



QOSL REPORT

単身世帯の幸福度に関する調査レポート

Quality of Single Life

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へ。

「ひとり暮らしの世帯」の割合が増加を続ける現代の日本。単身世帯に対する価値観もとともに移り変わってきました。

+ONE LIFE LABのミッションは、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です。

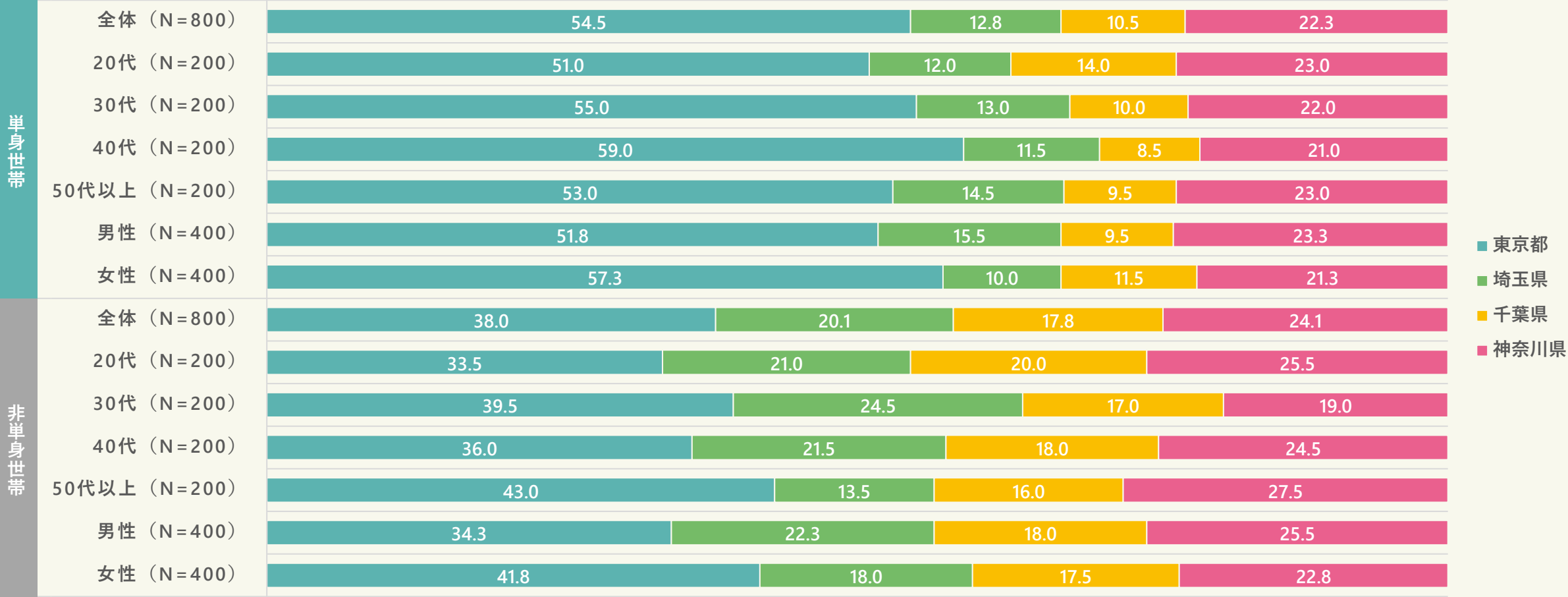
これまで+ONE LIFE LABでは、単身世帯の「暮らしの価値観」の変化を捉えるため、住まいの志向性やライフスタイルに関する定点調査を毎年行ってまいりました。

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することを目指し、単身世帯の幸福度を高めるために必要な要素を、QOSL（Quality of Single Life）因子として+ONE LIFE LABを独自に定義し、その要素を明らかにするため、本調査を実施しました。

Chapter 01 世帯構成ごとの属性や価値観の違い

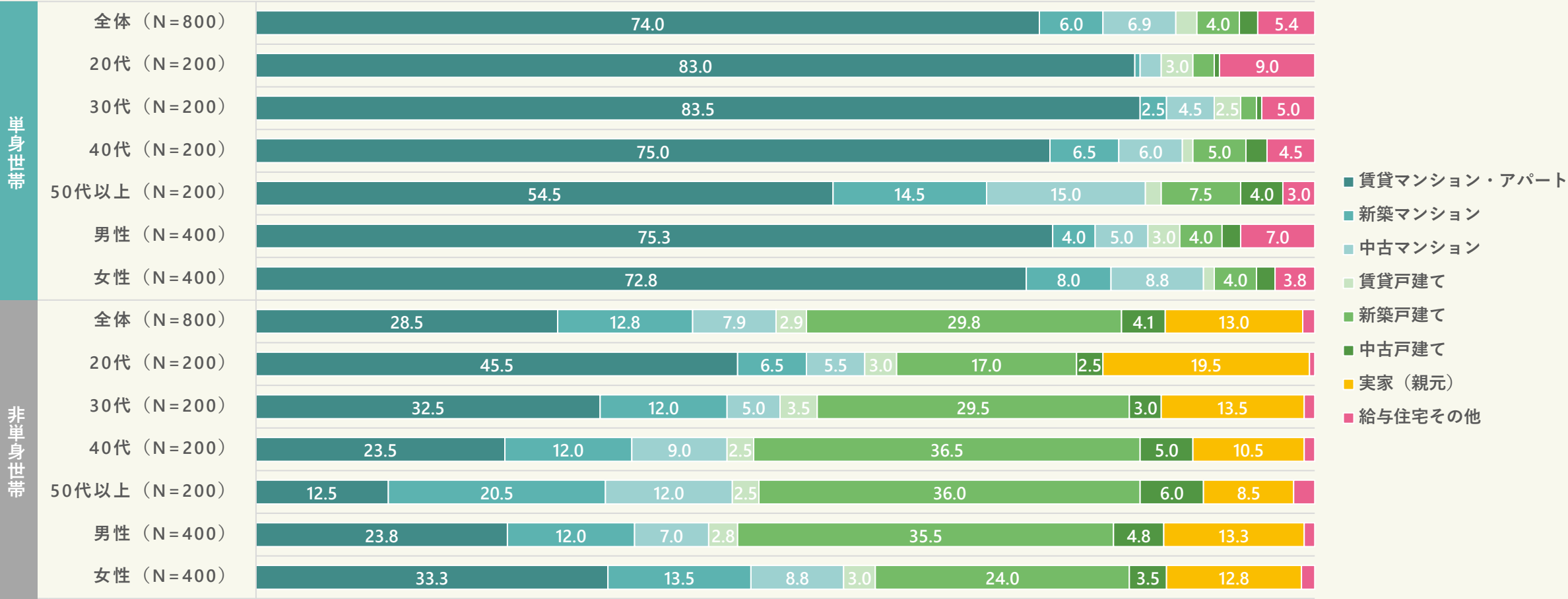
非単身世帯と比較して、単身世帯は東京都の居住者が多い傾向。

単身世帯はコンパクトな住まいという選択肢があるからこそ、都心での利便性の高い生活が実現できる。



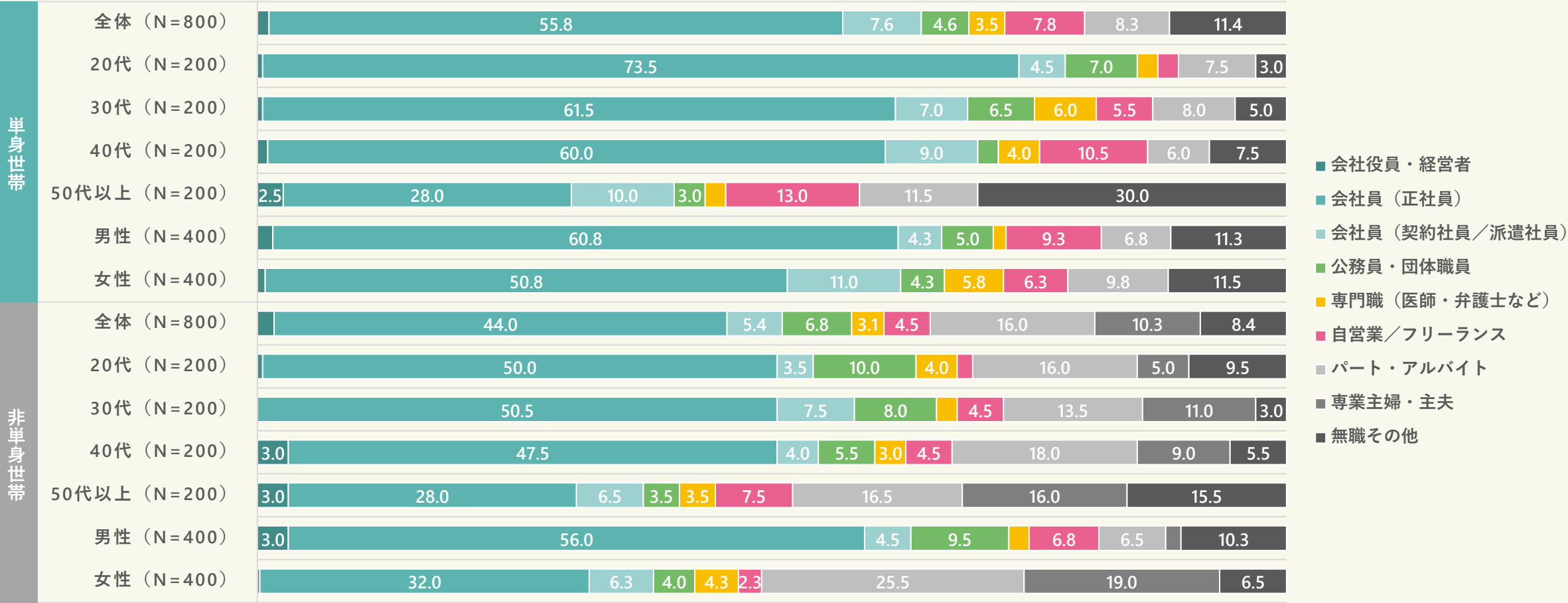
単身世帯は50代以上でも半数以上が賃貸マンション。

新築マンションや新築戸建てが30代で約半数になる非単身世帯に比べて、単身世帯は不動産を所有しない傾向。



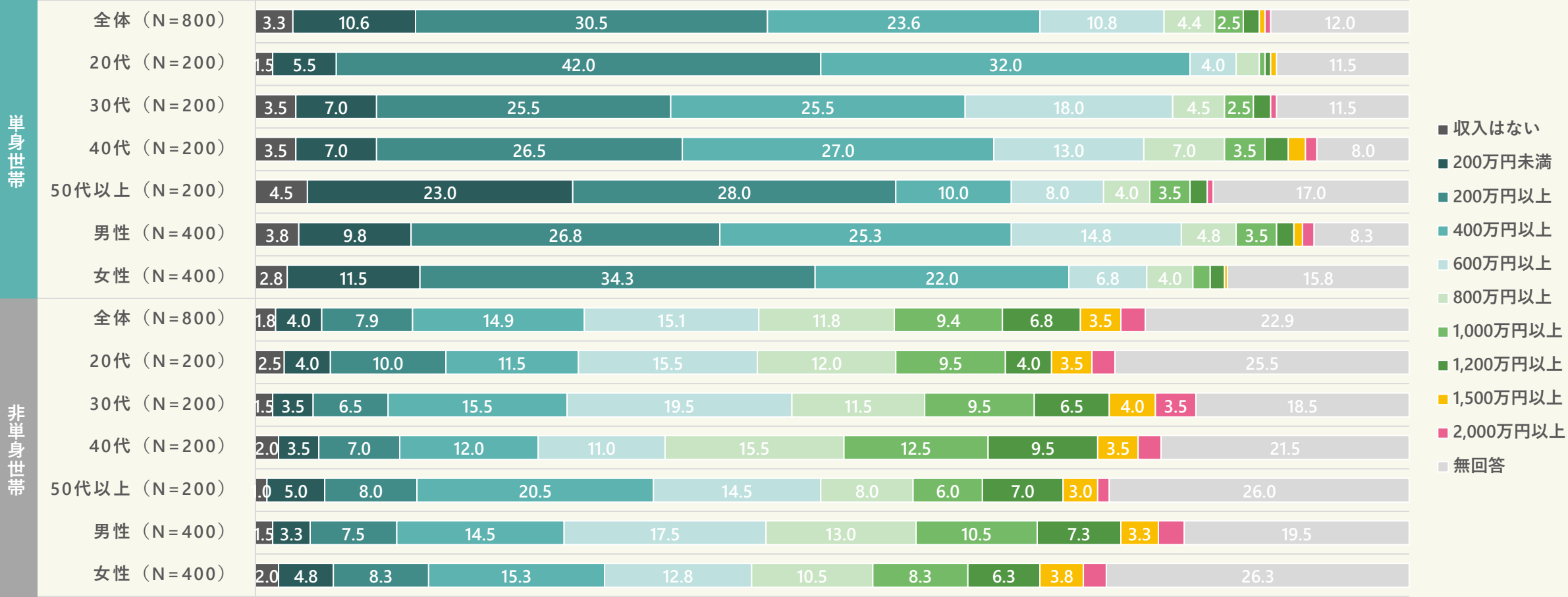
単身世帯にとって「働く」ことは重要な要素。「働き方」も多様に。

単身世帯には専業主夫・主婦という選択肢がとりづらい一方で、自営業／フリーランスなど自由な働き方を選びやすい側面も。



単身世帯は30・40代でも世帯年収600万円未満が過半数。

非単身世帯は各年収帯に分散しているが、単身世帯は200万円以上600万円未満に集中している。



単身世帯と非単身世帯で、平均世帯年収の差は約360万円。

ダブルインカムの可能性がある非単身世帯に対して、単身世帯は幸せなお金の稼ぎ方・貯め方・使い方をより考える必要が。

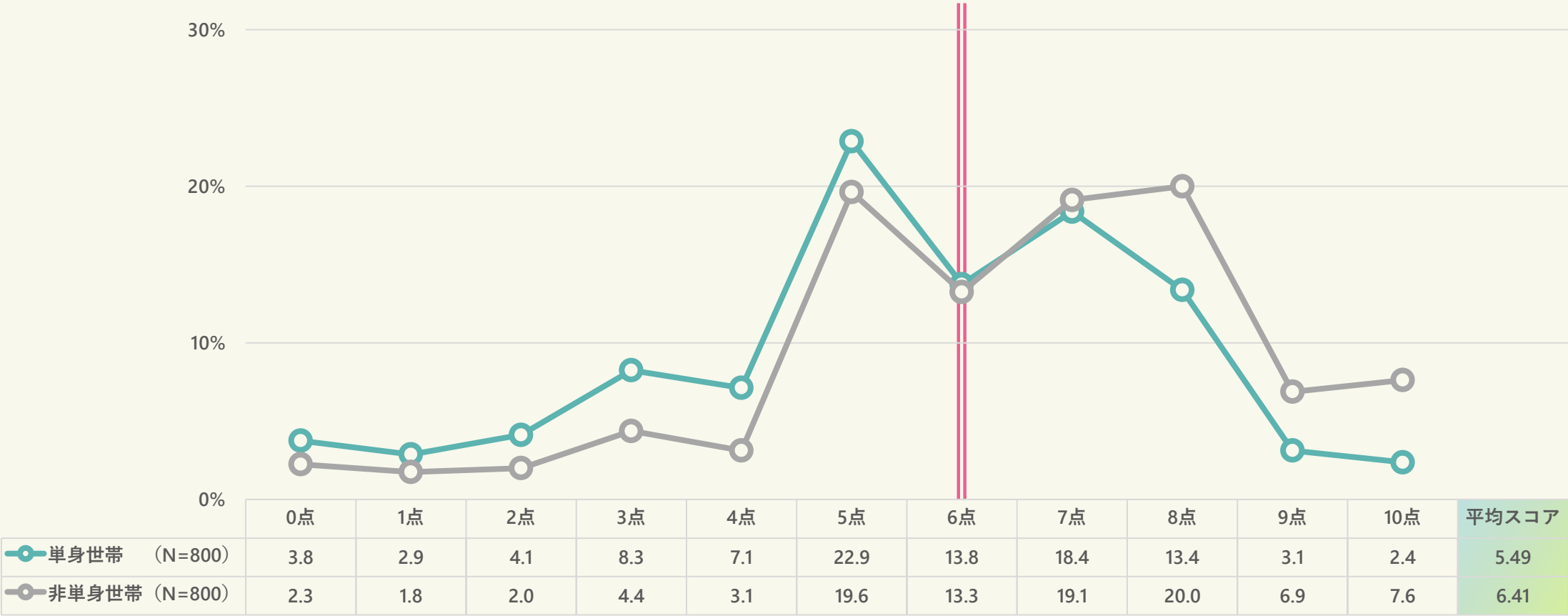
	単身世帯	非単身世帯	差分（倍率）
全体	約 460 万円	約 821 万円	-361 万円（0.56倍）
20代	約 405 万円	約 789 万円	-384 万円（0.51倍）
30代	約 497 万円	約 868 万円	-371 万円（0.57倍）
40代	約 540 万円	約 876 万円	-336 万円（0.62倍）
50代以上	約 389 万円	約 741 万円	-352 万円（0.53倍）
男性	約 506 万円	約 839 万円	-333 万円（0.60倍）
女性	約 410 万円	約 800 万円	-391 万円（0.51倍）

