「ゆとり感」格差の拡大と幸せ・well-being

～経済的・精神的ゆとり感の約20年間の推移～

ライフデザイン研究部 上席主任研究員 水野 映子

1.「幸せ」「well-being」に対する関心の高まり

近年、「幸せ」「well-being(ウェルビーイング)」という概念に対する社会的関心が高まっている。例えば、政府の「経済財政運営と改革の基本方針」、いわゆる「骨太方針」の中でwell-beingの指標化やその向上が目標として掲げられるなど、政策運営にもwell-beingの考え方が取り入れられるようになっている。また、企業などにおいても、幸せ・well-beingの実現を組織経営の理念や戦略に導入する動きが広がっている(注1)。

当研究所では、1995年から11回にわたって実施している大規模な生活者調査「ライフデザインに関する調査」(図表1)をはじめ、多分野における調査研究を通じて、人々の幸せのあり方を見つめ続けてきた。特に近年では、幸せ・well-beingに焦点を当てた調査研究に取り組み、書籍『人生100年時代の「幸せ」戦略』『「幸せ」視点のライフデザイン』(注2)やレポート(注3)などにおいてその成果をまとめている。

前述の「ライフデザインに関する調査」においては、幸せやwell-beingに大きく関係していると思われる、主観的な「ゆとり感」について長年にわたり定点観測している。そこで、本稿ではこのゆとり感に焦点をあて、「幸せ」との関連を分析するとともに、約20年間のゆとり感の変化をたどる。

図表1 「ライフデザインに関する調査」の概要

調査	調査時期	調査対象	調査方法	標本数	有効回答数
第1回	1995年1月19日～2月7日	全国18～69歳男女(*1)	調査員による留置記入依頼法	3,000	2,352
第2回	1997年1月10日～1月27日			3,000	2,372
第3回	1999年1月22日～2月8日			3,000	2,210
第4回	2001年1月19日～2月5日			3,000	2,254
第5回	2003年1月22日～2月10日			2,000	1,472
第6回	2005年1月12日～1月27日			3,000	2,128
第7回	2010年1月9日～1月31日			3,000	1,986
第8回	2015年1月29日～1月30日		インターネット調査	－	7,256
第9回	2017年1月27日～1月29日			－	17,462
第10回	2019年1月31日～2月6日			－	17,564
第11回	2021年1月29日～2月3日			－	17,599

*1:第10・11回調査では、上記の調査とは別に70～79歳男女の調査も実施している。
*2:第9回以降の調査結果に関する当研究所発行のレポートは、当研究所ホームページのテーマ別レポート一覧「ライフデザイン調査」|(https://www.dlri.co.jp/theme-detail/162113.html)に掲載。

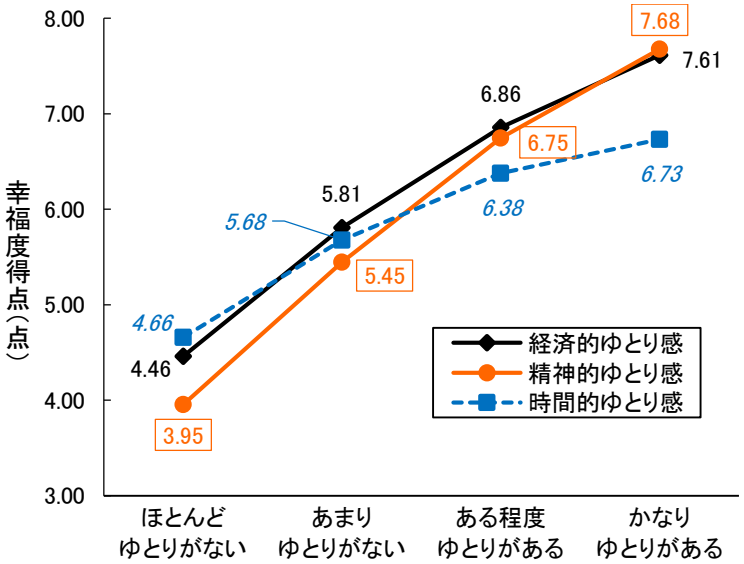
2.「幸せ」と主観的ゆとり感　－経済的ゆとり感以上に精神的ゆとり感は幸福度に関係－

まず、2021年に実施した最新(第11回)の「ライフデザインに関する調査」の結果を用いて、ゆとり感が幸せとどう関連しているかを分析する。

この調査では、経済的・精神的・時間的ゆとり感に関して、それぞれ「かなりゆとりがある」「ある程度ゆとりがある」「あまりゆとりがない」「ほとんどゆとりがない」の4段階のどれにあてはまるかを質問している。また、幸せに関しては、「とても不幸」0点～「とても幸せ」10点の11段階でその程度を尋ねている。図表2には、経済的・精神的・時間的ゆとり感の程度別の幸福度得点(幸せの程度)の平均点、ならびに各ゆとり感と幸福度得点との相関を示す。

