

# 荒川区民総幸福度（GAH）レポート

～40代・50代男性の幸福実感に関する区民アンケート調査の結果について～



今号では、区民アンケート調査から、40代・50代を中心とした男性の幸福実感に関するデータおよび幸福実感の向上のカギとなり得る取り組み例を紹介します。

## 目次

I 区民アンケート調査等の分析結果.....	3
II 区での取り組み例.....	10
III まとめ.....	13

荒川区自治総合研究所および荒川区では、荒川区民総幸福度（グロス・アラカワ・ハピネス：GAH）に関する取り組みを進めており、区民の皆さんの幸福度を測るための「荒川区民総幸福度（GAH）指標」を作成しました。荒川区民総幸福度（GAH）指標は、「健康・福祉」「子育て・教育」「産業」「環境」「文化」「安全・安心」の6つの分野ごとの指標と、これらを総合する「幸福実感」指標があり、全部で46の項目で構成されています（図表1）。これらの指標を用いて、区では、平成25年度から毎年1回ずつ、「荒川区民総幸福度（GAH）に関する区民アンケート調査」（以下「区民アンケート調査」とします。）を実施しています（質問文は図表2参照のこと）。

荒川区自治総合研究所では、これらの調査の結果を広く皆さんにお知らせするため「荒川区民総幸福度（GAH）レポート」を発行しています。平成27年3月に発行した第1回目のレポートでは、平成25年度および平成26年度の区民アンケート調査結果の概要を紹介し、第2回目のレポートでは、区民アンケート調査結果を分析して、そこから見えてきた課題から「災害時に近隣の人と助け合う関係がある」という実感を高めるための取り組みの方向性を検討しました。

第3回目となる今回のレポートでは、これまでの区民アンケート調査結果等から、40代・50代を中心とした男性の幸福実感に関するデータおよび40代・50代の男性の幸福実感的向上のカギとなり得る取り組み例を紹介します。

### ◎区民アンケート調査<sup>1</sup>の概要

- 調査期間：平成25年度から毎年1回実施
- 調査対象：満18歳以上（平成27年度まで満20歳以上）の荒川区民4,000人（無作為抽出）
- 回収方法：郵送または電子申請

### ◎各指標の実感度の平均値について

各指標の実感度の平均値は、平成25年度から平成29年度までの5年間のデータ（9,337件）を用いて算出しています。具体的には、各指標の「0：わからない」と無回答を除く1（まったく感じない）～5（大いに感じる）の回答者数に、それぞれの点数をかけたものの総和をとり、回答者数で割った値を、該当指標の実感度の平均値としています。なお、当初は区民アンケート調査結果の時系列の推移に対して、その変化の原因を探っていくアプローチを想定していましたが、各指標の実感度の経年変化が予想以上に小さかったため、5年間のデータを同一群のデータとして扱っています。

### ◎図表中の「n」について

図表中の「n」は、各属性に該当する回答者数（単位：人）を表しています。

<sup>1</sup> 区民アンケート調査の調査票や集計結果は荒川区ホームページで公表されています。

<https://www.city.arakawa.tokyo.jp/a001/kouhou/kouchou/gahanke-to.html>（令和2年8月11日閲覧）

図表 1 荒川区民総幸福度（GAH）指標の体系

		分野	上位指標	下位指標	
荒川区民総幸福度（GAH）指標	幸福実感	健康・福祉	健康の実感	体の健康	運動の実施
					健康的な食生活
					体の休息
				心の健康	つながり★
					自分の役割
					心の安らぎ
				健康環境	医療の充実
					福祉の充実
		子育て・教育	子どもの成長の実感 <sup>2</sup>	「生きる力」	規則正しい生活習慣
					「生きる力」の習得
				家族関係	親子コミュニケーション
					家族の理解・協力
				子育て教育環境	子育て・教育環境の充実
					地域の子育てへの理解・協力 望む子育てができる環境の充実
		産業	生活のゆとり	仕事	生活の安定★
					ワーク・ライフ・バランス
					仕事のやりがい
				地域経済	まちの産業
					買い物の利便性
					まちの魅力
		環境	生活環境の充実	利便性・ユニバーサルデザイン	施設のバリアフリー
					心のバリアフリー
					交通利便性
快適性	まちなみの良さ				
	周辺環境の快適さ★				
持続可能性	持続可能性				
文化	充実した余暇・文化活動、 地域の人とのふれあいの 実感	余暇活動	興味・関心事への取組		
			生涯学習環境の充実		
		地域文化	地域への愛着		
			地域の人との交流の充実		
			地域に頼れる人がいる実感		
			文化的寛容性		
安全・安心	安全・安心の実感	犯罪	防犯性★		
		事故	交通安全性★		
			生活安全性★		
		災害	個人の備え		
			災害時の絆・助け合い 防災性		

区民アンケート調査では、それぞれの指標についての実感を1（まったく感じない）から5（大いに感じる）までの5段階でお答えいただきました。

※「上位指標」とは、各分野の総合的な実感度を把握するための指標です。

※「下位指標」とは、各分野のより具体的な実感度を把握するための指標です。

※★印の指標は、質問文で「不安を感じますか」「危険を感じますか」など、負の実感を尋ねています。実感度を算出する際には、負の実感を持つ人の実感度が低くなるように換算しています。

