

2026 年 7 月 22 日
株式会社ジェイ・エス・ビー

**物価高騰の波は就職活動にまで！就活生の約 8 割が「就活コスト」を負担に感じると回答
生活費増を実感する学生は前年から 12.3 ポイント上昇し、9 割超が節約を意識
【UniLife（ユニライフ）学生調査：学生の物価高騰に関する意識調査 2026】**

UniLife(ユニライフ)のブランドで全国の学生マンションの企画開発・仲介斡旋・運営管理までをトータルで行う株式会社ジェイ・エス・ビー(本社：京都府京都市、代表取締役社長：森 高広 以下 当社)は、学生の“リアルな学生生活”を明らかにすることを目的に、当社が運営する全国の学生マンションに入居する学生を対象にした「UniLife(ユニライフ)学生調査」の実施をしました。

今回で 2 回目となる学生の物価高騰に関する意識調査では、当社が運営する全国の学生マンションに入居する学生 4,162 名を対象に調査を行いました。

【調査結果サマリー】

■ 学生の約 8 割が「1 か月の生活費が昨年より増えた」と実感、

最大の要因は食費 昨年の調査からは 12.3 ポイント上昇

- ・ 1 か月の生活費が昨年より増えたと答えた学生は 79.3%で前回から 12.3 ポイント上昇
- ・ 最も増えた支出は食費（57.5%）で、日用品や光熱費を大きく上回る結果に

■ 節約はもはや当たり前！学生の 9 割超が節約を意識し、最初に削るのは「外食」

- ・ 節約意識が高まったと答えた学生は 91.5%に
- ・ 最も控えたのは外食（41.2%）で、趣味・娯楽や衣料品が続く結果に

■ 生活が「苦しい」と感じる学生は約 7 割に！

- ・ 物価高騰によって生活が苦しくなったと感じた学生は 67.6%に
- ・ 苦しいと答えた学生の 95.8%が節約意識の高まりを実感し、負担感と行動変化が連動

■ 物価高は就職活動にも波及！

就活中の学生の約 8 割が「就活コスト」を負担に感じると回答

- ・ 就活・進学活動中の学生のうち、交通費・スーツ・宿泊費等を負担と感じる学生は 78.0%
- ・ 就活中の学生のうち金銭的理由でエントリー等を取りやめた経験がある学生は 11.1%に

■ 節約意識はデジタルにも！動画・音楽などのサブスクを見直した学生は 5 人に 1 人に

- ・ 新規契約の見送りや解約・停止など、サブスクの利用を見直した学生は 20.6%
- ・ サービス代の値上げに直面したケースも含めると、何らかの影響を受けた学生は 33.3%

【調査概要】

調査期間：2026 年 6 月 9 日（火）～2026 年 6 月 21 日（日）

調査方法（集計方法、算出方法）：インターネット調査

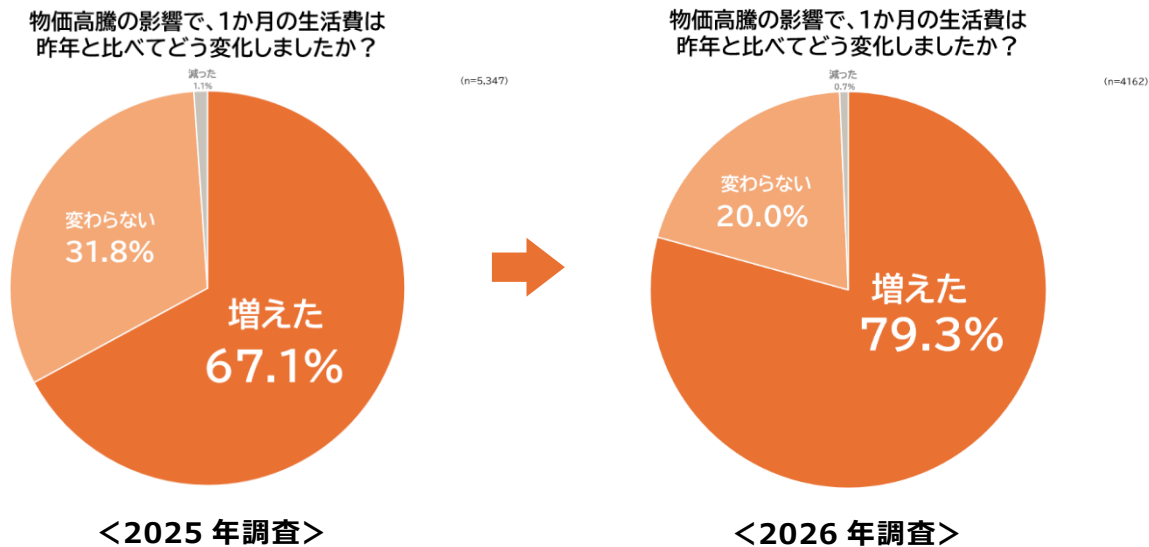
調査対象：当社が運営する全国の学生マンションに入居する学生 4,162 名（大学、専門学校他）

