

# どんな人が幸せなのか

— 幸福に対する価値観との関連から —

研究開発室 小谷 みどり

## 目次

- |                |    |
|----------------|----|
| 1. 本稿の目的と調査の概要 | 5  |
| 2. 幸福度を測る      | 7  |
| 3. まとめ         | 15 |

## 要旨

- ① 30歳以上89歳以下の全国の男女800名を対象に、幸福観に関する意識調査を実施した。自分の幸福度を10点満点で回答してもらったところ、男性では、40代で幸福度が最も低いが、50代以降、幸福度は高くなる。一方、女性では、30代から50代まではほぼ横ばいで、60代をピークに高齢になるほど、幸福度は下がっている。60代以降は、女性より男性の幸福度が高かった。
- ② 生活満足度と幸福度の関係をみたところ、現在の生活に満足していない人は、満足している人に比べると幸福度は低いものの、中間値より不幸せに近い4点以下だった人は46.1%と半数を下回っており、生活に満足していない人は不幸せであるとは、必ずしもいえない。
- ③ 男女ともに、たばこを吸わない人では、吸う人より幸福度が高く、特に女性でその差が顕著であった。また飲酒習慣では、幸福度が最も高いのは、男性では「缶ビール（350ml）に換算して1日1本程度」、女性では「ときどき飲む」人であり、男女ともに「全く飲まない」人の幸福度を上回っていることから、適量の飲酒は幸福度をあげる可能性が考えられる。
- ④ 幸福感は主観的な感情で、そこには何らかの比較の基準がある。そこで、この幸福の基準について調べたところ、若い人では「自分の理想との比較」「『将来、自分はこうありたい』という期待との比較」であるのに対し、高齢になると、「身近な人を含めた他人との比較」や、「自分の過去との比較」をする人が多かった。
- ⑤ 幸福度を判断するのに重視する3大条件は「健康」「経済的ゆとり」「家族関係」だったが、経済的ゆとりが幸福の重要な条件だと回答した人の幸福度は高いとはいえないうえ、実際に、周りと比べて生活水準がかなり高い人の幸福度は高くなかった。

キーワード：幸福度、経済的ゆとり

## 1. 本稿の目的と調査の概要

### (1) 幸福度指標をめぐる動き

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が掲げられ、幸福度に関する統計の整備方針が盛り込まれた。これを受け、2011年12月、内閣府は132項目にも及ぶ幸福度指標試案を公表した。

幸福度指標は、どの程度幸せかといった「主観的幸福観」を中心に、学歴や失業率などの「経済社会状況」(56指標)、疾患率や自殺者数などの「心身の健康」(21指標)、有給休暇取得率や孤独感などの「関係性」(33指標)の3本柱で構成され、「子ども・若者」「成人」「高齢者」のライフステージごとに異なる幸福度指標を作成している。また、温室効果ガスの年間総排出量やフェアトレード商品購入経験など、社会の「持続可能性」についても、16指標を別建てで検討している。

こうした幸福度指標作成の意味について、内閣府は、『「幸福度」に関する研究会報告』(2011年12月5日)のなかで、『「幸せ」に光を当てることによって、これまで政策などにおいて焦点化されてこなかった「個々人がどういう気持ちで暮らしているのか」に着目することにある』としており、①国、社会、地域が人々の幸福度を支えるにあたっての課題、②社会全体の幸せを深めるために国、社会、地域が目指すべきところを議論するための手がかり、の2点を挙げている。特に後者の目標は、単に経済成長だけでなく、人々の幸福度をどう向上させるかといった視点で政策の有効性を把握しようという試みでもあり、同様の動きは国外でも進んでいる。

たとえばブータンでは、伝統的な社会・文化や民意、環境にも配慮した「国民の幸福」の実現を目指すという「国民総幸福量(GNH)」の概念は、1970年代から提唱している。具体的には、環境保護や文化の推進など4本柱のもと、9分野にわたり、「家族は互いに助け合っているか」「睡眠時間」「植林したか」「医療機関までの距離」など72の指標が策定されており、国家がGNH追求のために努力することは憲法にも明記されている。

フランスでも2008年、当時のサルコジ大統領がCommission on the measurement of economic performance and social progress(CMEPSP)を立ち上げ、GDPや所得、消費などのフロー指標では捉えられない「幸福度(wellbeing)」の測定を試みた。わが国でも、荒川区が、ブータンが取り組む国民総幸福量向上を目標とした政策を手本とし、2011年8月に「荒川区民総幸福度に関する研究プロジェクト中間報告書」をとりまとめている。荒川区の指標は①暮らし(健康、食生活、お住まい、生活の余裕、家族関係)、②安心・安全(地震・治安、食の安全、子どもの安全、騒音・振動への不安)、③地域とのつながり(近所との会話、地域活動への参加、憩いの場の有無、頼れる地

