

生活不安の変化と、人生設計の実行による不安の軽減について

研究開発室

目次

1. はじめに	25
2. “不安感”の長期的な変化	25
1) 生活に不安を感じる人の割合の変化	
2) 将来の生活の見通しの変化	
3. 個別の生活不安の分析	27
1) 使用するデータ	
2) 生活不安の概観と2時点間での変化	
3) 重回帰分析結果（属性別の不安感）	
4. おわりに	34

要旨

本稿では、世論調査から「生活不安」の長期的な変動を確認し、その後当研究所の調査データを使用した重回帰分析によって、どのような属性の人が、どのような生活不安を感じているかを分析した。また、変数の一つとして、「人生設計の実行の有無」を投入し、「生活不安」に与える影響を分析した。

世論調査（内閣府『国民生活に関する世論調査』）を見ると、生活に不安を感じる人の割合は、バブル期を通じて減少し、ピーク時には国民の半数以下にまで減少した。しかし、バブルの崩壊とともに一転して2001年まで生活不安が拡大し続けた。最新の調査時点である2002年では若干減少したものの、国民の6割強が生活に何らかの不安を感じている。

当研究所の調査データによっても、1999年と2001年の2時点間で生活不安は拡大傾向となっている。とりわけこの2時点間では、それまで不安を感じる人が比較的少なかった雇用関連の不安が高まってきている。

重回帰分析の結果では、「自分の万が一」や「配偶者の万が一」「自分や配偶者の病気やけが」などの生活リスクについては、女性の不安が男性より強い。また、これらの不安に対して人生設計の実行は、統計的にも有意な水準で不安を軽減している。

同様に、老後費用の準備や介護問題といった老後に関する不安では、「自分の老後の介護問題」でやや女性の不安が強いほかは、性別で大きな差はない。自分や配偶者の「介護問題」は家族成長中期（末子が高校・大学）から子どものいない中高年にかけて、強い不安となっている。また、老後費用の準備や自分や配偶者の介護問題の不安に対しても、人生設計の実行は、統計的にも有意な水準で不安を軽減している。

失業や給与の低下といった雇用に関する不安は、男性が女性より強くなっている。これらの不安も、人生設計の実行が不安を軽減している。このように今回の分析では、ほぼすべての具体的な生活不安に対して、人生設計の実行が有意に不安を軽減することが示された。

キーワード：生活不安、生活リスク、人生設計の実行

1. はじめに

バブル崩壊後の長期的な経済停滞、そしてデフレ不況の深刻化により国民生活を取り巻く環境はかつてなく悪化している。失業率は高止まりし、賃金も低下するなど雇用に関する環境は一段と悪化している。株式や土地の値下がりも止まらない。将来の生活についても、公的年金制度の見直しや、退職金等の企業保障の縮小傾向など、懸念は強まっている。

これら一連の生活を取り巻く環境の悪化により、おそらくは生活不安も高まっているものと思われる。

そこで本稿では、長期的な世論調査から「生活不安」の現状を検証し、当研究所が調査したアンケート調査^{*1}から、どのような人がどのような生活不安を強く持っているのか分析した。特に、分析においては、人生設計の実行が「生活不安」に与える影響を検証した。

人生設計は、「自分の生涯の総合的な計画」^{*2}であるので、その計画を立てることは当然、生活不安を軽減する効果があると思われる。実際、過去の分析では人生設計の実行が生活満足感を高めることが認められている^{*3}。本稿では、個々の具体的な生活不安に人生設計の実行が、どう影響を与えているかを明らかにすることを目的に分析を行った。

2. “不安感”の長期的な変化

(1) 生活に不安を感じる人の割合の変化

現在わが国では、どのくらいの割合の人々が、生活に不安を感じているのか。そしてその割合は、どのように変化してきたのか。

まず、これらの基本的な点を内閣府の『国民生活に関する世論調査』でみてみよう。

この調査のなかに『あなたは、日頃の生活の中で、悩みや不安を感じていますか、それとも、悩みや不安を感じていませんか』という設問がある。この設問の回答結果を見ると、国民の「生活不安」に関する意識については、1960年以降、2度の転換点があったことが分かる（図表1）。

