Cross Marketing

News Release

報道関係各位

2025年1月15日
株式会社クロス・マーケティング

人間関係リセット経験者は38%、意向者は24%
年賀状じまいをした人は62%と昨年より増加が顕著

－人間関係に関する調査（2025年）－

株式会社クロス・マーケティング（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：五十嵐 幹）は、2025年1月、全国47都道府県に在住する20～79歳の男女2,400人を対象に「人間関係に関する調査（2025年）」を実施しました。助けられたり、悩んだりする「人間関係」について、リセット経験や意向、リセットした人との間柄、リセットのきっかけと方法、友人・知人の有無と平均人数、年賀状送付状況をピックアップし分析をしました。

＊自ら長期的に連絡を絶つことを「人間関係リセット」として聴取

■調査結果 （一部抜粋）

✓ **【人間関係リセット経験・意向と人間関係重視度】** 過去に「人間関係をリセットした」経験を持つ人は38%。特に、女性は44%と高い。今後、「人間関係をリセットしたい」人がいる割合は24%であり、こちらも女性で高い。リセット意向が最も低いのは70代の16%。 <図1> 人間関係を「とても重視している」は23%、「やや重視している」は41%、合わせて64%は人間関係を重視しているものの、2021年よりやや減少傾向にある。 60～70代の重視度は7割を超え高い。一方、最も低いのは30代の55%であった。<図2>

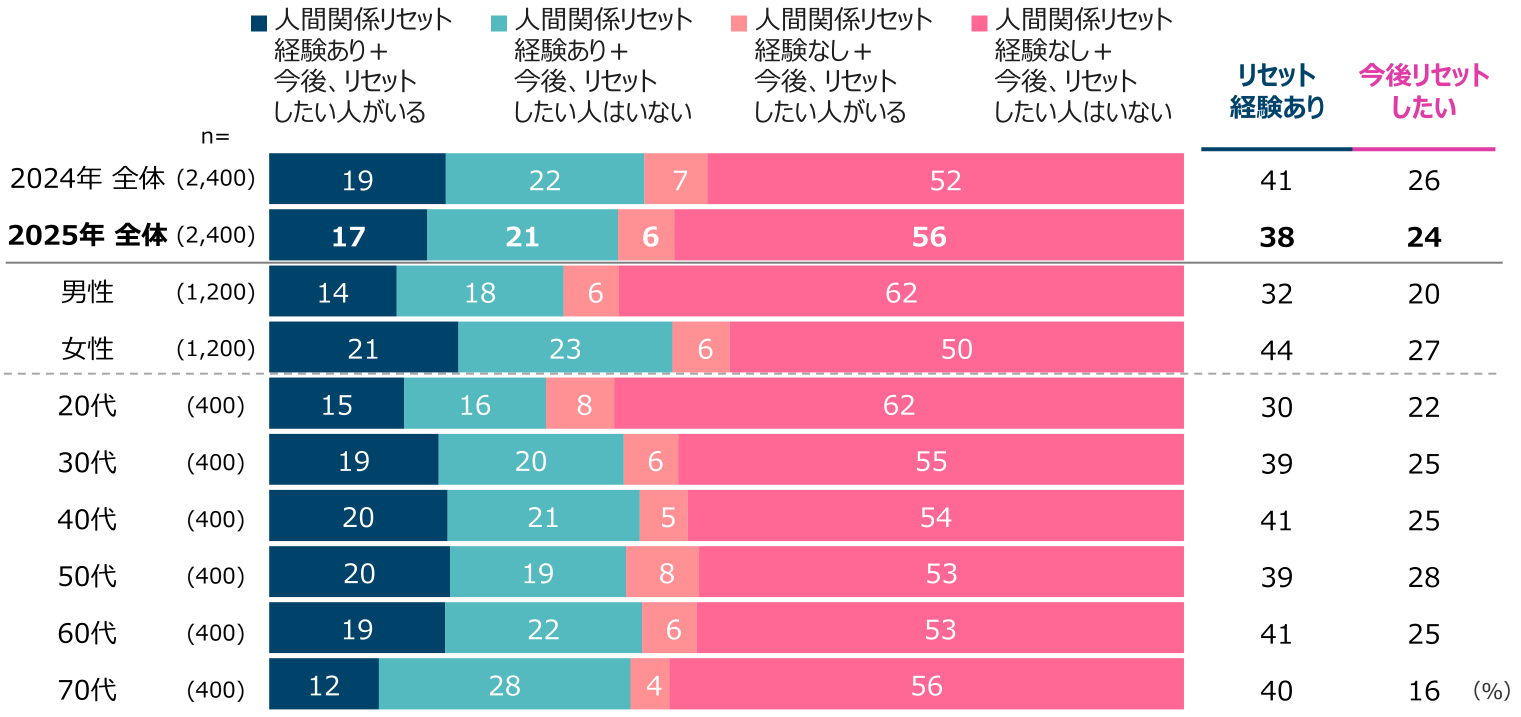
✓ **【リセットした人の間柄・きっかけ・方法】** 実際に人間関係をリセットした間柄では「友人・知人」が最も多く60%、次いで「職場の人」「同級生・学生時代の先輩・後輩」が2割台後半。「友人・知人」は女性20代が71%、「職場の人」は、男性70代が45%、女性50代で44%と高い。<図3>リセットしたきっかけは、友人・知人は「面倒／うっとうしい／嫌になった」「性格や価値観、考え方が合わない」、職場は「面倒になった」「パワハラ／いじめ／いやがらせにあった」、家族・親戚関係では「金銭問題」「遺産相続トラブル」という声が聞かれた。<図4>どのようにリセットしたかについては、「一時的に音信不通になる」「電話帳の連絡先を消す」「はがきでの連絡をやめる」が2割台であった。20～30代は、LINEを含むSNSでのリセットの高さが目立つ。70代は「はがきでの連絡をやめる」に加え、「今後連絡をしないと口頭や電話で伝える」という直接相手に伝えるケースも高かった。<図5>

