

「内なる欲求・想いに関する調査」

生活者の葛藤レポート



生活者発想技術研究所

本レポートの趣旨

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。

本レポートでは、その中でも特に「葛藤」に着目した調査結果を取りまとめる。一般的に、持っていたら苦しいもの、避けるべきものと考えられがちな「葛藤」であるが、調査からは意外な発見が得られた。

選択肢の増え続ける時代に、避けられない「葛藤」と、それを抱える現代生活者の内なる欲求について、詳細に報告する。

- 調査設計・葛藤の定義
- SECTION1 | 葛藤の概要
- SECTION2 | 葛藤の中身

調査設計・葛藤の定義

【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サンプル(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)

【葛藤の定義】

本調査では、一般に相反すると思われる欲求A/Bそれぞれについて、どの程度自身の気持ちに当てはまるかを聴取することで、一人のなかに二つの欲求が同時に存在している状態を「葛藤している」と定義。

【主な調査項目】

- アスピレーション（人生において大切にしたいこと・実現したいこと）
 - 有無/具体的な内容(自由回答)
 - 実践度/達成度
- 日常における葛藤・モヤモヤ
 - 有無/程度
 - 具体的な内容(自由回答)
 - 感じる対象
 - 項目別の葛藤の有無（個人内の葛藤/人間関係の葛藤/仕事上の葛藤/社会的・環境的葛藤

