

**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2ポイント減。都道府県別では東京都が引き続き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4月～6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2ポイント減

2026年4月～6月期における、ウェルビーイング（生活の豊かさ）実感が高い人の割合（※3）は、日本全体で28%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2ポイントの減少となり、前期比年率1.1%増の実質GDPとは逆方向の動きを示しています。

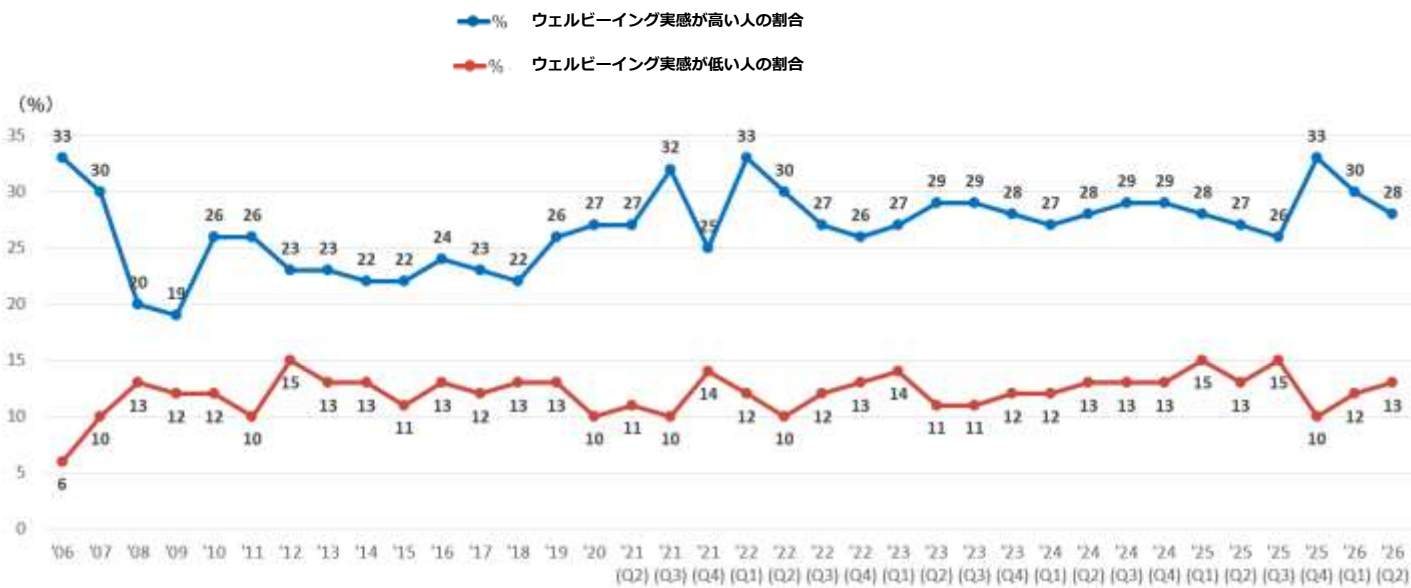
- ※3：ウェルビーイング実感が高い人たちの割合は、10点満点で自身の生活を自己評価した際に、「今の生活評価が7点以上、かつ、5年後の生活評価が8点以上」と回答した人たちの割合を示します。

＜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4月～6月期）



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4月～6月期における、ウェルビーイング実感が高い人の割合を都道府県別に推定したところ、東京都が33.1%と1位となりました。東京都はウェルビーイング実感が低い人の割合（※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4月～6月期）

