



四半期ごとの日本全体&都道府県別GDW

主観的ウェルビーイング（生活の豊かさ）実感について

ウェルビーイング学会 副代表理事 鈴木 寛（東京大学）

ウェルビーイング学会 村上 隆晃（第一ライフ資産運用経済研究所）

同 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。



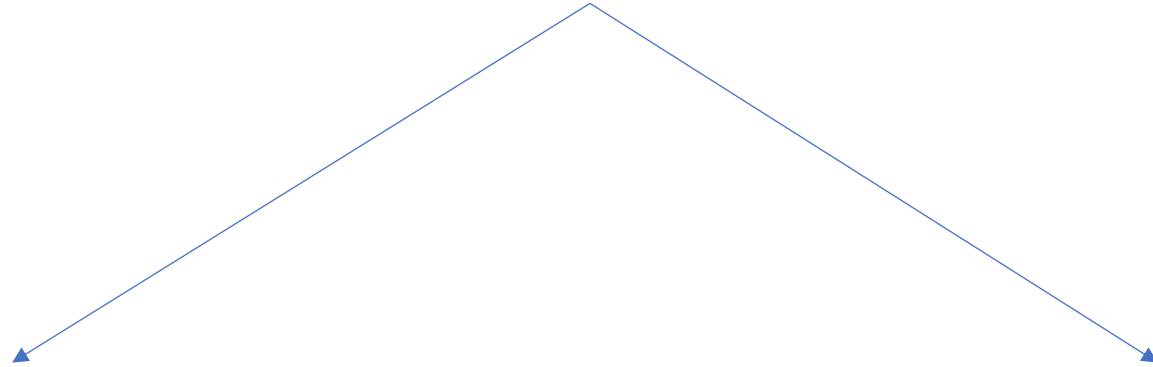
2022年12月より四半期GDPのタイミングにあわせて、
四半期毎の主観的ウェルビーイングを公表してきました。

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」 を組み合わせて行うのが

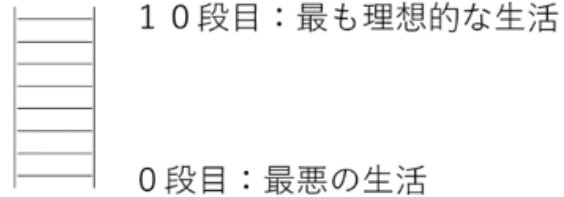
いまの国際標準である

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←

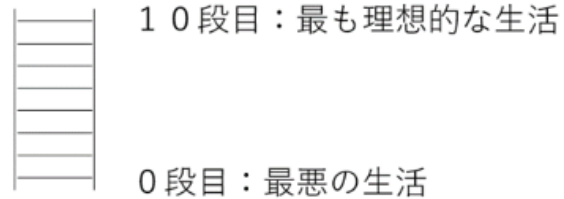
ウェルビーイング実感が「低い」：今(Q1)が4点以下かつ5年後(Q2)が4点以下の人たち←

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

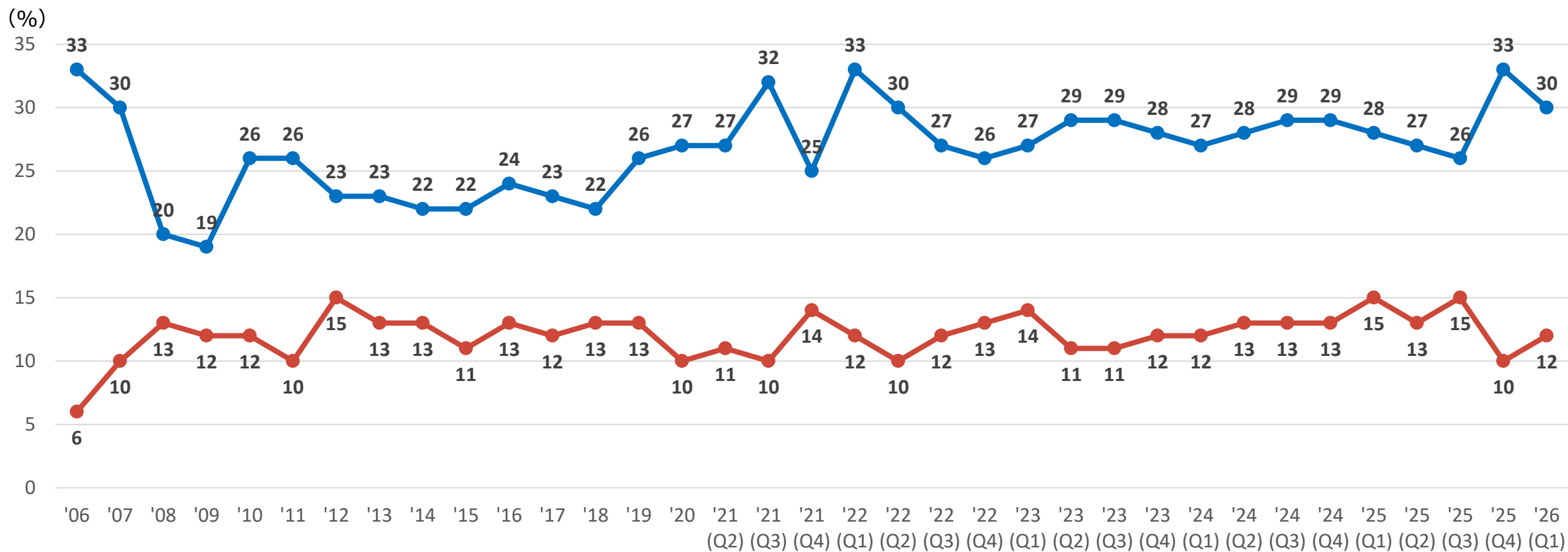
調査機関：Gallup社 (<https://www.gallup.com>)

