

主観的幸福度の調査

— 12 の生活環境要因を指標として —

岡本威明¹⁾, 岡部麻未¹⁾, 田頭歩佳¹⁾, 篠原一作²⁾,
島田郁子³⁾, 田中守³⁾

1) 愛媛大学教育学部家政教育講座 2) Happy Map Project 3) 高知県立大学健康栄養学部

An Investigation on Subjective Measures of Happiness : using 12 factors
from everyday life environment as indexes

Takeaki OKAMOTO, Asami OKABE, Ayuka TAGASHIRA,
Ichisaku SHINOHARA, Ikuko SHIMADA, and Mamoru TANAKA

(平成 26 年 6 月 16 日受理)

1. はじめに

2011 年 3 月 11 日に起きた「東日本大震災」は「幸福とは何か」を再考する契機になったのではないだろうか。さらに近年、幸福度調査や幸せの国ランキングなどの幸せに関する調査、特に国民総幸福量 (Gross National Happiness; GNH) が注目された。GNH は、ブータンの第四代国王ジクミ・シング・ワンチクによって唱えられたものであるが、この言葉は「幸せの国ブータン」というイメージを私たちに定着させることにもなった¹⁾。

「どのような社会が人間をより幸福にさせるのか」という問題は、これまで多くの人々と多くの学問分野で取り組まれてきた問題であり、幸福に影響を与える要因について分析が重ねられてきた。人文・社会科学の分野では、1970 年代において、心理学者の Brickman と Campbell や、経

済学者の Easterlin と Scitovsky が各種調査から「所得の高低と幸福の高低が国内においても国際的に見てもほとんど相関しない」とする「幸福のパラドックス」を提唱したことは意義深い²⁾³⁾⁴⁾。これは、従来において支配的であった「富、所得、財の上昇が、人間の福祉の向上や幸福感の増大につながる」という信念に見直しを迫る研究成果であった⁵⁾。日本でも、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という報告⁶⁾や、所得が大きいほど幸福であるが、その増加は逓減的であり、高い所得階層では飽和が確認されるという結果⁷⁾からも、「幸福のパラドックス」が確認できる。よって、人々は何を基準に幸せかどうかを判断しているのだろうか。

各種幸福度調査において、様々な指標から幸福

度が測られているが、最もメジャーな指標はウェル・ビーイング、生活満足度（満足度）ではないだろうか。幸福度（幸福感）は、満足度とほぼ類似した意味で用いられている。まず、幸福度の概念を整理してみよう。

Derek Curtis Bokによれば、「幸福」は気分や感情の微妙な変化を含んだ幅広い意味をもつ言葉である。それが意味するものを完全に表すような唯一の定義はないとしている。また、アメリカの幸福研究の権威であるイリノイ大学のEd Dienerは、意を尽くして次のような包括的な定義を提示している。「生活に満足し、喜びを感じる事が多く、悲しみや怒りといった嫌な感情をあまり感じないならば、その人の幸福度は高い。反対に生活に不満があり喜びや愛情をほとんど感じず、怒りや不安のような嫌な感情を抱くことが多いならば、その人の幸福度は低い」⁸⁾。さらにTom RathとJames K. Harterは、「ウェル・ビーイング（＝幸福・人生の満足）」とは、①仕事に情熱を持って取り組んでいる、②よい人間関係を築いている、③経済的に安定している、④心身共に健康で生き活きている、⑤地域社会に貢献している、こうしたさまざまな要素が一体となっている状態であるとしている⁹⁾。さらに清水浩明は上述した二つの概念を包括して、「幸福度とは人々が生活（仕事、人間関係、健康、地域社会への貢献）に満足するとともに、このことに喜びを感じずる度合いが高いこと」と述べている¹⁾。

本論文では、「幸福度」を測るうえでの主観的な価値判断の指標として「優先度」と「満足度」の二つを用い、「満足度」を、幸福度を測るうえでの主観的な価値判断の指標として、ほぼ同列に扱った。しかし上述している通り、厳密には両者の概念を明確に識別する必要性を主張している文献もある^{5) 10)}。そこで、「優先度」の度合いを踏まえつつ、「満足度」の度合いが「幸福度」に

与える影響を総合的に評価した。例えば、「優先度」の高い要因において「満足度」が低い場合には、「幸福度」が低いと評価し、「優先度」が低い項目において「満足度」が高い場合には「幸福度」が高い、もしくは「幸福度」を下げる要因ではないと評価した。

