

# 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～

### (概要)

#### <本報告書の背景・目的>

我が国の経済社会状況について、GDPだけでなく、満足度・生活の質に関する幅広い視点から「見える化」することが重要である。こうした観点から、主観的指標である「満足度」（生活に満足しているかを0点～10点で自己申告するもの）や、関連する生活実態（友人との交流、運動の実施状況等）の動向を把握するため「満足度・生活の質に関する調査」を2019年2月に開始したところ。今般、第3回調査（2021年3月実施）の調査結果を分析し、報告書を取りまとめる。

2021年9月

内閣府 政策統括官（経済社会システム担当）

# 満足度・生活の質に関する調査について

○約5,000人へのインターネット調査（うち約2,900人は前回調査からの継続サンプルであるパネル調査）。  
○総合的な生活満足度、13分野別の満足度、分野別の質問等により、主観・客観の両面からWell-beingを多角的に把握。

（総合的な満足度）  
**生活満足度**

## 13分野別満足度

- 家計と資産の満足度
- 雇用環境と賃金の満足度
- 住宅の満足度
- 仕事と生活の満足度
- 健康状態の満足度
- 自身の教育水準・教育環境の満足度
- 社会とのつながりの満足度
- 政治・行政・裁判所の満足度
- 自然環境の満足度
- 身の回りの安全の満足度
- 子育てのしやすさの満足度
- 介護のしやすさ・されやすさの満足度
- 生活の楽しさ・面白さの満足度

## 基本属性に関する質問（例）

- 性別
- 年齢
- 居住地
- 世帯構成
- 子供の年齢 等

## 13分野別の関連質問（例）

- 健康状態の将来不安
- あなた自身の健康状態（「よい」「まあよい」等の主観的な認識）
- 健康のために実践していること（バランスのとれた食事、適度な運動等）
- 子育ての感想（「楽しい」「どちらかというと楽しい」等の主観的な認識）
- 子育てを気軽にお願いできる人の有無（家族、親族、友人等）
- 育休の取得状況

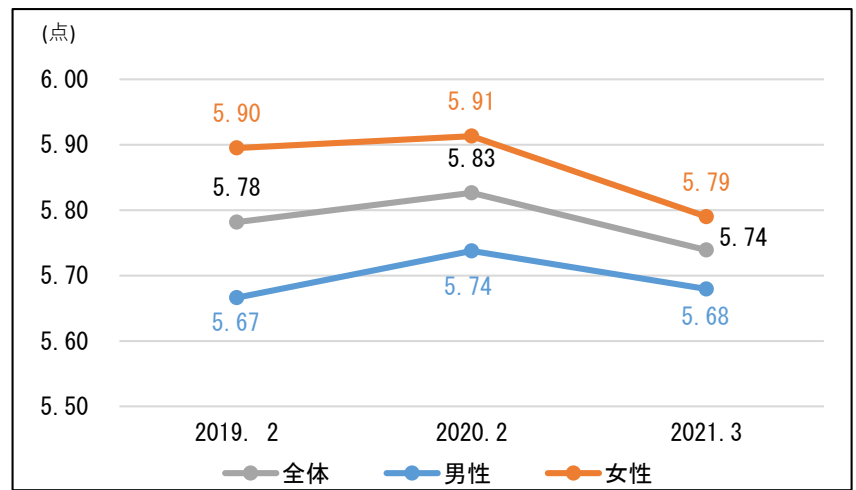
## その他（例）

- 1年間で経験したこと（結婚した、失業した等）
- 1年間の変化で、困ったこと（収入減少、気分が沈み気が晴れない等）

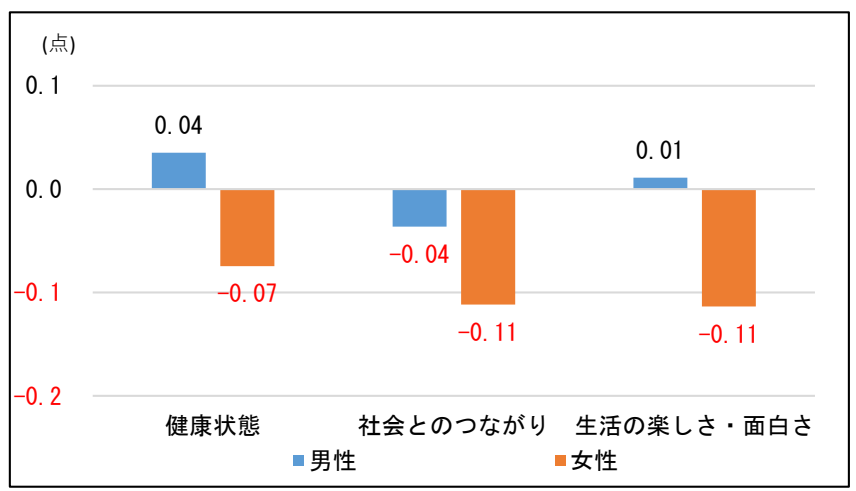
# ①満足度等の動向（男女別）

- 2021年3月の生活満足度は低下。特に女性で低下した。（図表1-1）
- 「健康状態」「社会とのつながり」「生活の楽しさ・面白さ」の満足度は女性で低下幅が大きい。（図表1-2）
- コロナへの感染不安、友人等との交流の減少、気分の沈み等に困っている割合は女性が高い。（図表1-3～1-5）