出典：Well-being 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

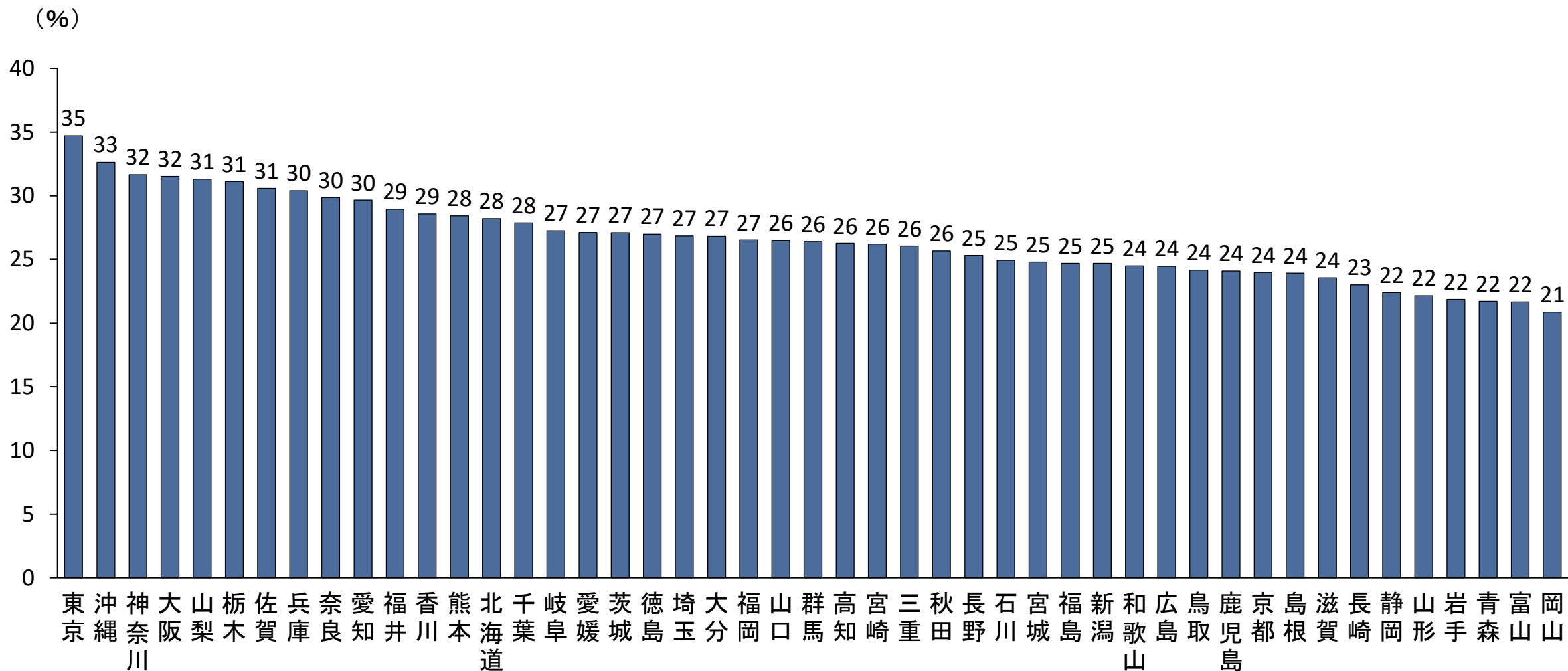
2006年～現在（2026年1月～3月期）

- % 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

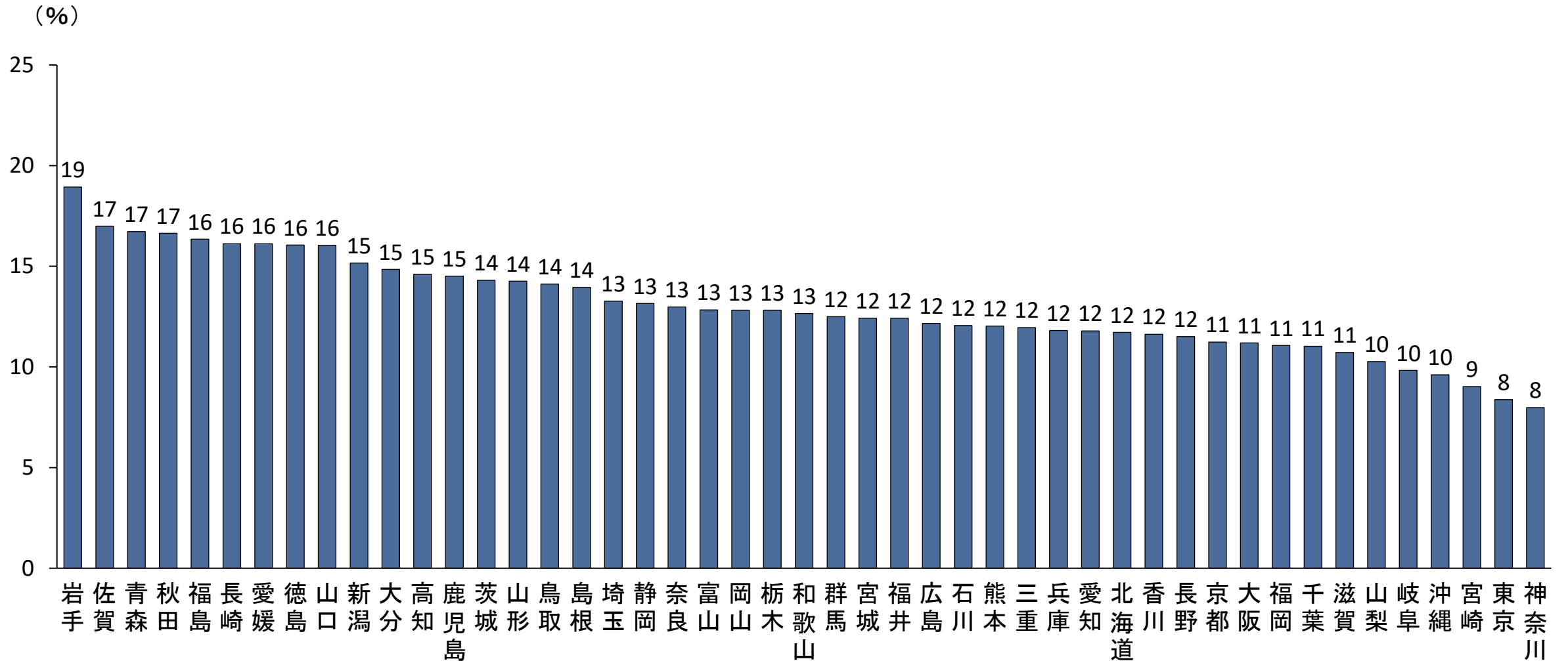


都道府県別GDW推計

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



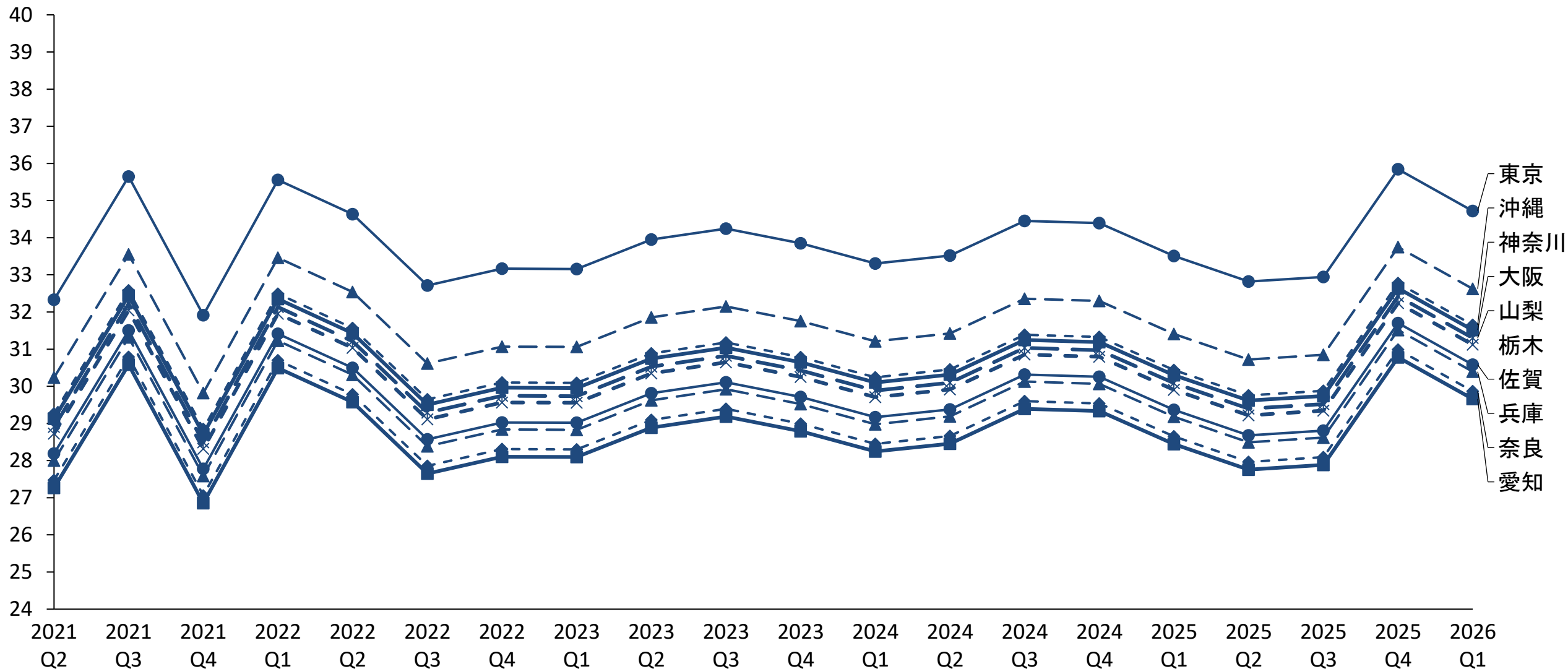
都道府県別：ウェルビーイング実感に対して「低い」と回答した人の割合



(出所) 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～2026年第1四半期)」(調査機関: Gallup社)より作成

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）

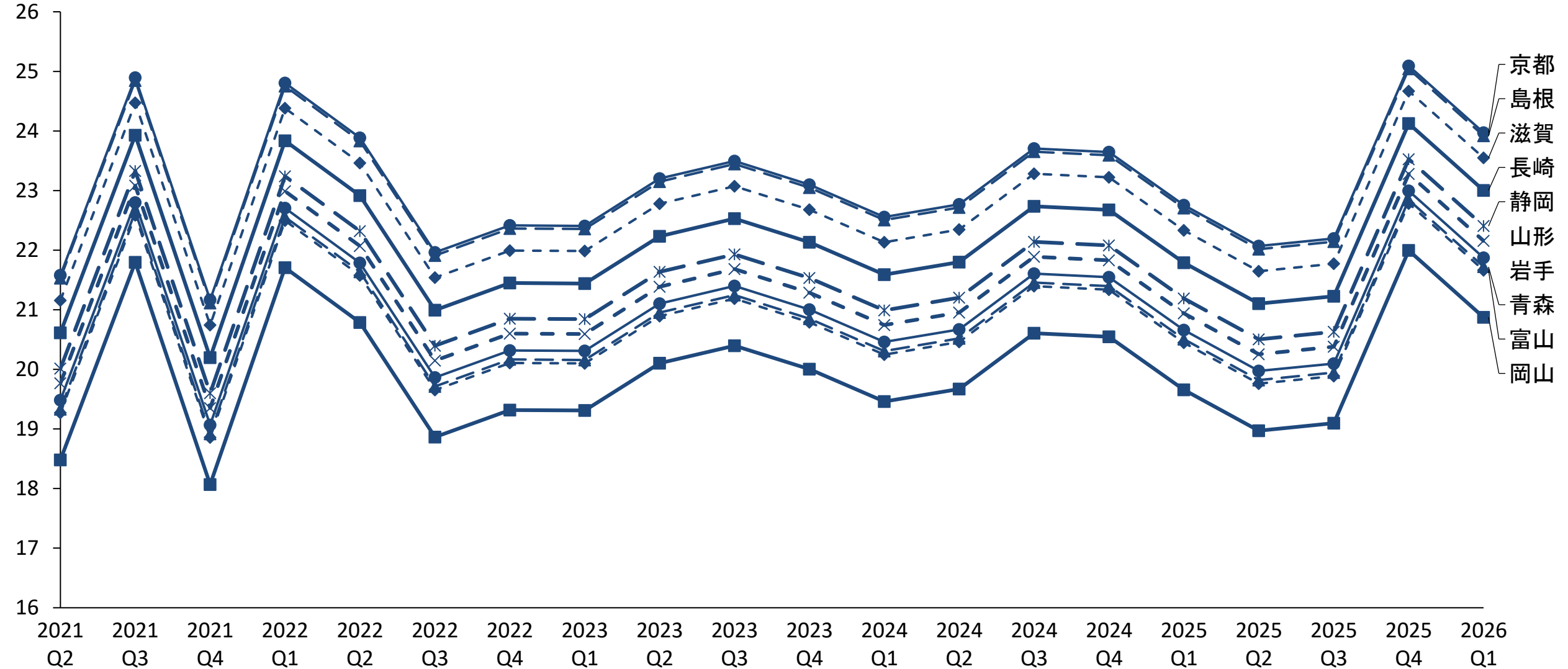
(%)



(出所) 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～ 2026年第1四半期）」（調査機関：Gallup社）より作成

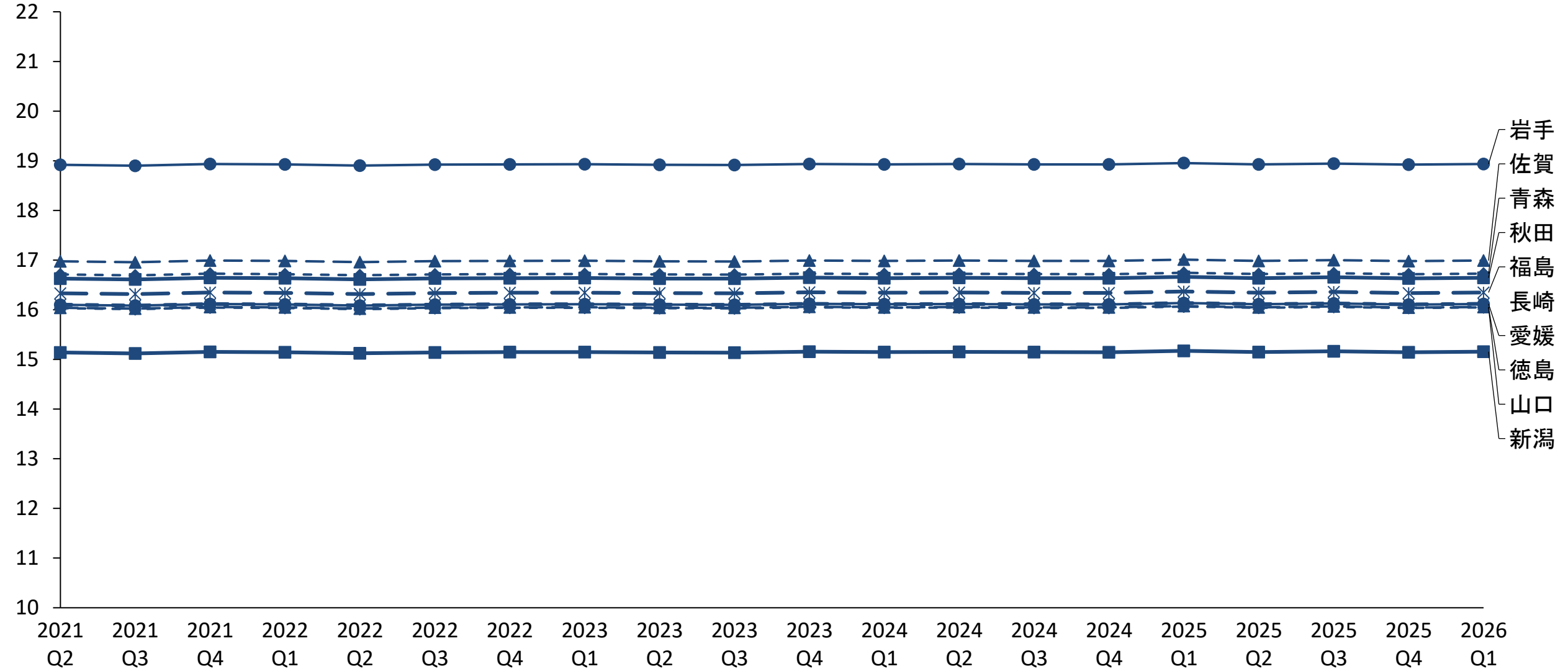
四半期推移：ウェルビーイング実感に対して「高い」と回答した人の割合の推移（下位10県）

