

自主調査 幸福感に関する調査のご紹介

「幸福感」に関する調査を実施 ～幸福感には、精神的なゆとり、家族関係などが影響～

マイボイスコムでは、一般生活者を対象に「幸福感」に関する調査を2013年1月に実施いたしました。その結果をご紹介します。

調査概要

【調査方法】インターネット調査(ネットリサーチ) 【調査時期】2013年1月25日～1月30日
【回収数】全国1,457名 男女12-79歳(性年代10歳刻みごとに100件前後を回収)

	件数	構成比(%)
男性 計	732	50.2%
男性10代	110	7.5%
男性20代	104	7.1%
男性30代	105	7.2%
男性40代	103	7.1%
男性50代	103	7.1%
男性60代	106	7.3%
男性70代	101	6.9%
女性 計	725	49.8%
女性10代	110	7.5%
女性20代	103	7.1%
女性30代	100	6.9%
女性40代	102	7.0%
女性50代	99	6.8%
女性60代	101	6.9%
女性70代	110	7.5%
合計	1,457	100.0%

【調査項目】

- 現在の「幸福感」
- 幸せを感じるために重要なこと
- 現在満足していること
- 5年後の「幸福感」
- 生活におけるゆとり(時間的/経済的/精神的)
- 健康状態
- 人間関係の良好度合い(家族/友人知人/職場の上司・同僚・部下/地域)
- 夢中になれる趣味や目標、生きがい
- 不安を感じること
- 生活の中で幸せを感じた・ラッキーだと感じたエピソード(自由回答)

結果概要

- 幸福感の平均値は0～10点満点で6.14点
- 幸福感の平均値が高いのは「女性」や「高年代層」。「男性20代」で最も低い。
- 「精神的なゆとり」と「家族関係」が、幸福感への影響が大きい。
- 「家族との関係」、「友人との関係」が良くない人では、幸福感の平均が4点前後と低い。

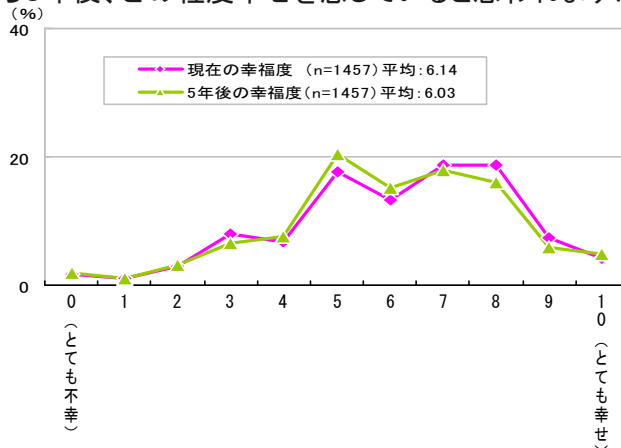
調査結果①

幸福度の平均値は0～10点満点で6.14点

- 現在の幸福度を0～10点満点で回答してもらったと、平均は6.14点、5年後は6.03点。
- 幸せを感じるために重要なことは「家族関係」「身体的健康」「経済的な余裕」「精神的健康」「収入の安定」などが上位。
- 実際に満足しているのも「家族関係」がトップで、「自由な時間」「身体的健康」「友人関係」などが続く。重視点との差が大きいのは、「経済的な余裕」「収入の安定」などの経済面や、「精神的健康」「身体的健康」など。

