

東京 23 区におけるオフィス賃料と住宅賃料の比較分析＜概要版＞

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

ザイマックス総研が実施したオフィスビル建て替え調査（*1）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。

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。

特に、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。

以上の背景を踏まえ、本レポートでは東京 23 区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。

本資料は＜概要版＞として一部を抜粋したものである。

*1 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」

https://soken.xy max.co.jp/report/2602-office_rebuilding_tokyo.html

主な調査結果

- オフィスの新規成約賃料と住宅総合のモデル賃料について、2020Q1 を 100 としてインデックス化したところ、2025Q4 のオフィスは 2020Q1 と同じ 100 であったのに対し、住宅総合は 120 と、20 ポイントの上昇となった。【図表 1】。
- 主要 10 区のオフィスにおいて、一部エリアを除いて明確な賃料上昇はみられなかった【図表 2】。
- 東京 23 区の住宅において、全てのエリアで賃料の上昇が進んだ【図表 3】。
- オフィスと住宅を比較すると、2020Q1 では対象エリアの広範で“オフィス優位”であったのに対し、2025Q4 では“住宅優位”の方向への転換が進んだ【図表 4】。

＜分析概要＞

分析データ：オフィス：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

住宅：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

調査地域：オフィス：東京 23 区のうち、対象成約事例数が年平均 50 件以上の 10 区
（以下、主要 10 区）

（港、中央、千代田、新宿、渋谷、品川、豊島、江東、文京、台東）

住宅：東京 23 区のうち、分析対象事例が年平均 100 件以上のエリア

対象期間：2018 年 4 月から 2025 年 12 月までの募集終了・成約事例

分析方法：オフィス、住宅それぞれでヘドニックアプローチによってモデルビルの賃料を推計し、それらをエリアごとに比較する。

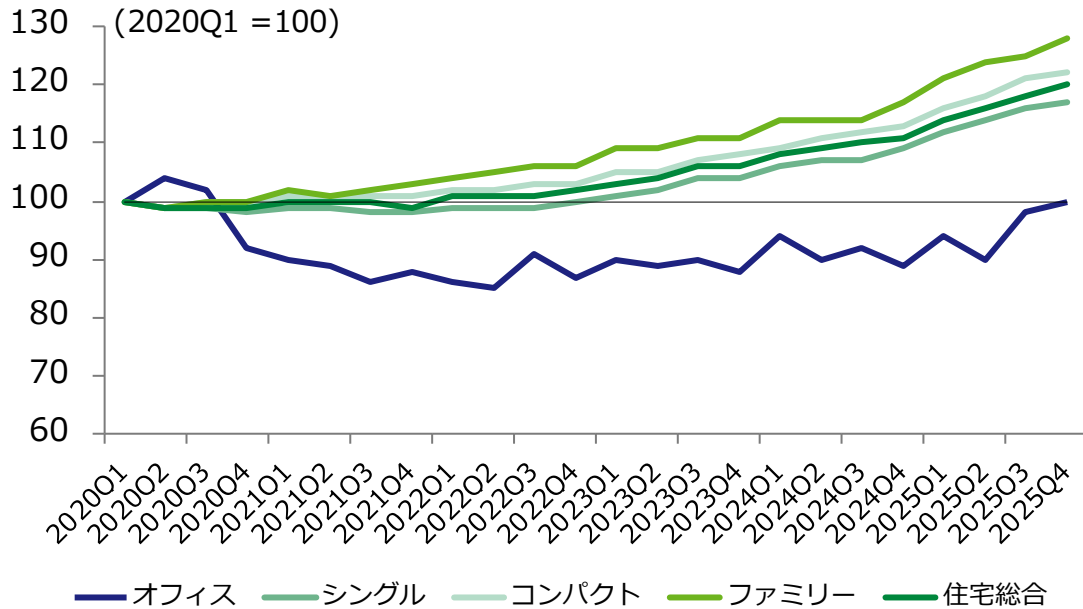
住宅の部屋タイプは、専有面積に応じて、次の区分で定義する。住宅総合の賃料はこれらの部屋タイプの賃料を件数に基づく加重平均により算出した。

シングル：15 m²以上 30 m²未満/コンパクト：30 m²以上 60 m²未満/ファミリー：60 m²以上 100 m²未満

topic 1

東京 23 区のオフィス賃料と住宅賃料を、それぞれ 2020Q1 = 100 としてインデックス化したところ、オフィスは 2025Q4 で 100 と 2020Q1 と同じ値となった一方、住宅総合では 2020Q1 から 20 ポイント上昇し 120 となった。分析期間の賃料変化は、オフィスと住宅の間に大きな差がある。

