

第3回：住宅ローン利用経験者に聞いた、 「リアルな後悔」ランキング その①

三井住友トラスト・資産のミライ研究所 研究員 矢野 礼菜

前回までは、「金利がある世界」到来後の住宅ローン利用の変化を点検しました。こういった転換局面では、住宅ローン契約時に想定していた状況と、実際に返済が始まってからの現実との間に「思っていたのと違った」とギャップを感じる人が増えているのではないのでしょうか。今回は、そういった“後悔の声”について、ミライ研のアンケート調査結果を分析することで、“後悔しない”住宅ローンにつながるヒントを探ってみたいと思います。

1. 約3人に1人が住宅ローンに“後悔あり”



住宅ローンを返済中の方1227名に対し、住宅ローンに対する後悔の有無を確認したところ、35.4%の方が「何らかの後悔をしている」ことが分かりました。住宅ローンは、家計に長期的な影響を及ぼす契約です。慎重に検討したつもりでも、返済を進める中で「想定とは異なる」と感じるケースが約3人に1人にもものぼるということは、住宅ローンに対する後悔は誰にでも起こりうるといえます。

さらに後悔の有無について、住宅ローンを借り入れた時期ごとに示したものが【図表1】です。最も借入時期が古い1991年～2000年に住宅ローンを借入れ、現在も返済中の方（返済期間25年間～34年が経過している方）に関しては、41.5%が「後悔あり」と回答しており、長期に渡る返済が、心理的・経済的な負担となっている可能性がうかがえます。

また、借入時期が2020年に近づくにつれて、「後悔あり」の回答割合は減少するものの、直近2021年～2024年で借り入れた方の「後悔あり」の割合はやや増加しています。このことは、足元の金利上昇傾向のみならず、借入金額の高額化や借入期間の長期化などが影響している可能性があります。

【図表1】住宅ローン借入時期別 住宅ローンに対する後悔の有無

住宅ローン借入時期	回答者数	後悔あり (%)	後悔なし (%)
1991年～2000年	113	41.5	58.5
2001年～2010年	364	37.9	62.1
2011年～2020年	537	32.4	67.6
2021年～2024年	209	35.1	64.9

出所：特に出所を示していない場合、三井住友トラスト・資産のミライ研究所「住まいと資産形成に関する意識と実態調査」（2025年）を基にミライ研作成

※回答者：住宅ローン返済中の方 ※借入時期が1990年以前については該当者が少ないため除いている

2. 長期間返済を続けている方ほど、「借入期間を短くすればよかった」と後悔

では、住宅ローン返済中の方は、具体的にどのような点について後悔しているのでしょうか。住宅ローンを借り入れた時期ごとに後悔の理由を確認したところ、「借入金額を少なくすればよかった」「頭金の割合を多くすればよかった」の二つが共通上位項目として挙がってきました【図表2】。

他方、「借入期間を短くすればよかった」は、借入時期が古い（＝返済期間が長い）ほど上位にランクインする傾向がみられました【図表2内★】。借入期間に関する後悔は、借り入れ当初は実感しにくいものの、長年にわたって返済を続ける中で、その「道のりの長さ」に気付き、後悔する人が増えているものと思われます。

また、借入金利に対する後悔も、2021年以前は「固定金利ではなく変動金利にすればよかった」【図表2内♠】が挙げられていたものの、2021年以降では「変動金利ではなく固定金利にすればよかった」【図表2内♠】に変化しており、時代ごとに多く選ばれていた金利形態の推移がうかがえる結果となっています。

今回の調査で後悔の理由として多く挙げられた「借入金額、借入期間、金利形態」は、ローン設計の根幹を成す重要な要素で、借入時には「将来を見通し」で慎重に決定されているものの、生活基盤や環境の変化、また金利情勢の変化等を経て、各要素の重みを実感されているためと思われます。借入時の判断がいかに「その時点の前提」に依存しているか、長期の借入れを行う際の先を見通す難しさに加えて、将来の不確実性に対する備えの大切さも浮き彫りになっているといえます。

