

報道関係各位



30 代では半数以上、40 代では 7 割以上が実家を出る予定や意志は“なし” 「実家暮らし」に関する調査を LIFULL HOME'S が発表

事業を通して社会課題解決に取り組む、株式会社 LIFULL（ライフル）（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：伊東祐司、東証プライム：2120、以下「LIFULL」）が運営する不動産・住宅情報サービス「LIFULL HOME'S（ライフルホームズ）」は、家賃の上昇や物価高のなかで注目を集める「実家暮らし」に関する調査結果を発表します。



■物価高の今注目を集める「実家暮らし」に関する調査を実施

都市部では家賃相場が高騰傾向にあることに加えて、物価高により食費など一人暮らしにかかる生活コストの上昇が話題になる中、あえて「実家暮らし」の選択をしているという人もいるのではないのでしょうか。

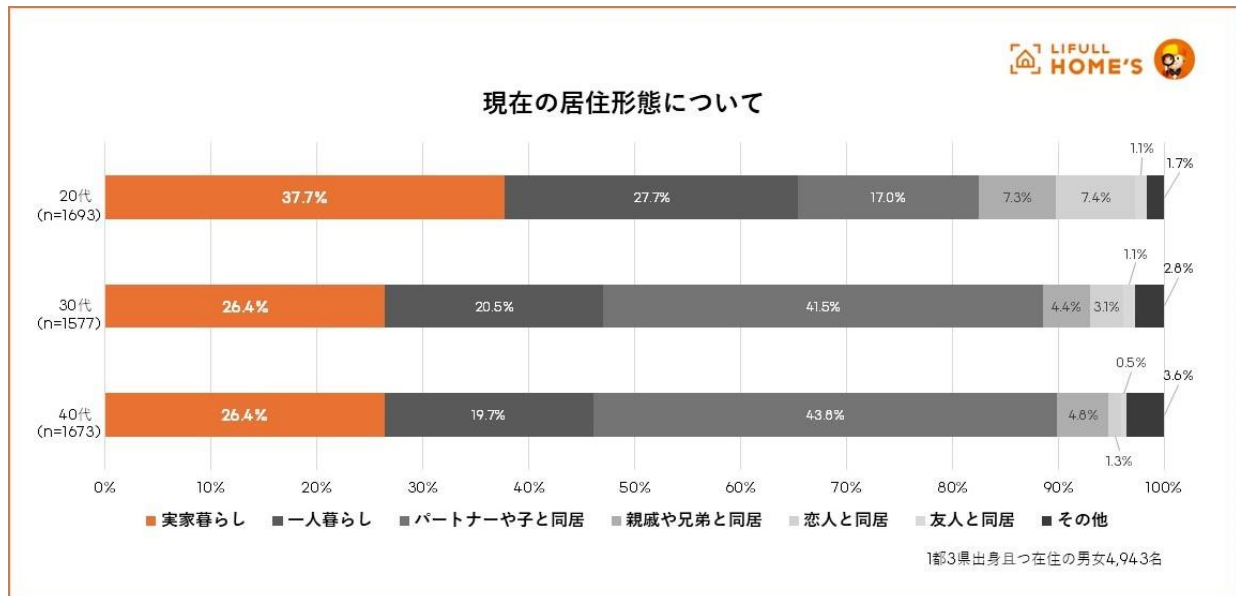
そこ LIFULL HOME'S では東京都、神奈川県、埼玉県、千葉県出身で在住している 20 代～40 代を対象に、「実家暮らし」に関するアンケート調査を実施しました。

【TOPICS】

- ・実家暮らしの割合は 20 代では 37.7%と一人暮らしを上回る結果に。30 代・40 代でも約 3 割を占める
- ・30 代では半数以上、40 代では 7 割以上が実家を出る予定や意志は“なし”
- ・実家暮らしを続ける理由 1 位は「貯金をしたいから」。「親の介護のために」の声も
- ・3 割以上が、実家から進学先・就職先へ通いづらさをきっかけに実家を出ることを決断
直近 5 年間で実家を出た人が実家から通っていた場合の通勤時間平均は 55.8 分
- ・実家暮らしの約 4 割が通勤に「60 分以上」かける