※ご参考（本調査の調査結果を用いた調査リリース）

第1弾：<https://www.hakuhodo.co.jp/news/newsrelease/118337/>

第2弾：2025年12月中発信予定（公開後にリンク更新予定）

SECTION 1 | 葛藤の概要

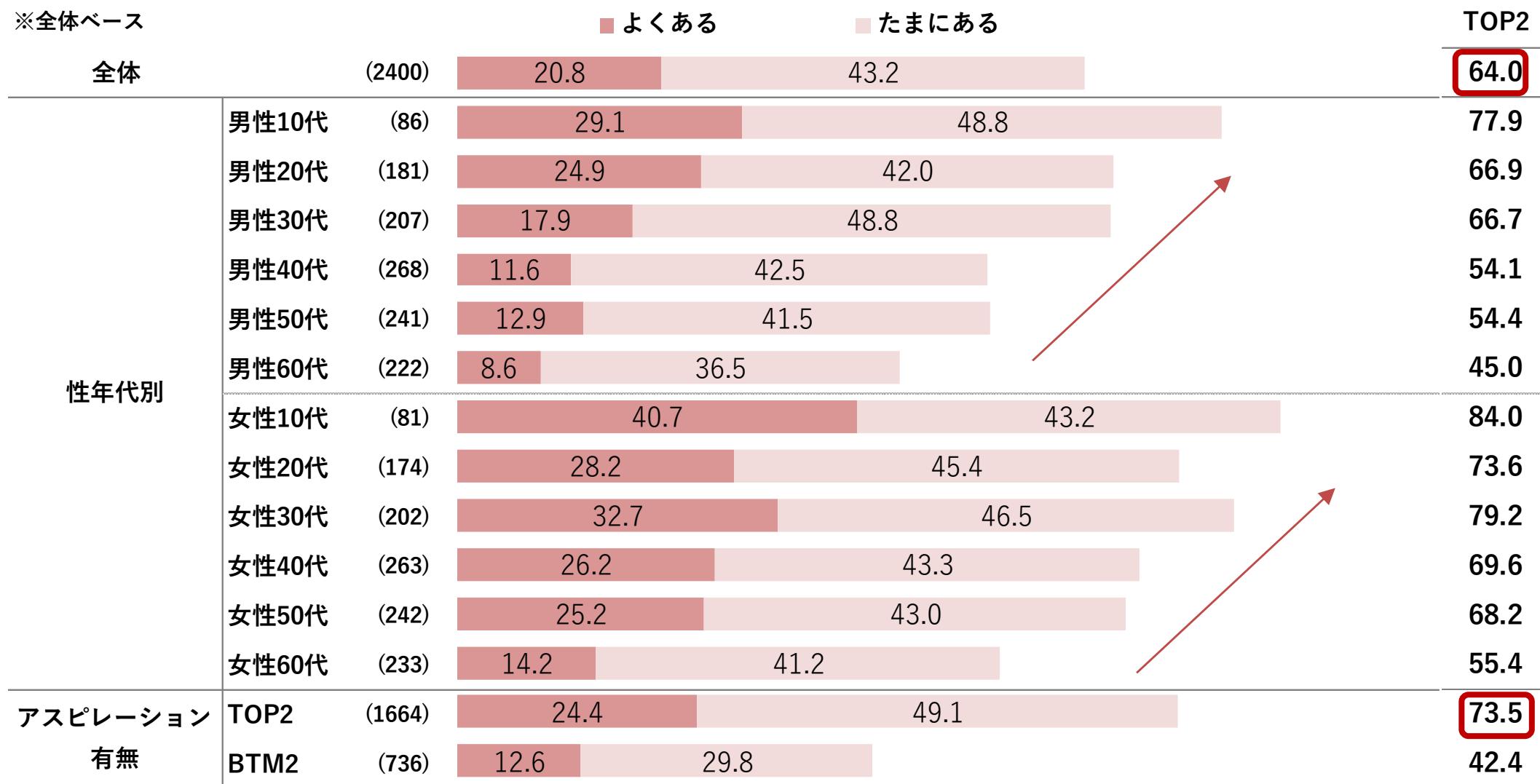
現代生活者の抱える「葛藤」の全体像を
定量データで把握

【葛藤/モヤモヤの有無】

ある人は全体の64%。若い人ほど、アスピレーション*のある人ほど高い傾向

Q.あなたは日々の生活の中で、「葛藤」や「モヤモヤ」を感じることがありますか。

※全体ベース

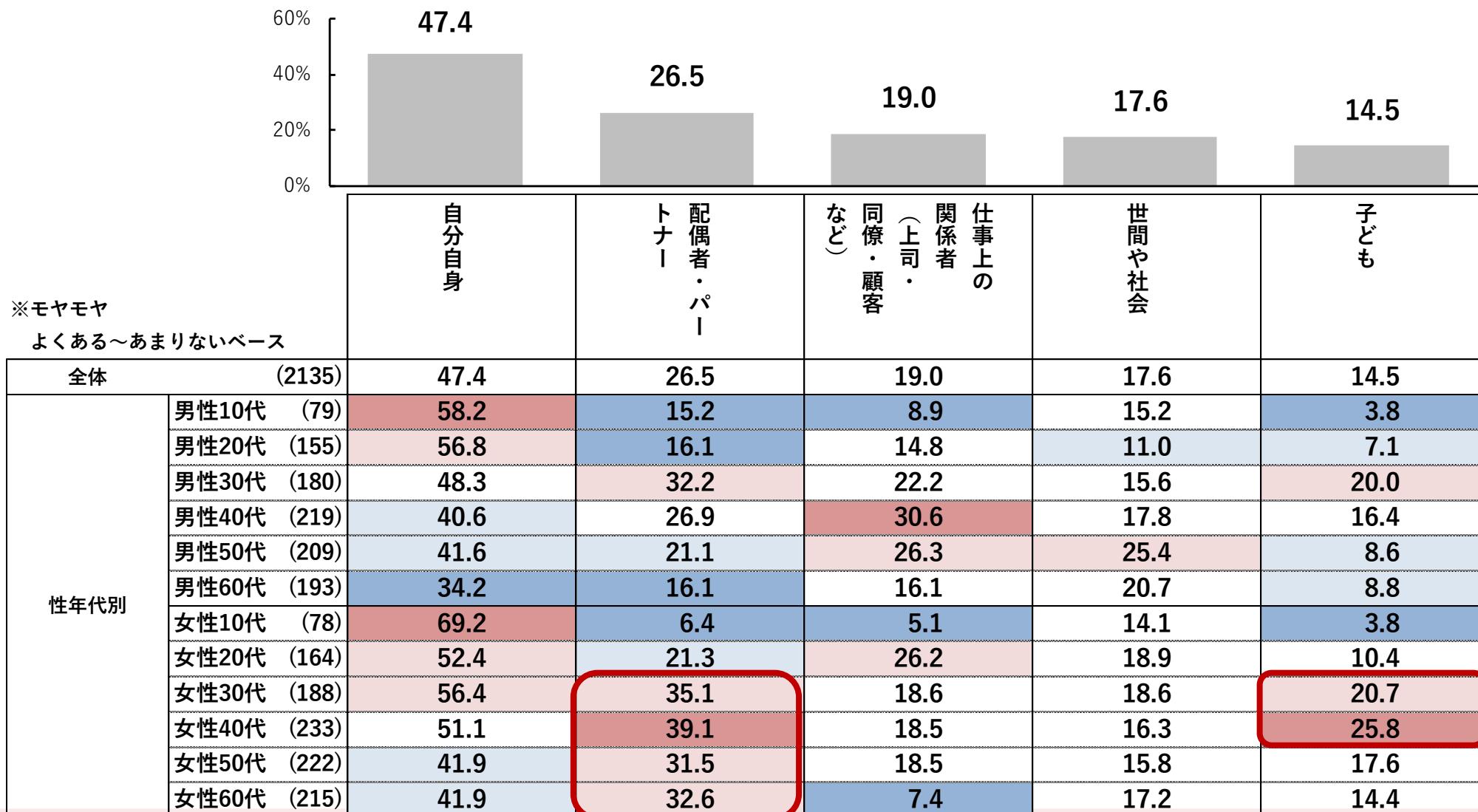


*「アスピレーション」 = 「人生において大切にしたいこと・実現したいこと」

【葛藤/モヤモヤを感じる対象】

トップは「自分自身」だが性年代による差が大きく、女性30代は葛藤を感じる対象が多い

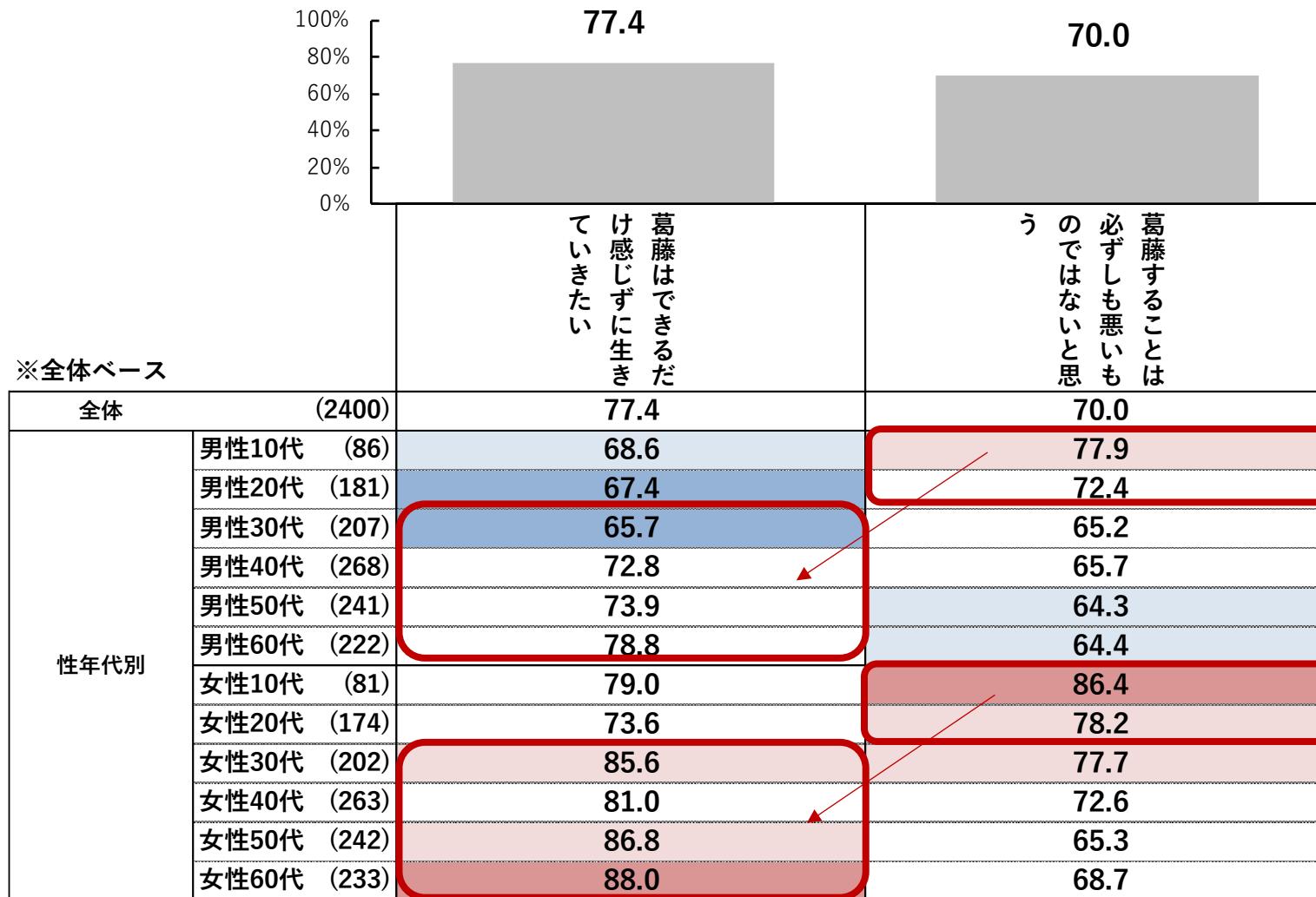
Q.あなたは先ほどのような「葛藤」や「モヤモヤ」を感じるとき、誰に（何に）関することで感じることが多いですか。



