

World Happiness Report 2026

Japan Edition



日本版ワールドハピネスレポート2026

ウェルビーイング学会 World Happiness Report Japan Edition 製作委員会

目次

はじめに	02
全体の要約(エグゼクティブ・サマリー)	03
1章 世界幸福度調査とは何か?	04
いかにして「幸福」を測定しているか	05
世界各国の幸福度の違いを説明する「6大要因」について	07
日本における幸福度のトレンド(2006年-2025年)	08
2章 G7諸国の幸福度を左右するものは何か?	10
G7諸国における幸福度のトレンド(2006年-2025年)	11
「人生における選択肢」と「腐敗の少なさ」が幸福度の改善につながる	12
おわりに	14
注釈	15

はじめに

2012年の発刊以来、世界幸福度報告書（World Happiness Report）は長年にわたり、世界全体の幸福度/ウェルビーイングがどのように推移しているのか、またその要因は何だと考えられるのかについて報告を行ってきました。一方で、毎年3月20日の国際幸福デーに発表されるこの報告書は、ともすれば「自分の国は世界〇〇位だった」とランキングばかりに過度な注目が集まっていたかもしれません。その理由の一つとして、どうしても「世界」を対象とした報告書であるため、「各国」の詳細な掘り下げについては手薄だったことがあげられます。



出典：World Happiness Report 2025

そこで近年、それぞれの国に特化した報告書をつくることで、幸福度/ウェルビーイングについてより理解を深めていただくことができるのではないかという動きが出てきました。本報告書は、そのような世界の動向に倣い、日本版ワールドハピネスレポート（World Happiness Report Japan Edition）の「第0弾」としてウェルビーイング学会から出させていただくものです。

本報告書を皮切りに、これから毎年3月20日に出版させていただくことで、日本の幸福度/ウェルビーイングについて、そのトレンドや要因を深掘りしていく予定です。ぜひ、ご覧いただいたみなさまからも、「このようなことが分からない」あるいは「このような内容が知りたい」などの疑問や期待を、ウェルビーイング学会までお寄せいただくと大変ありがたく存じます。

さて、それではさっそく本題に入っていくことにしましょう。

全体の要約 (エグゼクティブ・サマリー)

- 2012年から毎年3月20日の国際幸福デーに出版されている世界幸福度報告書では、次のような尋ね方で世界約150ヶ国の幸福度/ウェルビーイングを測定しています。

質問文

それではハシゴを想像してみてください。

そのハシゴには、一番下は0、一番上には10と数字がついています。一番上の10があなたにとって最も理想的な生活で、ハシゴの一番下の段が最悪の生活を表すと考えてください。

10: 最も理想的な生活



0: 最悪の生活

質問項目

- Q1. あなたは、いま現在、ハシゴ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？

- 世界で最も進んだ経済諸国(G7)において、幸福度/ウェルビーイングの重要な変動要因として、世界幸福度報告書が想定する通り、以下の6大要因が確認されました。

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

- とくに日本のように、「経済成長と幸福度/ウェルビーイングが必ずしも一致しない」国では、経済的な豊かさ(例:GDP)を追うことに加え、

「自分の意志で人生を選んでいる感覚」を高め
「不公平や不正がない社会」を築く

ことが、国民の幸福度/ウェルビーイングに直結することが示唆されました。

1 章

世界幸福度調査とは何か？

いかにして 「幸福」を測定しているか

まず初めに、世界幸福度調査がいかにして幸福度/ウェルビーイングを測定しているのかについて説明を行います。調査を実施しているのは、米国Gallup社です。無作為に選ばれた15歳以上を対象に、一カ国あたり約1,000人に調査が行われており、世界人口の99%を代表する約150ヶ国で実施されています。調査の方法は2つで、電話調査か、訪問調査です。2005年より毎年実施されているこの調査は、「Gallup World Poll (ギャラップ世界世論調査)」と呼ばれており、世界最大の世論調査として広く知られています。

このGallup World Pollのデータが国連持続可能な開発ソリューション・ネットワークや、世界幸福度報告書の編集責任者であるOxford大学 Well-being Research Center に提供され、毎年報告書が作成されています。

さて、それではいかにしてGallup World Pollでは「幸福度/ウェルビーイング」を測定しているのでしょうか？驚かれるかもしれませんが、たった「2問」を尋ねているだけで、それは右記のような質問になります^{※1}。

