

（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～ ショートサマリー

2024年11月15日

SOMPO インスティテュート・プラス株式会社

幸福度研究会事務局

目次

1. はじめに	・・・ P2
2. 調査結果サマリー	・・・ P3
3. 幸福度に関わるアンケート調査の設計	・・・ P4
4. 「幸福度」の全体像	・・・ P5～P9
5. 「生きがい・未来への希望」を感じるには？	・・・ P10～P17
6. やはり“お金”は大事なのか？	・・・ P18～P25
7. 絆が生む幸せ	・・・ P26～P32

はじめに

- ◆ 「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・スコアは芳しくない。
- ◆ 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。
- ◆ 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る。
- ◆ そこでSOMPOインスティテュート・プラスでは、有識者で構成する「幸福度研究会」を2024年4月に立ち上げた。研究会は、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は何かを浮き彫りにする試みに取り組んできた。
- ◆ 具体的には、主観的な「幸福度」についてのアンケートを通じて、幸福の構成要素を明らかにし、その要因を深掘りするものである。

調査結果サマリー

主なアンケート・分析結果は次のとおり。

- ◆ 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。

幸福度に関わるアンケート調査の設計

◆ 調査手法: インターネット調査

- ◆ 調査対象者: 全国18歳～89歳の男女。7,471人から回答を得た。性・年代の別は日本の人口構成比とほぼ等しくした。

	18-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70-79歳	80-89歳	合計
男性	82	446	476	625	656	535	547	265	3,632
女性	76	430	474	604	652	555	630	418	3,839
合計	158	876	950	1,229	1,308	1,090	1,177	683	7,471

◆ 調査期間: 2024年7月26日(金)～29日(月)

◆ 質問設計の概要

- 1) 各人の「幸福度」を質問した。: 現在、あなたはどの程度、幸せですか。「とても幸せ」を10点、「とても不幸せ」を0点として、最も近いと思う点数をお選びください。
- 2) 先行研究や研究会の議論を踏まえ、幸福度を構成する要素(分野)として次の12要素(分野)に着目した。
 - ①所得・富
 - ②仕事(ワークライフバランスを含む)
 - ③健康
 - ④住環境・自然環境
 - ⑤子育て・介護の環境
 - ⑥生きがい・未来への希望
 - ⑦自己決定(自分で未来を決められる状態)
 - ⑧交友関係・人間関係
 - ⑨自己肯定・他者との比較
 - ⑩コミュニティとのつながり・社会貢献
 - ⑪安心・安全
 - ⑫政治参画

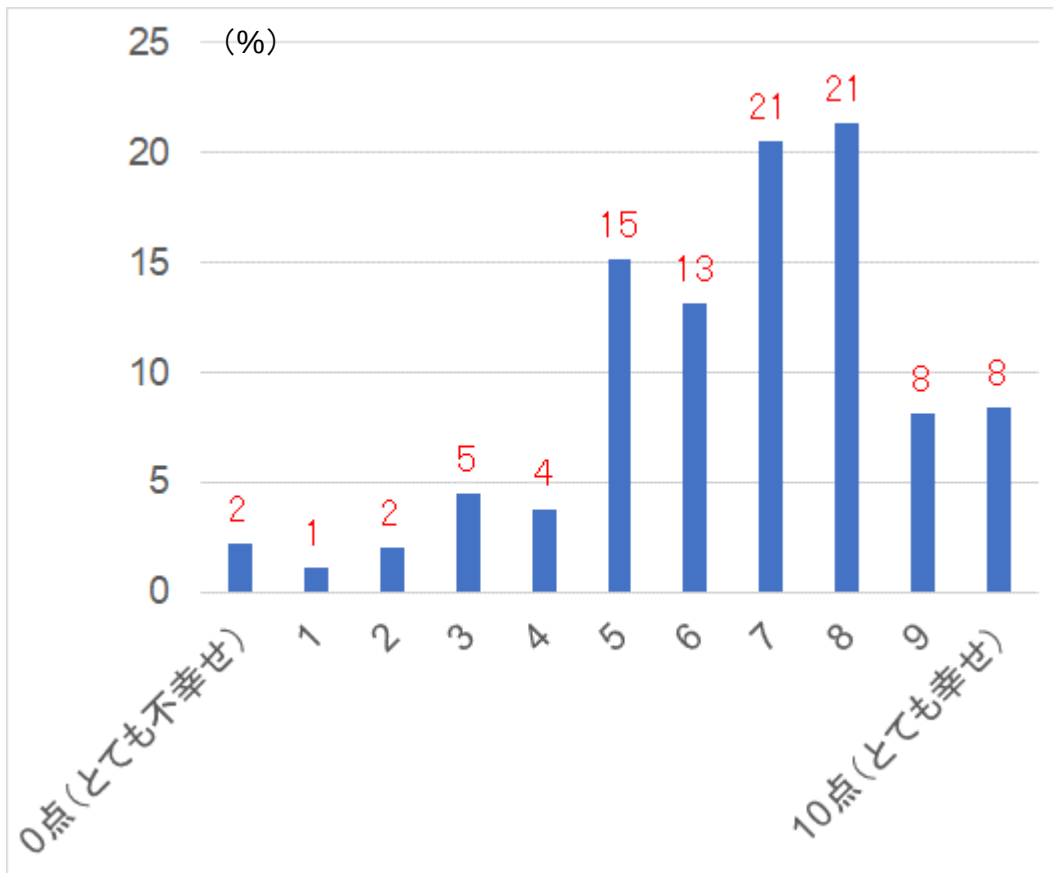


「幸福度」の全体像

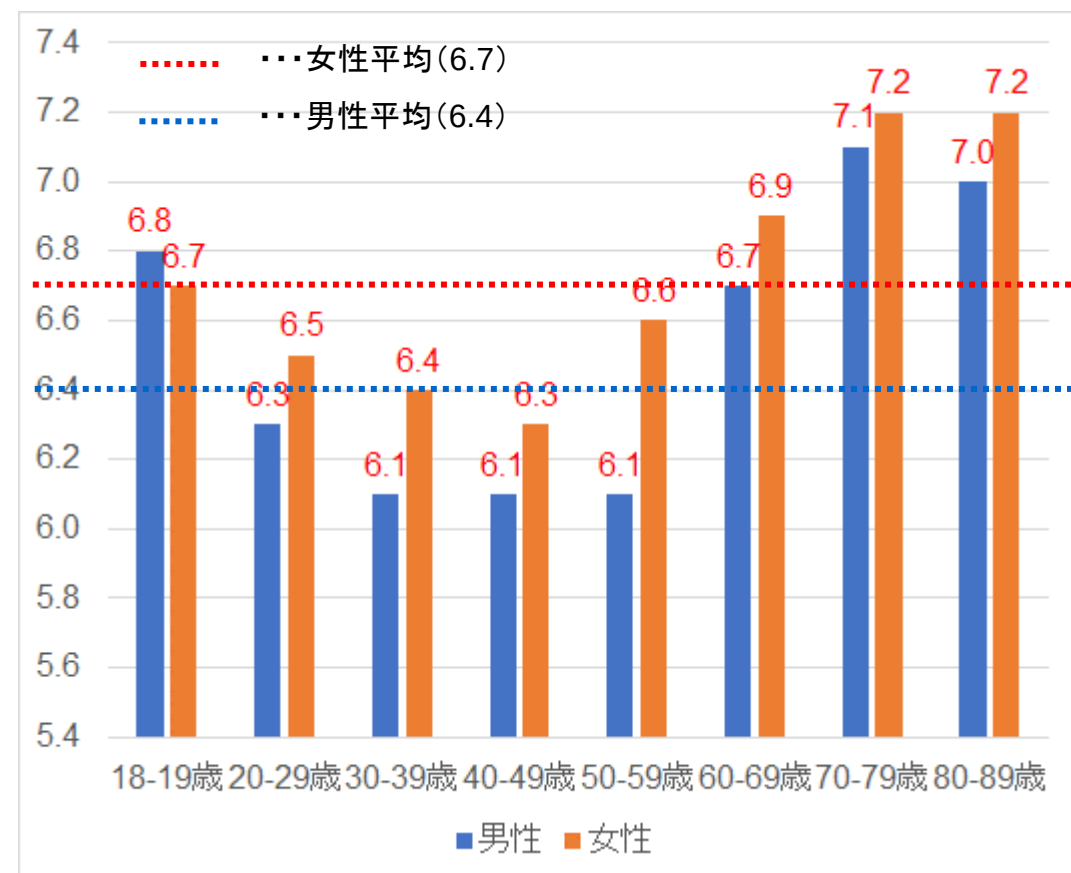
日本全体、性・年代別の幸福度

「どの程度、幸せ」かを0(とても不幸せ)～10(とても幸せ)で尋ねたところ、平均は6.6、回答の分布は「5」と「7・8」にヤマがある。年代別では、若年層・高齢層が高く、30～50代が落ち込む“U字型”となった。性別では女性の方が幸福度が高い。

幸福度の分布



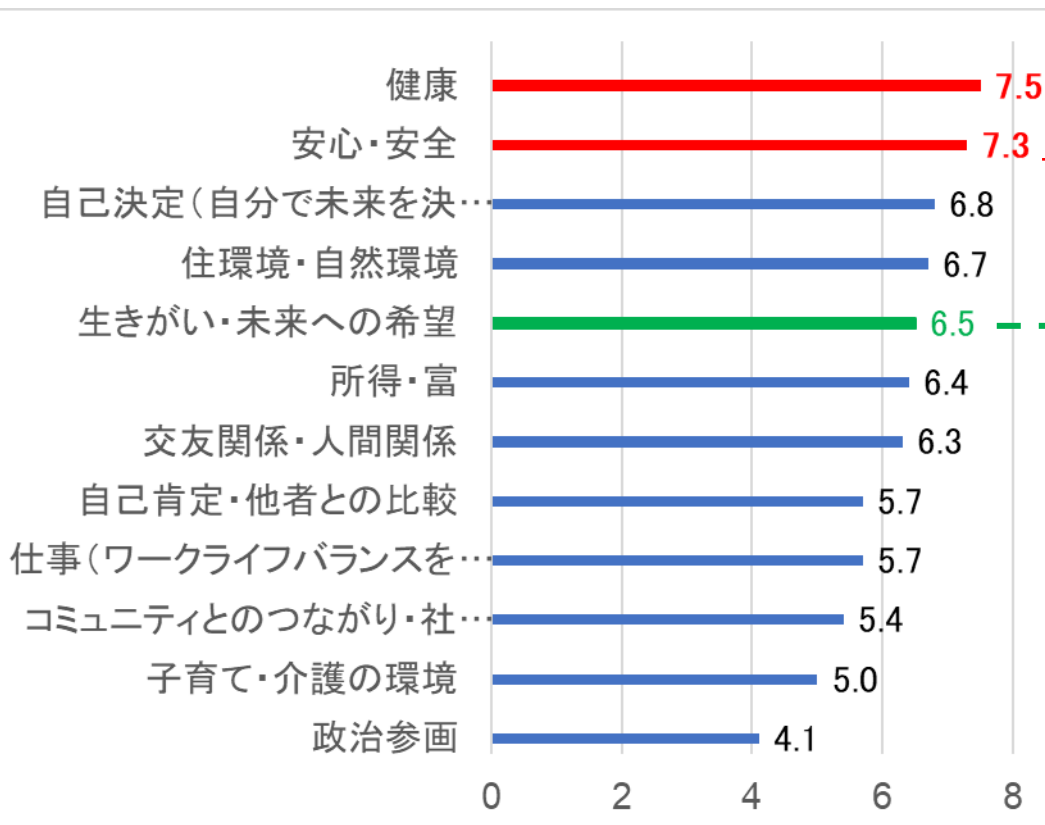
幸福度の平均(性・年代別)



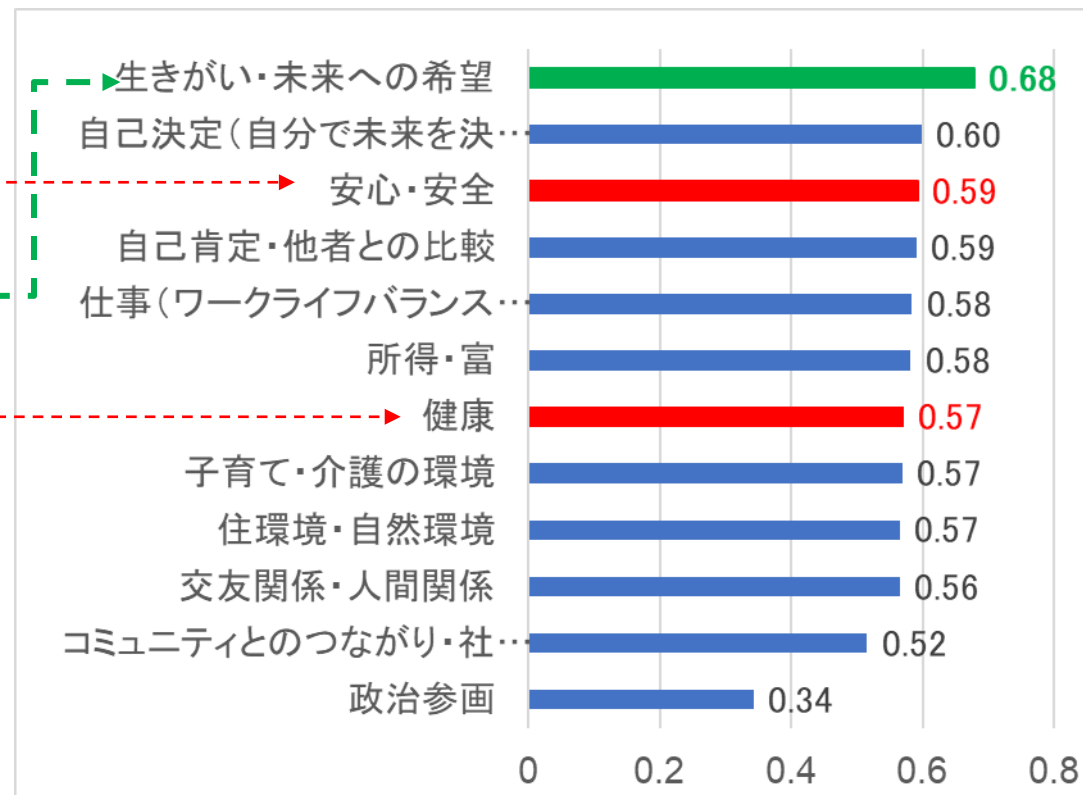
何が「幸福度」を構成しているのか①

幸福度を回答する際、それぞれの分野を、**どの程度、重視したか**尋ねたところ(0:全く重視していない～10:とても重視している)、「健康」「安心・安全」の平均値が高かったが、「満足度」(どの程度、満足しているかという問いへの回答)と「幸福度」の相関は、「生きがい・未来への希望」がもっとも高く、「健康」「安心・安全」は他の分野と大きな差はなかった。

