日本社会は幸せか?

~多様な幸福感・幸せへの道しるべ~

目 次

Ⅰ. 巻頭言 IV. アンケート調査結果

Ⅱ. 要旨 V. 研究会における議論

Ⅲ. 研究にあたっての問題意識・目的

幸福度研究会事務局

(濱野 展幸・野田 彰彦・中村 岳・岡島 正泰・樋口 拓也・宮地 裕太郎・林 勝己・藤沢 美穂)

TEL: 050-5476-2854

【本編】

- I. 巻頭言
- Ⅱ. 要旨

本研究会で実施したアンケート結果を要約している。

Ⅲ. 研究にあたっての問題意識・目的

幸福度に関わる先行研究において、日本の評価・スコアは必ずしも高いものとは言えないが、これまでのアプローチは欧米中心に研究が進んできたこともあり、日本における問題意識を反映していないという考え方もある。既存の研究成果を否定するのではなく、多様性を前提としながら、日本社会における幸福とは何かを浮き彫りにすることが、本研究会の問題意識・狙いである。

Ⅳ. アンケート調査結果

調査結果を次のポイントに分けて取りまとめた。

- (1) 日本の幸福度の全体像
- (2) やはり "お金" は大事なのか (所得と富の観点から幸福度を分析している)
- (3) 未来志向の若者・頑張れ40~50代・元気な高齢者(年代別に幸福度を分析している)
- (4) 絆が生む幸せ("協調性"の観点から幸福度を分析している)
- (5) 生きがい・未来への希望
- (6) 安心・安全・健康と幸せ、子育て・介護に優しい社会
- V. 研究会における議論

【参考編】

- I. 幸福度に係る既存の調査研究
- Ⅱ. 研究体制と研究方法

【本編】

I. 巻頭言

この度、SOMPO インスティチュート・プラス幸福度研究会の最終結果をご報告できることを嬉しく 思います。ウェルビーイング(心と体の良い状態、幸せ、健康)の研究者である私にとって、多様な方々 との議論、議論の結果おこなったアンケートの集計、そして結果に対する多様な議論は、非常に興味深 く、勉強にもなり、有意義な体験でした。

「日本社会は幸せか?~多様な幸福感・幸せへの道しるべ~」というタイトルも、皆で考え、皆の思いを結集して付けたものです。すなわち、このたびの調査は、多面的な質問を用いた、日本における総合的な調査です。欧米においてはさまざまな研究が行われている幸福研究ですが、日本において多面的な質問を用いて日本の幸せの全体像を探るような試みはこれまで十分には行われていませんでした。このため、この度はかなり網羅的なアンケート調査を行うことによって、そもそも日本人は幸せなのか、という根本的な問いの答えをあぶり出すことができました。一言で言うと、それは多様な幸せであり、今後の日本の幸せについて語る際の道しるべとなる前向きな結果でした。

私が特に面白いと感じた結果のひとつは、「主観的に、つまり意識的に、何が自分の幸せに影響していると思っているか」についての分析結果と、「潜在的に、つまり無意識的に、何が自分の幸せに実は関係 (相関) しているか」についての結果が必ずしも一致しないという点でした。前者は、幸福度を回答する際に何をどの程度重視したかについての集計結果です。つまり、意識下において、自分は何を重視して自分の幸せについて考えているかを問うたところ、1位健康、2位安心・安全、3位自己決定でした。一方で、後者、すなわち、その項目が実際に幸福度や分野別満足度と相関するかを調べたところ、相関係数が最も高かったのは生きがい・未来への希望でした。そして、2位自己決定、3位安心・安全と続きました。自己決定と安心・安全はいずれにおいてもベスト3に入っていたものの、「生きがい・未来への希望」は、何が幸福度に影響するかと主観的に答えてもらった際には5位だったのに対し、潜在的には幸福度に最も影響する項目だったのです。これは認知バイアスの一種です。「自分の幸福に何が影響すると思っているか」と「自分の幸福に何が実際に影響するか」は多少異なっているのです。幸せについての分析結果を理解し、幸せのリテラシーを身につけることは、人々がより幸せな人生を送るために、今後ますます重要になっていくでしょう。つまり、このたびの結果に即して述べるなら、私たちは、私たちが思っている以上に、生きがい・未来への希望を重視した生き方をすべきなのです。

また、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という傾向が得られたことや、挑戦への意欲が高い人は満足度が高い傾向があることは、未来への希望を感じる結果でした。この結果も、私が面白いと感じた点のひとつです。一般論として、日本人の幸福感は欧米に比べて低いと言われますが、若者やチャレンジする者にとってはそうとも言えないという結果が出たことは、今後の日本の明るい未来を示唆しているように思います。未来への希望を持てば、未来は明るい。未来への希望がないと思えば、未来は暗い。そういうことなのです。老若男女、それぞれの多様な幸せを認め合って、明るい未来を思い描き、皆で協力して生きていこうではありませんか。

本研究会では、専門分野、年齢層、性別等の属性が多様な委員と熱心な事務局の方々が集まり、7度にわたって議論を重ねてきました。関係各位のご尽力に心より感謝するとともに、皆で明るい未来を描

けたことを嬉しく思います。このような調査は、定点観測することにも意義があります。この度、日本の幸福度の一断面を描き出すことができた点は有意義でしたが、2度目を行えば、その経年変化を明らかにできます。3度調査すると、非線形な変化も捉えることができます。よって、今後再び集まって、生きがいや希望についてさらなる議論を行うことを楽しみにしています。この度はありがとうございました。ぜひ、本報告書を多くの方にお読みいただきたいと思います。本報告書が、日本社会は幸せか否か、そして日本にはどんな多様な幸せがあるのかについて多くの人に考えていただくきっかけになっていれば望外の幸せです。

幸福度研究会 座長 前野 隆司

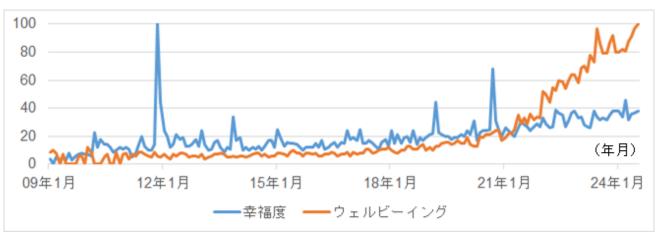
Ⅱ. 要旨

- ①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"。
- ②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。

- ③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。
- ④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。
- ⑤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。

Ⅲ. 研究にあたっての問題意識・目的

昨今、「幸福度」や「ウェルビーイング」に関心が高まっており、ブームとも言われている。例えば、「幸福度」「ウェルビーイング」という言葉について、日本での Google インタレストの推移を見ると、徐々に右肩上がりになっており、特に 2021 年以降、上昇に拍車がかかっている (《図表 1》参照)。



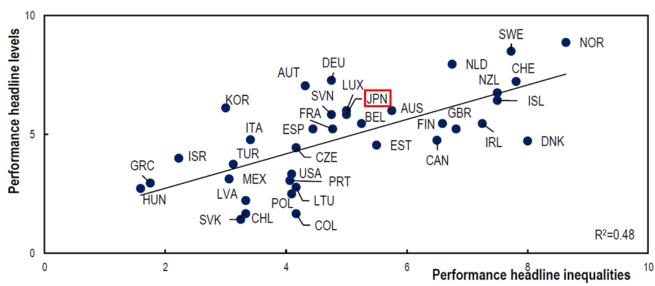
《図表 1》Google インタレスト

- (注) Google の検索データをもとに、「関心」を指数化したもの。グラフ中の「100」は、期間中の検索関心度 が最大となったことを示す。2011 年 11 月に「幸福度」の指数が「100」になった背景は、ブータン国 王夫妻の来日が影響していると考えられる。
- (出典) Google Trends より SOMPO インスティチュート・プラス作成。

これまで経済規模を測る物差しとして機能してきた GDP は、幸福度を測る物差しとはなり得ず、世界各国・様々な国際機関において、幸福度測定の調査・研究が試みられてきた。例えば、2008 年にサル

コジ(Nicholas Sarkozy)フランス大統領(当時)が、経済学者のスティグリッツ(Joseph E. Stiglitz)氏に呼びかけて設立した、いわゆる「スティグリッツ委員会」(正式名称は「経済成果と社会進歩の計測に関する委員会」:the Commission on the Measurement of Economic Performance and Social Progress)では、GDP の限界を認識し、人々の生活の質に着目した、主観と客観のウェルビーイング指標の設定などを提言した。スティグリッツ委員会の提言を受け、OECD では2011年に幸福度を測る「Better Life Index」を開発し、現在に至るまで計測を続けている。また国連においても、2012年より毎年、世界各国で主観的な幸福度を調査1し、「World Happiness Report」を発行している。

こうした幸福度に関わる先行研究において、日本の評価・スコアは必ずしも高いものとは言えない。 Better Life Index(2020 年)においては、《図表 2》のように、OECD 諸国の中で概ね中ほどという評価になっている。また、World Happiness Report2024 においては、日本のスコア(幸福度)は 143 か 国中 51 位にとどまっている。



《図表 2》Better Life Index

(出典) OECD「How's Life? 2020」(2020 年 3 月) より SOMPO インスティチュート・プラス一部加筆。

しかしながら、日本は主要先進国と位置付けられ、治安や公衆衛生の水準も高い。その他にも、日本の魅力を示す客観的な指標は数多くある。にもかかわらず幸福度が振るわない背景は何か。例えば、World Happiness Report 2022 では、「幸福研究や学問界全般が西洋中心である、という批判が高まっている。例えば、2010 年の Nature における影響力ある記事では、心理学のほとんどの研究が"WEIRD"(Western, Educated, Industrialised, Rich, and Democratic)な文化で行われていると指摘している。この記事は、トップの心理学ジャーナルの研究に参加した 96%の参加者が、西洋の先進国からであったことを示す分析を引用している。これらの国々は世界人口のわずか 12%しか占めていない。」とある。また World Happiness Report では、幸福度を 6 つの変数(1 人当り GDP・社会的支援・出生時の健康寿命・人生の選択をする自由・寛大さ・汚職に対する認識)と残差項(Dystopia + residual)で説明している。World Happiness Report2024 で、幸福度の国別ランキング 1 位のフィンランドと 51 位の日

