

# 食費や奨学金に関するアンケート調査

440人の若者の声を集めました



10代をひとりにしない  
認定NPO法人 D×P

## 概要・目的

当調査は認定NPO法人D×P（ディーピー）が運営するオンライン相談「ユキサキチャット」を利用する若者に対するアンケート調査である。

D×Pではこれまでも様々な調査を通して、物価高や生活苦について子ども・若者から声を聞いてきた。改めて、困窮している成人した若者が食費や奨学金に関してどのような困りごとを有しているか、実態を広く発信し、改善への取り組みにつなげていくことを目的としています。

## 調査対象

認定NPO法人D×Pが運営するLINE相談

「ユキサキチャット」利用者のうち18～26歳以上

(※相談利用は25歳までだが、26歳以上でLINEをブロックしていないユキサキチャットの登録者を含みます)

## 回答者数

配信リーチできる13歳以上8502人のうち18～26歳以上440人が回答

## アンケート期間

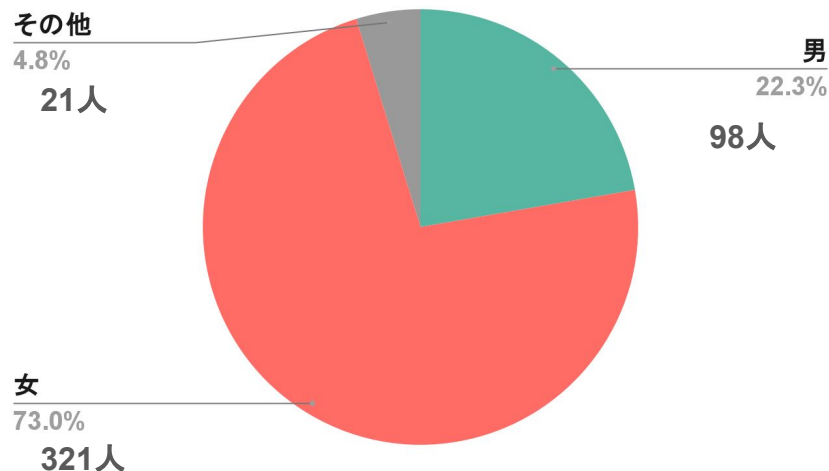
2025年11月18日から2025年11月29日

# 基本情報：回答者440人の属性

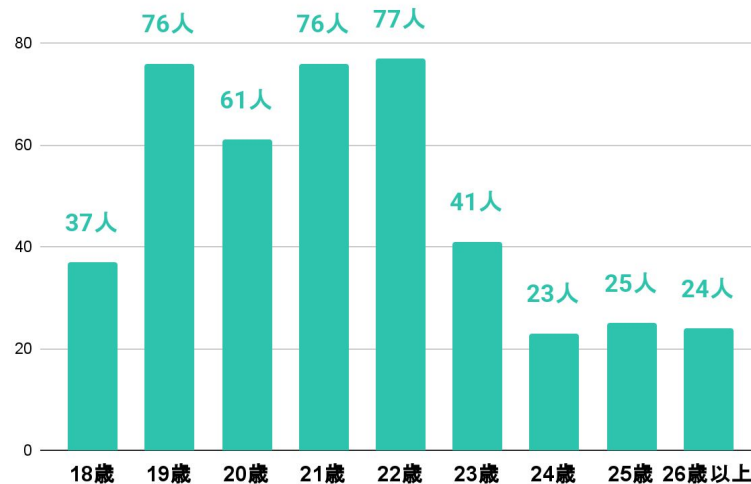


- ・ 平均年齢は21.3歳（※26歳以上は26歳換算で計算）
- ・ 回答者のうち「女性」73.0%、「男性」22.3%、「どちらでもない・答えたくない」4.8%。

## 性別



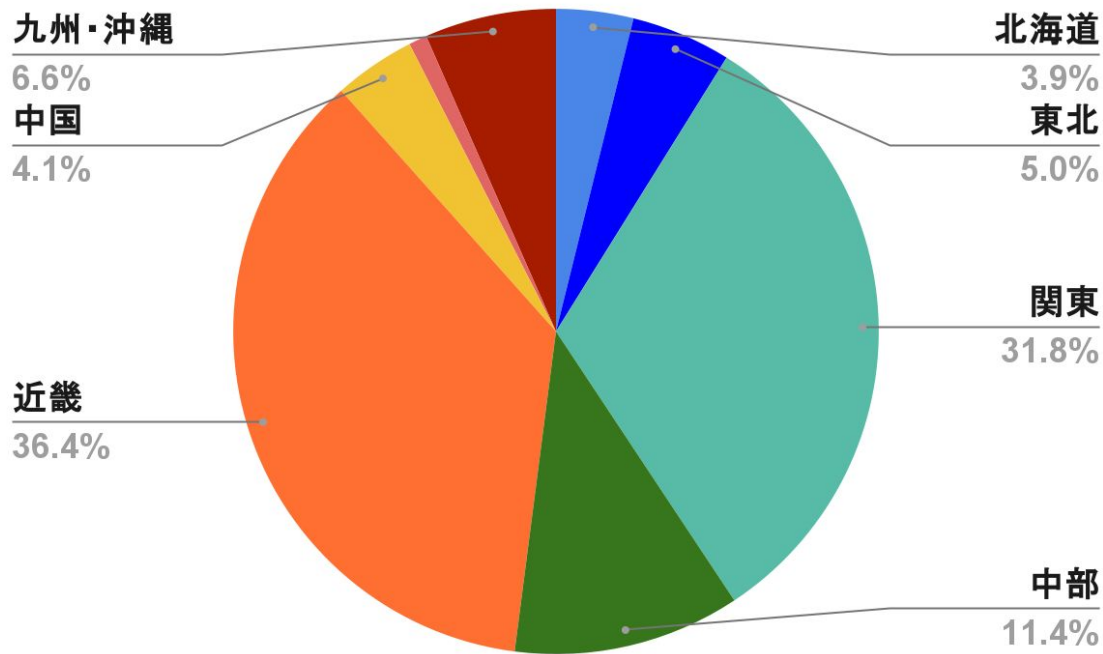
## 年齢



## 基本情報：住んでいる都道府県(n=440)



北海道から沖縄まで回答があるが、日本全体の人口構成比と比較すると近畿圏の回答者が多い。DxPの拠点が大阪にあること、奈良市・神戸市とユキサキチャットとの連携等が影響していると思われる。

