

2026年5月8日

報道関係各位

GMO NIKKO 株式会社

【Z世代トレンドラボ byGMO】 Z世代436人調査：大学生は“お金”、社会人は“無理しない”志向 ～高校生・大学生・新社会人で異なる「不安」と「関心軸」が明らかに～

GMO インターネットグループの GMO NIKKO 株式会社^(※1)（代表取締役社長執行役員：佐久間勇 以下、GMO NIKKO）が提供する「Z世代トレンドラボ byGMO」では、この春に新生活を迎える新高校1年生・新大学1年生・新社会人計436名を対象に、「新生活に関する意識調査」を実施しました。進学や就職を迎える春は、Z世代の価値観や行動が大きく変化する節目です。そこで新生活を迎えるZ世代の意識や関心の違いをライフステージ別に明らかにすることを目的に本調査を実施しました。

調査の結果、新生活への期待・不安・変わりたいこと・挑戦したいことの特徴が、ライフステージごとに明確に異なることが判明しました。特に新高校1年生は人間関係への強い緊張感、大学生はお金への意識の高さ、社会人はワークライフバランス志向が鮮明に浮き彫りになりました。本調査結果は、ライフステージ別に適切なメッセージングやプロモーション戦略を立案できます。

(※1) GMO NIKKO は GMO インターネット株式会社の連結会社です。

Z世代トレンドラボ
byGMO

新高校1年生・新大学1年生・新社会人が対象

新生活を迎えるZ世代 436名の意識調査

新生活の期待と不安から読み解くZ世代の価値観

【調査サマリー】

■ 世代の壁を越える共通点——Z世代の新生活、全員が求めるのは「つながり」と「学び」

ライフステージを問わず、新しい環境で誰かとながら・学びたいというポジティブな意欲は新生活を迎えるZ世代に共通。

■新高校1年生：「高校デビュー」の期待と不安が入り混じる結果に。

新生活で不安なことの1位は「友人・同級生との人間関係」（40.2%）。いわゆる「高校デビュー」への期待と裏腹に、新しいコミュニティでの人間関係への緊張感の強さが際立ちました。

■新大学1年生：大学生になつたらまず「アルバイト」。「お金」をキーワードに経済的自立意識が芽生える時期。

新生活で挑戦したいことの1位は「アルバイト」（33.3%）、新生活で自分を変えたいと思うことでは3位が「お金の使い方の見直し」（27.4%）など、大学生活のはじまりが経済的自立を初めて意識する時期であることが色濃く反映されました。

■新社会人：「等身大」のバランス志向。仕事と生活の両立を最初から意識し、「頑張りすぎない」社会人デビュー。

新生活で自分を変えたいと思うことでは「生活習慣を整えること」、そして「無理をし過ぎず自分らしく過ごすこと」が同率2位（23.2%）で、仕事に適応しながらも自分らしさや自己コンディションの整備を大切にしようとする姿勢が浮かび上がりました。

【調査概要】

- ・調査テーマ：『Z世代の新生活』に関する調査
- ・調査期間：2026年3月27日（金）～2026年3月29日（日）
- ・調査主体：「Z世代トレンドラボ byGMO」（GMO NIKKO 株式会社）
- ・調査地域：日本国内
- ・調査対象：今春、新生活を迎える15～28歳・男女436名
（新高校1年生189名、新大学1年生135名、新社会人112名）
- ・調査方法：インターネット調査

【調査結果詳細】

■質問：新生活で楽しみにしていること



「新しい出会い・人間関係」「新しい学び・仕事」が新高校1年生・新大学1年生・新社会人いずれも上位にランクイン。ライフステージを問わず、新しい環境での人とのつながりや学びへの期待はZ世代に共通しています。

新高校1年生

3位が「新しい環境で生活できること」で、中学校とは異なる仲間や授業、部活動、学校行事など、高校ならではの生活に対する前向きな気持ちがうかがえます。

新大学1年生

3位が「自由な時間や行動範囲が広がること」32.6%と、高校から大学への進学による行動の自由度が向上する解放感への期待が数字に表れています。

新社会人

「新しい環境で生活できること」「自分の成長や変化を実感できそう」「新しい街・場所での暮らし」がそれぞれ23.2%で並び、一人暮らしのスタートなど、生活そのものが大きく変わることへの期待感が感じられます。

