

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

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 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	2
(3) まとめ	5
第2章 ウェルビーイングを構成する三要素	6
(1) はじめに	6
(2) 三要素の評価方法について	6
(3) まとめ	10
第3章 地域の幸福・福祉の指標化	11
(1) はじめに	11
(2) 指標の必要性	11
(3) 経済指標とそこからの脱却	12
(4) 客観的社会指標	13
(5) 主観的幸福指標	15
(6) まとめ	16
第4章 荒川区民総幸福度（GAH）指標	17
(1) はじめに	17
(2) GAH の始まり	17
(3) GAH に関する区民アンケート調査の設計	18
(4) GAH の活用	21
(5) まとめ	22
第5章 ウェルビーイングの測定	23
(1) はじめに	23
(2) OECD のモデル——生活満足度、ユーダイモニア、感情	23
(3) ギャラップ世界世論調査	25
(4) 満足度・生活の質に関する調査	26
(5) 地域幸福度（Well-Being）指標の調査	28
(6) 都道府県・市区の幸福度調査	32
(7) WHOQOL について	34
(8) まとめ	35
第6章 協調的幸福尺度	37
(1) はじめに	37
(2) 主観的ウェルビーイング研究の文化的批判	37
(3) 文化的幸福観	39
(4) 協調的幸福尺度	41
(5) 協調的幸福尺度の展開	45
(6) 協調的幸福観の国際比較	46
(7) まとめ	47

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	48
(1) はじめに	48
(2) ソーシャル・キャピタルとは何か	48
(3) ソーシャル・キャピタルと幸福度の関係	53
(4) まとめ	55
謝辞	56
参考文献	56
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参加者・報告書執筆分担一覧	63

第1章 ウェルビーイングの概念

(1) はじめに

昨今、地方公共団体は政策や施策を実施する上で、住民の幸福感（幸福度）を向上させることを目標に掲げることが多い。住民の幸福度を向上させるための政策や施策を立案する上での参考にするため、多くの地方公共団体は住民に対してアンケート調査（幸福度調査）を行っている。荒川区では 2005 年に西川太一郎区長（当時）が「区政は区民を幸せにするシステムである」というドメイン（事業領域）を掲げた。2006 年度から全国の地方公共団体に先駆けて幸福度調査を実施した。さらに 2007 年の荒川区基本構想において「幸福実感都市あらかわ」という目標を掲げた（荒川区 2007a）。荒川区自治総合研究所は 2009 年に設立され、荒川区における幸福度の概念（荒川区民総幸福度（Gross Arakawa Happiness: GAH））と政策や施策等との結びつきをより妥当で説得力あるものにするために、調査研究を行ってきた（荒川区自治総合研究所 2011）。一方、海外の幸福度調査は「Well-being（ウェルビーイング）」の名前のもとに行われることも多い。詳しくは後述するが、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つ言葉である。国内でも近年、ウェルビーイングが幸福、幸せの代わりに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。上述したように、幸福度は海外では「Well-being（ウェルビーイング）」の言葉で表現されることが多いので、本報告書の題名は「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」としたが、従来日本で「幸福度」の名前のもとに行われた研究もその中に含める。

幸福度調査は万国共通に実施するものではなく、その国々の文化的特性に合わせて質問項目を考えるのがよいという考え方が主流になりつつある。本報告書はこのような考え方も紹介する。

本報告書は 7 章からなる。第 1 章の（2）以降では現在のウェルビーイングの概念が古代ギリシャの哲学を参考に整理されてきたことに言及する。第 2 章ではウェルビーイングが多面的なものであり、一般的に三つの面に分けて整理されることを説明する。第 3 章ではウェルビーイング、幸福度を行政の指標として用いるにあたり、そもそも指標とは何か、なぜ必要かについて述べる。第 4 章では荒川区の幸福度指標（Gross Arakawa Happiness: GAH）の作成の取組、GAH 指標の活用の概要について述べる。第 5 章では国内や海外の幸福度調査の質問文を示す。第 6 章では日本独自の文化的特性に合わせて考案された幸福度調査の質問項目について説明する。第 7 章では近年注目を集めているソーシャル・キャピタルとウェルビーイングの関係について述べる。

（２） ウェルビーイングの概念の誕生から今日まで

47 都道府県と 153 市区¹のホームページの中に PDF ファイルとして保存されている総合計画・基本構想・基本計画等の資料内をテキスト検索したところ、これらの資料内に「幸せ」または「幸福」という言葉を含む地方公共団体は、38 都道府県と 115 市区であり、ともに調査対象の都道府県および市区の約 80%を占めた。

「幸せ」または「幸福」という言葉を英訳すると「ハッピネス (Happiness)」または「ウェルビーイング (Well-being)」などとなる。近年の日本では幸せや幸福の言葉に代わってこの「ウェルビーイング」の言葉を使う事例も多くなってきた。上述したのと同様な方法で 47 都道府県または 153 市区の総合計画・基本構想・基本計画等の資料内をテキスト検索したところ、「ウェルビーイング」または「Well-being」という言葉を含む地方公共団体は 14 府県と 48 市区であり、ともに調査対象の都道府県および市区の約 30%であった。「幸せ」または「幸福」という言葉に及ばないものの、「ウェルビーイング」または「Well-being」という言葉も地方公共団体の目標などに徐々に使われ始めていることがうかがえる²。

また、国は「誰もが活躍できるウェルビーイングが高い社会づくり」を目指し（十倉ほか 2024）、今後の教育政策に関する基本的な方針として「日本社会に根差したウェルビーイングの向上」を掲げ（中央教育審議会 2023）、労働者の就業面からのウェルビーイングの向上を図る（厚生労働省 2019: 6）など、様々な場面でウェルビーイングという言葉を使うようになっている。

「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 (Ryff and Signer 2008: 16-17)。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。

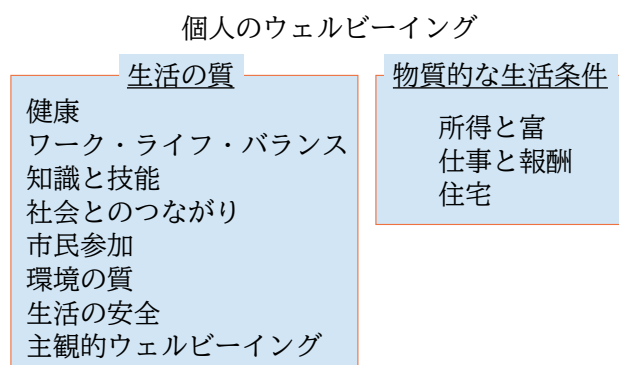
Well-being という言葉がいつ頃から使われるようになったかをひも解くと、1573 年に「良い状態」という意味で使われた記録が残っている。1613 年に死去した人物が生前残した詩の中では「幸福」というニュアンスで使われていた (Proffitt 2014)。ウェルビーイングに近い概念は古代ギリシャの時代に生まれており、well-being という言葉がいつ頃から使われるようになったかは定かでないが、少なくともこの頃には現在使われている意味と近い意味で使われていたことになる。1946 年の世界保健機関 (World Health Organization: WHO) の設立に際し、「健康」が「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」(菊澤 2023: 48; 高野 2021: 42) と定義された。WHO の定義以降、ウェルビーイングは健康と深く結びついた。健康分野だけでなく、哲学、心理学、経済学をはじめとする様々な分野においてウェルビーイングの研究が現在進んでいる。OECD (経済協力開発機構) は、「経済パフォーマンスと社会進歩の測定に関する委員会」(スティグリッツ委員会)

