

～ 更年期に関する夫婦の会話実態を調査 ～

“更年期を乗り越える「カギ」は夫婦の会話”

8 割の夫婦が「もっと早く話しておけばよかった」と回答

～ 二人で話すことで、悩みの改善につながる事が明らかに ～

株式会社ファンケルは、「更年期をひとりにしない。みんなの理解が支えになる。」をメッセージに、更年期世代の悩みに寄り添う取り組み「FANCL MENOPAUSE ACTION」を、昨年の世界メノポーズデー（2024 年 10 月 18 日）から開始しています。

2024 年に実施した更年期に関する意識調査^{※1}では、更年期の悩みを持つ女性が一番理解してもらいたい相手は「夫」であることが分かりました。そこで今回は、更年期と夫婦の関係性に焦点を当て、更年期症状を有する 40～50 代女性とその夫の計 100 人を対象に、「更年期に関する夫婦間の会話実態」を調査。「どうせ理解されにくい」という思いから更年期について話題にしてこなかった夫婦が多い一方、実際に夫婦で会話をする機会を持つことで、理解度や安心感が大きく改善することが明らかになりました。

※1 10 月 18 日の世界メノポーズデーに先駆け「更年期」に関する意識調査を実施 https://www.fancl.jp/news/20240084/news_20240084.html

「更年期に関する夫婦の会話実態」の調査トピックス ※調査結果の詳細は次ページ以降参照

- ① 更年期世代の夫婦の 65%が「平日の会話は 1 時間未満」と回答。内容は、夫婦ともに「子ども」に関する話題が 50%と最も多い。男女別に見ると、女性は「体調・健康」も「子ども」の話題と同様 50%と高い一方、男性は「体調・健康」の話題よりも「週末の予定」「趣味・娯楽」の方が高く、その差が浮き彫りに。
- ② 更年期について会話をする前は、「夫が理解してくれている」と回答した女性は半分以上、男性側も更年期を「理解している」と回答したのはわずか 4 人に 1 人。しかし、会話をすることですべての女性が「理解してもらえた」、男性の 96%が「理解できた」と回答し、理解度が大きく改善する結果に。
- ③ 女性の 74%が更年期の話題を「話しにくい」と感じ、その背景には『どうせ理解されない』という思いがありました。さらに、女性の 56%が更年期への理解が十分でないことで、夫婦間での衝突を経験したと感じているのに対し、男性は 25%にとどまっており、男女間で認識にギャップがあることが明らかに。
- ④ 更年期について会話後、99%が「話せてよかった」、女性の 68%が「気持ちが軽くなった」と回答するなど心理的な変化や負担が和らぐ結果に。さらに、90%以上が「今後も会話を続けたい」と答えており、会話が安心感と前向きな関係性の構築につながる事が示された。

【調査結果詳細】

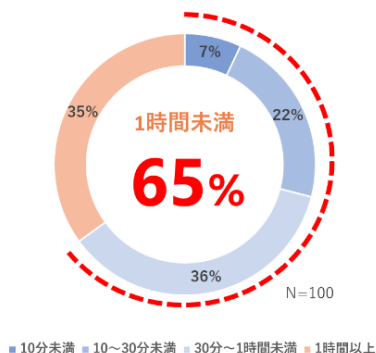
- ① 更年期世代の夫婦の 65%が「平日の会話は 1 時間未満」と回答。内容は、夫婦ともに「子ども」に関する話題が 50%と最も多い。男女別に見ると、女性は「体調・健康」も「子ども」の話題と同様 50%と高い一方、男性は「体調・健康」の話題よりも「週末の予定」「趣味・娯楽」の方が高く、その差が浮き彫りに。

更年期世代の夫婦 100 人に「夫婦の平日の会話時間」について聞いたところ、65%が「1 時間未満」と回答しました。さらに「普段夫婦で話すことが多い内容」では、「子どものこと」が男女ともに 50%と最も多く、次いで「体調や健康のこと」「週末・直近の予定」と、生活共有が中心であることが分かりました。

