

ELECTRICITY SUSPENSION SURVEY 2026

電気を止められた経験者 54人の実態調査レポート

止まった理由・再び使えるまでの時間・取った行動・相談先

68.5%

翌日までに再び使えた

31.5%

当日中に再び使えた

87.0%

元の会社で再開

1.9%

自治体の窓口相談

調査主体	スミカノモリ編集部
調査方法	インターネット調査（クラウドワークス）
調査期間	2026年10月20日
調査対象	過去5年以内に、電力会社から電気を止められた、または契約を解除された経験がある人（経験者を対象に募集）
有効回答数	54人（回答65人から11人を除外）

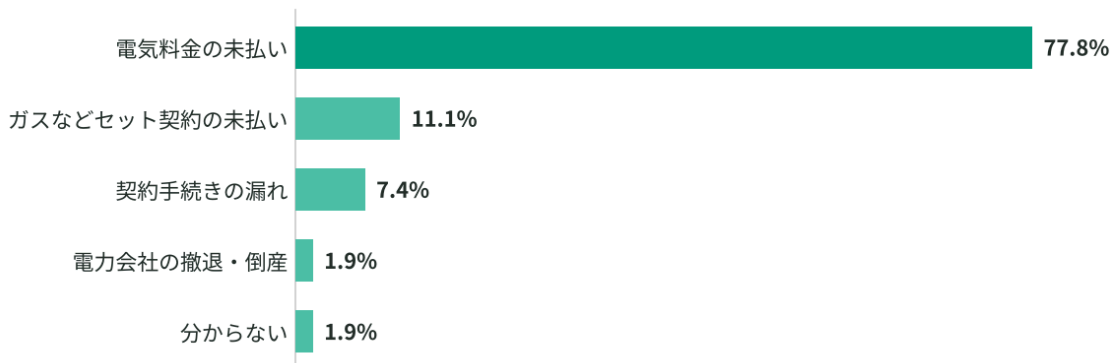
調査サマリー

SUMMARY

電気を止められた経験がある54人のうち、37人（68.5%）が止まった日の翌日までに電気を再び使えるようになっていた。当日中は17人（31.5%）。回答者の50人（92.6%）は送電停止（同じ会社との契約は続いた）の経験で、強制解約の経験は2人とどまるため、本調査の結果は主に送電停止からの再開の実態を示している。止められた理由は電気料金の未払いが42人（77.8%）で最も多く、ガスなどセット契約の未払いも6人（11.1%）いた。困ったときの相談先は電力会社が40人（74.1%）で、自治体の相談窓口は1人（1.9%）だった。

1. 経験した内容と止められた理由

TYPE AND REASON



経験した内容	人数	割合
送電停止（契約は続いた）	50	92.6%
強制解約（契約を解除された）	2	3.7%
どちらか分からない	2	3.7%

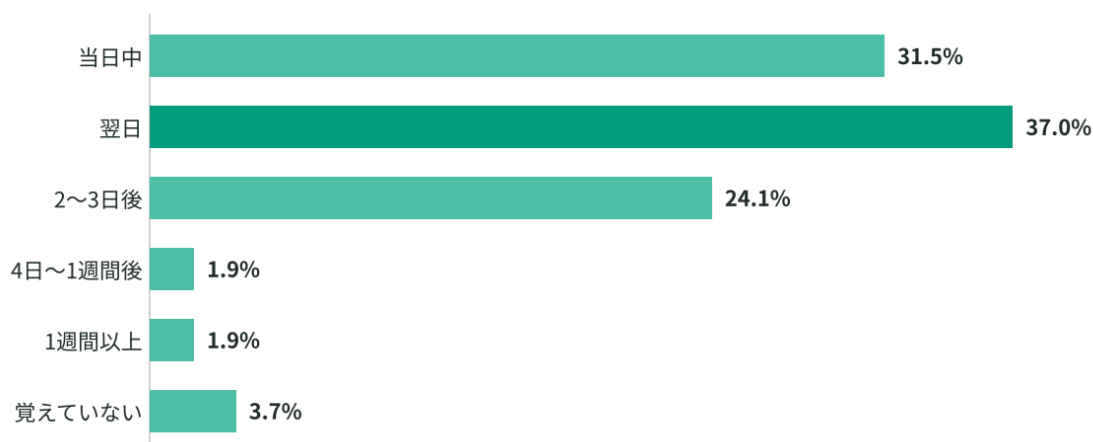
止められた理由	人数	割合
電気料金の未払い	42	77.8%
ガスなどセット契約の未払い	6	11.1%
契約手続きの漏れ	4	7.4%
電力会社の撤退・倒産	1	1.9%
分からない	1	1.9%