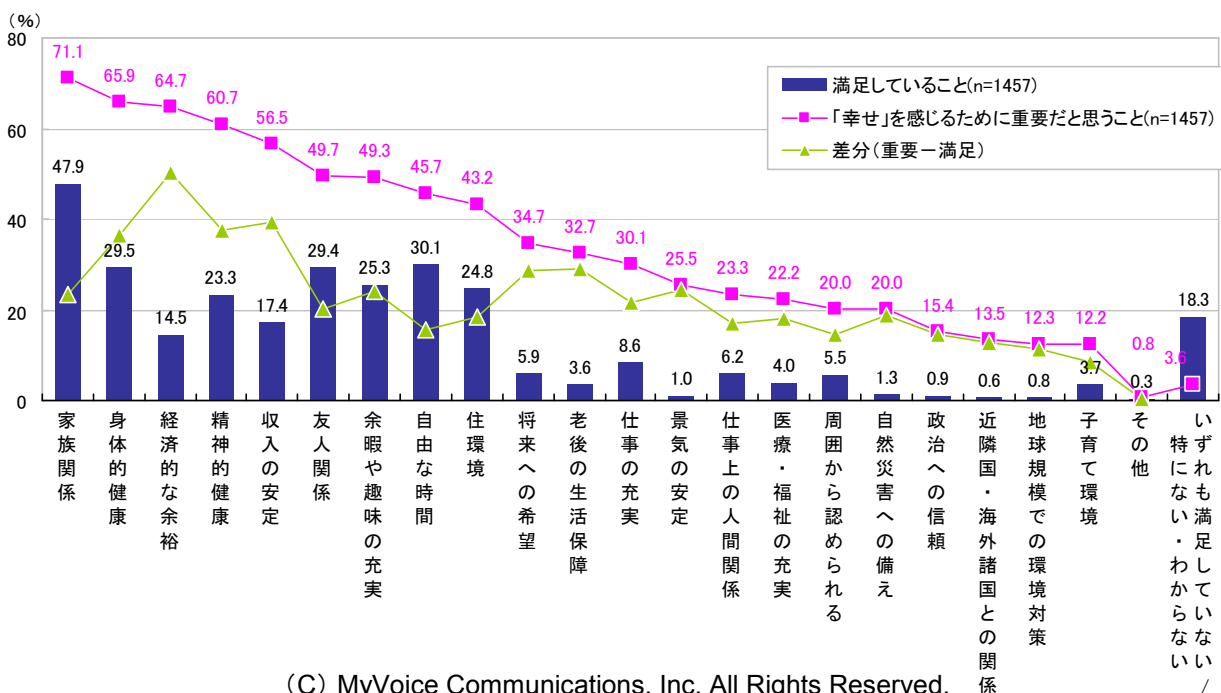
<Q. 現在、あなた自身はどの程度幸せですか。「とても幸せ」を10点、「とても不幸」を0点とすると、何点くらいになると思いますか(単一回答)>

