

【年代別調査】現在の収入への不満と収入を上げる行動
8割超が「現在の収入・お金に不満」
「収入を上げる行動はしていない」半数以上
～ 日本人は収入の増やし方を知らない！？ その背景と要因とは ～

日本の給料は他国に比べて低いと言われています。そこで、『親子の法則 人生の悩みが消える「親捨て」のススメ』や『金になる本』の著者で、富とお金のメンタルトレーナー 三凜 さとしは、20歳以上70歳未満の有職者全国461人を対象に「現在の収入への不満と収入を上げる行動」についてアンケート調査を実施いたしました。



■ 調査概要

調査期間：2025年1月30日

調査手法：インターネット調査

調査対象：20歳以上70歳未満の有職者全国

有効回答者数：461人

調査機関：Freeasy

※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、「合同会社serendipity 調べ」とご明記ください。

■ 調査結果サマリー

- ・8割超が「現在の収入・お金に不満」
- ・お金の不満、20・30代「低年収」、40・50代「物価高」、60代「老後資金」がトップ
- ・9割弱が「収入アップしたい」と答えるも、その半数は「何もしていない」

本リリースに関するお問い合わせ先
合同会社serendipity 担当：砂田
E-mail：info@serendipityllc.co.jp TEL：090-3970-0183

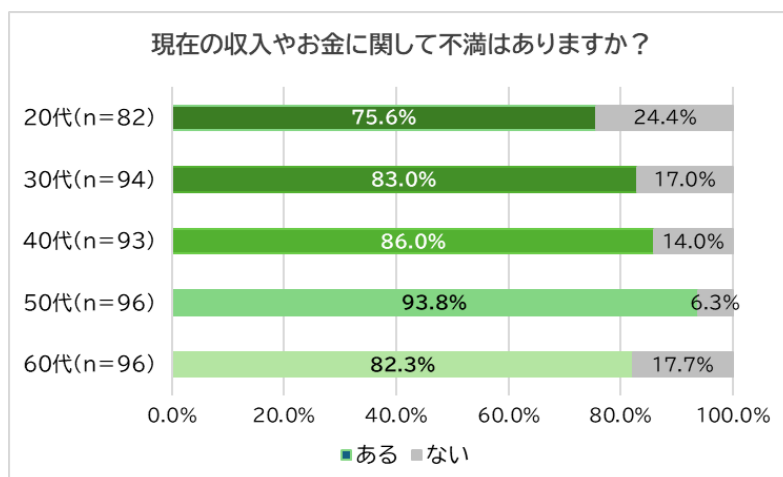


NEWS RELEASE

■ 調査結果

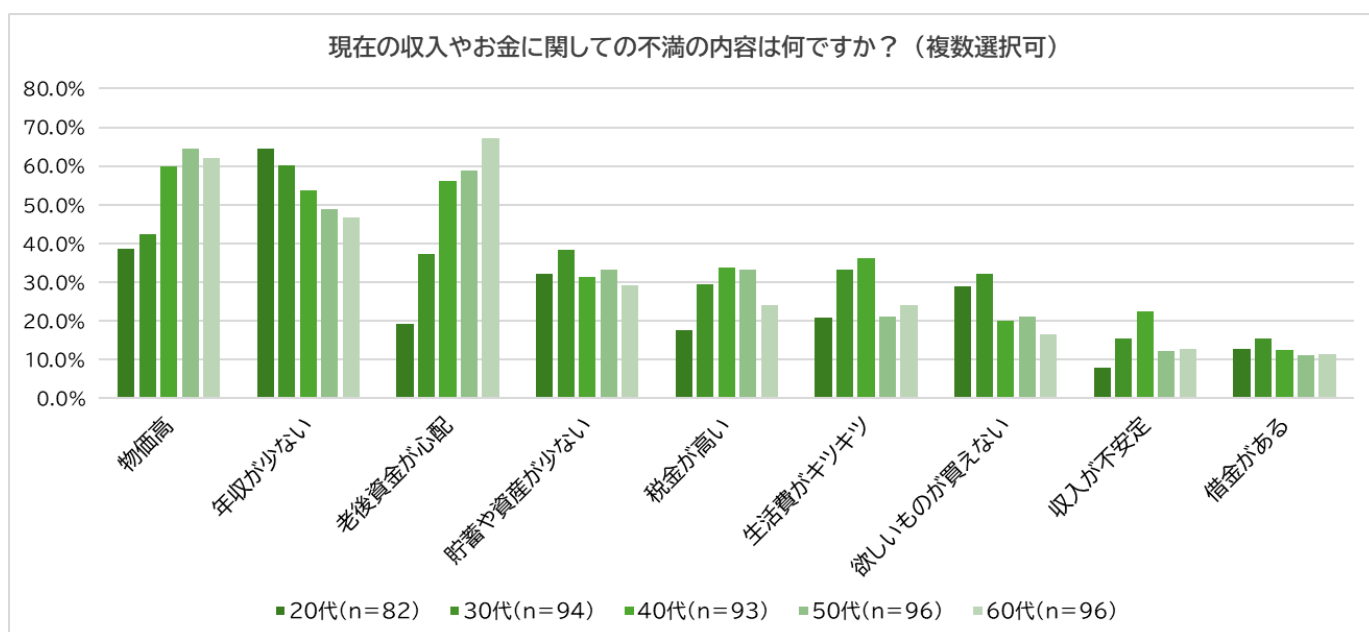
内閣府が令和6年12月に発表した「国民生活に関する世論調査」によると、所得・収入について「不満」「やや不満」と答えた人は合わせて64.5%いました。

