

新生活がはじまって1ヶ月。学校や会社でどんなコミュニケーションをしている？
20代男女の約7割が積極的なコミュニケーションを図るも、約8割が気疲れすると回答。

ひとり暮らしの新生活・人間関係意識調査2026

2026年5月7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、「ひとり暮らしの新生活・人間関係意識調査2026」を実施しました。調査結果を以下レポートいたします。

■ひとり暮らしの新生活・人間関係意識調査2026

調査期間：2026年4月14日(火)～15日(水) 有効回答：1,001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、現在ひとり暮らしの男女20～44歳

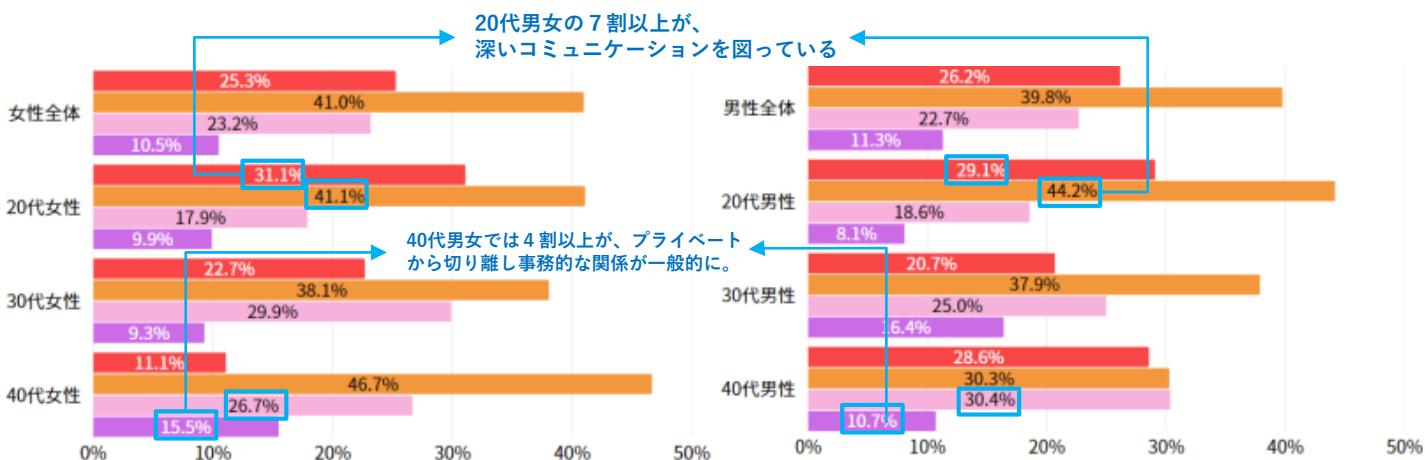
【調査結果サマリ】

- 1：20代男女の約7割が、学校や職場の人間関係において、プライベートな交流や日常的な雑談に積極的。
- 2：20代男女の約8割が、学校や職場の人間関係において、気を遣っており、全世代で最多回答。
- 3：ひとり暮らしの20代男女の約2割が、帰宅して「寂しさ」を感じている。
- 4：ひとり暮らしのストレス解消方法では、「グルメ・お酒」や「入浴」など、手軽な宅内セルフケアが高く、実家暮らしでは、女性を中心に「推し活」や「ショッピング」という経済的な活動が目立つ。

Q1：学校や職場での人間関係はどの程度ですか？

有効回答数：1,001名 * SA回答

● プライベートでも交流がある程、関係が深い ● 仕事・授業以外でも雑談する程の関係はある ● 必要最低限の会話のみ ● ほとんど会話はしない状態



20代は男女共に「プライベートでも交流がある」層が約3割、「雑談する関係」も含めると7割以上が深いコミュニケーションを取っていることが分かります。これは全世代で最も高い水準であり、40代では「雑談程度」とプライベートと仕事で関係を割り切る傾向が強い一方、20代ではプライベートと学校・仕事を切り離さず、地続きの人間関係として誠実に向き合おうとする、20代ならではのひたむきな姿勢が浮かび上がります。

