

- クラス×ブックオフ×エイブル共同調査 -

引越時の廃棄に罪悪感を感じる人が半数。

更新／転居どちらも課題は「経済面」。家具・家電レンタルなどスマートな暮らしに需要。

ひとり暮らしの引越・リユース意識調査2026

2026年3月2日

株式会社エイブルホールディングス

株式会社エイブルホールディングス（本社：東京都港区、以下エイブルホールディングス）が運営する、ひとり暮らし応援ブランド「ひとぐら」が手掛ける、ひとり暮らしを多角的に研究する専門ラボ「ひとりぐらし研究所」は、株式会社クラス（本社：東京都目黒区）と、ブックオフグループホールディングス株式会社（本社：神奈川県相模原市）とともに、「ひとり暮らしの引越・リユース意識調査2026」を実施しました。調査結果を以下レポートいたします。

■ひとり暮らしの引越・リユース意識調査2026

調査期間：2026年1月23日(金)

有効回答：1,604名 ※設問によって変動

調査方法：インターネット調査

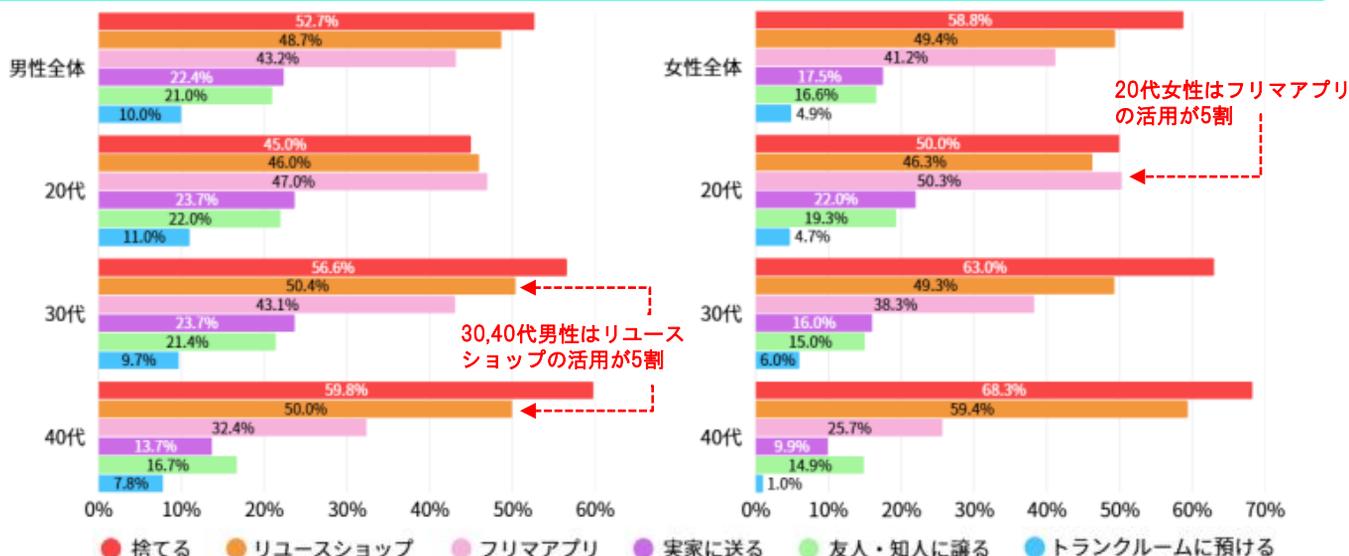
調査対象：国内在住の男女20～44歳

【調査結果サマリ】

- 1：引越での不要品は「捨てる」が多数派。次いでリユースショップ、フリマアプリを活用。
- 2：モノを捨てることに4割以上が罪悪感を感じており、特に20代が最も心理的抵抗を感じている。
- 3：引越の荷造り開始は「1か月前～2か月未満」が多数派な一方、40代男性は2週間未満が23.5%と直前派。
- 4：現在ひとり暮らしの7割が次回更新では「更新したい」と回答。更新派／転居派どちらも背景に経済課題。

