

「年賀状じまい」と主観的幸福感

2026 年 6 月

三古 展弘

鈴木 春菜

要旨

年賀状は日本の正月を彩る風物詩であり、伝統的な文化の1つである。普段、はがきや手紙を出さない人でも、年賀状だけは出すという人も多い。しかし、最近では、「年賀状のやり取りは今年で最後にしたい」という一筆を年賀状に添えることで「年賀状じまい」（「終活年賀状」とも言われる）する者が増えている。この背景には、郵便以外の通信手段（メールや Line 等）が発達したこと、個人情報保護の意識が高まったことで住所録の作成が困難になり住所を知る機会が減少したこと、などが挙げられる。

年賀状はこれまでも、「虚礼」の1つとして数えられることも多く、その存在に疑問が呈されることもあった。しかし、「虚礼」であっても1年に1回の挨拶状として細々と続けられ、「年賀状だけでつながっている」という人も確かに存在し、唯一の交流手段として残っていることもある。年賀状をやめることは本当に良いことなのだろうか。

本研究は「年賀状じまい」を対象としているが、現在そして過去の年賀状のやり取りや、それに関する意識も尋ねている。このような調査は、類がなく、貴重な結果を含んでいる。

調査は2025年12月に日本に在住する18～39歳の男女あわせて4828人に対してスクリーニング調査を行い、年齢、性別および「年賀状じまい」の経験有無で割り付けた合計600人に対して本調査を行った。

まず、年賀状のやりとりの実態として、現在および過去の最も多く枚数を出していた時期のことを尋ねている。「年賀状じまい」については、自分自身から行った「年賀状じまい」のほか、相手から「年賀状じまい」を受け取った時のことを尋ねている。最後に、回答者自身のことについて、SWLS (Satisfaction with Life Scale)に基づく主観的幸福感や主観的健康感を尋ねている。

なお、本研究では、個人として出している年賀状を対象とし、「年賀状じまい」を「ある年の年賀状（年賀状欠礼はがきやその他のはがきも含む）などの郵便物で「郵送による年賀状は今回を最後にしたい」と明確に伝えること」と定義している。郵便物以外で「年賀状じまい」をする場合もあると考えられるが、回答者間で統一的な理解が得られることを優先し、この定義を採用した。

調査の結果は集計的に、以下の知見が得られた。

- ・ 年賀状を出した経験がない者は、18～39歳では30%以上と極めて高く、「年賀状じまい」をする以前に年賀状を出した経験がないという「年賀状未経験」が大きな割合を占めている。
- ・ 年賀状を出した経験のある者の中での「年賀状じまい」の経験者はどの年代も30～40%台である。
- ・ 「年賀状じまい」をしていない人のうち、年賀状が0枚という「自然消滅」が18～39歳では65%程度と極めて高い。
- ・ 「年賀状じまい」をした人のうち、年賀状が0枚という「しっかり」やめた人は40～89歳で6割程度以上を占めている。

また、主観的幸福感に関する5つの項目、主観的健康感に関する1つの項目、に関するオーダード・プロビットモデルを構築した。説明変数は、個人属性として性別と年齢、対面の活動6項目の実施状況、仕事以外の非対面の活動6項目の実施状況、に加えて、年賀状のやりとりに関す

る項目を含んでいる。年賀状に関する説明変数は、年賀状の枚数のほか、年賀状 0 枚の人にも、「年賀状じまい」しなくて 0 枚」という自然消滅、「年賀状じまい」して 0 枚」という変数を導入した。

主観的幸福感については、年齢が上がるほど高くなるという傾向が見られた。対面の活動と非対面の活動についてはそれほど特徴的な傾向は見られなかったものの、年賀状のやりとりについては、特徴的な傾向が見られた。年賀状を出している枚数が多いほど主観的幸福感が高い傾向が見られた。「年賀状じまい」をした上で年賀状を出す枚数が 0 枚のしっかりとやめた人は、主観的幸福感にはむしろポジティブな影響を与えていた。一方で、「年賀状じまい」をしないで年賀状を出す枚数が 0 枚の自然消滅をさせた人は、主観的幸福感に有意なネガティブな影響を与えていた。

本研究は断面データを用いた分析であるため、因果関係については言及することはできない。しかし、「年賀状じまい」をしないで自然消滅をさせてしまう人は、人間関係や交流を大事にしていけないという要因が背後にあるのではないかと考える。

今後も年賀状発行枚数が減少することが考えられる。今後ますます影響が大きくなるのが年賀状を始めない者の存在である。次に、「年賀状じまい」をする者の存在である。年賀状は相手があって成立するものであることから、「年賀状じまい」をする者の比率以上にその枚数は減少する。本研究では対象としなかったが、企業の「年賀状じまい」もこれに拍車をかける。人口減少の影響も避けられないであろう。今後は、年賀状はこれまで以上に「出したい人が出す」ものになっていくであろう。

目次

第1章	はじめに	1
第2章	年賀状と既存研究.....	2
2.1	年賀状	2
2.2	年賀状と主観的幸福感.....	2
2.3	本研究の位置づけ	3
第3章	年賀状と「年賀状じまい」の定義.....	4
第4章	調査票の設計	5
4.1	割り付け	5
4.2	調査項目	5
第5章	結果	8
5.1	調査の実施時期	8
5.2	スクリーニング調査と主調査.....	8
5.3	スクリーニング調査回答者の特性.....	8
5.4	年賀状の「自然消滅」	9
5.5	年賀状のやり取り（現在・最も多く出していた時期）	9
5.6	自分自身から行った「年賀状じまい」	15
5.7	相手から受け取った「年賀状じまい」	24
5.8	主観的幸福感	27
第6章	おわりに	31

第1章 はじめに

年賀状は日本の正月を彩る風物詩であり、伝統的な文化の1つである。お年玉つき年賀はがきや年賀切手という専用のはがきや切手、毛筆や手作りの版画など普段よりも凝ったものが作られるなど、特別な挨拶状と認識されている。印刷業者に依頼して挨拶文やイラスト・写真を印刷することも一般的であった。その年賀状も時代とともに変化してきている。家庭にさまざまな印刷機器が普及することで、宛名のワープロやパソコンを使っての印刷、図柄のプリントゴッコやパソコンを使ってのデザインも容易になった。

ところが、最近では年賀状のやり取りをしない者が増加している。その原因には、郵便以外の通信手段（メールや Line 等）が発達したこと、個人情報保護の意識が高まったことで住所録の作成が困難になり住所を知る機会が減少したこと、などが挙げられる。特に、若年層では年賀状をやり取りする習慣が形成されない場合も多いと考えられる。これに加え、これまで習慣的に年賀状をやり取りしていた中高年齢層においても、年賀状に「年賀状のやり取りは今年で最後にしたい」という一筆を添えることで「年賀状じまい」（「終活年賀状」とも言われる）する者が増えている。

本研究で着目するのは「年賀状じまい」である。年賀状は1年に1回の挨拶状として、長年にわたり習慣的に送り続けられてきたものである。年月が経過する中で、さまざまな形の交流が途絶えても、年賀状だけは習慣として細々と続けられ、唯一の交流手段として残ることも少なくない。年賀状だけのやり取りだった人との交流を再開できたことを喜ぶ記事が新聞の投書欄に掲載されるのを時々目にすることも、この交流が貴重であることを表している。

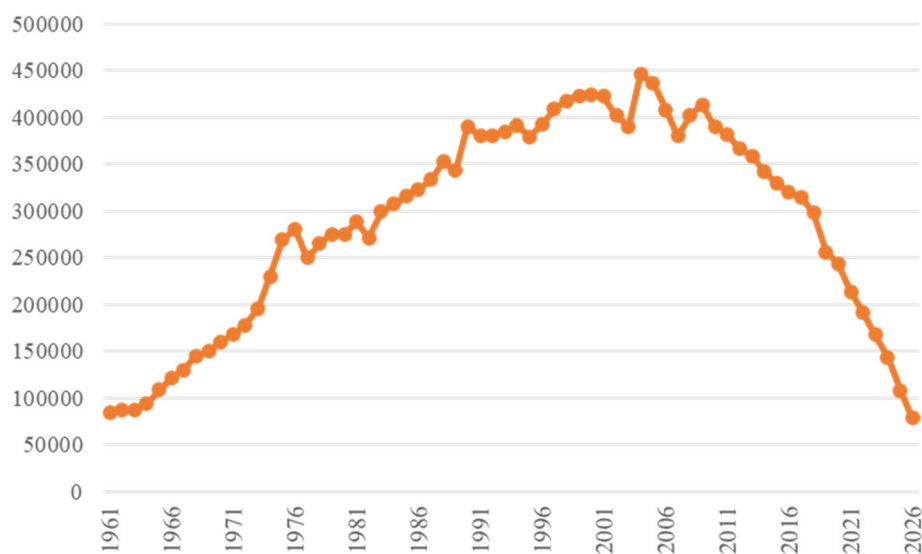
「年賀状じまい」は、辛うじて維持されてきた人間関係を自発的に断つ行為である。年賀状を出すことは負担に感じる人でも、実際に受け取ると嬉しいと感じる人は多い。「年賀状じまい」は1年に1回の「負担ではあっても嬉しさを感じる機会」を消失させ、将来の人間関係の継続を難しくする。実際に「年賀状じまい」を行って満足しているばかりではなく、寂しさを感じ後悔している人もいと聞く。

本研究では「年賀状じまい」が人々の主観的幸福感に負の影響を与えているのではないかという仮説を立て、それを検証し、年賀状の社会的機能を再評価する。本研究により、1年に1回の年賀状での交流が幸福感到に正の影響を与えていることが分かれば、年賀状の社会的機能を再評価する社会的意義も大きい。

第2章 年賀状と既存研究

2.1 年賀状

図 2.1 に示すのが、1960～2025 年に発行された、1961～2026 年用の年賀はがき発行枚数であり、横軸は何年用かを示している。なお、年賀はがきがいつ発行されたか（発行年）と、年賀はがきがいつ届くか（何年用）には、1 年のずれがある。例えば、1961 年正月に届く 1961 年用の年賀はがきは 1960 年に発行される。



（出典）日本郵便および各種ニュースサイトのデータをもとに筆者作成。

（注）1960 年に発行された 1961 年用年賀状を 1961 年の枚数として記載。

図 2.1 年賀はがき発行枚数の推移（横軸：西暦年、縦軸：万枚）

1961（昭和 36）年用の発行枚数は約 8 億 5000 万枚であったが、その後急増した。初めて 10 億枚を超えたのが 1965（昭和 40）年用であり、初めて 20 億枚を超えたのが 9 年後の 1974（昭和 49）年用、初めて 30 億枚を超えたのが 10 年後の 1984（昭和 59）年用、初めて 40 億枚を超えたのが 13 年後の 1997（平成 9）年用であった。そして、2004（平成 16）年用の約 44 億 6000 万枚でピークを迎えている。2009（平成 21）年用が 40 億枚を超えた最後の年であり、8 年後の 2017（平成 29）年用が 30 億枚を超えた最後の年、4 年後の 2021（令和 3）年用が 20 億枚を超えた最後の年、4 年後の 2025（令和 7）年が 10 億枚を超えた最後の年となっており、最新の 2026（令和 8）年用は約 7 億 8500 万枚とピークの約 17.6%となっている。

発行枚数が 10 億枚から 20 億枚と 2 倍になるのに 9 年、20 億枚から 40 億枚と 2 倍になるのに 23 年かかっている。その一方、40 億枚から 20 億枚に半減するのに 12 年、20 億枚から 10 億枚に半減するのに 4 年となっている。このことから、減少の程度が急激であることが分かる。

2.2 年賀状と主観的幸福感

本研究は人々の交流と幸福度の関係について、交流の形態として年賀状を対象に分析する。人々の交流の形態にはさまざまあるが、代表的には対面で何らかの活動に参加することである。

例えば、崔ら（2021）は、高齢者の社会参加と主観的幸福感の関連を分析している。そこでの社会参加とは対面の地縁組織（自治会・町内会等）、ボランティア・NPO、スポーツ関連のグループ、趣味関連のグループ等、の4種類である。

社会参加は対面に限られるものではなく、電話、手紙、メール等も含まれる。例えば、高木ら（2021）は、高齢者が友人とメールによって交流を再開したことで自己効力感が高まり、生活範囲や対人交流も広がったと報告している。年賀状に着目した数少ない研究として、野邊・大須賀（2014）がある。そこでは、高齢者の友人関係と主観的幸福感を分析しているが、1年に1回の年賀状の交換という形態での友人関係の多さが主観的幸福感の高さと関係しているという結果を得ている。

また、キリスト教徒と自認する者においては、クリスマスカードを送らないことがうつ症状と有意に関係していることを示した英国の研究がある(Gallagher et al., 2023)。

2.3 本研究の位置づけ

本研究の最大の特徴は、「年賀状じまい」に着目している点である。主観的幸福感の研究で手紙や年賀状のやり取りに着目したものは多くない。また、「年賀状じまい」は最近になって多く見られるようになったものであり、研究蓄積は皆無と言っても良い。本研究では、現在の年賀状のやりとりだけではなく、「年賀状じまい」という自発的に交流を断ち切る行為に着目している点にも特徴がある。年賀状は、交通の一分野の通信に含まれるため、移動を伴う対面の活動や、情報の移動を伴う他の非対面の活動とあわせて分析している点にも特徴がある。

第3章 年賀状と「年賀状じまい」の定義

年賀状と「年賀状じまい」についてアンケート調査を行うにあたり、対象とする年賀状と「年賀状じまい」について定義する必要がある。本章では、これらの定義を説明する。

本研究で採用する年賀状の定義は次の通りであり、回答者にも下線と赤色を付したものをそのまま示している。

- ・年賀はがきのほか、「年賀」と朱書きしたはがきも含みます。
- ・個人として出している年賀状を対象とします。
 - ・仕事で知り合った人に個人として出すものは含みます。
 - ・業務として出すものは含みません。
- ・家族や夫婦で共通して出しているものを含めても構いません。