域の人、愛着)、④生きがい(頼りにされている、活躍の場がある、社会貢献している、余暇の充実、生きがいの有無)の4分類から構成されている。

また昨秋には、法政大学大学院の坂本光司政策創造研究科教授と幸福度指数研究会が、47都道府県幸福度ランキングを発表している。これは、地域住民の幸福度を示している40指標ごとに評点を与え、その平均値を計算して順位付けしたものである。その指標は、①生活・家族部門(出生率、転入率、下水道普及率、保育所定員比率などの9指標)、②労働・企業部門(離職率、有業率、障がい者雇用比率、平均工賃月額など10指標)、③安全・安心部門(刑法犯認知数、交通事故件数、貯蓄現在高、老人福祉費、悩みストレス比率など12指標)、④医療・健康部門(休養時間、医療費、医師数、自殺死亡者数、平均寿命など9指標)から構成されるという。

以上のことから分かるのは、社会の幸福度を測るのか、個人の幸福度を測るのかによって、先行研究で用いられる指標が大きく異なるという点である。

内閣府の「平成22年度国民選好度調査」によれば、「国民全体、社会全体の幸福観を高める観点から、政府が目指すべき目標はなにか」をたずねた質問に対し、「公平で安心できる年金制度」「安心して子どもを産み育てることができる社会」を挙げた人が多かった。一方で、「幸福観を判断する際に、重視した項目はなにか」という質問では、「健康状況」「家族関係」「家計の状況」の回答率が過半数を占めた。

これらの結果にかんがみると、個人の幸福を高める方策と、社会全体の幸福を高める方策は必ずしも、同一であるとはいえない。

そこで本稿では、生活者へのアンケート調査結果をもとに、社会全体の幸福度ではなく、「個人の幸福度」に着目し、生活価値観との関連から、幸福な人とはどのような人なのかを探ってみたい。なお幸福観研究の手法としては、①主観的幸福(個々人の感情や満足感)、②Capability approach(健康、教育、社会的なつながり、生活環境など)、③経済学的アプローチがあるが、本研究では主として①の視座から幸福度を捉えることにする。

## (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)

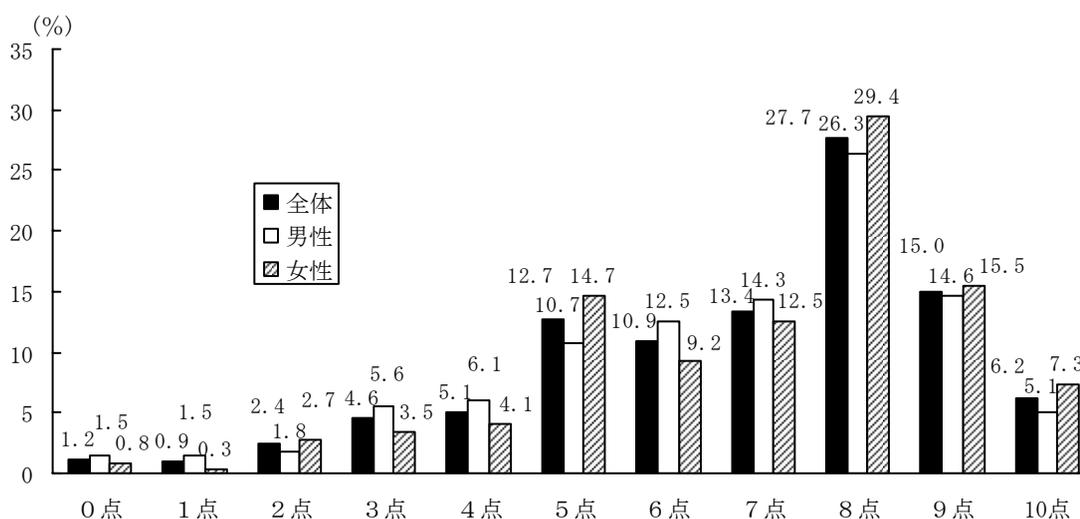
	30～44歳	45～59歳	60～74歳	75～89歳	不明	性別合計
男性	94 (23.9%)	96 (24.4%)	96 (24.4%)	107 (27.3%)	0(0.0%)	393 (100.0%)
女性	96 (26.0%)	92 (25.0%)	118 (32.1%)	62 (16.9%)	0(0.0%)	368 (100.0%)
不明	0(0.0%)	0(0.0%)	0(0.0%)	0(0.0%)	2 (100.0%)	2 (100.0%)
年齢層合計	190 (24.9%)	188 (24.6%)	214 (28.0%)	169 (22.3%)	2 (0.2%)	763 (100.0%)

