

イプソス 恋愛満足度調査 2026

29か国グローバルアドバイザー調査

2026年2月

結果まとめ

29か国平均

82%



が、**パートナー/配偶者**との**関係**に満足しています

77%



が、**愛されている**と感じています。

60%



が、**恋愛や性生活**に満足しています

82%



の高所得世帯が**愛されている**と感じているのに対し、低所得世帯では**72%**です

恋愛/性生活の満足度:

Z世代



57%

ミレニアル世代



65%

X世代



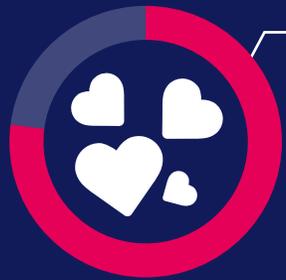
59%

ベビーブーマー世代



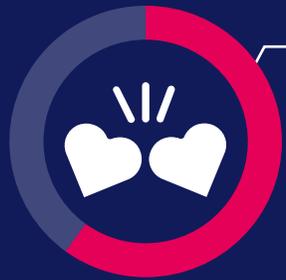
55%

愛があふれている



77%

- 4分の3強(29か国平均で77%)が愛されていると感じていると回答しており、メキシコ(86%)が最もその傾向が強く、日本(51%)が最も低い結果となっています。
- お金で文字どおり愛を買うことはできませんが、所得水準は無関係ではないようです。高所得世帯の人々は82%が愛されていると回答しており、中所得世帯の人々(78%)、低所得世帯の人々(72%)が続いています。



60%

- 結婚している/パートナーがいる人の大多数(82%)は、配偶者/パートナーに満足しています。
- 5人中3人(60%)が恋愛や性生活に満足しており、ミレニアル世代*(65%)が最も高く、ベビーブーマー世代(55%)が最も低くなっています。
- 指輪をはめると変わる？結婚している人(72%)は、未婚の人(50%)に比べて、恋愛や性生活に満足していると回答する割合が有意に高い結果となっています。また、結婚している人(83%)は未婚の人(72%)よりも愛されていると感じる傾向が高いようです。

* Z世代(1996~2012年生まれ)、ミレニアル世代(1980~1995年生まれ)、X世代(1966~1979年生まれ)、ベビーブーマー世代(1945~1965年生まれ)、サイレント世代(1925~1944年生まれ)

恋愛満足度指数

恋愛生活満足度指数*は、人々が愛、ロマンス、人間関係についてどう感じているかを単一の指標にまとめたものです。

この指標は、人々が人生における愛、性生活、パートナーとの関係にどれだけ満足しているかを統合して算出されています。

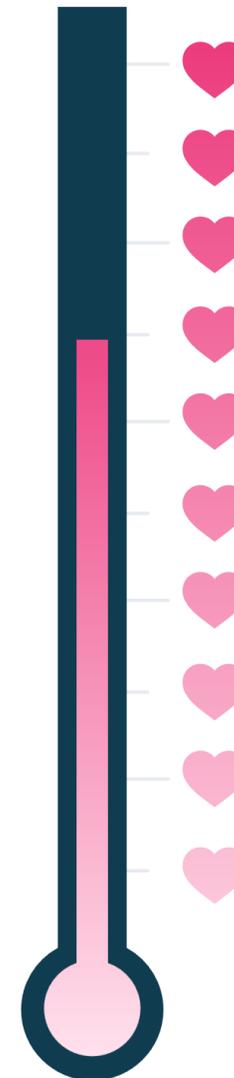
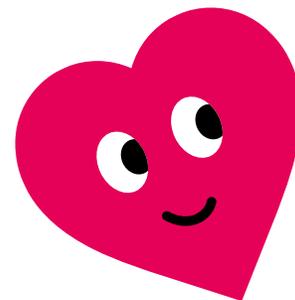
今年も、ラテンアメリカとアジアの国々が「恋愛生活」に最も満足していることがわかりました。2026年指数では、全29か国のうち、タイ人が配偶者/パートナーとの関係や恋愛/性生活に最も満足している国として今年トップに立っています。

日本と韓国は、今回のレポートの調査対象国の中で、再び満足度が最も低い国となっています。ブラジルは再びラテンアメリカでは

例外的な存在となり、同地域ではランキングの下位半分に位置する唯一の国となりました。

一方、ヨーロッパ諸国の中で2年連続でトップ10入りを果たしたのはオランダとスペインのみであり、この地域の大半は世界の他の国々に比べ、相対的に恋愛生活に満足していないようです。

イタリアとフランスは世界的にロマンチックなスポットとして知られていますが、両国とも今年の指数では下位10位にランクされています。



タイ	86
インドネシア	85
メキシコ	81
スペイン	81
コロンビア	80
ペルー	79
マレーシア	78
オランダ	78
チリ	76
南アフリカ	76
アルゼンチン	75
アイルランド	75
オーストラリア	74
アメリカ合衆国	73
英国	72
ポーランド	72
シンガポール	72
ベルギー	71
ブラジル	71
フランス	71
ドイツ	70
トルコ	70
カナダ	69
イタリア	68
スウェーデン	68
ハンガリー	66
インド	66
韓国	60
日本	51

