

2024年12月12日

報道関係者各位

日鉄興和不動産株式会社

**日鉄興和不動産ライフデザイン総研、「単身世帯の幸福度に影響を与える因子」を調査  
単身世帯の幸福度に関わる6つの「QOSL因子」を特定  
非単身世帯と比較して幸福度への影響が大きいのは「財産管理」「仕事・働き方の裁量」**

日鉄興和不動産株式会社（本社：東京都港区、代表取締役社長：三輪 正浩）が運営するライフデザイン総研のプロジェクト「+ONE LIFE LAB（プラスワンライフラボ）」は、首都圏在住の20歳以上の男女1,600名を対象に、「単身世帯の幸福度に影響を与える因子」に関する調査を実施しました。

■ 調査結果のポイント

今回の調査では、6カテゴリ36項目の候補の中から「単身世帯の幸福度に影響を与える因子」を、後述の分析方法を用いて抽出いたしました。その結果、以下6つの因子が、単身世帯の幸福度に影響を与えている可能性が高い、「QOSL因子」であることが明らかになりました。なお、QOSLは「Quality of Single Life」の略で、単身世帯の人生や生活の質を表すキーワードとして+ONE LIFE LABが定義・作成しました。





NIPPON STEEL KOWA  
REAL ESTATE



ライフデザイン  
総研



News Release

## ■ 調査実施の背景

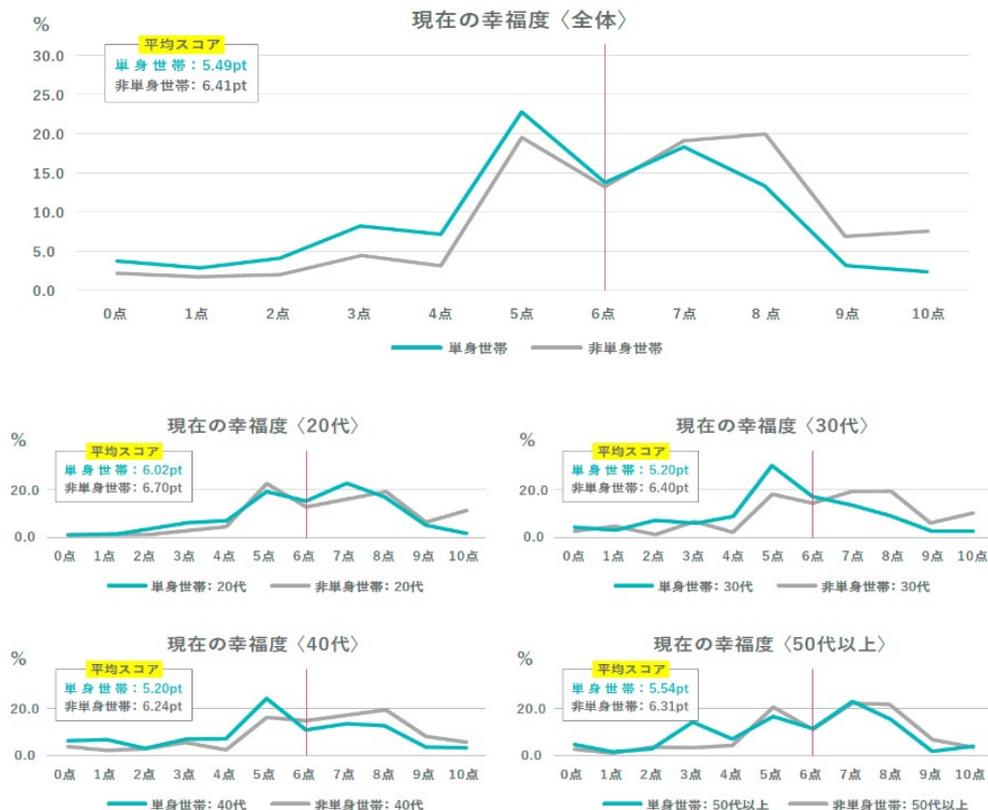
+ONE LIFE LABは、あらゆる年代・立場・形態の単身世帯の方々が、幸福な暮らしを享受できる社会の実現を目指しています。現在の日本では、「ひとり暮らしの世帯」の割合が増加を続けており、2050年には44%<sup>\*1</sup>になるという試算もあります。単身世帯に対する価値観は時代とともに移り変わり、ポジティブに捉える見方が浸透しつつありますが、単身世帯だからこそ受ける不利益や非単身世帯とのギャップも存在します。これまで+ONE LIFE LABでは、単身世帯の生活の質を高め、人生を幸せに歩める人を増やしていくことをミッションとし、単身世帯の「暮らしの価値観」の変化を捉えるため、住まいの志向性およびライフスタイルに関する定点調査を毎年行ってまいりました。コロナ禍を経て価値観やライフスタイルが変化しつつある今、単身世帯のインサイトを正確に把握し、QOSL（Quality of Single Life）を高めるために必要な要素が何かを明らかにするため、本調査を実施しました。

