

# 恋愛・結婚の変容、デジタル社会での新たな展開

— 明治安田総合研究所「恋愛・結婚に関するアンケート調査」から読み解く —



株式会社明治安田総合研究所 経済調査部 首席研究員 **藤田 敬史**

## 1. 要旨

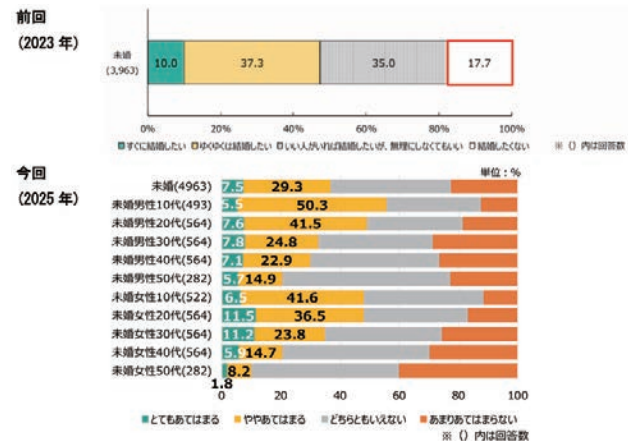
晩婚化・未婚化が進む中、恋愛・結婚の質が変容している。本稿は婚活サイトやマッチングアプリ等の婚活ICTを出会いのインフラとして捉え、恋愛・結婚に与える影響を明治安田総合研究所（以下、当研究所）が実施した「恋愛・結婚に関するアンケート調査（全国18～54歳男女8,872人を対象）」（2026年2月5日リリース、以下、当研究所調査）を踏まえ整理する。調査結果では、未婚者の4人に3人超が恋人不在で、恋愛への関心は低下する一方、交際＝結婚前提の意識が上昇するなど、結婚観の二極化も示唆される。

## 2. 恋愛・結婚観・出会いの場の変容

晩婚化・未婚化は、少子化と並んで議論されてきた。婚外子の割合が少ない日本において、婚姻数の減少は出生数の減少に直結しやすい。厚生労働省の人口動態調査を見ても、平均初婚年齢は男女ともに上昇を続け、未婚率も高止まりしている。一方で、結婚をめぐる所得・雇用・住居・子育て環境といった構造要因だけでなく、価値観の多様化やライフスタイルの変化が複雑に絡み合う。恋愛・交際への関心が低下し、結婚を当然のライフイベントではなく、選択肢の1つと捉える見方も広がっている。

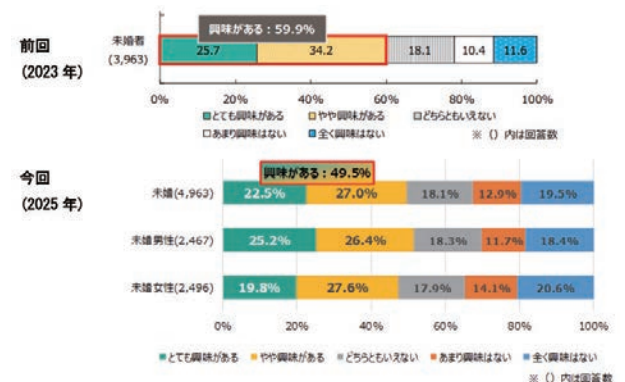
当研究所調査では、未婚者の76.3%が「現在交際相手はいない」と回答した。これは2023年の前回調査の72.0%から上昇している。さらに、未婚者のうち「恋愛・交際に興味がある」は49.5%で、2023年調査の59.9%から低下し

た（図1）。結婚の意向についても、未婚者で「結婚したい」は36.8%と、2023年調査の47.3%から低下した（図2）。

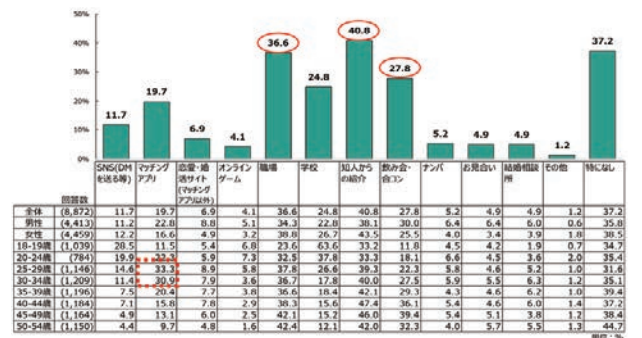


■ 図2. あなたは結婚したいと思いますか。(未婚者、単一回答)

