

Press Release

報道関係者各位

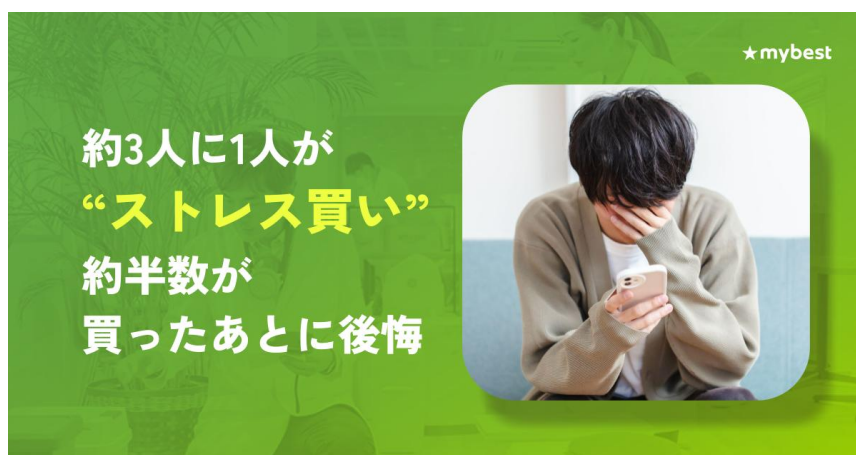


株式会社マイベスト
2026 年 7 月 23 日

【マイベスト | 「ストレス買い」実態調査】 約 3 人に 1 人が「ストレス買い」 その出費は年間平均 約 4.7 万円、10 万円超も約 6 人に 1 人 ～約半数が買った後に後悔。7 割が「ストレス買い」を減らしたいと回答～

商品比較サービス「マイベスト」の運営をおこなう株式会社マイベスト（本社：東京都中央区、代表取締役 CEO：吉川 徹、以下マイベスト）は、全国 20～60 代の男女 2,000 人へのスクリーニングを経て、ストレス発散のための買い物（＝「ストレス買い」）をする 638 人を対象に意識調査を実施しました。

今回の調査では、多くの人が「ストレス買い」を経験する一方、その約半数が「後悔」や「使わないまま」を抱えている実態が明らかになりました。マイベストは、勢いや気分ではなく検証結果をもとに選ぶ「納得買い」を提案します。



■調査概要

- ・調査対象：全国 20～60 代の男女／スクリーニング調査 2,000 人、本調査 638 人
 - ・調査方法：インターネットによるアンケート調査(株式会社マイベスト調べ)
 - ・調査期間：本調査 2026 年 7 月 10 日～14 日（スクリーニング調査 2026 年 7 月 9 日）
- ※調査結果の数値は小数点以下を適宜四捨五入して表示しているため、積み上げ計算すると誤差がでる場合があります。
- ※調査結果をご紹介いただく際は「株式会社マイベスト調べ」と注釈をご記載ください。

【サマリー】

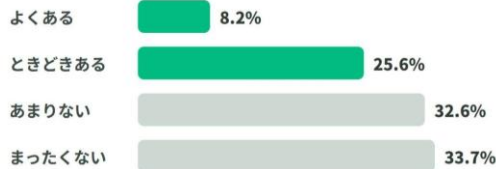
- ・約 3 人に 1 人がストレス発散でつい買い物をしてしまう
- ・きっかけは「気分転換」「イライラ発散」「自分へのごほうび」が TOP3
- ・ストレス発散の買い物に年間平均 約 4.7 万円。
「10 万円超」も約 6 人に 1 人（15.8%）、約半数が年 3 万円以上
- ・買った直後は「スッキリ」でも、約半数が買った後に「後悔」または「使わないまま」
- ・約 7 割が「ストレス買い」を減らしたいと回答
- ・調査結果をもとにした「ストレス買い度チェック」を公開し、「納得買い」を提案

■約 3 人に 1 人が「ストレス買い」をしている

ストレス発散のための買い物を「よくある（8.2%）」「ときどきある（25.6%）」と答えた人は合わせて 33.8%。約 3 人に 1 人が「ストレス買い」をしている実態が明らかになりました。