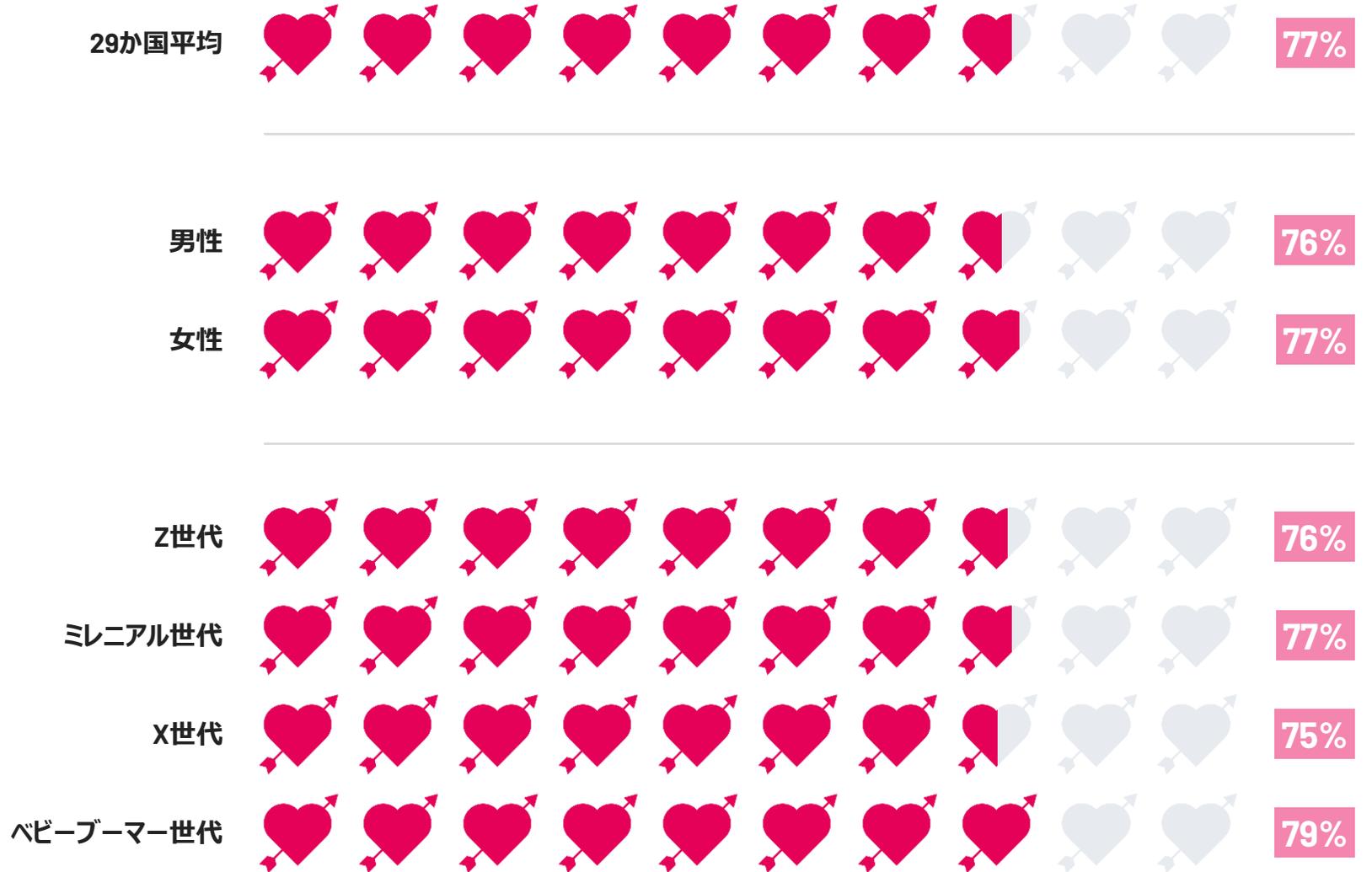
*この指数は、愛、ロマンス、人間関係に関する3つの質問の平均です。スコアは100点満点です。