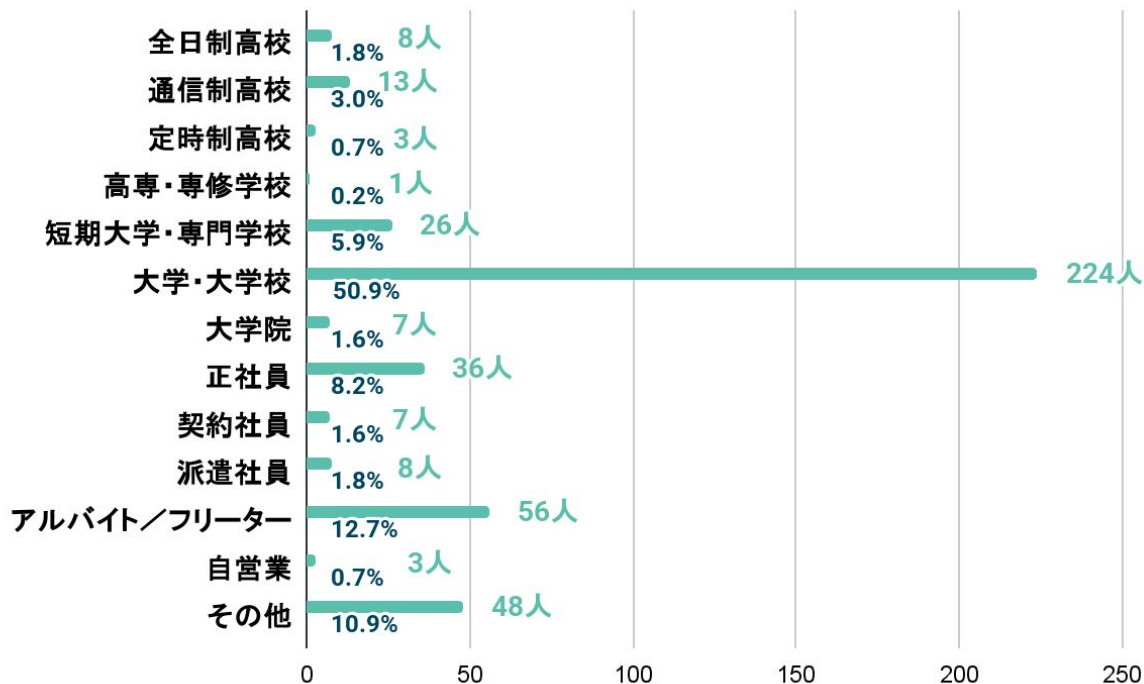


## 基本情報：所属 (n=440)



半数以上が大学生であり、短大・専門や大学院を含むと58.4%が高等教育を現在受けている最中である。

Q.あなたの所属をおしえてください

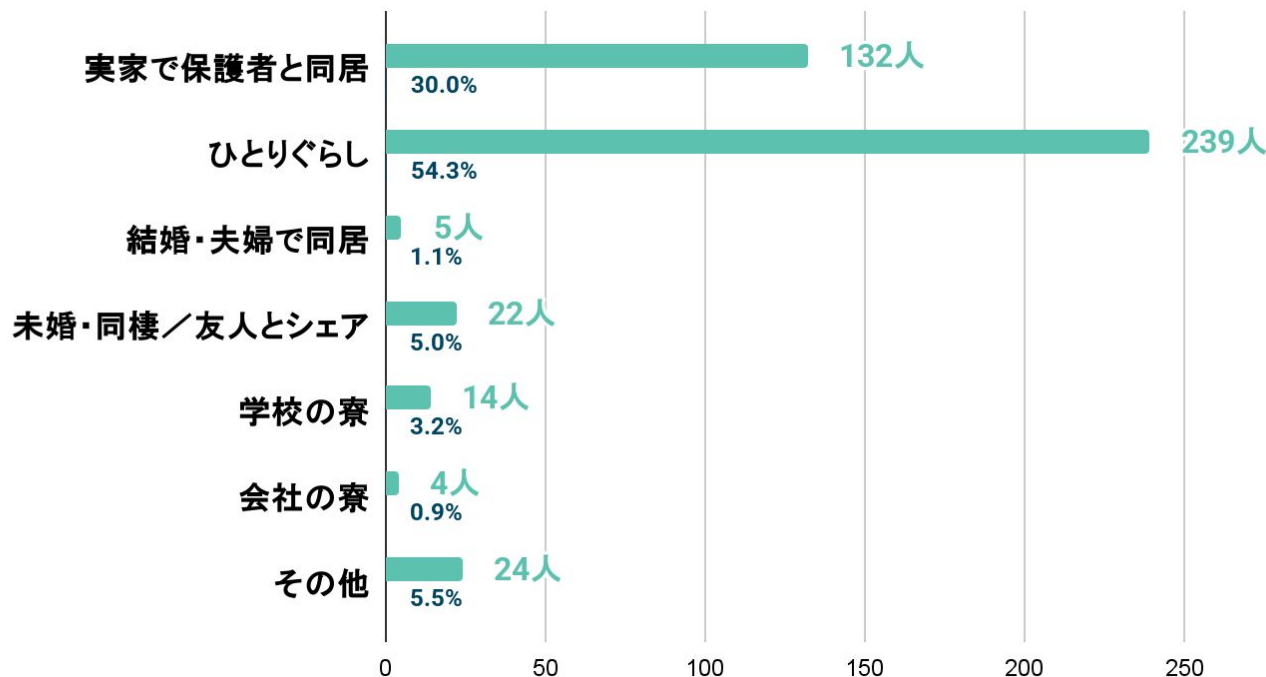


## 基本情報：居住形態(n=440)



全体の54.3%がひとりぐらし、30.0%が保護者と同居という結果となった。

Q.あなたの居住形態を教えてください。

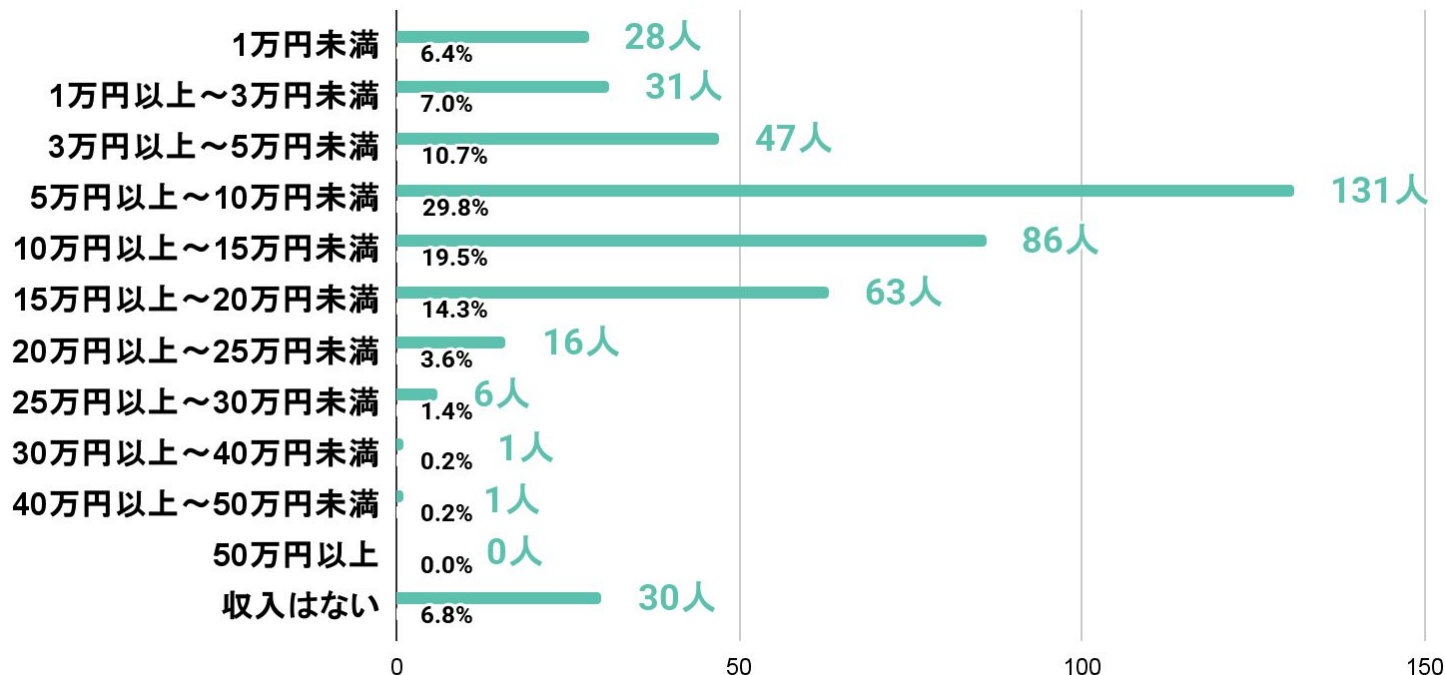


# 1ヶ月の手取り収入(n=440)



5万円未満が全体の30.9%、10万円未満が全体の60.7%という結果となった。平均は91568円である。

Q.あなたの1ヶ月の手取り収入(給与・バイト代・副業・家族からの仕送り・奨学金など全て含む)はどの程度ですか？



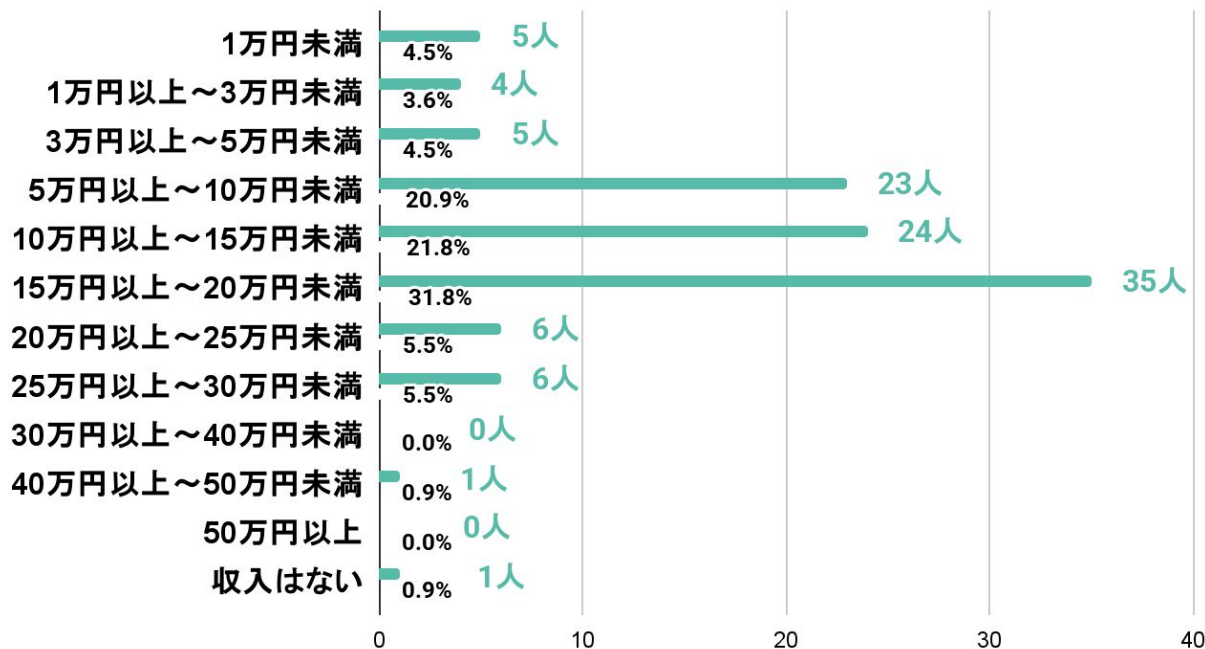
※平均値は、1万円未満は50000円、50万円以上は550000円とみなして、レンジ中央値を用いて計算した値である

# 1ヶ月の手取り収入（社会人のみ）（n=110）



10万円未満が全体の34.4%、20万円未満が全体の88.0%という結果となった。平均は132773円である。

Q.あなたの1ヶ月の手取り収入（給与・バイト代・副業・家族からの仕送り・奨学金など全て含む）はどの程度ですか？



※平均値は、1万円未満は5000円、50万円以上は550000円とみなして、レンジ中央値を用いて計算した値である

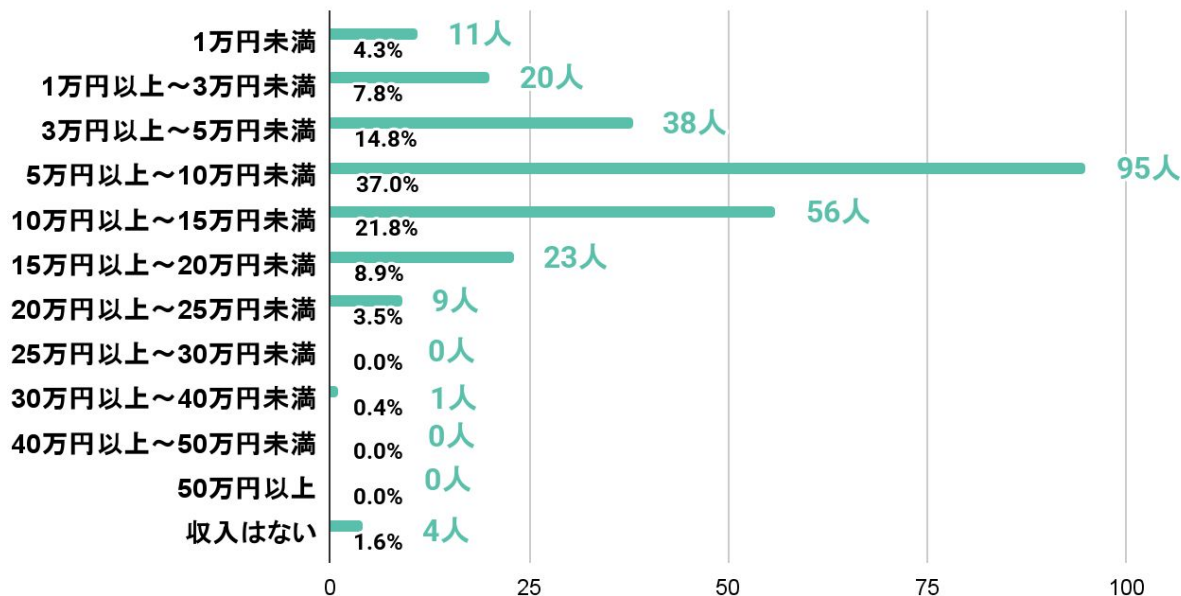


# 1ヶ月の手取り収入（大学・短大・専門・大学院の学生のみ）（n=257）



5万円未満が全体の26.9%、10万円未満が全体の63.9%という結果となった。平均は87549円である。

Q.あなたの1ヶ月の手取り収入（給与・バイト代・副業・家族からの仕送り・奨学金など全て含む）はどの程度ですか？



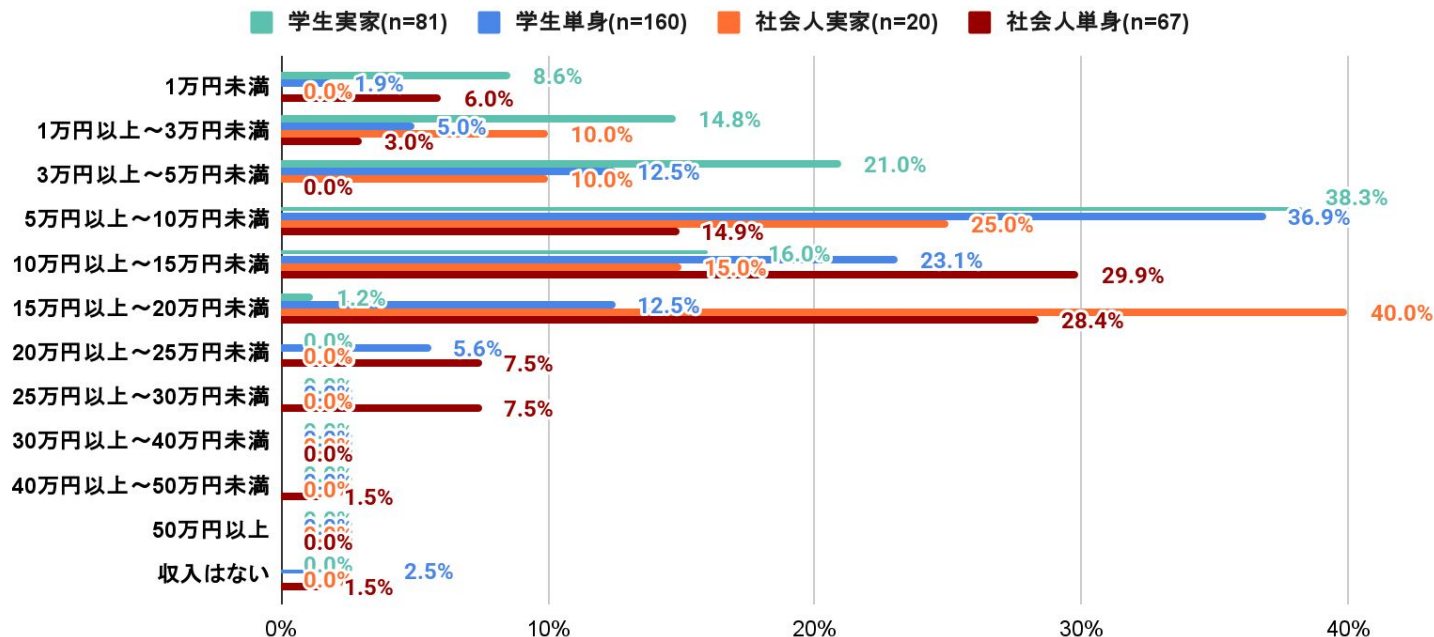
※平均値は、1万円未満は5000円、50万円以上は550000円とみなして、レンジ中央値を用いて計算した値である