よって、正確に言えば、世界幸福度報告書がレポートしている「幸福度ランキング」なるものは、実際には「生活の自己評価ランキング」になるわけです。なお余談ですが、世界幸福度報告書における幸福度ランキングは、

質問文

それではハシゴを想像してみてください。

そのハシゴには、一番下は0、一番上には10と数字がついています。一番上の10があなたにとって最も理想的な生活で、ハシゴの一番下の段が最悪の生活を表すと考えてください。

10: 最も理想的な生活



0: 最悪の生活

質問項目

- Q1. あなたは、いま現在、ハシゴ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？

「いまの生活の自己評価(直近3年間の移動平均)」だけを用いて毎年算出されています。

このようにして測定される幸福度/ウェルビーイングですが、2006年-2024年にかけて、日本のランキングがどのような推移を辿ってきたか、図1に推移を示しました。

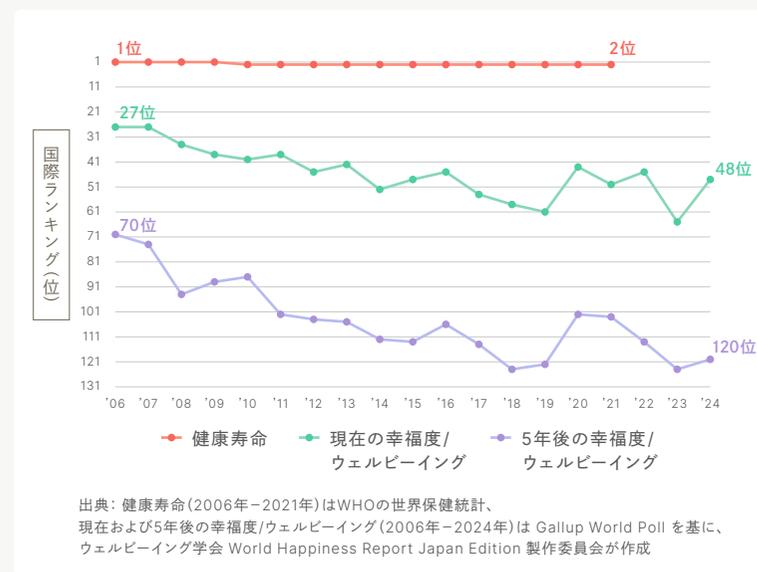
するとグラフから明らかなように、日本の健康寿命は長年一貫して世界トップクラスを誇るのに対し、現在および5年後の幸福度/ウェルビーイングは、全体として国際ランキングは下降傾向にあります(補足になりますが、これはあくまで世界の中での相対的な状況であり、日本国内の幸福度/ウェルビーイングが実際にどのようなトレンドを辿っているかは図2に示しています)。

いずれにせよ、図1の状況は言い換えると、「日本という国ではその長い人生が、日々あまり充実を感じられておらず、また将来に対しても希望を持っていない」という非常に残念な状況が浮かび上がります。だからこそ、いま日本では産官政学民をあげて、ウェルビーイングに対する取り組みが始まっているわけです。

とはいえ、「ウェルビーイングに取り組む」とは、いったい何にアプローチ

すればよいのでしょうか?そこで次に見ていくのが、世界幸福度報告書は「幸福度/ウェルビーイングの主要因」について何を想定しているのか、という点です。

図1. 日本の幸福度/ウェルビーイングの国際ランキング (2006年-2024年)



世界各国の幸福度の違いを説明する「6大要因」について

いうまでもなく、各国の幸福度/ウェルビーイングに影響を与える要因は、無数にあります。それら要因の中には、世界各国で共通したものもあるでしょうし、あるいは特定の国に固有の要因もあるかと思えます。

世界幸福度報告書では、「なぜ国ごとに幸福度/ウェルビーイングに違いがみられるのか？」という問いに対して、過去の研究から得られた知見などに基づき、主な世界共通要因として右の6つをあげています。

そして世界幸福度報告書では、これら6要因によって、各国の幸福度/ウェルビーイングがどの程度説明されるのか毎年レポートを行っています。では日本国内における「幸福度/ウェルビーイングの変動」は、実際にこれら6要因でどの程度説明がつくのでしょうか？具体的にみていくためにも、幸福を議論する際によく要因としてあげられる「経済的豊かさ」を例にとりあげて、「幸福度/ウェルビーイング」との関連について直観的に見ていくことにしましょう。

幸福度/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

日本における幸福度のトレンド (2006年－2025年)

