

月収の**4分の1**は
住宅に関する費用に
消える



住宅関係費について
3人に1人が
「かなり負担」



若者の

住まいの 実態調査

安心して暮らすための
住宅政策を考える

安心して結婚・
子育てするために
「家賃補助が必要」
回答**2割**



独身1人暮らしの**3割強**、
既婚夫婦の**2割弱**が
最低居住面積を
下回る



家賃への負担感が
若者の「自立」
「独立」にも影響

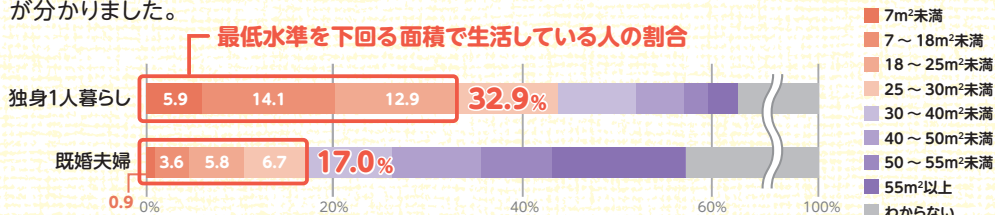


日本の住宅政策は、終身雇用・年功序列を前提に、持ち家の取得を中心に進められてきました。しかし今、非正規雇用が増え、その前提は崩れています。「住まいは人権」という立場から、中央労福協は働く若者3000人の住まいの実態を調査しました。

1

独身1人暮らしの3割強、既婚夫婦の2割弱が最低居住面積を下回る水準で生活している

最低居住面積とは、「健康で文化的な住生活に必要な不可欠な住宅の面積に関する水準」のことで、1人暮らし：25m²、2人暮らし：30m²など、世帯人数に応じて決まります。アンケートの結果、独身1人暮らしの3割強、既婚夫婦の2割弱が最低居住面積を下回る水準で生活していることが分かりました。



家賃を抑えるため、低所得者世帯は最低居住面積水準を下回る狭小な住宅を選ぶ傾向にあります。そのようにしてもなお、低所得層では生活に必要なものを買うことができない実態があることを示す研究¹⁾もあります。

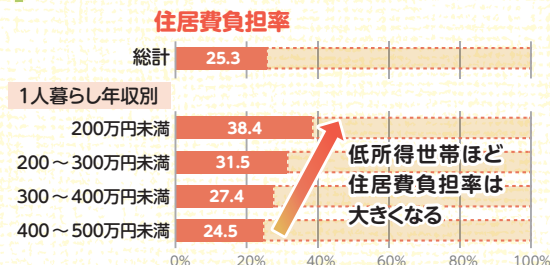


2

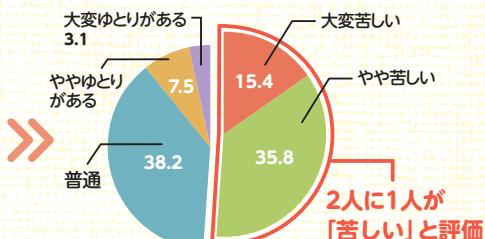
月収の4分の1は住宅に関する費用に消え、2人に1人が「生活が苦しい」と回答

住居費負担率とは、月収に対する住宅関係費の割合のことです。アンケートの結果、住居費負担率は平均25.3%で、収入が低い層ほど住居費負担率は高くなっていることが分かりました。こうした住居費負担の苦しさもあり、現在の暮らしについて2人に1人が「苦しい」と評価しています。

月収のうち住宅関係費が占める割合(平均値)



現在の暮らしの状況について



負担率25.3%という数字をどう思いますか？総務省の「消費実態調査」²⁾によると、30歳未満の勤労者単身世帯の1ヵ月あたりの平均消費支出に占める住居費の割合は、この45年間で20%も上昇しています。

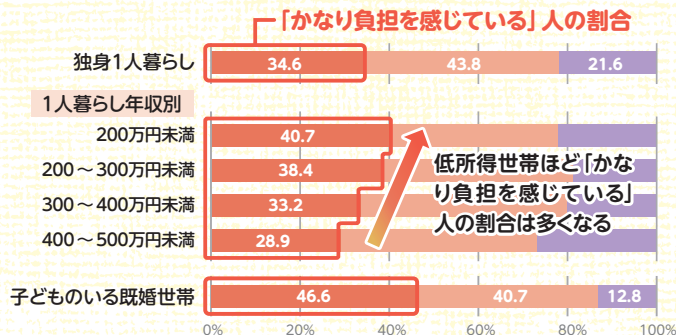


3

住宅関係費について3人に1人が「かなり負担を感じている」

多くの人が家賃をはじめとする住宅関係費に大きな負担を感じています。1人暮らしでは3人に1人が「かなり負担を感じている」ほか、子どものいる既婚世帯でも2人に1人が「かなり負担を感じている」ことが分かりました。また年収別に見ると、1人暮らしでは年収が低い層ほど「かなり負担を感じている」人の割合が多くなっています。

現在の住宅関係費の負担について (住宅関係費のある方)



