

# イプソス幸福感調査 2026

29か国グローバルアドバイザー調査

2026年3月



# 重要ポイント

## 人々の幸福度は昨年より上昇

調査対象となった29か国のうち25か国で、人々は12か月前よりも幸福だと感じています。今年、2025年よりも幸福度が低いと回答している国は3か国のみです。29か国平均では、74%が「幸せである」と回答しており、そのうち18%が「とても幸せである」と答えています。一方、27%は「幸せではない」と回答しており、5%は「まったく幸せではない」と答えています。

## 感謝されていると感じることと 家族が幸福の最大の要因

幸せであると感じている人は、幸福に最も大きな影響を与えている要因として、「感謝されている・愛されていると感じること」(37%)と「家族や子どもとの関係」(36%)を挙げています。幸福には個人的な人間関係が最も大きな影響を与える一方で、不幸せの要因となるのは外的な要因です。「経済的な状況」は、人々が幸せではないと感じる最大の原因と見なされており(57%)、調査対象となった29か国のうち28か国で同様の結果となっています。

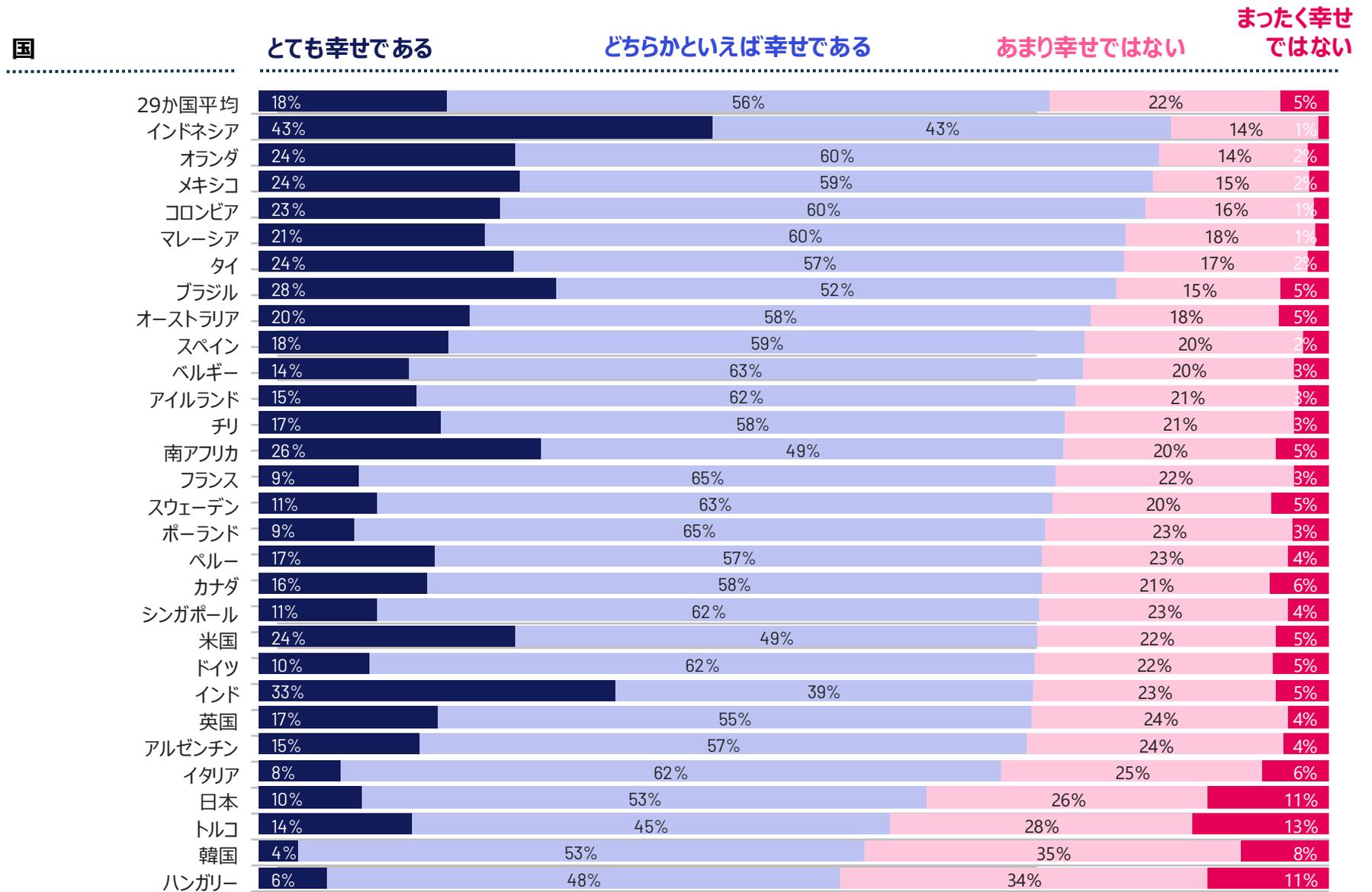
## 経済が厳しい国でも幸福への 影響は小さくなっている

今年は、調査対象国のうち4か国を除くすべての国で、自国の経済状況を不幸せの原因と考える人の割合が2025年より低くなっています。イプソスの「世界が懸念していること」調査では、自国の経済は昨年よりも強くなっていると考える人が増えており、こうしたわずかな状況の改善が今年の幸福度の上昇を説明している可能性があります。

Q1: すべてのことを総合して考えると、あなたは「とても幸せである」「どちらかといえば幸せである」「あまり幸せではない」「まったく幸せではない」のうち、どれに当てはまりますか？

