

博報堂生活総合研究所 生活者にきいた“2026年 生活気分”を発表

● 来年の景気予想「悪くなる」は45.2%で、過去11年間の最大値に

- ・来年の「世の中の景気」予想は、「悪くなる」(45.2%)が前回(37.7%)から増加
- ・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」が最多

● 来年お金をかけたいものの1位は「ふだんの食事」で、前回3位から浮上

- ・「来年お金をかけたいもの」は1位「ふだんの食事」(23.1%)、2位「旅行」(22.5%)、3位「貯金」(19.0%)
- ・「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のは「貯金」で+4.2pt増

博報堂生活総合研究所は、2015年から毎年秋に、翌年の景況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、“2026年 生活気分”としてまとめました。※10月2-6日に調査(詳細はp.9)

今回の結果では、前回に続き来年の景気が「悪くなる」は増加し、「良くなる」はやや減少しました。また、「来年お金をかけたいもの」として「ふだんの食事」が1位になっていますが、「今年お金をかけたもの」のスコアと比較すると-16.0ptとなっており、食品をはじめとした物価高騰の影響を受けつつも、そのなかで楽しみを見出そうとする生活者の姿勢がうかがえます。その一方で、来年は家計をより冷静に見直し、貯金など将来への備えに目を向ける側面も強まりそうです。

“2026年 生活気分”調査結果のポイント

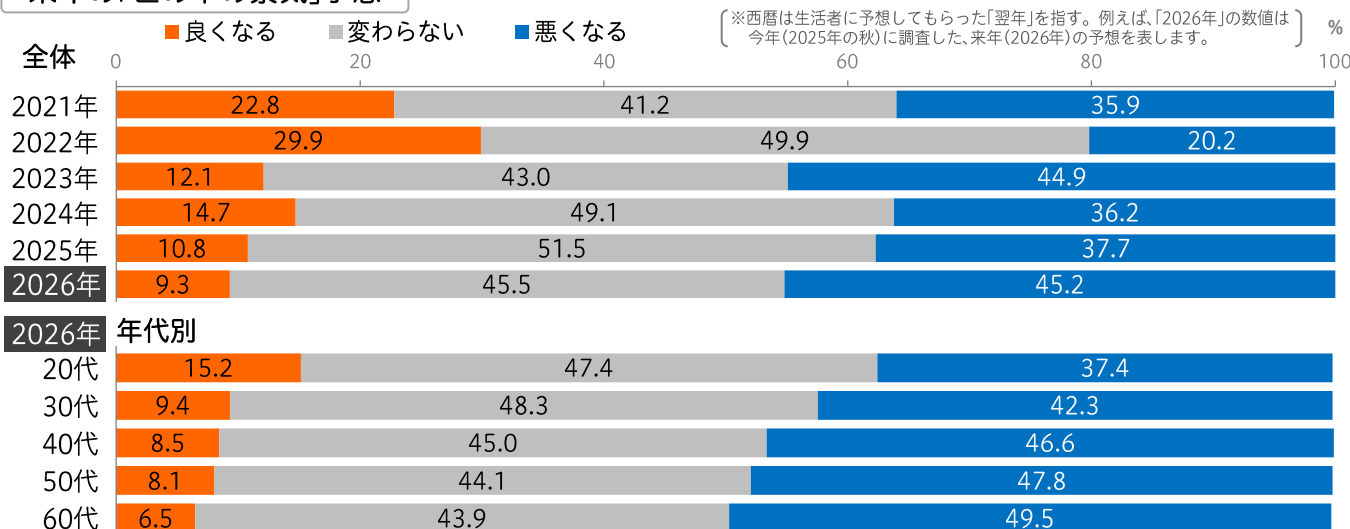
2026年の景況感

来年の景気予想は「悪くなる」が増加。上の年代ほど「悪くなる」が高くなる傾向

- ・来年の「世の中の景気」予想は、「悪くなる」が45.2%と、前回(37.7%)より+7.5ptと増加し、2015年の調査開始以降の過去最大値となりました。また、「良くなる」(9.3%)は前回(10.8%)より-1.5ptとやや減少し、「変わらない」(45.5%)は前回(51.5%)より-6.0ptと減少しています。
- ・年代別でみると年代が上がるにつれて「悪くなる」のスコアが高くなっています(20代:37.4%→60代:49.5%)。
- ・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」(55.0%)、「良くなる」と思う理由では「希望的観測」(23.5%)がトップとなりました。いずれも女性を中心に高いスコアとなっており、前回に引き続き景気的好転に期待する一方、物価の上昇がそれ以上に重くのしかかり、来年の景気を悲観的に考える生活者が多いようです。

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と思いますか(単一回答)



