明治安田

NEWS RELEASE

２０２６年１１月１８日

明治安田「いい夫婦の日」に関するアンケート調査を実施

直近１年以内に結婚した人の出会い「マッチングアプリ」と「職場」の２強
「アプリ婚」は４年連続上昇で過去最高
海外ハネムーンは高嶺の花？ 費用は平均１００万円の大台を突破
理想の有名人夫婦は「ＤＡＩＧＯ・北川景子」夫妻が２連覇

明治安田生命保険相互会社（執行役社長　永島 英器）は、１１月２２日の「いい夫婦の日」にちなんで、夫婦をテーマとしたアンケート調査を実施しましたのでご報告します。

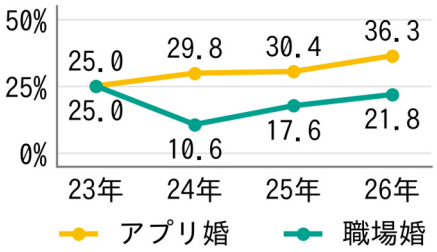
１．夫婦の出会い

（１）出会いのきっかけ

直近１年以内に結婚した人の出会い「マッチングアプリ」と「職場」の２強
「アプリ婚」は４年連続トップで過去最高

・直近１年以内に結婚した夫婦の出会いのきっかけは、**「マッチングアプリ」が３６．３%で４年連続トップで、過去最高を更新**
・２位の「職場の同僚・先輩・後輩」は２１．８%。コロナ禍で職場の対面交流が減った時期に出会った世代が多い２０２４年は１０．６%に落ち込んだが、出社回帰で２年連続上昇
・**直近１年以内に結婚した人の出会いは「マッチングアプリ」と「職場」が約６割（５８．１%）を占め、２強**

出会いのきっかけ（1年以内に結婚）

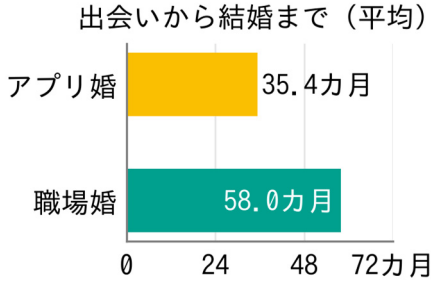


（２）「アプリ婚」と「職場婚」の結婚までのスピード

相手を探して出会う「アプリ婚」日常の中で出会う「職場婚」
結婚までのスピードは対照的

・直近５年以内に結婚した夫婦で、出会いから結婚までの期間は、アプリ婚が３５．４カ月（約３年）で、職場婚が５８．０カ月（約５年）。**アプリ婚は職場婚より約２年早く結婚**
・出会いから交際までの期間も、アプリ婚の平均９．６カ月に対し、職場婚は平均２５．８カ月と約３倍の差。
・相手を探して出会う「アプリ婚」と日常の中で出会う「職場婚」で、結婚までのスピードは対照的

出会いから結婚まで（平均）



【ご照会先】
広報部　広報グループ　TEL 03-3283-8054

明治安田生命保険相互会社　〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-1-1

MY Mutual Way2030

２．新婚旅行

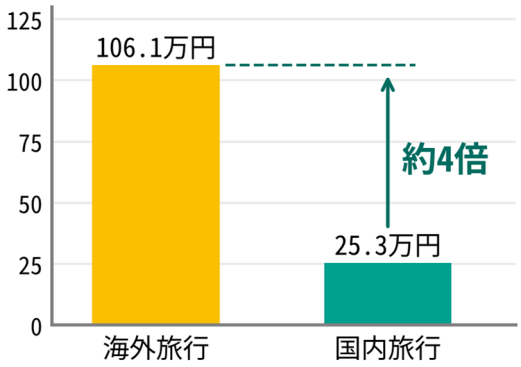
海外ハネムーンは”高嶺の花”？ 費用は平均１００万円の大台を突破

・直近１年以内に結婚した人の５６．５%が新婚旅行へ（昨年４９．６%）。増加が目立ったのは「国内派」で、３４．７%と、前年から５．９ｐｔ上昇。一方「海外派」は２１．８%と、昨年から１．０ｐｔの上昇にとどまる。

・費用は、国内が昨年から約２万円減の２５万３，１８６円に対し、**海外は昨年から約１６万円増の１０６万６３０円で、１００万円の大台を突破。国内旅行の費用の約４倍**

・人気の旅行先は、海外が「ヨーロッパ」国内は「沖縄」がトップ。国内では「東京」が昨年の３位から２位に

新婚旅行の費用（万円）



明治安田総合研究所　前田エコノミストが新婚旅行の動向を分析！…Ｐ１３

３．夫婦の円満度

１）会話時間

夫婦円満の分かれ目は「平日３０分以上の会話」 ３０分以下は円満度が半数割れ
仕事や子育てで忙しい４０代は、夫婦の会話時間が全年代で最短

・「夫婦仲が円満」は７６．３%で、昨年（７８．４%）から２．１ｐｔダウン

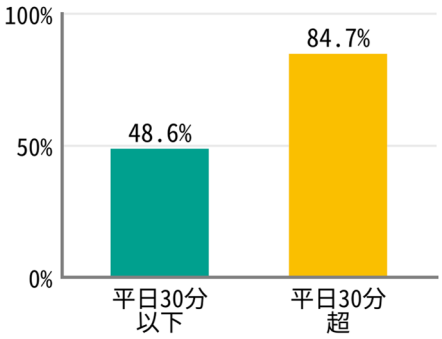
・夫婦円満のために必要なことのトップは「よく会話をする」（５６．９%）と、「会話」は夫婦円満に欠かせないが、平日の会話時間は１時間５７分（前年比８分減）、休日も３時間４１分（前年比１１分減）と、昨年から減少

・平日の会話時間別にみると、**３０分以下の人の円満度は４８．６%と半数割れ、３０分超では８４．７%と３６．１ｐｔの差**

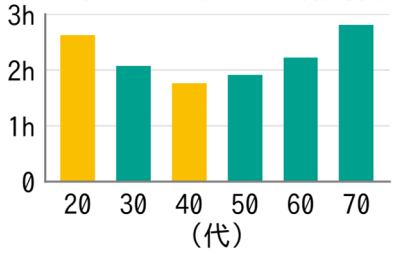
・しかし、**年代別でみると、円満な夫婦に限っても、平日の会話時間は２０代の約２時間３７分に対し、４０代は約１時間４５分と約５２分短く、仕事や子育てに追われる世代ほど会話の時間づくりが課題**に。

・仕事や子育てで忙しい時期ほど会話が減りがちだが、まずは「平日３０分」を目安に言葉を交わす工夫が夫婦円満につながるのかもしれない

会話時間別の円満度



円満な人の平日の会話時間



（２）夫婦の会話とＡＩ

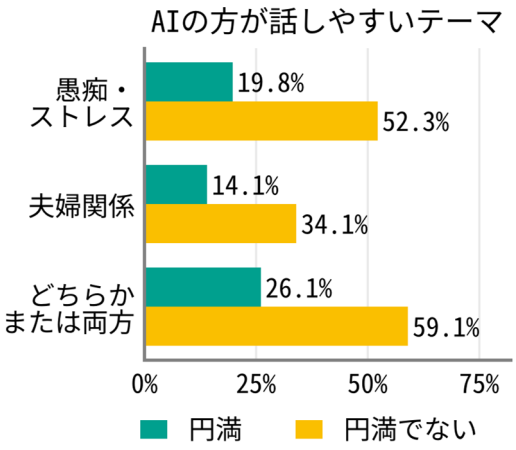
夫婦の悩みや愚痴の相談相手　夫婦円満な人ほどＡＩに頼らず「配偶者と対話」？

・総務省「令和８年版 情報通信白書」によると、生成ＡＩの利用率は５８．８%※と前年（２６．７%）から２倍以上に。ＡＩは身近な話し相手になりつつある

・２０～５０代のＡＩ利用者に、配偶者よりＡＩの方が話しやすいテーマを聞くと、**円満でない人は「愚痴・ストレス」（５２．３%）、「夫婦関係」（３４．１%）が、円満な人（１９．８%、１４．１%）を大きく上回る**

・「愚痴・ストレス」「夫婦関係」のどちらか、または両方を挙げた人は、円満でない人の５９．１%に対し、円満な人は２６．１%。円満な人は悩みを溜め込まず配偶者と向き合い、円満でない人は配偶者ではなくＡＩを悩みの受け皿にしている様子がうかがえる

※利用経験率。２０２５年度調査から１５～１９歳を調査対象に追加（２０歳以上では５２．２%）



（３）夫婦円満の新常識

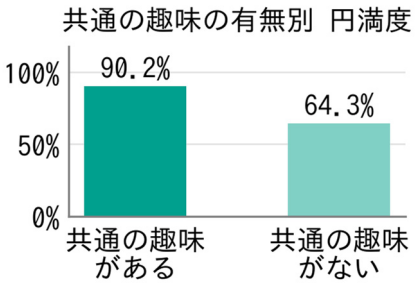
夫婦円満の新常識は「一緒の趣味」だけじゃない！？

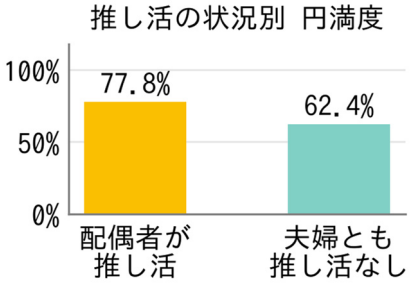
・夫婦に共通の趣味がある人の円満度は９０．２%と、ない人（６４．３%）を２５．９ｐｔ上回り、共通の趣味が円満に大きく影響

・一方、**共通の趣味がない夫婦でも、配偶者が推し活をしている人の円満度は７７．８%と、夫婦とも推し活をしていない人（６２．４%）を１５．４ｐｔ上回る結果**（２０～５０代）

