

【6月2日の「プロポーズの日」を前に、ミレニアル世代とZ世代の価値観を比較！】ミレニアル世代の理想のプロポーズ第1位は「日常に寄り添ったシンプルなもの」、Z世代は・・・？  
～結婚相談所「サンマリエ」が、Z世代とミレニアル世代のプロポーズへの意識調査を発表～

## Z世代とミレニアル世代の プロポーズへの意識に関する比較調査

ミレニアル世代のプロポーズが必要だと思う理由、  
第1位「結婚の意思を正確に確認する必要があると思うから」(56.6%)

一方で、Z世代のプロポーズが必要だと思う理由、  
第1位「一生の思い出として残る特別な瞬間にしたいから」(53.1%)

Z世代の**51.4%**が、プロポーズの贈り物や過程、結果をSNSで共有することに肯定的、ミレニアル世代より**12.1ポイント**高い結果に

株式会社サンマリエ（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：横川 泰之）が運営する結婚相談所「サンマリエ」は、プロポーズをした/されることがない、結婚に意欲的な男女221名（Z世代（20歳～26歳）109名、ミレニアル世代（27歳～43歳）112名）を対象に、Z世代とミレニアル世代のプロポーズへの意識に関する比較調査を実施しましたので、お知らせいたします。

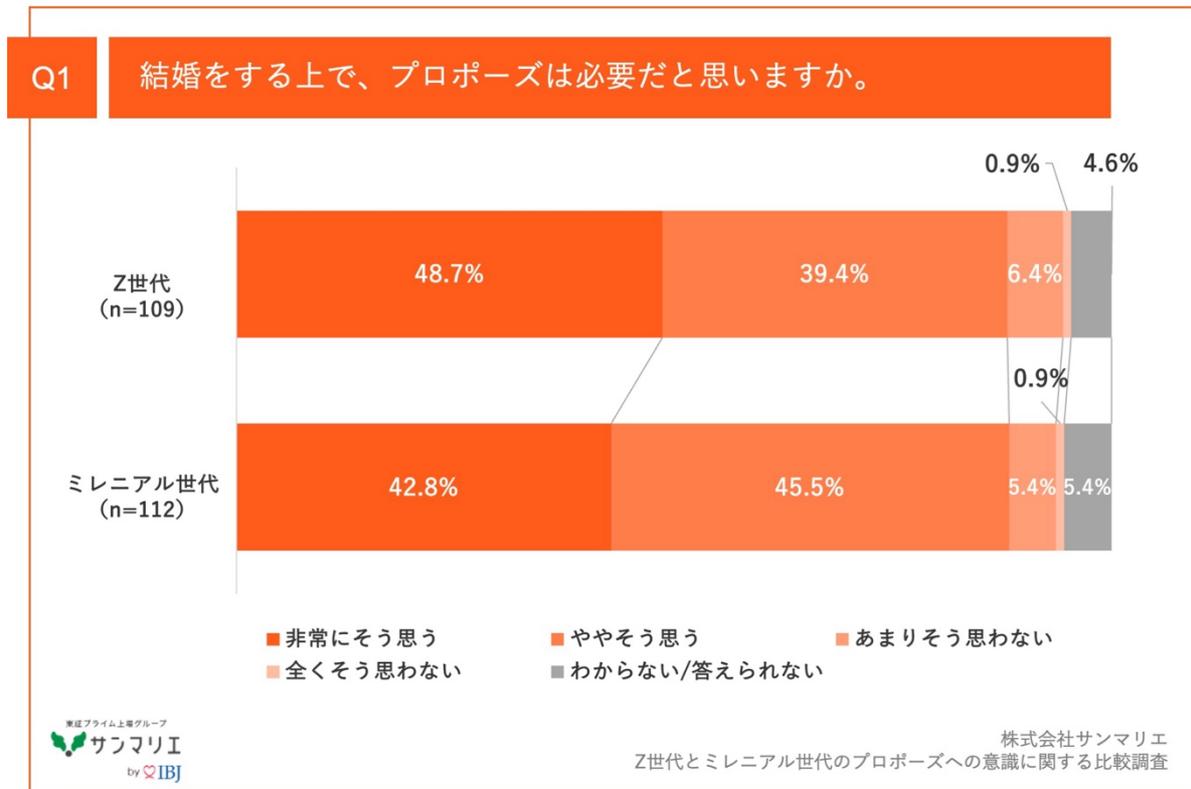
### ■調査概要

- 調査名称：Z世代とミレニアル世代のプロポーズへの意識に関する比較調査
- 調査方法：IDEATECHが提供するリサーチPR「リサピー®」の企画によるインターネット調査
- 調査期間：2024年5月22日～同年5月23日
- 有効回答：プロポーズをした/されることがない、結婚に意欲的な男女221名（Z世代（20歳～26歳）109名、ミレニアル世代（27歳～43歳）112名）

