

生活総合情報メディア【ヨムーノ】、 「年末年始の帰省」に関する最新の意識調査を実施 3人に1人が義実家への帰省は「気が重い」！ 夫婦別々の「セパレート帰省」、前向き派は6割超え

新型コロナの影響が落ち着き、数年ぶりに「帰省を再開する」家庭も増える一方で、義実家への帰省に対して“気が重い”と感じる人も少なくありません。ヨムーノでは、30～59歳の子どもがいる既婚女性158名を対象に、「年末年始の帰省」に関するアンケートを実施しました。

その結果、約3人に1人が義実家への帰省を「気が重い」と感じていることが明らかに。さらに近年話題の「セパレート帰省（別々に帰省）」については、経験者を含め6割以上の方が前向きに捉えていることが分かりました。



株式会社ベビーカレンダー（旧社名：株式会社クックパッドベビー、本社：東京都渋谷区、代表取締役：安田啓司、以下「ベビーカレンダー」）が運営する生活総合情報メディア「ヨムーノ」は、「ヨムーノメイト（※1）」を中心とした、30～59歳の子どもがいる既婚女性158名を対象に「年末年始の帰省」に関するアンケート調査を2025年12月に実施しました。

【調査サマリー】

- 1) 4割弱が「帰省する予定はない」！年末年始は“自宅派”が急増中？
- 2) 帰省にかかるお金、1万円～3万円が最多！意外と重い“帰省コスト”
- 3) 義実家への帰省は約4割が「楽しみ」派。一方、約3人に1人が「気が重い」！
- 4) 義実家への帰省、楽しみは「特になし」…実家との温度差が浮き彫りに
- 5) 「義両親との会話」は約3割が“ちょっとしんどい”と思っている！手土産やお年玉も負担に
- 6) 帰省は「日帰りが限界」！“1泊すらキツい”本音とは？
- 7) 夫婦別々の「セパレート帰省」、6割が前向きな姿勢