全体として、ご自身の人生の以下の項目について、どの程度満足していますか？

愛されていると感じる

対象: 2025年12月24日から2026年1月9日までの29か国の75歳未満の成人23,268人。

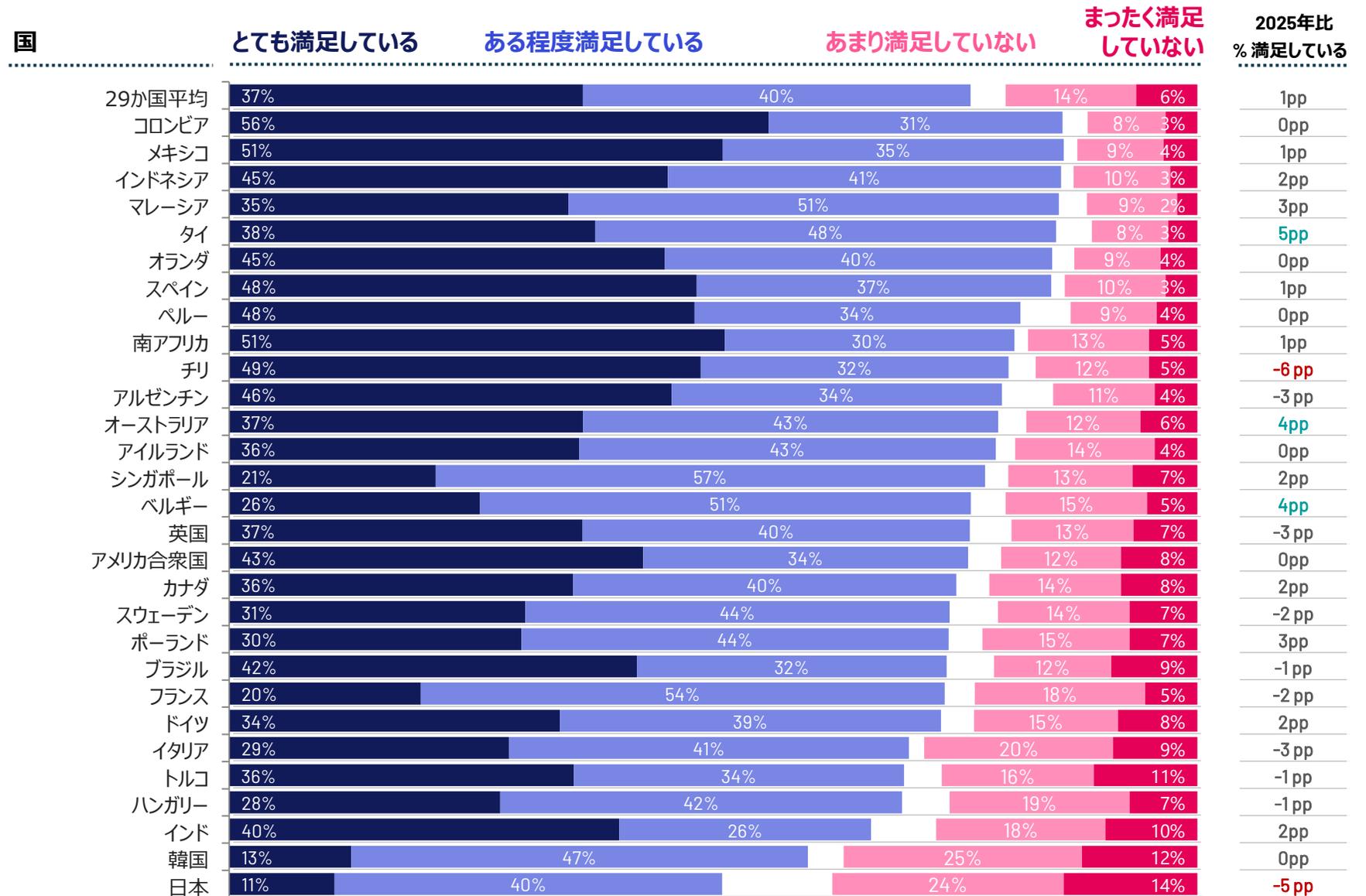
% 満足している



全体として、ご自身の人生の以下の項目について、どの程度満足していますか？

愛されていると感じる

対象：2025年12月24日から2026年1月9日までの29か国の75歳未満の成人23,268人。