【葛藤/モヤモヤに対する気持ち】

「感じずに生きたい」と「必ずしも悪いものではない」が両方7割超えるが、前者が30代以降で逆転

Q. ④ ほどのような「葛藤」や「モヤモヤ」に対するあなたの気持ちや対処法として、あてはまるものをお選びください。



【幸福だと感じている人の割合】

アスピレーション*のある人・葛藤が「適度にある」人が高い。性年代では男女ともに10代・60代が高い

Q.あなたの現在の「幸福度」について、あなたに最も近いと思うものをお選びください。

※全体ベース			とても幸福である	やや幸福である	やや不幸である	とても不幸である(%)	TOP2
全体	(2400)	12.7	57.1	22.1	8.1	69.8	
性年代別	男性10代	(86)	16.3	62.8	15.1	5.8	79.1
	男性20代	(181)	13.3	51.4	24.9	10.5	64.6
	男性30代	(207)	6.3	56.5	26.6	10.6	62.8
	男性40代	(268)	8.2	49.3	31.7	10.8	57.5
	男性50代	(241)	7.1	57.7	25.7	9.5	64.7
	男性60代	(222)	13.1	64.4	14.9	7.7	77.5
	女性10代	(81)	14.8	70.4	9.9	4.9	85.2
	女性20代	(174)	17.8	53.4	21.3	7.5	71.3
	女性30代	(202)	15.8	56.4	23.8	4.0	72.3
	女性40代	(263)	13.7	53.6	20.9	11.8	67.3
アスピレーション 有無	女性50代	(242)	16.9	53.7	23.1	6.2	70.7
	女性60代	(233)	14.6	67.4	14.6	3.4	82.0
	はっきりとある	(687)	24.7	54.7	14.4	6.1	79.5
	ぼんやりとある	(977)	9.9	66.4	19.8	3.9	76.4
	あまりない	(508)	4.1	53.3	33.3	9.3	57.5
葛藤有無	まったくない	(228)	7.5	32.5	30.7	29.4	39.9
	よくある	(499)	13.8	47.7	25.7	12.8	61.5
	たまにある	(1036)	11.8	63.1	20.1	5.0	74.9
	あまりない	(600)	11.3	61.8	22.2	4.7	73.2
	まったくない	(265)	17.4	40.4	23.4	18.9	57.7

