

シニア男女 720 名に聞いた「終活」に関する意識と実態調査

既に行っている終活の平均額は「253.6 万円」。

74.4%が「終活すべき」と回答。しかし「既に行っている」人はわずか 38.9%

男性は墓などの「死後の準備」、女性は片づけなどの「生前整理」を行う傾向。

※識者への取材可能

販売部数 17.5 万部で、シニア女性誌部数 No.1 (※) の「ハルメク」を発行する株式会社ハルメク（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：宮澤孝夫）は、60～74 歳のシニア男女 720 名を対象に、「終活」に関する web アンケート調査を実施いたしました。

(※) 一般社団法人 日本 ABC 協会・ABC レポート 17.5 万部（2018 年 1 月～2018 年 6 月）

【 調査サマリ 】

■74.4%が「終活をすべき」と思っているが、「既に行っている」人はわずか 38.9%

⇒全体の 74.4%が「終活をすべき」と回答。女性 80.8% 男性 68.1%と、女性の方が終活への意欲が高い。

・一方、既に終活を行っている人は全体の 38.9%にとどまった。

■既に行っている終活 TOP10 のうち 6 項目が「死後の準備」

⇒TOP3 は「お墓の準備」「保険の見直し」「金融口座・商品の整理」

■男性は墓などの「死後の準備」、女性は片づけなどの「生前整理」を優先

⇒男性は「お墓の準備・用意」といった死後の準備を優先。

⇒女性は「家具や荷物」「衣服やアクセサリ」「アルバムや手紙等の思い出」の整理・処分など生前整理を優先。

■既に行っている終活の平均額は「253.6 万円」。

「死後の準備」に男性が平均 160 万円かける一方、女性は 71 万円しかかけていない。

⇒既に終活を行っている人の 34.3%が「終活にかかった費用は 0 円」と回答。

⇒既に行っている終活にかかった費用全体の平均額は 253.6 万円。(※費用 0 円の回答者も含む平均)

【調査背景】

シニア女性誌部数 No.1 の「ハルメク」は、長年にわたりシニア女性の意識や実態について調査・分析を行ってまいりました。日本人の平均寿命は、男性：2010 年では 79.55 年⇒2016 年では 80.98 年、女性：同 86.30 年⇒同 87.14 年と延伸しています(※)。人生 100 年時代と言われる中、シニアは自身の寿命が延びることに伴い、「終活」として行う「生前整理（片付け、終の住まい、デジタル遺品など）」や「死後の準備（お墓、葬儀など）」をどう認識しているのでしょうか。今回はシニア男女における「終活」の意識と実態に関する調査を実施いたしました。

