

人生への向き合い方と well-being①

～人生に対する向き合い方で日本人は4つのタイプに分けられる～

総合調査部 マクロ環境調査グループ 主席研究員 村上 隆晃

(要旨)

- 当研究所のレポート「Well-being とライフデザインの幸せな関係」（2021年7月）では、ライフデザインを行うことが、人々の幸福度向上プロセスを促進し、well-being に近づくことの助けになることを示した。
- ただし、これは、日本人全体の平均値を基にした処方箋である。人生に対する向き合い方は人それぞれという側面があり、幸せを体感するためには、それぞれに響くポイントが異なる部分もあると考えられる。そこで、今回のレポートでは、その人の人生に対する向き合い方を示す、いわば処世観ともいべき考え方で人々をいくつかのタイプに分け、多様な人々が幸福を体感するためのヒントを探る。前編に当たる今回は、人々の処世観に関する考え方を抽出し、それを基に人々を4つのタイプに分類し、幸福度の状況を確認する。
- 今回のレポートでは、人々の処世観に関し、人生について、長期的な目標を持ち、将来に楽観的で何事もやり遂げられるという「自己効力感」、機会があればリスクを取ってでも、積極的に活用するという「機会活用」、自身の生活についてありのままに受容し、肯定的に捉える「自己受容」、リスクはなるべく取りたくないという「リスク回避」の4つの考え方を抽出した。
- これら4つの考え方に対する肯定・否定の度合いから、回答者を次の4つのタイプに分類した。自己効力感が強く、何事にも積極的にチャレンジを恐れない「未来志向派」、リスク回避的で行動に二の足を踏みがちな「消極派」、現状を肯定的に捉え、自己効力感も持ち合わせる「マイペース派」、4つの考え方でどちらともいえないが多い「無関心派」の4つである。
- 各タイプで性・年代・所得水準による特徴が若干みられるものの大きな違いとはいえない。例えば、男性・20代は何タイプなど、性・年代などの客観的特性だけで各タイプを区分することはできない。
- 今回、処世観で人々をタイプ分けしたところ、処世観のタイプによって幸福度の水準がかなり異なっていることが明らかになった。タイプを無視して一律に高い幸福度の水準を目指すというよりは、それぞれのタイプの平均的な水準からどれくらい幸福度を改善できるかが重要と考えられる。

1. はじめに

2021年7月に公表した Compass for SDGs&Society5.0 レポート「Well-being とライフデザインの幸せな関係」 (<https://www.dlri.co.jp/report/ld/158131.html>) では、コロナ禍にあっても上昇した日本人の幸福度について、個人の視点に立ち、幸せを体感して well-being を実現する人が増えるためのヒントを提示した。

ポイントは、ライフデザインを行うことが、人々の幸福度向上プロセスを促進し、well-being に近づくことの助けになることがわかったことにある。ここでいうライフデザインは「お金の計画だけではなく、仕事や家庭生活まで含んだ、それぞれの人が目指す夢や目標を含む」幅広い考え方である。well-being とライフデザインの関係性の背後には、ライフデザインを考えた人が、それぞれ自分にとって大切なものに気付くきっかけを得る、取り組むメリットややり方が明確になる、行動の効果を実感しやすくなる、自己決定感を感じる、などの効果があったと考えられる。

ただし、これは、日本人全体の平均値を基にした処方箋である。人生に対する向き合い方は人それぞれという側面があり、一人ひとりが自分事として、自らの人生やライフデザインに向き合い、幸せを体感するためには、それぞれに響くポイントが異なる部分もあると考えられる。

そこで、今回のレポートでは、2回に渡り、その人の人生に対する向き合い方を示す、いわば処世観ともいうべき考え方で人々をいくつかのタイプに分け、それぞれのタイプに響くポイントを分析することで、多様な人々が幸福を体感するためのヒントを探ることとする。