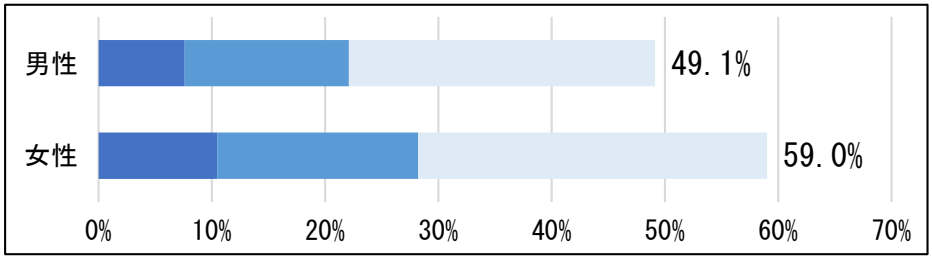
図表1-1 生活満足度の推移



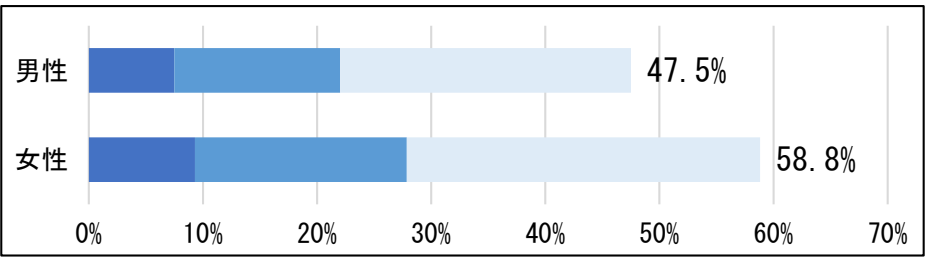
図表1-2 分野別満足度の変化幅



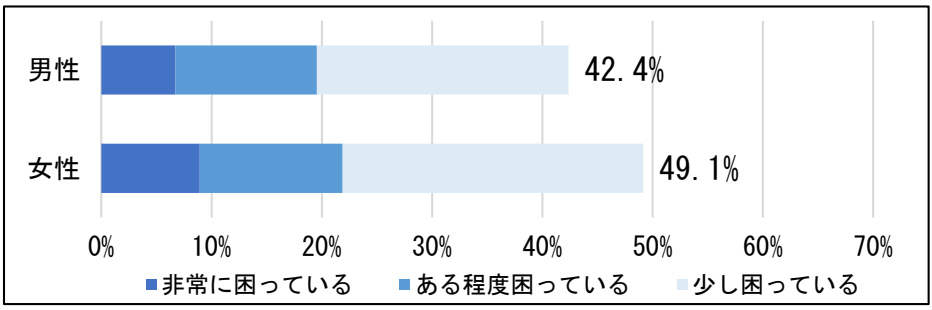
図表1-3 新型コロナに感染する不安やストレスが生じたことに困っているか（回答者割合）



図表1-4 友人・知人との交流が減ったことに困っているか（回答者割合）



図表1-5 気分が沈み、気が晴れないことが多くなり、困っているか（回答者割合）

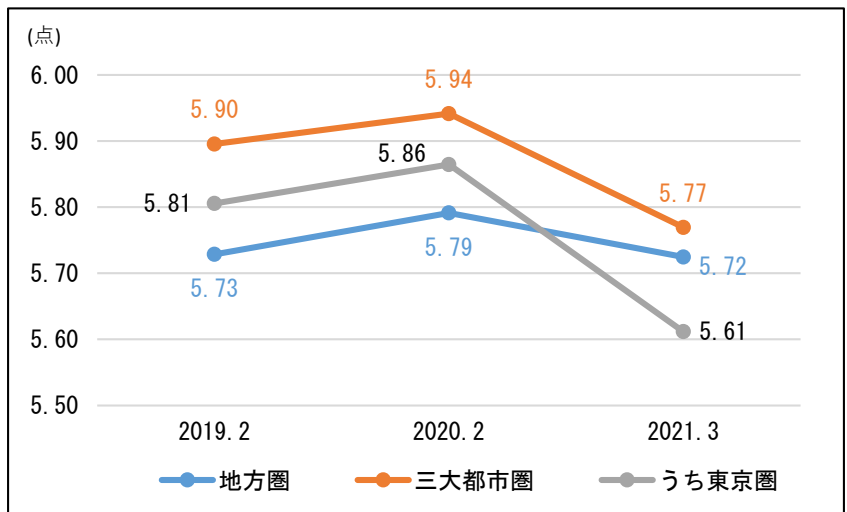


※2020年2月から2021年3月への変化幅

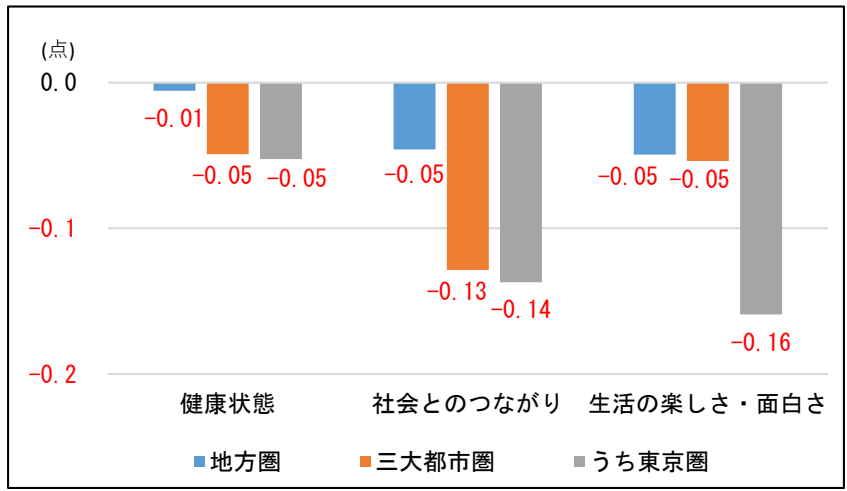
## ②満足度等の動向（地域別）

- 2021年3月の生活満足度は特に東京圏で低下し、地方圏の生活満足度を下回った。（図表2-1）
- 「健康状態」「社会とのつながり」「生活の楽しさ・面白さ」の満足度は東京圏で低下幅が大きい。（図表2-2）
- コロナへの感染不安、友人等との交流減少、気分の沈み等に困っている割合が東京圏が高い。（図表2-3～2-5）