1 世界各国で、「自分にとって可能な限り最高の生活を 10、最悪の生活を 0 として、現在の生活全体をはしごのイメージで評価」して回答してもらい、その平均を取る。

本を比べると、幸福度の差分 (1.68) の約半分 (0.86) は 6 つの変数で説明できるが、残る約半数は残差項、つまり 6 つの変数では説明できない要因である (《図表 3》参照)。

《図表 3》幸福/	度と構成要素
-----------	--------

	主観的幸福度								
		残差項	(a)~(f) 合計	1人あたり GDP (a)	社会的支援 (b)	出生時の 健康寿命 (c)	人生の選択 をする自由 (d)	寛大さ (e)	汚職に対す る認識 (f)
フィンランド	7.74	2.08	5.66	1.84	1.57	0.69	0.86	0.14	0.55
日本	6.06	1.26	4.80	1.79	1.35	0.78	0.63	0.02	0.22
差	1.68	0.82	0.86	0.06	0.22	-0.09	0.23	0.12	0.33

(出典) UN Sustainable Development Solutions Network 「World Happiness Report2024」(2024年3月) より SOMPO インスティチュート・プラス作成。

幸福度が主観・客観両面に及ぶものである以上、一義的な指標を提示すること自体、容易ではないが、これまでの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。既存の研究成果を否定するのではなく、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ながら、日本社会における幸福とは何かを浮き彫りにすることが、本研究会の問題意識・狙いである。

Ⅳ. アンケート調査結果

1. アンケート設計の考え方

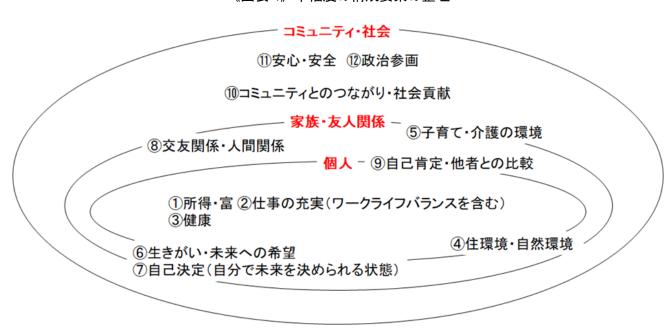
これまでの国際的な幸福度を測る指標・研究は、高揚感を伴う幸福が高いスコアを得る傾向があるとされるため、日本社会における幸福感を的確に表していないのではないかという問題意識もある一方で(研究会の中では、既存の指標どおり日本社会の幸福感は高くないという意見もあった)、新しい測定方法を提示して、改めて世界ランキングを作成することに、当研究会では意義を見出さなかった。国というマクロの視点で一つの幸福度を計測しても、今や人々の生活様式や感じ方は多様であり、社会に受け入れられないだろう。また、所得や公衆衛生、テクノロジー水準(生活の便利さ)など、客観的な環境は良くなっているはずだが、それが国民の幸福感につながっていないとも考えられる。であるならば、日本社会の主観的幸福度に焦点を絞って、アンケート調査を行うことが有用であるとの結論に至った。アンケート調査の主な狙いは次のとおりである。

- ①性別・年代・年収をはじめ個人の様々な状況を踏まえた、多様な幸福度を導き出す。
- ②幸福度が高い人々や、逆に幸福度が低い人々は、どのような特徴があるのかをあぶりだす。
- ③同じ事象でも、ポジティブに作用する場合とネガティブに作用する、非線形な事象を捉える。例えば協調性のある社会は幸福度が高まると考えられるが、過度な協調性・協調の強要は、同調圧力になり、幸福度を下げる。

そうしたアンケート調査・分析を通して、日本社会の良い点を見つめ直すとともに、課題をあぶりだし、幸福度を感じる人々がより増える社会に向けた提言になることを目指している。アンケート調査の設計にあたっては、これまでの調査・研究で幸福度の構成要素とされていたものを参考にしつつ、研究会の委員が仮説を持ち寄ったうえで、それらの仮説を「個人に関連するもの」「家族・友人関係」「コミュニ

ティ・社会全般」に切り口を整理した結果、次の 12 項目を構成要素の候補として仮定した(《図表 4》 参照)。

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・他社との比較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



《図表 4》幸福度の構成要素の整理

(出典) SOMPO インスティチュート・プラス作成。

2. アンケート結果のポイント

(1) 日本の幸福度の全体像

①日本の幸福度(とても幸せ: 10 点~とても不幸せ: 0 点)の平均は 6.6 点、回答の分布は「5」と「7・8」にヤマがある。属性ごとの傾向は次のとおり。

<年代>若年層・高齢層の幸福度が高い一方で、30~50代が落ち込む"U字型"となった。

<性別>女性の方が幸福度が高い。

<都市規模>居住する都市の規模による、住環境に関する満足度²や、幸福度との関連は見られなかった。 都会が幸福なのか、郊外・地方が幸福なのかは、個々の価値観によるものだろう。

②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。ただし、幸福度を構成する要素(本研究では 12 分野を仮定) は複雑に絡み合い、単純に一つの要素で説明できないであろう。そこで、「幸福度を回答する際にどの程度、重視したか」と幸福度の重回帰分析3によって、「何を重視すると

 $^{^2}$ 幸福度を構成していると仮定した 12 の分野それぞれについて、「現在、あなたはどの程度、満足していますか。」と問い、「とても満足している」(10 点)~「全く満足していない」(0 点)までの回答を得ており、その点数を「満足度」とする。

³ ある結果(今回の場合、幸福度)を説明・予測するために、2 つ以上の関係がある説明変数(今回の場合、12 の分野)を使い、

幸福度が左右されるか」を解析したところ、「住環境・自然環境」「交友関係」の影響が大きく、「所得・富」はマイナスとなった(重視すると、幸福度にマイナスに作用する)。「仕事(ワークライフバランスを含む)」「自己肯定・他者との比較」「政治参画」は統計的に有意ではなかった。

③各分野の「満足度」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、幸福度を答える際に「健康」「安心・安全」を重視したという回答とは異なる結果になった。

④幸福度と満足度を重回帰分析し、どの分野が幸福度を左右しているか、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。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、影響度は相対的に大きくなく、「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。

(2) やはり"お金"は大事なのか

①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、世帯所得 1,500 万円以上では幸福度に大きな差は見られなかった。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、所得が高い人ほど満足度が高かった。

②世帯所得300万円未満4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。

③世帯所得 300 万円未満で幸福度が高い人は、高齢者(60 歳以上)が多くを占める(約 70%)。年代別の幸福度を、アンケート全体と低所得層で比較すると、高齢者は所得の多寡が幸福度に影響しない傾向にある。また、決定木分析がを行うと、低所得層の幸福度の高さ(8~10)を分ける要素は、60 歳未満の場合は「生きがい・未来への希望」「自己肯定・他者との比較」、60 歳以上の場合は「生きがい・未来への希望」「交友関係・人間関係」であった。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。

④所得を「とても重視している」人は、現在の所得に「とても満足している」と「全く満足していない」 に答える割合が高い。また、若年層ほど所得を重視している。所得を重視している回答者属性は、「18~ 29歳の男性」「小さい子どもを育てている人」「高所得者」「管理職」である。

⑤非正規雇用者(パート・アルバイト・派遣・契約社員)は、現在の所得が他者との比較で劣っていると認識する割合が高く、また5年後の所得についてもより悲観的に展望している。

⑥5 年後の所得について、「かなり/少し上がっている」が 22.4%、「かなり/少し下がっている」が 27.1%となっており、悲観的に展望する人の方が多い。現在の所得別では、所得が高い方が将来を楽観

4 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。

数式化する統計手法のこと。

⁵ 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。

的に見通す傾向にある。

⑦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 $30\sim50$ 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)。

(3) 未来志向の若者・頑張れ 40~50 代・元気な高齢者

- ①幸福度を年代別で見ると、若年層(18-29 歳)・高齢層(60 歳以上)が高く、30~50 代が落ち込む "U 字型"になっている。性別では、女性の方が幸福度は高い。性年代別では、70 代・80 代の女性の幸福度がもっとも高く、30~50 代の男性の幸福度がもっとも低い。男女差がもっとも大きい年代は50 代である。
- ②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%)。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。ハイティーン層は、自分の意志で人生を選択し、リスクを冒しても挑戦したいという気概は十分に持っている。こうした若者のチャレンジを認め、後押しする社会が必要ではないか。若年層(10~20代)の将来展望について職業別に分析したところ、学生は5年後の自身の幸福度や日本社会の姿をポジティブに捉える傾向が強い。社会に出ると将来への希望が失われていく傾向があると考えられ、特に非正規雇用や無職の場合が顕著である。
- ③幸福度を答えるにあたって、若年層ほど仕事を重視する傾向にある。「働きがい」と「働きやすさ」の どちらを重視するかについては、若年層ほど「働きやすさ」を重視し、50代で「同じくらい重視する」 という回答の数が「働きやすさ」とする回答の数を上回る。
- ④「自分の意見を抑えてでも調和を重視する」と思う人は、若年層から 40 代にかけて減っていき 50 代から再び上昇していく。一方、「全く思わない」(=自分の意見を優先する) という回答をはじめ、若年層になるほど、自分の意見を重視する。
- ⑤「職場・学校」や「地域・隣人」から「頼りにされている」と感じる割合は、20代から40代にかけて下がり、40代を底に上がっていく。一般的に企業では管理職を担い始める40代が、もっとも「頼りにされている」と感じていない。「頼りにできる・信頼できる」人の数は、若年層には多いが、年代が上がるにつれて減り、50代を底に、高齢層になると再び増えていく。中年層は若年層と比べ、人とのつながりについては保守的になっているのではないか。
- ⑥「自分の意見を抑えてでも調和を重視する」と思う人は、若年層から 40 代にかけて減っていき 60 代から再び上昇する "U 字型"になる。一方、重視しない(=自分の意見を優先する: $0\sim2$ 点)という回答は、若年層ほど多い。
- ⑦5 件法または 11 件法の設問 (84 問) で中央の選択肢を選んだ人数が有意に多かった設問数を年代別に集計したところ、 $40\sim50$ 代が突出して多かった。また、中央の選択肢を選んだ人の幸福度の平均値は全体よりも低かった。 $40\sim50$ 代は消極的な現状肯定の姿勢で各設問に回答し、これが幸福度の低さにつながっている可能性がある。