そこで、各年代別に「現在の収入やお金に関して不満はあるか？」聞いたところ、多くの人が「ある」（30代：83.0%、40代：86.0%、60代：82.3%）と答えました。その中で、50代が93.8%と最も多く、最も少ない20代でも75.6%の人が不満を感じています。



「不満がある」と答えた人に「現在の収入やお金に関しての不満の内容は何か？」聞きました。20代と30代は「年収が少ない」（20代：64.5%、30代：60.3%）、40代と50代は「物価高」（40代：60.0%、50代：64.4%）、60代は「老後資金が心配」（67.1%）が最多となりました。

また、「物価高」「老後資金が心配」について、40代以降は半数以上の人不満と答えていました。これは、このまま物価高が続けば、老後資金に影響を及ぼしかねないという不安によるものではないかと推測できます。



本リリースに関するお問い合わせ先

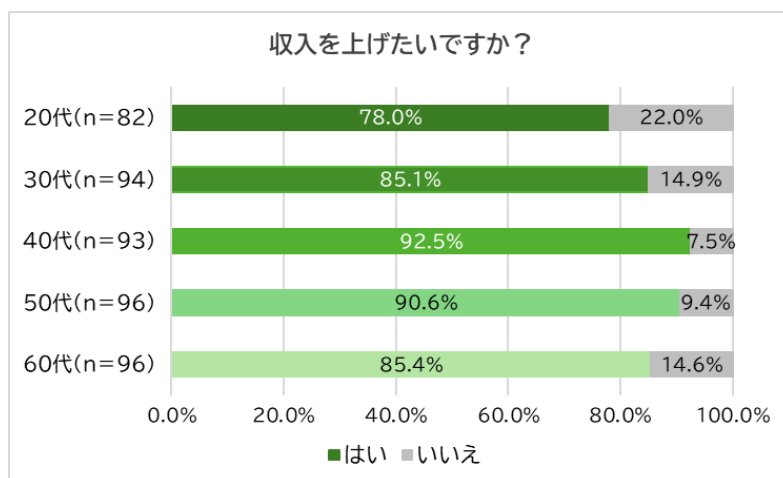
合同会社serendipity 担当：砂田

E-mail : info@serendipityllc.co.jp TEL : 090-3970-0183

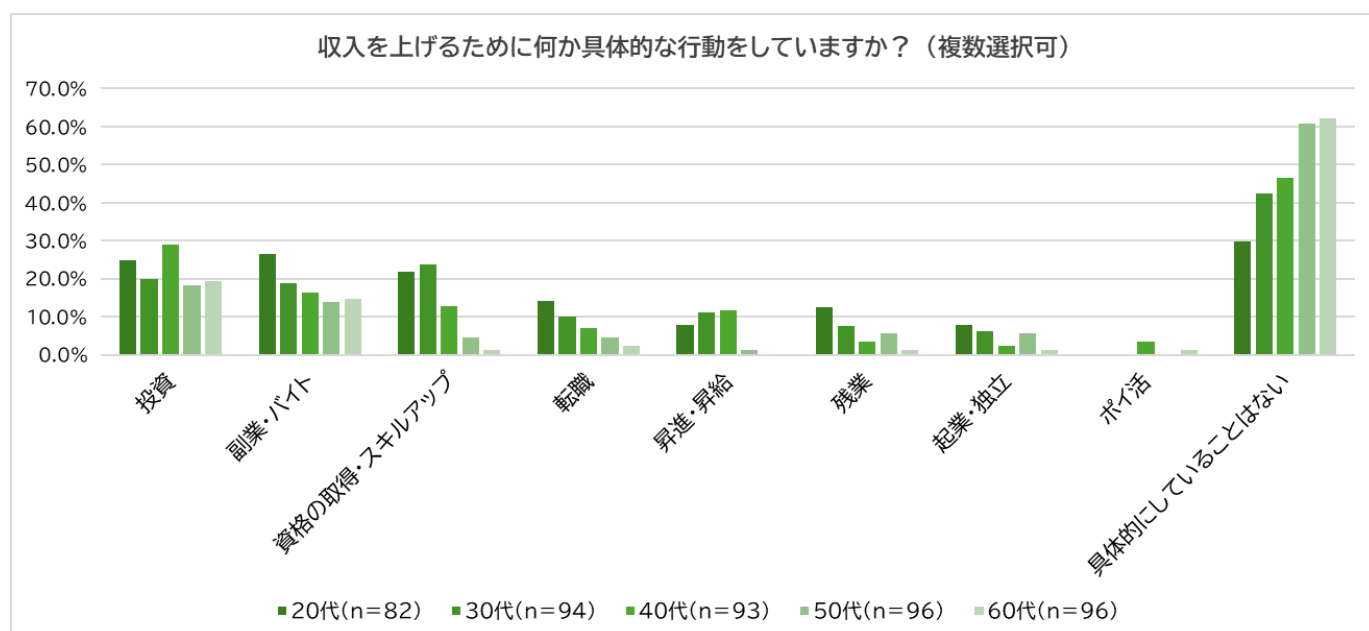


NEWS RELEASE

次に、「収入アップしたいか？」聞いたところ、40代の92.5%を筆頭に多くの人が「はい」（20代：78.0%、30代：85.1%、50代：90.6%、60代：85.4%）と答えました。



「収入アップしたい」と答えた人に「収入アップのために何か具体的な行動をしているか？」聞きました。どの年代も「具体的にしていることはない」（20代：29.7%、30代：42.5%、40代：46.5%、50代：60.9%、60代：62.2%）が最も多く、年齢が上がるにつれ、その傾向が大きくなっていました。一方、具体的な行動としては、20代が「副業・バイト」（26.6%）、30代は「資格の取得・スキルアップ」（23.8%）、40代以上では「投資」（40代：29.1%、50代：18.4%、60代：19.5%）が最多でした。