■**実家暮らしの割合は20代では37.7%と一人暮らしを上回る結果に。30代・40代でも約3割を占める**

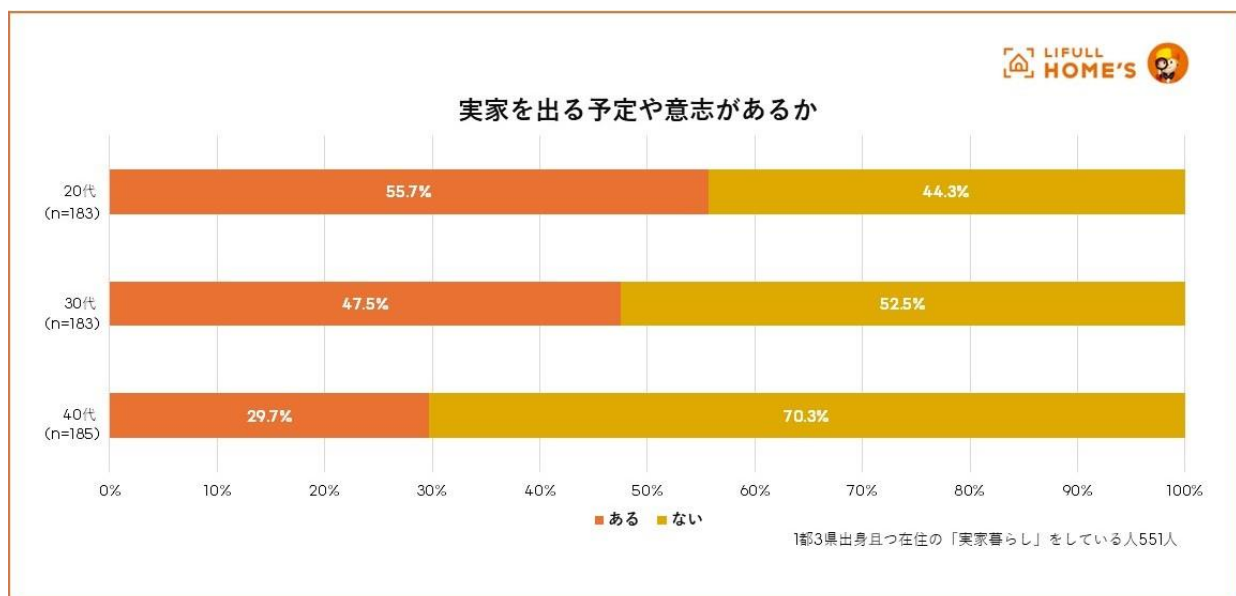
現在の居住形態について聞いたところ、20代では37.7%と「一人暮らし」を上回り「実家暮らし」が最も高い割合となりました。30代・40代では「パートナーや子と同居」がいずれも最も多い結果となりましたが、「実家暮らし」も26.4%と約3割を占めています。



