

報道関係各位

2023年1月24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・意向者は37%、女性は高め より大切にしたい人は「親」「友人・知人」で3割超え

- 人間関係に関する調査 (2023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、2023年1月、全国47都道府県に在住する20～69歳の男女1,000人を対象に「人間関係に関する調査（2023年）」を実施しました。今回は、ストレスの要因でもある「人間関係」について、重視度、より大切にしたい人、どの間柄の人との人間関係をリセットしたいのか、リセットする方法、自身にとっての人間関係などを聴取し分析しました。

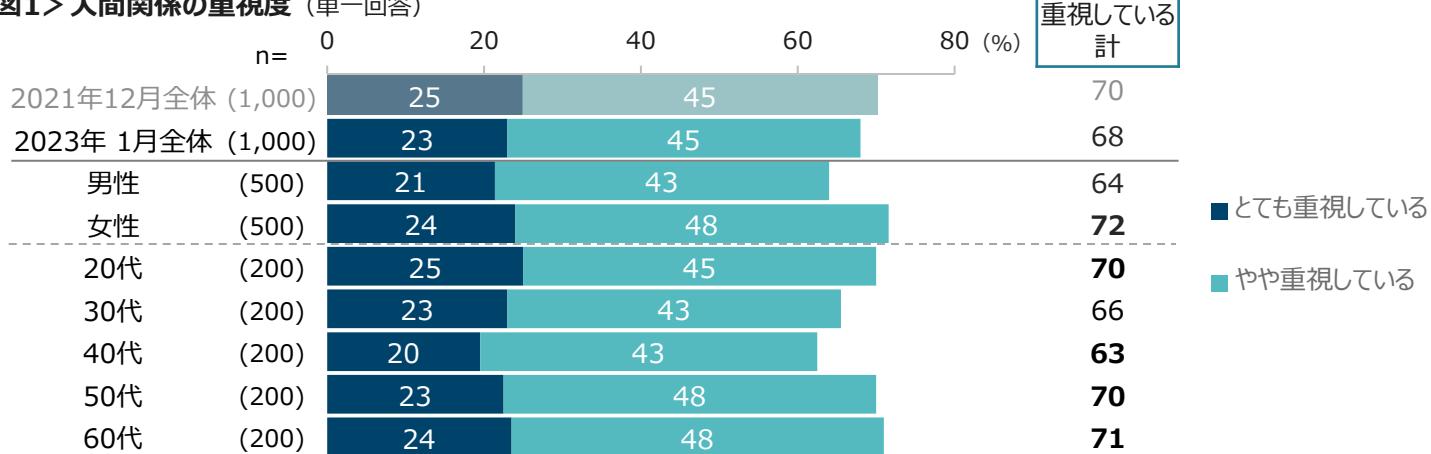
\*自ら長期的に連絡を絶つことを「人間関係リセット」として聴取

### ■調査結果（一部抜粋）

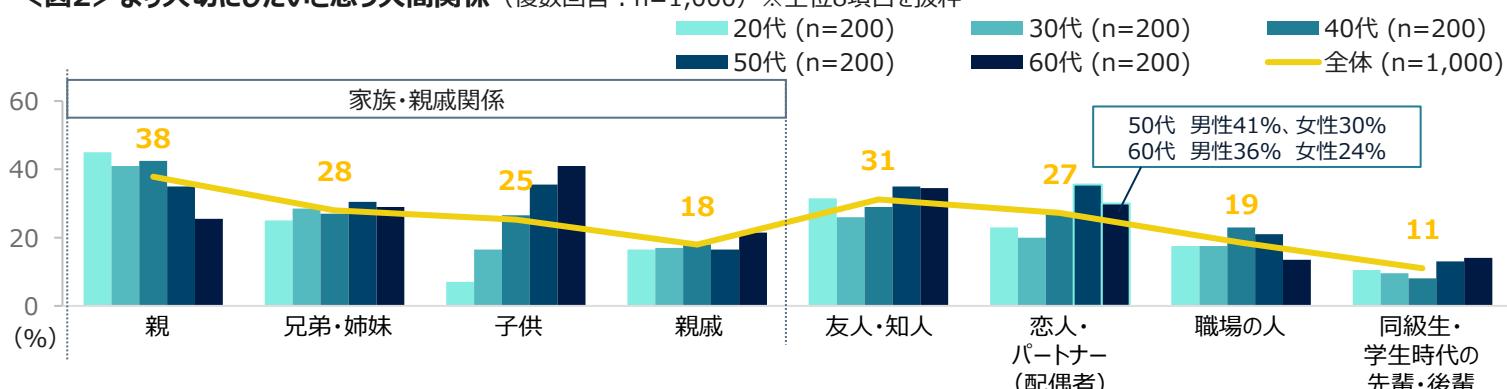
- 【人間関係の重視度】人間関係のについて「とても重視している」は23%、「やや重視している」は45%、合わせて68%が人間関係を重視している。重視している人が7割を超える層は、女性と20代、50～60代、最も低いのは就職氷河期世代の40代で63%。また、2021年12月調査と大きく変わりはない。<図1>今後、より大切にしたい人間関係の間柄は、「親」「友人・知人」「兄弟・姉妹」「恋人・パートナー（配偶者）」「子供」が上位。「親」をより大切にしたい人は、年齢が若い方ほど高まる。逆に年代が高い方ほど、「子供」の割合が高くなる。50～60代のより大切にしたい「恋人・パートナー（配偶者）」は、男性は高いが、女性は男性より10pt以上低く男女差がある。<図2>
- 【人間関係リセット】「人間関係をリセットした／したい人がいる」は37%、女性と30代、50代は4割を超える。<図3>リセットした／したい人の間柄は、男性30代の「親」、女性30代の「友人・知人」、女性60代の「兄弟・姉妹」の関係でのリセット意向が高かった。リセットした／したいと思った具体的な理由は、家族・親族関係では「面倒／面倒くさい」「疲れた」、友人・知人は「面倒／煩わしい／性格が合わない／嫌い」「必要なない人からの連絡がストレスを感じる」、職場は「雰囲気が悪い」「妬まれると面倒」という声が聞かれた。<図4>人間関係のリセット方法は、「はがきでの連絡をやめる」「LINEの返事をしない・見ない」「SNSを見ない」「一時的に音信不通になる」など。20代はLINEやSNS関連、60代ははがきや音信不通でのリセット方法が高い。<図5>
- 【自身にとっての人間関係】自身にとっての人間関係を自由回答で聴取した。「大切・大事なもの」「信頼／信頼関係」「必要なもの」「助け合い／ギブアンドテイクの関係」「適度な距離感を保つ」などの意見が見られた。<図6>

