

賃料増額の現場！ 最前線

賃料アップのための 実態・調査結果を解説！

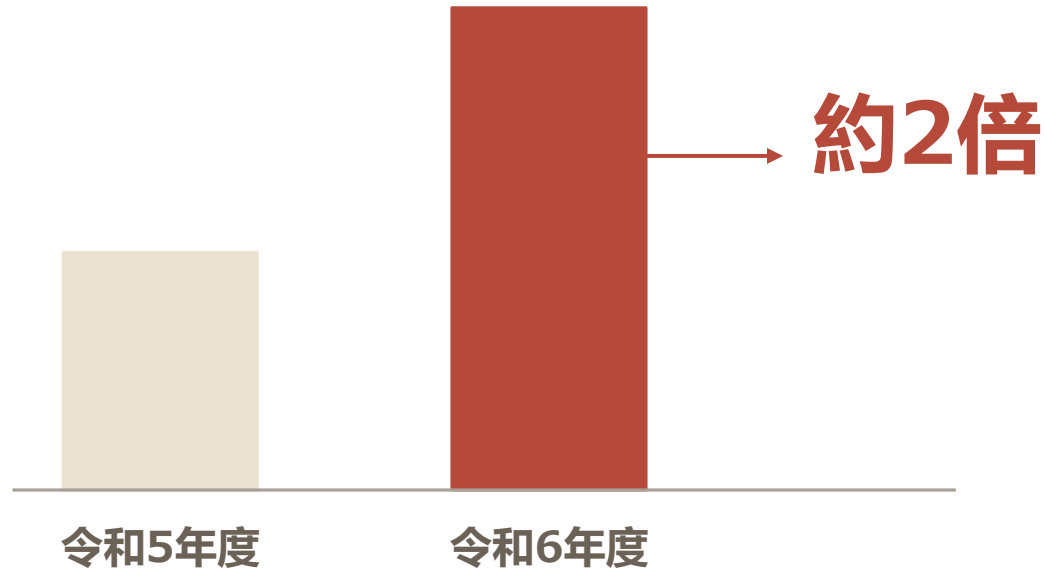


講師：公益社団法人 東京共同住宅協会
谷崎 憲一

入居者からの相談件数は明確に増えている

東京都 令和6年度 不動産相談 **1,366件** 賃料値上げに関する相談

2025年10月には「賃料値上げ特別相談窓口」を設置



オーナーチェンジ等に伴う、
正当事由のない急激・過大な賃料値上げ相談の増加

相談で目立つのは オーナーチェンジ後の大幅値上げ

03

契約中に所有者が変わる。そして突然、家賃が跳ね上がる。



報道事例：東京・板橋区のマンションで
住民側が弁護士相談・内容証明へ

東京都住宅政策本部は
オーナーチェンジを契機とした
家賃値上げトラブルの専用ページを設置

行政・消費生活センターのメッセージ

「一度同意すると、後から取り消すことは難しい」

だから、安易に同意しない。

まず理由説明を求める。根拠を確認する。相談する。

1

理由説明

