

# 満足度・生活の質に関する調査報告書2025

## ～我が国のWell-beingの動向～

### （概要）

#### ＜本報告書の背景・目的＞

我が国の経済社会状況について、GDPだけでなく、満足度・生活の質に関する幅広い視点からWell-beingの動向を「見える化」することが重要である。こうした観点から、主観的指標である「生活満足度」（生活に満足しているかを0点～10点で自己申告するもの）や、関連する仕事や家庭の状況、生活実態の動向を把握するため「満足度・生活の質に関する調査」を2019年2月に開始した。今般、第7回調査（2025年3月実施）の調査結果を分析し、報告書を取りまとめる。

2025年9月

内閣府 政策統括官（経済社会システム担当）

# 満足度・生活の質に関する調査について

- 10,633人へのインターネット調査（うち5,200人は過去の調査でも回答実績のあるパネル調査）。
- 仕事や家庭の状況等を含む回答者の基本属性を踏まえつつ、総合的な生活満足度や分野別満足度などの主観指標を分析することで、Well-beingを多角的に把握。
- 2019年2月から開始し、今回で第7回目。

## 分野別満足度

家計と資産の満足度

雇用環境と賃金の満足度

住宅の満足度

仕事と生活(WLB)の満足度

健康状態の満足度

自身の教育水準・教育環境  
の満足度

社会とのつながりの満足度

政治・行政・裁判所への信頼性  
の満足度

自然環境の満足度

身の回りの安全の満足度

子育てのしやすさの満足度

介護のしやすさ・されやすさ  
の満足度

生活の楽しさ・面白さ  
の満足度

生活満足度  
(総合的な満足度)

## 基本属性に関する質問（例）

- 性別 ○ 年齢 ○ 居住地 ○ 世帯構成
- 各分野別主観満足度に関する現在の満足や不満に大きく影響する事項

## 今回調査で追加した質問項目（例）

### ＜人生の充実感（エウダイモニア）や主観的な社会との信頼関係に関する指標＞

- 自分は充実した人生を送れていると思うか（人生の充実感（エウダイモニア））
- 周囲の人々に認められていると感じるか（主観的な社会との信頼関係に関する指標）等  
⇒ 生活満足度・分野別満足度との比較や各指標の属性別比較を行い、より包括的なWell-beingの理解を目指して多角的に分析

### ＜配偶者の就業形態＞

- あなたの配偶者の就業状況について（正規雇用、非正規雇用、非就業など）  
⇒ 共働き世帯、夫婦の一方のみが就業している世帯など就業状況と満足度の関係について分析

### ＜サードプレイスの有無＞

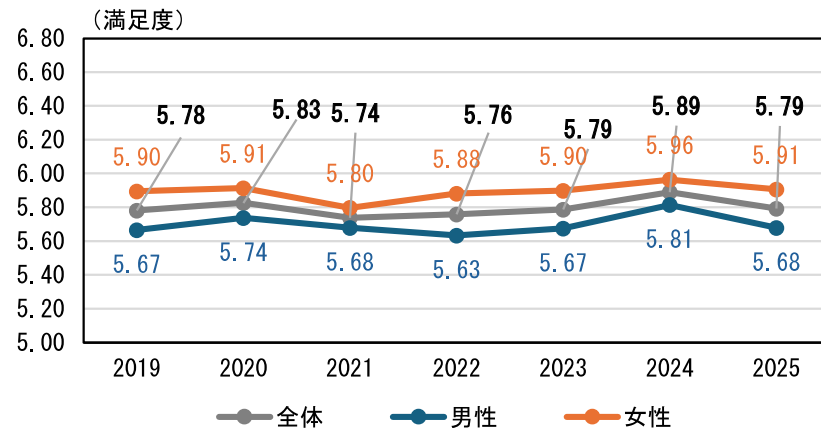
- 日常生活を送る上で第三の居場所（サードプレイス）を持っているか。持っている場合、それはどういった場所か。  
⇒ サードプレイスの有無と満足度の関係について分析

