

博報堂生活総合研究所 生活者にきいた“2025年 生活気分”を発表

● 来年の景気予想「良くなる」は10.8%で、過去6年間の最低値

- ・来年の景気予想は、「悪くなる」が37.7%で高め、「良くなる」(10.8%)の3倍以上に
- ・来年の景気が「悪くなる」と思う理由は、「物価上昇の継続・加速」「景気低迷の継続」に加えて「新政権・新政策」も

● 来年お金をかけたいのは①旅行②貯金。攻めと守りの両構えに

- ・来年お金をかけたいのは、①旅行②貯金③ふだんの食事④外食⑤趣味
- ・「来年お金をかけたい」が「今年お金をかけた」の数値を最も大きく上回った項目は「貯金」で+6.5pt増

博報堂生活総合研究所は、2015年から毎年秋に、翌年の景気感などについて全国の20～69歳男女3,900人に予想してもらう調査を実施しています。このたび最新の調査を加え、“2025年 生活気分”としてまとめました。 ※10月1～4日に調査（詳細はP7）
今回の結果では、今年の景気実感としては改善をみせていましたが、来年の景気予想は「良くなる」が10.8%で、過去6年間の最低値となりました。また、来年お金をかけたいものとして「旅行」「貯金」が上位になりました。「旅行」への意欲が高まっている一方、物価上昇の影響から家計を守ろうとする意識も強く、消費と貯金のメリハリをつけようとする生活者の姿がみえてきました。

“2025年 生活気分”調査結果のポイント

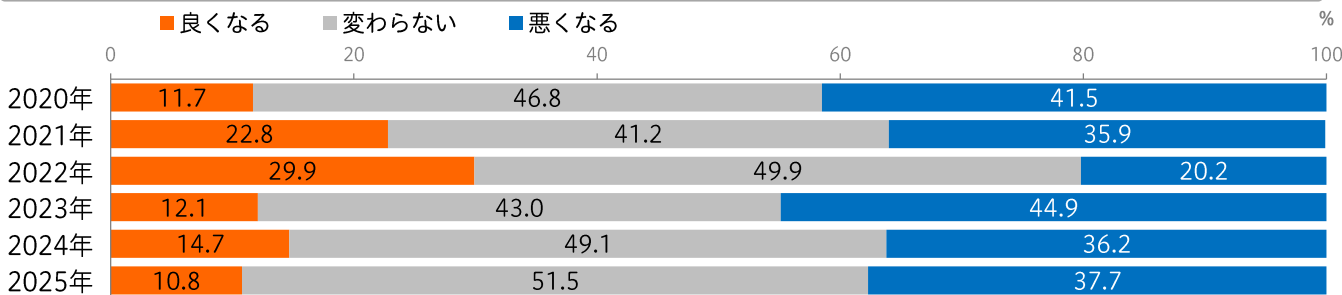
2025年の景況感

来年の景気予想は「悪くなる」が37.7%と、前回調査から微増。物価上昇などが影響

- ・来年の景気予想は、「良くなる」が10.8%で、前回(14.7%)から減少(-3.9pt)し、過去6年間の最低値となりました。また、「悪くなる」(37.7%)は前回(36.2%)より+1.5ptと微増し、「変わらない」(51.5%)は前回(49.1%)より+2.4ptで増加しています。
- ・来年の景気予想の理由(自由回答)を集計すると、「悪くなる」と思う理由では「物価上昇の継続・加速」(40.6%)、「景気低迷の継続」(18.2%)、「新政権・新政策」(13.1%)が上位となりました。一方、「良くなる」とする理由の上位は「希望的観測」(26.5%)、「新政権・新政策」(15.4%)、「消費・経済活性化」(9.5%)でした。

来年の「世の中の景気」予想

来年の「世の中の景気」は、今年と比べてどうなると思いますか(単一回答)



※西暦は生活者に予想してもらった「翌年」を指す。例えば、「2025年」の数値は今年(2024年の秋)に調査した、来年(2025年)の予想を表します。

2025年に
お金をかけたいこと

来年お金をかけたいことは、1位「旅行」、2位「貯金」、3位「ふだんの食事」

- ・「来年お金をかけたいもの(全25項目)」の上位は、「旅行」(25.5%)、「貯金」(19.3%)、「ふだんの食事」(19.2%)で、昨年と同じ項目がランクインしています。上位2項目は「今年お金をかけた」を上回り、その差分は「貯金」で+6.5pt、「旅行」で+1.7ptです。ほかにも、6位「株など投資」(今年12.5%、来年13.6%、差+1.1pt)で今年の実態より来年の意向が高くなっています。
- ・一方、3位「ふだんの食事」(今年30.4%、来年19.2%、差-11.2pt)、4位「外食」(今年26.6%、来年18.2%、差-8.4pt)は上位にランクインしたものの、今年の実態より来年の意向が低くなっています。
- ・食など身近な支出を抑えて貯金へ回したいと考える一方で、旅行への意向は高まっており、攻めと守りの両方を意識したお金の使い方が鮮明になってきています。