過去の年次トレンドはこちらをクリックしてください。

対象: 2025年12月24日から2026年1月9日にかけて、29か国の75歳未満の成人23,268人



# 私たちが幸せにするものは何？

感謝されている・愛されていると感じることと家族との関係は、人々を幸せにする最大の2つの要因と見なされています。

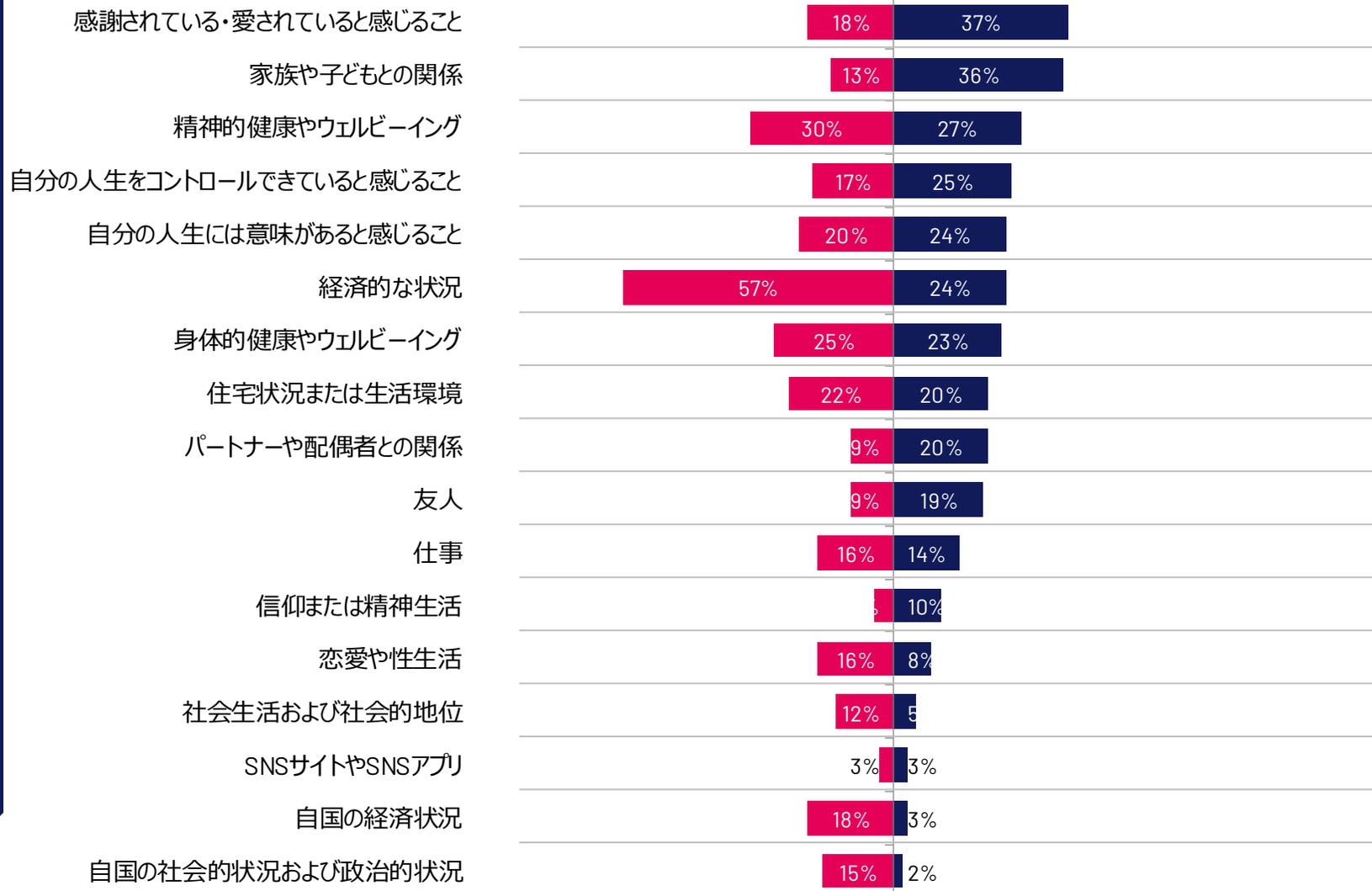
一方、何が人々を不幸せにするのかについては広く一致した見方があります。それは経済的な状況です。年齢や居住地、収入にかかわらず、幸せではないと感じている場合、その最も可能性の高い原因は個人の経済状況です。

Q: あなたの人生において、どのような部分で幸せだ\* / 幸せではない+と感じていますか？ 上位3つを選択してください。

## 29か国平均

### 不幸せにする

### 幸せにする



\* Q1で「とても幸せである」または「どちらかといえば幸せである」と回答した人のみに質問  
 + Q1で「あまり幸せではない」または「まったく幸せではない」と回答した人のみに質問  
 対象: 2025年12月24日から2026年1月9日にかけて、29か国の75歳未満の成人23,268人

# 最も幸せなのは 高齢者

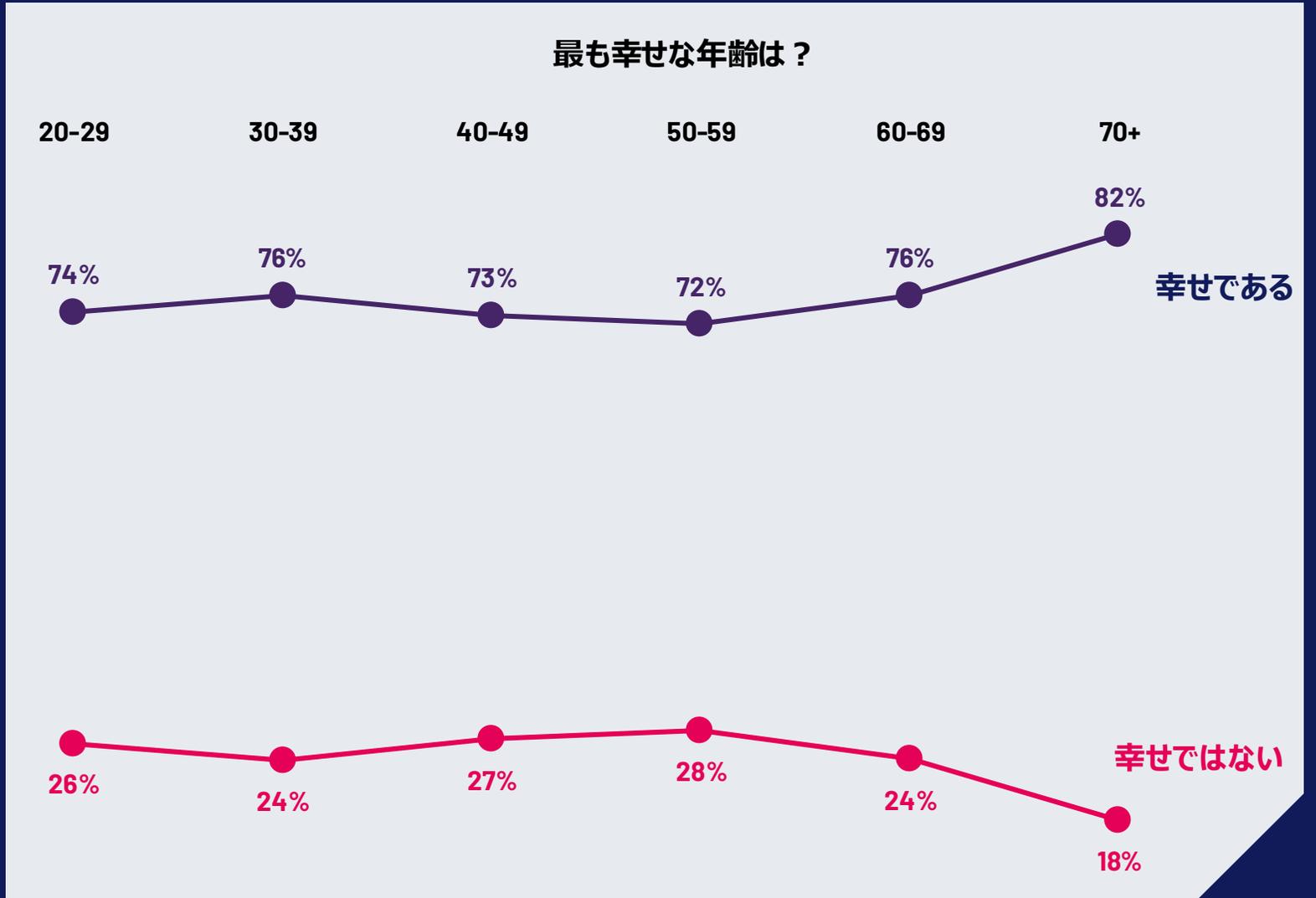
幸福と年齢の関係については、良いニュースとあまり良くないニュースがあります。

あまり良くないニュースは、年齢を重ねるにつれて幸せであると感じる人は減り、幸せではないと感じる人が増えることで、50代の人々が最も幸せではなく、最も不幸せであるという点です。