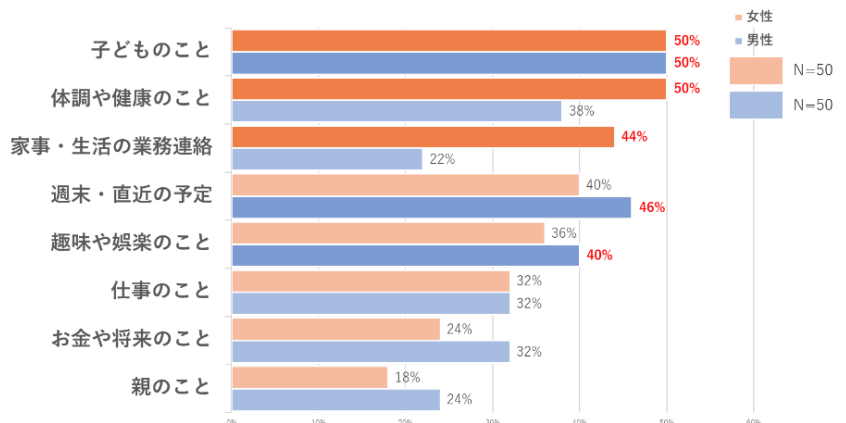
会話内容を男女別に見ると、女性は「体調や健康のこと」50%が最も多かった一方で、男性は 38%にとどまりました。男性は「子どものこと」に次いで多いのが「週末の予定」や「趣味・娯楽」といった日常の段取りや娯楽に関心が集まっており、健康に対する意識の差が浮き彫りになりました。

また、「夫婦の会話で本当はもっと話したいこと」について女性の自由回答を見ると、「お互いの健康面について」「自分の体調について」といった声が多く寄せられ、50 人中 15 人と約 30%以上が「自身や夫の体調についてもっと話したい」と答えています。一方で、男性は「将来・老後のこと」「趣味・旅行のこと」という声が多く、50 人中 13 人と約 30%近くが将来のことを話したいと答えています。こうした会話したい内容・関心の相違が、更年期の話題を遠ざける要因になっていると考えられます。

Q. 夫婦の平日の会話時間は、1日あたりどれくらいですか。



Q. 普段、夫婦の会話で話すことが多い内容を教えてください。（最大3つまで選択）



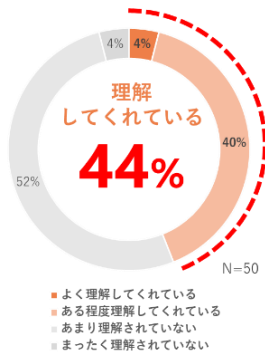
- ② 更年期について会話をする前は、「夫が理解してくれている」と回答した女性は半分以下、男性側も更年期を「理解している」と回答したのはわずか 4 人に 1 人。しかし、会話をすることですべての女性が「理解してもらえた」、男性の 96%が「理解できた」と回答し、理解度が大きく改善する結果に。

更年期について夫婦での会話前では、「夫に自分の更年期症状を理解してもらえているか」について、「理解してくれている」と回答したのは 44%と半分以下。また、「妻の更年期症状を理解できているか」を聞いたところ、「理解している」と回答したのは 26%と 4 人に 1 人でした。女性側は、日常生活の中で体調や健康状態について深く話したいと思っていても話せず、受け取る男性側の知識も十分でないことから、更年期について理解することが難しく分かり合えていない状況がうかがえます。

しかし、更年期について会話をした後は、女性の 100%が「理解してもらえた」、男性の 96%が「理解できた」と回答。会話前には「理解されていない」「理解していない」と答える人が多数を占めていましたが、会話を通して理解度が大きく改善することが示されました。

Q. 更年期に関する不調や悩みについて、
どの程度理解してくれていると感じますか？

【会話前】



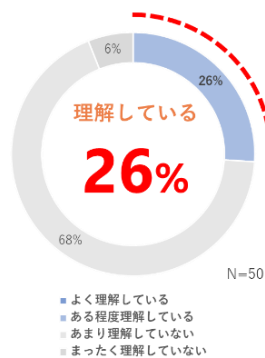
Q. 更年期に関する不調や悩みについて、
会話をすることでパートナーにどの程度
理解してもらえたと感じますか。