第一の転換点は1984年である。調査開始初期を除けば、1960年から1984年までの期間は、「悩みや不安を感じている」と回答した人が55%前後、「悩みや不安を感じていない」と回答した人が45%前後であり、その割合は非常に安定的に推移している。もっとも、この設問は、1965年から1980年までの調査では行われていない。すなわち、オイルショック時（第一次オイルショック、1973年～）のデータが抜けている。他の調査データ（図表2等）を見ると、この間に生活不安が大きく変化していた可能性は非常に高い。従って全期間を通じて安定的であったとはいえないが、調査未実施期間にどのような変動があったとしても、80年代前半に

は60年代前半と同水準にまで戻ってきたことになる。

ところが、1984年以降「不安を感じている」人は、はっきりと減少傾向になる。この減少傾向は1991年まで続き、同年には「感じている」人の割合は46.8%と半数以下にまで減少する。1984年(55.8%)に比べ9ポイントの減少である。

一方、この間「不安を感じていない」人は増加傾向となっており、1991年にはついに51.0%と半数を超え、「感じている」人の割合を上回った。

第二の転換点は、この1991年である。「不安を感じている」人は、1991年を底として急激に増加し始め、2001年には65.1%に達する。1991年(46.8%)に比べ約18ポイントもの増加である。最新の調査時点である2002年(6月調査)では若干減少し63.3%となった。

「不安を感じていない」人は、対照的に

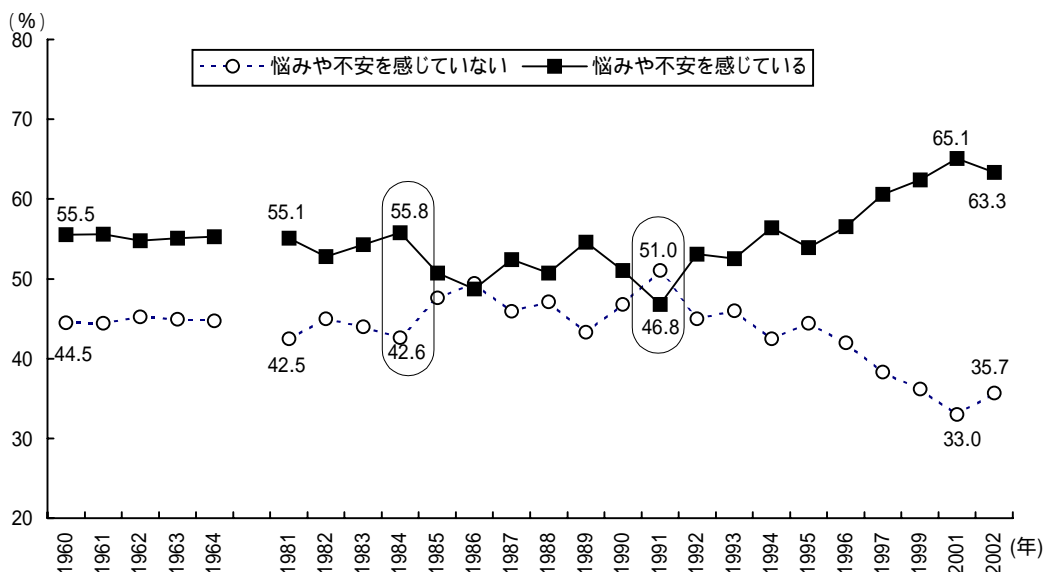
減少し、2001年には1991年(51.0%)に比べやはり18ポイントの減少である33.0%となった。2002年は35.7%である。