* 「アスピレーション」 = 「人生において大切にしたいこと・実現したいこと」

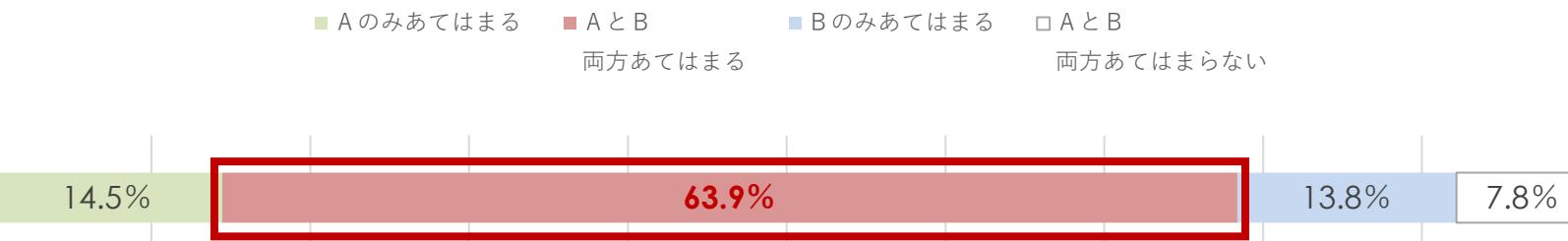
葛藤を抱える項目一個人内の葛藤

個人内葛藤では、「いつも若々しくありたい」 VS 「年相応でありたい」の葛藤度*が最も高い

A



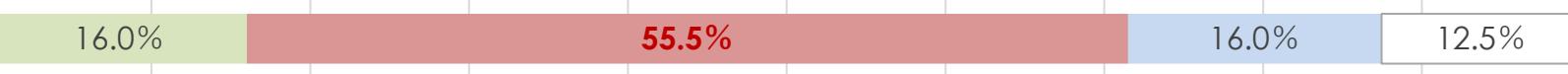
いつも若々しくありたい



好きなものを食べたい



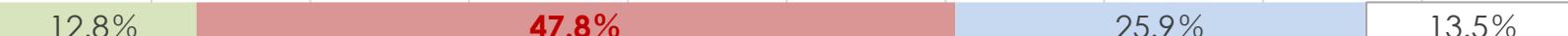
将来のためになることにお金や時間をかけたい



自分の感情に振り回されたくない



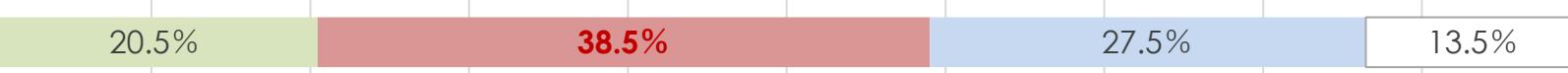
自分のなかに多様性を持ちたい



効率よく正解にたどりつきたい



誰かを応援したい気持ちは、相手に見える形で表現したい



新しい挑戦をしたい



B

年相応の経験や
落ち着きをもった人間になりたい

健康や美容のために痩せたい

今好きなこと（趣味など）にお金や時間をかけたい

自分の素直な感情を表現したい

自分のなかに一貫性や軸を持ちたい

正解にたどりつくまでの過程を大事にしたい

誰かを応援したい気持ちは、
自分の心の中で大切に持っていたい

失敗をしたくない

仕事・人間関係の葛藤では 「仕事を頑張りたい」 VS 「プライベートを充実させたい」 の葛藤度*が最も高い

A

■ Aのみあてはまる ■ AとB
□ Bのみあてはまる □ AとB
両方あてはまる 両方あてはまらない

B

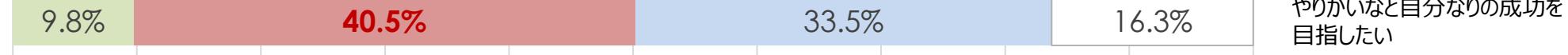
★ 仕事を頑張りたい



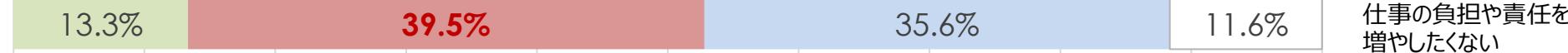
★ 家族や周囲の期待に応えたい



高収入など
社会的な成功を目指したい



仕事を頑張って
成長や評価を得たい



相手に期待をしたい



自由な時間は
誰かと一緒に過ごしたい



プライベートを充実させたい

家族や周囲の期待を気にしすぎずに
自分がやりたいことをしたい

やりがいなど自分なりの成功を
目指したい

仕事の負担や責任を
増やしたくない

相手に期待を裏切られて
失望したくない

自由な時間は一人で過ごしたい

葛藤を抱える項目一社会的/環境的葛藤

社会的/環境的葛藤では「個人の自由」VS「皆の平等」の葛藤度*が最も高い

A

■ Aのみあてはまる ■ AとB ■ Bのみあてはまる □ AとB □ 両方あてはまらない

個人が自由を追求できる
社会が望ましい

Aのみあてはまる	AとB	Bのみあてはまる	AとB
----------	-----	----------	-----

都会の利便性や気軽さや楽しさを
享受したい

Aのみあてはまる	AとB	Bのみあてはまる	AとB
----------	-----	----------	-----

自分や世の中の常識を、
今の時代むけにアップデートしたい

Aのみあてはまる	AとB	Bのみあてはまる	AとB
----------	-----	----------	-----

所属するコミュニティにおいては、
一体感が大切だ

Aのみあてはまる	AとB	Bのみあてはまる	AとB
----------	-----	----------	-----

新しい技術やデジタルの進化を
楽しみたい/取り残されたくない

Aのみあてはまる	AとB	Bのみあてはまる	AとB
----------	-----	----------	-----

社会の不正義は、
手段を問わずに正すべきだ

Aのみあてはまる	AとB	Bのみあてはまる	AとB
----------	-----	----------	-----

経済的な成功を目指したい

Aのみあてはまる	AとB	Bのみあてはまる	AとB
----------	-----	----------	-----

人間は、「利己的」な存在だ

Aのみあてはまる	AとB	Bのみあてはまる	AとB
----------	-----	----------	-----

生成AIは、人間らしさや人間性を
阻害・毀損する

Aのみあてはまる	AとB	Bのみあてはまる	AとB
----------	-----	----------	-----

B

皆が平等に幸福になる社会が
望ましい

自然の豊かさを味わいたい

これまでの社会で常識とされてきたこ
とを大切にしたい

所属するコミュニティにおいては、
多様性を保つことが大切だ

昔ながらのものやアナログなものが持
つ魅力を楽しみたい/大事にしたい

社会の不正義は、正当なプロセスを経
て正すべきだ

B : 社会課題の解決を目指したい

B : 人間は、「利他的」な存在だ

B : 生成AIは、
人間らしさや人間性と共に存共栄できる

*「葛藤」とは「A=B両方当てはまる」と定義

*★のものをSECTION2で深掘り

SECTION 2 | 葛藤の中身

葛藤の具体的な内容を
OA回答とともに性年代別で比較

1

個人内の葛藤

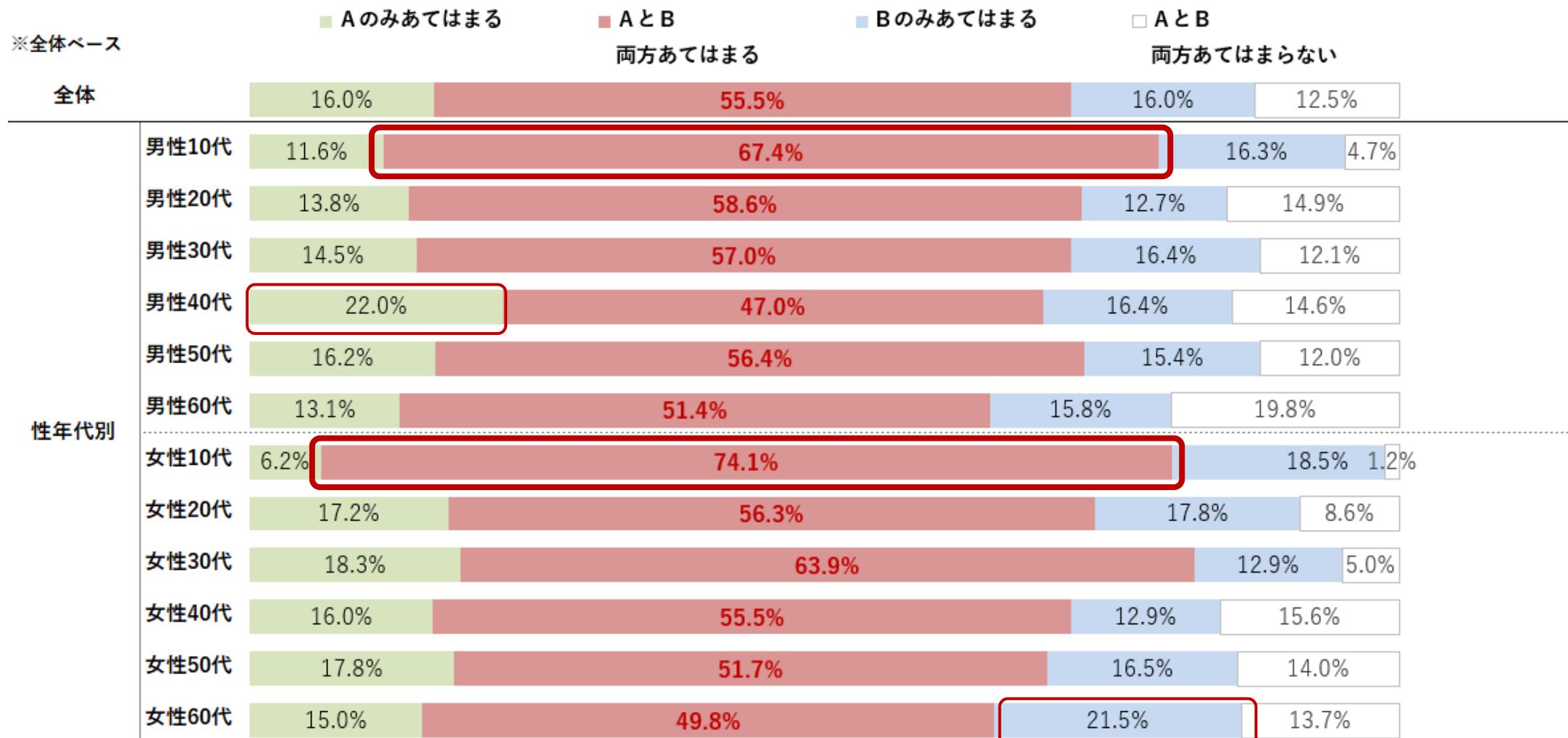
【A：将来のためなることにお金や時間をかけたい

B：今好きなこと（趣味など）にお金や時間をかけたい】

男女10代が最も葛藤*、それ以降葛藤*は存在し続ける

Q.以下に、「葛藤」に関して対立する考え方をAとBとして示しています。この両者の考え方について、あなたはそれぞれどの程度あてはまりますか？

A：将来のためなることにお金や時間をかけたい B：今好きなこと（趣味など）にお金や時間をかけたい



*「葛藤」とは「A=B両方当てはまる」と定義

【A：将来のためなることにお金や時間をかけたい

B：今好きなこと（趣味など）にお金や時間をかけたい】

男女10代が最も葛藤、それ以降葛藤は存在し続ける

「A：将来のためになることにお金や時間をかけたい」「B：今好きなこと（趣味など）にお金や時間をかけたい」に関しては、「AとB両方当てはまる」は男性10代（67.4%）と女性10代（74.1%）が最も高かった。

自由回答では、「スポーツや勉学で結果を残したいけど、プライベートも充実させたい」という男性10代の声も挙げられた。

男女20代（男性20代：58.6%、女性20代：56.3%）で下がるも、それ以降の年齢では比較的維持され、葛藤は存在し続ける傾向が伺えた。「Aのみ当てはまる」が最も高いのが男性40代（22.0%）、「Bのみ当てはまる」が最も高いのが女性60代（21.5%）となり、ライフステージによる意識の違いが見受けられた。

【具体OA】

- 「趣味にお金を使いたいけど、子供のための貯蓄に回してしまう」趣味の読書や紙もの集めにお金を使いたいが子供達にお金がかかるため、我慢して買わないことがほとんど。（女性40代）
- 将来や老後に向けて貯蓄をしないといけないが、いつ死ぬかわからないから欲しいものややりたい事を優先してしまう（女性40代）
- スポーツや勉学で結果を残したいけど、プライベートも充実させたい。スポーツや勉学に投資する時間を増やせば増やすほどそれが結果に結びつくことがわかっていたから割とそれに沿って行動してきたが、遊びたい気持ちもあって葛藤した。（男性10代）

