

**ウェルビーイング学会、  
四半期ごとの日本と都道府県別のGDW（ウェルビーイング実感）を公表！  
日本全体で前期比7ポイント増。都道府県別では東京都が1位に。**

ウェルビーイング学会は、日本版Well-being Initiative（※1）・Global Wellbeing Initiative（※2）との協力のもと、2025年10月～12月期における日本と都道府県別のGDW（Gross Domestic Well-being：国内におけるウェルビーイング実感）を「SWGs（Sustainable Well-being Goals）フェス2026」（主催：日本経済新聞社メディアビジネス <https://events.nikkei.co.jp/80789/>）において公表いたしました。

## 四半期ごとの日本全体 & 都道府県別GDW

## ウェルビーイング（生活の豊かさ）実感を発表

協力・情報提供：日本版Well-being Initiative・Global Wellbeing Initiative

※1：日本経済新聞社が公益財団法人Well-being for Planet Earth、有志の企業や有識者・団体等と連携して発足した団体。よりよい社会をデザインしていくためにWell-beingという概念と新指標を、これからの時代の社会アジェンダにすることを目指す。

※2：Well-being 分野における、世界各地の研究者・技術者・国際機関の関係者などで形成されたコミュニティ。Well-beingの国際調査を行うGallup社（本社：米・ワシントンD.C.）や、ニューヨーク大学、オックスフォード大学、ハーバード大学などのアカデミアなどが含まれる。

### ・日本全体GDWでは前期比7ポイント増

2025年10月～12月期における、ウェルビーイング（生活の豊かさ）実感が高いひとたちの割合（※3）は、日本全体で33%でした。つまりこの時期の日本では、およそ3.0人に一人が「いま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た」ということになります。この割合は前期比で7ポイントの増加、年率0.2%増加のGDPを超えた動きを取っています。

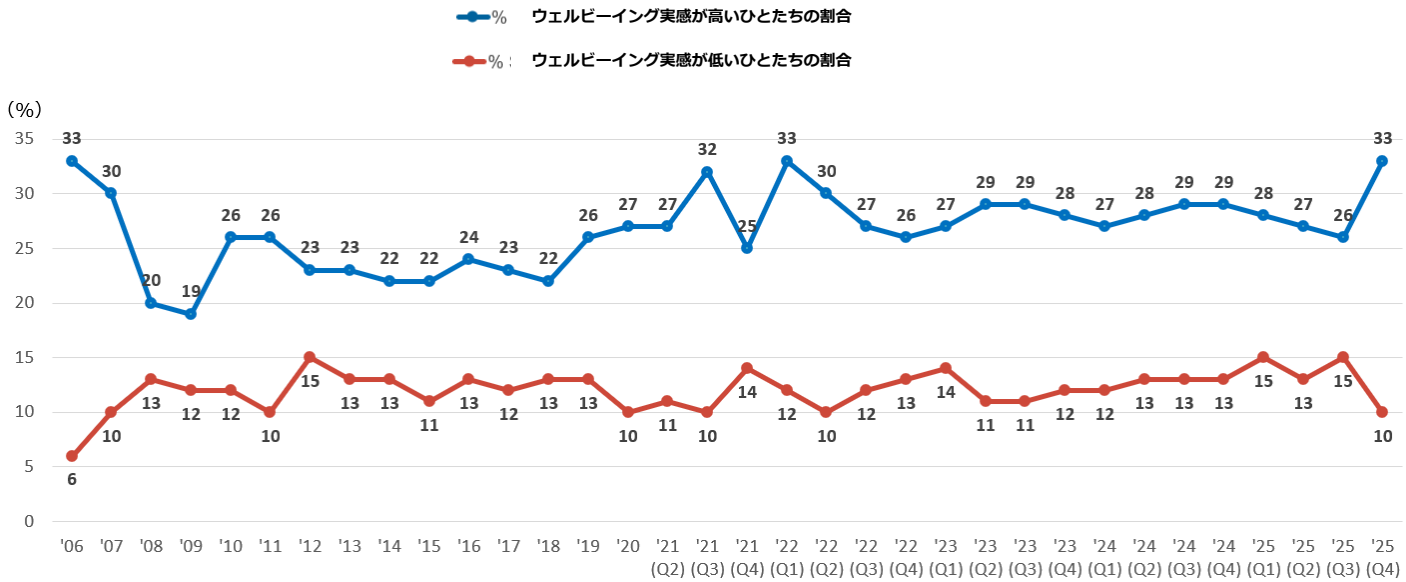
（※3）ウェルビーイング実感が高い人たちの割合は、10点満点で自身の生活を自己評価した際に、「今の生活評価が7点以上、かつ、5年後の生活評価が8点以上」と回答した人たちの割合を示します。

