

2026年7月9日

明治安田「夏に関するアンケート調査」を実施 夏休みの予算は5年ぶりに減少！長引く物価高で節約志向の夏休みに！ 旅のお供に生成AIは欠かせない！？夏の過ごし方への熊の影響は限定的！

明治安田生命保険相互会社（執行役社長 永島 英器）は、夏休みを前に「夏に関するアンケート調査」を実施しましたのでご報告します。

1. 夏休みの予算（詳細は5～8ページ参照）

夏休みの予算は5年ぶりに減少！長引く物価高の影響で昨年から約2万円減！

- ・ 今年の夏休みの予算は平均「85,145円」と、昨年の104,901円から約2万円（19,756円、▲18.8%）減少し、5年ぶりの減少に！
- ・ 予算を昨年より「増やす人」は12.3%と、昨年の18.5%から大幅に減少し、予算を昨年より「減らす人」は20.7%と昨年の18.3%から増加
- ・ 予算を昨年より減らす理由の1位は「物価高で家計が厳しいため」（66.8%）と、昨年の62.0%から増加
- ・ 予算を昨年より増やす理由の1位は「旅行に行くため」（71.7%）、2位は「子どもの経験のため」（17.4%）が昨年の7位から急上昇。物価高でも旅行に行く人や、子どもの体験価値を高めるために、惜しみなく費用をかける人が多い傾向に
- ・ 夏休みの予算の平均額は「85,145円」だが、2万円未満と回答した人は約3人に1人（30.0%）と、昨年の23.1%から増加し節約志向の夏休みとなるようだ
- ・ 夏休みの予算は昨年まで増加していたが、終わりの見えない物価高の影響で、遂に減少へと転じた。一方で、そのような状況下でも、旅行や子どもの体験のための出費は惜しまない人が多い、という結果になった

明治安田総合研究所 エコノミスト 森田 幸大 が
夏休みの予算について分析！

2. 夏休みの過ごし方（詳細は9～14ページ参照）

外出しない人が増加！外出しない理由 物価高が暑さに迫る！

- ・ 夏休みに「外出する人」は58.4%（昨年64.7%）、「外出しない」人は41.6%（昨年35.3%）と、巣ごもり傾向が強まる夏休みに

- ・「外出しない」と回答した人にその理由を聞くと、昨年に続き、「暑いから」（41.8%、昨年40.5%）が1位、「物価が高騰しているから」（40.6%、昨年37.7%）が2位
- ・外出しない理由の「暑いから」と「物価が高騰しているから」の回答者数の差は、2022年の19.6 p tから、1.2 p tまで縮まっており、長引く物価高の影響で、外出しない理由トップの常連である「暑さ」に、「物価高」が迫るという結果に
- ・外出する人の過ごし方は「国内旅行」（57.6%）が昨年（56.6%）に続き今年もトップ。「海外旅行」は6.4%と円安や物価高の影響で昨年（13.5%）から半減！
- ・外出する人のうち子どもがいる世帯では、64.8%が「国内または海外旅行に行く」と回答。世帯年収別では600万円以上の世帯の約7割（69.1%）が国内または海外旅行に行く一方、600万円未満の世帯では半数（53.0%）にとどまる結果となった
- ・国内または海外旅行に行く人に昨年の旅行との違いを聞いたところ、物価高の影響もあり、「近くに行く」「お土産を減らす」「宿のグレードを下げる」「日数を減らす」人が増加
- ・長引く物価高などの影響で、極力費用を抑えて夏の旅行を楽しもうとする傾向がみてとれる

旅のお供は生成A I！約3人に2人が旅行のプランニングに生成A Iを活用！

- ・国内または海外旅行に行く人のうち、約3人に2人（61.2%）が旅行のプランニングに「生成A Iを活用する」と回答！最も活用するシーンは「グルメ情報の検討」（27.8%）
- ・旅行のプランニングや、旅先でのリサーチのメインツールは、これまでの旅行関連のガイドブックなどから、生成A Iへと移り変わっているようだ

夏の過ごし方に「熊」の影響は限定的！約8割が影響なしと回答！

- ・昨今、熊出没のニュースが多く報道されているものの、約8割（78.7%）が夏休みの過ごし方に「影響はない」と回答。「外出しないように過ごす」（10.3%）、「アウトドアに行くことをやめた」（5.0%）など「影響がある」と回答した人はいるものの、大きな影響はないことが分かった
- ・また、夏休みの過ごし方に、イランなどをめぐる国際情勢の「影響はない」と回答した人は約7割（68.1%）で、「海外旅行を控える」（13.3%）など影響は一部にとどまる

明治安田総合研究所 エコノミスト 前田 和孝 が
夏休みの過ごし方について分析！

3. 夏のボーナス（詳細は14～15ページ参照）

夏のボーナスが昨年から7万円以上増加も、企業規模で金額に格差が！

- ・ 今年の夏のボーナスは平均「632,149円」と、昨年の「559,181円」から7万円以上増加！増加の理由は「会社が賃上げを実施したから」が52.3%でトップ！
- ・ 会社員（正規雇用）の夏のボーナスを企業規模別にみると、従業員1,000人以上の企業の平均「915,526円」に対して、1,000人未満の企業は平均「596,122円」となり、企業規模によって「319,404円」の差があるという結果に

4. 子育て世帯の夏休み（詳細は16～18ページ参照）

夏休みの宿題に生成A Iを使わせたい親が約4割と多数派も、 子どもの成長に対して親の期待と不安が入り混じる結果に！

- ・ 子どもの夏休みの宿題に生成A Iを使わせたいか聞いたところ、「（条件付きを含む）使わせたい」が38.2%と「使わせたくない」の26.4%を上回る結果に！
- ・ 使わせたい理由は、生成A Iを活用することで「自分で質問を考え回答を得ることで探求心を育めるから」（56.6%）が1位、「言語化能力を養えるから」（45.1%）が2位と、生成A Iの活用が子どもの成長につながると考える親が多数！
- ・ 一方で使わせたくない理由のトップは、「思考力、学力の定着が弱くなる」（82.1%）と、成長の妨げになることを懸念する親も
- ・ 子どもの成長に関して、生成A Iに期待と不安の両方を抱いており、どのように活用するかの見極めや、活用に関するルール決めが重要になってくるのでは

子育て世帯の3分の2が“夏休みの壁問題”に直面！

- ・ 共働き世帯が増加している昨今、夏休み期間中、幼稚園や学校が休みの日の子どもの対応に迫られる“夏休みの壁問題”が顕在化しているなかで、未就学児や小学生の子どもがいる家庭では約3世帯に2世帯（65.1%）が子どもの夏休み中は普段と異なる対応が必要という結果に
- ・ 具体的には、「祖父母などに預ける」（29.4%）がトップも、「保育園などの一時預かりを活用」（27.1%）、「親が仕事を休む」（19.2%）、「学童などに預ける」（19.2%）が上位
- ・ 費用をかけて子どもを預けたり、親が仕事を休むなど、あらゆる手段を組み合わせた対応に迫られる家庭が多い現代においては、経済的な支援など、社会全体で対策を考えていく必要があるかもしれない

【 対 象 者 の 属 性 】

1. 調査対象：20代から50代までの男女 1,120人
2. 調査エリア：全国
3. 調査期間：2026年6月9日（火）～6月12日（金）
4. 調査方法：インターネット調査
5. 回答者の内訳

（単位：人）

	20代	30代	40代	50代	計
男性	140	140	140	140	560
女性	140	140	140	140	560
計	280	280	280	280	1,120

