

満足度・生活の質に関する調査報告書 2021

～我が国の Well-being の動向～

令和3年9月

内閣府 政策統括官（経済社会システム担当）

目 次

はじめに	----- 2
第 1 章 満足度・生活の質の動向	----- 3
第 1 節 満足度の全般的な動向	----- 3
第 2 節 社会とのつながり	----- 13
第 3 節 家計・雇用環境	----- 25
第 4 節 健康・その他	----- 33
第 2 章 Well-being に関する指標群	----- 38
第 1 節 内閣府「満足度・生活の質に関する指標群」の改定	----- 38
第 2 節 諸外国・地方公共団体の指標群	----- 45

はじめに

GDPのような経済統計に加え、社会の豊かさや人々の生活の質、満足度等に注目していくことは極めて有意義である。このため内閣府では社会・経済状況を満足度・生活の質の観点から多角的に把握するため、インターネット調査として「満足度・生活の質に関する調査(以下、本調査と言う)」を2019年2月に開始し、年1回調査することとした。

本調査は、主観的 Well-being に関する代表的な指標の一つである「生活満足度(Life Satisfaction)」を調査するとともに、併せて「家計・資産」「社会とのつながり」「健康状態」等の13分野の満足度を調査し、満足度・生活の質を多角的かつ体系的に調査していることが特徴である。

今回調査(第3回調査)は、新型コロナウイルス感染症(以下、感染症と言う)の影響下での調査となった。調査を実施した2021年3月時点では、我が国の累積感染者数は50万人近くであり、一部地域には緊急事態宣言が発令されていた。前回調査(第2回調査)を実施した2020年2月時点では、感染症の累積感染者数は約200人に過ぎず、外出抑制をはじめとする生活への影響がほとんどあらわれていない状況であった。このため、今回調査と前回調査の結果を比較することで、感染症前後の満足度・生活の質の変化を分析することができる。

今回調査は、回答者数約5,000人のうち約2,900人を前回調査からの継続サンプルとする「パネル調査」として実施したことも大きな特徴である。感染症を受けた国民の意識変化については、既に他に多くの調査が実施されているが、その多くは感染症後に初めて実施された調査又は、サンプルの入れ替えられた調査である。本調査は、感染症の前後で、同一回答者の満足度が1年間でどのように変化したのか、その要因としてどのような生活環境の変化があったのか、といった個人単位の追跡が可能な貴重なデータになると考えられる。また、今回調査では、この1年間で何にどの程度困ったか、についても調査しており、その回答と生活満足度との対応関係を分析することができる。

本報告書の構成は以下のとおりである。

第1章第1節で感染症の影響下での全般的な満足度の変化について、男女別・年齢別・地域別等の特徴を分析する。第2節以降では個別分野の満足度と生活の質との関係を分析する。第2節では社会とのつながり、第3節では所得や雇用、第4節では健康その他の分野を取り上げる。

第2章では、2019年7月公表の「満足度・生活の質に関する指標群」を、主観的指標を含める形で改定したものを示すとともに、諸外国・地方公共団体の指標群例を紹介する。

本年6月に閣議決定した骨太方針2021では「政府の各種の基本計画等について、Well-being に関するKPIを設定する。」とされ、本年7月には Well-being に関する関係府省庁連絡会議が発足した。今後の我が国の政策立案において、満足度・生活の質といった Well-being に関する調査分析を活かしていくことは益々重要になっていくと考えられる。本報告書が、そうした調査分析の1つとして活用されることを期待している。

第1章 満足度・生活の質の1年間の動向

第1節 満足度の全般的な動向

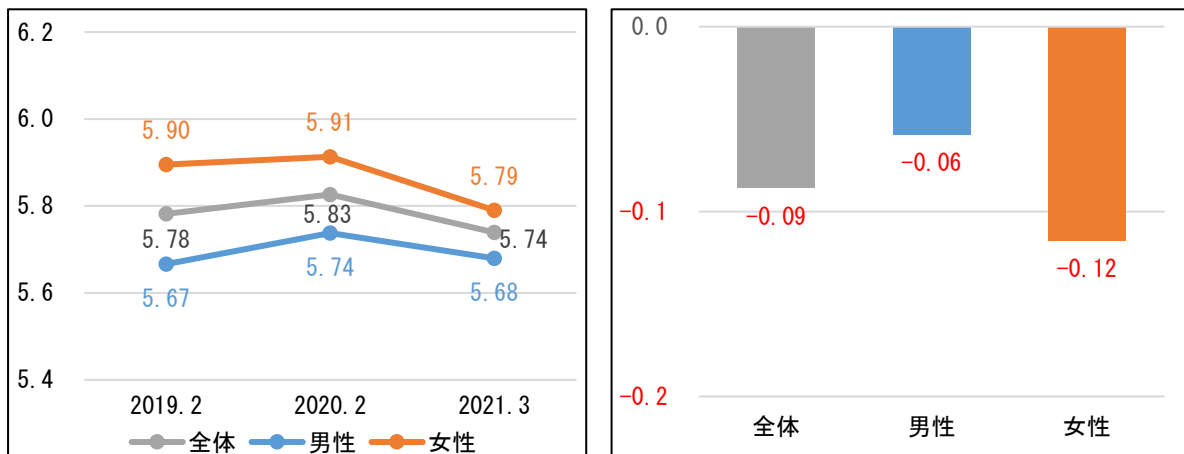
1. 総合的な生活満足度の推移

(生活満足度はやや低下し、女性の低下幅がやや大きい)

今回調査が実施された2021年3月と、前回調査が実施された1年前(2020年2月)の間で、総合的な生活満足度にどのような変化があったのか、全般的な動向を見ていく。

2021年3月の生活満足度は5.74となり、1年前から0.09低下した。特に女性は生活満足度が0.12低下している。

図表1-1-1 生活満足度の推移と変化幅(男女別)



(サンプル数)

	2019. 2	2020. 2	2021. 3
■全体	10293	5281	5234
■男性	5102	2611	2589
■女性	5191	2670	2645

(東京圏¹、感染者数の多い地域で生活満足度が低下)

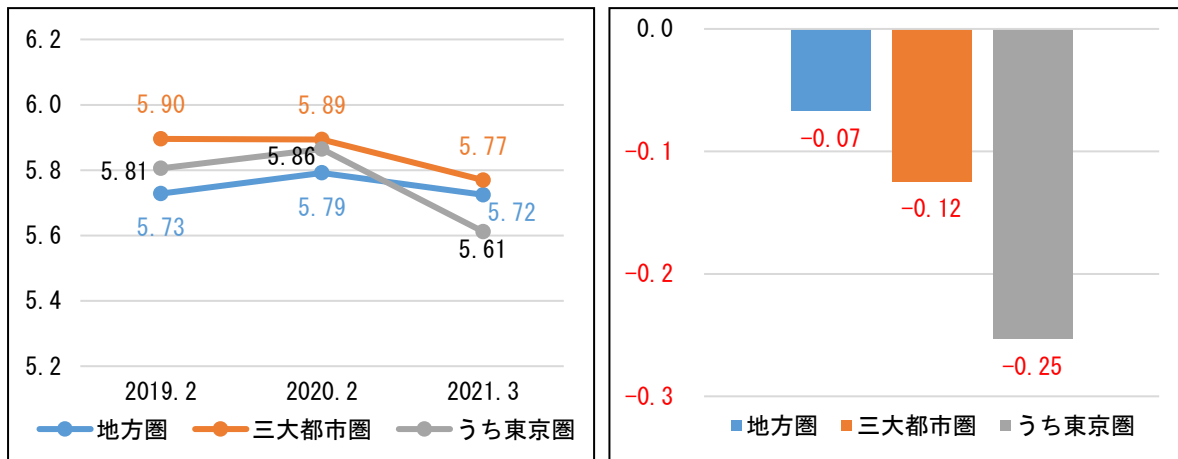
次に、地域別の満足度の動向を見ていく。2019年2月から2020年2月にかけては、地方圏²、東京圏の圏域では生活満足度はわずかに上昇していたが、2021年3月に低下した。三大都市圏³、うち特に東京圏において生活満足度の低下幅が大きく、東京圏は地方圏を下回る水準となった。

¹ 1都3県(埼玉県・千葉県・神奈川県)を言う。

² 三大都市圏を除く県を言う。

³ 東京圏、名古屋圏(愛知県・三重県・岐阜県)、大阪圏(大阪府・京都府・兵庫県・奈良県)を言う。

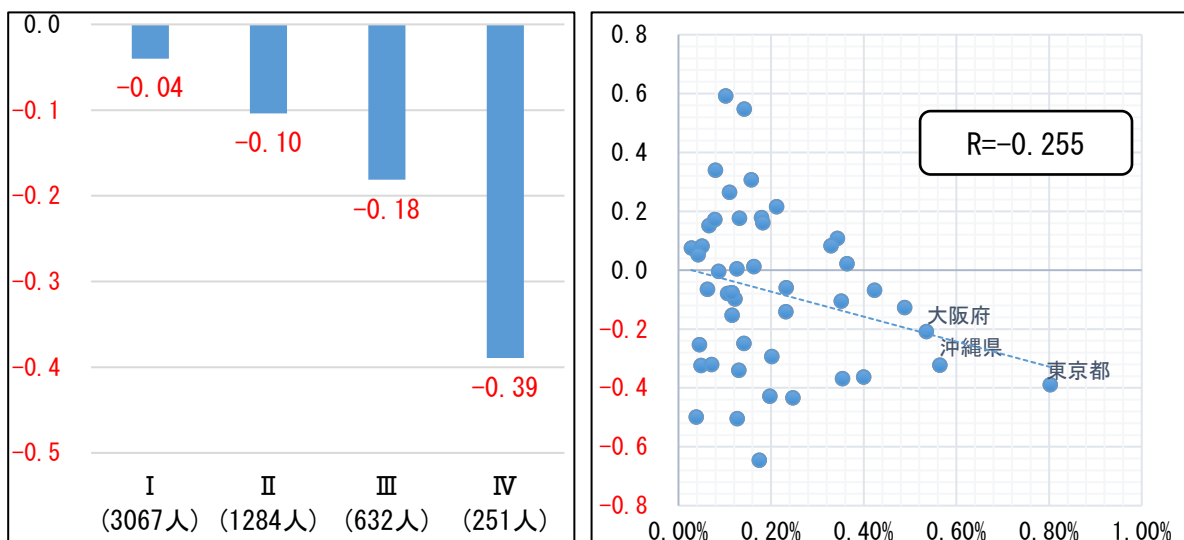
図表 1－1－2 生活満足度の推移と変化幅（地域別）



三大都市圏、特に東京圏において満足度が低下した背景として、感染症の感染リスクが関係していることが考えられる。このため、都道府県別の累積感染者数データを用いて、全国を感染者数の多さに応じて4つに分類⁴すると、感染者数が多い地域では生活満足度の低下幅が大きい傾向が確認された。

ただし、47都道府県別の感染者数と満足度変化幅の負の相関は緩やかなものにとどまる。これはサンプル数の小さな都道府県があることが影響しているためとみられる。

図表 1－1－3 生活満足度の変化幅（地域の感染者数別）

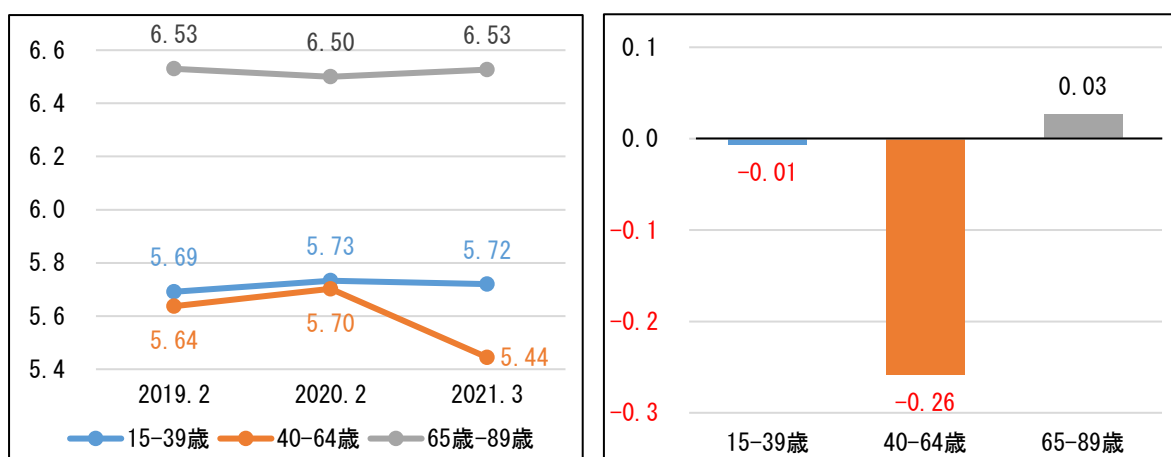


⁴ 調査時点（2021年3月時点）の人口当たり感染者数が0.2%以下をI、同0.2%以上をII（北海道及び1府8県が該当）、同0.4%以上をIII（千葉県、神奈川県、大阪府、沖縄県が該当）、同0.6%以上を「IV（東京都が該当）」とした。

（ミドル層の生活満足度が低下）

年齢別の生活満足度の変化を見ると、40-64 歳のミドル層の生活満足度の低下幅が大きい。一方、15-39 歳の若年層、65-89 歳の高齢者層の生活満足度は概ね横這いとなっている。

図表 1-1-4 生活満足度の推移と変化幅（年齢別）



2. 生活満足度の分布

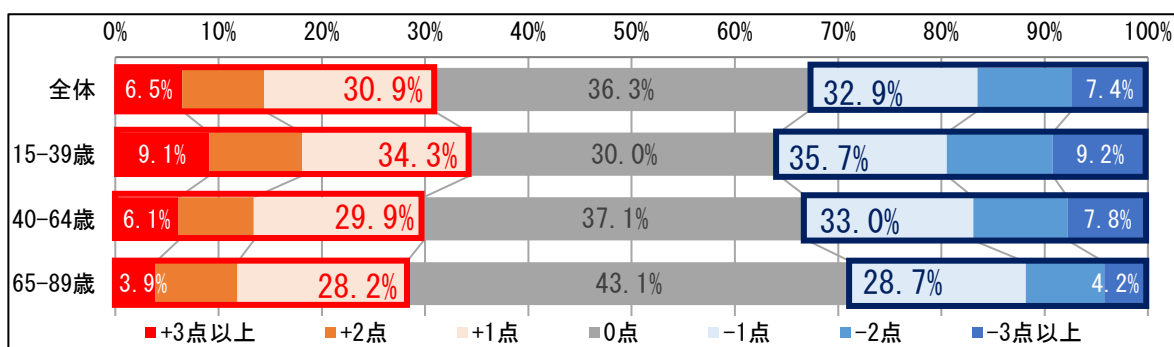
生活満足度の動向においては、国や地域の平均値の水準だけで見るだけでなく、満足度の分布や、個人単位の動向変化といった側面を把握し、「満足度が二極化しているか」といった視点から分析することも重要である。

（若年層は、満足度が低下した人の割合、満足度が上昇した人の割合がともに高い）

まずは「個人単位の満足度等の変化を追跡できる」という継続サンプルの特性を活かし、個人単位での生活満足度の1年間変化を見ると、32.9%の人の満足度が低下した一方、30.9%の人の満足度が上昇している。満足度は回答者全体が少しずつ低下したのではなく、上昇・低下の動向は個人間でのバラつきがあることが分かる。一方で、満足度が上昇した人よりも、満足度が低下した人の方が約 2%pt 高く、全体平均値を少し押し下げたという構造が見える。

生活満足度の増減割合を年齢別に見ると、15-39 歳の若年層は「満足度が上昇」「満足度が低下」のいずれの割合も高い。

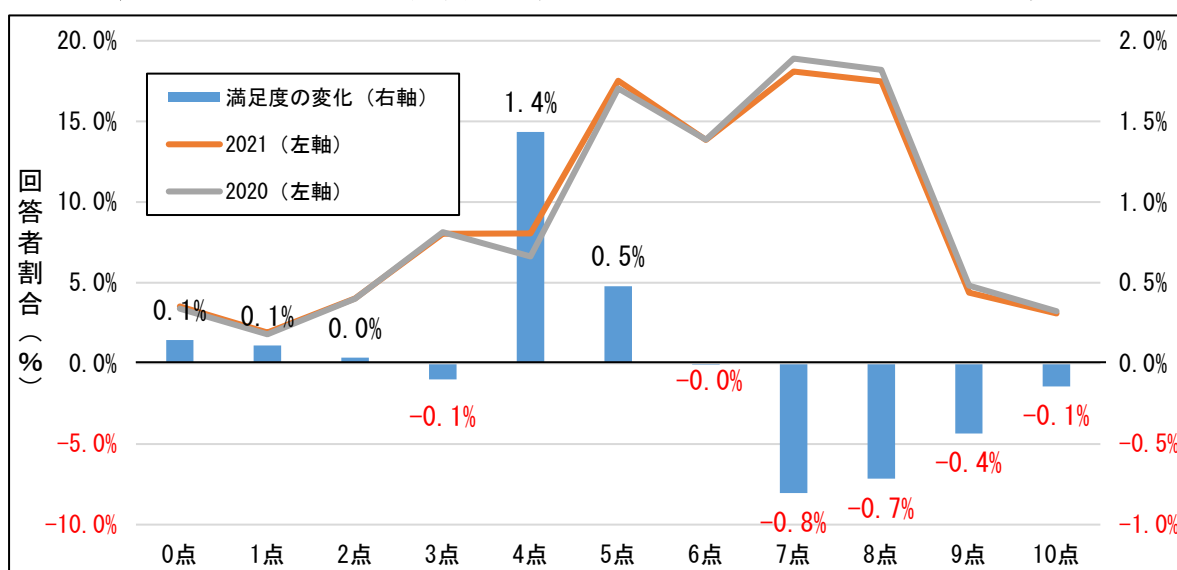
図表 1－1－5 生活満足度の増減割合【継続サンプル】



(満足度がやや低い層の割合が上昇)

生活満足度の点数別の分布を見ると、2021 年までの1年間で生活満足度の高い層(7点以上)の割合は低下、やや低い層(4～5点)の割合は上昇している。特に7点・8点の減少幅、4点の上昇幅が大きい。また、満足度が低い層(0～3点)の割合は概ね横這いであり、満足度が特に高い層(9～10点)の割合が低下している。満足度が高い層がより高くなる、という二極化しているということは確認できない。

図表 1－1－6 生活満足度の点数別の分布（回答者割合）と1年間の変化



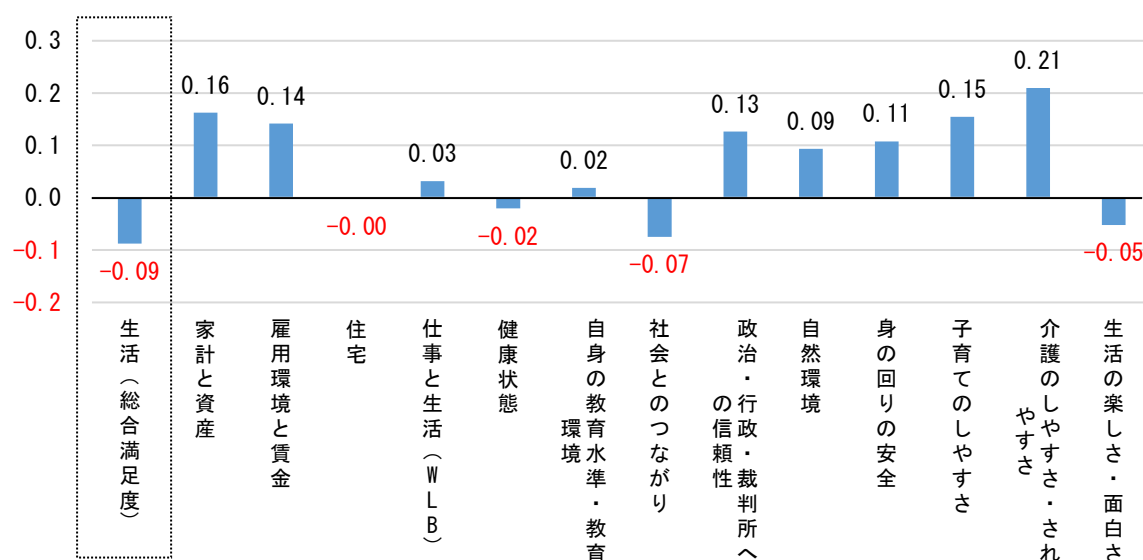
3. 分野別満足度の変化の特徴

本調査では、生活全体の総合的な満足度を示す生活満足度の他に、「家計と資産」「社会とのつながり」「生活と仕事(WLB)」といった13分野で、分野別の満足度を調査しており、その動向を見ていく。

(社会とのつながり、生活の楽しさ・面白さの満足度が低下)

前述のとおり生活満足度は0.09低下したが、「社会とのつながり」「生活の楽しさ・面白さ」の満足度も低下した。この2つの分野は感染症に伴う様々な活動の自粛の影響を受けやすいと考えられ、自粛生活が分野別満足度に影響した可能性が示唆される。

図表1-1-7 分野別満足度の変化幅



一方で、分野別満足度が上昇した項目も多く、低下した分野別満足度でも、その低下幅は生活満足度よりも小さい。こうした一見矛盾しているようにも見える変化が生じる原因として、いくつかの可能性が考えられる。まず、生活満足度に、今回調査した分野別満足度以外の要因が影響している可能性がある。また、個別分野の満足度が高まっても、生活満足度への影響はそれほど大きくない可能性もある⁵。

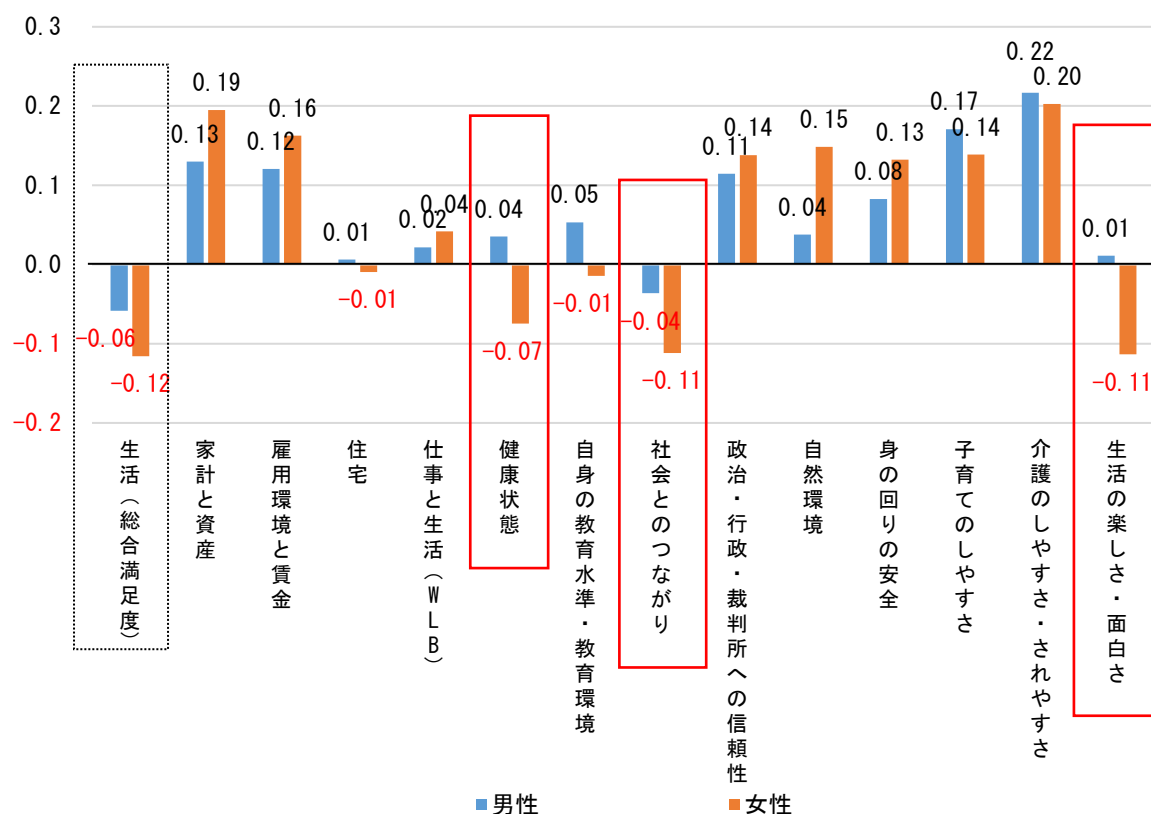
また、個別分野についていえば、「家計と資産」「雇用環境と賃金」といった経済分野の満足度が上昇している。GDPや失業率等の主要経済指標が悪化する中で、これらの分野別満足度が上昇した背景については、1章3節で取り上げる。