このように、主観的な幸福度に焦点を当て、我々独自のアンケート調査をもとに、年代や性別による幸福度の差異を明らかにすることを目的とし、また、国内調査から幸福度が低いことが推察された壮年期を中心に、幸福度を評価した。

2. 幸福度を測る指標の確立

生きていく上で幸せがどのように関わっているのか、生活する中でどのような要因と関わりを持つのかを体系化し整理した。また、人間の第一の目的を「生命維持」だと捉え、生命維持には「健康」が重要であると考えた。生活自体に喜びを感じることも生きるために重要であり、生命実感による喜びから派生した各種生活環境要因が幸せに関わる重要な要素であると考えた。

次に、「健康」に焦点を当て、「人々の主観的健康観の類型化に関する研究—ヘルスプロモーションの視点から—」の論文を参考とし¹¹⁾、「社会的健康」・「経済的健康」・「精神的健康」・「身体的健康」の4つの健康と「国の環境」という5つのグループを独自に作成した。それらのグループに関連する生活環境要因を本田の著書¹²⁾を参考にしつつ、以下の12項目、「仲間・家族」「仕事」「存在価値」「経済」「健康」「趣味・ライフスタイル」「時間」「考え方」「将来」「食事」「住む場所」「国のルール・政治・治安」の生活環境要因を設定し、幸福度を評価する指標とした。

3. 調査対象と方法

愛媛大学の学生129人（男49人、女80人）と

20歳から89歳までの男女381人（男128人、女253人）にアンケート調査を行った。尚、20代；74人（男30人、女44人）、30代；103人（男44人、女59人）、40代；72人（男16人、女56人）、50代；69人（男23人、女46人）、60代；36人（男8人、女28人）、70-80代；27人（男7人、女20人）であった。このアンケート調査は、平成25年3月～10月の間に実施し、学生に対しては授業時間を利用した集合調査法、社会人に対しては調査員による個別訪問留置法にて実施した。尚、学生における回収率は100%、有効回答率は95.4%であり、社会人における回収率は80.8%、有効回答数は92.3%であった。

また、本研究で使用したアンケート（社会人版）を最終頁（資料）に示した。

4. 結果および考察

(1) 各年代の幸福のために優先された生活環境要因の検討

アンケートのランキング部分をもとに、幸福のために優先されている項目をまとめた(表1)。尚、優先度はランキング1位としたものを12点、ランキング12位としたものを1点に換算して算出し、その平均値を評価した。

表1 各種生活環境要因の優先度

順位	項目	平均値
1位	仲間・家族	10.47
2位	健康	9.40
3位	経済	7.02
4位	食事	6.95
5位	存在価値	6.67
6位	仕事	6.57
7位	考え方	6.24
8位	時間	6.04
9位	趣味・ライフスタイル	6.01
10位	将来	5.03
11位	住む場所	4.79
12位	国のルール・政治・治安	2.87

表2 優先された生活環境要因の年代比較（上位5位）

	学生 n=129	20代 n=74	30代 n=103	40代 n=72	50代 n=69	60代 n=36	70-80代 n=27
1	仲間・家族	仲間・家族	仲間・家族	仲間・家族	仲間・家族	仲間・家族	仲間・家族
2	健康	健康	健康	健康	健康	健康	健康
3	存在価値	経済	経済	仕事	仕事	食事	食事
4	時間	食事	存在価値	経済	経済	経済	経済
5	食事	存在価値	仕事	食事	存在価値	仕事	住む場所

その結果、幸せのために最も優先された生活環境要因は「仲間・家族」、次いで「健康」であった(表1)。また本傾向は各年代別に見ても、全ての年代において同様に認められた(表2)。また、表1に示されるように、全年代において第3位の優先項目は、「経済」であった。各年代別に分けて分析すると、3位から5位には「存在価値」「仕事」「食事」「経済」などが挙げられ、他方、「趣味・ライフスタイル」や「将来」などが下位にあることから、アンケート対象者は「幸せのために大切にしたいもの」という問いに対して、現在の生活状態を基準に現実的な回答をしていることが推察された。