調査概要

調査名：年末年始の帰省に関するアンケート

調査手法：インターネットによるアンケート調査

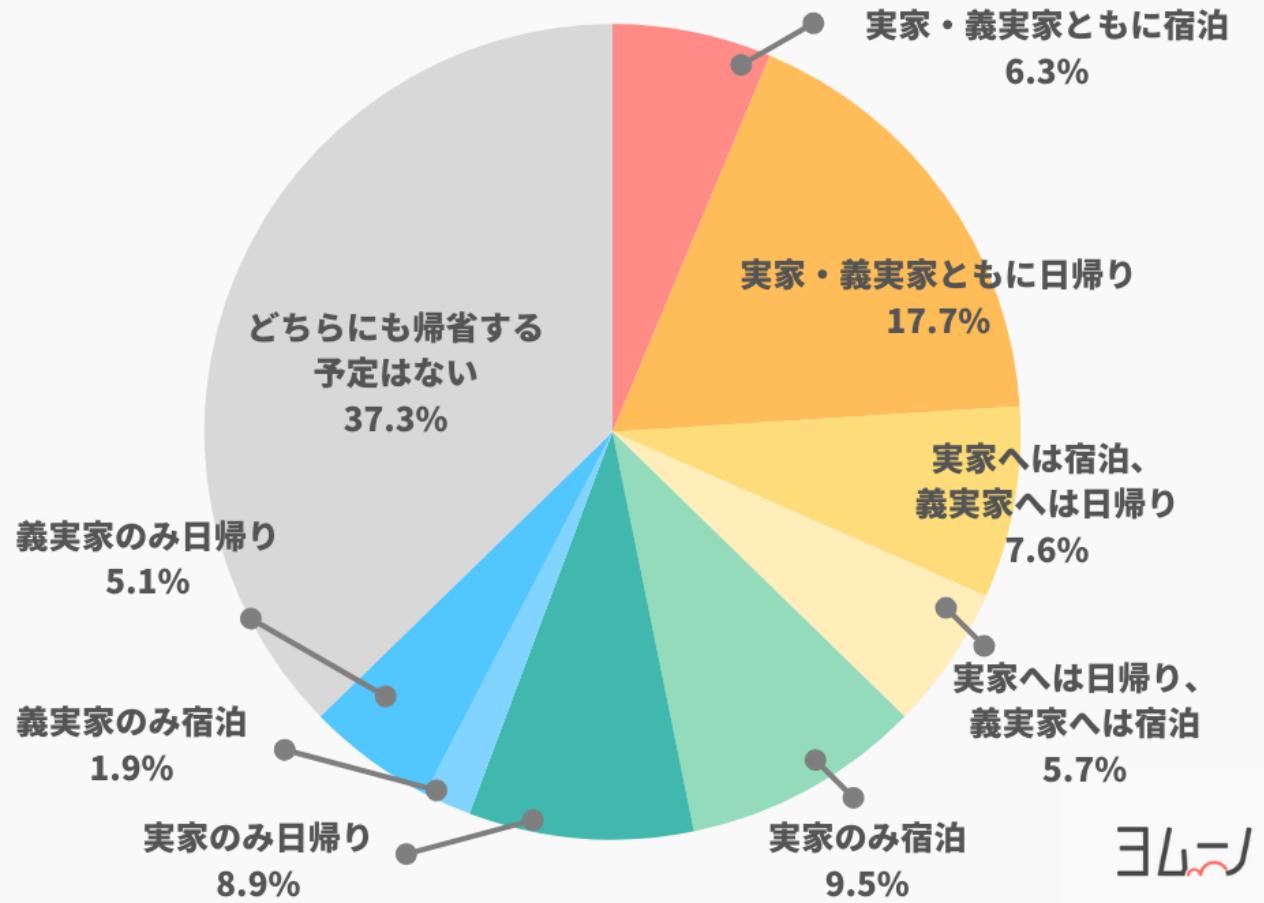
調査期間：2025年12月3日～12月10日

調査対象：「ヨムーノメイト（ヨムーノ公式インスタグラマー）」を中心とした、30～59歳の子どもがいる既婚女性158名

※1.ヨムーノメイトとは
編集部がスカウトした「暮らし全方位ジャンルのマニア」によるインスタグラマー組織

1) 4割弱が「帰省する予定はない」！年末年始は“自宅派”が急増中？

2025年から2026年にかけての年末年始は、帰省する予定ですか？



Q1：2025年から2026年にかけての年末年始は、宿泊を伴う、もしくは日帰りで、帰省する予定はありますか？
 (n=158)

実家・義実家ともに「どちらにも帰省する予定はない」という方が最も多く、37.3%という結果となりました。昨年、同様の調査をした際も、「どちらにも帰省する予定はない」が29.7%で最多でした。今年は昨年と比べ7.6%増加しており、帰省しない選択をする方が増えていることがうかがえます。

次いで「実家・義実家ともに帰省する予定（どちらも日帰り）」という方が17.7%、「実家のみに帰省する予定（宿泊を伴う）」が9.5%。全体の62.7%が帰省することがわかりました。