<本リリースに関するお問い合わせ先>

一般社団法人 ウェルビーイング学会担当者名：井筒花枝・奥村 玲

MAIL：info@society-of-wellbeing.jp

**日本国内のGDW（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）**



出典：Global Wellbeing Initiative

**・都道府県別GDWでは東京が1位に**

2025年10月～12月期における、ウェルビーイング実感が高いひとたちの割合を都道府県別に推定（※4）したところ、東京都が36.0%と1位の結果となりました。東京都はウェルビーイング実感が低いひとたちの割合（※5）も8.4%と、全国で2番目に低い割合の自治体になっています。

※4：都道府県別のウェルビーイング実感、小地域推定と無回答の補正に有効な方法の一つとして近年世論調査において活用される、MRP（マルチレベル回帰分析と事後層化）を適用しました。

※5：ウェルビーイング実感が低い人たちの割合は、10点満点で自身の生活を自己評価した際に、「今の生活評価が4点以下、かつ、5年後の生活評価が4点以下」と回答した人たちの割合を示します。

**都道府県別GDW（2025年10月～12月期）**

**「豊かさ実感」上位県**

- 1位 東京都 (36.0%)
- 2位 沖縄県 (34.2%)
- 3位 神奈川県 (33.3%)

4位 山梨県 (32.6%) 5位 大阪府 (32.4%)

**「豊かさ実感」下位県**

- 47位 岡山県 (21.7%)
- 46位 富山県 (22.4%)
- 45位 青森県 (22.5%)

44位 岩手県 (22.7%) 43位 山形県 (23.0%)

**・今回の報告内容については動画視聴が可能**

今回の報告内容については、日本経済新聞社メディアビジネス主催の「SWGs (Sustainable Well-being Goals) フェス2026」内のパネルディスカッション「SWGsの新しい指標 - GDW (Gross Domestic Well-being) の紹介と最新結果動向 -」にて視聴できます。ご関心のある方は、以下のWebサイトよりご登録をいただけますと、無料で視聴が可能です。(https://events.nikkei.co.jp/80789/)

## ・GDW (Gross Domestic Well-being) について

GDWは、Gross Domestic Well-beingの略語で、国内におけるウェルビーイング（生活の豊かさ）実感を示す主観的な指標です。近年、経済社会の動向をとらえる際に、GDP（国内総生産）などの客観的なウェルビーイング指標だけでみていく限界が指摘されるようになり、主観的ウェルビーイング指標にも注目が集まるようになりました（例：イギリスにおけるGDW指標の公開）。しかし、どのように社会のウェルビーイング実感を捉えていくか、まだ様々な議論があります。GDP（国内総生産）がその誕生以来、定義や測定法が進化し続けているように、GDWも今後さらなる発展が期待されます。ウェルビーイング学会では、以上の背景を踏まえ、GDWの礎となる「主観的ウェルビーイング」について、まずは国際標準とされる「キャントリルの階梯（※6）」という測定法を用いて、日本国内の状況について四半期ごとに公開していきます。今後は新たな測定法の提案（例：京大・内田由紀子先生らの協調的幸福感尺度など）など、GDWのさらなる進化に向け、国内においても建設的な議論が起きることを期待し、また本学会としても精力的に研究を行ってまいります。