貸主に、値上げ理由
の説明を求める

2

根拠確認

固定資産税・管理費・周
辺賃料相場など確認

3

相談・調停

消費生活センター
特別相談窓口
民事調停へ

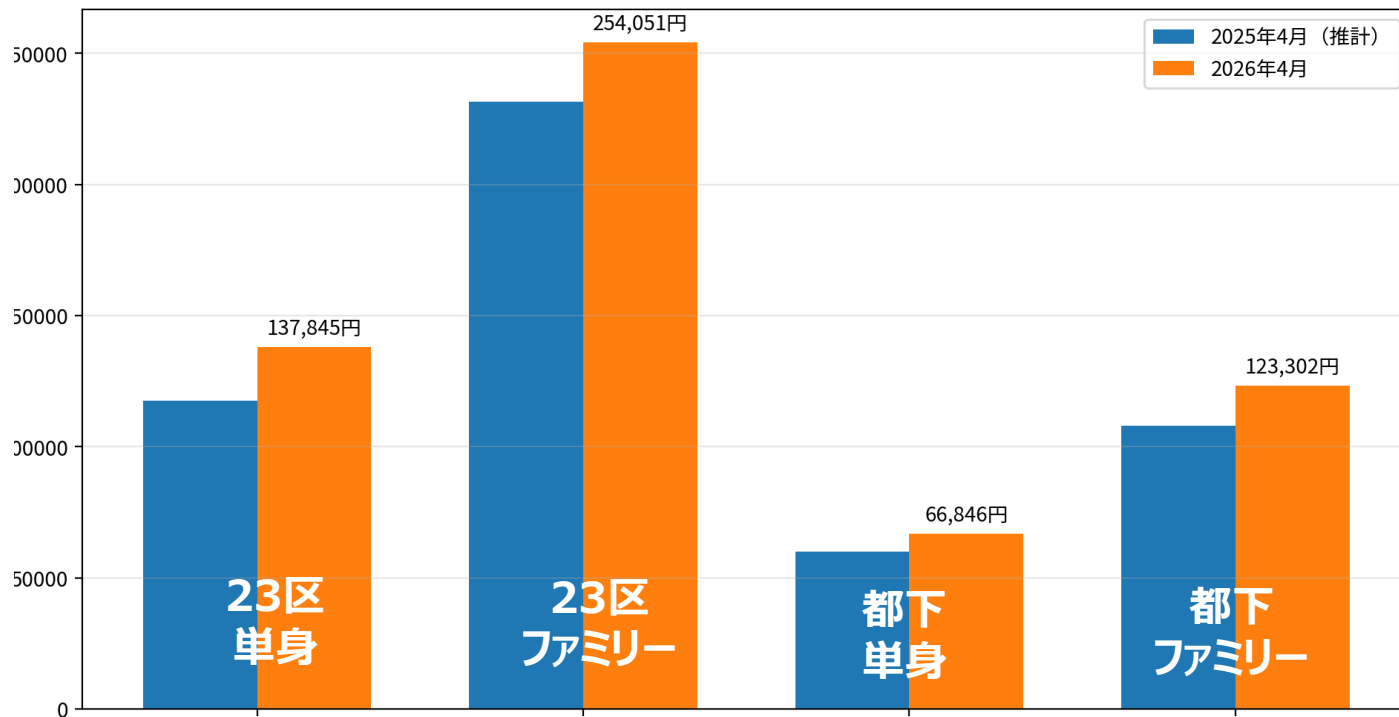
**国民生活センター系の月刊誌『国民生活』でも
不動産ADR・弁護士会の紛争解決センター
民事調停などの利用を説明**

東京都エリア別の視点

エリア	主な区市	Savillsの2026年第1四半期賃料動向レポート
都心	千代田・中央・港 新宿・渋谷・文京	上昇の中心。高所得者・法人・外国人需要が強い
城南	品川・目黒・大田 ・世田谷	住環境・交通利便性で強い。ファミリー需要も堅調
城西	中野・杉並・練馬	都心より割安感があり、上昇余地が大きい
城北	豊島・北・板橋 ・荒川など	割安感から需要流入。外周部の上昇が目立つ
城東	台東・墨田・江東 葛飾・江戸川・足立など	これまで割安だった分、上昇率が出やすい
都下	三鷹・武蔵野・調布 府中・立川・八王子など	23区高騰の受け皿。ファミリー・実需層に強い