■質問：新生活で不安なこと



新高校1年生

1位は「友人・同級生との人間関係」（40.2%）に続き、2位「勉強についていけるか？」（39.2%）、3位「学業で成果を出せるか？」（37.6%）も高い数値を示しており、人間関係と学業の両面で緊張感の強さが際立ちます。

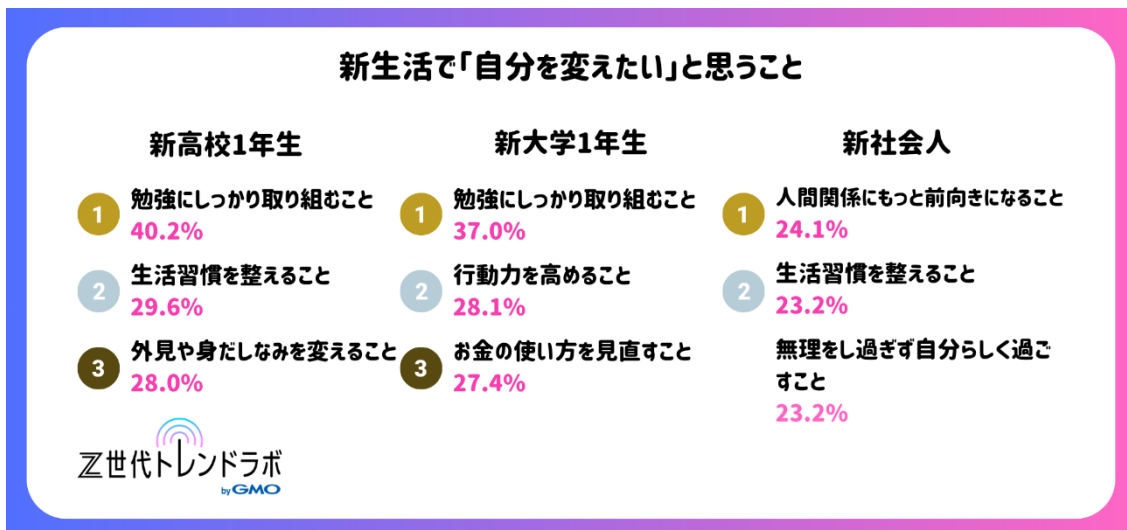
新大学1年生

1位は「学業で成果を出せるか」（33.3%）、2位は「勉強についていけるか」（30.4%）と学業面の不安が上位を占めています。人間関係の不安（25.2%）は高校生に比べやや落ち着いています。入学前からSNS等を通じて多様なコミュニティでつながりを築きやすい環境にあるのが、今のZ世代大学生のリアル。

新社会人

1位は「初対面の人との会話」（31.3%）で、職場という、避けられないコミュニケーションの場に飛び込む緊張感がにじみ出ています。さらに「仕事で成果を出せるか」（29.5%）、「お金が足りるか」（23.2%）と続いており、社会に出ることへの現実的な不安感も垣間見えます。

■質問：新生活で「自分を変えたい」と思うこと



新高校1年生

1位は「勉強にしっかり取り組むこと」（40.2%）と2位の「生活習慣を整えること」（29.6%）と10%以上差をつける結果から、高校での授業に対する緊張感が伺えます。注目目は3位の「外見や身だしなみを変えること」（28.0%）で、「高校デビュー」を意識したビジュアル面への変革意欲がはっきりと表れています。