⁵ これまでの分析では、同一時点の回答者間比較の分析において、家計と資産の満足度の高い回答者は生活満足度も高いという関係があるものの、家計と資産の満足度の水準が高くなるほど、総合的な生活満足度への相関が逡減する可能性が示されている。

(女性は社会とのつながり、生活の楽しさ・面白さ、健康状態の満足度が低下)

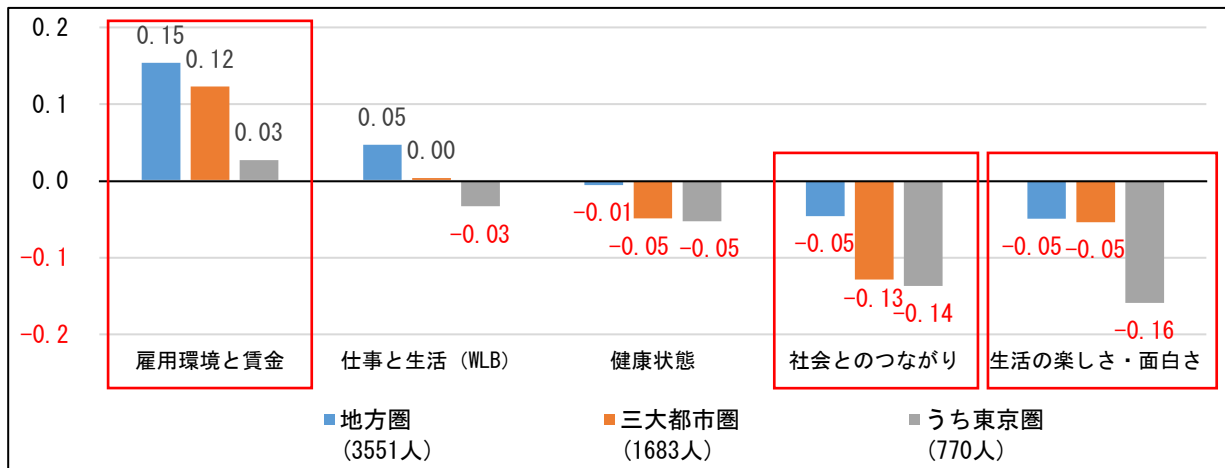
また、先述したように女性の満足度の低下幅は男性より大きい。こうした背景を探るために、分野別満足度の変化幅を男女別で比較すると、「健康状態」「社会とのつながり」「生活の楽しさ・面白さ」の3分野で、女性の満足度低下幅が大きくなっている。

表 1-1-8 分野別満足度の変化幅（男女別）



生活満足度の低下幅を地域別で見ると、東京圏の低下幅が大きい。そこで、分野別満足度の変化を地域別に見ると、感染症の影響の大きな東京圏では「社会とのつながり」「生活の楽しさ・面白さ」といった分野の満足度で、低下幅が大きくなっている。また、「雇用環境と賃金」の分野では、感染症の影響が大きな東京圏では上昇幅が小さくなっている。

図表 1－1－9 分野別満足度の変化幅（地域別）



4. 1年間の変化として困っていること

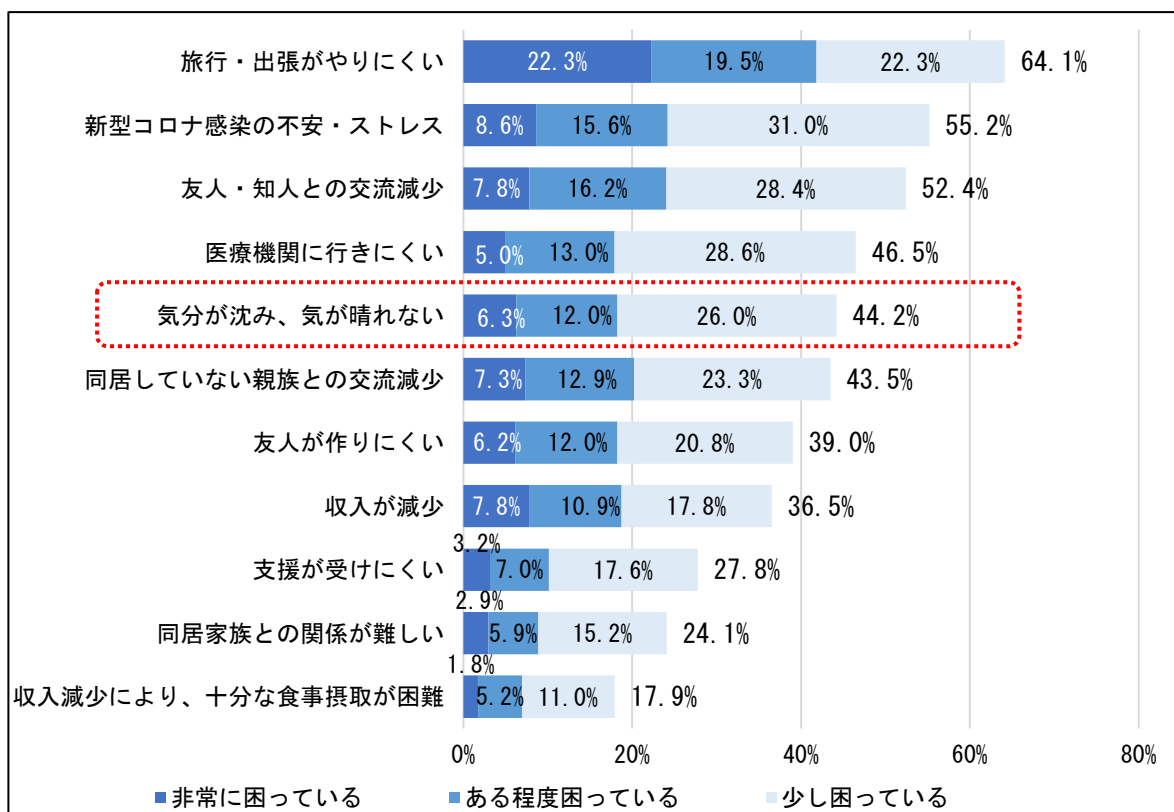
（気分が沈み、気が晴れないことで困っている人が4割超）

本調査では、1年間の変化として、収入減少や交流減少といった各項目について、「(どの程度)困っているか」を調査した。最も「困っている」人の割合が高かったのは「旅行・出張がやりにくい」という項目である。一方、旅行・出張がやりにくいことで困っている人は、満足度の低下幅は最も小さいという結果となった。

一方、「気分が沈み、気が晴れない」という項目を困っていることとして選んだ者の割合は 44%と比較的高い。また、満足度の低下幅も-0.28 と、全項目の中で3番目に大きい。感染症の影響下にあったこの1年間に「気分が沈み、気が晴れないことに困った」という方が、生活満足度の全体平均を引き下げていると考えられる。

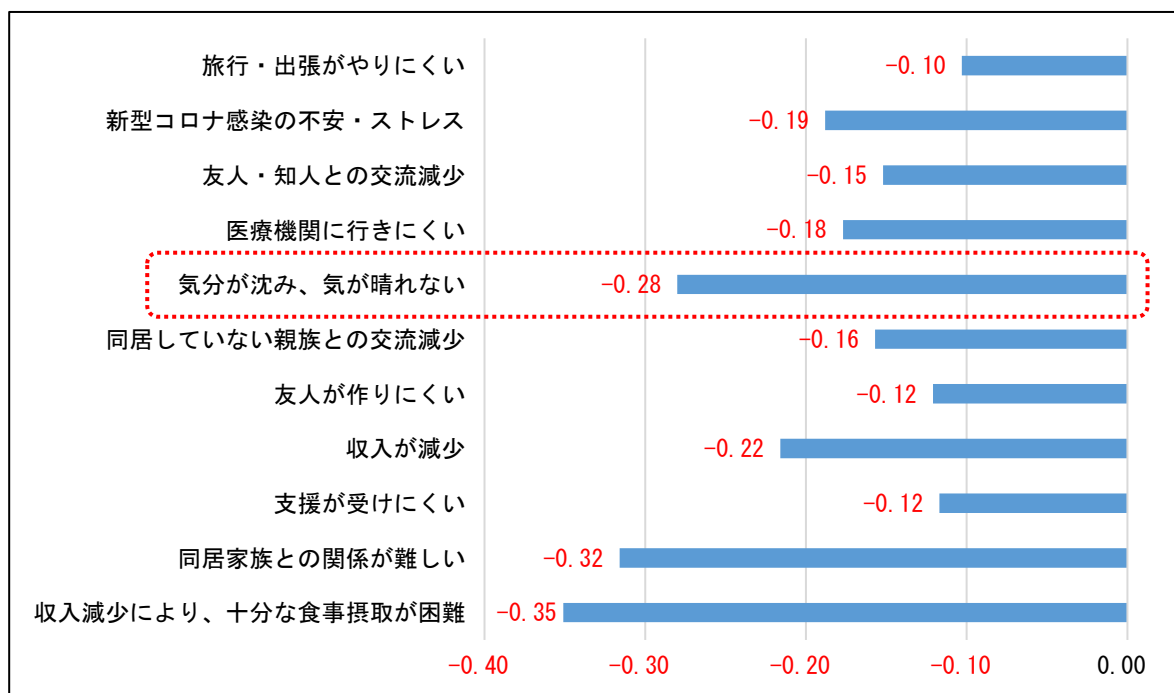
また、「収入減少により、十分な食事摂取が困難」と「同居家族との関係が難しい」という2つの項目は、これらの項目で困っている人の割合は低いものの、困っている人の満足度低下幅が大きい傾向にある。

図表 1－1－10 項目別の「困っている」回答者の割合



図表 1－1－11

各項目別「困っている」人の、生活満足度の変化幅【継続サンプル】

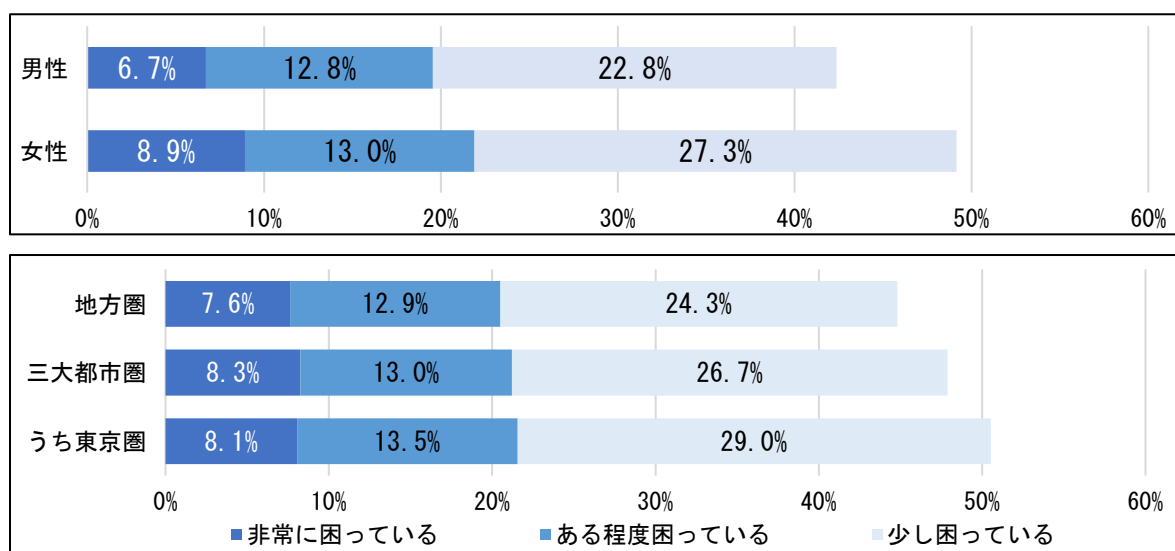


（気分の沈み、感染不安や友人等の交流減少は女性・東京圏で顕著）

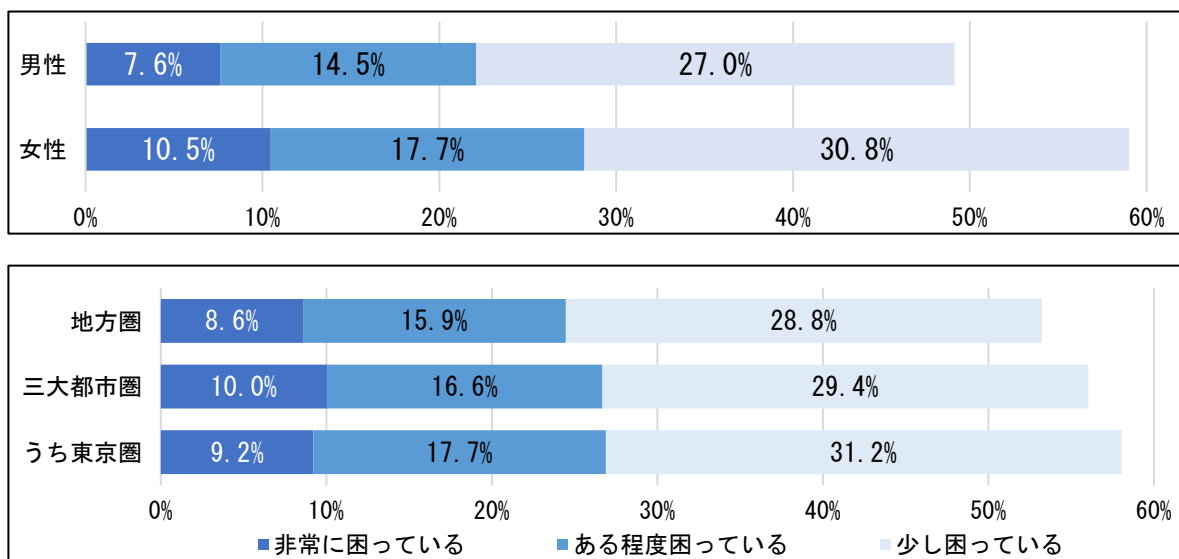
困っていることのうち、「気分が沈み、気が晴れないことが多くなった」「コロナの感染不安や心理的ストレス」「友人・知人との交流が減った」といったメンタルヘルス及び交流状況に関する事項について見ていく。

男女別では男性よりも女性、地域別では地方圏よりも三大都市圏（特に東京圏）の方が困っている割合が高い。こうしたことが、生活満足度の男女差、地域差に関係している可能性がある。

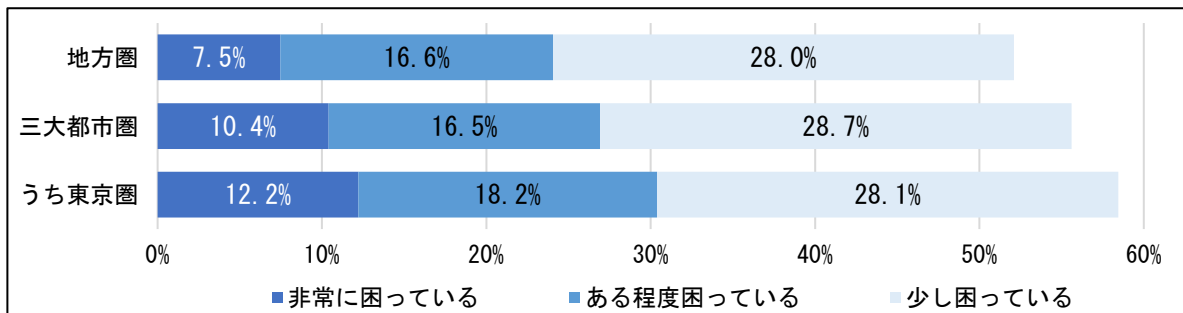
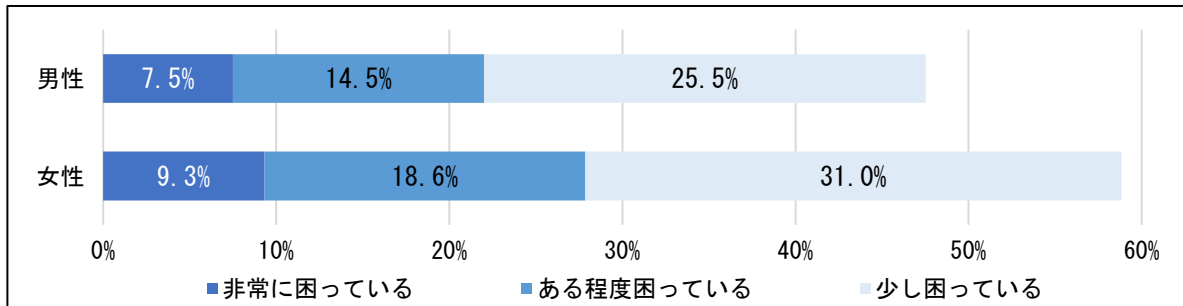
図表 1－1－12 「気分が沈み、気が晴れないこと」に困っている人の割合



図表 1－1－13 「コロナに関係する感染不安や心理的ストレス」に困っている人の割合



図表 1－1－14 「友人・知人との交流が減ったこと」に困っている人の割合

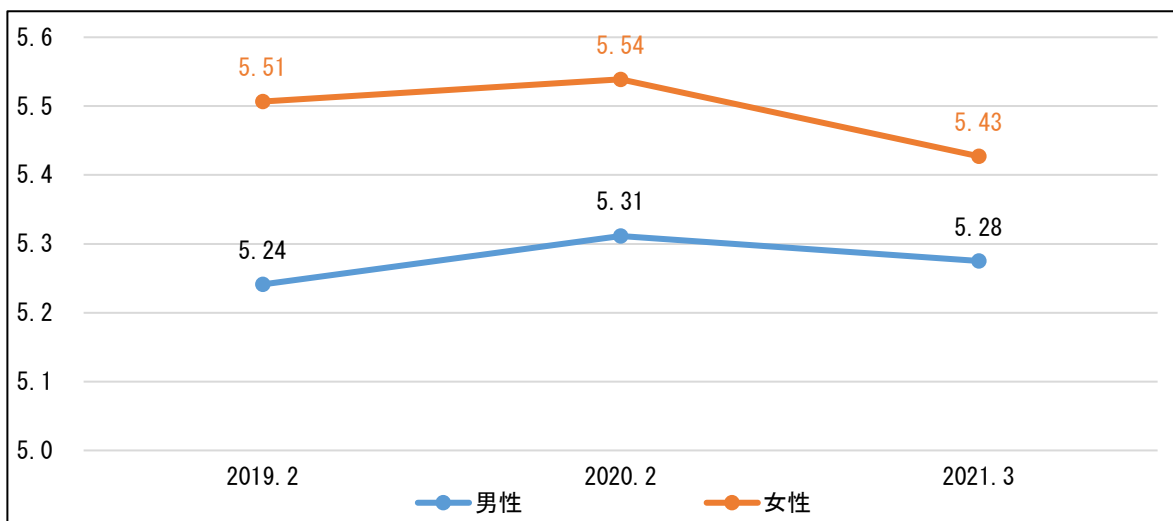


第2節 社会とのつながり

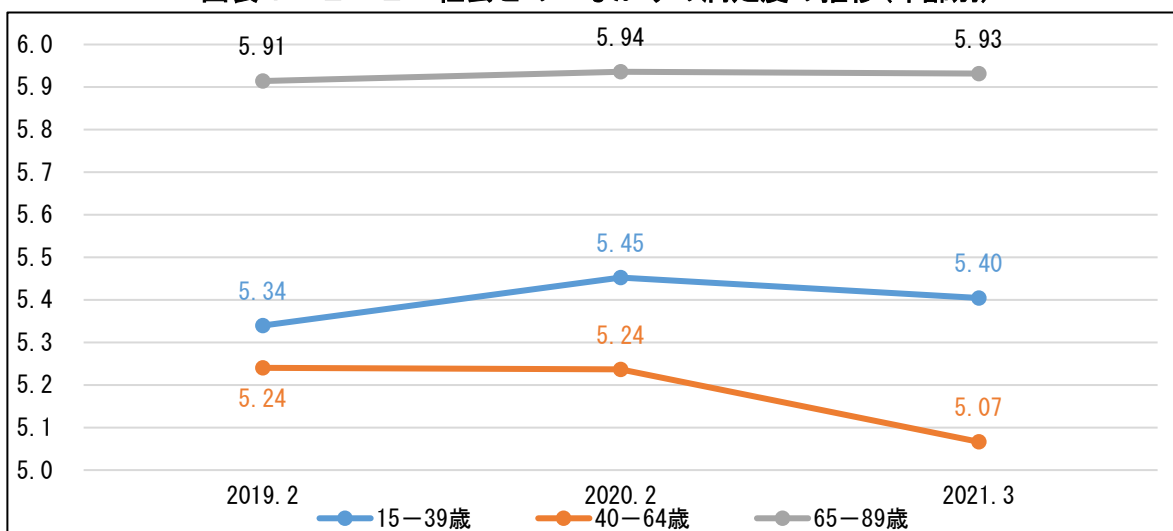
感染防止のための外出が抑制される中で、「社会とのつながり」はどのように変化し、満足度とどのような関係にあるのか確認していく。

まず、社会とのつながりの満足度の動向についてサンプル全体で見ていくと 2021 年は女性の低下幅が大きく、男女の満足度差が縮小している。年代別に見ると、従来満足度の低かった 40-64 歳のミドル層がさらに低下している。

図表 1-2-1 社会とのつながりの満足度の推移(男女別)

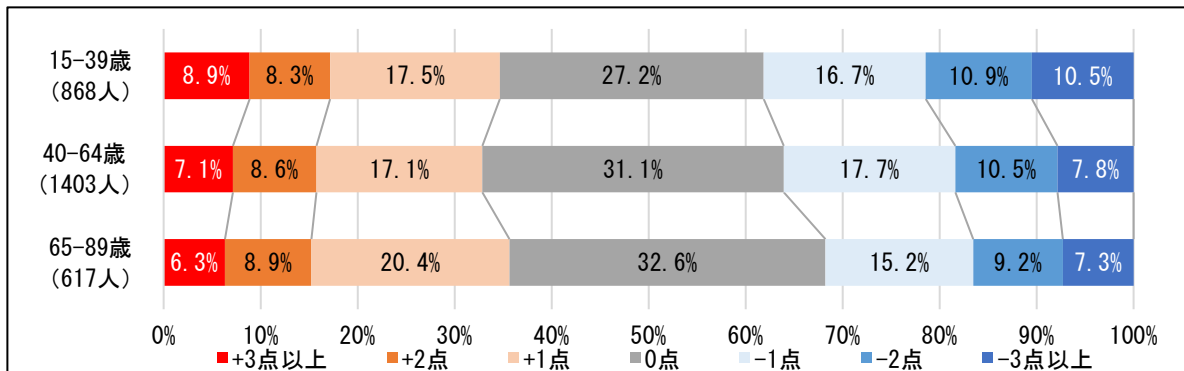


図表 1-2-2 社会とのつながりの満足度の推移(年齢別)



