

【50歳からのハルメク世代に聞く なんでもランキング】

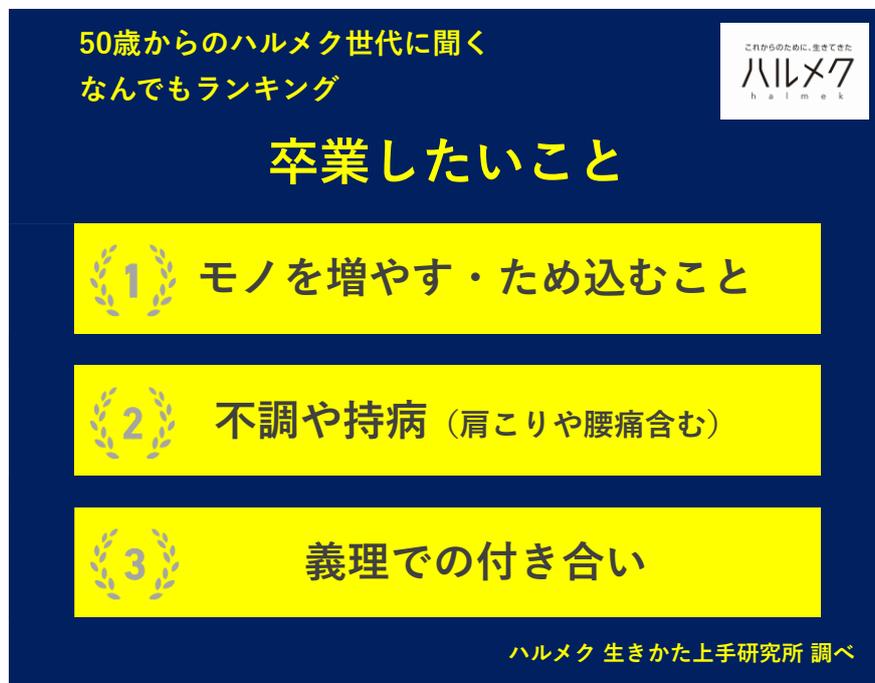
50歳以上の女性が選ぶ「卒業したいこと」

TOP3は「モノを増やすこと」「不調・持病」「義理での付き合い」

人生後半は、身も心もスッキリと

販売部数 No.1 (※1) 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、50歳以上の女性（事前調査524名、本調査498名）へのアンケート結果をもとにした「50歳からのハルメク世代に聞く なんでもランキング」を公開しました。テーマは「卒業したいこと」です。

(※1) 日本ABC協会発行社レポート(2025年1月~6月)



【調査概要】

事前調査と本調査に分けて調査を実施。事前調査では「卒業したいこと」を回答者1名あたり3つまで自由記述で聴取し、回答が多かった20項目を選抜した。本調査では20種類の項目についてそれぞれ7段階で評価を得た。

調査の方法：WEB アンケート

調査の対象：全国 50～87歳の女性

調査実施日：事前調査 2025年12月4日（木）～12月8日（月）

本調査 2026年1月5日（月）～1月8日（木）

回答者数：事前調査 524名 本調査 498名

※本調査は50代、60代、70代以上が均等になるよう再集計した。

本文中の回答者数は再集計後の人数。

調査主体：株式会社ハルメク・エイジマーケティング ハルメク 生きかた上手研究所

【集計方法】

各項目の評価（7段階）に応じて配点し、ウェイト平均によりランキングを算出した。なお順位は小数第二位以下の差を含めたものである。（同じ数値表示でも第二位以下で差あり。）

[質問] 以下は、「卒業したいこと」として多く挙げたものです。それぞれについて、あなたはどの程度「卒業したい」と思いますか。

[配点] とても卒業したい：100点、卒業したい：85点、まあ卒業したい：65点、どちらともいえない：50点、あまり卒業したくない：35点、卒業したくない：15点、全く卒業したくない：0点

