

【調査リリース】大人婚活と“ときめき”の関係

ときめきにも種類があった？！ “ガスバーナー型” VS “たき火型”
幸せな結婚生活を叶える秘訣は内面重視の持続的なときめきという結果
ハイスペ男子総合研究所が全国2,405人を調査

晩婚化や未婚化が加速するいま、結婚観は社会課題と直結するテーマになっています。

ハイスペ男子総合研究所(運営:株式会社はんなり、本社:東京都品川区、代表:吉沢詩乃)が全国2,405人を対象に実施した「大人婚活と“ときめき”に関する調査」によると、結婚相手を選ぶときに重視する“ときめき”的種類によって、結婚生活の満足度が大きく異なることが分かりました。

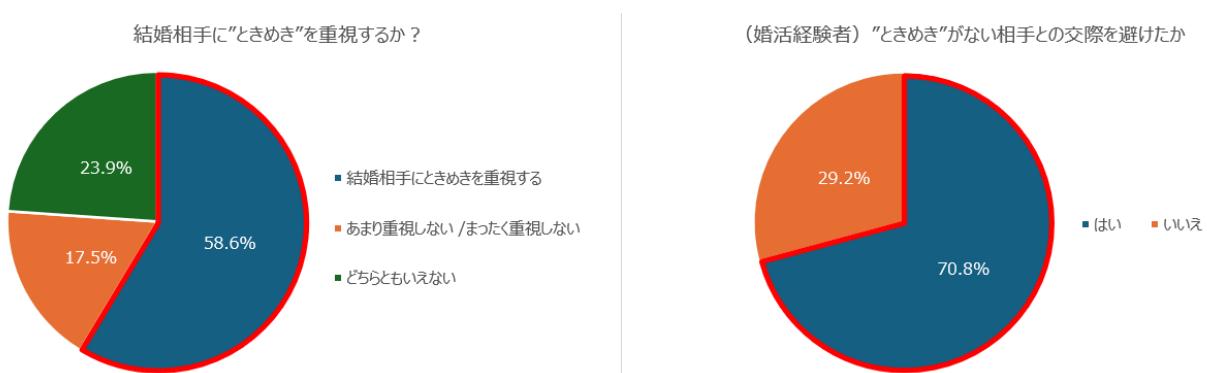
■リリースのポイント

- ・婚活経験者の70.8%が「ときめきがない相手とは交際しない」と回答
→ “ドキドキ重視”が結婚機会を狭め、未婚化を加速させる可能性
- ・女性は「外見タイプ婚」で満足度が高い一方、男性は「内面タイプ婚」の方が満足度が高い傾向
- ・ときめきには「ガスバーナー型」と「たき火型」があり、「たき火型」のときめきが夫婦満足度を押し上げる
- ・結婚生活は「短距離走」ではなく「マラソン」と捉えることが幸せの秘訣

① 婚活の最大の壁？！「ときめきがない=交際しない」が7割

「結婚相手にときめきを重視する」と答えた人は全体の58.6%。
一方で、「あまり重視しない」「まったく重視しない」という人はわずか17.5%でした。

さらに、婚活経験者の70.8%が「ときめきがない相手とは交際しない」と回答。
婚活市場では、「ドキドキしない=ナシ」という風潮が強く根付いていることが分かります。

