

ワカ研レポート

No.2

Wakaken Report

OPA

# Z世代の恋愛観とは

2025年4月

OPA若者トレンド研究会

## ABOUT US

# OPA若者トレンド研究会



OPAの若手社員が立ち上げたZ世代のリアルな声をもとに価値観やトレンドを研究・発信するチームです。

デジタルネイティブでありSDGsネイティブでもある多様な価値観を持つZ世代に、魅力ある提案をし続けるため、Z世代の調査研究および双方向コミュニケーションが可能なコミュニティづくりを行っています。

独自で街頭インタビューやSNSでのアンケート、座談会等を実施し若者のインサイトを深く掘り下げています。

# 目次

- I 序論
  - 1. はじめに
  - 2. 恋愛観の歴史
- II 本論
  - 1. Z世代の恋愛離れは本当か
  - 2. Z世代の出会いの場
  - 3. Z世代が恋人に求めるもの
  - 4. Z世代女子の理想のデート
- III 結論
  - 1. 全体を通したまとめ
  - 2. あとがき

## I-1. はじめに

若者にとって“恋愛”は大きなテーマではないだろうか。

今も昔も、若者を主人公にしたドラマや映画のストーリーの中心には恋愛がある。もちろん大人も恋愛をするが、恋愛に最もエネルギーを注ぐ世代は若者だろう。

ただ、こうした“若者は恋愛にエネルギーを注ぐ”という考え自体も大人世代の固定概念なのかもしれない。

昨今は“若者の恋愛離れ”がささやかれることがある。

それは本当なのか？Z世代の恋愛観とは？読み解いてみたい。

## 1-2. 恋愛観の歴史

Z世代の恋愛観を読み解く前に、これまでの世代の恋愛観の歴史を整理したい

世代	生まれ年	主な特徴やキーワード
団塊世代	1947年-1950年	デートや同棲をオープンにし始めた世代。 見合い婚から自由恋愛の結婚に変わり始めた。
しらけ世代	1951年-1964年	ハネムーンで海外旅行に行き始めた世代。
バブル世代	1965年-1970年	アッシー、メッシー、 트렌ディードラマ、三高※1がキーワード。 恋愛における男女の力関係が逆転しだした世代。
就職氷河期世代	1971年-1984年	三高から三低※2へ。景気低迷の中で恋人に安定を求めだした世代。
ミレニウム世代	1985年-1995年	2009年に草食男子が流行語に。恋愛しない自由が浸透した世代。

こうして見ていくと流れとして恋愛離れの方角になっているようにも感じる  
Z世代はどうか？恋愛観をみていきたい

※1 三高：高収入・高身長・高学歴  
※2 三低：低姿勢・低リスク・低依存

## II. 本論

# 1

## Z世代の恋愛離れは本当か

Z世代の特徴として、“恋愛離れ”がささやかれることがある  
これは本当なのだろうか？

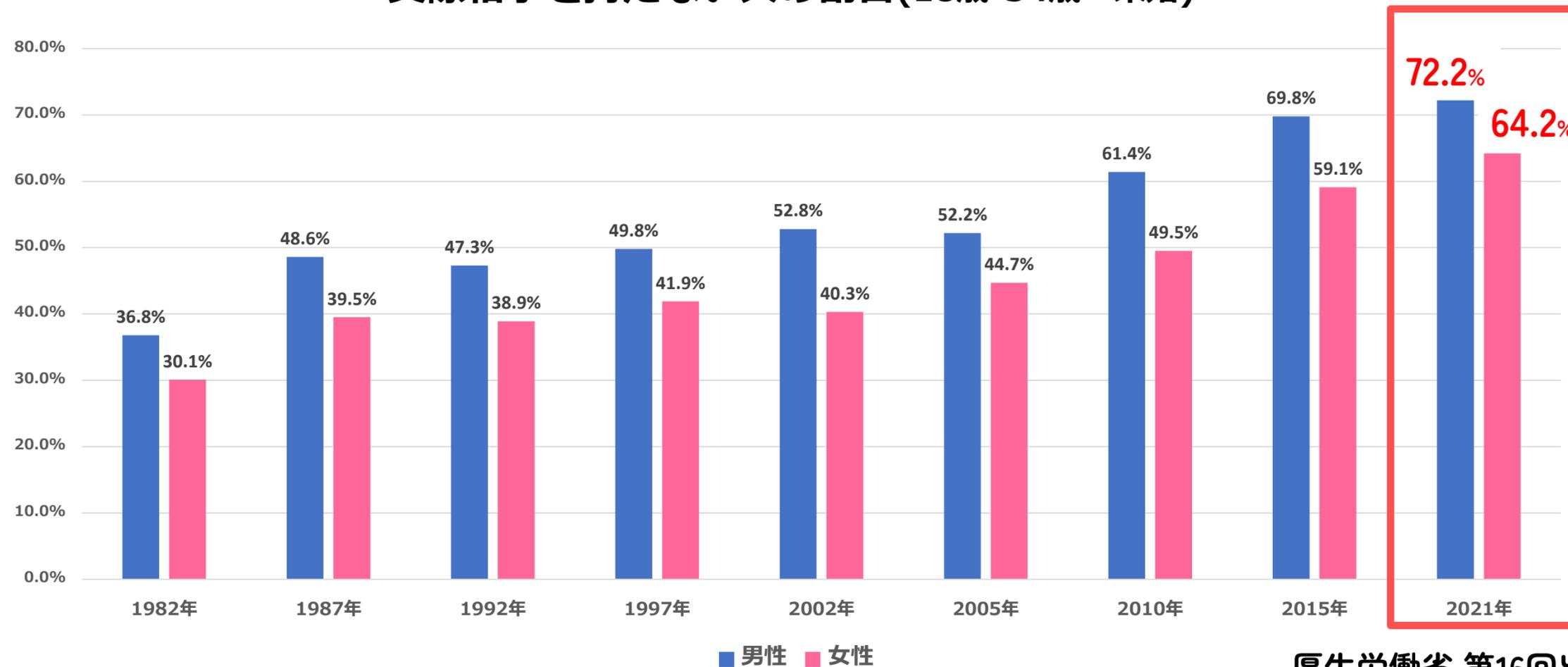
統計データと独自アンケートから読み解く

## II-1. 恋愛離れは本当か

### 交際相手を持たない人の割合

交際相手を持たない若者の割合は年々上昇、**男性で7割、女性で6割を超えている**

交際相手を持たない人の割合(18歳-34歳・未婚)



