

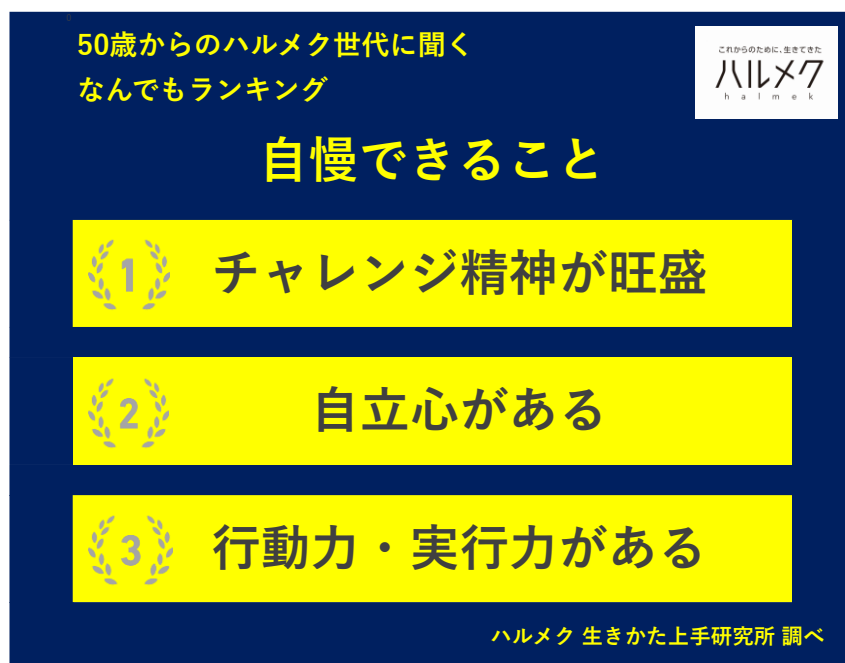
【50 歳からのハルメク世代に聞く なんでもランキング】

50 歳以上の女性が選ぶ「自慢できること」

TOP3 は「チャレンジ精神が旺盛」「自立心がある」「行動力・実行力がある」
一方で自慢できるようになりたいのは「健康・体力」と「時間の使い方」

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「自慢できること」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「自慢できること」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 21 項目を選抜した。本調査では 21 項目の内容についてそれぞれ 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、ハルトモの皆さんへのアンケートで「自慢できること」として多くあげられたものです。以下のことがらについて、あなたご自身はどの程度自慢できますか。

[配点] とても自慢できる：100点、自慢できる：85点、まあ自慢できる：65点、どちらともいえない：50点、あまり自慢できない：35点、自慢できない：15点、全く自慢できない：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】