・同じ趣味を一緒に楽しむことに加え、配偶者が「好きなこと」を楽しんでいることも、令和の夫婦円満の新常識になりつつあるのかもしれない

“推し活”も夫婦円満の秘訣か？





（４）夫婦のお金

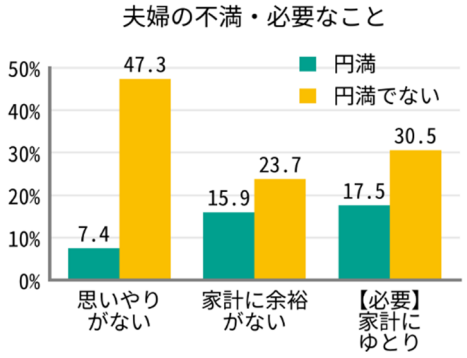
「思いやり」に加え「家計の余裕」が円満のポイント

・円満でない人の不満は「思いやりがない」（４７．３%）が最多、次いで**「家計に余裕がない」（２３．７%）**

・円満のために「家計にゆとりを持たせる」ことが必要と考える人は、円満でない人で３０．５%と、円満な人（１７．５%）を大きく上回る

・世帯年収が不足していると感じる人の円満度（７２．７%）は、不足していないと感じる人の円満度（７７．９%）より５．２ｐｔ下回る

・**家計のゆとりと夫婦関係には関連がみられる結果に**



（５）夫婦のプレゼント

長引く物価高で夫婦のプレゼント予算は４年連続で減少　贈る機会を増やすことが円満のカギ

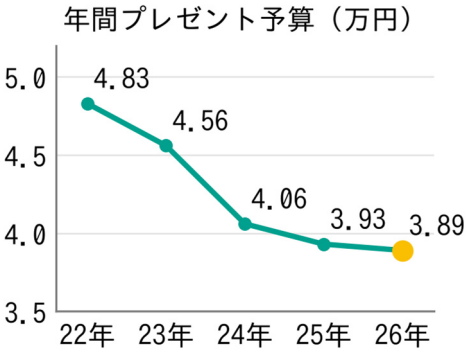
・物価高が続くなか、**配偶者へのプレゼント予算は年間３８，８７８円で４年連続減少**。

・家計で削りたくない支出の上位は「食費」（４７．６%）や「子ども関連」（２７．７%）

・一方、「記念日・プレゼント費用（６．８%）」削りたくない支出のなかで２番目に低位で、削られやすい支出となっている様子がうかがえる

・夫婦円満度でみると、円満な人は、円満でない人よりも予算は低い結果（円満：３９，６７５円　円満でない：４３，２００円）だが、贈る回数は年１．８回と、円満でない人の１．０回を上回る

・**金額よりも贈る機会を増やすことが円満のカギ**



４．理想の有名人夫婦

「ＤＡＩＧＯ・北川景子」夫妻が２連覇！　２０～５０代の各年代でトップ

・第１位は「ＤＡＩＧＯ・北川景子」夫妻（９．１%）が、「お互いに褒めあっている。一緒にいる時の笑顔が多い」などの理由で、男女ともにトップ。２０～５０代の各年代でも１位と幅広い支持

・第２位は「ヒロミ・松本伊代」夫妻（６．２%）。「お互いの趣味を大切にしながら過ごしている感じがする」などの理由で昨年に引き続き２位に。

・第３位は「反町隆史・松嶋菜々子」夫妻（５．６%）。「お互い自立している」などの理由で昨年から１つ順位を上げた。

【理想の有名人夫婦トップ５】※敬称略

順位	理想の有名人夫婦	占率	前年
1位	ＤＡＩＧＯ・北川景子	9.1%	1位
2位	ヒロミ・松本伊代	6.2%	2位(同率)
3位	反町隆史・松嶋菜々子	5.6%	4位
4位	唐沢寿明・山口智子	4.9%	5位
5位	大谷翔平・真美子	4.6%	2位(同率)

対象者の属性

１. 調査対象

２０～７９歳の既婚男女

２. 調査エリア

全国

３. 調査期間

２０２６年１０月９日（金）～１０月１９日（月）

４. 調査方法

インターネット調査

５. 有効回答者数

１，６２０人

６. 回答者の内訳

（単位：人）

	20 歳代	30 歳代	40 歳代	50 歳代	60 歳代	70 歳代	計
男性	135	135	135	135	135	135	810
女性	135	135	135	135	135	135	810
計	270	270	270	270	270	270	1,620

【　目　　次　】

１.夫婦の出会い・・・

１. 夫婦の出会い

（１）出会いのきっかけ

直近１年に結婚した人の出会い「マッチングアプリ」と「職場」の２強
「アプリ婚」は４年連続上昇で過去最高

〇１年以内に結婚した夫婦に“出会いのきっかけ”を聞いてみました。

〇トップは「マッチングアプリ」（３６．３%）で、昨年の調査（３０．４%）から５．９ｐｔ上昇し、過去最高となり４年連続でトップになりました。

〇続いて、２位は「職場の同僚・先輩・後輩（以下、職場婚）」（２１．８%）で、２０２４年（１０．６%）、２０２５年（１７．６%）と、２年連続で上昇しました。

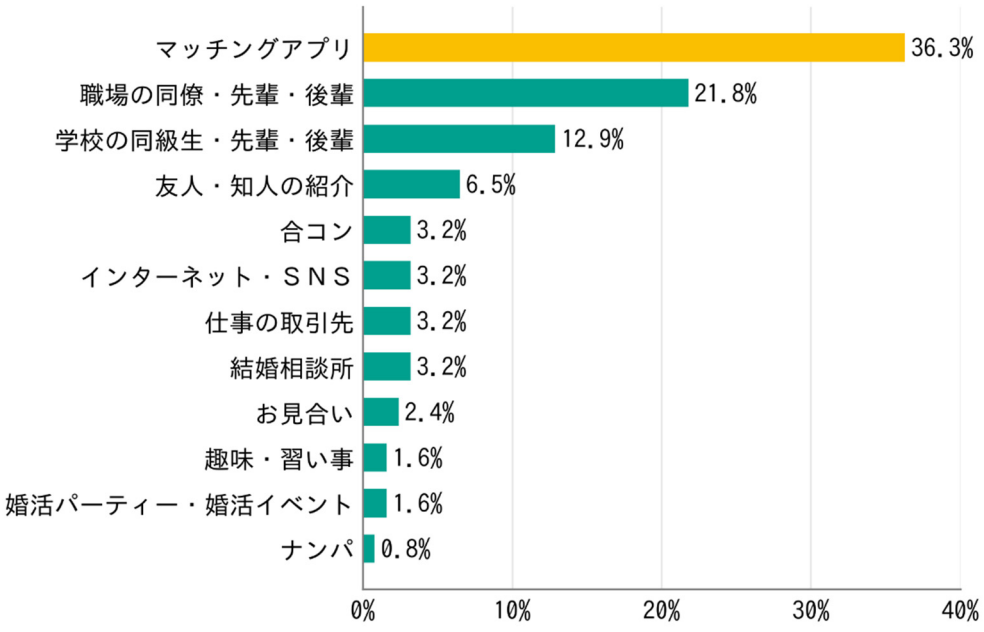
〇１年以内に結婚した夫婦の約６割は“アプリ婚”と“職場婚”が占め（５８．１%）、３位以下を大きく引き離す、２強の結果となりました。

〇マッチングアプリを利用した理由は、「手軽に出会うことができるから」「気軽に始めることができるから」（ともに３５．６%）が同率でトップ。手軽な出会いが主流になっています。

〇職場の出会いは、２０２４年に結婚した夫婦の多くが、在宅勤務の広がりや飲み会の自粛などで職場での対面交流が減ったコロナ禍に出会った世代だったことが影響したことにより、大きな落ち込みをみせていたものの、出社回帰で、ランチや飲み会など対面交流の機会が戻るなか、コロナ禍前の水準に戻ってきています。

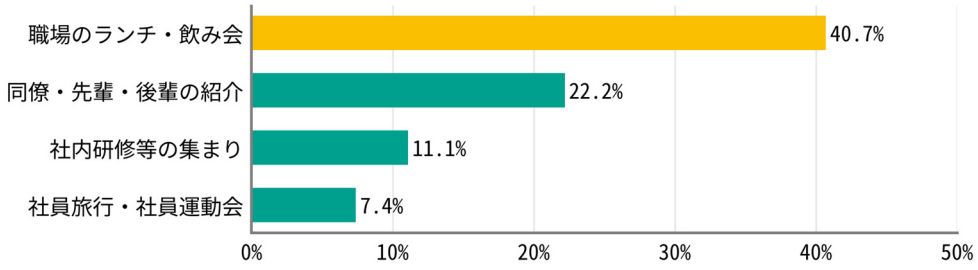
〇また、共働きが当たり前となるなか、お互いの仕事や働き方を理解し合える相手として、職場での出会いが増加しているのかもしれません。

Q. 夫婦の出会いのきっかけは何ですか（単一回答）　※１年以内に結婚した夫婦



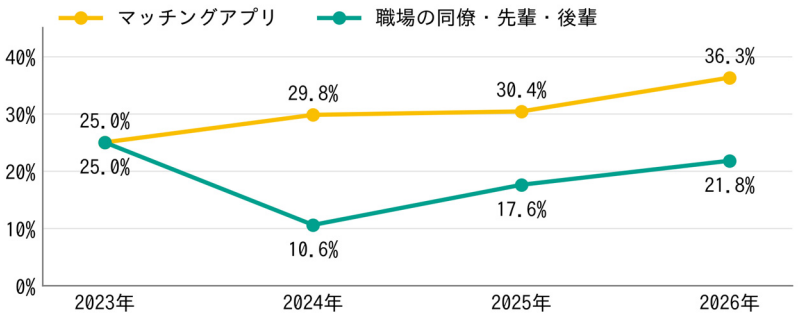
Q. 交際に発展したきっかけは何ですか（単一回答）

※１年以内に結婚した夫婦のうち、「職場の同僚・先輩・後輩」で結婚した夫婦



Q.「マッチングアプリ」「職場の同僚・先輩・後輩」がきっかけの割合の推移

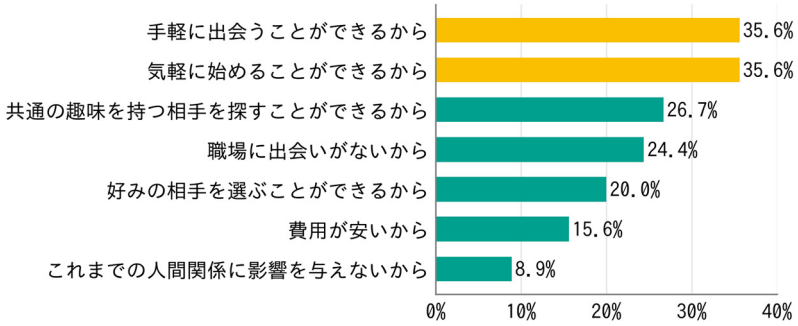
※１年以内に結婚した夫婦



※2023～2025 年は各年の当社調査結果

Q.「マッチングアプリ」を利用した理由は何ですか（複数回答）

※１年以内に結婚した夫婦のうち、「マッチングアプリ」で結婚した夫婦



（２）アプリ婚と職場婚の結婚までのスピード

相手を探して出会う「アプリ婚」　日常の中で出会う「職場婚」
結婚までのスピードは対照的

〇直近１年以内に結婚した人の過半数以上を占めた「アプリ婚」と「職場婚」について、結婚５年以内の夫婦を対象に、出会いから結婚までの期間を比較しました。

〇「アプリ婚」は平均３５．４カ月（約３年）、「職場婚」は平均５８．０カ月（約５年）と、アプリ婚の方が約２年早く結婚に至っています。

〇また、出会いから交際までの期間は、マッチングアプリが平均９．６カ月、職場が平均２５．８カ月と、アプリ婚は職場婚の約３倍のスピードで交際に発展しています。

〇アプリ婚が早い理由として、恋愛や結婚を目的に出会うため、“友人・同僚”としての助走期間がないことが考えられます。マッチングアプリを利用した理由別にみると、「好みの相手を選ぶことができるから」と回答した人は、交際までの期間が平均６．１カ月でアプリ婚をした人の理由全体で最も短く、目的意識をもって相手を探す人ほど交際までが早い傾向がみられます。