■収入の増やし方を知らない日本人？半数以上が「何もしていない」現実

●なぜ収入を増やしたいのに行動しないのか？

今回の調査結果によると、日本では多くの人が収入に不満を感じているにもかかわらず、実際に収入を増やすための具体的な行動をとっている人は少ないことが明らかになりました。特に、50代・60代では「収入アップのために何もしていない」と答えた人が60%を超えています。

本リリースに関するお問い合わせ先
合同会社serendipity 担当：砂田
E-mail : info@serendipityllc.co.jp TEL : 090-3970-0183



NEWS RELEASE

この現象は、日本の雇用文化や心理的な要因と密接に関係している可能性があります。日本人は収入を増やしたいと思っていても、行動に移すことに対して消極的な傾向があります。しかし、このような姿勢では、他国にどんどん追い抜かれてしまいます。一人ひとりが自立心を持ち、行動を起こさなければ、日本の経済はますます衰退していくでしょう。実際に、日本のGDPは低成長が続いており、世界の中での競争力が落ちている現実があります。

●収入を増やしたいという意識はあるが、行動は伴わない

調査では、各年代とも80%以上が「収入を増やしたい」と回答しています。しかし、その一方で「具体的にしていることはない」と答えた割合は、特に50代以上で顕著でした。

日本では、終身雇用の文化が根強く残っており、転職や昇進の機会を積極的に探す人が少ない現状があります。また、副業や投資に対する抵抗感も強く、「リスクが高い」「知識がない」といった理由で避ける傾向があります。その結果、収入を増やしたいと考えているにもかかわらず、実際には行動に移さないまま時間が過ぎてしまうのです。