年賀状には個人として出すもののほか、所属する組織の一員として業務の一環として出すこともあるが、それは除外する。その理由は、本研究で対象とする「年賀状じまい」を個人の意志で行えるのは、個人として出している年賀状と考えるからである。

次に、本研究で採用する「年賀状じまい」の定義は次の通りであり、回答者にも下線と赤色を付したものをそのまま示している。

- ・「年賀状じまい」とは、ある年の年賀状（年賀状欠礼はがきやその他のはがきも含む）などの郵便物で「郵送による年賀状は今回を最後にしたい」と明確に伝えることです。
- ・口頭、電子メール、SNS等で伝える場合は含みません。
- ・郵便物で宣言した後に、新年の挨拶をSNSやメールなどに切り替えても「年賀状じまい」とみなします。

年賀状を出さないという意思表示は、口頭、電子メール、SNSで行われる場合もあるし、特に意思表示をしない「自然消滅」もある。本研究では、意志を持って行うもの、相手にそれを明確に伝えているもの、の2つを満たすものを「年賀状じまい」として扱う。

さらに本研究では、これら2つの条件を確実に満たすものとして「ある年の年賀状（年賀状欠礼はがきやその他のはがきも含む）などの郵便物」で行う場合に限定する。口頭、電子メール、SNS等による場合にも同様に2条件を満たす可能性はあるが、それが正式な意思表示として共有されているのか、あるいは日常的なやり取りの一部として受け流されるものなのかは、状況に依存しやすい。そのため、これらの手段では両条件の充足について共通理解を得ることが難しいと考えられる。これに対し、「ある年の年賀状（年賀状欠礼はがきやその他のはがきも含む）などの郵便物」で行う場合には、両条件が明確に満たされていることの共通理解を得やすいと判断した。

年賀状ばなれや年賀状の自然消滅は、これまでも見られたものであるが、年賀状等で「郵送による年賀状は今回を最後にしたい」と明確に伝える「年賀状じまい」は近年になって特に多くみられるようになったものである。

第4章 調査票の設計

4.1 割り付け

本研究では、「年賀状じまい」経験の有無による比較を可能とするため、「年賀状じまい」の経験がある者となない者それぞれから一定程度の回答数を確保する必要がある。そのため、スクリーニング調査を実施し、主調査に進む回答者数を表 4.1 に示すように割り付けた。

表 4.1 調査回答者の割り付け数

年齢	性別	「年賀状じまい」経験	
		無	有
18～39 歳	男性・女性	60	60
40～59 歳	男性	60	60
	女性	60	60
60～89 歳	男性	60	60
	女性	60	60
計		300	300

割付は「年賀状じまい」の経験の有無に加え、性別と年齢による傾向を把握するため、男性と女性の別に、18～39 歳、40～59 歳、60～89 歳の区分を設けている。ただし、割り付けにかかる費用の都合上、18～39 歳は男性と女性を別区分にしていない。表 4.1 の各区分に 60 回答を割り付け、「年賀状じまい」あり、なし、のそれぞれから 300 回答を得ている。なお、割り付けをしていないが、以降の分析では 18～39 歳についても男女に分けて行っているものもある。

4.2 調査項目

調査項目の全体像のうち本報告書に直接関係するものを表 4.2 に示す。調査は「スクリーニング調査」と「主調査」の 2 段階から構成されている。

表 4.2 質問項目

質問群① スクリーニング	
F1	性別
F2	年齢
F3	居住する都道府県
F4	これまでに、個人として年賀状を出した経験（有，無）
F5	「年賀状じまい」の経験
F6	婚姻
F7	職業
F8	あなたの生年（和暦か西暦か思い浮かぶ方で回答）
設問群① 年賀状のやり取りの実態（現在・過去）	
Q1	現在個人として年賀状を出しているか
Q2	Q1 での枚数
Q3	Q1 で出している相手との関係
Q4	Q1 で出している年賀状の形式（手書き，版画，印刷など）
Q5	過去に個人として最も多く年賀状を出していた時期
Q6	Q5 での枚数
Q7	Q5 で出していた相手との関係
設問群② 自分自身から行った「年賀状じまい」と今後の「年賀状じまい」の意向	
Q8	「年賀状じまい」をした回数（1 回だけ，2 回以上）
Q9	最も規模の大きい「年賀状じまい」を行った範囲（全員，一部の相手）
Q10	Q9 の時期
Q11	Q9 の理由
Q12	Q9 の理由（Q11 の選択肢以外について自由記述）
Q13	Q11 と Q12 の理由の決め手
Q14	Q9 の相手との年賀状をやめる前とやめた後のやり取りの状況
Q15	Q14 で年賀状をやめた後に新年のやり取りをしている人に対して，その手段
Q16	Q9 の相手との年始と年始以外の交流
Q17	Q9 の人から年賀状が来たらどうするか
Q18	あなたから連絡して「年賀状じまい」をしたあとの感じ方
Q19	あなたから連絡して「年賀状じまい」をしたことで年賀状以外の交流（年始と年始以外の交流とも）で変化したエピソードはありますか．ご自由にお書きください．
Q20	いつ「年賀状じまい」をする予定か
Q21	Q20 のタイミングで「年賀状じまい」を行う理由（あてはまるものと最もあてはまるもの）
Q22	今まで「年賀状じまい」をしなかった理由
Q23	今まで「年賀状じまい」をしなかった理由（Q22 の選択肢以外について自由記述）
設問群③ 相手から受け取った「年賀状じまい」	
Q24	「年賀状じまい」の連絡をしてきた相手との関係
Q25	「年賀状じまい」の連絡をしてきた相手の年齢
Q26	「年賀状じまい」の連絡をしてきた相手との最近の交流
Q27	「年賀状じまい」の連絡をしてきた相手との交流の変化
Q28	「年賀状じまい」をされた【事実について】またその【説明について】どう思うか，【今後の挨拶】はどうするか
設問群④ 回答者自身	
Q29	対面の活動の頻度
Q30	仕事以外の非対面の活動の頻度
Q31	「暮らし」の満足度（SWLS 尺度による主観的幸福感）
Q32	健康状態（主観的健康観）
Q33	性格評価（Big 5）
Q34	同居している人
Q35	住まいの居住形態と居住年数
Q36	学歴
Q37	個人年収・世帯年収

スクリーニング調査は質問群①に置かれている。

質問項目のうち，F1 の性別，F2 の年齢と F5 の「年賀状じまい」の経験有無，に基づいてスクリーニングし，表 4.1 の回答数が得られるように主調査への回答を要請している。

なお，F5 の「年賀状じまい」の経験は F4 でこれまでに年賀状を出したことがある者だけに尋ねている。つまり，主調査に回答する者は，年賀状を出した経験のある人（「年賀状じまい」をす

る機会のあった人)のみである。また、スクリーニングは「年賀状じまい」の経験で行っており、現在年賀状を出しているかで行っていないことにも注意が必要である。「年賀状じまい」をしていなくても自然消滅で年賀状を出していない人もいるし、「年賀状じまい」をしていても一部の人对する「年賀状じまい」である者やその後年賀状を復活させて年賀状を今も出している人も含まれる。

主調査の質問は「設問群① 年賀状のやり取りの実態（現在・過去）」「設問群② 自分自身から行った「年賀状じまい」と今後の「年賀状じまい」の意向」「設問群③ 相手から受け取った「年賀状じまい」」「設問群④ 回答者自身」である。

まず、設問群①では現在の年賀状と、これまでに最も多く年賀状を出していた時期について尋ねている。現在年賀状を出しているか (Q1), その枚数 (Q2), 相手 (Q3), デザイン等の形態 (Q4), を尋ねている。また、現在年賀状を出しているかどうかに関わらず、過去に最も多く年賀状を出していた時期 (Q5), その枚数 (Q6), 相手 (Q7), を尋ねている。

設問群②では自分自身から行う「年賀状じまい」について尋ねている。既に「年賀状じまい」を行った者に対し、その回数 (Q8) を尋ね、2 回以上の「年賀状じまい」を行った者に対しては、回答者自身の判断として「最も規模の大きい「年賀状じまい」」について、「年賀状じまい」を行った相手の範囲 (Q9), 時期 (Q10), 理由 (Q11~13), 「年賀状じまい」の前後での交流の状況 (Q14~17), 「年賀状じまい」をしてどのように感じたか (Q18, 19), を尋ねている。

続いて、現在年賀状を出している者に対して (Q1 で有と回答した者で「年賀状じまい」をしていない人だけではなく、「年賀状じまい」をした後も出している人を含む), 今後の「年賀状じまい」の予定を尋ねている。具体的に「年賀状じまい」を行う時期 (Q20), その理由 (Q21) を尋ねるとともに、これまで「年賀状じまい」をしてこなかった者にはその理由 (Q22, 23) を尋ねている。

設問群③では、設問群②とは異なり、他者から宣言された「年賀状じまい」について尋ねている。「年賀状じまい」の連絡を受けた経験やその相手との関係や年齢 (Q24, 25), 「年賀状じまい」の前後での交流の状況 (Q26, 27), 「年賀状じまい」を受け取ってどのように感じたか (Q28), を尋ねている。

最後に設問群④では、回答者自身のことについて尋ねている。対面あるいは非対面での活動頻度 (Q29, 30), 主観的幸福感 (自身の「暮らし」の満足度) (Q31), 主観的健康感 (現在の健康状態) (Q32), Big 5 による性格評価 (Q33), 同居人の有無 (Q34), 住まいの居住形態と居住年数 (Q35), 学歴 (Q36), 個人年収・世帯年収 (Q37), を尋ねている。

第5章 結果

5.1 調査の実施時期

調査は2025年12月2日と12月3日に、日本全国に居住する、18～89歳の男女あわせて600人を対象に、調査会社のモニターにオンラインで回答を依頼した。

5.2 スクリーニング調査と主調査

主調査では「年賀状じまい」の経験のあるグループとないグループを比較するため、表4.1に示すように、両グループで回答者が同数になるように割り付けている。しかし、主調査に進む回答者が全体でどの程度の割合を占めているかは不明である。そこで、割り付け前のスクリーニング調査の回答者にも、年賀状を出した経験や「年賀状じまい」の経験があるかについて尋ねることで、この点についても把握できるようにしている。

5.3 スクリーニング調査回答者の特性

表5.1は、スクリーニング調査回答者（n = 4826）について、「年賀状を出した経験の有無」および「年賀状じまい」の経験の有無を、性・年齢別に整理したものである。

表5.1 性・年齢別の年賀状を出した経験と「年賀状じまい」の経験

		年賀状を出した経験			合計 a+b+c	a/(a+b+c)	b/(a+b+c)	c/(a+b+c)	b/(b+c)	構成比
		無(a)	有(b)	有(c)						
		「年賀状じまい」の経験								
		－	有	無						
18～39 歳	男性	138	92	162	392	35.2%	23.5%	41.3%	36.2%	8.1%
	女性	145	114	225	484	30.0%	23.6%	46.5%	33.6%	10.0%
40～59 歳	男性	147	296	555	998	14.7%	29.7%	55.6%	34.8%	20.7%
	女性	107	364	516	987	10.8%	36.9%	52.3%	41.4%	20.4%
60～89 歳	男性	45	404	530	979	4.6%	41.3%	54.1%	43.3%	20.3%
	女性	44	434	508	986	4.5%	44.0%	51.5%	46.1%	20.4%
全年齢	男性	330	792	1247	2369	13.9%	33.4%	52.6%	38.8%	49.1%
	女性	296	912	1249	2457	12.0%	37.1%	50.8%	42.2%	50.9%
合計		626	1704	2496	4828	13.0%	35.3%	51.7%	40.6%	100.0%

18～39歳の男性392人、女性484人、40～59歳の男性998人、女性987人、60～89歳の男性979人、女性986人の合計4828人がスクリーニング調査に参加している。スクリーニング調査参加者に占めるそれらの割合（表中の「構成比」列）はそれぞれ、8.1%、10.0%、20.7%、20.4%、20.3%、20.4%となっている。

スクリーニング調査に参加した4828人のうち、年賀状を出した経験がない者が全体では13.0%を占めている。この比率は60～89歳では5%未満にとどまるのに対し、40～59歳では10～15%、18～39歳では30%以上と若年層で極めて高くなっている。若年層においては「年賀状じまい」や「年賀状ばなれ」する以前に年賀状を出した経験がないという「年賀状未経験」が大きな割合を占めている。なお、年賀状未経験の者はスクリーニング調査を通過しない。

スクリーニング調査参加者全体に占める、年賀状を出した経験があつて「年賀状じまい」を経

験した者としていない者について検討する。全体では、「年賀状じまい」の経験がある者は 35.3%、ない者は 51.7%であった。「年賀状じまい」の経験がある者は 18～39 歳では男女とも約 23.5%であるが、年齢とともに増加し、60～89 歳では 40%を超えている。40 歳以上では女性のほうが「年賀状じまい」を経験した者の比率が高い。「年賀状じまい」の経験がない者は、18～39 歳で 40%台であるが、40 歳以上では 50%を超えている。

今度は、「年賀状じまい」の機会がある、年賀状を出した経験のある者の中での「年賀状じまい」の経験者の比率を考察する。男女とも 30～40%台であり、女性は年齢とともに比率が高くなっていくが、男性は 40～59 歳で落ち込みが見られる。

