

2026. 2. 18



経済調査部 主任エコノミスト

森田 幸大

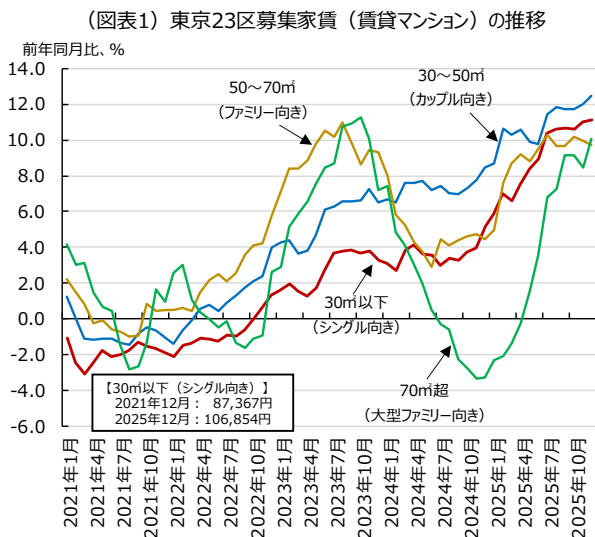
急速に進む東京都区部の家賃上昇 ～インフレ下でも持続可能な家賃設定に～

ポイント

- 東京都区部の賃貸マンションにおける募集家賃（賃貸情報サイトに掲載されている家賃）は、どの面積帯でも前年同月比+10%前後と大きく上昇しており、引越しに伴う家計負担が増大
- 背景にはインフレ下での運営経費の増加などがあるものの、新規入居者の家賃引き上げのみをもって全体の収支をカバーすることには限界も
- 定期借家契約の浸透により、既存入居者と新規入居者との家賃格差を縮小させていくことが、賃貸市場をより持続可能なものとするうえで重要

1. 前年同月比+10%に達する都区部の募集家賃

まもなく年度末にかけて引越しシーズンが到来するが、東京都区部の新規家賃（新規に入居する際の家賃）は足下で大きく上昇しており、就学や就業、転勤等で転居を予定する人にとっては大きな負担となろう。アットホーム株式会社が公表している「全国主要都市の「賃貸マンション・アパート」募集家賃動向」によると、2025年12月の東京23区平均募集家賃（賃貸情報サイトに掲載されている家賃）は、シングル向き（30㎡以下）の賃貸マンションで106,854円と、前年同月比+11.1%となった。近年の推移を見ると、2022年末から上昇傾向が明確となり、足下ではどの面積帯でも同+10%前後と、大きな伸びをみせている（図表1）。シングル向きの平均的な入居期間は4年程度と言われるが、現在のマンションに4年前に入居した人が類似した条件のマンションに転居しようとする、おおむね2割程度の家賃増を受け入れなければならない状況になっている。



（出所）アットホーム株式会社のデータより明治安田総合研究所作成

2. 家計負担の限界を超えれば空室増に転じる可能性も

総務省「家計調査」によると、東京都区部の勤労者世帯が月あたりに支払う住宅関連支出（家賃地代、設備修繕・維持、土地家屋借金返済）は、2025年に64,317円であった。これに対し、足下で転居する場合はシングル

向きでも平均 10.7 万円と、標準より多い家賃の支出を見込まなければならない、大きな負担となることがわかる (図表 2)。加えて、初期費用となる仲介手数料や礼金の額は、月額家賃に連動して設定されるため、転居に際しての負担はさらに大きくなる。

J-REIT 保有物件の公開情報を参照する限り、都区部の賃貸マンションの入居率は引き続き高水準であり、新規家賃上昇の下でも高い人気を維持している。これは、比較的収入に余裕のある層や、同じく高騰している分譲マンションとの比較で賃貸を選択する層により、現時点では需要の下支えができていているからだと考えられる。しかし、家賃上昇が家計負担の限界を超えれば、いずれ相対的に家賃の抑えられる郊外部を選択したり、築年や面積で妥協したりするような動きが顕著になろう。そうすれば、退去数も増える引越しシーズンを機に空室の増加に転じる可能性もある。ただし、通常こうした場合には新規家賃の下落により需給が調整されるものが、インフレ下で貸主側も容易に新規家賃を下げづらい状況になっている。

