

東京23区におけるオフィス賃料と住宅賃料 の比較分析 ＜詳細版＞

エリア別賃料の推移から見る用途間のパワーバランスの変化

2026年9月2日

ザイマックス総研

1. 背景

ザイマックス総研が実施したオフィスビル建て替え調査では、解体されたオフィスビルのうち住宅へ用途転換された割合は都心5区で18%、周辺18区では48%と、住宅へと建て替えられた事例が一定数確認された。

2026年2月26日公表 [「【東京23区】取り壊されたオフィスビルは何になったか」](#)

このような建て替え用途の地域による違いは、立地ごとにオフィスと住宅のどちらがより高い収益性を見込めるかという用途競合が一つの要因として影響していると考えられる。

近年は住宅賃料や住宅価格の上昇が続いており、各エリアにおけるオフィスと住宅の収益性のバランスは変化している可能性がある。

2. 目的

以上の背景を踏まえ、本レポートでは東京23区内の主要オフィスエリアを対象に、2020年第1四半期（以下、2020Q1）から2025年第4四半期（以下、2025Q4）にかけてオフィス賃料と住宅賃料の推計・比較分析を行う。これにより、各エリアにおけるオフィスと住宅の賃料バランスの変化を明らかにすることを目的とする。

1. 分析手法
2. 東京23区内主要オフィスエリアにおけるオフィス賃料の変化
 - 2.1. 東京23区におけるオフィス新規成約賃料の推移（2026Q2オフィス新規成約賃料インデックス）
 - 2.2. 2020年第1四半期と2025年第4四半期のエリア別オフィス賃料の比較
 - 2.3. 2020年第1四半期と2025年第4四半期のエリア別オフィス賃料の比較（地図）
3. 東京23区における住宅賃料の変化
 - 3.1. 部屋タイプ別住宅賃料の推移（実数）
 - 3.2. 部屋タイプ別住宅賃料の推移（インデックス）
 - 3.3. 2020年第1四半期と2025年第4四半期のエリア別住宅賃料の比較
 - 3.4. 2020年第1四半期と2025年第4四半期のエリア別住宅賃料の比較（地図）
4. 東京23区内主要オフィスエリアにおけるオフィス賃料と住宅賃料の比較
 - 4.1. 2020年第1四半期と2025年第4四半期のエリア別オフィス住宅賃料レートの比較
 - 4.2. 2020年第1四半期と2025年第4四半期のエリア別オフィス住宅賃料レートの比較（地図）
5. まとめ

1. 分析手法

1. 分析手法 概要

本レポートでは、オフィスと住宅の賃料水準を適正に比較するため、ヘドニックアプローチを用いた分析を行う。

分析の基本的な考え方

不動産の賃料は、築年数、駅からの距離、規模など、物件が持つ様々な個別要因によって大きく変動する。そのため、市場で実際に成約・募集された物件の平均賃料を単純に比較すると、その時期に市場へ供給された物件のスペックの偏り（例：特定の時期における新築の大型供給で高額案件が増加する等）に結果が左右されてしまう。

この市場に出回るスペックの偏りによる影響を排除し、純粋な賃料水準を比較するために、本分析では以下の手順で推計を行っている。
（各分析プロセスの詳細やモデル物件のスペックは次ページ以降を参照）

- モデル物件の設定： オフィス・住宅それぞれにおいて、基準となる標準的なスペック（築年数、駅徒歩分数など）を持つモデル物件を仮想的に設定する。
- ヘドニックアプローチによる賃料推計： 賃料データを用いた重回帰分析により、物件の各スペックが賃料に与える影響度を算出する。このモデル式にモデル物件のスペックを代入することで、各エリアにおける「標準的な物件が存在した場合の推計賃料（モデル賃料）」を算出する。
- 用途間の比較： 上記で算出された「オフィスのモデル賃料」と「住宅のモデル賃料」をベースに比較を行うことで、個別物件のスペック差に依存しない、用途ごとの本質的に持つ賃料水準を評価する。

本アプローチのメリット

特定の時期・エリアにおける特殊な物件供給（極端な高額物件や老朽化物件の集中など）によるバイアスを排除できる。

同一の前提条件で推計しているため、時点間およびエリア間の純粋なトレンド変化を正確に捉えることが可能となる。

1. 分析手法 オフィス賃料分析

利用データ	ザイマックス総研が収集した賃貸オフィス成約事例データ
分析対象	2018年4月から2025年12月の期間での賃貸オフィス成約事例
対象エリア	東京23区の対象成約事例数が年平均50件以上の10区（以下、主要10区）のエリアのうち、分析対象事例が年平均10件以上のエリア（*1） （港区、中央区、千代田区、新宿区、渋谷区、品川区、豊島区、江東区、文京区、台東区）
分析方法	区ごとに直近8四半期のサブサンプルを用いて重回帰分析を実施（*2）。 得られたモデル式に、代表的な属性値をあてはめることで、各エリアにおける該当期のオフィスモデル賃料を算出。
目的変数	賃料坪単価（対数値）
説明変数	①延床面積（対数値） ②階高 ③基準階面積（対数値） ④最寄り駅からの徒歩分数 ⑤築年数（30年を境に係数が変化するモデル設定） ⑥環境認証取得ダミー ⑦リニューアル実施ダミー ⑧期間カテゴリー（RWの中で8四半期を2四半期ごとの4カテゴリーに区分） ⑨区内エリアダミー（各区内を1～4のエリアに区分）

