



SWGsの新しい指標

- GDWの紹介と最新結果動向 -

一般社団法人ウェルビーイング学会 副代表理事 鈴木 寛 (東京大学)

第一生命経済研究所 総合調査部 研究理事 村上 隆晃

副主任研究員 高宮 咲妃

GDPが「客観的な豊かさ」を示す指標だとすると
主観的ウェルビーイングを「主観的な豊かさ」を示す指標であると定義づけ、
継続して測定しています。



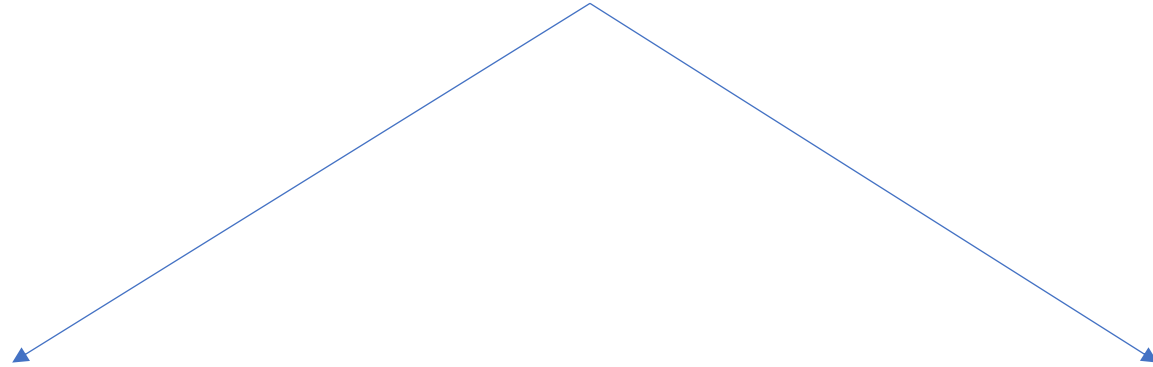
2022年12月より四半期GDPのタイミングにあわせて、
四半期毎の主観的ウェルビーイングを公表してきました。

Q. ウェルビーイングとは何か？

A. 「よい状態」のことです

それは、2種類あります

ウェルビーイングとは？



客観的ウェルビーイング
(健康、教育、所得など)

主観的ウェルビーイング

主観的ウェルビーイングの測定は

「シンプルな2問」 を組み合わせで行うのが

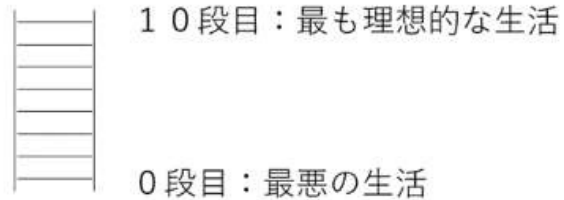
いまの国際標準である

ウェルビーイング実感は、「World Happiness Report（国連の関連団体である持続可能な開発ソリューション・ネットワーク）」や「Better Life Index（OECD）」で採用されている主観的ウェルビーイング調査にならない、下記方法によって測定・定義される。←

←

質問文：←

それでは、梯子（ハシゴ）を想像してみてください。
その梯子には、一番下は0、一番上には10と数字が付いています。
一番上の10があなたにとって最も理想的な生活で、
はしごの一番下の段が最悪の生活を表すと考えてください。



←

質問項目：←

Q1. あなたは、今現在、はしごのどの段に立っていると感じていますか？←

Q2. あなたの想像では、5年後にはどの段に立っていると思いますか？←

←

この2問を用いて、下記の通りウェルビーイング実感を算出する。←

←

ウェルビーイング実感の算出方法:←

ウェルビーイング実感が「高い」：今(Q1)が7点以上かつ5年後(Q2)が8点以上の人たち←

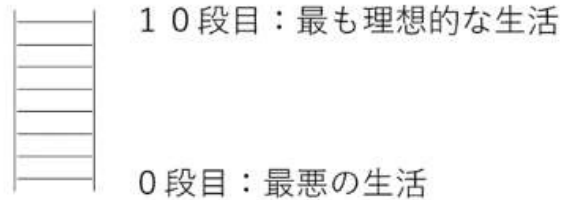
ウェルビーイング実感が「低い」：今(Q1)が4点以下かつ5年後(Q2)が4点以下の人たち←

ウェルビーイング実感は、「World Happiness Report（国連の関連団体である持続可能な開発ソリューション・ネットワーク）」や「Better Life Index（OECD）」で採用されている主観的ウェルビーイング調査にならない、下記方法によって測定・定義される。←

←

質問文：←

それでは、梯子（ハシゴ）を想像してみてください。
その梯子には、一番下は0、一番上には10と数字が付いています。
一番上の10があなたにとって最も理想的な生活で、
はしごの一番下の段が最悪の生活を表すと考えてください。



←

質問項目：←

Q1. あなたは、今現在、はしごのどの段に立っていると感じていますか？←

Q2. あなたの想像では、5年後にはどの段に立っていると思いますか？←

←

この2問を用いて、下記の通りウェルビーイング実感を算出する。←

←

ウェルビーイング実感の算出方法：←

ウェルビーイング実感が「高い」：今(Q1)が7点以上かつ5年後(Q2)が8点以上の人たち←

ウェルビーイング実感が「低い」：今(Q1)が4点以下かつ5年後(Q2)が4点以下の人たち←



ウェルビーイング実感が高い人たち

(今の生活評価が7点以上 & 5年後の生活評価が8点以上)



つまり

“今の生活にある程度満足し、かつ

将来の生活に対して明るい見通しを持っている”

人たちの割合

日本で2021年より行っている、ウェルビーイング実感の調査概要

【調査概要】

調査目的：日本に生きるひとり一人が、どの程度ウェルビーイング（生活の豊かさ）を実感できているか、実態を明らかにする

調査対象：日本在住の施設に入居していない15歳以上

調査方法：RDD方式による電話調査（ただし福島県原子力被災12市町村を除く）

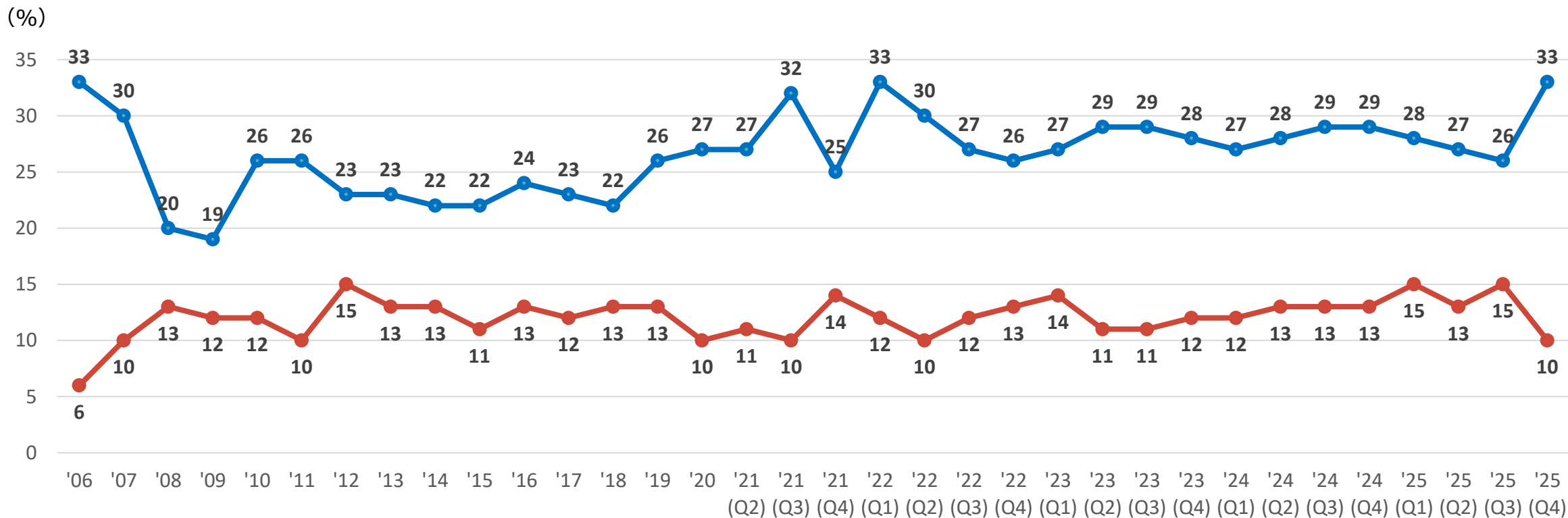
調査機関：Gallup社 (<https://www.gallup.com>)

出典：Global Wellbeing Initiative

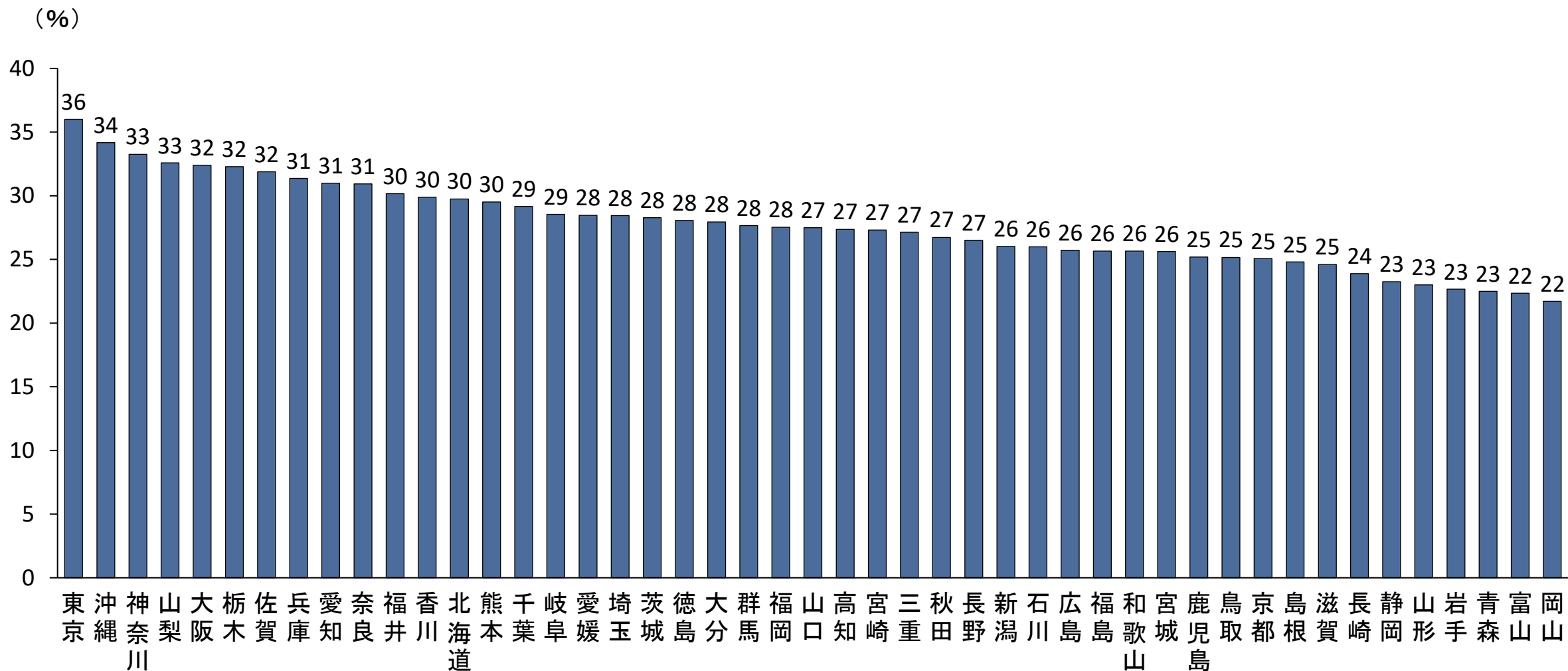
日本国内の主観的ウェルビーイング（生活の豊かさ）実感の推移

2006年～現在（2025年10月～12月期）

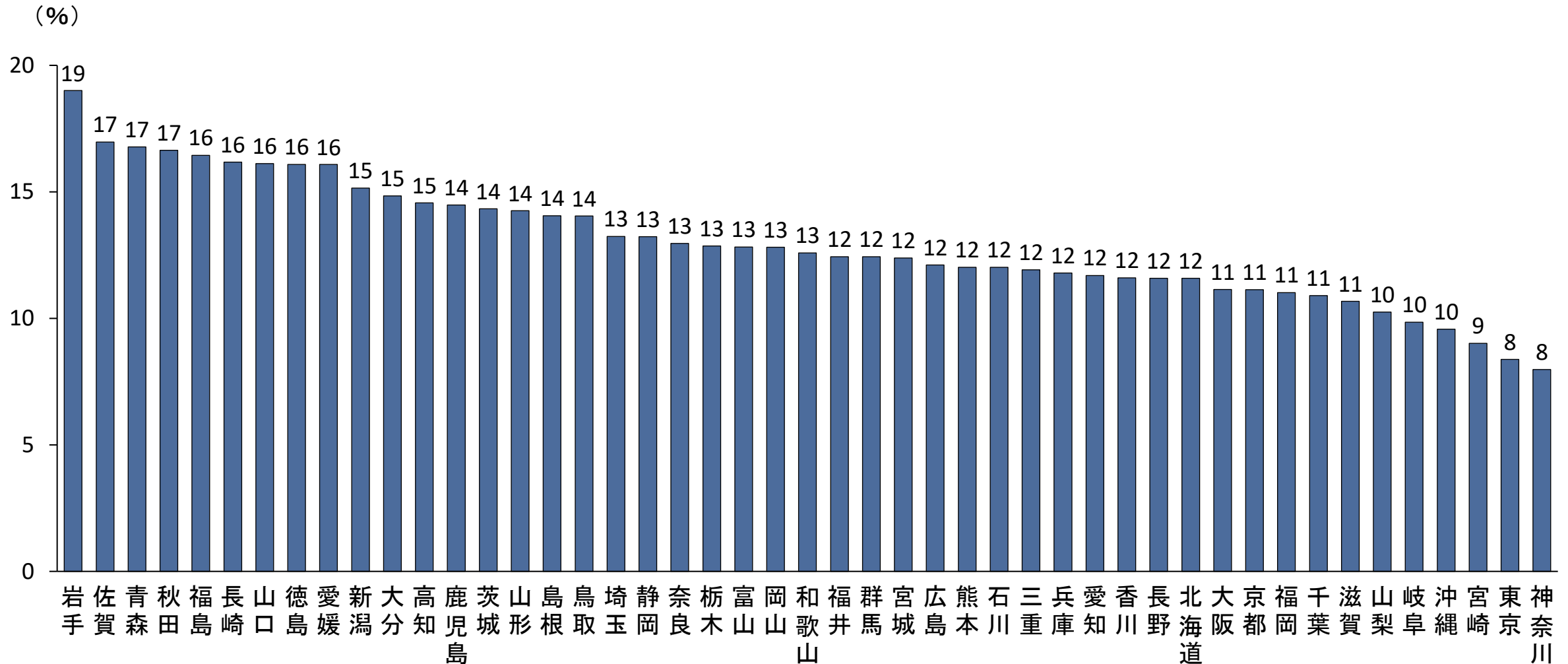
- % ウェルビーイング実感が高いひとたちの割合
- % ウェルビーイング実感が低いひとたちの割合



都道府県別：ウェルビーイング実感に対して「高い」と回答した人の割合



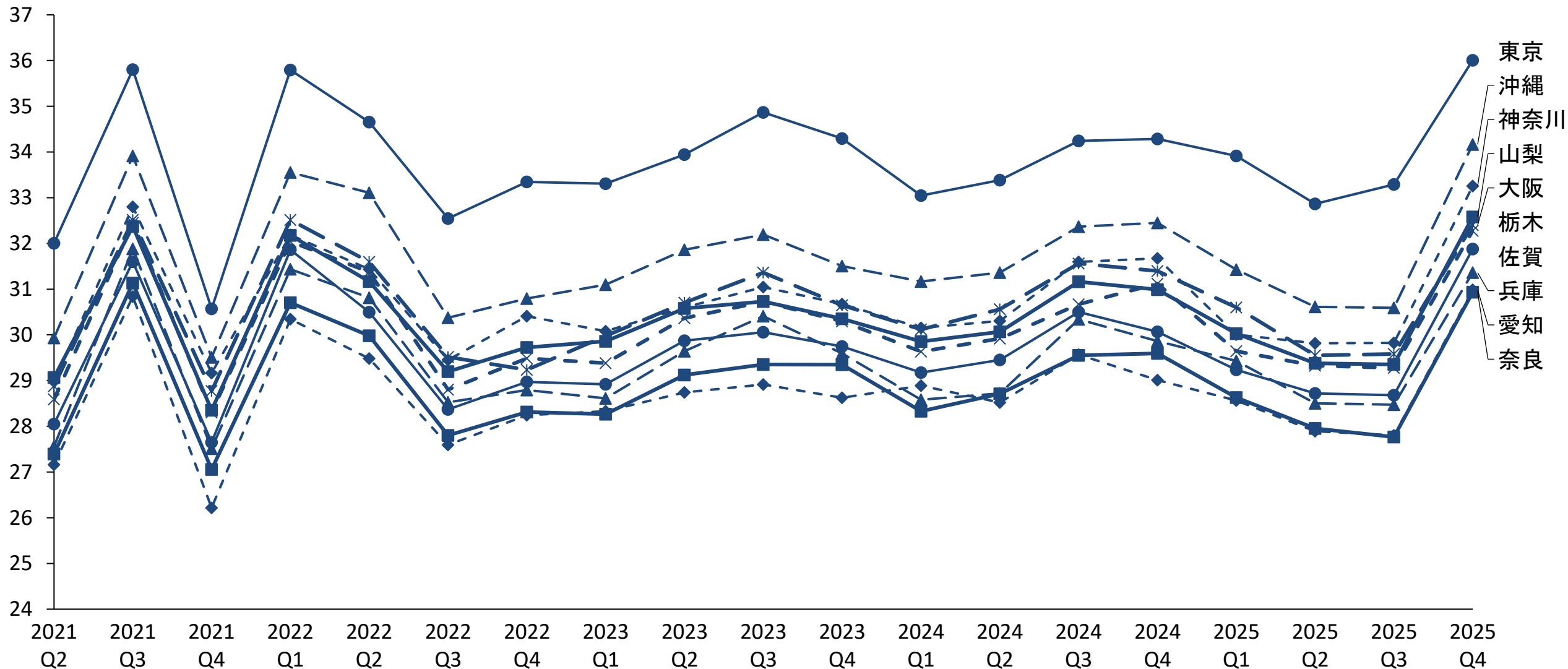
都道府県別：ウェルビーイング実感に対して「低い」と回答した人の割合



(出所) Global Wellbeing Initiative「四半期毎ウェルビーイング実態調査(2025年第4四半期)」(調査機関: Gallup社)より村上隆晃(第一生命経済研究所)作成