図表2-1 生活満足度の推移

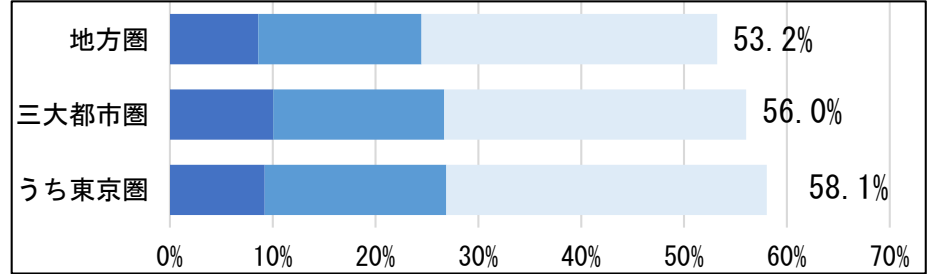


図表2-2 分野別満足度の変化幅

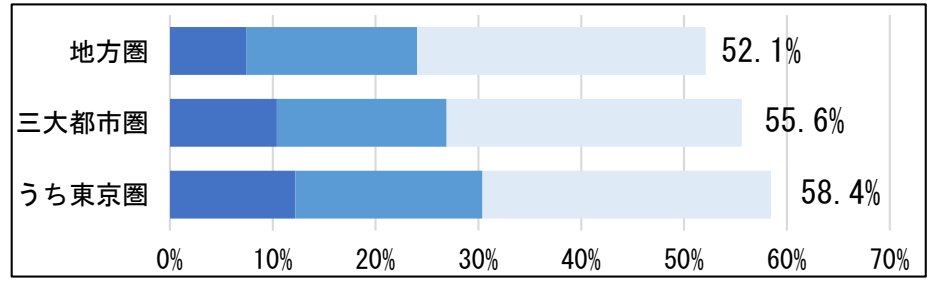


※2020年2月から2021年3月への変化幅

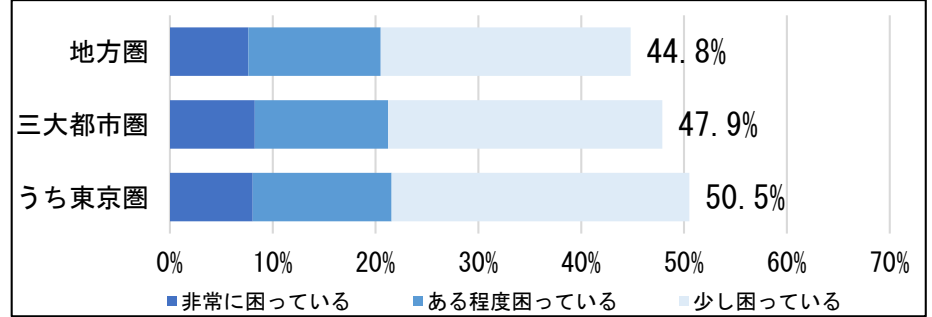
図表2-3 新型コロナに感染する不安やストレスが生じたことに困っているか（回答者割合）