⑧ただし、中年層は様々な分野の満足度が低いが、チャレンジ精神を持つことで、満足度が高まる可能性がある。

- ⑨利他性(困っている人がいたら声をかける)や社会性(地球環境や人類の未来を考えて行動している)は、30代を境に年齢を重ねるにつれ高くなる傾向があり、高齢層がもっとも高くなる。
- ⑩各分野の満足度について、高齢者(60~80代)と全世代の平均を比較したところ、60~80代いずれも全世代平均との差が大きかった分野は「自己決定」だった(高齢になり、自分で決められる範囲は広くなり、幸福になっているのだろうか)。その他、全世代との差が大きかった分野は、60代では「所得・富」、70代では「生きがい・未来への希望」、80代では「住環境・自然環境」だった。「子育て・介護の環境」は60~80代いずれも全世代の平均よりも低かった。

(4) 絆が生む幸せ

- ①頼りにできる・信頼できる人が多いと、幸福度が高い傾向にある。また、家族・職場・隣人に限らず、「頼りにされている」と感じられる場合も幸福度が高い。
- ②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。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むしろ大事ではないだろうか。
- ③「人に迷惑をかけてはいけない」や「人間関係(家族も含む)における調和を重視する」等、「人目を気にする」方が幸福度が高い。一方で、「いかなる時でも、人に迷惑をかけてはいけない」「人間関係における調和は、自分の意見を抑えてでも重視した方が良いと強く思う」等、行き過ぎると(気にしすぎると)不幸せを感じる一面があった。
- ④また、「他者に気を遣った」経験をした人の幸福度が高い傾向にあり、気を遣った経験が全くない場合、「とても不幸せ」(0点)とする割合が高いが、同時に「とても幸せ」(10点)とする割合も相応にあった。
- ⑤組織目標の達成を嬉しく感じる人は幸福度も高い。個人目標の達成に重きを置く人は、「とても不幸せ」と答える割合が高かった。また、組織目標を重視する人の方が、リスクを冒しても、新しいことに挑戦する傾向にある点は意外性があった。組織行動と幸福度の関係は、企業経営にも参考になるのではないだろうか。
- ⑥一人暮らしよりも、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。
- ⑦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。

⑧人は孤独だと幸せになれない。当然と言えば当然で、予想されたことではあるが、改めて絆や信頼感・ 協調性といったものが大事であることを確認する結果になった。

(5) 生きがい・未来への希望

- 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」を感じる傾向がある。また、仕事内容に満足している人や、仕事を通じた自己成長を実感している人ほど、「生きがい」に関する満足度が高い。仕事等が充実しているかどうかが、その人の「生きがい」に関連していると推測される。
- ②世帯所得の高い人ほど「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。例えば世帯所得が300万円未満の場合、「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」の満足度が高い。
- ③「生きがい・未来への希望」に対する満足度を年代別にみると、若年層・高齢層が高く、 $30\sim50$ 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。
- ④高齢層(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。また、高齢層は「趣味を持つ人」や「地域・隣人から頼りにされていると感じる人」の割合が40代や50代よりも高い。高齢層のなかには、趣味や地域活動などを通じて、退屈さと無縁な日々を送っている人も相応にいることがうかがえる。
- ⑤「生きがい・未来への希望」に関して満足度が低い年齢層(30~50代)については、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。
- ⑥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%)。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。
- ⑦現在の幸福度と5年後の幸福度予想の関係性をみてみると、幸福度は変わらないとする回答が最も多い。ただし、現在の幸福度が1~3と低い人については、5年後の幸福度が大幅に上昇するという期待感を持っている人も比較的多く見られる。

(6) 安心・安全・健康と幸せ 子育て・介護に優しい社会

<安心・安全>

- ①男性、女性とも若者層と高齢層は安心・安全を重視する傾向があり、満足度も同様の傾向がある。低年齢の子がいる割合が高い 30 代の女性では、前後の世代よりも安心・安全を重視しているが、満足度との乖離がやや大きい。
- ②治安や自然災害に関する意識(不安感の強さ)と幸福度との相関は見られなかったが、治安が「全く

悪くなっていない」、自然災害を「全く脅威に感じない」と回答している人の方が、幸福度の平均値が低いという矛盾した結果となっていた。自分の力が及ばないことへの畏怖の念がないことが幸福度の低さに影響している可能性がある。

<健康>

- ①性別・年代に関わらず健康は重視されている。高齢層は特に健康を重視する人が多いものの、満足度 との乖離が大きく、「健康に不安が出てくる年代だからこそ健康を重視している」とも考えられる。
- ②運動、栄養バランスに配慮した食事、適度な睡眠といった健康行動を多くとっている人ほど、自身が健康だと感じるとともに、幸福度も高い。
- ③1 日の睡眠時間が長いほど幸福度が高い傾向にあり、5 時間未満になると、幸福度だけでなく、健康 感も相対的に低くなる。一方、1 日 8 時間以上になった場合も、かえって幸福度や健康感が低下する。
- ④1日の睡眠時間が5時間未満の人と8時間以上の人は、「仕事・学業・社会活動を通じた充実感」が相対的に低く、また「退屈」を感じる頻度も比較的多い。
- ⑤以上を踏まえると、食事、運動、睡眠等の健康行動は健康寿命の延伸だけでなく、幸福度の向上にも 寄与すると考えられ、国や自治体の施策のみならず、企業の健康経営や、個人向け民間サービスの発展 も期待される。

<子育て・介護>

- ①子どもがいる人は「子育て・介護の環境」を重視している。また、配偶者・パートナーが育児や家事 に前向きだと感じている人ほど幸福感が高い傾向にある。
- ②女性から見た、配偶者・パートナーの家事への協力度を年代別にみたところ、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は6割程度と、他の世代よりも高い。正社員などフルタイムで働く女性が増えており、配偶者・パートナーと協力して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。
- ③介護を必要としている家族がいる人も「子育て・介護の環境」を重視している。介護を必要としている家族がいるかどうかで幸福度の差異は見られなかったが、介護サービスを利用している場合、サービスへの満足度が高い人は幸福度が高い。
- ④以上を踏まえると、子育で・介護に関する意識の変化や社会環境の整備とともに、各種民間サービス の発展も幸福度の向上に寄与すると考えられる。

<働く女性の幸福度>

①基本的にフルタイムで働いている正社員・正職員で男女の幸福度を比較すると、ほとんど差がない。 一方、男性の非正規雇用や専業主夫・無職の幸福度は大幅に低くなっている。このことが、男性全体の 幸福度が女性よりも低くなっている要因とも考えられる。

V. 研究会における議論

1. 第1回(2024年4月10日実施)

①欧米主導で尺度が作られて、それが世界的な基準になってきたという問題意識に対して、足元、別の 価値観も取り入れるべきだという議論が出てきた。"ウキウキ""ワクワク"はしないけれども、穏やか で安心・安全に暮らせて充足できる状態を、今までの測定指標では測ることができていなかった。日本の目指している社会の姿や、幸福を阻害する要因は何かを考え、これまでの指標では取りこぼされていた良いところを測定することを目指す。これまでの指標を理解しながら、それ以外のものを見つけていく。

- ②幸福度を国際比較すること自体には様々な意義があると思うが、ランキングには意味がないのではないか。この研究会でも、欧米流でない新しい指標を出して「日本が何位になりました」とプレゼンするのなら、これまでに欧米がやってきたことを日本が繰り返すだけになってしまう。これまで深掘りされなかった観点に光を当てる、ということを主眼に議論していく。
- ③国というマクロでの幸福度というアプローチが、個人に納得感を持って受け止められるか、という懸念は常に付きまとう。「一億総中流」と言われたような時代であれば、一つの指標が多くの国民を包摂していた可能性は高いが、「格差」「分断」という言葉が取りざたされる時代ではどうか。あるいは、所得の指標でも、所得格差に関するものが、国民の幸福度に影響を与えているといったことはないか。また、年齢階層によって異なる可能性もあろう。一方で、安心・安全という切り口は、国民全体で共有できるように思える。
- ④主観的ウェルビーイングの取り方はいくつもあろうが、OECD の整理では、主観的ウェルビーイングの構成要素は「生活評価」「ユーダイモニア」「ヘドニア」に集約されている。穏やかな幸福や地域・社会の幸福については、その3つに付加的な事項として探求する価値があるかも、という位置づけである。
- ⑤協調性や穏やかさが日本社会の特徴と言われるが、本当にそうなのか、データを見る必要がある。また、日本人は利他的というイメージがあるとされるが、本当にそうなのか。実際には、寄付やボランティアの経験が少なく、見知らぬ人を助けるということについて経験している人数も少ない。それはウェルビーイングの文脈で言うと、寛容ではないのではないか。協調的は利他的と似ているように思っているが、それが日本的だと言い切れるのか。
- ⑥ウェルビーイングとは反対の概念でイルビーイングという言葉があり、日本では同調圧力が強く、また自分ではない誰かがやってくれればいい雰囲気があるなど、多くの課題が指摘されている。このイルビーイングに着目して、ウェルビーイング研究の課題としてあぶりだしてはどうか。
- ⑦現在の国際的な幸福度のランキングが、日本社会の実態に則していないのかというと、そうではないのではないか。例えば、北欧は明らかに余裕のある暮らしをしている。朝からセカセカしていないし、長時間労働もしていない。日中若い人たちがカフェで談笑する姿もあり、道も広く高層ビルもなくて空が広い。日本と北欧の差を実感している。
- ⑧World Happiness Report では、年代による差が示唆的である。日本は全体では 51 位だが、30 歳未満は 73 位で、60 歳以上は 36 位。この日本の順位が低いという結果に、違和感を持つ若者は少ないのではないか。
- ⑨キーワードとして大事だと考えるのが自己決定で、それが日本における幸福度に欠けている観点なのではないか。日本で選択の自由が少ないというのは、若い世代からすると当たり前の感覚である。
- ⑩日本が足りない部分を深掘りする価値があり、選択の自由や自己決定という観点から見直しできるのではないか。