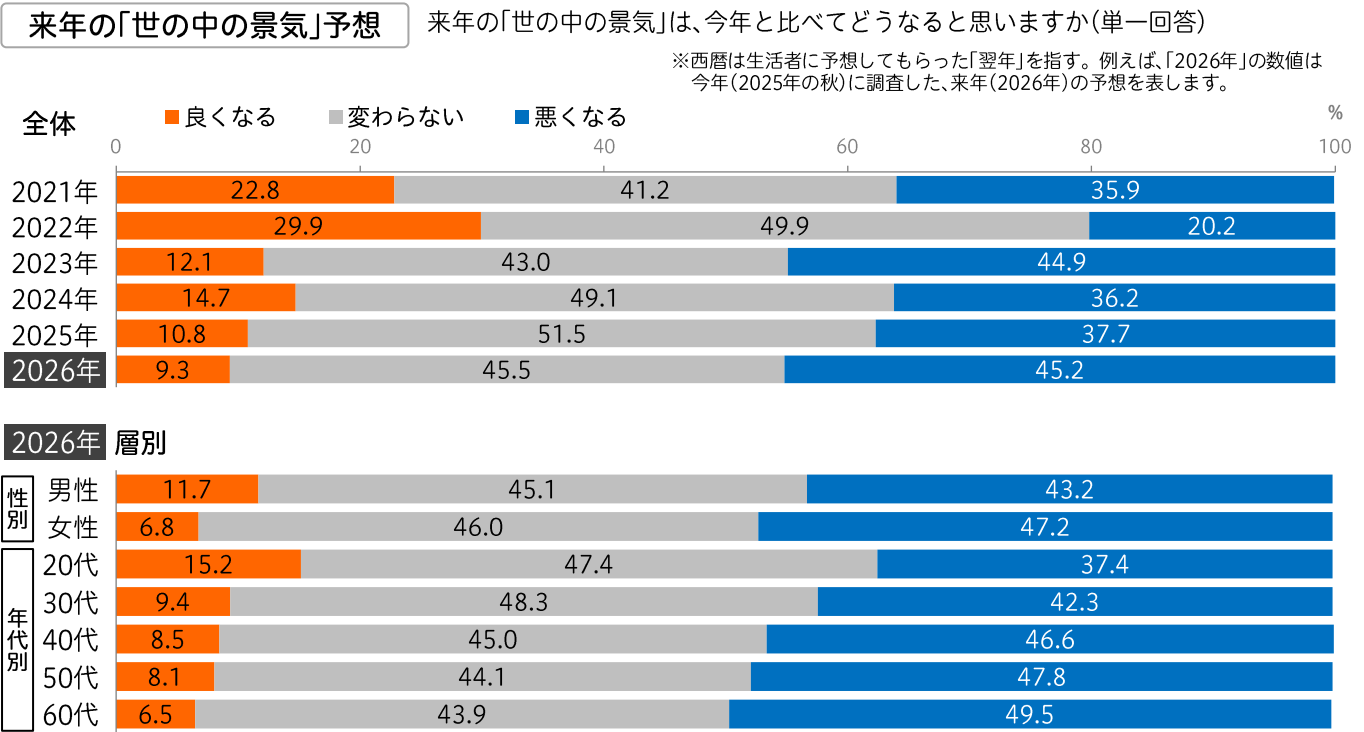
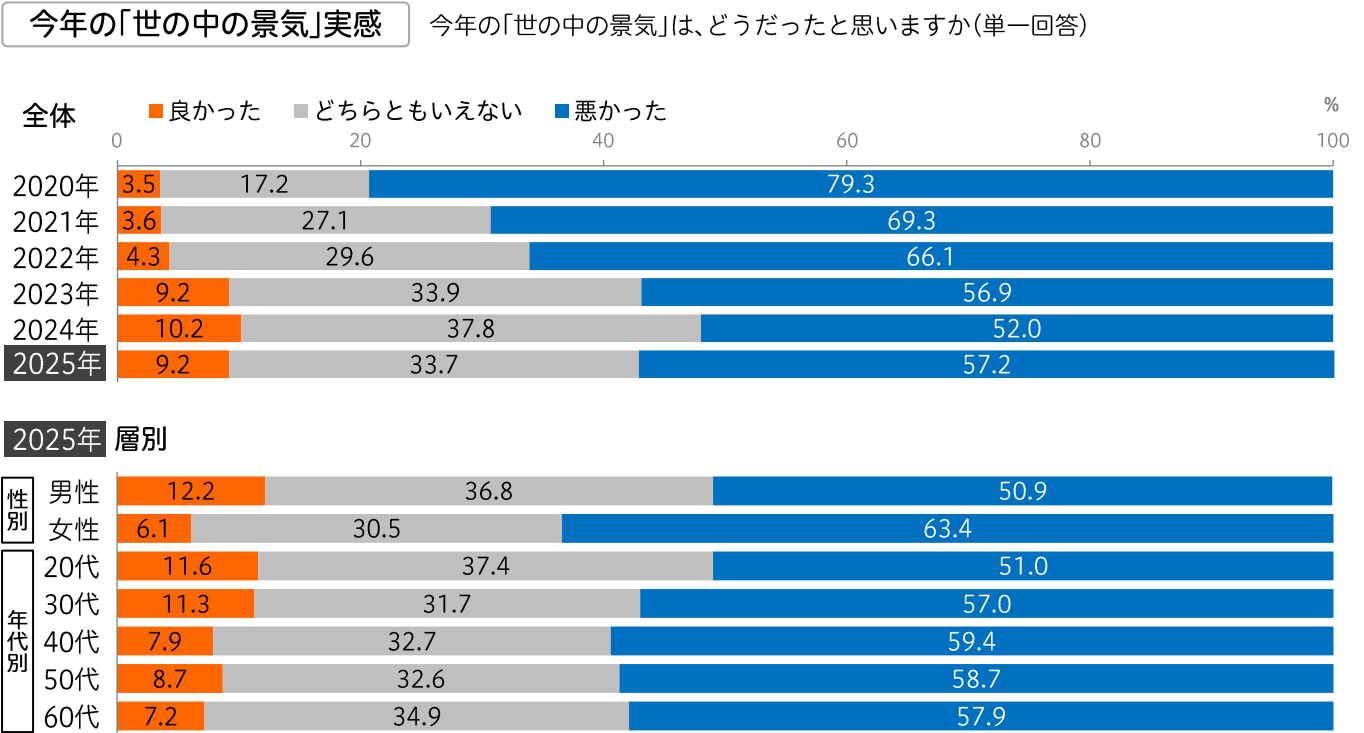
※調査では小数第2位まで集計していますが、本稿は小数第1位まで(小数第2位を四捨五入)を表示しているため、数値の合計が100%にならないように見える場合があります。

