

Press Release

報道関係者各位



株式会社マイベスト
2026年3月5日

【マイベスト | 買い物のストレス・選択疲れに関する調査】 **61.3%が買い物で迷い・不安を実感。情報過多による“選択疲れ”がメンタルに影響。新価値観「メンパ」を意識した買い物が重要。**

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20代～40代の男女300人を対象に「現代人の買い物のストレスと選択疲れに関する調査」を実施しました。近年、コスパ（コストパフォーマンス）、タイパ（タイムパフォーマンス）に続き「メンパ（メンタルパフォーマンス）」を重視する消費行動が注目されています。メンパとは、買い物などにおける迷いや不安、後悔といった心理的負担をできるだけ減らし、心のコンディションを保つことを重視する価値観です。一方本調査では、情報や選択肢があふれる現代において、多くの人が買い物全般で心理的負担を感じている実態が明らかになりました。



■調査概要

調査対象：20代～40代の男女300人

調査方法：インターネットアンケート調査

調査期間：2026年2月26日（木）～2月27日（金）

※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】

- ・61.3%が買い物時に迷い・不安を感じると回答
- ・買い物時の選択疲れが気分や集中力に悪影響
- ・60.0%が購入後の後悔や失敗を経験
- ・54.0%が買い物時にストレスや疲れを実感
- ・66.7%が「自分に合った商品がすぐわかればストレスは減る」と回答
- ・買い物における迷いや不安、後悔などの心理的負担を減らし、心のコンディションを保ちながら選択する新しい価値観「メンパ」の認知はわずか14.0%と低い
- ・商品比較サービス「マイベスト」は買い物時の選択負担を軽減し、ベストな選択をサポート

■ **61.3%が買い物時の選択に迷い・不安を感じている結果に。**

買い物をする際、「どの商品を選べばいいか迷う」「自分の選択が正しいか不安を感じる」と回答した人は61.3%。多くの人が買い物時の選択に負担を感じていることが分かりました。またその理由として最も多かったのは「価格や機能の違いがわかりにくい（50.0%）」。次いで「商品が多すぎて何を選べばいいかわからない（48.8%）」など、情報・選択肢過多が主な要因となっています。情報や選択肢が多すぎるほど、選ぶのが困難になり、決断後の満足度が下がり、後悔しやすくなる心理現象「パラドックス・オブ・チョイス（選択の逆説）」が、現代の買い物環境でも起きている可能性が示唆されます。※心理学者バリー・シュワツ著書『The Paradox of Choice』（2004年）より

買い物で迷ったり、自分の選択が合っているか不安に感じることはありますか？ (n=300/SA)



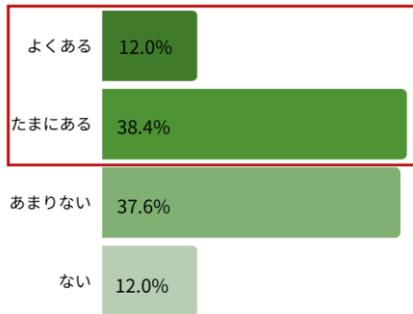
買い物で迷いや不安を感じる理由は何ですか？ (n=258/MA)

- 1 価格/機能の違いがわかりにくい 50.0%
- 2 商品が多すぎて何を選べばいいかわからない 48.8%
- 3 自分に合う商品がわからない 36.4%

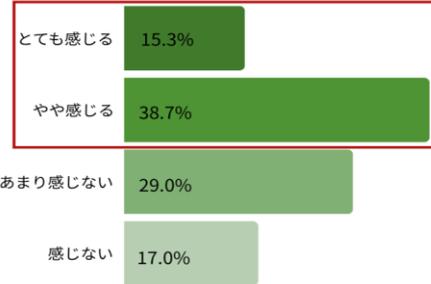
■ **買い物時の「選択疲れ」は気分や集中力に悪影響**

さらに、50.4%が買い物で迷いや不安を感じると「気分が落ち込む・集中力が低下する」と回答。また、54.0%が「買い物時にストレスや疲れを感じる」と答えており、買い物の心理的負担がメンタルに影響を与えている可能性が示唆されました。

商品選びで迷ったり不安を感じると、気分が落ち込んだり集中力が下がることがありますか？ (n=300/SA)



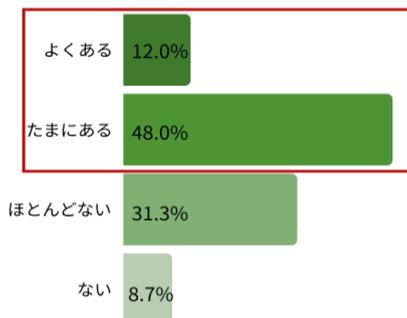
買い物で商品を選ぶとき、どれくらいストレスや疲れを感じますか？ (n=300/SA)