（備考）第三の居場所（サードプレイス）とは、家庭や職場・学校以外の場所で人々が自由に交流し、リラックスできる場所のこと。

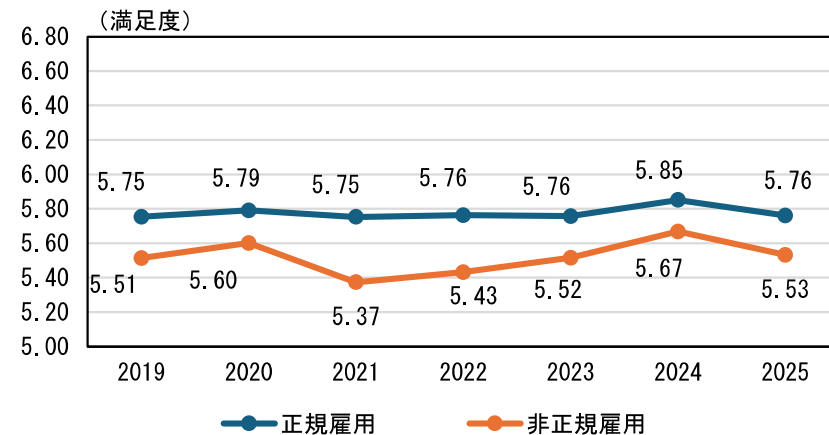
# 1 生活満足度（総合）の動向

- 生活満足度（総合）は、5.79となった。一進一退の動きのなかで、昨年から0.10ポイント低下し、一昨年と同程度の水準となった。男女別、年齢階層別、雇用形態別（正規雇用、非正規雇用）にみても、同様の傾向がみられ一昨年と同程度の水準。
- 5年前を回顧した生活満足度より、現在の生活満足度が高くなった。5年後の予想満足度は、現在の生活満足度と同程度となった。若年層では、5年後の予想満足度が、現在の生活満足度より更に高くなった。