日本の「一人あたりGDP」と「幸福度/ウェルビーイング」は、2006年から2025年にかけてどのように推移したか、主な社会的出来事とともに図2に示しました。

この図から直観的に分かることは、「必ずしも経済的豊かさと幸福度/ウェルビーイングが強く相関しているわけではない」ということです。もちろん、経済的豊かさは重要な要因です。しかし世界幸福度報告書が想定しているように、各国の幸福度/ウェルビーイングに影響を与える主な要因は、経済的豊かさを含めて6大要因から検討していくことが重要になります。

ちなみに、経済的豊かさと幸福度/ウェルビーイングが強く相関していないのは、日本だけではなくG7諸国全体（米国、英国、日本、カナダ、ドイツ、フランス、イタリア）にみられる現象です。これは普遍的な現象かというところではなく、すくなくとも20世紀までは経済的豊かさが強い要因になっていました。しかし21世紀に入り、（一人あたりGDPでみる）経済的豊かさが幸福度/ウェルビーイングに与える影響に変化がみられています。その背景には格差の拡大などもあり、経済的豊かさはもはや「平均値」としての一人あたりGDPだけでは捉えられなくなってきているからと考えられます。それゆえ2026年3月現在、国連でもGDPに格差やウェルビーイングの観点を入れて進化させた指標の開発（例：Well-being

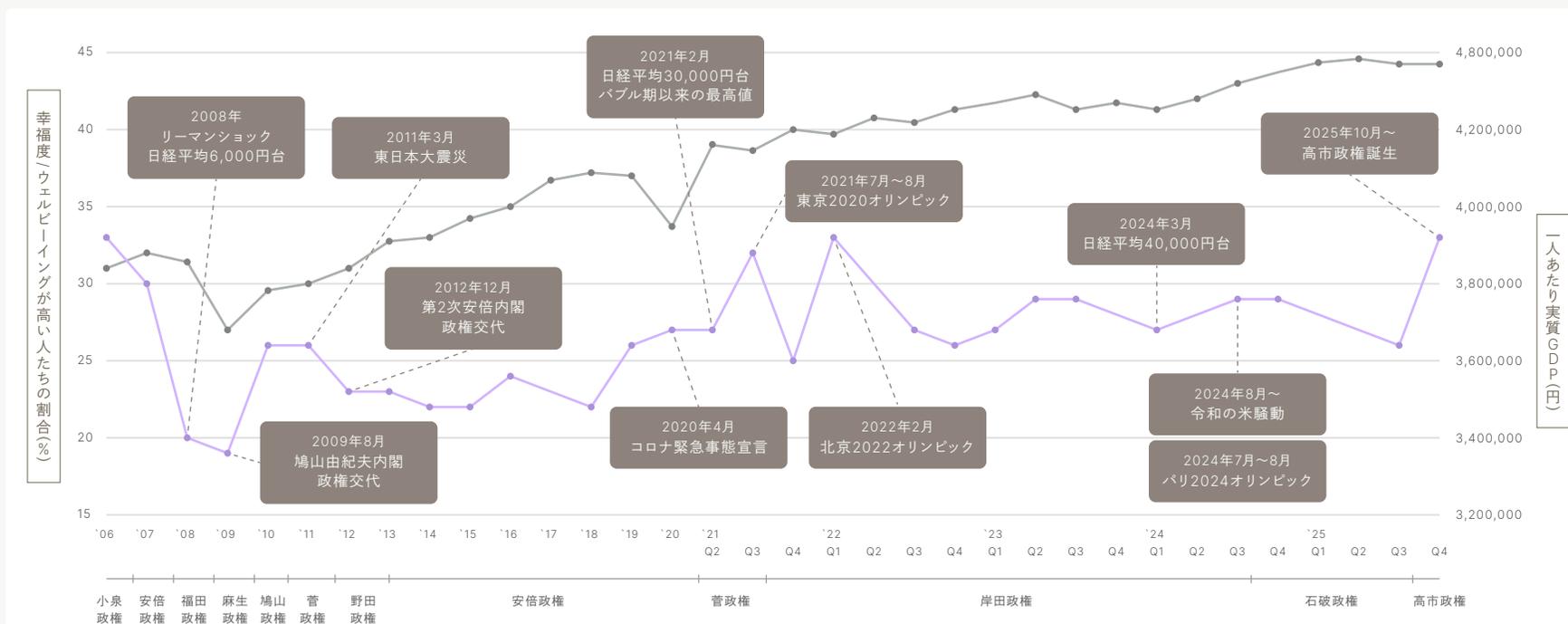
Adjusted GDPなど）が進められています。

さて、経済的豊かさだけで幸福度/ウェルビーイングが決定しないのだとすれば、日本の場合、一体どのような要因が強く影響を与えているのでしょうか？そこで次に見ていくのが、日本を含むG7諸国に絞ってみたときに、何が幸福度/ウェルビーイングを左右しているのかという分析です。

図2.

