

ウェルビーイングに関する研究プロジェクト中間報告書 (概要版)

令和 8 年 6 月

公益財団法人荒川区自治総合研究所

ウェルビーイングに関する研究プロジェクト中間報告書（概要版） 目次

第1章 ウェルビーイングの概念	1
(1) はじめに	1
(2) ウェルビーイングの概念の誕生から今日まで	1
第2章 ウェルビーイングを構成する三要素	2
(1) はじめに	2
(2) 三要素の評価方法について	2
第3章 地域の幸福・福祉の指標化	3
(1) はじめに	3
(2) 指標の必要性	3
(3) 経済指標とそこからの脱却	3
(4) 客観的社会指標	4
(5) 主観的幸福指標	4
(6) まとめ	4
第4章 荒川区民総幸福度（GAH）指標	5
(1) はじめに	5
(2) GAH の始まり	5
(3) GAH に関する区民アンケート調査の設計	5
(4) GAH の活用	6
(5) まとめ	6
第5章 ウェルビーイングの測定	7
(1) はじめに	7
(2) OECD のモデル——生活満足度、ユーダイモニア、感情	7
(3) ギャラップ世界世論調査	7
(4) 満足度・生活の質に関する調査	8
(5) 地域幸福度（Well-Being）指標の調査	8
(6) 都道府県・市区の幸福度調査	8
(7) WHOQOL について	9
第6章 協調的幸福尺度	10
(1) はじめに	10
(2) 主観的ウェルビーイング研究の文化的批判	10
(3) 文化的幸福観	11
(4) 協調的幸福尺度	12
(5) 協調的幸福尺度の展開	13
(6) 協調的幸福観の国際比較	14
第7章 社会的ウェルビーイングとソーシャル・キャピタル	15
(1) はじめに	15
(2) ソーシャル・キャピタルとは何か	15
(3) ソーシャル・キャピタルと幸福度の関係	18
まとめ	20

第1章 ウェルビーイングの概念

(1) はじめに

ウェルビーイングという言葉は幸福、幸せと非常に近い意味を持ち、近年用いられることが多くなっている。

本報告書はウェルビーイングに関する研究プロジェクトの中間報告書として、ウェルビーイングという概念と特にその指標化に関わる現状を調査し、ウェルビーイング研究のこの10年以内の最新のトピックスも含めてまとめたものである。

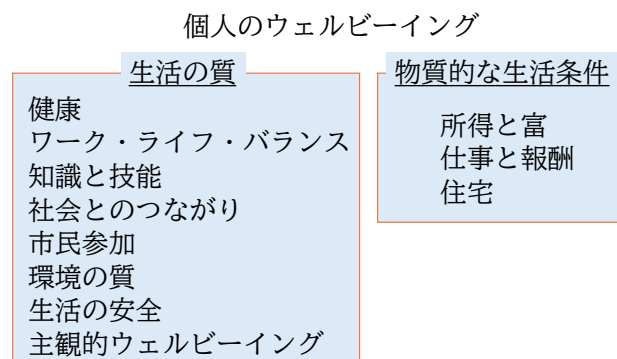
(2) ウェルビーイングの概念の誕生から今日まで

「ハッピネス (Happiness)」または「ウェルビーイング (Well-being)」の概念の起源は、古代ギリシャの時代までさかのぼる。古代ギリシャの哲学者であるアリストテレス(紀元前384～紀元前322年)は、お金でも名誉でも中程度を良しとし、その上で目的を持ち、目的の実現のために自分の能力を発揮する人生を送る最高善をユーダイモニア (Eudaimonia) と呼んだ。後年、「ユーダイモニア」には幸福という意味で使われていた「Happiness」や「Well-being」という訳語が割り当てられた。

Well-being という言葉は17世紀初頭には現在使われている意味と近い意味で使われていた。1946年の世界保健機関 (World Health Organization: WHO) が、「健康」を「**身体的、精神的、社会的に良好な状態 (Well-being)**」であり、単に疾病や病弱の存在しないことではない」と定義して以降、ウェルビーイングという言葉の認知が広がったとされる。

図表1に示すように、個人のウェルビーイングを高めるためには、右側の市場取引で得られる所得と富、仕事と報酬、住宅などの物質的な生活条件だけでなく、左側の市場取引では得られない生活の質 (Quality of Life: QOL) を高めることが必要である。生活の質 (QOL) の中には主観的ウェルビーイング (Subjective well-being) が含まれる。主観的ウェルビーイングとは、回答者に自らの心理状態を「良い」から「悪い」までの複数の段階の中から一つ選んで評価させたものである。

図表1 OECDのウェルビーイングの測定の枠組み



出典 OECD(2017): 61 をもとに作成。

第2章 ウェルビーイングを構成する三要素

(1) はじめに

第1章の世界保健機関（WHO）の健康の定義に見られるように、ウェルビーイングには身体、精神、社会の三つの面がある。人が身体的、心理的、社会的それぞれにおいてバランスが取れた状態にあるとき、ウェルビーイングが実現される。

(2) 三要素の評価方法について

① 身体的ウェルビーイング

身体的ウェルビーイングを評価する際に、病気がないことを示す、または病気の程度やリスクを示すための客観的な身体機能の指標として免疫系、ホルモン、心血管などの機能の客観指標が用いられる。しかし、こうした客観的な健康の指標だけでは必ずしも身体的ウェルビーイングのすべての面を説明することはできない。客観指標が十分にあったとしても、本人が自身の健康・身体的ウェルビーイングがどの程度であるかを評価する主観的評価が自身の健康状態の把握にとって重要になる。**身体的健康の主観的評価と客観的評価を合わせて自身の健康状態を正確に把握することができる。**

② 心理的ウェルビーイング

心理的ウェルビーイングは、感情と生活満足度と第1章で述べたユーダイモニアの意味での生活の評価の三つにより評価される。第一の感情の評価はポジティブな感情とネガティブな感情を評価し、ポジティブな感情の頻度が高くネガティブな感情の頻度が低いとき、幸せに感じると考える。第二の生活満足度は日々の暮らしに対する満足度を評価する。第三のユーダイモニアの意味での生活の評価は生きる目的を持ち、自分の能力を発揮できているかを評価する。

③ 社会的ウェルビーイング

人間は歴史的に群れを作って生きてきたので、「帰属したい」「支持されたい」という欲求を持っている。**社会的ウェルビーイングにおける最も基本的な指標の一つは、人がコミュニティにどのくらい帰属していると感じるか、評価することである。**

社会的ウェルビーイングの代表的な評価の対象は二つある。第一は、個人の密な人間関係である。例えば家族や親族や親友との関係である。こうした密な人間関係を通して社会的支援が得られたり、ネガティブな出来事が起きたときに情報や助けが得られる。困ったときに支援がある人はストレスが低く、免疫機能が良く、健康状態が良い。個人が満足できる密な人間関係を持ち、相手との間に強い情緒的結びつきがあるときに社会的ウェルビーイングは向上する。

第二に、密な人間関係だけでなく、緊密でない緩やかなつながりによっても社会的ウェルビーイングは向上する。例えば、クラブ、ボランティア・グループ、宗教団体、市民団体などを通しての結びつきである。これらも帰属、支援の感情を提供し、社会的ウェルビーイングを増進する。市民団体などのコミュニティの一員であることは社会関係資本を形成し、社会的ウェルビーイングを向上させる。社会関係資本が豊かであると帰属感や社会参加の度合いが増し、犯罪を防止し、健康を増進する。

第3章 地域の幸福・福祉の指標化

（１）はじめに

本章ではウェルビーイングの測定について論じる。ウェルビーイングに限らず、政策立案には、社会の現状を把握し、課題を認識する過程が必要である。本章では、はじめに政治・政策における「指標」の重要性について説明し、次いでウェルビーイングを測る指標として歴史的に考えられてきた経済指標、客観的な社会指標、主観的な幸福度指標のそれぞれについて見ていく。

