

幸福度研究会
フォローアップ会合報告書サマリー
～生きがいと希望を支えるつながり～

2026年3月2日

SOMPO インスティテュート・プラス株式会社

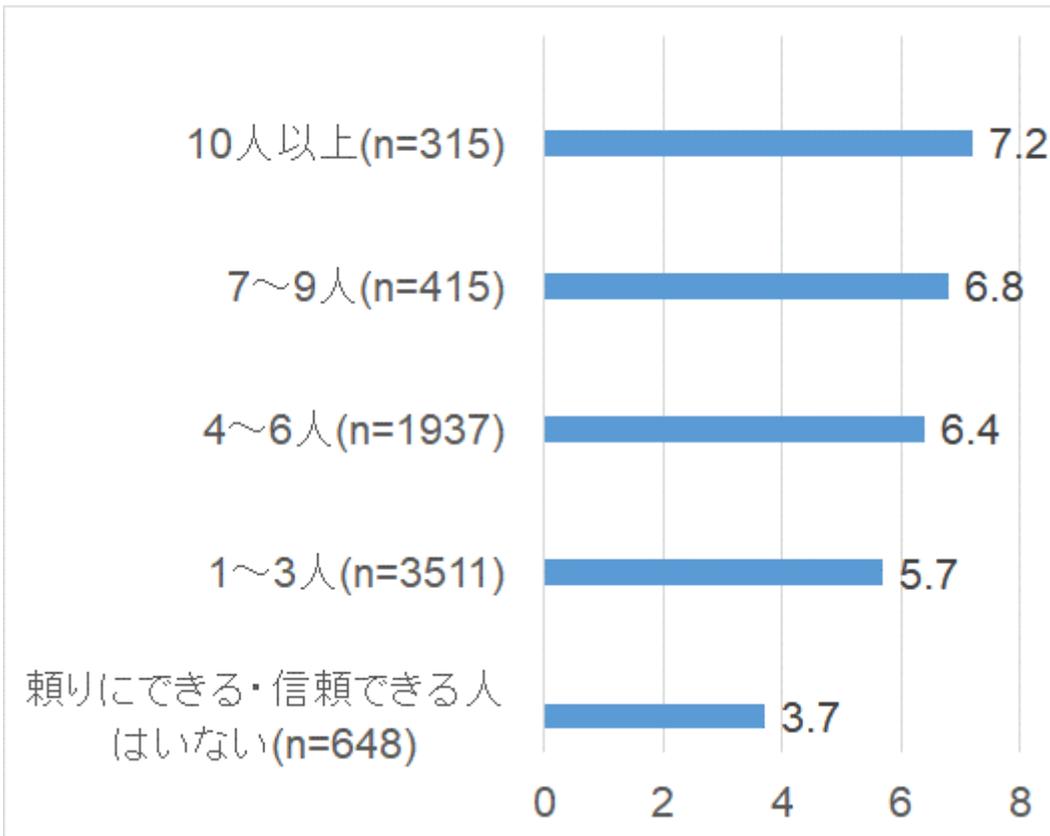
- ◆ 本報告書は、2024年度に公表した幸福度研究会報告書を踏まえ、2025年度に実施したフォローアップ会合における有識者の議論および追加分析の結果を取りまとめたものである。
- ◆ 昨年度の分析では、日本人の幸福度が若年層と高齢層で高く、30～50歳代で落ち込む「U字型」の構造を示すこと、また幸福度に最も強い影響を与える要素が「生きがい・未来への希望」であることが明らかとなった。さらには、「人目を全く気にしない」よりも「気にしている人」の方が幸福度は高いが、行き過ぎた同調圧力は逆効果となる可能性を指摘した。
- ◆ 本報告書では、幸福度に最も強い影響を与える要素である「生きがい・未来への希望」を中心に、「頼りにできる人」の数や質、関係性の多様性との関係を深掘りした。その結果、生きがいは単に人とのつながりの量ではなく、居心地の良さや役割意識など関係性の質と強く結びついていること、特に40～50歳代で社会的つながりや将来展望が弱まりやすいことが示唆された。
- ◆ ただし、「誰を頼るのか(家族・職場・地域)」「質」「多様性」「深さ」など、研究・分析を深める余地があることも認識した。
- ◆ さらに、社会環境の変化を踏まえ、「AIと幸福度」を新たな研究課題として設定し、対話型AIの影響(プラス面・マイナス面)や利用時のリスク・倫理について、来年度以降の研究の方向性を示した。

「頼りにできる人」と生きがいの関係

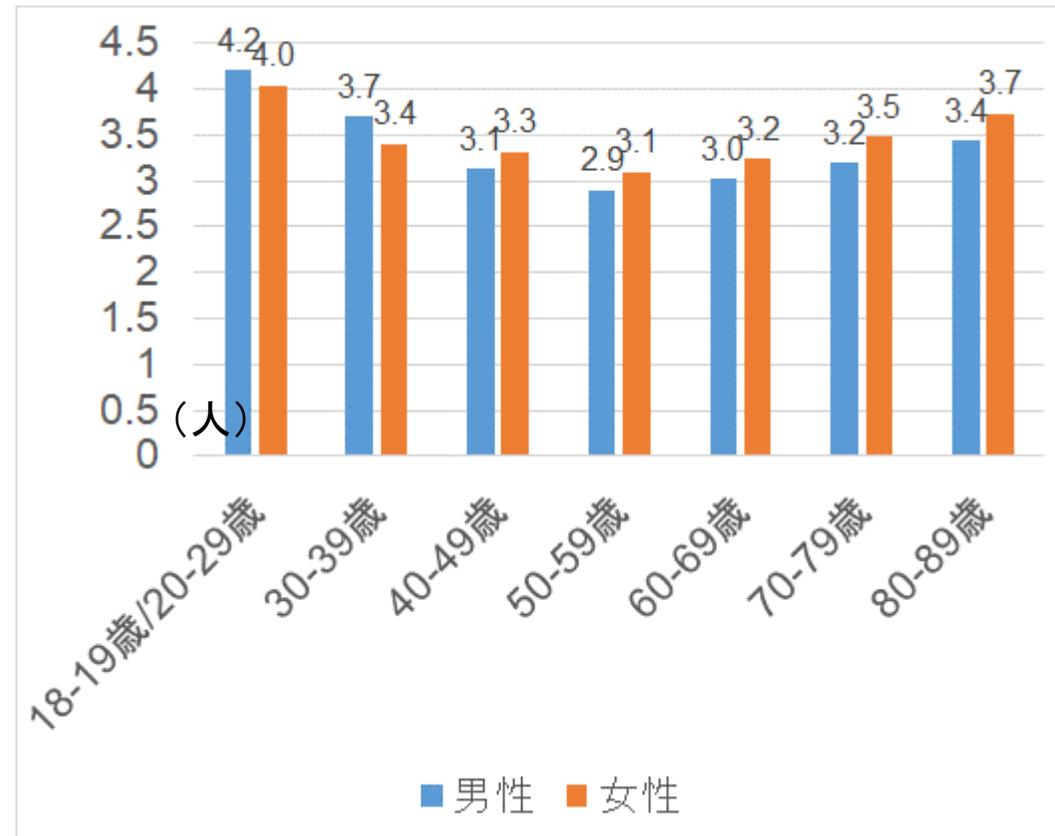
◆ 頼りにできる人の数が多い人ほど、「生きがい・未来への希望」に対する満足度が高くなる傾向にある。頼りにできる人の数は、若年層から中年層にかけて減っていくが、高齢層になると再び増えるU字型になっている。

Q:あなたには、頼りにできる・信頼できる人が何人いますか。

「生きがい・未来への希望」の満足度の平均



頼りにできる・信頼できる人数(性別・年代別)

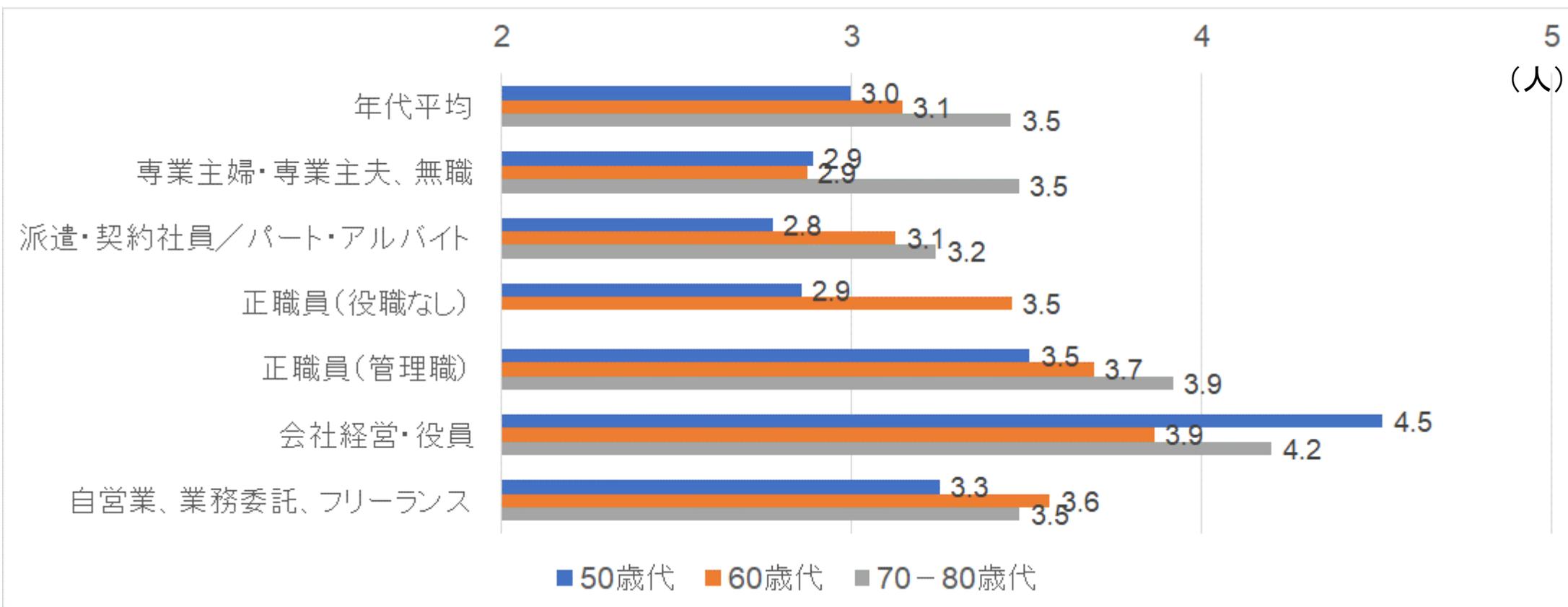


(注)「1~3人」を2人、「4~6人」を5人、「7~9人」を8人、「10人以上」を10人として計算した。

「頼りにできる人」の人数(職業別)

◆ 50歳代・60歳代・70-80歳代で頼りにできる人数を比較すると、いずれの年代でも会社経営・役員は多く、非正規・無職は少ない傾向にある。ただし、70-80歳代は、正規就業者の割合は減るものの、いずれの職業においても50歳代・60歳代よりも頼りにできる人の人数は多い。

Q:あなたには、頼りにできる・信頼できる人が何人いますか。



(注1)「1~3人」を2人、「4~6人」を5人、「7~9人」を8人、「10人以上」を10人として計算した。

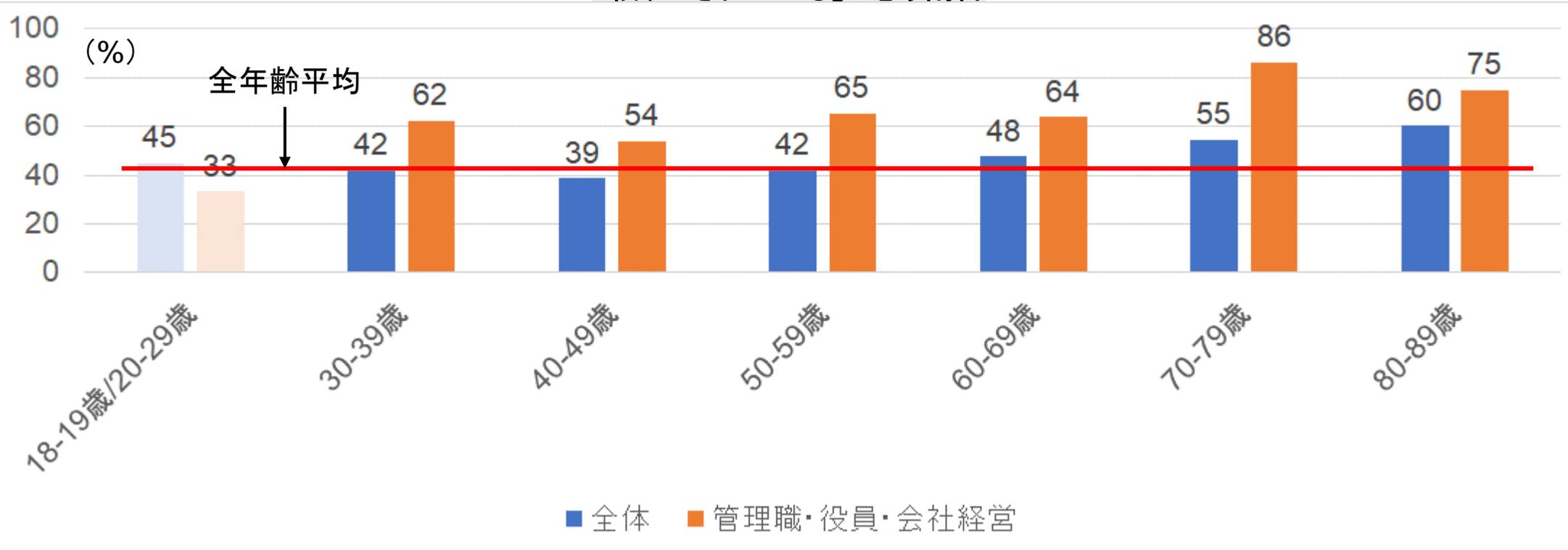
(注2)70-80歳代については、正社員のn数が少ないため、役職なしと管理職を合算した。