2026年に
お金をかけたいこと

1位「ふだんの食事」、2位「旅行」、3位「貯金」。「貯金」などでは「今年お金をかけた」を上回る

- ・「来年お金をかけたいもの(全25項目)」の上位は、「ふだんの食事」(23.1%)、「旅行」(22.5%)、「貯金」(19.0%)で、前回3位だった「ふだんの食事」が1位に浮上しました。
- ・1位の「ふだんの食事」は来年の意向が23.1%に対し、「今年お金をかけた」が39.1%で、来年の方が-16.0ptと下回っています。物価高の影響が広がるなか、来年も食という身近な分野で支出を抑制しながら、工夫して楽しんでもいきたいという、生活者の両方の気分がうかがえます。
- ・3位「貯金」は「今年お金をかけた」を来年の意向が上回り、その差分は+4.2ptです。ほかにも、9位「老後の暮らしの準備」(来年8.4%、今年6.1%、差+2.3pt)で今年より来年が高く、長期的なお金の使い方や将来への備えに目を向ける姿勢も感じられます。

- 今年の景気実感は「悪かった」が6割。来年の景気予想は「悪くなる」が5割弱で過去最大に
- 今年の「世の中の景気」実感は、「悪かった」が57.2%と、前回調査(52.0%)より+5.2ptとなり、前回までの減少傾向から転じて増加。性別でみると、特に女性では、「悪かった」が63.4%と、男性(50.9%)に比べて、10pt以上高いスコアとなっています。
 - 来年の「世の中の景気」予想は、「悪くなる」が45.2%と、前回(37.7%)より+7.5ptと増加し、2015年の調査開始以降の過去最大値となりました。また、「良くなる」(9.3%)は前回(10.8%)より-1.5ptでやや減少、「変わらない」(45.5%)は前回(51.5%)より-6.0ptと減少しています。
 - 年代別でみると年代が上がるにつれて「悪くなる」のスコアが高くなっています(20代:37.4%→30代:42.3%→40代:46.6%→50代:47.8%→60代:49.5%)。
 - 来年の景気予想の理由(自由回答)を集計すると、「悪くなる」と思う理由の上位は「物価上昇の継続・加速」(55.0%)、「収入の減少」(14.1%)で、「良くなる」と思う理由では「希望的観測」(23.5%)、「新政権・新政策」(14.4%)となりました。前回に引き続き景気の好転に期待する一方、物価の上昇がそれ以上に重くのしかかり、来年の景気を悲観的に考える生活者が多いようです。



※西暦は生活者に予想してもらった「翌年」を指す。例えば、「2026年」の数値は今年(2025年の秋)に調査した、来年(2026年)の予想を表します。

来年の「世の中の景気」予想

「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362人 男性229人 女性133人 20代97人 30代65人 40代73人 50代78人 60代49人)