※構成比は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100とはなりません。

## ■Z世代・ミレニアル世代ともに、約9割が、「結婚する上でプロポーズは必要」と回答

「Q1.結婚をする上で、プロポーズは必要だと思いますか。」と質問したところ、Z世代（n=109）は「非常にそう思う」が48.7%、「ややそう思う」が39.4%、ミレニアル世代（n=112）は「非常にそう思う」が42.8%、「ややそう思う」が45.5%という回答となりました。



### <Z世代 (n=109) >

- ・非常にそう思う：48.7%
- ・ややそう思う：39.4%
- ・あまりそう思わない：6.4%
- ・全くそう思わない：0.9%
- ・わからない/答えられない：4.6%

### <ミレニアル世代 (n=112) >

- ・非常にそう思う：42.8%
- ・ややそう思う：45.5%
- ・あまりそう思わない：5.4%
- ・全くそう思わない：0.9%
- ・わからない/答えられない：5.4%

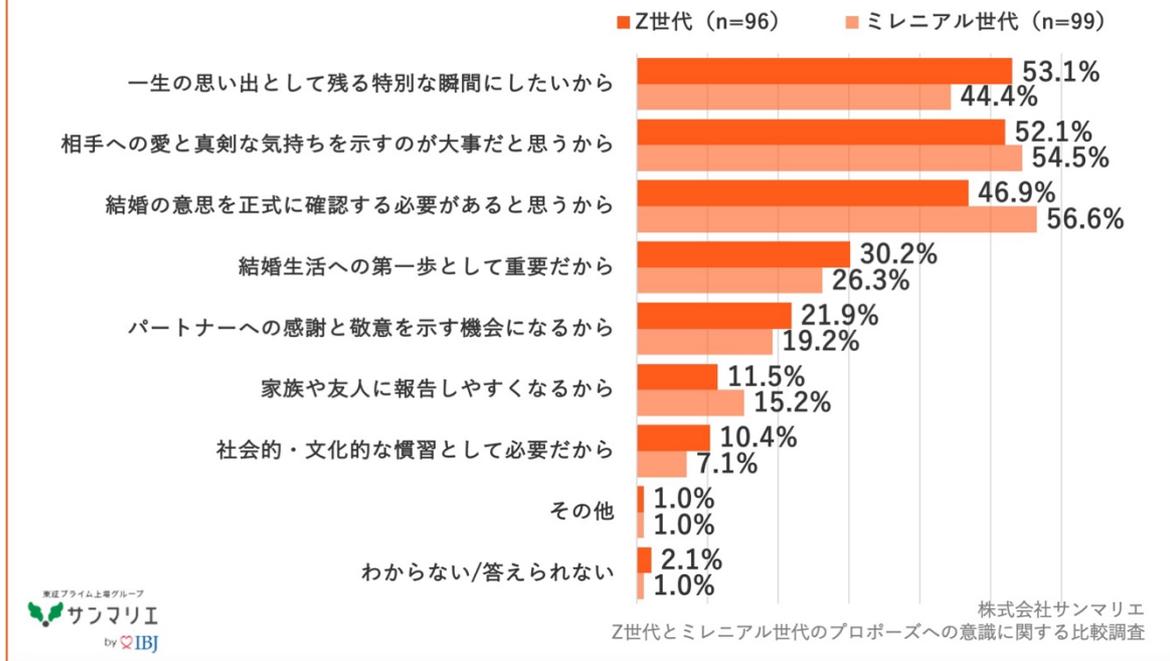
## ■プロポーズが必要だと思う理由、Z世代は「一生の思い出として残る特別な瞬間にしたいから」、ミレニアル世代は「結婚の意思を正式に確認する必要があると思うから」が最多

Q1で「非常にそう思う」「ややそう思う」と回答した方に、「Q2.プロポーズが必要だと思う理由を教えてください。（複数回答）」と質問したところ、Z世代（n=96）は「一生の思い出として残る特別な瞬間にしたいから」が53.1%、「相手への愛と真剣な気持ちを示すのが大事だと思うから」が52.1%、ミ

レニアル世代 (n=99) は「結婚の意思を正式に確認する必要があると思うから」が 56.6%、「相手への愛と真剣な気持ちを示すのが大事だと思うから」が 54.5%という回答となりました。

Q2

プロポーズが必要だと思う理由を教えてください。(複数回答)



