

## ウェルビーイングは測ることができるか?① 主観と客観～民間の調査結果から～

### 幸福度4位か、39位か。県民は幸せに気づいていない?

9月末、(一財)日本総合研究所の「全47都道府県幸福度ランキング2022年版」が公表されました。このランキングは、「一人あたり県民所得」や「持ち家比率」「大学進学率」など客観的な統計データに基づく80の指標を比較して算出されており、本県は総合4位(2020:2位、2018:5位)。

一方、7月には(株)ブランド総合研究所が「第4回地域の持続性調査」の結果を公表。総合指標としての「地域の持続性」算出のため、幸福度等をインターネット調査による各都道府県民の主観的な評価を基に算出しています。

この調査では全国39位(2021:37位、2020:8位)。度数は前年より上昇(67.1→68.0)しているものの、全体の水準(平均69.2→70.1)も上がっているため、順位は少し下がっています。

調査が異なるため、両者を単純に結びつけてはいけませんが、それぞれ、全国での富山県の相対的な状況を理解する手がかりの一つになります。

比較をするとどうしても隣の芝生は青く見えてしまいがちですが、大事なのは、自分たち自身や身の回りのことにちゃんと目を向けること。「なんもないちゃ」ではなく、当たり前前の日常の中で忘れてしまいがちな「幸せ」を意識していくと、主観と客観の評価がもう少し近づくのかもしれない。

#### 全47都道府県幸福度ランキング

##### 80の指標を比較

- ①基本指標(5指標)・・・人口増加率、一人あたり県民所得、財政健全度など
- ②分野別指標(5分野×10指標)  
【健康】生活習慣病受療者数、健康寿命など  
【文化】教養・娯楽支出額、外国人宿泊者数など  
【仕事】正規雇用者比率、事業所新設率など  
【生活】持ち家比率、待機児童率、道路整備率など  
【教育】学力、不登校児童生徒率、社会教育費など
- ③追加指標(25指標)  
※社会動向を踏まえ、これまで毎回5指標ずつ追加  
コロナ患者受入病床数、家事の男女負担割合など

順位[前回順位]	特徴的な分野別の順位
1[1]: 福井県	仕事1、生活4、教育1
2[4]: 石川県	文化3、仕事6、教育4
3[3]: 東京都	文化1、仕事12、教育10
4[2]: 富山県	健康2、仕事3、生活1、教育3
46[46]: 大阪府	仕事45、生活41、教育40
47[47]: 高知県	健康47、生活40

#### 地域の持続性調査(うち幸福度)

##### 各都道府県500人ずつ(15歳以上)の調査モニターにインターネット調査

「あなたは幸せですか」という問いに対し、  
1. とても幸せ 2. 少し幸せ  
3. どちらでもない 4. あまり幸せでない  
5. まったく幸せでない  
の5段階で評価してもらう。それぞれ100、75、50、25、0点を割り当て平均を算出  
※幸福度のほか、生活満足度、愛着度、定住意欲度を調査し、その平均値を「持続度」として算出

順位[昨年順位]	(幸福度(点))
1[1]: 沖縄県	77.4
2[15]: 鹿児島県	75.4
3[2]: 宮崎県	74.9
39[37]: 富山県	68.0
46[45]: 東京都	65.7
47[40]: 秋田県	65.0

両者を比べると、本県に限らず全国的に順位乖離がある。主観(右側)1位の沖縄県は、客観(左側)では44位。2位鹿児島県は30位、3位宮崎県は38位。一方、客観上位の福井県は主観で22位、石川県は9位、本県は39位。東京都も46位と大きく異なっているね。



総合的な順位同士を比べるだけでは、両者の関係はあまりよくわからないね。ランキングは面白いし関心を集めるけど、順位の上で一喜一憂するのではなく、内容を冷静に捉えるべきだね。

県が今年行っているウェルビーイング意識調査では、総合的な評価だけでなく、生活での実感・行動や、周りとのつながり・環境などへの主観的評価も設問に入れ、その関係を探ることしている。富山県のウェルビーイングのヒミツを発見できるかな?



### ウェルビーイングは測ることができるか? ② キャントリルのハシゴ

#### ウェルビーイングを測る、現在のグローバル・スタンダード

ハシゴを想像してみてください。

ハシゴの各段には数字が振ってあり、ハシゴを上るにつれて数字は大きくなっていきます。最下段は0で、最上段は10です。

最上段はあなたにとって考え得る最も良い生活で、最下段は最も悪い生活です。

今現在、あなたはハシゴの何段目に立っていると思いますか?

