

【新生活直前！調査レポート】

「人の“心のゆとり”と“やさしい行動”の関係性」を調査

「心のゆとり」がある層は、ない層の約3倍も人に「やさしく」できていることが明らかに  
一方で、現代人の約6割が“心のゆとりがない”と判明

大王製紙株式会社（本社：東京都千代田区）が展開する衛生用紙製品 No.1ブランド<sup>\*1</sup>の「エリエール」は、エリエールブランドの想いとして“やさしさを「カタチ」にする仕事だから。”を掲げ、“ものづくり”や“社会への取り組み”を通じて、やさしさを届けてきました。「エリエール」に触れたことで心にゆとりが生まれ、周りの人や社会にもやさしさが広がっていくことを願い、さまざまな取り組みを展開しています。

新生活が始まるこれからの季節は、仕事や家庭のリズムが変わりやすく、誰もが“ゆとりを失いがちな時期”です。そこで、“やさしさ”を追求してきたブランドとして、人の「心のゆとり」と「やさしさ」との関係性について調査を実施しました。

今回の調査では、「心のゆとり」がある層は、ない層の約3倍も人に「やさしく」できていることが判明しました。また、周囲にやさしくできたときには自身にとっても良い変化をもたらす一方で、「心のゆとり」が不足すると心身への悪影響が生じやすいことも明らかになりました。これらの結果から、「心のゆとり」と「やさしい行動」が関連していることがわかりました。

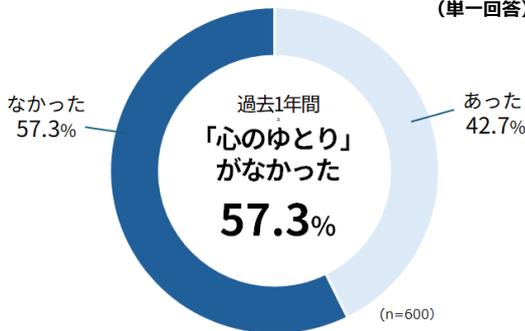
＜調査結果トピックス＞

- ①現代人の約6割が「心のゆとり」不足。「心のゆとり」がある層は、ない層の約3倍人に「やさしく」できている
- ②「心のゆとり」を奪う要因は主に5タイプ、さらに年代と共に変化
- ③「心のゆとり」が不足すると「イライラ」「体調不良」などさらなる悪影響につながる
- ④周りにやさしくできたとき、満足感や幸福感など自分にも良い効果をもたらす
- ⑤趣味に没頭・美味しいものを食べた——「心のゆとり」が生まれる瞬間はさまざま

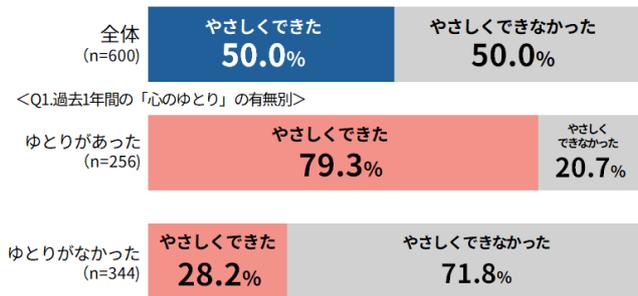
「人の“心のゆとり”と“やさしい行動”の関係性」についての調査結果

①現代人の約6割が「心のゆとり」不足。「心のゆとり」がある層は、ない層の約3倍人に「やさしく」できている

Q1.過去1年間、ご自身の「心のゆとり」はありましたか  
(単一回答)



Q2.過去1年間に振り返り、人や社会にやさしくできたと思いますか  
(単一回答)



過去1年間に振り返り、自身の「心のゆとり」がどの程度あったか聞いたところ、全体の約6割（57.3%）が「心のゆとり」がなかったと回答しました。

さらに、「心のゆとり」があったと答えた方では、約8割（79.3%）が人や社会に「やさしくできた」と実感しているのに対し、「心のゆとり」がなかったと答えた方ではその割合が3割以下（28.2%）にとどまりました。「心のゆとり」がある層は、ない層と比較して約3倍近く「やさしくできている」実態が浮き彫りになりました。また、人や社会に“やさしくできた”具体例としては、「電車で席を譲った」（男性20代）、「道案内をした」（女性40代）、「ゴミを拾った」（男性50代）といった日常的な行動のほか、「ボランティアに積極的に参加した」（女性10代）などの社会貢献活動も挙げられました。