【 目 次 】

1. 夏休みの予算 5ページ
2. 夏休みの過ごし方 9ページ
3. 夏のボーナス 14ページ
4. 子育て世帯の夏休み 16ページ

1. 夏休みの予算

夏休みの予算は5年ぶりに減少！長引く物価高の影響で昨年から約2万円減！

- 今年の夏休みの予算について聞いたところ、平均額は「85,145円」と、昨年の「104,901円」から「19,756円」（昨年比▲18.8%）減少し、5年ぶりの減少となりました。
- 新型コロナウイルス感染者数の増加や行動制限の影響等により、夏休みの予算は減少傾向が続き、2021年には過去最低額の「53,807円」を記録しましたが、行動制限の緩和等に伴い、2022年から増加に転じてV字回復する中で、2025年は初めて10万円を超え過去最高額を更新していましたが、終わりの見えない物価高の影響で、遂に減少に転じました。
- 夏休みの予算を昨年より「増やす」と回答した人は12.3%と、昨年の18.5%から6.2p t 減少し、昨年より「減らす」と回答した人は20.7%と、昨年の18.3%から2.4p t 増加しました。
- 夏休みの予算を昨年より「減らす」と回答した人にその理由を聞いたところ、「物価高で家計が厳しいため」が66.8%と、昨年の62.0%から4.8p t 増加し今年も1位。2位は「収入が減少したため」（19.4%、昨年21.5%）、3位は「預貯金に回すため」（15.9%、昨年24.9%）が続きました。
- 一方で、夏休みの予算を昨年より「増やす」と回答した人にその理由を聞いたところ、1位は「旅行に行くため」（71.7%、昨年74.9%）、2位は昨年の7位から急上昇し、「子どもの経験のため」（17.4%、昨年10.6%）、3位は「アウトドア・レジャーに行くため」（15.2%、昨年18.8%）となりました。
- 夏休みの予算の平均額は「85,145円」でしたが、2万円未満と回答した人が約3人に1人（30.0%）と、昨年の23.1%から増加しました。
- 夏休みの予算は、物価上昇や訪日外国人の増加で、宿泊費を中心とした旅行費用が高騰する状況下でも、旅行に行く人が多くいることで、ここ数年増加していましたが、終わりの見えない物価高の影響で、下げざるを得なくなり、節約志向の夏休みとなるようです。
- そのような状況下でも、昨今、子どもの体験格差について報道されることが多くなったこともあるのか、旅行などの子どもの体験のための出費は惜しまない人が多くいる、という結果となりました。

～エコノミスト 森田 幸大 はこう見る！～

■明治安田総合研究所 経済調査部 主任エコノミスト 森田 幸大



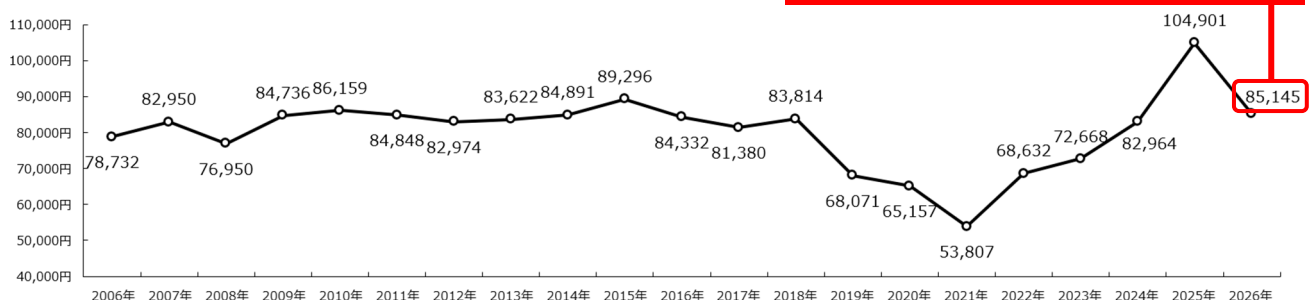
今年の夏には、「生活防衛の夏」と「体験に投資する夏」の二つの顔がありそうです。

まず、多くの人に見られるのが根強い節約志向です。夏休み予算の平均額は昨年から2万円以上ダウンし、5年ぶりの減少となりました。理由のトップは「物価高騰により家計が厳しくなったため」という切実な声で、全体の7割近くを占めます。確かに統計上では、「実質賃金は5ヵ月連続でのプラス」という明るい材料もみられます。しかし、多くの家庭では、この恩恵を実感できていないのが実情ではないでしょうか。というのも、毎日のように購入する食料品などの生活必需品の価格が大きく上昇しているからです。5月の消費者物価上昇率は前年比+1.5%ですが、食料品に限ると同+3.5%となっています。加えて、中東情勢を背景とした原油高や、さまざまな製品の供給不安が起きています。人々の生活防衛意識は一段と高まっているようです。こうした節約志向は休みの取り方にも表れており、約4割の人が「まとまった休みを取得しない」と回答しています。お盆期間でも遠出はせず、通常の週末に近い形で過ごす人が少なくないとみられます。

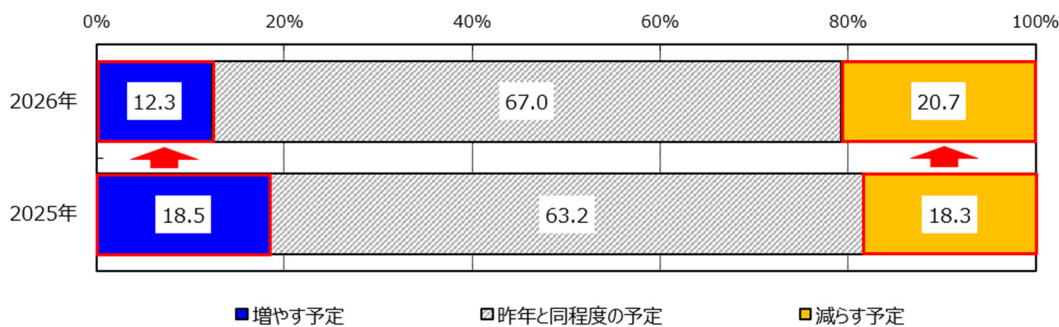
その一方で、価値ある体験にはお金を惜しまない層も少なくありません。予算を増やす人の約7割が「旅行に行くため」と答え、さらに「子どもの経験のため」との回答も大きく順位を上げました。これは、物価高の中で日々の生活は節約しつつも、思い出に残る時間や子どもの成長につながる機会にはしっかりとお金を使いたいという意欲の表れと考えられます。近年、子どもの体験が将来に与える影響への関心が高まっていることも、この動きを後押ししているようです。

本アンケートでは、家計を守るため近場で過ごしたり、休日を取得せず普段どおりに過ごしたりする動きが広がる一方で、価値ある体験を重視する意見も多いことがわかりました。大切なのは、必ずしも高額な支出だけが満足度の高い時間につながるわけではないということです。支出は賢くコントロールしながら、自分や家族にとって心に残る時間を過ごす。今年の夏は、そんなメリハリのある消費スタイルが広がりそうです。