# 1カ月の手取り収入（大学生等・社会人 × 実家・単身の比較）



属性別に平均額を見ると、学生実家層は62716円、学生単身層は97188円、社会人実家層は113500円、社会人単身層は143060円となった。

Q.あなたの1ヶ月の手取り収入（給与・バイト代・副業・家族からの仕送り・奨学金など全て含む）はどの程度ですか？

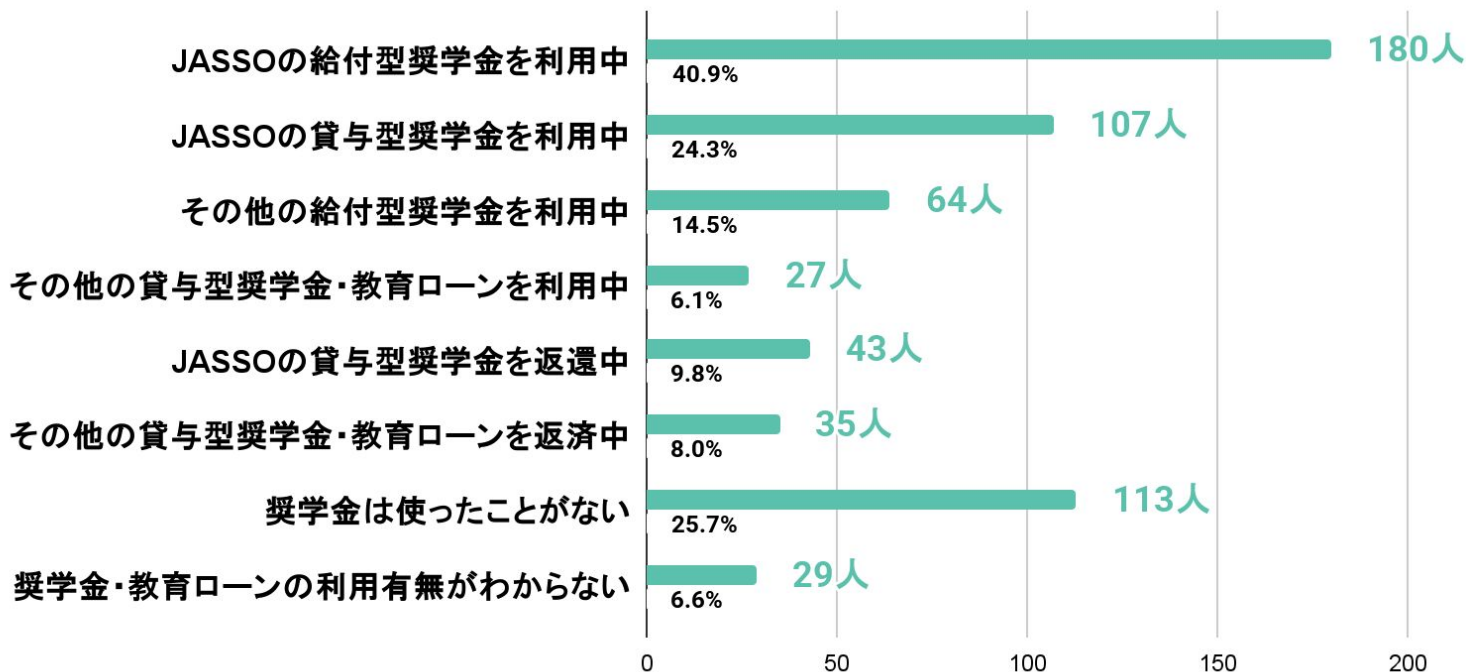


## 奨学金との関わり(n=440) ※複数回答



40.9%が、現在JASSO（日本学生支援機構）の給付型奨学金を利用中。また、JASSO給付型利用者のうち38.9%(70人)がJASSO貸与型を併用している。

Q.あなたの奨学金との関わりについてあてはまるものをすべてお選びください。

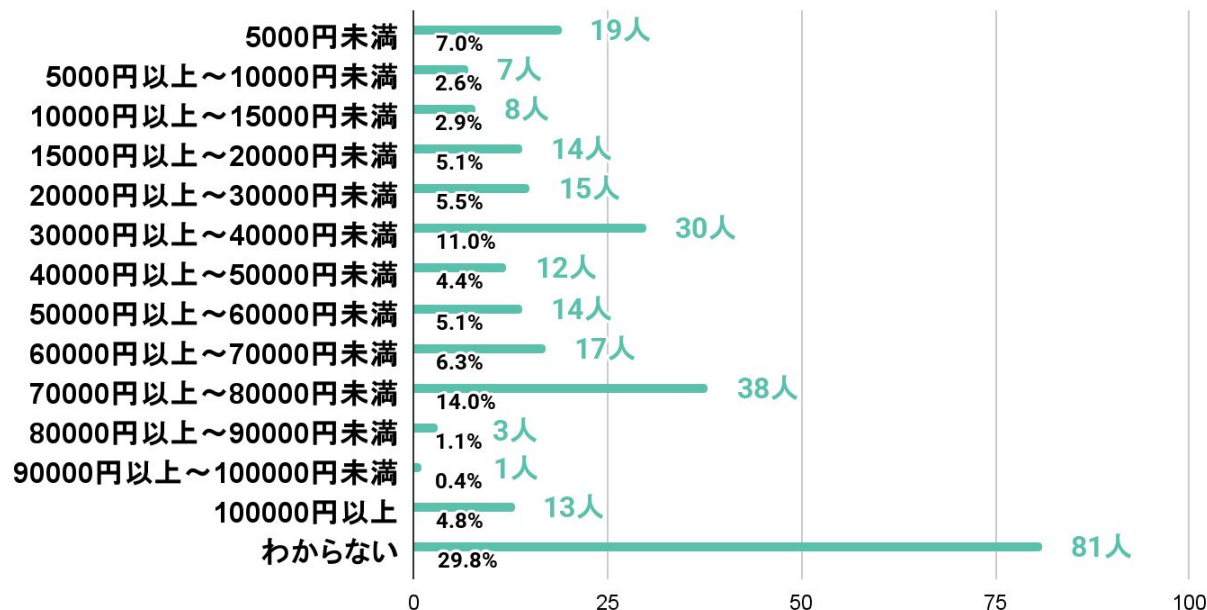


# 給付型奨学金の給付額 ※現在給付されている学生のみ (n=272)



給付型利用者のうち29.8%は給付額を把握していない。把握している人（191人）のうち最多は70000円以上～80000円未満の19.9%、続いて30000円以上～40000円未満が15.7%であり、平均は月46335円である。

Q.現在、給付型奨学金をもらっている方にお聞きします。月あたり、いくらほどもらっていますか？（年間の奨学金額しかわからない方は、12で割ってください）



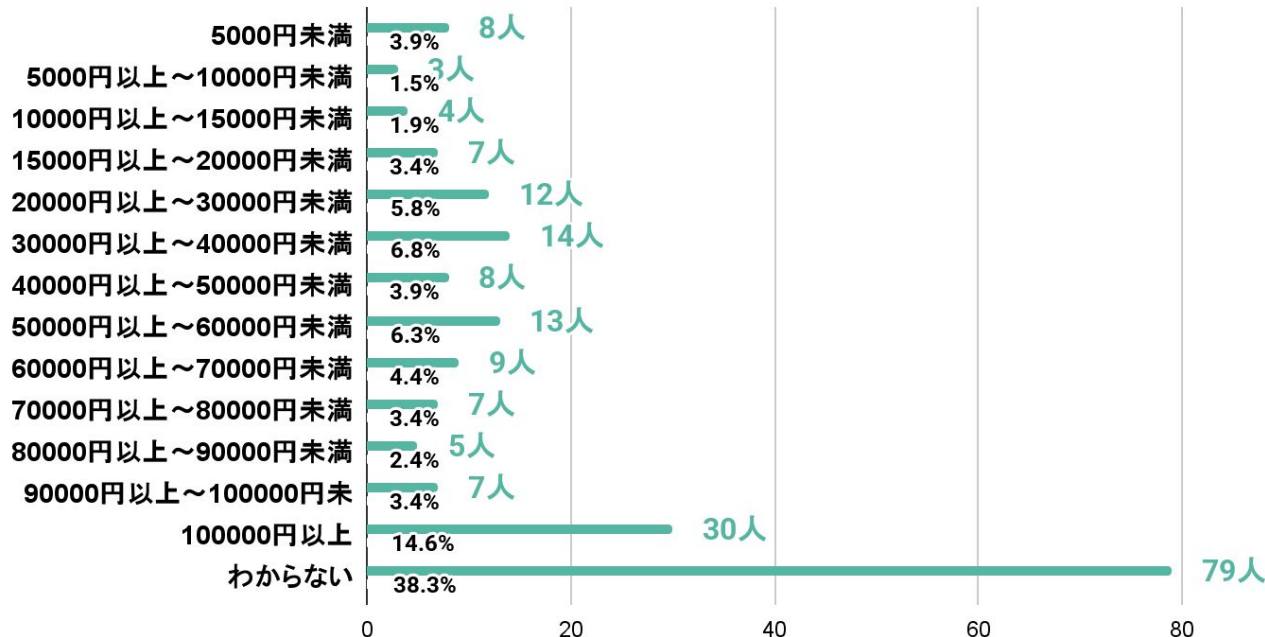
※平均値は、わからないのはのぞき、5000円未満は2500円、100000円以上は105000円とみなして、レンジ中央値を用いて計算した値である

# 貸与型奨学金の貸与額 ※現在貸与している学生(n=206)



貸与型利用者のうち38.3%は、自分の借入額を把握していない。把握している人の平均は月58504円であり、把握している人（127人）のうち23.6%が月10万円以上を借りている。

