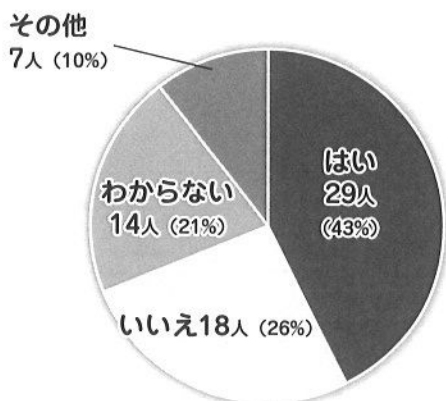


生きている意味 アンケート

問1 今、自分が「生きている意味がある」と感じていますか？

〔有効回答数68人(100%)〕



問2 「生きている意味を持つこと」は重要だと思いますか？

〔有効回答数68人(100%)〕

問3 それはなぜですか？

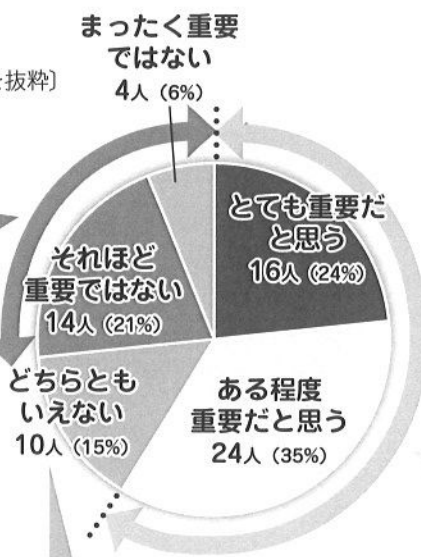
(問2の回答の理由)

〔20文字以内の自由記述〕
〔3つに分けてそれぞれ一部を抜粋〕

▼それほど+まったく「重要でない」と思う理由

〔18人(26%)〕

- それを考えるから ややこしくなると思う。
- 日々を乗り越えるので精一杯だから。
- ただここにいる、それだけだから。
- 意味なんてなくても生きているから。
- 意味なんていうものは主観的なものだから。
- 生きていること自体が大切だから。
- 生きることに意味を求めるとそれ自体が苦痛。他



▼「どちらともいえない」と思う理由

〔10人(15%)〕

- そう思うのは人間だけな気がするから。
- 生きるのに意味なんてあるのだろうか。
- 言葉の意味がさまざまにとれる。
- 答えが出ないから。他

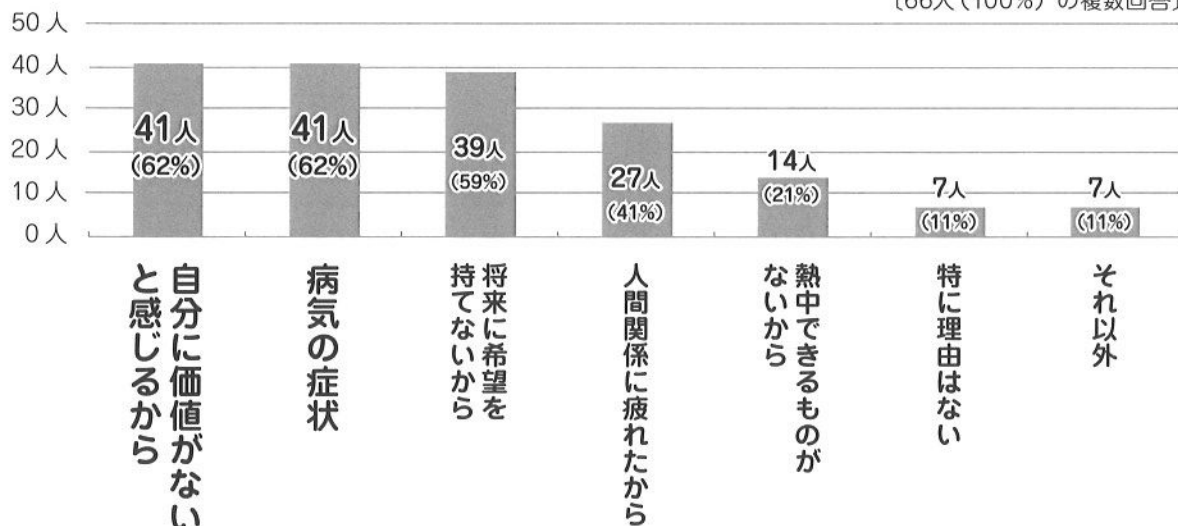
▼とても+ある程度「重要」と思う理由

〔40人(59%)〕

- それが土台となって、生きやすくなるから。
- 行動をする原動力になるから。
- 生きがいを感じられるからです。
- 自分を大切にすることでもあるので。
- 主体的に生きることを選んでいると思える。
- 人が生きるには物語性が必要だから。
- 死にたくなるから。 他

