

RILAC NEWS

No. **30**
2026 / 3

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

住民の幸福実感向上を目指す基礎自治体連合 「幸せリーグ」実務者会議講演会

令和7年度の幸せリーグは、参加自治体による実務者会議において、「AI・ビッグデータ・IoT・DX推進」、「EBPM」、「人口減少」など8つのテーマに分かれ、オンライン会議で意見交換・情報交換等を行いました。また、実務者への講演会では、令和6年11月から代表を務める荒川区長 滝口学による代表挨拶と、令和7年8月に加盟した一般社団法人しあわせ推進会議 代表理事会長 小川雅弘氏(土佐経済同友会)が「高知県におけるしあわせ推進活動について」をテーマに幸福度調査を活用した地域の課題把握や、地域全体の幸福度の向上を目指す組織づくりについて講演しました。本号では、その講演会の内容をご紹介します。

●「幸せリーグ」とは…

住民の幸福を政策の基本に据えた取り組みをしている、あるいはそうした取り組みを検討している基礎自治体間の、緩やかな連合体です。基礎自治体同士が連携し、意見交換、情報交換等を行うことにより、住民が真に幸福を実感できるような地域社会を目指しています。

幸せリーグ参加自治体(計62団体)

令和8年3月1日現在

| 都道府県 | 自治体名 | 都道府県 | 自治体名 | 都道府県 | 自治体名 | 都道府県 | 自治体名 |
|------|------|------|------|--------|------|---------------------|------|
| 北海道 | 釧路市 | 茨城県 | 取手市 | 新潟県 | 三条市 | 佐賀県 | 佐賀市 |
| | 北広島市 | | つくば市 | | 津南町 | 熊本県 | 天草市 |
| | 和寒町 | | 潮来市 | 高岡市 | 法人会員 | 高知県 しあわせ 推進会議 | |
| | 遠軽町 | 鹿沼市 | 南砺市 | | | | |
| | 広尾町 | 市貝町 | 射水市 | | | | |
| | 浜中町 | 桐生市 | 山梨県 | 南アルプス市 | | | |
| | 標茶町 | 群馬県 | 長野原町 | 山梨県 | 北杜市 | | |
| | 弟子屈町 | 埼玉県 | 秩父市 | 岐阜県 | 大垣市 | | |
| | 鶴居村 | | 皆野町 | 静岡県 | 三島市 | | |
| | 白糠町 | | 美里町 | 愛知県 | 高浜市 | | |
| 青森県 | 中泊町 | | 松戸市 | 三重県 | 亀山市 | | |
| 宮城県 | 大河原町 | 千葉県 | 成田市 | 滋賀県 | 草津市 | | |
| | 女川町 | | 我孫子市 | 京都府 | 京丹後市 | | |
| 秋田県 | 秋田市 | | 酒々井町 | 奈良県 | 高取町 | | |
| 山形県 | 鮭川村 | | 大多喜町 | | 広陵町 | | |
| 福島県 | 福島市 | 東京都 | 荒川区 | 和歌山県 | みなべ町 | | |
| | 二本松市 | | 奥多摩町 | 島根県 | 邑南町 | | |
| | 石川町 | 小田原市 | 広島県 | | 海士町 | | |
| | 小野町 | 神奈川県 | 葉山町 | 徳島県 | 熊野町 | | |
| | | | 松田町 | | 阿南市 | | |

幸せリーグ代表 挨拶(要約)

■ 幸せリーグ代表

荒川区長
滝口 学(たきぐち たく)



●はじめに

令和6年11月に荒川区長に就任いたしました滝口学でございます。日頃より幸せリーグの運営にご協力をいただき誠にありがとうございます。幸せリーグは平成25年の設立以来、自治体同士が互いに連携協力して様々な事業を行ってまいりました。幸せリーグの実務者の皆様方におかれましては、現在実務者会議におきまして 様々な行政課題の調査研究に熱心に取り組まれており、心から敬意を表しますと共に、深く感謝申し上げます。

●高知県と荒川区のつながり

本日は令和7年8月に新たに加入された、一般社団法人しあわせ推進会議の代表小川雅弘様の講演となります。高知の桂浜にある坂本龍馬像の修復を、荒川区の鑄造職人である菓子満さんが行ったという、そんなご縁もございます。高知県における取り組みが皆様の政策形成のヒントになればと祈念しております。

●さいごに

引き続き皆様と手を携え、住民の幸福実感の向上のため、さらに歩みを進めてまいりたいと考えておりますので、今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。本日はありがとうございます。

●鑄造職人 菓子満さんプロフィール

菓子さんは昭和12年(1937)生まれ。

昭和37年、東京藝術大学鑄金部専攻科を修了後、父が遺した菓子美術鑄金研究所を再興。日本古来の伝統的な技法である真土(まね)型鑄造法で、美術工芸品や彫刻などを鑄造し、鑄型作りから仕上げまでを一貫して行う。自作のみならず、著名な作家の作品も手がけた。