5.4 年賀状の「自然消滅」

年賀状を出した経験があり、「年賀状じまい」をしていないにも関わらず、現在の年賀状の枚数が 0 枚という者は年賀状の自然消滅に該当する。

表 5.2 は「年賀状じまい」の経験別に、現在の年賀状枚数が 0 枚か 1 枚以上かで整理したものである。表中の「a/(a+b)」を見ると、年賀状を自然消滅させた者が 18～39 歳では 3 分の 2 程度いること、60～89 歳でも 4 分の 1 程度いることが分かった。また「年賀状じまい」を経験していても、実際に年賀状の枚数が 0 枚なのは 18～39 歳では 40～50%程度となっており、40～89 歳でも 50%台後半から 70%台前半となっている。「年賀状じまい」＝「年賀状を出さない」とは言い切れないことが分かる。

表 5.2 「年賀状じまい」の経験有無と年賀状を実際に出す枚数

		「年賀状じまい」経験なし				「年賀状じまい」経験あり				計
		現在の年賀状枚数		計	a/(a+b)	現在の年賀状枚数		計	c/(c+d)	
		0 枚(a)	1 枚以上(b)			0 枚(c)	1 枚以上(d)			
18～39 歳	男性	15	8	23	65.2%	9	14	23	39.1%	46
	女性	25	12	37	67.6%	19	18	37	51.4%	74
40～59 歳	男性	29	31	60	48.3%	44	16	60	73.3%	120
	女性	22	38	60	36.7%	41	19	60	68.3%	120
60～89 歳	男性	14	46	60	23.3%	35	25	60	58.3%	120
	女性	16	44	60	26.7%	40	20	60	66.7%	120
合計		121	179	300	—	188	112	300	—	600

特に、18～39 歳では年賀状 0 枚の比率が「年賀状じまい」を経験していないほうが高いという直観とは合致しない結果が得られた。このことは、「年賀状じまい」をするほど年賀状に深く関わってこなかったと考える。

5.5 年賀状のやり取り（現在・最も多く出していた時期）

現在の年賀状枚数を示したものが図 5.1 である。これは、表 4.2 の質問 Q1 と Q2 を組み合わせることで作成した。また、過去に最も多くの年賀状を出していたときの枚数を示したものが図 5.2 である。これは、表 4.2 の Q5 と Q6 を組み合わせることで作成した。2 つの図で横軸の階級が最大のところだけ図 5.1 は「141-150」であるのに対し、図 5.2 は「141-300」になっていることに注意されたい。

「年賀状じまい」有の 60～89 歳の男女を見ると，図 5.2 より最も多く出していたときには 50 枚以上や 100 枚以上という者も多いが，図 5.1 より現在では 60%程度が 0 枚となっている．このように，60～89 歳は「年賀状じまい」を行った場合には，「しっかり」と年賀状をやめているという解釈ができる．一方で，「年賀状じまい」無の 60～89 歳では，図 5.2 と比べて図 5.1 で枚数が減少しているものの，以前と変わらず年賀状を出していることが分かる．40～59 歳も，おおむね同じことがいえる．18～39 歳は既に述べたように「年賀状じまい」無のほうが 0 枚の比率が高いことが，こちらでも明らかである．

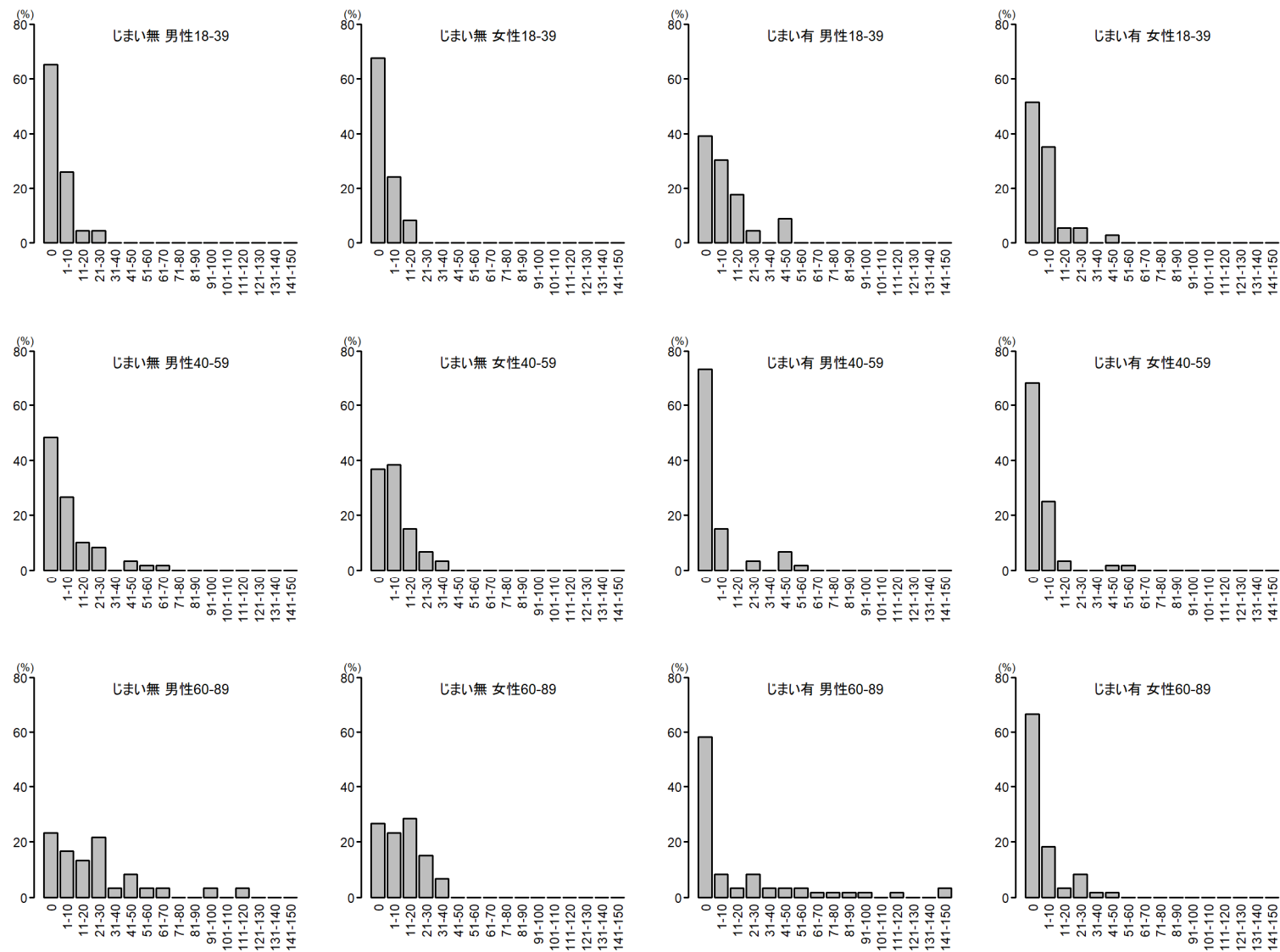


図 5.1 現在の年賀状の枚数

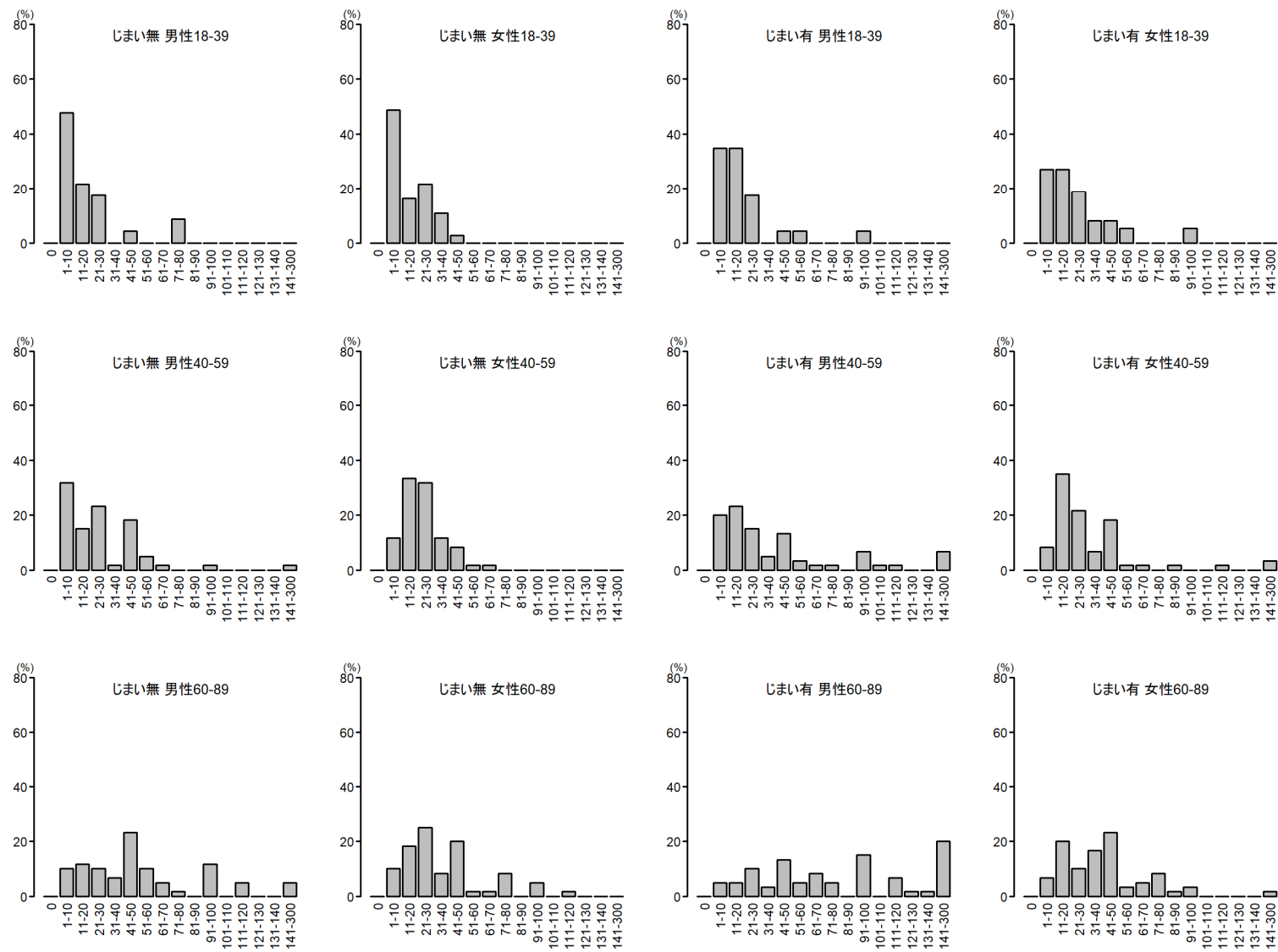


図 5.2 最も多く出していたときの年賀状の枚数

年賀状を出している相手について現在の状況を示したものが表 5.3 である。職場の上司が 18～39 歳の男女、40～59 歳の男性で高くなっている。

表 5.3 年賀状を出している相手（現在）（複数回答）（%）（Q3）

	n	家族・親戚	学校や習い 事の先生	学校や習い 事の友人 (先輩・後 輩・同級生)	職場の上司	職場の同僚 (先輩・後 輩・同期)	仕事関係の 知人(業務 として出 している ものは 除く)	上記以外の 知人	その他
男性18-39歳	22	59.1	18.2	45.5	54.5	40.9	36.4	22.7	-
女性18-39歳	30	36.7	20.0	36.7	26.7	20.0	16.7	30.0	-
男性40-59歳	47	61.7	10.6	29.8	31.9	29.8	27.7	25.5	4.3
女性40-59歳	57	63.2	5.3	36.8	10.5	15.8	21.1	57.9	5.3
男性60-89歳	71	81.7	7.0	47.9	14.1	36.6	32.4	62.0	1.4
女性60-89歳	64	73.4	10.9	40.6	6.3	18.8	9.4	59.4	-

年賀状の形式について示したものが表 5.4 である。住所・宛名や定型の挨拶を印刷（自宅と業者の合計）で行っている者は、40～89 歳のほうが 18～39 歳よりも高いという意外な結果が得られた。年賀状の経験が長く、過去に多くの枚数を出していた 40 歳以上は、住所録を整備しているなど、年賀状を年末に作成する方法を確立している可能性がある。イラストや写真については全年齢層で印刷している者が多いことは共通している。年賀状を書く枚数が少ない場合には、印刷に頼るしかない写真については印刷するが、それ以外は手書きをしている者も多いと考える。また、儀礼的に年賀状を義務として出している人が高齢層に多いということが正しければ、義務感からではなく年賀状を楽しむ若年層は手書きをしているのかもしれない。相手への個別メッセージを書かない者は 40～89 歳の男性で高くなっていることもこの想像が当てはまる。しかし、個別メッセージは手書きする者が半数以上である。