<sup>2</sup> 子育て・教育分野は、18歳未満の子どもがいる方のみを対象とした設問（指標）です。

図表2 荒川区民総幸福度（GAH）指標の質問文一覧

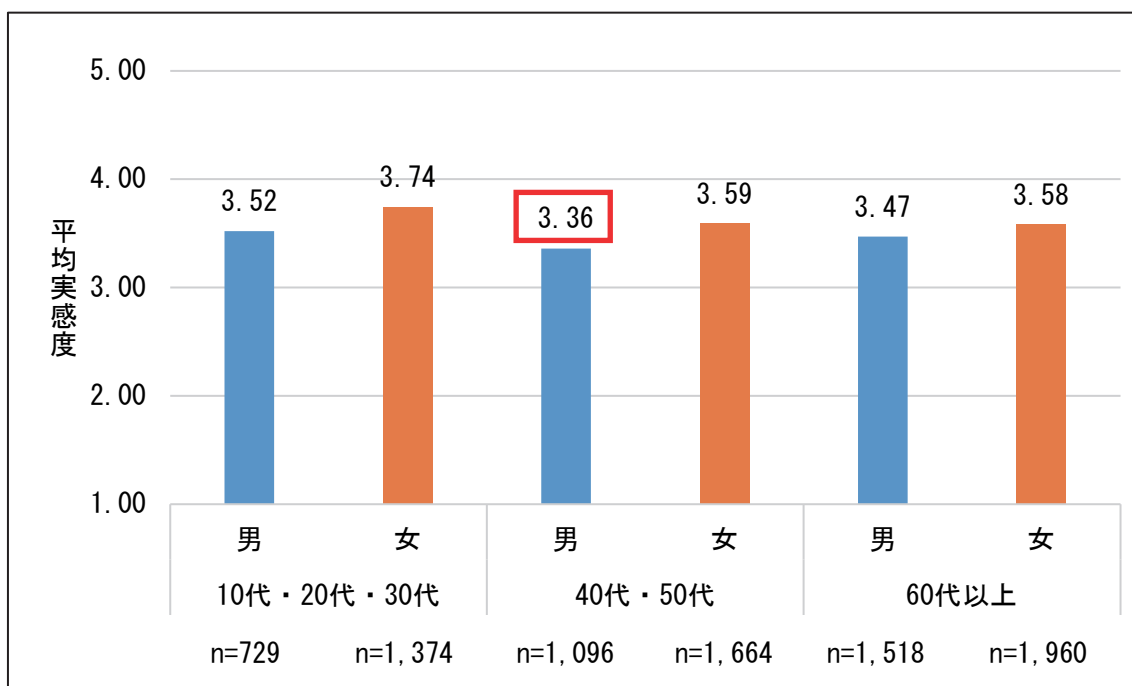
分野	No.	指標	質問文
健康・福祉	1	幸福実感	あなたは幸せだと感じますか？
	2	運動の実施	体を動かしたり運動したりすることができていると思いますか？
	3	健康的な食生活	健康的な食生活を送ることができていると感じますか？
	4	体の休息	体を休めることができていると感じますか？
	5	つながり★	孤立感や孤独感を感じますか？
	6	自分の役割	家庭や職場、学校、地域などで、自分の役割があると感じますか？
	7	心の安らぎ	心が安らぐ時間を持つことができていると感じますか？
	8	医療の充実	お住まいの地域に、安心してかかることができる医療機関（病院や薬局など）が充実していると感じますか？
	9	福祉の充実	お住まいの地域では、高齢者や障がい者への福祉が充実していると感じますか？
	10	健康の実感	心身ともに健康的な生活を送ることができていると感じますか？
子育て・教育	11	規則正しい生活習慣	お子さんが規則正しい生活習慣を身につけていると思いますか？
	12	「生きる力」の習得	お子さんが、社会で生活していく上で必要な知識や技能、社会性、体力などを身につけていると思いますか？
	13	親子コミュニケーション	親子の間でコミュニケーションがとれていると感じますか？
	14	家族の理解・協力	あなたのご家族には、子育てに関する理解や協力があると感じますか？
	15	子育て・教育環境の充実	お住まいの地域における子育て・教育に関する事業・サービス・施設など（提供しているのが、民間か行政かを問わず）が充実していると思いますか？
	16	地域の子育てへの理解・協力	お住まいの地域に、子育て家庭に対して理解し、協力する雰囲気があると感じますか？
	17	望む子育てができる環境の充実	自分が望む子育てができるような環境があると感じますか？
	18	子どもの成長の実感	お子さんが健やかに成長していると感じますか？
産業（生活・産業・経済）	19	生活の安定★	生活を送るために必要な収入を得ていくことに不安を感じますか？
	20	ワーク・ライフ・バランス	仕事と生活とのバランスが取れていると感じますか？
	21	仕事のやりがい	仕事に、やりがいや充実感を感じますか？
	22	まちの産業	荒川区の企業（お店や町工場など）は元気で活力があると感じますか？
	23	買い物の利便性	お住まいの地域での買い物が便利だと思いますか？
	24	まちの魅力	荒川区は、区外から人が訪れたい魅力のあるまちだと思いますか？
	25	生活のゆとり	経済的な不安がなく、買い物などに不便のない生活を送ることができていると感じますか？
環境（生活環境）	26	施設のバリアフリー	お住まいの地域の商業施設や公共施設が、バリアフリーの面から、だれもが使いやすいと思いますか？
	27	心のバリアフリー	お住まいの地域には、困っている人を見かけた時に、声を掛けたり協力したりしやすい雰囲気があると感じますか？
	28	交通利便性	お住まいの地域は交通の便が良いと感じますか？
	29	まちなみの良さ	お住まいの地域のまちなみ（景観・緑など）は良いと感じますか？
	30	周辺環境の快適さ★	お住まいの地域で、生活する上での不快さを感じますか？
	31	持続可能性	あなたは、節電やごみの減量など、地球環境に配慮した生活をしていると思いますか？
	32	生活環境の充実	お住まいの地域が、バリアフリーの状況や交通の便、まちなみの良さ、快適さ等の点から総合して暮らしやすい生活環境であると感じますか？
文化（文化・コミュニティ）	33	興味・関心事への取組	興味・関心のあることに取り組むことができていると感じますか？
	34	生涯学習環境の充実	生涯にわたって学習できる環境が充実していると感じますか？
	35	地域への愛着	荒川区の文化や特色に愛着や誇りを感じますか？
	36	地域のひととの交流の充実	お住まいの地域の方と交流することで充実感が得られていると感じますか？
	37	地域に頼れる人がいる実感	お住まいの地域に頼れる人がいると感じますか？
	38	文化的寛容性	お住まいの地域には、文化や言語が自分と異なる人々を理解しようとする雰囲気があると感じますか？
	39	充実した余暇・文化活動、地域のひととのふれあいの実感	充実した余暇・文化活動や地域の方とのふれあいのある生活が送れていると感じますか？
安全・安心	40	防犯性★	お住まいの地域で、犯罪への不安を感じますか？
	41	交通安全性★	お住まいの地域で、自動車や自転車などの交通事故の危険を感じますか？
	42	生活安全性★	家庭や学校・職場などで、転倒、転落、落下物などの危険を感じますか？
	43	個人の備え	災害（地震・火災・風水害）に対する備えを十分にしている安心感がありますか？
	44	災害時の絆・助け合い	災害時に近隣のひとと助け合う関係があると感じますか？
	45	防災性	お住まいの地域は災害に強いと感じますか？
	46	安全・安心の実感	お住まいの地域は犯罪や事故、災害などの点から総合して安全だと感じますか？

# I 区民アンケート調査等の分析結果

これまでの区民アンケート調査の結果から、年代別・性別の「幸福実感」の平均値は（図表 3）、どの年代も男性が女性に比べると低く、なかでも、40代・50代の男性の実感度の平均値（3.36）が最も低いことが分かりました。

また、「幸福実感」の5段階の回答の構成比を年代別・性別に比べてみると（図表 4）、40代・50代の男性が5と回答した割合は他の年代・性別と比べて9.1%と最も少なく、1または2と回答した割合の合計は16.0%（12.2% + 3.8%）と最も多くなりました。

