

(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~ フルバージョン

2024年11月15日SOMPO インスティチュート・プラス株式会社幸福度研究会事務局

目次

はじめに・幸福度に関わるアンケート調査の設計

••• P2~P3

(1)日本の幸福度の全体像

••• P4~P18

(2)やはり"お金"は大事なのか

••• P19~P33

(3)未来志向の若者・頑張れ40~50代・元気な高齢者

· P34~P48

(4)絆が生む幸せ

· P49~P60

(5)生きがい・未来への希望

••• P61~P73

(6)安心・安全・健康と幸せ、子育て・介護に優しい社会

••• P74~P88

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インスティチュート・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。

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

(1)日本の幸福度の全体像

【日本の幸福度の概況】

- ◆ 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(※)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。

(※)満足度

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。

(1)日本の幸福度の全体像

【「重視した」分野】

- ◆ 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(※)によって、「何を重視すると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。

(※)重回帰分析

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、数式化する統計手法のこと。

(1)日本の幸福度の全体像

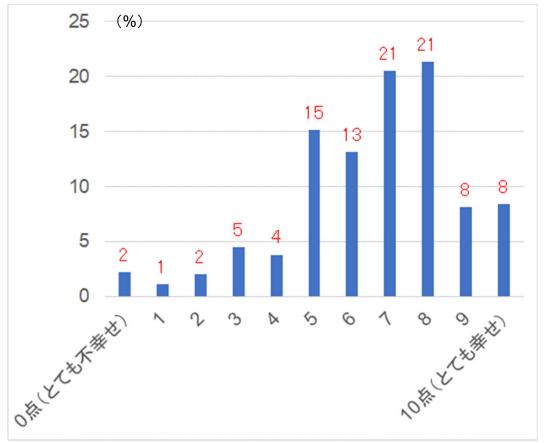
【日本の幸福の構成要素】

- ◆ 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。
- ◆ 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を含む)」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。

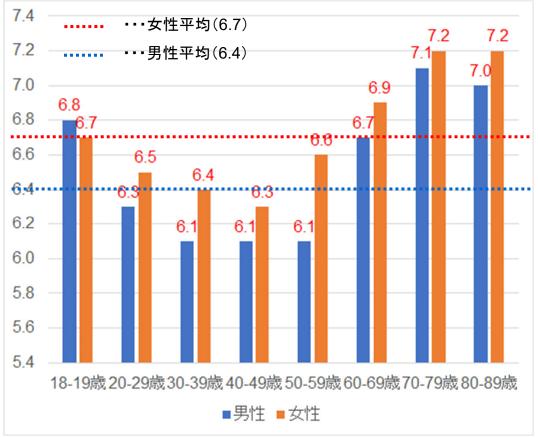
日本全体、性・年代別の幸福度

「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)

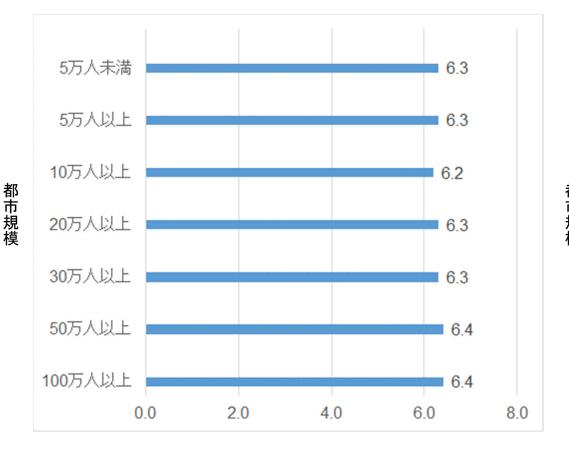


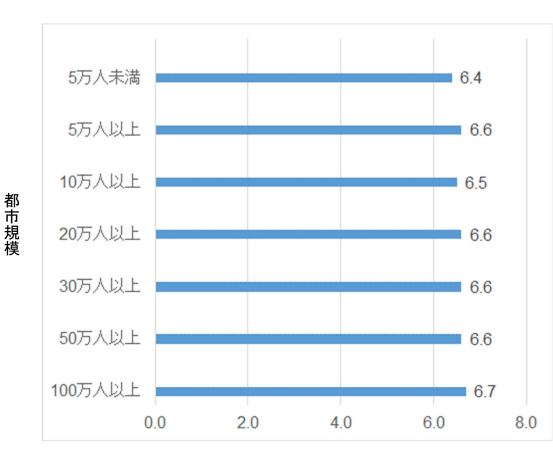
都市規模別の幸福度

居住する都市の規模と、「住環境に関する満足度」「幸福度」との間に関連は見られない。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であり、都市規模に関する優劣はない。

住環境の満足度(都市規模別の平均値)

幸福度(都市規模別の平均値)





都市規模別の幸福度

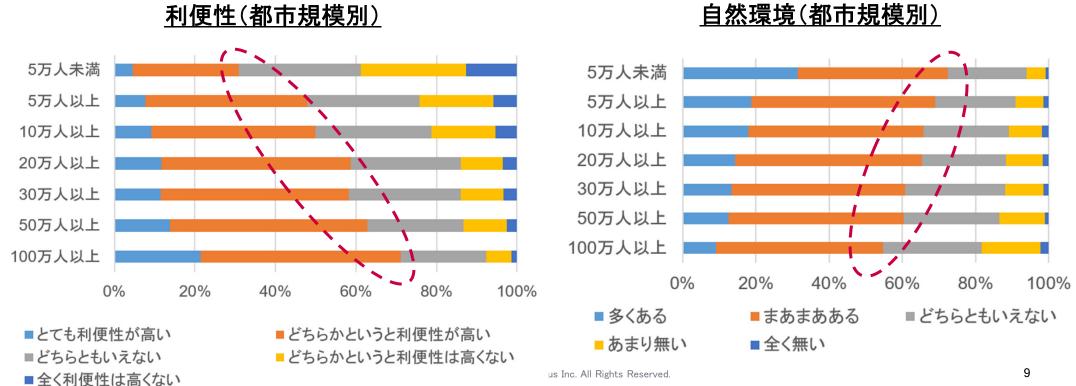
大規模都市では利便性が高いこと、小規模都市では自然環境に恵まれていることが、住環境への満足度や幸福度に影響し、全体としては都市規模別の差異がなくなっていると推測される。

【左図】

<問>あなたが現在お住まいの地域は、利便性が高いと思いますか(買い物に困らない、公共交通機関が充実している等)。

【右図】

<問>あなたのご自宅の周辺には、自然を感じられる場所(木々の多い公園、河川、森林、田園風景など)がどのくらいありますか。



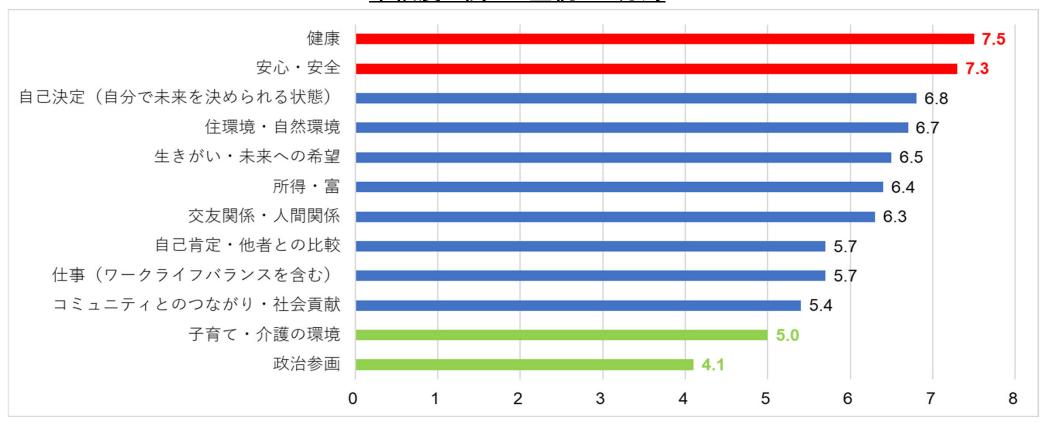
幸福度に関して重視する分野

幸福度を回答する際、それぞれの分野を<mark>どの程度重視したか</mark>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。

<問>

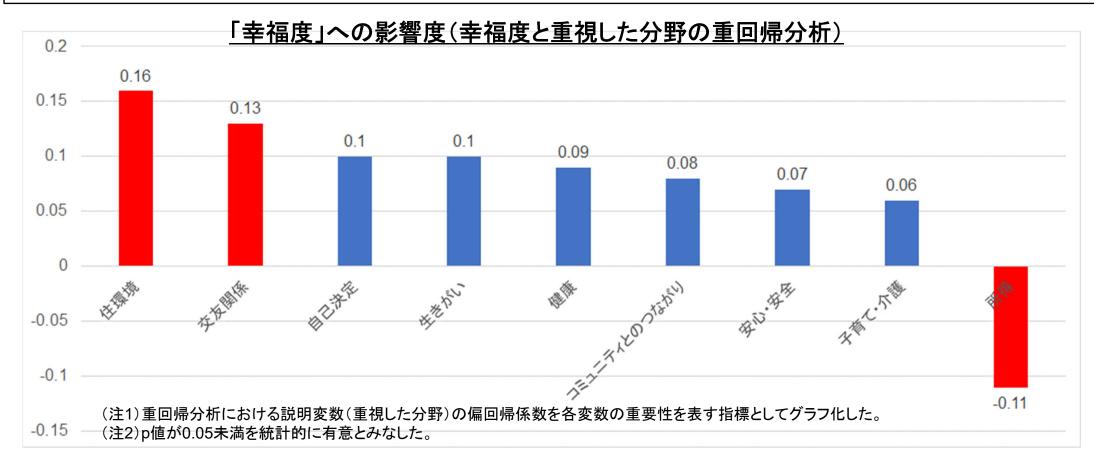
前問をお答えの際、次に挙げる項目についてそれぞれどの程度、重視しましたか。

幸福度に関して重視した分野



幸福度に関して重視する分野

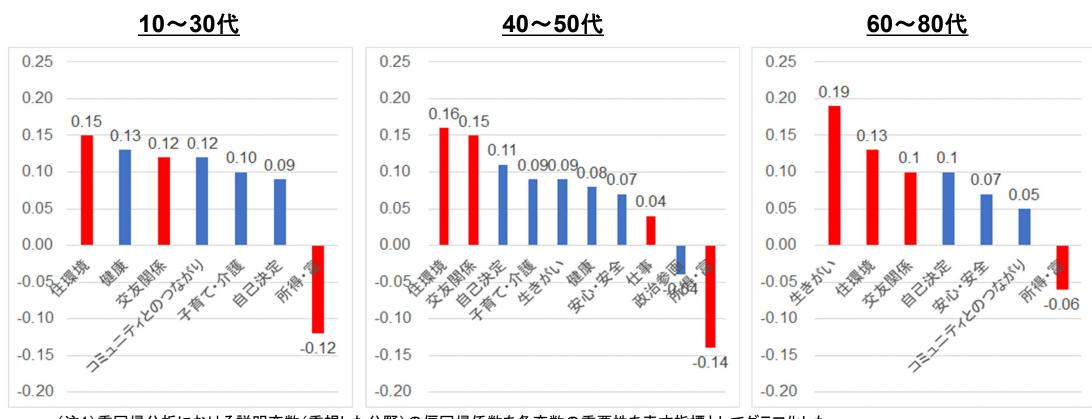
「幸福度を回答する際にどの程度、重視したか」と幸福度の重回帰分析によって、「何を重視すると幸福度が左右されるか」を解析したところ、「住環境・自然環境」「交友関係」の影響が大きく、「所得・富」はマイナスとなった(重視すると、幸福度にマイナスに作用する)。「仕事(ワークライフバランスを含む)」「自己肯定・他者との比較」「政治参画」は統計的に有意ではなかった。



幸福度に関して重視する分野

「幸福度に関して重視した分野」と幸福度を、年代ごとに重回帰分析すると、「仕事(ワークライフバランス)」は40~50代のみ有意に転じた。「所得・富」はいずれの年代でもマイナスとなった。また、いずれの年代も「住環境」「交友関係」を重視しているが、60~80代の高齢者は特に、「生きがい・未来への希望」の影響が大きかった。

「幸福度」への影響度(幸福度と重視した分野の重回帰分析)



(注1)重回帰分析における説明変数(重視した分野)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。

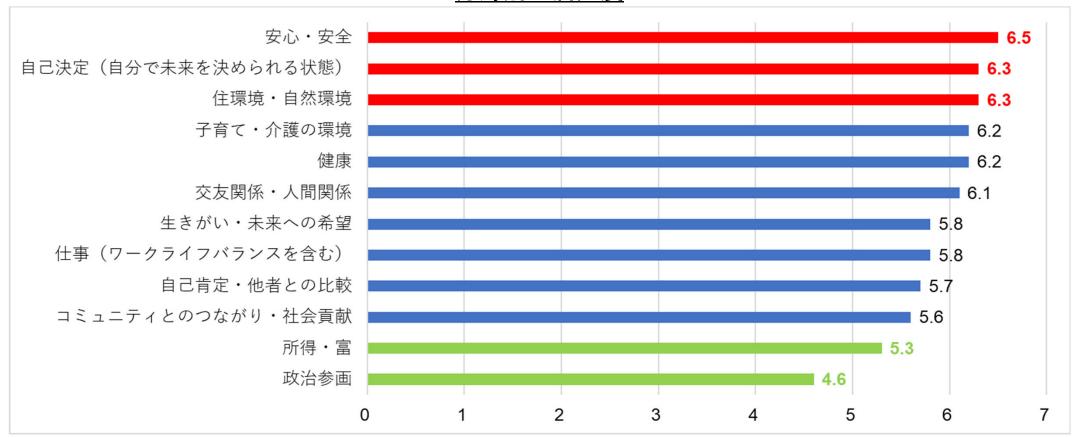
分野別の満足度

幸福度を構成する分野ごとの満足度を尋ねたところ(0:全く満足していない~10:とても満足している)、「安心・安全」「自己決定」「住環境・自然環境」の満足度は高かった。「政治参画」「所得・富」の満足度は低かった。

<問>

・現在、あなたは次に挙げる項目についてどの程度、満足していますか。

<u>分野別の満足度</u>



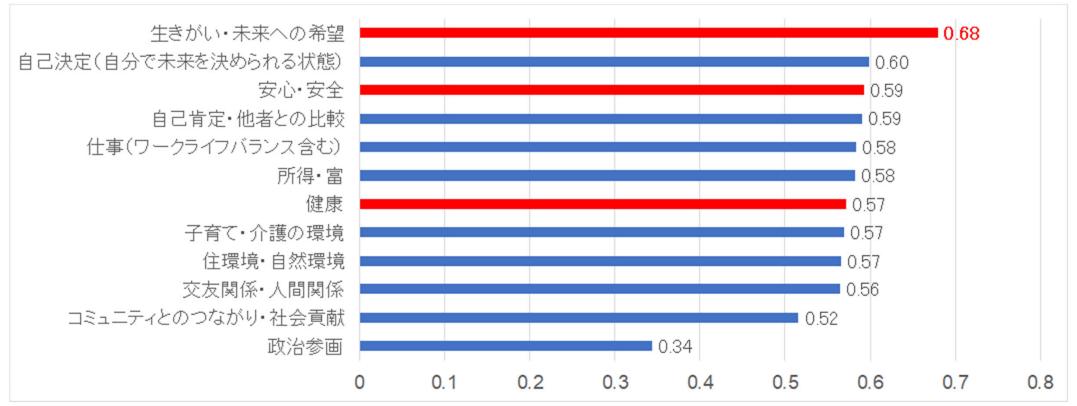
「分野別の満足度」と「幸福度」の相関

「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、重視する分野で平均値が高い「健康」「安心・安全」は他の分野と大きな差はなかった。