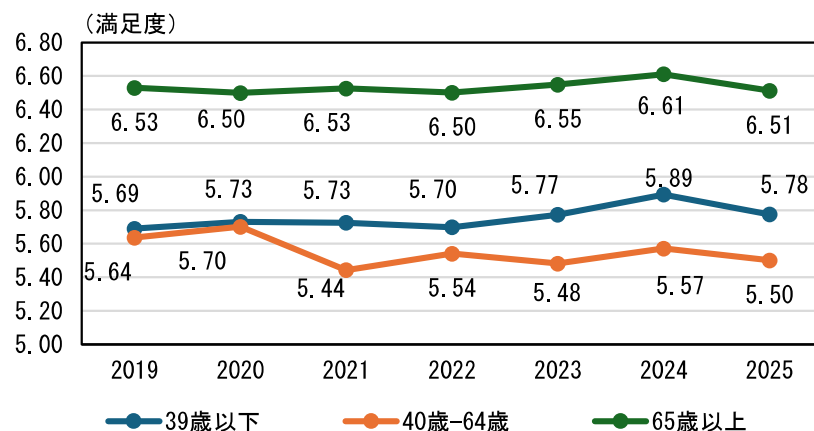
図表 1－1 生活満足度の推移（全体・男女別）



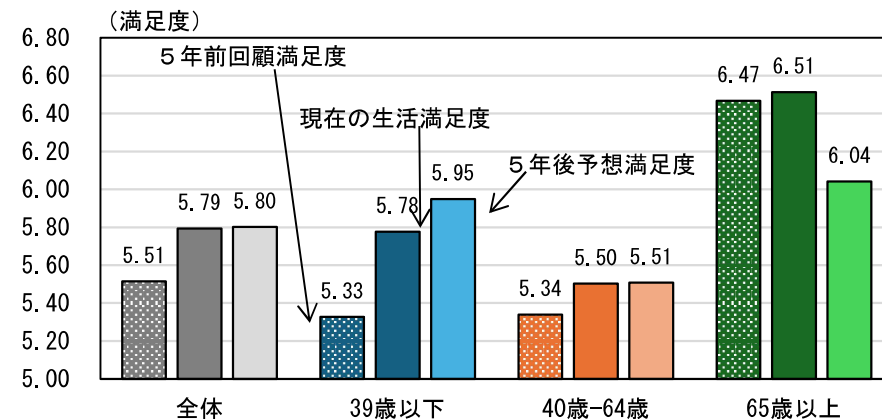
図表 1－3 生活満足度の推移（雇用形態別）



図表 1－2 生活満足度の推移（年齢階層別）



図表 1－4 5年前回顧満足度と5年後予想満足度

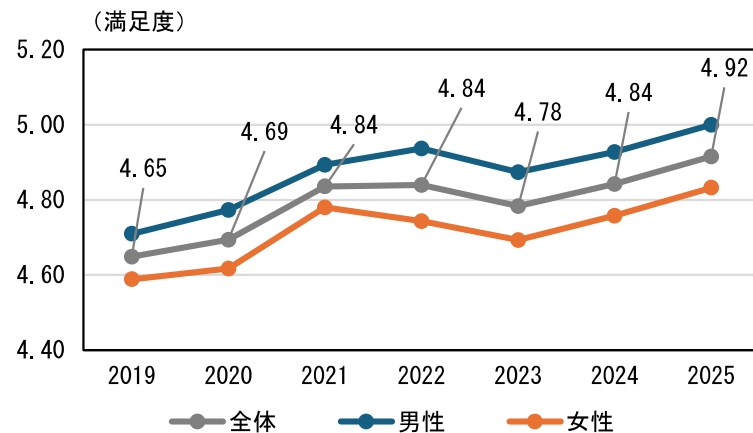


（備考）三大都市圏は、東京圏（東京都・埼玉県・千葉県・神奈川県）、名古屋圏（愛知県・三重県・岐阜県）、大阪圏（大阪府・京都府・兵庫県・奈良県）を指す。  
地方圏は、三大都市圏を除く道県を指す。

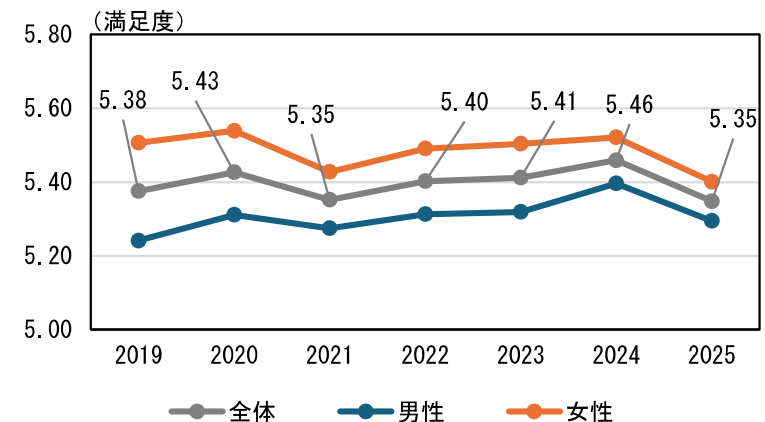
## 2 分野別満足度の動向

- 分野別満足度をみると、「雇用環境と賃金」と「仕事と生活（WLB）」等は昨年から上昇した。名目賃金の上昇や正規雇用の増加などが背景とみられる。
- 一方で、「社会とのつながり」や「子育てのしやすさ」等の満足度は昨年から低下した。ここ数年一進一退の動きとなっており、今後の動向に注視。