(2) 「仲間・家族」の項目における各年代での優先度と満足度との相関関係

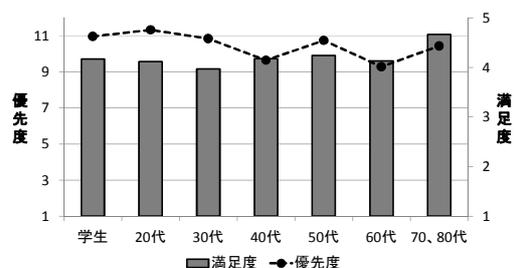


図1 「仲間・家族」の項目における各年代での優先度と満足度との相関関係

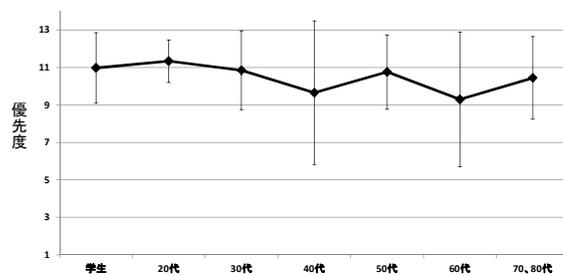


図2 「仲間・家族」の項目における各年代での優先度

「仲間・家族」の優先度グラフにおいて、全年代における優先度平均が10.47ということからも

推測されるように、高値でグラフが推移している。

(表1、図1)。また、優先度グラフにおける全年代の標準偏差平均は2.39であり、12項目中最も低値であった。特に、20代における標準偏差は1.14と非常にばらつきが小さいという結果となった(図2)。これらを踏まえると、「仲間・家族」は幸せのために最も優先され、且つ多くの人が「幸せ」と「仲間・家族」との関係性に関して、同様の認識を持っているということが推測できた。

さらに、「仲間・家族」に対する満足度の全年代の平均値は4.21と、12項目の中で最も高値であり、満足度のグラフも全年代間で高値での推移となった。各年代における満足度レベルの特徴としては、学生～30代まで年代が上がるごとに低下傾向を示し、60代においても低値を示した。

優先度と満足度の調査結果から、「仲間・家族」は幸せのために最も優先される生活環境要因であるとともに、満足度が他の要因に比べ高く、調査対象者等の幸福度を高める最も重要な要因となることが明らかとなった。また、40代の調査対象者に認められた優先度の低下傾向を、高値を示した満足度の結果とともに考察すると、「仲間・家族」に対して十分に満足していると感じた調査対象者が、より満足度を高めたいと希望している他の項目の優先度を上げたことが一つの要因だと考えられた。

(3) 「健康」に対する各年代の優先度と満足度との相関関係

各年代の「健康」に対する優先度をみると、40代と60代で低値が確認されるものの、全体的には、学生～70、80代にかけて上昇傾向を示した(図3)。

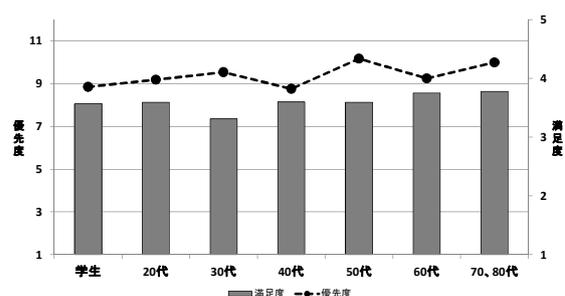


図3 「健康」の項目における各年代での優先度と満足度との相関関係

一方、満足度は、30代で最も低い値が確認された。これまで「健康」の項目に対し、年齢の上昇に伴う病気の罹患率の増加を原因とした満足度の低下を予想していたが、満足度の低下はみられず、おおむね横ばいであった。優先度と満足度の結果から考察すると、優先度を上昇させることで満足度を保っている、つまり年齢が上がるにつれて体調管理を意識し、健康を保っていることが推察された。今回のアンケート調査では、長期入院されている方や、介護施設にいる方はアンケートの対象外としており、比較的健康な方のみのものであることが、このような結果が得られた要因の一つとして考えられた。

これまで、12項目の生活環境要因のうち「仲間・家族」および「健康」の項目を中心に考えてきたが、他の項目も含めて総合的に考察すると、アンケート調査結果の全体的な傾向として、「仲間・家族」の優先度が高かったことから、人とのつながりを幸福のために重視している傾向が強いといえる。また同様に「存在価値」の優先度も高い傾向にあり、いわゆる「社会的健康」の優先度が高いことが示唆された。一方、「国のルール・政治・治安」の優先度が低い傾向があったが、これは、日本の治安が安定しているためだと考えられる。政治や治安が悪い国では安全な暮らしを求めたり、安定した政治を希望する頻度が日本での生活より高くなり、優先度が高くなるのではないかと推察された。