Q1：引越で入りきらない荷物の処分方法は？（複数回答可）

有効回答数：1,604名 * MA回答



男女各年代で「捨てる」と回答した人が最多で、次いでリユースショップ、フリマアプリの活用となりました。リユースショップの活用では、特に男性30,40代が5割と高く、手間をかけない即時解決を好む傾向に。対して20代女性はフリマアプリの利用が5割と、自分自身でモノの価値を次の人に繋ぐことを重視しているように感じられます。

【メディアからのお問合せ先】

株式会社エイブルホールディングス 広報室

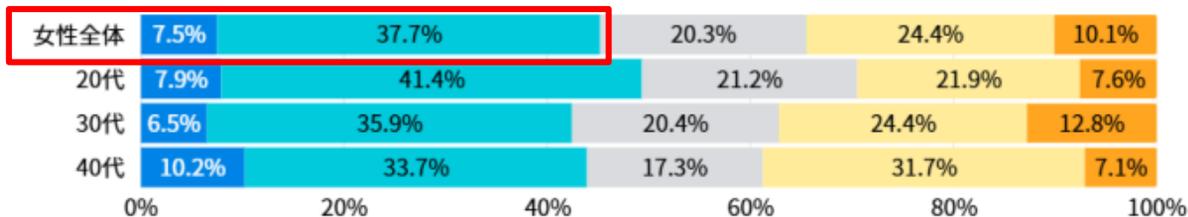
TEL:03-5770-2618 FAX:03-5414-0675 MAIL:pr@able.co.jp