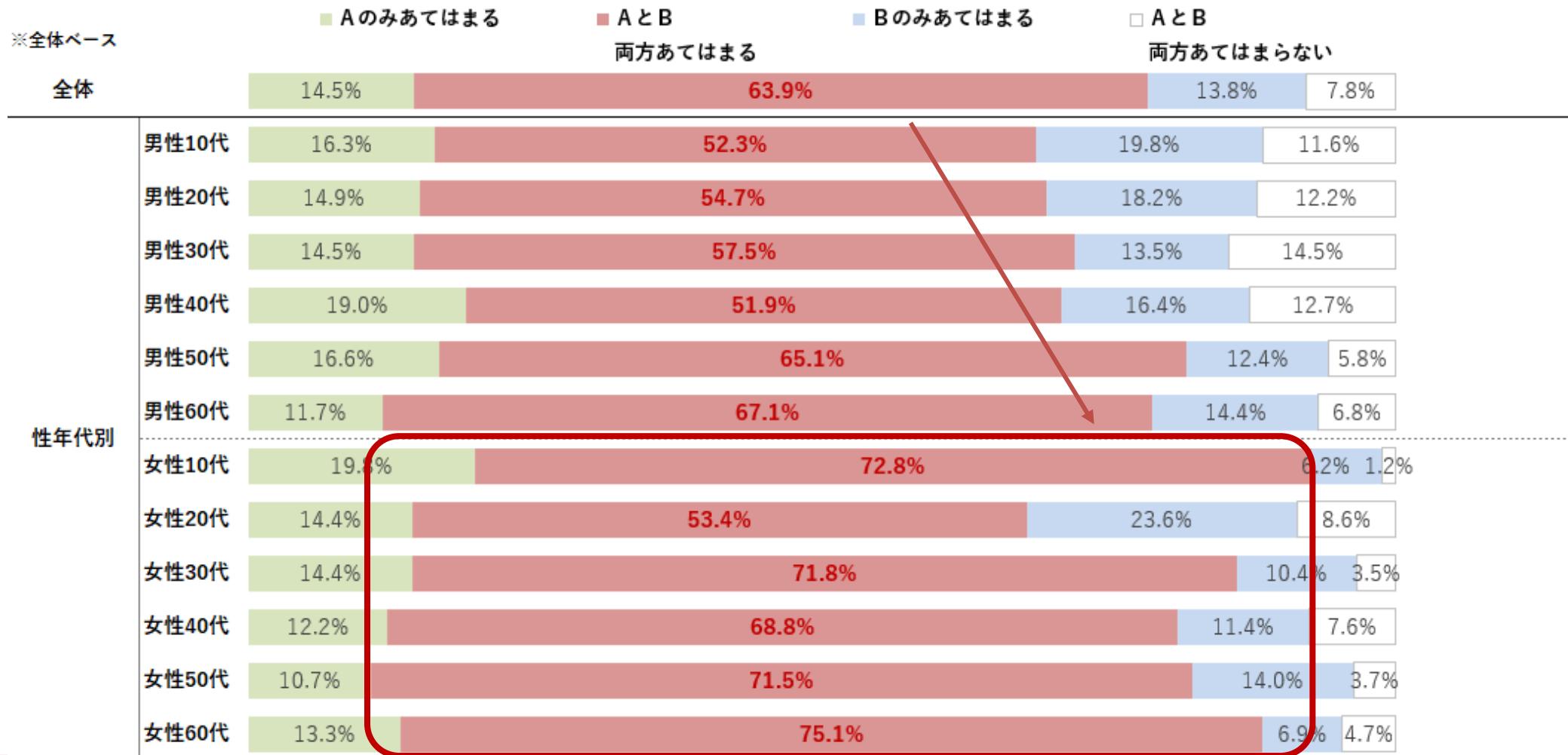
【A：いつまでも若々しくいたい B：年相応の経験や落ち着きを持った人間になりたい】

葛藤度*は男性は高齢になるほど高く、女性は全体的に高い

Q.以下に、「葛藤」に関して対立する考え方をAとBとして示しています。この両者の考え方について、あなたはそれぞれどの程度あてはまりますか？

A：いつまでも若々しくいたい

B：年相応の経験や落ち着きをもった人間になりたい



*「葛藤」とは「A=B両方当てはまる」と定義

【A：いつまでも若々しくいたい B：年相応の経験や落ち着きを持った人間になりたい】

葛藤度*は男性は高齢になるほど高く、女性は全体的に高い

「A：いつまでも若々しくありたい」「B：年相応の経験や落ち着きを持った人間になりたい」に関して、「AとB両方当てはまる」の割合は、男女全体で高い傾向がみられた。特に男性では高齢になるほど高く、女性はどの年代においても高かった（女性20代以外は70%代）。

「自然に年を重ねたいけど、化粧で誤魔化そうとする」（女性60代）との声もあるように、全年代の女性にて自身の見られたい姿と年齢の間の葛藤が共通して存在していると言える。

【具体OA】

- ・ いつまでも若々しく健康で居たいけど、何をしてよいかいまいちわからない（女性40代）
- ・ 年齢を重ねて衰えが来ているが、同じ年代よりも若さを保ちたい（男性50代）

