

**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3ポイント減。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、2026年1月～3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：日本経済新聞社と電通が主宰し、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。

**・日本全体のGDWでは前期比3ポイント減**

2026年1月～3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30%でした。つまりこの時期の日本では、およそ10人に3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3ポイントの減少となり、年率2.1%増加の実質GDPとは逆方向の動きを示しています。

（※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>

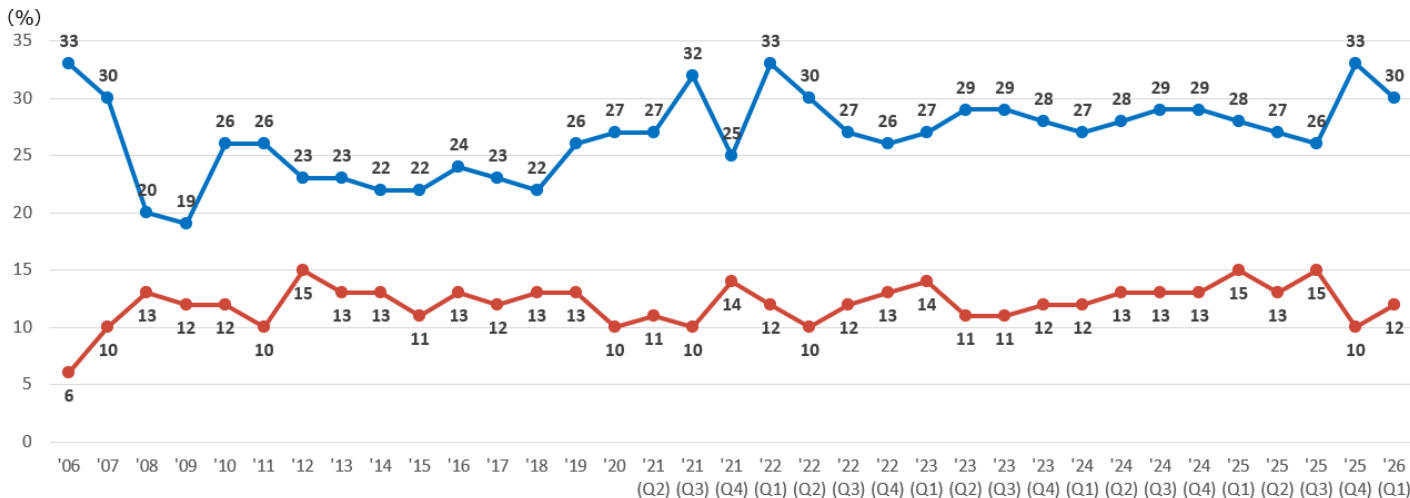
一般社団法人 ウェルビーイング学会担当者名：井筒花枝・奥村 玲

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（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



出典：Well-being Initiative「四半期毎主観的ウェルビーイング調査」

### ・都道府県別GDWでは東京が1位に

2026年1月～3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したところ、東京都が34.7%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（※4）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：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（2026年1月～3月期）

#### 「豊かさ実感」上位県

- 1位 東京都（34.7%）
- 2位 沖縄県（32.6%）
- 3位 神奈川県（31.7%）

4位 大阪府（31.5%） 5位 山梨県（31.3%）

#### 「豊かさ実感」下位県

- 47位 岡山県（20.9%）
- 46位 富山県（21.7%）
- 45位 青森県（21.7%）

44位 岩手県（21.9%） 43位 山形県（22.2%）

## ・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（※5）」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

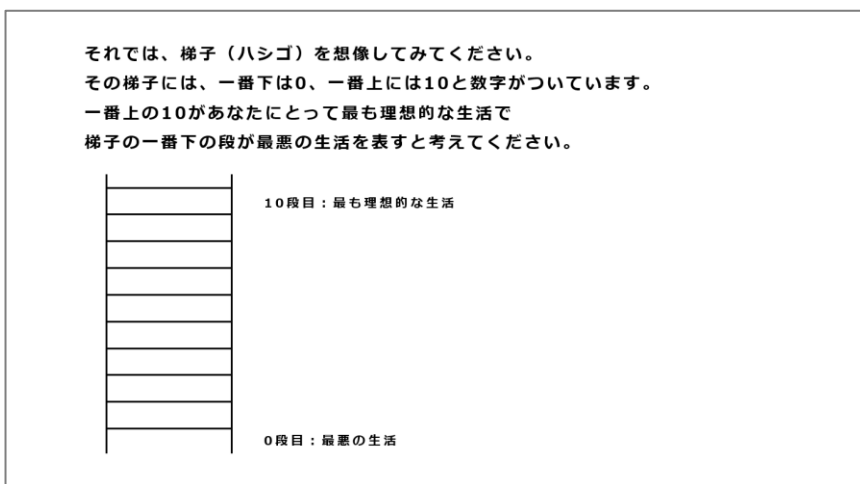
調査対象：日本在住の施設に入居していない 15 歳以上（N=1,004）

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>)

