

2026 年 1 月 15 日
ハウスコム株式会社

都内で働く一人暮らしの Z 世代 約半数が通勤時間を妥協して住環境を優先 “片道 50 分”が目安

「住まいを通して人を幸せにする世界を創る」をミッションに掲げるハウスコム株式会社〔所在地：東京都港区、代表取締役 社長執行役員：田村 穂、以下ハウスコム〕は、週 3 日以上都内オフィスに出勤する一人暮らしの 20 代の男女を対象に「20 代の通勤事情と住まい選びに関する調査」を実施しました。この調査から、週 3 日以上都内オフィスに出勤する一人暮らしの 20 代の男女が、現在の住まい選びで優先したことや通勤時間に対する価値観、今後の住まい選びの意向などが明らかになりました。

<背景>

物価高や賃金の伸び悩みが続く中、20 代の会社員にとって都心での一人暮らしは経済的に難しくなっています。生活費を抑えるため、通勤時間が長くても家賃の安い郊外に住まざるを得ないのが実情です。一見、時間の浪費と思われる長時間の通勤ですが、デジタルネイティブである彼らの行動は変化しています。スマートフォンを活用して資格勉強や情報収集、副業などを行い、移動時間を有効活用する人が増えていることが考えられます。そこでハウスコム株式会社は、週 3 日以上都内オフィスに出勤する一人暮らしの 20 代の男女を対象に「20 代の通勤事情と住まい選びに関する調査」を実施しました。

<調査サマリー>

- ・都内で働く一人暮らしの 20 代の男女の多くが、現在の住まいを選ぶ際に最も優先したことは「職場へのアクセスが良いこと」
- ・都内で働く一人暮らしの 20 代の男女の約半数が、家賃の安さや部屋の広さなどの条件を優先するために通勤時間の短さを妥協している
- ・家賃の安さや部屋の広さを求めて通勤時間を妥協する場合、片道 50 分程度が目安となっている
- ・都内で働く一人暮らしの 20 代の男女が、通勤時間を妥協して現在のエリアに住んだことで得られた主なメリットは「静かで落ち着いた環境で生活できること」や「広い部屋・良い設備に住めたこと」
- ・都内で働く一人暮らしの 20 代の男女のうち、通勤時間を「ただの移動時間であり、無駄な時間」や「疲れるだけのストレスな時間」と捉えている人が半数以上いる一方で、「一人の時間を楽しむための時間」と捉えている人も 2 割以上いる
- ・都内で働く一人暮らしの 20 代の男女の約 55%が、電車内などの通勤時間を、その日の気分でなんとなく時間を潰して過ごしている。往復の通勤時間を使って行っていることは主に「動画視聴・音楽鑑賞」や「SNS・メッセージアプリのチェック」
- ・都内で働く一人暮らしの 20 代の男女の約 65%が、今後の住まい選びにおいて「通勤時間よりも居住環境を優先したい」と考えている

