

## 名目上の手取りは増えているのに、なぜこれほど 生活が苦しいのか？

～「体感可処分所得」で見る、家計のリアル～

2025年8月4日

調査部 副主任研究員 田口 恵理子

「今年の春闘は過去最高水準の賃上げ率で決着した」—2025年春、日本の労使交渉は明るいムードに包まれた。大企業では5%を超える賃上げが相次ぎ、政府も「本格的な賃金上昇局面」として景気回復を強調する。統計上、名目賃金も着実に伸びている。

だがその一方で、生活者の口からはこんな声が止まない。

「給料は上がったのに、むしろ生活はきつくなった」

「スーパーで買えるものの量が減って、財布が軽くなった気がする」

—数字上は“改善”しているはずなのに、実際の生活では“苦しさ”が残っている。このギャップの正体に迫る鍵が「体感可処分所得」という新しい視点だ。

### “統計”と“実感”の乖離

可処分所得とは、給与などから税や社会保険料を差し引いた後に残る「使えるお金」のことで、家計分析の基本指標の1つだ。春闘を含む賃上げにより、名目ベースではこの可処分所得も増えている。例えば、ある世帯の手取りが月30万から31万に増えた場合、統計的にはプラスである。

しかし、多くの家庭では「可処分所得が増えた」という実感は薄い。むしろ、「なんとなく以前より生活が苦しい」「買えるものが減っている気がする」といった印象の方が強いのではないだろうか。

その背景にあるのが、実際の支出の“感覚”を左右する物価の存在だ。特に、食料品や日用品、光熱費など、生活に直結する品目がこの数年で軒並み値上がりしたことで、生活者は“肌で感じる物価”=体感物価を通じて、より強く負担を意識するようになった。

### 体感物価という”もうひとつのインフレ率”

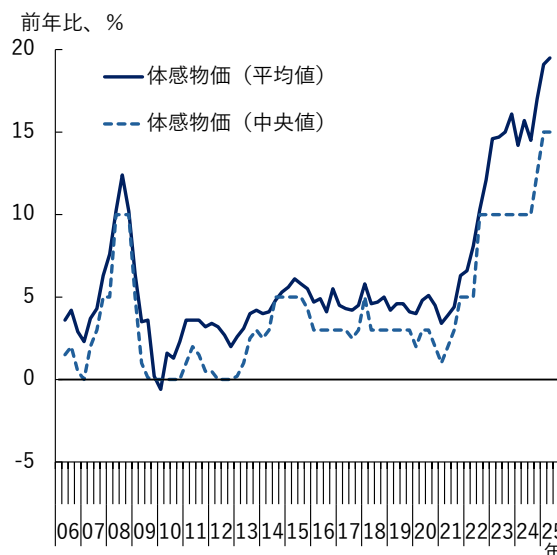
日本銀行が定期的実施している「生活意識に関するアンケート調査」では、生活者に「1年前と比べて、現在の物価は何%程度変わったと思いますか」という質問に対する人々の回答がまとめられている。この結果を時系列でみることで、生活者がどのように物価の変化を感じてきた

のかをたどることができる。

そこで、直近の2025年6月調査の結果をみると、平均値は+19.5%、中央値は+15.0%だった（図表1）。一方、2025年6月の消費者物価指数（総合）は前年比3.3%の上昇にとどまった。このように、人々が感じる「体感物価」の上昇率は、消費者物価指数の上昇率を大幅に上回っているため、生活者が実感する物価上昇の負担感はより強まっていることが分かる。

さらに問題なのは、「値上がり」は強く記憶に残る一方で、「値下がり」はあまり記憶に残らないという心理的な非対称性だ。その結果、生活実感としての物価は“上がりやすく、下がりにくい”構造となっている。

図表1 体感物価の推移



出所：日本銀行「生活意識に関するアンケート調査」

## 図で見る：体感で減る自由に使えるお金

こうした生活実感に即して、名目可処分所得を「体感物価指数」で割り戻して算出するのが、「体感可処分所得」だ。これは、生活者が実際に「使える」と感じている所得水準に近づく。