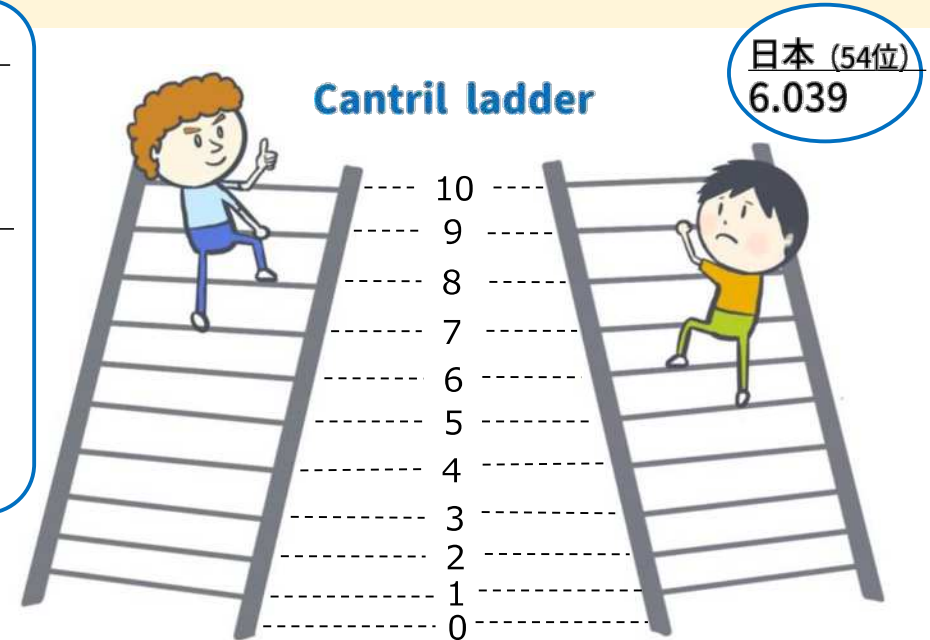
この手法は、米国の社会心理学者、ハドレー・キャントリルが考案した「キャントリル(又はカントリル)ラダー (Cantril ladder)」と呼ばれるもので、主観的な人生の評価を測る現在の国際標準とも言えます。

国際的調査会社・ギャラップ社の調査でもこの手法が使われ、その結果は、国連の「世界幸福度報告 (World Happiness Report)」のランキングに活用されています。最新の報告では、日本は6.039 (※2019~2021年の平均値) で54位。上位は、北欧など欧米各国が多くを占めています。

一方で、ハシゴを上がれば上がるほど幸せ、という考え方は、西洋の価値観を反映した尺度であり、日本などの東洋的な価値観との文化差に注意が必要だという指摘もあります。

さて、この設問に対して、皆さんなら、今何段目だと答えますか?

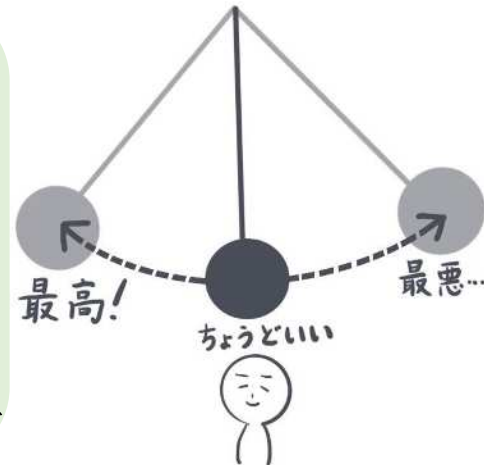
- フィンランド (1位) 7.821
- デンマーク (2位) 7.636
- アイスランド (3位) 7.557
- スイス (4位) 7.512
- オランダ (5位) 7.415
- ...



誰かが「幸せとはこうだ」と決めて点数をつけるのではなく、あくまで本人が、自分自身で幸せな状態を定義して、その自己評価を答える。  
”わたし基準”で、満たされている状態かどうかを問うんだね。  
この考え方は、県のウェルビーイング意識調査でも使っているね。



日本人の幸福観について、例えば幸せすぎても怖い、というような感覚もあり、最高よりも「ほどほど」「ちょうどいい状態」が理想、バランスや調和を重視する傾向がある、とも言われています。  
このため、人生をハシゴではなく、“振り子”と捉えるほうが、日本人にはしっくりくる、というような意見もあります。  
世界幸福度報告でも最新版で、東洋的な幸福観 “バランスと調和”を取り上げており、注目され始めています。