（２）指標の必要性

社会の状況を把握するための方法は専門的には二つに分類できる。新聞や事件の記録、人々の証言、自らの経験や実感、観察記録などに基づいて状況を判断する**質的調査・事例研究**と呼ばれる方法と、事件の発生数や関係者数、税収、雇用者報酬、施設利用者数など、数えられる限りのものを数え上げ、その数値の分析によって社会の状況を把握する**量的調査・統計的研究**と呼ばれる方法である。

このうち**量的調査は、客観的・科学的で証拠としての価値が高い**と考えられがちである。その傾向はEBPM（Evidence-Based Policy Making、証拠に基づく政策立案）という概念の普及によってますます強まっている。EBPMではデジタル化によって従来以上に集積され、利用容易となった多種多様なデータを用い、社会の現状や課題、政策の効果を数量的に分析し、政策に活かしていくことが求められている。

量的調査を行う際には、どのような数値データを計測・取得すべきかということが問題となる。特に政策立案のように、定期的・継続的な測定が必要な場合には、可能な限り計測や分析にかかる時間やコストが少ない少数のデータで、しかも確実に社会の状況を把握することができるような数値データが求められる。そのように**少数の数値によって社会の状況を端的に把握できるような数値データのことを「指標」という**。

個人や社会の幸福を測るための「指標」としては、歴史的には、はじめGNPやGDPに代表される**経済指標**が用いられ、次いで経済指標以外の健康や教育、安全等に関わる統計＝**客観指標**による評価が模索された。近年ではアンケートなどを通じて、社会に属する一人ひとりの幸福や満足の実感を問い、その結果を合成したもの＝**主観指標**が重視されるようになってきている。

（３）経済指標とそこからの脱却

社会の状態を表す経済指標の代表は1930年代以降に、体系的に整備されるようになったGNPやGDPである。しかし、**1960年代頃にはGNPやGDPが代表する経済の成長が、必ずしも良い社会の実現にはつながっていないという意見が増えてきた**。アメリカでは、その様な意見を踏まえ、1966年から社会の発展度を測定する方法と、そのために必要な統計や指標の整備に関する調査研究が行われ、1969年に『社会報告のために』（*Toward a Social Report*）という報告書がまとめられた。

1970年代以降OECDやそれを構成する先進国を中心に、経済指標だけでは測れない社会の多様な側面を包括的に測定する統計・指標体系を開発しようとする**社会指標運動**が広まることになった。日本では1974年に経済企画庁の国民生活審議会調査部会によって「社会指標」（Social Indicator、SIとも）が策定された。

（４）客観的社会指標

社会指標運動による指標体系を日本の社会指標を例に見てみると「健康」「教育・学習・文化」「雇用と勤労生活の質」など、10 の分野からなり、例えばその中の「雇用と勤労生活の質」分野は 21 種類の指標で構成された。社会指標を構成する指標のほとんどは外部から一意の値として観測でき、誰の計測によっても同じ値を得られるような指標＝客観指標である。

社会指標運動は、多様な「客観指標」の総合によって、社会全体の福祉＝ウェルビーイングを測定することを目指すものであった。社会指標運動の系譜は、OECD の BLI（Better Life Index、より良い暮らし指標）などの取組が、今日まで続いている。

しかし、このような客観指標に対しては、経済指標と同様に人々のウェルビーイングを適切に評価できないという批判が常にあり、やがて社会指標運動は低調になっていった。この様な批判が起こるのは、人間の幸福や社会の「良い状態」というものが、本質的に人々の主観的な評価によるものだからである。

このため、近年のウェルビーイング研究は個人が自分自身の健康や幸福、生活水準等についてどう評価しているかを調査した結果や、回答者全員の評価を総合した結果＝主観指標を重視するようになっていく。

（５）主観的幸福指標

主観指標の歴史自体は、客観的な社会指標の開発と同じような時期から始まっている。日本では 1958 年以降「国民生活に関する世論調査」が行われ、世界的にはアメリカの世論調査会社ギャラップ社が世界各地で行っている調査が有名である。ギャラップ社のウェルビーイングに関する主観指標の中核的な質問は「キャントリルのはしご」として知られる質問形式¹であり、1965 年にハドレー・キャントリルが提言したものである。

社会指標運動が低調になる中、主観指標は、心理学分野でのウェルビーイング研究の進展を経て、注目を集めるようになった。国際的には 2009 年の「経済パフォーマンスと社会進歩の測定に関する委員会」（ステイグリッツ委員会）で、これからの「暮らしの質」の計測手段として挙げられ、2013 年には OECD から各国が幸福に関する主観指標を計測するためのガイドラインが公表された。

もっとも、主観指標には回答者のその時々の主観による評価の揺らぎの存在や、そもそも政策による直接操作が不可能といった弱点があるため、単独ではなく、主観指標と様々な客観指標との組合せによる利用が推奨される。

（６）まとめ

以上のように、ウェルビーイングの追求のためには、どのような指標によって、社会のウェルビーイングが測れるかという問題が重要であり、実際に検討が続けられてきた。近年では、心理学的な知見などを踏まえた主観的ウェルビーイング指標を重要な要素に据えて、主観指標と客観指標の組合せによって、住民と社会のウェルビーイングを測ろうと試みられている。

¹ 以下のような質問形式である。「0 の段が最も低く、10 の段が最も高いはしごを想像してください。はしごの最も高いところは、あなたが考え得る最も良い生活を意味し、はしごの最も低いところは、あなたが考え得る最も悪い生活を意味しているとします。現在あなたはどの段にいますか。」

第4章 荒川区民総幸福度（GAH）指標

（１）はじめに

ウェルビーイングに関する主観指標への注目が高まったのは世界的にも 2010 年代以降のことだが、荒川区では 2000 年代のうちから、住民の幸福を行政の課題と見据え、幸福に関する主観指標の作成、調査、活用を進めてきた。荒川区民総幸福度（**Gross Arakawa Happiness、GAH**）の取組は日本の地方公共団体の取組として先駆的なものである。本章では、幸福・ウェルビーイングの指標の先駆的な事例として、荒川区の GAH に関する検討と活用の歴史を振り返る。

（２）GAH の始まり

荒川区では、2004 年に就任した西川太一郎区長（2024 年退任）のもとで、区民の幸福を高めていくことが区政の目標として明示的に掲げられた。区民の幸福を目標とした区政を展開していく中で、西川区長が注目したのはブータンにおける国民総幸福量（**Gross National Happiness、GNH**）という概念と取組であった。

西川区長はブータンの GNH を、荒川区という基礎自治体の政治において応用すべく、2005 年 11 月に区政の尺度として荒川区民総幸福度（GAH）を導入することを宣言し、検討のためのプロジェクトチームを区内の若手職員を中心に発足させた。プロジェクトチームでは幸福とは何かについての議論を行いつつ、有識者との意見交換やブータンへの視察も行い、検討を重ねていった。2006 年度以降試験的に、毎年実施していた荒川区政世論調査の一部として、区民の幸福度を調査する取組を開始した。

（３）GAH に関する区民アンケート調査の設計

荒川区政世論調査（以下「区政世論調査」）は、区が 1965 年度から継続的に実施している世論調査である。荒川区では 2006 年度の区政世論調査で初めて GAH に関する世論調査を実施した。このときの質問項目は「幸福な生活にとって必要なこと」と「自身が幸せだと思うか」の 2 問であった。

2007 年度の調査からは質問数が増加し、2006 年度と同じ 2 問に加え、「暮らし」「安心・安全」「地域とのつながり」「生きがい」の四つのテーマについて各 5 問（図表 2）と、「幸福な生活のために重要な区の施策」をたずねる 1 問の計 23 問が GAH に関する質問として調査された。この 23 問を中核とした区政世論調査における GAH に関する質問は 2012 年度まで継続された。

図表 2 荒川区政世論調査における GAH に関するテーマと項目

テーマ	項目
暮らし	健康、食生活、住まい、生活の余裕、家族との関係
安心・安全	地震などの災害、治安、食の安全、子どもの安全、生活環境
地域とのつながり	近所づきあい、地域活動・行事、地域の憩いの場、地域での頼れる人、地域への愛着
生きがい	人から頼りにされること、自分が活躍する場、社会への貢献、余暇の充実、生きがい

