

2026春季生活闘争 連合東京 【生活実態アンケート】 結果報告



調査担当機関：公益社団法人国際経済労働研究所

1. 調査実施概要

(1) 調査趣旨

連合東京・生活実態アンケートは、昨今の社会情勢の不安定化や物価変動を受け、賃金などに関する要求の基礎資料とするべく、未組織労働者を含め多くの労働者の生活実態を把握することを目的として実施した。

(2) 調査時期：2026 年2 月9 日～4月29 日

(3) 調査方法（抽出方法）

便宜的抽出（ウェブサイト、街宣の配布物などを通じたQR コードの配布の2種類）

(4) 回収方法：ウェブ回答画面での自記式（無記名）

(5) 回収数：1,486 件（うち有効回収数1,471 件）

注）有効回収数には、回答者が求職活動中もしくは無職であったケースを含まない。

1-1.本報告書に掲載する数値について

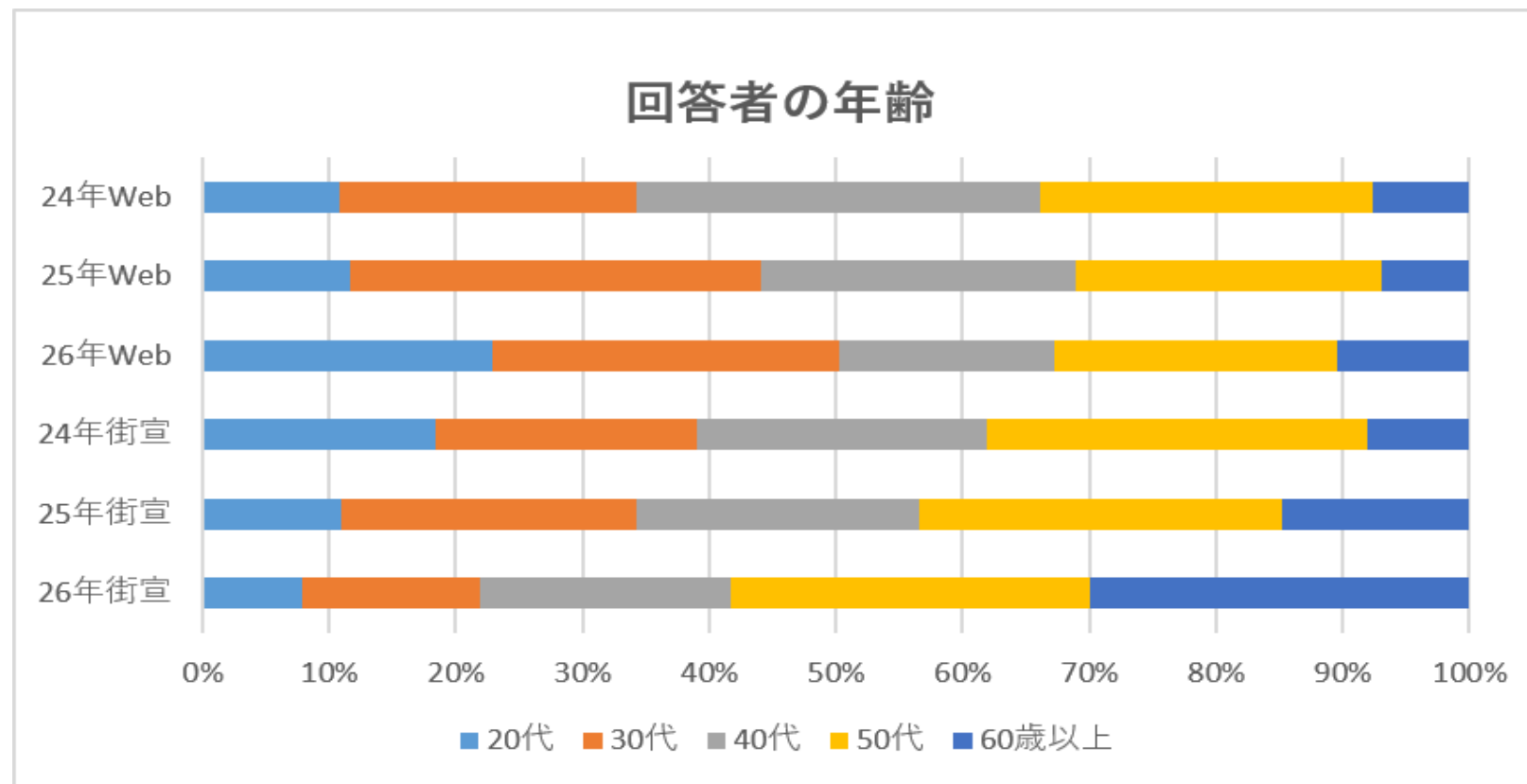
本報告書には、2024 年調査時における協議にもとづき、表形式で度数と比率を掲載しています。しかしながら、データにはかならず（無作為抽出であっても、全数調査であっても、かならず）誤差が含まれるため、細かな数値がそのまま精確な数値を表すわけではないことに十分な注意が必要です。本調査のサンプルサイズから計算すれば（誤差の計算は無作為抽出を前提とするため、有意抽出である本調査ではあくまで目安にとどまりますが）、得られた値の±5 ポイント程度は誤差の範囲と見積もるのが安全です。したがって、少なくとも小数点以下の値には統計学的に意味がなく、一の位の値も「おおよそ」であることとなります。本報告書の数値を参照される際には、この点にご留意ください。

