

チョコレート

社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
「シャルロッテ」株式会社ロッテ
2024年6月10日(月)

—333人のお父さんに調査—

お父さんが1年で最も憂鬱な月は6月？

「梅雨入り」「祝日がないこと」が影響。

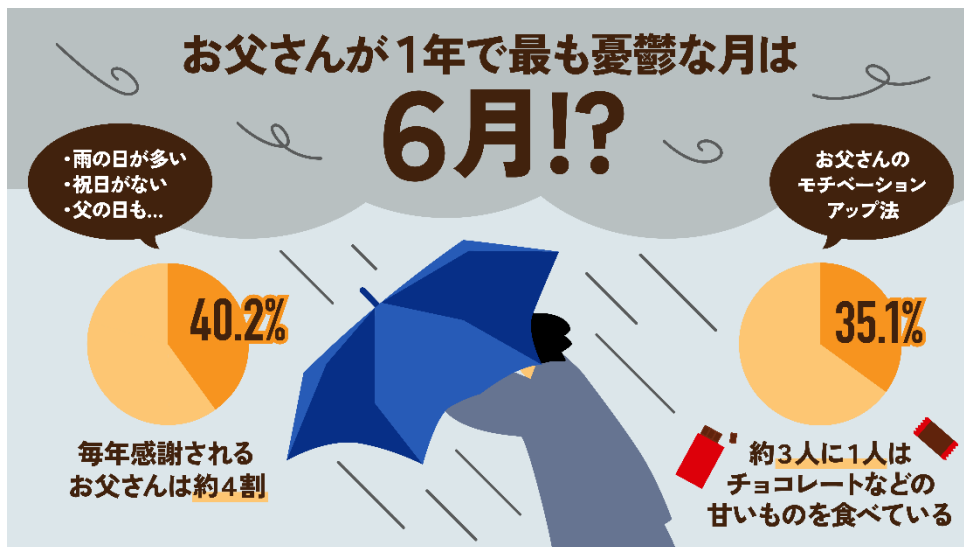
「父の日」があるものの、毎年家族から感謝を伝えられるお父さんは約4割。

「感謝」と「チョコレート」で、お父さんのモチベーションと幸福度がアップ！？

株式会社ロッテ（本社：東京都新宿区、代表取締役社長執行役員：中島英樹、以下ロッテ）は、6月16日の「父の日」にあわせて、父の日の実態とお父さんの6月へのモチベーションを明らかにするため、20代～70代の子どものいるお父さん333名に「6月を迎えるお父さんの意識調査」を実施いたしました。

調査の結果、お父さんが1年で最も憂鬱な月は「6月」であることがわかりました。お父さんの約2人に1人が6月が憂鬱と回答し、理由は「梅雨入りして雨の日が多くなるから」「祝日がないから」と、気候と祝日がないことが大きく影響しているとみられます。一方で、6月にはお父さんが主役のイベントである「父の日」がありますが、父の日に毎年家族から感謝の気持ちを伝えられるお父さんは約4割にとどまり、お父さんの2割は感謝を伝えられたこともないという実態が明らかになりました。半数以上のお父さんが、父の日に感謝されたいと思っており、実際に感謝を伝えられている割合を超えています。お父さんのモチベーションアップ法TOP2は「睡眠」と「食」で、約3人に1人はチョコレートなどの甘いものを食べてモチベーションを上げていることがわかりました。

チョコレートには、2024年1月に発表した研究所調査※からも、他のお菓子と比べて幸福度につながるような「感謝の気持ちが伝わりやすい」「前向きな気持ちになりやすい」傾向があるとわかっています。今回の調査内で、お父さんが感謝の気持ちがこもっていると感じるお菓子として「チョコレート」が上位に入ったことから、日々のモチベーションアップや父の日のプレゼントに、チョコレートが役立つことが期待されます。

※：2024年1月「チョコレートの喫食と幸福度に関する調査」を参照 <https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000026.000110734.html>

調査概要

調査名：6月を迎えるお父さんの意識調査
調査手法：インターネット調査
調査対象：子どものいる20代～70代のお父さん333名

日時：2024年5月23日～2024年5月27日
調査実施企業：ロッテ

※引用、転載の際は出典元として『ロッテちよこっと幸せ研究所調べ』の明記をお願いします。

※本文中のグラフの構成比は、小数点以下第2位を四捨五入しているため、必ずしも合計が100%にならないものもあります。

社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
「シャルロッテ」



調査サマリー

1. お父さんが選ぶ1年で最もモチベーションが高い月は12月、最も憂鬱な月は6月。
約2人に1人が6月が憂鬱と回答。理由は「雨の日が多い」「祝日がない」
6月は、2024年で初めて祝日が1日もない月。
2. 父の日に毎年家族から感謝の気持ちを伝えられるお父さんは約4割。
2割は父の日に感謝を伝えられたことがない一方、感謝されたいお父さんは54.0%に。
3. お父さんのモチベーションアップ法TOP2は「睡眠」と「食」。
約3人に1人は、チョコレートなどの甘いものを食べてモチベーションを上げている。