（*1）計算過程においては主要10区に含まれる事例数が少ないエリアも含めて計算を実施。

（*2）外れ値を除外するため、1回目の重回帰分析における標準化残差（絶対値）が2.5以上のサンプルを除外し、再度重回帰分析を実施。

1. 分析手法 住宅賃料分析

利用データ	株式会社不動産経済研究所の住宅データベース「BRaiN」の賃貸住宅募集情報
分析対象	2018年4月から2025年12月の期間に募集終了した賃貸住宅募集案件のうち、専有面積が15㎡以上100㎡未満のもの
対象エリア	東京23区のエリアのうち、分析対象事例が年平均100件以上のエリア（*1）
分析方法	区・部屋タイプ（*2）ごとに直近8四半期のサブサンプルを用いて重回帰分析を実施（*3）。 得られたモデル式に、代表的な属性値をあてはめることで、各エリア・部屋タイプにおける該当期の住宅賃料を算出。 エリア・部屋タイプごとの住宅賃料を分析対象となるデータ数に応じて加重平均しエリア別住宅モデル賃料、東京23区全体の住宅モデル賃料を算出。 （*4）
目的変数	賃料坪単価（対数値）
説明変数	①築年数 ②最寄り駅からの徒歩分数（対数値） ③マンション階数区分（マンション階数に応じて、次の区分で定義 低層：10階建以下/中層：11～20階建/高層：21階建以上） ④建物内階数比率（次の通り定義 募集案件の対象階 ÷ 対象物件の最高階） ⑤③と④の交互作用項 ⑥専有面積（対数値） ⑦最寄り駅ダミー ⑧期間カテゴリー（RWの中で8四半期を2四半期ごとの4カテゴリーに区分） ⑨区内エリアダミー（各区内を1～4のエリアに区分）

（*1）計算過程においては事例数が少ないエリアも含めて計算を実施。

（*2）専有面積に応じて、次の区分で定義 シングル：15㎡以上30㎡未満/コンパクト：30㎡以上60㎡未満/ファミリー：60㎡以上100㎡未満

（*3）外れ値を除外するため、1回目の重回帰分析における標準化残差（絶対値）が2.5以上のサンプルを除外し、再度重回帰分析を実施。

（*4）サンプル数が極めて少ない一部エリアは、分析過程には含めているものの、エリア別推計結果の公表対象からは除外。

1. 分析手法 オフィス賃料と住宅賃料の比較

対象エリア	オフィス賃料分析対象の10区のうち、オフィス事例と住宅事例がともに基準数以上の25エリア 除外エリア オフィス事例が基準未満のエリア 新宿区：大久保・北新宿・東新宿 渋谷区：初台・笹塚・代々木上原 品川区：戸越・中延 文京区：白山・千石・本駒込・千駄木、茗荷谷・江戸川橋・護国寺 台東区：入谷・三ノ輪 豊島区：要町・千川 住宅事例が基準未満のエリア 千代田区：大手町・丸の内・有楽町・内幸町・霞が関・永田町
分析方法	各エリアの賃料比較にあたっては、賃料の評価基準を延床面積ベースに揃えるため、オフィス、住宅それぞれのモデル賃料に以下の通り標準的なレンタル比を乗じて延床面積当たりの賃料に換算した上で比較（*1）。 延床面積換算モデルオフィス賃料 = オフィスモデル賃料 × 0.7 延床面積換算住宅モデル賃料 = 住宅モデル賃料 × 0.8 オフィス住宅賃料レート = 延床面積換算住宅モデル賃料 ÷ 延床面積換算オフィスモデル賃料 オフィス住宅賃料レート > 1の場合“住宅優位”、オフィス住宅賃料レート < 1の場合“オフィス優位”のエリアとして定義

（*1）住宅は募集終了時点の募集賃料、オフィスは成約賃料を使用しているため、絶対値の比較にはデータ特性上の差異が含まれる点に留意されたい。

1. 分析手法 賃料推計モデル条件

	住宅			オフィス
	シングル	コンパクト	ファミリー	
築年数（年）	13	15	17	30
最寄り駅からの徒歩分数（分）	5	5	6	3
マンション階数区分（3区分）	低層マンション	低層マンション	低層マンション	—
建物内階数比率（百分率）	0.556	0.583	0.571	—
専有面積（㎡）	24.62	41.05	69.17	—
最寄り駅ダミー（カテゴリー変数）	対象エリアにおける全期間・全部屋タイプを通して最頻出となる駅			—
延床面積（坪）	—			1651
基準階面積（坪）	—			147.92
階高	—			9
環境認証取得ダミー	—			なし
リニューアル実施ダミー	—			なし

2. 東京23区内主要オフィスエリアにおける オフィス賃料の変化

- 2.1. 東京23区におけるオフィス新規成約賃料の推移
- 2.2. 2020年第1四半期と2025年第4四半期のエリア別オフィス賃料の比較
- 2.3. 2020年第1四半期と2025年第4四半期のエリア別オフィス賃料の比較（地図）