幸福度を回答する際に重視した分野



「分野別の満足度」と「幸福度」の相関係数

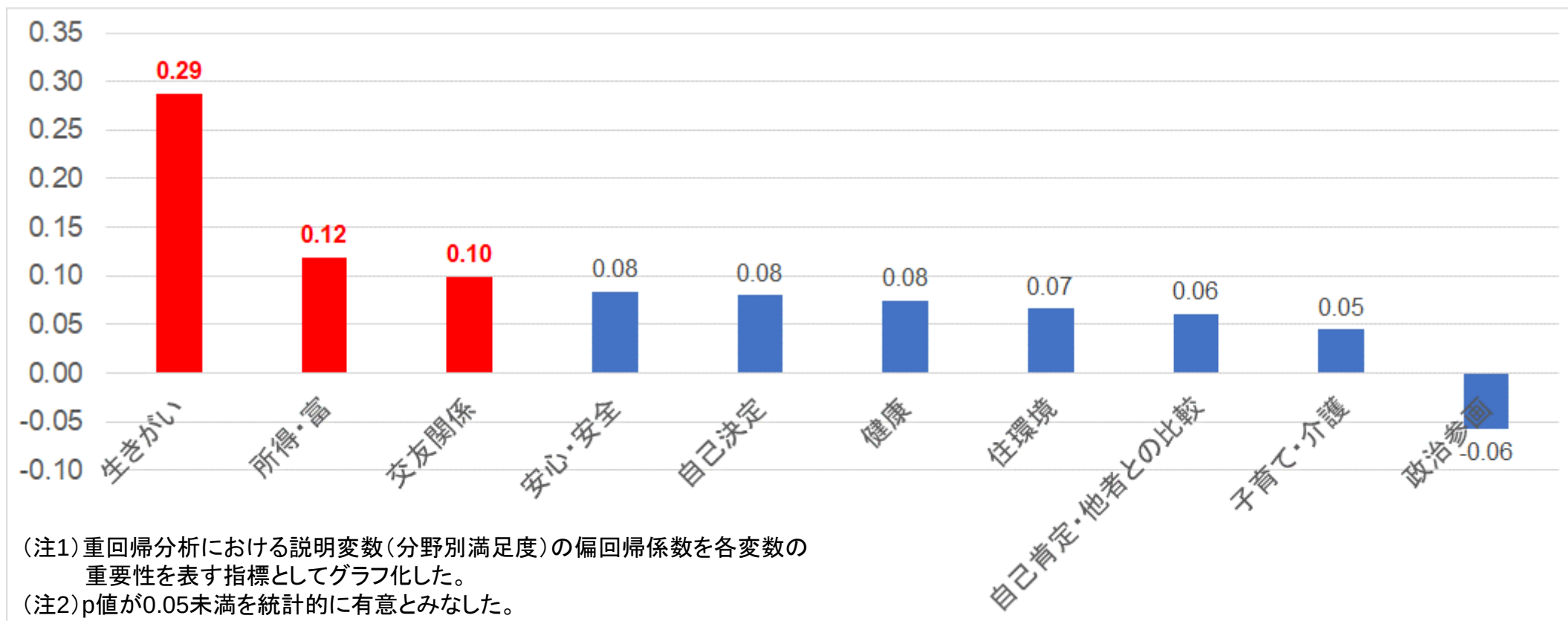


(注)各分野をどの程度重視したかの回答の平均値

何が「幸福度」を構成しているのか②

幸福度を分野別満足度で重回帰分析し、「どの分野が幸福度を左右しているか」を解析したところ、「**生きがい・未来への希望**」「**所得・富**」「**交友関係・人間関係**」の順で幸福度への影響が大きかった。「仕事（ワークライフバランスを含む）」「コミュニティとのつながり・社会貢献」は統計的に有意ではなかった。

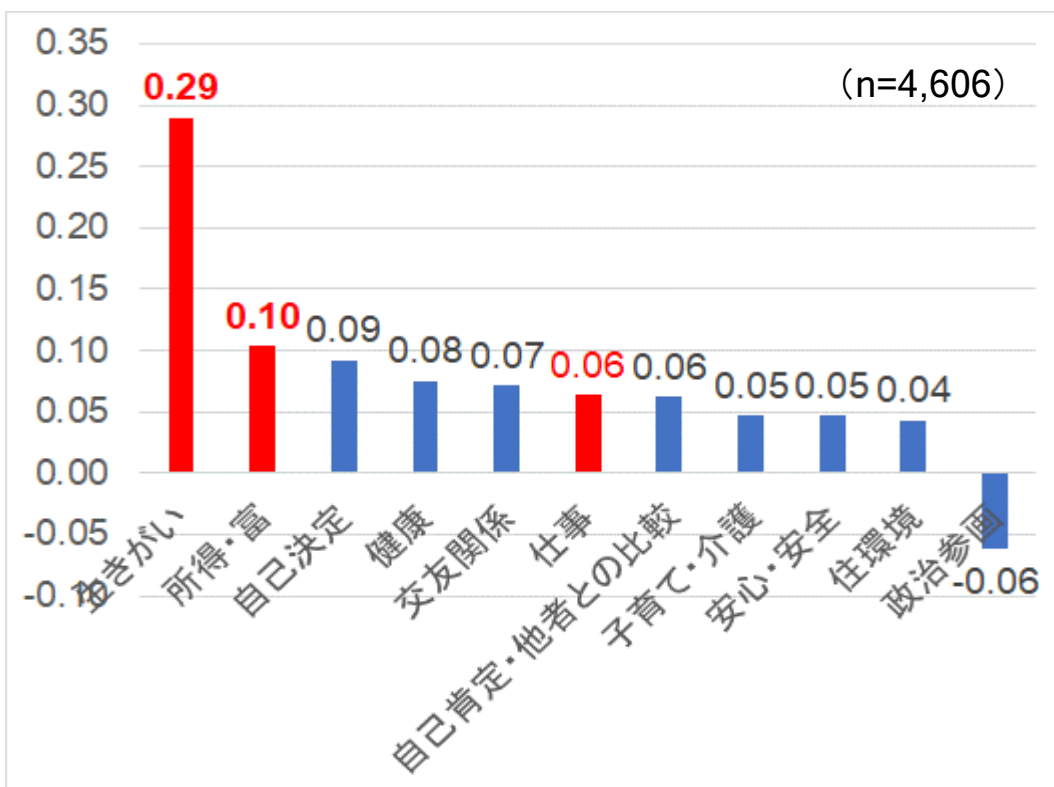
「幸福度」への影響度（幸福度と分野別満足度の重回帰分析）



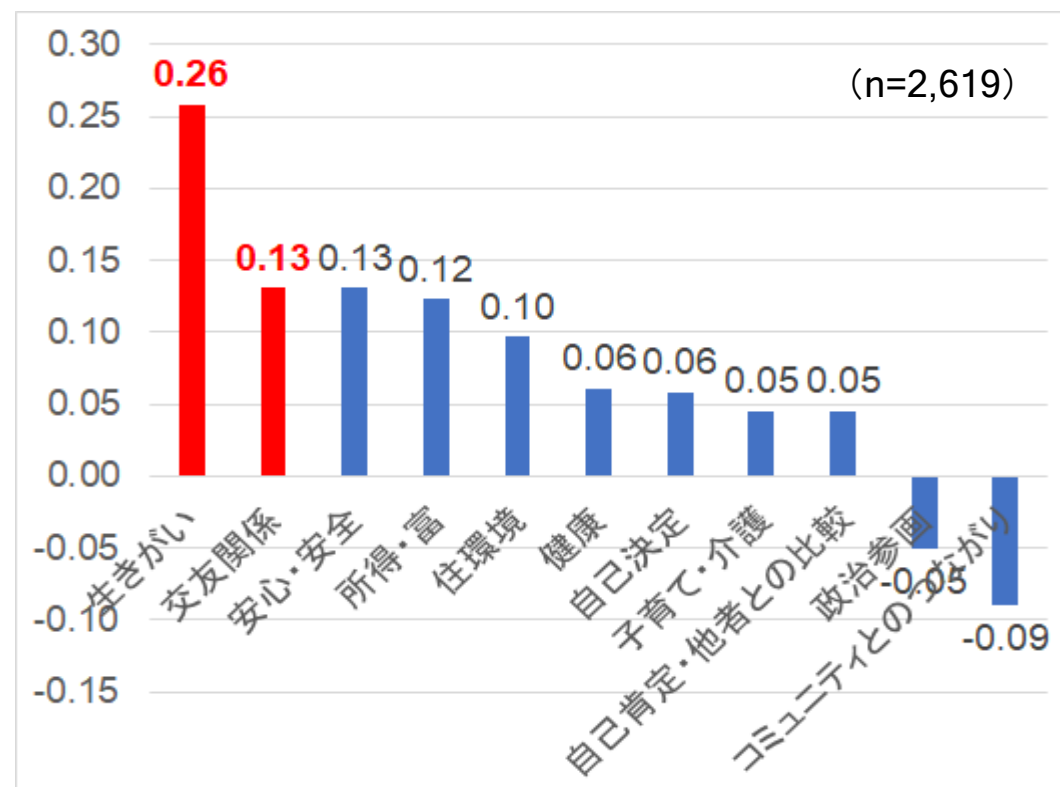
何が「幸福度」を構成しているのか③

なお、職に就いている人に限ると、「仕事(ワークライフバランス)」は有意に転じるものの、影響度は相対的に小さくなく、「生きがい・未来への希望」「所得・富」の影響が大きかった。職に就いていない人は、「生きがい・未来への希望」「交友関係・人間関係」の影響が大きかった。

「幸福度」への影響度(職に就いている人)



「幸福度」への影響度(職に就いていない人)



(注1)重回帰分析における説明変数(分野別満足度)の偏回帰係数を各変数の重要性を表す指標としてグラフ化した。

(注2) p値が0.05未満を統計的に有意とみなした。



「生きがい・未来への希望」を感じるには？

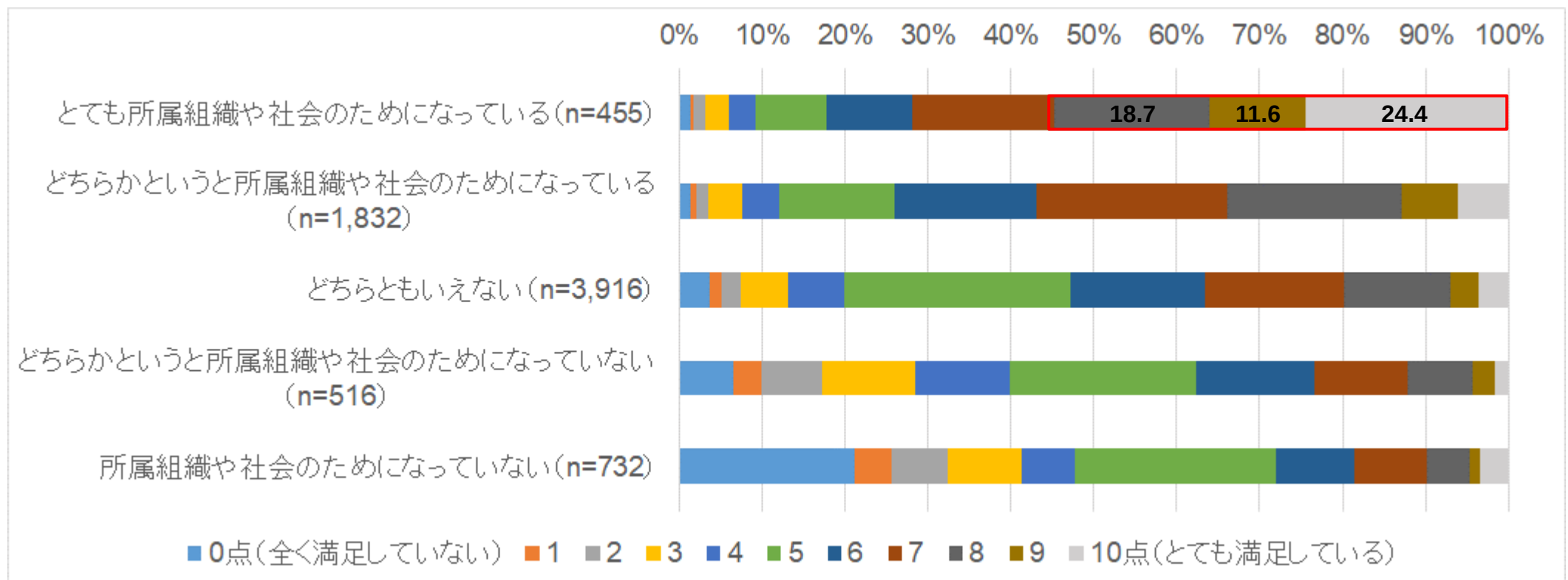
「生きがい・未来への希望」を高める要素①

自身の取り組んでいること(仕事・学業・社会やコミュニティのために取り組んでいること)が、会社や社会などのために
なっていると思っている人ほど、「生きがい・未来への希望」に関する満足度が高い傾向がある。