<Q. あなたは今から5年後、どの程度幸せを感じていると思われますか。(単一回答)>



<Q. あなた自身が「幸せ」を感じるために、重要だと思うのはどのような事ですか(複数回答)>

<Q. 次のうち、現在あなたが「満足している」と思うのはどれですか(複数回答)>



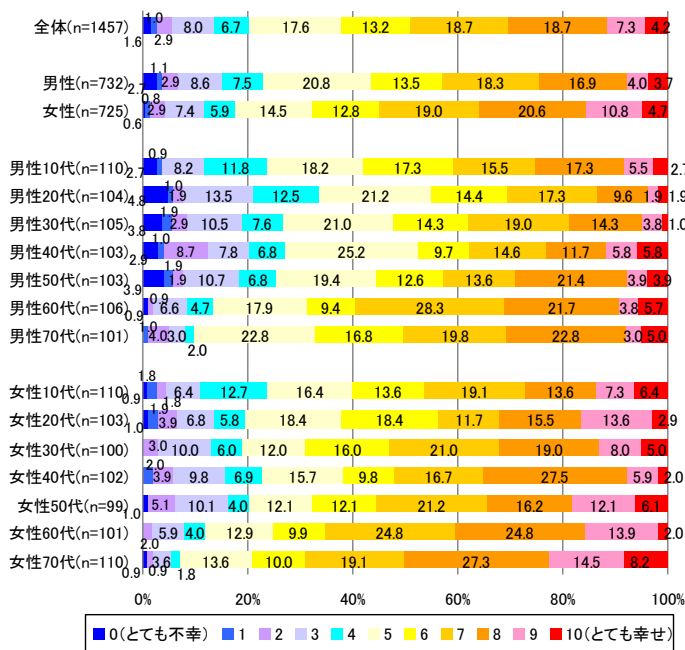
調査結果②

幸福度の平均値が高いのは女性や高年代層。男性20代が最も低い

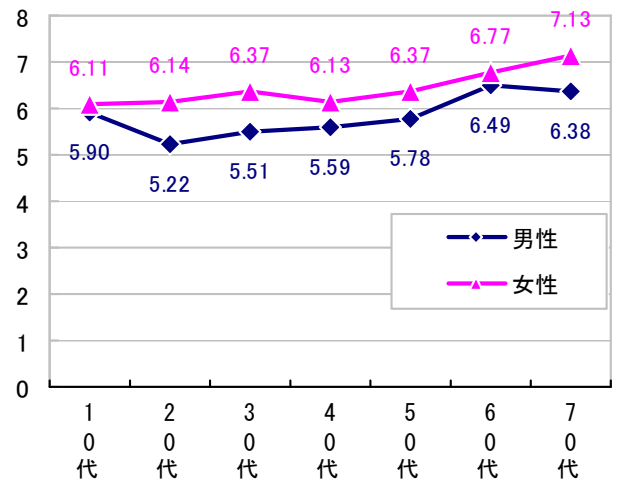
- 女性の方が、幸せだと感じる人が多い
- 女性や高年代層で幸福度の平均値が高い。女性70代では平均7点を超える。男性20代が最も低い。
- 幸せだと感じる人は、既婚者の方が未婚者より多い。世帯形態の中では、夫婦のみ世帯が最も幸福度の平均値が高い。