### 【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

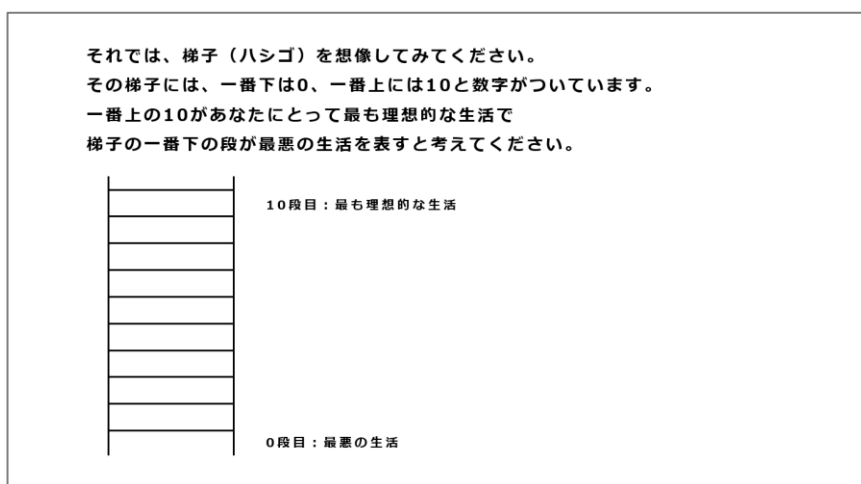
調査対象：日本在住の施設に入居していない 15 歳以上（N=1,004）

調査頻度：四半期に1回

調査方法：RDD 方式による電話調査

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

※6：キャントリルの階梯（かいてい）は、ハシゴをメタファーとして用い、生活を自己評価する方法です。  
具体的な設問とウェルビーイング実感の算出方法は下記の通りです。



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？

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

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

## ・ウェルビーイング実感を説明する要因

国連の持続可能開発ソリューションネットワークが毎年3月に公表しているWorld Happiness Reportでは、ウェルビーイング実感に影響する因子として、下記の6つをあげています（無論これら要因に限るわけではありません）。

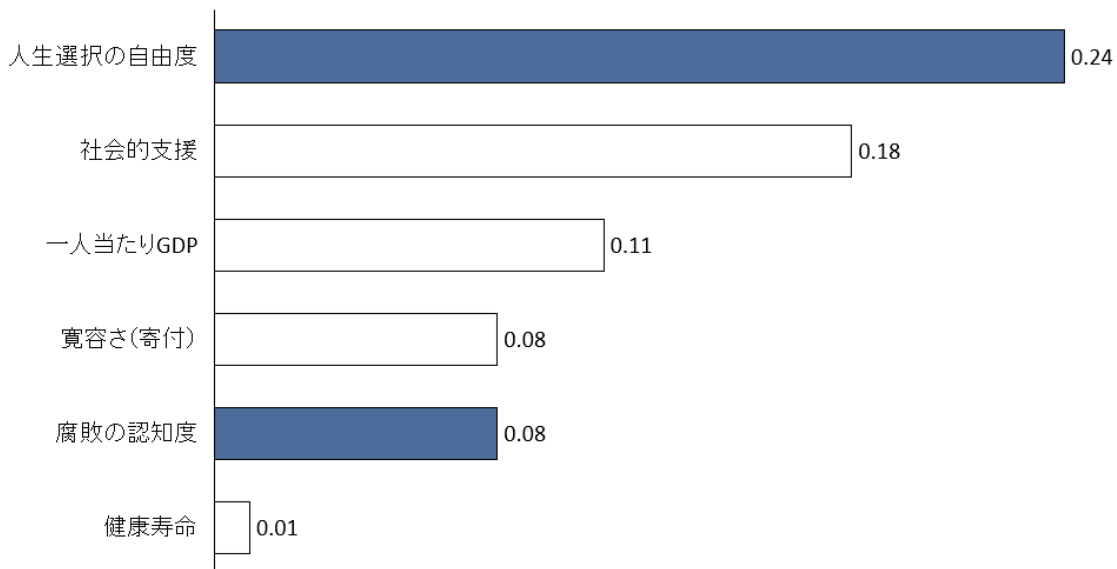
- ・一人当たりGDP
- ・社会的支援（困ったときに頼れる人がいるかどうか）
- ・健康寿命
- ・人生選択の自由度（自分の生活/人生を自由に選べるかどうか）
- ・寛容さ（寄付行為の有無）
- ・政治やビジネスにおける腐敗の認知度