※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。

【調査サマリ】

1位 モノを増やす・ため込むこと

「卒業したいこと」の1位は「モノを増やす・ため込むこと」。60代・70代以上で1位、50代で2位だった。卒業したい理由の1位は「これからの人生で無駄なことに時間を使いたくないから」、2位は「健康で快適な生活を送りたいから」、3位は「心の重荷を軽くしたいから」。

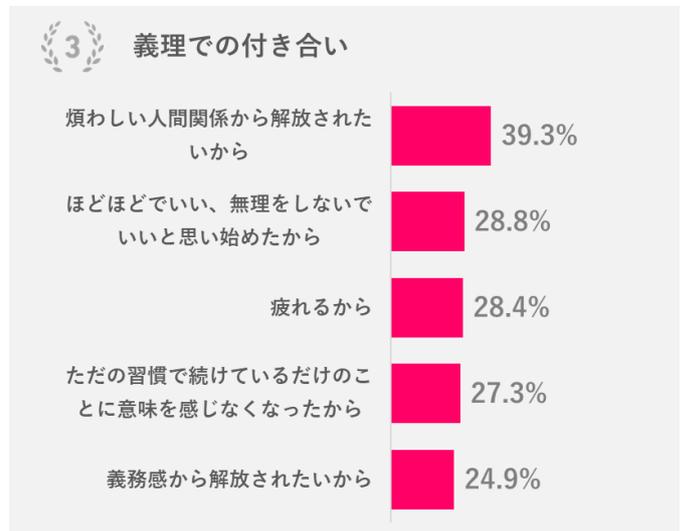
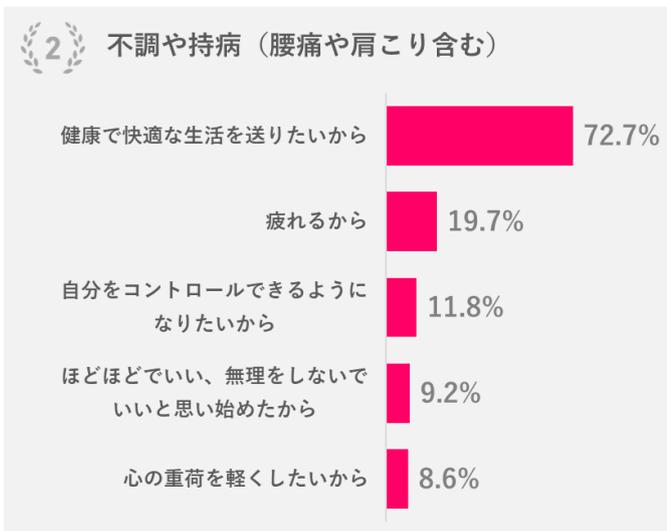
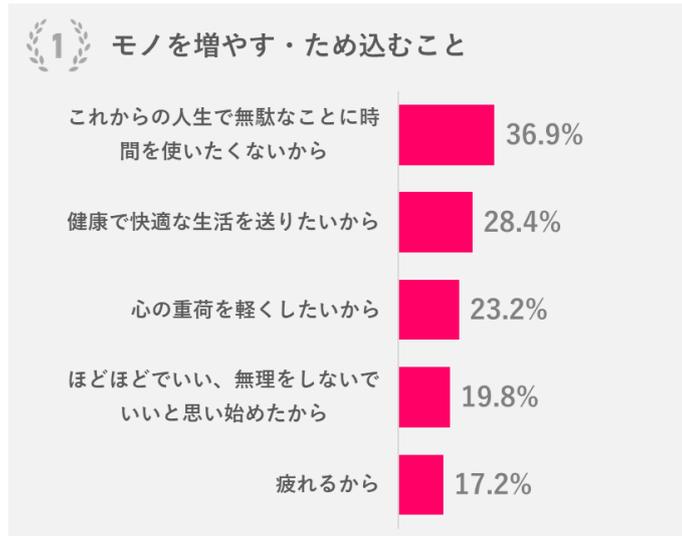
2位 不調や持病（肩こりや腰痛含む）