※ 世帯年収に関する単一回答から加重平均により推計。また、無回答のサンプルに関しては推計に含んでいない。

谷（=キャズム）となる6点を境に、単身世帯と非単身世帯の幸福度に差が。

平均的に比較すると、やや単身世帯の方が非単身世帯よりも幸福度が低い傾向。

Q. 現在、あなたはどの程度幸せだと感じていますか？



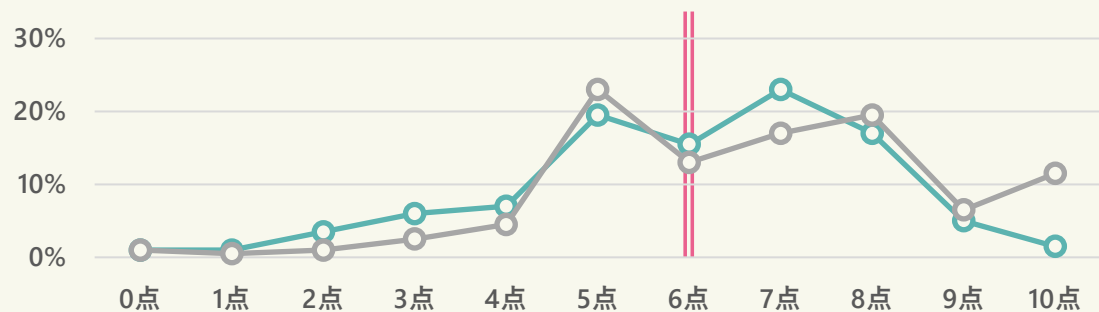
世帯構成による幸福度の違い（年代別）

30-40代で幸福度に大きな変化。50代ではさらに幸福度が二極化。

30-40代で6点のキャズムを超えない層が増える単身世帯。50代になると3点の層にもボリュームが出てきている。

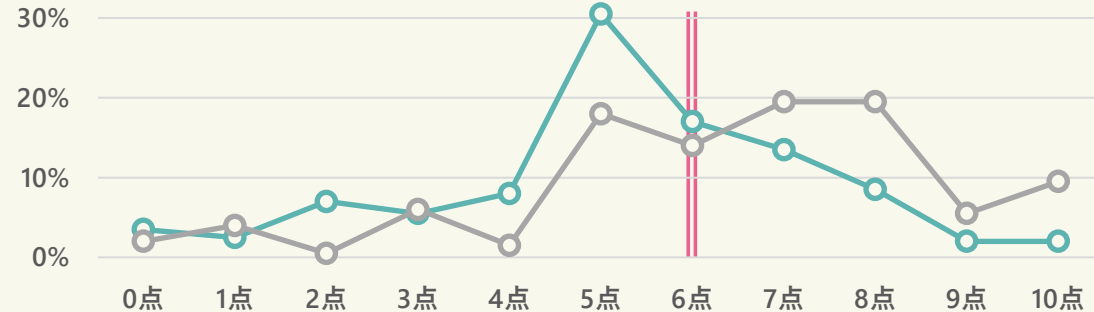
20代

● 単身世帯（平均スコア：6.02pt） ● 非単身世帯（平均スコア：6.70pt）



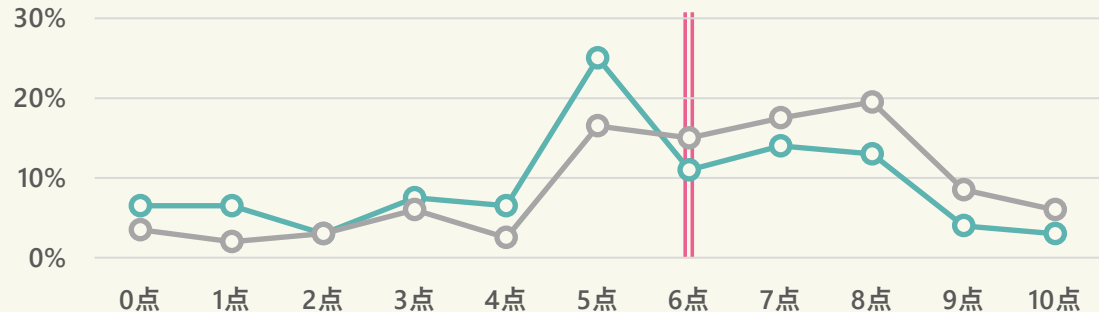
30代

● 単身世帯（平均スコア：5.20pt） ● 非単身世帯（平均スコア：6.40pt）



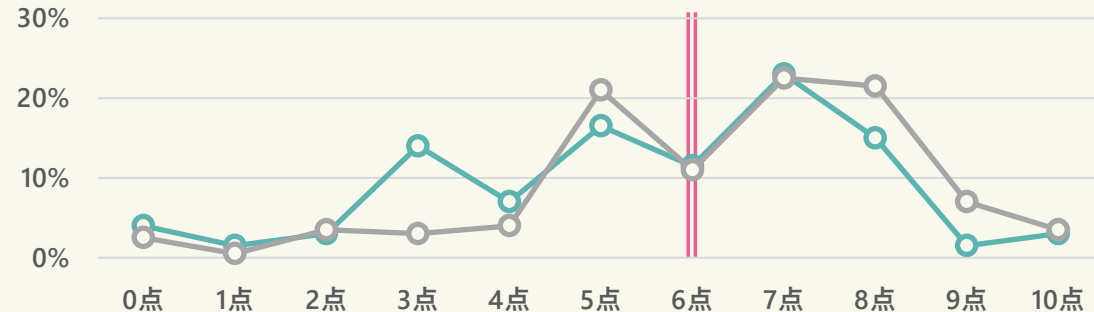
40代

● 単身世帯（平均スコア：5.20pt） ● 非単身世帯（平均スコア：6.24pt）



50代

● 単身世帯（平均スコア：5.54pt） ● 非単身世帯（平均スコア：6.31pt）

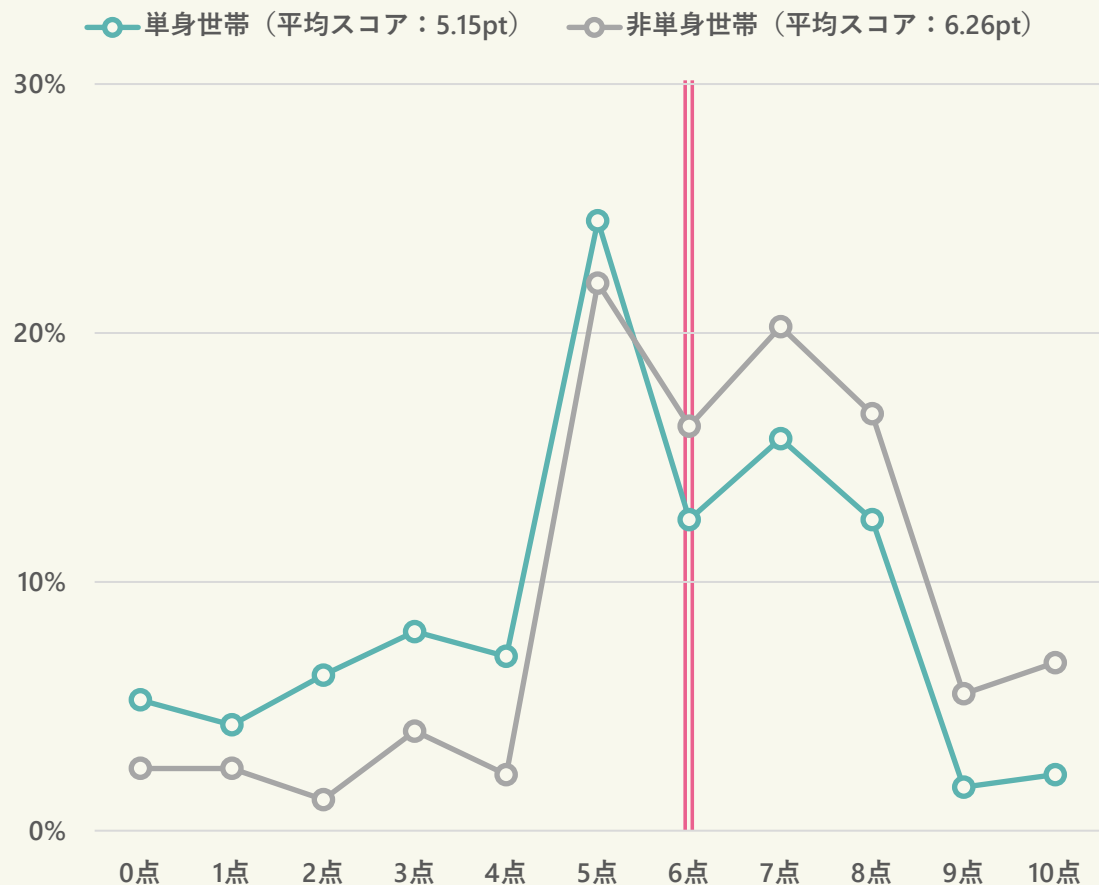


※ 各グループのN数はいずれも200サンプル。

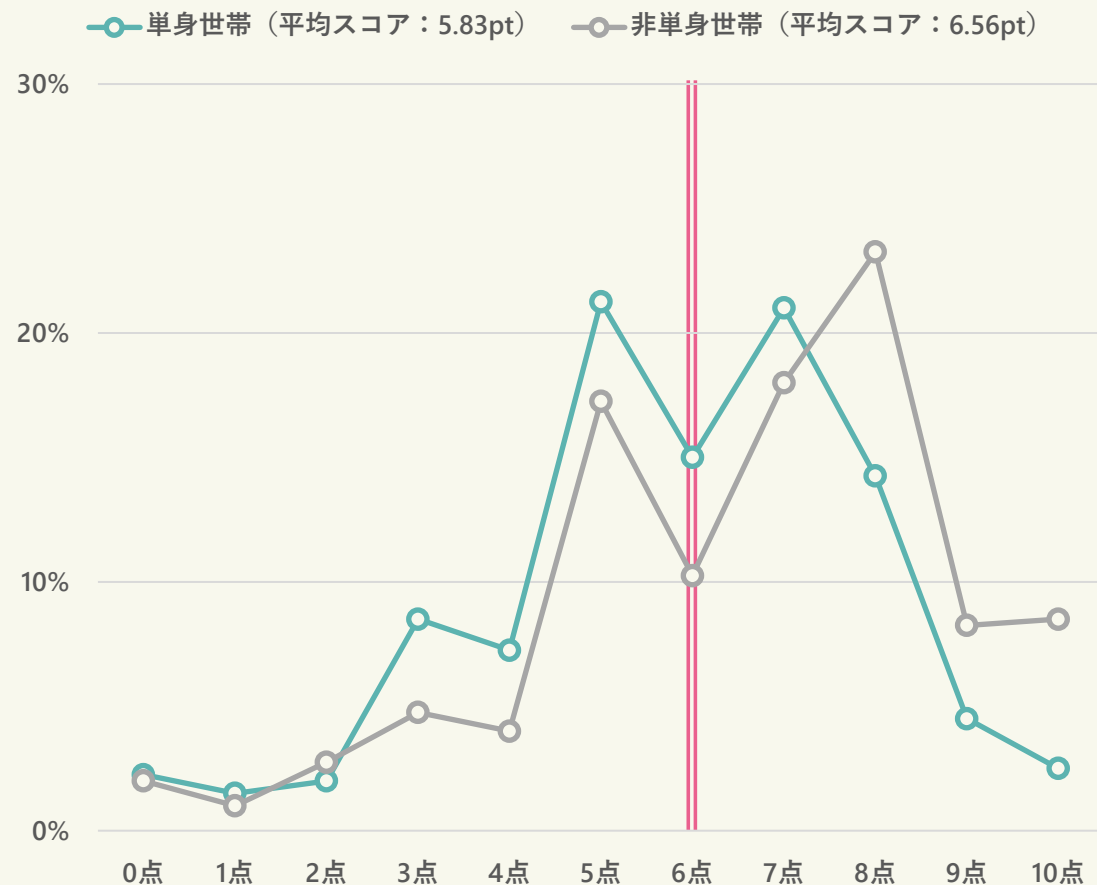
女性の方が単身世帯と非単身世帯の幸福度の差は小さい傾向。

前向きに単身世帯を楽しむ女性も多い。ジェンダーが多様化していく中で、どんな背景をもつ単身世帯でも幸福に暮らすには？

男性



女性

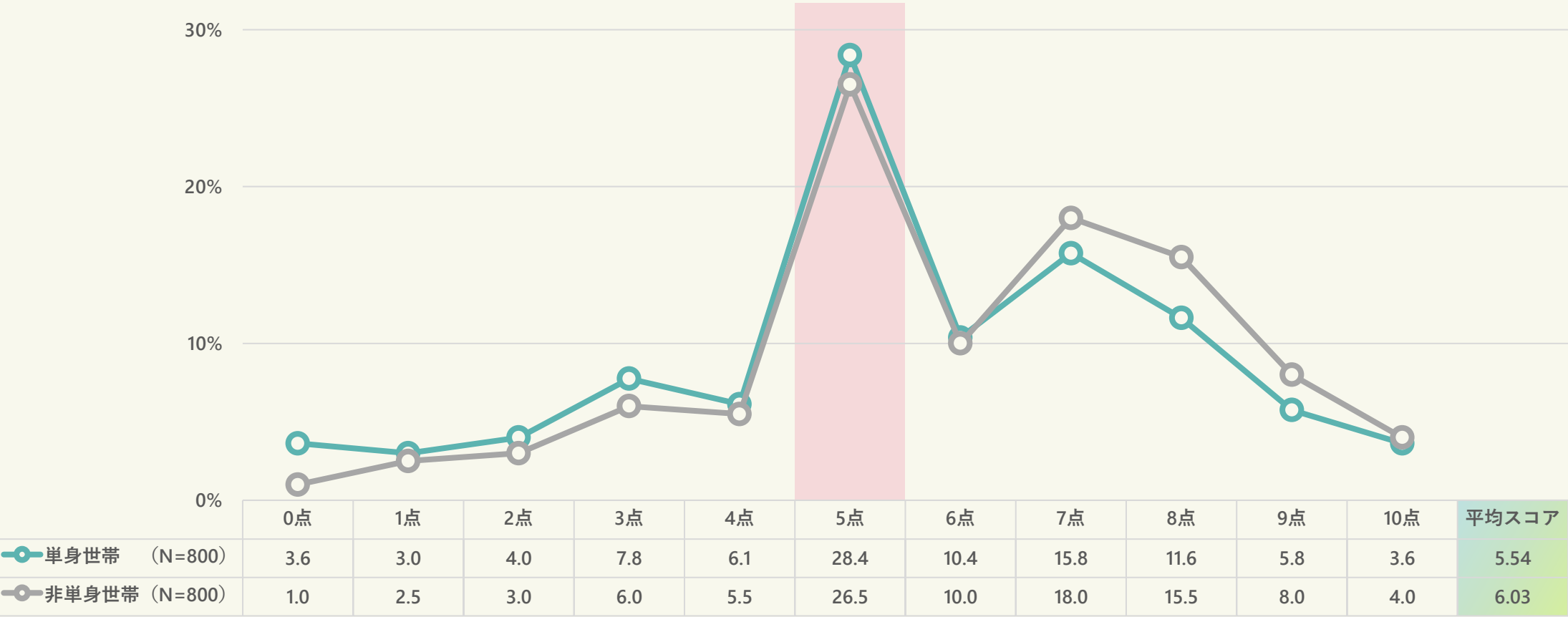


※ 各グループのN数はいずれも400サンプル。

VUCA時代で先が読めない中で、単身世帯は将来に不安もある。

将来の不確実性から5点に回答が集まる中で、非単身世帯に比べて単身世帯は高得点をつける層が少ない傾向。

Q. 今から5年後、あなたはどの程度幸せだと思いますか？

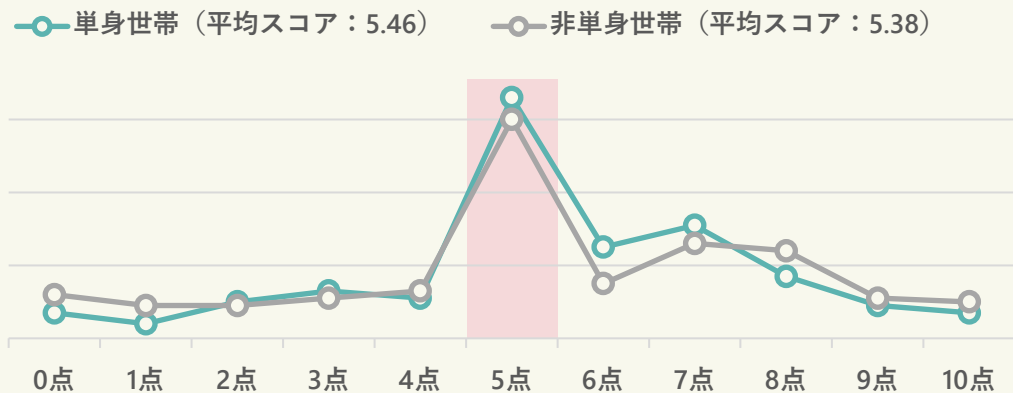


世帯構成による将来における幸福度の違い（年代別）

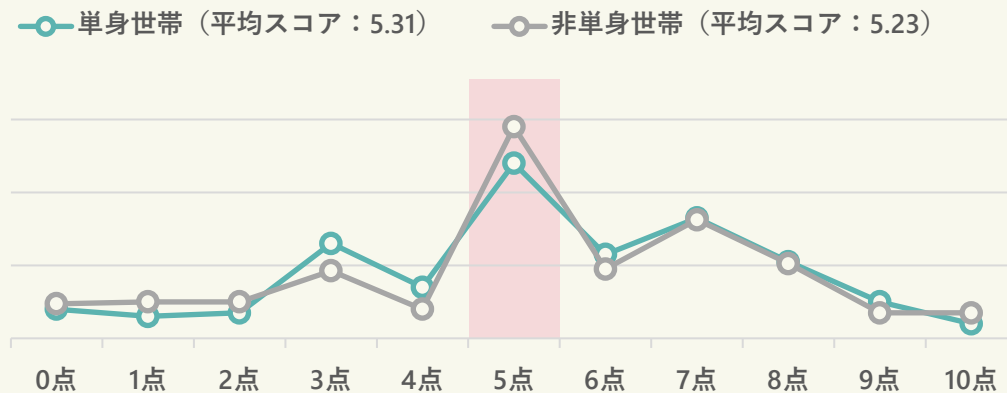
単身世帯の不安が特に表出しやすいのは40代。

実は、20-30／50代では単身世帯の方がスコアは高い。40代の単身世帯が直面する不安の解消は重要な課題に。

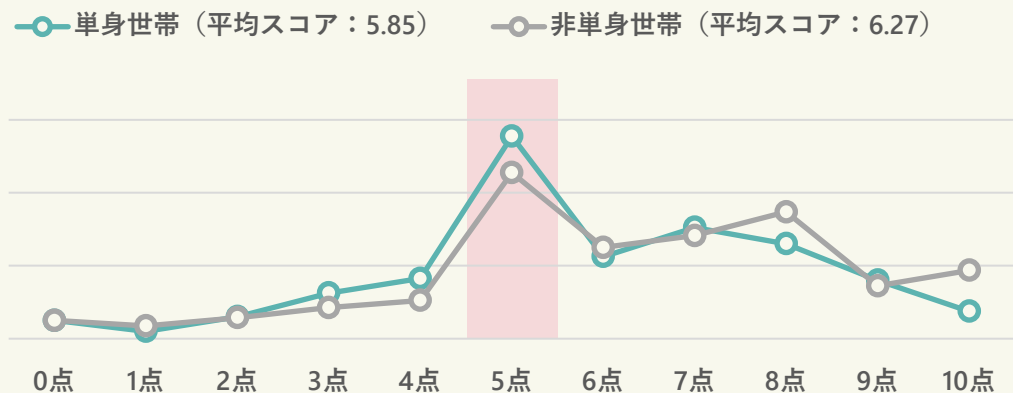
20代



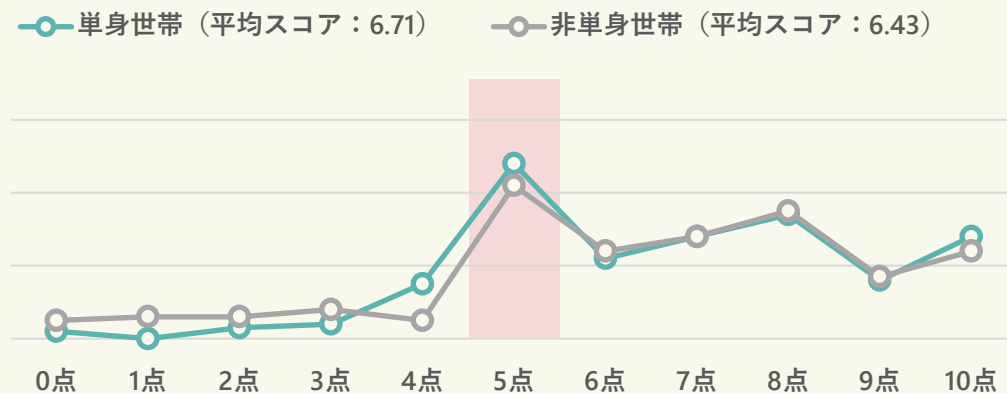
30代



40代



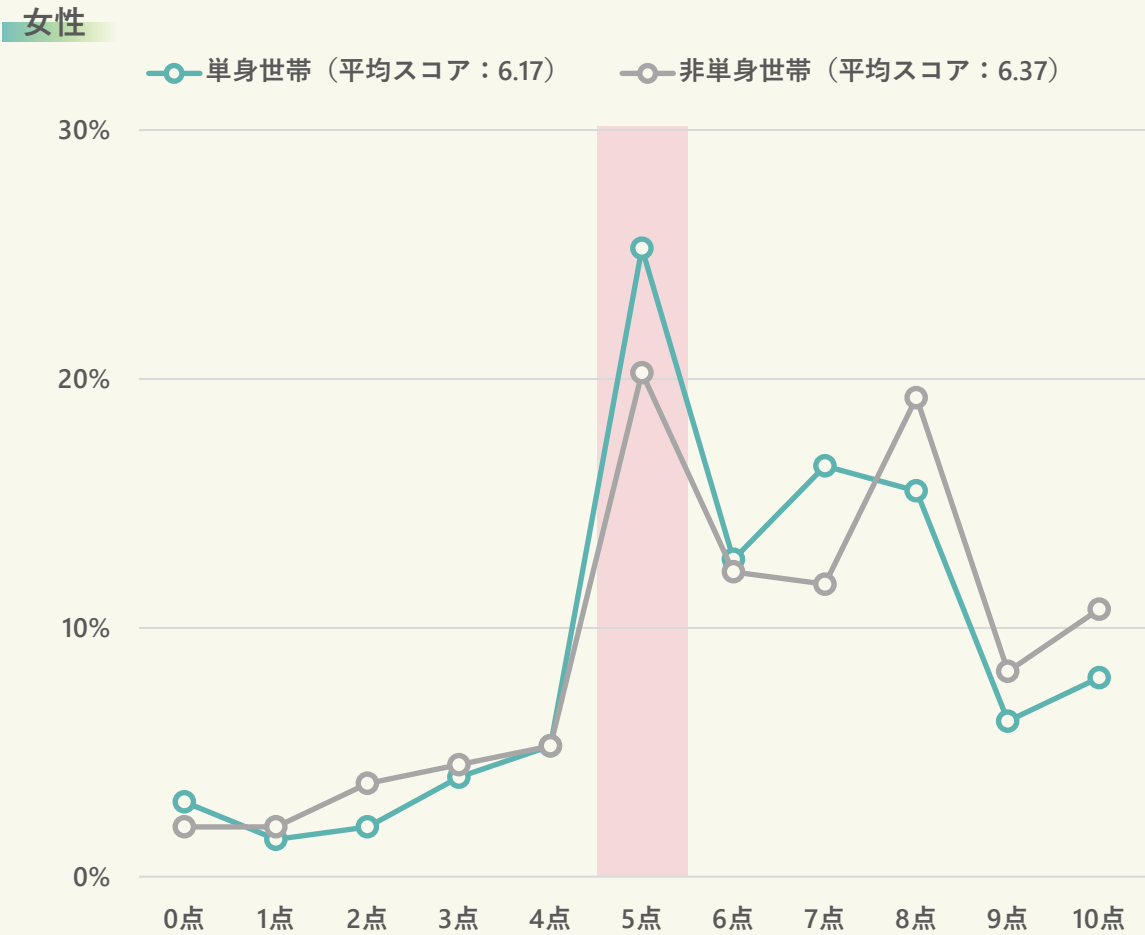
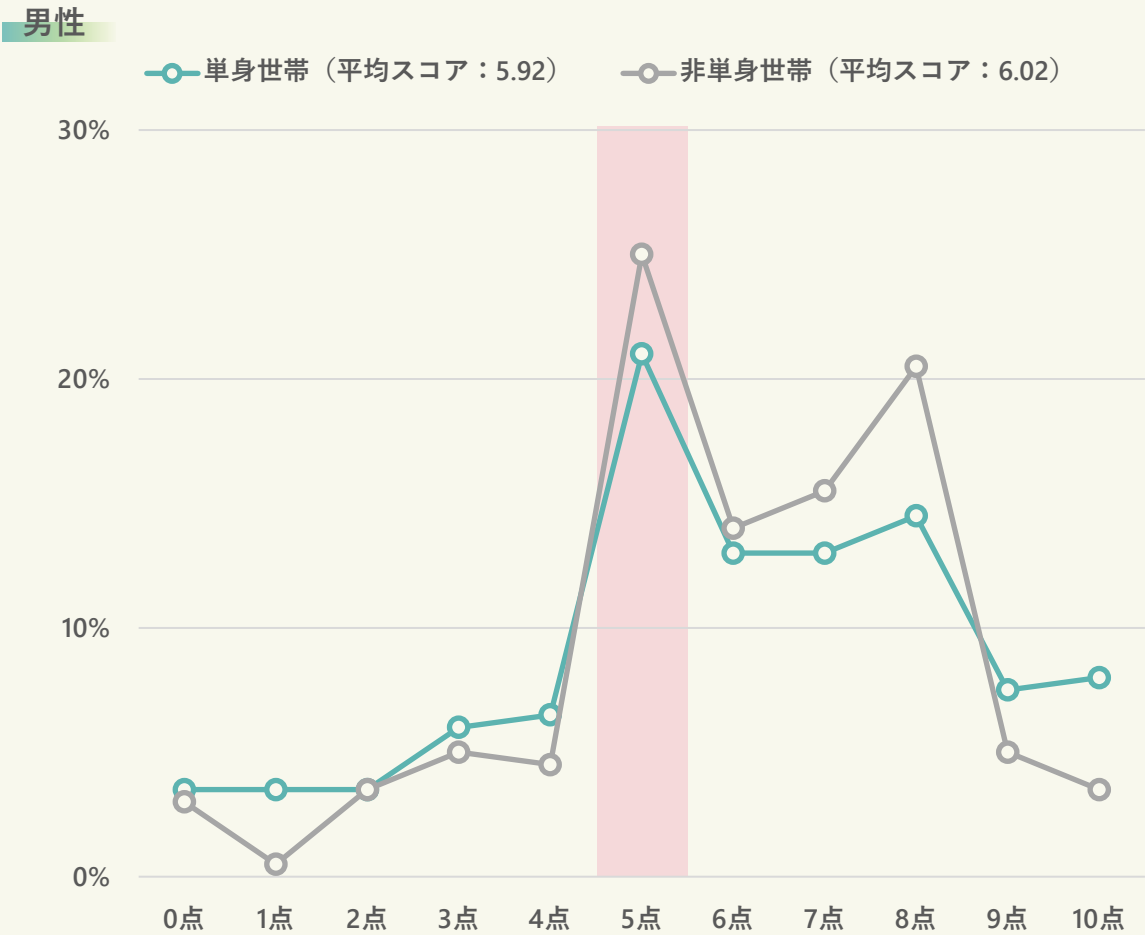
50代



※ 各グループのN数はいずれも200サンプル。

単身世帯の将来への不安は男女共通。

分布の違いや性別間のスコア差はあるものの、男女ともに単身世帯は非単身世帯と比較して7-8点の層が少ない。



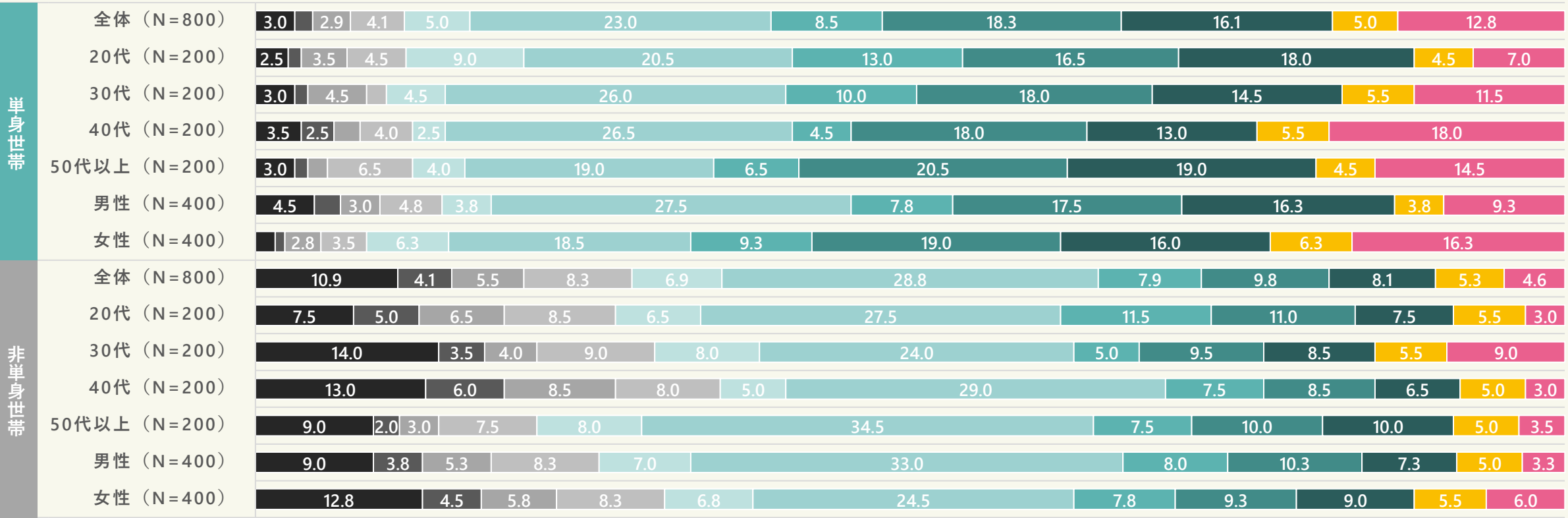
※ 各グループのN数はいずれも400サンプル。

40代を中心にシングルライフをポジティブに楽しむ単身世帯が存在。

9-10点の層を見ると、40代では20%を超えている。また、女性にポジティブな単身世帯が多いことも伺える。

Q. 単身で生活する（単身赴任なども含む）ということに対してどの程度ポジティブに感じますか？

■ 0点（とてもネガティブに感じる） ■ 1点 ■ 2点 ■ 3点 ■ 4点 ■ 5点 ■ 6点 ■ 7点 ■ 8点 ■ 9点 ■ 10点（とてもポジティブに感じる）

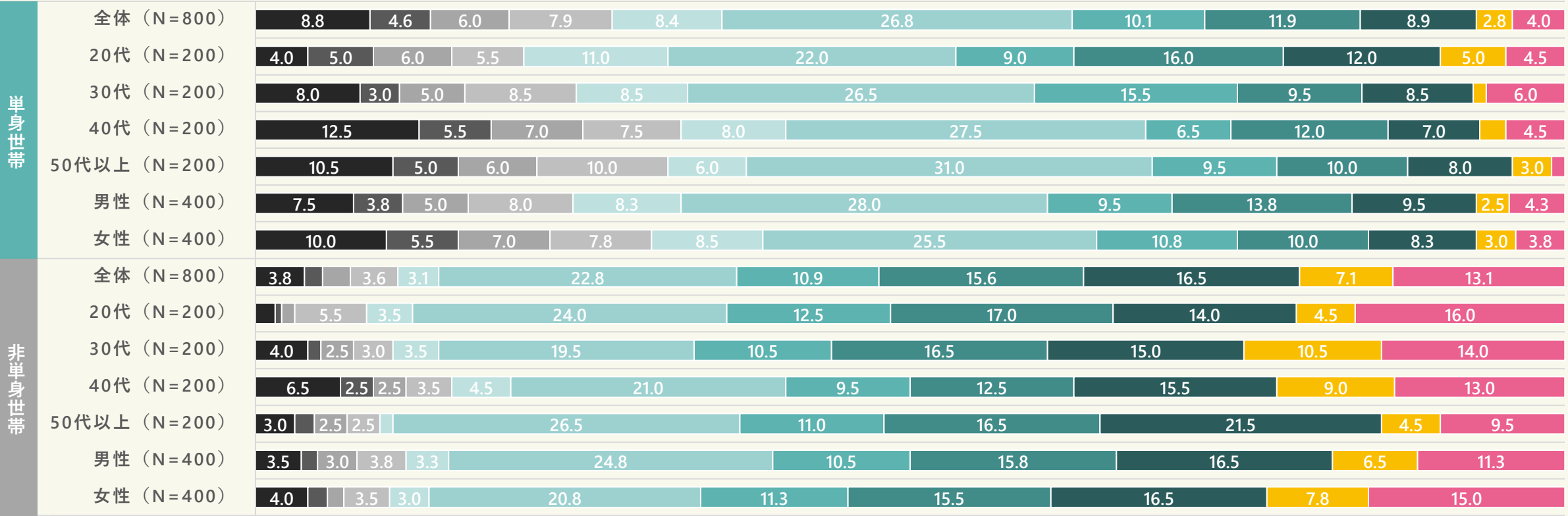


単身世帯にとって、誰かと暮らすことはフラットな位置づけに。

9-10点をつけた誰かと暮らすことへの憧れる層は単身世帯全体では7%弱に留まり、フラットに5点をつける層が最多。

Q. 配偶者・パートナー、親族や友人・ルームメイト等と同居して生活するということに対してどの程度ポジティブに感じますか？

■ 0点（とてもネガティブに感じる） ■ 1点 ■ 2点 ■ 3点 ■ 4点 ■ 5点 ■ 6点 ■ 7点 ■ 8点 ■ 9点 ■ 10点（とてもポジティブに感じる）



居住地・居住形態

コンパクトな住まいだからこそその都心ライフを選ぶ傾向が見られる。
また、単身世帯は50代でも半数以上が賃貸マンションと、住まいを所有しないスタイルが主流。

職業・世帯年収

自身の生計を立てるための職はマストである一方で、フリーランスなど働き方の自由さを志向。
ダブルインカムも多い非単身世帯よりも、幸福なお金の稼ぎ方・貯め方・使い方がより重要に。

現在および将来の幸福度

平均的には単身世帯の方が幸福度が低い状況であり、特に30-40代から差が生じやすくなる。
また、単身世帯においては40代に将来への不安を感じる傾向が見られた。

世帯構成に関する価値観

単身世帯をポジティブに楽しもうとする層は2割前後で、特に40代・女性に顕著。
また、単身世帯にとって誰かとの暮らしは必ずしも「憧れ」ではなく、フラットな位置づけに。

Chapter 02 QOSL (Quality of Single Life) 因子の抽出

今回検証した因子の一覧

幸福度やWell-beingに関する先行研究等に基づき、
+ ONE LIFE LABとして独自に36個の因子を定義。
単身世帯の幸福度への影響を検証しました。

つながり・人間関係

- 1 困ったときに頼れる存在
- 2 困っている他者への手助け
- 3 地域に住む人たちとの交流
- 4 地域活動が盛んさ
- 5 地域活動への参加
- 6 自分が住む地域や街への愛着
- 7 プライベートでの新たな出会い
- 8 SNSなどオンラインでの交流
- 9 家族や親族、地元の友人との人間関係
- 10 職場での人間関係