【自慢できること】

1位 チャレンジ精神が旺盛

1位は「チャレンジ精神が旺盛」。50代・60代で1位、70代以上で2位だった。

2位 自立心がある

2位は「自立心がある」。50代では5位、60代では2位、70代以上では1位と年代があがるほど上位になっている。

3位 行動力・実行力がある

3位は「行動力・実行力がある」。すべての年代で3位だった。

【自慢できるようになりたいこと】

※「とても自慢できる」～「まあ自慢できる」と回答したもの以外の項目を提示し、その中から「自慢できるようになりたいこと」を1位～3位まで選択してもらった。

1位 健康に自信がある

「自慢できるようになりたいこと」の1位は「健康に自信がある」。すべての年代で1位だった。

2位 時間の使い方がうまい

2位は「時間の使い方がうまい」。50代では5位、60代・70代以上で2位だった。

3位 運動が得意、体力がある

3位は「運動が得意、体力がある」。50代では2位、60代では3位、70代以上で5位だった。

■「自慢できること」ランキング（50歳以上女性：498名）

全体					
1位	チャレンジ精神が旺盛	70.2	11位	情報収集が得意	57.9
2位	自立心がある	69.3	12位	友人・知人が多い	56.7
3位	行動力・実行力がある	67.3	13位	料理が得意	55.6
4位	思いやりがある	67.3	14位	時間の使い方がうまい	55.2
5位	家族の仲が良い	66.7	15位	仕事のスキルや資格がある	55.1
6位	継続力・忍耐力がある	65.7	16位	手先が器用	52.5
7位	育児や介護などをがんばってきた	63.8	17位	健康に自信がある	52.3
8位	運がいい	61.4	18位	社会貢献をしている	48.5
9位	若々しいと言われる	61.2	19位	容姿やセンスに自信がある	47.6
10位	教養がある	59.4	20位	運動が得意、体力がある	45.1
			21位	運転がうまい	36.6

	50代		60代		70代以上	
1位	チャレンジ精神が旺盛	71.1	チャレンジ精神が旺盛	67.8	自立心がある	72.2
2位	思いやりがある	69.2	自立心がある	67.7	チャレンジ精神が旺盛	71.5
3位	行動力・実行力がある	68.2	行動力・実行力がある	65.6	行動力・実行力がある	68.2
4位	家族の仲が良い	67.9	思いやりがある	65.2	思いやりがある	67.4
5位	自立心がある	67.8	家族の仲が良い	65.1	家族の仲が良い	67.2
6位	運がいい	67.6	継続力・忍耐力がある	63.9	継続力・忍耐力がある	67.1
7位	継続力・忍耐力がある	66.0	育児や介護などをがんばってきた	63.5	教養がある	62.8
8位	育児や介護などをがんばってきた	65.6	運がいい	60.3	育児や介護などをがんばってきた	62.2
9位	若々しいと言われる	64.0	若々しいと言われる	59.9	友人・知人が多い	60.7
10位	教養がある	57.3	教養がある	58.0	若々しいと言われる	59.7
11位	情報収集が得意	56.9	情報収集が得意	57.9	情報収集が得意	58.8
12位	仕事のスキルや資格がある	55.7	友人・知人が多い	55.3	時間の使い方がうまい	57.8
13位	料理が得意	55.3	料理が得意	55.1	運がいい	56.5
14位	時間の使い方がうまい	54.7	仕事のスキルや資格がある	54.2	料理が得意	56.3
15位	友人・知人が多い	54.2	手先が器用	53.9	手先が器用	55.7
16位	健康に自信がある	53.6	時間の使い方がうまい	53.0	仕事のスキルや資格がある	55.2
17位	容姿やセンスに自信がある	50.9	健康に自信がある	52.0	健康に自信がある	51.2
18位	社会貢献をしている	48.6	社会貢献をしている	47.4	社会貢献をしている	49.5
19位	手先が器用	47.9	容姿やセンスに自信がある	46.4	運動が得意、体力がある	47.2
20位	運動が得意、体力がある	43.8	運動が得意、体力がある	44.4	容姿やセンスに自信がある	45.5
21位	運転がうまい	34.7	運転がうまい	37.5	運転がうまい	37.7

■「自慢できるようになりたいこと」ランキング（50歳以上女性：498名）

※「自慢できるようになりたいこと」1位：30点、2位：20点、3位：10点 3位以内に入らなかったもの：0点として平均点を算出し得点の高い順にランキングした。

全体					
1位	健康に自信がある	5.8	11位	社会貢献をしている	2.8
2位	時間の使い方がうまい	4.6	12位	手先が器用	2.7
3位	運動が得意、体力がある	4.1	13位	情報収集が得意	2.4
4位	思いやりがある	3.9	14位	仕事のスキルや資格がある	2.3
5位	友人・知人が多い	3.3	15位	若々しいと言われる	2.2
6位	容姿やセンスに自信がある	3.2	16位	継続力・忍耐力がある	2.1
7位	料理が得意	3.1	17位	チャレンジ精神が旺盛	2.1
8位	教養がある	3.0	18位	運転がうまい	1.8
9位	自立心がある	2.9	19位	家族の仲が良い	1.8
10位	行動力・実行力がある	2.8	20位	運がいい	1.6
			21位	育児や介護などをがんばってきた	0.8