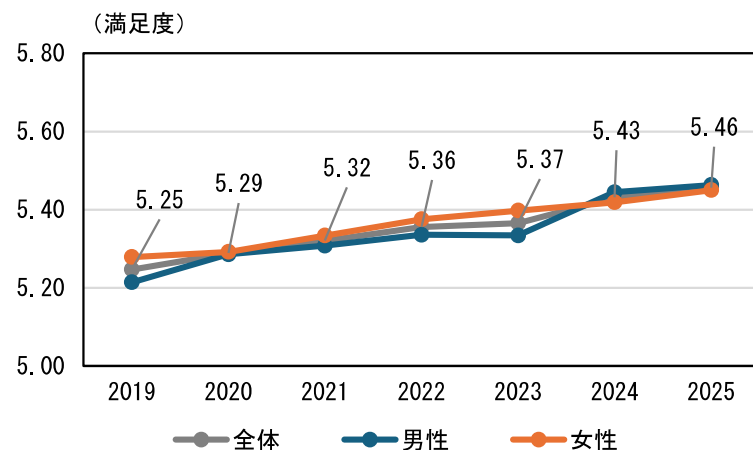
図表 2-1 分野別生活満足度の推移（雇用環境と賃金）



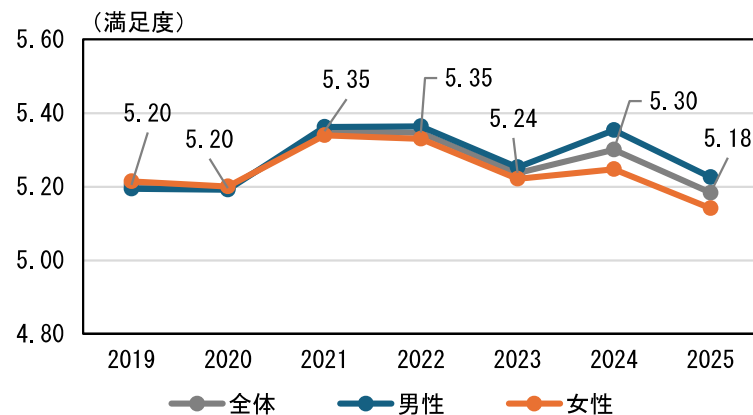
図表 2-3 分野別生活満足度の推移（社会とのつながり）



図表 2-2 分野別生活満足度の推移（仕事と生活（WLB））



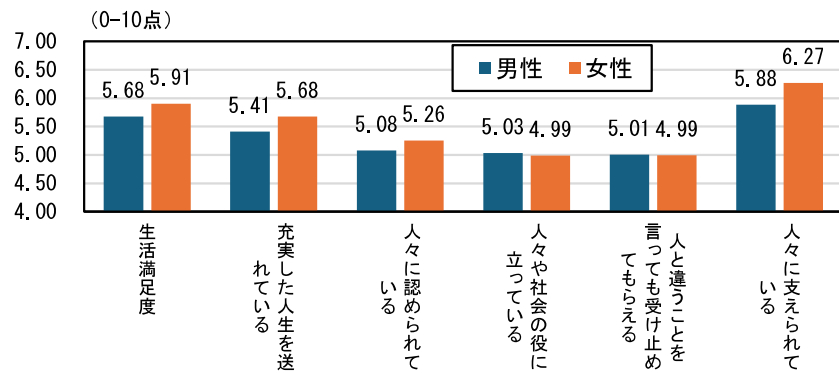
図表 2-4 分野別生活満足度の推移（子育てのしやすさ）



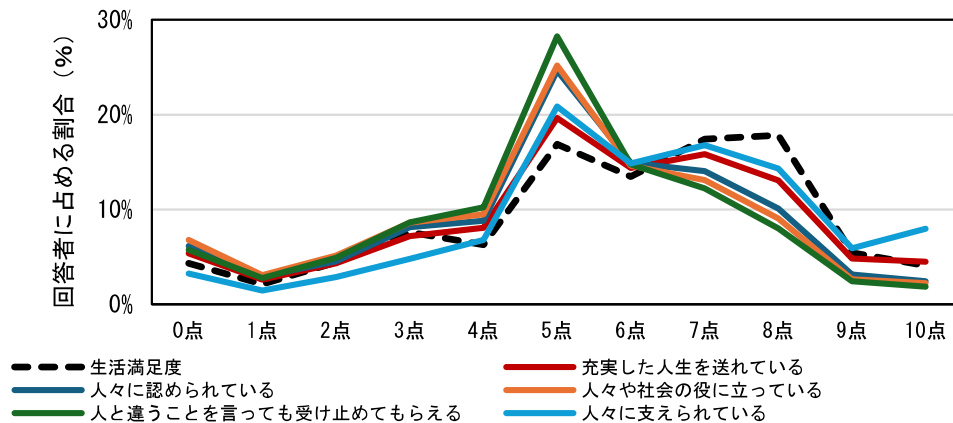
### 3 人生の充実感（エウダイモニア）や主観的な社会との信頼関係に関する指標