①個人の主観的幸福感をもって国際比較してランキング付けをすることには意味がないと考える。ランキングそのものを上げることが目的ではないはずで、そこからあぶりだされる課題を言語化して、取り組み、幸福と感じる人を増やすことが目的であるべきで、ランキングはそのための議論の材料の一つに過ぎない。

⑫日本の若者は「自分のしていることに目的や意味がある」や「将来の夢がある」「自分は他人から必要とされている」「人に誇れる個性がある」などの項目で軒並み低い結果であった。このイルビーイングをなくすことを考えていくかどうか、研究会の中で共有していきたい。

⑬自己決定も大事で、自由度の実感拡大が主観的ウェルビーイングの上昇に与える影響が高いというのは世界の傾向としてみられる。日本人は控えめに答えがちというのが、同調圧力や、自分の意見を表明することに圧力を感じるといった社会的・文化的な要素によるものであれば、そこは取り組むべき課題。

⑭今回の研究会では、まだわかっていないことにチャレンジしていくことに意味があると考える。日本人のレスポンスバイアスは強く、ウェルビーイングに限らず自己肯定感や向社会性などのポジティブな変数になると控えめに回答する。解析の仕方も踏まえて検討していくことが重要だと考える。

2. 第2回(2024年5月8日実施)

①日本の強み弱みは裏表の関係にあり、一つの事象に強みと弱みが含まれている。例えば日本の協調性。 協調性が必ずしも強みではなく、一筋縄ではいかない。他者をおもんぱかる一方で、自分がどう思われ るか怖いという評価懸念により、自由な発言やクリエイティビティが阻害されてしまうが、背後にある のはひとつのものだったりする。ポジ・ネガの裏表のバランスの問題として捉え、制度・場の設計など を検討していくことは、これまでにない要素になる。日本の本質を見極めるというのであればウェルビ ーイングと阻害要因を表裏で両方出せれば価値のある提言につながる。

②外向性が高いと幸福度が高く、内向性が高いと幸福度が低い。一方で、外向性が高すぎると狂暴になることや、他人のことを考えられなくなり幸福度が下がる。非線形な関係であり、高すぎない丁度いいバランスがあることを示せるとよい。

- ③日本の主観的幸福感にフォーカスして捉えてみると、オリジナリティがある。例えば属性に応じたレーダーチャートを作るなど、他国と比較した強みではなく、日本人の幸せをいくつかの分野、属性に分解して分析すると独自性がある。
- ④日本でも、東京と高知県室戸市では客観指標が大きく違う。日本を代表する客観指標を何で見るべきか、というのは、一つの分野で考えても難しい。
- ⑤主観的な幸せは、年齢・性別などだけでなく、個人的な状況、生活環境などの影響を多面的に受けるだろう。介護をやっているから不幸せ、などの単純な1対1関係ではない。周りに信頼できる人がいるか、助けを求められる人がいるかなどの関連する要素や、考え方、生活時間(仕事、通勤、余暇、睡眠・・・)などを聞くこともありえる。
- ⑥助けを求められる、民間の介護や育児サービスを利用しているといった要素と、生活時間や満足度と の関係を特定すると、民間のビジネスの可能性にもつながる。
- ⑦女性は家事をやらなければならないという考え方が、長い期間、女性を縛ってきたと思うが、家事支

援サービスを利用促進するなどの意味のあるメッセージに繋がる。

- ⑧日本社会において強みと弱みが表裏一体だと言っても、実際にはその表の部分を強く感じている人と、 裏の部分を強く感じている人に分かれると思う。性差や世代差などに着目すると、日本社会のあり方を ポジティブに受け取って幸せな人と、ネガティブに受け取って不幸な人との間で、属性の違いなどが洗 い出せるのではないか。
- ⑨男女や年齢別などの属性ごとに特徴を浮き彫りにするアプローチもあれば、それとは別に、アンケート結果で出てくる「幸せな人」、「不幸せな人」が、それぞれ何を理由にそう回答しているのかを聞くという、逆算的なアプローチもあるのではないか。アンケートの設問に予め、「あなたはなぜ幸福(不幸)と答えたのか」という設問を入れておけばいい。
- ⑩ジェンダーや世代で幸福度に差がついている。国連の調査でも同様の結果。基本的にそこにフォーカスするとよい。例えば、女性の中でも子どものいる母親の幸福度など。
- ⑩調査して終わりではなく、日本人が幸福な社会を目指す示唆につながるとよい。日本人の幸福度が低いという認識の広がりが、自己肯定感をより低めているのではないか。自己肯定感を高めるようなポイントを示して幸福度を向上させていく流れを作れるとよい。
- ⑫日本を一つの数字で示すのではなく、ジェンダーや年齢等で分化するとよい。そこでは主観指標が大 事。日本社会が何を大事と感じているか。例えば、所得といっても水準ではなく、変化の方向性あるい は格差などが影響しているのではないか。
- ⑬日本人は多様。主観的満足度は5と8をピークとする2つのグループがあり、集団主義と個人主義に分けられる。二段階にわけると正規分布で説明できる。バランスを重視するなど、日本人の特徴、日本人の多様性を調べてはどうか。
- ⑭まずは日本社会に焦点をあてて、あとで海外と比べるとかなり違うとなるかもしれない。日本人が何をどう幸せと感じているかが必要。
- ⑤日本社会の幸せを分解するということでフォーカスし、主観指標を重視する。幸せは、それぞれの心の中にしかないという大前提がある。主観調査にも様々なバイアスがあるが、幸福度の絶対値ではなく、ジェンダー差や年代差といった差分に注目してはどうか。
- ⑩個人の主観を聞くときに、単純に「どう思うか」だけではなくて、客観寄りの事項も聞く。例えば、「あなたは孤独ですか」と聞くと回答者が見栄をはって「孤独ではない」と答える可能性があるが、あわせて「身近に相談できる人がいるか」「何人いるか」を聞く。このように、「どう思うか」という主観だけではなく、関連する事項の「経験」や「存在」を聞いて照らし合わせるとよい。
- ⑩印象として、高度成長のころは、客観的指標は低いが幸福感はあったように思われる。将来への希望 のようなものがあったからではないか。逆に今は、客観的指標はよくても幸せとは感じていないかもし れないが、社会保障などの将来不安が関係しているのかもしれない。主観に着目するとオープンな客観 的指標とは違うアプローチができる。
- (®因子分析ではやりがい、孤独感(が薄い)、チャレンジ、個性を発揮している人は幸せであるということから、介護をしていてもやりがいや主体性を持っていると幸せであると考える。

3. 第3回(2024年6月6日実施)

①各ジャンルをバランスよく聞いて、その中から日本人的な幸福感に近い項目が本当に重視されているかどうかを検証してみる。欧米流の価値観を否定する一方で、日本的な価値観を一方的に打ち出してしまっては本末転倒と考える。ただし、その点に関しては、「日本人的な幸福感」を感じていない人の特性にも焦点を当てればよい。

- ②どの因子が幸せにどのぐらい寄与すると思いますかという質問に対する主観的な回答と、主観的幸福 度の構成要素を推定する分析結果との間にズレが生じることは、すでに研究されている。例えば、自分 が所得を重要視していると考えていても、実は自己決定・社会貢献の関連が高かったりする。そのズレ を見るのは面白い。
- ③日本人の中でも多様性がある。たとえば若い人は違う傾向があれば今後変わっていく可能性があると 言えるかもしれない。その経年変化を見ていくという方法もある。
- ④性差・世代差の違いについて、意外と世代差はないという話もあった。その場合、最初から恣意的な グルーピングをせず、回答データに語らせる形で、日本社会における価値観を重視していない人はどう いう人か、ということを分析するといいのでは。
- ⑤こういう人が幸福ではないかと言うのは限界がある。こういう幸福のなり方もあるというパターンが 見せられると、特に若い人にはモデルになりやすいのではないか。
- ⑥「まわりに助けを求めやすいという人は幸福感が高い」などのシンプルな仮説を積み上げていく。例えば「人とのつながり」に焦点をあてて、声を上げやすいか、一人で抱え込まず相談できるか、介護等のサービスを利用しているかなどを尋ねて分析するやり方もあるのでは。声が上げやすくなれば幸福感が高まることが明らかになれば、政策にもビジネスの種にもなりやすい。例えば、「エネルギーバンパイア」という心理学の考えがあり、元気づけられる人間関係と消耗する人間関係があるという記事を目にした。日本人の多くが職場などの人間関係で消耗しているかもしれない。消耗する人とは無理に接しない人は幸福度が高いとか、そういうことがメッセージとして出てくれば面白い。
- ⑦誰といたら消耗する、消耗する人が何人いた、というのは重要なデータかもしれない。つながりを重視して、消耗・言いたいことを言える・気遣いなどのバランスや、場の幸福を見ていく方向性というのは面白い。

4. 第4回(2024年7月4日実施)