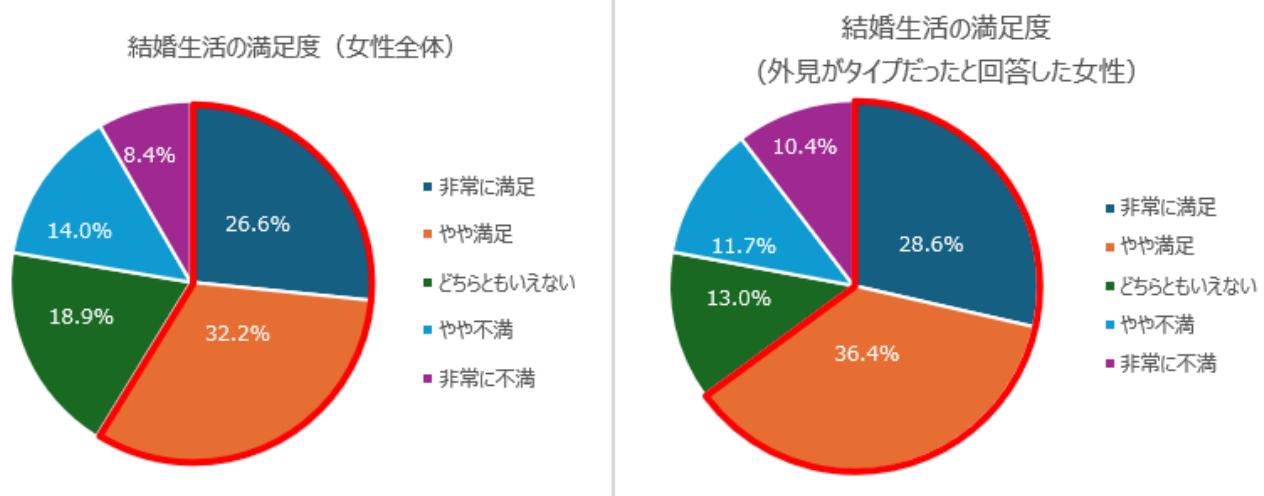


しかし、興味深いことに「ときめきを重視しない」人の既婚率は76.5%で、重視する人(56.2%)を大きく上回りました。

“ときめき偏重”は出会いの幅を狭め、晩婚化・未婚化を助長する可能性があると考えられます。

② 女性は“外見タイプ婚”、男性は“内面タイプ婚”が幸せを左右

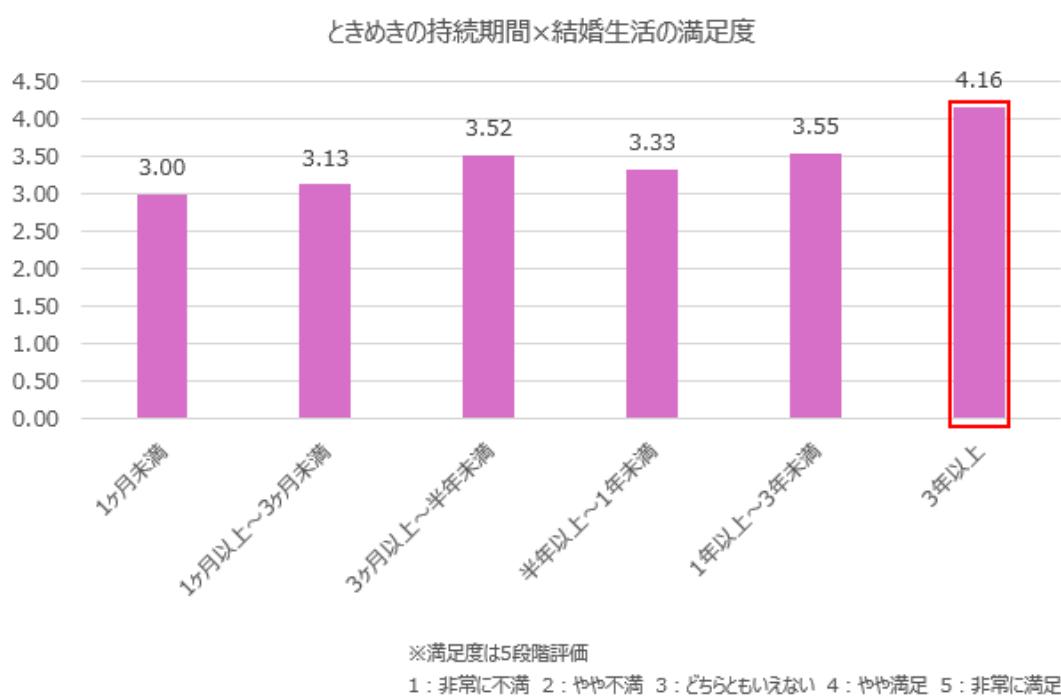
「現在の結婚相手にときめいた理由」を男女別に見ると、傾向の違いが浮き彫りに。女性で「外見がタイプだった」と回答した人は結婚満足度が**65.0%**と高水準。「顔は3日で飽きる」説を完全否定する結果になりました。その反面、男性は「価値観が合った」「会話が楽しい」など内面に惹かれたと答えた人の方が、結婚生活への満足度が高い傾向にあることが分かりました。



フリーコメントでは、「あまり内面を見なかったから後が大変だった」や「性格をあまり分からぬ状態で結婚したため、出産後全く育児に参加しない、子供に厳しすぎるなど後悔した」など、男女ともに内面を見なかつたために思っていた結婚生活と違ったと嘆く回答も多く見られ、結婚後も幸せを感じるには、外見だけでなく内面も重視することが重要そうです。