東京の賃料は、単身・ファミリーとも上昇

出典：LIFULL HOME'S マーケットレポート 2026年4月（前年値は前年同月比から逆算）



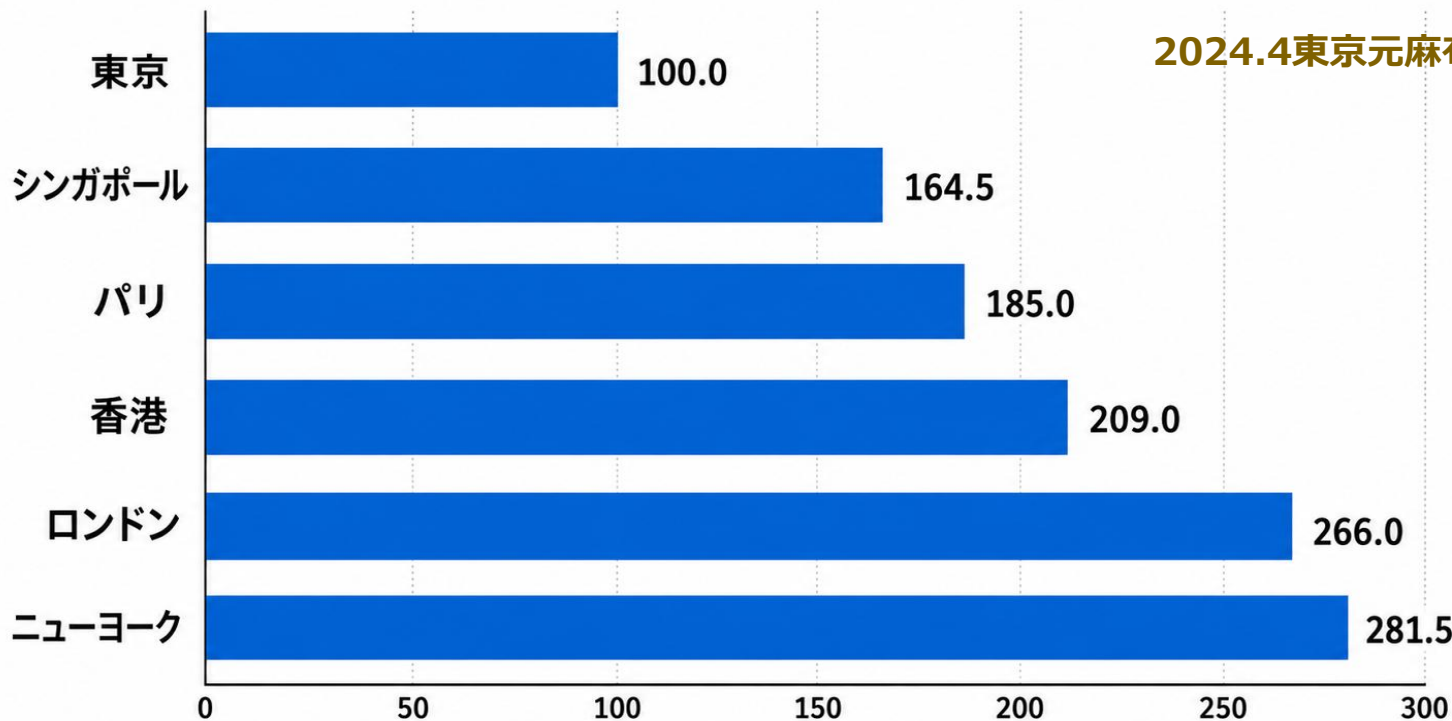
区分	2026年4月掲載賃料	前年同月比
東京23区・ファミリー	254,051円	109.7%
東京23区・シングル	137,845円	117.4%
東京都下・ファミリー	123,302円	114.1%
東京都下・シングル	66,846円	111.6%

世界主要都市と比べると 東京にはまだ伸びしろがある

主要都市 高級住宅賃料比較

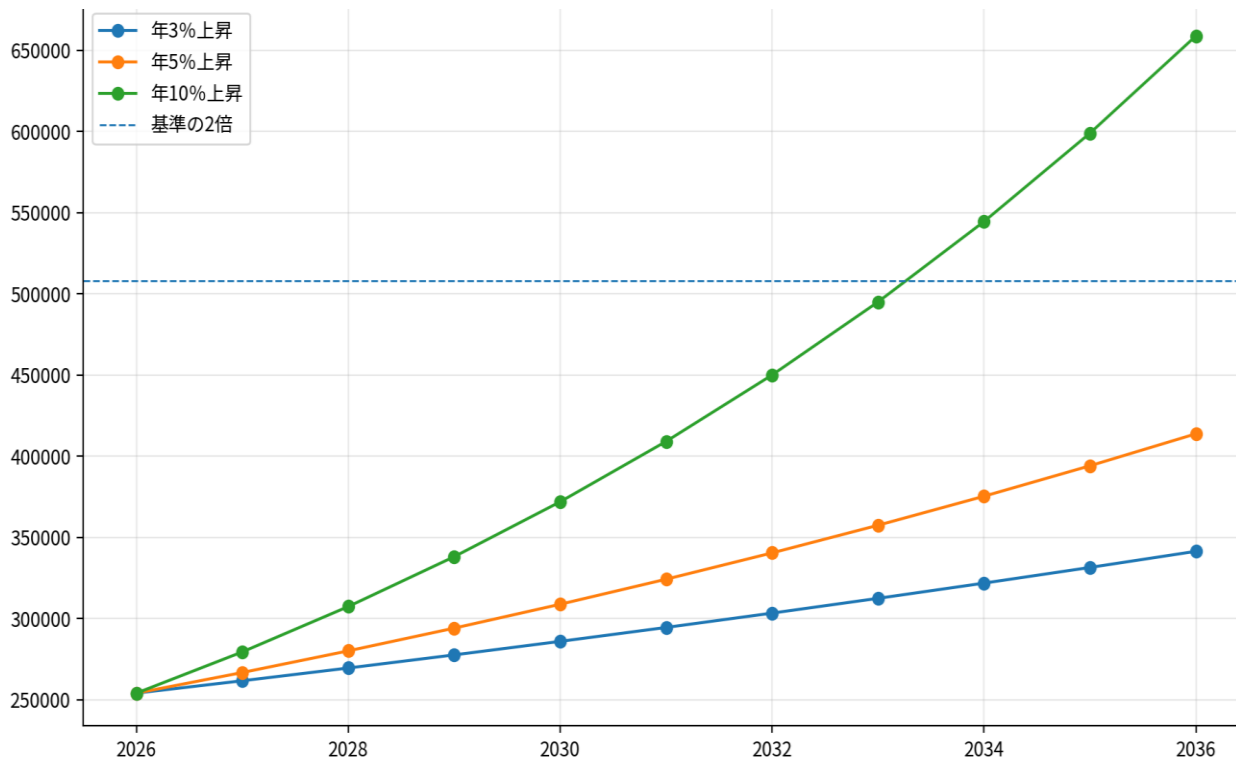
- NY・ロンドンは東京の約2.6～2.8倍水準
- 香港・シンガポールも東京を上回る
- 日本は世界の物価高に遅れて追いつく局面