Q2：不要なモノを捨てることへ罪悪感はありますか？

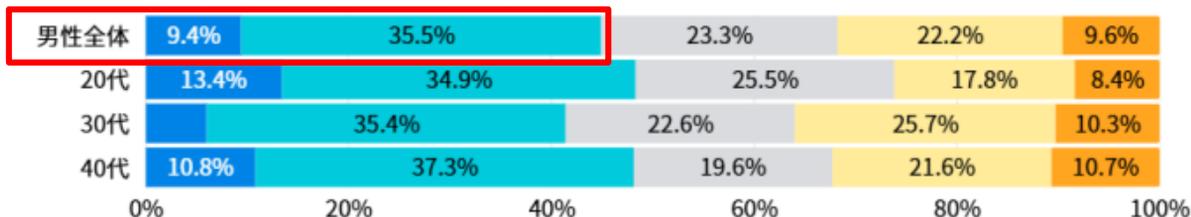
有効回答数：1,586名 * SA回答

● とても感じる ● やや感じる ● どちらでもない ● あまり感じない ● 全く感じない

「罪悪感を感じる」女性全体45.2%



「罪悪感を感じる」男性全体44.9%



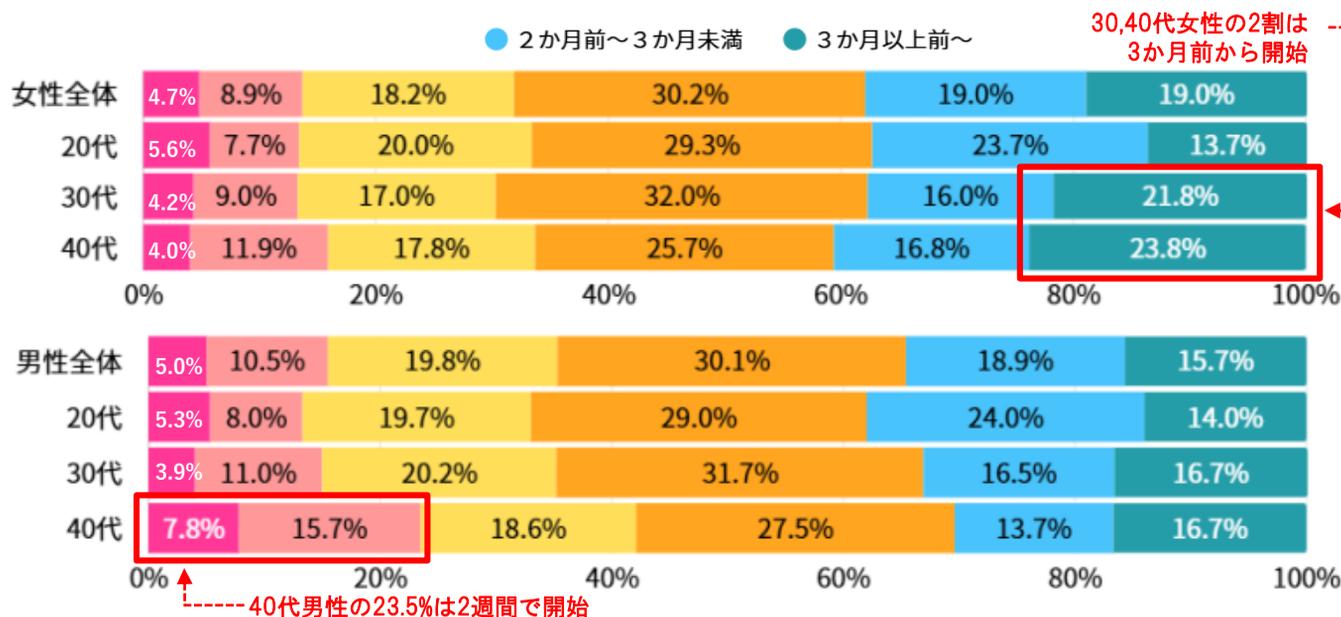
女性全体45.2%、男性全体44.9%が「罪悪感を感じる」と回答。特に20代では女性49.3%、男性48.3%とほぼ半数が「罪悪感を感じる」と回答しており、まだ使えるモノを捨てることへの強い心理的抵抗が見られます。Q1の結果からも、男女ともにリユースショップやフリマアプリを活用することでモノを捨てるのではなく、循環型の手放し方への意識の高さが分かります。