✓ **【友人・親友の有無と平均人数】** 友人がいると回答した人は67%で、平均人数は7.0人。親友がいる人は45%と半数を下回り、平均人数は2.6人。いずれも70代の友人、親友がいる割合が高い。<図6>

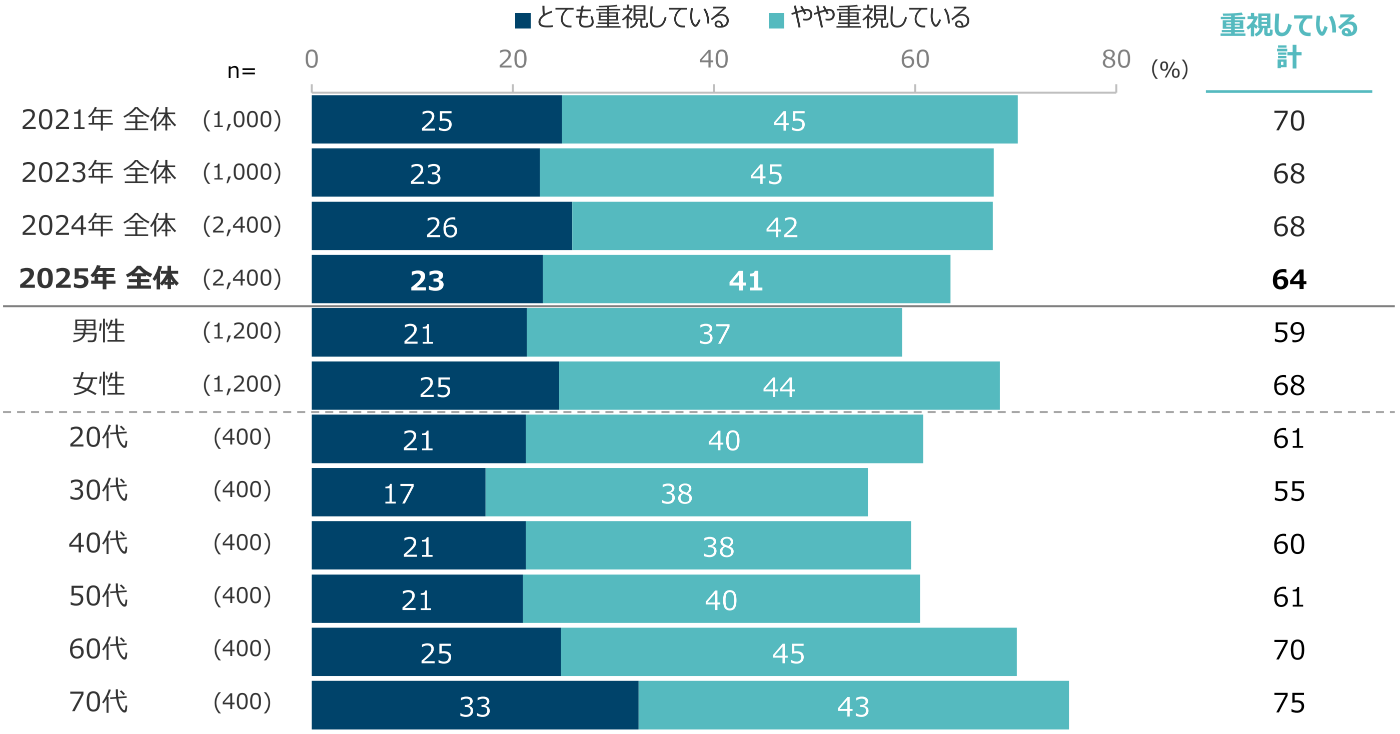
✓ **【年賀状の送付状況】** 「年賀状を送った・送る予定」の人は33%、年代が上がるほど「送った・送る予定」の人は多くなる。過去も含め「年賀状じまいをした」人は62%と、昨年より9.3ptもの上昇。2024年10月よりはがきが22円アップの85円となったことが響いていると推察される。<図7>

