

物価高・賃上げ時代の家計消費

～消費余力の格差と変容する支出構造～

ニッセイ基礎研究所 生活研究部 上席研究員

久我 尚子



はじめに

「賃上げが続いているのに、なぜ生活が楽にならないのか」——この問いは、ここ数年、多くの生活者が抱えてきた素朴な疑問である。

春季労使交渉における賃上げ率は、2023年に約30年ぶりの高水準となる+3.58%を記録したのを皮切りに、2024年には1991年以来33

年ぶりに5%台(+5.10%)を超え、2025年もその水準が維持された^(注1)。名目賃金は確かに動いている。しかし、消費者の財布の紐が緩んだという実感は乏しい。

その理由はデータが示している。物価高による消費余力の侵食は年収層・世帯類型によって一様ではなく、マクロで見れば「緩やかな改善」と評価される局面であっても、その内側では家計の余力や行動に明確な分化が生じている。

本稿では、総務省「家計調査」をはじめとする統計データをもとに、物価高と賃上げが並走するこの局面において、家計の消費余力がどのように変化しているのか、またその変化が支出構造や消費行動にどのような影響を及ぼしているのかを多角的に検証する。

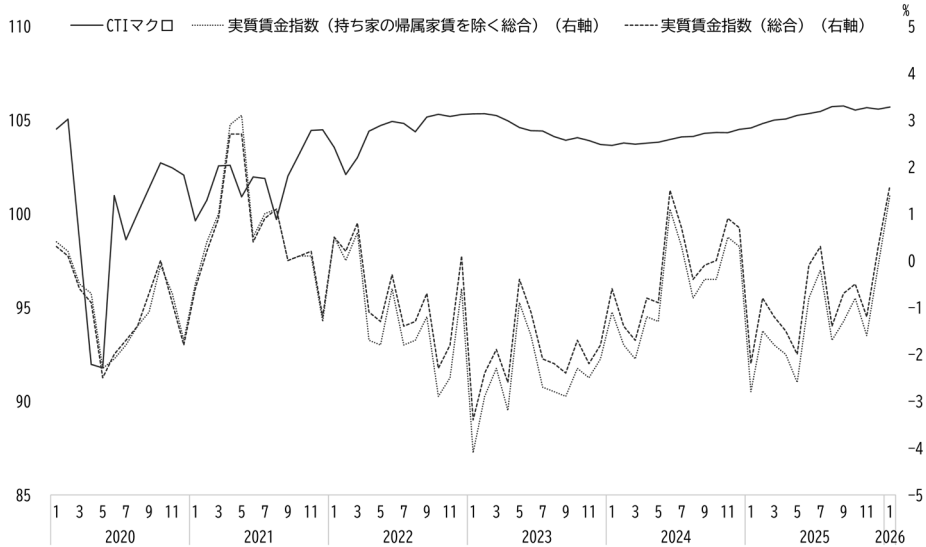
目次

はじめに

1. マクロで見る消費の現在地
2. 消費余力はどう変わったか——年収層別の家計収支
3. 世帯類型が映す消費構造の多様化
4. 消費はどこへ向かうか——2026年以降の展望

おわりに

(図表1) 消費動向指数 (2020年=100) および実質賃金指数 (前年同月比)



(資料) 総務省「消費動向指数」、厚生労働省「毎月勤労統計」より作成

1. マクロで見る消費の現在地

(1) 緩やかな回復、しかし体感とのギャップ

個人消費は2024年以降、緩やかな改善傾向をたどっている。世帯全体の消費支出の動向を示す総務省「総消費動向指数 (CTIマクロ)」をみると、2024年以降、約2年にわたり改善基調が続いており、水準としてはコロナ禍前に近づきつつある (図表1)。

実質賃金は、2026年1月 (速報値) において、持ち家の帰属家賃を除く総合指数で前年同月比+1.4%、総合指数で同+1.6%となり、プラス圏に転じている (厚生労働省「毎月勤労統計」)。これは消費者物価指数の上昇が鈍

化する一方で、名目賃金の上昇が続いたことによるものである。

しかし、この「改善」は均等とは言えない。春闘の賃上げ率は労働組合のある企業を対象とした数字であり、非正規雇用者や組合のない中小企業の従業員、自営業者には直接的には波及しにくい。さらに、名目賃金が増加しても、税・社会保険料を差し引いた可処分所得がどの程度増えるかは別の問題であり、その可処分所得が物価上昇に追いつくかどうかは、さらに別の論点となる。