<問>

・あなたの仕事や学業、または社会やコミュニティのために取り組んでいることは、会社などの所属組織や社会のためになっていると思いますか。

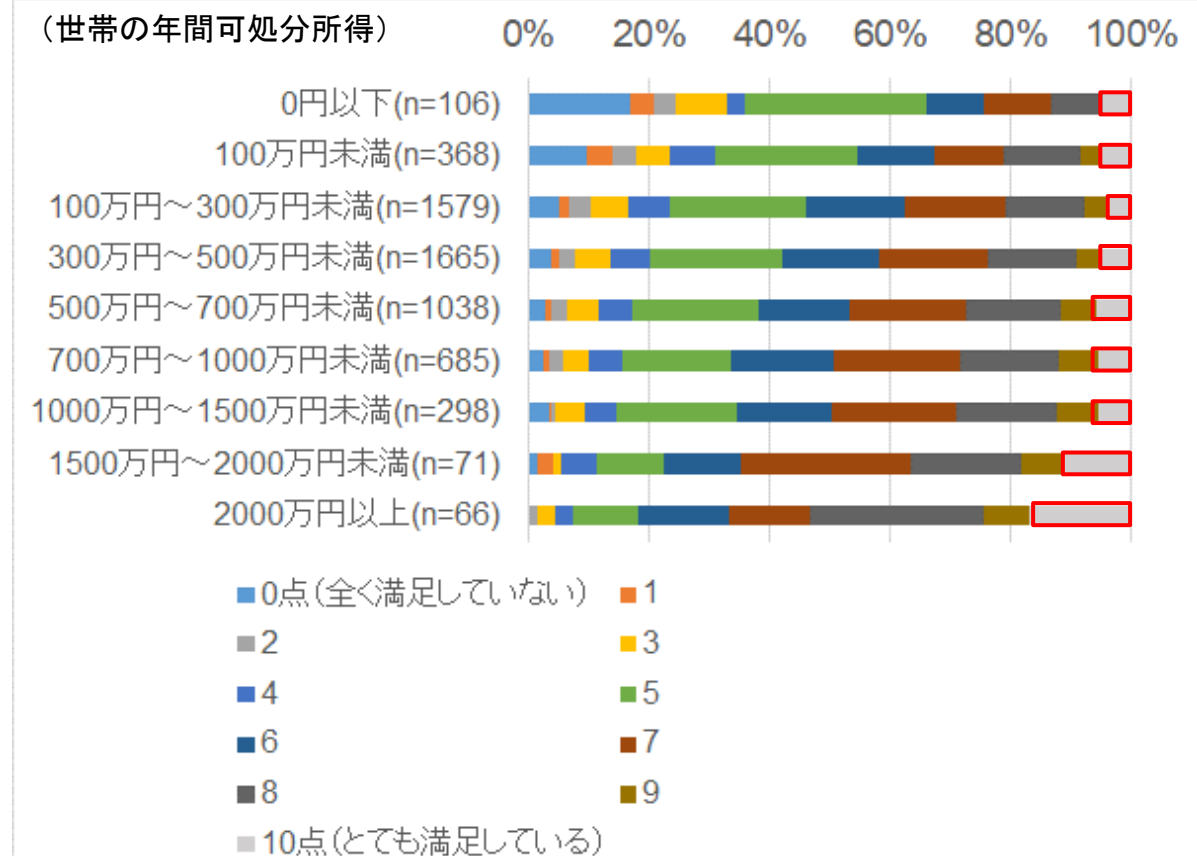
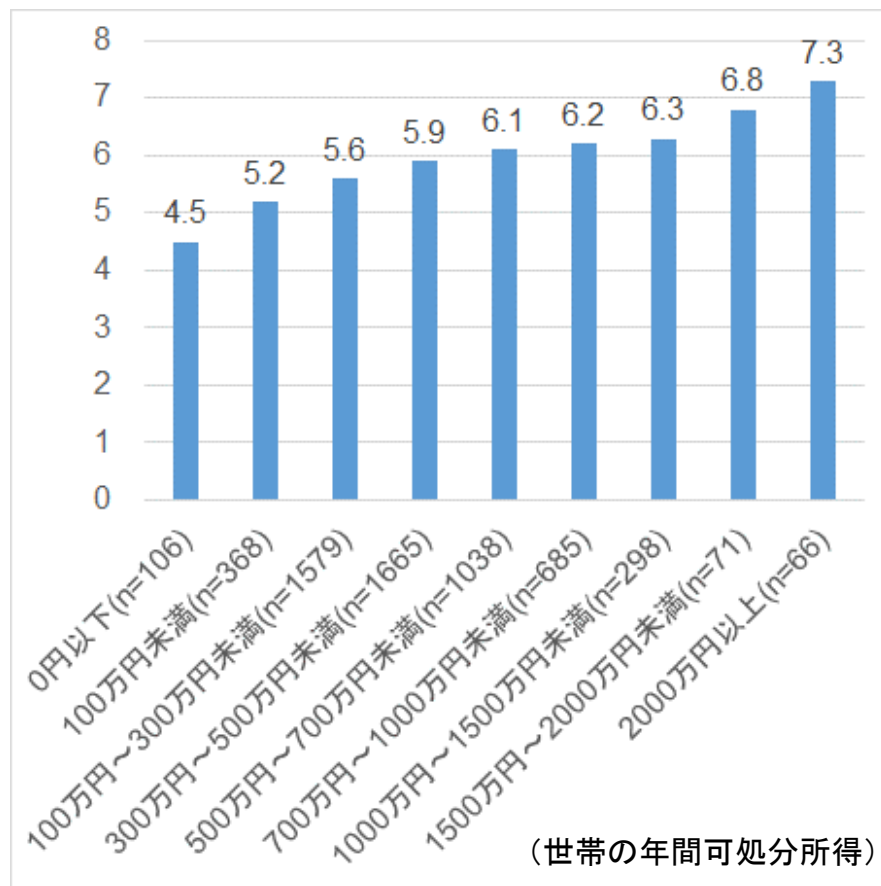
「生きがい・未来への希望」に関する満足度



「生きがい・未来への希望」を高める要素②

世帯所得（年間の世帯可処分所得）の高い人ほど「生きがい・未来への希望」に関する満足度が高い傾向にはあるが、**あらゆる所得層で「生きがい・未来への希望」に関して満足している人もいる。**

「生きがい・未来への希望」に関する満足度（所得別の回答の平均値と各回答の割合）



(注) 可処分所得: 実収入から、税金や社会保険料など原則として世帯の自由にならない支出(非消費支出)を差し引いた額で、いわゆる手取り収入のこと

「生きがい・未来への希望」を高める要素③

世帯所得が300万円未満※の人のうち、「職場・学校」や「地域・隣人」と親密なコミュニケーションを取っている人は、「生きがい・未来への希望」に関する満足度が高い。

※世帯所得ごとに幸福度の平均を取ると、300万円が日本全体の平均(6.6)を分ける閾値になっている(P19参照)。

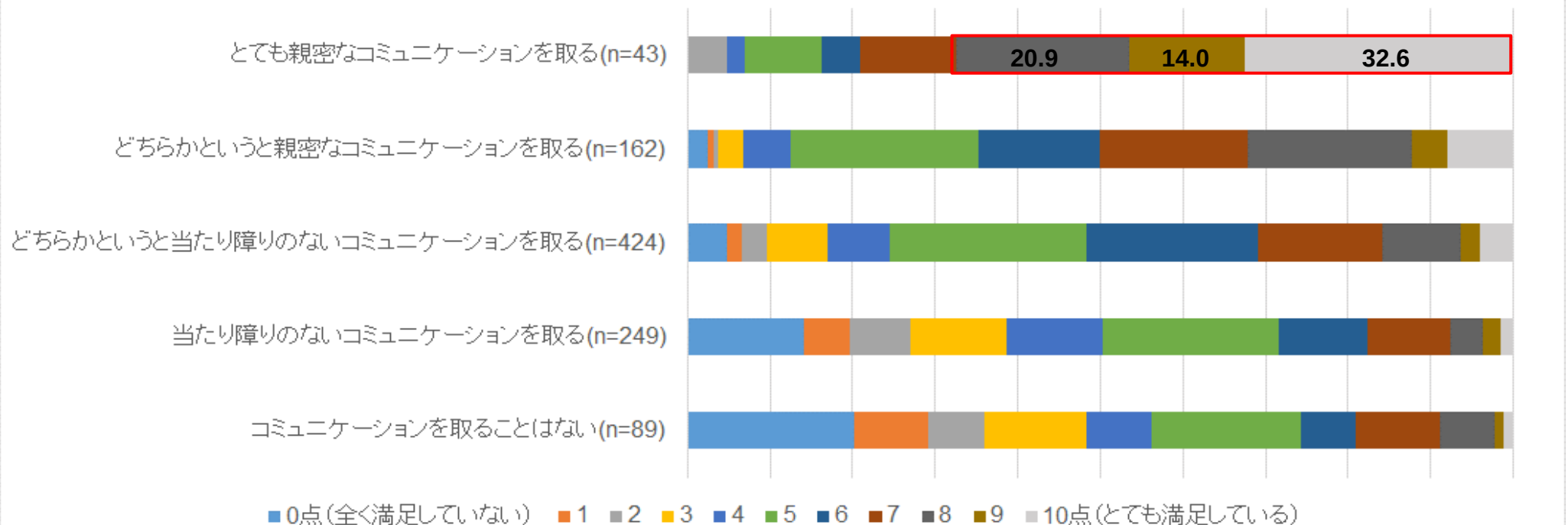
<問>

・あなたは、職場・学校の人たちとの対話(オンラインや電話も含む)において、親密なコミュニケーションを取りますか。

「生きがい・未来への希望」に関する満足度(世帯所得300万円未満)

(※)母集団を世帯年収300万円未満に絞っている。

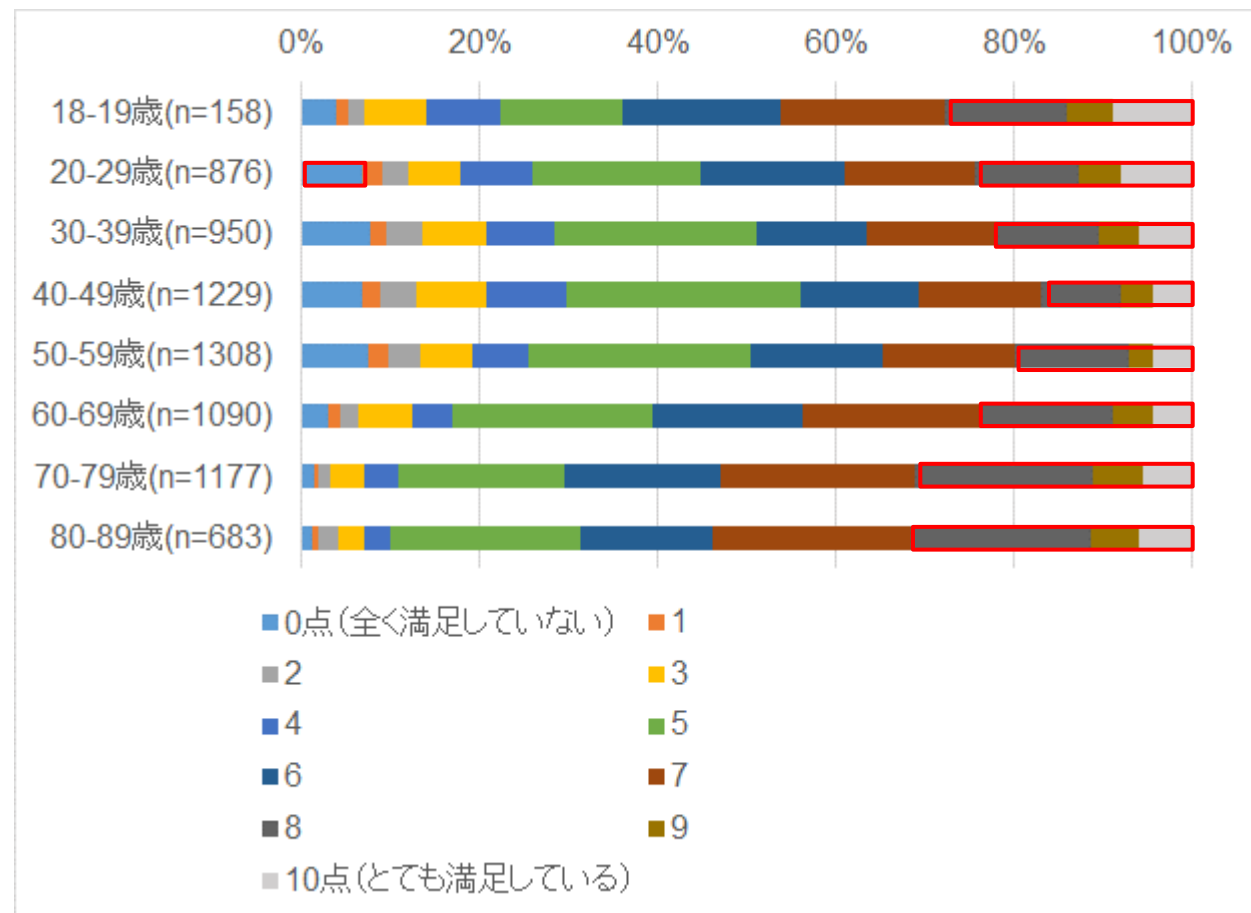
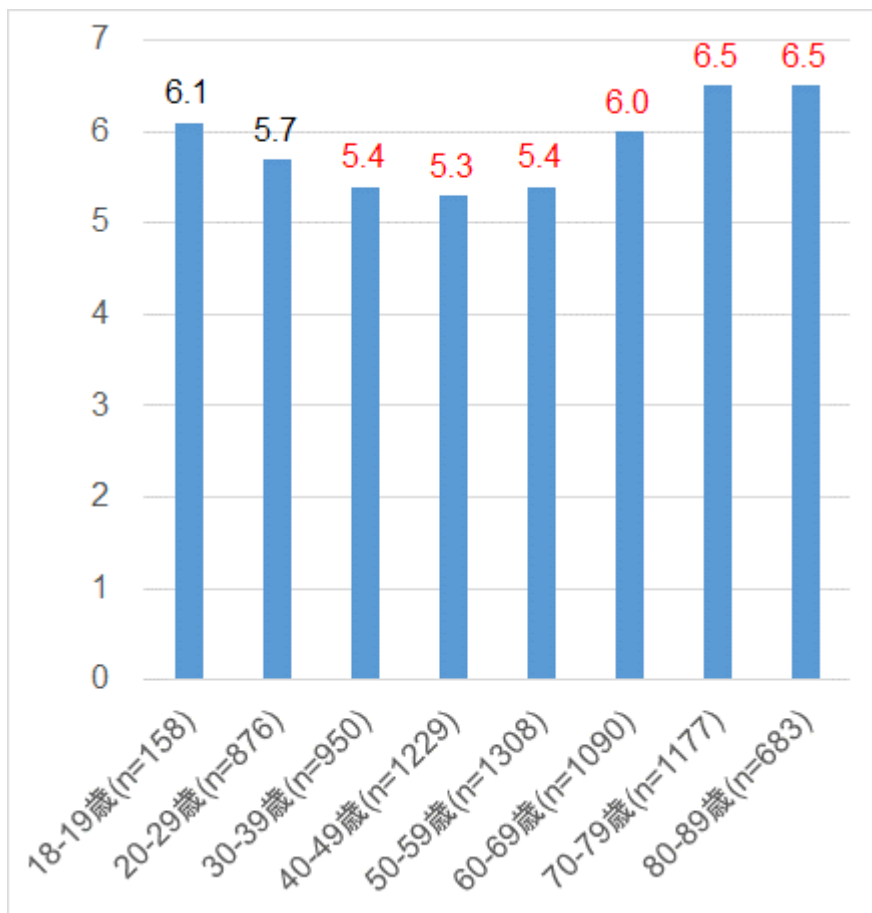
0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%



「生きがい・未来への希望」を高める要素④

年代別の「生きがい・未来への希望」に対する満足度は、幸福度と同様、**若年層・高齢層が高く、30～50代が落ち込む“U字型”**になっている。ただし、20代は「まったく満足していない」とする回答も多く(6.8%)、二分化されている。

「生きがい・未来への希望」に関する満足度(年代別)