良いニュースは、この10年を乗り越えると、それまでで最も幸せな状態になるということです。

Q1: すべてのことを総合して考えると、あなたは「とても幸せである」「どちらかといえば幸せである」「あまり幸せではない」「まったく幸せではない」のうち、どれに当てはまりますか？

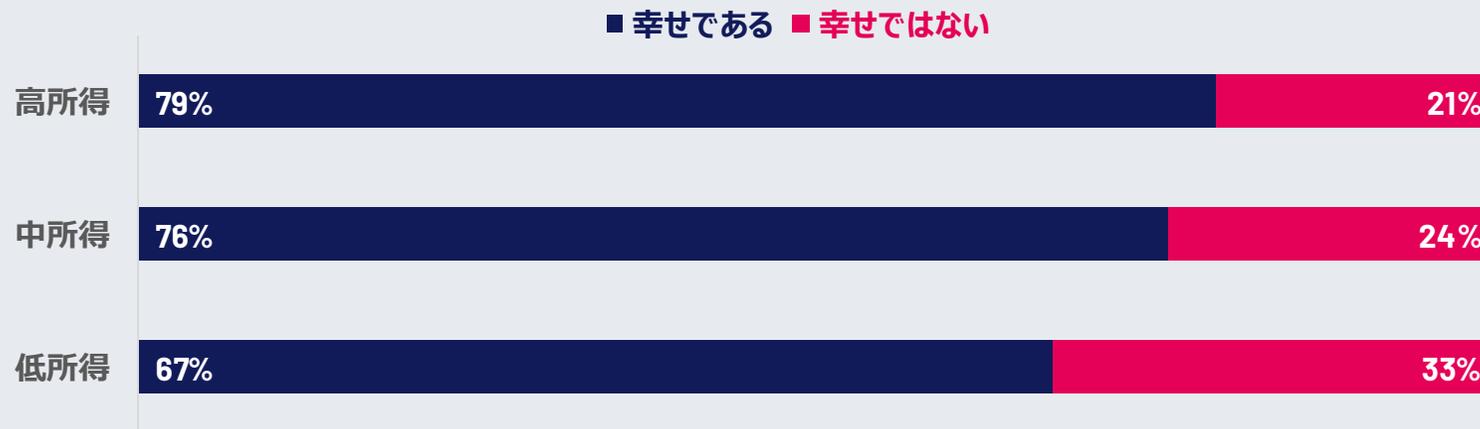
## 29か国平均



対象: 2025年12月24日から2026年1月9日にかけて、29か国の75歳未満の成人23,268人

# お金は幸せをもたらすのか？

Q1: すべてのことを総合して考えると、あなたは「とても幸せである」「どちらかといえば幸せである」「あまり幸せではない」「まったく幸せではない」のうち、どれに当てはまりますか？ **29か国平均**