■**30代では半数以上、40代では7割以上が実家を出る予定や意志は“なし”**

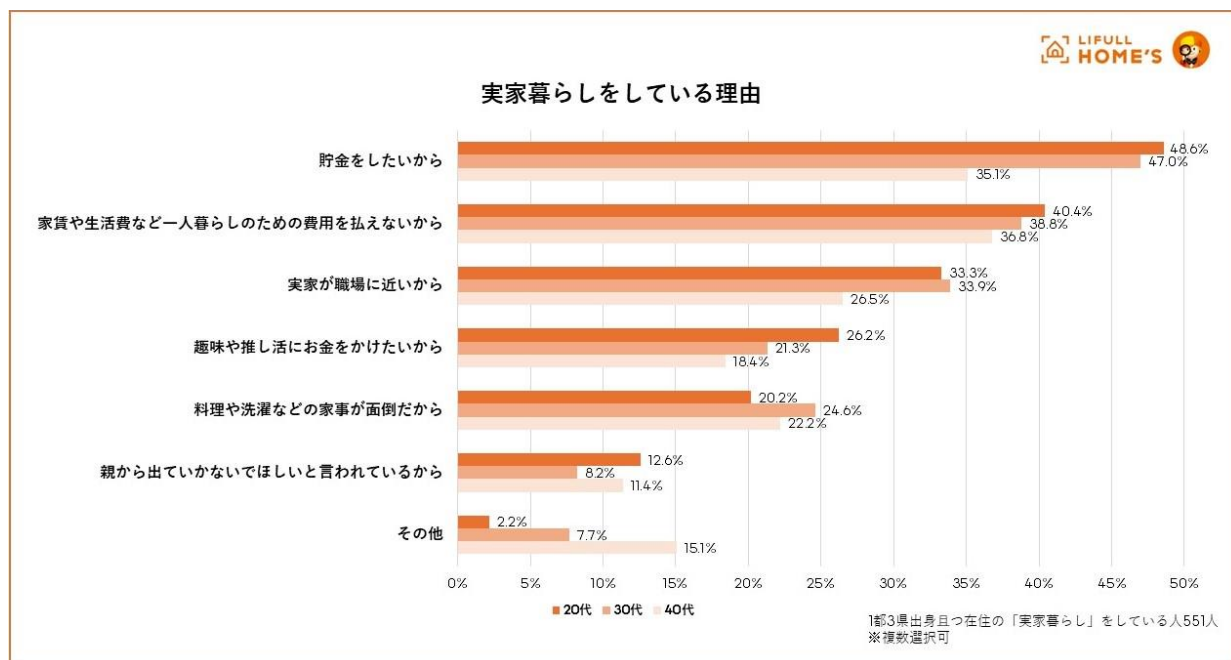
実家暮らしを続ける理由1位は「貯金をしたいから」。「親の介護のために」の声も

現在実家で暮らしている人に、今後実家を出る予定や意志があるかを聞いたところ、20代では「ある」が55.7%と過半数となったのに対し、30代では「ない」が52.5%、40代では70.3%と年代が上がるにつれて実家を出る意志が低くなる傾向が見られました。



また、実家で暮らしている理由を聞いたところ、「貯金をしたいから」が20代では48.6%、30代で47.0%、40代では「家賃や生活費など一人暮らしのための費用を払えないから」が36.8%で最多となり、各年代共に金銭的な理由が上位となりました。

その他の回答としては、「親の介護をしなければならないから」「親が高齢で心配だから」といった声も多く、家族のサポートや心理的な安心感を重視して実家暮らしを選択している人も多いことがうかがえます。