(%)



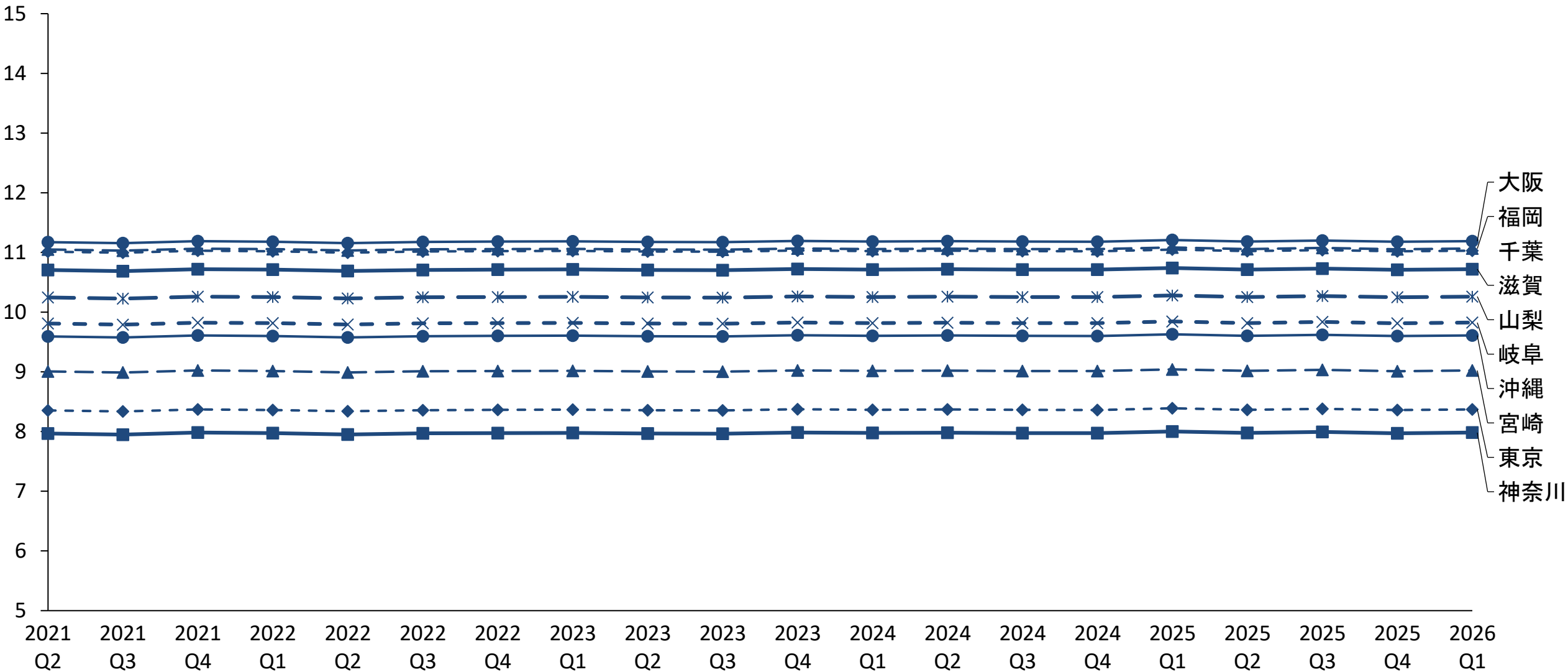
四半期推移：ウェルビーイング実感に対して「低い」と回答した人の割合の推移（上位10県）

(%)



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) 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～ 2026年第1四半期）」（調査機関：Gallup社）より作成

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 今四半期のウェルビーイング実感に関する変動要因分析

- ウェルビーイング実感が高い人の割合と、それに対して影響力が大きい複数の変動要因の関係を分析
- 特にワールドハピネスレポートが指摘するウェルビーイングに影響する6大要因にまずは着目

3 心理的に豊かな人生～もう一つのウェルビーイングの在り方

- 「幸せ」「意味」に加え、心理的に豊かな人生という第三のウェルビーイングの在り方に着目
- 心理的に豊かな人生を理想とする人は31.9%と一定数存在し、従来の幸福中心の見方だけでは捉えきれない層がみられる
- 心理的豊かさ志向層の特徴を、生活評価・人生の面白さ実感・日々の経験指標から分析

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

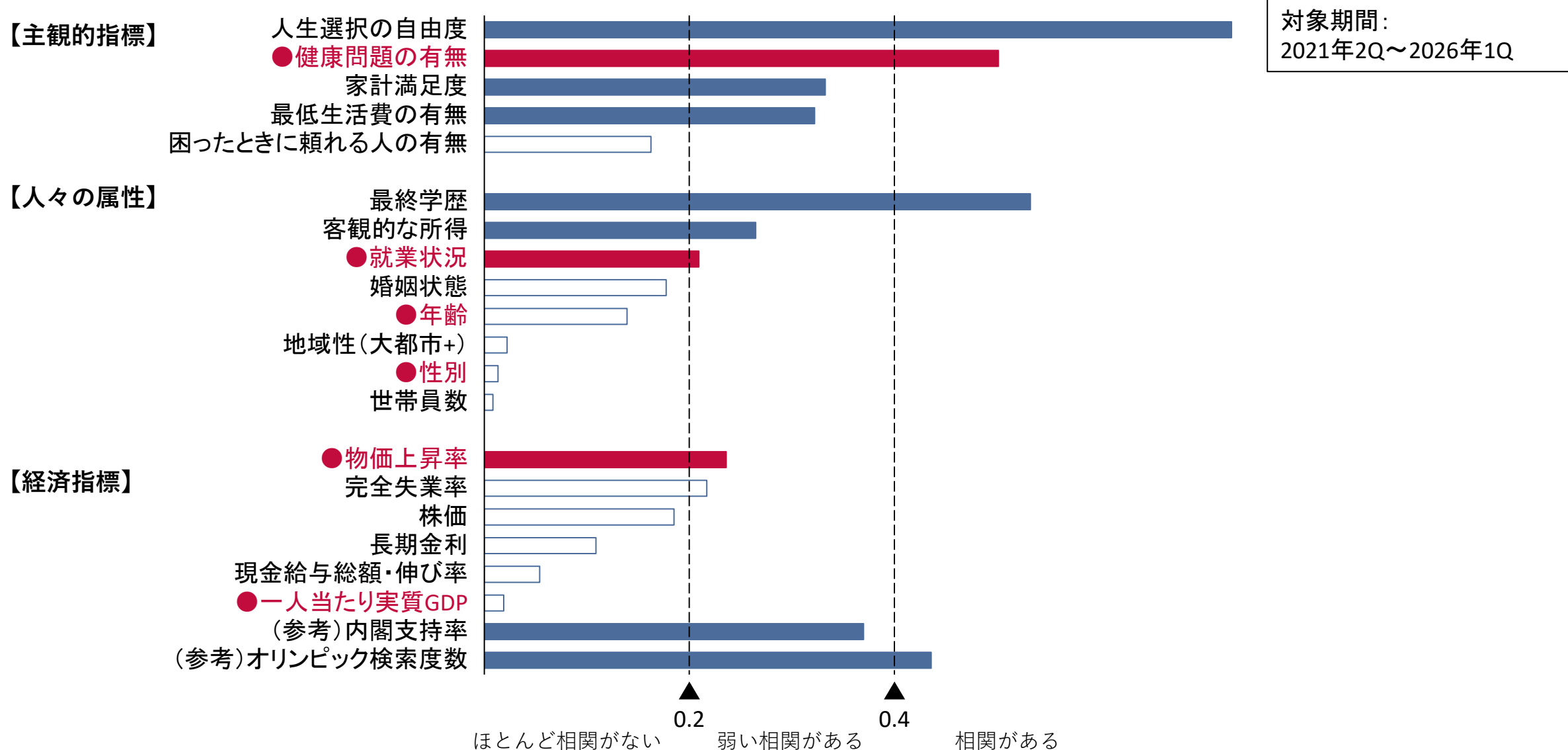
- ウェルビーイング実感に影響を及ぼす可能性がある経済指標、消費者の意識、属性について時系列データを用いて相関関係を分析

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～2026年第1四半期)」、内閣府「月例経済報告」より作成

(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

今四半期のウェルビーイング実感の変動要因分析

- ウェルビーイング実感が高い人の割合と、それに対して影響力が大きい複数の変動要因の関係を分析
- 特にワールドハピネスレポートが指摘するウェルビーイングに影響する6大要因にまずは着目