継続サンプルを用いて年齢別に見ると、15-39 歳の若年層は、満足度が低下した者の割合、上昇した者の割合がともに高く、平均で見ると両者が相殺されていることが分かる。

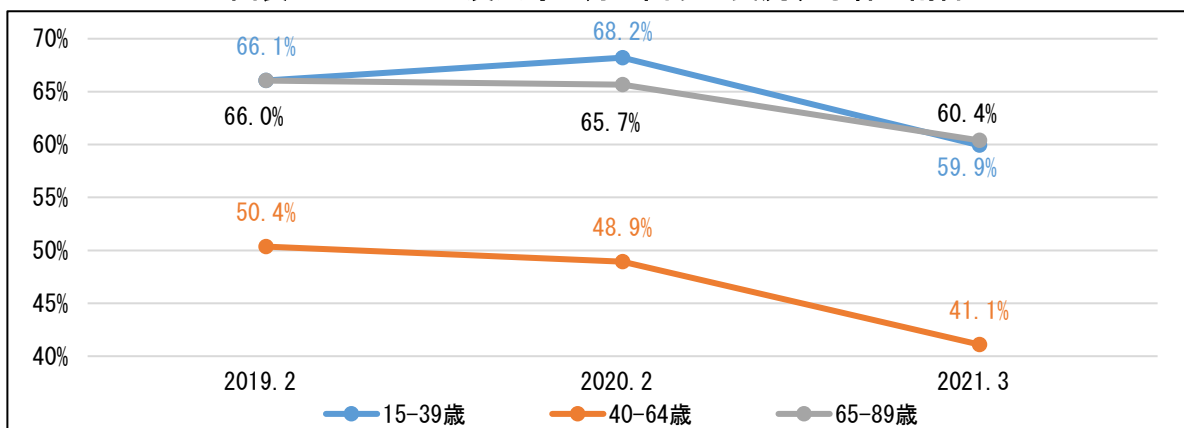
図表 1-2-3 社会とのつながりの満足度の 1 年間の変化幅【継続サンプル】



(友人等の交流が減少した者は、社会とのつながりの満足度が低下する傾向)

以上のような、社会的なつながりの満足度の低下の背景を探るため、まずは外出抑制との関係が強いとみられる、友人等との交流について見ていく。年齢別に見ると、40-64 歳のミドル層は、友人等と月1回以上交流⁶する者の割合がもともと低いなか、2021 年に他の年齢層と同等以上に低下している。

図表 1-2-4 友人等と月1回以上交流する者の割合



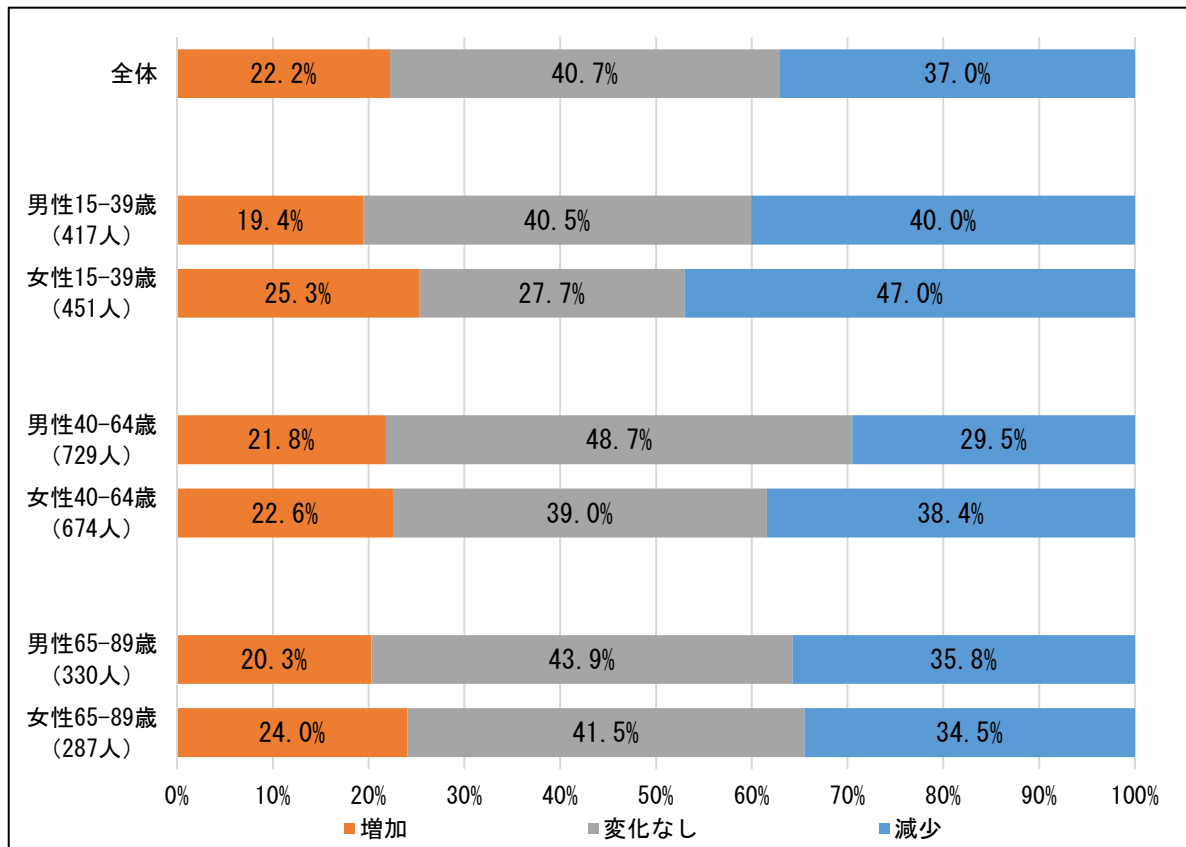
(サンプル数)

	2019.2	2020.2	2021.3
15-39 歳	3016	1547	1394
40-64 歳	2186	1115	859
65-89 歳	916	482	494

⁶ 実際に会ったり、連絡を取り合ったりすることをいう。

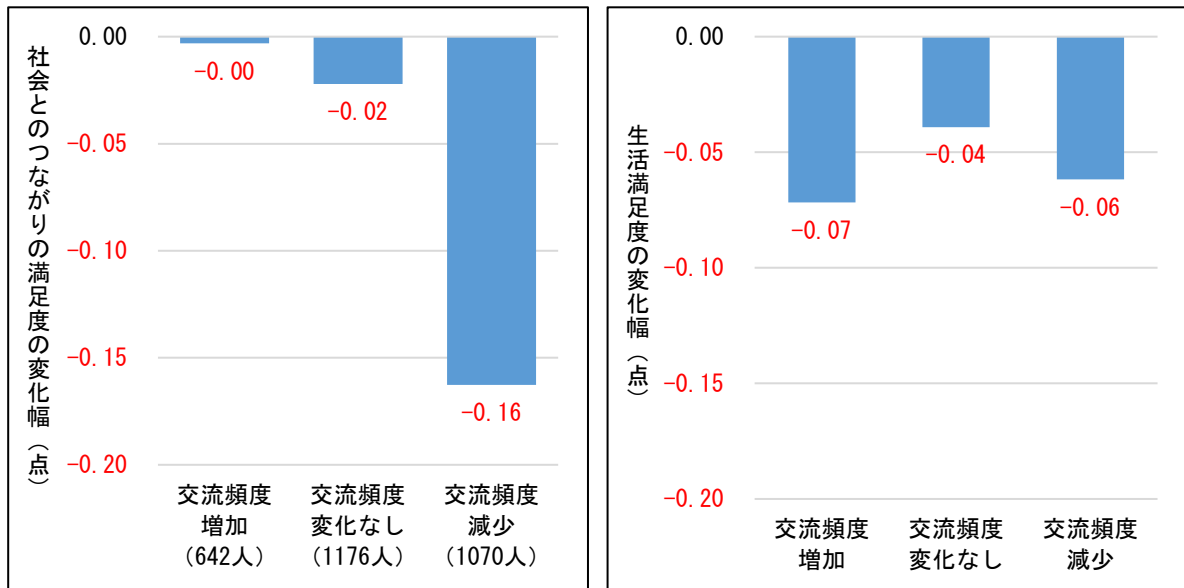
次に継続サンプルを活用して、友人等との交流頻度の1年間変化を見る。全体では交流頻度が増加した者が22.2%いるものの、減少した者の割合が37.0%と大きく上回っている。性年齢別に見ると、若年層や女性のみドル層において、交流頻度が減少している傾向が確認できる。

図表1-2-5 交流頻度の変化（性年齢別）【継続サンプル】



交流頻度と満足度を見ると、交流頻度が減少した者は、社会とのつながりの満足度が大きく低下している。ただし、生活満足度との間には明確な関係がみられなかった。

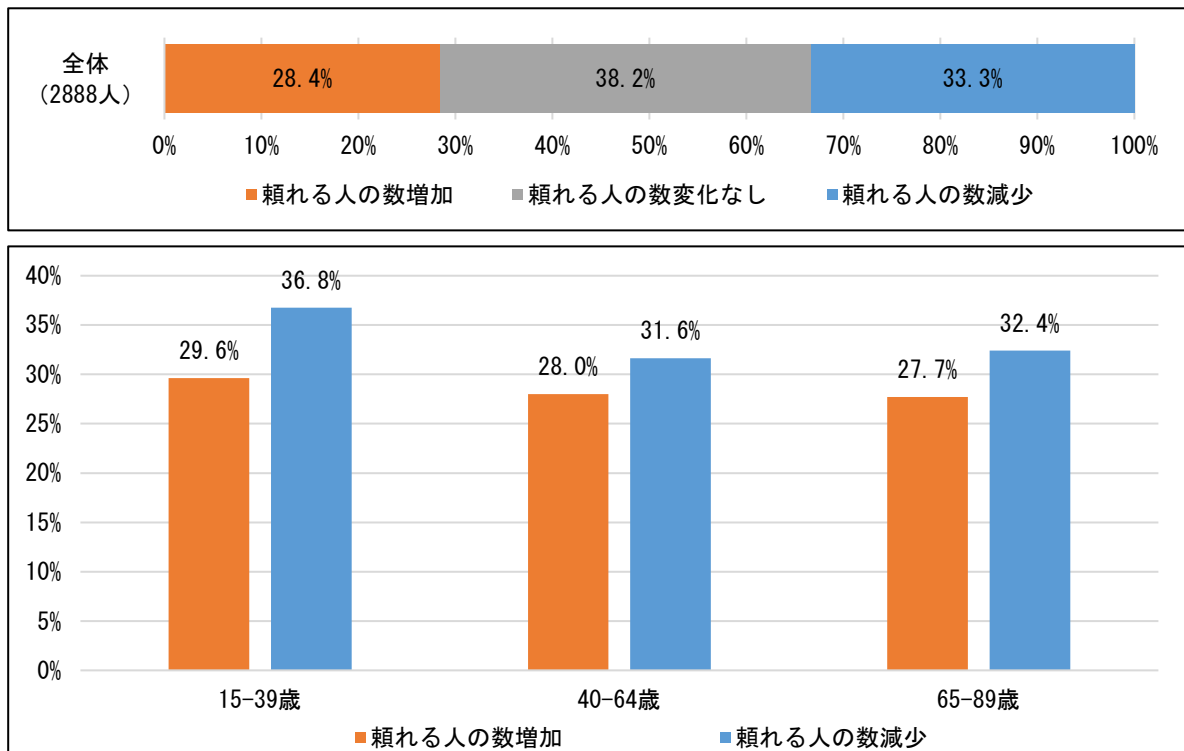
図表 1－2－6 交流頻度の変化と満足度の変化幅【継続サンプル】



(頼れる人が減少した者は、全体的な生活満足度も低下する傾向)

次に、同居する家族以外で、困ったときに頼れる人の数と満足度の関係を年齢別に見ていく。継続サンプルを用いると、頼れる人の数が減少した者の割合は、増加した者の割合を若干上回っており、15-39歳の若年層ではその傾向がやや強い。

図表 1－2－7 困ったときに頼れる人の数の1年間の増減【継続サンプル】

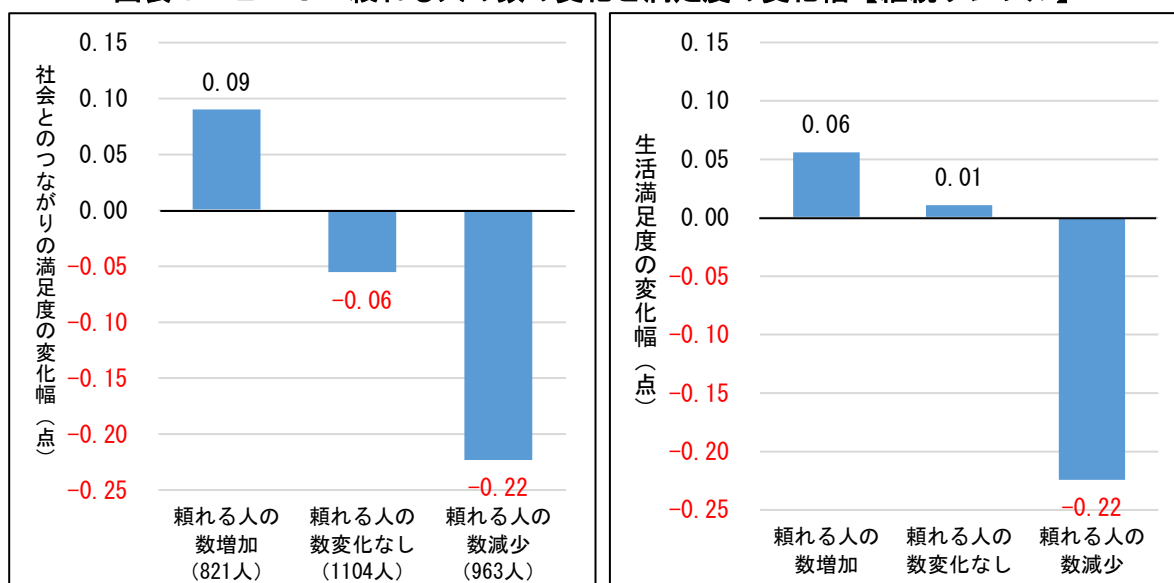


(サンプル数)

	15-39 歳	40-64 歳	65-89 歳
■ 頼れる人の数増加	257	393	171
■ 頼れる人の数減少	319	444	200

頼れる人の数が減少した者の1年間の満足度の変化幅⁷を見ると、社会とのつながりだけでなく、全体的な生活満足度も低下する傾向にある。

図表 1-2-8 頼れる人の数の変化と満足度の変化幅【継続サンプル】

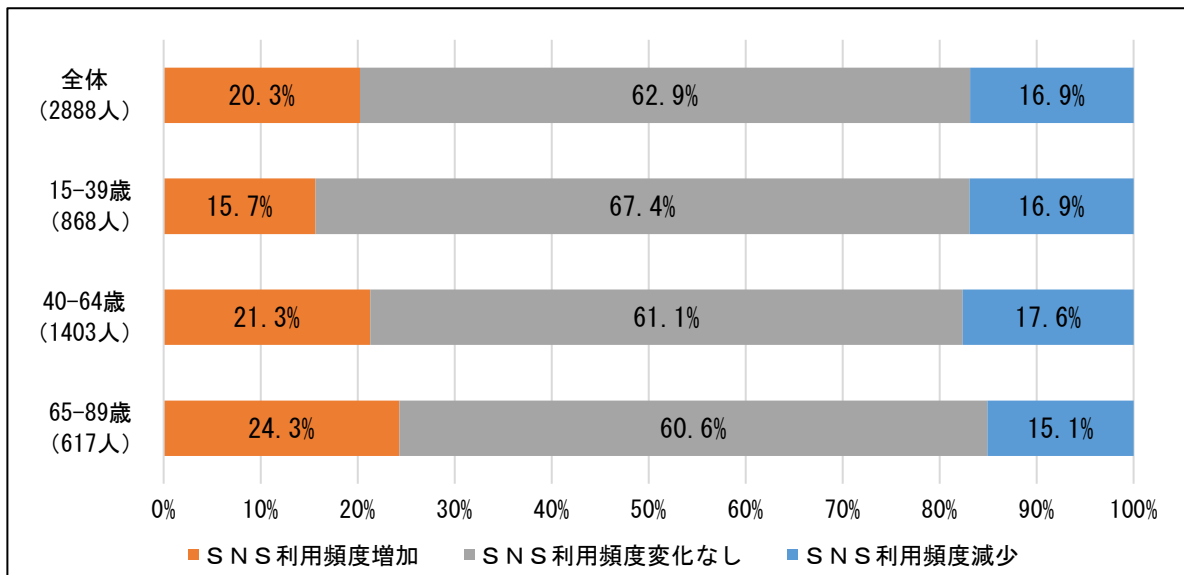


(高齢者層のSNS利用の高まりと満足度との関係)

継続サンプルを用いてSNSの利用状況と満足度の変化を見る。SNSの利用頻度が減少した者の割合は年齢層による差はほとんどないが、SNS利用頻度が増加した者の割合は年齢が高くなるほど高い。15-39歳の若年層(15.7%)と比較して65-89歳の高齢者層(24.3%)は10%近く高く、高齢者層でSNSの利用頻度が高まっていることが分かる。

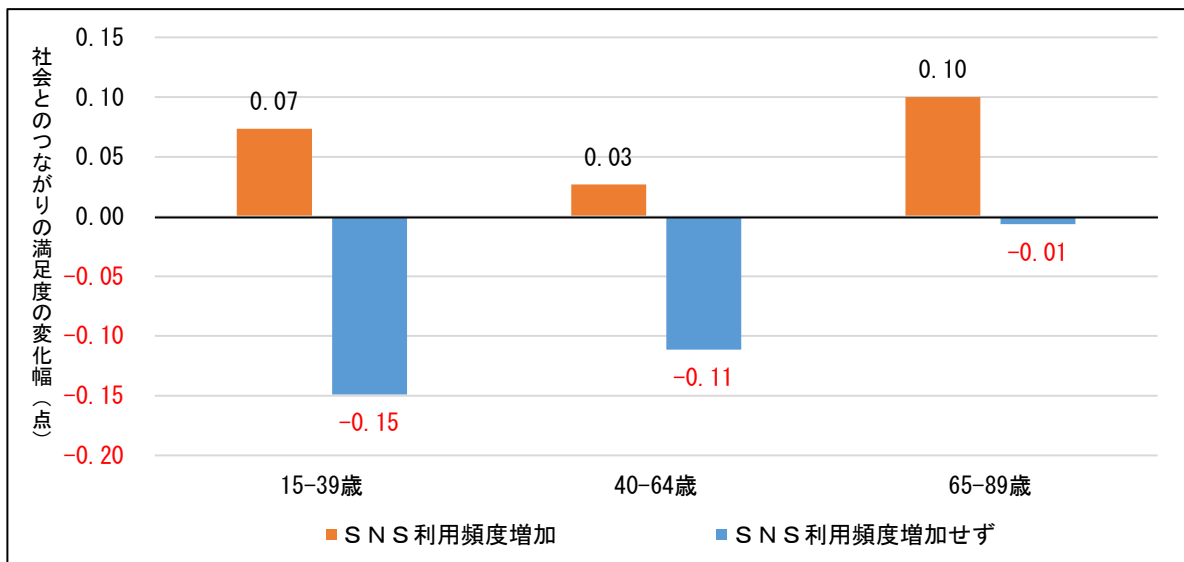
⁷ 継続サンプルを用いて、頼れる人の数が減少した人と、頼れる人の数に変化が無かった人で、満足度の変化幅に差があるかを検定した。「社会とのつながり」の満足度については5%有意水準で、生活満足度は1%有意水準で有意となった。頼れる人の数が増加した人と、頼りになる人数に変化が無かった人で差があるかを検定したところ、「社会とのつながり」の満足度は10%有意水準で有意となったが、生活満足度では有意差が確認されなかった。なお、それぞれの満足度の変化幅の分布が正規分布に従っていると仮定し、t検定により行った。

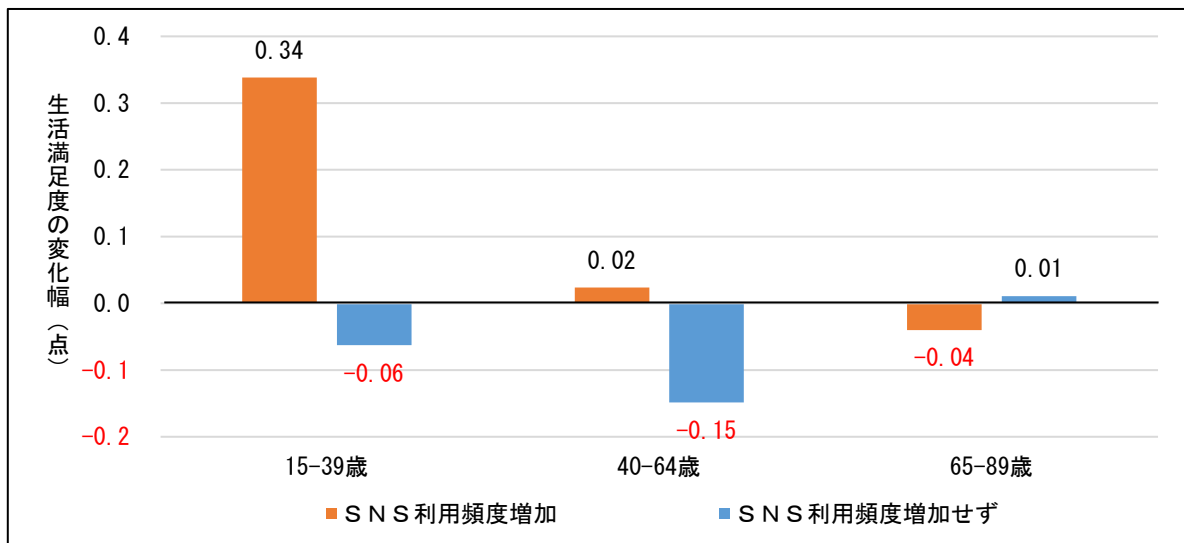
図表 1－2－9 SNS利用頻度の変化（年齢別）【継続サンプル】



次に、SNS利用頻度と満足度を見ると、いずれの年齢層においても、SNS利用頻度が増加した者は「社会とのつながり」の満足度が上昇し、利用頻度が増加しなかった者は「社会とのつながり」満足度が低下している。ただし、SNS利用頻度と生活満足度の関係は、15-39歳を除いて、明確な関係がみられなかった。