前編に当たる今回は、人々の処世観に関する考え方を抽出し、それを基に人々を4つのタイプに分類し、タイプごとの幸福度の状況を確認する。後編は、4つのタイプごとに well-being、幸せを体感しやすいポイントを探る。

2. 人生に対する向き合い方、処世観として4つの考え方が浮上

今回のレポートでは、人々の人生に対する向き合い方（以下、「処世観」という）でタイプを分類するために、人生の目的や意義、レジリエンスなど既存の尺度などを参考に、人々の処世観に関する16個の質問を独自に作成し、聴取した（図表1）（注1・2）。

図表1 処世観に関する質問

- | |
|---|
| <ol style="list-style-type: none">1 つらいとき最後に支えてくれるものがある2 人生で達成したい長期の目標を持っている3 やらうと思えば大抵のことはできると思う4 自分が決めたことは難しいことでもやり通せる |
|---|

- 5 過去のつらい体験が今の自分を支えている
- 6 仕事と家庭以外に打ち込めることがある
- 7 得になりそうなことは結果が不確実でもやりたい
- 8 NISA や iDeCo、ふるさと納税など、節税の機会は積極的に活用している
- 9 今の生活を続けてもそれほどひどいことにはならないと思う
- 10 損する可能性のあることはやりたくない
- 11 モノを買う時は、なるべく多くの選択肢を比較して選びたい
- 12 品質が極端に悪くなければ値段の安いものを選ぶ
- 13 人生は一度失敗するともう取り返しがつかないと思う
- 14 他人のアドバイスに耳を傾ける方だ
- 15 自分の役に立つことに相応のお金を払うのは当然だ
- 16 自分の人生の先はある程度予測できている

(出所) 第一生命経済研究所作成

これらの質問の回答結果を基に因子分析という統計手法を用いて、個別の処世観の背景にある大きな4つの考え方(因子)を抽出した(図表2)(注3)。

表は横軸に4つの考え方、縦軸に処世観に関する質問項目を取っており、表中の数字は4つの考え方と各質問項目の関係の強さ(因子負荷量といい、0に近いと関係が弱く、絶対値が大きいほど関係性が強いことを意味する。ここでは、絶対値0.4以上の欄に網掛けをしている)を示しており、数字に網掛けの付いた質問項目がそれぞれの考え方の内容を強く表していると考えられる。

今回の分析では、網掛けが付いた質問の内容を見ながら、4つの考え方それぞれについて、「自己効力感」「機会活用」「自己受容」「リスク回避」と名前を付けた。

それぞれの考え方の特徴について今回のレポートでは、以下の通りとした。

- 「自己効力感」：人生について長期的な目標を持ち、試練を乗り越えた過去の経験も踏まえて、将来に楽観的で何事もやり遂げられるという考え方
- 「機会活用」：機会があればリスクを取ってでも、積極的に活用する考え方
- 「自己受容」：現在の自身の生活や取り巻く環境について、ありのままを受容し、肯定的に捉える考え方
- 「リスク回避」：人生において間違った選択をしたくない、リスクはなるべく回避したいという考え方

