

2026 年 7 月 30 日

報道関係者 各位

ソニー損害保険株式会社

～2026 年 お盆の帰省に関する調査～

ソニー損害保険株式会社（代表取締役社長：鈴木 隆行、本社：東京都大田区、以下「ソニー損保」）は、2026 年 6 月 19 日～6 月 22 日の 4 日間、自家用車を所有して自分で運転をする 20 代～50 代で、今年のお盆に車で帰省する予定がある男女に対し、「2026 年 お盆の帰省に関する調査」をインターネットリサーチで実施し、1,000 名の有効回答を得ました。

【今年のお盆の帰省ラッシュ】

2026 年のお盆の帰省ラッシュは分散傾向、U ターンラッシュは 8 月 15 日・16 日がピーク

お盆に車で帰省する際の移動時間 平均は 1 時間 45 分

【お盆の帰省に関する費用】

お盆に車で帰省する際にかかる費用は？ 平均 2.4 万円

帰省の移動時間が 6 時間以上の人では平均 6.6 万円

「お盆玉を用意する」38.6%、過去調査から上昇傾向
子ども 1 人あたりの平均額は 9,977 円で、2019 年調査と同水準に

【お盆の帰省の目的】

お盆の帰省で楽しみにしていること

1 位「親・きょうだいとの会話」2 位「実家の家庭料理」3 位「親戚の集まり」

お盆に帰省した際、親と話したいと思うこと

1 位「親の健康」2 位「自分の近況」3 位「子の近況」

【帰省のストレス】

自分の実家への帰省のストレス

自分の実家へ帰省することがある人では 24.9%が「ストレスを感じる」と回答

配偶者の実家への帰省のストレス

配偶者の実家へ帰省することがある人では 42.2%が「ストレスを感じる」、女性では 51.1%に

【帰省中の渋滞】

帰省中の高速道路の渋滞は何 km で避ける？ 「5km 以下」が 18.7%と少くない結果に

今年のお盆に“渋滞回避策”として最も行いたいこと 「ピーク日を選んで移動」が 40.6%

【長距離ドライブで怖いこと】

長距離ドライブで遭遇したら怖いもの TOP3 「あおり運転」「逆走車」「ふらつき運転」

「あおり運転を受けたことがある」 38.4%、2019 年調査からは 11.4 ポイント下降

あおり運転対策の実施率

「ドライブレコーダーの設置」は 70.9%、2019 年調査からは 33.2 ポイントの大幅上昇

【お盆の帰省とエンタメランキング】

帰省先で会えると嬉しい“理想の幼馴染”のイメージに合う芸能人

男性回答 1 位「綾瀬はるかさん」、女性回答 1 位「大泉洋さん」

渋滞でもイライラしなさそうな芸能人

1 位「明石家さんまさん」2 位「綾瀬はるかさん」3 位「DAIGO さん」「所ジョージさん」

“渋滞のストレス発散”で熱唱したい曲 「ultra soul」が 2019 年調査に続き 1 位、

2 位は「Happiness (嵐)」、3 位は「ケセラセラ (Mrs. GREEN APPLE)」

アンケート総括

【今年のお盆の帰省ラッシュ】**◆2026 年のお盆の帰省ラッシュは分散傾向、U ターンラッシュは 8 月 15 日・16 日がピーク**

今年のお盆に車（自家用車・レンタカー・カーシェア）で帰省する予定の人 1,000 名（全回答者）に、帰省の候補日を聞いたところ、「8 月 8 日（土）」（12.8%）や「8 月 11 日（火/祝日）」（12.5%）、「8 月 15 日（土）」（16.1%）などに回答が分散しました。また、「全く決まっていない」は 38.7%となりました。

一方で、U ターンの候補日を聞いたところ、「8 月 15 日（土）」（21.3%）や「8 月 16 日（日）」（18.6%）に回答が集まり、「全く決まっていない」は 40.8%となりました。

帰省ラッシュは 8 月 8 日や 8 月 11 日、8 月 15 日、U ターンラッシュは 8 月 15 日や 8 月 16 日がピークになりそうです。（図 1）

◆お盆に車で帰省する際の移動時間 平均は 1 時間 45 分

次に、全回答者 1,000 名に、お盆の帰省でかかる移動時間（片道）を聞いたところ、「1～2 時間未満」（32.2%）に最も多くの回答が集まったほか、「30 分～1 時間未満」（19.0%）、「2～3 時間未満」（17.6%）にも回答が集まり、平均時間は 1 時間 45 分でした。（図 2）

【お盆の帰省に関する費用】**◆お盆に車で帰省する際にかかる費用は？ 平均 2.4 万円****帰省の移動時間が 6 時間以上の人では平均 6.6 万円**

続いて、お盆の帰省に関する費用について聞きました。

全回答者 1,000 名に、お盆の帰省では、どのくらいの費用（往復のガソリン代や高速道路代、滞在中の消費、手土産代など、一緒に帰省する家族全員分の費用）がかかるかを聞いたところ、「1 万円くらい」（49.1%）に回答が集中し、平均は 2.4 万円でした。（図 3）

お盆の帰省の移動時間別に平均をみると、移動時間が長いほど費用が高くなる傾向がみられ、6 時間以上の人では 6.6 万円となりました。（図 4）

◆「お盆玉を用意する」38.6%、過去調査から上昇傾向**子ども 1 人あたりの平均額は 9,977 円で、2019 年調査と同水準に**

お盆の時期に親戚の子どもや孫などにあげるお小遣いである“お盆玉（おぼんだま）”を用意するかを聞いたところ、「用意する」は 38.6%となりました。

過去の調査結果（※）と比較すると、「用意する」は 2019 年 32.3%→2020 年 33.4%→2026 年 38.6%と、上昇傾向がみられました。（図 5）

（※）2019 年は、自家用車を所有して自分で運転をする 20 代～50 代で、2019 年のお盆に帰省する予定がある男女 1,000 名が対象。

2020 年は、自家用車を所有して自分で運転をする 20 代～50 代のお盆に帰省する習慣がある男女 1,000 名が対象で、そのうち 2020 年のお盆に帰省予定の方 817 名がベース。

今年のお盆の帰省で、お盆玉を用意する方 386 名に、用意するお盆玉の金額（複数に渡す場合は、1 人あたりの金額）を聞いたところ、「5,000 円～10,000 円未満」（30.8%）や「10,000 円～20,000 円未満」（28.5%）に回答が集まり、子ども 1 人あたりの平均額は 9,977 円となりました。

過去の調査結果と比較すると、平均額は 2019 年 9,984 円→2020 年 8,651 円→2026 年 9,977 円と、2020 年調査で下降したものの、今回調査では 2019 年の調査と同水準となりました。（図 6）

【お盆の帰省の目的】**◆お盆の帰省で楽しみにしていること**

1位「親・きょうだいとの会話」2位「実家の家庭料理」3位「親戚の集まり」

全回答者 1,000 名に、お盆の帰省で楽しみにしていることを聞いたところ、「親・きょうだいとの会話」(36.0%) が最も多くなり、次いで「実家の家庭料理」(31.2%)、「親戚の集まり」(22.0%) となりました。なかなか会えない親族とのコミュニケーションや、慣れ親しんだ家庭の味を楽しみにしている人が多いようです。以降、「地元のグルメ・名物」(17.0%)、「道中のドライブ」(16.3%) が続きました。