図表 1－2－10 SNS利用頻度の変化と満足度の変化幅【継続サンプル】



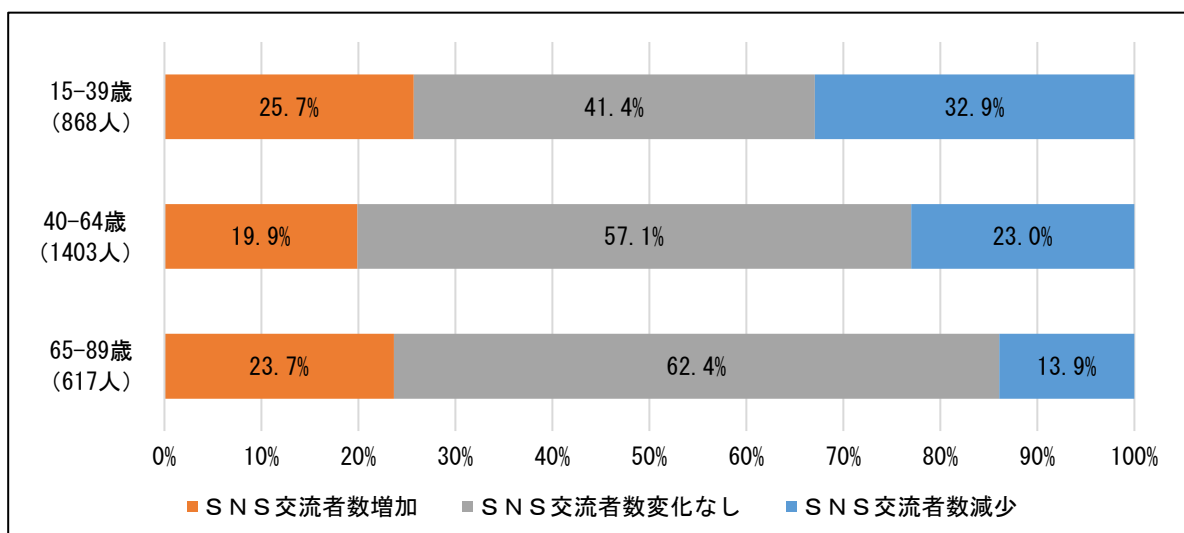


(サンプル数)

	15-39 歳	40-64 歳	65-89 歳
■ SNS利用頻度増加	136	299	150
■ SNS利用頻度増加せず	732	1104	467

SNS上で交流のある友人数の変化について見ると、高齢者層では「交流者数が減少した者(13.9%)」を「交流者数が増加した者(23.7%)」が上回っており、ここでも高齢者層においてSNSの利用が拡大していることが分かる。

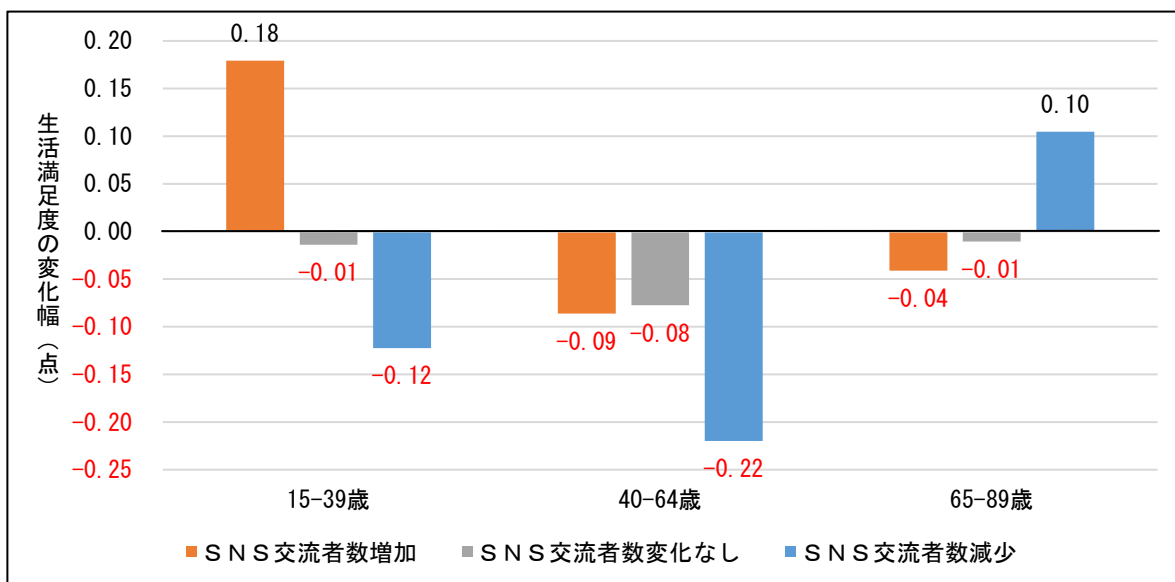
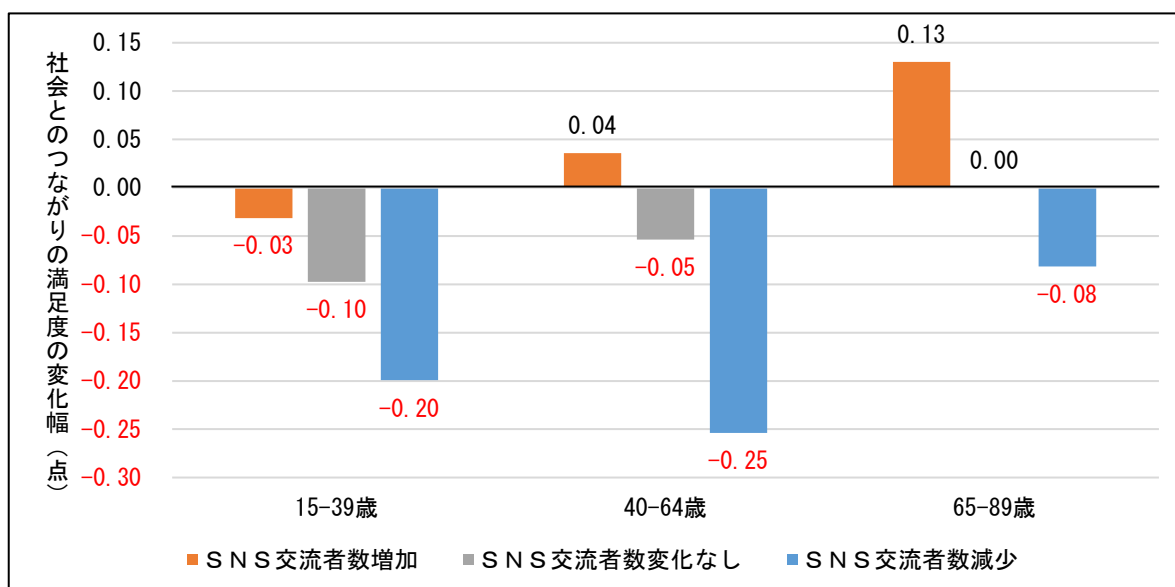
図表 1-2-11 SNS交流者数の変化(年齢別)【継続サンプル】



さらに、SNS交流者数の変化別に社会とのつながりの満足度の変化を見る。若年層においては、交流者数が増加した者は交流者数が減少した者よりも満足度の低

下幅が小さく抑えられているものの、0.03の低下となっている。一方、高齢者層では交流者数が増加した者の満足度は0.13と、他の年齢層と比較して大きく上昇している。ただし、SNS利用頻度の変化と同様、15-39歳を除いて、生活満足度との間には明確な関係がみられなかった。

図表1-2-12 SNS交流者数の変化と満足度の変化幅【継続サンプル】



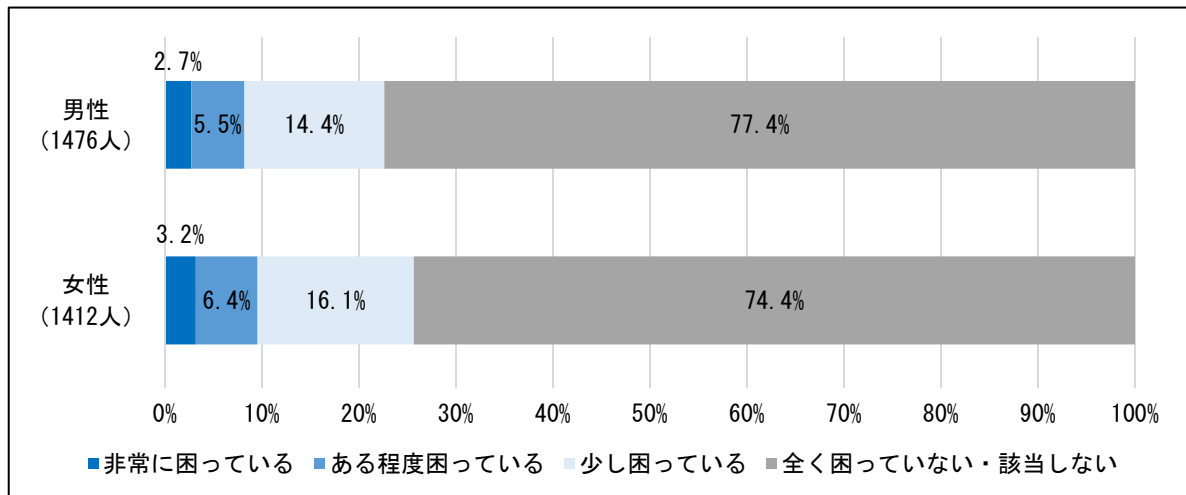
(サンプル数)

	15-39 歳	40-64 歳	65-89 歳
■ SNS 交流者数増加	223	279	146
■ SNS 交流者数変化なし	359	801	385
■ SNS 交流者数減少	286	323	86

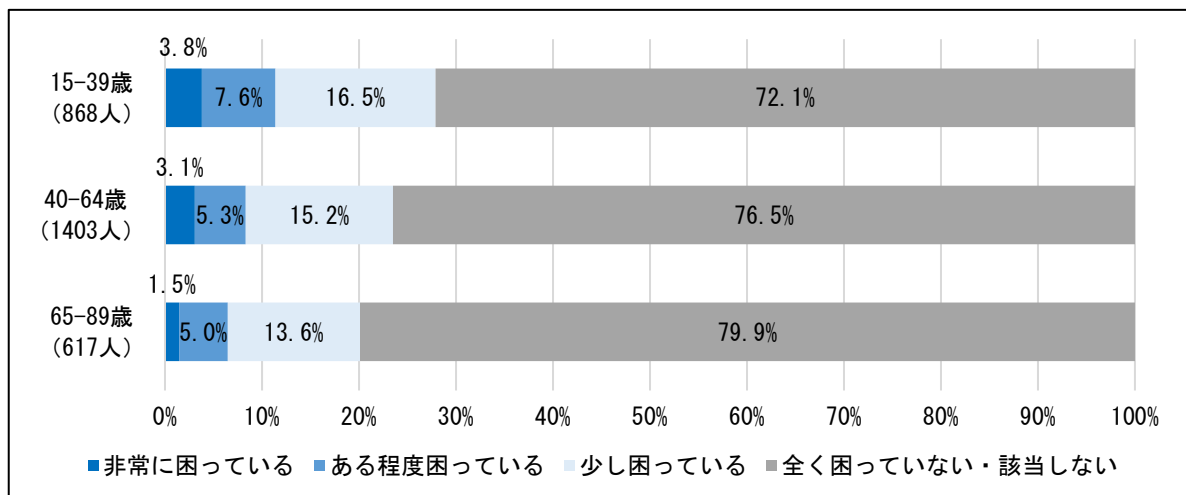
（家族関係と満足度）

1年前からの変化に関して、「家にいる時間が長くなり、同居の家族との関係が難しくなった」ことについては、男女ともに2割強が困っていると回答している。また、男性よりも女性の方が、年齢層は低いほど、世帯人数は多いほど、困難を抱えている割合が高くなっている。

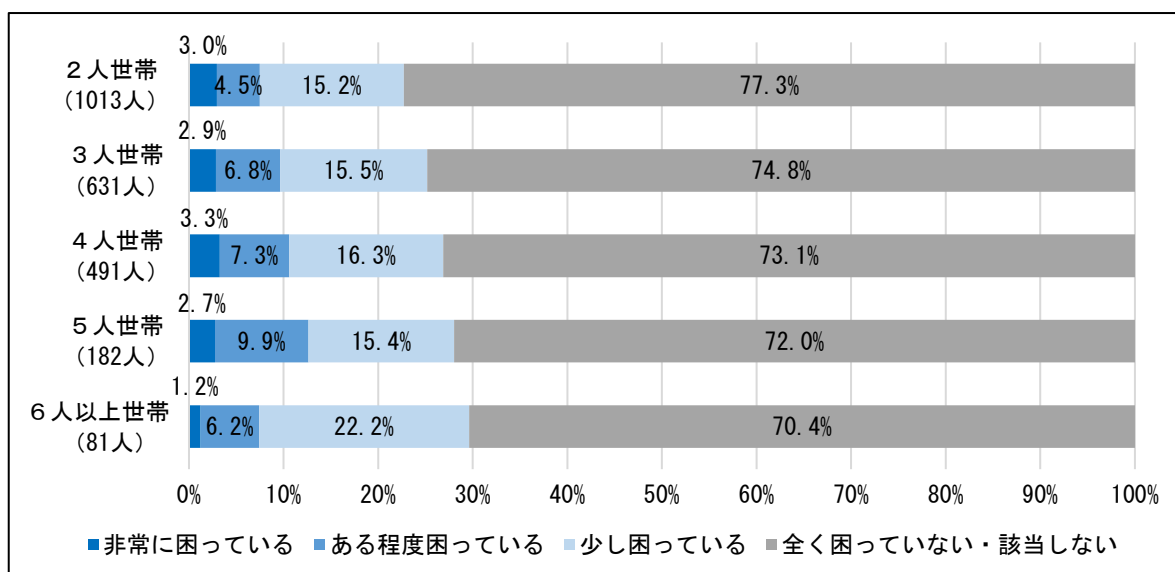
図表 1－2－13 同居家族との関係の困難割合（男女別）【継続サンプル】



図表 1－2－14 同居家族との関係の困難割合（年齢別）【継続サンプル】

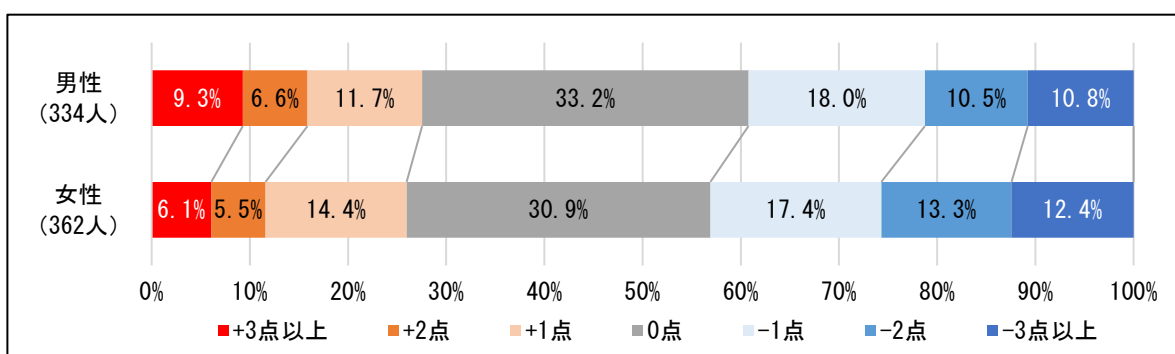


図表 1－2－15 同居家族との関係の困難割合（世帯人数別）【継続サンプル】

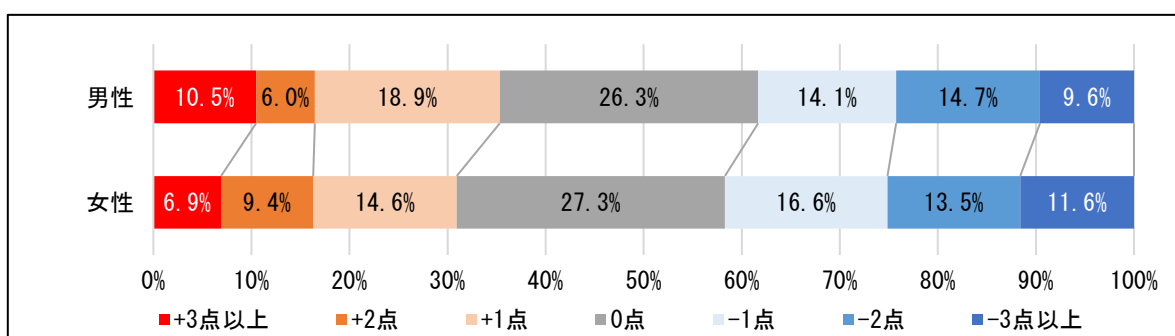


同居家族との関係に困難を感じていると回答した者の満足度の変化を見ると、生活満足度、社会とのつながりの満足度ともに約4割の者が低下しており、男性よりも女性の方が、満足度が低下した割合が高いことが分かる。

図表 1－2－16 同居家族との関係に困難を感じる者の生活満足度の変化【継続サンプル】



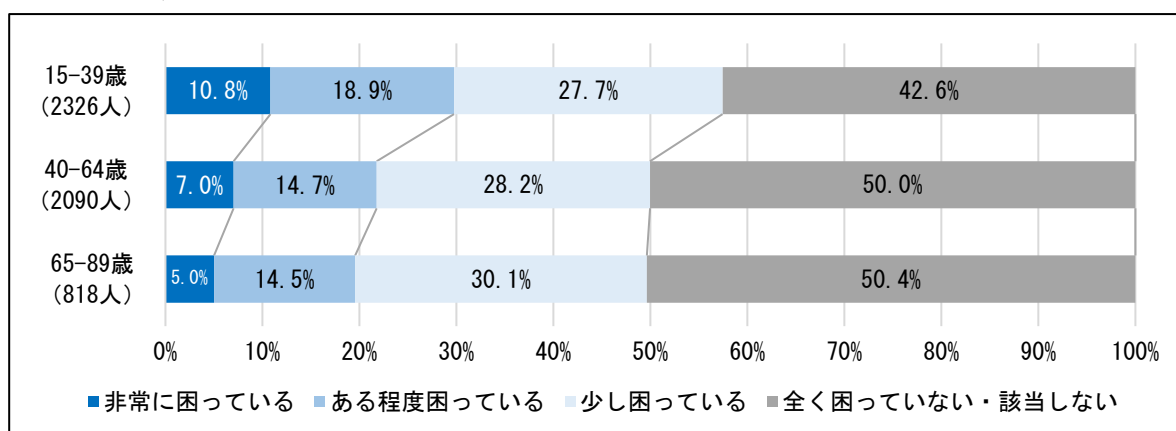
図表 1－2－17 同居家族との関係に困難を感じる者の社会とのつながりの満足度の変化【継続サンプル】



（友人との交流に困難を抱える若年層の満足度が低下）

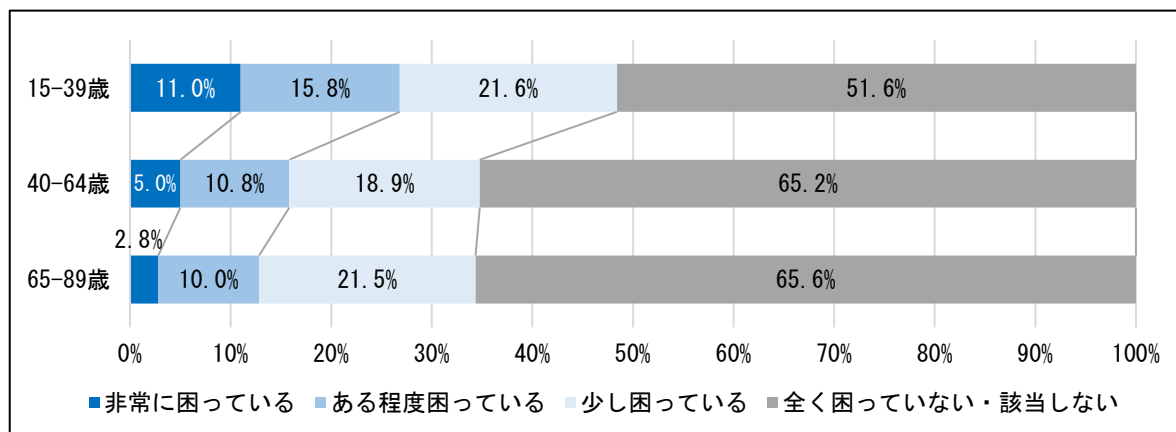
サンプル全体のうち、1年間の変化として「友人・知人との交流減少に困っている」と回答した者の割合は、どの年齢層でも半数近く、特に若年層では57.4%の者が困難を感じている。また、「新たな友人が作りにくくなった」ことに困っていると回答した者の割合は若年層で特に高く、他の年齢層と比較して10%pt 以上も高くなっている。「この1年間で1番困ったこと（自由記述）」として、大学がオンライン授業となり、大学関係の友達作りに困っているといった趣旨の意見がみられた。

図表 1－2－18 友人・知人との交流減少に困っている割合（年齢別）



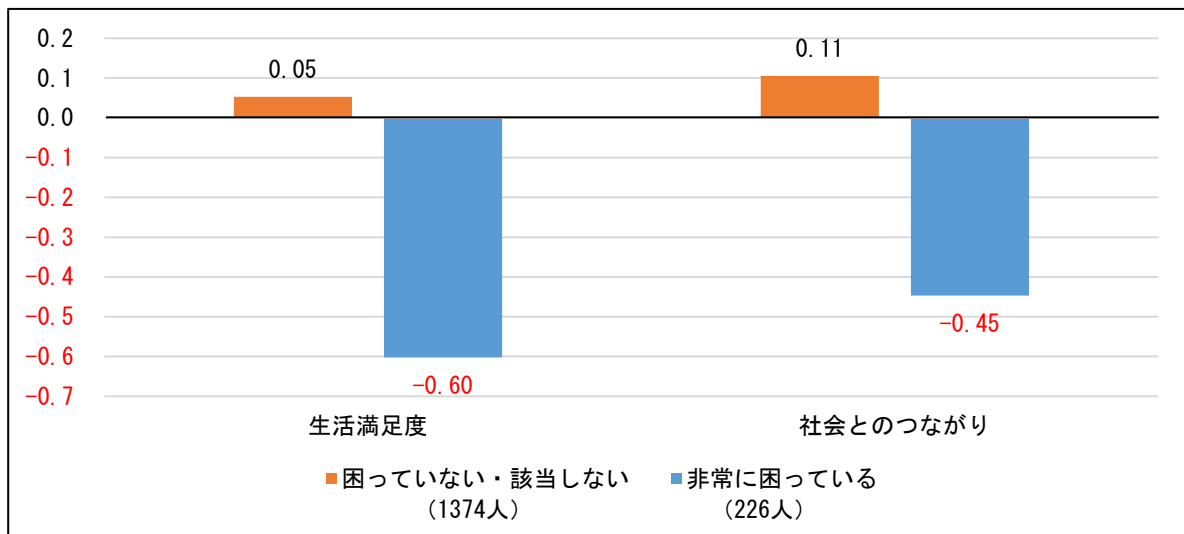
図表 1－2－19

新たな友人が作りにくくなったことに困っている割合（年齢別）

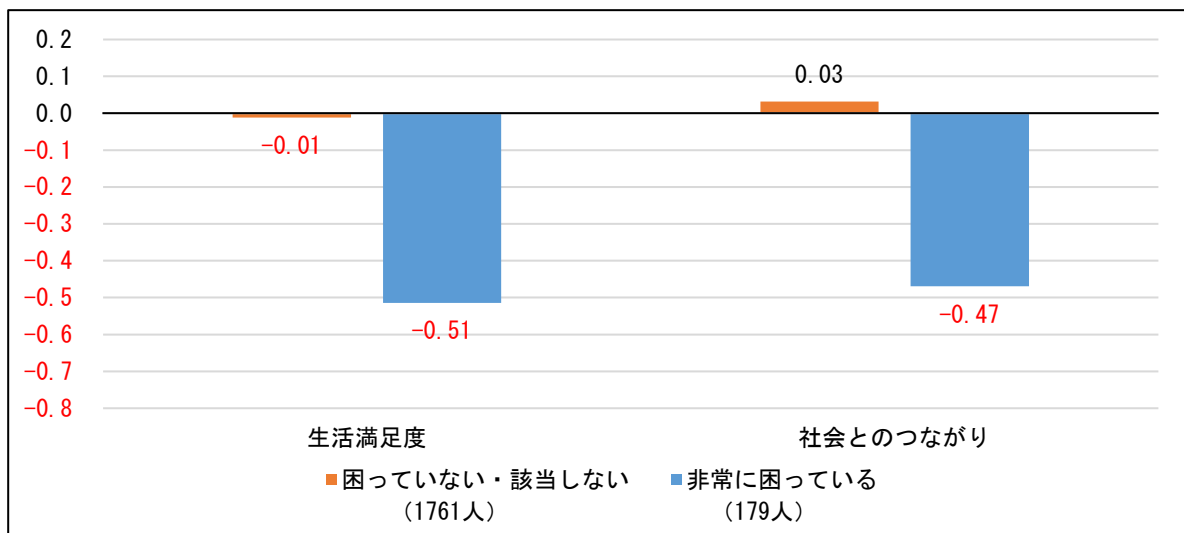


継続サンプルを用いて「友人・知人との交流」「友達作り」に困難を抱える人の満足度の変化を見ると、「非常に困っている」と回答した者は、「困っていない・該当しない」者と比較して、生活満足度及び社会とのつながりの満足度が大きく低下していることが分かる。

