

人生への向き合い方と well-being②

～日本人の4つのタイプの特徴からみた幸福度向上の視点～

総合調査部マクロ環境調査グループ 研究理事 河谷 善夫

(要旨)

- 本稿は、直近の Compass for SDGs&Society5.0 レポート「人生への向き合い方と well-being①」の続編である。前編レポートで導出された未来志向派、消極派、マイペース派、無関心派の4タイプについて、幸福度向上の特徴やそのプロセスの改善ポイントなどを探り、人々の幸福度向上を実現するための視点を考察した。
- 全てのタイプにおいて、幸福度向上プロセス(必要性認知→行動→継続)が進んでいる層ほど幸福度は高くなっており、そのプロセスのフレームワークは、幸福度向上を計る上で有効なものであることが確認できた。
- 幸福度向上プロセスの一つ目の段階である必要性認知の状況から、身体的健康、余暇、精神的健康、家計と資産、WLB(ワークライフバランス)の5分野を注目すべきであることが把握できた。この5分野の幸福度に影響を与える事項をタイプ毎に確認すると、幸福に対し積極的に前向きな姿勢の未来志向派、幸福に対し否定的傾向のある消極派、幸福を感じながら、さらに高めようとしているマイペース派、幸福に対して関心が低いようにみえる無関心派というような、4つのタイプの特徴が浮かびあがった。
- 更に、幸福度向上プロセスにおける必要性認知のきっかけ、行動開始理由、行動阻害理由をタイプ別に分析した結果、4つのタイプ毎に幸福度向上プロセスを改善させる上でのポイントが確認された。例えば、消極派において、必要性認知のきっかけの観点から「このままではまずいという自覚」を持つこと、行動開始理由の観点からは、行動を余儀なくする何らかの工夫をすること、行動阻害理由の観点からは、すべきことを明確にして「達成手段の不透明性」を解消することなどである。
- ライフデザインが有ることは、全てのタイプで幸福度を向上させる効果があり、幸福度が低いタイプほどその効果は大きいことが確認された。また、ライフデザインの効用はタイプ毎に異なっていることが確認できた。
- 各人が幸福度を向上させるには、画一的・均質的な取組みでは実現できず、個々の特徴を勘案し、それぞれに適合した形で、幸福度向上プロセス改善やライフデザインの実施に取り組むことが重要といえる。また、人生にどのように向き合うのかといったことを考えることも幸福度向上の観点からは重要であろう。

1. はじめに

本稿は、直近の Compass for SDGs&Society5.0 レポート「人生への向き合い方と well-being①」(以下「前レポート」)の続編である。

前レポートでは、2020年12月に当研究所で実施したアンケート調査(以下「本調査」)(注1)の処世観に対する16個の質問の結果に基づき、クラスター分析の手法を用い、未来志向派、消極派、マイペース派、無関心派という4つのタイプを導出し、基本属性の状況等その概要を確認した。

前レポートによると、タイプ毎に幸福度向上に関して重視することが異なり、その取組みのポイントも異なっていることが想定される。

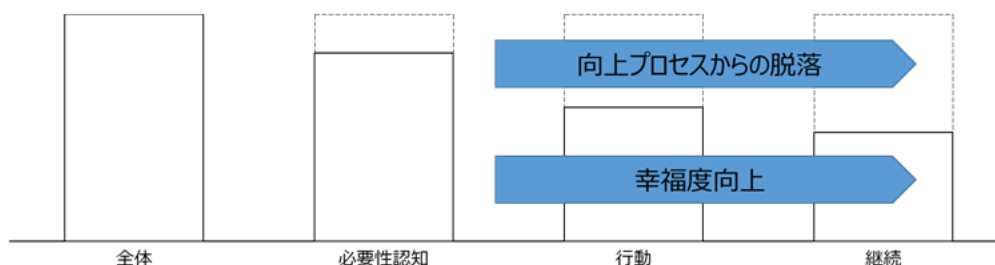
このような問題意識の下、本稿では、この4つのタイプを前提とし、本調査で聴取した設問結果を利用して分析を行う。そして多様な人々が幸福度を向上するために必要な視点を導出することを目指す。

本稿の構成は以下の通りとする。まず、今回の分析を進める上での前提となるフレームワークについて説明した上で分析の手順を示す。そして、順次その手順に沿って、幸福度向上のための観点から各タイプが重視する事項と各タイプの特徴、各タイプの幸福度向上のための取組みの改善ポイントを示していく。また、タイプ毎のライフデザインの効用について確認を行う。最後にこれらの分析を通じて考えられる、人々が幸福度を向上するための視点について述べる。

2. 本稿での分析を進めるフレームワーク

2021年7月に公表された 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>) (以下7月レポート)では、幸福度向上プロセスには、「必要性認知(まず自身にとって幸福度向上が必要であると認知するステップ)」「行動」「継続」の3段階があるとした。(図表1)

図表1 幸福度向上のプロセスイメージ



(出所)第一生命経済研究所作成。

また、本調査では幸福度について、現在の生活についての全般的な満足度を幸福度として聴取した他、図表2に示した10個の分野毎に幸福度、及び図表1の幸福度向

上プロセスの段階のどの状態に該当しているかを聴取した。

7月レポートでは、図表1の幸福度向上プロセスの状態について分野毎の加重平均値を算出し、全体としての状態を示した(図表3)。必要性を認知する人は全体の約3割となり、行動、継続と段階が進むごとに対応する人が少なくなっていることが確認された。

7月レポートでの成果は、お金の計画だけではなく、仕事や家庭生活までを含んだ、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ライフデザインが人々の幸福度に強く影響を与えていることを示し、ライフデザイン

が幸福度向上プロセスの観点からも重要であることを明らかにしたことである。そしてなぜ、ライフデザインが人々の幸福度の向上に貢献するのかについて、ライフデザインの有無による、幸福度向上の必要性を認知するきっかけの違い、行動開始理由

の違い、行動継続理由の違いを確認し、ライフデザインの効用を示した。

7月レポートでの図表1のフレームワークは、人々の幸福度向上について重要な示唆を示した。そこで本稿でも前レポートで導出された4つのタイプを前提に、基本的には7月レポートと同じフレームワークに基づき分析を行うこととする。本稿での分析は次の通りの手順で行う。

まず、幸福度向上プロセスについて、10分野の平均値でみた際のタイプ毎の比較と状況把握を行うとともに、幸福度向上プロセスと幸福度との関係について確認する。

次にタイプ別に、10個の分野毎の必要性認知の違いの状況を確認し、どの分野を注目すべきと考えられるのかを把握する。その上で、把握した注目すべきと考える分野の幸福度に、どのような事項が影響をしているのかをタイプ別に確認し、各タイプの人々が重視している事項と、幸福度向上への特徴を示す。その後、必要性認知のきっかけ、行動開始理由、行動阻害理由についてタイプ毎の違いを確認することにより、タイプ毎に幸福度向上プロセスの観点からの取組みの改善ポイントを提示する。

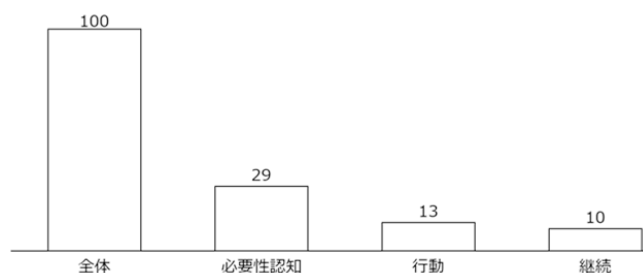
ライフデザインの幸福度向上に与える影響についても、向上プロセスの枠組みを前

図表2 聴取した幸福度について
の分野

家計と資産
住まい
身体的健康
精神的健康
交友関係等(社会とのつながり)
雇用(雇用環境と賃金)
ワークライフバランス(WLB)
子育て
介護
余暇(余暇の過ごし方、生活の楽しさ)

(出所) 第一生命経済研究所作成。

図表3 幸福度向上プロセスの結果(単位: %)

