

住宅大全2026

インフレ時代の住宅購入戦略

～条件が整った人は先送りするな。危ない物件は買うな。～

橋本 裕介
TESキャピタル 2026年4月

はじめに：私の立場

私は、2026年以降の住宅購入について、条件が整っている人は先送りしすぎない方がよいと考えています。

インフレによって現金の価値は目減りし、建築費と人件費は高止まりし、賃料にも上昇圧力がかかっています。さらに、金利が上がれば、同じ年収でも借りられる金額は下がります。

つまり、何もしないこともリスクです。

**「誰でも今すぐ家を買うべきだ」と言っているのではありません。
買ってよい人と、まだ買ってはいけない人は明確に分かれます。**

住宅購入は、怖がって何もしないこともリスクです。しかし、焦って買うこともリスクです。

大切なのは、買うか買わないかではなく、買ってよい条件が整っているかです。

この資料の結論

住宅購入で失敗する人の多くは、物件選びの前にすでに間違えています。

- 借入可能額だけを見ている
- 月々の返済額だけを見て、固定資産税や修繕費を見ていない
- 駅から遠いけど広いからいい、と考えて将来の売却を見ていない
- 金利が上がったときの家計を計算していない

つまり、失敗する人は「買う前の見方」を間違えています。

条件が整っている人は動く。
条件が整っていない人は整える。
危ない物件は見送る。

目次

第1章 2026年、住宅購入を先送りしすぎるリスク

第2章 インフレ時代に強い不動産・弱い不動産

第3章 建築費高騰は新築だけの話ではない

第4章 賃貸は自由、持ち家は資産防衛

第5章 住宅ローンは人生の自由度を固定する

第6章 買っていい物件・買ってはいけない物件

買ってよい人・まだ買ってはいけない人

買ってよい人

✓ 購入後も生活費6～12か月分を残せる

✓ 金利が2%上がっても返済できる

✓ 10年以上住む見込みがある

✓ 売れる・貸せる立地を選んでいる

✓ 数字で判断できる

まだ買ってはいけない人

✗ 生活費6～12か月分が残らない

✗ 3～5年以内に転居の可能性がある

✗ 金利2%上昇で返済が苦しくなる

✗ 周辺相場を調べていない

✗ 修繕・災害リスクを確認していない

住宅購入で失敗する人の共通点

❶ 予算オーバーの物件を「頑張れば返せる」と購入

❷ 金利は「今の水準が続く」と楽観視

❸ 営業担当の言葉を鵜呑みにして自分で調べない

❹ 売却・賃貸の出口を考えていない

❺ 固定費(修繕・管理費)を試算していない

❻ 家族の将来変化(転勤・離婚・介護)を想定しない

❼ 「今買わないと損」という焦りで判断

インフレ・建築費・賃料上昇・金利上昇の全体像

①インフレ

現金の実質価値が目減りする。
同じ1,000万円でも、将来の購買力は下がる。

②建築費・人件費の高止まり

建設資材・人手不足・2024年問題により新築コスト上昇。
「いつか安くなる」は期待しにくい。

③賃料上昇

物価上昇に連動して都市部を中心に賃料が上がる。
賃貸期間が長くなるほど、総支払額が増加。

5分診断：あなたは今買ってよい状態か

Q1 購入後も生活費6～12か月分の現金が残る

YES→次へ

NO→まず現金を残すことを優先

Q2 金利が2%上がっても返済できる

YES→次へ

NO→借入額を下げることを検討

Q3 10年以上住む可能性が高い

YES→次へ

NO→賃貸継続も検討

Q4 売れる・貸せる立地かどうか確認した

YES→次へ

NO→物件を再検討

Q5 修繕費・税金・保険まで含めて計算した

YES→次へ

NO→資金計画を修正

Q6 家族構成・転職・介護・老後まで考えた

YES→購入を前向きに検討

NO→まだ準備不足

第1章

2026年、住宅購入を先送りしすぎるリスク

現金だけで持つリスク

インフレ下では、現金だけで資産を持つことにもリスクがあります。

1,000万円の現金が、物価上昇によって実質的に900万円分の購買力しか持たなくなる。

これがインフレの本質です。

一方で、適切な不動産はインフレ耐性を持ちやすい側面があります。

- ・ 賃料収入はインフレとともに上昇しやすい
- ・ 建て替えコスト上昇が既存不動産の相対的価値を下支えすることがある
- ・ 立地とローンを間違えなければ、持ち家はインフレ時代の資産防衛になりうる