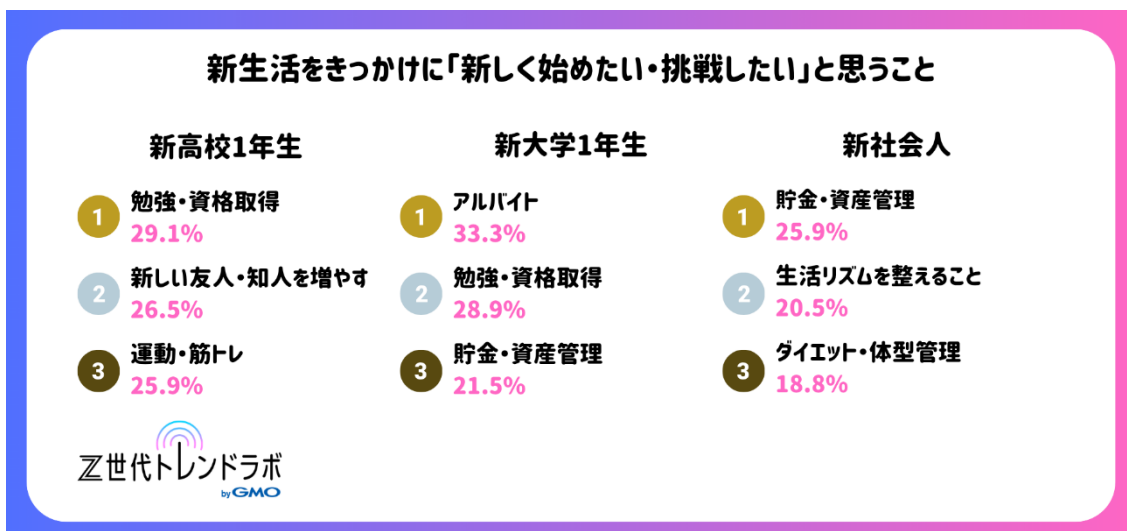
新大学1年生

不安なこと1位「学業で成果を出せるか」に関連して、自分を変えたいことの1位も「勉強にしっかり取り組むこと」（37.0%）という結果に。2位の「行動力を高めること」（28.1%）に続き、3位に「お金の使い方を見直すこと」（27.4%）がランクイン。アルバイトを始めたり一人暮らしで生活費を管理したりと、お金と向き合う機会が増える大学生ならではの意識の芽生えと言えます。

新社会人

1位は「人間関係にもっと前向きになること」（24.1%）で、不安なこととして挙げていた「初対面コミュニケーション」への課題意識がそのまま「変えたい」という意志につながっています。「生活習慣を整えること」（23.2%）「無理をし過ぎず自分らしく過ごすこと」（23.2%）が2位に並ぶなど、仕事に適応しながらも等身大の自分らしさを大切にしたいバランス感覚が際立ちます。

■質問：新生活で「新しく始めたい・挑戦したい」と思うこと



新高校1年生

1位は「勉強・資格取得」(29.1%)、2位に「新しい友人・知人を増やす」(26.5%)がランクイン。人間関係への不安を抱えながらも積極的に友人をつくりにいこうとする姿勢が感じられます。「運動・筋トレ」(25.9%)も3位に入り、外見への関心とも連動しています。

新大学1年生

1位は「アルバイト」(33.3%)で、お金を稼ぐことへの関心が最も高い結果に。2位が「勉強・資格取得」(28.9%)、3位が「貯金・資産管理」(21.5%)と、稼いで・貯めて・増やすというお金まわりへの意識が非常に高いことがわかります。「変えたいこと」でもお金の使い方の見直しが上位に入っていたことと合わせると、大学入学を機に主体的にお金に向き合おうとするZ世代大学生のマネーリテラシーへの関心の高さが浮き彫りになります。

新社会人

1位は「貯金・資産管理」(25.9%)。さらに「生活リズムを整える」(20.5%)、「ダイエット・体型管理」(18.8%)と続き、社会人として生活環境が大きく変わるなかで、まず自分自身のコンディションを整えることを優先しようとしている様子が表れています。

■調査コメント：「Z世代トレンドラボ byGMO」主任研究員 神津洋幸

本調査を総合すると、Z世代の新生活への向き合い方はライフステージごとに明確な“色”があることがわかります。

高校生のキーワードは「つながり」と「変身」。人間関係への不安を強く持ちながらも、だからこそ積極的に友人をつくりにいこうという意欲も持ち合わせています。

大学生はアルバイト・貯金・資産管理・お金の使い方の見直しと、経済的自立を初めて強く意識し始めると同時に「自由な時間と行動範囲の広がり」への期待も高く、お金と自由を手に入れながら自分のフィールドを広げていきたいという意欲が感じられます。

社会人は、新生活に期待しつつもワークライフバランスを意識するZ世代らしさが見受けられます。

新生活という節目に対する期待・不安・変わりたい気持ちをライフステージに合わせてきちんと理解することが、彼らへの効果的なアプローチのカギとなります。

【調査結果のご提供について】

上記項目以外の調査結果や詳細データもご用意しております。ご希望の報道関係者様はお気軽に「Z世代トレンドラボ byGMO」(E-mail：Zlab@koukoku.jp)までお問い合わせください。報道関係者様限定での提供となります。あらかじめご了承ください。