表 5.4 年賀状の形式（現在）（単一回答）（%）（Q4）

		n	ない	手書き （自身） （版画を含む）	手書き （他人や 業者）	印刷（自 宅）	印刷（業 者）	スタンプ等
住所・宛名	男性18-39歳	22	-	36.4	13.6	40.9	9.1	-
	女性18-39歳	30	-	50.0	10.0	16.7	23.3	-
	男性40-59歳	47	-	29.8	2.1	57.4	10.6	-
	女性40-59歳	57	-	43.9	-	49.1	7.0	-
	男性60-89歳	71	-	25.4	1.4	67.6	5.6	-
	女性60-89歳	64	-	40.6	1.6	46.9	10.9	-
定型の挨拶	男性18-39歳	22	9.1	31.8	4.5	27.3	27.3	-
	女性18-39歳	30	-	26.7	-	36.7	36.7	-
	男性40-59歳	47	4.3	14.9	4.3	48.9	27.7	-
	女性40-59歳	57	5.3	12.3	-	49.1	31.6	1.8
	男性60-89歳	71	2.8	14.1	-	69.0	14.1	-
	女性60-89歳	64	4.7	14.1	-	53.1	26.6	1.6
イラスト・写真	男性18-39歳	22	4.5	13.6	9.1	50.0	22.7	-
	女性18-39歳	30	13.3	6.7	10.0	33.3	36.7	-
	男性40-59歳	47	14.9	4.3	4.3	44.7	27.7	4.3
	女性40-59歳	57	12.3	5.3	-	47.4	35.1	-
	男性60-89歳	71	15.5	4.2	2.8	60.6	14.1	2.8
	女性60-89歳	64	17.2	3.1	-	50.0	23.4	6.3
相手への個別 メッセージ	男性18-39歳	22	4.5	50.0	4.5	22.7	18.2	-
	女性18-39歳	30	3.3	53.3	10.0	20.0	13.3	-
	男性40-59歳	47	14.9	57.4	2.1	19.1	6.4	-
	女性40-59歳	57	-	91.2	-	5.3	3.5	-
	男性60-89歳	71	12.7	53.5	5.6	22.5	5.6	-
	女性60-89歳	64	4.7	81.3	-	14.1	-	-

年賀状を出した枚数が最も多かった時期を示したのが表 5.5 である。18～59 歳であっても、直近の年賀状枚数が一番多かったとする回答は 10%にも達していない。つまり、90%以上の人が現在の年賀状枚数は過去よりも少ない。1 人当たりの年賀状枚数が減少していることは確実で、人口自体の減少も考慮すると、年賀はがきの総発行枚数が減少することも必然である。40～59 歳であれば 20～30 代で最も枚数が多く、近年減少していることが分かる。60～89 歳では、退職を機に枚数が減少している様子がうかがえる。

表 5.5 最も多く年賀状を出した時期（%）（Q5）

	n	直近（一番最近で年賀状を出した年）	80代の時	70代の時	60代の時	50代の時	40代の時	30代の時	20代の時	中学卒業後の10代の時	中学生の時	小学生の時	小学校へ入学する前	覚えていない
男性18-39歳	46	4.3	-	-	-	-	-	4.3	19.6	15.2	17.4	32.6	-	6.5
女性18-39歳	74	6.8	-	-	-	-	-	2.7	18.9	18.9	20.3	24.3	-	8.1
男性40-59歳	120	5.0	-	-	-	2.5	11.7	19.2	23.3	10.0	5.8	7.5	-	15.0
女性40-59歳	120	0.8	-	-	-	2.5	4.2	18.3	27.5	15.0	5.0	12.5	-	14.2
男性60-89歳	120	2.5	0.8	5.0	12.5	20.0	16.7	15.8	11.7	5.0	2.5	1.7	-	5.8
女性60-89歳	120	0.8	0.8	0.8	9.2	10.0	13.3	23.3	16.7	5.8	5.0	0.8	-	13.3

年賀状を最も多く出した時期に、年賀状を出していた相手を示したのが表 5.6 である。これを表 5.3 の直近に出している相手と比較する。直近では、最大時と比べて、総てのグループで学校や習い事の先生と学校や習い事の友人（先輩・後輩・同級生）が大きく減少している。職場の上

司や職場の同僚（先輩・後輩・同期）は、枚数の最大が就職前や就職直後であった 18～39 歳では現在のほうが多いが、最大の枚数が就職後であった 40 歳以上では現在のほうが少ない。家族・親戚，仕事関係の知人（業務として出しているものは除く），上記以外の知人については，それほど変化がない。年賀状を出している場合には，最後まで残るのはこのような相手かもしれない。

表 5.6 年賀状を出している相手（最大時）（複数回答）（%）（Q3+Q7）

	n	家族・親戚	学校や習い 事の先生	学校や習い 事の友人 (先輩・後 輩・同級生)	職場の上司	職場の同僚 (先輩・後 輩・同期)	仕事関係の 知人(業務 として出して いるものは 除く)	上記以外の 知人	その他
男性18-39歳	46	37.0	43.5	73.9	19.6	17.4	19.6	10.9	-
女性18-39歳	74	43.2	35.1	62.2	14.9	10.8	4.1	16.2	-
男性40-59歳	120	48.3	21.7	54.2	35.0	47.5	30.8	26.7	0.8
女性40-59歳	120	63.3	30.0	65.8	27.5	44.2	20.0	43.3	0.8
男性60-89歳	120	70.0	23.3	54.2	60.8	74.2	49.2	53.3	1.7
女性60-89歳	120	75.0	37.5	69.2	38.3	55.8	28.3	49.2	-

（注）Q5 で最も多く出している時期が直近の場合は Q3 の回答，それ以外の場合は Q7 の回答

5.6 自分自身から行った「年賀状じまい」

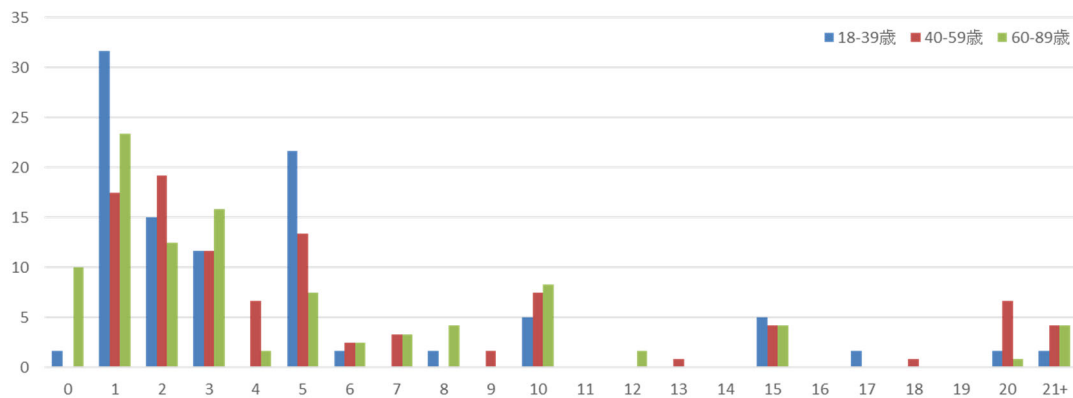
「年賀状じまい」を過去に何回行ったかを示したのが，表 5.7 である。「1 回だけ」と回答した者が多いが，複数回行っている者も無視できない。18～39 歳男性は「年賀状じまい」をするタイミングは少ないと考えられるが，2 回以上の比率は最も高くなっている。「年賀状じまい」の範囲について尋ねたところ，全員に対してではなく一部の人に対してだけ行ったという者の比率が 60.9%と高いことから，繰り返し一部の人に対して「年賀状じまい」をしている様子がうかがえる。ただし，2 回以上の「年賀状じまい」をしている者は最大規模のものを自己判断で答えてもらっていることには注意が必要である。

表 5.7 「年賀状じまい」の回数と範囲（n = 300）（%）（Q8, 9）

	n	「年賀状じまい」の回数		「年賀状じまい」の範囲※	
		1 回(%)	2 回以上(%)	年賀状を出している全員(%)	年賀状を出している一部(%)
男性 18-39 歳	23	65.2	34.8	39.1	60.9
女性 18-39 歳	37	81.1	18.9	51.4	48.6
男性 40-59 歳	60	71.7	28.3	56.7	43.3
女性 40-59 歳	60	76.7	23.3	50.0	50.0
男性 60-89 歳	60	71.7	28.3	45.0	55.0
女性 60-89 歳	60	80.0	20.0	51.7	48.3

※2 回以上の場合は自身の判断で最大規模のもの

「年賀状じまい」を行ったのが何年前かを年齢区分で整理したのが図 5.3 である。今回の調査は 2025 年 12 月に行っており，2026 年 1 月から「年賀状じまい」をすることを連絡済みの場合を 0 年前として数えている。この図が示すのは，「年賀状じまい」は特に近年になって多く見られる現象ということである。最も大きい規模の「年賀状じまい」が 0～3 年前であった人は，18～39 歳で 60.0%，40～59 歳で 48.3%，60～89 歳で 61.7%であった。また，0～5 年前に範囲を広げると，18～39 歳で 81.7%，40～59 歳で 68.3%，60～89 歳で 70.8%であった。



(注) 横軸は何年前か、縦軸は各年齢区分でのパーセンテージ。

図 5.3 「年賀状じまい」を行った時期 (Q10) (n = 300)

「年賀状じまい」経験者に対して表 5.8 に示す 7 つの理由それぞれについて、「あてはまる」「少しあてはまる」「あてはまらない」から 1 つを選んでもらっている。表 5.8 に示すのは、「あてはまる」を 1 点、「少しあてはまる」を 0.5 点として計算した平均値をパーセントで表記したものである。また、ここで示す 7 つ以外の理由がある場合は、「その他」として自由記述で回答することができる。表 5.9 は、表 5.8 の 7 つの理由と「その他」の合計 8 つのうち、決め手となるものを 1 つだけ回答してもらっている。

表 5.8 「年賀状じまい」の理由 (%) (Q11)

	n	健康上の理由	金銭上の理由 (郵便料金の値上げを含む)	年賀状以外 (メール・SNS等)を使うため	家族が「年賀状じまい」をしたから	周りの人(家族を除く)が「年賀状じまい」をしたから	時間がないから	特に理由はない
男性18-39歳	23	37.0	32.6	65.2	39.1	43.5	39.1	41.3
女性18-39歳	37	21.6	52.7	56.8	33.8	43.2	43.2	27.0
男性40-59歳	60	11.7	31.7	51.7	22.5	36.7	41.7	20.0
女性40-59歳	60	12.5	49.2	73.3	29.2	40.0	34.2	34.2
男性60-89歳	60	12.5	28.3	36.7	15.8	37.5	20.0	25.0
女性60-89歳	60	11.7	30.8	61.7	26.7	45.0	29.2	26.7

注：「あてはまる」1 点、「少しあてはまる」0.5 点で計算した平均のパーセント表示。

表 5.9 「年賀状じまい」の決め手となった理由 (%) (Q13)

	n	健康上の理由	金銭上の理由 (郵便料金の値上げを含む)	年賀状以外 (メール・SNS等)を使うため	家族が「年賀状じまい」をしたから	周りの人(家族を除く)が「年賀状じまい」をしたから	時間がないから	特に理由はない	その他
男性18-39歳	23	8.7%	13.0%	30.4%	13.0%	13.0%	8.7%	13.0%	-
女性18-39歳	37	-	32.4%	29.7%	8.1%	10.8%	8.1%	8.1%	2.7%
男性40-59歳	60	1.7%	20.0%	26.7%	5.0%	8.3%	13.3%	11.7%	13.3%
女性40-59歳	60	3.3%	20.0%	40.0%	1.7%	11.7%	6.7%	10.0%	6.7%
男性60-89歳	60	-	11.7%	20.0%	3.3%	25.0%	10.0%	11.7%	18.3%
女性60-89歳	60	1.7%	15.0%	30.0%	8.3%	15.0%	8.3%	11.7%	10.0%

(注1) Q13では、Q11で示した7つの理由のうち「あてはまる」、「少しあてはまる」と回答したものと「その他」から1つを決め手として選択させている。Q11で「あてはまる」、「少しあてはまる」と回答した理由がない場合には、「その他」を決め手として選んだものとして集計している。

(注2) 以下の場合があることに注意。

- ・ Q11で「あてはまる」と「少しあてはまる」理由が両方あった場合、Q13で「少しあてはまる」のほうが決め手として選ばれている場合がある。
- ・ Q13で「その他」を選んだ場合、あるいはQ11で「あてはまる」、「少しあてはまる」という回答がなく「その他」を回答したものと見なした場合であっても、「その他」の具体的記述を求めるQ12が空欄の場合がある。

「健康上の理由」が高齢者で高くなることを想像したが、それを理由として挙げている者はそれほど多くなく、決め手として挙げている者も極めて少ない。「金銭上の理由」を挙げるものは18～59歳の女性で多く、18～39歳の女性で決め手としても多く挙げられていた。

「年賀状以外を使うため」という理由は全グループで高く、決め手としても20%以上となっている。しかし、60～89歳の男性で低くなっていることから、この区分では年賀状以外の方法があるから年賀状をやめるということにはなっていない。

40～59歳の女性で「年賀状以外を使うため」が決め手として多く挙がっていることを見ると、金銭的に負担の少ない手段を使うことで金銭的な負担を抑えようとしているという構図も想像できる。

「周りの人(家族を除く)が「年賀状じまい」をしたから」という理由も多く挙げられており、特に60～89歳の男性では決め手としても最も多い。「そろそろやめどき」というように考えているのではないかと想像できる。

「時間がないから」は特に59歳までの男女でやや高いが、決め手としてはそれほど高くない。このため、時間がないことはやめる理由の1つではあるが、決め手としては大きくない。

ここで、Q13で「その他」を決め手として挙げた回答者のQ12における自由記述の内容をいくつか紹介する。なお、文意を変えない範囲で文言を修正している。また、類似した内容はまとめている。

- ・面倒くさいから
- ・長年、年賀状だけのあいさつに、さまざまな疑問がわいた

- ・必要性を感じなくなったから
- ・高齢で出すのが苦痛になった
- ・考えれば考えるほどやる理由が分からなくなった
- ・仕事を辞めたから

年賀状をやめる前後のやり取りを整理したものが、表 5.10 である。なお、表頭に示すパーセンテージは、目安として回答者にもそのまま提示している。1 つ目の質問について、過去数年間で年賀状しかやり取りのなかった人も多い。全グループで 60%の人が、年賀状を出している相手の半分以上は、過去数年間で、年賀状でしかやり取りのなかった人である。2 つ目の質問について、年賀状をやめた後も、年賀状以外の方法で新年のあいさつをしている人についても尋ねている。なお、この中には、年賀状をやめて年賀状以外に切り替えた人のほか、年賀状以外でもあいさつしていた人が年賀状だけをやめた場合も含まれる。60 歳以上では年賀状以外の方法で新年のあいさつをしている人は少なく、完全にやり取りを中止しているといえる。3 つ目の質問について、年賀状をやめた後にも年賀状を送ってくる人は、それほど多くはない。