		全体	性別		年代別					予想する変化の具体例
			男性	女性	20代	30代	40代	50代	60代	
1位	希望的観測	23.5	17.5	33.8	24.7	23.1	24.7	23.1	20.4	・未来は明るい方が嬉しい。(男性29歳・静岡県) ・そう思わないとやっていられない。来年は良くなる！と思うようにしている。(女性35歳・埼玉県) ・値上げラッシュが落ち着くかもという希望。(女性41歳・石川県)
2位	新政権・新政策	14.4	14.4	14.3	17.5	10.8	19.2	9.0	14.3	・新しい自民党総裁が生まれたので、積極財政になり景気が刺激されると思うから。(男性27歳・石川県) ・日本の総理大臣が変わり、財政政策を実施することにより株価上昇が見込めるから。(男性46歳・福岡県) ・長い間低迷を続けているので、新政府になり元気になって欲しいという希望。(女性53歳・香川県)
3位	株・投資・為替	10.2	12.2	6.8	4.1	13.8	9.6	20.5	2.0	・アメリカの株が上がっているから。(男性47歳・香川県) ・日経平均株価が上昇しており、影響が個人レベルまでジワジワ出てくると思うから。(男性58歳・宮城県) ・新ニーサでがっばり儲ける。(男性50歳・愛知県)
4位	消費・経済活性化	9.9	9.6	10.5	7.2	1.5	15.1	6.4	24.5	・大阪万博の流れのまま外国人観光客が増え、日本の経済が潤いそう。(女性38歳・大阪府) ・株価や物価や給料が上がって経済活動が活発になる。(女性28歳・東京都) ・少なくとも、今よりは賃金上がり、皆さんの消費も増えるかな。(男性64歳・東京都)
5位	収入が増える・副業をする	9.1	8.3	10.5	10.3	6.2	9.6	9.0	10.2	・昨今の物価上昇に伴い、最低賃金上昇したり、お給料が上がる人が多いのでは。(女性57歳・石川県) ・ここ数年ニュースで見る春闘などは順調で給料が上がっているように思えるから。(女性25歳・東京都) ・株価が上がって、良くないが物価も上がって来てる。給料面も少しは上がって来た。(男性57歳・静岡県)

(%)

「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1,762人 男性841人 女性921人 20代239人 30代291人 40代402人 50代458人 60代372人)



		全体	性別		年代別					予想する変化の具体例
			男性	女性	20代	30代	40代	50代	60代	
1位	物価上昇の継続・加速	55.0	45.5	63.6	50.2	51.9	50.7	59.0	60.2	・物価高やエネルギー価格の上昇が続き、生活コストがさらに増す可能性がある。(男性32歳・大阪府) ・物価も税金も上がっていて、たとえ収入が上がったとしても追いつかないから。(女性41歳・東京都) ・米の高騰、野菜の値上げ、すべて値上げ。(女性34歳・大阪府)
2位	収入の減少	14.1	11.9	16.1	14.6	14.8	12.4	14.8	14.0	・給料の上昇は一巡した感じを受ける。これ以上給与が高くなる景気対策がない。(女性54歳・神奈川県) ・一部の会社しか給料は上がらない。(男性48歳・福岡県) ・物価高は進むのに給料は横ばい、社会保険料等が上がることで実質手取りが下がる。(女性39歳・広島県)
3位	政治不信	13.5	16.3	11.0	15.5	16.5	12.4	13.3	11.3	・今の政治では良くなると思えない。(女性47歳・福岡県) ・物価高が止まらず、政治家も自分のことばかりで日本のことを考えていないと思う。(男性24歳・静岡県) ・国会議員に全く期待できない。(男性65歳・大阪府)
4位	景気低迷の継続	12.6	12.6	12.6	13.4	17.9	13.9	10.0	9.7	・長引く戦争や内戦の影響で世界経済が停滞し、景気も悪くなると思う。(女性66歳・福岡県) ・物価高が止まらず、経済が回らない。(女性43歳・広島県) ・メディアは景気回復と報道するが、世の大半である中小企業は景気は良くないから。(男性38歳・広島県)
5位	国際情勢不安	5.7	8.3	3.4	2.5	2.4	6.0	5.5	10.5	・トランプ関税の影響が出てくると思うから。(女性60歳・東京都) ・アメリカの経済先行きが不透明だから。(男性35歳・東京都) ・ウクライナやパレスチナの混乱の長期化。(男性61歳・静岡県)

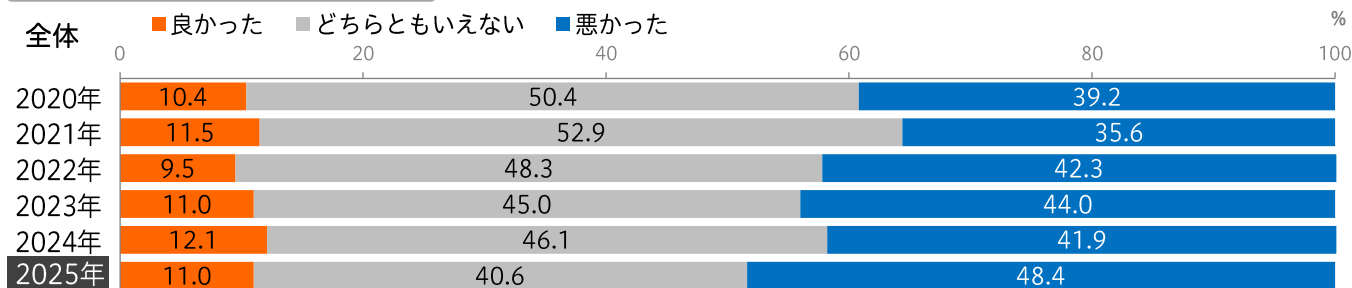
(%)

