

報道関係各位

2026年3月5日  
株式会社クロス・マーケティング

## 「自分は人見知り」だと思う人は63% 「大人数の場が苦手」「1人の時間が好き」と感じるから

－人見知りに関する調査（2026年）－

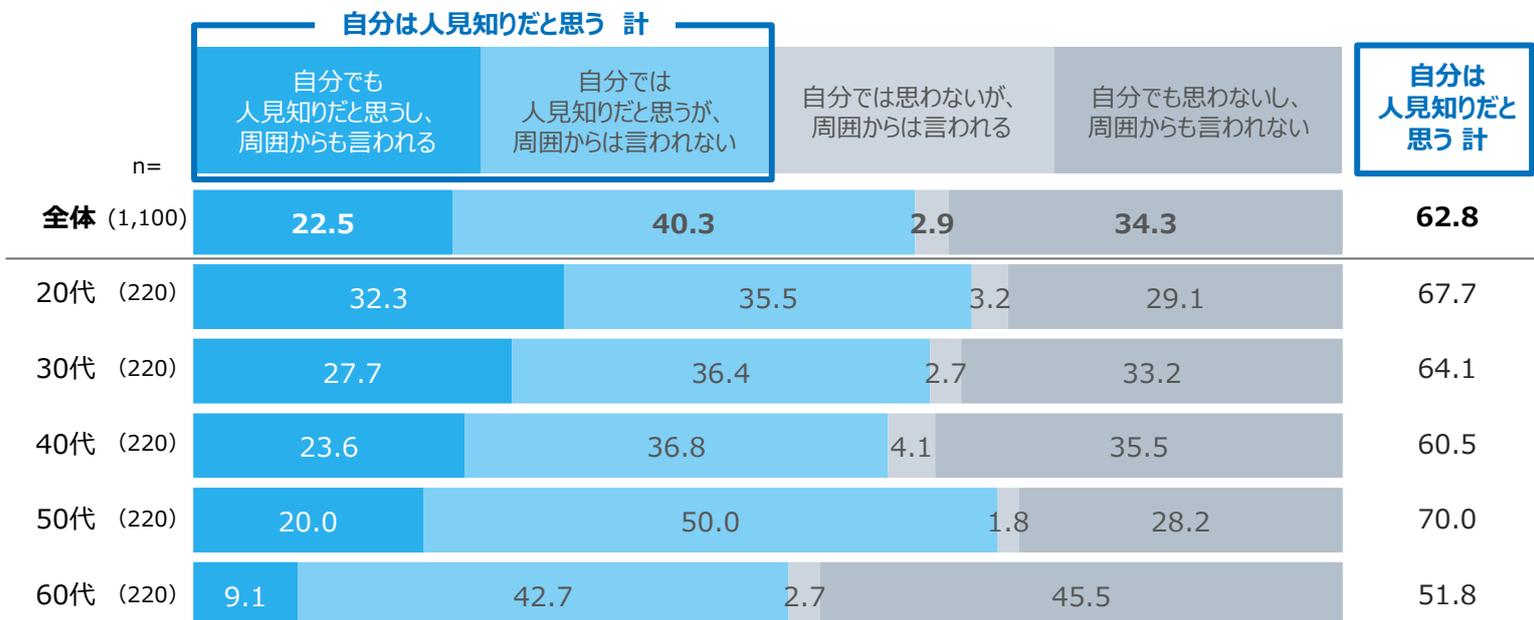
株式会社クロス・マーケティング（本社：東京都新宿区、代表取締役社長兼CEO：五十嵐 幹）は、全国20歳～69歳の男女を対象に「人見知りに関する調査（2026年）」を実施しました。新しい環境でのコミュニケーションに苦手意識のある人にとって、入学や入社、異動などの多い4月は不安や緊張を感じやすい時期ではないでしょうか。今回は、自分が人見知りだと思うか、周囲から人見知りと言われるか、「人見知り」という言葉の印象・イメージ、人見知りだと感じる場面や行動、困らないように意識していることについて聴取しました。