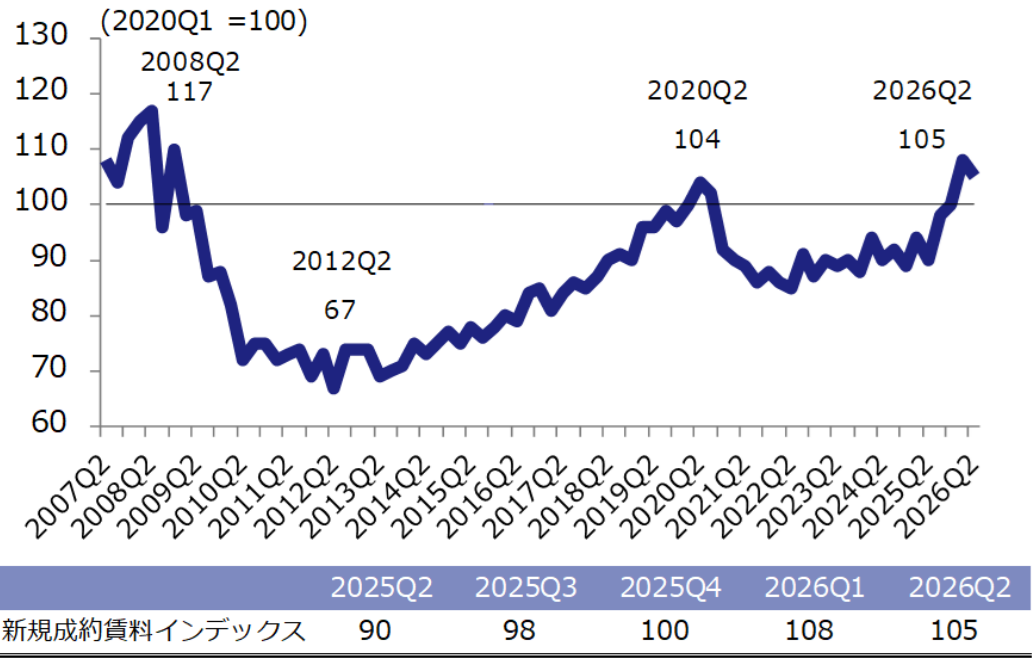
オフィス新規成約賃料は2026年に入ってようやく2020年を上回る

東京23区におけるオフィス新規成約賃料インデックスを示す【図表1】。

オフィス新規成約賃料インデックスは、2020Q2に104を付けた後、コロナ禍に入り90程度での推移が続いた。

その後、ここ1年で上昇が進み、直近では105と、ようやくコロナ禍直前を上回った。

【図表1】 新規成約賃料インデックス（東京23区・オフィス）



出所：2026年7月27日公表「オフィスマーケットレポート 東京2026Q2」
https://soken.xymax.co.jp/report/2607-office_market_report_q2_2026.html