G7諸国を例にとれば、それぞれの要因が主観的ウェルビーイングをどの程度影響するか、下記図のように解析が行われています。

ただし、これらの要因は厳密な調査研究に基づき導かれているものではないため、今後さらなる精査が必要になることは留意頂きたく存じます。

### 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



注：青塗りの棒グラフは統計的に有意な項目、白抜きは有意でない項目を示す。腐敗の認知度は生活評価と負の相関関係にある（すなわち、汚職の認知度が高いほど人生評価は低くなる）。ただし、全体的な効果を比較しやすくするため、図表では正の値として示されている。数値は小数点以下第三位まで四捨五入されている。

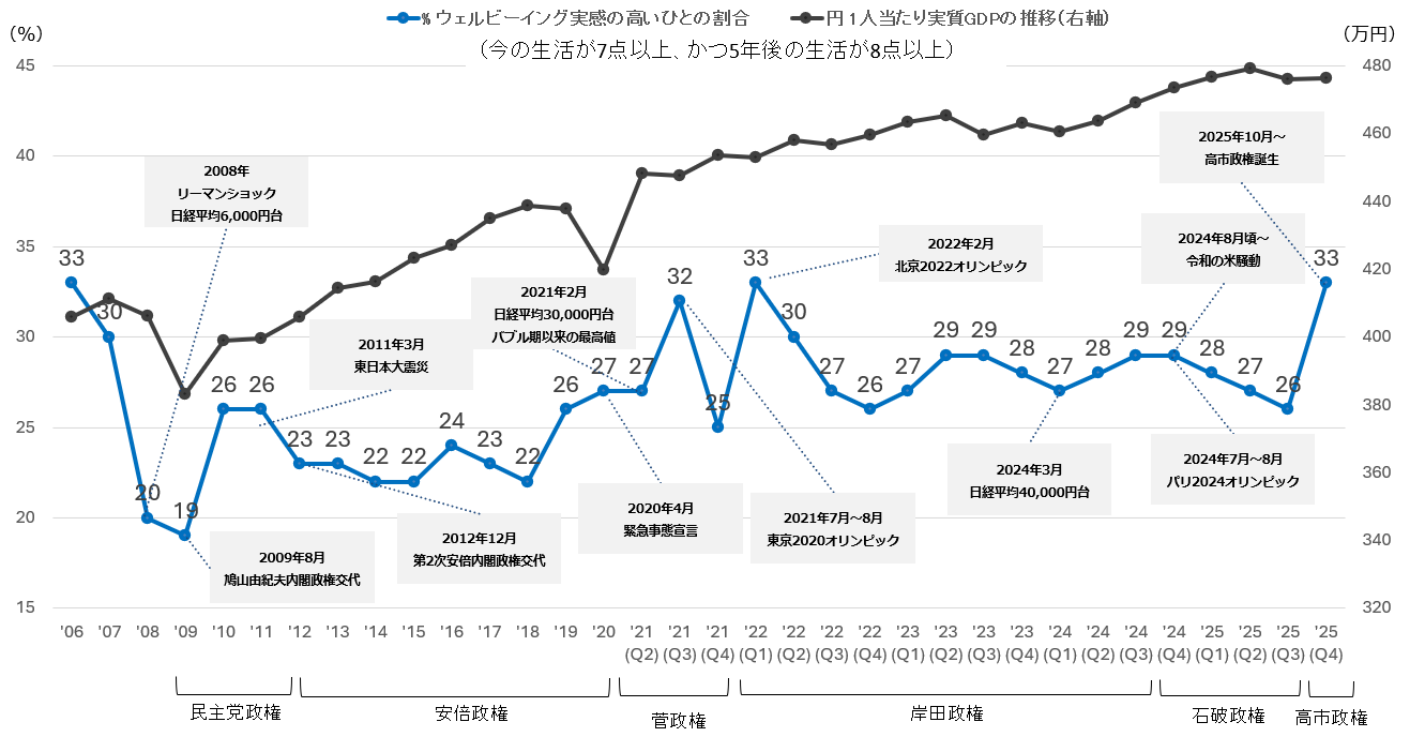
出典：Global Wellbeing Initiative

## ・今後の定期公表について

ウェルビーイング学会は、これらの各種調査結果を四半期ごとに、ウェルビーイング学会HPにて公表を行っていく予定です。今後は、民間企業や、国内外の有識者、アカデミア等の協力のもと、継続的な情報発信を行ってまいります。

## ・豊かさ指標（主観・客観）の長期推移と関連イベント

2026年3月10日（火）発表のGDP2025年10-12月期（2次速報・一人当たり）と同時期におけるGDW（ウェルビーイング実感）の長期推移を比較した図になります。



## ・ウェルビーイング学会について

ウェルビーイング学会は、ウェルビーイング研究の発展を目指し2021年に設立されました。ウェルビーイングに関する研究結果の公開や学術集会の開催などを通じて、分野横断的なウェルビーイング研究の進化と交流を推進して参ります。

事務局：〒150-6090 東京都渋谷区恵比寿4-20-4  
恵比寿ガーデンプレイス グラススクエア PORTAL POINT Ebisu #B5  
株式会社メディプロデュース内  
TEL：03-6456-4018（平日 10:00～18:00）

## ・ウェルビーイング学会からのコメント

ウェルビーイング学会副代表理事 鈴木 寛  
東京大学公共政策大学院 教授