また、本調査は便宜的抽出によって回答を集めているため、賃金や生活状況に密接に関連する回答者の構成（雇用形態、職種など）が年によって大きく異なります。そのため、単純な集計値の比較には賃金や生活状況の経年変化が正しく反映されません。本報告書では、このような回答者の構成による集計値への影響を可能な範囲で防ぐため、経年比較に際しては、主たる生計維持者の雇用形態、職種、労組加入の有無、回答者の年齢（主たる生計維持者の年齢がデータに含まれないため、代理指標として使用）を補正した値を示しています。

2. 調査結果【回答者の属性（年齢）】

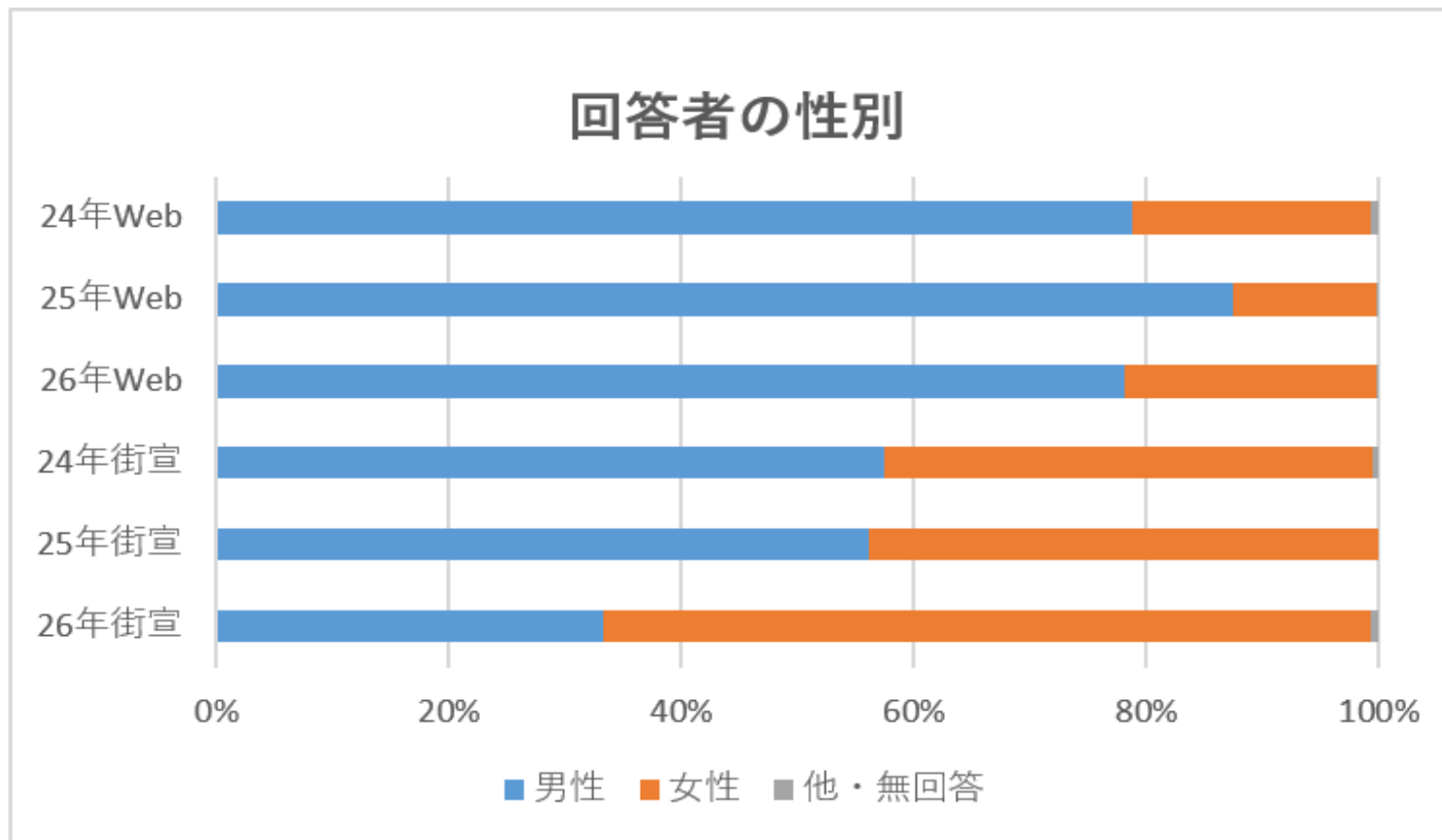
回答者の年齢層については、街宣による回答は50代以上の割合が高く、2026年は半数以上を占める結果となった。