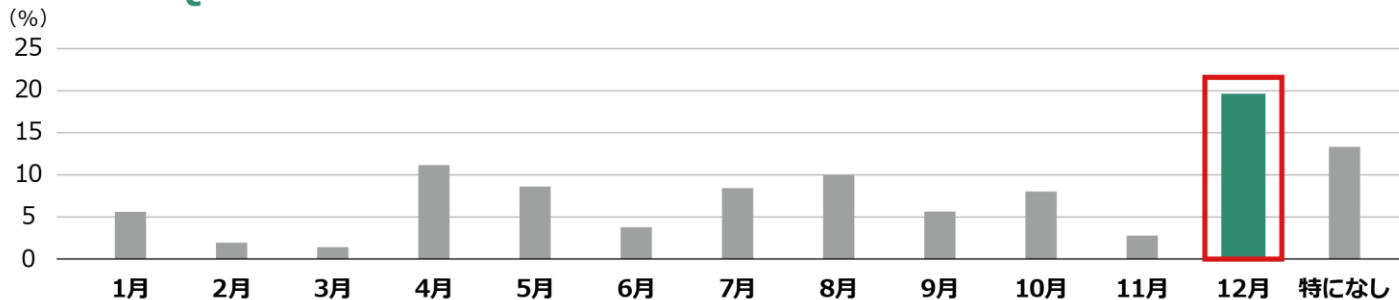
調査詳細

1. お父さんが選ぶ1年で最もモチベーションが高い月は12月、最も憂鬱な月は6月。
約2人に1人が6月が憂鬱と回答。理由は「雨の日が多い」「祝日がない」
実は2024年が始まって初めて、6月には祝日が1日もない。

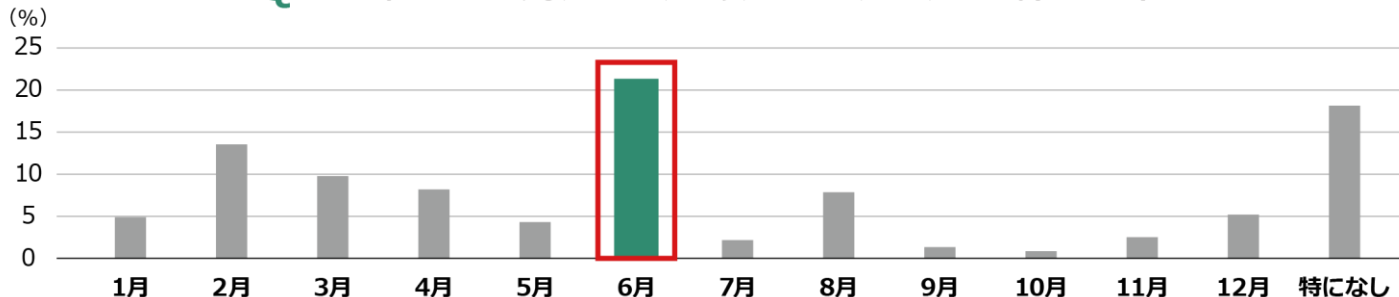
1年で最もモチベーションが高い月と最も憂鬱な月をそれぞれ聞いたところ、最もモチベーションが高い月として「12月」（19.5%）、最も憂鬱な月として「6月」（21.0%）が多く挙がりました。6月については、約2人に1人（合計48.3%）が憂鬱と「とても感じる」「少し感じる」と答えました。6月が憂鬱と感じる人に理由を聞いたところ、「梅雨入りして雨の日が多くなるから」（85.1%）、「祝日がないから」（31.7%）と答える人が多く、6月に梅雨入りすること、6月が2024年で初めて祝日が1日もない月であることが影響していると考えられます。

お父さんが選ぶ1年で最もモチベーションが高い月は12月、最も憂鬱な月は6月。

Q 1年の中で最もモチベーションが高い月はどの月ですか？1つお選びください。(N=333)



Q 1年の中で最も憂鬱な月はどの月ですか？1つお選びください。(N=333)