## 2. 幸福度を測る

### (1) 幸福度

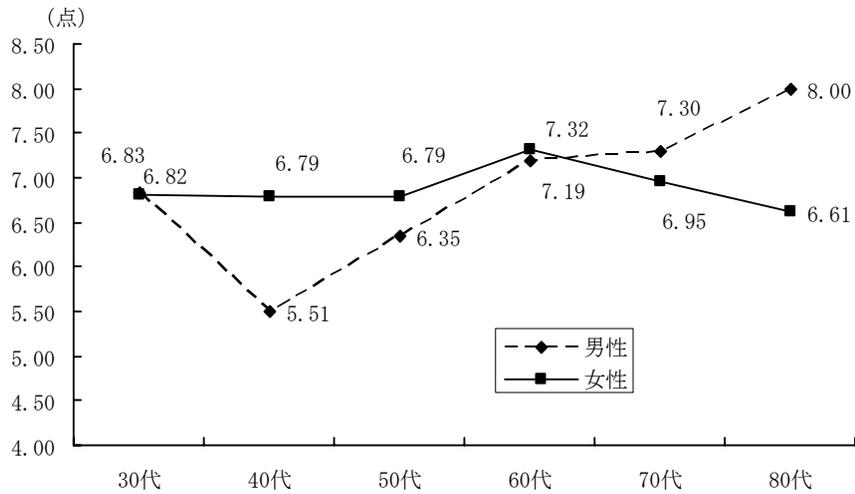
現在どの程度、幸せだと感じているか、「とても不幸せ」(0点)から「とても幸せ」(10点)までで回答してもらった。その結果、最も多かったのは男女ともに「8点」で、次いで「9点」となった(図表1)。平均値を出すと、男性は6.67点、女性は6.96点と、女性の方が若干高かったが、検定の結果では男女間で有意な差は検出されなかった。なお、全体の平均値は6.81点だった。

図表1 幸福度の分布(全体、性別)



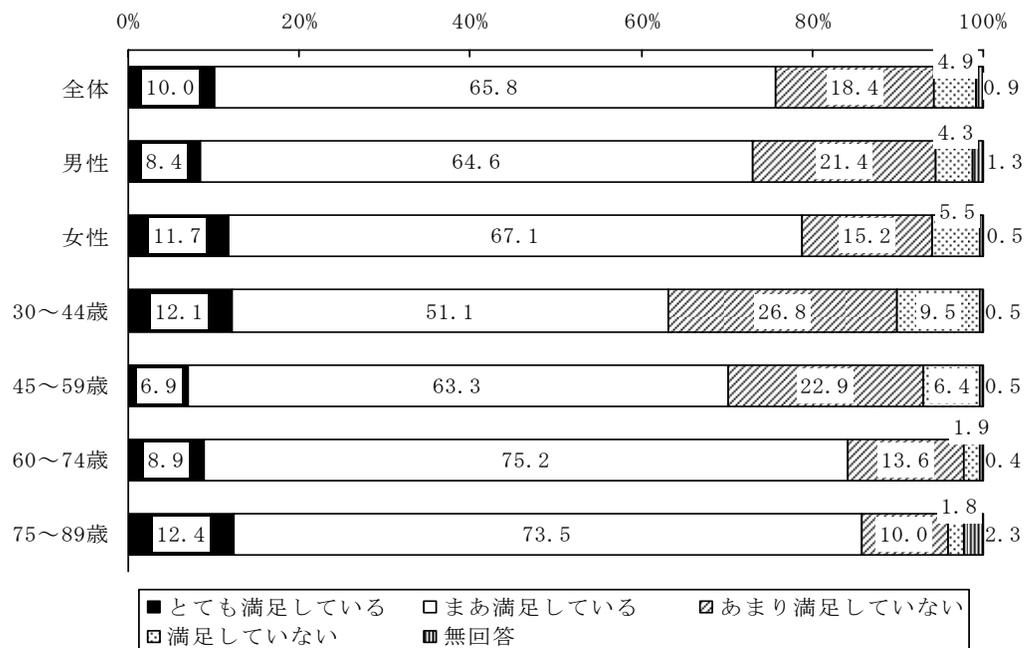
次に性別、年代別に幸福度の違いをみてみたい。男女別に、各年代の幸福度の平均値を出したところ、男女で大きな違いがみられた(図表2)。男性では、30代の幸福度は高いものの、40代で最も低く、その後、平均値は高くなり、60代以上の幸福度はますます高くなっている。一方、女性では、30代から50代まではほぼ横ばいで、60代をピークに高齢になるほど、幸福度は下がっている。60代以降は、女性より男性の平均値の方が高い。

図表2 幸福度の平均値(性・年代別)