■夏休みの予算の推移



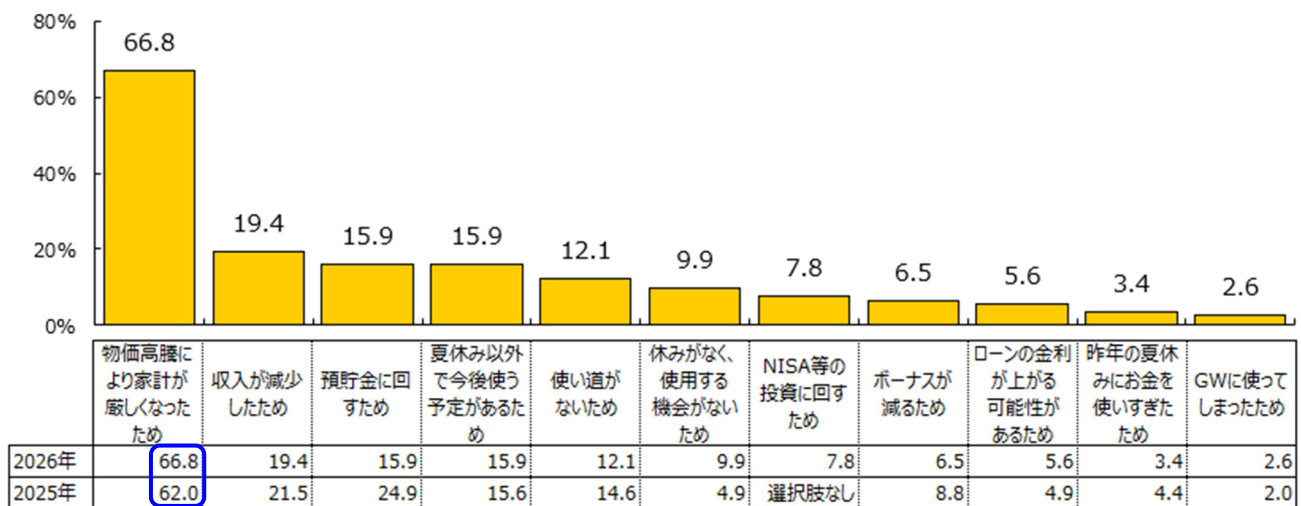
■夏休みの予算の変化



「増やす人」が昨年から6.2pt減少し、「減らす人」が昨年から2.4pt増加する結果に！

■夏休みの予算を減らす理由（複数回答）

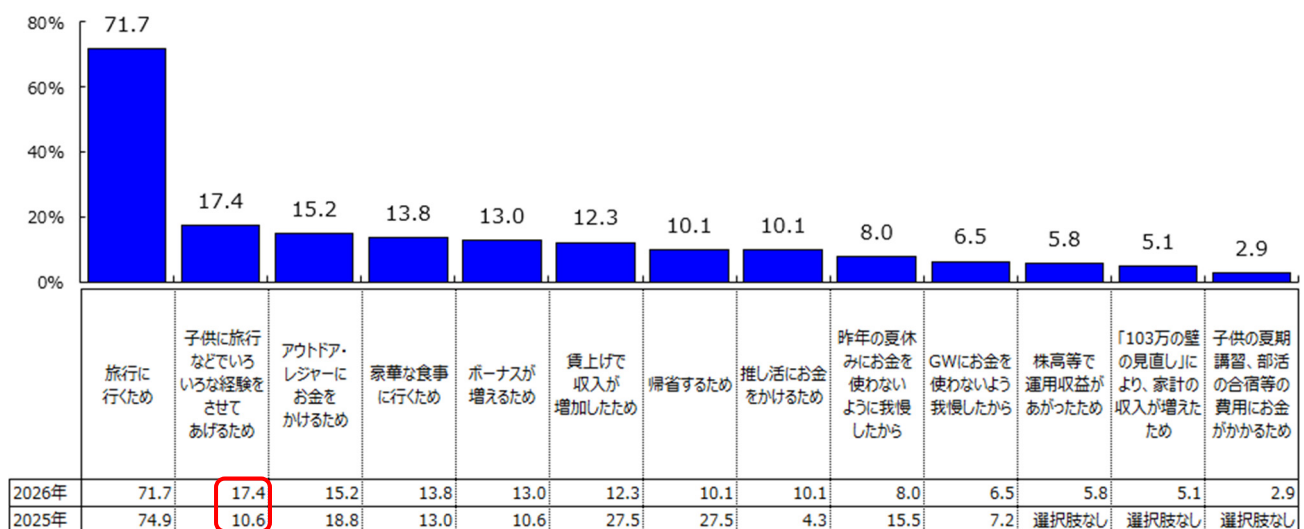
（回答対象：夏休みの予算を減らす人）



長引く物価高の影響で昨年から4.8pt増加し今年も1位という結果に！

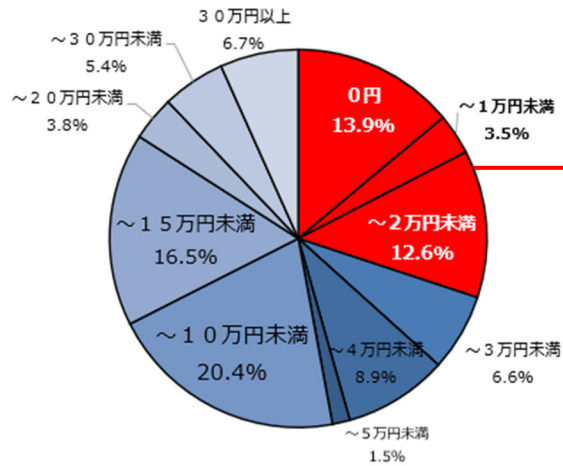
■夏休みの予算を増やす理由（複数回答）

（回答対象：夏休みの予算を増やす人）



昨年の7位から急浮上！

■夏休みの予算（金額別）



約3人に1人（30.0%）が、
2万円未満と回答

	0円	～1万円 未満	～2万円 未満	～3万円 未満	～4万円 未満	～5万円 未満	～10万 円未満	～15万 円未満	～20万円 未満	～30万円 未満	30万円 以上	平均
2026年	13.9	3.5	12.6	6.6	8.9	1.5	20.4	16.5	3.8	5.4	6.7	85,145
2025年	11.0	2.1	10.0	8.7	8.6	0.8	22.2	16.1	3.4	9.8	7.4	104,901

2万円未満と回答した人が30.0%と昨年の23.1%から増加！

2. 夏休みの過ごし方

外出しない人が増加！外出しない理由 物価高が暑さに迫る！

- 今年の夏休みに「外出する人」は58.4%と昨年の64.7%から6.3p t 減少し、「外出しない」人は41.6%と昨年の35.3%から6.3p t 増加する結果となりました。
- 外出しないと回答した人にその理由を聞くと、昨年に続き、「暑いから」(41.8%、昨年40.5%)が1位、「物価が高騰しているから」(40.6%、昨年37.7%)が2位となりました。長引く物価高の影響で、外出しない理由の「暑さ」と「物価高」の回答者数の差は、2022年の19.6p t から、1.2p t まで肉薄し、外出しない理由トップの定番である「暑さ」に、「物価高」が迫る結果となりました。
- 外出すると回答した人に夏休みの過ごし方を聞いたところ、「国内旅行」(57.6%)が昨年(56.6%)と同水準で今年もトップとなりました。一方で、「海外旅行」は6.4%となり、昨年の13.5%から半減しました。
- 外出すると回答した人のうち、子どもがいる世帯では64.8%が、国内または海外旅行に行くとは回答しました。世帯年収別にみると、600万円以上の世帯の約7割(69.1%)が国内または海外旅行に行くとは回答した一方、600万円未満の世帯では半数(53.0%)にとどまり、16.1p t の差がありました。夏休みの旅行という子どもの体験格差が世帯年収によって生じているのかもしれません。
- また、国内または海外旅行に行く人に昨年の旅行との違いを聞いたところ、「近くに行く」(13.8%、昨年比+3.5%p t)、「お土産を減らす」(11.7%、昨年比+3.6p t)、「宿のグレードを下げる」(10.9%、昨年比+5.5p t)、「日数を減らす」(10.1%、昨年比+3.0p t) 人が増加する結果となりました。
- 長引く物価高などの影響で、極力費用を抑えて夏の旅行を楽しもうとする傾向がみとれます。

旅のお供は生成A I！約3人に2人が旅行のプランニングに生成A Iを活用！

- 国内または海外旅行に行く人に旅行のプランニングに生成A Iを活用するか聞いたところ、約3人に2人(61.2%)が「活用する」と回答しました。
- 活用する人に活用シーンを聞いたところ、「グルメ情報の検討」が45.3%で1位、「スケジュール(旅程)の作成」が39.8%で2位、「交通手段の検討」が36.7%で3位となりました。
- 旅行のプランニングや、旅先でのリサーチのメインツールは、これまでの旅行関連のガイドブックなどから、生成A Iへと移り変わるという傾向がみられます。