こうした複層的な構造の中で、「賃上げが続いているのに生活が楽にならない」という感覚が生まれているのではないだろうか。マクロ指標が示す「改善」と、家計の実感とのあいだに生じるこの乖離こそが、現在の消費

の特徴を理解するうえで重要な視点といえる。

(2) 費目別に見る「選別」の構造

家計消費の変化を費目別にみると、その内側に「選別」の構造が浮かび上がる。総務省「家計調査」をもとに、二人以上世帯の費目別の実質増減率を確認すると、食料や家具・家事用品といった生活必需品が抑制傾向にある一方、教養娯楽、交通・通信、保健医療は底堅く推移している（注2）。

すなわち、消費者は支出を「削る」費目と「維持・増やす」費目に振り分けており、いわゆる「メリハリ消費」の傾向がみとれる。生活必需品を極力抑えながら、旅行や娯楽、健康といった優先度の高い分野には一定の支出を維持する。このような行動は、「我慢するだけでなく、使うところには使う」という、家計なりの合理的な適応と捉えることができる。

また、こうした「メリハリ」の構造は、年収層や世帯類型によって異なる様相を呈していると考えられる。同じ物価上昇局面にあっても、何を削り、何を維持するかという選択のあり方は、家計の置かれた状況によって変わりうる。次章以降では、年収層や世帯属性に着目しながら、その実態を探っていく。

■ 2. 消費余力はどう変わったか——年収層別の家計収支

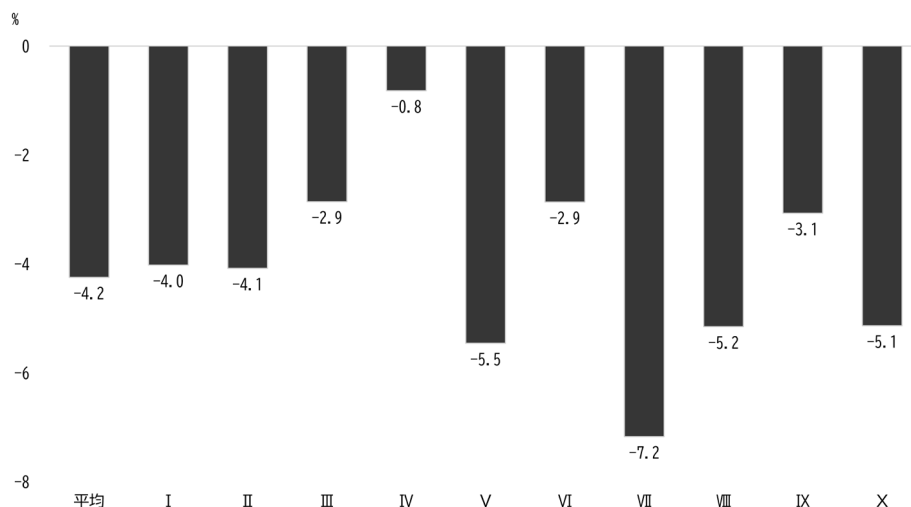
(1) 賃上げの恩恵は届いたか——実質可処分所得の変化

総務省「家計調査」をもとに、二人以上勤労者世帯を年間収入十分位（10階層）に分けて実質可処分所得の変化を確認すると、2022年から2025年にかけて、すべての階層で実質可処分所得が減少している（注3）。名目賃金の上昇が物価上昇に追いつかなかった実態が、データから明確に読み取れる。全体平均では実質▲4.2%の減少となっている。

ただし、その減少幅は年収層によって様ではない。むしろ、中・上位層で減少幅が大きいという、やや直感に反する結果がみられる。可処分所得ベースでの実質的な落ち込みは、第Ⅶ分位▲7.2%、第Ⅴ分位▲5.5%、第Ⅷ分位▲5.2%、第Ⅹ分位▲5.1%と、中・上位層に集中している。

なぜ中・上位層で減少幅が大きいのか、その要因を一律に特定することは難しい。層によって、世帯主や配偶者の収入の実質的な落ち込みが影響している場合もあれば、直接税の増加が効いている場合もあり、世帯の可処分所得は複合的な要因を反映している。ただ、賃上げが進む中でも、収入の実質的な伸びが物価上昇に追いつかなかった層が、中・上位層を中心に広がっていたことが確かめられる。