日本鑄金家協会顧問、荒川区顧問を務めた。平成20年度、区指定無形文化財保持者に認定。平成23年度、卓越した技能者(現代の名工)の表彰受賞。

平成28年、黄綬褒章受章。

令和6年、逝去。



▲ 高知の桂浜にある坂本龍馬像

講演「高知県におけるしあわせ推進活動について」(要約)

■ 講師



小川 雅弘(おがわ まさひろ) 氏

一般社団法人しあわせ推進会議 代表理事・会長
(株式会社ティールホールディングス代表取締役・土佐経済同友会)

●はじめに

一般社団法人しあわせ推進会議は、高知県で幸福度調査をするための団体として2019年につくられました。

今まで土佐経済同友会というところでGKH (Gross Kochi Happiness)、高知県の総幸福度を調べようということで、荒川区さんのGAHも参考にさせていただきました。今まで10回のアンケート調査をさせていただきました。

GKH指標のイメージ



本年度は、高知県の幸福白書というのも出させていいただきまして、今までの10回のアンケート調査を総括をさせていただきました。本日は高知県の幸せの推進をしてきた歩みをお話ができたらと思いますので、何卒よろしくお願いたします。

●自己紹介

プロフィールにつきましては、1960年高知県生まれ、立教大学を卒業して石油会社に就職し、その後高知県で運送業などを営んでおりました父の後を継いで高知県で活動してまいりました。現在は、土佐経済同友会のGKH委員会というところの委員長をさせていただいたり、また、高知ニュービジネス協議会というところの代表理事をさせていただいたり、しあわせ推進会議の代表理事・会長を務めさせていただいております。

●幸福度調査を始めたきっかけ

一番最初に、高知の幸福度アンケート調査で一番大事な、「あなたは幸せですか？」という質問を聞くようにしています。これは後ほど何でそうなったかという話をさせていただきますが、ここからスタートします。

高知県がなぜこのGKHの調査を始めたかということ、土佐経済同友会の中で実はすごくショッキングなことがありました。それは、この2011年発行の「日本でいちばん幸せな県民」という書籍がございまして、その中の都道府県総幸福度ランキングで実は高知はビリから2番でした。その後も、2016年から2020年の幸福度ランキングで3回は連続最下位でした。高知県はずっと最下位、高知県民は本当に不幸せなのだろうかという話が土佐経済同友会の中で起こりました。

高知県のいろいろな項目の客観指標の中で言うと、いいのもあるし悪いものもあります

が、教員1人当たりの児童・生徒数は1位であつたりと、いろいろないいところもあるけれども、結局、経済指標が悪ければ不幸せなのかという命題が突きつけられました。

経済指標などが統計では最下位の項目が多い。だが、高知県民は不幸せじゃないのではないかということやずっとみんなで議論した中で、高知県の独自の幸福度指数を導入しようということで、土佐経済同友会で提言をしたのが始まりであります。

●幸福度調査について

2012年から今年まで合計10回のアンケートをさせていただきました。

9回までのアンケートの指標ですが、約4万人弱の方がアンケートには答えていただいています。

2024年の7月には、働く人の幸福度、子供の幸福の調査を別途行い、高知大学と一緒に、学術的な共同研究をずっとしてまいりました。今年は、先ほど冒頭にお話したとおり、高知県の幸福白書を高知大学と取りまとめ、この10回のアンケートの総括をさせていただいております。

●しあわせ推進会議の設立

GKH、要は、幸福度を推進するための団体をつくりたいと思ひまして、2019年10月3日に一般社団法人としてしあわせ推進会議が設立をされております。当時は53体で始まりましたが、GKHのアンケートの内容の精査をしようということで、現在は高知県内の全ての市町村、県も入っています。大学は高知大学、高知工科大学、高知県立大学の3校に入っております。それから、商工会議所、経営者協会、中小企業団体中央会、土佐経済同友会、ニュービジネス協議会、青年会議所のような経済団体、それから福祉協議会、老人クラブ、商業高校であつたり、NPOですが、市民会議であつたり、高知の食を考える会など、いろんな団体、また、農協

さんの信用保証をやっている団体も入っていただいています。マスコミではというと、高知新聞さん、銀行さん、テレビが入っています。それから、電力会社であつたり、航空会社であつたり、いろんな団体が入っていただいているというのがしあわせ推進会議になっています。

しあわせ推進会議の趣旨、目的は「この法人は、来るべき時代の“しあわせ”を考える機会を設けるとともに、参加メンバーが互いに交流し、意見を交わし、議論や研究を深めることを通じて、個人、企業、社会や地域全体の“しあわせ”の増進を図る事を目的とする」という目的の下につくらせていただきました。