## 幸福の最大の要因

低所得 - 感謝されている/愛されていると感じる **39%**

中所得 - 家族と子ども **37%**

高所得 - 家族と子ども **40%**

## 不幸の最大の要因

低所得 - (自分の)経済的な状況 **61%**

中所得 - (自分の)経済的な状況 **57%**

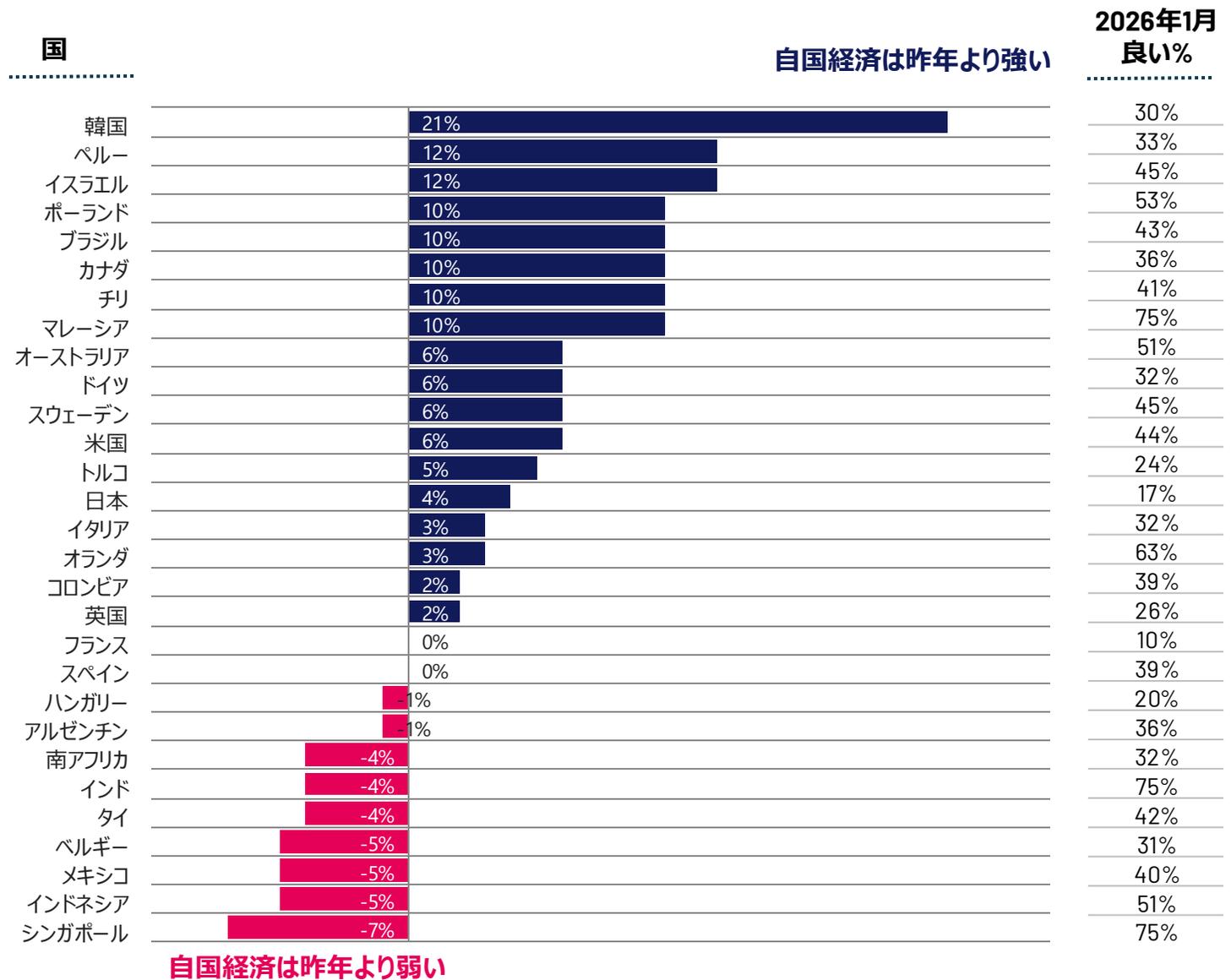
高所得 - (自分の)経済的な状況 **54%**

対象: 2025年12月24日から2026年1月9日にかけて、29か国の75歳未満の成人23,268人

# イプソスの「世界が懸念していること」調査 では、調査対象となった29か国のうち18か国で、2026年1月時点の自国の経済は昨年よりも強いと考える人が増えています。

Q: 自国の現在の経済状況を表現するとしたら、当てはまるものはどれですか。

自国の経済は良いと考える人の割合の2025年1月からの変化



対象: 2025年12月24日から2026年1月9日にかけて、調査参加30か国の16~74歳の25,270人を対象とした代表サンプル

# 付録



# 幸福度の推移: 2011 - 2026

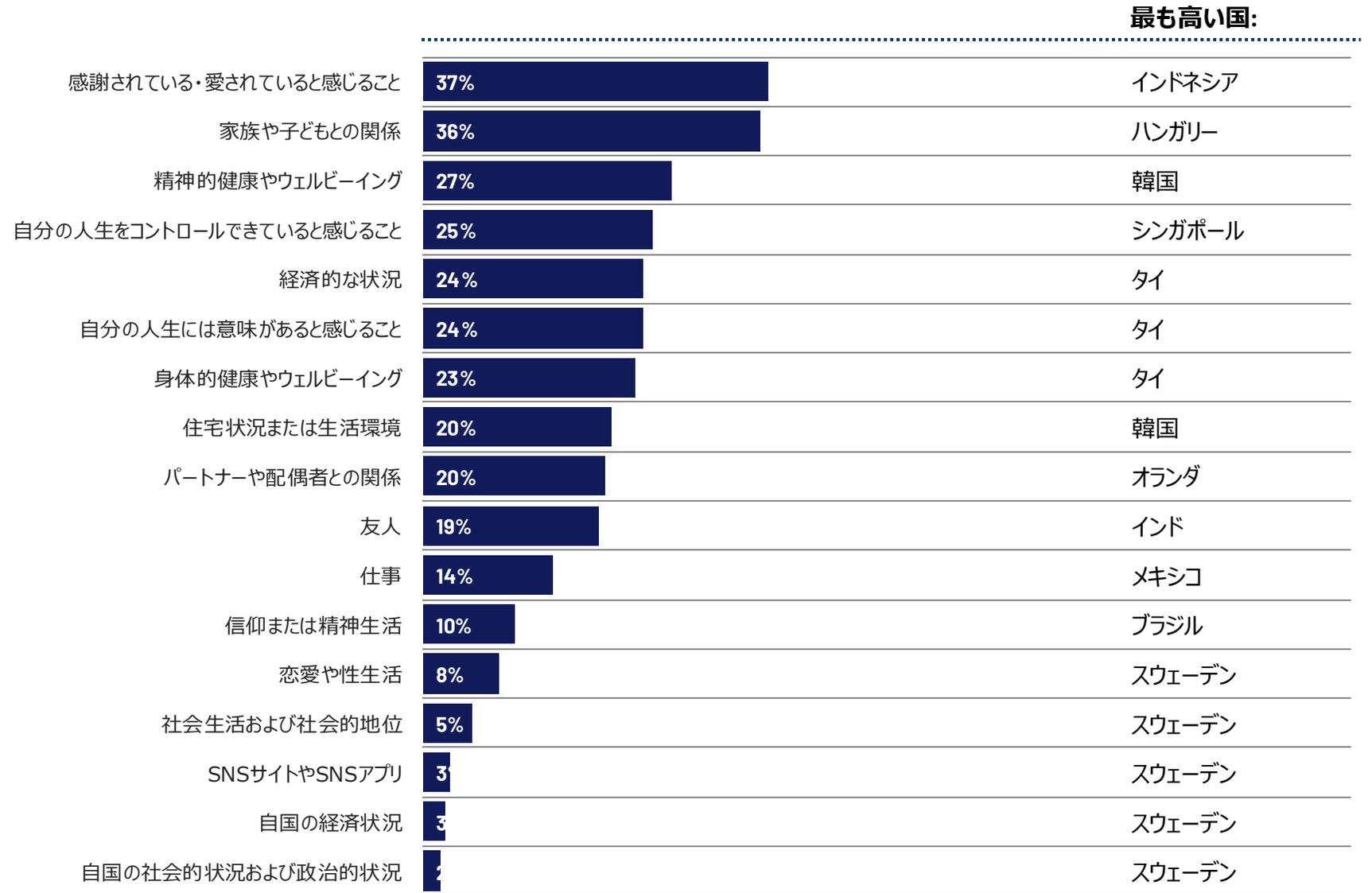
	2011年12月	2013年12月	2017年3月	2018年2月	2019年6月	2020年8月	2021年12月	2023年1月	2024年1月	2025年1月	2026年1月	1年の変化	14年の変化
インドネシア								79%	82%	79%	85%	+6	-
オランダ						87%	86%	85%	85%	86%	84%	-2	-
メキシコ	78%	80%	43%	67%	59%	46%	65%	81%	83%	82%	84%	+2	+6
コロンビア			32%		58%		54%	80%	70%	77%	83%	+6	-
マレーシア				69%	52%	62%	65%	68%	77%	76%	81%	+5	-
タイ								71%	79%	78%	81%	+3	-
ブラジル	77%	81%	56%	73%	61%	63%	63%	83%	81%	78%	80%	+2	+3
オーストラリア	86%	84%	72%	82%	86%	77%	85%	80%	71%	71%	78%	+7	-8
スペイン	63%	57%	43%	53%	46%	38%	55%	69%	70%	72%	77%	+5	+14
ベルギー	80%	80%	71%	80%	73%	71%	73%	68%	74%	72%	77%	+5	-3
アイルランド									77%	74%	76%	+2	-
チリ			41%	71%	50%	35%	53%	79%	68%	74%	75%	+1	-
南アフリカ	79%	83%	59%	72%	59%	52%	65%	77%	69%	66%	75%	+9	-4
フランス	84%	81%	68%	77%	80%	78%	81%	74%	71%	73%	75%	+2	-9
スウェーデン	80%	87%	74%	81%	75%	74%	78%	74%	68%	73%	74%	+1	-6
ポーランド	75%	72%	66%	71%	71%	68%	65%	58%	72%	71%	73%	+2	-2
ペルー			36%	54%	58%	32%	54%	72%	68%	65%	73%	+8	-
カナダ	85%	83%	81%	81%	86%	78%	80%	74%	71%	67%	73%	+6	-12
シンガポール							72%	71%	74%	73%	73%	=	-
米国	85%	83%	80%	82%	79%	70%	76%	76%	72%	69%	73%	+4	-12
ドイツ	76%	77%	71%	68%	78%	73%	72%	67%	65%	64%	72%	+8	-4
インド	89%	87%	78%	83%	77%	66%	82%	84%	82%	88%	72%	-16	-17
英国	79%	81%	71%	78%	82%	76%	83%	70%	75%	70%	72%	+2	-7
アルゼンチン	68%	67%	48%	56%	34%	43%	48%	74%	73%	73%	72%	-1	+4
イタリア	73%	68%	53%	60%	57%	62%	66%	68%	58%	65%	69%	+4	-4
日本	70%	69%	62%	60%	52%	55%	58%	60%	57%	60%	63%	+3	-7
トルコ	89%	83%	58%	60%	53%	59%	42%	61%	59%	49%	59%	+10	-30
韓国	71%	62%	48%	57%	54%	54%	57%	57%	48%	50%	57%	+7	-14
ハンガリー	43%	52%	48%	48%	50%	45%	51%	50%	48%	45%	54%	+9	+11

