

50 代・60 代の“セカンドライフ婚活”最前線

**主戦場は「マッチングアプリ」、婚活経験者の約半数が AI を“婚活参謀”に
文面作成から自己分析、感情の整理まで担う**

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）は、全国の 50 代・60 代の男女を対象に「セカンドライフ婚活」の実態に関する大規模調査を実施しました。

その結果、婚活を実践する 50 代・60 代の**半数以上がマッチングアプリを活用**しているほか、**4 割以上が ChatGPT などの生成 AI を婚活に活用**しており、自己分析や感情整理の“壁打ち相手”としてだけでなく、メッセージ作成などにも AI を頼る現代的な婚活の姿が浮かび上がりました。あわせて**約 7 割が「20 代・30 代の頃と比べてパートナーへの条件が変化した」と**回答し、「ドキドキ感」よりも「安らぎ」を求める結婚観へのシフトも鮮明になっています。

調査結果サマリー

- ◆ 未婚の 50 代・60 代の 19.5%が婚活に関心。「セカンドライフ婚活」市場は確実に拡大中
- ◆ 50 代・60 代の婚活経験者のうち 51.3%がマッチングアプリを活用。44.6%が AI 活用経験あり。活用者の 83.2%が「AI は婚活に役立った」と回答
- ◆ AI の活用方法 1 位は「相手へのメッセージ・返信文の作成（50.5%）」。デジタルツールやコミュニケーションに苦手意識を持つ人ほど AI を頼る傾向
- ◆ 50 代以降の結婚生活で最も重視するのは「精神的な安らぎ・安心感（66.7%）」。69.2%がパートナーに求める条件は「昔から変化した」と回答
- ◆ 41.2%が「子供を設けない」前提で婚活。“家族を作る結婚”から“パートナーシップ型の結婚”へ

調査実施の背景：広がる「セカンドライフ婚活」市場

2020 年の国勢調査によると、50 歳時未婚率は男性 28.3%（約 3 人に 1 人）、女性 17.8%（約 6 人に 1 人）と過去最高を更新。国立社会保障・人口問題研究所のデータ（2023 年）では、50 代以上の再婚件数は年間で男性約 1.9 万件、女性約 1.3 万件にのぼります。

本調査（全体 n=9,624）でも、50 代・60 代の未婚者の 5.2%が現在婚活中または過去 3 年以内に経験があり、14.3%が「興味はあるが未行動」の潜在層であることが判明。**未婚の 50 代・60 代の約 5 人に 1 人（19.5%）が婚活に関心**を持っており、人生後半のパートナーを探す「セカンドライフ婚活」市場の確かな広がりが確認できます。

調査結果① セカンドライフ婚活の主戦場はマッチングアプリ。約 4 割が AI を駆使する現代的な実態

婚活中・経験者（n＝240）に利用したことのある婚活手段を聞いたところ、**トップは「マッチングアプリ」（51.2%）**。次いで「婚活サイト」（27.5%）、「知人・友人・家族からの紹介」（27.5%）、「結婚相談所」（26.7%）と続き、「50 代以上＝アナログ」というイメージは過去のものになりつつあります。

婚活での AI（ChatGPT、Gemini、Claude などの生成 AI）活用状況を聞くと、「積極的に活用している」（19.6%）と「少しだけ活用したことがある」（25.0%）を合わせた **AI 活用経験者は 44.6%（107 名）** に到達。「活用したことはないが興味はある」（23.3%）を含めると、約 7 割が AI に関心を持っていることがわかりました。

【AI の具体的な活用場面（AI 活用者 n＝107、複数回答）】

選択肢	全体 件数	全体 割合	男性 件数	男性 割合	女性 件数	女性 割合
相手へのメッセージ・返信文の作成	54	50.5%	44	54.3%	10	38.5%
相手のメッセージの意図・感情の解析	38	35.5%	28	34.6%	10	38.5%
マッチングアプリ・婚活サイト用のプロフィール文章の作成・添削	38	35.5%	30	37.0%	8	30.8%
自己分析・自己理解の深掘り（自分の強み・価値観の言語化）	31	29.0%	26	32.1%	5	19.2%
恋愛相談（感情の整理、気持ちの整理）	31	29.0%	23	28.4%	8	30.8%
婚活の戦略策定（アプリの攻略法、相談所の活用方法など）	15	14.0%	13	16.0%	2	7.7%
自己肯定感を高めるための対話（励ましや客観的なフィードバック）	14	13.1%	8	9.9%	6	23.1%
その他	4	3.7%	3	3.7%	1	3.8%