Q.現在、貸与型奨学金を借りている方にお聞きます。月あたり、いくらほどになりますか？（年間の奨学金額しかわからない方は、12で割ってください）



※平均値は、わからないのはのぞき、5000円未満は2500円、100000円以上は105000円とみなして、レンジ中央値を用いて計算した値である

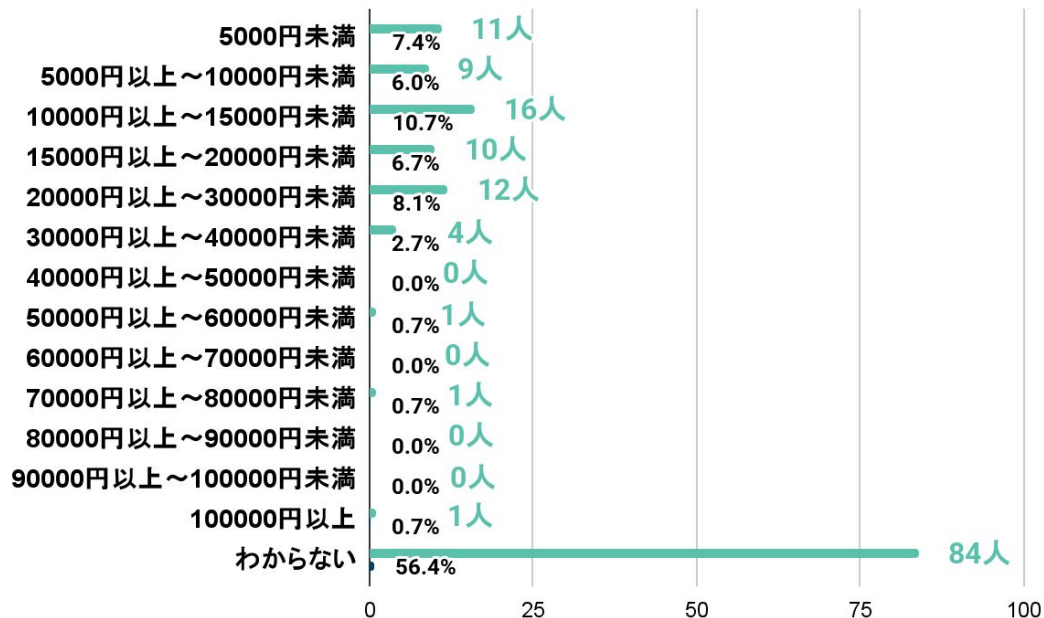
## 参考：貸与型奨学金・教育ローンの返還・返済額 (n=149)



※本設問は社会人向けに行なったものだが、実際は社会人93名、学生56名が回答しているため、あくまで参考としての掲載に留める。

Q:社会人の方で、貸与型奨学金を返還中の人や、教育ローンを返済中の方にお聞きます。

月あたり、いくらを返還・返済していますか？(ボーナス返済も併用されている方は、12で割った額を月の返還・返済額に足してください)





## 助かっているという声

- ・調べれば対象となる奨学金はたくさんあることを知りました。貯金がなく施設職員から大学進学を猛反対されていましたが、現在は給付奨学金だけで生活が回るようになりました。進学の際に金銭面の負担をあまり考えなくてもいい制度が整っているということが、児童にもそれを支える側の大人にも周知されると良いなと思います（21歳女性・埼玉県）
- ・給付型奨学金のおかげで生活が楽になっている。勉強にも打ち込めている。本当にありがたい制度だと感じている（21歳女性・高知県）
- ・本当に助かっています。無かったら倍以上バイトに入って疲れて、授業に影響してくると思うので、学校に行って学べているのは奨学金のおかげです（19歳女性・京都府）
- ・父親が4年前に脳内出血で障害者になり、母親のアルバイトだけで生活しており、家計がとても困窮しています。国から給付奨学金を受けています。支給なしでは大学に行くことが困難なので、奨学金で授業料を補うためこれからも学業を頑張りたいと思っています（19歳女性・埼玉県）



## 困っている・苦しいという声

- ・障害があるので 働けるか心配でかりたけど返せるか不安で社会にでるのがこわい（18歳女性・兵庫県）
- ・奨学金が毎月の出費の大きな負担になっています。将来家族を持つことを諦めるレベルで負担です。このままでいいのでしょうか？（25歳女性・千葉県）
- ・高利貸しとしか思えない（26歳女性・奈良県）
- ・貸与、給付合わせて毎月15万円弱借りているが、返せる気がしない。保証人も立てられず、機関保証なので返済のことを思うと毎日気が滅入る（22歳女性・大阪府）
- ・自己破産した。金のない者に救いようのない制度。学校行かない方がマシ（21歳女性・京都府）
- ・借りなければ良かったです（20歳無回答・山形県）





## 困っている・苦しいという声

- ・奨学金ありがたいですが、親のいない僕にとっては分からずに失敗してお金がなくなり生活が苦しくなったり、将来返すことばかり頭に離れなくてつらいです（18歳男性・福岡県）
- ・給付型奨学金を満額受けておりましたが、私立の理系学部の大学だった為、足りませんでした。アルバイトも体調により長時間働いたりが出来ず、バイト代は学費よりも医療費に使って自分では学費をほとんど出せず、祖母に足りない分をもらっていました（22歳女性・大阪府）
- ・親の稼ぎはパートの母親のみで昨年社会保険に入って収入が増えたことで奨学金が減った。実際の収入は増えていないのにも関わらず減っていて生活が苦しい（18歳女性・東京都）
- ・親に教育ローンの支払いと言われて徴収されたりするのが困ってます（18歳女性・沖縄県）
- ・給付型奨学金を借りていましたが、バイトに一人暮らしに、、と学業に専念できず、貸与のみで、大学の学費の免除も消され、今かなり大変です（21歳女性・神奈川県）



## 給付条件に関する要望（保護者に関するもの）

- ・虐待で親から逃げている身でも借りれるようになってほしいです(22歳女性・東京都)
- ・学生時代、貸付の奨学金を借りたかったが親(虐待あり)がサインしてくれなかった。結果学費の安い通信制大学に進学したが、生活との兼ね合いで留年前提で進学してるのに留年すると貸付が打ち切られると聞いて、経済苦だったが支援にたどり着けなかった（26歳無回答・東京都）
- ・親の収入が高いことが理由で給付型も無利子も落ち、合計で780万程の返済をしなければならなくなりました。将来のお金に対する不安で双極性障害になり、主治医らと話し合った結果、自主退学をすることになりました。親を評価対象に入れるのはやめてください（22歳女性・兵庫県）
- ・もう少し誰もが手軽に貰える、借りれるようになって欲しい。成績で決めるのはいいけど、もっと親に頼れない状況とか、家族関係、収入(背景を含めて)見て欲しいなと思いました（20歳女性・東京都）



## 給付条件に関する要望（年齢制限・留年等に関するもの）

- ・給付が少なく、あっても制限が多い。病気やさまざまな事情ですぐ進学できない人にも奨学金を出してほしい（25歳男性・東京都）
- ・JASSOの奨学金が卒業後2年以内でないと、借りられないのは年齢制限で学びを狭めていると思う（21歳女性・京都府）
- ・病気によって留年をしたことで、奨学金を一切得ることができなかった。民間の奨学金も、JASSOさえもダメだった。経済的に生活が苦しいのに、誰も助けてくれないのが悲しい。金銭的に負担をかけてしまっている家族に申し訳なく感じる（23歳女性・東京都）
- ・JASSOの奨学金が、家庭事情に合わせて親のマイナンバー不要で申し込めるようになって欲しいです。また、JASSOの給付奨学金の高卒後3年未満でないともらえないという条件を撤廃して欲しいです（22歳女性・兵庫県）



## 給付条件に関する要望（給付額に関するもの・その他）

- ・最低限の生活水準を保つためとされている生活保護と同程度の額をいただきたいです（23歳女性・岩手県）
- ・物価の上昇に対応して貸付上限額を引き上げるべきだと思います（26歳男性・北海道）
- ・パソコンで申し込むものが多いが、そもそも所持しておらず、学校のを借りるため時間がかかる。貧困家庭ほどパソコンや印刷機がないはずなのに現状はおかしいと思う（21歳女性・京都府）
- ・所得だけが選考の給付型奨学金が少ない。教育格差の中、塾に行きたくても行けない、不登校で勉強できなかった時期に評価が下がった過去があり、今の頑張りを純粋に評価してくれる奨学金がないので、利子のある奨学金を借りるしかないかなと思ってます(19歳女性・宮城県)

