

幸福度研究会フォローアップ報告書

～生きがいと希望を支えるつながり～

幸福度研究会事務局

TEL : 050-5476-2854

要 約

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。本報告書では、この「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。

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。

I. はじめに

2024年度に幸福度研究会では、日本における主観的幸福度の構造を多面的に分析し、その成果を報告書として公表した。

例えば、年代別の幸福度は若年層と高齢層が高く、30～50歳代にかけて落ち込む「U字型」のカーブを描くことが明らかになった。また、人々が重要だと考える要素と、実際に幸福度に影響を与える要素には乖離が見られた。すなわち、「健康」や「安心・安全」が重要視される一方で、実際の幸福度に強く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」であることが判明した。特に若年層は将来に対して希望を持っている一方、30～50歳代の中年層においては課題が残る結果となった。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。

こうした多くの研究成果を得た一方で、事務局では新たな課題意識を持つに至った。第一に、アンケート調査によって得られた膨大なデータから、より考察を深める余地があるのではないかという点である。第二に、社会環境が変化する中で、新たに提起すべきテーマが生じているのではないかという点である。

そこで、本フォローアップ会合では、第一の課題意識への対応として、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」をより深く掘り下げること、第二の課題意識への対応として、「AIと幸福度」を新たな研究テーマとして取り上げ、今後の研究の方向性を検討することとした。

本報告書は、2024年度に当社が開催した「幸福度研究会」の成果を踏まえ、2025年度に実施したフォローアップ会合における委員の議論、ならびに委員からの指摘を受けて事務局が実施した追加分析の結果を体系的に整理したものである。

II. 「生きがいと未来への希望」の深掘り～「頼りにできる」人と生きがいの関係を中心に～

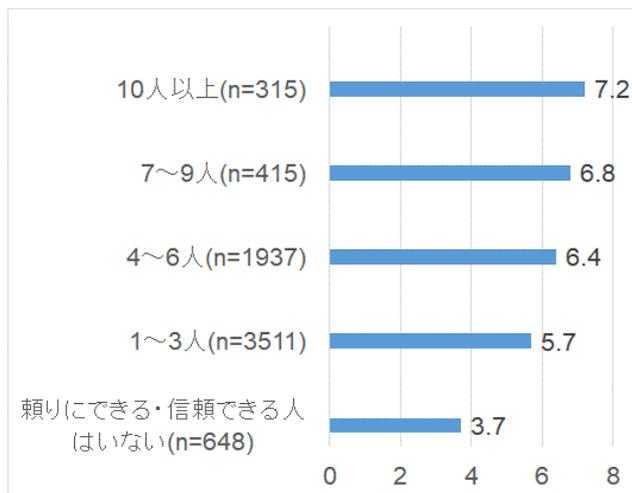
本フォローアップ会合では、「頼りにできる人」の数が多いほど、生きがい・未来への希望の満足度が高いという相関関係と、頼りにできる人の数は、若年層から中年層にかけて減っていくが、高齢層になると再び増えるU字型になっていることが改めて確認された《図表1》。

また、頼りにできる人数が減る50歳代と、増え始める60歳代・70～80歳代で職業別に見ると、いずれの年代でも頼りにできる人は会社経営・役員が多く、非正規就業者・無職で少ない傾向にある。ただ、70～80歳代については、正規就業者の割合が減り、非正規就業者の割合が高くなるが、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ため、結果的に全職業（無職も含む）で合計すると頼りにできる人数が多くなる《図表2》。