図表 1－2－20 友人・知人との交流減少と満足度の変化幅【継続サンプル】



図表 1－2－21 友達作りと満足度の変化幅【継続サンプル】

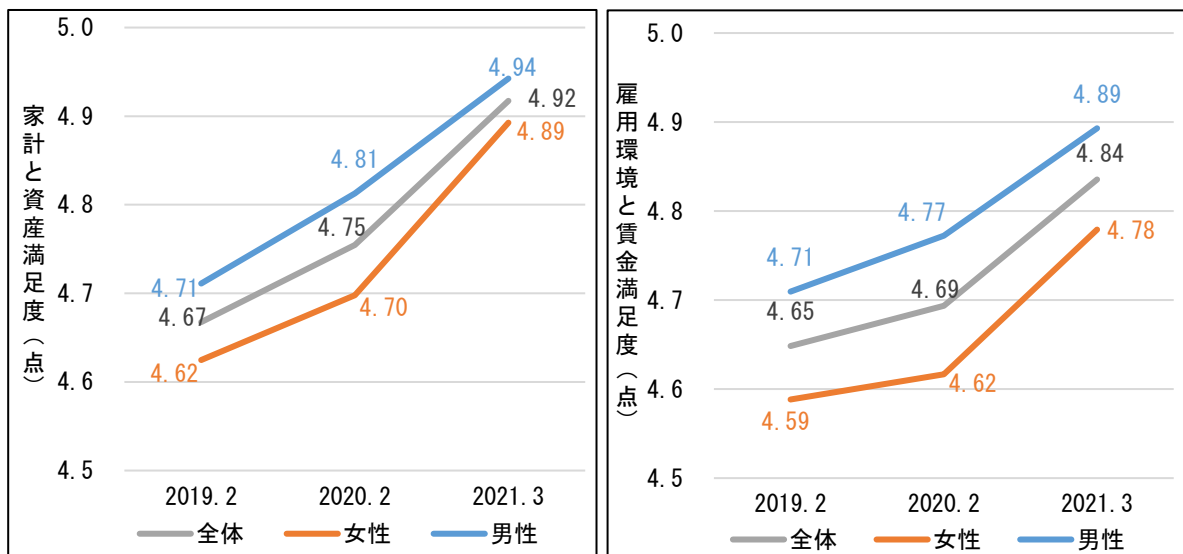


第3節 家計・雇用環境

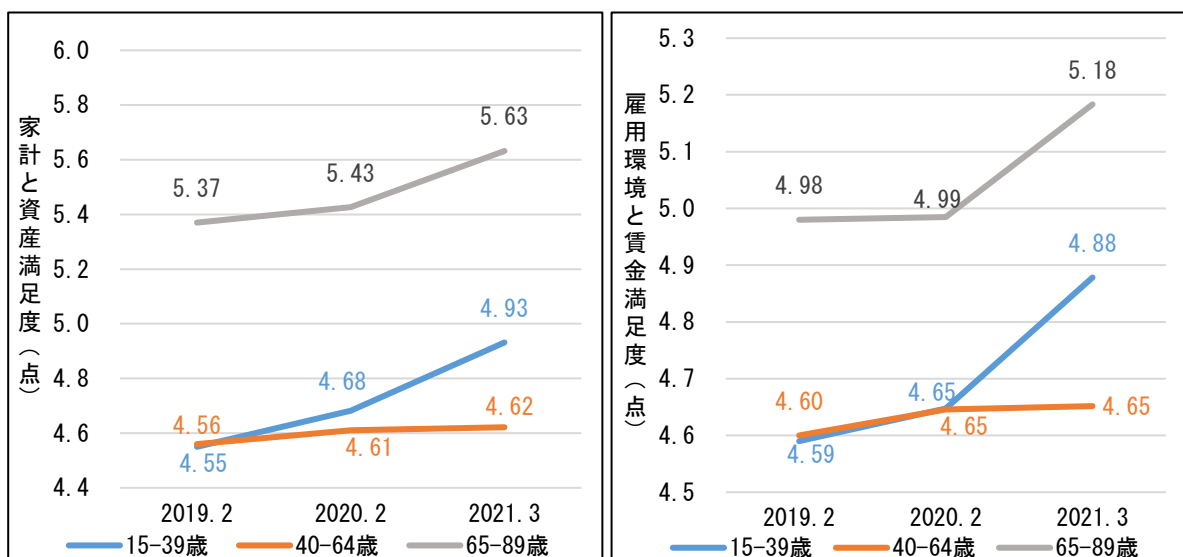
（家計や雇用に係る満足度は上昇）

「家計と資産」「雇用環境と賃金」の満足度の動向について、サンプル全体で見ていくと、2019年2月以降、感染症の影響下でも満足度が上昇しており、この傾向は男女共通である。ただし年齢別に見ると、若年層、高齢者層では満足度が上昇する一方、40-64歳のミドル層の満足度は横這いとなっている。

図表 1-3-1 家計と資産、雇用環境と賃金の満足度（男女別）



図表 1-3-2 家計と資産、雇用環境と賃金の満足度（年齢別）

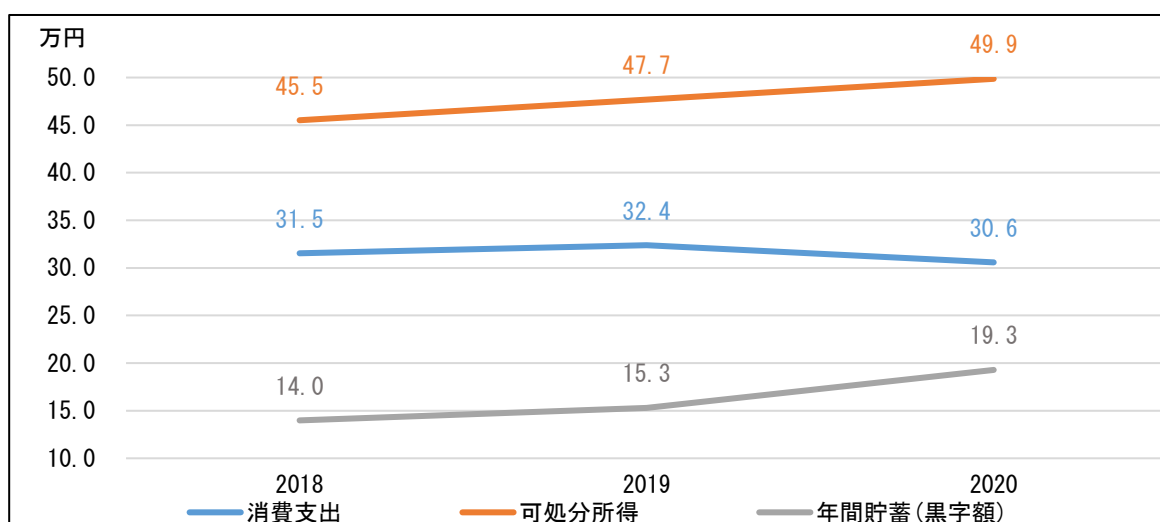


(サンプル数)

	2019. 2	2020. 2	2021. 3
■ 15-39 歳	4565	2268	4565
■ 40-64 歳	4341	2279	2090
■ 65-89 歳	1387	734	818

このように「家計と資産」「雇用環境と賃金」の満足度が上昇している背景は何だろうか。2020 年末までのデータを見ると、感染症下でも定額給付金等の影響もあり可処分所得金額は増加し、自粛生活下の消費支出減・貯蓄増となった。その結果、金融資産残高は上昇している。このような傾向の中、家計にゆとりを感じている可能性が考えられる。

図表 1-3-3 消費支出、可処分所得金額、年間貯蓄(黒字額)の推移



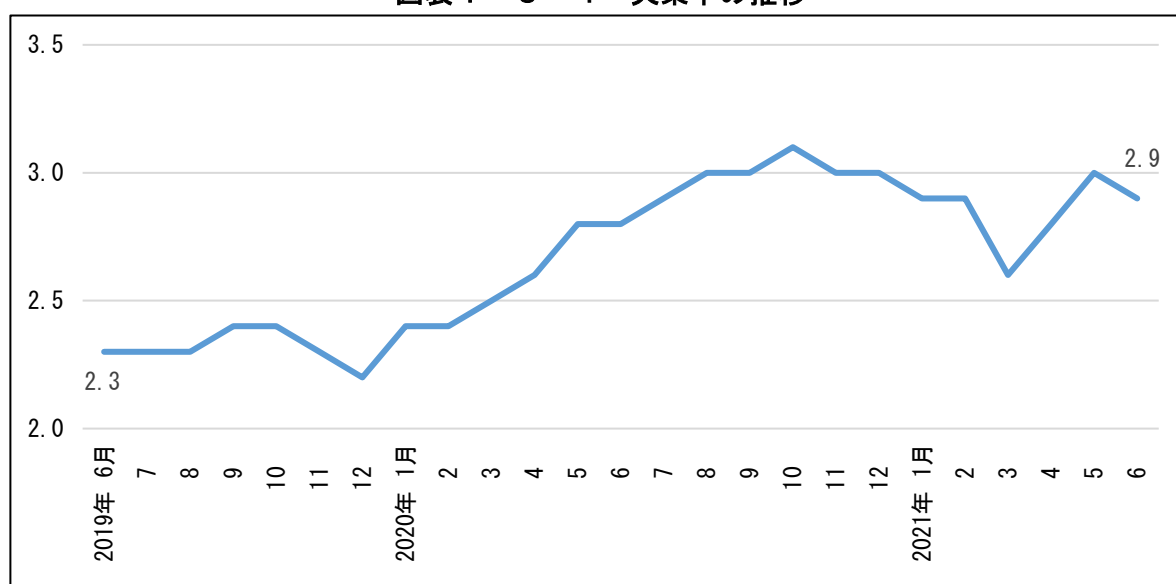
(出典:総務省統計局「家計調査」)

(失業経験者の満足度が低下)

感染症下での我が国の失業率については、雇用調整金をはじめ様々な雇用政策を講じる中で、諸外国よりも失業率の上昇幅は小幅にとどまっている。一方、2019 年 6 月に 2.3%だった失業率は、2021 年 6 月に 2.9%まで上昇した。

こうした失業と満足度はどのような関係があるのかを確認する。

図表 1－3－4 失業率の推移



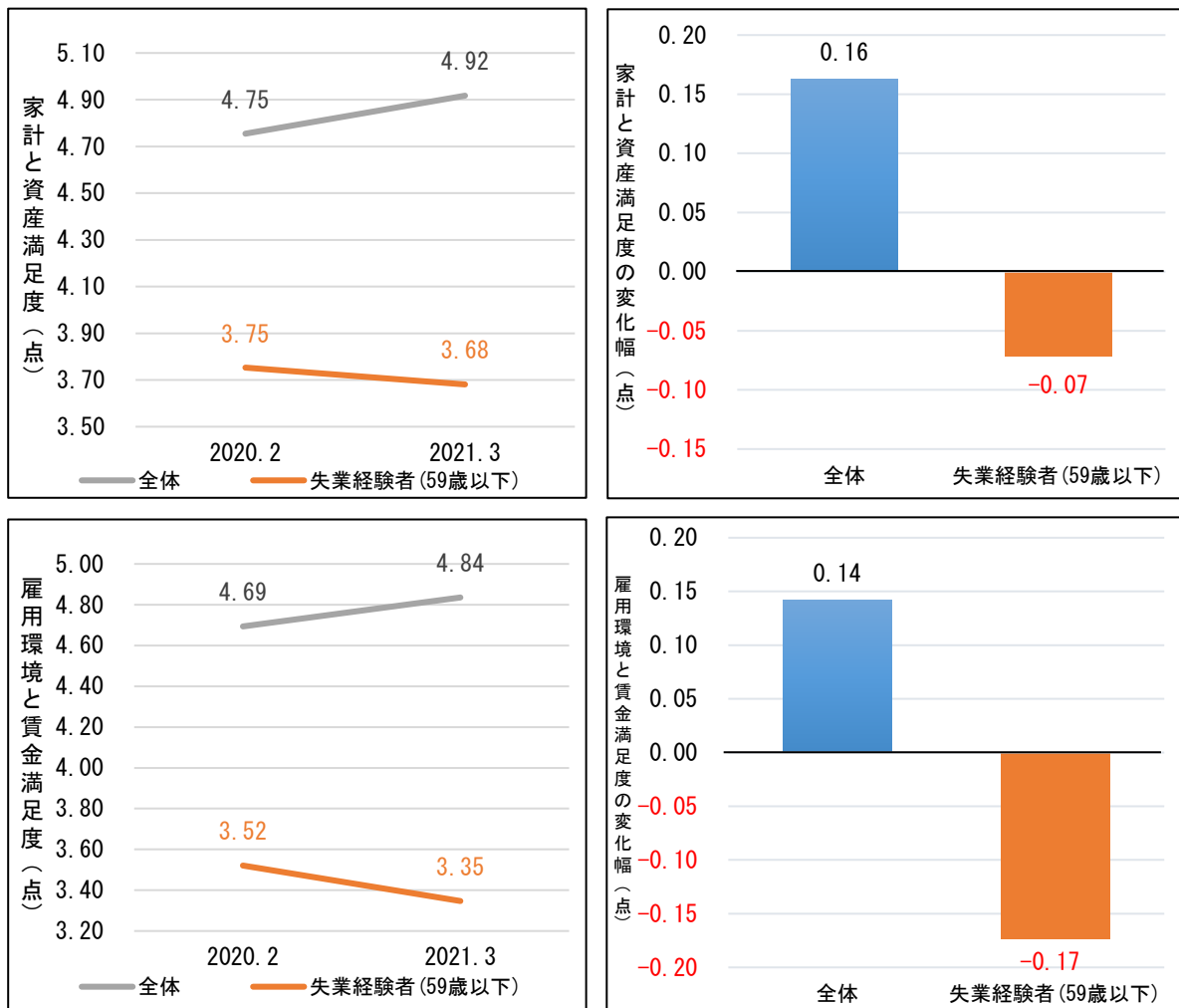
(出典:総務省統計局「労働力調査」)

継続サンプルを活用して、就業者平均と、この1年間に失業を経験した就業者の1年間での「家計と資産」の満足度の変化を見ると、就業者平均では+0.16 と上昇した一方、失業経験者は-0.07 と低下した。

次に「雇用環境と賃金」の満足度の変化を見ると、就業者平均では+0.14 と上昇した一方で、失業経験者は-0.17 と低下した。

失業経験者は、既に 2020 年段階で満足度が低い傾向にあった。失業によって、もともと低い満足度がさらに減少したという姿が見てとれる。

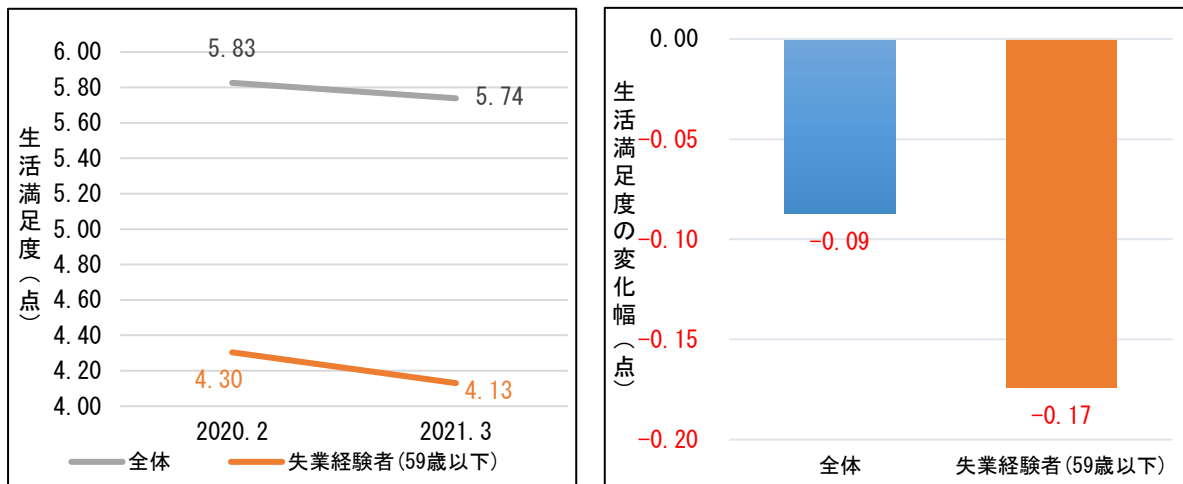
図表 1－3－5 失業経験者 家計と資産、雇用環境と賃金の満足度



	2020. 2	2021. 3
■ 全体	5281	5234
■ 失業経験者 (59 歳以下)	69	69
2021 調査時の回答		

また、総合的な生活満足度についても、低下幅は大きいものの、失業を経験した者は全体平均よりも生活満足度が低下する傾向にある。

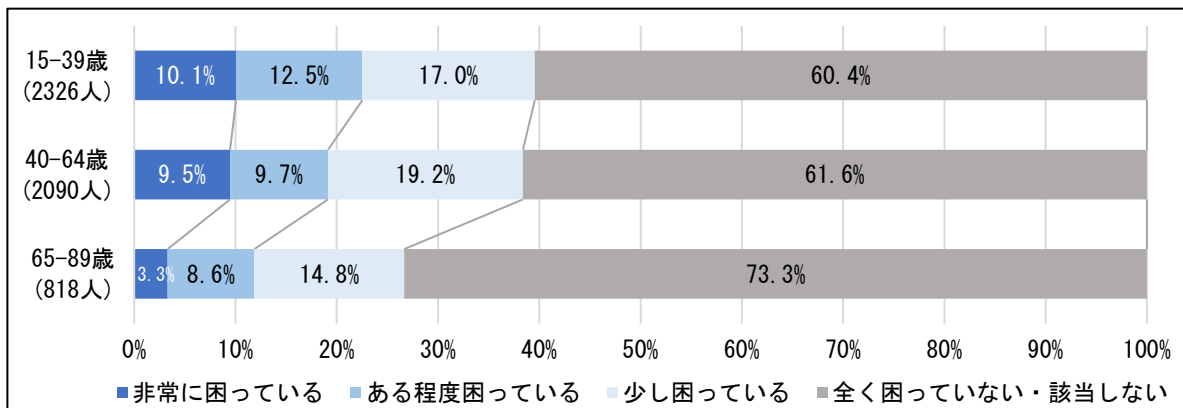
図表 1－3－6 失業経験者の生活満足度



(収入に困っている人の満足度が低下)

また、継続サンプルで見ると、15-39 歳の若年層及び 40-64 歳のミドル層では、収入減少に関して「非常に困っている」が約1割、「困っている」全体(非常に、ある程度、少し、の合計)では、約4割となっている⁸。

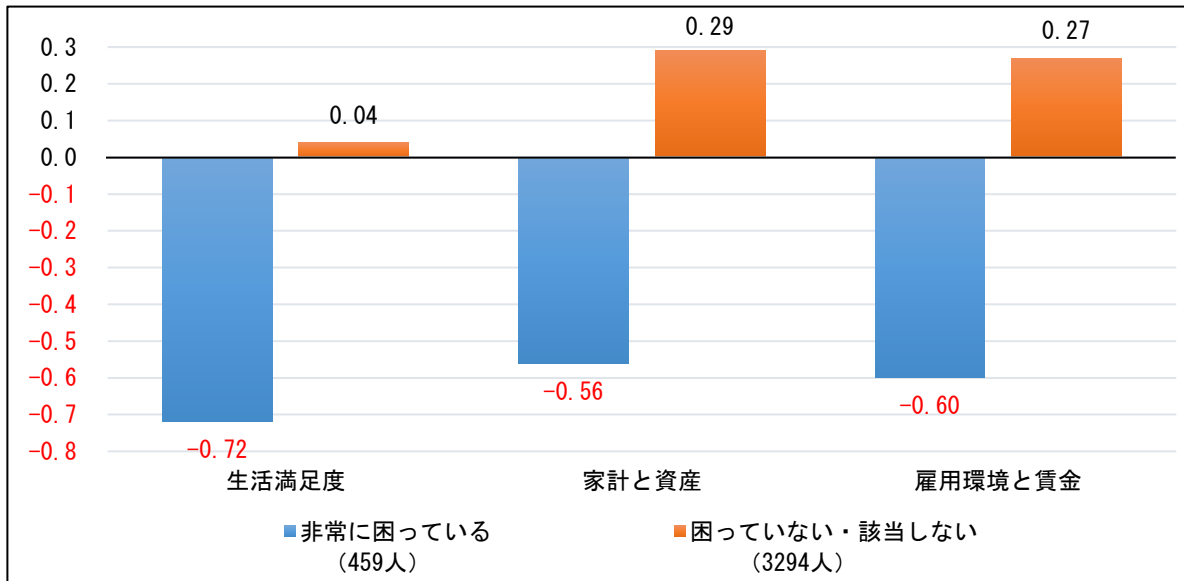
図表 1－3－7 収入減少により困っている割合(年齢別)



次に、収入減少により非常に困っている人と、収入減少により困っていない・該当しない人の満足度の変化幅を見る。困っていない・該当しない人は生活満足度、家計と資産、雇用環境と賃金の3分野全てにおいて満足度は上昇しているが、非常に困っている人は全てにおいて低下しており、低下幅も大きい。