Q: あなたの人生において、どのような部分で幸せだと感じていますか？ 上位3つを選択してください。

Q1で「とても幸せである」または「どちらかといえば幸せである」と回答した人のみに質問

29か国平均

対象: 2025年12月24日から2026年1月9日にかけて、29か国の75歳未満の成人23,268人

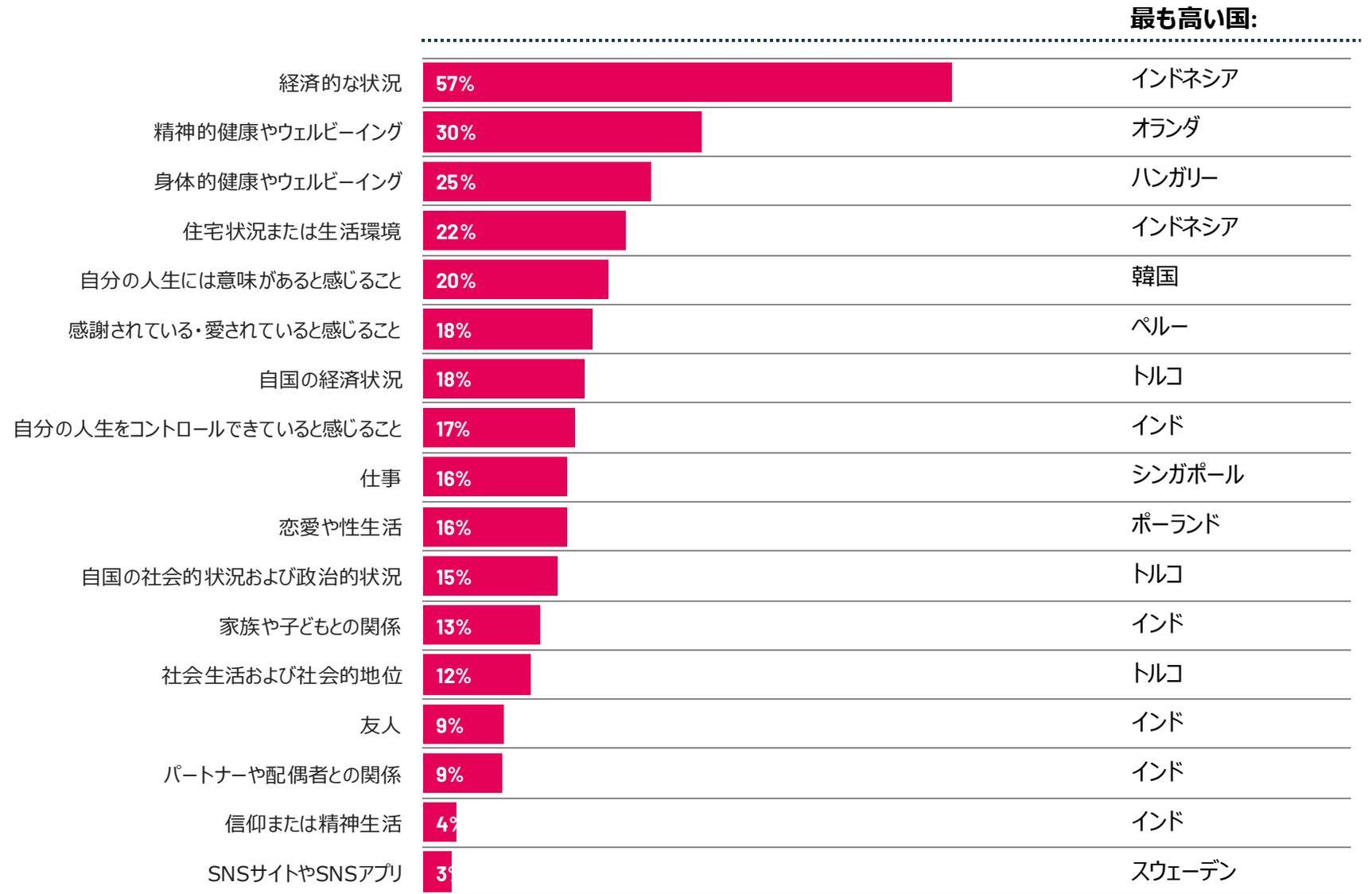


Q: あなたの人生において、どのような部分で幸せではないと感じていますか？上位3つを選択してください。

Q1で「あまり幸せではない」または「まったく幸せではない」と回答した人のみに質問

29か国平均

対象: 2025年12月24日から2026年1月9日にかけて、29か国の75歳未満の成人23,268人

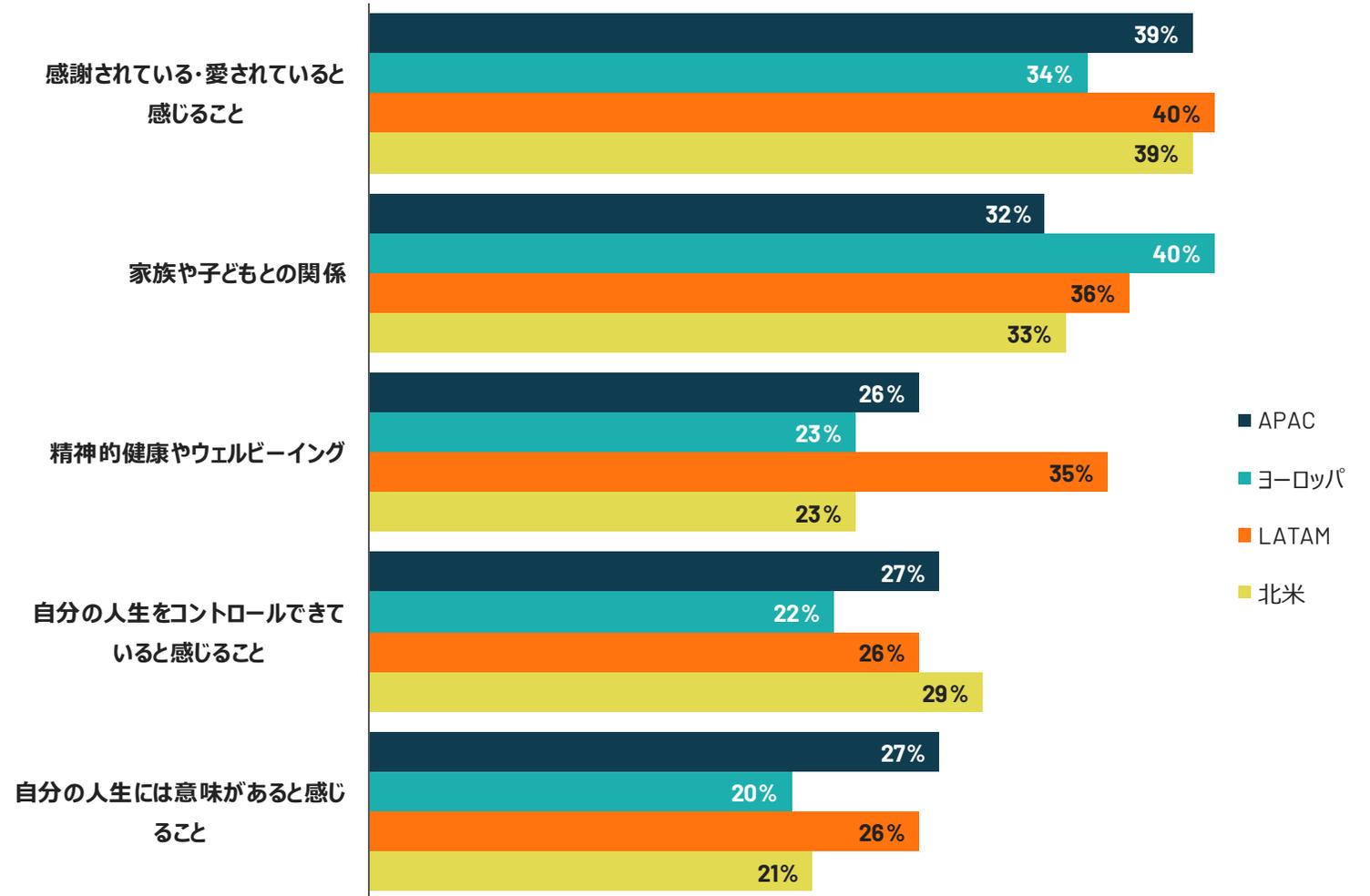


Q: あなたの人生において、どのような部分で幸せだと感じていますか？上位3つを選択してください。

Q1で「とても幸せである」または「どちらかといえば幸せである」と回答した人のみに質問

地域別

対象: 2025年12月24日から2026年1月9日にかけて、29か国の75歳未満の成人23,268人



# 私たちが幸せにするものは？ 国別

	平均	アルゼンチン	オーストラリア	ベルギー	ブラジル	カナダ	チリ	コロンビア	フランス	ドイツ	英国	ハンガリー	インド	インドネシア	アイルランド	イタリア	日本	マレーシア	メキシコ	オランダ	ペルー	ポーランド	シンガポール	南アフリカ	韓国	スペイン	スウェーデン	タイ	トルコ	米国
感謝されている・愛されていると感じること	37%	44%	38%	31%	34%	39%	44%	39%	27%	40%	42%	48%	19%	60%	35%	28%	38%	56%	37%	35%	41%	34%	30%	51%	33%	37%	22%	24%	33%	39%
家族や子どもとの関係	36%	36%	32%	42%	29%	36%	42%	34%	48%	35%	41%	49%	25%	30%	39%	40%	40%	31%	38%	36%	37%	41%	30%	35%	41%	45%	22%	33%	47%	31%
精神的健康やウェルビーイング	27%	35%	20%	24%	31%	23%	36%	37%	22%	23%	17%	14%	28%	24%	24%	25%	14%	26%	35%	21%	38%	23%	24%	30%	39%	33%	26%	35%	28%	23%
自分の人生をコントロールできていると感じること	25%	26%	34%	23%	29%	30%	25%	22%	20%	26%	28%	17%	32%	22%	22%	20%	26%	19%	25%	23%	28%	27%	37%	32%	16%	16%	20%	25%	20%	29%
自分の人生には意味があると感じる	24%	24%	26%	22%	27%	17%	27%	30%	22%	16%	19%	25%	31%	32%	24%	20%	29%	30%	22%	16%	28%	30%	25%	22%	6%	18%	13%	33%	27%	25%