第一の転換点である1984年は、バブル経済の入り口の時期であり、第二の転換点である1991年は、バブル崩壊がはっきりし始めた時期である。つまり「生活不安」を持つ人はバブル期を通じて減少し、一時は国民の半数以下にまで減少した。しかし、バブルの崩壊とともに一転して生活不安が拡大し、最新の調査時点である2002年では、国民の6割強が生活に何らかの不安を感じているのである。

(2) 将来の生活の見通しの変化

「生活不安」意識の変動の背景には、経済的環境の変化をベースにした、将来の生活の見通しの変動があるものと思われる。将来の生活が現在よりも「悪く」なっていくと感じれば、当然「不安」も増加

図表1 日常生活での悩みや不安



資料：内閣府『国民生活に関する世論調査』(平成14年6月調査)

すると考えられるからである。

図表2は、同じ世論調査の「今後の生活の見通し」についての回答の推移である。今後の生活が「良くなっていく」という回答は、オイルショック時に急減した後、おおむね20%前後を保っていた。ところが、やはり1991年をピークとして急激な減少傾向となり、2001年までほぼ一本調子に減少した。同年にはその割合は6.2%となり、調査開始時以来の最低を記録している。最新の調査時点である2002年（6月調査）では若干戻し、8.5%となった。

一方で、「悪くなっていく」という回答は1980年代を通じて減少傾向であった。1980年の21.9%から1991年の9.6%まで10ポイント以上減少している。ところが、やはり1991年を底として急激に増加傾向となり2001年には28.4%と約3割にまで

達した。2002年は25.1%である。いずれも、オイルショック後である1974年調査の29.9%に匹敵する多さである。

このように「悪くなっていく」という回答の変動は、先に見た「生活に不安がある」という回答とほぼ連動している。将来の生活への悲観的な見通しが、生活不安を拡大するのである。