さらに本調査で、個人の生活に身近な生活環境

要因ほど優先度が上昇することが明らかとなった。すなわち、個人の生活範囲や生活スタイルと、幸福のために重視する生活環境要因とが非常に近い関係にあることが分かった。よって、個人が幸福度を高める手立てとしては、生活範囲や生活スタイルを整えたり、定期的に見直したりすることが有用であると示唆された。

(4) 各生活環境要因からみた壮年期の特徴

壮年期（31～44歳）は、気力・体力ともに充実しやすい時期であると同時に、結婚して家庭を築き子どもを育てるという役割を持っている人が多い時期でもある。一般的には「人生の最盛期・充実期（生産性が高まる人生のピーク）」として認識されやすい。しかし、壮年期は今までの「人生の業績・成果・意味」が問われるという点では、厳しい時期だとも言える。「体力の限界」「能力や可能性に対する限界」「若い頃描いていた理想像への限界」等、様々な面において限界を感じ始める時期にあたり、自分の人生を問い直したり、アイデンティティを再確立しようとしたりする傾向も出始めることが特徴である。

さらに、長い時間をかけて作り上げてきた「職業生活・家族関係・社会的役割」が失われた場合、30代以上の壮年期では人生全体の設計・活動のやり直しが難しい面があり、大きな心理的苦痛の原因となる。そのため、ストレス反応性の精神疾患（うつ病・適応障害）のリスクが高く、深刻な精神的危機や絶望状態に陥りやすいと言える。「壮年期・中年期の危機」を現実化する発達上のリスクとしては、「リストラ・失業・離婚・子どもの自立（孤独な空虚感）・老親の死」などがあるが、壮年期の人たちは平均的に安定した社会生活を

営んでいるので、自分だけが社会生活・職業活動・家族関係で失敗してしまうとその喪失感や悲しみは非常に大きくなると報告されている¹³⁾。

表3 各年代の満足度平均値

	満足度平均	男	女
学生	3.34	3.22	3.41
20代	3.38	3.21	3.50
30代	3.20	3.05	3.32
40代	3.50	3.51	3.49
50代	3.54	3.55	3.53
60代	3.63	3.73	3.60
70,80代	3.98	3.96	3.99

満足度平均・・・3.5以下
満足度平均・・・3.5超

表3に示されるように、各年代の満足度平均（5段階評価）を算出したところ、最も満足度平均値が高値を示したのは、70、80代であり、最も満足度平均値が低値を示したのは30代であった。また、30代までの満足度平均値より40代以降の満足度平均値の方が総じて高い結果となった。

(5) 20代から40代にかけての各生活環境要因の満足度変化

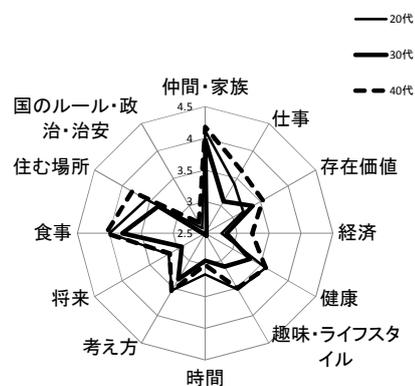


図4 20代から40代にかけての満足度変化

壮年期において幸福度が低いことは様々な調査で示されており、本調査においても平均満足度が最も低いことが明らかとなった。そこで、壮年期前の20代から壮年期後を含む40代までの満足度の変化を検討した（図4）。その結果、20代から30代にかけて劇的に満足度が変化しているこ

とが明らかとなった。20代と比較して30代で満足度が低下した生活環境要因は「仲間・家族」「仕事」「健康」「趣味・ライフスタイル」「時間」「考え方」「将来」「食事」「住む場所」「国のルール・政治・治安」の10項目であった。さらに、30代と40代の満足度を比較すると、12項目すべてにおいて30代の満足度が低い結果となった。

30代において20代と40代の両方と比べて満足度の低かった項目の内、優先度が20代、40代と比べて高値又は同水準であった項目は「仕事」と「健康」の2項目であった。したがって、この2項目を中心に壮年期の特徴を分析した。