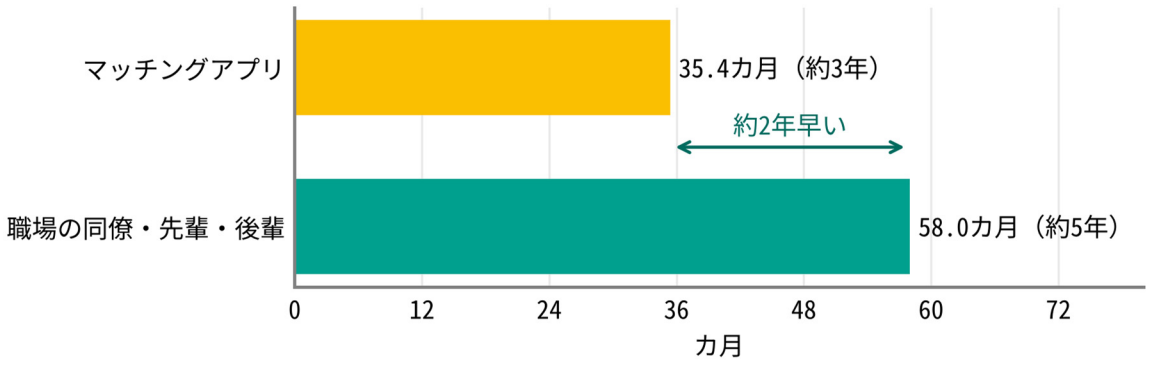
〇また、結婚する時に「価値観が合う」ことを重視した人は、アプリ婚で４２．６％と、職場婚の３１．０％を１１．６ｐｔ上回っており、出会う前から自分の好みを確かめてから会えることが、スピードを後押ししています。

〇一方、職場婚は“同僚”として関係が始まります。毎日顔を合わせる相手だからこそ、周囲の人間関係にも配慮しながら、人柄や仕事ぶりなど、時間をかけて見極める“じっくり型”の恋愛となっているのかもしれません。

〇相手を探して出会う「アプリ婚」と、日常の中で出会う「職場婚」。出会い方の違いで、結婚までのスピードは対照的な結果となりました。

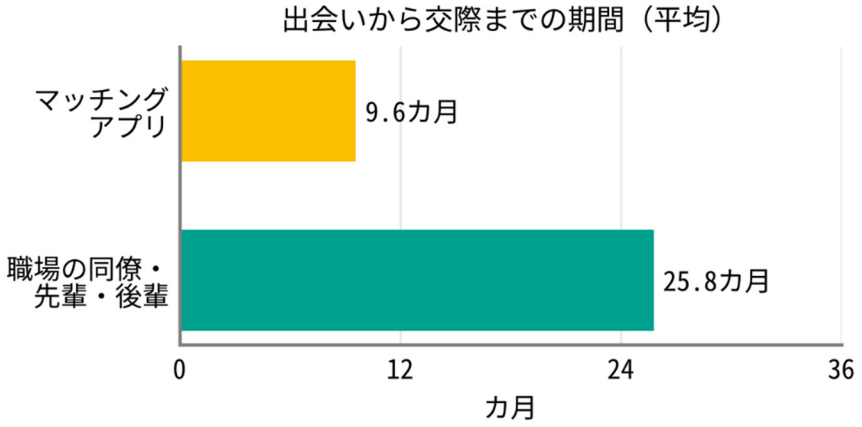
Q. 出会いから結婚までの期間（平均）

※結婚５年以内の夫婦のうち、「マッチングアプリ」「職場の同僚・先輩・後輩」がきっかけの人



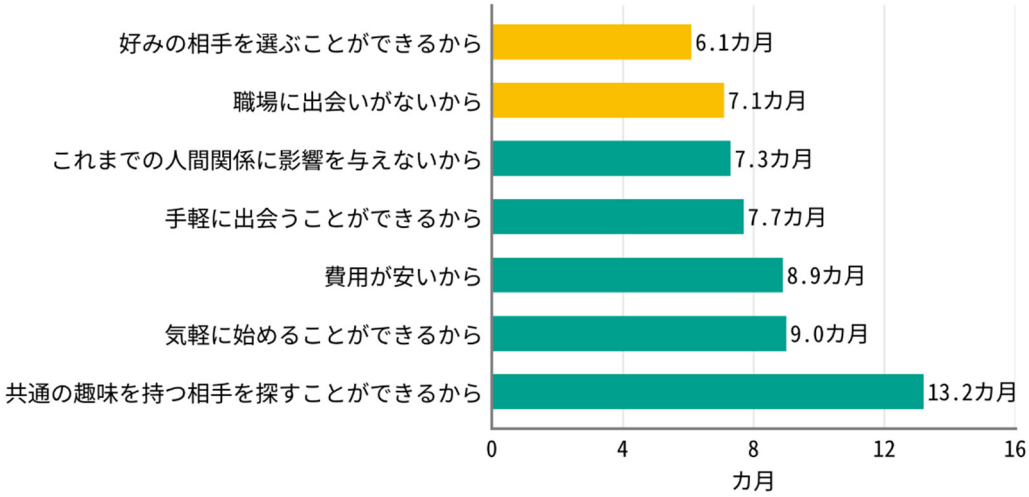
Q. 出会いから交際までの期間を教えてください

※結婚５年以内の夫婦のうち、「マッチングアプリ」「職場の同僚・先輩・後輩」がきっかけの人



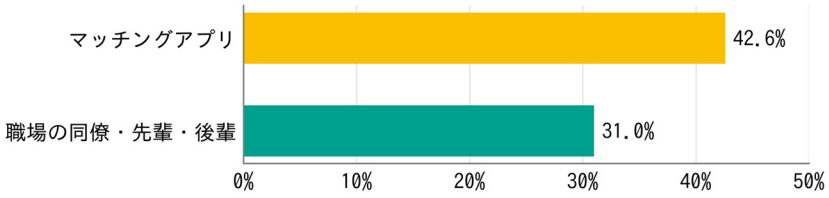
Q. マッチングアプリを利用した理由別にみた出会いから交際までの期間（平均）

※結婚５年以内の夫婦のうち、「マッチングアプリ」がきっかけの人



Q. 結婚する時に重視したこと（「価値観が合う」の割合）

※結婚５年以内の夫婦のうち、「マッチングアプリ」「職場の同僚・先輩・後輩」がきっかけの人



２. 新婚旅行

海外ハネムーンは”高嶺の花”に？ 費用は平均１００万円の大台を突破

〇１年以内に結婚した人の５６．５%が新婚旅行へ行っており、昨年（４９．６%）を６．９ｐｔ上回りました。

〇「国内旅行へ行った」人は３４．７%と、昨年（２８．８%）から５．９ｐｔ上昇。一方、「海外旅行へ行った」人は２１．８%と、昨年（２０．８%）から１．０ｐｔの上昇にとどまり、国内旅行の人気が一段と高まる結果となりました。

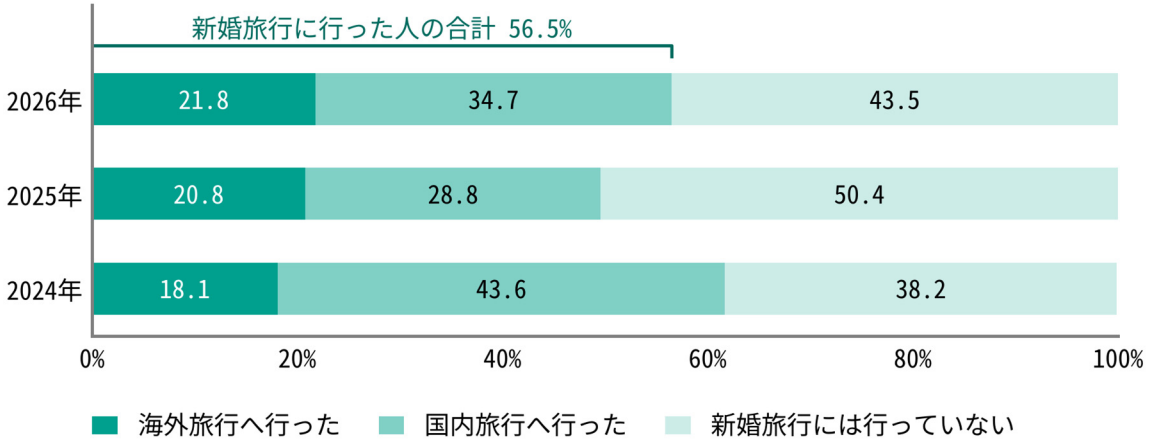
〇費用は、「海外旅行へ行った」人の平均費用が１０６万６３０円と、昨年（８９万７，５２３円）から約１６万円増加し、１００万円の大台を突破しました。

〇一方、「国内旅行へ行った」人は平均２５万３，１８６円と、昨年（２７万６，６６７円）から約２万円減少しました。海外旅行の費用は国内旅行の約４倍です。

〇人気の旅行先では、海外は「ヨーロッパ」（４０．７%）、国内は「沖縄」（２５．６%）がトップに。国内では「東京」（２３．３%）が昨年の３位から２位に浮上し、沖縄に迫る人気となりました。

〇なお、新婚旅行に行かなかった人の理由のトップは「十分なスケジュールを確保できなかったから」（２９．６%）。新婚旅行の実現には、予算だけでなく、夫婦でまとまった時間を確保することも重要なようです。