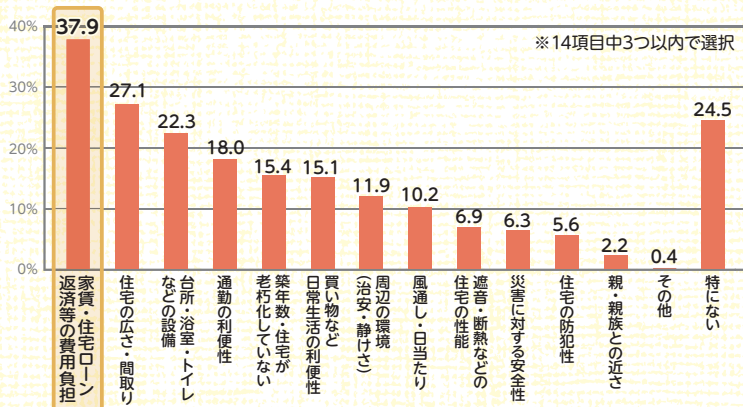
年収に関わらず、若年層の7～8割が住まいにかかる費用に負担を感じていることが分かります。



4

住宅を選ぶ際に最も重視するのは「家賃」

住居を選ぶ際に重視することを選んでもらったところ、「家賃・住宅ローン返済等の費用負担」が37.9%と最も多くなりました。住宅関係費が生活に大きく影響することから、多くの人が、住環境や利便性よりも家賃を優先していることが分かります。



知っていましたか？
住宅価格や家賃が高騰したバブル期よりも、近年の方が住居費負担率が高くなっています。3)

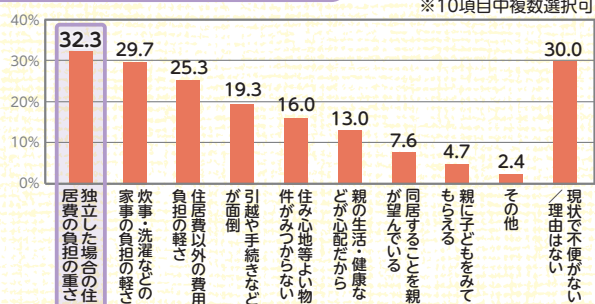


5

家賃への負担感が若者の「自立」「独立」にも影響

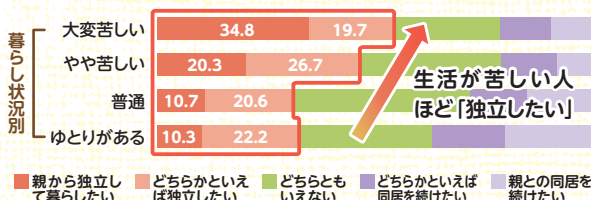
親の家に住む理由は「独立した場合の住居費の負担の重さ」

現在親と同居をしている人に、親の家に住んでいる理由を尋ねたところ、「独立した場合の住居費の負担の重さ」が最も多い理由でした。親の家から「独立したい」と考える人は4割いますが、住居費負担を考えて二の足を踏んでいる人が多いことがうかがえます。



生活が苦しいと感じている人ほど「独立したい」

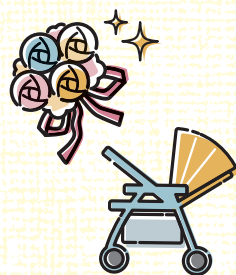
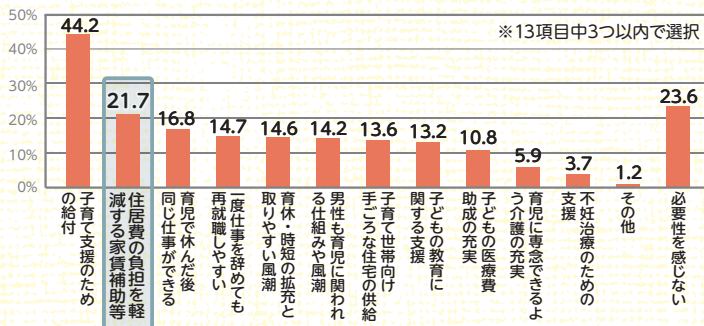
現状の生活を苦しいと感じている人ほど「独立したい」という人が多くっており、実家から出たくても経済的な理由からそれができない層が少なくないことがうかがえます。



6

安心して結婚・子育てするために
家賃補助制度を求める人が2割

若い世代が安心して結婚・子育てできるようにするために必要なことを選んでもらったところ、「子育て世帯の給付」に続いて「住居費の負担を軽減する家賃補助」が2割で続きました。住居費の負担が結婚や子育てに影響を及ぼしていることがうかがえます。






きわめて手薄な日本の住宅保障



住宅保障とは、病気や失業、仕事が減などの理由で収入が少なくなっても、だれもが安心して、人間らしい環境の住まいに住み続けられるようにするための社会の仕組みです。多くの先進国では、国や自治体が財源を出し、**公的な賃貸住宅を整備**したり、家賃を補助する「**住宅手当**」を支給したりすることで、一定の住環境を保障してきました。

