

ファミリーは「慣習での日帰り派」、ひとり暮らしは「交流の長期滞在派」で二極化。
 年末年始の過ごし方では旅行よりも「自宅完結」が主流に。

ひとり暮らし年末年始の過ごし方調査2026

2026年1月13日

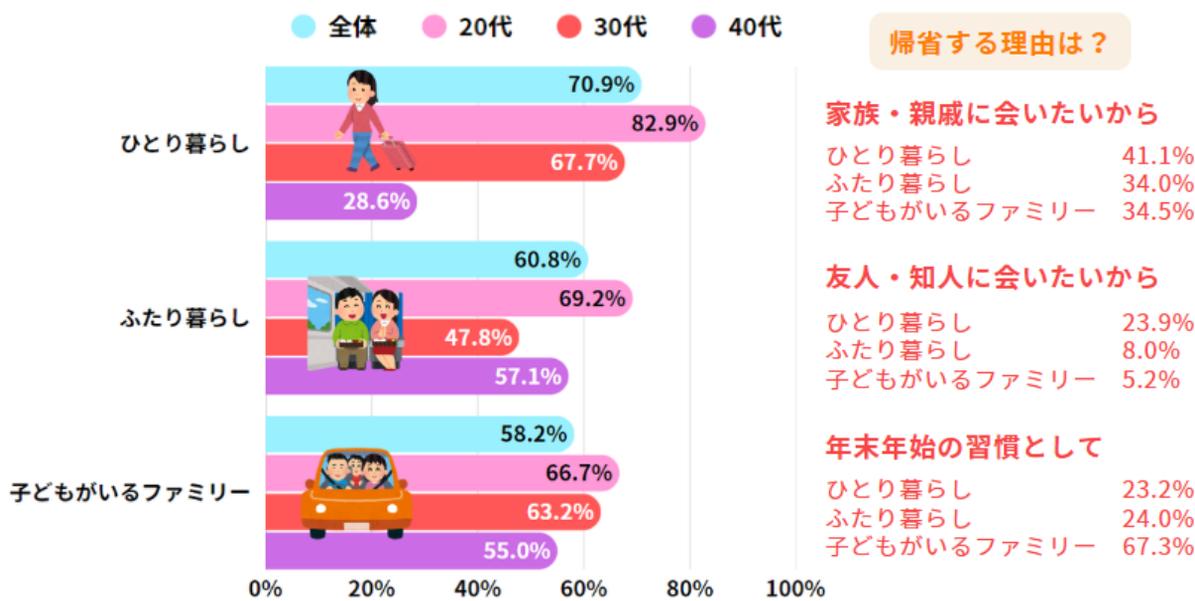
株式会社エイブルホールディングス

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「ひとぐらし研究所」は、「年末年始の過ごし方調査2026」の結果を報告いたします。

調査期間：2026年1月3日(土)～4日(日) 有効回答：1,004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20～49歳

ひとぐらし研究所レポート

今年の年末年始は帰省した？



有効回答数：1,004名／帰省理由のみMA回答

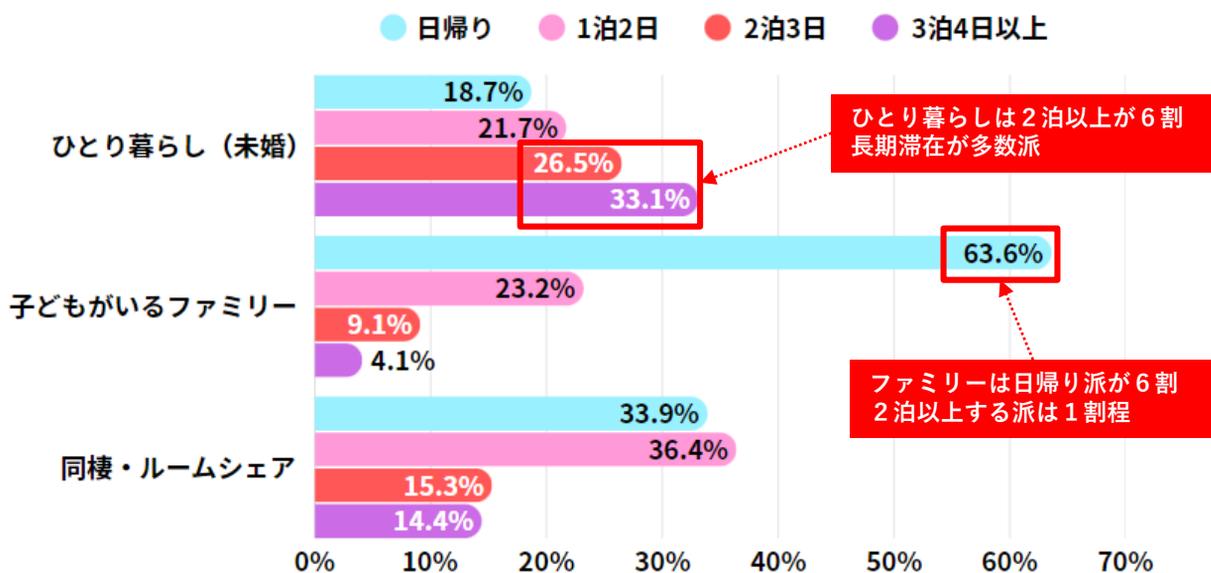
帰省率は、ひとり暮らし(70.9%)が最も高く、特に20代では82.9%が帰省しています。全体的な傾向として年代が上がるにつれて帰省率は低下しており、特にひとり暮らしでは40代になると28.6%と大幅に減少しています。ライフステージの変化に伴い、年末年始の過ごし方が多様化していることが予想されます。また、帰省する理由について、ひとり暮らしでは「家族・親戚に会いたいから(41.1%)」、「友人・知人に会いたいから(23.9%)」といった個人的な交流を目的とする傾向が強い一方、子どもがいるファミリーでは、「年末年始の習慣として(67.3%)」という理由が上位回答となり、子育て世代にとっての帰省は、個人的な欲求よりも、家族の伝統や慣習としての意味合いが強いことが読み取れます。