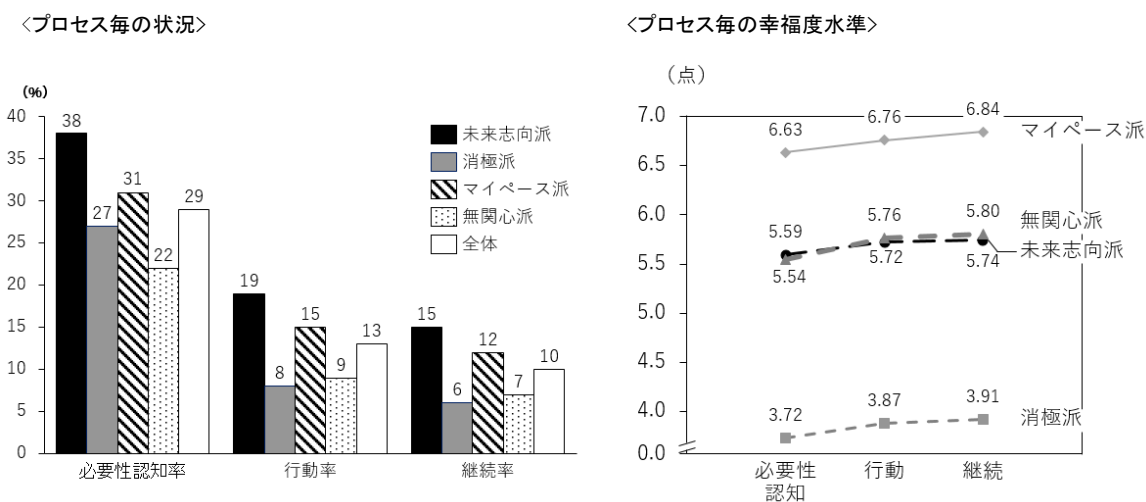


(出所) 第一生命経済研究所作成。

提にタイプ別にライフデザインの効果・効用などの分析を行う。

3. 分野平均でのタイプ毎の幸福度向上プロセス状況

図表 4 タイプ毎の幸福度向上プロセスの状況



(出所) 第一生命経済研究所作成。

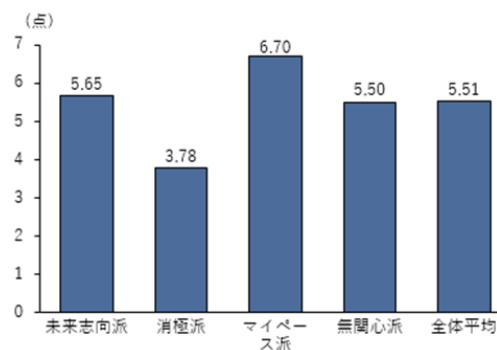
図表 4 の左は、各タイプと全体について、幸福度向上プロセスの各段階にいる人の割合を、図表 2 に挙げた 10 分野の加重平均値で示したものである。右側のグラフは、このプロセスの各段階にいる人の幸福度の水準を示したものである。

左図では必要性認知の段階では未来志向派の割合が最も高く、無関心派が最も低い。未来志向派はどの段階でも最も高い割合となっている。無関心派の割合はどの段階でも低い。消極派、マイペース派は必要性認知の段階では全体の平均とさほどの差はないものの、行動の段階になると、マイペース派と比し消極派の割合が大きく下がっている。

未来志向派は、左図をみると幸福度向上プロセス全般について、最も積極的に取り組んでいると捉えられ、一見、幸福度が最も高いタイプであるように見える。しかし実際には、前レポートで確認した通り、未来志向派の幸福度は、全体平均より若干高い程度に止まり、マイペース派と比べて低い(図表 5)。これはタイプ別に幸福度の感じ方(平均的な水準)にもとより差があることが背景にある。

図表 4 右図の通り、各タイプでみると、プ

図表 5 タイプ毎の幸福度



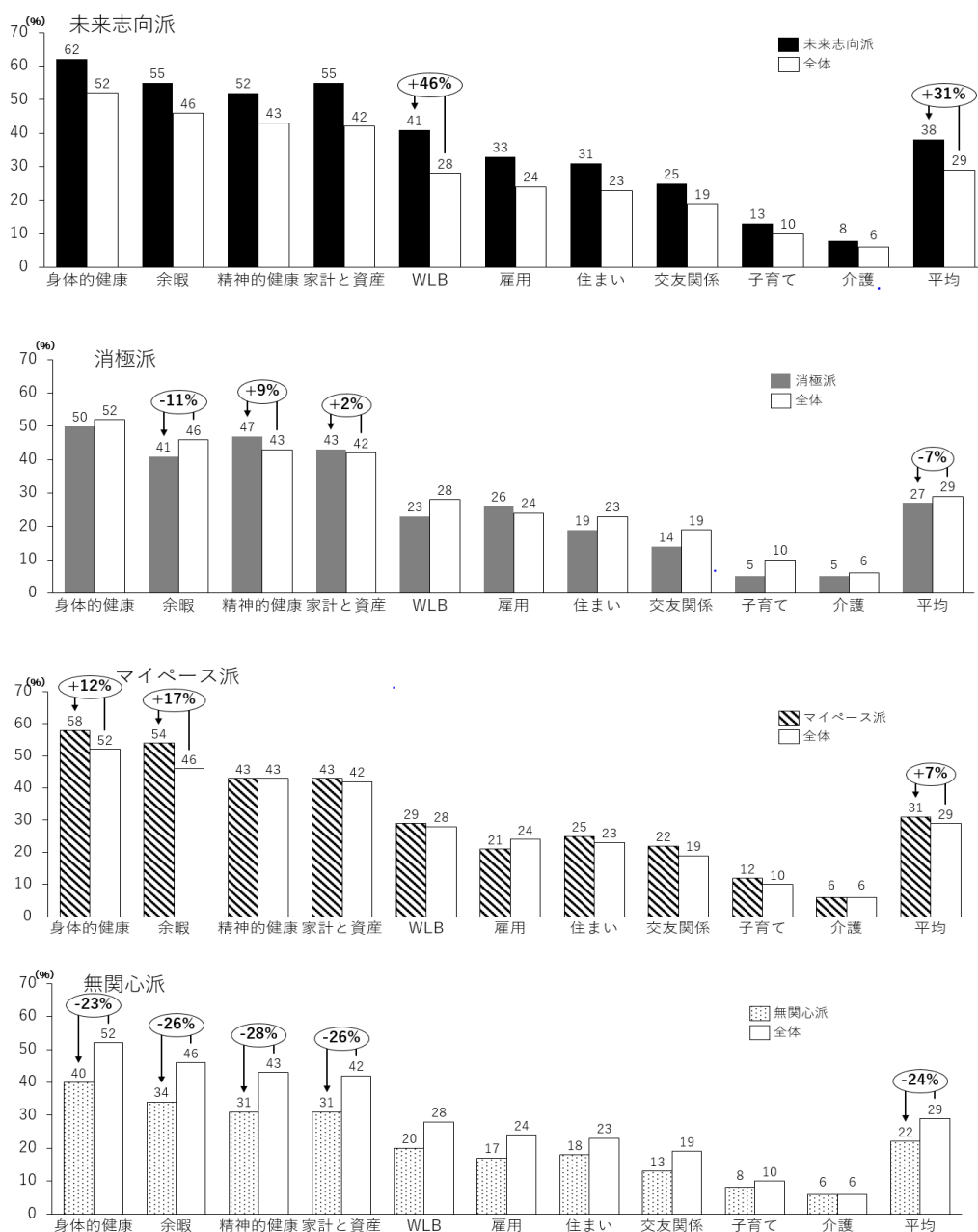
(出所) 第一生命経済研究所作成。

プロセスの段階が進んで行く程、幸福度は右肩上がりになっている。向上プロセスのフレームワークは、7月レポートで確認したように、タイプ別にみても、幸福度向上を計る上で有効なものであることが分かる。

4. 必要性認知度についてのタイプ毎の分野別比較分析

図表6は、幸福度向上プロセスの最初の段階である必要性認知の度を分野毎に示したものである（注2）。

図表6 タイプ毎の各分野の必要性認知度



（出所）第一生命経済研究所作成。

この図表をみると、身体的健康、余暇、精神的健康、家計と資産の4分野の必要性認知度は、どのタイプにおいても各タイプ平均の認知度を上回っており、必要性認知の観点から次章での分析上、注目すべき分野とすることができる(以下、この4分野を「主要4分野」とする)。