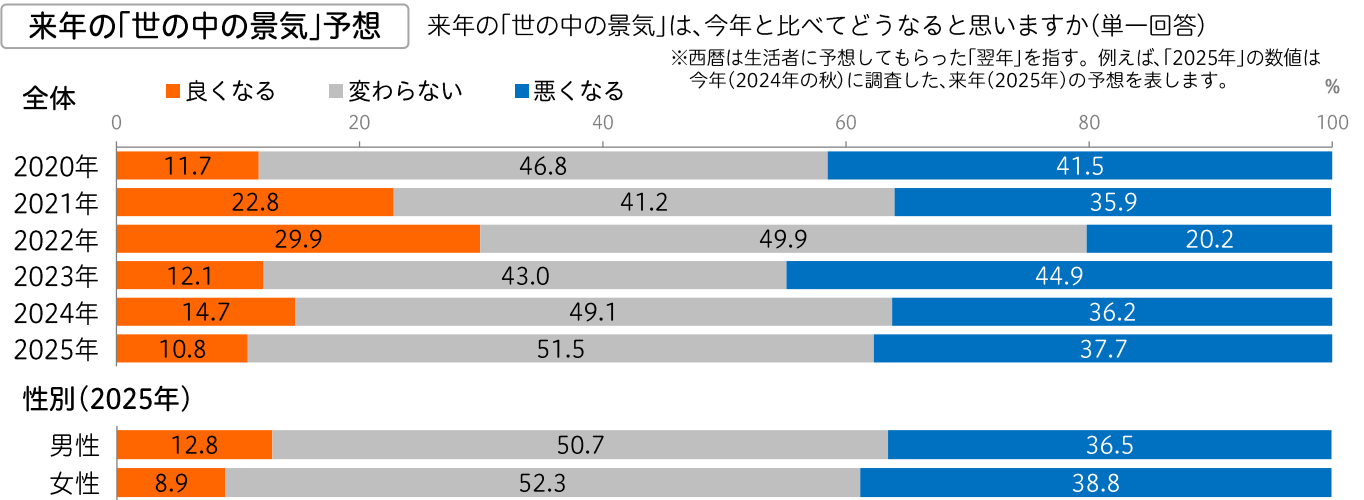
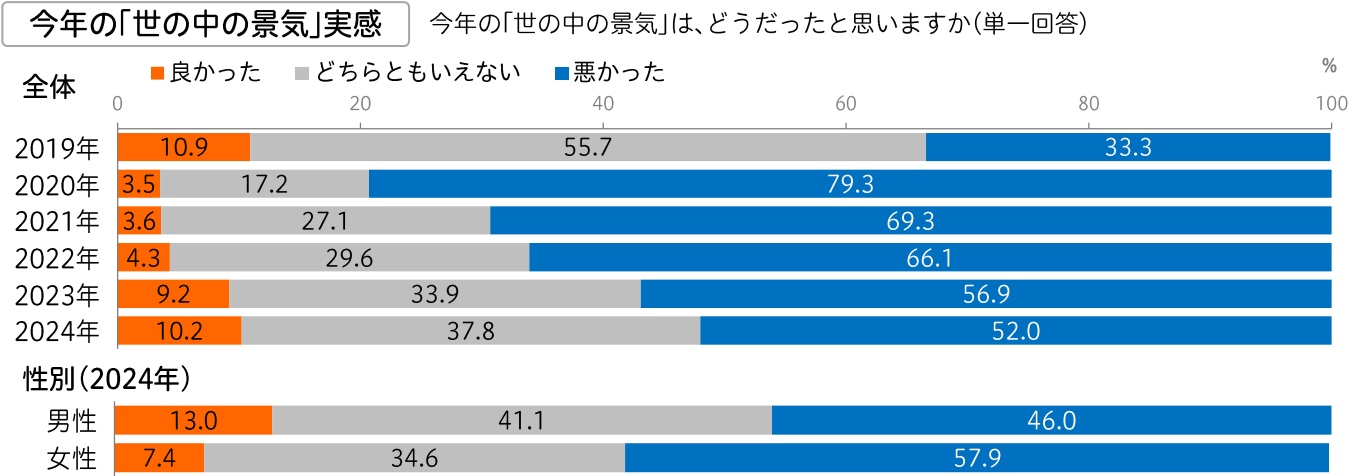
2025年に
始めたい/やめたいこと

来年始めたいのは「運動・体操・筋トレ」「投資・資産運用」、やめたいのは「無理しての人付き合い」

- ・「来年始めたいことがある」人は26.9%と前回(28.1%)から微減し、「来年やめたいことがある」人は18.7%で前回からほぼ横ばいです。
- ・「始めたいこと」では、「運動・体操・筋トレ」(29.7%)がトップで、「投資・資産運用」(24.1%)、「貯蓄」(23.1%)と続きます。
- ・一方、「やめたいこと」は「無理しての人付き合い」(30.8%)、「無駄遣い・衝動買い」(28.8%)、「食べ過ぎ・飲み過ぎ」(26.3%)が上位に。来年は、体力づくりや投資、資産運用を始めつつ、無理や無駄を減らしていきたい意識がみられます。
- ・「やめたいこと」では性別でスコアに差があるものも多く、男性では「喫煙」(16.4%、女性との差分+10.1pt)、女性では「無理しての人付き合い」(37.9%、男性との差分+14.1pt)がそれぞれ高めとなっています。