\*1：国立社会保障・人口問題研究所「日本の世帯数の将来推計（全国推計）－令和6（2024）年推計－」

## ■ 調査結果の詳細

### ● 単身世帯の幸福度 / 世帯構成による幸福度の違い

現在の幸福度を0～10ポイントの11段階で聞いたところ、単身世帯は平均5.49ポイント、非単身世帯は平均6.41ポイントとなり、平均スコアで見ると、単身世帯が非単身世帯を約1ポイント下回る結果となりました。年代別に見ると、どの年代においても単身世帯は非単身世帯を下回っているものの、20代は単身世帯が平均6.02ポイント、非単身世帯が平均6.70ポイントで、最もスコア差が小さい結果になりました（スコア差0.68ポイント）。また、どの年代においても、6ポイントを基準に両側に山（＝キャズム）が存在しており、幸福度が低い層と高い層が分かれる傾向にあります。特に30代・40代は低い側のゾーン（5ポイント未満）が拡大しています。



日鉄興和不動産株式会社

〒107-0052 東京都港区赤坂1-8-1 赤坂インターシティ AIR  
Tel.03-6774-8000（大代表） Fax.03-6774-8328 <http://www.nskre.co.jp>



NIPPON STEEL KOWA  
REAL ESTATE



ライフデザイン  
総研



News Release

## ● 単身世帯の幸福度に影響を与える「QOSL因子」

今回の調査では、6カテゴリ36項目の候補の中から「単身世帯の幸福度に影響を与える因子(QOSL因子)」を、以下の分析方法を用いて抽出いたしました。

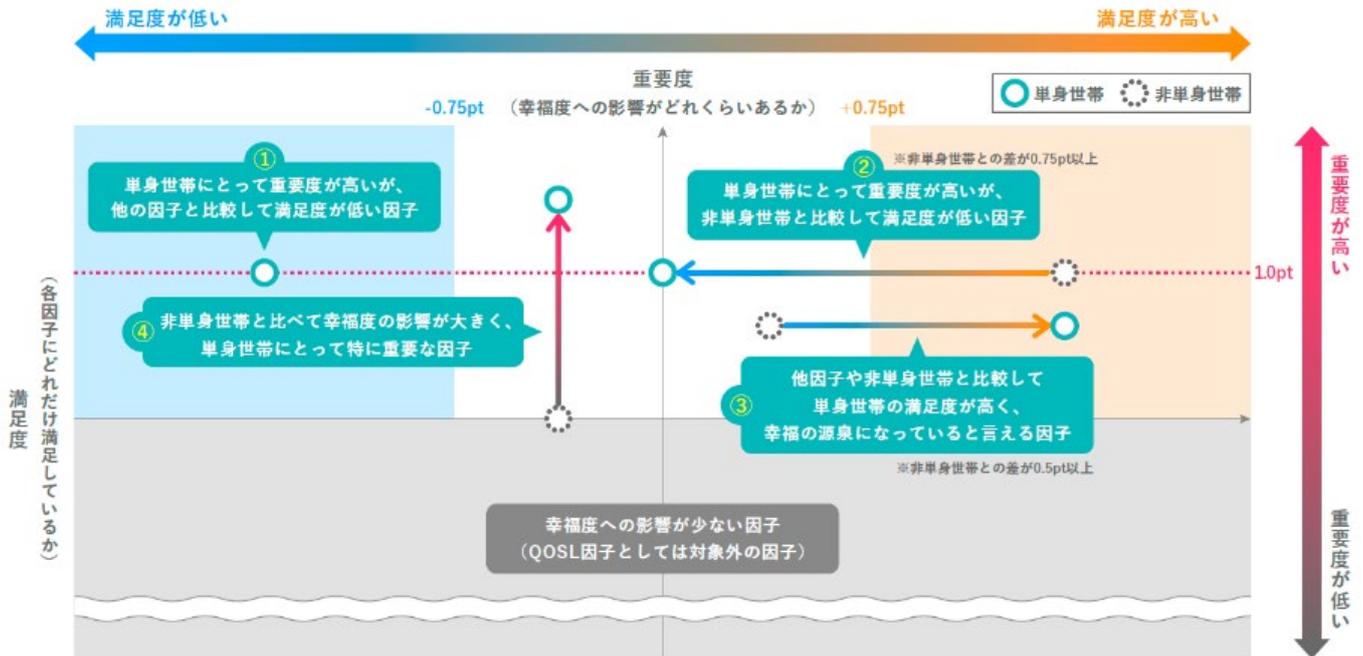
### ● 分析方法

6 カテゴリ 36 項目の候補の中で、幸福度への影響が少ないと考えられる因子（図の下側にマッピングされる因子）は除いた上で、以下4パターンのいずれかに該当する因子を、単身世帯の幸福度に影響を与える因子（=QOSL因子）として抽出

- ① 【他因子より不足】 単身世帯にとって重要度\*<sup>2</sup>が高いが、他因子と比較して満足度\*<sup>3</sup>が低い因子
- ② 【非単身世帯より不足】 単身世帯にとって重要度が高いが、非単身世帯と比較して満足度が低い因子
- ③ 【現在の幸福の源泉】 他因子や非単身世帯と比較して、単身世帯の満足度が高い因子
- ④ 【幸福度への影響大】 非単身世帯と比べて幸福度への影響が特に大きい因子