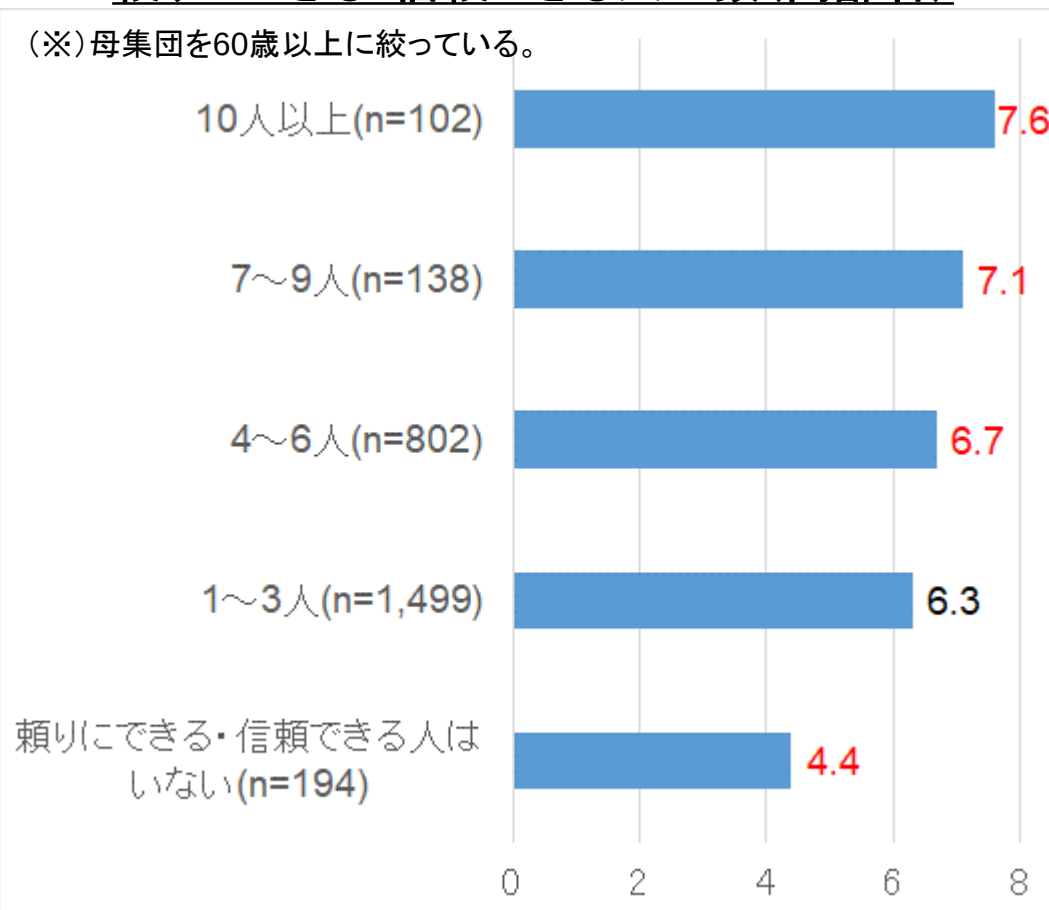
(注) 平均値の差の検定で有意水準5%で有意な場合に赤字で表示。

「生きがい・未来への希望」を高める要素⑤

高齢者(60代以上)のなかで、頼りにできる・信頼できる人を多く持っている人や、寄付・ボランティアに参加している人は、「生きがい・未来への希望」に関して満足度が高い傾向がある。

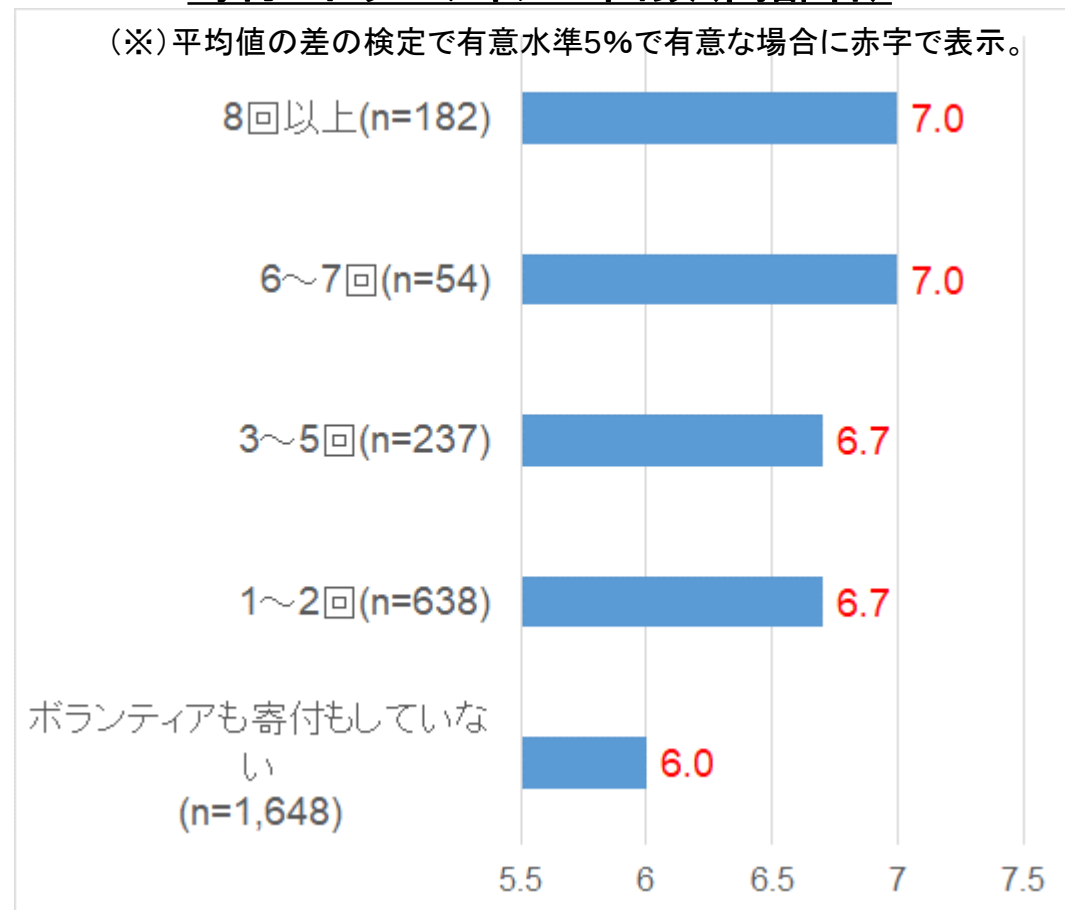
「生きがい・未来への希望」に関する満足度と 頼りにできる・信頼できる人の数(高齢者)

(※)母集団を60歳以上に絞っている。



「生きがい・未来への希望」に関する満足度と 寄付・ボランティアの回数(高齢者)

(※)平均値の差の検定で有意水準5%で有意な場合に赤字で表示。



「生きがい・未来への希望」を高める要素⑥

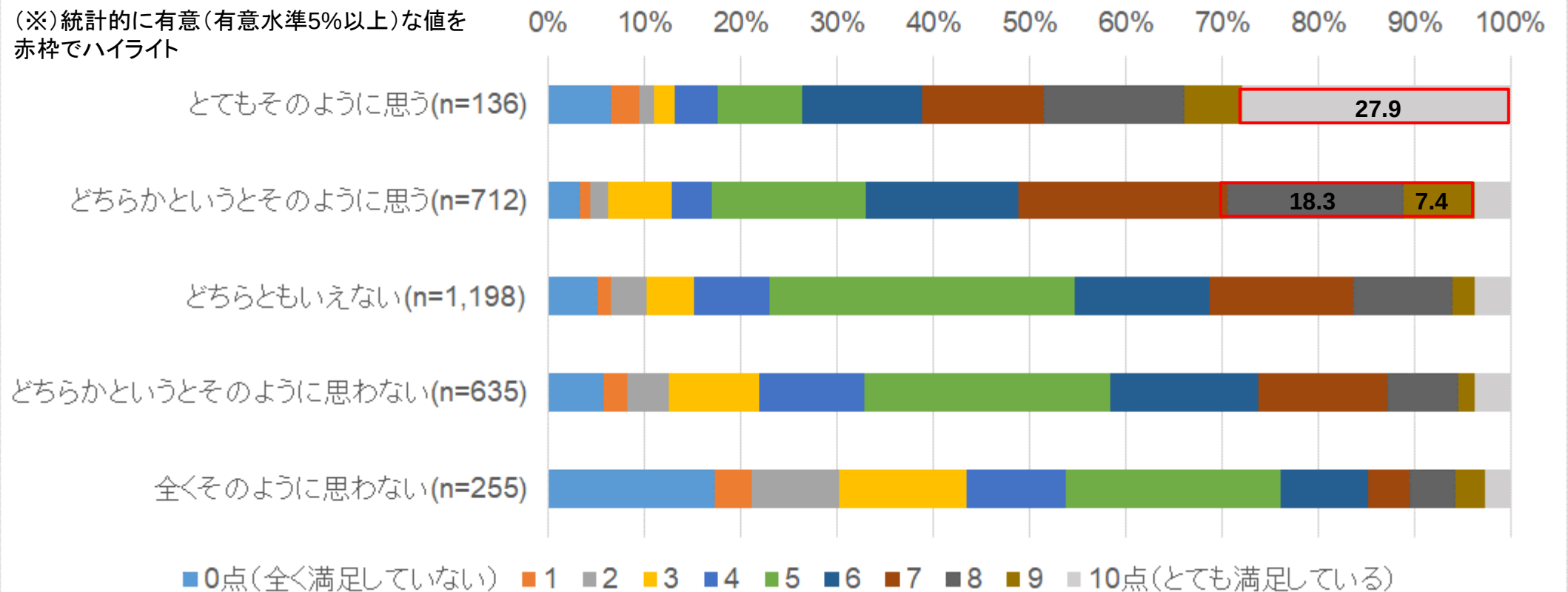
年代別で見た時に「生きがい・未来への希望」の満足度が低い30～50代の中でも、挑戦への意欲が強い人は満足度が高い傾向がある。

<問>

・あなたは仕事や学業において、リスクを冒しても、新しいことやあなたにとって魅力的なことに挑戦したいと思いますか。

「生きがい・未来への希望」に関する満足度と「挑戦」の関係(中年層)

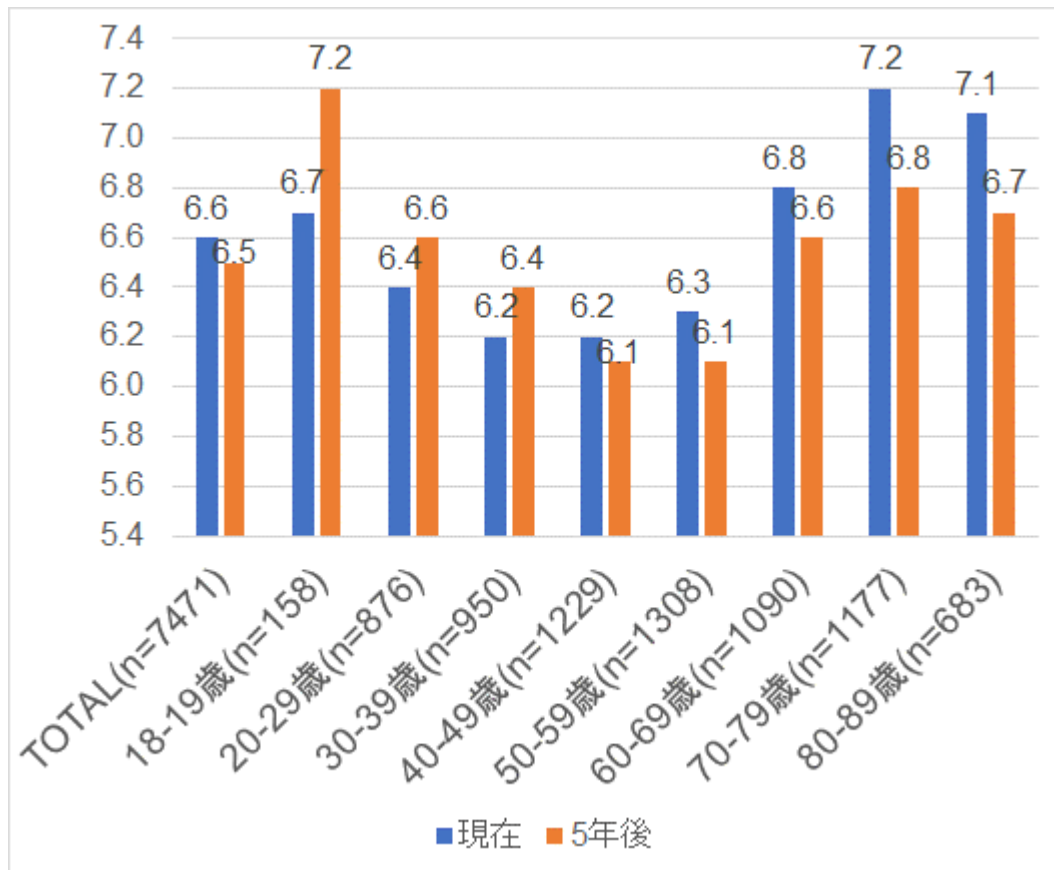
(※)統計的に有意(有意水準5%以上)な値を赤枠でハイライト



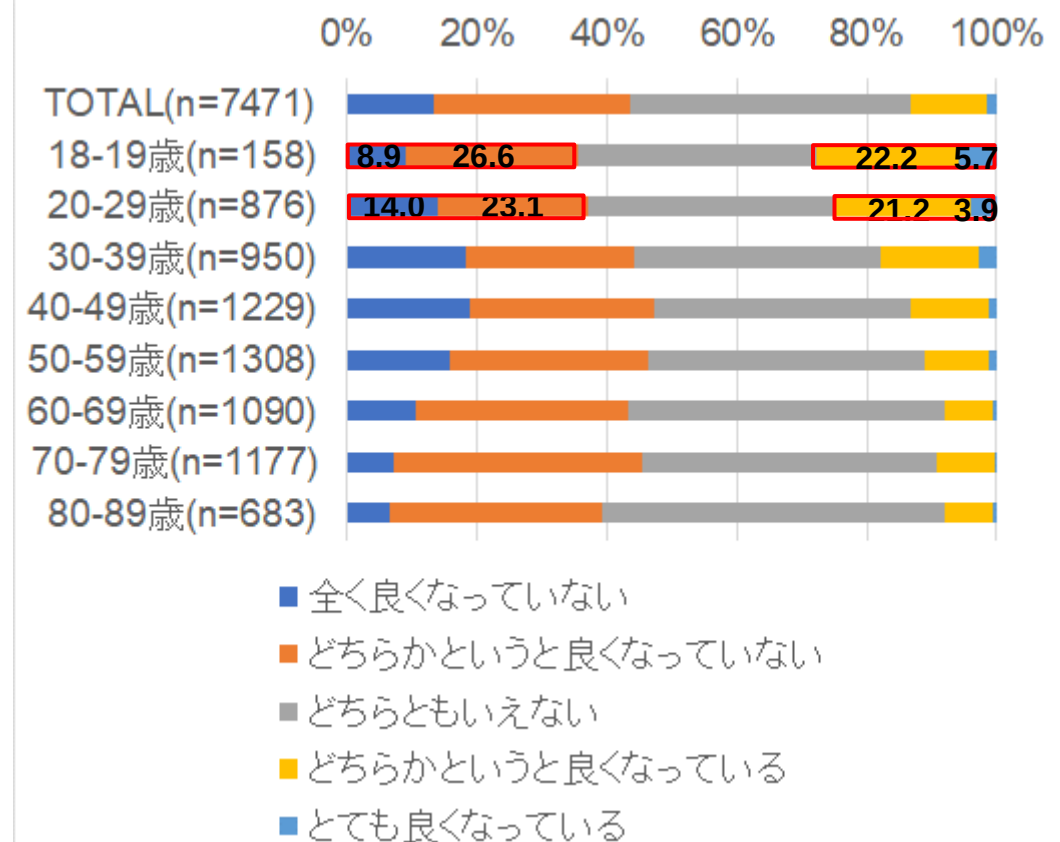
「生きがい・未来への希望」を高める要素⑦

若年層の方が「5年後」の自分や日本社会に期待を持っている。ただし、日本社会の見通しについてはポジティブな回答よりもネガティブな回答が多い(18-19歳:27.9%<35.5%、20代:25.1%<37.1%)。

