

# 幸福の測定 ウェルビーイングを理解する

出版: 中央経済社  
著者: 鶴見哲也  
藤井秀道  
馬奈木俊介

# はじめに

著者: 鶴見哲也 (つるみ てつや)

南山大学総合政策学部准教授。

経済発展と幸福度についての研究を多数掲載。

2018年に環境経済・政策学会で賞を受賞。

藤井秀道 (ふじい てるみち)

九州大学経済学研究院准教授。

地域の豊かさを見える化する「EvaCva-Sustainable」というツールを開発。

2021年文部科学大臣から「若手科学賞」を受賞。

馬奈木俊介 (まなぎ しゅんすけ)

九州大学工学研究院教授。

国連「新国富報告書」の代表を歴任し、世界各国の持続可能性について行っている。

発行年: 2021年11月20日

# 目次

1. ウェルビーイング(幸福)とは
2. 日本の幸福度
3. お金と幸福度
4. 人とのつながりと幸福度
5. 働き方と幸福度
6. 住みよさと幸福度
7. 幸福度の地域別比較
8. 国内47都道府県における人々の選好の比較
9. 大都市における人々の選好の比較
10. 東京23区における人々の選好の比較

# 1章 ウェルビーイング(幸福)とは

「0~10段のはしごを想像してください。現在、あなたの生活はどこの段にいますか？」(国連の世界幸福度報告が回答が発表)

主観的な「人生の評価指数」を聞いている。

・日本

2012~2015年 40位台

2016年以降 50位台

2020年は過去最低の62位

上位5か国は北欧諸国が常連。



カントリルのはしご

# 日本とフィンランドの違い

先述の世界幸福度報告でフィンランドは2018~2021年連続で1位だった。

以下に著者のインターネット調査をもとに判明した違いを3つ紹介する。

## ①「人とのつながり」

フィンランドは人とのつながりが深いだけでなく、様々な人を助け合う理念「ノーマライゼーション」が調査を通じて高い事が判明した。

## ②「仕事と生活のバランス」

夏季休暇の平均が日本が1.02週なのに対し、フィンランドは4.42週、また、フィンランドの別荘保有率は29.44%。家族との時間ももちろん、課外活動に取り組む時間も日本よりも長かった。

## ③「自然とのつながり」と「環境配慮行動」

フィンランドの人は自然とつながりを持っていると自覚している人の割合が多く、相関的に自然を配慮する行動をする人も多い。

## 2章 日本の幸福

日本国内30万人を対象として「主観的幸福度」についてアンケートを実施。そのデータを元に、分析していく。

「現在あなたはどの程度幸せですか。『とても幸せ』を10、『とても不幸』を0とすると何点ですか。」

→平均値が6.7

以下、6項目で分類し、その結果と理由

### ①男女

結果: 女性の方が主観的幸福度が高く、「不幸である」と答える女性は少なかった。

理由: 専業主婦の幸福度が高い傾向にあった。また、独り身でも女性の幸福度は男性よりも高い。

### ②年齢

結果: 10~20代 「不幸である」と回答する割合が多い。

20代後半 20代前半に比べ、主観的幸福度が大幅に上昇。

30~40代 主観的幸福度が低下傾向。しかし、「不幸である」と答えた人は少ない。

50代以降 主観的幸福度が年齢と共に上昇。

理由: 10~20代 将来の不安や不確実性が大きいから。

20代後半 就職して働き始める人が多いから。終身雇用も影響か。

30~40代 勤続年数と共に年収も上がるが、中堅社員としてのストレスがかかるから。

50代以降 高齢者は過去の経験を元に限界を悟り、嫉妬心も低下すると考えられるから。

### ③ライフステージ(結婚や子どものなどのイベント)

結果:パートナー(同性も可)がいた方が幸福度が高い。子供がいる場合は誕生してから高校を卒業するまで幸福度は上がらない。しかし、子供の独立や孫の誕生においてはまた、幸福度が上昇する。よって、幸福度の総数は子供がいるのといないのでは大差ないように私は見えた。