図表2-4 友人・知人との交流が減ったことに困っているか（回答者割合）



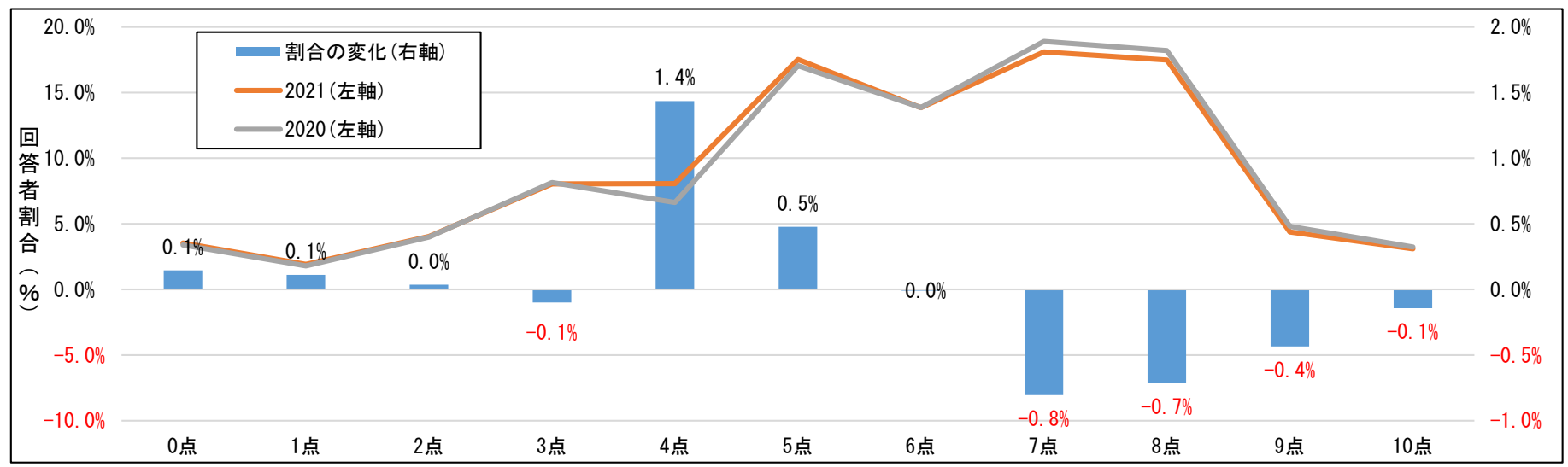
図表2-5 気分が沈み、気が晴れないことが多くなり、困っているか（回答者割合）



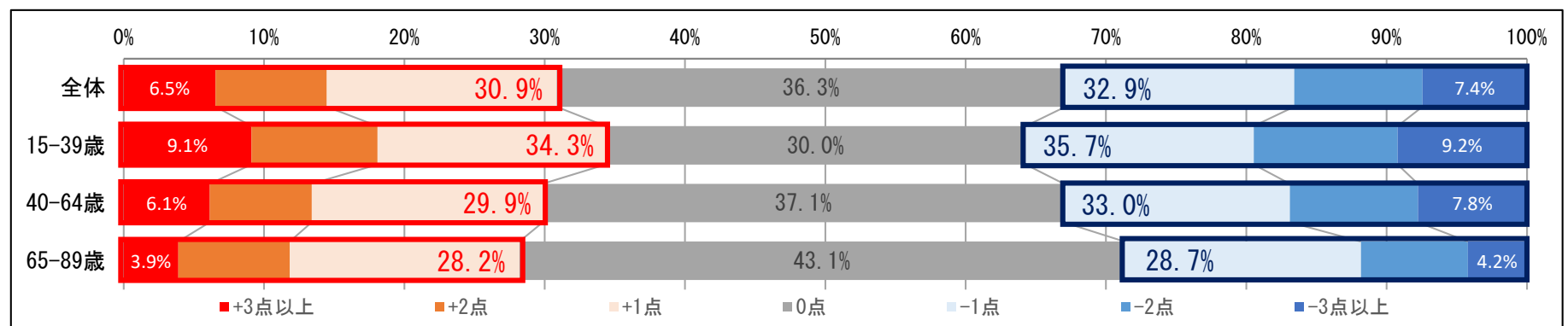
### ③生活満足度の分布

- 生活満足度が高い人(7以上)の割合が低下。生活満足度が平均よりやや低い人(4~5)の割合が上昇。(図表3-1)
- 32.9%の人の生活満足度が低下した一方、生活満足度が上昇した人も概ね同程度(30.9%)存在。(図表3-2)
- 特に30歳代以下の若者は生活満足度が大きく低下/上昇した人の割合がともに高い。(図表3-2)

図表3-1 生活満足度(点数)別の回答者割合



図表3-2 生活満足度の変化別の回答者割合(※)