2

人間関係の葛藤

【A：家族や周囲の期待に応えたい】

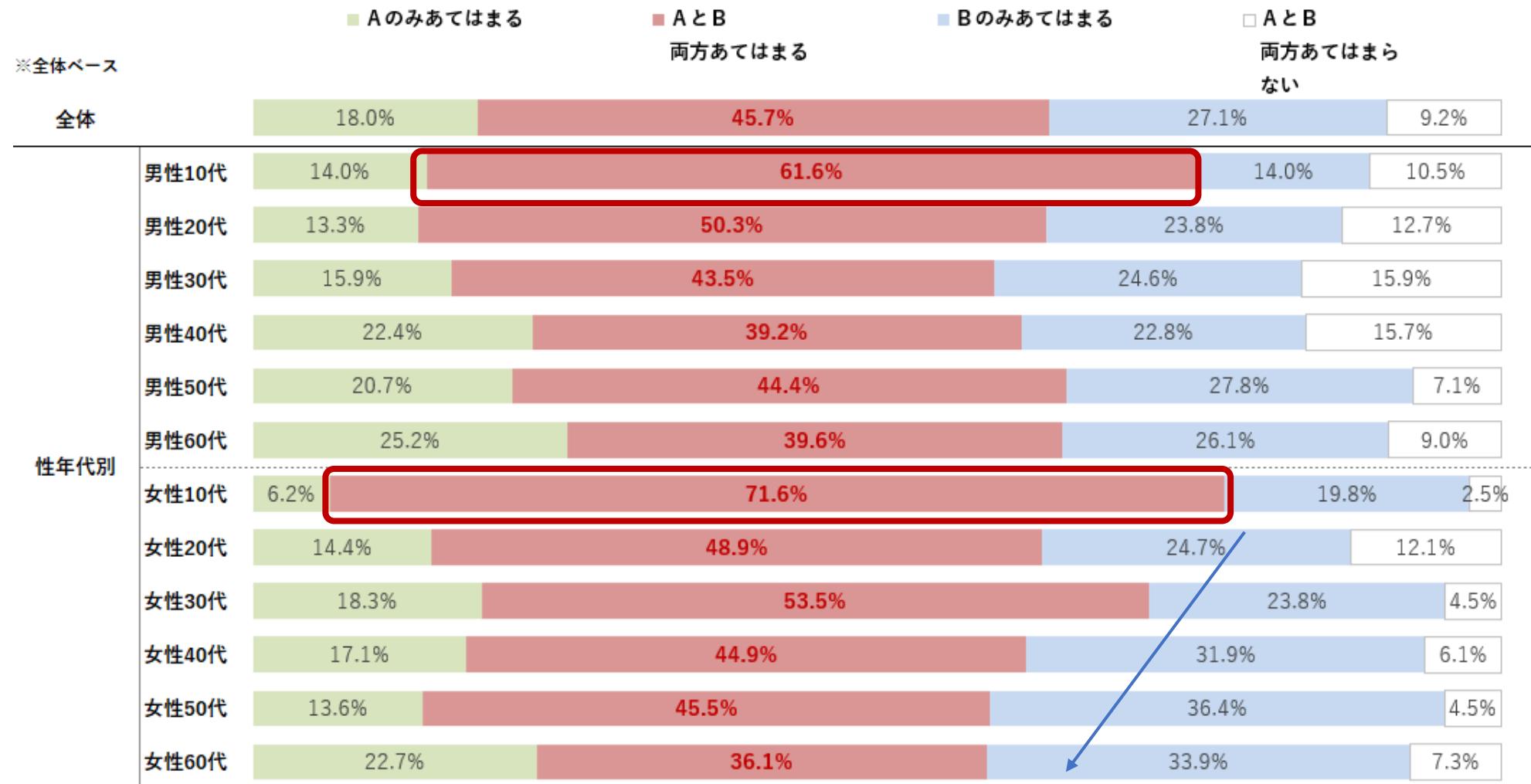
【B：家族や周囲の期待を気にしすぎずに自分がやりたいことをしたい】

男女10代が最も葛藤*、それ以降葛藤*は緩やかに減少

Q.以下に、「葛藤」に関して対立する考え方をAとBとして示しています。この両者の考え方について、あなたはそれぞれどの程度あてはまりますか？

A：家族や周囲の期待に応えたい

B：家族や周囲の期待を気にしすぎずに自分がやりたいことをしたい



*「葛藤」とは「A=B両方当てはまる」と定義

【A：家族や周囲の期待に応えたい】

【B：家族や周囲の期待を気にしそぎずに自分がやりたいことをしたい】

男女10代が最も葛藤、それ以降葛藤は緩やかに減少

「A：家族や周囲の期待に応えたい」「B：家族や周囲の期待の気にしそぎずに自分がやりたいことをしたい」において、「AとB両方当てはまる」の割合は男性10代（61.6%）と女性10代（71.6%）が最も高い。

「親にも相談していた元から決めていた夢があったが、大学に進学後もうひとつやりたいことが見つかりどちらにしたらいいか迷っている」（女性10代）との回答も挙げられた。

男女20代では10pt以上下がり（男性20代：50.3%、女性20代：48.9%）、その後は年齢が上がるにつれて緩やかに減少する傾向がある。特に女性50-60代では「Bのみあてはまる（自分のやりたいことをしたい）」の割合が高まり、若いときは周囲の期待に応えようとする傾向が強いものの、だんだんと自身のやりたいことを優先するようになっていく傾向が伺える。

【具体OA】

- 仕事で自分の理想とは違うが周りに求められている仕事をしようとする（女性30代）
- 自分の意思を大事にしたいけど、人に気を遣って自分を押し殺して本当のことが言えない（女性50代）
- 雪かきを自分のペースでやりたくても隣りの時間にあわせなければならない。ハッキリ自分のペースでやりたい！と言いたい（女性60代）

3

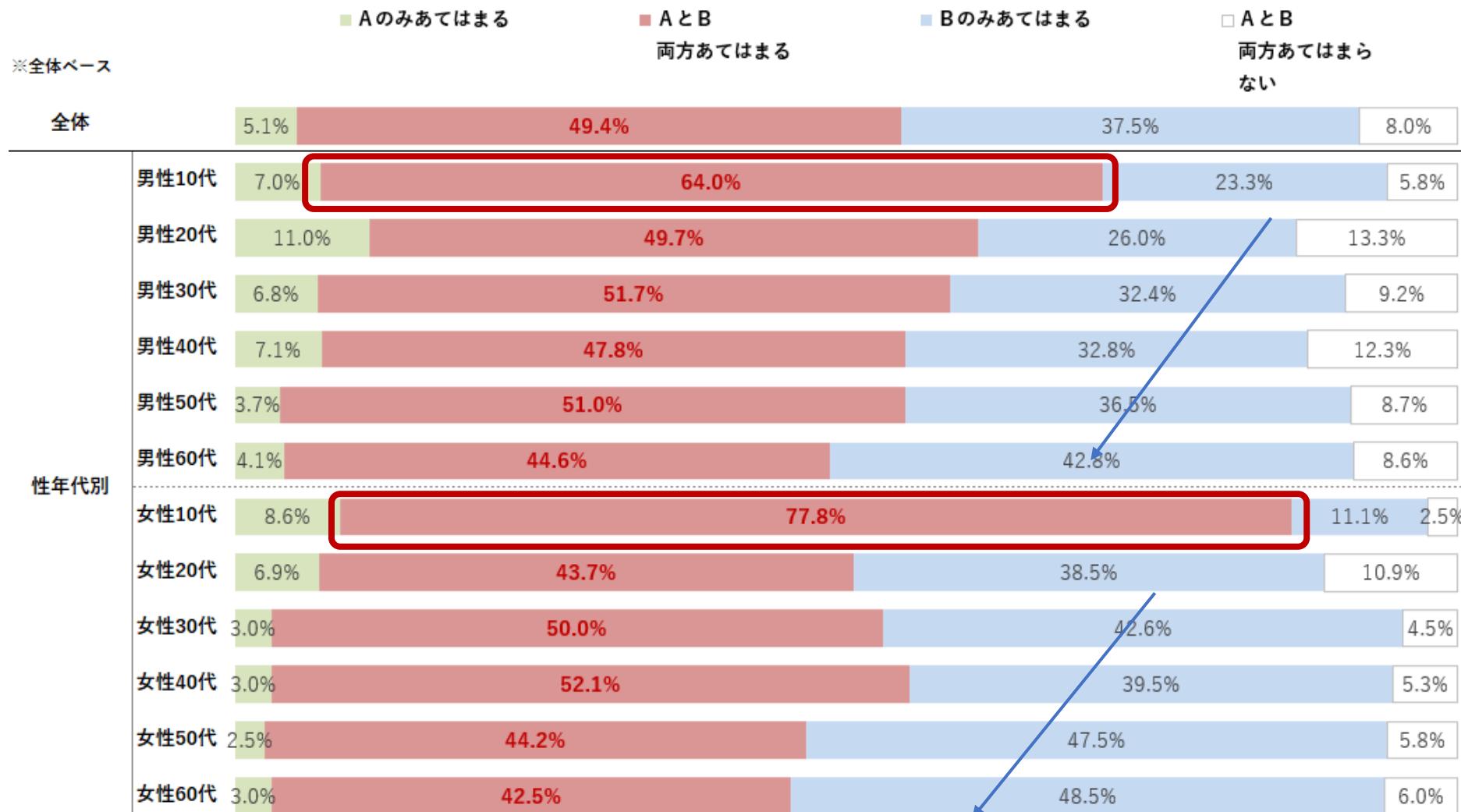
仕事をする上での葛藤

【A：仕事を頑張りたい B：プライベートを充実させたい】

男女10代が最も葛藤*、Bのみが年齢と共に上昇

Q.以下に、「葛藤」に関して対立する考え方をAとBとして示しています。この両者の考え方について、あなたはそれぞれどの程度あてはまりますか？

A：仕事を頑張りたい B：プライベートを充実させたい



*「葛藤」とは「A=B両方当てはまる」と定義

【A：仕事を頑張りたい B：プライベートを充実させたい】

男女10代が最も葛藤、Bのみが年齢と共に上昇

「A：仕事を頑張りたい」「B：プライベートを充実させたい」においては、「AとB両方当てはまる」は男性10代（64.0%）と女性10代（77.8%）が最も高いですが、男女20代では数値が大幅に下がる結果となった（男性20代：49.7%、女性20代：43.7%）。