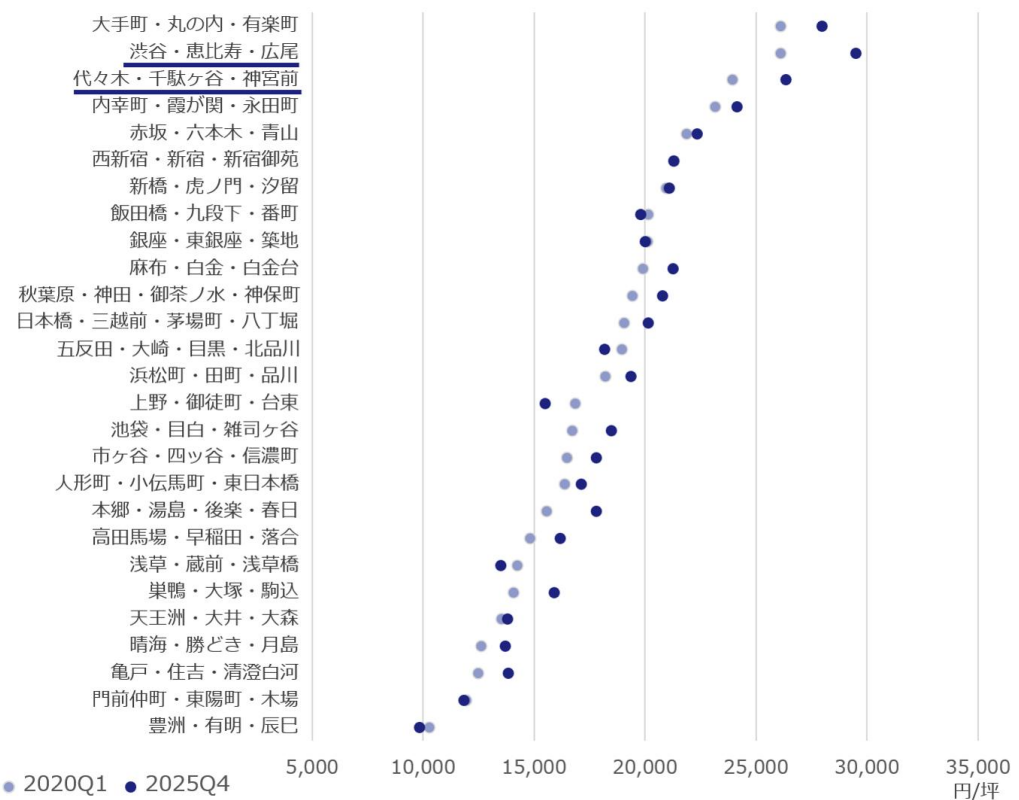
一部のエリアを除いて賃料単価に大きな変化はみられない

【図表2】はヘドニックアプローチにより算出された、2020Q1と2025Q4のエリア別のオフィスモデル賃料をプロットして示したものである。

各エリアの2020Q1と2025Q4のオフィス賃料を比較したところ、「渋谷・恵比寿・広尾」や「代々木・千駄ヶ谷・神宮前」など、一部のエリアでは上昇がみられる。

一方で、多くのエリアでは2020Q1水準からの伸びが鈍く、横ばいまたは下落したエリアもみられる。

【図表2】 2020Q1と2025Q4のオフィスモデル賃料の比較

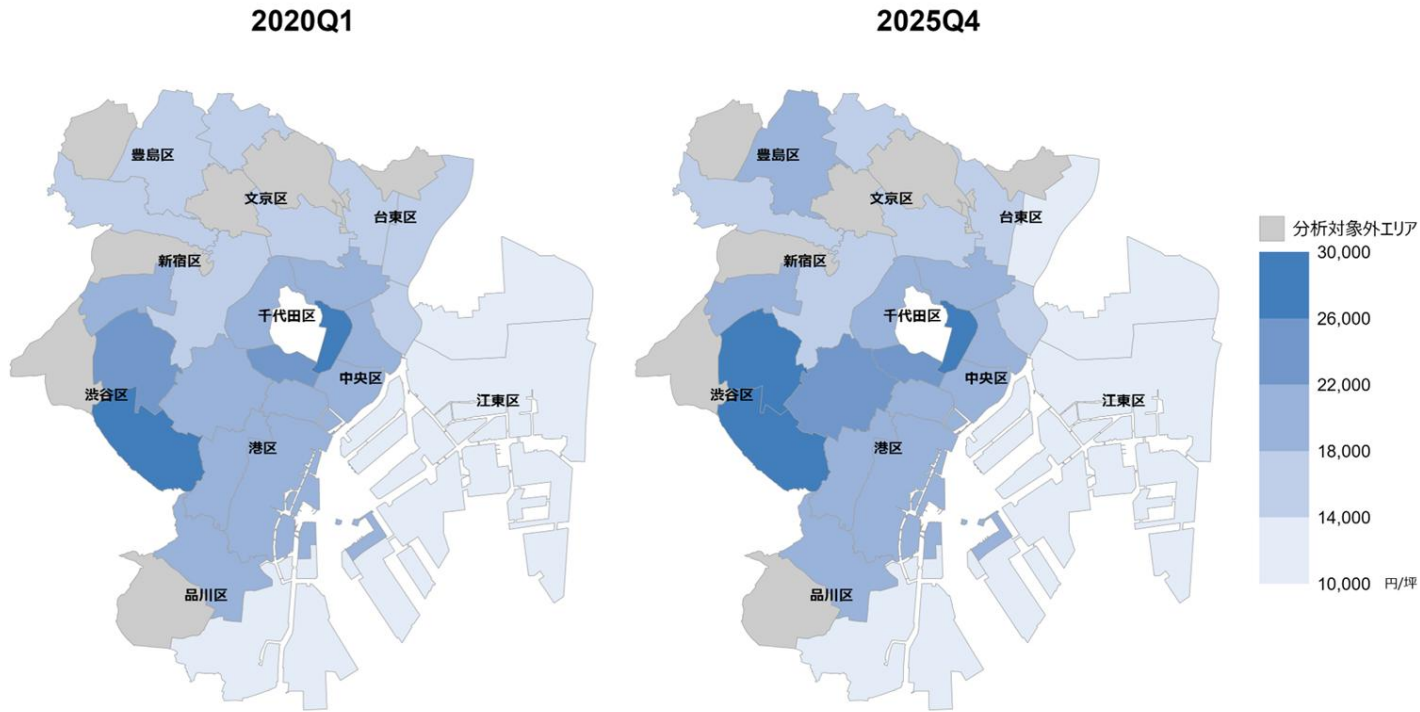


賃料水準が明確に上昇したエリアは限られている

【図表2】のエリア別のオフィスモデル賃料を地図上に5段階に色分けして示す【図表3】。

2020Q1から2025Q4にかけての変化をみたところ、多くのエリアで賃料は同じ価格帯（2時点で同色）となっており、オフィス賃料の分布構造に大きな変化はみられない。

【図表3】 2020Q1と2025Q4
のオフィスモデル賃料の比較
(地図)



3. 東京23区における住宅賃料の変化

- 3.1. 部屋タイプ別住宅賃料の推移（実数）
- 3.2. 部屋タイプ別住宅賃料の推移（インデックス）
- 3.3. 2020年第1四半期と2025年第4四半期のエリア別住宅賃料の比較
- 3.4. 2020年第1四半期と2025年第4四半期のエリア別住宅賃料の比較（地図）

3.1. 部屋タイプ別住宅賃料の推移（実数）

住宅賃料は全ての部屋タイプで上昇が進む

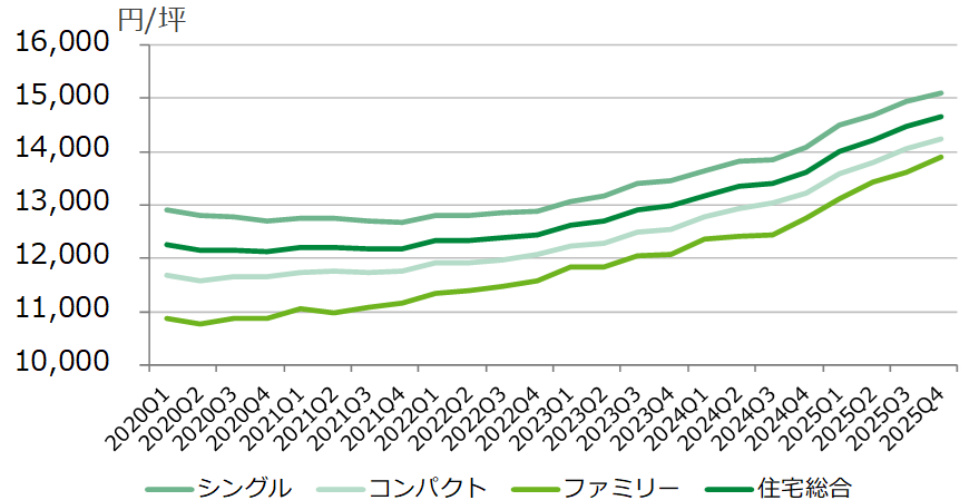
【図表4】はヘッドニックアプローチにより算出された住宅モデル賃料（エリア別）を加重平均して得られた、住宅モデル賃料（東京23区全体）の推移を示したものである。