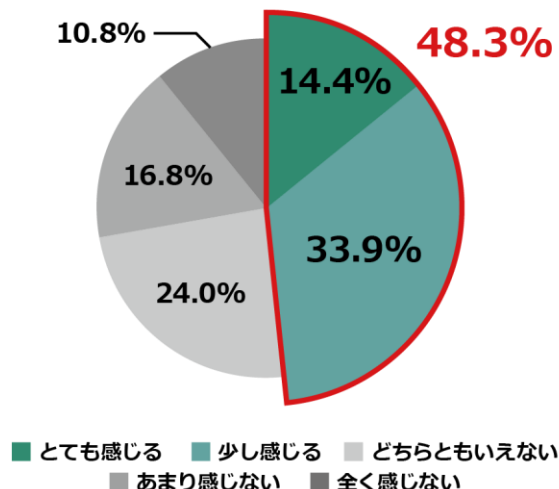




社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
「シャルロッテ」

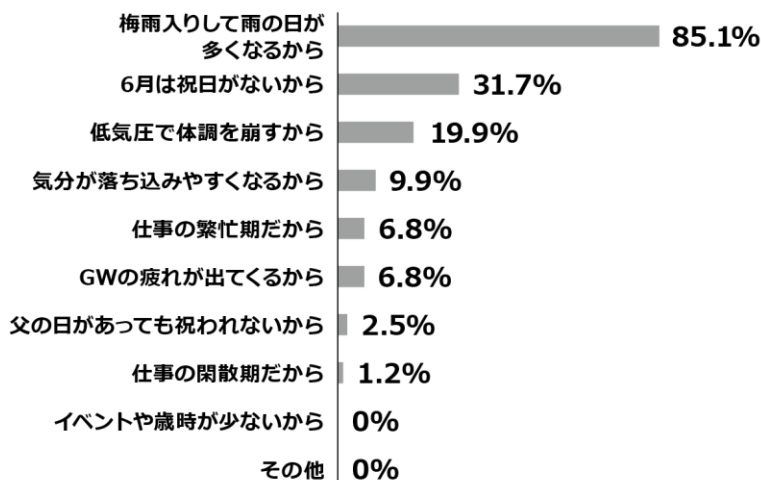
約2人に1人が6月が憂鬱と回答

Q 6月について教えてください。
あなたにとって6月は憂鬱を感じる月ですか？
1つお選びください。(N=333)



6月が憂鬱な理由は「梅雨入り」「祝日がないこと」が影響

Q その理由として当てはまるものを
すべて教えてください。(N=161)

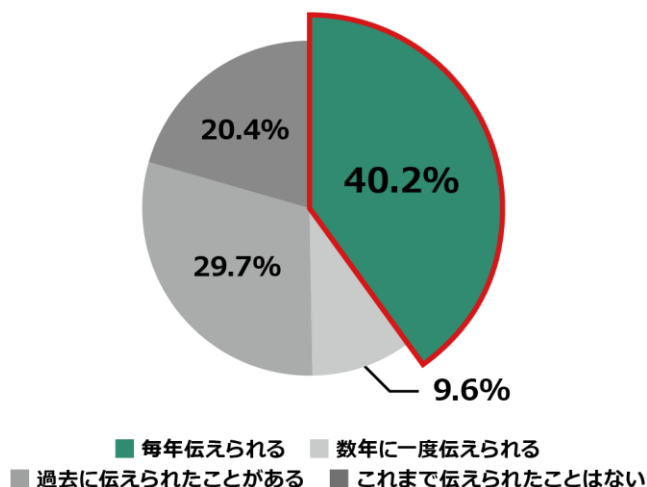


2. 父の日に毎年家族から感謝の気持ちを伝えられるお父さんは約4割。 2割は父の日に感謝を伝えられたことがない一方、感謝されたいお父さんは54.0%に。

6月にはお父さんが主役のイベント「父の日」があります。父の日に家族から感謝を伝えられるかどうかを聞いたところ、「毎年伝えられる」と回答したお父さんは40.2%にとどまり、2割（20.4%）は「これまで伝えられたことはない」と回答しました。一方で、父の日に感謝を伝えられたいと「とても思う」「少し思う」と回答した人は、実際に伝えられている割合を超える54.0%に上り、半数以上のお父さんが感謝されたいと感じていることが明らかになりました。