(※) 厚生労働省 国民生活基礎調査より

【調査概要】

調査の方法：web アンケート方式

調査の対象：60～74 歳のシニア男女 720 名（男性 360 名／女性 360 名）

調査実施日：2018 年 11 月

調査主体：(株) ハルメクホールディングス 生きかた上手研究所

※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。

※調査主体の「(株) ハルメクホールディングス 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。

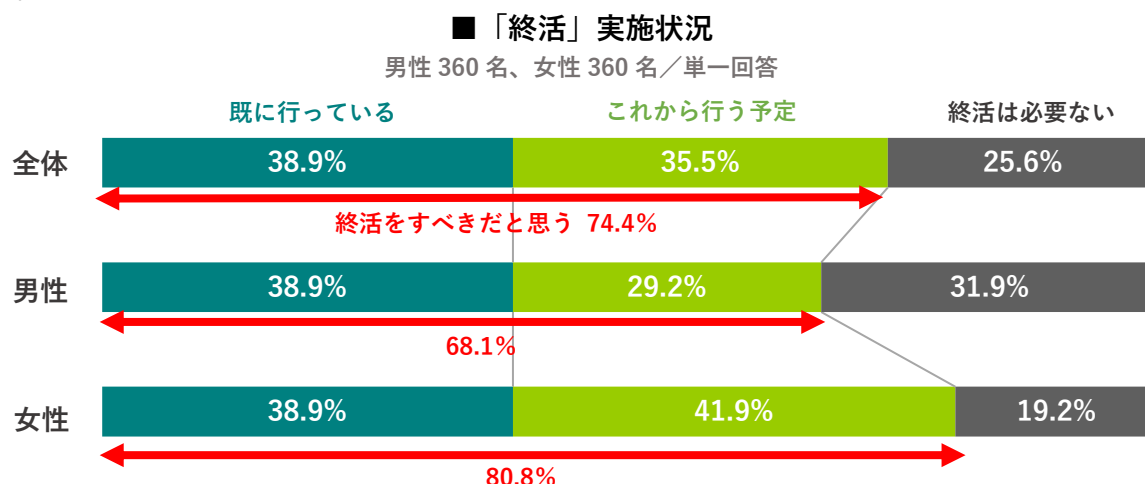
【お問い合わせ】ハルメク PR 事務局（株式会社オンヨミ）

MAIL： halmek-pr@onyomi.jp TEL：050-3743-0062（中嶋）/ 050-3701-2155（漆畑）

ハルメク公式サイト（www.halmek.co.jp）ハルメク雑誌サイト（<https://magazine.halmek.co.jp/>）

74.4%が「終活をすべき」と思っているが、「既に行っている」人はわずか 38.9% 女性の方が終活への意欲が高い傾向。

- ・全体の 74.4%が「終活をすべき」と回答。男女別で見ると、「必要」と答えた人は 女性 80.8% 男性 68.1%と、女性の方が終活への意欲が高い。
- ・一方、既に終活を行っている人は、全体の 38.9%にとどまった。女性は「これから行う予定」が 41.9%と男性と比べて高く必要性を感じているものの、実行まで移せていない人が多いことが判明。



既に行っている終活 TOP3 は「お墓の準備」「保険の見直し」「金融口座・商品の整理」 TOP10 のうち 6 項目が「死後の準備」。

- ・既に行っている終活 TOP3 は、「墓の準備・用意」「保険の整理・見直し」「金融口座・金融商品の整理」。上位 10 項目のうち 6 項目が「死後の準備」に該当するものだった。