日本の幸福度/ウェルビーイングの推移
(2006年-2025年)

● 幸福度/ウェルビーイングが高い人たちの割合^{※2}
● 一人あたり実質GDP



出典: Well-being Initiative「四半期毎ウェルビーイング実調査(2025年第4四半期)」 ※2021年第2四半期以降は四半期ごとに調査を実施。

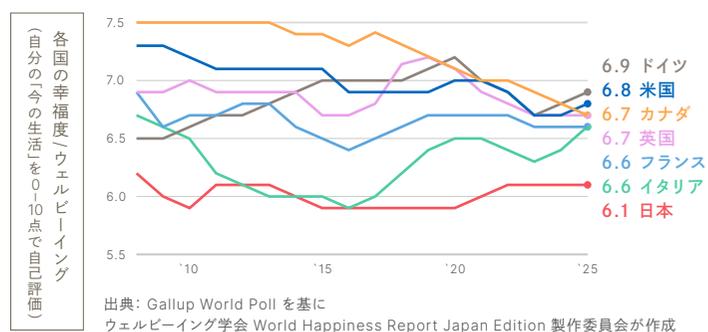
2 章

G7 諸国の幸福度を左右するものは何か？

G7諸国における幸福度のトレンド (2006年-2025年)

まず、過去20年間にわたるG7の幸福度/ウェルビーイングについて、そのトレンドを図3に示しました。すると注目すべき変化がみてとれます。それはここ数年、7カ国間における幸福度/ウェルビーイングの格差が縮小傾向に向かっていることです。たとえば2022年以降、幸福度/ウェルビーイングが最も高い国(ドイツ)と、最も低い国(日本)の差は1ポイント未満となっています。一方で2008年から2021年の間、幸福度/ウェルビーイングのG7間の格差は一貫して大きく、2010年と2015年に最大へと達していました。

図3. G7諸国の幸福度/ウェルビーイング^{注3}の推移
(2006年-2025年)



個別の国を見ると、G7全体における幸福度/ウェルビーイング格差の縮小は、主にカナダと米国の低下によって引き起こされています。2008年の最初の数値と比較すると、これら北米の2カ国は、2025年時点の幸福度/ウェルビーイングが少なくとも0.5ポイント低くなっている唯一のG7メンバー国です。

イタリアは2010年代前半に下落した後、回復しましたが、英国は2019年にピークに達し、その後再び下落しました。

日本は、2012年-2017年の間はイタリアと同等であったものの、G7の中で一貫して幸福度/ウェルビーイングが最下位にランクされています。

2006年の時点では、フランスが幸福度/ウェルビーイングにおいて欧州の隣国であるドイツを追い抜いていました。最近ではその関係が逆転し、ドイツはフランスよりもいくぶん高くランクされています。

以上を要約すれば、過去20年間のG7全体の幸福度/ウェルビーイングにはかなりの動きがあり、それは国によって異なるトレンドを示しています。では、なぜそのような国レベルでの幸福度/ウェルビーイングの変動が起きるのでしょうか？次はその理由について、ウェルビーイング学会が行った分析をみていきます。