理由:パートナーがいないと、「人とのつながり」が希薄になる。同様の理由で子供がいる家庭は子育てに忙しいので、幸福度が下がったり、老後は上がったりする。

### ④保有資産と年収

結果:保有資産1億5000万、世帯年収2000万までは幸福度が上昇するが、それ以上は低下する。

理由:仕事や人間関係のストレス。詳しくは3章で。

### ⑤労働環境

結果:職業では専業主婦・主夫に次いで正社員が幸福度が高く、派遣社員が最も幸福度が低かった。

役職別では社長よりも部長の方が幸福度の平均値が高く、一般社員は低かった。

理由:職業においてパート・アルバイト、無職の分類が難しいから。

役職では良くも悪くも職場における裁量権が大きいから。

### ⑥都道府県

結果:東日本では相対的に「不幸である」と回答する割合が多く、西日本では「幸福である」と回答する割合が多かった。

理由:都道府県ごとにばらつきがあるため、理由を説明するのが難しい。

7章以降で、地域別で取り上げていく。

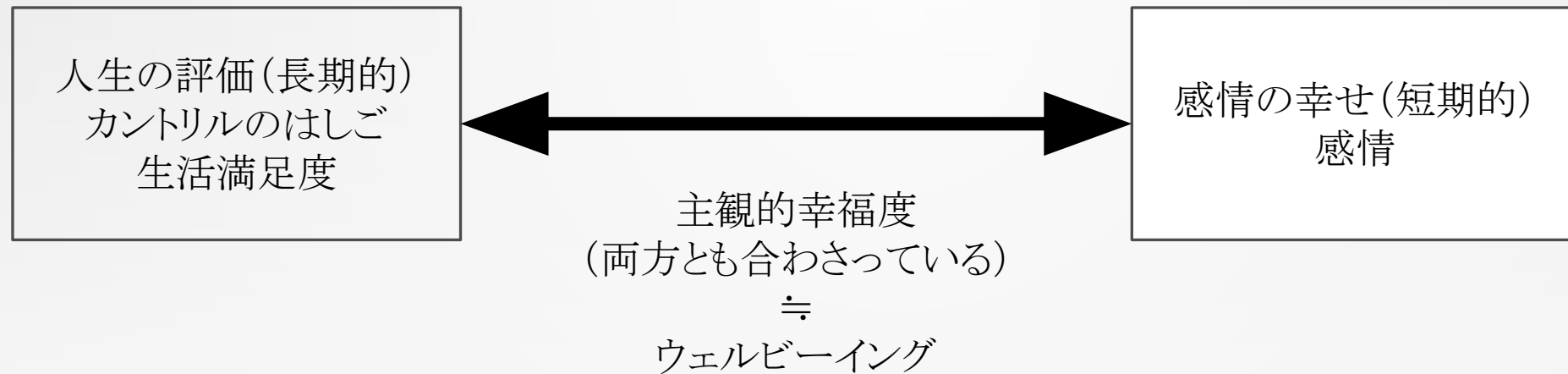
# 3章 お金と幸福度

日本は1950年代から「カントリルのはしご」の調査をしているが、結果の中央値は6程度で現代もあまり変わらない。(1章より)

心理学者ダニエル・カーネマンの結論

「経済的豊かさは人生の評価を高め続けるが、感情的な幸福は高め続けない。」

著者  
よくウェルビーイングにおいて使われるの指標の関係性





## カーネマンの結論

「経済的豊かさは人生の評価を高め続けるが、感情的な幸福は高め続けない。」

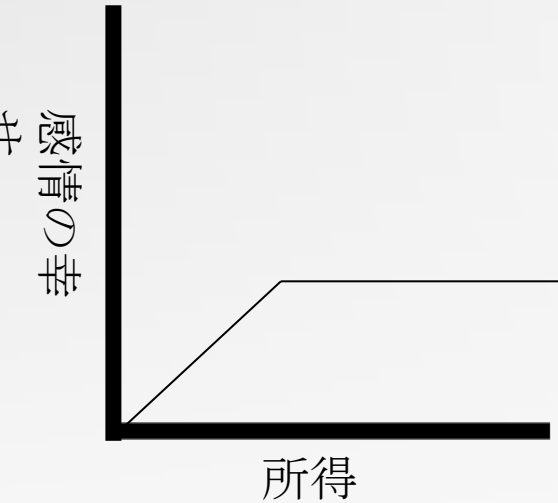


これはアメリカのアンケートの元の結論で日本のものではない！

しかし、著者を筆頭に日本でも同じ研究を行ったところ、同じ結果が得られた！

2017年に日本全国約1万人を対象に「消費と幸福度に関するアンケート」を実施。

結果、カーネマン同様、経済的豊かさ(カーネマンはこれを年収と捉えていたが、著者は消費総額とした)は人生の評価を高め続けるが、感情の豊かさに関しては、日本人の平均程度の消費総額(1世帯あたり約360万)を超えると感情の幸せは増加しないということが分かった。