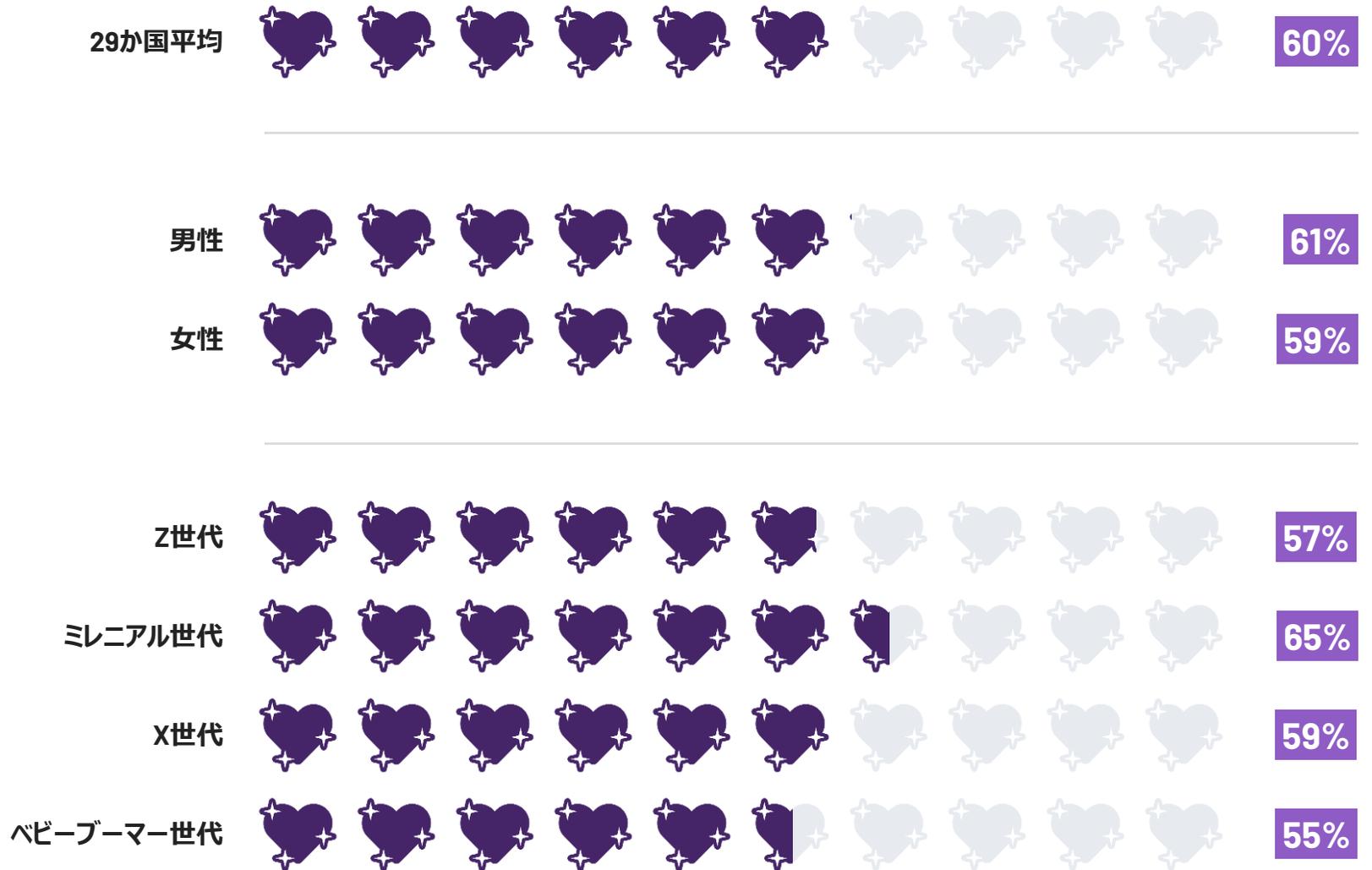


全体として、ご自身の人生の以下の項目について、どの程度満足していますか？

恋愛/性生活

対象: 2025年12月24日から2026年1月9日までの29か国の75歳未満の成人23,268人。

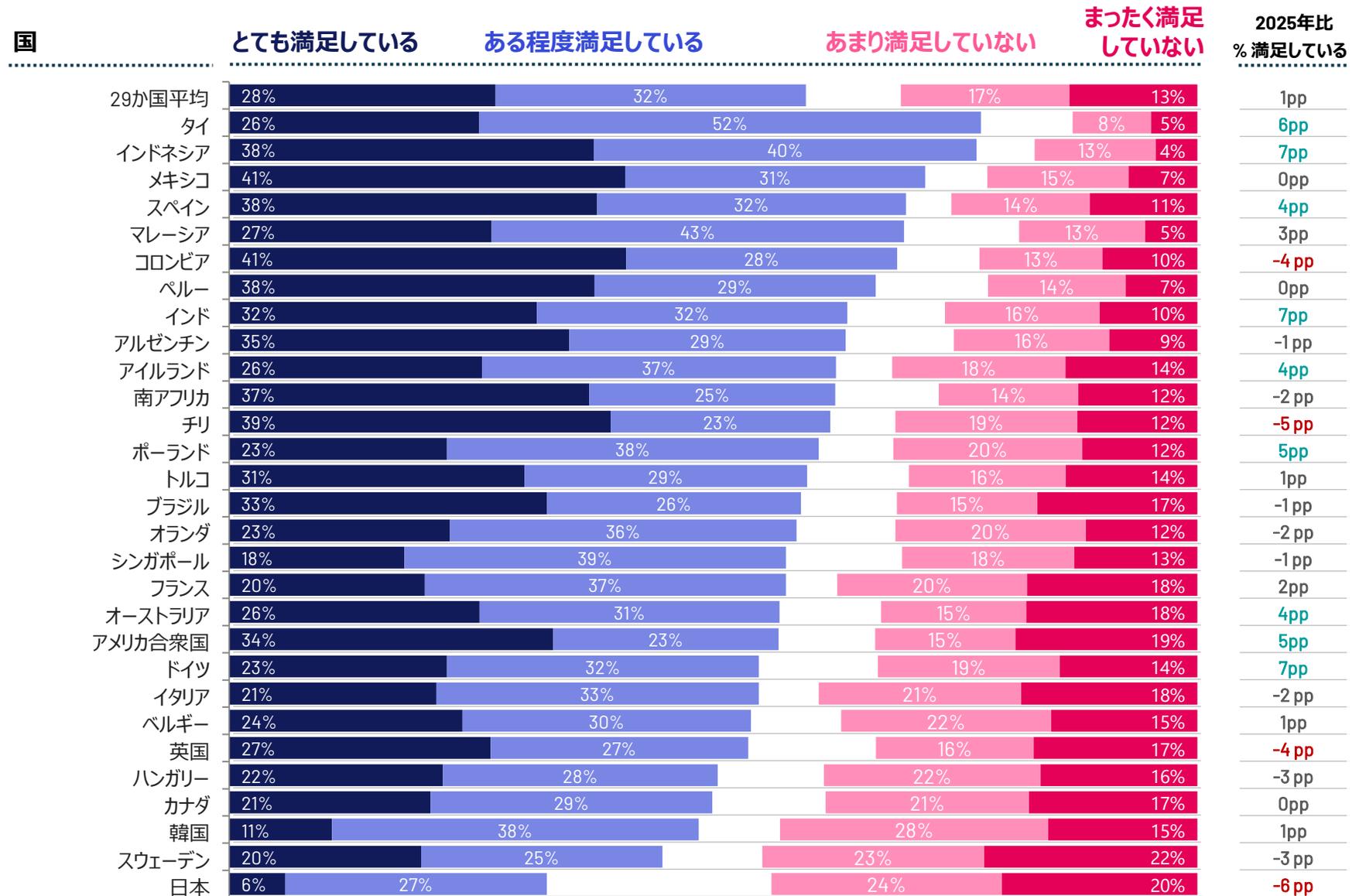
% 満足している



全体として、ご自身の人生の以下の項目について、どの程度満足していますか？