夏休みの過ごし方に「熊」の影響は限定的！約8割が影響なしと回答！

- 昨今、ニュースなどで多く報道されている、熊の出没増加が、夏休みの過ごし方に影響があるか聞いたところ、約8割（78.7%）の人が「影響はない」と回答し、「外出しないように過ごす」（10.3%）、「アウトドアに行くことをやめた」（5.0%）など「影響がある」と回答した人はいるものの、大きな影響はないことが分かりました。
- また、イランなどをめぐる国際情勢の影響についても、夏休みの過ごし方に影響があるか聞いたところ、約7割（68.1%）の人が「影響はない」と回答し、「海外旅行を控える」（13.3%）、「夏休みの予算や予定を控えめにする」（11.6%）など影響は一部にとどまるという結果となりました。
- 夏休みの過ごし方への影響は、熊や国際情勢よりも、身近な暑さや物価高の方が大きいという結果になりました。

～エコノミスト 前田 和孝 はこう見る！～

■明治安田総合研究所 シニアエコノミスト 前田 和孝

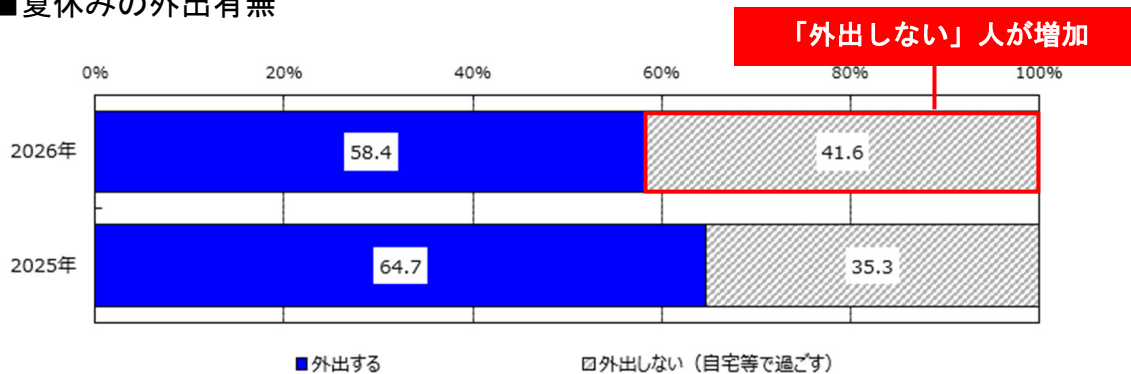


今年の夏休みに「外出する人」は58.4%と、昨年から6.3pt低下しました。外出しない理由を尋ねると、「暑いので外出したくない」が41.8%で最多ですが、「物価高騰により家計が厳しくなったため」も40.6%にのぼっており、猛暑と物価高で“おでかけ熱”は低めになっています。

また、外出予定者の過ごし方では、「国内旅行」が57.6%で昨年に続いて1位となる一方、「海外旅行」は6.4%と半減しました。物価高や円安などの影響で、「宿のグレードを下げる」、「近くに行く」、「日数を減らす」などの回答が増加しており、少しでも安く・近く・短く楽しもうとする家計の様子うかがえます。ただ、それでもなかなか費用が抑えられないのが今年の夏休みの特徴で、“節約旅行のはずが財布は夏バテ”といった状況です。さらに、子どもがいる家庭では、年収によって旅行予定に差が見られ、物価高が夏休みの過ごし方に影響していることが読み取れます。

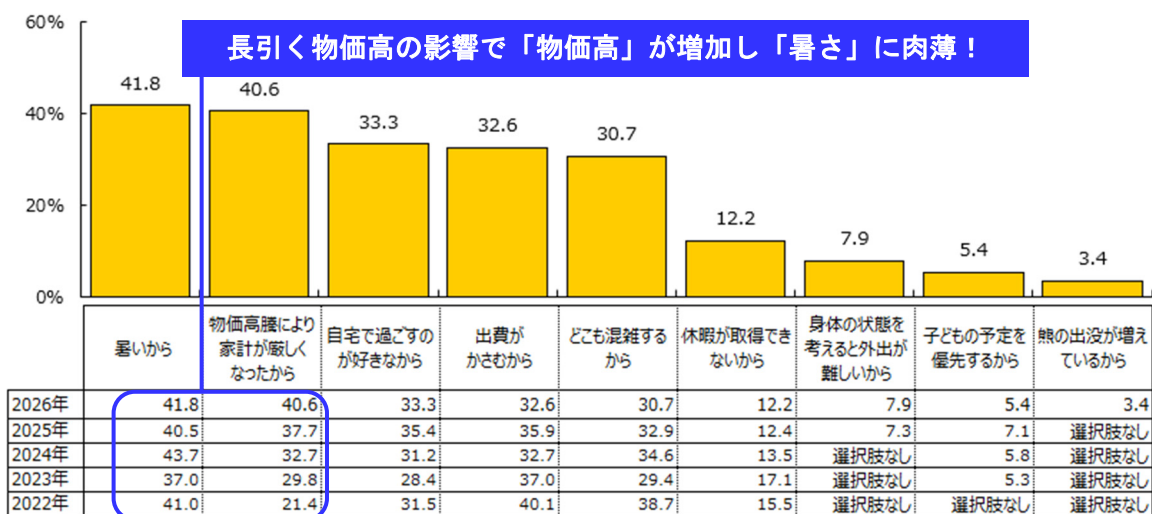
一方、目新しい動きとして、旅行予定者の約6割が何らかの形で生成AIを活用し、グルメ探しや旅程づくりなどに役立てています。猛暑で外出する気力が削がれ、財布のひもも固くなるなか、AIを活用してムダなく計画を立てる姿が見えてきます。工夫しながら楽しみ方を見出す、“節約と効率化”が夏のキーワードとなりそうです。