- ①アンケート調査の対象とする年代に関し、サンプル数が少なくなる可能性はあるものの、10代 (18,19歳) や80歳以上も含めて幅広く実施した方がよい。
- ②幸福度に関する多様な価値観を分析するという観点で、性別については「男性」「女性」だけで見ない方がよい。
- ③居住地に関しては、都道府県だけでなく、都市規模も確認しておきたい。
- ④追加の仮説として、通勤・通学手段や所要時間と主観的幸福度が関係している可能性があるので、これらを確認しておきたい。通勤通学の移動に関わる時間の快適性を1間で聞くという方法もある。
- ⑤「主観的幸福度に関する質問」、「主観的幸福度を回答するにあたって重視した要素」、「要素別の満足

度」といった基本的な設問に、これまで議論してきた様々な仮説に関する質問を組み合わせるというアンケートの設計については妥当と考える。基本設問をしっかり押さえた上で網羅的に設問を用意しているので、分析の仕方によって興味深い結果が見えてくるのではないか。

5. 第5回(2024年7月29日実施)

- ①クラスター分析は無限にできるが、方法によって面白いものが出ると考える。例えば、集団主義的な 人と個人主義的な人の間では、主観的幸福度の分布が異なると言われているので、分析してみたい。
- ②分析する上で散布図を出してみることが重要。相関係数は低いけれども、非線形になっているから低いのか、本当にばらついているのか。あるいは、有意となっているが天井効果になっている、など色んなことが起きる。
- ③それぞれの設問に関する属性や年齢別の結果をビジュアルに示してもらうと、そこからヒントを得られる。クロス集計をかける前に、各設問の属性別回答分布を例えば構成比の帯グラフなどで確認したい。

6. 第6回(2024年9月20日実施)

- ①幸福度の判断に際して重視した項目の主観的回答と、実際に幸福度に影響を与えた項目の統計的検証 結果のギャップは面白い。
- ②前者の主観回答では安心・安全がトップに挙がるが、後者の分析結果では生きがいのような違う要素が抽出されている。日本では多くの場合、安心・安全は確保されているからこそ、各人の幸福度の大小にはあまり影響しなくなっている、といった解釈もできそう。そういう付加価値をつけながら分析を示すのがいい。また、深掘りという意味では、そうした傾向の性差や年齢差を見てみることなどが考えられる。
- ③若者(ハイティーン)の方が将来展望は明るいという結果だが、自分自身の境遇については回答バイアスが表れているだけかもしれないので、日本社会全体についての展望の方を取り上げるといいのでは。この点を深掘りするなら、10代後半から20代になった途端に他の年代層と変わらず暗い展望になるのかどうか。また、ハイティーンの中で、社会展望に楽観的な人と悲観的な人では、他のどの項目でどう回答が違うのかなど、若者の中で実際に明るい社会展望を持つ人の属性を明らかにすることも面白いかもしれない。
- ④今回の調査でも前野座長のプレゼンでも日本の女性は幸せということになっている。そこで、女性を 切り口とした分析があるとよいのではないか。
- ⑤属性別・勤務形態別の幸福度で専業主婦と無職が一緒になっているのはどうかと思った。質問票の段階で一緒になっていたが、本来的には分類できた方が良かったと思う。様々な理由で働きたいのに無職という人もいるので、無職は幸福度が高いというのをどこまで明確に言っていいのか。統計的な有意性を出すのは難しいかもしれないが、取扱いが難しいので前面に押し出さない方がいいと考えた。
- ⑥ハイティーン (18~19歳) の結果が気になった。5年後の展望は、ポジティブな未来を見据えていると言える結果になっているのか。子ども家庭庁や日本財団の調査では若者の将来展望は明るくないので、しっくりきていない。

⑦県別の幸福度をアピールすることには疑問。たまたま、お年寄り、女性が多いなどの可能性がありえる。コントロールしたうえでの差なのか。単純な平均ならば、高い、低いの評価はしない方が無難。もし単純な平均点であれば、上位には拘らず、北海道から沖縄まで単純に並べてみるのが無難でミスリードしないのではないか。

- ⑧都道府県というのは乱暴な括り。例えば、ある地域でも市内と周辺部ではカルチャーが異なるが、ランクが出るとステレオタイプで市内が思い浮かばれがちである。
- ⑨データを匿名化して手を上げてきた人に提供して分析コンテストすると、大学生などにとってソーシャルデータアナリシスの良い題材になる。今まで見えなかった関係性や、統計的に処理したうえで出てくる関係性があるのではないか。

7. 内田委員プレゼン骨子(2024年6月6日実施)

- ①主観的な幸福感を考える際、「今が楽しい」、すなわち状態としての今の幸福感を測ることが心理学の主流の考え方だった。しかし、ウェルビーイングについては、個人の状態を捉えながらも、個人が社会にどうつながっているのか、そして社会がどう良くなっていくのかも踏まえて考えることができる。「将来に希望を持てる」という未来観や、「他人の幸せを願う」という社会共生的な部分、そして「この町・会社・世界を良くしたい」という利他性までをも含む概念としてウェルビーイングを捉えることが重要。
- ②日本社会においては、「今が楽しい」という個人的なことには強く反応してくれず、むしろ「周りの人と共にいかに生きられるか」というところに価値を置く人が多い。
- ③生きがいや人生の意義、あるいは社会とのつながりをどう考えることができるのか、その意味を考えると、自分が生きている国や集団や地域によって、意味も違ってくることが考えられるので、世界ランキングで見るのではなく、多様な視点で見ていくことが大事。
- ④心理学では、個人の幸福の研究が多く行われてきた。北米を中心とした研究では、「若く」「健康的で」 「所得の高い人」が幸福だという列記はたくさんある。それらを身に着けるため、競争して揉まれて獲 得していきましょう、というのが、北米的な獲得的な幸福感。
- ⑤これに対して日本では、より「他者とのバランス」や「人並み志向」「まわりまわって自分にも幸せが やってくる」という信念。
- ⑥日本人にとっての幸せとは、元々は「福」とか「運」といったように外からやってくるものという発想が強かった。近代化とともに「個人が獲得するもの」というように意味が変化してきたが、今でも日本の幸福には、前近代的な「幸せは外からやってくる」という意味がまだ残っている。これを「協調的幸福感」と名付けている。「協調的幸福感」は、単に人と仲良く過ごすとか、楽しく過ごすというのではなく、個人が獲得するのか、あるいは外の人と協力して、あるいは地球環境や社会環境や運に委ねながら得られるもの。
- ⑦協調的幸福は、単に人と仲良くしてハッピーということではない。夫婦関係や友人関係の調査では、 欧米の人たちの方が密に情熱で結びついていて、お互いに大好きだ、などと答える。これに対し、日本 人は例えば、夫婦は適切な距離感があるのがちょうどいい、あまり感情を言わないのがちょうどいい、 といった答えが多く、一見すると矛盾しているようにも見える。他の調査でも、会社の中にどれくらい

親しい人がいますか、と尋ねると、日本人は圧倒的に少なく回答するが、社内に1人でも心許せる人がいることによってウェルビーイングが支えられる程度は日本人のほうが高い。つまり、人間関係がたくさんあることが協調的ではなく、人間関係をうまく調整することによって、ウェルビーイングにしているのが日本社会。ただ、適切な調整は難しく、場合によっては同調意識につながったり、不安感が大きかったり、ミスしたくないという思いにつながっていく。これを乗り越えるための新しい協調的幸福感を考えるためには、信頼関係など、場に働きかけることが必要。

⑧獲得的な幸福感ならば、仕事の能力やモチベーションなど、個人にまつわるプロファイルを聞けば、 その要素は抽出できるが、場の協調的ウェルビーイングは、個人のプロファイルでは分からない要素が 多い。人間関係がスムーズにいくような場の状況ができているかどうか、助け合いの声を上げられる状 況になっているかどうか、といった社会状況をきちんと測定しないと、協調的幸福感の本質が捉えられ ない。

⑨「場のウェルビーイングを考える時代」になってきた。これまでの「個のウェルビーイング」の時代には、セルフトレーニングで、「鍛えましょう」「もっと走りましょう」「もっと前向きになりましょう」というように、個人に働きかけて、自分で頑張って獲得していくものだとされていた。しかし、これでうまくいかないことも多く、例えば教育現場において、一人ひとりがやる気になるように努力していても、クラスの場の雰囲気が子どものウェルビーイングに大きな影響を与えている。このクラスの場の雰囲気は、複合的な要素によって作られているが、うまく交通整理することによって、良い環境づくりはきっとできるはずで、ここに働きかけることが必要。

⑩それはすなわち、循環がうまくいっているかどうかということ。例えば自分が良い状態であることが、周りにも良い影響を与え、場の雰囲気が良くなっていき、それが翻って自分にも良い影響を与える。 ⑪いい職場の状態とは、自分に困っていることがあったり、うれしいことがあったりしたときに、周りの人と共有できるという「共有感」があって、それによって、一緒にしんどいことも乗り越えられたり、助けを求められたりできる環境になっている。そうすると、一人ひとりが自分の意見を言いやすくなるという好循環になっている。逆に悪い循環になっている場は、孤独・孤立を感じて、周りの人が話しているだけでもイライラして、だけど自分の声は誰も聞いてくれない、といった孤立を感じる人が出てきて、互いに愚痴しか言わない状況ができたりする。好循環を支えるためには、互いの信頼関係がどうなっているのかを測定する必要がある。

⑫しかしながら、協調性は、生理学的な指標でみると、健康を助けてくれていることも分かっている。 さながら保険のようで、人間関係に一定の気を遣いながらコストを払うことによって、お互いに助け合 えるような空気感を作り出せれば、直接的にすぐさまの利益がなくても、困ったときに発動するような ことがある。こうした保険的機能としての「場のウェルビーイング」をどうすれば維持できるかという ことを、例えば物理環境要因や、会話の機会があるかどうか、信頼できる関係性があるかどうか、とい った形で、マクロ要因なども測定できないか。