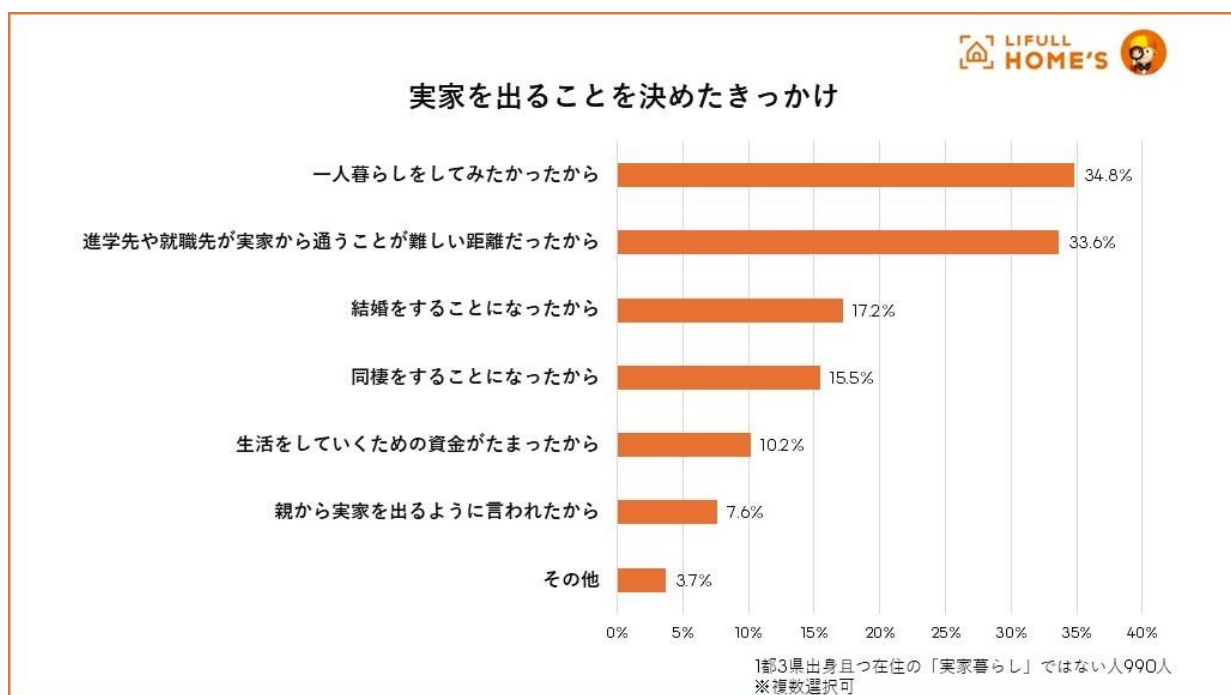


■ 3割以上が、実家から進学先・就職先へ通いづらさをきっかけに実家を出ることを決断

直近5年間で実家を出た人が、実家から通った場合の通勤時間平均は55.8分

現在実家を出て暮らしている人に実家を出ることを決めたきっかけを聞いたところ、「一人暮らしをしてみたかったから」が34.8%と最多となりましたが、次いで「進学先や就職先が実家から通うことが難しい距離だったから」が33.6%と3割を超える結果となりました。

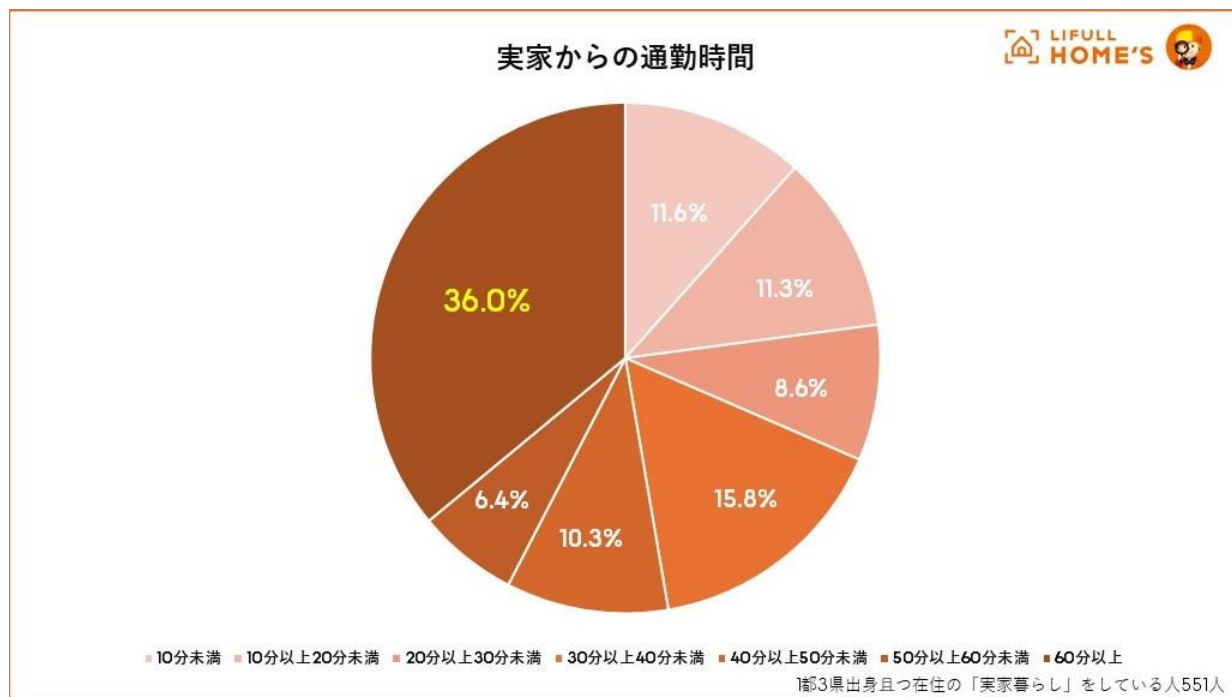
また、2021年～2025年の直近5年間に実家を出て暮らし始めた人に、実家から職場まで通勤する場合にかかっていた時間を聞いたところ平均は55.8分となりました。