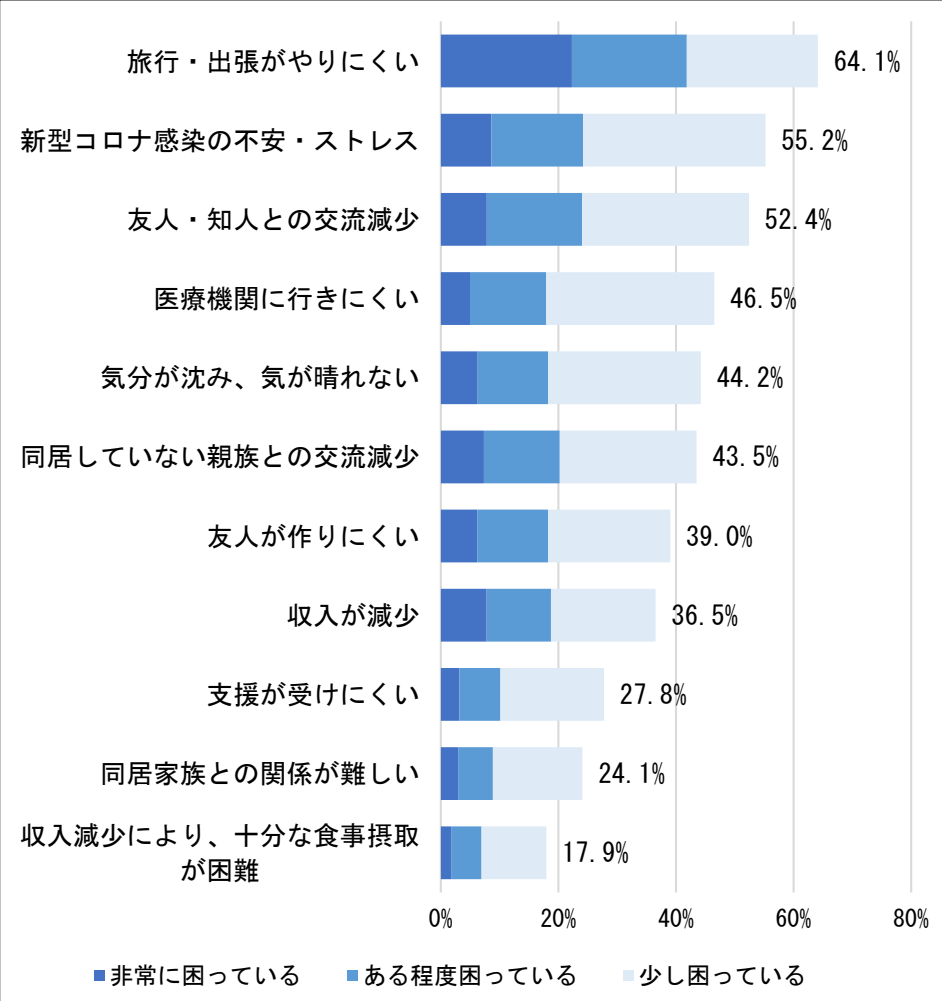


(※) 2020年2月調査、2021年3月調査の比較  
 (備考) 図表3-1は全サンプル(約5000人)、図表3-2は継続サンプル(約2900人)による

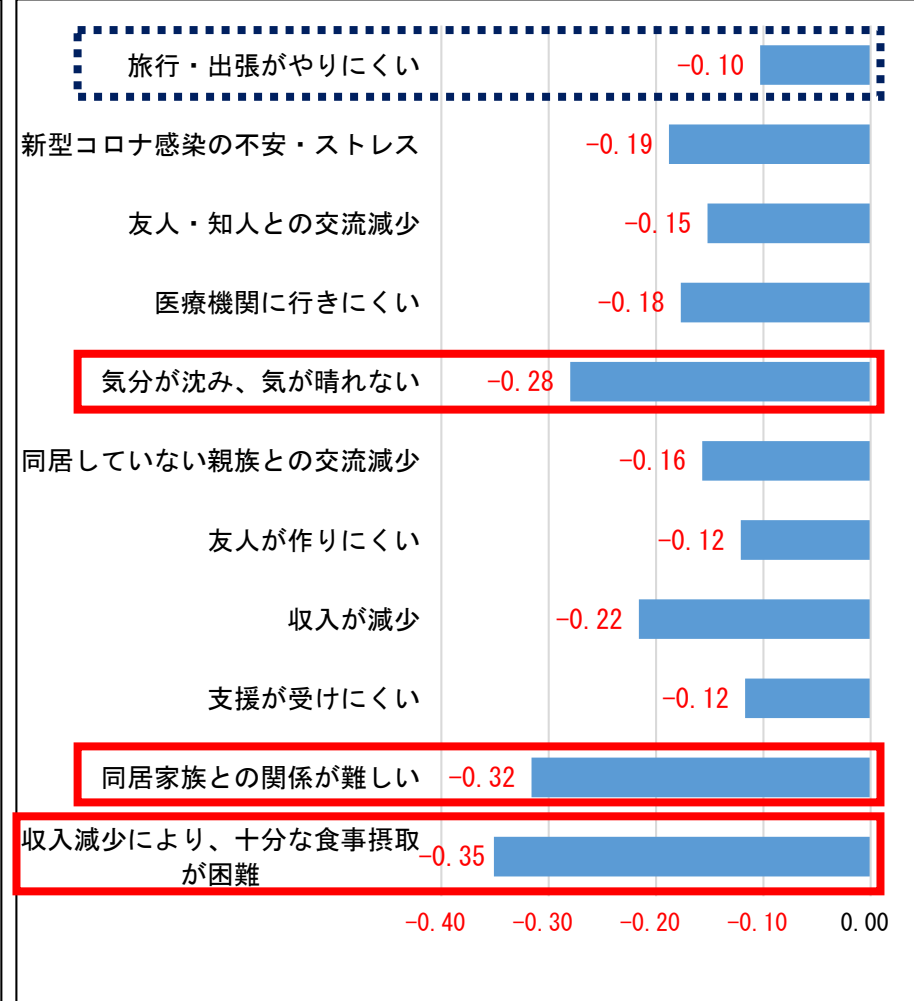
# ④ 1年間の変化の中で困っていることと生活満足度の変化

○ 1年間の変化の中で「旅行・出張がやりにくい」ことに困っている人が64%と最も多い(図表4-1)が、該当者の満足度の低下幅は最も小さい(図表4-2)。  
 ○ 気分が沈み、気が晴れないことに困っている人が44% (図表4-1)。該当者の満足度低下幅も大きい(図表4-2)。

図表4-1 「困っている」と回答した者の割合



図表4-2 「困っている」と回答した者の生活満足度の変化幅(※)