◆詳細情報は本レポートに掲載しております。 https://www.cross-m.co.jp/report/20250115human

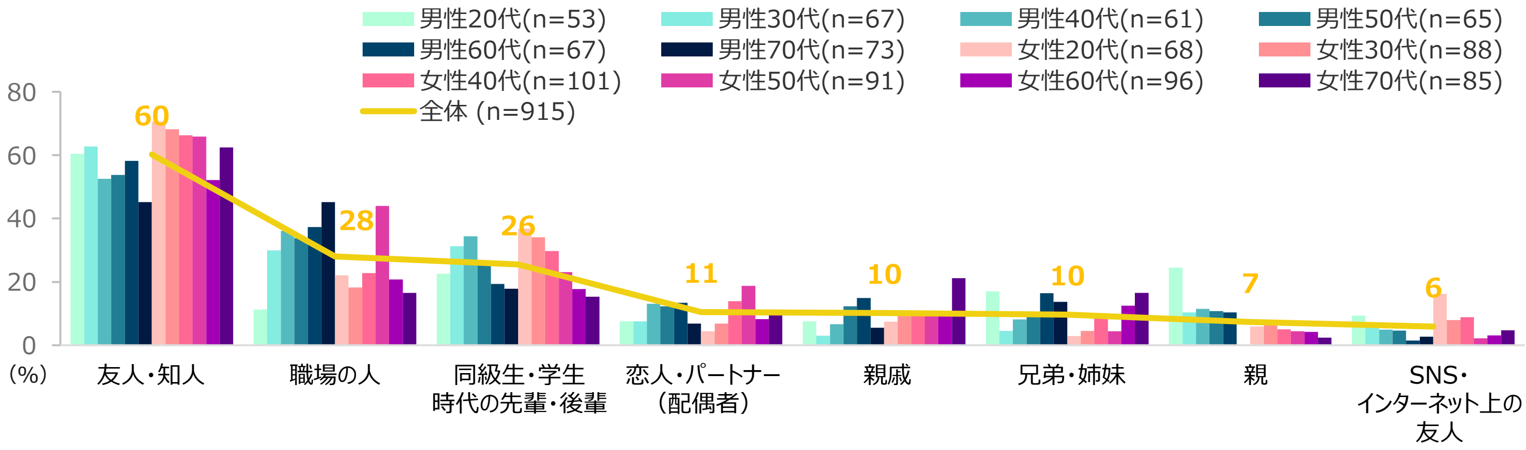
<図1> 人間関係のリセット経験と今後のリセット意向（単一回答）



<図2> 人間関係の重視度（単一回答）



<図3> 人間関係をリセットした人（複数回答） ※ベース：人間関係をリセットした経験がある人／上位8項目を抜粋



<図4> 人間関係をリセットしたきっかけ（自由回答一部抜粋）

友人・知人

- 面倒／うっとうしい／嫌になった
- 性格や価値観、考え方が合わない
- 金銭トラブル
- 喧嘩をした
- ライフスタイルや生活環境が変わったから
- 自分勝手／都合のよいように使われる
- 約束を守らない／裏切られた