出会いは、従来、学校・職場・地域・親族・友人知人の紹介など、共同体が媒介してきた。共同体の縁では、相手の人柄は周辺からの情報（評判、日常の振る舞い等）から手に入れる場合が多い。当研究所調査では、出会いのきっかけは「知人からの紹介」（40.8%）が最多で、「職場」（36.6%）と続いており、依然、共同体の媒介力は強い（図3）。一方、25～29歳・30～34歳では「マッチングアプリ」がそれぞれ33.3%、30.9%と約3割に達する。特に18～24歳の若年層では、SNSやオンラインゲームを通じた出会いも一定割合を占めており、デジタル空間が人間関係の形成において重要な役割を果たしている。



■ 図1. 恋愛・交際についてどの程度興味がありますか。(未婚者、単一回答)



■ 図3. 恋人や結婚相手となる可能性がある人と、どのように出会うことが多いですか。(未婚者・既婚者、複数回答)

### 3. 恋愛における意識と結婚観の二極化

恋愛はデートやメッセージのやり取りを通じて育まれていく。その理想頻度について、当研究所調査では、恋人とのメッセージなど連絡は男女とも「毎日1回程度」が最多、デートについては「週1回程度」が最多という結果であった。メッセージの既読・未読をめぐる感覚差もデジタル時代を象徴する。アンケートでは、女性が男性に比べ、恋人との連絡において既読・未読スルーを気にする傾向が示される結果となった。

また、デートにおける費用負担の面でも男女による相違が浮き彫りになった。当研究所調査では、女性はデート回数にかかわらず「半々」の支払い希望が高い一方、男性は「すべて支払う」を含め、多めに支払う意識が高い傾向が示された。ただ、初めてのデートに限っては、男性の「すべて支払う」と回答した割合が2023年調査から5.5%低下した一方、女性の「半々」と回答した割合は8.6%も上昇するなど、男女ともに支払いの偏りを希望しない動きになっている。なお、近ごろは物価上昇が継続しているが、インフレによる負担増を感じる割合は、多めに支払う意識が高い傾向にある男性が女性に比べ7.4%高い結果となった。総務省が公表する消費者物価指数によると、2023年から2025年

にかけて、「外食」の価格は6.7%上昇し、「入場・観覧・ゲーム代」も4.3%上昇している。

結婚に対する意識も変化している。当研究所調査では、未婚者の「結婚したい」は36.8%で、2023年調査（47.3%）から10%以上低下した（前掲、図2）。一方、未婚者の「付き合ったら結婚を考える」は47.2%と2023年調査（43.9%）から上昇した（図4）。これは、結婚を望まない層が増加する一方、交際するなら結婚を前提にと考える層も増えており、結婚観が二極化している可能性を示している。

なお、結婚したくない理由では、未婚女性は「必要性を感じない」が、未婚男性は「自分が自由に使えるお金が減りそう」がそれぞれトップである。女性は価値観の変化、男性は経済的な理由と異なる結果となった。

### 4. 生成AIの活用

当研究所調査では、恋愛について生成AIに相談した経験は全体で23.3%に上る（図5）。相談内容には、メッセージ返信、デートプラン、励まし、喧嘩時の対処などが挙げられている。生成AIへの相談は、恋愛のコミュニケーションを容易にする可能性がある。AIは返信文の作成や言い回しの調整に強く、衝突回避や気遣いの表現を支援できる