出典 荒川区(2008): 11-14 をもとに作成。

荒川区における GAH に関する検討体制は 2009 年 10～12 月に大きく拡充された。一般財団法人(2011 年に公益認定を受け、公益財団法人) 荒川区自治総合研究所(以下「研究所」)が設立され、中長期的に、外部の学識経験者等の専門的知見と区職員の現場感覚を融合した多角的視点で、幸福度指標に関する研究に取り組む体制が作られた。

研究所における GAH に関する検討体制としては「GAH に関する研究会」と「GAH に関するワーキンググループ」の二階建ての検討体制が設けられた。GAH に関する研究会は、学識経験者、西川区長兼研究所理事長、区の部課長級を中心に構成され、GAH に関する研究の全体的な総括と基本的な方向性を議論し、後述するワーキンググループに対し、指針を示す役割を担った。GAH に関するワーキンググループは、主に研究所の研究員と区の若手職員によって組織され、現場職員の視点から具体的な議論・検討を行うことを旨とし、海外の先行事例や区政世論調査の分析から、GAH における幸福の定義と、新たな指標とを検討していった。また現場感覚からの議論として、ワーキンググループに参加する各区職員の担当事業から見た、区民の幸福といったテーマでも議論を行っている。

このような体制のもとでの議論の結果、荒川区の行政評価に用いる最上位の指標として、新たな GAH 指標作りが始まった。荒川区基本構想に沿って「健康・福祉」「子育て・教育」「産業」「環境」「文化」「安全・安心」の六つの分野を設け、それぞれの分野別に幸福につながる区民の主観的な実感を調査するための指標群およびアンケートでの質問を検討することとなったのである。検討では、個人が幸福であるための要因を検討する視点、各分野における区民から区への意見や要望を整理・統合・分析するという視点、「地域の幸福」の視点、将来世代の幸福など、多角的な視点に基づく議論が行われ、また必ずしも区の政策によって向上する実感のみにとらわれず、広く区民の幸福実感を測定できるように注意が払われた。

最終的な GAH 指標の体系には、最も重要な最上位指標として「あなたは、幸せだと感じますか？」と問う「幸福実感」の質問が置かれ、その下に六つの分野の計 45 質問が設けられた。45 の質問は、各分野に 1 問の上位指標（その分野の総合的な実感としての指標）と、6～8 問の下位指標（分野内の幸福の要素の実感を測る指標）に分けられる。

以上、46 の GAH 指標は区民の幸福の主観指標として単独に用いられるだけでなく、区の行政評価において成果指標として用いられている客観指標などに関連付けて分析されることが期待された。46 の GAH 指標と各政策・施策との結びつきについては「GAH に関するプロジェクト・チーム」を設け、検討を行った。

新たな GAH 指標についての調査は、翌 2013 年 10 月から「荒川区民総幸福度（GAH）に関する区民アンケート調査」が年 1 回実施されるようになり（ただし 2020 年は中止）、2026 年現在に至っている。

（４）GAH の活用

GAH 指標の区政への活用としては、研究所は調査結果を分析して、レポートや報告書を作成し、公表している。また、区では毎年の行政評価に各施策に見合った GAH 指標を設定し、その平均実感度（1～5 で回答された、アンケート回答者全体の平均値）を評価に利用している。

（５）まとめ

GAH の取組は 2025 年度末時点で、取組としては 20 年を超え、2013 年度以来の調査もすでに 12 回を数えた。ウェルビーイングへの注目の高まりの中で、今後も同様の幸福・ウェルビーイングを測るための主観指標の調査は必要性が高い。

第5章 ウェルビーイングの測定

(1) はじめに

ウェルビーイングの研究と調査は欧米が先行し、それが日本に取り入れられてきた経緯がある。したがって、日本のウェルビーイングの調査を理解する上で、まず海外の調査について理解することが必要である。そこで、本章ではまず海外のウェルビーイングの調査（測定）についてふれ、続いて日本のウェルビーイングの測定について言及する。日本の調査にも国が行っているものと地方公共団体が行っているものがあり、違いがあるので、両方について述べる。

(2) OECD のモデル——生活満足度、ユーダイモニア、感情

OECD は主観指標測定の重要性を考えて、国際標準の指標にすることを目指した主観的ウェルビーイングの指標を 2013 年に公表した。2025 年には基本の枠組みは維持しつつ、感情および過去および将来に関する質問等に関する改訂を行った。2025 年のものはコアモジュール 3 問、5 分野の計 37 問からなる拡張モジュール、11 問の実験的分野横断モジュールの 3 層からなる。コアモジュールはその名の通り、主観的ウェルビーイング測定の中核となる指標（質問）であり、「生活満足度」「ユーダイモニア」「感情」の 3 問から構成される。コアモジュール 3 問を日本語に翻訳したものを図表 3 に示す。

図表 3 コアモジュールに関する質問（翻訳文）

- Q₍₁₎1 あなたは全体として現在の生活にどの程度満足していますか。「全く満足していない」を 0 点、「非常に満足している」を 10 点とすると、何点くらいになると思いますか。いずれか 1 つだけ選んでください。
- Q₍₁₎2 あなたは全体として、していることがどのくらい価値があると感じますか（0～10 点で回答）。
- Q₍₁₎3 あなたはこの 1 週間平均してどのくらい苦しいと感じましたか（0～10 点で回答）。

注 2013 年の版では、Q₍₁₎1（生活満足度）と Q₍₁₎2（ユーダイモニア）は同様であるが、Q₍₁₎3（感情）については「幸せであるか」「心配か」「落ち込んだか」をそれぞれ 0～10 点で回答してもらう質問形式であった。

出典 OECD(2025): 32 をもとに作成。

(3) ギャラップ世界世論調査

ギャラップ (Gallup) 社は世論調査およびコンサルティングを行うアメリカの企業で、世界の 20 以上の都市に拠点を設けている。ギャラップ社は 2005 年以降世界各国で幸福度調査（ギャラップ世界世論調査）を行っている。2005 年以降調査を行った国は 160 か国以上にのぼり、一つの国の一回の調査の対象者数は 1,000 人以上である。調査方法は、調査員による電話での対象者からの聞き取り、または調査員が対象者の居宅を訪問しての聞き取りである。ギャラップ社の幸福度調査は(1)現在の生活の評価、(2)ポジティブな感情、(3)ネガティブな感情の三つの要素からなる（図表 4）。第一の現在の生活の評価は、アンケート対象者に現在の生活を 0（最低）から 10（最高）の 11 段階で評価してもらうものである（キャントリルのはしご）。質問文は 4 ページの脚注 1 で示した。

図表 4 ギャラップ社の幸福度調査の質問項目

1. 現在の生活の評価
2. ポジティブな感情
3. ネガティブな感情

出典 Helliwell et al.(2025): 15 をもとに作成。

次に感情の評価は前日に該当する経験をしたかを一つひとつ「はい」か「いいえ」の2択で評価するものとなっている。ポジティブな感情については、前日に「笑ったか」「楽しみを感じたか」「興味のあることを行ったか」の三つの質問、ネガティブな感情については前日に「心配」「悲しみ」「怒り」の三つを感じたかどうかを訊ねている。ギャラップ社の調査では、5年前の生活の評価と5年後の生活の評価の予測も聞いている。

（４）満足度・生活の質に関する調査

我が国の経済社会の構造を人々の満足度（ウェルビーイング）の観点から多面的に把握する取組として、内閣府の「満足度・生活の質に関する調査」がある。この調査は2019年2月に開始された。調査は毎年全国の15～89歳のアンケートモニターとして登録している人の中で調査を行うウェブ調査であり、毎年の回収数は約5,000人または約10,000人である。対象者の一部は次年度以降の継続調査の対象になっている。ただし、この調査の中核的質問では（６）で述べる都道府県・市区の幸福度調査のように対象者に「幸福」「幸せ」などの言葉を使って幸福度を聞いているのではなく、図表5の生活満足度を聞いている。生活満足度の他に、様々な分野の満足度の質問が設けられており、その他にも子育て、仕事など多くの質問が設けられている。