＜Q. 現在、あなた自身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(単一回答)＞

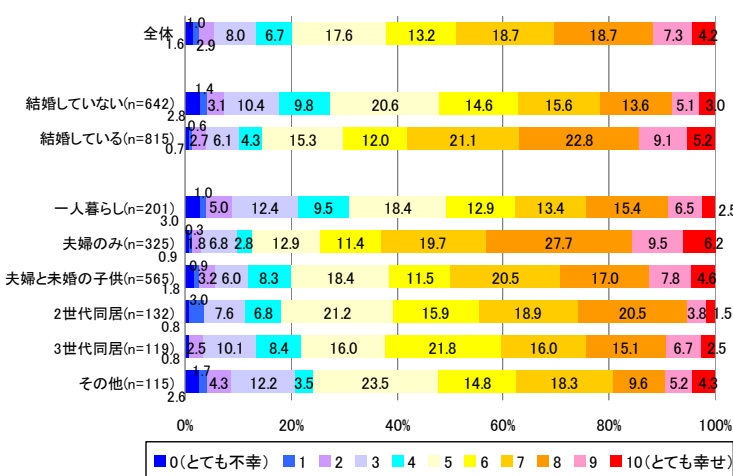
＜性年代別の分布＞



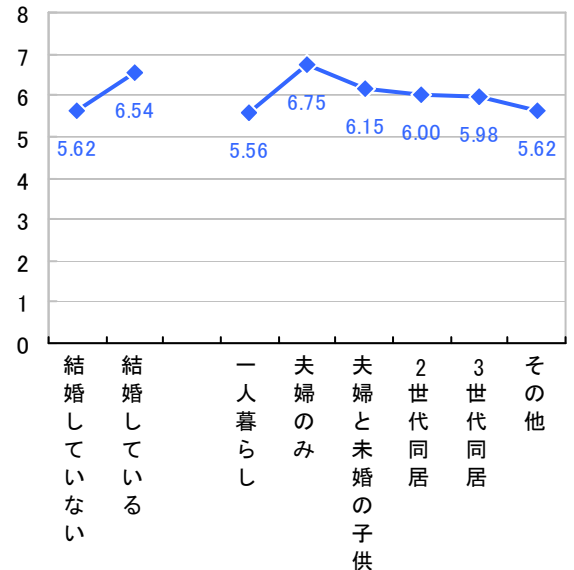
＜性年代別の平均値＞



＜未既婚、家族形態別の分布＞



＜未既婚、家族形態別の平均値＞



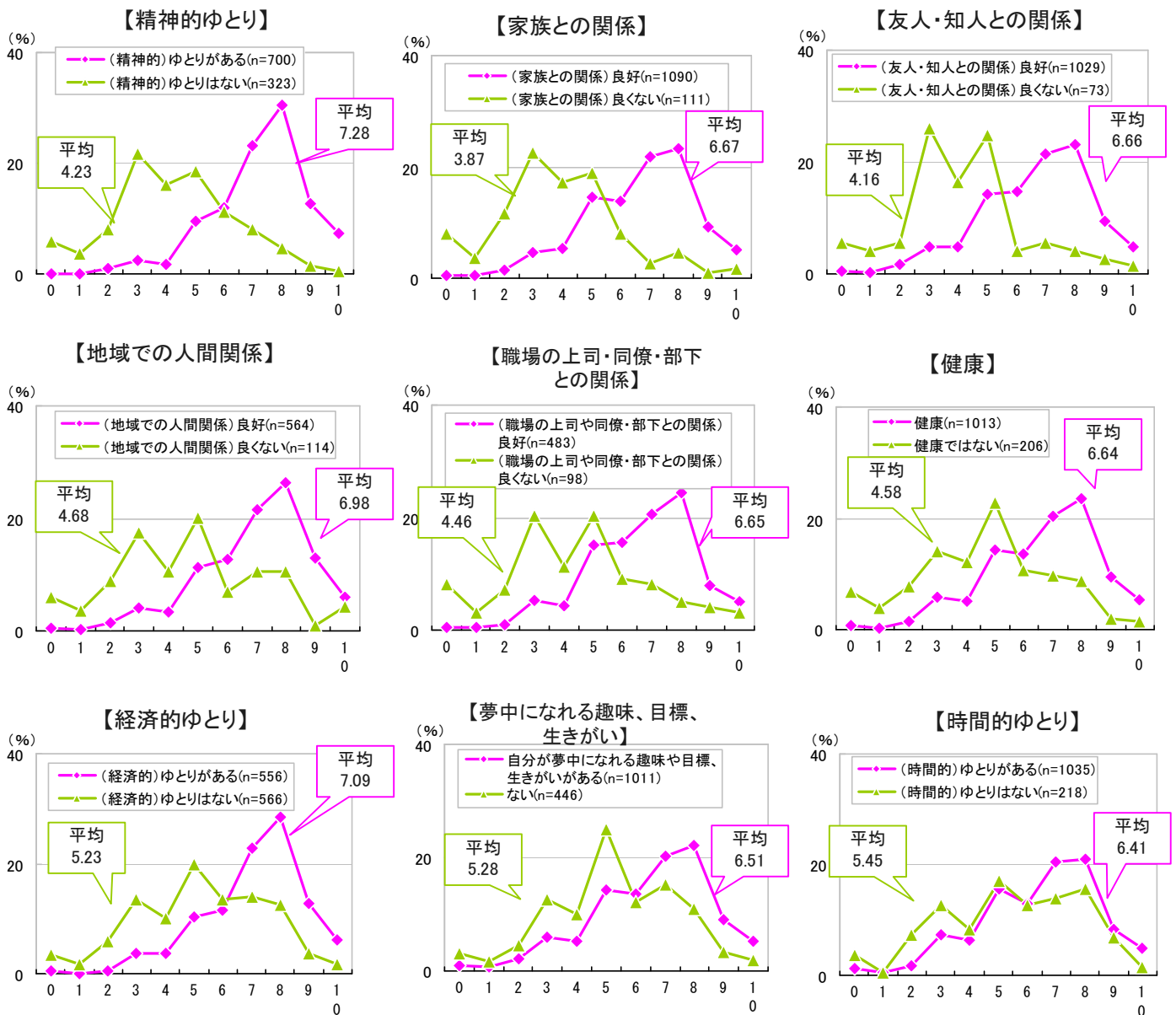
※平均値は0～10の数値を平均したもの

調査結果③

精神的なゆとり、家族関係は、幸福感への影響が大

- 経済的なゆとり、精神的なゆとりがある人では、平均値が7点を超え、幸福感が高い傾向。
- 家族との関係、友人との関係がよくないという人では、平均値が4点前後と低い。
- 精神的なゆとりや家族関係では、プラス(ある、または良好)の人と、マイナス(ない、またはよくない)の人で幸福感の平均の差が大きく、幸福感への影響が大きいことがうかがえる。