幸福度と比較するために、本調査では、現在の生活満足度もたずねたところ、全体では「まあ満足している」人が65.8%おり、「とても満足している」(10.0%)を合わせると、75.8%は満足していた(図表3)。

図表3 生活満足度(全体、性別、年齢層別)



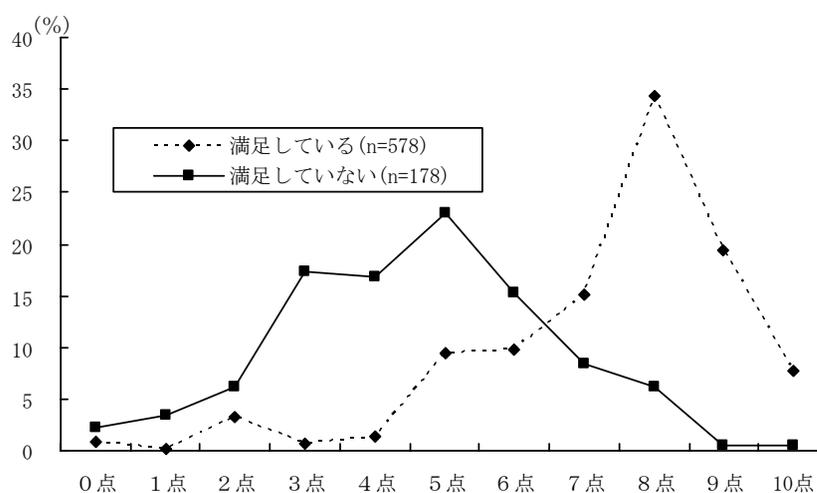
しかし、年齢層別にみると、若い層ほど満足している人の割合は低く、30~44歳では63.2%（「とても満足している」12.1%+「まあ満足している」51.1%）なのに対し、75~89歳では85.9%（「とても満足している」12.4%+「まあ満足している」73.5%）

と、20ポイント以上の開きがある。30～44歳では、現在の生活に満足していない人が3分の1もいる点は特筆すべきであろう。

次に、生活満足度と幸福度との関係を見たのが図表4である。「とても満足している」「まあ満足している」と回答した人を「満足している」、「あまり満足していない」「満足していない」と回答した人を「満足していない」とし、幸福度をみたところ、「満足している」人の最多は8点なのに対し、「満足していない」人では5点であった。

現在の生活に満足していない人は、満足している人に比べると幸福度が低いものの、中間値より不幸せに近い4点以下だった人は46.1%と半数を下回っていることから、生活に満足していない人は不幸せであるとは、必ずしもいえない。

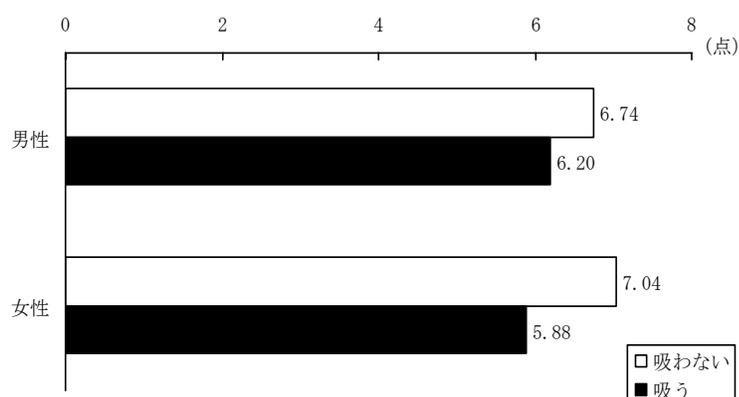
図表4 幸福度の分布(生活満足度別)



## (2)喫煙や飲酒との関係

男女ともに、たばこを吸わない人では、吸う人より幸福度が高かった (図表5)。

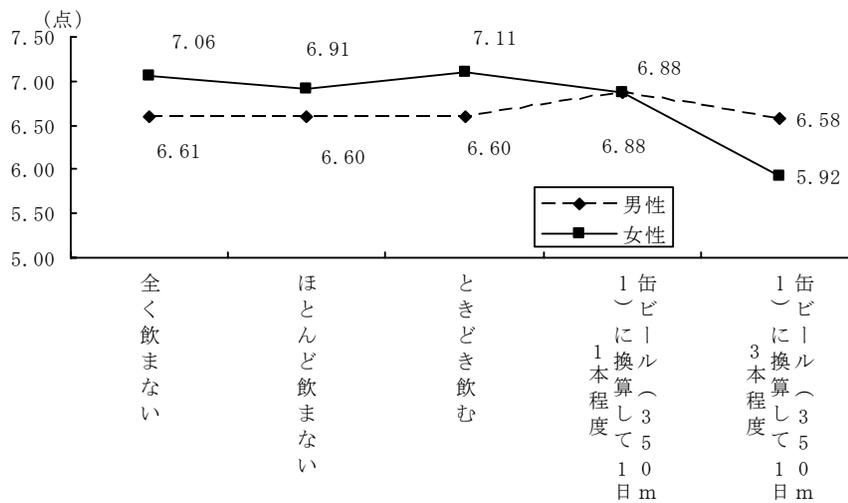
図表5 男女別幸福度の平均値(喫煙習慣の有無別)