職場で「頼りにされている」と思う割合(年代別)

- ◆ 職場で「頼りにされている」と感じる人の割合も、緩やかながらU字型になっている(U字型の“底”は、他の項目と異なり40歳代となっている)。
- ◆ 権限・責任が大きい管理職等の立場にある人は、「職場で頼りにされている」と思う人の割合が、各年代の平均よりも有意に高い(10-20歳代を除く)。

Q:あなたは、次に挙げる(職場)まわりの人たちから頼りにされていると思いますか。

「頼りにされている」と思う割合



(注1)「とても頼りにされている」と「どちらかという頼りにされている」という回答の合計を「頼りにされている」とした。

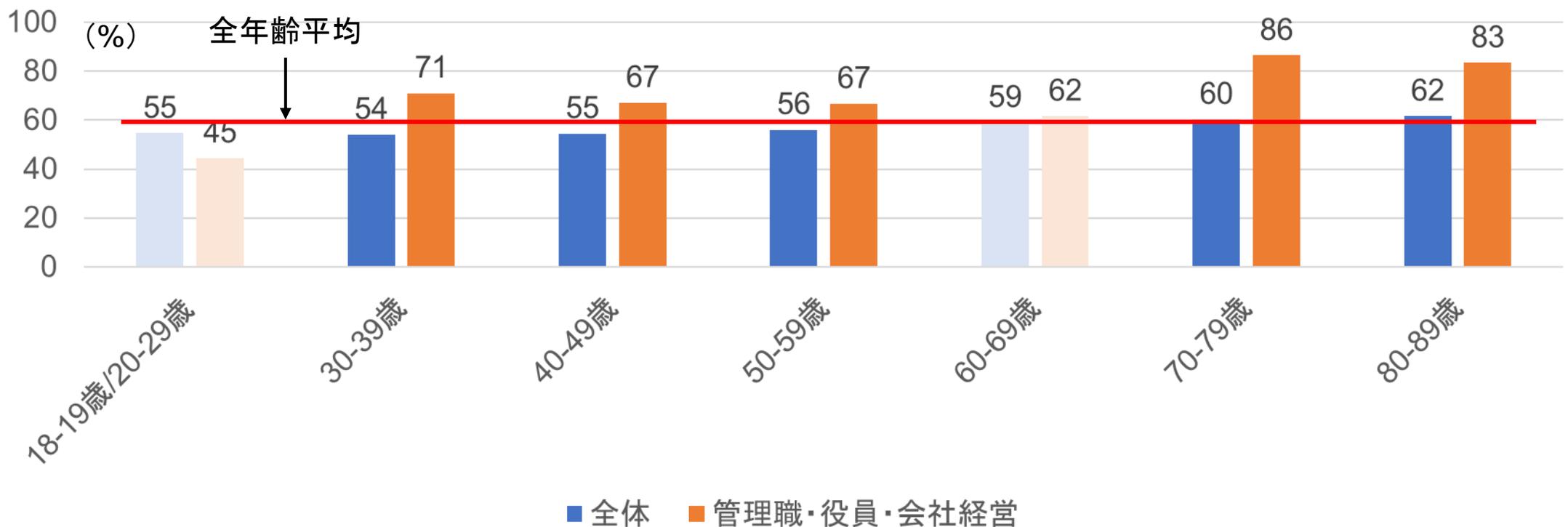
(注2)グラフが薄いところは、「全体」と「管理職・役員・会社役員」の値に有意差がないことを表す。

家庭で「頼りにされている」と思う割合(年代別)

◆ また、管理職等の立場にある人は、多くの世代で、「家庭でも頼りにされている」という感覚を強く持つ傾向がみられる。

Q:あなたは、次に挙げる(家庭)まわりの人たちから頼りにされていると思いますか。

「頼りにされている」と思う割合

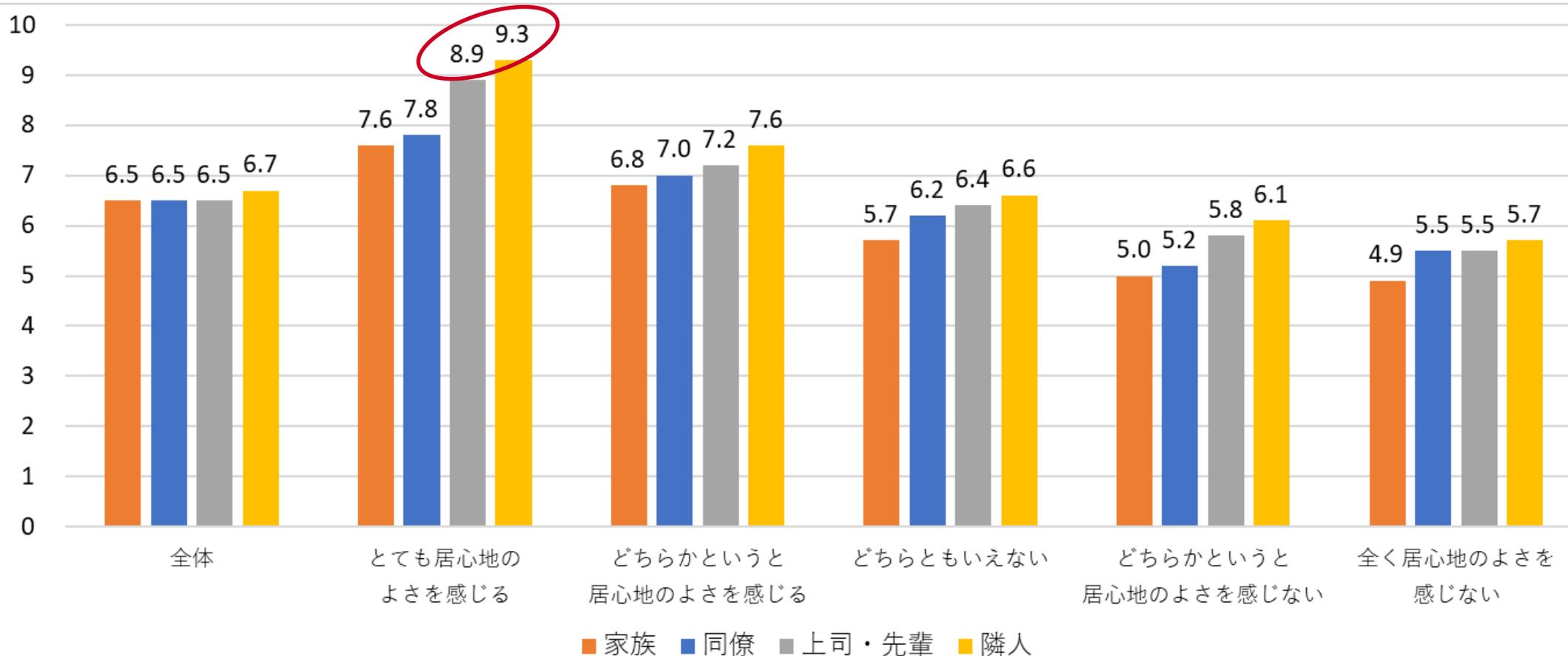


(注1)「とても頼りにされている」と「どちらかという頼りにされている」という回答の合計を「頼りにされている」とした。

(注2)グラフが薄いところは、「全体」と「管理職・役員・会社役員」の値に有意差がないことを表す。

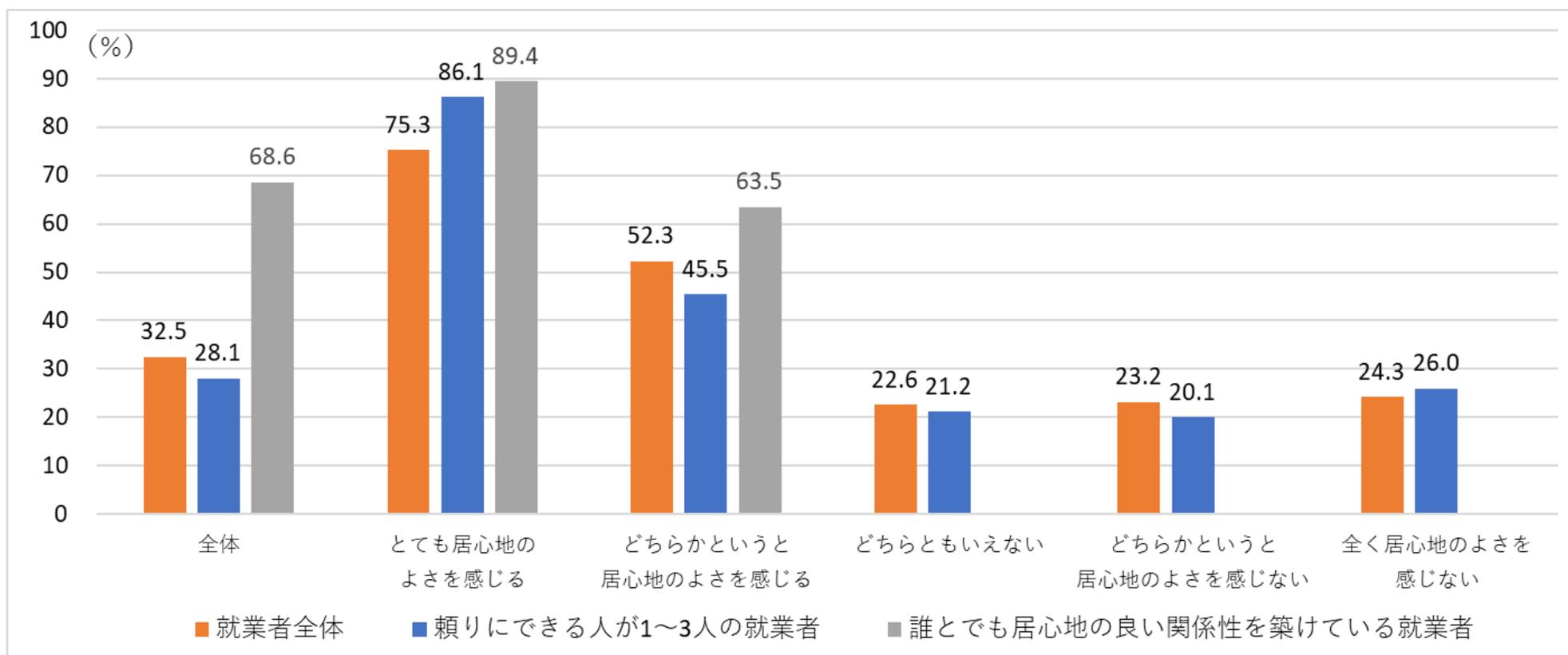
- ◆ 頼りにできる人が1～3人と少ない就業者について、「居心地の良さ」に関する回答別の幸福度をみると、上司・先輩や隣人との間で「居心地の良さ」を感じる人の幸福度が高い。
- ◆ 「頼りにできる人」と「居心地の良い人」が一致していると仮定するならば、上司・先輩や隣人のなかに頼りにできる人が少数でも存在すれば、幸福感は大きく高まる可能性。

「話をした際に居心地の良さを感じるか」への回答別にみた幸福度（就業者、頼りにできる人1～3人）



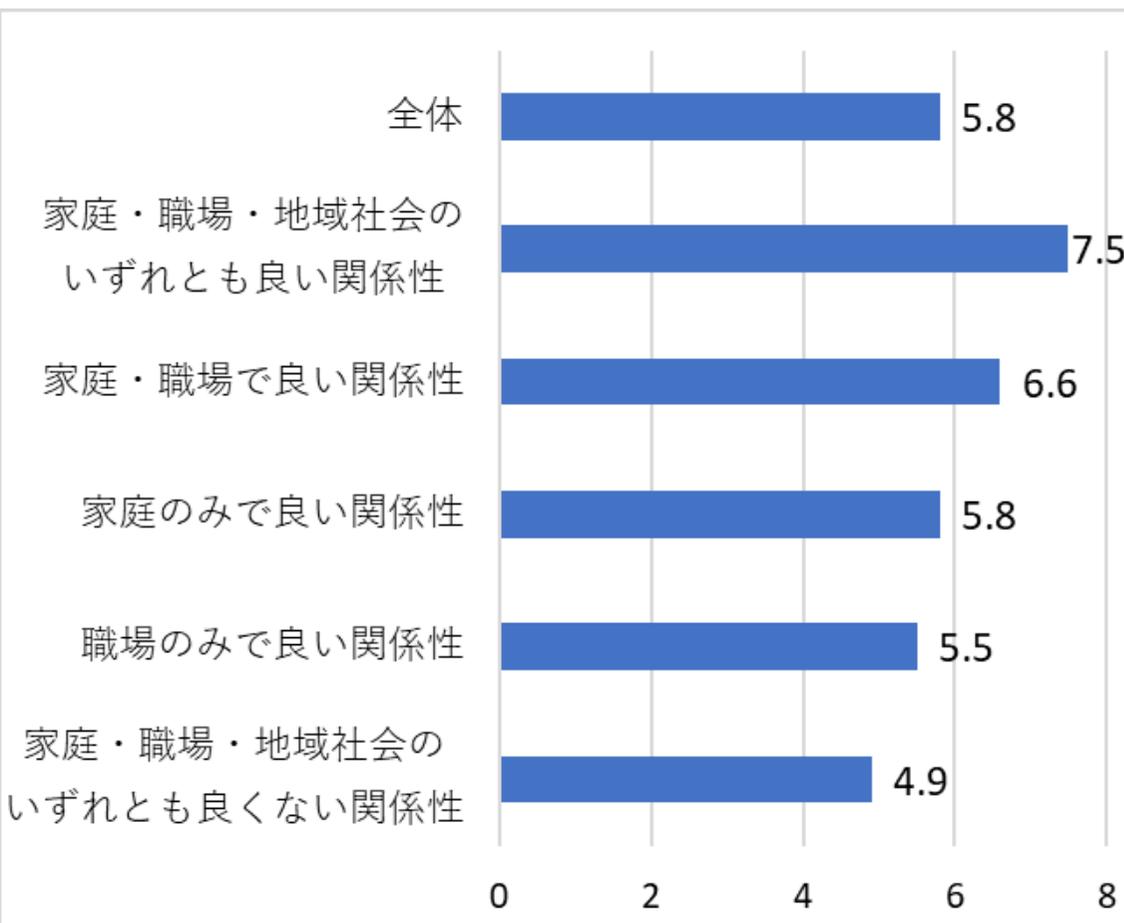
- ◆ 前ページの分析を、仕事に引き寄せて深掘りすると、「上司・先輩に対して居心地の良さを感じる」人ほど、仕事を通じた成長実感が高かった。これは、就業者全体でも、頼りにできる人が1~3人と少ない就業者でも同様の結果であった。
- ◆ ここから、「上司・先輩に対する居心地の良さ」は、上司・先輩が厳しくないから居心地の良さを感じているわけではなく、上司・先輩が適切な指導・指示をしてくれる存在だからこそ居心地の良さを感じている、という可能性が考えられる。
- ◆ また、上司・先輩のみならず、家族・同僚・隣人との間でも居心地の良さを感じられる人は、人間関係についてある種の楽観性を有しているとも考えられるが、そういう人は仕事を通じた成長実感がより高くなっている。