### <Z世代 (n=96) >

- ・ 一生の思い出として残る特別な瞬間にしたいから : 53.1%
- ・ 相手への愛と真剣な気持ちを示すのが大事だと思うから : 52.1%
- ・ 結婚の意思を正式に確認する必要があると思うから : 46.9%
- ・ 結婚生活への第一歩として重要だから : 30.2%
- ・ パートナーへの感謝と敬意を示す機会になるから : 21.9%
- ・ 家族や友人に報告しやすくなるから : 11.5%
- ・ 社会的・文化的な慣習として必要だから : 10.4%
- ・ その他 : 1.0%
- ・ わからない/答えられない : 2.1%

### <ミレニアル世代 (n=99) >

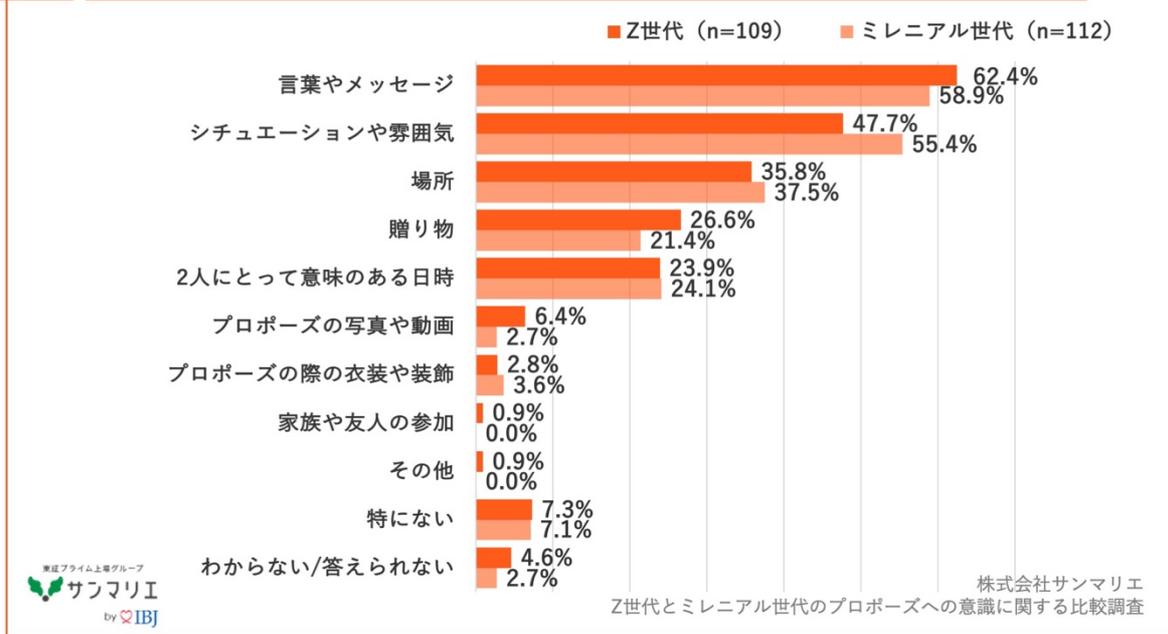
- ・ 結婚の意思を正式に確認する必要があると思うから : 56.6%
- ・ 相手への愛と真剣な気持ちを示すのが大事だと思うから : 54.5%
- ・ 一生の思い出として残る特別な瞬間にしたいから : 44.4%
- ・ 結婚生活への第一歩として重要だから : 26.3%
- ・ パートナーへの感謝と敬意を示す機会になるから : 19.2%
- ・ 家族や友人に報告しやすくなるから : 15.2%
- ・ 社会的・文化的な慣習として必要だから : 7.1%
- ・ その他 : 1.0%
- ・ わからない/答えられない : 1.0%

## ■プロポーズで重視したいポイント、「言葉やメッセージ」「シチュエーションや雰囲気」が上位

「Q3.あなたがプロポーズをする/される際に重視したいポイントを最大3つ教えてください。」と質問したところ、Z世代（n=109）は「言葉やメッセージ」が62.4%、「シチュエーションや雰囲気」が47.7%、ミレニアル世代（n=112）は「言葉やメッセージ」が58.9%、「シチュエーションや雰囲気」が55.4%という回答となりました。

Q3

あなたがプロポーズをする/される際に重視したいポイントを最大3つ教えてください。



### <Z世代 (n=109) >

- ・言葉やメッセージ：62.4%
- ・シチュエーションや雰囲気：47.7%
- ・場所：35.8%
- ・贈り物：26.6%
- ・2人にとって意味のある日時：23.9%
- ・プロポーズの写真や動画：6.4%
- ・プロポーズの際の衣装や装飾：2.8%
- ・家族や友人の参加：0.9%
- ・その他：0.9%
- ・特にない：7.3%
- ・わからない/答えられない：4.6%