未来志向派では、必要性認知度の水準はどの分野でも高く、平均で全体と比し31%も高い。主要4分野については、全体との差は31%には達しないが、いずれも当タイプの必要性認知度の平均値(38%)よりはかなり高くなっている。また、全体との差で見ると、主要4分野ではないが、WLB(ワークライフバランス)分野が特に大きくなっている。WLBへの必要性認知の割合(41%)も、当タイプの平均値(38%)より大きくなっており、当タイプについては、WLB分野は主要4分野とともに、注目すべき分野といえる。

消極派の必要性認知度は平均で、全体より7%低い。但し、全ての分野で全体の認知度を下回っている訳ではない。主要4分野でも、精神的健康、家計と資産の分野では、全体より必要性認知度は高く、一方余暇分野では、全体より認知度が低い。主要4分野の必要性認知度の絶対水準は、他の分野よりかなり高くなっている。このタイプでは、主要4分野、中でも全体より必要性認知度が高い、精神的健康と家計資産が特に注目すべき分野といえる。

マイペース派の必要性認知度の平均は、全体より7%高く、雇用以外の各分野で全体より必要性認知が高い、若しくは同程度となっている。主要4分野では総じて、必要性認知度が高い。特に身体的健康、余暇の分野の必要性認知度が高く、この2つが特に注目すべき分野といえる。

無関心派は、各分野において必要性認知度がかなり低く、平均で必要性認知度が24%低い。主要4分野は、このタイプの中では必要性認知度の水準が高く、全体との差も大きく、注目すべき分野といえる。

本章では、各分野の必要性認知度の観点からタイプ毎に次章の分析において注目すべき分野を把握してきた。纏めれば、主要4分野(身体的健康、余暇、精神的健康、家計と資産)と、未来志向派で目立ったWLBを含めた5分野であることが確認された。次章では、各タイプの人々の幸福度に5分野それぞれの中のもののような事項が影響しているのか、即ちどのような事項を各タイプの人々が重視しているのかを確認する。

5. タイプ毎の分野別満足度に影響を与える事項について

(1) 身体的健康分野

図表7はタイプ毎の身体的健康分野の幸福度に影響を与える事項の割合である。

身体的健康は、マイペース派で特に注目すべきとした分野である。同派では、「①日常生活を不自由なく過ごせるかどうか」ということがこの分野の幸福度に影響する度合いが特に高い。これは、他のタイプでも最も影響している事項となっているが、マイペース派の度合いは際立っている。幸福度の高いマイペース派は、日常生活を不自由なく過ごせるという意味で、健康寿命の維持を特に重視していることが窺える。

未来志向派も、マイペース派と同様、身体的健康関連の各事項が幸福度に影響する傾向が強い。その中で他のタイプと比しては「②睡眠の量・質」「⑧運動やレジャーを楽しめているか」という事項がこの分野の幸福度に影響する度合いが高くなっている。身体的健康面で、快適な状態

を重視する傾向が他のタイプより強いということで、何事にも積極的なこのタイプの性格が表れているものと捉えられよう。

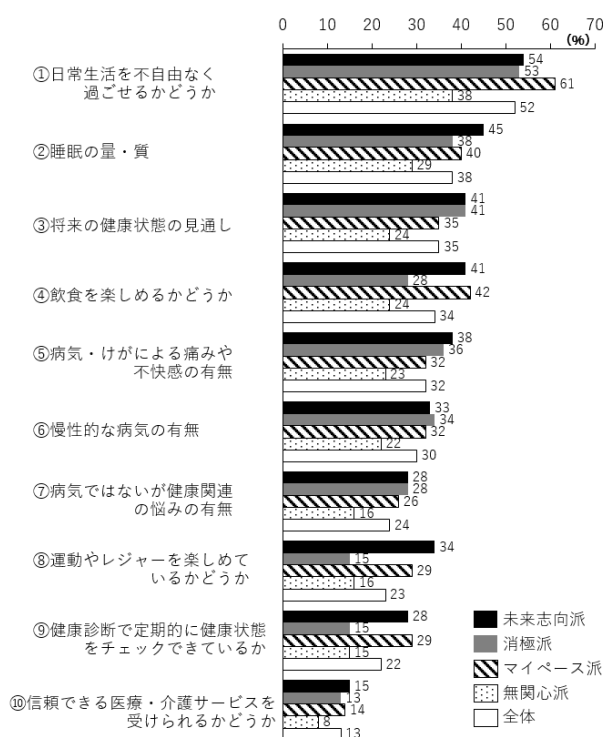
消極派も多くの事項で幸福度に影響する傾向が全体より強くなっている。但し「④飲食を楽しめるかどうか」「⑧運動やレジャーを楽しめているかどうか」というような身体的健康の快適さに係る事項については影響する度合いが全体と比べて低い。幸福度が低く、現在の状況に満足していないこのタイプの性格が表れているといえる。

無関心派では、全ての事項において身体的健康分野の幸福度に影響する度合いが顕著に低い。この分野において必要性認知度が低かったこのタイプの傾向といえる。

(2)余暇分野

図表8はタイプ毎の余暇分野の幸福度に影響を与える事項の度合いである。余暇もマイペース派で特に注目すべきとした分野である。同派は、この分野で総じて、各事項が幸福度に影響を与える度合いが全体より高く、特に「①家族団らんの時間」の影響度が高い。家族のつながりを重視しており、これがマイペース派の幸福度の高さの土台となっていることが窺える。「②レジャー」「③ショッピング」が影響する度合いも高

図表7 身体的健康分野の幸福度に影響を与える事項の度合(多重回答)



(出所)第一生命経済研究所作成。

く、生活の楽しみを重視する姿も浮かび上がる。

未来志向派も「①家族団らんの時間」「②レジャー」「③ショッピング」の影響度が高い。さらに「④貯金・投資」「⑧自己啓発・能力向上」を重視する度合が、他のタイプと比してかなり高いことも、このタイプの前向きな性格を表していると捉えられる。

消極派では、「①家族団らんの時間」「②レジャー」「③ショッピング」「⑥スポーツ」などが影響する度合が特に低くなっている。日々の生活での余裕のなさが影響していると考えられる。