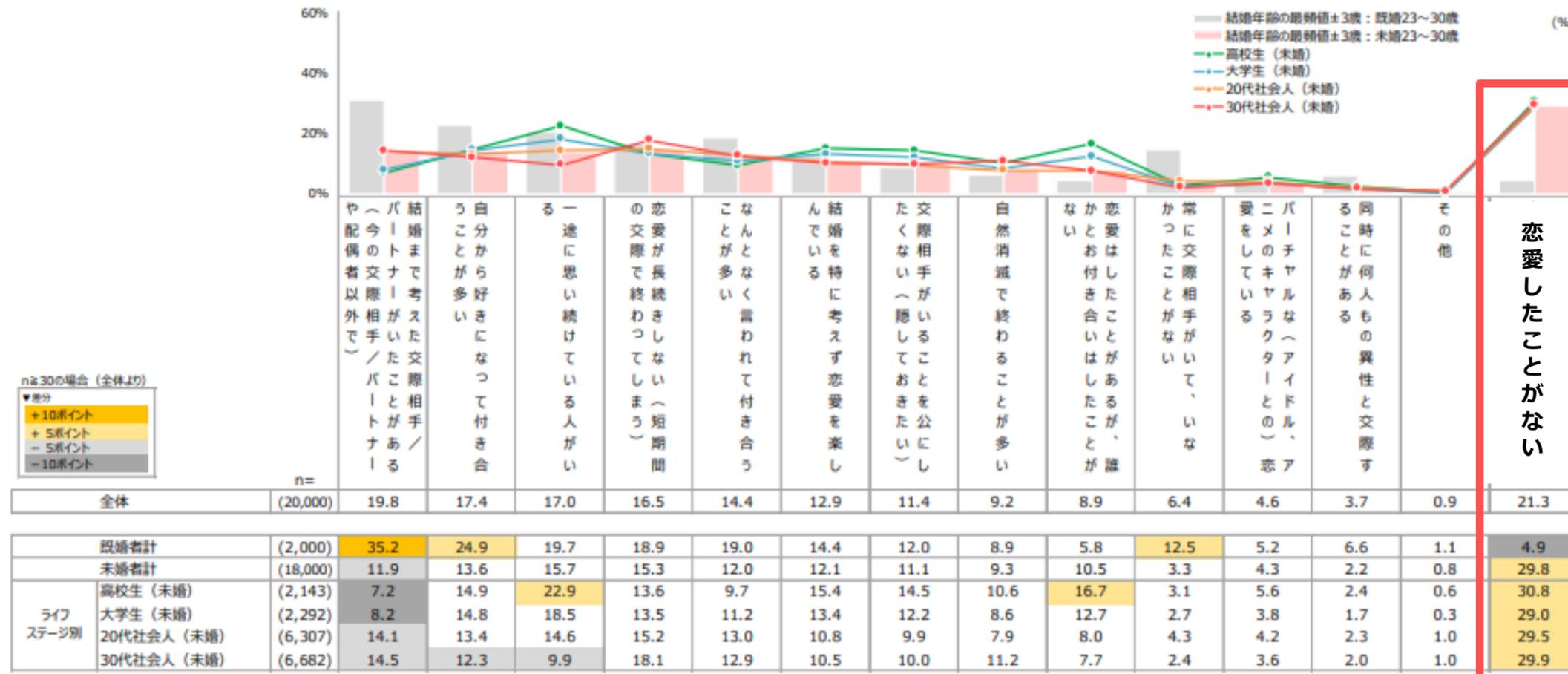
厚生労働省 第16回出生動向基本調査

## II-1. 恋愛離れは本当か

### 恋愛したことがない割合

未婚の20代社会人の約3割は恋愛したことがない

Q32.ここ最近のあなたご自身の恋愛の傾向としてあてはまるものをお答えください。(いくつでも)  
 ※すでに配偶者や交際相手・パートナーがいいらっしゃる方は、恋愛前や結婚前の傾向をお答えください。

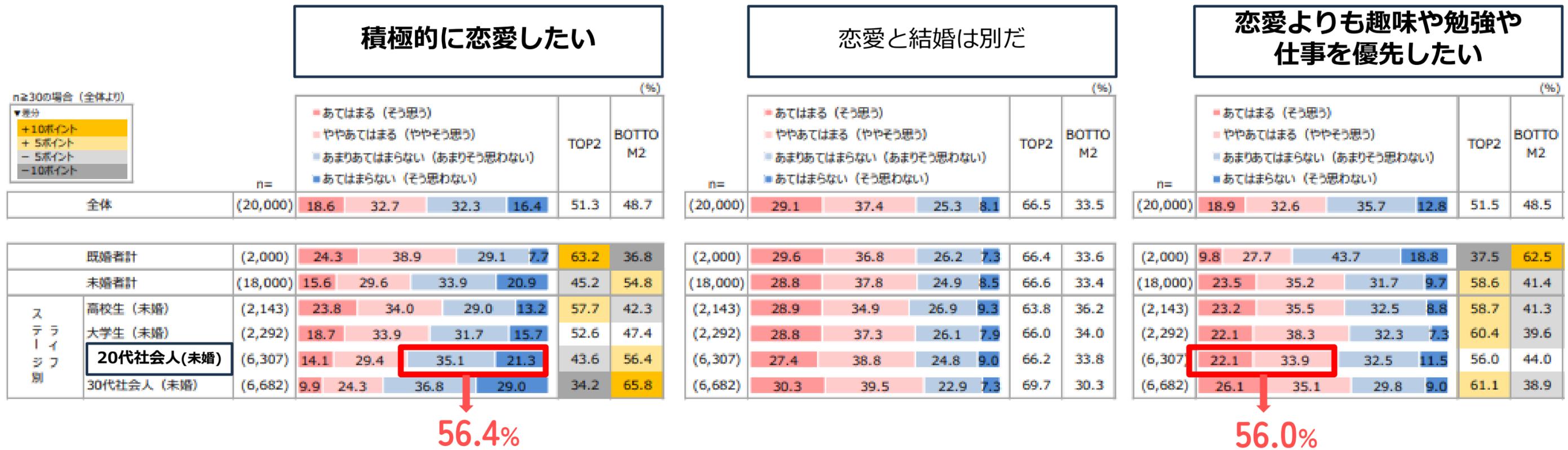


## II-1. 恋愛離れは本当か

### 恋愛への積極性

未婚の20代社会人の半数以上は積極的に恋愛したいとは思っていない  
 恋愛よりも趣味や勉強や仕事を優先したい割合も半数を超える

Q31.では、あなた自身の恋愛や結婚についてどのような意識や考えをお持ちですか。  
 それぞれの項目について、最も近いものをお答えください。(各1つずつ) ※すでに配偶者がいらっしゃる方は、結婚前の意識や考えをお答えください。



