

2024年11月15日  
株式会社ファースト

## しあわせを高く維持できる人の秘訣とは？ 株式会社ファーストがしあわせなときに関する調査を実施

「人と商品のしあわせな出会いをつくる」を企業理念にマーケティングサービスを提供する株式会社ファースト(本社:東京都中央区、代表取締役:岡勝利)は、「しあわせ」とは何に起因し、どういった状態のことをあらわしているのかをテーマに調査分析を行っています。今回が第二回目の調査となり、更なる考察を広げます。各界企業様のマーケティング活動のヒントになれば幸いです。

### ■調査概要

- ・調査名:しあわせなときに関する調査
- ・目的:生活者の“しあわせの気持ち”を見つけ出し、生活者の気持ちを動かすポイントや新たな価値を創り出す。
- ・実施時期:2024.8.8～9.1
- ・対象数:20代以上の男女257名(男性128名 女性129名)
- ・調査手法:アンケート調査
- ・アンケート調査内容:①ここ1ヵ月間の「しあわせ度」調査(10段階評価)  
②「しあわせなときの写真」の投稿、しあわせ度(10段階評価)、コメント  
③3ヵ月後の「しあわせ度」調査(10段階評価)、コメント
- ・第1回調査記事:よろしければご参照ください。  
[https://www.the-first.co.jp/com/pdf/news/20240913\\_news.pdf](https://www.the-first.co.jp/com/pdf/news/20240913_news.pdf)
- ・調査主体:株式会社ファースト
- ・実施機関:株式会社クロス・マーケティング

■「しあわせなときに関する調査」結果からの考察(サマリー)

しあわせキーワード①:しあわせ度を高く維持できる人の秘訣とは？  
しあわせ度が高い人の傾向から、しあわせ度を高くキープするために必要なポイントを分析。

考察ポイント:

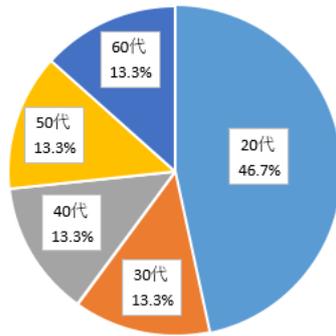
ここ1カ月のしあわせ度が『10点』と回答した人(18名)のうち、  
83%(15名)が3カ月後のしあわせ度も『10点』と回答。

※Downしたのはわずか3名!

※ここ1カ月、3カ月後も継続してしあわせ度『10』と回答した人は全体の5.8%

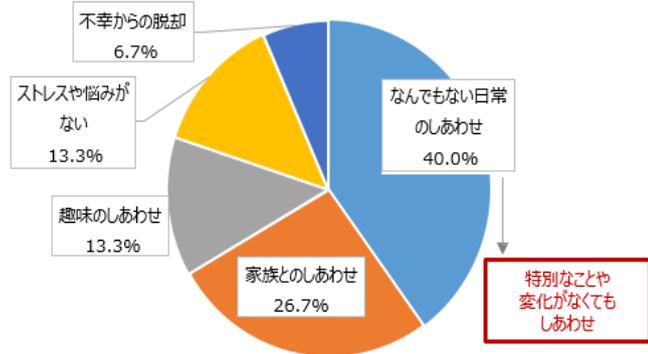
年代内訳

最も多いのは20代だが、30-60代は同じ割合となっており、どの年代でもしあわせ度を高く維持できている人がいる。



3ヶ月後のしあわせを〈10〉とした理由

家族とのしあわせを含め、「今のしあわせな日々が続くと思うのでしあわせ」というコメントが多かった。



また、3か月後も『10点』と採点する人は、以下の特徴があった。

①特別な「しあわせ」がある

- ・結婚、出産などライフステージにおけるビッグイベント
- ・趣味や推しなどの自分にとってのたのしみごと

②なにげない「日常」を大切に、毎日しあわせと感じている

- ・特別なことを望んでおらず、日々の生活に満足している

上記の特徴から、ここ1か月+3か月後もしあわせ度が『10点』の人は、  
**何気ない毎日に、しあわせを見出すのが上手な人であり、しあわせの感度が高い。**  
また、しあわせ度を高く維持するために必要な3つのポイントが導き出せた。

Point1: ストレスや悩みがなく心おだやか

Point2: 家族・友人など人との関わり

Point3: 趣味など食以外の楽しみ

結論: 上記の3点を満たしたうえで、変わらない日常に感謝し、満足できるマインドの人が常に高いしあわせな状態をキープできている。

## しあわせキーワード②:自分以外のしあわせ

自分以外のしあわせや成長を見ることによる、しあわせを感じる傾向について考察。

アンケート結果では、  
自分以外のしあわせな姿や、成長・頑張っている姿を見た時にしあわせを感じる傾向がみられた。  
(★8以上合計:158件  
★8以上の回答のうち、18%以上がこのしあわせ傾向に該当(約5人に1人))

子ども・家族  
(★8以上:14件)



