

2024年11月15日  
SOMPOインスティテュート・プラス株式会社

幸福度研究会報告書『日本社会は幸せか？～多様な幸福感・幸せへの道しるべ～』の公表  
～日本全国の18歳～89歳の男女に幸福度に関するアンケートを実施～

SOMPOインスティテュート・プラス株式会社（取締役社長：司波卓 以下「S I +」）は、2024年4月から前野隆司氏（慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科教授、武蔵野大学ウェルビーイング学部学部長）を座長とする「幸福度研究会」を運営してきました。この度、当研究会における議論や、当研究会にて行ったアンケート調査（日本全国の18歳～89歳の男女7,471人を対象としたインターネット調査）の分析結果を盛り込み、日本社会における幸福感の姿を分析した報告書『日本社会は幸せか？～多様な幸福感・幸せへの道しるべ～』を公表しました。

## 1. 背景

「幸福度」に関わる研究は国内外で取り組まれているが、多くの場合、日本の評価・スコアは芳しくありません。しかし、日本は世界の中で先進国と位置付けられる豊かな国であり、治安・公衆衛生の水準も高い国です。これまでの幸福度に係るアプローチは、欧米中心に研究が進んできたこともあり、日本における幸福の感じ方を必ずしも反映していないという考え方もあります。そこでS I +では、有識者で構成する「幸福度研究会」を2024年4月に立ち上げ、既存の研究成果を踏まえつつ、年代・性別等の属性や個人の価値観によって、幸福の感じ方に多様性があることを前提として、日本社会における幸福とは何かを浮き彫りにする試みに取り組んできました。

### ●研究会の構成（敬称略）

|           |        |                                                       |
|-----------|--------|-------------------------------------------------------|
| ＜座長＞      | 前野 隆司  | 慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科 教授<br>武蔵野大学ウェルビーイング学部 学部長 |
| ＜座長代理＞    | 迫田 英典  | SOMPOインスティテュート・プラス 理事長                                |
| ＜委員＞※50音順 |        |                                                       |
|           | 内田 由紀子 | 京都大学 人と社会の未来研究院 院長・教授                                 |
|           | 亀田 制作  | SOMPOインスティテュート・プラス<br>プリンシパル兼エグゼクティブ・エコノミスト           |
|           | 坊垣 佳奈  | 株式会社マクアケ 共同創業者・取締役                                    |
|           | 松下 美帆  | 内閣府経済社会総合研究所 特別研究員、内閣参事官（内閣官房副長官補付）                   |
|           | 室橋 祐貴  | 日本若者協議会 代表理事                                          |
|           | 山崎 聖子  | 株式会社電通総研 フェロー                                         |

## 2. アンケート調査結果

### （1）調査概要

調査対象：日本全国の18歳～89歳の男女

調査期間：2024年7月26日～29日

調査方法：インターネット調査

有効回答数：7,471名（男性：3,632名、女性3,839名）

## (2) 調査結果のサマリー

研究会におけるアンケートの主な分析結果は以下のとおりです。

- ◆年代別の幸福度は、若年層・高齢層が高く、30～50代が落ち込む“U字型”。
- ◆幸福度を回答する際には「健康」や「安心・安全」を重視するという結果だったが、統計的に分析すると、実際に幸福度に影響している分野は「生きがい・未来への希望」「所得・富」「交友関係・人間関係」だった。
- ◆若年層は自分自身や日本社会の将来に希望を持っている。若年層が希望を持ち続けられる社会を作る必要があるのではないか。一方、「生きがい・未来への希望」の満足度が低い30～50代の中でも、挑戦への意欲が強い人は満足度が高い傾向にある。チャレンジ精神を持つことで、生きがいを感じることができるのではないか。
- ◆所得と幸福度は一定の相関はあるものの、あらゆる所得層にも幸福を感じている人はいる。この場合も、「生きがい・未来への希望」を持って生活・行動することが幸福への道。
- ◆交友関係・人間関係の構築も幸福度と関係が深い。「家族」よりも距離がある「地域・隣人」と親密なコミュニケーションを取れている人は、交友関係・人間関係の満足度が高まる。狭い関係性に閉じるのではなく、いかに拡がりを持つかが大事ではないだろうか。また、人目を全く気にしないよりは、気にしている人の方が、幸福度は高い。ただし、行き過ぎ（気にしすぎ）は逆効果。

※詳細はS I +ウェブサイト (<https://www.sompo-ri.co.jp/publicity/wellbeing/>) をご参照下さい。

## 有識者のコメント

### <前野座長>

日本における多様な幸福についてのレポートができました。

「何が幸せに影響すると思っているか」と「何が実際に幸せに影響するか」が多少異なることや、若者は将来に希望を持っていることなど、日本の多様で明るい未来を予感させる結果となりました。

ぜひ多くの方にご覧いただき、幸せへの道しるべとしていただければ幸いです。

### <内田委員>

日本の幸福は、「どんなことにおいても最高の状態を手に入れる」拡大志向よりは、生きがいを大切に、また、家族や他者とのかかわりあいの中で、気遣いをしながらも良い着地点を見つけていこうとするものなのではないかと思います。各人の状況や、世代による違い、社会的役割に応じた、個別の「日々の課題」があると思いますが、コミュニティに開かれることや生きがいを見つけること、他者と協働することから、幸せを見出していく過程があることが本調査においても表れていると思います。多様な幸せを追いかけることが保障される社会であればと願います。

以上

### 【本件に関する問い合わせ先】

SOMPOインスティテュート・プラス株式会社      統括上席研究員 濱野展幸  
統括上席研究員 中村岳

電話：03-3349-5175、E-mail：nhamano@sompo-ri.co.jp, tnakamura@sompo-ri.co.jp