¹ 2020 年 10 月 1 日現在の人口が多い順に上位 150 位以内（人口 18 万人以上）の市区、および東京都中央区、東京都千代田区、青森県弘前市を合わせた 153 市区。東京都の 23 の特別区、47 の都道府県庁所在地、全ての指定都市を含む。

² なお、総合計画・基本構想・基本計画等の資料内に「幸せ」または「幸福」という言葉を含まないで、「ウェルビーイング」または「Well-being」という言葉を含んでいる地方公共団体はなかった。

³の提言を受けて、2011 年からウェルビーイングの指標作りを始めた⁴（村上・高橋 2020: 10）。この指標によれば、ウェルビーイング、すなわち「良好な状態」を実現するためには、図表 1 の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）を高めることも必要である。OECD の枠組みにおける生活の質（QOL）の分野は、健康、ワーク・ライフ・バランス、知識と技能、社会とのつながり、市民参加、環境の質、生活の安全、主観的ウェルビーイング（Subjective well-being）からなる（OECD 2017: 61）。ここで、OECD の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。複数の質問を用いて多面的に評価させることも多い⁵。

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。

図表 1 の OECD（2017）の枠組みの左側の生活の質（QOL）の研究は、1980 年代に活発になり、その目的は初めは健康問題の日常生活への影響を測定することだった（Efklides and Moraitou 2013: 1）。医療・介護分野の生活の質（QOL）の概念は、疾病や障がい自体の治癒ではなく、いかにそれらが生活の質を下げるかに着目し、その支障を和らげることを目的とする研究であった。例えば、食事は伝統的な医学に基づけば、体の生理機能の維持に必要な栄養の補給にすぎないが、生活の質（QOL）の観点では、他者と会話等を交えながら、食べたい物を楽しく食べられる、またはそのような環境にあることは、その人の生活への満足度や心理的な充足に直結する重要な要素となる。介護施設のような場所では、食事に関わる生活の質（QOL）は特に重要であり、入居者の生活満足度に大きく関わる。生活の質（QOL）

³ 社会の進歩を測定するのに GDP を補完する指標が必要であるとの認識のもと、2008 年にフランスのサルコジ大統領（当時）が設置した委員会。ノーベル経済学賞を受賞したジョセフ・スティグリッツ・コロンビア大学教授（委員長）、同じくノーベル経済学賞を受賞したアマルティア・セン・ハーバード大学教授（主席アドバイザー）ら、アメリカ、イギリス、フランス、インドの専門家計 25 名から構成された（内閣府 2010）。

⁴ 指標名は「より良い暮らし指標（Better Life Index）」であり、図表 1 の現在の幸福を支える物質的な生活条件 3 項目、生活の質 8 項目計 11 項目に加えて、「未来の幸福のための資源」（自然資本、経済資本、人的資本、社会関係資本）からなる。

⁵ 第 5 章（2）で後述するように、OECD の主観的ウェルビーイングの中心となる指標群は生活満足度、ユーダイモニア、感情から構成される。

概念の浸透は、食事の提供体制やメニューの自由度などを、人間の健康を左右する要素として、研究や考慮の対象に加えることにつながったのである。

その後、図表 1 に示すように生活の質（QOL）は人間の生活のあらゆる面を包含する概念となった。主観的ウェルビーイングは生活の質（QOL）の一要素であり、主観的ウェルビーイングの研究は心理的に健康な毎日を送るにはどうしたらよいか、という点に重点をおく。このような文脈から、主観的ウェルビーイングは、人間の強みや幸福感等を科学的に研究するポジティブ心理学の分野でも研究されてきた。ポジティブ心理学の創始者であるアメリカのマーティン・セリグマンが有名な PERMA を 2011 年に提唱した。PERMA とは「ポジティブ感情（Positive Emotion）」「エンゲージメント（Engagement）」「関係性（Relationship）」「意味・意義（Meaning）」「達成（Accomplishment）」の頭文字をつなげたもので、この五つを満たしている人が幸せである、とするものである（図表 2、Seligman 2011: 16-20; 前野隆司・前野マドカ 2022: 65-68）。

ポジティブ感情（Positive Emotion）は楽しい、うれしい、心地よいなどの肯定的な感情であり、次のエンゲージメントと同じく、主に主観的に測定される。

エンゲージメント（Engagement）は何かに時間を忘れて没頭することで、フロー体験⁶と同義と言われる。つまり、エンゲージメントとは「時間が止まったように感じる」「あることに夢中になっていた」「意識がない状態になっていた」といった状態である。エンゲージメントの状態のときには、そのときの感情を知覚することはなく、あとから「楽しかった」「素晴らしかった」と思い出すものである。

関係性（Relationship）は他者との関係性である。ポジティブ心理学の創始者の一人であるクリストファー・ピーターソンはポジティブ心理学は他者についての学問であると述べている（Seligman 2011: 20）。孤独にポジティブなものはほとんどない。ポジティブ感情、意味・意義、達成が生じるとき、他者が介在する。他者は人生が悪化しないように防ぐ最善の手段であり、人生を最も良くしてくれるものである。

意味・意義（Meaning）は生きる目的を自覚することであり、自分より大きいものとの関係を意識することが大事と言われる。生きる意味を自覚することはポジティブな感情を感じることにつながる。生きる意味は主観的なものだけではない。意味・意義はポジティブ感情、エンゲージメント、関係性、達成と関係なく追求され、測定される。

達成（Accomplishment）は何かを達成することのみならず、達成のために努力している姿勢も含めて指す。達成はそれがポジティブな感情、エンゲージメント、関係性、意味・意義をもたらすものでなく、それ自体のために追求される。

意味・意義（Meaning）が含まれていることからわかるように、PERMA は前述した古代ギリシャの時代を源流とするウェルビーイングの研究の流れの中で生まれた。

図表 2 セリグマンの PERMA

1. ポジティブ感情（Positive Emotion）
2. エンゲージメント（Engagement）
3. 関係性（Relationship）
4. 意味・意義（Meaning）
5. 達成（Accomplishment）