◆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/life/20230124human/>

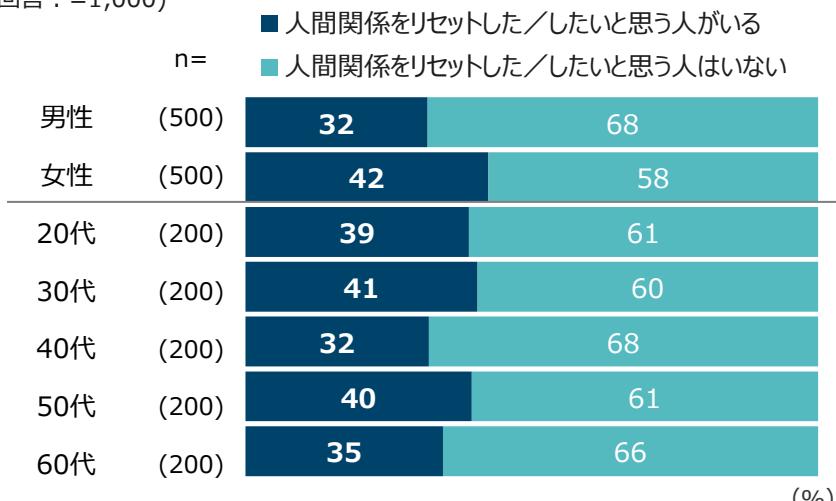
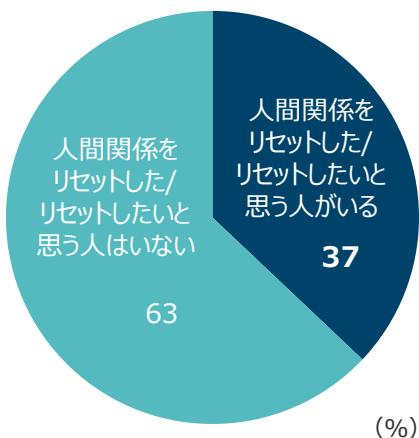
&lt;図1&gt; 人間関係の重視度（単一回答）



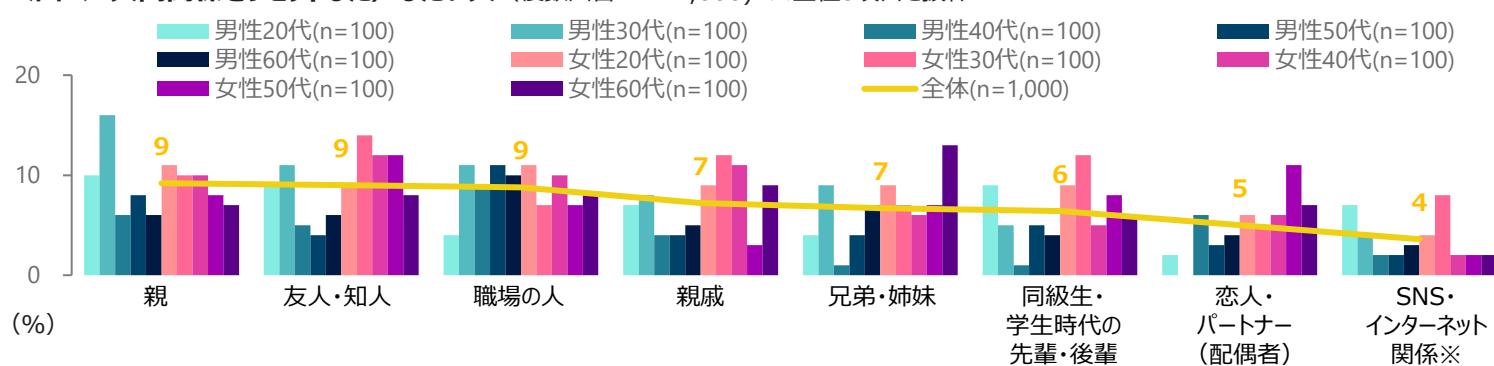
&lt;図2&gt; より大切にしたい人間関係（複数回答：n=1,000）※上位8項目を抜粋