生活・ライフスタイル

- 11 仕事や趣味など没頭できるもの
- 12 ダラダラ過ごす時間
- 13 日々の生活における自律
- 14 時間の使い方の自由さ
- 15 普段の食生活

キャリア・学び

- 16 学びの機会や環境
- 17 キャリア選択の自由さ
- 18 仕事による収入の満足度
- 19 仕事のワークライフバランス
- 20 日々の仕事の喜びや楽しみ
- 21 仕事や働き方における選択肢の多さ

健康状態

- 22 身体的健康
- 23 精神的健康

経済・消費

- 24 経済的な安心感
- 25 お金や資産を使う自由さ
- 26 お金や資産の使い方や管理への満足感

住環境

- 27 街の治安
- 28 身近な自然や緑
- 29 身近な運動ができる環境
- 30 飲食を楽しめる場所の充実
- 31 公共施設の利便性
- 32 住む場所の選択の自由さ
- 33 自宅の整理整頓
- 34 インテリア等生活空間への満足感
- 35 自宅の価格と条件への満足感
- 36 地域の制度や補助の活用

単身世帯ならではの自由さを享受しながら、キャリアや交流への悩みも。

時間やお金、住む場所などの自由さを実感。一方で仕事のやりがいや収入に対する不安や他者とのつながりを得づらいという面も。

単身世帯における各因子の満足度 BEST 10		
順位	スコア	非単身世帯との差分
1	時間の使い方の自由さ	6.75 +0.71
2	ダラダラ過ごす時間	6.57 +0.56
3	お金や資産を使う自由さ	6.46 +0.67
4	仕事や趣味など没頭できるもの	6.02 +0.05
5	住む場所の選択の自由さ	5.97 +0.49
6	飲食を楽しめる場所の充実	5.93 -0.04
7	身体的健康	5.61 -0.39
8	身近な運動ができる環境	5.53 -0.29
9	家族や親族、地元の友人との人間関係	5.52 -0.83
10	街の治安	5.48 -0.25

単身世帯における各因子の満足度 WORST 10		
順位	スコア	非単身世帯との差分
27	仕事や働き方における選択肢の多さ	4.91 -0.27
28	日々の仕事の喜びや楽しみ	4.63 -0.57
29	経済的な安心感	4.61 -0.30
30	仕事による収入の満足度	4.34 -0.45
31	地域の制度や補助の活用	3.79 -0.86
32	SNSなどオンラインでの交流	3.74 -0.17
33	プライベートでの新たな出会い	3.71 -0.22
34	地域活動の盛んさ	3.45 -0.49
35	地域に住む人たちとの交流	2.67 -1.13
36	地域活動への参加	2.16 -0.94

※ 非単身世帯との差分が特に大きい因子についてハイライトおよびピンク字で記載。

単身世帯における各因子の満足度（年代別）

20代	BEST 10	30代	BEST 10	40代	BEST 10	50代以上	BEST 10
1 ダラダラ過ごす時間	6.57	1 時間の使い方の自由さ	6.46	1 時間の使い方の自由さ	6.94	1 時間の使い方の自由さ	7.30
2 時間の使い方の自由さ	6.75	2 ダラダラ過ごす時間	6.40	2 ダラダラ過ごす時間	6.64	2 お金や資産を使う自由さ	6.83
3 仕事や趣味など没頭できるもの	6.02	3 お金や資産を使う自由さ	6.24	3 お金や資産を使う自由さ	6.56	3 ダラダラ過ごす時間	6.76
4 お金や資産を使う自由さ	6.46	4 飲食を楽しめる場所の充実	5.90	4 仕事や趣味など没頭できるもの	6.00	4 仕事や趣味など没頭できるもの	5.98
5 住む場所の選択の自由さ	5.97	5 仕事や趣味など没頭できるもの	5.83	5 住む場所の選択の自由さ	5.95	5 住む場所の選択の自由さ	5.96
6 飲食を楽しめる場所の充実	5.93	6 家族や親族、地元の友人との人間関係	5.78	6 飲食を楽しめる場所の充実	5.87	6 飲食を楽しめる場所の充実	5.84
7 身体的健康	5.61	7 住む場所の選択の自由さ	5.77	7 身近な運動ができる環境	5.78	7 自分が住む地域や街への愛着	5.73
8 困ったときに頼れる存在	5.14	8 身体的健康	5.55	8 身体的健康	5.71	8 街の治安	5.58
9 家族や親族、地元の友人との人間関係	5.52	9 職場での人間関係	5.46	9 街の治安	5.46	9 精神的健康	5.56
10 職場での人間関係	5.36	10 街の治安	5.39	10 精神的健康	5.46	10 日々の生活における自律	5.48

20代	WORST 10	30代	WORST 10	40代	WORST 10	50代以上	WORST 10
27 日々の仕事の喜びや楽しみ	4.63	27 仕事や働き方における選択肢の多さ	4.78	27 困っている他者への手助け	4.77	27 困ったときに頼れる存在	4.69
28 自分が住む地域や街への愛着	5.24	28 日々の仕事の喜びや楽しみ	4.38	28 日々の仕事の喜びや楽しみ	4.55	28 自宅の整理整頓	4.65
29 経済的な安心感	4.61	29 経済的な安心感	4.36	29 経済的な安心感	4.33	29 日々の仕事の喜びや楽しみ	4.51
30 仕事による収入の満足度	4.34	30 仕事による収入の満足度	4.24	30 仕事による収入の満足度	4.23	30 仕事による収入の満足度	4.24
31 SNSなどオンラインでの交流	3.74	31 プライベートでの新たな出会い	3.96	31 地域の制度や補助の活用	3.73	31 地域の制度や補助の活用	3.94
32 プライベートでの新たな出会い	3.71	32 SNSなどオンラインでの交流	3.86	32 SNSなどオンラインでの交流	3.68	32 プライベートでの新たな出会い	3.24
33 地域の制度や補助の活用	3.79	33 地域の制度や補助の活用	3.49	33 プライベートでの新たな出会い	3.49	33 地域活動が盛んさ	3.16
34 地域活動が盛んさ	3.45	34 地域活動が盛んさ	3.40	34 地域活動が盛んさ	3.27	34 SNSなどオンラインでの交流	3.07
35 地域に住む人たちとの交流	2.67	35 地域に住む人たちとの交流	2.61	35 地域に住む人たちとの交流	2.65	35 地域に住む人たちとの交流	2.55
36 地域活動への参加	2.16	36 地域活動への参加	2.26	36 地域活動への参加	1.92	36 地域活動への参加	1.79

※ 単身世帯全体のBEST10／WORST10に含まれていない因子はハイライトで記載。

単身世帯における各因子の満足度（性別）

男性	BEST 10	非単身世帯との差分
1 時間の使い方の自由さ	6.47	+0.51
2 ダラダラ過ごす時間	6.29	+0.61
3 お金や資産を使う自由さ	6.28	+0.57
4 仕事や趣味など没頭できるもの	6.05	-0.02
5 飲食を楽しめる場所の充実	5.86	+0.01
6 住む場所の選択の自由さ	5.65	+0.29
7 身近な運動ができる環境	5.57	-0.29
8 身体的健康	5.46	-0.57
9 街の治安	5.42	-0.23
10 身近な自然や緑	5.41	-0.44

女性	BEST 10	非単身世帯との差分
1 時間の使い方の自由さ	7.03	+0.92
2 ダラダラ過ごす時間	6.86	+0.50
3 お金や資産を使う自由さ	6.63	+0.78
4 住む場所の選択の自由さ	6.29	+0.70
5 仕事や趣味など没頭できるもの	6.00	+0.12
6 飲食を楽しめる場所の充実	6.00	-0.09
7 家族や親族、地元の友人との人間関係	5.84	-0.71
8 身体的健康	5.77	-0.22
9 困ったときに頼れる存在	5.68	-0.68
10 精神的健康	5.54	-0.38

男性	WORST 10	非単身世帯との差分
27 仕事や働き方における選択肢の多さ	4.79	-0.34
28 困ったときに頼れる存在	4.60	-0.86
29 日々の仕事の喜びや楽しみ	4.36	-0.72
30 仕事による収入の満足度	4.35	-0.57
31 地域の制度や補助の活用	3.85	-0.89
32 プライベートでの新たな出会い	3.80	-0.21
33 SNSなどオンラインでの交流	3.61	-0.15
34 地域活動が盛んさ	3.55	-0.50
35 地域に住む人たちとの交流	2.80	-1.01
36 地域活動への参加	2.47	-0.82

女性	WORST 10	非単身世帯との差分
27 時間の使い方の自由さ	6.47	+0.51
28 ダラダラ過ごす時間	6.29	+0.61
29 お金や資産を使う自由さ	6.28	+0.57
30 仕事や趣味など没頭できるもの	6.05	-0.02
31 飲食を楽しめる場所の充実	5.86	+0.01
32 住む場所の選択の自由さ	5.65	+0.29
33 身近な運動ができる環境	5.57	-0.29
34 身体的健康	5.46	-0.57
35 街の治安	5.42	-0.23
36 身近な自然や緑	5.41	-0.44

※ 単身世帯全体のBEST10／WORST10に含まれていない因子はハイライト、差分が大きい因子はピンク字で記載。

健康や普段の食生活、財産管理、キャリアの重要性を感じている。

また、短期間には仕事のワークライフバランス、将来に向けては没頭できるものの必要性が伺える。

単身世帯における幸福度との相関 (TOP10)			現在
順位		スコア	非単身世帯との差分
1	精神的健康	0.63	+0.01
2	仕事による収入の満足度	0.60	+0.07
3	日々の仕事の喜びや楽しみ	0.59	+0.04
4	普段の食生活	0.59	+0.06
5	キャリア選択の自由さ	0.56	+0.07
6	お金や資産の使い方や管理への満足感	0.56	+0.08
7	学びの機会や環境	0.55	+0.04
8	仕事や働き方における選択肢の多さ	0.54	+0.09
9	仕事のワークライフバランス	0.53	+0.01
10	身体的健康	0.53	+0.04

単身世帯における幸福度との相関 (TOP10)			将来
順位		スコア	非単身世帯との差分
1	精神的健康	0.55	-0.02
2	普段の食生活	0.53	+0.01
3	日々の仕事の喜びや楽しみ	0.53	0.00
4	身体的健康	0.51	+0.04
5	仕事による収入の満足度	0.51	+0.02
6	キャリア選択の自由さ	0.50	0.00
7	学びの機会や環境	0.50	-0.02
8	仕事や働き方における選択肢の多さ	0.49	+0.02
9	仕事や趣味など没頭できるもの	0.48	+0.03
10	お金や資産の使い方や管理への満足感	0.47	+0.02

※現在／将来それぞれで特有な因子はハイライト、非単身世帯との差分が大きいものはピンク文字で記載。

単身世帯における各因子の満足度（年代別）

20代（TOP10）	現在
1 職場での人間関係	0.55
2 日々の仕事の喜びや楽しみ	0.54
3 身体的健康	0.53
4 精神的健康	0.52
5 キャリア選択の自由さ	0.52
6 時間の使い方の自由さ	0.51
7 仕事のワークライフバランス	0.50
8 普段の食生活	0.50
9 仕事による収入の満足度	0.49
10 仕事や働き方における選択肢の多さ	0.47

30代（TOP10）	現在
1 精神的健康	0.64
2 日々の仕事の喜びや楽しみ	0.64
3 仕事のワークライフバランス	0.60
4 キャリア選択の自由さ	0.60
5 身体的健康	0.59
6 職場での人間関係	0.58
7 仕事による収入の満足度	0.58
8 普段の食生活	0.57
9 仕事や働き方における選択肢の多さ	0.57
10 お金や資産の使い方や管理への満足感	0.56

40代（TOP10）	現在
1 精神的健康	0.68
2 日々の仕事の喜びや楽しみ	0.62
3 仕事による収入の満足度	0.61
4 普段の食生活	0.61
5 学びの機会や環境	0.60
6 仕事や働き方における選択肢の多さ	0.60
7 経済的な安心感	0.59
8 困ったときに頼れる存在	0.58
9 キャリア選択の自由さ	0.57
10 職場での人間関係	0.55

50代以上（TOP10）	現在
1 精神的健康	0.70
2 仕事による収入の満足度	0.68
3 お金や資産の使い方や管理への満足感	0.66
4 普段の食生活	0.65
5 学びの機会や環境	0.64
6 インテリア等生活空間への満足感	0.59
7 仕事や趣味など没頭できるもの	0.58
8 キャリア選択の自由さ	0.54
9 住む場所の選択の自由さ	0.54
10 困ったときに頼れる存在	0.53

20代（TOP10）	将来
1 時間の使い方の自由さ	0.47
2 身体的健康	0.45
3 精神的健康	0.45
4 仕事や趣味など没頭できるもの	0.43
5 日々の仕事の喜びや楽しみ	0.43
6 普段の食生活	0.42
7 キャリア選択の自由さ	0.42
8 日々の生活における自律	0.41
9 仕事による収入の満足度	0.40
10 仕事や働き方における選択肢の多さ	0.38

30代（TOP10）	将来
1 日々の仕事の喜びや楽しみ	0.56
2 仕事のワークライフバランス	0.52
3 地域の制度や補助の活用	0.52
4 精神的健康	0.51
5 身体的健康	0.50
6 お金や資産の使い方や管理への満足感	0.50
7 キャリア選択の自由さ	0.50
8 仕事による収入の満足度	0.48
9 普段の食生活	0.48
10 仕事や働き方における選択肢の多さ	0.47

40代（TOP10）	将来
1 日々の仕事の喜びや楽しみ	0.61
2 精神的健康	0.59
3 普段の食生活	0.57
4 キャリア選択の自由さ	0.56
5 仕事や働き方における選択肢の多さ	0.55
6 学びの機会や環境	0.53
7 身体的健康	0.52
8 困ったときに頼れる存在	0.52
9 仕事による収入の満足度	0.50
10 経済的な安心感	0.49

50代以上（TOP10）	将来
1 精神的健康	0.66
2 学びの機会や環境	0.64
3 仕事による収入の満足度	0.63
4 普段の食生活	0.63
5 仕事や趣味など没頭できるもの	0.62
6 お金や資産の使い方や管理への満足感	0.62
7 インテリア等生活空間への満足感	0.55
8 身体的健康	0.54
9 飲食を楽しめる場所の充実	0.54
10 街の治安	0.53

※ 単身世帯全体のに含まれていない因子はハイライトで記載。

単身世帯における各因子の満足度（性別）

男性（TOP10）		現在	非単身世帯との差分
1	仕事による収入の満足度	0.64	+0.12
2	精神的健康	0.63	+0.01
3	仕事のワークライフバランス	0.61	+0.09
4	お金や資産の使い方や管理への満足感	0.60	+0.14
5	普段の食生活	0.57	+0.07
6	日々の仕事の喜びや楽しみ	0.56	+0.04
7	キャリア選択の自由さ	0.56	+0.09
8	学びの機会や環境	0.55	+0.02
9	職場での人間関係	0.54	+0.05
10	経済的な安心感	0.53	+0.02

女性（TOP10）		現在	非単身世帯との差分
1	精神的健康	0.64	0.00
2	日々の仕事の喜びや楽しみ	0.61	+0.04
3	普段の食生活	0.60	+0.05
4	仕事や働き方における選択肢の多さ	0.57	+0.09
5	仕事による収入の満足度	0.56	+0.03
6	キャリア選択の自由さ	0.55	+0.04
7	身体的健康	0.54	+0.03
8	お金や資産の使い方や管理への満足感	0.53	+0.02
9	学びの機会や環境	0.53	+0.05
10	経済的な安心感	0.52	0.00

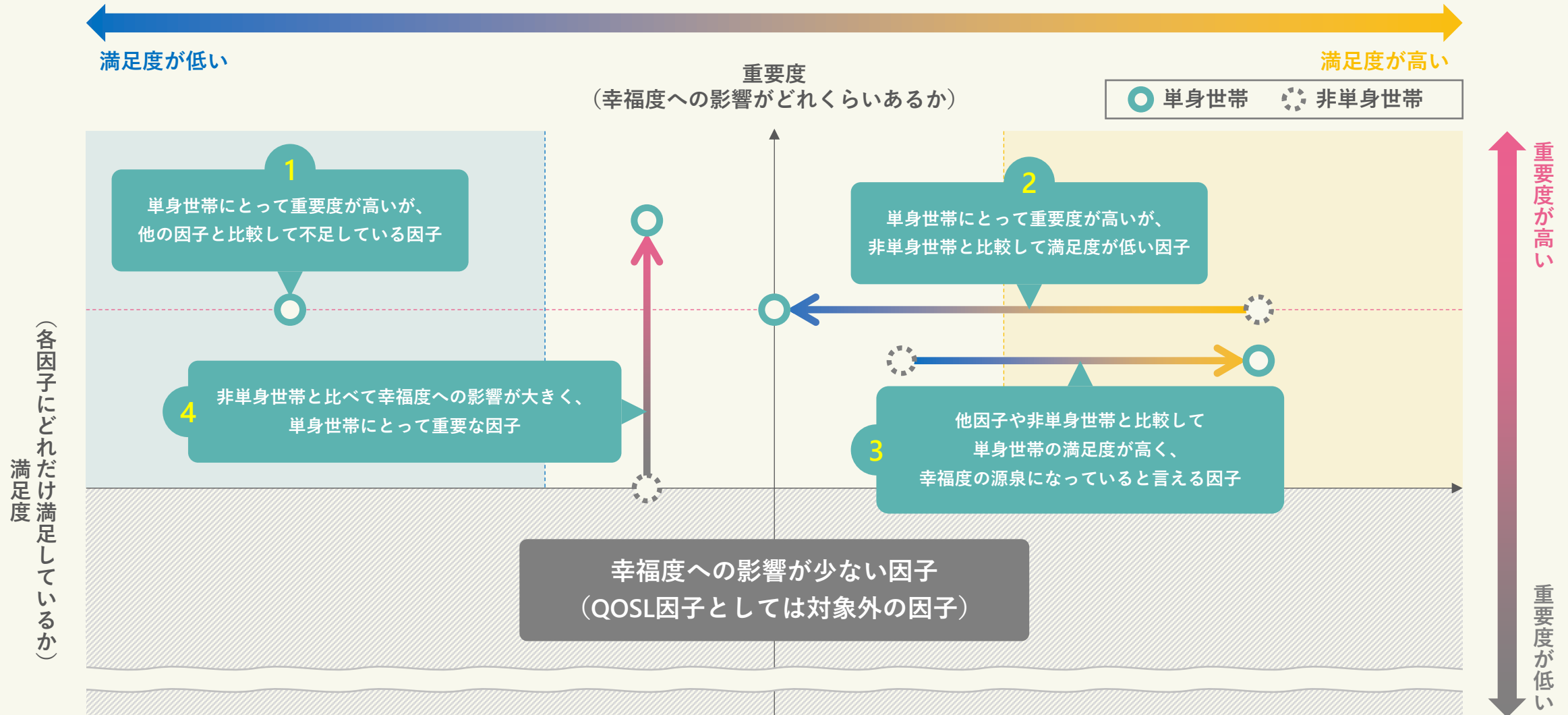
男性（TOP10）		将来	非単身世帯との差分
27	仕事による収入の満足度	0.57	+0.10
28	精神的健康	0.55	-0.01
29	身体的健康	0.54	+0.10
30	普段の食生活	0.53	+0.07
31	仕事のワークライフバランス	0.53	+0.07
32	仕事や趣味など没頭できるもの	0.51	+0.08
33	キャリア選択の自由さ	0.50	-0.01
34	日々の仕事の喜びや楽しみ	0.50	-0.03
35	学びの機会や環境	0.49	-0.05
36	インテリア等生活空間への満足感	0.48	+0.03

女性（TOP10）		将来	非単身世帯との差分
27	日々の仕事の喜びや楽しみ	0.55	+0.01
28	精神的健康	0.54	-0.04
29	普段の食生活	0.53	-0.05
30	仕事や働き方における選択肢の多さ	0.52	+0.03
31	キャリア選択の自由さ	0.50	0.00
32	学びの機会や環境	0.50	0.00
33	身体的健康	0.48	-0.03
34	お金や資産の使い方や管理への満足感	0.47	0.00
35	仕事や趣味など没頭できるもの	0.47	0.00
36	経済的な安心感	0.47	-0.01

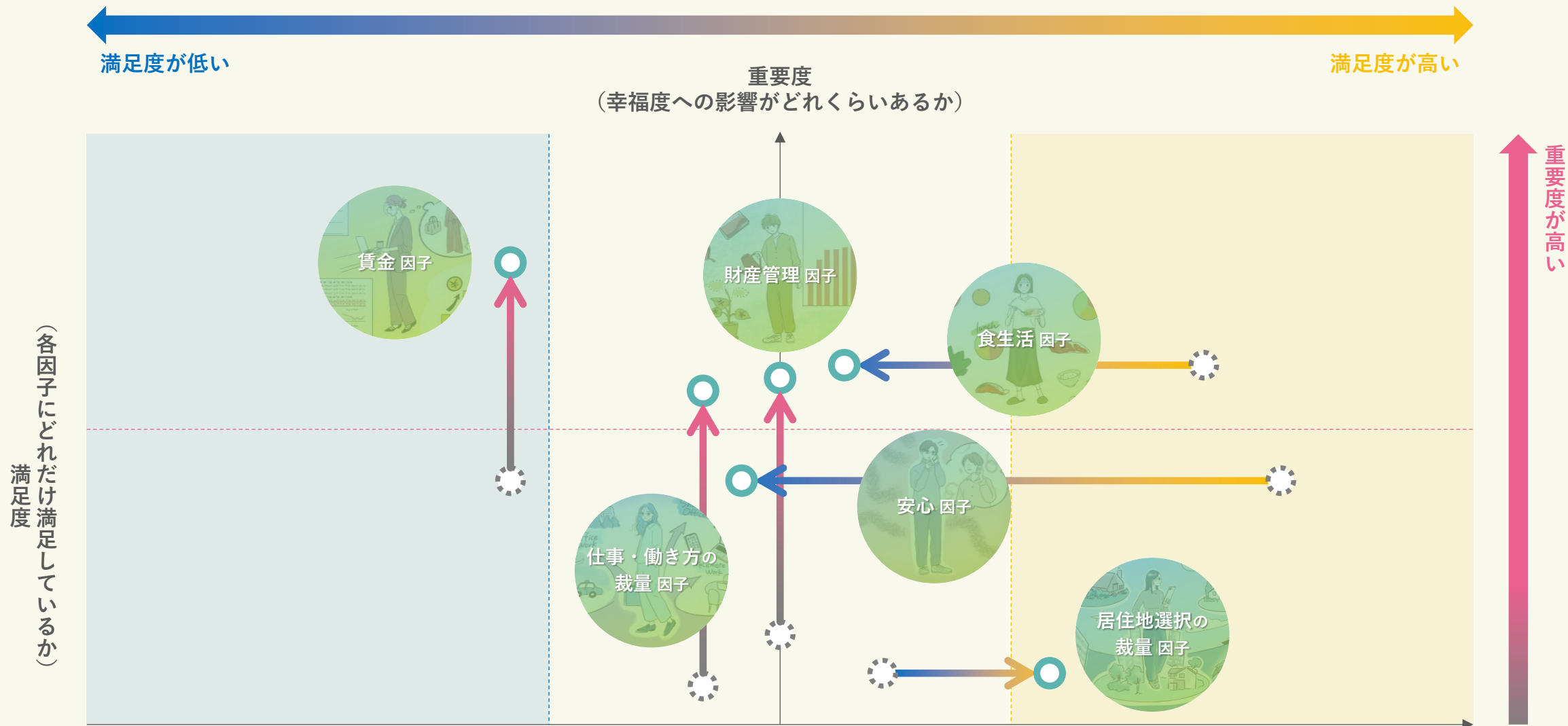
※ 単身世帯全体のTOP10に含まれていない因子はハイライト、非単身世帯との差分が大きい因子はピンク字で記載。

QOSL因子の抽出方法

単身世帯／非単身世帯それぞれにおいて、各因子にどれだけ満足しているか（満足度）、および幸福度にどの程度影響を与えているか（重要度）をマッピングし、4つのパターンから抽出。



今回の調査から見えてきたキーとなる6つのQOSL因子



6つのQOSL因子の詳細

賃金 因子

仕事による収入に満足している

単身世帯の満足度 偏差値 **40.3** (非単身世帯 45.4)

単身世帯の重要度 偏差値 **65.6** (非単身世帯 58.1)



【単身世帯にとって重要度が高いが、他因子より満足度の低い因子】

平均世帯年収でも約360万円の差が出ていたように、
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、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に。

物価上昇の上昇によって、
趣味に使えるお金が減っている

子育て世代より経済的には
不利な立場なのに補助はない

※ FA設問から抜粋。表現を一部改めたところがある。

6つのQOSL因子の詳細

安心 因子

困った時に頼れる存在がいる

単身世帯の満足度 偏差値 **49.4** (非単身世帯 58.0)

単身世帯の重要度 偏差値 **58.1** (非単身世帯 66.1)



【非単身世帯と比較して、単身世帯の満足度が低い因子】

体調不良や有事の際などに自分一人に対応する

必要があるということに対して不安を感じている。

また、契約などに際して保証人がいない、といった

具体的なニーズも回答が見られた。

体調を崩した時に身近に頼れる人がいない

入院や賃貸契約で保証人を求められて
困った際に相談できる場所があると安心

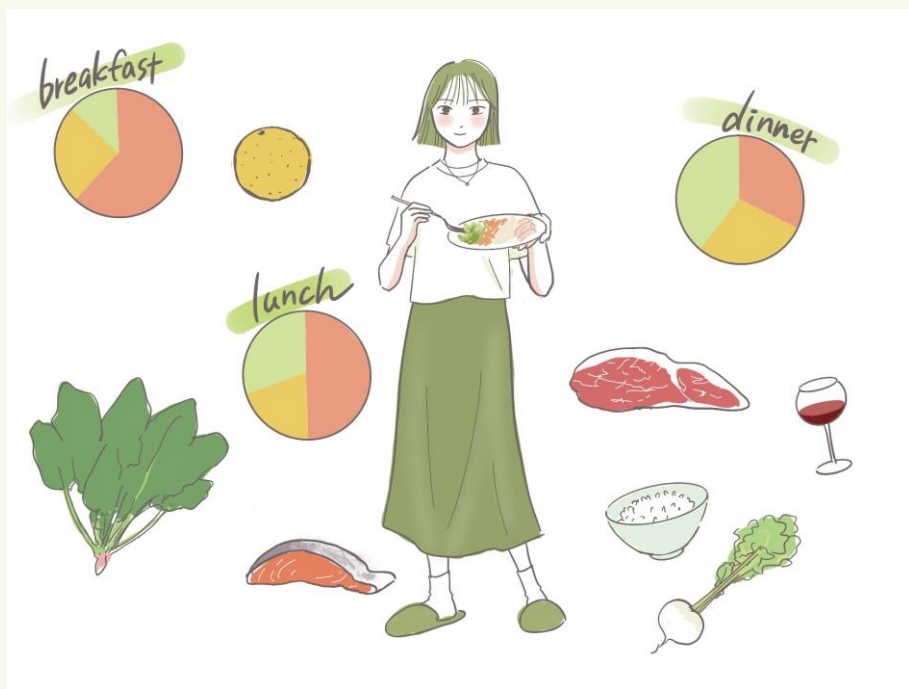
※ FA設問から抜粋。表現を一部改めたところがある。

食生活 因子

普段の食生活に満足している

単身世帯の満足度 偏差値 **52.2** (非単身世帯 63.0)

