

バレンタインは「贈る行事」から「自分のための楽しみ」に進化！  
ひとり暮らしでは自分用チョコが6割以上、恋人より自分用チョコに予算をかける傾向。

## ひとり暮らしのバレンタイン意識調査2026

2026年2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「ひとぐらし研究所」は、「ひとり暮らしのバレンタイン意識調査2026」の結果を報告いたします。

### ■ ひとり暮らしのバレンタイン意識調査2026

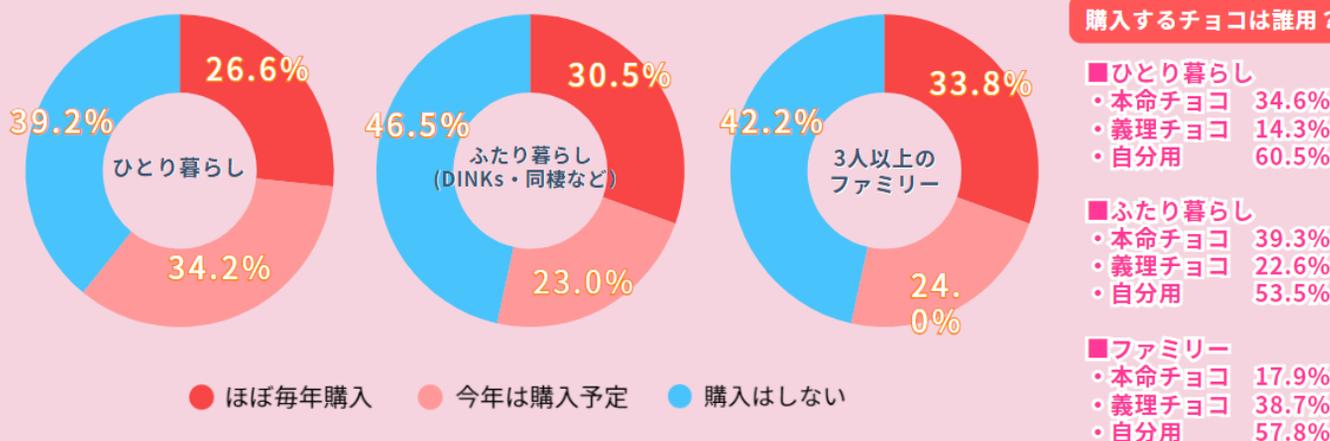
調査期間：2026年1月16日(金)～19日(月) 有効回答：1,218名 ※設問によって変動

調査方法：インターネット調査

調査対象：国内在住の女性15～49歳

#### ひとりぐらし研究所レポート

## 今年のバレンタイン、チョコは購入する？



有効回答数：1,218名 \*SA回答

まず注目すべきは、全ての世帯で「自分用」の購入率が5割を超えている点です。特にひとり暮らしでは60.5%と最も高く、バレンタインが個人的な楽しみとしての側面を強めていることが分かります。一方で、世帯人数が増えるほど「購入しない」層が微増（ひとり暮らし39.2%に対しファミリー42.2%）する傾向にあり、ひとり暮らしの方がバレンタインを積極的に楽しんでいる様子が伺えます。

また、ひとり暮らし・ふたり暮らしでは「本命チョコ」が3割以上を占めますが、ファミリーでは「義理チョコ」が38.7%と急増し、本命の17.9%を大きく上回ります。恋人の有無について、ひとり暮らしでは恋人がいると回答した人が34.1%に対して、実家暮らしの未婚層では10.5%という結果も背景として考えられます。