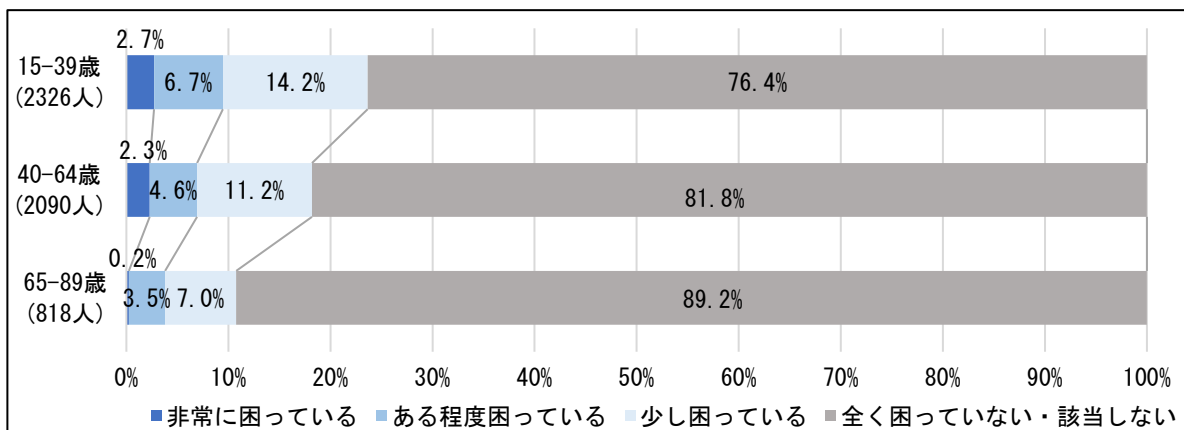
⁸ 一方、本調査では 100 万円刻みで収入額を調査している。この 1 年間での収入変化を見ると、この刻みを超えて収入減少した者の割合は 16.2%であり、収入が増加した人の割合 (15.3%) をわずかに上回る程度である。

図表 1－3－8 収入減少により困っている度合い別の満足度変化幅

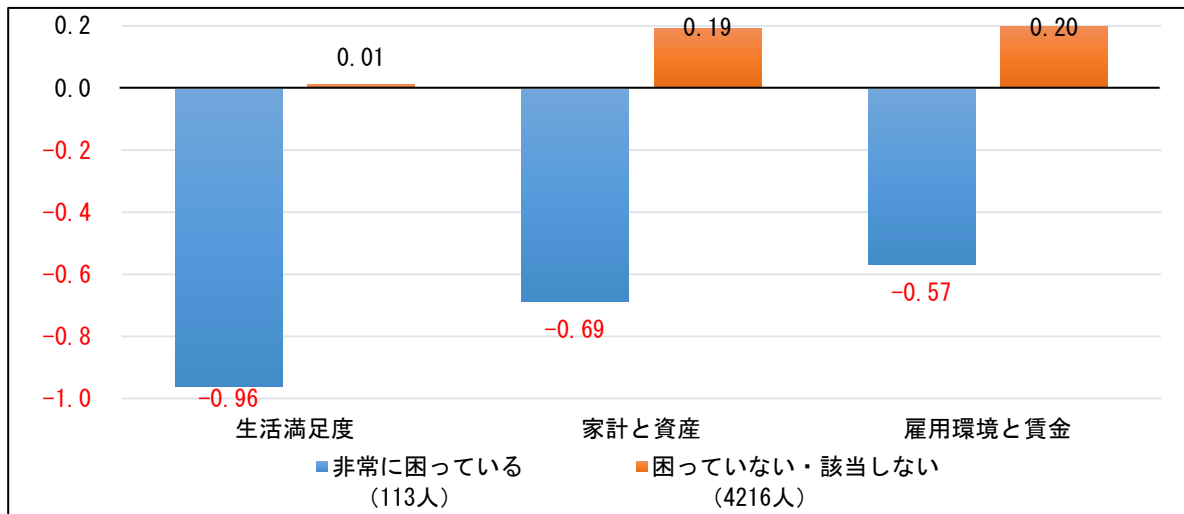


また、困っていることとして「収入減少により、食事が十分にできなくなった」に該当する割合は15-39歳の若年層で高く、23.6%と2割を超える。該当者の満足度の低下幅も大きい。

図表 1－3－9
年齢別 収入減少により食事が十分にできず困っている割合



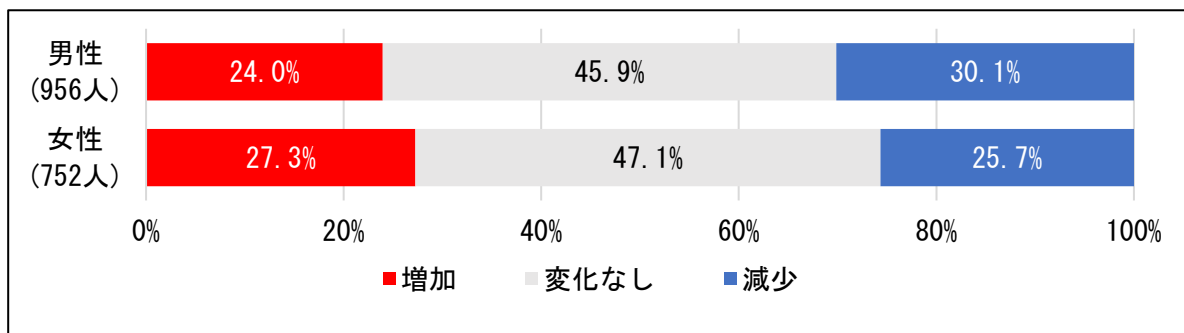
図表 1－3－10 収入減少により食事が十分にできず困っている度合い別の満足度変化幅



(労働時間の变化)

就業者において、この1年間で労働時間に変化が起きた人も増えている。男女別で見ると女性よりも男性の労働時間の減少割合が高い。また、男性よりも女性の方が労働時間の増加割合が高い。男性は減少した人の方が多く、女性は増加した人の方が多いという逆の結果が見られた。

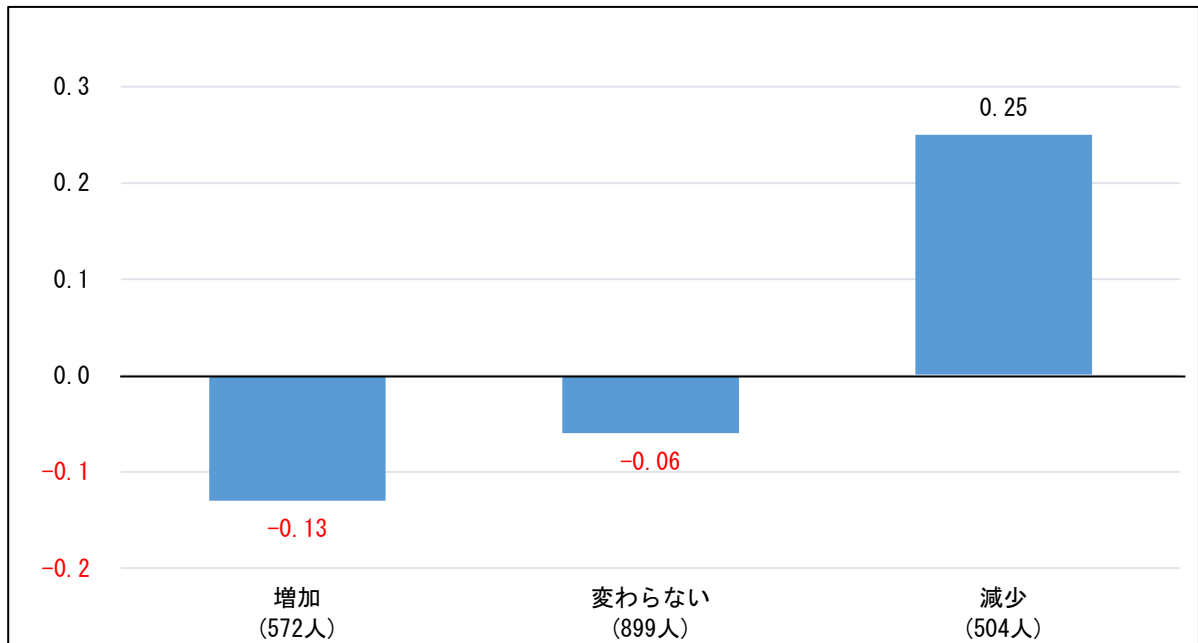
図表 1－3－11 労働時間の变化と回答者割合



労働時間の増減と満足度の関係を見ていく。

労働時間が増加した人は、仕事と生活(WLB)満足度が減少しており、逆に労働時間が減少した人は、仕事と生活(WLB)満足度が上昇している。

図表 1－3－12 労働時間の変化と仕事と生活(WLB)満足度変化幅

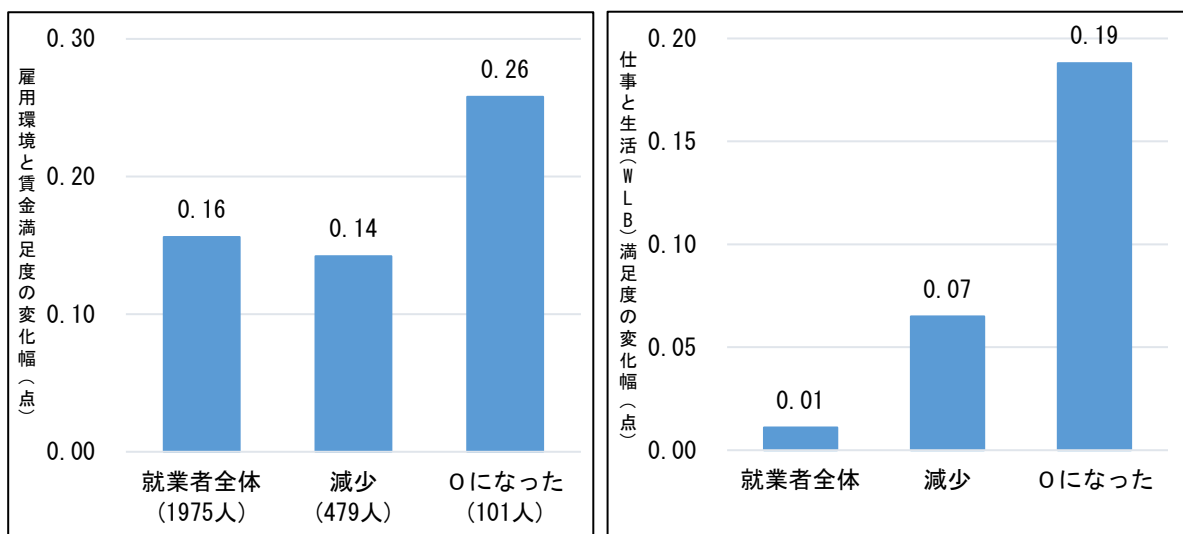


（通勤時間の短縮により、満足度は上昇）

この1年間でテレワークが拡大し、通勤時間が減少した人も増えている。そこで、通勤時間と満足度の関係を見ていく。

就業者における雇用環境と賃金の満足度、仕事と生活(WLB)満足度は、全体的に上昇傾向にある。その中でも通勤時間が減少した人は、就業者全体と比較して満足度が上昇している。特に、通勤時間が0になったと回答した就業者は、就業者全体や通勤時間減少者と比較して満足度の上昇幅が大きい。

図表 1－3－13 通勤時間変化と満足度変化幅

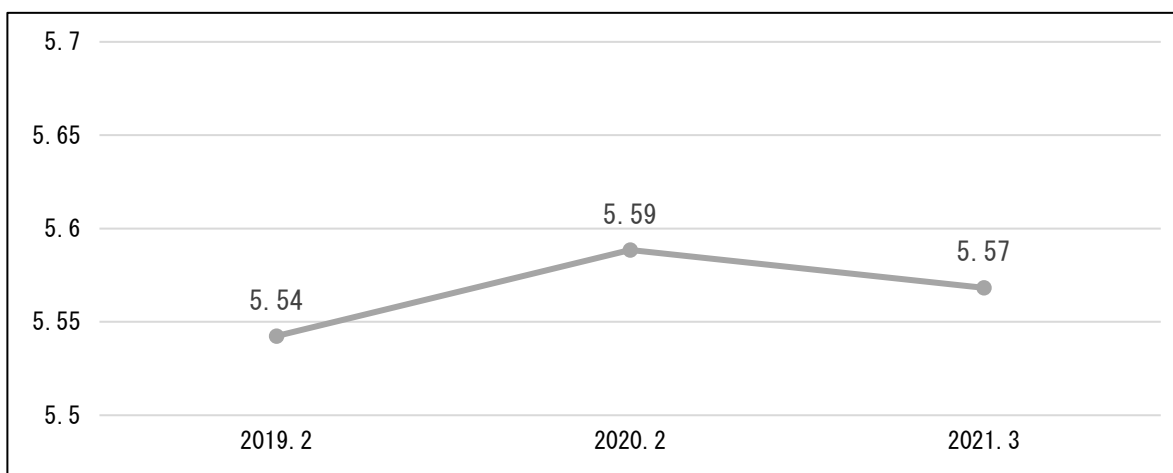


第4節 健康・その他

（スポーツ等の健康づくりにより、健康状態の満足度は高まる傾向）

感染症の影響下での健康に関する状況を見るため、まずは健康状態の満足度の動向をサンプル全体で見ていく。感染拡大後の 2021 年 3 月、健康状態の満足度は若干の低下にとどまった。

図表 1－4－1 健康状態満足度の推移

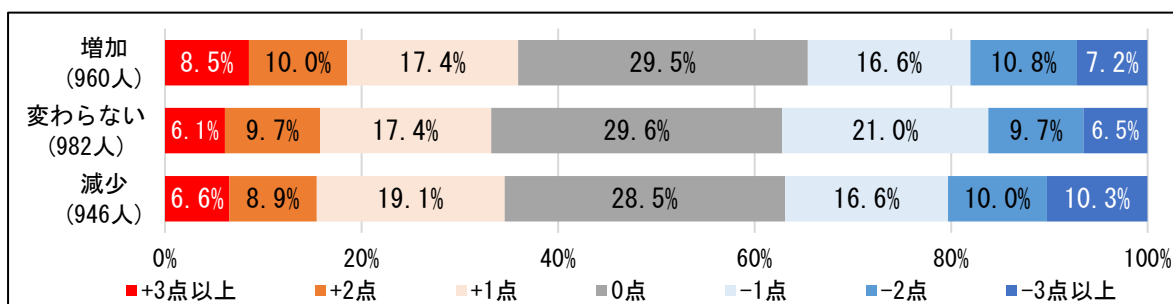


次に、継続サンプルを用いて、健康づくりの活動と満足度の関係を見ていく。

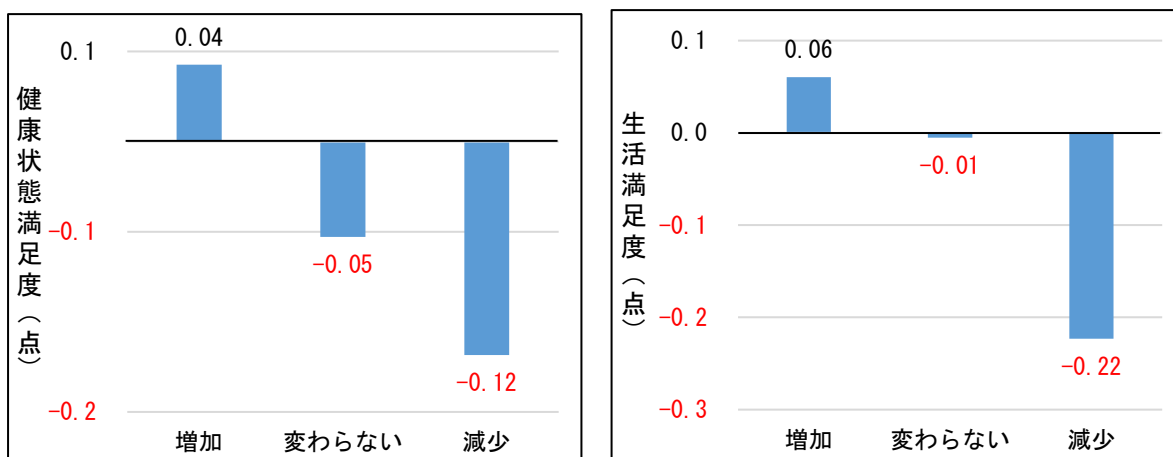
本調査では、健康のために行っていることとして、「バランスのとれた食事」「適度な運動」など複数の選択肢を示して質問している。こうした健康づくりの活動項目が増加している人は、満足度の上昇割合が大きく、減少している人は大きく低下している（-3点以上）割合が多く、健康により気をつけて行動している人ほど満足度が上昇する傾向にあることが分かる。また、生活満足度も健康に気をつけている人ほど上昇傾向にある。

図表 1－4－2

健康づくりのための活動項目数増減と健康状態満足度の変化【継続サンプル】

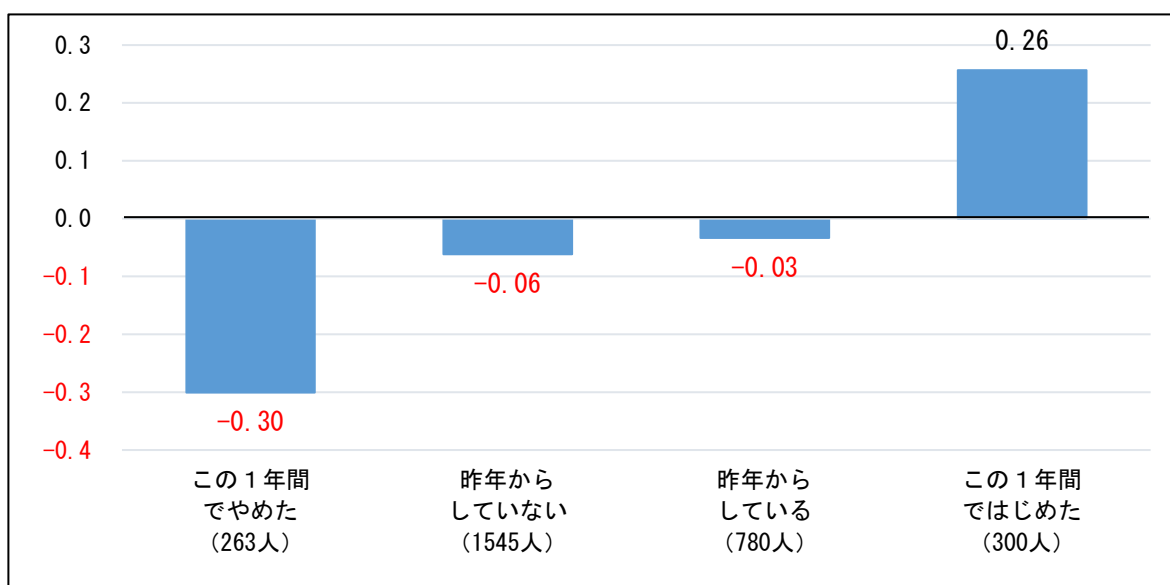


図表 1－4－3 健康づくりの活動項目数増減と満足度の変化幅【継続サンプル】



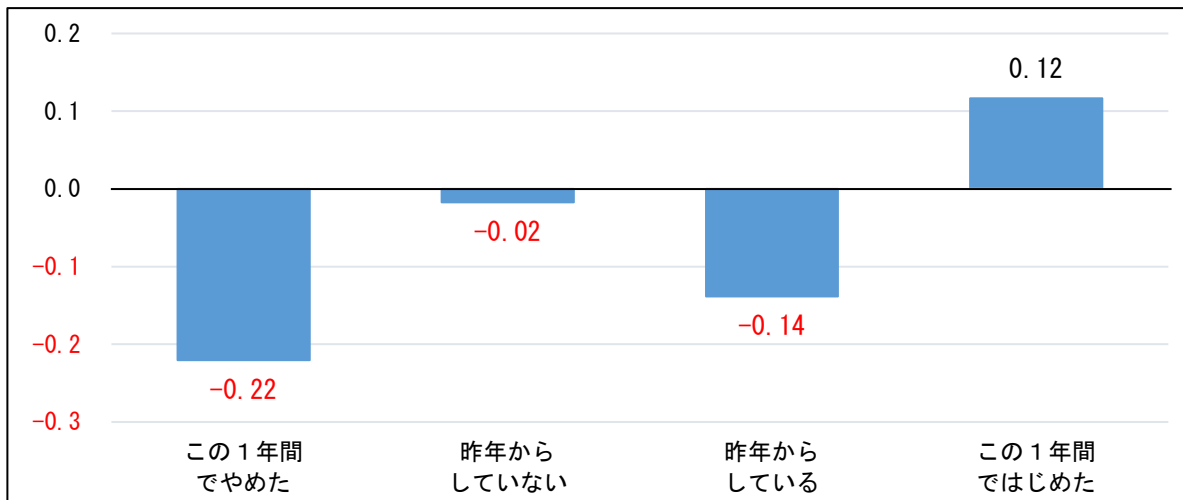
次に「適度に運動(スポーツを含む)をするか身体を動かすようにしている」人は、健康の満足度だけでなく、全体的な生活満足度が増加している傾向にあり⁹、スポーツ等が人々の満足度に重要であることがうかがえる。

図表 1－4－4 運動の実施変化と健康状態満足度の変化幅【継続サンプル】



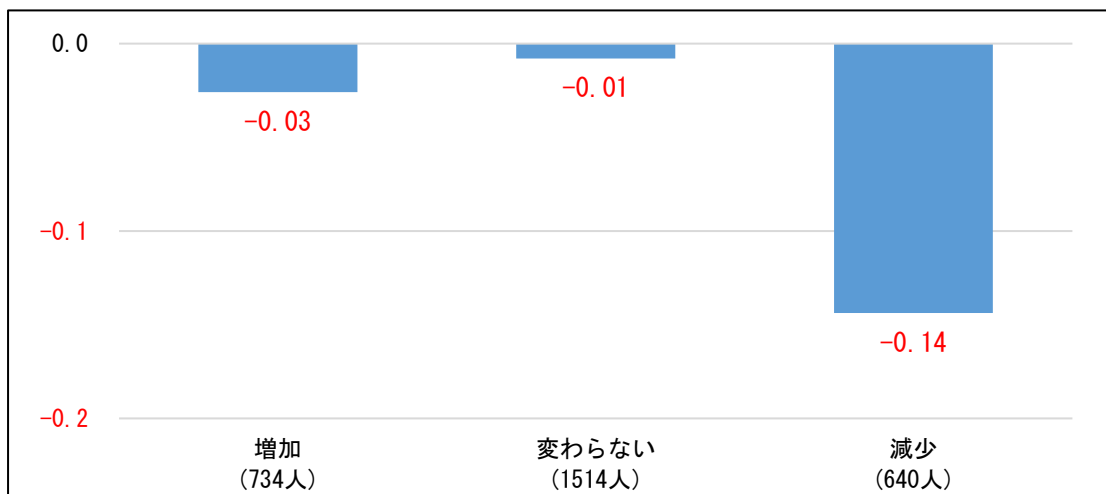
⁹ 継続サンプルを用いて、運動の実施状況について、この1年間でやめた人と、変化が無かった人(昨年からしていない・昨年からしている)で、満足度の変化幅に差があるかを検定した。「健康状態」の満足度については10%有意水準で、生活満足度では有意性が確認されなかった。また、この1年間ではじめた人と、変化がなかった人で差があるかを検定したところ、「健康状態」の満足度は1%有意水準で有意となったが、生活満足度では有意差が確認されなかった。なお、それぞれの満足度の変化幅の分布が正規分布に従っていると仮定し、t検定により行った。