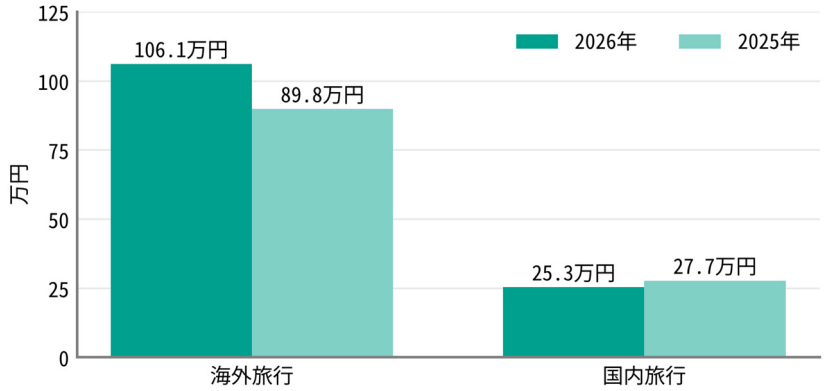
Q. 新婚旅行に行きましたか（単一回答） ※１年以内に結婚した人



※2024・2025 年は各年の当社調査結果

Q. 新婚旅行にかかった費用を教えてください

※１年以内に結婚した人のうち、新婚旅行へ行った人の平均



	2026 年	2025 年
海外旅行	1, 060, 630 円	897, 523 円
国内旅行	253, 186 円	276, 667 円

※海外旅行の中央値は 100 万円。海外旅行へ行った人は 27 人と少数のため参考値

Q. 新婚旅行の行き先（海外）　※１年以内に結婚した人のうち、海外旅行へ行った人

	１位	２位	３位	３位
2026 年	ヨーロッパ（40. 7%）	ハワイ（18. 5%）	北米（11. 1%）	東南アジア（11. 1%）
2025 年	ヨーロッパ（38. 5%）	ハワイ（23. 1%）	北米（11. 5%）	オセアニア（11. 5%）

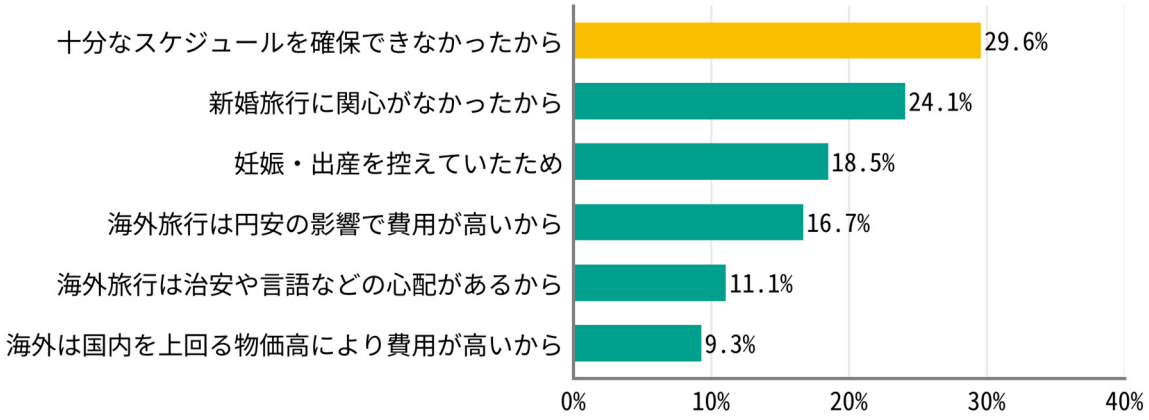
Q. 新婚旅行の行き先（国内）　※１年以内に結婚した人のうち、国内旅行へ行った人）

	１位	２位	３位	４位
2026 年	沖縄（25. 6%）	東京（23. 3%）	北海道（18. 6%）	大阪（16. 3%）
2025 年	沖縄（30. 6%）	北海道（19. 3%）	東京（13. 9%）	福岡（11. 1%）

※2025 年は前年調査結果。「オセアニア」はオーストラリア・ニュージーランド

Q. 新婚旅行に行かなかった理由は何ですか（複数回答）

※１年以内に結婚した人のうち、新婚旅行に行かなかった人



～エコノミスト 前田 和孝はこう見る！～

■明治安田総合研究所　シニアエコノミスト　前田 和孝

新婚旅行は「背伸び」から「等身大」へ



新婚旅行は、かつてのように「少し背伸びをしてでも海外へ行く」という”背伸び消費”から、費用と満足度を天秤にかける〝等身大消費〟へと様変わりしています。

直近１年以内に結婚した人で新婚旅行に行った割合は５６．５％と、前年の４９．６％を上回りました。伸びをけん引したのは国内旅行です。国内旅行は３４．７％と前年から５．９ｐｔ上昇した一方、海外旅行は２１．８％と１．０ｐｔの上昇にとどまりました。背景には、円安や航空券・宿泊費の上昇、物価高などがあります。海外旅行の平均費用は１０６万６３０円と、ついに１００万円の大台を突破し、国内旅行の２５万３，１８６円の約４倍に達しています。海外ハネムーンはいまや新婚夫婦にとって、家計への負担が大きい高額な体験になりつつあります。

国内旅行の人気の行き先は沖縄がトップで、東京も前年の３位から２位に浮上しました。リゾート感を楽しめる沖縄、観光・グルメ・エンタメを短期間で楽しめる東京など、「予算は抑えても、思い出の濃さは譲らない」というメリハリ消費が広がっています。

こうした動きは、国内の観光事業者にとってまたとない追い風です。新婚旅行は通常の旅行と異なり、夫婦にとって〝一生に一度の特別な体験〟が求められます。価格競争に走るのではなく、「国内でも十分に非日常を味わえる」という価値訴求こそが勝負どころです。国内旅行の平均費用が海外の４分の１にとどまっていることを考えれば、宿泊や食事、体験の質次第で、財布の紐を緩める余地は十分にあるとみられます。

一方、今後、海外旅行が本格回復するには、円安の一服、物価の落ち着き、実質賃金の改善の三点セットが欠かせません。それまでは、国内旅行が新婚夫婦にとって「現実的、かつ満足度の高い選択肢」としての存在感を一段と高めていくことが見込まれます。海外への憧れは残しつつも、新婚旅行は「背伸び」から「等身大」へ。今回のアンケート調査は、令和の新婚夫婦のリアルな消費行動をよく表していると言えそうです。

３．夫婦の円満度

（１）会話時間

夫婦円満の分かれ目は「平日３０分以上の会話」　３０分以下は円満度が半数割れ
仕事や子育てで忙しい４０代は、夫婦の会話時間が全年代で最短

〇夫婦の円満度をみると、「夫婦仲が円満」と回答した人（「円満である」「まあ円満である」の合計）は７６．３％で、昨年（７８．４％）から２．１ｐｔダウンしました。

〇では、円満な夫婦は何を大切にしているのでしょうか。「夫婦円満のために必要なこと」のトップは「よく会話をする」（５６．９％）でした。一方、平日の会話時間は１時間５７分（前年比８分減）、休日も３時間４１分（同１１分減）と、会話の重要性が意識される一方で、実際の会話時間は減少しています。

〇平日の会話が３０分以下の人の円満度は４８．６％と半数を下回る一方、３０分を超えると８４．７％と、３６．１ｐｔの差がありました（１時間超では８８．７％）。円満な人の平日の会話時間は平均２時間１５分と、円満でない人（３８分）の約３．６倍で、会話時間と夫婦円満には密接な関係がみられます。

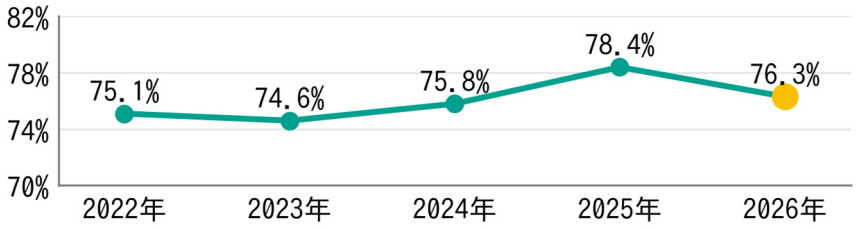
〇一方、円満な夫婦に限っても、平日の会話時間は２０代の約２時間３７分に対し、４０代では約１時間４５分と約５２分短くなっています。５０代も約１時間５４分と短く、６０代以降で再び長くなります。

〇年代別の円満度をみても、４０代が７０．４％と最も低く、７０代（８３．０％）、２０代（７９．３％）を大きく下回りました。会話の時間を確保しにくい世代ほど、円満度も低い傾向がうかがえます。

〇仕事や子育てなど役割が重なる時期ほど、会話時間を確保しにくいのかもしれません。忙しい世代こそ、まずは「平日３０分」を目安に言葉を交わす工夫が、夫婦円満につながりそうです。