※1:インテージ SRI+ ティッシュ市場、トイレットペーパー市場、キッチンペーパー市場、ペーパータオル市場の合算(2024年度メーカー別売上金額)

## ②「心のゆとり」を奪う要因は主に5タイプ、さらに年代と共に変化

Q1で、「心のゆとり」がなかった」と答えた方に、過去1年間で自身が「心のゆとり」がなかった」と感じた要因を聞きました。その結果、「心のゆとり」を奪う要因は、以下の5タイプに分類され、年代ごとに異なる傾向が明らかになりました。

### 【「心のゆとり」を奪う要因5タイプ】

#### ■「時間疲労タイプ」

・「やる事が多く、予定に追われていた」(34.0%) 「自分の時間が確保できなかった」(20.6%)

→全項目では「やる事が多く、予定に追われていた」が最多。特に50代で高い傾向にあります。

#### ■「経済不安タイプ」

・「将来への貯蓄や生活費などに不安があった」(29.1%) 「物価高などでお金のやりくりが苦労した」(28.8%)

→10~20代は低く、30代以降で高い傾向となっており、ライフステージの変化に伴い、昨今の物価高や将来への貯蓄に不安を感じやすくなっていくことがうかがえます。

#### ■「体調不良タイプ」

・「慢性的な疲れや睡眠不足があった」(29.7%) 「体調がすぐれなかった」(24.1%)

→働き盛り世代の30代の疲労が顕著に表れています。

#### ■「人間関係タイプ」

・「職場・学校や友人など、外での人付き合いにストレスを感じた」(24.7%) 「家族やパートナーとのやり取りや、気遣いで疲れを感じた」(17.7%)