男女別にみると、「親戚の集まり」(男性 25.6%、女性 18.4%) や「地元のグルメ・名物」(男性 21.0%、女性 13.0%) は男性が女性より 5 ポイント以上高くなりました。(図 7)

◆お盆に帰省した際、親と話したいと思うこと

1位「親の健康」2位「自分の近況」3位「子の近況」

お盆に帰省した際、親と話したいと思うことを聞いたところ、「親の健康」(31.2%) が最も多く、「自分の近況」(29.1%)、「子(親から見た孫)の近況」(19.1%)、「思い出話」(18.8%)、「地元の友人・知人の近況」(12.8%) が続きました。

年代別にみると、「親の健康」は、年代が高い層で多くなる傾向がみられ、40 代では 37.6%、50 代では 36.8% でした。また、20 代では「自分の近況」(34.0%) が最も高くなりました。(図 8)

【帰省のストレス】**◆自分の実家への帰省のストレス**

自分の実家へ帰省することがある人では 24.9% が「ストレスを感じる」と回答

◆配偶者の実家への帰省のストレス

配偶者の実家へ帰省することがある人では 42.2% が「ストレスを感じる」、女性では 51.1% に

帰省に対するストレスについて聞きました。

自分の実家へ帰省をすることがある方 967 名に、自分の実家へ帰省することに、どのくらいストレスを感じるかを聞いたところ、「非常にストレスを感じる」は 5.4%、「ややストレスを感じる」は 19.5% で、合計した『ストレスを感じる(計)』は 24.9% となり、自分の実家への帰省に対し 4 人に 1 人はストレスを感じていることがわかりました。(図 9)

次に、配偶者の実家へ帰省をすることがある既婚者 678 名に、配偶者の実家へ帰省することに、どのくらいストレスを感じるかを聞いたところ、『ストレスを感じる(計)』は 42.2% となりました。

男女別にみると、ストレスを感じる人の割合は男性では 32.4% となったのに対し、女性では 51.1% と半数がストレスを感じている結果となりました。(図 10)

自分の実家へ帰省をすることがある方で、自分の実家へ帰省することにストレスを感じる方 241 名に、自分の実家への帰省時にストレスを感じることを聞いたところ、「親・親戚への気遣い」(33.6%) が最も多くなり、「親・親戚からの干渉」(27.0%)、「親・親戚との生活リズムの違い」(24.1%) が続きました。

男女別にみると、「運転による疲労」(男性 15.0%、女性 24.0%) では、女性が男性より 9.0 ポイント高くなりました。(図 11)

次に、配偶者の実家へ帰省をすることがある既婚者で、配偶者の実家へ帰省することにストレスを感じる方 286 名に、配偶者の実家への帰省時にストレスを感じることを聞いたところ、自分の実家への帰省時と同様に「親・親戚への気遣い」(48.6%) が最も多くなり、次いで「プライベート空間がない」(34.6%)、「親・親戚からの干渉」(24.1%)、「帰省先での家事手伝い」「手土産を準備する手間」(い

ずれも 22.0%) となりました。

男女別にみると、「プライベート空間がない」(男性 25.7%、女性 39.8%) や「手土産を準備する手間」(男性 15.2%、女性 26.0%) では女性が男性より 10 ポイント以上、「親・親戚への気遣い」(男性 37.1%、女性 55.2%) や「帰省先での家事手伝い」(男性 10.5%、女性 28.7%) では 15 ポイント以上高くなりました。(図 12)

【帰省中の渋滞】

◆帰省中の高速道路の渋滞は何 km で避ける? 「5km 以下」が 18.7%と少ない結果に

全回答者 1,000 名に、帰省中に高速道路を走行する際、どのくらいの渋滞でルートを変更するかを聞いたところ、「5km 以下」は 18.7%、「10km くらい」は 22.3%となりました。渋滞が数十 km に及ぶケースでなくても、少しでも渋滞していることがわかれば早めに渋滞を回避するようにしている方は少なくないようです。(図 13)

◆今年のお盆に“渋滞回避策”として最も行いたいこと 「ピーク日を避けて移動」が 40.6%

今年のお盆に“渋滞回避策”として最も行いたいことを聞いたところ、「ピーク日を避けて移動する」(40.6%) が突出しました。今年のお盆の帰省の候補日は未定が最多回答となっており、お盆の混雑予想などを踏まえて、帰省の予定を検討している方が多いのではないのでしょうか。

年代別にみると、若年層では「生成 AI に相談する」(20 代 3.2%、30 代 2.0%) にも回答がありました。(図 14)

【長距離ドライブで怖いこと】

◆長距離ドライブで遭遇したら怖いもの TOP3 「あおり運転」「逆走車」「ふらつき運転」

全回答者 1,000 名に、帰省中の長距離ドライブの際、もし遭遇したら怖いと思うものを聞いたところ、「あおり運転」(41.3%) が最も多くなり、次いで「逆走している車」(31.1%)、「ふらつき運転している車」(22.7%)、「悪天候(台風・ゲリラ豪雨・雹)」(18.3%)、「ウインカーを出さずに右左折・車線変更する車」(16.7%) となりました。(図 15)

◆「あおり運転を受けたことがある」38.4%、2019 年調査からは 11.4 ポイント下降

◆あおり運転対策の実施率

「ドライブレコーダーの設置」は 70.9%、2019 年調査からは 33.2 ポイントの大幅上昇

全回答者 1,000 名に、“あおり運転”を受けたことがあるかどうか聞いたところ、「ある」は 38.4%と、3 人に 1 人以上があおり運転に遭遇したことがわかりました。

過去の調査結果と比較すると、受けたことがある人の割合は、2018 年 51.0%→2019 年 49.8%→2026 年 38.4%と、2019 年調査からは 11.4 ポイント下降しました。2020 年 6 月施行の道路交通法の一部を改正する法律による妨害運転(あおり運転)に対する罰則の創設や、警察やメディアによる啓発活動などの影響もあってか、あおり運転遭遇経験率は下降傾向がみられる結果となりました。(図 16)

あおり運転の被害の対策として、車間距離を広く取ること、余裕のある車線変更をすることなどが効果的とされています。実際にそういった運転を意識している人はどのくらいいるのでしょうか。

全回答者 1,000 名に、あおり運転の対策を行っているかを聞いたところ、行っている人の割合(実施率)は、《車間距離を広く取ることを心掛けている》では 79.9%、《余裕のある車線変更をすることを心掛けている》では 84.8%となりました。

また、自動車にドライブレコーダーの設置、“後方録画中”などのステッカーの貼り付けといった対策を自動車自体に行うことも抑止に有効とされています。これらの対策の実施率をみると、《ドライブレコーダーの設置をしている》では 70.9%、《ステッカーの貼り付けをしている》では 26.4%となり