これら4つの考え方にどの程度同意するか(あるいは反発するか)は人によって異なるが、考えの近い人をグループにすることができれば、ライフデザインなど人生へ

の向き合い方の共通項を探れる可能性がある。そこで、次の章ではこれらの考え方でそれぞれ近い考えを持つ人を同じタイプとして分類していくことを試みる。

図表 2 処世観に関する4つの考え方

回転後の因子行列^a

	4つの考え方（因子）			
	自己効力感	機会活用	自己受容	リスク回避
つらいとき最後に支えてくれるものがある	0.573	0.013	0.233	0.008
人生で達成したい長期の目標を持っている	0.557	0.319	-0.040	-0.066
やろうと思えば大抵のことはできると思う	0.523	0.180	0.238	-0.008
自分が決めたことは難しいことでもやり通せる	0.504	0.242	0.134	-0.030
過去のつらい体験が今の自分を支えている	0.482	0.128	0.055	0.044
仕事と家庭以外に打ち込めることがある	0.402	0.163	0.054	0.008
得になりそうなことは結果が不確実でもやりたい	0.195	0.499	-0.036	0.015
NISAやiDeCo、ふるさと納税など、節税の機会は積極的に活用している	0.089	0.458	0.135	-0.140
今の生活を続けてもそれほどひどいことにはならないと思う	0.308	0.113	0.731	-0.022
損する可能性のあることはやりたくない	-0.031	-0.205	0.066	0.627
モノを買う時は、なるべく多くの選択肢を比較して選びたい	0.225	0.166	-0.012	0.358
品質が極端に悪くなければ値段の安いものを選ぶ	-0.030	0.003	-0.022	0.381
人生は一度失敗するともう取り返しがつかないと思う	-0.382	0.211	-0.192	0.181
他人のアドバイスに耳を傾ける方だ	0.365	0.056	0.085	0.169
自分の役に立つことに相応のお金を払うのは当然だ	0.292	0.234	0.106	0.087
自分の人生の先はある程度予測できている	0.134	0.228	0.197	0.099

（出所）第一生命経済研究所作成

（注）因子抽出法は主因子法、回転法はバリマックス法を用いた。

3. 処世観によって人々は4つのタイプに分けられる

ここでは、前の章で作成した4つの考え方を基にクラスター分析の手法を用いて、アンケート回答者を似た考え方をもつ4つのタイプに分類する（注4）。

図表3がクラスター分析の結果を示している。横軸に4つの考え方、縦軸に処世観に基づくタイプの名称を示している。表中の数字は、各タイプの4つの考え方の因子得点（注5）を示しており、正に大きい因子得点の考え方ほど強く肯定し、負に大きい考え方には否定的な傾向を持つ。0に近いと、どちらともいえないことを意味している。

各タイプについては、因子得点の状況を見て、「未来志向派」「消極派」「マイペース派」「無関心派」の名称を付けている。

4つの考え方に対する肯定、否定の度合いから、各タイプの特徴は以下の通りとな

る。

- 「未来志向派」：人生に長期の目標を持ち、自己効力感が強く、何事にも積極的にチャレンジを恐れないタイプ
- 「消極派」：リスク回避的で多くの選択肢から選んだり、低コストの選択肢を選んだりしたいなど、行動決定に二の足を踏みがちで消極的なタイプ
- 「マイペース派」：良い意味で現状に肯定的で、自己効力感も持ち合わせるタイプ、リスクを取るのには、消極的
- 「無関心派」4つの考え方でどちらともいえないが多いタイプ

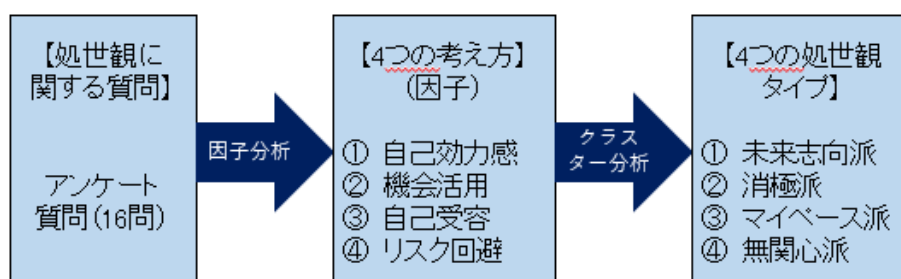
図表 3 処世観に基づく人々のタイプ分類

	処世観に基づくタイプ分類			
	未来志向派	消極派	マイペース派	無関心派
自己効力感	0.73	-0.78	0.44	-0.39
機会活用	0.49	-0.42	-0.03	0.03
自己受容	-0.41	-0.59	0.65	0.07
リスク回避	-0.16	0.49	0.38	-0.74
N=	2,248	2,532	3,399	2,945
構成比	20%	23%	31%	26%