図表 3 年代別・性別の「幸福実感」の平均値



図表 4 年代別・性別の「幸福実感」の回答の構成比

幸福実感回答	10代・20代・30代		40代・50代		60代以上	
	男	女	男	女	男	女
5 (大いに感じる)	15.5%	18.9%	9.1%	14.0%	11.8%	13.4%
4	35.9%	42.7%	35.1%	39.9%	29.3%	33.4%
3	27.7%	24.2%	33.1%	30.4%	36.6%	33.6%
2	10.2%	8.2%	12.2%	7.9%	7.5%	5.0%
1 (まったく感じない)	4.1%	1.0%	3.8%	2.1%	2.4%	2.1%
わからない	4.0%	2.0%	3.2%	2.3%	4.6%	4.7%
無回答	2.7%	3.1%	3.5%	3.4%	7.8%	7.7%
n	781	1,448	1,174	1,765	1,733	2,238

40代・50代の男性といえば、一般的に「働き盛り」といわれることもありますが、40代の中には就職氷河期<sup>3</sup>を経験した人もいて、就労や家計に困難や不安を抱える人もいると思われます。また、中高年男性は友人付き合いが希薄な傾向が見られるというデータもあって<sup>4</sup>、コミュニティの構築という面で、困難や不安を抱える人もいると思われます。

こうした心理的な困難や不安は、心理学の領域では「中年期の危機（ミッドライフ・クライシス）」と呼ばれています<sup>5</sup>。「中年期の危機」は、たとえば、体力の低下といった身体的な変化のほか、子どもの自立に伴う親の役割の減少といった家族関係の変化、仕事上で限界を感じるといった職業上の変化として実感されます<sup>6</sup>。

本稿では、上述のような傾向があり、区民アンケート調査において幸福実感が低い傾向にある40代・50代の男性に焦点を当て、幸福実感との関連が強い指標や、その指標の実感が低い人の傾向について紹介します。

まずは、各指標の40代・50代男性の回答者の実感を概観してみましょう。図表5を見ると、ほとんどの指標について、回答者全体と比べると、40代・50代の男性の回答者の実感度の値が低い傾向にあることが分かりました。

そのなかでも、40代・50代男性の「幸福実感」と関連が強い指標とはどのような指標なのでしょう。それを調べるために、区民アンケート調査から40代・50代男性の回答者において、「幸福実感」が低い回答者（実感度を1もしくは2と回答した人）と高い回答者（実感度を4もしくは5と回答した人）の各指標の実感度の平均値を算出し、その差が大きい指標を上から順に並べてみました（図表6）<sup>7</sup>。幸福実感が高い回答者の実感度の平均は概ね、2点台後半から4点台、幸福実感が低い回答者の実感度の平均は1点台から3点台前半の範囲内にあるといえます。そのなかで、図表6中の**赤字**で囲ったとおり、幸福実感が低い回答者と高い回答者とで実感度の差が大きい指標に該当したのは健康・福祉または産業分野の指標が中心であることが分かりました。これらの指標はどのような指標なのでしょう。荒川区自治総合研究所が平成24年8月に発行した「荒川区民総幸福度（GAH）に関する研究プロジェクト第二次中間報告書」を参考にして、7ページで整理してみました。

<sup>3</sup> 1993年から2004年に学校卒業期を迎え、雇用環境が厳しい時期に就職活動を行った世代のことを、いわゆる「就職氷河期世代」といいます（『就職氷河期世代の方々に対する支援』[https://jsite.mhlw.go.jp/ishikawa-roudoukyoku/hourei\\_seido\\_tetsuzuki/shokugyou\\_shoukai/hyogaki\\_shien.html](https://jsite.mhlw.go.jp/ishikawa-roudoukyoku/hourei_seido_tetsuzuki/shokugyou_shoukai/hyogaki_shien.html)（令和2年8月3日閲覧））

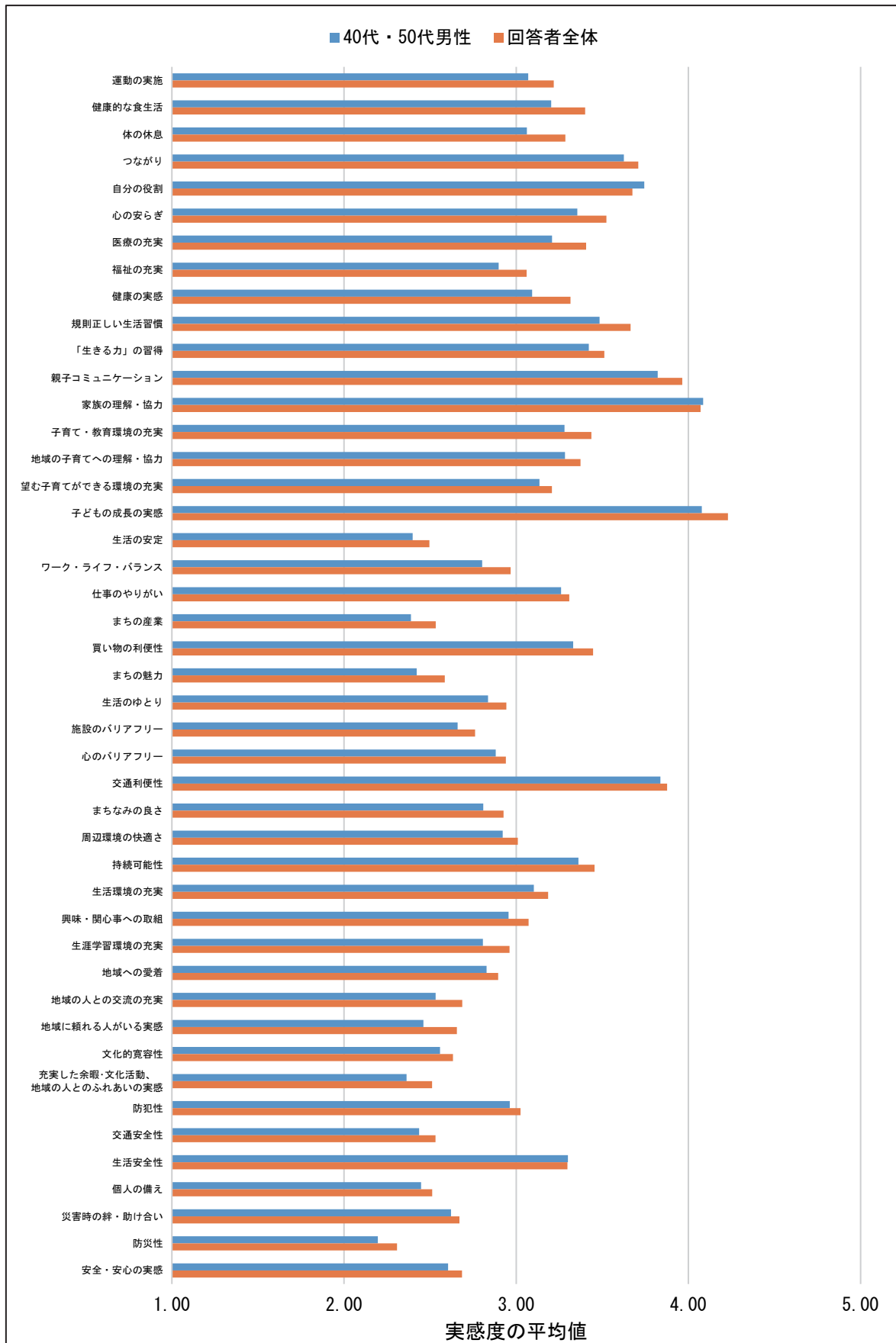
<sup>4</sup> 村田ひろ子（2018）『友人関係が希薄な中高年男性—調査からみえる日本人の人間関係—ISSP国際比較調査「社会的ネットワークと社会的資源 2017」・日本の結果から—』NHK出版『放送研究と調査』。