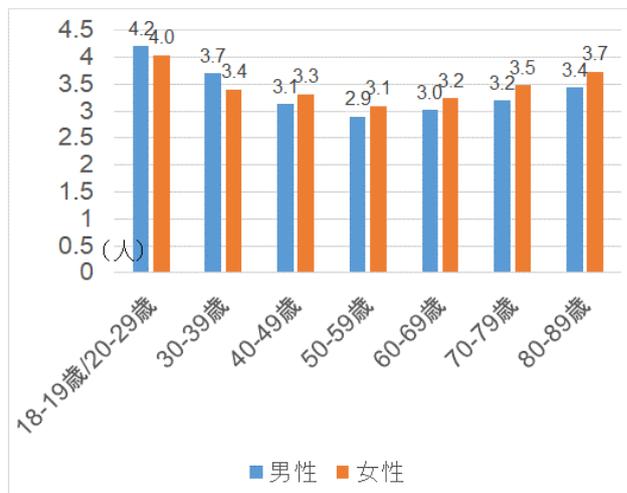
《図表1》「頼りにできる人」と生きがいの関係

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



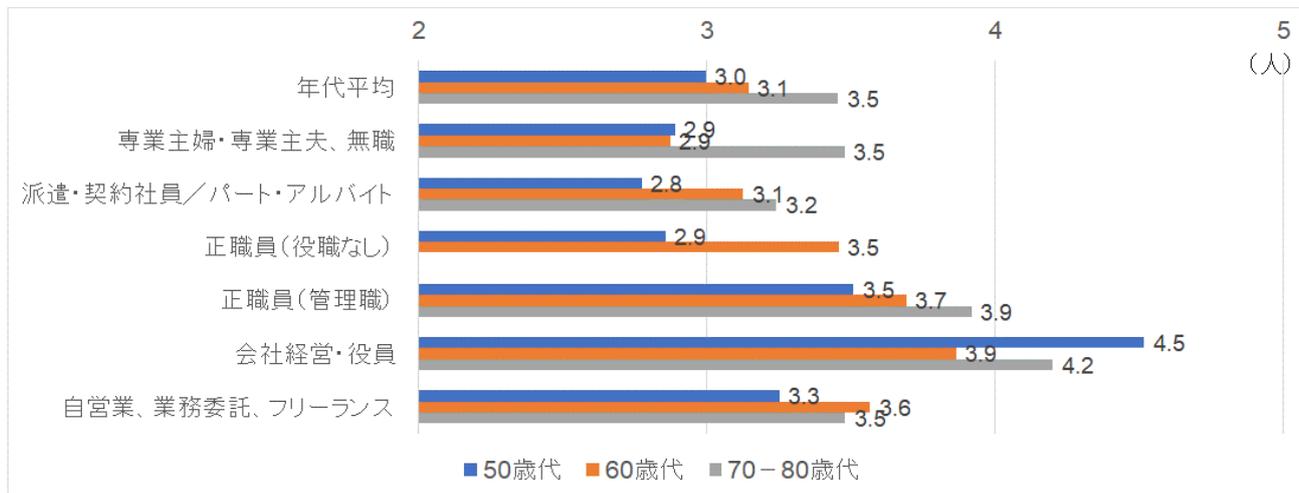
頼りにできる・信頼できる人数(性別・年代別)



(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。

《図表2》「頼りにできる人」の人数(職業別)

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。

こうした特質がみられる背景として、「頼りにできる人が何人いるか」という設問に接したアンケート回答者が、実生活において頼りにする人を思い浮かべた可能性を指摘する意見があった。

- ①10歳代：親など経済的な頼り先が存在する。
- ②20歳代：職場の上司などが対象となる。
- ③30歳代：子育て等で支援を必要とするが、頼れる先が限定的になる傾向。

④40～50 歳代：自立が求められる時期であり、頼れる人の数が減少。

⑤70 歳代以降：再び周囲に頼る機会が増加する。

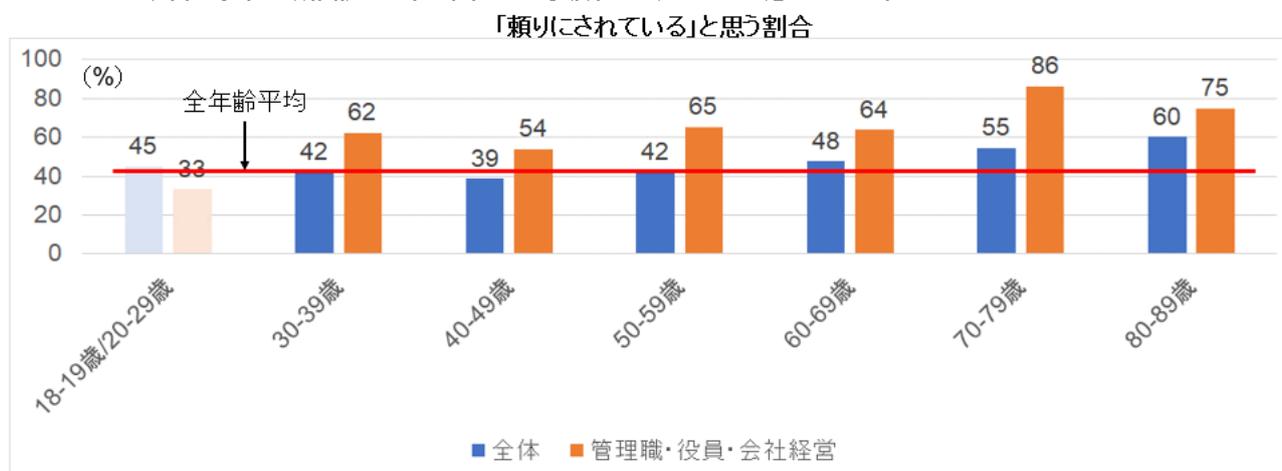
また、年齢を重ねると楽観性が増し、本当に頼れるかどうかは別として、頼れると思っている人の数を多めに回答する可能性を指摘する意見もあった。