また、日本人は仕事や家庭の責任が重く、新しいスキルを習得したり副業を始めたりする余裕がないと考えがちです。しかし、収入を増やすためには行動が必要です。成功事例を知ることや、まずは小さなことから始めることで、一步を踏み出すことが大切です。

●海外と比較した日本の収入意識

日本では「給料は会社が決めるもの」「収入を増やすのは難しい」と考える傾向が強いです。しかし、海外では「自己投資や副業が当たり前」という国も多くあります。

例えば、アメリカやカナダでは、多くの人が転職をキャリアアップの手段として活用し、積極的に収入を上げています。シンガポールでは副業や投資が一般的で、自己責任のもと資産形成に励む人が多いです。一方、日本では「安定」を重視する価値観が強く、新しいことに挑戦するリスクを避ける傾向があります。

この意識の違いが、日本の収入停滞の一因になっている可能性があります。日本人がより貪欲に収入アップを目指さなければ、世界の中での競争力をさらに失ってしまうでしょう。

●収入を増やすために今すぐできること

まずは、副業を始めることが有効です。副業といっても、大きなビジネスを立ち上げる必要はありません。週末だけのアルバイトや、スキルを活かしたフリーランスの仕事など、小さな一歩から始めることが大切です。

また、投資を学び、少額から始めるのもよいでしょう。日本では「投資＝危険」というイメージがありますが、世界的に見ても資産形成には不可欠です。さしあたり、少額でインデックス投資や積立投資を試し、経験を積んでいくことが重要です。

さらに、スキルアップを意識することも必要です。会社任せではなく、自ら市場価値を高めることで、転職や昇給の可能性を広げることができます。オンライン講座や資格取得を通じて、スキルを磨いていくことが大切です。

●まとめ：意識を変えれば行動も変わる

「収入を増やしたい」と思っていても行動を起こさないのは、日本の文化的背景や心理的要因が影響している可能性が高いです。しかし、収入アップは決して特別な人だけができることではなく、小さな行動を積み重ねることで実現可能です。

まずは、「何もしていない」状態から抜け出し、副業や投資、スキルアップなど、自分にできることを見つけて実践してみましょう。意識を変えることができれば、行動も変わり、結果として収入も増えていくはずです。今こそ、日本人一人ひとりが貪欲に未来を切り開く意識を持つことが求められています。

本リリースに関するお問い合わせ先

合同会社serendipity 担当：砂田

E-mail : info@serendipityllc.co.jp TEL : 090-3970-0183



NEWS RELEASE

■三凛 さとし（さんりん さとし）プロフィール

富とお金のメンタルトレーナー。親子関係心理学の専門家。立命館大学、米NY州立大学卒業。

大学卒業後、一部上場企業に就職するも3年で退職。夢を追い渡米したものの、数百万円の借金を抱えてしまい、不法労働で日々食い繋ぐ極貧生活を送っていた時、本場アメリカのメンタルトレーニングに出会い、自身のお金に関する問題はメンタル起因であることを解明。

一念発起し起業後、自分自身にメンタルトレーニングを施すことで、わずか3年でFIREし、お金の自由・時間の自由・場所の自由・心身の健康・良好な人間関係の「人生の五大自由」を達成する。その経験をもとにはじめたYouTubeチャンネルの登録者は27万人。各SNSの総フォロワーは45万人を超え、講座受講生は延べ15万人以上にのぼる。

著書には、1年で発行部数6万部を超えるベストセラーとなる、親子関係について真の問題解決法を綴った『親子の法則 人生の悩みが消える「親捨て」のススメ』（KADOKAWA）があり、2024年9月に待望の2冊目となる『金になる本 誰でも再現できる一生お金に困らない方法』（KADOKAWA）を出版。

公式サイト：<http://sanrinsatoshi.com/>

Instagram：https://www.instagram.com/sanrin_hikiyosecoach/

Facebook：<https://www.facebook.com/essessess73>

X（旧Twitter）：https://twitter.com/sanrin_hikiyose



■会社概要

商号：合同会社serendipity

所在地：東京都渋谷区神宮前6-23-4 桑野ビル2階

代表者：代表社員 砂田 千秋

設立：2017年6月

事業内容：コンサルティング、ネットサービス、広告宣伝

本リリースに関するお問い合わせ先

合同会社serendipity 担当：砂田

E-mail：info@serendipityllc.co.jp TEL：090-3970-0183