- 「エウダイモニア（人生における意義と目的意識、または良好な精神的機能）」や「主観的な社会との信頼関係」などの主観指標について質問を初めて設定した。「人々に支えられていると感じる」が、「生活満足度」の平均スコアを上回り、「人々に認められていると感じる」などの4指標は下回った。
- 「充実した人生を送れている」との点について、就業形態別に見ると、配偶者なしの場合、正規雇用、非正規雇用、非就業の順でスコアが高い傾向。配偶者ありの場合は、正規雇用の女性では、非正規雇用や非就業と比べて高いスコアとなった。

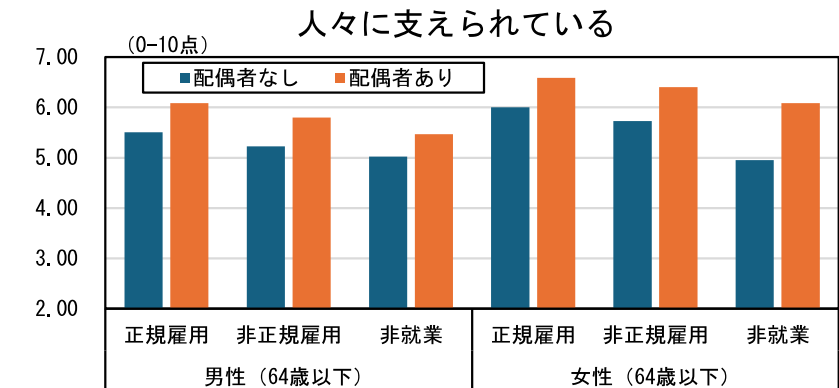
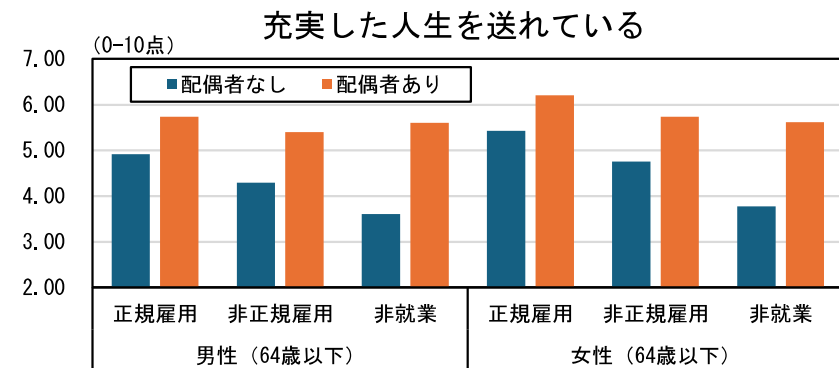
図表3-1 各指標の平均スコア（男女別）



