



2013年9月30日

電通こころラボ、心理に関わる国内外の団体・専門家の知見にもとづいた 5万人規模の「日本人の幸福度調査」を実施

電通こころラボ（Dentsu Psychological Lab）※は、日本における心のケアサービス市場の実態の“見える化”に向けた取り組みの第1弾として、全国5万人を対象とした「日本人の幸福度調査」を実施いたしました。

本調査では、心理にかかわる国内外の団体・専門家（全国心理業連合会〔以下、全心連〕、世界銀行 Development Research Group コンサルタント 関根氏、ニールセン ニューロフォーカス ディレクター 加藤氏の知見にもとづいた3つのアプローチによって、日本人の幸福度を学際的に把握、分析しております。

今回の調査で明らかになった、主な調査結果は以下の通りです。

【主なトピックス】

- ・幸福度の大きな要素と言える「自己肯定感」、「将来の希望」。
「自己肯定感」が高いのは近畿地方、「将来の希望」が高いのは九州地方。
- ・日本人の心の季節は「秋」。全国の6割以上の方が“次の時代への準備中”
- ・幸福度を10段の階段で例えると、日本人は、5.5段目。
(0段目を最悪の人生とし、10段目を最高の人生とする)
- ・いまの日本人は、“40歳前後”が人生で一番幸せ？
- ・男女とも、「もっとも親しい人（家族や友人など）の現在の幸せ度」は自身の現在の幸せ度よりも高く、特に女性のほうが高い。





----- 【調査結果の詳細】 -----

◆全心連 浮世氏 & 高溝氏の知見に基づく設問と調査分析

【質問1】



『最高に価値のある人を10、価値のない人を0と想定した場合、今のあなたは自分自身に何点をつけますか？ また、過去のあなたは何点で、将来のあなたは何点ですか？』

■浮世 & 高溝 心理カウンセラーのチェックポイント

「自己肯定感」と「将来への希望」は幸福感の大きな要素と言える。この設問では、回答者が自覚している“自己肯定（「今」、「過去」の点数）”及び“将来への希望（「将来」、「将来-今」の点数）”を捉えることを目的とした。

- ・地域別の傾向で見ると、「自己肯定感」が高いのは近畿地方、「将来への希望」が高いのは九州地方。九州新幹線の開通など、産業や交通の発達が将来への期待感を上昇させているのではないかと推察される。
- ・「自己肯定感」スコア（今と過去における自分の価値の点数）
 - 近畿地方：今の自分=5.52（地域1位）／過去の自分=5.64（地域1位）
 - 全国平均：今の自分=5.41 過去の自分=5.52
- ・「将来への希望」スコア（将来の自分の価値の点数と、「将来」-「今」の差異）
 - 九州地方：将来の自分=6.23（地域1位）／「将来」-「今」=0.83（地域1位）
 - 全国平均：将来の自分=6.06／「将来」-「今」=0.65

【質問2】



『今のあなたを季節にたとえると、いつぐらいだと思いますか？』
(春／夏／秋／冬)

■浮世 & 高溝 心理カウンセラーのチェックポイント

この設問では、幸福感の大きな要素である“自己肯定感”や“将来への希望”のイメージが、回答者にとってどう捉えられているかを知ることが目的とした。（イメージは主観的なものであるが、心理学では無意識を知るためにインスピレーションやイメージを使うことがある）

<心理学的解釈>

- 【春】… 始まり。これから良くなる。将来への希望。
- 【夏】… パワフルさ。新しいことに何でもチャレンジできるようなメンタルのベース。
- 【秋】… 成熟期。ひと山越えた段階でのこれまでの集大成。
- 【冬】… 次への準備。エネルギーを蓄える、現状維持。

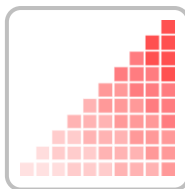


- ・日本人の心の季節は「秋」。全国の6割以上の人々が“次の時代への準備中”
全国的には秋が多く（39.2%）、次いで冬が多かった（22.8%）ことから、ひと山越えた成熟期、これまでの集大成、次への準備をはかろうとしていることが見て取れた。高度経済成長期からバブル崩壊を経て、新しく価値転換をしようとしていることが推測される。
- ・質問1で「将来への希望」が最も高かった九州地方であるが、この設問では県によって違った様相を見せた。大分県や佐賀県では「冬」と答えた割合（大分26.0%、佐賀25.0%）が多く、九州南部に比べるとエネルギーが内向していることが推察される。