ました。

実施率を過去の調査結果(※)と比較すると、《車間距離を広く取ることを心掛けている》は2018年84.0%→2019年88.0%→2026年79.9%と、2019年調査から8.1ポイント下降し、《余裕のある車線変更をすることを心掛けている》は2018年89.2%→2019年91.4%→2026年84.8%と、2019年調査から6.6ポイント下降しました。一方で、《ドライブレコーダーの設置をしている》は、2018年28.2%→2019年37.7%→2026年70.9%と、2019年調査から33.2ポイント上昇し、《ステッカーの貼り付けをしている》では2018年14.1%→2019年18.2%→2026年26.4%となり、2019年調査から8.2ポイント上昇しました。運転時の意識による対策については実施率の下降がみられた一方、自動車に実装できる対策については実施率が上昇しました。(図17)

(※) 2018年は、自家用車を所有して自分で運転をする20代～50代で、2018年のお盆に帰省する予定がある男女1,000名が対象。

【お盆の帰省とエンタメランキング】

◆帰省先で会えるとうれしい“理想の幼馴染”のイメージに合う芸能人

男性回答1位「綾瀬はるかさん」、女性回答1位「大泉洋さん」

◆渋滞でもイライラしなさそうな芸能人

1位「明石家さんまさん」2位「綾瀬はるかさん」3位「DAIGOさん」「所ジョージさん」

全回答者1,000名に、帰省先で会えるとうれしい“理想の幼馴染”のイメージに合う芸能人を聞いたところ、1位「今田美桜さん」「大泉洋さん」(いずれも14名)、3位「綾瀬はるかさん」(10名)となりました。

男女別にみると、男性回答では、1位「綾瀬はるかさん」(9名)、2位「今田美桜さん」「有村架純さん」(いずれも8名)、女性回答では、1位「大泉洋さん」(7名)、2位「今田美桜さん」(6名)、3位「竹内涼真さん」(5名)となりました。(図18)

渋滞でもイライラしなさそうな芸能人を聞いたところ、1位「明石家さんまさん」(36名)、2位「綾瀬はるかさん」(28名)、3位「DAIGOさん」「所ジョージさん」(いずれも10名)、5位「佐藤葉里さん」「出川哲朗さん」「相葉雅紀さん」(いずれも9名)でした。(図19)

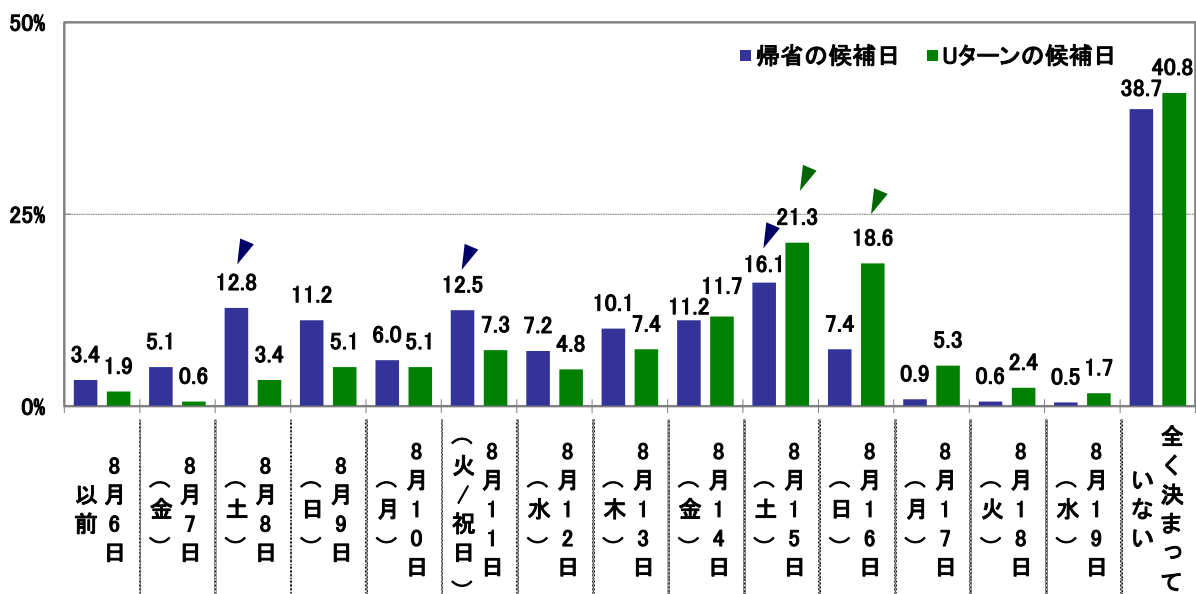
◆“渋滞のストレス発散”で熱唱したい曲 「ultra soul」が2019年調査に続き1位、2位は「Happiness (嵐)」、3位は「ケセラセラ (Mrs. GREEN APPLE)」

“渋滞のストレス発散”で熱唱したい曲を聞いたところ、1位「ultra soul (B'z)」(24名)、2位「Happiness (嵐)」(10名)、3位「ケセラセラ (Mrs. GREEN APPLE)」(9名)、4位「好きすぎて滅! (M!LK)」(8名)、5位「Lemon (米津玄師)」(7名)となりました。

過去の調査結果と比較すると、1位の「ultra soul (B'z)」は2019年調査でも1位となっており、ストレス発散ソングとして、不動の人気となっているようです。(図20)

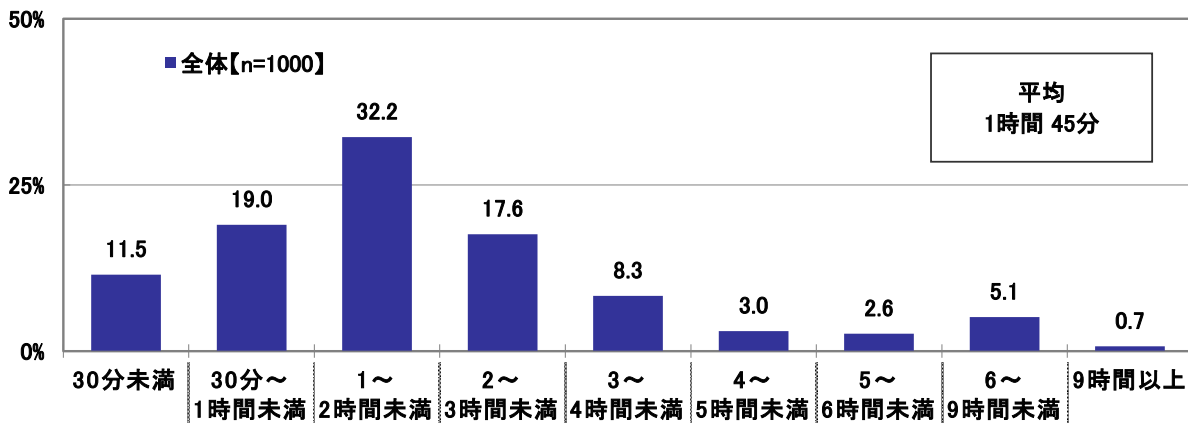
(図 1)