図表3-2 各指標の回答分布



図表3-3 各指標の平均スコア（就業形態別）

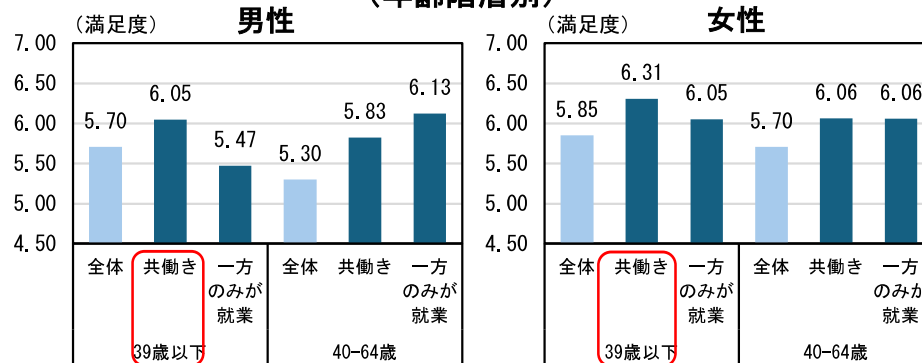


（備考）主観的な社会との信頼関係に関する指標について、質問票の文言は以下斜字の通り。あなたの普段の気持ちについてお伺いします。「全くあてはまらない」を0点、「非常にあてはまる」を10点とすると、何点くらいになると思いますか。いずれかひとつだけ選んでください。①自分は充実した人生を送れていると思う。②周囲の人々に認められていると感じる。③自分は周囲の人々や社会の役に立っていると思う。④周囲の人々と違うことを言ったりしたりしても、受け止めてもらえると感じている。⑤自分の人生が様々な人々に支えられていると感じる。

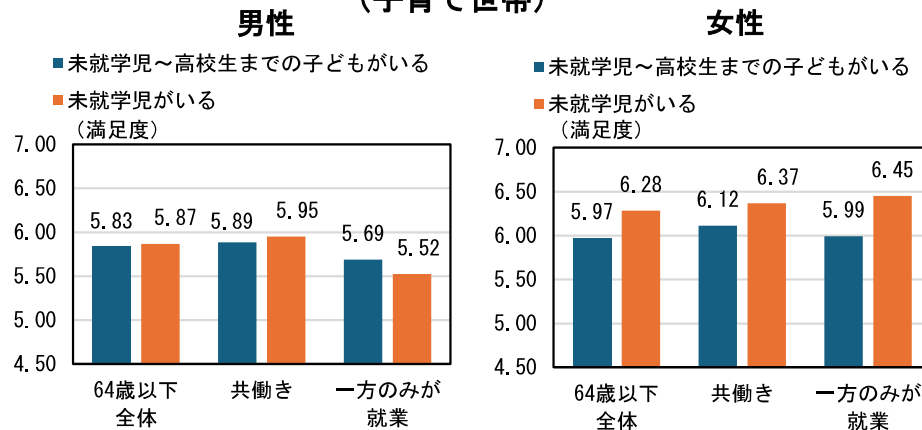
## 4 共働き世帯／社会とのつながり①

- 若年層の生活満足度は、男女とも共働き世帯で高い。子育て世帯の生活満足度は、総じて共働き世帯で高い。未就学児がいる世帯に限ると、女性では一方のみが就業の世帯の方が若干高いが、共働き世帯も含めて満足度の水準は高い。
- 社会とのつながりに関する満足度に大きく影響する項目をみると、いずれの世代も「困ったときに頼りになる知人・友人がいるか」「一緒に楽しめる仲間がいるか」との回答が多い。
- 同居の家族・親族以外で困ったときに頼りになる人の数は、男女ともミドル層で相対的に少なかった。

図表 4-1 共働き世帯・一方のみ就業世帯の生活満足度  
(年齢階層別)

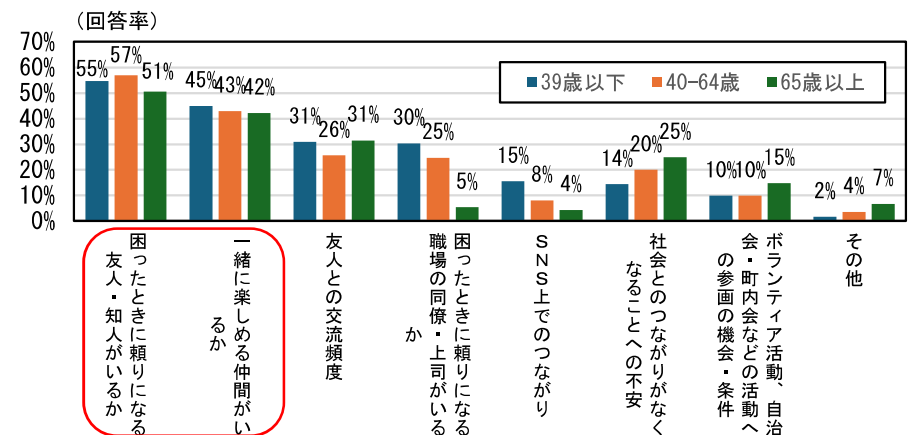


図表 4-2 共働き世帯・一方のみ就業世帯の生活満足度  
(子育て世帯)