他多くの国で日本、アメリカ同様の左のような結果が得られた。

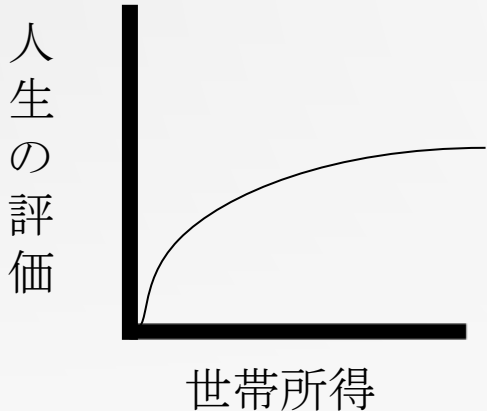
# 所得と人生の評価(長期的な幸福)

日本、アメリカ、イギリスは所得に連れ、平均所得を超えても少しずつではあるが上がっている。  
一方、スウェーデン、オーストリア、ドイツ、フランス、イタリアなどの多くの国は一定の所得水準を超えると、  
グラフがフラットになり、人生の評価は上がっていない。

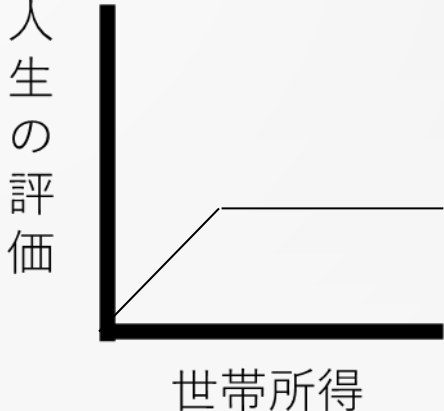
つまり、これらの国ではどんなに所得が上がっても、感情的な幸福はもちろん、人生の評価と言った長期的な評価も  
上がらないという事である。

言い換えると、日本の幸福度の低さには、所得を大事にするあまり、人とのつながりや、時間の大切さに気付いていないとも言  
える。

日本、アメリカ、イギリス



スウェーデン、オーストリア、  
ドイツ、フランス、イタリアな  
ど



# モノ消費よりもコト消費

著者らが2017年に日本人1万人を対象に行ったアンケート

→モノ消費よりもコト消費の方が幸福度が上がりやすい結果が得られた。

モノ消費、コト消費とは？

モノ消費→物品に関する消費。

例:電化製品や家具など

コト消費→人間関係に関係性の深い消費。

例:家族や友人と外出する、子供のためにサッカーボールを買う(用にプレゼント)など

2021年3月に同様の追跡調査を行ったところ、コロナウイルスの影響によりコト消費が減少して幸福度も減少していた。

では、モノ消費で幸せは得られないのか？

→愛着を持たなければ得られる。実際、フィンランドでは日本よりもモノに愛着を持って接している人が多く、その分幸福度が高いというデータがある。大量消費をしない！

# 4章 人とのつながりと幸福度

ハーバード大学の1938年～2014年の77年間にもわたって行われた追跡調査では、「人との関係性が幸福感をもたらし、健康に強い影響を与える。」と結論づけられた。

↓この実験から・・・

ハーバード大学精神医学教授、ロバート・ウォールディングー  
「人との関係性に気を配ることは自分自身のケアにつながる。」

近年では世界的に経済発展に伴い、人間関係が希薄化してきたことが指摘されている。  
助け合う必要がない時代になってきた！

## イギリスの研究

友人や親戚に毎日会う人は、全く会わない人に対しておよそ6万2400ユーロ(約840万円)得た幸福度を得ている。  
隣人と毎日話す人は、全く話さない人に対しておよそ4万ユーロ(約540万円)得た幸福度を得ている。  
結婚はおよそ6万4000ユーロ(約860万円)を得た時、離婚は2万1600ユーロ(約290万)失った時の幸福度と同じ効果をもたらす。