◆今年のお盆の帰省の候補日/Uターンの候補日 ※各複数回答形式(2つまで)
全体【n=1000】



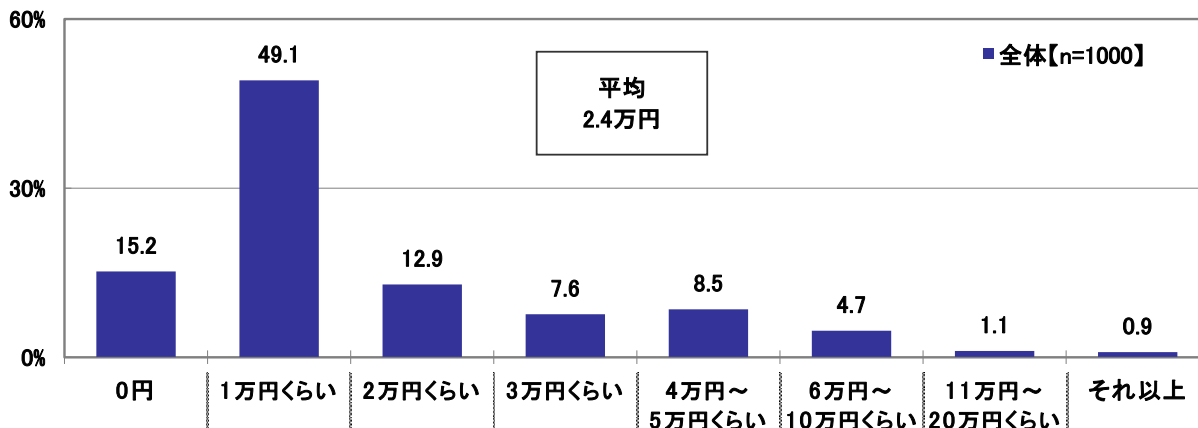
(図 2)

◆お盆の帰省でかかる移動時間(片道) ※自由回答形式



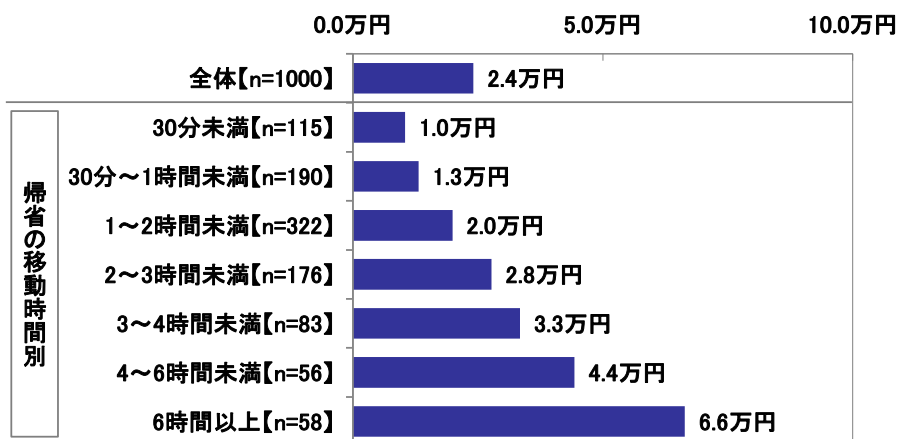
(図 3)

◆お盆の帰省でかかる費用 ※自由回答形式



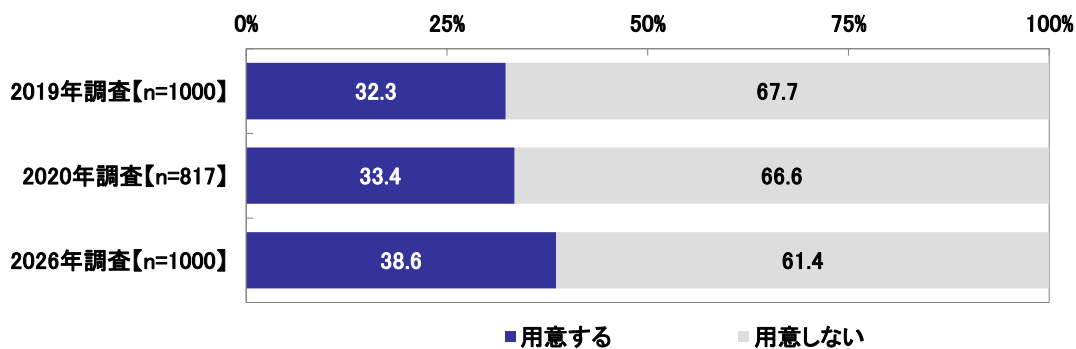
(図 4)

◆お盆の帰省でかかる費用の平均 ※自由回答形式



(図 5)

◆“お盆玉”を用意するか

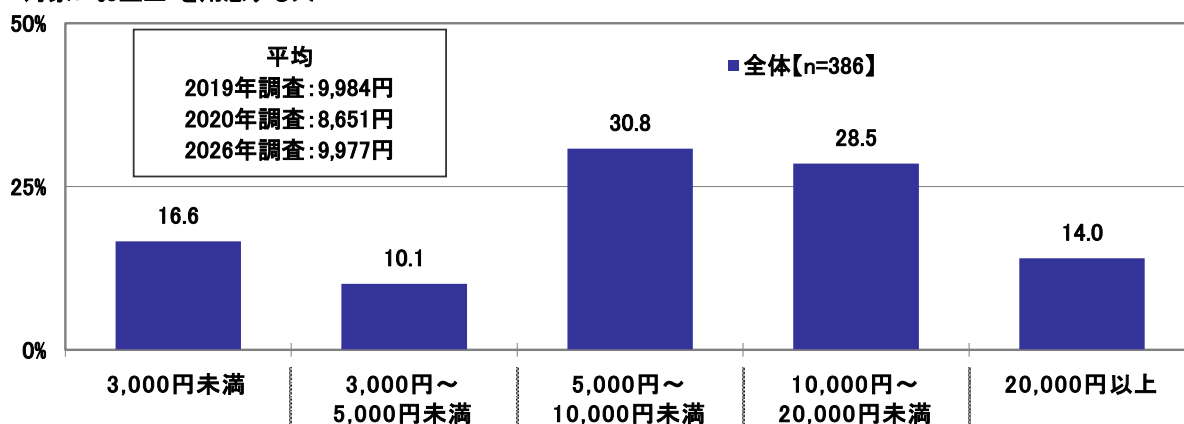


※2019年は、自家用車を所有して自分で運転をする20代～50代で、2019年のお盆に帰省する予定がある男女1,000名が対象。
 2020年は、自家用車を所有して自分で運転をする20代～50代のお盆に帰省する習慣がある男女1,000名が対象で、
 そのうち2020年のお盆に帰省予定の方817名がベース。

(図 6)