(出所) 第一生命経済研究所作成

処世観に関する質問(16問)から4つの処世観タイプへ分類するプロセスは複雑であるため、あらためて整理のために一覧でまとめると図表4のようになる。

図表 4 処世観に基づいて人々をタイプ分類するプロセス(概略図)



(出所) 第一生命経済研究所作成

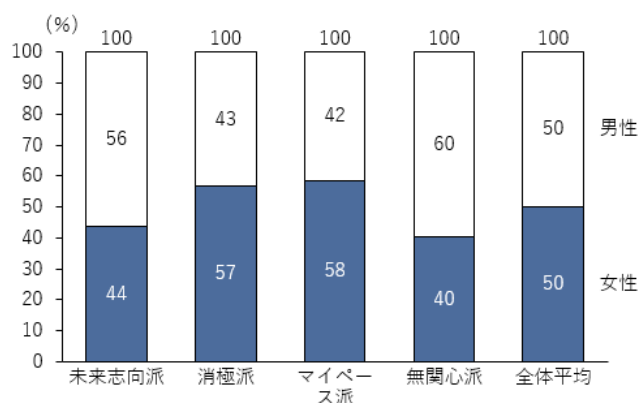
4. 処世観タイプの特徴

各タイプは、性・年齢・収入など客観的な特性でみて、相対的なものではあるが、以下のような特徴がある。

(1) 性・年齢

性別の特徴を見ると、全体平均の性別構成比と比べて、未来志向派、無関心派で男性の割合が高く、消極派、マイペース派で女性の割合が高い（図表 5）。

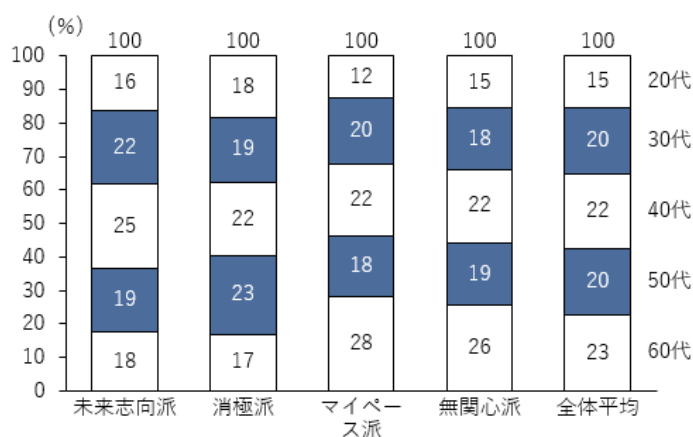
図表 5 タイプ別・性別構成比



(出所) 第一生命経済研究所作成

年齢階級別で見ると、全体平均の年齢階級別構成比と比べて、未来志向派は 30・40 代の割合が相対的に高い（図表 6）。消極派は、60 代が少なく、20 代と 50 代が若干多い。無関心派は平均値に近い構成であるが、若干 60 代が多い。

図表 6 タイプ別・年齢階級別構成比

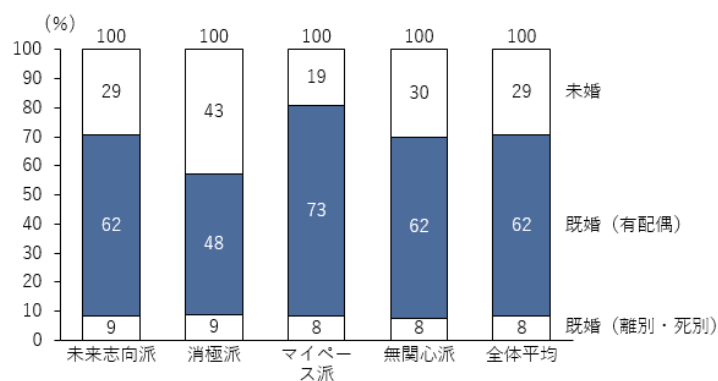


(出所) 第一生命経済研究所作成

(2) 婚姻状況・子ども有無

婚姻状況との関係を見ると、全体平均の婚姻状況構成比と比べて、消極派で未婚層が多く、マイペース派で既婚（有配偶）層が多い（図表7）。未来志向派、無関心派は全体平均とあまり変わらない構成となっている。