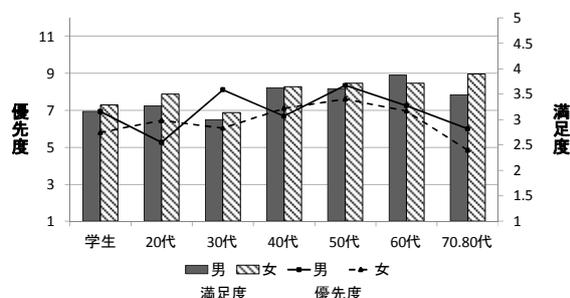


図5 「仕事」の項目に対する優先度と満足度の男女別比較

図5に示されるように、壮年期における「仕事」の優先度の上昇は、男性において強く認められた。一方、満足度は男女ともに30代で最も低値を示した。

キャリア発達論の観点からみると、30歳前後はキャリアの節目であると言われている。Levinson (1986) は、キャリア発達論において28歳頃までには大人の仲間入りをし、33歳頃から一家を構える段階と位置づけ、その間には「30歳の過渡期」があると論じている¹¹⁾。Hall (1976) は、25～30歳を自己確立期、30代を発達期と位置づけている¹⁴⁾。働く自分がどういうものを自覚し始め、改めて自分のキャリアを見直そうという意識を持ち始めるのが、30代前後のビジネスパーソンの現状であると考えられる¹⁵⁾。

また、「大卒20～50代の仕事における成長についての意識調査報告書」によると、壮年期後にあたる45～49歳では「現在の充実感」と「過去受容」が30～44歳までよりも高い値であることが分かっている。さらに、仕事で役職についていない者より役職についている者の方が成長を実感しやすいことが明らかとなっている¹⁶⁾。成長の実感は幸福度を高める要因であると考えられるため、役職についていることで幸福度が高まる可能性がある。その反面、役職についていない場合に昇進に対する焦りや、成長実感が得られないことが満足度の低下を起こすことが推察された。また、40代で満足度が上昇する要因としては、昇進による給与の増加が関与していることが予想された。

さらに、2013年の東洋経済オンラインの記事では、40歳手前は出世の明暗が分かれる年代であり、大企業に就職しても課長以上に昇進した人と、ずっと役職につかない人にはっきり割れていると述べている¹⁷⁾。加えて、2009年に行われた労務行政研究所の調査によると、役職別にみた実在者の年齢(平均)は、係長39.6歳、課長45.1歳、部長50.7歳であった¹⁸⁾。現時点における最年少者(平均)では、係長が31.4歳であり、30代から役職への昇進を意識し始めることが推察された。係長の実在者の年齢(平均)が39.6歳であることを踏まえると、30代で役職につきたいと考える者が多いことが予想される。この意識が30代で仕事の優先度が高まっている背景であると考えられた。

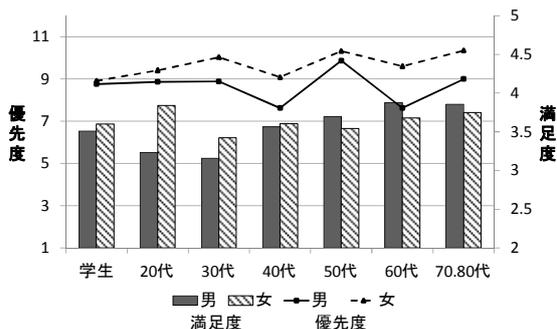


図6 「健康」の項目に対する優先度と満足度の男女別比較

次に「健康」に対する20～40代の優先度を男女間で比較すると、女性の方が総じて優先度が高いものの、年代間では、ほぼ同様に推移しているのがわかる(図6)。また、満足度においては、男女ともに30代で最も低値を示したが、40代以降に上昇傾向が認められることから、疾患等によって満足度が大幅に低下する傾向が無いと予想される。つまり、満足度の低下は身体的健康に起因しているのではなく、精神的健康の影響を受けているのではないかと考えられた。