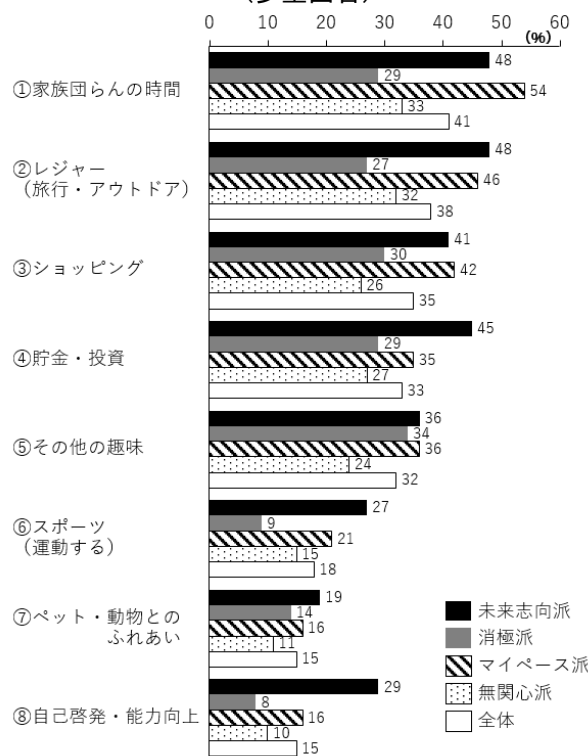
無関心派では、この分野でも全ての事項について幸福度に影響する度合が低い。

(3)精神的健康分野

精神的健康分野は消極派で特に注目すべきとした分野である。

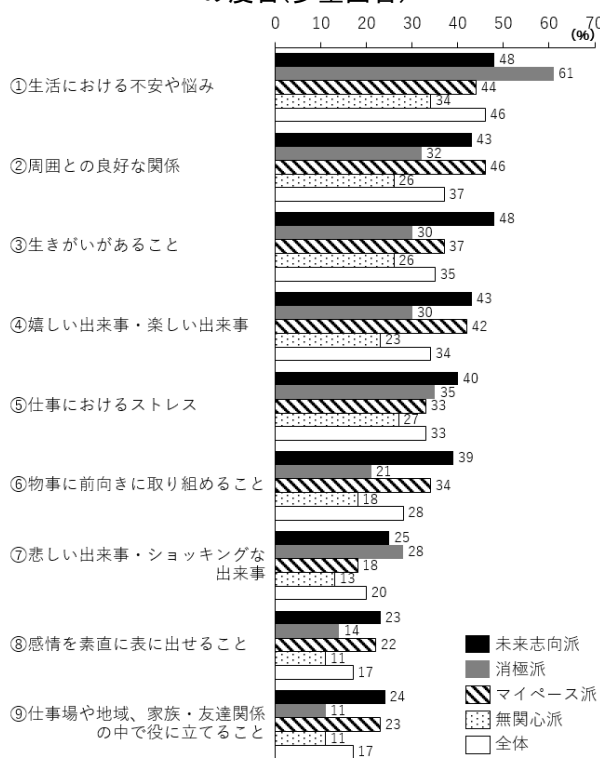
図表9をみると、消極派で、「①生活における不安や悩み」がこの分野の幸福度に影響する度合が非常に高い。現状の幸福度が低いこのタイプが、不安や悩みを強く持ちながら生活している状態であることが分かる。また「⑦悲しい出来事、ショッキングな出来事」が影響する度合も他のタイプより高い。消極派は精神的健康関連では、どちらかというとながティブな事項に幸福度が影響される傾向が強いといえる。

図表8 余暇分野の幸福度に影響を与える事項の度合(多重回答)



(資料)第一生命経済研究所作成。

図表9 精神的健康分野の幸福度に影響を与える事項の度合(多重回答)



(資料)第一生命経済研究所作成。

マイペース派では「②周囲との良好な関係」に影響される度合いが高い。余暇分野では、「家族団らんの時間」(図表8余暇分野①)を重視し、家族とのつながりを重視する性格が窺えた。ここでも、周囲との関係というつながりを重視していることが窺える。幸福度の高いこのタイプらしい傾向といえよう。その他、「③生きがいがあること」「④嬉しい出来事・楽しい出来事」「⑥物事に前向きに取り組めること」など、精神的健康分野のポジティブな事項に影響される傾向が強いのは、消極派と対象的である。

無関心派はこの分野でも、どの事項についても幸福度に影響する度合いは低い。精神的健康分野での必要性認知度の低さも影響しているのだろう。

未来志向派は、精神的健康分野の全ての事項について影響する度合いは高い。その中でも「③生きがいがあること」「⑥物事に前向きに取り組めること」という事項を重視する度合いが高い。積極的な性格を持つこのタイプらしいといえる。

(4)家計と資産分野

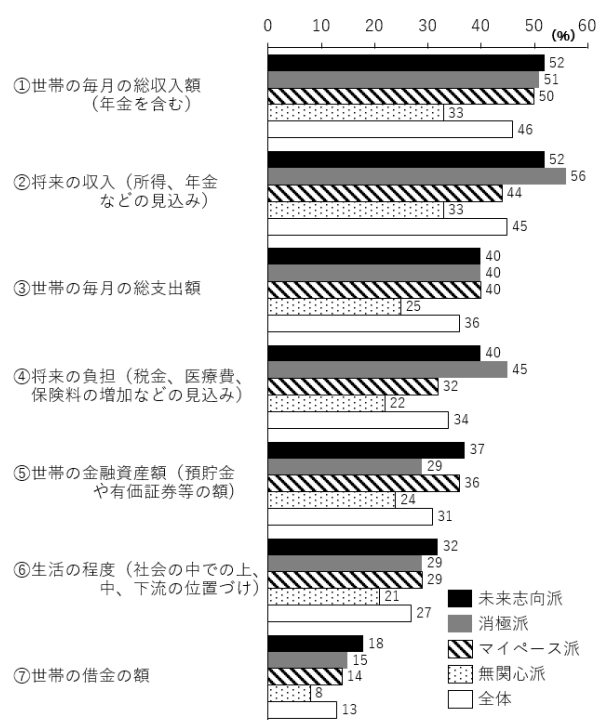
家計と資産分野は、精神的健康分野と同様、消極派で特に注目すべきとした分野である。

図表10をみて分かる通り、消極派では、他のタイプに比べて「②将来の収入」「④将来の負担」といった、将来の家計に関する事項が幸福度に影響する度合いが高くなっている。「①世帯の毎月の総収入額」が影響する度合いも高い。このタイプは足元の収入とともに、将来の家計について重視する傾向があり、この面の不安感が背後にあると考えられる。

マイペース派では、「②将来の収入」「④将来の負担」が影響している度合いが低い。但し、総じていえば、家計と資産分野の満足度に影響している度合いが特に高くなっている事項も、特に低い事項もない。幸福度に影響している事項が特にないということは、さほどこの分野で不安を感じていることはないことが表れていると捉えられる。

無関心派は、やはり家計と資産分野の各事項が満足度に影響する度合いは低い。この

図表10 家計と資産分野の幸福度に影響を与える事項の割合(多重回答)



(資料)第一生命経済研究所作成。

分野でも必要性認知度の低さが原因となっているものと考えられる。

未来志向派は、無関心派と対照的に各事項が影響する度合が高い水準である。この分野に対する必要性認知度の絶対水準が高く、これが表れていると考えられる。

(5) WLB 分野

WLB は、未来志向派で特に注目すべきとした分野である。

図表 11 の通り、未来志向派では、どの事項も WLB 分野の幸福度に影響する度合は高い。この分野の必要性認知度の高さを裏付けている。他のタイプとの比較からは、「①趣味・娯楽など自分で自由に使える時間」「②労働時間」「③健康維持のために必要な時間」「⑤休暇の取りやすさ」などの影響度が高い。現在の健康や、生活の質を重視しており、前向きなこのタイプの性格が窺える。

マイペース派も総じて、WLB 分野の各事項が影響する度合が高い。特に「④家族とともに過ごす時間」が他タイプより高く、ここでも家族とのつながりを重視していることが読み取れる。また「①趣味・娯楽など自分で自由に使える時間」が影響する度合も高く、自分個人の生活の楽しさも重視していることが窺える。

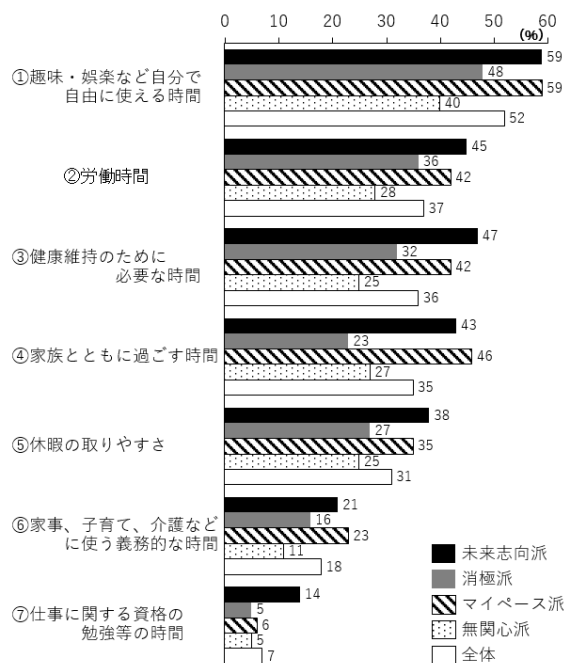
消極派は、総じてこの分野でも各事項が幸福度に影響する度合が低い。日常の生活の苦しさ、辛さという面に捕らわれ、WLB という生活の質の向上といった面まで重視する余裕を持てる状態でないことと関係していると思われる。

無関心派は WLB 分野でも、各事項の影響度は総じて低い。消極派と違って、これは、このタイプが持つ幸福度全般に無関心であるという性格に由来していると考えられる。

(6)小括

本章では、注目すべき各分野に関する具体的な事項についての各タイプの幸福度への影響度、言い換えれば各タイプが幸福についてどのようなことを重視しているのかを探った。各タイプの重視する事項から窺える幸福度向上に関する特徴を纏めると