▲ 設立総会の様子

●しあわせ推進会議の設立

事業としては、しあわせの学術研究、アンケート調査、しあわせ交流、映像の配信です。以前、熊本県がアプリをつくって幸福度を広めていこうというのをやっており、見学にも行かせていただいたので、こういうアプリなどがあつたほうがいいよねという議論の中で、アプリについても事業計画に入れております。また、しあわせの啓発活動などもしていきたいということでの事業になっています。実質は、運営を4、5人でやっている段階なので、なかなか具体的にこの事業の目的に沿ってはできていないのですが、年に1回のGKHのアンケート調査を主体的にやっているということになります。

令和元年度の方針になっていますけども、現在、月に1回土佐経済同友会のGKH委員会との合同開催をしております、これまでずっとアンケートを実施し、10月3日の「土佐の日」にアンケート結果を報告してきました。今年はしあわせ推進サミットというのを開催させていただいています。

アプリやしあわせ交流会については、まだ具体的にはできていませんが、新しい、これらの社会問題を解決するような会議体をつくりたいと思って、第1回目の会議を予定しております。

できたらしあわせアワードみたいなこともやりたいなと考えており、事業計画に入れております。

会員につきましては、先ほど言いましたけど、高知県、高知県市長会、それから町村会で、34市町村全てしあわせ推進会議に入ってもらいました。今回、幸せリーグへ入会をさせていただきますので、県単位で全ての市町村が入っています。このような例はおそらく無いと思うので、今回、幸せリーグさんの中でまたいろんな勉強をさせていただきたいなと考えています。

●GKHアンケートについて

今回は、2024年度のアンケートと2025年度のアンケートをご用意しました。2024年度は記述方式でございまして、質問がとても多く、40いくつあるアンケートになっています。2025年度版はウェブ調査だけにしていまして、すごく質問項目を減らして、幸福度の10段階だけにしてありますので、その辺の結果も含めて簡単にご説明をさせていただきますと思います。

●2024年度調査結果について

回答数が3,439人になっており、毎年7月にアンケート調査をさせていただいています。このうちの高知県内が3,141人で、県外が298人ということになっています。県外は、

他の同友会にもお願いをし、私の知り合いも含めて、いろんな方にアンケートをしていただこうなっています。質問票によるアンケート調査でございまして、幸福の実感度並びに人生満足度、及び健康・福祉、人とのつながり、子育て・教育、働くこと、暮らし、生活環境、文化・地域、安心・安全、お住まいの都道府県などもありますし、**特に、次の高知らしさというのに割と重きを置いています。**幸福度が大体最下位か最下位から2番目というのは、客観指標で言うとそのようになりますが、**本来は高知らしさの中で自分たちのすごくいいところがあるのではないかと。例えば自然環境にすごく恵まれていることや、通勤時間が短いことなども入っています。**そういったものを含めての10分野についての各質問項目の実感度をお伺いしました。

▼ 図表1 高知県民総幸福度の指標

| 分野 | 重要項目 | 指標 |
|--------|---|--|
| 健康・福祉 | 心身ともに健康であること 家族と過ごす時間があること いざというときに頼れる人が身近にいること 社会の中で自分の役割や居場所があること 身体を休めることが出来ること 身近に信頼できる医療機関があること 高齢者や障がい者への福祉サービスが充分であること | 心身の健康 家族とのだらんつながり 自分の役割 身体の休息 医療の充実 福祉の充実 |
| 安全・安心 | 犯罪への不安が無いこと 災害に対する備えが充分であること 日頃から近隣の人と交流があること 女性が安心して外出が出来ること 地域における交通事故が少ないこと 市民レベルでの防災・減災対策が行われていること | 防犯性 災害への備え 絆・助け合い 安心な女性の外出 交通安全性 個人の防災・減災対策 |
| 産業 | 経済的に余裕ある生活 精神的に余裕ある生活 仕事と生活のバランス（ワークライフバランス）が取れていること 仕事にやりがい・充実感があること 住んでいる地域で買い物便利なこと | 経済的なゆとり 精神的なゆとり ワーク・ライフ・バランス 仕事のやりがい 買い物の利便性 |
| 子育て・教育 | 親子の間でコミュニケーションがとれていること 子供が安心して進学や遊びが出来る地域の見守りがあること 子供が社会生活上に必要な知識、技能、社会性、体力をつけること 家庭に子育てに関する理解や協力があること 生涯にわたる学習環境が充実していること | 親子コミュニケーション 地域の見守り 「生きる力」の習得 家族の理解・協力 生涯学習環境の充実 |
| 環境 | 住んでいる地域が暮らしやすい生活環境であること 自由になる時間があること 住んでいる地域では生活上の不快感が無く快適であること 身近に自然があること 困った人に声掛けや協力をする雰囲気や地域にあること 通勤、通学の時間が短いこと | 生活環境の充実 時間の自由度 周辺環境の快適さ 身近な自然 心のバリアフリー 通勤、通学時間の短さ |
| 文化 | 興味・関心のあることに取り組みることが出来ること 満足できる余裕があること 地域に頼れる人がいること 地域の文化や特色に愛着や誇りを感じること 地域での伝統、文化や歴史を子供達に教える、次世代に引き継がれていくこと | 興味・関心への取組 満足できる余裕 地域に頼れる人がいる実感 地域への愛着 地域の伝統、文化の継承 |
| 高知家 | 身近に新鮮で美味しい食材があること 身近に自然の中心と身体を養えることが出来る場所があること 仕事や学校以外での交流が多くあること 住んでいる地域が域外から見ても魅力があること | 新鮮で美味しい食材 心身を養われる自然空間 人の交流の充実 地域の魅力 |