⁶ あることに没頭して、時間が経つのを忘れ、意識がなくなるような感覚になっている状態（Seligman 2011: 11）。

セリグマンと同様に日本人の分析を行ったところ、幸せになるための因子として「やってみよう」「ありがとう」「なんとかなる」「ありのままに」の四つが見出された（図表 3、蓮沼 2012; 前野隆司・前野マドカ 2022: 72-75）。「やってみよう」因子は、やりがいや強みを持ち、主体性の高い人は幸せということを表す因子である。「ありがとう」因子はつながりや感謝、あるいは利他性や思いやりを持つ人が幸せであることを表す因子である。「なんとかなる」因子は、前向きかつ楽観的で、何事もなんとかなると思える、ポジティブな人が幸せであることを表す因子である。「ありのままに」因子は、自分を他者と比べすぎず、しっかりとした自分らしさを持っている人は幸せであることを表す因子である。

図表 3 幸せになるための 4 因子

1. やってみよう
2. ありがとう
3. なんとかなる
4. ありのままに

出典 前野隆司・前野マドカ(2022): 72-75 をもとに作成。

（3）まとめ

近代的なウェルビーイングの研究は、WHO の定義を受けて第二次世界大戦後に健康・医療等の領域と関連しながら発展し、その過程で古代ギリシャ哲学の幸福の考え方を参考にしながら整理が行われた。このような中で、心理学などとも関わりながら、幅広く幸福を研究する分野に成長した。例えば、OECD は 2011 年からウェルビーイングの指標を作成し、物質的な生活条件だけでなく、健康を含む、市場取引で得られない生活の質を高めることが重要であると主張した。セリグマンは、2011 年にポジティブ心理学の見地から、幸せになるための五つの要因を見出した。日本では蓮沼理佳および前野隆司・前野マドカが幸せになるための 4 因子を見出した。

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章で述べたように、世界保健機関（WHO）が健康を「身体的、精神的、社会的に良好な状態（Well-being）」と定義した言葉の中に見られるように、ウェルビーイングには身体、精神、社会の三つの面がある。その後今日に至るまでのウェルビーイングの研究の流れの中でこのことは広く認識されてきた。第2章では、この三つの視点からのウェルビーイングの評価方法を見ていく。

(2) 三要素の評価方法について

サラ・プレスマンらはウェルビーイング（Well-being）を単一の構成要素でなく、身体的ウェルビーイング・心理的ウェルビーイング・社会的ウェルビーイングの三つの構成要素からなると定義した方が良くないと主張した（図表4⁷、Pressman et al. 2020）。身体的ウェルビーイングは「身体的に良好な状態」を指し、心理的ウェルビーイングは「精神的に良好な状態」を指し、社会的ウェルビーイングは「社会的に良好な状態」を指す。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（Dodge et al. 2012: 230）。

図表4 ウェルビーイングを構成する三要素

1. 身体的ウェルビーイング	身体的に良好な状態
2. 心理的ウェルビーイング	精神的に良好な状態
3. 社会的ウェルビーイング	社会的に良好な状態

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。なぜなら、それらの身体機能の指標は「病気がない」ことまでしか測定できないからである。一方、身体的ウェルビーイングは、単に病気があるかないかということではなく、身体的な諸条件が生活の質を維持するために十分であるかを問う概念である。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

⁷ ここで「心理的」と「精神的」が対応する。

に把握することができる⁸。

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（図表 5、Pressman et al. 2020）。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第 1 章（2）で述べたように、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。これらの三つは第 5 章（2）で後述する OECD が推奨する主観的ウェルビーイングの中心的な評価項目（コアモジュール）でもある。

図表 5 心理的ウェルビーイングの構成

1. 感情
2. 生活満足度
3. ユーダイモニアの意味での生活の評価

ウェルビーイングには二つの考え方がある（図表 6、Keyes et al. 2002）、第一は上で述べたように、自分にとって価値のあることに取り組むことを通じた主観的体験によりウェルビーイングが得られるとするものである（ユーダイモニズム: Eudaimonism）。ユーダイモニズムは自分に合った人生の目標を選択・追求する考え方であり、これは人生に意味を与える。第二はウェルビーイングを快楽的な楽しみにより得られると捉えるもので、必要なものを手に入れ、楽しい思いをすることで得られるとするものである（Waterman et al. 2008: 42）。こうした考え方を快楽主義（ヘドニズム: Hedonism）と呼ぶ。快楽主義もユーダイモニズムと同じく、古代ギリシャに起源をもつ。

図表 6 ウェルビーイングの二つの考え方

1. ユーダイモニズム
2. 快楽主義（ヘドニズム）

⁸ 第 4 章（3）で後述するように荒川区民総幸福度（GAH）指標の一つの分野は健康・福祉分野であり、その上位指標「健康の実感」の質問文は「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。」である。これは個人の主観に基づいて回答する主観指標である。一方、GAH 指標の各分野には関連指標が設けられている。関連指標は主観指標（他の調査により得られる、区民の主観的な実感に関する指標）と客観指標（統計データ等に基づき客観的に把握される指標）からなる。健康・福祉分野にはその一つとして BMI25 以上の人の割合が含まれている（荒川区自治総合研究所、2012: 12）。BMI は肥満度を判定するための客観指標であり、25 以上だと肥満に分類される。肥満は生活習慣病をはじめとした多くの疾患のもととなるため、BMI は健康管理の上で重要な指標である（厚生労働省 2026）。一方、BMI の数値が 25 未満であり、肥満と分類されなくても、自分の健康状態に対する自己評価が低ければ、上記の主観指標に対する評価は低くなる。このような意味で、客観指標と主観指標を合わせることで自分の健康状態の評価の信頼度が増す。

上で述べた心理的ウェルビーイングの中の感情と生活満足度の評価が快楽主義のウェルビーイングの評価に対応する⁹。したがって、心理的ウェルビーイングには快楽主義のウェルビーイングとユーダイモニアの意味のウェルビーイングの両面が含まれる。

③ 社会的ウェルビーイング

身体的な側面、心理的な側面と並んで、他者との関係性もウェルビーイングを構成する重要な側面である。社会的ウェルビーイングもまた、人間を取り巻く社会環境の様々な面が複合したものが総合的に評価される多面的な概念である。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。こうした社会的欲求がかなえられたとき、社会的ウェルビーイングを感じると言われている。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（図表 7）。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。

社会的ウェルビーイングの向上にとっての密な人間関係の必要性は個人の性格にもよる。外向的な人はより密な人間関係の必要性が高いのに対し、内向的な人は外向的な人よりは必要性が小さい（Pressman et al. 2020: 2336）。

図表 7 社会的ウェルビーイングの代表的な評価の対象

1. 家族や親族や親友などとの密なつながり
2. クラブ、ボランティア・グループなどを通しての緊密でない緩やかなつながり

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。これは第 7 章（2）②（iii）で述べる「弱い紐帯」や「直接顔を合わせるネットワーク」に該当する。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。

社会的つながりには量（何人の人と結びついているか）、質（結びつきがどのくらい強い）、構造（結びつきの全体（ネットワーク）がどのくらい密か）の三つの評価の基準がある（図表 8、Helliwell et al.