【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

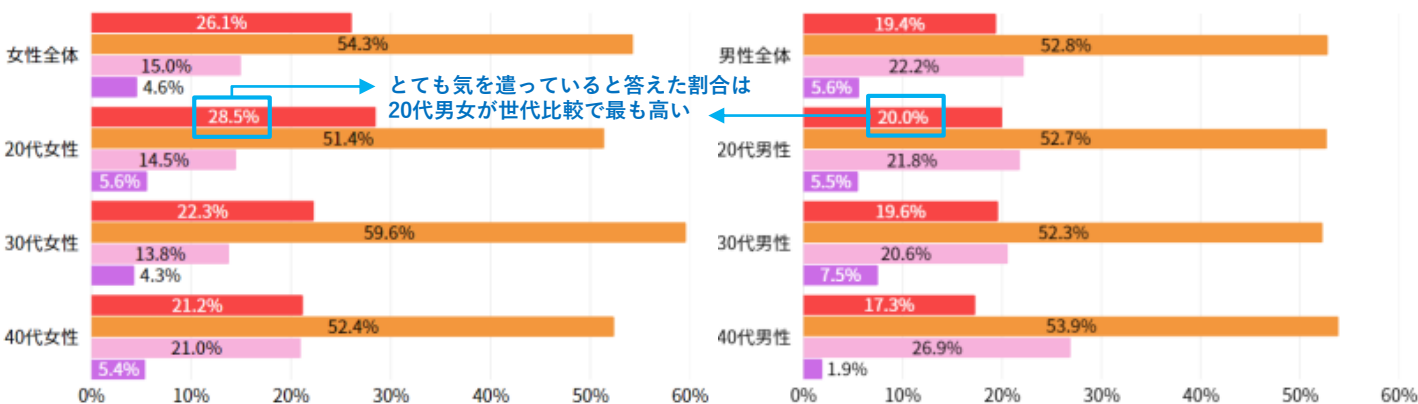
TEL:03-5770-2618 FAX:03-5414-0675 MAIL: pr@able.co.jp