図表 11 WLB 分野の幸福度に影響を与える事項の度合（多重回答）



(資料)第一生命経済研究所作成。

以下の通りである。

未来志向派は、幸福度に影響を与える各分野の事項を重視する度合が総じて高い。幸福に対して積極的で前向きな姿勢が認められるタイプといえる。

消極派は、将来の家計収入・負担に対する不安を持ち、生活での余裕のなさが窺える。生活に対する不安など、精神的健康面でのネガティブな事項を重視する傾向も強い。不安が先行し、幸福に対して消極的、否定的傾向が強いといえる。

マイペース派は、身体的健康の維持を大切にし、家族、周囲とのつながりを重視しながら、個人としての生活も重視している状態が窺える。家計・資産分野での心配も特にないようである。幸福を感じながら、さらに高めようとしているタイプといえる。

無関心派は、未来志向派とは対照的に各分野の事項について、重視する度合が低い。各分野についての必要性認知度の水準も低いことから、幸福に対して関心が低いようにみえる。

各タイプの幸福度向上に関する特徴は、上記の通りであり、タイプ間で明確に異なることが確認された。そして、この特徴は前レポートで示された各タイプの性格とある程度整合的なものと捉えられる。

このような特徴の違いは、タイプによって幸福度向上のための取組みにおいて必要な要素が異なっていることを示唆しているともいえよう。

これを踏まえ次章では、幸福度向上プロセスでの必要性認知のきっかけ、行動理由、行動阻害理由をタイプ毎に確認し、幸福度向上プロセスの取組みを改善させるポイントを考察していく。

6. 幸福度向上プロセス各段階でのきっかけ、理由について

(1)必要性認知のきっかけ

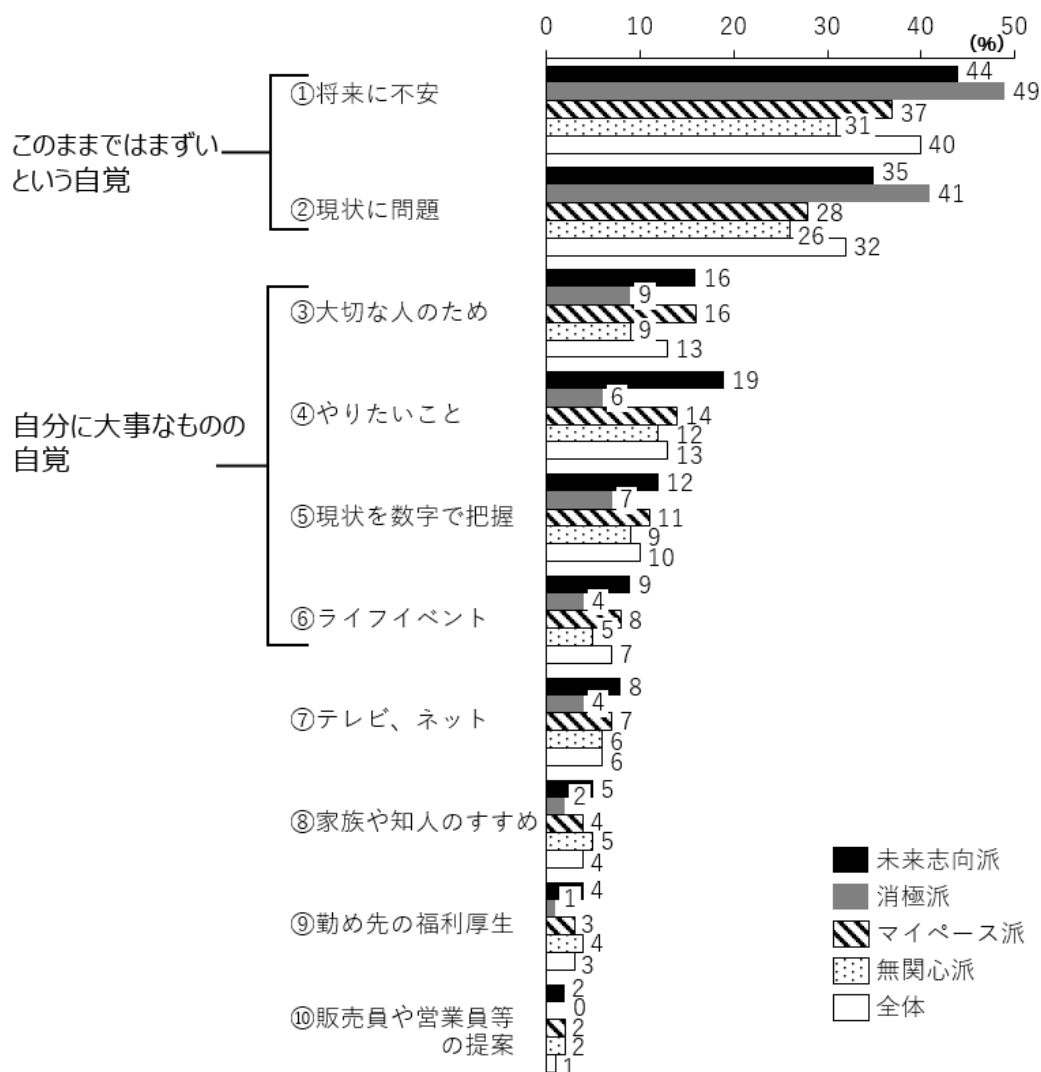
本調査では必要性認知をした人に、そのきっかけとなった事項を聴取した。7月レポートでは、きっかけの内容は、「将来に不安」「現状に課題」等様々であるが大別すれば、「このままではまずいという自覚」「自分に大事なものの自覚」の2つにまとめることができる。とされた。

タイプ毎にこのきっかけの状況をみると(図表12)、やはりこの2つにまとめることができる。

未来志向派では、この2つをきっかけとする度合が全体より高く、きっかけとしてこの2つが共に重要なポイントになると考えられる。

消極派では、「このままではまずいという自覚」が非常に高い度合となっている。一方、「自分に大事なものという自覚」については他タイプと比べても低い度合となっており、前者がきっかけになりやすいことが分かる。現状の幸福度が低い消極派の必要

図表 12 タイプ毎の必要性認知のきっかけ(多重回答)



(資料) 第一生命経済研究所作成。

性認知を上げるには、「このままではまずいという自覚」を持つことが重要なポイントになると考えられる。

マイペース派では、「このままではまずいという自覚」という事項についてのきっかけの度合いが、全体より若干低くなっている。逆に絶対水準は高くないが、「自分にとって大事なものという自覚」という事項は、全体よりきっかけとなる度合いが高い。「自分にとって大事なものという自覚」をもつことがこのマイペース派の必要性認知度向上のポイントになると考えられる。

無関心派はやはりここでも、各事項についてきっかけとする度合いは低くなっている。その中で絶対水準自体は高くはないが「④やりたいこと」「⑤現状を数字で把握」など「自分にとって大事なものという自覚」に入る事項についてはきっかけとする度合いが

