

# 人づきあいと幸福度との関係

研究開発室 小谷 みどり

## —要旨—

- ① 30歳以上89歳以下の全国男女800人に調査を実施したところ、地域、職場で孤立していると感じる人は男女ともに30～44歳で最も多かった。一方で、75～89歳の女性では、地域と「接触する場面がない」と回答した人が16.0%もあり、完全に地域から孤立している高齢者が少なくない。
- ② 地域への愛着度合いが強い人ほど幸福度が高いこと、近所に信頼できる人がいる人ほど幸福度が高いことから、地域への愛着心をどう醸成し、交流促進を図るかが、特に高齢者のQOL向上への課題となる。
- ③ 困ったときに家族がとても頼りになるかどうかで、幸福度に大きな差があった。困ったときに家族が頼りになると思えることが、幸福度に大きな影響を与えていると推察される。他人を信頼する人ほど幸福度が高いが、それ自体が幸福度をあげる要因ではなかった。

## 1. 本稿の目的と調査概要

### (1) 幸福度研究の視点

2010年6月に閣議決定された「新成長戦略」では、2020年までに「社会・環境分野の課題解決と経済成長を一体的に推進し、国民の不幸を最小化する」という成果目標を掲げている(2012年11月現在)。この考え方は、18世紀から19世紀に活躍したイギリスの哲学者、ジェレミー・ベンサム(Jeremy Bentham)の「幸福の源は個人の幸福・快楽であり、その総和が社会全体の幸福になる」という功利主義の理念に通じる。

内閣府は、昨年末に幸福度指標試案を公表した背景として、政策の優先順位付けや政策の改良、新たな政策の提案を促すことに意義があるとしている。確かに、消費税などの増税が人々の幸福度向上にどう寄与するのかといった視点で政策の有効性を具体的に提示することができれば、結果的に社会の幸福度向上につながるだろう。しかし、幸福度と政策の有効性の関係性を科学的に提示するのは、因果関係の特定を含め、至難の業である。

またそもそも、個人の幸福の総和が社会の幸福につながると人々は考えているのかという疑問もある。統計数理研究所が1953年以来、5年ごとに実施している「日本人

の国民性調査」によれば、「個人が幸福になって、はじめて日本全体がよくなる」と回答した人は若者に多い傾向にあるものの、全体で見れば、1963年以降、「日本がよくなることも、個人が幸福になることも同じである」（2008年調査で40%）と回答した人が一貫して最も多い。

個人の幸福と社会の幸福との関係をどう捉えるかは、世代や国、時代によっても異なるが、いずれにせよ、社会の構成員である個人の幸福度向上が重要であることは言うまでもない。

しかし、幸福度の決定要因の理論的モデルを提示した先行研究はいまだ存在しておらず、「どうしたら幸せになれるのか」という命題の解明にはさまざまな難題があることが分かる。そこで、豊かなソーシャルキャピタルが生活満足の向上に寄与することが過去の研究で明らかにされていることから（小谷 2011）、本稿ではソーシャルキャピタルと幸福度の関係を考察してみたい。

## (2) 調査の概要

調査の概要は以下の通り。

<調査対象者> 30歳以上89歳以下の全国の男女800名（第一生命経済研究所生活調査モニターより抽出）

<調査時期> 2011年8月27日～9月14日

<調査方法> 郵送調査法

<有効回収数> 763名（有効回収率 95.4%）

（単位：人）

	30～44歳	45～59歳	60～74歳	75～89歳	不明	性別合計
男性	94 (23.9%)	96 (24.4%)	96 (24.4%)	107 (27.3%)	0(0.0%)	393 (100.0%)
女性	96 (26.0%)	92 (25.0%)	118 (32.1%)	62 (16.9%)	0(0.0%)	368 (100.0%)
不明	0(0.0%)	0(0.0%)	0(0.0%)	0(0.0%)	2 (100.0%)	2 (100.0%)
年齢層合計	190 (24.9%)	188 (24.6%)	214 (28.0%)	169 (22.3%)	2 (0.2%)	763 (100.0%)