Q．現在の夫婦関係は円満ですか（単一回答）

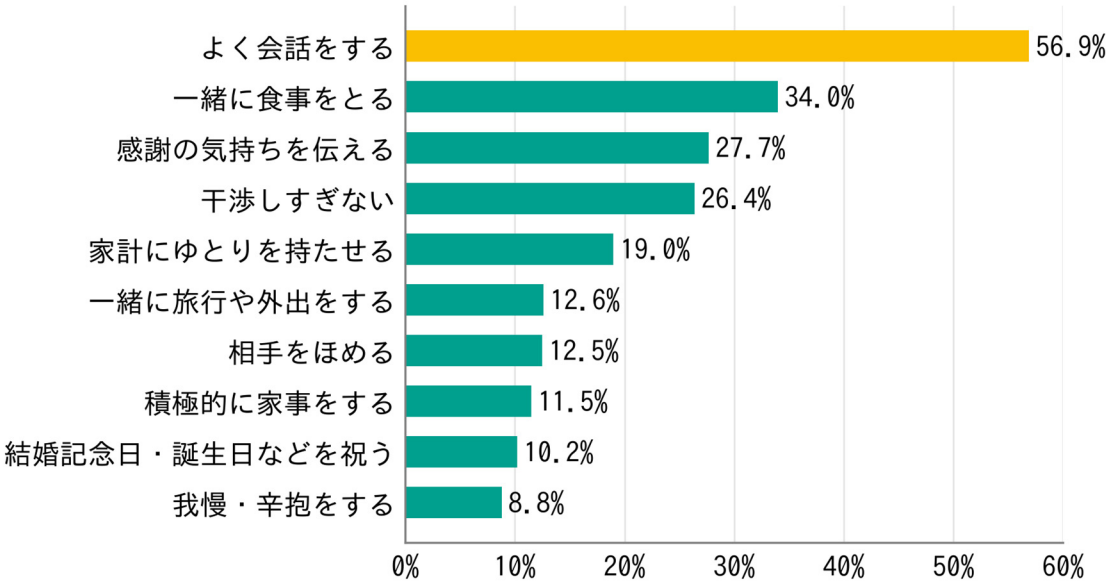
※全体。「円満である」「まあ円満である」の合計の推移



※2022～2025 年は各年の当社調査結果

Q．夫婦円満のために必要だと思うことは何ですか（複数回答）

※全体。上位 10 項目

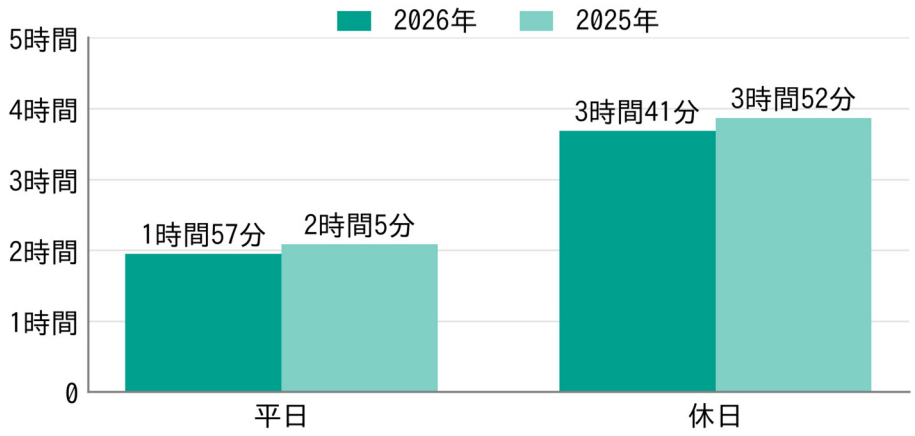


	よく会話をする	一緒に食事をとる	感謝の気持ちを伝える	干渉しすぎない	家計にゆとりを持たせる	一緒に旅行や外出をする	相手をほめる	積極的に家事をする	結婚記念日・誕生日などを祝う	我慢・辛抱をする
全体	56.9	34.0	27.7	26.4	19.0	12.6	12.5	11.5	10.2	8.8
20 代	57.4	31.9	22.6	13.7	15.6	7.8	12.6	11.1	15.6	3.3
30 代	51.5	29.3	29.3	17.4	19.3	6.7	14.4	14.8	14.8	5.2
40 代	60.7	23.7	27.4	27.0	20.0	10.7	14.8	14.1	8.9	7.8
50 代	57.0	31.9	34.8	31.5	21.1	12.2	13.3	10.0	5.6	11.9
60 代	59.6	40.0	23.0	34.8	18.1	18.9	9.3	9.6	7.0	10.4
70 代	55.2	47.0	29.3	33.7	20.0	19.3	10.4	9.6	9.6	14.1
男性	57.9	33.6	22.5	21.9	18.8	12.6	15.2	13.7	11.1	9.3
女性	55.9	34.3	33.0	30.9	19.3	12.6	9.8	9.4	9.4	8.3

※(%)

Q．夫婦の会話時間を教えてください

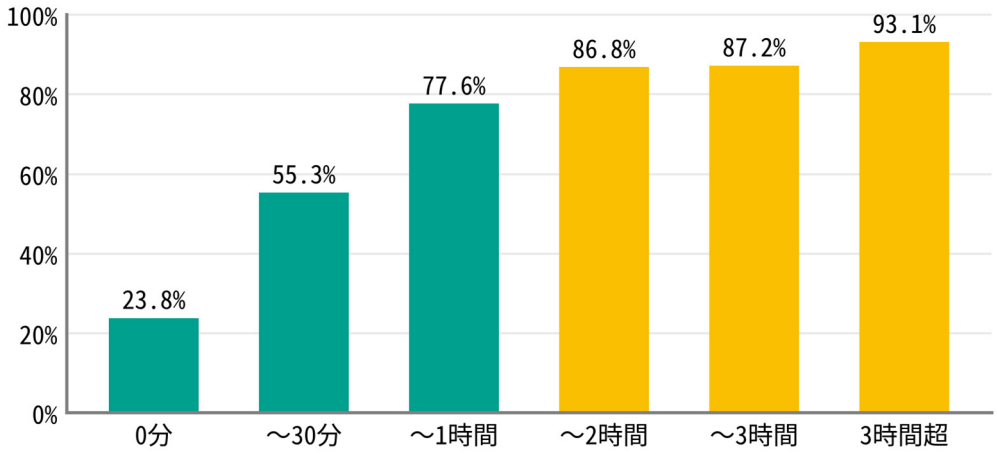
※全体。平均（0 分含む）



※2025 年は前年調査結果

Q．平日の会話時間別にみた夫婦円満度

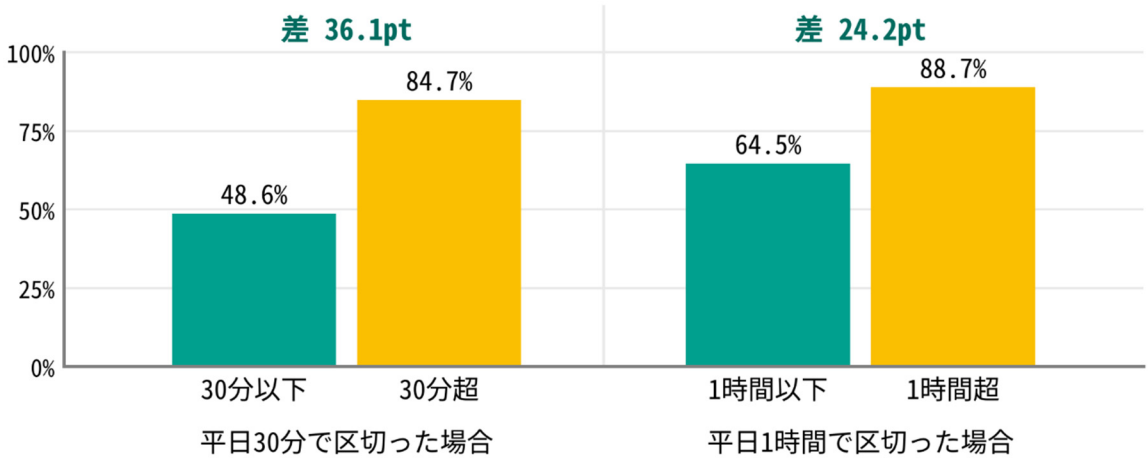
※全体。「夫婦仲が円満」の割合



平日の会話時間	０分	～30 分	～１時間	～２時間	～３時間	３時間超
回答者数（人）	80	295	455	341	218	231
夫婦仲が円満（%）	23.8	55.3	77.6	86.8	87.2	93.1

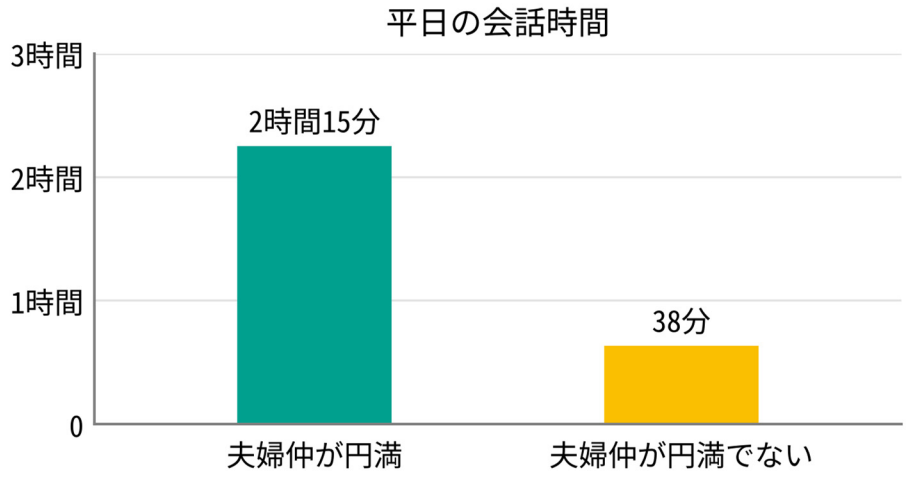
Q．平日の会話時間（３０分以下・３０分超／１時間以下・１時間超）別にみた夫婦円満度