■実家暮らしの約4割が通勤に「60分以上」かける

現在実家暮らしをしている人に、実家から職場までの通勤時間を聞いたところ、60分以上かかるという人が36.0%となりました。

直近5年間に実家を出て暮らし始めた人の実家から職場までの通勤時間平均が55.8分であったことを踏まえると、60分以上というのはかなり長い通勤時間ととれますが、それよりも実家で暮らすことのメリットを感じている人が多いことがうかがえます。



■調査概要

期間：2025年4月25日～2025年5月7日

調査対象者：東京都、埼玉県、神奈川県、千葉県出身かつ同都県に在住の有職者男女4,943名

調査方法：インターネット調査

■ LIFULL HOME'S について（URL：<https://www.homes.co.jp/>）

LIFULL HOME'S は、「叶えたい！が見えてくる。」をコンセプトに掲げる不動産・住宅情報サービスです。賃貸、一戸建て・マンションの購入、注文住宅から住まいの売却まで。物件や住まい探しに役立つ情報を、一人ひとりに寄り添い最適な形で提供することで、本当に叶えたい希望に気づき、新たな暮らしの可能性を広げるお手伝いをします。



日本最大級の不動産・住宅情報サービス「[LIFULL HOME'S（ライフフル ホームズ）](#)」

賃貸のお部屋探し・賃貸住宅情報なら「[LIFULL HOME'S](#)」

マンションの購入・物件情報の検索なら「[LIFULL HOME'S](#)」

一戸建て[一軒家]の購入・物件情報の検索なら「[LIFULL HOME'S](#)」

注文住宅の施工会社・住宅カタログを探すなら「[LIFULL HOME'S 注文住宅](#)」

不動産売却にはまず査定の依頼から「[LIFULL HOME'S 不動産査定](#)」

マンション売却の一括査定なら「[LIFULL HOME'S マンション売却](#)」

不動産投資・収益物件を検索するなら「[LIFULL HOME'S 不動産投資](#)」

理想の住まい選び・家づくりをアドバイザーに無料相談「[LIFULL HOME'S 住まいの窓口](#)」

■ 株式会社 LIFULL について（東証プライム：2120、URL：<https://lifull.com/>）

LIFULL は「あらゆる LIFE を、FULL に。」をコーポレートメッセージに掲げ、個人が抱える課題から、その先にある世の中の課題まで、安心と喜びをさまたげる社会課題を、事業を通して解決していくことを目指すソーシャルエンタープライズです。現在はグループとして、不動産・住宅情報サービス「LIFULL HOME'S」、空き家の再生を軸とした「LIFULL 地方創生」、シニアの暮らしに寄り添う「LIFULL 介護」など、この世界の一人ひとりの暮らし・人生が安心と喜びで満たされる社会の実現を目指し、さまざまな領域に事業拡大しています。