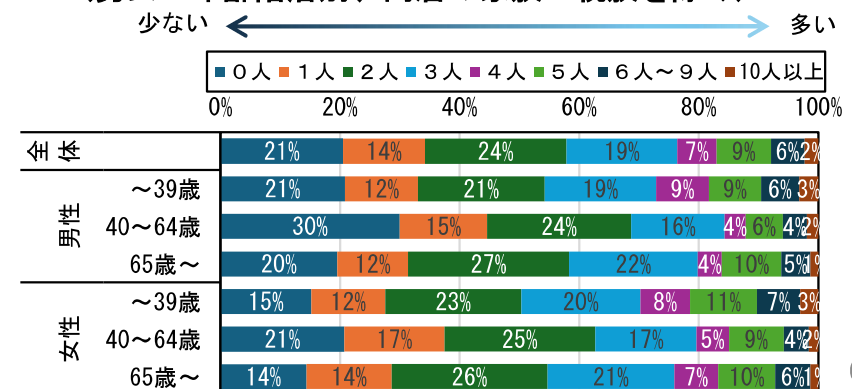


(備考) 図表 4-1、4-2 の「全体」は、共働き世帯、一方のみが就業の世帯に加え、世帯内に配偶者がいない世帯や単身の世帯、本人が非就業者の世帯を含む。

図表 4-3 社会とのつながりに関する満足や不満に大きく影響している項目 (複数選択可)



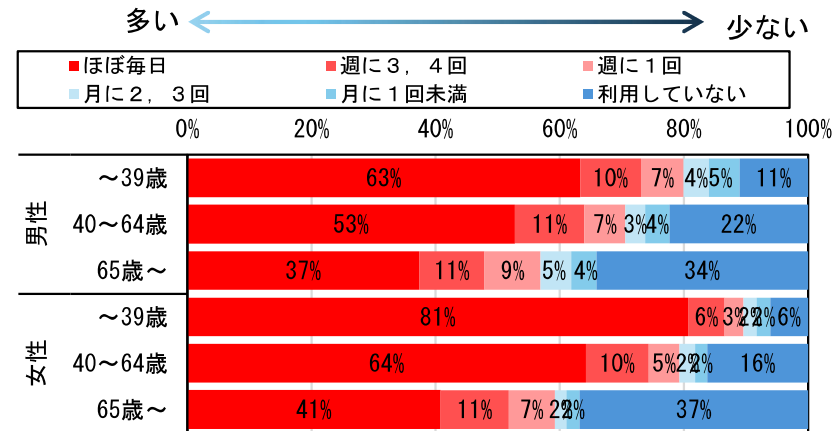
図表 4-4 困ったときに頼りになる人の数  
(男女・年齢階層別、同居の家族・親族を除く)