(図表 2) 年間収入十分位階級別にみた可処分所得の実質増減率
(二人以上勤労者世帯、2022年→2025年)



(資料) 総務省「消費動向指数」、厚生労働省「毎月勤労統計」より作成

こうした中・上位層の特徴として、世帯構造の面でも固有の重荷がある。第V～X分位では、18歳未満の子どもを持つ割合が全体平均を上回る子育て世帯が多く、なかでも第VII～X分位では住宅ローンを返済中の世帯が41～45%に達する。可処分所得が伸び悩む中で、子育てにかかる支出、住宅ローンの返済、さらに物価高による生活費の上昇が同時に重なっている。

このため、賃上げの恩恵が相対的に届きやすい層でありながら、実際には家計の自由度が圧迫されやすい構造となっている。「自由になるお金が増えた実感が持てない」という感覚が生まれやすいのは、まさにこの中・上位層であると考えられる。こうした層の消費行動の変化は、今後の消費の牽引力や市場の

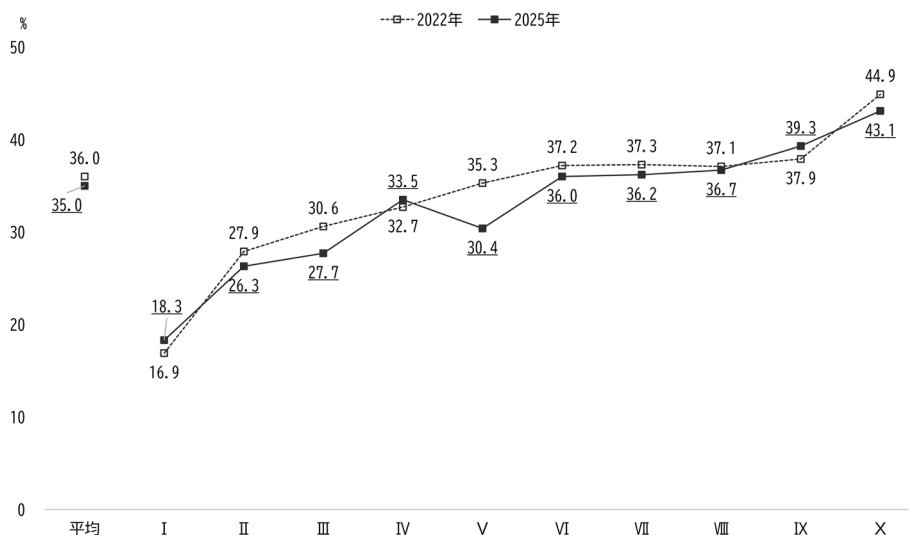
動向を考えるうえでも重要な示唆を含んでいる。

(2) 黒字率の低下——消費余力の侵食

消費余力を直接示す指標として、黒字率(可処分所得に対する黒字の割合)の変化を確認する。2022年から2025年にかけて、大半の年取層で黒字率は低下しており、とりわけ中間層(第V分位)では▲4.9ポイントの低下がみられる(図表3)。

この黒字率の低下は、貯蓄・投資に回す余力の縮小を意味する。資産形成への関心が高まる中で、実際には「使いたくても使えない」「貯めたくても貯められない」という層がじわりと広がっていることをデータは示している。「貯蓄から投資へ」という政策誘導

(図表3) 年間収入十分位階級別にみた黒字率の変化 (二人以上勤労者世帯)



(資料) 総務省「家計調査」より作成

の文脈においても、こうした消費余力の格差は重要な論点となる。

(3) エンゲル係数の上昇——食が消費余力を侵食する

消費余力の侵食を象徴するもう一つの指標が、エンゲル係数(消費支出に占める食料費の割合)の上昇である。エンゲル係数は一般に生活水準を示す指標の一つとされ、その上昇は、食費の比重が高まり、家計における必需的支出の負担が増していることを意味する。