<sup>5</sup> 岡本祐子・深瀬裕子ほか（2013）『エピソードでつかむ生涯発達心理学』ミネルヴァ書房。

<sup>6</sup> 2017年に保険クリニックが40歳～60歳の有職者男女600名を対象に実施した「40歳からの健康に関するアンケート調査」で「～歳を過ぎると体質が変わる等というのを聞いた事があるか」を尋ねたところ、「ある」と回答したのは46.8%でした。続けて「それは何歳と言われることが多いのか」を尋ねたところ、最も多かったのは「40歳」で、前の質問に「ある」と回答した人のうち、48.0%の方が回答しました。そして、実際に、「ご自身の体質の変化等が当てはまったかどうか」を尋ねたところ、半数近くの方が「ある」と回答しており、その時期は前問の回答と同じ「40歳」（28.4%）が最も多く、次いで「45歳」（15.8%）が多くなりました。このように、40代・50代は心身の健康面に変化が現れる年代であるかもしれません。

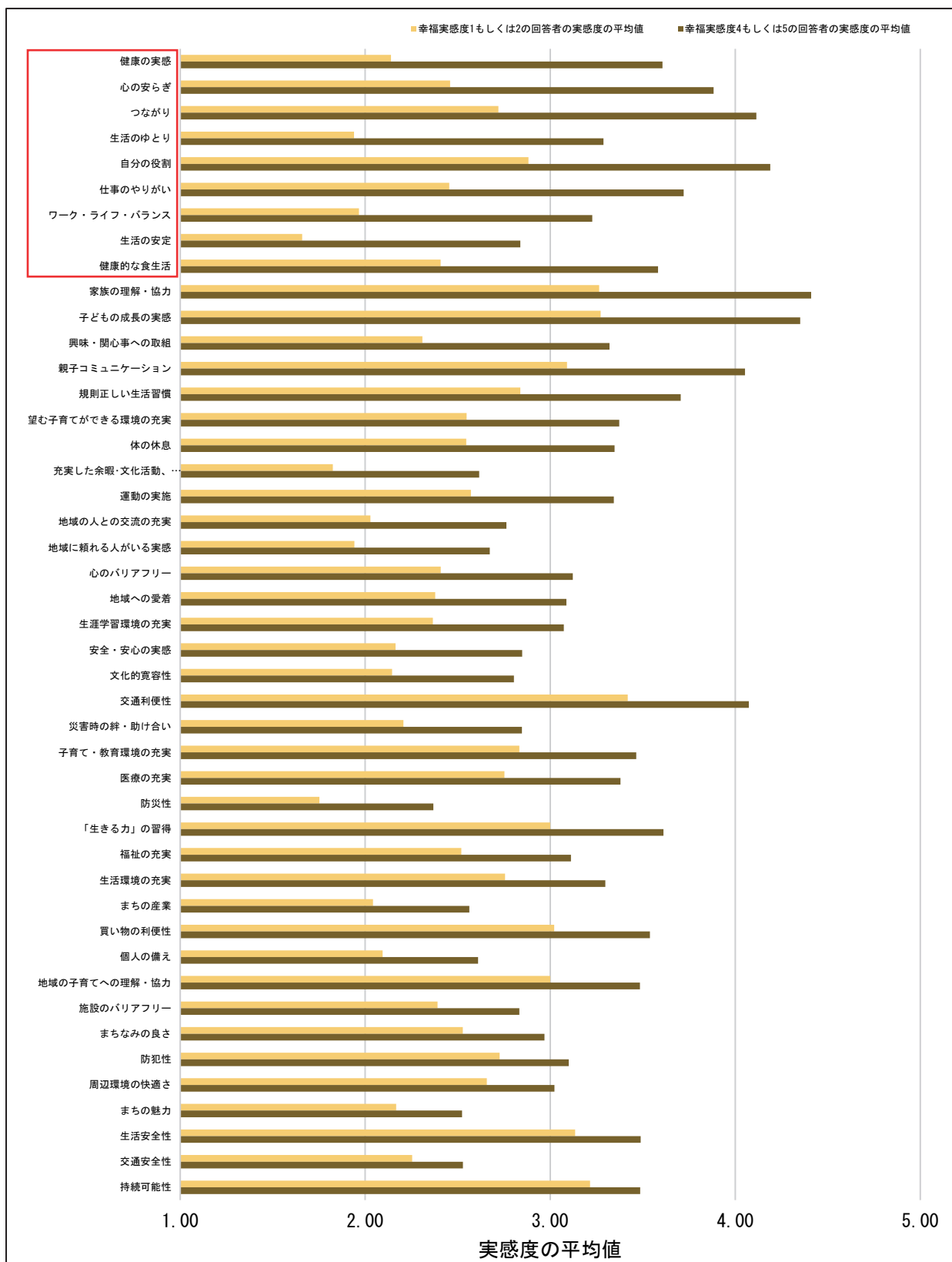
<sup>7</sup> なお、本稿では、幸福実感が低い回答者と高い回答者とで実感度の差が大きい指標を、40代・50代の男性の「幸福実感」と関連が強い指標であるとして位置付けますが、差が小さい指標が、幸福実感と関連が低い指標というわけではありません。

図表5 40代・50代男性回答者における各指標の実感度の平均値



※40代・50代男性回答者は1,174名、うち18歳未満の子どもがいる回答者は365名でした。  
回答者全体は9,337名、うち18歳未満の子どもがいる回答者は1,967名でした。

図表6 40代・50代男性回答者における幸福実感が低い回答者と高い回答者の各指標の実感度  
(実感度の差が大きい指標の順に掲載)



※40代・50代男性回答者のうち、幸福実感度を1もしくは2と回答した人数は188名、うち18歳未満の子どもがいる回答者は34名でした。また、同年代男性回答者のうち、幸福実感度を4もしくは5と回答した人数は519名、うち18歳未満の子どもがいる回答者は212名でした。



○「健康の実感」

心身ともに健康である実感とともに、個人だけではコントロールできない、健康に関係する環境（例えば、行政による健康診断の有無や病院・薬局の立地状況など）が整備されているという実感を把握するための指標であり、健康・福祉分野の指標の中では、健康に関する実感を総合的に把握するための上位指標に位置付けています。