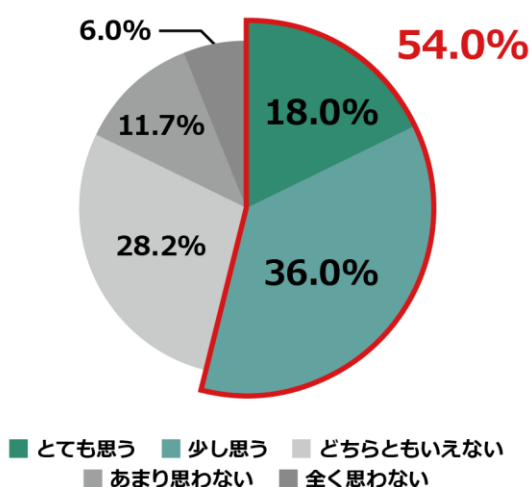
父の日に毎年家族から感謝の気持ちを 伝えられるお父さんは約4割

Q 6月には父の日があります。あなたは家族から
感謝を伝えられますか？ (N=333)



父の日に感謝されたいお父さんは54.0%

Q あなたは父の日に感謝を伝えられたいと
思いますか？ (N=333)



社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
「シャルロッテ」

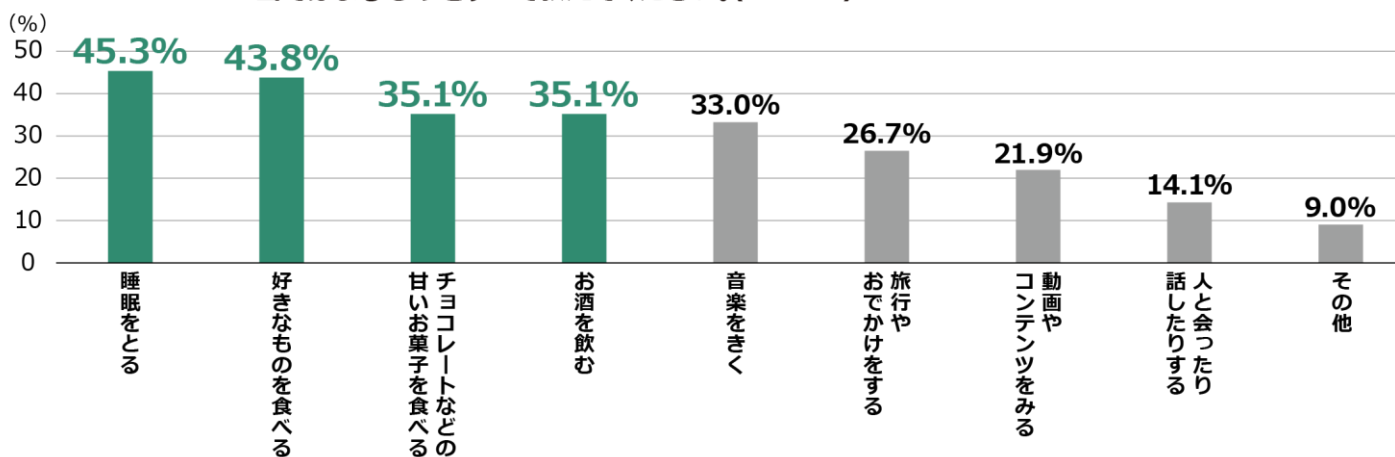


3. お父さんのモチベーションアップ法TOP2は「睡眠」と「食」。 約3人に1人は、チョコレートなどの甘いものを食べてモチベーションを上げている。

憂鬱な気分を感じた時にどのようにモチベーションを上げているか聞いたところ、「睡眠をとる」（45.3%）、「好きなものを食べる」（43.8%）、「チョコレートなどの甘いお菓子を食べる」（35.1%）、「お酒を飲む」（35.1%）と、主に「睡眠」と「食」がお父さんのモチベーションになっていることがわかりました。

お父さんの約3人に1人は、チョコレートなどの甘いものを食べてモチベーションを上げている。

Q あなたは憂鬱な気分を感じた時に、どのようにモチベーションを上げていますか？
当てはまるものをすべて教えてください。(N=333)



参考：6月に向けた、お父さんたちの意気込み・気持ち

憂鬱を感じる6月に向けて、お父さんの意気込みや今の気持ちを聞いたところ、比較的前向きな声が多く集まりました。

▼一部抜粋（原文ママ）

- ・ ストレス軽減のためチョコを職場のデスクに入れ乗り切る
- ・ 今年も繁忙期を乗り切って、無事に7月を迎えたい
- ・ 5月のGWの後のしんどさに比べたら頑張れる
- ・ ボーナス月なので支給日まで頑張る
- ・ 飲み会で発散！
- ・ 美味しくて好きなお菓子を楽しみに日々の仕事をこなしていく
- ・ 雨が多いですが、晴れの日を思い切って屋外で動こうと思う
- ・ 6月なのに今年は忙しい。でも、食事後のおやつを楽しみに小さな楽しみでストレス解消している。
- ・ 父の日があるので楽しみ
- ・ 父の日がもうすぐきます
- ・ 有給をとって淡路島に行って来ます
- ・ 6月だから、梅雨の時期だからと季節に関係なく色々と頑張るしかない
- ・ 行きたかったライブのDVDが発売されるので、有休を取ってお酒飲みながら観賞します
- ・ 父の日で、乗り切る
- ・ あまり特別なことは要らないので、普通に言葉だけでもいいから、感謝の言葉は聴きたい
- ・ 旅行先で美味しい物を食べてリフレッシュしたい