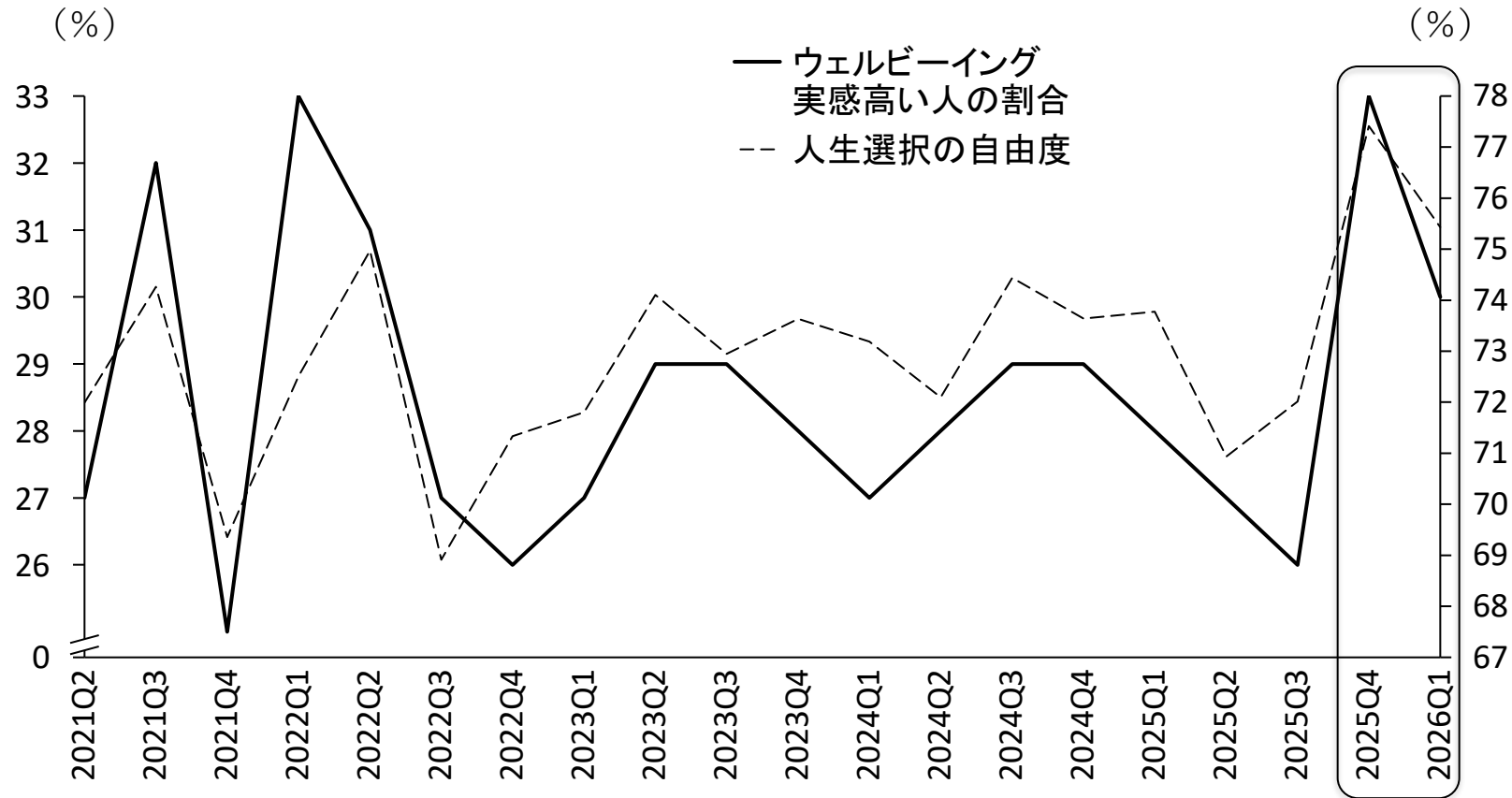
ワールドハピネスレポートが提唱するウェルビーイングの6大要因

1. 人生の自由度
自分の人生を自分で選択できているか(自己決定)
2. 社会的な支え
困った時に助けてくれる人がいるか
3. 一人あたりGDP
経済的な豊かさ
4. 寛容さ
他者への思いやりや寄付の精神があるか
5. 腐敗の少なさ
ビジネスや政治において不正が少ないと感じるか
6. 健康寿命
心身ともに健康でいられる期間

GDW調査
もしくは
統計で関係
性確認可能

人生選択の自由度はウェルビーイング実感との相関が一番高く、今期も同方向に推移

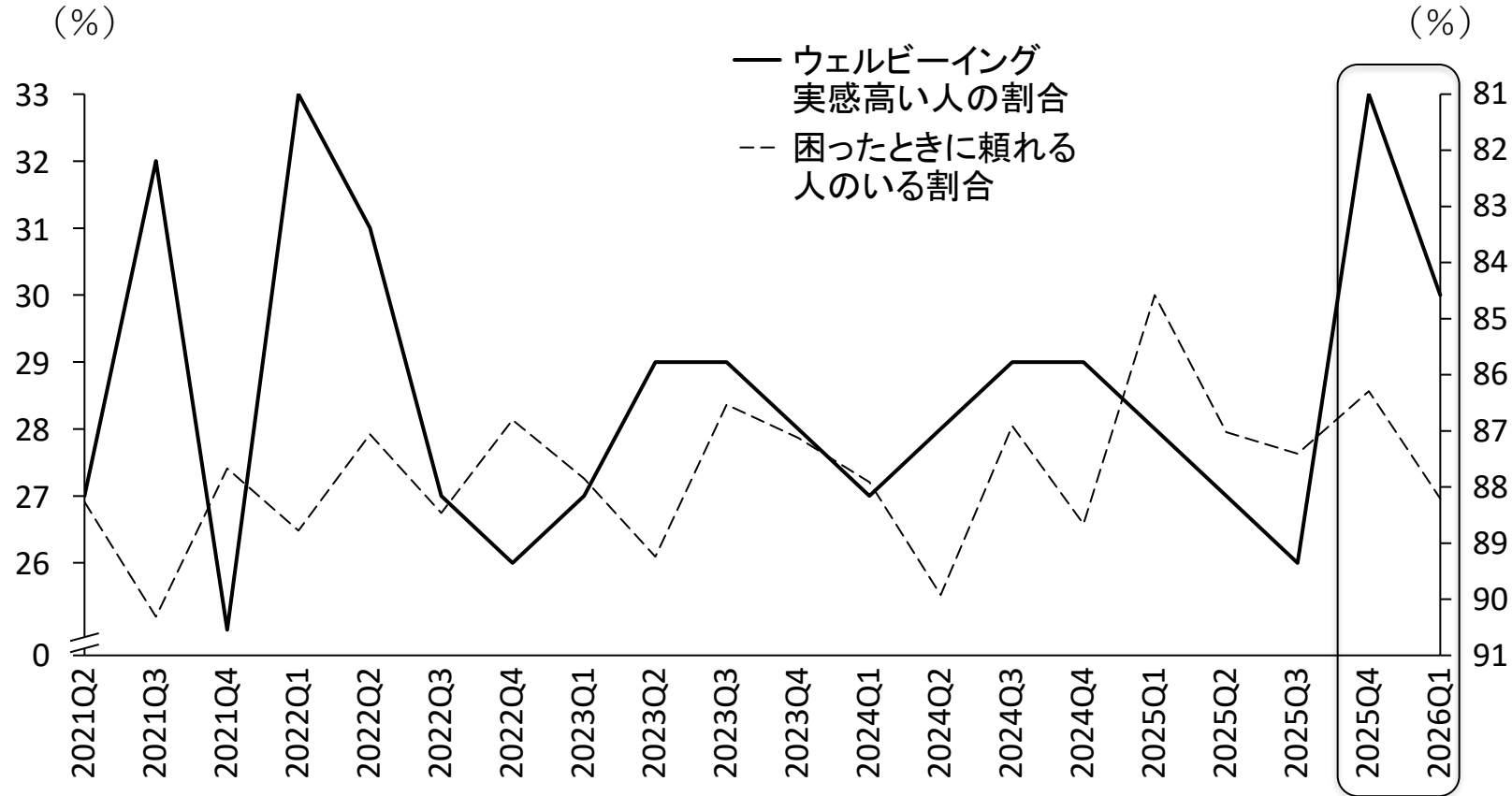
1.人生選択の自由度 相関係数:0.729



(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～2026年第1四半期)」より作成

社会的な支えはウェルビーイング実感との相関があまり高くない傾向

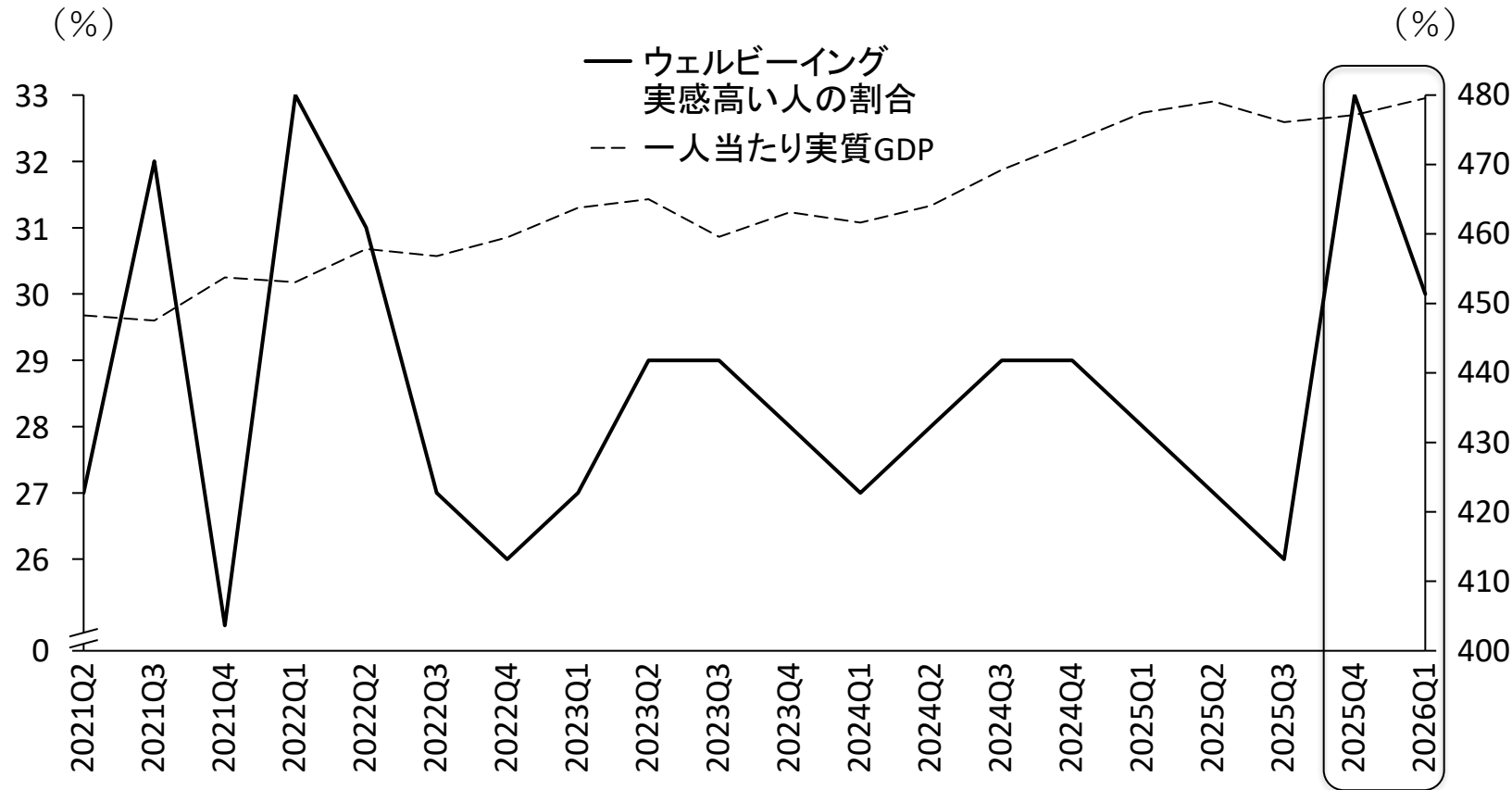
2.社会的な支え(困った時に頼れる人のいる割合) 人のいる割合 相関係数:0.163