### <ミレニアル世代 (n=112) >

- ・言葉やメッセージ：58.9%
- ・シチュエーションや雰囲気：55.4%
- ・場所：37.5%
- ・2人にとって意味のある日時：24.1%
- ・贈り物：21.4%

- ・プロポーズの際の衣装や装飾：3.6%
- ・プロポーズの写真や動画：2.7%
- ・家族や友人の参加：0.0%
- ・その他：0.0%
- ・特にない：7.1%
- ・わからない/答えられない：2.7%

## ■Z世代からは「一生の記念に残るようなプロポーズ」や「タイミング」、ミレニアル世代からは「本気度」や「しっかりと意思確認すること」などを重視する声も

Q3で「特にない」「わからない/答えられない」以外を回答した方に、「Q4.Q3で回答した以外に、プロポーズの際に重視したいポイントがあれば、自由に教えてください。（自由回答）」と質問したところ、Z世代（n=96）は「サプライズ感で一生の記念に残るようなプロポーズができると良いと思う」や「タイミング」、ミレニアル世代（n=101）は「本気度」や「しっかりと意思確認すること」などの回答を得ることができました。

### <Z世代（n=96）：自由回答・一部抜粋>

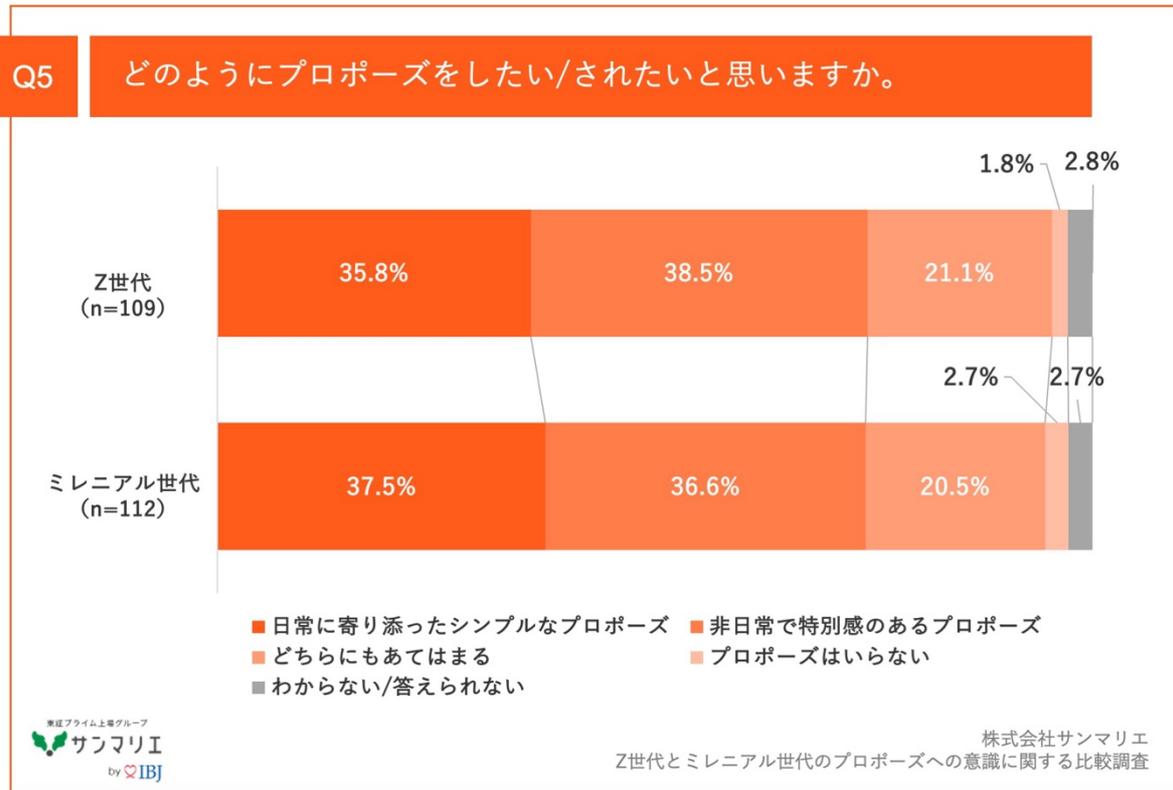
- 25歳：特に特別なことはないが、しっかりと気持ちを言葉ではっきりとしてほしい。
- 25歳：タイミング。
- 26歳：いかにプロポーズ相手に対して、自分の中で出来る最大限の努力をして気持ちを伝えようとしているか。
- 26歳：サプライズ感で一生の記念に残るようなプロポーズができると良いと思う。
- 23歳：相手を大事に思っていることが、どんな形でも伝わること。
- 25歳：真剣さ誠実さが伝われば良いと思う。
- 24歳：2人きりの空間。