「人生における選択肢」と 「腐敗の少なさ」が 幸福度の改善につながる

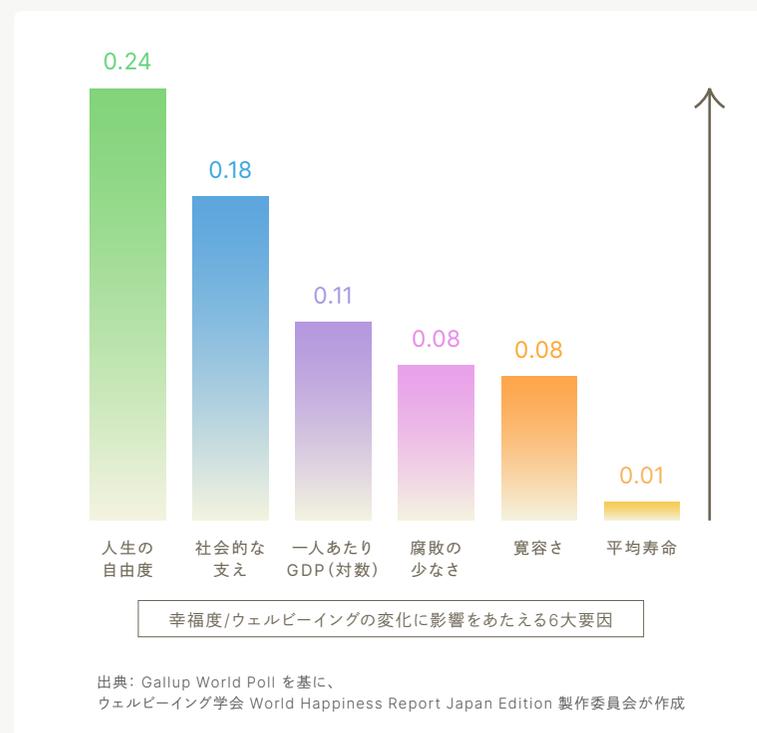
2006年-2025年のG7諸国における幸福度/ウェルビーイングの変動は、世界幸福度報告書が想定する6大要因によって説明可能なのでしょうか？もし可能なのだとすれば、特にどの要因によって幸福度/ウェルビーイングの変動を説明することができるのでしょうか？

そのような疑問にこたえるため、ウェルビーイング学会では「線形パネル回帰^{※4}」という手法を用いて分析を行いました。その結果、幸福度/ウェルビーイングを規定する6大要因の変化が、G7諸国における幸福度/ウェルビーイングの変動を総体的に説明していることが示されました。

また、他の要因を(統計的に)一定に保ったとき、各要因が10%改善した場合、どの程度国全体の幸福度/ウェルビーイングの改善がみられるか、分析を行いました(図4参照)。その結果、「人生の自由度(自己決定)」が10%改善すると、平均的な幸福度/ウェルビーイングが0.24ポイント改善すると示されました。「社会的な支え」も10%改善すると、(専門的には統計的有意性の境界線上にあるものの)平均的な幸福度/ウェルビーイングは0.18ポイント改善することが示唆されました。しかし、統計的に考慮すると、「人生の自由度」と「腐敗の少なさ」のみが、2006年-2025年におけるG7諸国の幸福度/ウェルビーイングの変動を強く説明する要因となりました。

図4.

幸福度の6大要因^{※5}が10%改善した場合、
G7諸国の幸福度^{※6}が改善する度合い

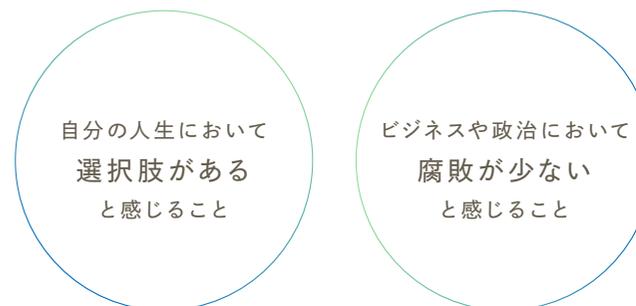


以上を要約すれば、全体として今回ウェルビーイング学会が行った分析は、次のことを示しています。

世界で最も進んだ経済諸国(G7)において、幸福度/ウェルビーイングの重要な要因として、世界幸福度報告書が想定する以下の6大要因がある。

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

とくに、近年(2006年-2025年)のG7における幸福度/ウェルビーイングの変動は、下記が主な要因だと考えられる。



おわりに

いま、国内外で、ウェルビーイングに対する注目が集まっています。とくに2030年にゴールを迎えるSDGsの次なるグローバルアジェンダとして、SWGs (Sustainable Well-being Goals: 人・社会・地球の調和^{※7}) という考え方が広く支持を集めるようになりました。

実際に国連においても、「人と地球のウェルビーイング」を軸にさまざまな活動が始まっていますし、日本においても産官政学民が一体となってウェルビーイングの推進が行われるようになりました。

そのような流れがある中で、この度ウェルビーイング学会では、World Happiness Report Japan Edition (日本版ワールドハピネスレポート) の「第0弾」を発表させていただきました。具体的な内容としては、そもそも世界幸福度調査とは何なのか、日本を含むG7諸国における幸福度/ウェルビーイングを左右する要因は何なのか、について簡潔に解説を行いました。