来年の景気予想は「悪くなる」が37.7%と、前回調査から微増。物価上昇などが影響

- ・今年の景気実感は、「悪かった」が52.0%と、前回調査(56.9%)より-4.9ptとなり、4年連続で減少。前向きな実感となりました。
- ・来年の景気予想は、「良くなる」が10.8%で、前回(14.7%)から減少(-3.9pt)し、過去6年間の最低値となりました。また、「悪くなる」(37.7%)は前回(36.2%)より+1.5ptと微増し、「変わらない」(51.5%)は前回(49.1%)より+2.4ptで増加しています。
- ・来年の景気予想の理由(自由回答)を集計すると、「悪くなる」と思う理由では「物価上昇の継続・加速」(40.6%)、「景気低迷の継続」(18.2%)、「新政権・新政策」(13.1%)が上位となりました。一方、「良くなる」と思う理由の上位は「希望的観測」(26.5%)、「新政権・新政策」(15.4%)、「消費・経済活性化」(9.5%)でした。
- ・今年の景気実感は改善をみせましたが、物価上昇などの影響により、来年の景気には生活者も楽観視していないようです。



「良くなる」と思う理由

※自由回答を集計したトップ5。%は「良くなる」と回答した人ベースで算出(全体423人 男性248人 女性175人)

	全体	男性	女性	男-女	理由の具体例
1位 希望的観測	26.5	22.2	32.6	-10.4	・コロナ禍が収まり、今は良い方向に向かっていると思いたい。(男性24歳・東京都) ・今がどん底、後は上がるしかない。未来が明るいと思わないと、楽しい毎日は過ごせない。(男性34歳・埼玉県)
2位 新政権・新政策	15.4	15.3	15.4	-0.1	・首相交代やアメリカ大統領が変わるので、景気が良い方向になってほしい。(男性41歳・広島県) ・今まで経済が傾いていたが、首相が変わるので好転して欲しい。(女性32歳・千葉県)
3位 消費・経済活性化	9.5	10.1	8.6	+1.5	・コロナ明け以降抑えられていたものが開放されて、景気もだんだんと動き出すと思う。(男性61歳・神奈川県) ・社会の経済が賃上げの方向に動きつつあり、企業や個人も経済活動を始めていると思う。(男性40歳・香川県)
4位 収入が増える・副業をする	9.2	8.9	9.7	-0.8	・物価が上がっているので賃金も上がると期待して。(女性46歳・愛知県) ・民間の給料に合わせている公務員の給料が引き上げられるという記事を見たから。(男性32歳・東京都)
5位 コロナ禍の収束・沈静化	7.6	6.0	9.7	-3.7	・コロナ禍も少しずつ収束し、海外からの観光客も増えてきている為。(男性25歳・兵庫県) ・みんなマスクをつけずに行動するようになったし消費も進んで景気も良くなるのでは。(女性60歳・東京都)