【図表 1】 オフィス・住宅賃料インデックス (2020Q1 = 100)

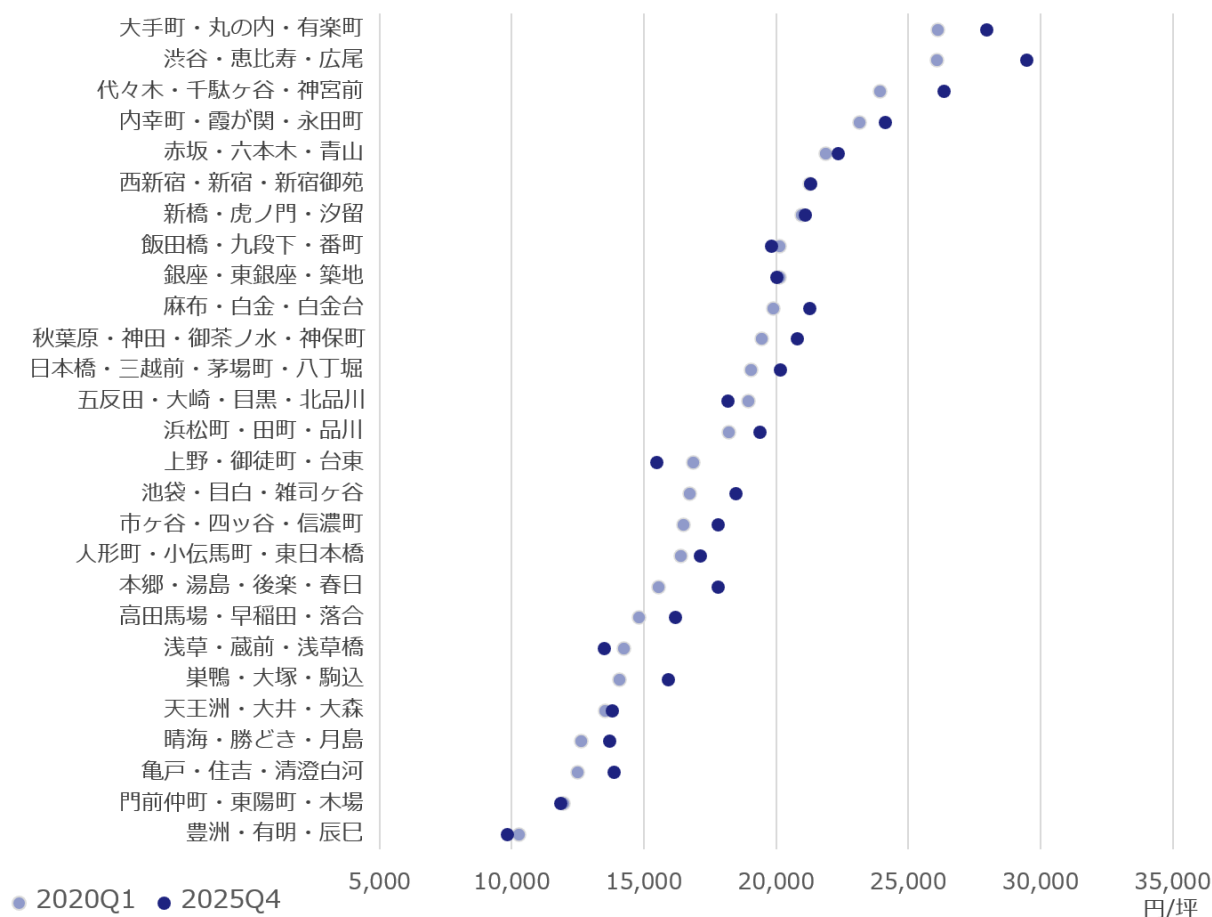


	2024Q1	2025Q1	2025Q2	2025Q3	2025Q4
オフィス	89	94	90	98	100
シングルタイプ	109	112	114	116	117
コンパクトタイプ	113	116	118	121	122
ファミリータイプ	117	121	124	125	128
住宅総合	111	114	116	118	120

topic 2

主要 10 区の各エリアについて、2020Q1 と 2025Q4 のオフィスモデル賃料を比較すると、「渋谷・恵比寿・広尾」、「代々木・千駄ヶ谷・神宮前」などの一部エリアで明確な賃料上昇があったが、下落したエリアや横ばいとなっ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