<調査概要>

調査期間：2025 年 12 月 8 日～12 月 11 日

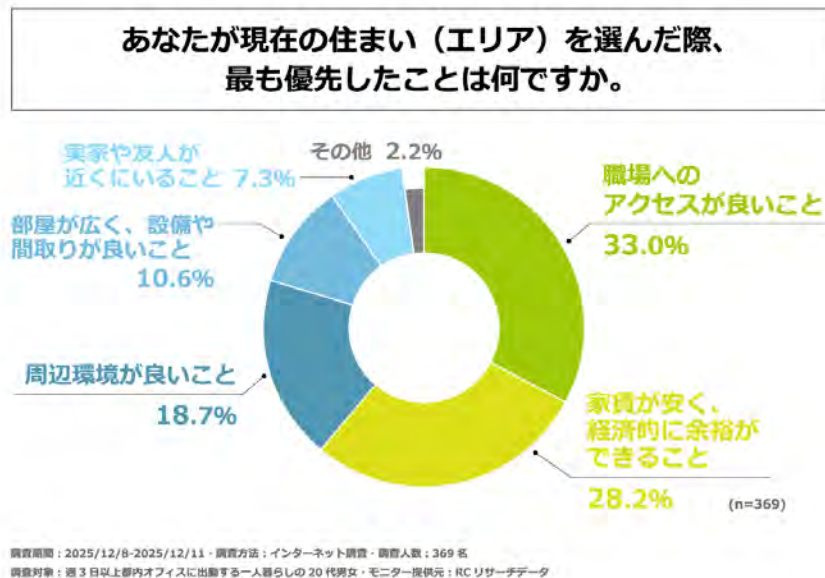
調査方法：インターネット調査

調査対象：週 3 日以上都内オフィスに出勤する一人暮らしの 20 代の男女

調査人数：369 名

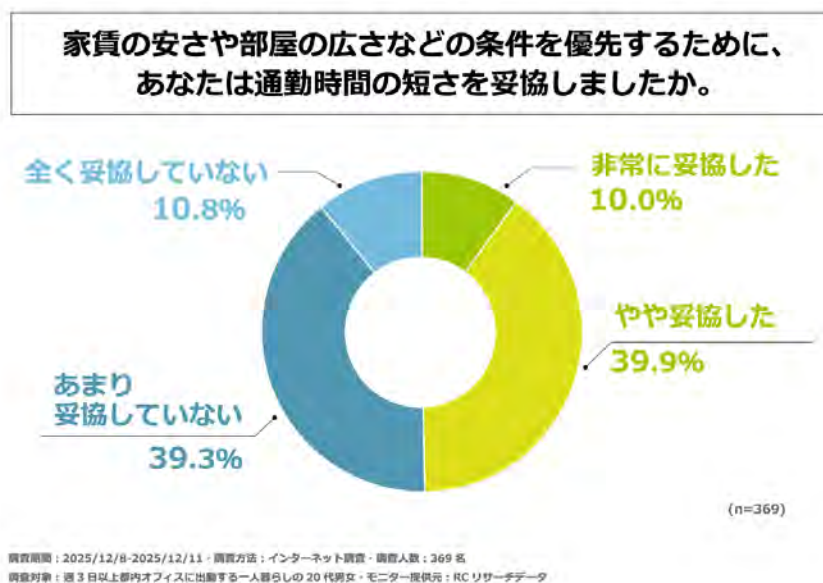
都内で働く一人暮らしの 20 代の男女の多くが、現在の住まいを選ぶ際に最も優先したことは「職場へのアクセスが良いこと」

都内で働く一人暮らしの 20 代の住まい選びにおいて、依然として大きな判断軸となっているのが「通勤時間」です。実際に、現在の住まい（エリア）を選ぶ際に最も優先したこととして、「職場へのアクセスが良いこと」を挙げた人は 33.0%と最多となり、「家賃が安く、経済的に余裕ができること」(28.2%)、「周辺環境が良いこと」(18.7%)を上回りました。



都内で働く一人暮らしの 20 代の男女の約半数が、家賃の安さや部屋の広さなどの条件を優先するために通勤時間の短さを妥協している

一方で、理想と現実の間で“割り切り”をしている姿も浮き彫りになっています。家賃の安さや部屋の広さといった条件を優先するために、通勤時間の短さを「非常に妥協した」「やや妥協した」と回答した人は 49.9%と、ほぼ半数に達しました。



家賃の安さや部屋の広さを求めて通勤時間を妥協する場合、片道 50 分程度が目安となっている
では、その「妥協」はどの程度のものなのでしょうか。通勤時間を妥協した人の現在の片道通勤時間

は、平均 52.0 分、中央値 50.0 分となりました。都内勤務でありながら、家賃の安さや部屋の広さを求めて通勤時間を妥協する場合、片道 50 分程度が目安となっていることが明らかになりました。

あなたの現在の住まいから勤務先までの片道の通勤時間は、ドア・ツー・ドア（家を出てから会社に着くまで）でどれくらいですか。

	平均値	中央値
片道の通勤時間 (単位：分)	52.0	50.0

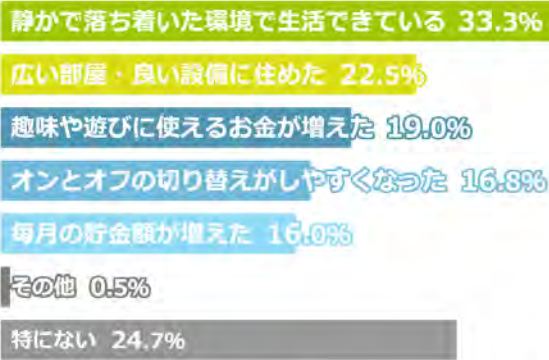
(n=184)

調査期間：2025/12/8-2025/12/11・調査方法：インターネット調査・調査人数：369 名
調査対象：週 3 日以上都内オフィスに出勤する一人暮らしの 20 代男女・モニター提供元：RC リサーチデータ

都内で働く一人暮らしの 20 代の男女が、通勤時間を妥協して現在のエリアに住んだことで得られた主なメリットは「静かで落ち着いた環境で生活できること」や「広い部屋・良い設備に住めたこと」

しかし、通勤時間が長くなったことで得られたものもあります。通勤時間を妥協して現在のエリアに住んだことで感じているメリットとしては、「静かで落ち着いた環境で生活できている」(33.3%) が最多となり、「広い部屋・良い設備に住めた」(22.5%) が続きました。一方で、「特にない」と感じている人も 24.7% 存在し、評価が二極化している点も特徴的です。

