

日本人の幸福感

千葉県健生東葛会所属、財団スタッフ（学術・研修担当）
医学博士 橋爪 武司 gptqj197@ybb.ne.jp

はじめに

日本の高齢者は、欧米の高齢者に比べて、幸福感を感じる程度・割合が低いと言われる。高齢者の幸福感を高めるにはどうすればよいのかを考えてみましょう。

- 1) 幸福感とは・定義
- 2) 日本人高齢者の幸福感
- 3) 日本人高齢者の幸福感の低い理由
- 4) 幸福感を高めるには

なお、ウエルビーイング (Well-being) についてはスキルアップ研修で取り上げているので参考にして下さい。

1. 幸福感とは・定義

幸福感は Well-Being と呼ばれることもあり、Well-Being とは、身体的・精神的・社会的に満たされた状態にあることを意味する概念である (WHO)。

幸福感は心理学的には、自己の存在様式(生き方)を含む重要な人生領域におけるさまざまな事象についての肯定的認知と満足をとまなう肯定的感情さらには行動への積極的意欲からなる自己の状態についての主観的な総合判断である。

幸福感という言葉は、大きく分けると、心地よいか満ち足りているという「穏やかな感覚」と、より望ましいことや良いことを行っているという「達成感」にあたる感覚に分かれるとされている。

幸福感の研究分野としては、マーティン・セリグマン (2000) が提唱した、「ポジティブ心理学」がある。その内の1つが「ポジティブ心理学」という学問です。ポジティブ心理学では、人間の幸福を決定する要素の追求が日夜続いています。セリグマンは幸福には以下の5つの指標があるとしています。

- ・達成 Achievement
- ・快樂 Positive emotion
- ・没頭 Engagement
- ・良好な人間関係 Relationships
- ・意味合い（貢献の訳あり） Meaning

実際、主観的幸福感を用いた分析により、様々なことが分かってきている。例えば、幸福度を利用した実証分析結果には、以下のようなものがある。

1. 所得の上昇が人々の幸福度を改善するには限界がある。



幸福感のパラドックス 所得がすべてではない

Cantril Ladderによる生活評価を指標に使った近年の諸研究によれば、国際比較でみて評価と対数所得との間に直線的な右上がりの関係が見出されている。これは、生活の評価がグローバル・スタンダードに基づいてなされているからだと考えられている。一国時系列でも多くの場合、生活満足度を指標にとればそれは所得の上昇とともに上昇している。

☆国際比較でみても、所得の高い国のWell-beingが高いとは言えない

☆国時系列でみて所得の上昇が必ずしもwell-beingの上昇をもたらさない

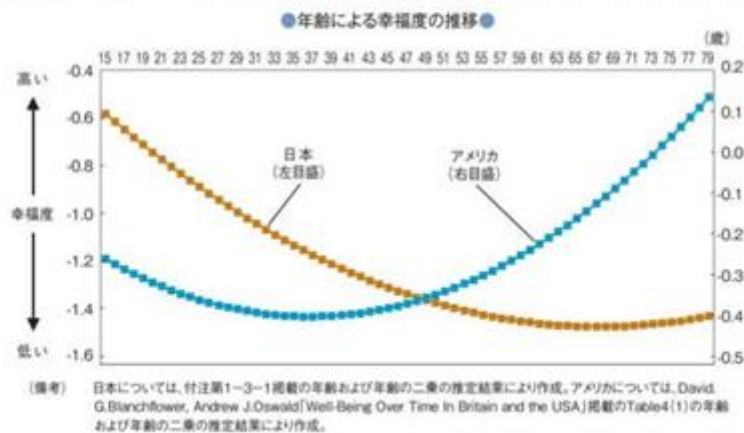
☆所得がある水準以上になるとwell-beingが頭打ちになる（飽和点の存在）

2. 失業が個人にもたらす負の影響は、所得の減少以上に、非常に大きい。
3. 正規雇用、非正規雇用の違いがもたらす影響は、国ごとに異なる。賃金を考慮しない場合には、非正規雇用がわが国でも男性、女性別では幸福度を有意に引き下げるわけではない。