※本調査レポートの百分率表示は小数点第 2 位を四捨五入の丸め計算を行っているため、合計しても 100%にならない場合があります。

■ 学生の約 8 割が「1 か月の生活費が昨年より増えた」と実感、

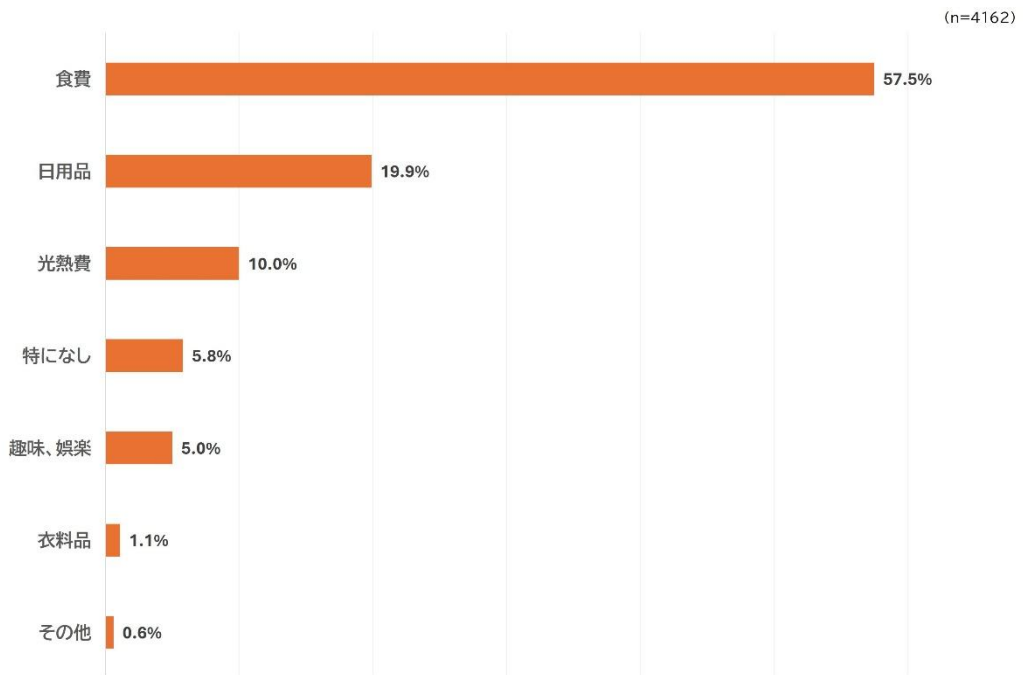
最大の要因は食費 昨年の調査からは 12.3 ポイント上昇

物価高騰の影響で、1 か月の生活費が昨年と比べて増えたかを尋ねたところ、全体の約 8 割 (79.3%) の学生の生活費が昨年と比べて増えたことがわかりました。昨年の調査 (67.0%) から 12.3 ポイント上昇しており、学生の生活費の負担は昨年から強まっている傾向にあります。



また、物価高騰により家賃以外のどの支出が特に増えたかを尋ねたところ、食費や日用品、光熱費など、昨今の社会情勢によって価格の上昇がみられる項目が上位に入りました。なかでも食費を挙げた学生が最も多く、物価高騰の負担はまず食卓に表れていることがうかがえます。