○「心の安らぎ」

精神的な負担を軽減するために、心の休息がとれているのか、心が安らぐ時間を持つことができているかを把握するための指標です。

○「つながり」

家族や友人など人とのつながりがあると感じるかを把握するための指標です。

○「生活のゆとり」

時間的、経済的および精神的に余裕のある生活を送ることができているかを把握するための指標であり、産業分野において上位指標として位置付けています。

○「自分の役割」

家庭や地域、学校、職場などで、自分の役割や存在意義を実感しているかを把握するための指標です。

○「仕事のやりがい」

仕事にやりがいや充実感があるかを把握するための指標です。

○「ワーク・ライフ・バランス」

仕事と私生活のバランスが取れているかを把握するための指標です。

○「生活の安定」

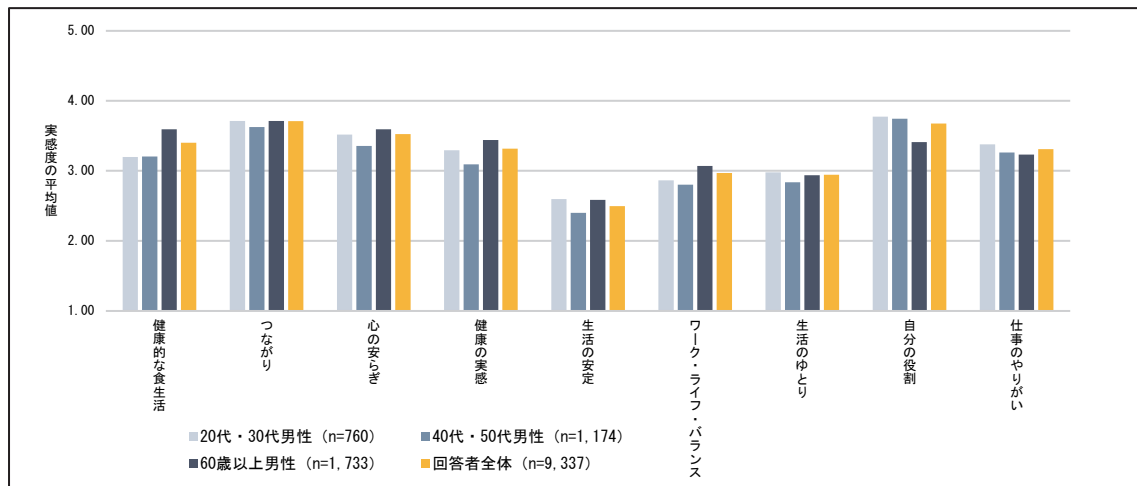
安定した生活を送るうえで、仕事や収入などに不安があるかを把握するための指標です。

○「健康的な食生活」

日常的に健康的な食生活を送ることができていると感じるかを把握するための指標です。

これら9つの指標のうち、「健康の実感」、「心の安らぎ」、「つながり」、「生活のゆとり」、「ワーク・ライフ・バランス」、「生活の安定」、「健康的な食生活」の7つの指標は、主に個人の健康・生活・収入面に関わる指標です。図表7から、区民アンケート調査における40代・50代男性回答者の実感度の平均値は、他の年代の男性回答者と比べると低い傾向にあることが分かります。また、「自分の役割」、「仕事のやりがい」の2つの指標は主に生きがいや社会的な役割に関わる指標であり、図表7から、年代が高くなるにつれ、これらの指標の実感度の平均値は低くなる傾向にあることが分かります。

図表 7 各年代の男性回答者における健康・生活・収入・仕事に関わる指標の実感度



さらに、40代・50代男性において、これらの9つの指標がどんな関係にあるのか、指標同士の関連の強さを見てみましょう。

指標同士の関連の強さは相関係数の大きさで表します。相関係数は-1と1の間の値をとります。例えば、「Aという指標の実感度が低いとき（もしくは高いとき）、幸福実感度も低い（もしくは高い）」という回答者が多いと、そのAという指標と「幸福実感」との相関係数は1もしくは-1に近づき、相関が強くなります。逆に「Bという指標の実感度が低いとき（もしくは高いとき）、幸福実感度が高い回答者もいれば低い回答者もいる」というように、ばらつきがある場合は、そのBという指標と「幸福実感」との相関係数は0に近づき、相関が弱くなります。

相関係数を用いて、9つの指標の互いの関連の強さを示しているのが図表8です。それぞれの指標と他のGAH指標との相関係数を算出し、相関係数が高い順に指標を並べてみると、これら9つの指標は、互いの指標が概ね上位10位以内に位置していることが分かりました（図表8の①～⑨、赤字で示しました）。例えば、図表8の⑥と⑧の「生活の安定」、「仕事のやりがい」のそれぞれの指標との相関をみると、他の8つの指標が上位10位以内に位置しています。また、図表8の⑩では、40代・50代男性回答者の幸福実感との相関が強い指標として、9つの指標が10位以内にすべて位置していることが分かります。

以上の結果は、個人の健康・生活・収入・仕事に関わる、「健康的な食生活」、「つながり」、「心の安らぎ」、「健康の実感」、「生活の安定」、「ワーク・ライフ・バランス」、「生活のゆとり」、「自分の役割」、「仕事のやりがい」の9つの指標が、互いに関連性が強く、40代・50代の男性の幸福実感の向上にとって重要な指標であることを示しています。それでは、10ページから40代・50代の男性の幸福実感に深く関わりのある、これらの指標に関連する取り組み例を一部紹介します。

※ここでは区民アンケート調査から分かる統計上の傾向について述べてきましたが、幸福実感が低い（もしくは高い）回答者において、健康・福祉分野の指標もしくは産業分野の指標の実感度が必ず低い（もしくは高い）というわけではありません。例えば、平成25年度から平成29年度までの計5回の区民アンケート調査のなかで、40代・50代男性の回答者は1,174名いました。そのうち、幸福実感を1もしくは2と答えた回答者は188名でした。この188名のうち、「健康的な食生活」を4もしくは5と回答した人は19名、「健康の実感」を4もしくは5と回答した人は7名、「仕事のやりがい」を4もしくは5と回答した人は29名、「生活のゆとり」を4もしくは5と回答した人は10名いました。このように、統計上の傾向に必ずしもあてはまらない回答者も一定数いることに留意する必要があります。

図表8 40代・50代男性回答者における各指標と他の指標との相関係数  
(上位10位、相関が強い順に掲載)

①「健康的な食生活」との相関

GAH指標	相関係数
健康の実感	0.555
運動の実施	0.439
体の休息	0.408
心の安らぎ	0.407
自分の役割	0.343
ワーク・ライフ・バランス	0.328
生活のゆとり	0.310
仕事のやりがい	0.298
規則正しい生活習慣	0.289
興味・関心事への取組	0.280