年齢別にみると欧米では40代が一番低い。日本では年齢とともに幸福度が低下するとする研究もある。結婚や配偶者の存在は幸福度を引き上げる。

(資料)内閣府「平成20年版国民生活白書」より転載

第1-3-5図 日本人の幸福度は高齢になっても上昇しない



4. 労働者にとって、雇用主による経営への信頼は、生活全般の幸福度に大きく影響する。
5. 政治体制への信頼感やソーシャル・キャピタルの質が幸福度に大きく影響
6. 東アジアでは社会的な調和から幸福感を得る一方、欧米では個人的な達成感から幸福感を得る傾向にある。

このような成果もあり、主観的幸福感を正確に測定することが、重要であると考えられるようになった。

3月20日は国際幸福デー。国連の関連機関は毎年この日に「世界幸福度ランキング」という調査結果を発表しています。最新のランキングが発表され日本は62位（昨年は58位）でした（World Happiness Report 2020より）。

多くの人が「幸福」を追求しているわけですが、そもそも「幸福」とは何なのでしょう。収入の多さや社会的地位の高さ、配偶者の存在などは、それほど人間の「幸福」に影響を及ぼさないことが報告されている。

2019年の世界156カ国を対象にした調査結果では、日本は前年より4つ順位を下げ58位でした。ここ数年の日本の順位の推移を見てみると、5年間で46位から58位へ、そして2000年は62位と徐々に順位を切り下げている。

最新の 2020 年版の幸福度ランキング上位を見てみると、1 位フィンランド、2 位デンマーク、3 位スイス、4 位アイスランド、5 位ノルウェーと北欧諸国が多く並んでいます。幸福度ランキングの上位に並ぶ北欧では、社会保障がしっかりしている点が理由として上げられることが多い。

収入以外で、幸福度を上げるものと言ったら、ほかには何があるのでしょうか。幸福度ランキングを要因別に見てみましょう。

「世界幸福度ランキング 2019 年版」日本の要因別順位

健康寿命 2 位 (74.8 歳)

GDP 24 位

自由度 64 位

寛容さ 92 位

腐敗のなさ 39 位

上記の要因別ランキングからも、自由度の 64 位は日本の幸福度ランキングを下げている要因の 1 つになっていることがわかる。

世界幸福度ランキングで日本の順位が低い別の理由は、寛容さ (92 位) にもある。寛容さはボランティアや慈善活動の多さでも評価される。

最近になってようやく指摘されるようになったが、日本経済のいちばんの問題は労働生産性が低いことで、OECD 35 カ国中 21 位、先進 7 カ国のなかではずっと最下位だ。日本人は過労死するほど働いているが、一人あたりの労働者が生み出す利益 (付加価値) は 8 万 1777 ドル (約 834 万円) で、アメリカの労働者 (12 万 2986 ドル) の 7 割以下しかない (「労働生産性の国際比較 2017 年版」日本生産性本部)。

そればかりか、世界の労働者のエンゲージメント (会社や仕事に対するかわり方) の度合いを調べると日本のサラリーマンは最低レベルで、最もやる気がない。それも 1 つの調査ではなく、OECD を含む 10 の機関でほぼ同じ結果が出ている (ロッシェル・カップ『日本企業の社員は、なぜこんなにもモチベーションが低いのか』(クロスメディア・パブリッシング))。

これを手短かに要約すると、「日本のサラリーマンは過労死するほど長時間働いているが、生産性がものすごく低く、世界でいちばん会社を憎んでいる」ということになる。

家庭に目を転じると、日本では若い女性の3割が「将来は専業主婦になりたい」と思っており、専業主婦世帯は約4割と先進国では際立って高い。しかし不思議なことに、家庭生活に満足している女性の割合を国際比較すると、共働きが当たり前のアメリカやイギリスでは7割が「満足」と答えるのに、日本の女性は4割ちょっとしかない。専業主婦になりたくて、実際に専業主婦になったにもかかわらず、彼女たちの幸福度はものすごく低い。

なぜこんなひどいことになっているのだろうか。実は、この問題はコインの裏表だ。専業主婦の家庭には、家事育児を妻に丸投げして会社に滅私奉公する夫がいる。

日本では、男は会社という「イエ」に、女は家庭という「イエ」に所属する。女性が出産を機に会社から排除されるのは、会社と家庭という2つのイエに同時に属することができないからだ。総合職でも子育て中は「マミートラック」という“ママ向け”の仕事をあてがわれることが、女性管理職がきわめて少ない理由になっている。