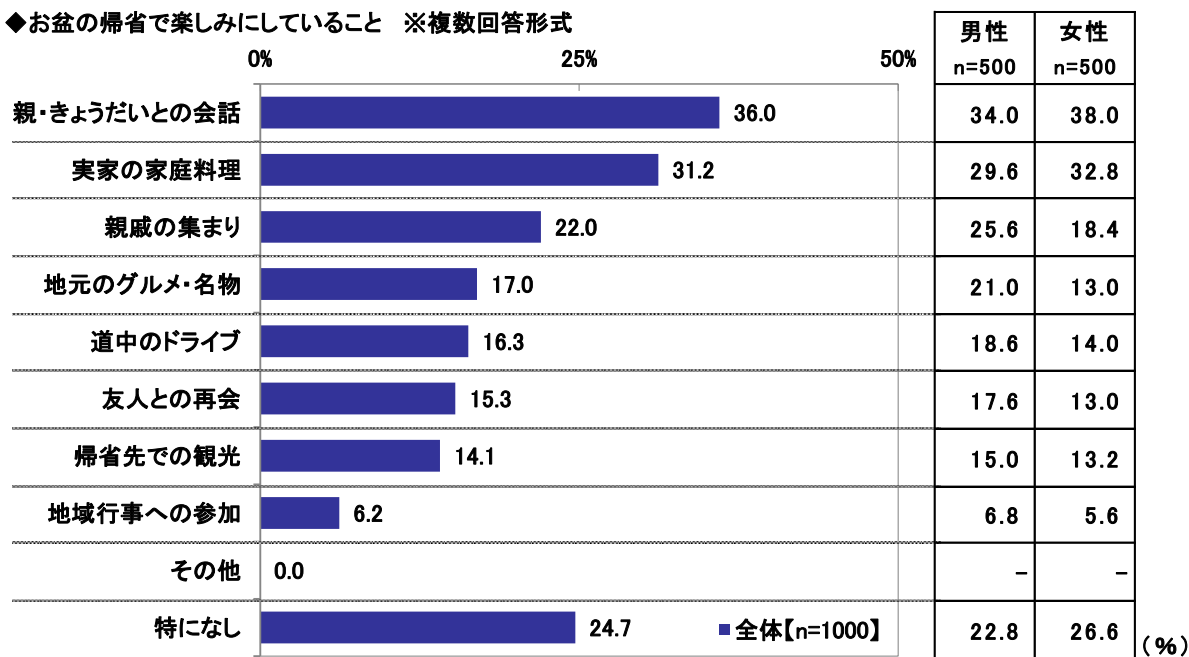
◆“お盆玉”をいくら用意する予定か ※自由回答形式

対象: “お盆玉”を用意する人



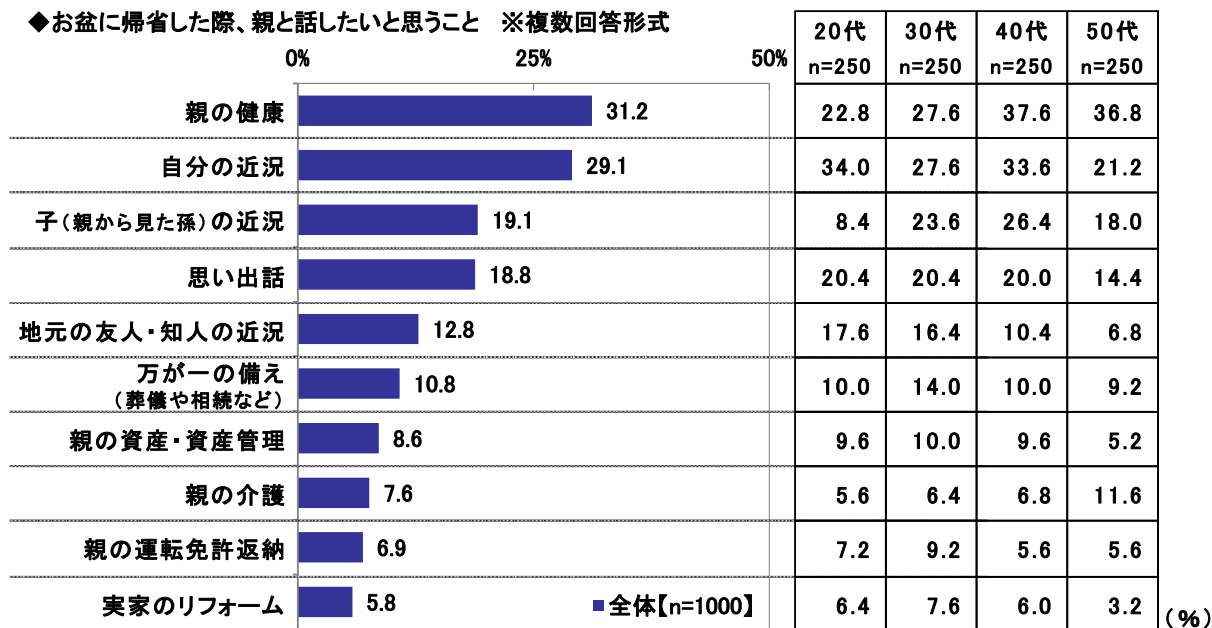
(図 7)

◆お盆の帰省で楽しみにしていること ※複数回答形式



(図 8)

◆お盆に帰省した際、親と話したいと思うこと ※複数回答形式

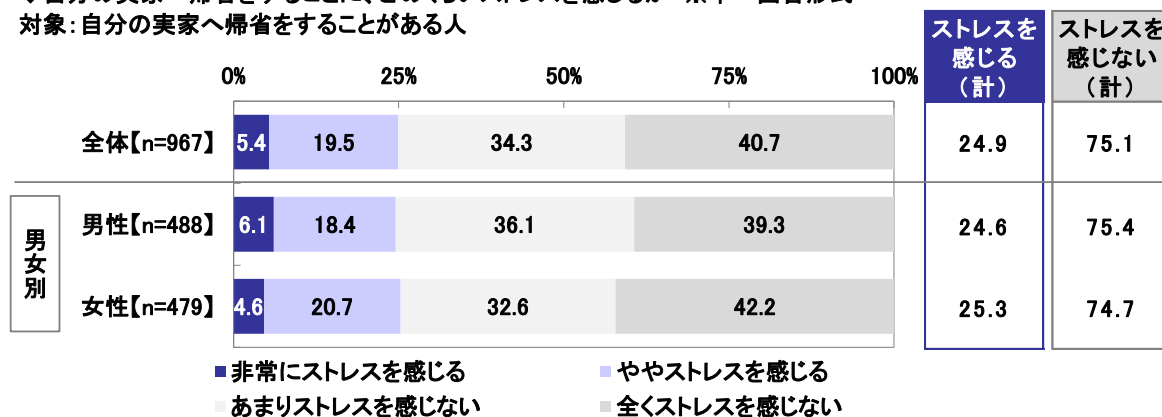


※上位10位まで抜粋

(図 9)

◆自分の実家へ帰省をすることに、どのくらいストレスを感じるか ※単一回答形式

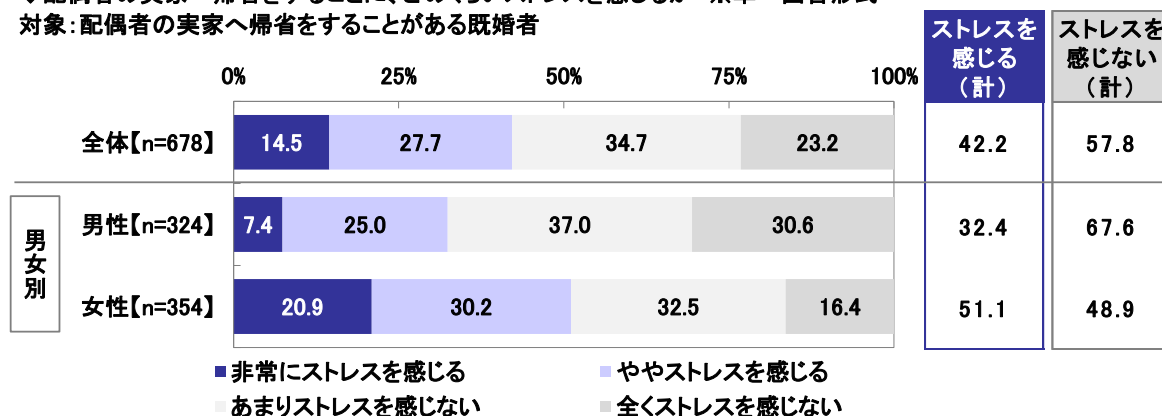
対象: 自分の実家へ帰省をすることがある人



(図 10)