今年の家計状態は「悪かった」が5割。来年の予想でも物価上昇が影響し「悪くなる」が4割で過去最大に

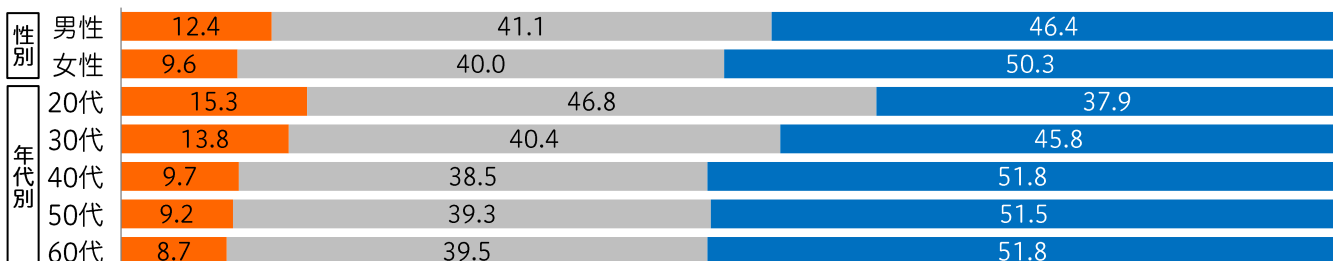
- 今年の「自分の家計状態」実感は、「良かった」が11.0% (前回:12.1%)、「悪かった」が48.4% (前回:41.9%)と、前回から悪化しました。「悪かった」のスコアは性別では女性(50.3%)、年代別では40代以上(40代:51.8%、50代:51.5%、60代:51.8%)で半数を超えています。
- 来年の「自分の家計状態」予想は、「良くなる」が11.5%で、前回(13.0%)より-1.5ptとなり、やや減少しました。また、「悪くなる」については40.3%で、前回(32.5%)より増加しており、2015年の調査開始以降の過去最大値となっています。年代別でみると年代が上がるにつれ「悪くなる」のスコアが高くなっています(20代:28.8%→30代:37.1%→40代:40.8%→50代:44.6%→60代:46.9%)。
- 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」と思う理由では「物価上昇による出費増加」(49.3%)、「収入の減少」(31.9%)、「良くなる」と思う理由では「収入の増加」(29.5%)、「就職や転職などによる改善」(21.3%)がそれぞれ上位となっています。収入増の期待はあるものの、現実には「収入は据え置きのまま、物価だけが上がる」といった嘆きの声が多くみられます。

今年の「自分の家計状態」実感

今年の「あなたの家計状態」は、どうだったと思いますか(単一回答)



2025年 層別



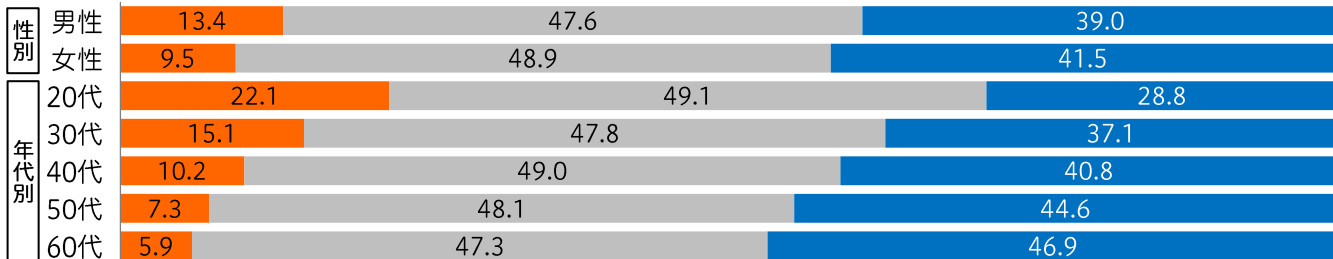
来年の「自分の家計状態」予想

来年の「自分の家計状態」は、今年と比べてどうなるとと思いますか(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、「2026年」の数値は今年(2025年の秋)に調査した、来年(2026年)の予想を表します。



2026年 層別



来年の「自分の家計状態」予想

「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447人 男性261人 女性186人 20代141人 30代104人 40代88人 50代70人 60代44人)