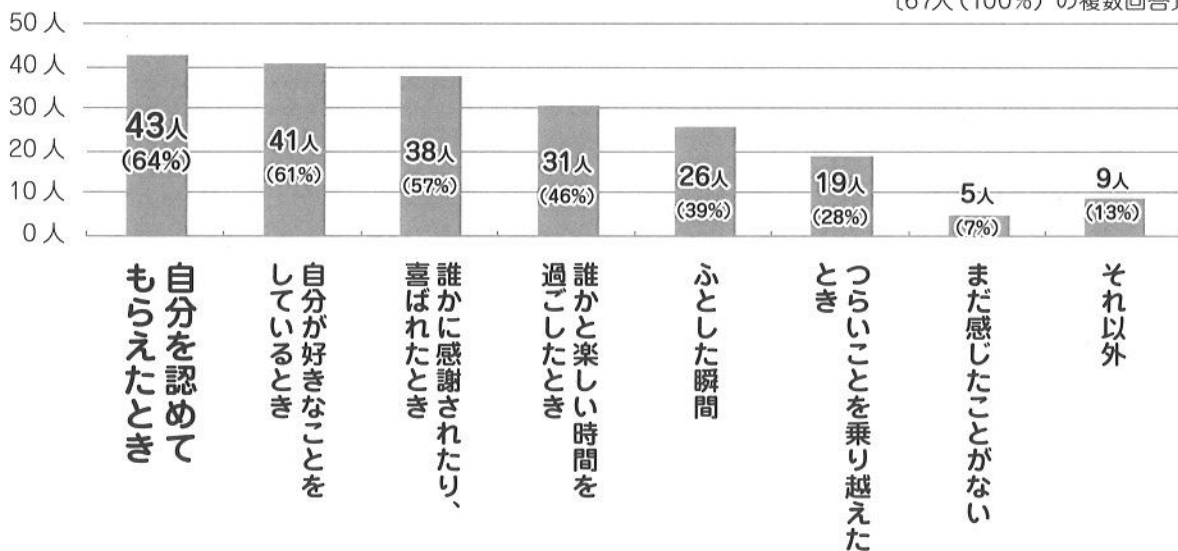
問4 「生きている意味」が感じられないのは、なぜだと思いますか？

[66人(100%)の複数回答]



問5 「生きている意味」は、どんなときに感じると思いますか？

[67人(100%)の複数回答]



調査対象：コンボの賛助会員と無料メール会員

調査期間：2025/4/18～4/27のネット調査

有効回答数：68人(100%) 年代：右の表

☆アンケートの自由記述やその他などの
くわしいデータは電子版に掲載

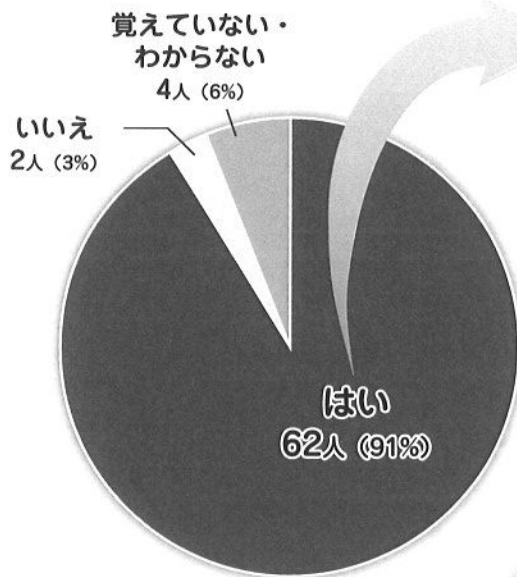
https://www.comhbo.net/?page_id=45476



年代	人数	割合
10代	0人	0%
20代	2人	3%
30代	12人	18%
40代	21人	31%
50代	28人	41%
60代	5人	7%
70代	0人	0%
80歳以上	0人	0%
回答者数	68人	100%

問6 今までに「生きている意味がわからなくなったこと」がありますか？

〔有効回答数68人(100%)〕



問7 「生きている意味がわからなくなったとき」どんなことをしましたか？

〔問6で「はい」と答えた62人(100%)〕

項目	人数	割合
精神科やカウンセリング	34人	55%
寝た	32人	52%
本やネット	31人	50%
日記を書く・気持ちを言葉にした	28人	45%
散歩や体を動かすなどの運動	24人	39%
趣味や何かの活動をした	20人	32%
信仰やスピリチュアルな考え	16人	26%
仕事や勉強などに没頭した	10人	16%
瞑想やマインドフルネス	6人	10%
大きな環境の変化(引っ越し・転職など)	4人	6%
特に何もしなかった	7人	11%
その他	18人	29%
有効回答数(複数回答)	62人	100%

▼その他の回答から (一部抜粋)

●人に話した。●おいしいものを食べた。●ただ耐えた、嵐が去るのを待つがごとくに。●自殺をはかった。●1人でホテルに泊まりに行った。他

問8 あなたにとって「生きている意味」とはどのようなことだと考えますか？

〔62人の複数回答〕

項目	人数	割合
目的や目標があること	32人	52%
自分らしさを感じる生活がおくれていること	32人	52%
役立っていると感じること	31人	50%
自分がやるべきことがあると感じていること	29人	47%
大切な人達と過ごすこと	29人	47%
死んでいないということ	24人	39%
感情や体験を大事にすること	22人	35%
わからない	5人	8%
その他	10人	16%
有効回答数(複数回答)	62人	100%

▼その他の回答から (一部抜粋)

●誰かと「比較」しない。
●飯・風呂・寝るの保障。健康。
●考えることがくだらない。
●主観的な自己満足だと思う。生きていることにそもそも意味などない。意味とは幻想だと言ってもいい。
●「生きている意味がなければならぬ」という抑圧からこそ解放されるべき。他