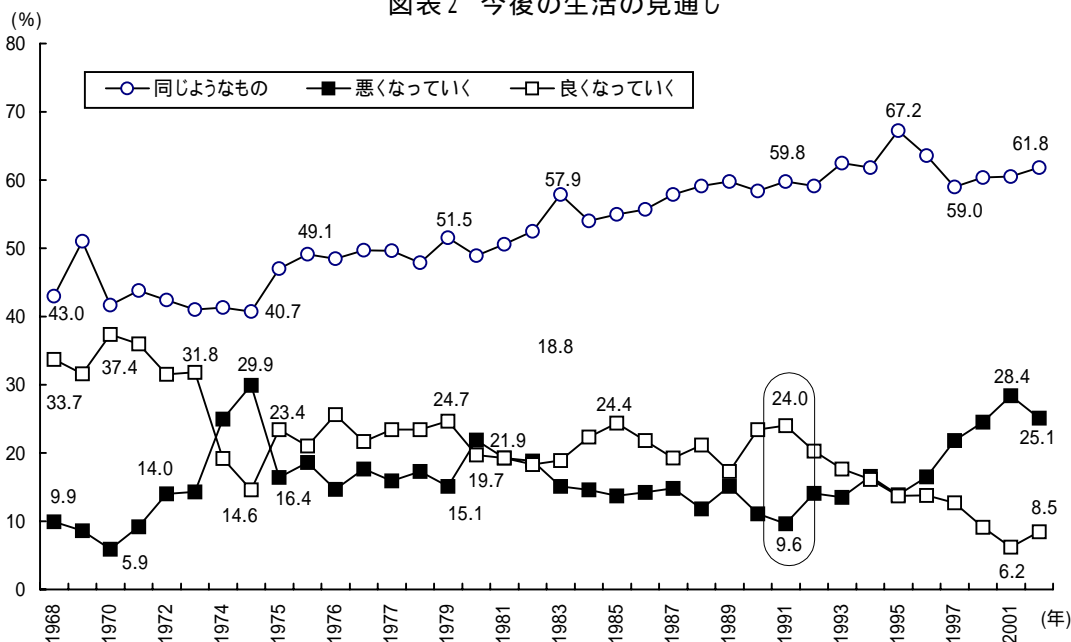
3. 個別の生活不安の分析

(1) 使用するデータ

以上みてきたようにバブル崩壊後の長期の経済停滞と深刻化する不況のなかで、国民の生活不安は、かつてないほどに強くなっている。

しかし、生活不安と一口で言っても様々な種類の不安があり、また人により

図表2 今後の生活の見通し



資料：図表1に同じ

不安を感じる強弱は異なっていよう。そこで、当研究所が過去に調査したデータを用いて、様々な生活不安について、どのような属性の人が特に強く（あるいは弱く）不安を感じているか、重回帰分析により分析したい。特に、本稿の分析では、先に述べたように生活不安に影響を与えらると思われる変数の一つとして「人生設計の実行の有無」を投入した。

使用する変数は以下の通りである。

ア) 被説明変数

図表3に示す9項目の生活リスクに対する不安を被説明変数とした。

それぞれの項目について、回答に応じて、「非常に不安」=4点、「やや不安」=3点、「あまり不安ではない」=2点、「不安ではない」=1点を与えて点数化した。なお、その項目について「自分は該当しない」(配偶者がいない、など)と回答した場合は集計から除外した。

イ) 説明変数

以下の変数を説明変数として使用し

た。なお、「現在のリスクに関する不安」と「老後のリスクに関する不安」では、性別、ライフステージ、世帯年収、人生設計の実行の有無を使用し、「雇用のリスクに関する不安」では、性別、年代、学歴(大卒ダミー)、勤務先、人生設計の実行の有無を変数として使用した。

性別ダミー

男性 = 1 とするダミー変数である。

ライフステージ^{*4}、年代

事前に行った一元配置の分散分析結果では、生活不安の強弱とライフステージもしくは年代とは、必ずしもリニアな関係があるわけではない(30代がもっとも不安が強い、など)。

そこで、ライフステージごと、および年代ごとのダミー変数を作成し、ライフステージでは家族形成期、年代では30代をレファレンス・グループとした。

現在のリスクと将来のリスクへの不安の分析にはライフステージを使用した。雇用関係のリスクについては、ライフステージよりもむしろ年代が直接的な影響があると思われるため、年代を使用した。

図表3 被説明変数一覧(「諸生活リスク」)

「自分の万が一(死亡)」	}	現在のリスクに関する不安
「配偶者の万が一(死亡)」		
「自分や配偶者の病気やけが」		
「自分や配偶者の老後費用」	}	老後のリスクに関する不安
「自分の老後の介護問題」		
「配偶者の老後の介護問題」		
「親の老後の介護問題」	}	雇用のリスクに関する不安
「自分の失業」		
「自分の給与の低下」		

大卒ダミー

最終学歴が大学・大学院卒業である場合を1とし、それ以外を0とするダミー変数である。雇用関係不安の分析のみで使用している。

世帯年収

400万円未満から、1,500万円以上までの6つのカテゴリーからなる変数である。雇用関係不安の分析では、後述の勤務先と多重共線性を起こす恐れがあり使用していない。

勤務先ダミー

勤務先を、小企業(従業員100人未満)、中企業(同100人以上1,000人未満)、大企業(同1,000人以上)、国・地方公共団体等の4つのカテゴリーに分け、ダミー変数