加えて、ある委員からは、日本は他国に比べ職場内で相談できる人が「0 人～2 人」と極端に少ないという調査結果も存在する、との紹介があった。

30～50 歳代にかけて頼りにできる人数が減るもう一つの背景として、職場において管理職となり、「頼る」ではなく「頼られる」立場になることも考えられる。職場で「頼りにされている」と感じる人の割合をみると、緩やかながら U 字型になっているが、U 字型の“底”は、他の項目と異なり 40 歳代となっている。また、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、10～20 歳代を除き、各年代の平均よりも有意に高い《図表 3》。

《図表 3》職場で「頼りにされている」と思う割合（年代別）

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。



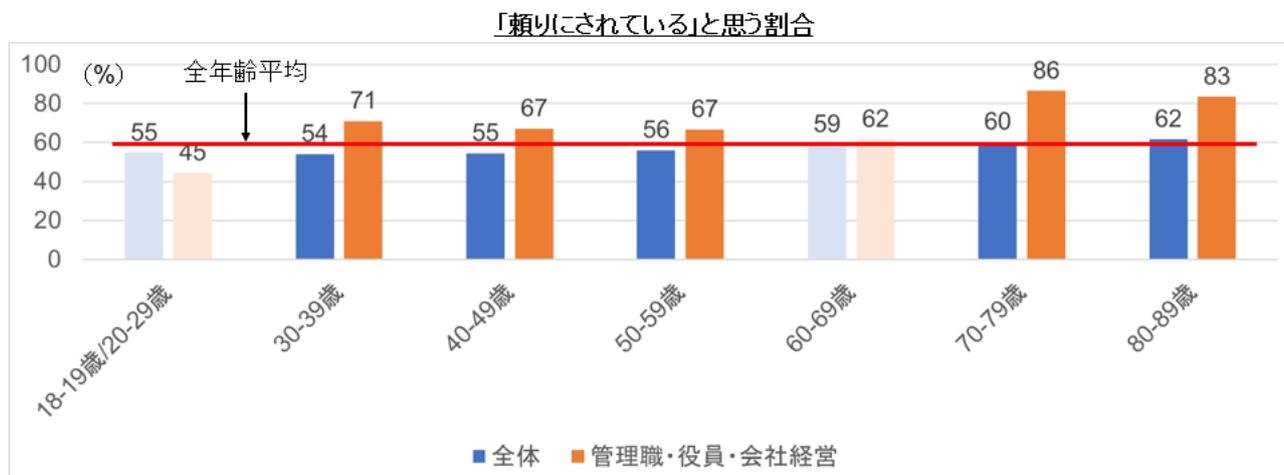
(注1)「とても頼りにされている」と「どちらかという頼りにされている」という回答の合計を「頼りにされている」とした。

(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。

なお、管理職等の立場にある人は、「家庭で頼りにされている」と感じる人の割合も、10～20 歳代と 60 歳代を除いて各年代の平均よりも有意に高かった《図表 4》。この結果に対して複数の委員からは、時代背景を踏まえると家庭で頼りにされるような時間配分ができていなかった世代でも、職場でも頼りにされている延長で家庭でも頼りにされていると思い込んで回答しているケースや、経済的な側面から頼りにされていると回答しているケースがあるのではないかと、との指摘があった。