その結果、近年(2006年-2025年)の日本のように、「経済成長と幸福度/ウェルビーイングが必ずしも一致しない」国では、経済的な豊かさ(例: GDP)を追うことに加え、「自分の意志で人生を選んでいる感覚」を高め、「不公平や不正がない社会」を築くことが、国民の幸せに直結することが示唆されました。

引き続きウェルビーイング学会としては、毎年3月20日の国際幸福デーに出版を重ねていく予定ですので、ぜひみなさまよりさまざまな疑問や要望、期待をお寄せいただけるとありがたく存じます。

改めて述べるまでもなく、ウェルビーイングは古来より人類共通の願いであります。一方で、(不完全だとしても)いかにして幸福度/ウェルビーイングを測定するのか、どのような要因に働きかければウェルビーイング改善に至るのか、分かってきたことよりも、分かっていないことの方がまだまだ数多くあります。

とくにウェルビーイング学会としては、本報告書でみてきたように残念ながら低迷してきた日本のウェルビーイングに少しでも貢献すべく、今後もさまざまな知見を分かりやすく提供していく所存です。その結果として、一人でも多くの現役・将来世代がこの国で生きていくことに対して充実感と希望が持てるようになれば幸いです。

引き続き、来年のWorld Happiness Report Japan Edition (日本版ワールドハピネスレポート) 第一弾の発刊にも期待をお寄せいただきたく存じます。ここまで本報告書に目を通していただき、ありがとうございました。

注釈

注1:

幸福度/ウェルビーイングをどのように測定するのかについては、さまざまな考え方があります。国際標準の測定法としては、OECD(経済協力開発機構)が「主観的幸福を測る(OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-being)」というガイドラインを出しています。なお2013年に出版された本ガイドラインは、住友生命および公益財団法人Well-being for Planet Earthの助成により、最新の科学的知見や国や地域ごとに異なる価値観も配慮した形で、2025年に測定法がアップデートされました。ご興味がある方はぜひご一読ください。

注2:

本図における「幸福度/ウェルビーイングが高い人たちの割合」は、Gallup World Pollにおいて幸福度/ウェルビーイング測定で使われている2問を組み合わせで算出しています。具体的には、10点満点で生活を自己評価した時、「いまの生活が7点以上かつ5年後の生活が8点以上」と回答した人たちの割合です。

注3:

本図では世界幸福度報告書に倣い、各年度における幸福度/ウェルビーイングは、10点満点(10が理想的な生活で、0が最悪の生活)でいまの生活を自己評価した値の「直近3年間の移動平均(例:2025年の日本における幸福度/ウェルビーイングは、2023-2025年の平均値)」を用いています。

注4:

本モデルは最小二乗法(OLS)を用いて推定されており、時間の経過によって変化しない国家固有の特性を制御するための「国固定効果」と、G7すべての国に同時に影響を与える世界的なショックを考慮するための「年固定効果」を組み込んでいます。また、同一国内における経時的な相関を考慮し、国レベルで標準誤差をクラスター化しており、その結果、標準誤差はより保守的(大き目)になり、場合によってはp値が高く(統計的有意性が出にくく)なります。従来の標準誤差と比較して、クラスター化は推定される不確実性(標準誤差や有意水準)に影響を与えるもので、各要因が幸福度/ウェルビーイングに影響を与える係数の推定値(例:人生の自由度の係数は0.24)そのものには影響しません。

注5:

本分析では、世界幸福度報告書が想定する幸福度/ウェルビーイングの6大要因のうち、「健康寿命」は「平均寿命」を用いています。その理由は、分析対象となるG7諸国では両者の指標は高い相関を示しており、また経時的な変化も非常に緩やかであるため、平均寿命を妥当な代理指標(プロキシ)として採用しました。

注6:

本分析では世界幸福度報告書に倣い、「幸福度/ウェルビーイング」は10点満点(10が理想的な生活で、0が最悪の生活)でいまの生活を自己評価した値の「直近3年間の移動平均」としています。

注7:

SWG(Sustainable Well-being Goals:人・社会・地球の調和)という考え方は、2025年に行われた大阪・関西万博において、日本から世界に提唱されたものです。





問い合わせ先

ウェルビーイング学会 World Happiness Report Japan Edition 製作委員会
whrjapanedition@society-of-wellbeing.jp