幸福度の尺度については、主観幸福度の10段階の尺度を用いて、10段階のうち7から10を「幸福」、4から6を「普通」、1から3を「不幸」に分類しています。人生満足度は5項目の質問に各7段階の回答を1から7点までの点数化をし、その総和を最大35点、最小を5点とし、不明・無回答を有効回答数から除いています。各分野の質問に関する幸福

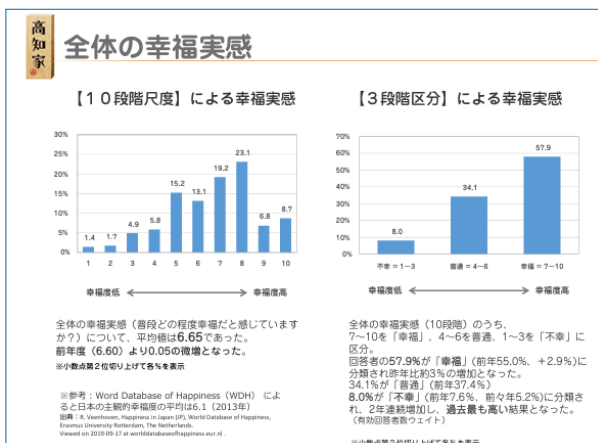
実感については、1から5までの回答について実感度1を1点、2を2点、3を3点、4を4点、5を5点とし、分からない・無回答を有効回答数から除いているアンケートです。



▲ 2024年GKHアンケート結果

10段階によって、2024年の幸福度になりますが、全体の幸福実感について、平均値は6.65でありました。前年度、2023年が6.60ということで、0.05の微増という結果になっています。それから、3段階区分による幸福実感につきましては、全体の幸福実感10段階のうち7から10を「幸福」、4から6を「普通」、1から3を「不幸」に区分し、回答者の57.9%が「幸福」ということになっています。

▼ 図表2 2024年の幸福実感



前年は55.0%だったので、プラス2.9%増になっています。2023年比3%の増加となりました。「普通」は34.1%です。ただ、この2024年は8.0%が「不幸」でしたので、2年連続増加し、過去最も高い結果となりました。多分、物価高などがとても響いているのではないかと思います。

9回目までアンケートでは、第1回目と第2回目につきましては、土佐経済同友会だけでやりましたので、すごく幸福度が高いです。それから、3回目、4回目ぐらいますが、県民会議というのを作りまして、幸福指標をつくらうという県の会議もありましたので、サンプル数は多い形になっております。5回目以降が実はしあわせ推進会議も入った形でのアンケート調査になっています。ということで、6割弱の方々が幸せだと答えているということになります。

幸せにとって重要だと思うことの順位は、上位から見ると、一番大事なのは、「健康・福祉」と「人とのつながり」というのがすごく大事だということになります。その後は「働くこと」出てきて、その下で「子育て・教育」と「暮らし」というのがあります。そのほか、「生活環境」であったり、「安心・安全」というところが数字が高くなっていきます。「文化・地域」というところはすごく少なくなっていますし、「住んでいる地域」や「高知らしさ」も少ないのかなというようになっています。

高知の場合には、さっきも言いましたけど、割と19年ぐらいいからずっと毎年、さっきの項目に当てはめて、何が増えて何が減ったかみたいなのをずっと調査をしてきました。アンケート項目につきまして若干変更はありますが、大筋で2019年ぐらいいから後が同じようなアンケートをしてきた経緯はあります。

一番私が注視していますのは、「いざという時に頼れる人が身近にいる」というのがだんだん減ってきているので、コミュニティの中で頼れる人が少なくなっているのではないかなという問題点があると考えています。また、もう1個重要なのが、「家庭や職場、学校、地域で、自分の役割がある」、居場所があるというのがすごく幸福度に関係することではないかなと思っています。