# 毎月の固定費への出費(n=440)



平均値は50164円／月となる。実家暮らし・ひとり暮らし層がいるため、固定費は全体的にばらつきが見られる。

Q.あなたの毎月の固定費(家賃、水道光熱費、通信費、保険料、サブスクリプション、奨学金返済など)への出費はどのくらいですか。

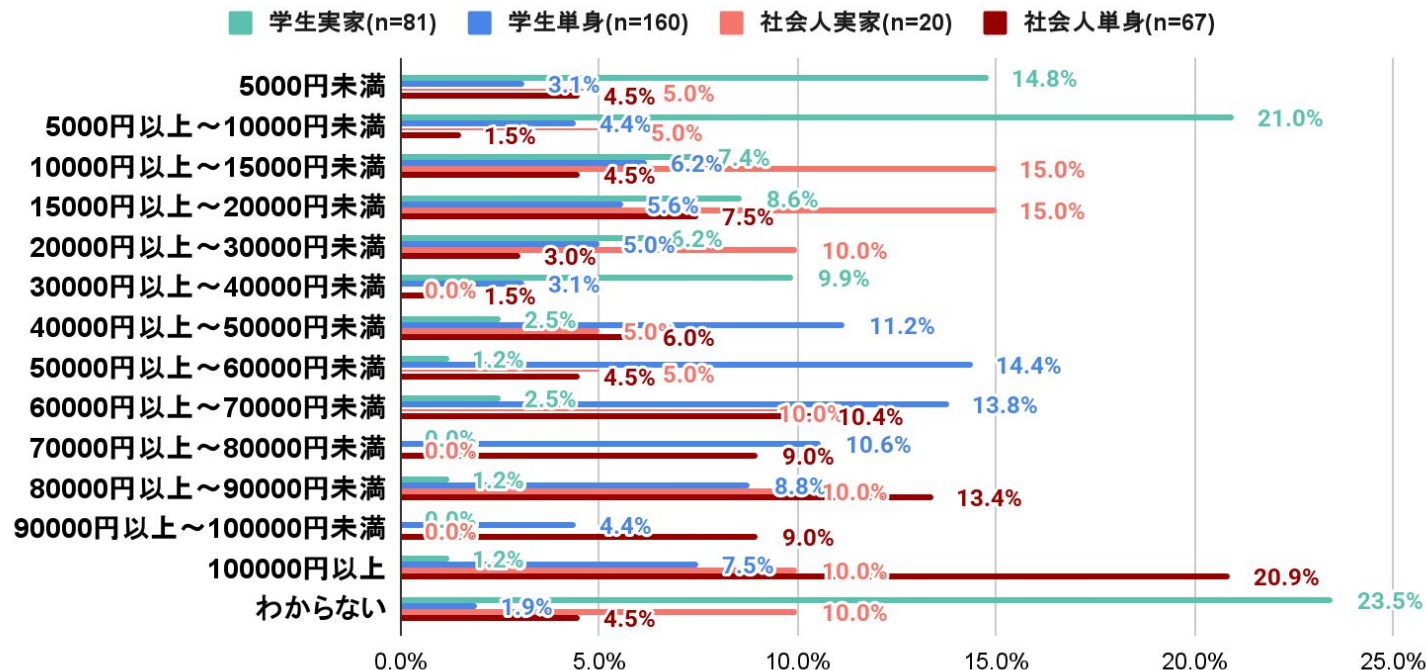


※平均値は、わからないのはのぞき、5000円未満は2500円、100000円以上は105000円とみなして、レンジ中央値を用いて計算した値である

# 毎月の固定費への出費（大学生等・社会人×実家・単身の比較）



学生実家層は19758円、学生単身層は54889円、社会人実家層は42222円、社会人単身層は66875円を毎月出費している。

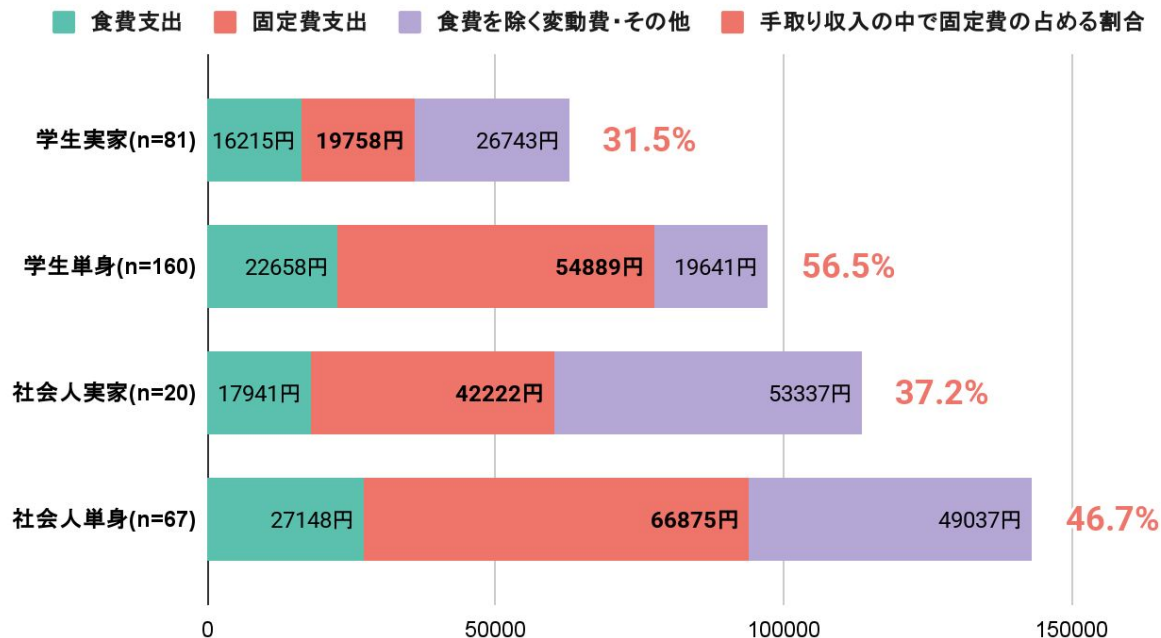


※平均値は、わからないのはのぞき、5000円未満は2500円、100000円以上は105000円とみなして、レンジ中央値を用いて計算した値である

# 1カ月の手取り収入で固定費の占める割合（大学生等・社会人×実家・単身の比較）



単身者は固定費の占める割合が高く、中でも学生単身層は5割を超える。食料品の物価が上がっていくと、日用品費、交通費、被服費、交際費、医療費などの変動費分を削って吸収するしかないが、学生、特に単身者は削る余力が少ないと考えられる。

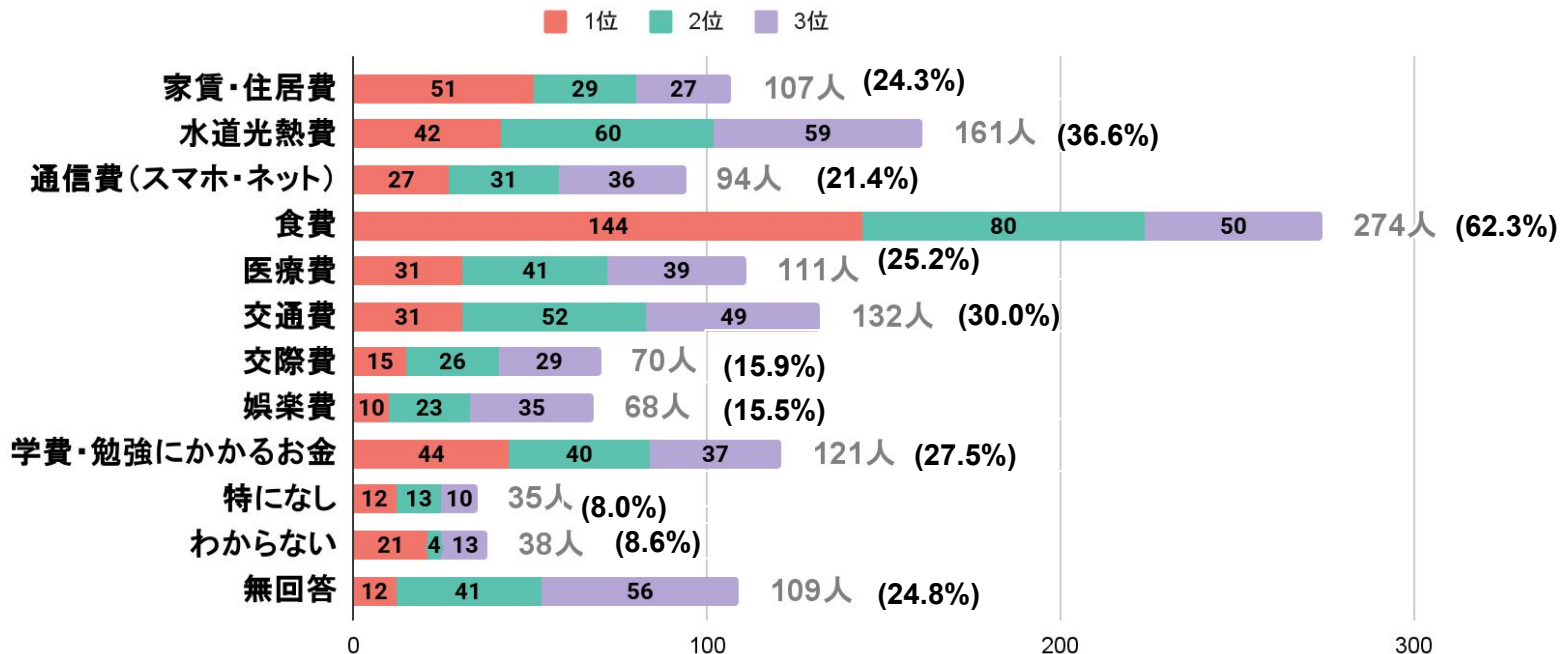


# 1年前と比較した際に、支出額が増えた費目(n=440) ※複数回答



62.3%が、ここ1年で支出が増えた上位3項目のどこかに食費を挙げた。水道光熱費・交通費・学費/勉強費・医療費なども25%以上の人々が支出増と感じている。

Q.1年前(2024年秋)と比較して、支出額が増えたものを1位～3位まで教えてください。



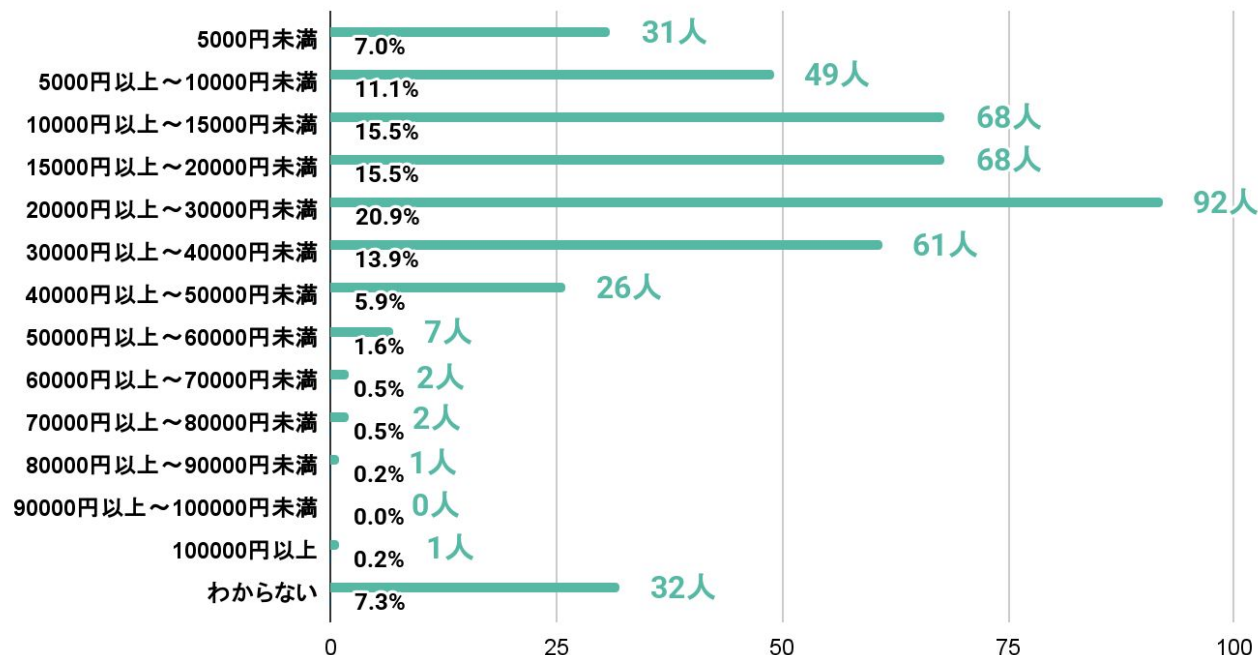


# 食費の1ヶ月の支出額(n=440)



「わからない」を除き、平均値21924円となった。

Q.あなたは、食費を1ヶ月でいくらくらい支出していますか？



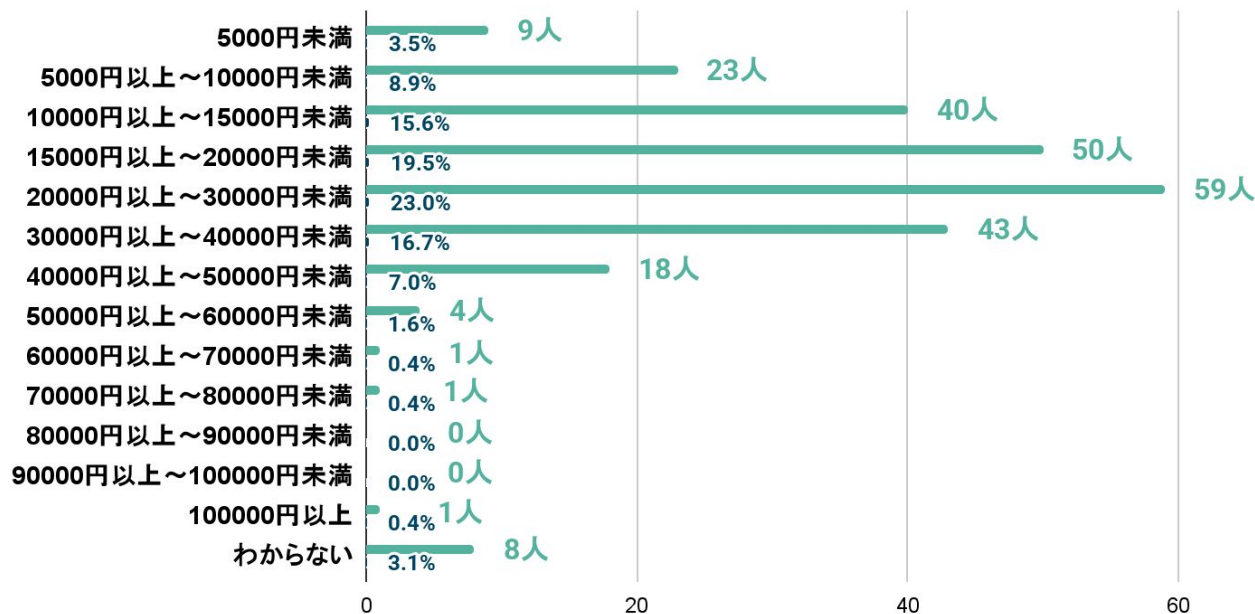
※平均値は、わからないのはのぞき、5000円未満は2500円、100000円以上は105000円とみなして、レンジ中央値を用いて計算した値である