## 2. ソーシャルキャピタルと幸福度

### (1) まわりの人からの孤立

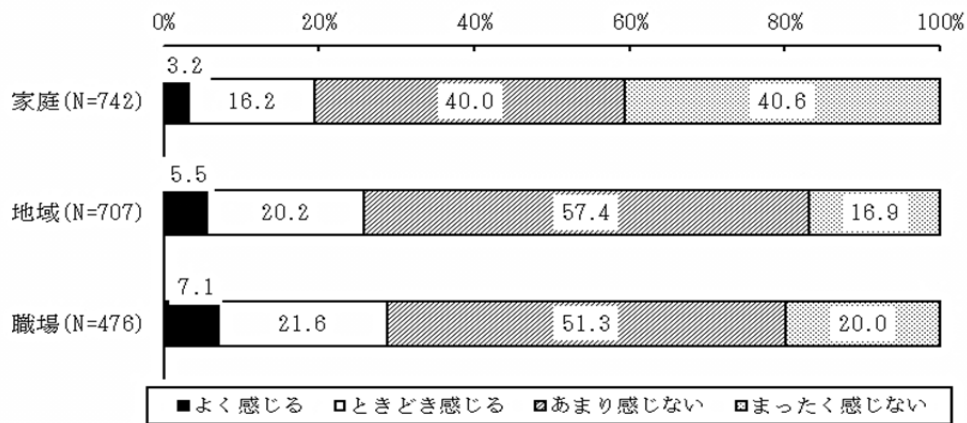
家庭、地域、職場で自分が孤立していると感じることがあるかをたずねたところ、孤立していると「よく感じる」「ときどき感じる」と回答した人は、職場、地域、家庭の順で多かった（図表1）。

これを、性・年齢層別で見ると、男性では「30～44歳」で、家庭、地域、職場のいずれにおいても、孤立していると「よく感じる」「ときどき感じる」人の合計が最も多かった（図表2）。この世代は、現在の生活に満足していない人が他の世代に比べて多

いうえ、幸福度も低かった（小谷 2012）ことから、まわりの人との人間関係と幸福度との間には何らかの因果関係があるのではないかと考えられる。

女性では、家庭、地域、職場のいずれにおいても孤立していると感じる人は「60～74歳」で最も少なかった。家庭で孤立を感じる人が最も多かったのは「75～89歳」で、「60～74歳」と15ポイントも開きがあった。地域や職場では男性と同様、「30～44歳」で孤立を感じる女性が多かった。「75～89歳」の女性では、地域と「接触する場面がない」と回答した人が16.0%おり（図表省略）、孤立していると感じる以前に、実際に完全に孤立している高齢女性が少なくないことがうかがえる。

図表1 自分が孤立していると感じるか(場面別)



注：「接触する場面がない」と回答した人を除外して分析した。

図表2 自分が孤立していると「よく感じる」「ときどき感じる」人の合計(性・年齢層別)

(単位:%)

		最高		最低	
家庭	男性	30～44歳	29.7	45～59歳	17.3
	女性	75～89歳	29.1	60～74歳	14.0
地域	男性	30～44歳	45.3	75～89歳	11.9
	女性	30～44歳	41.1	60～74歳	14.3
職場	男性	30～44歳	44.0	75～89歳	14.3
	女性	30～44歳	32.4	60～74歳	17.0