表 5.10 年賀状をやめる前後のやり取り (%) (Q14)

		n	ほぼ全員 (90%以上)	全員ではないが半 分以上の人(50%以上 90%未満)	一部の人 (半分以下)(10% 以上50%未満)	ほとんど ない(10%未満)
過去数年間、年賀状でしかやり取りのなかった人	男性18-39歳	23	34.8	30.4	13.0	21.7
	女性18-39歳	37	37.8	27.0	21.6	13.5
	男性40-59歳	60	36.7	28.3	10.0	25.0
	女性40-59歳	60	43.3	28.3	15.0	13.3
	男性60-89歳	60	38.3	35.0	16.7	10.0
	女性60-89歳	60	23.3	51.7	20.0	5.0
年賀状をやめた後も、年賀状以外の方法で新年のあいさつをしている人	男性18-39歳	23	13.0	43.5	26.1	17.4
	女性18-39歳	36	16.7	13.9	36.1	33.3
	男性40-59歳	60	13.3	23.3	13.3	50.0
	女性40-59歳	60	23.3	15.0	25.0	36.7
	男性60-89歳	55	10.9	9.1	40.0	40.0
	女性60-89歳	53	1.9	20.8	49.1	28.3
年賀状をやめた後も、引き続き年賀状を送ってくる人	男性18-39歳	23	17.4	26.1	26.1	30.4
	女性18-39歳	36	16.7	16.7	16.7	50.0
	男性40-59歳	60	10.0	3.3	15.0	71.7
	女性40-59歳	60	10.0	-	20.0	70.0
	男性60-89歳	55	7.3	3.6	25.5	63.6
	女性60-89歳	53	1.9	3.8	22.6	71.7

(注) 表中の 2 つ目と 3 つ目の質問は、0 年前にやめた (2025 年 12 月の時点で 2026 年 1 月の年賀状をやめることに決めている) 人には尋ねていないため、回答数が異なる。

年賀状以外の方法で新年の挨拶をしている人 (表 5.10 の「年賀状をやめた後も、年賀状以外の方法で新年のあいさつをしている人」で「ほぼ全員 (90%以上)」から「一部の人 (半分以下) (10%以上 50%未満)」と回答した人) を対象に、年賀状をやめた後にどのようにしているかを尋ねており、それを表 5.11 に示している。電子メールと SNS での交流を行う者が多く、もっとも当てはまるものについて「電子メール」と「SNS 等」をあわせると 75%程度以上になっている。

表 5.11 「年賀状じまい」の後の交流の手段 (%) (Q15)

	n	あてはまるもの					最もあてはまるもの				
		対面	電話	電子メール	SNS等	その他	対面	電話	電子メール	SNS等	その他
男性18-39歳	19	36.8	15.8	68.4	57.9	-	15.8	10.5	15.8	57.9	-
女性18-39歳	24	12.5	16.7	66.7	45.8	-	-	4.2	54.2	41.7	-
男性40-59歳	30	26.7	16.7	56.7	53.3	-	13.3	6.7	36.7	43.3	-
女性40-59歳	38	26.3	5.3	55.3	63.2	2.6	5.3	-	36.8	55.3	2.6
男性60-89歳	33	33.3	21.2	57.6	57.6	-	12.1	6.1	33.3	48.5	-
女性60-89歳	38	28.9	13.2	65.8	63.2	2.6	7.9	2.6	34.2	52.6	2.6

注：「あてはまるもの」は複数回答。「最もあてはまるもの」は単一回答。

表 5.12 は年賀状をやめた後のやり取りについて、表 5.10, 5.11 とは別の聞き方をしたものである。「年賀状じまい」をした相手との年始の挨拶は、年賀状がなくなったこと以外全く変わらない」は年賀状でしか年始の挨拶をしていなかった人とは年始の挨拶は皆無となり、年賀状と年賀状以外で年始の挨拶をしていた人とは年賀状以外の挨拶が残るということである。全グループで 47.8%以上が「あてはまる」、78.3%以上が「あてはまる」または「少しあてはまる」と回答しており、年賀状の純減という傾向がある。

「年賀状じまい」をした相手との年始以外の交流の頻度や内容は、全く変わらない」については、「あてはまる」、「あてはまる」または「少しあてはまる」の回答ともに、年始の挨拶よりも少なかった。しかし、「あてはまる」または「少しあてはまる」の回答は全グループで 73.3%以上を占めている。

表 5.12 自身からの「年賀状じまい」は年賀状の純減のみの影響か (年始・年始以外) (%) (Q16)

		n	あてはまる	少しあてはまる	あてはまらない
「年賀状じまい」をした相手との年始の挨拶は、年賀状がなくなったこと以外全く変わらない。	男性18-39歳	23	47.8	43.5	8.7
	女性18-39歳	36	50.0	36.1	13.9
	男性40-59歳	60	55.0	23.3	21.7
	女性40-59歳	60	61.7	26.7	11.7
	男性60-89歳	55	56.4	29.1	14.5
	女性60-89歳	53	60.4	26.4	13.2
「年賀状じまい」をした相手との年始以外の交流の頻度や内容は、全く変わらない。	男性18-39歳	23	39.1	47.8	13.0
	女性18-39歳	36	30.6	50.0	19.4
	男性40-59歳	60	50.0	23.3	26.7
	女性40-59歳	60	60.0	28.3	11.7
	男性60-89歳	55	45.5	38.2	16.4
	女性60-89歳	53	54.7	30.2	15.1

「あなたから連絡して「年賀状じまい」をした相手から年賀状が届いたらどうしますか。2026 年 1 月から年賀状を出さない人も、仮に届いた場合を想像してお答えください。」(Q17) という文言で調査を行っていた。こちらは記述式であったため、集計には分析者の判断を要するが、300 名のうち、回答は次のようであった。

まず、50%が「何もしない」という回答であった。一方で、13%が「年賀状を出す」という回答であった。18%が「メール・LINE・SNS・電話等で連絡する」、また、残りの 18%は「「年賀状じまい」をした旨を伝える年賀状を再度出す」「寒中見舞い等を出す」「相手による」「分からない」などであった。

年賀状をやめたことについて、どのように感じているかをまとめたのが表 5.13 である。

表 5.13 「年賀状じまい」したあとの感じ方 (%) (Q18)

		n	あてはまる	ややあてはまる	どちらでもない	ややあてはまらない	あてはまらない
やめてよかった	男性18-39歳	23	43.5	30.4	26.1	-	-
	女性18-39歳	37	59.5	27.0	13.5	-	-
	男性40-59歳	60	60.0	23.3	15.0	1.7	-
	女性40-59歳	60	70.0	20.0	10.0	-	-
	男性60-89歳	60	63.3	18.3	16.7	-	1.7
	女性60-89歳	60	63.3	28.3	8.3	-	-
年末の準備が減って気持ちに余裕ができた	男性18-39歳	23	34.8	34.8	30.4	-	-
	女性18-39歳	37	59.5	21.6	16.2	-	2.7
	男性40-59歳	60	56.7	25.0	18.3	-	-
	女性40-59歳	60	73.3	16.7	8.3	1.7	-
	男性60-89歳	60	56.7	20.0	16.7	1.7	5.0
	女性60-89歳	60	63.3	21.7	13.3	-	1.7
金銭的な負担が減って経済的に楽になった	男性18-39歳	23	21.7	34.8	26.1	17.4	-
	女性18-39歳	37	59.5	16.2	21.6	-	2.7
	男性40-59歳	60	46.7	15.0	31.7	3.3	3.3
	女性40-59歳	60	65.0	23.3	11.7	-	-
	男性60-89歳	60	20.0	36.7	30.0	3.3	10.0
	女性60-89歳	60	36.7	21.7	31.7	5.0	5.0
正月の楽しみがなくなった	男性18-39歳	23	13.0	21.7	21.7	17.4	26.1
	女性18-39歳	37	10.8	32.4	13.5	24.3	18.9
	男性40-59歳	60	5.0	15.0	21.7	16.7	41.7
	女性40-59歳	60	1.7	8.3	21.7	16.7	51.7
	男性60-89歳	60	1.7	8.3	36.7	15.0	38.3
	女性60-89歳	60	1.7	13.3	31.7	6.7	46.7
人間関係が希薄になった	男性18-39歳	23	13.0	26.1	26.1	17.4	17.4
	女性18-39歳	37	21.6	32.4	13.5	16.2	16.2
	男性40-59歳	60	11.7	20.0	30.0	13.3	25.0
	女性40-59歳	60	1.7	10.0	36.7	8.3	43.3
	男性60-89歳	60	1.7	11.7	53.3	15.0	18.3
	女性60-89歳	60	3.3	8.3	33.3	11.7	43.3
その後も年賀状を送ってくる人に困っている	男性18-39歳	23	4.3	30.4	39.1	13.0	13.0
	女性18-39歳	36	5.6	27.8	25.0	13.9	27.8
	男性40-59歳	60	8.3	15.0	26.7	11.7	38.3
	女性40-59歳	60	10.0	10.0	35.0	15.0	30.0
	男性60-89歳	55	1.8	18.2	32.7	12.7	34.5
	女性60-89歳	53	1.9	22.6	34.0	7.5	34.0
やめたことを後悔している	男性18-39歳	23	4.3	8.7	30.4	17.4	39.1
	女性18-39歳	37	-	24.3	5.4	10.8	59.5
	男性40-59歳	60	1.7	5.0	21.7	11.7	60.0
	女性40-59歳	60	-	1.7	15.0	18.3	65.0
	男性60-89歳	60	-	-	16.7	18.3	65.0
	女性60-89歳	60	-	-	8.3	11.7	80.0
年賀状のやり取りをしている人がうらやましい	男性18-39歳	23	-	21.7	26.1	8.7	43.5
	女性18-39歳	37	5.4	5.4	16.2	29.7	43.2
	男性40-59歳	60	1.7	6.7	18.3	10.0	63.3
	女性40-59歳	60	-	3.3	13.3	11.7	71.7
	男性60-89歳	60	-	-	25.0	8.3	66.7
	女性60-89歳	60	-	-	10.0	6.7	83.3
連絡先が分からなくなって困る	男性18-39歳	23	8.7	13.0	30.4	17.4	30.4
	女性18-39歳	37	2.7	18.9	13.5	32.4	32.4
	男性40-59歳	60	1.7	13.3	21.7	15.0	48.3
	女性40-59歳	60	3.3	13.3	18.3	8.3	56.7
	男性60-89歳	60	-	15.0	26.7	11.7	46.7
	女性60-89歳	60	3.3	3.3	21.7	10.0	61.7
人間関係が途切れたような気がする	男性18-39歳	23	-	21.7	21.7	30.4	26.1
	女性18-39歳	37	8.1	29.7	16.2	16.2	29.7
	男性40-59歳	60	5.0	23.3	26.7	13.3	31.7
	女性40-59歳	60	3.3	13.3	16.7	11.7	55.0
	男性60-89歳	60	3.3	15.0	30.0	16.7	35.0
	女性60-89歳	60	1.7	5.0	21.7	16.7	55.0
永遠につながりがなくなった気がする	男性18-39歳	23	8.7	17.4	13.0	21.7	39.1
	女性18-39歳	37	8.1	13.5	27.0	16.2	35.1
	男性40-59歳	60	6.7	16.7	21.7	15.0	40.0
	女性40-59歳	60	5.0	11.7	25.0	3.3	55.0
	男性60-89歳	60	1.7	10.0	33.3	13.3	41.7
	女性60-89歳	60	1.7	5.0	26.7	11.7	55.0

「やめてよかった」「年末の準備が減って気持ちに余裕ができた」「金銭的な負担が減って経済的に楽になった」については、「あてはまる」「ややあてはまる」「どちらでもない」がほとんどを占めており、肯定的である。

「正月の楽しみがなくなった」は「あてはまる」「ややあてはまる」の合計が男性 18～39 歳で 34.8%、女性 18～39 歳で 43.2%と若い世代で高かった。

「人間関係が希薄になった」も「あてはまる」「ややあてはまる」の合計が男性 18～39 歳で 39.1%、女性 18～39 歳で 54.1%と若い世代で高かった。

「その後も年賀状を送ってくる人に困っている」は「あてはまる」「ややあてはまる」の合計がどのグループでも 20～35%程度であった。

「やめたことを後悔している」も若い世代で高く、「あてはまる」「ややあてはまる」の合計が男性 18～39 歳で 13.0%、女性 18～39 歳で 24.3%であった。

「年賀状のやり取りをしている人がうらやましい」も若い世代で高く、「あてはまる」「ややあてはまる」の合計が男性 18～39 歳で 21.7%、女性 18～39 歳で 10.8%であった。

「連絡先が分からなくなって困る」はグループ間で差は少なく、どのグループでも「あてはまる」「ややあてはまる」の合計が 7～22%程度であった。

「人間関係が途切れたような気がする」「永遠につながりがなくなった気がする」はグループ間の差はそれほど大きくないが、それでも、「あてはまる」「ややあてはまる」の合計は若い世代のほうが高かった。

また、「あなたから連絡して「年賀状じまい」をしたことで年賀状以外の交流（年始と年始以外の交流とも）で変化したエピソードはありますか。ご自由にお書きください。」(Q19)との質問もしている。自由回答が得られていたが、他の設問で得られた傾向以上の特筆すべき結果はなかった。