四半期推移：ウェルビーイング実感に対して「高い」と回答した人の割合の推移（上位10県）

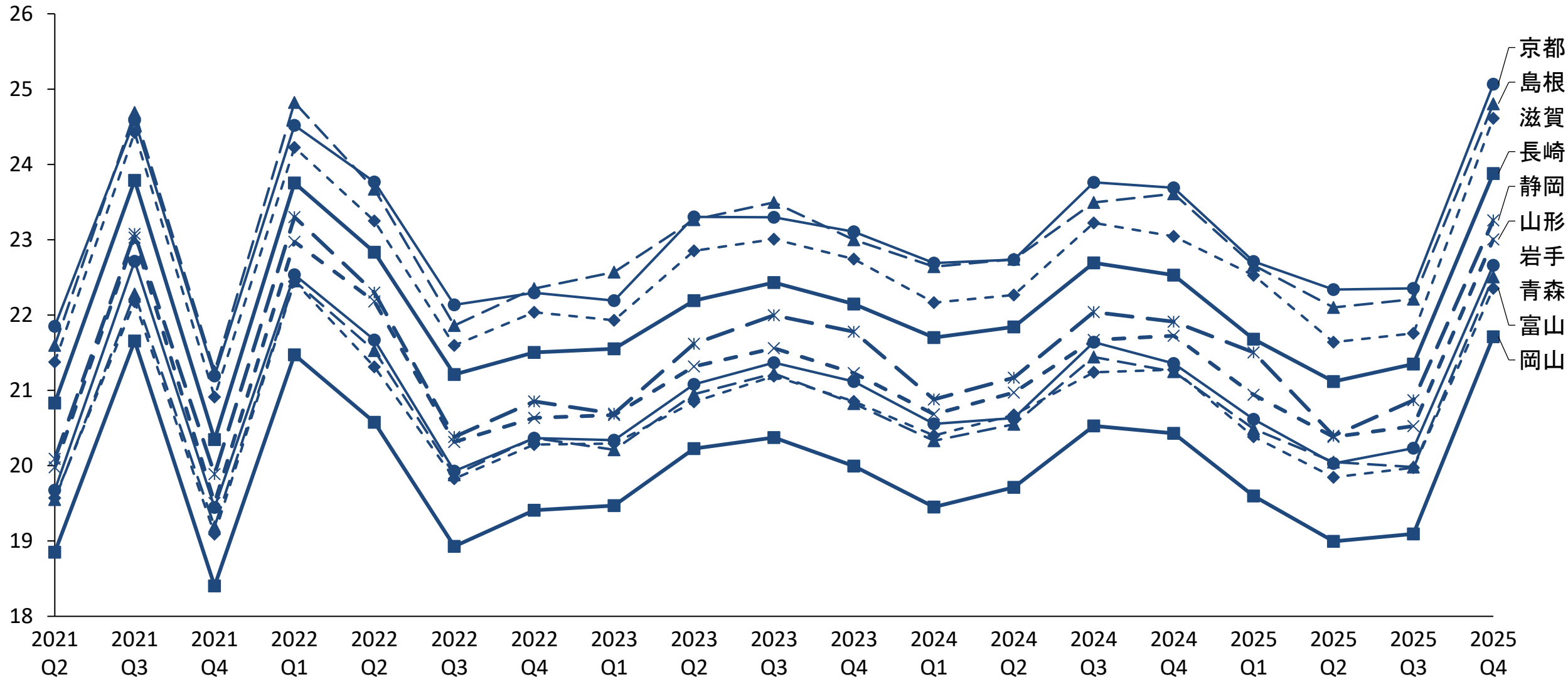
(%)



(出所) Global Wellbeing Initiative「四半期毎ウェルビーイング実態調査（2021年第2四半期～2025年第4四半期）」（調査機関：Gallup社）より村上隆晃（第一生命経済研究所）作成

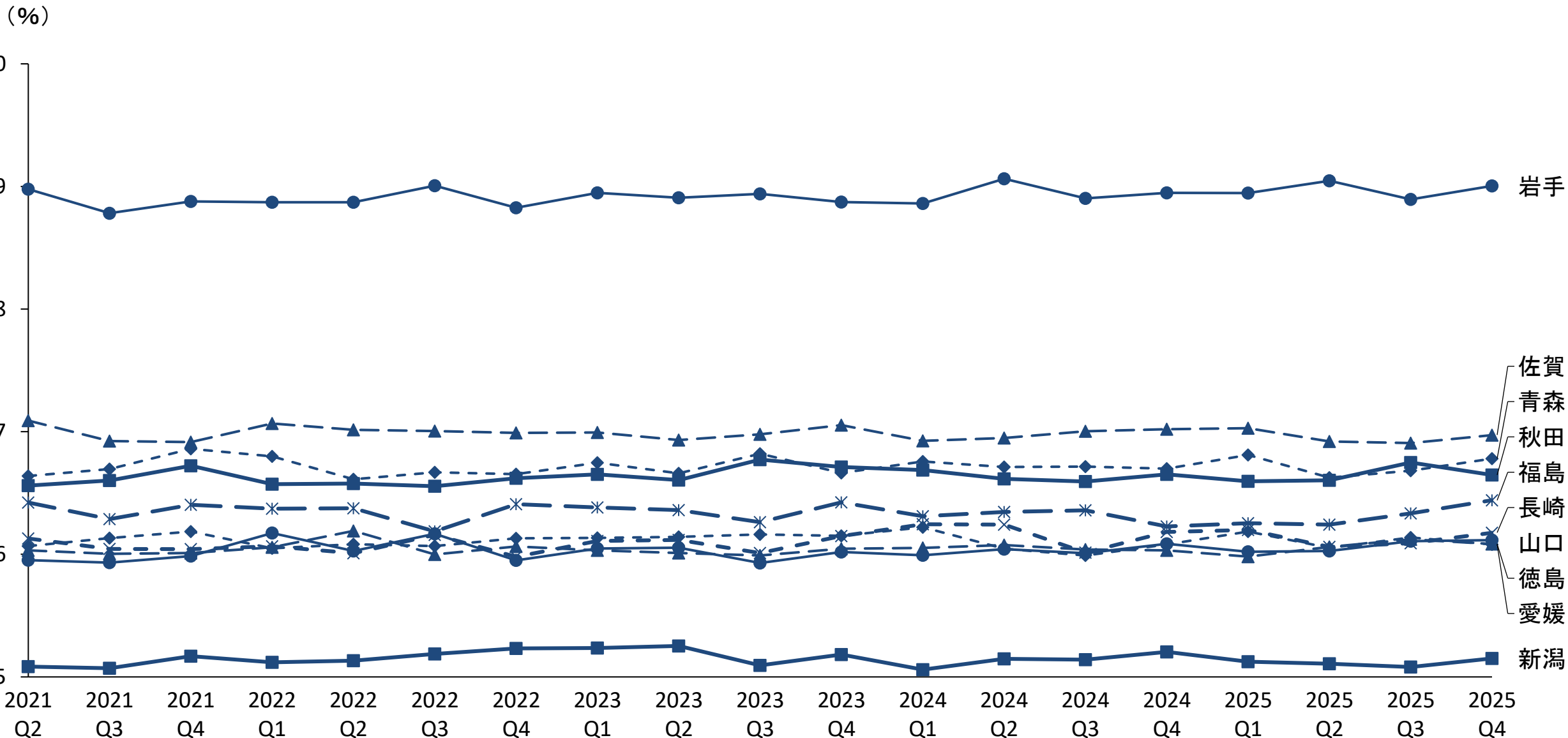
四半期推移：ウェルビーイング実感に対して「高い」と回答した人の割合の推移（下位10県）

(%)



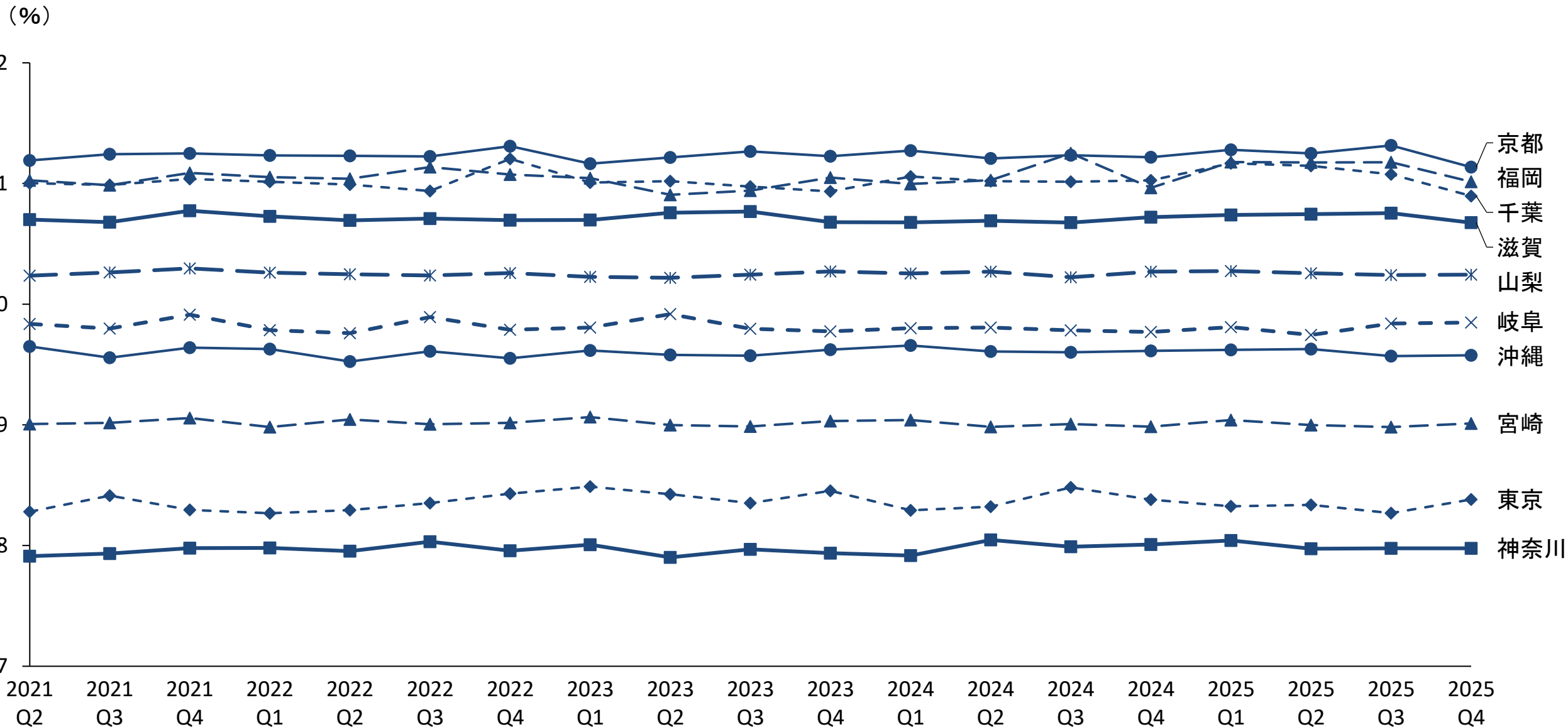
(出所) Global Wellbeing Initiative「四半期毎ウェルビーイング実態調査(2021年第2四半期～2025年第4四半期)」(調査機関:Gallup社)より村上隆晃(第一生命経済研究所)作成

四半期推移：ウェルビーイング実感に対して「低い」と回答した人の割合の推移（上位10県）



(出所) Global Wellbeing Initiative「四半期毎ウェルビーイング実態調査（2021年第2四半期～2025年第4四半期）」（調査機関：Gallup社）より村上隆晃（第一生命経済研究所）作成

四半期推移：ウェルビーイング実感に対して「低い」と回答した人の割合の推移（下位10県）



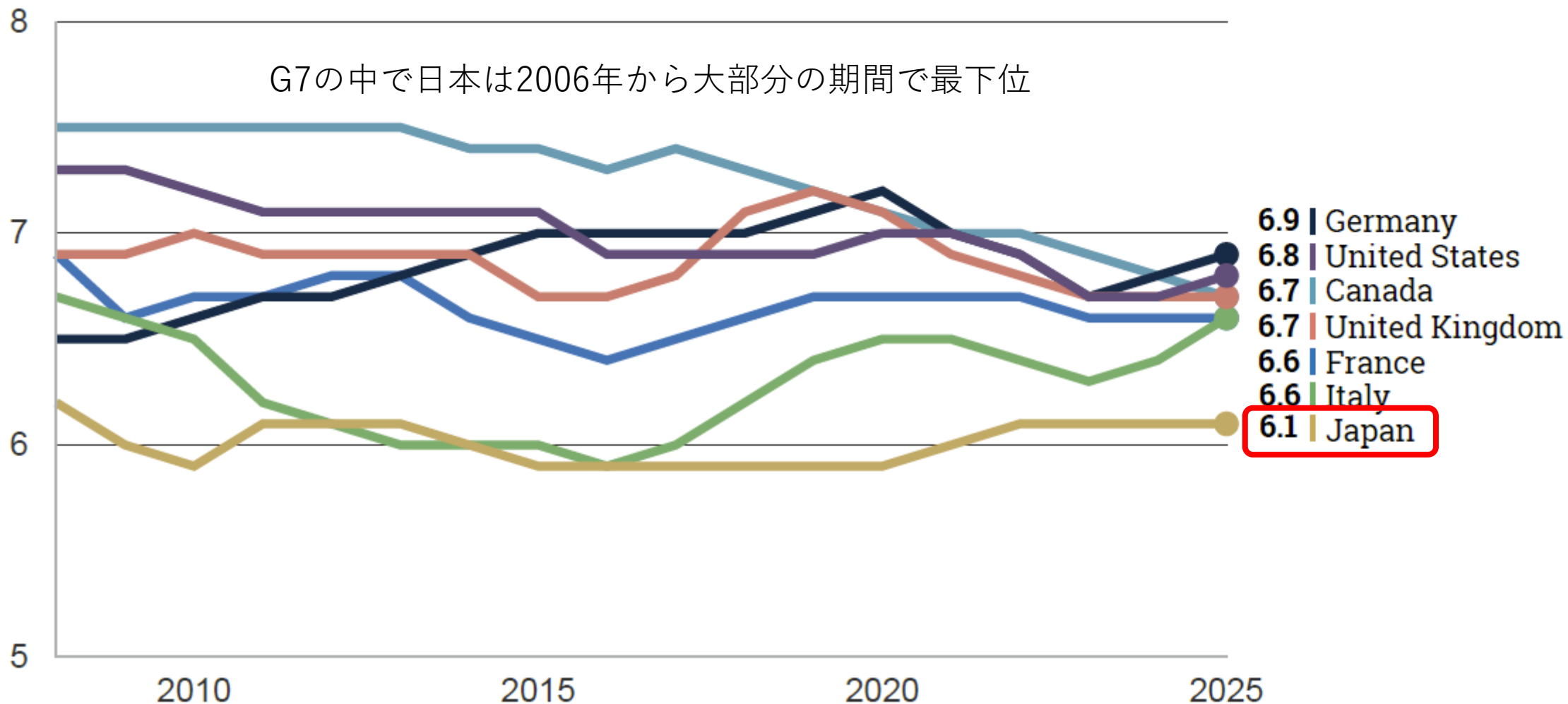
(出所) Global Wellbeing Initiative「四半期毎ウェルビーイング実態調査（2021年第2四半期～2025年第4四半期）」（調査機関：Gallup社）より村上隆晃（第一生命経済研究所）作成

国連で議論が続く Beyond GDP指標とは

ダッシュボード形式 (7分野/最大で合計20項目)	代表指標 (ヘッドライン指標)
<p>教育</p> <p>環境の質</p> <p>物質的なウェルビーイング(所得・財産)</p> <p>健康</p> <p>主観的ウェルビーイング(GDW)</p> <p>社会的結束</p> <p>平和・権利・安全</p>	<p>WAG: Well-being adjusted GDP</p> <p>(ウェルビーイング調整GDP)</p> $WAGDP = \frac{GDP}{capita} \times \frac{Pass-through}{GDP \rightarrow Equiv. disp. income} \times A_{ineq} \times \dots \times \underbrace{A_{avg}^j \times A_{dep}^j}_{domain\ j} \times \underbrace{A_{avg}^{j'} \times A_{dep}^{j'}}_{domain\ j'}$

主観的ウェルビーイングは、10年単位で見ると変動の大きさがわかる

G7諸国の主観的Well-beingの歴史的推移（2006～2025年）



World Happiness Reportでは
主観的ウェルビーイングの違いを説明する6つの因子を設定

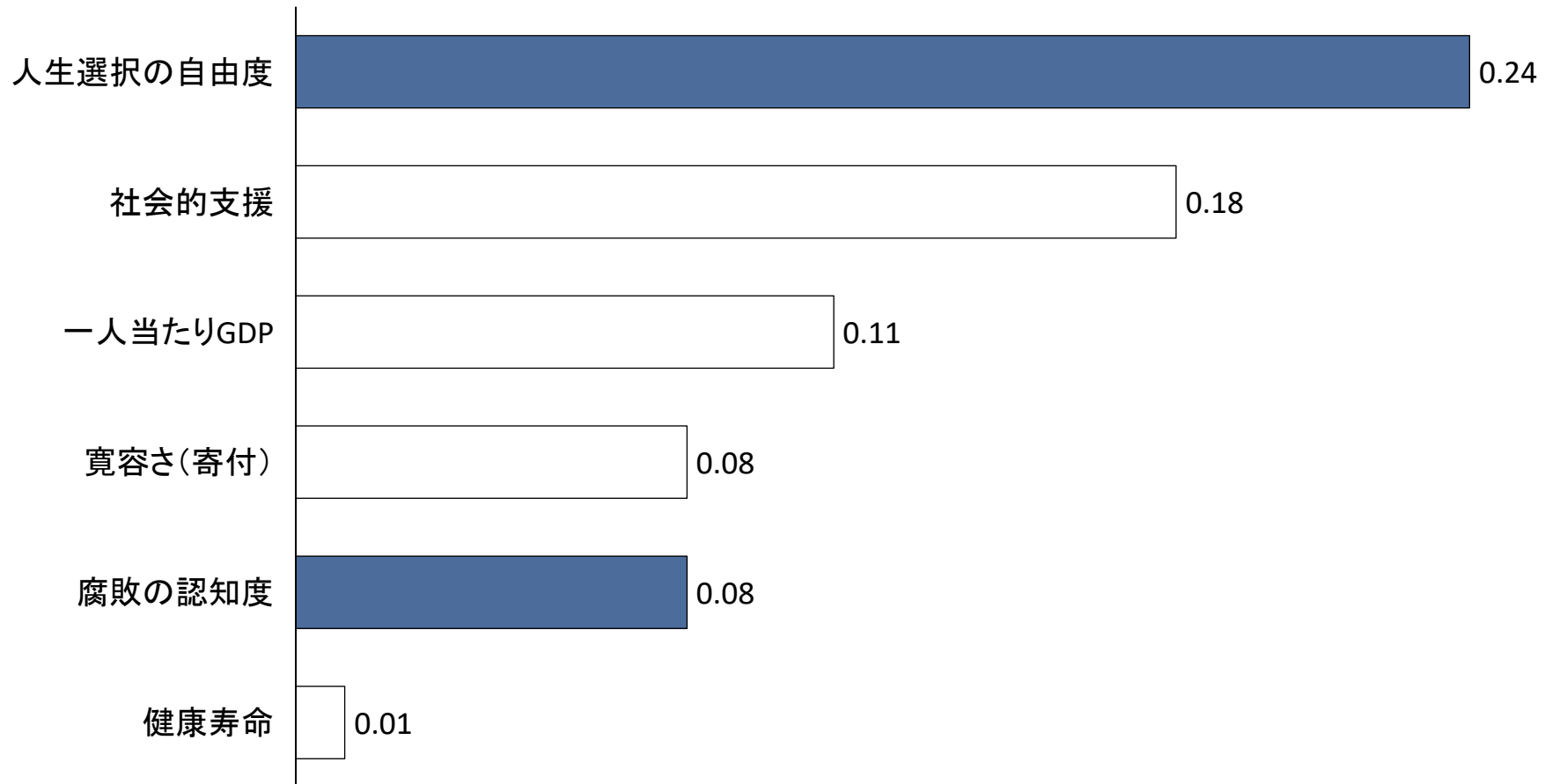
ウェルビーイングの違いを説明する6つの因子

要因名	データ種類	内容
① 経済水準	統計	国民一人当たりGDP
② 社会的支援	アンケート	困ったとき、いつでも助けてくれる親族や友人がいるか？
③ 健康寿命	統計	健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間
④ 人生選択の自由度	アンケート	自分の生き方を選択する自由に満足か、不満か？
⑤ 寛容さ	アンケート	過去1か月に慈善団体にお金を寄付したことがあるか否か？
⑥ 腐敗の認知度	アンケート	政府全体に汚職が蔓延しているか否か？ 企業内に汚職が蔓延しているか否か？の 2問の平均値