(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~2026年第1四半期)」より作成

一人当たり実質GDPはウェルビーイング実感とほぼ相関が認められず

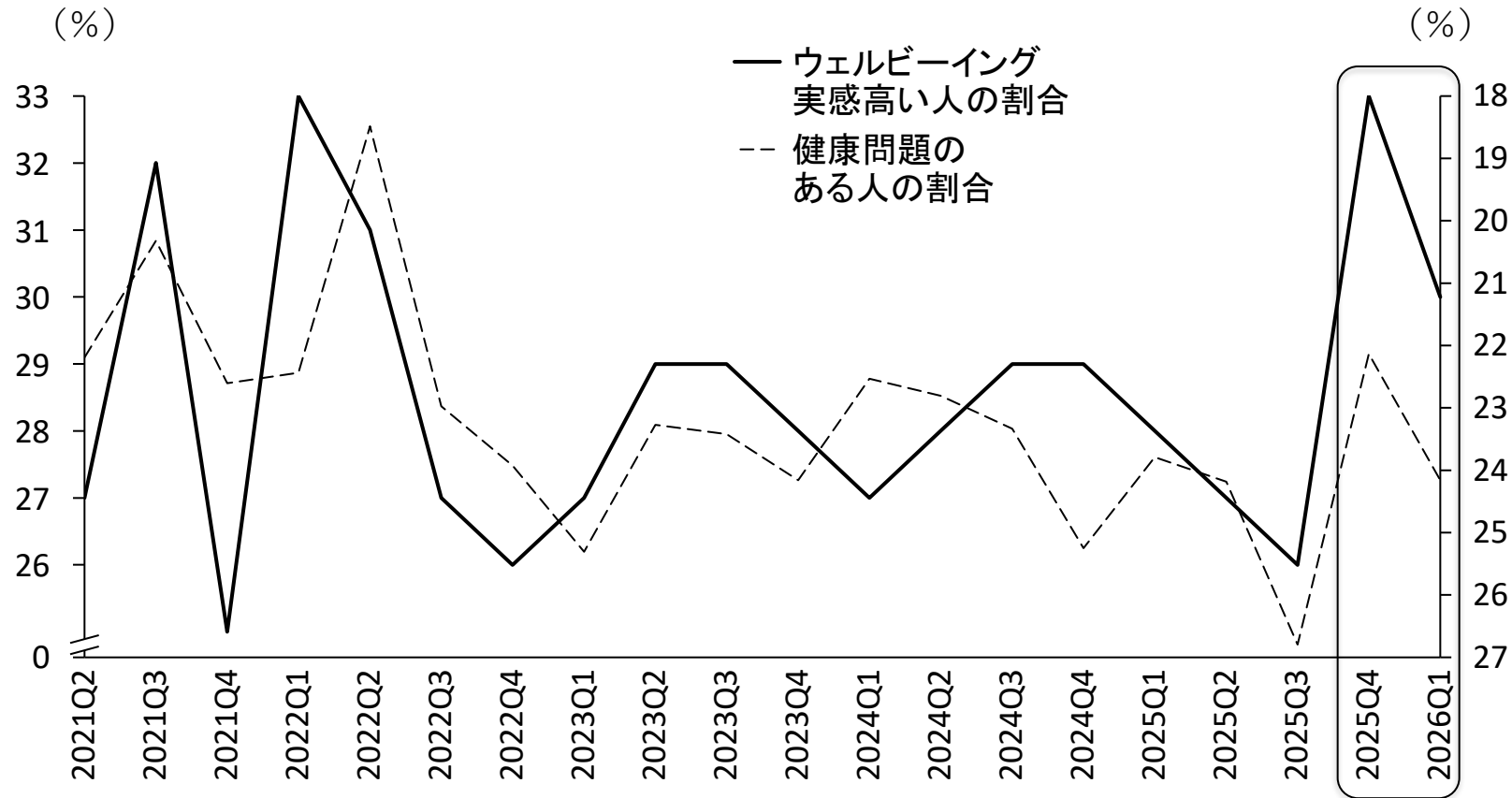
3.一人当たり実質GDP 相関係数: ▲0.019



(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～2026年第1四半期)」より作成

健康問題のある人の割合はウェルビーイング実感と逆の相関あり、今期も同方向に推移

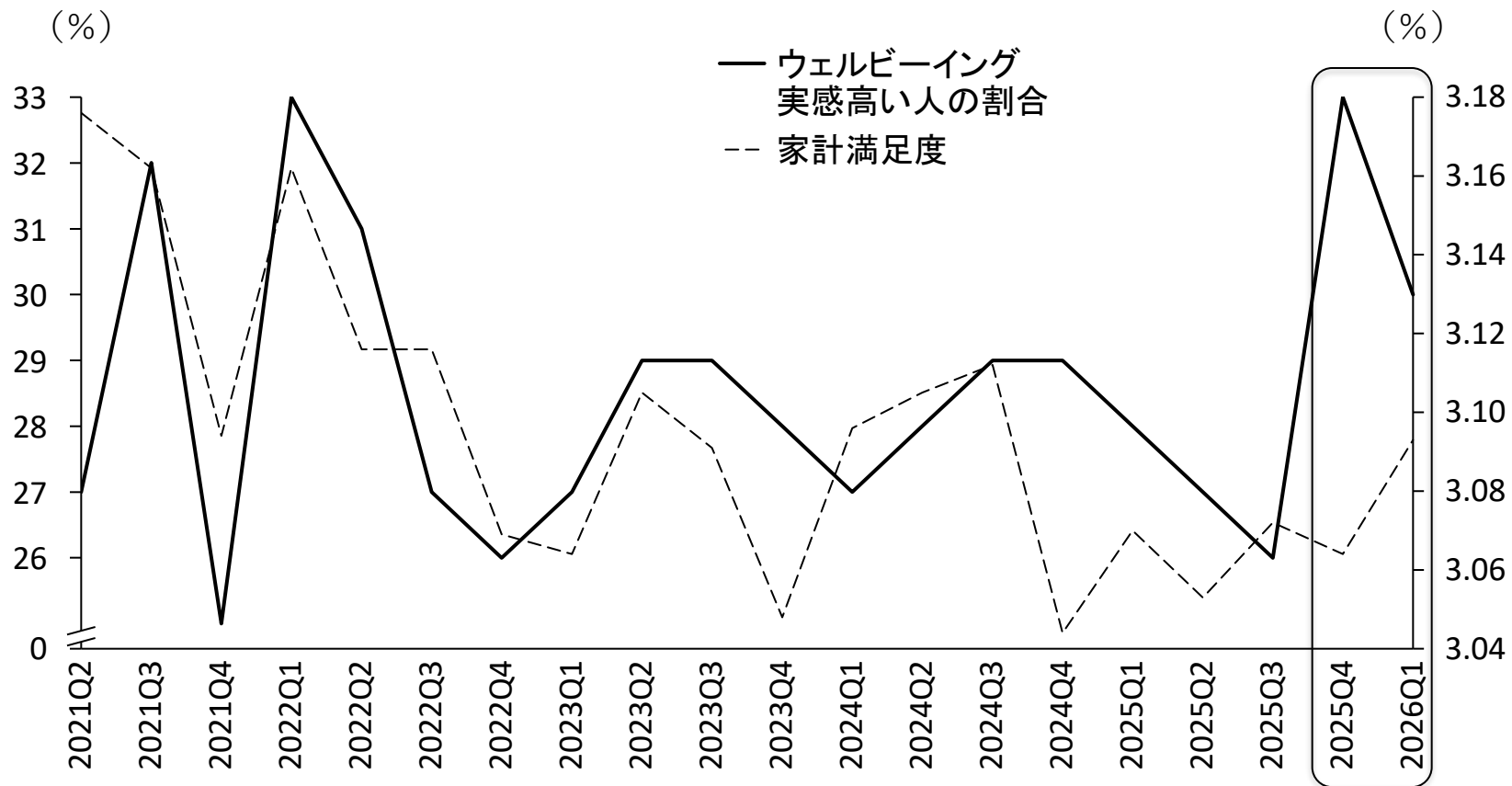
6.健康寿命≒健康問題のある人の割合 相関係数: ▲0.502



(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～2026年第1四半期)」より作成

家計満足度はウェルビーイング実感と一定の相関があるが、今期は逆方向に推移

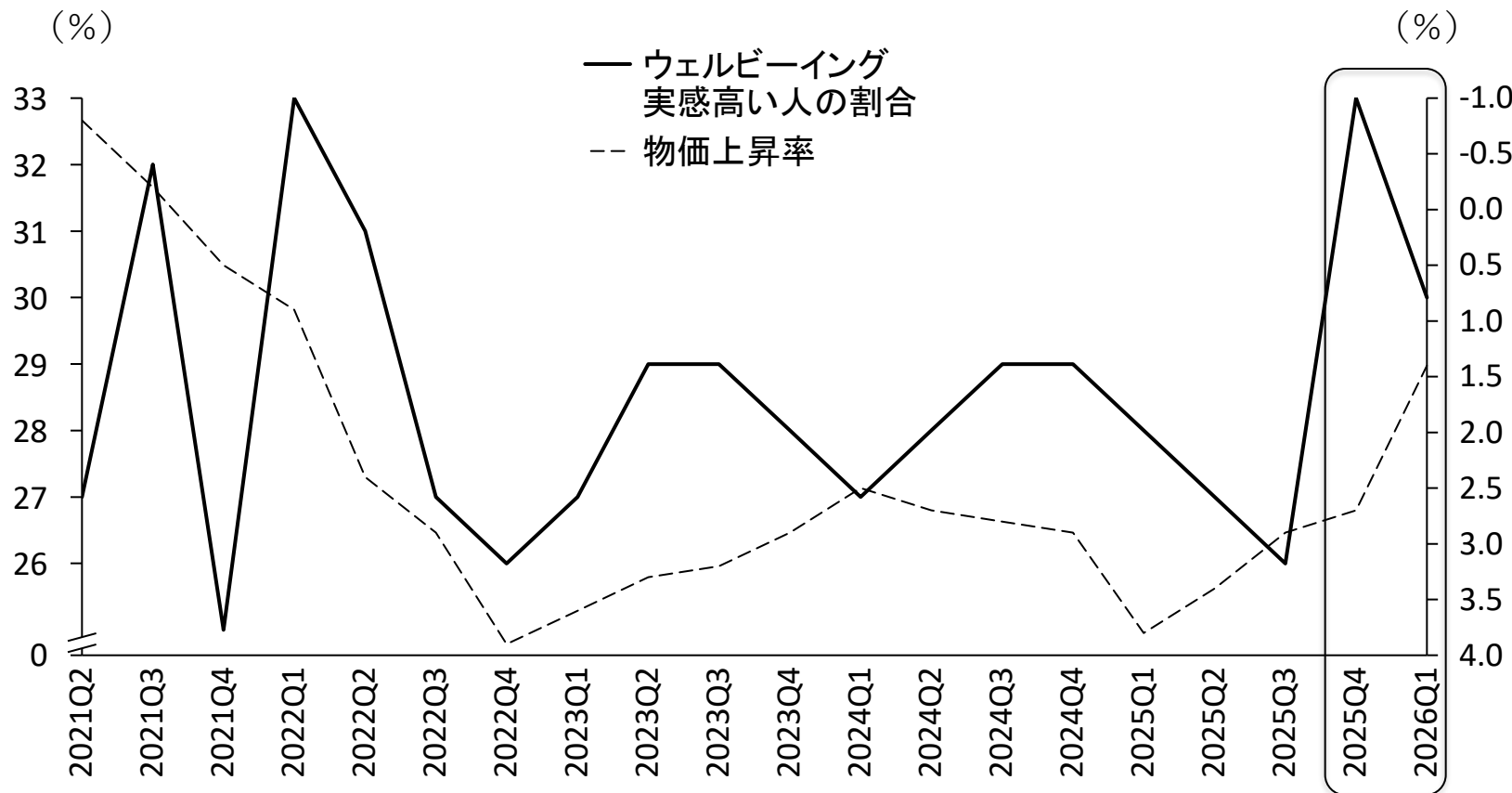
家計満足度
相関係数: 0.333



(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～2026年第1四半期)」より作成

物価上昇率はウェルビーイング実感と一定の相関があるが、今期は逆方向に推移

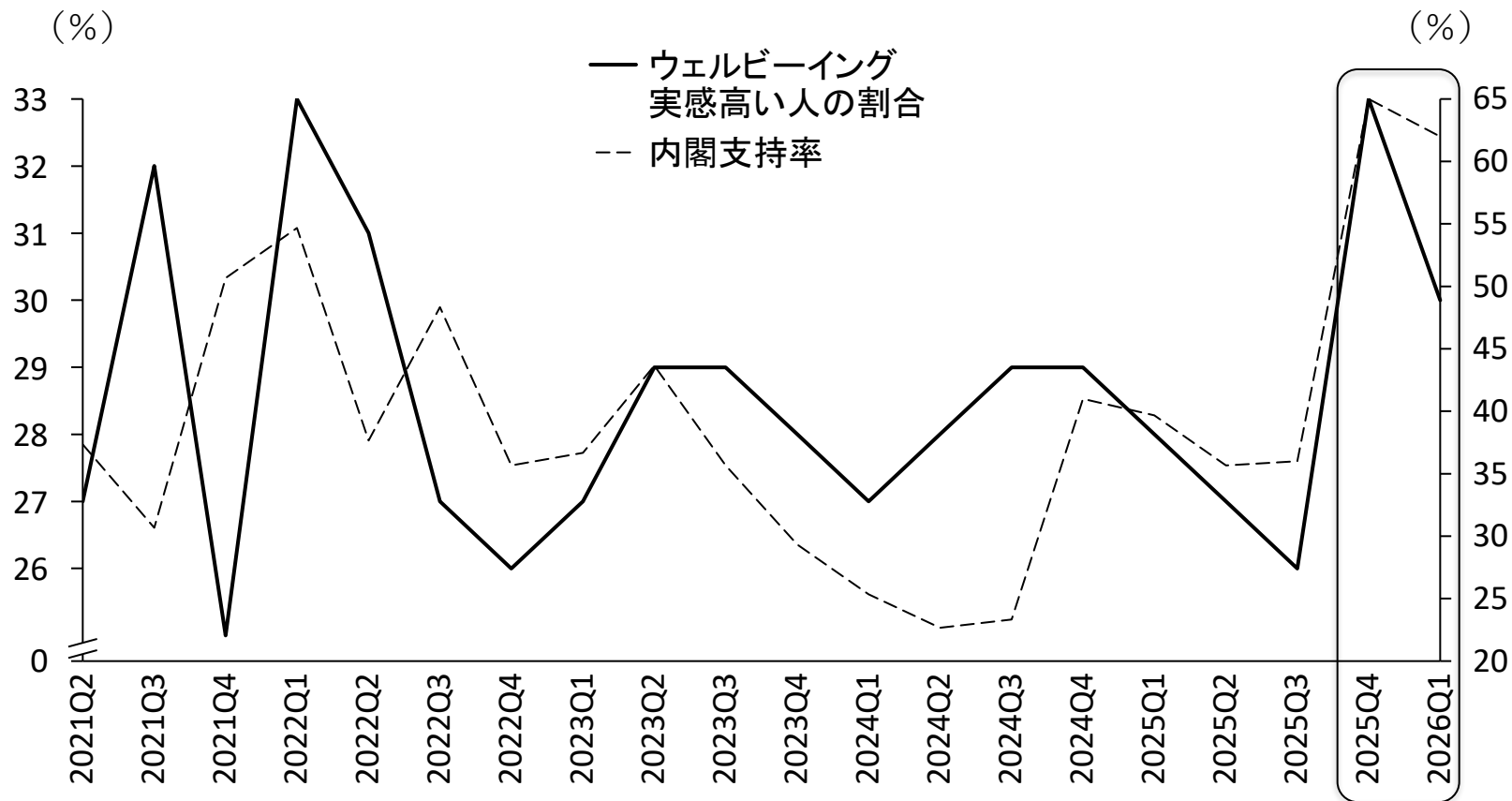
物価上昇率
相関係数: ▲0.236



(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～2026年第1四半期)」より作成

内閣支持率はウェルビーイング実感と一定の相関あり、今期も同方向に推移

内閣支持率
相関係数:0.370



(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～2026年第1四半期)」より作成

今四半期のウェルビーイング実感変動要因のまとめ

- ウェルビーイング実感が高い人の割合の変動要因を見ると、最も重要なのは引き続き「人生選択の自由度」である。自分の人生を自分で選んでいる、あるいは将来や日々の行動に対する裁量があると感じる人が増える局面では、ウェルビーイング実感が高い人の割合も上昇しやすい。2026年第1四半期にウェルビーイング実感が下落したのは、この自由度の低下が押し下げ要因の一つだった可能性がある。
- 次に、健康面の影響も大きい。「健康に問題がある人の割合」とウェルビーイング実感の相関係数が▲0.502と示されており、健康に問題を抱える人が増えるほどウェルビーイング実感は下がる関係にある。今期の押し下げ要因の一つと考えられる。