何年後に「年賀状じまい」をする予定かを尋ねている。具体的な質問の文言は次のとおりである。回答者にも下線と赤色を付したものをそのまま示している。

あなたは、いつ「年賀状じまい」をする予定ですか。

「いずれ『年賀状じまい』をすると思う」程度ではなく、実際にやめる時期まで検討しているかどうかを基準に回答してください。

過去に年賀状じまいをされた場合も、改めて年賀状じまいをする予定があるかお尋ねします。

※考えていない場合は、「999」とお答えください。

2026 年 1 月（今度の正月）から出さない（これから連絡して 2026 年 1 月から出さない）・・・0 年後

2026 年 1 月の年賀状等で 2027 年 1 月から年賀状をやめることを明確に伝える・・・1 年後

2027 年 1 月の年賀状等で 2028 年 1 月から年賀状をやめることを明確に伝える・・・2 年後

・・・

「年賀状じまい」を考えていない・・・「999」とお答えください。

その結果を表 5.14 に示す。「年賀状じまい」の経験がない者は、具体的に「年賀状じまい」をしようと考えていない者が半数以上を占めていることが特徴である。これらの者は、いずれ必要に迫られれば「年賀状じまい」をすることもあるかもしれないが、現時点で特にそのことは考えていないというものである。一方、一度でも「年賀状じまい」をしたことのある者は、近いうちに再び「年賀状じまい」を行うことを考えていることが分かる。

表 5.14 「年賀状じまい」の予定 (Q20)

		n	0年後	1年後	2年後	3年後	4年後	5年後	6年後～	予定なし
「年賀状じまい」経験あり	男性18-39歳	14	-	21.4	21.4	7.1	-	21.4	7.1	21.4
	女性18-39歳	18	11.1	22.2	16.7	11.1	-	16.7	5.6	16.7
	男性40-59歳	16	6.3	37.5	12.5	-	-	6.3	-	37.5
	女性40-59歳	19	21.1	5.3	21.1	5.3	-	-	5.3	42.1
	男性60-89歳	25	24.0	8.0	12.0	16.0	-	8.0	-	32.0
	女性60-89歳	20	40.0	20.0	5.0	-	-	-	-	35.0
「年賀状じまい」経験なし	男性18-39歳	8	-	-	12.5	-	-	12.5	12.5	62.5
	女性18-39歳	12	8.3	8.3	8.3	-	-	-	16.7	58.3
	男性40-59歳	31	6.5	9.7	3.2	-	-	9.7	3.2	67.7
	女性40-59歳	38	5.3	13.2	7.9	-	-	2.6	5.3	65.8
	男性60-89歳	46	2.2	4.3	10.9	6.5	2.2	6.5	4.3	63.0
	女性60-89歳	44	-	6.8	4.5	-	-	4.5	6.8	77.3

表 5.14 で示した時期に「年賀状じまい」を行う理由について、「あてはまるもの」と「最もあてはまるもの」について回答してもらったものをそれぞれ、表 5.15, 5.16 に示す。これを、表 5.8, 5.9 に示した、既に「年賀状じまい」を行った者からの回答と比較する。表 5.8 と比べると表 5.15 では「時間がないから」という回答はかなり少ない。しかし、全体的な傾向は表 5.15, 5.16 とそれぞれ表 5.8, 5.9 と類似している。その原因には、表 5.15 と 5.16 の回答者の多くが、「年賀状じまい」の経験有として表 5.8 と 5.9 でも回答していたこともあると考えられる。

表 5.15 「年賀状じまい」を近い将来に行う理由 (%) (Q21)

	n	健康上の理由	金銭上の理由(郵便料金の値上げを含む)	年賀状以外(メール・SNS等)を使うため	家族が「年賀状じまい」をしたから	周りの人(家族を除く)が「年賀状じまい」をしたから	時間がないから	特に理由はない	その他
男性18-39歳	14	14.3	42.9	42.9	57.1	35.7	7.1	7.1	-
女性18-39歳	20	10.0	30.0	45.0	20.0	35.0	20.0	15.0	-
男性40-59歳	20	15.0	35.0	40.0	20.0	20.0	10.0	25.0	5.0
女性40-59歳	24	-	33.3	54.2	8.3	41.7	8.3	8.3	8.3
男性60-89歳	34	5.9	29.4	32.4	8.8	55.9	2.9	26.5	8.8
女性60-89歳	23	13.0	8.7	56.5	21.7	47.8	4.3	13.0	4.3

注：複数回答。

表 5.16 「年賀状じまい」を近い将来に行う決め手となる理由 (%) (Q21 続き)

	n	健康上の理由	金銭上の理由(郵便料金の値上げを含む)	年賀状以外(メール・SNS等)を使うため	家族が「年賀状じまい」をしたから	周りの人(家族を除く)が「年賀状じまい」をしたから	時間が無いから	特に理由はない	その他
男性18-39歳	14	14.3	14.3	21.4	28.6	21.4	-	-	-
女性18-39歳	20	5.0	15.0	20.0	10.0	25.0	10.0	15.0	-
男性40-59歳	20	-	20.0	30.0	10.0	10.0	5.0	25.0	-
女性40-59歳	24	-	20.8	37.5	4.2	16.7	4.2	8.3	8.3
男性60-89歳	34	-	8.8	14.7	5.9	41.2	2.9	17.6	8.8
女性60-89歳	23	4.3	4.3	34.8	8.7	34.8	-	8.7	4.3

一方で、これまで「年賀状じまい」をしてこなかった理由を示したものが、表 5.17 である。表頭に 5 つの項目があり、それぞれに「あてはまる」「少しあてはまる」「あてはまらない」から 1 つを選択してもらった。「あてはまる」を 1 点、「少しあてはまる」を 0.5 点、「あてはまらない」を 0 点として平均したものをパーセント表示している。どの項目においても年齢が高いほうの得点が高く、年賀状をやめない理由が多いことが考えられる。ただし、ここでの回答者は「年賀状じまい」をしていなくても現在出している枚数が 0 枚の 121 人と、1 枚以上の 179 人を含んでいることに注意が必要である。

表 5.17 「年賀状じまい」をしてこなかった理由 (%) (Q22)

	n	特にやめる理由がないから	年賀状は書くものだと思うから	年賀状を書くことが楽しいから	年賀状を受け取ることが嬉しいから	年賀状でしかやり取りのない人とながら貴重な機会だから
男性18-39歳	23	32.6	23.9	13.0	28.3	28.3
女性18-39歳	37	44.6	28.4	18.9	33.8	28.4
男性40-59歳	60	53.3	30.8	16.7	25.8	35.0
女性40-59歳	60	52.5	36.7	17.5	42.5	51.7
男性60-89歳	60	73.3	50.8	23.3	51.7	60.0
女性60-89歳	60	65.0	45.0	17.5	49.2	68.3

注:「あてはまる」1 点,「少しあてはまる」0.5 点で計算した平均のパーセント表示。

表 5.17 から、現在も年賀状を 1 枚以上出している 179 人のみを対象として整理したものが、表 5.18 である。やめない理由として該当するものを多く持っていることが分かる。

表 5.18 「年賀状じまい」をしてこなかった理由（現在も 1 枚以上出している人）（%）（Q22 続き）

	n	特にやめる理由がないから	年賀状は書くものだと思うから	年賀状を書くことが楽しいから	年賀状を受け取ることが嬉しいから	年賀状でしかやり取りのない人とながら貴重な機会だから
男性18-39歳	8	68.8	56.2	37.5	68.8	68.8
女性18-39歳	12	79.2	62.5	29.2	62.5	58.3
男性40-59歳	31	74.2	50.0	25.8	40.3	54.8
女性40-59歳	38	60.5	52.6	25.0	57.9	73.7
男性60-89歳	46	79.3	65.2	30.4	63.0	72.8
女性60-89歳	44	77.3	58.0	22.7	58.0	83.0

注：「あてはまる」1 点，「少しあてはまる」0.5 点で計算した平均のパーセント表示。

なお，表 5.17 の理由以外の理由があれば自由に記載（Q23）してもらった．そこでの回答はほとんどが，「年賀状じまい」をしなくても自然消滅しているというものであった．

5.7 相手から受け取った「年賀状じまい」

「年賀状じまい」の連絡を受け取ったかどうか，また誰から受け取ったかを整理したものが表 5.19 である．「受け取ったことがない」という回答が若い層で多かった．年齢が高い人は年賀状をやり取りしている相手も年齢が高いことが想定されるため，「年賀状じまい」を受け取った人が多いことは理解できる．

表 5.19 「年賀状じまい」を受け取ったことがあるかと，その相手（%）（Q24）

	n	家族・親戚	学校や習い事の先生	学校や習い事の友人（先輩・後輩・同級生）	職場の上司	職場の同僚（先輩・後輩・同期）	仕事関係の知人（業務として出しているものは除く）	上記以外の知人	その他	受け取ったことがない
男性18-39歳	46	10.9	8.7	10.9	21.7	15.2	8.7	6.5	-	63.0
女性18-39歳	74	14.9	8.1	13.5	6.8	5.4	4.1	9.5	-	55.4
男性40-59歳	120	15.0	2.5	9.2	6.7	15.8	10.8	12.5	-	60.8
女性40-59歳	120	26.7	1.7	12.5	7.5	10.0	6.7	18.3	1.7	47.5
男性60-89歳	120	27.5	9.2	27.5	20.8	35.0	28.3	28.3	0.8	26.7
女性60-89歳	120	31.7	2.5	15.8	8.3	17.5	5.8	35.8	-	26.7

注：複数回答だが「受け取ったことがない」は排他。

表 5.20 は「年賀状じまい」の連絡をどの年齢層の人から受け取ったことがあるかを尋ねたものである．なお，表 5.20 の回答は，表 5.19 で「受け取ったことがない」という回答をした者以外から得ている．「年賀状じまい」が近年盛んになっており，「年賀状じまい」の連絡も最近に受け取ったものであると考えるなら，その相手が，現在の自身と同年代か上の年代であることも理解できる．18～39 歳では 20 代や 30 代から「年賀状じまい」を受け取ったことがあるとの回答もかなり多くなっており，30 代からの「年賀状じまい」の連絡を受け取ったことがある者は男女ともに半数を超えている．

表 5.20 「年賀状じまい」を何歳の人から受け取ったことがあるか (%) (Q25)

	n	～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80～89歳	90歳以上
男性18-39歳	17	5.9	52.9	58.8	35.3	35.3	35.3	23.5	11.8	-
女性18-39歳	33	-	15.2	57.6	21.2	12.1	15.2	18.2	-	-
男性40-59歳	47	-	4.3	14.9	46.8	48.9	25.5	25.5	12.8	-
女性40-59歳	63	-	-	7.9	36.5	52.4	28.6	34.9	15.9	1.6
男性60-89歳	88	-	1.1	3.4	9.1	30.7	53.4	52.3	29.5	3.4
女性60-89歳	88	-	-	-	3.4	18.2	51.1	55.7	19.3	1.1

注：複数回答。

表 5.21 は「年賀状じまい」の連絡を受け取った相手のうち、過去数年間、年賀状でしかやり取りのなかった人を示したものである。なお、表頭に示すパーセンテージは、目安として回答者にもそのまま提示している。「年賀状じまい」を送ってきた相手とは年賀状でしかやり取りのなかった人が、「ほぼ全員」「全員ではないが半分以上の人」という回答がどのグループでも半数を超えていた。このことは、表 5.10 で示した、自身から連絡して「年賀状じまい」をする場合と共通していた。

表 5.21 「年賀状じまい」を送ってきた相手と年賀状でしかやり取りのない割合 (Q26) (%)

	n	ほぼ全員 (90%以上)	全員ではないが半 分以上の人(50%以上 90%未満)	一部の人 (半以下)(10%以上 50%未満)	ほとんど ない(10%未満)
男性18-39歳	17	41.2	11.8	47.1	-
女性18-39歳	33	33.3	30.3	9.1	27.3
男性40-59歳	47	25.5	40.4	19.1	14.9
女性40-59歳	63	33.3	31.7	19.0	15.9
男性60-89歳	88	36.4	30.7	23.9	9.1
女性60-89歳	88	37.5	34.1	20.5	8.0

表 5.22 は年賀状をやめた後のやり取りについて、表 5.12 にならって作成したものである。つまり「年賀状じまい」をする前後で、新年においても、それ以外においても、年賀状の純減以外に何も変化していないのかを尋ねたものである。結果は、表 5.12 と大差なく、「年賀状じまい」をした後の交流については、自身からの場合と、相手からの場合で明確に異なるとは言えなさそうである。

表 5.22 相手からの「年賀状じまい」は年賀状の純減のみの影響か (%) (Q27)

	n	あてはまる	少しあてはまる	あてはまらない
「年賀状じまい」をした相手との年始の挨拶は、年賀状がなくなったこと以外全く変わらない(変わらないと思う)。	男性18-39歳	17	52.9	47.1
	女性18-39歳	33	48.5	42.4
	男性40-59歳	47	46.8	31.9
	女性40-59歳	63	54.0	39.7
	男性60-89歳	88	58.0	35.2
	女性60-89歳	88	58.0	30.7
「年賀状じまい」をした相手との年始以外の交流の頻度や内容は、全く変わらない(変わらないと思う)。	男性18-39歳	17	35.3	58.8
	女性18-39歳	33	42.4	51.5
	男性40-59歳	47	46.8	36.2
	女性40-59歳	63	55.6	38.1
	男性60-89歳	88	54.5	38.6
	女性60-89歳	88	54.5	34.1

注：「(変わらないと思う)」との記述は、2026 年 1 月の年賀状についても尋ねるため。

表 5.23 に「年賀状じまい」を宣言された際の受け止め方、今後の対応について示している。設問は、「事実について」「理由について」「今後の挨拶」についての3つの観点に分けている。