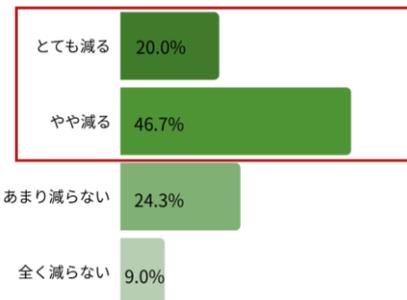
■ **60.0%が購入後に失敗や後悔を経験。正解がわからない不安がストレスに繋がっている可能性。**

商品購入後に「失敗や後悔を感じたことがある」と回答した人は60.0%。また66.7%が「自分に合った商品・選択肢がすぐわかればストレスは減る」と回答しており、正解がわからない不安がストレスに繋がっている可能性が伺えます。

商品購入後に失敗・後悔した経験はありますか？ (n=300/SA)



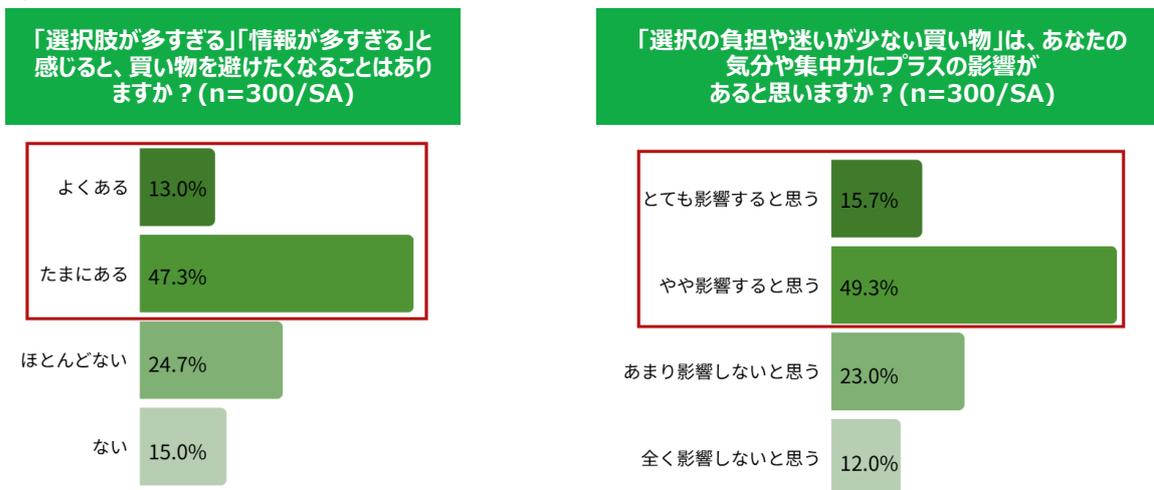
買い物時に「自分に合った商品・選択肢がすぐわかる」としたら、買い物のストレスはどのくらいどれくらい減ると思いますか？ (n=300/SA)



■ 60.3%が買い物時の情報過多が原因で買い物を回避。買い物における心理的負担軽減の

ニーズの高さが浮き彫りに

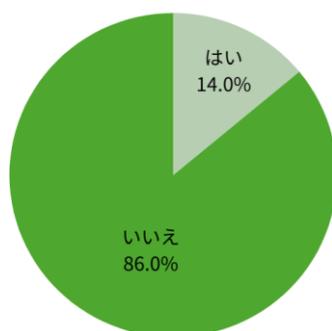
60.3%が「選択肢や情報が多すぎると買い物を避けたい」と回答。また65.0%が「選択の負担が少ない買い物は、気分や集中力にプラスの影響があると思う」と答えており、買い物における心理的負担軽減のニーズの高さが伺えます。



■ メンパ認知はまだ14.0%。概念の認知はまだ低い課題は顕在。

買い物における心理的負担を減らす価値観「メンパ（メンタルパフォーマンス）」の認知度はわずか14.0%という結果に。一方で、買い物時の迷いや不安を感じる人は61.3%にのぼります。概念の認知はまだ低いものの、課題そのものは広く存在していることが本調査から明らかになりました。コスパ、タイパに続き、これからは心の消耗を減らす消費「メンパ」が重要視される可能性があります。

「メンタルパフォーマンス（メンパ）」というワードを知っていますか？ (n=300/SA)



■ 商品比較サービス「マイベスト」は買い物時の選択負担を軽減し、最適な選択をサポート

マイベスト : <https://my-best.com/>

今回の調査結果から、多くの人が買い物時に迷いや不安を抱え、心理的負担を感じていることが明らかになりました。「マイベスト」は、徹底した自社検証と専門家の知見に基づく比較情報を提供し、「何を選べばいいかわからない」「比較する時間がない」といった悩みを解消します。選択の負担を減らすことで、納得感のある「最適な選択」をサポートし、メンタルパフォーマンスを守る消費体験の実現を目指します。

■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に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、ユーザーごとにパーソナライズされた選択体験を実現し、ユーザーが「買う前に、マイベスト。」を使うことにより、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ていきます。



- ・マイベスト公式サイト : <https://my-best.com/>
- ・マイベマガジン : <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>