【「Z世代トレンドラボ byGMO」について】

(URL：<https://www.ztrendlab.com/service/index.html>)

「Z世代トレンドラボ byGMO」はZ世代の内面に隠れている本音や感情、価値観(インサイト)を深く理解し、企業が直面するコミュニケーション課題の解決を支援するマーケティングサービスです。

当社が独自に保有するZ世代インフルエンサー会員組織および、国内最大規模の調査パネル^(※2)を活用し、若年層に特化したマーケティング活動を多角的に支援いたします。

■「Z世代トレンドラボ byGMO」によるトレンド調査やインタビュー記事

URL：<https://www.koukoku.jp/truemarketing/genzlab/>

(※2) 調査モニターは GMO インターネットグループでインターネットリサーチ事業を展開する GMO リサーチ&AI 株式会社が提供する国内 3,426 万人 (2025 年 8 月現在) の「JAPAN Cloud Panel」と連携しています。

【GMO NIKKO について】 (URL : <https://www.koukoku.jp/>)

GMO NIKKO は、デジタルを軸に新たな価値を創出する総合マーケティング支援企業です。1992 年の創業以来、マーケティング分野で培った豊富な知見とノウハウを活かし、お客様の課題解決に取り組んでまいりました。現在は、GMO インターネットグループでインターネットインフラ事業と広告・メディア事業を担う GMO インターネット株式会社の連結会社として、AI をはじめとする最先端のテクノロジーを活用した自社開発サービスを提供。広告主企業様のブランディングや顧客ロイヤリティの向上、メディア企業様の収益最大化を支援しています。私たちは「Surprising Partner.」をビジョンに掲げ、常にお客様の期待を超えるかけがえのないパートナーであり続けます。

以上

【報道関係お問い合わせ先】

- GMO インターネット株式会社
広報担当 酒井
TEL : 03-5313-9226
お問い合わせ : <https://internet.gmo/contact/press/>

【本件に関するお問い合わせ先】

- GMO NIKKO 株式会社
Z 世代トレンドラボ
主任研究員 神津
TEL : 03-5456-6630
E-mail : Zlab@koukoku.jp

- GMO インターネットグループ株式会社
グループ広報部 PR チーム 田部井
TEL : 03-5456-2695
お問い合わせ : <https://group.gmo/contact/press-inquiries/>

【GMO NIKKO 株式会社】 (URL : <https://www.koukoku.jp/>)

会社名	GMO NIKKO 株式会社
所在地	東京都渋谷区道玄坂 1 丁目 2 番 3 号 渋谷フクラス
代表者	代表取締役 社長執行役員 佐久間 勇
事業内容	■総合マーケティング支援事業 -デジタルマーケティング事業 -パートナーセールス事業 -ツール・ソリューション事業 -アプリマーケティング事業 -メディア事業
資本金	1 億円

【GMO インターネット株式会社】 (URL : <https://internet.gmo/>)

会社名	GMO インターネット株式会社 (東証プライム市場 証券コード : 4784)
所在地	東京都渋谷区桜丘町 26 番 1 号 セルリアンタワー
代表者	代表取締役 社長執行役員 伊藤 正
事業内容	■インターネットインフラ事業

	ドメイン登録・販売（レジストラ）事業 クラウド・レンタルサーバー（ホスティング）事業 インターネット接続（プロバイダー）事業 ■インターネット広告・メディア事業
資 本 金	5 億円

【GMO インターネットグループ株式会社】（URL：<https://group.gmo/>）

会 社 名	GMO インターネットグループ株式会社（東証プライム市場 証券コード：9449）
所 在 地	東京都渋谷区桜丘町 26 番 1 号 セルリアンタワー
代 表 者	代表取締役グループ代表 熊谷 正寿
事 業 内 容	持株会社（グループ経営機能） ■グループの事業内容 インターネットインフラ事業 インターネットセキュリティ事業 インターネット広告事業・メディア事業 インターネット金融事業 暗号資産事業
資 本 金	50 億円

Copyright (C) 2026 GMO NIKKO Inc. All Rights Reserved.