6 因子のうちG7諸国で統計的に有意な因子は「人生選択の自由度」「腐敗の認知度」

G7諸国における因子の10%増加に伴う

モデル化された主観的ウェルビーイング（生活評価）の平均増加量



経済的な視点からの分析事項

1 ウェルビーイング実感に影響する変動要因の相関分析

- ウェルビーイング実感に影響を及ぼす可能性がある経済指標、消費者の意識、属性について時系列データを用いて相関関係を分析

2 直近ウェルビーイング実感上昇局面に関する変動要因分析

- ウェルビーイング実感に対して、複数の変動要因が影響する因果関係を分析
- 時系列データを用いた分析を実施
(統計的に成り立つ変数の組み合わせを抽出して分析)

3 金融・飛行・共食経験とウェルビーイング

- GDW調査では、イニシアチブ参加企業の問題意識を受けて、金融・飛行・共食経験と全般的なウェルビーイングの関係について分析を実施

経済的な視点からの分析事項

ウェルビーイング実感に影響する変動要因の相関分析

1

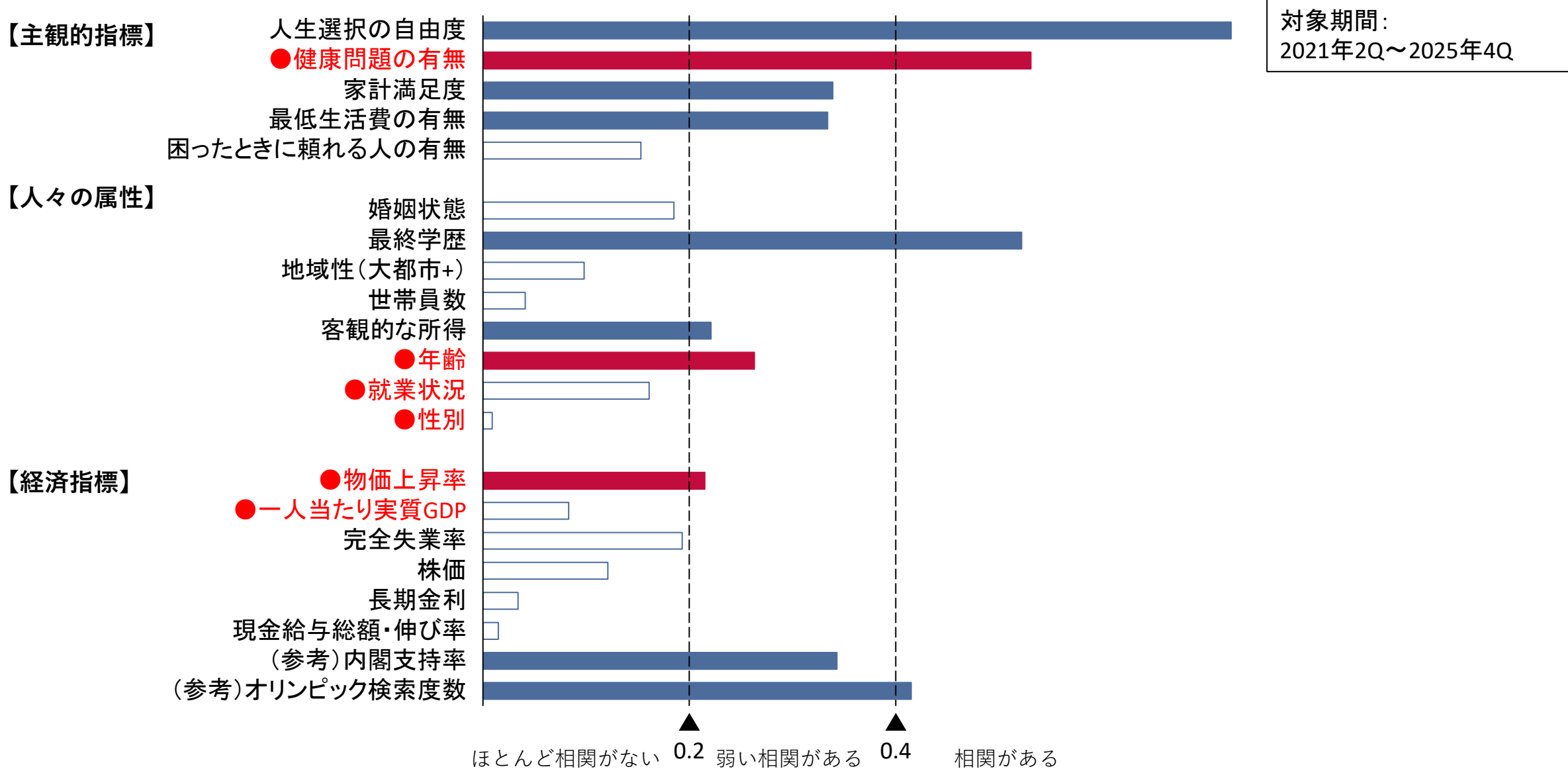
- ウェルビーイング実感に影響を及ぼす可能性がある経済指標、消費者の意識、属性について時系列データを用いて相関関係を分析

Q. 主観的ウェルビーイングを変動させる要因は何か？

A. 経済指標の変動？人々の属性の
変化？

実は人々の感じる自身の経済状況や
人生を選択する自由度、健康状態
など主観的指標の影響が大きい

ウェルビーイング実感が高い人の割合と各種指標の相関関係



(出所) Well-being Initiative「四半期毎主観的ウェルビーイング調査(2021年第2四半期～2025年第4四半期)」、内閣府「月例経済報告」より村上隆晃(第一生命経済研究所)作成
 (注) ●を付けた項目は「負の相関」、相関係数0.2未満の「ほとんど相関がない」項目は白抜きの棒グラフ

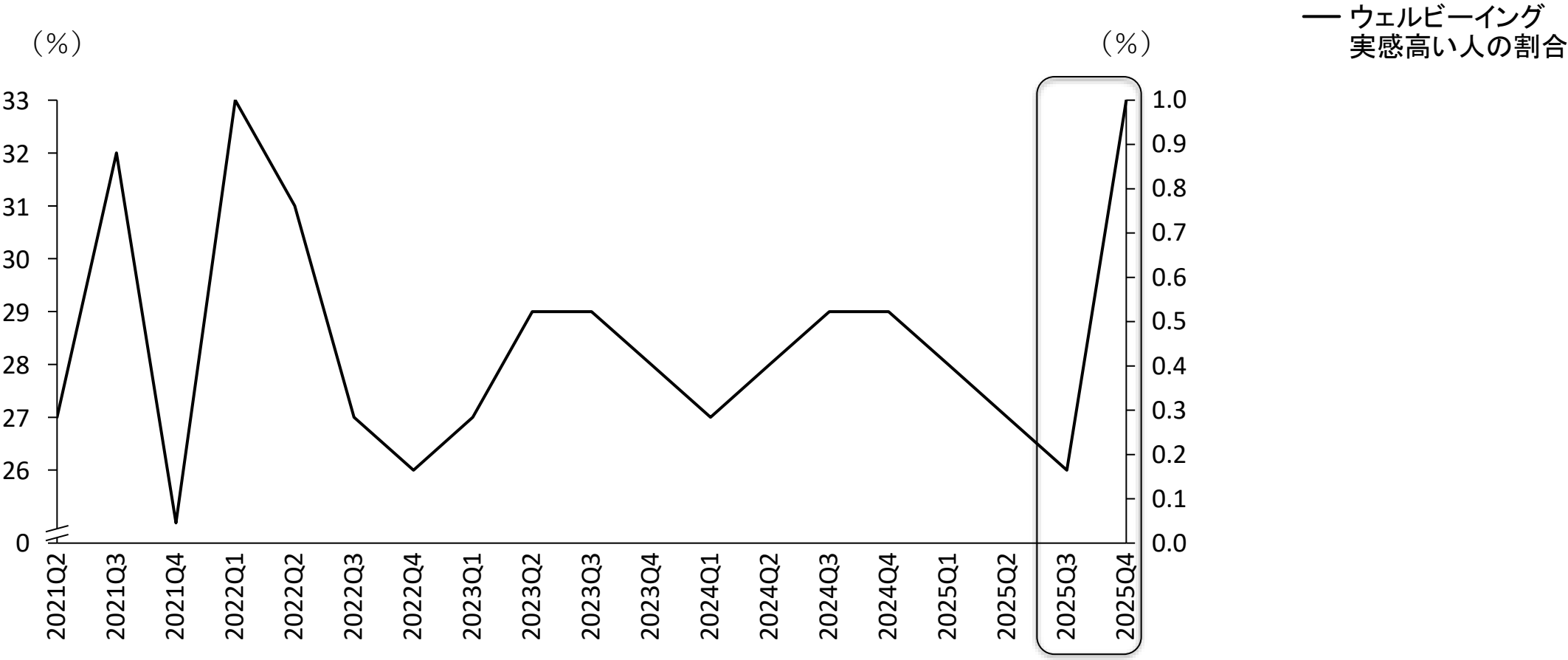
経済的な視点からの分析事項

2

直近ウェルビーイング実感上昇局面に関する変動要因分析

- ウェルビーイング実感に対して、複数の変動要因が影響する因果関係を分析
- 時系列データを用いた分析を実施
(統計的に成り立つ変数の組み合わせを抽出して分析)

ウェルビーイング実感 高い人の上昇局面



(出所) Well-being Initiative「四半期毎主観的ウェルビーイング調査(2021年第2四半期～2025年第4四半期)」より村上隆晃(第一生命経済研究所)作成

国民のウェルビーイング実感は 選挙結果を左右する重要な要因

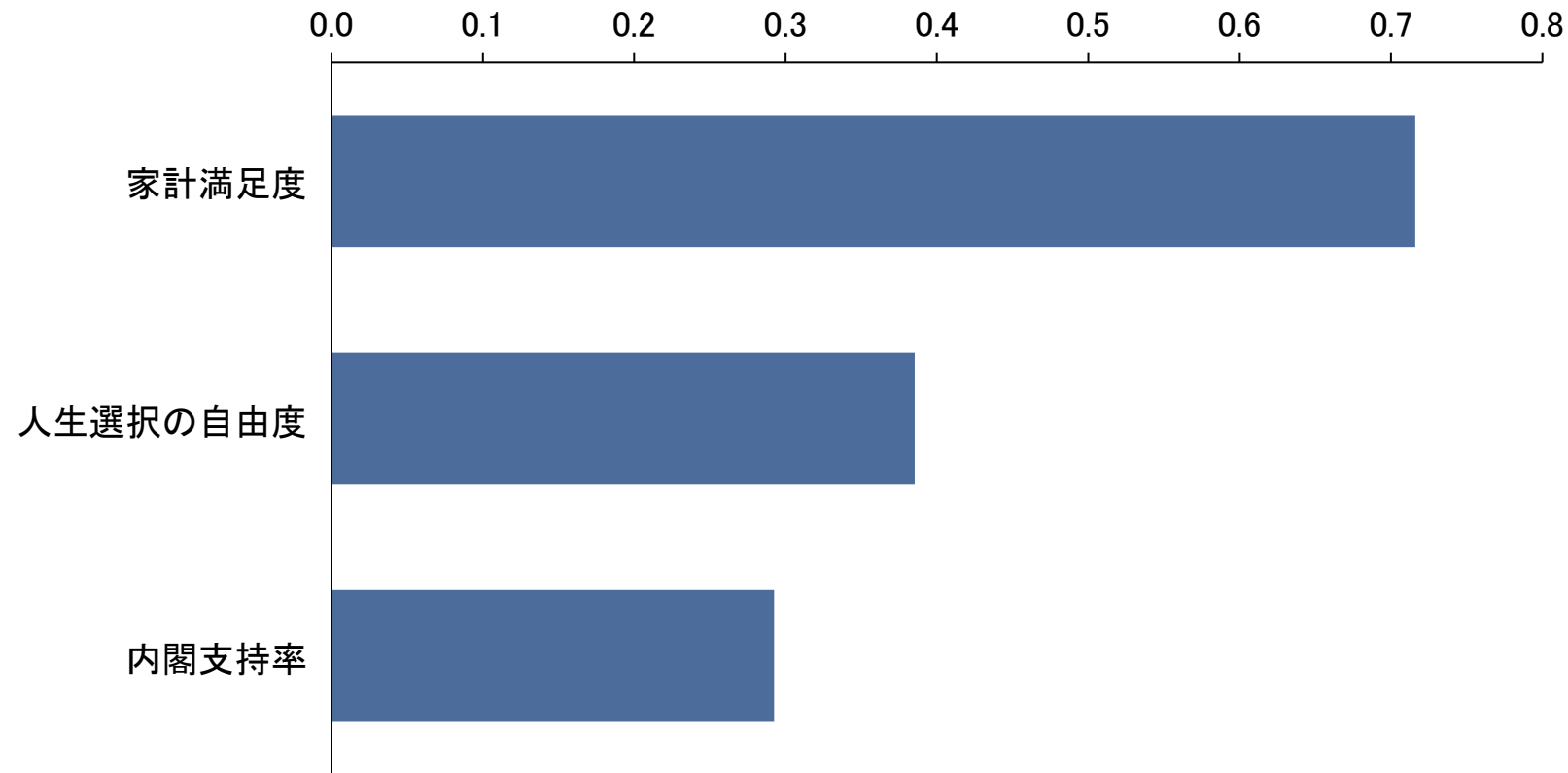
図. 過去40年間のヨーロッパ諸国における、**与党の得票率**を予測する要因



(出所) George Ward (2020). Happiness and Voting: Evidence from Four Decades of Elections in Europe. American J. of Political Science. 64:3:504–518.

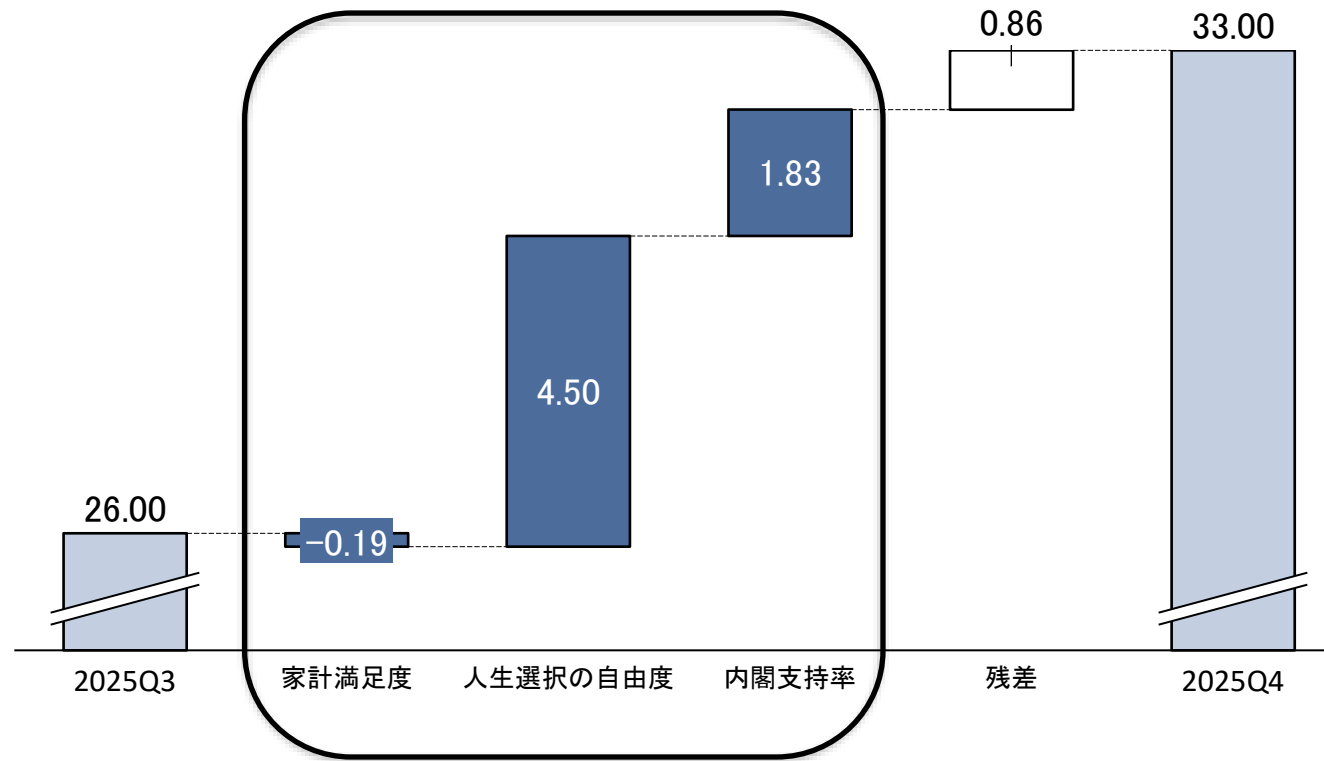
時系列データ・重回帰分析の結果(標準偏回帰係数)

adj. R²:0.712



(出所) Well-being Initiative「四半期毎主観的ウェルビーイング調査(2021年第2四半期～2025年第4四半期)」より村上隆晃(第一生命経済研究所)作成

四半期ウェルビーイング実感・直近下降局面の各説明要因の寄与度



(出所) Well-being Initiative「四半期毎主観的ウェルビーイング調査(2021年第2四半期～2025年第4四半期)」より村上隆晃(第一生命経済研究所)作成