	50代		60代		70代以上	
1位	健康に自信がある	5.2	健康に自信がある	6.6	健康に自信がある	5.5
2位	運動が得意、体力がある	4.4	時間の使い方がうまい	5.3	時間の使い方がうまい	4.6
3位	仕事のスキルや資格がある	4.0	運動が得意、体力がある	4.1	思いやりがある	4.3
4位	思いやりがある	3.7	友人・知人が多い	3.7	社会貢献をしている	3.8
5位	時間の使い方がうまい	3.7	思いやりがある	3.6	運動が得意、体力がある	3.8
6位	容姿やセンスに自信がある	3.6	料理が得意	3.4	料理が得意	3.2
7位	自立心がある	3.4	行動力・実行力がある	3.2	教養がある	3.2
8位	友人・知人が多い	3.4	手先が器用	3.1	容姿やセンスに自信がある	3.1
9位	手先が器用	3.3	教養がある	3.0	友人・知人が多い	2.9
10位	教養がある	2.9	容姿やセンスに自信がある	3.0	継続力・忍耐力がある	2.8
11位	料理が得意	2.7	自立心がある	2.9	若々しいと言われる	2.8
12位	行動力・実行力がある	2.6	継続力・忍耐力がある	2.6	行動力・実行力がある	2.6
13位	情報収集が得意	2.6	チャレンジ精神が旺盛	2.1	情報収集が得意	2.6
14位	社会貢献をしている	2.6	社会貢献をしている	2.0	家族の仲が良い	2.4
15位	チャレンジ精神が旺盛	2.5	運転がうまい	2.0	自立心がある	2.3
16位	運転がうまい	2.2	情報収集が得意	1.9	運がいい	2.1
17位	若々しいと言われる	1.9	若々しいと言われる	1.9	チャレンジ精神が旺盛	1.7
18位	家族の仲が良い	1.6	仕事のスキルや資格がある	1.7	手先が器用	1.7
19位	運がいい	1.2	運がいい	1.4	仕事のスキルや資格がある	1.4
20位	継続力・忍耐力がある	1.0	家族の仲が良い	1.3	育児や介護などをがんばってきた	1.4
21位	育児や介護などをがんばってきた	0.5	育児や介護などをがんばってきた	0.4	運転がうまい	1.3

■自慢できること（事前調査の自由回答を抜粋）

1位 チャレンジ精神が旺盛

- ・新しい事にチャレンジする力。人生、明日何があるかわからないから、やりたいことを先延ばしにせずやりたいと考えているので（59歳）
- ・思い立ったらすぐ行動。何でも体験したい、見てみたいなど…（東京在住のためたくさん経験できた）。普通の方の2倍以上はあり、楽しい人生を送ってきたと自慢できます（71歳）

2位 自立心がある

- ・休みの日を1人でも楽しめる。やりたいことはやる精神だから（57歳）
- ・大学卒業後は親に一切頼らず、結婚後も夫の収入に頼らずに生きてきたこと（58歳）
- ・周りの人達に心配をかけずに、一人で生活していること。これが崩れたら、いろいろな人達にとんでもなく迷惑をかけると思う（87歳）

3位 行動力・実行力がある

- ・「いつか」は来ない、「また今度」も来ない、思い立ったらすぐに行動する（62歳）
- ・フットワークが軽いこと。「面倒だな」とか「億劫だな」と思うことがあまりない。さっと動ける。多分元気だから（70歳）
- ・活動が早い。思い立ったらすぐに取り掛かり、時間の無駄をなくしたい（82歳）