社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
「シャルロッテ」



研究所担当者コメント

今回の調査を通して、梅雨入りや祝日がないことが影響し、年間でみても6月が最もモチベーションの上がりにくい憂鬱な月であることがわかりました。

実は、研究所が2024年1月に発表した「チョコレートの喫食と幸福度に関する調査」※で、チョコレートは他のお菓子に比べて「シェアしたりわすれやすくて、感謝を伝えられる」「食べることで、前向きな気持ちの向上につながりやすい」傾向にあることが分かっています。自分自身でモチベーションを上げて6月を乗り切るためにも、例えば憂鬱な気分になった時にチョコレートを食べたり、仕事の合間で意識的にチョコレートを食べたりすることがおすすめです。

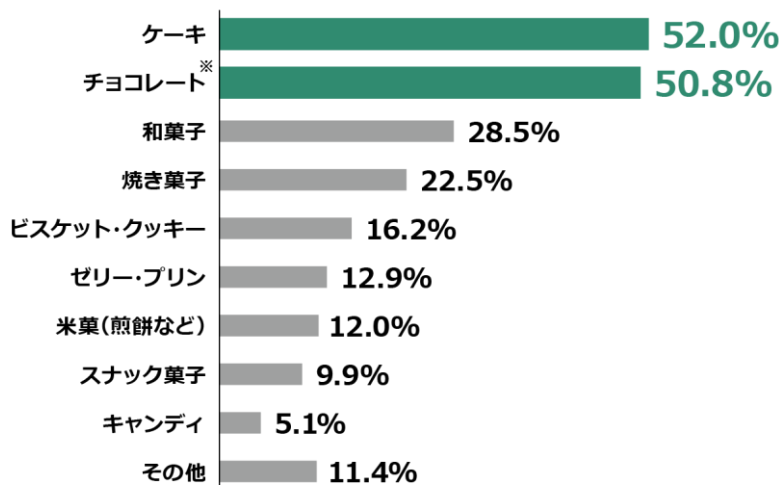
また、半数以上のお父さんが「毎年感謝を伝えてもらえない」と回答した父の日は、日頃の感謝の気持ちを伝える機会になればモチベーションが上がるかもしれません。

今回の調査で「父の日にもらった時に感謝の気持ちがこもっていると感じるお菓子」を聞いたところ、ケーキとチョコレートがTOP2に挙がりました。父の日に感謝を伝える際には、言葉とともにチョコレートを渡すことで、感謝の気持ちが伝わりやすくなると考えられます。ぜひ実践してみてください。

※：2024年1月「チョコレートの喫食と幸福度に関する調査」を参照
<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000026.000110734.html>

感謝の気持ちがこもっていると感じるお菓子

Q 父の日にもらった時に感謝の気持ちがこもっていると
感じるお菓子をお答えください。(N=333)



※チョコレートを使ったクッキーやケーキを含む

「ちょこっと幸せ研究所」とは

ちょこっと幸せ研究所

「ちょこっと幸せ研究所」では、「チョコレートと日々のちょっとした心の幸せ」をテーマに様々な研究や情報発信を担っていきます。自社のR&D、脳科学者、行動心理学の専門家などと連携して実証実験を行い、チョコレートが日々のちょっとした心の幸せに寄与することを示すエビデンスを発表していく予定です。また、新年度や夏休みなどの時節にあわせて意識調査やサンプリングを実施し、多くの方々がチョコレートを生活に取り入れるスズメを提唱していきます。チョコレートに期待される幸福度向上との関係性を解明することを通じて、社会や個人のウェルビーイングに貢献していくことを狙いとしています。

公式サイト：<http://www.lotte.co.jp/corporate/chocotto>
公式Xアカウント：https://x.com/lotte_chocotto (@lotte_chocotto)

<報道機関からのお問い合わせ先>

ロッテちょこっと幸せ研究所 PR事務局 担当：竹之内・山田・齋藤・奥・島田・針谷
TEL:03-5572-6072 FAX:03-5572-6075 MAIL:lotte_chocotto_pr@vectorinc.co.jp