図表5 生活満足度

Q₍₂₎1 あなたは全体として、現在の生活にどの程度満足していますか。「全く満足していない」を0点、「非常に満足している」を10点とすると、何点くらいになると思いますか。いずれか1つだけ選んでください。

出典 内閣府(2025a)をもとに作成。

（５）地域幸福度（Well-Being）指標の調査

地域幸福度（Well-Being）指標は、地方公共団体がまちづくりを進める際に参考にできるように、一般社団法人スマートシティ・インスティテュートが開発した指標である。デジタル庁がアンケート調査の実施や啓発活動を行い、データの分析はスマートシティ・インスティテュートが行っている。国の機関が調査を実施している点で、地域幸福度（Well-Being）指標の調査は、内閣府の満足度・生活の質に関する調査と同じであるが、デジタル田園都市国家構想の実現に向けて地域幸福度（Well-Being）指標を活用しようとしている点に特徴がある。デジタル田園都市国家構想は、デジタル技術を利用して地域の社会課題の解決と魅力の向上・地域の活性化を図ることを目指している。地域幸福度（Well-Being）指標を利用して各地域の強みと弱みを把握することで、上記の目的に資することができる。地域幸福度（Well-Being）指標の調査の質問文には「地域」という言葉が多く含まれていて、その地域の生活のさまざまな分野における満足度を聞いている。中心となる質問文は各地域共通であり、同じ質問文に対する他の地方公共団体の住民の回答と比較することにより、自分が住んでいる地方公共団体の強みと弱みを把握できる。また、全国の地方公共団体のアンケート結果のデータがアップロードされた専用のサイトに誰でもアクセスでき、条件を指定して分析結果を得ることが可能である。

（６）都道府県・市区の幸福度調査

都道府県と市区町村はその住民に対して、世論調査、意識調査などの名称の調査を行うことが多い。これらの調査は地方公共団体が政策や施策を考える上での参考にするために行われる。47 都道府県と

153 市区の各地方公共団体のホームページ内で、世論調査や意識調査などのアンケート調査内で、幸福度に関する質問（回答者の幸福、幸せに関する質問を行っているもの）が設けられているかを調査した結果、都道府県、市区ともにその3割強で幸福度調査が行われた。

次にどのような幸福度調査が行われたか見てみよう。幸福度は「分からない」を除いて11段階、または5段階での回答を求める場合が多かった。数は少ないが4段階または10段階での回答を求めた地方公共団体もある。幸福度を聞いた上で、幸せにとって重要だと思うこと、幸せかどうか判断する上で重視したことなどを用意した選択肢の中から複数個選択してもらう地方公共団体が多かった。

第6章で詳述する協調的幸福尺度を質問の中に組み込んでいる地方公共団体もある。「5年前の幸福度」「5年後の幸福度」を複数の地方公共団体で聞いている。地方公共団体の中には（5）で述べた地域幸福度（Well-Being）指標を地方公共団体のアンケートの中に取り入れて幸福度調査を行っているところがある。

（7）WHOQOLについて

これまで見てきた指標は、行政や研究機関がその国や地域住民全体のウェルビーイングの水準を推し量るためのものであったが、医療・福祉分野において、患者一人ひとりのウェルビーイングを個別に測定する生活の質（QOL）指標がある。生活の質（QOL）は健康評価の重要な部分であり、今日の医療・福祉分野で目標として掲げられる重要な概念となっている。世界保健機関（WHO）は異なる国の間でも生活の質（QOL）を比較できるように、多言語に翻訳可能な国際的な QOL（WHOQOL）を開発した。

第6章 協調的幸福尺度

(1) はじめに

これまで、ウェルビーイングの基礎的な概念を説明するとともに、各機関による幸福度・ウェルビーイング尺度およびその発展の歴史を論じてきた。一方、ウェルビーイング研究が主に西洋の研究者によって研究されてきたことで、幸福に関する価値観が西洋中心に偏っており、文化的多様性を反映した見直しが必要であるという批判研究が特に 2010 年代以降展開されてきた。日本文化に即したウェルビーイング研究として「協調的幸福観」が注目されており、実際に文部科学省などの公的機関でも参照されるようになった。本章では協調的幸福観の主要な提唱者である、内田由紀子教授（京都大学人と社会の未来研究院院長）の『これからの幸福について——文化的幸福観のすすめ』を中心に、その測定尺度等の開発と導入について紹介する。

(2) 主観的ウェルビーイング研究の文化的批判

日本は、既存の幸福度尺度で測定した場合、経済水準と比較して幸福度が低いと評価されることが多い。世界幸福度報告(World Happiness Report)の 2025 年版では、日本の幸福度は世界 55 位となっている。同レポートでランキングの対象となった国・地域は 147 あり、日本の幸福度は世界的に見て低いわけではない。一方、先進国同士で比較をすると、日本の 55 位という順位は低く、G7 で最低である。

世界的な現象として、国単位で幸福度を測定すると、経済力の低い国々では、一人当たり GDP と幸福度が強く相関するが、先進国水準になると一人当たり GDP の上昇との相関が低下することが「イースタリンのパラドックス」として知られている。実際に、同レポートでの下位の国は発展途上国が多いが、幸福度上位の国には先進国以外も多く含まれている。

第3章と第4章で見てきたとおり、荒川区民総幸福度(GAH)も含む様々な幸福度指標は、経済指標の限界を踏まえて開発されてきた。日本と他の先進国の国民の幸福度の差は、経済水準以外の要因が関わっていると考えられる。このような問題意識から、日本に特有の社会的問題があり、それによる影響で日本人の幸福度が低くなっているのだろうかという問いが、しばしば思い起こされる。

これに対し、幸福度・ウェルビーイング研究において、国家レベルの幸福度は、おおまかな傾向を示すだけであって、国家間のランキングの厳密な比較には適さないという指摘がある。例えば、「キャントリルのはしご」で幸福度を問う場合、回答の分布の山の位置が文化圏により異なることがわかっている。西洋諸国では 7~8 に回答が集中し、アジア諸国では 5 に回答が集中する。これは実際に、西洋諸国がアジア諸国より幸福であることを示しているとは限らず、個人主義と集団主義という文化的な差によって、回答傾向に差が生じている可能性がある。なぜなら、個人主義的な文化では自分自身の目標達成の程度、集団主義的な文化においては周囲と比較した「普通」が基準となるからである。なお日本において同様のアンケートを行うと、その回答分布には 5 付近と、7~8 の二つの山が現れることが多い。前野隆司・前野マドカはこれについて、日本では、西洋的な個人主義的文化とアジア的な集団主義的文化の両者が混在しているためではないかと推察している。

アンケート形式で調査される各国の平均幸福度は、実際の幸福の程度に加えて、文化的な回答傾向の影響が組み合わさったものとなる。そのために、幸福度のデータの利活用においては、国際比較は参考程度にとどめつつ、同じ国の経時的な変化の比較が重要とされる。

(3) 文化的幸福観

一方、幸福度測定にかかる文化的影響について、より本質的な批判が行われている。それは、文化ごとにそもそもの「幸福」に関する定義が異なり、質問自体が、作成者の特定の文化圏の幸福のあり方を前提としているというものである。例えば、「キャントリルのはしご」で言えば、そもそも日本人は「最も良い生活」が最も幸福であるとは考えていないのではないかということである。このように、それぞれの文化の影響を反映した幸福についての考え方を、内田らは「文化的幸福観」と呼んでいる。個人がどのような状況下で幸福を感じるか、また好ましい状況のうち何を重んじて理想的幸福とみなすかそれ自体が文化によって異なりえるのである。日本と北米を比較すると、日本では他者関係やグループ内の調和が重んじられる相互協調的社會である一方、北米では個人の自由や権利の追求がより直接的に幸福と関係している。