(参考) 鶴見哲也・藤井英道・馬奈木俊介「幸福の測定」(中央経済社)  
高野翔「ウェルビーイングの概念の自治体政策への適用可能性と課題に関する考察」  
石川善樹「フルライフ」(ニューズピックス)  
内田由紀子「これからの幸福について」(新曜社)  
The Sustainable Development Solutions Network 「World Happiness Report 2022」

### ウェルビーイングは測ることができるか?③ 世界幸福度報告

### 日本人は「つながり」不足?

世界幸福度報告 (The World Happiness Report) は、国連が設立した「持続可能な開発ソリューションネットワーク」(Sustainable Development Solutions Network: SDSN) が毎年3月20日頃発表しており、2022年は10回目でした。

150超の国々をハピネス、ウェルビーイングの観点で調査・分析し、ランキング付けしていることから、毎年注目を集めています。

0~10の11段階による幸福度 = 主観的な人生への評価 (vol.16参照) での順位は、北欧が上位を占めており、日本は6.039で54位でした。

さらに、この報告では各国の幸福度の違いを説明するため、①一人あたりGDP、②社会的支援、③健康寿命、④人生の選択自由度、⑤寛容性、⑥腐敗認識 (政府等への信頼度) の6項目を要素とし、寄与度を分析しています。

国により、文化や価値観の違いはあるものの、日本は、この中で②社会的支援、④人生の選択自由度、⑤寛容性が他国に比べ低い状況です。どれも人と人とのつながり、良好な人間関係に基づくものですね。

ランキングだけでなく、こうした分析結果も、ウェルビーイング向上のヒントとして意識していく必要があると考えています。

日本 6.039 (54位/146か国・地域) ※2019~2021の平均値で算出  
前回5.940 (56位/149か国・地域)

- 説明要素
- ①一人あたりGDP
  - ②社会的支援
  - ③健康寿命
  - ④人生の選択自由度
  - ⑤寛容性
  - ⑥腐敗認識 (政府等への信頼度) ほか残差など

説明要素をランキング上位3国と比べると・・・ ※↓主観的人生評価への寄与を数値で説明

順位		幸福度	①	②	③	④	⑤	⑥
54	日本	6.039	1.835	1.089	0.866	0.537	0.007	0.218
1	フィンランド	7.821	1.892	1.258	0.775	0.736	0.109	0.534
2	デンマーク	7.636	1.953	1.243	0.777	0.719	0.188	0.532
3	アイスランド	7.557	1.936	1.320	0.803	0.718	0.270	0.191

なお、日本が比較的低い②④⑤は次の国際的な調査結果がベースになっています。

- ②社会的支援…困ったときに、いつでも助けてくれる親戚や友人がいるか
- ④人生の選択自由度…人生で何をするかの選択への自由度に対して満足しているか
- ⑤寛容性…この1か月に慈善活動へ寄附をしたか



もちろんこの結果で全てを捉えられるわけではないけど、「人と人とのつながり」はもっと大事にしていきたいですね。

ちなみに、なぜ公表は、毎年3月20日頃?

3月20日は、国連が定めた国際幸福デー (International Day of Happiness) だからです。知っていましたか?