これをみると、経済的・精神的・時間的ゆとり感のいずれについても、ゆとりがあると感じている人ほど幸福度得点が高くなっている。中でも、精神的ゆとり感と幸福度の間には強い相関がある。すなわち、精神的ゆとり感は経済的ゆとり感や時間的ゆとり感以上に幸福度と関連している。ゆとり感、特に精神的ゆとり感は、幸せを感じるために重要であることがうかがえる。

図表2　ゆとり感と幸福度得点の関係



	幸福度得点との相関係数(*2)
経済的ゆとり感	0.430
精神的ゆとり感	0.474
時間的ゆとり感	0.248

*1:ゆとり感および幸福度に関する質問項目は以下の通り。
- 経済的ゆとり感:あなたは、ふだん生活をしていて、好きなことをしたり、欲しいものを買う経済的なゆとりがありますか。
- 精神的ゆとり感:あなたは、ふだん生活をしていて、精神的なゆとりがありますか。
- 時間的ゆとり感:あなたは、ふだん生活をしていて、時間的なゆとりがありますか。
- 幸福度得点:現在、あなたはどの程度幸せですか。「とても不幸」を0点、「とても幸せ」を10点とすると、何点くらいになると思いますか。

*2:経済的・精神的・時間的ゆとり感の得点(「ほとんどゆとりがない」～「かなりゆとりがある」それぞれに1～4点を付与)と幸福度得点との相関を示す値(Peasonの相関係数)。1に近いほど正の相関、-1に近いほど負の相関がある。各ゆとり感と幸福度得点の相関係数は、いずれも0.1%水準で有意。

資料:第一生命経済研究所「第11回　ライフデザインに関する調査」2021年

3. 経済的ゆとり感とともに精神的ゆとり感の格差も拡大

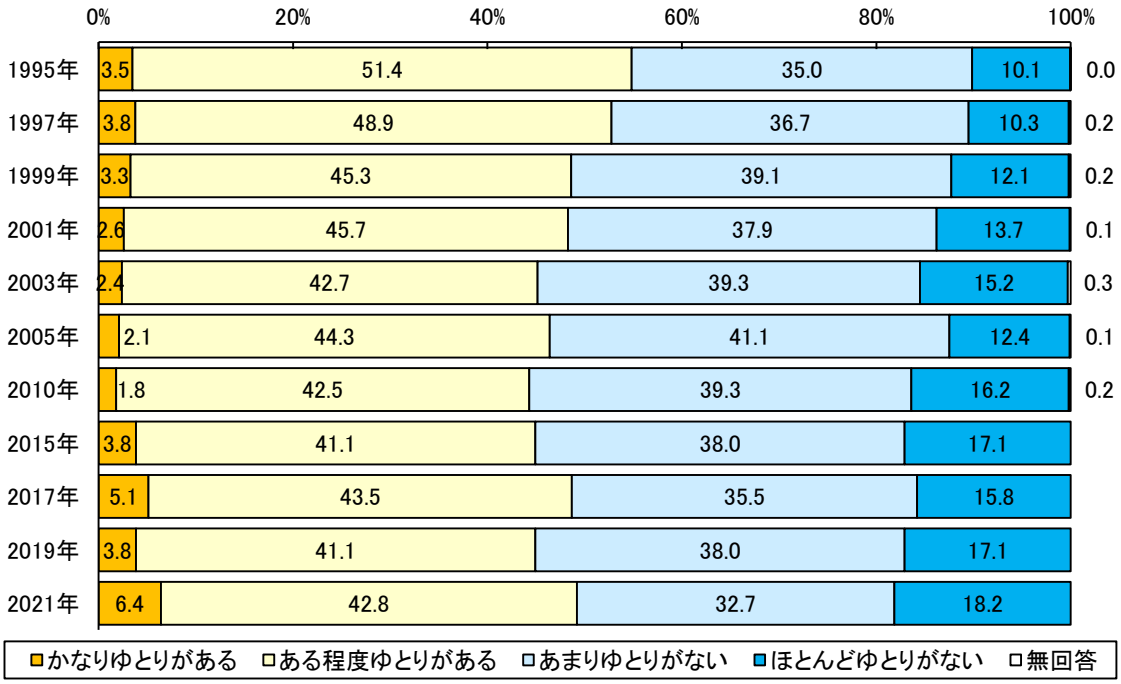
では、これらの主観的ゆとり度は、この20年ほどの間にどう変化してきたのだろうか。経済的・精神的・時間的ゆとり感に関する質問項目は、それぞれ1995・2003・2005年(第1・5・6回目)から各回の調査において設けられてきた。以下では、それぞれの推移をみる。