2026年はWEBサイトを通じた調査では20～30代の回答が半数を占めた。



2. 調査結果【回答者の属性(性別)】

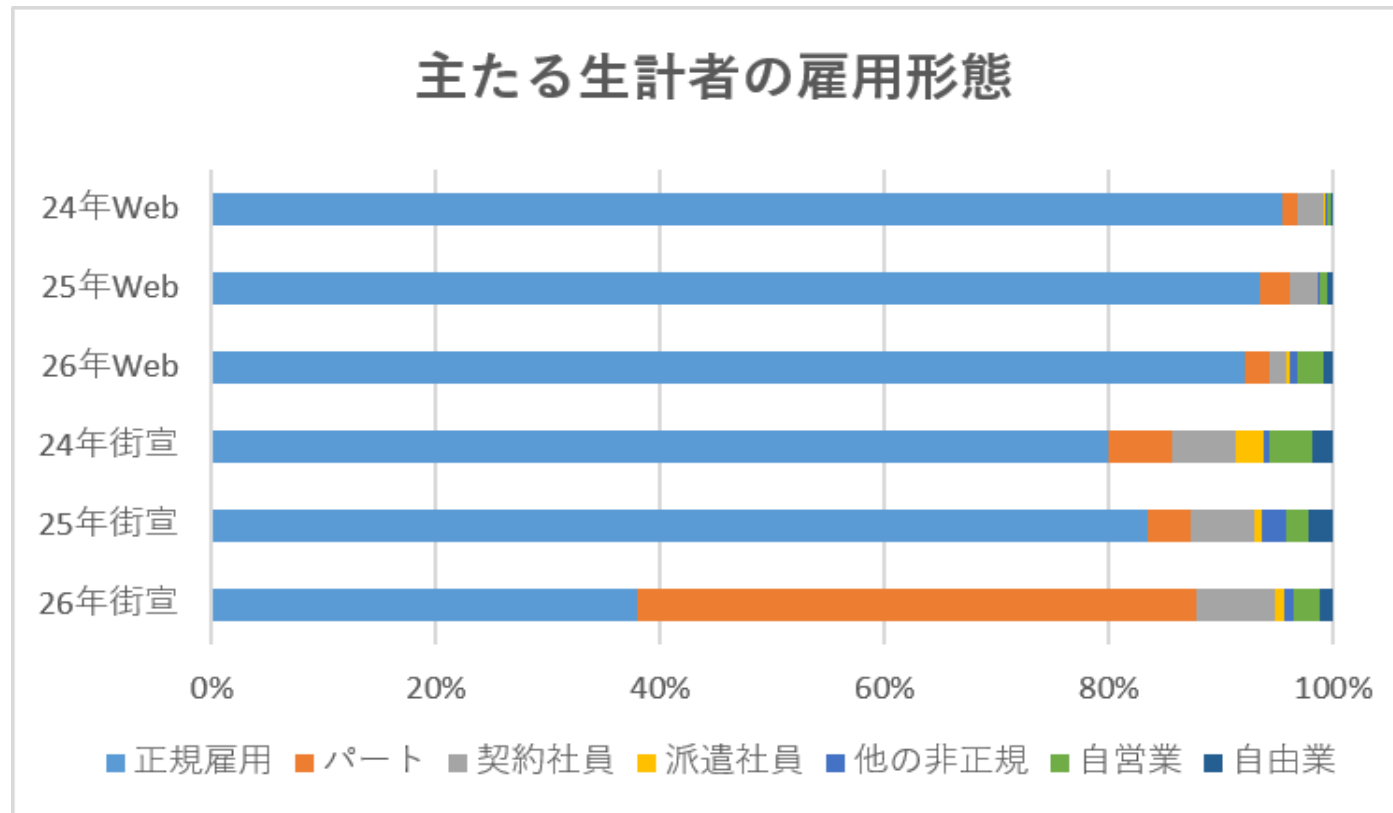
WEBサイトを通じた調査では男性の回答が多い一方、街宣等を通じての調査では比較的ジェンダーバランスが取れていた。特に2026年は女性の割合が高かった。