また宿泊・日帰りを含めて「実家に帰省する」方が55.7%、「義実家に帰省する」方が44.3%と、義実家よりも実家への帰省をする方が多いことがわかりました。

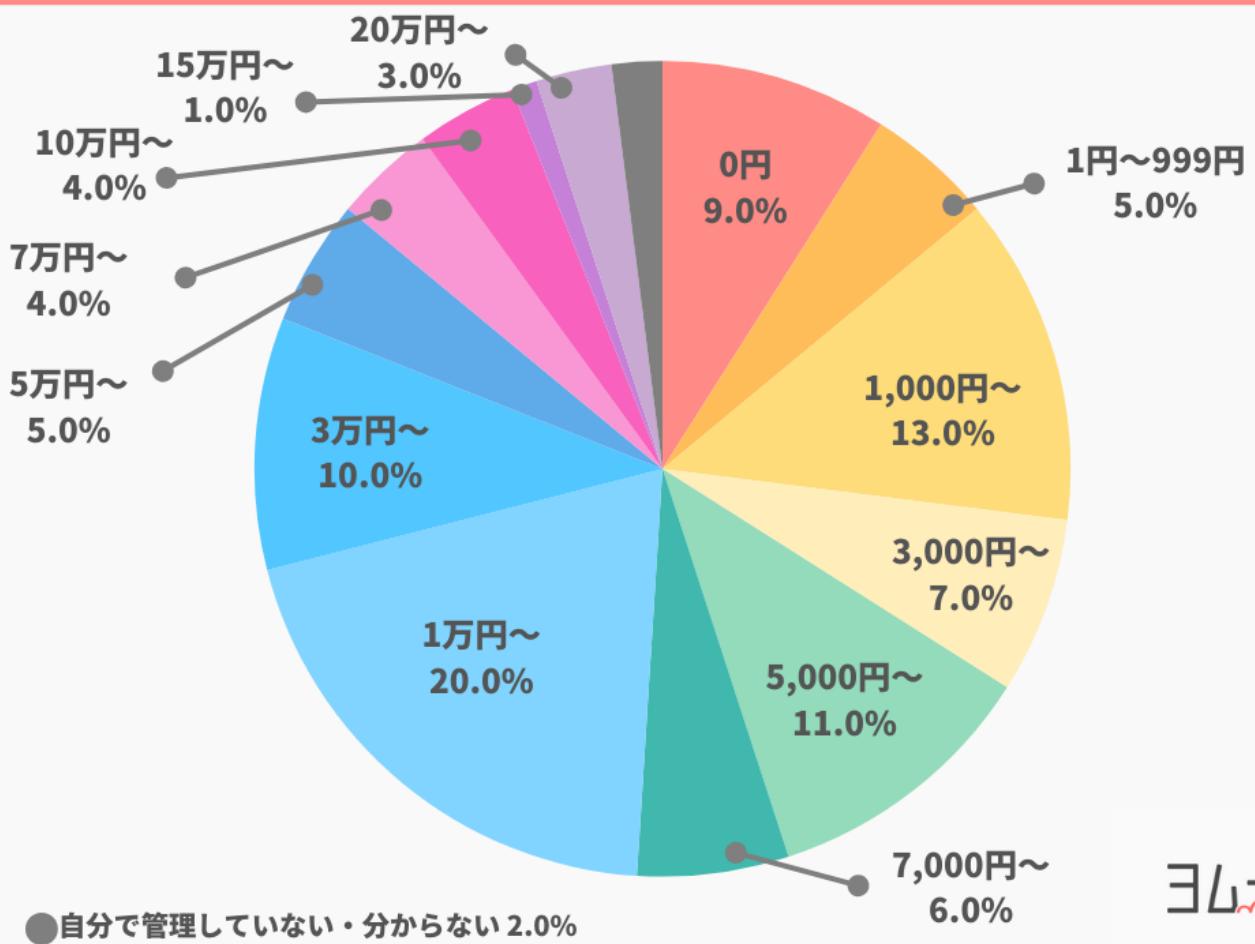
▶2024年-2025年「ヨムーノ【年末年始の帰省】に関する実態調査」

「帰省する予定がない」理由は？（アンケートの声より）

- ・降雪が多く、交通の便が大変なところなので、冬は避けて帰省しているため（40歳）
- ・義実家から、「迎え入れる準備が間に合わない」と言わされたため（38歳）
- ・子どもの受験があるため、今年は帰省しない（40歳）

2) 帰省にかかるお金、1万円～3万円が最多！意外と重い“帰省コスト”

1回の帰省にかかる予算は、いくらくらいですか？



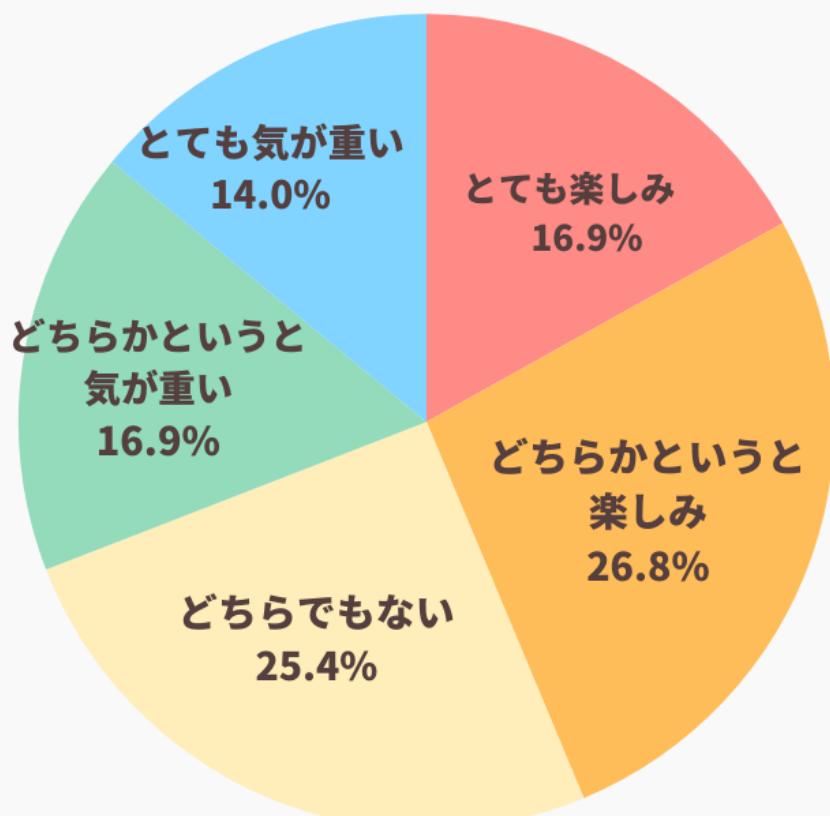
Q2：交通費・宿泊費・お土産代・食費などを含め、1回の帰省にかかる予算は、いくらくらいですか？ご家族と一緒に帰省する場合は、家族全体の予算を教えてください。実家・義実家への帰省でかかる金額が違う場合は、それより多い方をご記入ください。（※Q1で『どちらにも帰省する予定はない』以外を選択した方に聞きました。）（n=100）

「10,000円～29,999円」が20.0%で最も多く、次いで「1,000円～2,999円（13.0%）」「5,000円～6,999円（11.0%）」「30,000円～49,999円（10.0%）」という結果でした。