通勤時間を妥協して現在のエリアに住んだことで、実際に得られたメリットは何ですか。(複数回答可)



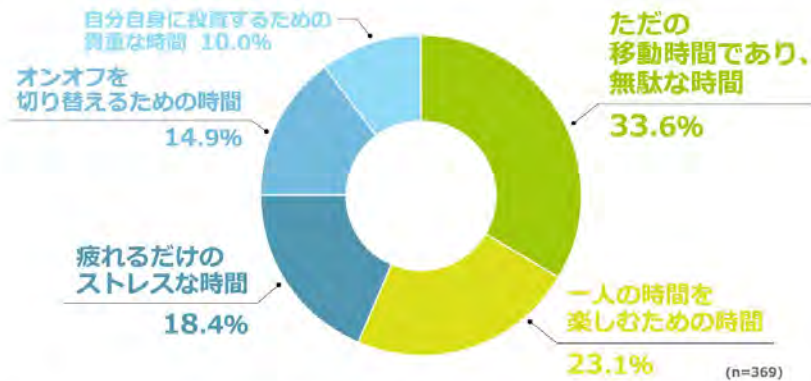
(n=369)

調査期間：2025/12/8-2025/12/11・調査方法：インターネット調査・調査人数：369 名
調査対象：週 3 日以上都内オフィスに出勤する一人暮らしの 20 代男女・モニター提供元：RC リサーチデータ

都内で働く一人暮らしの 20 代の男女のうち、通勤時間を「ただの移動時間であり、無駄な時間」や「疲れるだけのストレスな時間」と捉えている人が半数以上いる一方で、「一人の時間を楽しむための時間」と捉えている人も 2 割以上いる

こうした通勤時間に対する意識を探ると、Z世代ならではの価値観が見えてきます。通勤時間を「ただの移動時間であり、無駄な時間」(33.6%)、「疲れるだけのストレスな時間」(18.4%)とネガティブに捉える人が半数を超える一方で、「一人の時間を楽しむための時間」と捉える人も23.1%と、2割以上にのぼりました。

あなたは通勤時間をどのような時間だと捉えていますか。

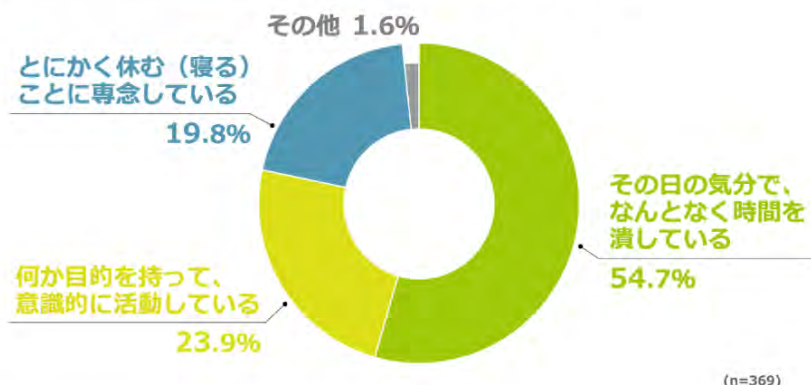


調査期間：2025/12/8-2025/12/11・調査方法：インターネット調査・調査人数：369名
調査対象：週3日以上都内オフィスに出勤する一人暮らしの20代男女・モニター提供元：RCリサーチデータ

都内で働く一人暮らしの20代の男女の約55%が、電車内などの通勤時間を、その日の気分でなんとなく時間を潰して過ごしている。往復の通勤時間を使って行っていることは主に「動画視聴・音楽鑑賞」や「SNS・メッセージアプリのチェック」。

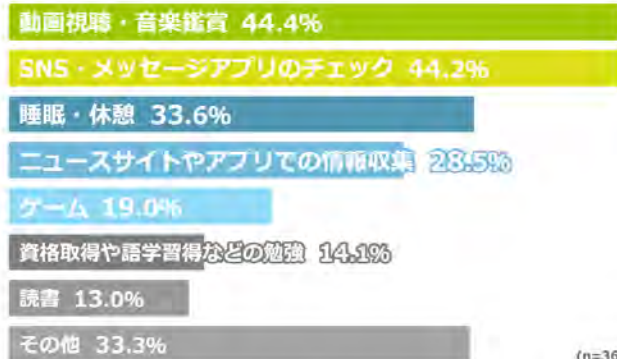
実際の過ごし方を見ても、約55%が「その日の気分で、なんとなく時間を潰している」と回答しているものの、具体的には「動画視聴・音楽鑑賞」(44.4%)、「SNS・メッセージアプリのチェック」(44.2%)といった行動が上位を占めています。通勤時間は、必ずしも“完全な無駄な時間”として切り捨てられているわけではないことがうかがえます。