物価高騰により、家賃以外のどの支出が特に増えましたか？

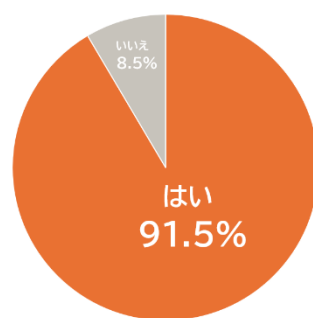


■節約はもはや当たり前！学生の9割超（91.5%）が節約を意識し、最初に削るのは「外食」

昨今の物価高騰によって節約の意識が高まったかを尋ねたところ、節約の意識が高まった学生は全体の9割超（91.5%）という結果になり、昨年の87.9%から3.6ポイント上昇し、学生の節約意識が高まっている傾向にあります。

また、物価高騰の影響で特に購入を抑えたものやサービスを探ねたところ、外食を抑えたと回答した学生が昨年同様一番多い結果となり、学生は物価高騰によって外食を抑える傾向にあることがわかりました。

物価高騰によって節約の意識は高まりましたか？

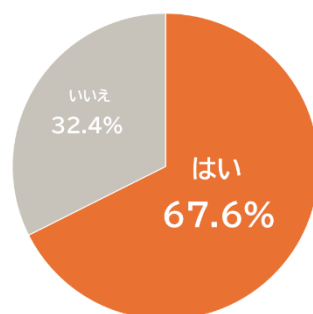


(n=4162)

■物価高で生活が苦しいと回答した学生は約7割（67.6%）に

物価高騰によって生活が苦しくなったと感じるか尋ねたところ、約7割（67.6%）の学生が生活が苦しくなったと回答し、昨年（61.9%）よりも5.7ポイント増加しました。これにより、長引く物価高騰が学生の生活を圧迫していることがわかりました。

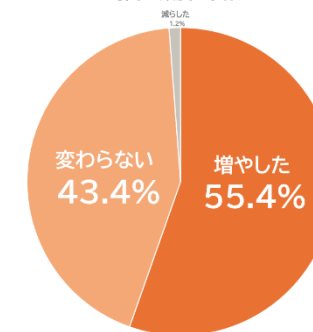
物価高騰によって生活が苦しくなったと感じますか？



(n=4162)

また、物価高騰によって生活が苦しくなったと回答した学生の95.8%が節約を意識しており、さらに、そのうちアルバイトをしている学生の半数以上（55.4%）が物価高によりアルバイトの時間や頻度を増やしたと回答しました。これにより、物価高騰が学生の貴重な時間を圧迫していることがわかりました。

物価高騰の影響でアルバイトの時間や頻度は変化しましたか？

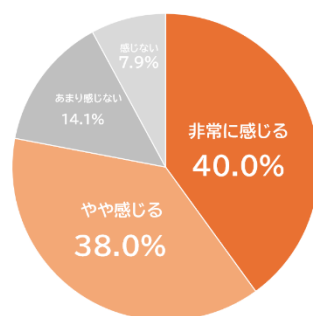


(n=4164)

■物価高は就職活動にも波及！就活中の学生の約8割（78.0%）が就活コストを負担と実感

就職・進学活動にかかるコスト（交通費・スーツ・宿泊費など）について物価高騰を負担に感じるかを尋ねたところ、就活中の学生の約8割（78.0%）が負担を感じると回答し、物価高騰の影響が日々の生活だけでなく就職活動の場にも及んでいることがわかりました。

就活にかかるコスト（交通費・スーツ・宿泊費等）について、物価高騰を負担に感じますか？

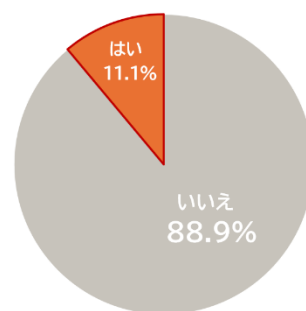


(n=2,282)

