



図2 自分らしい暮らしができていない理由 (1,327件)

■価値観・ライフスタイル傾向の詳細分析結果

本調査は「あなたにとっての、よりよい“自分らしい暮らし”とは？」をテーマとし、生活者がどのような工夫を通じて“自分らしさ”を実現しているのか、また実現できていない場合の障壁は何かを把握し、現代の暮らしに対する価値観やライフスタイルの傾向を捉えることを目的に実施しました。回答者のうち、約5割強 (3,150名) を男性が占め、女性をやや上回る結果となりました。年代別では50代・60代の構成比が高く、定年退職前後や子育てが一段落するライフステージに該当する層が多く含まれています。こうした属性構成から、日常生活における時間的・心理的制約が相対的に緩和されるタイミングにおいて、自身の暮らし方や価値観を改めて見つめ直す意識が高まっている可能性が示唆されます。

調査の結果、回答者の78%が「自分らしい暮らしができています」と回答しました。

年代・属性別に見ると、30～40代では、男性は「家族と過ごす時間」を重視する傾向が見られました。一方、女性は「インテリア・空間づくり」を通じた工夫によって、自分らしさを実現している傾向が確認されています。また、年齢を重ねるにつれて、男女ともに「自分の時間を有効に使うこと」や「地域活動への参加」、「身体を動かすこと」など、より外向きの活動を通じて自分らしさを実感する傾向がうかがえました。

一方、22%は「自分らしい暮らしができていない」と回答しており、その背景には、住空間の狭さや物の多さ、またそもそも自分らしさがわからないといった

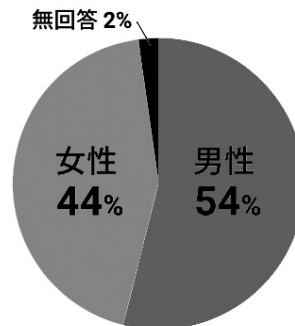


図3 性別

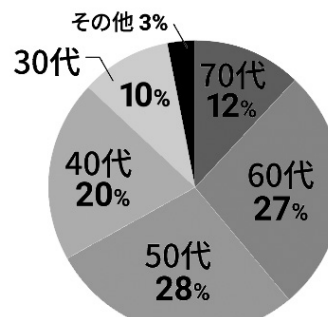
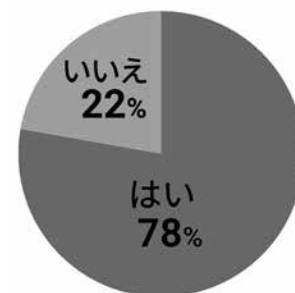


図4 年代



有効回答者数：5,904名

図5 自分らしい暮らしができていますか？

課題があることが示されました。属性別の傾向としては、「家庭と仕事に追われている」という悩みが男性のみで上位に挙がっており、家事・育児と仕事の両立における家庭内の責任や役割分担の課題が浮き彫りになっています。女性からは「古さと狭さで整わない」「狭くて雑然とした家」など、居住空間に対する不満の声が目立ちました。年代別に見ると、30代～40代では男女ともに、家事・育児と仕事の両立が大きなテーマとなっています。50代では、責任ある立場に就く人が増え、仕事中心の生活になりやすい傾向が見られます。さらに60代～70代になると、「介護」が女性のみで上位にランクインしており、家族を支える役割を女性が担う傾向が依然として強いことが示されました。

ブランシエラクラブでは、2026年2月に会員を対象にしたライフスタイルに関する「価値観調査」も実施しました。「住まい」「仕事」「人とのつながり」「健康」など、日々の暮らしに関わるテーマについて全61問で構成したWEBアンケートで、生活者の価値観や行動の背景を幅広く捉えることを目的とし、約10,000件の回答をもとに、多角的な視点から分析を進めています。

今後もAI等の先端技術を活用したマーケティング活動を推進するとともに、調査結果を広く公開することで、企業・自治体・研究機関との共創を通じ、社会課題の解決や新たな価値創出に向けた取組みを進めていきます。

長谷工グループ『ブランシエラクラブ』公式サイト



	男性	女性
30代	1位 家族との絆を深める 2位 心地よい空間づくり 3位 仕事もプライベートも大切	1位 インテリアで自己表現 2位 好きなことをして生きる 3位 心地よい空間づくり
40代	1位 自分時間を大切に 2位 仕事もプライベートも大切 3位 好きなことをして生きる	1位 自分時間を大切に 2位 心地よい空間づくり 3位 お掃除で清潔に
50代	1位 自分時間を大切に 2位 身の丈に合った生活 3位 休日はお出かけ	1位 自分時間を大切に 2位 好きなことをして生きる 3位 仕事もプライベートも大切
60代	1位 自分時間を大切に 2位 好きなことをして生きる 3位 地域参加と自己啓発	1位 自分時間を大切に 2位 仕事もプライベートも大切 3位 好きなことをして生きる
70代	1位 地域参加と自己啓発 2位 身体を動かしてリフレッシュ 3位 第二の人生の基盤を整える	1位 地域参加と自己啓発 2位 好きなことをして生きる 3位 便利なマンションライフ

表1 性別・年代別：自分らしく暮らすための工夫

	男性	女性
30代	1位 理想と違う住環境 2位 家庭と仕事に追われて 3位 子供中心の暮らし	1位 子供中心の暮らし 2位 古さと狭さで整わない 3位 狭くて雑然とした家
40代	1位 理想と違う住環境 2位 家庭と仕事に追われて 3位 古さと狭さで整わない	1位 古さと狭さで整わない 2位 情性ですぎる毎日 3位 狭くて雑然とした家
50代	1位 仕事に偏る日常 2位 情性ですぎる毎日 3位 家庭と仕事に追われて	1位 狭くて雑然とした家 2位 古さと狭さで整わない 3位 仕事に偏る日常
60代	1位 情性ですぎる毎日 2位 理想と違う住環境 3位 物価高の重圧	1位 狭くて雑然とした家 2位 介護に縛られる日々 3位 情性ですぎる毎日
70代	1位 情性ですぎる毎日 2位 理想と違う住環境 3位 体調不良が足かせに	1位 理想と違う住環境 2位 情性ですぎる毎日 3位 介護に縛られる日々

表2 性別・年代別：自分らしい暮らしができていない理由