《図表4》 家庭で「頼りにされている」と思う割合（年代別）

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。



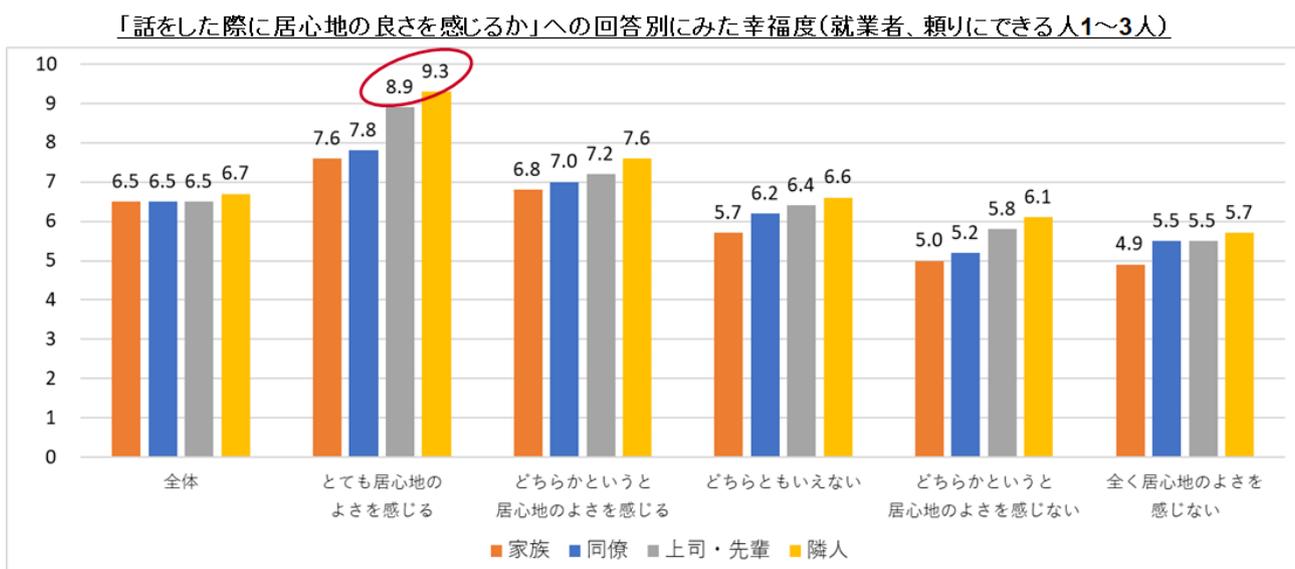
(注1)「とても頼りにされている」と「どちらかという頼りにされている」という回答の合計を「頼りにされている」とした。