※全体。「夫婦仲が円満」の割合



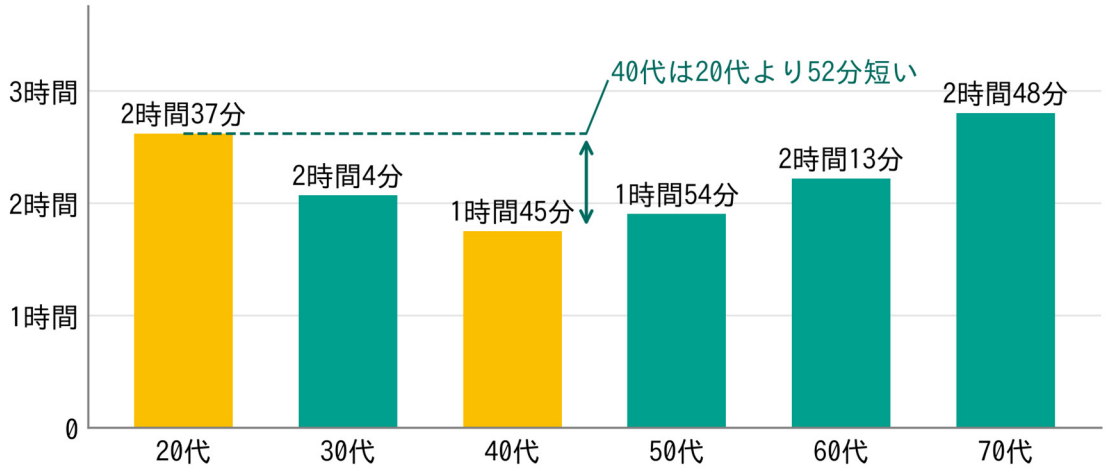
Q．夫婦円満度別にみた夫婦の会話時間

※円満・円満でない。平均（0 分含む）



Q．円満な夫婦に限定した平日の会話時間（年代別）平均

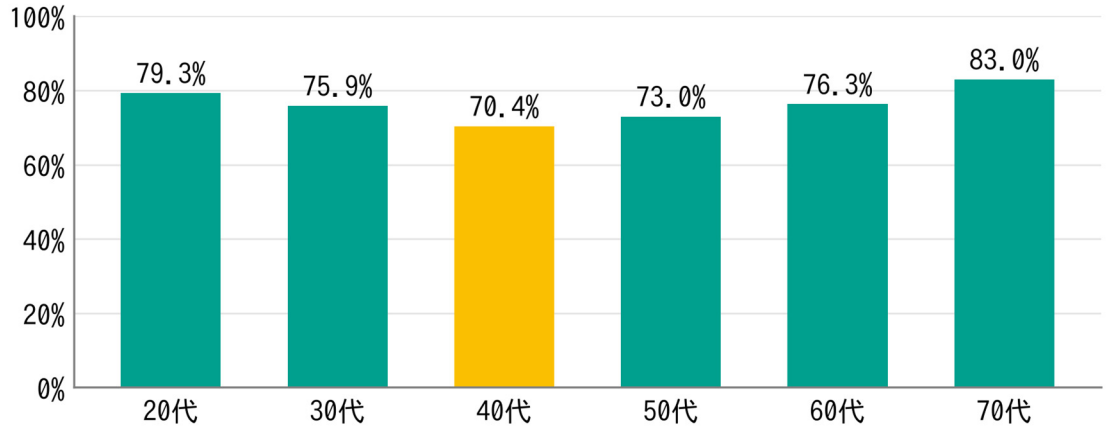
※「夫婦仲が円満」と回答した人



	20 代	30 代	40 代	50 代	60 代	70 代
夫婦仲が円満な人	2 時間 37 分	2 時間 4 分	1 時間 45 分	1 時間 54 分	2 時間 13 分	2 時間 48 分
回答者数（人）	214	205	190	197	206	224
（参考）全体	2 時間 23 分	1 時間 49 分	1 時間 30 分	1 時間 35 分	1 時間 56 分	2 時間 30 分

Q．現在の夫婦関係は円満ですか（年代別）

※「夫婦仲が円満」の割合



	20 代	30 代	40 代	50 代	60 代	70 代
夫婦仲が円満（%）	79.3	75.9	70.4	73.0	76.3	83.0
回答者数（人）	270	270	270	270	270	270

（２）夫婦の会話とＡＩ

夫婦の悩みや愚痴の相談相手は？
夫婦円満な人ほど「ＡＩ」に頼らず「配偶者と対話」

〇夫婦の会話時間が減るなか、生成ＡＩは急速に暮らしに広がっています。総務省「令和８年版 情報通信白書」によると、個人の生成ＡＩの利用率（利用経験率）は５８．８％[※]と、前年（２６．７％）から２倍以上に増えました。

〇では、ＡＩを使うこと自体が夫婦円満を左右するのでしょうか。平日のＡＩの利用時間は、円満な人が２４分、円満でない人が２１分とほとんど変わりませんでした。違いが表れたのは、利用時間よりも“ＡＩに何を話すか”でした。

〇平日にＡＩを利用している２０～５０代の人に絞り、配偶者よりＡＩの方が話しやすいテーマを聞くと、円満でない人では「愚痴・ストレス」（５２．３％）、「夫婦関係」（３４．１％）を挙げる人が、円満な人（愚痴・ストレス：１９．８％、夫婦関係：１４．１％）を大きく上回りました。

〇なお、「愚痴・ストレス」「夫婦関係」のどちらか、もしくは両方を「ＡＩの方が相談しやすい」とした人を円満度別で比較すると、円満でない人が５９．１％で、円満な人（２６．１％）の約２倍です。

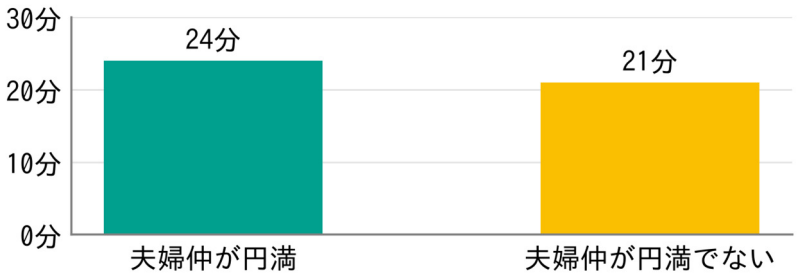
〇円満な人の７割超は、愚痴や夫婦関係の悩みではなく、「お金・家計」「仕事」などの相談でＡＩを活用しており、夫婦の悩みは溜め込まずに配偶者と向き合っているのかもしれません。対して円満でない人は、配偶者には話しにくい悩みの受け皿をＡＩに求めている様子がうかがえます。

〇ＡＩが身近な話し相手になった今だからこそ、夫婦で気持ちや悩みを話し合える関係の大切さが、あらためて浮かび上がったといえそうです。

（※）総務省「令和８年版 情報通信白書」より。前年（２０２４年度調査）までは２０歳以上が対象。
２０２５年度調査から１５～１９歳が調査対象に加わっており、２０歳以上に限った利用率は５２．２％

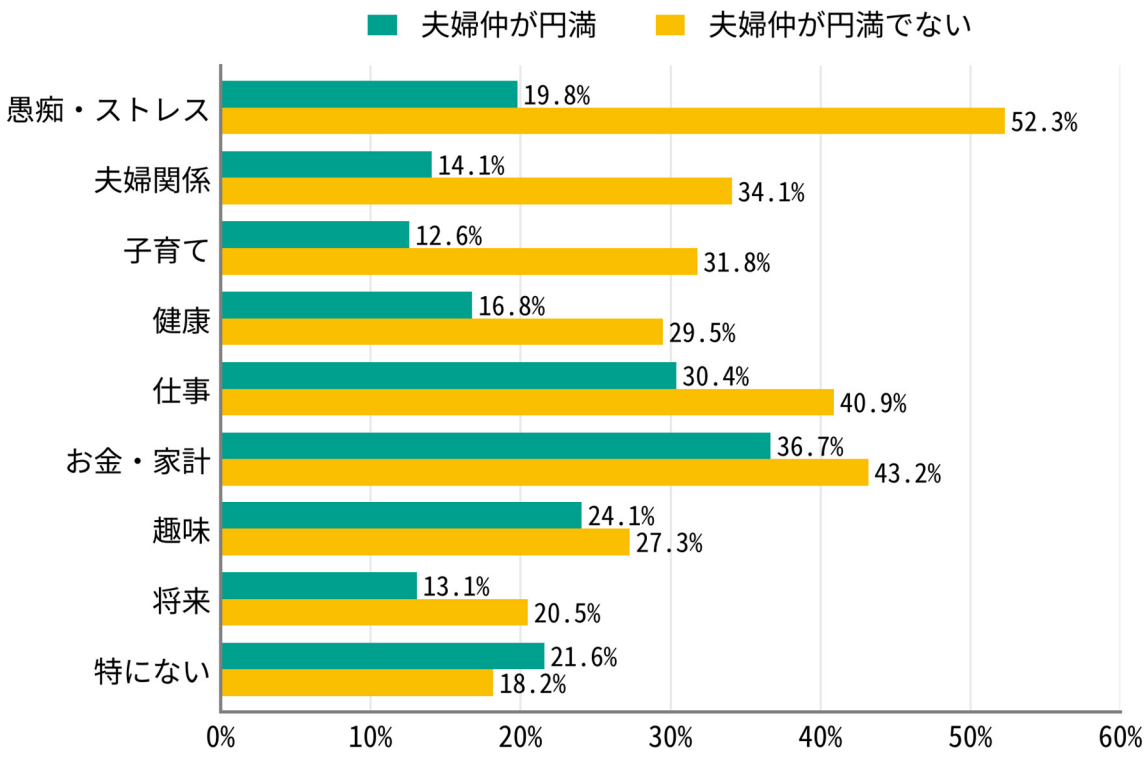
Q．夫婦円満度別にみた平日のＡＩの利用時間

※全体、円満・円満でない。平均（0 分含む）



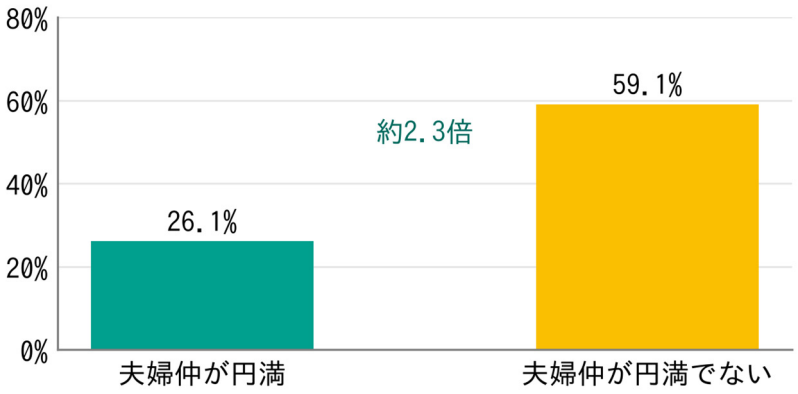
Q. 配偶者よりＡＩの方が話しやすいテーマは何ですか（複数回答）

※20～50 代で平日にＡＩを利用している人。円満・円満でない別



Q.「愚痴・ストレス」「夫婦関係」のどちらか、もしくは両方をＡＩの方が話しやすいと回答した割合

※20～50 代で平日にＡＩを利用している人



（３）夫婦円満の新常識

夫婦円満の新常識は「一緒の趣味」だけじゃない！？
“推し活”も夫婦円満の秘訣か？

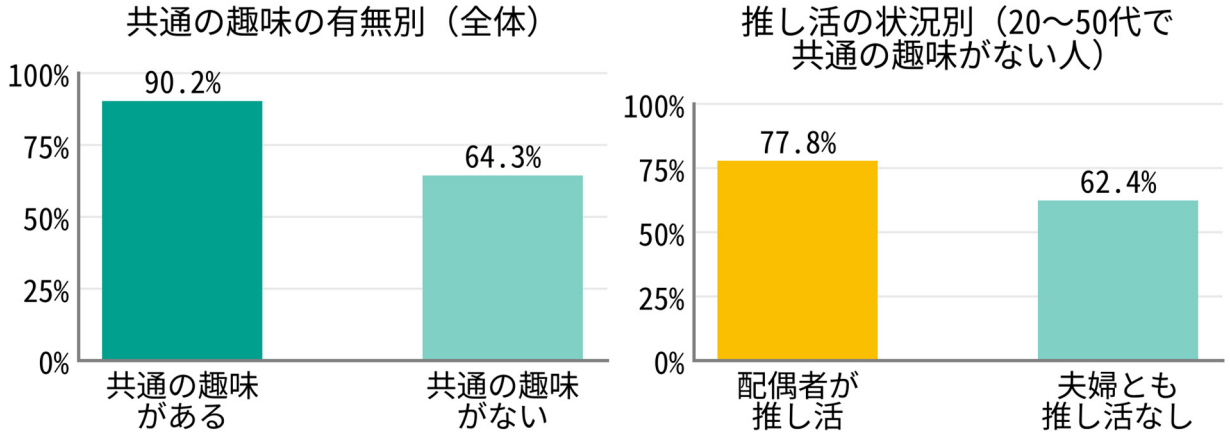
〇会話のほかに、夫婦円満に大きく関係していたのが「共通の趣味」です。夫婦に共通の趣味がある人の円満度は９０．２％と、共通の趣味がない人（６４．３％）を２５．９ｐｔ上回りました。夫婦で同じ趣味や楽しみを共有することは、円満な関係と強く結びついているようです