(参考) The Sustainable Development Solutions Network 「World Happiness Report 2022」

### ウェルビーイングは測ることができるか?④ かつて幸福度を測っていた県政世論調査

#### ステージは、幸福度から「ウェルビーイング」へ

県政の各分野について富山県民の関心、要望などをとらえ、今後の施策立案の参考資料とするため、毎年実施されている「**県政世論調査**」。

かつて、**幸福度を調査していた**のをご存知ですか？

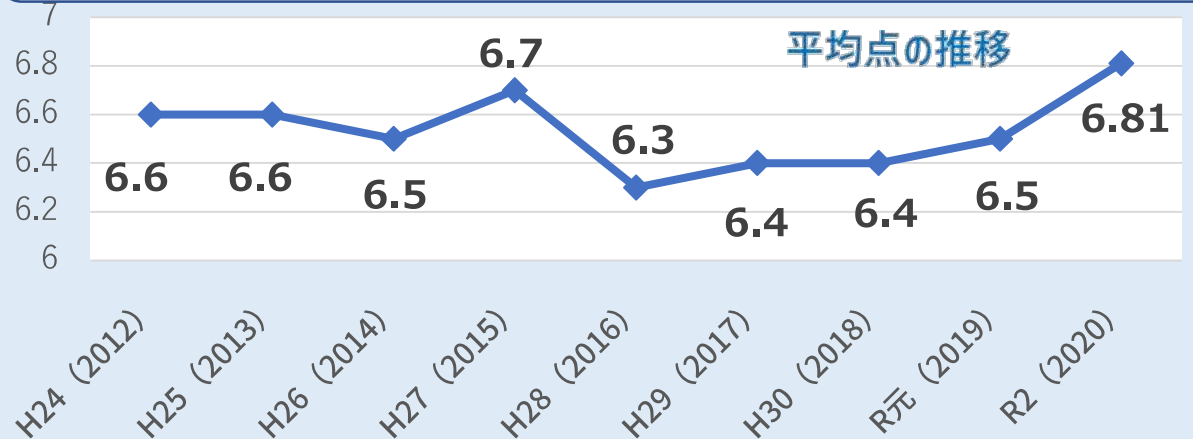
2012（平成24）年4月に策定された「**新・元気とやま創造計画**」では、総論の中で、幸福度の動向に触れつつ、県民の幸福度を高める政策展開のため、客観的指標を中心とした150の指標からなる「**とやま幸福度指標**」（2ページ目参照）を試みとして提示していました。

その中には「**主観的幸福感**」も掲げられ、同年度の県政世論調査から、「**現在、あなたはどの程度幸せですか。「とても幸せ」を10点、「とても不幸」を0点とすると、何点くらいになると思いますか。**」という設問が登場しています。また、併せて、幸福感を判断する際に重視することも聞いています。これらの調査は、2020（令和2）年の県政世論調査まで行われました。

県民一人ひとりが輝き、いきいきと働き暮らせる県づくりを進めるため、実は、早くから幸福度に着目していた富山県。これからは、一人ひとりの幸せ、良い状態を持続的・多面的に捉え、主観的な実感をより重視した「**ウェルビーイング**」という新たなステージへのチャレンジです。

#### かつて県民世論調査で実施していた幸福度に関する設問

問：現在、あなたはどの程度幸せですか。「とても幸せ」を10点、「とても不幸」を0点とすると、何点くらいになると思いますか。



問：あなたご自身の幸福感を判断する際に、重視するものは何ですか。

順位	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R元	R2
1	健康	健康	健康	健康	健康	健康	健康	健康	健康
2	家計	家計	家計	家計	家計	家計	家計	家計	家計
3	家族	家族	家族	家族	家族	家族	家族	家族	家族



幸せ度は何点か？というストレートな質問だね。重視する項目は、不動の3トップ。。。

(参考) 平成24年度～令和2年度「県政世論調査」  
「新・元気とやま創造計画」(H24)

(参考) とやま幸福度関連指標

「新・元気とやま創造計画」 (H24) 37~39Pより

■とやま幸福度関連指標

Table with 4 columns: 柱, 指標, 富山県数値, 順位. Includes categories like 主観的幸福感, 基本的ニーズ, 経済社会状況, 住居・居住環境.

Table with 4 columns: 柱, 指標, 富山県数値, 順位. Includes categories like 住居・居住環境, 経済社会状況, 教育・子育て.

Table with 4 columns: 柱, 指標, 富山県数値, 順位. Includes categories like 教育・子育て, 経済社会状況, 雇用, 身体・精神共通.

Table with 4 columns: 柱, 指標, 富山県数値, 順位. Includes categories like 健康, 関係性, 自然とのつながり, ライフスタイル.

Table with 4 columns: 柱, 指標, 富山県数値, 順位. Includes categories like 地域・社会とのつながり, 関係性, 自然とのつながり.

Table with 4 columns: 柱, 指標, 富山県数値, 順位. Includes categories like 持続可能性, 文化, 防災, 財政.

「とやま幸福度関連指標」の考え方

- (1) 内閣府の研究会が提示している柱立て(経済社会状況、心身の健康、関係性(地域社会や自然とのつながり)、持続可能性)に沿って体系化した。
(2) 法政大学の都道府県別幸福度ランキングで使用された40指標は原則として採用することとした。
(3) さらに、内閣府研究会が提示している132指標を参考に、県民参考指標の中から特に幸福度に関連の深い指標を追加して設定した。
(4) この結果、上記の150の指標(うち、全国比較可能なものは75指標、今後調査する幸福感に関する主観的指標は5指標)を設定した。

## ウェルビーイングは測ることができるか?⑤ ウェルビーイング県民意識調査 (その1)

### 主観的・持続的・多面的なウェルビーイングに着目した 初の県民意識調査

県民意識の現状把握と分析のため、9月に「ウェルビーイング県民意識調査 (生活の実感に関する調査)」を実施しました。この結果の速報版がまとめ、11月21日の知事記者会見で発表しました。