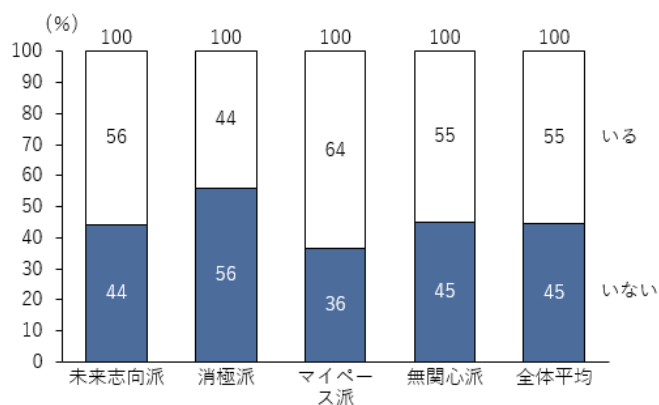
図表7 タイプ別・婚姻状況構成比



(出所) 第一生命経済研究所作成

婚姻状況とも関係がある子供の有無についてみると、全体平均の子ども有無割合と比べて、消極派で子供のいる割合が低く、マイペース派で高い（図表8）。未来志向派、無関心派は全体平均とあまり変わらない割合となっている。

図表8 タイプ別・子供の有無割合

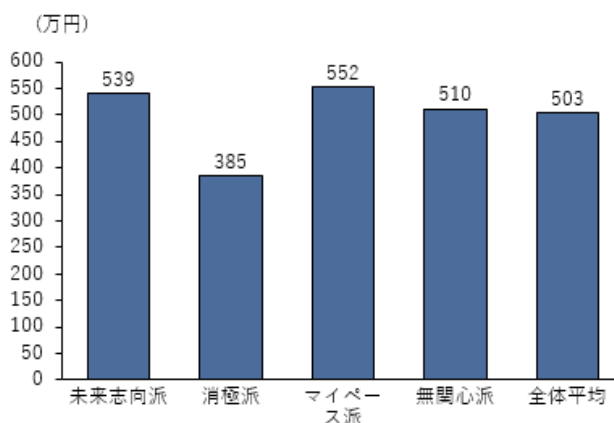


(出所) 第一生命経済研究所作成

(3) 世帯の収入

世帯収入について見ると、マイペース派が一番高く、未来志向派がそれに次ぐ水準となっている（図表9）。無関心派は全体平均とあまり変わらない水準である。消極派は全体平均よりも100万円以上低い水準となっている。

図表 9 タイプ別・世帯収入(平均値)



(出所) 第一生命経済研究所作成

(4)小括

以上をまとめると、各タイプの特徴は、以下のようになる。

未来志向派は、男性が多く、年齢分布では40代が一番多い。既婚率は全体平均並みで、世帯年収はマイペース派に次ぐ水準にある。

消極派は、女性が多く、50代が一番多い。既婚率は低く、世帯年収は最も低い。

マイペース派は、女性が多く、60代が一番多い。既婚率は高く、世帯年収も最も高い。

無関心派は、男性が多く、60代が一番多い。既婚率、世帯年収は平均的となっている。

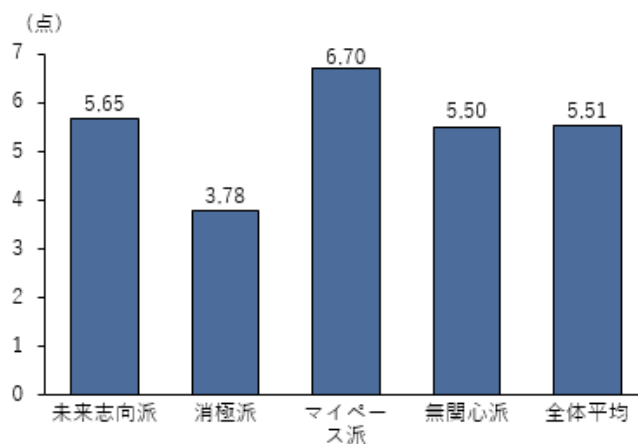
このように各タイプに性・年齢や婚姻状況、世帯収入など客観的な属性による特徴はあるものの、あくまで相対的なものにとどまる。処世観タイプは、例えば、男性・20代は何タイプと分類することはできないし、逆に何タイプだから所得が高いとは限らない、など客観的な特性だけで区分できるような性質のものではない。