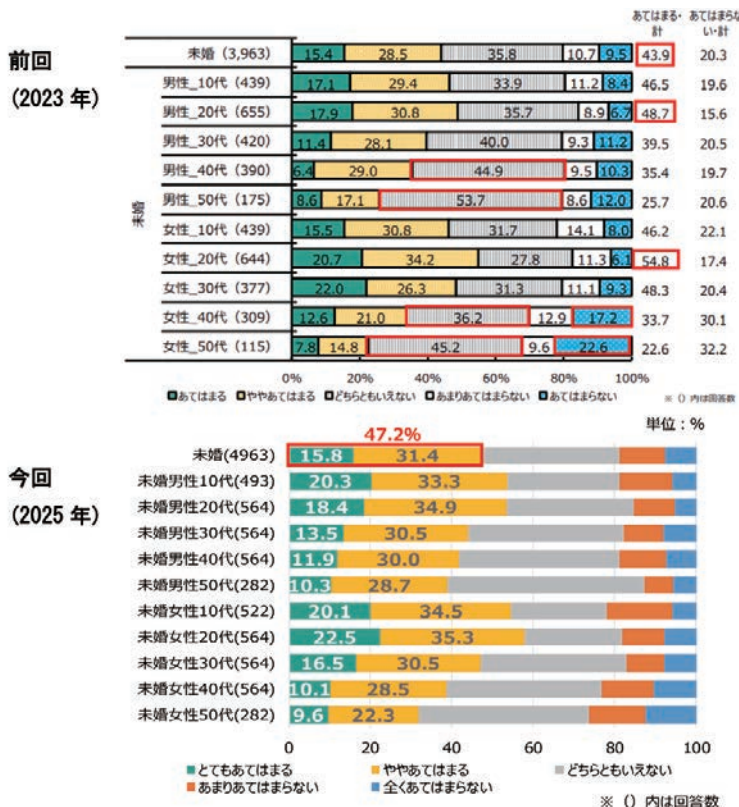
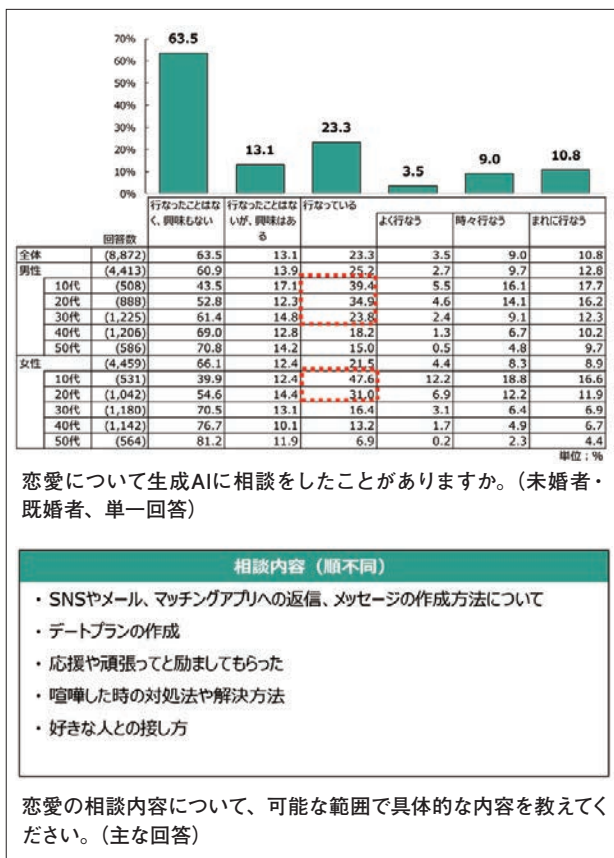


図4. 付き合ったら結婚を考える。(未婚者、単一回答)



ため、恋愛が苦手でもAIの助けで一定のコミュニケーションが可能になると考える。他方、AIが提案する表現が一般化すると、やり取りは似通いやすく、相手にとってはどこかで見たような言葉に感じられる恐れもある。内容の正しさだけでなく、自身の経験を踏まえた語りや、少し不器用でも本人の言葉で伝えることで心が通い合うことが大切だと考える。AIは恋愛の手助けになりうるが、同時に自分の言葉で語る経験を減少させる可能性があることには留意が必要である。



■図5

## 5. 婚活ICTの社会的意義

マッチングアプリや婚活サイトなど、婚活ICTは住んでいる地域や所属するコミュニティを問わず出会いの機会を提供し、忙しい層にもアクセス可能な仕組みを提供する。これは効率的な出会いの場の提供として一定の効果が期待できる。

他方で、婚活ICTが出会いのインフラとして定着するほど、安心・安全やガバナンスに対する重要性は増す。当研究所調査でも、SNSやマッチングアプリ等を利用するに当たり抵抗や不安がある人は68.5%に上り、利便性と同じだけ、

安心感が利用の継続を左右する。第1に、なりすましや詐欺、悪質勧誘、既婚者の混入といったリスクへの対策が重要である。当研究所調査でも45.1% (複数回答) が悪質なユーザーがいることに不安を感じると回答している。共同体の縁が薄れつつある中、本人確認・認証の信頼性、通報後の対応速度、被害相談の導線を社会的な基盤として整備していく姿勢が問われる。第2に、個人データの取り扱いである。婚活では、年齢・住所・職業・価値観だけでなく、恋愛観、家族観、時に健康や経済状況など、センシティブな情報が集積しやすい。当研究所調査でも29.9% (複数回答) がプライバシーのリスクに不安を感じると回答している。漏洩時の被害は金銭にとどまらず、社会的信用にも及ぶ。