恋愛/性生活

対象: 2025年12月24日から2026年1月9日までの29か国の75歳未満の成人23,268人。



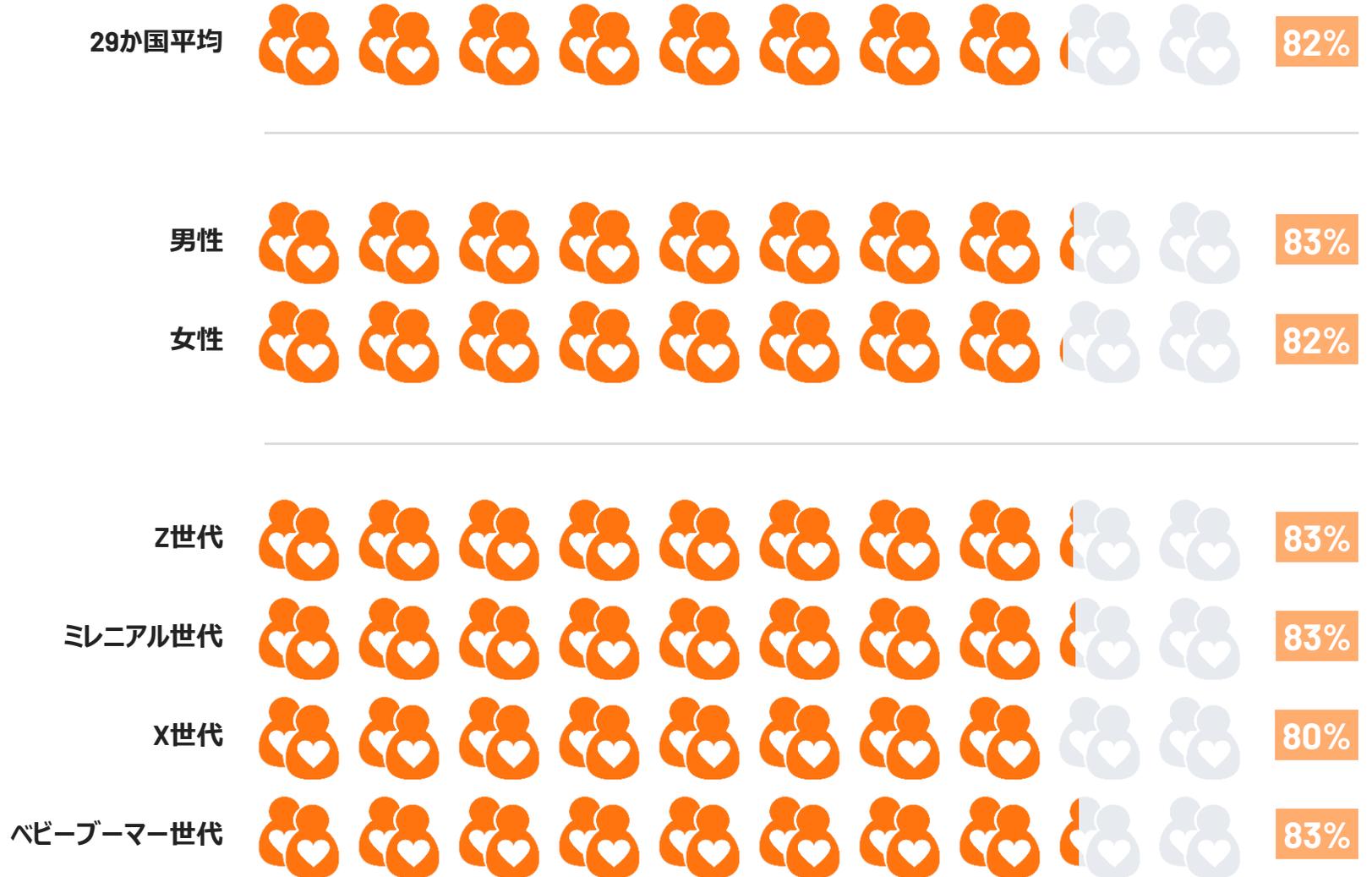
全体として、ご自身の人生の以下の項目について、どの程度満足していますか？

パートナー/配偶者との関係*

*配偶者またはパートナーがいる回答者のみに聴取

対象: 2025年12月24日から2026年1月9日までの29か国の75歳未満の成人23,268人。