◆配偶者の実家へ帰省をすることに、どのくらいストレスを感じるか ※単一回答形式

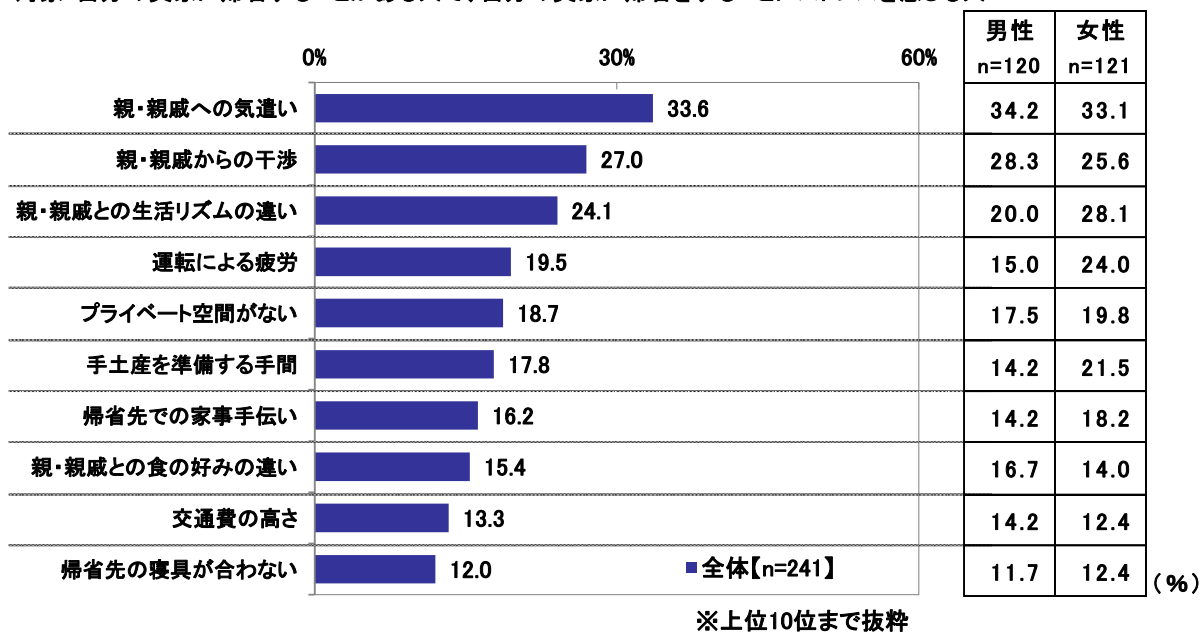
対象: 配偶者の実家へ帰省をすることがある既婚者



(図 11)

◆自分の実家への帰省時にストレスに感じる事 ※複数回答形式

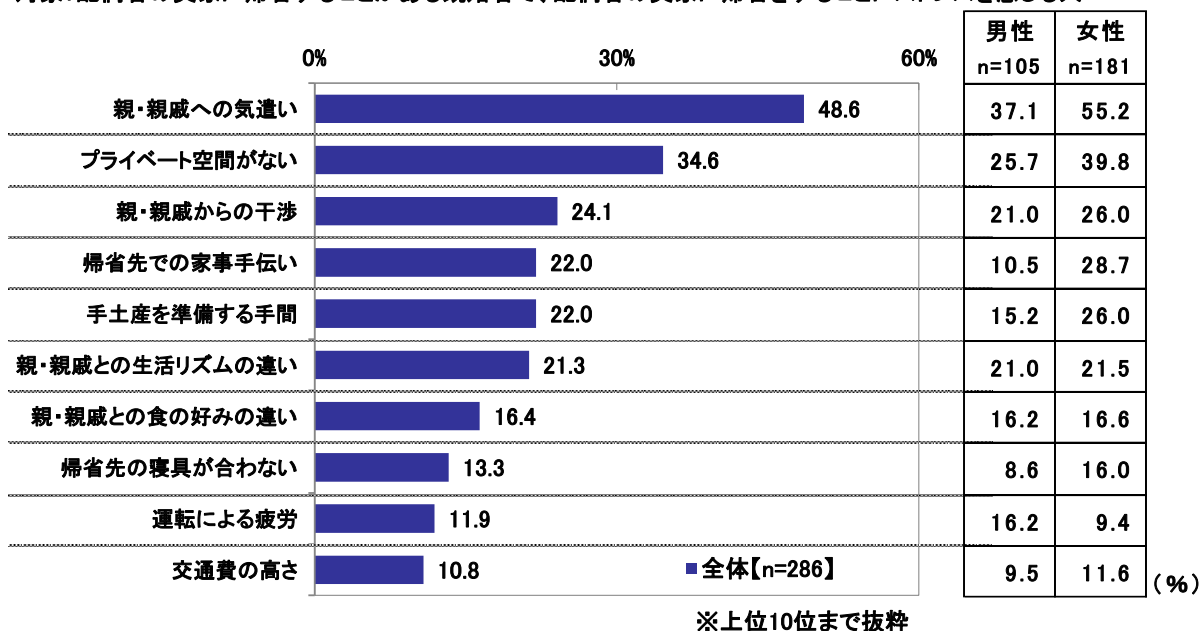
対象: 自分の実家に帰省することがある人で、自分の実家に帰省することにストレスを感じる人



(図 12)