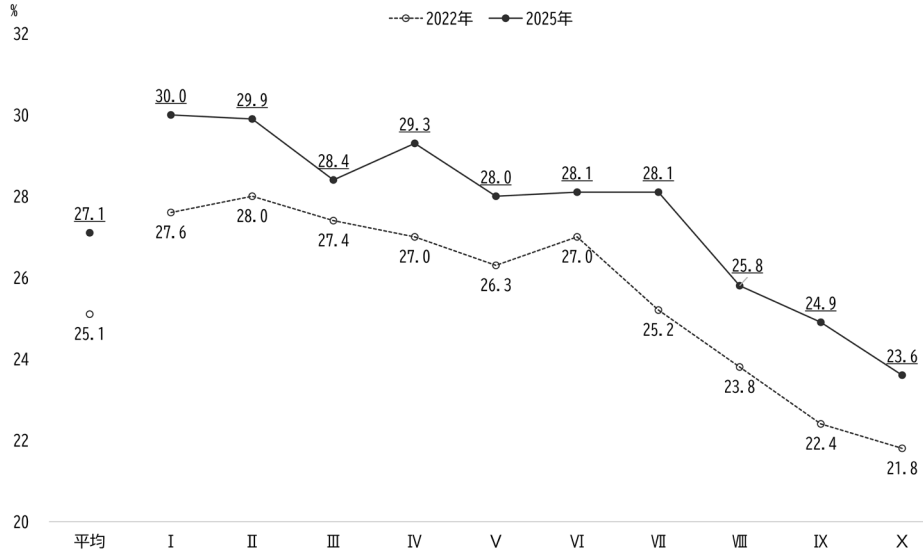
今回の上昇の主因は食料価格の高騰にあり、2022年を起点とした累積上昇率は約20%に達する。食料は削減余地が限られる費目であるため、その価格上昇は他の支出を圧迫す

る構造をもたらす。

エンゲル係数は、2022年の平均25.1%から2025年には27.1%へと、3年間で+2.0ポイント上昇した(図表4)。この傾向はすべての年収層に及んでおり、上昇幅を年収層別にみると、第Ⅷ分位(+2.9ポイント)、第Ⅸ分位(+2.5ポイント)、第Ⅰ分位(+2.4ポイント)、第Ⅳ分位(+2.3ポイント)で比較的大きく、低年収層・高年収層を問わず広範な層で食費の重みが増している。

また、1年ごとの変化で見れば、2024年から2025年にかけてはエンゲル係数の上昇がやや一服した層もみられるものの、2022年の水準には戻っていない。つまり、食費の負担は一時的なものではなく、家計の中で一定程度定着しつつある状況がうかがえる。こうした

(図表4) 年間収入十分位階級別にみたエンゲル係数の変化(二人以上勤労者世帯)



(資料) 総務省「家計調査」より作成

変化は、消費の自由度を持続的に制約し、支出構造の変化を通じて需要のあり方にも影響を及ぼしていく可能性がある。

3. 世帯類型が映す消費構造の多様化

(1) 世帯構造の変化という背景

家計消費を読み解く上で、年収層と並んで重要な視点が世帯類型である。日本の世帯構造は近年大きく変化しており、単身世帯の増加、共働き世帯の定着、高齢世帯の拡大という三つの潮流が同時進行している。

総務省「国勢調査」によれば、単身世帯は全世帯の38%を占めるに至っており、かつて典型的な世帯像とされた「夫婦と子2人」と

いう世帯構成は、もはや少数派である。共働き世帯数は専業主婦世帯数を大きく上回って久しく、世帯の稼得構造も多様化している。こうした世帯構造の変化は、消費の総量だけでなく、何にどう使うかという支出の質にも影響を与える。

(2) 共働き世帯——消費余力はあるが、時間がない

共働き世帯は、単身世帯や片働き世帯と比べて世帯収入が高い傾向があり、消費余力という点では相対的に恵まれた立場にある。しかし、その消費行動を詳しくみると、「お金はあっても時間がない」という制約が色濃く反映されているとみられる。

外食や中食(弁当・惣菜など)の活用に加

え、家事代行サービスや時短家電など、家事の外部化に関連する支出が相対的に多い傾向がみられる^(注4)。こうした行動は、「時間を買う」消費として特徴づけることができる。子どものいる共働き世帯では、これに加えて教育費の負担も重なる。

また、共働き世帯の中でも、夫婦ともに年収700万円以上のいわゆるパワーカップルは、2025年には49万世帯に達し、過去10年で約2倍に増加している（総務省「労働力調査」）。総世帯の約1%と限られた層ではあるものの、不動産・教育・旅行などの分野で高額消費の牽引役となっており、市場への影響力は世帯数以上に大きいと考えられる^(注5)。