■既に行っている終活 TOP10
終活実施者 280 名（男性 140 名、女性 140 名）／複数回答

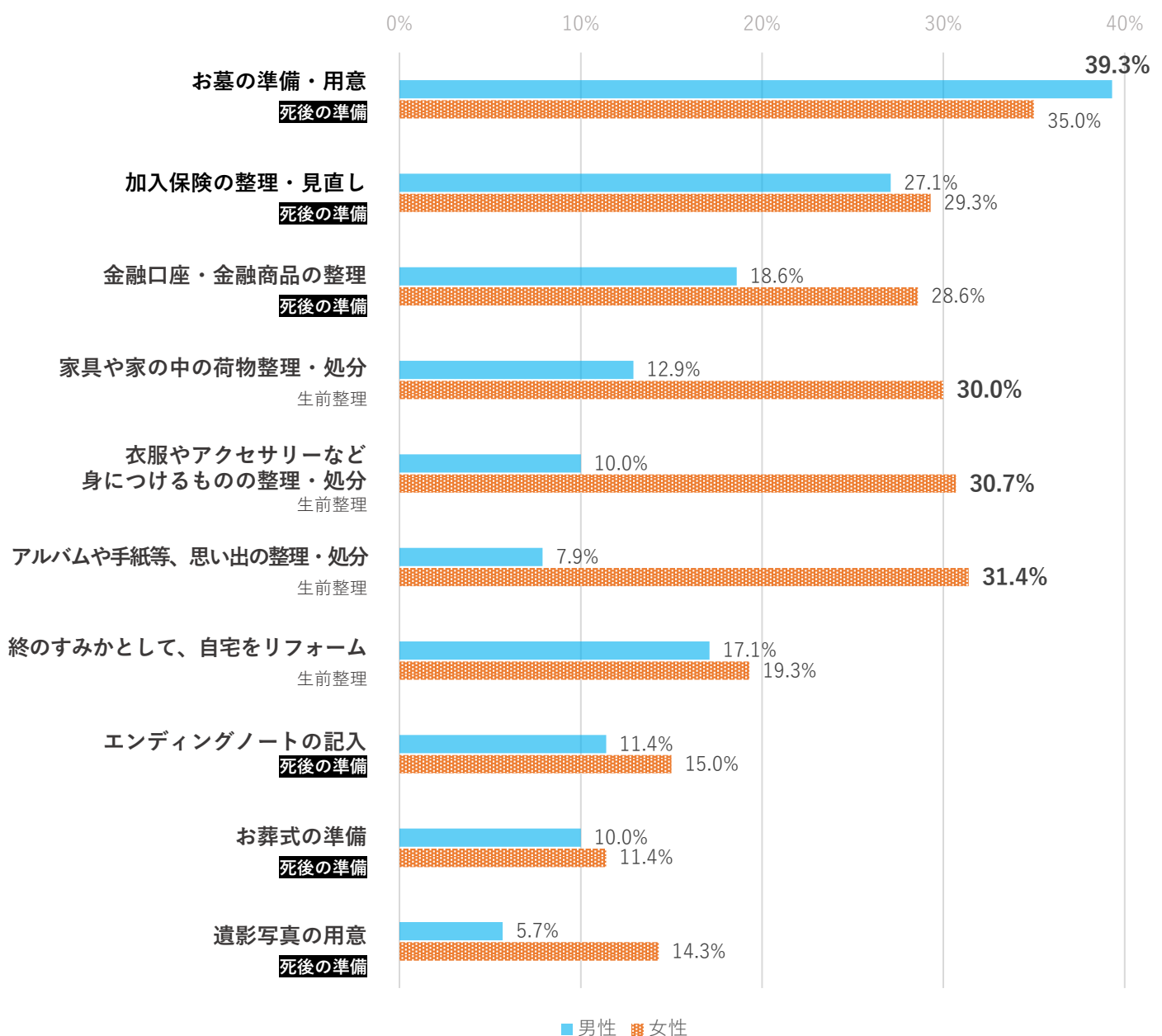
順位	終活の内容	種類	全体
1	お墓の準備・用意	死後準備	37.1%
2	加入保険の整理・見直し	死後準備	28.2%
3	金融口座・金融商品の整理	死後準備	23.6%
4	家具や家の中の荷物整理・処分	生前整理	21.4%
5	衣服やアクセサリなど 身につけるものの整理・処分	生前整理	20.4%
6	アルバムや手紙等、 思い出の整理・処分	生前整理	19.6%
7	終のすみかとして、 自宅をリフォーム	生前整理	18.2%
8	エンディングノートの記入	死後準備	13.2%
9	お葬式の準備	死後準備	10.7%
10	遺影写真の用意	死後準備	10.0%

**男性は「お墓の準備・用意」など死後の準備を優先。
女性は、「家具や荷物」「衣服やアクセサリ」「アルバムや手紙等の思い出」を
整理・処分する「片づけ」を実施している割合が高い。**

- ・男女別にみると、男性は「お墓の準備・用意」といった死後の準備を優先して実施しており、その割合は 39.3% と最も高い結果に。
- ・一方、女性は「家具や荷物」「衣服やアクセサリ」「アルバムや手紙等の思い出」の整理・処分をする人が、男性に比べ軒並み 10 ポイント以上高く、生前整理の「片づけ」を実施している割合が高い。

■既に行っている終活（男女別）

終活実施者 280 名（男性 140 名、女性 140 名）／複数回答



【お問い合わせ】ハルメク PR 事務局（株式会社オンヨミ）

MAIL： halmek-pr@onyomi.jp TEL： 050-3743-0062（中嶋） / 050-3701-2155（漆畑）

ハルメク公式サイト（www.halmek.co.jp）ハルメク雑誌サイト（<https://magazine.halmek.co.jp/>）

**既に行っている終活にかかった費用の平均は 253.6 万円。
男女で差があり、「死後の準備」に男性が平均 160.2 万円かける一方
女性は 71.1 万円しかかけていない。**

(※費用 0 円の回答者も含む平均)