現在と5年後の自身の幸福度(年代別)



5年後の日本社会の見通し(年代別)



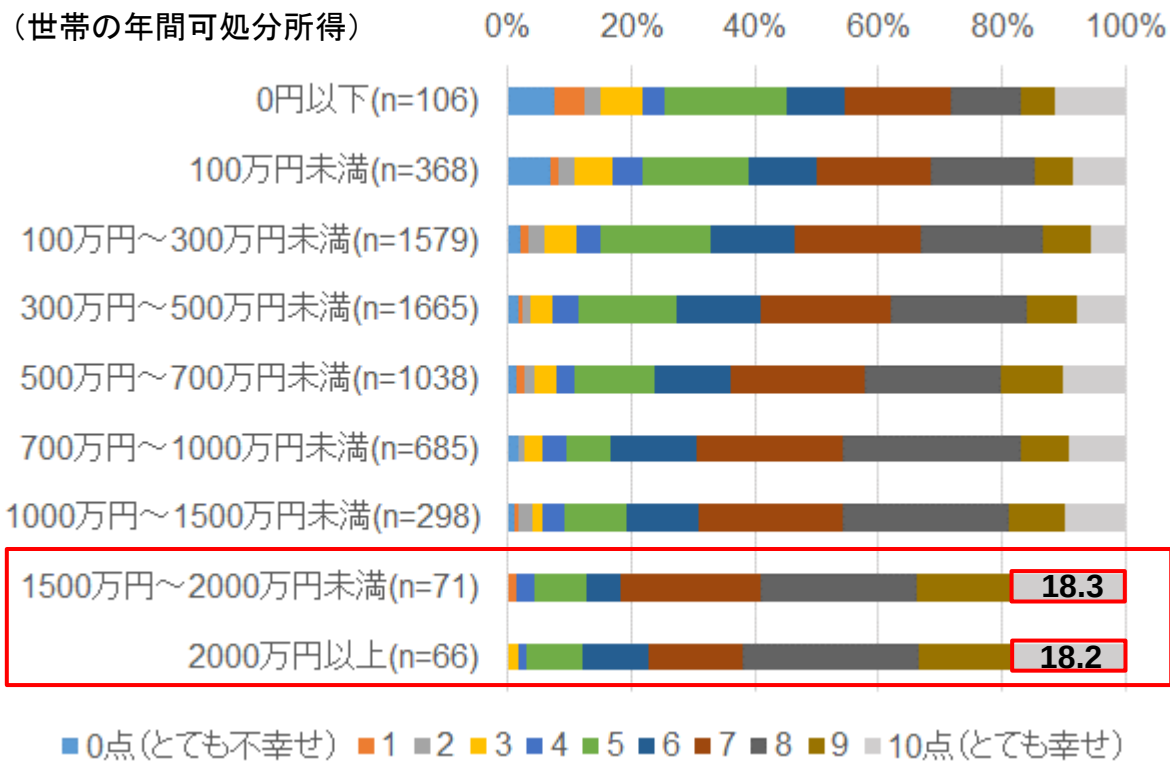


やはり“お金”は大事なのか？

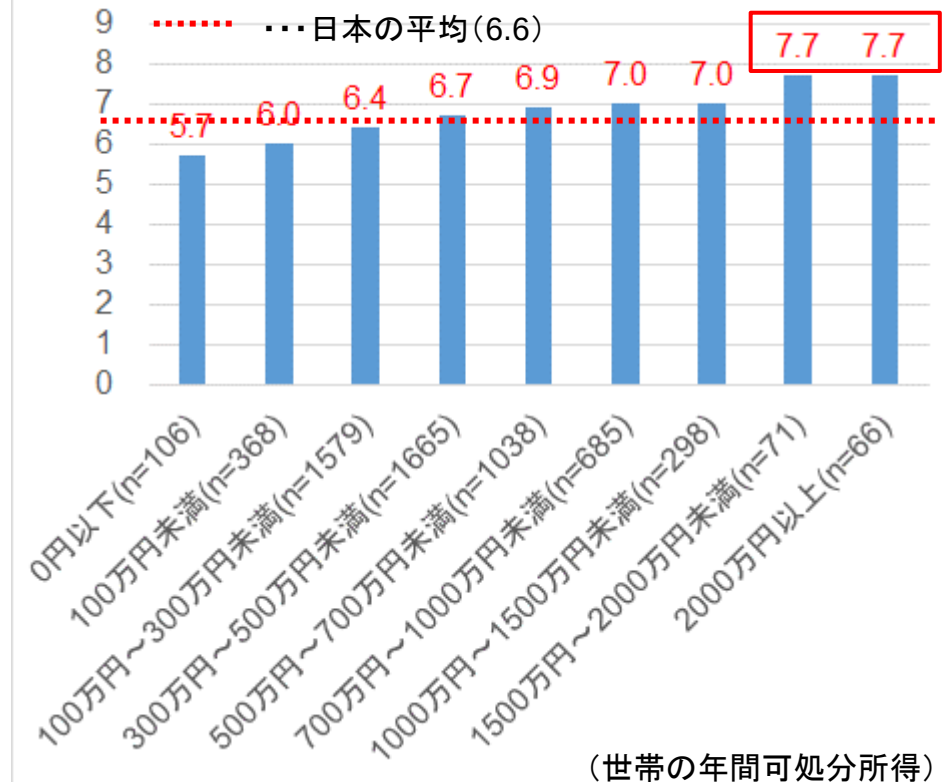
所得水準と幸福度

世帯所得が高い人ほど幸福度も高いという相関が見られたが、**1,500万円以上では幸福度に大きな差は見られなかった。**
なお、所得と幸福度の関係に関しては様々な先行研究があり、直近では「幸福度の低い人は収入が一定額に達するとそれ以上幸福感は高まらない一方で、幸福度の高い人は収入が上がるとますます幸福感が増す」という説がある(注)。
(注)『Income and emotional well-being: A conflict resolved』(Kahneman、Killingsworth、2023年)

幸福度の分布(世帯所得別)



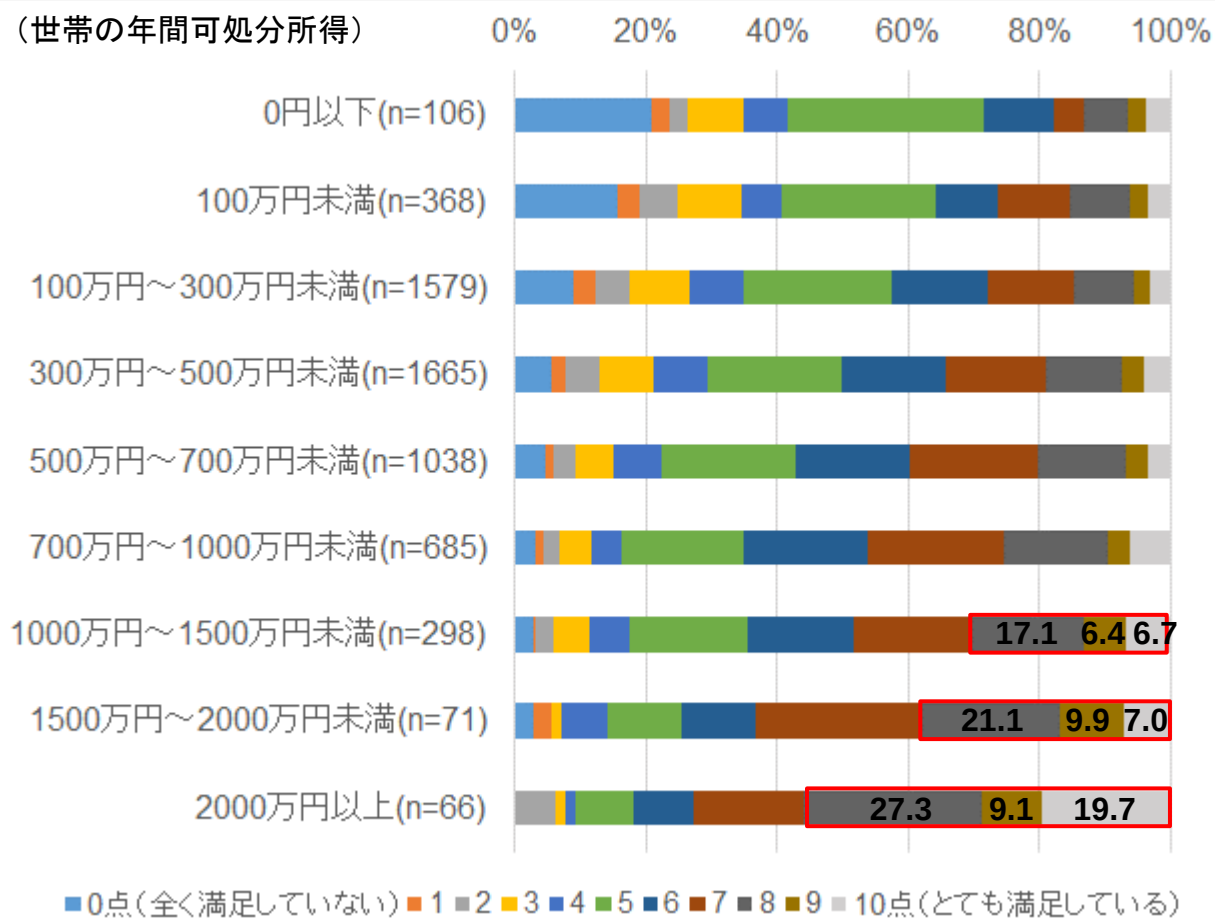
幸福度の平均(世帯所得別)



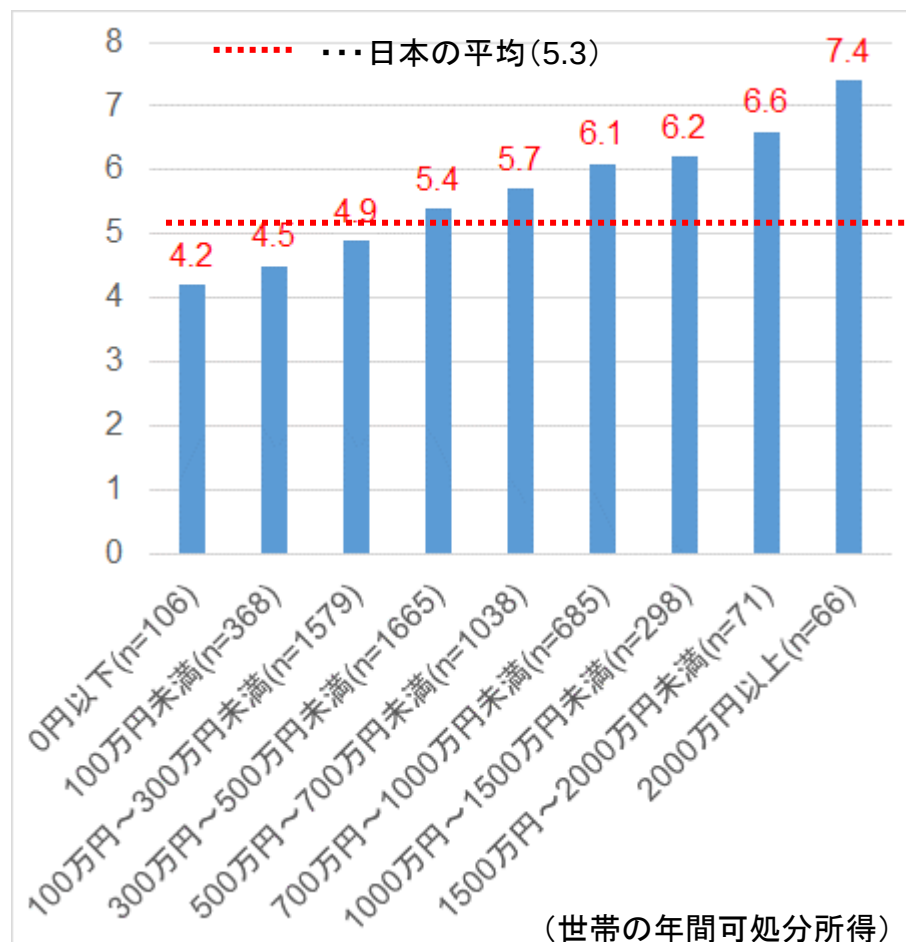
所得水準と所得に対する満足度

一方、「所得に満足しているか」という質問に対しては、「幸福度」のように「ある一定水準以上は同じ」ということはなく、**世帯所得が高い人ほど満足度が高い**という結果だった。

所得に対する満足度の分布(世帯所得別)



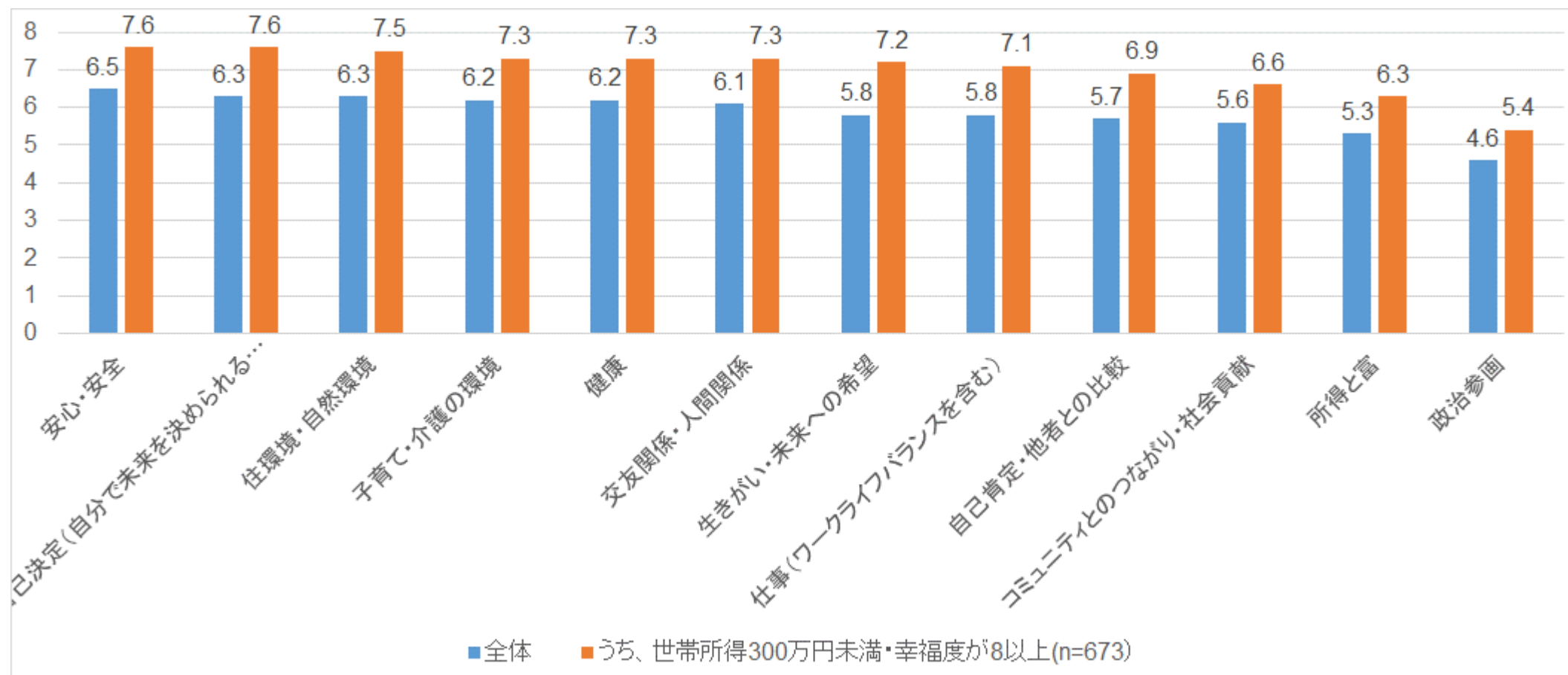
所得に対する満足度の平均(世帯所得別)