■夏休みの外出有無



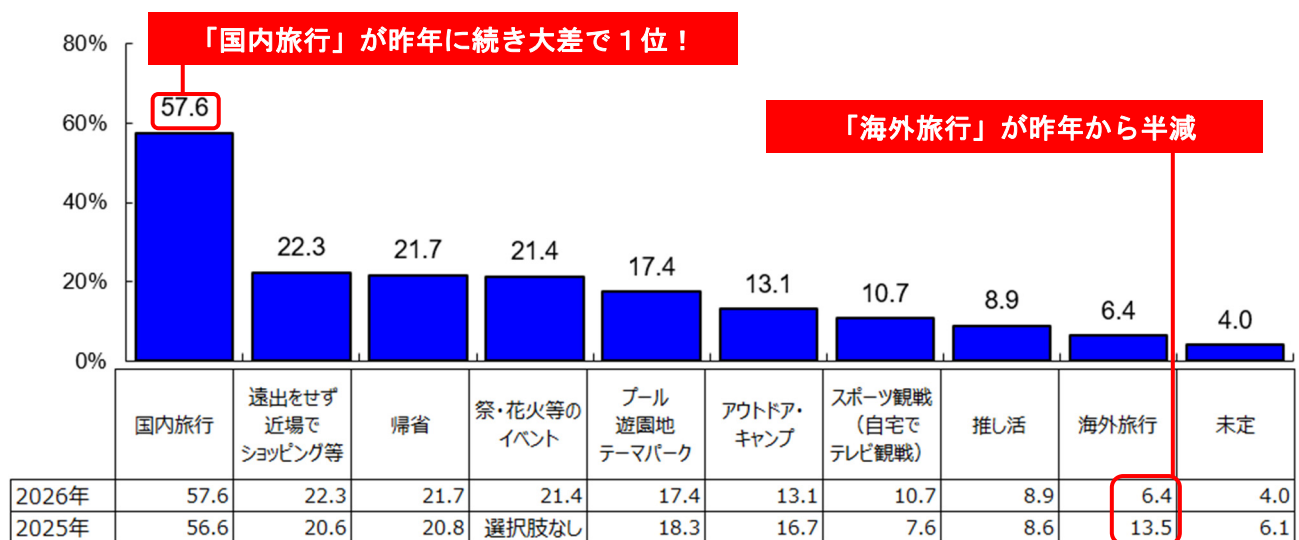
■今年の夏休みに外出しない理由（複数回答）

（回答対象：今年の夏休みに外出しない人）



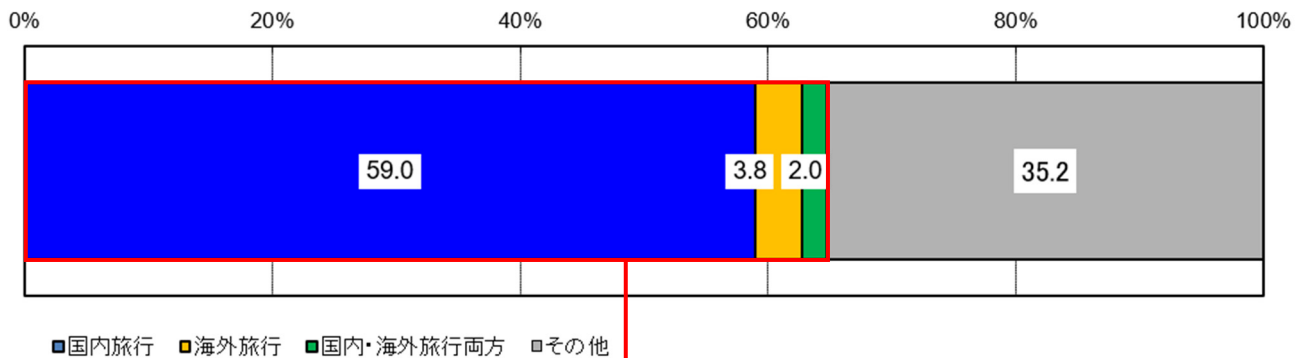
■夏休みの過ごし方（複数回答）

（回答対象：今年の夏休みに外出する人）



■子供がいる世帯の夏休みの過ごし方

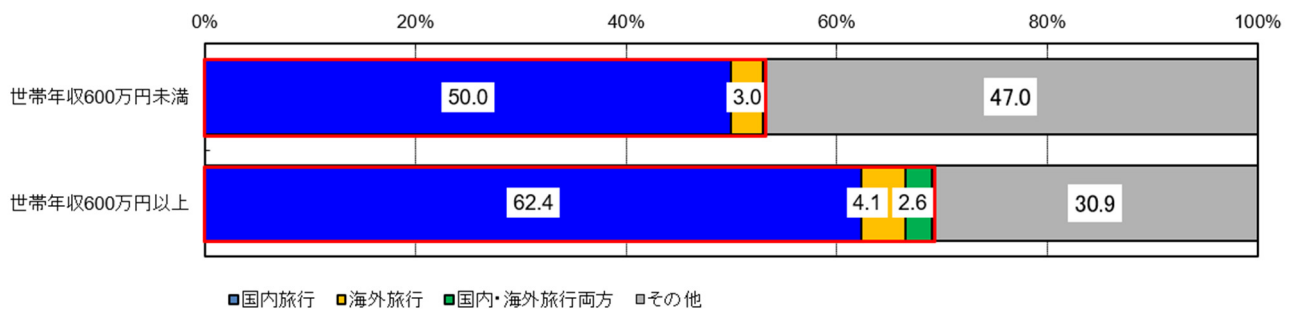
（回答対象：外出すると回答した人のうち子どもがいる人）



子どもがいる世帯のうち64.8%が国内または海外旅行に行く

■子どもがいる世帯の夏休みの過ごし方（世帯年収別）

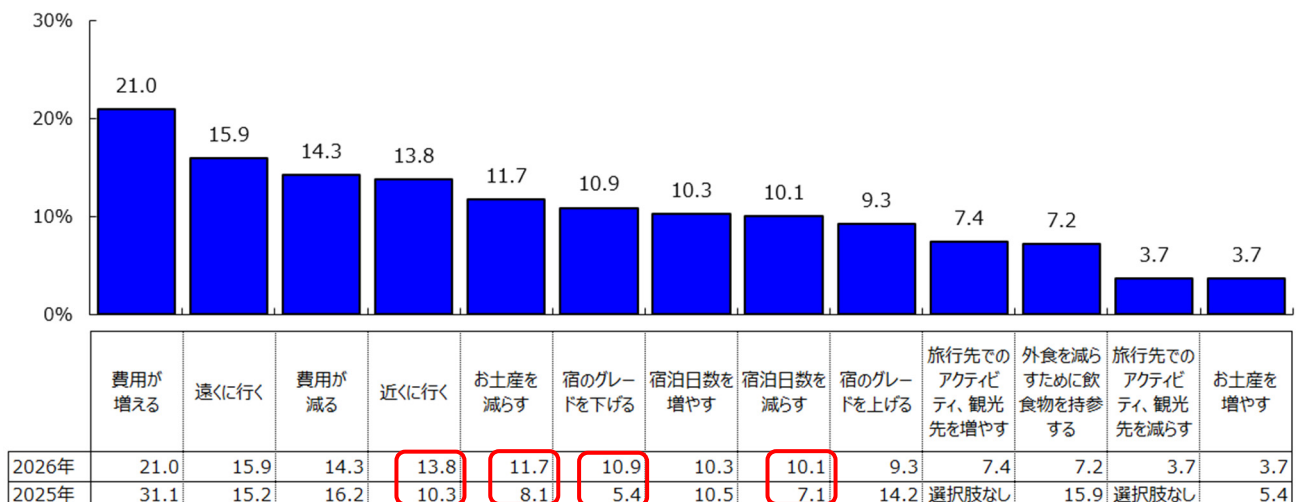
（回答対象：外出すると回答した人のうち子どもがいる人）



世帯年収600万円未満の53.0%、600万円以上の69.1%が旅行に行く結果に！

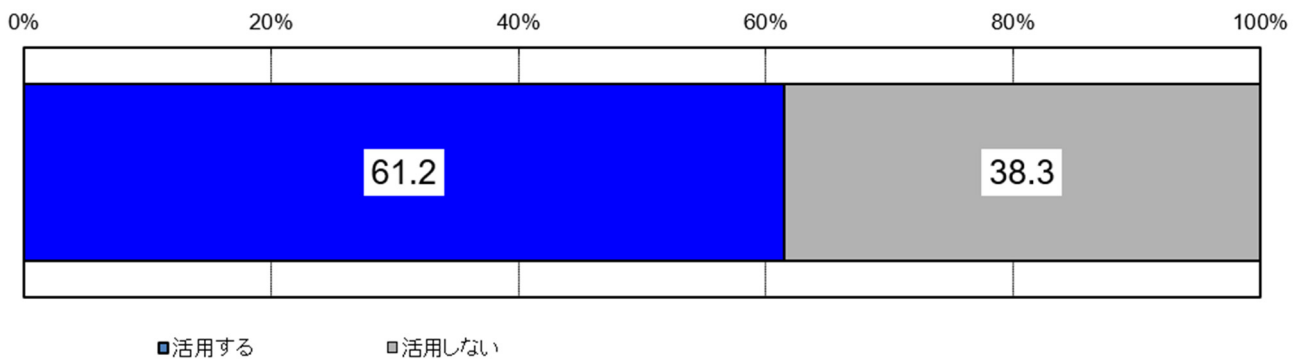
■昨年の旅行との違い（複数回答）

（回答対象：今年の夏休みに国内または海外旅行に行く人のうち、昨年も国内または海外旅行に行った人）



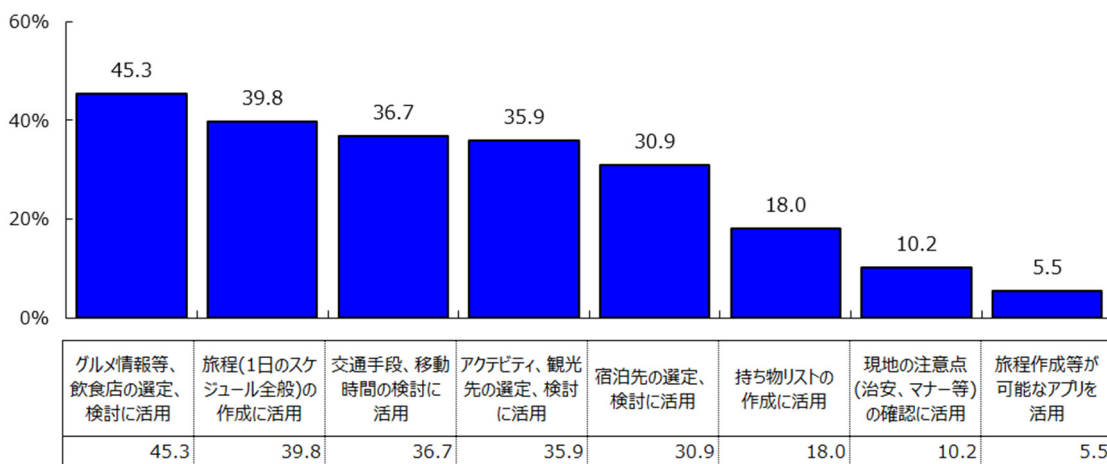
「近くに行く」など予算を抑える項目が昨年より増加！

■旅行のプランニングに生成A I を活用するか