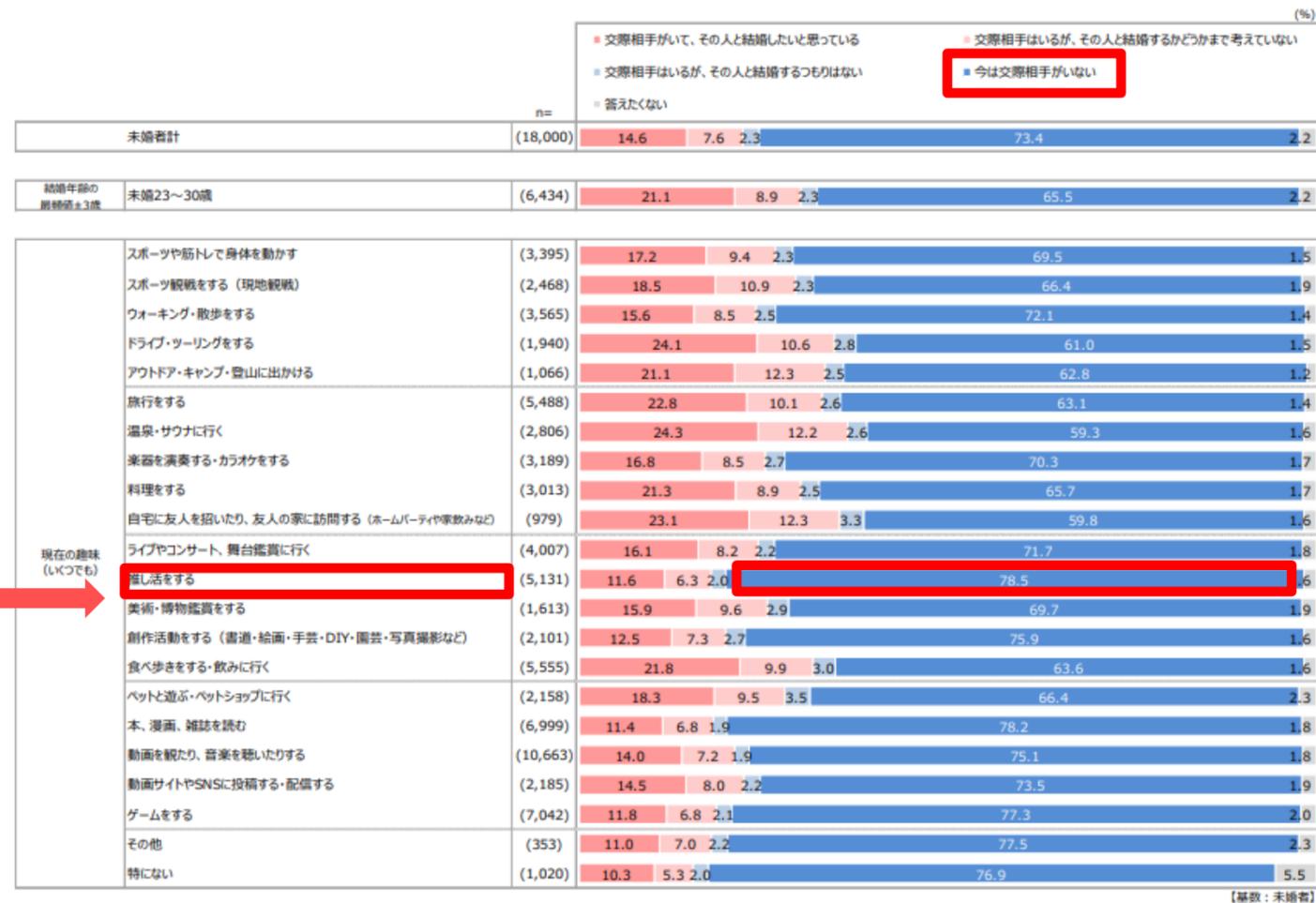
こども家庭庁 令和6年「若者のライフデザインや出会いに関する意識調査」

## II-1. 恋愛離れは本当か

### 推し活との関係性

推し活が趣味の若者の交際相手がいない割合は約8割と他の趣味と比較しても高い

SQ5.あなたは現在、交際中の相手がありますか。いる方は、交際相手との結婚についてあなたの気持ちを教えてください。(1つ)



趣味が「推し活をする」

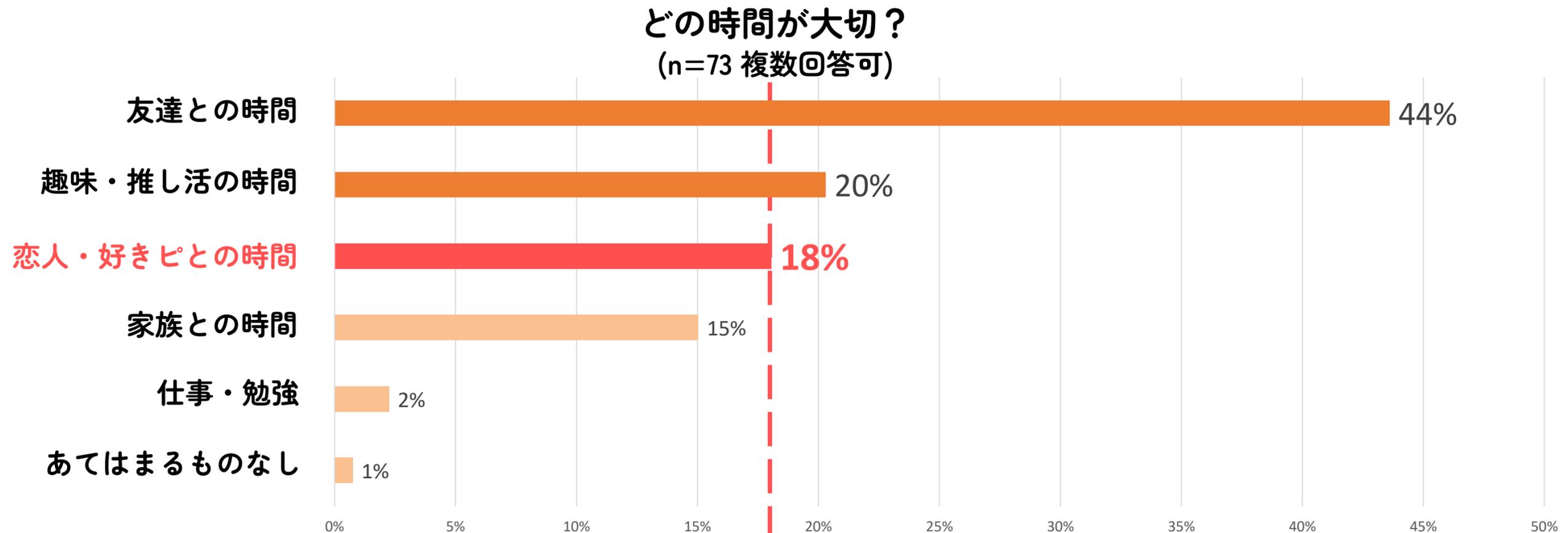
交際相手がいない割合  
78.5%

こども家庭庁 令和6年「若者のライフデザインや出会いに関する意識調査」

## II-1. 恋愛離れは本当か

### 若者が大切にしている時間

「友達との時間」が他に大きく差をつけトップ  
「趣味・推し活の時間」が「恋人・好きピとの時間」を上回る



2025年 ワカ研アンケート

## II-1. 恋愛離れは本当か

### 大切な時間への考え方は？

友達との時間が一番大事！  
これは欠かせない

一人でゆっくりできる時間も大事！

趣味の時間が充実しているから  
必ずしも恋人が必要とは思わない

恋人との時間は大事だけど  
それ以外の時間とのバランス  
が大事！

恋人がいたら良いなとは思うけど  
いなくても困らない

家族との時間も大事！  
母親には何でも話しする



2025年 ワカ研インタビュー

## II-1. 恋愛離れは本当か

### 若者の恋愛離れについてのまとめ

- ♡ 交際相手を持たない割合が増加、積極的に恋愛をしたいとは思わない割合も半数を超えており、**若者の恋愛離れは進んでいる**といえる
- ♡ 趣味や推し活の盛り上がりといった多様化する価値観の中で、**恋愛は“必須科目から選択科目へ”**変わってきている