\*2 重要度：幸福度との相関係数を標準化したスコア

\*3 満足度：各因子の平均値を標準化したスコア



## ● 本調査で明らかになった【6つのQOSL因子】



日鉄興和不動産株式会社

〒107-0052 東京都港区赤坂1-8-1 赤坂インターシティAIR  
Tel.03-6774-8000 (大代表) Fax.03-6774-8328 <http://www.nskre.co.jp>



NIPPON STEEL KOWA  
REAL ESTATE



ライフデザイン  
総研



## News Release

### ① 【幸福度には影響するが、現状の満足度が低い因子】

単身世帯にとって重要度が高い一方、他因子と比較して満足度が低い因子として「賃金因子」が挙げられます。共働きである場合は世帯収入が一定増加する非単身世帯と異なり、収入源は基本的に自分一人の賃金であるケースが多い単身世帯にとって、「賃金因子」は幸福度に関わる重要な要素であり、かつ不足している要素と言えます。



### ② 【非単身世帯と比較して、現状の満足度が低い因子】

単身世帯にとって重要度が高い一方、非単身世帯と比較して満足度が低い因子として「安心因子」「食生活因子」が挙げられます。「困った時に頼れる存在がいる（安心因子）」は男性のスコアが特に低くなっています。また「食生活に満足しているか（食生活因子）」は、単身世帯にとって非常に重要なテーマです。“どうにもならない問題”ではなく、単身世帯自身の変化や周囲のサポート、企業が提供するサービス等によって、幸福度向上に寄与できる要素と言えるでしょう。



### ③ 【非単身世帯と比較して、現状の満足度が高い因子】

他因子や非単身世帯と比較して単身世帯の満足度が高い因子として、「居住地選択の裁量因子」が挙げられます。住む場所というテーマにおいて、自由に選択できているという点は単身世帯ならではの特徴であり、幸福度にも好影響を及ぼしています。



### ④ 【非単身世帯と比較して、幸福度への影響が大きい因子】

非単身世帯と比べて幸福度への影響が大きい因子として、「財産管理因子」「仕事・働き方の裁量因子」が挙げられます。前者は男性、後者は女性の方が顕著に幸福度への影響が見られます。お金の管理という側面、仕事や働き方という側面で「自分の満足いくような形で・多くの選択肢から選べる状態であるかどうか」が、単身世帯の幸福度を考える上で重要なテーマと言えます。