2. 調査結果【主たる生計者の雇用形態】

2026年街宣等の回答者の雇用形態は約6割を主たる生計維持者が非正規雇用であるケースが占めている。

今回調査ではWebと街宣を併用することで多様な層からの協力を得ることに一定程度成功したと評価できる。



2. 調査結果【主たる生計者の賃上げ状況】

主たる生計維持者の基本給について、表1において月収40万円以上の比率は上がっている。
平均値を比較した結果(表2)はその予測のとおり、統計的な誤差を考慮しても前年までに比べて基本給が上昇傾向にあることを示している。

表1 主たる生計維持者の基本給
(月収換算、5万円刻み) (%)

	20万未満	25万未満	30万未満	35万未満	40万未満	40万以上
2026	8.3	16.8	18.7	29.8	4.4	22.1
2025	6.0	19.6	20.4	27.3	11.5	15.2
2024	7.1	21.0	19.3	26.5	8.3	16.2

表2 主たる生計維持者の基本給
(月収換算、経年比較のための補正済) (円)

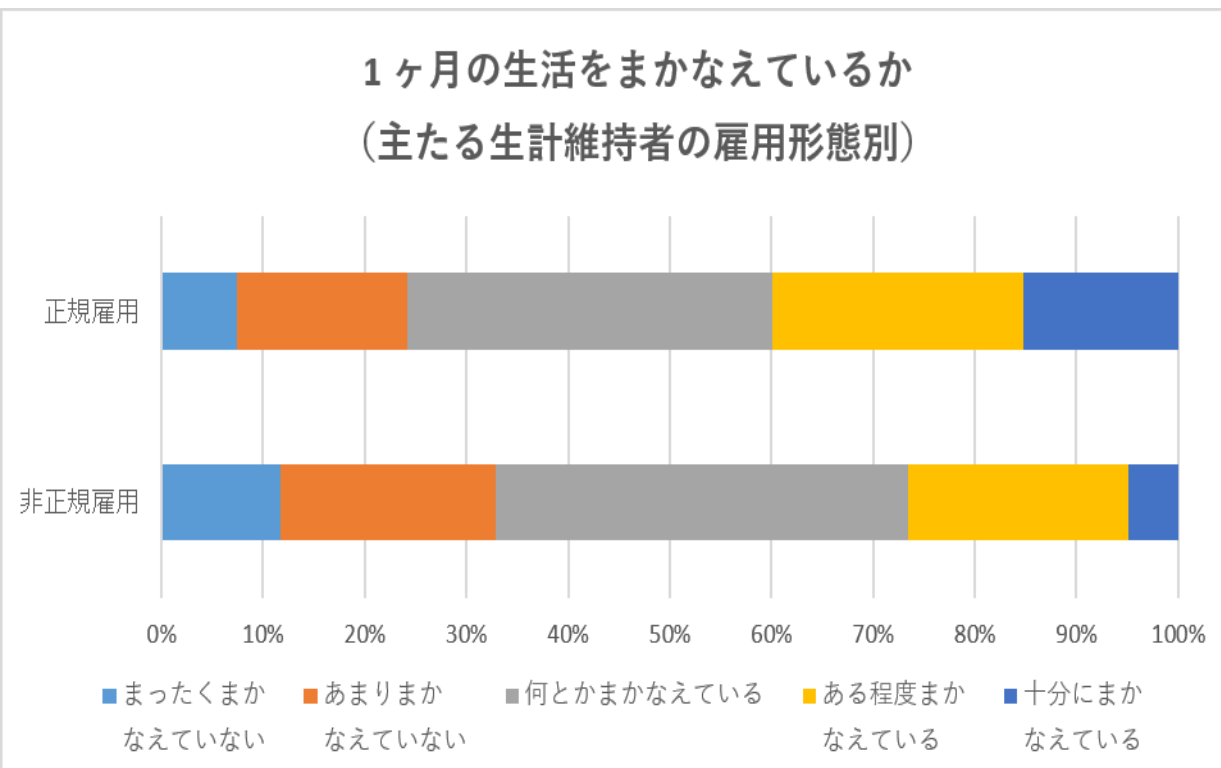
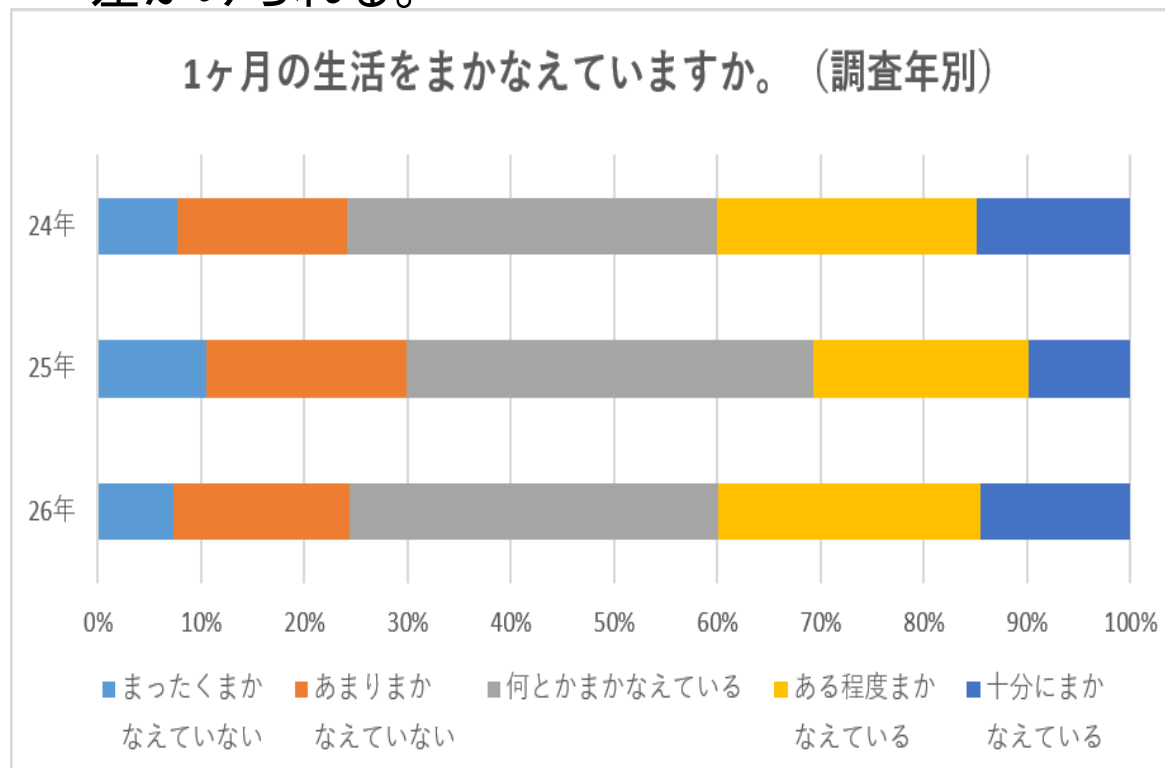
	平均値(補正済)	誤差の下限	誤差の上限
2026	354788.3	345469.6	364107
2025	322478.7	314157.3	330800.1
2024	326045.1	318080.5	334009.8