% 満足している

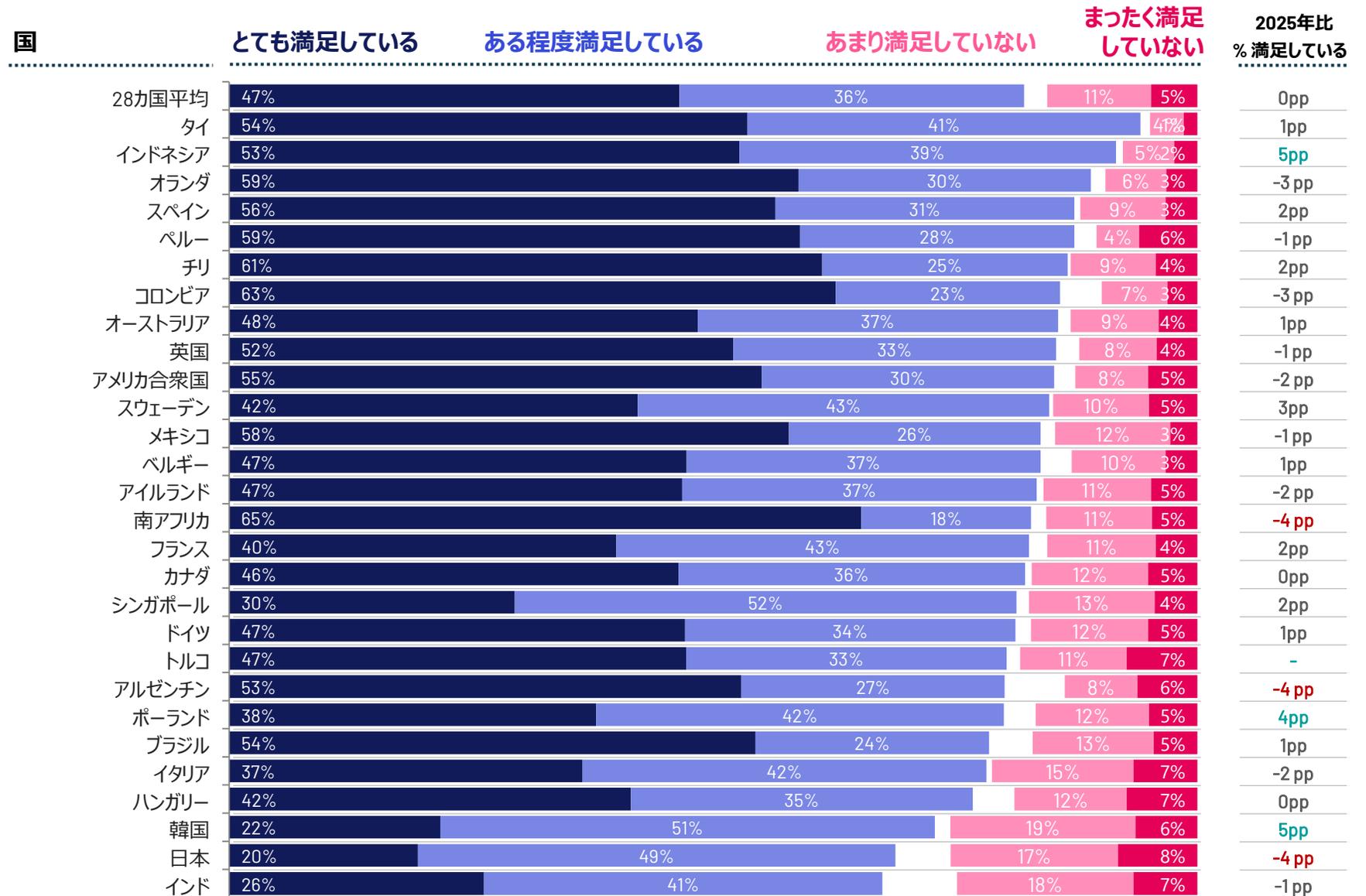


全体として、ご自身の人生の以下の項目について、どの程度満足していますか？

パートナー/配偶者との関係*

*配偶者またはパートナーがいる回答者のみに聴取

対象: 2025年12月24日から2026年1月9日までの29か国の75歳未満の成人23,268人。



お金で恋愛や生活の 幸せは買える？

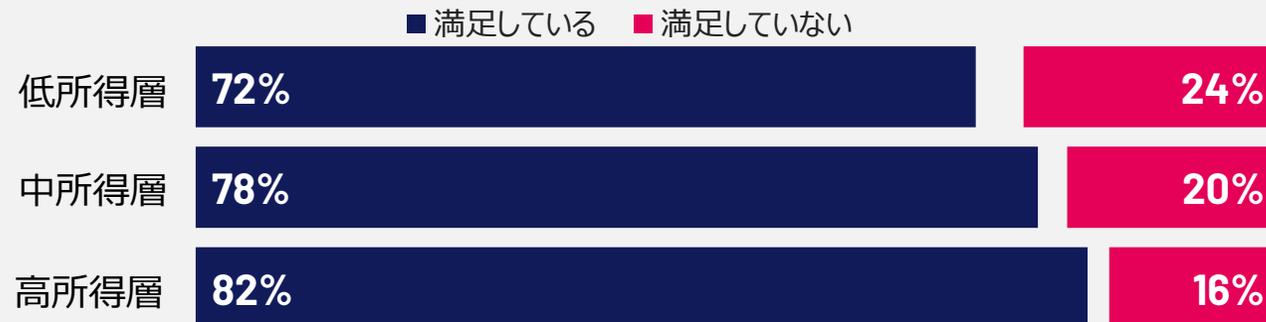