<問>

- 現在、あなたはどの程度、幸せですか。
- ・現在、あなたは次に挙げる項目についてどの程度、満足していますか。

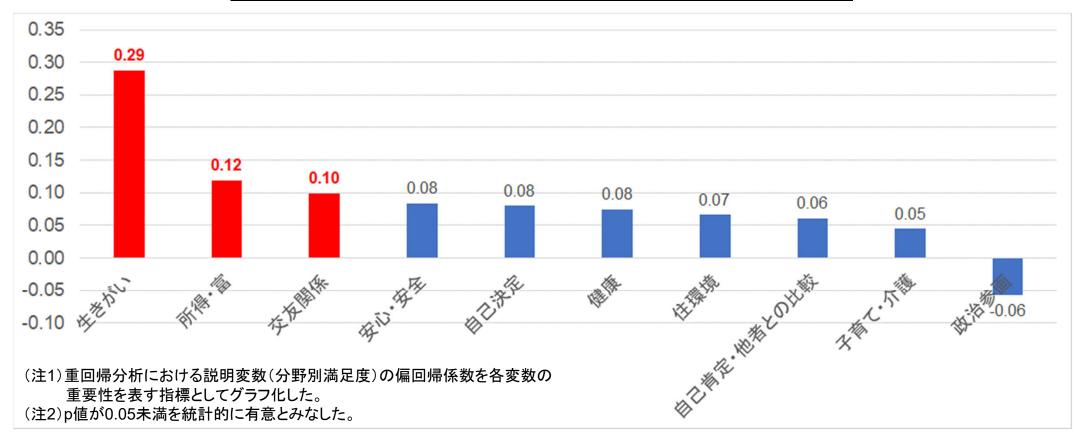
「分野別の満足度」と「幸福度」の相関係数



日本の幸福の構成要素(分野別満足度)

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)



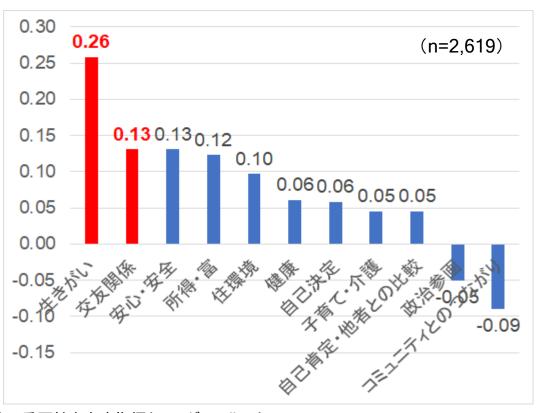
日本の幸福の構成要素(分野別満足度)

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。

「幸福度」への影響度(職に就いている人)

0.35 0.30 0.29 0.10 0.10 0.05 0.00 0.05 0.00 0.05 0.00 0.05 0.00 0.05 0.00 0.05 0.00 0.05 0.00 0.05

「幸福度」への影響度(職に就いていない人)



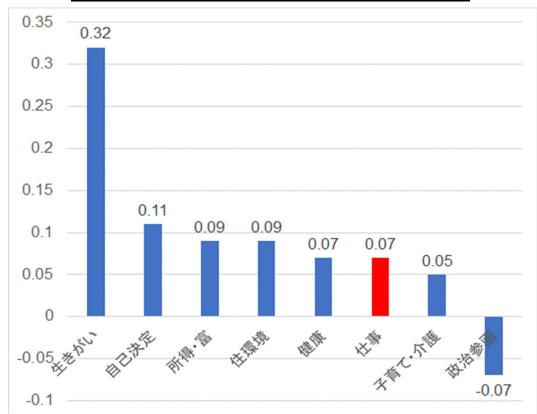
(注1)重回帰分析における説明変数(分野別満足度)の偏回帰係数を各変数の重要性を表す指標としてグラフ化した。

(注2)p値が0.05未満を統計的に有意とみなした。

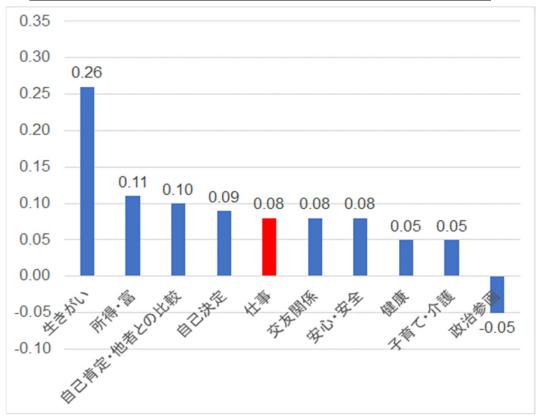
日本の幸福の構成要素(分野別満足度・性/雇用形態別)

職に就いている人の「仕事」に関する満足度は、幸福度との間に有意な正の相関がある。男女で分けてみると、男性は「職に就いている」だけでは有意でなく、「正規雇用」で有意となる。一方、女性は「職に就いている」だけで有意であった(「正規雇用」の女性も有意)。

「幸福度」への影響度(男性・正規雇用)



<u>「幸福度」への影響度(女性・職に就いている)</u>



(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。

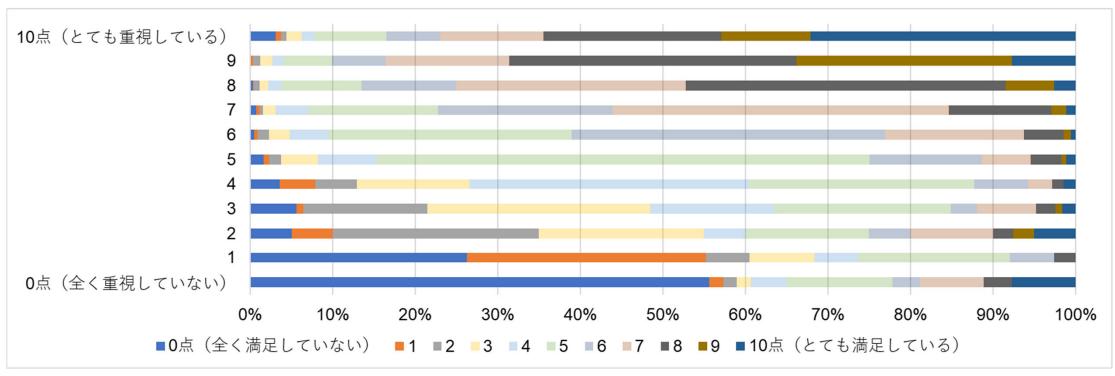
分野別の「重視度」と「満足度」の関係

幸福度との関連を想定している12分野の多くについて、「重視度」と「満足度」は正の相関を有している(重視度が高い分野は満足度も高い、重視度が低い分野は満足度も低い)。

<問>

- ・前問をお答えの際、次に挙げる項目についてそれぞれどの程度、重視しましたか。(安心・安全)
- ・現在、あなたは次に挙げる項目についてどの程度、満足していますか。(安心・安全)

「重視度」と「満足度」の関係(安心・安全のケース)



(2) やはり"お金"は大事なのか

- ◆ 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。
- ◆ 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。
 - (※)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(P21参照)。
- ◆ 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

(2)やはり"お金"は大事なのか

- ◆ 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。
- ◆ 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。
- ◆ 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。
- ◆ 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。
- ◆ 5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的に見通す傾向にある。
- ◆ 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)。

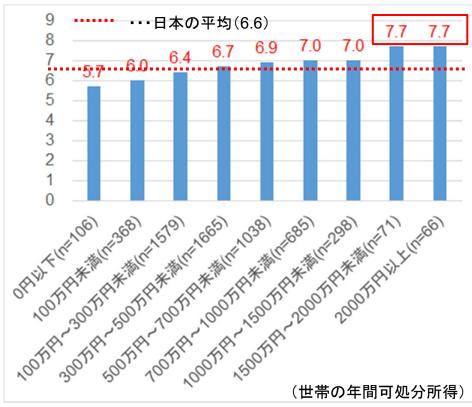
所得水準と幸福度

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)

(世帯の年間可処分所得) 20% 40% 60% 80% 100% 0円以下(n=106) 100万円未満(n=368) 100万円~300万円未満(n=1579) 300万円~500万円未満(n=1665) 500万円~700万円未満(n=1038) 700万円~1000万円未満(n=685) 1000万円~1500万円未満(n=298) 1500万円~2000万円未満(n=71) 18.3 2000万円以上(n=66) 18.2 ■0点(とても不幸せ) ■1 ■2 ■3 ■4 ■5 ■6 ■7 ■8 ■9 ■10点(とても幸せ)

幸福度の平均(世帯所得別)



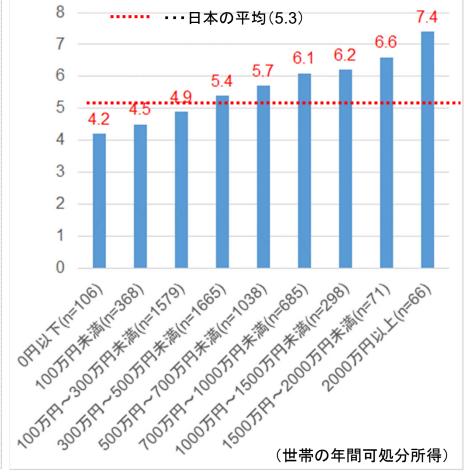
所得水準と所得に対する満足度

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)

(世帯の年間可処分所得) 0% 60% 80% 100% 20% 40% 0円以下(n=106) 100万円未満(n=368) 100万円~300万円未満(n=1579) 300万円~500万円未満(n=1665) 500万円~700万円未満(n=1038) 700万円~1000万円未満(n=685) 1000万円~1500万円未満(n=298) 17.1 **6.4** 6.7 1500万円~2000万円未満(n=71) 9.9 7.0 2000万円以上(n=66) 19.7 ■0点(全く満足していない)■1■2■3■4■5■6■7■8■9 = 10点(とても満足している)

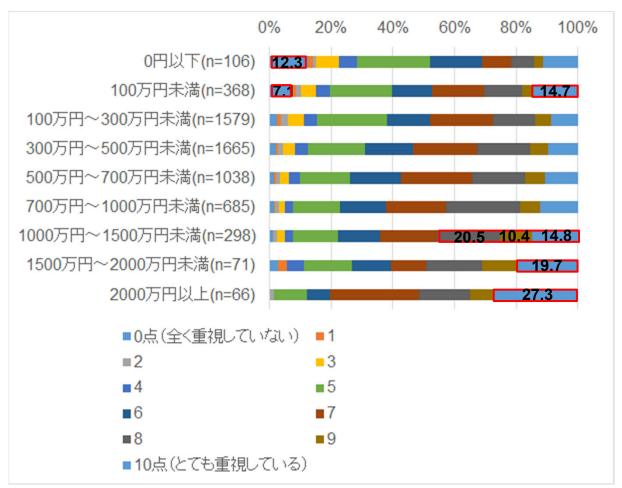
所得に対する満足度の平均(世帯所得別)



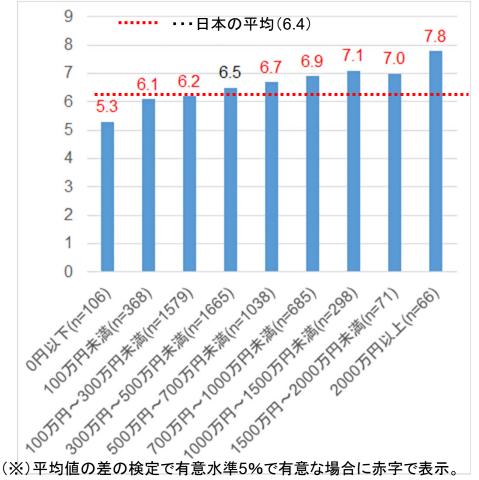
所得水準と所得に対する重要度

所得が高い方が、幸福度を答える際、所得を重視する傾向にあるが、「とても重視する」(10点)という回答は、所得に関わらず一定の人数いる。

所得に対する重要度の分布(世帯所得別)



<u>所得に対する重要度の平均(世帯所得別)</u>

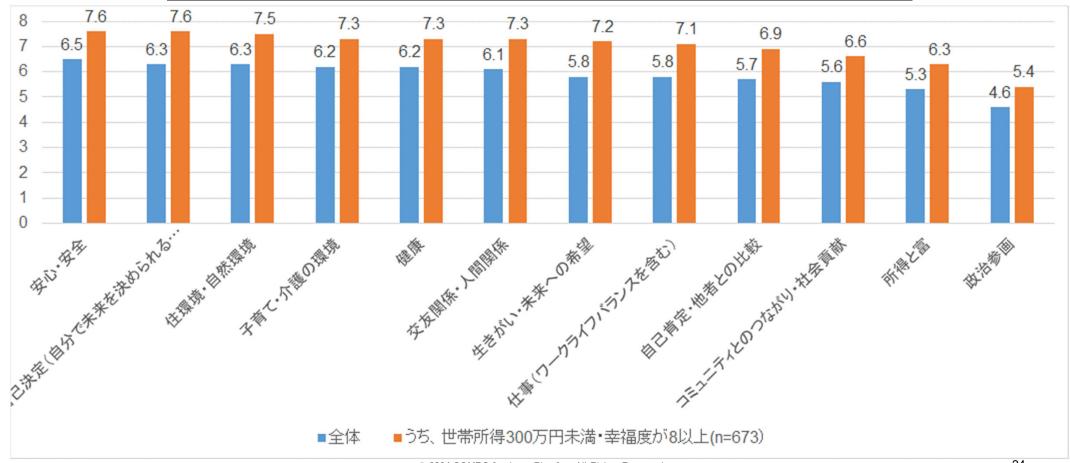


世帯所得300万円未満で幸福度が高い人①

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。

※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(P21参照)。

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)



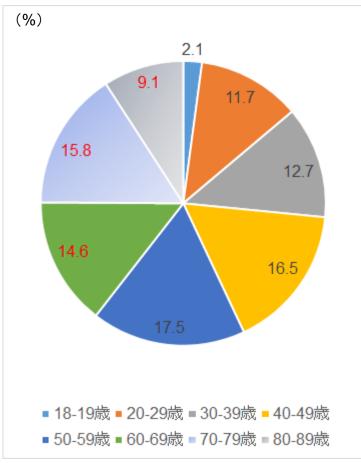
世帯所得300万円未満で幸福度が高い人②

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、アンケート全体と世帯所得300万円未満で比較すると、高齢者は所得の多寡が幸福度に影響しない傾向にある。