8. 松下委員プレゼン骨子(2024年7月4日実施)

①ウェルビーイングと政策の関係を考える議論は古くからあり、例えば、1968年にロバート・ケネディ

う性格も持っていると思う。

上院議員は、健康、教育の質といった人生を価値あるものにする要素は GNP (≒GDP) では計測されないと述べた。

- ②2008年にフランス・サルコジ大統領の諮問によって設立されたいわゆる「スティグリッツ委員会」は、GDPに何が足りないか、社会の豊かさをどう計測するかについて検討した。委員会の2009年報告書では、生活の質やウェルビーイングを、客観的・主観的指標の双方で捉えて、ダッシュボードのように多角的にみることが大事ではないか、と提案している。
- ③その後、OECD や国連でも類似の議論が広がり、GDP 以外の豊かさを測るダッシュボードが多くの国で採用された。2008年のリーマンショックで、経済が急落した後の回復過程で、真の豊かさを問う機運が高まったことも背景と考える。
- ④日本での最近の動きをみると、2017年の骨太方針に「従来の経済統計を補完し、人びとの幸福感・効用など社会の豊かさや生活の質(QOL)を表す指標群(ダッシュボード)の作成に向け検討を行い、政策立案への活用を目指す」という文言が入った。その後、内閣府は「満足度・生活の質を表す指標群」(Well-being ダッシュボード)の策定に取り組み、現在では毎年1万人ほどにアンケートを実施し、その結果を公表している。このデータは、簡易な手続きで請求でき、満足度分析のプラットフォームとい
- ⑤私は、ウェルビーイング研究の中で、「主観的なウェルビーイングは生活満足度によって本当に計測できているか」「ウェルビーイング指標をいかにして政策に活用するか」に関心がある。
- ⑥主観的なウェルビーイングを計測するアプローチは「自身の生活・人生の評価」「人生の意義・目的に 照らした評価(ユーダイモニア的)」「心地よさ・不安などの感情に関する評価(ヘドニア的)」の3種類 あるとされる。内閣府の「国民生活に関する世論調査」では、充実感を感じるのは「ゆったりと休養し ている時」との回答が最も多い。例えば「人生の意義・目的に照らした評価」に関して、政府の世論調 査では日本の姿をとらえられていないのではないか、という問題意識を持つに至っている
- ⑦民間シンクタンクの経済社会システム総合研究所が実施した日米独アンケート調査では、ユーダイモニア的な設問として「自分の仕事・学業・家事は世の中の役に立っていると思いますか」と尋ねている。日米独とも「役立ち感なし」と回答した人の生活満足度は、「役立ち感あり」と回答した人よりも有意に低い。日本は、「役立ち感なし」の回答割合が非常に高いが、それは最近の変化なのか、もともとの国民性であって問題がないのか、経済の停滞と何か関係しているのか、これまで政府の世論調査では捉えられておらず、何か問題点を見過ごしてきたかもしれないと思う。
- ⑧また、同調査を使って分析したところ、周りの人から信頼されていると思う人の割合が低かったが、 周囲からの信頼感があると思う人の生活満足度は高いことがわかった。「信頼」や「つながり」といった ものが満足度や幸福感と関係していることを示唆していると思う。
- ⑨ウェルビーイング指標を政策に活用する具体的な局面は、「計測」「政策立案」「政策評価」の3つがあると考える。イギリスは政策評価にまで踏み込んでおり、フランス、イタリア、ニュージーランドは予算編成(政策立案)に活用している。またイギリスでは"What Works Center for Wellbeing"という組織があり、産官学連携でウェルビーイングの改善に資するプロジェクトを推進し、その効果等をエビデンスとして社会に提供している。

⑩ニュージーランド政府は、過去 20 年ほどのウェルビーイングの傾向を分析して、OECD 諸国と比べた強みと弱みは何か、それらが改善しているか、変化なしか、悪化しているかをマトリックスにして整理している。日本でも丁寧な観察を行って弱点や社会的課題は何か、政策や予算を重点的に展開すべき点はないのか検討する際に役立てるような取組をすべきと考える。

①2024年の骨太方針では、エビデンスの政策活用 (EBPM)強化の一環として、「客観指標と主観指標を併用し経済成長や政策効果を多面的に評価するなど、行政における Well-being 指標の活用を促進するとともに、当該指標と各種政策との関係性を整理する」ことが盛り込まれた。日本に EBPM を根付かせる上で、ウェルビーイング指標の活用はますます重要となっていくと思う。

9. 亀田委員プレゼン骨子(2024年7月29日実施)

- ①主観的幸福度、あるいは幸福に限らず様々な主観データをどう扱うかについて、私自身の専門である 経済分析における議論を整理したい。最初に伝統的なミクロ経済理論のおさらいであるが、経済を「資 源の希少性」の問題として捉え、希少な財の消費から得られる満足度を「効用」と称する。各個人は、 自らの効用に基づき各財の消費量を合理的に選択する、と考える(予算制約下の効用最大化仮説)。
- ②この考え方の下で、競争市場均衡、すなわち価格メカニズムによって、パレート効率の点で最適な資源配分が実現されるとする「厚生経済学の基本定理」が導かれる点はとくに重要だ。なぜなら、「どのような経済政策が正当化されるのか」という問いに対し、「市場が失敗する時」という明確な回答を用意できるからだ。例えば独占・寡占が存在する場合は、自由な価格競争が阻害されるので、それを禁止する法律や公的企業による財の供給が正当化される。マクロの財政・金融政策も、本来は価格が硬直的な短期にのみ介入が正当化されるので、そうした正当化の根拠が乏しいばらまき型の財政支出や、根拠とするロジックの頑健性に比べ介入度が高い異次元金融緩和といった政策は、専門家から批判されやすい。価値判断を伴う分配については語れないという制約はあるが、各種の経済政策の正当性や優先順位について一定のロジックで語ることができる点は、伝統的な枠組みの大きな利点と言える。
- ③このように伝統的な経済学は「効用」概念を用いるが、これは異なる財の組合せに対する個人の選好順序を示すもので、異なる個人間の比較はできず、実はその点では主観的幸福度と変わらない。しかし、その後の経済学の発展をみると、主観データではなく、消費や投資、労働や生産といった客観データを使った研究や実証分析が花開いて行った。この点については、サミュエルソンの提唱した「顕示選好理論」の役割が大きかったと考えられている。顕示選好理論では、比較的緩い条件の下で、観察される個人の消費行動を効用最大化に基づく合理的な選択の結果とみなすことができる。したがって、人々の行動さえ観察できれば、効用最大化の観点からそれに合理的な解釈を付与することが可能となる。このような形で、経済分析は客観データの利用に傾斜し、主観データの利用から距離を置くようになった。
- ④それでは、近年になって経済分析が、客観データに加えて主観データも積極的に利用する方向に変わってきた、その背景はどのように整理できるだろうか。ここでは5つにまとめてみた。
- A. 客観データの欠点や不足点について理解が広がったこと。GDP 批判で有名なサルコジ・レポート (2009) などが代表例だが、既に何度も当研究会で取り上げられており、説明は省略する。
- B. 分配問題や多様性への配慮に対する経済政策上の優先度が上昇したこと。さらにその背景には、低

成長経済への移行や人権意識の高まり、社会的分断の拡大等があったと考えられる。

C. 主観データでなければ捉えにくい指標の重要性が認識されたこと。例えばマクロ経済学における「期待」の役割である。インフレ期待を引き上げるという異次元緩和はマジックのように受け止められてしまったが、人為的に動かせるかは別にして、経済変数に対する人々の将来予想が実際の経済動向に大きな影響を与えることは、現代マクロ経済学の常識となっている。

- D. 経済学サイドの変貌。例えば限定合理性の議論やそれをベースにした行動経済学の発展である。また、従来の「代表的個人(Representative Agent)」ではなく、「異質な経済主体 (Heterogeneous Agents)」を想定したマクロ経済学も登場した。後者に該当する HANK モデルでは、金融政策の効果や波及経路も従来の RANK モデルとは大きく異なる。
- E. 最後に上記A~Dを支える、技術面の基盤整備が進んだ点である。具体的には、ビッグデータの普及、それらを扱える計算能力の向上、AI を含む様々なデータ分析手法の進歩などである。
- ⑤上記のCについて少し敷衍すると、例えば日本では昔から、将来不安があるから中々消費が伸びない、 経済も成長しない、という議論がある。ところが客観データを使ったマクロ経済分析では、この将来不 安という要素を適切に扱うことが難しい。また、一口に将来不安と言っても、その中身を識別すること が大変重要だ。経団連の調査結果をみると、20代~30代では、社会保障不安より所得・雇用不安の方 が大きい。特に低所得者層ではその傾向が顕著だ。いずれも将来の資産形成への不安とは言えるかもし れないが、必要な施策は年金改革なのか、それとも非正規雇用者の環境改善なのか、不安の中身と対象 層次第で、政策の処方箋は大きく異なる。詳細かつ信頼できる主観データが必要となる所以である。
- ⑥このように、様々な理由で経済分析における主観データの利用は進んでいるが、主観データにはそれ 特有の限界があることにも注意が要る。例えば家計の主観的なインフレ予想やインフレ実感については、 ガソリンや食品など購入頻度が高い財の価格に影響されやすいことがよく知られている。 最近の米国の 研究では、現在の価格は正しく認識しても、過去の価格(支払額)を過小評価してしまう結果、現在の インフレ率を過大評価するバイアスがあるとも言われる。また、FRBが定期調査している financial wellbeing に関するアンケートをみると、多くの人々が自分自身の状況は悪化していないと答える一方、地 域や国全体のレベルでは悪化という回答になっているなど、論理矛盾も存在する。
- ⑦主観データの実用面の問題としては、よく見かける幸福度の国際ランキングの頑健性にも疑問がある。 国連による最新の世界幸福度調査において、主観的幸福度が 1 位のフィンランドと 51 位の日本とでは 1.7 ポイントのスコア差があるが、客観指標や別の主観調査による回帰分析で説明可能な部分はその半 分に過ぎない。残りの半分は、日本の回答者の悲観バイアスなのか、それとも回帰分析では取り上げら れていない要素があるのか、ブラックボックスになっている。仮に主観・客観データで説明可能な部分 だけで順位をつけると、日本は 51 位から 30 位へ浮上する。こうしてみていくと、国際ランキングで幸 福度を語ることに意味があるとは到底思えない。
- ⑧以上をまとめると、主観的幸福度を含む主観データは、伝統的な経済理論のような包括的なフレーム ワークを持たず、個別の経済政策の優劣などの評価にはまだまだ使いにくい。また、データ特有のバイ アスや、単純な国際比較論がもたらす誤解などにも十分な注意が必要である。その一方で、主観データ は、客観データの欠点やその限界を補完する観点から利用が伸びてきた経緯があり、調査結果の解釈に