世帯所得300万円未満で幸福度が高い人①

世帯所得300万円未満で、幸福度が高い人（幸福度への回答が10～8だった人）は、**特定の分野の満足度が高いのではなく、「所得と富」を含め満遍なく全体を上回った。**

各分野の満足度（全体と世帯所得300万円未満・幸福度が高い人の比較）

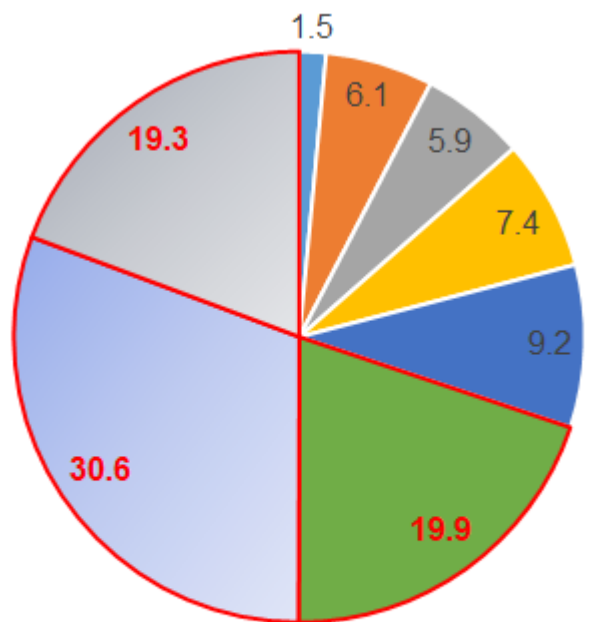


世帯所得300万円未満で幸福度が高い人②

世帯所得300万円未満で満足度が高い人は、高齢者(60歳以上)が多くを占める(約70%)。年代別の幸福度を、アンケート全体と世帯所得300万円未満と比較すると、**高齢者は所得の多寡が幸福度に影響しない**傾向にある。

世帯所得300万円未満のうち
幸福度が高い人の年齢構成

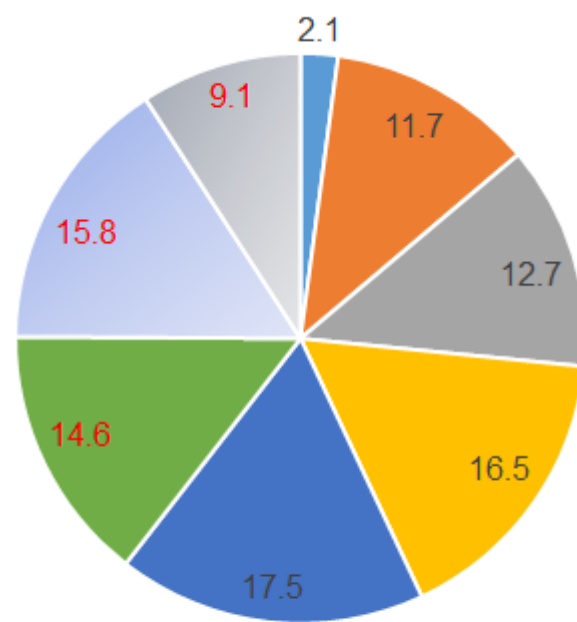
(%)



■ 18-19歳 ■ 20-29歳 ■ 30-39歳 ■ 40-49歳
■ 50-59歳 ■ 60-69歳 ■ 70-79歳 ■ 80-89歳

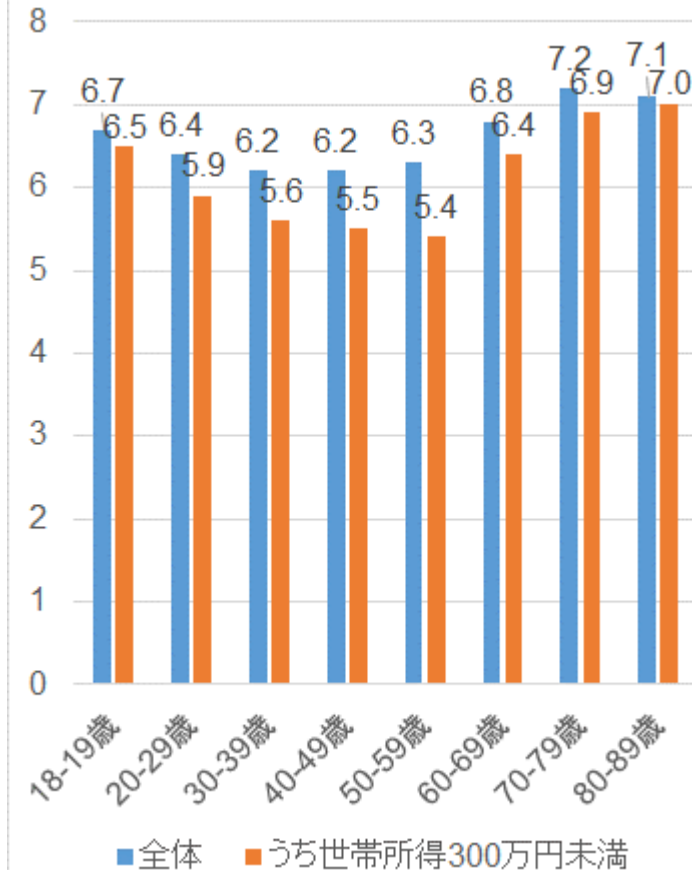
アンケート全体の年齢構成

(%)



■ 18-19歳 ■ 20-29歳 ■ 30-39歳 ■ 40-49歳
■ 50-59歳 ■ 60-69歳 ■ 70-79歳 ■ 80-89歳

年代別の幸福度(アンケート
全体と世帯所得300万円未満)

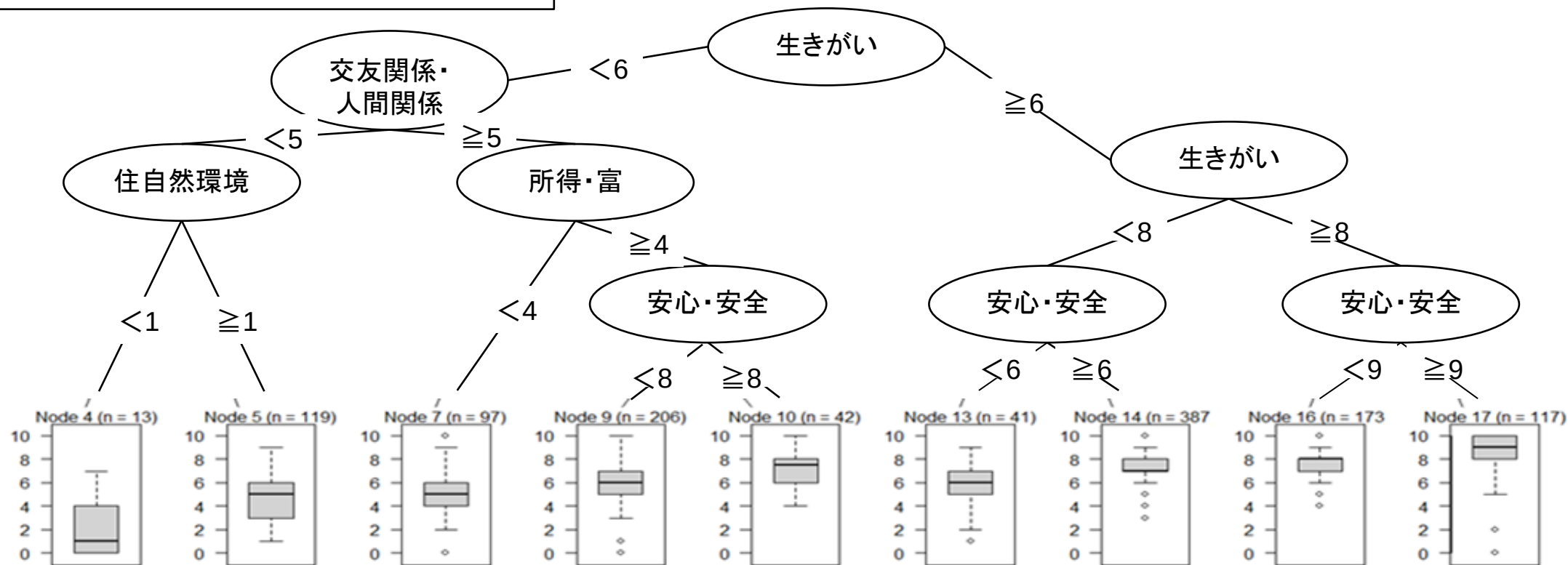


世帯所得300万円未満で幸福度が高い人③

世帯所得300万円未満で「決定木分析」を行うと、幸福度に影響する要素は、**60歳未満の場合は①生きがい・未来への希望②自己肯定・他者との比較、60歳以上の場合は①生きがい・未来への希望②交友関係・人間関係**であった。

決定木分析: 特定の特徴(今回の場合は、幸福度が高い)がよく現れるようなデータのかたまりを見つけ、その分類ルール(今回の場合は、何の満足度が高まると、幸福度が高くなっているか)を見つける分析手法

60歳以上(世帯所得300万円未満)の決定木



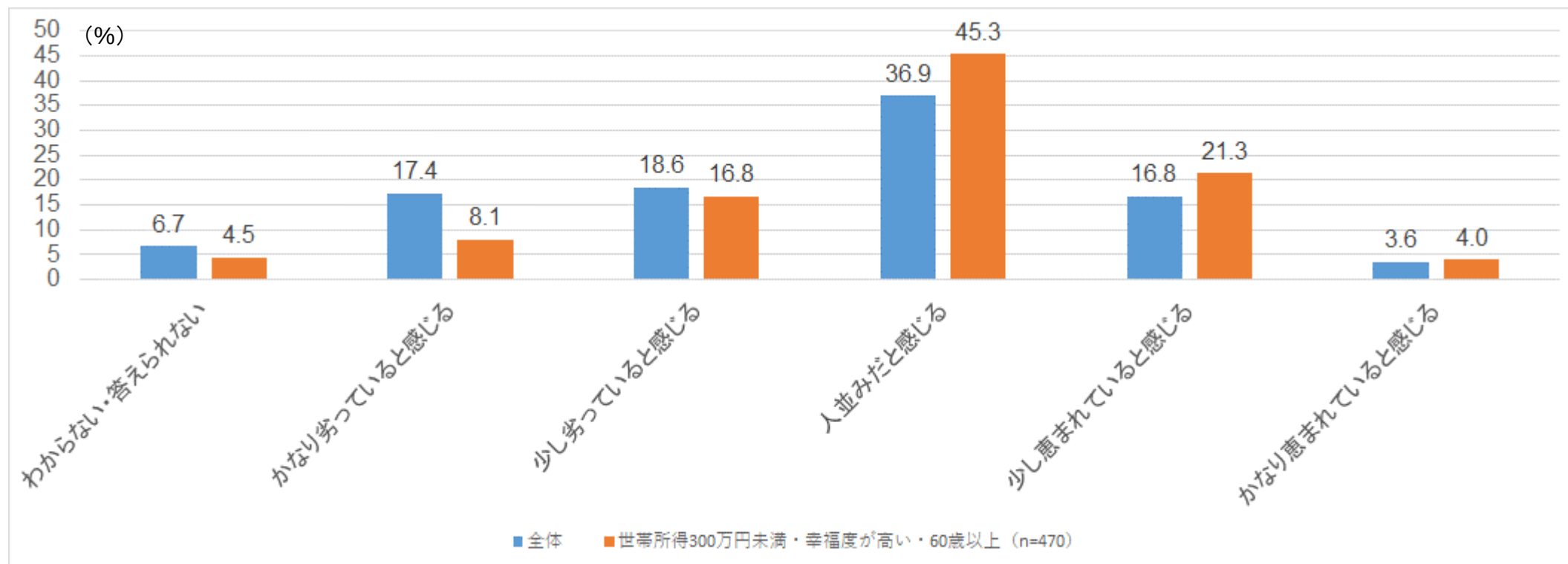
高齢者の保有資産（世帯所得300万円未満で幸福度が高い人）

世帯所得300万円未満の高齢者の幸福度が比較的高い背景として、**保有資産も多少は影響している可能性**がある。
アンケート全体では、自身が保有する資産について、他の人と比べて「劣っている」と答える割合の方が高いが、世帯所得300万円未満で幸福度が高い高齢者は「恵まれている」と答える割合の方が高い。

<問>

・あなたが現在保有する資産は、他の人と比べてどうであると思いますか。

自身の資産に対する考え



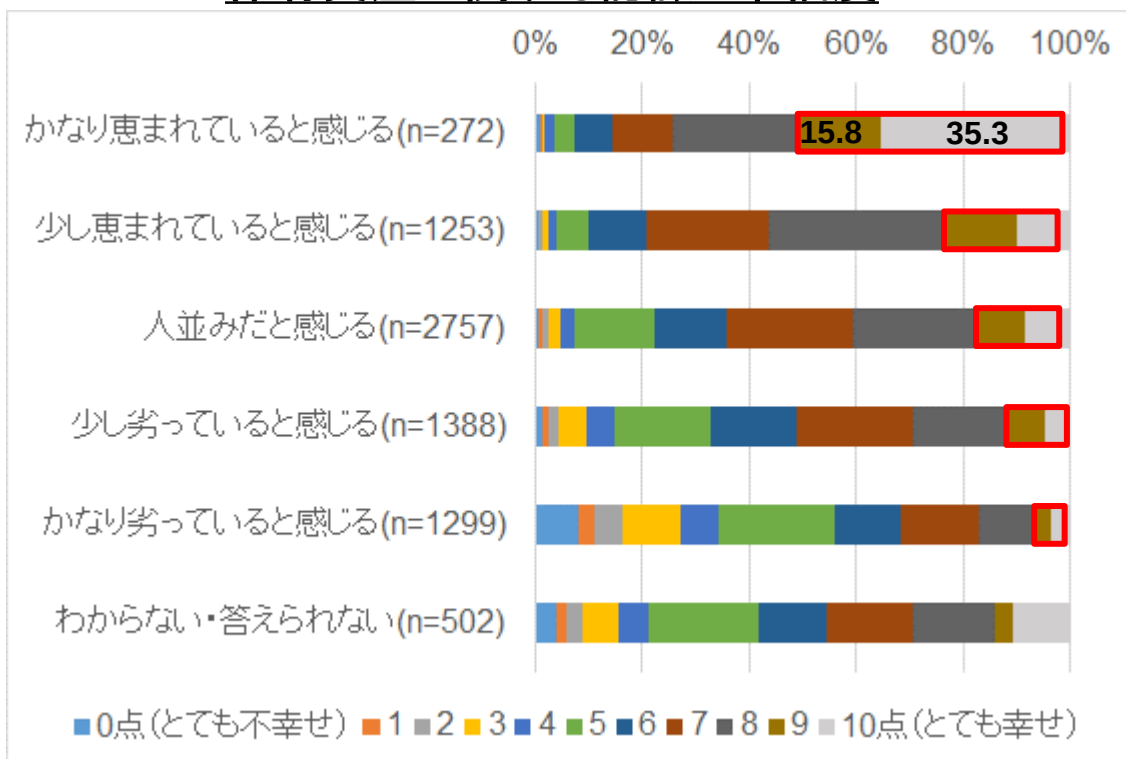
保有資産に関する認識と幸福度

自身が保有する資産に関する認識(「あなたが保有する資産は、他の人と比べてどうか」)について、「恵まれている」と感じる人ほど幸福度は高い。保有資産に関する認識を年代別に見ると、「かなり劣っている」と感じる割合が30～50代で増える“逆U字型”だった(若年層は、「わからない・答えられない」とする割合が高いことに留意が必要)。