有効回答数は2,754 (※県民5,000名を抽出し実施、有効回答率55.1%)。多様な実感を捉えるため工夫 (どの年代からも一定の回答数が確保できるよう、回答率が低くなりがちな若年層の調査票配布数を多めに割り振るなど) し、結果的に各年齢層概ねバランス良く回答いただくことができました。

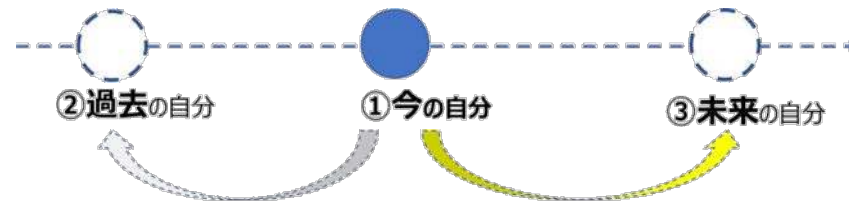
調査は、**ウェルビーイングに関連する主観的な実感**を問うもので構成。**多面的**に捉えるため、自分自身の状態に加え家族や職場、地域との**つながり**への意識も聞いています。

総合的な実感では、それぞれが考える最も理想的な生活に対する今の状態の自己評価を11段階で回答いただきました。また、**持続的**な面も捉えるため、現在だけでなく、過去・未来も併せて評価いただきました。

政策分野を超え、県民の皆様の主観的な実感・状態を掘り下げた調査はあまり例がないと思います。速報版は[県ホームページ](#)に掲載。ぜひご覧ください。

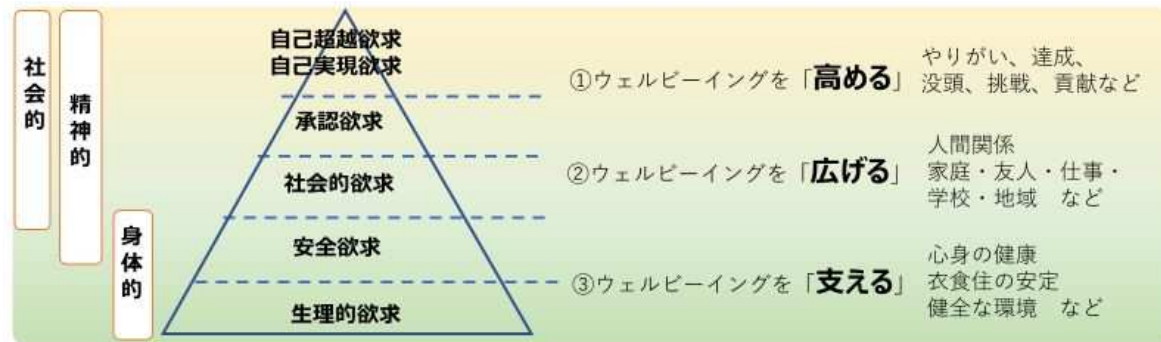
### 調査にあたって意識した3つの観点

#### ①時間軸

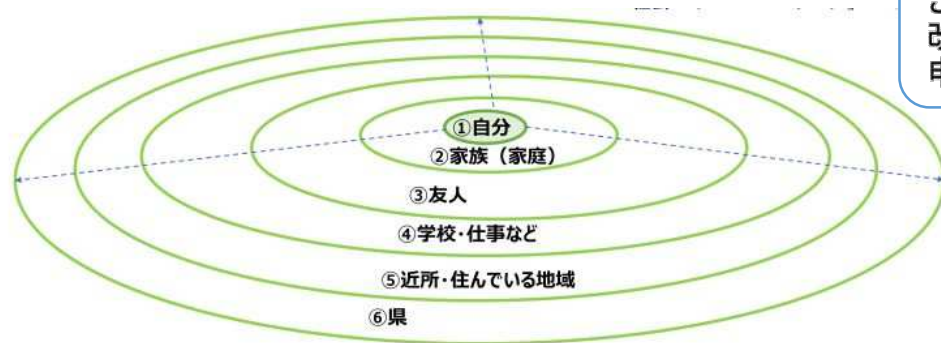


※総合的な実感には、現在の実感に加え、**過去・未来の評価**も行う  
→ 時間軸を意識した相対的な評価により、現在の状態を改めて丁寧に見つめていただくとともに、「**持続的な**」**幸せ、ウェルビーイング**をとらえる