2020Q1から2025Q4にかけて、シングル、コンパクト、ファミリーの全ての部屋タイプで賃料は上昇した。

賃料坪単価はシングルタイプで最も高く、面積が大きいカテゴリーほど低い。

全ての部屋タイプで2024Q4以降に上昇が顕著となっている。

【図表4】住宅モデル賃料（東京23区全体）



	2024Q1	2025Q1	2025Q2	2025Q3	2025Q4
シングルタイプ	14,078	14,497	14,681	14,938	15,111
コンパクトタイプ	13,231	13,594	13,801	14,067	14,249
ファミリータイプ	12,742	13,115	13,439	13,603	13,893
住宅総合	13,625	14,018	14,223	14,476	14,662

2020Q1からの賃料上昇傾向はファミリータイプで最も顕著

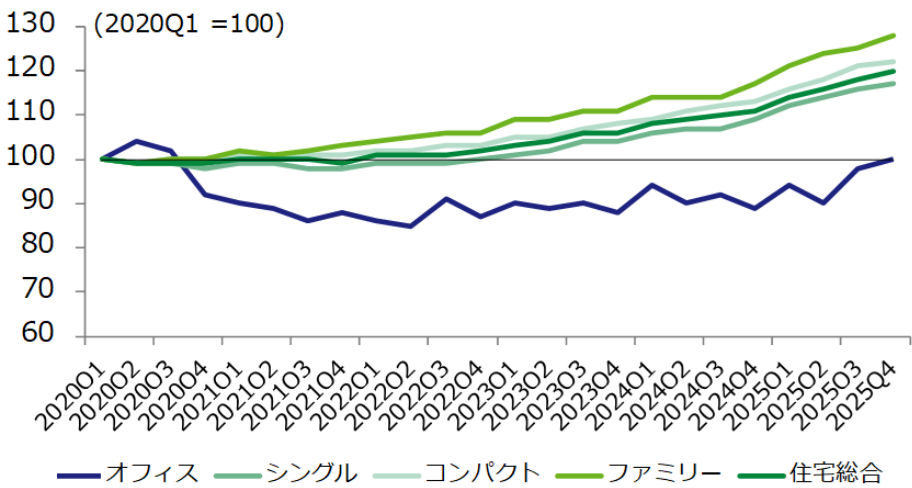
【図表5】はオフィスと住宅の間での賃料推移の違いを比較するため、2020Q1を100として指数化した住宅賃料インデックスの推移を示したものである。

2025Q4の住宅賃料インデックスはファミリータイプが128となり、最も高い。

2025Q4のオフィス新規成約賃料インデックスは100であるのに対し、住宅総合の賃料インデックスは120と、20ポイントの上昇となった。

なお、オフィスは新規成約賃料ベース、住宅は募集終了時点での募集賃料ベースというデータ特性の違いはあるものの、いずれも新規市場における賃料動向を捉えた指標である。これらを同一時点（2020Q1）を100として指数化することにより、絶対値の基準差を排除し、市場間の相対的な推移を比較している。

【図表5】 住宅賃料インデックス（2020Q1 = 100）



	2024Q1	2025Q1	2025Q2	2025Q3	2025Q4
オフィス	89	94	90	98	100
シングルタイプ	109	112	114	116	117
コンパクトタイプ	113	116	118	121	122
ファミリータイプ	117	121	124	125	128
住宅総合	111	114	116	118	120