あなたは普段、電車内などの通勤時間をどのように過ごしていますか。



調査期間：2025/12/8-2025/12/11・調査方法：インターネット調査・調査人数：369名
調査対象：週3日以上都内オフィスに出勤する一人暮らしの20代男女・モニター提供元：RCリサーチデータ

具体的に、往復の通勤時間をどのようなことに使っていますか。
当てはまるものを全てお選びください。（複数回答可）

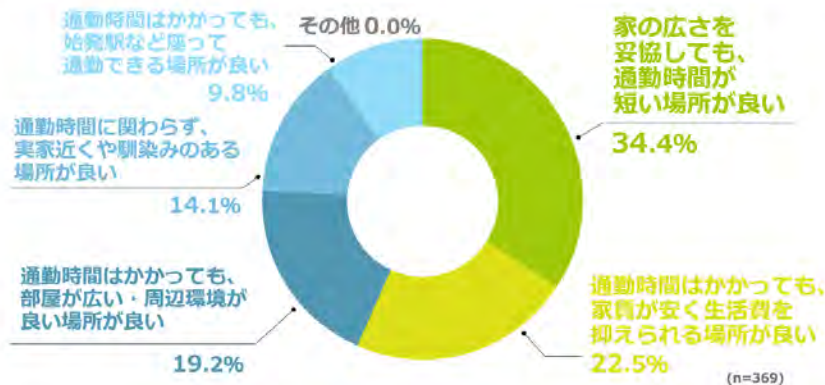


調査期間：2025/12/8-2025/12/11・調査方法：インターネット調査・調査人数：369名
調査対象：週3日以上都内オフィス出勤する一人暮らしの20代男女・モニター提供元：RCリサーチデータ

都内で働く一人暮らしの20代の男女の約65%が、今後の住まい選びにおいて「通勤時間よりも居住環境を優先したい」と考えている

さらに今後の住まい選びに関しては、明確な意識の変化が見られました。「家の広さを妥協しても、通勤時間が短い場所が良い」と回答した人が34.4%だったのに対し、「通勤時間はかかっても、家賃が安い」「通勤時間はかかっても、部屋が広い・周辺環境が良い」といった居住環境を優先する回答の合計は65.6%に達しています。

今後住まいを選ばししたら、通勤時間と居住環境の
バランスについて、どの考え方に最も近いですか。



調査期間：2025/12/8-2025/12/11・調査方法：インターネット調査・調査人数：369名
調査対象：週3日以上都内オフィス出勤する一人暮らしの20代男女・モニター提供元：RCリサーチデータ

<まとめ>

今回の調査結果から、都内で働くZ世代の一人暮らしにおいては、通勤時間を重視しながらも、家賃や住環境とのバランスを取り、平均50分というやや長めの通勤時間を受け入れる現実的な選択が広がっていることが明らかになりました。特に注目されるのは、通勤時間を単なる負担として捉えるだけでなく、「一人の時間」や「気持ちを切り替える時間」として捉えるなど、移動時間そのものをライフスタイルの一部として再定義している点です。効率性のみを追求するのではなく、住環境や生活の質を重視する姿勢は、Z世代を中心に、都市居住に対する価値観が変化しつつあることを示しています。

今後の住まい選びにおいても、通勤時間より居住環境を優先する意向が多数派となっており、都市の

居住構造は「職住近接」一辺倒から、自分らしい暮らしを軸に選び取る分散型へと、緩やかに移行していくと考えられます。ハウスコムは、こうした都市居住の変化を捉え、単に立地条件や家賃だけでなく、通勤時間も含めた暮らし全体を見据えた住まい選びを支援していきます。お客様一人ひとりの価値観やライフスタイルに寄り添いながら、納得感のある住まいとの出会いを創出することで、これからの都市生活を支えていきます。

■ハウスコム株式会社概要

全国で直営店とフランチャイズ加盟店、合わせて 240 店舗以上を展開し、賃貸仲介サービスを提供するハウスコムは、IT や AI の力で従業員体験と顧客体験の最適な連携を追求し、お客様一人ひとりを「幸せあふれる、未来の暮らしへ」と導くための住まい探しを提供してまいります。

会社名：ハウスコム株式会社

代表者：代表取締役 社長執行役員 田村 穂

所在地：〒108-0075 東京都港区港南 2-16-1 品川イーストワンタワー9 階

資本金：4 億 2463 万円

URL：<https://www.housecom.co.jp/>

■問い合わせ先

ハウスコム株式会社 経営企画部 広報グループ

TEL：03-6387-8456 FAX：03-6717-6901

メール：pr@housecom.jp