今回のGDW調査は、大変劇的な変化がみられました。GDWの高い人の割合が調査開始以来、過去最高（同率）となりました。こうした動きを見逃さないためにも、四半期ごとの定点観測を継続することがいかに重要かわかります。今回の大幅なGDWの改善は、高市政権の誕生が大きく影響しているものと思われます。また、この調査の直後に行われた衆議院総選挙で、高市総裁率いる自民党が大勝しました。欧州での研究からは、主観的ウェルビーイングが与党の得票に相関が高いことが知られていましたが、日本でも、そのことが確認されました。我が国においても、今後の政権運営・政策実施は、これまで以上にウェルビーイングを配慮したものになっていくと思われます。また、今回の47都道府県別の調査では、ウェルビーイングの高い人の割合が多さに関して、沖縄県が東京都に次いで第二位となりました。一人当たりGDPは高くない県が、主観的ウェルビーイングにおいては、異なる傾向がみられたことは、GDPと並んでGDWを測定していくことの意義、GDP以外の観点からの政策を立案・評価していくことの重要性が明らかになりました。

村上隆晃  
第一ライフ資産運用経済研究所 フェロー



今回のGDW調査に関する分析結果からは以下の3点が読み取れます。  
一点目は、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、ということです。今回は内閣支持率との相関が出てきた点が注目されます。  
二点目ですが、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でした。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与党得票数の関係性がみられるようになる兆しかもしれないと、注目しております。  
三点目として、2025年のGDW調査では、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追加しました。その分析結果を見ると、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しています。この意味するところですが、企業はそれぞれの事業領域から人々のWB向上に貢献できることを示しています。WB学会のGDWデータはそれを裏付けているといえるでしょう。SWGsのように、国際的なアジェンダとして人々の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と考えています。

<本リリースに関するお問い合わせ先>

一般社団法人 ウェルビーイング学会担当者名：井筒花枝・奥村 玲

MAIL : info@society-of-wellbeing.jp