を作成した。レファレンス・グループは小企業である。雇用関係不安の分析のみで使用している。

人生設計ダミー

人生設計について「ほとんど設計ができている」と「ある程度設計ができている」と回答した人を1、それ以外を0とするダミー変数である。

(2) 生活不安の概観と2時点間での変化

重回帰分析に先立って、被説明変数である生活不安の現状を概観する。

なお、1999年にも同様の調査を行っているので、概観と同時に2時点間での比較も行う。

図表4 説明変数の基本統計量

	平均値	標準偏差	最小値	最大値
性別ダミー(男性=1)	0.485	0.500	0	1
独身期	0.163	0.369	0	1
新婚期	0.033	0.179	0	1
家族形成期(RG)	0.146	0.353	0	1
家族成長前期	0.142	0.350	0	1
家族成長中期	0.105	0.307	0	1
家族成長後期	0.344	0.475	0	1
子どものいない中高年	0.066	0.249	0	1
18~19歳	0.029	0.169	0	1
20代	0.143	0.350	0	1
30代(RG)	0.181	0.385	0	1
40代	0.220	0.414	0	1
50代	0.233	0.423	0	1
60代	0.193	0.394	0	1
大卒ダミー(大卒=1)	0.173	0.378	0	1
世帯年収	2.770	1.527	1	6
小企業(RG)	0.423	0.494	0	1
中企業	0.205	0.404	0	1
大企業	0.153	0.360	0	1
国、地方公共団体等	0.180	0.384	0	1
人生設計ダミー(実行=1)	0.123	0.329	0	1

* RGはレファレンス・グループ

ア) 生活不安の概観

図表5は、それぞれの不安について、「不安を感じる人」(「非常に不安」と「やや不安」と回答した割合の合計、以下同じ)を、男女別に示したものである。上段が1999年調査、下段が2001年調査の結果である。

まず、2001年調査の結果を見ると、「現在のリスクに関する不安」では、男女ともに「自分や配偶者の病気やけが」を不安を感じる人が多い。不安を感じる人の割合は、男性が80.0%、女性が86.7%で、すべての項目の中でも不安を感じる人が最も多くなっている。ついで「配偶者の万が一」を不安を感じる人が多く、男性で78.4%、女性で84.2%が不安を感じている。これらに比べると「自分の万が一」は不安を感じる人が少なく、男性で56.7%、女性で61.0%と6割前後である。

なお、これらの「現在のリスクに関する不安」は、いずれも男性より女性の方が不安を感じる人が多い。

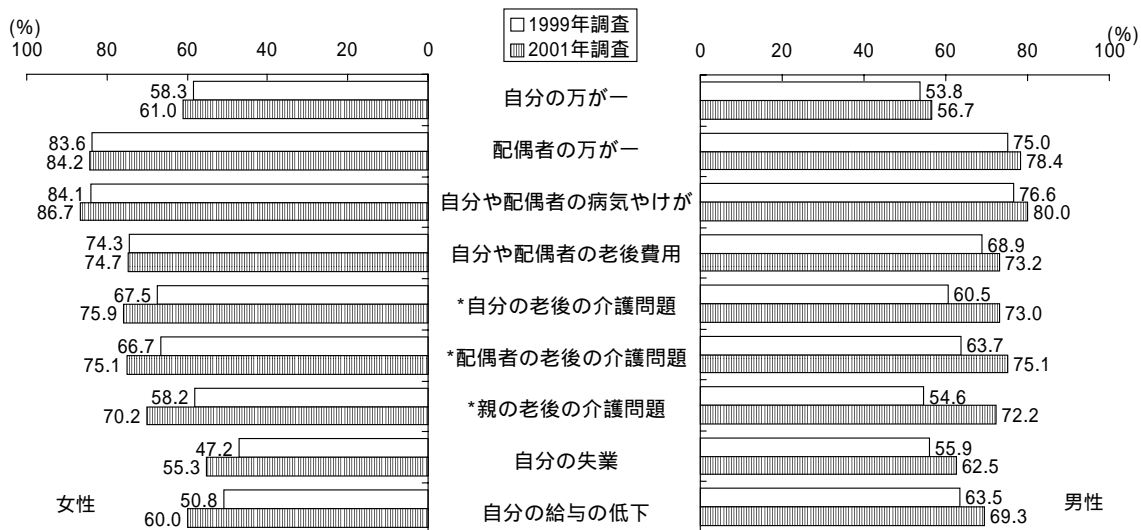
「老後に関する不安」では、いずれの項目も男女ともに7割台の人が不安を感じている。男女差は、ほとんどない。