AI の活用場面 1 位は「**相手へのメッセージ・返信文の作成**」で半数以上。次いで「相手のメッセージの意図・感情の解析」「マッチングアプリ・婚活サイト用のプロフィール文章の作成・添削」となりました。

また、婚活における課題・悩みのうち、「相手とのコミュニケーション（メッセージ・会話）が苦手」を選択した方は、AI 活用層で 20.6%、AI 非活用層では 6.8%となり、**婚活のメインともいえるコミュニケーション分野で AI を活用**している実態がうかがえました。

<AI 活用の成功・失敗エピソード（自由記述より抜粋）>

- 「その時の気持ちを理解して励ましてくれ、自分の気持ちが少し整理できた（成功例）」
- 「AI に戦略アドバイスをもらい、デート中も色々教えてもらい（恋人を）ゲット出来ました！（成功例）」
- 「機械的な回答なので、固く感じられた（失敗例）」

調査結果② 婚活最大の壁は「出会いの場の少なさ」

婚活において感じている課題・悩みのトップは「**そもそも出会いの機会・場所が少ない**」（47.5%）。次いで「**自分が良いと思う相手と出会えない**」（40.0%）と続きます。男女で順番の入れ替わりはあるものの、「出会えない」という悩みが共通の課題であることがわかりました。

選択肢	全体 件数	全体 割合	男性 件数	男性 割合	女性 件数	女性 割合
そもそも出会いの機会・場所が少ない	114	47.5%	85	49.4%	29	42.6%
自分が良いと思う相手と出会えない	96	40.0%	61	35.5%	35	51.5%
自分の年齢・外見へのコンプレックス	49	20.4%	37	21.5%	12	17.6%
マッチングアプリ等のデジタルツールが使いにくい	44	18.3%	35	20.3%	9	13.2%
自分のプロフィールや自己アピールに自信がない	38	15.8%	27	15.7%	11	16.2%
結婚自体をしたいかどうか迷う	32	13.3%	19	11.0%	13	19.1%
相手とのコミュニケーション（メッセージ・会話）が苦手	31	12.9%	27	15.7%	4	5.9%
婚活費用が経済的に負担	25	10.4%	21	12.2%	4	5.9%
自分に合うサービス・方法がわからない	19	7.9%	14	8.1%	5	7.4%
子供・家族の理解を得ることへの不安	12	5.0%	5	2.9%	7	10.3%
婚活に割ける時間がない	10	4.2%	6	3.5%	4	5.9%
その他	8	3.3%	5	2.9%	3	4.4%
過去の恋愛・結婚のトラウマや傷が癒えていない	4	1.7%	3	1.7%	1	1.5%

調査結果③ フリーコメントから見たセカンドライフ婚活のリアル。「もっと早く」「積極的に」動けばよかったという後悔とジレンマ

婚活の悩みや失敗経験に関するフリーコメント（自由記述）を分析したところ、「行動の遅れ」や「消極的な姿勢」に対する後悔の声が多数寄せられました。

<婚活における悩み（自由記述より抜粋）>

- 「もう少し積極的にいっていれば、違う結果になったかもという後悔はある」(男性 57 歳)
- 「もっと若いうちに決断しておけばよかった」(女性 52 歳)
- 「あの時、もう少し話しをしていれば変わっていたかもしれない」(男性 51 歳)
- 「もう少し積極的に女性と話せればよかった」(男性 51 歳)
- 「容姿や第一印象で相手を判断していました。今では後悔しています。若かった、と思っています」(男性 63 歳)
- 「ずっと独身で過ごしてきたので自分が今更結婚を本当にしたいのかが自分で分からなくなってきた」(女性 51 歳)
- 「年齢がもう若くないことやうまくいかなかった時に、まわりからどう思われるかと考えると、恥ずかしさや気まずさがあり前に進めない」(女性 55 歳)

このように、結果の良し悪しに関わらず「自分から一歩踏み出せなかったこと」を悔やむ傾向が男女ともに見受けられます。また、「年齢がもう若くないことや、うまくいかなかった時に周りからどう思われるかと考えると、恥ずかしさや気まずさがあり前に進めない」といったリアルな声もあり、出会いを求めているながらも、年齢や周囲の目を理由に積極的なアプローチを躊躇してしまう大人世代特有のジレンマが浮き彫りになりました。

調査結果④ 約 7 割が「パートナーに求める条件が変化」。求めるのはドキドキより「安らぎ」

50 代以降の結婚生活において最も重視することのトップは「精神的な安らぎ・安心感」（66.7%）。次いで「経済的な安定・余裕」（39.6%）、「趣味や価値観の共有」（34.6%）と続きます。