まず、経済的ゆとり感(好きなことをしたり欲しいものを買ったりする経済的ゆとりがどの程度あるか)の1995～2021年の推移を図表3に示す。これをみると、『ゆとりがある(かなりゆとりがある＋ある程度ゆとりがある)』と答えた割合は、1995年から2003年までは減り続けていた。バブル経済崩壊後の賃金低下などの影響がうかがえる。

それ以降、『ゆとりがある』と答えた割合はさほど変化していないが、注目すべきは「ほとんどゆとりがない」と答えた割合がかつてより増えており、2021年ではこれまでで最も高い18.2%を記録したことである。一方で「かなりゆとりがある」と答えた割合も、2021年にはこれまでで最も高い6.4%となっている。

経済的ゆとり感は可処分所得や資産などの状況だけでなく、現在・将来の生活に対する経済的な不安や、将来に備える必要性をどの程度感じているかなどによっても異なると考えられる。経済的な格差の問題はしばしば取りざたされるが、実感のレベルとしての経済的ゆとり感にも格差が生じつつあるといえる。

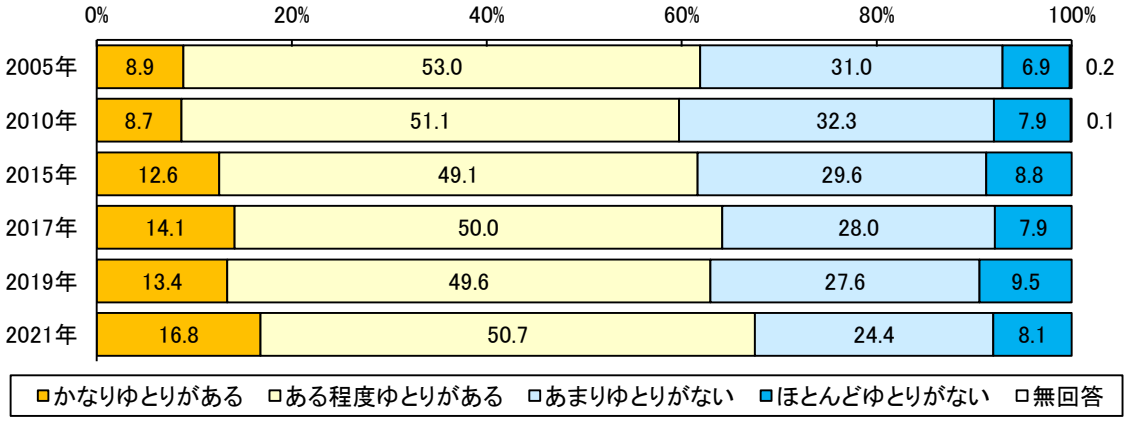
図表3　経済的ゆとり感の推移



資料：第一生命経済研究所「ライフデザインに関する調査」各年

次に、時間的ゆとり感の推移を図表4に示す。『ゆとりがある』と答えた割合は、2005年から2019年の間にはさほど大きな変化がなかったが、2019年から2021年にかけては5ポイント近く増えた。新型コロナウイルスの感染拡大の影響で、仕事・通勤時間や外出する時間などが減ったことなどにより、時間的なゆとりが全体的に増えたと思われる。