「雇用に関する不安」では「自分の給与の低下」に男性の69.3%、女性の60.0%が不安を感じている。「自分の失業」は、男女ともにこれよりやや少なく、男性では62.5%、女性では55.3%が不安を感じている。

「雇用に関する不安」は、女性より男性の方が不安を感じる人が多い。

以上のように、項目により不安を感じる人の割合は異なっている。しかし、不安を感じる人が少ない項目でも半数以上の方が不安を感じている。まさに、わが国の現状は「不安に囲まれた」生活とい

図表5 生活不安の現状(「非常に不安」と「やや不安」の合計)



注：アスタリスク(*)を付した、自分、配偶者、親の老後の「介護問題」については、1999年調査では「...の老後の介護者の問題」というワーディングでたずねている。

えよう。

イ) 2時点間での変化

1999年から2001年への変化をみると、全ての項目で不安を感じる人が増加している。これは先に見た世論調査結果とも整合的である。

なお、アスタリスク(*)を付した「介護問題」に関する項目で不安を感じる人が大幅に増加しているが、図注にも記したように、ワーディングの変更の影響があると考えられるので参考程度にとどめたい。

介護問題以外では、男女ともに雇用関連の項目で、不安を感じる人が増加している。

「自分の失業」では男性で約7ポイント、女性では約8ポイント不安を感じる人が増加した。「自分の給与の低下」でも、男性で約6ポイント、女性で約9ポイント不安を感じる人が増加している。

これら以外で不安を感じる人が5ポ

以上のように、すべての項目にわたって不安を感じる人は増加傾向であったが、とりわけこの2時点間においては、雇用関連の不安が増加したといえよう。

(3) 重回帰分析結果(属性別の不安感)

現在のリスクに関する不安の分析

ついで、先に示した変数を用いて重回帰分析を行った。まず、現在のリスクに関する不安について行った分析結果を図表6に示す。

<現在のリスクに対しては、女性の不安が強い>

性別では、いずれの項目でも係数の符号がマイナスであるため、ダミーである男性では不安の点数が低くなる、すなわち不安感が減少することが示されている。逆に言えば女性の不安が強くなっている。「自分の万が一」でも女性の方が不安が強い。統計的にも、「自分の万が一」は5%水準、「配偶者の万が一」と「自分

図表6 現在のリスクに関する不安の分析結果(回帰係数)

	自分の万が一	配偶者の万が一	自分や配偶者の病気やけが
性別ダミー(男性=1)	-0.0558**	-0.0901***	-0.1098***
独身期	-0.1255***		-0.1235***
新婚期	-0.0995***	-0.0486*	-0.0704***
家族形成期(RG)			
家族成長前期	-0.0055	0.0167	0.0193
家族成長中期	-0.0567*	0.0217	0.0259
家族成長後期	-0.1307***	-0.0601	0.0491
子どものいない中高年	-0.0979***	-0.0234	-0.0134
世帯年収	-0.0839***	-0.0257	-0.0364
人生設計ダミー(実行=1)	-0.0712**	-0.0628**	-0.0729***

n = 1,601

n = 1,399

n = 1,556

* : p < .1 ** : p < .05 *** : p < .01

「自分や配偶者の病気やけが」は1%水準で有意である。

ライフステージでは、すべての項目で新婚期において、家族形成期（未子未就学）よりも不安が減少している。「自分の万が一」は家族形成期の不安が最も強く、家族成長中期（同高校・大学）以降は、統計的にも有意に家族形成期より不安が弱くなっている。

「配偶者の万が一」では家族成長前期（未子が小・中学）から中期にかけて、「自分や配偶者の病気やけが」では、家族成長前期から後期（同社会人）にかけて、家族形成期より不安が強くなっているが統計的に有意ではない。