⁹ ハッピネス（Happiness）は快楽主義のウェルビーイングを指す点で（Keyes et al. 2002）、単なるウェルビーイングという言葉とは異なるニュアンスで使われるが、ウェルビーイングという言葉と区別せずに使われることも多い。また一般には、主観的ウェルビーイングは感情と生活満足度の評価を合わせて指す。心理的ウェルビーイングはユーダイモニアの面を含む点で主観的ウェルビーイングと異なるが、両者を同一とみなす論者もいる。さらに、第 5 章（2）で後述するように OECD の主観的ウェルビーイングにはユーダイモニアの意味での質問も含まれるので、心理的ウェルビーイングと主観的ウェルビーイングの二つの言葉の違いについて定まった見解はない。

2025: 127)。図表 7 の第一の個人の密な人間関係はその関係性の「質」（居心地の良さ）が大事であると考えられる。第二の緊密でない緩やかなつながりは量と質の両方が大事であると考えられる（内田 2020: 114）。

図表 8 社会的つながりの評価の基準

- | | |
|-------|-------------------------|
| 1. 量 | 何人の人と結びついているか |
| 2. 質 | 結びつきがどのくらい強い |
| 3. 構造 | 結びつきの全体（ネットワーク）がどのくらい密か |

図表 9 に示した社会的ネットワークで、点が人を表し、線が人と人の結びつきを表す。一つの点が多く、多くの点と線で結びついているのが、量が豊かなことを意味する。指標としては、結びつきのある人数を数え上げる方法がとられる。どれほど多くの人とつながりがあるかという点は重要である。つながりが希薄な人間が不幸に陥りやすいことについては多くの研究蓄積がある。つながりが希薄な場合には必要な社会的支援を得にくくなることも関係していると見られる。

一つの点が他の点と結びつく線が強固な場合（結びつきが強固な場合）、質が豊かなことを意味する。より心理的な側面では、つながりの量よりも質の方が重要と考える研究もある。孤立そのものより、孤立から感じる苦痛（孤独感）の方が問題であるという立場である。他にも社会的承認欲求など、社会的関係から得られる感情は多くある。どのようなつながりが必要かは個人の個性にも関わる。

一方、構造の一つの要素はネットワークの密度であり、これはある一定数の点（人）に注目したときに、一定数の点をお互いにつなぐ線の数が少ないとき（図表 9(a))、疎な社会的ネットワークとなり、一定数の点をお互いにつなぐ線の数が多いとき（図表 9(b))、密な社会的ネットワークとなる。密な社会的ネットワークの中にいると孤独になりにくく、幸福度が高い。これは密な結びつきにより、安全性、安定性、帰属感が増すからである。

社会的ウェルビーイングもまた画一的に測れるものではない。個人の特性や置かれた社会環境に依存し、様々な場面から生じ得るものである。

ブレア・ペリーらは 2018 年 10 月から 2022 年 9 月までの約 4 年間、コロナ禍の前とコロナ禍の間にアメリカのインディアナ州の 2,485 人に対するインタビューを行い、幸福度とその人の持つ社会的ネットワークの量、質、密度を評価した。その結果、コロナ禍の影響は若者に対して大きく、若者の幸福度が大きく低下したことがわかった。密な社会的ネットワークを持つ個人の方が、疎な社会的ネットワークを持つ個人より、幸福度の低下幅が小さかった。こうした社会的ネットワークが幸福度の低下を和らげる効果は若者の場合に大きかった（Perry et al.: 2024; Helliwell et al. 2025: 142）。

図表 9 社会的ネットワークの密度



(a) 疎な社会的ネットワーク (b) 密な社会的ネットワーク

出典 Helliwell et al.(2025): 143 をもとに作成。

④ 子どものウェルビーイングを構成する要素

これまで述べてきたウェルビーイングの研究は対象者の年齢を限定しないが、一方で子どものウェルビーイングについても考えられてきた。0～13歳の子どもの2,152人に対するアンケート調査が行われ(回答は母親が代行)、子どものウェルビーイング(健康)は身体的健康、精神的健康、社会的関係の三つの要素からなると結論された(Eisen et al. 1979)。子どものウェルビーイングについても大人のウェルビーイングと同様に、身体、心理(精神)、社会の三要素からなることがわかった。一方、OECDによる生徒の学習到達度調査では、児童生徒のウェルビーイングを身体、心理、社会に社会で生きていくのに必要な能力を表す認知を加えた四つの構成要素に分けて分析している(図表 10、OECD 2017: 62-63)。

図表 10 児童生徒のウェルビーイング

1. 身体的ウェルビーイング
2. 心理的ウェルビーイング
3. 社会的ウェルビーイング
4. 認知的ウェルビーイング

児童生徒の身体的ウェルビーイングは具体的には、児童生徒がどのくらい運動しているかと規則正しく食べているかにより測る。児童生徒の心理的ウェルビーイングは具体的には、勉強に対するやる気と勉強の心配事で測る。児童生徒の社会的ウェルビーイングは具体的には、児童生徒の家族、友達、先生との関係、および学校の内外での社会生活についての児童生徒の気持ちで測る。学校に関する部分については例えば、いじめを受けたかや先生は公平かについての児童生徒の自己評価により測る。児童生徒の認知的ウェルビーイングは具体的には、独力あるいは他者と協働して問題を解決するために知識を使う技術やクリティカル・シンキング(批判的思考)などの論理的に考える技術、様々な面から問題に取り組むことができるかなどにより測る。

(3) まとめ

ウェルビーイングは身体的ウェルビーイング・心理的ウェルビーイング・社会的ウェルビーイングの三つの構成要素からなる。身体的ウェルビーイングは主観的および客観的に評価する。身体的ウェルビーイングの客観的評価は健康・医療の客観指標を用いて行う。身体的ウェルビーイングの主観的評価は健康状態などを自ら評価するもので、客観的評価と合わせることでより信頼できる評価を得ることができる。心理的ウェルビーイングは感情と生活満足度とユーダイモニアの意味での生活の評価の三つで評価する。これは快樂主義とユーダイモニアの意味の両面を合わせて評価することを意味する。社会的ウェルビーイングは主観的にはコミュニティにどのくらい帰属していると感じるかなどで評価する。また、自分の属している社会的ネットワークの量や質や密度などで評価する。子どものウェルビーイングは身体、心理、社会の三つの要素、あるいは認知を加えた四つの構成要素からなる。