際しても、既存のデータ研究では光があまり当てられて来なかった分野やそこでの新発見に注目することが適切であると考えられる。

10. 山﨑委員プレゼン骨子(2024年7月29日実施)

①電通総研で自身が関わっている調査として、国内中心のものとして「クオリティ・オブ・ソサエティ 指標」と「電通総研コンパス」が、グローバルなものとして「世界価値観調査」などがある。この中か ら、この研究会で議論されている視点とかかわるようなデータを紹介する。

②世界価値観調査は 1981 年から実施しており、通算の有効回答数は 33 万を超える大規模な調査。各国・各地域の研究者ネットワークによる国際協調プロジェクトで、基本的に同じ質問票を用いて、一般の人々を対象に価値観調査を行う。2017 年から 2021 年にかけて実施された第7回の調査には77 カ国が参加しており世界人口の90数%をカバーしている。2024 年に第8回調査を実施予定。「世界価値観調査」は自国の調査データを提供すると、他の国のデータを利用できるという仕組み。人びとの意識や価値観を可視化し、よりよい選択に向けてエビデンス・ベースで議論することを目的としており、公共財的データベースの構築に寄与している。

③世界価値観調査で、主観的幸福感について得られた知見として、「52 カ国中 45 カ国で 1981 年から 2007 年に幸福度が上昇した」、「1981 年以降、経済発展や民主化等によって自己決定度の意識が高まり、その結果として世界中で幸福度が上昇した」、「1990 年代以降に多くの旧共産主義国で幸福度が急激に低下した」といったものがある。また、「主観的幸福感は逓減的な効果がある」、「日本における主観的幸福感は近年頭打ち」、「日本で主観的幸福感と相関が高いのは、生活満足度、家計満足度、主観的健康状態、人生の自由決定度、主観的生活程度であり、世界でもほぼ同じ傾向」などの示唆が得られる。

④世界価値観調査をもとにした国際比較から見える日本の特徴は以下の9つである。

【仕事】: 「余暇」重視、「仕事」の重要度は国際的に低い

【ジェンダー】:「同性愛」への受容度は、ヨーロッパなどの先進国に次ぐ高い水準

【自由の価値】: 重視するのは「安全」>「自由」>「平等」。人生の自由度は低いと感じている

【メディア】: マスメディアを信頼。新聞、テレビから「毎日情報を得る」が 48 か国中1位

【科学技術】:「科学技術によってより大きな機会が次世代にもたらされる」が8割

【政治】: 「政治」の重要度は高いが話題にしない。「国家」に安全を求めるが「権威」を嫌う

【環境 vs 経済】:「環境保護」と「経済成長」との間で逡巡する人が多い

【家族】:「家族」が重要で信用しているが、両親の長期介護への義務感は低い

【次世代】: 子どもに身につけさせたい性質に「決断力」「想像力・創作力」を重視

⑤日本における時系列変化として、1981年以降の40年間で最も大きな変化は、働くことの優先順位が低下したこと。ただ、これはあくまでも「意識」であり、必ずしも「実態」を示していない。主観データと客観データを組み合わせた考察が重要。

⑥主観的幸福感と経済状況(一人あたり GDP)を分析すると、困窮国、途上国、準先進国、先進国と、経済水準が上がるにつれて幸福感も高まるが、徐々に頭打ちになってくることがわかる。ただし、困窮国ながら幸福感の高い国(中南米、アフリカ等)がある。この理由は国によってそれぞれだが、例えば、

「宗教心が厚い」、「家族との関係性が高い」といった背景があると考えられている。

⑦日本における主観的幸福感の時系列変化を見ると、「非常に幸せ」と「やや幸せ」を合わせて「幸せ」と答えた割合は、1995年以降9割近くに上る状況が続いており、主観的幸福感は高原状態である。世代別の時系列変化をみると、どの調査年でも、比較的若い人の主観的幸福感が低く、シニアが高めという結果が出ている(若低老高)。

- ⑧世界価値観調査の約 400 の設問項目と主観的幸福感の相関係数を見ると、日本において主観的幸福感に関連する要因は、高いものから順に「生活満足度」、「家計満足度」、「主観的健康状態」、「人生の自由度」、「生活程度」となっている。生活満足度と主観的幸福感のクロスをみると、生活満足度が高い人の96.6%は幸せと答えている。また、生活満足度が低い人の34.3%は幸せではないと答えており、生活満足度が高い人の2.3%を大きく上回る。家計満足度や、主観的健康状態についても同様の傾向がある。主観的健康状態について、世代別の時系列変化をみてみると、2010 年代以降、とくに70 代で主観的健康状態が高くなっており、医学の進歩や健康意識の高まりなどが背景にあると思われる。
- ⑨人生の自由度と主観的幸福感の正の相関性は、世界的にあてはまる。日本における人生自由度の時系列変化をみると、上がったり下がったりしている。世代別にみると、先ほどの主観的幸福感とは逆に、「若高老低」の傾向が確認できる。年齢を重ねると、身体面の衰えなどもあって、自己決定できる領域が狭まってくるといった背景もあるのではないか。人生の自由度には収入が大きく影響するという結果が得られているので、就業形態とのクロスをみてみると、フルタイム労働者や学生では人生自由度が高く、退職者や失業者では低い。
- ⑩人生の自由度と主観的幸福感について、世界全体のサンプルデータを投入して多変量解析したドイツとアメリカの共同研究の結果では、人生の自由度が「因」で、主観的幸福感は「果」という傾向が示された。電通総研内で日本の「クオリティ・オブ・ソサエティ指標」データを用いて因果関係を分析したところ、日本では逆で、主観的幸福感が「因」で、人生の自由度が「果」だった。日本における「自由」の意味または影響については欧米とは差異がありそうだということについては分析の際留意が必要だと感じる。
- ①「自由と平等のどちらが重要か」「自由と安全とどちらが重要か」という質問に対する回答を分析すると、日本では、「安全」という価値が最も大事で、「自由」「平等」は劣後する。自由を最も大事にするのはアメリカなど。また、日本では人生の自由度が相対的に低いという結果が出ている。
- ⑩生活程度も、主観的幸福感との相関係数が高かった。生活程度が「中の中」と答える人の割合は、長期的に低下トレンド。長引くデフレに適応してきたのか、近年ではやや盛り返しているが、今後インフレになったりするとまた下降する可能性もあるのではないか。「中の中」が減った分は、上下に流れており、格差の拡大を示唆しているとも言える。生活程度と主観的幸福感のクロスをみると、やはり両者の正の相関性を裏付ける結果となっている。
- ⑬過去 40 年で最も変化が大きかった「仕事」に対する価値観については、働くことの意味合いが変わっていることとの関連で幸福についてみていく必要がある。生活における重要度をみると、長期的に、仕事の重要度が低下する一方で、余暇時間の重要度が上昇している。働くことが大切でなくなるのは「良いこと」と答える人の割合は、近年大幅に高まっている。こうした価値観は、18~39歳の層がけん引し

ている。こうした変化を国際比較でみると、例えば、「仕事は生活に重要」との答えた人の割合は、77 カ 国中71番目となっており、極めて低い。

④電通総研では、クオリティ・オブ・ソサエティ指標という調査も行っている。クオリティ・オブ・ソサエティ指標による結果から、主観的幸福感と関連ある要因を抽出すると、「日本社会に希望を持っている人」ほど、「日本社会に余力があると思っている人」ほど、「日本社会に不安がないと思っている人」ほど、主観的幸福感が高いという関係性がみられる。「自分の生活や仕事には希望がある」「自分の住む地域社会には希望がある」という項目を世代別にみると、U字型になっていて、若い人や高齢者ほど希望が高く、30~50代の働き盛りの世代はへこんでいる(「そう思う」と回答する人の割合が低い)。 ⑤紹介した分析結果の中で印象的だったのは、日本では「人生の自由決定度」が国際標準とは異なっており、これが若年層の幸福を阻害している可能性があること。また、今後の研究課題として、「希望」と幸福との関係に着目している。

11. 前野座長プレゼン骨子(2024年9月20日実施)