### <ミレニアル世代（n=101）：自由回答・一部抜粋>

- 28歳：人前でのプロポーズだけはやめて欲しい。
- 27歳：一生に一度かもしれないから思い出に残るものであるのが重要だと思う。
- 43歳：相手の家族は賛成しているのか。
- 37歳：明確に結婚の意思を伝えられるかどうか。
- 39歳：本気度。
- 28歳：シチュエーションが思い浮かばないが天気のいい日がいい。
- 37歳：しっかりと意思確認すること。

## ■Z世代は「非日常で特別感のあるプロポーズ」、ミレニアル世代は「日常に寄り添ったシンプルなプロポーズ」を好む傾向

「Q5.どのようにプロポーズをしたい/されたいと思いますか。」と質問したところ、Z世代（n=109）は「非日常で特別感のあるプロポーズ」が38.5%、「日常に寄り添ったシンプルなプロポーズ」が35.8%、ミレニアル世代（n=112）は「日常に寄り添ったシンプルなプロポーズ」が37.5%、「非日常で特別感のあるプロポーズ」が36.6%という回答となりました。



### <Z世代 (n=109) >

- ・ 日常に寄り添ったシンプルなプロポーズ：35.8%
- ・ 非日常で特別感のあるプロポーズ：38.5%
- ・ どちらにもあてはまる：21.1%
- ・ プロポーズはいらない：1.8%
- ・ わからない/答えられない：2.8%

### <ミレニアル世代 (n=112) >

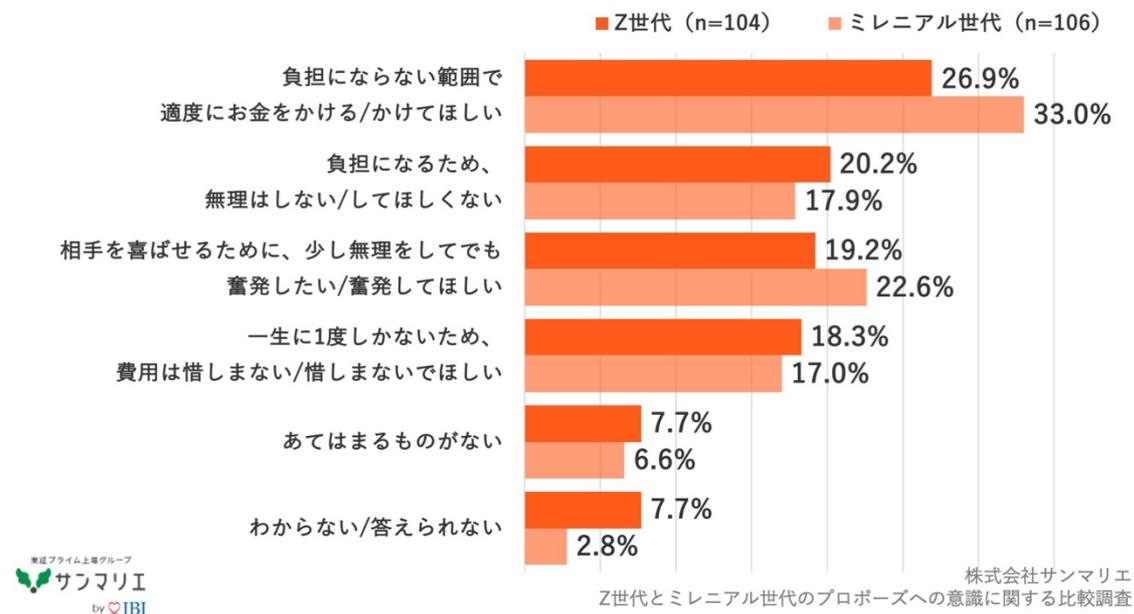
- ・ 日常に寄り添ったシンプルなプロポーズ：37.5%
- ・ 非日常で特別感のあるプロポーズ：36.6%
- ・ どちらにもあてはまる：20.5%
- ・ プロポーズはいらない：2.7%
- ・ わからない/答えられない：2.7%

## ■プロポーズにかかる費用について、Z世代・ミレニアル世代ともに、「負担にならない範囲で適度にお金をかける/かけてほしい」が最多

Q5で「プロポーズはいらない」「わからない/答えられない」以外を回答した方に、「Q6.プロポーズにかかる費用について、当てはまるものを教えてください。」と質問したところ、Z世代 (n=104) は「負担にならない範囲で適度にお金をかける/かけてほしい」が26.9%、「負担になるため、無理はしない/してほしくない」が20.2%、ミレニアル世代 (n=106) は「負担にならない範囲で適度にお金をかける/かけてほしい」が33.0%、「相手を喜ばせるために、少し無理をしてでも奮発したい/奮発してほしい」が22.6%という回答となりました。