◆世界銀行 Development Research Group コンサルタント 関根氏の知見に基づく

設問と調査分析

【質問3】



今、あなたの目の前に10段まである階段があります。

0段目を最悪の人生（幸福度）とし、10段目を最高の人生（幸福度）に例えるとすると、今現在、あなたは、自分の人生（幸福度）が何段目にあると思いますか？

■関根コンサルタントのチェックポイント

回答者の現在の気持ちなどの短期的な幸福度だけでなく、総合的にみた人生への幸福度を評価することを目的とした。

・全国平均の幸福度は5.5で、各県の平均幸福度からは、地域性などの目だった傾向は見られなかった。この結果は、OECDのBetter Life Index (2012)のLife Satisfaction¹（同じく人生の満足度（0-10）を階段にたとえた指標）と比べた場合、ほぼ同じ水準（日本はのスコアは6）であることが確認された（ただし、他のOECD諸国のLife Satisfaction平均スコアは、6.6で、日本は34ヶ国中、下から9番目）。

・幸福度と関連性が高く見られたのは収入の高さ。アメリカの幸福度研究の第一人者の一人として知られるイリノイ大学 Diener 名誉教授によると、幸福度の高い人は成功している人が多く、高収入、結婚への満足度が高い、仕事をしているなどといった共通のプロファイルがあるとしているが、この調査でも収入の高さと幸福度の関連性を見ることができる。

・一方、幸福度の研究では、個人のバックグラウンド（年齢、性別、収入、学歴、婚歴）が幸福度の予想に貢献するものの、その影響は調査対象により様々であると結論付けられること

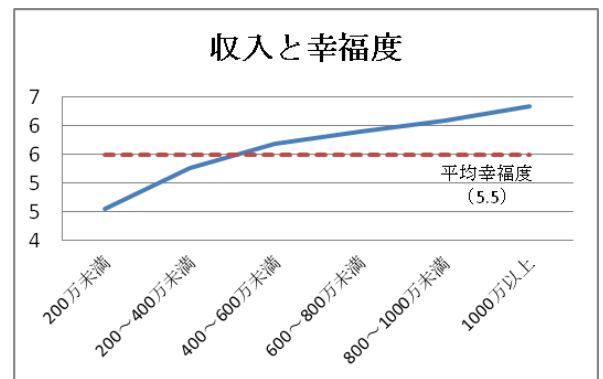
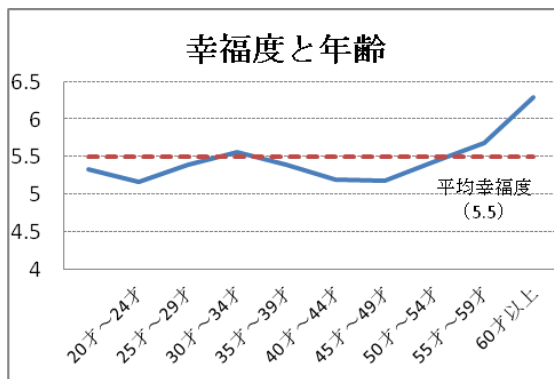
¹ OECDのBetter Life Index (2012)のLife Satisfactionデータの詳細については、
<http://stats.oecd.org/Index.aspx?DataSetCode=BLI> 参照。



が多いが、今回の調査からは、「女性」、「年齢（60歳以上）」、「既婚」、「子供の有り」、比較的所得の高いグループ（2009年の平均所得額（547.5万円、）以上）で、幸福度が平均より10%程度高いことが判明した。また、「無職²」や「未婚」といった項目で幸福度が平均より低くなっている傾向（10%前後）も確認された。