【会話後】



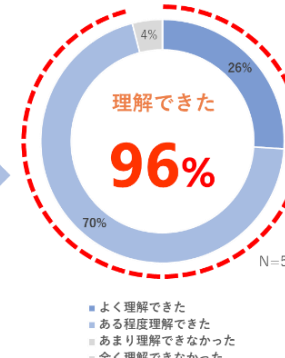
Q. 更年期に関する不調や悩みについて、
あなたはどの程度理解していると思いますか。

【会話前】



Q. 更年期に関する不調や悩みについて、
会話をすることでどの程度
理解できたと感じますか。

【会話後】



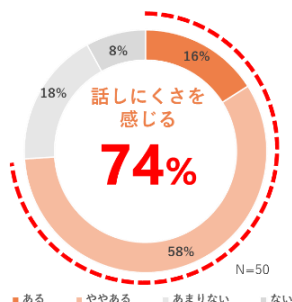
③ 女性の74%が更年期の話題を「話しにくい」と感じ、その背景には『どうせ理解されない』という思いがありました。さらに、女性の56%が更年期への理解が十分でないことで、夫婦間での衝突を経験したと感じているのに対し、男性は25%にとどまっており、男女間で認識にギャップがあることが明らかに。

「体調や健康のこと」をよく話すと女性全員が回答している一方で、「更年期や健康の話題について“話しにくさ”を感じたことはあるか」と聞いたところ、「ある／ときどきある」と回答した女性は74%にのぼりました。つまり、日常的な健康や体調の話題は夫婦間で交わされているにもかかわらず、更年期となると一歩踏み込んで話しにくいと感じている様子がうかがえます。理由としては、「女性特有の症状の問題だ」という認識があり、男性には理解度が低いだろうと思い、話しにくい。」「理解されないと思っているので、そもそも話しても仕方ないと感じている。」といった“理解されない”と思っている意見が多く見られました。

さらに、「更年期についての理解や情報が十分でないことで、夫婦の間に衝突やすれ違いを感じたことがあるか」と聞いたところ、女性の56%が「ある」と答えた一方、男性では25.6%にとどまりました。

つまり、更年期が夫婦関係に与える影響について、女性は敏感に捉えているのに対し、男性はあまり自覚していないという認識のギャップも明らかになりました。

Q. 夫婦の会話の中で、更年期や健康の話題について
「話しくさ」を感じたことはありますか。



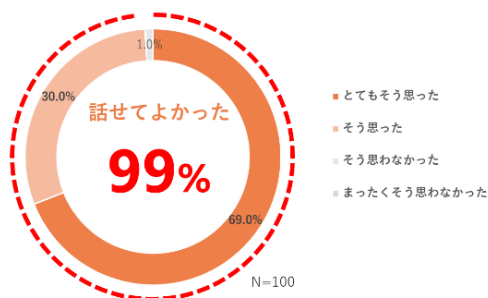
Q.更年期や健康の話題について
話しくいと感じるのは、なぜだと思いますか。

- ・女性特有の症状の問題だという認識があり、男性には理解度が低いだろうと思い話しくい (57歳女性)
- ・理解されないと思っているので、そもそも話しても仕方ない (55歳女性)
- ・男性に女性特有の不調は理解できないだろうと思うから (47歳女性)
- ・相手に辛さを実感してもらうのは無理なため (55歳女性)
- ・専業主婦なのに疲れていたり、イライラしているのが申し訳ない (54歳女性)

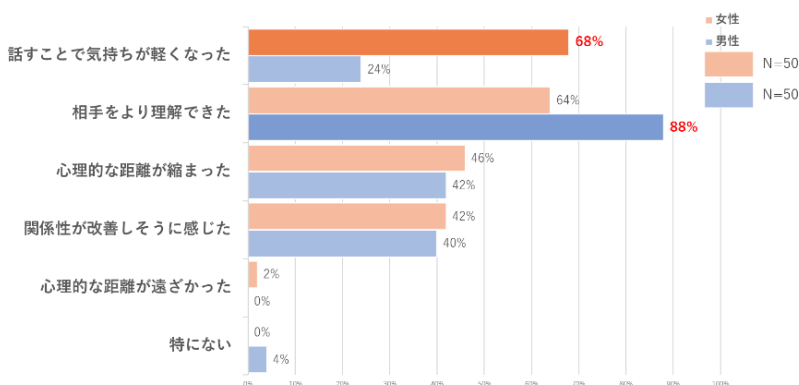
④ 更年期について会話後、99%が「話せてよかった」、女性の 68%が「気持ちが軽くなった」と回答するなど心理的な変化や負担が和らぐ結果に。さらに、90%以上が「今後も会話を続けたい」と答えており、会話が安心感と前向きな関係性の構築につながることを示された。