(参考) 経済状況の比較

- 2025Q3と比較して、2025Q4は経済環境は横ばい、金利・株価は上昇。
- 大きな変化は内閣支持率の上昇（石破内閣→高市内閣）。

項目	2025Q3	2025Q4
名目GDP	665.1兆円	668.9兆円
一人当たり実質GDP	476.1万円	476.3万円
長期金利	1.562%	1.793%
日経平均	42,164円	49,565円
完全失業率	2.5%	2.6%
現金給与総額・伸び率	2.4%	2.2%
CPI・総合	2.9%	2.7%
(参考)内閣支持率	36.0%(石破内閣)	65.0%(高市内閣)

経済的な視点からの分析事項

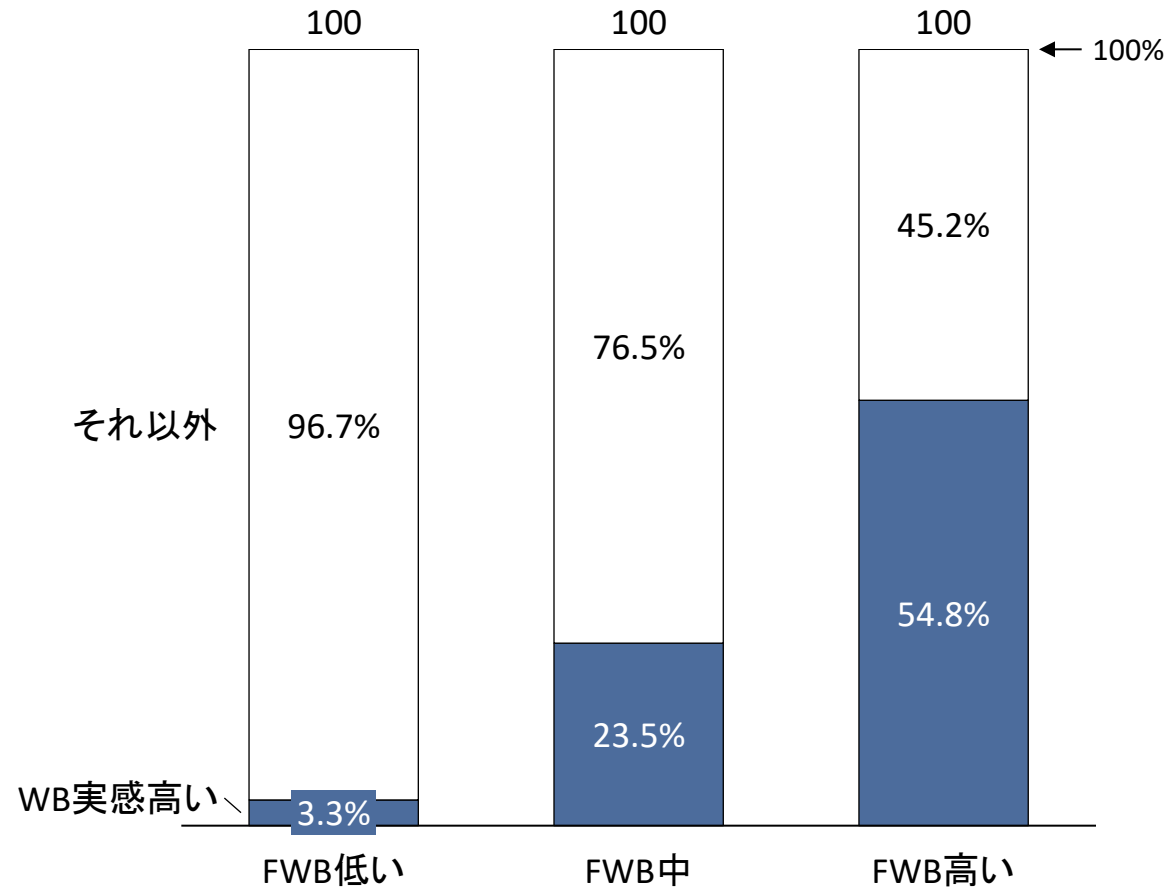
金融・飛行・共食経験とウェルビーイング

3

- GDW調査では、WBイニシアチブ参加企業の問題意識を受けて、金融・飛行・共食経験と全般的なウェルビーイングの関係について分析を実施

①ファイナンシャル・ウェルビーイング

ファイナンシャル・ウェルビーイング度が高いと、WB実感高い人の割合が増加

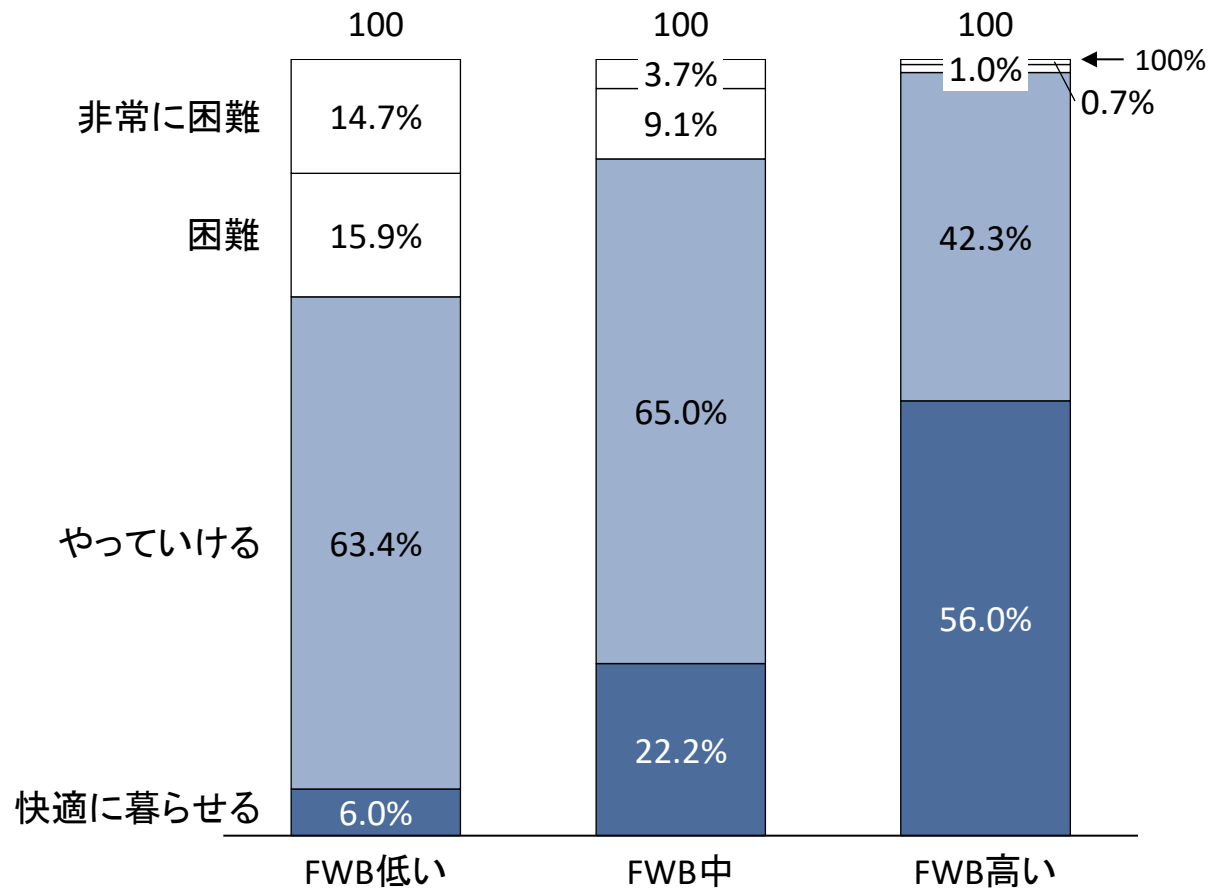


(出所) Global Wellbeing Initiative 「ウェルビーイング実感調査」 (2025年第2四半期)より村上隆晃(第一生命経済研究所)作成

①ファイナンシャル・ウェルビーイング

ファイナンシャル・ウェルビーイング度が高いと、WBを高める家計の満足度が上昇

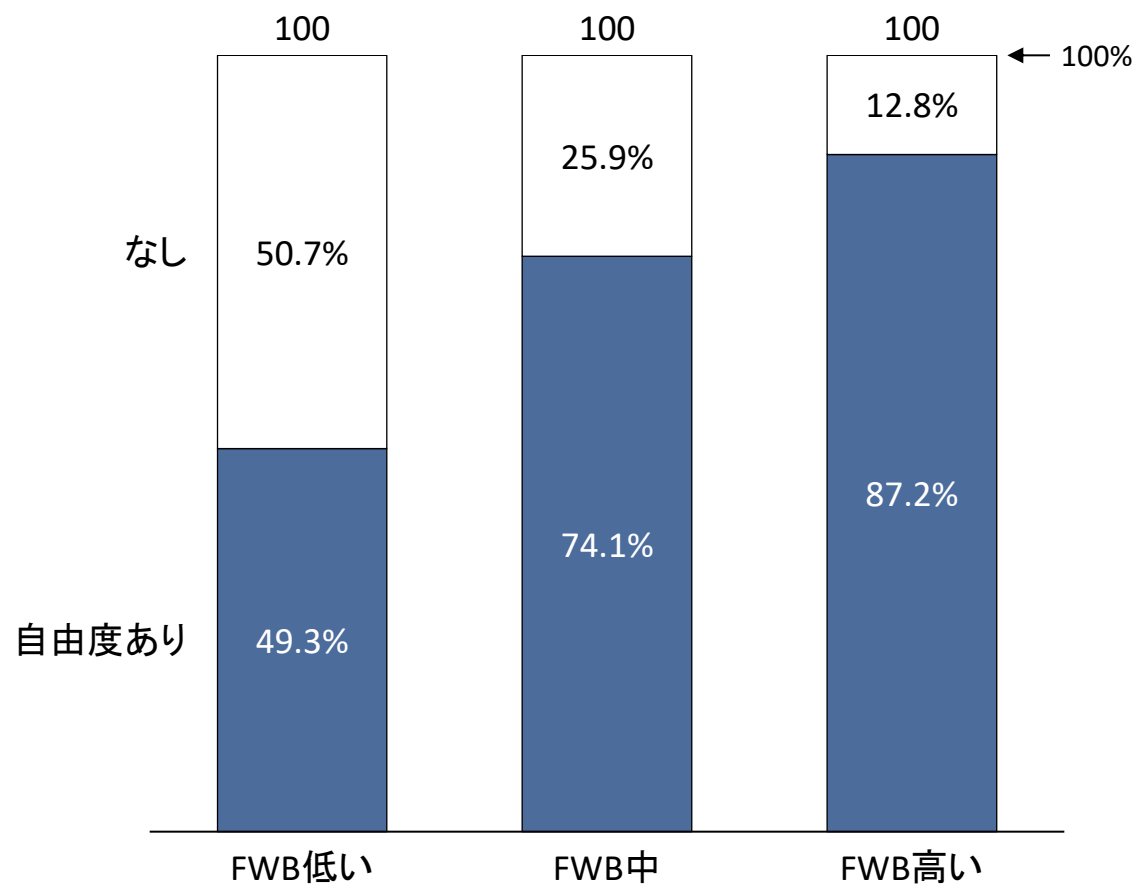
現在のあなたの世帯所得に関して、実感に近い表現は次のうちのどれですか？



(出所) Global Wellbeing Initiative 「ウェルビーイング実感調査」 (2025年第2四半期)より村上隆晃(第一生命経済研究所)作成

①ファイナンシャル・ウェルビーイング

ファイナンシャル・ウェルビーイング度が高いと、WBを高める人生選択の自由度がある人の割合が増加

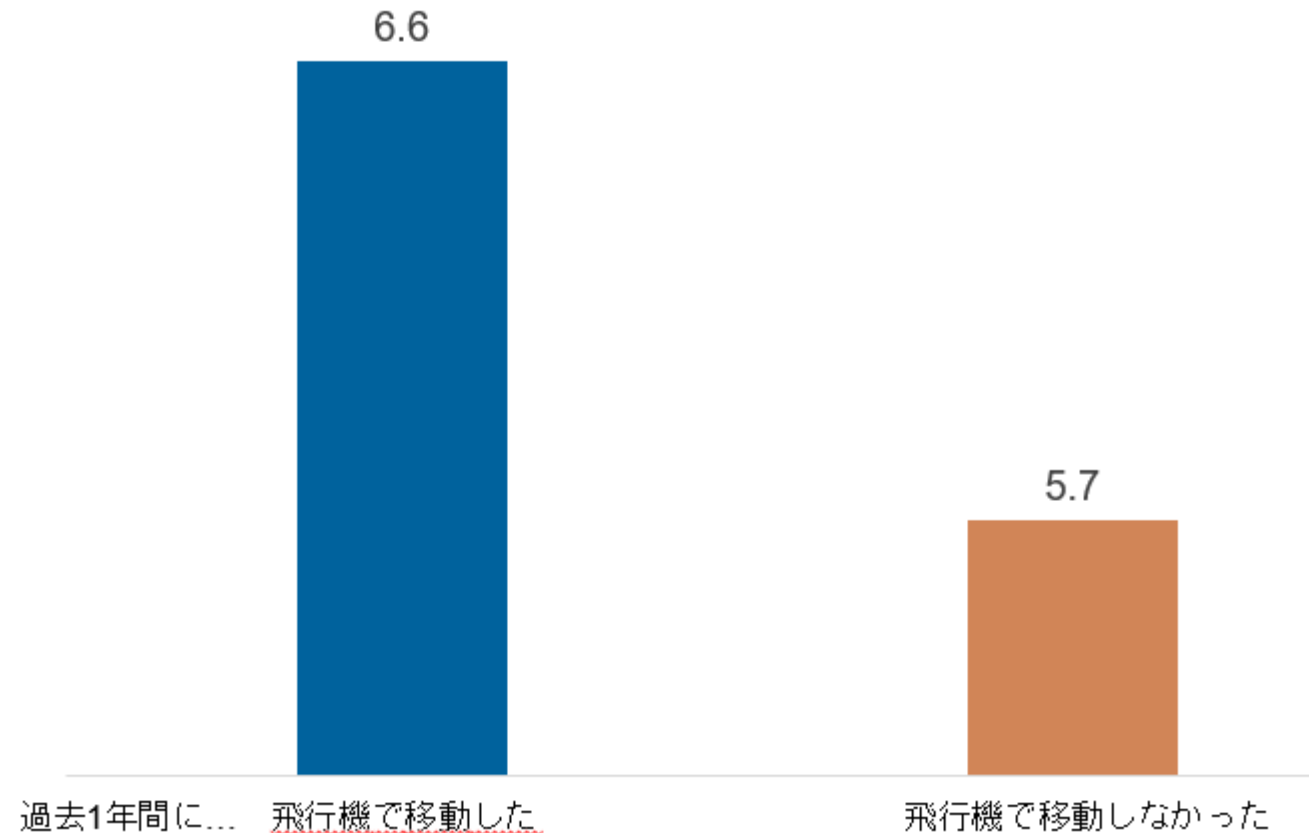


(出所) Global Wellbeing Initiative 「ウェルビーイング実感調査」 (2025年第2四半期)より村上隆晃(第一生命経済研究所)作成

②飛行経験

過去1年間に飛行機で移動した人の生活評価指数は、しなかった人よりも約1ポイント高い

過去1年間の飛行機による移動と平均生活評価
年齢層、性別、最終学歴、主観的所得、客観的所得、地域性、居住地域についてモデルを調整した平均生活評価指数

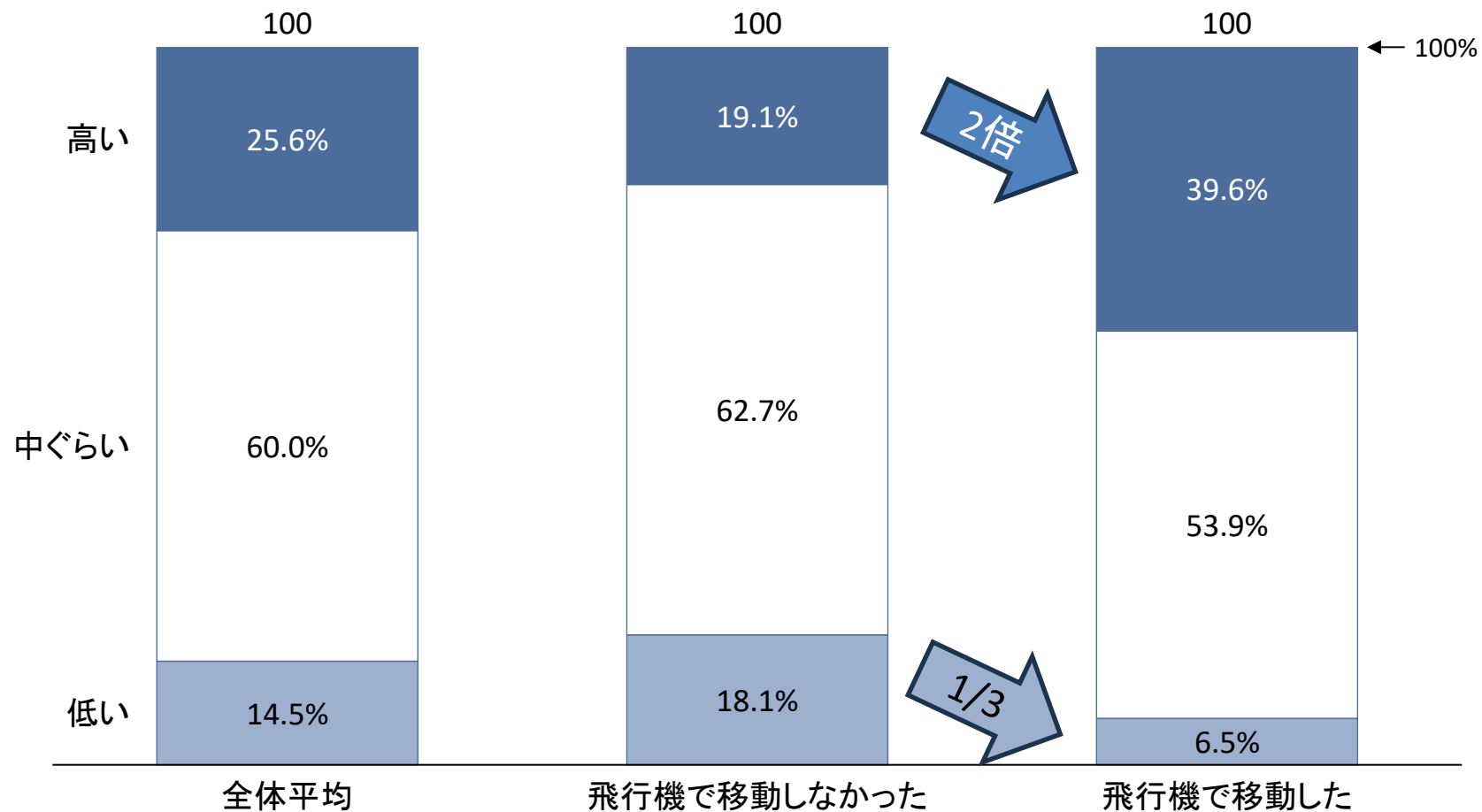


(出所) Well-being Initiative「四半期毎主観的ウェルビーイング調査(2025年第3四半期)」より抜粋

②飛行経験

WB実感が高い人の割合に直してみると、1ptの違いは2倍の差に