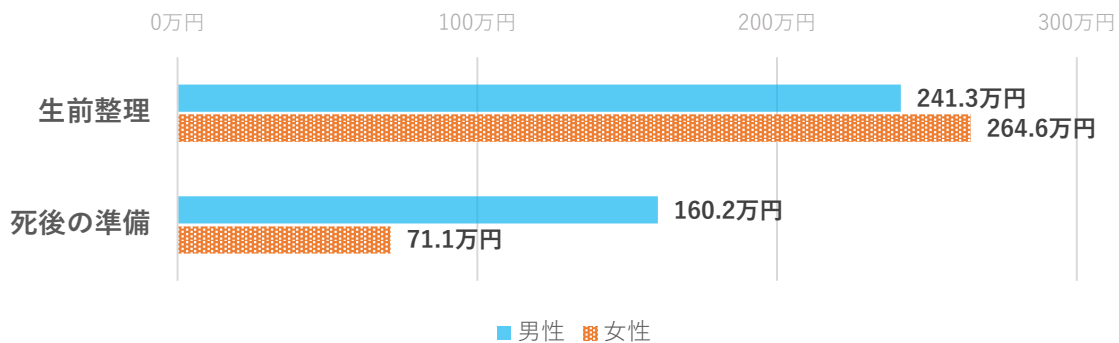
- ・ 既に終活を行っている 280 名のうち、34.3%にあたる 96 名が「終活にかかった費用は 0 円」と回答。
お金をかけずに自分の手でできるものから実施している。
- ・ 既に行っている終活にかかった費用全体の平均額は 253.6 万円
- ・ 「生前整理」には平均 254.5 万円、「死後の準備」には平均 116.6 万円かかっている。
- ・ 男女で差があるのは、「死後の準備」であり、男性が平均 160.2 万円かける中、女性は平均 71.1 万円しかかけていない。

■既に行った終活にかかった金額

※終活実施者 280 名 男性 140 名、女性 140 名

		平均額
終活費用 全体 (N=280)		253.6万円
生前整理 (N=172)		254.5万円
死後の準備 (N=231)		116.6万円

■生前整理／死後の準備 にかかった平均額（男女別）



※生前整理／死後の準備 の分類

■生前整理

終のすみかとして、自宅をリフォーム／終のすみかとして、施設を探す／終のすみかとして、引越し／会いたい人に会っておく
／男女関係の整理／結婚・再婚／パートナー探し／パソコン内や SNS などのデータの整理・消去
／インターネットや SNS などデジタル関連の登録・加入サービスの情報整理／アルバムや手紙等思い出の整理・処分
／衣服やアクセサリなど身につけるものの整理・処分／生活面での利用サービスの情報整理（電気・ガス、生協、ジムなど）
／家具や家の中の荷物整理・処分／しておきたかったことをしておく／その他

■死後の準備

お墓の整理・墓じまい／お墓の準備・用意／お葬式の準備／遺影写真の用意／金融口座・金融商品の整理
／加入保険の整理・見直し／不動産の整理・処分／金融・不動産以外の財産の整理・処分／事業の整理（引退・廃業・後継など）
／エンディングノートの記入／遺言書・遺産分与の作成／親族・友人・知人の連絡先リストの作成／飼っているペットの信託
／自分史作成／大切な人へのメッセージ作成

【お問い合わせ】ハルメク PR 事務局（株式会社オンヨミ）

MAIL : halmek-pr@onyomi.jp TEL : 050-3743-0062（中嶋） / 050-3701-2155（漆畑）
ハルメク公式サイト（www.halmek.co.jp）ハルメク雑誌サイト（<http://magazine.halmek.co.jp/>）