#### ②個人意識の階層



#### ③自分を起点とする社会との「つながり」



多くの県民の皆様にご協力いただき、改めて感謝申し上げます。



## ウェルビーイングは測ることができるか?⑥ ウェルビーイング県民意識調査 (その2)

### 色々な視点で見えてくる多様な姿と共通の傾向

「ウェルビーイング県民意識調査 (生活の実感に関する調査)」において、総合的な実感として、それぞれが考える最も理想的な生活に対する今の状態の自己評価を11段階 (10~0) で回答いただきました。また、持続的な面も捉えるため、現在だけでなく、過去・未来も併せて評価いただきました。

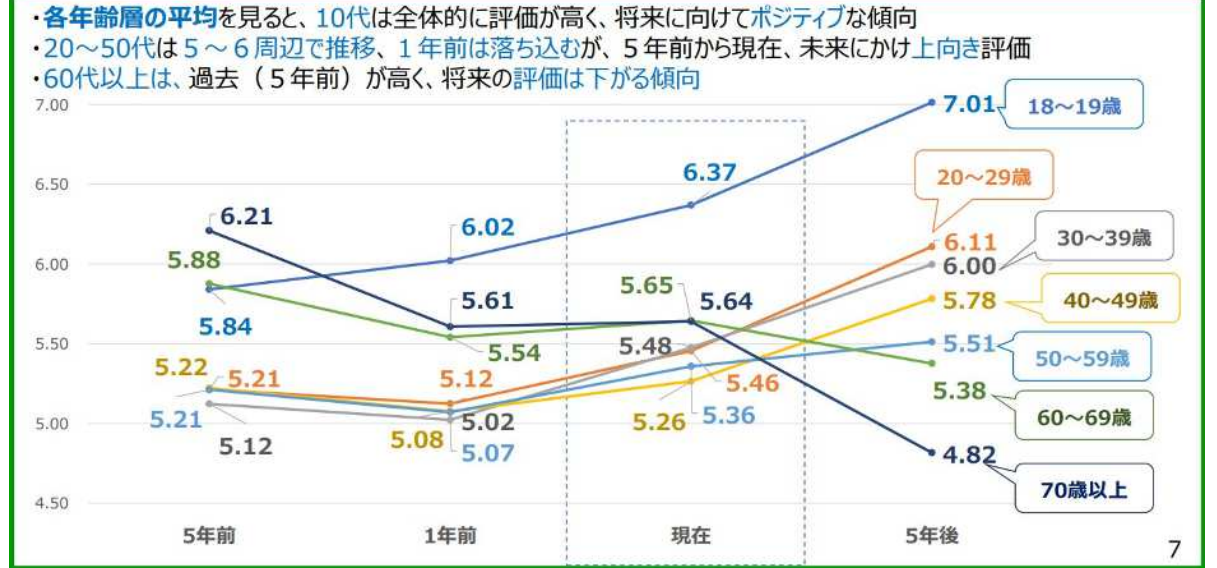
回答の平均を見ると、10代は全体的に評価が高く、その他の年代の数値は、5~6あたりとなっています。

20代から50代は、1年前は、やはり新型コロナの影響が大きいと思われませんが5年前の評価から落ち込み、そして現在、未来にかけて上向きの評価となっています。60代以上は、5年前が最も高く、老後の不安という面があると思いますが未来の評価は大きく下がる傾向にあります。