2位は「不調や持病（肩こりや腰痛含む）」。50代で1位、60代で2位、70代以上では3位で、年代が若いほどランキングが上位だった。卒業したい理由の1位は「健康で快適な生活を送りたいから」、2位は「疲れるから」、3位は「自分をコントロールできるようになりたいから」。

3位 義理での付き合い

3位は「義理での付き合い」。50代・60代で3位、70代以上で2位だった。卒業したい理由の1位は「煩わしい人間関係から解放されたいから」、2位は「ほどほどでいい、無理をしないでいいと思い始めたから」、3位は「疲れるから」。

■卒業したい理由（ランキング TOP3 の理由 5 位まで）



■「卒業したいこと」ランキング（50歳以上女性：498名）

全体					
1位	モノを増やす・ため込むこと	84.5	11位	他人との比較	68.8
2位	不調や持病（肩こりや腰痛含む）	83.7	12位	こだわり、執着	66.1
3位	義理での付き合い	82.0	13位	不規則な生活	65.2
4位	無駄遣い、衝動買いなど	78.2	14位	年中行事・贈り物の慣習	64.0
5位	うっかりミス	78.0	15位	家族や親族の世話	60.9
6位	クヨクヨすること、心配性	73.1	16位	スマホ依存	60.2
7位	食べすぎ、飲みすぎ	72.4	17位	ダイエット	57.4
8位	面倒を後回しにしがちなところ	72.2	18位	家事・料理の負担	57.1
9位	必要以上に気を遣うところ	71.9	19位	仕事・働き方	51.0
10位	町内会や団体での役割	69.6	20位	車の運転	47.4

	50代		60代		70代以上	
1位	不調や持病（肩こりや腰痛含む）	87.8	モノを増やす・ため込むこと	84.3	モノを増やす・ため込むこと	83.1
2位	モノを増やす・ため込むこと	86.2	不調や持病（肩こりや腰痛含む）	83.3	義理での付き合い	81.7
3位	義理での付き合い	81.6	義理での付き合い	82.6	不調や持病（肩こりや腰痛含む）	80.1
4位	無駄遣い、衝動買いなど	80.3	うっかりミス	78.1	無駄遣い、衝動買いなど	77.6
5位	うっかりミス	79.8	無駄遣い、衝動買いなど	76.6	うっかりミス	76.2
6位	食べすぎ、飲みすぎ	76.5	クヨクヨすること、心配性	75.5	必要以上に気を遣うところ	71.6
7位	面倒を後回しにしがちなところ	75.9	必要以上に気を遣うところ	72.6	食べすぎ、飲みすぎ	69.6
8位	クヨクヨすること、心配性	74.6	面倒を後回しにしがちなところ	71.9	クヨクヨすること、心配性	69.2
9位	他人との比較	71.6	食べすぎ、飲みすぎ	71.2	町内会や団体での役割	68.9
10位	必要以上に気を遣うところ	71.4	町内会や団体での役割	68.9	面倒を後回しにしがちなところ	68.8
11位	町内会や団体での役割	71.1	他人との比較	68.2	他人との比較	66.7
12位	不規則な生活	67.6	こだわり、執着	66.0	こだわり、執着	64.8
13位	こだわり、執着	67.6	年中行事・贈り物の慣習	65.3	不規則な生活	64.4
14位	年中行事・贈り物の慣習	64.0	不規則な生活	63.4	年中行事・贈り物の慣習	62.6
15位	スマホ依存	63.6	スマホ依存	61.7	家族や親族の世話	59.7
16位	ダイエット	62.8	家族や親族の世話	61.1	仕事・働き方	58.7
17位	家族や親族の世話	62.0	家事・料理の負担	57.9	スマホ依存	55.5
18位	家事・料理の負担	58.3	ダイエット	55.6	車の運転	55.4
19位	仕事・働き方	44.0	仕事・働き方	50.4	家事・料理の負担	55.2
20位	車の運転	39.6	車の運転	47.1	ダイエット	53.6