〇一方、２０～５０代で共通の趣味がない夫婦でも、配偶者が推し活をしている人の円満度は７７．８％と、夫婦とも推し活をしていない人（６２．４％）を１５．４ｐｔ上回りました。

〇夫婦円満のカギは、同じ趣味を一緒に楽しむことだけではなく、配偶者が自分の好きなことを楽しんでいることも、円満な関係と結びついているようです。「一緒に楽しむ」ことと「相手が好きなことを楽しむ」ことの２つが、令和の夫婦円満の新常識になりつつあるのかもしれません。

Q. 夫婦共通の趣味・推し活の状況別にみた夫婦円満度

※共通の趣味：全体、推し活：20～50 代のうち夫婦共通の趣味がない人



※表中の「配偶者が推し活は」
夫婦ともに推し活をしている人も含む

（４）夫婦のお金

「思いやり」に加え「家計の余裕」が円満のポイント

○「夫婦関係で不満なこと」を聞くと、円満でない人の最も多い回答は「思いやりがない」（４７．３%）でした。次いで、「家計に余裕がない」（２３．７%）が２位となり、相手への接し方に加え、家計の状況にも不満がみられました。

○「家計に余裕がない」ことを不満と回答した人は、夫婦仲が円満な人は１５．９%であるのに対し、円満でない人は２３．７%で、円満な人を上回ります。

○こうした家計への不満は、夫婦円満のために求めることにも表れています。

○「夫婦円満のために必要なこと」を聞くと、円満でない人の３０．５%が、「家計にゆとりを持たせる」と回答しており、円満な人（１７．５%）を上回ります。

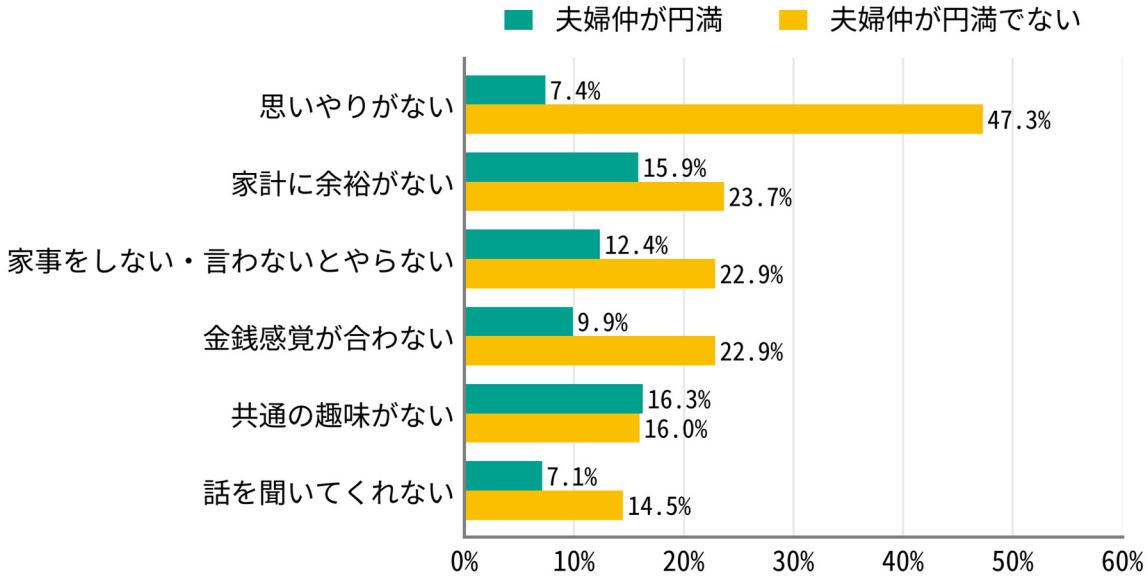
○「夫婦円満のために必要なこと」では、円満でない人の多くが「家計にゆとりを持たせる（３０．５%）」を挙げ、円満な人（１７．５%）の回答を１３．０ｐｔ上回り、お金のゆとりを求めていることがうかがえます。

○また、世帯年収への不足感についても、年収が不足している人と、不足していない人の円満度は５．２ｐｔの差がみられました。

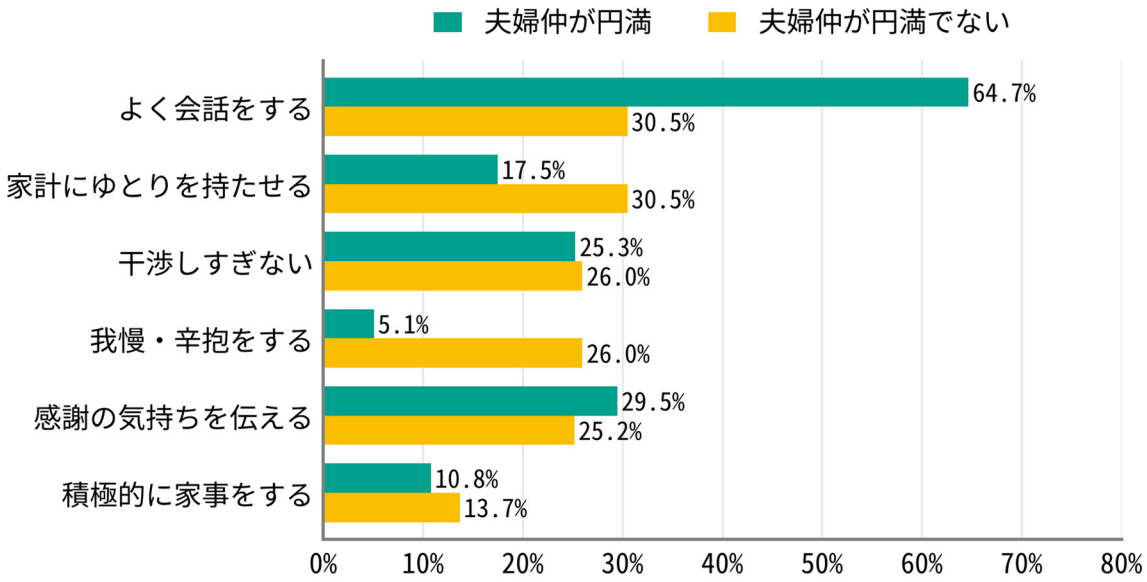
（不足している人の円満度：７２．７%　不足していない人の円満度：７７．９%）

○家計のゆとりと夫婦関係には関連がみられ、「思いやり」に加え「家計の余裕」が夫婦のポイントになるようです。

Q. 夫婦関係で不満なことは何ですか（複数回答）　※全体

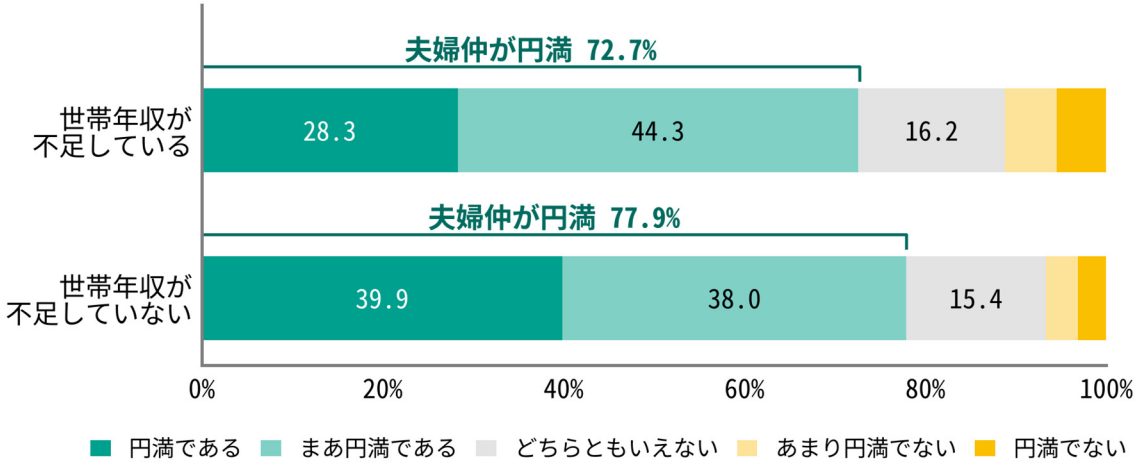


Q. 夫婦円満のために必要だと思うことは何ですか（複数回答）　※全体



Q. 現在の世帯年収は不足していますか（単一回答）

※全体。世帯年収の不足感別にみた夫婦円満度



（５）夫婦のプレゼント

長引く物価高で夫婦のプレゼント予算は４年連続で減少
贈る機会を増やすことが円満のカギ

〇２０代から５０代の夫婦にプレゼント予算を聞くと、３万８，８７８円となり、長引く物価高の影響か、４年連続で減少しました。

〇家計で削りたくない支出（節約状況）を聞くと、「食費（食事の質）」（４７．６％）が最も高く、次に「子ども関連（教育・習い事等）」（２７．７％）となりました。

〇対して、最も削りやすい支出は「通信費」で、２番目に「記念日・プレゼント費用」（６．８％）が挙がり、プレゼント費用は削られやすい支出となっている様子がうかがえます。