Q3：引越の際に荷造りを始めるタイミングは？

有効回答数：1,604名 * SA回答

● 1週間未満 ● 1週間前～2週間未満 ● 2週間前～1か月未満 ● 1か月前～2か月未満

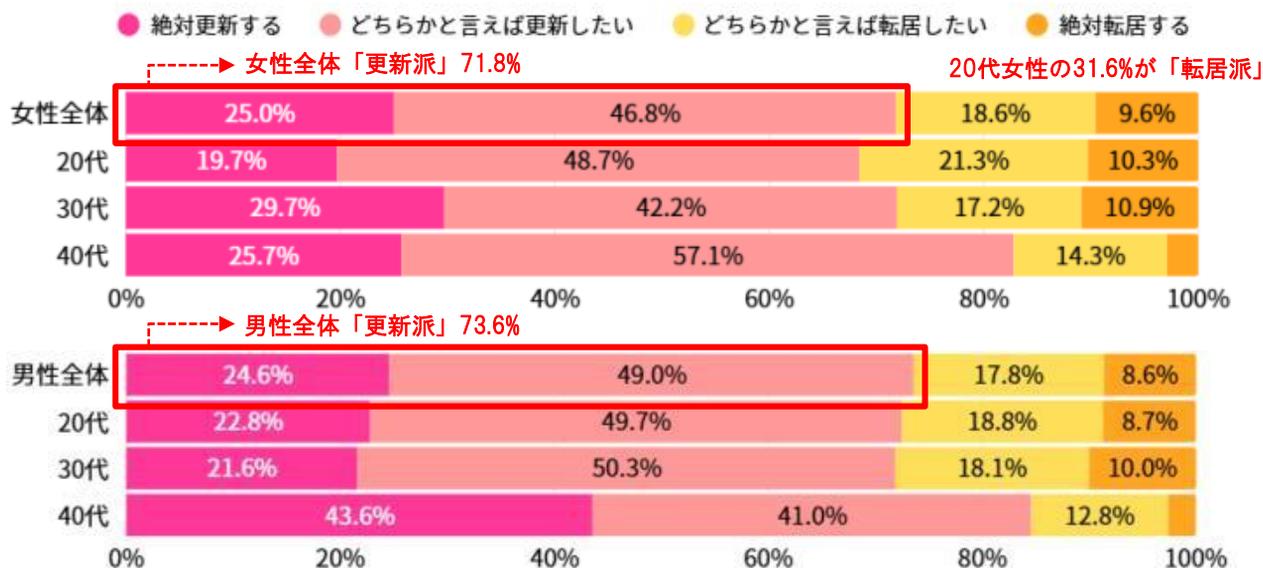
● 2か月前～3か月未満 ● 3か月以上前～



全体として「1か月前～2か月未満」で引越準備の荷造りに着手する人が最も多いものの、女性の方が男性よりやや早い段階から準備を進める傾向にあります。30-40代女性では、3か月前から準備を開始すると回答した人が2割を超えており、新生活に向けて余裕を持ったスケジュール管理を好む実態が伺えます。対する男性は、開始時期が後ろに倒れる傾向があります。特に40代男性では、2週間で切っけから慌てて始める「直前派」が23.5%、さらに1週間未満が7.8%という結果から、日常生活の維持を優先し、短期間で一気に作業を完結させようとする「追い込み型」の姿勢が顕著です。