「上司・先輩との居心地の良さ」の回答別にみた「仕事を通じて成長を感じる人」の割合

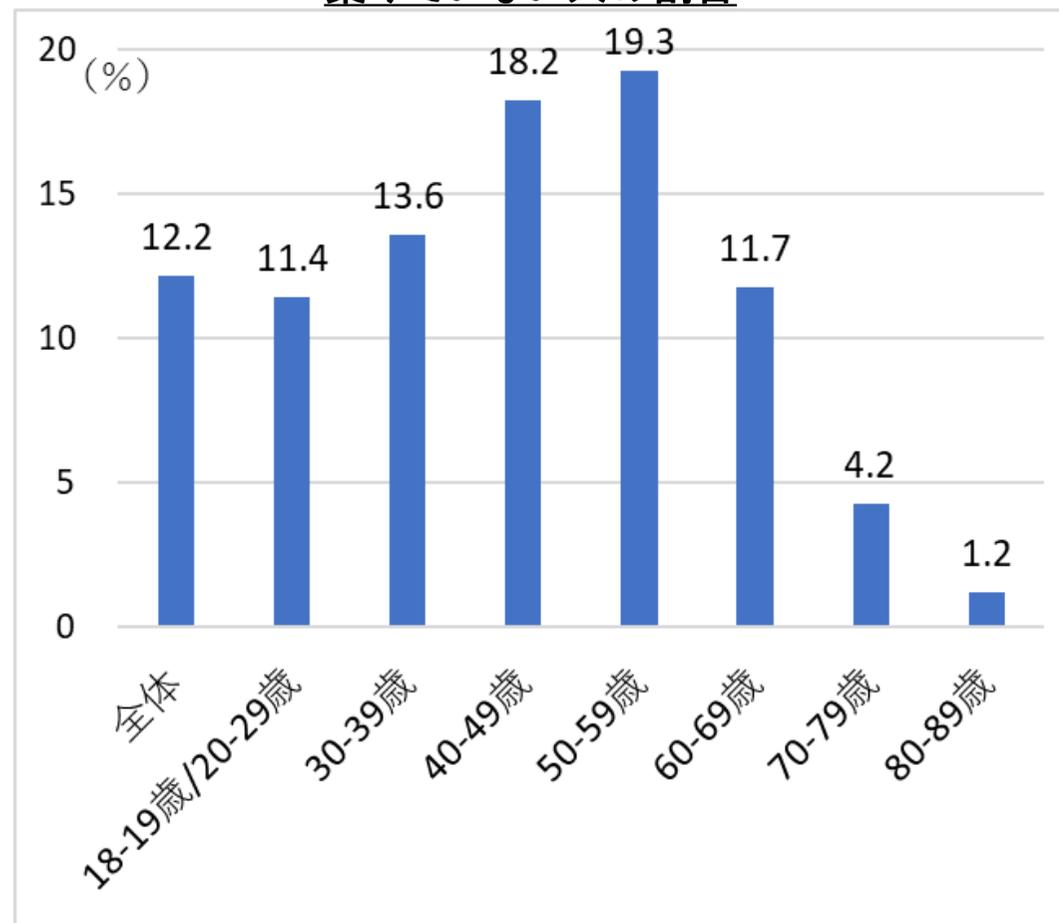


- ◆ 家庭、職場、地域社会のいずれともポジティブな関係性を築けている人は、「生きがい・未来への希望」に関する満足度が高い。それに対し、良い関係性を築いている相手が限定されると、満足度は低くなる。
- ◆ 誰とも良い関係性を築けていない人の割合は、40代や50代で高く、70代以上になると大幅に低くなる。

良い関係性を築けている相手と「生きがい」の満足度



家庭・職場・地域社会のいずれとも良い関係性を築けていない人の割合



(注)「話をした際に居心地の良さを感じるか」という質問に対する回答で関係性を判断。

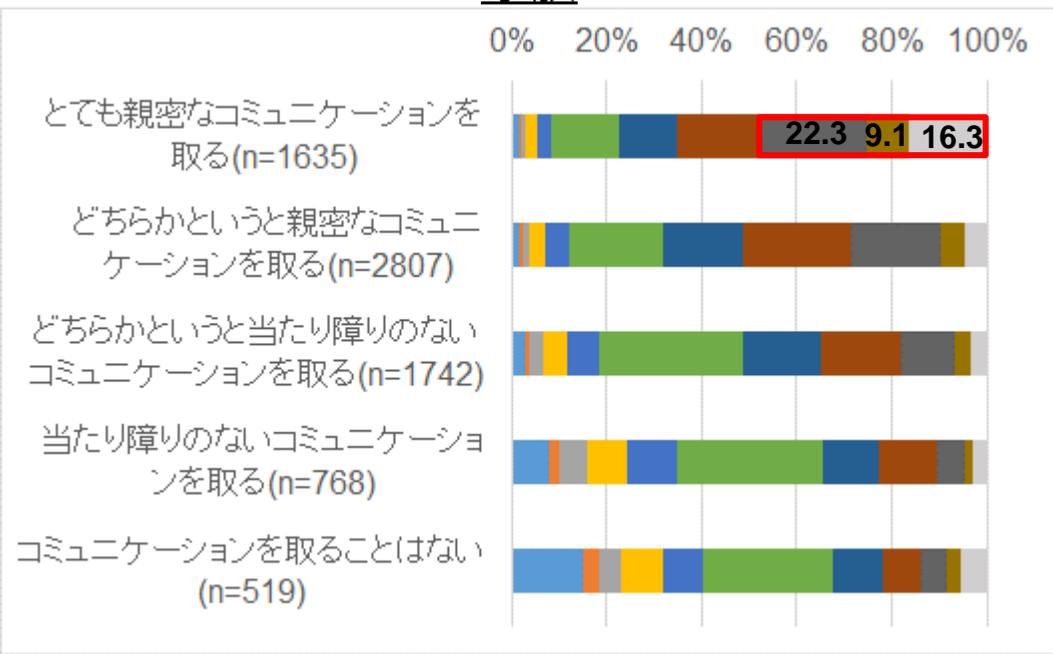
家族や地域・隣人とのコミュニケーションの深さが、交友関係・人間関係の満足度に影響している。また、本人よりも距離がある地域・隣人と親密なコミュニケーションを取れている人(n数)は少ないが、交友関係・人間関係の満足度は高い。

<問>

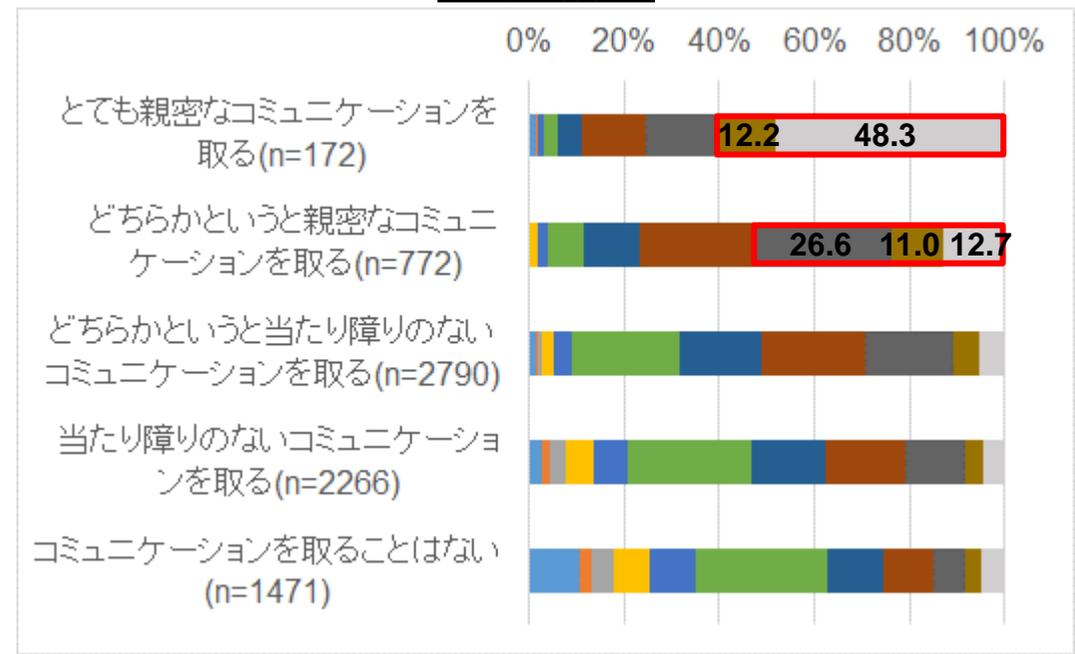
・あなたは、次に挙げる人たちとの対話(オンラインや電話も含む)において、親密なコミュニケーションを取りますか。

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



■ 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)

- ◆ 現役世代では、所得が低いほど満足度は低い。また、所得階層の違いによる満足度の変化幅も、現役世代は高齢世代より大きい傾向がある。現役世代ではとくに、今の恵まれない経済状況が将来への希望を損なっている可能性。
- ◆ 高齢世代では、フローの所得の多寡にかかわらず、「生きがい・未来への希望」の満足度は総じて高い。経済的要素以外のところで、生きがいを大きく左右する要素があると考えられる。

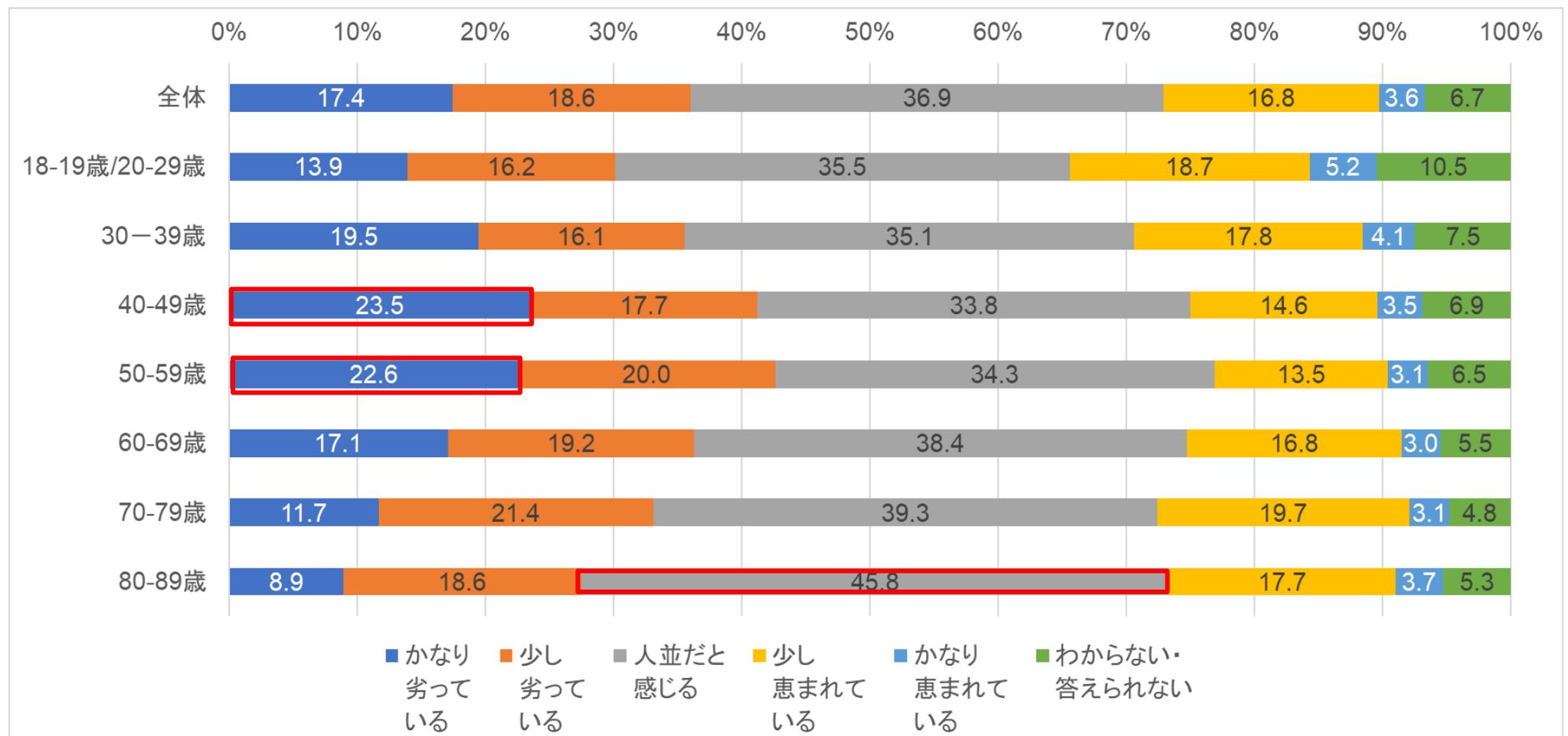
「生きがい・未来への希望」の満足度(年代・世帯所得別)