## 6. おわりに

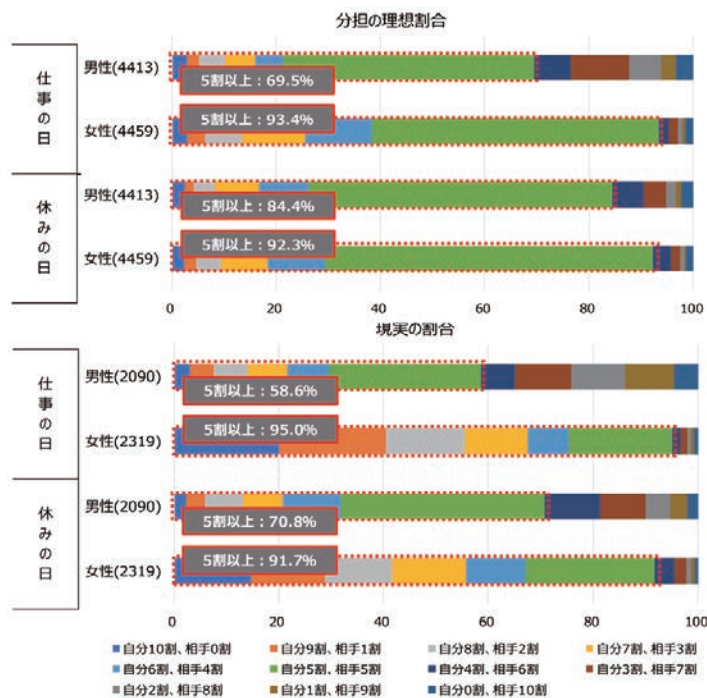
婚活ICTという新たな手段は、出会いの場を拡大させるが、当研究所調査の結果からは、未婚者の恋人不在が増え、恋愛・交際への関心は低下するなど恋愛や結婚の意識の高まりには必ずしも直結していない様子が見える。これまで見てきたとおり、恋愛や結婚の価値観の変化もあり、ICTだけで婚姻数を押し上げることは難しい。

一方で、交際を結婚と結び付ける意識は強まり、結婚観は二極化の兆しを見せる。こうした環境下で、マッチング数の増加だけでなく、価値観のすり合わせ、家計・家事の見える化など、持続可能性に資する設計も期待される。婚活段階で家事・育児観、共働き観、ライフコース希望を問うことは、こうしたズレを事前に認識する、あるいはミスマッチを未然に防ぐためには有効であろう。共働き世帯が増えている現代では、家事の夫婦間シェアが当たり前になりつつあるが、当研究所調査では、家事分担をめぐる理想と現実の乖離も顕著となった。理想は男女とも「5:5」が主流と認識しつつも、現実では、仕事の日について男性の58.6%が「自分が5割以上」と感じるにとどまり、女性では95.0%が「自分が5割以上」と回答している(図6)。家事は女性がやるものという古い意識は薄れつつあり、男性も自分はそれなりに家事をしていると思っているが、それでも女性側の感覚とは食い違っているのが現実である。また、理想のライフコースに関する質問に対しては、女性が望むライフコースは「結婚/出産後に一旦退職し、子育て後に時短・パートで復帰」と「結婚・出産後もフルタイムで仕事を続ける」が拮抗している一方、男性が女性に求める理想のライフコースはフルタイムで共働きという結果であった(図7)。男性側の望むライフコースをたどる場合、女性側には「フルタイム+

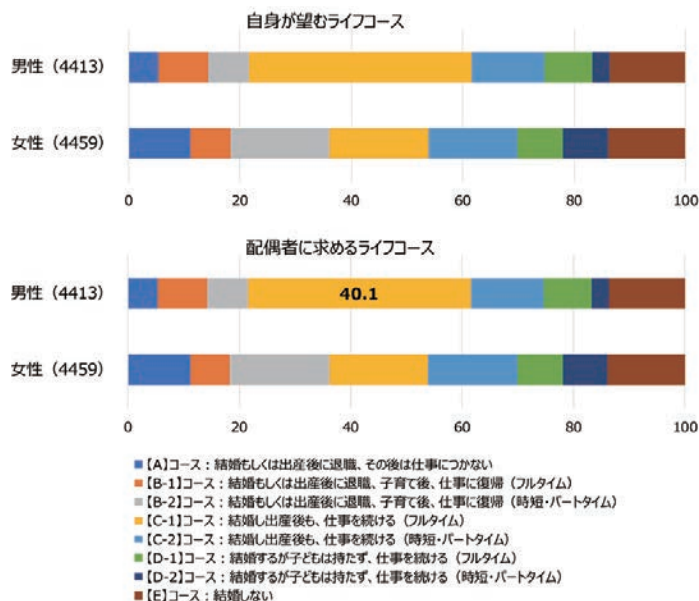
家事多め」という重い負担がのしかかることが懸念される。各家庭の事情や個々の特性、ライフステージに応じて、柔軟な役割分担が必要とされる。

婚活ICTは恋愛・婚活の有用なツールであることは、当

研究所の調査からも明らかである。他方で、恋愛・結婚をするかしないかを選択肢の1つとして尊重する文化の更なる広がりなど、社会全体の意識のアップデートも求められるのではないだろうか。



■ 図6. 家事（子育て含む）の分担の理想と現実。（未婚者、単一回答）



■ 図7. ご自身の望むライフコース及び配偶者に望むライフコースについてお答えください。将来結婚したいとお考えの方は、結婚となった場合に相手に求めるライフコースをお答えください。既婚者（事実婚も含む）は、結婚する前の考えをお答えください。結婚をしないとお考えの方は、ご自身・配偶者に求める両方で、Eコースをお選びください。（単一回答）