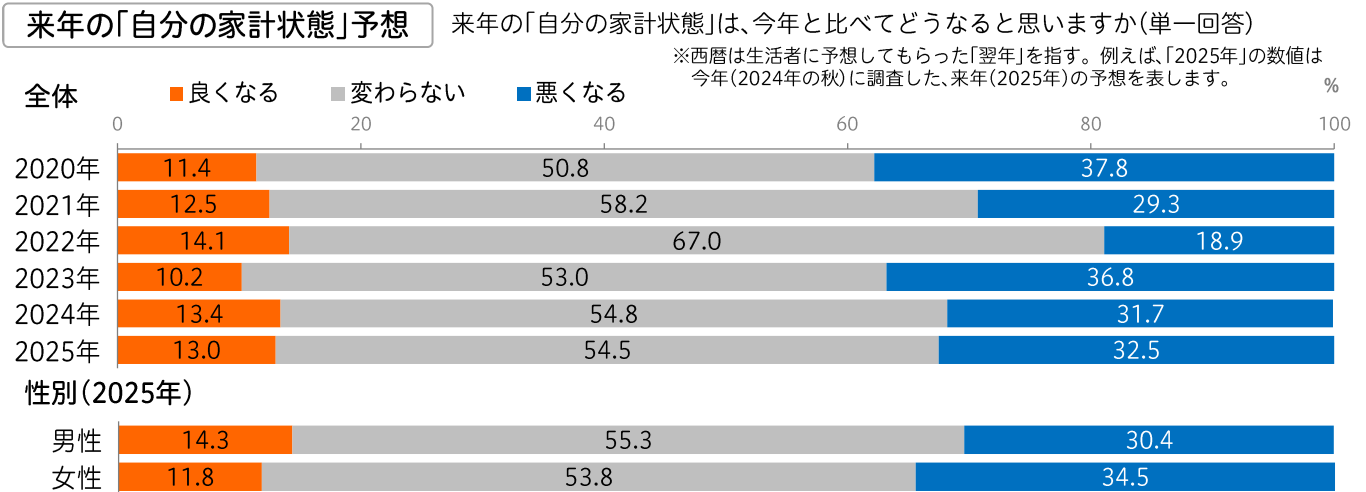
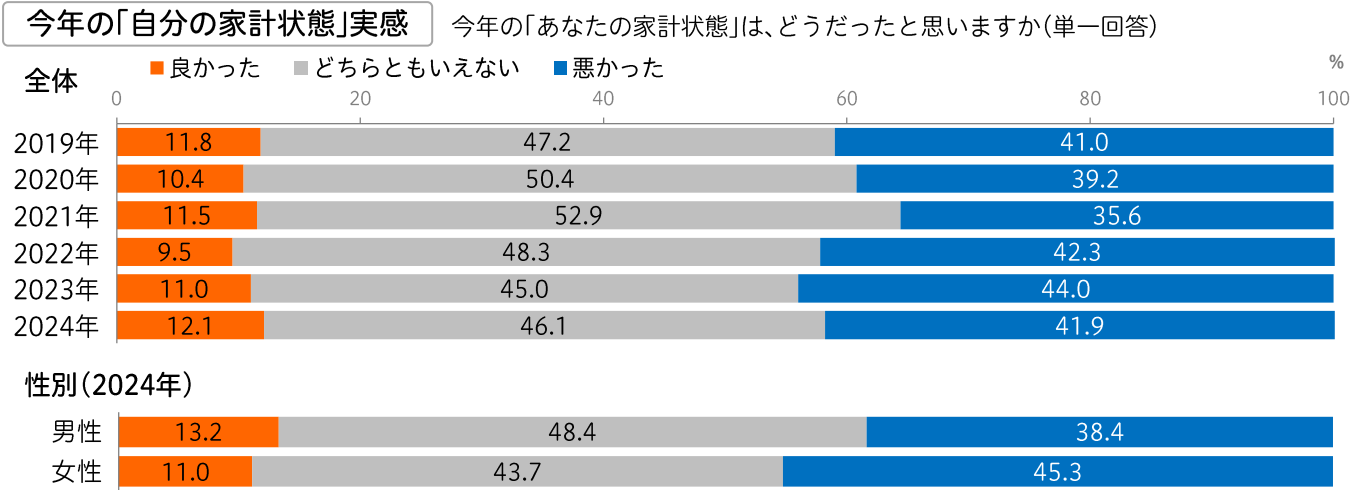
「悪くなる」と思う理由

※自由回答を集計したトップ5。%は「悪くなる」と回答した人ベースで算出(全体1,469人 男性710人 女性759人)

	全体	男性	女性	男-女	理由の具体例
1位 物価上昇の継続・加速	40.6	28.2	52.2	-24.0	・賃上げは大手だけ、中小企業は中々賃上げされない上に物価はどんどん上がるから。(男性24歳・岡山県) ・物価上昇で購買意欲も減少し、出かける事も少なくなっているから(女性61歳・静岡県)
2位 景気低迷の継続	18.2	18.6	17.8	+0.8	・今のところ、景気が回復する要因が見当たらず、むしろ悪くなる傾向が続いているから(男性29歳・福岡県) ・日本の景気は年々悪くなっているから、これから景気が良くなるような未来が見えない。(男性20歳・大阪府)
3位 新政権・新政策	13.1	16.3	10.0	+6.3	・首相が変わったことによる転換と変化の波を受けると思うため。(女性32歳・石川県) ・新内閣の経済対策について楽観視できないから。(男性59歳・福岡県)
4位 収入の減少	10.1	7.5	12.6	-5.1	・中小企業での賃上げがあまり進まないのに物価だけは上がり、購買意欲がなくなる。(女性63歳・北海道) ・給料は全く増えない。むしろ減っているのに物価は上がっていく一方だ。(女性49歳・広島県)
5位 政治不信	7.7	9.3	6.2	+3.1	・今の政治では、景気が極端によくなると思えない。物価上昇もますます加速すると思う。(女性65歳・兵庫県) ・政治に何も期待できないし、格差が広がる一方だから。(男性46歳・三重県)

来年の家計予想は「悪くなる」が32.5%と、前回調査から横ばい。

- ・今年の家計実感は、「良かった」が12.1%、「悪かった」が41.9%と、前回からやや好転しました。
- ・来年の家計予想は、「良くなる」が13.0%で、前回(13.4%)とほぼ同水準となっています。
- また、「悪くなる」については32.5%で、前回(31.7%)から微増(+0.8pt)しています。
- ・来年の家計予想の理由(自由回答)を集計したところ、「悪くなる」と思う理由は「物価上昇による出費増加」(43.8%)、「収入の減少」(36.3%)で、「良くなる」と思う理由では「収入の増加」(35.0%)、「就職や転職などによる改善」(21.3%)がそれぞれ上位となりました。好転を予想する声もありますが、物価上昇や収入元などによる不安を訴える声も多くみられます。