## II. 本論

# 2 Z世代の出会いの場とは

出会いの場がなくては恋愛は生まれない  
若者の出会いの場はどうなっているのだろうか？

## II-2. 出会いの場

### コミュニティの場とアクションの場

出会いの場は大きく2つに分けられる

#### コミュニティの場

学校、職場、バイト、サークル等

学ぶため、働くため等

友達関係を経ってから

長い

#### アクションの場

マッチングアプリ、街コン等

交際相手を探すため

交際相手としてのありなしを判断

短い

主な場所

その場へ行く理由

交際へのステップ

交際までの期間

## II-2. 出会いの場

コミュニティ派？アクション派？

Z世代はそれぞれをどう捉えているのだろうか？

コミュニティ派

- ✓ 長く一緒にいないと好きにならない
- ✓ 知らない人と知り合うことがこわい
- ✓ 友達がその人をどう思うかで答え合わせをしたい

アクション派

- ✓ コミュニティは上手くいかないと気まずい
- ✓ 別れた後に会わなくていいから気が楽
- ✓ 同じコミュニティでは限られた人しか候補にならない

2025年 ワカ研インタビュー

## II-2. 出会いの場

### Z世代の傾向とのつながり

それぞれの**リスク**を気にする声

コミュニティの場

上手くいかなかった時の  
コミュニティ内での気まずさ

アクションの場

どんな人がすぐにわからない不安



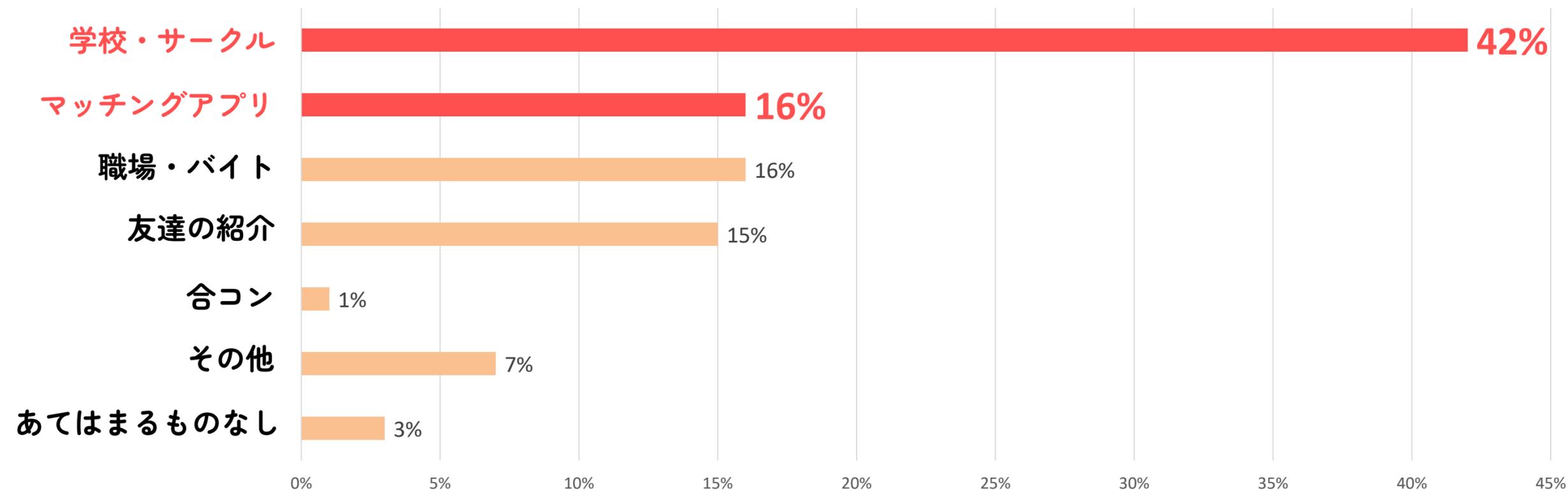
Z世代の“**失敗したくない**”というマインドにつながる

## II-2. 出会いの場

### 出会いの場所についてのアンケート

学校・サークルがトップで、マッチングアプリにも票が集まる

出会いの場はどこ？  
(n=73 複数回答可)