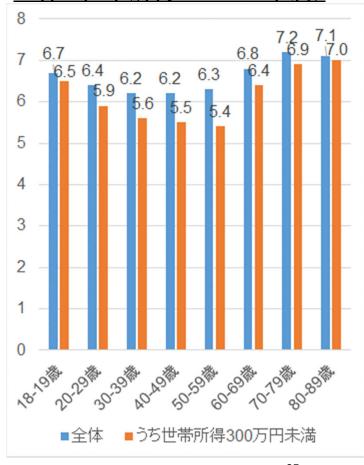
世帯所得300万円未満のうち 幸福度が高い人の年齢構成

(%) 1.5 19.3 7.4 30.6 ■ 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



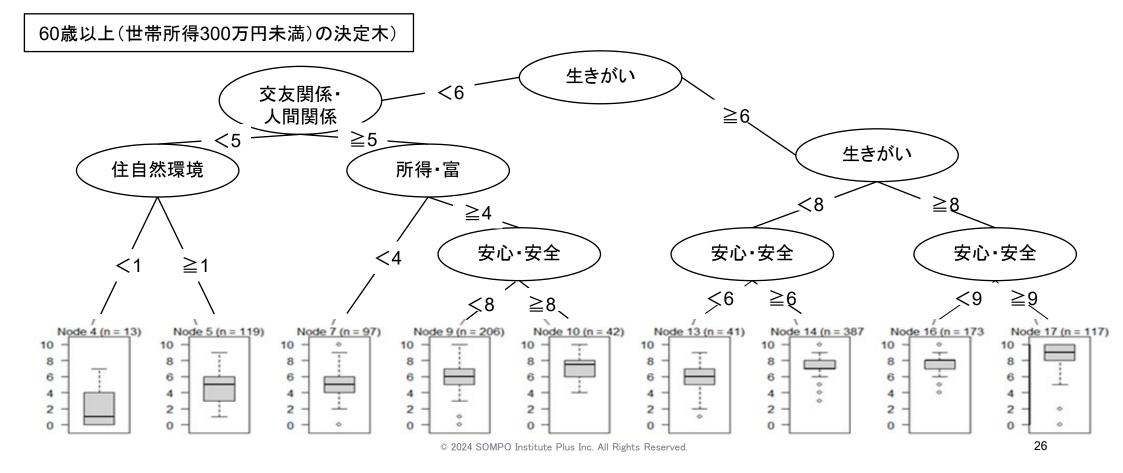
年代別の幸福度(アンケート 全体と世帯所得300万円未満)



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。

<u>決定木分析</u>: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



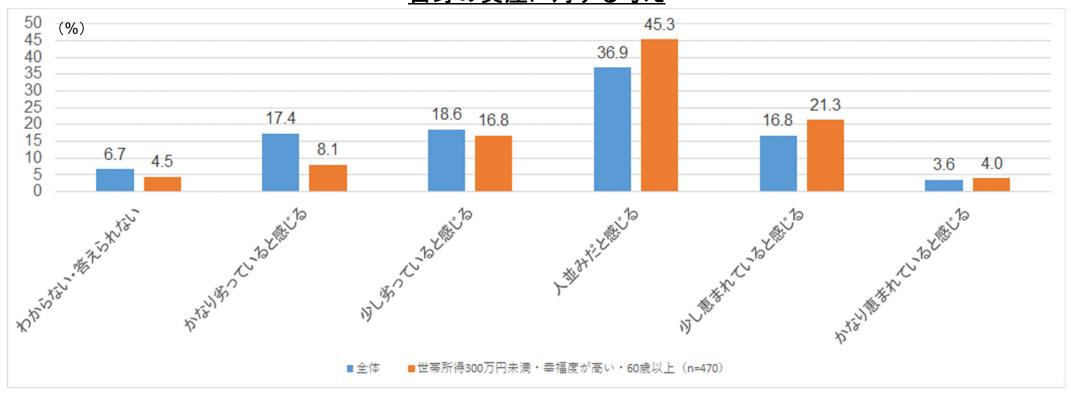
高齢者の保有資産(世帯所得300万円未満で幸福度が高い人)

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。

く問>

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



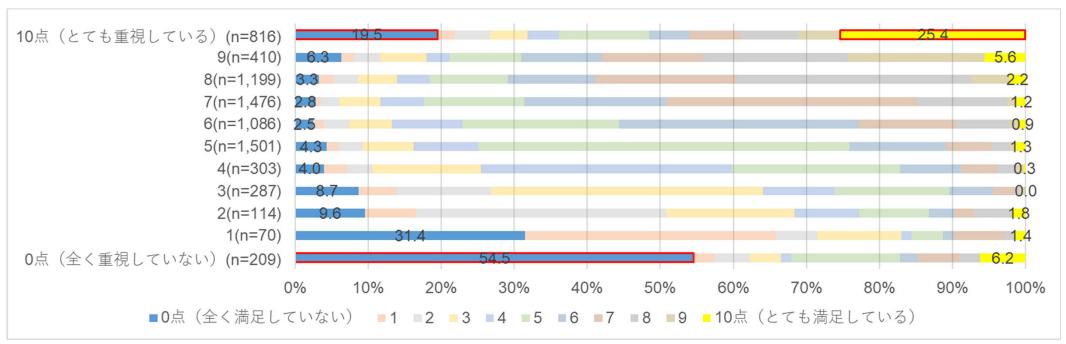
所得の重視度と満足度

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。 所得を重視するがゆえに、実際の所得水準に対するポジティブ/ネガティブな思いが強くなると見られる。 また、所得を「全く重視していない」人のうち、半分強(54.5%)が、「全く満足していない」と回答していることも特徴的。

<問>

- 現在、あなたは所得と富についてどの程度、満足していますか。
- 幸福度をお答えの際、所得と富についてどの程度、重視しましたか。

重視する分野と満足度(所得と富)



所得に関する認識と幸福度

他人と比べて現在の所得が「恵まれている」と感じている人ほど幸福感は高い。 5年後の所得が今よりも「上がっている」と感じている人ほど幸福感は高い。

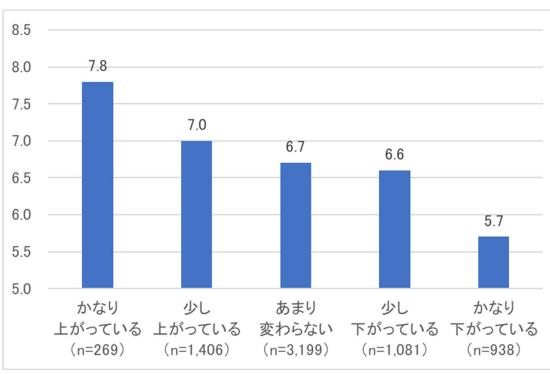
く問>

- ・あなたの現在の所得は、他の人と比べてどうであると思いますか。
- ・5年後のあなたの所得は、今と比べてどうなっていると思いますか。

現在の所得を他人と比べた認識と幸福度

8.5 8.5 8.0 7.6 7.5 6.9 7.0 6.3 6.5 6.0 5.5 5.1 5.0 かなり 人並み かなり 少し 少し 恵まれている 恵まれている 劣っている 劣っている (n=2.870)(n=239)(n=1.226)(n=1.501)(n=1.229)

5年後の所得の見通しと幸福度



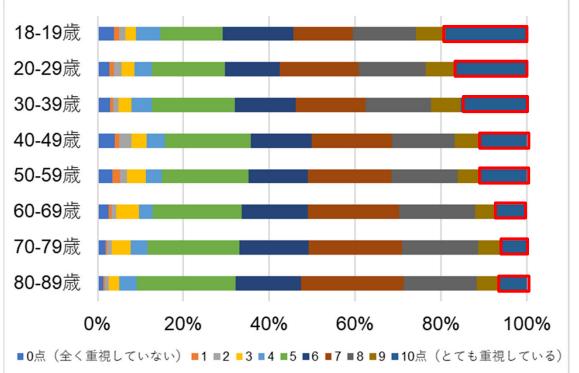
属性別にみた所得の重視度

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。

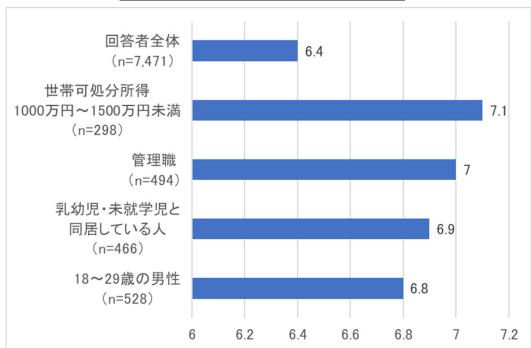
<問>

・幸福度をお答えの際、所得と富についてどの程度、重視しましたか。

所得・富の重要度(年代別)



所得・富を重視している属性



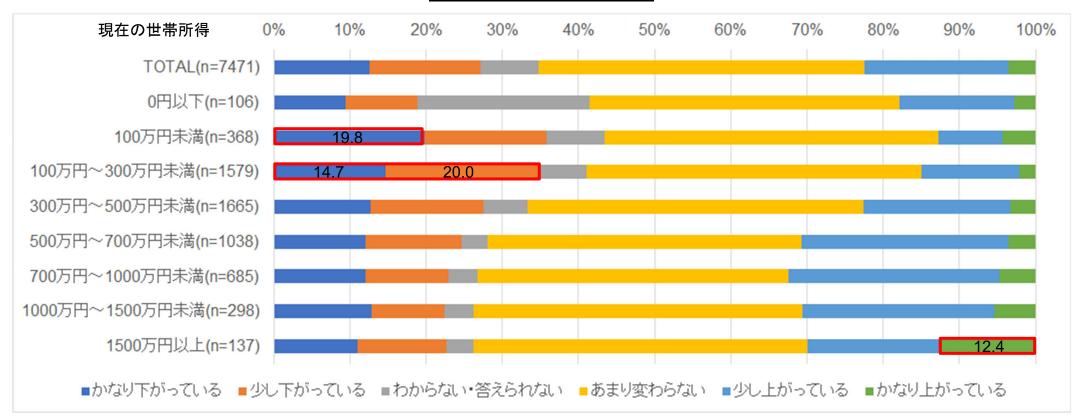
将来所得の見通し

5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的に見通す傾向にある。

<問>

・5年後のあなたの所得は、今と比べてどうなっていると思いますか。

5年後の所得の見通し



非正規雇用者の所得に関する認識

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い。 5年後の所得についてもより悲観的に展望している。

(ただし、自ら望んで非正規雇用に就いている人や、扶養範囲内で働く人もいる点には留意が必要。)

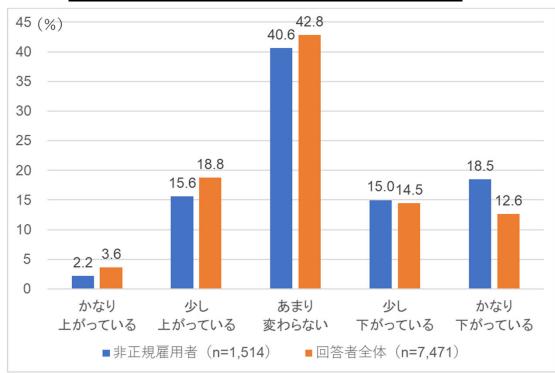
<問>

- あなたの現在の所得は、他の人と比べてどうであると思いますか。
- ・5年後のあなたの所得は、今と比べてどうなっていると思いますか。

現在の所得を他人と比べた認識(非正規雇用者)

45 (%) 38.4 40 35 31.6 30 25.4 25.3 25 20.1 20 16.5 16.4 15 10.7 10 人並み かなり 少し かなり 少し 恵まれている 劣っている 恵まれている 劣っている ■回答者全体(n=7,471) ■非正規雇用者(n=1,514)

5年後の所得の見通し(非正規雇用者)



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)。

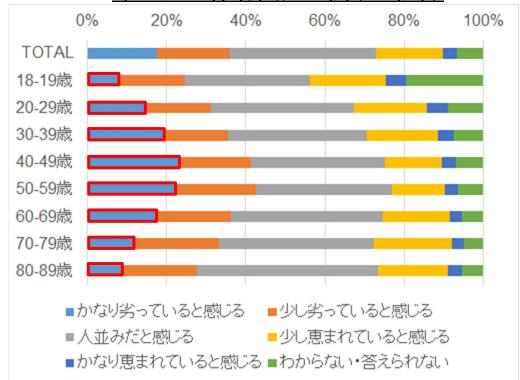
<問>

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

0% 20% 40% 60% 80% 100% かなり恵まれていると感じる(n=272) 15.8 35.3 少し恵まれていると感じる(n=1253) 人並みだと感じる(n=2757) 少し劣っていると感じる(n=1388) かなり劣っていると感じる(n=1299) わからない・答えられない(n=502) 10点(とても不幸せ) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10点(とても幸せ)

年代別の保有資産に関する認識



(3)未来志向の若者・頑張れ40~50代・元気な高齢者

【全年齢層の分析】

◆ 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。

【若年層の分析】

- ◆ 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)未来志向の若者・頑張れ40~50代・元気な高齢者

【若年層の分析】

- ◆ 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。
- ◆「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。

【中年層の分析】

- ◆「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。
- ◆「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:0~2点)という回答は、若年層ほど多い。

(3)未来志向の若者・頑張れ40~50代・元気な高齢者

【中年層の分析】

- ◆ 5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、40~50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。40~50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。
- ◆ 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。

【高齢層の分析】

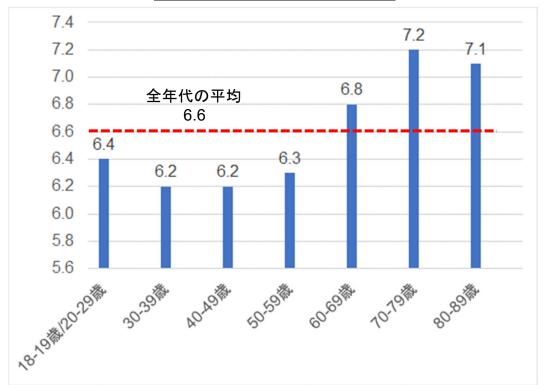
- ◆ 利他性(困っている人がいたら声をかける)や社会性(地球環境や人類の未来を考えて行動している)は、30代を 境に年齢を重ねるにつれ高くなる傾向があり、高齢層がもっとも高くなる。
- ◆ 各分野の満足度について、高齢者(60~80代)と全世代の平均を比較したところ、60~80代いずれも全世代平均との差が大きかった分野は「自己決定」だった(高齢になり、自分で決められる範囲は広くなり、幸福になっているのだろうか)。その他、全世代との差が大きかった分野は、60代では「所得・富」、70代では「生きがい・未来への希望」、80代では「住環境・自然環境」だった。「子育て・介護の環境」は60~80代いずれ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