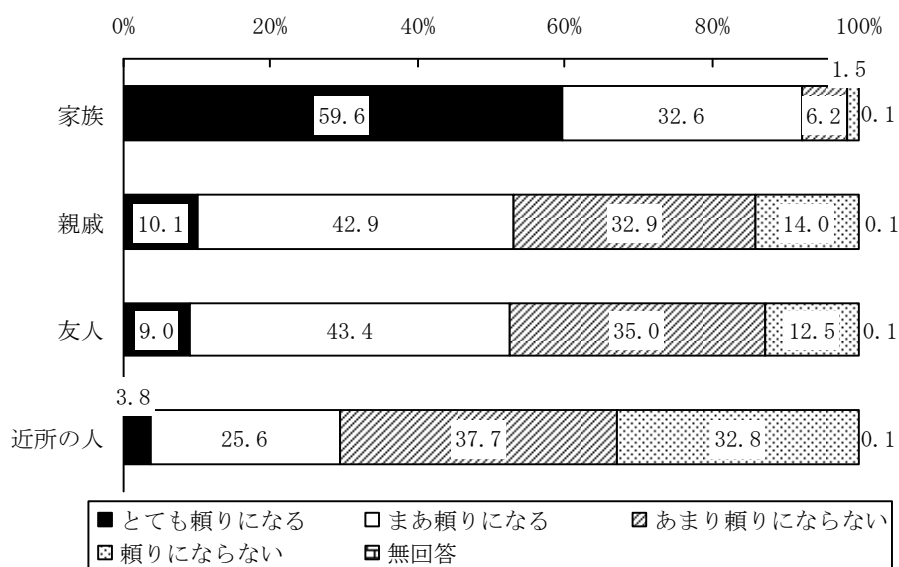
注：「接触する場面がない」と回答した人を除外して分析した。

(2)まわりの人からの孤立

困ったときに家族、親戚、友人、近所の人ほどの程度頼りになると思うかをたずねたところ、家族が「とても頼りになる」と回答した人は59.6%と過半数を占めたが、親戚や友人が「とても頼りになる」と回答した人は1割程度しかおらず、「まあ頼りに

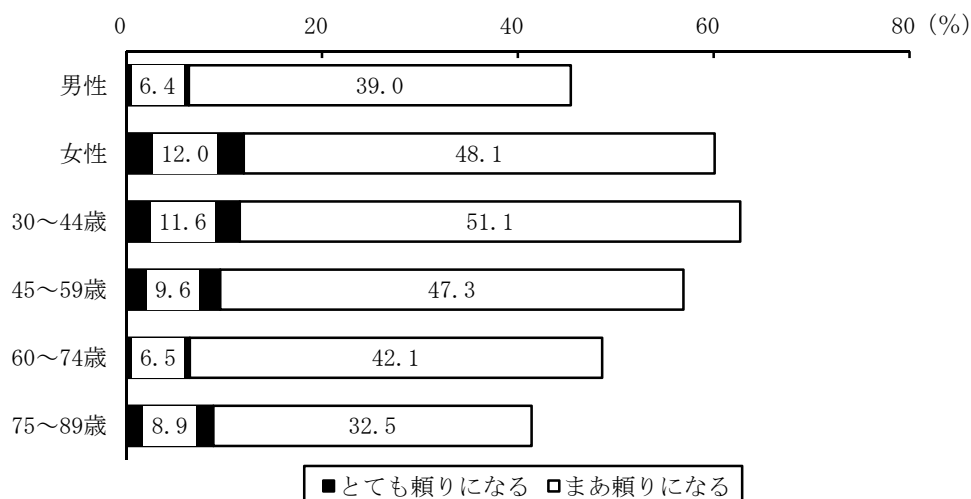
なる」を合わせても、親戚や友人の存在が頼りになると考えている人は半数程度しかいなかった（図表3）。このことから、「頼りになるのは家族だけ」と考える人が少なくない実態が見てとれる。

図表3 困ったときに、どの程度頼りになるか(相手別)



家族、親戚、友人、近所の人の中でも、「友人」への信頼度合いは、属性別で顕著な特徴がみられた（図表4）。

図表4 困ったときに、友人がどの程度頼りになるか(性別、年齢層別)