「良くなる」と思う理由

※自由回答を集計したトップ5。%は「良くなる」と回答した人ベースで算出(全体508人 男性278人 女性230人)

	全体	男性	女性	男-女	理由の具体例
1位 収入の増加	35.0	38.8	30.4	+8.4	・給料が少しあがり、持ち株が上がって気分も上がってくれたら嬉しいです。(女性54歳・福岡県) ・賃上げが職場で実行されるので、よくなると信じたい。(女性42歳・愛知県)
2位 就職や転職などによる改善	21.3	17.6	25.7	-8.1	・自分に合った仕事が見つかって、就業できるという希望を込めて。(女性50歳・宮城県) ・現在は夫の収入で生活しているが、来年は自分も働くことができるから。(女性24歳・東京都)
3位 希望的観測	10.6	8.3	13.5	-5.2	・今年より良くなって欲しいので良くなると思うと予想しました。(女性42歳・福岡県) ・不自由なく生活しているので、来年は今より自分なりに良くしていこうと思います。(女性69歳・北海道)
4位 出費の減少	8.1	7.2	9.1	-1.9	・今まで出費がない予定なので貯蓄や投資に回せると思うから。(女性25歳・静岡県) ・今年度が引越しや海外旅行で家計が火の車だったので、来年は細々と暮らす予定なので。(男性32歳・東京都)
5位 株・投資・為替	4.9	6.8	2.6	+4.2	・投資したものが順調に利益を出してくれる。(女性66歳・北海道) ・新NISAを始めたので、期待している。(男性57歳・千葉県)

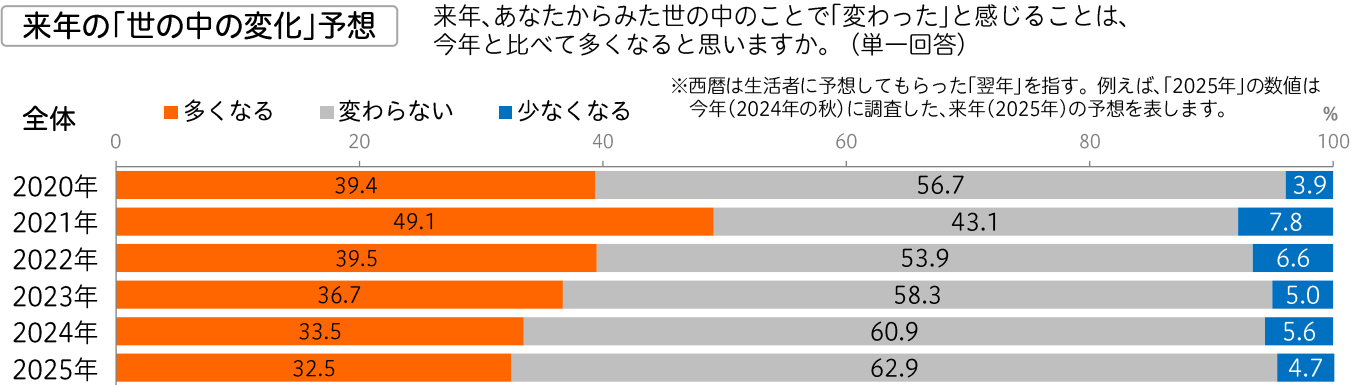
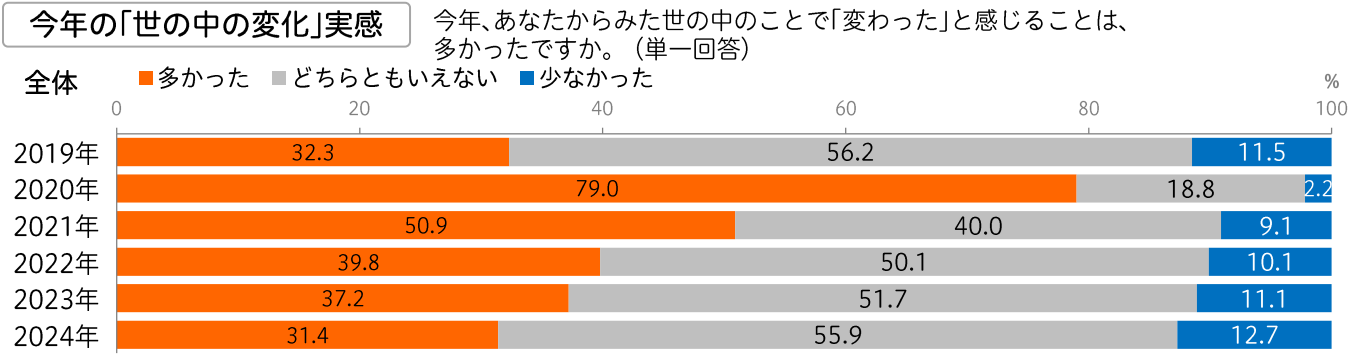
「悪くなる」と思う理由