全体比で +5pt 全体比で +10pt
全体比で -5pt 全体比で -10pt

		全体	性別		年代別					予想する変化の具体例
			男性	女性	20代	30代	40代	50代	60代	
1位	収入の増加	29.5	28.4	31.2	29.8	24.0	23.9	31.4	50.0	・副業での収入増加が見込まれている。(男性38歳・静岡県) ・毎年の昇給、ベースアップがあり、給料が良くなるので家計状態は良くなる。(男性31歳・愛知県) ・勤め先の企業の業績改善に伴い、賃上げが期待が今以上に高まるため。(男性50歳・広島県)
2位	就職や転職などによる改善	21.3	16.1	28.5	23.4	26.0	20.5	18.6	9.1	・自身の転職による収入UP、昇給。(女性24歳・大阪府) ・就職してバリバリ稼ぐつもりだから。(男性22歳・石川県) ・育休から復帰して二馬力になるから。(女性35歳・香川県)
3位	希望的観測	11.2	10.3	12.4	7.8	13.5	15.9	10.0	9.1	・好転すると思った方が楽しく健康に生活できる、良くなって欲しいという願望。(女性27歳・兵庫県) ・今よりは良くなってほしいという気持ちを込めて。(女性44歳・香川県) ・明日に希望があるから。(男性30歳・宮城県)
4位	株・投資・為替	6.9	9.6	3.2	2.1	8.7	10.2	5.7	13.6	・貯金や投資の利益が上がるから。(男性60歳・広島県) ・NISAが好調になると思うから。(女性40歳・北海道) ・株価が高騰して資産が増えるから。(男性48歳・新潟県)
5位	出費の減少	5.6	5.0	6.5	10.6	1.9	3.4	4.3	4.5	・今年に比べて節約の意識が高まり、無駄な出費を減らしていくから。(男性21歳・石川県) ・同棲を始めるので、家賃や食費、水道光熱費などを2人で負担する為、支出は減る。(男性31歳・愛知県) ・今年に投資で出費があった。しばらく大きな出費はなく貯蓄は増えていく予定。(男性27歳・北海道)

(%)

「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1,571人 男性761人 女性810人 20代184人 30代255人 40代352人 50代428人 60代352人)

全体比で +5pt 全体比で +10pt
全体比で -5pt 全体比で -10pt

		全体	性別		年代別					予想する変化の具体例
			男性	女性	20代	30代	40代	50代	60代	
1位	物価上昇による出費増加	49.3	45.2	53.2	41.3	49.4	47.4	49.5	55.1	・収入が増える見込みはないのに物価は出費は倍以上になっている、税金の増加。(女性35歳・福岡県) ・物価高が収まらず、生活に必要な経費の出費が単純に増えそう。(女性39歳・愛知県) ・引っ越しをした場合出費が多いのでその分節約を強いられると思うので。(女性69歳・広島県)
2位	収入の減少	31.9	32.1	31.7	26.6	26.3	30.4	33.4	38.4	・給料は上がらず、税金が上がって手取りが減るのに、さらに物価が上がる。(女性38歳・千葉県) ・育休明けで復帰予定だが、時短勤務になるので収入が減る。(女性32歳・新潟県) ・年金生活のため収入が増える見込みはなく、物価上昇で家計が良くなる要素はない。(男性67歳・静岡県)
3位	仕事の減少	6.4	5.9	6.8	3.8	6.7	5.1	5.8	9.4	・夫婦ともに高齢化してきて、収入の低下、雇用の打ち切りの不安がある。(男性56歳・東京都) ・退職し年金生活になるから。(女性67歳・宮城県) ・パート先での勤務時間を減らされた。社保に入らないため。(女性58歳・宮城県)
4位	増税	4.4	4.5	4.3	8.7	7.1	2.8	4.2	2.0	・税金や保険料など上がり過ぎ。(男性58歳・大阪府) ・給料が上がらないどころか税金ばかり増えるから。(男性28歳・静岡県) ・年金は増えないのに増税ばかりになるから。(女性63歳・岡山県)
5位	子育て・教育費の増加	4.1	2.4	5.8	3.3	7.5	8.0	2.6	0.3	・長男の受験と次男の進学が重なるため。(女性47歳・新潟県) ・子どもが大きくなり、食費や教育費が今よりかかると思うから。(女性38歳・東京都) ・賃金の大幅な上昇は見込めず、子どもたちの受験があり、費用がかさむので。(男性46歳・新潟県)

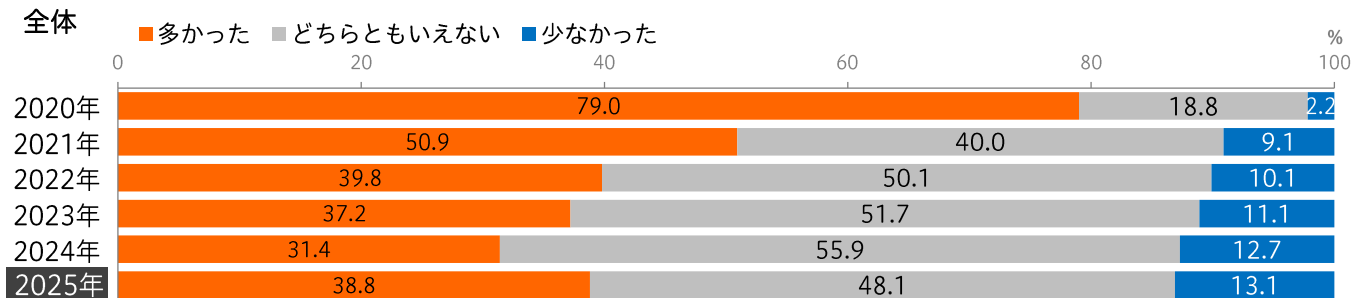
(%)