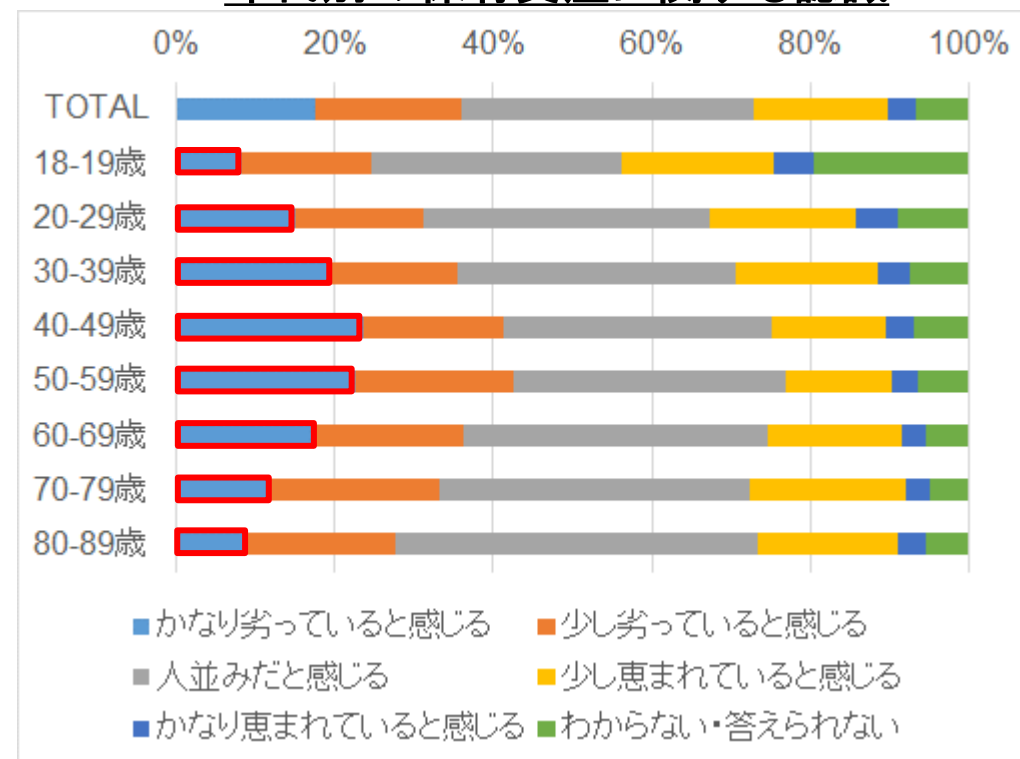
<問>

・あなたが現在保有する資産は、他の人と比べてどうであると思いますか。

保有資産に関する認識と幸福度



年代別の保有資産に関する認識





絆が生む幸せ

交友関係・人間関係に関する満足度

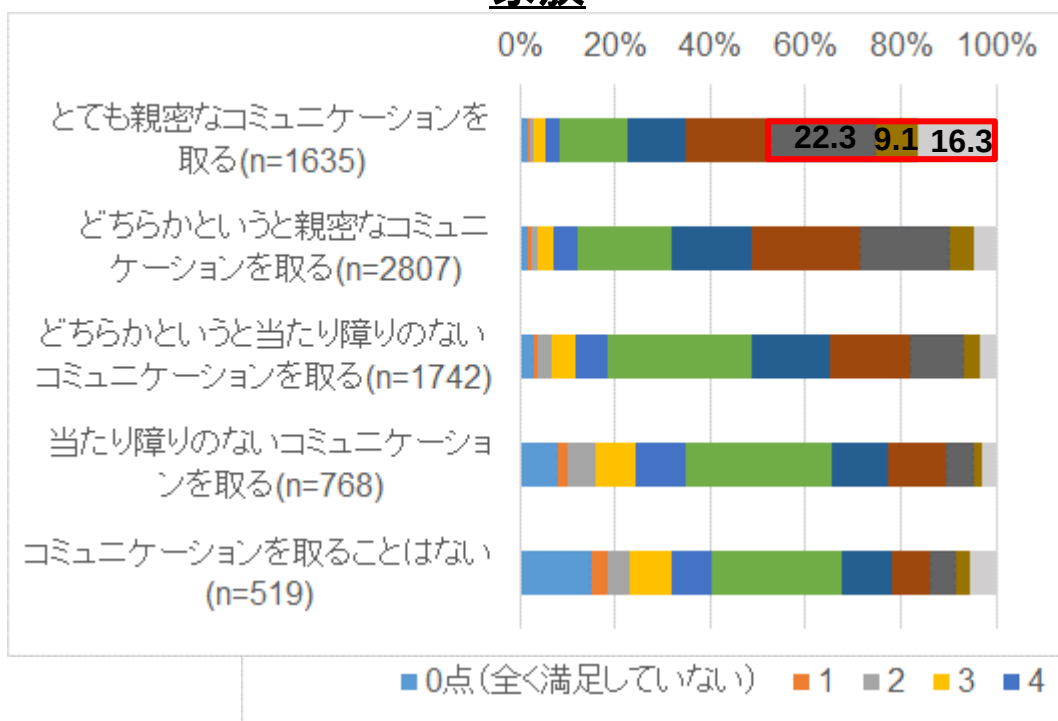
家族や地域・隣人とのコミュニケーションの深さが、交友関係・人間関係の満足度に影響している。また、**本人よりも距離がある地域・隣人と親密なコミュニケーションを取れている人(n数)は少ないが、交友関係・人間関係の満足度は高い。**

<問>

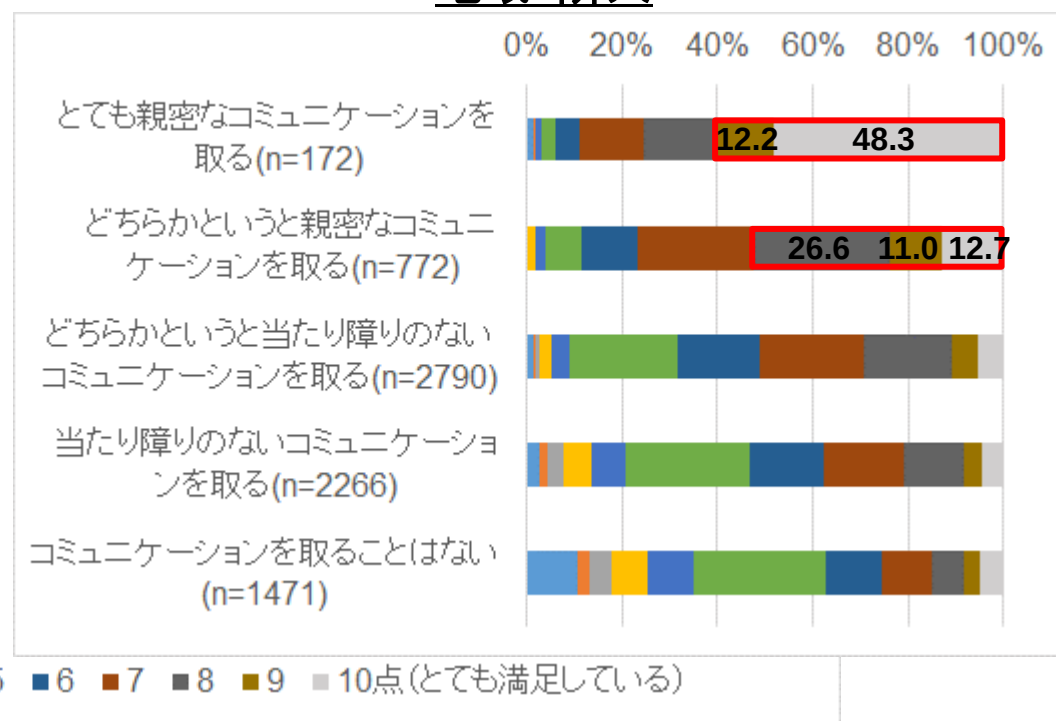
・あなたは、次に挙げる人たちとの対話(オンラインや電話も含む)において、親密なコミュニケーションを取りますか。

コミュニケーションと交友関係・人間関係の満足度

家族



地域・隣人



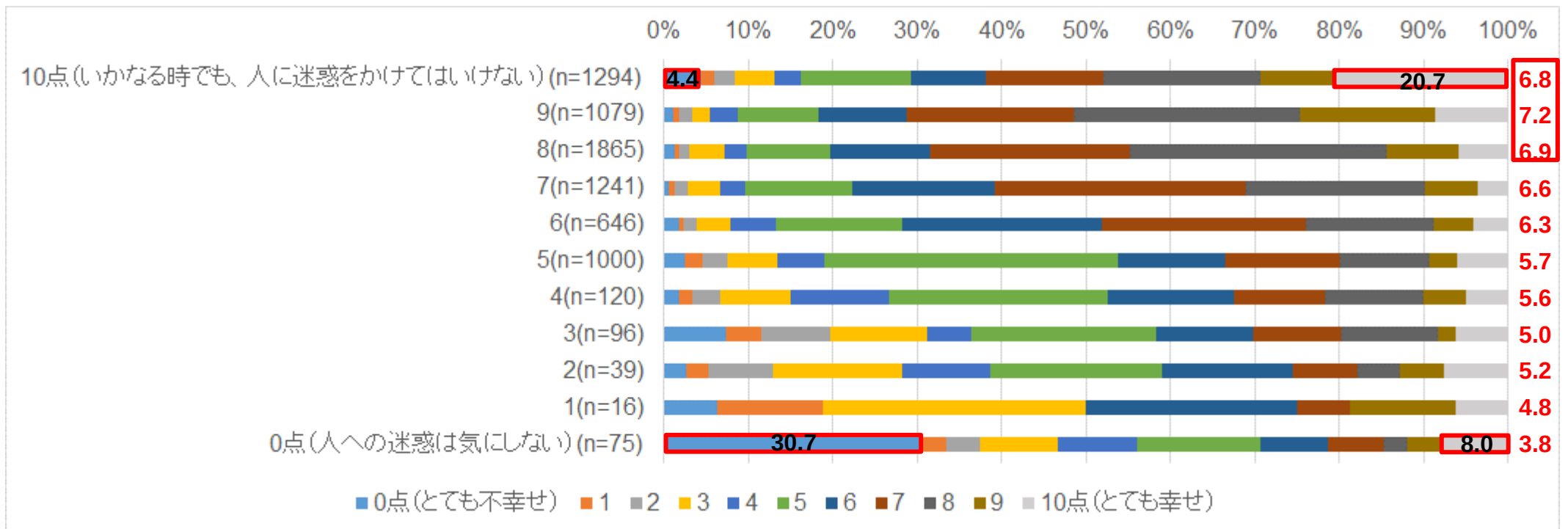
他者への配慮と幸福度

「人に迷惑をかけてはいけない」と思っている人ほど、「とても幸せ(10点)」と答える割合が高い。ただし、「いかなる時でも、人に迷惑をかけてはいけない」(10点)と強く思い過ぎた場合、「とても不幸せ」とする割合も高まり(4.4%)、幸福度の平均は下がる。逆に、「人への迷惑は気にしない」(0点)とする人は、「とても不幸せ」とする割合が突出して高いが、「とても幸せ」とする回答も相応にある。

＜問＞・あなたは、「他の人に迷惑をかけてはいけない」と、どの程度思いますか。

他者への配慮と幸福度

(注) 棒グラフの右側の赤字数字は、幸福度の平均値



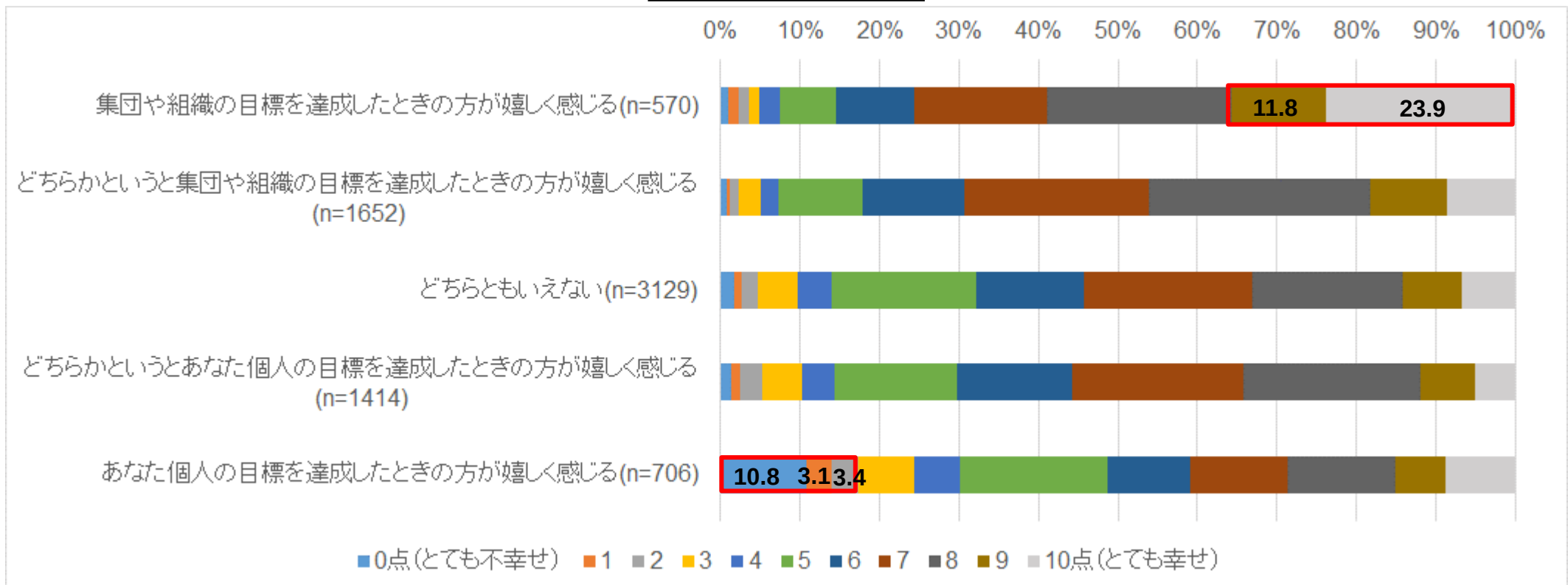
組織行動と幸福度

集団や組織としての目標達成に喜びを感じる人ほど、幸福度が高い。個人の目標達成に強く喜びを感じる人は、「とても不幸せ」(0点)とする割合が他よりも突出して高い。

<問>

・あなたは、あなたが所属する集団や組織(家族・職場・学校)やチーム全体としての目標を達成したときと、あなた個人としての目標を達成したときでは、どちらが嬉しく感じますか。