高所得世帯の人々は、愛されていると感じ、恋愛や性生活に満足している割合が高くなっています。

高所得者(29か国平均82%)は、低所得者(72%)よりも、人生における恋愛に満足していると答える割合が10ポイント高い結果となっています。

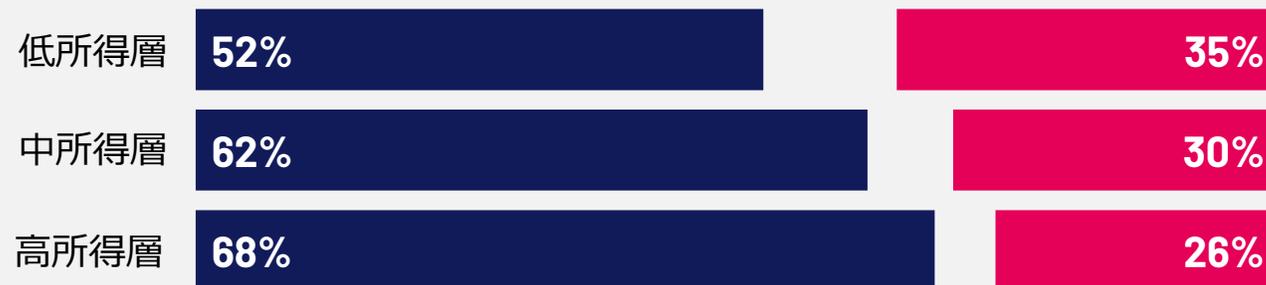
また、恋愛や性生活に関しては、高所得者層の68%が満足していると回答しているのに対し、低所得者層では52%と、14ポイントの差があります。