<Q. 現在、あなた自身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(単一回答)>



※グラフは「ある」と「なし」の差が多い順(幸福感への影響が大きいと思われる順)に並べている

※平均値は0~10の数値を平均したものと

調査結果④

● 幸せエピソードを自由に回答してもらったところ、家族や子供に関すること、健康に関する事など、さまざまな回答がみられた。

<Q. あなたの普段の生活の中で、ちょっとした幸せを感じた、ラッキーだと思ったエピソードがあれば、具体的に教えてください(自由回答)>

・おいしい物を食べた時 絵がうまく描けた時(女性 18歳 幸せ度4)
・家族が、健康に日々過ごしていること。(男性 42歳 幸せ度5)
・手袋を落としたら拾ってくれた人がいたこと。(女性 22歳 幸せ度5)
・両親が健康で健在なこと(女性 58歳 幸せ度5)
・趣味の仲間と一緒にいる時(男性 58歳 幸せ度6)
・人に頼られたとき(男性 19歳 幸せ度6)
・疲れた帰り道に、綺麗な満月が見えた。(女性 24歳 幸せ度6)
・ご飯が美味しく出来たとき(女性 43歳 幸せ度7)
・引越しをして身近に知り合いがなくなっただけでサークルに加入して仲間に入れて貰えてお誘いが来るようになり楽しみが増えたこと。(女性 70歳 幸せ度7)
・仕事終わりのビール。(男性 26歳 幸せ度7)
・子供が親を越えて成長したと感じる時。(男性 65歳 幸せ度7)
・子供にぎゅーっと抱きしめられる時(女性 36歳 幸せ度7)
・単身赴任になった際に家族から頻繁にメールが届くようになったこと。(男性 49歳 幸せ度7)
・朝のすっきりした目覚め……小鳥のさえずりなどで目が覚めて十分な睡眠が取れている朝は幸せです(女性 68歳 幸せ度7)
・今現在は健康に恵まれ、何もかも忘れて趣味のダンスに没頭出来る。楽しいし幸せ。(女性 71歳 幸せ度8)
・最近では幸せを感じる事が多い。思いを分かち合える、自分だけの為でなく、誰かの為にも生きて行きたいと思えることは幸せ。(女性 39歳 幸せ度8)
・孫がちょっとした気遣いをしてくれた時。(男性 66歳 幸せ度8)
・夫婦共に高齢者の段階に入っていますが健康で過ごしていますので、これだけは幸せだと話し合っています(男性 69歳 幸せ度8)
・毎日家族が元気で、作った料理を食べ、テレビを見ながら笑えること(女性 51歳 幸せ度8)
・「幸せ」とは違うかもしれないけれど、車で子供に道を譲ったらお辞儀してくれたのを見て、なんだかんだでこれからは穏やかな生活を送れるかもと安心した。(女性 28歳 幸せ度9)
・たまたま買ったミスタードーナツで全品100円セールをしていたこと(女性 19歳 幸せ度9)
・子ども達がそれぞれ独立した。自分の時間がたっぷりある。家族関係が良好。(女性 51歳 幸せ度9)
・就寝時に今日も一日何事も無く(家族も)過ぎて良かったと感じた時。(女性 61歳 幸せ度9)
・夫が早く帰ってきたり、子供が楽しそうにしているのを見るといつも幸せを感じます。(女性 31歳 幸せ度9)
・すごく疲れて、早く寝ようと思って布団に入ったらかなりふわふわだったとき。タオルがフカフカだったとき(女性 19歳 幸せ度10)
・まずは健康でいられることに感謝しています。いろいろ欲をいえばきりがないので今を楽しんで周囲とも仲良くすることが大切だと実感しています。(女性 45歳 幸せ度10)
・健康で食があって家庭があって子どもがいて、幸せをいつも感じます。(男性 31歳 幸せ度10)
・妻が健康でいてくれるそれがもう最高の幸せです。(男性 77歳 幸せ度10)
・新車で事故を起こしたが夫が一番に心配してくれたのは私の体のことだった。大切にしている車だったので叱られると思ったが無事でよかったと言われたときはこの人が夫でよかったと思った。(女性 58歳 幸せ度10)

<本件リリース調査結果およびマイボイスコムに関するお問い合わせ先>

マイボイスコム株式会社

(TEL・FAX)03-5217-1911・03-5217-1913 (Email)otoiwase@myvoice.co.jp

(URL)http://www.myvoice.co.jp