5. 処世観タイプと幸福度の関係

人生に対する向き合い方、処世観と well-being や幸せとの関係はどうなっているだろうか。

前出の当研究所アンケート調査では、幸福度について、現在の生活に関する全般的な満足度(本稿では「幸福度」とする)を最高が10点、最低が0点という11段階で聴取している。幸福度の全体平均が5.51であるなか、マイペース派が6.70と一番高く、未来志向派が5.65、無関心派が5.50と続き、消極派が3.78と最も低かった(図表10)。

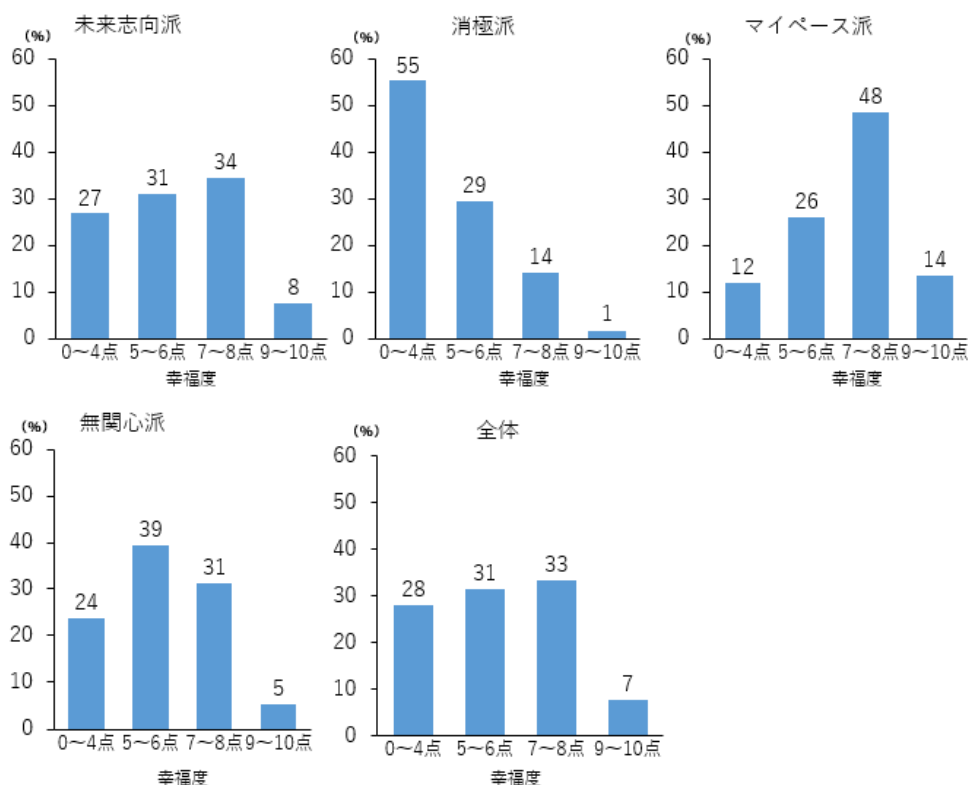
図表 10 タイプ別・幸福度



(出所) 第一生命経済研究所作成

この幸福度の分布状況をグラフで示したものが、図表 11 である。

図表 11 タイプ別幸福度分布状況



(出所) 第一生命経済研究所作成。

図表 11 をみると、未来志向派は、全体の分布と似ている。平均幸福度の低い消極派は明らかに低幸福度の層が多い。平均満足度の高いマイペース派は対照的に高幸福度層

が多い。そして無関心派では幸福度の中央値付近に集中して分布している。

このように幸福度は各タイプの間で非常に異なるものとなっており、幸福度の水準は処世観で決まる部分が一定割合存在することが推測できる。

そこで、幸福度と処世観タイプの関係を定量的に分析するため、重回帰分析を行った(注6)。処世観タイプ以外に幸福度の水準に影響する客観的な特性についても、説明変数に投入して分析した(図表12)。分析の手法上、処世観タイプの一つは比較対象として、分析式から除外される。今回は、最も幸福度が低いタイプの消極派を比較対象としており、他の3タイプがどの程度消極派より幸福度が高くなるかを分析した。回帰式の適合度を示す調整済み決定係数をみると0.201と適合度は高くないが、分散分析の結果(F値)をみると有意となっており、今回の重回帰分析モデルが有効であることを示している。

処世観タイプが幸福度に与える影響を意味する回帰係数を見ると、マイペース派が2.664となっており、客観的な特性の違いを除いても、消極派に比べて幸福度が2.7ポイント近く高くなることを意味する。同様に未来志向派が1.748、無関心派が1.598となっており、消極派よりも1.6~1.7ポイント程度高い幸福度水準を示すことが確認された。