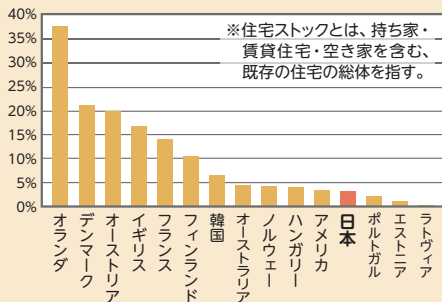
仏・英との比較に見る日本の住宅保障の手薄さ

| |  フランス |  イギリス |  日本 |
|---|--|--|--|
| 住宅ストックに占める ⁴⁾ 公的賃貸住宅の割合 (2018) | 14.0% | 16.9% | 5.0% |
| 住宅手当 ⁵⁾ | 低所得者の6割弱、 中所得者の2割が受給 | 低所得者の3割、 中所得者の1割が受給 | 生活保護制度などのみ [※] |

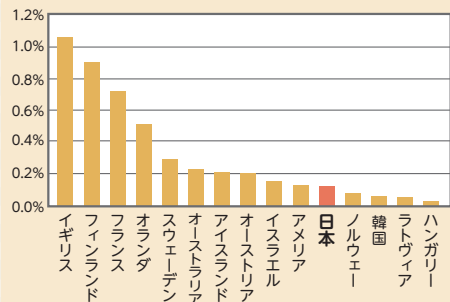
※現行政策の中で家賃補助にあたるのは、生活保護制度の住宅扶助や、生活困窮者自立支援制度の住居確保給付金が挙げられます。しかし、これらはいずれも対象者がきわめて限定的で、普遍的な住宅手当制度とは言い難い状況にあります。

一方、日本の住宅政策は、戦後から現在まで、「正社員として長く働き、年齢とともに賃金が上がる」という終身雇用・年功序列を前提に、持ち家の取得を中心に進められてきました。しかし、非正規雇用で働く人が大きく増え、賃貸志向が高まる今、持ち家政策一辺倒ではなく、公的賃貸住宅の整備や住宅手当の拡充をあわせて進めていくことが大切です。住宅保障を充実させ、住宅を「お金がある人だけが確保できる商品」として扱うのではなく、経済状況によらず「だれもが保障されるもの」に転換していくことが求められています。

日本の住宅ストック※に占める 公営住宅の割合は 3.1%⁶⁾



日本の家賃補助は 対GDP比 0.12%⁷⁾



住まいは人権！
公的賃貸住宅の整備・
住宅手当制度の拡充を

住宅手当制度は、先進国では一般的な制度です。普遍的な住宅手当制度がないのはOECD38か国中、日本を含む7か国のみです。





住まいをめぐる 不安の声

親元を離れて暮らす予定だが、家賃や光熱費など生きていくのに必要な費用と奨学金の支払いなどもあり、実家を出ても大丈夫か不安はある。

1人暮らしをしたいが、自分の家賃とは別に、実家に必要なお金の負担があるため、独立が難しい。

1人暮らしをすることで親にとっても自分にとっても依存しすぎない関係性でいられると思うけど、生活費に困っている以上、結婚するまでは実家を出るのが難しいところがある。

親元から独立となると費用負担が大きくなる点。20万程度の収入がないと1人暮らしは厳しいと思う。現状の給料では厳しいと思っている。

※アンケート自由記述欄に寄せられた意見を掲載しています。
読みやすさに配慮し、文脈を変えない範囲で表現を一部修正

出典

- 1) 小田川華子, 2020, 「家賃負担が子どもの生活に与える影響-広さ・家賃負担・その他の支出のせめぎあいの実証分析」『社会政策』11(3), 139-150.
- 2) 総務省「消費実態調査」(1969-2014) より
- 3) 「全国家計構造調査(旧全国消費実態調査)」より作成。川田菜穂子「若者の自立と住まいの保障」日本住宅会議2025サマーセミナー
- 4) Compare Your Country by OECD, Affordable Housing, Social housing, 2018.
- 5) OECD Affordable Housing Database, PH 3.3.Recipients and Payment Rates of Housing Allowances, 2019.
低所得層は所得第1五分位, 中所得層は所得第3五分位。利用可能な日本のデータなし。
- 6) 住宅ストックに占める公営住宅(社会住宅)の割合, 2018年, OECD
- 7) OECD諸国の住宅手当への政府支出の対GDP比, 2018年, OECD

本リーフレットの作成にあたり、住宅政策に詳しい小田川華子先生よりご助言をいただきました。

本調査を分析した小田川さんによる詳細なレポートは、下記QRコードの「調査結果の分析」よりご覧いただけます。

小田川 華子 | 博士(社会福祉学)/東京都立大学 客員研究員/公益財団法人ユニバーサル志縁センター 事務局長

アンケートの
詳細はこちら

調査結果の
ポイント



調査報告書
[詳細版]



調査結果の分析
[小田川 華子]



発行

つなげる 寄り合う 支え合う
労働者福祉中央協議会
National Council of Worker's Welfare



〒101-0052 東京都千代田区神田小川町3-8 中北ビル5階

発行日 2026年2月

制作・印刷 広報プレイス