<コメント>  
娘のミュージカル発表会を観て  
我が子の成長を実感し、  
幸せを感じました。  
(40代 / 男性 ★10)

ペット  
(★8以上:9件)



<コメント>  
動物を触ったり、眺めているだけで  
癒されるから。  
(30代 / 女性 ★9)

友人・推し・その他  
(★8以上:5件)



<コメント>  
友達の結婚式に参加して、  
色々な人から祝福されている  
友達が幸せそうで、  
こちらも幸せになりました。  
(20代 / 女性 ★8)

### 結論:

自分以外のしあわせが自分のしあわせにも繋がっている。  
特に子供の成長や推しの活躍については、自分の成長の再体験や、  
その人を通じた成長感などを感じることで、しあわせに繋がっている可能性がある  
あるといえる。

また、2回のアンケート調査を経て、頻出ワードとその変化についても傾向をまとめた。

<しあわせなときの写真コメントからのキーワード>

2024.5月結果 平均 8.4		
順位	しあわせワード	出現回数
1位	家族	48回
2位	久しぶり	23回
3位	友人	22回
4位	好き	19回
5位	息子	18回
6位	旅行	13回
	一緒に	13回
7位	元気	12回
	大好き	12回
	一緒に	12回
	仕事	12回
8位	娘	10回
	綺麗	10回
9位	夫婦	9回
	食事	9回
	お酒	9回
	子供	9回
	ご飯	9回
10位	帰省	8回
	天気	8回
	イベント	8回
	ライブ	8回
	友達	8回



2024.8月結果 平均 8.3			
順位	しあわせワード	出現回数	RANK
1位	家族	29回	→
2位	友人	25回	↑
3位	久しぶり	23回	↓
4位	旅行	19回	↑
5位	友達	15回	↑
	好き	15回	↓
6位	子供	14回	↑
7位	お盆	10回	NEW!
	堪能	10回	NEW!
	海	10回	NEW!
	参加	10回	NEW!
	ライブ	10回	↑
8位	犬	9回	NEW!
	カフェ	9回	NEW!
9位	実家	8回	NEW!
	購入	8回	NEW!
	一緒に	8回	↓
	休み	8回	NEW!
10位	ランチ	7回	NEW!
	夏休み	7回	NEW!
	猫	7回	NEW!
	気分	7回	NEW!
	夏	7回	NEW!

～まとめ～

5月の結果では人との関わりのキーワードが目立ったが、8月は季節性の高い夏のキーワードが多く見受けられた。また、食事・お酒のキーワードが8月では減少しており、代わりにランチ・カフェがUPしていた。大型連休により、日中から外出できる多幸感も影響したか。8月の結果に「購入」というキーワードが多く上がったのも特徴的で、奮発して買い物を楽しんだ人も多かったようだ。

<しあわせ予測コメントからのキーワード>

2024.5月結果 平均7.2

順位	しあわせワード	出現回数
1位	予定	29回
2位	仕事	26回
3位	家族	19回
4位	変化	17回
5位	毎日	15回
6位	生活	14回
	楽しみ	14回
7位	旅行	12回
8位	日常	11回



2024.8月結果 平均 7.1

順位	しあわせワード	出現回数	RANK
1位	予定	25回	→
2位	仕事	22回	→
3位	生活	16回	↑
4位	変化	13回	→
	楽しみ	13回	↑
5位	イベント	12回	NEW!
6位	旅行	11回	↑
7位	日々	10回	NEW!
8位	現状	8回	NEW!

～まとめ～

しあわせ予測でのキーワードは5月では「家族」というワードが目立ったが

8月の予測では減少したこと以外は、ほぼ変化はなかった。

どちらの結果からも、予定の有無がしあわせを予測する上でいかに関連しているかがわかる。

また、しあわせ予測において仕事の影響力の高さもよく表れている。

「変化」や「変わる」というキーワードについては、3か月後に変化がありそうといった

見通しの意味合いのものではなく、3か月という期間では現状と変化がない・特に生活の変化がないといったコメントがほとんどを占めていた。

■「しあわせ発掘プロジェクト」とは

「しあわせ調査」を通して生活者の“しあわせの気持ち”を分析。

“しあわせ”とは何に起因し、どういった状態のことを表しているのかを見つけ、

新たな価値や消費のカタチなど“しあわせ”を軸にした

マーケティングに役立つ生活者情報を発信するファースト内プロジェクトです。



■お問い合わせ先

調査報告書の詳細版は、メールまたは代表電話にて、下記担当宛にご連絡ください。

株式会社ファースト

東京本社 : 東京都港区港南1丁目8番15号 Wビル 8階

代表電話番号: 03-6704-4760

大阪本社 : 大阪市中央区常盤町1丁目3番8号 中央大通 FNビル 20F

代表電話番号: 06-7639-2020

担当 : しあわせ発掘プロジェクト(中島・大谷・小笠原・今村)

e-mail : [shiawase-project@the-first.co.jp](mailto:shiawase-project@the-first.co.jp)