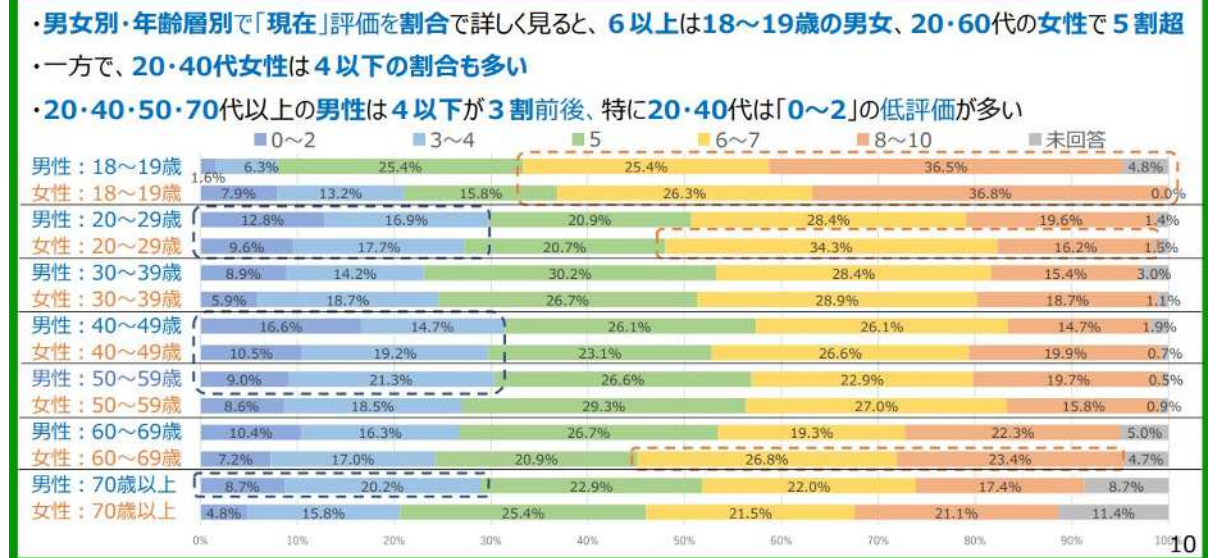
回答割合で詳しく見ていくと、真ん中以上の評価の方は多いものの、20代や、仕事や育児等に多忙で就職氷河期世代にも該当する40代の低評価が多いことにも留意が必要です。

総合実感だけでも、年代別や性別など様々な視点を組み合わせて見ると、やはり多様で、でも一方で、何か共通性もある、そんなウェルビーイングの姿も見えてきます。速報版は[県ホームページ](#)に掲載しています。ぜひご覧ください。

### 速報版からの抜粋① 総合的な実感 (年代別平均)



### 速報版からの抜粋② 総合的な実感 (年代別・性別の割合)



## ウェルビーイングは測ることができるか?⑦ ウェルビーイング県民意識調査 (その3)

### 自分自身とつながりへの意識から見えてくる様々な姿と課題

「ウェルビーイング県民意識調査 (生活の実感に関する調査)」において、分野別実感として、①心や身体の状態、生きがいなどに対する自分自身の実感、自分を起点とする家庭・社会との「つながり」への意識 (②家族、③友人、④職場・学校等、⑤地域、⑥富山県) 合わせて計60問 (!) の自己評価を4段階 (はい、どちらかと言えばはい/いいえ、いいえ) で回答いただきました。

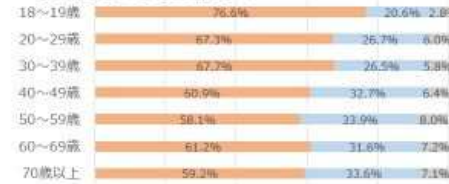
自分自身の実感に関しては、ほとんどの設問で、「はい」側の回答が多い傾向にあります。例えば、「夢中になることや没頭することがある」「地域や社会のためになる何らかの取り組みをしている」「夢や目標に向かって、チャレンジや努力をしている」などは「いいえ」側の回答が多い傾向にあります。

また、「つながり」は、家族への意識はどれも「はい」側が多く、家族を大切に思う県民の皆様の姿が見えてきます。一方、職場や学校等で「前向きな気持ちになる」「愛着や誇りがある」「夢や目標が実現できる場である」などは「いいえ」側が多い状況です。さらに、地域や富山県の未来に「期待や楽しみ、ワクワクする気持ち」を感じる方は少ない状況です。県民の皆様が、実感として期待と希望が持てる富山県を実現するため、もっとできることはないかと我々としてもさらに考えていく基になる結果だと思っています。

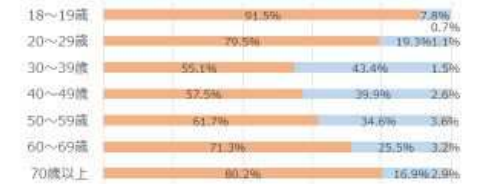
### 速報版からの抜粋 分野別実感 (年代別割合)