②「つながり」との相関

GAH指標	相関係数
健康の実感	0.360
家族の理解・協力	0.351
自分の役割	0.340
心の安らぎ	0.334
仕事のやりがい	0.282
健康的な食生活	0.263
生活の安定	0.261
ワーク・ライフ・バランス	0.261
子どもの成長の実感	0.250
親子コミュニケーション	0.245

③「自分の役割」との相関

GAH指標	相関係数
仕事のやりがい	0.536
健康の実感	0.442
心の安らぎ	0.438
子どもの成長の実感	0.353
健康的な食生活	0.343
つながり	0.340
家族の理解・協力	0.335
親子コミュニケーション	0.325
ワーク・ライフ・バランス	0.316
興味・関心事への取組	0.314

④「心の安らぎ」との相関

GAH指標	相関係数
健康の実感	0.578
体の休息	0.507
ワーク・ライフ・バランス	0.444
自分の役割	0.438
健康的な食生活	0.407
興味・関心事への取組	0.403
仕事のやりがい	0.399
家族の理解・協力	0.391
親子コミュニケーション	0.358
つながり	0.334

⑤「健康の実感」との相関

GAH指標	相関係数
心の安らぎ	0.578
健康的な食生活	0.555
ワーク・ライフ・バランス	0.523
体の休息	0.491
仕事のやりがい	0.467
自分の役割	0.442
興味・関心事への取組	0.439
生活のゆとり	0.434
望む子育てができる環境の充実	0.399
運動の実施	0.387

⑥「生活の安定」との相関

GAH指標	相関係数
生活のゆとり	0.499
ワーク・ライフ・バランス	0.360
健康の実感	0.314
仕事のやりがい	0.312
自分の役割	0.289
心の安らぎ	0.272
つながり	0.261
興味・関心事への取組	0.237
健康的な食生活	0.222
望む子育てができる環境の充実	0.194

⑦「ワーク・ライフ・バランス」との相関

GAH指標	相関係数
健康の実感	0.523
仕事のやりがい	0.460
生活のゆとり	0.445
心の安らぎ	0.444
体の休息	0.441
興味・関心事への取組	0.381
生活の安定	0.360
健康的な食生活	0.328
望む子育てができる環境の充実	0.321
自分の役割	0.316

⑧「仕事のやりがい」との相関

GAH指標	相関係数
自分の役割	0.536
健康の実感	0.467
ワーク・ライフ・バランス	0.460
心の安らぎ	0.399
興味・関心事への取組	0.352
生活のゆとり	0.344
生活の安定	0.312
健康的な食生活	0.298
つながり	0.282
充実した余暇・文化活動、地域の人とのふれあいの実感	0.236

⑨「生活のゆとり」との相関

GAH指標	相関係数
生活の安定	0.499
ワーク・ライフ・バランス	0.445
健康の実感	0.434
福祉の充実	0.347
仕事のやりがい	0.344
興味・関心事への取組	0.332
まちの産業	0.331
望む子育てができる環境の充実	0.329
心の安らぎ	0.326
買い物の利便性	0.325

⑩「幸福実感」との相関

GAH指標	相関係数
健康の実感	0.582
心の安らぎ	0.534
生活のゆとり	0.475
仕事のやりがい	0.470
ワーク・ライフ・バランス	0.461
自分の役割	0.459
つながり	0.447
健康的な食生活	0.435
興味・関心事への取組	0.403
生活の安定	0.371

## II 区での取り組み例

※講座・イベント等の最新の情報は区のホームページ等をご確認ください。

### ○産業（生活・産業・経済）分野の取り組み例

産業の分野については、生活の基盤を支えるもののひとつである仕事に関する取組として、就労支援を取り上げます。区では、あらかわ就労支援センターを拠点とした支援事業の一つとして、区内企業の人材確保と区内の就業者増を実現するために、ハローワーク足立及び足立区等と協力して就職面接会を開催しています。平成24年度からは、定期的にマンスリー就職面接会を開催し、就職機会のより一層の拡大を図っています。就職面接会の参加者の就職者数は、平成28年度には68名、平成29年度には85名、平成30年度には165名と推移しています。

### ○健康・福祉分野の取り組み例

区では、誰もが健康で生き生きと暮らせる「生涯健康都市あらかわ」の実現に向け、区民の早世を予防し、健康寿命を延ばすことに取り組んでいます。とくに、生活習慣病の発症や進行を防ぐ生活習慣づくりに重点を置き、「あらかわ満点メニュー」や「外食栄養成分表示事業」等の食環境整備など、地域での健康づくり活動を支援しています。

本稿では、そんな取り組み例の一つとして、「あらかわNO！メタボチャレンジャー事業」を紹介します。この事業は、20歳から64歳で区内在住または在勤・在学の方を対象としており、運動・食事や行動心理学等の基礎を学び、講義や実習を通して、自分に適した健康づくりの方法を身に付けていく6か月間の講座です。特徴は、グループワークや区ホームページ・メールマガジン等の双方向性のやり取りを通じ、グループ・ダイナミクスを活用して事業効果を高めている点です。そのため、参加者の目標達成率や満足度は高く、生涯を通じた健康づくりのスキルを習得するとともに、仲間づくりにも効果を発揮しています。

図表9 「あらかわNO！メタボチャレンジャー事業」に関する実績の推移

事項名	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度
チャレンジャー講座 参加者延べ人数(人)	373	367	347	422	352	343
チャレンジャー 修了者(人)	64	64	46	85	65	67

図表10 「NO！メタボチャレンジャー事業」における運動講座（左）  
および仲間とのグループワークの様子（右）



## ○人とのつながりに関する取り組み例

区民アンケート調査の男性回答者において、「地域の人との交流があること」（文化分野の「地域の人との交流の充実」）の重要度<sup>8</sup>、実感度はともに年齢が上がるごとに大きくなる傾向にあります（図表 11）。また、地域に限らず、誰かとつながるといことは、健康にも影響するといわれています。区民アンケート調査では、「つながり」もしくは「地域の人との交流の充実」の実感度が高いほど、「健康の実感」が高くなっています（図表 12、13）。ライフスタイル別での長寿への影響を比較した論文<sup>9</sup>では、「タバコを吸わない」、「飲み過ぎない」、「運動する」、「太り過ぎない」といった生活習慣の要素よりも、「社会とのつながりの種類や量が多い」、「社会とのつながりを介して受け取る支援が多い」といった要素のほうが、長寿に良い影響を与えているということが報告されています。また、孤独が健康に悪影響を及ぼし、その影響は喫煙や飲酒よりも深刻だという知見もあります<sup>10</sup>。そういう意味でも、つながりを持つということが重要です。しかし、いきなり「つながりを持とう」といわれても、なかなか難しいものです。

4 ページでも述べましたが、実際、中高年男性は友人付き合いが希薄な傾向が見られます<sup>11</sup>。考えられる要因として、男性は女性と異なり、人と交流するにあたって、ゲームやスポーツのような趣味などの、物理的なきっかけを要するからといわれています<sup>12</sup>。また、まちづくりといった社会的意義が明確なものについてはむしろ男性のほうが女性よりも積極的に関わろうとするという知見もあります<sup>13</sup>。