# 食費の1ヶ月の支出額 ※単身世帯(n=257)



ひとりぐらし・寮生活の単身者世帯のうち「月の食費支出が20000円未満」が47.5%存在する。総務省家計調査(2024年度)では単身世帯の食費支出は平均44227円(勤労者で45958円、勤労者以外で42589円)であるため、国内平均の半額以下となっている。

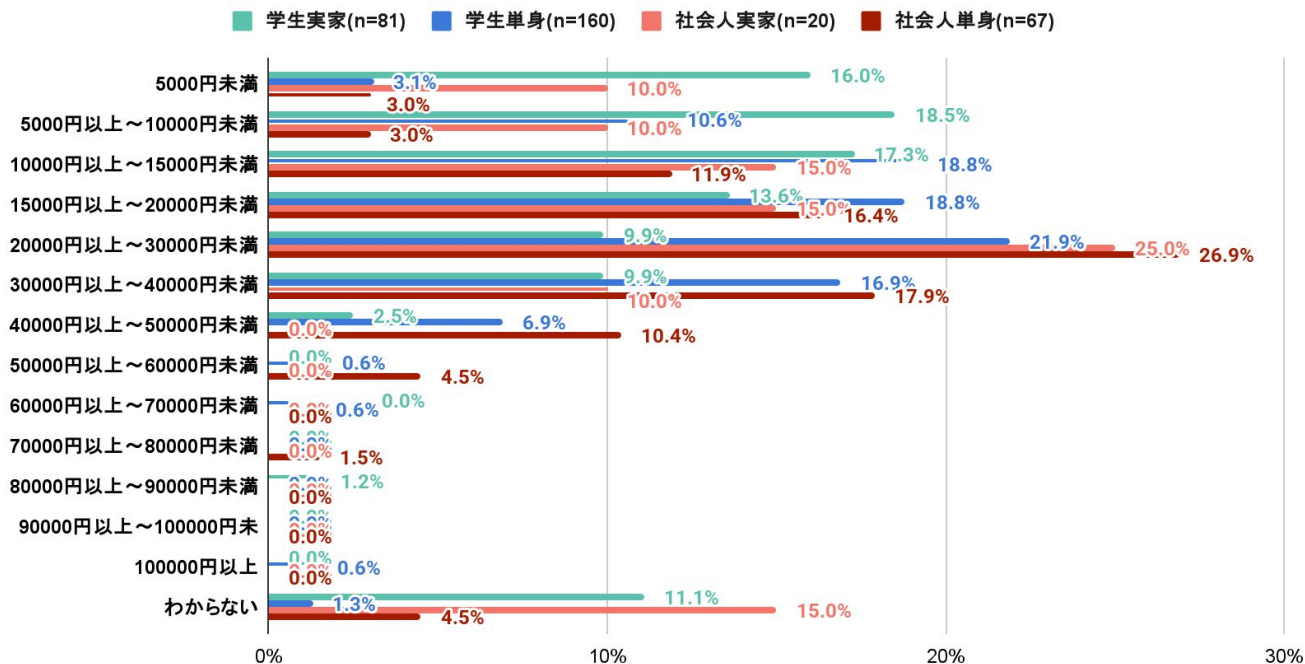
Q.あなたは、食費を1ヶ月でいくらくらい支出していますか？



# 食費の1カ月の支出額（大学生等・社会人×実家・単身の比較）



平均額は、学生実家層は16215円、学生単身層は22658円、社会人実家層は17941円、社会人単身層は27148円となった。厚生労働省の「令和5年度社会保障生計調査」によると、単身の生活保護受給世帯の食費は平均29643円/月であり、今回の調査の学生単身層はそれより約7000円安く、約4分の3の額となっている。

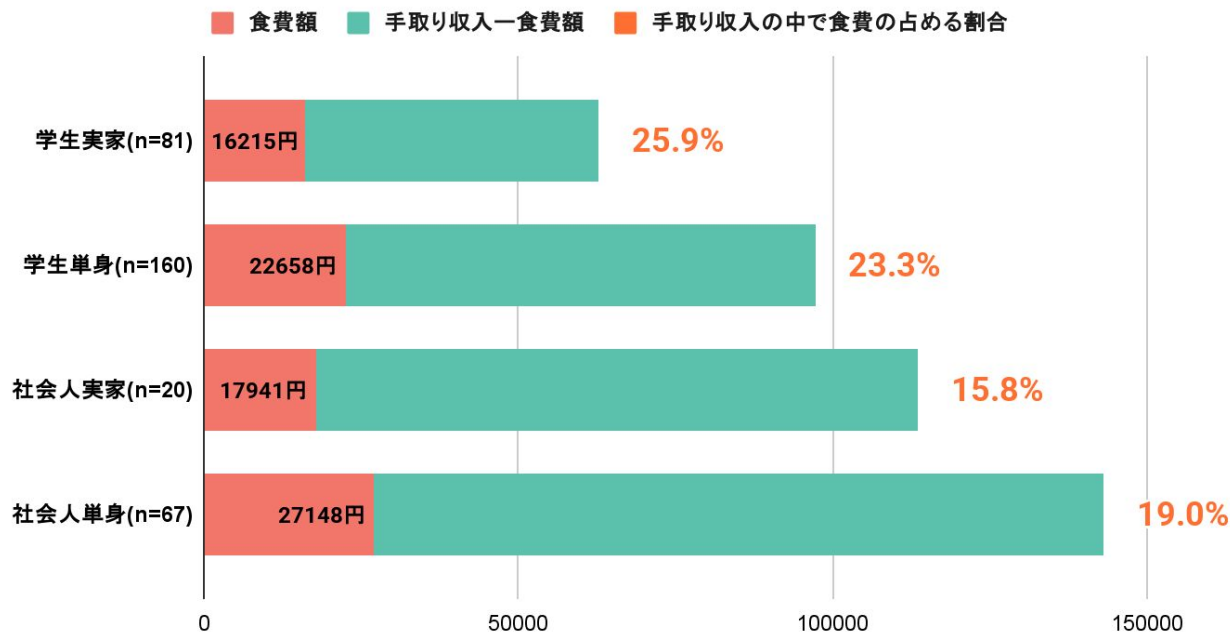


※平均値は、わからないのはのぞき、5000円未満は2500円、100000円以上は105000円とみなして、レンジ中央値を用いて計算した値である

# 1カ月の手取り収入で食費の占める割合（大学生等・社会人 × 実家・単身の比較）



食費の額面は学生と社会人で大きく変わらないように見えるが、学生のほうが手取り収入に対する食費の負担割合が大きい。食料品の物価高は、学生のほうがより影響度（生活への直撃度）が高い構造にあることが読み取れる。



## 1日の食費にかかる金額 (n=402 ※有効回答数)



P36の「食費の支出額」と組み合わせると、若者の食費支出は、月ベースでは2万円前後だが、実際に自分の財布から払うのは毎日ではなく、払う日は平均1,000円前後を使っていると推測される。

Q.1日の食費にかかる金額はいくらか、教えてください。日々違うと思いますので、だいたいの平均をお答えください。

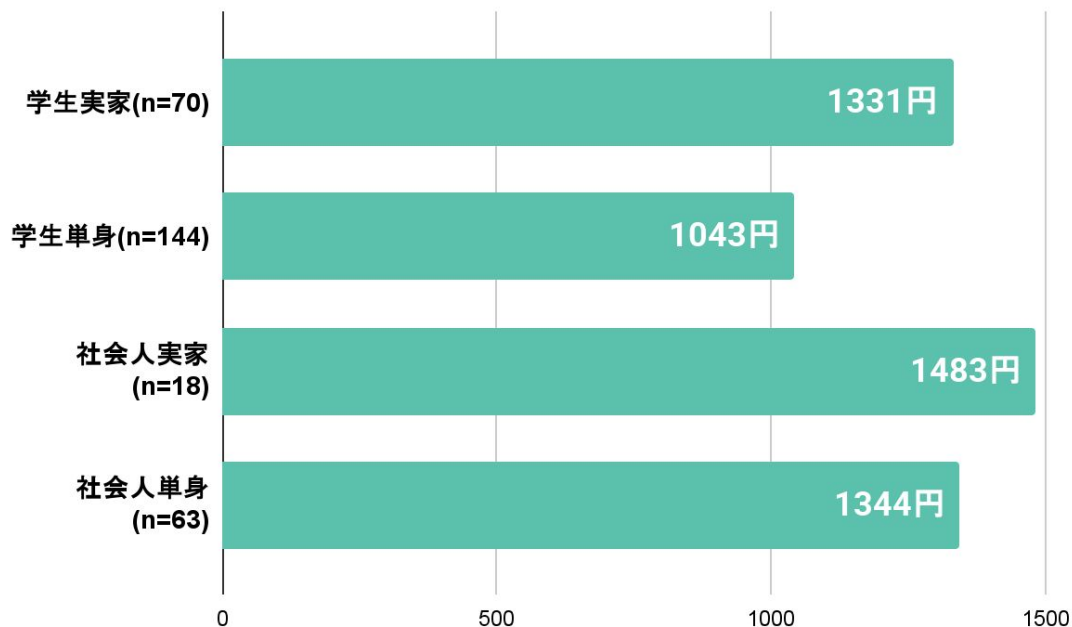
- ・平均値: 約 1,172円／日
- ・中央値: 1,000円／日
- ・全体の 62.9%が501～1,500円のレンジ内

※「1日の食費」について自由記述で尋ねたところ、中央値は1,000円／日であった。一方で、2～5万円といった「1日としては不自然な高額な回答」もあり、同一回答者の月額食費（別設問）と整合的であることから、1ヶ月分の支出を間違えて記入したケースが含まれていると考えられた。そのため、本分析では1日1万円以上の回答31件、「わからない」等7件を欠損として扱い、有効回答数を402件として計算を行った。

# 1日の食費にかかる平均額（大学生等・社会人×実家・単身の比較）



学生単身層は、他の層に比べて1日の食費を2割以上抑えている。P26の「1ヶ月の支出」では学生実家層は16215円、学生単身層は22658円となったが、1日あたりの食費で見ると単身層のほうがコストを抑えており、切り詰めて生活しているとみられる。