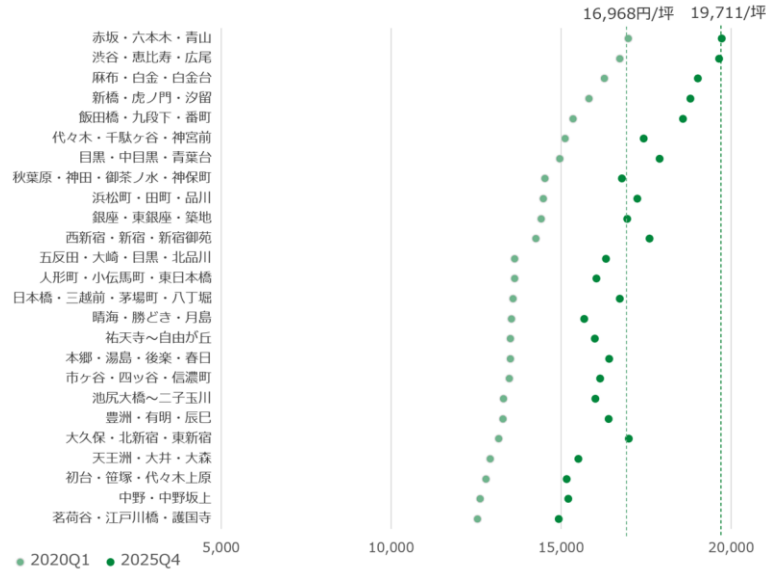
3.3. 2020年第1四半期と2025年第4四半期のエリア別住宅賃料の比較

住宅賃料は全てのエリアで上昇し、11,000円/坪未満のエリアはなくなった

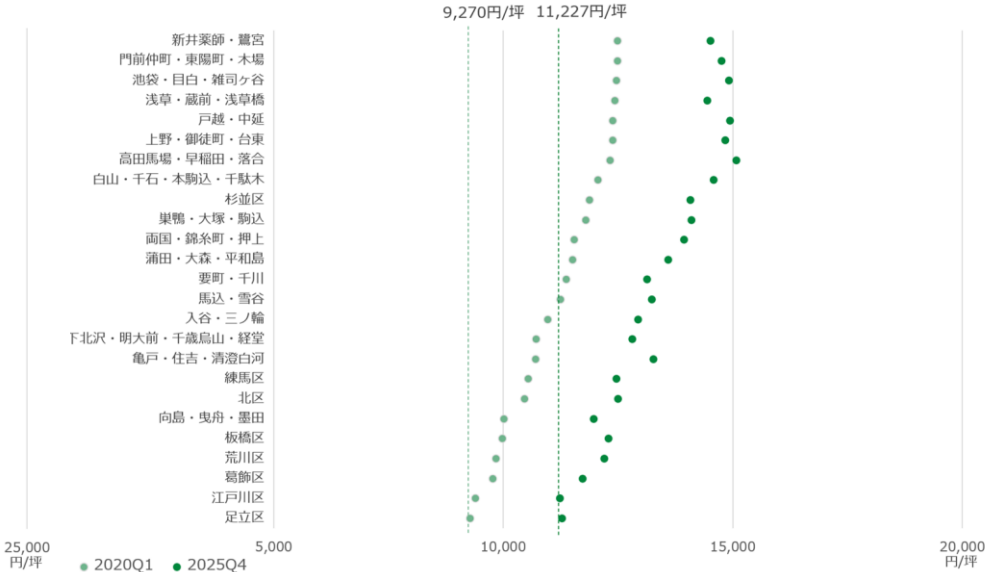
【図表6】 【図表7】 はヘドニックアプローチにより算出された、2020Q1と2025Q4のエリア別の住宅モデル賃料をプロットして示したものである。

住宅賃料を2020Q1と2025Q4で比較すると、全てのエリアで賃料が上昇している。最も賃料が高い「赤坂・六本木・青山」では、2020Q1の16,968円/坪から、2025Q4には19,711円/坪まで上昇した。また、2020Q1では17,000円/坪を上回るエリアはなかった一方、2025Q4では10エリアが17,000円/坪を上回った。2020Q1の最低値は「足立区」の9,270円/坪で、5つのエリアで10,000円/坪を下回っていた。それに対し、2025Q4の最低値は「江戸川区」の11,122円/坪と、全エリアが11,000円/坪超となり、市場全体の底上げが起こっている。

【図表6】 2020Q1と2025Q4のエリア別住宅賃料の比較(上位)



【図表7】 2020Q1と2025Q4のエリア別住宅賃料の比較(下位)