	全体	300万円未満	500万円未満	700万円未満	1000万円未満	1000万円以上
全体	5.8	5.5	5.9	6.1	6.2	6.5
18-19歳/20-29歳	5.7	5.3	6.0	6.2	6.7	6.0
30-39歳	5.4	4.9	5.2	5.9	6.2	6.5
40-49歳	5.3	4.5	5.3	5.8	5.9	6.2
50-59歳	5.4	4.5	5.1	5.7	6.0	6.7
60-69歳	6.0	5.7	6.1	6.6	6.6	6.4
70-79歳	6.5	6.1	6.7	7.3	6.7	7.3
80-89歳	6.5	6.2	6.6	7.1	7.4	7.3

(注) 青の網掛けは、「生きがい・未来への希望」に関する満足度が各選択肢の全体平均点よりも有意に低いことを表す(有意水準5%)。ベージュの網掛けは、逆に満足度が各選択肢の全体平均点よりも有意に高いことを表す。

- ◆ 40・50代は現在保有する資産が他人と比べて「かなり劣っている」と回答する人の割合が他の年代と比較して高い。
- ◆ 80代は現在保有する資産が他人と比べて「人並だと感じる」と回答する人の割合が顕著に高い。
- ◆ 資産への自己評価は、40・50代で他者との格差を感じやすく、80代で「人並み」に落ち着く傾向がある。

保有資産に対する主観的評価(年代別)



- ◆ 保有資産が他人よりも劣っていると感じているほど「生きがい・未来への希望」に対する満足度が低く、高齢世代に比べて現役世代の方がその影響が強く表れている点は、所得と同様の傾向がみられた。
- ◆ 現役世代においては、教育・介護などの将来リスクにより、安心を感じるための期待水準が高くなる一方、高齢世代は将来の不確実性が低減することで期待水準が下がっている可能性が考えられる。

「生きがい・未来への希望」の満足度(年代・保有資産に関する主観的評価別)

	平均点	かなり劣っている	少し劣っている	人並だと感じる	少し恵まれている	かなり恵まれている	わからない・答えられない
全体	5.8	4.2	5.5	6.2	6.8	7.7	4.9
18-19歳/20-29歳	5.7	4.3	5.1	5.9	6.7	8.1	5.0
30-39歳	5.4	3.9	5.2	5.8	6.6	7.5	4.7
40-49歳	5.3	3.8	5.1	5.8	6.5	7.4	3.9
50-59歳	5.4	3.9	5.3	5.9	6.7	7.1	4.7
60-69歳	6.0	4.5	5.6	6.4	6.9	7.9	5.3
70-79歳	6.5	5.3	6.1	6.7	7.2	7.8	5.4
80-89歳	6.5	4.8	6.2	6.7	7.0	8.3	5.6

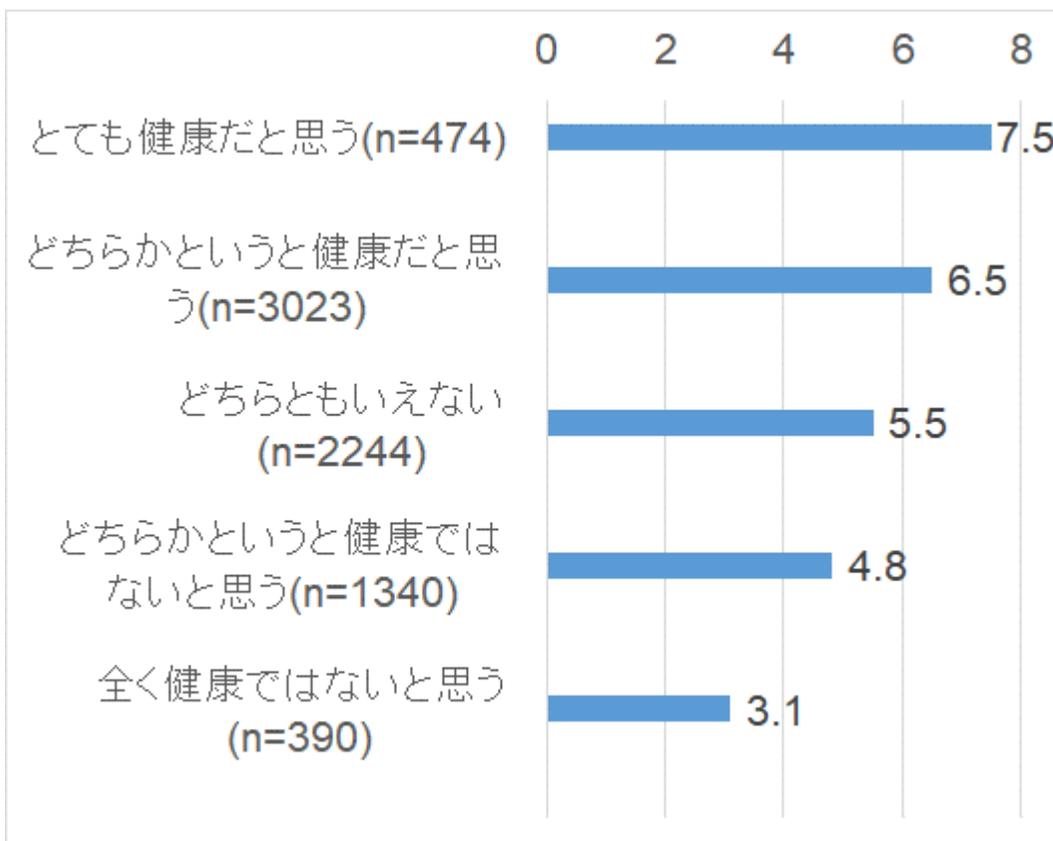
(注) 青の網掛けは、「生きがい・未来への希望」に関する満足度が各選択肢の全体平均点よりも有意に低いことを表す(有意水準5%)。ベージュの網掛けは、逆に満足度が各選択肢の全体平均点よりも有意に高いことを表す。

その他の追加分析

◆ 健康を実感している人や、健康のための行動が多い人は、「生きがい・未来への希望」に対する満足度が高くなる傾向にある。健康は生きがいのための基盤資本になっているのではないか。

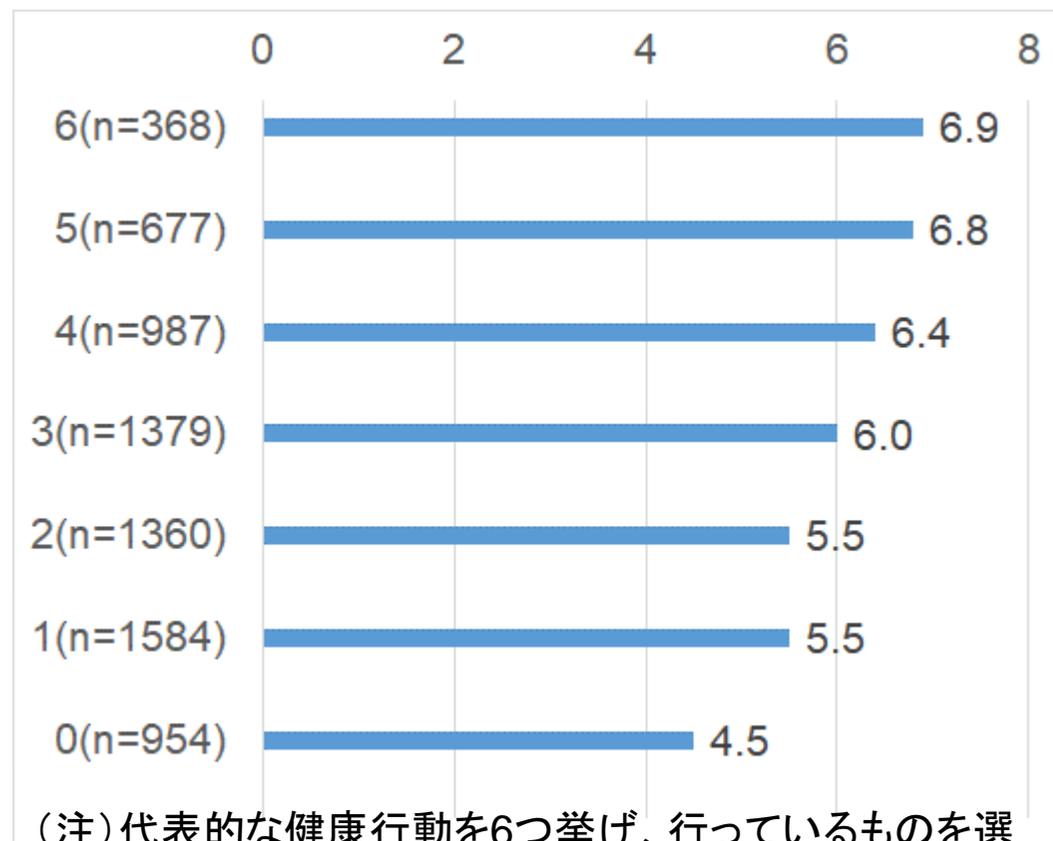
Q:あなたは、現在のご自身の健康状態をどのように感じていますか。

「生きがい・未来への希望」の満足度の平均



Q: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。

「生きがい・未来への希望」の満足度の平均



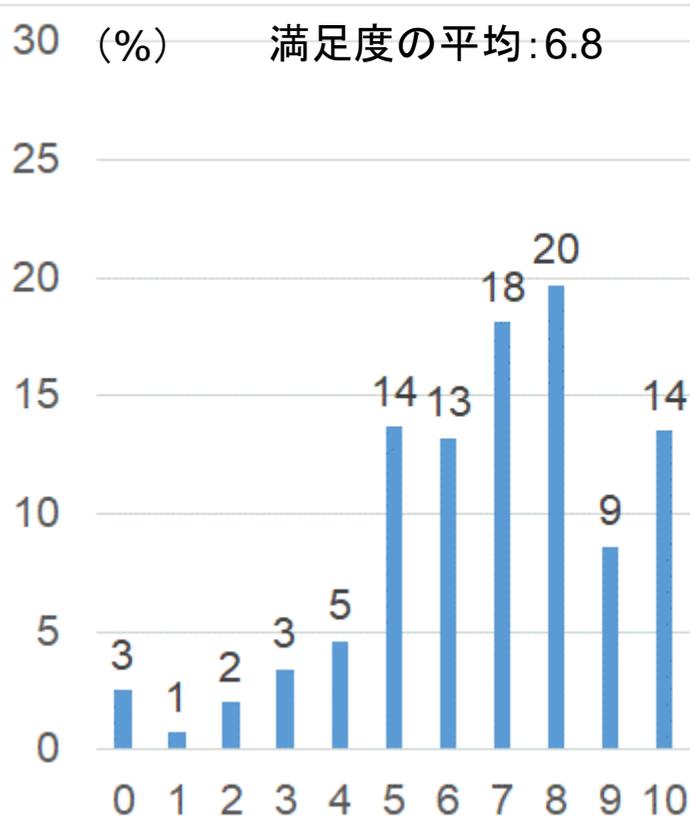
(注) 代表的な健康行動を6つ挙げ、行っているものを選んでもらった。縦軸は、選んだ行動の個数。

◆ 趣味を持っている人、特に直近1年間で新しい趣味を見つけた人は、「生きがい・未来への希望」に対する満足度は高い。これは単なる気晴らし以上に、「知的好奇心」「挑戦」といった「成長実感」を伴う活動だからではないか。