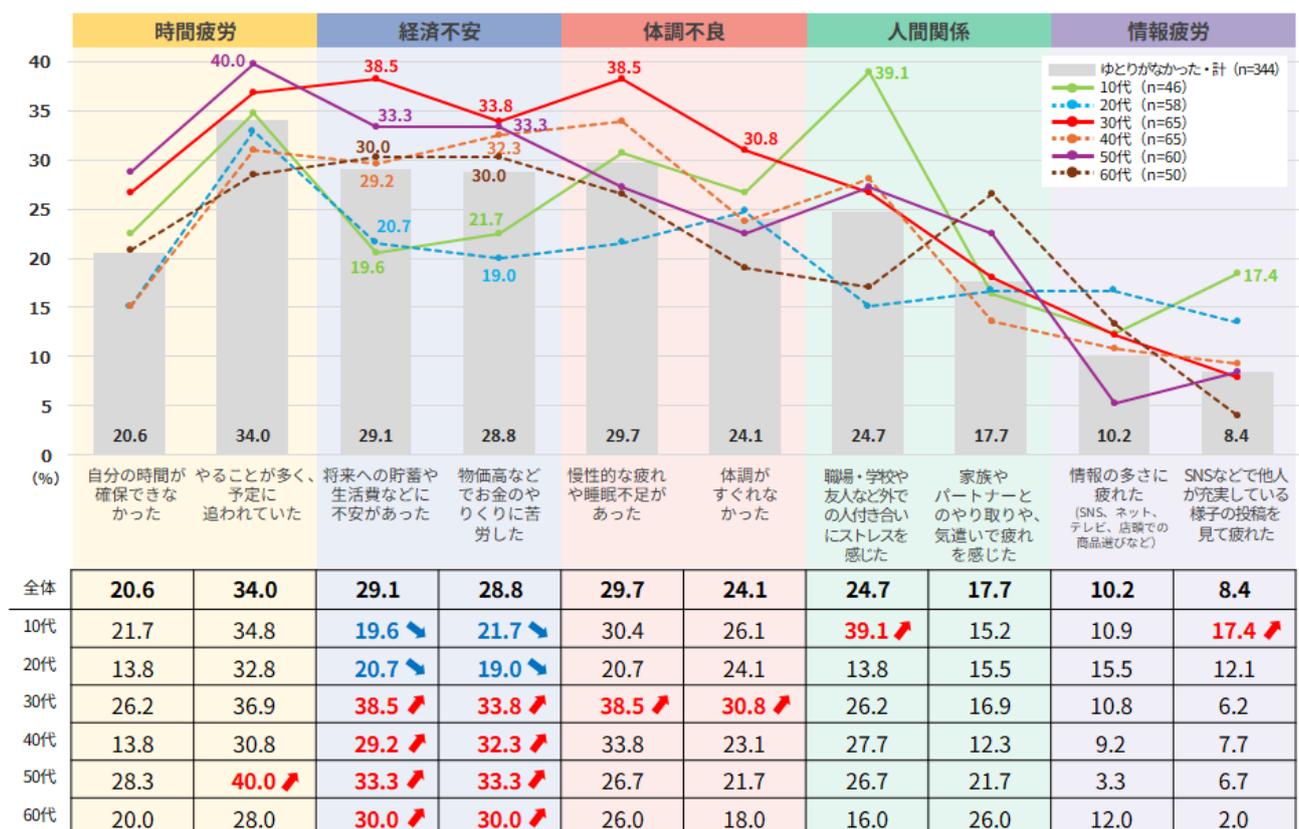
→10代で突出。外での人付き合いにストレスを感じやすい年代だとうかがえます。

#### ■「情報疲労タイプ」

・「情報の多さに疲れた」(10.2%) 「SNSなどで他人が充実している様子の投稿を見て疲れた」(8.4%)

→10~20代が高く、特に10代の2割近く(17.4%)がSNS疲れを感じていることが浮き彫りになりました。

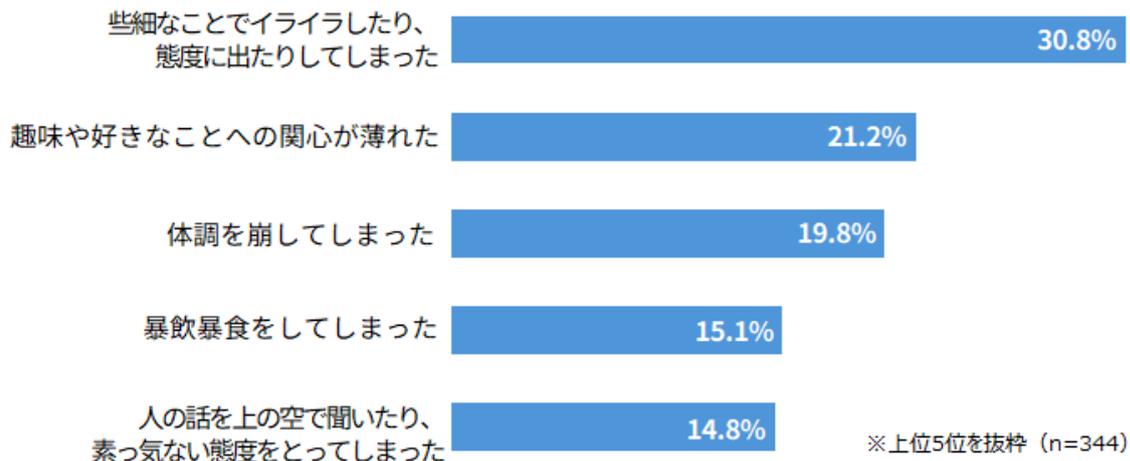
【心のゆとりを奪う要因5タイプ別】  
Q3.過去1年間で、あなたが「心のゆとり」がなかった」と感じた要因と近いものはどれですか(複数回答)



### ③「心のゆとり」が不足すると「イライラ」「体調不良」などさらなる悪影響につながる

Q1で「心のゆとり」がなかった」と答えた方に、「心のゆとり」がないことで生じるネガティブな変化を聞いてみました。「些細なことでイライラしたり、態度に出たりしてしまった」（30.8%）が最も高く、「趣味や好きなことへの関心が薄れた」（21.2%）、「体調を崩してしまった」（19.8%）など、「心のゆとり」の有無が心身に影響を及ぼしていることが明らかになりました。

