

## 幸福度研究からわかる幸福の構成要因と幸福度との関係－欧米諸国と我が国－

	構成要素	欧米諸国	日本
1	所得と富	所得の増加は、幸福度を上げるが、改善幅は所得が増加するほど小さくなる。 相対所得に影響される部分も大きく、経済社会全体では、所得の増加は幸福度の改善につながらない。	欧米諸国と同様であるが、各個人の所得の増加が各個人の幸福度につながる割合は、我が国の方が強い傾向。
2	貧困の状況	所得格差が個人の幸福度に与える影響は明確ではない。 左寄りの政治信条の人は格差の拡大で幸福度が下がるという推計結果が存在。 40歳以下の正規職員の場合、所得格差の拡大が幸福度を引き上げるという推計が存在。	貧困の増加を実感することは幸福度と関係がないが、貧困の増加を予想することは、幸福度を引き下げる。 身の回りで所得階層が上昇していること、もしくは逆に低下していると実感することは幸福度を引き上げる。 ジニ係数で測った所得格差の拡大は、幸福度を引き上げるとする推計がある一方、そうでないとする推計も存在。 不平等が存在するという認識は幸福度を下げるとする推計が存在。 出身家庭間の格差の拡大を実感することは幸福度を下げる。
3	失業の状況	個人の失業は大きく幸福度を下げる。 男性は特に強く影響を受ける。 失業率が高いと幸福度が下がる。	失業が幸福度を下げるとする推計もあるが、失業が有意に幸福度に影響しないとする推計も存在。 過去の失業経験についても、幸福度を下げるとする結果もあれば、そうでないという推計も存在。 失業の予測は幸福度を引き下げる。 失業率が高いと幸福度が下がる。
4	教育や職業訓練	多くの研究成果が教育は幸福度を上げているが、他の変数を落とした影響の可能性も指摘されている。	学歴が高いほど幸福度が高いが、院卒より文系学部卒の方が高いとする推計も存在する。 学生であることは幸福度を上げる。

	構成要素	欧米諸国	日本
5	仕事の満足度や経済的安定	職場の人間関係は、幸福度に大きく影響する。 自営業であることは幸福度を上げる。 パートタイムで働く方が幸福度が高いとする推計結果が多い。 将来の所得の低下の予測は幸福度を下げる。 引退すると幸福度が低下する。	パートとして働いていることは女性の場合幸福度を下げる。 非労働力であることは幸福度を上げる。 公務員であること、自営業であることは幸福度に影響しない。 男性の場合、大企業で働くこと、管理職であることは幸福度を高める。 失業不安は幸福度を下げる。 将来の所得の増加予想は幸福度を上げる。 物価の上昇感幸福度を下げる。 失業率は4.5%、インフレ率は、3.3%で幸福度が最も高いとする推計が存在。
6	余暇	米国では、労働時間が長くなると幸福度が下がる傾向。 ドイツなど、労働時間が短い国では、労働時間が長いほど幸福度が上がる。	長い労働時間は幸福度を下げる。
7	起業のしやすさ		
8	居住環境	地方に住む方が幸福度が高い。 通勤時間が長いと幸福度が下がる。	大都市、なかんずく13大都市にいることは幸福度を高める。
9	子育てのしやすさ	子供を持つことの影響は、存在しないとする推計と存在するという推計が混在。 思春期の子供がいると幸福度が下がる。	夫の育児参加度合いが高いと有配偶女性の幸福度は高まる。 親が同居・近居であることは女性の幸福度を高める。但し、親との同居・近居と就業の関係は不明確。 子供を持つことは幸福度に影響しないとする結果が多い。 6歳以下の子供がいることは幸福度を上げるとする推計と、女性に限ると幸福度を下げるとする推計が存在。 思春期の子供がいると幸福度が下がる。
10	犯罪の被害の少なさ	治安の悪い地域の幸福度は低い。 テロリズムが頻発すると国全体の幸福度が下がる。	
11	政治的活動への参加	スイスにおける直接民主制を活用したイニシアティブは幸福度を上げている。	
12	司法への信頼	司法制度への信頼は幸福度を上げる。	
13	行政への信頼	行政への信頼は幸福度を上げる。	

	構成要素	欧米諸国	日本
14	国際競争力		
15	経済の開放度		
16	余命	年齢別には、幸福度は若年層と高齢層で高く、中年世代が低いというU字型とする推計が多い。	加齢とともに幸福度は下がるという推計が多いが、U字形を支持する推計も存在。
17	健康余命(不健康な期間を除く余命)	身体的不自由さにも人はある程度適応し、幸福度は完全ではないが回復する。	
18	身体的健康	健康は幸福度に大きく影響する。 高齢者では特に簡単な運動は幸福度を上げる。	健康であると思うことは幸福度を引き上げる。 喫煙は幸福度を引き下げる。 体力の維持に努めていると幸福度が上がる。
19	心の健康	心の健康の悪化は幸福度を引き下げるが、精神病患者が常に不幸に感じている訳ではない。 個人レベルでは、幸福度の低下をもたらす要因が自殺する確率を引き上げるが、集計したデータでは幸福度と自殺率の関係は弱い。 宗教活動は幸福を引き上げる。	ストレスの存在は幸福度を引き下げる。 宗教を熱心に信仰することは幸福度を上げる。
20	自尊心(自分の人生への評価・自信など)	自尊心が高い人ほど鬱病になりにくい。 自尊心は若者の幸福度に大きな影響。	
21	医療サービスへのアクセス		
22	人と一緒に行う活動(文化、スポーツ活動など)		
23	人のために行う活動(ボランティアなど)	ボランティア活動への参加は、幸福度を上げると考えられるが、他の要因をコントロールすることにより、逆の結果を導いた研究もある。	利他性は幸福度を上げる
24	サポートしてくれる人の存在	頼りになる人の存在は幸福度を上げる。	困ったことがあるときに相談できる人がいることは幸福度を上げる。
25	他人への信頼感	他の人への信頼は幸福度を上げる。	

	構成要素	欧米諸国	日本
26	地域活動の活発さ	地域活動組織への参加は個人の幸福度を引き上げ、地域活動組織への参加率が高い国は、国平均の幸福度が高い。ただし、逆の推計結果も存在。	
27	家族との関係	<p>パートナーがいる人はいない人より幸福度が高く、結婚している場合はさらに高い。</p> <p>離婚、死別は幸福度を下げる。</p> <p>家族の介護・看護をしている人の幸福度は低い。</p> <p>家族や友人との交流は幸福度を上げる。</p>	<p>既婚者は男女とも幸福度が高い。</p> <p>離婚は男性の幸福度を引き下げる。</p> <p>死別は有意ではないとする推計と有意に幸福度を上げる推計が存在。</p>
28	地球環境の持続可能性		
29	財政の持続可能性		