(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。

複数の委員からは、頼りにできる人数だけでなく、「質」「多様性」にも焦点を当てるべきであるとの指摘があった。

例えば、頼りにできる人数は1~3人であったとしても、上司・先輩や隣人との間で「居心地の良さ」を感じる人は幸福度が高いという結果になった《図表5》。

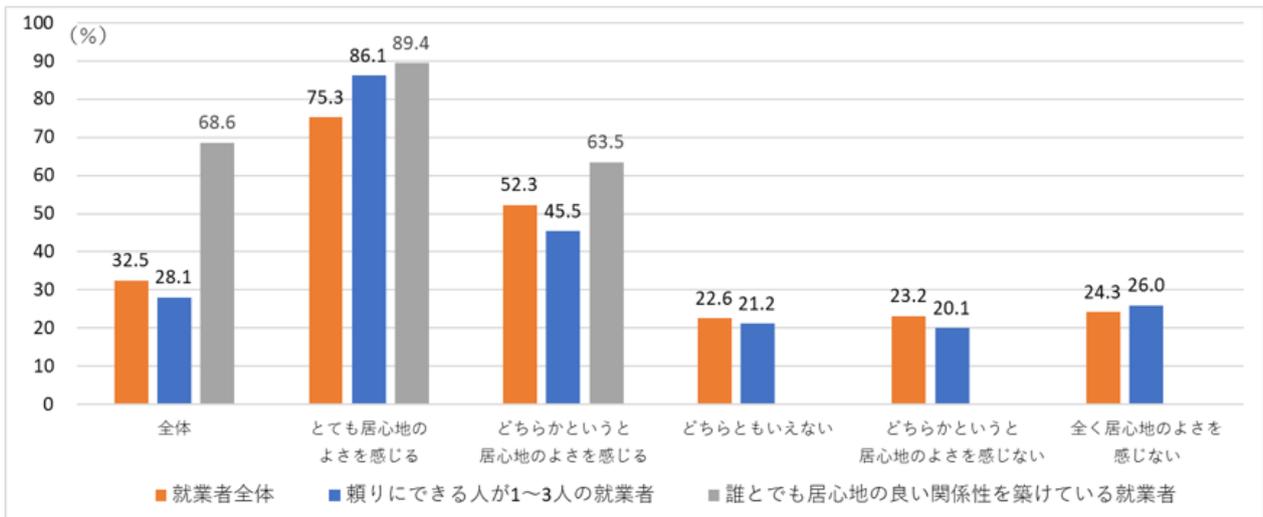
《図表5》 「居心地の良さ」と幸福度（就業者、頼りにできる人数1~3人）



仕事に引き寄せてさらに深掘りすると、「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《図表6》。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

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。

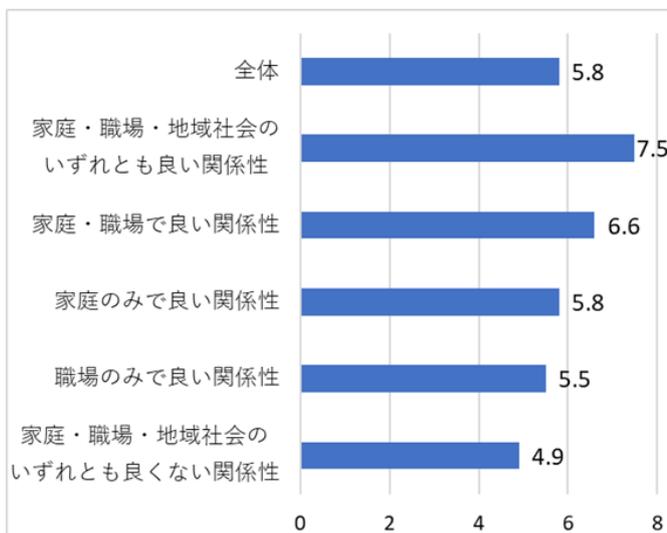
《図表 6》上司・先輩に関する「居心地の良さ」と成長実感
「上司・先輩との居心地の良さ」の回答別にみた「仕事を通じて成長を感じる人」の割合



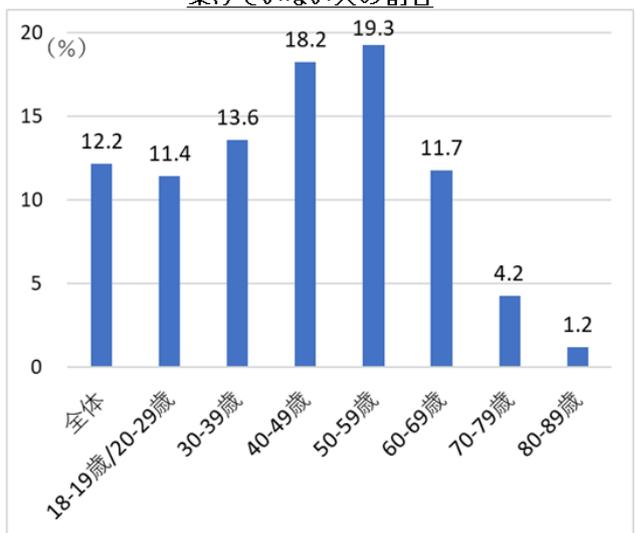
「多様性」については、「話をした後に、居心地のよさを感じますか。」という設問に対してポジティブな回答があった場合に「良い関係を築けている」と仮定したうえで、家庭・職場・地域社会と多様な環境で良い関係を築けているほど強く生きがいを感じることを確認した。また、誰とも良い関係性を築けていない人の割合は、40歳代や50歳代で高く、70歳代以上になると大幅に低くなる点も示唆深い《図表 7》。

《図表 7》ポジティブな関係を築けている相手と「生きがい・未来への希望」

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。

この点について、ある委員からは、「家庭・地域・職場の少なくともいずれかで社会参画しているはずの40～50歳代で、誰とも良い関係性を築けていない人の割合が2割というのは高いと感じる。精神的な孤独や孤立を感じている人が多いのは、様々なものを失った感覚が大きい就職氷河期世代が抱え続ける問題なのか（世代効果）、それともこの世代が歳をとるにつれて孤独感も次第に和らぐのか分析が必要である」という趣旨のコメントがあった。