所見

止められた理由の約8割は電気料金の未払い。電気料金を払っていても、ガスなどセットで契約したサービスの未払いで電気まで止められた人が1割いた。

2. 再び使えるようになるまでの時間

TIME TO RESTORE



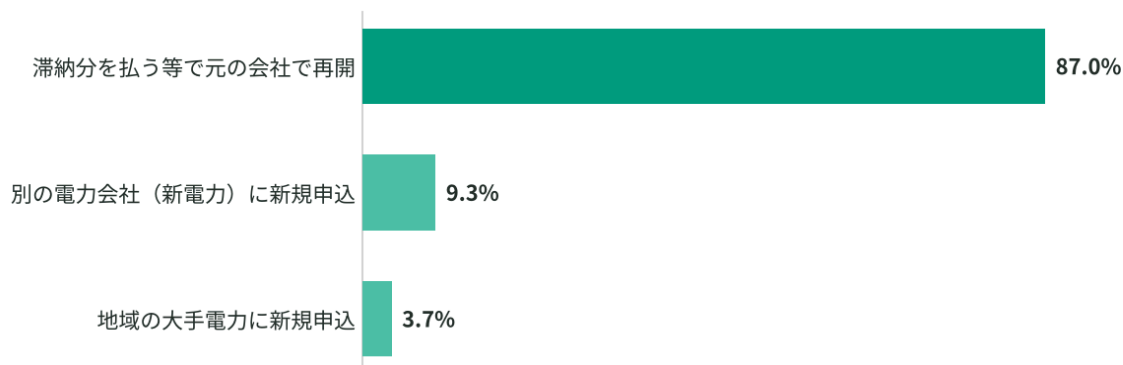
再び使えるまでの時間（全体54人）	人数	割合
当日中	17	31.5%
翌日	20	37.0%
2〜3日後	13	24.1%
4日〜1週間後	1	1.9%
1週間以上	1	1.9%
覚えていない	2	3.7%

送電停止の経験者（50人）	人数	割合
当日中	17	34.0%
翌日	18	36.0%
2〜3日後	12	24.0%
4日〜1週間後	1	2.0%
1週間以上	1	2.0%
覚えていない	1	2.0%

所見 7割近くが翌日までに電気を再び使えていた一方、2〜3日以上かかった人も4人に1人いる。自由記述では、夜間に止まり窓口の受付時間外で翌朝まで手続きできなかった例があった。

3. 再び使えるようにするために取った行動

ACTIONS（複数回答）



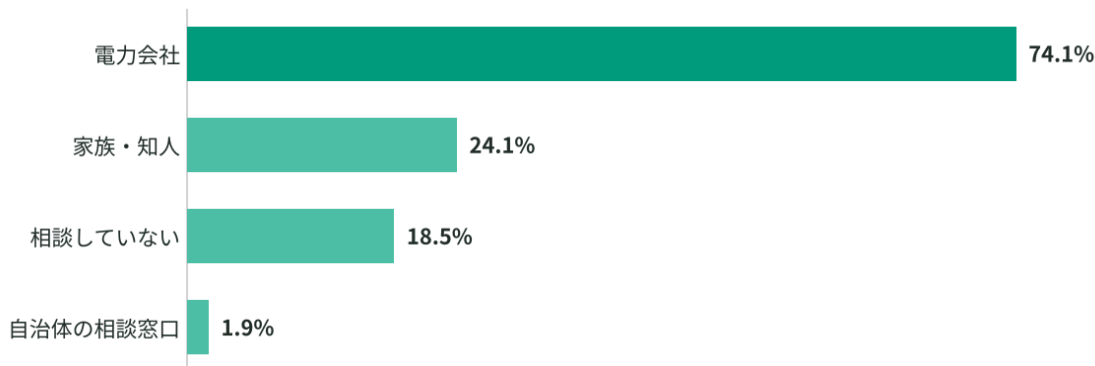
取った行動	人数	割合
滞納分を払う・手続きをして元の会社で再開	47	87.0%
別の電力会社（新電力）に新しく申し込んだ	5	9.3%
地域の大手電力会社に新しく申し込んだ	2	3.7%