あと、「働くこと」であったり、「暮らし」であったり、「自分の余暇の過ごし方に満足している」みたいなところもすごく重要にもなってきましたし、「地域に興味・関心がある活動や行事がある」というところが、コロナ禍以降やや減っていくという現象があります。「安心・安全」などもすごく重要です。治安の悪化みたいなものも若干見受けられるのではないかなというふうに考えられます。

「高知らしさ」というのを、高知の独自の調査項目として実施しているので、皆さんが調査をする場合にはその県のいろんな「らしさ」というものを入れていただいたらいいのではないかなというのがあるって、上のほうが、「高知の食材は、新鮮で美味しい」というのが入ってまして、値が4.53と高くなっています。あと、「高知には絶景や残し続けたい景勝地がある」といった質問も入っています。このように面白いアンケートもしております。

世帯別、男女別では、一人暮らしの方が幸福度が低いというのは変わらずの結果なので、人とのつながりというのがすごく大事だということになるのかなというふうには思います。それから、年齢層で言うと、割と20歳未満は高いですけど、20代、30代のところがすごく低い状況になっています。多分ここが、子育てのいろんな問題があったり、また、お金がなくなったりといいますが、そのところがあって、カーブがすごく低くなって、年齢がたつごとにだんだん幸福度が上がっていくという傾向があります。

職業別で見ると、管理職は幸福度が高いです。多分、自分のやりたいこと、裁量権があるからだろうねというふうになっていて。管理職71.6%で、次が専業主婦（夫）。その次が学生さん。その次が現業職。それから、専門職・技術職という経緯になっております。

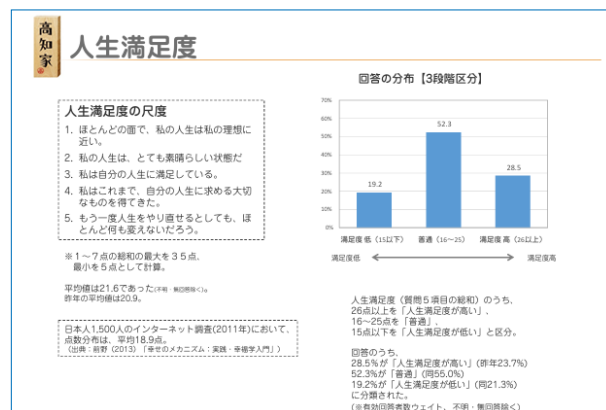
幸福度と職業のクロス集計では、管理職が幸福度が高いです。女性も同じく管理職が高く、次がサービス職ということになっています。それから専業主婦（夫）ということになっ

ております。

それから、Uターン・Iターンの幸福度というのがあります。Iターン（出身地ではない土地へ移ること）の人が一番高いです。それからJターン（都会から出身地近くに戻る）、Uターン（出身地へ戻る）の順です。要は、県外に行ったことがない人が一番低くなるので、大学か何かで他の地域に住まれた方は、自分のところの幸せを感じられる要素を持っているのかと思います。

人生満足度につきましては、平均値は21.6でした。昨年の平均値は20.9なので、若干幸福度が上がったということになります。

▼図表3 2024年の人生満足度



自然環境と幸福度の関係につきましては、「身近に（気軽に）自然に接する場所（海、川、山）があると感じますか」という質問をしています。おそらく不幸な人は「全く感じない」みたいなところがあって、幸せな人は「大いに感じる」というところがすごく出ています。不幸の人は、自然の美しさも感じないということになっているということなのかと思っています。

幸福と感じる人と不幸と感じる人の実感で差があるかどうかについて、「心身ともに健康的な生活を送ることができている」というところで、幸福な人と不幸な人との差になっています。

日頃から防災や治安について近隣と交流をしていますかというところ、両方とも、幸せな人も不幸な人もしていないということなの

で、こういった問題がありますと。地域での活動（祭りや行事など）に参加していますかというのもあまり差がないのかなと思います。それから、災害に対する地域の共同の備えは十分ですか、災害に対する個人の備えは十分ですかみたいなところもあまりできていないので、このようなことがすごく大事になってきます。

「身近に自然に接する場所がある」であったり、「高知の食材は、新鮮で美味しい」みたいなのは、幸福な人と不幸な人の差がほとんどないということになっております。

何が幸せにさせているのかということで、1番が、心身ともに健康的な生活を送ることができる。精神的に余裕のある生活を送ることができる。仕事（専業主婦（夫）にとっての家事を含む）と生活とのバランスが取れている。仕事にやりがいや充実を感じる。生活水準の程度。体に無理のないゆとりがあるみたいなのが幸せの理由みたいなところがありますよね。