Q6

プロポーズにかかる費用について、  
当てはまるものを教えてください。



#### <Z世代 (n=104) >

- ・負担にならない範囲で適度にお金をかける/かけてほしい：26.9%
- ・負担になるため、無理はしない/してほしくない：20.2%
- ・相手を喜ばせるために、少し無理をしてでも奮発したい/奮発してほしい：19.2%
- ・一生に1度しかないため、費用は惜しまない/惜しまないでほしい：18.3%
- ・あてはまるものがない：7.7%
- ・わからない/答えられない：7.7%

#### <ミレニアル世代 (n=106) >

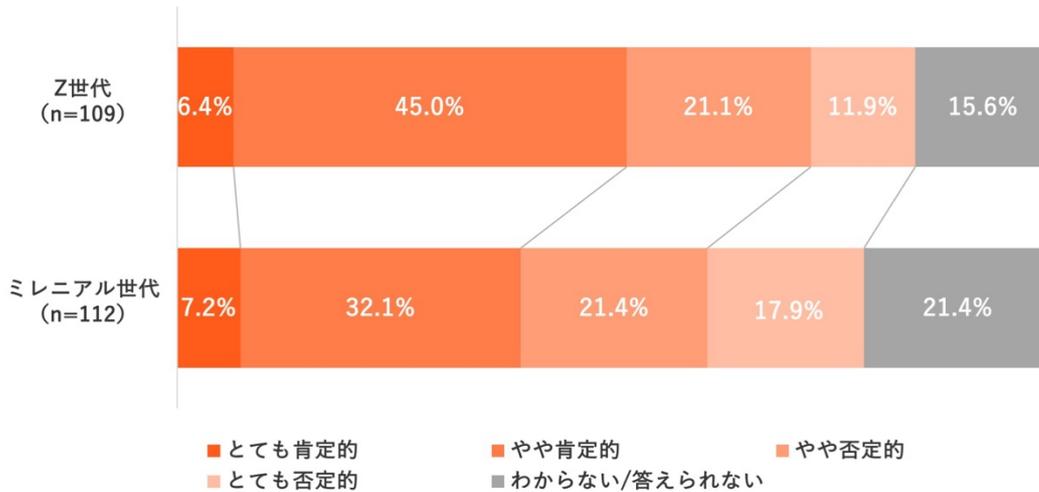
- ・負担にならない範囲で適度にお金をかける/かけてほしい：33.0%
- ・相手を喜ばせるために、少し無理をしてでも奮発したい/奮発してほしい：22.6%
- ・負担になるため、無理はしない/してほしくない：17.9%
- ・一生に1度しかないため、費用は惜しまない/惜しまないでほしい：17.0%
- ・あてはまるものがない：6.6%
- ・わからない/答えられない：2.8%

### ■Z世代の51.4%が、プロポーズの贈り物や過程、結果をSNSで共有することに肯定的、ミレニアル世代より12.1ポイント高い結果に

「Q7.プロポーズの贈り物や過程、結果をSNSで共有することについて、どのように思いますか。」と質問したところ、Z世代 (n=109) は「とても肯定的」が6.4%、「やや肯定的」が45.0%、ミレニアル世代 (n=112) は「とても肯定的」が7.2%、「やや肯定的」が32.1%という回答となりました。

Q7

プロポーズの贈り物や過程、結果をSNSで共有することについて、どのように思いますか。



### <Z世代 (n=109) >

- ・とても肯定的：6.4%
- ・やや肯定的：45.0%
- ・やや否定的：21.1%
- ・とても否定的：11.9%
- ・わからない/答えられない：15.6%

### <ミレニアル世代 (n=112) >

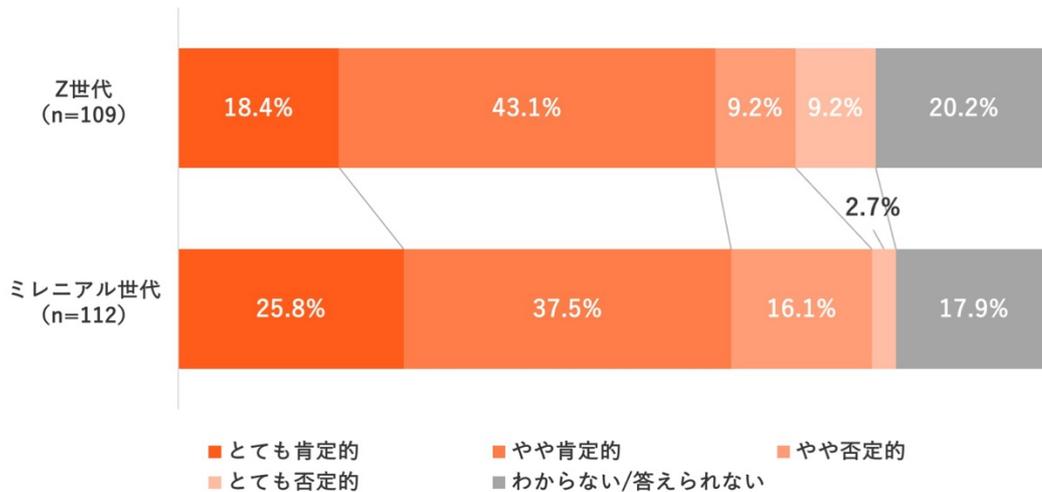
- ・とても肯定的：7.2%
- ・やや肯定的：32.1%
- ・やや否定的：21.4%
- ・とても否定的：17.9%
- ・わからない/答えられない：21.4%