※5：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が高い人の割合と各種指標の相関関係

ウェルビーイング学会では、四半期ごとのGDWの変動要因を分析するため、以下のような指標との相関関係を確認しています。

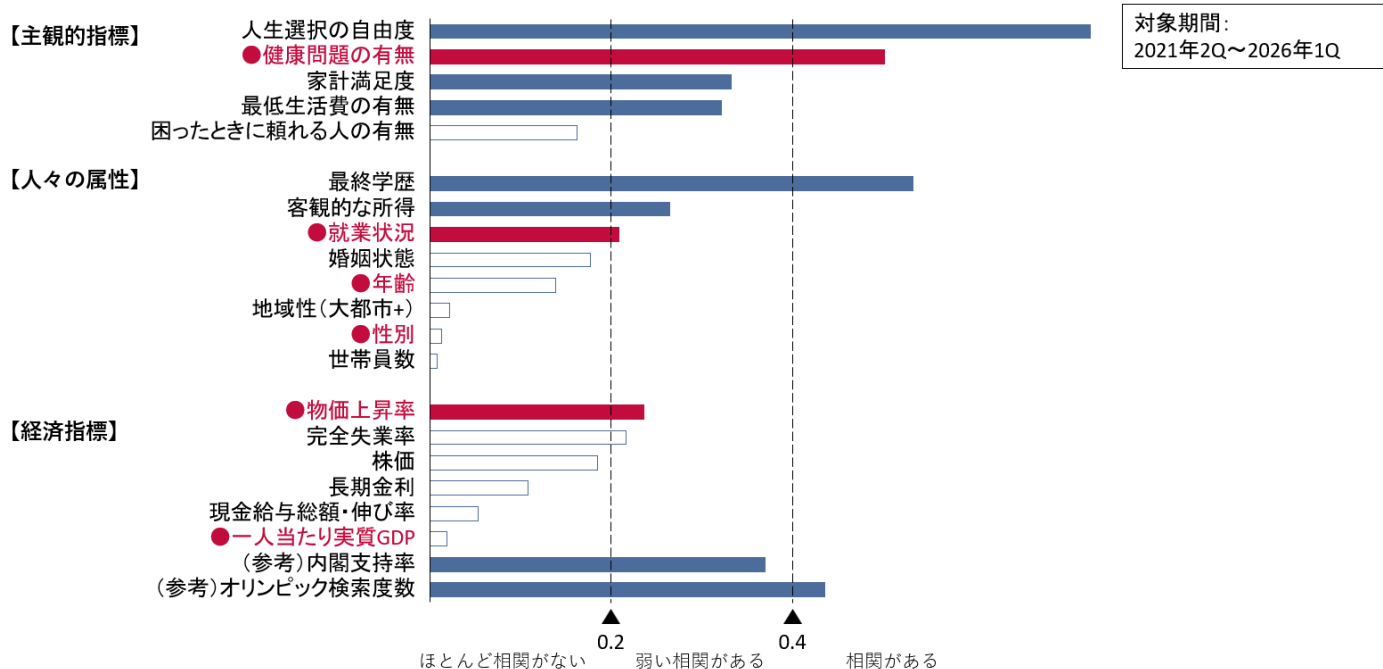
主観的指標：人生選択の自由度や健康問題の有無、家計満足度など

人々の属性：最終学歴、客観的な所得（世帯年収）、就業状況など

経済指標：物価上昇率や失業率、一人当たり実質GDPなど

その結果、経済指標の変動以上に、人々が感じる人生を選択する自由度や健康状態、自身の経済状況（家計満足度）など主観的指標の影響が大きいことがわかっています。

### 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



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」項目は白抜き棒グラフ。

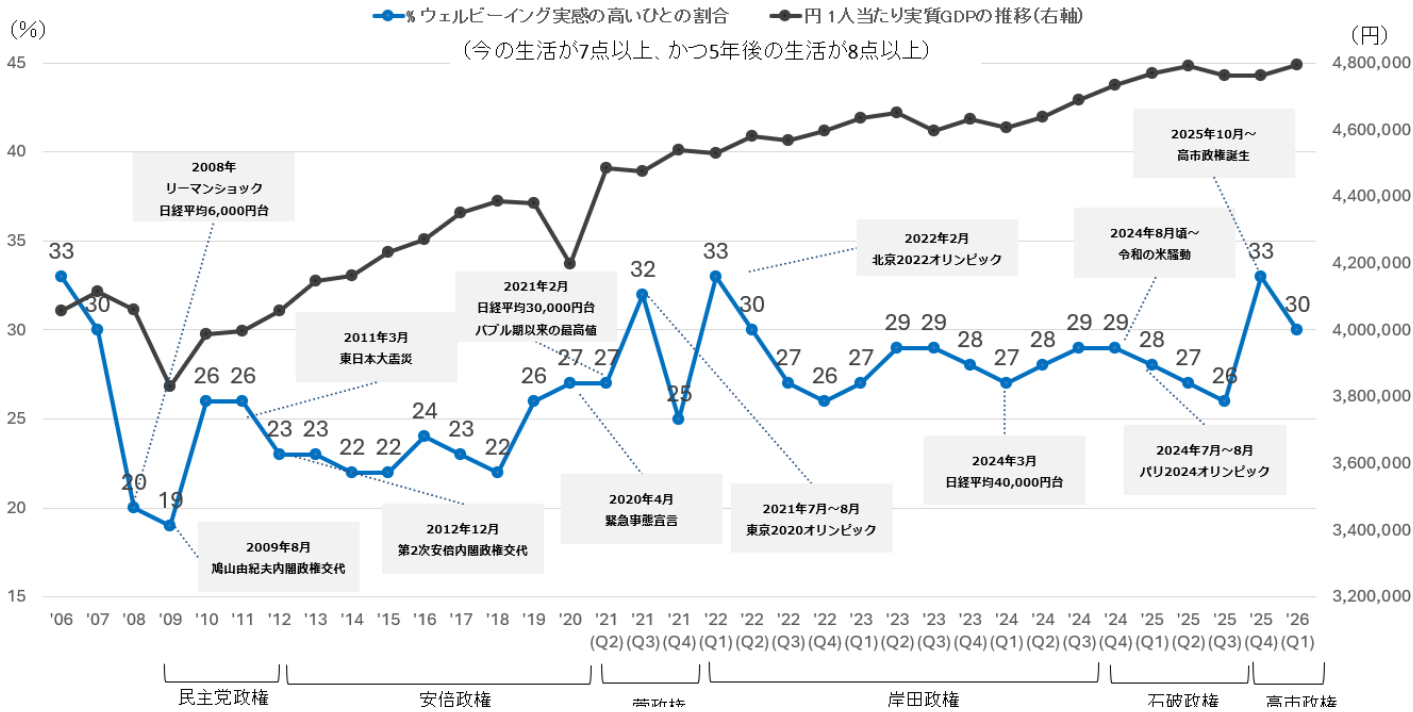
出典：Well-being Initiative「四半期毎主観的ウェルビーイング調査（2021年第2四半期～2026年第1四半期）」、内閣府「月例経済報告」より村上隆晃（第一ライフ資産運用経済研究所）作成

## ・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。今後も、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6月8日（月）発表のGDP2026年1-3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



前回調査は、高市政権発足直後に実施されたものであり、主観的ウェルビーイング指標が急上昇した。これは、日本史上初めて女性総理大臣が誕生したことにより、「女性であっても社会の中核で活躍できる」というメッセージが広く共有され、「人生選択の自由度」が高まったと認識する国民が増加したことが主要因と考えられる。

今回の調査では、高市総理誕生に伴う社会的興奮が一定程度落ち着いたことから、ウェルビーイングの実感値は前回より低下したと推察される。この点を踏まえると、前々回調査との比較を行うことも有意義である。前々回と比較した場合、今回の数値は依然として改善しており、物価の安定化等がその背景要因として考えられる。