単身世帯の重要度 偏差値 **64.6** (非単身世帯 58.8)



【非単身世帯と比較して、単身世帯の満足度が低い因子】

毎日のことである食生活において、単身世帯ゆえに
自炊に対する不便さや億劫さを感じている。

また、食生活の乱れが健康面など他の要素に対して
連鎖的に影響を及ぼす可能性も考えられる。

料理はしたいが、一人分が難しく、
食材もダメになってしまう

食事をつくるはりあいが無い

※ FA設問から抜粋。表現を一部改めたところがある。

居住地選択の裁量 因子

住む場所を自由に選択できている

単身世帯の満足度 偏差値 **58.7** (非単身世帯 53.1)

単身世帯の重要度 偏差値 **51.7** (非単身世帯 50.6)



【非単身世帯と比較して、単身世帯の満足度が高い因子】

パートナーや子どもの勤務先や通学先などの制限や
必要な間取り数が少ないこともあり、居住地を自由に
選択できることが単身世帯の幸福度につながっている。
東京都内での居住者が多いこともその表れと言える。

東京に来て、趣味が充実でき、
子どもの頃からの夢がいっぱい叶っている

アクセスのいい場所に住み、
外に出やすくするよう工夫している

※ FA設問から抜粋。表現を一部改めたところがある。

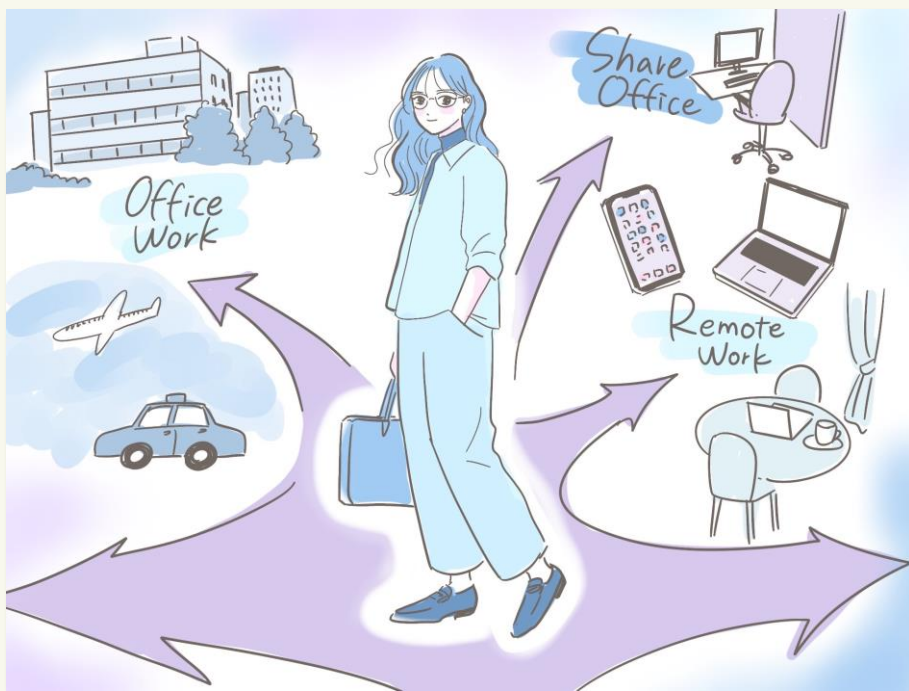
6つのQOSL因子の詳細

仕事・働き方の裁量 因子

仕事や働き方における選択肢が多い

単身世帯の満足度 偏差値 **46.8** (非単身世帯 49.8)

単身世帯の重要度 偏差値 **60.5** (非単身世帯 51.3)



【非単身世帯と比較して、幸福度への影響が大きい因子】

単身世帯だからこそ、よりタイムパフォーマンスよく

収入を得るためにフリーランスを選ぶという回答も。

また、リモートワークによって人との交流が減るなど

自分にあった働き方のバランスが重要になる。

フリーランスの在宅ワークを選び、
短時間で高収入を得やすいようにしている

会社がフルリモートになり、
誰とも会うことがなくなったのが悩み

※ FA設問から抜粋。表現を一部改めたところがある。

6つのQOSL因子の詳細

財産管理 因子

お金や資産の使い方・管理に満足している

単身世帯の満足度 偏差値 **49.5** (非単身世帯 51.8)

単身世帯の重要度 偏差値 **61.7** (非単身世帯 53.8)



【非単身世帯と比較して、幸福度への影響が大きい因子】

お金を「自由に使う」だけでなく、自分の幸福度に
寄与するものにどのように効率よく使うか、または
近年伸びてきたポイ活などにより、うまく資産形成に
つなげることが重要になっている。

節約とお金をかけるべきところを見極め、
好きなものには少しお金をかける

工夫として、ポイ活をしている

※ FA設問から抜粋。表現を一部改めたところがある。

性別や各年代において特有のQOSL因子

全体で抽出された6つの因子に加えて、性別や各年代で見ると他にも幸福度に影響する因子も見えてきた。

	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 
			キャリア裁量 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 			

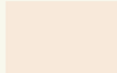
凡例

 …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

 …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

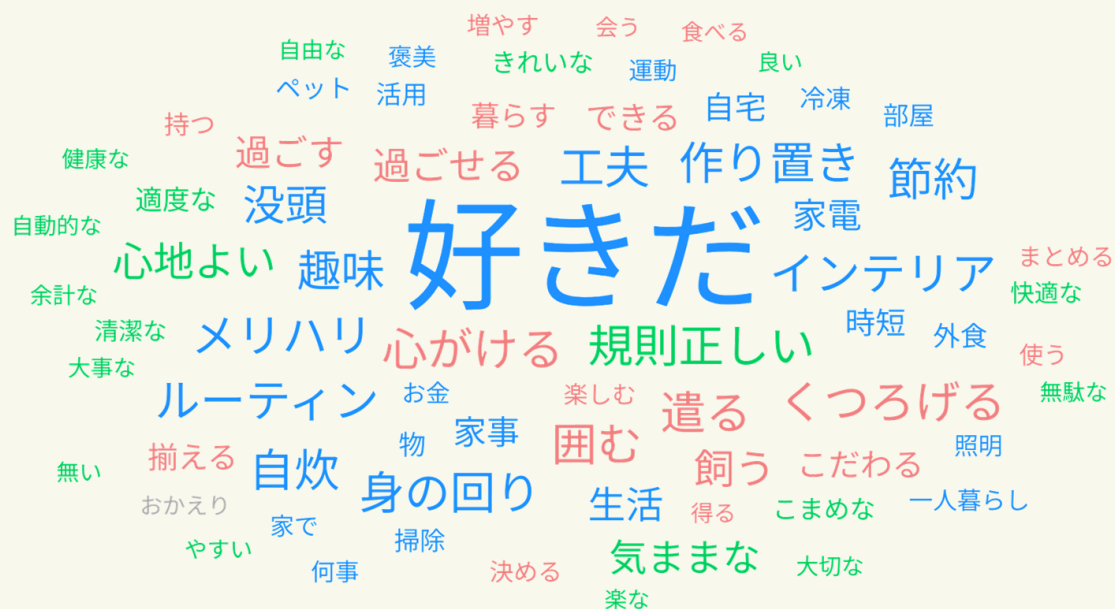
ピンク文字 …女性において特に差が顕著だった因子

ブルー文字 …男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
…(幸福度への影響)が高い因子

単身での暮らしを充実させるための工夫

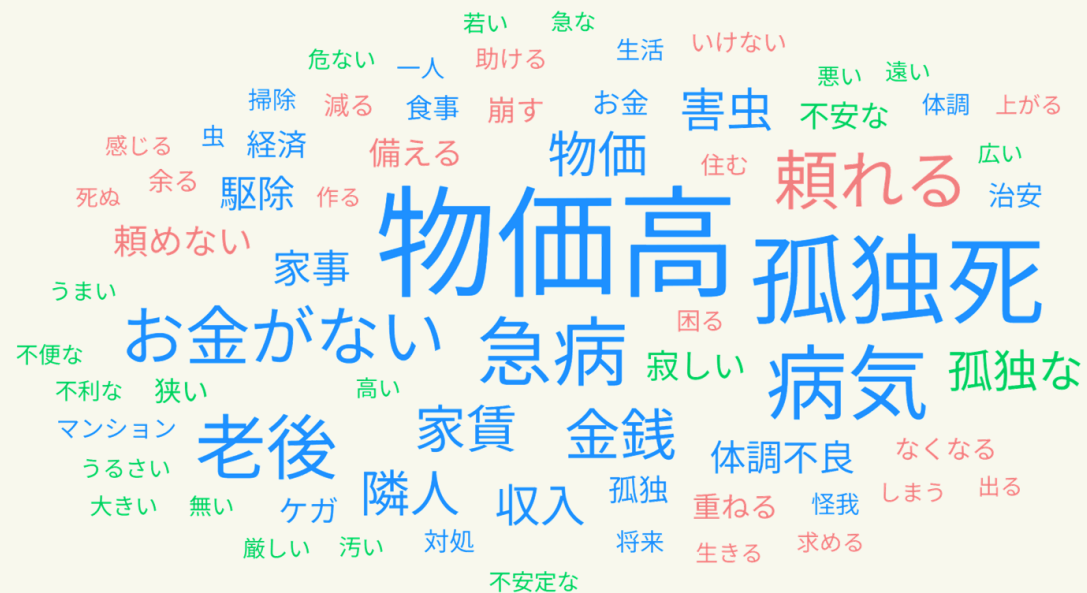
現在の幸福度について6点～10点と回答した単身世帯408名に絞って回答を見ると、「好きだ」「規則正しい」「メリハリ」「趣味」「インテリア」「ルーティン」などのワードが頻出。



▼ 具体的な回答の例

趣味を持つ。老後の貯金をする	20代女性
好きなインテリアを揃える	30代女性
インテリアや壁紙や床、照明など とことん自分の好きな空間にしている	40代男性
自分から友人など近しい人とあう機会を持つ	50代女性

現在の幸福度について0点～5点と回答した単身世帯392名に絞って回答を見ると、
「物価高」「孤独死」「急病」「お金がない」「頼れる」「老後」などのワードが頻出。



▼ 具体的な回答の例

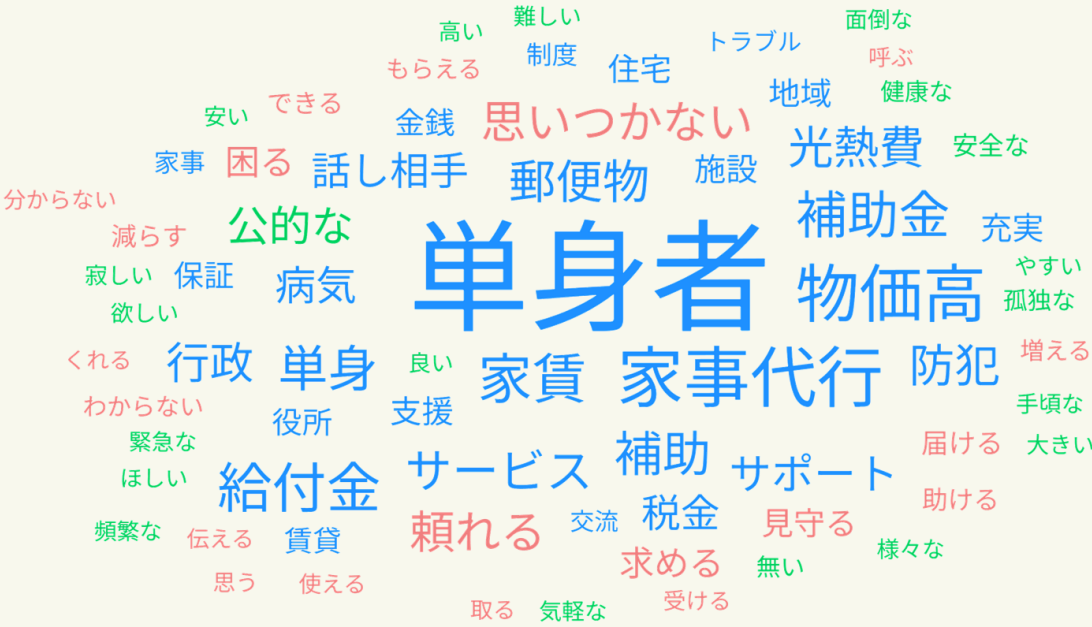
けがや病気の時に 一人で何とかしなければならない	20代男性
掃除が苦手で仕事の疲れが休日も残っているため 掃除に手が回らず部屋が綺麗ではない	30代女性
金銭的な悩み、健康的な悩み	40代男性
同じマンションでも交流は無く、住んでいる近所に 友人知人も居ないので何かあった時に不安である	50代以上 女性

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

単身世帯全体の800名の回答を見たところ、行政や補助金・税金など公的サービス関連以外に、
「郵便物」「防犯」「家事代行」「話し相手」「病気」などのワードが頻出。

▼ 具体的な回答の例

力仕事をアウトソーシングできるサービス	20代女性
隣人トラブルを解決してくれるサービス	30代女性
寂しい時に話し相手になってくれるようなサービスやサポートがあれば嬉しいです	40代男性
ケガや病気になって家から出られなかった、家事が出来ない時に助けてくれるサービスがあると安心で安全だと思う	50代以上女性



Chapter 02 Summary

+ONE LIFE LABによる独自の分析から、単身世帯の幸福度に影響する6つのQOSL因子を抽出。

今後これらの因子を起点に、単身世帯の生活の質を高めるための活動を、アンバサダーとともに拡げていきます。



賃金 因子



安心 因子



食生活 因子



居住地選択の裁量 因子



仕事・働き方の裁量 因子



財産管理 因子

APPENDIX 参考資料

調査概要

調査目的	QOSL（Quality of Single Life）因子（単身世帯の幸福度向上または低下に影響する重要な要素）の特定
調査手法	WEBアンケート ※協力機関：楽天インサイト株式会社
調査期間	2024年10月25日（金）～ 27日（日）
調査対象	一都三県（東京都・埼玉県・千葉県・神奈川県）在住の20歳以上の男女（※学生除く） 計1,600サンプル

割付条件	単身世帯		非単身世帯		計
	男性	女性	男性	女性	
20代	100	100	100	100	400
30代	100	100	100	100	400
40代	100	100	100	100	400
50代以上	100	100	100	100	400
計	400	400	400	400	1,600

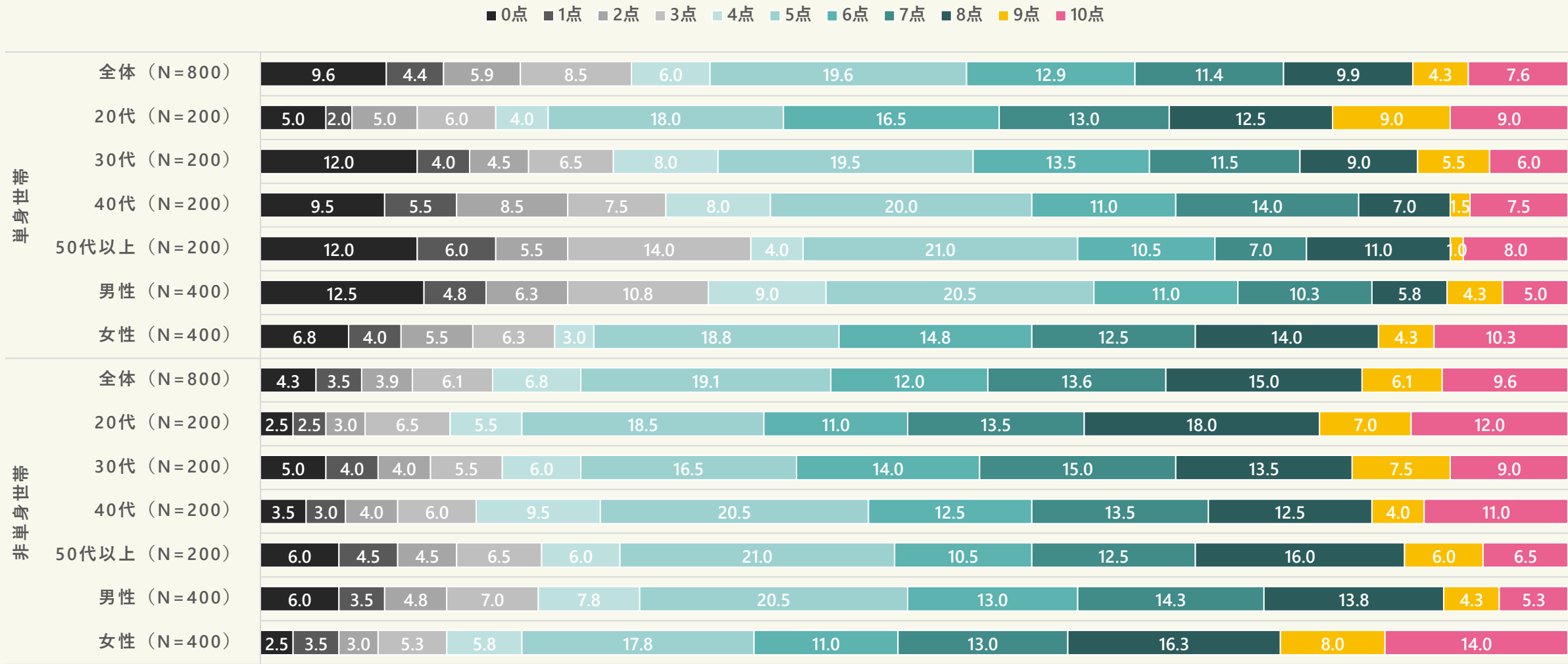
設問項目

大項目	設問番号	項目	設問形式	備考
スクリーニング	SC1	居住エリア	SA	
	SC2	同居人数	SA	
	SC3	同居家族	MA	非単身世帯のみ
	SC4	職業	MA	
属性	Q1	居住形態	SA	
	Q2	年収	SA	
幸福度	Q3	現在の幸福度	SA	0~10までの11段階評価
	Q4	現在の幸福度（理由）	FA	
	Q5	将来の幸福度	SA	0~10までの11段階評価
	Q6	将来の幸福度（理由）	FA	
世帯構成への意識	Q7	単身世帯に対する意識	SA	0~10までの11段階評価
	Q8	単身世帯に対する意識（理由）	FA	
	Q9	非単身世帯に対する意識	SA	0~10までの11段階評価
	Q10	非単身世帯に対する意識（理由）	FA	
主観評価	Q11	QOSL因子（主観）	SA	0~10までの11段階評価
シーズ発掘	Q12	単身世帯の暮らしで工夫していること	FA	単身世帯のみ
	Q13	単身世帯の暮らしで悩んでいること	FA	単身世帯のみ
	Q14	単身世帯の暮らしで求めているサポート	FA	単身世帯のみ