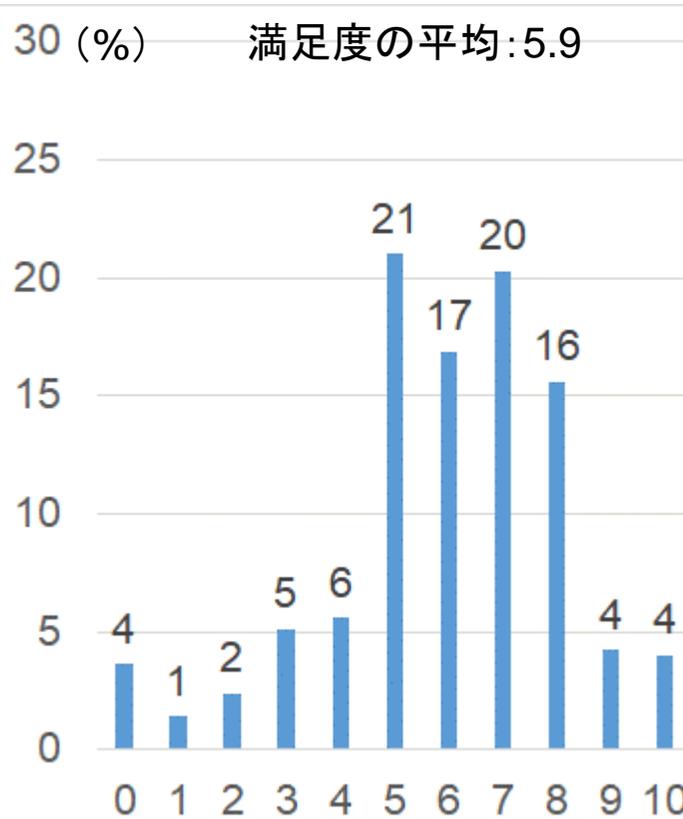
Q: 現在、あなたは趣味をお持ちですか。

Q: あなたは、直近1年間で新しい趣味を見つけましたか。

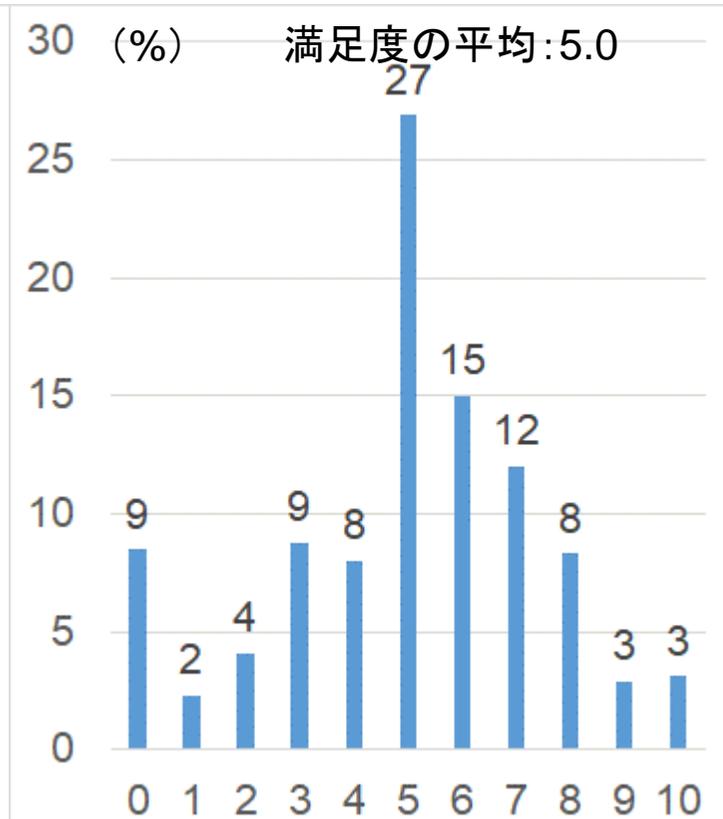
**「生きがい・未来への希望」の満足度
(趣味有・直近1年で見つけた)**



**「生きがい・未来への希望」の満足度
(趣味有・直近1年で見つけていない)**



**「生きがい・未来への希望」の満足度
(趣味無)**

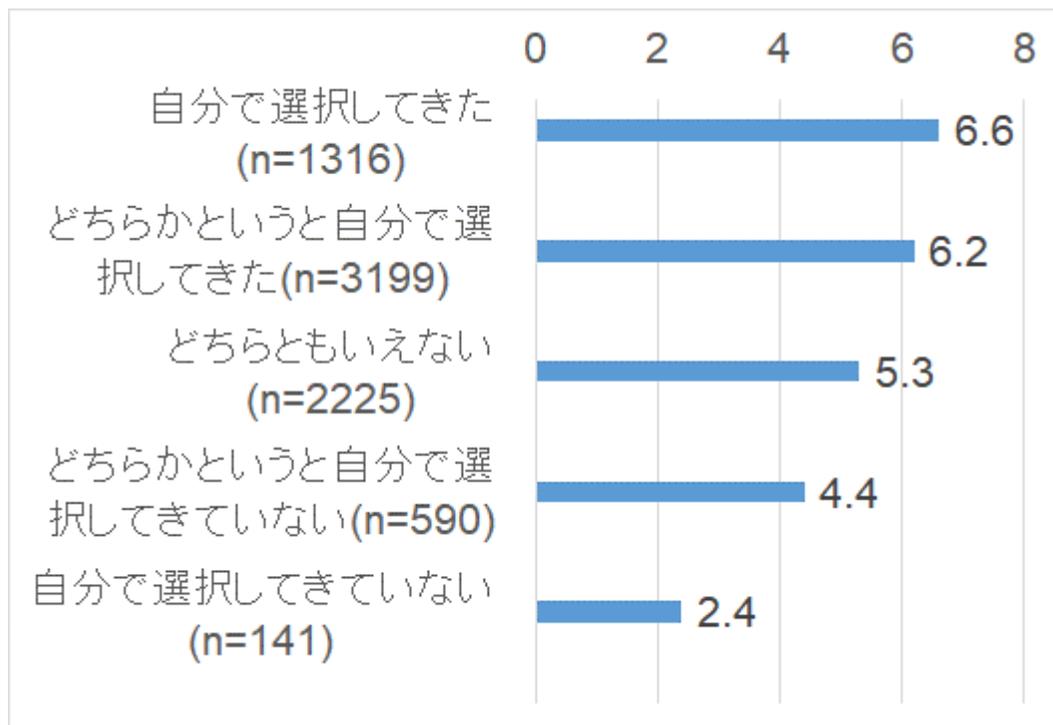


◆ 生き方(例えば進路や仕事など)や将来の人生を、自分の意志で選択してきた／意志で選択できる人は、生きがい・未来への希望が高い傾向にある。

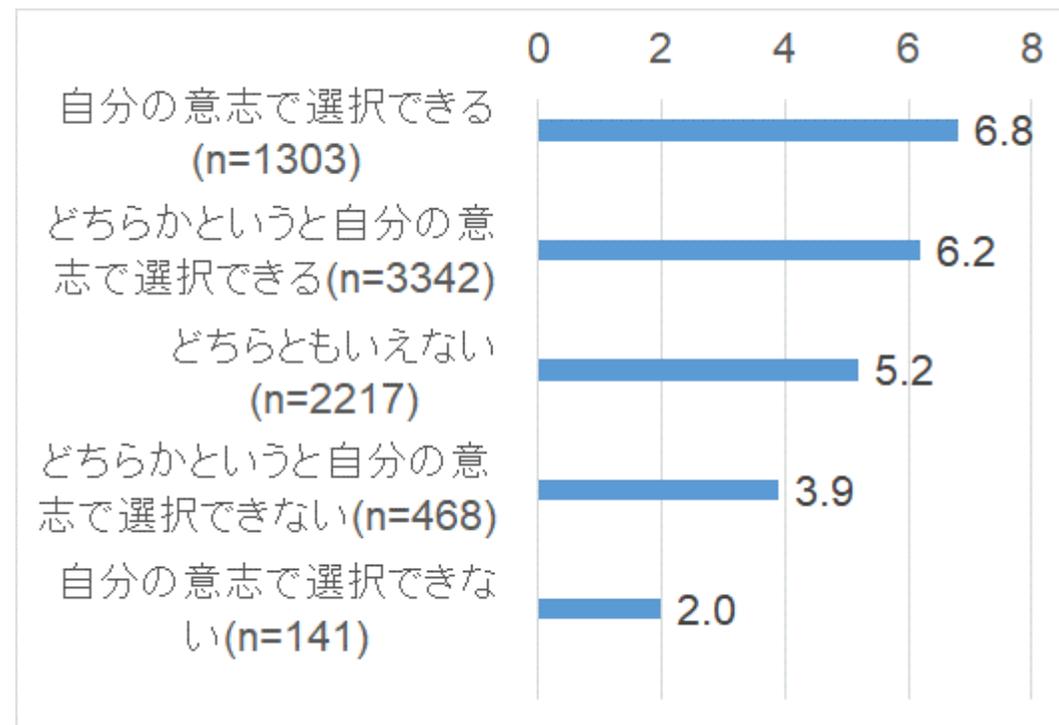
Q: 現在、あなたは「生きがい・未来への希望」についてどの程度、満足していますか。(「とても満足している」を10点、「全く満足していない」を0点)

「生きがい・未来への希望」の満足度の平均値

Q: あなたはこれまで、生き方(例えば進路や仕事など)を自分で選択してきたと思いますか。(これまで・過去)



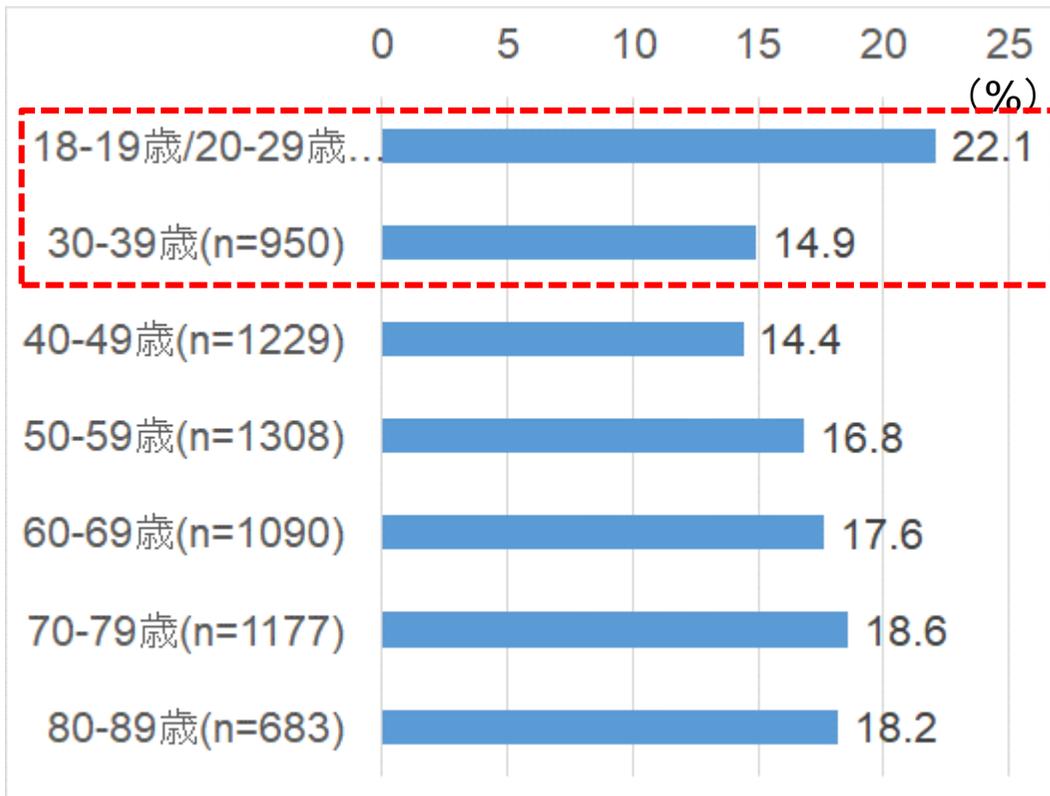
Q: あなたは、ご自身の将来の人生を、ご自身の意志で選択できると思いますか。(これから・将来)



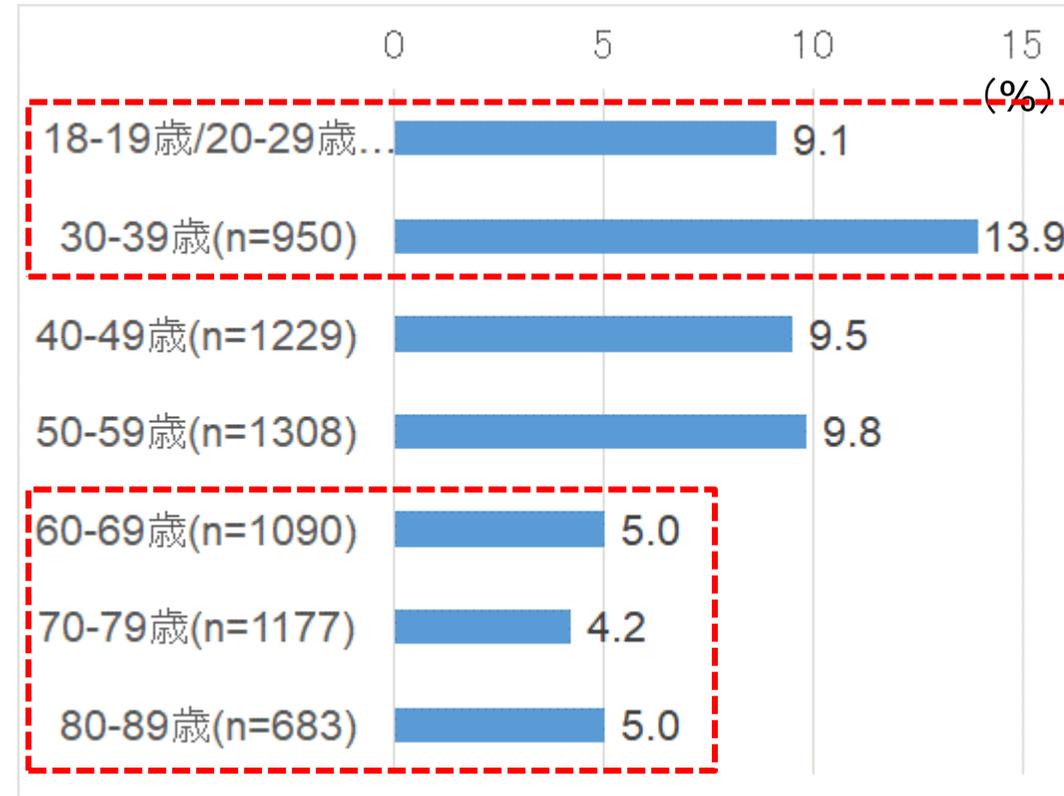
◆ 若年層(20歳代以下)は、自分の将来を自分の意志で選択できている割合が高いが、30歳代になると、「どちらかという選択できない」「選択できない」の割合が増える(年代別では30歳代がもっとも多い)。その後、徐々に「選択できる」が増え、60歳代以降、「どちらかという選択できない」「選択できない」が急減する。30歳代は、仕事上の責任、住宅ローン、子育てなど、様々な制約が増え、自由度が低くなっているためではないか。