性別では、友人が「ととても頼りになる」「まあ頼りになる」と回答した人は、女性では60.1%いたのに対し、男性では45.4%と半数に満たない。年齢層別では、若い層

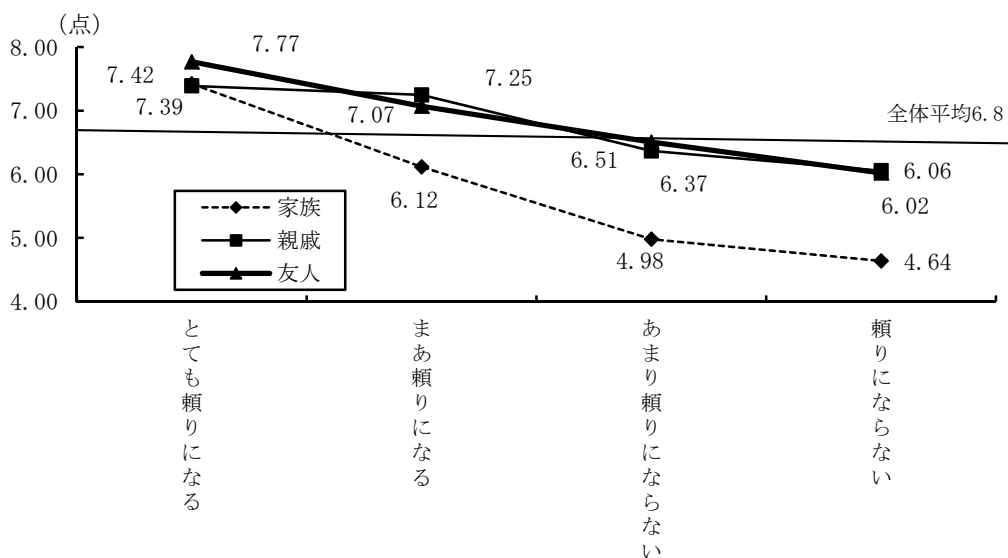
では「とても頼りになる」「まあ頼りになる」と回答した人が多く、30～44歳では62.7%だったが、75～89歳では41.4%にとどまり、20ポイント以上の開きがあった。高齢になると、同年代の友人も同様に高齢になるため、困ったときに頼れないという思いがあるのかもしれない。

次に、頼りになる度合い別に幸福度をみると、いずれも「とても頼りになる」と回答した人の幸福度が最も高く、「頼りにならない」と回答した人が最も低かった（図表5）。

なかでも「家族」が頼りになる人とそうでない人とでは、幸福度に大きな差があり、家族が頼りにならない人の幸福度は、全体の平均値6.8点を大きく下回っていた。しかし幸福度自体は、「友人」がとても頼りになると回答した人で最も高く、家族がとても頼りになると回答した人の幸福度より高かったが、友人や親戚が頼りにならないと回答した人の幸福度は、それほど低くない。

分散分析の結果、家族が頼りになる程度と幸福度には有意な関連があったことから、困ったときに「とても」頼りになる家族がいるかどうか、幸福度に大きな影響を与えていると推察される。

図表5 幸福度の平均値(頼りになる度合い・相手別)



注：幸福度は、現在の幸せの程度を「とても不幸せ」を0点、「とても幸せ」を10点として回答を求めた結果。

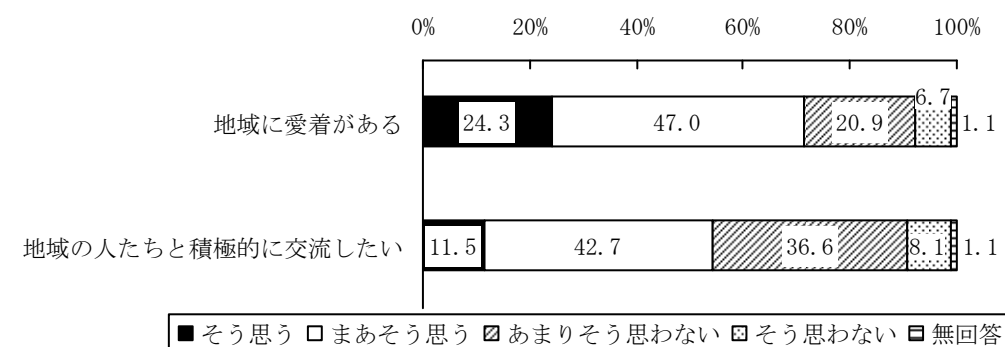
ところで図表3では、困ったときに近所の人が頼りになると回答した人は29.4%にとどまったが、そもそも、居住する地域に対して調査対象者はどう考えているのだろうか。