※ SA（単一回答）、MA（単一回答）、FA（自由記述回答）

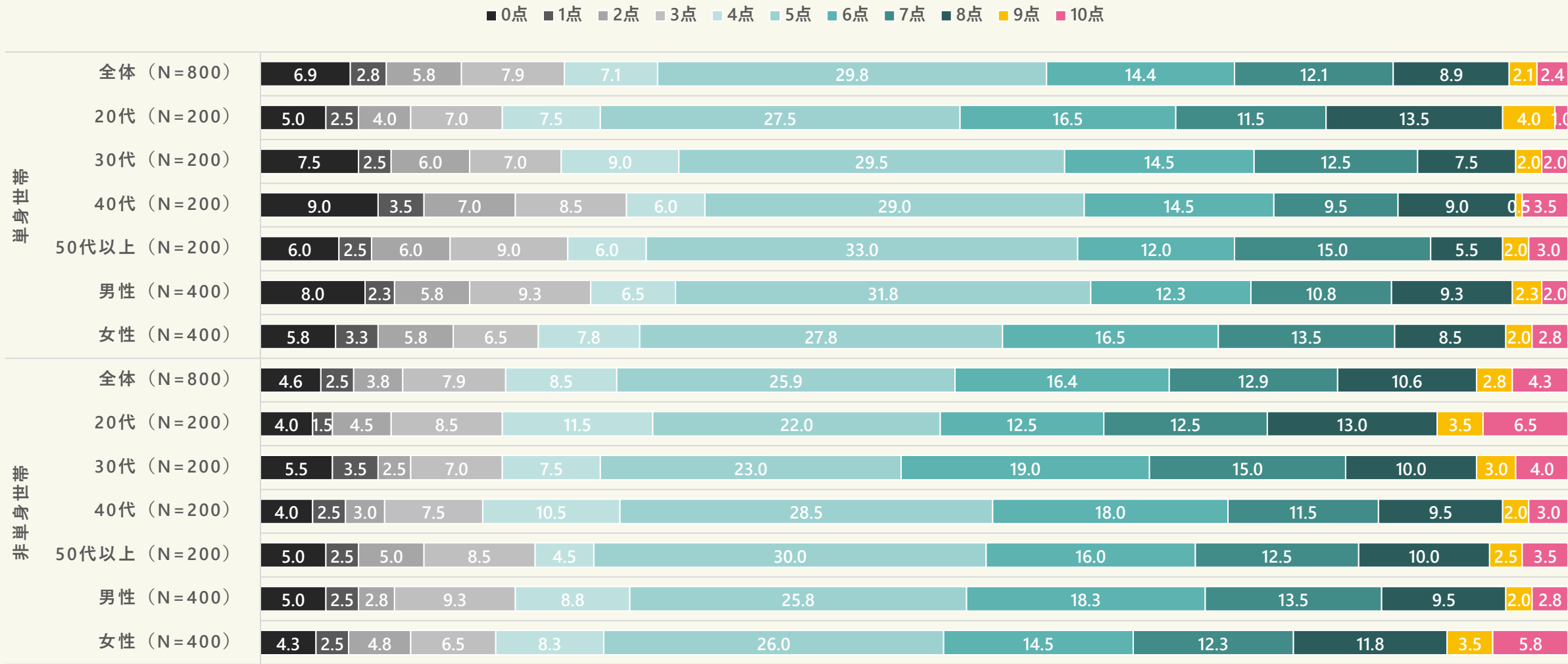
【参考】各因子スコア詳細

1.困ったときに相談したり、頼れる人がいる



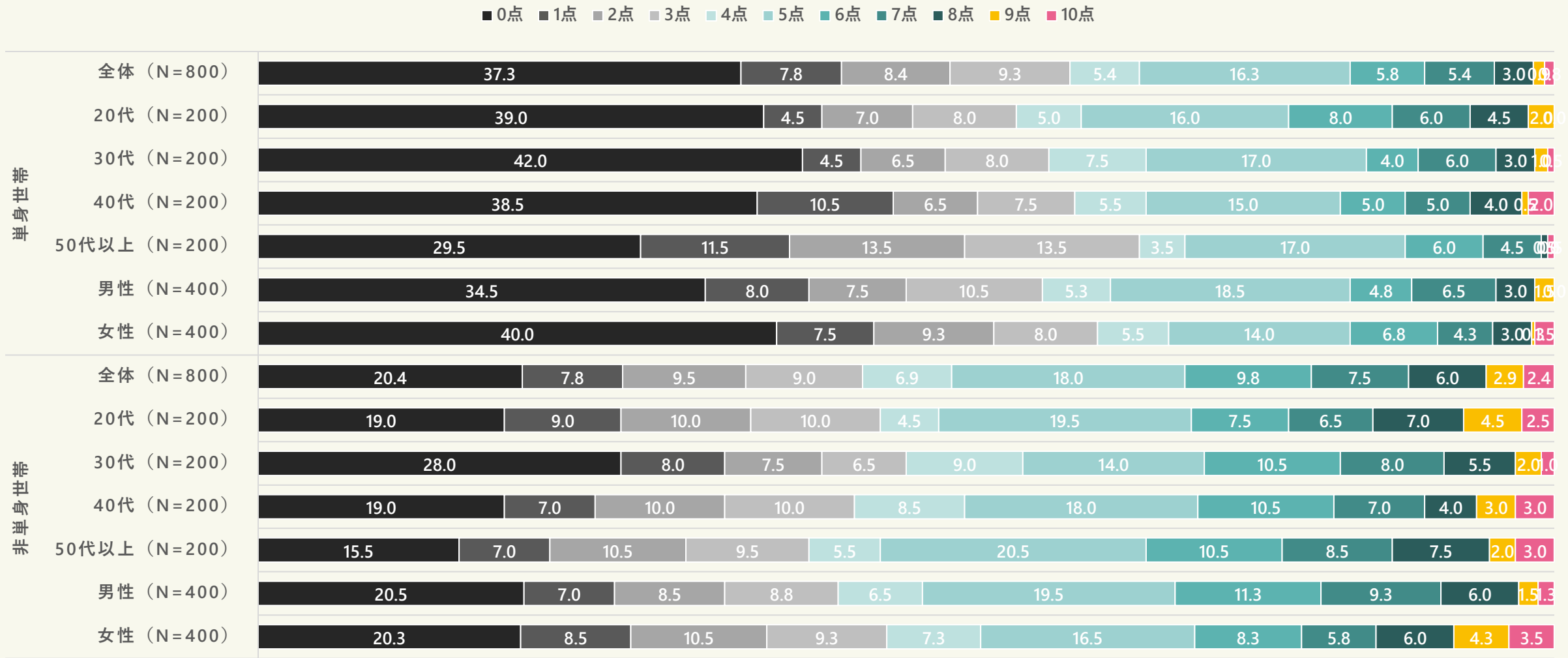
【参考】各因子スコア詳細

2.困っている人がいたら積極的に手助けをする



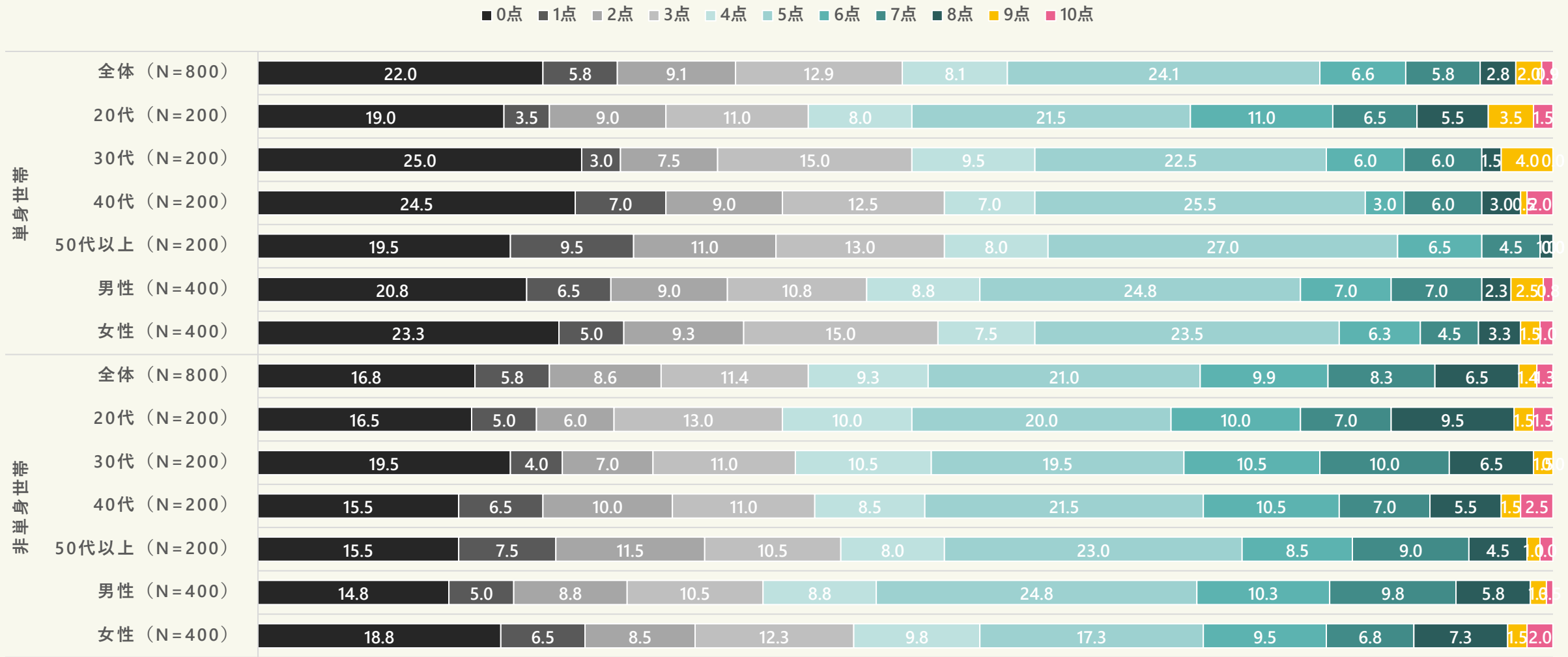
【参考】各因子スコア詳細

3.地域に住む人たちと交流がある



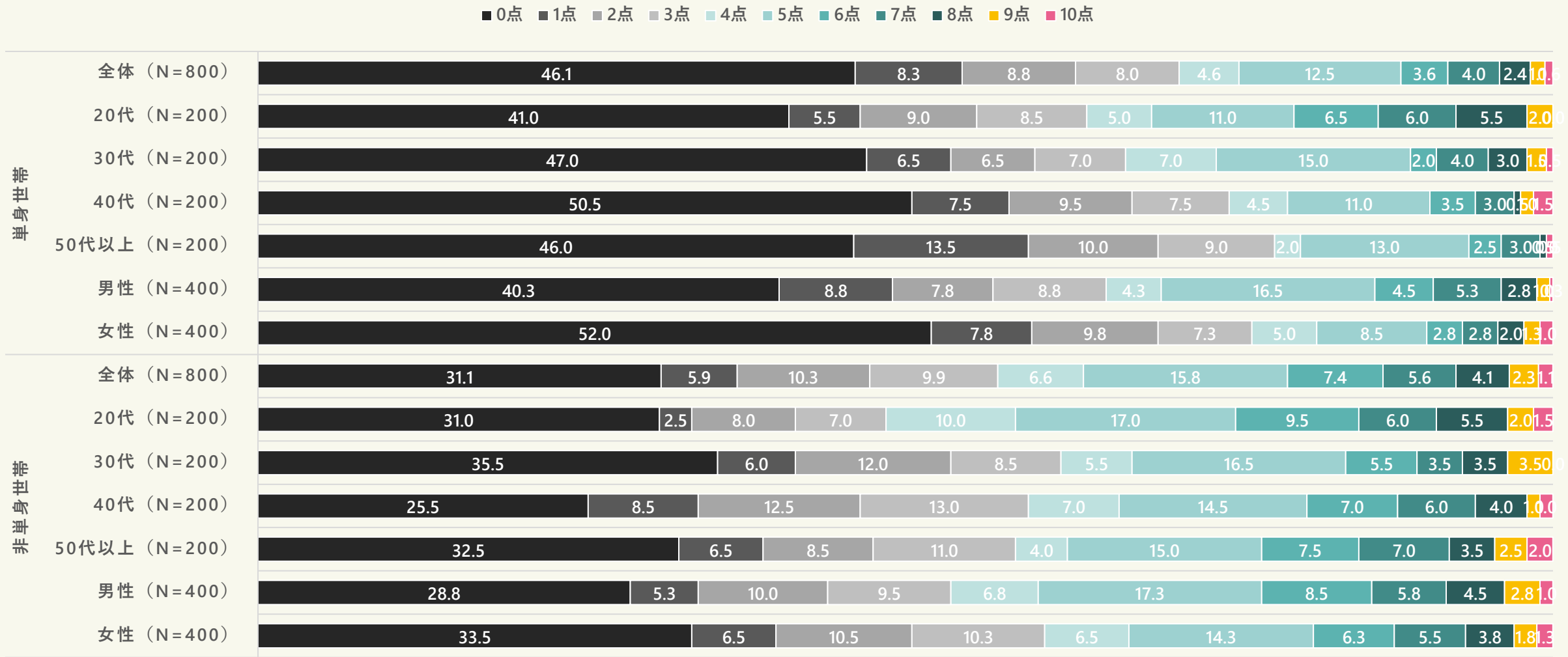
【参考】各因子スコア詳細

4.地域活動が盛んである



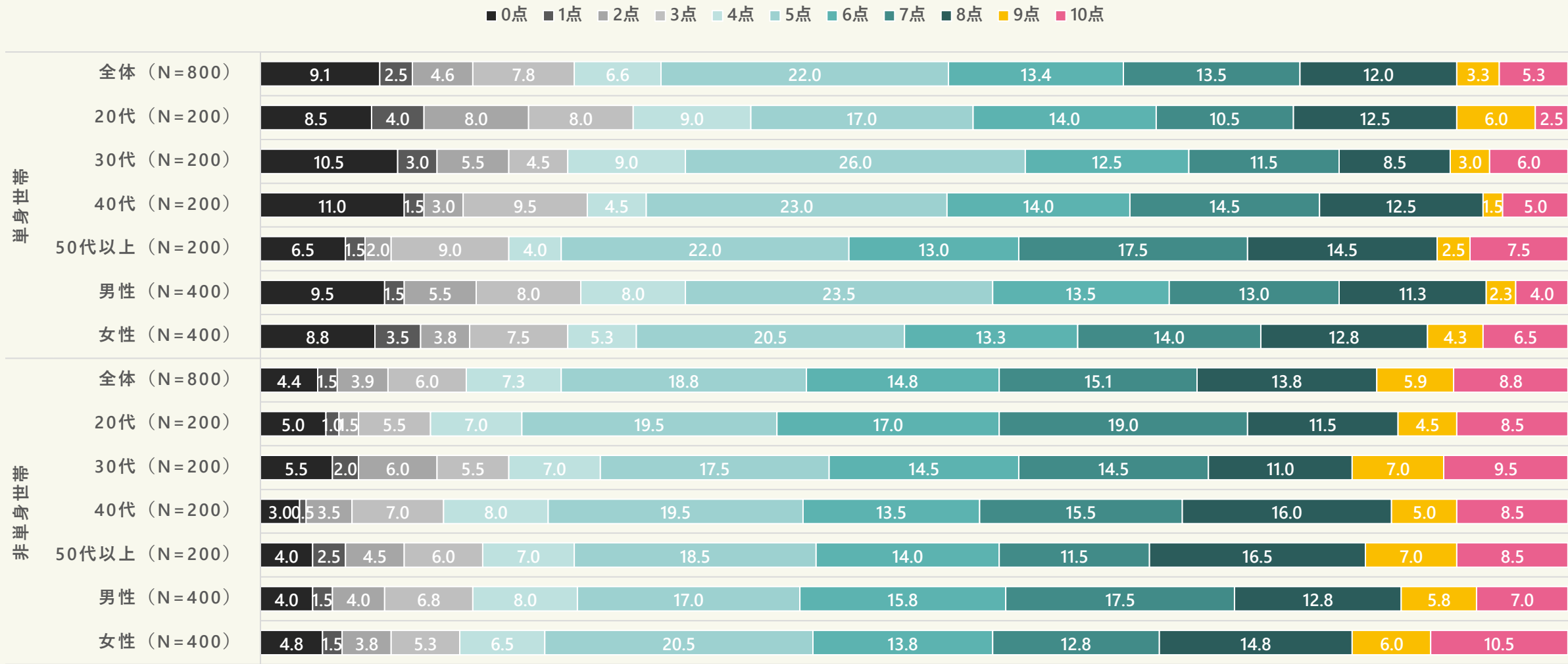
【参考】各因子スコア詳細

5.自分が地域活動に参加している



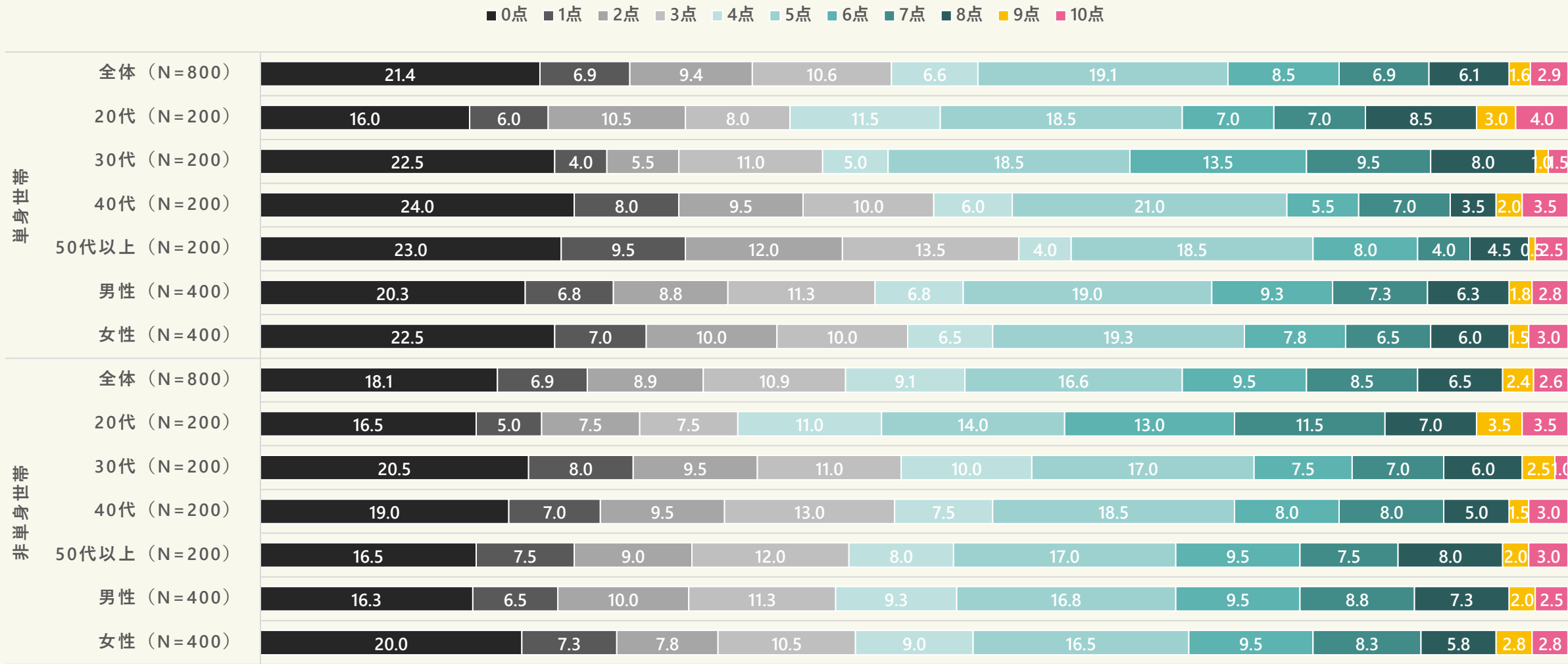
【参考】各因子スコア詳細

6.自分が住む地域や街には愛着がある



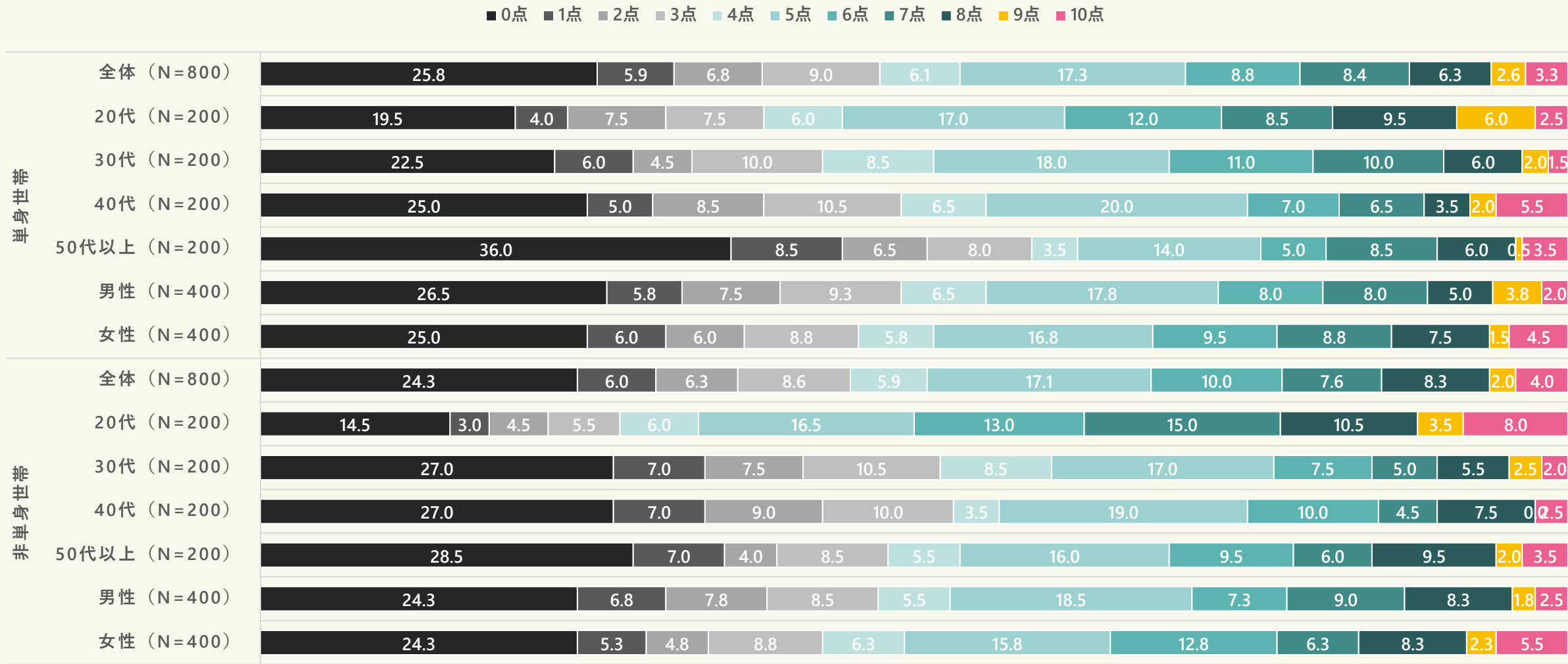
【参考】各因子スコア詳細

7.プライベートで新たな知り合いができる機会がある



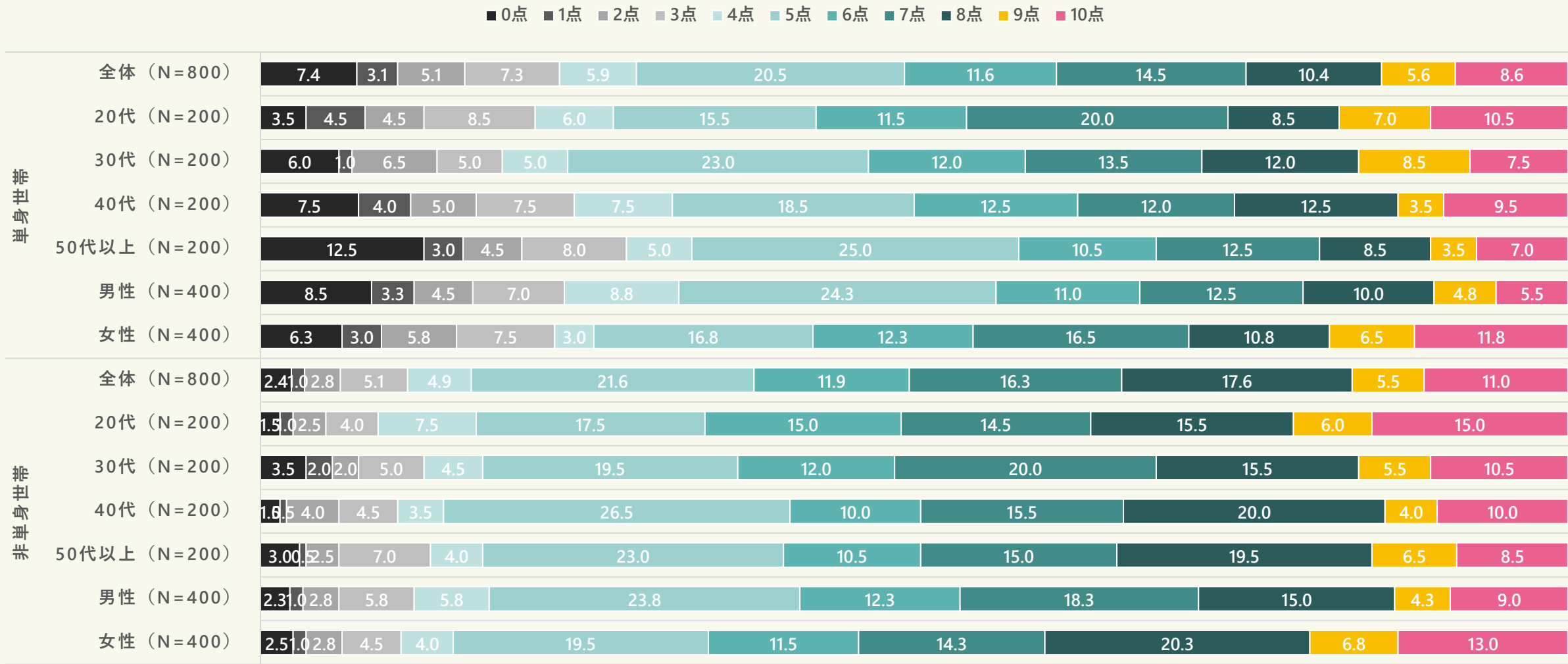
【参考】各因子スコア詳細

8.SNSなどオンラインでの交流がある



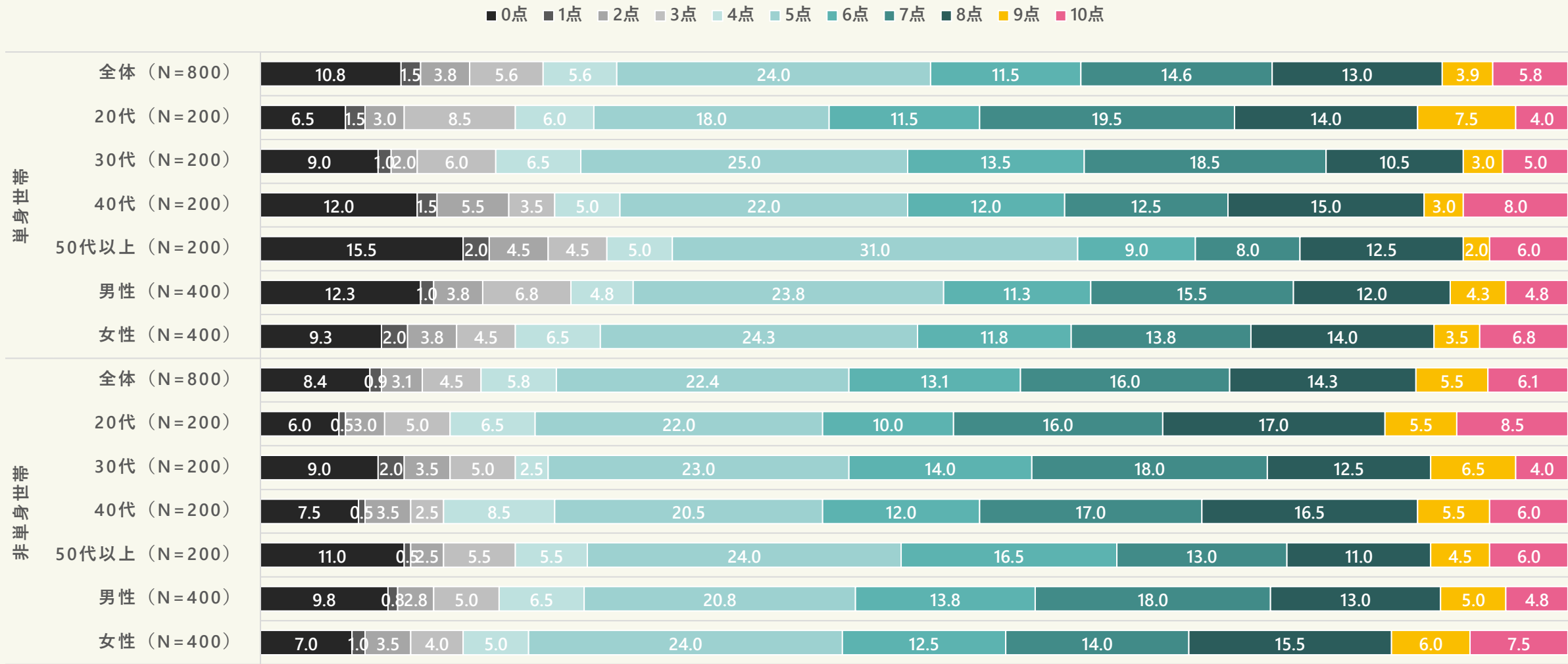
【参考】各因子スコア詳細

9.家族や親族、地元の友人などとの人間関係は良好である