Q:あなたは、ご自身の将来の人生を、ご自身の意志で選択できると思いますか。

「自分の意志で選択できる」と回答した割合



「どちらかという自分の意志で選択できない」「自分の意志で選択できない」と回答した割合

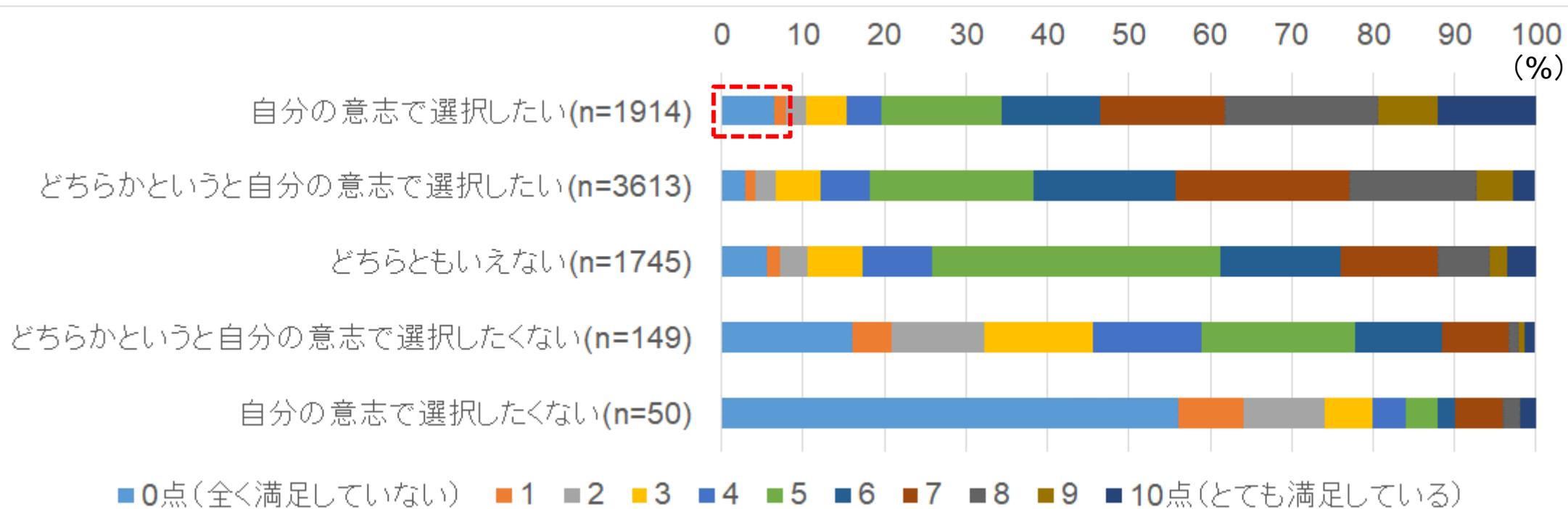


◆ 「将来の人生を、自分の意志で選択したい」という思いがある人は、「生きがい・未来への希望」に対する満足度が高い傾向にある。「将来の人生を自分の意志で選択したい」が、「生きがい・未来への希望」に対する満足度が低い人は、自分の意志で選択できない現状を打破しようとしている可能性がある。

Q: 現在、あなたは「生きがい・未来への希望」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）

Q: 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。（今後に対する思い）

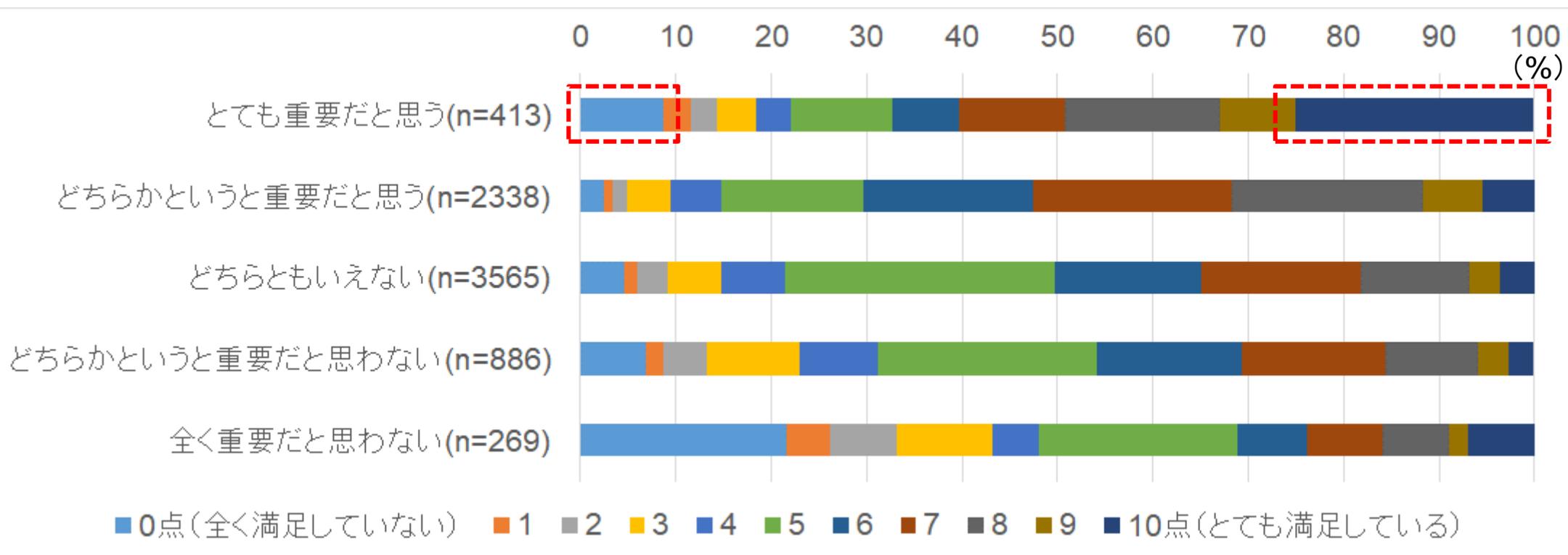
「生きがい・未来への希望」の満足度



◆ 他者から認められ、他者に影響を与えることを重要と思う人は、「生きがい・未来への希望」に対する満足度が高い一方で、逆に満足していない割合も高い。これは、承認を過度に意識することが生きがいを損なう可能性に加え、重視している価値が十分に満たされていない場合の不満足感を反映している可能性も考えられる。因果関係の方向については、本データから特定することは難しい。

Q:あなたにとって、他者から認められ、他者に影響を与えることがどの程度、重要だと思えますか。

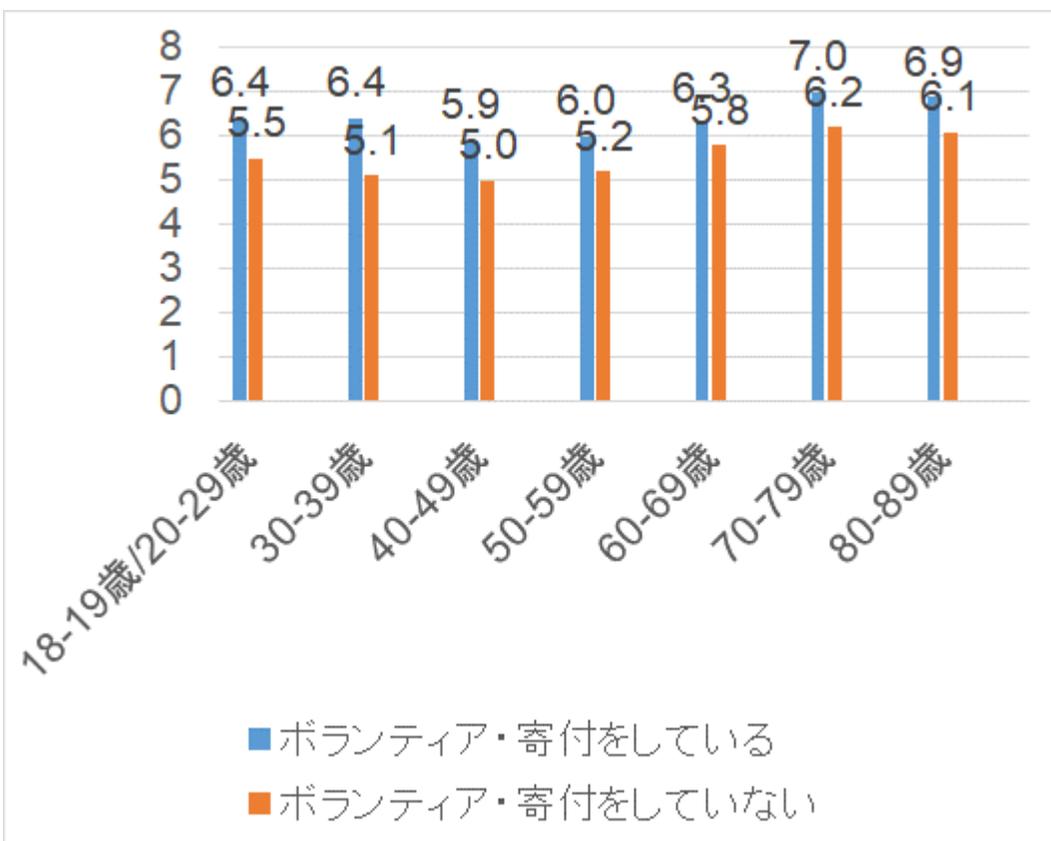
「生きがい・未来への希望」の満足度



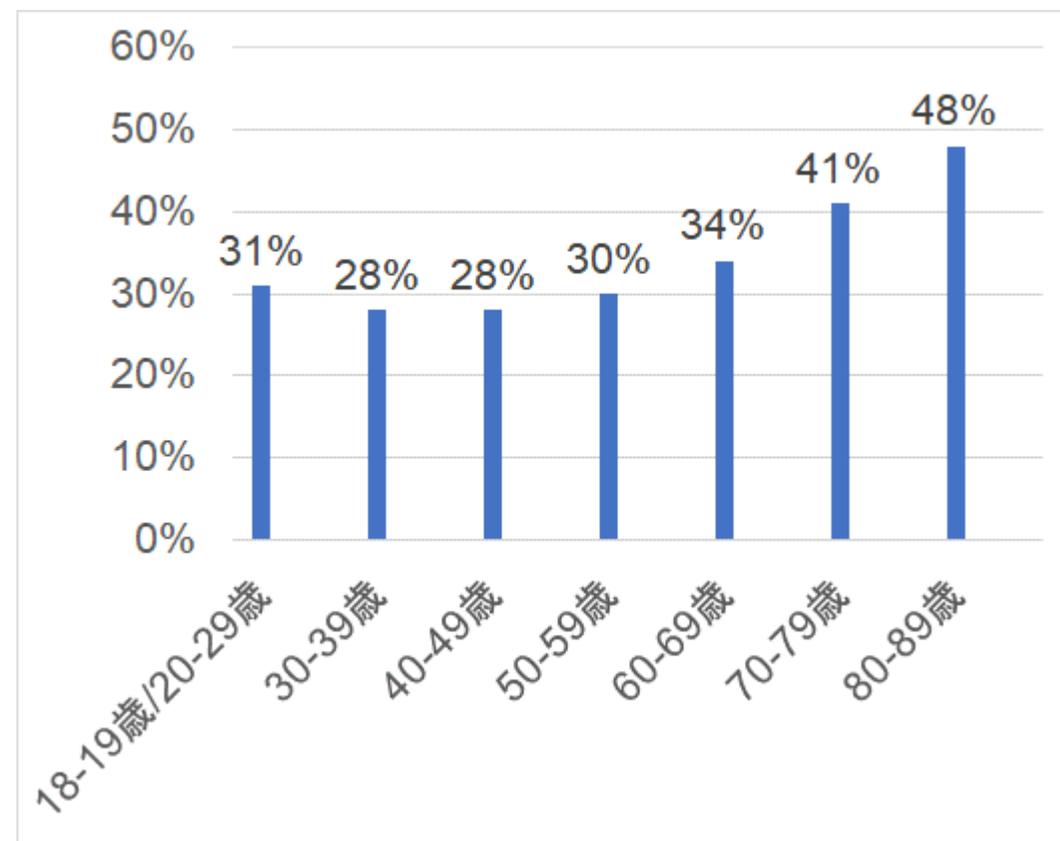
◆ ボランティアや寄付を行っている人ほど、「生きがい・未来への希望」に対する満足度が高い傾向がみられる。もっとも、この関係は一方向の因果とは限らず、他者への貢献が生きがいを高めている可能性と、将来への希望や生活・精神面の余裕がある人が当該行動に参加しやすい可能性の双方が考えられる。ボランティア・寄付をしている人の割合は、30～40歳代でいったん下がるが、50歳代以降は年代が上がるにつれて増えていく。

Q:あなたは、直近1年間で、ボランティアまたは寄付(ふるさと納税は除く)をしましたか。

「生きがい・未来への希望」の満足度(年代別)

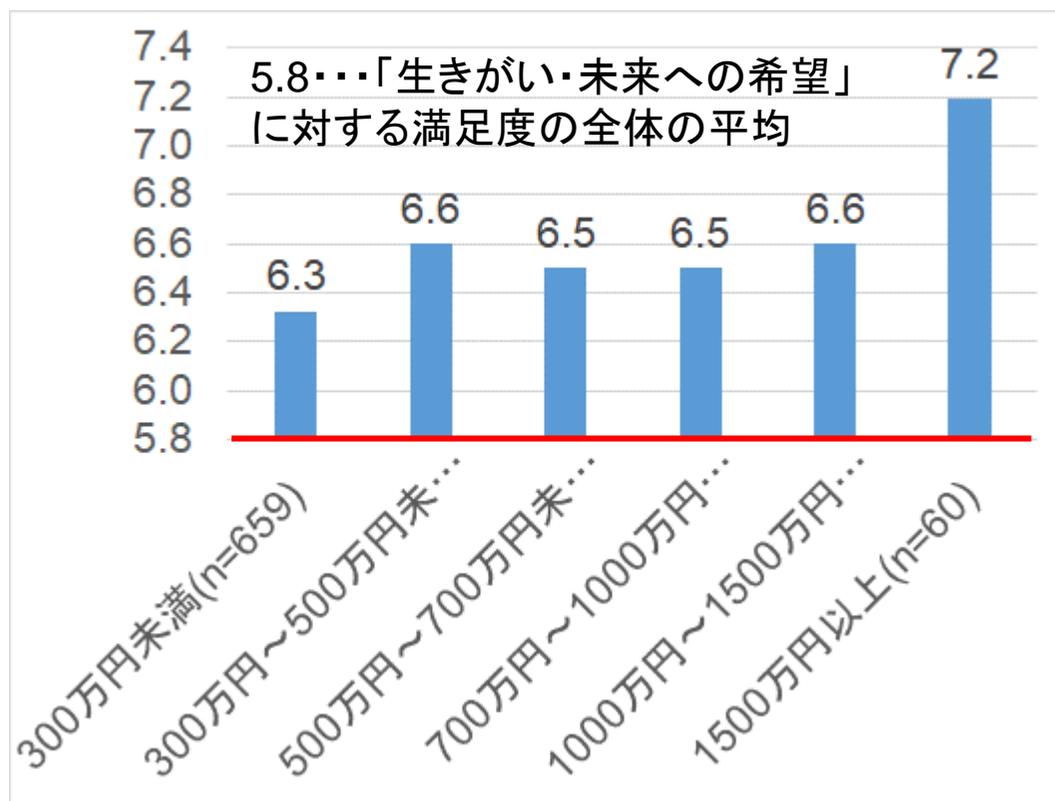


ボランティア・寄付をしている人の割合(年代別)