一方で、物価高の影響は共働き世帯にも及んでいる。とりわけ住宅ローンを抱え、子育てコストが重なる30～40代の世帯では、可処分所得の増加が住居費・教育費・食料費の上昇に相殺されやすい。その結果、「収入は増えたが自由に使えるお金は増えていない」という実感につながりやすい。こうした層は、2で見た中・上位層とも重なりやすく、世帯収入の高さが必ずしも生活の余裕に直結しない構造がある。

(3) 単身世帯——物価高の影響を一身に受ける

単身世帯は、収入が一本であるため、物価上昇の影響を直接的に受けやすい世帯類型である。食料・住居・光熱水道といった固定的な生活費の比重が高く、裁量的な支出の余地

は相対的に小さい^(注6)。

その一方で、自炊の手間や時間を省くための「利便性への対価」として、外食・中食への支出は他世帯と比べて底堅く推移している。

注目すべきは、単身世帯内での多様性である。若年女性では、近年の雇用環境の改善を背景に可処分所得が実質的に増加し、教養娯楽費を中心に消費を拡大させている一方、就職氷河期世代と重なる壮年女性では、非正規雇用が比較的多いとみられることから雇用の不安定さが消費行動に影響し、交際費を含む雑支出などを実質的に大きく減らしている。「単身」という同一の枠組みの中に、消費余力の二面性が存在しており、性年代や収入の状況によって消費行動の実態は異なる。

(4) 子育て世帯——教育費と物価高のダブルプレッシャー

子育て世帯は、物価高に加えて教育費という固有のコスト構造を抱えている。子どもの成長とともに教育関連支出が増加する一方、食料費や光熱費も世帯人数に応じて増加しやすく、物価高の影響が多方面から重なりやすい世帯類型といえる。

政府による高校授業料の実質無償化や給食費の無償化などの政策支援は、一定の負担軽減効果をもたらしているとみられる。しかし、習い事や塾、部活動関連の費用は政策支援の対象外であり、都市部を中心に受験年齢の前倒しが進むなど教育熱が高まるなかで、

教育費全体としての負担感は依然として大きいといえる。

消費行動の面では、「子どものため」の支出を優先する一方で、自身の被服費や娯楽費を抑制する傾向がある。こうした支出の再配分は、子育て世帯に特有の消費構造として位置づけることができる。

■ 4. 消費はどこへ向かうか ——2026年以降の展望

(1) 消費行動の変化が示す市場への含意

物価高を経て変容した消費行動は、産業・市場に対して明確なシグナルを発している。1・2・3で見えてきた消費構造の変化を踏まえると、いくつかの方向性が浮かび上がる。

成長が期待できる領域は、体験型消費（旅行・エンタメ・スポーツ）、健康・ウェルネス関連、時短・利便性を提供するサービス（中食・デリバリー・家事代行）、そして低価格帯と高価格帯の両端を同時に狙えるビジネスモデルである。一方、中間価格帯の画一的な商品・サービスは、消費者のメリハリ消費の「削る」側に入りやすく、競争が厳しくなる可能性がある。

また、年取層・世帯類型別の消費行動の違いを踏まえると、「全員向け」の戦略よりも、ターゲットを絞った価値提供が有効であることも示唆される。共働き世帯の「時間を買う」ニーズ、パワーカップル・ファミリーの

高額消費、子育て世帯の「子どものため」ニーズはそれぞれ異なる市場を形成している。単身世帯においても、消費を拡大させる若年女性層と支出を切り詰めざるを得ない壮年女性層とでは、求められる商品・サービスの方向性は大きく異なる。物価高という共通の環境下でも、消費の実態は多様であり、その多様性を丁寧に読み解くことが、今後の需要獲得の起点となるだろう。

(2) 回復の条件——実質賃金の持続的改善

2026年以降の消費動向を左右する最大の変数は、実質賃金の持続的な改善が実現するかどうかである。当研究所の経済見通しでは、2026年度の春闘賃上げ率は5.20%と、前年(5.25%)をわずかに下回るものの、3年連続で5%台の高水準を維持すると予想している^(注7)。消費者物価上昇率（生鮮食品を除く総合）は2026年度が2.1%へと鈍化する見通しであり、実質賃金のプラス基調が定着すれば、家計の消費余力は緩やかに回復に向かう。ただし、その伸びはゼロ%台前半から半ばの「低空飛行」ととどまる見込みである点は留意が必要である。