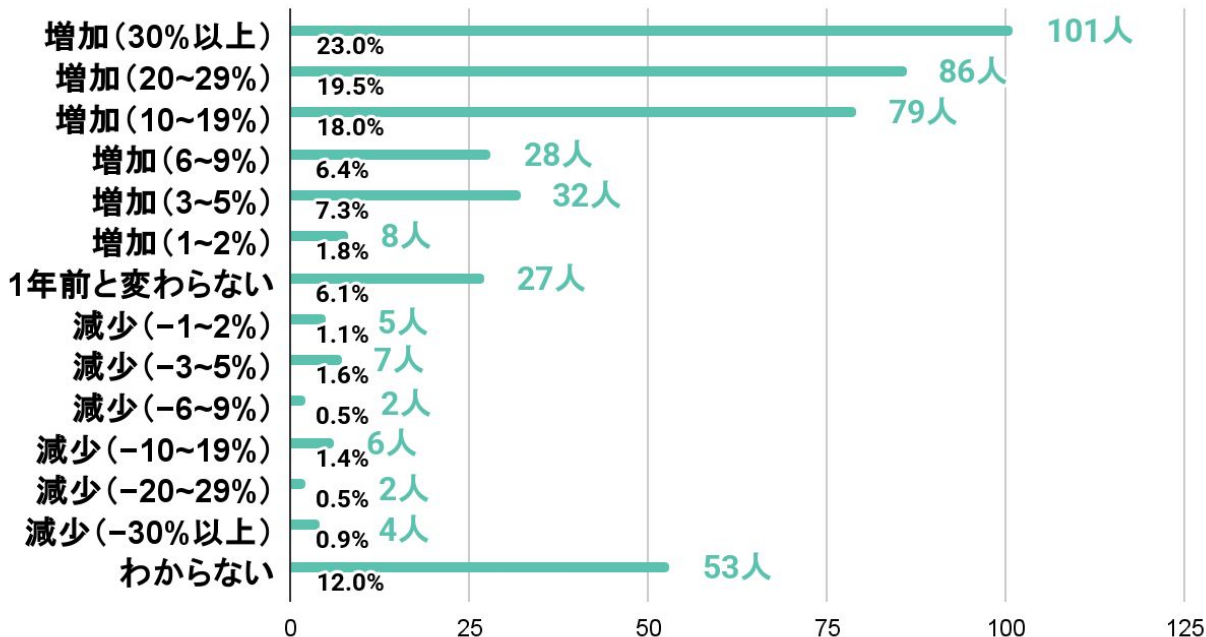
P19同様、1日1万円以上の数値や「わからない」を欠損として扱い、計算を行った。

# 1年前と比較した際の、1ヶ月の食費の増減(n=440)



76.0%が「増加」と回答し、その中でも30%以上増加が最多であった。「減少」と回答したのは6.0%に留まった。1年前と比べ、食費のインフレを強く感じていることがわかる。

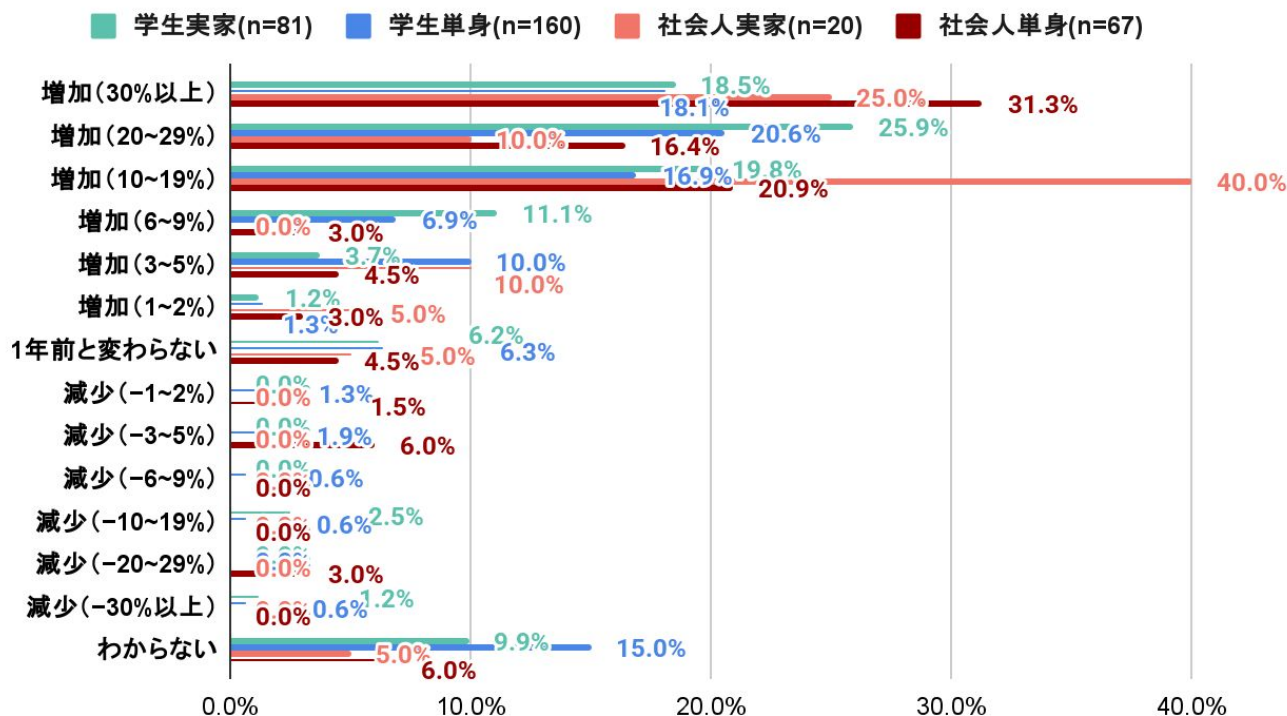
Q.1年前(2024年秋)と比較して、1ヶ月にかかる食費はどの程度増減しましたか？



# 1年前との食費の増減感（大学生等・社会人×実家・単身の比較）



どの属性においても、食費が10%以上増加したと回答した人が半数以上を占めた（学生実家：64.2%、学生単身：55.6%、社会人実家：75.0%、社会人単身：68.8%）。また学生は「わからない」がやや多い。





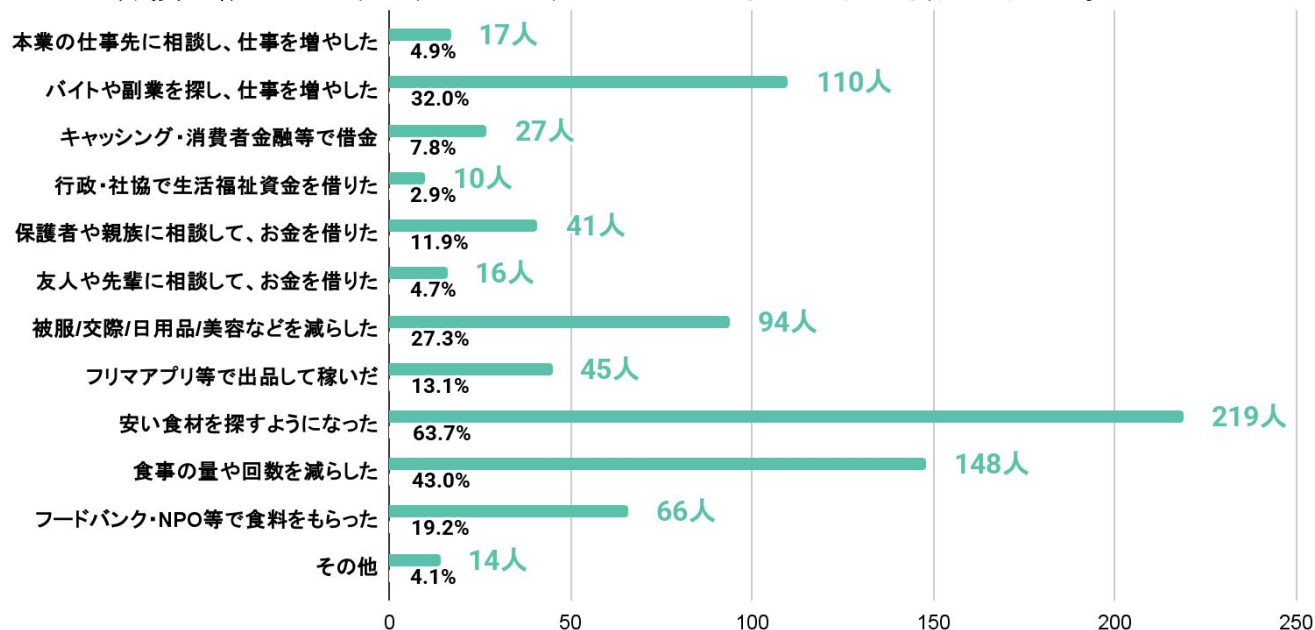
# 食費の増加への対応策(n=344) ※複数回答



食材探しの工夫が最多ではあるが、43.0%が「食事の量や回数」を減らすと回答（約5人に2人）。またキャッシング・福祉資金貸付・保護者・友人等、なんらかの形でお金を借りて対応した人は76人であり、全体の22.1%であった（約5人に1人）。

Q.上の質問で「増加している」と回答した方にお聞きます。

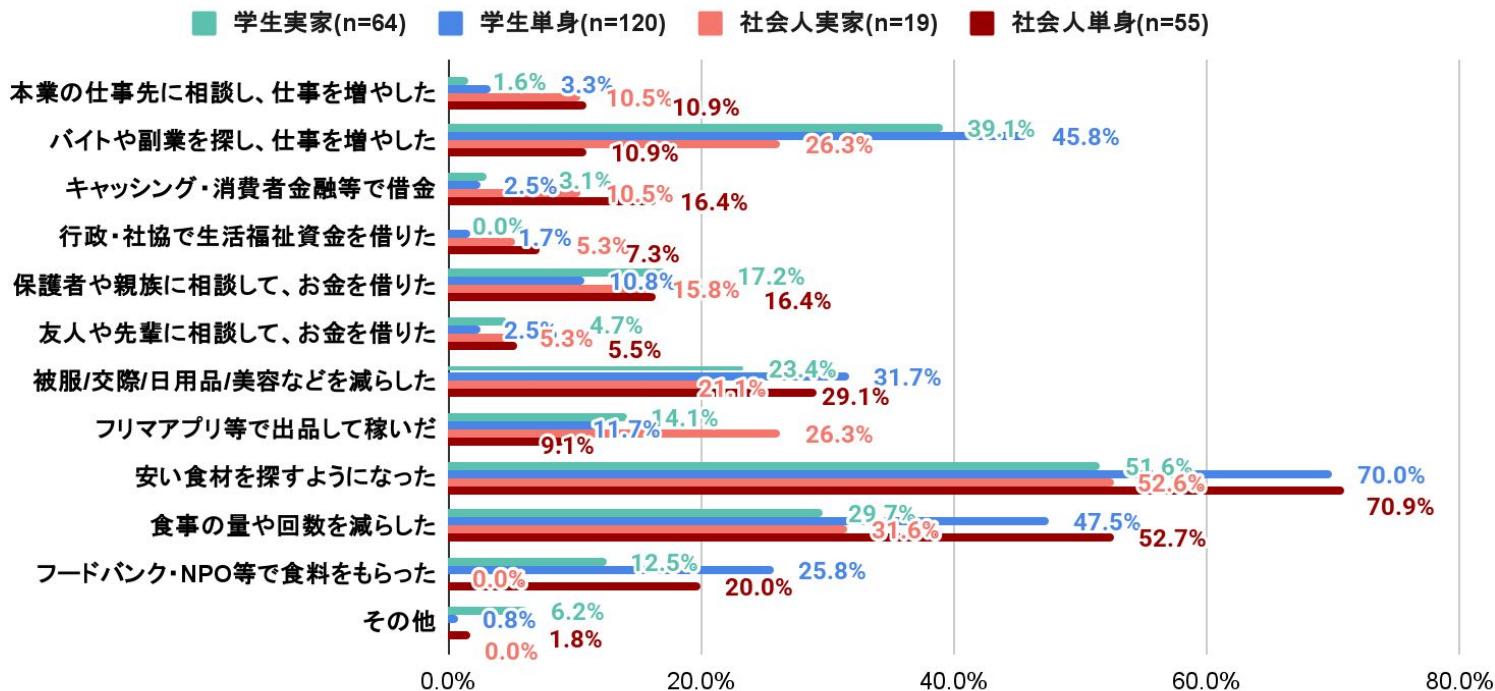
あなたは、食費の増加にどのように対応していますか？あてはまるものをいくつでも答えてください。