一方で、「10万円以上」と回答した人も合計8.0%おり、帰省先が遠方の家庭や大家族での移動など、費用負担が大きいケースも見られます。

3) 義実家への帰省は約4割が「楽しみ」派。一方、約3人に1人が「気が重い」！

義実家への帰省は楽しみですか？



Q3： 義実家への帰省は楽しみですか？最も当てはまる選択肢をお選びください。 （※Q1でいずれかの『義実家に帰省する予定』を選択した方に聞きました。）（n=71）

「とても楽しみ」が16.9%、「どちらかというと楽しみ」が26.8%。合わせると43.7%が義実家への帰省を楽しみにしていることが分かりました。

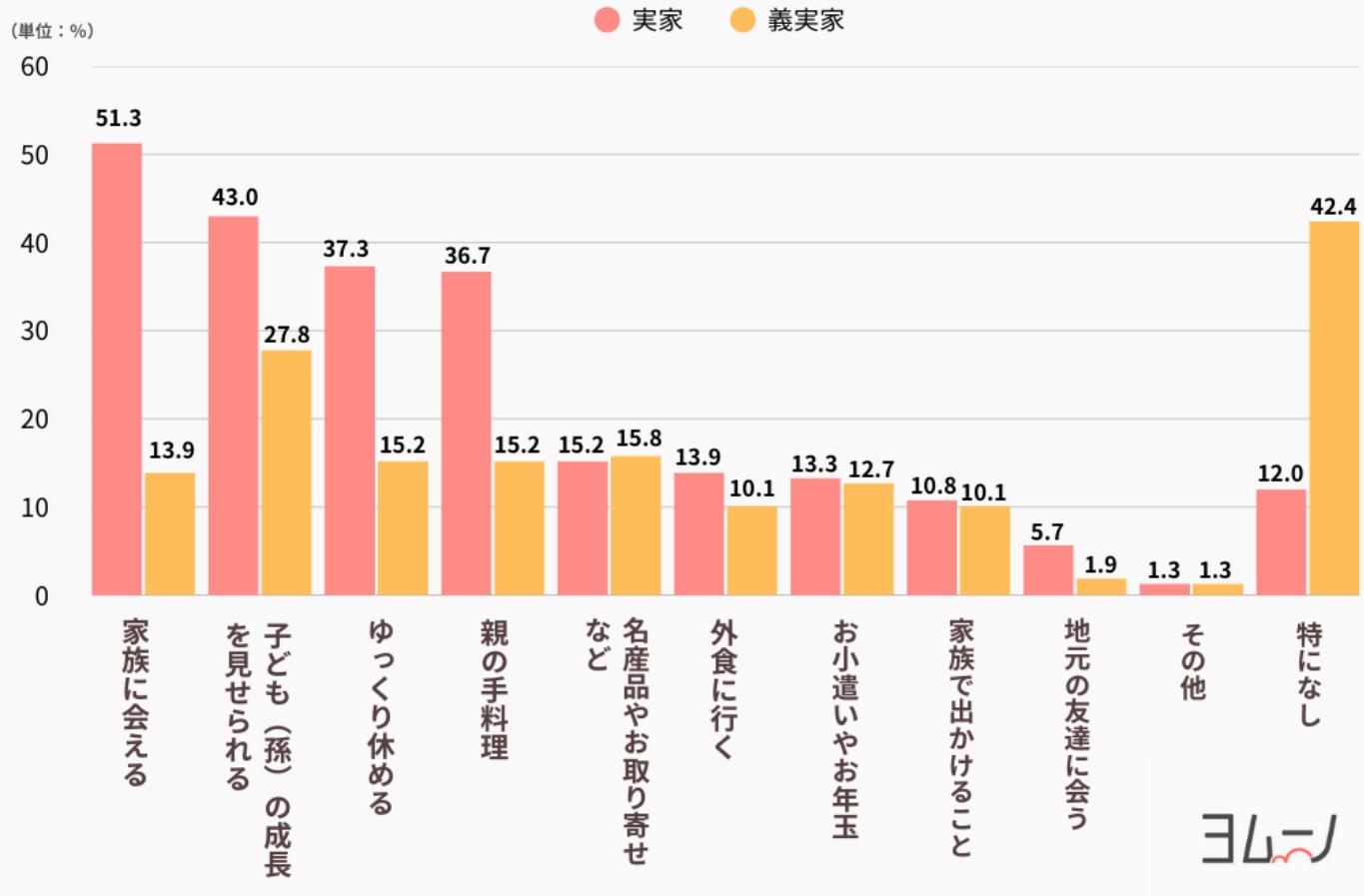
反対に「どちらかというと気が重い」が16.9%、「とても気が重い」が14.0%という結果に。合計30.9%と、約3人に1人が義実家への帰省は「気が重い」と感じていました。

義実家への帰省…「気が重い」理由（アンケートの声より）

- ・ 義両親に気をつかうのと、旅費がかなりかかるため（39歳）
- ・ 自分の分からぬ地元話が多く、気を遣うため（59歳）
- ・ 家が狭く泊まるスペースがないのに、泊まらせたがる。その割に交通費をくれないから（42歳）