図表 1－4－5 運動の実施変化と生活満足度の変化幅【継続サンプル】



一方で、同様に継続サンプルを用いて分析すると、睡眠時間の減少は、健康状態の満足度と負の関係がある。

図表 1－4－6 睡眠時間の増減と健康状態満足度の変化幅【継続サンプル】

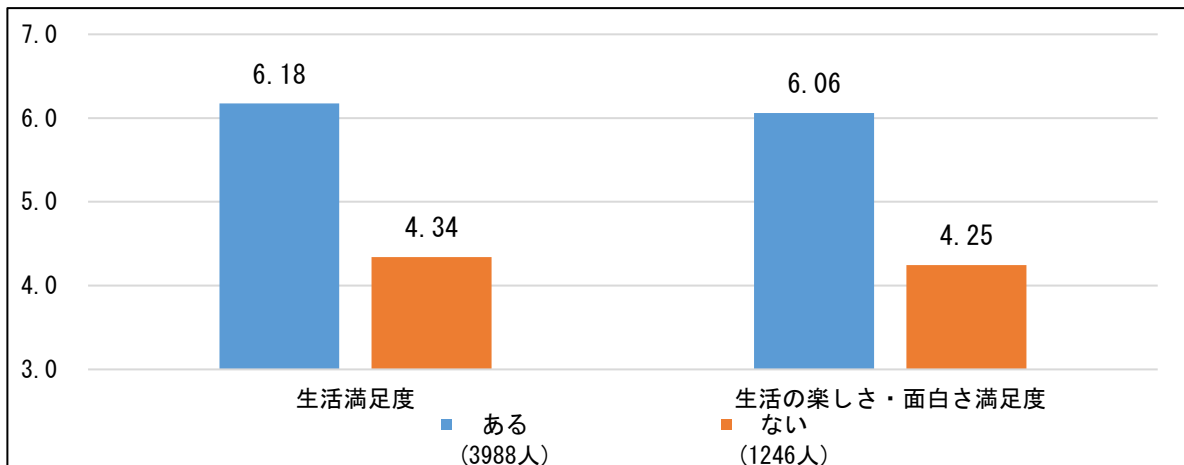


(趣味・生きがいの有無は、満足度と大きく関係)

趣味・生きがいと満足度にはどのような関係があるのか、まずはサンプル全体において満足度の違いを見ていく。

趣味・生きがいがある人となない人では満足度の水準に大きな乖離が生じており、趣味・生きがいがある人の満足度の方が非常に高いことが分かる。また、生活満足度と生活の楽しさ・面白さ満足度は、趣味・生きがいの有無がある人となない人では近しい満足度となっている。

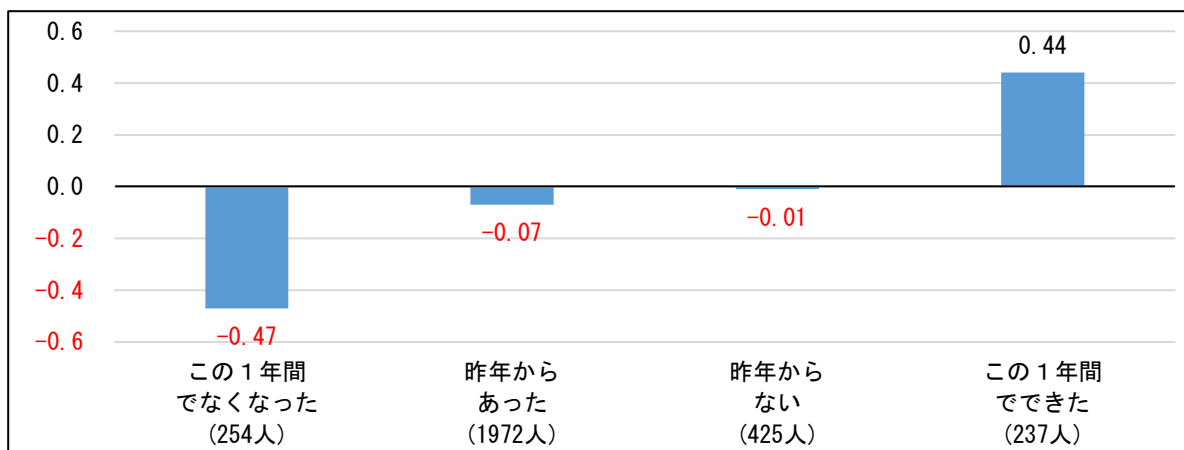
図表 1－4－7 趣味・生きがいの有無と満足度



次に、継続サンプルを用いて趣味・生きがいの有無の変化に伴う満足度の変化を見ていく。趣味・生きがいがなくなった人の満足度は大きく低下している一方で、新たに趣味・生きがいのできた人の満足度は大きく上昇している¹⁰。

自由記述による調査である「この1年間で1番困ったこと」に関しても、「コロナの影響で、趣味の活動に制約が出ている」「県外に行くことが出来なくなり、趣味や生きがい的大幅に制限されたこと」といった、感染症拡大による自粛生活との関係が見てとれる。

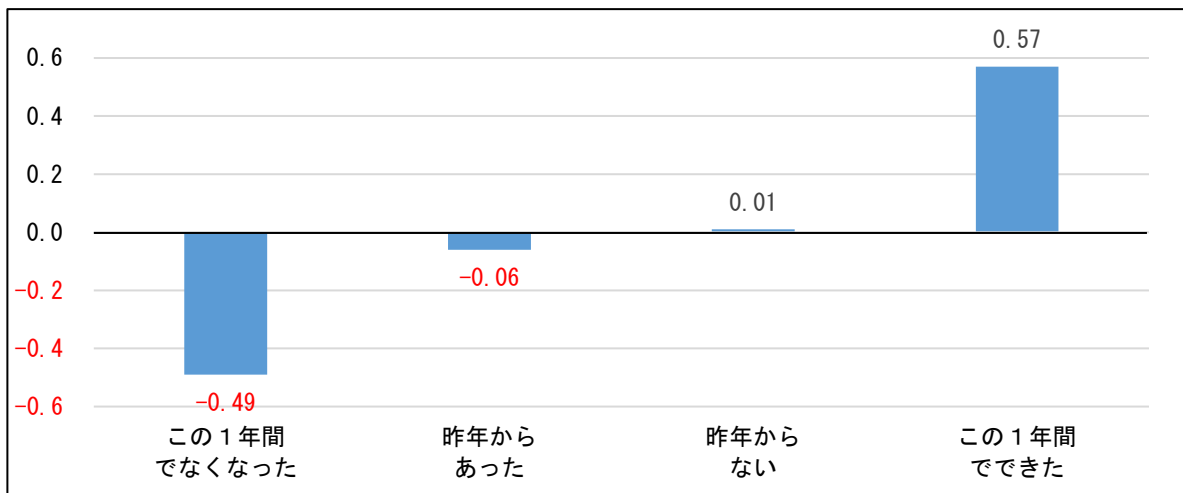
図表 1－4－8 趣味・生きがいの有無変化と生活満足度の変化幅【継続サンプル】



¹⁰ 継続サンプルを用いて、趣味・生きがいの有無の変化について、この1年間でなくなった人及びこの1年間でできた人とでそれぞれ、変化がなかった人（昨年からあった・昨年からのない）と、満足度の変化幅に差があるかを検定ところ、生活満足度及び「生活の楽しさ・面白さ」において、いずれも1%有意水準となった。なお、それぞれの満足度の変化幅の分布が正規分布に従っていると仮定し、t検定により行った。

図表 1－4－9

趣味・生きがいの有無変化と生活の楽しさ・面白さ満足度の変化幅【継続サンプル】



第2章 Well-being に関する指標群

第1節 内閣府「満足度・生活の質に関する指標群」の改定

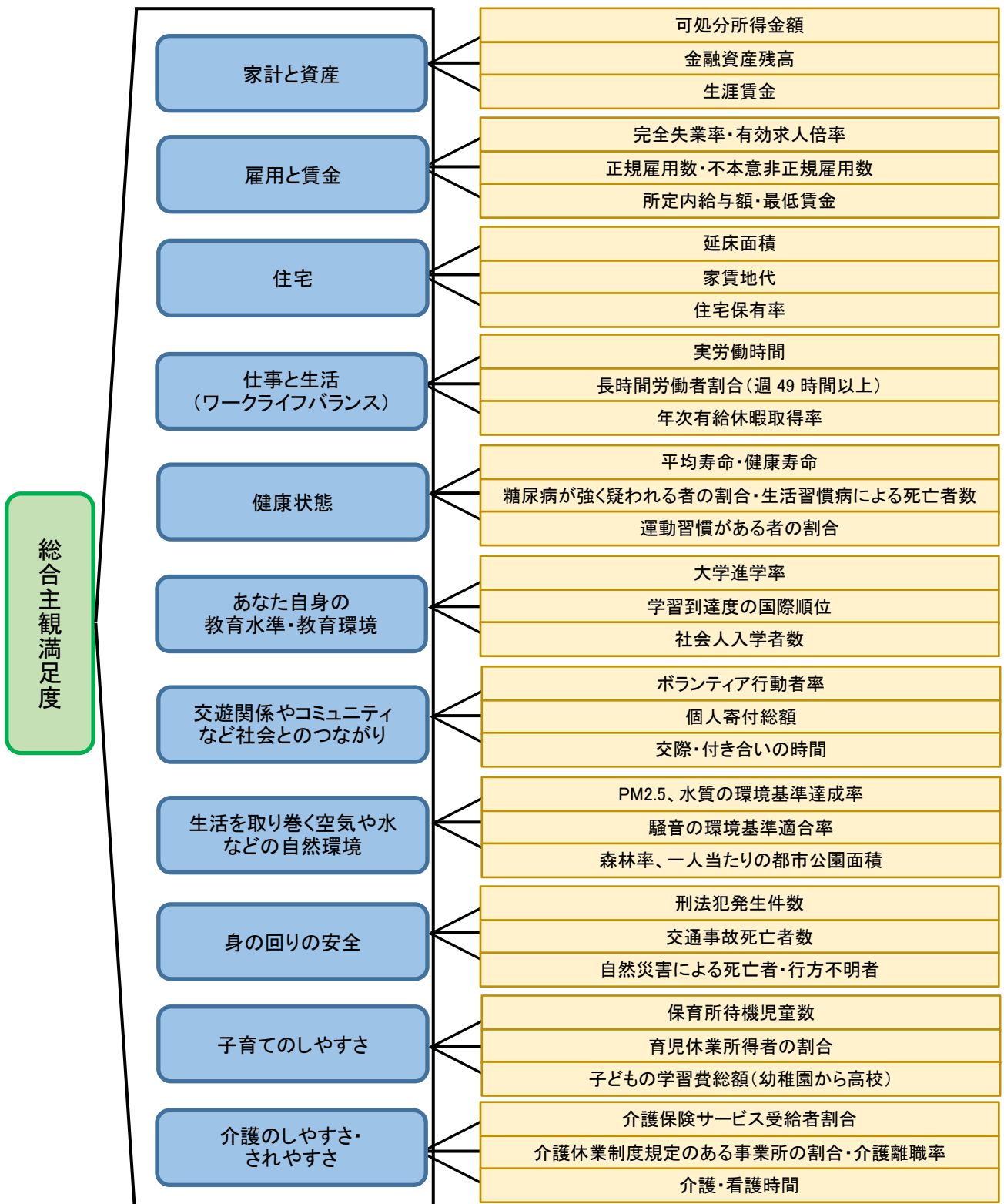
内閣府が「満足度・生活の質に関する指標群」をはじめて公表したのは、2019 年 7 月である。指標群の選定に際しては、全体的な生活満足度（総合主観満足度）に影響を与えていると考えられる 11 分野の分野別満足度を選定した¹¹。その上で 11 分野ごとに、分野別満足度と関係の深い客観指標群を選定した。その際、満足度調査の個人データ、既存の客観指標の都道府県別データ等を活用した分析によって、指標選択を巡る恣意性を軽減した。その後、2020 年 9 月の改定においては、都道府県別データの分析を充実させ、採用する客観指標群を見直し、以下のような体系を構築した。

¹¹ OECD の指標群 Better Life Index の設定分野を参考にしつつ、分析を行った。その結果、選定したのは、OECD でも採用していた 9 指標に加え、OECD では採用していなかった「子育て」「介護」の 2 分野を加えた 11 指標となった。

一方、OECD が採用している「政治・行政・裁判所への信頼性」分野は、生活満足度への有意な影響が見られなかったため、ダッシュボードの分野としては選定しなかった。また、「生活の楽しさ・面白さ」の満足度は、生活満足度と似た概念である可能性があること等から、選定しなかった。

(第1層) 分野別主観満足度(第2層)

客観指標群(第3層)



（主観的 Well-being 指標である「満足度」を指標群に追加）

指標群は、以上のように3層の理論体系を有していたが、グラフ等を記載する公表資料「満足度・生活の質を表す指標群(ダッシュボード)」では、客観指標群(第3層)のグラフのみを記載し、生活満足度(総合主観満足度)、分野別満足度のグラフは記載してこなかった。これは、生活満足度等は 2019 年に調査を開始したばかりであり、時系列グラフの作成が困難だったためである。

2021 年 3 月の第3回調査を経て3時点の満足度データが蓄積されたため、満足度の時系列推移のグラフを、指標群に取り入れることとする。今回改定する指標群では(1)全体的な生活満足度(総合主観満足度)として全国平均、男女別、地域別の指標を記載する。また、(2)分野別の満足度・生活の質として、これまでも記載していた客観指標の時系列グラフに加え、各分野別の満足度についても時系列グラフを記載する。

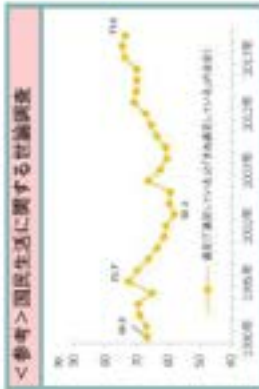
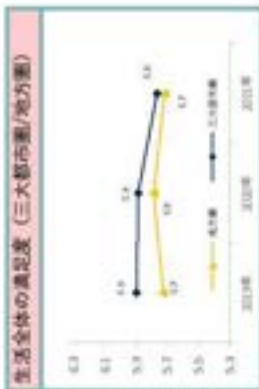
こうして分野別に主観指標(分野別満足度)・客観指標の双方の動向を見ていくと、例えば 2020 年には「家計と資産」「雇用と賃金」「仕事と生活(ワークライフバランス)」「身の回りの安全」の4分野では客観指標全てが改善している。それと軌を一にして、当該4分野で分野別満足度が上昇していることが見てとれる。このように、主観的指標・客観的指標の双方から Well-being の動向を把握できるようになり、指標群(ダッシュボード)としてのより有意義なものになったと考えられる。これを機に、本指標群は、国内外で注目されている Well-being に関するダッシュボードであることを示すために、指標群の名称に Well-being を加え「満足度・生活の質を表す指標群(Well-being ダッシュボード)」とする。

一方で指標群には課題もある。例えば、一部の客観指標は基礎統計の制約から、5年に1度の調査であったり、調査から公表までのタイムラグがあったりするため、データを手でできるタイミングが遅くなってしまう。例えば、社会とのつながりに関する指標は、いずれも最新年が 2016 年となっており、現時点のダッシュボードからは、コロナ後の客観指標の動向を把握することができない。こうした大規模な周期調査を活用する以上、一定のタイムラグが生じるのはやむを得ないが、ダッシュボードを用いてタイムリーな分析を行うためには、指標の追加・入れ替え等を行うことも今後の検討課題である。

満足度・生活の質を表す指標群(well-beingダッシュボード)

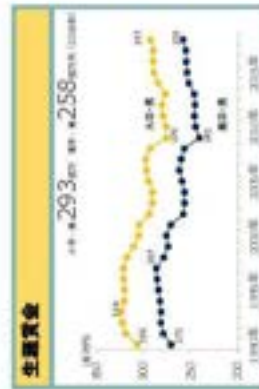
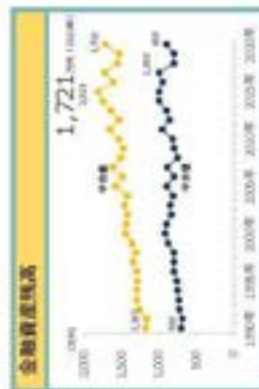
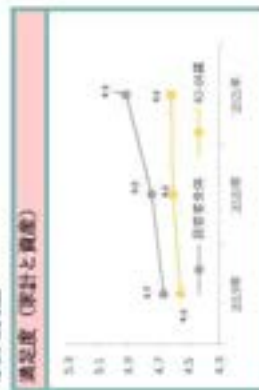


(1)生活全体の満足度

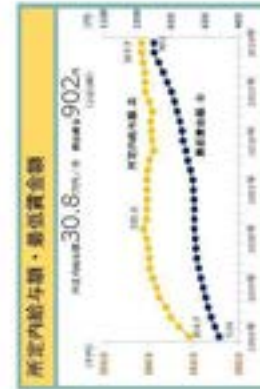
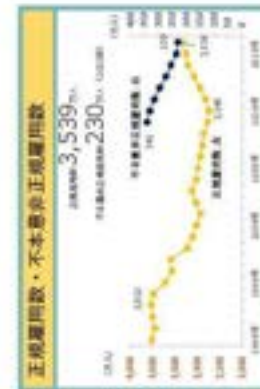
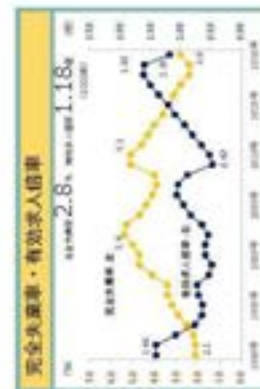
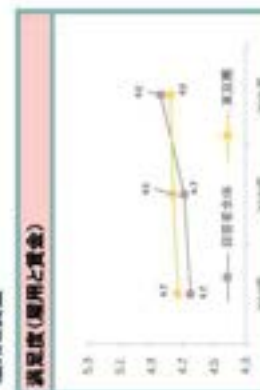


(2)分野別の満足度・生活の質

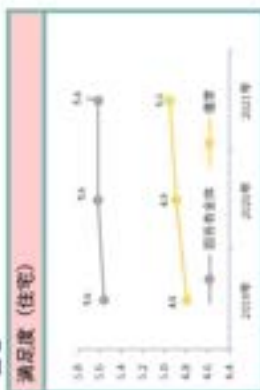
家計と資産



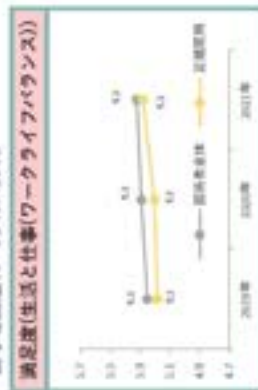
雇用と賃金



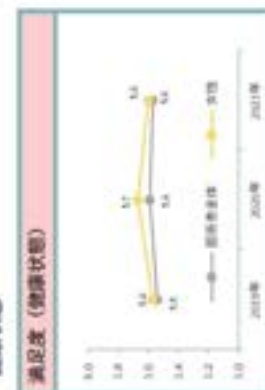
住宅



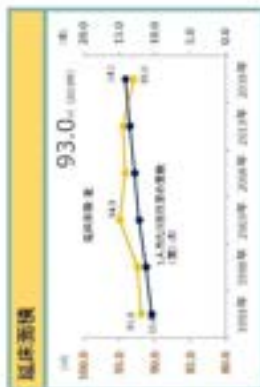
仕事と生活(ワークライフバランス)



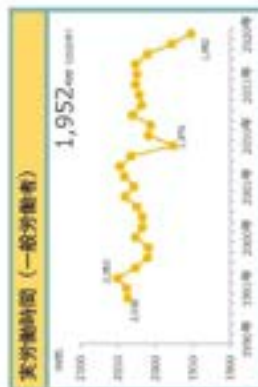
健康状態



延床面積



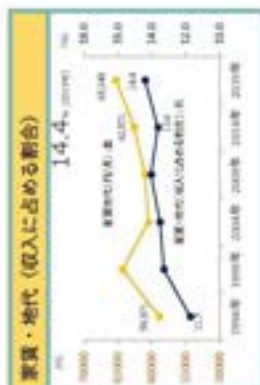
実労働時間 (一般労働者)



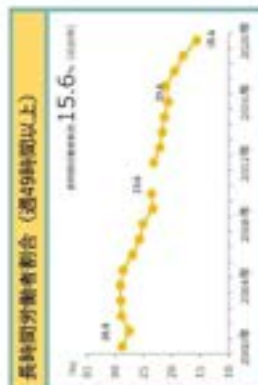
平均寿命・健康寿命



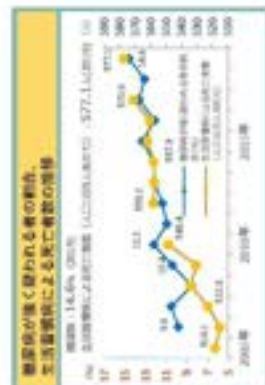
家賃・地代 (収入に占める割合)



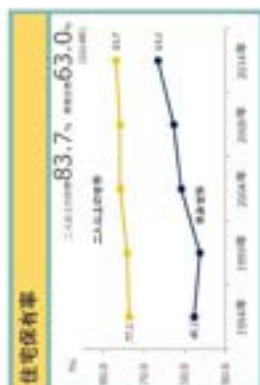
長時間労働者割合 (週49時間以上)



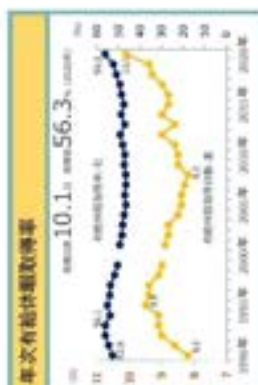
健康保険が強く結びついている者の割合、生活保護受給による世帯世帯の割合



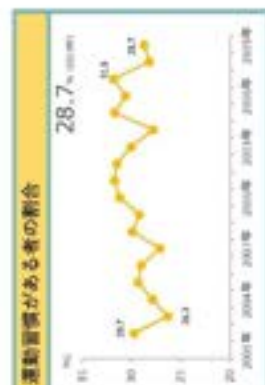
住宅保有率



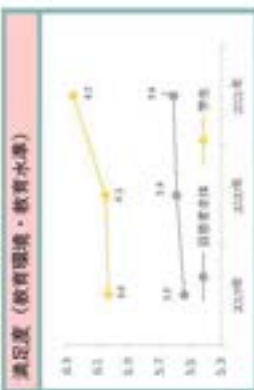
年次有給休暇取得率



運動習慣がある者の割合



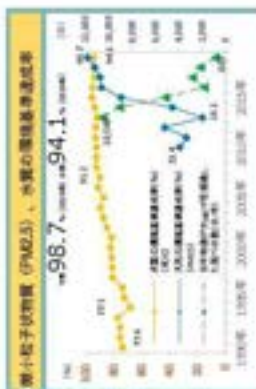
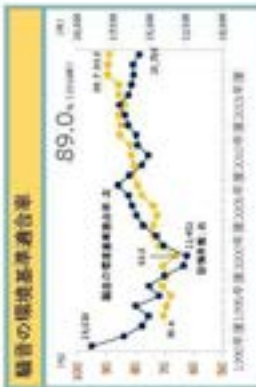
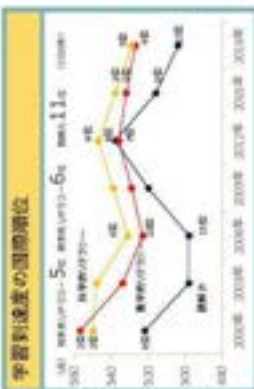
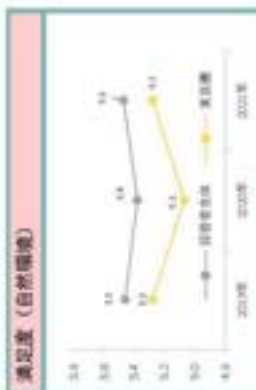
教育環境・教育水準



