

ひとり暮らし女性の2割が衣替えしない派！？  
衣替えの際に毎回洋服を断捨離する人は20代では2割以上！

## ひとり暮らしの衣替え意識調査2025

2025年10月1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、「ひとり暮らしの衣替え意識調査2025」の結果を報告いたします。

### ■ひとり暮らしの衣替え意識調査2025

調査期間：2025年9月15日(月)

調査方法：インターネット調査

有効回答：1,011名 ※設問によって変動

調査対象：国内在住の男女20～59歳

有効回答数：1,011名  
\* SA回答

#### Q1：秋冬の衣替えはいつしますか？

- ・衣替えピークは10月
- ・北海道～東北は9月から衣替えが3割前後
- ・女性の2割が衣替えしない派



#### 中国・四国

9月：男性7.2%、女性7.1%  
10月：男性73.2%、女性60.1%  
11月以降：男性13.7%、女性8.2%  
衣替えしない：男性5.9%、女性24.6%

#### 九州

9月：男性9.1%、女性5.5%  
10月：男性72.7%、女性67.5%  
11月以降：男性8.2%、女性11.2%  
衣替えしない：男性10.0%、女性15.8%



#### 北海道・東北

9月：男性38.6%、女性23.1%  
10月：男性51.5%、女性46.1%  
11月以降：男性8.4%、女性7.7%  
衣替えしない：男性1.5%、女性23.1%

#### 関東

9月：男性11.8%、女性4.2%  
10月：男性66.7%、女性63.8%  
11月以降：男性17.6%、女性7.8%  
衣替えしない：男性3.9%、女性24.2%

#### 中部

9月：男性13.0%、女性7.7%  
10月：男性67.9%、女性67.3%  
11月以降：男性7.3%、女性6.7%  
衣替えしない：男性11.8%、女性18.3%

#### 近畿

9月：男性12.5%、女性7.7%  
10月：男性66.7%、女性61.9%  
11月以降：男性12.5%、女性7.3%  
衣替えしない：男性8.3%、女性23.1%

秋冬の衣替え時期は全国的に10月が中心ですが、北海道や東北では9月に衣替えをする人も多く、また北海道では靴なども9月から準備するという回答が多く、寒冷地ならではの冬の準備に対する意識の高さがうかがえます。また、性別でみると全国的に男性の方が比較的早く衣替えをする傾向で、**女性の場合は「衣替えをしない派」が2割程と多い傾向**です。