図表 6 に内田の議論から、両者の違いを表にまとめた。

図表 6 日本と北米の文化的幸福観

	北米（獲得的幸福観）	日本（協調的幸福観）
志向性	個人達成志向	関係志向
文化的自己観(人間観)	相互独立的自己観 (個人の持つ内的属性（能力・性格・学歴等）の集合)	相互協調的自己観 (他者や周囲の状況などと結びついた社会関係の一部)
幸福	自己の内的な望ましさの最大化	内的な望ましさの評価は周囲の環境や状況を踏まえて総合的に判断。
理想の幸福度	高いほどよい	ほどほどが望ましい
幸福と結びつきやすい感情	覚醒（うきうき等）	平穩（リラックスする等）
幸福と結びつきやすい心理状態	誇り・自尊心	協調・親切心
幸福の継続性の予測	増大的	バランス志向的
文化的背景	キリスト教（プロテスタント） 狩猟・牧畜文化、高流動性	神道・仏教・道教等（陰陽思想） 農耕（稲作）文化、低流動性

出典 内田(2020): 59-90 をもとに作成。

内田は北米あるいは西洋の文化的幸福観を獲得的幸福観、日本の文化的幸福観を協調的幸福観として整理している。

北米の文化的幸福観は、①独立した個人②達成③増大を特徴とする。文化による、自己をどのように定義するかの違いを、文化的自己観と呼ぶ。北米では人間とは互いに個人として独立しており、自己とは他者や周囲の状況と区別された属性（能力や性格など）とみなされる。その属性から生まれる動機が行動の原因であるとともに、対人関係は相手に対する関心によって形成されるものと理解されている（①独立した個人）。これを相互独立的自己観と呼ぶ。相互独立的自己観において、幸福とはこのような独立した個人が自己の内的な望ましさ（やりたい事や持ちたい物、ありたい姿など）を最大限に高めることである（②達成）。このため、自尊心・誇り・覚醒といった感情・心理状態が幸福と結びつきやすいと考

えられる。加えて、北米では将来の予測について、アジア文化圏よりも現状の傾向が続きやすいとみなす認知的な傾向があり、達成的な動機と合わせて、幸福を追求、増大させていく考え方が強い（③増大）という。

これに対し、日本の文化的幸福観は、①集団の中の個人②関係性の調和③バランスを特徴とする。日本文化における人間観は、他者や周囲と結びついた社会関係の一部であり、職場、学校、家庭等の場における立場や役割の遂行という側面が強調される。行動は状況や他者からの反応の結果であり、お互いに「合わせる」行動により対人関係が形成される（①集団の中の個人）。こうした見方を相互協調的自己観と呼ぶ。相互協調的自己観において、幸福とは相互に協調する集団の中で、自己を取り巻く関係性・規範・価値との調和を取りつつ最適化を図ることにある（②関係性の調和）。自身の内的な望ましさを高めることは、役割に必要なか、嫉妬を招かないかといった場の状況を踏まえて北米よりも慎重に判断される。理想の幸福度は最大値よりもやや低い状態に設定されやすく、協調・親切心・平穏といった感情や心理状態が幸福と結びつきやすい。将来の幸福度の予測についても北米とは異なる。日本人は北米と比べ、幸福の否定的側面（「長くは続かない」「成長しなくなる」）にも注意を払う傾向にある。また、「禍福は糾える縄のごとし」のことわざに見られるような、一つの出来事に良い面と悪い面の両面があるという認知や、良いことの次には悪いことが起こるかもしれない、といった予測をする傾向にある（③バランス）。このような出来事の両面を見る姿勢と、人生の幸運の量を一定とみなす考えを併せ持つバランス志向が日本の文化的幸福観であると指摘できる。

北米と日本の文化的幸福観の差の背景としては、社会の生業の違い（農耕、狩猟、牧畜など）、社会の流動性（引越し回数や転職、離婚など）の違い、主流である思想や宗教などの違いが検討されている。

以上のような文化的幸福観の議論を踏まえると、これまでに開発された幸福感に関する尺度は、北米あるいは西洋の文化的幸福観に基づいている可能性がある。この場合、非西洋の回答者は自身の幸福観と異なる質問で幸福を測定されることとなり、彼らにとって間違っただ指標のもとに、間違っただ比較が行われていることが懸念される。

（４）協調的幸福尺度

文化的幸福観を踏まえた幸福尺度の具体的な質問について見ていこう。第５章までに主観的幸福感を測る幾つかの尺度を見てきたが、特に、心理学において代表的な幸福度指標として用いられているのが、図表７に示すエド・ディーナーらによる人生満足度尺度である。現代の主観的ウェルビーイング研究はディーナーに始まり、彼の尺度は幸福度測定分野で幅広く参照されている。

従来の心理学における主観的幸福感の定義は「自らの属性・状態・環境に関する肯定的な認知的・感情的判断」である。人生満足度尺度もこの文脈を共有しており、内田は獲得的幸福観の代表例としている。

図表 7 人生満足度尺度

1. 私は自分の人生に満足している。
2. 私の生活環境は素晴らしいものである。
3. だいたいにおいて、私の人生は理想に近いものである。
4. もう一度人生をやり直すとしても、私には変えたいと思うところはほとんどない。
5. これまで私は望んだものは手に入れてきた。

出典 内田(2020): 16 をもとに作成。

これに対して、(3) で展開した議論を踏まえ、内田らが日本向けに、日本の文化的幸福観である、協調的幸福観に沿った幸福度を測るために開発した協調的幸福尺度は図表 8 のとおりである。

図表 8 協調的幸福尺度

1. 自分だけでなく、身近なまわりの人も楽しい気持ちでいると思う。
2. 周りの人に認められていると感じる
3. 大切な人を幸せにしていると思う。
4. 平凡だが安定した日々を過ごしている。
5. 大きな悩み事はない。
6. 人に迷惑をかけず自分のやりたいことができている。
7. まわりの人たちと同じくらい幸せだと思う。
8. まわりの人並みの生活は手に入れている自信がある。
9. まわりの人たちと同じくらい、それなりに上手くいっている。

出典 内田(2020): 28 をもとに作成。

協調的幸福尺度は日本の文化的幸福観を前提に①他者との協調・調和②穏やかな生活③人並み感の要素から成り立っている。

第 2 章で説明した通り、既存研究においても社会的ウェルビーイングは重要視されており、具体的な社会的つながりのあり方を含めて検討がなされている。例えば OECD の主観的ウェルビーイング測定の枠組みでは、拡張モジュールの中の「生活領域別評価」分野の中に「個人的なつながりに満足しているか」「自身のコミュニティへの参画に満足しているか」といった質問がある。内閣府の満足度・生活の質に関する調査では「交友関係やコミュニティなど社会とのつながり」の満足度とともに、友人と会う頻度や頼りになる人の人数、ボランティア活動、インターネットにおけるつながりなどについて調査がなされている。しかし、これまで紹介した、OECD 等の尺度やポジティブ心理学においては、社会的側面を測る質問は、主に個人の状態が問われる中での項目の一つに過ぎない。一方で、協調的幸福尺度では、「やりたいこと」や「生活は手に入れている」といった達成・獲得的な項目であっても、「人に迷惑をかけず」や「まわりの人並みの」といったような関係の中の個人という文化的自己観を前提とした質問文として設計されている。従来の幸福度尺度で測ると、日本や韓国の平均幸福度は欧米の平均幸福度を下回る一方、日本で開発された幸福度尺度に基づけば両者は同じ水準になることが示された。

(5) 協調的幸福尺度の展開

協調的幸福尺度は、政府・地方公共団体等で導入が進んでいる。本項では三つの例を紹介する。

一つ目は、文部科学省の教育振興基本計画への導入である。同計画では、日本社会に根差したウェルビーイングの構成として、自己肯定感や自己実現といった獲得的ウェルビーイングと、利他性・協働性・社会貢献意識などの協調的要素を一体的に育むことを目指している。