「豊かさ実感」上位県

- 1位 東京都（33.1%）
- 2位 沖縄県（31.5%）
- 3位 神奈川県（30.6%）

4位 山梨県（30.0%） 5位 大阪府（29.8%）

「豊かさ実感」下位県

- 47位 岡山県（20.0%）
- 46位 富山県（20.6%）
- 45位 青森県（20.7%）

44位 岩手県（20.9%） 43位 山形県（21.2%）

・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参ります。

【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

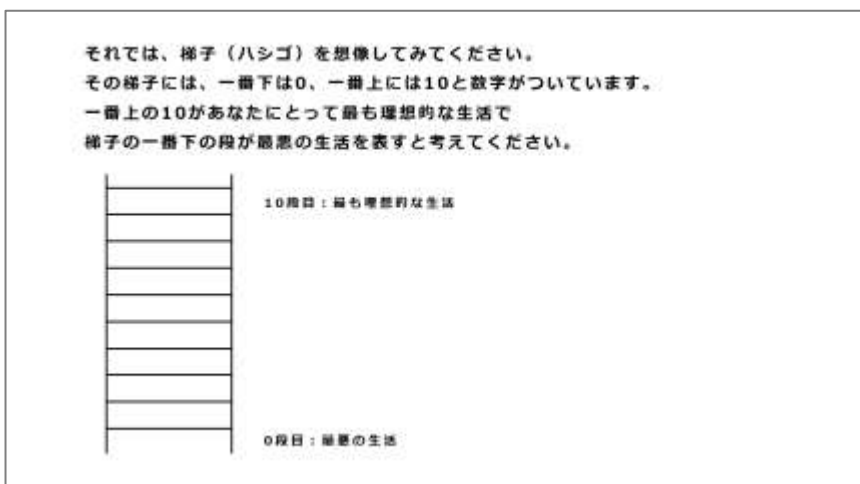
調査対象：日本在住の15歳以上（施設入居者を除く）（N=約1,000）

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、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。

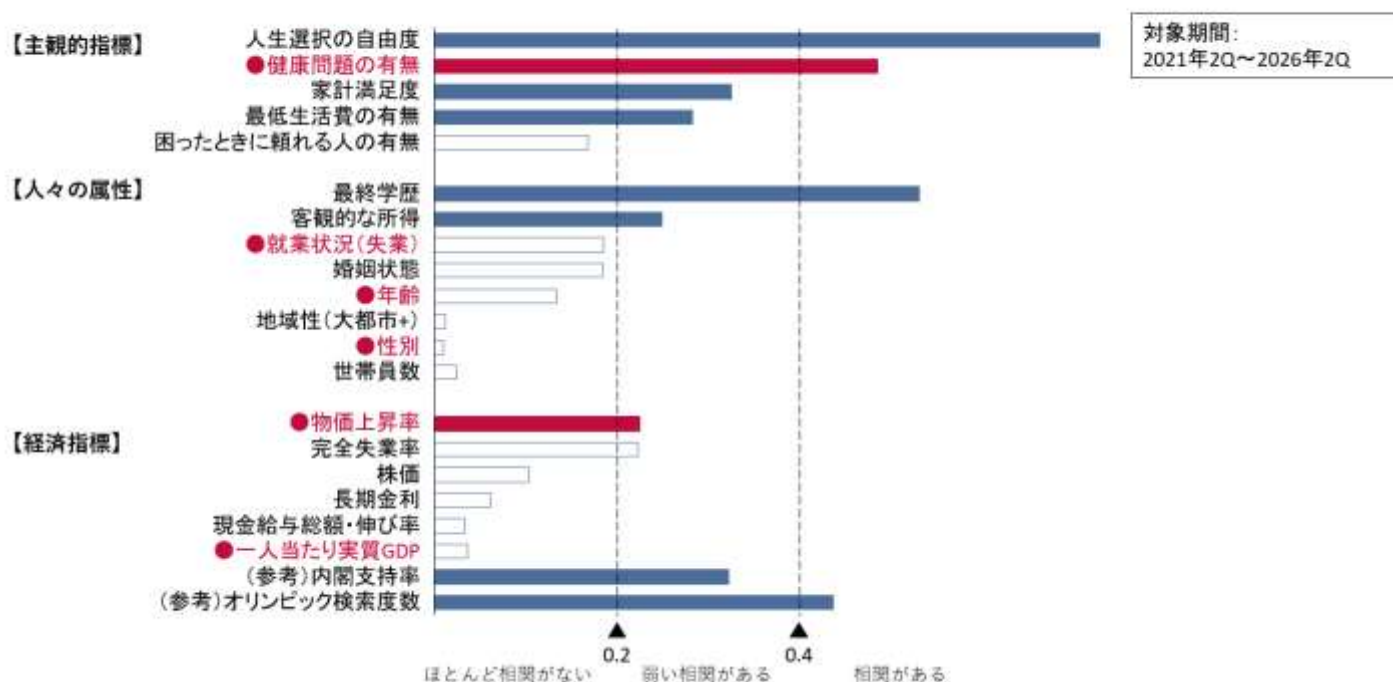
主観的指標：人生選択の自由度や健康問題の有無、家計満足度など

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、人々が感じる人生選択の自由度や健康状態、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」、相関係数の絶対値が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。