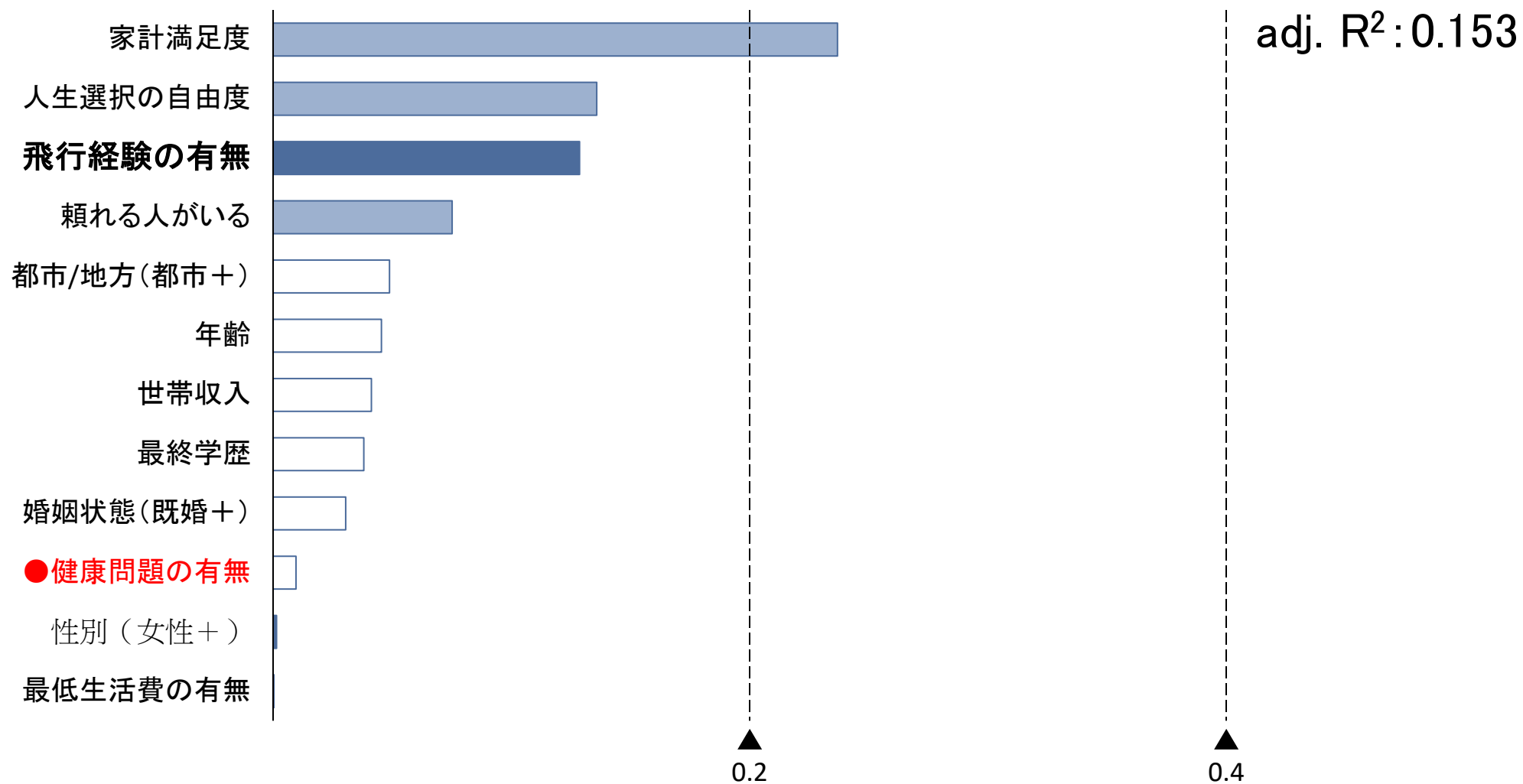
過去1年間の飛行機による移動とWB実感



(出所) Well-being Initiative「四半期毎主観的ウェルビーイング調査(2025年第三四半期)」より村上隆晃(第一生命経済研究所)作成

②飛行経験

WB実感が高い人の割合への飛行経験の影響度を重回帰分析の手法で分析すると、
家計満足度、人生選択の自由度に次ぐ影響度



(出所) Well-being Initiative「四半期毎主観的ウェルビーイング調査(2025年第3四半期)」より村上隆晃(第一生命経済研究所)作成

(注) ●を付けた項目は「負の相関」、棒グラフは標準偏回帰係数、白抜きは有意ではない項目

共食頻度が高い人ほど生活評価指数が高い

過去7日間の食事共有回数別 平均生活評価指数

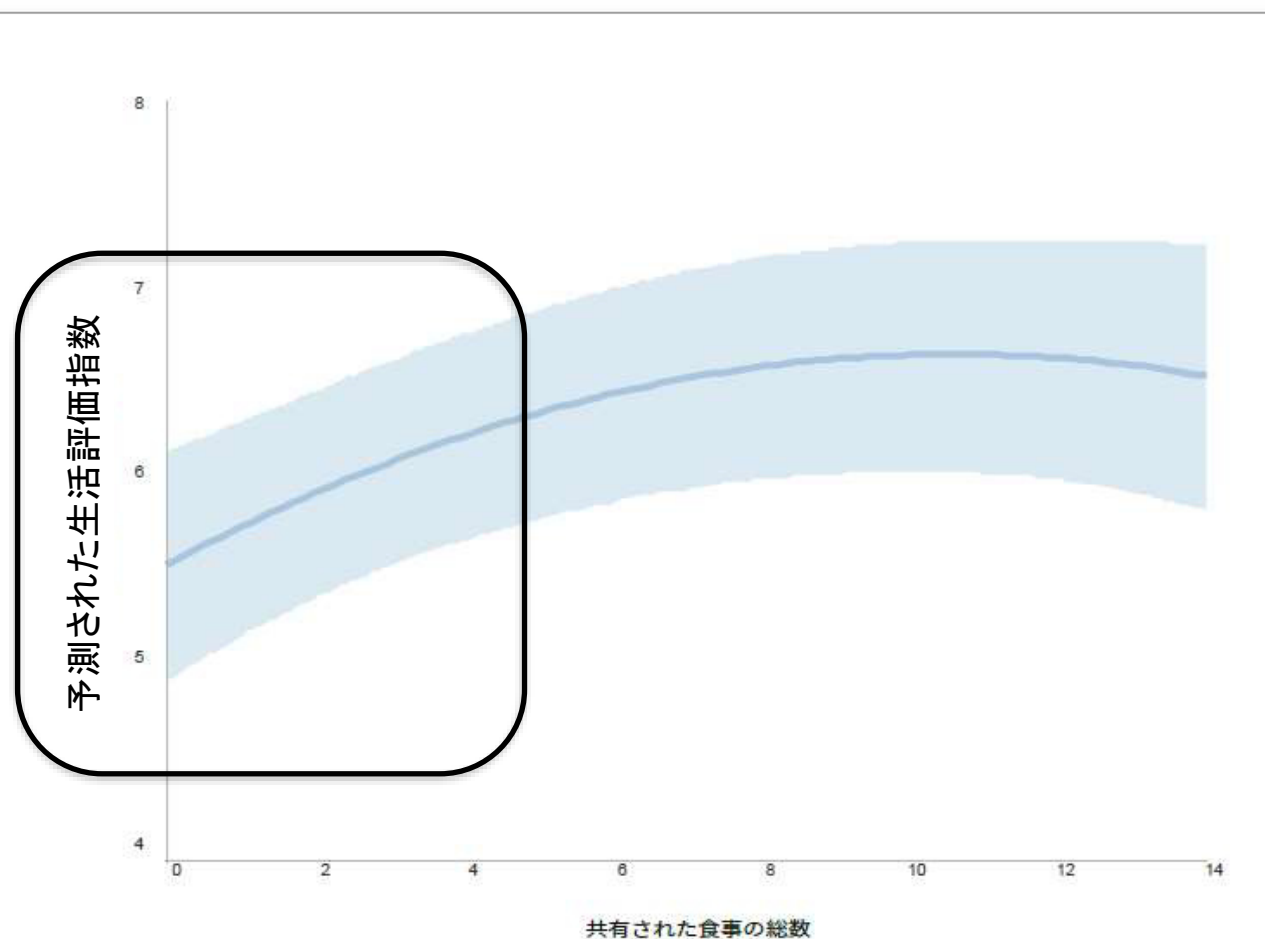


(出所) Well-being Initiative「四半期毎主観的ウェルビーイング調査(2025年第4四半期)」より抜粋

③共食経験

共食頻度が低い層ほど生活評価の下落率が高い＝孤食はWB低下に強く影響

誰かと一緒に食事をした回数に基づいて予測した生活評価指数
モデル調整済み平均生活評価指数



* モデルには、誰かと一緒に食事をした回数(＋同二乗項)、デモグラフィック属性変数(性別、学歴、年齢層、地域性、婚姻状況、所得階級、世帯規模、家計満足度)を含む。

(出所) Well-being Initiative「四半期毎主観的ウェルビーイング調査(2025年第4四半期)」より抜粋

経済的な視点からの分析結果のまとめ

1 ウェルビーイング実感に影響する変動要因の相関分析

- ウェルビーイング実感を変動させる要因は、経済指標以上に人々の感じる自身の家計満足度や人生を選択する自由度、健康状態など主観的指標の影響が大きい

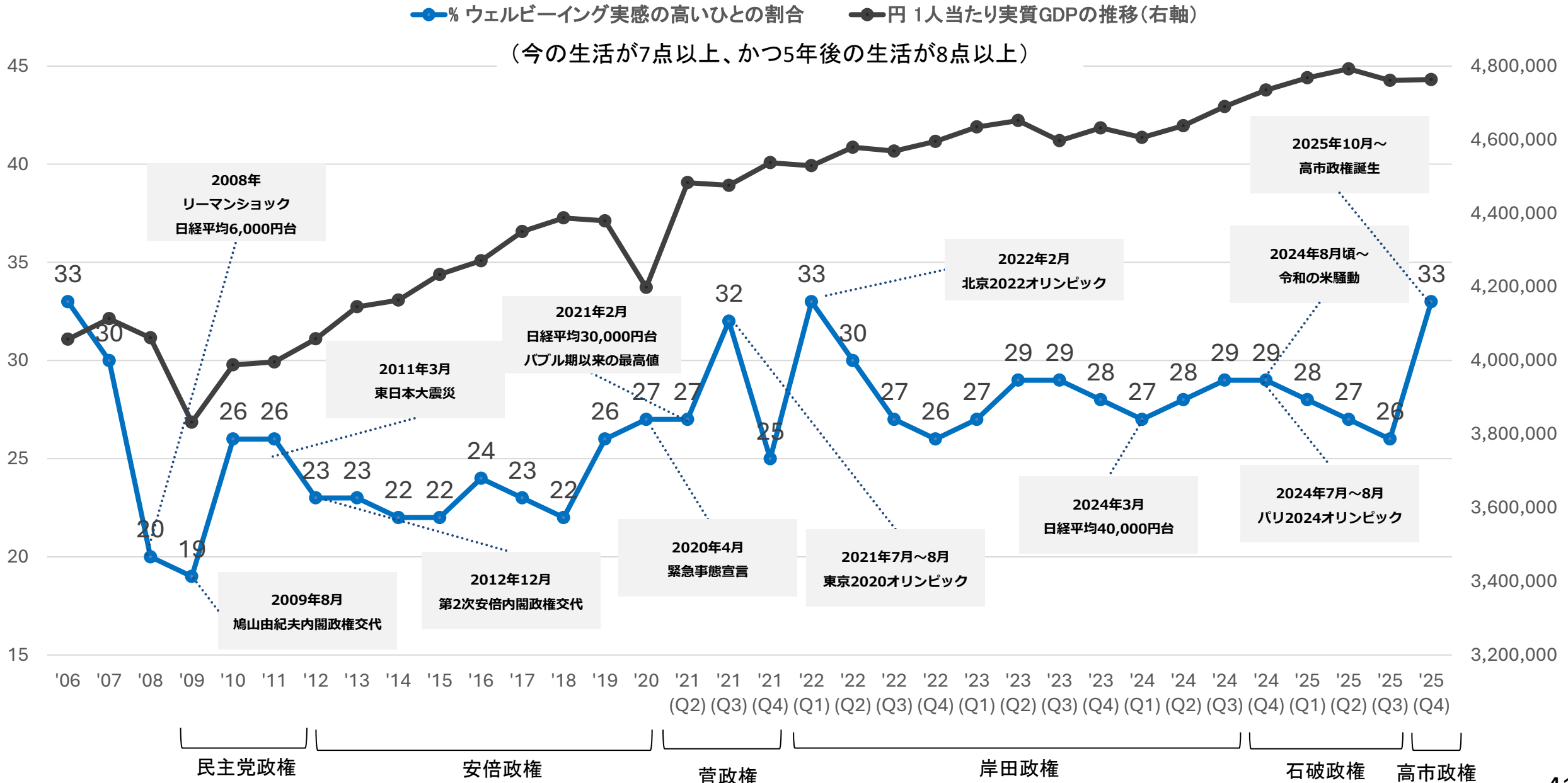
2 直近ウェルビーイング実感上昇局面に関する変動要因・分析結果

- 直近のウェルビーイング実感上昇局面において、ウェルビーイングを向上させた要因として大きかったのは、人生選択の自由度、次いで内閣支持率の上昇
- 高市政権登場がウェルビーイングに影響を及ぼしたことに鑑みると、日本においても欧米のようにウェルビーイング実感の高低と政権支持率の相関がみられるようになる兆しか

3 金融・飛行・共食経験とウェルビーイング

- 金融・飛行・食事などWBイニシアチブ参加企業からの質問をベースに分析したところ、いずれもそれぞれのパスを通じて、人々のウェルビーイング向上に寄与していたことが判明
- 企業はそれぞれの事業領域から人々のWB向上に貢献できる。WBIのデータはそれを裏付ける。国としてWB向上を戦略的に図っていくトレンドの中で、企業の果たす役割は大きい