生きがいや幸福度は、その要因データも含め40～50歳代に落ち込む傾向がある。例えばSNSは近年の政治や世論に大きな影響を与えているが、実際に投稿している人は40～50歳代が一番多く、こうした年代の不満が社会全般に広まりやすくなっているとも考えられる。若者向け・高齢者向けの政策は様々な検討されているが、就職氷河期世代のための就労支援をはじめ、この世代の不安に対応した総合的な支援が必要と考えられる

「生きがい・未来への希望」がないとする回答の背景には、「現在の状況が辛すぎるので、将来のことなど考える余裕がない・そうした視点が持てない」という可能性も考えられる。「現在の状況が辛い」を現在の所得で代替した分析が《図表8》である。年代別・所得別に「生きがい・未来への希望」に対する満足度の平均値を取った。現役世代は、所得が低いほど「生きがい・未来への希望」に対する満足度は低い。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。こうした状況は、今の生活を支援する拡張的な経済対策が、将来的な財政懸念を内包しているにもかかわらず、高い支持を得ている要因の一つとも考えられる。委員からは、高齢世代では経済的フロー以外の要因が効いてくるならば、フローへの政策としては現役世代に焦点を当てる余地がある、との指摘もあった。

《図表8》年代・所得と「生きがい・未来への希望」

	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。

保有資産に関する主観的評価と「生きがい・未来への希望」に対する満足度との関係を年代別に示したものが分析したものが《図表 9》である。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。具体的には、保有資産が「恵まれている」（少し恵まれている・かなり恵まれている）と答えた人は、年齢層ごとで「生きがい」はそれほど変わらないが、「劣っている」（少し劣っている・かなり劣っている）人は年齢層ごとで差が出る。高齢層は資産の保有が劣っていることによる生きがいの落ち込みは少ない。

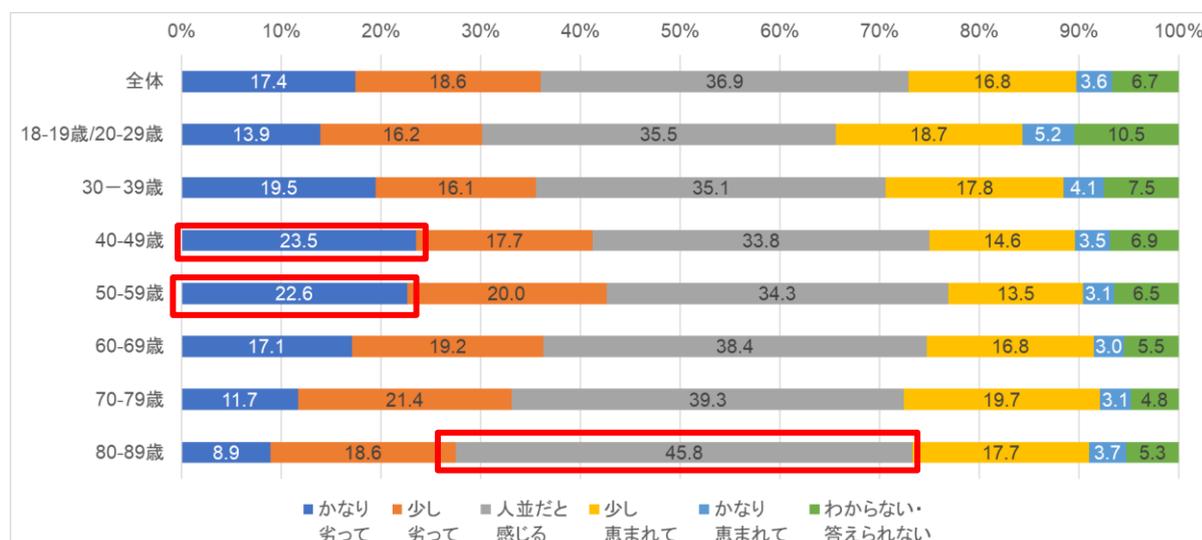
40・50代では保有資産が他人よりも「かなり劣っている」と評価している割合が高く、60代以降は「人並」と評価する割合が高まっていく《図表 10》。これらの結果からは、現役世代においては、教育・介護などの将来リスクにより、安心を感じるための期待水準が高くなる一方、高齢世代は将来の不確実性が低減することで期待水準が下がっている可能性が考えられる。

《図表 9》年代・保有資産に関する主観的評価と「生きがい・未来への希望」

	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%）。ページの網掛けは、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。