また、一人当たりGDPよりも物価動向のほうがウェルビーイングに強い影響を及ぼすことが明らかとなった。その理由として、物価は国民が日常生活の中で直接的に体感する指標である一方、GDPは日常的に意識される機会が極めて少ない点が挙げられる。さらに、今回の調査では「良い人生」に関する認識についても踏み込んだ分析を行い、示唆に富む結果が得られた。これらの知見は、今後のウェルビーイング政策の立案に資する重要な基礎資料となるものである。

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 フェロー



今回のGDWの変動には、GDPなどの客観的経済指標よりも、生活に密着した主観的要因が大きく影響したとみています。特に重要なのは「人生選択の自由度」であり、2026年第1四半期のウェルビーイング実感低下も、その悪化が一因と考えられます。健康に問題ありと感じる人の増加も押し下げ要因となりました。一方、家計満足度の上昇や物価上昇率の低下は下支えに働いたとみられます。内閣支持率も一定の相関を示しており、政治への期待感や社会的高揚感が短期的にGDWに影響する可能性があります。今回のGDW低下は、前回の高市政権成立時の期待高揚の自然な反動に加え、人生選択の自由度や健康面の認識悪化によるものと整理しています。

ウェルビーイング学会 高宮咲妃



今回の調査では、「良い人生」の理想像が一樣ではないことが明らかになりました。「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」、「意味のある人生」を理想とする層がそれぞれ31.9%、24.6%でした。3つの人生志向を比較すると、「幸せな人生」志向層は安定・快適な人生との親和性が高く、「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等、仕事のウェルビーイングとの関連がみられました。一方、「心理的に豊かな人生」志向層は、ポジティブ経験とネガティブ経験の双方が相対的に高く、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高いことも特徴です。今後のウェルビーイング施策では、安定した生活を支えること、仕事や社会の中で意味を感じられること、新しい経験を前向きに受け止められること等、異なる人生志向に応じた支援設計が重要になると考えます。

<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