## 日本の研究

「頼りになる人」が1人増えることの金銭価値が年間所得40~80万円の金銭価値になる。

# 5章 働き方と幸福度

幸福学の研究では世界的に働くことはお金以外の満足度が得られるという結果が出ている。  
→「働きがい」がプラスになる！一方で、「健康問題」と「家庭問題」はマイナスになる。

長時間労働は幸福度を下げる。

- ①日本の研究で女性の場合は12%、男性の場合は25%の所得がマイナスになるのと同じ。
- ②ドイツの研究で女性は毎日4時間、男性は7.5時間までは幸福度が上がるが、それ以降は下がる。用に、労働基準法から残業が幸福度を下げると分かる。

国内30万人アンケートの結果(働き方と生活満足度について)

- ①独身は10時間まで生活満足度が上昇し、その上昇度合いは既婚者よりも大きい。
- ②共働きは方働きに比べ男女ともに、労働時間が長くなるほど生活満足度が低くなる。
- ③どのような個人であっても11時間を超えると生活満足度が一気に低下する。

コロナ渦をふまえて

フィンランドは以前からテレワークを導入していたため慣れていた。

通勤は幸福度、生活満足度を下げる要因なので、テレワークは良い働き方だと思う。(データなし)

# 6章 住みよさと幸福度

コロナウイルスの影響で家にいる時間が増え、居心地を気にしたのではないか。

→これをコロナ前から模索していたのが北欧諸国である。

冬は寒くて、太陽の出ている時間が少ないから。

そして、フィンランドには森が多いため「自然とのつながり」が多い。

また、「自然享受権」というものがあり、私有地の土地でも悪影響を与えない限りは自由に入っている。

著者はこれを「信頼」によるものだと主張しており、「人とのつながり」があるからではないかと言っている。

フィンランドの人にとって森は「日常」、日本人は「非日常」。「日常」でなければ意味が無い！

→「非日常」を求めるのは「日常」に不満を持っているということだから。

「住みよさ」に関係するものとして「地域への愛着」がある。

→著者が行った研究において、自分の出身地、親族友人が多い、居住年数が多い程地域の愛着が増すという結果が出ている。

フィンランドはモノを大切にする傾向があるので、住宅の価値が年数と共に下がらない。

→フィンランドには地縁という言葉はなく、社会全体でつながっている。

# 7章 幸福度の地域別比較

以下、著者が過去に行った主観的幸福度に関する国内30万人を対象とした調査から。

- ・島に居住している人は幸福であり、東京都の八丈島町、長崎県の平戸市などが特に高かった。
- ・仙台市は他の政令指定都市に比べて幸福であると回答する割合が相対的に低かった。
- ・都内において、千代田区は女性よりも男性が、新宿区や中野区では男性よりも女性の方が幸福度が高かった。

8章以降は同じ条件の対象者に

「家族」「健康」「食事」「スキルアップ」「買い物」「節約」「服装」「旅行」「流行」「ブランド」の10項目

に関する質問をしたデータが全て掲載されている。しかし、理由については特筆されていないので、興味があったら読んでみるのも面白いと思う。以下は主観的幸福度のランキング。

## 8章 国内47都道府県

- 1位 沖縄県
- 2位 宮崎県
- 3位 滋賀県

## 9章 大都市

- 1位 北九州市(福岡県)
- 2位 神戸市(石川県)
- 3位 横浜市(神奈川県)

## 10章 東京23区

- 1位 千代田区
- 2位 渋谷区
- 3位 世田谷区

# まとめ

- 「人とのつながり」が主観的幸福度にとっても大切である。
- 時間やお金を物質的な「モノ」消費ではなく、非物質的な「コト」消費に使う事で、短期的ではなく、長期的な幸せを得る事が出来る。「モノ」消費でも愛情を持ってケアし続ければ同じような効果が得られる。
- 「ワークライフバランス」は仕事によって得られる「働きがい」と、仕事によって失う「健康問題」や「家庭問題」のバランスを考える事がとても重要。
- 「地域への愛着」と「自然とのつながり」が主観的幸福度に大きく影響する。北欧の国はこれが特に出来ている。

# 感想

- ウェルビーイングについての本というよりは、データから「主観的幸福度」を上げるための方法を見つけ出すような本だった。
- データでは「結婚した方が良い」「子どもは持たない方が良い」「派遣社員にはならない方が良い」という結果が出ていたが、著者はそのような主張は一切していない。よって、「人の幸福は人それぞれである」というのが著者の最も伝えたかったことなのではないかと感じた。