Press Release

Q2：学校や職場で、人に気を遣っていて疲れると感じますか？

有効回答数：1,001名 * SA回答

● とても気を遣っていると思う ● やや気を遣っていると思う ● あまり気を遣っていないと思う ● 全く気を遣っていないと思う



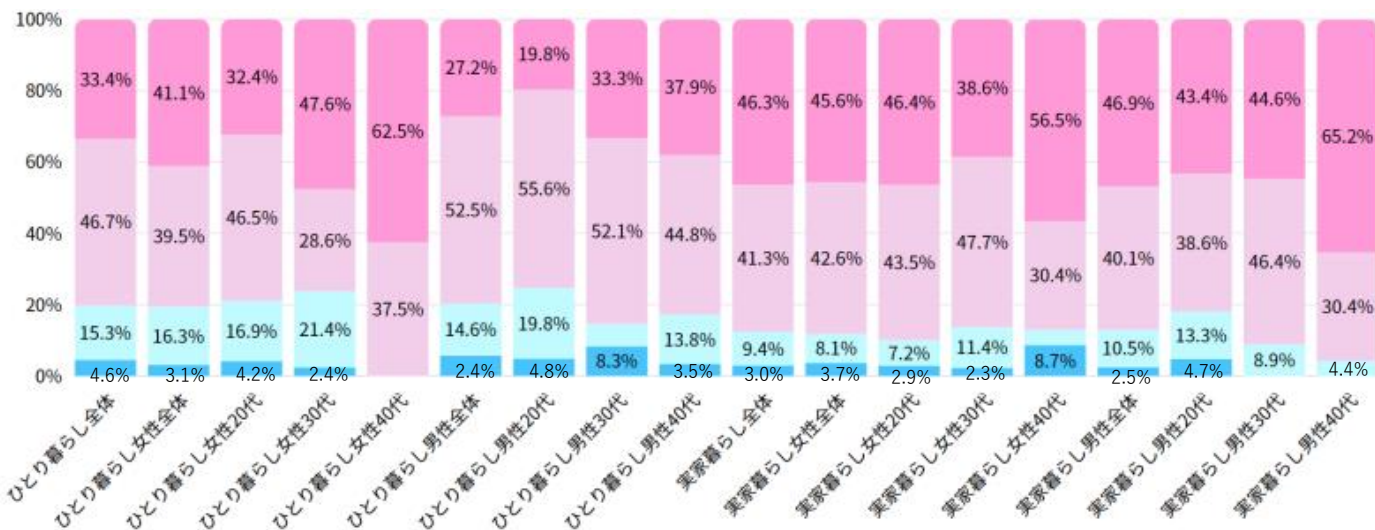
20代は男女共に7割以上が「プライベートや雑談を交えた深い関係」を築いており、他世代よりもコミュニティへの帰属意識が高い傾向にあることが先ほどの結果から分かりました。一方で、20代女性の28.5%（全世代で最多）、20代男性の20.0%が、学校や職場での人間関係に「とても気を遣っている」と回答。「やや気を遣っている」と回答した層を含めると、**20代男女の約7割～8割が日常的に精神的な消耗を感じている**ことが分かります。

新生活において「周囲と深く繋がりたい」という意欲が強い分、相手の反応を過剰に伺ったり、自己犠牲的な配慮をしたりといった精神的コストを支払っているのが20代の実態です。この「関係構築への積極性」と「深刻な気疲れ」の相関は、慣れない環境下で一生懸命『自分の居場所』を作ろうと奮闘している20代の前向きな姿勢の裏に隠された「心の消耗」が見えてくる結果となりました。