これらを踏まえると、40代・50代を中心とした中年期の男性にとって、「友達を作ろう」、「つながりを持とう」というだけではなく、趣味や社会的な課題に取り組む活動など、明確な動機を見出せると、結果として健康に良い影響を与え、より幸福実感の向上にも寄与できると考えられます。

そのような取り組みの一つとして、本稿では「あらかわらいふ」を紹介します。「あらかわらいふ」とは、荒川コミュニティカレッジ<sup>14</sup>の1期生を中心に様々な立場のメンバーが集まって荒川区の良さをPRし、情報を発信するために発足した団体のことで、荒川区の社会教育関係団体として平成23年から登録されています。まちあるき、勉強会など荒川区を知るための学習活動、区民交流や区内企業の商業、産業振興のためのイベント、荒川区の情報誌、マップの発行など、多岐にわたって活動を行っており、荒川区の良さを発信し、荒川区が住みやすい区になるための活動を行っています。

<sup>8</sup> 区民アンケート調査では、分野ごとに回答者の幸せにとって重要な事柄を1位から3位の3つまで選ぶ設問があります。ここで、ある指標を1位に選んだ場合は3点、2位に選んだ場合は2点、3位に選んだ場合を1点とし、それぞれの点数に回答者数を掛け算したものの和をとって、総回答者数で割った値をその指標の「重要度」としました。

<sup>9</sup> Holt-Lunstad, J *et al.* (2010) 『Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review』 ProS Med.

<sup>10</sup> 岡本純子 (2018) 『世界一孤独な日本のオジサン』 角川新書。

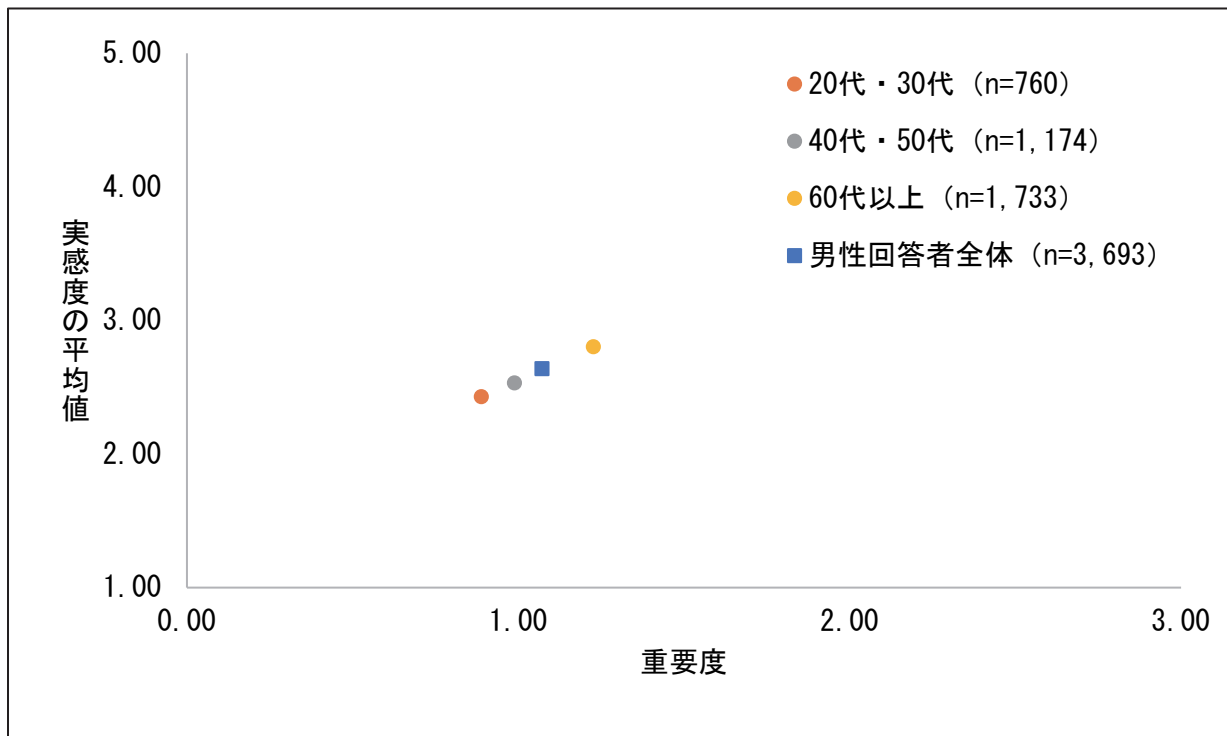
<sup>11</sup> 注 4 参照。

<sup>12</sup> 岡本純子 (2017) 『日本のオジサンが「世界一孤独」な根本原因 この国をむしばむ深刻な病とは?』 「東洋経済 ONLINE」 4月4日 (下記ページを参照)  
<https://toyokeizai.net/articles/-/165983> (令和2年8月3日閲覧)

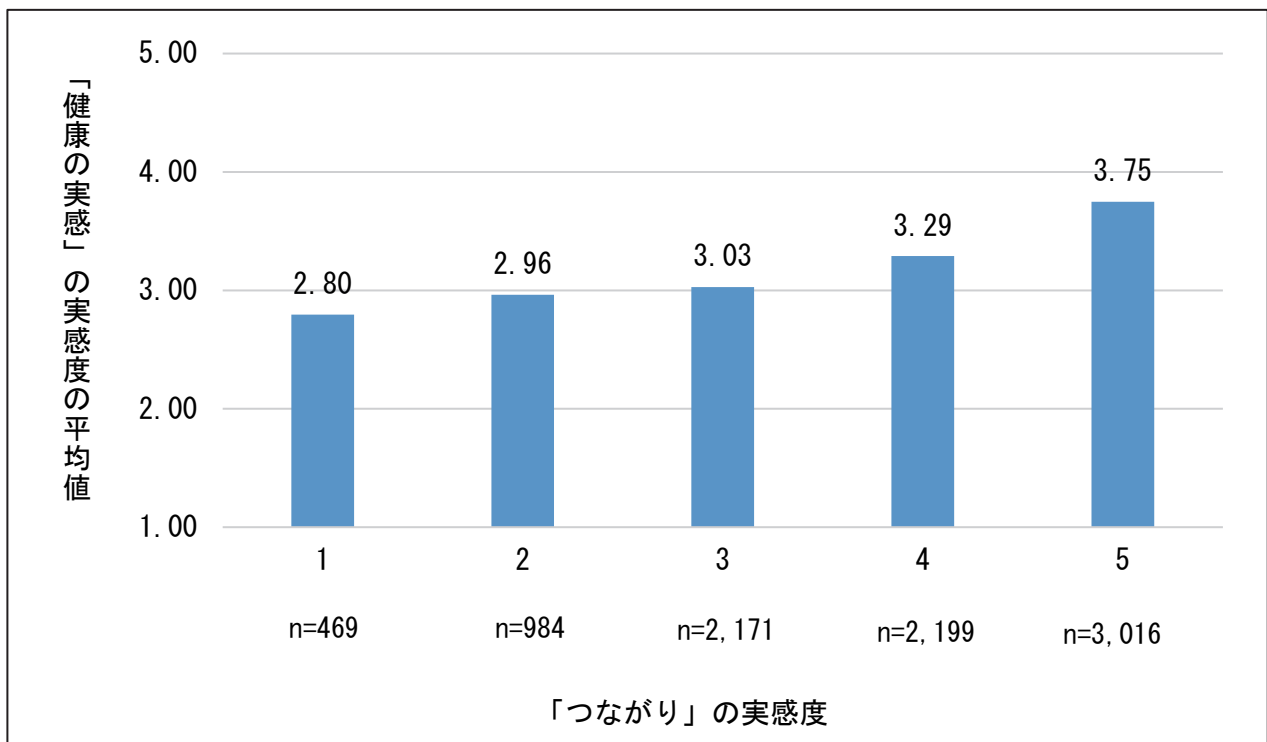
<sup>13</sup> 稲葉陽二 (2011) 『ソーシャル・キャピタル入門—孤立から絆へ』 中公新書。