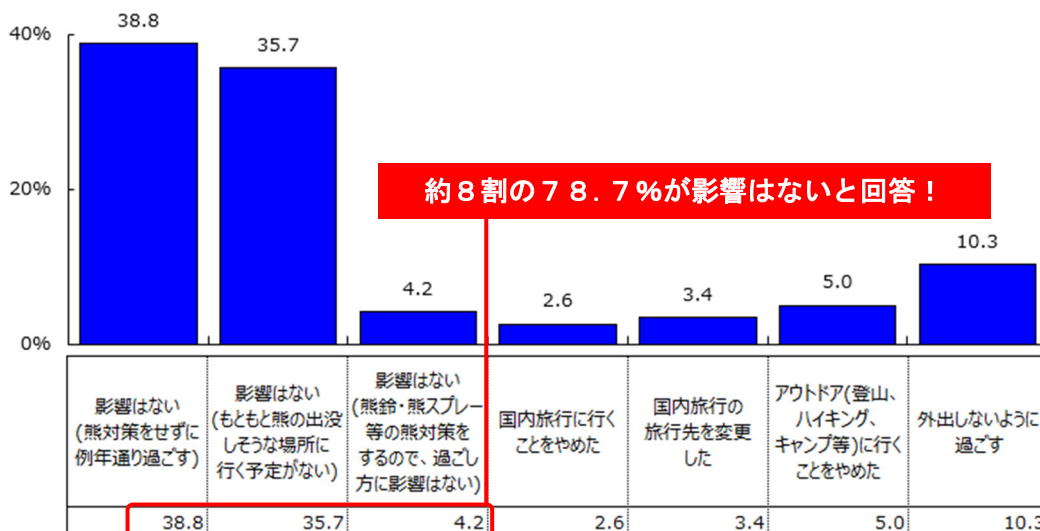


■旅行のプランニングに生成A I を活用するシーン（複数回答）

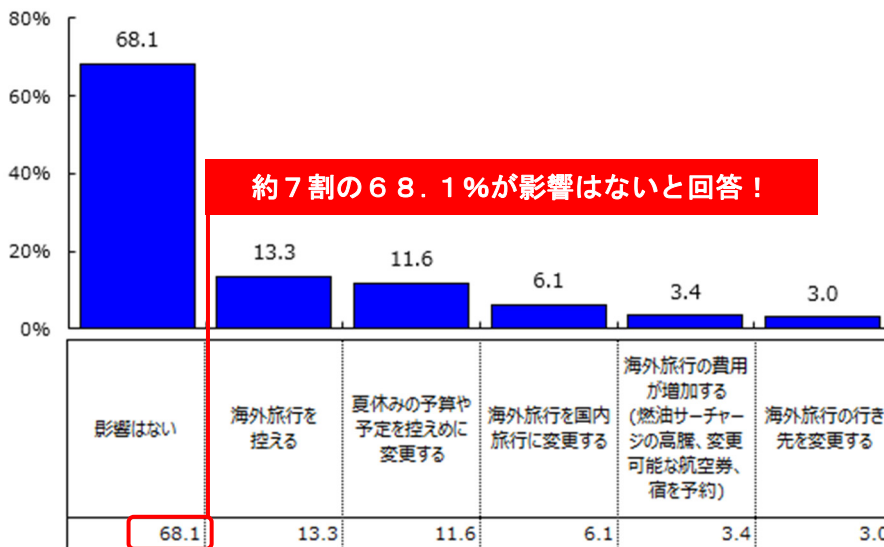
（回答対象：旅行のプランニングに生成A I を活用すると回答した人）



■熊の出没増加が夏休みの過ごし方に与える影響（「影響はない」以外は複数回答）



■イランなどの国際情勢が夏休みの過ごし方に与える影響（「影響はない」以外は複数回答）



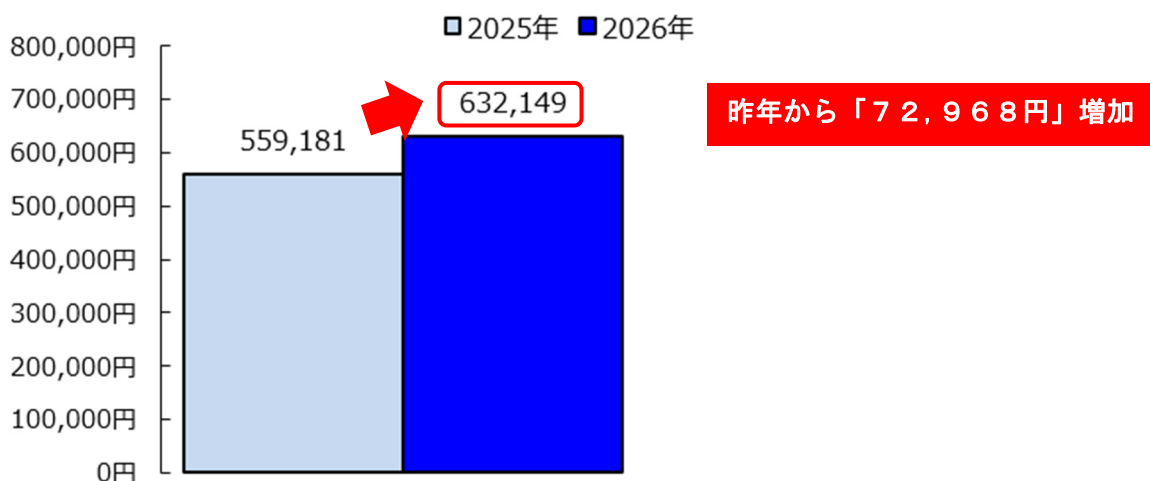
約7割の68.1%が影響はないと回答！

3. 夏のボーナス

夏のボーナスが昨年から7万円以上増加も、企業規模で金額に格差が！

- 今年の夏のボーナスの金額について聞いたところ、平均で「632,149円」と、昨年の「559,181円」から「72,968円」増加しました。
- ボーナスが増加した人に増加した理由を聞いたところ、「会社が賃上げを実施したから」が52.3%で1位、「会社の業績が良かったから」が25.7%で2位、「昇格したから」が16.5%で3位という結果になりました。
- また、会社員（正規雇用）の夏のボーナスを企業規模別にみると、従業員1,000人以上の企業の平均「915,526円」に対して、1,000人未満の企業は平均「596,122円」となり、企業規模によって「319,404円」の差があるという結果となりました。