- 家計面の影響も無視できない。家計満足度の相関係数は0.333であり、一定の正の相関が確認されている。一方で、物価上昇率は▲0.236と弱い負の相関であり、ウェルビーイング実感を押し下げる方向に働く。これは、名目所得や雇用が改善しても、生活費の上昇によって家計の余裕が損なわれれば、生活実感としてのウェルビーイングは高まりにくいことを示している。家計満足度の向上や物価上昇率の低下は、ファイナンシャル・ウェルビーイング（自らの経済状況を管理し、必要な選択をすることによって、現在及び将来にわたって、経済的な観点から一人ひとりが多様な幸せを実現し、安心感を得られている状態：金融経済教育推進機構）の向上にとって重要な要素である。ただ、今期は物価上昇率が低下して、家計満足度が上昇しており、ウェルビーイング実感を下支えする方向で働いたようである。
- 経済指標については、一人当たり実質GDPの相関係数が▲0.019とほぼ相関がなく、マクロ経済の成長がそのままウェルビーイング実感の改善に直結しているわけではない。むしろ、個人が感じる自由度、健康問題の有無、家計満足度といった主観的・生活密着型の指標の方が、ウェルビーイング実感の変動を説明しやすい。
- 加えて、特徴的なのは、内閣支持率が0.370と一定の相関を示している点である。政治への期待感や社会全体の高揚感、共通の話題による前向きな雰囲気も、短期的にウェルビーイング実感を押し上げる可能性がある。
- 今四半期のウェルビーイング実感の低下については、GDPなどの客観的経済指標よりも、前期の高市政権成立時の「内閣支持率」上昇の自然な反動や「人生選択の自由度」「健康問題の有無」要因の悪化によるものと整理できる。今期については、家計満足度や物価上昇率はウェルビーイング実感の下支えに回ったものとみられる。

経済的な視点からの分析事項

3

心理的に豊かな人生～もう一つのウェルビーイングの在り方

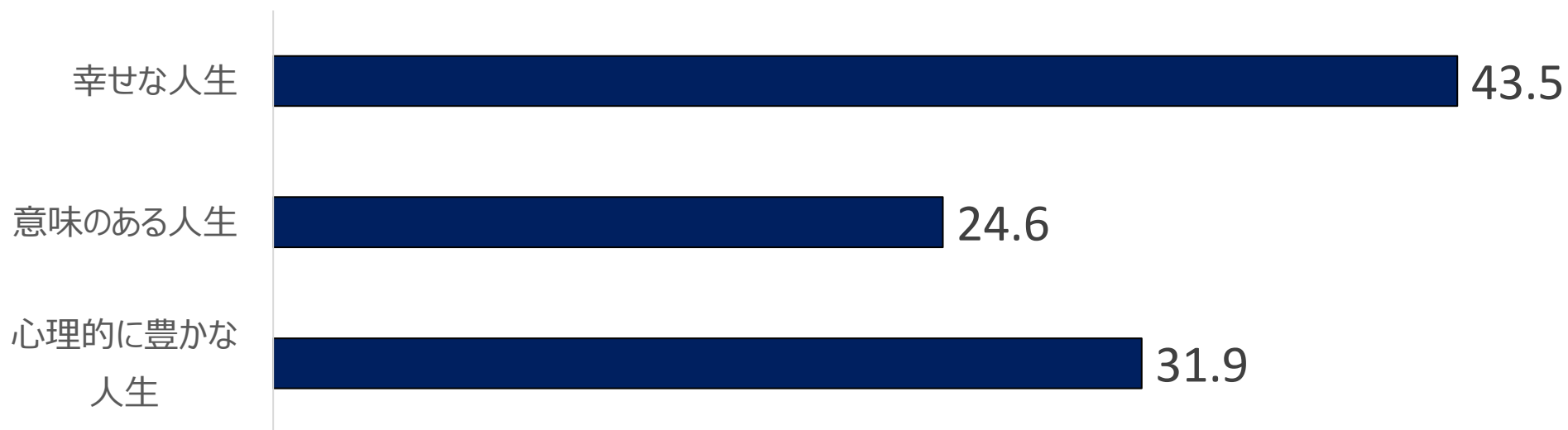
- 「幸せ」「意味」に加え、心理的に豊かな人生という第三のウェルビーイングの在り方に着目
- 心理的に豊かな人生を理想とする人は31.9%と一定数存在し、従来の幸福中心の見方だけでは捉えきれない層がみられる
- 心理的豊かさ志向層の特徴を、生活評価・人生の面白さ実感・日々の経験指標から分析

「良い人生」の3つのタイプのうち、「幸せな人生」タイプを理想とする割合が一番高い

「幸せな人生」が最も多く選ばれた一方で、「心理的に豊かな人生」も31.9%と一定の割合を占めている。大石(2019)の調査では、「心理的に豊かな人生」を選ぶ人は各国で少数派(シンガポールの6.7%からドイツの16.8%の範囲)にとどまっていたことを踏まえると、本調査ではこの選択肢への関心の高さが特徴的である。

(参考)Oishi et al. (2019) " Psychologically Rich Life Questionnaire"

Q.あなたが理想とする人生について考えてみてください。ここに3つのタイプの「良い人生」があると想像してください。この3つの人生のうち、1つだけ選べるとしたら、あなたはどの人生を選びますか(単位:%)