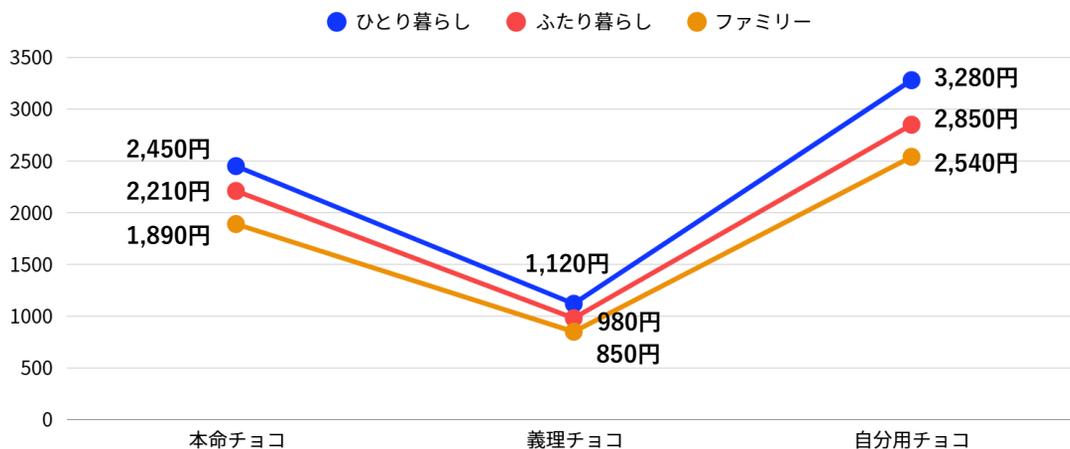
【メディアからのお問合せ先】

株式会社エイブルホールディングス 広報室（担当：赤星）

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

## バレンタインチョコの予算は？

有効回答数：1,153名 \* SA回答

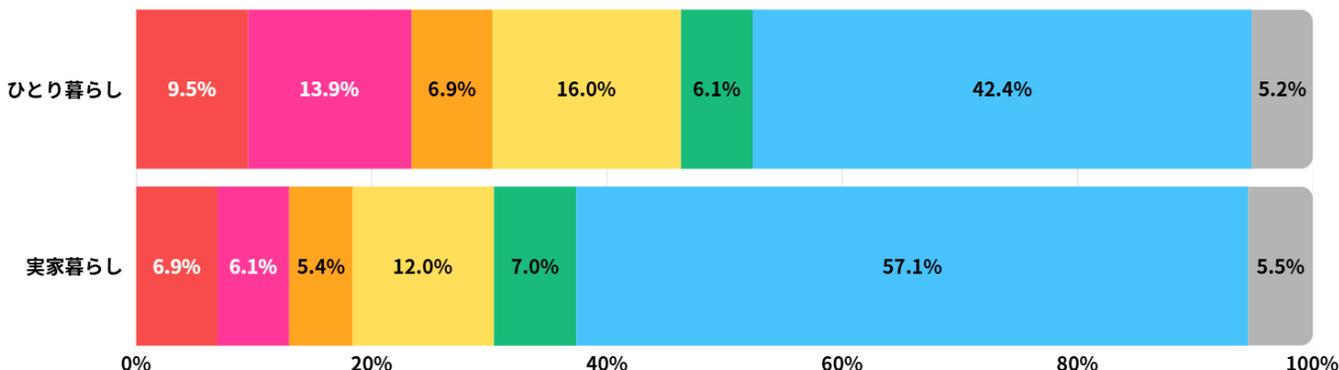


全体の傾向として、「自分用」への投資が最も高く、次いで「本命」、最も低いのが「義理」となっています。特にひとり暮らし層では自分用チョコへの投資が最も高く、バレンタインが愛の告白という従来の行事から、自分へのご褒美チョコという個人の楽しみとしての側面を強めていることが分かります。また、世帯人数が増えるほど1人あたりの平均予算が低下する傾向にあります。これはファミリー層において、贈る対象が多岐にわたることで1点あたりの単価を調整したり、家計への配慮が働いたりするためとも考えられます。

## 【恋人がいる人のみ】理想のバレンタインの過ごし方

有効回答数：287名 \* SA回答

- 恋人と自分の部屋で過ごしたい
- 恋人と恋人の部屋で過ごしたい
- 恋人とホテルなど特別な空間で過ごしたい
- 恋人とレストランなど外食デートをしたい
- 友達と過ごしたい
- ひとりで過ごしたい（なにも変わらずいつも通り過ごす）
- カップルが多そうなので外出せず早めに帰宅する



バレンタイン当日の過ごし方について、現在恋人がいる未婚層にアンケートを行ったところ、実家暮らしでは、恋人がいてもバレンタインは「ひとりで過ごしたい」（57.1%）と多数派となり、ひとり暮らしでは「恋人と過ごしたい」（46.3%）が僅差で多い結果となりました。恋人との過ごし方については自宅よりも、レストランなど外食で特別な時間を過ごしたいという回答が多くなりました。一方で、ひとり暮らしでも42.4%は「ひとりで過ごしたい」と回答しており、バレンタイン＝恋人と過ごすイベントという文化は薄れつつある傾向が見受けられます。

今回の調査から、バレンタインの定義が「愛の告白」という特別な儀式から、個々人がそれぞれのスタイルで楽しむ「セルフケア・イベント」へと進化している姿が浮かび上がりました。特筆すべきは、恋人がいる人であっても、恋人への贈り物より自分用のチョコレートに高い予算をかけ、当日は二人で過ごすよりも「ひとりの時間」を優先したいと願う人が半数にのぼる点です。この結果は、令和の消費傾向が「他者中心」から、自身の満足を最優先する「自己充足的な意識」へと鮮明にシフトしていることを示しています。特にひとり暮らし層において、自分の人生や時間を何より大切にしようとする姿勢は、孤独をネガティブに捉えるのではなく、自立した暮らしを積極的に謳歌している様子がうかがえました。

■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。

末年始の過ごした調査2026：<https://hitogura.jp/report/valentine2026>



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

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](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](mailto:pr@able.co.jp)