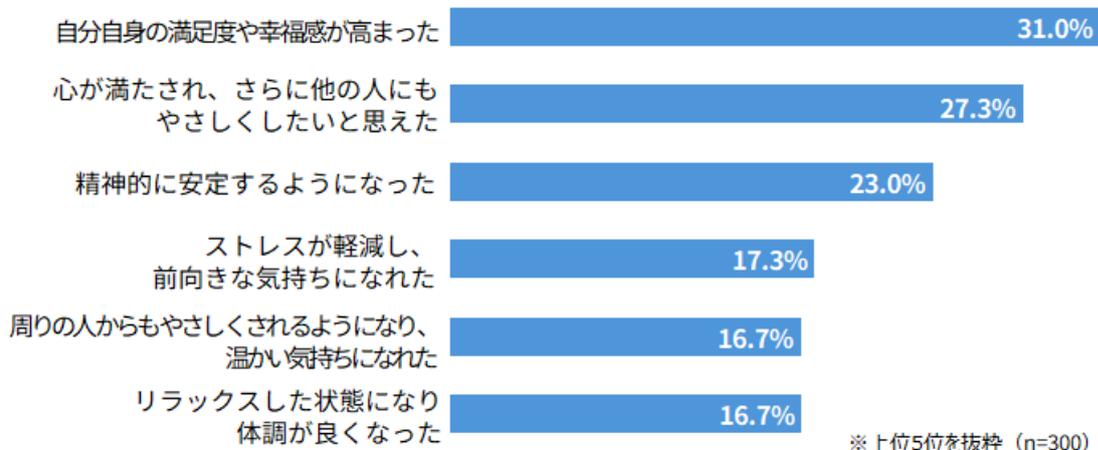
#### Q4.過去1年間「心のゆとり」がなかった時期に、「心のゆとり」がないことで自身に起こった変化を教えてください（複数回答）



### ④周りにやさしくできたとき、満足感や幸福感など自分にも良い効果をもたらす

Q2で過去1年間を振り返り人や社会に「やさしくできた」と回答した方に、そのときの自身の心境について聞きました。「自分自身の満足度や幸福感が高まった」（31.0%）「心が満たされ、さらに他の人にもやさしくしたいと思えた」（27.3%）といった変化を感じていることが分かりました。「やさしさ」と「心のゆとり」は互いに影響し合い、さらに次の「やさしさ」を生む可能性があることが示唆されます。

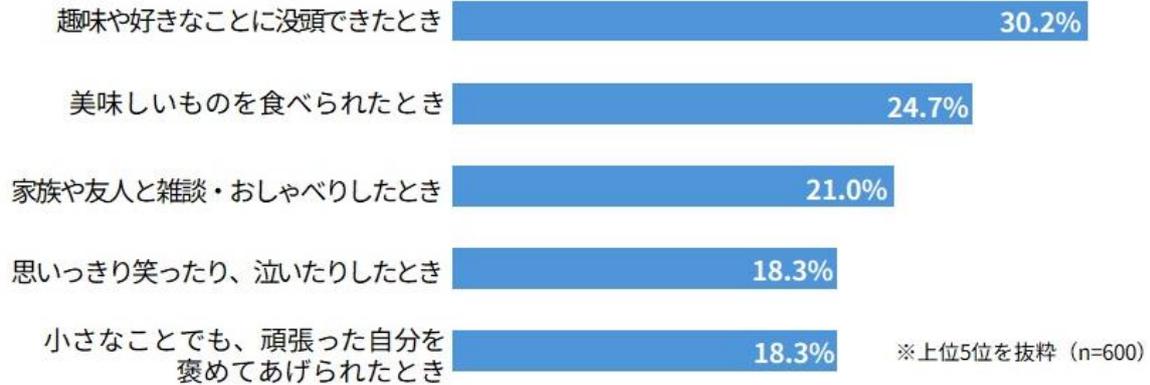
#### Q5.あなたが人や社会にやさしくできたとき、ご自身の心境や行動にどのような良い変化がありましたか（複数回答）