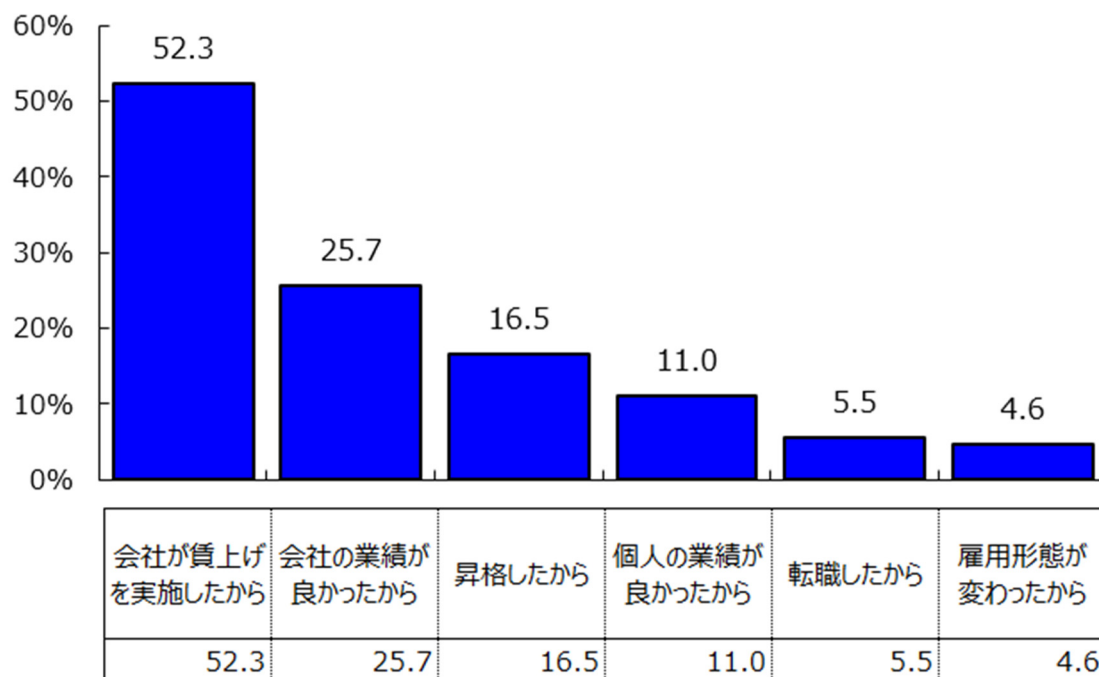
■夏のボーナスの金額



昨年から「72,968円」増加

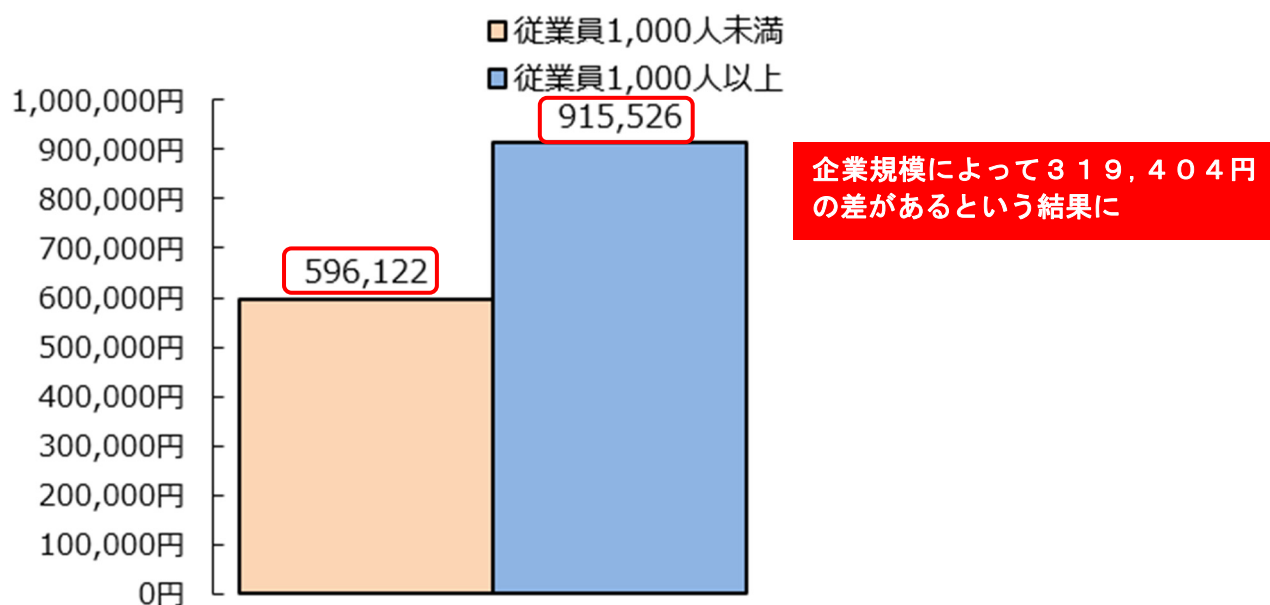
■夏のボーナスの金額が増加した理由（複数回答）

（回答対象：夏のボーナスの金額が「増加する」と回答した人）



■夏のボーナスの金額（勤務先の企業規模別）

（回答対象：会社員（正規雇用）と回答した人）



4. 子育て世帯の夏休み

**夏休みの宿題に生成A Iを使わせたい親が約4割と多数派も、
子どもの成長に対して親の期待と不安が入り混じる結果に！**

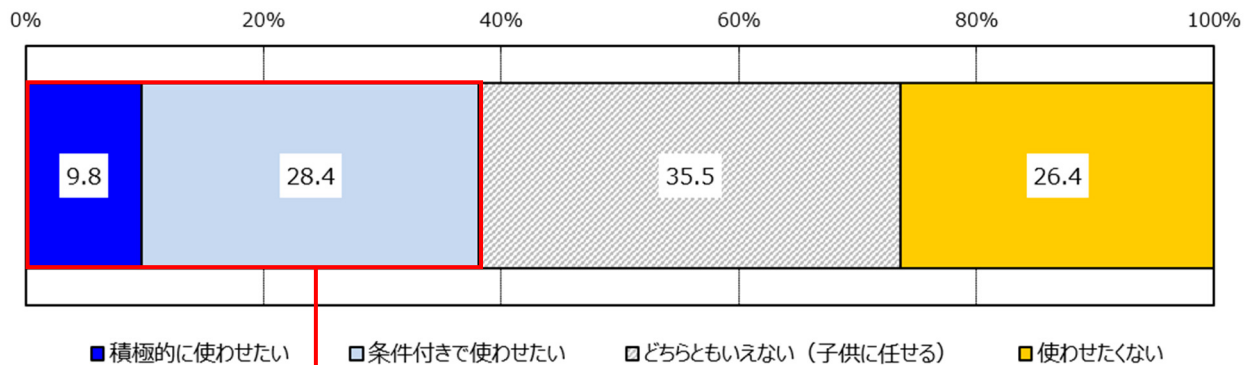
- 小学生から高校生までの子どもがいる親に、子どもの夏休みの宿題に生成A Iを使わせたいか聞いたところ、「(条件付きを含む)使わせたい」が38.2%と「使わせたくない」の26.4%を上回る結果となりました。
- 使わせたいと回答した人にその理由を聞いたところ、生成A Iを活用することで「自分で質問を考え回答を得ることで探求心を育めるから」(56.6%)が1位、「言語化能力を養えるから」(45.1%)が2位と、生成A Iの活用が子どもの成長につながると考える親が多数いることが分かりました。
- 一方で、使わせたくない理由のトップは、「思考力、学力の定着が弱くなる」(82.1%)と、子どもの成長の妨げになることを懸念する親も多くいるという結果になりました。
- 子どもの成長に関して、生成A Iを使うことに期待と不安の両方を抱いており、どのように活用するかの見極めや、活用に関するルール決めが重要になっているようです。