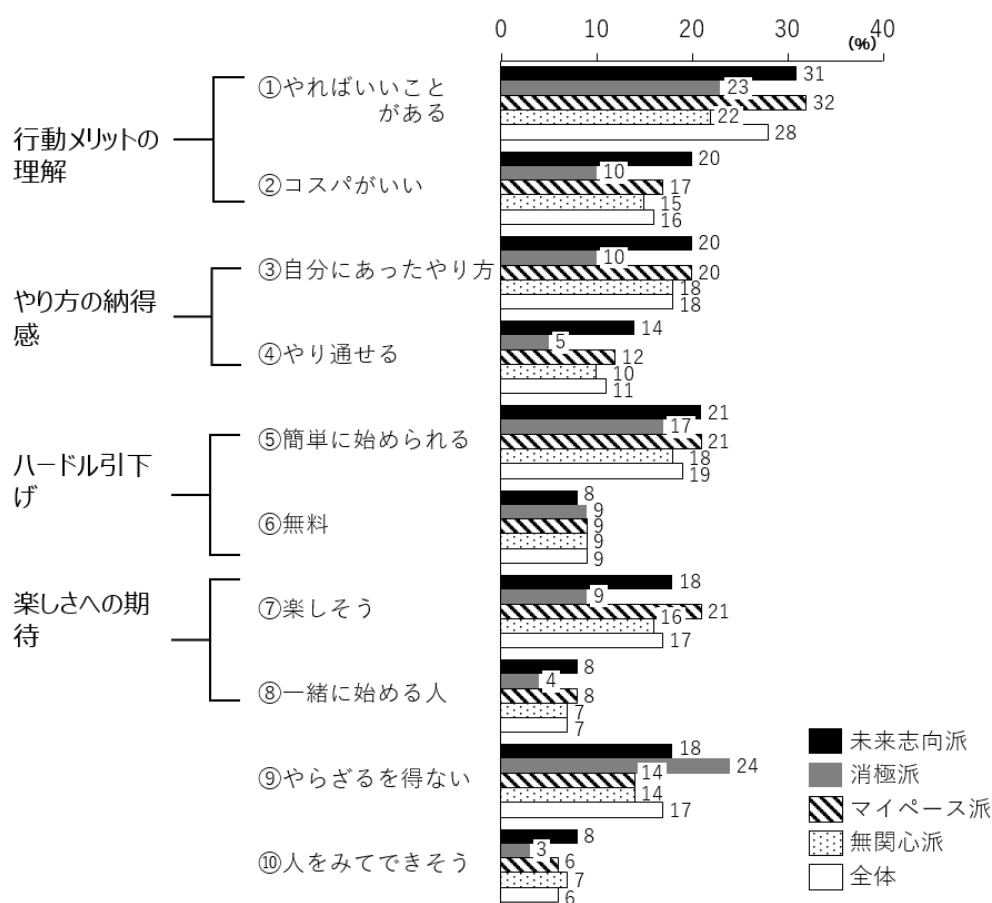
全体と同程度となっており、このタイプの必要性認知を上げる際の参考になるのではないかと考えられる。

(2)行動開始の理由

行動開始の理由について、7月レポートでは「行動メリットの理解」「やり方の納得感」「ハードル引下げ」「楽しさへの期待」の4つに大別されていた。

タイプ毎に行動開始の理由をみると(図表13)、この4つの理由の他に、消極派にお

図表13 タイプ毎の行動開始の理由(多重回答)



(資料)第一生命経済研究所作成。

いて「⑨やらざるを得ない」という理由の割合が大きくなっている。同派は、必要性認知から行動段階に移る割合が低いタイプであった。行動に移った人の理由も受動的傾向が認められる。但し、「①やればいいことがある」という「行動メリットの理解」を理由とする割合も一定程度はある。このタイプが行動に移るには、行動メリットを感じながら、行動を余儀なくする何らかの工夫も必要になると考えられる。

未来志向派は4つの理由それぞれの割合が高い。幅広い理由が行動要因になるということであり、行動の段階に入るのが最も容易なタイプといえる。

マイペース派も、4つの理由それぞれの割合が高い。その中で他のタイプと比べる

と、「①やればよいことがある」「⑦楽しそう」の度合いが高い。行動メリットを感じつつ、楽しみを感じながら行動に入る度合いが高い。これがポイントになると考えられる。

無関心派は、4つの理由それぞれについて理由とする度合いは高くはないものの、他のタイプと比べ特に低い水準にあるという訳ではない。行動開始した人への質問であり、このことは当然ともいえる。但し、特に「③自分にあったやり方」「⑥無料」「⑧一緒に始める人」「⑩人を見てできそう」といった事項の度合いが全体と同水準の高さとなっており、簡単で、自分でもできそうと覚えることがポイントとなるといえよう。

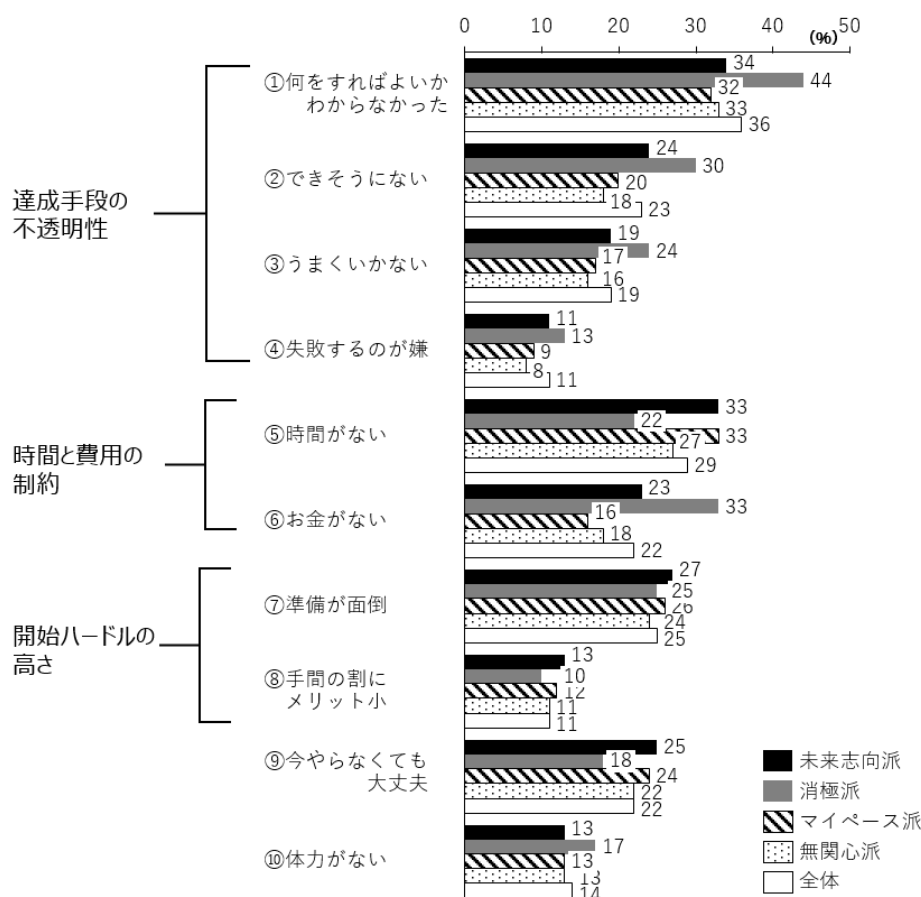
(3)行動阻害の理由

本調査では、幸福度向上プロセスにおいて、行動をしようとしてもできなかった経験を持つかどうかを聴取した上で、行動できなかったと回答した人に対して、その阻害要因について確認した。

行動阻害理由は、7月レポートでは「達成手段の不透明性」「時間と費用の制約」「開始ハードルの高さ」という3つに大別できるとしていた。

タイプ毎に行動阻害の理由の状況を見ると(図表14)、消極派で「達成手段の不透明

図表 14 タイプ毎の行動阻害の理由(多重回答)



(資料)第一生命経済研究所作成。

性」が理由となる度合が高いのが目立つとともに、「時間と費用の制約」の内の「⑥お金がない」で度合が高くなっている。すべきことを明確にし、「達成手段の不透明性」を解消することが、このタイプが行動に移る際の障害を取り除く上で大きなポイントになると考えられる。

消極派以外の3つのタイプでも「①何をすればよいのか分からない」ということが、阻害理由の度合として最も高くなっており、この問題の解消は消極派以外のタイプでもポイントといえる。

(4)小括

本章では、タイプ毎に必要な性認知のきっかけ、行動理由、行動阻害理由などを確認し、タイプ毎に幸福度向上プロセスの取組みを改善させるポイントを探った。その結果の概要を整理すると図表15の通りとなる。

タイプにより、幸福度向上プロセスの取組みを改善させるポイントは異なってくる。

図表15 幸福度向上プロセスの取組みを改善する上でのポイント
(必要性認知のきっかけ、行動理由、行動阻害理由の観点から)