「Bのみ当てはまる」は男女10-20代では低いものの、年齢が上がるにつれて上昇している。年齢を重ねるにつれて、葛藤は存在し続けるも、プライベートに重点が置かれる傾向が伺える。

「お金も力も手に職もほしいけど、仕事は生きるためにするのであって、仕事のために生きるような人生はしたくない」（女性20代）などの声もあげられた。

【具体OA】

- ・「キャリアアップしたいけど定時で帰りたい」お金も力も手に職もほしいけど、仕事は生きるためにするのであって、仕事のために生きるような人生はしたくない（女性20代）
- ・本当はもっと旅行や趣味に時間とお金を使いたいが、仕事が忙しかったり、その疲れをとったり、資金的にあまり余裕はない。（男性40代）
- ・生きていくために仕事をしないといけないけど、自分の時間も大切にしたい（女性20代）

4

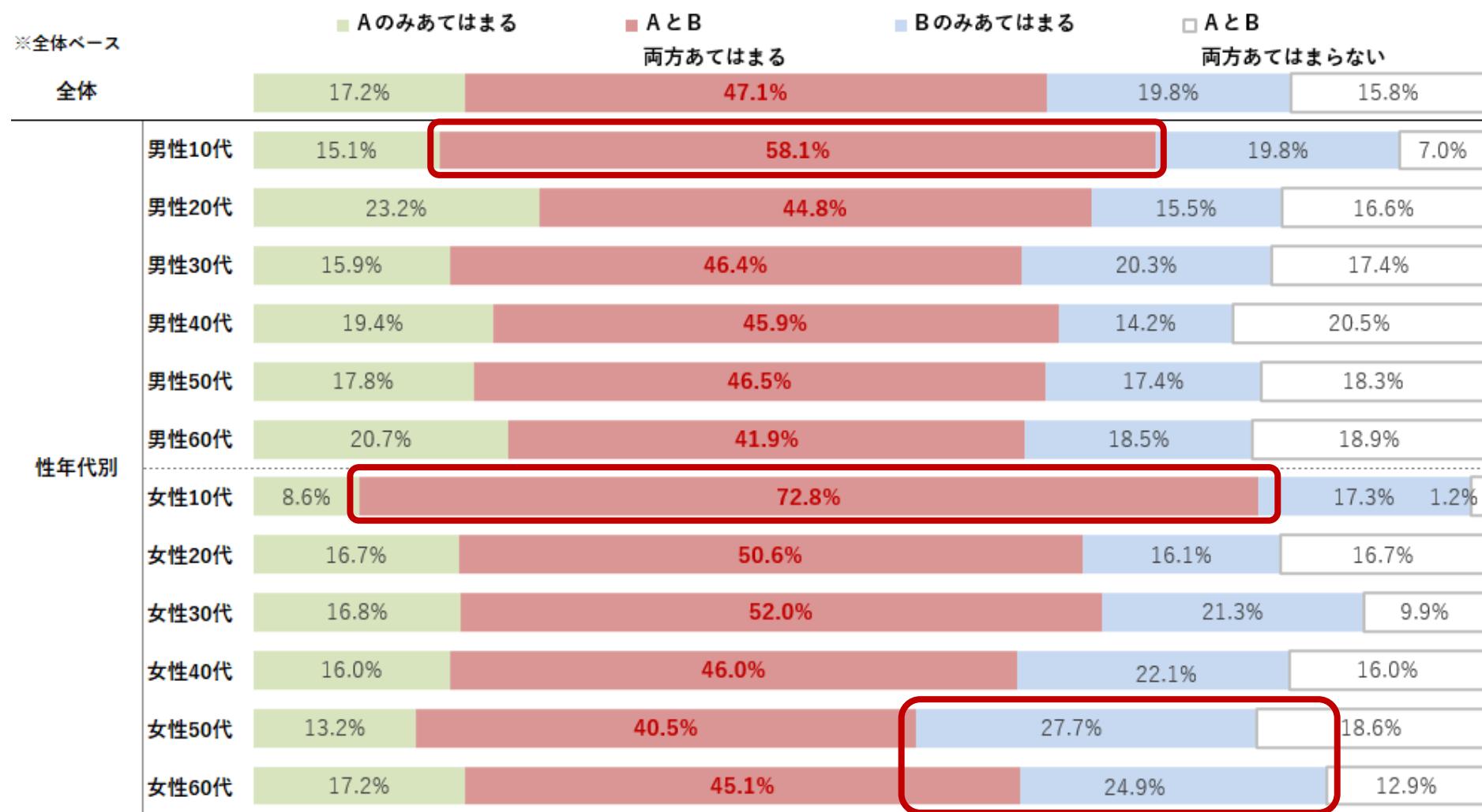
社会的・環境的葛藤

【A：所属するコミュニティにおいては、一体感が大切だ B：所属するコミュニティにおいては、多様性を保つことが大切だ】

男女10代が最も葛藤度*が高く、女性50-60代はBのみが比較的高い

Q.以下に、「葛藤」に関して対立する考え方AとBとして示しています。この両者の考え方について、あなたはそれぞれどの程度あてはまりますか？

A：所属するコミュニティにおいては、一体感が大切だ B：所属するコミュニティにおいては、多様性を保つことが大切だ



*「葛藤」とは「A=B両方当てはまる」と定義

【A：所属するコミュニティにおいては、一体感が大切だ B：所属するコミュニティにおいては、多様性を保つことが大切だ】

男女10代が最も葛藤度が高く、女性50-60代はBのみが比較的高い

「A：所属するコミュニティにおいては、一体感が大事だ」「B：所属するコミュニティにおいては、多様性を保つことが大切だ」においては、どの年代においても「AとB両方当てはまる」（≒葛藤する人）が最も多く、特に男性10代 (58.1%)と女性10代(72.8%)が最も高かった。

ただ女性に関して、年齢が上がるほど「Bのみ当てはまる」が増える傾向にあり（女性50代：27.7%、女性60代：24.9%）、一体感よりも多様性を保つことを大事にする傾向が伺えた。「相手への配慮はありますつも、自分のやりたいように自由に生きれるようになってほしい」（女性20代）などの声もあげられた。