組織行動と幸福度



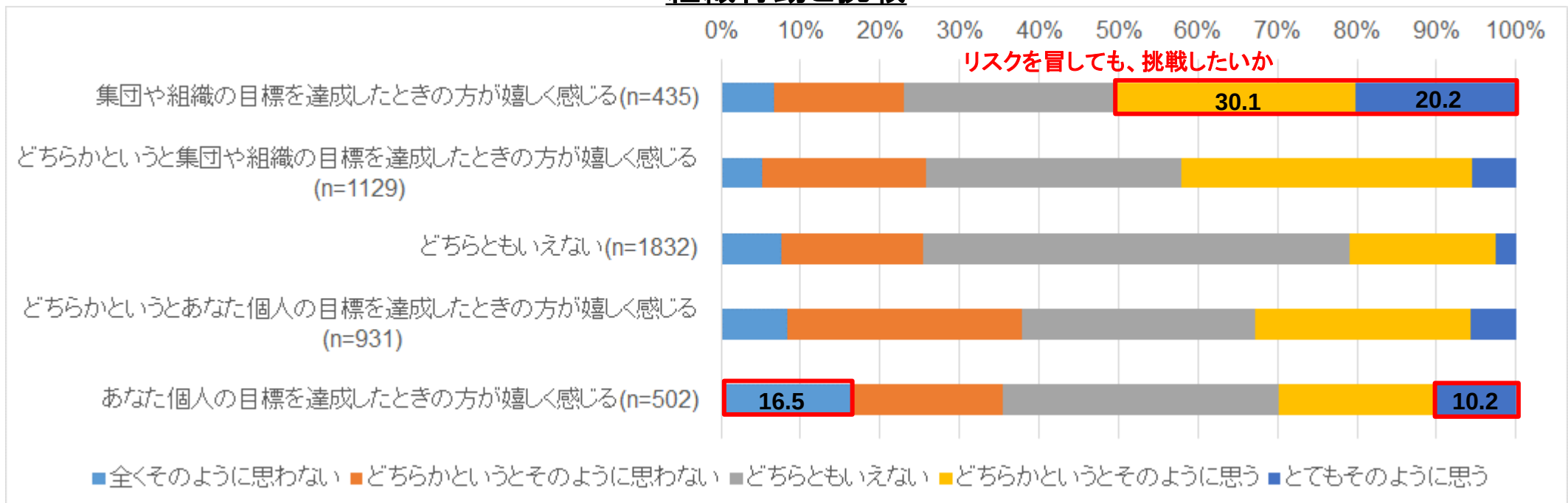
組織行動と挑戦

「**集団や組織の目標を達成したときの方が嬉しく感じる**」人の方が、**リスクを冒しても、新しいことに挑戦する傾向**にある。
個人目標の達成に重きを置く人は、新しいことへの挑戦に対し「とてもそのように思う」という回答が10%あるものの、
「全くそのように思わない」という回答の割合も高い。

<問>

- ・あなたは、あなたが所属する集団や組織（家族・職場・学校）やチーム全体としての目標を達成したときと、あなた個人としての目標を達成したときでは、どちらが嬉しく感じますか。
- ・あなたは仕事や学業において、リスクを冒しても、新しいことやあなたにとって魅力的なことに挑戦したいと思いますか。

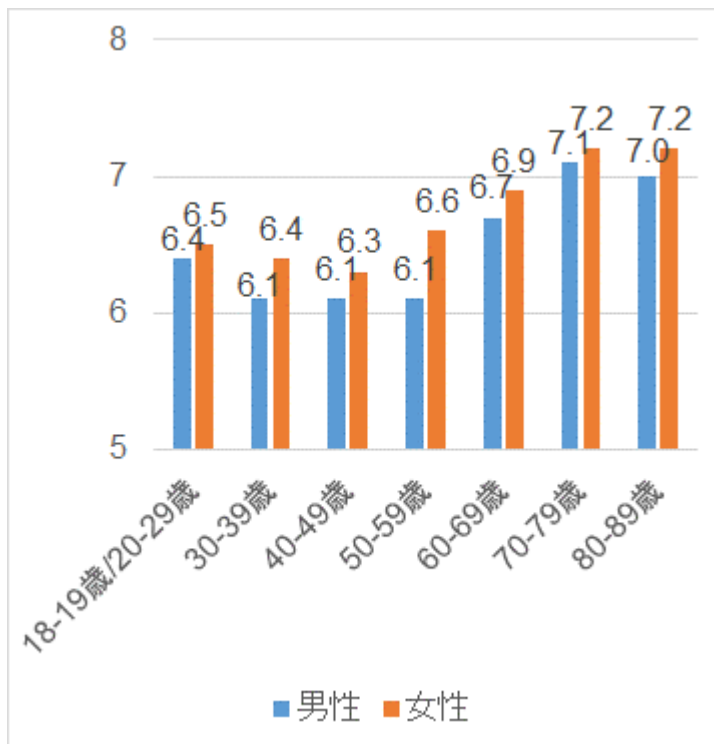
組織行動と挑戦



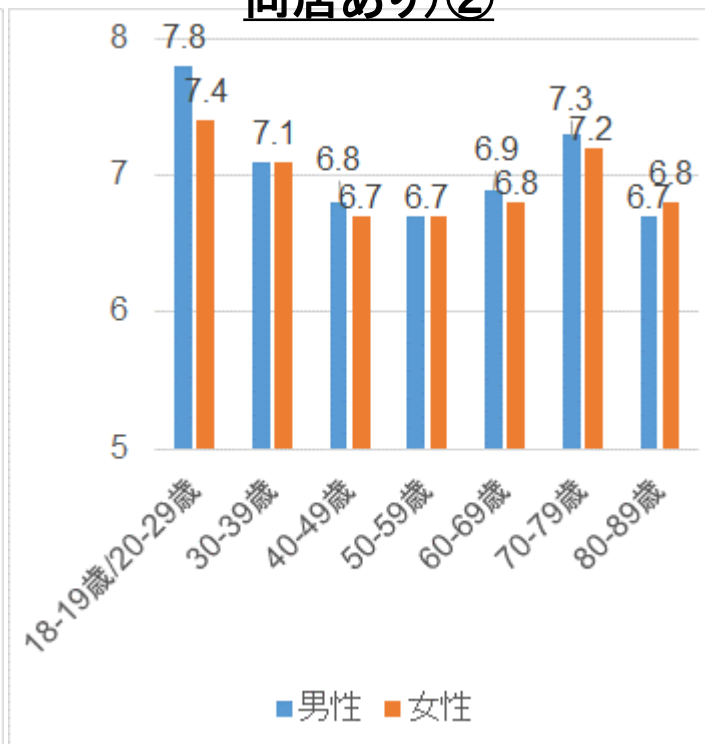
同居の有無・子どもの有無と幸福度

一人暮らしよりも、同居あり、さらには自身の子どもと同居している方が幸福度は高い（幸福度の平均：一人暮らし：6.1、同居あり：6.8、うち子どもと同居：6.9）。**全体の幸福度と、自身の子どもと同居している人の幸福度の差は、総じて男性の方が大きい。**世代別では若いほど自身の子どもと同居していることによるプラスの影響が大きく、高齢層ではマイナスになっている。

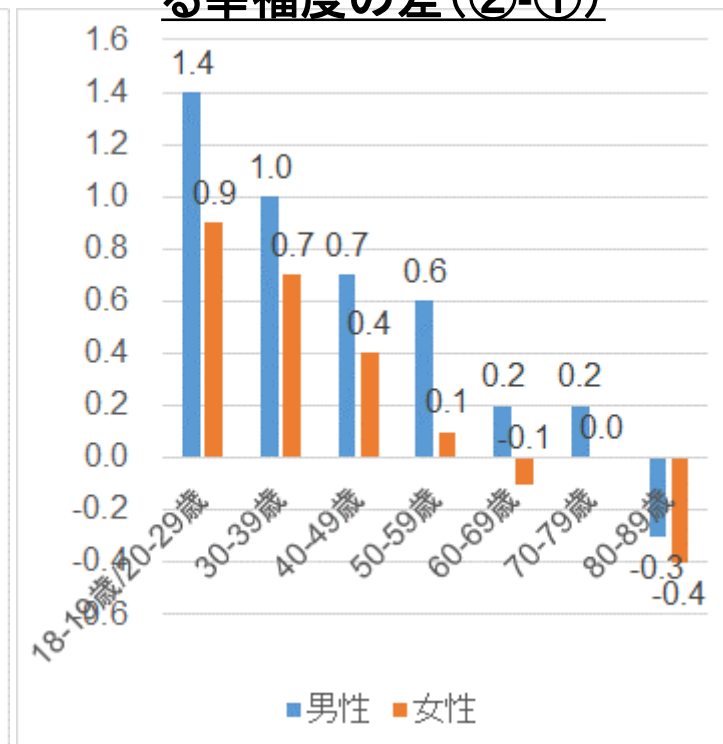
性・年代別の幸福度①



性・年代別の幸福度(子どもと同居あり)②



子どもと同居していることによる幸福度の差(②-①)



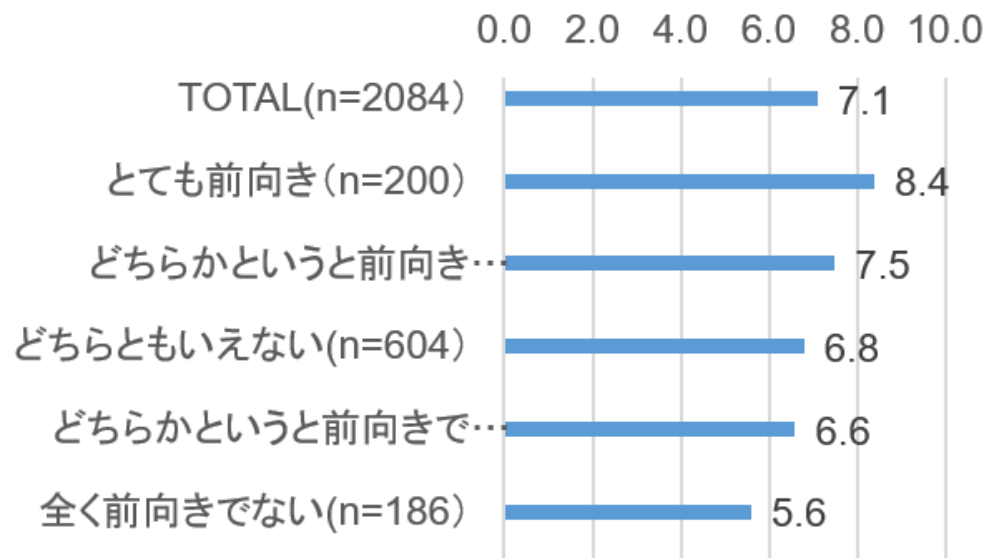
女性から見た、配偶者・パートナーの家事に対する前向き度と幸福度

配偶者・パートナーが家事に前向きだと感じているほど幸福度が高い傾向にある。18歳～39歳の女性は、配偶者・パートナーが家事に前向きと感じている人の割合が6割程度であり、他の世代よりもその割合が高い。正社員などフルタイムで働く女性が増え、配偶者・パートナーと一緒に家事を行うことが一般的になってきていることが要因と推測される。

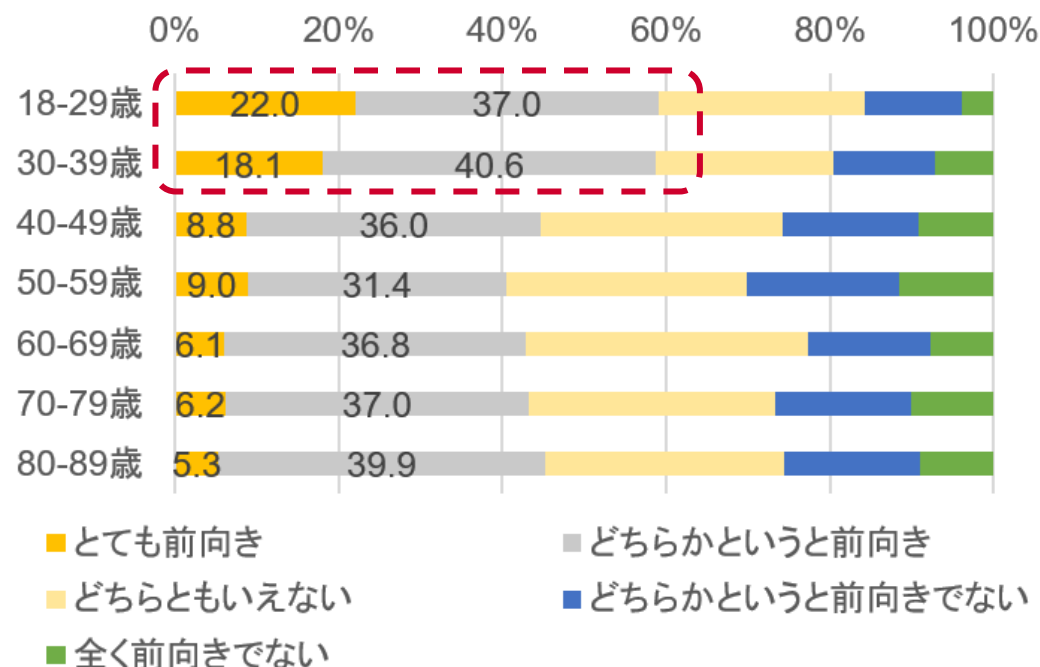
＜問＞ あなたと現在同居している配偶者やパートナーは、家事に前向きだと感じますか。

配偶者・パートナーの家事に対する前向き度と幸福度(女性)

(幸福度の平均値)



配偶者・パートナーの家事に対する前向き度(女性・年代別)





SOMPO インスティテュート・プラス

本資料は、情報提供を目的に作成しています。正確な情報を掲載するよう努めていますが、情報の正確性について保証するものではありません。本資料の
情報に起因したご利用によって生じたいかなるトラブル、損失、損害についても
、当社および情報提供者は一切の責任を負いません。