図表2は、その簡易な試算例である。図表2の推移を見ても分かるように、世帯の手取り（名目可処分所得）は2024年にかけて増加している。しかし、これを従来の消費者物価指数で実質化した「実質可処分所得」と比較すると、2024年には481,630円となり、2020年の498,639円と比べて約17,000円減少している。さらに、生活者の実感に近い「体感物価指数」で実質化した「体感可

図表2 体感可処分所得

| 年    | 名目可処分所得（円） | 実質可処分所得（円） | 消費者物価指数 | 体感可処分所得（円） | 体感物価指数 |
|------|------------|------------|---------|------------|--------|
| 2020 | 498,639    | 498,639    | 100.0   | 498,639    | 100.0  |
| 2021 | 492,681    | 493,668    | 99.8    | 471,465    | 104.5  |
| 2022 | 500,914    | 489,652    | 102.3   | 438,658    | 114.2  |
| 2023 | 494,668    | 468,436    | 105.6   | 376,358    | 131.4  |
| 2024 | 522,569    | 481,630    | 108.5   | 344,678    | 151.6  |

注1：実質可処分所得は消費者物価指数（総合）で実質化し、体感可処分所得は体感物価指数（平均値）で実質化した。

注2：体感物価指数は、2020年を100とした。

注3：名目可処分所得は、二人以上の世帯のうち勤労者世帯。

出所：総務省「家計調査」、日本銀行「生活意識に関するアンケート調査」

処分所得」では、2024年は344,678円となり、2020年と比べて実に15万円以上も減少している。実質可処分所得と比較しても、その目減り幅は格段に大きい。これは、名目上の手取りが増えていても、生活実感としては“自由に使えるお金”が大きく減っていることを示している。

このように、統計上は所得が増えているにもかかわらず、生活者の実感としては「生活がきつくなった」と感じるのも無理はない。体感可処分所得の大幅な減少が、私たちの暮らしにおけるリアルな“苦しさ”を物語っているのである。

## “体感の視点”から見直す家計と政策

この「体感可処分所得」が示すのは、統計と実感のズレである。企業業績やGDP成長率が好調であっても、生活者が苦しいと感じたままであれば、その経済は“実感”として支持されない。政策効果を評価する際にも、「名目の賃金」や「物価上昇率（CPI）」だけではなく、生活者の実感ベースで効果が出ているのかを検証する必要があるだろう。

先月行われた参議院選挙では、「物価と暮らし」が主要な争点となり、多くの有権者が自身の生活実感をもとに一票を投じた。選挙を経て明らかになったのは、賃金が上昇しても多くの人々が依然として生活の苦しさを感じているという現実である。賃金が上がっても、人々が、生活が苦しいと感じているままでは消費活動は活発化しない。今後は、生活実感に根差した経済政策の検討がより一層重要となるだろう。例えば、ガソリンやお米などの生活必需品の価格は、物価上昇をより強く実感しやすい。こうした生活実感に近い物価に的を絞った負担軽減策などは、生活者の心理的不安を和らげる（平均消費性向を押し上げる）効果が期待できよう。

## 筆者紹介



田口 恵理子

[e-taguchi@yokohama-ri.co.jp](mailto:e-taguchi@yokohama-ri.co.jp)

調査部 副主任研究員

不動産、地域経済等を担当

浜銀総合研究所では、景気動向に関するレポートなどの発行情報をメールにてお知らせしています。ご関心のある方は、下記のサイトより、「レポート更新情報お知らせメール」（無料）にご登録ください。【URL】 [https://www.yokohama-ri.co.jp/html/inquiry/inquiry\\_repo.html?nno=5](https://www.yokohama-ri.co.jp/html/inquiry/inquiry_repo.html?nno=5)

本レポートの目的は情報提供であり、売買の勧誘ではありません。本レポートに記載した内容は、レポート執筆時の情報に基づく浜銀総合研究所・調査部の見解であり、レポート発行後に予告なく変更することがあります。また、本レポートに記載されている情報は、浜銀総合研究所・調査部が信頼できると考える情報源に基づいたものですが、その正確性、完全性を保証するものではありません。ご利用に際しては、お客さまご自身の判断にてお取り扱いいただきますようお願いいたします。