なかでも女性では、吸わない人と吸う人との幸福度平均値の差が大きい。大阪大学 COE アンケート調査「くらしの好みと満足度についてのアンケート」(20歳から65歳までの全国の6,000人が対象)でも同様の結果が示されているが、喫煙習慣と幸福度の因果関係が分からないものの、両者の間には関連性があることは確認できた。

次に飲酒習慣との関係を見ると、全く飲まない人とそうでない人とでは、男女で特筆すべき差はなかった。しかし飲酒の度合い別で細かくみると、幸福度が高いのは、男性では「缶ビール(350ml)に換算して1日1本程度」を飲む人、女性では「ときどき飲む」人で、男女ともに「全く飲まない」人の幸福度を上回った(図表6)。有意差はないものの、適量の飲酒であれば幸福度をあげる可能性が考えられる。

図表6 男女別幸福度の平均値(飲酒習慣の有無別)



### (3) 幸福の基準

どの程度幸せかを判断した基準についてたずねたところ、最も多かった回答は「自分の理想との比較」(35.7%)で、「他人や世間との比較」(24.1%)が続いた(図表7)。

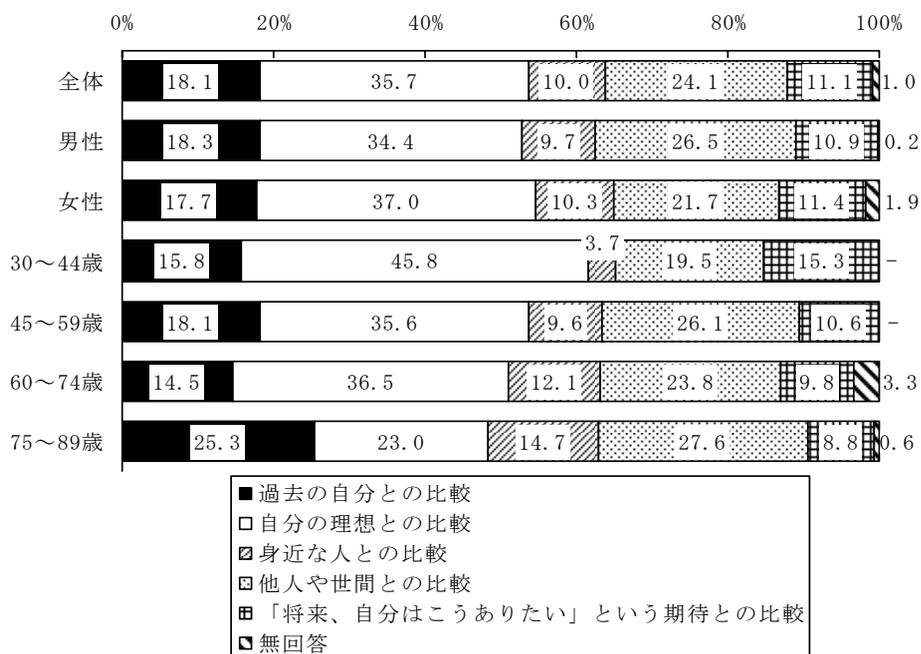
性別では特筆すべき特徴はないが、年齢層別では顕著な特徴がみられた。30~44歳では、「自分の理想との比較」と回答した人が45.8%もいたが、75~89歳では23.0%と20ポイントの開きがあった。45~74歳までは30~44歳に比べると「自分の理想との比較」の回答率は低いものの、最多の回答率であることには変わらない。一方、75~89歳では、「他人や世間との比較」(27.6%)や「過去の自分との比較」(25.3%)と回答した人は、「自分の理想との比較」(23.0%)と回答した人より多い。