すでに終活を実施している 4 割のシニアも、迷いが目立つ。

■フリーアンサー（一部抜粋）

「墓の準備」を終えた男性

・10 年前、市営墓地へ応募し当選。近所の墓石店で墓を買ったが、最近になって本当に墓が必要かどうかわからなくなってきた。
（神奈川県 74 歳・男性）

・私たち夫婦は「墓はなし」と思っていたが、父母の死後、妹にせつつかれてしかたなく買った。長い不景気でボーナスなし、給料削減が続きお金がなく借金して買う羽目になり、退職金で払う羽目になった。今も墓参りが遠くて面倒。
（岐阜県 63 歳・男性）

・納骨堂購入か散骨か、死後の納骨をどこの場所にするか、いまだに迷っている。後をみる子供たちが遠く離れているので。
（福岡県 73 歳・男性）

「片づけ」に着手した女性

・色々ものを捨てていたら、精神的に不安定になってきてしまった。今すぐに自分が死なないといけなような気持ちになって途中でやめた。
（大阪府 62 歳・女性）

・衣類やアクセサリを大事にしまいこんでいたが、結局使うことがないので整理を始めた。とはいえ、いろんな思い出があるので処分しにくい。
（奈良県 69 歳・女性）

・家の中の荷物整理。父がアルバムを残してくれたので、我が子の写真も一緒に一冊のアルバムに閉じたが、最近はスマホの流れになり複雑。とっておきの写真を選ぶのに時間かかりました。選ぶ難しさ、涙…涙…。
（奈良県 70 歳・女性）

【専門家の見解】

株式会社ハルメク 生きかた上手研究所 所長梅津 順江（うめづ ゆきえ）

2016 年 3 月から現職。主に年間 700～1,000 人の 50 歳以上のシニア女性を対象にインタビューや取材、ワークショップを実施。



多様で広域になった「終活」。

『終活という言葉に悩まされている。脅されている感さもある。そんなに準備が必要なのだろうか。子育てが終わり、親の介護がはじまり、今度は自分の備え…。少しわがままに自由にぜいたくにのんびりに過ごしてみたい。』

これは、雑誌ハルメクの「ご意見ハガキ」に記された 65 歳読者のコメント（※一部抜粋）です。60 代女性を代表した意見ではないか、とハッと気づかされました。

今回の調査でも 4 人に 3 人が「終活をすべき」と思いながら、実際に終活を実施しているのはたったの 4 割という結果でした。一言で終活といけれど、「何から手をつけていいかわからない」「選択肢や情報が多すぎる」といったところでしょうか。

この世代を迷わせる二大要因は、①こなすべき終活の数が増えたこと、②ひとつひとつの終活の方向性が多岐に渡っていることではないでしょうか。前者（①）については「墓」「葬儀」という死後の準備だけではなく、「片づけ」「終の住まい」「デジタル遺品」など生前整理まで終活の幅が広がりました。後者（②）については、墓ひとつとっても、多様な選択肢から自由に選ぶことができるようになり、死生観さえ変わった印象があります。こんな時代の変化が迷いを生んでいるのではないかと見ています。

ハルメク 2 月号の特集では、必要な終活を 3 つに絞って紹介しています。「何から始めたらいいかわからない」と迷っている読者世代の混乱を少しでもほぐすことができたら、と願っています。

ハルメク 2 月号（1 月 10 日発売）では、「終活」特集を掲載。『後悔しない「お葬式」「お墓」「お金」の準備』と題し、死後に必要となる実際の手続きをもとに具体的な終活方法を紹介しています。



ハルメク
2019 年 2 月号

収録内容

- ・物も不調もためこまないでスッキリ暮らす
- ・パリの女性に学ぶおしゃれと暮らしの楽しみ方
- ・後悔しない「お葬式」「お墓」「お金」の準備

【お問い合わせ】ハルメク PR 事務局（株式会社オンヨミ）

MAIL: halmek-pr@onyomi.jp TEL: 050-3743-0062（中嶋）/ 050-3701-2155（漆畑）

ハルメク公式サイト（www.halmek.co.jp）ハルメク雑誌サイト（<http://magazine.halmek.co.jp/>）