

新生活シーズンを迎え、新居に引越す予定の人も多いでしょう。気がかりなのは家賃の高騰です。

なかでも東京都では、上昇に歯止めがかかりません。不動産・住宅情報サービス「LIFULL HOME'S（ライフフルホームズ）」のレポートによれば、2026年1月の東京23区ファミリー向け賃料水準は18カ月連続で上昇中とのこと。サイト掲載賃料は25万2464円で過去最高を更新、前年同月比で113.4%の伸びだということです。一方で、借り手側の希望額を示す反響賃料は18万4892円となっており、実に6万7572円もの開きがあります。

なお、シングル向けの掲載賃料（23区）は12万5814円で、こちらも前年同月比118.5%と上昇しています。借り手側の希望額は9万5785円ですから、やはり約3万円の差が出ているのです。

●あえて郊外に住み、通勤時間は快適に過ごせる列車で

LIFULL HOME'S が発表した2026年の住宅トレンドの一つに、「こちくら郊外」があります。住居費はやりくり次第で削れる費目ではないために、家計の大きな重しになりますが、それを緩和する選択肢として注目されているそうです。

「こちくら郊外」とは、東京23区のような家賃の高い地域に住まず、特急・新幹線を利用して通勤しながら、「心地よい暮らし」を得られる郊外地域を選ぶということ。一般的に都心から離れた郊外の方が家賃は安く済みますが、ぎゅうぎゅう詰めの満員電車を我慢して長時間通勤するのはつらい…という悩みの解消法として、席を確保できる特急や有料ライナーが止まる駅で物件探しをする人が増えているということです。

注目が高まっている駅の一つが、

埼玉県の飯能駅。始発が多いだけでなく、全席指定の特急ラビューを使うと池袋まで50分ほどで到着します。千葉県京成船橋駅も人気で、京成電鉄のモーニングライナー（帰りはイブニングライナー）を利用すると上野・日暮里まで約30分。神奈川県海老名駅は、小田急電鉄のロマンスカー・モーニングウェイ号で新宿まで約50分、千代田線直通の列車を選べば大手町まで乗り換えなしで到着できます。

LIFULL HOME'Sによると、これらの駅を利用する物件への問い合わせは、いずれも前年比110%以上だということです。

●鉄道会社にとっても大きなビジネスチャンス

そうした需要を受けて、各鉄道会社は指定席などの有料着席サービスに力を入れています。ビジネスパーソンの「朝のラッシュアワーの混雑に巻き込まれたくない」「夜はゆっくり座って帰りたい」という要望に応じて、通勤時間帯に全席指定の列車を運行。しかもスカイライナーやロマンスカーなどのゆったりした車両を使い、長時間でも快適に過ごせるように配慮しているのです。

また、通勤時間を有効に使えるようにと、PCが置ける広いテーブルや電源コンセント、フリーWi-Fi等の

【東京圏の有料席導入列車の例】

鉄道会社	列車	座席指定料金
小田急電鉄	ロマンスカー（モーニングウェイ号・ホームウェイ号）	海老名～新宿で650円
京成電鉄	モーニングライナー イブニングライナー	京成成田～京成上野・日暮里で600円
京浜急行電鉄	モーニング・ウイング号 イブニング・ウイング号	三浦海岸～品川 共通300円
西武鉄道	特急ラビュー	飯能～池袋で600円
東武鉄道	THライナー	新越谷～地下鉄日比谷線各駅で580円

※大人料金、乗車券は別途必要

設備を備えている列車もあります。

むろん、利用するには運賃に加えて、特急券や座席指定料金を払う必要があります。主な私鉄の場合、上乗せ料金は片道600～650円。リモートワークが併用できる企業で、一週間の出勤日が4日間とした場合、ひと月換算で2万円程度です。

冒頭で23区ファミリー向け物件の家賃が約25万円と書きましたが、都心を離れることで16万円程度に下げられたと仮定すると、列車の指定席料を払ったとしても、その方が安くなるわけです。「こちくら郊外」は、経済的にも一考の価値ありでしょう。

●新幹線通勤者に補助を出す自治体も

マイホームを購入する際も、同様に郊外を候補にする人が増えているとか。都心部では1億円越えが当たり前になった中古マンションも、東京から離れるほど手ごろな物件が見つかります。しかも、新幹線通勤をする住民に対し、補助金を出す自治体も少なくないのです。2025年度の例ですが、栃木県那須塩原市では月額最大1万円を最長5年間、埼玉県熊谷市では月額最大2万円を最長7年間という補助を行っています。

自治体ごとに適用条件があるので、新年度がスタートした時点で通勤補助を調べてみてはいかがでしょうか。