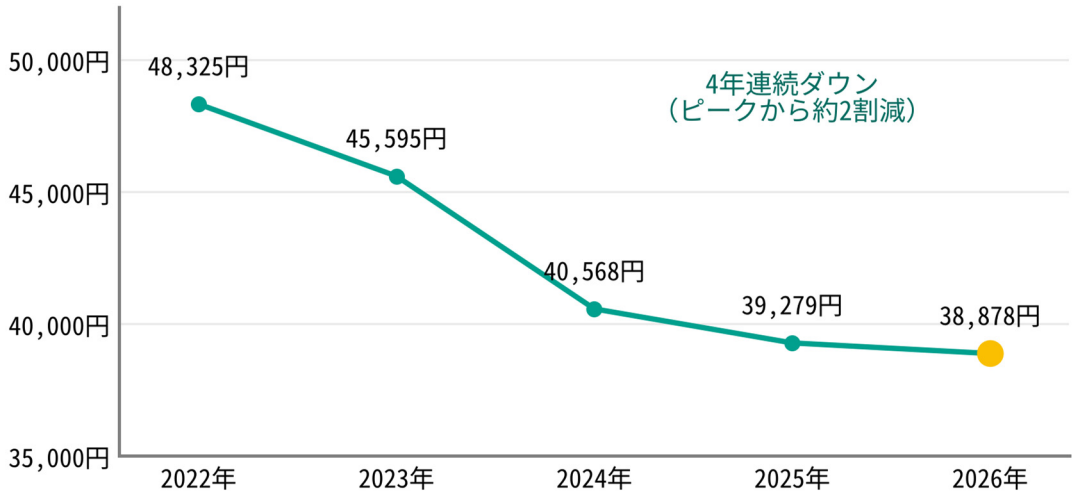
〇次に、夫婦の円満度別に、プレゼントの年間予算と贈る回数をみると、年間予算は、円満でない人が４３，２００円、円満な人が３９，６７５円で、円満でない人の方が予算は上回りました。

〇一方、プレゼントを贈る回数は、円満な人が年１．８回に対し、円満でない人は年１．０回にとどまります。

〇プレゼントの金額の大小よりも、記念日や誕生日などの節目ごとに、こまめにプレゼントを贈ることで、感謝の機会をつくることが、夫婦円満と結びついているのかもしれません。物価高でプレゼントにかける金額を抑えながらも、贈る機会を大切にすることが、夫婦円満のカギになりそうです。

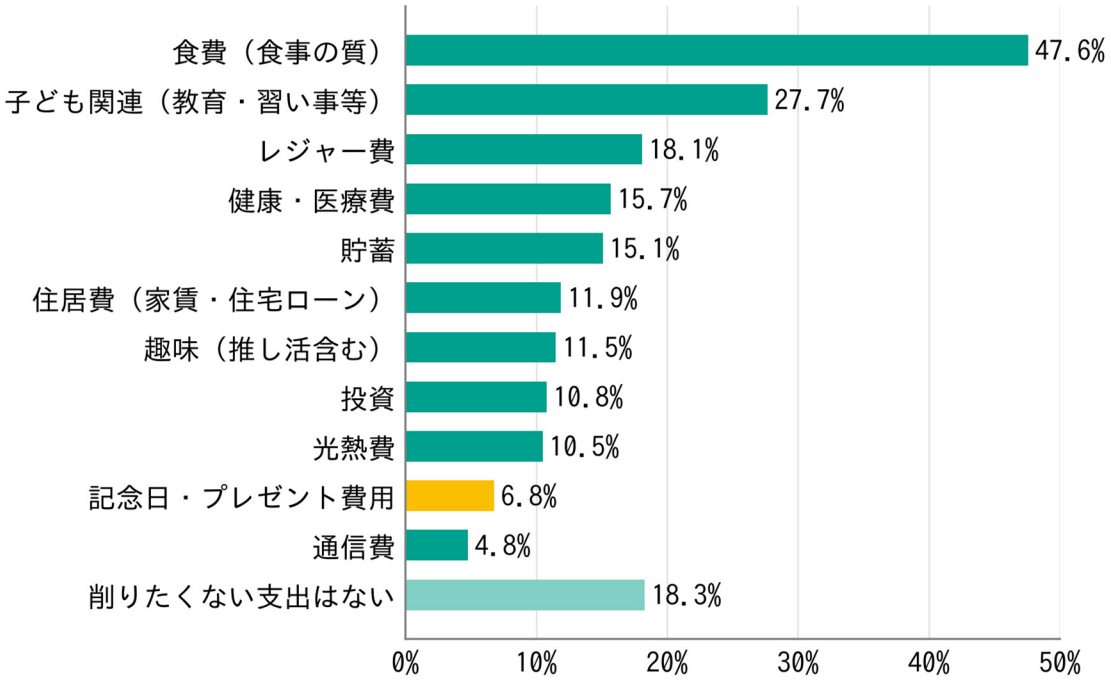
Q.配偶者へのプレゼントの年間予算はいくらですか

※20～50 代のうち、年に１回以上プレゼントをする人の平均



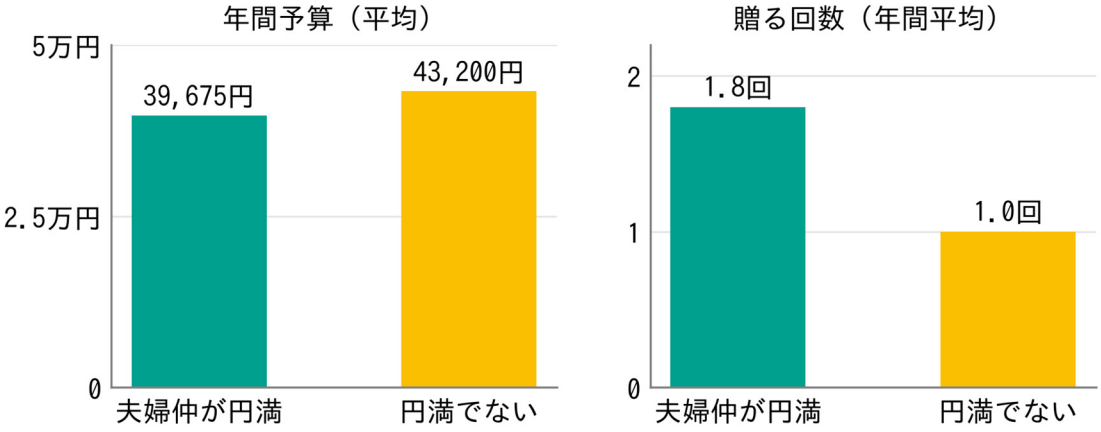
※2022～2025 年は各年の当社調査結果

Q. 物価高でも削りたくない支出を教えてください（複数回答）　※20～50 代



Q. 夫婦円満度別にみた配偶者へのプレゼントの年間予算と贈る回数

※20～50 代。予算は年に 1 回以上プレゼントを贈る人の平均、回数は 0 回を含む年間平均



４.理想の有名人夫婦

「ＤＡＩＧＯ・北川景子」夫妻が２年連続のトップに！
２０～５０代の各年代でも１位、世代を超えた支持

〇毎年恒例の「理想の有名人夫婦」について聞いてみました。

〇第１位は「ＤＡＩＧＯ・北川景子」夫妻（９.１%）。昨年（６.５%）から支持を伸ばし、２年連続のトップとなりました。男女ともにトップで、２０～５０代の各年代で１位となるなど、幅広い世代から支持を集めました。「お互いに褒めあっている。一緒にいる時の笑顔が多い」「家事に協力的で仲良しのイメージ」等の声が寄せられました。

〇第２位は「ヒロミ・松本伊代」夫妻（６.２%）。７０代でトップとなり「お互いの趣味を大切にしながら過ごしている感じがする」「お互いを認め合っているから」等、お互いの“好きなこと”を尊重し合う姿が支持されています。

〇第３位は「反町隆史・松嶋菜々子」夫妻（５.６%）。「夫婦歴が長く、いつまでも仲がよい」「お互い自立している」等の声が集まりました。

〇また、「山下達郎・竹内まりや」夫妻は６０代でトップとなり、全体でも昨年の１１位から８位に上昇。「お互いをリスペクトしているから」「仕事も趣味も理解し合っている」等、互いを尊重し合う関係への共感が集まりました。

〇夫婦関係の良好さや、お互いを理解しあう姿への共感が、理想の有名人夫婦像にも表れているのかもしれません。

Q.理想の有名人夫婦は（単一回答）※敬称略

（全体、男女別、年代別）

順位	理想の有名人夫婦	占率	回答者数	昨年順位
1位	ＤＡＩＧＯ・北川景子	9.1%	148人	（1位）
2位	ヒロミ・松本伊代	6.2%	101人	（2位（同率））
3位	反町隆史・松嶋菜々子	5.6%	91人	（4位）
4位	唐沢寿明・山口智子	4.9%	80人	（5位）
5位	大谷翔平・真美子	4.6%	74人	（2位（同率））
6位	杉浦太陽・辻希美	4.0%	65人	（6位）
7位	藤井隆・乙葉	3.7%	60人	（8位）
8位	山下達郎・竹内まりや	3.1%	50人	（11位）
9位	桑田佳祐・原由子	3.0%	48人	（7位）
10位	中尾明慶・仲里依紗	2.7%	44人	（9位）
10位	堺雅人・菅野美穂	2.7%	44人	（18位）

順位	理想の有名人夫婦	全体	男性	女性	20代	30代	40代	50代	60代	70代
1位	ＤＡＩＧＯ・北川景子	9.1	7.5	10.7	11.1	13.0	10.4	10.0	4.4	5.9
2位	ヒロミ・松本伊代	6.2	5.1	7.4	3.7	4.1	5.6	7.0	8.5	8.5
3位	反町隆史・松嶋菜々子	5.6	5.8	5.4	4.4	8.5	10.0	5.2	3.0	2.6
4位	唐沢寿明・山口智子	4.9	4.0	5.9	1.9	1.9	5.6	8.9	7.4	4.1
5位	大谷翔平・真美子	4.6	5.9	3.2	4.1	4.8	3.7	4.8	4.4	5.6
6位	杉浦太陽・辻希美	4.0	3.3	4.7	10.4	6.3	4.8	1.1	0.7	0.7
7位	藤井隆・乙葉	3.7	2.7	4.7	2.6	6.3	6.3	3.7	1.9	1.5
8位	山下達郎・竹内まりや	3.1	3.1	3.1	0.7	1.1	1.5	4.4	8.9	1.9
9位	桑田佳祐・原由子	3.0	4.2	1.7	0.7	1.5	3.7	3.3	5.6	3.0
10位	中尾明慶・仲里依紗	2.7	2.0	3.5	5.9	3.3	3.0	1.9	0.7	1.5
10位	堺雅人・菅野美穂	2.7	2.1	3.3	2.2	1.9	5.2	1.1	3.0	3.0

※(%)。網掛けは各属性のトップ３