- 自分にとってマイナスとなる
- 相手にマウントをとられたから

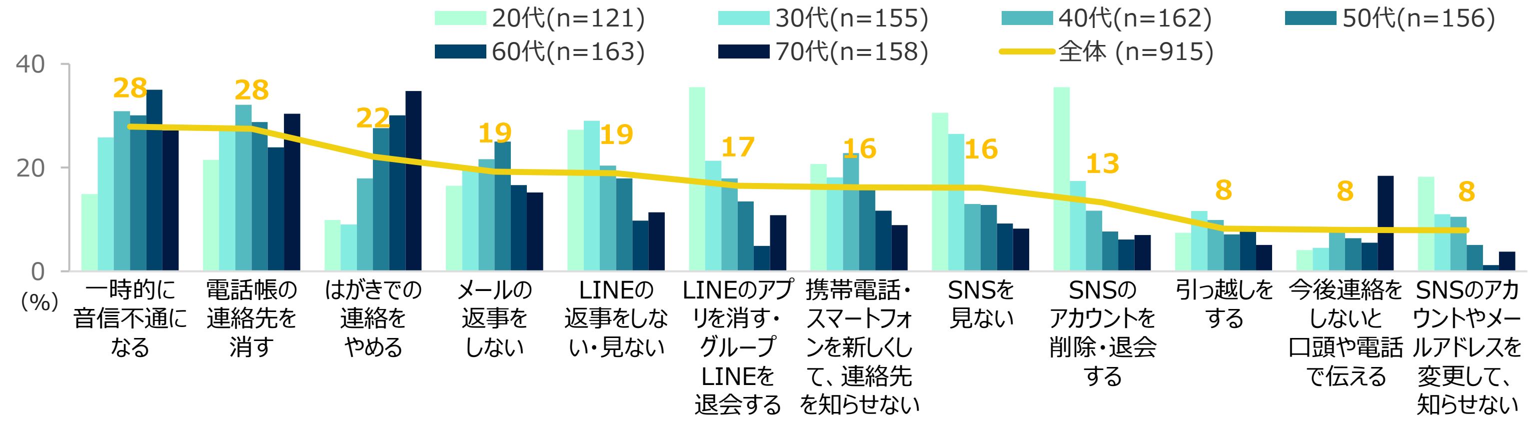
職場の人

- 面倒になった
- パワハラ／いじめ／いやがらせにあった
- 退職、転職、転勤がきっかけ
- ありもしないことを吹聴し陥れられた
- 無能な人間だという言い方や接し方をしてきたため
- うつ病になり人間関係が煩わしくなった
- 公の場で誹謗中傷されたから
- 仕事仲間に裏切られ、信じられなくなった

家族・親戚関係

- 金銭／遺産相続トラブル
- 子どもの頃から不仲
- 同居し面倒を見ていた母親に対する扱いが悪いと言われた
- 義母の金使いが荒かったため
- 妻と私の両親との関係が悪くなり、絶縁を要望された
- 借金を返済せずに度重なる金の無心にあきれ果てた