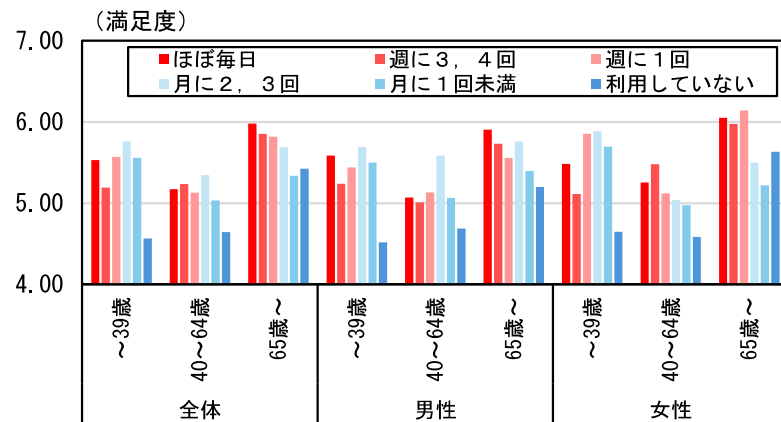
## 5 社会とのつながり②

- SNS使用頻度は、若い世代ほど高く、39歳以下の女性では「ほぼ毎日」とする回答が約8割。若年層、ミドル層では、SNSを利用している者は、利用していない者と比べると、社会とのつながり満足度は高い傾向。ただし、使用頻度と満足度の間には明確な関係はみられなかった。
- サードプレイス（家庭や職場・学校以外の場所で、人々が自由に交流し、リラックスできる場所）に関する項目では、半数近くが「ある」と回答し、「ある」者の方が「生活の楽しさ・面白さ」の満足度が高い。

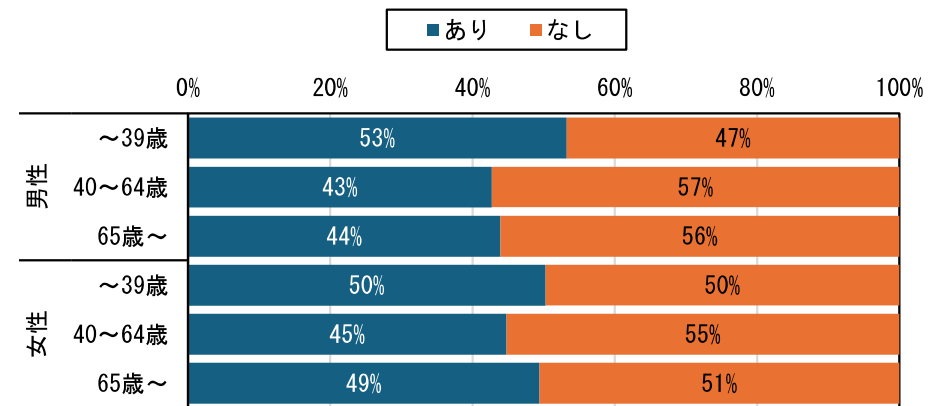
図表5-1 SNS使用頻度（男女・年齢階層別）



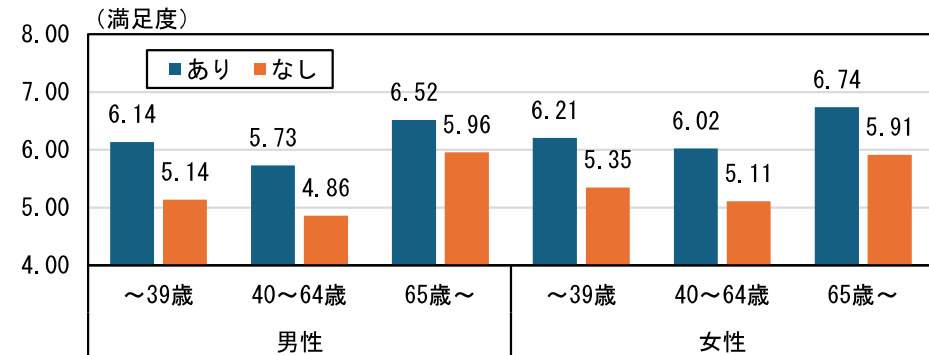
図表5-2 SNS使用頻度と社会とのつながり満足度（男女・年齢階層別）



図表5-3 サードプレイスの有無（男女・年齢階層別）



図表5-4 サードプレイスの有無と生活の楽しさ・面白さ満足度



（備考）図表5-3、5-4において、「カフェ・喫茶店」「図書館・書店」「居酒屋・バー」「サウナ・温泉施設」「ジム・プール」「映画館」「公園等の屋外」「ライブ会場・観戦場」「部活・サークル」「通っている教室」等の選択肢から複数選択する設問に対し、一つ以上回答した者を「サードプレイスあり」とした。