2025年 ワカ研アンケート

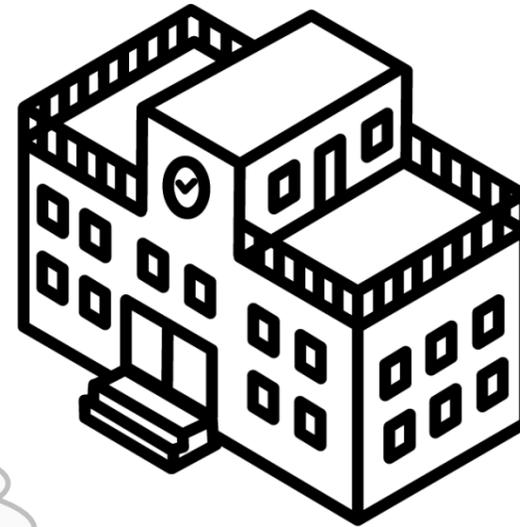
## II-2. 出会いの場

### 1位. 学校・サークルでの出会い

出会いの場の1位は学校・サークル  
様々な出会い方がある中でも若者にとっては最前線

宿題や課題を教え合う中で  
仲良くなる！

文化祭等の行事の準備を  
一緒にしていると距離が縮まる！



部活やサークルでスポーツを  
している姿を見ると  
かっこいいと思う！

女子大だけど  
インカレサークルで！

2025年 ワカ研インタビュー

## II-2. 出会いの場

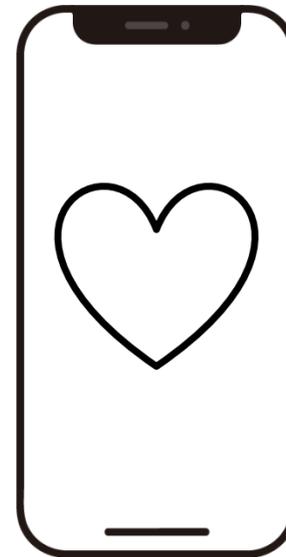
### 2位. マッチングアプリ

マッチングアプリも票を集める  
出会いの場として若者に浸透

実際に恋人ができた！

シークレットモード※1なら  
知り合いに見られないから安心！

社会人になるとマッチングアプリ  
をしないと出会いがない！



会って見ると会話のテンポ感が  
会わなかった・・・

会う前に電話をすると話が合うか  
のミスマッチが防げる！

※1 シークレットモード：自分から“いいね”を送った相手にのみ  
自分のプロフィールが表示されるモード

2025年 ワカ研インタビュー

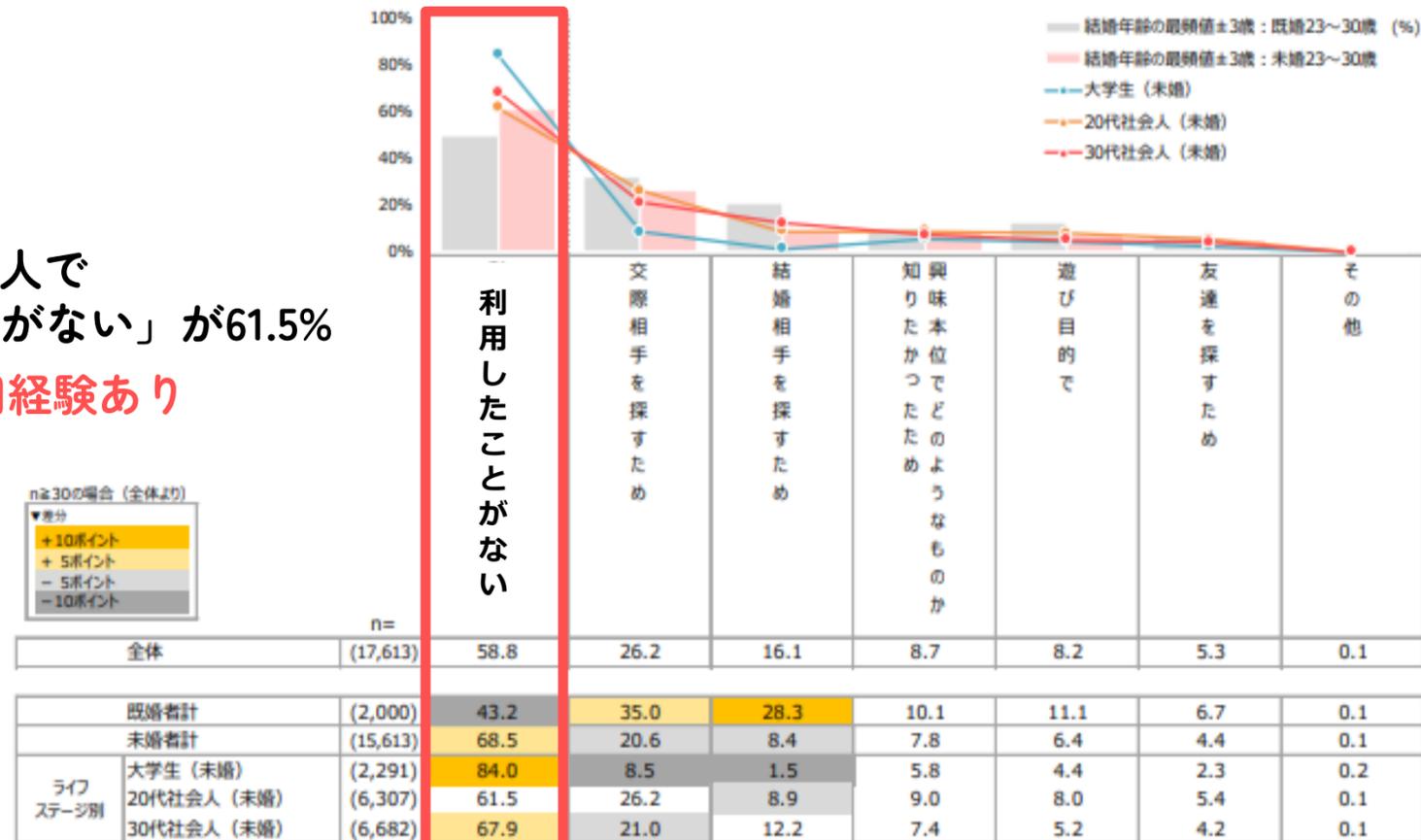
## II-2. 出会いの場

### 2位. マッチングアプリ 利用率

未婚の20代社会人の約4割がマッチングアプリの利用経験あり

Q54.あなたは、「マッチングアプリ」を利用したことがありますか。利用した人は目的も含めてお答えください。(いくつでも)  
 ※配偶者がいらっしゃる方は、結婚前の状況としてお答えください。

未婚の20代社会人で  
 「利用したことがない」が61.5%  
 →38.5%は利用経験あり

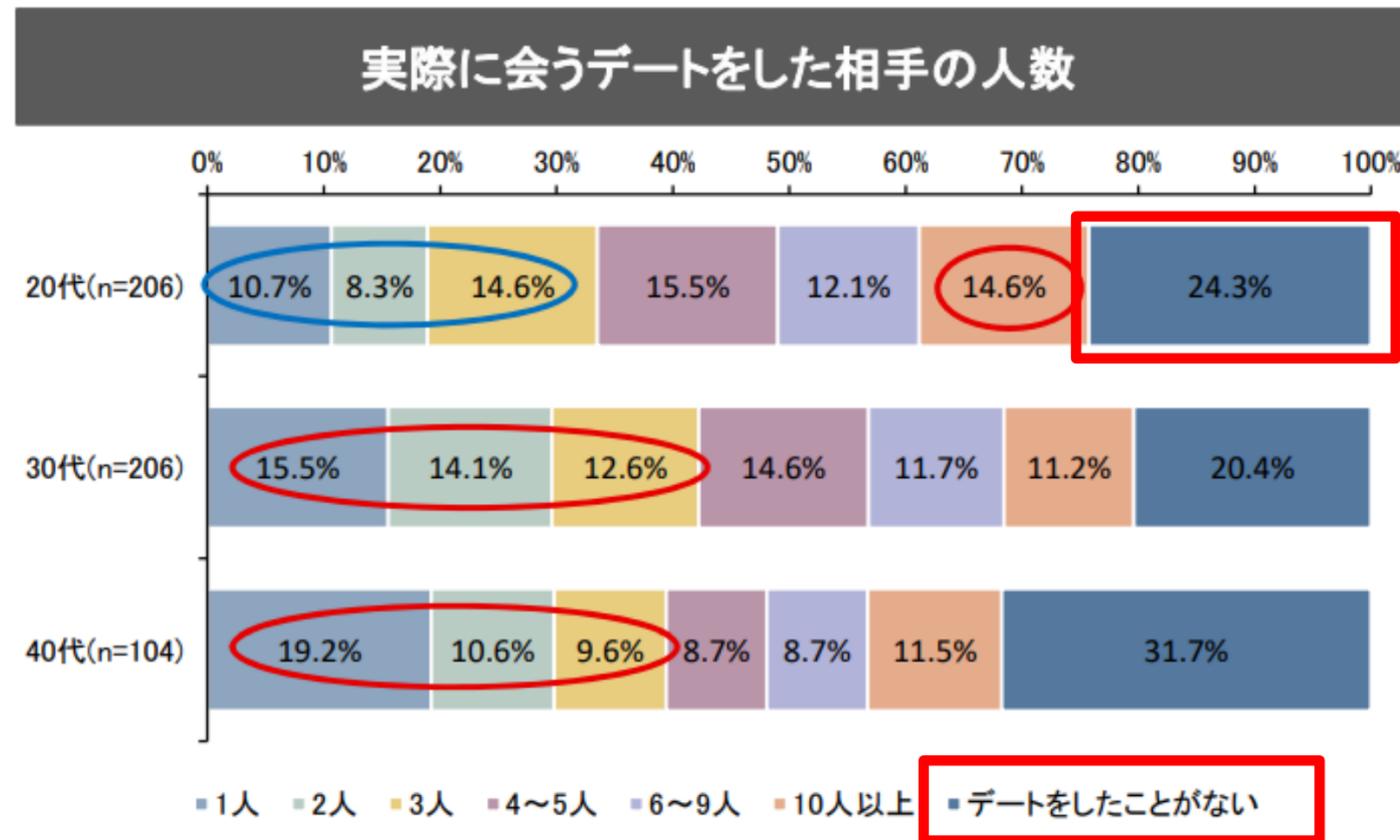


こども家庭庁 令和6年「若者のライフデザインや出会いに関する意識調査」

## II-2. 出会いの場

### 2位. マッチングアプリ 傾向

マッチングアプリに登録した20代の約15%は10人以上とデートをしている一方で、約25%は1人ともデートをできておらず、活用状況には差が開いている



マッチングアプリに登録した20代で  
「10人以上とデートをした」

→14.6%

「実際に会うデートをしたことがない」

→24.3%

消費者庁 令和3年「マッチングアプリの動向整理」

## II-2. 出会いの場

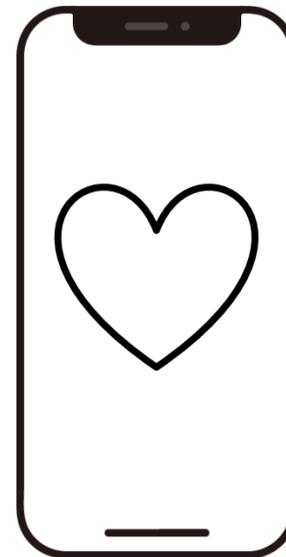
### 2位. マッチングアプリ 何を見ている!?

マッチングアプリで出会うためには、アプリ上で選ばれる必要がある  
Z世代女子がアプリで見ているポイントとは?

やっぱり一番は写真!  
写真をいいなと思わないと  
プロフィールの文章を読もうと思わない

自撮り写真はナルシストっぽく感じてしまうからNG!  
加工も女子はすぐ見抜く!

プロフィールの文章!  
丁寧に書かれているどうかかで  
その人の人柄が見える!



年収や学歴!  
会った人に直接聞くことはないけど  
書いてあるとついつい気になる...

趣味!  
共通の趣味があると話題に困らない!

身長!  
180cmあると高ポイント!