性・年代別の幸福度の比較

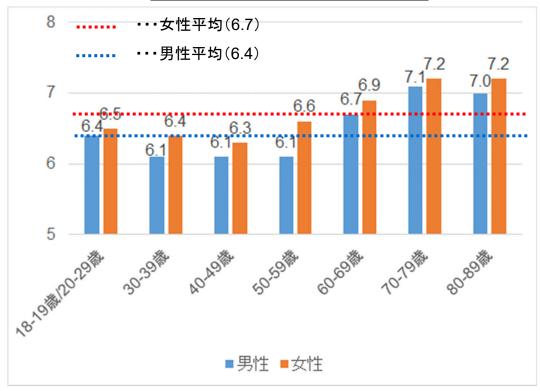
幸福度を年代別で見ると、若年層(18-29歳)・高齢層(60歳以上)が高く、30~50代が落ち込む"U字型"になっている。性別では、女性の方が幸福度は高い。性年代別では、70代・80代の女性の幸福度がもっとも高く、30~50代の男性の幸福度がもっとも低い。男女差がもっとも大きい年代は50代である。

く問>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。

幸福度の平均(年代別)



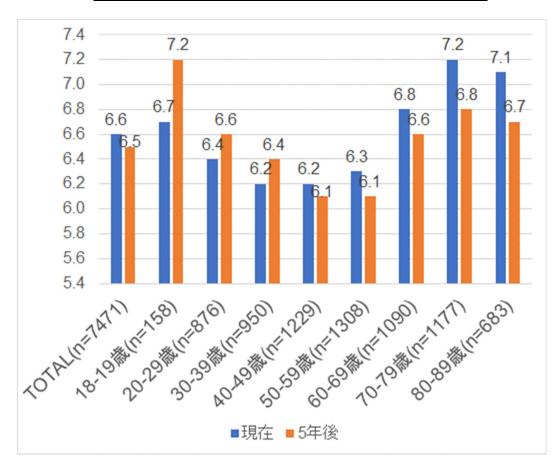
幸福度の平均(性・年代別)



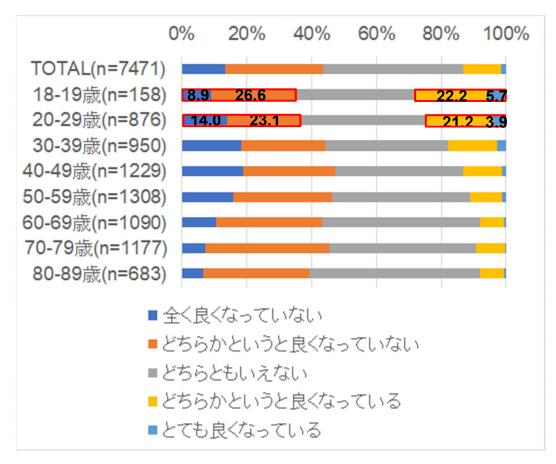
若年層の将来展望

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)



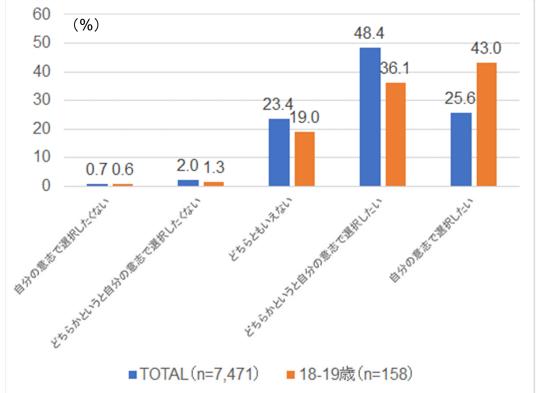
希望が残るハイティーン層(18~19歳)

特にハイティーン層は、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。

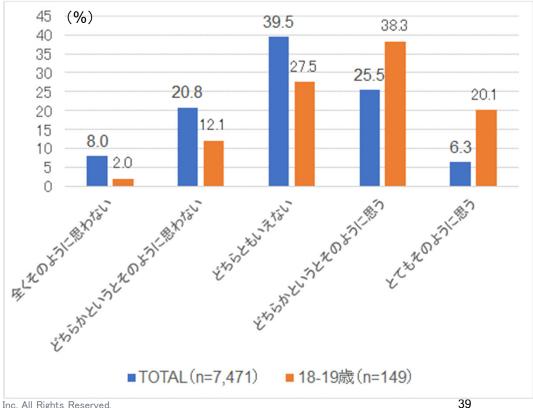
<問>

- (左図)・あなたは、ご自身の将来の人生を、ご自身の意志で選択したいと思いますか。
- (右図)・あなたは、仕事や学業で、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。

将来の人生を自分の意志で選択したいか



リスクを冒しても挑戦したいか



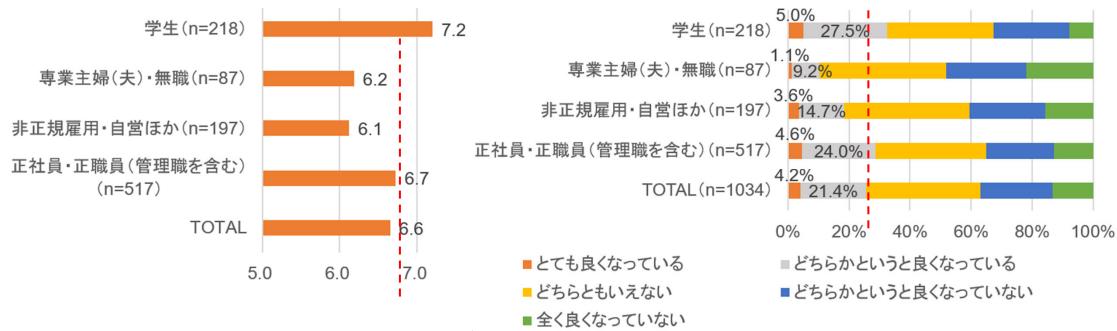
二分化する若年世代

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。

<問>(左図)・5年後、あなたはどの程度、幸せだと思いますか。
(右図)・5年後の日本社会は、現在の日本社会よりも様々なことが良くなっていると思いますか。

5年後の幸福度の見通し(平均値)

5年後の日本社会の展望



(注)専業主婦(夫)・無職の87人のうち58人は配偶者・パートナーがいないと回答しているため、無職の人が58名以上含まれると推測できる。

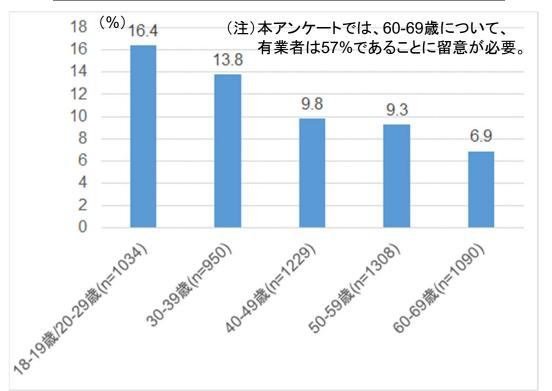
(注)TOTALには「会社経営・役員」(n-5)、「その他」(n-10」を含む

仕事に対する考え方(年代別)

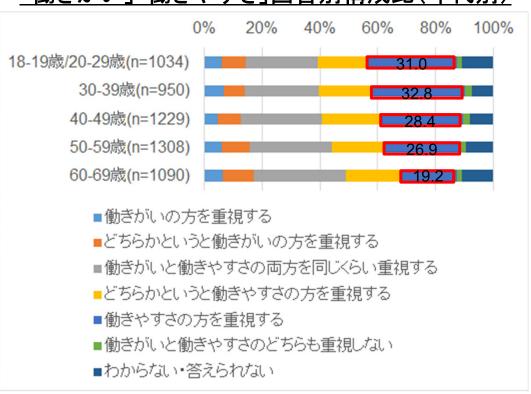
幸福度を答えるにあたって、若年層ほど仕事を重視する傾向にある。「働きがい」と「働きやすさ」のどちらを重視するかについては、若年層ほど「働きやすさ」を重視し、50代で「同じくらい重視する」という回答の数が「働きやすさ」とする回答の数を上回る。

- <問>(左図)あなたは、幸福度をお答えの際、仕事についてどの程度、重視しましたか。
- <問>(右図)あなたが仕事をするうえでは、「働きがい」と「働きやすさ」のどちらを重視しますか。

「とても重視する」という回答の比率(年代別)



「働きがい」「働きやすさ」回答別構成比(年代別)



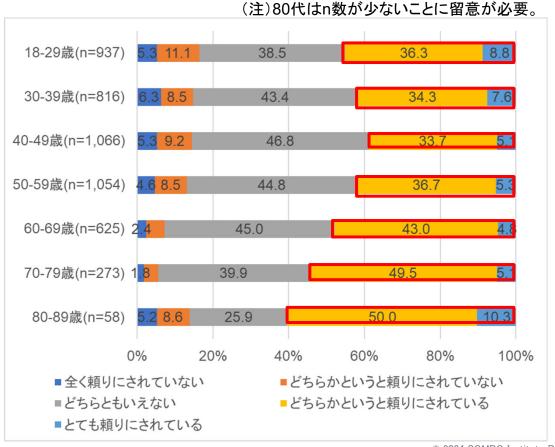
「頼りにされていない」と感じている中年層

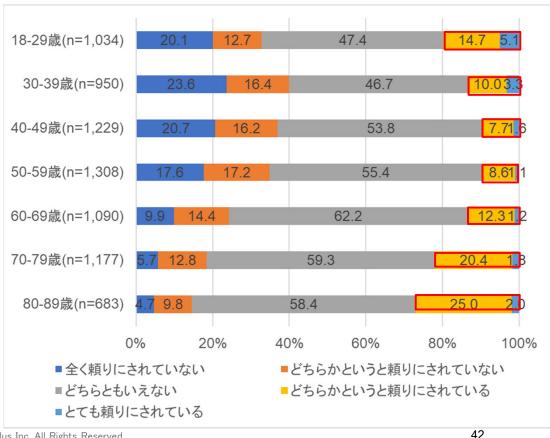
「職場・学校」や「地域・隣人」から「頼りにされている」と感じる割合は、20代から40代にかけて下がり、40代を底に上がっ ていく。一般的に企業では管理職を担い始める40代が、もっとも「頼りにされている」と感じていない。

く問>あなたは、次に挙げるまわりの人たちから頼りにされていると思いますか。

職場・学校で頼りにされているか(年代別)

地域や隣人から頼りにされているか(年代別)





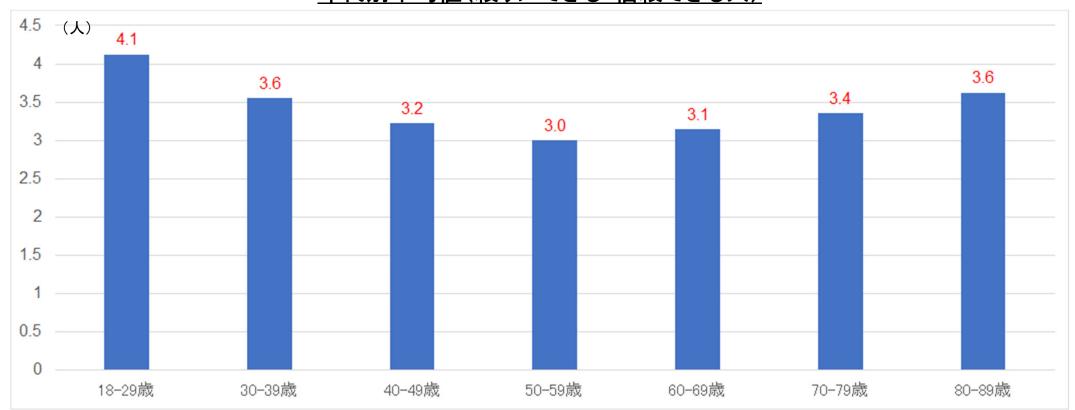
「頼りにできる人がいない」中年層

「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。

<問>あなたには、頼りにできる・信頼できる人が何人いますか。

※「10人以上」を10人、「7~9人」を8人、「4~6人」を5人、「1~3人」を2人として平均値を取った(わからない・答えられないという回答は除外)。

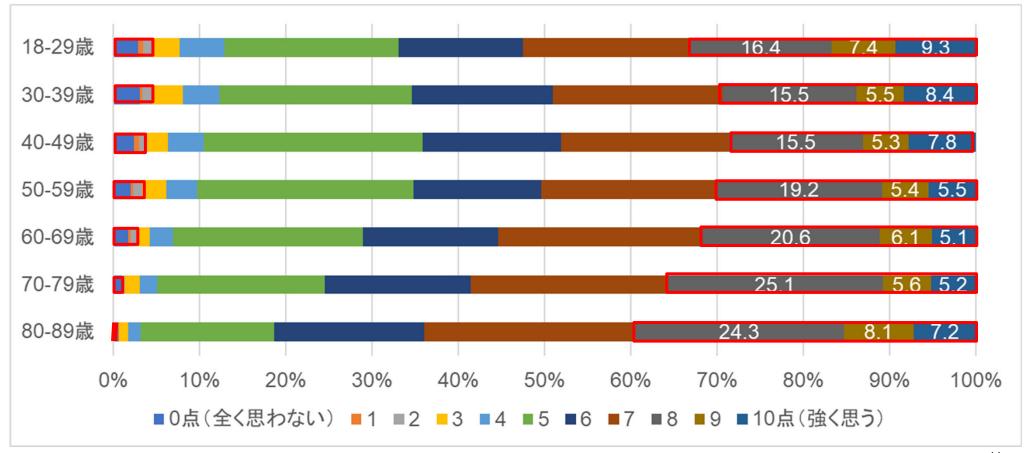
年代別平均値(頼りにできる・信頼できる人)



「調和」が後退する中年層

「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:0~2点)という回答は、若年層ほど多い。

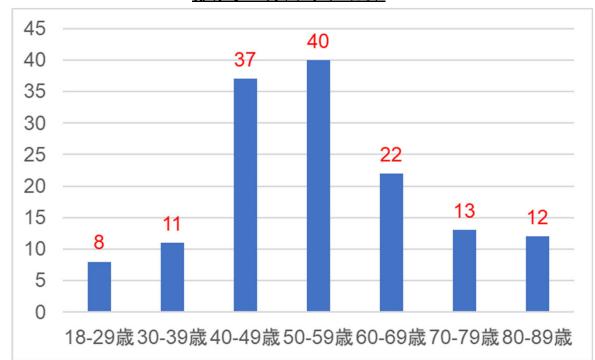
<問>あなたは、人間関係(家族も含む)における「調和」は、自分の意見を抑えてでも重視したほうがよいと思いますか。 調和に関する年代別の回答



40-50代の回答傾向

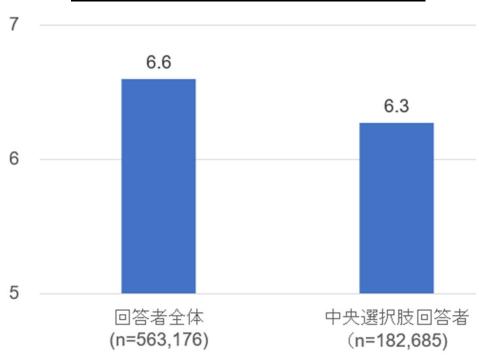
5件法または11件法の設問(84問)で中央の選択肢を選んだ人数が有意に多かった設問数を年代別に集計したところ、40~50代が突出して多かった。また、中央の選択肢を選んだ人の幸福度の平均値は全体よりも低かった。40~50代は 消極的な現状肯定の姿勢で各設問に回答し、これが幸福度の低さにつながっている可能性がある。