(ご参考)豊かさ指標(主観・客観)の長期推移と関連イベント



キャリアウェルビーイングに関する分析 GDW分析結果（2021年～2025年）

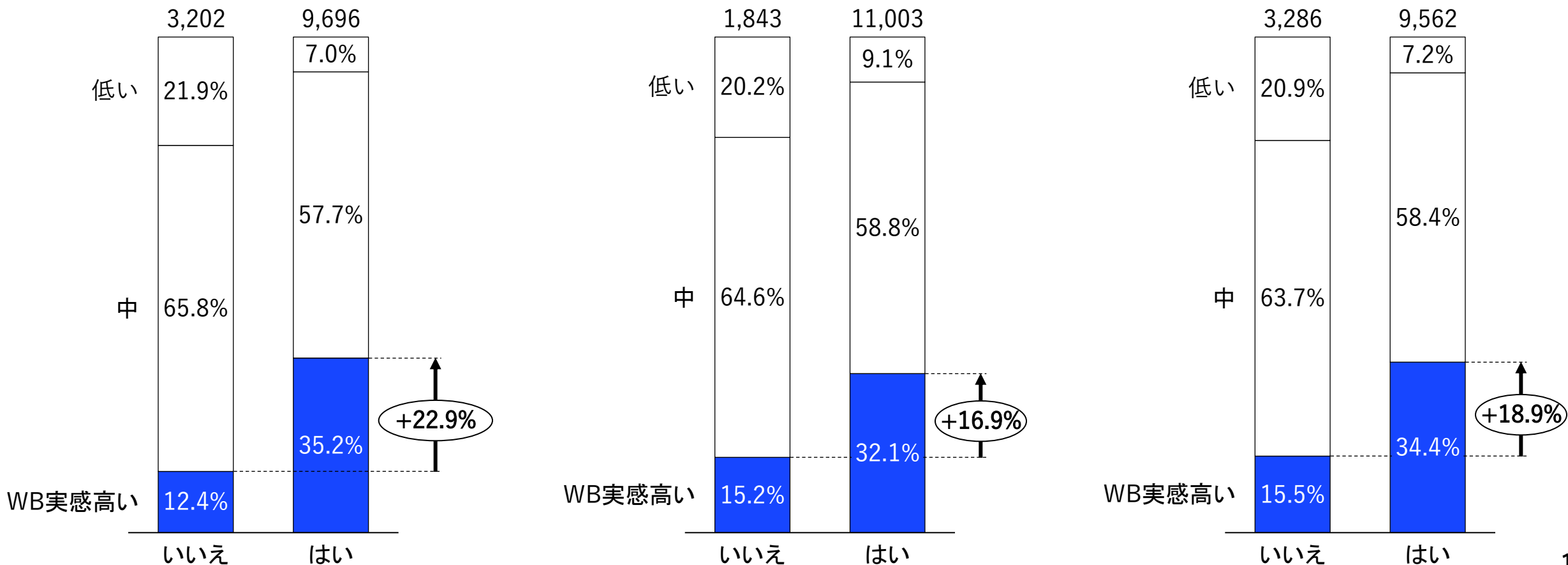
キャリア・ウェルビーイングが高いと、WB実感高い人の割合が増加

【キャリア・ウェルビーイングに関する質問別 WB実感が高い人の割合】

Q.あなたは、日々の仕事に、楽しさを感じていますか？

Q.自分の仕事は、人々の生活をより良くすることにつながっていると思いますか？

Q.自分の仕事や働き方は、多くの選択肢の中から、あなたが選べる状態ですか？



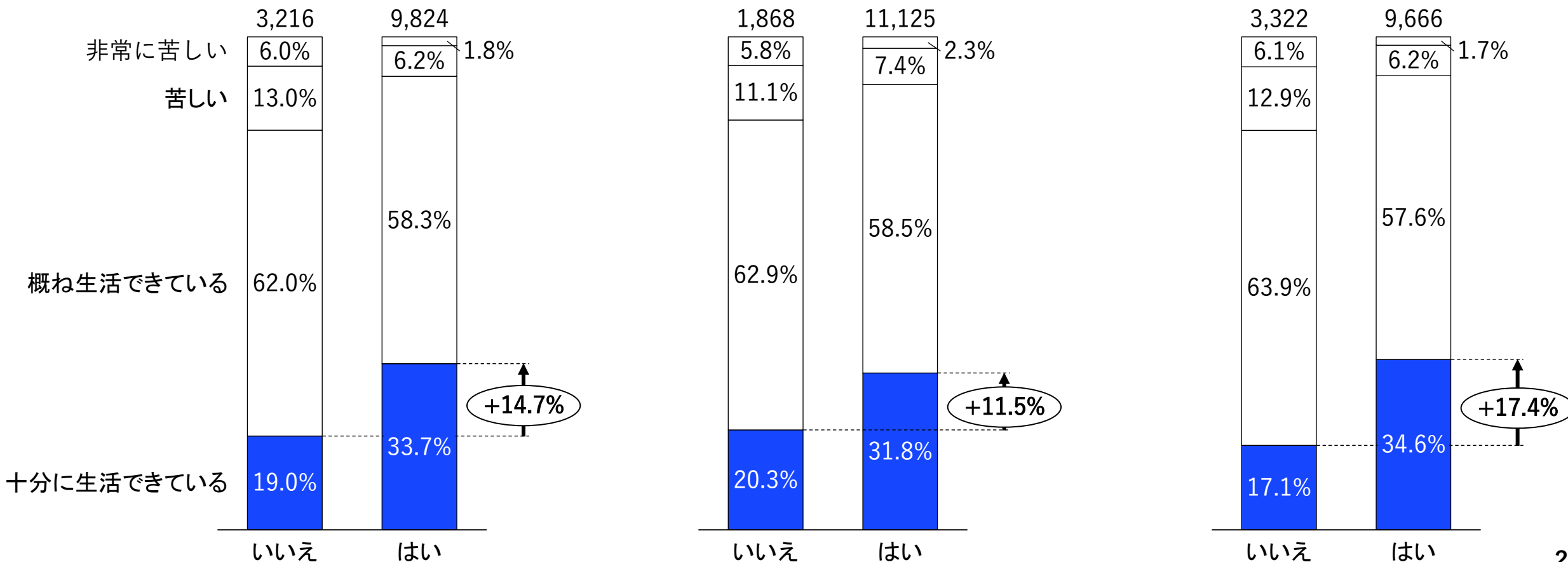
キャリア・ウェルビーイングが高いと、家計満足度が良化

【キャリア・ウェルビーイングに関する質問別 家計満足度】

Q.あなたは、日々の仕事に、楽しさを感じていますか？

Q.自分の仕事は、人々の生活をより良くすることにつながっていると思いますか？

Q.自分の仕事や働き方は、多くの選択肢の中から、あなたが選べる状態ですか？



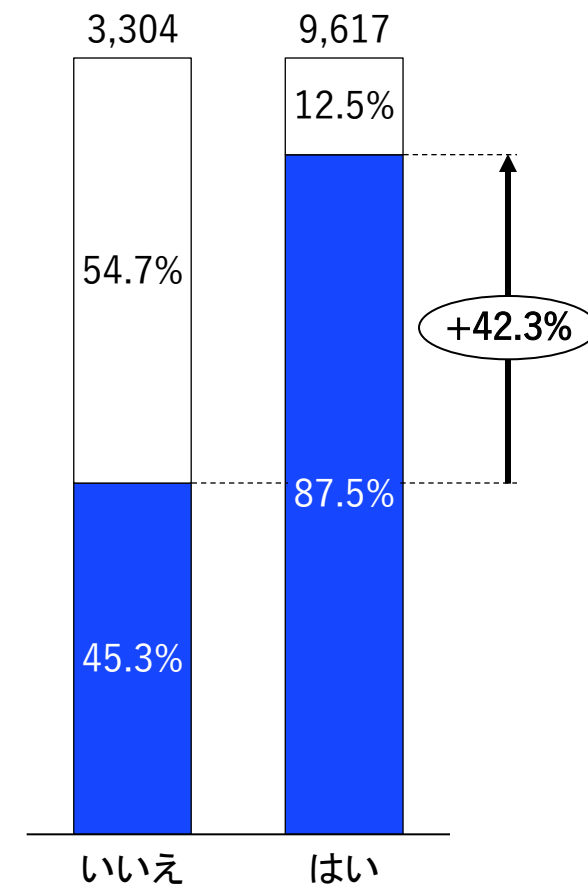
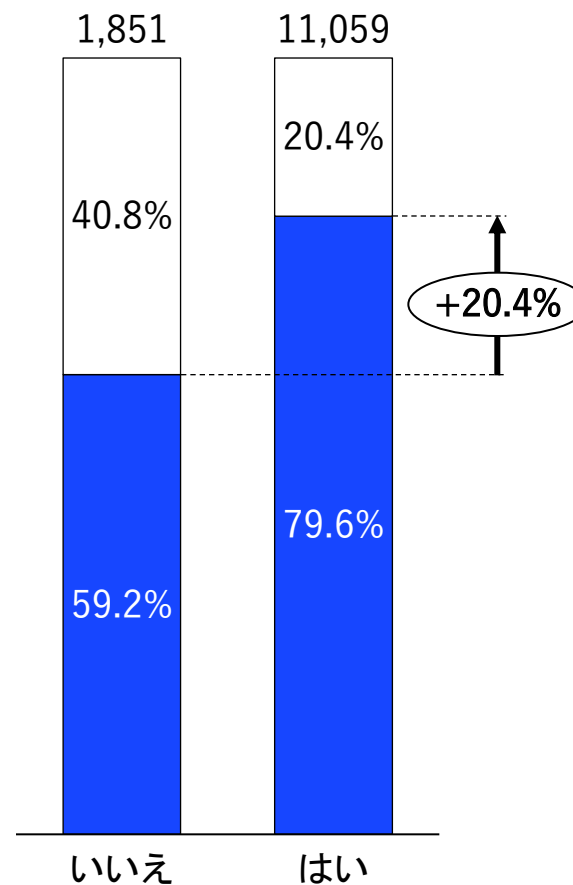
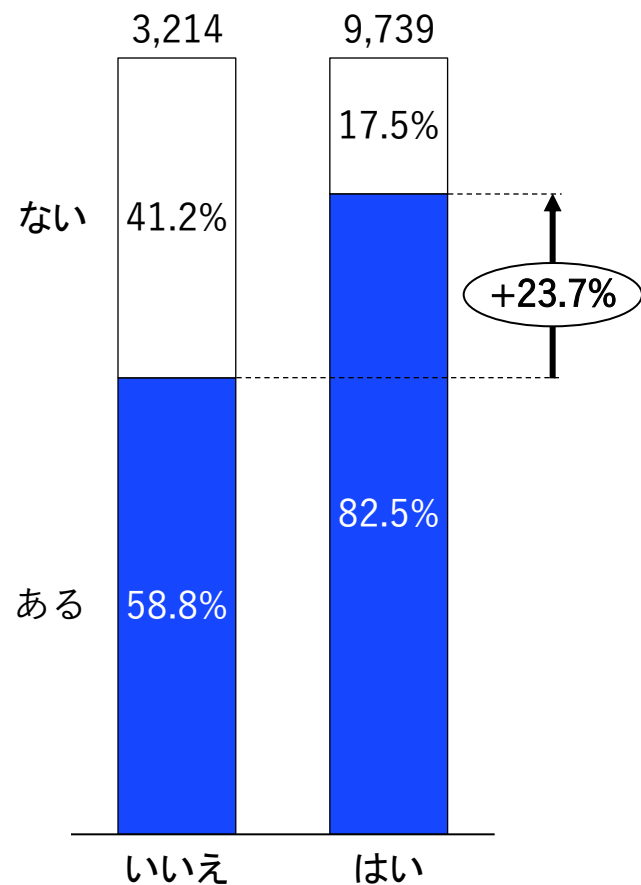
キャリア・ウェルビーイングが高いと、人生選択の自由度が増加

【キャリア・ウェルビーイングに関する質問別 人生選択の自由度の割合】

Q.あなたは、日々の仕事に、楽しさを感じていますか？

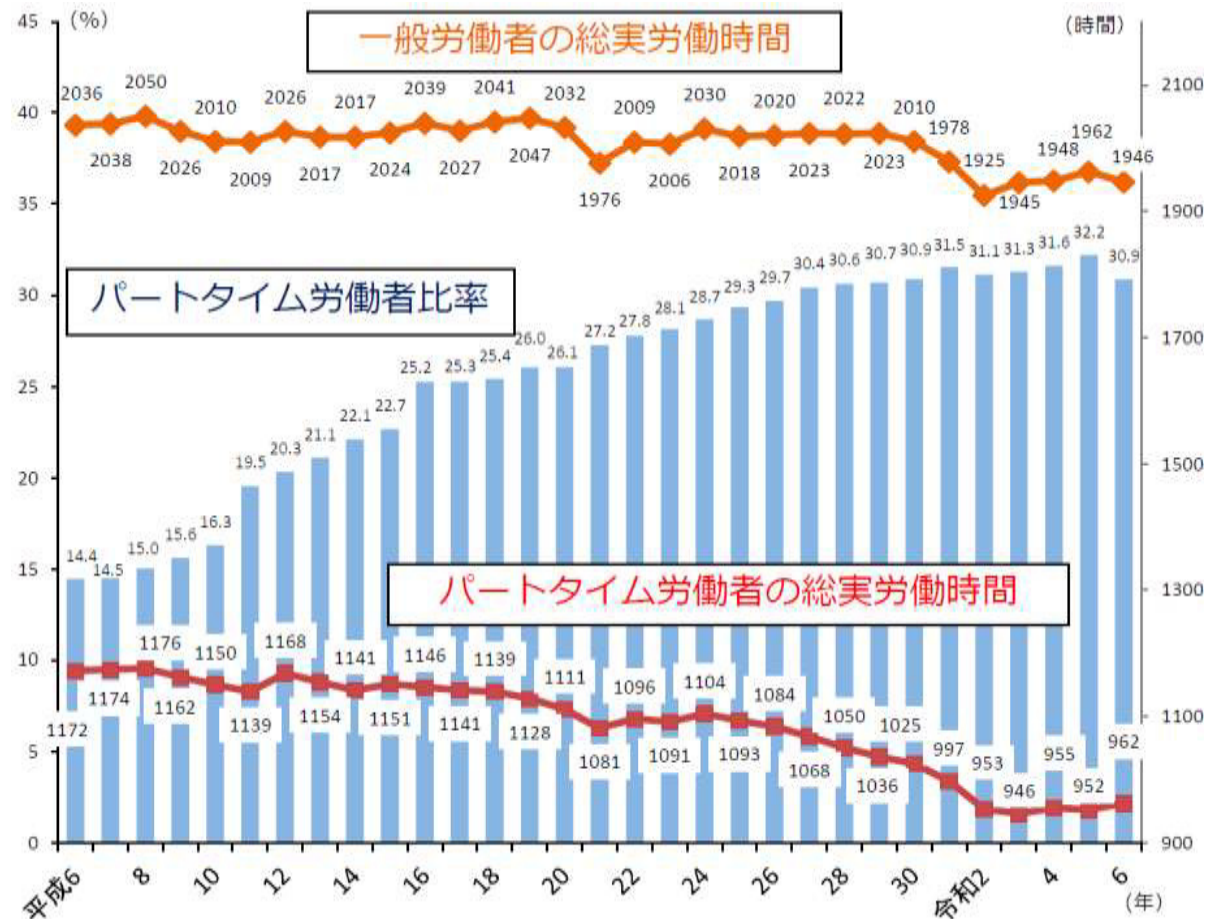
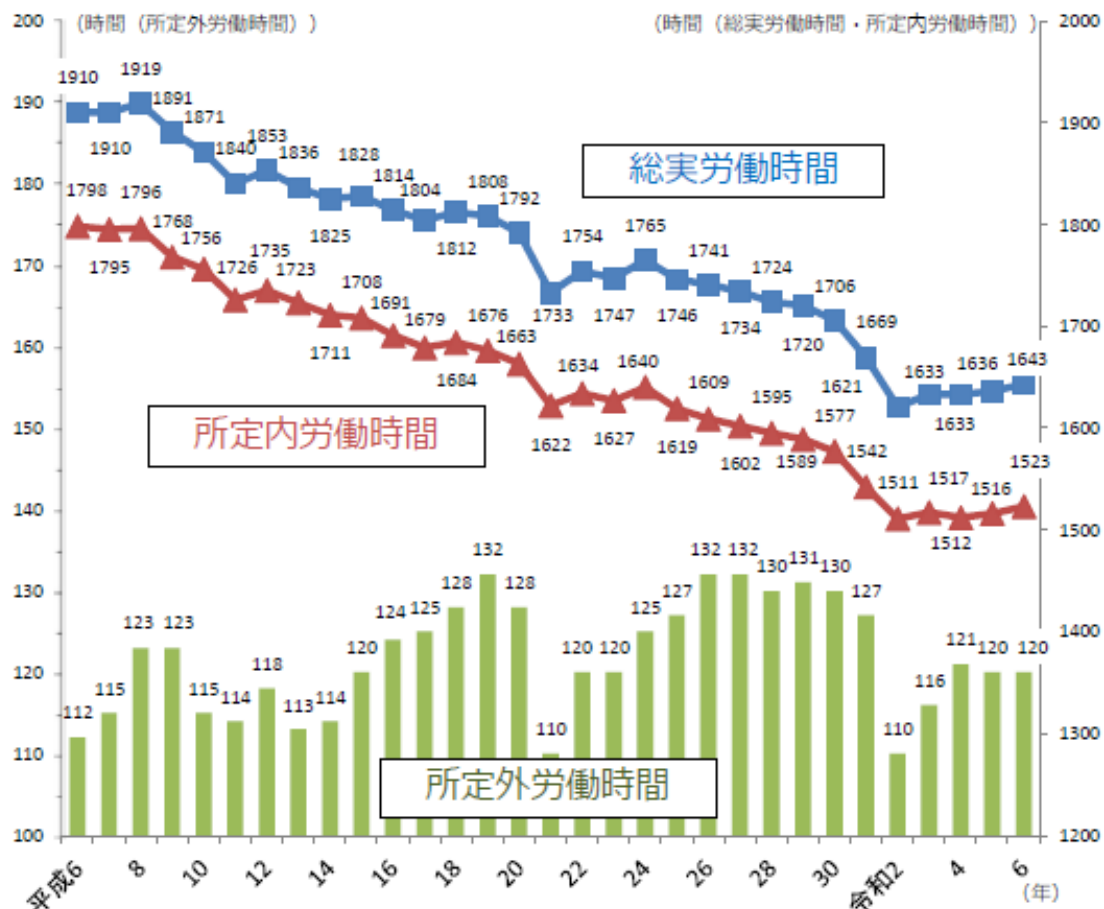
Q.自分の仕事は、人々の生活をより良くすることにつながっていると思いますか？