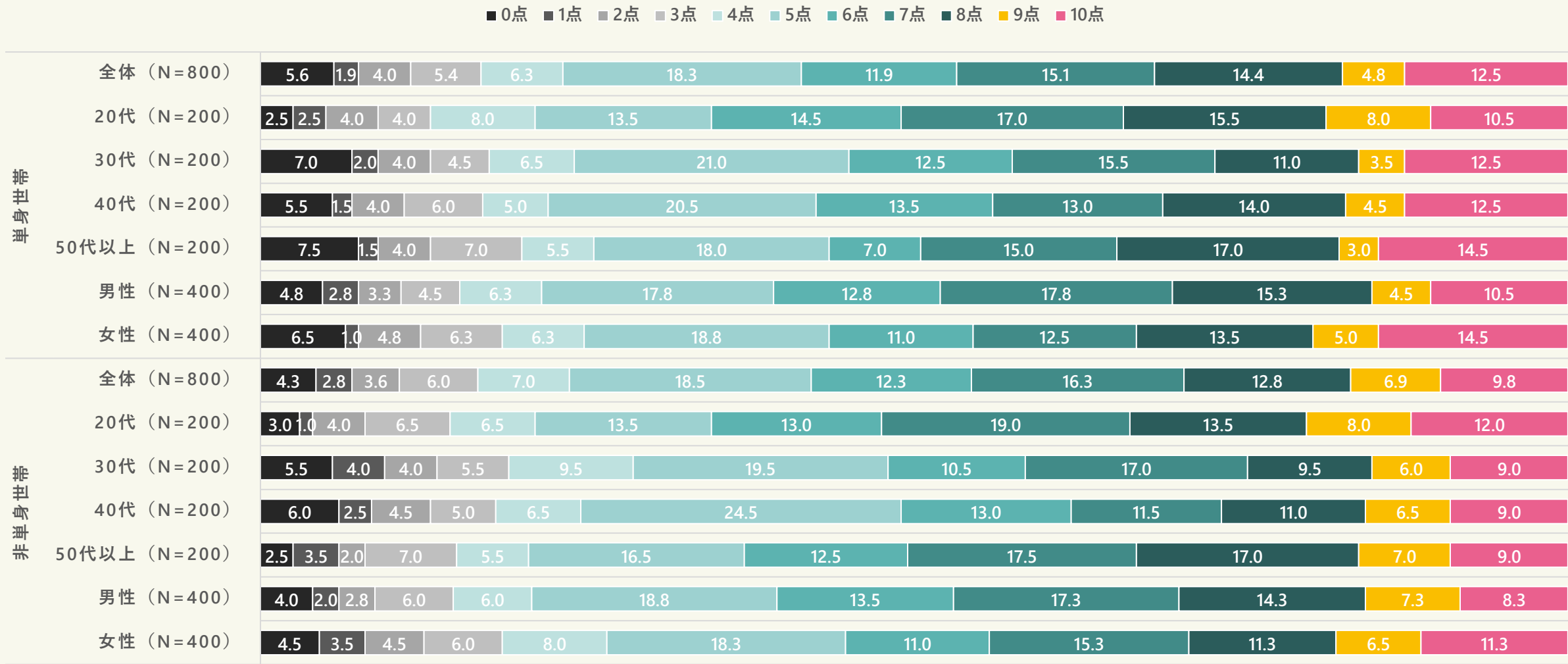
【参考】各因子スコア詳細

10.職場での人間関係は良好である



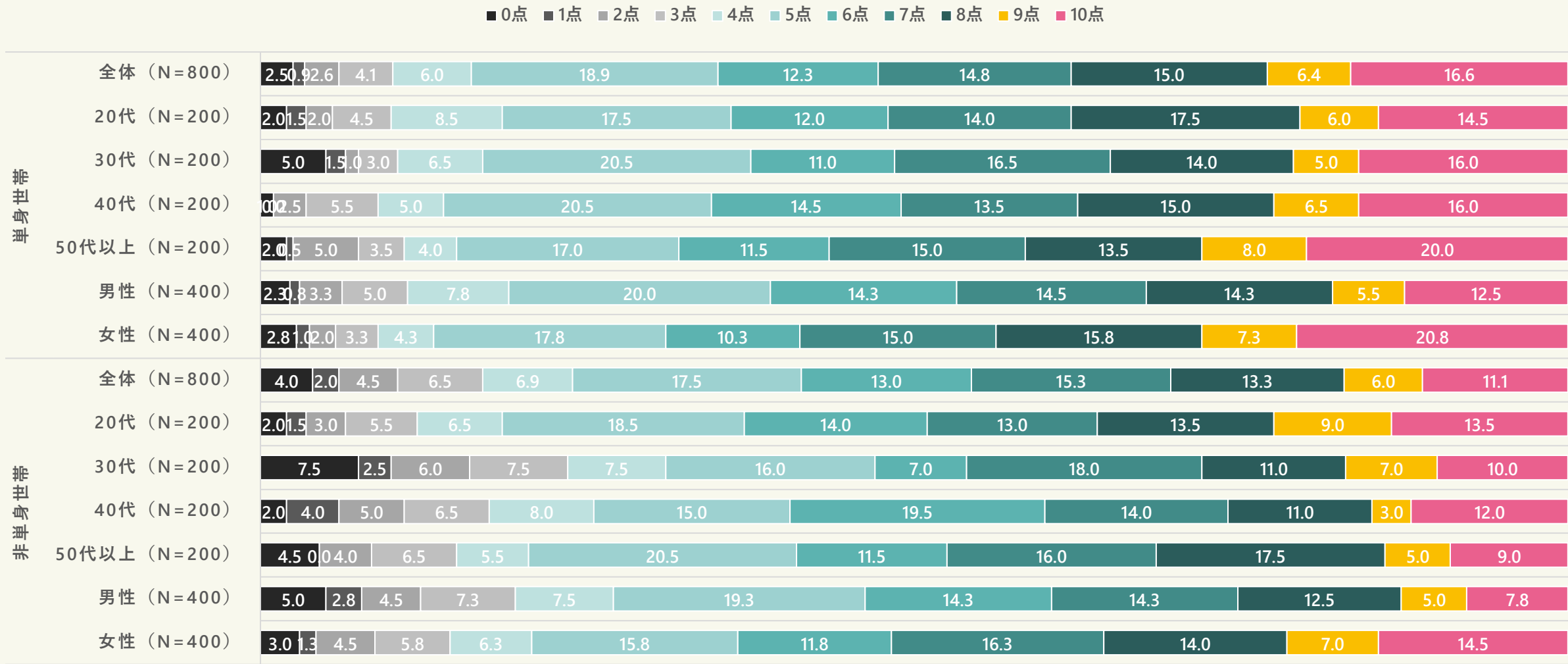
【参考】各因子スコア詳細

11.仕事や趣味など、没頭したり夢中になったりできるものがある



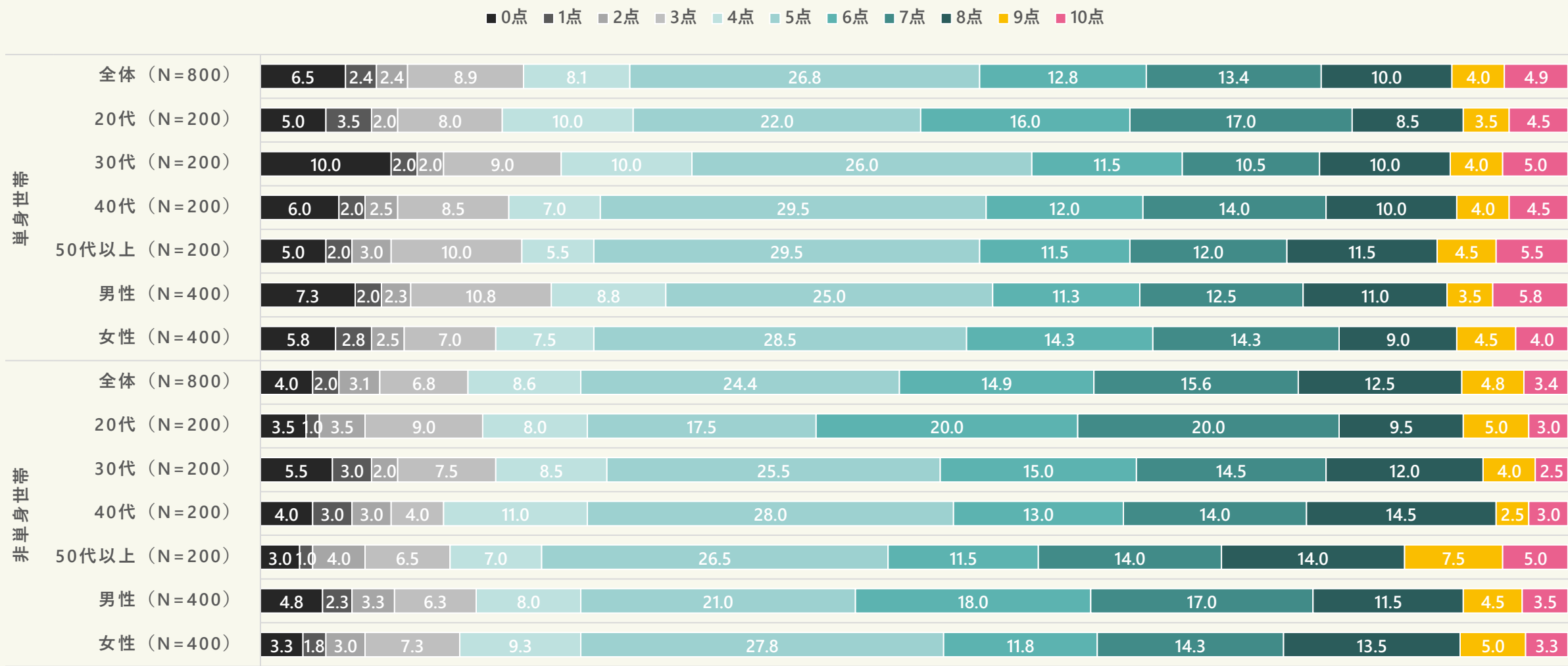
【参考】各因子スコア詳細

12.何もせずにぼーっとしたり、ダラダラ過ごす時間がある



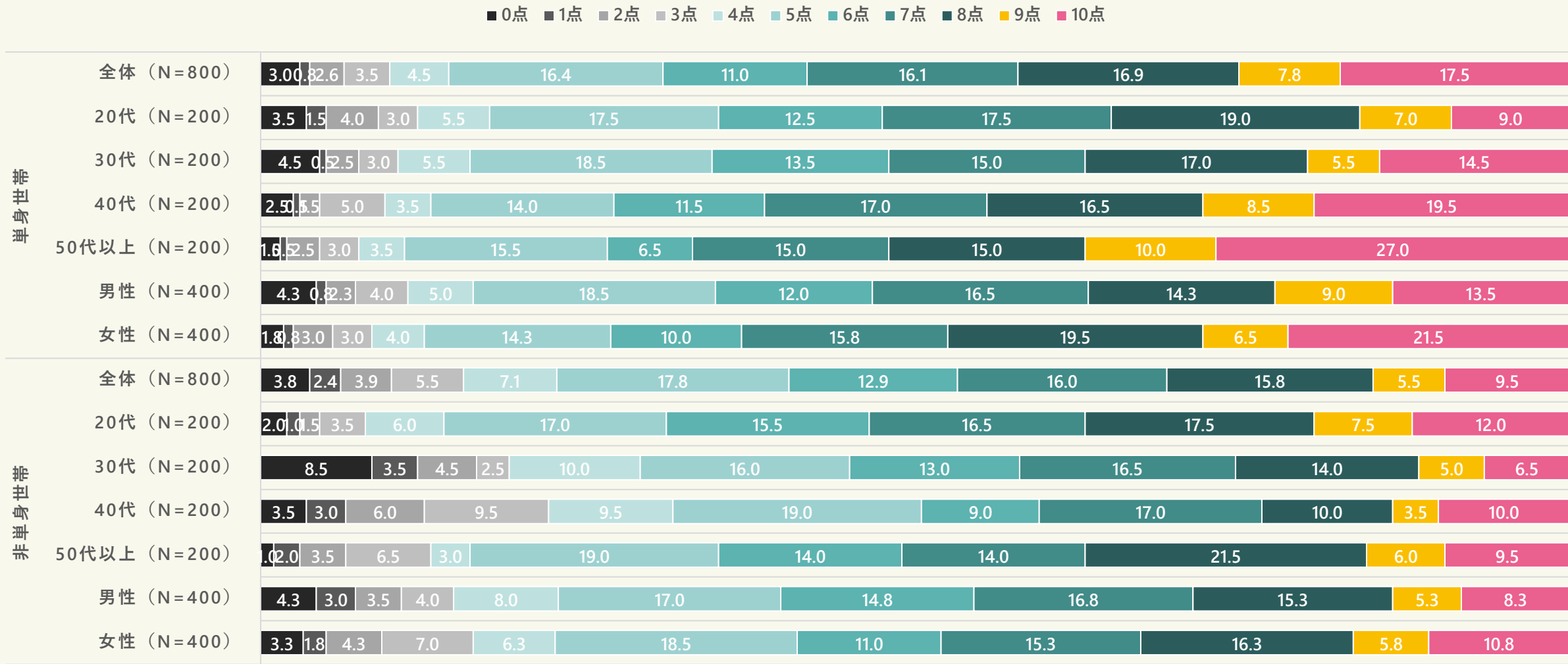
【参考】各因子スコア詳細

13.日々の生活において自分を律することができる



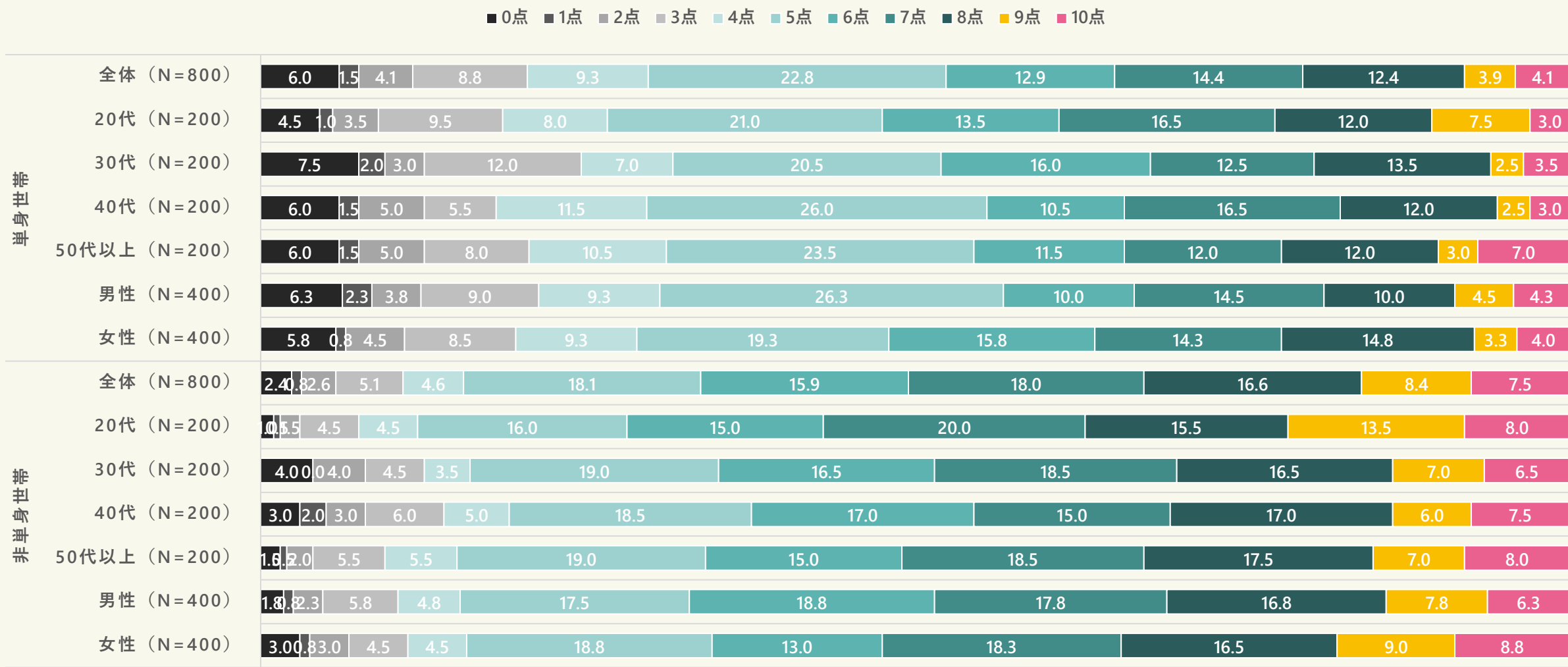
【参考】各因子スコア詳細

14.自分の時間の使い方を自由にできている



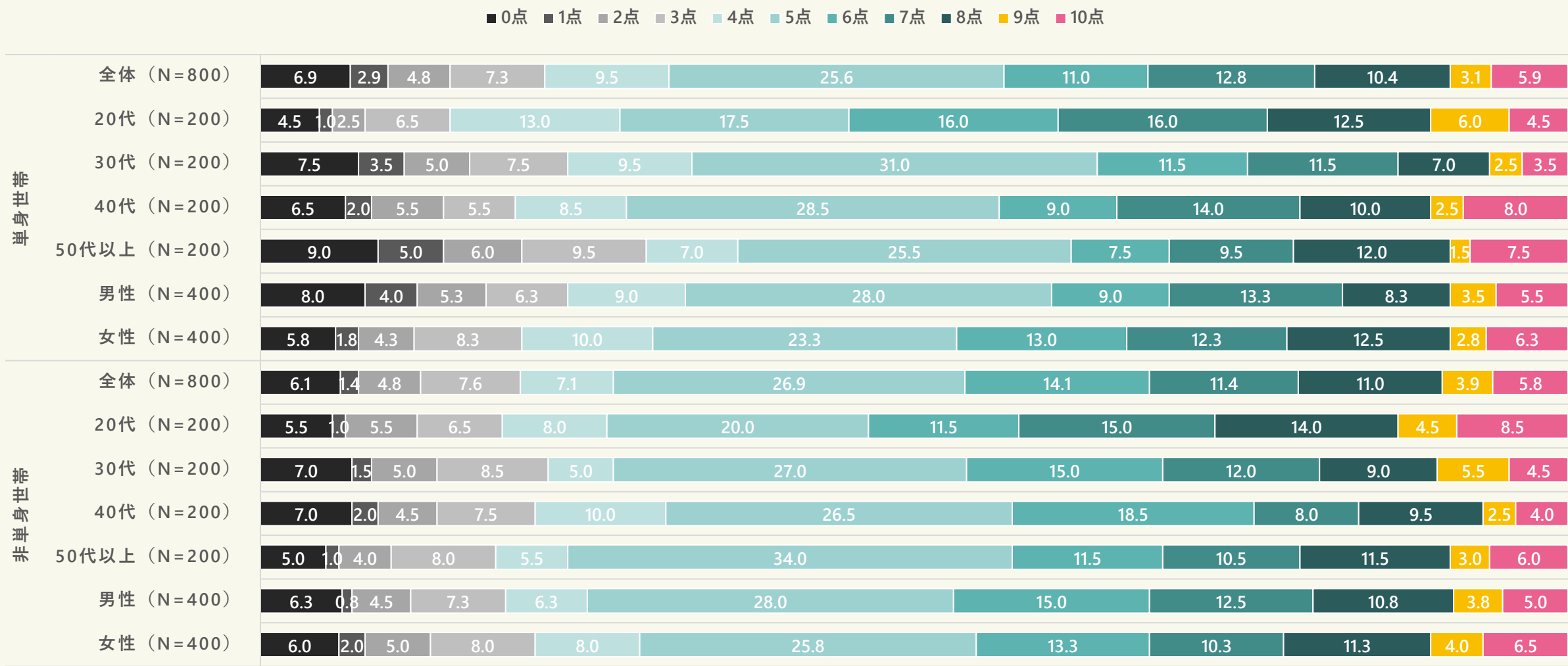
【参考】各因子スコア詳細

15. 普段の食生活に満足している



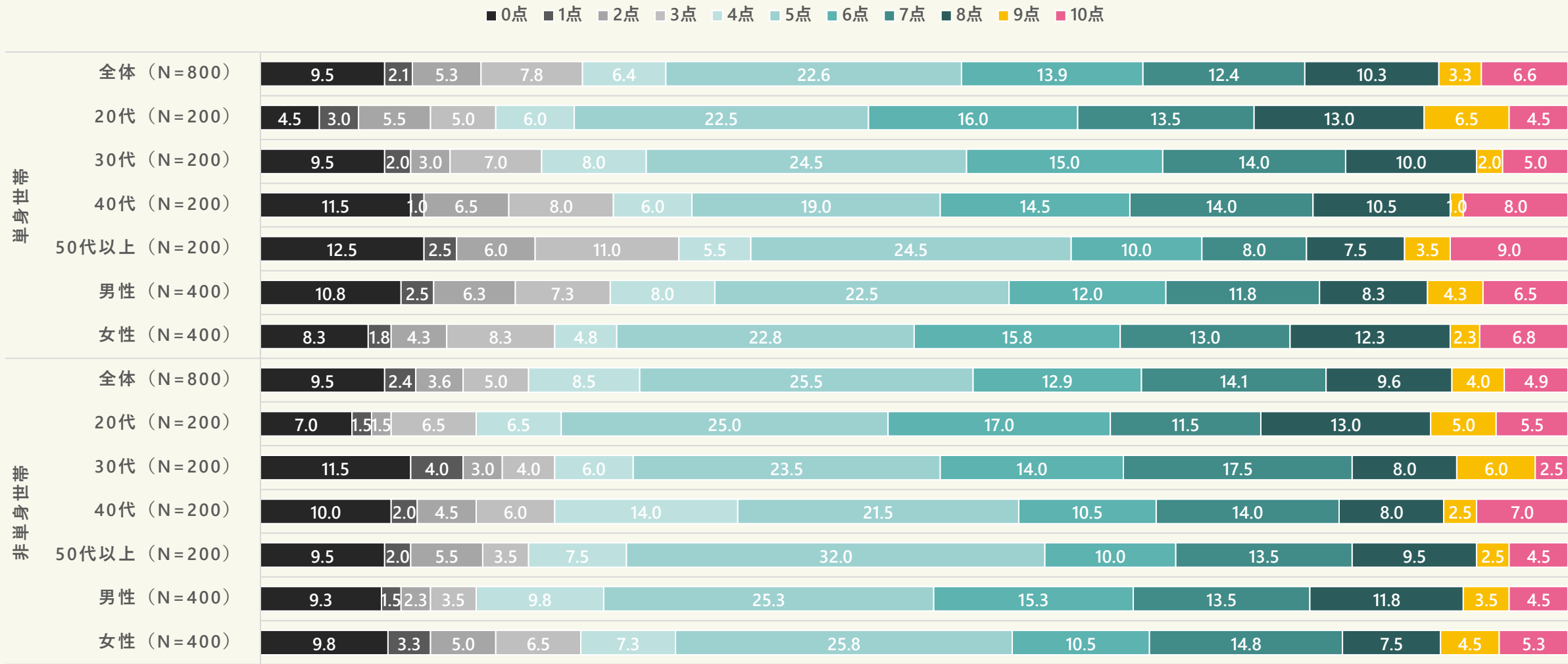
【参考】各因子スコア詳細

16.学びたいことを学ぶことができる機会や環境がある



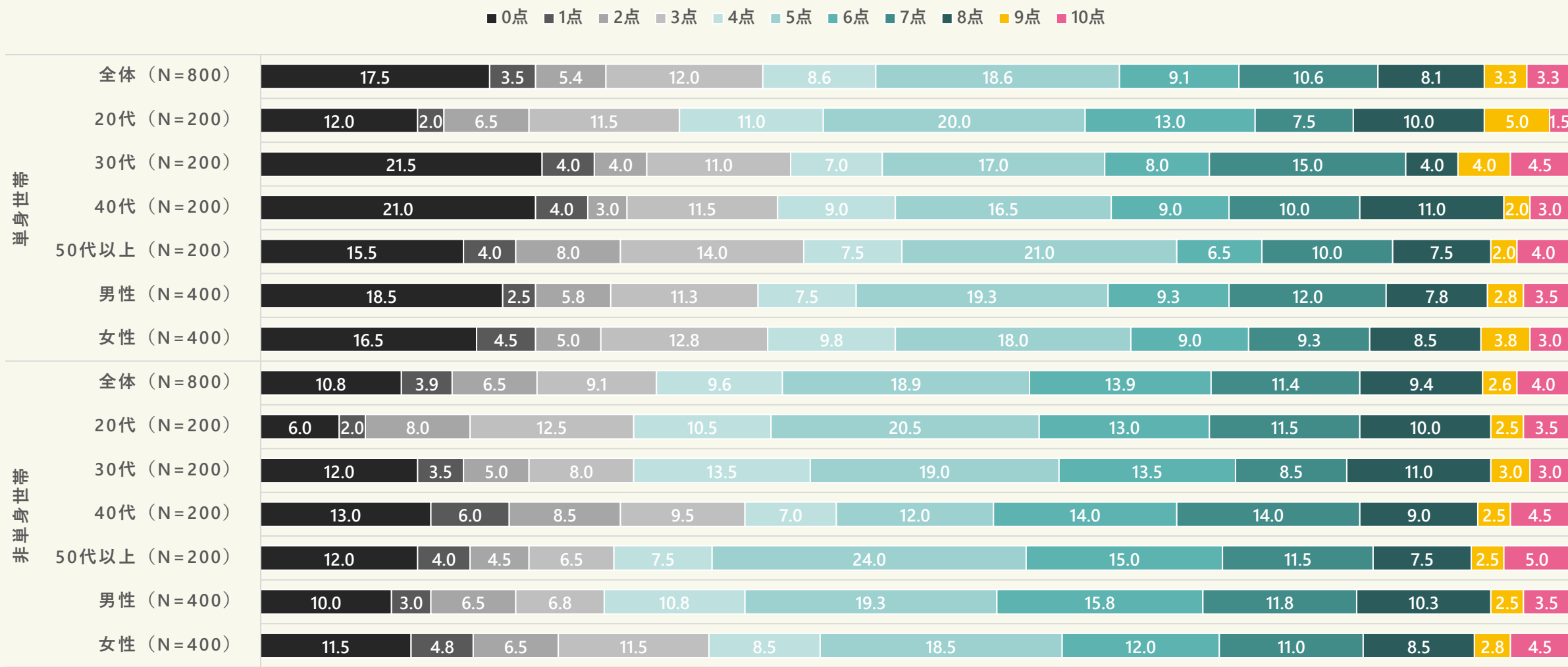
【参考】各因子スコア詳細

17.自分のキャリアを自由に選択できている



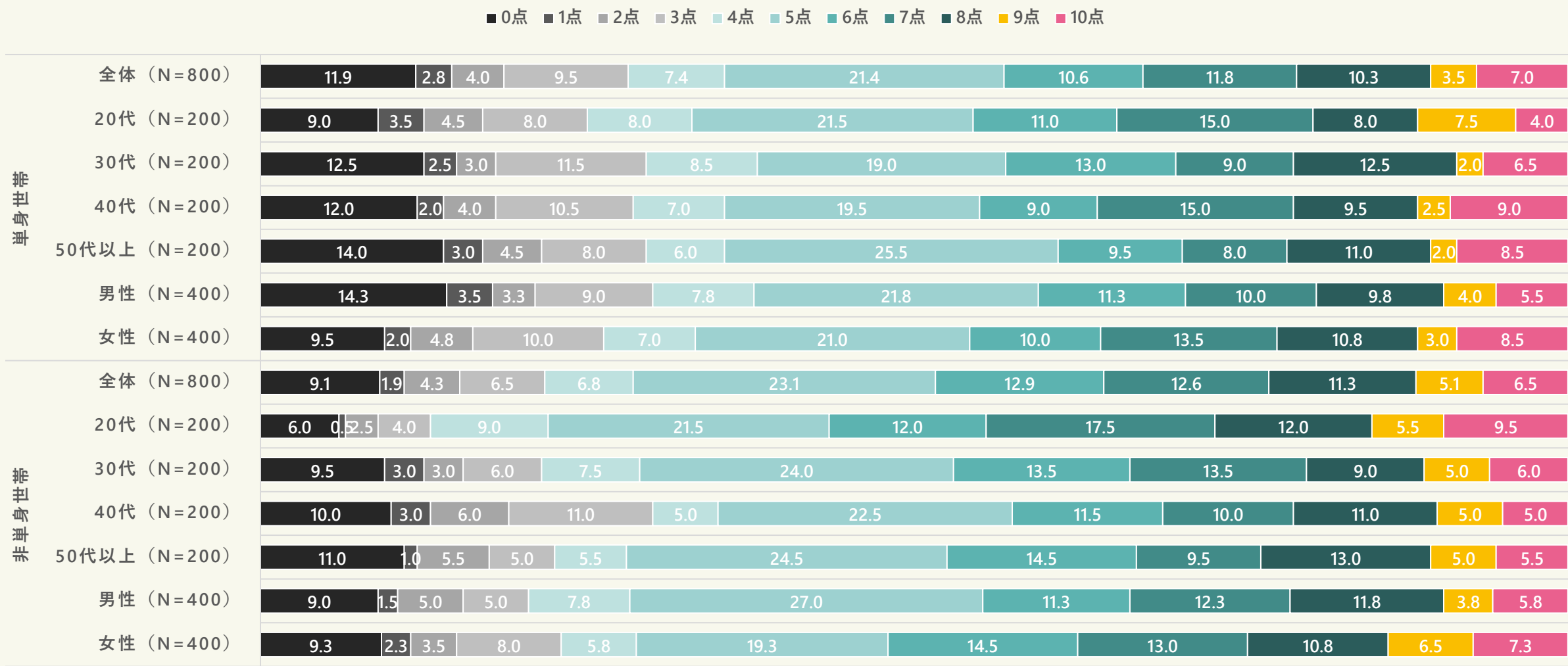
【参考】各因子スコア詳細

18.現在の収入や仕事の賃金・収入に満足している



【参考】各因子スコア詳細

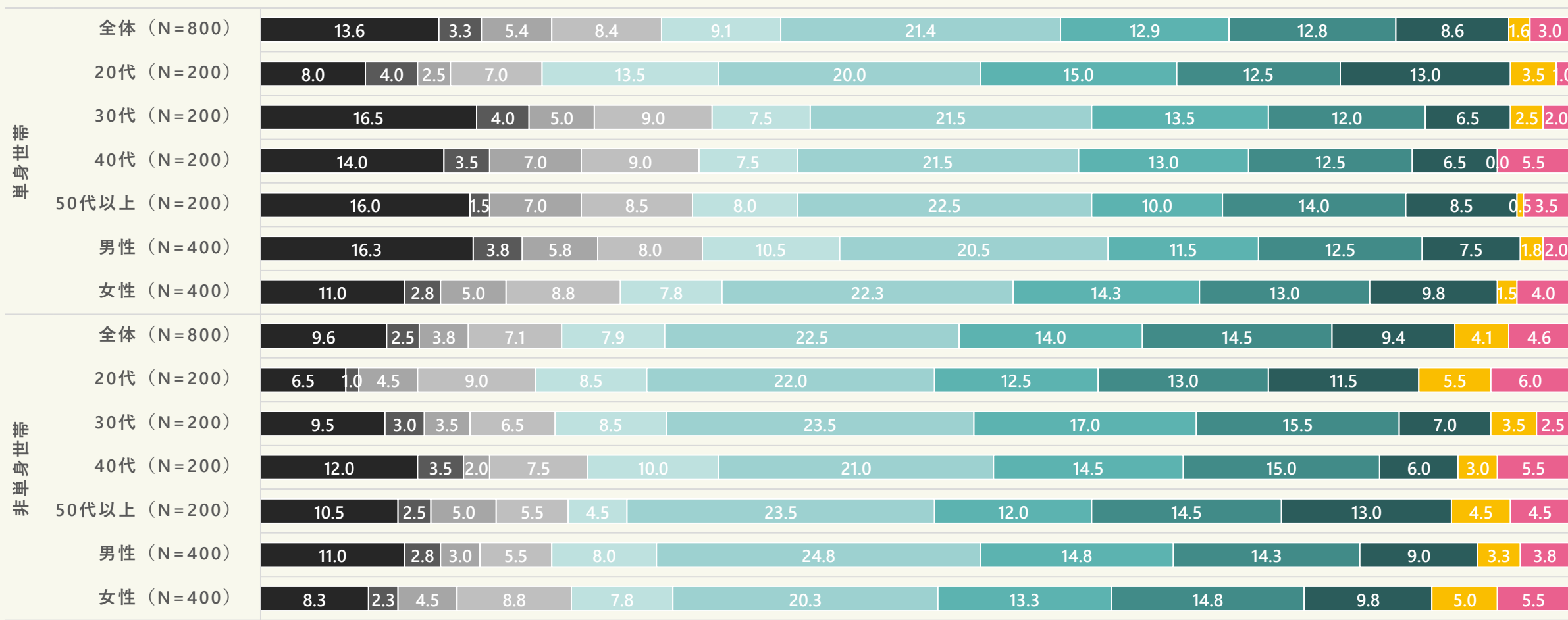