2025年 ワカ研インタビュー

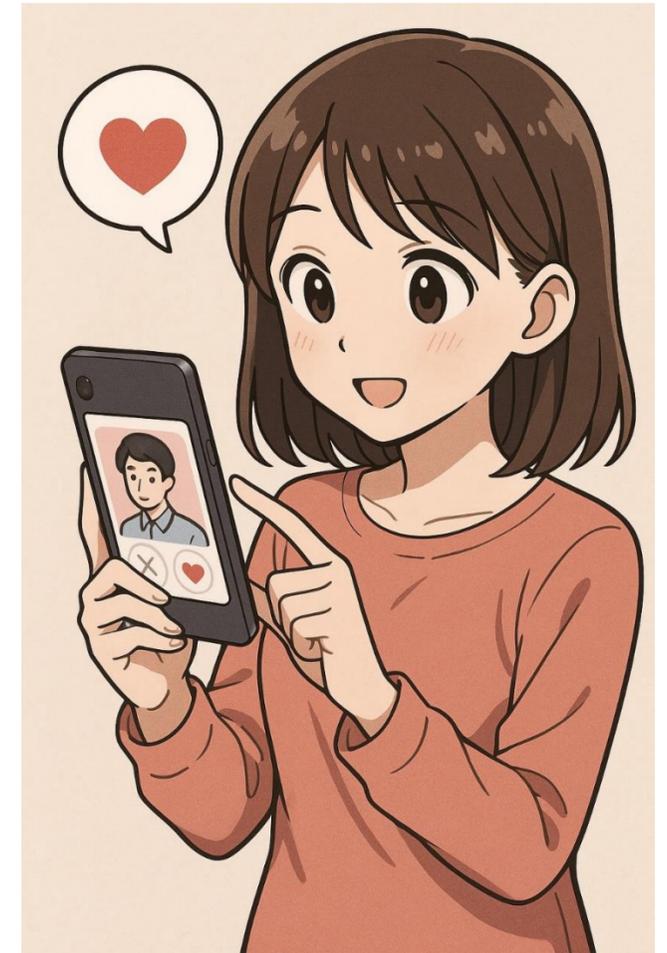
## II-2. 出会いの場

### マッチングアプリはマーケティング！？

マッチングアプリについての声を聞く中で、マッチングアプリにはマーケティング要素があるように感じた。

とりあえず写真と文章を登録しただけでは、なかなか結果につながらない。相手が何を求めているか、アプリ上にはたくさんの登録者がおり、選びきれない決定回避の法則も生じる中で、どうアピールしていくか。

有効な出会いの手段とするためには、しっかりと自身を売り込む戦略を考え、写真を撮る、自己紹介の文章を考えるなどして使っていくことが必要であろう。



イラスト：chat GPTにより生成

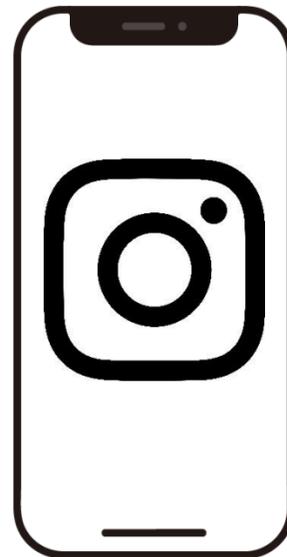
## II-2. 出会いの場

### Instagram

その他の出会いの場として挙げたのがInstagram  
Instagramから始める恋愛は若者ではもう当たり前...!

Instagramを見て気になった相手に  
DMでアプローチする！

Instagramを見ればその人の  
趣味や世界観がわかる！



Instagramのストーリーで  
“いま暇？” “誰かご飯行こう”と投稿し  
反応してくれた人と実際に会う！

友達の友達へのDMであれば  
全くつながりのない人よりも安心！

2025年 ワカ研インタビュー

## II-2. 出会いの場

### 街コン・相席ラウンジ

その他の出会いの場としてこの2つも声が挙がった

#### 街コン

- ✓ 飲食店やパーティー会場を貸し切って開催されることが多い
- ✓ 男女2:2や1:1で会話し、20~30分毎に男性が隣の席に移動、相手のチェンジを繰り返す
- ✓ イベントによって、最後にカップリングを行う場合と行わない場合とがある
- ✓ 20代限定、30代限定といった年齢での括りやスポーツ好き、猫好きといった趣味の括りで開催されることも多い
- ✓ 合コンよりも参加人数が多く、さまざまな人と知り合える

#### 相席ラウンジ

- ✓ 男性が時間単位の料金を支払うシステムで女性は飲食含めて基本無料
- ✓ 高級感のあるバーやラウンジ風の店舗が多い
- ✓ 男女どちらかがチェンジを希望するとどちらかが別のテーブルへ移動する
- ✓ 真剣な出会いより軽い飲み目的の人が多い
- ✓ 事前予約は不要であるため、友達同士で飲んでいて、2軒目としての利用も多い

2025年 ワカ研インタビュー

## II-2. 出会いの場

### 出会いの場のまとめ

- ♡ 出会いの場の選択にも“失敗したくない”傾向が伺える
- ♡ 出会いの場は学校・サークルが最前線であるものの  
マッチングアプリをはじめ出会いの場は多様化している
- ♡ SNSネイティブのZ世代はSNSも出会いのツールとして活用されている
- ♡ ツールの有効活用には攻略戦略が必要

## II. 本論

# 3 Z世代が恋人に求めるものとは

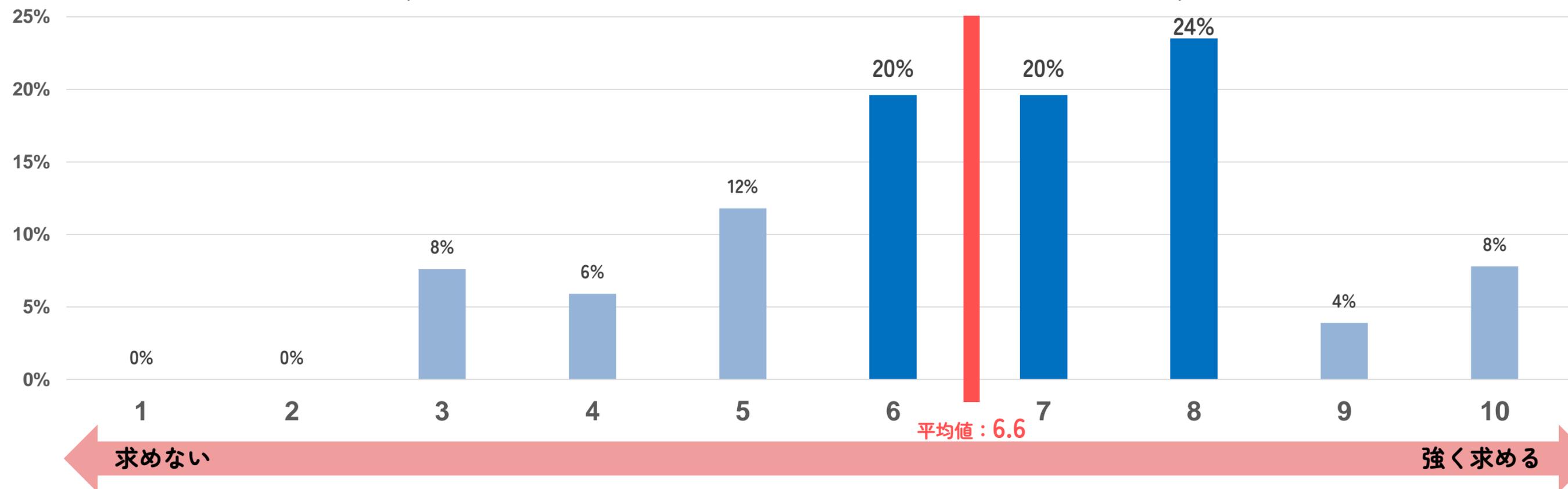
出会いの場があっても、求める人物像に合致しなくては  
なかなか恋愛には発展しない  
では、Z世代が恋人に求めるものとは何なのだろうか