## ■Z世代・ミレニアル世代の6割以上が、女性からのプロポーズに肯定的

「Q8.女性からプロポーズすることについて、あなたの意見を教えてください。」と質問したところ、Z世代 (n=109) は「とても肯定的」が18.4%、「やや肯定的」が43.1%、ミレニアル世代 (n=112) は「とても肯定的」が25.8%、「やや肯定的」が37.5%という回答となりました。

Q8

女性からプロポーズすることについて、  
あなたの意見を教えてください。



### <Z世代 (n=109) >

- ・とても肯定的：18.4%
- ・やや肯定的：43.1%
- ・やや否定的：9.2%
- ・とても否定的：9.2%
- ・わからない/答えられない：20.2%

### <ミレニアル世代 (n=112) >

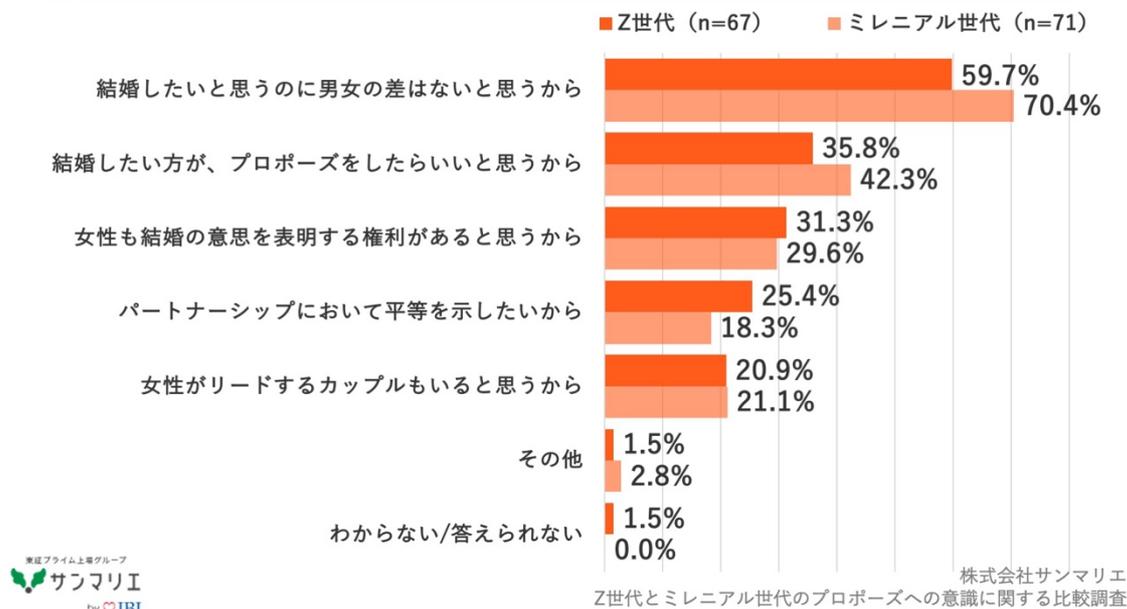
- ・とても肯定的：25.8%
- ・やや肯定的：37.5%
- ・やや否定的：16.1%
- ・とても否定的：2.7%
- ・わからない/答えられない：17.9%

## ■女性からのプロポーズに肯定的な理由、「結婚したいと思うのに男女の差はないと思うから」「結婚したい方が、プロポーズをしたらいいと思うから」など

Q8で「とても肯定的」「やや肯定的」と回答した方に、「Q9.女性からのプロポーズに肯定的な理由を教えてください。（複数回答）」と質問したところ、Z世代 (n=67) は「結婚したいと思うのに男女の差はないと思うから」が59.7%、「結婚したい方が、プロポーズをしたらいいと思うから」が35.8%、ミレニアル世代 (n=71) は「結婚したいと思うのに男女の差はないと思うから」が70.4%、「結婚したい方が、プロポーズをしたらいいと思うから」が42.3%という回答となりました。