- ①WHO での健康の定義は身体的・精神的・社会的に良好な状態が「ウェルビーイング」とされている。 それぞれをあてはめると健康、幸せ・幸福、福祉ということが言える。
- ②日本において「ウェルビーイング」を扱った記事の総数が 2019 年と 2022 年で比較すると約 95 倍増えていた。21 世紀は世界の 1 人あたり GDP は右肩上がりであったのに対し、世界のウェルビーイング 実感は右肩下がりであった。世界的に GDP の伸びがウェルビーイングの改善につながっていない。
- ③我が国において、首相の所信表明演説・文科省・外務省・デジタル庁・子ども家庭庁など「ウェルビーイング」が国の方針として扱われるようになった。
- ④幸福度とパフォーマンスの関係では、幸せだと創造性・生産性も高く、売上も高い。欠勤率・離職率などが低いなど明確なデータが出るようになってきている。社員を幸せにする経営が大事だというのが、企業内で高まってきている。また、地域や教育におけるウェルビーイングの関心も高まってきている。
- ⑤幸せな人は、仕事ができるだけではなくて健康長寿でもあるというデータもある。
- ⑥世界共通して年齢と幸せの関係は、幸福度は $40\sim50$ 代を底として U 字型のカーブを描く。50 代を過ぎるとどんどん幸福になる傾向にある。超高齢化社会は、少なくとも心理面では幸せな社会と言える。
- ⑦日本は女性の方が男性よりも幸せな国である。男性が幸せな国としては、キプロスやウルグアイがある。
- ⑧日本人の80%は心配しやすい遺伝子(セロトニントランスポーター遺伝子多型(5-HTTLPR))を持っていると言われている。心配性の民族は集団主義的な文化をつくっていて、心配性でない民族は個人主義的な文化をつくっているという先行研究がある。日本には心配しやすい遺伝子を持っている人が多くいて、集団主義的な文化であったところに、戦後個人主義的な文化に適応しようとしたから幸福度が下がったのではないかという見方ができるのではないか。
- ⑨私の研究では以下を満たす人が幸せだという因子分析の結果がある。
- 1.自己実現と成長(やってみよう因子)、強み、主体性
- 2.つながりと感謝(ありがとう因子)、利他、多様性

3.前向きと楽観(なんとかなる因子)、チャレンジ精神

4.独立と自分らしさ(ありのままに因子)、自分軸

⑩私が関わった研究ではパーソル総研と一緒に行った、はたらく人の幸せの7因子(自己成長・リフレッシュ・他者貢献・役割認識・他者承認・チームワーク・自己裁量)・不幸せ7因子(自己抑圧・不快空間・評価不満・協働不全・疎外感・理不尽・オーバーワーク)の研究がある。その他の研究では、地域生活の幸せを分類するWell-being指標もつくった。私の研究成果と内田委員の協調的幸福感尺度の考え方を反映した具体的な事例を掲載している。また、どのようにすれば幸福度が上がるのかについての研究(ハッピーワークショップ)もしている。

①私は工学者なので、製品やサービスを設計するときにウェルビーイングを考慮した製品・サービスを つくるシステムデザインの方法論についての研究をしている。利用すれば幸せになる製品やサービスを 他社と協働して開発することもしている。(例:住めば住むほど幸せになる家)

②ウェルビーイング・アワードという「ウェルビーイング」を考慮した人・製品・サービスを表彰できると良いと考えて、他社と協働する機会があり創設した。

⑬教育の現場でも、ウェルビーイング教育を取り入れた実践がはじまっている。例えば、ウェルビーイング教育を取り入れた小学校で、不登校やいじめが少なくなる現象がみられた。また、成績も上がる結果も出た。(詳細:『99%の小学生は気づいていない!? ウェルビーイングの魔法』Z会)

④世界初の武蔵野大学ウェルビーイング学部を 2024 年 4 月に創設した。ウェルビーイングについて学ぶとピュアで良い人になり、社会や会社でウェルビーイングの専門家がいる社会になるべきだと思っている。すべての生きとし生けるものが幸せであることを願っている。このような社会をつくるためには、やれることはたくさんある。私は地域づくり、家づくり、職場づくり、製品・サービスづくりなど様々なことを行っている。これからも皆さんと協力してウェルビーイングな社会づくりを実践していきたい。

【参考編】

I. 幸福度に係る既存の調査研究

1. 国連支援機関による World Happiness Report (世界幸福度報告書)

国連が支援する Sustainable Development Solutions Network によって毎年発表され、140 以上の国・地域を対象とした世界幸福度ランキングが示されている。2024年の最新ランキングでは、日本は51位にとどまっており(2023年は47位)、決して高い地位にあるとは言えない。

このランキングは、世界共通の調査に基づいて作成される。具体的には、国・地域ごとに約1,000人から主観的幸福度を11段階で回答してもらい6、過去3年間の回答を平均してランク付けしている。また、報告書の付属文書では、主観的幸福度を「1人当たりGDP」「社会的支援」「出生時の健康寿命」「人生の選択をする自由」「寛大さ」「汚職に対する認識」という6つの説明変数を用いて回帰分析し、各説明変数の寄与度を示しているが、これら6つで説明できない部分(残差)の寄与もある。

6 実際の質問は、「一番下の0から一番上の10まで番号が振られた梯子をイメージして下さい。一番上の段は考えうる最高の生活で、一番下は最悪の生活を示しているとした場合、現在あなたは何段目にいると感じますか。」というもの。このような質問形式は、発案者の名前をつけて「キャントリルの梯子(Cantril Ladder)」と呼ばれる。

2. OECD による Better Life Index (よりよい暮らし指標)

OECD (国際協力開発機構) は、人々の暮らしの状況を測定するための Better Life Index を開発し、2011 年から計測を行っている。

Better Life Index は、「現在の幸福度」(Current well-being data)と、「将来の well-being のための要素」(Resources for future well-being)とに分かれている。「現在の幸福度」は、経済面での3つの要素(所得と富、住宅、雇用と仕事の質)と、生活の質に係る8つの要素(健康状態、知識と技能、環境の質、主観的幸福、安全、ワークライフバランス、社会とのつながり、市民参画)の計11項目から構成される。一方、「将来の well-being のための要素」には、経済資本、自然資本、人的資本、社会関係資本が含まれる。

「現在の幸福度」に係るデータには、「水準」を測る指標と「不平等」を測る指標とが含まれている。 一つ一つの指標について、OECD 諸国のなかで下位 1/3 にあたる国に 0 ポイント、中位 1/3 の国に 5 ポイント、上位 1/3 の国に 10 ポイントを付与し、その上で全ての指標の合計ポイントを指標の数で割った平均値を当該国のスコアとする。日本のスコアは、OECD37 か国のなかで、「水準」については 13 位、「平等度」については 16 位となっており、「中の上」くらいの位置付けにあると言える。

3. 内閣府による Well-being ダッシュボード (満足度・生活の質を表す指標群)

日本では、2017年の骨太方針(経済財政運営と改革の基本方針 2017)において、「人々の幸福感・効用など社会の豊かさや生活の質(QOL)を表す指標群(ダッシュボード)の作成に向け検討を行い、政策立案への活用を目指す」と記されたことを踏まえ、内閣府を中心として指標の開発が進められた。2019年7月に公表されたWell-being ダッシュボードの暫定試案では、「総合的な主観的満足度」を上位概念に位置付けたうえで、それを構成する11分野と各分野に関係の深い客観指標群が選定された。この11分野は、OECDも採用している9分野(家計と資産、雇用環境と賃金、住宅、仕事と生活、健康状態、教育水準・環境、社会とのつながり、自然環境、身の回りの安全)と、少子高齢化が進む日本社会の現状を踏まえて採用された「子育て」「介護」から成る。Well-being ダッシュボードはその後、2020年9月に客観指標群が一部見直され、さらに2021年9月には満足度に関する時系列推移のグラフが客観指標群に取り入れられるなど、継続的に改善が図られている。

今後の課題としては、Well-being 指標の政策活用が挙げられる。骨太方針 2024 では、「客観指標と主観指標を併用し経済成長や政策効果を多面的に評価するなど、行政における Well-being 指標の活用を促進するとともに、当該指標と各種政策との関係性を整理する。」と明記された。これを踏まえ、内閣府を中心に、Well-being 指標の活用促進に向けた計画や戦略が検討されるものとみられる。

Ⅱ. 研究体制と研究方法

1. 研究体制

幸福度研究会は、以下のとおり、座長を含む8人の委員によって構成される。

座長

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

座長代理

迫田 英典 氏 SOMPO インスティチュート・プラス理事長

委員

内田 由紀子 氏 京都大学 人と社会の未来研究院院長・教授

亀田 制作 氏 SOMPO インスティチュート・プラス プリンシパル兼工グゼクティブ・

エコノミスト

坊垣 佳奈 氏 株式会社マクアケ 共同創業者 / 取締役

松下 美帆 氏 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 氏 日本若者協議会 代表理事

山﨑 聖子 氏 株式会社電通総研 フェロー

(敬称略、50 音順)

また、本研究会の事務局は、SOMPO インスティチュート・プラスの以下のメンバーが担った。

濱野 展幸 企画・公共政策グループ 統括上席研究員

中村 岳 ヘルスケア・ウェルビーイング・グループ 統括上席研究員

野田 彰彦 企画・公共政策グループ 上席研究員

岡島 正泰 ヘルスケア・ウェルビーイング・グループ 上級研究員

樋口 拓也 ヘルスケア・ウェルビーイング・グループ 上級研究員

(データ分析担当)

宮地 裕太郎 データサイエンス・グループ 統括上席研究員

林 勝己 データサイエンス・グループ 上級研究員

藤沢 美穂 データサイエンス・グループ 主任研究員

2. 研究方法・スケジュール

幸福度研究会は、以下のとおり、2024年4月から10月にかけて計7回開催した。

研究会日程

テーマ

第1回 2024年4月10日(水) 幸福度の測定等に関する討議

第2回 2024年5月8日(水) アウトプットの枠組みに関する討議

幸福度の構成要素等に関する討議

第3回 2024年6月6日(木)	内田委員によるプレゼンテーションと質疑応答
	アンケート調査の方向性に関する討議
第4回 2024年7月4日 (木)	松下委員によるプレゼンテーションと質疑応答
	アンケート調査の設計に関する討議
第5回 2024年7月29日(月)	亀田委員・山﨑委員によるプレゼンテーションと質疑応答
	アンケート調査の分析方法に関する討議
	報告書の構成に関する討議
第6回 2024年9月20日(金)	前野座長によるプレゼンテーションと質疑応答
	報告書案に関する討議
第7回 2024年10月30日 (水)	報告書の了承、その他意見交換

3. アンケート設問

<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。

<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) は次の 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
- <調査実施会社>株式会社インテージ・リサーチ

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。