3.4. 2020年第1四半期と2025年第4四半期のエリア別住宅賃料の比較（地図）

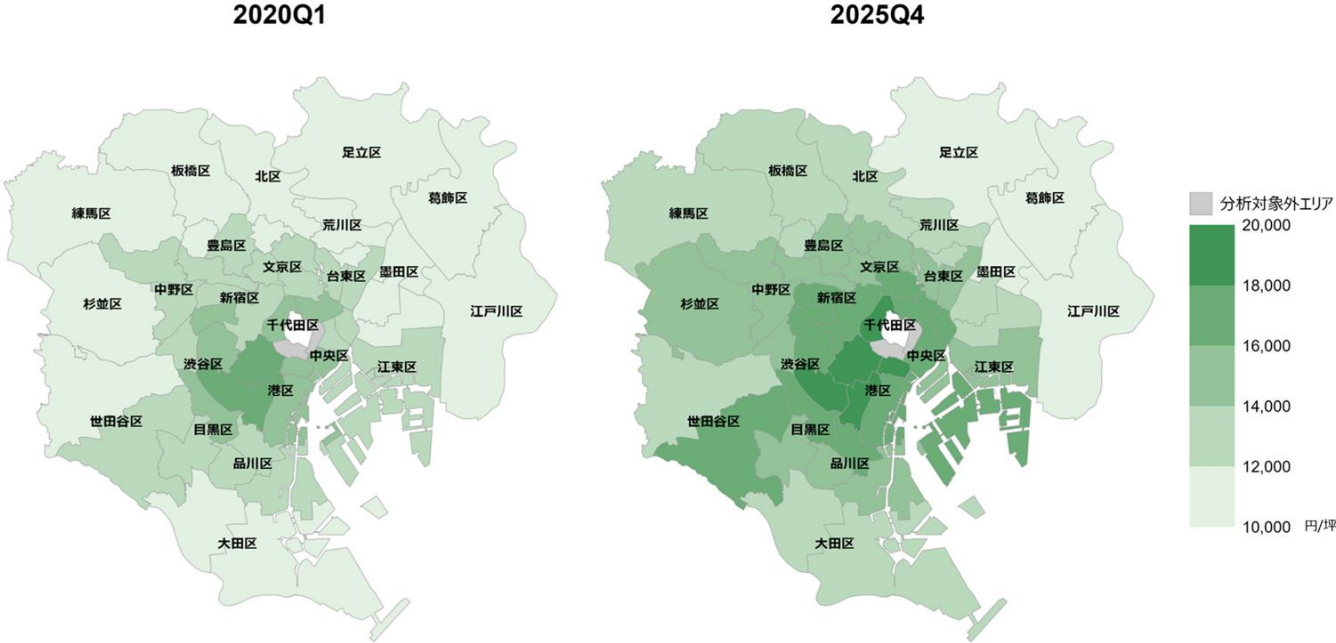
都心部の高額な賃料水準が広範囲に広がる

2020Q1と2025Q4のエリア別の住宅モデル賃料を地図上に5段階に色分けして示す【図表8】。

2020Q1の東京23区外周部では、ほとんどが12,000円/坪未満のエリアであった一方、2025Q4には北東部のエリアを除いて高賃料エリアが拡大した。

都心部や郊外といった立地に関わらず、東京23区全体で住宅賃料の上昇が進んでいる。

【図表8】 2020Q1と2025Q4の
エリア別住宅賃料の比較(地図)



4. 東京23区内主要オフィスエリアにおける オフィス賃料と住宅賃料の比較

4.1. 2020年第1四半期と2025年第4四半期のエリア別オフィス住宅賃料レートの比較

4.2. 2020年第1四半期と2025年第4四半期のエリア別オフィス住宅賃料レートの比較（地図）

4.1. 2020年第1四半期と2025年第4四半期のエリア別オフィス住宅賃料レートの比較

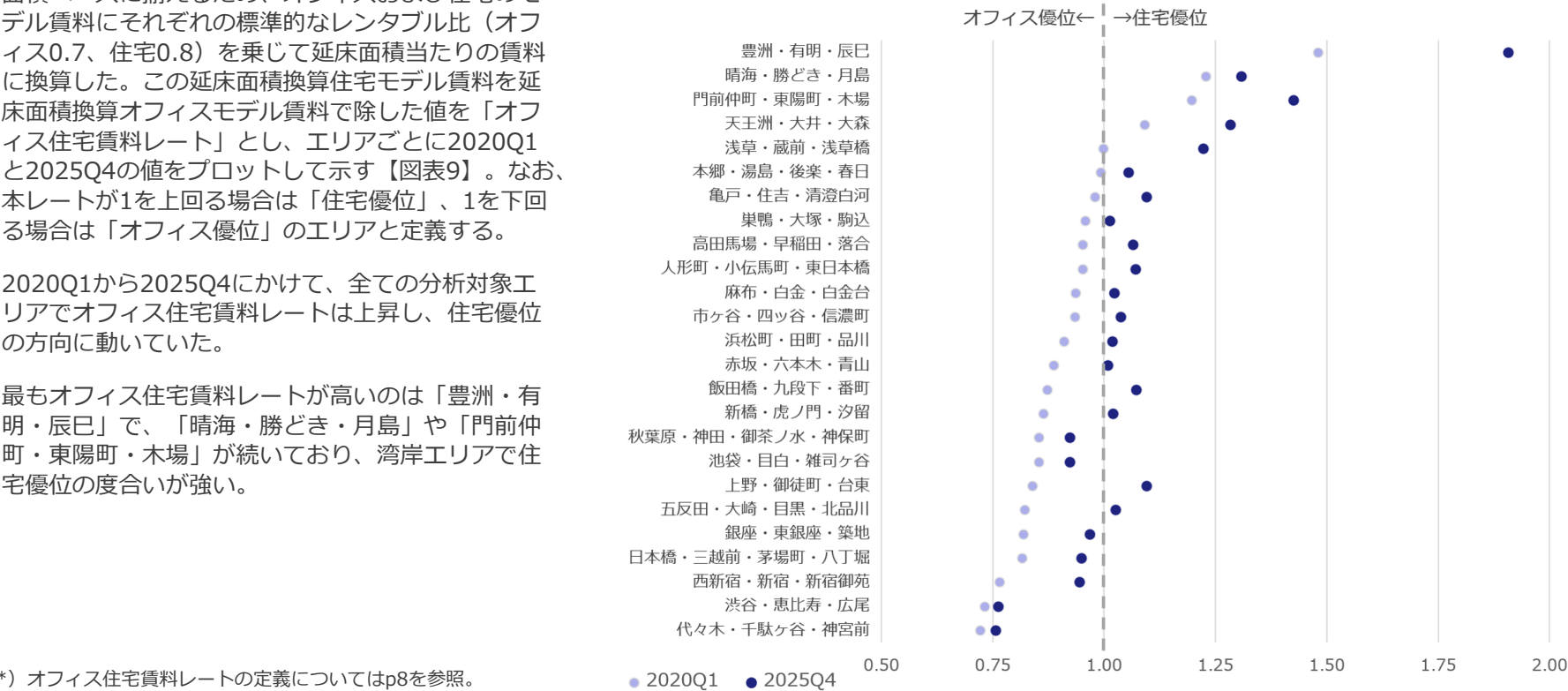
全ての分析対象エリアが住宅優位の方向へ移動

各エリアの賃料比較にあたっては、評価基準を延床面積ベースに揃えるため、オフィスおよび住宅のモデル賃料にそれぞれの標準的なレントラブル比（オフィス0.7、住宅0.8）を乗じて延床面積当たりの賃料に換算した。この延床面積換算住宅モデル賃料を延床面積換算オフィスモデル賃料で除した値を「オフィス住宅賃料レート」とし、エリアごとに2020Q1と2025Q4の値をプロットして示す【図表9】。なお、本レートが1を上回る場合は「住宅優位」、1を下回る場合は「オフィス優位」のエリアと定義する。