※ダイエット：「体重や体型を気にすること」も含む

■卒業したいこと・理由（事前調査の自由回答を抜粋）

1位 モノを増やす・ため込むこと

- ・高齢の母を見ていて、自分は動けるうちに片付けを済ませたいと痛感（59歳）
- ・思い入れのある服やバック、ブランド品、何年も使っていない物は、劣化の一途をたどるだけなので、心を鬼にして断捨離しないと。いつ自分が交通事故などで亡くなるかわからないので、後の整理を子どもやお嫁さんたちに見られるのは恥ずかしいと最近思うようになった（63歳）

2位 不調や持病（肩こりや腰痛含む）

- ・お腹の不調が常態化しているので、快適さを体感したい（61歳）
- ・最近体調を崩すことが増えて、仕事を休まなければならないことが多くなったから（73歳）

3位 義理での付き合い

- ・苦手な人付き合い。少なくとも本当に心許せる人と穏やかに過ごしたい（60歳）
- ・還暦までに、かなり頑張っって色々なお付き合いを心がけた。これからは自分を維持するために、倒れるような付き合いは卒業させてもらっていいよね（62歳）

<その他> ※ランキング外含む

●無駄遣い、衝動買いなど

- ・夫婦2人とも年金生活になったので、これまでのように誕生日・クリスマスを含めて孫たちへの出費が負担。子どもたちへのプレゼントは卒業したが、孫は無理。予算額を抑えつつ続けなくては。今まで張り切りすぎたかなあ。反省（66歳）

●クヨクヨすること、心配性

- ・人間関係ではそこまで深刻に考えないが、家事や手続き等で、先々の心配、色んな場面を想定して考えすぎて時間を使うことが多い。卒業してパッパッと手際よく決断・行動をしたい（69歳）

●面倒を後回しにしがちなところ

- ・iDeCoもNISAも未だに始められていない。ネット証券口座を2つも開設し、無料の勉強会には何度も参加、投資はしたほうが良いという結論が出ているにも関わらず、何年も経ってしまっている。何事もすぐやらずに後回しにして、ますます面倒に億劫になってしまう。すぐにできる人になりたい（52歳）

●必要以上に気を遣うところ

- ・家族以外のことで悩むのはもうやめたい。そろそろ自分軸でいいのではないかとと思っている（60歳）

●他人との比較

- ・昔はとても気にして疲れていた。最近は少なくなったが、それでもふと無意識のうちに比べていることがある。もう十分、今のままでいいかと自分を甘やかしたい（61歳）

●こだわり、執着

- ・こうでないといけないと思うことを減らして、自分の気持ちに正直に暮らしたい（60歳）

●年中行事・贈り物の慣習

- ・旦那の意向で継続しているお歳暮。家計・年齢・時代的にも卒業したいです（58歳）
- ・仏壇を預かっている。家族行事を計画、仕切ることがしんどい（77歳）

●家族や親族の世話

- ・孫の中学校の制服ブラウスを3年間洗ってきたが、高校生になるし、私も体や腰が痛いので（78歳）

●家事・料理の負担

- ・家族全員のスケジュール管理、お弁当作り…疲れた。お母さんとしての家事は卒業したい（52歳）
- ・してもしなくても大して変わらない家事（掃除など）に時間を使わず自分のために使いたい（62歳）

●仕事・働き方

- ・そこそこの蓄えがあることに最近気づいた。社会との関わりを持つ程度に働き、好きなことにも時間を割き、のんびりとバランスの取れた日々を過ごしたい（66歳）

●その他

- ・過去を振り返ること。振り返っても次に生かせることではないので、時間の無駄になるようなことは振り返らないし、悔やまない。時間のロス（57歳）
- ・固定観念に縛られること。心も自由でいたいから（60歳）
- ・「もらう思考」からの卒業。色々知識を得たくて学んできたことを、これからは他者のために出していくこと。ギバー思考に切り替えたい（61歳）