また「身近な人との比較」「他人や世間との比較」を合わせると、30~44歳では23.2%なのに対し、75~89歳では42.3%もいた。

若い人では幸福の基準が「自分の理想との比較」「『将来、自分はこうありたい』という期待との比較」であるのに対し、高齢になると、身近な人を含めた他人との比較

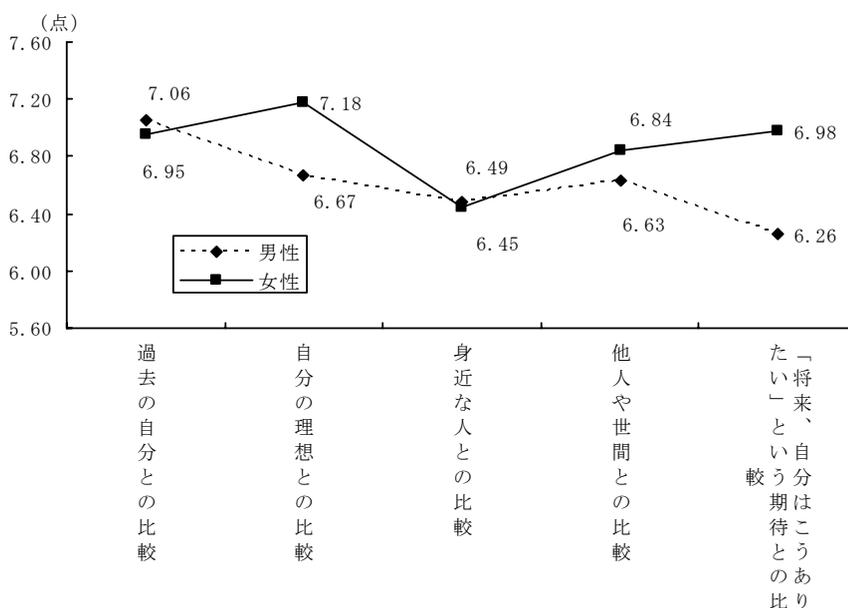
や、自分の過去との比較をする人が多いといえる。

図表7 幸福の基準(全体、性別、年齢層別)



幸福の基準別に幸福度の平均値を比較すると、幸福度が高かったのは、「過去の自分との比較」「自分の理想との比較」など、男女ともに、他人との比較ではなく、自分との比較の視点を幸福の基準に持つ人であった(図表8)。

図表8 男女別幸福度の平均値(幸福の基準別)



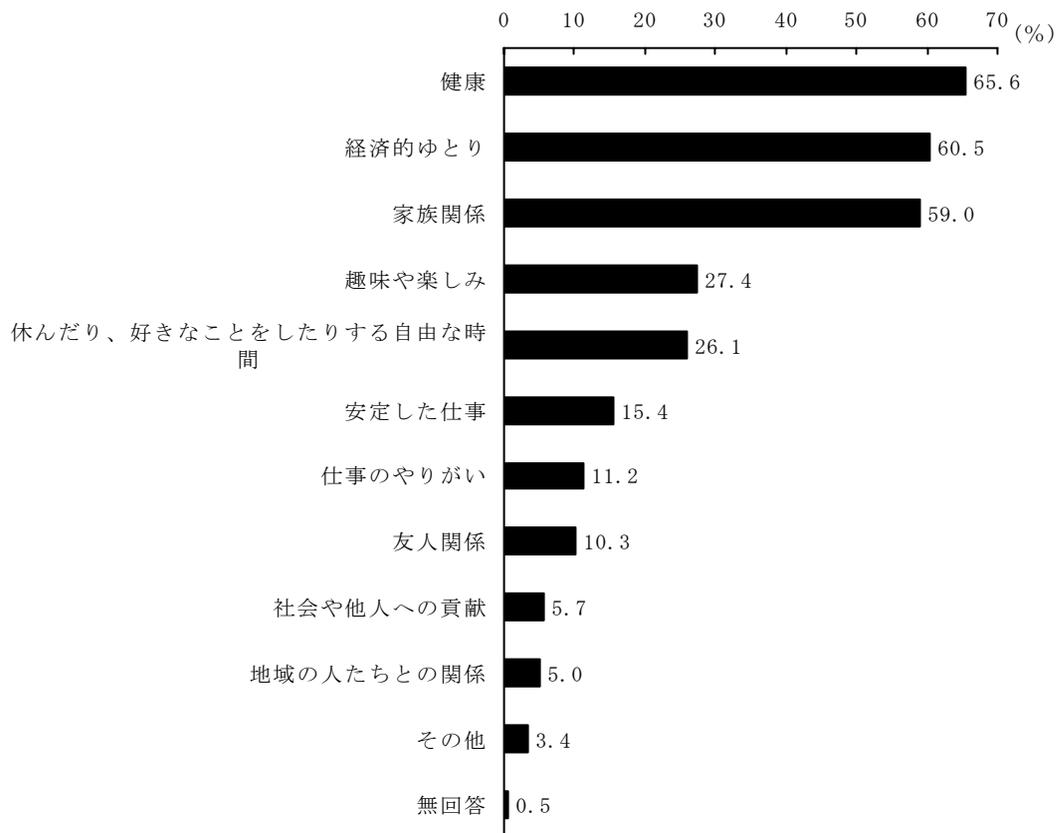
特に男性では、「過去の自分との比較」を基準に持っている人が突出して、幸福度が高い。一方、「身近な人との比較」を幸福の基準としている人は、男女ともに幸福度が低かった。「将来、自分はこうありたい」という期待との比較を基準に持っている人は、女性では「自分の理想との比較」に次いで二番目に幸福度が高いが、男性では最も低いと、顕著な違いがある。