2020Q1から2025Q4にかけて、全ての分析対象エリアでオフィス住宅賃料レートは上昇し、住宅優位の方向に動いていた。

最もオフィス住宅賃料レートが高いのは「豊洲・有明・辰巳」で、「晴海・勝どき・月島」や「門前仲町・東陽町・木場」が続いており、湾岸エリアで住宅優位の度合いが強い。

【図表9】 2020Q1と2025Q4のオフィス住宅賃料レートの比較



(*) オフィス住宅賃料レートの定義についてはp8を参照。

住宅優位エリアが湾岸エリアから都心部にも広がる

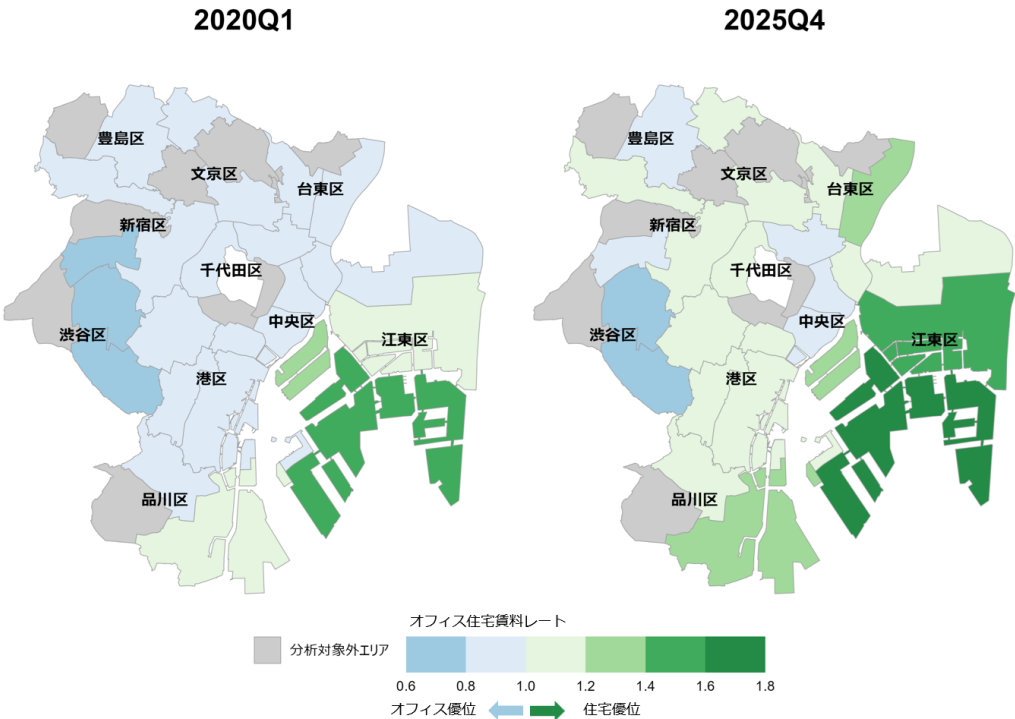
2020Q1と2025Q4のオフィス住宅賃料レートを地図上に6段階に色分けして示す【図表10】。

地図上で青系の場合はオフィス優位（オフィス住宅賃料レートが1未満）、緑色の場合は住宅優位（1超）であることを示している。

2020Q1時点で住宅優位（緑色系）だったのは湾岸エリアに限られていたが、2025Q4には都心部を含む広範囲へと広がった。

湾岸エリアにおいて、住宅優位の度合いが強い。

【図表10】 2020Q1と2025Q4のオフィス住宅賃料レートの比較（地図）



5. まとめ

まとめ

本レポートでは、東京23区におけるオフィス賃料と住宅賃料の推移、および主要オフィスエリアにおける両者の比較分析を行い、以下の結果が得られた。

まず、2020Q1から2025Q4にかけて、オフィス賃料は「渋谷・恵比寿・広尾」など一部のエリアを除いて明確な上昇はみられなかった。

次に、同期間において、東京23区の住宅賃料は全てのエリアで上昇し、全体として約20%の上昇率となった。

以上の変化により、2020Q1時点では主要オフィスエリアにおいて広範にみられた「オフィス優位」の状況から、分析対象エリア全域において「住宅優位」な方向へとパワーバランスが移動するトレンドが確認された。

これらの結果は、従来オフィス立地と評価されてきたエリアでも、近年の住宅賃料の上昇によって、「職」と「住」の立地特性が変化している可能性を示唆している。

一方、2026年に入ってからではオフィス賃料も上昇基調が明確となっており、両者の差は再び変動している可能性がある。用途の優位性は市場環境に応じて常に変化するため、ビルオーナーが建て替えやコンバージョンを検討する際は、従来の用途を前提とせず、エリアごとのニーズや収益性を継続的に捉え、用途を検討することが重要である。

ザイマックス総研では、今後も不動産市場の動向について、多面的な視点から調査研究を行っていく。

※当レポート記載の内容等は作成時点のものであり、正確性、完全性を保証するものではありません。

※当社の事前の了承なく、複製、引用、転送、配布、転載等を行わないようにお願いします。