&lt;図3&gt; 人間関係をリセットした／したい人の割合 (単一回答 : =1,000)



&lt;図4&gt; 人間関係をリセットした／したい人 (複数回答 : n=1,000) ※上位8項目を抜粋



※SNS・インターネット上の関係 : 「SNS・インターネット上の友人」+「SNSのフォロワー」の回答を合算

&lt;人間関係をリセットした／したいと思った理由 (自由回答一部抜粋) &gt;

## ● 家族・親戚関係

面倒／面倒くさい  
疲れたから  
依存されて重荷になる  
性格的に合わない／価値観がズレている

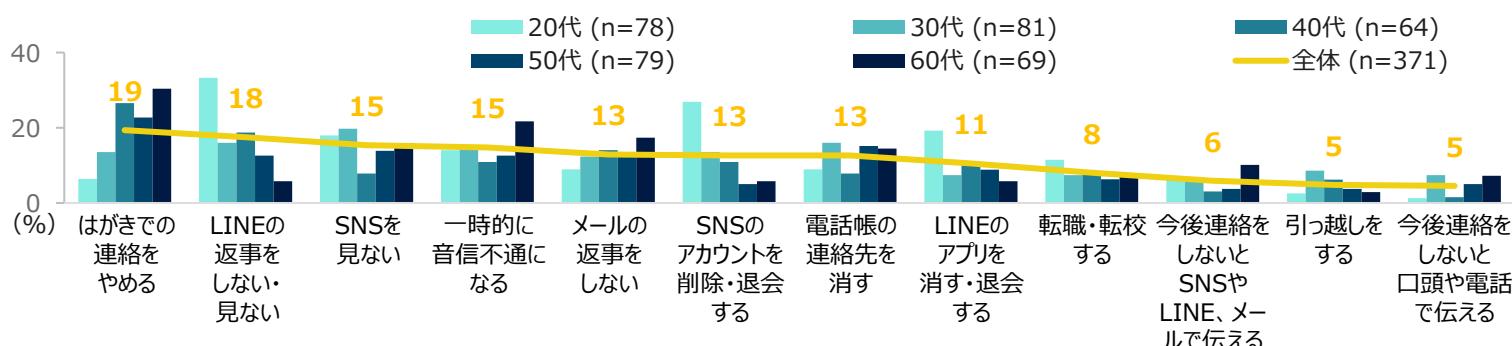
## ● 友人・知人

面倒／煩わしい／性格が合わない／嫌い  
必要のない人からの連絡がストレスに感じる  
合わないし、搾取されるだけだと思ったので  
疲れた。無駄だと思った  
必要なない人からの連絡がストレスに感じる

## ● 職場の人

雰囲気が悪い  
妬まれると面倒  
職場の上司の対立  
職場の上司のパワハラや人を見下した態度に嫌気がさした

&lt;図5&gt; 人間関係のリセット方法 (複数回答) ※ベース : リセットした・したい人がいる／上位12項目を抜粋



&lt;図6&gt; 自身にとって「人間関係」とはどういうものか (自由回答一部抜粋)

## ● ポジティブな意見

大切・大事なもの  
信頼／信頼関係  
必要なもの  
人生を豊かにするもの  
いいときも大変なときも気持ちを共有できて、互いに支え合える関係

## ● 中庸な意見

助け合い／ギブアンドテイクの関係  
日常／自然なもの  
ある程度の我慢、認容、それでいて信頼き、助け合える  
適度な距離感を持って付き合う事  
ときに煩わしいもの でも必要なもの

## ● ネガティブな意見

面倒／めんどくさい  
難しい  
煩わしい  
しかたないもの  
ストレスがたまる  
気を遣うもの／気疲れするもの

## ■レポート項目一覧

- 属性設問（性別／年齢／未既婚／居住地／子どもの有無／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
- 人間関係をより大切にしたいと思った理由（自由回答抜粋）
- 人間関係のリセット経験／リセット意向
- 人間関係をリセットした／したい人
- 人間関係のリセット方法
- 人間関係をリセットした／したいと思った理由（自由回答抜粋）
- 自身にとって「人間関係」とは（自由回答抜粋）
- 2023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/life/20230124human/>

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

調査対象 : 20～69歳の男女 有効回答数 : 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](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…」