## II-3. 恋人に求めるもの

### 「容姿」はどのくらい重要？

平均値は6.6で、約6割が「6~8」を選択

恋人に「容姿」をどのくらい求めるか  
(10が強く求める、1は求めないとして1~10の数字での回答 n=51)



2025年 ワカ研アンケート

## II-3. 恋人に求めるもの

「容姿が好み」って具体的になに！？

身長は気にしちゃう！

一番は清潔感！

綺麗目めでシンプルな服装！



筋肉は加量大！  
ムキムキよりも細マッチョ

イケメン過ぎると浮気が心配！  
“中の上”くらいがベスト

髭はよっぽど似合う人で  
ない限りない方がいい！

男性は鼻がポイント！  
鷹鼻がタイプ

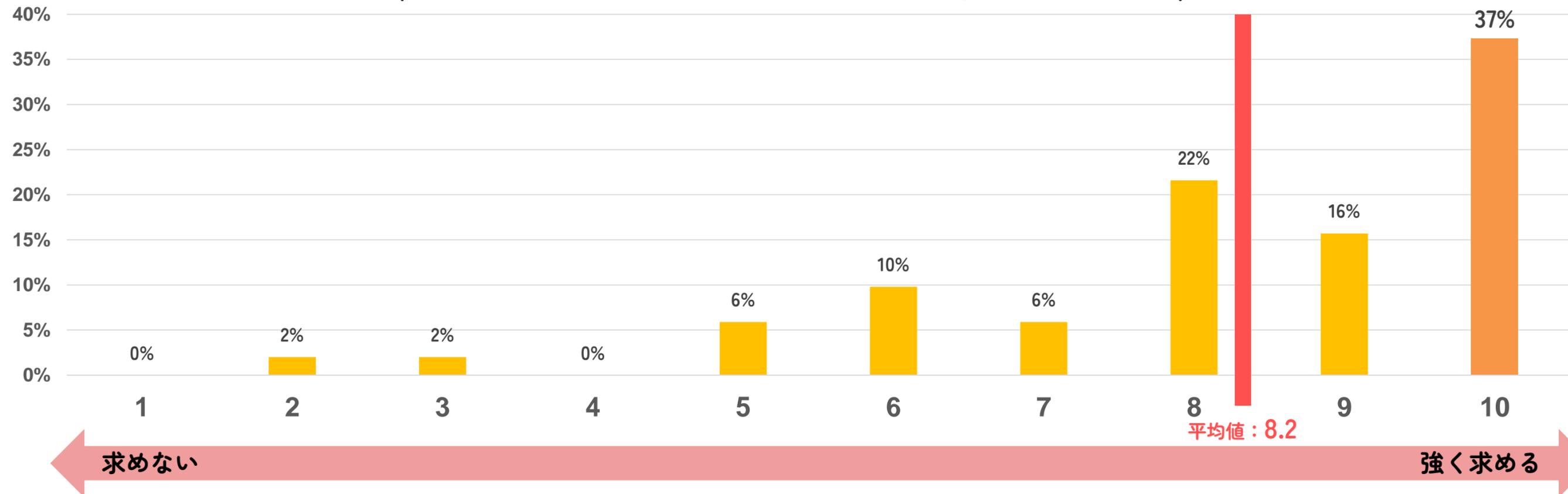
2025年 ワカ研インタビュー

## II-3. 恋人に求めるもの

### 「内面」はどのくらい重要？

平均値は 8.2 で、約 4 割が最大値の 10 を選択

恋人に「内面」をどのくらい求めるか  
(10が強く求める、1は求めないとして1~10の数字での回答 n=51)



2025年 ワカ研アンケート

## II-3. 恋人に求めるもの

「内面が好き」って具体的になに！？

とにかく優しさ！

何事にもポジティブ！  
ネガティブ発言は冷めちゃう

夢や目標を持って  
仕事や勉強をしている人！

情緒の安定！  
機嫌の良し悪しがある人は嫌だ！



初デートの優しさを  
ずっと保ってくれる人！  
釣った魚に餌をあげない男は嫌だ！

何気なく言ったことを覚えて  
くれてるとキュンとする！

私のどこが好きかを  
ハッキリと伝えてくれる人！

居心地！  
無言の時間も違和感なく過ごせる人

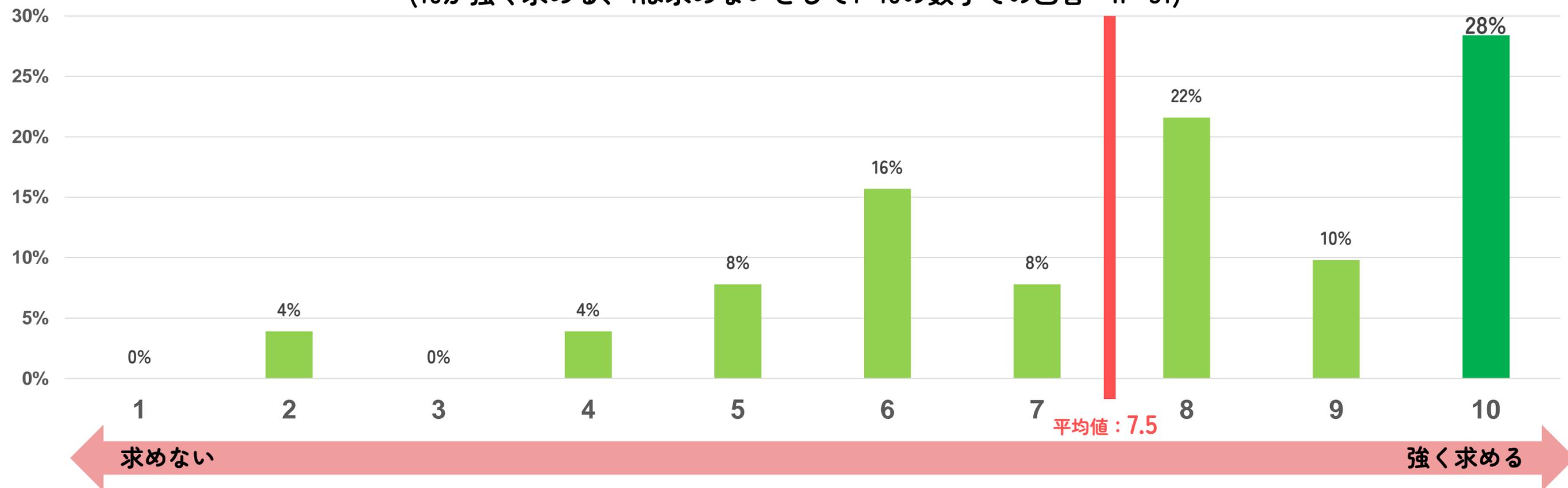
2025年 ワカ研インタビュー

## II-3. 恋人に求めるもの

### 「気が合う」かどのくらい重要？

平均値は7.5で、約3割が最大値の10を選択

恋人に「気が合う」をどのくらい求めるか  
(10が強く求める、1は求めないとして1~10の数字での回答 n=51)