※上記コメントは、関根氏個人の見解で世界銀行のオフィシャルな見解ではありません。

《幸福度と個人的な要因との関係》



◆ニールセン ニューロフォーカス ディレクター 加藤氏の知見に基づく設問と調査分析

【質問4】



あなたが100歳まで生きるとしたら、何歳のときがもっとも幸せだったといえるでしょうか？（年齢を数字で回答）

■加藤ディレクターのチェックポイント

年齢に応じた主観的な幸せが、人生のいつであるか（過去・今・未来）の把握を目的とした。

・いまの日本人は、“40歳前後”が人生で一番幸せ？

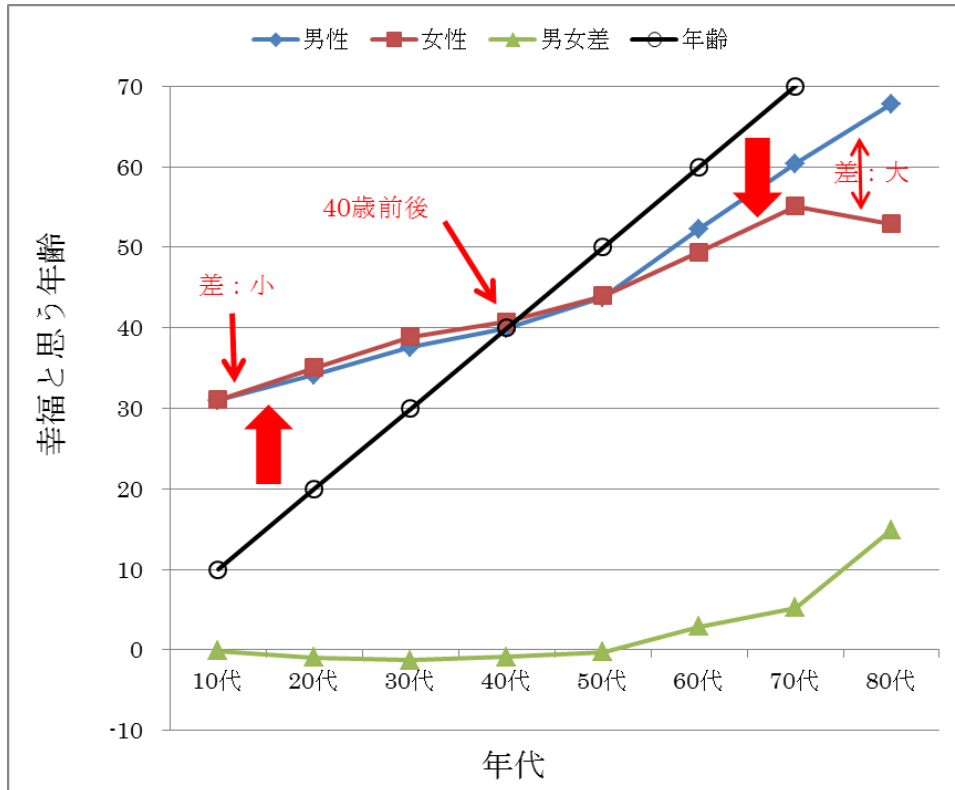
幸福度は加齢とともにU字型を描くことが一般的（40歳前後を底とする報告多）だが、本調査結果では、40歳前後は実年齢が、40歳以下は年齢を重ねる方が、40歳以上は若かりし頃が幸福だと思ふ傾向にあった。言い換えると、本調査結果では一般的なU字型の加齢と幸福度の関係ではなく、“全く逆の∩字型”になる。つまり、40歳前後の人は今を幸せだと思ひ、40歳以下と以上の人は、今を不幸せ（昔または未来と比較して）と思うようである。過去の調査では、若年層では収入、熟年・高齢層では健康が幸福度の主要因として挙げられていることから、安