新しく申し込んだ7人	人数
申し込みを断られた	1
断られなかった	6

所見 9割近くが元の会社で再開している。別の会社へ新しく申し込んだのは7人で、うち断られたのは1人（人数が少ないため参考値）。

4. 困ったときに相談した相手

CONSULTATION（複数回答）



相談した相手	人数	割合
電力会社	40	74.1%
家族・知人	13	24.1%
相談していない	10	18.5%
自治体の相談窓口	1	1.9%

所見

相談先の大半は電力会社で、生活困窮者自立支援などの自治体の相談窓口を使った人は54人中1人だった。

5. 補足集計

REFERENCE

経験の時期	人数	割合
1年以内	12	22.2%
1～3年前	24	44.4%
3～5年前	18	33.3%

当時契約していた電力会社	人数	割合
地域の大手電力会社	49	90.7%
それ以外（新電力）	5	9.3%

6. 経験者の声（自由記述）

FREE COMMENTS

自由記述欄に寄せられた回答から、「困ったこと」と「前もって知っておきたかったこと」を5件ずつ抜粋して掲載する。回答は原文のまま掲載している。

困ったこと

5件

送電停止・2～3日後に復旧

「冷蔵庫のものがダメになったことと、急だったからモバイル充電器を充電しておらず、スマホも充電できなかったこと」

送電停止・翌日に復旧

「スマホの充電ができなくなり、自宅のWi-Fiルーターが途切れたため、ネットに繋がらなくなって困りました。」

送電停止・翌日に復旧

「夏だったのでクーラーが使えずに困りました。暑くて寝れなかったので、その日はネットカフェに泊まりました。」

送電停止・翌日に復旧

「ガスとセットで申し込んでいたので、両方止められたことで生活に不便があり困りました。なのでどれくらいの期間未払いだと止められるか知っておきたかったです。」

送電停止・翌日に復旧

「支払い窓口が電力会社の営業所しかなく 遠方で困った」

前もって知っておきたかったこと**5件****送電停止・当日中に復旧**

「電気料金の未払いで送電が停止した際、突然電気が使えなくなり、冷蔵庫の中身が傷まないか非常に焦って困った。事前に何時までに支払えば当日中に復旧するといった手順や、コンビニ決済などの具体的な復旧までの流れを詳しく知っておきたかった」

送電停止・当日中に復旧

「遅れた分を支払ってからいつ繋がるのかを知りたかった。」

送電停止・当日中に復旧

「未払い期間がどれぐらいになると、電気を止められるのか知っておきたかった。仮に、未払いから二週間経過で電気を止められると知っていたら、未払いから10～13日の間に支払いをして難を逃れることができたので。」

送電停止・翌日に復旧

「止める前に通告してほしかった。たとえば、今日中に未払いを払えば止めないなど。」

送電停止・4日～1週間後に復旧

「電気が無いと生活できないことを痛感させられました。ただ、電気代が払えない場合の相談窓口くらいは設置して欲しいと思います。」



調査概要・ご利用について

ABOUT THIS SURVEY

調査名

電気を止められた経験者の実態調査

用語の定義

送電停止＝電気を止められたが同じ会社との契約は続いた状態。強制解約＝電力会社との契約を解除された状態。

除外した回答

回答65人のうち、確認用設問に誤答した1人と、経験が5年以上前だった10人を除外した。

集計上の注意

経験者を対象に募集したため、全体のうち何%が経験者かは示していない。強制解約の経験者は2人、新しく申し込んだ人は7人と少なく、これらの数値は参考値である。「新しい会社に断られたか」の設問は回答の解釈にばらつきがあったため、実際に新規申込を選んだ7人の回答のみを集計した。

引用・転載について

出典として「スミカノモリ編集部調べ」を明記いただければ引用・転載が可能です。