そこで「地域に愛着がある」「地域の人たちと積極的に交流したい」という2項目についてたずねたところ、「地域に愛着がある」と回答した人は、「そう思う」と「ま

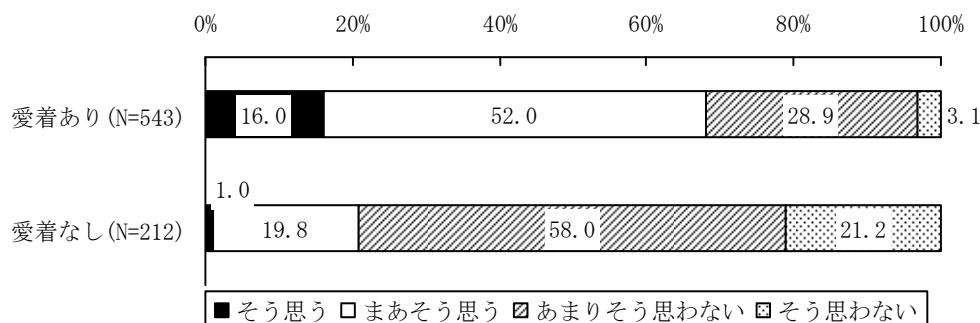
あそう思う」を合わせると71.3%であった（図表6）。一方、「地域の人たちと積極的に交流したい」と思う人は半数程度の54.2%（「そう思う」11.5%+「まあそう思う」42.7%）にとどまった。

次に地域への愛着の有無別で、「地域の人たちと積極的に交流したい」という考えをみたところ、愛着がある人では、68.0%が交流したいと回答したが、愛着がない人では20.8%にとどまり、大きな差があった（図表7）。

図表6 居住地域に対する考え方



図表7 地域の人たちと積極的に交流したいか(愛着の有無別)



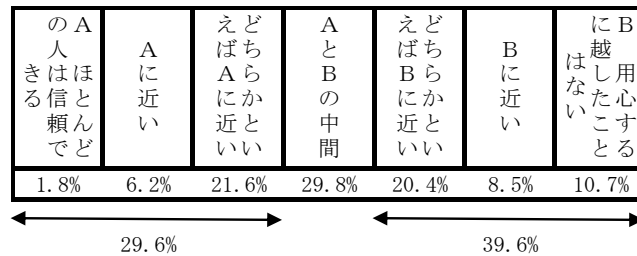
また地域への愛着度合いで幸福度をみたところ、愛着の度合いが強い人ほど幸福度が高かった（図表省略）。

前述したように、今回の調査対象者の中には、地域と接触する場面がない後期高齢者が少なくなかったが、そもそも地域と交流したいという意欲がないのであれば問題はない。しかし、因果関係を証明できないものの、地域への愛着と幸福度には正の相関があること、また、近所に信頼できる人がいる人ほど幸福度が高いことから、地域の交流促進は特に高齢者のQOL向上には重要なのではないかとと思われる。そのためには、住民の、地域に対する愛着心をどのようにすれば醸成できるのかを考えることが、先立つ課題であるといえよう。

(3) 他人への信頼

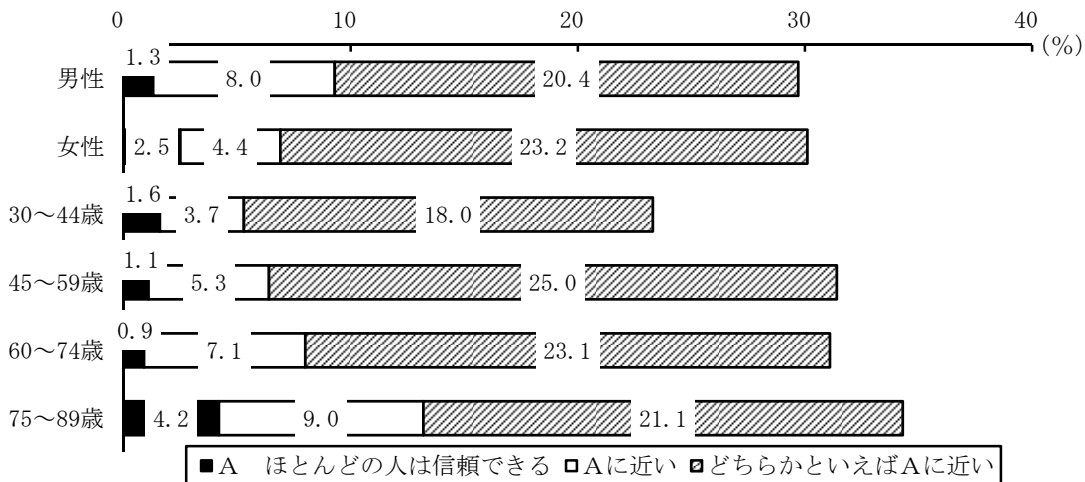
次に、ほとんどの人は信頼できると思うかをたずねたところ、「用心することに越したことはない」という考えに共感する人は全体で39.6%おり、「ほとんどの人は信頼できる」という意見に共感する人（29.6%）を10ポイント上回った（図表8）