世帯年収は、高くなると不安が軽減するが、「自分の万が一」以外は統計的に有意ではない。

< 人生設計の実行は不安を軽減する >

人生設計を実行すると、全ての項目において不安が軽減している。「自分の万が一」と「配偶者の万が一」では5%水準で、

「自分や配偶者の病気やけが」では1%水準で統計的にも有意である。

老後のリスクに関する不安の分析

老後のリスクに関する不安の分析結果は、図表7の通りである。

< 自分と配偶者の介護問題は、家族成長中期から子どものいない中高年にかけて不安が強まる >

性別では、「自分の老後の介護問題」でやや女性の不安が強い。

ライフステージ別では、「自分や配偶者の老後費用」は独身期や新婚期は比較的不安が少ないが、家族成長前期でやや高くなっている。

これに対し、「自分の老後の介護問題」と「配偶者の老後の介護問題」については、特に、家族成長中期から子どものいない中高年に至るまで非常に不安が強い。係数の値も大きく、統計的にも1%水準で有意である。「老後費用」はある程度の金銭的な準備ができればそこでいっ

図表7 老後のリスクに関する不安の分析結果(回帰係数)

	自分や配偶者の 老後費用	自分の老後の 介護問題	配偶者の老後の 介護問題	親の老後の 介護問題
性別ダミー（男性 = 1）	- 0.0045	- 0.0526**	- 0.0002	- 0.0017
独身期	- 0.0631**	- 0.0305		0.0106
新婚期	- 0.0524**	- 0.0447*	- 0.0479*	- 0.0422
家族形成期（RG）				
家族成長前期	0.0582*	0.0796**	0.0951***	0.0872**
家族成長中期	0.0449	0.0986***	0.1246***	0.0341
家族成長後期	0.0335	0.2031***	0.2522***	- 0.0121
子どものいない中高年	- 0.0124	0.1055***	0.1100***	0.0312
世帯年収	- 0.1732***	- 0.1078***	- 0.1182***	- 0.0691**
人生設計ダミー（実行 = 1）	- 0.2210***	- 0.1273***	- 0.1132***	- 0.0352

n = 1,561

n = 1,607

n = 1,408

n = 1,274

* : p < .1 ** : p < .05 *** : p < .01

たん不安は解消するが、「介護問題」に対する不安感は生涯を通じて消えることがないのかもしれない。

「親の老後の介護問題」は、家族成長前期に比較的不安が強くなっているが、それ以外のステージでは統計的に有意でなく、「自分」や「配偶者」の介護の不安とは、大きく異なっている。

世帯年収は、すべての項目で年収が高くなるほど不安が軽減している。「親の老後の介護問題」(5%水準)以外は、すべて1%水準で統計的にも有意である。

<人生設計の実行は、老後費用準備や自分や配偶者の介護問題の不安を軽減する>

人生設計も、すべての項目で実行することで不安が軽減している。ただし、「親の老後の介護問題」は統計的に有意でない。それ以外の項目についてはすべて1%水準で有意であり、係数の値も大きい。

このように人生設計の実行は自分や

配偶者の老後に関する不安を軽減するが、親の介護問題については、統計的には軽減すると言いきれない。この理由としては、人生設計が自分や配偶者を中心とした人生の計画であるため、親の老後の介護問題がテーマとして組み込まれていない可能性などが考えられよう。

雇用のリスクに関する不安の分析

雇用のリスクに関する不安の分析結果を図表8に示す。

<雇用に関しては男性の不安が強い>

性別では、「失業」「給与の低下」とともに男性の不安が強い。男性が世帯の中で、主要な「稼ぐ役割」を担っていることを示す結果と思われる。

年代別では、10代で「給与の低下」の不安が比較的強くなっている(5%水準で有意)。一方、60代では、「自分の失業」(5%水準で有意)「給与の低下」(1%水準で有意)とともに、不安が比較的低下