不幸にさせているのが、自分の居場所とか生活水準みたいなところが、自分が不幸と感じているのかなとは思います。

先ほど言いましたけど、私どもは市町村ごとの結果が出ますので、全市町村が10回同じアンケートを答えていただいておりますので、比較したいわけではありませんが結果が出ます。結果の分析はさせていただいて、フィードバックはしていますけども、**具体的には市町村ごとの政策へアンケートを生かしていただくことが課題なので、幸せリーグさんに入らせていただいて、高知県版の幸せリーグの中で、それぞれの市町村さんごとの政策にこのアンケートを生かしていただきたいと考えております。**

● 自由記述欄から見えるしあわせ

自由記述というのがこのアンケートにはありますので、いくつかご紹介します。

このアンケート調査や、高知県独自の豊かさの指標である高知県民総幸福度（GKH）に関して、ご意見があれば、自由にご記入ください。

▲ アンケート内の自由記述欄

「アンケートは何度も協力したことがある。国の二拠点生活推進により、自然豊かで食の魅力を発信できる高知県は選ばれる地域となり、強みになる。その理由として、極端な話、水と食糧と住居と電力を確保して、PC1台で生活ができる」というような意見を述べている40代・男性の人がいるということですね。

それから、同じ方ですが、「川上の林業の整備をすれば、豪雨災害から一次産業を守ることができる。」とか、「観光関連産業は一次産業、宿泊、公共交通、物流、災害復興時の土木、医療関係等から成り立つ。外貨を稼ぐ、生活基盤維持の観点からも、専門職の人材育成と確保が必要じゃないか」とか、「次世代を担う子育て・教育への先行投資が要るのではないか」などの意見をきちんと述べてくれています。

同じく、別の方だと思いますが、男性で40歳代の方が、「子供の教育に対する投資が不十分」というようにご自身で言っています。だから、「学力の低さが将来所得の低さにつながる」と心配してくれているので、このような意見を頂いています。他にも、「教育に費用がかかり過ぎる」などが言われていますね。

それからまた、高知の場合は仕事が少ないという意見があります。郡部（市ではない町村区域）のほうで働いて収入がもらえるような仕事をつくってほしいというようなことがあります。未来への希望の話が出てくるので、少子化の中で担い手がなくなっていくということもあるので、このような意見を言ってくれる人もいるということです。地震の話では、南海トラフ地震が高知の場合には多いので、地震対策についてのご意見も頂いております。

それから同じく、「郡部の医療が全く整っていません。それが整えば今のところで十分に幸せに暮らせると思いますが」という意見がありました。多分、皆さんの地域はどうか分かりませんが、高知県の場合には郡部の医療体制が脆弱になっていまして、県立病院なども産科がなくなっているということで、お子さんを産むのに郡部では産みづらいという意見などが出ています。だから、「高知に残りたいと思える生活基盤ができるように、これからの若者たちにしてあげてほしい。」と書いています。

「少子化対策も大事だけど、まず、出産する病院がなくては、女性は安心して妊娠できません。陣痛は突然始まるのに、病院まで時間がかかるようでは躊躇します。病気ではないけれど、命をかけて産むので」という意見も言ってくれています。こういったことも知事にもお話ししました。他には、「職場も大事です。個人的には、働けるうちはいいけど、年金だけじゃ暮らせないし、子供に迷惑かけたくないの、長生きはしたくないというか、できない。不安だけです」。これは本当の率直な意見です。それから、母子家庭への支援が少ないことや、物価高と低賃金ですね。他には、人口減少と空き家などです。問題は山ほどあるということになっております。

高知の場合は、「初対面でも気兼ねなく話しかけてくれる人がたくさんいること、おいしいご飯が食べられること、自然も買物をする場所もあること」、このような幸せを言ってくれています。

「大阪からのUターンを経験し、物にあふれた生活より、シンプルで自然豊かな生活のほうが幸せだと感じた」ということですね。高知は海・川・山、これが地元の最大の魅力ということで、自然の恵みや食の恵みを楽しむことに幸せを感じられるという意見もあります。

他には、「短い通勤時間や少ない残業など、

家族との時間が多いことが幸せにつながっています」という意見を頂いていまして、実際幸福度が上がっている中で、家族との団らの時間が持てているというのが書いてあるので、実感として起こっていると考えています。

「都会で数年暮らしてみても思ったのは、スーパーで買う全ての食材がおいしくないこと」と書いていますね。「飲食店で食材が新鮮でないこと。新しいこと、楽しい場所がたくさんあるけど、給料が高いけど、日々の食事に満足できないと心身ともに疲れていくと感じた。きれいな自然とおいしいご飯のある土地で子育てがしたいと思い、Uターンしました」という意見です。

それから、「隠れた貧困やヤングケアラー、老老介護、一人暮らしの高齢者、様々な問題に触れることが多い。サポートを必要としても手を挙げられない人たちも安心して暮らせる社会に変わってほしい」という、切実な意見もきちんと述べていただいています。