経済的な状況	24%	16%	23%	22%	20%	24%	20%	24%	16%	25%	25%	16%	30%	33%	18%	17%	31%	29%	22%	23%	21%	20%	24%	26%	29%	19%	29%	43%	26%	17%
身体的健康やウェルビーイング	23%	23%	17%	23%	20%	24%	22%	22%	24%	27%	18%	28%	25%	18%	18%	29%	15%	18%	27%	25%	22%	24%	23%	14%	31%	26%	30%	31%	27%	21%
住宅状況または生活環境	20%	10%	23%	22%	17%	20%	13%	11%	25%	26%	21%	22%	24%	24%	25%	27%	28%	25%	11%	29%	11%	27%	25%	16%	32%	11%	19%	20%	12%	19%
パートナーや配偶者との関係	20%	14%	20%	31%	17%	27%	19%	12%	26%	22%	26%	35%	13%	13%	24%	26%	23%	-	16%	35%	11%	24%	16%	14%	21%	26%	12%	14%	19%	21%
友人	19%	26%	26%	24%	18%	23%	12%	13%	27%	24%	29%	16%	30%	4%	26%	23%	18%	12%	17%	24%	12%	15%	17%	12%	13%	27%	14%	8%	16%	27%
仕事	14%	12%	14%	10%	15%	10%	12%	21%	13%	12%	13%	10%	13%	13%	15%	19%	12%	18%	21%	8%	20%	13%	11%	16%	11%	18%	20%	16%	11%	11%
信仰または精神生活	10%	7%	9%	5%	22%	9%	9%	17%	7%	4%	6%	3%	9%	20%	14%	7%	4%	20%	9%	5%	15%	9%	13%	15%	7%	6%	2%	5%	8%	16%
恋愛や性生活	8%	11%	7%	9%	10%	7%	14%	11%	12%	8%	6%	7%	7%	4%	7%	9%	6%	7%	9%	7%	7%	7%	9%	9%	7%	10%	17%	3%	9%	10%
社会生活および社会的地位	5%	6%	4%	8%	3%	6%	4%	3%	8%	7%	5%	3%	7%	2%	4%	7%	3%	3%	5%	10%	4%	5%	6%	4%	6%	5%	11%	4%	10%	5%
SNSサイトやSNSアプリ	3%	4%	4%	2%	4%	3%	1%	1%	2%	4%	3%	2%	4%	1%	4%	2%	5%	5%	3%	1%	1%	3%	3%	4%	5%	1%	7%	4%	2%	5%
自国の経済状況	3%	4%	2%	1%	2%	1%	0%	3%	1%	2%	1%	3%	3%	1%	2%	1%	4%	2%	2%	2%	4%	1%	5%	1%	2%	1%	14%	4%	3%	3%
自国の社会的状況および政治的状況	2%	3%	2%	1%	2%	1%	1%	1%	0%	2%	1%	2%	1%	0%	1%	0%	6%	1%	1%	0%	1%	1%	4%	-	1%	1%	22%	1%	3%	0%