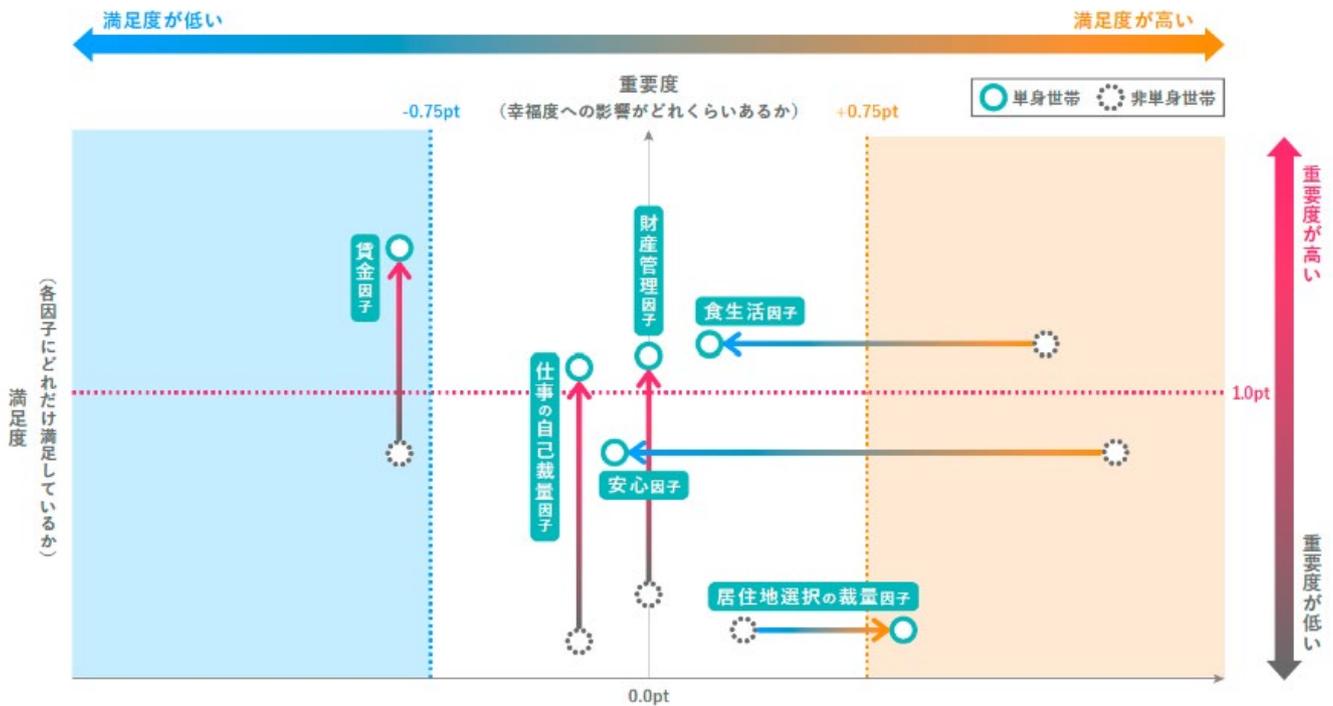
NIPPON STEEL KOWA  
REAL ESTATE



ライフデザイン  
総研



News Release



## • 年代別に見る「QOSL因子」

単身世帯全体の幸福度に影響を与えている6つのQOSL因子以外に、各年代の幸福度に影響を与えているQOSL因子はあるか、年代ごとに特徴的な傾向があるかを確認したところ、以下の通りとなりました。

### 20代特有のQOSL因子

非単身世帯より満足度が低い因子として「**家族関係因子**」と「**住宅条件因子**」が挙がっています。大学進学や社会人になるタイミングなどで、親元を離れて単身生活をスタートしたり、人付き合いが段々と減少したりすることが多いと考えられる20代にとって、家族や地元の友人との関係は重要でありながらも、現状は満足度が低いという結果になりました。非単身世帯との比較では、男性よりも女性の方が顕著なスコア差が出ています。また、30代以上と比較すると賃金が少ないケースが多いであろう20代は、自分の理想とする場所や条件で家を選ぶことができていない現状も見て取れます。これは、男性に特に顕著な傾向です。

### 30代特有のQOSL因子

単身世帯の満足度が高く、特に男性に顕著な傾向が出ているのが「**お金の裁量因子**」です。キャリアのフェーズ的にある程度の収入を得る人が増えると考えられる30代。お金や資産を自由に使うことができているという実感が、幸福度の向上につながっているのだと推察できます。また「**自由因子**」も満足度が高く、他の世代では見られない要素です。時間を比較的自由に使えているという点が、幸福度に良い影響をもたらしています。一方、満足度が低い因子として、特に女性に顕著な傾向が出ているのが「**経済状況因子**」です。現状の収入の多寡に関わらず、単身世帯だからこそ経済面で不安を感じる場合が多いと考えられます。

日鉄興和不動産株式会社

〒107-0052 東京都港区赤坂1-8-1 赤坂インターシティ AIR  
Tel.03-6774-8000 (大代表) Fax.03-6774-8328 <http://www.nskre.co.jp>



NIPPON STEEL KOWA  
REAL ESTATE



ライフデザイン  
総研



News Release

## 40代特有のQOSL因子

他因子より特に満足度が低い因子として、唯一40代でのみ顕著な傾向が出ているのが「**人との出会い因子**」です。プライベートでの新たな出会いの機会があるかどうか、幸福度に影響を与える要素になっています。また、非単身世帯と比べて幸福度への影響が大きい「**学びの機会因子**」からは、仕事や私生活の成熟に伴って、新たな刺激を求める姿勢が窺えます。