ただし、インフレだから不動産は上がる、という単純な話ではありません。
買う物件と買い方によって、結果は大きく変わります。

インフレに強い不動産・弱い不動産

インフレに強い不動産

✓ 駅徒歩10分以内の立地

✓ 人口が維持・増加しているエリア

✓ 継続的な賃貸需要がある

✓ 建物管理がしっかりされている

✓ 金利上昇余地のある借入額

インフレに弱い不動産

✗ 駅から遠く利便性が低い

✗ 人口減少エリア

✗ 賃貸需要が細りやすい

✗ 修繕積立が不足している

✗ 借入上限まで借りている

第2章

インフレ時代に強い不動産・弱い不動産

インフレでも負ける不動産

X 郊外の低需要エリア（人口減少・駅遠）

X 築古マンション（修繕積立金不足・耐震不適格）

X 投資目的で買った单身向け狭小ワンルーム

X 管理費・修繕費が高く収支が悪化する物件

X 再建築不可・接道義務未充足の物件

X 商業地隣接で用途変更リスクのある物件

▶ インフレでも「立地・需要・流動性」が低い物件は目減り

建築費高騰・省エネ基準・2024年問題

建築費・人件費の高止まり

建設資材価格の上昇、職人不足、労務コスト増加が重なっています。短期的な解消は期待しにくい構造的な問題です。

省エネ基準の強化

断熱材・窓・設備など建物性能コストが増加。義務化により、今後も新築コストを押し上げる方向です。

2024年問題

建設業への時間外労働規制の適用。施工期間延長や工事費増加が発生し、職人不足に拍車をかけています。

第3章

建築費高騰は新築だけの話ではない

中古住宅にも修繕費高騰が波及する

- 建築費高騰は新築だけでなく中古にも直撃

- リフォーム工事費: 2019年比で30～50%上昇

- 大規模修繕: マンション 1戸あたり数十万～100万超の追加徴収事例も

- 修繕積立金の不足が全国で問題化

- 戸建の場合: 屋根・外壁・設備更新が 10～15年ごとに発生

- ▶ チェックポイント: 修繕積立金の残高と値上げ予定を確認

- ▶ 中古物件の購入時は「見えないコスト」を試算すること

賃貸のメリットと限界

賃貸のメリット

✓ 転居の自由度が高い

✓ 修繕費・固定資産税の負担なし

✓ ライフスタイルの変化に対応しやすい

✓ 初期費用が少なく流動性が高い

賃貸の限界

✕ 老後まで家賃を払い続ける現実

✕ 賃料はインフレで上昇しうる

✕ 高齢になると契約が難しくなる

✕ 払い続けた家賃は資産に残らない

持ち家が有利になる条件・負債になるケース

持ち家が有利になる条件

✓ 10年以上長く住む

✓ 立地とローンを間違えていない

✓ 金利上昇に耐えられる借入額

✓ 出口（売却・賃貸転用）が想定できる

✓ 全コスト込みで家計が成り立つ

持ち家が負債になるケース

✗ 借入上限まで借りてしまっている

✗ 変動金利上昇で返済が苦しくなる

✗ 転勤・離婚・収入減で手放せない

✗ 売れない・貸せない立地の物件

✗ 修繕積立不足で一時金発生

第4章

賃貸は自由、持ち家は資産防衛

銀行が貸す額と安全に返せる額は違う

銀行が貸してくれる金額は、あなたが安全に返せる金額ではありません。

銀行の審査基準は「貸し倒れリスクを回避できるか」です。
あなたの生活の質・子育て・老後資金・緊急時の備えは、審査の考慮外です。

住宅ローンは、単なる借金ではありません。これから数十年の人生の選択肢を固定する契約です。

**住宅ローンは「借りられるか」ではなく、
「返しながら豊かに暮らせるか」で判断してください。**

目安：返済比率は手取り収入の25%以内に抑えることが推奨されています。
ただし、教育費・医療費など個別事情を踏まえた判断が必要です。

金利上昇シミュレーション（借入4,000万円・35年返済）

金利	毎月返済額	総返済額	利息総額
0.7%	約10.7万円	約4,511万円	約511万円
1.5%	約12.2万円	約5,144万円	約1,144万円
2.5%	約14.3万円	約6,006万円	約2,006万円
3.5%	約16.5万円	約6,943万円	約2,943万円

0.7%と3.5%では、毎月返済額に約5.8万円、総返済額に約2,432万円の差。

その5万円が、教育費・旅行・老後資金・家族との時間を削っていきます。
住宅ローンの怖さは、返済不能になることだけではありません。
返済はできているのに、人生の自由度が下がることです。