タイプ	必要性認知のきっかけの観点	行動開始理由の観点	行動阻害理由の観点
未来志向派	・「このままではまずいという自覚」、「自分に大事なものの自覚」の双方の自覚を持つ。	・幅広い理由を行動理由にする。	・「何をすればよいのか分からない」という問題を解消する。
消極派	・特に「このままではまずいという自覚」を持つ。	・行動メリットを感じながら、行動が余儀なくなる何らかの工夫をする。	・すべきことを明確にし、「達成手段の不透明性」を解消する。
マイペース派	・「自分にとって大事なものという自覚」を持つようにする。	・行動メリットを感じつつ、楽しみを感じながら行動に入るようにする。	・「何をすればよいのか分からない」という問題を解消する。
無関心派	・「やりたいこと」、「現状を数字で把握」など「自分にとって大事なものという自覚」を意識する。	・簡単でできそうと感じる。	・「何をすればよいのか分からない」という問題を解消する。

(資料)第一生命経済研究所作成。

これは、前章で確認した各タイプの幸福度向上に関する特徴によるものといえる。

7. タイプ毎にみたライフデザインの効果

7月レポートでは、冒頭で述べたようにライフデザインを行うことが、幸福度向上プロセスの改善や幸福度の向上に大きな効果を発揮していることを示し、幸福度向上の観点からライフデザインの意義を明確にした。

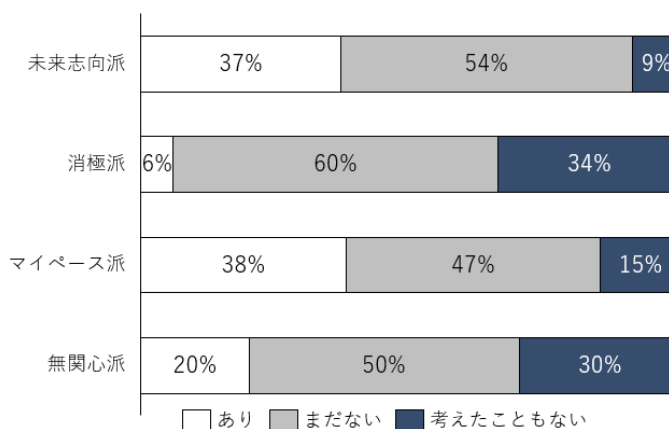
本章では、タイプ毎にライフデザインの効果がどう発揮されているのかを確認する。

(1)タイプ毎のライフデザインの有無の状況

ライフデザインの各タイプにおける有無状況をみたものが図表16である。

幸福度が最も低い消極派はライフデザインを有している者の割合も最も低いものの、「まだない」という予備群の割合は最も高く、幸福度を向上させる可能性のある人も多いということができよう。未来志向派は、「ある」とする者の割合が、幸福度が最も高いマイペース派と同程度である。「考えたこともない」という人の割合は

図表 16 タイプ毎のライフデザインの有無状況



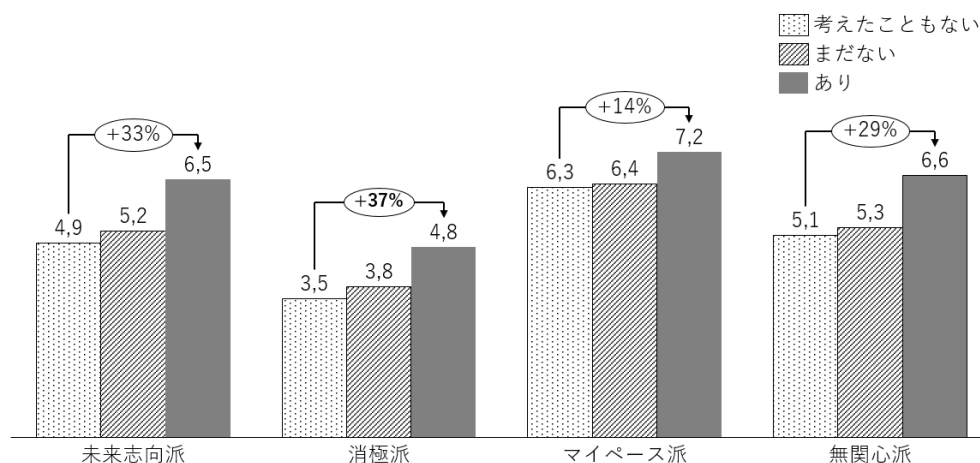
(資料) 第一生命経済研究所作成。

低い。未来志向派と幸福度が同水準の無関心派の状況も大きく異なっている。これらを見るとタイプ毎の幸福度の水準とライフデザイン有無の状況は厳密には対応していない。これはやはりタイプ毎に幸福度の感じ方（平均的な水準）に、もとより差があることが背景となっていると考えられる。

(2)タイプ毎のライフデザインの幸福度に対する効果

図表 17 は、ライフデザインの有無の状況(「あり」「まだない」「考えたこともない」の3段階)が幸福度に及ぼす影響をタイプ毎に示したものである。

図表 17 タイプ毎のライフデザインの幸福度に対する効果



(資料) 第一生命経済研究所作成。

各タイプにおいて、ライフデザインは幸福度を上げる効果があることが分かる。但

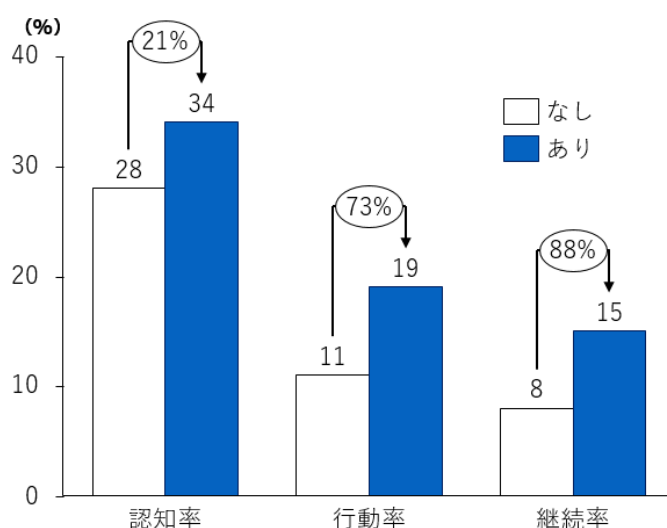
し、その程度は一様ではなく、幸福度の最も低い消極派において、改善割合が一番大きくなっている。逆に一番幸福度の高いマイペース派で、改善割合が一番低い。ライフデザインがあることは、幸福度の低い層ほど、改善効果が大きくなる傾向があることを示している。

また、幸福度の水準はどのタイプでも、ライフデザイン「あり」>「まだない」>「考えたこともない」の順となっている。但し、意識することの効果（「考えたこともない」と「まだない」の差）はわずかで、取り組むのと取り組まないのでは差が大きい。つまり、幸福度向上にはどのタイプにおいてもライフデザインへの取り組みが影響していることが分かる。

(3)タイプ毎のライフデザインの幸福度向上プロセスに対する効果

7月レポートでは、ライフデザインが幸福度向上の各プロセスに改善効果をもたらすことを示した(図表 18)。

図表 18 ライフデザインの有無別幸福度向上プロセスの違い(全体)

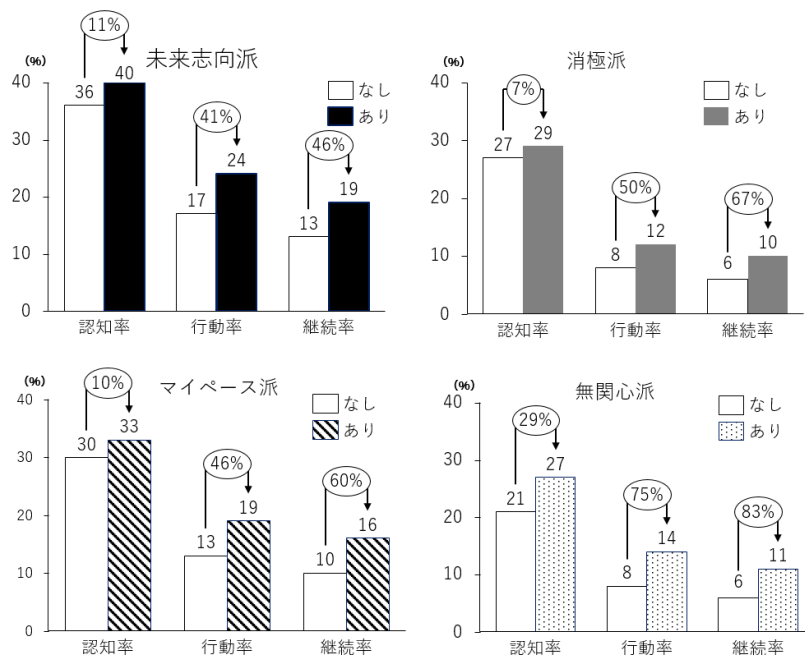


(資料)第一生命経済研究所作成。

この幸福度向上プロセスに対するライフデザインの効果をタイプ毎に確認したのが、図表 19 である。どのタイプにおいても、ライフデザインは幸福度向上プロセス改善に効果があることが確認できる。特に低レベルであった、消極派、無関心派の行動率の向上に効果が認められ、継続率もかなり高くなっている。また向上プロセス全般については無関心派での効果が相対的に大きくなっている。