※経年比較のため雇用形態・職種・組合加入・回答者年齢によって補正済

2. 調査結果【生活実態（生活の余裕）】

「1ヶ月の生活をまかなえていますか」という質問の回答では、基本給の上昇が（格差はありつつも）見られる。

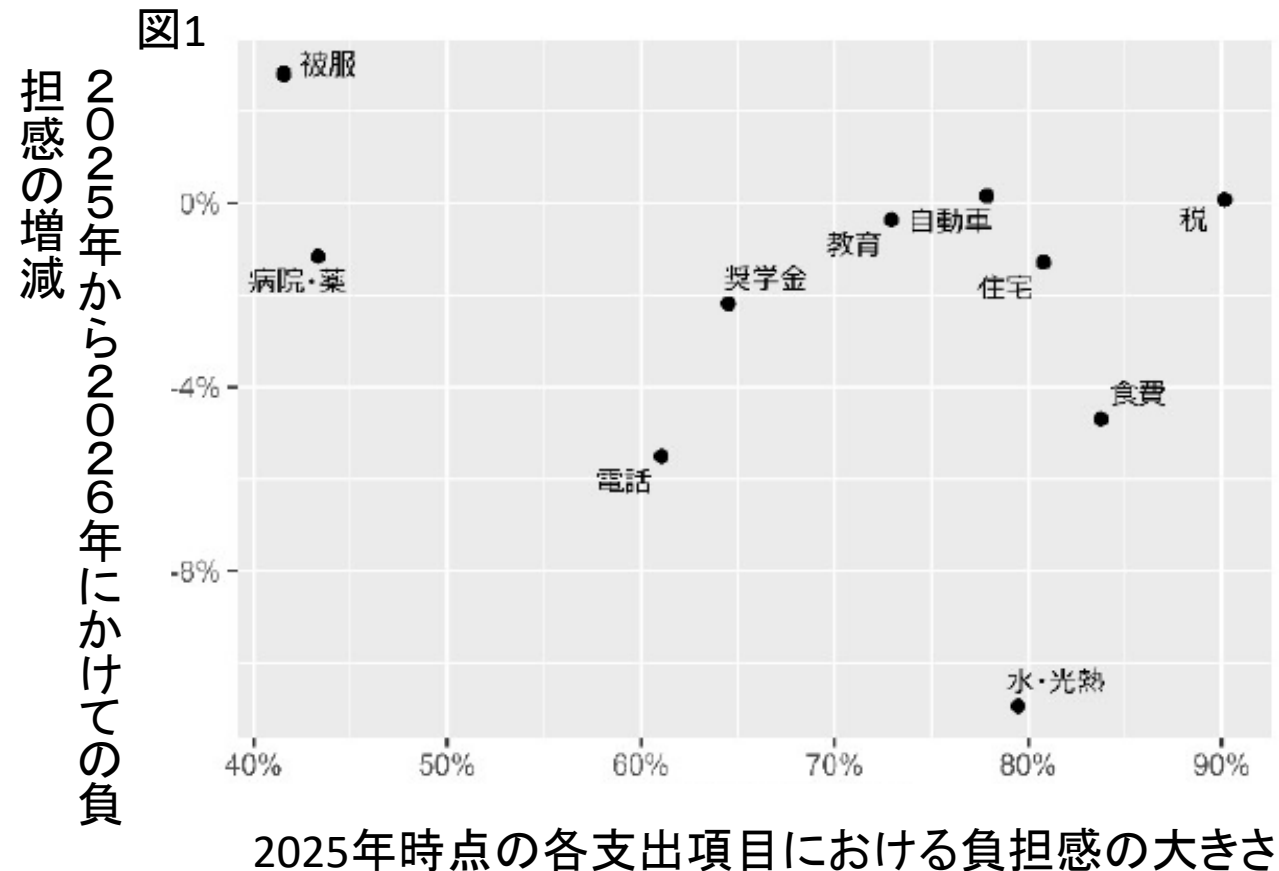
また、主たる生計維持者が正規雇用で働いている世帯では「ある程度」もしくは「十分に」まかなえているという回答が40%あるのに対し、非正規雇用の世帯では25%程度にとどまり、雇用形態による格差がみられる。