分散分析の結果では、幸せの基準と幸福度の間には関連はないものの、幸せの基準を他者より自分のなかに持っている人の方が、幸福度が高い傾向があるとはいえる。

#### (4) 幸福度の判断項目

次に、どの程度幸せかを判断するにあたって、重視した項目を3つまで選択してもらったところ、「健康」(65.6%)、「経済的ゆとり」(60.5%)、「家族関係」(59.0%)の回答率が突出して多かった(図表9)。これは、前出した「平成22年度国民選好度調査」と同じ結果である。

図表9 幸福度の判断項目(3つまで選択)



そこで、上位3項目について、性別、年齢層別にみたところ、幸せの判断項目に「健康」を挙げた人の割合は、年齢層で顕著な特徴がみられた(図表10)。「健康」を挙げ

た人は年齢層が高い人に多く、30～44歳では48.4%なのに対し、60歳以上の回答率は7割以上もあった。また、「経済的ゆとり」を挙げた人が最も多いのは45～59歳で、この世代では、「経済的ゆとり」が幸福度を判断する項目の1位でもあった。60歳以上になると、健康であることが幸せの大きな判断項目となるが、30代から50代までは経済的なゆとりが幸福度を左右することが分かる。

図表10 幸福度判断の上位3項目(全体、性別、年齢層別)

(単位：%)

	全体	性別		年齢層別			
		男性	女性	30～44歳	45～59歳	60～74歳	75～89歳
健康	65.6	64.0	67.4	48.4	59.6	74.8	80.6
経済的ゆとり	60.5	62.0	59.2	61.6	67.0	60.0	52.9
家族関係	59.0	52.6	66.0	62.1	55.9	61.9	55.9

上位3項目のなかで、「健康」については、男女ともに「非常に健康」な人の幸福度は男性が7.92点(男性全体の平均値は6.67点)、女性が8.08点(女性全体の平均値は6.96点)と高いものの、「あまり健康ではない」「健康ではない・療養中」と回答した人の幸福度は、男女ともに平均値を大きく下回った。分散分析の結果、健康度と幸福度には有意な関連があった(図表省略)。

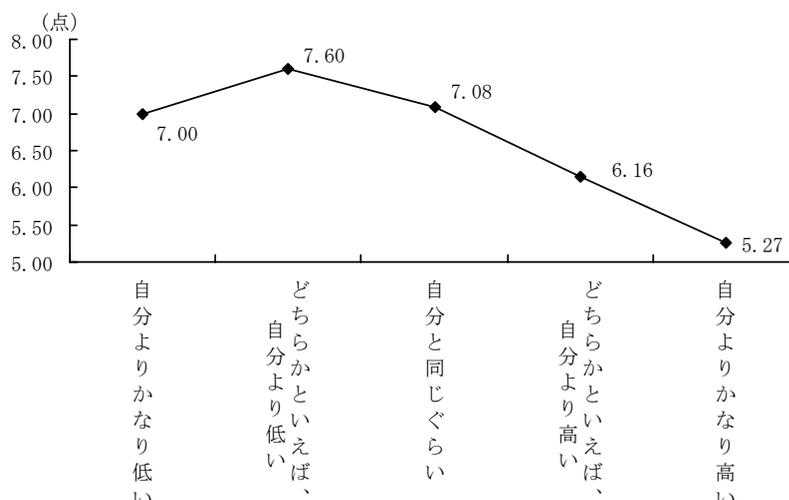
また「家族関係」については、家族が頼りになる人とそうでない人とでは、幸福度に大きな差があり、家族が頼りにならないと回答した人の幸福度は、全体の平均値6.8点を大きく下回っていた。分散分析の結果、家族が頼りになる程度と幸福度には有意な関連があったことから、困ったときに「とても」頼りになる家族がいるかどうか、幸福度に大きな影響を与えていると推察される(図表省略)。

しかし、幸福度判断の項目として回答率が2番目に多かった「経済的ゆとり」については、幸福度と必ずしも正の関係にあるとはいえなかった。

たとえば、必ずしも経済的ゆとりを測定した指標ではないが、周りの人と回答者自身の生活水準を比較した主観と幸福度の関係をみところ、最も幸福度が高かったのは「どちらかといえば、自分より低い」と回答した人で、次いで「自分と同じぐらい」が続いた(図表11)。