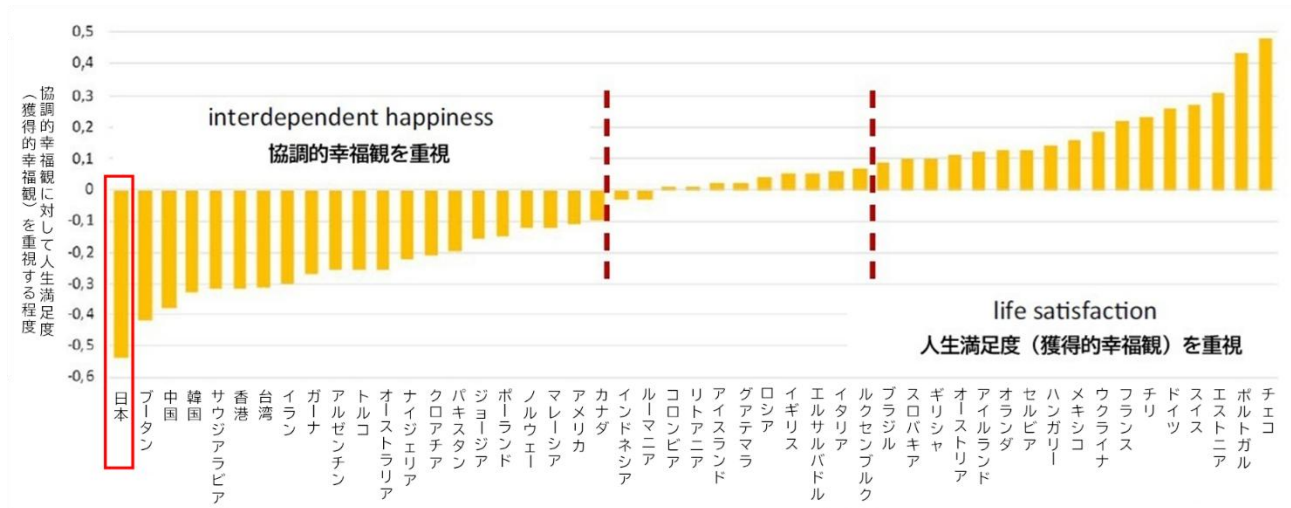
二つ目は、岩手県の幸福度指標への導入である。岩手県は 2017 年度に幸福度指標を作成した地方公共団体の先行事例の一つであり、主要項目に付随して協調的幸福尺度を組み込む体系を取っている。

三つ目は、第 5 章 (5) で紹介した地域幸福度 (Well-Being) 指標である。獲得的幸福観と協調的幸福観に関する質問を組み合わせ、日本的な幸福観を見落とさないよう工夫がなされている。

(6) 協調的幸福観の国際比較

協調的幸福尺度は日本において注目され、普及しつつあるが、国際的にみた妥当性も検証されつつある。協調的幸福観は Interdependent Happiness(相互依存型幸福)として海外に紹介されている。協調的幸福観の妥当性について、クーバ・クリスらが実施した研究では、49 か国の大学生 12,888 名を対象とし、国ごとに人生満足度（獲得的幸福観）と協調的幸福観のどちらを重視するかの調査が行われた。結果は図表 9 のとおりで、一部の例外はあるものの、概ね東アジア・中東・アフリカ諸国が協調的幸福観、一部を除いたヨーロッパおよびラテンアメリカ諸国は人生満足度を重視する傾向にあった。また北米 2 か国（アメリカ、カナダ）はこの調査では協調的幸福観を重視するグループに分類されているが、グループ内では最も中間寄りであった。そのため、協調的幸福観は日本のみにある価値観ではないことがわかる。一方、調査の結果、調査対象国で最も協調的幸福観を重視していたのは日本（赤枠）であり、普遍的でありつつも日本的な特徴でもあるということを同時に示唆している。

図表 9 49 か国の幸福観比較²



注 元の図を日本語化して、赤枠をつけた。

出典 Krys et al. (2023): 611 をもとに作成。

² 各国でどちらの幸福観が重視されているかについては「個人についての人生満足度尺度の質問」「家族についての人生満足度尺度の質問」「個人についての協調的幸福尺度の質問」「家族についての協調的幸福尺度の質問」の4種類の質問を行い、回答結果をもとにその国の獲得的幸福観的要素と協調的幸福観的要素それぞれの得点を計算することで算出している。グラフの縦軸は獲得的幸福観的要素の得点から協調的幸福観的要素の得点を引いたもので、これが正の値であれば、その国は獲得的幸福観を重視しており、逆に負の値であれば、その国は協調的幸福観を重視していることになる。

第7章 社会的ウェルビーイングとソーシャル・キャピタル

(1) はじめに

本章では、人々のウェルビーイングを、個人の属性や生活条件だけでなく、地域における人と人との関係性や社会的な環境のあり方との関係から考えていく。近年、幸福度や生活の質についての議論では、所得や雇用といった経済的な条件だけでなく、周囲とのつながりや人間関係のあり方も、人々の生活実感に影響している点が指摘されるようになっている。

(2) ソーシャル・キャピタルとは何か

ソーシャル・キャピタル（社会関係資本）とは、人と人とのつながりや信頼関係といった、目に見えにくい社会的な関係を、人々や社会全体にとって利益をもたらす資源（＝資本）として捉える概念である。経済資本や人的資本とは異なり、個人の所有物というよりも、人々の関係性の中で形成され、社会の中で共有されていく点に特徴がある。

人と人とのつながりや信頼関係、あるいは良好なコミュニティといったものが、個人の出世や組織の運営において役に立つことについては 20 世紀初頭より研究の蓄積があり、「ソーシャル・キャピタル」という単語もそれらの意味で使われてきた。この単語は 1990 年代にロバート・パットナムが、民主的な政府や共同体、市民社会が良好なパフォーマンスを発揮する背景にこの「ソーシャル・キャピタル」があると論じたことで一躍注目されるようになった。また、パットナムはソーシャル・キャピタルに「人々の協調行動を活発にすることによって社会の効率性を高めることのできる、『信頼』『規範』『ネットワーク』といった社会組織の特徴」という定義を与え、それらを投票率や結社の数といった指標によって測定できるようにした。パットナムの議論を受けて、今日では、人々の間にソーシャル・キャピタルとその構成要素である「信頼」「規範」「ネットワーク」といったものが蓄積されることで、協力や参加といった協調行動が生まれ、地域社会や市民社会が円滑に機能する条件になると考えられている。

① 信頼

ソーシャル・キャピタルを構成する要素の一つ目として「信頼」がある。信頼とは、ある相手が将来的に自分にとって利益となる行動をとる、または害する行動をとらないという予測に対する確信である。「信頼」があることで、人々は相手の行動を過度に警戒することなく関わることができ、その結果として協力行動（相手の利益となる行動）が生まれやすくなる。

パットナムは、信頼を「知っている人に対する厚い信頼」と「知らない人に対する薄い信頼」に区別する（図表 10）。「知っている人に対する厚い信頼」とは、自分が見知った人、定期的に関わりを持つ特定人物に寄せる信頼のことであり、「誰々は信頼できる」と言ったときに使う信頼である。一方で「知らない人に対する薄い信頼」とは、道ですれ違っただけの人や電車で乗り合わせた人など、その社会の人々一般に寄せる信頼である。多くの人は、そのような相手に対しても、突然襲い掛かってくるようなことはないし信頼しているし、事件や事故の際に、ある程度は助けてくれたり、協力してくれるだろうと信頼している、そのような信頼のことである。パットナムはとりわけ後者の「知らない人に対する薄い信頼」が人々のボランティア活動や地域コミュニティへの参加といった、幅広い協調行動（社会全体の利益となる行動）を促進すると指摘した。また、信頼は自発的な協力・協調行動を促進する一方で、協力や協調行動の実施がそこに参加する人々の中に信頼を育てる効果を持つとされる。つまり両者は相互強

化の関係にあり、ソーシャル・キャピタルの要素である信頼は協調行動を通じてさらなる信頼（ソーシャル・キャピタル）を生むもととなりうるということである。このように、パットナムは信頼をソーシャル・キャピタルの核心要素と捉えると同時に、ソーシャル・キャピタル自体が信頼を生み出すと考えていた。