※自由回答を集計したトップ5。%は「悪くなる」と回答した人ベースで算出(全体1,266人 男性591人 女性675人)

	全体	男性	女性	男-女	理由の具体例
1位 物価上昇による出費増加	43.8	40.1	47.0	-6.9	・物価が高くなると思うので、物を買えなくなってしまうのではないかと思います。(男性49歳・静岡県) ・普段買う商品が値上げしたり、来年も値上げしそうな気がするから。(男性38歳・大阪府)
2位 収入の減少	36.3	31.0	40.9	-9.9	・勤めている会社がベースアップなどを行う可能性が非常に低いと感じている。(男性38歳・大阪府) ・夫の給料がコロナの影響ではないが半分近く下がり、とても苦しくなっているため。(女性53歳・静岡県)
3位 仕事の減少	11.6	9.6	13.3	-3.7	・主人の定年になり、まだ年金がもらえる年齢ではないので収入が減る。(女性62歳・宮城県) ・主人の仕事がなかなか低迷から抜け出せないから。(女性42歳・大阪府)
4位 増税	4.8	5.6	4.1	+1.5	・消費税等、税金が上がって、貯蓄に回すお金がない。(男性56歳・石川県) ・収入を増やす努力はしているが、それ以上に税金が増えていく。(男性43歳・広島県)
5位 景気低迷の継続	4.7	6.4	3.3	+3.1	・今でも貧乏なのに物価高騰や光熱費もあがったり、不安なことばかり。(女性46歳・北海道) ・今もかなり悪いので、このまま物価が上げれば立ち行かなくなるのではと不安しかない。(女性56歳・北海道)

来年の世の中の変化予想は「多くなる」が32.5%で、4年連続の減少

- 今年の「世の中の変化」実感は、「多かった」が31.4%で、前回(37.2%)より-5.8ptと4年連続で減少しています。一方、「少なかった」は12.7%で、前回(11.1%)からやや増加(+1.6pt)となっています。
- 来年の「世の中の変化」予想は、「多くなる」が前回から-1.0ptとやや減少して32.5%となり、こちらも4年連続での減少です。
- 来年「多くなる」と予想する変化(自由回答)を集計すると、「物価上昇の継続・加速」(16.4%)や「異常気象や災害の増加」(12.2%)、「政権・法や制度の改正」(10.3%)など、今年話題に上ることの多かった変化がさらに大きくなることを予想する声がみられます。



来年「多くなる」と予想する変化

※自由回答を集計したトップ5。％は「多くなる」と回答した人ベースで算出(全体1,266人 男性597人 女性669人)

	全体	男性	女性	男-女	予想する変化の具体例
1位 物価上昇の継続・加速	16.4	14.2	18.2	-4.0	・商品の値上げが、さらに著しくなるのではと感じるため。(男性22歳・神奈川県) ・値上げが増えて、「高くて買えない」と言っていた値段が、当たり前の値段になっていく。(女性38歳・新潟県)
2位 異常気象や災害の増加	12.2	8.5	15.4	-6.9	・今年よりも、夏が異常に暑くなると思う。(男性29歳・広島県) ・温暖化のせい、気候が不安定で、来年も災害が増えていくと思ってる。(女性60歳・東京都)
3位 政権・法や制度の改正	10.3	12.1	8.7	+3.4	・総理大臣が変わり、憲法も改正に向かい、消費税も上がりそうだから。(女性49歳・香川県) ・総理大臣が変わり、良い方/悪い方になるか分からないが、変わることが多いと思う。(女性43歳・東京都)
4位 国際情勢の変化	8.8	11.6	6.3	+5.3	・国内では政権交代するかもしれないし、アメリカの大統領選で外交関係は変わると思う。(女性57歳・新潟県) ・ウクライナ/ロシアの戦争に一定の区切りがつくと予想、世界経済が好転する。(男性54歳・新潟県)
5位 景気後退・円安	7.6	7.4	7.8	-0.4	・コロナ禍での制限が完全になくなり、記録的な円安も円高方向に落ち着くと感じている。(男性22歳・宮城県) ・お金の価値が変わっていくと思うので、それに伴って人の考え方、行動が変わると思う。(女性53歳・静岡県)

来年お金をかけたいことは、1位「旅行」、2位「貯金」、3位「ふだんの食事」

- ・「来年お金をかけたいもの(全25項目)」の上位は、「旅行」(25.5%)、「貯金」(19.3%)、「ふだんの食事」(19.2%)で、昨年と同じ項目がランクインしています。上位2項目は「今年お金をかけた」を上回り、その差分は「貯金」で+6.5pt、「旅行」で+1.7ptです。ほかにも、6位「株など投資」(今年12.5%、来年13.6%、差+1.1pt)で今年の実態より来年の意向が高くなっています。
- ・一方、3位「ふだんの食事」(今年30.4%、来年19.2%、差-11.2pt)、4位「外食」(今年26.6%、来年18.2%、差-8.4pt)は上位にランクインしたものの、今年の実態より来年の意向が低くなっています。
- ・食など身近な支出を抑えて貯金へ回したいと考える一方で、旅行への意向は高まっており、攻めと守りの両方を意識したお金の使い方が鮮明になってきています。