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2四半期）」、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で引き続き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参ります。

・豊かさ指標（主観・客観）の長期推移と関連イベント

2026年9月8日発表のGDP2026年4-6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です。

（ご参考）豊かさ指標（主観・客観）の長期推移と関連イベント



・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発展と研究者間の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



2026年第2四半期のウェルビーイング実感の低下は、初の女性総理誕生でもりあがった高揚感が一段落したことと、円安による輸入品やコスト高を背景とした物価の上昇のニュースに溢れ、人々の生活不安感が増しつつあることによるものと思われます。私自身は、このところ、都道府県別で、東京都について沖縄県が高くなっていることに注目しています。経済的指標だけみていたのでは、沖縄県が上位になることはないわけですが、人的なつながり、コミュニティの支え合い、人生の自由度などの点で充実していることが、沖縄県のウェルビーイングが高くなっている理由ではないかと思います。いづれにしても、GDW調査は、GDPだけでは見えてこない社会の幸福度・満足度に関する実態を明らかにすることが、その重要な意義の一つですので、この調査を実施してきた意義を示す一例になったと思います。今後、こうしたことの原因について、さらなる、調査と議論が様々なところで、深められることを期待しています。

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



2026年第2四半期のウェルビーイング実感の低下は、GDPや株価など景気指標の悪化というより、「自分の人生を選べる」という感覚の低下が大きく影響したとみています。特に「人生選択の自由度」とウェルビーイング実感の相関は0.730と高く、家計満足度の低下も重なりました。一方、お金への安心感を示すファイナンシャル・ウェルビーイング（FWB）が高い人は25.5%と、依然4人に1人とどまります。FWBが高い人は、低い人に比べ「幸せを実感する割合」が約15倍です。重要なのは単に所得や資産を増やすことなく、お金の不安を減らし、人生の選択肢を広げることです。金融経済教育に加え、家計管理や人生設計、相談、行動まで一体的に支えることが、ウェルビーイングの底上げにつながると考えます。

<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

・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 高宮咲妃



本分析では、ウェルビーイング実感との相関が最も高かった「人生選択の自由度」に着目し、その背景にある要素として、経済的安心、健康、社会的支援の3つの生活基盤との関連を分析しました。分析から浮かび上がったのは、健康だけでなく、「生活費への不安」や「頼れる人の不在」が人生の自由と強く結びついている実態です。単独の制約でみると、健康問題のみの人では77.0%が人生を「選べる」と回答したのに対し、生活費への強い心配がある人では63.9%、頼れる人がいない人では66.0%にとどまり、後者2群は統計的にも同程度の低さでした。さらに、制約が重なるほど自由あり率は段階的に低下し、制約がない人の84.9%に対し、3つすべてを抱える人では32.0%となりました。人生の選択肢を支えるには、所得だけでなく、生活費への不安を和らげ、健康や頼れる人とのつながりを含む生活基盤を整える視点が重要です。

ウェルビーイング学会 小林菜
第一ライフ資産運用経済研究所 研究員



今回の調査では、同じ客観的な所得が低いセグメント（等価世帯年収低位群）でも、FWBは一樣ではないことが分かりました。同じ低位群でも、ライフデザインが「大部分できている」と答えた人では、FWBが高い人の割合が78.2%にのぼり、「ライフデザインはない」と答えた人の約14倍となっています。他にも、将来の生活資金への見通しや、頼れる人の存在、他者への信頼、仕事への肯定的な評価なども、FWBの高さに関連していることが示唆されました。一方、等価世帯年収低位群ではインターネットにアクセスできない人が34.7%と高位群の3.4倍で、さらに約4人に1人は個人用携帯電話を持っていません。経済的に厳しい状況におかれている人々のFWBを高めるには、所得向上を支えるだけでなく、将来設計や人とのつながりを支援するとともに、支援情報をオンラインに限定せず、複数の経路で届けることも重要だと考えます。

<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