4) 義実家への帰省、楽しみは「特になし」…実家との温度差が浮き彫りに

実家・義実家への帰省で、それぞれ楽しみなことは何ですか？



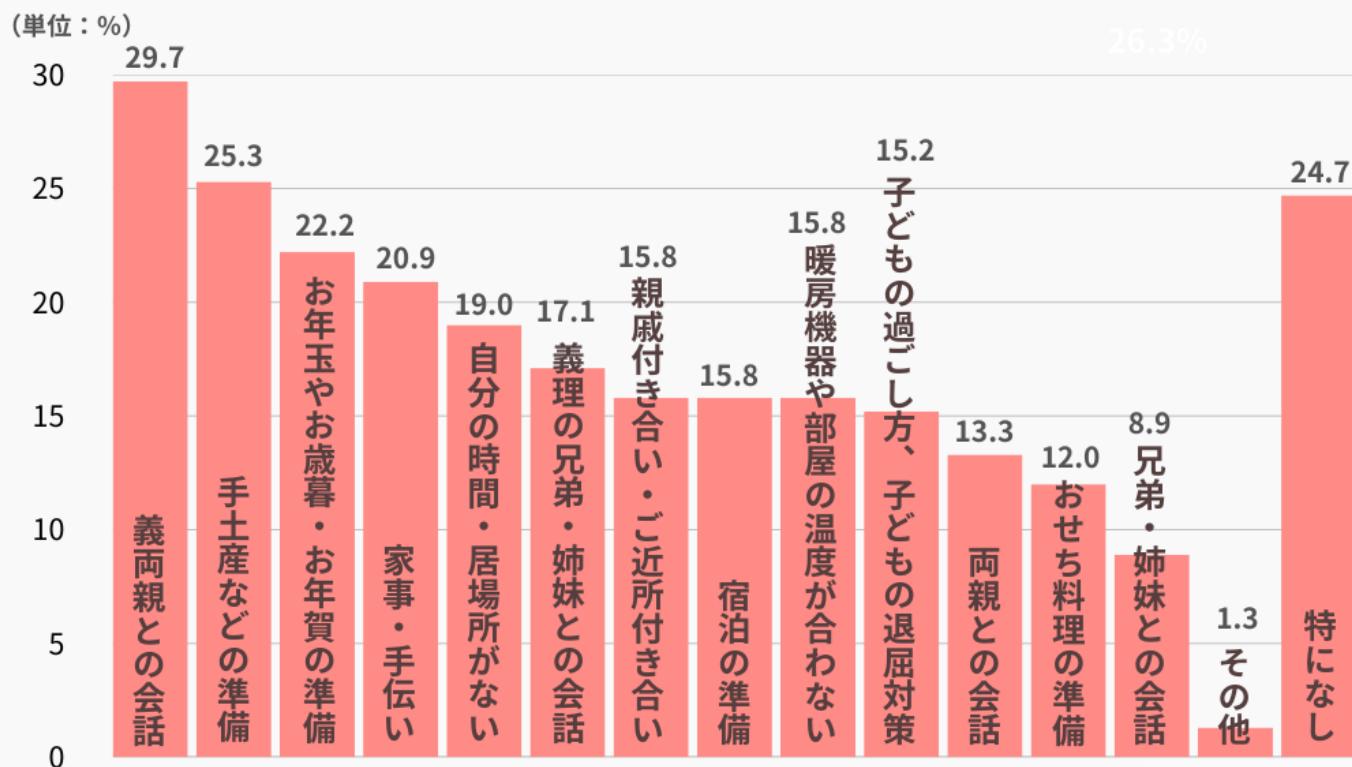
Q4：実家・義実家への帰省で、それぞれ楽しみなことは何ですか？今年帰省しない場合は、過去の帰省で楽しめたったことを教えてください。 （※複数選択） (n=158)

実家への帰省で楽しみなことは、「家族に会える」と回答した方が51.3%で最も多く、「子ども（孫）の成長を見せられる」が43.0%、「ゆっくり休める」が37.3%と続きました。

一方で、義実家への帰省で楽しみなことは「特になし」と回答した方が42.4%で最も多く、実家への帰省との温度差が浮き彫りとなる結果でした。次いで「子ども（孫）の成長を見せられる」と回答した方が27.8%、「名産品や普段は食べないものが食べられる」が15.8%でした。

5) 「義両親との会話」は約3割が“ちょっとしんどい”と思っている！手土産やお年玉も負担に

年末年始の帰省で、「正直、ちょっとしんどい」と思うことはありますか？



ヨルノ

Q5：年末年始の帰省で、「正直、ちょっとしんどい」と思うことはありますか？今年帰省しない場合は、過去に帰省した際に「正直、ちょっとしんどい」と思ったことをお選びください。（※複数選択）（n=158）