表 5.23 「年賀状じまい」を宣言された際の受け止め方、今後の対応について (%) (Q28)
(n=336)

		n	あてはまる	少しあてはまる	あてはまらない
【事実について】年賀状を送るに値しないと宣言されたと感じる	男性18-39歳	17	35.3	41.2	23.5
	女性18-39歳	33	9.1	45.5	45.5
	男性40-59歳	47	10.6	34.0	55.3
	女性40-59歳	63	6.3	19.0	74.6
	男性60-89歳	88	4.5	18.2	77.3
	女性60-89歳	88	6.8	11.4	81.8
【事実について】自分から「年賀状じまい」をしなくて良かった(相手が言い出してきて助かった)	男性18-39歳	17	29.4	47.1	23.5
	女性18-39歳	33	15.2	45.5	39.4
	男性40-59歳	47	12.8	42.6	44.7
	女性40-59歳	63	23.8	39.7	36.5
	男性60-89歳	88	11.4	48.9	39.8
	女性60-89歳	88	17.0	40.9	42.0
【事実について】もう少し続けたかった	男性18-39歳	17	11.8	52.9	35.3
	女性18-39歳	33	9.1	27.3	63.6
	男性40-59歳	47	12.8	19.1	68.1
	女性40-59歳	63	-	14.3	85.7
	男性60-89歳	88	10.2	23.9	65.9
	女性60-89歳	88	6.8	15.9	77.3
【事実について】なぜ、「年賀状じまい」をわざわざするのか理解できない	男性18-39歳	17	29.4	29.4	41.2
	女性18-39歳	33	6.1	33.3	60.6
	男性40-59歳	47	6.4	21.3	72.3
	女性40-59歳	63	1.6	11.1	87.3
	男性60-89歳	88	4.5	20.5	75.0
	女性60-89歳	88	3.4	18.2	78.4
【理由について】全員に対して一斉に年賀状をやめることは仕方ないと思う	男性18-39歳	17	29.4	70.6	-
	女性18-39歳	33	39.4	42.4	18.2
	男性40-59歳	47	51.1	34.0	14.9
	女性40-59歳	63	57.1	36.5	6.3
	男性60-89歳	88	45.5	40.9	13.6
	女性60-89歳	88	56.8	31.8	11.4
【理由について】時代の流れを理由に年賀状をやめることは仕方ないと思う	男性18-39歳	17	41.2	41.2	17.6
	女性18-39歳	33	54.5	33.3	12.1
	男性40-59歳	47	59.6	23.4	17.0
	女性40-59歳	63	63.5	34.9	1.6
	男性60-89歳	88	52.3	40.9	6.8
	女性60-89歳	88	51.1	43.2	5.7
【理由について】高齢あるいは体調を理由に年賀状をやめることは仕方ないと思う	男性18-39歳	17	64.7	29.4	5.9
	女性18-39歳	33	63.6	30.3	6.1
	男性40-59歳	47	66.0	25.5	8.5
	女性40-59歳	63	85.7	11.1	3.2
	男性60-89歳	88	72.7	26.1	1.1
	女性60-89歳	88	80.7	12.5	6.8
【理由について】特に理由も説明せずに年賀状をやめることは仕方ないと思う	男性18-39歳	17	29.4	58.8	11.8
	女性18-39歳	33	45.5	42.4	12.1
	男性40-59歳	47	42.6	44.7	12.8
	女性40-59歳	63	57.1	34.9	7.9
	男性60-89歳	88	33.0	44.3	22.7
	女性60-89歳	88	36.4	40.9	22.7
【今後の挨拶】「年賀状じまい」の連絡を受けても私は構わず年賀状を送る(送ると思う)	男性18-39歳	17	11.8	47.1	41.2
	女性18-39歳	33	15.2	39.4	45.5
	男性40-59歳	47	10.6	21.3	68.1
	女性40-59歳	63	1.6	11.1	87.3
	男性60-89歳	88	6.8	21.6	71.6
	女性60-89歳	88	2.3	5.7	92.0
【今後の挨拶】「年賀状じまい」の連絡を受けたら、年賀状以外の方法で連絡する(連絡しようと思う)(年始・年始以外を問わない)	男性18-39歳	17	29.4	52.9	17.6
	女性18-39歳	33	18.2	48.5	33.3
	男性40-59歳	47	14.9	48.9	36.2
	女性40-59歳	63	15.9	46.0	38.1
	男性60-89歳	88	9.1	44.3	46.6
	女性60-89歳	88	22.7	38.6	38.6

まず、年賀状をやめることの実態について考察する。「年賀状を送るに値しないと宣言されたと感じる」「もう少し続けたかった」「なぜ、「年賀状じまい」をわざわざするのか理解できない」は18～39歳で「あてはまる」とする回答の比率が高い。18～39歳の人々は「年賀状じまい」を20代、30代の相手からも受け取っていることを考えると、体力的にもまだ年賀状を出すことが可能であるにもかかわらず「年賀状じまい」を宣言されたことへの不満とも読み取れる。「自分から「年賀状じまい」をしなくて良かった(相手が言い出してきて助かった)」とする回答は「あて

はまる」とする回答はそれほど多くはなかった。相手からの「年賀状じまい」はそれほど歓迎されているとは言えなさそうである。

次に、年賀状をやめる理由について考察する。「全員に対して一斉に年賀状をやめることは仕方ないと思う」「時代の流れを理由に年賀状をやめることは仕方ないと思う」「高齢あるいは体調を理由に年賀状をやめることは仕方ないと思う」ということには「あてはまる」と「少しあてはまる」が大半を占めており、「あてはまらない」は2割を切っていた。年賀状をやめることは、仕方がないということは共通に理解されていると言えよう。一方で、「特に理由も説明せずに年賀状をやめることは仕方ないと思う」は60～89歳で「あてはまらない」に2割を超える回答があった。何らかの理由を告げた上で年賀状をきちんと「しまう」ことには意味があると考えられる。

「年賀状じまい」の連絡を受けても私は構わず年賀状を送る（送ると思う）」については「あてはまらない」の回答が18～39歳では低く、「年賀状じまい」に納得していない状況が見て取れる。一方で「年賀状じまい」の連絡を受けたら、年賀状以外の方法で連絡する（連絡しようと思う）（年始・年始以外を問わない）」についてはそれほど大きな違いは見られなかった。

5.8 主観的幸福感

主観的幸福感については、Dinerによって開発された人生満足度尺度(SWLS: Satisfaction with Life Scale)の日本語訳である大石(2009)を用いた。ただし、SWLSでは「私の人生」について尋ねている。本研究では「私の人生」を「私の「普段の暮らし」」としている。これは、これまでの生涯全体というよりは、回答時点における生活状況や日常に対する評価を尋ねるためである。また、主観的健康感についても尋ねている。

主観的幸福感に関する項目は、以下のa)～e)について、7件法で尋ねた。選択肢は「1. 全くそう思わない」「2. ほとんどそう思わない」「3. あまりそう思わない」「4. どちらともいえない」「5. すこしそう思う」「6. かなりそう思う」「7. とてもそう思う」である。

- a) ほとんどの面で、私の「普段の暮らし」は私の理想に近い
- b) 私の「普段の暮らし」は、とてもすばらしい状態だ
- c) 私は自分の「普段の暮らし」に満足している
- d) 私はこれまで、自分の「普段の暮らし」を形づくる大切なものを得てきた
- e) 私は今の「普段の暮らし」を変えられるとしても、ほとんど何も変えないだろう

主観的健康感については、以下のf)について、5件法で尋ねた。選択肢は「1. よい」「2. まあよい」「3. ふつう」「4. あまりよくない」「5. よくない」である。

- f) あなたの現在の健康状態はいかがですか

ここで、主観的幸福感と主観的健康感を説明するオーダード・プロビットモデルを構築した。主観的幸福感の5項目a)～e)、主観的健康感の1項目f)である。

主観的幸福感については、7件法で尋ねているが、「1. 全くそう思わない」「2. ほとんどそう思

わない」を統合、また、「6. かなりそう思う」「7. とてもそう思う」を統合し、5 件法の回答として分析している。主観的健康感については、5 件法で尋ねているものを、値が大きいほうが健康であることを示すように逆転させて用いる。

本モデルでは、主観的幸福感と主観的健康観を表す潜在変数は値が大きいほうが幸福・健康を表すようになっている。

説明変数には、性別と年齢のほか、対面の活動、非対面の活動、年賀状、に関するものを導入している。

対面の活動について、表 5.24 に示す 6 項目について、「1: 週 4 日以上」「2: 週 2～3 日」「3: 週 1 日」「4: 月 1～3 日」「5: 年に数日」「6: 行っていないが行いたいと思う」「7: 行っていないし行いたいと思わない」から 1 つを選んでもらっている。このうち、活動が全くないという、6 と 7 に該当するものをダミー変数として採用した。表 5.24 は 6 と 7 に該当する者の比率を示している。対面の活動で最も大きな差が見られるのが「仕事」である。仕事を行っていない者は、明らかに若年層で少ない。それ以外の対面の活動は、同じ年齢層では女性のほうが男性よりも行っていない者の比率が高い。唯一の例外は 60 歳以上の「その他のグループ活動」である。

仕事以外の非対面の活動について、表 5.24 に示す 6 項目について、「1: 週 4 日以上」「2: 週 2～3 日」「3: 週 1 日」「4: 月 1～3 日」「5: 年に数日」「6: 全くない」から 1 つを選んでもらっている。このうち、まったく行っていない 6 に該当するものをダミー変数として採用した。表 5.24 には 6 に該当する者の比率を示している。非対面の活動については、性別による明確な違いは見られない。18～39 歳で「電子メール」を全くしない者の比率が 40 歳以上よりも高くなっていた。このことは、電子メール以外の連絡手段を使うということにあるであろう。「Facebook や X 等の SNS でのテキストのやりとり」を行っていない者は年齢とともに増加している。

年賀状の変数については、現在出している枚数のほか、年賀状 0 枚の人に対しては、「年賀状じまい」をしていなくて年賀状が 0 枚（自然消滅）と「年賀状じまい」をして年賀状が 0 枚（しつかりとやめた）、を考慮した。

表 5.24 対面・非対面の活動がない人の割合 (%) (Q29, 30)

	n	対面						非対面					
		仕事	町内会や地域行事などの活動	ボランティア活動	スポーツ関係のグループ活動	趣味関係のグループ活動	その他のグループ活動	電子メール	Line等のメッセージングアプリでのテキストのやりとり	FacebookやX(旧Twitter)等のSNSでのテキストのやりとり	音声通話(電話のほかLine、Skype等の通話アプリの利用を含む)	ビデオ通話(Line、Zoomなどのビデオ通話アプリの利用を含む)	年賀状以外の手紙(私信)
男性18-39歳	46	21.7	60.9	63.0	69.6	58.7	73.9	21.7	15.2	41.3	21.7	50.0	67.4
女性18-39歳	74	37.8	70.3	79.7	83.8	77.0	82.4	27.0	16.2	58.1	28.4	50.0	73.0
男性40-59歳	120	17.5	64.2	87.5	77.5	77.5	87.5	13.3	24.2	63.3	20.8	65.0	79.2
女性40-59歳	120	54.2	83.3	93.3	92.5	83.3	94.2	19.2	18.3	70.0	26.7	69.2	70.8
男性60歳以上	120	52.5	57.5	81.7	78.3	74.2	87.5	18.3	30.0	77.5	23.3	69.2	72.5
女性60歳以上	120	62.5	63.3	85.8	86.7	78.3	86.7	11.7	14.2	86.7	11.7	61.7	65.8

注：対面の活動は、「1: 週 4 日以上」「2: 週 2～3 日」「3: 週 1 日」「4: 月 1～3 日」「5: 年に数日」「6: 行っていないが行いたいと思う」「7: 行っていないし行いたいと思わない」から 1 つを選択する形式で、6 と 7 に当てはまるものの割合を示した。非対面の活動は、「1: 週 4 日以上」「2: 週 2～3 日」「3: 週 1 日」「4: 月 1～3 日」「5: 年に数日」「6: 全くない」から 1 つを選択する形式で、6 に当てはまるものの割合を示した。

モデルの推定結果を表 5.25 に示す。年齢が高いほうが幸福感を感じている。対面と非対面の活動は、幸福感に関係していると考えられるが、有意なものは極めて少ないという結果となった。

次に、本研究の主題である、年賀状について考察する。年賀状の枚数自体は幸福感と健康感ともに正の影響を与えているが、c) を除いて有意ではない。興味深いのが年賀状の枚数が 0 枚の人である。年賀状の枚数が 0 枚の人でも「年賀状じまい」をした上で 0 枚の人は、有意ではないものの、主観的幸福感に正の効果をもたらしている。つまり、「年賀状じまい」をすること自体は主観的幸福感の低下とは関連が見いだせない。一方で、「年賀状じまい」をしないで 0 枚の人は、負の効果をもたらし、b)～e) の 4 項目については統計的に有意であり、a) についてもわずかに 5% の有意水準に満たない結果となった。

この結果から推察できるのは、年賀状を出す、出さない、「年賀状じまい」をする、しない、の背後にある「人間関係や交流を大切にしているか」ということである。年賀状を出していることが人間関係や交流を大切にしているとは言えるであろう。これに加え、「年賀状じまい」をして年賀状を出さないことも、きちんと連絡をしてから年賀状をやめているということから、人間関係や交流を大切にしていると考えている。これに対して、「年賀状じまい」をしないで年賀状を出さないことは、人間関係や交流を大切にしていけないと推測する。

年賀状は、1 年に 1 回の限られた交流であるため、日常的により多くの機会があると考えられる、その他の対面や非対面の交流よりも有意な結果が得られたことはやや意外にも感じられる。しかし、上のように人間関係や交流を大切にしているかという点からは、「年賀状じまい」をしているかどうか、このことをより適切に表しているのかもしれない。