<u>中央の選択肢を選んだ人が多かった</u> 設問の数(年代別)



(注)中央の選択肢を選んだ人が、全体の平均に対して有意水準5%で多かった設問の数を年代別に集計した。

中央の選択肢を選んだ人の幸福度の平均値 (全ての回答者の平均値との比較)



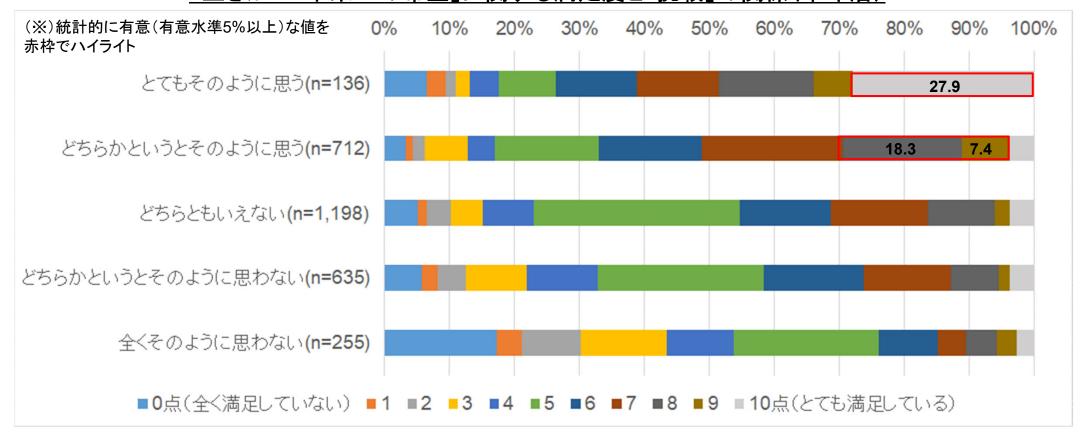
(注)nは全設問の回答者の延べ人数。設問ごとに回答者全体と中央選択肢回答者の幸福度をぞれぞれ集計した後、全設問の幸福度の平均値を算出した。

生きがいを持つ中年層の特徴

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)



利他性・社会性の高い高齢層

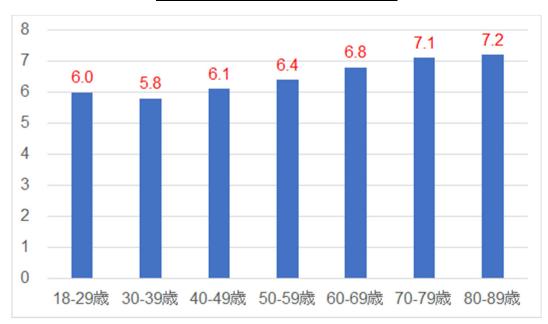
利他性(困っている人がいたら声をかける)や社会性(地球環境や人類の未来をを考えて行動している)は、30代を境に 年齢を重ねるにつれ高くなる傾向があり、高齢層がもっとも高くなる。

く問>

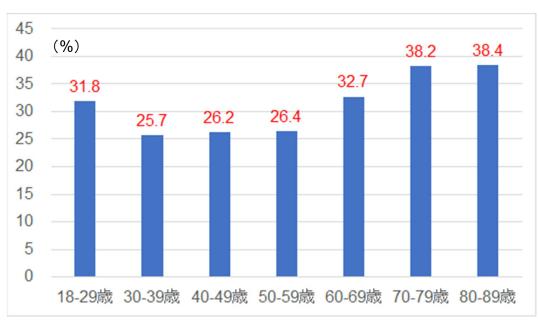
(左図)あなたは、困ってる人がいたら声をかけますか。⇒0点(声をかけることはない)~10点(必ず声をかける)の年代 別平均値。

(右図)あなたは、地球環境や人類の未来を考えて行動していますか。⇒「とても考えて行動している」「どちらかというと 考えて行動している」の年代別合計値。

回答の平均値(年代別)



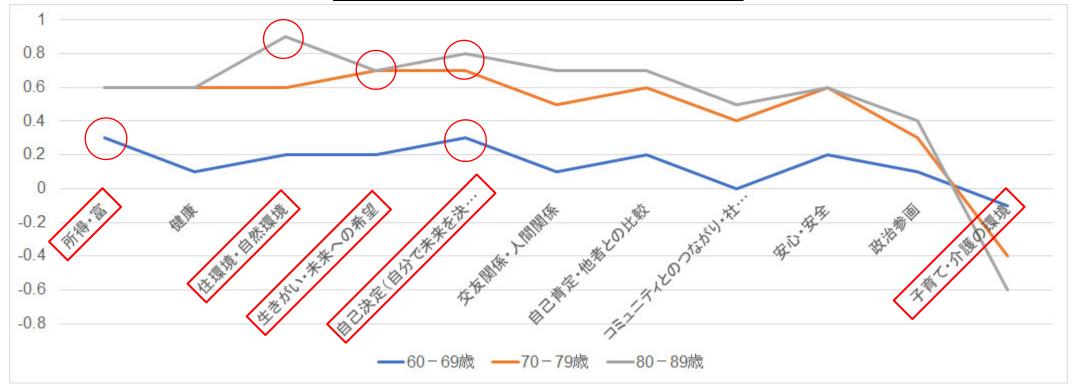
「考えている」人の割合(年代別)



高齢層の幸福の背景

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。

各分野の満足度の差(全世代平均対比)



(注)仕事(ワークライフバランス)については、n数が少なくなるため、除外した。

(4)絆が生む幸せ

- ◆ 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。
- ◆ 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。
- ◆「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。
- ◆ 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。
- ◆ 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。

(4)絆が生む幸せ

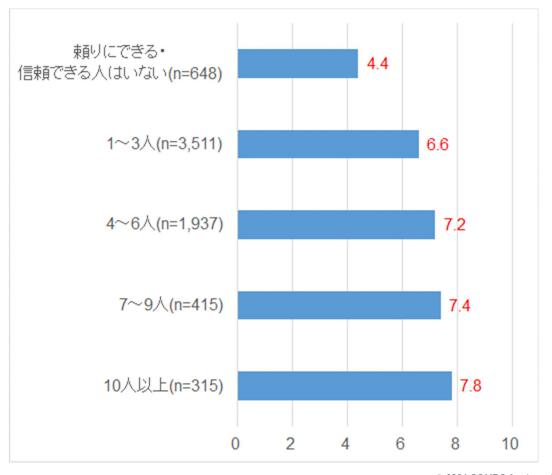
- ◆ 一人暮らしよりも、同居あり、さらには自身の子どもと同居している方が幸福度は高い(幸福度の平均:一人暮らし:6.1、同居あり:6.8、うち子どもと同居:6.9)。全体の幸福度と、自身の子どもと同居している人の幸福度の差は、総じて男性の方が大きい。世代別では若いほど自身の子どもと同居していることによるプラスの影響が大きく、高齢層ではマイナスになっている。
- ◆ 配偶者・パートナーが家事に前向きだと感じているほど幸福度が高い傾向にある。18歳~39歳の女性は、配偶者・パートナーが家事に前向きと感じている人の割合が6割程度であり、他の世代よりもその割合が高い。正社員などフルタイムで働く女性が増え、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。
- ◆ 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。

社会とのつながりと幸福感

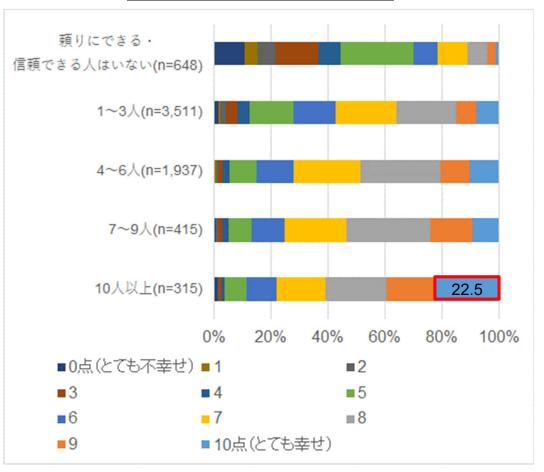
頼りにできる・信頼できる人が多いと、幸福度が高い傾向にある。

<問>あなたには、頼りにできる・信頼できる人が何人いますか。

「頼りにできる人」の人数と幸福度の平均



「頼りにできる人」と幸福度

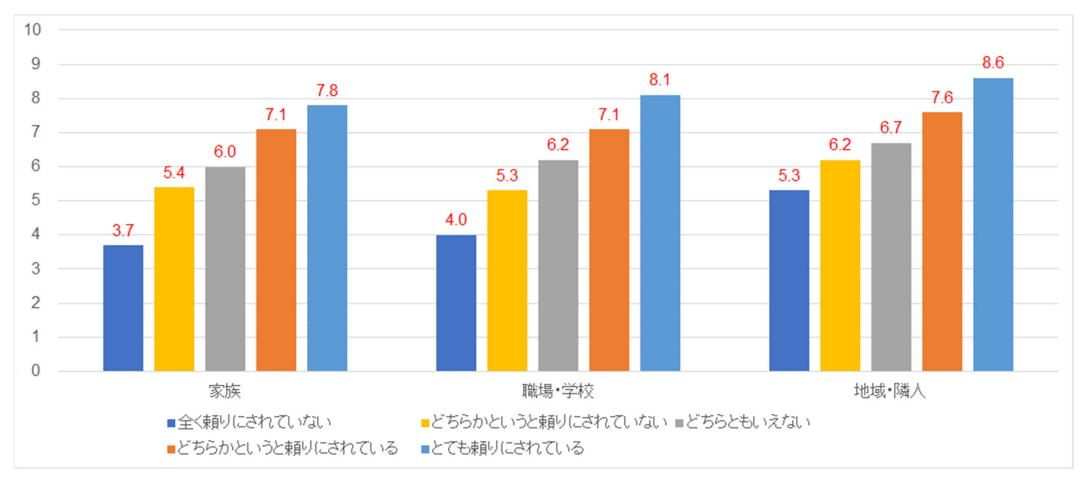


社会とのつながりと幸福感

家族・職場・隣人に限らず、「頼りにされている」と感じられる人は、幸福度が高い。

<問>あなたは、次に挙げるまわりの人たちから頼りにされていると思いますか。

「頼りにされる」状況と幸福度の平均



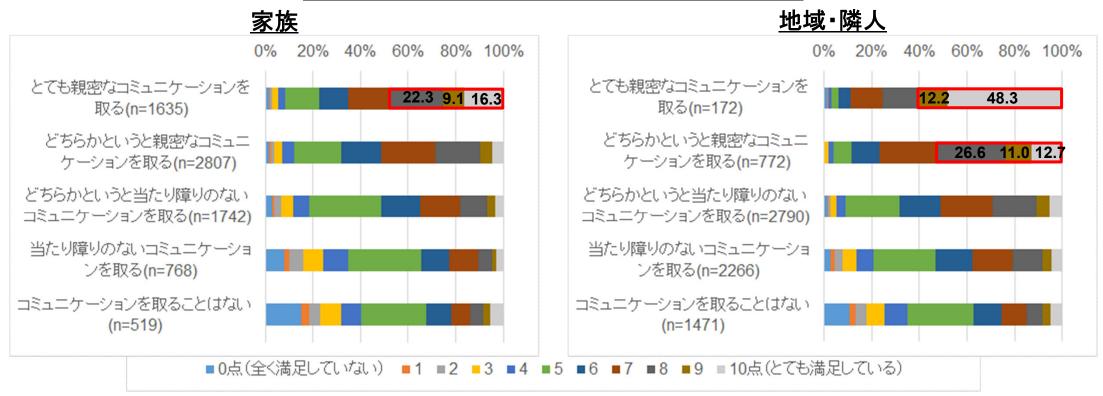
交友関係・人間関係に関する満足度

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



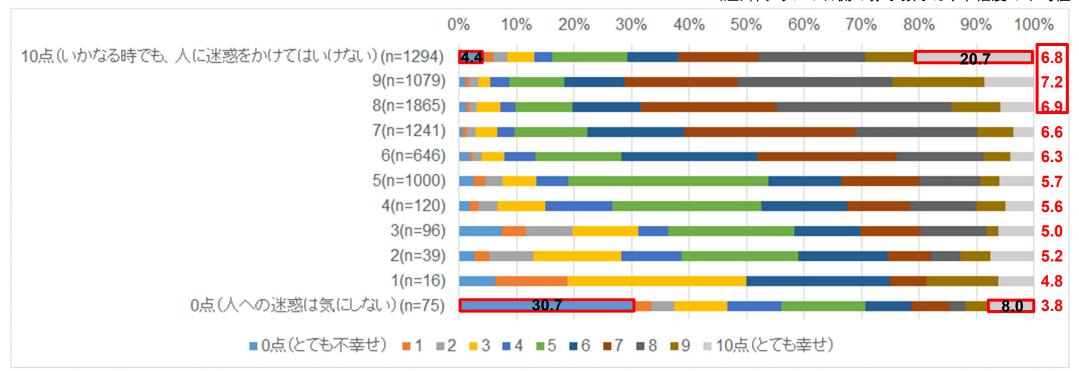
他者への配慮と幸福度

「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。



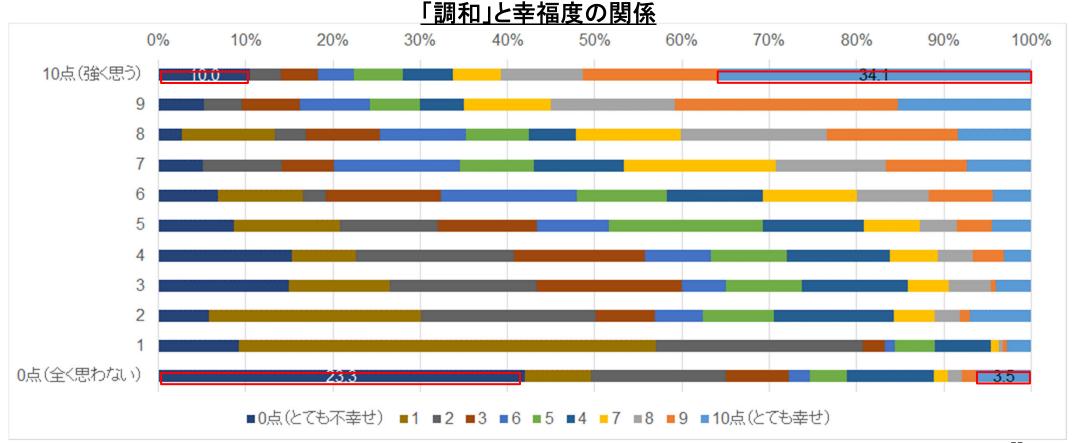
(注)棒グラフの右側の赤字数字は、幸福度の平均値



調和と幸福度

人間関係(家族も含む)における「調和」を重視する方が、幸福度が高い傾向にある。ただし、調和の重視度が極めて高い(「強く思う」)人は、「とても幸せ」(10点)の回答割合が高くなるとともに、「とても不幸せ」(0点)の割合も高くなる。自己主張の過度な抑制は幸福度の低下にもつながりうる可能性が示唆される。