2011年の厚生労働省の調査から、40歳代の気分障害患者数が最も多く、1999年から2008年にかけて気分障害患者数が最も増加したのは30歳代であるということが報告されている¹⁹⁾。壮年期におけるこのような精神的な病態も「健康」の満足度評価に影響したのではないだろうか。一方、優先度に関しては、壮年期が生活習慣病などの心配から高値となっていることが考えられる。生活習慣病の一つである糖尿病について、厚生労働省が平成24年に行った調査結果をみると、男女ともに30代から糖尿病が強く疑われる者の割合が1%を超えていることが報告されている²⁰⁾。このように、生活習慣病などの症状が現れ始めるのが30代であることが、「健康」の優先度を高めている背景にあると考えられた。

6. まとめ

本研究では、我々が独自に設定した12項目の

生活環境要因を指標とした主観的幸福度調査の結果から、年代および性別による幸福度の差異を検討した。本研究で得られた結果は次のように要約される。

- (1) 幸福のために最も優先された生活環境要因は「仲間・家族」、続いて「健康」であり、学生および20代～70、80代のどの年代においても同様の結果であった。
- (2) 幸福のために最も優先されなかった生活環境要因は「国のルール・政治・治安」であり、学生および20代～70、80代のどの年代においても同様の結果であった。
- (3) 最も満足度が高かった生活環境要因は「仲間・家族」、続いて「食事」であった。
- (4) 最も満足度が低かった生活環境要因は「国のルール・政治・治安」であった。
- (5) 全ての年代において、最も満足度が高かったのは70、80代であり、最も満足度平均値が低かったのは30代であった。また、学生～30代までの満足度平均値より、40代～70、80代の満足度平均値の方が総じて高く、特に40代～70、80代までの満足度平均値は年代が高くなるほど高値を示した。
- (6) 「仲間・家族」は12の生活環境要因のうち、最も優先されると同時に優先度の標準偏差が最も小さかった。このことは、「仲間・家族」が幸せのために最も優先され、且つ多くの人が幸せと「仲間・家族」の関係性に関して、同様の認識を持っていることを示唆した。また、「仲間・家族」は12の生活環境要因のうち、最も満足度が高く、調査対象者等の幸福度を高める要因となっていることが推察された。男女比較においては、女性の方が幸福のために「仲間・家族」を優先した。

- (7) 「仕事」において、優先度が高くなるのは男女共に 50 代であり、満足度が最も低くなるのは男女共に 30 代であった。
- (8) 「存在価値」における優先度は学生～70、80 代にかけて低下傾向を示し、一方満足度は学生～70、80 代にかけて上昇傾向を示した。
- (9) 「経済」の満足度は 20 代～70、80 代にかけて上昇傾向を示した。また、20 代男性の優先度は高く、一方満足度は低かった。このことは、経済的な面が 20 代男性の幸福度を低下させている可能性を示唆した。
- (10) 「健康」の優先度は、どの年代においても女性の方が高い値であった。このことは、男女間において女性の方が「健康」を幸福のために重視することを示唆した。
- (11) 「趣味・ライフスタイル」は、20 代から 60 代までの男女の優先度で同傾向を示した。また、満足度は男女ともに 50 代以降上昇傾向を示した。
- (12) 「時間」の満足度は 12 項目中 2 番目に低く、幸福度を低下させる要因だと推察された。ただし、優先度は学生～70、80 代まで経時的に低下傾向を示した。また、40 代男性の優先度は高いが、満足度は低く、このことは「時間」に対して幸福度が最も低いのが 40 代である可能性を示唆した。
- (13) 「考え方」は優先度・満足度ともに、学生～70、80 代まで概ね一定であり大きな変化はみられなかった。また、男女間の優先度に差がなかった。
- (14) 「将来」の優先度において、男性は年代差が大きく、女性は年代差が小さかった。
- (15) 「食事」は優先度・満足度ともに、学生から 50 代までの値と 60 代～70、80 代の値に差があり、60～70、80 代の値の方が高値を示した。
- (16) 「住む場所」は、優先度が全体的に低い傾向にあるが満足度は高く、概ね満足している状況であるため優先度が低い値を示したと解釈できた。また、優先度の年代変化は男女間で同傾向を示した。
- (17) 「国のルール・政治・治安」は優先度・満足度ともに、どの年代においても 12 の生活環境要因の中で最も低かった。このことは、「国のルール・政治・治安」が幸せのために最も優先されず、最も満足していない項目であることを示した。
- (18) 壮年期に分類される 30 代は、最も満足度が低かった。特に「健康」と「仕事」の 2 項目は優先度が高いが満足度が低く、30 代の総合的な幸福度を低下させていることが示唆された。