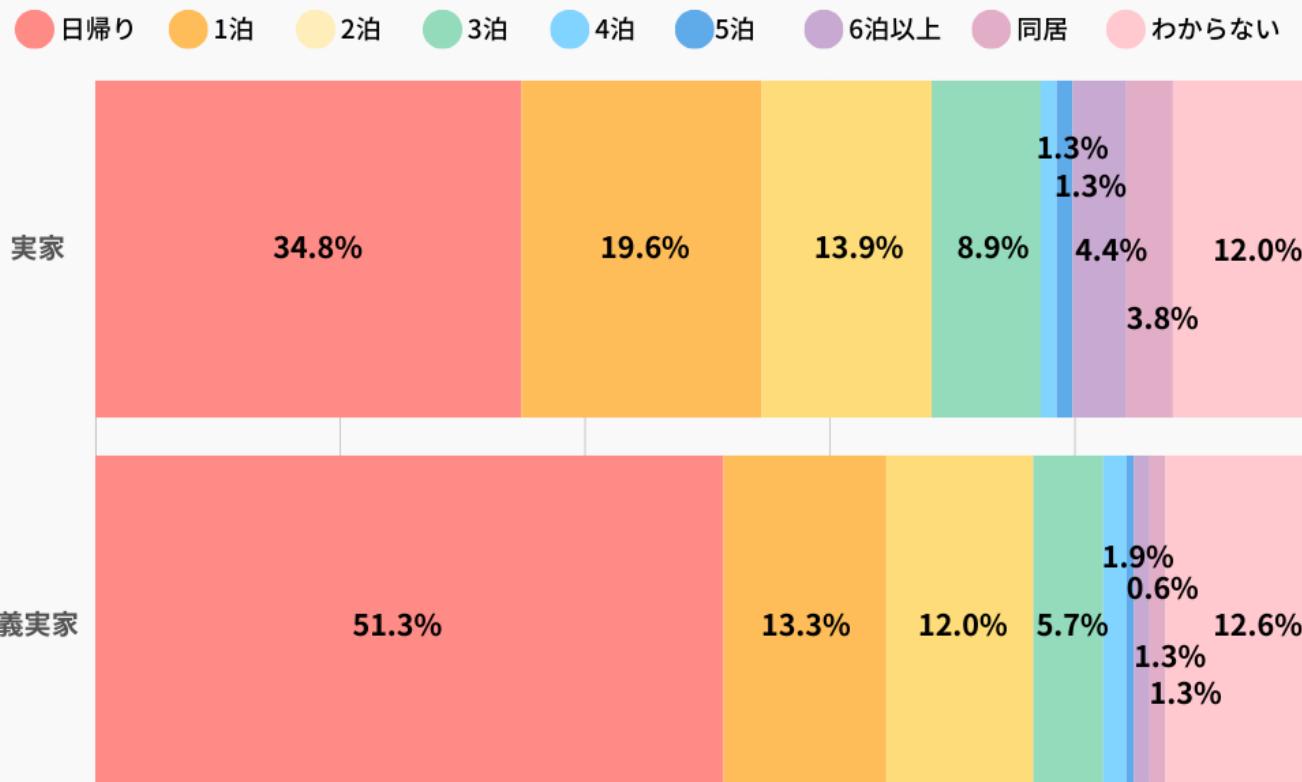
「義両親との会話がしんどい」と感じている方が29.7%と最も多い結果でした。さらに「手土産などの準備（25.3%）」「お年玉やお歳暮・お年賀の準備（22.2%）」が続き、実家・義実家での“気遣い”や“準備・対応”に疲れている方が多いという実情が浮き彫りになりました。

正直、ちょっとしんどい「帰省の本音」一部抜粋（アンケートの声より）

- ・親族の子どもが多く、みんな集まるため、お年玉を準備するのもあげるのも大変！（42歳）
- ・身内と言えど、礼儀はしっかりしておかないといけないと思っているので、気を遣って心が疲れる（44歳）
- ・毎回、常に洗い物をすることになっている……（43歳）
- ・とても寒い地域なのですが、「寝ている間は布団に入っているから暖房消すわね」と言われ、子どもは寝相悪く布団からはみ出るので、風邪を引くのではと心配になってしまう（40歳）

6) 帰省は「日帰りが限界」！“1泊すらキツい”本音とは？

実家・義実家への年末年始の帰省は、何泊が限界だと思いますか？



Q6：実家・義実家への年末年始の帰省は、何泊が限界だと思いますか？(n=158)