③ 幸せを長続きさせるのは“たき火型ときめき”

調査では、結婚当初に感じたときめきがどれくらい続いたかを分析。その結果、「3年以上続いた」夫婦は結婚満足度が平均**4.16**(5段階評価)と非常に高く、「半年～1年未満」で終わった夫婦(3.33)、「1か月未満」で終わった夫婦(3.00)を大きく上回りました。



Press Release

さらに、現在もときめきが続いている夫婦の平均満足度は**3.87**で、続いていない夫婦(**2.96**)の**1.3倍**に。

フリーコメントから、長続きする“ときめき”には共通点がありました。

- ・ 「価値観が合い、自然体でいられる」
- ・ 「何気ない会話が心地よい」
- ・ 「相手の優しさに触れるたびに、ときめきが増していく」

これは、瞬間に燃え上がる“ガスバーナー型”的ときめきではなく、じわじわと温かく続く“たき火型”的ときめき。結婚生活には互いに薪をくべながら育てていく後者が不可欠だと言えそうです。

調査まとめ：婚活と結婚生活、それぞれで求められる視点

本調査から見えてきたのは、次の2つのメッセージです。

1. 婚活初期では「ときめきがないからお断り」という思考が出会いの幅を狭める
2. 幸せな結婚生活を築くには、内面的で持続的な“たき火型ときめき”を育てることが大切

晩婚化・少子化が進む現代、婚活は個人の幸せだけでなく社会課題とも密接に関わっています。外見や瞬間的なドキドキにとらわれず、出会いは広く、結婚後はじっくりと育てるという視点が、幸せなパートナーシップと社会課題解決の両立につながるかもしれません。

調査名称：大人婚活と“ときめき”に関する調査

調査対象：全国の20～50代男女

調査期間：2025年6月

調査方法：インターネット調査

有効回答数：2,405名（設問ごとに有効回答数は異なる）

実施主体：ハイスペ男子総合研究所（運営：株式会社はんなり）

※本調査は相関関係を示すものであり、因果関係を断定するものではありません。

<所長コメント>

今回の調査では、婚活初期の“ガスバーナー型ときめき”は一瞬で燃え上がるものの、結婚後には持続しにくいことが分かりました。一方で、価値観や優しさといった内面的なときめき、すなわち“たき火型ときめき”は長期的な満足度を高めることも見えてきました。

パートナーを探す中で「どこにときめくのか？」という視点も幸せな結婚生活へのキーファクターと言えます。

婚活の現場では「ときめきがないからお断り」と早い段階で出会いを閉じてしまいがちですが、それが結果として、結婚のチャンスを減らしてしまっているかもしれません。少子化や晩婚化が進む今だからこそ、最初は“外的なときめき”よりも“内面的な心地よさ”に目を向けることが、幸せな結婚への近道だと思います。

婚活は短距離走ではなく、ゆっくりと相手を知りながら進むマラソンです。“ときめき”はゴール前に息切れするものではなく、二人で一緒に育てていくものと考えるのが婚活や幸せな結婚の秘訣と言えそうです。