なお、主観的健康感については、年賀状は有意な影響を与えていなかった。

表 5.25 主観的幸福感と主観的健康感に関するオーダード・プロビットモデルの推定結果

	a) ほとんどの面で、私の「普段の暮らし」は私の理想に近い		b) 私の「普段の暮らし」は、とてもすばらしい状態だ		c) 私は自分の「普段の暮らし」に満足している		d) 私はこれまで、自分の「普段の暮らし」を形づくる大切なものを得てきた		e) 私は今の「普段の暮らし」を変えられなくても、ほとんど何も変えないだろう		f) あなたの現在の健康状態はいかがですか	
	Est.	t-stat.	Est.	t-stat.	Est.	t-stat.	Est.	t-stat.	Est.	t-stat.	Est.	t-stat.
閾値 1	-0.725*	-2.92	-1.044*	-4.18	-0.553*	-2.21	-0.969*	-3.87	-0.420	-1.69	-1.805*	-7.04
閾値 2	-0.219	-0.89	-0.526*	-2.12	-0.178	-0.72	-0.585*	-2.36	-0.040	-0.16	-0.949*	-3.82
閾値 3	0.622*	2.52	0.322	1.30	0.456	1.84	0.320	1.29	0.858*	3.45	0.097	0.40
閾値 4	1.274*	5.09	0.997*	4.00	1.259*	4.99	1.165*	4.64	1.592*	6.29	0.959*	3.85
個人属性												
女性ダミー	0.064	0.68	0.035	0.37	0.189*	1.98	0.105	1.11	0.030	0.32	0.192*	2.04
年齢/100	0.963*	2.62	0.395	1.07	1.213*	3.26	1.221*	3.30	1.421*	3.83	0.210	0.57
対面の活動（全く行っていない=1 のダミー変数）												
仕事	-0.003	-0.03	-0.051	-0.52	0.117	1.19	0.028	0.28	0.101	1.04	-0.246*	-2.56
町内会や地域行事などの活動	-0.028	-0.26	-0.177	-1.63	-0.237*	-2.14	-0.160	-1.45	-0.070	-0.64	0.044	0.40
ボランティア活動	0.069	0.47	0.101	0.69	0.093	0.62	0.021	0.14	0.014	0.10	-0.052	-0.36
スポーツ関係のグループ活動	-0.179	-1.20	-0.081	-0.55	-0.228	-1.52	-0.195	-1.30	-0.176	-1.17	-0.198	-1.34
趣味関係のグループ活動	-0.129	-0.90	-0.022	-0.16	0.011	0.08	-0.059	-0.41	0.241	1.66	-0.254	-1.78
その他のグループ活動	-0.194	-1.17	-0.283	-1.70	-0.248	-1.47	-0.120	-0.71	-0.282	-1.67	0.031	0.19
仕事以外の非対面の活動（全くない=1 のダミー変数）												
電子メール	-0.067	-0.51	-0.025	-0.19	-0.044	-0.34	-0.060	-0.46	-0.122	-0.92	-0.111	-0.85
Line 等のメッセージングアプリでのテキストのやりとり	-0.149	-1.23	-0.106	-0.87	-0.209	-1.71	-0.270*	-2.22	-0.128	-1.05	-0.043	-0.36
Facebook や X(旧 Twitter)等の SNS でのテキストのやりとり	0.011	0.10	0.038	0.34	0.111	0.99	0.065	0.58	0.031	0.28	0.050	0.45
音声通話（電話のほか Line、Skype 等の通話アプリの利用を含む）	0.256*	2.06	0.146	1.17	0.117	0.94	-0.011	-0.09	0.134	1.08	0.115	0.93
ビデオ通話（Line、Zoom などのビデオ通話アプリの利用を含む）	-0.121	-1.15	-0.166	-1.59	-0.149	-1.40	-0.120	-1.14	0.104	0.99	-0.132	-1.27
年賀状以外の手紙（私信）	0.020	0.18	0.042	0.39	0.075	0.68	-0.003	-0.03	-0.029	-0.27	0.116	1.06
年賀状												
年賀状を出す枚数/100	0.538	1.83	0.529	1.81	0.676*	2.24	0.325	1.12	0.521	1.78	0.031	0.11
「年賀状じまい」しなくて「年賀状 0 枚」＝自然消滅ダミー	-0.248	-1.84	-0.348*	-2.57	-0.338*	-2.49	-0.376*	-2.80	-0.295*	-2.19	-0.210	-1.58
「年賀状じまい」して「年賀状 0 枚」ダミー	0.161	1.37	0.094	0.80	0.049	0.41	0.027	0.23	0.094	0.79	-0.024	-0.21
n	600		600		600		600		600		600	
Final Log-likelihood	-915.88		-913.45		-903.21		-876.82		-891.21		-856.51	

注) *は 5%水準で統計的に有意.

第6章 おわりに

年賀状の減少傾向は明らかで、発行枚数で見ると2026年用は1960年代の水準以下にまで減少している。年賀状発行枚数の減少を、人々の交流の減少の表れと見ることもできるだろう。しかし、1960年代やそれ以前の人々の交流が現在よりも少なかったかという点、それも疑問である。地域の活動や近所の付き合いは、今よりも濃密であったのではないだろうか。年賀状の発行枚数が少なくなったことだけをもって、人々の交流が希薄になったとするのは早計であろう。

本研究で明らかになったのは、「年賀状じまい」そのものは主観的幸福感に負の影響は与えていないということであった。年賀状を出す枚数が多いほど主観的幸福感が高くなるという傾向は見られたものの、それほど有意ではなかった。年賀状を出す枚数が0枚であっても「年賀状じまい」をした上で年賀状が0枚である者は、主観的幸福感がむしろ高くなるという傾向さえ見られた。一方で、年賀状を出す枚数が0枚であっても「年賀状じまい」をせずに自然消滅させた者は、主観的幸福感が有意に低くなる傾向が見られた。

本研究では、これを人間関係や交流を大切にしているかどうか、ということが「年賀状じまい」の背景にあるのではと解釈している。年賀状を出している者に加え、年賀状を出していなくても「年賀状じまい」という連絡を明確にした者は、人間関係や交流を大切にしているという解釈である。一方で、「年賀状じまい」という連絡もなく年賀状をやめた者は、人間関係や交流を大切にしていないと解釈した。理由を説明しない「年賀状じまい」に否定的な回答があったことも、このことと関係していると考えられる。

最後に、今後の年賀状について展望を示したい。年賀状の市場について考察したのが図6.1である。年賀状は差出人と受取人が必要であることから、差出人と受取人のマトリックスを作成した。ここで、「企業等」は差出人にしか書かれていない。これは、受取人が返信する必要が通常はないと考えられるため、受取人を考えなくても良いためである。ただし、本研究では企業等の年賀状は対象としていない。

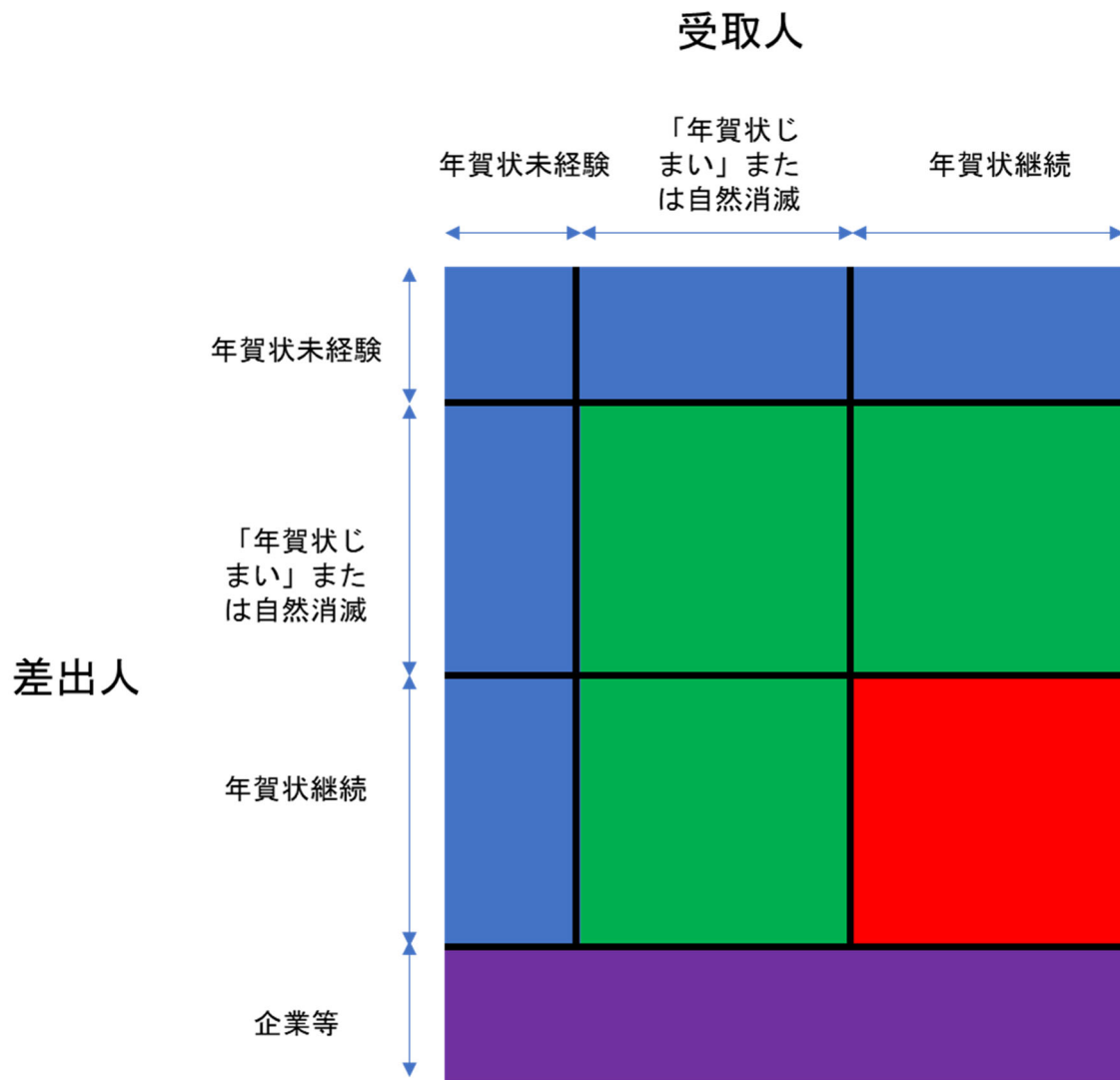


図 6.1 年賀状市場のイメージ

個人としての年賀状は「年賀状未経験」のほか、年賀状を出したことのある者の中でも「年賀状じまい」または自然消滅」と「年賀状継続」に分類できる。年賀状が双方向のやりとりであると考え、年賀状のやりとりが残るのは、差出人も受取人も「年賀状継続」をする赤色の部分である。ここで注意が必要なのは、年賀状の枚数は「年賀状じまい」をした者の割合以上に減少することである。年賀状継続している人が 100 人いれば、最大 100×100 の 10000 枚の年賀状が書かれる可能性がある。年賀状継続している人が 50%減って 50 人になると、最大 50×50 の 2500 枚の年賀状が書かれる可能性がある。つまり、75%減少している。ただし、企業等の年賀状の場合には出すほうだけがやめるだけなので、この関係は成り立たない。

今後は、「年賀状未経験」が増加すると考える。本研究でも、若年層で年賀状を書いたことのない者が増加している。さらに、「年賀状じまい」または自然消滅させる者も増加すると考えられる。これによって、「年賀状じまい」または自然消滅させる者の比率以上に年賀状枚数は減少する。企業等の「年賀状じまい」もこれに拍車をかける。そして、人口減少による市場全体の

縮小も避けられないであろう。年賀状は、これまで以上に年賀状を書きたい人が書くというものになるだろう。

謝辞

本研究は「ゆうちょ財団」の助成を受けて実施したものである。オンライン調査は、神戸大学大学院経営学研究科における人間を対象とした実験・調査研究に関する倫理審査委員会の承認（受付番号 2025-12）を得て実施している。研究の遂行にあたって岡崎和佐氏（神戸大学経営学部）の協力を得たことに謝意を表する。また、2026 年 3 月の本報告書の中間報告書について「ゆうちょ財団」審査員から貴重なコメントをいただいた。本最終報告書において、それらのコメントの総てに対応できたわけではないが、研究の改善に有益であった。なお、本研究内容の一部は、既に三古ら（2026）として第 73 回土木計画学研究・発表会において報告済みであり、今後も学会等で公表し、成果を広く社会に知らせる予定である。

参考文献

- Gallagher, S., Howard, S., McMahon, J., Palmieri, C. (2023). Christmas cards: are senders full of joy and good cheer? *Cogent Psychology* 10(1), 2151727.
- 大石繁宏（2009）．幸せを科学する：心理学からわかったこと．新曜社．
- 崔煌，権藤恭之，増井幸恵，中川威，安元佐織，小野口航，池邊一典，神出計，樺山舞，石崎達郎（2021）．高齢者における社会参加，ソーシャル・キャピタル，主観的幸福感の関連．老年社会科学 43(1)，5–14．
- 三古展弘，岡崎和佐，鈴木春菜（2026）．年賀状じまいと主観的幸福感．土木計画学研究・講演集，No. 73 (online proceedings)，2026 年 6 月．
- 高木初代，篠原和也，鹿田将隆，野藤弘幸（2021）．メールによる友人との交流の再開が主体的な生活をもたらした高齢女性に関する事例．作業療法 40(5)，658–664．
- 野邊政雄，大須賀翼（2014）．高齢者の友人関係が主観的幸福感に及ぼす影響（その 1）：香川県さぬき市の老人大学受講生を対象として．岡山大学大学院教育学研究科研究集録 156，39–48．