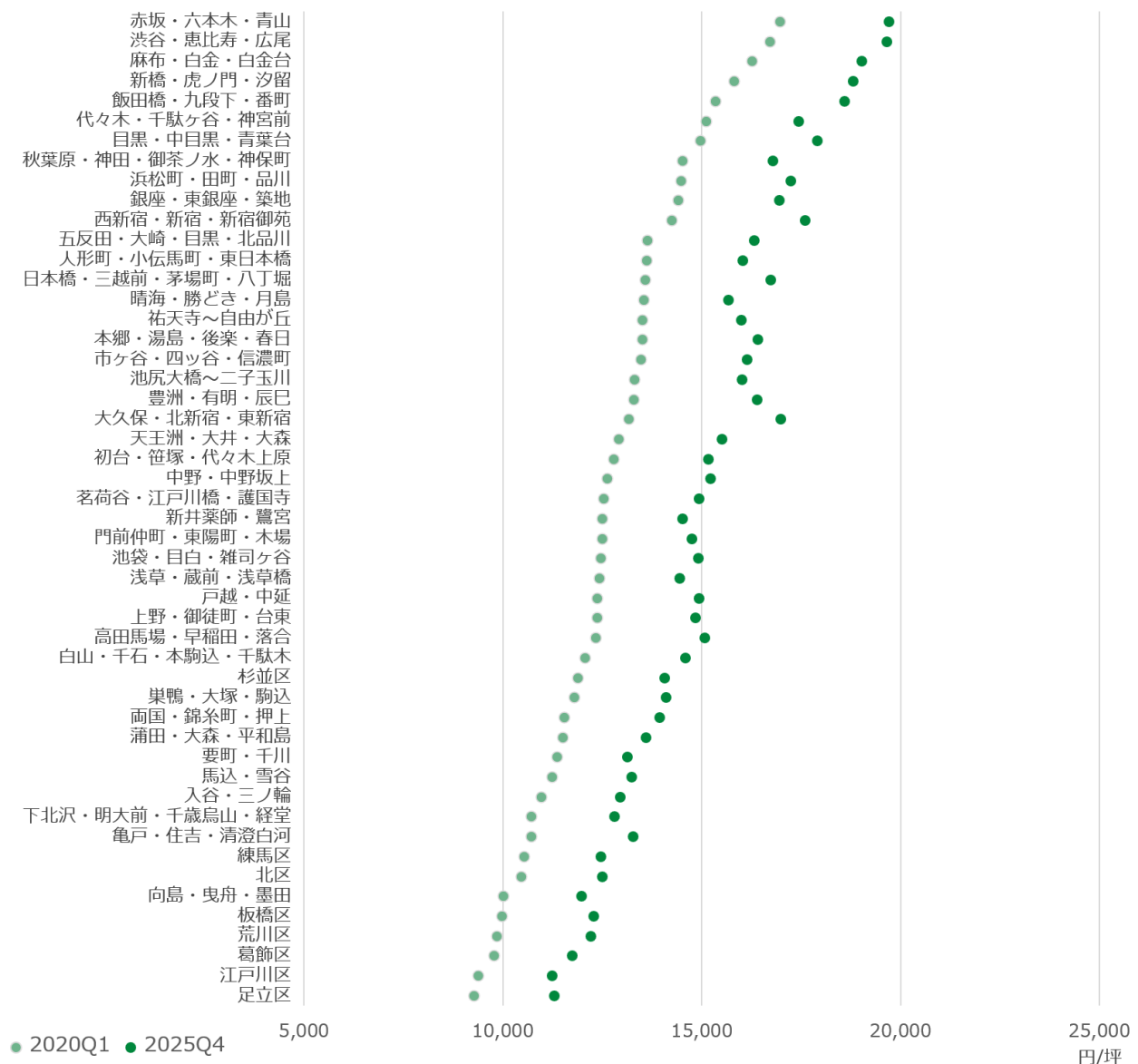
topic 3

東京 23 区の各エリア別について 2020Q1 と 2025Q4 の住宅モデル賃料を比較すると、全てのエリアで賃料が上昇した。

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きている。

【図表 3】2020Q1 と 2025Q4 のエリア別住宅賃料の比較



topic 4

エリアごとのオフィス住宅賃料レート（*2）を 2020Q1 と 2025Q4 で比較すると、2020Q1 では対象の 10 区の広範で“オフィス優位”であったのに対し、2025Q4 では都心の一部エリアを除き多くのエリアが“住宅優位”に転換した。