今年の変化実感「多かった」と来年の変化予想「多くなる」はいずれも4割で、増加に転ずる

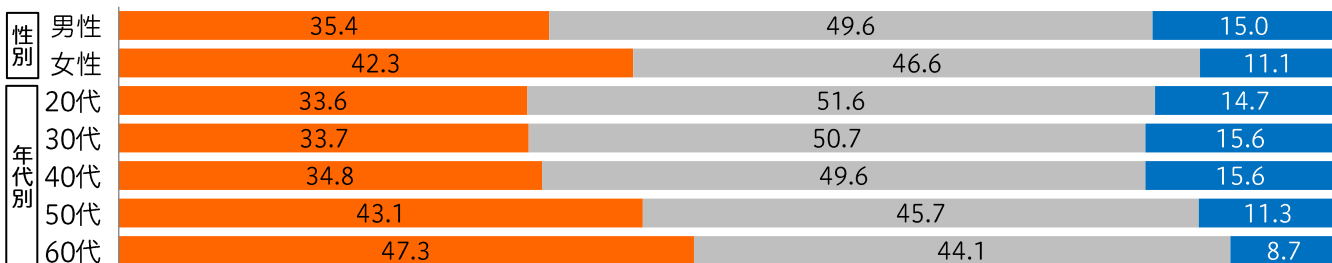
- 今年の「世の中の変化」実感は、「多かった」が38.8%で、前回(31.4%)より+7.4ptと前年までの減少傾向から転じて増加しています。また、「どちらともいえない」は48.1%で前回(55.9%)から減少(-7.8pt)し、「少なかった」は13.1%で、前回(12.7%)から微増(+0.4pt)しました。
性別でみると、特に女性では、「多かった」が42.3%と、男性(35.4%)より+6.9ptと高いスコアとなっています。
年代別でみると50代以上(50代:43.1%、60代:47.3%)で「多かった」が高いスコアとなりました。
- 来年の「世の中の変化」予想は、「多くなる」が38.8%と、前回(32.5%)より+6.3ptと増加し、こちらも前年までの減少傾向から転じて増加となっています。
年代別でみると、50代以上(50代:41.5%、60代:47.1%)で「多くなる」のスコアが4割を超えました。
- 来年「多くなる」と予想する変化(自由回答)をみると、「物価上昇の継続・加速」(32.1%)や「異常気象や災害の増加」(10.2%)など、ここ数年で加速した変化がさらに進むことを予測する声や、「外国人の増加」(8.7%)など、今年話題に上ることの多かったことがらが上位となりました。

今年の「世の中の変化」実感

今年、あなたからみた世の中のことで「変わった」と感じることは、多かったですか。(単一回答)