ともに「日帰り」が限界と回答した方が最も多く、実家の場合は34.8%、義実家では51.3%と半数を超えた。

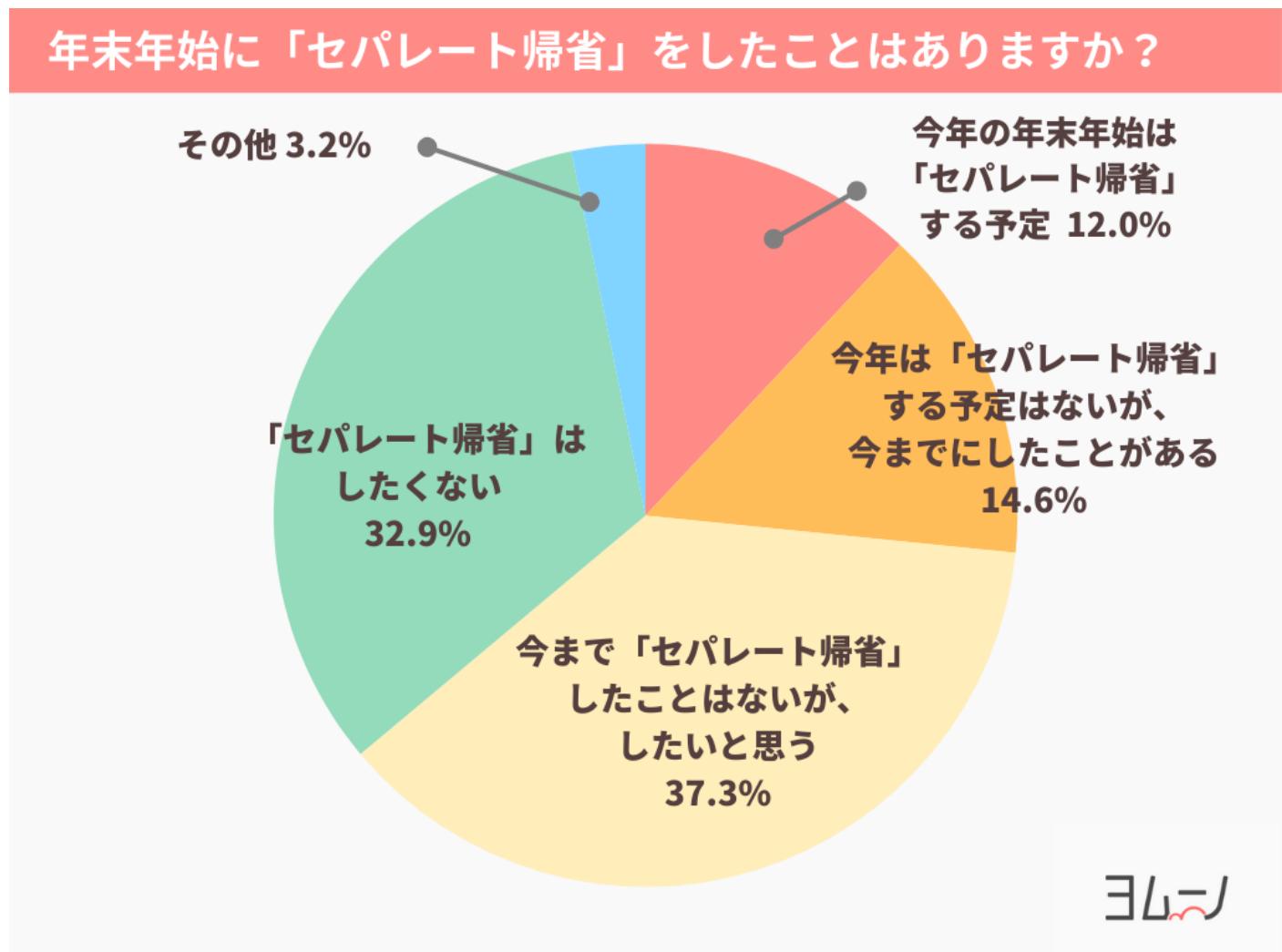
さらに、「1泊」までを含めると実家は54.4%、義実家は64.6%と、どちらも過半数でした。それでもやはり義実家の方が短期間で済ませたいと考える方は多い傾向にあります。

またその理由を聞くと、下記のように両親・義両親の手間や体力を考えて、少ない日数の帰省が現実的だと考えている方も多いようです。

“1泊すらキツい”本音とは？一部抜粋（アンケートの声より）

- ・自宅から近いので、あえて泊まる理由もないから（34歳）
- ・実家も義実家も、良い距離感が大切だと思うから1泊で充分（37歳）
- ・子どもが3人いるので、泊まるにもお互い準備が大変。当日夕方には帰るスタイルがちょうど良い（39歳）
- ・両親が年配なので、体調的にも無理をさせたくないため（40歳）

7) 夫婦別々の「セパレート帰省」、6割が前向きな姿勢



Q7：昨今「セパレート帰省」が話題ですが、年末年始にセパレート帰省をしたことはありますか？(n=158)

(※ここでは「セパレート帰省」は、夫婦一緒に帰省せず、それぞれ自分の実家へ別々に帰省するスタイルのことを言います。)

夫婦が別々に実家へ帰省する「セパレート帰省」については、「今年の年末年始は『セパレート帰省』する予定」という方が12.0%。「今年は『セパレート帰省』する予定はないが、今までにしたことがある」と回答した14.6%と合わせると、約4人に1人が実際に「セパレート帰省」を実行していることが分かりました。