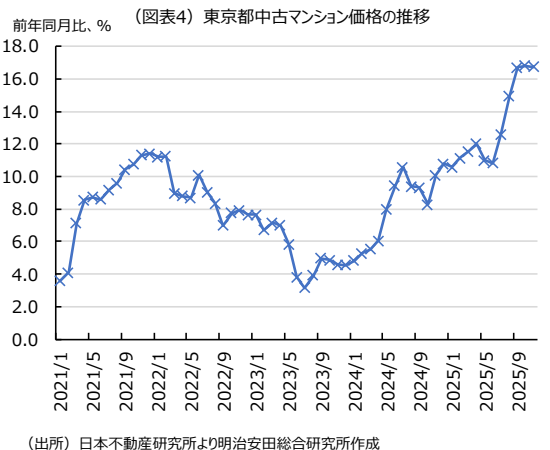
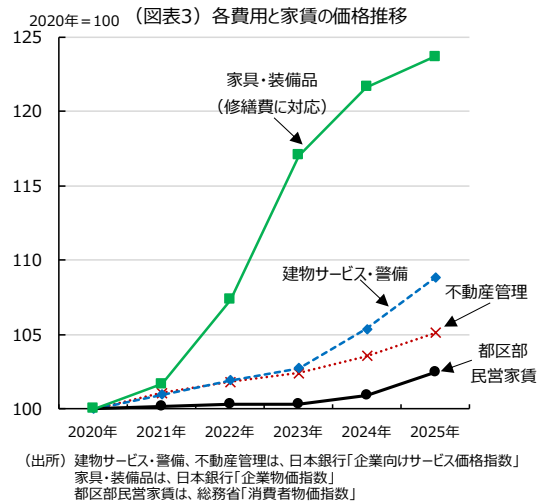
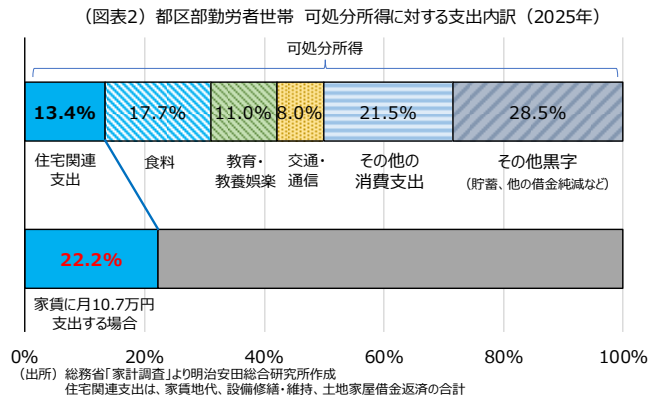
3. 家賃上昇の背景に、経費増加と不動産価格の上昇

近年の新規家賃上昇の背景として、第一にインフレによる経費増加が挙げられる。賃貸マンションの経費としては主に、入退去業務や収支管理に係る不動産管理費、清掃・定期点検・警備などの建物サービス・警備費、建物設備の修繕費といったものがある。これらの価格指数と都区部の民営家賃の価格指数を示したのが図表 3 となるが、2022 年以降に顕著となる各費用の伸びに対し、家賃の伸びは追いついていない。足下の募集家賃が 10% 以上の伸びであるのに対してこの家賃の伸びが低いのは、戸数の大半を占める既存入居者の家賃が伸びていないためである。入居者の入替え時に高い増賃を実現しても、全体の収入としては費用増をカバーしきれない状況がうかがえる。