ストレス発散のために、 つい買い物をしてしまうことはありますか？

全国20～60代 男女／n=2,000



「よくある」＋
「ときどきある」
33.8%
約3人に1人

※株式会社マイベスト調べ／スクリーニング調査 n=2,000（全国20～60代 男女）・インターネット調査・2026年7月

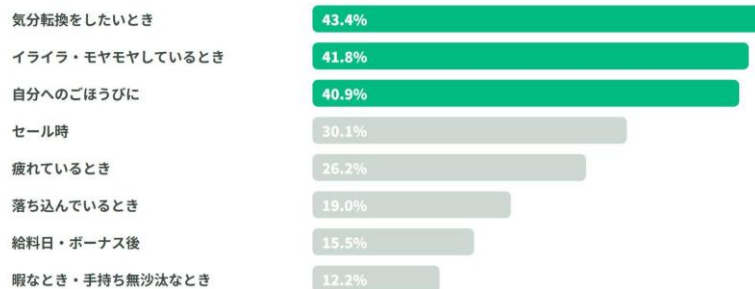
■きっかけは「気分転換」「イライラ発散」「自分へのごほうび」が TOP3

「ストレス買い」をしがちなのは「気分転換をしたいとき(43.4%)」が最多。「イライラ・モヤモヤしているとき(41.8%)」「自分へのごほうびに(40.9%)」が僅差で続き、前向きなごほうび消費とネガティブな感情の発散の両方がきっかけになっていることがわかりました。「セール時(30.1%)」も上位で、値引きがきっかけになりやすい傾向もみられました。

「ストレス買い」をしがちなのは、どんなとき？

複数回答／n=638

上位は“気分転換”と“ごほうび”。ネガティブな感情の発散も



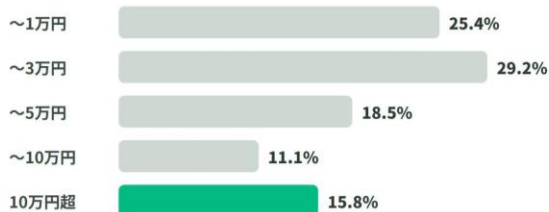
※株式会社マイベスト調べ／本調査 n=638（全国20～60代 男女）・インターネット調査・2026年7月

■ストレス発散の買い物に、年間 10 万円超が約 6 人に 1 人。約半数が年 3 万円以上

「ストレス買い」にかかる金額は、年間 10 万円超が約 6 人に 1 人（15.8%）、約半数（45.4%）が年 3 万円以上と、決して小さくない金額であることがわかりました。1 年間の合計は平均 約 4.7 万円（※選択肢の中央値をもとにした推計値）、1 回あたりは平均 約 3,800 円。軽い気持ちの買い物でも、積み重なれば年間では大きな出費になっていることがわかります。

「ストレス買い」にかけた1年間の合計金額

単一回答／n=638



「10万円超」は
**約6人に
1人**
(15.8%)
1年間の平均は約4.7万円
※選択肢の中央値からの推計

約半数（45.4%）が「年3万円以上」を“ストレス買い”に

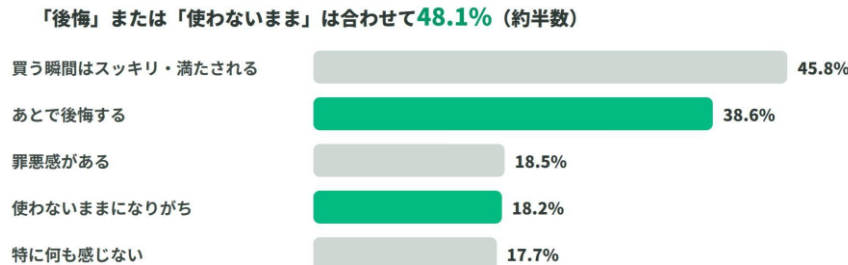
※株式会社マイベスト調べ／本調査 n=638（全国20～60代 男女）・インターネット調査・2026年7月

■買った直後の気分は「スッキリ」でも、約半数が「後悔」または「使わないまま」

買う瞬間は45.8%が「スッキリ・満たされる」と回答する一方、「あとで後悔する（38.6%）」「使わないままになりがち（18.2%）」のいずれかを選んだ人は48.1%。約半数が、一時の満足の裏で“もやもや”やムダ買いを抱えていることがわかりました。

「ストレス買いをした「直後」と「その後」の気持ち

複数回答／n=638



※株式会社マイベスト調べ／本調査 n=638（全国20～60代 男女）・インターネット調査・2026年7月

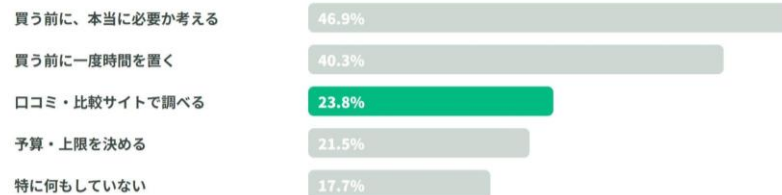
■7割が「ストレス買い」を減らしたいと回答。買う前に本当に必要かを考える人が多数