【図表2】住宅ローン借入時期別 住宅ローンに対する後悔の上位5項目（複数回答可）

借入時期	順位	後悔の理由	割合
1991年～ 2000年 (回答者数:47)	1	 借入金額を少なくすればよかった	32.5%
	2	 借入期間を短くすればよかった(★)	24.5%
	3	 頭金の割合を多くすればよかった	24.4%
	4	 固定金利ではなく変動金利にすればよかった(♠)	19.0%
	5	 保障内容*を充実させればよかった	11.9%
2001年～ 2010年 (回答者数:138)	1	 借入金額を少なくすればよかった	31.3%
	2	 頭金の割合を多くすればよかった	25.6%
	3	 固定金利ではなく変動金利にすればよかった(♠)	18.6%
	4	 借入期間を短くすればよかった(★)	17.2%
	5	 保障内容*を充実させればよかった	12.7%
2011年～ 2020年 (回答者数:174)	1	 借入金額を少なくすればよかった	28.6%
	2	 頭金の割合を多くすればよかった	24.4%
	3	 借入期間を短くすればよかった(★)	14.8%
	4	 保障内容*を充実させればよかった	14.4%
	5	 固定金利ではなく変動金利にすればよかった(♠)	19.0%
2021年～ 2024年 (回答者数:73)	1	 借入金額を少なくすればよかった	30.0%
	2	 頭金の割合を多くすればよかった	25.1%
	3	 変動金利ではなく固定金利にすればよかった(♠)	19.0%
	4	 保障内容*を充実させればよかった	15.8%
	5	 借入期間を短くすればよかった(★)	15.1%

※回答者：各借入時期に住宅ローンを借り入れて返済中かつ後悔している方

* 疾病保障特約など

今回は、こうした「後悔の声」をさらに深掘りし、単独ローンとペアローンの違いによって、後悔の内容や度合いにどのような差が生まれているのかを検証します。共働き世帯の増加や不動産価格の高騰を背景に、ペアローンの利用が拡大していますが、その選択が家計や心理面にどのような影響を与えているのか——「二人で借りる」ことの意味を、後悔という視点から見つめ直していきます。

やの あやな

三井住友トラスト・資産のミライ研究所 研究員

2014年に三井住友信託銀行入社。堺支店、八王子支店にて、個人顧客の資産運用・資産承継に関わるコンサルティングおよび個人顧客向けの賃貸用不動産建築・購入に係る資金の融資業務に従事。2021年より現職。幅広い世代を対象に、資産形成や資産活用に関する調査研究、情報発信を行っている。なかでも、住宅ローンに関するテーマに重点を置き、継続的に分析・発信を実施。主な著作として、『安心ミライへの「金融教育」ガイドブック Q&A』（金融財政事情研究会、2023）がある。ウェルビーイング学会会員。

実務
論点

ブロックチェーンの法務

暗号資産と
電子決済手段

アンダーソン・毛利・友常法律事務所
弁護士

林 敬祐 [著]

A5判・388頁・定価4,400円(税込)

クリプトビジネス規制の最前線がわかる!

- ◆金融庁フィンテック参事官室で事務ガイドライン(暗号資産交換業者関係・電子決済手段等取引業者関係)の作成等に携わった弁護士による、資金決済法令を中心としたQ&A形式の解説。
- ◆規制の根底にある考え方に立ち戻って詳述することで、立法趣旨や法解釈の勘所を丁寧に理解できる一冊に。
- ◆アンホステッド・ウォレット、DeFi(分散型金融)といった規制の適用範囲が必ずしも明確でない論点や、ステーキング、レンディング、暗号資産ファンド、暗号資産建バリューと規制法の関係など未解明の論点にも触れた、暗号資産ビジネス関係者にも益する解説書。

●主要目次●

第1章 暗号資産

第2章 電子決済手段

第3章 前払式支払手段と電子決済手段・暗号資産



2025年8月刊行

一般社団法人 金融財政事情研究会

申込先

〒160-8519 東京都新宿区南元町1-9
電話(03)3358-2891(直通) FAX(03)3358-0037