# 食費の増加への対応策（大学生等・社会人×実家・単身の比較）※複数回答



学生はバイト・副業を増やして食費増加に対応する傾向が見られた。単身者は学生社会人問わず、約半数が「食事量・回数を減らす」、約7割が「安い食材を探す」と回答している。また単身学生は保護者等にお金を借りる人が相対的に少なく、フードバンク等を利用する割合が相対的に多い傾向があった。

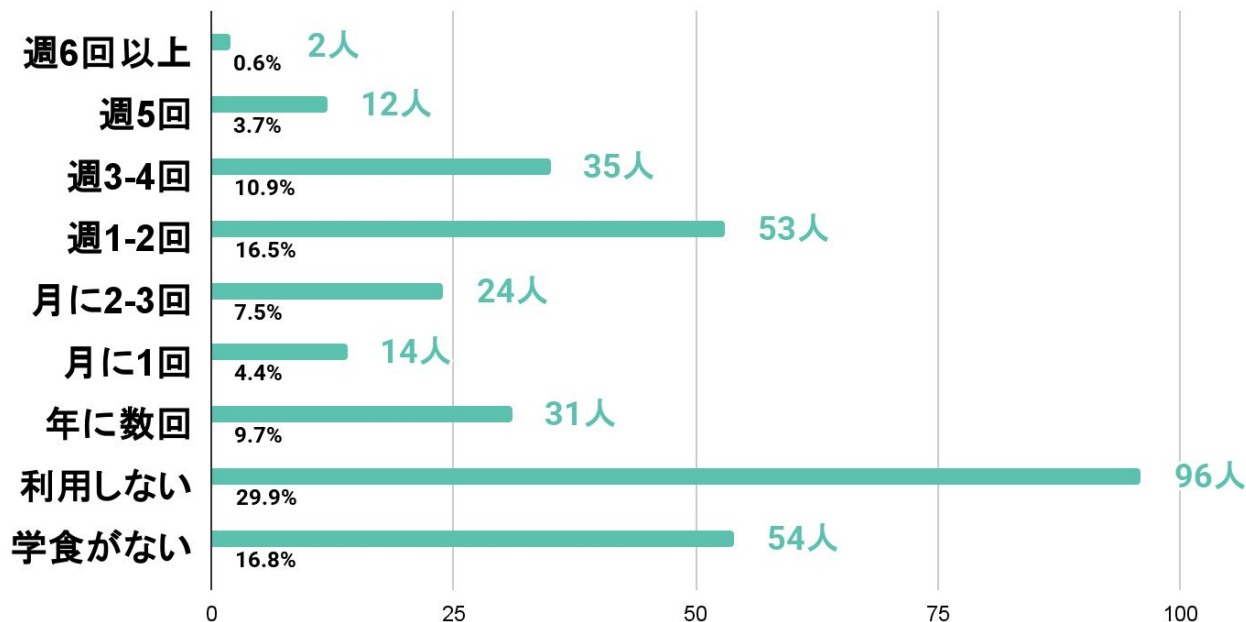


# 学生の学食の利用状況(n=321)



「利用しない」が29.9%（学食がないケースを除くと36.0%）。回答者は、学食があっても3人に1人は利用していない。利用する層では、週に1-2回が最多となっている。

Q.学生の方にお聞きます。夏休みや冬休み以外では、学食をどれくらい利用していますか？

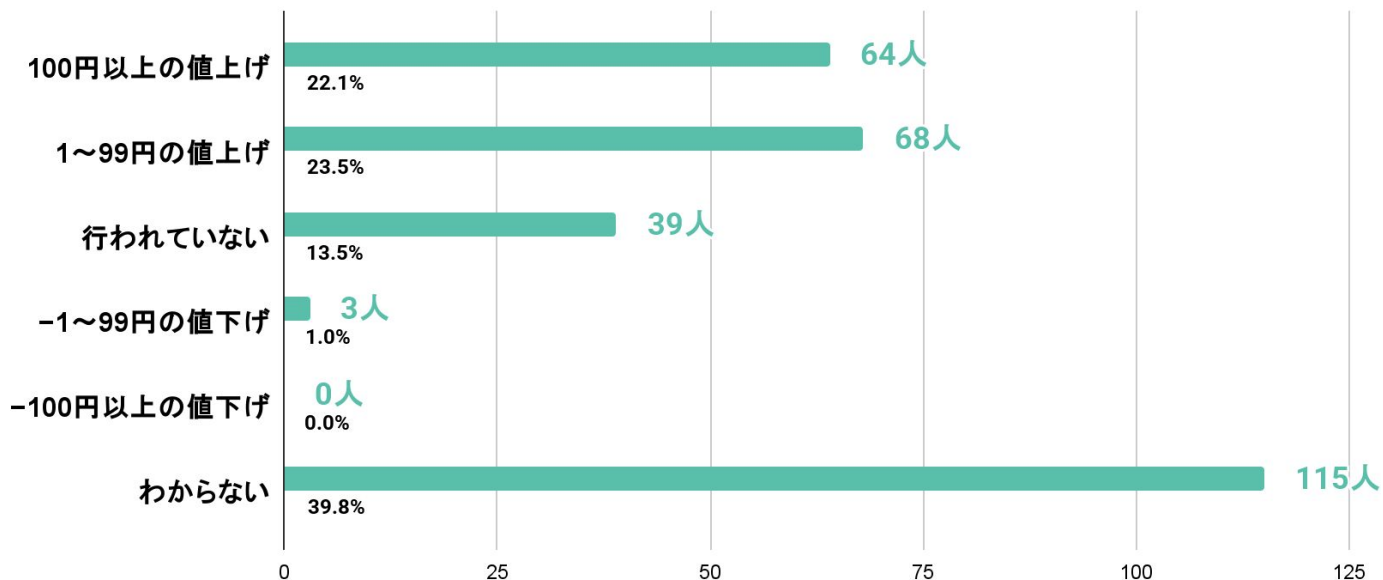


# 学食の値段の変更(n=289)



学食を利用しない層が多い背景もあり、「わからない」が最多を占めた。また、45.6%が学食の値上げがあったと回答。値下げされたという回答は1.0%に留まり、1年以内に値上げされた傾向が多くみられた。

Q.学生の方で、学校に学食がある方にお聞きます。1年以内に学食の値段の変更は行われましたか？





## 実家暮らし学生

- ・高くなって食べれる日と食べれない日も出てきます。安さを求めると冷凍食品の特定のものばかりで栄養面が偏っています（18歳無回答・青森県）
- ・健康的な生活は諦めました。お金がないです。バイト先の廃棄のドーナツばかり食べてます（19歳女性・埼玉県）
- ・家族が多い母子家庭なので全てが大変です。母はダイエット中と言って晩御飯食べてない。心配（18歳女性・大阪府）
- ・家計が困窮しているので、地域のフードパントリーに登録し、食料品や物資の支援を受けています。物価高騰もあり、食料品や日用品の買い物の回数を減らすなどしていますが、経済的にも苦しい状況です。夏休みや冬休みなど、自宅で過ごす時間が長い時期に、食料品などの支援があると助かると思っています（19歳女性・埼玉県）
- ・光熱費が高すぎて支援もない。僕達一番若い人に対する支援がなくてとても残念だと思っている。前子ども食堂もやってたから入ろうかなと思ったら小学生だけですって言われて小学生は親がいてるからいいけど僕達みたいな中途半端なところが一番しんどい（22歳男性・大阪府）



## 单身学生

- ・バイト等の時給は物価ほど上がっていない。最低賃金をもっと上げるべき（20歳男性・京都府）
- ・量を削って耐えてる（20歳男性・京都府）
- ・大学の学食も500円ほどが、値上げを繰り返し600円ほどに。食費は生活において必要不可欠で、削ることが難しい出費なのかなと感じています。生活が厳しい人に向けた物価高対策が行われて欲しいと感じるときもあります(21歳女性・東京都)
- ・卵を気兼ねなく食べたい。家では麦など混ぜてるが本当は白米を食べたい（19歳女性・広島県）
- ・白米は高騰していたため一年間で一度も買わなかった。玄米と麦（19歳女性・京都府）
- ・お米も高くカップ麺に頼るしかなく食べ続けていたら体調を崩しました（20歳女性・宮城県）
- ・食べないと勉強できないが、食費の心配と生産性もないのに消費を続ける罪悪感で勉強に集中できない。物価と食べ物の不安に日々を支配されてる。世間からは大学生は遊んでいると思われがちで辛い。いっそ進学しなければと後悔に苛まれる（25歳女性・東京都）



## 実家暮らし社会人

- ・高すぎる（22歳男性・広島県）
- ・コンビニ利用をやめて出来るだけ自炊をし、割引商品を買うようにしている。（22歳女性・福岡県）
- ・物価が高くなってどの食材も高いのに手取りが物価に見合っていないと思っている。（19歳女性・福島県）
- ・ストレスとか原因で食費や酒など増えた。（25歳男性・埼玉県）
- ・食料品が高くなった（25歳女性・石川県）
- ・お金のことを考えると食べても食べなくても元気がなくなる（25歳女性・千葉県）
- ・家族の分も一部ですが出していることが苦です（21歳女性・福岡県）



## 单身社会人

- ・やはり値上げがしんどいです。肉体労働なので空腹で動くのが辛く、また収入を増やそうとして働く時間を増やすと自炊の時間や気力も奪われ、非常に難しいところです(24歳女性・神奈川県)
- ・今年の4月に大学退学をして、8月に正社員になりました。経済的に余裕が出てきたので、食費にあてられる金額が増えました(22歳女性・兵庫県)
- ・物価高で前に比べて食費がかかるようになり正直苦しい。前と同じ量や回数ではマイナスになってしまうので食事の回数と量は減らして1日1食～2食、1日や2日おきに食べることもしばしば。でも自分は身寄りがないので頼れる人もいないからお腹空いててもそうするしかないかなという感じです(21歳女性・東京都)
- ・節約のため、去年は1日1食しか食べていなかったが体調が悪くなり3食摂るようになった。その分食費が増えて辛い。今も出来れば1食をめざしている(23歳無回答・兵庫県)
- ・食費を抑えたいが、冷蔵庫や電子レンジ、調理器具などがなく、コンビニやスーパーなどの出来合いの惣菜や弁当を買いがち。早く揃えて、食費を抑えたい(24歳男性・神奈川県)