Q9

女性からのプロポーズに肯定的な理由を教えてください。  
(複数回答)



### <Z世代 (n=109) >

- ・結婚したいと思うのに男女の差はないと思うから : 59.7%
- ・結婚したい方が、プロポーズをしたらいいと思うから : 35.8%
- ・女性も結婚の意思を表明する権利があると思うから : 31.3%
- ・パートナーシップにおいて平等を示したいから : 25.4%
- ・女性がリードするカップルもいると思うから : 20.9%
- ・その他 : 1.5%
- ・わからない/答えられない : 1.5%

### <ミレニアル世代 (n=112) >

- ・結婚したいと思うのに男女の差はないと思うから : 70.4%
- ・結婚したい方が、プロポーズをしたらいいと思うから : 42.3%
- ・女性も結婚の意思を表明する権利があると思うから : 29.6%
- ・女性がリードするカップルもいると思うから : 21.1%
- ・パートナーシップにおいて平等を示したいから : 18.3%
- ・その他 : 2.8%
- ・わからない/答えられない : 0.0%

## ■まとめ

今回は、プロポーズをした/されることがない、結婚に意欲的な男女 221 名 (Z 世代 (20 歳~26 歳) 109 名、ミレニアル世代 (27 歳~43 歳) 112 名) を対象に、Z 世代とミレニアル世代のプロポーズへの意識に関する比較調査を実施しました。

まず、Z 世代・ミレニアル世代の約 9 割が、「結婚する上でプロポーズは必要」と回答しており、その理由として、Z 世代は「一生の思い出として残る特別な瞬間にしたいから」(53.1%)、ミレニアル世代

は「結婚の意思を正式に確認する必要があると思うから」（56.6%）を最も多く挙げました。また、プロポーズで重視したいポイントでは、両世代ともに、「言葉やメッセージ」「シチュエーションや雰囲気」が上位を占める一方で、プロポーズの形式については、Z世代は「非日常で特別感のあるプロポーズ」（38.5%）、ミレニアル世代は「日常に寄り添ったシンプルなプロポーズ」（37.5%）を好む傾向があります。さらに、プロポーズの贈り物や過程、結果をSNSで共有することに関しては、Z世代の51.4%が肯定的な意見を示し、ミレニアル世代より12.1ポイント高い結果となりました。最後に、女性からプロポーズすることについては、Z世代の61.5%、ミレニアル世代の63.3%が肯定的な意見を持っており、その理由として、「結婚したいと思うのに男女の差はないと思うから」「結婚したい方が、プロポーズをしたらいいと思うから」などが挙がりました。

今回の調査では、Z世代とミレニアル世代のプロポーズへの意識の違いが明らかになりました。プロポーズに対して、Z世代は特別感を重視する一方で、ミレニアル世代はシンプルさを求める傾向があります。この背景には、デジタルネイティブ世代の価値観や社会的変化が影響しているのではないのでしょうか。

## ■結婚までの最短距離ならサンマリエ



プロが紹介。  
結婚までの  
最短距離なら  
サンマリエ

無料  
カウンセリング予約  
1分で予約完了

創業42年。「本気」で結婚したい人が選び続けている結婚相談所。

サービスが手厚いと思う結婚相談所 No.1 です※1。

業界最大級の会員数は、86,403人以上 ※2。安定した職業と年収のある、真剣に結婚したい人だけが活動中です。

プロ仲人のお相手紹介を中心に、婚活パーティー、AI マッチングまで必要な出会いを幅広く網羅しています。

※1 調査概要：「結婚相談所」Google 検索上位10社比較イメージ調査（婚活している全国の男女25～59歳を対象としたアンケート） / 調査期間：2020年12月調査 / (株)ショッパーズアイ調べ

※2 IBJ データ 2023年10月時点（86,403名）

詳しくはこちら：<https://www.sunmarie.co.jp/>

## ■会社概要

会社名 : 株式会社サンマリエ

設立 : 1981年5月

代表者 : 代表取締役社長 横川 泰之

所在地 : 〒163-1440 東京都新宿区西新宿 3-20-2 東京オペラシティタワー40F

事業内容 : 会員制による結婚相手の紹介、相談・パーティーの主催、旅行イベントの企画・運営・出会い・交際・結婚に関する教室、講座の運営・挙式、披露宴、及び新婚旅行の企画斡旋、図書・新聞の出版及び販売・上記に付帯する事業

URL : <https://www.sunmarie.co.jp/>

### 【本件に関するお問い合わせ先】

株式会社サンマリエ

E-mail : [pr@sunmarie.com](mailto:pr@sunmarie.com)