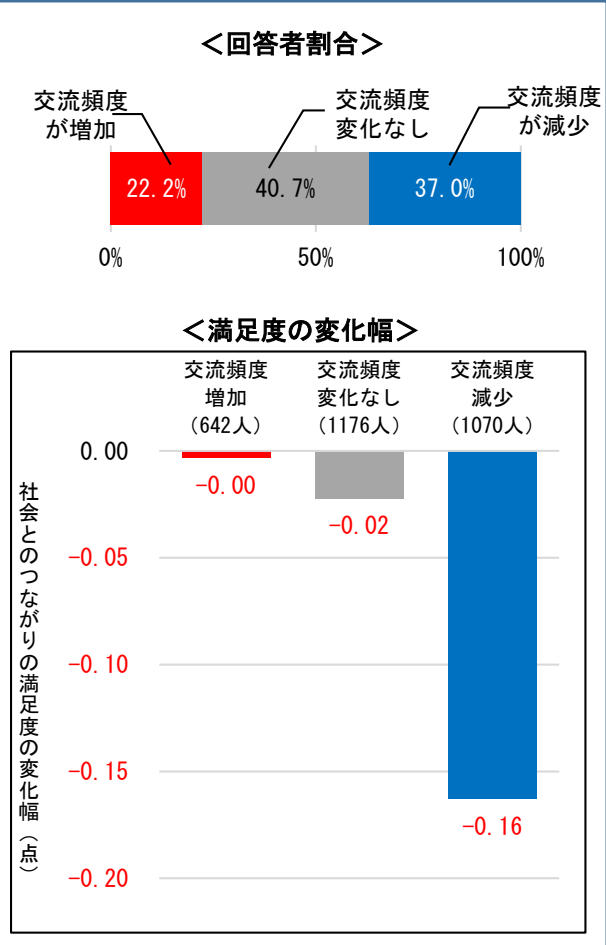


(※) 2020年2月調査、2021年3月調査の比較  
 (備考) 図表4-1～4-2は継続サンプル(約2900人)による

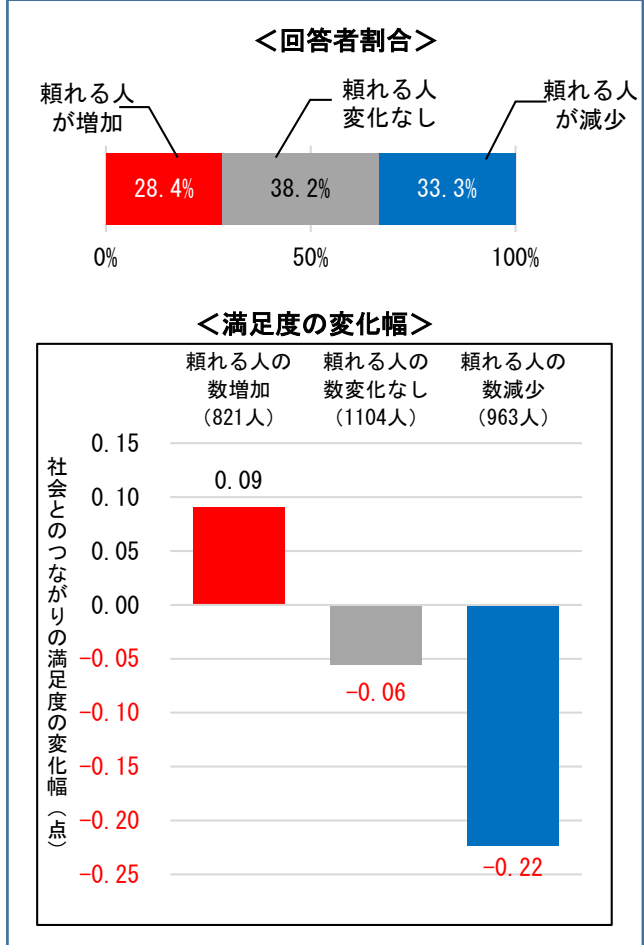
# ⑤社会とのつながりと満足度

○この1年間の変化としては、友人等との交流、頼れる人の数は「減少」した者の割合が高く、SNS利用割合は「増加」した人の割合が高い。(図表5-1~5-3)  
 ○友人等との交流、頼れる人の数、SNS利用頻度の増加(減少)は、いずれも満足度と正(負)の関係。(図表5-1~5-3)

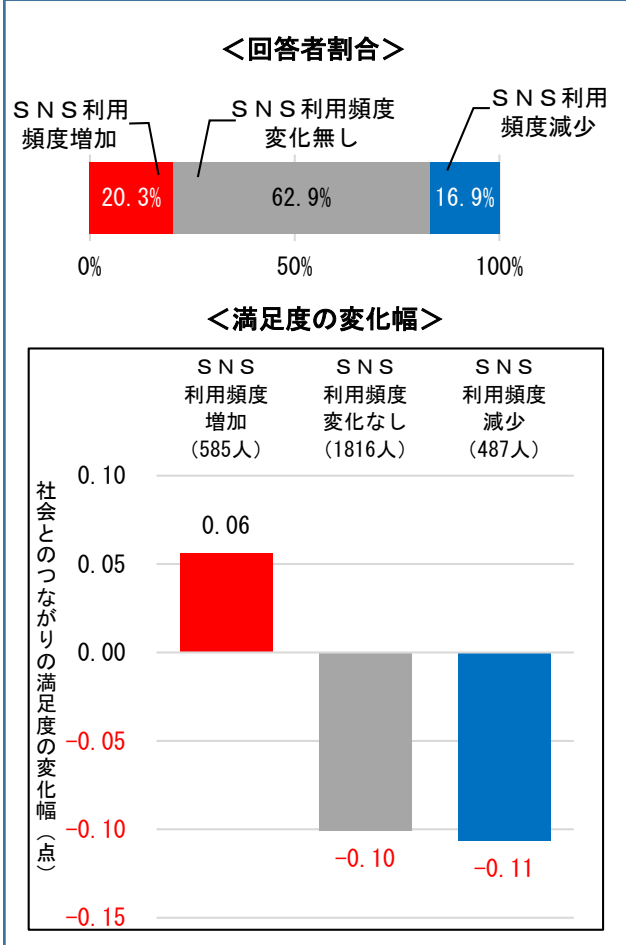
図表5-1 友人等との交流頻度



図表5-2 頼れる人の数



図表5-3 SNS利用頻度



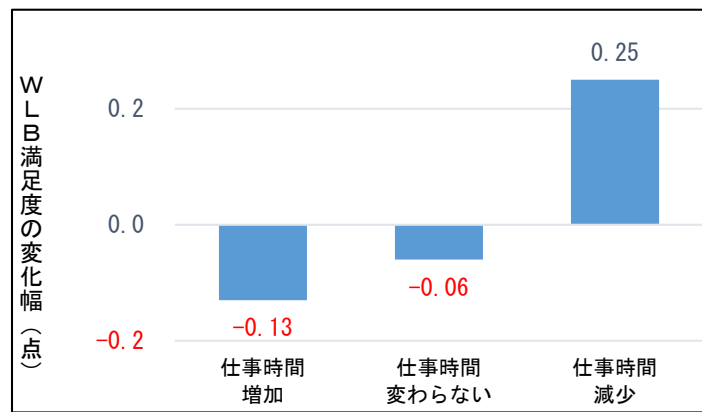
(※) 2020年2月調査、2021年3月調査の比較  
 (備考) 図表5-1~5-3は継続サンプル(約2900人)による