<問>あなたは、人間関係(家族も含む)における「調和」は、自分の意見を抑えてでも重視したほうがよいと思いますか。



気遣いと幸福度

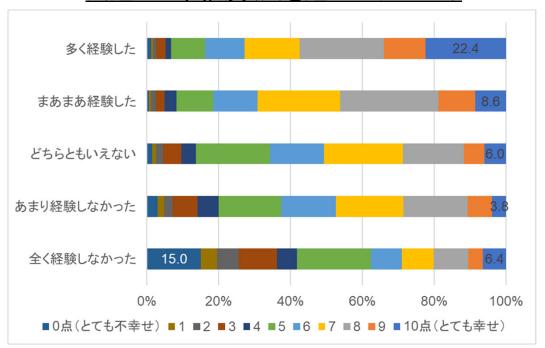
「他者から気を遣ってもらった」経験の多い人ほど幸福度が高い。また、「他者に気を遣った」経験の多い人も同様に幸福度が高い。他者に全く気を遣わなかった人については、「とても不幸せ」(0点)の割合が高いが、同時に「とても幸せ」(10点)とする割合も相応にある。

<問>

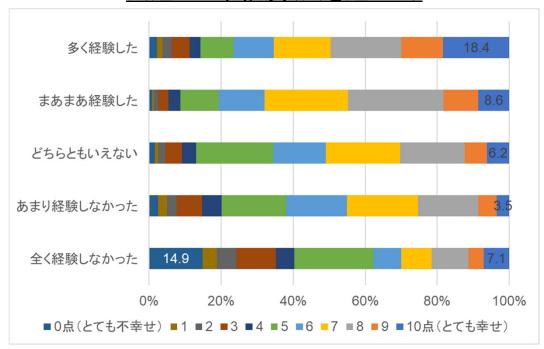
(左図)あなたは、直近1年間に、あなた以外の他者から気を遣ってもらったと感じる経験をしましたか。

(右図)あなたは、直近1年間に、あなた以外の他者に対してあなたが気を遣った経験をしましたか。

気遣いと幸福度(気を遣ってもらった)



気遣いと幸福度(気を遣った)



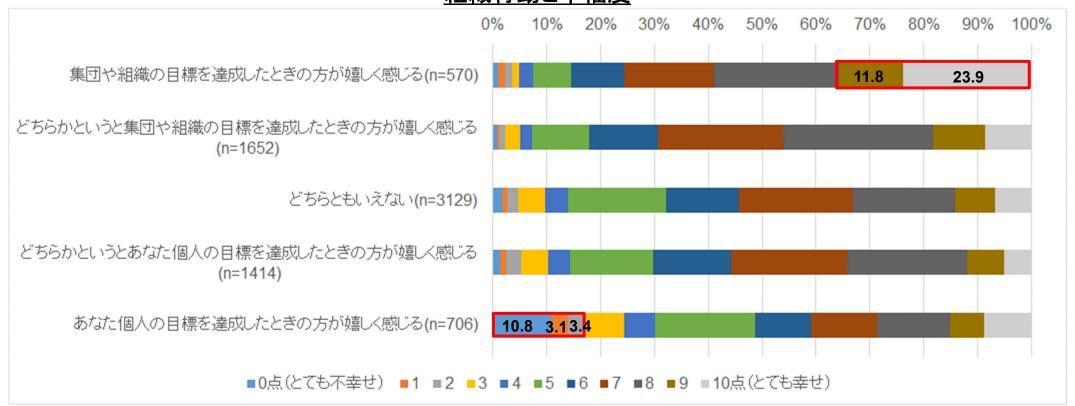
組織行動と幸福度

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



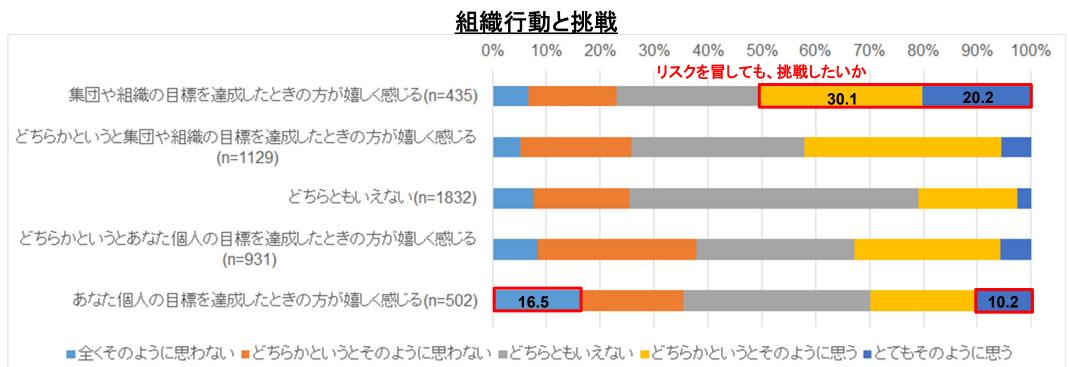
組織行動と挑戦

「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>

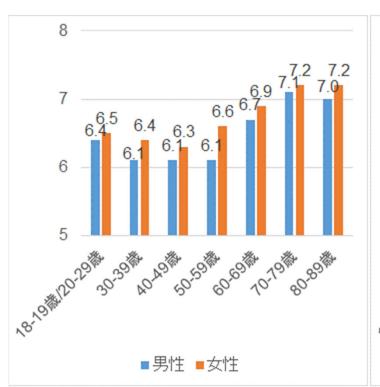
- ・あなたは、あなたが所属する集団や組織(家族・職場・学校)やチーム全体としての目標を達成したときと、あなた個人としての目標を達成したときでは、どちらが嬉しく感じますか。
- ・あなたは仕事や学業において、リスクを冒しても、新しいことやあなたにとって魅力的なことに挑戦したいと思いますか。



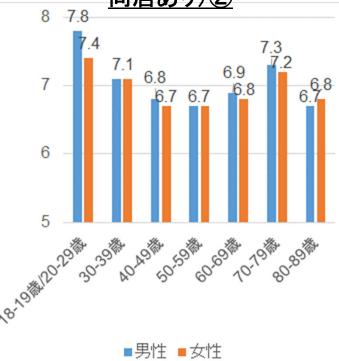
同居の有無・子どもの有無と幸福度

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。

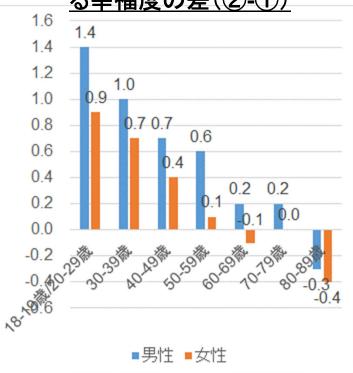
性・年代別の幸福度①



性・年代別の幸福度(子どもと 同居あり)②



<u>子どもと同居していることによ</u> 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

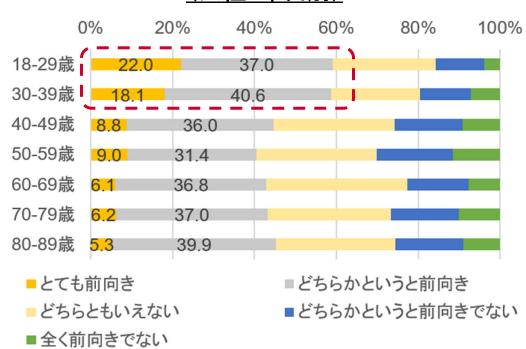
配偶者・パートナーが家事に前向きだと感じているほど幸福度が高い傾向にある。18歳~39歳の女性は、配偶者・パートナーが家事に前向きと感じている人の割合が6割程度であり、他の世代よりもその割合が高い。正社員などフルタイムで働く女性が増え、配偶者・パートナーと一緒に家事を行うことが一般的になってきていることが要因と推測される。

<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)



配偶者・パートナーの家事に対する前向き度 (女性・年代別)



(5) 生きがい・未来への希望

- ◆ 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。
- ◆ 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。
- ◆「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、30~50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。
- ◆ 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

- ◆「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。
- ◆ 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。
- ◆ 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。

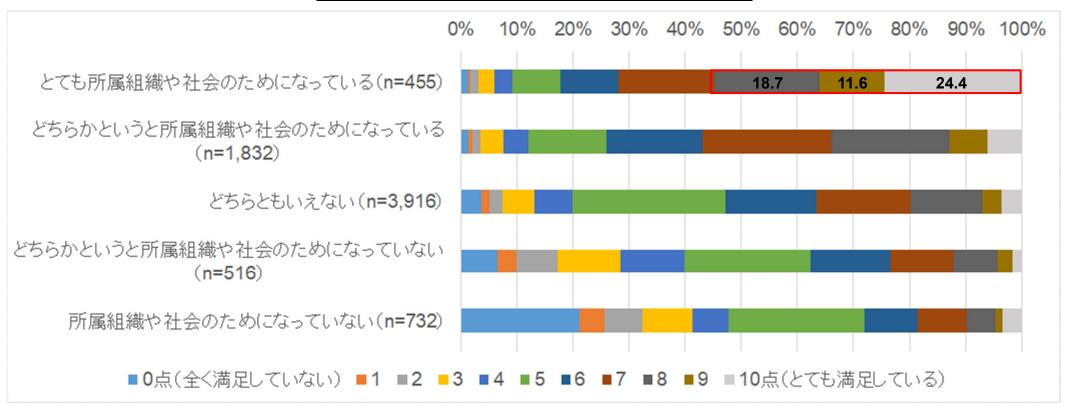
「生きがい・未来への希望」を高める要素①

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

仕事内容に満足している人ほど、「生きがい」に関する満足度が高い。また、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。

<問>

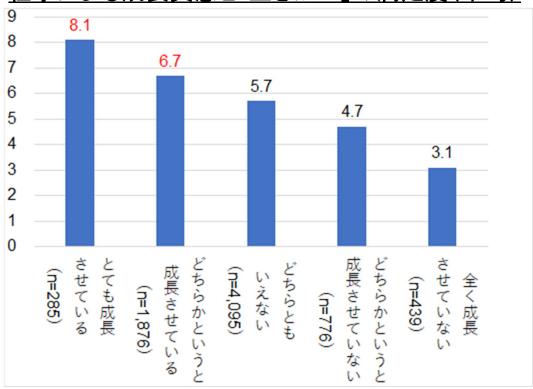
(左図)・あなたは、現在の仕事内容に満足していますか。

(右図)・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、ご自身を成長させていると感じ ますか。

仕事内容の満足度と「生きがい」の満足度(平均)

7.9 6.5 5.5 47 3.2 とても満足 どちらかという どちらかとい していない (n=1,652) どちらとも している 満足していない (n=398) (n=287) いえない 満足している (n=1,569 (n=700)

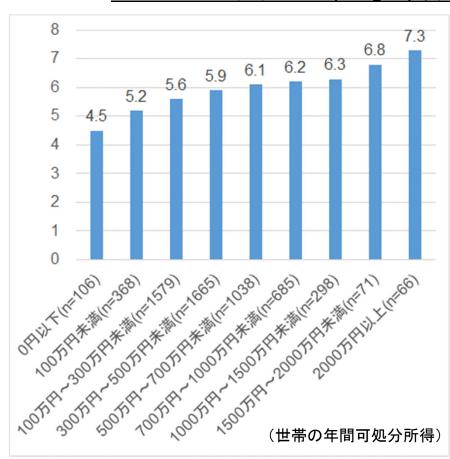
仕事による成長実感と「生きがい」の満足度(平均)

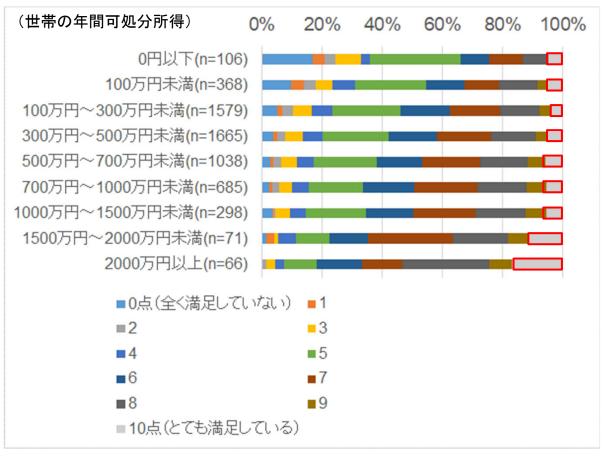


所得と「生きがい・未来への希望」①

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

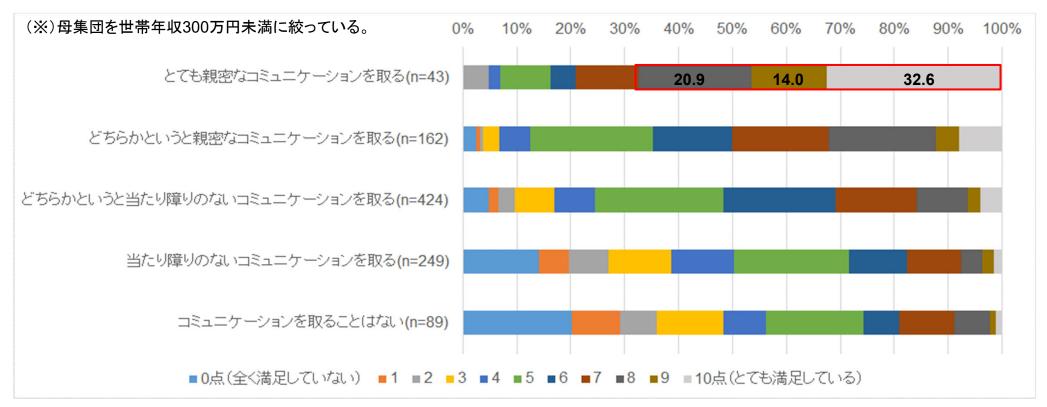
所得と「生きがい・未来への希望」②

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。

<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。

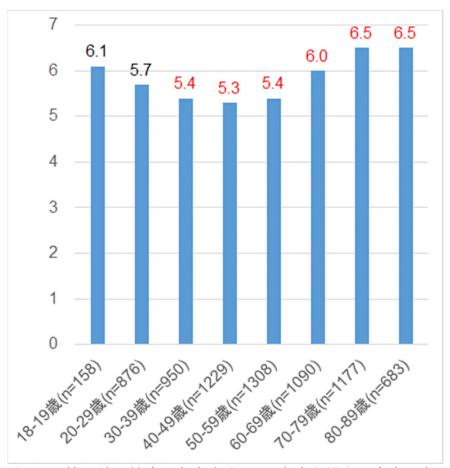
「生きがい・未来への希望」に関する満足度(世帯所得300万円未満)