Q.自分の仕事や働き方は、多くの選択肢の中から、あなたが選べる状態ですか？



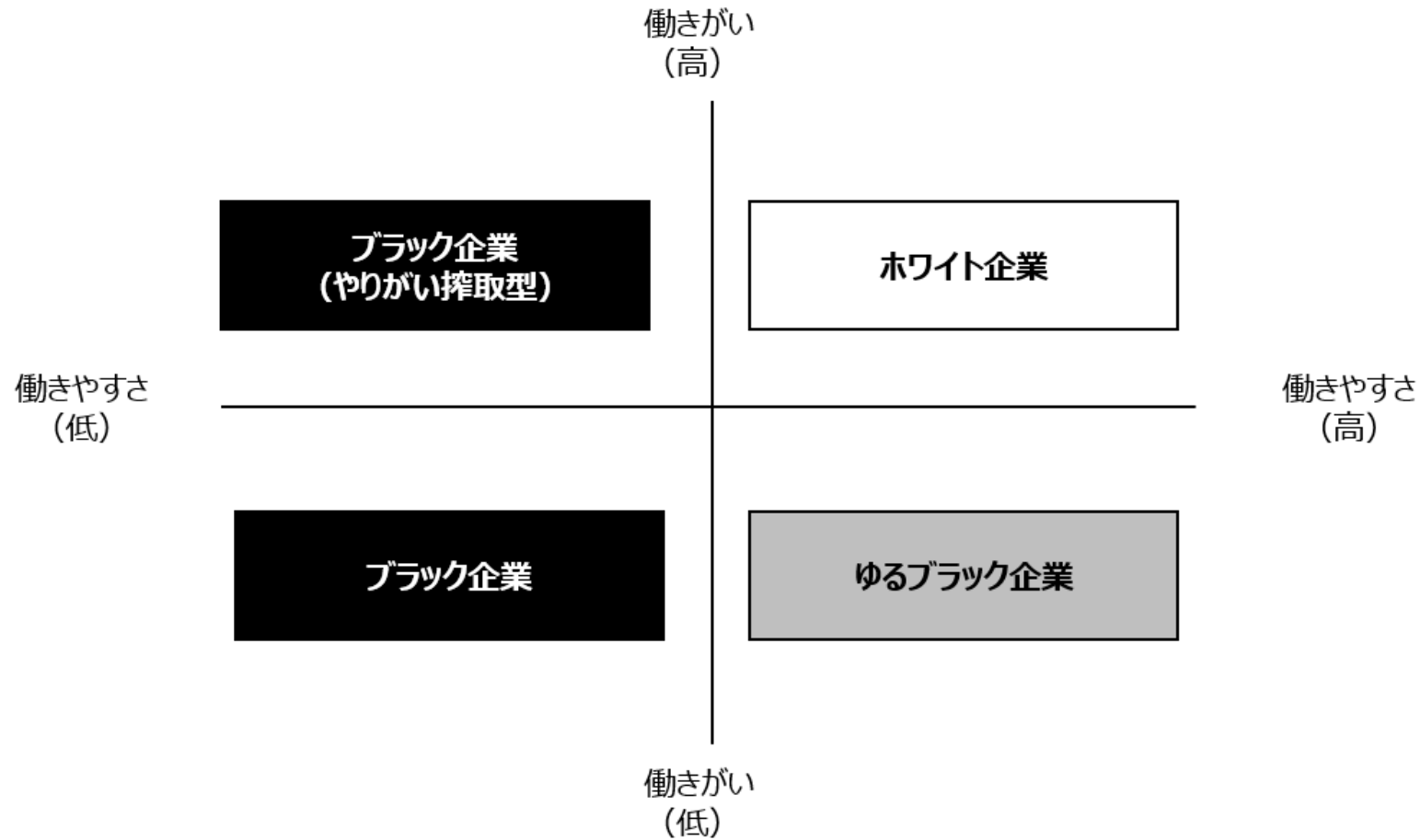
「働くこと」に対する日本の現状は？

年間総実労働時間（パートタイム労働者含む）は減少傾向、一般労働者は微減



(出所) 厚生労働省「毎月勤労統計調査」より

「ゆるブラック企業」の広がり



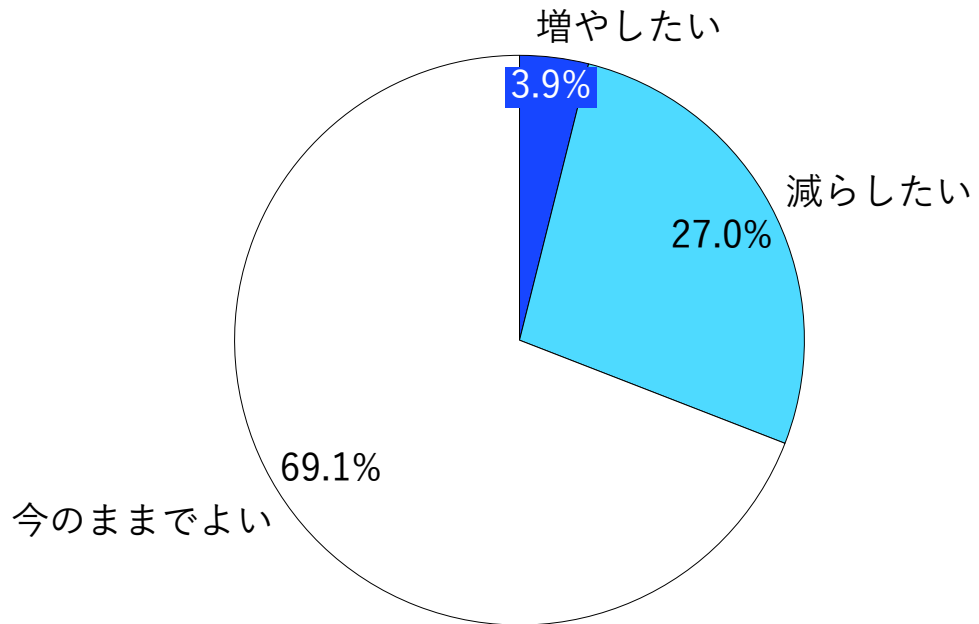
「働きたいけど働かせてくれない」といった声があるが、

思いっきり働いている人は幸福なのか？？

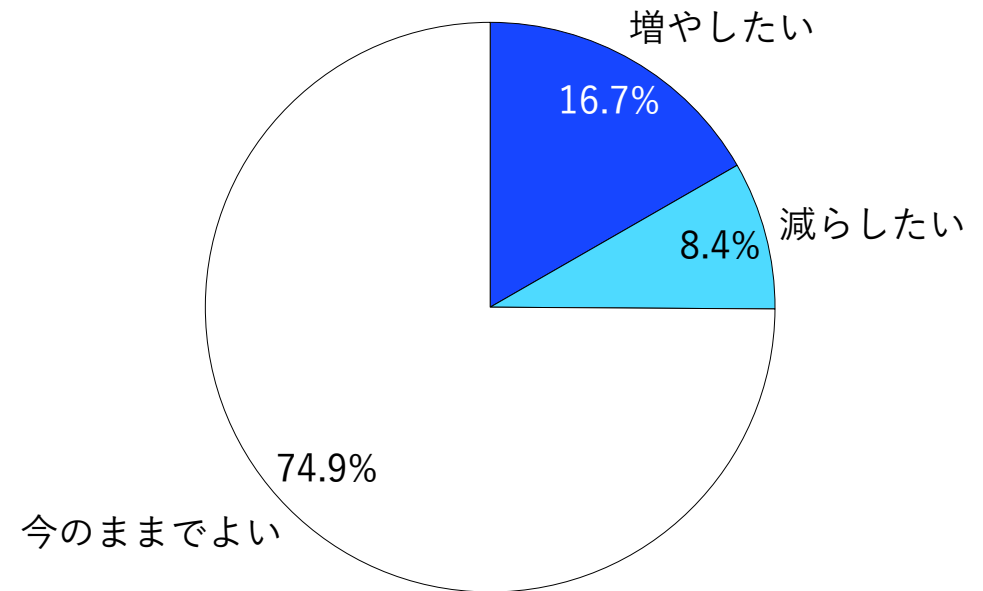
→ウェルビーイング、キャリアウェルビーイングの観点で分析

就業時間希望（現在の仕事の就業時間をどのようにしたいか）

正規の職員・従業員



非正規の職員・従業員



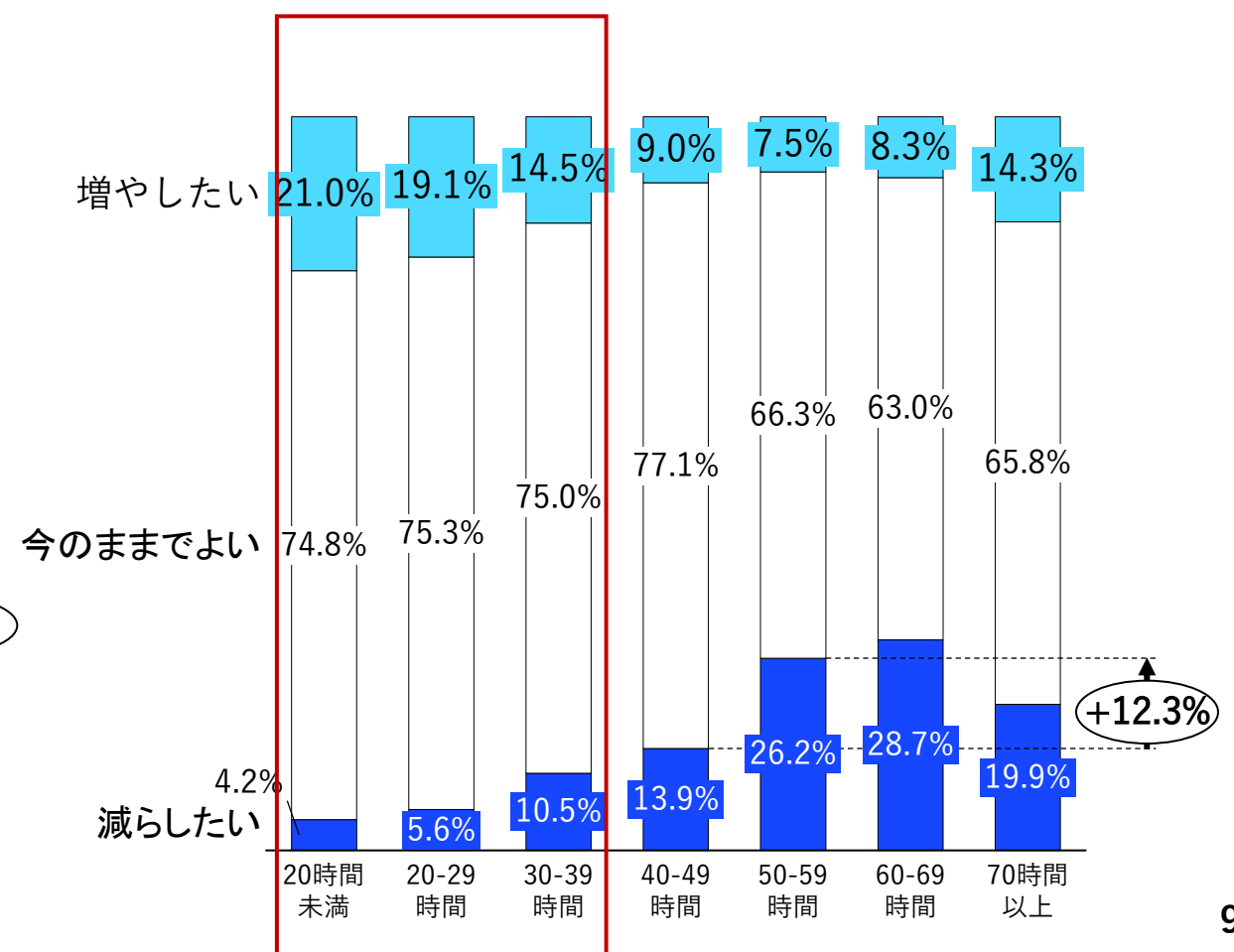
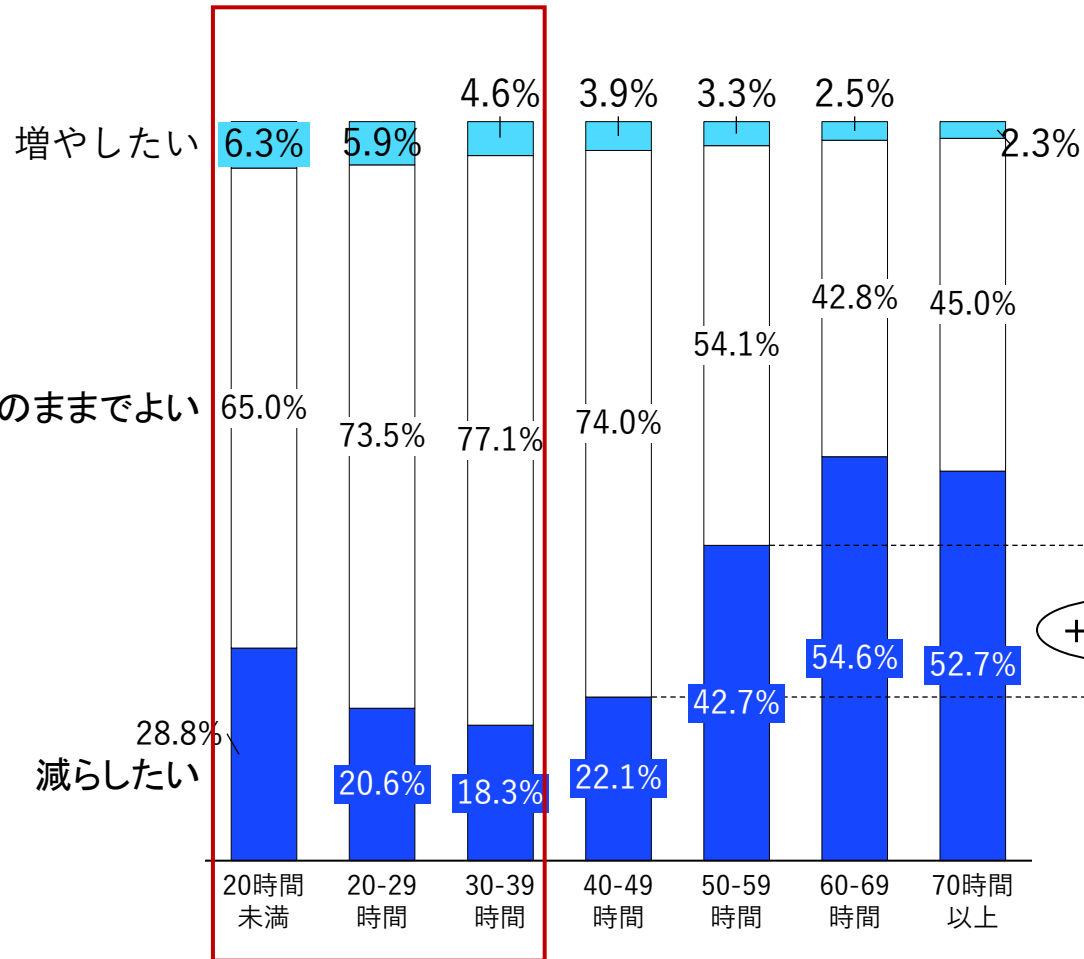
総労働時間別就業時間希望意向

正規の職員・従業員

非正規の職員・従業員

法定労働時間内

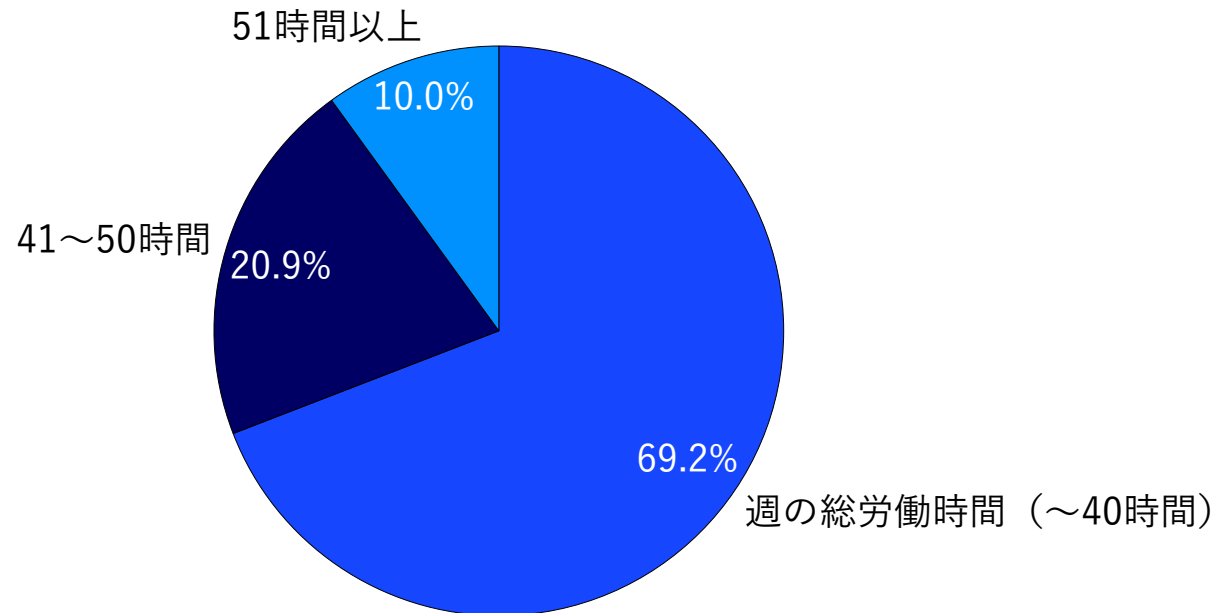
法定労働時間内



総労働時間に関する分析(GDW2021年～2025年Q4)

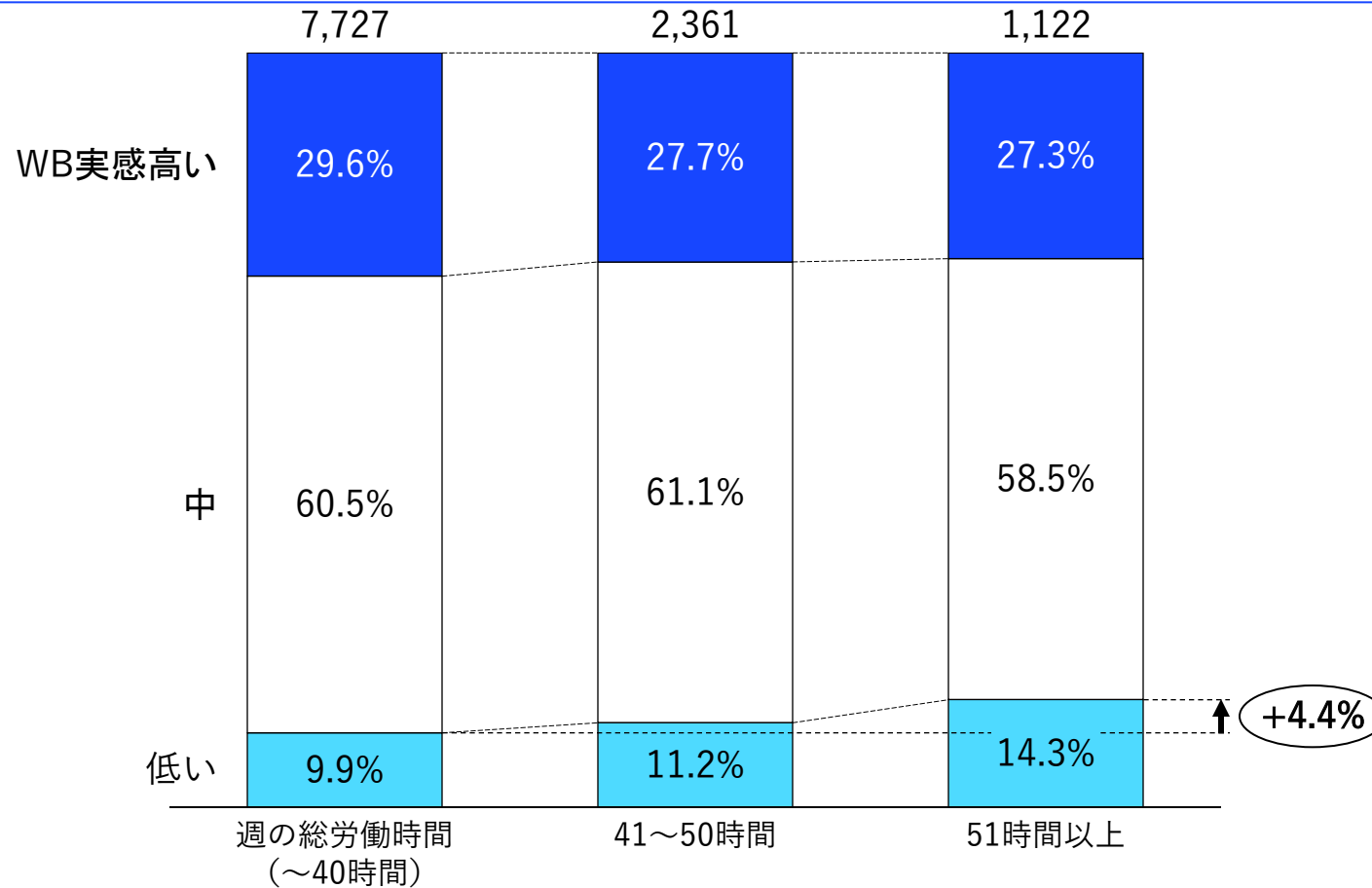
- 雇用先で働いている時間（自営やフリーランス等の仕事時間を除いている）のため、法定労働時間の上限である週40時間以内が7割弱を占める。

Q.通常一週間で何時間雇用先のために働いていますか？ n=11,416
(勤務先は一つでもそれ以上でも良い)



総労働時間別WB実感

- 週の労働時間が増えるにつれて、WB実感が低い層の割合が上がる（青色）。
- 一方で、WB実感が高い層の割合はほぼ変化無し（青色）。



(注) 法定労働時間の上限は週40時間

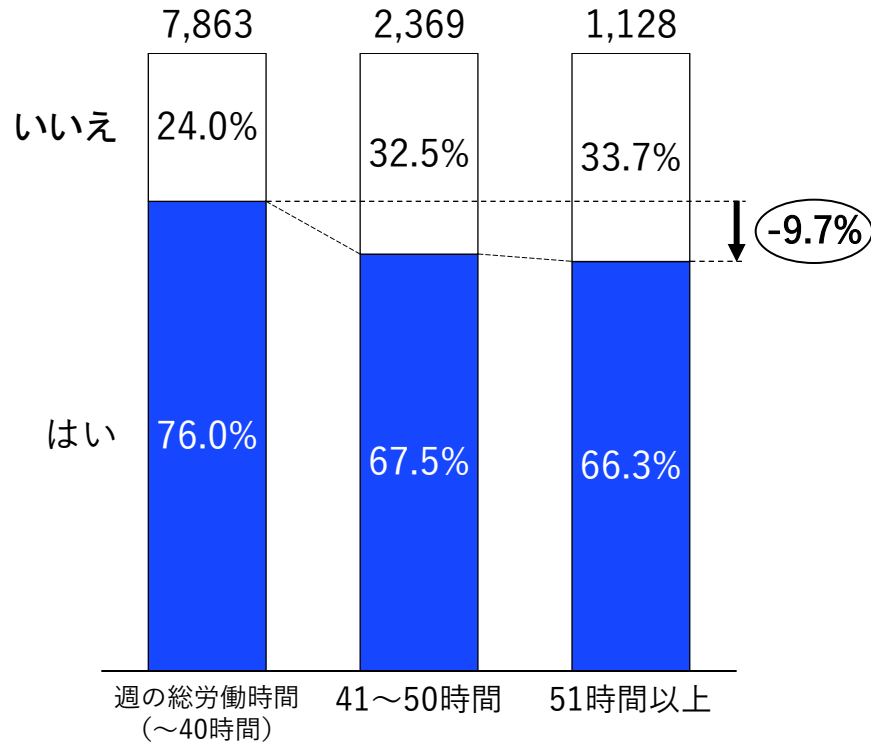
(出所) Global Wellbeing Initiative「ウェルビーイング実感調査」より第一生命経済研究所作成