次に処世観タイプと客観的な特性の幸福度を与える影響の違いを見るため、説明変数の大きさや単位の違いを標準化して回帰係数の大きさを比較できる標準化係数の列を見ると、処世観タイプの標準化係数が0.3~0.5であるのに対して、客観的な特性の変数は大きくても世帯年収の0.087であり、処世観タイプに比べて一桁小さいことが分かる。

これは客観的な特性による違いよりも、処世観タイプの違いの方が幸福度の水準に与える影響が大きいということを示している。

図表12 幸福度に関する重回帰分析の結果

変数		回帰係数	標準化係数	t 値	有意確率
(定数)		2.885		14.973	0.000
未来志向派		1.748	0.288	25.119	0.000
マイペース派		2.664	0.508	42.350	0.000
無関心派		1.598	0.287	24.310	0.000
性別		0.181	0.037	3.959	0.000
年齢10歳階級		0.050	0.028	2.671	0.008
未既婚		0.406	0.081	6.648	0.000
子供の有無		0.279	0.055	4.745	0.000
世帯年収 (10段階)		0.068	0.087	9.478	0.000

調整済み決定係数:0.201 F値 303.436 有意確率:0.000 DW比:1.971

(出所) 第一生命経済研究所作成

6.おわりに

今回のレポートでは、人生への向き合い方、処世観で人々をタイプ分けしたところ、well-being、幸せに関する状況がかなり異なっていることが浮き彫りになった。重回帰分析の結果も踏まえると、性別や年齢などの客観的な特性以上に今回導き出した処世観タイプの方が幸福度水準を決定づける要因としては影響度が大きいと考えられる。

今回行ったタイプ分類で最も幸福度が高かったのは、マイペース派であった。このタイプの処世観の特徴は、自己受容が最も高いタイプであるという点にある。ただし、気分だけで幸せを感じているというわけではなく、「つらいとき最後に支えてくれるものがある」「人生で達成したい長期の目標を持っている」といった自己効力感についても、未来志向派に次いで強く意識している。長期の目標を持ちつつも、今の自分にある人生の価値を見つめて、幸せを体感する姿勢がある、ということと考えられる。

次に幸福度が高いタイプは、未来志向派であり、自己効力感が高く、積極的でチャレンジ精神が旺盛な特徴がある。一見幸福度が高いタイプと見えるが、全体平均より少し上の水準にとどまる。仮説ではあるが、未来の理想や夢への思いが強い分、現状に満足しない傾向が強い可能性がある。