男女のジェンダーギャップだけでなく、正規／非正規、親会社／子会社、本社採用／現地採用など、日本的雇用制度ではあらゆるところに「身分」が顔を出す。日本は先進国のふりをしているが、その実態は江戸時代の身分制社会に近い。日本人同士が会おうと、まず相手の所属＝身分を確認し、尊敬語や謙譲語で上下関係を示そうとするが、こんな「風習」は欧米ではもはや存在しない。

近代の理想は、自由な個人が自らの可能性を社会の中で最大化できるとされる。こうした価値観は日本人も共有しているが、実際には男は会社、女は家庭というイエに押し込められて身動きがとれなくなってしまう。理想と現実のこのとてつもない落差が、日本人の幸福度を大きく引き下げている

と推察される。（スーザン・D・ハロウェイ『少子化時代の「良妻賢母」変容する現代日本の女性と家族』（新曜社））

日本人が「幸せ」を外国人より感じない根本理由

いつの間にか表現の自由が損なわれつつある。

2019年4月、国境なき記者団が世界180カ国を対象とした『世界報道自由度ランキング2019』の結果を発表しました。日本は67位と決して高くはない順位である。なぜ、こういった結果になっているのでしょうか。

第2次安倍晋三内閣になってから日本の順位は最高で53位、最低で72位です。一番いい時で、2010年鳩山由紀夫内閣時の11位でした。

2016年にアメリカ国務省が発表した人権報告書には、当時の高市早苗総務相の「政治的公平性を欠く放送局を電波停止する」という旨の発言が指摘された。更に、特定秘密保護法の成立が報道機関への圧力を高めたのでは、ということも記されていた。

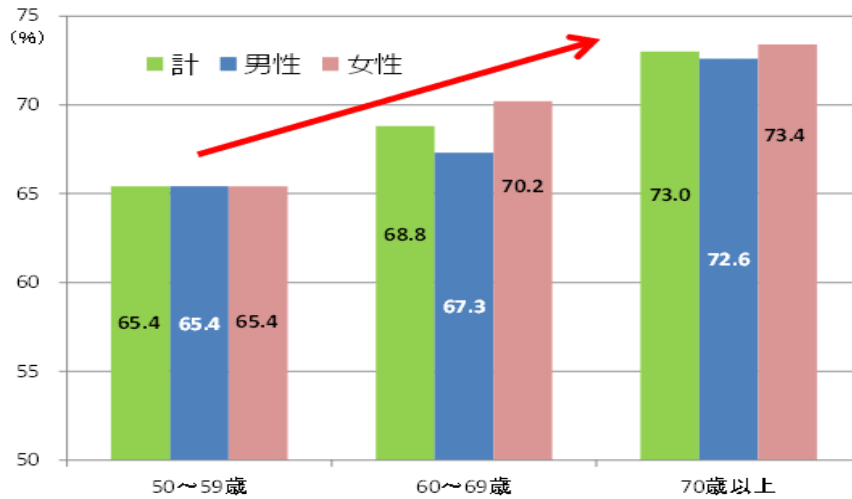
日本人はボランティア活動をする人が少ない

2019年、内閣府は「『満足度・生活の質に関する調査』に関する第1次報告書」を発表した。調査結果として以下のようなポイントを挙げている。

- ①総合主観満足度の平均点は 5.89 点
- ②女性の方が満足度は高い
- ③年齢別では「谷型」（45～59歳が最も低く、60歳以降で最も高くなる）
- ④世帯年収・資産別では「山型」（年収2000万～3000万円、資産は1億～3億円で頭打ち。それ以上は満足度が低下）
- ⑤健康状態がよいほど満足度が高く、悪いと満足度は下がる
- ⑥頼れる人・ボランティア活動が増加するほど満足度が高い
- ⑦趣味や生きがいがあると満足度が高い

図表 1：現在の生活に対する満足度

※「満足している」-「まあ満足している」の合計



出典：国民生活に関する世論調査結果（内閣府・平成 26 年）より

下記のボランティア活動の頻度別の総合主観満足度は、ボランティアをまったくやってない人から、ほぼ毎日行っている人を 8 段階に分けて、満足度を 10 点満点での平均を計ったものである。