子育て世帯の3分の2が“夏休みの壁問題”に直面！

- 共働き世帯が増加している昨今、夏休み期間中、幼稚園や学校が休みの日の子どもの対応に迫られる“夏休みの壁問題”が顕在化しているなかで、未就学児や小学生の子どもがいる家庭では、約3世帯に2世帯(65.1%)が子どもの夏休み中は普段と異なる対応が必要という結果になりました。
- 具体的な対応は、「祖父母などに預ける」(29.4%)がトップも、「保育園などの一時預かりを活用」(27.1%)、「親が仕事を休む」(19.2%)、「学童などに預ける」(19.2%)が上位という結果になりました。
- 費用をかけて子どもを預けたり、親が仕事を休むなど、あらゆる手段を組み合わせた対応に迫られる家庭が多い現代においては、経済的な支援など、社会全体で対策を考えていく必要があるのではないのでしょうか。

■子どもの夏休みの宿題に生成A Iを使わせたいか

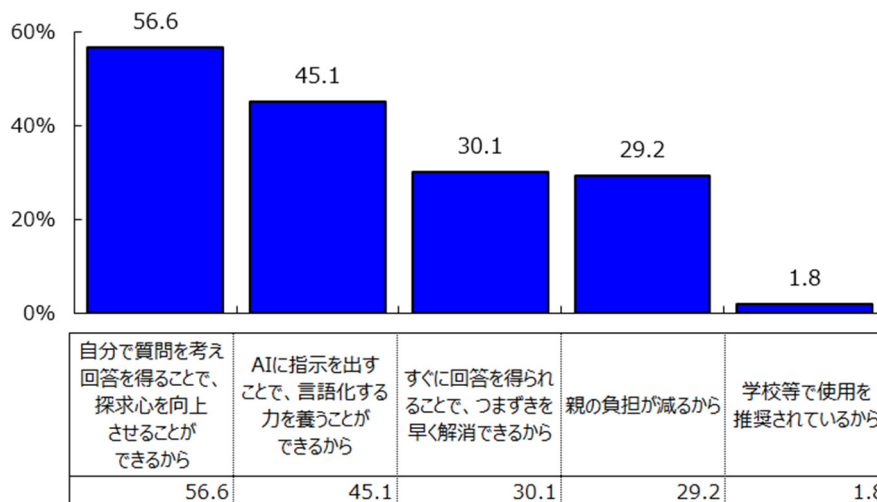
(回答対象：小学生から高校生までの子どもがいると回答した人)



38.2%が「使わせたい」と回答し「使わせたくない」を上回る結果に

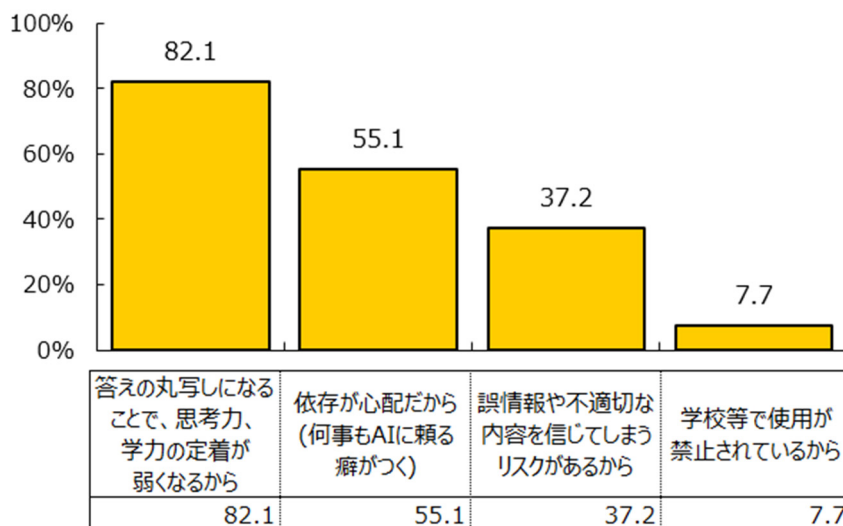
■子どもの夏休みの宿題に生成A Iを使わせたい理由

(回答対象：生成A Iを「(条件付きで)使わせたい」と回答した人)



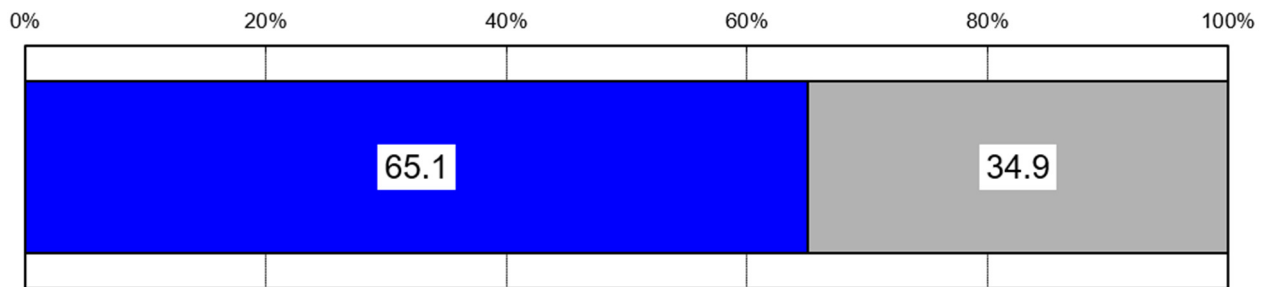
■子どもの夏休みの宿題に生成A Iを使わせたくない理由

(回答対象：生成A Iを「使わせたくない」と回答した人)



■子どもが夏休み期間中の対応の要否

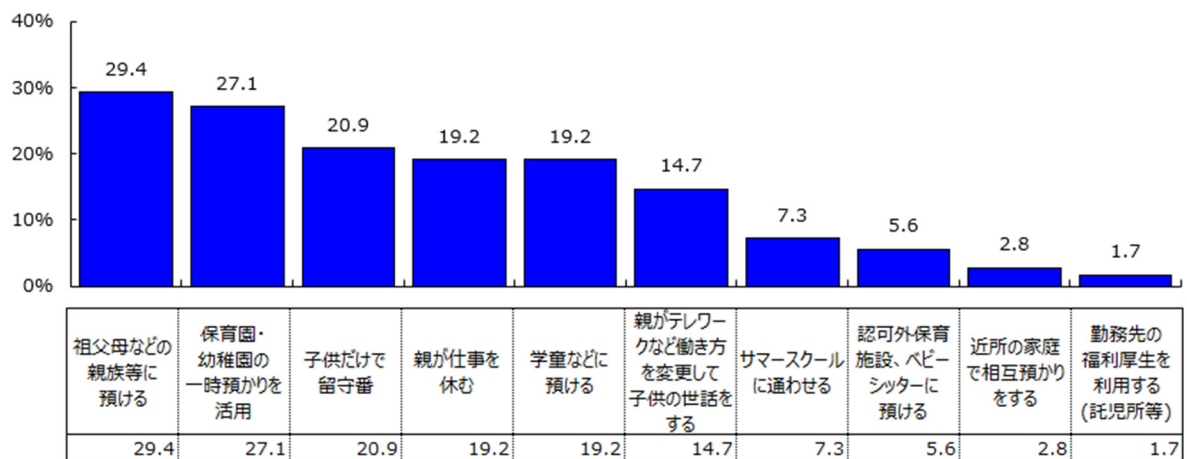
(回答対象：未就学児や小学生の子どもがいると回答した人)



■ 普段とは異なる対応が必要 □ 普段とは異なる対応は不要

■子どもが夏休み期間中の具体的な対応

(回答対象：普段とは異なる対応が必要と回答した人)



以 上