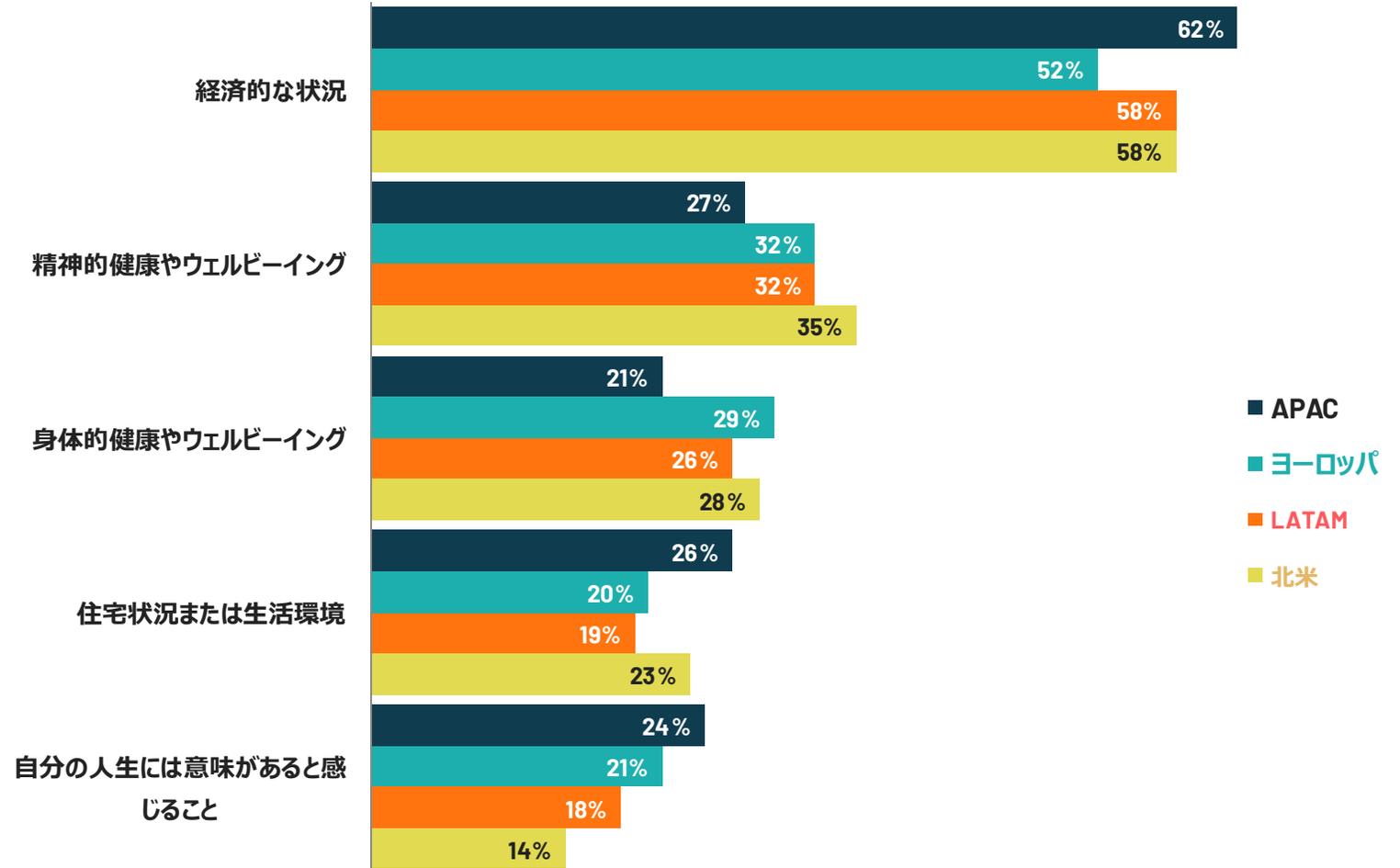
対象: 2025年12月24日から2026年1月9日にかけて、29か国の75歳未満の成人23,268人