さらに、「今まで『セパレート帰省』したことないが、してみたいと思う（37.3%）」を含めると、63.9%が「セパレート帰省」に前向きな姿勢を示すという結果に。家族の在り方の多様化が、帰省スタイルにも表れているようです。

「セパレート帰省」経験者に聞く、その理由は？（アンケートの声より）

- ・親が年をとって、子ども（孫）たちも毎回ついてこなくなったため、それぞれがそれぞれの親の面倒を見に行っています（47歳）
- ・家に愛犬を残すことになるため、交互に帰省して残った方は犬と過ごします（40歳）
- ・それぞれの親と、気兼ねなく過ごせる時間になるので（36歳）

【まとめ】年末年始の帰省は、“我慢”から“選択”へ！？

今回の調査では、帰省に対する価値観が大きく変わりつつあることが明らかになりました。かつては「義実家に夫婦で帰省して長く滞在するのが礼儀」とされていた時代から、「自分たちにとって無理のないスタイルを選ぶ」時代へと、移行しているようです。

今後は、「セパレート帰省」や「帰省しない」という選択がさらに浸透し、年末年始も自分たちらしい過ごし方を大切にする家庭が増えていくのではないでしょうか。

＜本リリースに関してヨムーノの記事でもご紹介中！＞

<https://yomuno.jp/posts/132804>

＜「ヨムーノ」メディアに関して＞

『ヨムーノ』（<https://yomuno.jp/>）は、忙しくても「暮らしをもっと楽しく賢く！」をコンセプトに、人気のショップ情報やグルメ、ファッショントピック、インテリア・収納、節約・マネー等、暮らし全方向の「すぐ実践できるトレンド情報」を発信しています。

<「ベビーカレンダー」メディアに関して>

『ベビーカレンダー』は、月間PV数3.1億PV、会員登録数が年間約36万人、総勢約100名の医師・専門家が監修する妊娠・出産・育児の情報を網羅した日本最大（※）の育児支援メディアです。妊娠してから赤ちゃんが2歳になるまでの間、赤ちゃんの成長に合わせ、元雑誌編集経験者を中心とした20名以上の編集者が質の高い記事を毎日提供します。

※2024年11月時点において各メディア（当社選定競合メディア4社）が発表している月間PV数（当社調べ）において
ニュースリリースはこちら▶https://corp.baby-calendar.jp/information_tax/release

<運営会社「ベビーカレンダー」に関して>

社名：株式会社ベビーカレンダー（<https://corp.baby-calendar.jp>）※2021年3月25日 東証マザーズ（現グロース市場）上場

本社所在地：〒151-0053 東京都渋谷区代々木1-38-2 ミヤタビルディング10F

代表者：代表取締役 安田啓司

設立年月日：1991年4月

主要事業：メディア事業、医療法人向け事業

多くの医療専門家監修による、日本最大のPV数を誇る育児支援メディア「ベビーカレンダー」を運営。ベビーカレンダー以外にも、女性のライフスタイルにあわせた情報提供メディアを展開し、事業を拡大中。

<運営メディア一覧>

■ベビーカレンダー：医師・専門家監修の妊娠・出産・育児の情報メディア

URL：<https://baby-calendar.jp/>

■ウーマンカレンダー：オトナ女子によるオトナ女子のためのアンチエイジングメディア

URL：<https://woman-calendar.jp/>

■ムーンカレンダー：生理・恋愛・美容 女性たちのリアルがわかるメディア

URL：<https://moon-calendar.jp/>

■シニアカレンダー：シニア情報メディア

URL：<https://kaigo-calendar.jp/>

■シッテク：恋愛・結婚＆マッチングアプリ紹介メディア

URL : <https://moon-calendar.jp/sitteku/>

■赤ちゃんの名づけ・名前ランキング：赤ちゃんの名前、よみのランキング検索メディア

URL : <https://baby-calendar.jp/nazuke/>

■ヨムーノ：忙しくても「くらしをもっと楽しく賢く！」くらし情報メディア

URL : <https://yomuno.jp/>

<公式SNSからも最新情報更新中！>

Instagram : <https://www.instagram.com/babycalendar/>

YouTube : <https://www.youtube.com/channel/UCFbISCMhFCkHiFXsrcksuhA>

Facebook : <https://www.facebook.com/babycalendar/>

X(旧Twitter) : https://twitter.com/baby_calendar

TikTok : https://www.tiktok.com/@babycalendar_official

【本件に関するお問い合わせ先】

株式会社ベビーカレンダー ヨムーノ編集部 担当：池田

TEL : 03-6631-3600 FAX : 03-6631-3601 MAIL : yomuno-info@baby-calendar.jp

※本調査内容をご使用いただく際は、出典の記載をお願い申し上げます。また、画像データ等の改変はご遠慮ください。