19.現在の仕事のワークライフバランスに満足している



【参考】各因子スコア詳細

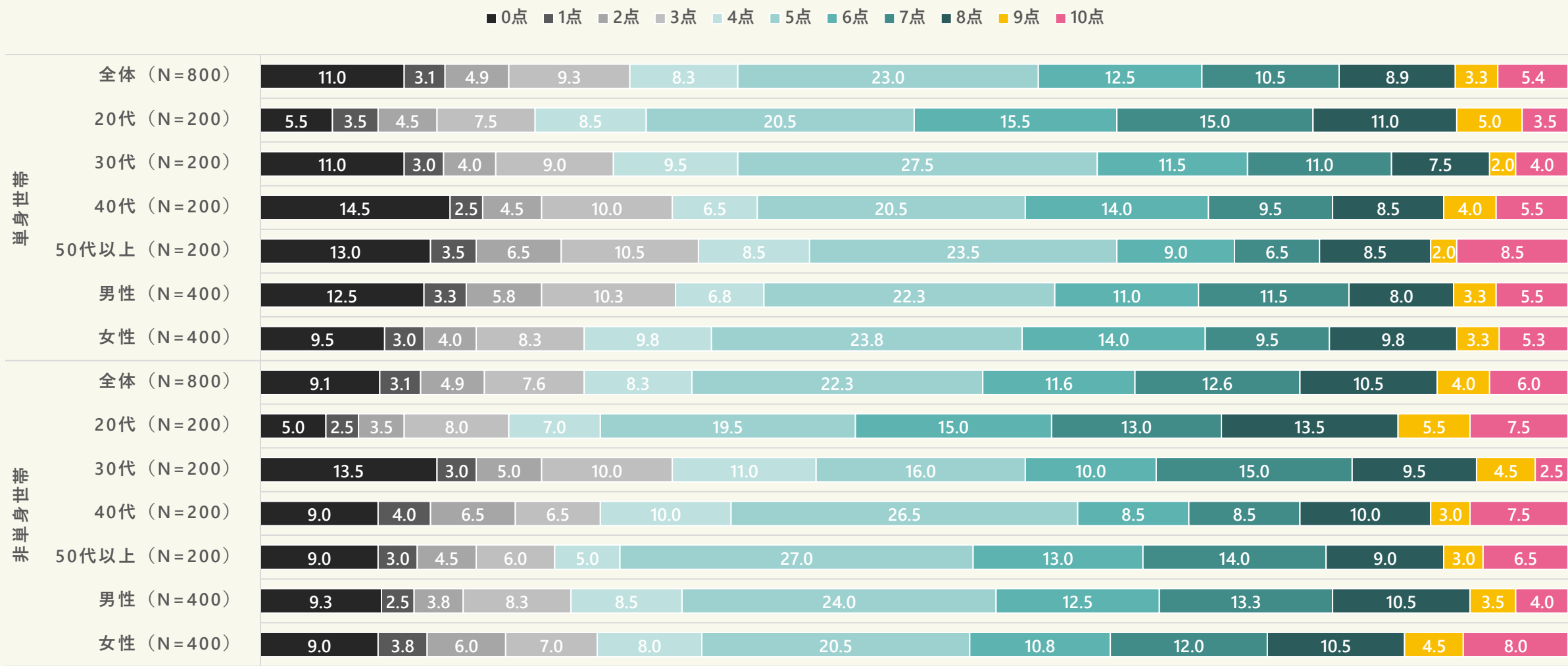
20.私は日々の仕事に喜びや楽しんでいる

■ 0点 ■ 1点 ■ 2点 ■ 3点 ■ 4点 ■ 5点 ■ 6点 ■ 7点 ■ 8点 ■ 9点 ■ 10点



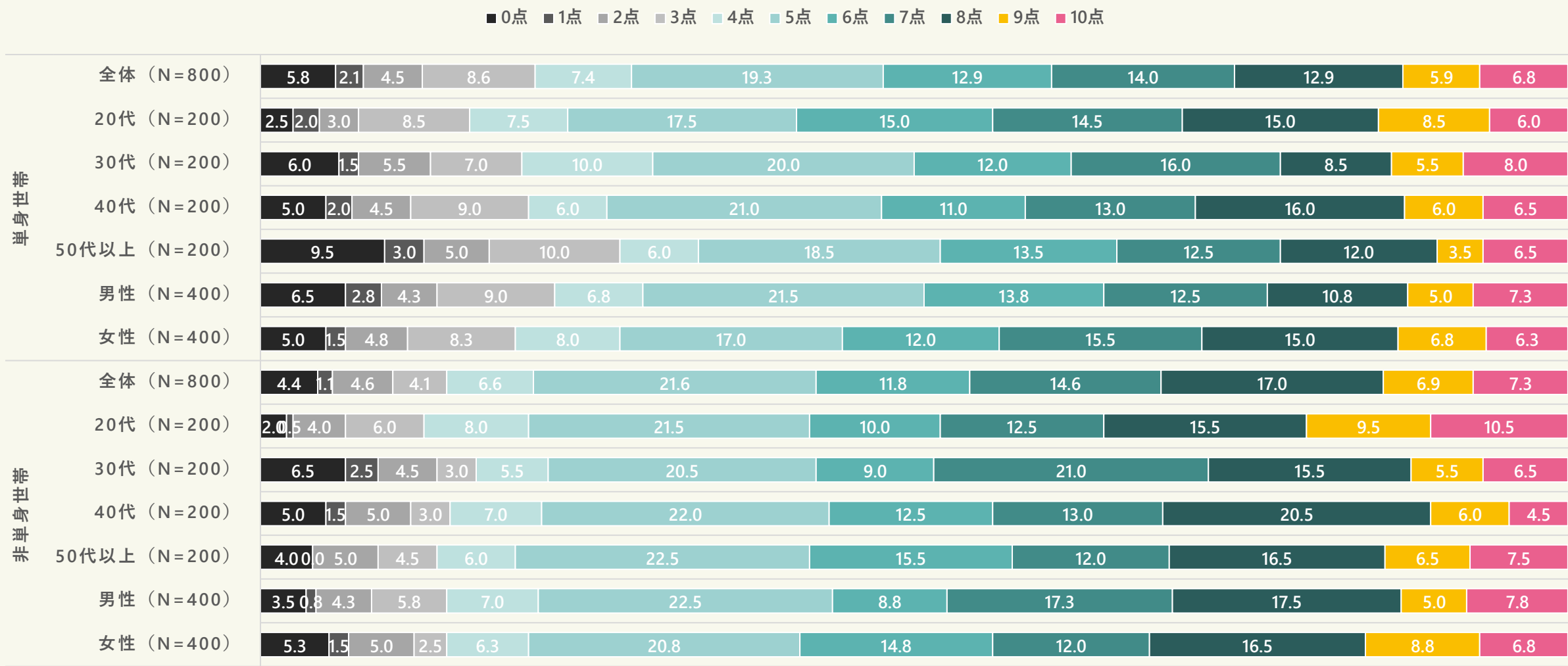
【参考】各因子スコア詳細

21.私の仕事や働き方は、多くの選択肢の中から自ら選べる状態だ



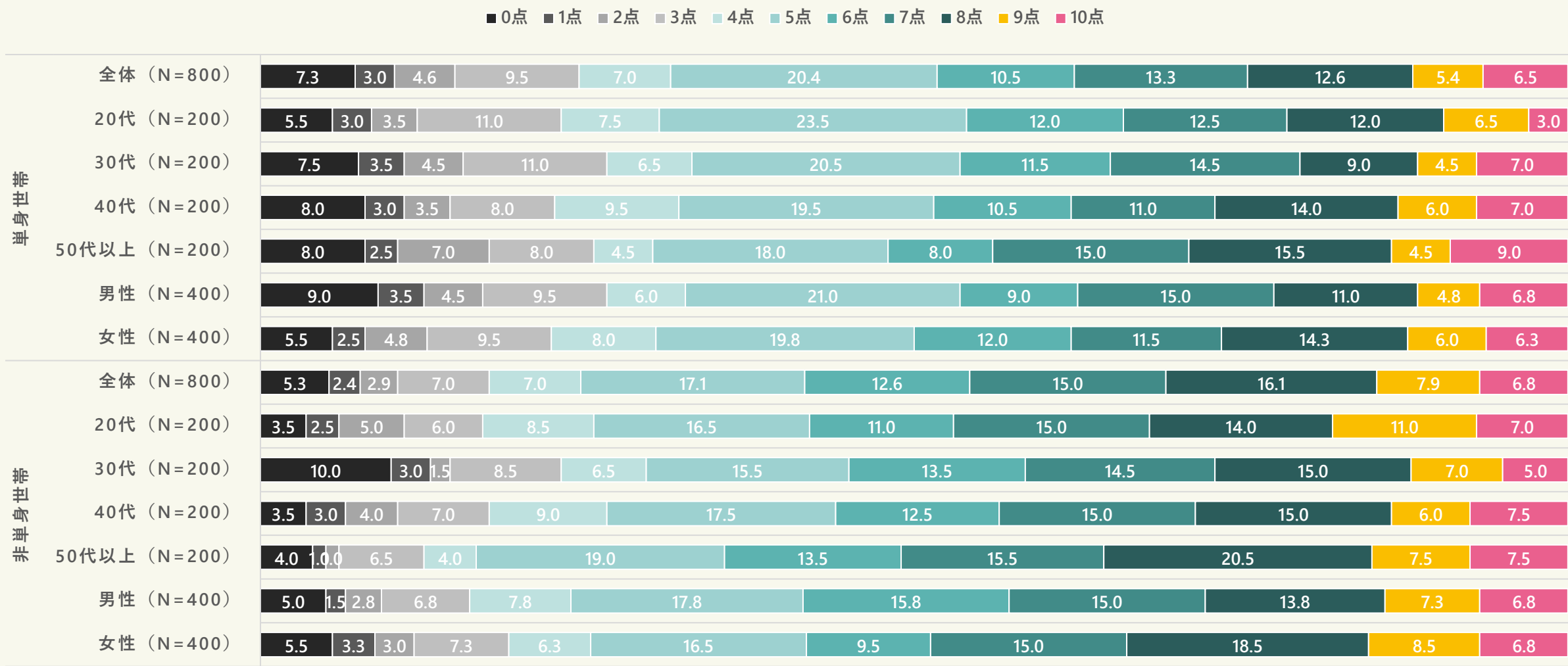
【参考】各因子スコア詳細

22.身体的に健康な状態である



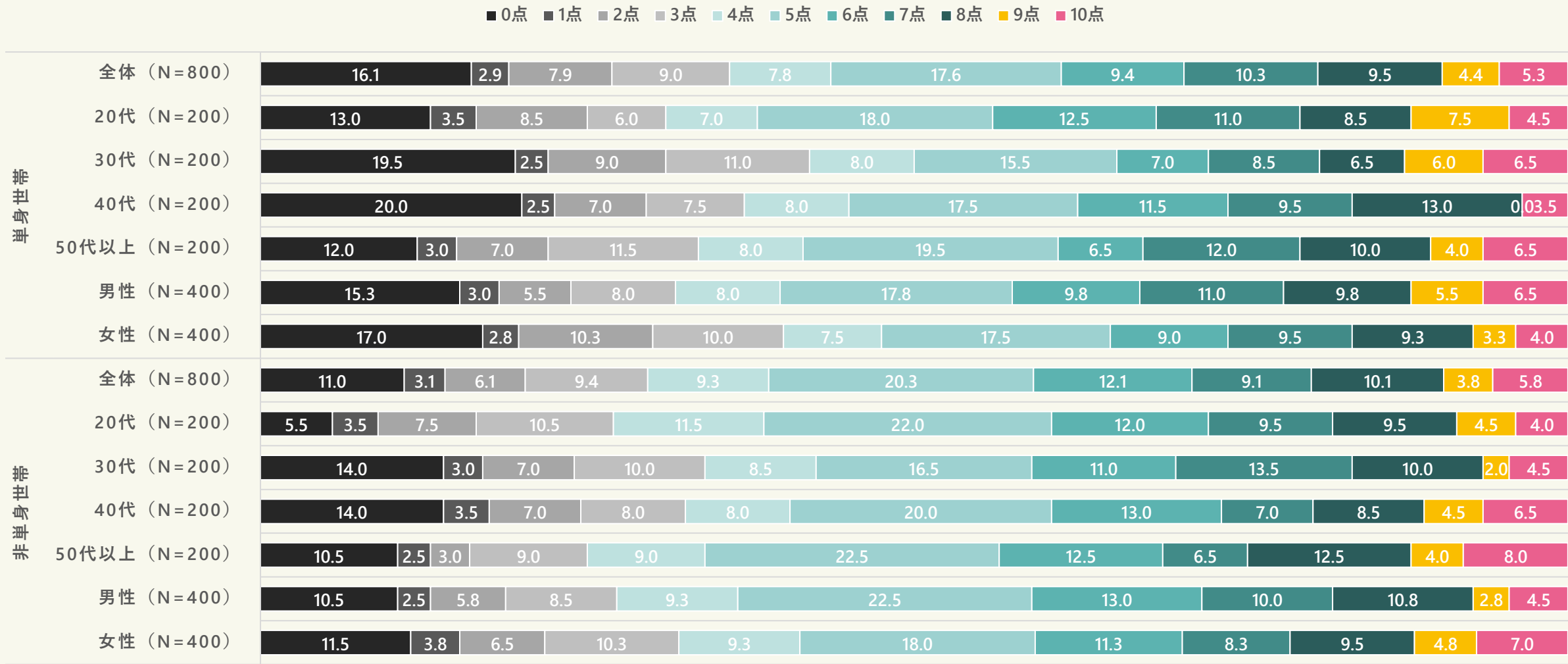
【参考】各因子スコア詳細

23.精神的に健康な状態である



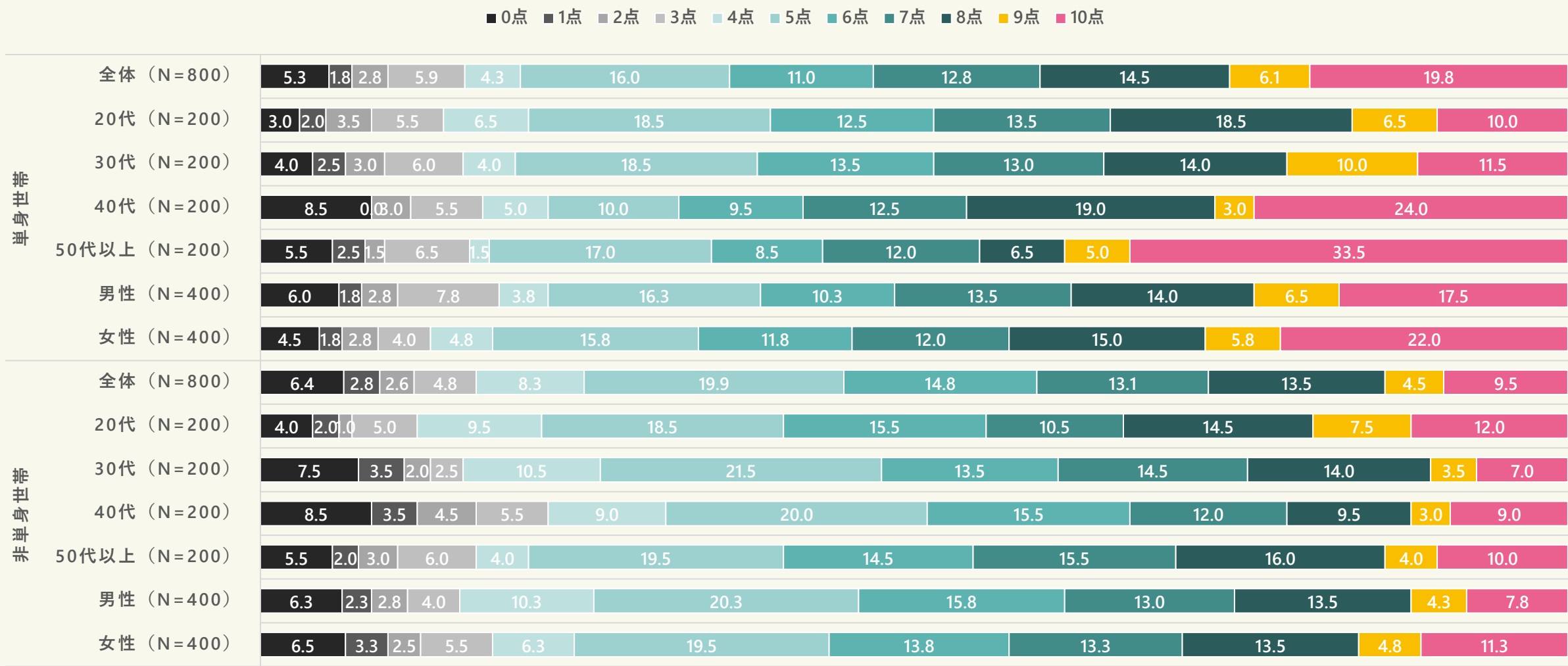
【参考】各因子スコア詳細

24.経済的な不安やストレスを感じていない



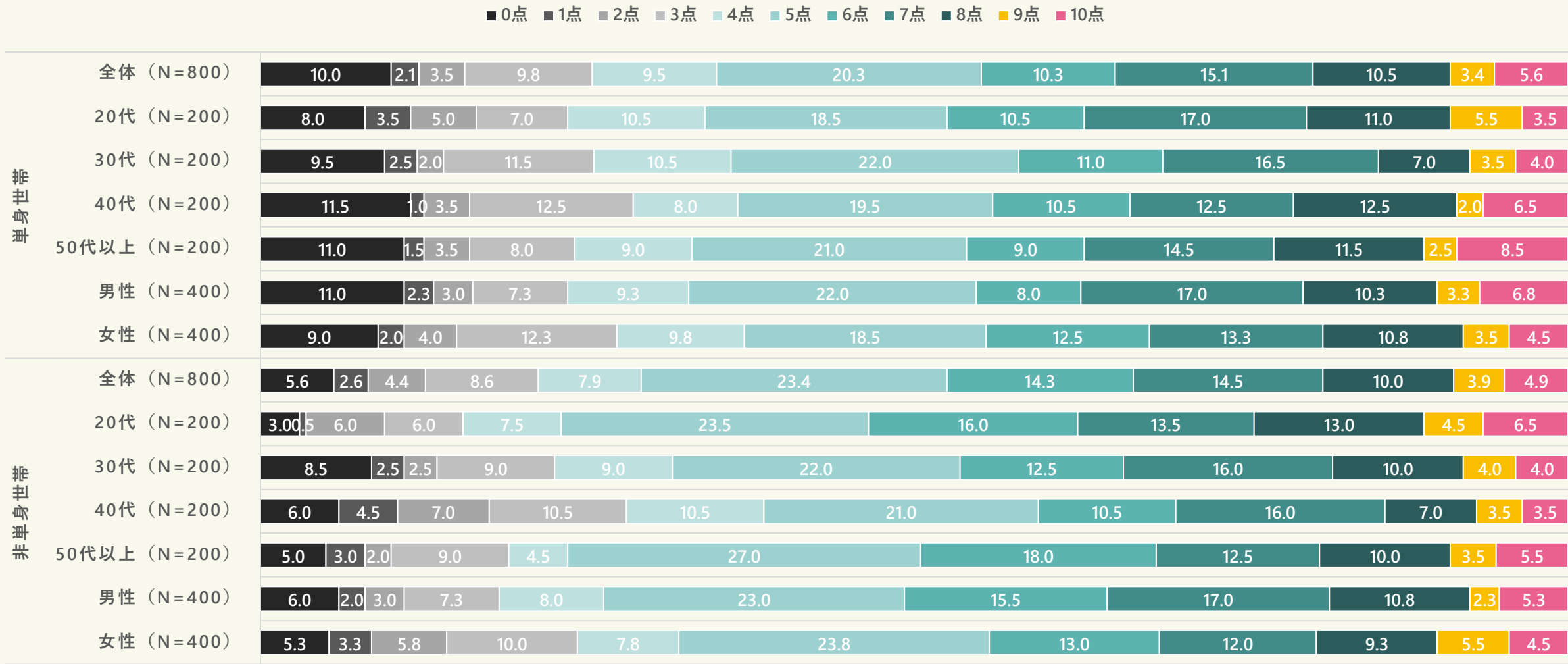
【参考】各因子スコア詳細

25. 自分のお金や資産を自由に使うことができる



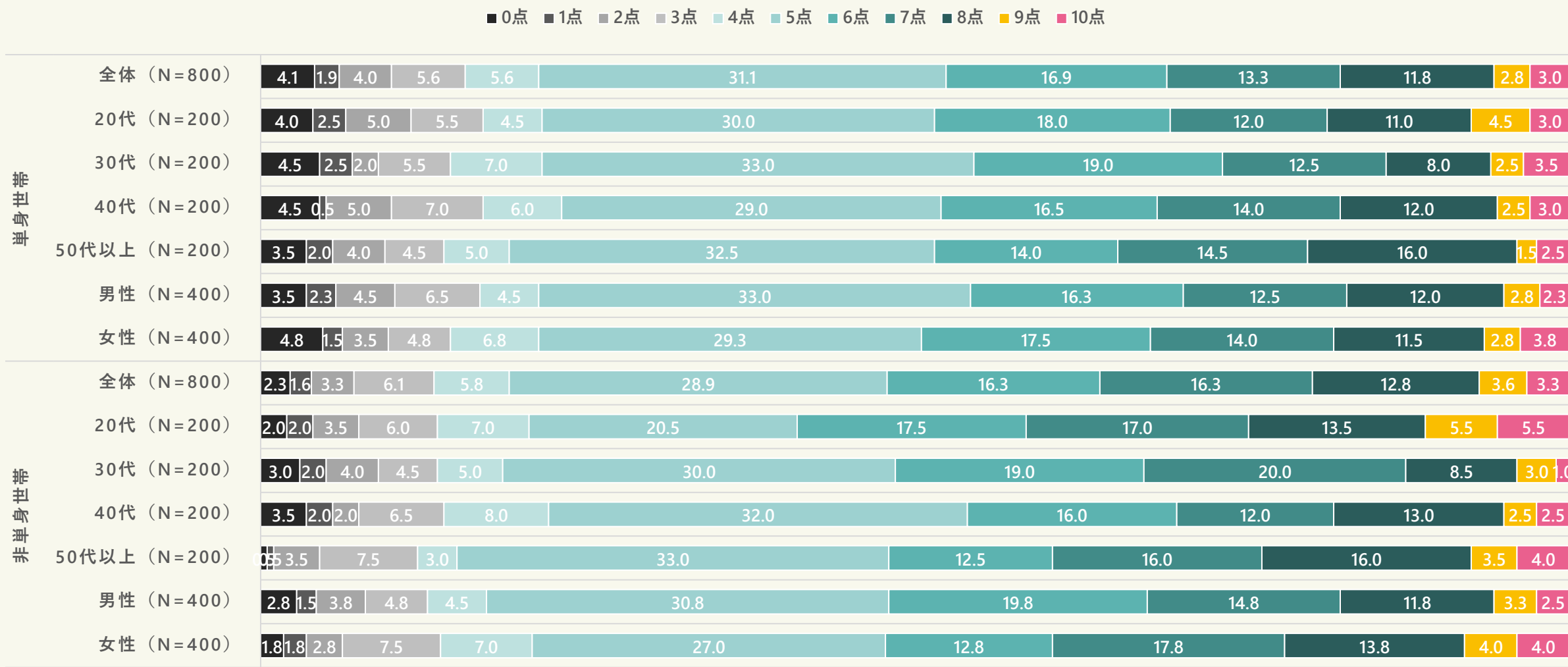
【参考】各因子スコア詳細

26. 自分のお金や資産の使い方や管理の仕方に満足している



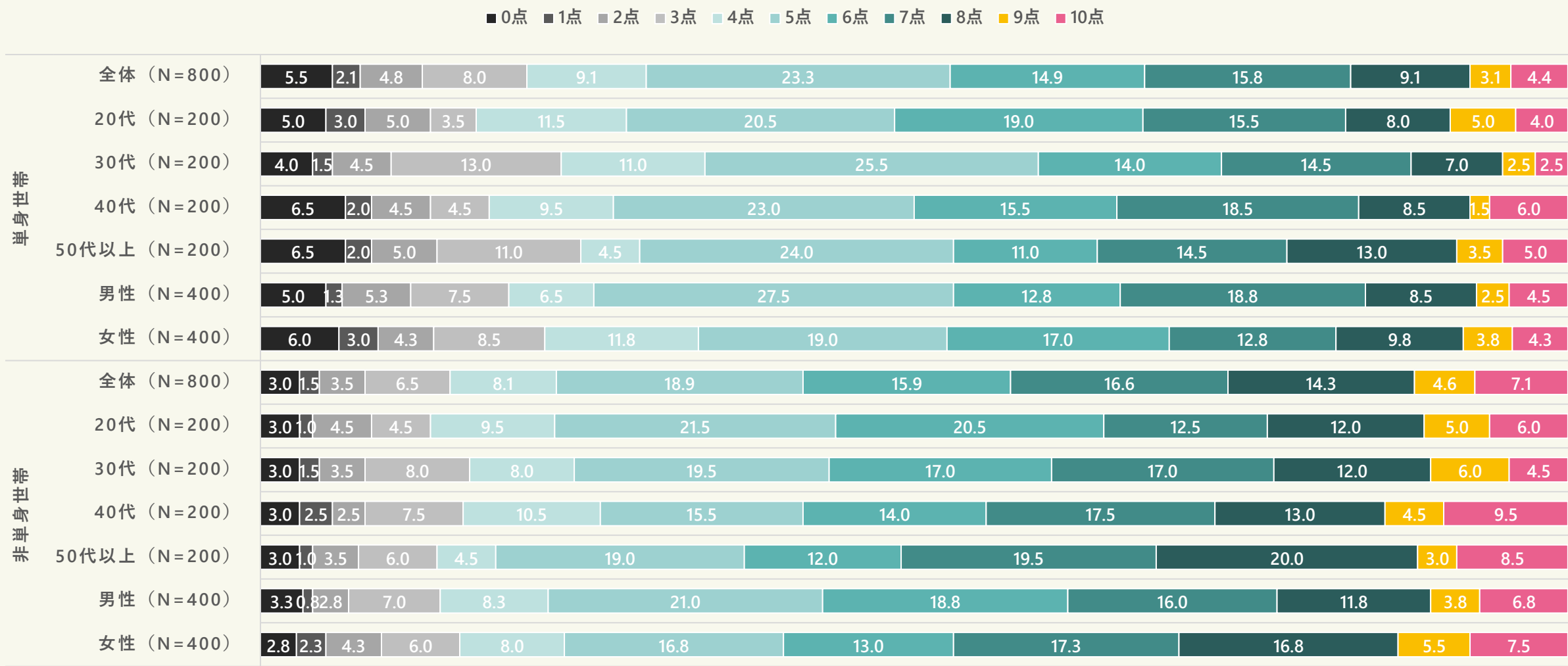
【参考】各因子スコア詳細

27.地域の防犯対策が整っていて街の治安がよい