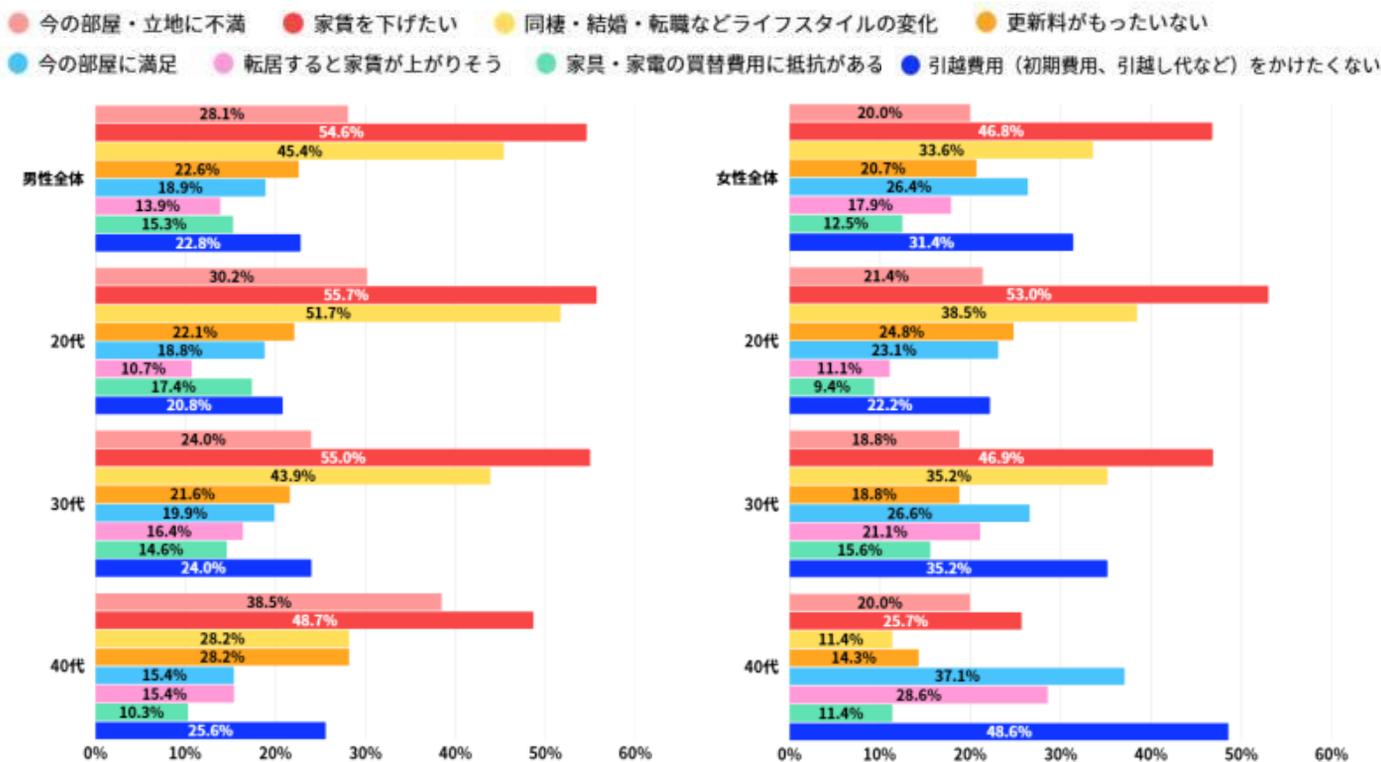
Press Release

Q4：【現在ひとり暮らしのみ】次回更新では更新・転居どちらを検討していますか？ 有効回答数：639名
* SA回答



男女ともに更新派が7割以上で、特に40代男性では絶対更新する人が43.6%と、住み慣れた環境での暮らしを継続したいという意向が予想されます。対して転居希望者では20代女性が31.6%とやや高い傾向で、男女ともに20,30代の方がライフスタイルの変化や、現在の住環境をより良いものにしたいというステップアップ思考が感じられます。

Q5：Q4の回答を選んだ理由を選択してください。（複数回答可） 有効回答数：639名 * MA回答



転居派の理由では、男女ともに「家賃を下げたい」が最も多く、次いで「ライフスタイルの変化」となりました。特に20代女性、20-30代男性では「家賃を下げたい」が転居希望の理由の半数以上と高い結果に対して更新派の利用でも、「引越費用（初期費用や引越し代など）をかけたくない」が最多回答で、転居派／更新派ともに経済的な側面からの検討であることが分かります。こうした背景からも、ひとり暮らしを始める際や転居においては、高額な費用が発生しがちな「家具・家電購入」などはレンタルするなど経済的にもお得で、かつ廃棄に繋がらないリユース需要が高まっていると言えます。

今回の調査から、ひとり暮らしの引越はライフスタイルの変化による単なる移動ではなく、昨今の物価高・家賃高騰なども背景に、経済的な課題が大きな要因となっていることが分かります。また、モノを捨てることに対して罪悪感を感じている人が半数程と多く、引越ではリユースショップやフリマアプリの活用、家具・家電のレンタルなど、経済的にも環境にもやさしいサービスの活用が求められています。

■アンケートの内容は、ひとりぐらし研究所WEBサイトでもご紹介しています。

ひとり暮らしの引越意識調査2026：<https://hitogura.jp/report/movingsurvey>



詳細記事は
こちらから

■共同調査各社の調査レポートは以下からご確認いただけます。

- ・ブックオフグループホールディングス株式会社：<https://www.bookoffgroup.co.jp/sustainable-260302/>
- ・株式会社クラス：<https://clas.style/company/news/297>

■ひとりぐらし研究所



ひとりぐらし研究所

不動産賃貸仲介のエイブルが運営する「ひとりぐらし研究所」は、従来の不動産サービスの枠を超え、ひとり暮らしを多角的に研究・分析し、ひとり暮らしに関する実態や課題を掘り下げ、そこから得られた知見を実際のサービスに還元することを目的に、日々探求を重ねています。ひとり暮らしがもっと安心・快適で、充実したものとなるように応援しています。

設立：2025年7月4日

運営：株式会社エイブルホールディングス

所長：赤星 昭江

URL：<https://hitogura.jp>

公式X：<https://x.com/hitogura>

公式TikTok：<https://www.tiktok.com/@hitogurashitai>

公式Instagram：https://www.instagram.com/hitogura_lab

■共同調査

CLAS

“暮らす”を自由に、軽やかに

BOOKOFF
GROUP HOLDINGS

株式会社クラス

本社所在地：東京都目黒区青葉台4-6-6 青葉台スタジオ2F

代表取締役社長：久保 裕丈

公式サイト：<https://clas.style/>

ブックオフグループホールディングス株式会社

本社所在地：神奈川県相模原市南区古淵2-14-20

代表取締役社長：堀内 康隆

公式サイト：<https://www.bookoffgroup.co.jp/>

【メディアからのお問合せ先】

株式会社エイブルホールディングス 広報室

TEL:03-5770-2618 FAX:03-5414-0675 MAIL:pr@able.co.jp