年齢を重ねる中で多様な価値観を持つ生活者がいることを実感する機会が増えることが考えられる。

【具体OA】

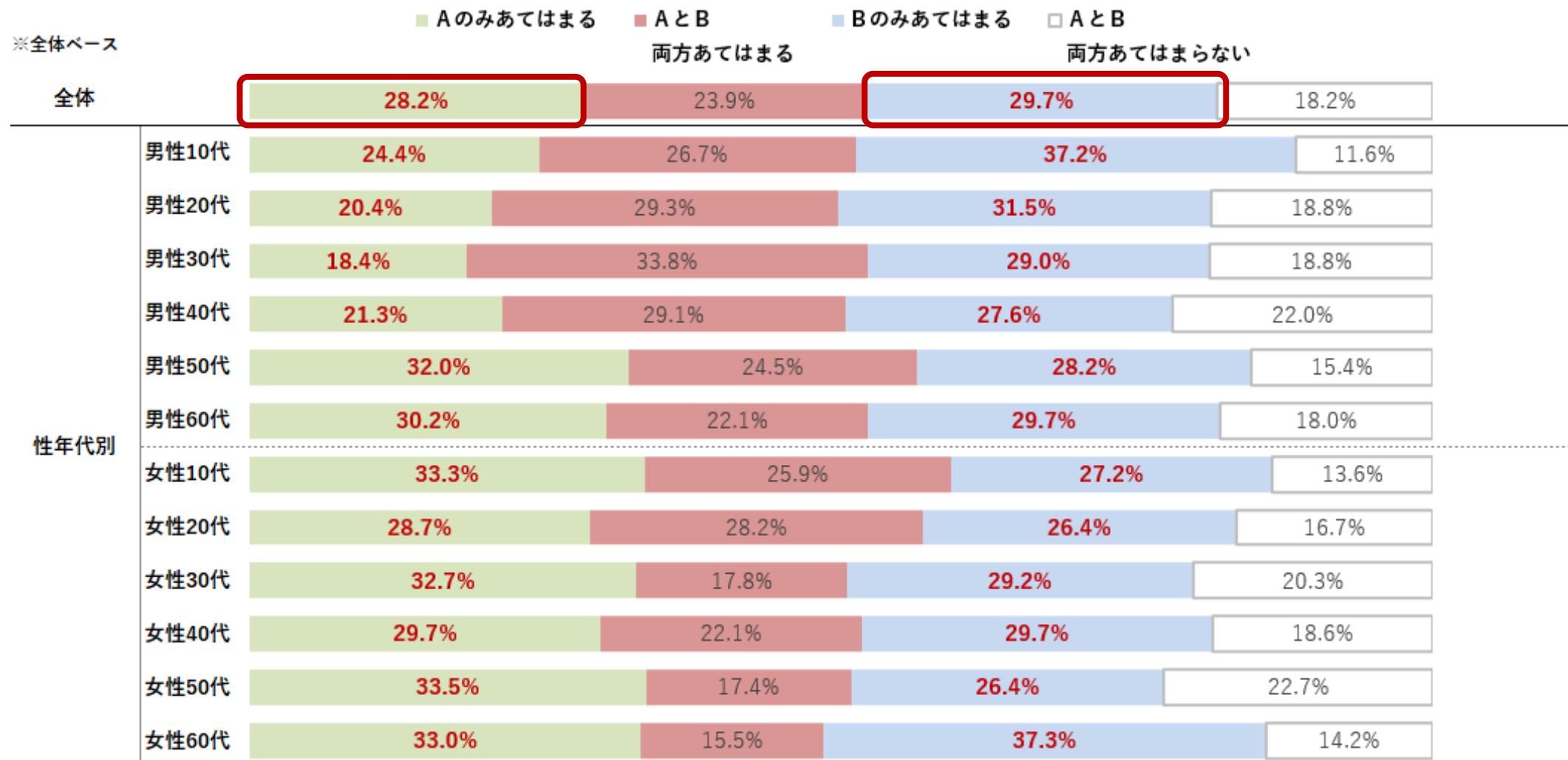
- ・自分の好きな色の服を着たいけど、周りの目もあってなかなか買えない。服の買い物をするときに好きな色を書いたいが、もし買っても周りの目が気になりだすとずっと着ないのでないかと思ってなかなか買うのを踏み出せない（女性30代）
- ・近所の人で全く挨拶をしてくれない人がいる。ちょっともやっとするが、色々な性格の人がいるからと気持ちを抑えている（女性50代）
- ・自分にはいろいろアイデアがあるが、なかなか周りの理解を得られず、また自分も年をとって行くので、いつ満足できる結果が出せるだろうかと思ってしまう（男性50代）

【A：生成AIは人間らしさや人間性を阻害・毀損する B：生成AIは、人間らしさや人間性と共存共栄できる】

AのみとBのみが均衡しており、性年代を超えて意見が分かれている

Q.以下に、「葛藤」に関して対立する考え方をAとBとして示しています。この両者の考え方について、あなたはそれぞれどの程度あてはまりますか？

A：生成AIは人間らしさや人間性を阻害・毀損する B：生成AIは、人間らしさや人間性と共存共栄できる



【A：生成AIは人間らしさや人間性を阻害・毀損する　　B：生成AIは、人間らしさや人間性と共存共栄できる】

AのみとBのみが均衡しており、性年代を超えて意見が分かれている

「A：生成AIは人間らしさや人間性を阻害・毀損する」「B：生成AIは、人間らしさや人間性と共存共栄できる」においては、「Aのみ当てはまる」の割合が28.2%、「Bのみ当てはまる」の割合が29.7%であり、回答が分かれた。例えば「AIに頼りたいけど、安全性がはっきりしないため使いたくない」（男性10代）の声などがあげられた。

性年代を超えて意見が分かれしており、社会の中での生活者間で生成AIの向き合い方における立場における多数派がまだ定まっていないことが伺える。

SECTION 1 | 葛藤の概要

- ・ 【P6】葛藤は「若いほど・人生において大切にしたいこと/実現したいことがあるほど」高い
- ・ 【P8】葛藤について「感じずに生きたい」と「必ずしも悪いものではない」は両方高いが、30代以降になると前者が後者を上回るように
- ・ 【P9】葛藤が「適度にある」人ほど幸福度が高い（「よくある」「まったくない」では低い）

ネガティブに捉えられがちな、葛藤が“まったくない”人よりも“適度にある”人ほど幸福だと感じる人の割合が高いという調査結果は、「コスパ」「タイプ」など何かとパフォーマンスや効率が重視される今の時代においても「何かを目指し・迷い・思い悩むプロセスと向き合うこと」が人生を豊かにするのだということを示唆しているのではないか。

SECTION 2 | 葛藤の中身

- ・ 【P15-16】将来のため vs 今好きなこと：10代で最も葛藤、20代以降も葛藤が続く
- ・ 【P20-21】周囲の期待 vs やりたいこと：10代で最も葛藤、年代で上下はあるが徐々に「やりたいこと」が高まる
- ・ 【P23-24】仕事 vs プライベート：10代で最も葛藤、20代以降はその後は一貫して「プライベート」が高まる
- ・ 【P17-18】若々しさ vs 年相応さ：男性は50代以上で葛藤度が高く、女性は一貫して高い
- ・ 【P26-27】一体感 vs 多様性：女性のほうが葛藤度が高く、女性50代以上では「多様性」が高まる

全体として人生経験がまだあまりない若年層ほど葛藤する割合が高いが、内容によって「誰もが一生付き合い続ける葛藤」「人生経験の蓄積によって緩和されていく葛藤」「（社会背景の違いにより）男女差のある葛藤」が存在している。調査結果からは、周囲の要請と自身の本音のちょうどよい落としどころを探索する生活者の姿がうかがえる。

データを掲載される際は出典元の記載をお願いいたします。

お問合せ先
srdi_contact@hakuhodo.co.jp