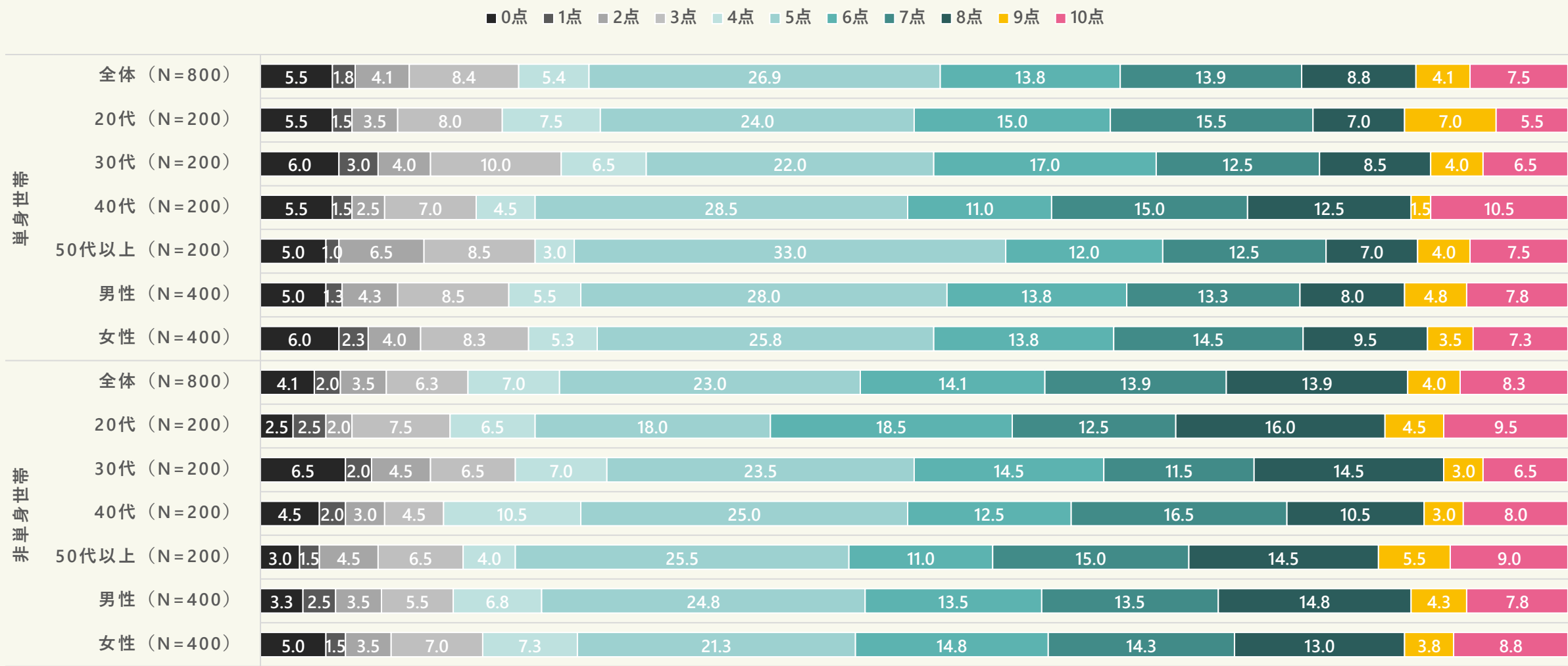
【参考】各因子スコア詳細

28.身近に自然や緑を感じることができる



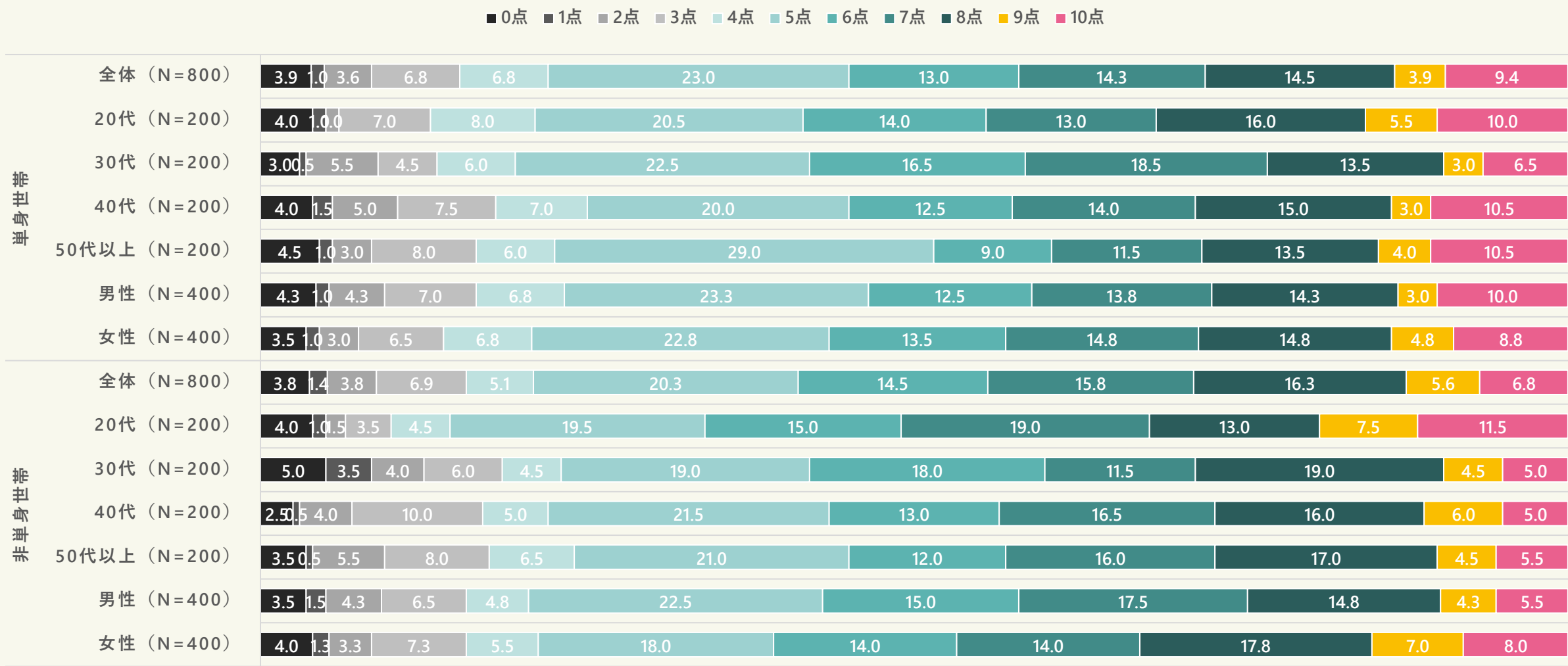
【参考】各因子スコア詳細

29. 身近に運動ができる環境（施設・場所）がある



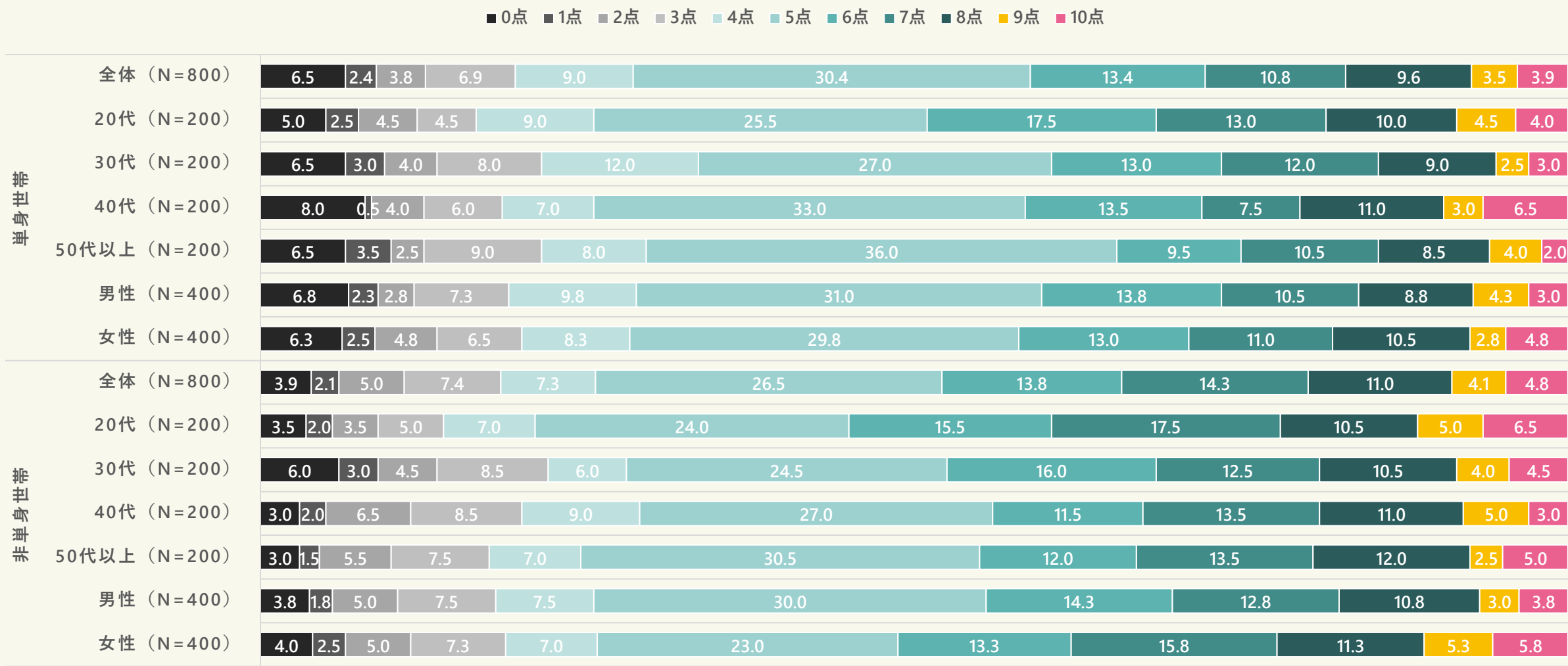
【参考】各因子スコア詳細

30. 飲食を楽しめる場所が充実している



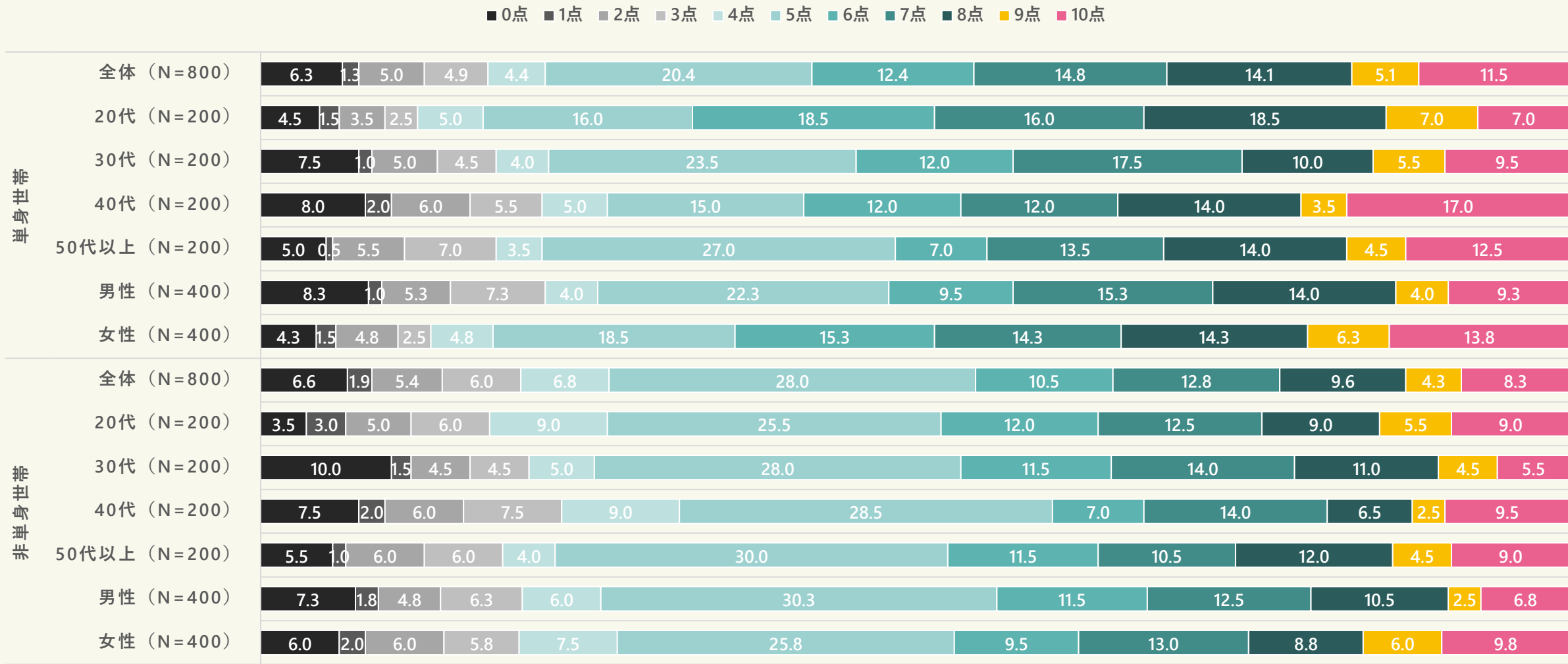
【参考】各因子スコア詳細

31.地域の公共施設は使い勝手が良く便利である



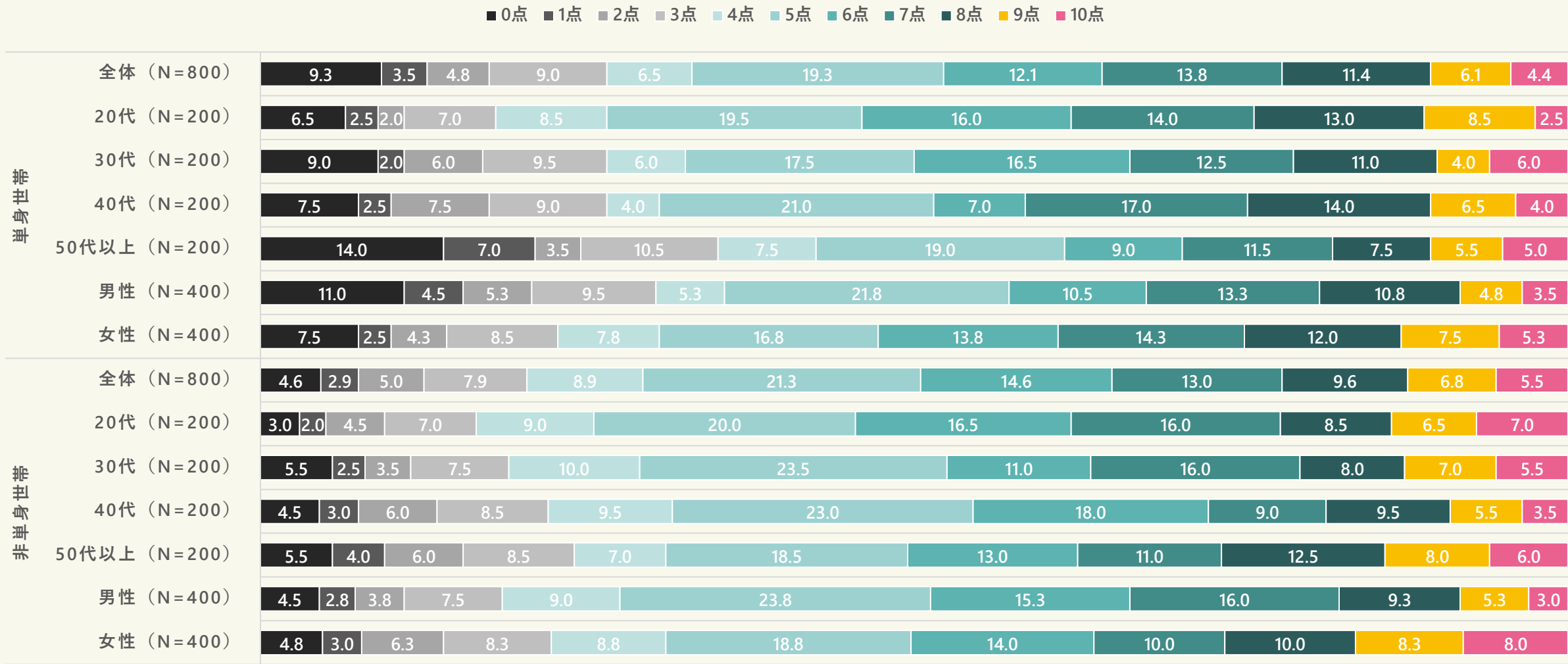
【参考】各因子スコア詳細

32.自分が住む場所を自由に選択できている



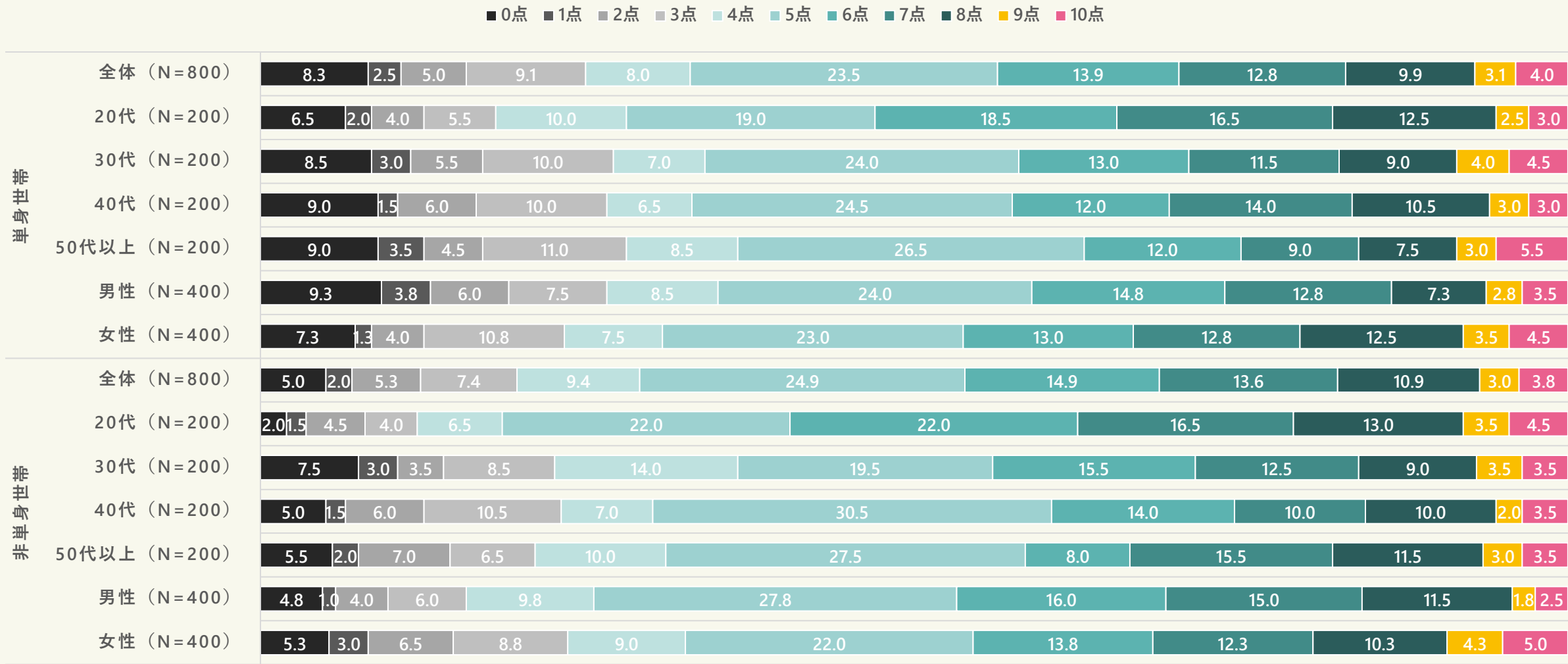
【参考】各因子スコア詳細

33. 自宅の部屋は綺麗である/整理整頓されている



【参考】各因子スコア詳細

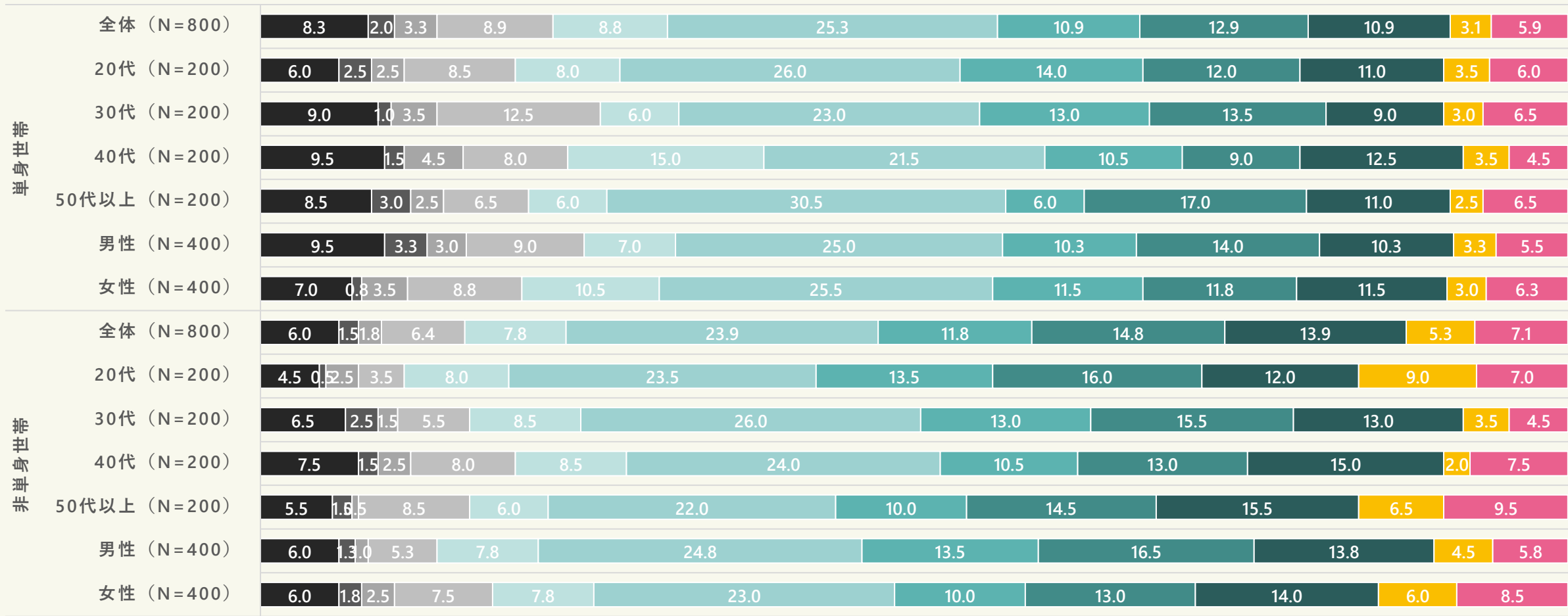
34. インテリアや家具のレイアウトなど、生活空間に対して満足している



【参考】各因子スコア詳細

35. 自宅の価格（家賃、ローン等）と条件（間取り、築年数、立地、他の場所へのアクセスなど）には満足している

■ 0点 ■ 1点 ■ 2点 ■ 3点 ■ 4点 ■ 5点 ■ 6点 ■ 7点 ■ 8点 ■ 9点 ■ 10点



【参考】各因子スコア詳細

36.自身が住んでいる地域の制度や補助をうまく活用できている