長時間労働は「幸福な人を減らす」より、
低ウェルビーイング層を増加させる作用
として出ている可能性が高い。

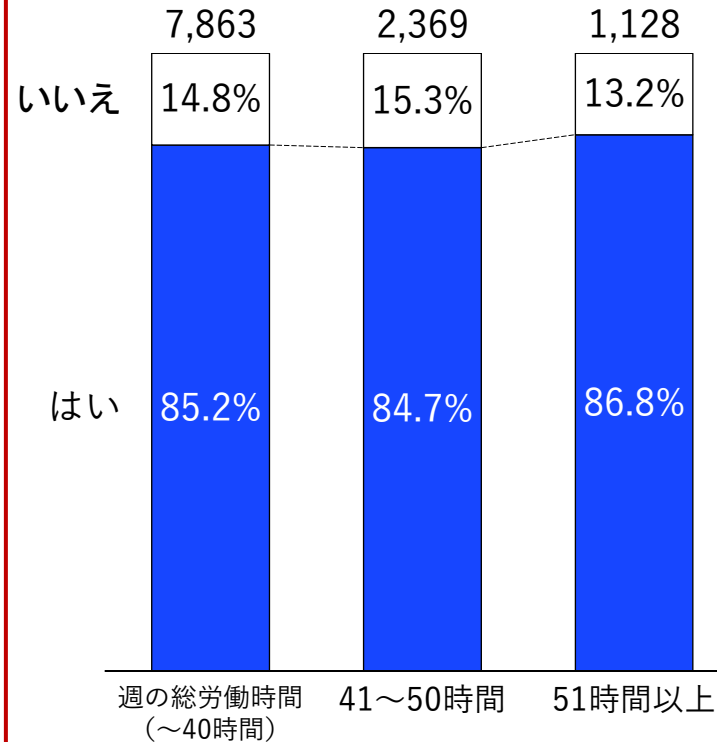
総労働時間×キャリアウェルビーイングに関する設問

- 仕事に楽しさを感じる、働き方の選択肢が多い割合は労働時間の増加するにつれ、減少。
- 自身の仕事の人々の生活をより良くすることにつながっている感覚は変化なし～微増。

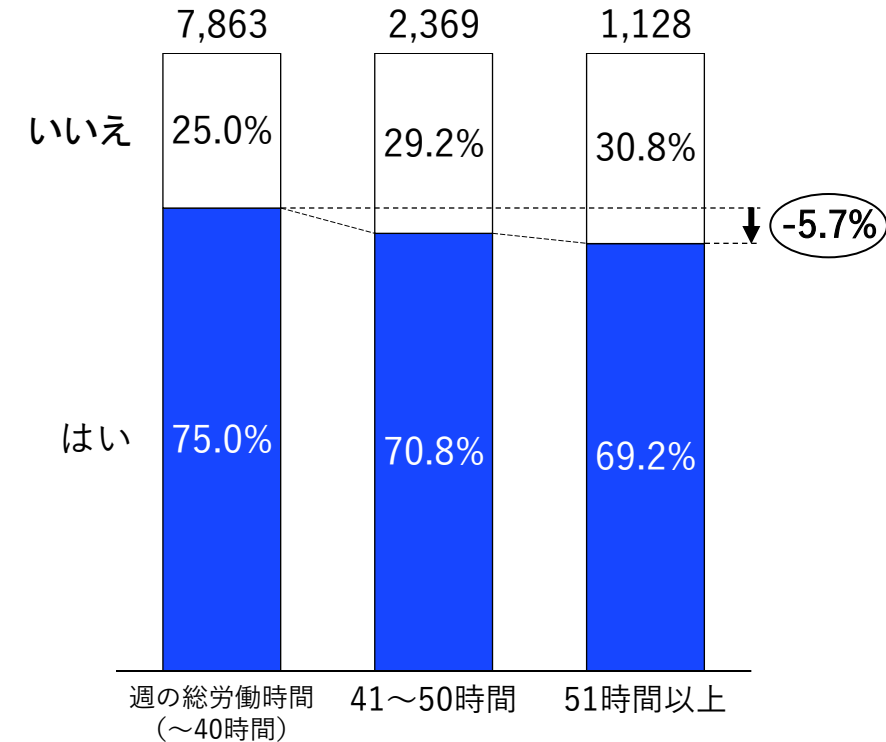
Q.あなたは、日々の仕事に、楽しさを感じていますか？



Q.自分の仕事は、人々の生活をより良くすることにつながっていると思いますか？



Q.自分の仕事や働き方は、多くの選択肢の中から、あなたが選べる状態ですか？



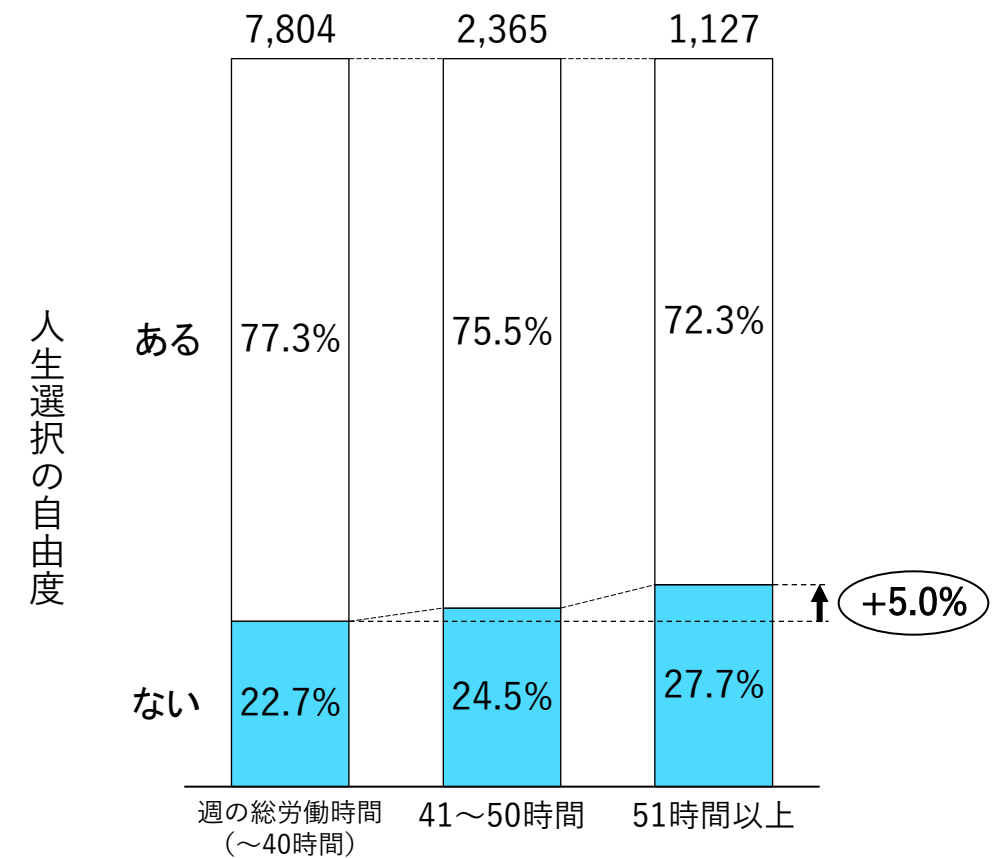
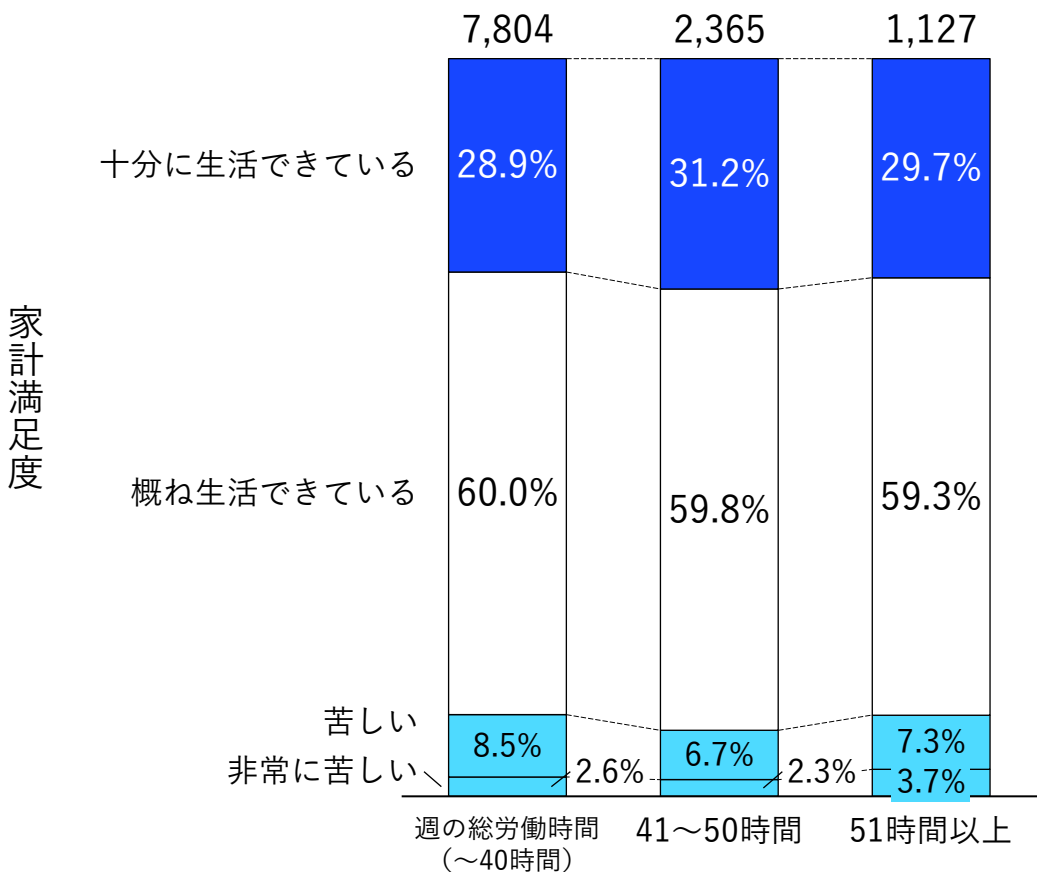
「仕事が人の生活を良くしている感覚」は、長時間労働でもほぼ崩れない。

一方で、「仕事の楽しさ」や「働き方の選択肢」では、長時間になるほど肯定が減り、否定が増える。

→ 長時間労働の課題は「働く意義の喪失」というよりも、
楽しさ・自己決定感（裁量／選択肢）の低下が起こりうること。

総労働時間×家計満足度、人生選択の自由度に関する設問

- 家計満足度については、総労働時間の増減による変化はほぼ無い。
- 一方で、人生選択の自由度が無いという割合は総労働時間が増加するに従い、増加傾向。



長時間労働は

家計満足度の向上が限定的なまま、
「人生選択の自由度」が低い層を増やし得る

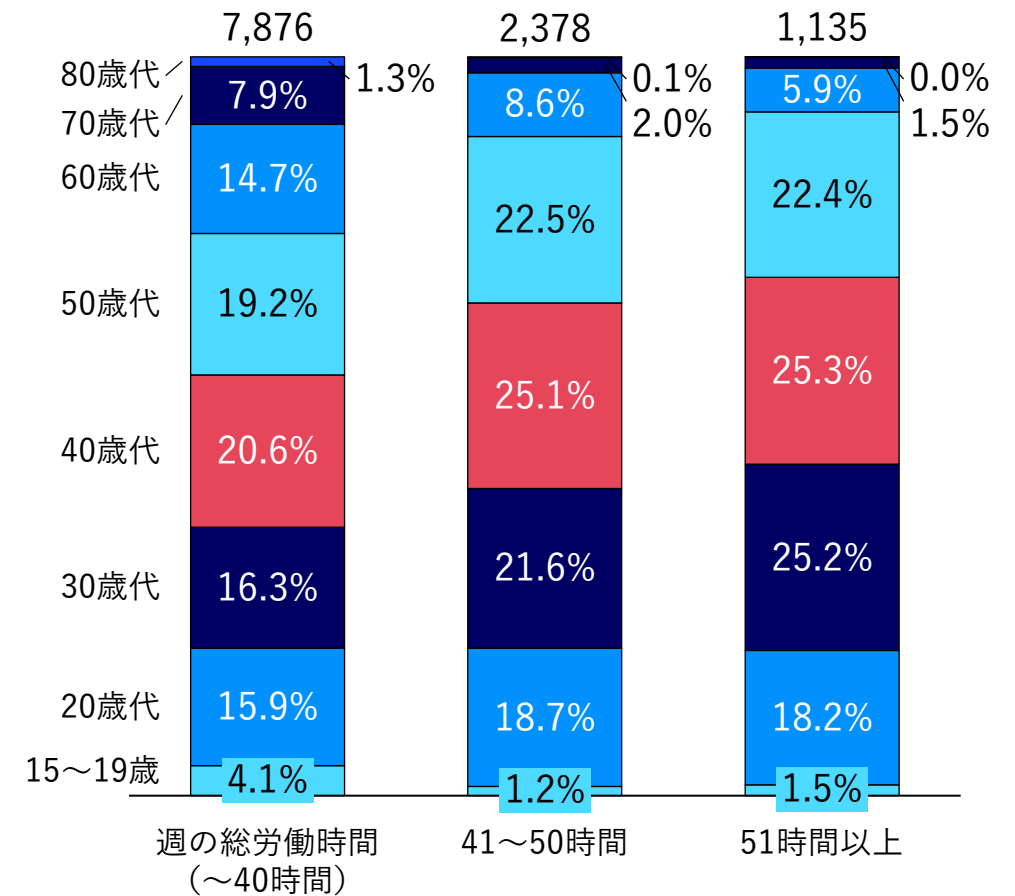
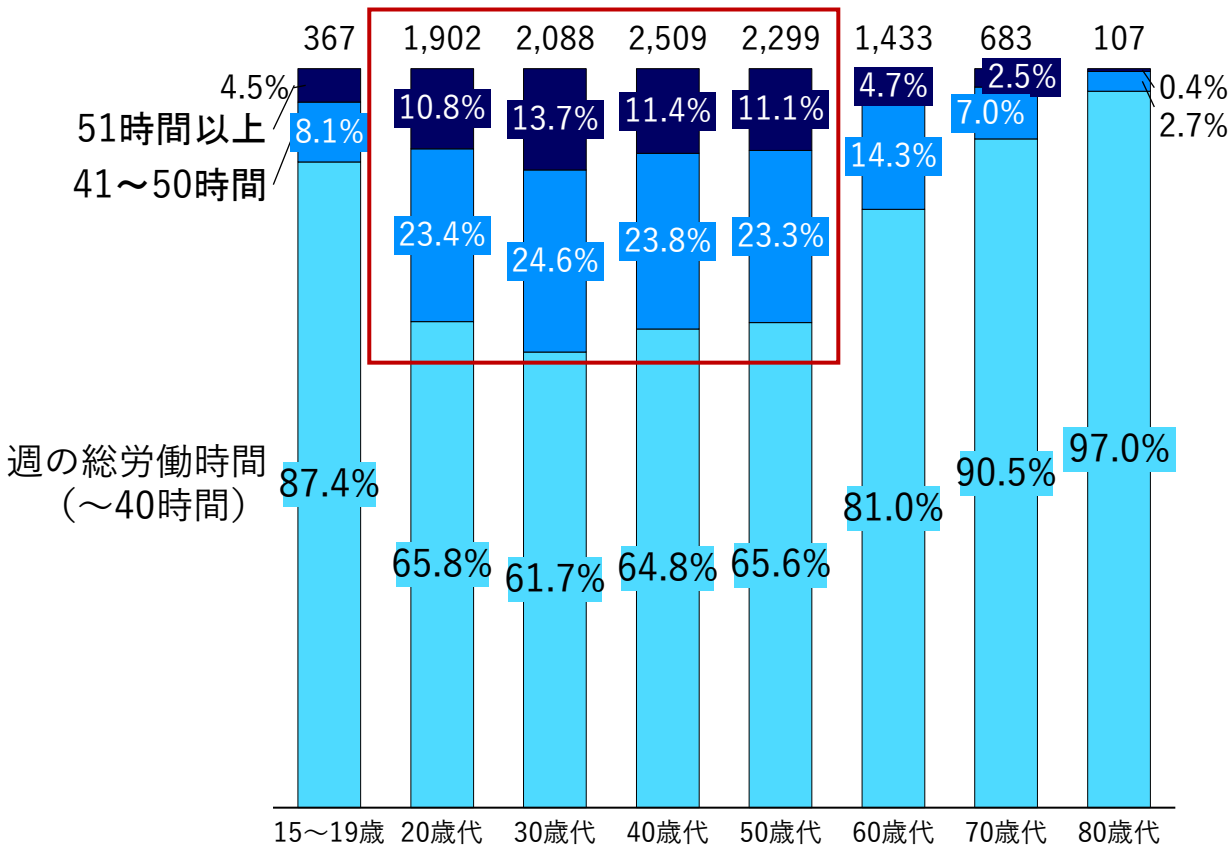
という点で、ウェルビーイングの下押しリスクを高める可能性。

- 週の労働時間が増えるにつれて、WB実感が低い層の割合が上がる一方で、WB実感が高い層の割合は減少しない。
 - 長時間労働は“幸福な人を減らす”より、不調側（低WB層）を厚くする作用として出ている可能性が高い。
- 仕事に楽しさを感じる、働き方の選択肢が多い割合は総労働時間が増加するにつれ、減少。一方で、自身の仕事の人々の生活をより良くすることにつながっている感覚は微増。
 - 「仕事が人の生活を良くしている感覚」は、長時間労働でもほぼ崩れない。一方で、「仕事の楽しさ」や「働き方の選択肢」では、長時間になるほど肯定が減り、否定が増えるため、長時間労働の課題は「意義の喪失」というより、楽しさ・自己決定感（裁量／選択肢）の低下が起ころうる点。
- 家計満足度は労働時間による差が小さい一方、「人生選択の自由度」は長時間労働者ほど「自由がない」割合が増加。
 - 長時間労働は家計満足度の向上が限定的なまま、「人生選択の自由度」が低い層を増やし得る点で、ウェルビーイングの下押しリスクを高める可能性。

以下、参考

総労働時間×年代

- 20代～50代の約35%が法定労働時間以上勤務（左グラフ）。



(注) 法定労働時間の上限は週40時間、労働時間は自営やフリーランス等の仕事時間を除いた、雇用先で働いている時間

(出所) Global Wellbeing Initiative「ウェルビーイング実感調査」より第一生命経済研究所作成

End Of Document

ご清聴ありがとうございました。