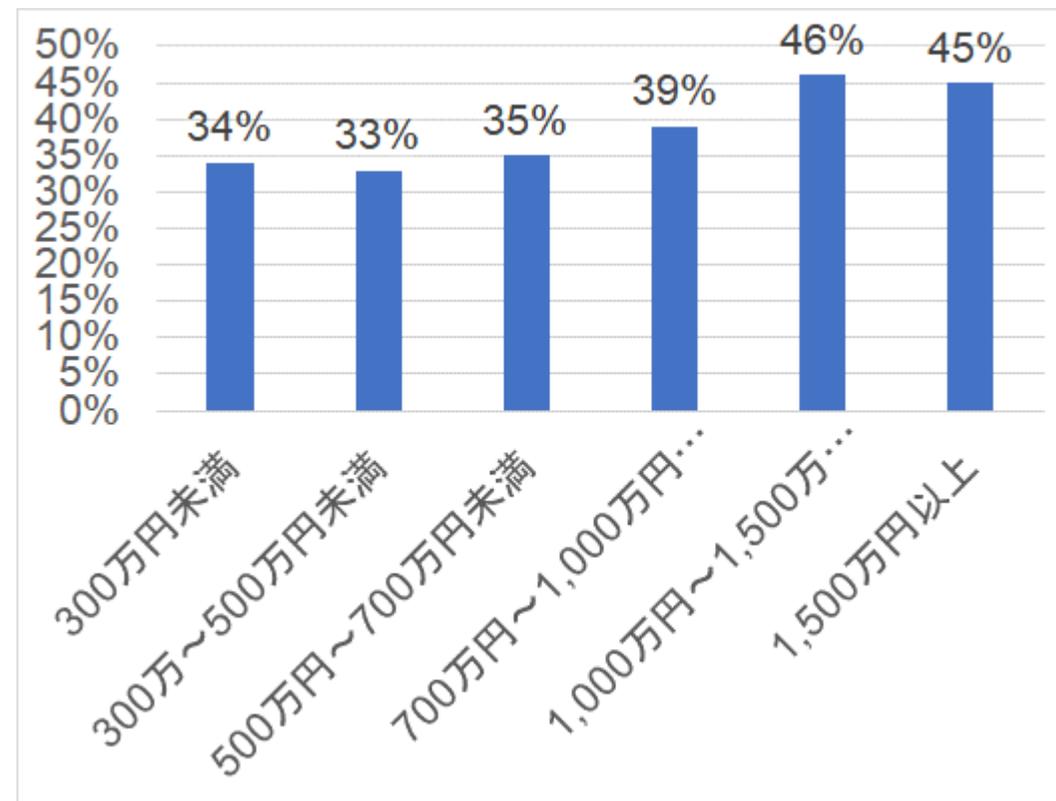


◆ ボランティア・寄付を行っている人の「生きがい・未来への希望」に対する満足度は、世帯所得による差は概ね小さく、総じて高い。また、ボランティア・寄付を行う人の割合も、700万円程度まで所得による大きな差はみられない。これらの結果は、生きがいが経済的な豊かさだけでなく、他者への貢献や社会とのつながりと関連している可能性を示唆すると同時に、将来への希望や生活・精神面に一定の余裕がある人が、ボランティアや寄付といった行動に参加しやすい可能性も示している。

ボランティア・寄付をしている人の「生きがい・未来への希望」の満足度(世帯所得別)



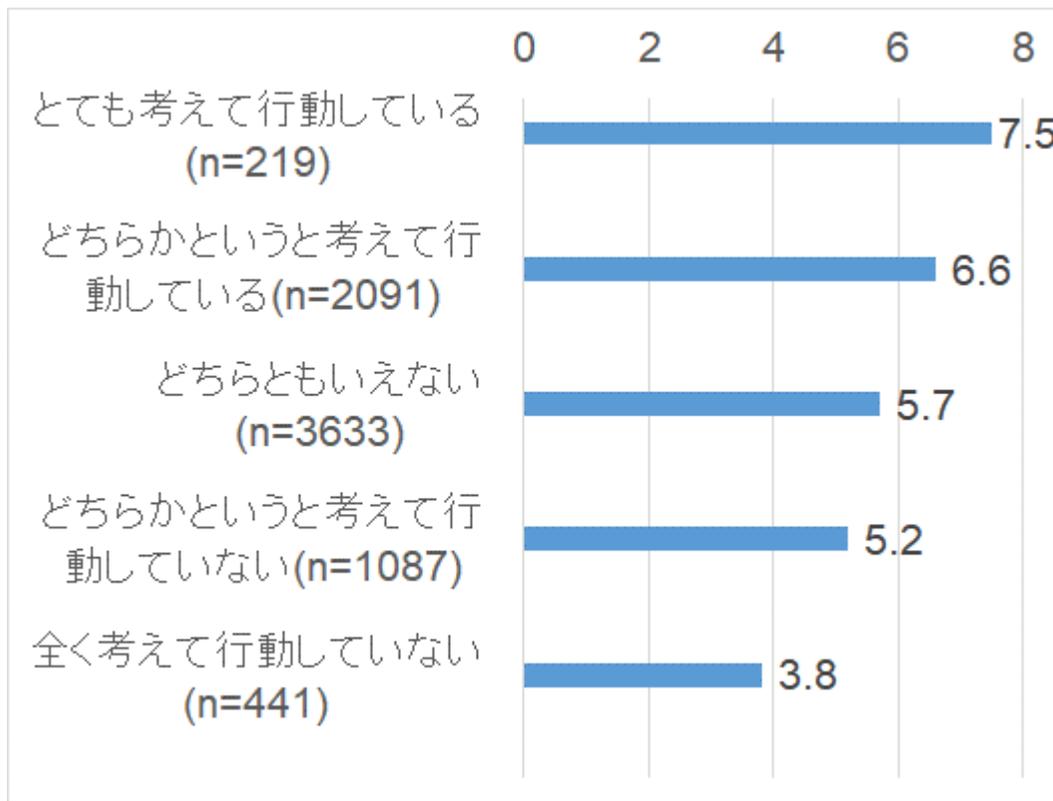
ボランティア・寄付をしている人の割合(世帯所得別)



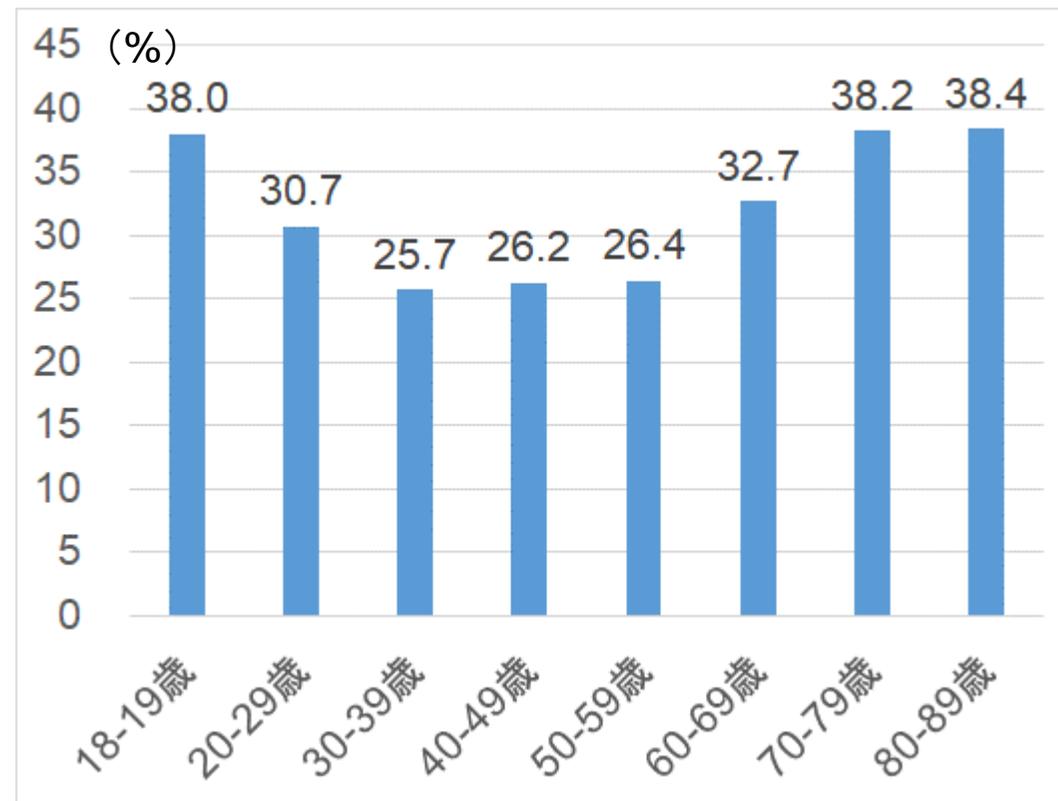
◆ 地球環境や人類の未来といった、より広範な貢献意識を持った人ほど、「生きがい・未来への希望」に対する満足度が高い。年代別では、10代は高い意識を持っているが、20歳代以降に意識が後退し、60歳代以降に再び高まるU字型になっている。

Q: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。

「生きがい・未来への希望」の満足度の平均(回答別)



広範な貢献意識を持つ人の割合(年代別)



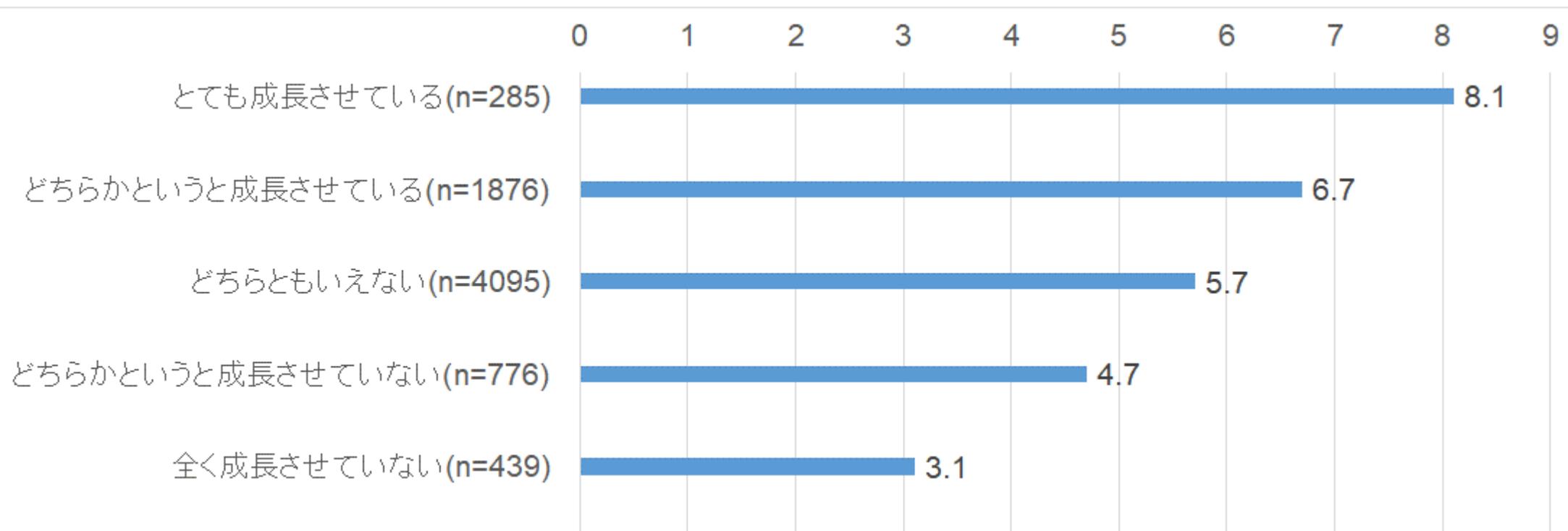
(注)「どちらかというと考えて行動している」「とても考えて行動している」の合計

- ◆ 仕事・学業・社会活動から自分が成長していると感じている(成長実感)人は、「生きがい・未来への希望」に対する満足度が高い傾向にある。

Q: 現在、あなたは「生きがい・未来への希望」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)