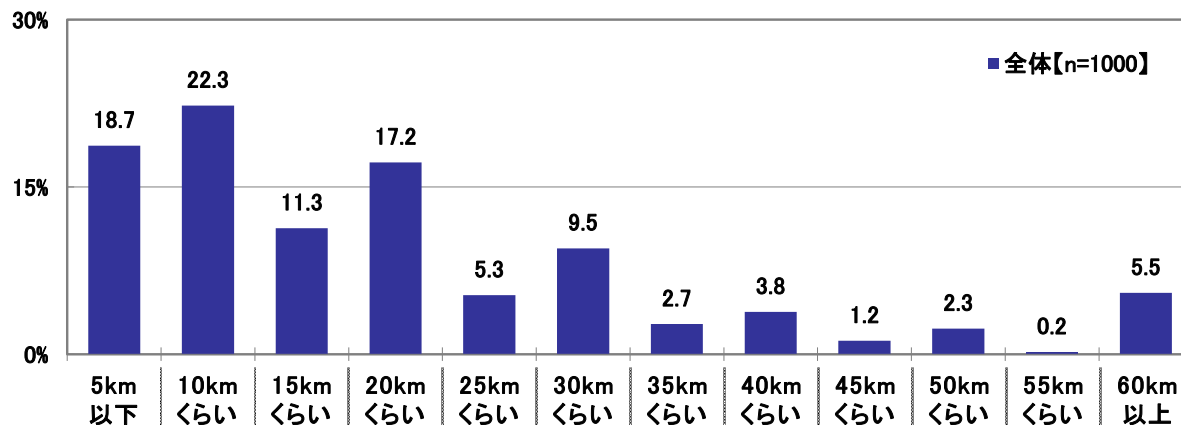
◆配偶者の実家への帰省時にストレスに感じる事 ※複数回答形式

対象: 配偶者の実家に帰省することがある既婚者で、配偶者の実家に帰省することにストレスを感じる人



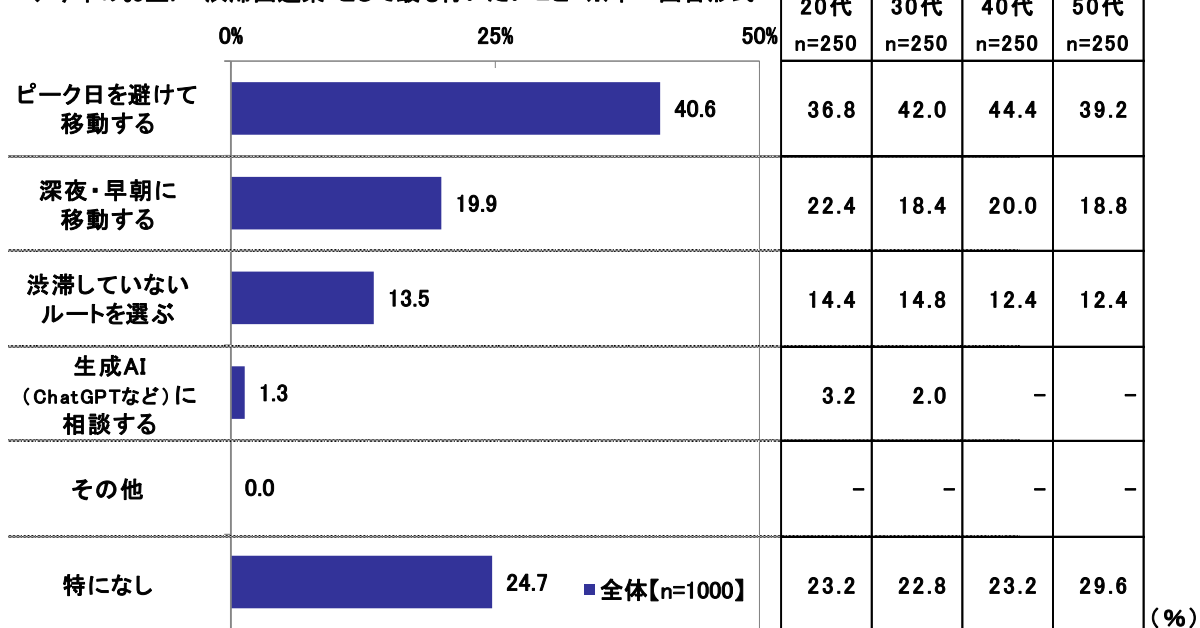
(図 13)

◆帰省中に高速道路を走行する際、どのくらいの渋滞でルートを変更するか ※単一回答形式



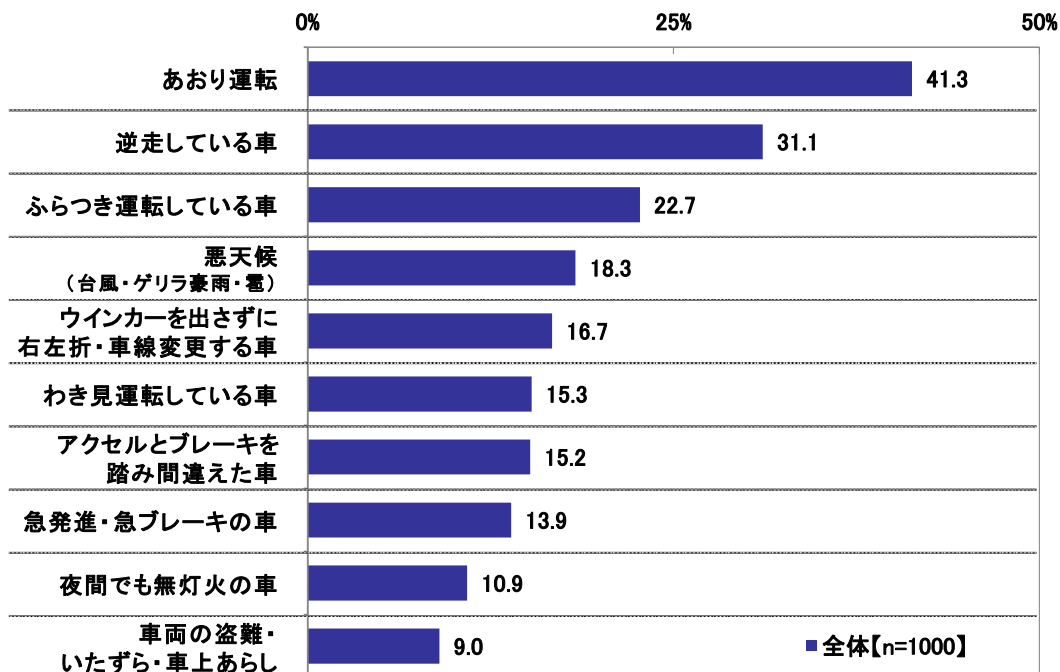
(図 14)

◆今年のお盆に“渋滞回避策”として最も行いたいこと ※単一回答形式



(図 15)

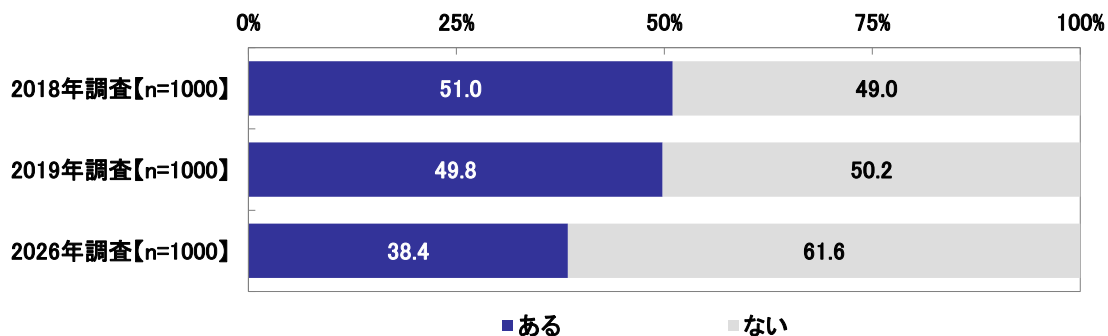
◆帰省中の長距離ドライブの際、もし遭遇したら怖いと思うもの ※複数回答形式(3つまで)



※上位10位まで抜粋

(図 16)