無関心派は、平均値で見ると、未来志向派と同程度の幸福度であるが、未来志向派で幸福度の分布が最も高いのは7~8点と高い区分であるのに対し、5~6点の中位に集中する割合が高い。処世観的にも中立的な傾向が強い点の特徴である。

消極派は、最も幸福度が低く、過半数の人が幸福度0~4点に属する。自己効力感や自己受容も低く、こうした点をサポートしていくことが幸福感を高める上では重要ということになる。

今後の課題となるが、人々が自らの処世感について、より幸福感を感じやすい方向にマインドセットをしていくことで、結果として幸福度の上昇に繋がる可能性についても検証していきたい。

今回のレポートで、それぞれのタイプごとに人生への向き合い方、処世観と幸福度には特徴があることがわかった。次回のレポートでは、前掲レポート「Well-being とライフデザインの幸せな関係」で提示した幸福度向上のプロセスのフレームワークを通じて、タイプごとの幸福度向上に向けたポイントの特徴について分析していく。

以 上

【注釈】

- 1) 16個の質問については、2020年12月に当研究所で実施したアンケート調査で聴取した。アンケート調査の概要は以下の通り。
《調査概要》
 - 調査名：2020年度 顧客視点での幸福度向上の課題に関する調査
 - 調査方法：インターネット調査
 - 調査対象：全国の20～69歳の男女（調査委託先の登録モニター）
性別・年代・未既婚・子の有無の各比率は、国勢調査に準拠してウエイトバック集計
 - 有効回答数：11,124名
 - 調査時期：2020年12月25日～28日
 - 調査委託先：株式会社マクロミル。
- 2) 質問の作成に当たって参照した尺度は、人生の目的や意義、レジリエンス、自己受容、リスク選好・回避である。これらを参考にしながらも、当研究所にて独自に質問項目を作成した。
- 3) 因子分析とは、統計分析手法の一つである。因子とは何かの結果（質問項目に対する回答）を引き起こす原因を意味し、多数の結果の背後に潜んでいる要因を明らかにする分析手法を指す。表の下部に記載している因子抽出法とは、因子を推定するための計算法を指す。回転法とは、各因子を解釈しやすいように変換する手法を指す。因子抽出法、回転法とも複数の手法があるが、今回は比較的使われることが多い主因子法、バリマックス法を用いている。
- 4) クラスター分析とは、アンケートへの回答結果などを分析して、似たような傾向を持つ回答者をいくつかのタイプに分類する統計分析手法の一つである。
- 5) 因子得点とは、アンケートの回答者が抽出された因子とどの位強い関係があるかを示す数字。平均0、分散1に標準化されており、プラスの数字が大きいほどその因子と強い正の関係があり、マイナスの数字が大きいほど強い負の関係がある。
- 6) 重回帰分析とは、統計分析手法の一つであり、ある事象について、それに関連する複数の要因のどれがどの程度影響しているかを明らかにする。図表12の回帰係数が影響の大きさを表している。標準化係数も影響の大きさを表すが、重回帰分析に使われている各要因について、平均が0、分散が1になるよう標準化して算出したもので、元の要因の単位や大きさに関わらず、各要因の影響力の大きさを比較することができる。t値はその変数が事象を説明するのに有効か（これを「有意」という）を検証した数値である。有意確率はt値を0～1に換算したもので、0.05未満の場合、有効と解釈することが多い（図表12ではどの要因も0.05未満であり、いずれも有効と解釈する）。また、重回帰分析では、複数の要因が全体としてどの程度その事象に影響しているかも明らかにする。本文中でも説明している通り、表の下部にある調整済み決定係数が影響の度合いを示している。

【参考文献】

- ・第一生命経済研究所「人生100年時代の『幸せ戦略』」『ライフデザイン白書2020』（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」『ライフデザイン白書2022』（2021年10月）
- ・村上隆晃「働きがいのマネジメント指標『心理的資本』」（2020年5月）
- ・村上隆晃「Well-beingとライフデザインの幸せな関係」（2021年7月）