更年期について夫婦で会話を行った後、「夫婦で話せてよかったと思うか」という質問に対して、全体の 99%が「話せてよかった」と回答しました。多くの夫婦にとって、これまで深く話すことのなかった話題に向き合い会話することが、大きな安心感につながったことが分かります。具体的には、「会話後に感じたこと」として、女性の 68%が「気持ちが軽くなった」、64%が「相手をより理解できた」と回答し、会話によって心理的な負担が和らぎ、関係性も前向きに変化していることが明らかになりました。男性も「相手をより理解できた」88%、「心理的な距離が縮まった」42%と、会話することによって妻をより身近に感じるといった変化が読み取れます。

Q. 更年期について夫婦で
「話せてよかった」と思いましたか。

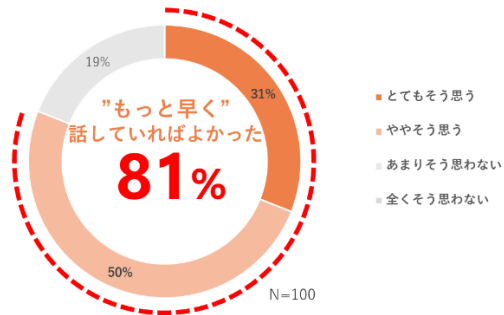


Q.会話後の感じたこととして、
当てはまることをすべて選んでください。(複数回答)

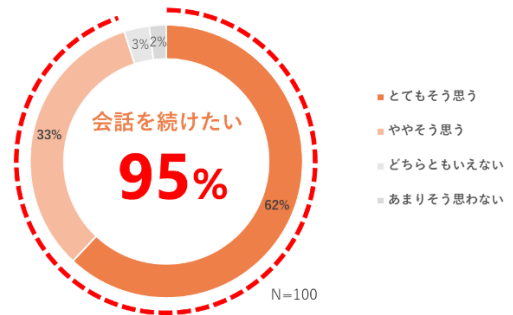


さらに、「もっと早く更年期について夫婦で話していればよかった」と感じた人は全体の 81%にのぼり、95%が「今後も更年期について会話を続けたい」と回答しました。この結果から、会話は更年期に関する理解を深めるだけでなく、安心感を得て前向きな関係を築くための重要なきっかけになることが示されました。

Q.更年期について”もっと早く”更年期について夫婦で話していればよかったと感じましたか。



Q.今後も更年期について夫婦で会話したいと思いますか。



【総括】

更年期は、身体的な変化だけでなく、夫婦関係や家族のあり方にも大きな影響を及ぼすことがあります。今回の調査を通じて明らかになったのは、「どうせ分かってもらえない」という思いや、話しにくさが壁となり、夫婦間で十分に語られてこなかった更年期の悩みが、実は“会話”というシンプルなアクションによって大きく変わるということが分かりました。

夫婦で会話をすることで、相手への理解が深まり、心理的な負担が軽くなり、関係性もより前向きに変化していける。これは更年期に限らず、人生のさまざまな転機や困難においても通じる、パートナーシップの本質的な力になると考えています。

また当社の直営店舗では、美容と健康に関する知識を保有するスタッフが、お客様の声に寄り添って、美と健康のサポートを行っています。

当社は今後も、更年期に対する社会の理解を広げる啓発活動を続け、女性やその周囲の方々誰もが健やかに過ごせる環境づくりを目指し、活動を続けてまいります。

【調査概要】

調査名称：「更年期に関する夫婦の会話実態」の調査

調査期間：2025年8月2日(土)から8月3日(日)

調査方法：会場調査

調査対象：更年期症状を実感している40代から50代女性とその夫 計100人(夫婦50組)

報道関係者からのお問合せ先

株式会社ファンケル 広報部 / 045-226-1230 official@fancl.co.jp