《図表 10》保有資産に関する主観的評価（年代別）



海外では「生きがい」がそのままの言葉「Ikigai」として広がっている。イギリスの Marc Winn 氏は、あなたが好きなこと (That which you love)、あなたが得意なこと (That which you are good at)、あなたが報酬を得られること (That which you can be paid for)、世界が必要としていること (That which the world needs) の4つの丸が重なるところが Ikigai だと表現している《図表 11》。

ある委員からは、4つの円のうち、好きなこと、得意なこと、報酬を得られることは自利、世界が必要としていることは利他と整理したうえで、全部合わさることで「円満」となり、日本人にとっての主観的ウェルビーイングと表現できるのではないかという意見があった。

《図表 11》ポジティブな関係性を築けている相手と「生きがい・未来への希望」



(出典) ブログ「The View Inside Me」より抜粋

今回のフォローアップ会合では、「頼りにできる」・「関係性」に焦点を当てたが、単に人数だけでなく、「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との指摘があった。また、現在にフォーカスしている「生きがい」と時間軸の異なる「未来への希望」を同一の設問としたことにより、回答者によってどちらを強くイメージするかが分散した可能性があり、結果の解釈が難しくなっているとの指摘もあった。これらは、後述する AI との関係性も含め、次年度

¹ Marc Winn は英国出身の起業家・思想発信者であり、ブログ The View Inside Me の創設者である。自己省察や思考の転換を促す発信を行い、とりわけ「Ikigai Venn Diagram」を通じて、目的意識や生きがいの可視化という概念を国際的に広めたことで知られる。

以降の課題となった。

その他、健康、趣味、自己決定、自己肯定・他者からの承認、ボランティア、地球環境・人類の未来への行動とのクロス分析を行うことで「生きがい・未来への希望」に関する分析を深めている。

Ⅲ. AI と幸福度（今後の研究課題）

今後、AI と幸福度について研究を進めることとした。テーマとしては、次のようなことが考えられる。

- ① 対話型AI を使うことによる、幸福度への影響（プラス面・マイナス）
- ② 対話型AI を使う際の注意点・リスク・倫理

今回のフォローアップ会合の中では、以下のような論点が示された。

- ・世代等の属性による、対話型AI の利用実態の差異（業務や学業での利用、プライベートな相談といった利用目的、利用頻度等）
- ・対話型AI の活用実態による、幸福度や分野別満足度（生きがい、交友関係等）への影響
- ・対話型AI が現実世界での人とのつながりを代替・補完する可能性、逆に、人とのつながりを阻害し孤独感を高める可能性。
- ・対人関係への信頼度と対話型AI への信頼度との関係。
- ・メンタルヘルス分野における対話型AI 活用の可能性、および開発時や利用時における倫理的な課題。
- ・対話型AI のリスクに対する予防的な規制の必要性

課題の抽出・整理や、具体的な研究手段・設計については当研究会で議論し、来年度、実現することとしたい。

幸福度研究会の体制

座長

前野 隆司 氏 武蔵野大学ウェルビーイング学部学部長
慶應義塾大学 名誉教授

委員

内田 由紀子 氏 京都大学 人と社会の未来研究員院 院長・教授
 亀田 制作 氏 SOMPO インスティテュート・プラス プリンシパル兼エグゼクティブ・
 エコノミスト
 坊垣 佳奈 氏 株式会社マクアケ 共同創業者/顧問
 松下 美帆 氏 内閣府経済社会総合研究所特別研究員/総務部長
 室橋 祐貴 氏 日本若者協議会 代表理事
 山崎 聖子 氏 株式会社電通総研 フェロー
 鎌水 洋 氏 SOMPO インスティテュート・プラス 理事長

(敬称略、50 音順)

事務局

濱野 展幸 公共政策調査部長 上席研究員
 中村 岳 研究部長 上席研究員
 野田 彰彦 公共政策調査部 上席研究員
 岡島 正泰 研究部 ヘルスケア・ウェルビーイング領域 上級研究員
 樋口 拓也 研究部 ヘルスケア・ウェルビーイング領域 上級研究員
 大島 由佳 研究部 ワーク・エコノミックグロース領域 上級研究員

(データ分析担当)

林 勝己 研究部 データサイエンス領域 上級研究員
 藤沢 美穂 研究部 データサイエンス領域 主任研究員

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。