Q3：学校や職場から自宅に帰宅した時の気持ちとして、最も当てはまるものを以下より選択してください。（ひとり暮らし・実家暮らし別）

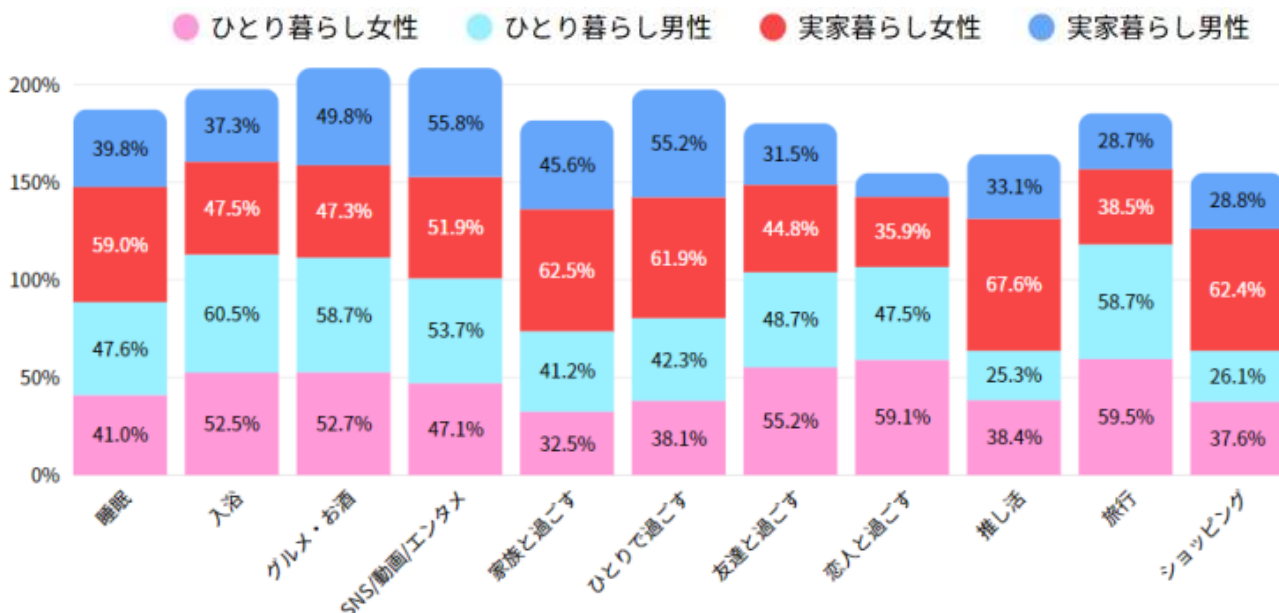
有効回答数：803名 * SA回答

● とても寂しく感じる ● すこし寂しくなる ● やや落ち着く ● とてもリラックスできる



実家暮らしの20代は9割近くが自宅でリラックスできていますが、**ひとり暮らしの20代男女は約2割が帰宅時に「寂しさ」を感じており**、外での奮闘が孤独感を強めているようです。興味深いのは、ひとり暮らしの40代女性では「寂しさ」を感じる人は皆無となる一方、実家暮らしの40代女性では「とても寂しく感じる」と回答した人が8.7%と最多回答となっている点です。ひとり暮らしの場合、若年層こそ寂しさを感じやすいものの、**次第に孤独との付き合い方や公私の切り分け方を習得することで、精神的な自立や成熟へと繋がっている**ことが推察されます。

Q4：ストレス解消で実施しているものがあればすべて選択してください。 有効回答数：803名 *MA回答



「入浴」や「グルメ・お酒」、はひとり暮らし層の数値が高く、仕事や学校で溜まった疲れを、誰にも邪魔されない自宅でのセルフケアで心を癒やす傾向が強いようです。対照的に、実家暮らし層は「家族と過ごす」のほかに、女性を中心に「推し活 (67.6%)」や「ショッピング (62.4%)」など、外の世界へエネルギーを発散してリフレッシュする姿が目立ちます。外で気を遣い、帰宅時にも寂しさを感じやすいひとり暮らし層にとって、「入浴時間」や「美味しい食事」といった手軽な宅内セルフケアは、孤独を紛らわせ、心を守るための手段となっていることが分かります。一方で実家暮らし層では、「ショッピング」や「推し活」など経済的・能動的な活動でストレスを打ち消している様子が伺えます。

今回の調査を通じて、最も印象的だったのは、新生活をはじめた20代の皆さんの「一生懸命な姿」が浮き彫りとなったことです。新しい環境に早く馴染もうと、仕事や学校の枠を越えて周りの人たちと繋がろうとする姿勢はとても素敵なことですが、7~8割が「気疲れ」を感じているという結果を見ると、皆さんがどれほど周囲に気を配り、日々神経をすり減らしているのかが伝わってきます。そして、外で頑張った分だけ、ひとり暮らしの静かな部屋に帰った際に「寂しさ」が募ってしまうのは、無理もないことだと思います。

ただ、ここで注目したいのは、ひとり暮らしの先輩である40代の姿です。年齢を重ねるにつれ、公私を戦略的に切り分け、ひとりの時間をリラックスに変えていく姿が見て取れます。若いうちに感じる寂しさから、自分自身をケアする方法を学び、精神的な自立に繋がっているとも言えます。

「周りとは繋がろうとする熱意」も大切ですが、同じくらい「ひとりの時間」も大切に、試行錯誤しながら、自分にとって心地よい居場所や時間を作っていくように応援しています。

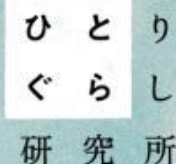
■アンケートのより詳細な内容は、ひとり暮らし研究所WEBサイトでご紹介しています

ひとり暮らしの新生活意識調査2026：<https://hitogura.jp/report/newlife2026>



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>

公式Instagram：https://www.instagram.com/hitogura_lab0

【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