図表8 雇用のリスクに関する不安の分析結果(回帰係数)

	自分の失業	自分の給与の低下
性別ダミー(男性=1)	0.1000***	0.1343***
18~19歳	0.0485	0.0615**
20代	-0.0356	-0.0268
30代(RG)		
40代	0.0234	-0.0067
50代	-0.0003	-0.0341
60代	-0.0731**	-0.1192***
大卒ダミー(大卒=1)	-0.0760**	-0.1211***
小企業(RG)		
中企業	0.0042	0.0126
大企業	-0.0605*	-0.0524
国・地方公共団体等	-0.1067***	-0.0607*
人生設計ダミー(実行=1)	-0.1182***	-0.1145***

n = 1,070

n = 1,073

* : p < .1 ** p < .05 *** : p < .01

している。

学歴や勤務先では、大卒であると「失業」(5%水準で有意)、「給与の低下」(1%水準で有意)ともに不安が低下している。雇用関連の不安では学歴は不安を軽減する要素であることが分かる。

勤務先では、「失業」については大企業(10%水準で有意)と国・地方公共団体等で不安が低下する。特に、国・地方公共団体等は1%水準で統計的にも有意である。

< 人生設計の実行は雇用不安とも関連する >

最後に人生設計であるが、「失業」「給与の低下」ともに人生設計の実行により不安が低下している。係数の値も大きく、統計的にも1%水準で有意である。

「人生設計」は「仕事」の計画も含んでいるから、人生設計の実行によって失業や給与の低下に対する何らかの対応が検討され、不安感が低下しているのかもしれない。

ただし、人生設計については、因果関係が逆の方向である可能性もある。つまり、失業や給与低下の不安が少ないからこそ、人生設計が実行できる、という方向である。

いずれにしても、人生設計の実行と雇用に関する不安感とに強い関連があることが示されたわけである。

4. おわりに

以上の重回帰分析の結果、当初の想定通り、「生活不安」といっても人々が一般的な不安を感じているのではなく、性やライフステージ、その他の属性別で、感じる不安やその強弱は異なっていることが分かった。

次に注目すべき点は、ほぼすべての生活不安に対して、人生設計の実行が有意に不安を軽減していたことである。性別やライフステージなどの属性の影響を排除して、人生設計の実行そのものが生活不安を軽減する効果がある。

人生設計の基本は、自らと諸環境の現状を認識し、ありうべき将来像を想定して、それを達成するための計画を立案し実行するものである。このような行為が、著しく将来の予測が困難な現在においても、不安を軽減する効果を有している。

雇用関連の不安と人生設計の関係など、因果関係の方向性を更に検証すべき点はあるが、不安に取り囲まれた現代社会であるからこそ、自ら将来を見据えて人生設計することで安心できる生活をもたらされるのではないだろうか。

【注釈】

- *1 アンケート調査の概要は、以下の通り。
調査名：「今後の生活に関するアンケート」（ライフデザイン白書定点調査）
調査時期：2001年1月
調査対象：全国の満18～69歳の男女
抽出方法：層化二段無作為抽出法
調査方法：留置記入依頼法
有効回収数：2,254名（回収率：75.1%）
- *2 同アンケート調査では、「人生設計」を「経済計画だけでなく、仕事や学業、家庭生活、余暇生活、老後の生活などすべての面を含んだ『自分の生涯総合計画』」と定義している。
- *3 加藤寛監修、2001、『ライフデザイン白書2002 - 03』ライフデザイン研究所
- *4 各ライフステージの具体的な条件は以下の通りである。
独身期：39歳以下で未婚
新婚期：39歳以下で子どものいない有配偶者
家族形成期：末子が未就学
家族成長前期：末子が小・中学生
家族成長中期：末子が高校生・大学生
家族成長後期：末子が社会人
子供のいない中高年：40歳以上で子どものいない人