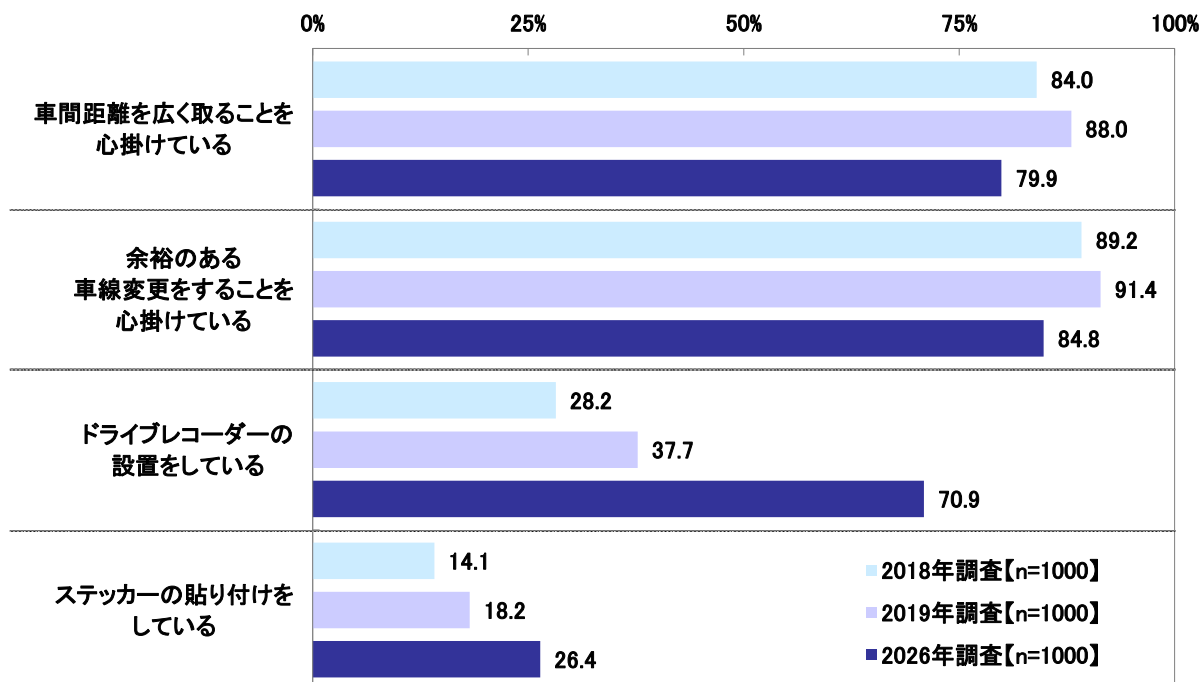
◆“あおり運転”を受けたことがあるか ※単一回答形式



※2018年は、自家用車を所有して自分で運転をする20代～50代で、2018年のお盆に帰省する予定がある男女1,000名が対象。

(図 17)

◆あおり運転の対策について、行っている人の割合 ※各単一回答形式



(図 18)

◆帰省先で会えるとうれしい“理想の幼馴染”のイメージに合う芸能人 ※自由回答形式

全体【n=1000】 (名)		
1位	今田美桜	14
	大泉洋	14
3位	綾瀬はるか	10
4位	有村架純	9
5位	新垣結衣	7
	木村拓哉	7
7位	橋本環奈	6
	長澤まさみ	6
9位	吉沢亮	5
	竹内涼真	5
	北川景子	5
	明石家さんま	5

男性【n=500】 (名)		
1位	綾瀬はるか	9
2位	今田美桜	8
	有村架純	8
4位	大泉洋	7
5位	新垣結衣	4
	木村拓哉	4
	長澤まさみ	4

女性【n=500】 (名)		
1位	大泉洋	7
2位	今田美桜	6
3位	竹内涼真	5
4位	橋本環奈	4
	吉沢亮	4
	北川景子	4
	佐藤菜里	4

※全体は上位10位、男女別は上位5位まで抜粋

(図 19)

◆渋滞でもイライラしなそうな芸能人 ※自由回答形式

全体【n=1000】		(名)
1位	明石家さんま	36
2位	綾瀬はるか	28
3位	DAIGO	10
	所ジョージ	10
5位	佐藤栞里	9
	出川哲朗	9
	相葉雅紀	9
8位	もう中学生	8
	大泉洋	8
10位	みやぞん	7

※上位10位まで抜粋

(図 20)

◆“渋滞のストレス発散”で熱唱したい曲 ※自由回答形式

2019年調査

全体【n=1000】		(名)
1位	ultra soul (B'z)	43
2位	Runner (爆風スランプ)	14
	リンダ リンダ (THE BLUE HEARTS)	14
4位	Lemon (米津玄師)	12
5位	紅 (X JAPAN)	10
6位	ガッツだぜ!! (ウルフルズ)	8
7位	TSUNAMI (サザンオールスターズ)	7
8位	TRAIN-TRAIN (THE BLUE HEARTS)	6
	YAH YAH YAH (CHAGE and ASKA)	6
	睡蓮花 (湘南乃風)	6
	負けないで (ZARD)	6

2026年調査

全体【n=1000】		(名)
1位	ultra soul (B'z)	24
2位	Happiness (嵐)	10
3位	ケセラセラ (Mrs. GREEN APPLE)	9
4位	好きすぎて滅! (MILK)	8
5位	Lemon (米津玄師)	7
6位	A・RA・SHI (嵐)	6
	TSUNAMI (サザンオールスターズ)	6
	イケナイ太陽 (ORANGE RANGE)	6
	マリーゴールド (あいみょん)	6
	紅 (X JAPAN)	6

※上位10位まで抜粋

◆調査概要◆

- ◆調査タイトル : 2026年 お盆の帰省に関する調査
- ◆調査対象 : ネットエイジアリサーチのインターネットモニター会員を母集団とする
自家用車を所有して自分で運転をする20代～50代で、
今年のお盆に車で帰省する予定がある男女
(20代・30代・40代・50代、男女各125名)
- ◆調査期間 : 2026年6月19日～6月22日
- ◆調査方法 : インターネット調査
- ◆調査地域 : 全国
- ◆有効回答数 : 1,000サンプル(有効回答から1,000サンプルを抽出)
- ◆実施機関 : ネットエイジア株式会社

調査協力会社：ネットエイジア株式会社

■■会社概要■■

- 会社名 : ソニー損害保険株式会社
- 代表者名 : 代表取締役社長 鈴木 隆行
- 設立 : 1998年6月10日
(ソニーインシュアランスプランニング株式会社として設立)
- 所在地 : 東京都大田区蒲田 5-37-1 アロマスクエア 11F
- 業務内容 : 損害保険業

会社および商品の詳細は <https://www.sonysonpo.co.jp/> をご覧ください。

■■利用条件■■

本記事内の図解／文章とも自由に転載いただくことが可能ですが、下記の利用条件をすべて満たす場合に限りです。なお、当社がふさわしくないと判断した場合は、掲載の中止を求めることがあります。

《利用条件》

- 1 情報の出典元として「ソニー損害保険株式会社」の名前を明記してください。
- 2 ウェブサイトで使用する場合は、出典元として、ソニー損保の自動車保険トップページへリンクを設置してください。

<https://www.sonysonpo.co.jp/auto/>

■■本調査に関するお問合せ窓口■■

ソニー損害保険株式会社 UX デザイン部 コンテンツ企画課 坂江 耕平
03-5744-8742
sakae-k@sonysonpo.co.jp
9:30～18:00 (土・日・休日を除く)