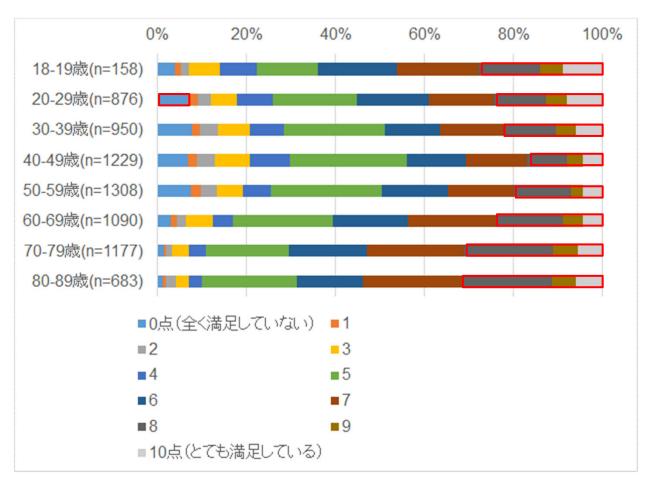


年代別の「生きがい・未来への希望」

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。

高齢者の「生きがい・未来への希望」①

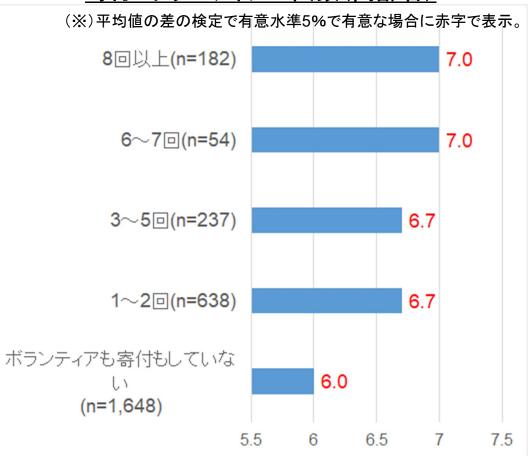
高齢層(60代以上)のなかで、頼りにできる・信頼できる人を多く持っている人や、寄付・ボランティアに参加している人は、

「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。

「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。 10人以上(n=102) 7.6 7.1 7~9人(n=138) 6.7 4~6人(n=802) 6.3 1~3人(n=1,499) 頼りにできる・信頼できる人は 4.4 いない(n=194)

「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)



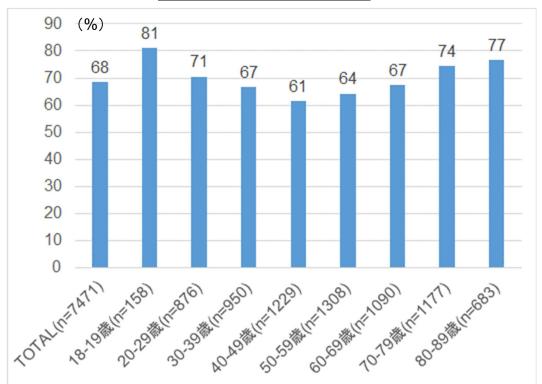
高齢者の「生きがい・未来への希望」②

60代以上の高齢層は、「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。

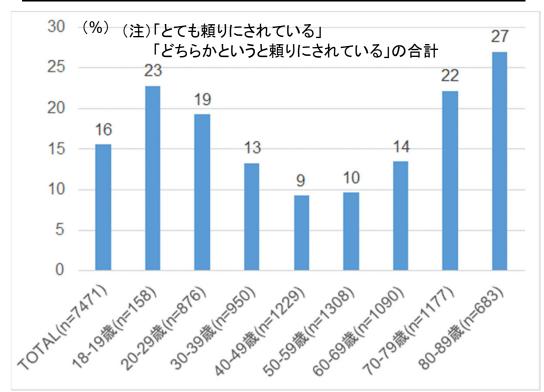
<問>

- (左図)現在、あなたは趣味をお持ちですか。
- (右図)あなたは、地域・隣人から頼りにされていると思いますか。

趣味を持つ人の割合



地域・隣人から頼りにされていると感じる人の割合



退屈と「生きがい・未来への希望」

退屈と感じる人ほど生きがい面での満足度が低い。とくに直近一週間で常に退屈だった人は満足度0の回答が4割強。 「退屈」に関する実感を年代別にみると、高齢層は退屈さを感じる人の割合が低い。

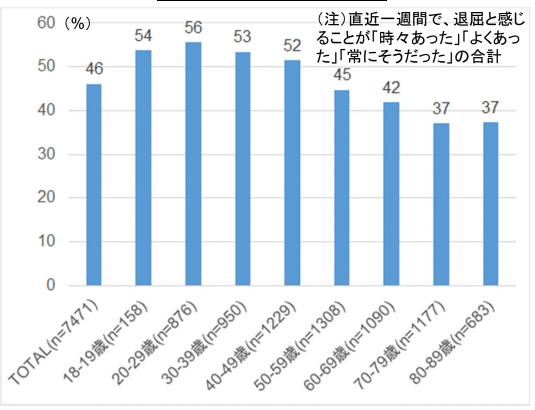
<問>

この一週間のことを振り返り、退屈と感じることがどの程度ありましたか。

退屈を感じたことと幸福度

3.6 常にそうだった よくあった 10.7 3.1 時々あった 3.6 ほとんどなかった 22 全くなかった 5.0 14.8 0% 20% 60% 80% 40% 100% ■0点(全く満足していない) 2 **3 5 6 7** 8 **9** ■10点(とても満足している)

退屈を感じた人の割合



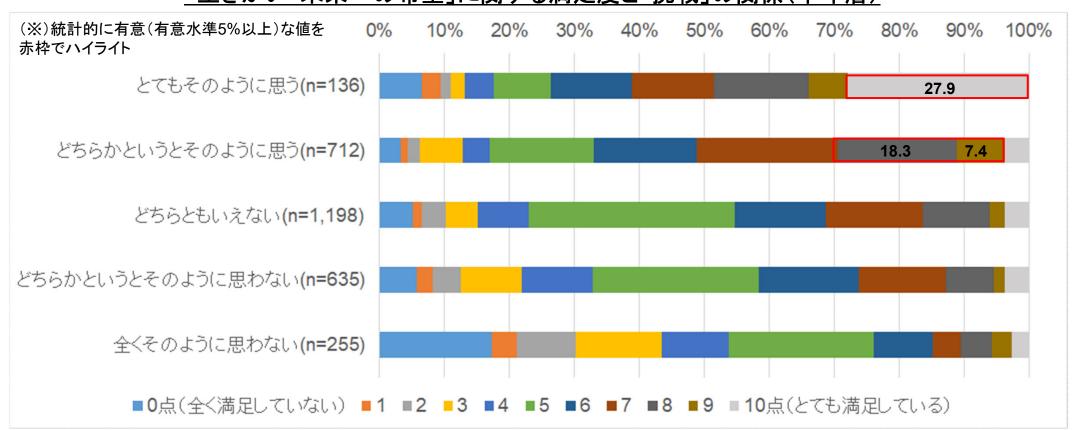
【再掲】(P46)

中年層の「生きがい・未来への希望」

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)

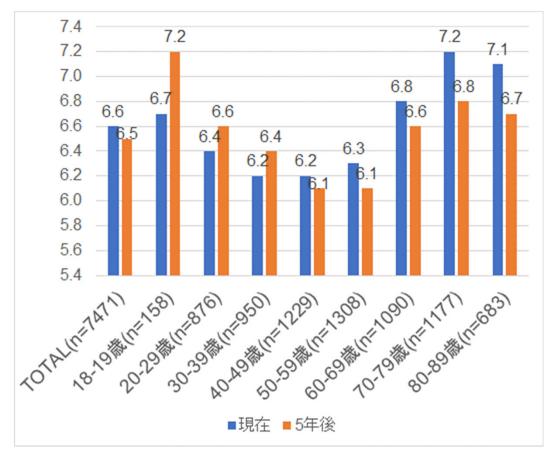


【再掲】(P38)

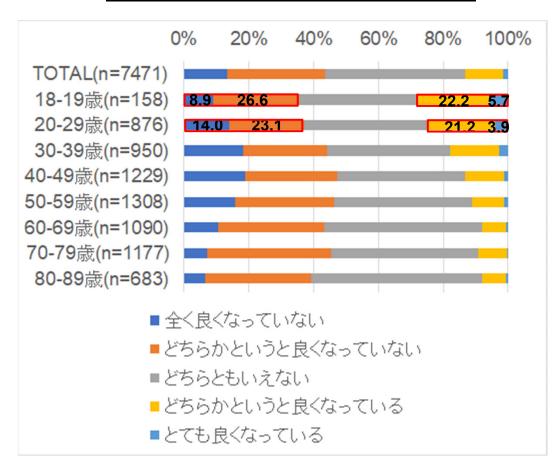
若年層の「生きがい・未来への希望」

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)

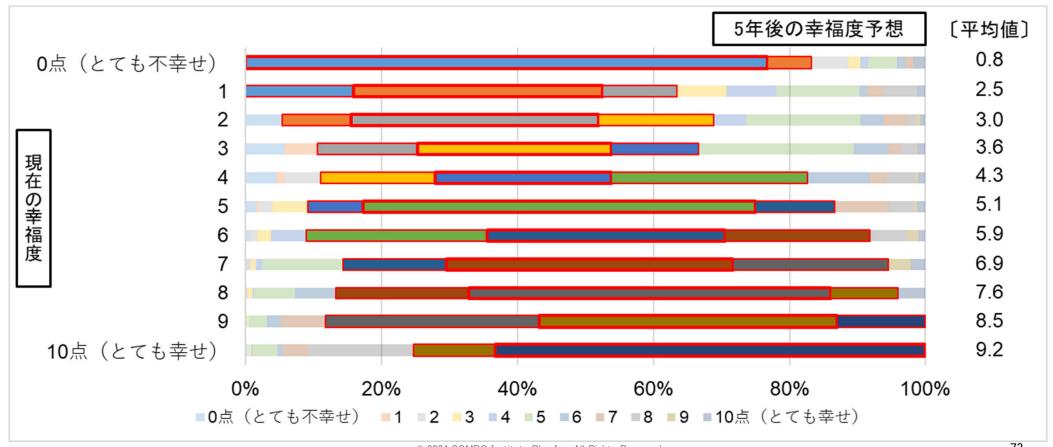


現在と5年後の幸福度

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。

上下1ポイントを含めた範囲に変動幅が収まる回答は6~8割程度を占める。そのなかで、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。

現在の幸福度と5年後の幸福度



(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】

- ◆ 男性、女性とも若年層と高齢層は安心・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。
- ◆ 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】

- ◆ 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。
- ◆ 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。
- ◆ 1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。

(6)安心・安全・健康と幸せ 子育て・介護に優しい社会

【健康】

- ◆ 1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。
- ◆ 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】

- ◆ 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。
- ◆ 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。

(6)安心・安全・健康と幸せ 子育て・介護に優しい社会

【子育て・介護】

- ◆ 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。
- ◆ 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】

◆ 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。

重視する項目と満足度:安心・安全(性別・年代別)

男性、女性とも若年層と高齢層は安心・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。

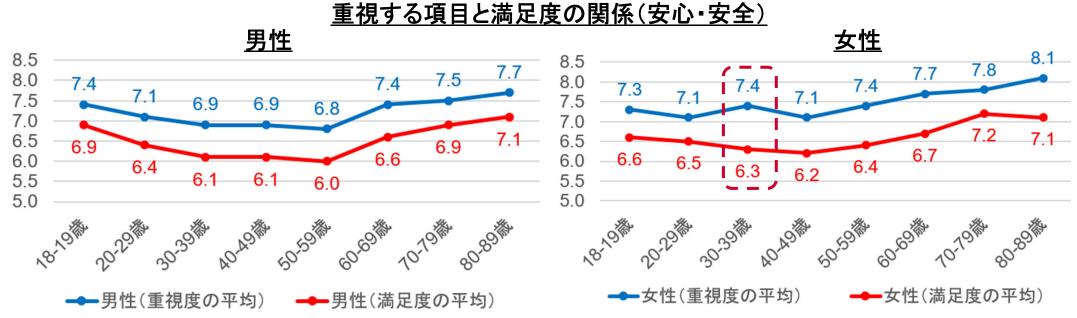
<問>

(青線)

次に挙げる項目についてそれぞれどの程度、重視しましたか。「とても重視している」を10点、「全く重視していない」を0点として、最も近いと思う点数をお選びください。:安心・安全

(赤線)

あなたは次に挙げる項目についてどの程度、満足していますか。「とても満足している」を10点、「全く満足していない」を 0点として、最も近いと思う点数をお選びください:安心・安全



安心・安全(治安・自然災害)と幸福度

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」(=全く不安がない)人の幸福度が低いという矛盾した結果となっている。自然など自分 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。

<問>

(左図)

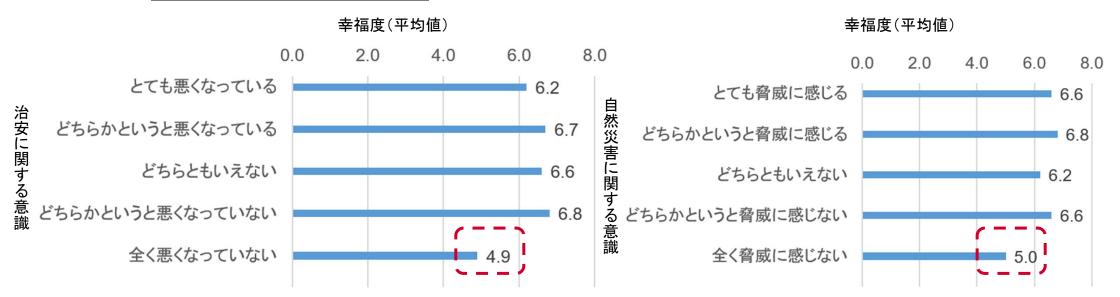
あなたは、日本の治安が、最近、悪くなっていると思いますか。

(右図)

あなたは、日々の生活において、自然災害(地震・風水害など)を脅威に感じていますか。

治安に関する意識と幸福度

自然災害に関する意識と幸福度



重視する項目と満足度:健康(性別・年代別)

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、満足度との乖離が若年・中年層よりも大きくなっており、「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。

く問>

(青線)

次に挙げる項目についてそれぞれどの程度、重視しましたか。「とても重視している」を10点、「全く重視していない」を0点として、最も近いと思う点数をお選びください。:健康

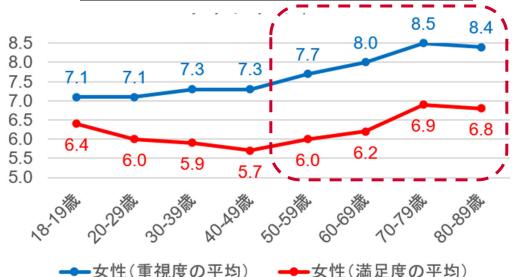
(赤線)

あなたは次に挙げる項目についてどの程度、満足していますか。「とても満足している」を10点、「全く満足していない」を 0点として、最も近いと思う点数をお選びください:健康

健康の重視度と満足度(男性・年齢別)

8.0 8.5 8.0 7.6 8.0 7.2 7.5 7.0 7.0 7.0 7.0 7.0 6.5 6.9 6.0 5.5 5.8 5.0 男性(重視度の平均) → 男性(満足度の平均)

健康の重視度と満足度(女性・年齢別)



79

健康行動と幸福度

多くの健康行動をとっている人ほど、健康だと感じており、幸福度も高い傾向がある。

<問>

(左図、右図共通)