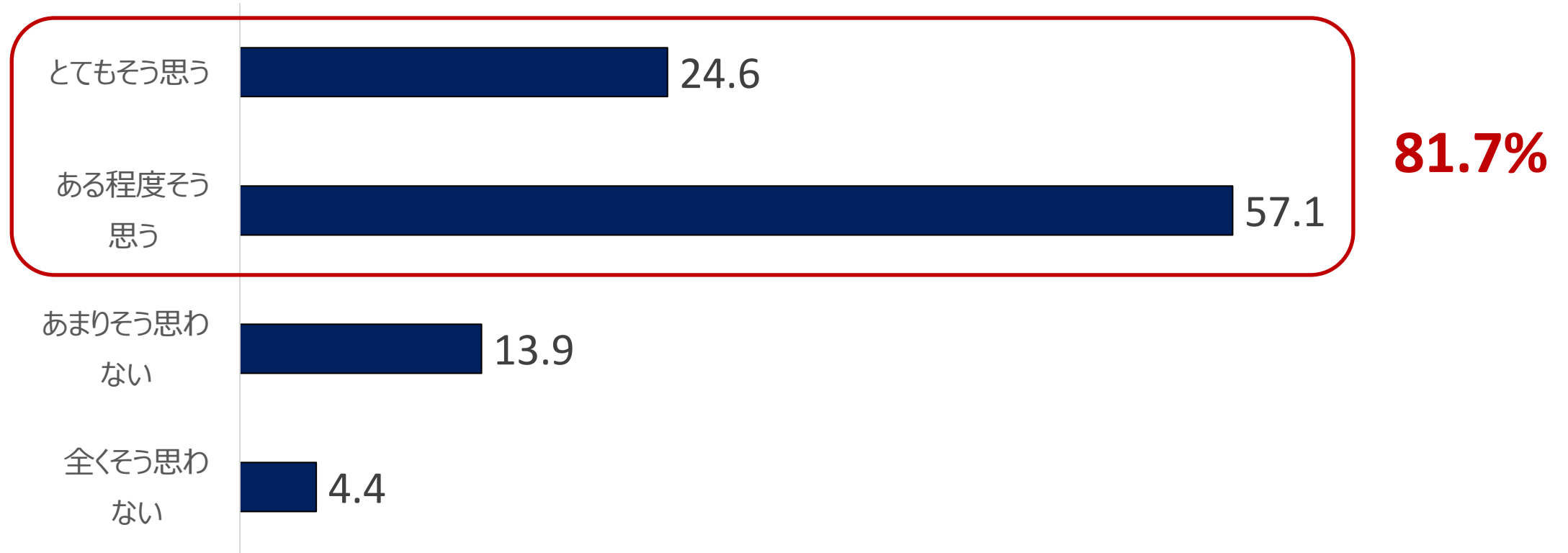
(注1) 回答選択肢のうち「わからない」「拒否」は欠損値扱い

(注2) 「幸せな人生」とは、安定していて、快適で、安全で、心地よい人生。「意味のある人生」とは、ある特定の社会的目的に献身し、自分の人生全体に目的意識や充実感をもたらすような人生。「心理的に豊かな人生」とは、さまざまな出来事に満ち、知的刺激が多く、変化と驚きに富んだ人生。

(出所)Well-being Initiative「四半期毎主観的ウェルビーイング調査(2026年第1四半期)」より作成

日本人の8割は、人生の終わりに振り返って「面白い人生だった」と振り返れそうだと回答

Q. あなたは死に際に、どれくらい「面白い人生だった」と言うと思いますか。(単位:%)



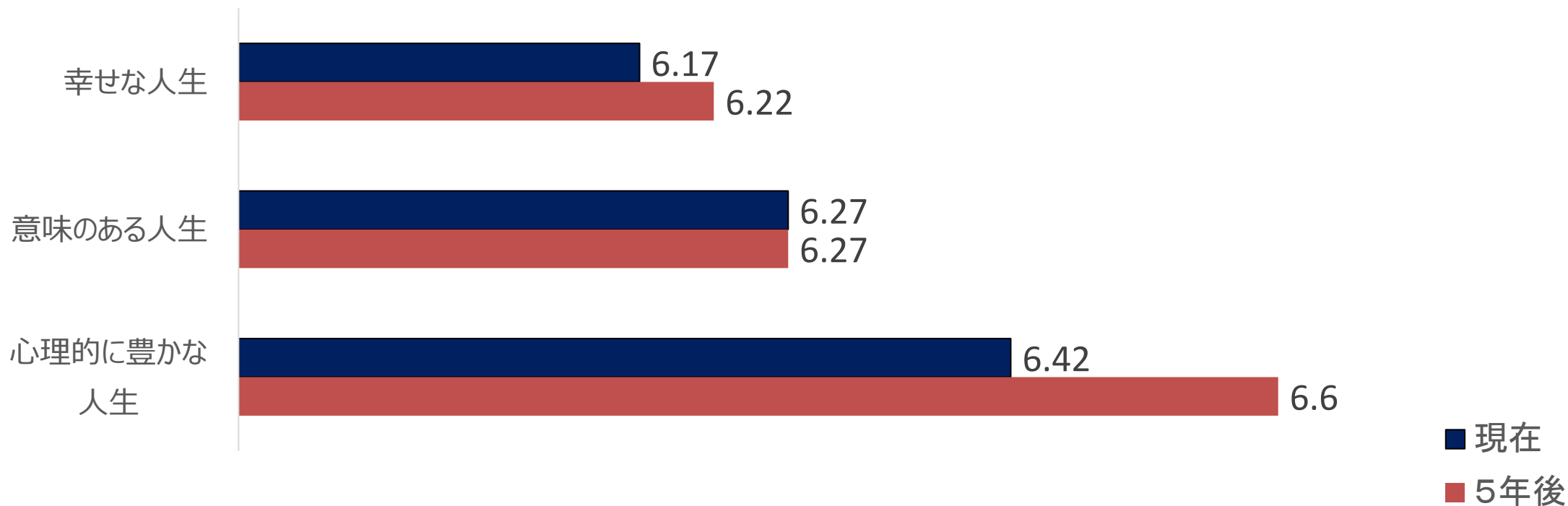
(注) 回答選択肢のうち「わからない」「拒否」は欠損値扱い

(出所) Well-being Initiative「四半期毎主観的ウェルビーイング調査(2026年第1四半期)」より作成

「心理的に豊かな人生」志向層で、現在と5年後の生活評価が最も高い

Q.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？(0~10点評価)

Q.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？(0~10点評価)

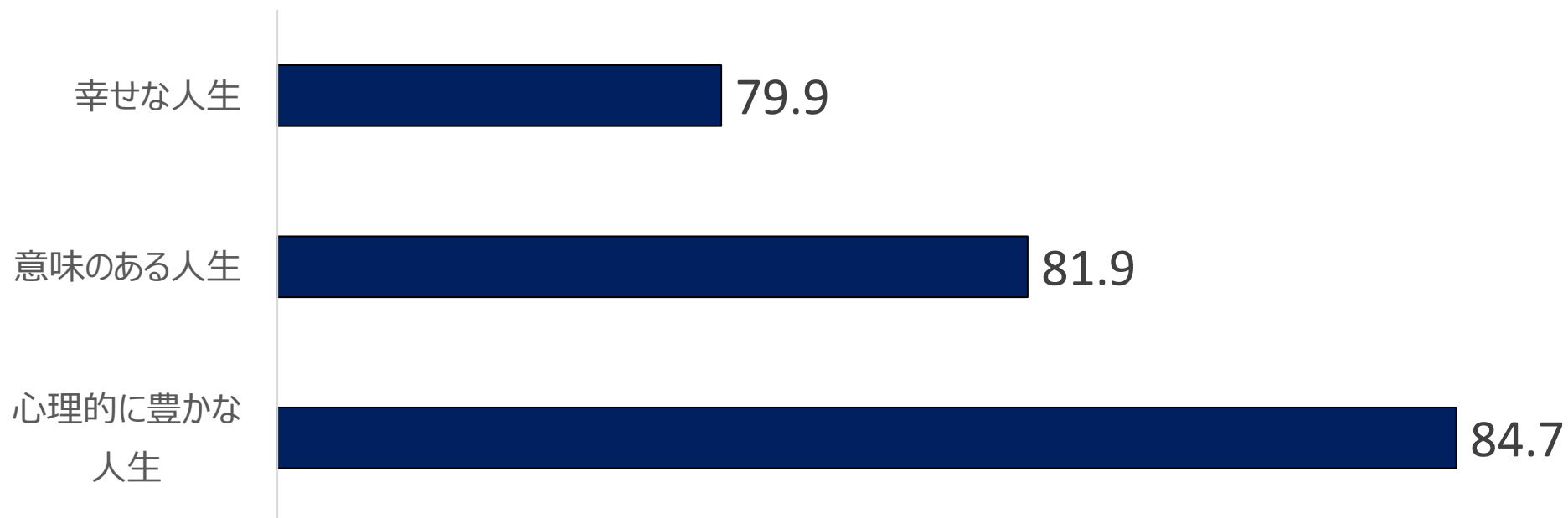


(注) 回答選択肢のうち「わからない」「拒否」は欠損値扱い

(出所) Well-being Initiative「四半期毎主観的ウェルビーイング調査(2026年第1四半期)」より作成

「心理的に豊かな人生」志向層で、「面白い人生だった」と評価する割合が最も高い

Q.「あなたは死に際に、どれくらい「面白い人生だった」と言えますか」に対する肯定回答率(※)(単位:%)
※「とてもそう思う」「ある程度そう思う」と回答した人の割合を肯定回答率とする。



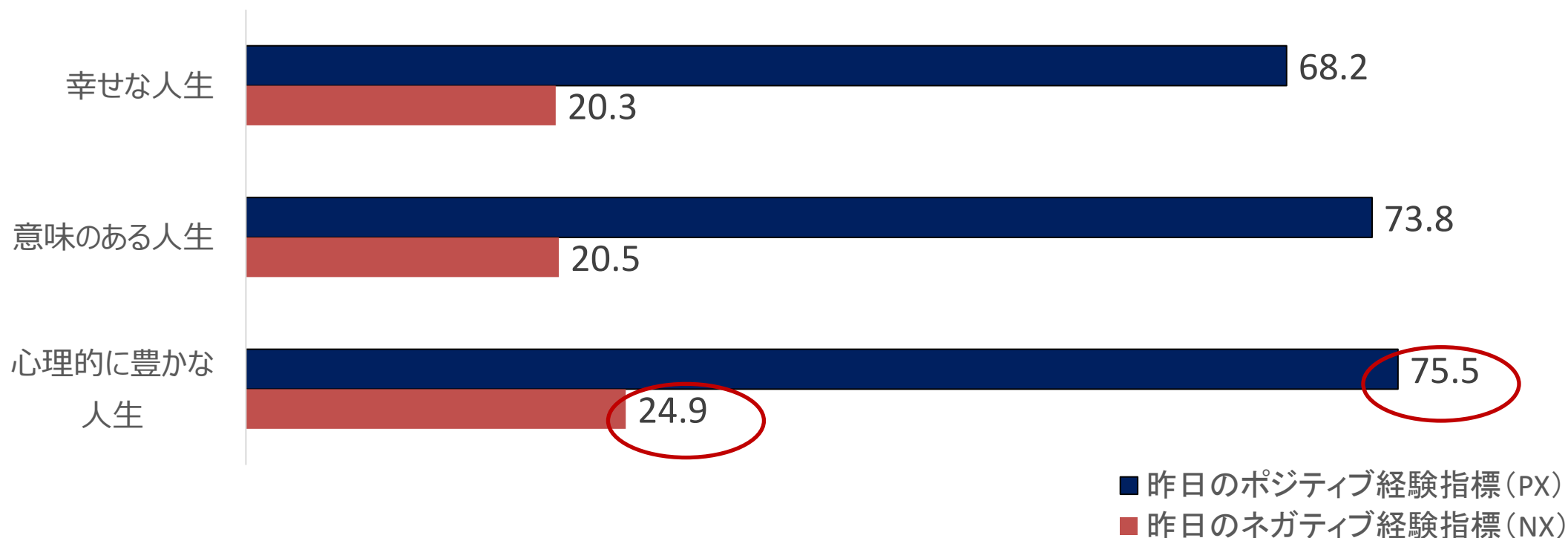
(注) 回答選択肢のうち「わからない」「拒否」は欠損値扱い

(出所) Well-being Initiative「四半期毎主観的ウェルビーイング調査(2026年第1四半期)」より作成

「心理的に豊かな人生」志向層で、ポジティブ、ネガティブ経験指標ともに最も高い

「心理的に豊かな人生」志向層は、ポジティブ経験指標(PX)が最も高い一方で、ネガティブ経験指標(NX)も最も高い。これは、心理的豊かさを理想とする人が、単に穏やかで快適な状態だけでなく、良い経験も負荷も含む、いわゆる「経験密度の高い人生」に親和的であることが示唆される。