【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（担当：赤星）
 TEL:03-5770-2618 FAX:03-5414-0675 MAIL:pr@able.co.jp

帰省した期間は？

有効回答数：1,004名 * SA回答



ひとり暮らしは2泊以上が6割
長期滞在が多数派

ファミリーは日帰り派が6割
2泊以上する派は1割程

ファミリーは63.6%が日帰りと圧倒的に多く、2泊以上する人は13.2%と少数派となりました。これは家族全員での移動負担や子どもの都合の考慮、また“年末年始の習慣として”が帰省理由として高いことから、短時間で帰省を済ませたい意向が伺えます。一方、ひとり暮らしでは、日帰り派は18.7%と低く、2泊以上が59.6%と多数派となりました。これは、実家から離れて暮らす未婚のひとり暮らし層が、まとまった休暇を利用して、家族や親戚、地元の友人・知人と過ごす時間を重視していることが想像できます。

ひとり暮らしの帰省状況

有効回答数：377名 * SA回答

ひとり暮らしの帰省率データ



エリア別

北海道	51.3%
東北	71.3%
関東	45.8%
中部	54.7%
近畿	76.9%
中国・四国	81.3%
九州・沖縄	78.1%

性別

男性	70.7%
女性	69.3%

世代別

20代	82.9%
30代	67.7%
40代	28.6%

ひとり暮らしの帰省状況では、エリアによって傾向が出る結果となりました。近畿、中国・四国、九州・沖縄といった西日本エリアでは帰省率が8割前後と高い帰省率を示しました。昨年の調査でも、近畿および中国・四国は帰省率が平均的に高く、西日本の方が帰省に対して積極的であることが伺えます。一方で、関東(45.8%)と北海道(51.3%)は帰省率が低い結果に。関東などの都市部では年末年始は帰省・旅行客で混み合うことや、移動費用も高くなることから帰省率が低くなっていることが理由として考えられ、北海道でも同様に広大な地域であることや雪の影響などを含め移動距離・コストの負担が大きいことが影響し、帰省よりも自宅で過ごす「巣ごもり」を選択する人が多いことが背景として考えられます。

年末年始、何して過ごした？

* MA回答



ひとり暮らし



ふたり暮らし



子どものいる
ファミリー

	ひとり暮らし	ふたり暮らし	子どものいるファミリー
ほとんど外出せず過ごした * 帰省先での過ごし方を含む	32.9%	16.1%	43.7%
外出したが近所だけで過ごした	28.5%	44.1%	22.7%
国内旅行に行った	13.4%	15.3%	16.4%
海外旅行に行った	4.1%	2.3%	1.7%
年越し蕎麦を食べた	34.6%	48.6%	41.8%
おせち料理を食べた	27.2%	37.1%	36.9%
神社へお参りをした	26.8%	35.7%	27.3%
年賀状を書いて出した	14.2%	15.8%	22.3%
2日以上お風呂をキャンセルした	11.8%	3.1%	4.5%

年末年始の過ごし方についても、世帯によって傾向が見られました。外出については、「ほとんど外出せず過ごした」と回答した人がファミリーとひとり暮らしでは3～4割となり、特にファミリーでは43.7%とほぼ半数程は外出していないことが分かります。ふたり暮らしでも、「外出はしたが近所で過ごした」と回答した人が44.1%となり、多くの人が遠出はせずに自宅や近場でゆっくりとした年末年始を過ごした様子が伺えます。

旅行については、どの世帯でも1割程が行ったと回答しており、国内旅行ではファミリーが16.4%と最も高い一方、海外旅行ではひとり暮らしが4.1%と多い結果となりました。

また、年越し蕎麦や、おせち料理、神社へのお参りなど年末年始の恒例行事については、ひとり暮らしが最も低く、ふたり暮らしの方が積極的に楽しんでいることが分かります。一方で、年賀状についてはファミリー世帯が最も高く、子どもの成長を写真などで伝えるなど、年賀状をコミュニケーションツールとして重視していることがうかがえます。

「2日以上のお風呂キャンセル」では、ひとり暮らしが11.8%と圧倒的に高い結果となりました。このデータから、ひとり暮らし世帯が誰にも会う予定を入れず、自由気ままに年末年始の時間を過ごしている様子が想像できます。

昨年に続き、今年も“奇跡の9連休”と言われる年末年始の長期休暇となりましたが、すべての世帯で自宅や近所で過ごしたと回答した人が多数派となりました。実家への帰省については、どの世帯も20代が最も帰省率が高く、ひとり暮らしでは40代から大きく帰省率が低くなるのも特徴的でした。帰省期間についても、ファミリーでは日帰りが6割以上と主流である一方、ひとり暮らしでは2泊以上が6割となり、実家への帰省を“家族や地域の慣習”として捉えているファミリーに対して、ひとり暮らしでは“家族や友人・知人との時間を楽しむ”という個人的な思いが垣間見える結果となりました。

■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。

年末年始の過ごした調査2026：<https://hitogura.jp/report/new-year-holiday-spending>



詳細記事は
コチラから

■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

【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