Q: 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。

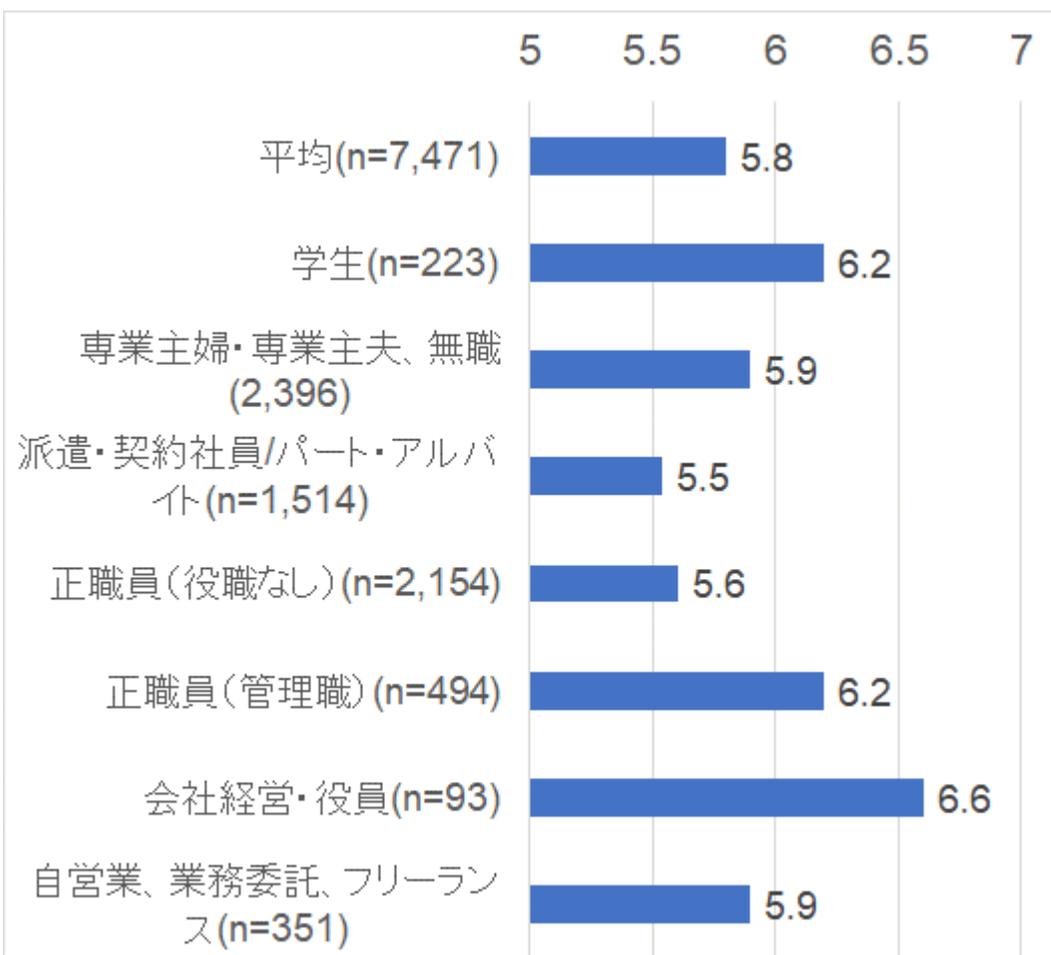
「生きがい・未来への希望」の満足度の平均値



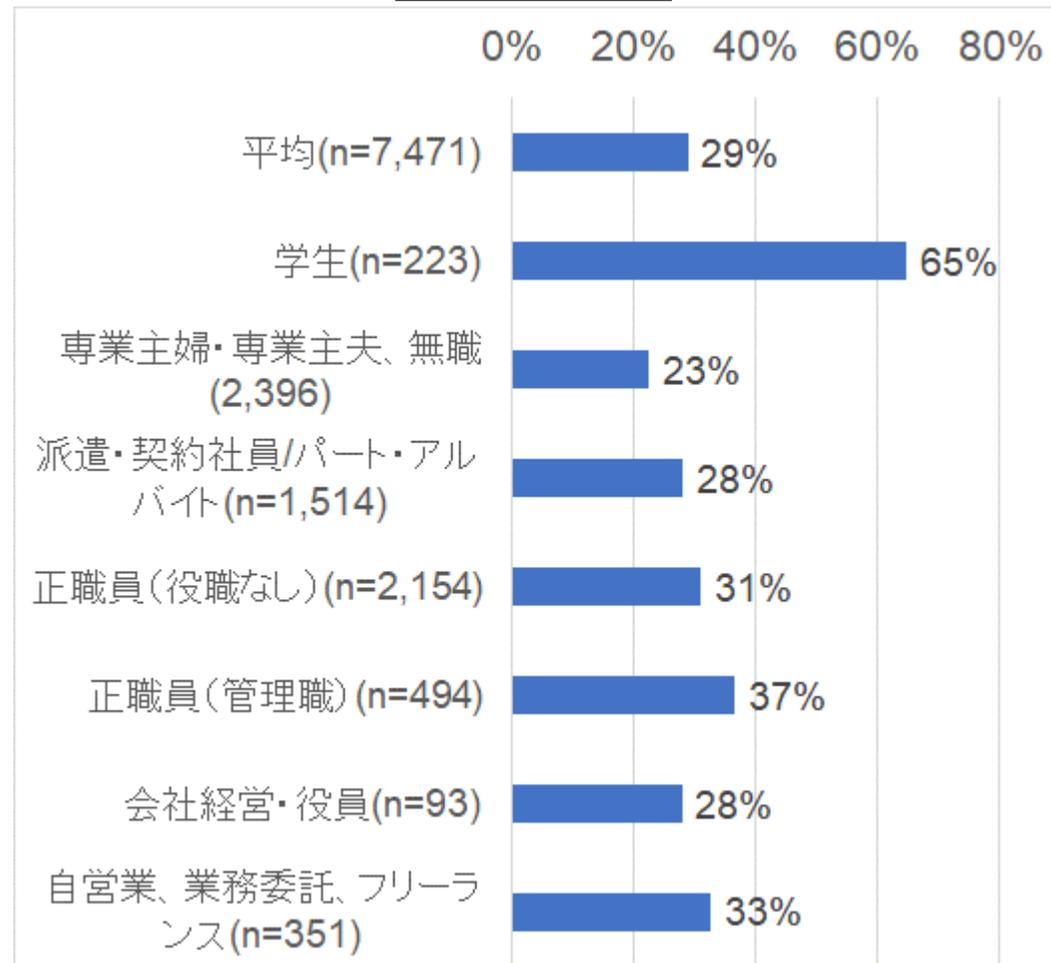
「成長実感」と生きがい～非正規雇用と高齢層からの示唆～

◆ 学生や正社員(管理職)、役員は「生きがい・未来への希望」に対する満足度が高い。また、学生や正社員(管理職)は仕事・学業・社会活動から成長実感を得ている割合が高い。社会に出ても、学び続ける姿勢が必要なのではないか。一方、非正規の成長実感が低い点は、生きがいにも影響している可能性がある。

「生きがい・未来への希望」の満足度の平均値(職業別)

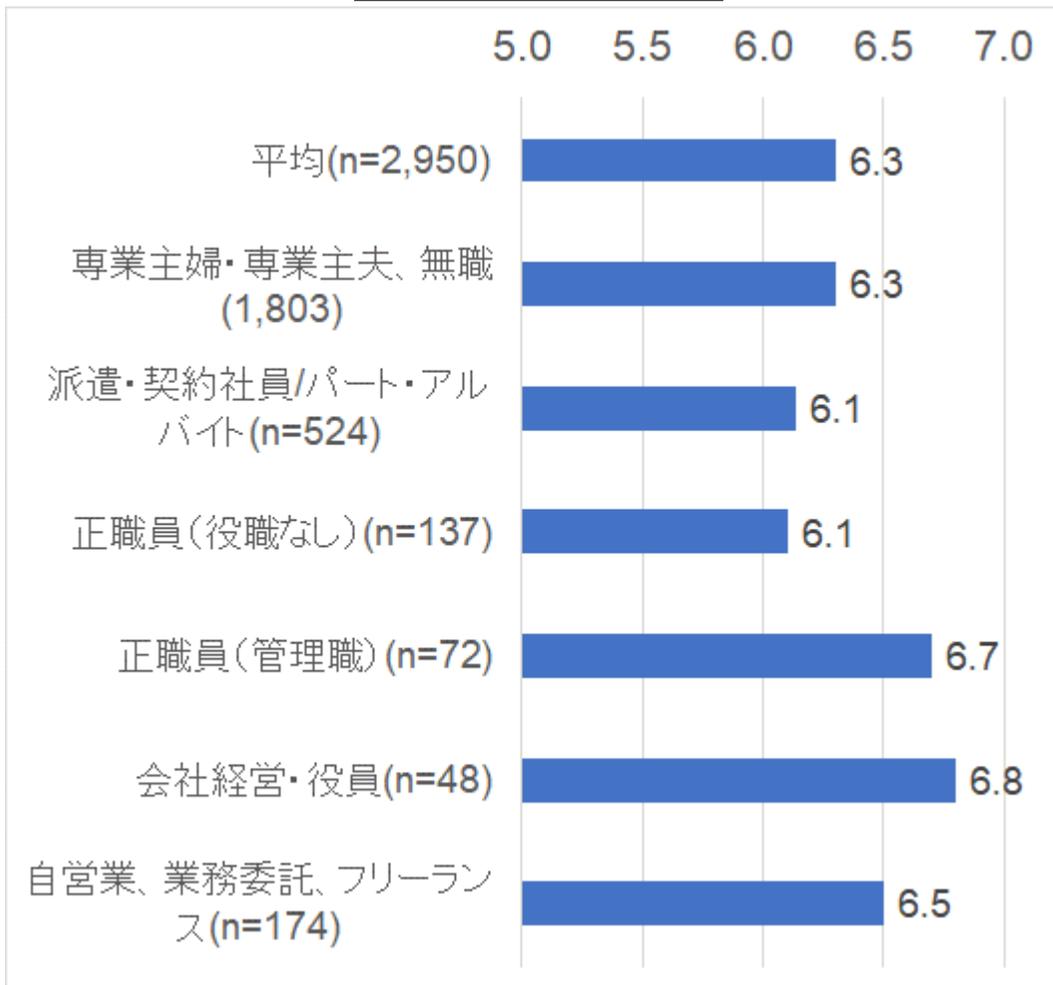


「とても成長させている」「どちらかという成長させている」と回答した割合

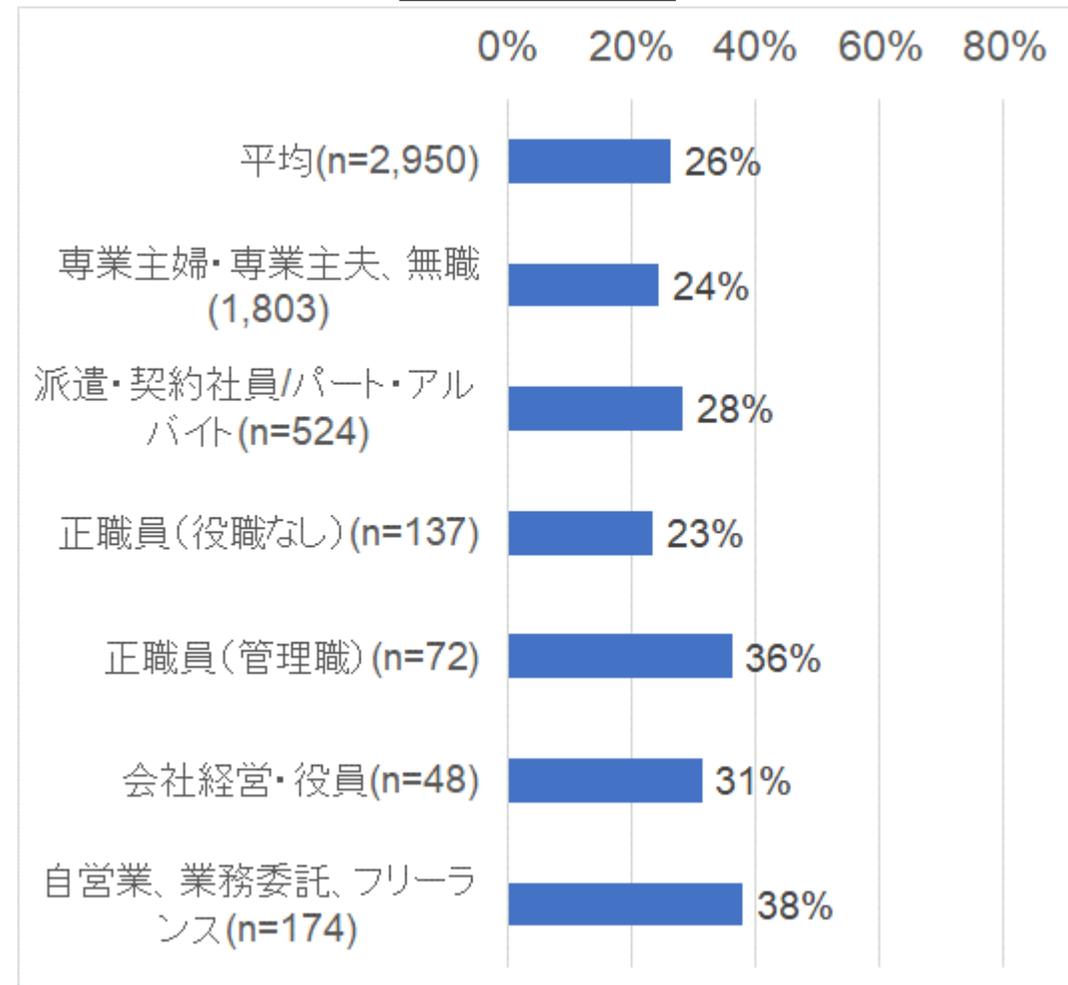


◆ 「生きがい・未来への希望」の満足度が高まる60歳以上に限ると、あらゆる職業で「生きがい・未来への希望」の満足度は全年代の満足度よりも高くなる。一方、成長実感に関しては、あらゆる職業で全年代と大差はなかった。60歳以上の「生きがい」のドライバーは、成長実感とは異なるところにあると思われる。

**「生きがい・未来への希望」の満足度の平均値
(60歳以上・職業別)**



「とても成長させている」「どちらかという成長させている」と回答した割合





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。