食を控えたいけれど、この世は美味
しいものに溢れている。
食べたいものを食べず生きていて
何が楽しいのだろう
(女性40代)

第3位：仕事

「仕事を重視したい VS プライベートを重視したい」という
ワークライフバランスに悩む生活者の姿が浮かび上がりました

ゆったりと生きたいけど、仕事に追われ
ている

(男性40代)



育休後も育児に専念したいが、今の仕事を辞めたくない。

子供との時間を長く取りたいが、やりがいのある仕事、経済面、年齢的な面で退職しても良いのかものすごく迷っている

(女性40代)

第4位：家事・育児

「自分のため VS 家族のため」という葛藤が、
特に自分の時間が取りにくい子育て世代から多く挙がりました。

子供を怒りたくないけど、怒ってしまう。

特に学校での人間関係でよくないことが起こると、学校内でのことはコントロールできないためもどかしさもあって怒ってしまう

(男性30代)

自分の生活を中心にしていいが、
家族全員に手がかかるため、私の生活が犠牲になって疲れ果てている

(女性50代)



第5位：人間関係

「自分のため VS 周りのため」という

自分の意志と周りとの調和のバランスに悩む生活者の声が上がりました。

職場で嫌いな他人と関わりたくないけど、
仕事なので関わらざるを得ない
(女性40代)



価値観の異なる相手との生活していく上でのバランスの
とり方がうまくできない。

自分が折れれば何事も起きずに済むのはわかっているが、
自分の価値観も大事にしたい
(男性60代)

第6位：趣味・遊び

「Aもやりたい VS Bもやりたい」という

複数の趣味や願望を同時に追いたい悩みを抱える生活者もいました。

旅行にも行きたいけどライブにも行きたい。
時間は限られているからどちらをとるか
葛藤がある
(女性20代)



何か趣味を持ちたいが、
どれをやれば良いのかわからない
(女性50代)

第7位：恋愛・結婚

「ひとりでいたいVS他者といたい」という

人間関係における根本的な悩みを抱える生活者の声も上がりました。

老後の茶飲み相手が欲しいが、
恋愛に割く時間が面倒で1人の方が楽だ
と感じてしまう

(女性50代)



結婚はあまりしたくないけど、自分の孫を見てみたい
(女性10代)



第8位：勉強・自己研鑽

「成長したいVS今を楽しみたい」という

将来への投資と現在の楽しみを両方大事にしたい生活者像が伺えました。

習い事や資格勉強バイトなどをして
成長したいけど、なかなか踏み出せない

(女性10代)



余裕のある時間を、
今の幸せである趣味に充てるべきか
将来のための自己研鑽に充てるべきか迷う

(男性20代)



※その他

- ・嫌なことがあっても嫌と言えずにモヤモヤする（男性30代）
- ・葛藤をすることは、誰にでもあり、それが人として生きることだと思う（男性60代）
- ・執着から離れたいが、欲望に負けてしまう（女性60代）
- ・心にもっと自由を取り戻したいが、何に囚われているのかわからなくモヤモヤする（女性40代）

【調査概要】

内なる欲求・想いに関する調査

調査地域：全国

調査対象：15-69 歳男女(中学生除く)

調査数：2,400 名(全国の人口構成比に基づき、性別・年代別に割付)

調査方法：インターネット調査

調査日：2025 年 2 月 12 日(水)~2025 年 2 月 13 日(木)

※本調査では、葛藤を以下のように心の中に相反する欲求や想いが起こり悩むことと定義しています。

- 「〇〇したいけど、●●もしたい」(どちらも同じくらいやりたいので、どちらを選ぶか悩む)
 - 例：「仕事を頑張りたいけど、趣味やプライベートも充実させたい。」
- 「〇〇したくない(嫌だ)けど、●●もしたくない(嫌だ)(どちらも同じくらいやりたくないで、どちらを選ぶか悩む)
 - 例：「親や周囲の期待を裏切りたくないけど、自分の気持ちに嘘もつきたくない。」
- 「〇〇したいけど、●●はしたくない(嫌だ)」(1 つのことの中にプラスとマイナスの要素が共存していて決めきれない
 - 例：「ダイエットをしたいけど、食事制限はしたくない。」

【AI の集計概要】

分析モデル：GPT-4o

分析目的：生活者がどのような葛藤を抱えているかを把握

分析方法：AI が抱えている葛藤の自由回答を分類し、上記のものを「XX だけど XX」という形にまとめて抽出

分析上の工夫：フェースに分けて段階的に分析することで、大量のデータでも精度を担保

【研究員所見】

今回のリリースでは自由回答を分析し、現代を生きる生活者が抱える葛藤の具体的な「生声」について見てきました。自由回答の分類による現代の葛藤 TOP3 は「お金・健康・仕事」となりましたが、その中身を詳しく見ていくと、私たちの生活では「将来 vs 現在」「健康 vs 食欲」「仕事 vs プライベート」というような形で取捨選択を迫られる場面が非常に多く、どのように優先順位をつけていくのかという揺らぎを抱えていることがわかります。自由回答ではまだ直面していない未来に対する不安も多く見られ、自由化が進む社会の中で選択肢が膨大に増えたこと、またデジタル技術の発達に伴い、あらゆる選択肢が「見えすぎる」ようになってしまったゆえに、「選ばなかった先の未来」や「他人のアドバイス」も見えすぎ、どちらかを捨てることの恐怖心も大きくなっているように読み取れます。

一方で、第一弾のリリースでお伝えした「葛藤は適度にあるほど、幸福だと感じている人の割合が高く出る」傾向をふまえると、先に述べた揺らぎは「優先順位をつけられないほど大切なものが複数ある状態」のことであるとも言えるのではないでしょうか。「葛藤が多い人」は「大切な物が多い人」なのかもしれません、また葛藤は、その解決のために多数の工夫が生まれる重要な「イノベーションの原動力」なのだと考えられるのかもしれません。

※「内なる欲求・想いに関する調査」に関する詳細レポートは[こちら](#)からご覧ください。