パートナーに求める条件は「性格・人柄（穏やか、誠実など）」（72.9%）が圧倒的トップ。「価値観・ライフスタイルの一致」（43.3%）、「健康状態・体力」（35.0%）が続き、容姿や経済力より内面・健康・価値観の一致を重視する傾向が鮮明です。

20 代・30 代の頃と比べてパートナーに求める条件が「大きく変化した」「やや変化した」と回答した人は 69.2%にのぼりました。

また、50 代以降の結婚における「子供を設ける」という選択肢について、「最初から子供を設けることは考えていない（パートナーシップ・DINKs 重視）」（27.9%）、「すでに互いに子供がいるため、新しい子供は考えていない」（13.3%）と、合計 41.2%が子供を設けない前提で婚活を進めています。「家族を作る結婚」から「人生後半を共に楽しむパートナーとしての結婚」へと変化している実態が明らかになりました。

＜価値観の変化に関する声（自由記述より抜粋）＞

- 「ドキドキでなく安心する人」
- 「昔は外見重視、今は内面を重視するようになった」
- 「子供が独立し、お互いの趣味や自分の時間を尊重し、一緒にいて疲れないことを重視するようになった」
- 「昔は年収を重視していたが、今は安らぎが大切だと思う」

■ 調査概要

調査名	50 代・60 代「セカンドライフ婚活」の実態に関する調査
調査期間	2026 年 7 月
調査対象	50 代・60 代の男女
調査方法	インターネット調査
全体回答数	9,624 名
有効回答数	240 名（現在婚活中、または過去 3 年以内に婚活経験のある方）
調査主体	ハイスぺ男子総合研究所（株式会社はんなり）

■ 所長コメント

今回の調査から、セカンドライフ婚活において「コミュニケーション」が大きな壁となっていることが浮き彫りになりました。メッセージの作成や相手の感情の解析に AI を活用する方が多いことから、その苦勞が伺えます。

Press Release

実は、自分の想いを言語化し、相手との関係性を深めていくコミュニケーションの課題は、20代・30代を含めどの年代の婚活にも共通しているものです。

しかし、【セカンドライフ婚活の特徴】として、人生経験を重ねた分だけ「自分が本当に求めている安らぎや心地よさ」の輪郭が複雑になり、若い頃のような分かりやすいスペック（年収や容姿など）で相手を測れなくなっている点が挙げられます。変化した自分の価値観を再認識し、それをマッチングアプリなどのテキスト上で初対面の相手に伝えるという高度なコミュニケーションが求められるため、多くの方が「積極的になれない」「どう動けばいいかわからない」と立ち止まってしまい、「もっと早く・積極的に動けばよかった」という後悔につながってしまっているのです。

一方で、人生経験を重ねたからこそ魅力に気づけるパートナーとの出会いや、人生の後半戦をともに過ごす相手と出会えるのもセカンドライフ婚活の良さです。

私たちが主宰する恋愛婚活スクール「総研アカデミー」では、こうした課題を本質的に解決するため、婚活に不可欠な〈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プログラムを提供しており、実際に50代の受講生が12名の男性から告白され婚約するなど、年齢にとらわれない「理想のパートナーシップ」の実現を支援しています。人生100年時代、ハイスぺ総研では、今後もセカンドライフを豊かにする多様な結婚の形を応援してまいります。



吉沢詩乃

恋愛婚活支援の専門家／ハイスぺ男子総合研究所 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「ハイスぺ男子総合研究所」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1,080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（2026年4月時点）。

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ぺ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1,080名以上（2026年4月時点）。

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、每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
- ・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/>

■ハイスぺ男子総合研究所について

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

ハイスぺ男子総合研究所（通称：ハイスぺ総研）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

Press Release

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レンタルサービス「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：TBS「ひるおび」、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！ ～謎の世界ようこそ～」、日本テレビ「ネクブラ 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

ムック：晋遊舎「良縁が叶う！ 婚活最強バイブル 2026」

WEB：ananweb、集英社オンライン、マイナビウーマン、telling、アサジヨ、OTONA SALONE、fumumu、キャリコネニュース、MONEY PLUS、cocoloni PROLO、PRESIDENT Online 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

▽Instagram

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

▽Voicy チャンネル「恋愛婚活トレーニング channel」

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

▽ハイスベ男子総合研究所 所長ブログ

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

▽YouTube ハイスベ総研チャンネル

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

■会社概要

社名：株式会社はんなり（ハイスベ総研）

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

Press Release

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/>)

【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(ハイスぺ総研)

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/>