「幸せの形も人それぞれだと思います。ただ、一定のタイミングから外れると、結婚したいと思っていても、高知にいるとなかなか難しいと感じることが多いです」と書いています。「結婚を希望している人たちが効率的に出会ったり、つながったりすることで、その希望がかなえられるようになるとよいと感じています。これからはもっとそういう気持ちを性別にかかわらずオープンにしていく必要があるかもしれません」という意見もあります。

他には、「人と人とのつながりで幸せかどうかは感じると思っています」ということで、「いかに自分の周りの人たちが笑顔で過ごされているか、相手への気遣い、コミュニケーションが私は大事だと思います」という意見もあります。あとは、障害のある方が生きやすいように環境を整えてほしいということも言われています。お金がないと幸せを感じる余裕がないということも言う人もいますね。

他にも、「高齢者の集いの場が限られている、孤立している方も見受けられる」というようなことや、「高齢者の一人暮らしの者は、家の近くにいろいろ教えてくれる集会所が欲しい」と書いています。それで、子ども食堂はあるけど、老人食堂はないよねということで、子ども食堂をやってくれている人が、老人食堂を始めました」という意見もありましたので、意見を言ってくれれば、またそういう場ができる。他人と接する場所が欲しいということですよ。

山ほどありますが、私は幸福度調査をして思うのは、みんなが幸福度を考え直してくれているきっかけになっているので、幸福を考えれば考えるほど幸せ度が上がるんじゃないかという仮説を持っています。なので、GKHアンケートをすることが、幸福度が上がる1つの手だてであって、一人一人が自分の幸せを考えてもらえることが一番大切ではないかと思っています。みんなそれぞれの自分の幸せをいつも考えていただくことが一番いいのではないかなというように考えております。

● 2025年度調査結果

今年の2025年のアンケートを簡単にご紹介します。実は石破前内閣総理大臣の所信表明の中で、総合的な幸福度・満足度の指標を策定し、一人一人が豊かで幸せな社会の構築を目指すことを打ち出したということなので、今回、しあわせサミットの中で石破さんをお迎えしたかったんですが、ご挨拶状だけ頂きましたので、ご紹介もさせていただきます。

今年は2,206人、ウェブだけのアンケートになっておりまして、すごく簡単な調査になっています。高知県内では2,156人が答えてくださっています。

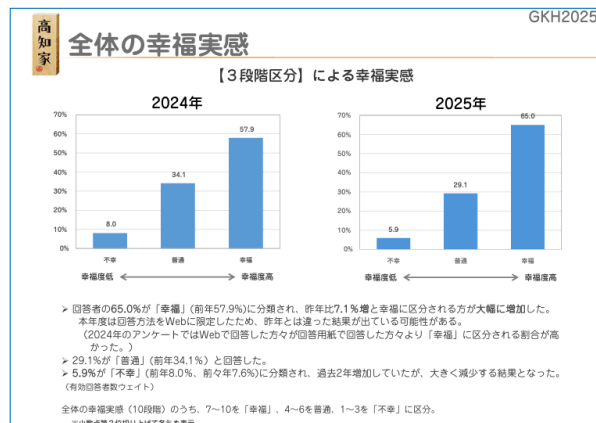
どうなったかという、実は回答者が若い人が増えて高齢者が減り、幸福度が上がってしまったということになっています。



▲ 2025年GKHアンケート結果

主観要素と幸福に影響する実感について、「健康・福祉」「人とのつながり」「働くこと」みたいなのが上位に来ているということになっています。

▼ 図表4 2025年の幸福実感



回答は65.0%が「幸福」と言って、昨年より7.1%と大幅に増加になったということです。今度、5.9%が「不幸」になって、不幸もすごく減ったということになっています。

もう1個、10年後が幸せかどうかを聞きました。10年後の幸福実感を問うたところ、中高位の実感度が下がって、平均が6.72となったというんですね。現在は6.97だったので、ちょっと減りました。将来について楽観的に考えていないことがうかがえると書いてあります。

20歳代の人については、すごく未来が明るいみたいな、20歳未満の学生さんが10年後はすごく上がっているの、10年後すごく

幸福感を持っているということなので、これはすごくいいことだねという話になって。若い人のアンケートを中心にせないかねというようなことをちょっとみんなで相談をしました。

10回の全部のアンケート調査について、最後の10回目が2,206人の結果、65%が幸福だというふうに、高知で暮らして幸せという方がいらっしゃるということで、最後、去年が57.9%なので、すごくここが上がったということになっています。

職業別も相変わらず管理職が高いということになりますが、驚いたのが、農林水産業の人がなぜか100%みんな幸せやと言ったので、これはどうしてかがちょっと分かりません。ウェブでやったほうが幸せ度が上がるのかみたいな仮説を今は立てています。