■全く健康ではない

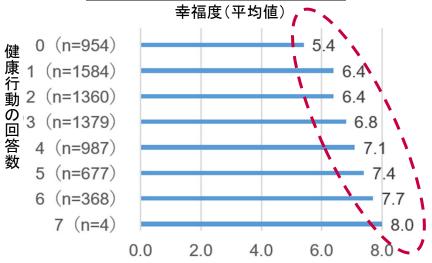
あなたは、ご自身の健康のためにしていることがありますか。「年1回以上の定期健診・人間ドック」「飲酒量・健康に配慮した飲酒」「たばこを吸わない」「1日平均6時間以上の睡眠」「週2回30分以上の運動(散歩を含む)」「栄養バランスに配慮した食事」「その他」「特に何もしていない」

(左図)

あなたは、現在のご自身の健康状態をどのように感じていますか。

健康行動の個数と健康感 0(n=954)1(n=1584) 2(n=1360) 3(n=1379)4(n=987)5(n=677)6(n=368)7(n=4)80% 0% 20% 40% 60% 100% ■とても健康 ■どちらかというと健康 ■どちらともいえない ■どちらかというと健康ではない

健康行動の個数と幸福度



注)法令の関係で喫煙、飲酒、健康診断の回答数が少なくなっていると 思われる10代を除いて集計

睡眠時間と幸福度①

1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。

<問>

(左図)

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。

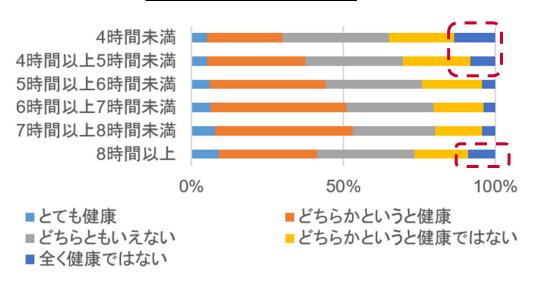
(右図)

あなたは、現在のご自身の健康状態をどのように感じていますか。

<u>睡眠時間と幸福度</u>

平均值6.6 幸福度(平均值) 5.5 5.0 6.0 6.5 7.0 4時間未満 5.8 日平均的なの睡眠時 4時間以上5時間未満 6.1 5時間以上6時間未満 6.4 6時間以上7時間未満 6.7 7時間以上8時間未満 6.9 8時間以上 6.4

睡眠時間と健康状態



睡眠時間と幸福度②

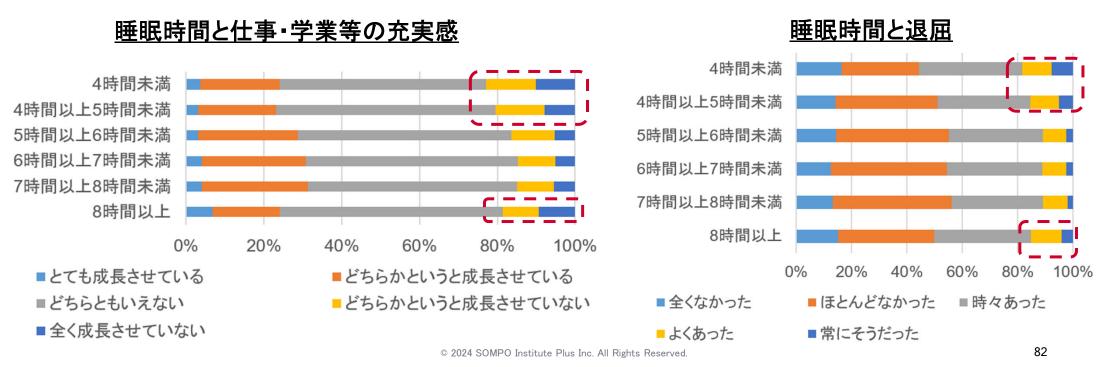
1日の睡眠時間が5時間未満の人と8時間以上の人は、「仕事・学業・社会活動を通じた充実感」が相対的に低く、また「退屈」を感じる頻度も比較的多い。

<問>

(左図)

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、ご自身を成長させていると感じますか。 (右図)

この一週間のことを振り返り、退屈なことにストレスを感じたことはどれくらいありましたか。

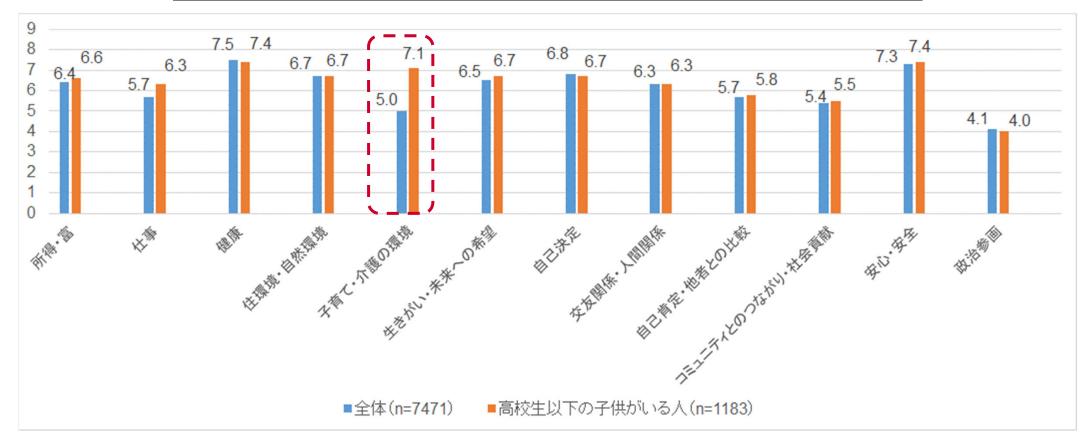


子どものいる人が重視する要素

高校生以下の子どもがいる人は、「子育て・介護の環境」の重視度が平均7.1と、回答者全体の5.0に比べて大幅に高い。 その他の要素の重視度は回答者全体とさほど変わらない。

<問>幸福度をお答えの際、様々な項目についてどの程度、重視しましたか。

各要素の重視度の平均値(高校生以下の子どもがいる人と全体との比較)



配偶者・パートナーの育児・家事協力と幸福度

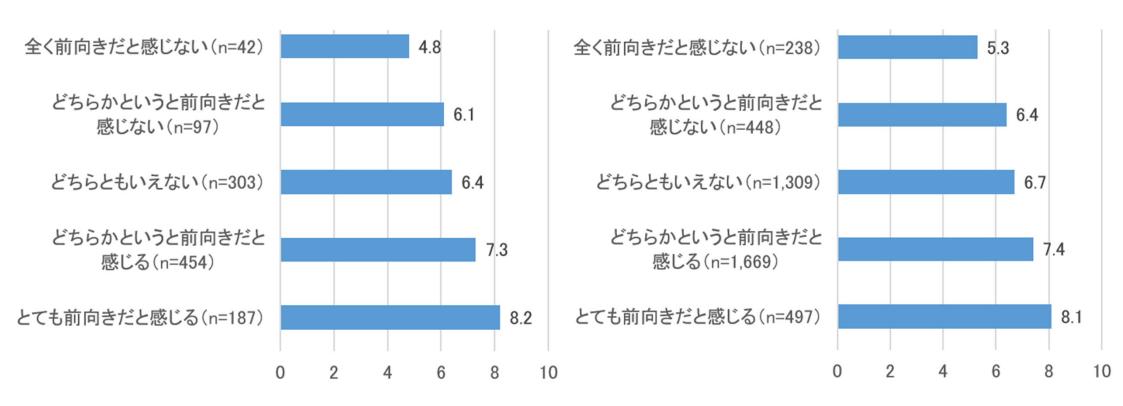
「配偶者・パートナーは育児や家事に前向きだ」と感じている人ほど幸福度は高い。

<問>

・あなたと現在同居している配偶者やパートナーは、家事や育児に前向きだと感じますか。

配偶者・パートナーの育児協力と幸福度

配偶者・パートナーの家事協力と幸福度



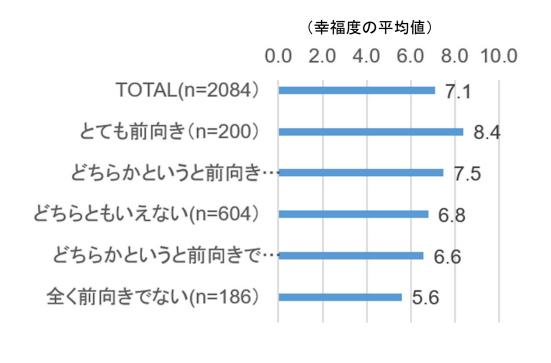
女性から見た、配偶者・パートナーの家事協力と幸福度

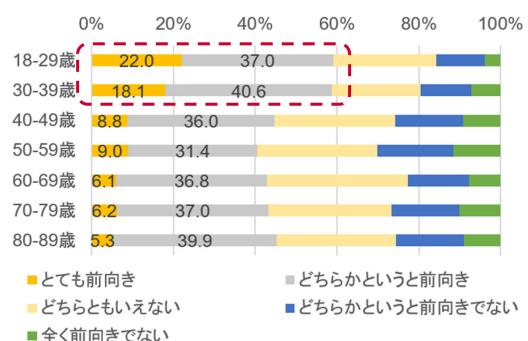
配偶者・パートナーが家事に協力的だと感じているほど幸福度が高い傾向にある。18歳~39歳の女性は、配偶者・パートナーが家事に前向きと感じている人の割合が6割程度であり、他の世代よりもその割合が高い。正社員などフルタイムで働く女性が増え、配偶者・パートナーと協力して家事を行うことが一般的になってきていることが要因と推測される。

<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・パートナーの家事協力と幸福度(女性)

配偶者・パートナーの家事協力(女性・年代別)



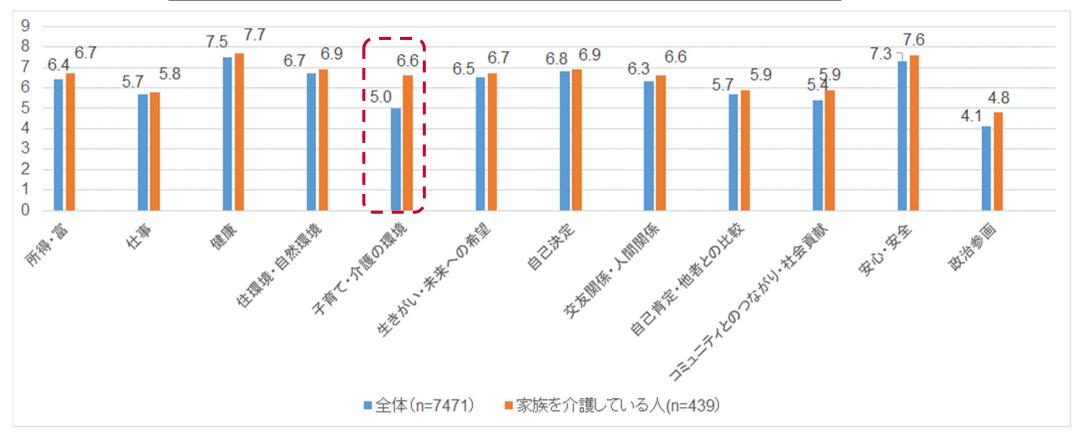


家族を介護している人が重視する要素

家族を介護している人は、「子育て・介護の環境」の重視度が平均6.6と、回答者全体の5.0に比べて大幅に高い。その他の要素の重視度は回答者全体とさほど変わらない。

<問>幸福度をお答えの際、様々な項目についてどの程度、重視しましたか。

各要素の重視度の平均値(家族を介護している人と全体との比較)



介護の有無、介護サービスの満足度と幸福度

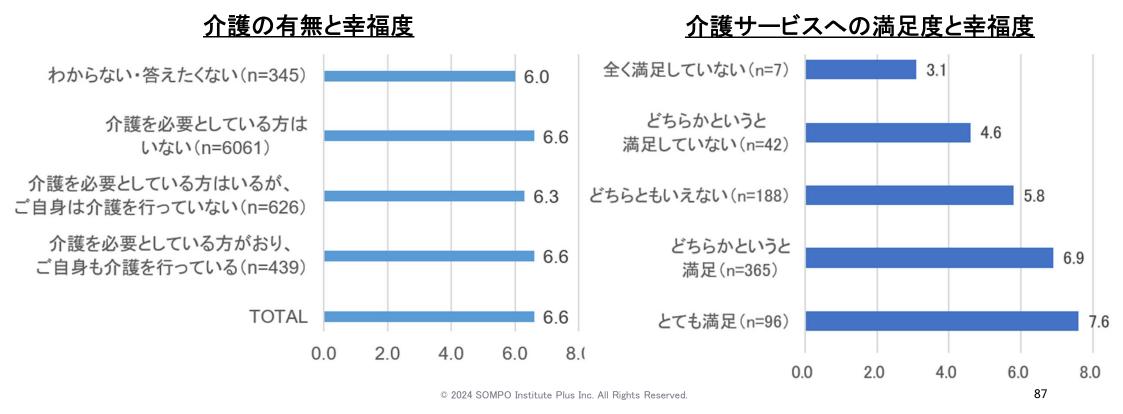
介護を必要としている家族がいるかどうかで幸福度に明確な差は見られなかったが、介護サービスを利用している人の中では、サービスに満足している人ほど幸福度は高かった。

<問>

(左図)あなたのご家族の中に、介護を必要としている方はいますか。同居されていないご家族も含めてお答えください。

く問>

(右図)あなたは、利用されている介護サービスにどの程度満足していますか。

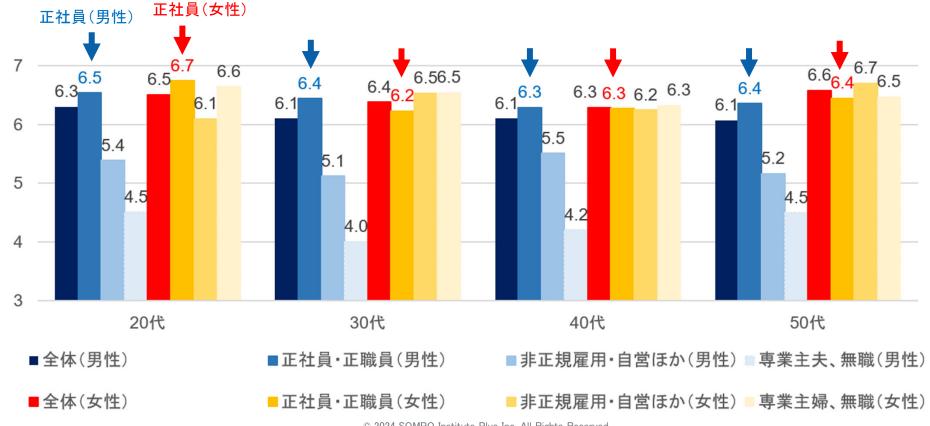


働く女性と働く男性の幸福度の比較

基本的にフルタイムで働いている正社員・正職員について、男女間で幸福度の差はほとんどない。

一方、非正規雇用や専業主婦(夫)・無職の場合、男性の幸福度は大幅に低くなっており、このことが、男性全体の幸福度が女性全体より低くなっている要因とも考えられる。





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。