2025年ワカ研アンケート

## II-3. 恋人に求めるもの

「気が合う」って具体的になに！？

金銭感覚が大事！  
高い金額の買い物を当たり前  
しているとひいちゃう・・・

食の好み！  
これが合わないと  
付き合えない！

お互いの趣味！  
一緒になくてもいいけど  
自分の趣味に肯定的で  
あって欲しい！



意中の人のMBTIは  
気になっちゃう！

MBTIの相性は必ず調べる！

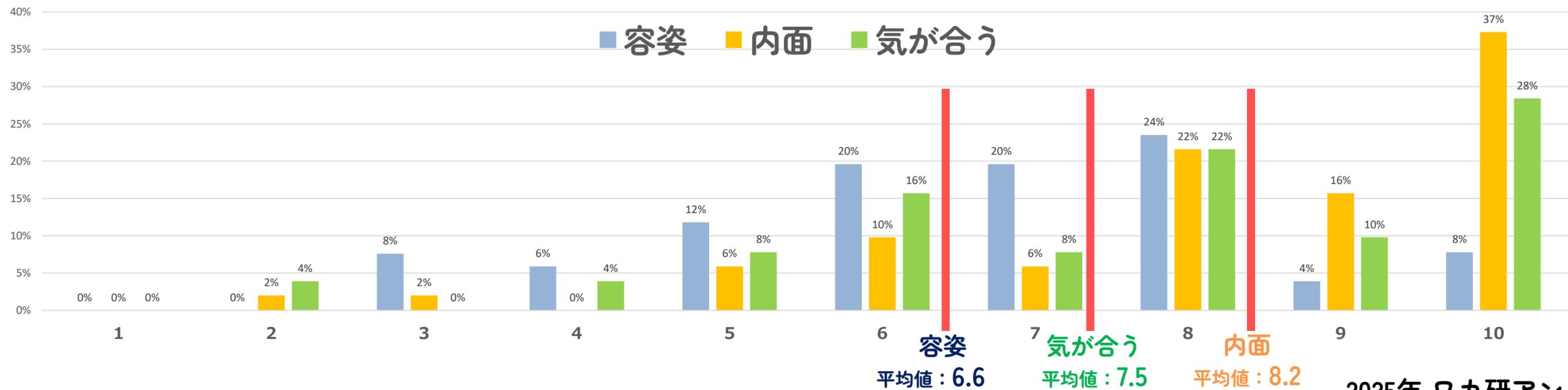
MBTIの相性が悪いと一気に  
不安になっちゃう・・・

2025年 ワカ研インタビュー

## II-3. 恋人に求めるもの

### それぞれの要素のまとめ

- ♡ **最重要視するのは「内面」**で、“一番大事！”との声が多数
- ♡ 「気が合う」かは、「内面」に次ぎ重要  
“価値観が異なることも新鮮で面白い！”との声も
- ♡ 「容姿」は他の要素と比較すると**一番低い点数**  
ただし、入口として重要で**「一次試験の判断要素」**となっている



2025年 ワカ研アンケート

## II-3. 恋人に求めるもの

### これがZ世代女子の理想の恋人像！

MBTIはESFJ(領事)！  
長続きする人間関係を築く  
MBTIだから！

身長180cm！

車が運転できる！



細マッチョ！

清潔感がある！  
髭は脱毛済！

姉か妹がいる！  
自然と女心をわかっている

2025年 ワカ研インタビュー  
イラスト：Chat GPTにより生成

## II-3. 恋人に求めるもの

### 恋人に求めるものへのまとめ

- ♡ 容姿は清潔感があるかといった一定の基準から一次試験に影響も  
内面を最も重要視する傾向
- ♡ 容姿で一目惚れし好きになるよりも、内面を含めて、  
「ちょっと好きの積み重ね」が好意を抱くポイントになっている  
ここにもZ世代の慎重なマインドが伺える

## II. 本論

# 4 Z世代女子の理想のデート

Z世代女子の理想のデートプランとは！？  
プランとポイントをインタビューから読み解く

## II-4. 理想のデート

### これがZ世代女子の理想のデート！

1回目  
ご飯デート

- ♡ まずはご飯デート！
- ♡ 時間は2時間くらい！
- ♡ お店は男性から提案して欲しい！
- ♡ 支払いは割り勘でOK！でも、スムーズに支払ってくれと加点！

2回目  
映画デート

- ♡ ゆっくり半日デート！
- ♡ 映画はお互いの感想で会話が盛り上がる！
- ♡ 1回目のデートで話したことを覚えてくれててその話を広げてくれると嬉しい！

3回目  
ドライブデート

- ♡ 運転できるとかっこいい！
- ♡ いきなり密室で2人きりはこわいから3回目で！
- ♡ 車中の音楽も大事！マイナーで知らない曲はちょっと・・・
- ♡ 3回目で告白されたい！

告白

2025年 ワカ研インタビュー

## II-4. 理想のデート

### “蛙化”には要注意！

特に、食べ方や飲み方は蛙化ポイントがひそんでいる！

蛙化する瞬間はどれ？

(n=73)

- |                           |       |
|---------------------------|-------|
| ①食べ方や飲み方の音が気になってしまった時     | 54.8% |
| ②SNSで頻繁に「リア充」アピールをするのを見た時 | 30.1% |
| ③自分が全然知らない・興味のない話を熱く語られた時 | 5.5%  |
| ④笑いのツボやセンスが絶妙にズレていると感じた時  | 9.6%  |

具体的にどんなことに蛙化した？

- ✓ 食事中に肘をついている姿
- ✓ お皿を手で持たずに顔を近づけてご飯を食べてる姿
- ✓ 食事中の姿勢が猫背だった

“蛙化”についてはワカ研のnoteでもまとめています！

<https://note.com/wakaken/n/n2adb140000af>

2024年 ワカ研アンケート

### III -1. 全体を通したまとめ

- ♡ 若者の恋愛離れは進んでおり、多様な価値観の中で恋愛への積極性はなくなってきている
- ♡ 出会いの場は多様化しており、マッチングアプリも浸透一方で、場やツールの有効活用にはマーケティング目線での攻略も必要とされる
- ♡ 恋人に最も求めるものは内面の良さ  
実際に「好きになるかどうか」にも慎重な傾向  
容姿は最重要項目ではないものの一次試験的要素になっている
- ♡ デートは映画、ドライブといった定番のスタイルが変わらず人気  
蛙化は、特に食事の場面で気を付ける必要

### III -2. あとがき

本調査から恋愛離れは事実であることが導かれた。

“離れ”と言うと、後ろ向きでややネガティブな意味合いにも聞こえるが、多様な価値観が尊重される社会となり、恋愛をするかしないかについても、若者たちは、自由に前向きに選択しているように感じた。

印象的であったことは、自身の恋愛観や理想の恋人、理想のデートについて楽しそうに話しをしてくれた若者たちのキラキラした姿である。恋愛離れの傾向はあるものの、“恋愛は楽しい”という感覚がなくなっているわけではないのだろう。

OPA若者トレンド研究会は、若者たちの恋愛を応援していきます！

# ありがとうございました！

記事を転載・ご使用される場合は、  
出典の明記をお願いいたします。

【出典表記】

OPA若者トレンド研究会「Z世代の恋愛観とは」

ワカ研では下記ご依頼を受け付けております！

### 各種セミナー

- ・ SNSセミナー
- ・ Z世代勉強会

ショート動画  
作成のコツが  
知りたい...

Z世代の  
トレンドや価値観が  
知りたい...

### 調査受託

- ・ インタビュー/座談会
- ・ アンケート調査

Z世代の生の声  
を聞きたい...

Z世代にアンケート  
を取りたい...

お問い合わせはこちら：[wakaken@opa.gr.jp](mailto:wakaken@opa.gr.jp)

<https://www.opa.gr.jp/wakaken.html>

HP



Instagram