7. おわりに

本調査により、主観的幸福度において年代および性別による違いが明らかとなった。また、特に壮年期の分析結果から、幸福度がある 1 つの生活環境要因の影響を強く受け、依存すればするほどバランスは崩れやすく、その幸福は不安定であることが示唆された。例えば、「仕事」に重心を置いて幸福度を高めている人の場合、異動による環境変化やリストラ、倒産等があると、「仕事」から得ていた人とのつながりや存在価値、やりがいなどを同時に失ってしまう可能性がある。上述したような大きな変化ではなくても、楽しくやりがいのあった仕事が些細なことで憂鬱になったり、苦しいものに変わったりすることはあるだろう。このような場合に、「仕事」以外に幸福度を高める生活環境要因が無いと、途端に幸福度が低下してしまう。「仕事」の他に、「仲間・家族」を幸福のために重視していれば、「仕事」で関わる以外の人とのつながりから幸福度を得ることができ

る。「趣味・ライフスタイル」を幸福のために大切にしていれば、「仕事」のない時間を楽しむこともできるだろう。「仕事」以外の生活環境要因から得られる幸福度を軽視していた場合には、人とのつながりを持ちにくくなったり、存在価値を見いだせなくなったり、将来を考えることが苦痛になったり等のことが一度に起こることもある。このような場合、全体の幸福度が低下し、身体および精神状態の悪化につながることも考えられる。安定して幸福度を高くするためには、自らの幸福がどのような生活環境要因の影響を強く受けているのかを意識し、1つの生活環境要因だけに依存しないことが重要であるだろう。

また今日、国家単位等の社会的な幸福度調査はあるものの、個人を対象としたものはほとんど見当たらないのが現状である。その理由として、個人の価値観は多様であることから、調査自体が難しいと考えられるためである。他方、今回の調査により、各年代における幸福度や満足度の傾向が明らかとなり、その傾向は生活環境によって大きく変化することが推察される。これらのことを踏まえ、自らと向き合い、幸福度を高めることが、人生の質（QOL）を高めることに繋がるのではないだろうか。

今後の幸福度研究において、より個人に視点を向けた取り組みや、国内のみならず国外での調査が増えることを期待している。

謝辞

本研究を進めるにあたり、アンケート調査の実施や多くの助言を頂きました愛媛大学教育学部 家政教育講座食品栄養学研究室、第1期生の藤原あい、平野絢子、坪山朋世諸君に深く感謝致します。また、快くアンケート調査の実施を引き受けてくださった愛媛大学生活環境コースの皆様やアンケートに回答してくださった皆様に感謝致

します。

参考文献・資料

- 1) 清水浩明「幸福度について考える」、統計3月号(2012)
- 2) Brickman, P. and Campbell, D. T. "Hedonic Relativism and Planning the Good Society." in M. H. Apley (ed.), *Adaptation-Level Theory: A Symposium*, Academic Press pp287-302 (1971)
- 3) Easterlin, R. A. "Does Economic Growth Improve Human Lot? Some Empirical Evidence," in R. A. Easterlin (2001) "Income and Happiness: Towards a Unified Theory," *Economic Journal* 111, 465-484. P. A. David and M. W. Reder (eds.), *Nation and Households in Economic Growth: Essays in Honor of Moses Abramowitz*, New York and London: Academic Press. (1974)
- 4) Scitovsky, T. *The Joyless Economy: An Inquiry into Human Satisfaction and Consumer Dissatisfaction*, Oxford University Press.(1976)
- 5) 浦川邦夫「幸福度研究の現状—将来不安への処方箋」日本労働研究雑誌 No.612 pp4-15 (2011)
- 6) 小谷みどり「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—」、*LifeDesign REPORT* (2012)
- 7) 筒井義郎、大竹文雄、池田新介「なぜあなたは不幸なのか」、大阪大学社会経済研究所 (2005)
- 8) Derek Curtis Bok 著、土屋直樹、茶野努、宮川修子訳、pp11-12 (2011)