今年お金をかけた & 来年お金をかけたいもの(上位15位)

今年(2024年)、あなたがお金をかけたものはどれですか。
来年(2025年)、お金をかけたいと思うものはどれですか。(ともに複数回答)
※全25項目のうち、上位15位までを2025年意向を基準にランキング



来年始めたいのは「運動・体操・筋トレ」「投資・資産運用」、やめたいのは「無理しての人付き合い」

- 「来年始めたいことがある」人は26.9%と前回(28.1%)から微減し、「来年やめたいことがある」人は18.7%で前回からほぼ横ばいです。
- 「始めたいこと」では、「運動・体操・筋トレ」(29.7%)がトップで、「投資・資産運用」(24.1%)、「貯蓄」(23.1%)と続きます。
- 一方、「やめたいこと」は「無理しての人付き合い」(30.8%)、「無駄遣い・衝動買い」(28.8%)、「食べ過ぎ・飲み過ぎ」(26.3%)が上位に。来年は、体力づくりや投資、資産運用を始めつつ、無理や無駄を減らしていきたい意識がみられます。
- 「やめたいこと」では性別でスコアに差があるものも多く、男性では「喫煙」(16.4%、女性との差分+10.1pt)、女性では「無理しての人付き合い」(37.9%、男性との差分+14.1pt)がそれぞれ高めとなっています。

来年始めたいことがある

来年、「思い切って始めてみたいこと」はありますか(単一回答)

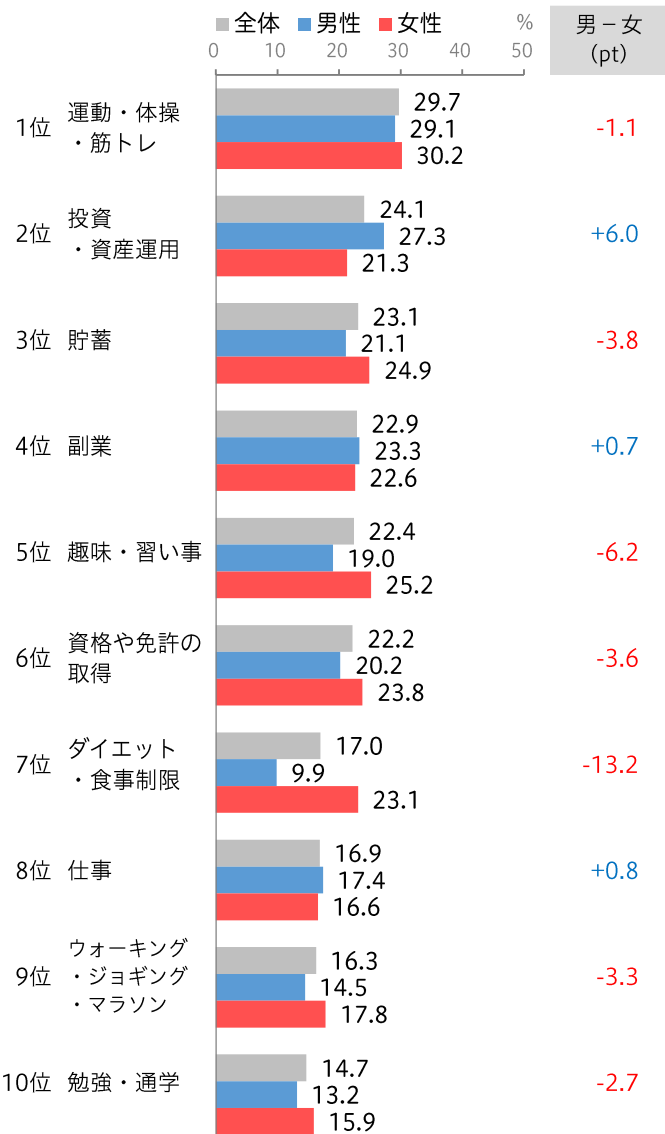
	全体	男性	女性	男-女
2020年	29.4	28.6	30.3	-1.7
2021年	27.5	28.0	27.0	+1.0
2022年	29.1	28.4	29.7	-1.3
2023年	28.3	27.5	29.1	-1.6
2024年	28.1	27.6	28.6	-1.0
2025年	26.9	24.9	29.0	-4.1



来年始めたいこと(上位10位)

来年、「思い切って始めてみたいこと」は何ですか(複数回答)

※2024年調査(2025年意向)
※始めたいことがある人への質問(全体1,051人 男性484人 女性567人)
※数値は、始めたいことがある人ベースで算出
※全24行動のうち、上位10位までを全体を基準にランキング



来年やめたいことがある

来年、「思い切ってやめたいこと」はありますか(単一回答)