2024.4東京元麻布 = 100



上昇率で10年後の景色は変わる

23区ファミリー賃料将来シミュレーション



10年後
の目安

年3% 約1.34倍

年5% 約1.63倍

年10% 約2.59倍

家賃を据え置く判断は、
将来の資産価値を据え置く判断にもなり得ます

家賃値上げの前にある「見えない壁」

最初の壁は、数字ではなく「心理の壁」です

- 入居者さんに悪いのではないか
- 退去されたら空室が長引くのでは
- 関係が悪くなるのではないか
- トラブルになったらどうしよう



**慎重さが強すぎると
必要な見直しまで先送りになる**

管理会社・不動産会社にもある 「もう一つの心理の壁」

家賃値上げは、誰にとっても気が重い仕事

- 大家さんも不安。管理会社も不安。入居者も不安
- すでに住んでいる方には、生活・感情・人間関係がある
- 全員が少しずつ不安を抱えるから、最初の一步が出ない



これが、
家賃が長年据え置かれる
大きな理由の一つ

家賃値上げが進まない理由

**根拠があっても、
言い出す勇気と進め方がない**



- 周辺相場より安い。修繕費も保険料も上がっている
- それでも動けないのは、人の感情を扱う経営判断だから
- 強引な交渉でも、理論武装だけでもない

**根拠を整え、順番を守り
不安を減らし、丁寧に伝える**

世の中ではあらゆるものが値上がりしている

物価は令和、家賃は平成、大家さんの我慢は昭和

- 石油、飲食店、電気代、ガス代、保険料
- 建築費、修繕費、管理費、人件費も令和価格



**家賃の適正化は、建物と住環境を守るため
単に「もっと多く取りたい」という話ではない**

家賃値上げは、強気の交渉ではなく 賃貸経営の健康診断・健康管理

- 1** 最大の敵は、入居者ではなく大家さん自身の不安
- 2** 値上げしない優しさが、
将来の住環境を悪くすることがある
- 3** 建物は文句を言わない。
だから大家さんが先に気づく
- 4** 給料には昇給、飲食店には価格改定、
建物には家賃の適正化を
- 5** 家賃だけを据え置く経営は、
建物にだけ我慢を強いているかもしれない





「大家さん大学」チャンネルを どうぞ宜しくお願い致します

チャンネル登録と、いいね！  を頂けると励みになります。



いつでもどこでも学べるニュートラルな無料講座（290本を収録）

**最後まで
ご視聴ありがとうございました**

**会員様
募集中**

**入会金なし
年会費
12,000円です**



**公益社団法人東京共同住宅協会は、
大家さん・地主さんを支援する公益の相談機関です**

**相談員も専門分野の方が常に90人以上登録しておりますので
ご相談がございましたら、何なりとお寄せください。**

☎03-3400-8620