さらに、金銭的な理由でエントリー等を取りやめた経験があるかを尋ねたところ、就活中の学生の11.1%が取りやめた経験があると回答しました。

就活について金銭的な問題で
エントリーなどを取りやめた事がありますか？

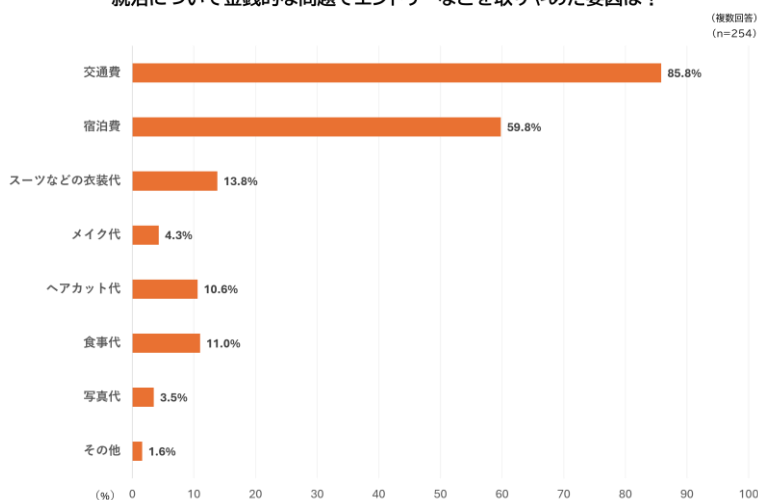
(n=2,232)



また、その要因を尋ねたところ、交通費や宿泊費が上位を占め、就活自体の負担が増えているという実態がうかがえます。

就活について金銭的な問題でエントリーなどを取りやめた要因は？

(複数回答)
(n=254)



■ 節約意識はデジタルにも！動画・音楽などのサブスクを見直した学生は5人に1人に

動画・音楽・ゲームなどのサブスクリプションサービスの利用について物価高騰の影響を尋ねたところ、新たな契約の見送りや解約・停止、プランのダウングレードなど、利用を見直したと回答した学生は約2割（20.6%）にのぼりました。値上げに直面したケースも含めると、何らかの影響を受けた学生は約3割（33.3%）となり、定額制のデジタルサービスにまで節約の意識が広がっていることがわかりました。

サブスクリプションサービス(動画・音楽・ゲーム等)の利用について、
物価高騰の影響はありましたか？

(n=4,162)



【総括】

今回の調査では、多くの学生が物価高騰の影響で 1 か月の生活費が昨年より増えたと実感しており、生活が苦しくなったと感じる学生も約 7 割にのぼることがわかりました。それに伴い節約の意識が高まった学生は 9 割を超え、いずれも昨年より上昇していることから、学生の負担は昨年からさらに強まっている傾向にあります。

また、学生の支出として最も増えたものは「食費」であり、最も控えていることは「外食」ということがわかりました。さらに今回は、就職活動にかかる交通費や宿泊費などのコストを負担に感じる学生も多く、物価高騰による節約の意識が、日々の生活から将来に向けた就職活動にまで広がっていることがうかがえる結果となりました。

【UniLife 学生調査について】

学生の“リアルな学生生活”を明らかにすることを目的に、全国の UniLife（ユニライフ）学生マンションの入居者を対象に当社が実施している学生向け調査です。学生生活のパートナーとなることを目指し、今後も学生生活を取り巻く様々なテーマに関して定期的に調査を実施していきます。

【当社概要】

本社所在地：京都府京都市下京区因幡堂町 655 番地

創 業：1976 年 12 月

上 場：東証プライム（証券コード 3480）

代 表：代表取締役社長 森 高広

U R L：<https://www.jsb.co.jp/>

全国の学生マンション検索サイト：<https://unilife.co.jp/>



ジェイ・エス・ビーグループは 1976 年の創業以来、全国で学生マンションの運営管理を手掛け、現在では北海道から沖縄まで学生向け賃貸仲介店舗「UniLife（ユニライフ）」85 店舗を展開、2026 年 4 月時点で 103,040 室を管理しています。近年では、食事や家具家電付きの住まいの提供や、学生の「学び・成長」を支援する取り組みに力を入れています。