＜図5＞ 人間関係のリセット方法（複数回答）※ベース：人間関係をリセットした経験がある人／上位12項目を抜粋



＜図6＞ 友人・親友の有無と平均人数（単一回答）

	n=	友人はいる	友人はいない	平均（人）	親友はいる	親友はいない	平均（人）
全体	(2,400)	**67**	**33**	**7.0**	**45**	**55**	**2.6**
男性	(1,200)	63	37	8.0	44	57	3.0
女性	(1,200)	72	28	6.1	46	54	2.3
20代	(400)	62	38	9.8	43	57	3.2
30代	(400)	59	41	7.4	39	62	2.5
40代	(400)	65	35	4.9	44	57	2.3
50代	(400)	66	34	7.1	43	57	2.5
60代	(400)	72	29	6.9	47	53	2.5
70代	(400)	82	19	6.2	54	46	2.5

(%)

＜図7＞ 年賀状の送付状況（単一回答）

	n=	昨年のうちに送った	今年の元旦以降に送る予定	今年は年賀状は送らないが、来年は送る予定	今年もこれからも年賀状を送る予定はない／年賀状じまいをした	年賀状を送った・送る予定
2023年 全体	(1,000)	36	8	5	51	44
2024年 全体	(2,400)	34	8	6	53	41
2025年 全体	(2,400)	**26**	**7**	**5**	**62**	**33**
男性	(1,200)	25	8	5	62	33
女性	(1,200)	26	6	5	63	32
20代	(400)	11	4	5	80	15
30代	(400)	14	7	6	73	21
40代	(400)	23	8	3	66	31
50代	(400)	27	6	5	63	33
60代	(400)	34	10	6	51	43
70代	(400)	46	7	5	42	53

(%)

■レポート項目一覧

- □ 属性設問（性別／年代／ライフステージ／居住地／同居家族／職業）
- □ 調査結果サマリー

▼調査結果詳細

- □ 人間関係の重視度
- □ 今まで通りの付き合い方を継続したい人間関係
- □ より大切にしたい人間関係
- □ 困っているときに助けたいと思う人
- □ 困っているときに相談できる人
- □ 人間関係のリセット経験
- □ 人間関係をリセットした人／リセット方法
- □ 人間関係をリセットした理由・きっかけ（自由回答抜粋）
- □ 人間関係のリセット意向
- □ 人間関係をリセットしたい人／リセットしたい方法
- □ 人間関係をリセットしたい理由・きっかけ（自由回答抜粋）
- □ 配偶者・パートナーとの距離感／空気感
- □ 親との距離感／空気感
- □ 友人／親友の人数
- □ SNS・オンラインツール利用による対面でのコミュニケーションの変化
- □ 2025年の年賀状送付状況

◆レポートのダウンロードはこちらから https://www.cross-m.co.jp/report/20250115human

■調査概要

調査手法　：インターネットリサーチ（クロス・マーケティング セルフ型アンケートツール「QiQUMO」使用）

調査地域　：全国47都道府県

調査対象　：2025年・2024年：20～79歳の男女／2023年・2021年：20～69歳の男女

調査期間　：2025年：1月1日（水）／2024年：1月1日（月）／2023年：1月1日（日）／2021年：12月22日（水）

有効回答数：2025年・2024年：本調査2,400サンプル／2023年・2021年：本調査1,000サンプル

※調査結果は、端数処理のため構成比が100%にならない場合があります

【会社概要】
会社名　：株式会社クロス・マーケティング https://www.cross-m.co.jp/
所在地　：東京都新宿区西新宿3-20-2 東京オペラシティタワー24F
設立　：2003年4月1日
代表者　：代表取締役社長兼CEO　五十嵐 幹
事業内容：マーケティングリサーチ事業、マーケティング・リサーチに関わるコンサルテーション

◆本件に関する報道関係からのお問い合わせ先◆
広報担当 ： マーケティング部　TEL ： 03-6859-1192　FAX ： 03-6859-2275　E-mail ： pr-cm@cross-m.co.jp

«引用・転載時のクレジット表記のお願い»
本リリースの引用・転載時には、必ず当社クレジットを明記いただけますようお願い申し上げます。
＜例＞「マーケティング・リサーチ会社のクロス・マーケティングが実施した調査によると・・・」