*2 オフィス住宅賃料レートおよびエリアの“住宅優位”と“オフィス優位”は以下の定義による。

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

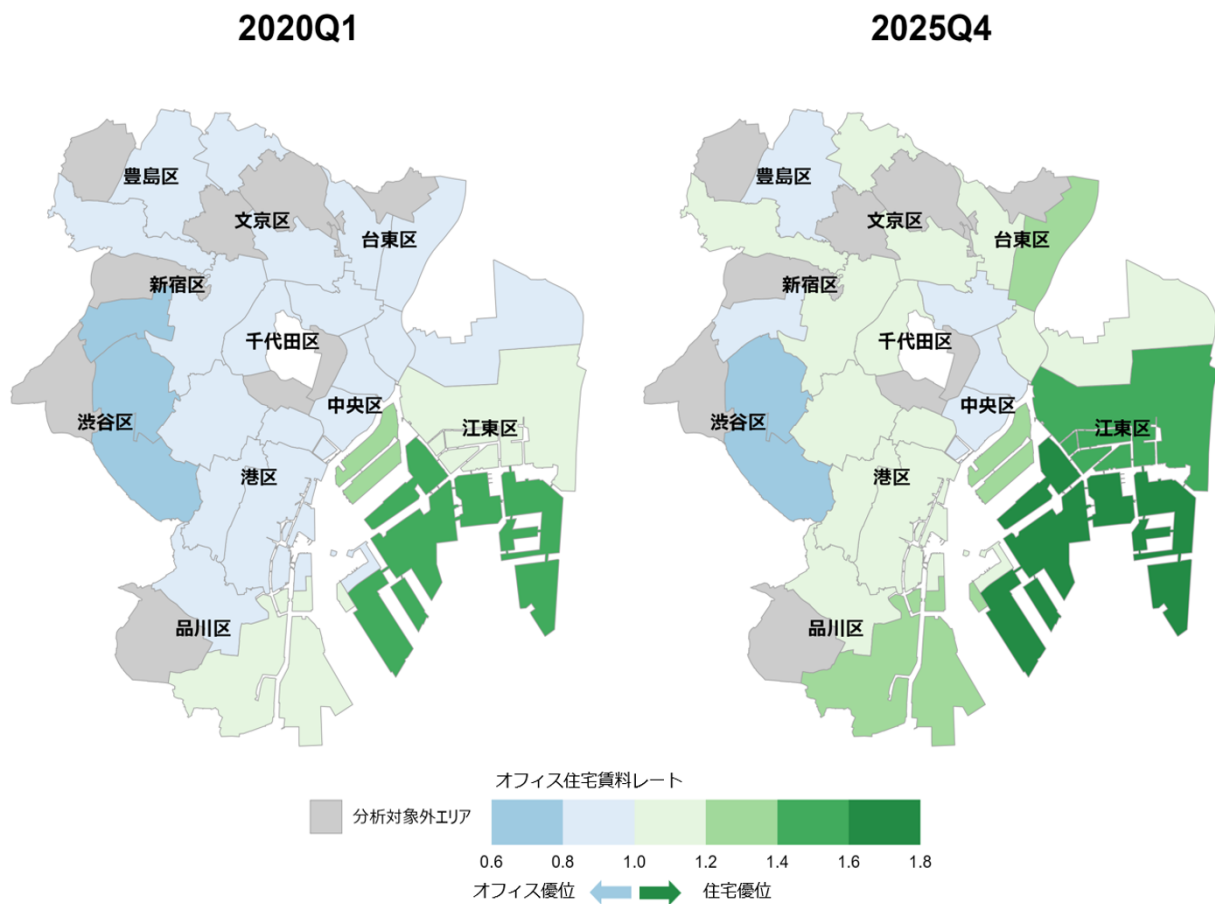
延床面積換算住宅モデル賃料 = 住宅モデル賃料 × 0.8

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

【図表 4】2020Q1 と 2025Q4 のオフィス住宅賃料レートの比較（地図）



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 年に入ってからに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。

本レポートに関するお問い合わせ

ザイマックス総研

<https://soken.xymax.co.jp> | E-MAIL: info-rei@xymax.co.jp