Q: あなたの人生において、どのような部分で幸せではないと感じていますか？  
上位3つを選択してください。

Q1で「あまり幸せではない」または「まったく幸せではない」と回答した人のみに質問

地域別

対象: 2025年12月24日から2026年1月9日にかけて、29か国の75歳未満の成人23,268人



# 私たちが不幸にするものは？ 国別

	平均	アルゼンチン	オーストラリア	ベルギー	ブラジル	カナダ	チリ	コロンビア	フランス	ドイツ	英国	ハンガリー	インド	インドネシア	アイルランド	イタリア	日本	マレーシア	メキシコ	オランダ	ペルー	ポーランド	シンガポール	南アメリカ	韓国	スペイン	スウェーデン	タイ	トルコ	米国
経済的な状況	57%	57%	55%	52%	54%	53%	59%	63%	50%	57%	43%	58%	39%	81%	55%	50%	66%	63%	61%	39%	55%	51%	75%	75%	60%	47%	55%	67%	60%	62%
精神的健康やウェルビーイング	30%	31%	35%	28%	37%	37%	39%	27%	28%	33%	37%	19%	27%	27%	36%	28%	27%	14%	31%	46%	26%	37%	35%	26%	22%	36%	40%	31%	21%	33%
身体的健康やウェルビーイング	25%	26%	26%	30%	15%	26%	27%	26%	21%	32%	26%	36%	26%	10%	27%	25%	17%	17%	24%	30%	32%	30%	19%	13%	24%	28%	34%	21%	12%	30%
住宅状況または生活環境	22%	16%	25%	20%	27%	18%	22%	18%	15%	17%	21%	16%	23%	45%	27%	18%	20%	38%	17%	17%	18%	24%	18%	26%	29%	21%	24%	22%	22%	28%
自分の人生には意味があると感じる	20%	19%	20%	26%	21%	12%	18%	18%	32%	18%	26%	17%	33%	1%	18%	21%	25%	20%	15%	30%	18%	14%	13%	14%	45%	22%	10%	4%	11%	16%
感謝されている・愛されていると感じる	18%	21%	13%	21%	26%	19%	20%	26%	13%	24%	23%	26%	12%	10%	11%	27%	15%	22%	22%	24%	31%	16%	16%	13%	13%	17%	13%	5%	15%	15%
自国の経済状況	18%	24%	14%	14%	13%	16%	10%	22%	12%	20%	19%	19%	3%	26%	12%	10%	22%	12%	15%	5%	17%	5%	22%	33%	16%	13%	8%	37%	37%	20%
自分の人生をコントロールできていると感じる	17%	14%	19%	19%	20%	23%	13%	18%	24%	6%	19%	12%	30%	3%	23%	19%	16%	16%	26%	27%	15%	18%	12%	19%	7%	13%	17%	16%	12%	19%
仕事	16%	16%	13%	12%	13%	14%	19%	17%	13%	12%	16%	16%	10%	26%	11%	19%	17%	35%	10%	6%	12%	20%	38%	11%	12%	17%	10%	21%	12%	9%
恋愛や性生活	16%	11%	20%	21%	13%	23%	13%	10%	28%	17%	19%	15%	7%	10%	9%	19%	13%	8%	12%	18%	16%	29%	21%	15%	10%	14%	25%	2%	12%	15%
自国の社会的状況および政治的状況	15%	15%	15%	15%	11%	12%	13%	9%	18%	16%	15%	23%	1%	15%	12%	14%	17%	10%	12%	12%	11%	10%	6%	16%	13%	18%	16%	19%	27%	18%
家族や子どもとの関係	13%	19%	14%	8%	13%	10%	10%	16%	14%	17%	9%	11%	19%	8%	14%	14%	14%	13%	14%	10%	14%	13%	5%	12%	12%	17%	12%	14%	9%	11%
社会生活および社会的地位	12%	11%	11%	11%	12%	9%	8%	9%	14%	9%	10%	8%	11%	15%	11%	15%	12%	13%	9%	13%	8%	15%	8%	8%	17%	12%	11%	17%	20%	9%
友人	9%	11%	8%	9%	10%	8%	14%	4%	4%	11%	6%	11%	28%	1%	11%	9%	7%	7%	11%	9%	18%	5%	1%	3%	5%	10%	10%	7%	10%	6%
パートナーや配偶者との関係	9%	4%	8%	10%	6%	14%	9%	10%	11%	9%	7%	12%	16%	14%	13%	9%	7%	-	10%	10%	2%	10%	8%	6%	7%	10%	7%	7%	10%	6%
信仰または精神生活	4%	5%	2%	2%	7%	2%	5%	5%	1%	3%	2%	1%	12%	6%	6%	2%	3%	9%	5%	5%	6%	1%	1%	6%	4%	2%	2%	4%	4%	2%
SNSサイトやSNSアプリ	3%	2%	3%	1%	5%	4%	2%	2%	2%	2%	4%	3%	4%	1%	4%	1%	3%	3%	7%	0%	4%	1%	2%	5%	4%	3%	7%	7%	4%	2%

対象: 2025年12月24日から2026年1月9日にかけて、29か国の75歳未満の成人23,268人

# 調査手法



# 調査手法

本調査は、イプソスが自社のGlobal AdvisorオンラインプラットフォームおよびインドではIndiaBusプラットフォームを用いて、2025年12月24日(水)から2026年1月9日(金)にかけて29か国で実施した調査結果です。本調査では、インドでは18歳以上、カナダ、アイルランド共和国、マレーシア、南アフリカ、トルコ、米国では18～74歳、タイでは20～74歳、インドネシアとシンガポールでは21～74歳、その他すべての国では16～74歳を対象に、合計23,268人に調査を実施しました。

サンプルサイズは、日本が約2,000人、オーストラリア、ベルギー、ブラジル、カナダ、フランス、ドイツ、英国、イタリア、メキシコ、スペイン、米国が各約1,000人、アルゼンチン、チリ、コロンビア、ハンガリー、インドネシア、アイルランド、マレーシア、オランダ、ペルー、ポーランド、シンガポール、南アフリカ、韓国、スウェーデン、

タイ、トルコが各約500人です。インドのサンプルは約2,200人で、このうち約1,800人は対面調査、400人はオンライン調査で実施しました。

アルゼンチン、オーストラリア、ベルギー、カナダ、フランス、ドイツ、英国、ハンガリー、イタリア、日本、オランダ、ポーランド、韓国、スペイン、スウェーデン、米国のサンプルは、75歳未満の一般成人人口を代表するものとみなすことができます。ブラジル、チリ、コロンビア、インドネシア、アイルランド、マレーシア、メキシコ、ペルー、シンガポール、サウジアラビア、南アフリカ、タイ、トルコのサンプルは、一般人口と比べて都市部居住者、教育水準の高い人、または所得水準の高い人の割合が高くなっています。これらの国の調査結果は、それぞれの国における比較的デジタル接続性の高いよりコネクテッドな層の意見を反映したものと見する必要があります。

インドのサンプルは、都市部人口の大きなサブセットを代表しており、4つの地域すべてにおける大都市およびティア1～3の都市の社会経済階層A、B、Cを対象としています。

データは、各国のサンプル構成が直近の国勢調査データに基づく成人人口の人口構成を最もよく反映するようにウェイト調整されています。「29か国平均」は、本調査を実施したすべての国・市場の平均結果を示したものです。これは各国・市場の人口規模に基づいて調整されたものではなく、全体結果を示すものではありません。

割合の合計が100にならない場合や、「差」が実際の結果より±1ポイント多い/少ないように見える場合がありますが、これは四捨五入、複数回答、または「わからない」「無回答」を除外していることによるものです。

イプソスのオンライン調査の精度は信頼区間を用いて算出されており、サンプルサイズがN=1,000の場合は±3.5ポイント、N=500の場合は±5.0ポイントの精度となります。信頼区間に関する詳細については、イプソスのウェブサイトをご覧ください。

詳細な情報については、こちらまでお問い合わせください。

**Jamie Stinson**

Director, Global Advisor  
Ipsos Knowledge Centre

[Jamie.Stinson@ipsos.com](mailto:Jamie.Stinson@ipsos.com)