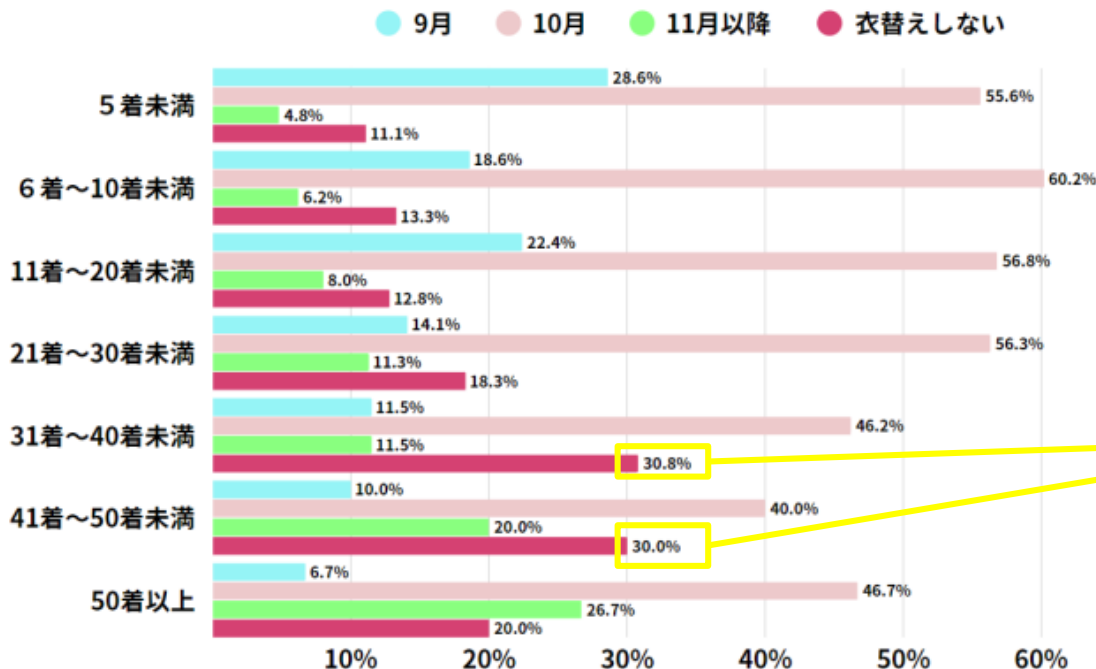
【メディアからのお問合せ先】

株式会社エイブルホールディングス 広報室（担当：赤星）

TEL:03-5770-2618 FAX:03-5414-0675 MAIL:[pr@able.co.jp](mailto:pr@able.co.jp)

## Q2：クローゼットにかかっている洋服の着数×衣替え時期（有効回答数：1,003名）

\* SA回答



### 洋服の平均数

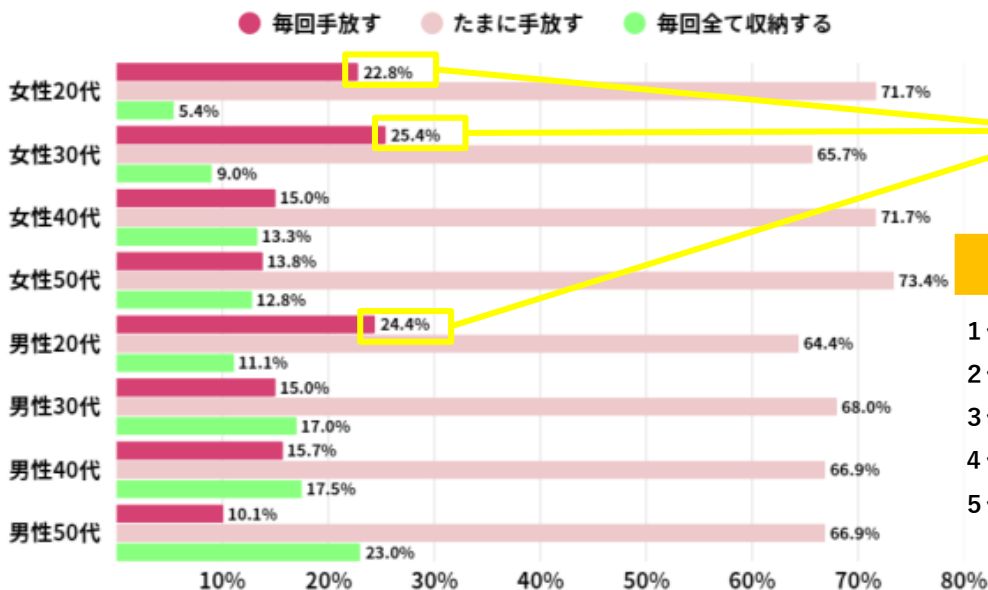
クローゼットの洋服の平均数は**17着**

洋服の着数が31～50着では衣替えしない派が3割

ひとり暮らしのクローゼットにある洋服の平均数は17.3着で、男女別では男性11.2着、女性22.8着という結果に。衣替え時期との相関については着数が31～50着では衣替えをしない人が3割と、常にクローゼットにオールシーズン着用できる洋服が置いてあることが予想されます。また、衣替えをしない派では「収納スペースの確保が難しい（31.4%）」、「夏服を収納する前の手入れ（クリーニングなど）が面倒（21.2%）」という回答に。