◆調査結果の続きはこちらへ ⇒ <https://www.cross-m.co.jp/report/trend-eye/20260305shyness>

### ■調査結果

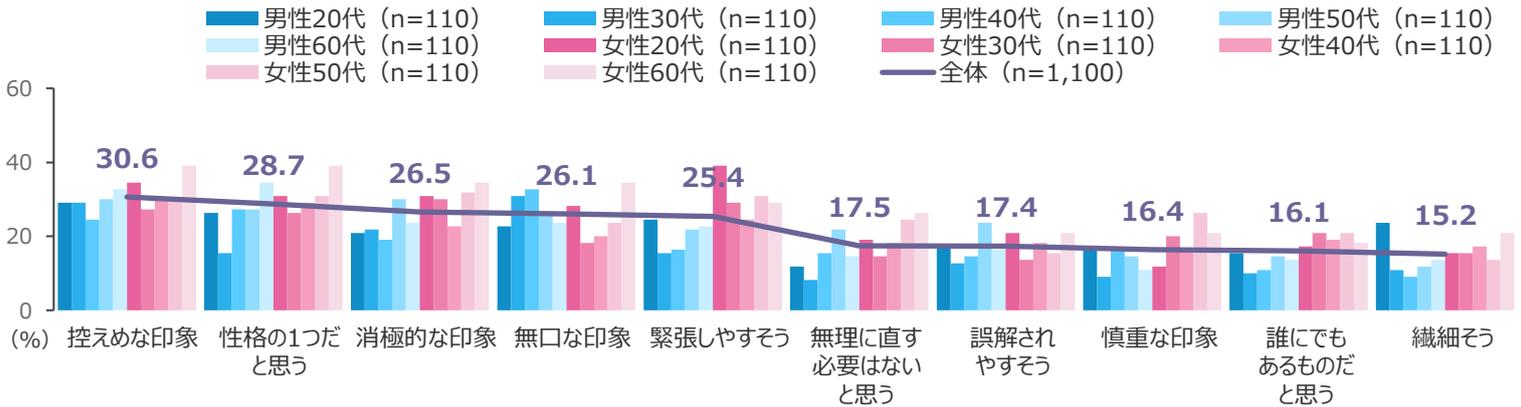
- ✓ **自分を人見知りだと思う人は62.8%で、「自分では人見知りだと思うが、周囲からは言われぬ」が40.3%で最も多い。**  
「自分でも人見知りだと思うし、周囲からも言われる」は、年代が高くなるほど低く、60代は1割を下回る。〈図1〉
- ✓ **「人見知り」という言葉は、「控えめ」「性格の1つだと思う」がTOP2。次いで「消極的」「無口」「緊張しやすい」が2割台で続く。**  
女性60代は「控えめ」「性格の1つだと思う」「消極的」「無口」「無理に直す必要はないと思う」、女性20代は「緊張しやすい」が極めて高い。〈図2〉
- ✓ **自分を人見知りだと思う人や周囲から言われる人にとって、人見知りだと感じる場面・行動は、「大人数の場が苦手」「1人の時間が好き」「人前で自己紹介をするときに緊張する」が上位。**  
女性と男性20代で苦手や不安に思う場面が全般的に多く、特に女性20代で顕著。〈図3〉
- ✓ **人見知りで困らないように意識していることは、相づちや当たり障りのない話題の準備など会話が長くような工夫、失敗を気にしすぎない姿勢や、自ら話しかけることを意識するといった前向きな行動があげられた。**〈図4〉