■ ボランティアの頻度別の総合主観満足度

頻度が高い人ほど満足度が高い



(出所) 内閣府「『満足度・生活の質に関する調査』に関する第1次報告書」より筆者作成

この調査の結果は、ボランティア活動を行っていない人が最低の満足度「5.47」、一番満足度が高かったのは、週に3、4回とほぼ毎日ボランティア活動を行っている人たちのグループで「6.65」であった。つまり、社会貢献することによって満足度が上がるということを示している。

3. 日本人高齢者の幸福感の低い理由

★幸福度を下げる日本の休暇

まず労働環境が大きく影響しているのではないのでしょうか。日本は海外に比べて祝日の多い国とされています。各国と比べてみると、日本の2020年の祝日は18日、2019年になるがイギリス8日・ドイツ9日・フランス11日・アメリカ10日であらう。

日本は祝日が多いのに、なぜ休みが少ないと言われているのでしょうか。日本での大型の連休といえば、年末年始とGWですが、両方ともだいたい1週間程です。海外を見ると、EU加盟国ではすべての企業・社員に対して最低でも4週間の休暇を取ることが法律で義務づけられています。そこに有給休暇が30日程あるので、これを組み合わせて2~3週間のバカンスを楽しむそうです。

有給休暇の取得に関して、旅行会社のエクスペディアが調査をしています（有給休暇取得率3年連続最下位に！有給休暇国際比較調査2018）。

この調査によれば、日本人の有給休暇取得率は50%で、3年連続の最下位となっています。日本は海外に比べ、有給休暇を取得していないことがわかります。その理由として「上司に言いづらい」「有給を取ることに罪悪感を抱いてしまう」という人が多いという結果が出ています。このような結果から、十分に休みを取れていないことも満足度が低くなる要因と考えられる。

勤労体制に関していうと、ここ数年「ブラック企業」などと呼ばれ、休日出勤や無報酬での残業過多、昇給賞与なし、上司からの飲みの誘い

を断れない、熱が出たくらいで休むなどと言われる、こういった部分にも不満を感じている人は多いと思われる。

4. 幸福感を高めるには

一人暮らし高齢者の増加に伴い、安全安心の確保、孤立化の防止、地域活動の活性化によるコミュニティの再構築を促進する必要がある。

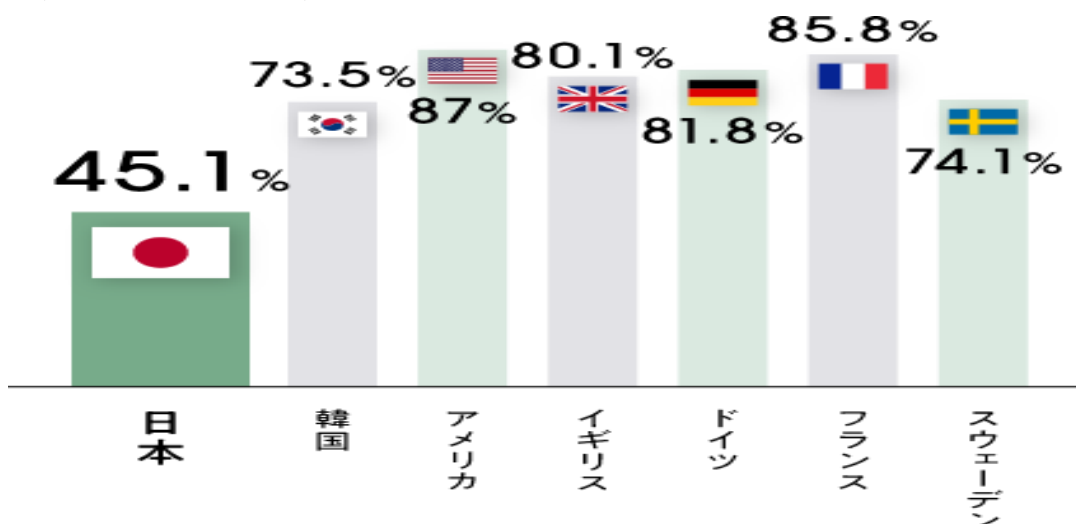
2000万円問題などマスコミが老後の不安を煽っているが、戦後の日本を考えればまだまだ期待できるとの主張もある。フェースニュースに惑わされることなく、しっかりとした考えを持つことである。