図表8 ほとんどの人は信頼できるか、用心するに越したことはないか



信頼できると回答した人の割合を性別、年齢層別にみると、性別では特筆すべき特徴はなかったが、年齢層別では、信頼できる人の合計は30～44歳で他の世代よりも顕著に少なく、2割程度しかいなかった（図表9）。

図表9 ほとんどの人は信頼できると回答した人の合計(性別、年齢層別)



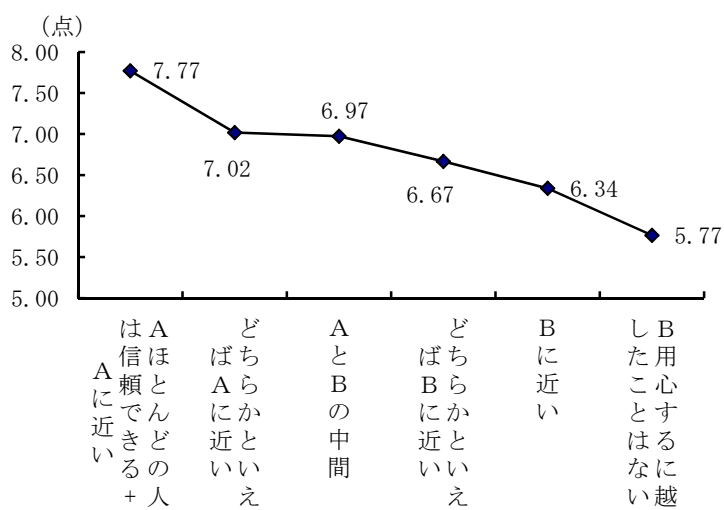
次に「Aほとんどの人は信頼できる」を7点、「Aに近い」を6点、以下、「B用心するに越したことはない」を1点とし、信頼度得点の平均値を出したところ、性別では有意な差はなかったが、年齢層では、30～44歳では他の世代より低いという結果が検出された（図表省略）。

さらに他者への信頼の度合い別に幸福度をみると、他者を信頼する人ほど幸福度が高いという結果が得られた（図表10）。

家族や親戚、友人がとても頼りになると回答した人の幸福度は高かったが、一般的

な他者に対しても信頼の気持ちを強く持っている人ほど、幸福度が高い傾向にあることがわかった。しかし性別、年齢などの属性をコントロールした上で、幸福度に対する影響力をみると、他者への強い信頼自体が幸福度をあげる要因になっているとはいえなかった。人を信頼する傾向は高齢者に強いこと、また男性高齢者で幸福度が高いことが、影響していると考えられる。

図表10 幸福度の平均値(他者への信頼度別)



### 3. まとめ

本稿では、ソーシャルキャピタルと幸福度の関連を考察した。地域から孤立している高齢者が少なくないことは種々の世論調査の結果でも指摘されているが、今回の調査から、地域への愛着度合いが強い人ほど幸福度が高いこと、近所に信頼できる人がいる人ほど幸福度が高いことが明らかとなった。したがって、地域への愛着心をどう醸成し、交流促進を図るかが、特に高齢者のQOL向上への課題となる。

一方、家族は困ったときに頼りになる存在であるうえ、家族が頼りになると思えることが、幸福度に影響を与えていた。しかし、家族だけが頼りだというソーシャルキャピタルが脆弱な人が少なくないことにかんがみると、家族に限らず、友人や近所の人たちなど、人との絆や信頼する心が醸成されているかどうか、幸福感を高める大きな要素であるといえる。

(研究開発室 主席研究員)

#### 【参考文献】

- ・小谷みどり, 2011, 「高齢者のきずな」『Life Design Report』(Summer 2011.7)
- ・小谷みどり, 2012, 「どんな人が幸せなのか」『Life Design Report』(Summer 2012.7)