70.6%が「ストレス買いを減らしたい」と回答。実際にしていることは「買う前に本当に必要かを考える(46.9%)」「一度時間を置く(40.3%)」「口コミ・比較サイトで調べる(23.8%)」が上位に。勢いで買う前に、本当に必要か・本当に自分に合うかを確認めることが、後悔を防ぐカギになりそうです。

「ストレス買い」を減らすためにしていること

複数回答／n=638

そもそも**70.6%**が「ストレス買いを減らしたい」



※株式会社マイベスト調べ／本調査 n=638（全国20～60代 男女）・インターネット調査・2026年7月

■自分の傾向がわかる「ストレス買い度チェック」を公開（調査結果をもとに作成）

本調査で多く挙がった「ストレス買い」の行動をもとに、当てはまる数で傾向がわかる10項目のチェックリストを公開します。（※医学的な診断ではありません）マイベストは、こうした買い物を「納得買い」に変えていくサポートをしています。

あなたの「ストレス買い」度チェック

☑が多いほど“発散消費”が習慣化済み（調査結果をもとに作成）

- | | |
|--|--|
| ☐ イライラ・モヤモヤすると、つい買いたくなる | ☐ 買ったのに使っていないものが家にある |
| ☐ 疲れた日・落ち込んだ日に買い物で発散する | ☐ 「ストレス発散＝買い物」の自覚がある |
| ☐ 深夜、スマホでつい注文してしまう | ☐ 給料日・ボーナス後は財布のひもがゆるむ |
| ☐ 「セール」「限定」「ポイント〇倍」に弱い | ☐ 「安いから」「なんとなく」で買うことが多い |
| ☐ 買う瞬間はスッキリでも、あとで後悔する | ☐ 気づくとカートに入れて衝動的に買っている |

0～2個 冷静な買い物タイプ

3～5個 買う前のひと呼吸を

6～8個 “発散”が習慣化済み

9～10個 買う前に一度立ち止まって

■月間 3,000 万人が利用する商品比較サービス「マイベスト」でストレス買いを「納得買い」に

マイベスト : <https://my-best.com/>

「マイベスト」は、毎月 2,000 商品以上を実際に購入し、専門人材が設計した検証基準のもと自社で徹底検証しています。買う前に確かめることで、勢いや気分に流されがちな買い物も、納得して選べるようにサポートします。今後も、生活者一人ひとりが自分にとってのベストな選択＝「納得買い」ができる環境づくりを進めてまいります。

■株式会社マイベスト

「インターネットを使った最高の選択体験を実現する」をミッションに掲げ、月間ユニークユーザー 3,000 万人以上が利用する、国内最大級の商品比較サービス「マイベスト」を開発・運営しています。現在は、日本以外にも 8 つの国と地域に展開しており、最高の選択体験を実現し世界を変えたいと考えています。

- ・所在地 : 東京都中央区築地 7-17-1 住友不動産築地ビル
- ・代表 : 吉川 徹
- ・創業 : 2016 年 10 月
- ・事業内容 : 家電、日用品、化粧品、ファッションなど、あらゆるジャンルの商品やサービスを比較・検証し、ユーザーが最適な選択をできるようサポートする商品比較サービス「マイベスト」の運営
- ・コーポレートサイト : <https://my-best.com/company/>



■商品比較サービス「マイベスト」

「マイベスト」は、“選択”という領域に特化した国内最大級の商品比較サービスです。徹底した自社検証と専門家の声による公平な選択基準に基づき商品・サービスに関するおすすめ情報を提供し、一人ひとりのベストな“選択”をサポート。今後は豊富な商品データベースとユーザー情報を掛け合わせ、一人ひとりに最適化された選択体験を提供することで、誰もが自分にとってのベストに、もっとカンタンに出会える世界を目指します。



- ・マイベスト公式サイト : <https://my-best.com/>
- ・マイバマガジン : <https://my-best.com/magazine>
- ・マイベスト公式 X : <https://x.com/mybestcom>
- ・マイベスト公式 Instagram : <https://www.instagram.com/mybestcom/>
- ・マイベスト公式 TikTok : https://www.tiktok.com/@mybest_com
- ・マイベスト公式 YouTube : <https://www.youtube.com/@mybest2760>
- ・マイベストアプリ : <https://mybest.go.link/heG0k>
- ・マイベスト LINE アカウントメディア : <https://line.me/R/ti/p/%40oa-mybest>