図表 10 パットナムによる信頼の分類

	厚い信頼 (知っている人に対する信頼)	薄い信頼 (知らない人に対する信頼)
信頼の対象	見知った人、定期的に関わる特定の人物	道ですれ違う人、電車の乗り合わせの人など社会の一般の人々
信頼の内容	「誰々は信頼できる」という具体的な信頼	突然襲いかかってこない、事件や事故の際にある程度助けてくれる期待

出典（Putnam 2000=2006: 156-160）をもとに作成。

② 規範

ソーシャル・キャピタルを構成する二つ目の要素は「規範」である。規範とは、その社会の人々が共有し、従うことが期待される規則や考え方のことである。つまり規範が共有されている状態は信頼の基になるということである。パットナムは協力・協調行動を促すソーシャル・キャピタルにおいては、とりわけ「互酬性の規範」が重要とされている。互酬性とは互いが相手にとって利益となる行動をとるということであり、二人の人が同時に等価値のものを交換するという均衡のとれた互酬性からはじまる。やがて、現在何かを与えた相手から将来何かを返してもらうことが期待できるようになる。そして、最終的には現在誰かに何かを与えれば、将来別の誰かから何かをもらえると期待できる「一般化された互酬性の規範」にいたる。パットナムはこの一般化された互酬性の規範の確立がその社会のソーシャル・キャピタルにとっての試金石であると指摘している。

互酬性の規範は、信頼やネットワークと結びつきながら、人々の協調行動や地域活動を支える重要な要素であり、規範が共有されている社会では、参加や助け合いに対する心理的な負担が小さくなり、関係性が持続しやすくなる。

③ ネットワーク

ソーシャル・キャピタルを構成する要素の三つ目として「ネットワーク」がある。ネットワークとは、人と人とを結びつける関係の広がりや構造を指す概念である。ここでいうネットワークは、単に知り合いの数や交流の頻度を意味するものではなく、どのような関係が、どの範囲に形成されているかという関係性のあり方に着目する点に特徴がある。地域社会におけるネットワークには、近隣関係や地域団体への参加、趣味や活動を通じたつながりなど、さまざまな形態が含まれる。これらは、家族や親しい友人のような密接な関係に限らず、顔見知り程度の緩やかな関係も含んでおり、こうした関係が人々に地域社会との接点を与えている。

パットナムは、ネットワークには、上司と部下の関係等、指揮命令系統を構築するような階層的な関係である「垂直的ネットワーク」と、対等な関係性から成る「水平的ネットワーク」の二つがあると主張する（図表 11）。そして社会において垂直的ネットワークがいかに多く存在しても、協力・協調行動の増加にはつながらず、水平的ネットワークの広がりが信頼や協力を育み、市民の自発的な参加を促す

点で重要であると指摘している。ここでは家族や親族を超えた「弱い紐帯³」や、「直接顔を合わせるネットワーク」の存在も重視されている。

図表 11 垂直的ネットワークと水平的ネットワーク

種類	内容	例
垂直的ネットワーク	指揮命令系統を構築するような階層的関係から成るネットワーク。	上司と部下、教師と生徒など
水平的ネットワーク	対等な関係性から成るネットワーク。信頼や協力を育み、市民の自発的な参加を促す点で重要。	友人関係、協同組合など

出典 内閣府（2003:17）、稲葉（2011:31-35）をもとに作成。

また「水平的ネットワーク」については「閉じたネットワーク」と「開いたネットワーク」という 2 種類があるという考えも重要である（図表 12）。これは「信頼」における二つの区分とも関係している。

「閉じたネットワーク」は家族のように、その構成員同士が互いに密につながっているが、新たな参加者が加わりにくいつながりである。一方の「開いたネットワーク」は構成員間の結びつきは弱くても、様々な人が参加可能なネットワークであり、趣味等のサークルやボランティア活動などを例として挙げられる。

図表 12 閉じたネットワークと開いたネットワーク

種類	内容	例
閉じたネットワーク	構成員同士のつながりが強い反面、新たな参加者が加わりにくいネットワーク。	家族、昔からの友人グループなど
開いたネットワーク	対等な関係性から成るネットワーク。信頼や協力を育み、市民の自発的な参加を促す点で重要。	サークル、ボランティアなど

出典 稲葉（2011:31-35）をもとに作成。

④ ソーシャル・キャピタルの類型

ソーシャル・キャピタルは、その性格の違いに着目していくつかの類型に整理できる。特に重要な区別として、ソーシャル・キャピタルを「結合型」と「橋渡し型」に分類できる（図表 13）。結合型のソーシャル・キャピタルは、家族や近隣など「閉じたネットワーク」において育まれる「知っている人に対する厚い信頼」であり、その構成員の間では高度に一般化した互酬性の規範が存在する状態である。

図表 13 結合型ソーシャル・キャピタルと橋渡し型ソーシャル・キャピタル

種類	内容	例
結合型ソーシャル・キャピタル	知っている人同士の信頼や相互扶助・安心感を生み出しやすい。	家族や近隣関係など
橋渡し型ソーシャル・キャピタル	対等な関係性から成るネットワーク。信頼や協力を育み、市民の自発的な参加を促す点で重要。	サークル、ボランティアなど

出典（内閣府 2003: 18）をもとに作成。

³ 家族や親友のような強い関係ではなく、知人や近隣住民などの比較的ゆるやかな人間関係。

相互扶助や安心感を生み出しやすい一方、関係が内向きになりやすい側面も持っている。一方、橋渡し型のソーシャル・キャピタルは、社会の多様な属性の人々を薄くつなげる「開かれたネットワーク」であり、その存在は、見知った誰かを通じて薄くつながっていると人々に認識させることにより、「見知らぬ人に対する薄い信頼」、社会全体に一般化された互酬性の規範を育むものである。加えて、新しい情報や機会への接点を広げ、地域社会の開放性を高める役割を果たすとされている。

⑤ ソーシャル・キャピタルの効果

ソーシャル・キャピタルによって、信頼や規範を通じて協力的行動を促し自由な意思を持つ個人が、自発的に組織や集団、コミュニティの一員として全体の利益に貢献する行動をとる基盤となると期待される。そもそも経済学などの社会科学においては、第6章でふれたような、個々人の内的な望ましさの最大化をはかる個人像が想定されることが多い。そのような条件では個人は、他の誰かが全体の利益に貢献することを期待して、その成果にただ乗りすることを考えるため、集団的な活動が十分に行われないことが危惧されていた。反対に現実社会では、多くの集団的な活動が行われている。このため、社会科学の予想に反して、集団的な活動が行われている要因としてソーシャル・キャピタルは注目されたのである。

また、ソーシャル・キャピタルの効果は一律ではなく、その性格によって現れ方が異なる点にも留意が必要である。④でも述べたように、結合型ソーシャル・キャピタルは、家族や近隣などの身近な関係を通じて、安心感や相互扶助を生み出し、日常生活の安定や支え合いといった国民生活の側面を下支えしている。一方で、橋渡し型ソーシャル・キャピタルは、異なる属性を持つ人々を結びつけることで、新たな情報や機会への接点を広げ、経済活動や社会の活力に関わる役割を果たしていると考えられる。

このように見ると、ソーシャル・キャピタルは、生活の安心を支える基盤であると同時に、社会や経済の広がりを生み出す条件でもある。どちらか一方だけではなく、両者のバランスがとれていることが、地域や社会が持続的に機能するためには重要であると考えられる。

以上のように、人と人との日常的なやり取りや経験の積み重ねを通じて形成される社会関係資本、すなわちソーシャル・キャピタルは、とりわけ社会全体を利する公共的文脈においては、特定の個人が単独で持つ資源というよりも、集団や地域の社会全体の共有資源として理解されている。今日、ソーシャル・キャピタルの充実度合は個人や地域のウェルビーイングの重要な要素として考えられている。