# ⑥仕事・通勤・健康・趣味と満足度

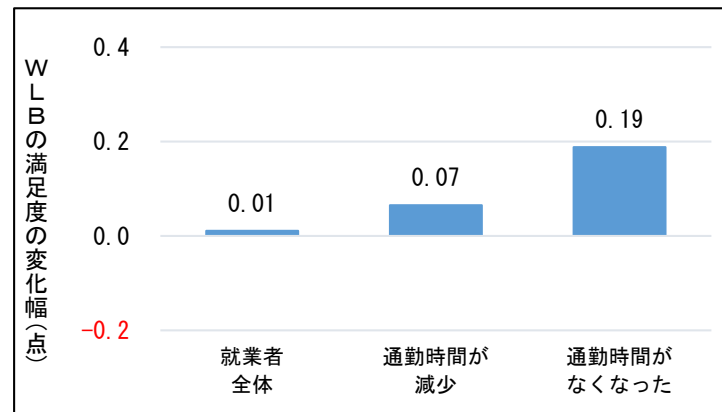
この1年間の生活変化として

- 仕事時間や通勤時間が減少した人は、WLBに関する満足度が上昇する傾向にある。(図表6-1、6-2)
- 新たに運動を開始した人は、健康の満足度が上昇する傾向にある。(図表6-3)
- 新たに趣味・生きがいのできた人は、生活の楽しさの満足度が上昇する傾向にある。(図表6-4)

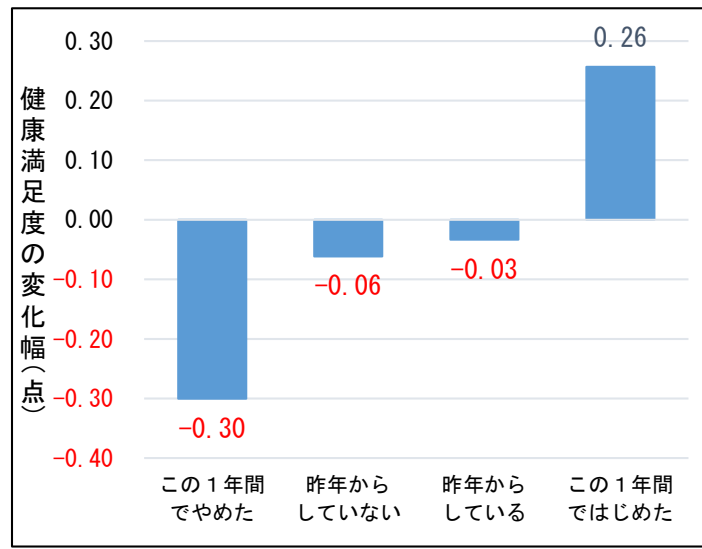
図表6-1 仕事時間の変化と満足度(就業者)



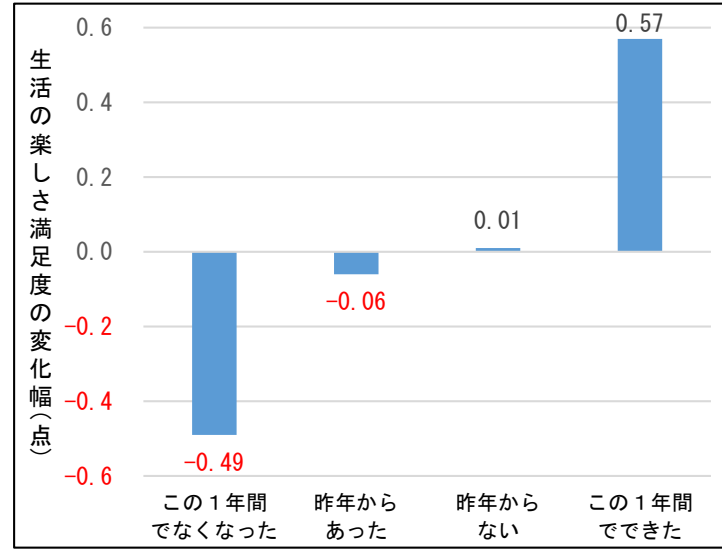
図表6-2 通勤時間の変化と満足度(就業者)



図表6-3 運動実施状況の変化と満足度



図表6-4 趣味・生きがいの有無の変化と満足度



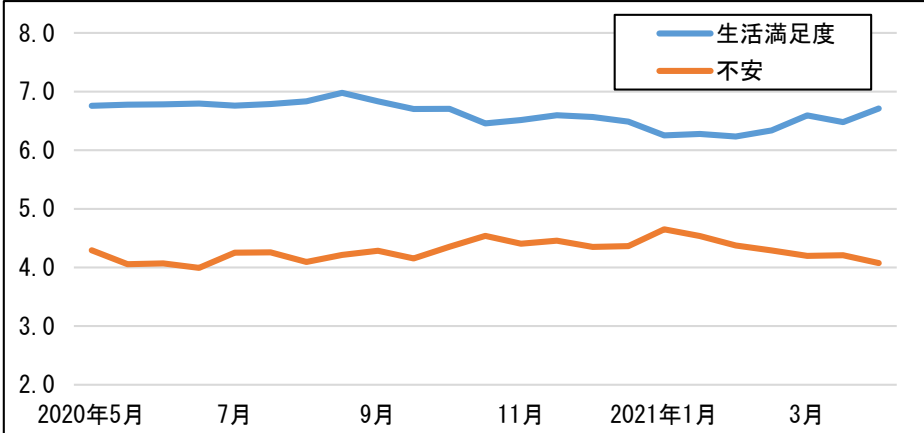
(※) 2020年2月調査から2021年3月調査への変化幅  
 (備考) 図表6-1~6-4は継続サンプル(約2900人)による