第二に、物件価格も上昇している。日本不動産研究所の「不動研住宅価格指数」によると、東京都の中古マンション価格は、2025 年 11 月には前年同月比 +16.7% と大きく上昇した (図表 4)。これは、地価上昇や建築費高騰による新築物件の価格上昇が波及したものであるが、相応に高い家賃収入を見込まなければ、十分な投資利回りを確保できなくなっていることを示唆している。

4. 契約形態に変化の兆し

こうした状況をふまえると、貸主側としては新規家賃を引き上げるだけではなく、既存入居者との家賃格差を是正する必要性が高まっているものと推測される。それが表れた動きとして、入居中でも契約満了に際した家賃改定が可能な「定期借家契約」が浸透しつつあることが挙げられる。これまで賃貸マンションでは「普通借家契約」が多く採用されてきた。同契約は、家賃は入居者が承諾しなければ改定が難しく、かつ契約が満了しようが



貸主都合で退去させることもできないものである。一方、定期借家契約では契約更新を行なうことができず、契約が満了すれば新たな契約を締結することとなるので、そのタイミングで家賃も再設定できる（図表5）。株式会社LIFULLの調査によると、LIFULL HOME' s 掲載物件のうち定期借家契約の割合は2022年に5.8%であったのが、2025年には9.5%まで上昇した。

（図表5）借地借家法における普通借家契約と定期借家契約の比較

	普通借家契約	定期借家契約
①契約方法	口頭も可能	公正証書等の書面に限る
②契約期間	1年以上 ※1年未満は、期間の定めのない契約とみなされる	1年未満も可能
③更新の有無	満了の6ヵ月前までに 更新拒絶を通知しない限り更新 ただし、 貸主は正当事由が無ければ通知できない	期間満了により終了し、 更新がない ※ただし、再契約は可能
④家賃の増減に関する特約の効力	増額請求権のみ特約で排除可能	増額請求権、減額請求権ともに特約で排除可能
⑤契約期間中の家賃増減請求	当事者間の協議が調えば 増減可能 調わない場合、増減を正当とする裁判を確定することで可能	
⑥入居者の中途解約	特約があればその定めに従う	やむを得ない事情の下では、中途解約の申入れをすることが可能な場合あり (申入れの後1ヵ月の経過により賃貸借契約が終了)

（出所）国土交通省資料より明治安田総合研究所作成

5. 既存入居者と新規入居者の家賃格差を縮小し、より持続可能な賃貸市場に

新規家賃の引き上げのみをもって全体の家賃収入を賄う構造がマーケット全体で続けば、いずれ転居自体を控える動きを招いて入居者の入替えが減少し、結局低い家賃収入で硬直化する可能性もある。その点、定期借家契約を浸透させることで、貸主および入居者の認識として入居中でも家賃が上昇するのを一般的にしていくことが、住宅の賃貸というサービスを維持していくうえで有効である。同一物件内の家賃格差が縮み、高額な新規家賃を設定しなくてもインフレ下で安定した収益を生み出せば、賃貸市場がより持続可能なものとなる。既存入居者には負担増を伴うが、「賃金と物価の好循環」の実現により所得を持続的に増加させ、家計に占める負担割合を抑制していくことが重要となる。

本レポートに関するご取材やお問い合わせは以下までご連絡ください

明治安田総合研究所 主任エコノミスト 森田 幸大

電話番号：080 2298 8286

e-mail：yu7-morita@myri.co.jp

※本レポートは、明治安田総合研究所が情報提供資料として作成したものであり、いかなる契約の締結や解約を目的としたものではありません。掲載内容について細心の注意を払っていますが、これによりその情報に関する信頼性、正確性、完全性などについて保証するものではありません。掲載された情報を用いた結果生じた直接的、間接的トラブルや損失、損害については、一切の責任を負いません。またこれらの情報は、予告なく掲載を変更、中断、中止することがあります。

●発行元●株式会社明治安田総合研究所 〒102-0073東京都千代田区九段北3-2-11 TEL03-6261-6411