## Q3：衣替えのタイミングで洋服を手放しますか？（有効回答数871名）

\* SA回答



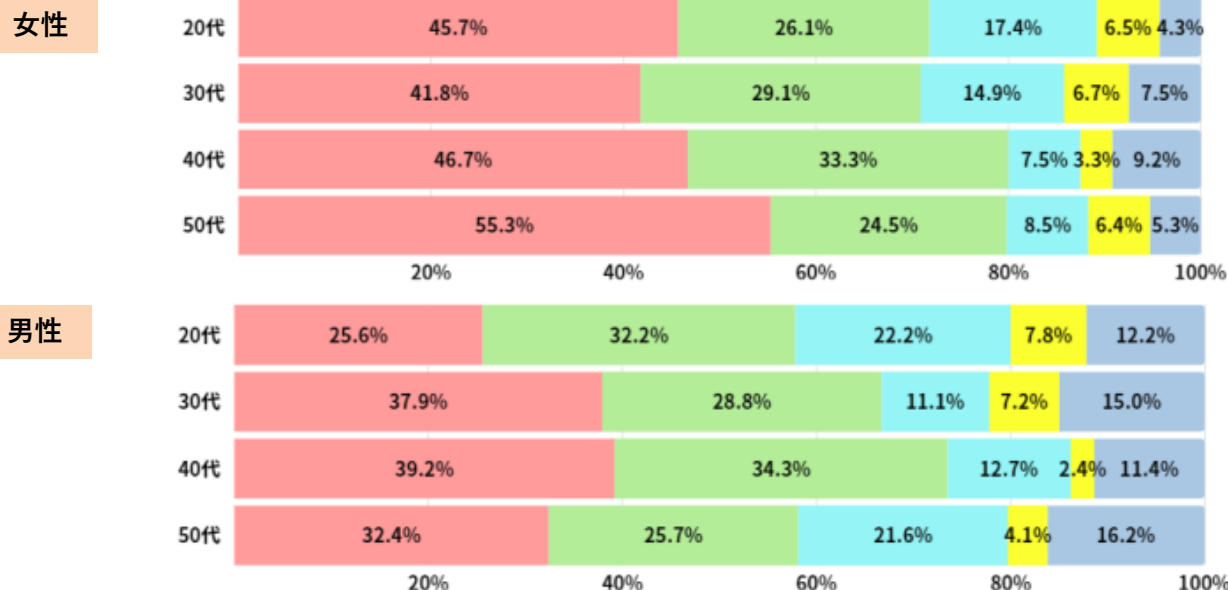
### 洋服の手放し方

- 1位：捨てる 男性54.2%/女性54.7%
- 2位：フリマアプリで売る 17.6%/21.9%
- 3位：買取サービスで売る 19.4%/16.9%
- 4位：家族・友人に譲る 8.3%/6.2%
- 5位：寄付をする 0.5%/1.3%

衣替えのタイミングで洋服を断捨離する人も多く、不要になった洋服を「毎回手放す」と回答した人は女性20代30代と男性20代では25%前後と4人に1人が洋服を毎回断捨離しているという結果に。洋服の断捨離方法については「捨てる」と答えた人が男女ともに5割以上と多く、20代男女では「フリマアプリで売る（28.3%）」、「買取サービスで売る（23.3%）」という結果になりました。