2. 調査結果【生活実態（生活費の負担感）】

図1における横軸は2025年時点の各支出項目における負担感の大きさ、縦軸は2025年から2026年にかけての負担感の増減を示している。

もともと負担が大きく感じられていた項目のなかで、税・社会保険料や住宅関係費、自動車関係費や教育費の変化率はほぼ0%である一方、食費や水道・光熱費は相対的に大きなマイナス（負担が大きい）を示しています。



3.自由意見(正規雇用)

- 子どもが3人いるので、なにか買いたくても買えない時がある(女性・20代)
- 以前は、簡単に購入できたお米や飲み物の購入を控えるようになった。月に使用するお金をしっかり決めて暮らしていますが、物価上昇により、貯金に回す金額を切り崩すような形になっています。(男性・20代)
- 物価高や家賃の値上げにより、一人暮らしでは貯金が全くできず将来の不安もあり、実家に戻ってきた。(女性・30代)
- 小さい子供がいます。特性もある子なので妻も働けない状況の中、私の収入だけではなかなか生活が困難な状況です。補填したくても副業禁止等があるため、収入を上げることが困難です。(男性・30代)
- 住宅ローンが高くなっているので金利を下げてほしい。(男性・40代)
- 親を介護施設に入れると年金がほぼ全部施設への支払いになり、残った親の生活ができなくなる。(女性・50代)

3.自由意見(非正規雇用)

- 物価高に対して収入とのバランスがあってないと感じる。(男性・20代)
- 一人暮らしでギリギリの生活です。貯金はできていません。正直キツイです。(女性・20代)
- 賃貸契約の更新に伴い、家賃が値上げされ。更新のたびに値上げされているので、このまま値上げが続くようであれば転居、それに伴い子供の転校を考えざるを得ない。(女性・30代)
- 金銭的に余裕が無くて、趣味や余暇に使う金が無い。(男性・30代)
- 固定の給料だけではやっていけないので、兼業を準備してます。支出の方が圧倒的に多く、貯金が難しいです。時給や手当が増えたり、税金が減ったら楽になります。(女性・40代)
- 物価高の影響で、買い控えをする事が多くなり、ゆとりがなくなってきていて、この先どうなっていくのか心配。(女性・50代)
- すべてのものの値段や経費がかかりすぎて、いつまで今の収入でやっていけるのか不安。老後生きていけるのかかなり不安に思う。(女性・50代)

4.まとめ

- 基本給は上昇傾向にあり、3年間の賃上げの積み重ねが確認された。
- 生活のゆとりはやや改善したものの、雇用形態による賃金格差は依然として大きい。
- 生活費の負担感については、税・社会保険料が引き続き高い負担感を示しており、加えて物価高の影響から食費や水道光熱費の負担感の増加がみられた。
- 自由回答において、貯蓄の切り崩しやより生活費が低い地域や実家への引っ越しをすることによって、物価高への対応を行っているという回答がみられた。
- 未組織労働者や単身世帯等へのアプローチ強化が今後の課題である。

本調査にご協力をいただいた皆様に厚く御礼を申し上げます。

連合東京は本調査の結果を、今後の各種交渉、要請などに活用し、労働者の生活改善に努めて参ります。