- ・あまり無駄遣いをしないことから卒業したい。未婚で子どもも孫も居ないのに、儉約家の自分が悲しい。推しもないので、もっと自分に使いたい。お金を持って死ねないので（65歳）

※事前調査の自由回答において、「卒業したいことはない」と回答した人は524名中41名（7.8%）だった。

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年から現職。年間約900人のシニアへの取材やワークショップを通じて、誌面づくりや商品開発、広告制作に役立っている。時代や世代も捉えて、半歩先の未来を予測・創造している。
著書に『消費の主役は60代 シニア市場最前線』（同文館出版）など。



「無駄な時間を過ごしたくない」人生の卒業ラッシュ スマホ依存も卒業？

入学や入社といった「新しい始まり」が少なくなる50代以降ですが、その一方で「卒業したいこと」は驚くほど多いことがわかりました。今回の調査では、50代以上女性の92.2%が「卒業したいことがある」と回答。人生後半は、新しいことを増やすより、まず「手放すこと」から始まるのかもしれませんが。

卒業したいランキングの上位には「モノを増やす・ため込むこと」「不調や持病」「義理での付き合い」が並びました。長年積み重なったモノ、体の不調、人間関係は、若い頃は当たり前だったものですが、人生後半では「なくてもいいもの」として見直され始めています。最も多かった理由は「これからの人生で無駄な時間を過ごしたくない」。残り時間を意識する世代だからこそ、時間の使い方を見直す動きが強まっているのでしょう。「健康で快適に暮らしたい」「煩わしい人間関係から解放されたい」といった声からは、背負ってきた役割や習慣を一度リセットし、自分らしく生きたいという思いが感じられます。

興味深いのは、お金や消費に対する本音です。「モノを増やしたくない」「無駄遣いをやめたい」という声が多い一方で、「けち」「儉約」「貧乏くさい考え方」を卒業したいという自由記述も少なくありませんでした。節約を美德としてきた世代だからこそ、「そろそろ自分のために使ってもいい」という揺り戻しが起きているのかもしれませんが。

また、義理の付き合いや家事、地域の役割など、長年当たり前だった習慣を見直す動きも目立ちました。「夫・子・孫の世話」を挙げた人も一定数います。家族を否定するというより、「役割としての自分」を一度降りたいという文脈で語られている点が印象的でした。

一方で「早食い」「甘いもの」「クヨクヨする性格」など、長年染みついた習慣は「なかなか卒業できない」という声も多く、理想と現実のギャップもうかがえます。さらに「動画を見すぎてしまう」「スマホゲームを何時間もしてしまう」といったスマホ依存に関するコメントもあり、デジタル社会の影響がシニア世代にも広がっている様子が見えてきました。

人間関係や役割のように比較的手放しやすいものと、食習慣や性格のクセのように簡単には変えられないものが混在している点も、この世代のリアルでしょう。すべてを一度に変えるのではなく、段階的に自分を軽くしていく。今回の調査は、単なる「卒業したいことランキング」を超えて、シニア世代の“人生の再設計”の兆しを映し出す結果となりました。シニアの「卒業」は、人生の終章ではなく、新しい暮らし方の静かな序章と言えそうです。

■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、本誌とともに提供するカタログと、オンラインでの通信販売を行っています。販売している商材は、ファッション・インナー・コスメ・美容・健康など多岐にわたり、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。

【お問い合わせ先】

ハルメク PR 事務局（株式会社プラチナム内） 平野・矢部・名取

TEL：03-5572-6072 / E-MAIL：halmek_pr@vectorinc.co.jp

株式会社ハルメクホールディングス 広報・IR 室 武曾・荒木・小林

TEL：03-6272-8222 E-MAIL：pr@halmek.co.jp