※ハイスペ総研では以下の通り定義しています

ガスバーナー型ときめき：

外見や条件のほか、出会った時に相手からの積極的なアプローチなどのときめき

たき火型ときめき：

思いやりや優しさなど、コミュニケーションの中で感じられる人柄へのときめき

Press Release

■ハイスペ男子総合研究所 所長 吉沢詩乃



恋愛・婚活支援の専門家／ハイスペ男子総合研究所 所長／株式会社はんなり 代表取締役

東京外国語大学卒業後、株式会社リクルートに入社。結婚情報誌「ゼクシィ」や子育て・人材領域のメディアで法人営業を担当し、複数部門でMVPを受賞。

2017年に独立し、恋愛・婚活支援に特化した「ハイスペ男子総合研究所」を設立。

男女の思考・心理・関係性に関する独自の調査と研究を基に、婚活に必要な〈マインド・ビジュアル・コミュニケーション〉の三位一体型プログラムを開発。

主宰する恋愛婚活スクール「総研アカデミー」は累計800名以上の受講生を輩出し、幅広い年代の女性が結婚・良縁を実現。

20代から50代の女性まで、年齢や環境を問わず“その人らしい幸せなパートナーシップ”を叶える支援を行っている。

書籍『恋愛無双になる方法』『なぜ、彼女ばかりがハイスペ男子に選ばれるのか？』(ともに大和出版)は、書店やAmazonランキングで多数部門1位を獲得。

メディア出演・連載・講演多数。

専門：恋愛心理・婚活支援・女性の自己肯定感形成・対人コミュニケーション

■総研アカデミーとは

<https://bit.ly/2UKx56J>

恋愛・婚活に必要とされる「マインド・ビジュアル・コミュニケーション」の3つの力を体系的に学ぶ、日本最大級の恋愛婚活スクール。

2019年の開講以来、20代から50代まで幅広い年代の女性が受講し、累計受講者数は800名超。

受講生の多くが婚約・入籍・良縁につながる成果を実現しており、毎期卒業生からの紹介で多くの方が受講するなど高い支持を得ています。

▽公式メルマガ登録特典(無料)

7日間で学べる「最短ルートの恋愛婚活動画レッスン」

https://souken-love.com/lesson_movie/

■受講生の主な実績(一部抜粋)

- ・40代からの婚活で経営者と溺愛婚
- ・50代で12名の男性から告白され婚約
- ・初回デートから結婚前提の交際申込
- ・交際4ヶ月で婚約
- ・恋愛経験ゼロから半年でスピード婚
- ・オンライン婚活で国際結婚
- ・年下彼と入籍＆職場でも昇進
- ・アプリ婚活で15名中12名から告白＆次回お誘い

Press Release

・地方婚活で医師と結婚

▽卒業生インタビューはこちら

<https://souken-love.com/graduate-interview/>

■ハイスペ男子総合研究所について

<http://bit.ly/2QRwP3R>

ハイスペ男子総合研究所(通称:ハイスペ総研)は、「男女の理解と絆を深める」をテーマに活動する恋愛・婚活に関するリサーチと支援を行う研究機関です。

男性600名以上への恋愛観・結婚観・人生観に関するリサーチのほか、経営者・投資家・医師・会社員など多様な職業の男性に直接ヒアリングを行い、信頼性の高いデータを蓄積しています。

また、その分析結果を活用し、年齢や過去の経験に関係なく、自分らしい幸せなパートナーシップを実現したい女性に向けて、スクール運営・講座・講演活動などを展開。

各種レポートや研究成果は、メディア・雑誌・Web記事などでも多数取り上げられています。

近年は、装いや表現力と恋愛心理の関係にも着目し、サブスクリプションファッショントラベルサービス「AnotherAddress(アナザーアドレス)」でのコラム連載や、運営スクールでのアパレルブランドでの商品監修なども行っています。

■メディア掲載実績

TV: 千葉テレビ「モーニングこんぱす」、テレビ朝日「私が愛した地獄」、フジテレビ「WHYの会に入会した!~謎の世界にようこそ~」、日本テレビ「ネクプラ 超S級情報 マシマシTV」ほか

新聞: ブライダル産業新聞

雑誌: 光文社「STORY」「美ST」、主婦と生活「週刊女性」、アパグループ会報誌「AppleTown」など

WEB: ananweb、集英社オンライン、マイナビウーマン、telling,, アサジョ、OTONA SALONE、fumumu、キャリコネニュース、MONEY PLUS、cocoloni PROLOIほか多数

連載: AnotherAddress(アナザーアドレス)、マイナビニュース

■各種SNS

▽ハイスペ男子総合研究所 所長ブログ

<https://ameblo.jp/souken-love/>

▽X(旧Twitter)

https://twitter.com/souken_love8

▽Instagram

https://www.instagram.com/souken_love8/?hl=ja

▽youtubeハイスペ総研チャンネル

<https://bit.ly/2ZvLFRO>

▽Voicyチャンネル「恋愛婚活トレーニング♡モテ無双radio」

<https://r.voicy.jp/qkKnOL67m1o>

■会社概要

社名 : 株式会社はんなり(ハイスペ総研)

代表者 : 吉沢 詩乃

所在地 : 東京都品川区上大崎2-18-16 ヴェリテ目黒3F

事業内容: 恋愛婚活スクール運営

URL : <https://souken-love.com/>

(メディア関係者様取材申込URL:<https://souken-love.com/contact/media/>)

Press Release

【本件に関するお問合せ先】

取材問い合わせはもちろん、イベントや講座への見学など柔軟に対応しております。
情報収集を兼ねてお気軽にお問い合わせ下さい。

企業名:株式会社はんなり(ハイスペ総研)

担当者名:渡邊、磯

E-Mail:pr@souken-love.com

メディア関係者様取材申込URL:

<https://souken-love.com/contact/media/>