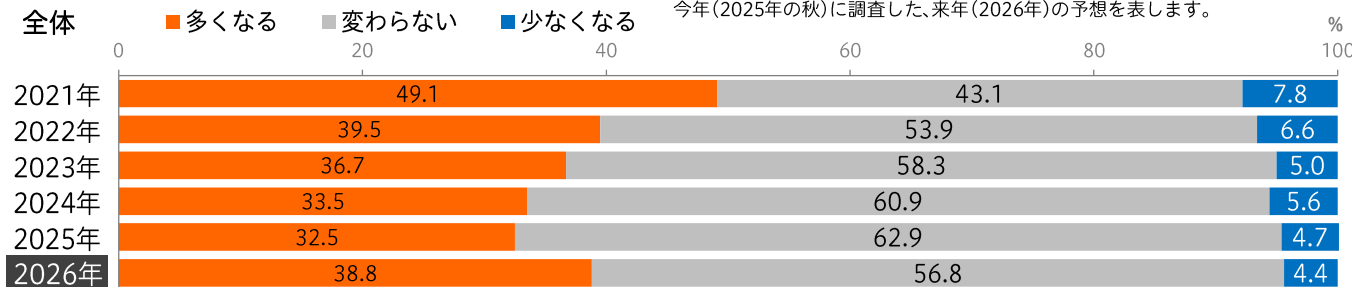
2025年 層別



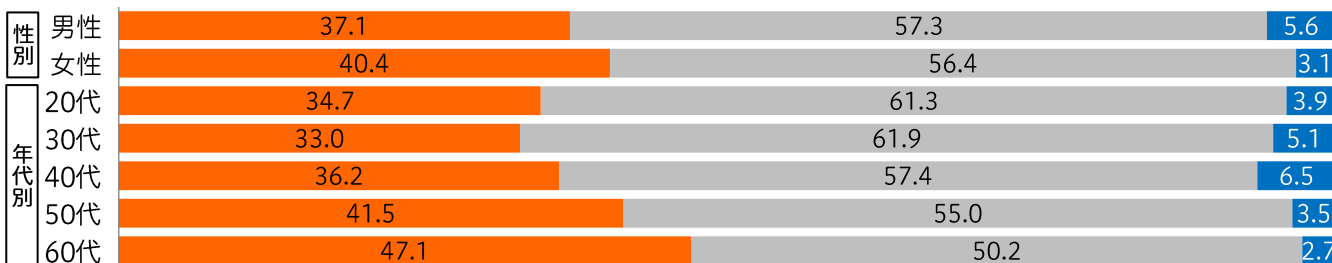
来年の「世の中の変化」予想

来年、あなたからみた世の中のことで「変わった」と感じることは、今年と比べて多くなると思いますか。(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、「2026年」の数値は今年(2025年の秋)に調査した、来年(2026年)の予想を表します。



2026年 層別



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1,513人 男性724人 女性789人 20代222人 30代227人 40代312人 50代398人 60代354人)

:全体比で +5pt :全体比で +10pt
:全体比で -5pt :全体比で -10pt

		全体	性別		年代別					予想する変化の具体例
			男性	女性	20代	30代	40代	50代	60代	
1位	物価上昇の継続・加速	32.1	29.3	34.6	21.6	30.8	34.6	35.7	33.1	・世界情勢が変わらない限り物価高騰は止まらない。(男性38歳・石川県) ・物価高が続き、貧富の差が大きくなりそう。(女性55歳・静岡県) ・米が買いにくくなるのに加えて、他の食料品も値上げが多く、家計に直結する。(女性50歳・石川県)
2位	異常気象や災害の増加	10.2	9.8	10.5	3.2	2.6	9.9	14.8	14.4	・クマ被害はひどいし自然災害も昔より頻回でひどいからこれからも増えると思う。(男性41歳・宮城県) ・インフラ不備での災害、自然災害等で今までとは違う大きな災害が増えていくと思う。(女性65歳・兵庫県) ・自然災害の増加。今年も線状降水帯や台風で床下浸水したが、来年も増えそう。(男性62歳・静岡県)
3位	外国人の増加	8.7	5.8	11.4	10.4	13.2	9.0	7.0	6.5	・外国人観光客が増えたから。(男性32歳・福岡県) ・外国人政策などが変わりそう。(女性33歳・三重県) ・外国人の労働者が増えそう。(女性37歳・兵庫県)
4位	政治不信	7.9	9.3	6.7	6.3	6.6	7.1	7.0	11.6	・政治の不安定化などによる国力の低下。(男性69歳・奈良県) ・政治も経済も、国民の意識もどんどん悪い方へ行っていると思うから。(女性67歳・東京都) ・政治に対し国民が反発する。(男性49歳・北海道)
5位	技術の進歩	7.5	8.6	6.6	11.3	6.6	6.7	6.8	7.3	・生成AIを使う人が短期間で増えたので、これからいろいろ変わると思う。(女性48歳・東京都) ・AIの活用によって仕事のやり方が変わっていていると感じる。(女性30歳・石川県) ・デジタル化が進みスマホがないと支障が出るが多くなる。(女性57歳・東京都)

(%)

「来年お金をかけたいもの」の1位に「ふだんの食事」で、前回3位から浮上。2位「旅行」、3位「貯金」

- 「来年お金をかけたいもの(全25項目)」の上位は、「ふだんの食事」(23.1%)、「旅行」(22.5%)、「貯金」(19.0%)で、前回3位だった「ふだんの食事」が1位に浮上しました。
- 1位の「ふだんの食事」は来年の意向が23.1%に対し、「今年お金をかけた」が39.1%で、来年の方が-16.0ptと下回っています。物価高の影響が広がるなか、来年も食という身近な分野で支出を抑制しながら、工夫して楽しんでもいきたいという、生活者の両方の気分がうかがえます。
- 3位「貯金」は「今年お金をかけた」を上回り、その差分は+4.2ptです。ほかにも、9位「老後の暮らしの準備」(来年8.4%、今年6.1%、差+2.3pt)で今年より来年が高く、長期的なお金の使い方や将来への備えに目を向ける姿勢も感じられます。

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(2025年)、あなたがお金をかけたものはどれですか。

来年(2026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2026年意向を基準にランキング

全体



“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。

(2026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
調査手法 インターネット調査
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 2025年10月2日(木)～6日(月)
企画分析 博報堂生活総合研究所
実査集計 QO株式会社

(2025年予想)

調査対象 20～69歳の男女 3,900人
男性1,943人 女性1,957人
調査時期 2024年10月1日(火)～4日(金)

(2024年予想)

調査対象 20～69歳の男女 3,900人
男性1,943人 女性1,957人
調査時期 2023年10月2日(月)～5日(木)

(2023年予想)

調査対象 20～69歳の男女 3,900人
男性1,940人 女性1,960人
調査時期 2022年10月3日(月)～6日(木)

(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)

※調査対象、調査時期以外の調査設計は2026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・大貫)

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