足元ではイラン情勢の深刻化に伴うエネルギー価格の急騰が、輸入物価の上昇を通じて国内物価を押し上げる最大のリスクとなっており、実質賃金の改善基調を損ないかねない。これに、影響は減衰しつつあるものの輸出の重石となる米国の通商政策などが重なる

ことで、外部環境の悪化が消費回復の足を大きく引っ張る懸念が強まっている。仮に紛争が長期化し、原油価格の高止まりが続いた場合には、物価が一段と上振れる一方で成長率が下振れ、スタグフレーション的な様相が強まるリスクも否定できない。

(3) 格差は縮まるか——年収層・世帯類型別の展望

実質賃金が改善するとしても、その恩恵が全ての年収層・世帯類型に均等に届くかは別問題である。賃上げの恩恵が届きにくい低年収層や非正規雇用者にとっては、物価高の圧力が先に和らぐかが消費余力回復の鍵となる。

世帯類型別にみると、共働き世帯は賃上げの恩恵を受けやすく、消費余力の回復が相対的に早い可能性がある。一方、単身で相対的に低年収の世帯については、賃上げの恩恵が及びにくく、物価高の影響が長引きやすいと考えられる。子育て世帯については、政府の教育無償化政策の拡充が実質的な消費余力の改善に寄与することが期待される。

(4) 消費構造の変化は不可逆か

物価高を契機として定着した「メリハリ消費」や体験・健康への支出維持、中食・デリバリーの利用といった構造変化は、物価が落ち着いた後も完全には元に戻らない不可逆的なものと考えられる。一度変化した消費習慣や価値観は、価格環境が変わっても持続しや

すいためである。

「何にお金を使うか」という選択基準が、単なる価格比較から「自分にとっての価値」へとシフトしていることは、消費者行動の質的な変化を示している。この変化は、企業にとっては商品・サービスの価値訴求の重要性が増すことを意味し、投資家にとっては業種・業態の枠を超えた「選別される企業」を見極める眼が問われることを示唆している。

■ おわりに

物価高と賃上げが並走するこの局面において、家計は受動的に耐えるだけでなく、限られた消費余力の中で支出を峻別し、暮らしを能動的に再構築している。その適応の姿は多様であり、マクロの数字だけでは捉えきれない格差の構造が潜んでいる。

データが示すのは、マクロ経済の回復と家計の「体感」の間に横たわるギャップである。エンゲル係数の上昇が消費を圧迫する層や、黒字率の低下による将来への備えが削られている層など、実態を丁寧に読み解くことが、消費動向を資本市場の文脈で捉える上での基礎となる。

消費は景気の鏡であると同時に、個々の「生き方の選択」の集積である。物価高という試練の中で変容した消費構造が発するシグナルを捉え続けることが、これからの日本経済を読み解く上で欠かせない視点となるだろう。

-
- (注1) 日本労働組合総連合会「2023年春闘 第7回(最終)回答集計結果」(2023年7月5日公表)、「2024年春闘 第7回(最終)回答集計結果」(2024年7月1日集計・7月3日公表)、「2025年春闘 第7回(最終)回答集計結果」(2025年7月1日集計・7月3日公表)
- (注2) 久我尚子「家計消費の動向(二人以上世帯:~2026年1月)実質賃金はプラス圏へ、選択的消費行動は続く」、ニッセイ基礎研究所、基礎研レポート(2026/3/13)
- (注3) 久我尚子「世帯年収別にみた家計収支の現状(2025年)賃上げ3年目、それでも重い物価の壁」、ニッセイ基礎研究所、基礎研レポート(2026/3/30)
- (注4) 久我尚子「共働き・子育て世帯の消費実態(1)~(3)」、ニッセイ基礎研究所、基礎研レポート(2017/03/15~2018/03/12)
- (注5) 久我尚子「パワーカップル世帯の動向(1)~(5)」、ニッセイ基礎研究所、基礎研レポート(2025/03/24~2025/12/10)
- (注6) 久我尚子「増え行く単身世帯と家計消費への影響(1)~(4)」、ニッセイ基礎研究所、基礎研レポート(2025/06/12~2025/09/03)
- (注7) 斎藤太郎「2025~2027年度経済見通し—25年10-12月期GDP2次速報後改定」、ニッセイ基礎研究所、Weekly エコノミスト・レター(2026/03/10)