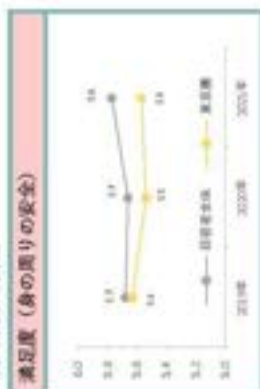
社会とのつながり



自然環境



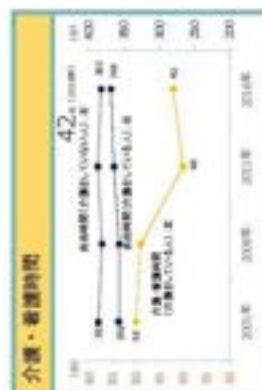
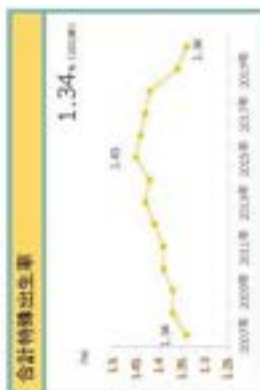
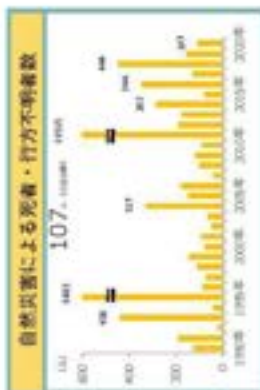
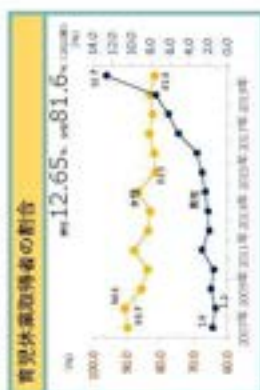
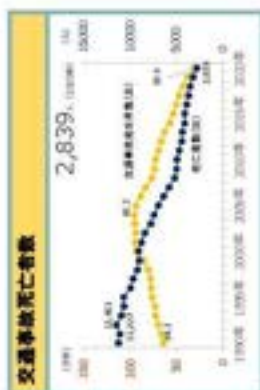
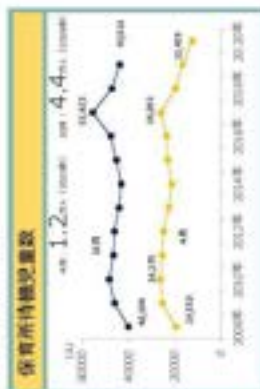
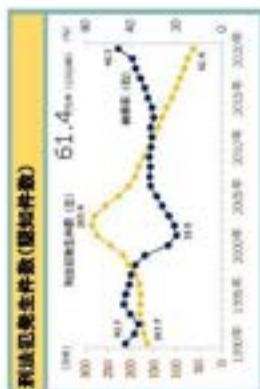
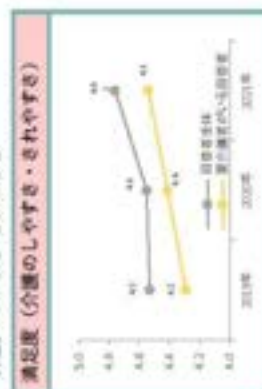
身の周りの安全



子育てのしやすさ



介護のしやすさ・されやすさ



第2節 諸外国・地方公共団体の指標群

諸外国や地方公共団体でも、内閣府「満足度・生活の質を表す指標群」(以下、内閣府ダッシュボードと言う)と同種の様々な指標群が作成されている。その多くは、主観的指標と客観的な指標を組み合わせ、経済・社会の動向を多角的に把握していこうという大きな趣旨では共通しているとみられる。

まず、内閣府ダッシュボードと同様に、Well-being に関する指標群を作成している代表的な国として、イギリス・フランス・ニュージーランド・ブータンの4か国の事例をみていく。

図表 2－2－1 主観的 Well-being 等に関する各国の指標群（ダッシュボード）

	指標群の名称	指標群の構成	主観的Well-being関連指標	指標群の作成主体
イギリス	国のWell-beingの計測に関するダッシュボード Measures of National Well-being Dashboard	10分野 41指標	10分野の1つ「個人のWell-being」は以下の5指標で構成。 ・生活満足度 ・（自分自身や自分がしていることに）価値があると感じるか ・幸福 ・不安 ・精神的なWell-being	国家統計局（ONS）
フランス	豊かさの新指標 nouveaux indicateurs de richesse	10指標	10指標のうち、主観的Well-being関係は以下の1指標。 ・生活満足度	経済・社会・環境評議会（法律等の諮問機関）
ニュージーランド	生活水準の枠組みに関するダッシュボード The Living Standards Framework Dashboard	12分野 42指標	12分野の1つ「主観的Well-being」は以下の3指標で構成。 ・家庭のWell-being ・全般的なWell-being ・人生の目的意識	財務省
ブータン	国民総幸福量 Gross National Happiness	9分野 33指標	9分野の1つ「心の豊かさ」は以下の3指標で構成。 ・生活満足度 ・ポジティブな感情 ・ネガティブな感情	Centre for Bhutan studies and GNH (政府関係の研究機関)

大きな共通点として、4か国は全て指標群の選定において、主観的指標と客観的指標を組み合わせていることが挙げられる。また、選定した指標それぞれの動向を個別に把握することとしており、単一指標への統合(インデックス化)を行っていない。これらは内閣府ダッシュボードとも共通する内容である。また、内閣府ダッシュボードで採用している「生活満足度」指標は、4か国全てで採用されており、国際的にも「生活満足度」が主観的 Well-being に関する代表的な指標の1つであることが確認できる。

ただし、我が国と他の4か国では、「生活満足度」の扱いはやや異なる。我が国では「生

生活満足度」を体系の中心に据え、生活満足度との関係で分野別満足度等の分野を設定した。一方、他の4か国はあくまで様々な主観的指標の1つとして生活満足度を扱っており、我が国のような体系を有していない。こうした体系を有することは、内閣府ダッシュボードの大きな特徴と言える。

では、他国では「生活満足度」以外にどのような主観的 Well-being 指標を採用しているだろうか。まずは、イギリスが採用する「不安(を感じているか)」といった、感情に関する指標があげられる。感情に関しては、コロナ下で生活満足度よりも大きく変化したと言われており、OECD やブータンでもポジティブな感情とネガティブな感情が採用されている。加えて、人生の目的意識、(自分自身や自分がしていることに)価値があると感じるか、といったユーダイモニア(努力を重ねた結果、意義のある生活をしている人の幸せ)に関する指標も取り入れられている場合がある。我が国でも例えば、文部科学省「全国学力・学習調査」等では子供の自己肯定感等が調査されている。では、こうした指標はどのような動きを示すのであろうか。

図表 2-2-2 イギリスの指標群（個人の Well-being に関するもの）

Personal Well-being

Includes individual's feelings of satisfaction with life, whether they feel the things they do in their life are worthwhile and their positive and negative emotions.



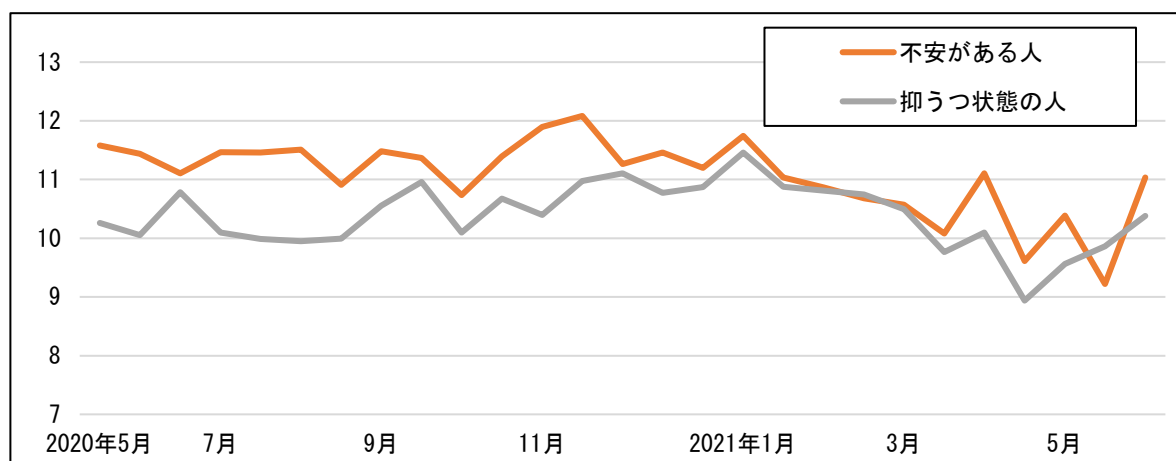
(出典: イギリス「Measures of National Well-being Dashboard」)

イギリスONSが公表した 2019 年までのダッシュボードを見ると、生活満足度と「人生の価値」や「幸福度」は概ね生活満足度と同様の動きをしていることがみてとれる。

一方、南カリフォルニア大学で実施している米国の調査を見ると、「不安がある」「抑うつ状態」に該当する人の割合がマンスリーに把握していることが分かる。こうしたメンタルへ

ルスに関する指標は、「生活満足度」や「幸福度」のような自己評価の主観的指標よりも、危機に際して大きく変動する可能性があり、マンスリーに調査することは非常に大切である。

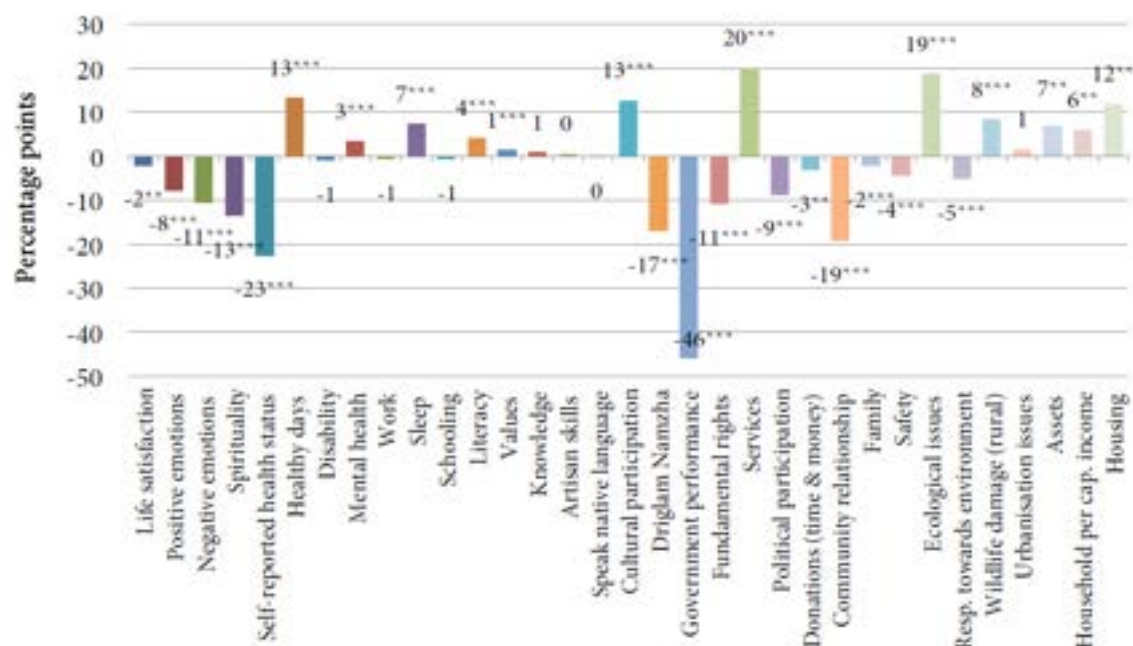
図表 2-2-3 米国の不安・抑うつの該当者割合



(出典:南カリフォルニア大学経済社会研究センター「Understanding America Study」)

なお、国民総幸福指数(GDH)を提唱しているブータンでは、短期的な変動の把握ではなく、5年に1度の大規模調査により、多様な視点で Well-being の動向を把握している。

図表 2-2-4 各項目を十分に満たす人の割合の変化幅（2010年から2015年の変化）



Note: *** statistically significant at 1%, ** statistically significant at

(出典:ブータン「GNH サーベイ報告書」)

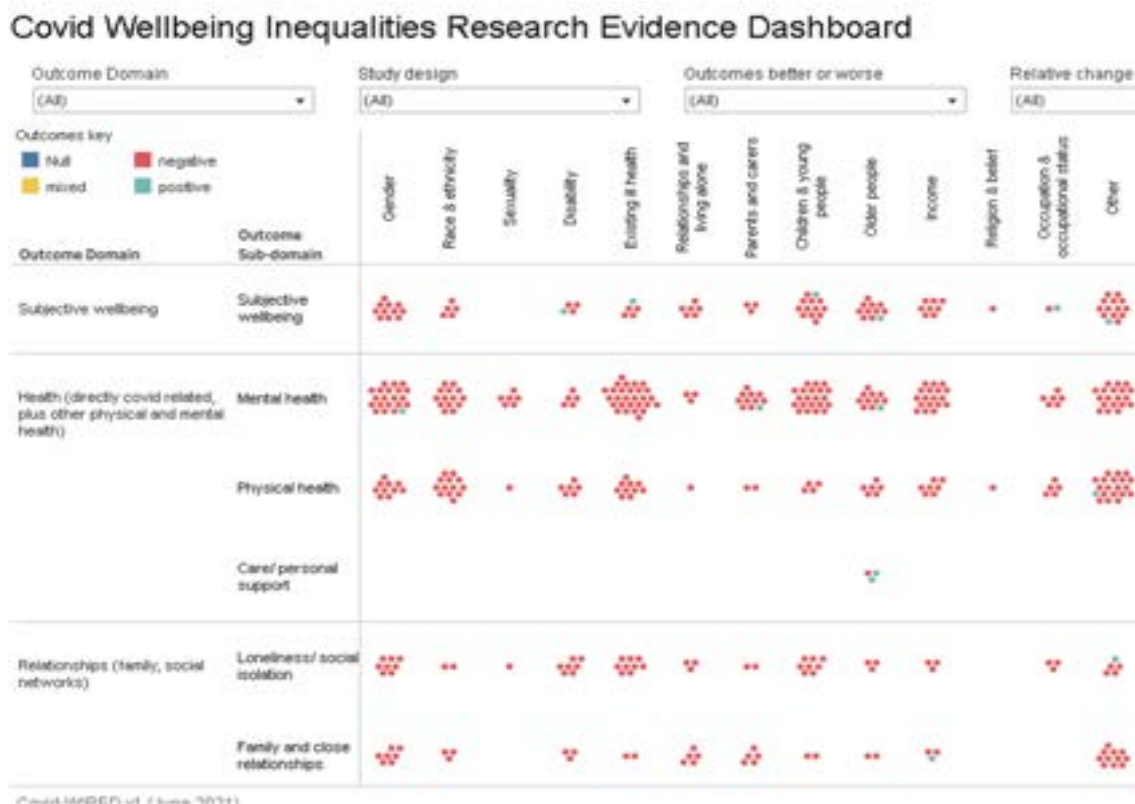
＜コラム＞Well-being とエビデンス構築（イギリスの事例）

イギリスでは Well-being について、様々な分野のエビデンス構築（各種取組の効果検証等）の観点でも取り組まれており、そのための調査・研究を行う研究所(What Works Centre for Well-being)が設置されている。

例えば、「職場における Well-being 向上のためのガイダンス」を公表し、例えば「従業員を効果的にサポートするリーダーを育成することで、管理職と従業員の両方の Well-being が向上すること」「健康的な生活と Well-being を促進するプログラムは、自己申告による健康状態や生産性を向上させ、欠勤を減らすことができる」といったことをエビデンスに基づいて示している。

また、コロナによる Well-being に与える影響の格差に関するエビデンスを収集・整理している。具体的には、男女別、人種・民族別、所得階層別等でコロナによる様々な影響（主観的 Well-being、メンタルヘルス、孤独等）が、どのように異なっているのか、どの分野でエビデンス（論文）が蓄積されているか等について整理してまとめている。

図表 2-2-5 コロナによる Well-being に与える影響の格差に関するエビデンス



※各六角形の数、エビデンス（論文）の数を表す。

(出典:What Works Centre for Wellbeing "Covid:WIRED".What Works Wellbeing.

<https://whatworkswellbeing.org/covid-19-inequalities-dashboard/>.(参照 2021-09-01))

（地方公共団体における指標群）

我が国の地方公共団体においても様々な指標群が策定されている¹²。その多くで、内閣府や諸外国と同様に、主観指標・客観指標の双方を盛り込み、経済・社会について多面的な角度からとらえようとしている。

例えば、岩手県では、「岩手の幸福に関する指標¹³」を選定し、主観的指標と客観的指標を組み合わせた報告書を毎年作成している。また、県独自のアンケート調査を実施し、標準的な幸福度指標だけでなく、仕事・子育て等の12分野別の「実感指標」を調査するとともに、日本人が他者との協調性や他者の幸福、平穏な感情状態に焦点を置く傾向があるとの考えから、「協調的幸福感」として5項目の調査を実施している。

実感指標とは、「仕事のやりがいを感じるか」「子育てしやすいと感じるか」といった設問からなるものである。分野別の調査を実施しているという点では、内閣府調査の分野別満足度と類似している側面がある。

加えて、「協調的幸福感」として、「周りの人たちと同じくらい幸福だと感じますか」「安定した日々を過ごしていると感じますか」といった主観的な設問を採用している。こうした独自性が高い設問を設定しつつ、標準的な幸福度や生活満足度との関係を分析し、こうした項目が幸福感や生活満足度と一定の相関があることを明らかにしている。

図表 2-2-6

主観的 Well-being 等に関する岩手県の指標群（ダッシュボード）

		主観的幸福感	領域別実感																生活満足度	協調的幸福感						
			やりがい	仕事の所得	必要な収入や健康	心身の健康	家族関係	子育て	安全	地域のつながり	地域社会との自身の学習	子どもの教育	歴史・文化への誇り	ゆたかさ	自然環境の保護	住まいの快適さ	余暇の充実	身近な人の幸福		周囲からの承認	大切な人の幸福への寄り	安定した日々	他者に迷惑をかけない自己実現	人並み感		
協調的幸福感	身近な人の幸福	0.32	0.19	0.20	0.24	0.23	0.27	0.23	0.23	0.23	0.26	0.24	0.18	0.21	0.24	0.29	0.27	1.00								
	周囲からの承認	0.42	0.36	0.30	0.39	0.34	0.32	0.25	0.35	0.30	0.26	0.32	0.23	0.25	0.32	0.33	0.34	0.41	1.00							
	大切な人の幸福への寄り	0.51	0.26	0.27	0.40	0.46	0.37	0.23	0.26	0.29	0.28	0.25	0.15	0.20	0.34	0.37	0.38	0.38	0.52	1.00						
	安定した日々	0.60	0.34	0.41	0.48	0.45	0.41	0.31	0.31	0.31	0.28	0.28	0.18	0.21	0.43	0.47	0.52	0.40	0.51	0.62	1.00					
	他者に迷惑をかけない自己実現	0.48	0.29	0.34	0.43	0.36	0.33	0.28	0.30	0.33	0.25	0.20	0.16	0.20	0.35	0.45	0.42	0.31	0.47	0.55	0.82	1.00				
	人並み感	0.67	0.32	0.40	0.48	0.45	0.41	0.31	0.35	0.35	0.27	0.30	0.20	0.20	0.44	0.46	0.53	0.36	0.55	0.56	0.70	0.58	1.00			

（出典：岩手県「岩手の幸福に関する指標」研究会報告書）

¹² ここで紹介した岩手県の他に、東京都荒川区の「荒川区民総幸福度」、三重県「15の幸福実感指標」、大阪府門真市「門真市幸福度指標」、宮崎県「ゆたかさ指標」、熊本県「県民総幸福量」

¹³ 岩手県では、①様々な要素からなる県民の「幸福」を的確に把握できるツールを確立し、施策の展開に活用すること、②幸福に関する指標の策定に向けた研究を通じて、これから岩手県はどのような社会を目指していくのかという問いに、「幸福」という切り口から1つの考え方を示すこと、③県民が自らの幸福について考えるきっかけとすること、の3つの目的から指標を設定している。

以上のように諸外国や地方公共団体では、生活満足度以外にも Well-being に関する様々な指標の指標群に盛り込んでいる。また、必ずしも行政機関が実施した調査結果だけでなく、民間調査も含めて活用されている。

本調査では今回、新たにメンタルヘルス関係の調査項目を盛り込んだが、主観的 Well-being に関する把握方法については、関係省庁や民間とも連携しつつ、さらなる検討を進めることが重要である。

「満足度・生活の質に関する調査」の調査体制と概要

(i) 調査体制

内閣府の委託調査のもと、「満足度・生活の質指標群に関する研究会」を立ち上げ、同研究会の意見を踏まえ、2018年度に約10000人、2019年度に約5000人、2020年度には約5000人規模のWEB調査(満足度・生活の質に関する調査)を行った。

満足度・生活の質指標群に関する研究会 構成員 (2021年9月1日現在)

猪狩 廣美	聖学院大学政治経済学部特任教授、荒川区自治総合研究所理事
大守 隆(座長)	元大阪大学 教授
小塩 隆士	一橋大学経済研究所 教授
亀坂 安紀子	青山学院大学 経営学部 教授
土屋 隆裕	横浜市立大学 データサイエンス学部 教授

(50音順、敬称略)

(ii) 「満足度・生活の質に関する調査」の概要

項目	内容
目的	総合的な主観的満足度及び分野別満足度を調査し、客観指標との関係性を明らかにする。
調査方法	WEB 調査
対象者	日本国内に住む15歳～89歳のインターネットパネル登録モニター
回収数	①10,293件(約1万件と設定し、下段の割当数の算定において端数処理を行った結果、10,293件とした) ②5,281件(約5,000件と設定し、下段の割当数の算定において端数処理を行った結果、5,281件とした) ③5,234件(約5,000件と設定し、下段の割当数の算定において端数処理を行った結果、5,234件とした) 地区別、性別、年齢階層別に割当を実施した。 ※第3回調査は、第1回調査からの継続サンプル1,652件と、第2回調査からの継続サンプル2,888件を含むパネル調査として実施したことが特徴。
回収数の内訳	○地域区分: 47都道府県(1県当たり84件～251件) ○性別区分: ・男性(2,589件) ・女性(2,645件) ○年代区分: ・15～39歳(2,326件) ・40～64歳(2,090件) ・65～89歳(818件)
調査期間	①2019年1月25日(金)～2月7日(木) ②2020年2月7日(火)～2月20日(木) ③2021年3月3日(水)～3月11日(木)
質問数・項目	○質問数: 合計37問(質問が分岐するため、実質の質問数は増減する) ○項目: 1. 生活全体の主観的満足度、2. 生活分野別の重要項目、3. 生活分野別の主観的満足度、4. 各生活分野の重要度、5. 属性及び生活実態

(①:2019年、②:2020年、③:2021年)