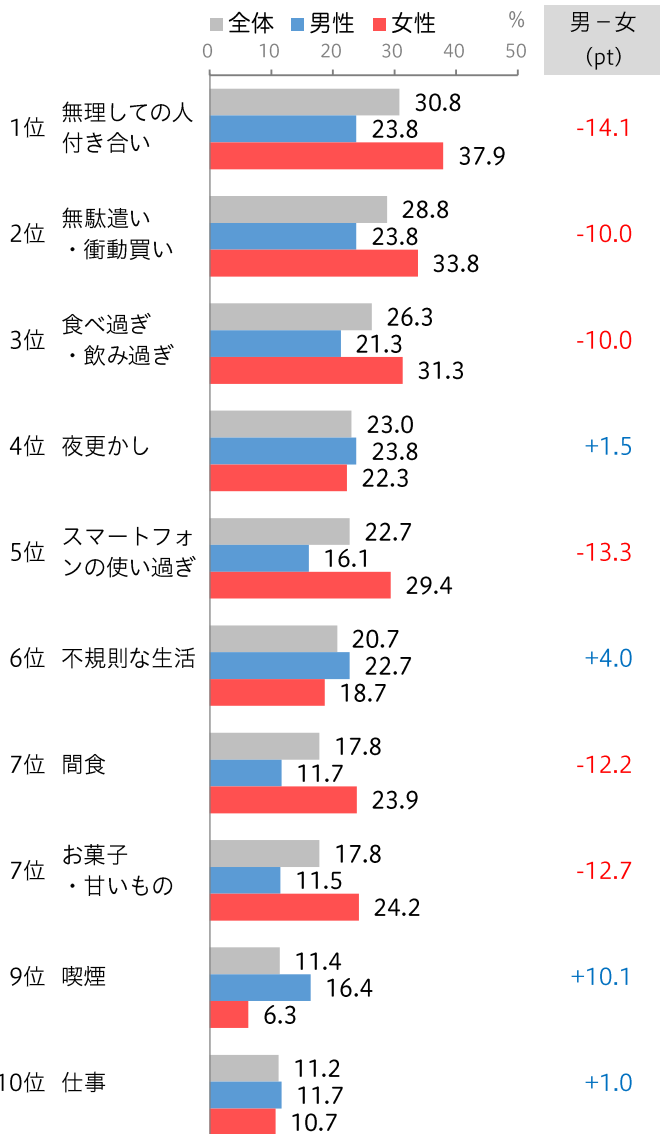
	全体	男性	女性	男-女
2020年	19.8	20.2	19.4	+0.8
2021年	18.7	19.3	18.1	+1.2
2022年	19.4	19.6	19.3	+0.3
2023年	19.6	19.5	19.6	-0.1
2024年	18.9	20.4	17.4	+3.0
2025年	18.7	18.8	18.6	+0.2



来年やめたいこと(上位10位)

来年、「思い切ってやめたいこと」は何ですか(複数回答)

※2024年調査(2025年意向)
※やめたいことがある人への質問(全体730人 男性366人 女性364人)
※数値は、やめたいことがある人ベースで算出
※全24行動のうち、上位10位までを全体を基準にランキング



“生活気分” 調査概要

生活者が予想する来年の景況感や生活気分、行動意欲などを時系列で比較する調査。
毎年秋に実施し、翌年の“生活気分”としてまとめています。

(2025年予想)		(2024年予想)	
調査地域	全国11都市 首都40km圏、名古屋40km圏、阪神30km圏、 札幌20km圏、仙台20km圏、新潟30km圏、 金沢20km圏、静岡20km圏、広島20km圏、 高松30km圏、福岡30km圏	調査対象	20～69歳の男女 3,900人 男性1,943人 女性1,957人
調査手法	インターネット調査	調査時期	2023年10月2日(月)～5日(木)
調査対象	20～69歳の男女 3,900人 男性1,943人 女性1,957人	(2023年予想)	
調査時期	2024年10月1日(火)～4日(金)	調査対象	20～69歳の男女 3,900人 男性1,940人 女性1,960人
企画分析	博報堂生活総合研究所	調査時期	2022年10月3日(月)～6日(木)
実査集計	QO株式会社(旧 株式会社H.M.マーケティングリサーチ)	(2022年予想)	
		調査対象	20～69歳の男女 3,900人 男性1,949人 女性1,951人
		調査時期	2021年10月1日(金)～4日(月)
		(2021年予想)	
		調査対象	20～69歳の男女 3,900人 男性1,944人 女性1,956人
		調査時期	2020年10月1日(木)～7日(火)
		(2020年予想)	
		調査対象	20～69歳の男女 3,900人 男性1,944人 女性1,956人
		調査時期	2019年10月3日(木)～8日(火)
※調査対象、調査時期以外の調査設計は2025年予想と同じ			

問い合わせ先 博報堂生活総合研究所(加藤・内濱)
株式会社博報堂 広報室(成田・白川)

seikatsusoken.info@hakuhodo.co.jp
koho.mail@hakuhodo.co.jp