第5章

住宅ローンは人生の自由度を固定する

物件を見る前に見るべき5つの数字

物件のきれいさや間取りを見る前に、まず以下の5つの数字を確認してください。

①返済比率

手取り収入の25%以内かどうか。家計が耐えられるか確認する。

②金利+2%時の返済額

変動金利が2%上昇した場合に、返済が続けられるか確認する。

③管理費・修繕積立金

(マンションの場合) 月々の実質コストを正確に把握する。

④固定資産価格

第6章

買っていい物件・買ってはいけない物件

ペアローン・収入合算のリスク

- ペアローンとは:夫婦それぞれが別々にローンを組む方法

- メリット:借入上限を増やせる・住宅ローン控除を 2人分適用

- ⚠ リスク1:離婚時に不動産の売却・処理が複雑化

- ⚠ リスク2:一方が収入減・休職した場合に返済が困難に

- ⚠ リスク3:育休・産休期間中の返済負担増

- ⚠ リスク4:「2人の収入」前提で限界まで借りると余裕がない

- ▶ 原則:片方の収入だけで返済できる範囲に収める

危険な営業トークと冷静に見るポイント

営業トーク

冷静に見るべきポイント

「今買わないともう買えません」

本当に相場より安いのか。焦らせる理由は何か

「月々家賃並みです」

固定資産税・修繕費・管理費・保険料は入っているか

「資産になります」

将来売れる立地か。貸せる間取りか

「みなさん変動金利です」

金利が2%上がったときの返済額を確認したか

「修繕積立金が安いです」

将来の値上げや一時金リスクはないか

「人気エリアです」

成約価格と在庫数を確認したか

「リフォーム済みです」

配管・構造・雨漏り・断熱など見えない部分は確認したか

「今ならローンが通ります」

通ることと、安全に返せることは別問題

購入前チェックリスト

購入を決断する前に、以下を全て確認してください。

☐ 購入後も生活費6～12か月分の現金を残せる

☐ 金利が2%上がっても返済できる

☐ 固定資産税・修繕費・保険料を含めて計算した

☐ 購入予定エリアの成約価格を確認した

☐ ハザードマップを確認した

☐ マンションなら修繕積立金・管理状態を確認した

☐ 戸建てならインスペクションを検討した

第7章

インフレ時代の最終結論

焦って買うな。でも先送りしすぎるな

焦って買うことのリスク

相場を調べずに高値つかみ / 修繕積立不足の物件を見逃す /
金利上昇シミュレーションなしに変動金利でフルローン

先送りしすぎるコスト

建築費上昇で同じ物件が買えなくなる / 賃料上昇で賃貸コストが増える /
金利上昇で借入可能額が下がる / 現金価値がインフレで目減り

この資料のまとめ

条件が整っている人は、先送りしすぎず動くべきです。
条件が整っていない人は、焦って買ってはいけません。

大切なのは、数字を見て、出口を見て、家計の余白を残して判断することです。

最終チェックリスト

購入を決断する前に、全てに☒を確認してください。

☐ 購入後も生活費6～12か月分の現金を残せる

☐ 金利が2%上がっても返済できる

☐ 固定資産税・修繕費・保険料を含めて計算した

☐ 購入予定エリアの成約価格を確認した

☐ ハザードマップを確認した

☐ マンションなら修繕積立金・管理状態を確認した

☐ 戸建てならインスペクションを検討した

出口戦略: 売れるか・貸せるか

- 不動産は「売れる・貸せる」かを必ず確認してから買う

- 売却時の目安: 駅徒歩 10分以内・主要都市圏・築 20年以内

- 賃貸転用の確認: 地域の賃料相場・空室率・需要層

- 売却コスト: 仲介手数料 (3%+6万)、印紙税、譲渡税など

- 流動性の高い物件＝いざとなれば手放せる安心感

- ▶ 「ずっと住む」前提でも出口戦略を持つことが重要

- ▶ 出口を想定すると物件選びの基準が明確になる

著者からの一言

私は、住宅購入に前向きです。特にインフレ時代において、資産性のある不動産を持つことは、現金だけで資産を持つより有利に働く場面があります。

しかし、私は「家を買えば安心」とは考えていません。

買う物件を間違えれば、家は資産ではなく、動かせない負債になります。借入額を間違えれば、家は安心ではなく、人生の自由を奪う固定費になります。

買ってよい条件を満たした人は、先送りしすぎず動くべきです。
条件を満たしていない人は、焦って買ってはいけません。

不動産は、買う前の判断でほとんど勝負が決まります。

住宅購入で迷ったら、一度相談してください

住宅購入は、物件選びだけでなく、家計・ローン・税制・将来の出口まで含めた総合判断です。

ご自身の状況で、

「今買うべきか」

「どの物件なら買ってよいか」

「借入額はいくらまでが安全か」

を確認したい方は、LINEよりご相談ください。

免責・情報基準日

本資料は、2026年4月時点の一般的な情報に基づき、住宅購入を検討する方の判断材料として作成したものです。特定の物件購入、金融商品、税務判断、投資判断を推奨するものではありません。

住宅ローン金利、税制、補助金、法制度、不動産市況は変更される可能性があります。最終的な判断にあたっては、金融機関、税理士、宅地建物取引業者、自治体、各制度の公式情報を必ず確認してください。

住宅ローン控除は、住宅性能・新築中古の別・入居時期・所得・床面積・借入限度額によって適用条件・控除額が異なります。地震保険料控除は一定額まで所得控除の対象となります。補助金・自治体制度は年度・自治体により変更されます。

不動産は、立地・価格・建物状態・管理状況・災害リスク・借入条件によって結果が大きく変わります。購入にあたっては、ご自身の家計状況と将来設計を踏まえ、無理のない範囲で判断してください。

出典・参考情報

本資料の作成にあたり、以下の公的・準公的情報を参考にしています。

国土交通省 住宅・土地統計調査

国税庁 住宅ローン控除関連情報

住宅金融支援機構 フラット35関連情報

建設物価調査会 建設コスト情報

日本銀行 金融政策・経済統計

総務省 消費者物価指数

住宅大全2026

インフレ時代の住宅購入戦略