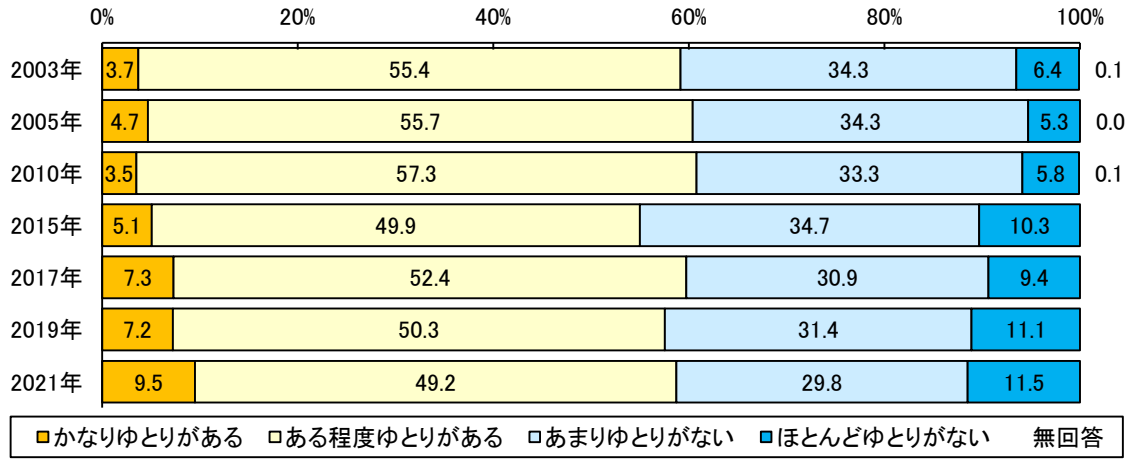
図表4　時間的ゆとり感の推移



資料：第一生命経済研究所「ライフデザインに関する調査」各年

一方、精神的ゆとり感について図表5でみると、『ゆとりがある』と答えた割合は、2003年から2021年までの間、概ね6割前後で推移している。だが、両端の「かなりゆとりがある」と「ほとんどゆとりがない」はいずれも増える傾向にあり、2021年ではそれぞれ9.5%・11.5%と、いずれも過去最高を記録している。前述の経済的ゆとり感の格差とともに、精神的ゆとり感の格差も広がりつつあるといえる。

図表5　精神的ゆとり感の推移



資料：第一生命経済研究所「ライフデザインに関する調査」各年

精神的ゆとり感は、自由に使えるお金や時間の多寡に加え、人間関係(人とのつながり)や健康状態などの状況、およびそれらをどうとらえるかという意識が反映された、心のありようを示す指標だといえる。経済的ゆとり感の格差が精神的ゆとり感の格差の一因になっていることは確かだろうが、それだけでなくお金以外の“人生資産”(健康、つながりなど)の感じ方にも格差が生じ、それが精神的ゆとり感の格差に影響していると考えられる。

この調査項目が設けられた当初に比べ、メンタルヘルス(精神的な健康)に対する社会的な関心は高まり、メンタルヘルスの維持・向上のための取り組みもおこなわれてきた。その中で、メンタルヘルスに影響を及ぼすと思われる精神的ゆとりをほとんど感じられない人が1割以上にもなったことは、望ましいとはいえないだろう。

4.「ゆとり感」格差問題の所在

以上でみたように、この20年近くの間、経済的ゆとり感や精神的ゆとり感は、平均的にはさほど変化しなかった。ただし、経済的ゆとり感・精神的ゆとり感の両極、すなわち「かなりゆとりがある」と感じる人と「ほとんどゆとりがない」と感じる人はともに増える傾向にある。

経済的格差が拡大していると一般に言われることは多いが、所得・資産などの客観的な数値で格差を測る指標はさまざまあり、近年は必ずしも格差の拡大傾向だけが示されているわけではない(注4)。だが、少なくとも今回取り上げた経済的ゆとり感や精神的ゆとり感という主観的な指標においては、格差の広がりがうかがえる。

冒頭でみたように、主観的なゆとり感は幸福感と大きく関係している。中でも、精神的なゆとり感は幸福感との関連が強い。今後もゆとり感の格差が広がれば、人々の幸福感にも格差が生じる可能性がある。

SDGs(持続可能な開発目標)の理念にもなっている「誰一人取り残さない社会」は、誰もが幸せを感じられる社会とも言い換えられる。その実現のためには、ゆとりをいま感じられている人がより感じられるようになること以上に、今は感じられていない人が感じられるようになることが必要だろう。

長引くコロナ禍や戦争、それに伴う経済・社会状況の悪化や不安の増大など、心のゆとり感を奪いかねない事象は、この調査の後にも現れている。今後も引き続き、ゆとり感や幸福感、well-beingの動向に注目していきたい。

【注釈】

1)国・企業の取り組みに関しては、当研究所の以下のレポートも参照。

・村上隆晃「国民全体の幸せの指標、GDW(Gross Domestic Well-being)に注目」2022年2月
(https://www.dlri.co.jp/report/dlri/179355.html)

・村上隆晃「Well-being経営に役立つ心理的資本」2022年3月
(https://www.dlri.co.jp/report/ld/183742.html)

・宮木由貴子「『幸せ』視点のライフデザイン～なぜ今well-beingなのか」2021年11月
(https://www.dlri.co.jp/report/dlri/174360.html)
2)それぞれ以下の通り。
・第一生命経済研究所『人生100年時代の「幸せ戦略」』東洋経済新報社、2019年11月
・第一生命経済研究所『「幸せ」視点のライフデザイン』東洋経済新報社、2021年10月
3)注1で紹介したレポートを含め、「幸せ」「well-being」に関する当研究所発行のレポートは、当研究所ホームページのテーマ別レポート一覧「幸せ・well-being・QOL」(https://www.dlri.co.jp/theme-detail/5219.html)に掲載。
4)格差に関しては、例えば以下の報告がある。
内閣府「日本経済2021-2022　―成長と分配の好循環実現に向けて―」2022年2月