〈図1〉 人見知りの自覚と周囲からの見られ方（単一回答）

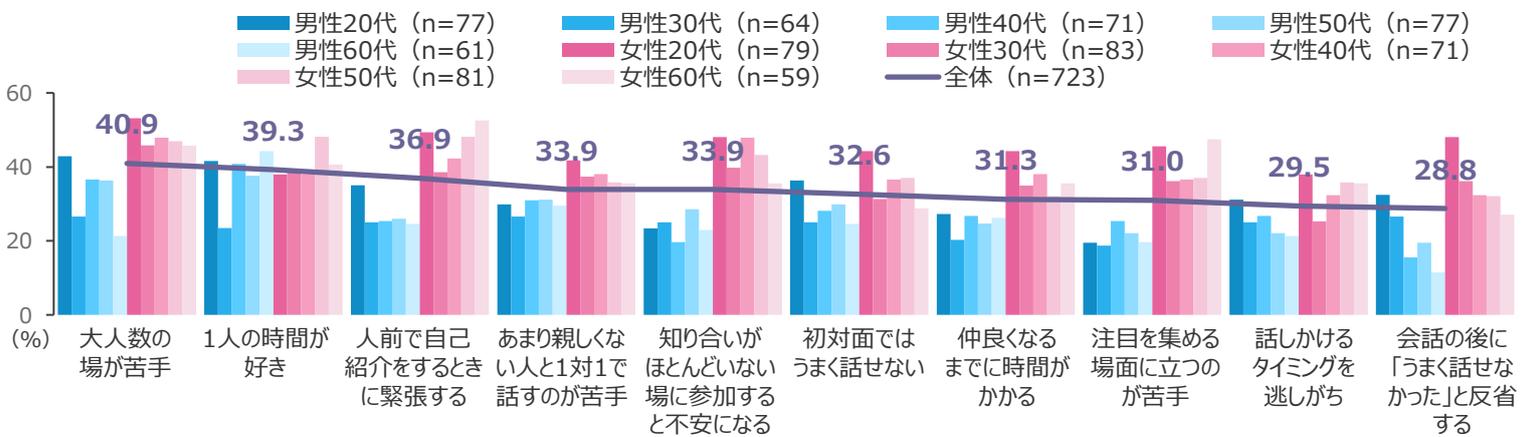


(%)

<図2> 「人見知り」という言葉の印象・イメージ TOP10 (複数回答)



<図3> 人見知りだと感じる場面や行動 TOP10 (複数回答：n=723) ※自分を人見知りだと思う、または周囲から言われる人ベース



<図4> 人見知りで困らないように意識していること (自由回答抜粋：n=723) ※自分を人見知りだと思う、または周囲から言われる人ベース

- 相づちとしてキーワードを発して、会話が続くようにする (男性20代)
- 初対面の人でも話せるような当たり障りのない話題をいくつか用意しておく (女性30代)
- 慌てないでゆっくり考えをまとめてから落ち着いて喋るようにしている (女性20代)
- 相手の会話の温度感・テンションに合わせる (男性30代)
- 人の反応をあまり意識しないようにしている。挨拶などがうまく出来なかった時、そんな時もあるし、それで良いと自分に許可すると楽になる (男性40代)
- 1回でも会った事がある人に対しては、結果を恐れずになるべく自分から話しかけるようにしている (男性50代)
- 輪の中に自ら入れないので、最初からグループの中にいるようにしている (女性40代)
- 少しくらい図々しいこうという気持ちを持つ (女性50代)
- 声にもコンプレックスがあったのでボイトレに通った。そうすることで声を出すことへの恐怖感・緊張感はかなりとれた (女性60代)
- マインドフルネスを実践してセルフコントロールを行う (男性60代)

■ 調査項目

- 属性設問
- 人見知りの自覚と周囲からの見られ方
- 「人見知り」という言葉の印象・イメージ
- 人見知りだと感じる場面や行動
- 人見知りで困らないように意識していること

◆クロス集計表のダウンロードはこちらへ ⇒ <https://www.cross-m.co.jp/report/trend-eye/20260305shyness>

■ 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 : 20～69歳の男女  
 調査期間 : 2026年2月28日 (土) ～3月2日 (月)  
 有効回答数 : 本調査1,100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 <http://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ィング

## ◆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](mailto: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・・・」