<sup>14</sup> 様々な世代が学びを通して仲間づくりを進めながら、地域活動を行うために必要な知識や技術を、講義や個人・グループ研究を通じて身につける人材育成の場です (下記のページを参照)。  
<https://www.city.arakawa.tokyo.jp/a016/shougaigakushuu/chiiki/chiikidaigakutoha.html> (令和2年8月3日閲覧)

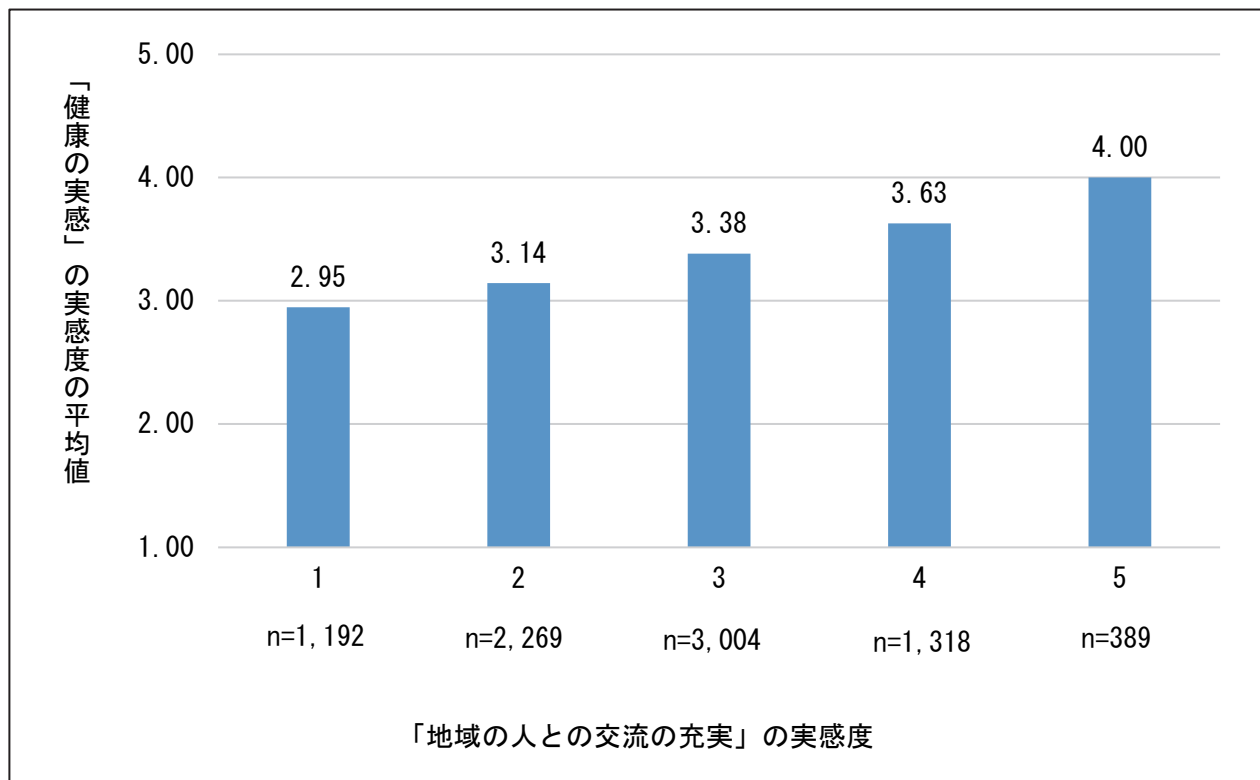
図表 11 各年代の男性回答者における「地域の人との交流があること」の重要度と  
指標「地域の人との交流の充実」の実感度



図表 12 「つながり」実感別での「健康の実感」の平均値



図表 13 「地域の人との交流の充実」実感別での「健康の実感」の平均値



### Ⅲ まとめ

これまでの区民アンケート調査の結果から、幸福実感が低い傾向にある40代・50代男性は、ほとんどの指標で回答者全体よりも平均実感が低いことがわかりました。とくに、健康や収入、仕事に関わる指標は、40代・50代男性の幸福実感が低い人と高い人とで、実感度の差が大きくなりました。また、これらの指標は「幸福実感」と相関が高く、指標同士の相関も高くなったことから、互いに関連し合っており、これらの指標の実感度が上がることが「幸福実感」の向上に寄与すると考えられます。そこで、このレポートでは、具体例として就労支援、地域での健康づくりの支援に関する取り組みを紹介してきました。さらに、友人づきあいが希薄な傾向があるといわれている中高年男性にとって、どうすれば「つながり」を持てるか、区民アンケートの調査結果や先行知見を踏まえて考察し、コミュニティ面での取り組み例も紹介してきました。行政だけでなく、企業、団体等のさまざまな取り組みによって、40代・50代男性の健康や生活のゆとり、つながりなどの実感が向上すると、それがひいては幸福実感の向上につながると考えられます。

荒川区民総幸福度（GAH）レポートに関わる分析・執筆

荒川区自治総合研究所 研究員 小川 勇人

**荒川区民総幸福度（GAH）レポート Vol.3**  
**～40代・50代男性の幸福実感に関する区民アンケート調査の結果について～**  
令和2年9月

発行：公益財団法人荒川区自治総合研究所（RILAC）  
Research Institute for Local government by Arakawa City

住 所 〒116-0002  
東京都荒川区荒川 2-11-1  
電話番号 03-3802-4861  
ファックス 03-3802-2592  
ホームページ <https://www.rilac.or.jp/>