² 「無職」には、専業主婦(主夫)、学生、退職者は含まれない。

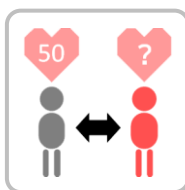


定した収入と健康が同時に満たすことができる、40歳前後が最も幸せだと思える年齢になったのではないかと考えられる。

・男女でみると、高齢になるにつれて男女差が大きくなり、男性のほうが幸せだと思える傾向がみられる。



【質問5】

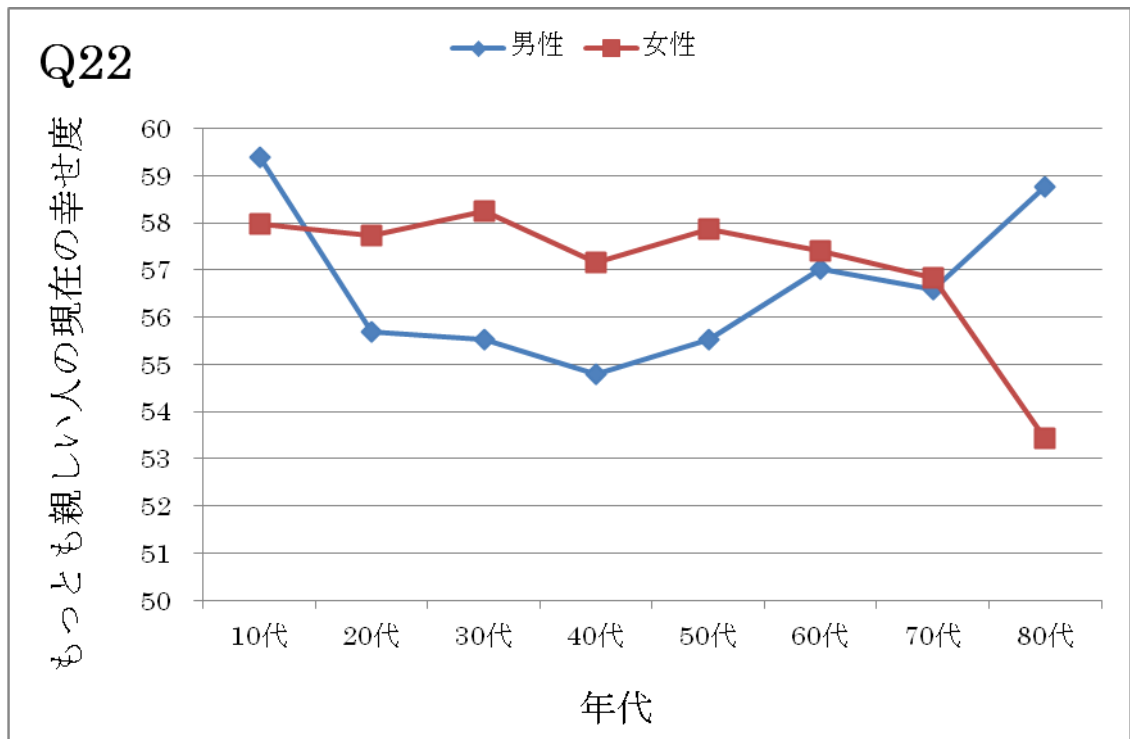


あなたの今の幸せ度を0から100のスケールで50とすると、あなたのもっとも親しい人（家族や友人など）の現在の幸せ度は、何ポイントになりますか？

■加藤ディレクターのチェックポイント

幸せ度は伝播するかどうかを検証する第一歩となる設問。自身と親しい他者との差が小さいほどコミュニティ毎に幸せ度が偏る。この偏り度と、【質問4】を比較することで、今のコミュニティ（または人間関係への満足度が間接的に評価できる可能性がある。

・男女とも、「もっとも親しい人（家族や友人など）の現在の幸せ度」は自身の現在の幸せ度よりも高く、特に女性のほうが高い。男性は10代と80代が高くなり、40代が低くなるU字型の傾向がみられた。（グラフを見ると女性は80代になるとポイントが落ちているが、これはサンプル数が少ない（19名）ことが大きく影響しているため、あくまでも参考値）



- ・都道府県別にみると、愛知県は男女とも自分よりも親しい人のほうがより幸せだと感じている人が多い。
- ・滋賀県は、男性は親しい人のほうが幸せだと思う率が高いが、女性は自分と親しい人との幸せ度が近い傾向がみられる。逆に福井県と大分県では、男性は自分自身と親しい人との幸せ度が近いが、女性は親しい人のほうが幸せだと感じている。
- ・徳島県では、男女ともに自分自身と親しい人の幸せ度がともに近い傾向がある。

<都道府県別>

【男性平均】

- ・「自身の幸せ度との開きが大きい5県」は、
① 愛知県、② 神奈川県、京都府、石川県、⑤ 滋賀県
- ・「自身の幸せ度との開きが小さい5県」は、
① 青森県、② 宮崎県、③ 徳島県、④ 福井県、⑤ 大分県

【女性平均】

- ・「自身の幸せ度との開きが大きい5県」は、
① 福井県、② 大阪府、③ 大分県、④ 島根県、⑤ 愛知県
- ・「自身の幸せ度との開きが小さい5県」は、
① 岩手県、徳島県、③ 山梨県、④ 鳥取県、⑤ 滋賀県



Dentsu
Psychological Lab

〈調査概要〉

- ・調査名 : 日本人の幸福度調査
- ・調査対象 : 20代～80代 5万人
- ・調査地域 : 全国
- ・調査時期 : 2013年7月11日～12日
- ・調査手法 : インターネット調査

【本件に関する問い合わせ先】

株式会社電通 電通総研「電通こころラボ」

担当 : 大屋・笹木 TEL:03-6216-8458