(単位:度)



(注)ポジティブ経験指標(PX)とは、日々のポジティブ感情を測るもので、有効な肯定回答の平均に100を掛けたスコアを指す。対象項目は、昨日よく休めたか、敬意をもって扱われたか、笑ったか、面白いことを学んだ/したか、楽しさを感じたか等。ネガティブ経験指標(NX)とは、日々のネガティブ感情・苦痛を測るもので、有効な肯定回答の平均に100を掛けたスコアを指す。対象項目は、昨日身体的痛み、心配、悲しみ、ストレス、怒りを感じたか等。

理想とする人生によって、日々の経験密度が異なる

「幸せな人生」志向層は、「PX高・NX高」層が最も少なく、「PX低・NX低」層が最も多い。

つまり、「幸せな人生」志向層はポジティブ、ネガティブ経験の振れ幅が比較的小さく、強い刺激や負荷を伴う経験よりも、安定・快適・安全な人生を理想とする傾向がうかがえる。

	PX高・NX高	PX高・NX低	PX低・NX高	PX低・NX低
幸せな人生	22.8%	33.5%	26.9%	16.9%
意味のある人生	26.5%	39.1%	22.0%	12.3%
心理的に豊かな人生	38.2%	29.0%	22.0%	10.8%

(注) 重みづけされた加重中央値を計算したところ、ポジティブ経験指標は80、ネガティブ経験指標は20だったため、「ポジティブ経験指標 \geq 80」をPX高群、「ポジティブ経験指標 $<$ 80」をPX低群、「ネガティブ経験指標 \geq 20」をNX高群、「ネガティブ経験指標 $<$ 20」をNX低群とおき、分析。

(出所) Well-being Initiative「四半期毎主観的ウェルビーイング調査(2026年第1四半期)」より作成

心理的に豊かな人生では、経験を「面白い」と受け止められるかが鍵

「心理的に豊かな人生」志向層では、人生の面白さを実感している層のネガティブ経験指標が22.3とやや高い一方、現在・5年後の生活評価は最も高い。

ただし、同じ「心理的に豊かな人生」志向層でも、人生の面白さを実感していない層ではネガティブ経験指標が37.3と突出し、生活評価も大きく低下する。ネガティブ経験そのものではなく、経験を「面白さ」や「人生の手応え」として受け止められるかが重要であることが示唆される。

	幸せな人生志向		意味のある人生志向		心理的に豊かな人生志向	
	人生の面白さ実感あり	なし	あり	なし	あり	なし
同じ志向層内割合	79.9%	20.1%	81.9%	18.1%	84.7%	15.3%
現在の生活評価	6.6	4.6	6.5	5.4	6.7	5.2
5年後の生活評価	6.7	4.2	6.6	5.0	6.9	4.9
昨日のネガティブ経験指標	17.9	30.1	19.0	26.5	22.3	37.3

キャリアウェルビーイングに関する設問で比較すると、「意味のある人生」志向層が相対的に高い

キャリアウェルビーイングに関する設問を3つの人生志向ごとに比較すると、「意味のある人生」志向層は、仕事の楽しさ、仕事・働き方の選択肢で肯定回答率が最も高い。一方、「心理的に豊かな人生」志向層は、仕事の人々の生活を良くしている実感では最も高いものの、差は小さい。

したがって、心理的豊かさ志向は、仕事上の楽しさや裁量だけでなく、生活全体における変化・刺激・経験密度と結びついている可能性がある。

	仕事楽しい	仕事人々の生活を良くしている実感がある	仕事や働き方を多くの選択肢から選べる
幸せな人生	71.3%	88.0%	75.9%
意味のある人生	84.9%	88.6%	83.2%
心理的に豊かな人生	75.8%	89.9%	78.6%

(注)キャリアウェルビーイングに関する、「あなたは、日々の仕事に、楽しさを感じていますか」「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」「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」の3つの設問に対して「はい」と回答した割合。

(出所)Well-being Initiative「四半期毎主観的ウェルビーイング調査(2026年第1四半期)」より作成

まとめ

- 「良い人生」の理想像は一様ではない。今回の調査では「幸せな人生」を理想とする層が最多である一方、「心理的に豊かな人生」を理想とする層も31.9%存在し、「幸せな人生」中心の見方だけでは捉えきれない部分もあることが明らかになった。
- 「心理的に豊かな人生」志向層は、現在・5年後の生活評価や、自分の人生を「面白い人生だった」と振り返る肯定率が、3つの人生志向層のなかで最も高かった。
- 3つの人生志向は、昨日のポジティブ経験（PX）とネガティブ経験（NX）の指標から、日々の経験プロフィールに違いがみられることがわかった。「幸せな人生」志向層は経験の振れ幅が比較的小さく、安定・快適・安全な人生への親和性が示唆された。
- 「意味のある人生」志向層は、仕事の楽しさや働き方の選択肢の設問の肯定回答率が最も高く、目的意識や役割実感を伴うキャリアウェルビーイングと結びつきやすい可能性がある。
- 一方、「心理的に豊かな人生」志向層は、ポジティブ経験（PX）とネガティブ経験（NX）の指標がともに高く、変化・刺激・負荷を含む「経験密度の高い人生」に親和的である可能性が示唆された。
- ただし、同じ心理的豊かさ志向層でも、人生の面白さを実感していない層ではネガティブ経験指標が突出し、生活評価も低下することが明らかになった。つまり、ネガティブ経験そのものが豊かさにつながるわけではなく、経験を「面白さ」や「人生の手応え」として受け止められるかが重要であることも明らかになった。
- 以上を踏まえると、ウェルビーイングを高める条件は一様ではなく、人生志向の違いによって異なる可能性がある。実務的には、施策を一律に設計するのではなく、それぞれの志向に応じて、安心感の確保、目的・役割実感の醸成、挑戦や経験を前向きに受け止める支援を組み合わせることが重要である。

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

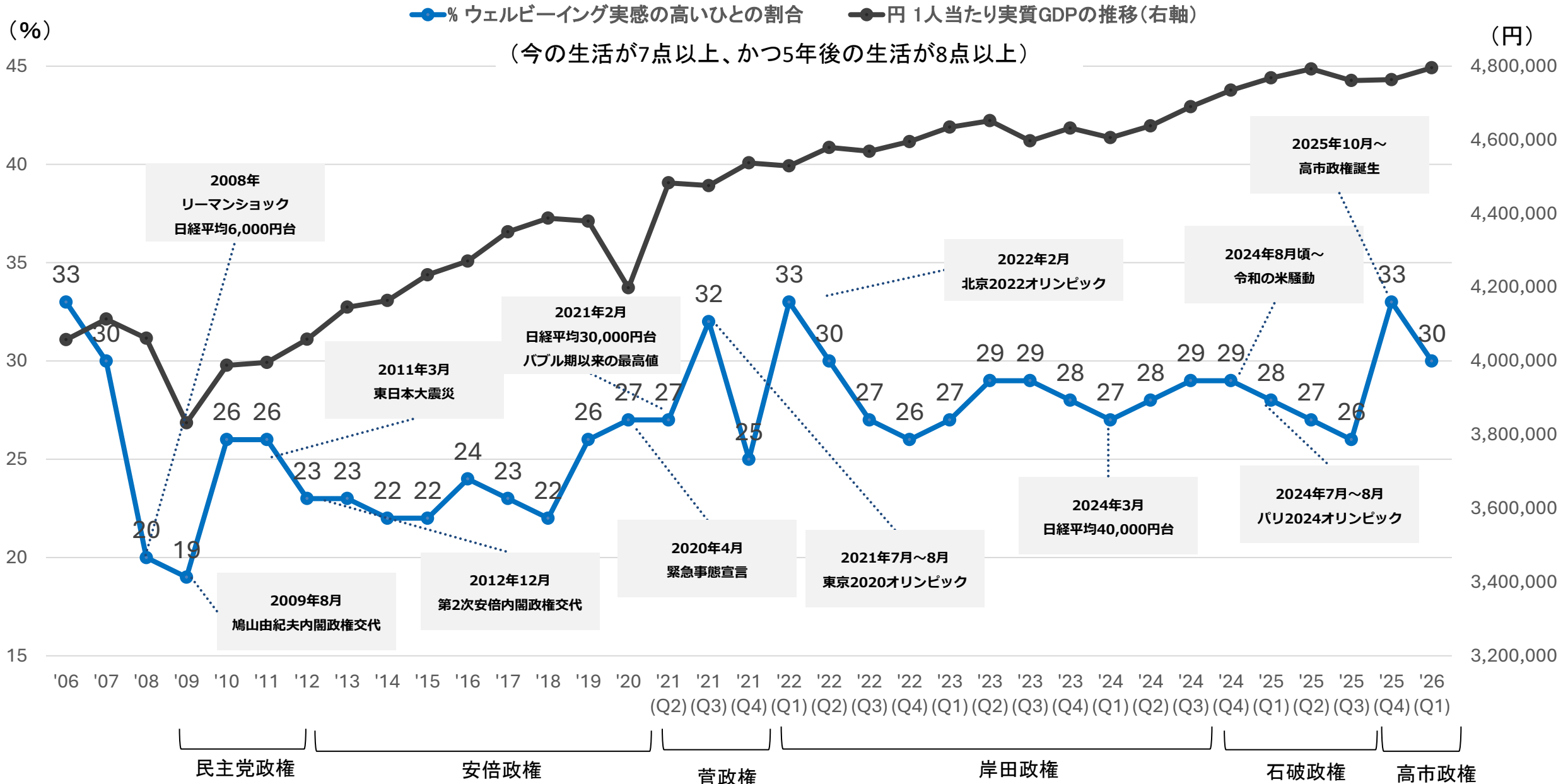
2 ウェルビーイング実感に関する変動要因・分析結果

- 今四半期のウェルビーイング実感の低下については、GDPなどの客観的経済指標よりも、前期の高市政権成立時の「内閣支持率」上昇の反動や「人生選択の自由度」「健康問題の有無」要因の悪化によるものと整理できる
- 今期については、家計満足度や物価上昇率はウェルビーイング実感の下支えに回ったものとみられる

3 心理的に豊かな人生～もう一つのウェルビーイングの在り方

- 「良い人生」の理想像は一樣ではなく、「幸せな人生」が最多である一方、「心理的に豊かな人生」を選ぶ人も約3割存在。
- 「心理的に豊かな人生」志向層は、ポジティブ、ネガティブ経験指標ともに最も高く、現在・5年後の生活評価や「面白い人生だった」と振り返る肯定率が相対的に高い。
- 「心理的に豊かな人生」志向層は、仕事領域だけでなく、生活全体における変化・刺激・経験密度と結びついている可能性がある。

(ご参考)豊かさ指標(主観・客観)の長期推移と関連イベント



End Of Document

ご清聴ありがとうございました。