第3章 地域の幸福・福祉の指標化

(1) はじめに

第1章で述べたように、現在多くの国や地方公共団体等において、そこに属する人々や関係する人々のウェルビーイングの向上が、目標として掲げられている。しかし、目標に掲げるということは単に「ウェルビーイングの向上を目指す」と宣言して終わる話ではない。組織がウェルビーイングの向上を果たすためには、ウェルビーイングとはどのような状態であるかを具体化し、その目標とする状態に対して現状がどのように足りていないのかを明らかにし、不足を埋めるための施策を立案・実施していくことが必要である。

このうちウェルビーイングの具体化については、第2章のような議論が一つの参考になる。大きくまとめれば、身体、心理、社会の三つの側面においてウェルビーイング、つまり「良好な(Well)状態である(being)」ことである。これに対し、心理的に良好な状態とは何か、身体的に良好な状態とは何か、社会的に良好な状態とは何かと問いを重ね、深めていくことでウェルビーイングの具体化は進んでいくだろう。

本章が見ていくのはその次の問題、ウェルビーイングに関する社会の状況の測定についてである。ウェルビーイングに限らず、何らかの政策を立案するためには、その現在の社会の状況を把握し、そこに含まれる問題、望ましい状態からの逸脱を認識することが必要である。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こととする。

(2) 指標の必要性

社会の状況を把握するためには、大きく分けて二つの方法がある。一つは新聞や事件の記録、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方法である。この方法は専門的には質的調査や事例研究などと呼ばれる。もう一つの方法は、社会全体における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方法である。この方法は専門的には量的調査や統計的研究などと呼ばれる(盛山2004: 21-23)。

このうち量的調査の方法論は、対象となる社会全体から満遍なく収集した数値データを分析に用い、また数値データの計算は誰が行っても同じ結果を得られ、その解釈の仕方も一意に定まりやすいという特徴があるため、客観的・科学的で証拠としての価値が高いものとして考えられる傾向が強い。量的調査方法を重要視する傾向は、近年では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¹⁰。

¹⁰ EBPMとデータ利活用について、荒川区自治総合研究所は2025年に『EBPM・データ利活用に関する研究プロジェクト報告書』を発行した(荒川区自治総合研究所 2025)。

しかし、量的調査によって社会を把握するために問題となるのは、どのような数値データを計測・取得すべきかということである。先に量的調査の説明として「数えられる限りのものを数え上げ」と書いたが、現実的には「時間やコストが許す限り」という限定条件がつく。特に 1 回限りの調査ではなく、定期的・継続的に社会の状況や政策の効果を測る場合には、計測されるべき数値はできるだけ少ない種類であることが望ましく、また計測から分析までの時間やコストが少ないものが望ましい。それでいて、そのデータが把握したい対象の状態を確かに反映しており、そのデータや分析結果によって社会の状況を把握することができるようなものでなくてはならない。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。

個人の、あるいは社会全体の幸福を測るためには、どのような指標が用いられるべきだろうか。歴史的には、社会全体の指標としては GNP や GDP¹¹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。そして、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。以下、歴史の流れに沿って解説していく。

（３）経済指標とそこからの脱却

社会の状態を表す指標として、長らく重視されてきたものは GNP や GDP に代表される経済指標である。17 世紀イギリスの学者であるウィリアム・ペティが著した『政治算術』は統計学の先駆的研究の一つであると同時に、経済学の先駆的研究の一つとしても知られている（Petty 1690=1955; 大倉 2017; 川北 2004）。ペティ以後、多くの学者が各々の時代、地域における所得や生産力の合計を計算してきた。特に 1930 年代には世界恐慌の影響を測る等の目的により、各国の公的機関が今日の GDP につながるような、国内の所得・生産力合計の推計を開始した。以後、国際的に議論が活性化され、第 2 次世界大戦とその後の復興過程を通じて、国家による国内の所得・生産力合計の推計が普及した。1953 年には国際連合において「国民経済計算の体系」（System of National Accounts、SNA）が定められ、世界各国での統一的な経済指標の整備がすすめられた¹²（奥本 1997）。第 2 次世界大戦後、GNP や GDP は各国の社会全体を評価する指標として、政策議論の中心的な位置を占めるようになった。

しかし、しばらくすると、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。そもそもアメリカにおける GNP の開発に携わったサイモン・クズネッツは「国民所得の計測からは、国家の福祉についてはほとんど推し量ることができない」（U.S. Bureau of Foreign and Domestic Commerce 1934: 7）という言葉も残していた。またリチャード・イースタリンは 1974 年の研究で、一定以上の経済成長を達成した国においては、社会の GNP や平均所得の

¹¹ GNP（Gross National Products、国民総生産）と GDP（Gross Domestic Products、国内総生産）はともに国家の総生産量を示す指標だが、国外における自国民・企業の生産と国内における外国人・企業の生産の扱いに違いがある。日本では 1993SNA に準拠した 2000 年以降、GNP 概念を廃止し、GDP を用いるようになった（内閣府 2026）。

¹² SNA はその後現在までに社会の変化に合わせて定期的に見直されている。具体的には 1968 年、1993 年、2008 年、2025 年の 4 回の見直しがあった。ただし、各国が新しい SNA を採用するまでには一定の時間がかかる。例えば日本が 2008SNA に対応したのは、2016 年からである（内閣府経済社会総合研究所国民経済計算部 2024）。

高さが、世論調査から見える社会全体の幸福度平均の高さに結びついていないということを示した。この発見は今日「イースタリンのパラドックス」として知られている(Easterlin 1974; 内田 2020: 10-12)。

アメリカで、1964年に就任したリンドン・ジョンソン大統領は「偉大な社会」をスローガンとして、社会福祉の充実に力を入れた。その一環としてジョンソン大統領は1966年に保健教育福祉省に対し、社会の発展度を測定する方法、そのために必要な統計や指標の整備に関する調査を行うことを指示した。これに対し、保健教育福祉省では多くの社会学者を交えた研究会を主宰して研究を行い、1969年に『社会報告のために』(*Toward a Social Report*)と題する報告書をまとめ、「健康」「社会移動」「生活環境」「所得と貧困」「公共の秩序と安全」「教育・科学・芸術」「参加と疎外」の各項目についての統計・指標の整備を勧告した(U.S. Department of Health, Education, and Welfare 1969)。