<その他>

●思いやりがある

人のことを考えることができる。何か作ると、頭の中は「誰々に持って行こう」とすぐに考える。そんなことが、いろいろな場面であること（82歳）

●家族の仲が良い

- ・結婚して34年経つが、ほとんど喧嘩をしたことがなく、毎日喋り続け、笑い続けている。お互い人間ができていてだけでなく、ただの奇跡だと思っている（61歳）

●育児や介護などをがんばってきた

- ・義父母、両親、家族のお世話をたくさんしたこと。自分のことは後回しにして、家族のために頑張ったから。でも、今は後悔もしている（66歳）

●健康に自信がある

- ・漢方やアロマで体調管理をしている。薬に頼らず健康維持や不調対策ができるから（69歳）
- ・年相応に健康。周りの手を煩わせていない（79歳）

●運動が得意・体力がある

- ・筋トレを続けている。高齢になってからの活動力や意欲は健康あってこそ。何歳になっても自分の足で歩くことが目標。（62歳）

●その他

- ・朝日新聞の「声」という欄に私の書いた投稿記事が6回掲載された。新聞を目にした方からお手紙をいただいたり、新聞がきっかけで私の記事がテレビで取り上げられたりした。来年はユニクロのLifeWear magazineにも掲載予定。自分の書いたものが形に残ることも嬉しいし、それに誰かが共感してくださることがまた嬉しい（51歳）
 - ・即興でピアノ。インスタで毎日配信して、毎日聴いてくれる人がいてくれて楽しい（52歳）
 - ・どんな曲でも、ほぼハモることが出来る。50年以上歌っているからかな。ハモることが大好き。幼い頃から好きな歌はテープに録音し、何度も何度も聴いていた。自然とハモリも入れていたからかな（66歳）
- ※事前調査の自由回答において、「自慢できることは特にない」と回答した人は524名中23名（4.4%）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、広告制作に役立てている。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。



自慢は生き方、なりたいのは健康と時間の使い方 50 代以上女性の本音

人生を振り返った 50 代以上の女性が「自慢できること」として挙げた上位は、資格や肩書き、派手な成功ではありませんでした。「チャレンジ精神が旺盛」「自立心がある」「行動力・実行力がある」といった、生き方そのものです。経験を重ねてきたからこそ培われた、自分の姿勢や態度への自負がうかがえます。一方で、「自慢できるようになりたいこと」では、「健康」「時間の使い方」「体力」と、身体や時間に関する項目が上位を占めました。行動力や挑戦意欲はある。でも時間と体が追いつかない。もっと動けたらいいのに・・・そんな本音が透けて見えます。

50 代以上になると、生きる年月が無限ではないことを、頭ではなく実感として理解するようになります。その結果、すでに獲得したものと、これから失われていくものを冷静に見つめる視点が育ちます。「時間を効率よく使おう」という発想より、「時間を納得して使いたい」という欲求が強まるのも、この世代ならではのです。特に 60 代・70 代で「時間の使い方がうまい」ことが上位にきたのは、残り時間を“消費”ではなく“選択”として使いたい意識の表れでしょう。時間を大切にしたい、体を整えたいという思いは、裏を返せば「まだやりたいことがある」という前向きな意欲の証でもあります。時間を惜しむようになったのは、人生を雑に生きてこなかったからこそなのかもしれません。

年代別に見ると、50 代は「思いやり」を、60、70 代以上は「自立心」を誇りにしています。50 代が仕事や家族など複数の役割の渦中にいる世代だとすれば、60 代以降は役割を手放し、「自分で立つ」フェーズに入った世代です。今度は自分の人生を自分で引き受ける。その移行が自然に起きていることが分かります。衰えを嘆くのではなく、「まだ伸びしろがある」と、どこかでほくそ笑んでいる姿さえ想像できます。なお、「自慢できることは特にない」と答えた人はわずか 4.4%でした。50 代以上の女性は、人生の後半に入ってからこそ、自分の歩みを「自慢できるもの」として語れるようになる世代なのかもしれません。

■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・根本・名取・安部
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
TEL：03-6272-8222 E-MAIL：pr@halmek.co.jp