Q: 全体として、ご自身の人生の以下の項目について、どの程度満足していますか？ **愛されているという感覚**

29か国平均



Q: 全体的に、あなたの生活の以下の各側面にどの程度満足していますか？ **恋愛/性生活**



対象：2025年12月24日から2026年1月9日までの29か国の75歳未満の成人23,268人

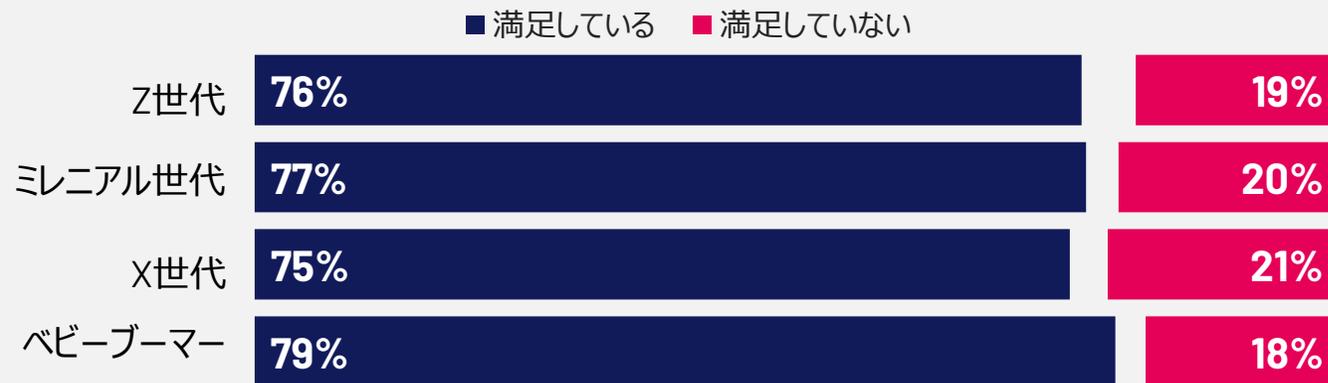
ミレニアル世代は恋愛や性生活に最も満足している

愛されていると感じることに関しては世代間にほとんど違いはなく、年齢やライフステージを問わず約4人に3人が愛されていると感じることに満足していると答えています。

しかし、恋愛や性生活に関しては、今年46歳になる最年長世代であるミレニアル世代が最も満足していると報告しており、ほぼ3分の2(世界平均では65%)が満足していると回答しています。これは、今年81歳になるベビーブーマー世代より10ポイント高い数字です。

Q: 全体として、ご自身の人生の以下の項目について、どの程度満足していますか？ **愛されているという感覚**

29か国平均



Q: 全体的に、あなたの生活の以下の各側面にどの程度満足していますか？ **恋愛/性生活**



対象：2025年12月24日から2026年1月9日までの29か国の75歳未満の成人23,268人

調査手法



調査手法

これらは、イプソスが2025年12月24日(水)から2026年1月9日(金)まで、オンラインプラットフォーム Global Advisorとインドではプラットフォーム IndiaBus 上で29か国で実施した調査の結果です。この調査でイプソスは、インドでは18歳以上、カナダ、アイルランド共和国、マレーシア、南アフリカ、トルコ、米国では18～74歳、タイでは20～74歳、インドネシアとシンガポールでは21～74歳、その他の国では16～74歳の合計23,268人を対象に調査を行いました。

サンプルは、日本で約 2,000 人、オーストラリア、ベルギー、ブラジル、カナダ、フランス、ドイツ、英国、イタリア、メキシコ、スペイン、米国でそれぞれ 1,000 人、アルゼンチン、チリ、コロンビア、ハンガリー、インドネシア、アイルランド、マレーシア、オランダ、ペルー、ポーランド、シンガポール、南アフリカ、韓国、スウェーデン、タイ、トルコでそれぞれ 500 人で構成されています。インドのサンプルは約 2,200 人で構成され、そのうち約 1,800 人が対面で調査を受け、400 人がオンラインで調査を受けました。

アルゼンチン、オーストラリア、ベルギー、カナダ、フランス、ドイツ、英国、ハンガリー、イタリア、日本、オランダ、ポーランド、韓国、スペイン、スウェーデン、米国のサンプルは、75歳未満の一般成人人口

の代表とみなすことができます。ブラジル、チリ、コロンビア、インドネシア、アイルランド、マレーシア、メキシコ、ペルー、シンガポール、サウジアラビア、南アフリカ、タイ、トルコのサンプルは、一般人口よりも都市部に住み、教育水準が高く、裕福です。これらの国の調査結果は、よりデジタル接続性の高いよりコネクテッドな層の意見を反映しているとみなされます。

インドのサンプルは、都市部の人口の大部分、つまり大都市圏の社会経済階級 A、B、C と全 4 ゾーンの Tier 1-3 都市階級を代表しています。

データは、各国のサンプルの構成が最新の国勢調査データによる成人人口の人口統計プロフィールを最もよく反映するように重み付けされています。「世界各国平均」は、調査が実施されたすべての国と市場の平均結果を反映しています。各国または市場の人口規模に合わせて調整されておらず、全体的な結果を提案することを意図したものではありません。

パーセンテージの合計が100にならない場合、または「差」が実際の結果より +/-1 パーcentageポイント多い/少ないように見える場合は、四捨五入、複数回答、または「わからない」または回答を明

記していない回答の除外が原因である可能性があります。

イプソスオンライン世論調査の精度は、信頼区間を使用して計算されます。N=1,000 の世論調査では +/- 3.5 パーcentageポイントの精度となり、N=500 の世論調査では +/- 5.0 パーcentageポイントの精度となります。イプソスの信頼区間の使用に関する詳細については、イプソスのウェブサイトをご覧ください。

詳細については、こちらまでお問い合わせください。

Melissa Dunne
Senior Data Journalist

Ipsos

Melissa.Dunne@ipsos.com