### ⑤趣味に没頭・美味しいものを食べたー「心のゆとり」が生まれる瞬間はさまざま

ここまでの調査で、「やさしさ」と「心のゆとり」は相関していることが確認できました。多忙な新生活シーズンを穏やかに過ごすためには、意図的に「心のゆとり」を取り戻す時間を持つことが大切だと考えられます。そこで、「心のゆとり」があると感じる時を調査したところ、「趣味や好きなことに没頭できたとき」（30.2%）「美味しいものを食べられたとき」（24.7%）といったシーンが挙げられました。

#### Q6.あなたはどのような時に「心のゆとりがある」と感じますか（複数回答）



今回の調査から、約 6 割が「心のゆとり」不足を感じている現代社会において、周囲の人々や社会に“やさしい行動”ができるときは、「心にゆとりがあるとき」であることが明らかになりました。新生活シーズンのように多忙な時期こそ、自身のストレス要因（時間、経済、健康、人間関係、情報など）を客観的に把握し、意識的に「心のゆとり」を取り戻す時間を確保することが大切です。「心のゆとり」を持つことは、自分自身のウェルビーイングを高めるだけでなく、周囲の人々や社会に「やさしさ」を広げていくために欠かせない「土台」と考えられます。

#### <人の“心のゆとり”と“やさしい行動”の関係性 調査概要>

【調査対象】全国 15～69 歳男女 600 名

【調査期間】2025 年 12 月 19 日～12 月 21 日

【調査方法】インターネット調査

【調査実施者】大王製紙株式会社

※本資料に含まれる調査結果をご掲載いただく際は、以下のクレジットを必ず明記してください。

クレジット：大王製紙「エリエール調べ」

## ■「やさしさを『カタチ』にする仕事だから。」について

エリエールは、やさしさの「土台」である「心のゆとり」を育むことを大切に考え、これまでもさまざまな活動を行ってきました。当社が目指すのは、“やさしい未来”の実現です。その実現に向けて、エリエールの事業活動への基本姿勢として「やさしさを『カタチ』にする仕事だから。」を掲げ、“ものづくり”や“社会への取り組み”を通じて、“やさしさ”を届けてきました。エリエールに触れたことでひとりひとりの心にゆとりが生まれ、やさしさが周りの人や社会へと広がっていくことを、私たちは願っています。

【公式 HP】<https://www.elleair.jp/about/social/elleairkindness/>

### ①ものづくりの取り組み：トイレットペーパー『The エリエール トイレットティシュー』

『The エリエール トイレットティシュー』は、これまでにない柔らかな肌触りを実現したトイレットペーパーです。毎日のトイレ時間が、もっと充たされる時間になるようお願い、ひとつ上のやさしさを込めました。心地よい肌触りと心やすらぐ香りで、使う方の幸せや「心のゆとり」につながる商品を開発しました。



【公式 HP】<https://www.elleair.jp/elleair-toilet/theelleair/>

### ②社会への取り組み：エリエール防災セット「やさしさストック」

在宅避難が必要な状況でも安心して過ごせるよう、災害時に役立つ日用品を1箱にまとめた防災セットです。日常的に使うアイテムを備蓄し、使った分を補充する“ローリングストック”を後押しします。もしもの時の安心感につながり、「心のゆとり」を支える力となることを目指します。



【特設サイト】<https://www.elleair.jp/about/social/yasashisa-stock/>

## 「エリエール」について

「エリエール」は、1979年にティシューおよびトイレットペーパーの製造・販売を開始しました。

“やさしさを『カタチ』にする”という想いのもと、『ものづくり』や『社会への取り組み』を通じて、やさしい未来の実現を目指しています。



現在では、「エリエール」を傘ブランドに、シェア No.1\*を誇るトイレットペーパーや

ティシュー、キッチンペーパーのほか、生理用品「エリス」、吸水ケア用品「ナチュラ」、

ベビー用紙おむつ「グーン」、大人用紙おむつ「アテント」、拭き掃除用品「キレキラ!」、

身の回りの除菌に活躍する「除菌できるシリーズ」、高機能マスク「エリエールマスク」、ペット用品「キミおもい」など、誕生から介護まで日々の暮らしにそと寄り添うブランドを多数展開し、高品質な商品をお届けしています。



\*:2024年1～12月 インターゲージ SRI+ ティシュー市場/トイレット市場/キッチンペーパー市場 シリーズ計 累計販売金額