ライフデザインの有無は、やはり幸福度向上プロセス改善に対しても重要なものであることが分かる。

図表 19 タイプ毎のライフデザインの有無別幸福度向上プロセスの違い



(資料)第一生命経済研究所作成。

(4)ライフデザインの効用

本調査では、ライフデザインの効用についても質問を行った。図表 20 はタイプ毎に、ライフデザインがある人に対しその効用を尋ねた結果である。

未来志向派では、「⑤生きがいやライフワークに気づくことができる」「⑧自分が働けなくなった場合の経済面のリスクを意識できる」とする割合が他のタイプと比べて特に高く、「⑦長い人生を有意義に過ごすことができる」も高い。キャリアプラン面での効用も他タイプと比べて高く認めており、ライフデザインが人生のリスク認識を深めるだけでなく、人生を積極的に過ごせるようにする効用もあることが窺える。ライフデザインの効用を幅広く認めており、何事にも積極的なこのタイプの性格を表しているといえる。

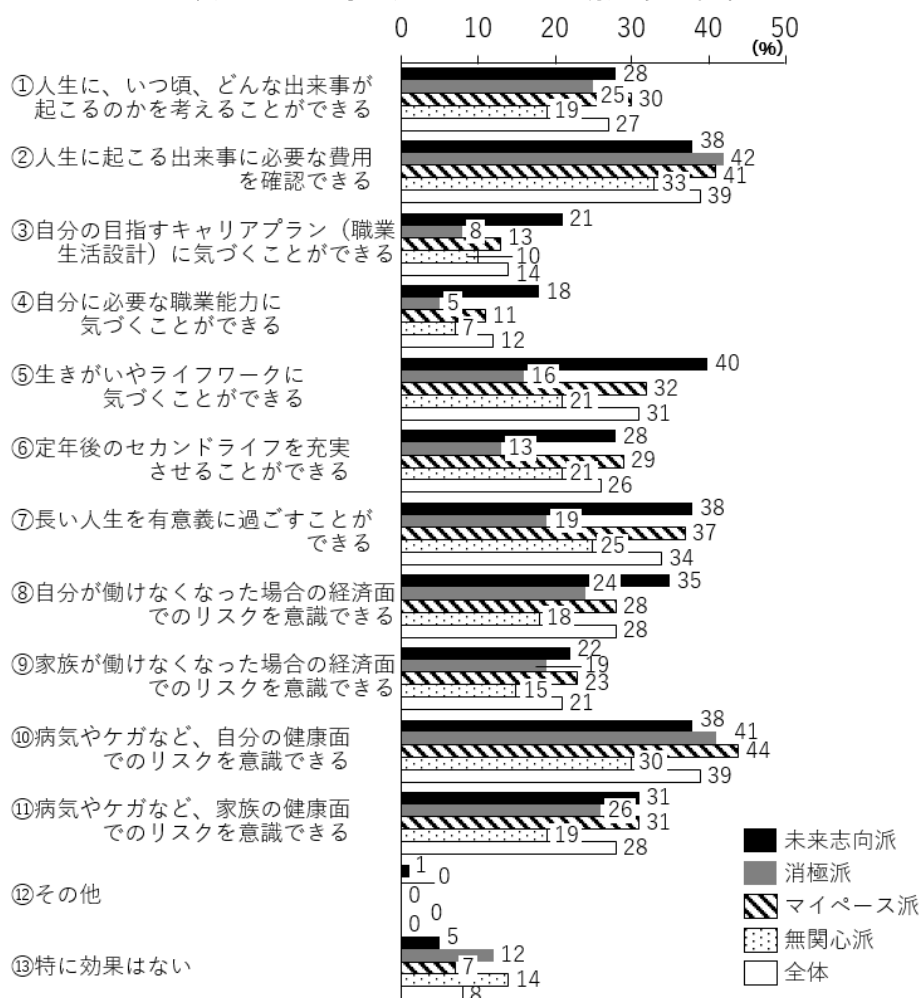
消極派は、「②人生に起こる出来事に必要な費用を確認できる」の割合が特に高く、「⑩病気やケガなど、自分の健康面でのリスクを意識できる」も高い。一方、自分や家族が働けなくなった場合の経済面でのリスクを意識できるとする割合は低い(図表 20⑧⑨)。現状に不安を抱えて生活しているこのタイプは、自身が考えたり、不安に思ったりしているリスクの認識を深めることがライフデザインの効用と認識されているものと考えられる。

マイペース派は、未来志向派に次いでライフデザインに対して幅広く効用を期待している。現状に不安が小さく、生活をエンジョイしているこのタイプにとって、生き

がい、定年後の充実、長い人生の意義は重要な効用といえるが（図表 20⑤～⑦）、キャリアプランはさほど重要な効用と意識されていないのかもしれない（図表 20③④）。

無関心派は、ライフデザインに対する効用について意識が全体的に高くない。その中で傾向としては消極派と同様、人生に起こる出来事に必要な費用、自身の病気やケガのリスクについての効用は高めに意識されており（図表 20②、⑩）、ライフデザインによりリスク認識が深まる効果を認める傾向はあるといえる。あまり幸福度向上に関心のないこのタイプもライフデザインの効用は一定程度認めているといえる。

図表 20 タイプ毎のライフデザインの効用(多重回答)



（資料）第一生命経済研究所作成。

以上、ライフデザインの効用は、タイプ毎にかなり違いがあることが確認できた。

8. 最後に

本稿では、前レポートで導出された4つのタイプを前提に、タイプ毎に幸福度に影響を与える事項、即ち各タイプが幸福について重視する事項を確認しながら、各タイプの幸福度向上に関する特徴を把握した。そして向上プロセスにおける幸福度向上の

必要性認知度、行動理由、行動阻害理由からの取組みの改善ポイントをタイプ毎に示した。また、ライフデザインが各タイプに与える効果も検証した。

今回明らかになったことは、タイプ毎に幸福度向上に関する特徴があり、それゆえ、幸福度向上プロセスの取組みの改善ポイントが変わるということである。また各タイプにおいてライフデザインが幸福度を向上させる効果が確認できたが、その効用はタイプによってかなりの違いが確認された。

これらは、人々が、形式的・画一的に向上プロセスの改善に取り組んだり、均質にライフデザインを行ったりしても、それぞれの幸福に単純に繋がっていくものではないということを示している。幸福度向上のためには、各々の特徴を勘案し、適合した形で各人が取り組んでいくことが重要であるといえる。

また、前レポートでは処世観によって各タイプの幸福度が大きく異なることが示された。前レポートの最後で触れられた通り、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も有効であると考えられ、そういった視点での実証も必要となろう。幸福度向上に向けては、幸福への取組みについてそれぞれが考えることが必要だが、そもそも人生へどのように向き合っていくのかということを考えていくことも重要であろう。

以上

【注釈】

1) 本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) 図表中、全体と当該タイプの認知度の違いを%で示している分野がある。これは、注目すべき分野を示すために、当該分野の必要性認知度が、右端の各タイプの平均値以上となっていて、且つ当該分野での全体と当該タイプの認知度の差が、全体平均と各タイプの平均値の差(右端)と比べ大きいか、同程度となっている分野での違いを割合(%)で示したものである。

【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)
- ・第一生命経済研究所 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)
- ・第一生命経済研究所 村上隆晃「Well-being とライフデザインの幸せな関係」(2021年7月)
 - ・第一生命経済研究所 村上隆晃「人生への向き合い方と well-being①」(2022年1月)