「自分よりかなり高い」「どちらかといえば、自分より高い」と回答した人の幸福度は低いものの、「自分よりかなり低い」と回答した人の幸福度が高いわけではない。このことから、生活水準が周りより低い人は幸福度も低い、生活水準が周りに比べて高いことが、必ずしも幸福度を高めるとは限らないことが分かる。むしろ、周りよりやや高いか、同じぐらいだと思っている人の方が、より幸福を感じていることが明らかとなった。

図表11 幸福度の平均値(周りの生活水準との比較)



紙面の都合上、分析結果の全表を掲載することができないが、性別、年齢、居住地、喫煙・飲酒習慣などの属性をコントロールした上で、幸福かどうかを重視する項目(図表9参照)が、実際の幸福度にどのような影響を与えるのかをみるために、幸福度を説明する計量分析をおこなった(幸福度は0から10までの整数であり、大きな値ほど幸福度が高いため、ここでは、順序プロビットモデルを利用した)。その結果、「健康」「家族関係」「社会や他人への貢献」と回答した人は、相対的に幸福度が高いことが明らかとなった(図表12)。なかでも「社会や他人への貢献」を幸福度の判断として重視している人は、そうでない人に比べて幸福度が際立って高くなっている。一方、「経済的ゆとり」は有意ではないものの、負の関係にあり、経済的ゆとりを判断項目として重視している人は、幸福度の平均値が低いことが分かる。

図表12 重視項目と幸福度との関係

	係数	有意確率
経済的ゆとり	-0.110	0.288
安定した仕事	0.015	0.913
仕事のやりがい	0.096	0.514
健康	0.364	0.001 **
休んだり、好きなことをしたりする自由な時間	0.191	0.091
趣味や楽しみ	0.195	0.093
家族関係	0.424	0.000 ***
友人関係	0.158	0.280
地域の人たちとの関係	0.322	0.093
社会や他人への貢献	0.522	0.005 **

注：\*\*は1%、\*\*\*は0.1%で、それぞれ係数が統計的に有意であることを示す。

幸福度の3大項目は「健康」「経済的ゆとり」「家族関係」であったが、このうち、健康と家族関係が重要な条件だと考えている人、または実際に良好な人は、幸福度が高かった。しかし、経済的ゆとりが幸福の重要な条件だと回答した人の幸福度は高いとはいえないうえ、実際に、周りと比べて生活水準がかなり高い人の幸福度も高くなかった。

### 3. まとめ

幸福についての哲学的、思想学的研究は、ソクラテスやアリストテレスの時代から脈々と続けられているが、経済学や社会学的見地からの研究はせいぜい、ここ10年ぐらいの蓄積しかない。

本稿では、きわめて主観的な感情である個人の「幸福」度について、それぞれのライフスタイルや幸福価値観との関係を分析し、どのような価値観の人が幸福かを考察した。以下では、興味深い結果を二点にまとめてみたい。

まず、男性の幸福度は40代を底にV字を描いているうえ、高齢になるほど幸福度が高いのに対し、女性は60代をピークに幸福度が低下している点である。『ライフデザイン白書 2011年』では、40代は男女ともに、時間的、精神的ゆとりのある人が最も少ない世代であることが明らかになったが、40代女性の幸福度は30代や50代とほぼ同水準なのに、40代男性の幸福度だけがなぜこれほど低いのか、うつ患者や自殺者の増加を防ぐためにも、その背景要因について更なる分析が必要である。

二つ目は、「健康」「経済的ゆとり」「家族関係」に恵まれていることが幸福につながると考える人が多いものの、世間並み以上に経済的に恵まれていることが、必ずしも幸福度の上昇に直結しないという点である。幸福の条件の上位には挙がっていないが、「社会や他人への貢献」が幸福の条件だと考える人は幸福度が高いこと、他人や周りとの比較で幸福度を判断する人は幸福度が低い傾向にあったことから、幸福と感ずるかどうかは、個人の価値観によるところが大きいいえよう。ブータンが世界一幸せな国だとされるゆえんは、統一された幸福概念が国民に浸透しているからではないかという見方は、見当はずれであろうか。

(研究開発室 主席研究員)

#### 【参考文献】

- ・荒川自治総合研究所, 2010, 『あたたかい地域社会を築くための指標 — 荒川区民総幸福度』 八千代出版.
- ・第一生命経済研究所編, 2010, 『ライフデザイン白書 2011年』 ぎょうせい.
- ・大石繁宏, 2010, 『幸せを科学する』 新曜社.
- ・大竹文雄・白石小百合・筒井義郎編著, 2010, 『日本の幸福度』 日本評論社.