この報告書はアメリカだけでなく世界中に影響を与え、1970年代以降OECDやそれを構成する先進国を中心に、国民経済計算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(国民生活審議会調査部会 1974)。

(4) 客観的社会指標

1970年代の社会指標運動の中で検討された指標の体系を簡単に見てみよう。1974年に日本で作られた社会指標では、アメリカの『社会報告のために』やOECDが策定していた課題表などを参考にして、「健康」「教育・学習・文化」「雇用と勤労生活の質」「余暇」「所得・消費」「物的環境」「犯罪と法の執行」「家族」「コミュニティ生活の質」「階層と社会移動」の10の分野が設けられた。その上で各分野における人々の福祉に必要な条件を要因分解していき、最終的にそれに関わる指標を選定している。例えば「雇用と勤労生活の質」分野の指標として取り上げられたものを挙げると図表11の通りである。

図表11から「雇用と勤労生活の質」分野という全体の一分野に限定しても、多角的な視点からデータに基づく分析を考えていたことがわかる。一方でこの指標群には個人が自分自身の仕事についてどう評価しているかといった項目はなく、求人倍率や生涯賃金格差、労働組合組織率などの外部から見て、一意の値として観測できる数値によってのみ構成されている。

このように外部から、誰の計測によっても同じ値を得られるような指標のことは、一般に「客観指標」と呼ばれる。また社会指標における各指標は、個々人の雇用や勤労の質が良好かどうかを問題にするものではなく、社会全体での雇用環境や労働環境の提供水準を表すための指標である。初任給や年間休日数なども、個人や企業単位で変動する値ではあるが、ここで扱われるのは社会全体での平均値であり、あくまで社会の一般的な状況を評価する指標である。

これに対し、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数量データは「主観指標」と呼ばれる。

図表 11 雇用と勤労生活の質分野の社会指標（1974）

求人倍率	職業安定機関数	所定内労働時間	1 件当たり病失日数
10%以上賃金の上昇した 転職者の割合	職安紹介による 新規採用者比率	年間休日数	臨時・日雇労働者数の 雇用者総数に対する割合
初任給	職業情報に関する 端末機器設置台数	所定外労働時間	経営上の都合による 離職者の割合
開業資金の平均借入金利	テレホンサービス実施 安定所数	通勤時間	平均定年年齢
開業資金に占める借入金の割合	実質賃金指数	労働災害度数	労働組合組織率
高校教育以上平均就学年数	生涯賃金格差	疾病発生率	労働協約適用率
職業教育就学平均年数	法定外福利費	災害強度率	労働争議による損失日数

出典 国民生活審議会調査部会(1974): 82-83 をもとに作成。

社会指標運動のもとで検討された社会指標とは、経済指標に限定されない、多様な「客観指標」の総合によって、対象とする社会全体の福祉＝ウェルビーイングを量的に測定することを目指すものであったと見ることができる¹³。

社会指標が原則として主観指標を用いずに、客観指標によって社会を評価する体系を作成したのは、当時の学問的水準における主観指標の扱いづらさによる。個人が幸福や様々な物事についてどう感じるか、満足であるかという主観的な評価は回答者の心理的な要因によるところが大きい。これは幸福度や満足度と言った主観指標は、公共サービスの提供量や具体的な生活水準などの客観指標と、必ずしもうまく対応しないということを意味する。このため、政府が社会指標や福祉指標を通じて目指すべきことは「幸福の前提となるような客観的諸要因の体系化と数量化」（国民生活審議会調査部会 1974: 35）であり、人々の福祉のために、社会が備えているべき諸々の生活水準を測る指標づくりを目指した。

この、社会が備えるべき人々の生活水準を客観指標の体系によって表現しようという意図は今日まで続いている。特に国家間などの地域間比較を行う上で客観指標の体系は利便性が高い。例えば第 1 章でも述べたように、OECD（経済協力開発機構）が 2011 年以来整備している BLI（Better Life Index、より良い暮らし指標）では「住宅」「所得と富」「仕事と報酬」「社会とのつながり」「知識と技能」「環境の質」「市民参加」「健康」「主観的ウェルビーイング」「生活の安全」「ワーク・ライフ・バランス」の 11 分野で、各国の統計指標を基にして指標化を行っている。このうち「主観的ウェルビーイング」以外の分野では客観指標が主に用いられている（OECD 2024: 12-19）。

しかし客観指標による体系には、その体系が健康や幸福などの、ウェルビーイングを適切に表しているのかという批判がついて回る。経済指標だけで人々の幸福や福祉を測ることはできないという批判は、そこにどんな客観的社会指標の体系を加えてもなくすことはできない。これ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。

社会指標の作成者たちも客観指標の体系と幸福とのずれは意識しており、「社会指標そのものは必ずしも幸福の水準や満足の水準を測定し得るものではない」（国民生活審議会調査部会 1974: 35）と書いている。その上で社会指標の検討過程を通じて、幸福や満足の基礎となる客観的要素についての人々の

¹³ ただし、「コミュニティ生活の質」分野ではその性質により、住民の満足度など意識調査の結果に基づく主観指標が用いられている。

合意が得られれば、間接的に幸福や満足の最大化につながると期待していた（国民生活審議会調査部会 1974: 35）。

しかし、作成者が客観指標の限界を自覚し、報告書に注記をしても、それを幸福や社会の「良い状態」を測るものとして発表している以上、幸福やウェルビーイングの内容を恣意的に決めつけているという批判を免れることはできなかった。そうした批判によって、日本における社会指標の系譜である新国民生活指標（PLI）は 1998 年をもって公表を中止し、以後今日まで、そのような取組は低調な状態が続いている（森田 2014: 60; 桑原 2014: 6）。

（５）主観的幸福指標

ウェルビーイングの計測の歴史において、個人が自身の幸福についてどのように実感しているか、現在の生活にどれほど満足しているかという意識調査を行うことによって計測する、いわゆる主観指標の歴史は、前節で解説した、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 年以降ほぼ毎年行われている「国民生活に関する世論調査」が代表的な調査である。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り、国際連合が毎年まとめる世界幸福度報告（World Happiness Report）にも、その調査結果が使われている。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¹⁴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。

1970 年代から盛り上がった社会指標の開発では、先に述べたような理由から主観指標はあまり用いられなかった。しかし、客観的な社会指標の開発が先に述べたような事情で停滞していく中で、改めて主観指標への注目が高まっていったのである。