女性も管理職の幸せ度が高いということですから。その次は専業主婦（夫）になりましたということでございます。

年収についても調査しているので、今回、年収と幸福度の比較表を作りました。100万未満というのは多分学生さんになると思います。それから、100万から300万がカーブ曲線です。学説では850万から1,000万以上になったら幸福度は変わらないということですが、うちの場合は収入が上がれば上がるほど幸福度が上がっているから、どうしたことやろうねという話があったりしました。女性のほうは、お金に関係なく幸福度は一定やということが分かっています。

年収と職業の差みたいなものもありますし、人生満足度につきましては21.7%になっています。

● 高知県幸福白書

高知県幸福白書の概要ということで、高知大学の先生から預かったものですが、「本白書は、これまでのGKHの歩みと成果を整理



▲ 高知県幸福白書

し、今後の地域づくりの指針として活用いただけるように編さんしました。

「高知県版ウェルビーイング」社会の実現に向けて、世代や組織を超えた連携を促し、地域の幸福度を最大限に高めていくための実践的な知見を共有することを目的としています。「あなたはしあわせですか？」という問いが、私たち一人ひとりの暮らしと地域の未来を照らす一助になることを目指します」ということで、この幸福白書につきましては、またゆっくり読んでいただければと思います。

この中で、地域で幸せをテーマにした対話の場をつくらうという提案がありまして、それが僕が言う会議体のことですが、**このような地域で幸せを語る時間を「幸せの活動量」とし、まちの地域づくりの指標とすることを提案します。「幸せの活動量」が多いとまちづくりも活発になると言えるのではないのでしょうかということ考えております。**

今までの問題点は、物価高・税金高、賃金が安い、仕事がない・会社がない、医療機関が閉鎖、産科機関が閉鎖、公共交通機関の脆弱化、老人が集うところがない、コミュニティの崩壊、少子化、未来に希望が持てない、貧困問題、若者の県外流出、南海トラフ地震、子育ての手助け、孤立化、政治や社会情勢の

不安です。

解決策としては5つくらい考えており、それは、①いざというときに頼れる人が身近にいると感じることができる。②家族との団らんがある。③心身ともに健康的な生活を送ることができる。④自分の居場所がある。⑤信頼できる病院や気軽に相談できるところがあることです。今後私どもとしては、社会問題を解決できるようさらに進めていきたいと考えています。

● おわりに

最後になりますが、仮説として、「幸せは、考えれば考えるだけ幸福度が上がる」と思っておりますので、皆さんの市町村でもぜひアンケートをしていただいて、一人一人が自分の幸せに気づいていただけることが幸福度が

上がることではないかという仮説を持っておりますので、これが私どもの最後の結論になっています。

最後に「高知県版しあわせリーグ」の発足宣言」を読ませていただいて終わりたいと思います。

「一般社団法人しあわせ推進会議は、志を同じくする高知県下34自治体とともに、10年にわたるGKHアンケートの結果を糧とし、相互に学び合い高め合うことを通じて、誰もが幸福を実感できるあたたかい地域社会を手を携えて築いていくことを目指して、『高知県版しあわせリーグ』の発足を本日ここに宣言する。」

どうもありがとうございました。

RILACの令和7年度の主な研究



▲これまでの研究報告書

● 荒川区民総幸福度 (GAH) に関する調査研究

「住み続けたいと思うまち」をテーマに関連する GAH 指標の相関係数等を調べて、荒川区の明るい未来の実現に向けた調査分析を進めました。

● EBPM・データ利活用に関する研究

EBPM・データ利活用を推進し、荒川区の政策立案の一助となるために、荒川区職員を対象とした研修動画を配信しました。また主任1年目研修、入区2年目研修を行い、データ利活用や政策立案能力向上のためのグループワークを行いました。

● 荒川区人口推計に関する研究

2050年までの荒川区の総人口等の推計について、各所属と調整しながら研究を行い、今後の荒川区における政策立案等に関する基礎資料とするための分析を進め報告書にまとめました。

● 地域コミュニティを支える組織、団体等に関する研究

先行研究の整理を進め、荒川区内の地域で活動する団体の長や区の所管部署へのアンケート調査やヒアリング等を行い、組織として抱えている課題や区との関わり等の実態を分析しました。

● Well-being に関する研究

Well-beingに関する先行研究の調査や、有識者へのインタビューを行い調査研究を進めました。

RILAC NEWS No.30 (令和8年3月発行)

編集・発行 公益財団法人荒川区自治総合研究所 (RILAC)

住所：荒川区荒川2-11-1 TEL：03-3802-4861 FAX：03-3802-2592

URL：https://rilac.or.jp/ メール：info@rilac.or.jp



▲HPはこちら