(3) ソーシャル・キャピタルと幸福度の関係

ソーシャル・キャピタルが人々のウェルビーイングや幸福度とどのように関わっているのかについて、国内外の先行研究を見ていくこととする。

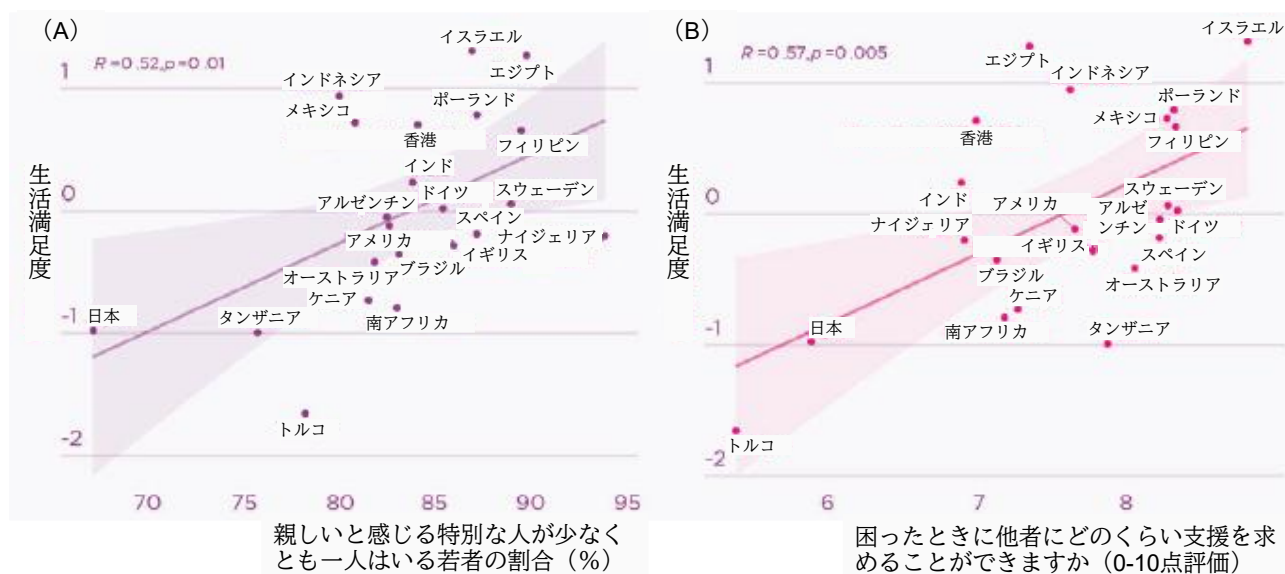
① 海外の実証研究

まず、海外における実証研究では、国連等の世界幸福度報告（World Happiness Report）の2025年版があり、これは若者を対象として、社会的結びつき（ソーシャル・キャピタル）と幸福度との関係について分析が行われている。同報告書によれば、**社会的結びつきの水準が高い若者ほど、主観的な幸福度や生活満足度が高い傾向が見られるとされている。**

図表14のようにここでは、社会的結びつきの「量」と「質」の両面が考慮されており、「量」としては親しいと感じる特別な人の存在、「質」としては困ったときに頼れる支援があるかどうか指標として用いられている。個人レベルの分析では、親しいと感じる特別な人が少なくとも一人いる若者は、そうした存在が全くいない若者と比べて、生活満足度が高い水準にあることが示されている。

報告書では、この差が平均して約 16%程度に達することが示されており、身近な人間関係の有無が若者の生活実感に与える影響の大きさがうかがえる。また、国レベルでも、若者の社会的結びつきの水準が高い国ほど、国全体の幸福度が高い傾向が確認されている。これらの結果は、社会的結びつきが個人の幸福感にとどまらず、社会全体の幸福度とも関連している可能性を示唆するものといえる。

図表 14 社会的つながりと主観的ウェルビーイングの関係(GFS 調査 2022-2023)



注 引用元の図表を研究所で日本語に訳した。

出典 Helliwell et al. (2025): 137 をもとに作成。

② 日本の実証研究

国内においても、ソーシャル・キャピタルが人々の幸福度と関係していることを示す研究が行われている。赤川学は、川崎市を対象とした調査データを用いて、人と人との信頼関係や地域でのつながりが、個人の幸福度にもどのような影響を与えているかを分析している。

その結果、地域に対する信頼感が高い人や、地域の活動や人間関係に参加している人ほど、幸福度が高い傾向にあることが確認された。これは、所得や学歴といった個人の条件を考慮した上でも同様であり、人とのつながりそのものが幸福感と結びついていることを示している。

さらに、この研究では、「幸福だから人とのつながりが広がる」のではなく、「人とのつながりや信頼があることが、主観的幸福感を高める」因果的な関係を持つ可能性が示唆されている。このことは人と人とのつながりや信頼関係を育む地域づくりの取組は、住民の主観的幸福感の向上に資する可能性があり、今後の施策検討において重要な視点となる。

また、関根仁博の研究によれば、年齢や所得、健康状態などの要因を考慮した上でも、家族や親族との関係、友人や職場などを通じた幅広い人間関係、さらに他者への信頼などのソーシャル・キャピタルに関する指標はいずれも、主観的幸福感と正の関係を持つことが示唆された。

つまり、人とのつながりや信頼が豊かな人ほど、自身の幸福感を高く感じやすい傾向が確認されたとはいえる。このような結果は、ソーシャル・キャピタルが個人の生活実感や幸福度を支える重要な要因であることを、国内データから示すものと位置づけられる。

まとめ

昨今、幸福や幸せを意味するウェルビーイングという言葉が使われることが多くなっている。ウェルビーイングの源流となる概念が生まれたのは古代ギリシャの時代だが、1946 年の世界保健機関の定義により広く知られるようになった。身体、心理、社会の三つの面すべてで良い状態にあるとき、人はウェルビーイングを感じることができる。

国家の進歩を測る指標として GDP や GNP などの経済指標が使われ、その後多様な客観的な指標が付け加えられた。そうした社会指標運動の中で経済指標などの客観指標だけでは人間の幸せを十分に把握することはできないと理解されるようになった。現在では自分が幸せについてどう感じるかという主観的ウェルビーイングが重要であると認識されるようになっている。

荒川区では 2006 年度から荒川区政世論調査の中に住民の幸福度を測定する質問が設けられ、その後学識経験者と区職員が議論を重ねる中から、荒川区独自の幸福度指標を作成した。荒川区独自の幸福度指標に基づき、2013 年度から現在まで「荒川区民総幸福度（GAH）に関する区民アンケート調査」が毎年実施されている。

日本の他の自治体では幸福度を 5 段階または 11 段階で尋ねる場合が多い。また、各自治体で同一の質問を用い、自治体間の比較ができる地域幸福度（Well-Being）指標を導入している自治体も多い。海外では OECD が作成した幸福度に関する質問やギャラップ世論調査での幸福度の質問項目が有名であり、幸福度を 11 段階で尋ねる質問とポジティブ、ネガティブな感情を聞く質問等からなっている。

幸福度の高低を国の間で比較する際は注意が必要である。欧米と日本の平均幸福度の違いは両者の文化的特性の違いに起因しているという考え方がある。近年、日本の文化的特性を考慮した幸福度の質問が提案されている。この質問に基づけば、欧米と日本の平均幸福度の差が小さくなることが示され、注目されている。

幸福度と高い関係があるものとして、健康、経済的安定などのほかに社会的関係が豊かであることが知られており、近年注目されている。とくに「知らない人に対する薄い信頼」が人々のボランティア活動や地域コミュニティへの参加といった、幅広い協調行動を促進する。また、人とのつながりや信頼が豊かな人ほど、自身の幸福感を高く感じやすいことが国内外の調査から明らかにされている。

ウェルビーイングに関する研究プロジェクト中間報告書
(概要版)

令和 8 年 6 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://rilac.or.jp/>
メ ー ル ア ド レ ス info@rilac.or.jp

本書のコピー、スキャン、デジタル化等の無断での複製や転載は、
著作権法での例外を除き禁じられています。