#### ① 自分自身の実感

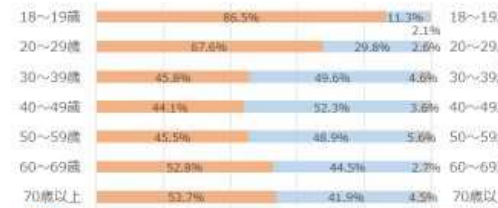
楽しい、嬉しい、面白いなど前向き (ポジティブ) な気持ちになることが多い



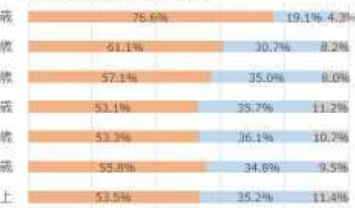
娯楽や趣味、学びを行うための、自分の自由な時間がある



時間を忘れて夢中になることや没頭することがある



自分が行っていることに、やりがい・生きがいを感じている

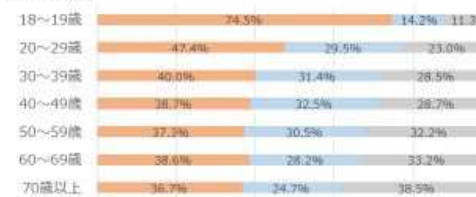


将来に、期待や楽しみ、ワクワクする気持ちを感じている

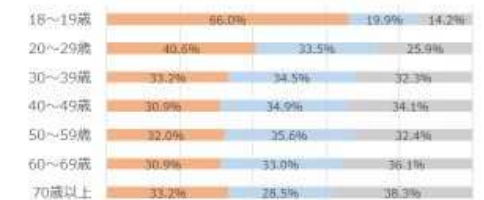


#### ⑥ 富山県で暮らしているの実感

全体として、あなたが成長するための学びや経験ができる環境がある



全体として、あなたの夢や目標が実現できる環境がある



富山県の未来に、期待や楽しみ、ワクワクする気持ちがある



■「はい」又は「どちらかと言えばはい」 ■「いいえ」又は「どちらかと言えばいいえ」 ■「わからない」又は無回答



## ウェルビーイングは測ることができるか?⑧ ウェルビーイング県民意識調査 (その4)

### 県民意識調査～そして指標策定へ

県民意識調査では、それぞれの理想とする生活を実現するために特に必要なことは何かについても回答いただきました。今回、多様な選択肢から3つのみ選ぶ形にしたこともあり、健康面や経済的な安心、家族との良好な関係など、生活の基盤、ウェルビーイングの基本となる項目が上位となりました。

また、「富山県で暮らしていて幸せに感じること」もお聞きしました。こちらは、選択肢を用意せず自由回答でしたが、美しい自然、美味しい食や水、災害が少ない安心感など、本県の恵まれた環境に幸せを感じるという回答が多くありました。成長戦略のビジョンで挙げられている「**幸せの基盤**」を、多くの県民の皆さんも実感されていることがうかがえます。

一方で、家族以外の人との繋がりに関することや、社会的活動に伴うことへの回答が少ない印象です。前回ご紹介した分野別実感と同様の傾向があります。

恵まれた自然の財産を幸せの基盤として、人とのつながりや、仕事・学校・地域等での活動などを通じて、もっと充実感や幸せを感じられるようになることが、本県のウェルビーイング向上の可能性、伸びしろだと思われまます。

これまで4回にわたり概要をご紹介してきました意識調査結果を踏まえ、本県としての**ウェルビーイング指標**を策定することとしています。

## 理想的な生活の実現に特に必要なこと ▲富山県



## 富山県で暮らしていて幸せに感じること ▲富山県

「あなたが、富山県で暮らしていて、「幸せ」を感じるの、どういうこと(時)ですか。」を、自由記入で聞いたところ、概要は次のとおり ※富山県立大学の協力を得て、引き続き分析中

・「自然」、「災害」、「食べ物」、「水」、「海」、「魚」、「家族」、「環境」、「空気」、「米」、「立山連峰」などが頻出ワード  
→美しい自然、美味しい食・水、災害が少ない安心感など**恵まれた環境**に幸せを感じるという回答が多い一方、**人との繋がりや社会的活動に伴うもの**などの回答は少ない傾向。

自然…「自然が豊かで山や海がすぐ近くにあるので心が癒される」など 災害…「災害が少ないので安心できる」など  
 食べ物…「米、野菜、魚など新鮮でおいしく食べられること」など 水…「水道水がおいしく飲める」「水の心配がない」など  
 海…「日帰りでも海にも行けるし3000m級の山にも行ける」など  
 魚…「海が近く、新鮮な魚がスーパーで毎日のように豊富に売られている」など  
 家族…「友達や家族、親戚が近くにいていつでも会えること」など  
 環境…「遊ぶ場所は少ないが日常生活で特に困ったこともなく平和に過ごせている環境にいることが幸せだと思う」など  
 空気…「風景 水、空気、風、緑が心地よい」など 米…「米がおいしい」など  
 立山連峰…「晴れた穏やかな日に眺める雄大な立山連峰の姿に元気をもらい、立山に守られているなど幸せを実感します」など