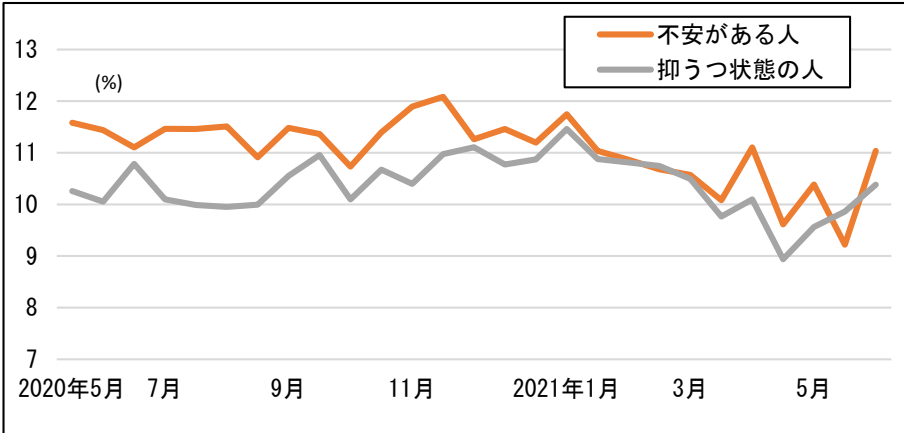
# ⑦主観的Well-beingに関する様々な指標・分析の動向

○イギリス・アメリカ等では、生活満足度以外にもWell-beingに関する様々な指標の調査を官民で実施。  
 ○今回調査では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、更なる検討を進めることが重要。

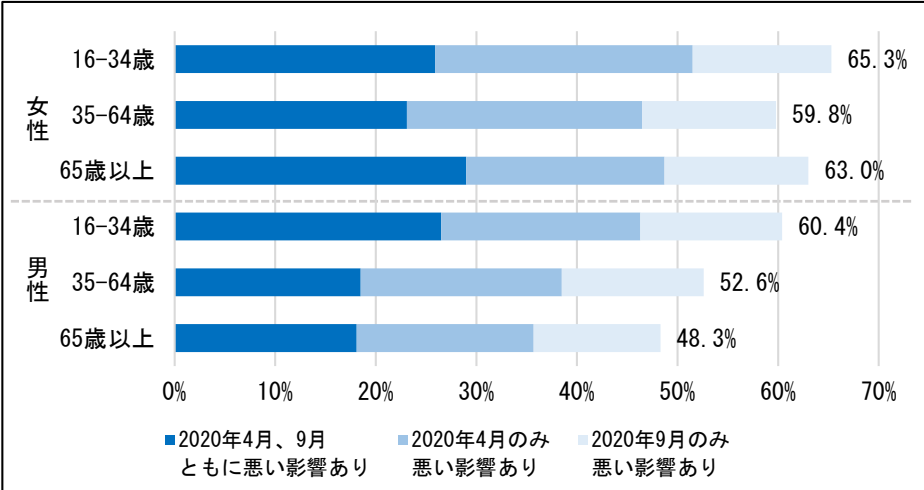
図表 7-1 【イギリス】生活満足度と不安度



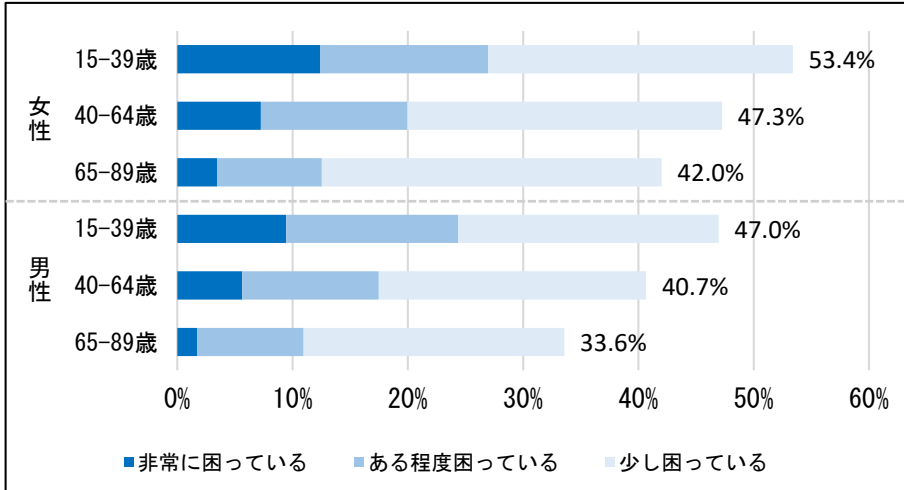
図表 7-2 【アメリカ】不安とメンタルヘルス (回答者割合)



図表 7-3 【イギリス】メンタルヘルスに悪影響のあった人の割合



図表 7-4 【日本】メンタルヘルス関係 (本調査)  
 - 一気分が沈み、気が晴れないことが多くなり、困っているか -



(出典) 図表 7-1 : Office for National Statistics 「Personal and economic well-being in Great Britain: May 2021」  
 図表 7-2 : 南カリフォルニア大学 Dornsife Center for Economic and Social Research (CESR) 「Understanding America Study」  
 図表 7-3 : エセックス大学 Understanding Society UKHLS COVID-19データ (N=10,387) を用いた分析。