ウェルビーイングの指標として主観指標が注目される理由は先にも述べた通り、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判断によって評価されるものであるためである。ブルーノ・フライとアロイス・スタッツァーは、幸福は「とらえどころのない概念であるため、それが何かを定義しようとする努力をこれ以上続けてもあまり意味がない」（Frey and Stutzer 2002=2005: 4）とし、各個人に自身が幸福かを尋ねることが賢明なやり方だと述べた。世界的に今日のウェルビーイングへの注目の出発点とされる、2009 年にまとめられたスティグリッツらの委員会報告でも、GDP に代わる「暮らしの質」の計測手段として、主観指標の計測を第一に挙げている（Stiglitz et al. 2010=2012: 67-72）。OECD は 2013 年に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を公表している（OECD 2013=2015）。

ウェルビーイングの主観的計測への注目の背景には心理学における、主観的な意識調査に基づいた幸福、主観的ウェルビーイングに関する研究が 1980 年代以降に活発化していたという経緯がある。心理学の分野ではエド・ディーナーやキャロル・リフと言った学者らが先達となり、意識調査の分析等を通じて、幸福についての心理学的な研究を進展させてきた（内田 2020: ii-iv）。1998 年にアメリカ心理学会会長だったセリグマンは「ポジティブ心理学」という名のもとに、心理学は「人間のウェルビーイング（よいあり方）について理解し、よい生き方を可能とする状態を築く」（Seligman 2011=2014: 4）こ

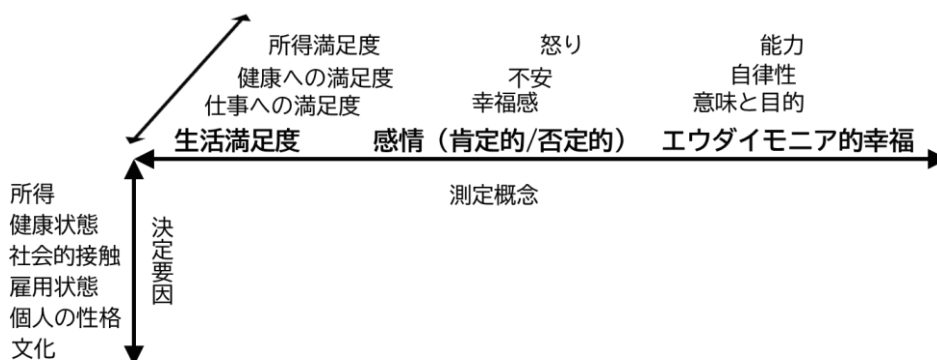
¹⁴ 以下のような質問形式である。「0 の段が最も低く、10 の段が最も高いはしごを想像してください。はしごの最も高いところは、あなたが考え得る最も良い生活を意味し、はしごの最も低いところは、あなたが考え得る最も悪い生活を意味しているとします。現在あなたはどの段にいますと感じますか。」（鶴見ほか 2021: 2）

とを目標にすべきと提言し、心理学的なウェルビーイング研究とその社会への浸透を加速させた。これらの心理学的研究を経て、幸福やウェルビーイングについての主観指標は、実際に個人や社会のウェルビーイングを測定するために重要で、役に立つということが広く認識されるようになっていった。

今日のウェルビーイング指標の広まりの中で、主観指標はその中心的役割を占めている。

もっとも主観指標の弱点がなくなったわけではない。研究を通じて主観指標には一定の長期的安定性や一貫性、妥当性があることは認められてきたものの、反対に一定の揺らぎの存在も確認されている（OECD 2013=2015: 71-87）。また根本的な話として、人々の主観や評価は政策によって直接的に操作が可能なものではなく、主観的判断の材料となる客観的な諸条件の変化によって、間接的にある程度の変容が期待できる性質のものである。図表 12 の通り、OECD による主観的幸福の単純モデルは、主観的幸福というものが「所得」や「健康状態」などの複数の決定要因の総合であるとの枠組みを示している（OECD 2013=2015: 53-55）。その利用方法についても、主観指標単独ではなく、様々な客観指標との組合せによって、他の成果指標の補完、主観的幸福の要因分析、政策の評価や問題点の解明に役立てることができるとしている（OECD 2013=2015: 57-71、284-387）。

図表 12 OECD による主観的幸福の単純モデル



出典 OECD(2013=2015): 54

（６）まとめ

本章では、ウェルビーイングを組織や政府が追求する上で、それを測定するための指標化の重要性と過去の歴史について確認してきた。定期的に取得され、社会の状況を表す数量的データである指標は客観的で合理的な政策の追求のために必要である。社会のウェルビーイングの指標については、はじめにGDPなどの経済指標が注目されたが、やがて経済指標によってはくみ取ることのできない、多くの社会問題やウェルビーイングの要素が指摘された。

1970年代以降の社会指標運動ではそれを是正するために、経済指標以外の様々な社会領域の状況を示す客観指標の体系づくりが試みられた。しかし、幸福やウェルビーイングという、個人の主観的な認識によって判断される概念について、いかに政府や専門機関が検討を重ねても、納得のできる客観指標による体系はできなかった。そこで今日のウェルビーイング推進のための指標検討では、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のである。

第4章 荒川区民総幸福度（GAH）指標

（１）はじめに

第3章で、行政が住民の幸福・ウェルビーイングの向上を図る上では、社会のウェルビーイングの状態を測るための指標が欠かせないこと、特に近年では住民へのアンケートを通して、個々人が幸福やそれにつながる実感を得ているかを調べる、主観指標が重視されるようになってきていることを説明した。

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て取組を進めており、その一環として幸福に関する主観指標の作成、調査、活用を進めてきた。この荒川区民総幸福度（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り、過去 10 年間に多くの地方公共団体において、先進事例として参照されている¹⁵。

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

荒川区において、区民の幸福を高めていくことを明示的な目標として掲げたのは、2004 年に就任した西川太一郎区長（2024 年退任）である。西川区長は就任直後に、区政をけん引していくための標語として「区政は区民を幸せにするシステムである」とのドメイン（事業領域）¹⁶を掲げた。区民の幸福は西川区政におけるキーワードとなり、2007 年 3 月に策定された荒川区基本構想は、荒川区が 20 年後に目指すべき将来像として「幸福実感都市 あらかわ」という目標を掲げることになる（荒川区 2007a）。

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。1972 年に即位したブータン王国のジグミ・シンゲ・ワンチュク第 4 代国王はその治世の中¹⁷で、しばしば GDP のような経済的な指標だけでは測れない、文化や伝統、幸福が重要であると言及し、それはやがて GNH という概念へと成長

¹⁵ 例えば岩手県で 2017 年にまとめられた『「岩手の幸福に関する指標」研究会報告書』や、福岡市の自治体シンクタンクである公益財団法人福岡アジア都市研究所が 2023 年にまとめた『ウェルビーイング——新たな都市の評価に関する研究』で、幸福度指標の先行事例として取り上げられている（岩手県 2017: 1-6; 福岡アジア都市研究所 2023: 31-34）。