## Q4：洋服を手放す際の感情として、最も該当するものを選択してください（有効回答数：1,007名）

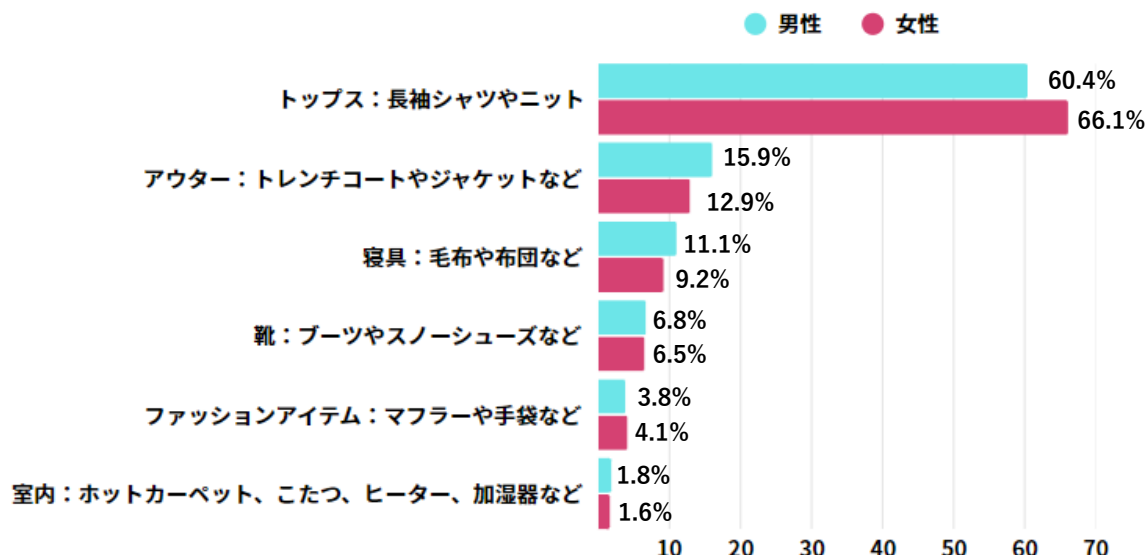
● スッキリする・気持ちが軽くなる ● もったいない・罪悪感がある ● 思い出があってすこし寂しい ● 新しい洋服を買うのが楽しみ ● 特に何も感じない \* SA回答



洋服を手放す際の感情では、女性の方が「スッキリする・気持ちが軽くなる」と回答した人が多く、特に50代女性では半数以上がそのように回答。男性は「特に何も感じない」と回答した人が全年代で1割強と女性よりも高い傾向。男女ともに「思い出があってすこし寂しい」と回答した人の3割は、洋服の手放し方として「フリマアプリで売る（12.4%）」よりも「買取サービスで売る（28.4%）」を選択する人が多い傾向。

## Q5：秋冬の準備でまず最初に実施することは何ですか？（有効回答数：1,003名）

\* SA回答



秋冬への準備として、まず最初に行うことでは「長袖やニットなどのトップス」を出すのが全体の6割程で最も多く、女性の方がやや多い結果に。次いで「アウター」、「寝具」と続きます。エリア別でみると北海道では「アウター（27.5%）」と「靴（15.1%）」が高い傾向で、九州では「トップス（70.7%）」と地域性があらわれる結果になりました。

今回の調査では、ひとり暮らしの衣替え事情についてアンケートを実施しました。その結果、女性の2割が「衣替えをしない派」であることや、若年層ほど衣替えの際に断捨離を行う人が多いことが明らかになりました。断捨離方法としては「捨てる」が半数以上と主流ですが、思い出のある洋服については買取サービスなどを活用し、新しい人に使ってもらいたいという想いも見受けられました。衣替えという季節習慣は、単なる収納の切り替えにとどまらず、世代や地域ごとの暮らし方や価値観を映し出す文化的な営みであることが今回の調査結果で分かりました。

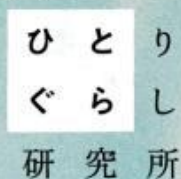
■アンケートのより詳細な内容は、ひとりぐらし研究所WEBサイトでご紹介しています。

ひとり暮らしの衣替え意識調査2025レポート：<https://hitogura.jp/report/koromogae2025/>



詳細記事は  
こちらから

## ■ひとりぐらし研究所



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>

【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（担当：赤星）

TEL:03-5770-2618 FAX:03-5414-0675 MAIL:[pr@able.co.jp](mailto:pr@able.co.jp)