- 9) Tom Rath, James K. Harter 著、森川里美訳、
5 (2011)
- 1 0) Bruni, L. and Porta, P. L.(eds.) Economics
and Happiness: Framing the Analysis,
Oxford University Press. (2005)
- 1 1) 島内憲夫「人々の主観的健康観の類型化に関
する研究－ヘルスプロモーションの視点か
ら－」順天堂医学、53、pp410-420 (2007)
- 1 2) 本田直之「LESS IS MORE 自由に生きるた
めに、幸せについて考えてみた。」ダイヤモ
ンド社 (2012)
- 1 3) 「壮年心理学 (adulthood psychology) と中
年期の危機」(2009) Keyword Project +
Psychology
URL:[http://digitalword.seesaa.net/article/11
9306976.html](http://digitalword.seesaa.net/article/119306976.html)
- 1 4) Hall,D.T. Careers in organizations.
Goodyear Publishing. (1976)
- 1 5) 荒井理江、今城志保、瀧本麗子「30 歳前後の
節目において日本人のホワイトカラーはど
のようにキャリアの方向性を決めるのか？」
株式会社 リクルートマネジメントソリュー
ションズ 組織行動研究所 (2013)
- 1 6) 「大卒 20～50 代の仕事における成長について
の意識調査」RECRUIT Works Institute
pp142-154 (2010)
- 1 7) 「40 歳の明暗を分ける“運”を管理せよ」東洋
経済オンライン(2013)
URL : <http://toyokeizai.net/articles/-/20053>
- 1 8) 「役職別昇進年齢の実態と昇進スピード変化
の動向、早期登用の広まりなどから昇進スピ
ードの個人差は広がる傾向」財団法人 労務
行政研究所 pp1-20 (2010)
- 1 9) 「患者調査」厚生労働省 (2011)
- 2 0) 「平成 24 年国民健康・栄養調査結果の概要」
厚生労働省 (2013)

資料

幸せに関するアンケート調査

社会人版

【性別】(男・女) 【年齢】() 歳 【配偶者】(有・無) 【子ども】() 人
 【世帯】(単身・夫婦のみ・2世代同居・3世代同居・その他世帯) 【扶養】(扶養者・被扶養者)

※2世代同居=親と子、3世代同居=親と子と孫 と考えて当てはまるものに○を付けてください。

※被扶養者がいらっしゃる方のみ、扶養者に○を付けるようにしてください。

◆説明

【1】あなたが『自分の幸せ』のために大切にしたいと考えているもの、無ければならないもの、重要なものは何ですか？
 下の12項目を優先順位の高いものから順番に1~12までランキングにしてください。(同順位は不可)



【2】下の表にそれぞれの項目に対して、現時点での満足度を5段階評価してください。
 満足 (5) ⇨ まずまず (4) ⇨ 普通 (3) ⇨ いまいち (2) ⇨ 不満足 (1)

項目	説明 (各項目の質問文は、答える上での参考にしてください。回答の必要はありません。)	ランキング	満足度
仲間・家族	○仲間・家族との関係が良い。 ○プライベート・仕事などで、良い人間関係は重要だと思いますか。		
仕事 (学業・家事)	○楽しんで仕事(学業)ができる・目標を持って仕事(学業)ができる。 ○仕事(学業)から充実感が得られていますか。		
存在価値	○自分の役割を与えてくれる人。人の役に立つ。 ○自分が必要とされていると感じられますか。		
経済	○経済的に安定している。欲しい物が買える・やりたいことができる。 ○収入・支出を考え、自分でコントロールできていると感じますか。		
健康	○精神的・身体的に健康である。 ○健康面について不安はありますか。		
趣味 ライフスタイル	○生活を充実させる趣味やライフスタイルを持っている。 ○自由な時間にやりたいことがありますか。		
時間	○仕事・プライベートの時間を管理できる。 ○時間が足りていると感じる。時間に追われてしんどいと感じることはありませんか。		
考え方	○目標を持っている。チャレンジ精神。感謝の気持ちを持つ。 ○いろんな人に支えられていると思う。今の考え方で幸せになれると感じますか。		
将来	○未来は明るいと思う。 ○就職・健康・家庭・年金など、不安に思っていることが解決されるとしたら、幸福度は変化しますか。		
食事	○楽しく食事ができる。3食食べることができる。 ○食べる時間を持たないと、健康を害したり、人との関わりが減ったりすると思いますか。		
住む場所	○生活の充実のために、住環境を選んでいる。 ○住みたい場所に住んでいますか。		
国のルール・ 政治・治安	○社会保障・税・エネルギー問題・平和 ○国の政策や法律が自分たちの幸福度にどのくらい影響すると思いますか。		