## 50代以上特有のQOSL因子

非単身世帯より満足度が低い因子として挙げられているのが、「**仕事のやりがい因子**」「**身体的健康因子**」です。日々の仕事に喜びや楽しさを感じられているかどうかは、50代以上の幸福度を考える上で重要なテーマと言えますが、現状は不足している傾向にあります。また、身体の種類という面では、特に男性において単身世帯と非単身世帯の間で満足度の差が大きい傾向にあります。

	全体	各世代で特有の因子			
		20代	30代	40代	50代
つながり 人間関係	安心因子 ↓	家族関係因子 ↓	職場の 人間関係因子	人との出会い 因子 ↓	家族関係因子 ↓
生活 ライフスタイル	食生活因子 ↓		自由因子 ↗		
キャリア 学び	賃金因子	ワークライフ バランス因子 ↓	ワークライフ バランス因子	学習機会因子	学習機会因子
	仕事・働き方の裁量因子		仕事の やりがい因子 ↓		仕事の やりがい因子 ↓
健康状態		精神的健康因子 ↓	身体的健康因子		身体的健康因子 ↓
経済・消費	財産管理因子		経済状況因子 ↓	経済状況因子 ↓	
			お金の裁量因子 ↗		
住環境	居住地選択の 裁量因子 ↗	住宅条件因子 ↓			

凡例	↓ …他因子もしくは非単身世帯と比較して満足度が低い因子	ピンク文字 …女性において特に差が顕著だった因子	… 非単身世帯と比較して重要度
	↗ …他因子もしくは非単身世帯と比較して満足度が高い因子	ブルー文字 …男性において特に差が顕著だった因子	… (幸福度への影響)が高い因子

### ● 単身世帯の「工夫」「悩み」「求めるサービス・サポート」

最後に、「単身での暮らしを充実させるための工夫」「単身での暮らしにおける悩みや困りごと」「単身での暮らしを充実させるために求めるサービスやサポート」の3つについて、フリーアンサーで回答してもらったところ、以下のような結果になりました。

日鉄興和不動産株式会社

〒107-0052 東京都港区赤坂1-8-1 赤坂インターシティ AIR  
Tel.03-6774-8000 (大代表) Fax.03-6774-8328 http://www.nskre.co.jp





NIPPON STEEL KOWA  
REAL ESTATE



ライフデザイン  
総研



News Release

## ■ 調査概要

調査主体：日鉄興和不動産株式会社

調査対象：1都3県（東京都・埼玉県・千葉県・神奈川県）に在住の20歳以上の男女（学生除く）1,600名

調査方法：インターネット調査

調査期間：2024年10月25日～10月28日

## ■ ライフデザイン総研

設立：2021年7月12日

URL：<https://sumai.nskre.co.jp/lab>

活動内容：ライフデザイン総研はLife Design!発想のシンクタンクです。暮らしのさまざまなシーンを生活者視点で見つめ、研究し、人生を豊かにする「新しい価値」を生み出すことを目的としています。シングルライフに特化し調査研究を行う「+ONE LIFE LAB」、最新の技術やテクノロジーを他企業と共創する「Co-Creation BASE」などのプロジェクトが推進されています。

運営：日鉄興和不動産株式会社



ライフデザイン  
総研

## ■ +ONE LIFE LAB（プラスワンライフラボ）

設立：2017年5月31日

URL：<https://plusonelife-lab.jp/>

活動内容：+ONE LIFE LABは、あらゆる年代・立場・形態の単身世帯の方々が、幸福な暮らしを享受できる社会の実現を目指しています。単身世帯の暮らしの価値観やインサイトの変化を把握するための調査研究や、「じぶん」という「個」を大切にするシングルライフコミュニティである+ONE ambassador（プラスワン アンバサダー）の活動を通じて、単身世帯のQOSL（Quality of Single Life）を高めてまいります。

運営：日鉄興和不動産株式会社



〈本件に関するお問い合わせ先〉

日鉄興和不動産株式会社 広報室 担当：丹羽（にわ）、吉田

電話：080-1383-5138 E-mail：tomoe.niwa@nskre.co.jp

日鉄興和不動産株式会社

〒107-0052 東京都港区赤坂1-8-1 赤坂インターシティAIR  
Tel.03-6774-8000（大代表） Fax.03-6774-8328 <http://www.nskre.co.jp>