☆自己肯定感を高めるには

自己肯定感と幸福感とは相関関係があると言われるが、日本の自己肯定感は他国に比べ低い。自己肯定感を高めるには、自己を理解することから始める。

- ①必ずある自分の長所や強みを自覚し、自信をもって行動する。
- ②自分の短所や弱点を自覚して、我をはずらずに受け入れ行動する。
- ③他人の意見は気にせず、自分の気持ちに素直に従い行動する。
- ④悩んでも仕方のないこと、ネガティブ思考・言動を避ける。
- ⑤他人と比較しない、批判しない。

他国と比べても自己肯定感に不安



☆今日から始められる！ よりハッピーな生活を送るための、7つの小さな習慣

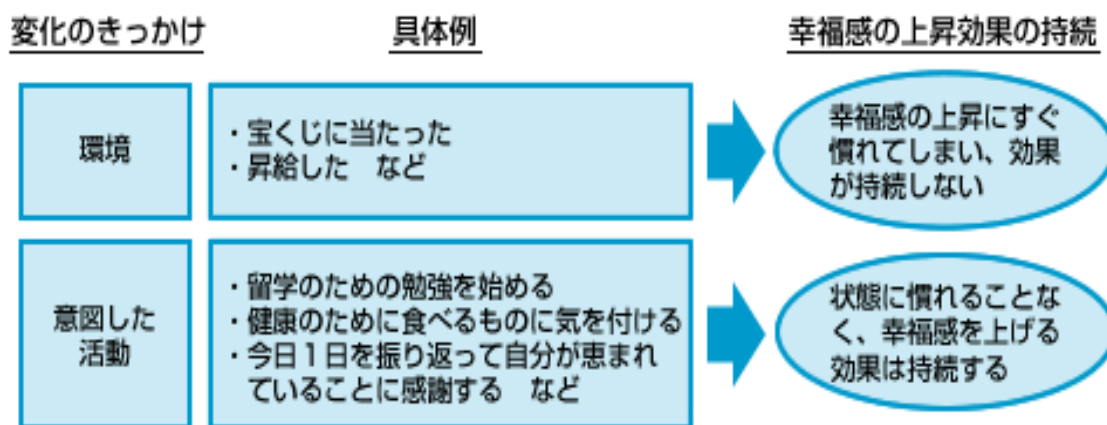
- ・自分の考えや気持ちを文字にする
- ・通勤仲間と会話をする
- ・職場に向かう途中で、美しい写真を1枚撮る
- ・明日に向けて、何か楽しいことを計画する
- ・帰宅後に何か1つやるべきことを決める
- ・家事をアウトソーシングする
- ・うれしかったことを3つ書き出す

☆幸福感を高めるために日常からできる利他行動

- ・いつでも誰かを助けられるように、時間に余裕をもって行動してみる。
- ・困っている人がいたら、思い切って（見知らぬ人でも）援助の声をかけてみる
かかわりの少ない人でも、いつもより元気がないと感じたら、声をかけて様子を尋ねてみる。
- ・「あの人が心配だな」と思ったら、遠くにいてもためらわずに連絡を試してみる
一日に何か一つ、小さなことでも人のためになることをしてみる。

結論を言うと、幸福感を高めるには生活様式に変化をもたせるとよい。生活様式＝習慣の変化で幸福感の増幅幅を増やす、幸福感を高める習慣で変化をもたらす：
・運動する・瞑想する・没頭する・感謝する・目標にコミットする。

変化のきっかけと幸福感の上昇効果の持続との関係



おわりに

日本の高齢者は欧米に比べて幸福感は低い。一般的に幸福感の高い人は、創造性・生産性が高く、生きがい・やる気に溢れ、仲間に恵まれ、健康長寿であると言われる。工夫と努力により幸福感を高めようではありませんか。

参考文献・資料

- ① ウェルビーイング (Well-being) (スキルアップ研修 ppt. 資料)
- ② 幸福度に関する研究会 (内閣府)
- ③ 「世界幸福度調査」(ワールドハピネスレポート) 2020年3月20日 (国連)