¹⁶ ドメイン（事業領域）は経営学の用語である。山倉健嗣の解説によればドメインを定義することは「企業の基本使命を明らかにすること」（岡本編 2003: 212）を意味する。ドメインは、経営者が企業の資源を配分すべき顧客やサービス内容、提供の手段を計画・管理するための指針となる（岡本編 2003: 212-213）。

¹⁷ 平山雄大の文献研究によると、国王に即位した 1972 年頃より GNH につながる思想を育んでおり、具体的な対外発信としては 1979 年 9 月に GNH に言及している形跡がある。1987 年の Financial Times 週末版の記事や 1998 年の国連開発計画太平洋地域ミレニアム会議の場でのブータン首相の講演によって国際的に注目されるようになったという。また、ブータンの国家開発計画の上では 1990 年代に GNH が重視されるようになっていった（平山 2016）。

していった。ブータンでは 1999 年の長期開発計画で GNH が「中心的開発概念」と定められた頃から GNH を測るための指標開発が進められていた（荒川区自治総合研究所編 2010: 52-53; 平山 2016）。

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庁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、荒川区が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（荒川区自治総合研究所編 2010: 126-138）。

（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「区民の意識や意向、意見、要望などを荒川区として把握し、これらを今後の区政運営に反映させるための基礎資料とする」（荒川区 2026: 3）ために、区が 1965 年度から継続的に実施している調査である。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（荒川区 2007b: 15）。

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（「幸福な生活にとって必要なこと」と同じ項目、図表 13）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（荒川区 2008: 11-14）。この 23 問を中核とした¹⁸区政世論調査における GAH に関する質問は 2012 年度の区政世論調査まで継続された¹⁹。

図表 13 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。

¹⁸ 小さな改良として 2008 年度以降は、四つのテーマごとに、特に心配なこと、心掛けていることをたずねる自由回答の質問が設けられた。また 2009 年度と 2010 年度の 2 回の調査では「大人の立場から見た子どもの幸せ」について「子どもの幸せのために必要なこと」と「子どもの幸せのために重要な区の施策」についての質問が加えられていた（荒川区 2009、2010、2011）。

¹⁹ なお、区政世論調査で GAH の試験的調査が行われていた時期には、区政世論調査の調査方法も段階的に変更されている点は注意したい。2005 年度までの区政世論調査は地域による層化抽出を行った 900 人に対し、調査員による訪問面接聴取によって実施されていた。これに対し、2006 年度調査からは 1,000 人に対し質問票を郵送配布し、後日調査員が訪問回収する、留置法による調査へと変更した。さらに 2009 年度からは調査対象を 1,300 人とし、希望者は郵送による回収をすることとした。調査対象は 2012 年度に 1,500 人に拡大された（荒川区 2025: 13）。

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。まず 2009 年 10 月に、区政の重要課題について調査研究を行う自治体シンクタンクとして、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」）が設立された。研究所設立の GAH に関する意義は、幸福度指標に関する研究を中長期的かつ多角的視点で取り組むためということに加え、研究所所長に二神恭一早稲田大学名誉教授を迎えたことを筆頭に、外部の学識経験者等の専門的知見を取り入れ、それと区職員の現場感覚を融合した研究体制を構築したことが挙げられる。

そして研究所における 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、阿久戸光晴学校法人聖学院理事長・聖学院大学学長（当時）を座長に迎え、他に数名の学識経験者、西川区長兼研究所理事長、区の部課長級数名、研究所の所長・副所長・研究員によって構成された。研究会は学識経験者の専門的知見や海外の先行事例の調査研究結果を基に、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。

一方の 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た。ワーキンググループは研究会の示す方向性のもと、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、先述の海外の先行事例や区政世論調査における GAH に関する調査結果の詳細な分析から、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。

以上の検討体制における議論を経て、新しい GAH 指標を荒川区の行政評価に用いる最上位の指標とすべく、指標の作成に取り組むこととなった。すなわち荒川区基本構想の「幸福実感都市 あらかわ」を実現するための六つの都市像に沿って「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。

検討にあたっては、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た。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（荒川区自治総合研究所 2012: 6-7）。

以上の検討を経た最終的な GAH 指標の体系は図表 14 の通りである。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。

なお、以上の 46 の GAH 指標は区民の幸福の主観指標として、それだけでも重要な指標体系であるが、荒川区の政策・行政の評価指標としては、すでに区の行政評価において各政策・施策・事務事業の成果指標として用いられているアウトプット・アウトカムに関する客観指標や分野ごとに行われているアンケート等の調査結果による指標と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 2012 年 1 月から「GAH に関するプロジェクト・チーム」が研究所の研究員、区の総務企画課企画係、他各部の係員を交えて新たに設置され、検討を行った。

図表 14 荒川区民総幸福度（GAH）指標の体系

最上位指標	分野	上位指標	下位指標	
荒川区民総幸福度（GAH）指標	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	「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
	産業	生活のゆとり	仕事	望む子育てができる環境の充実
				生活の安定★
				ワーク・ライフ・バランス
			地域経済	仕事のやりがい
				まちの産業
				買い物の利便性
	環境	生活環境の充実	利便性・ユニバーサルデザイン	まちの魅力
				施設のバリアフリー
				心のバリアフリー
			快適性	交通利便性
				まちなみの良さ
				周辺環境の快適さ★
	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	持続可能性
				興味・関心事への取組
			地域文化	生涯学習環境の充実
				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
	安全・安心	安全・安心の実感	犯罪	文化的寛容性
				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

注 1 最上位指標、上位指標、下位指標の各項目について、区民アンケート調査により「1（まったく感じない）」から「5（大いに感じる）」の 5 段階で回答させる。ただし、★印の項目は指標名とは逆の実感（負の実感）を尋ねる質問を用い、分析時には尺度の値を反転させて用いる。

注 2 子育て・教育分野の指標は 18 歳未満の子がいる回答者のみを対象とする。

この 46 の GAH 指標案は 2012 年 8 月発行の『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』によって示され、翌 2013 年 10 月から、同形式によるアンケート調査「荒川区民総幸福度（GAH）に関する区民アンケート調査」が下記の要領で、年 1 回実施されるようになり、2026 年現在に至っている。ただし、2020 年の調査は新型コロナウイルス感染症の流行に配慮し、中止された。

調査の概要

調査名称：荒川区民総幸福度（GAH）に関する区民アンケート調査

調査時期：2013～2024 年は 10 月（2020 年はコロナ禍に配慮して調査せず）、2025 年以後は 8 月。

調査対象：満 18 歳以上（2015 年度までは満 20 歳以上）の荒川区民 4,000 人（住民基本台帳をもとに区内の地域による層別無作為抽出）

調査方法：郵送による調査票配布、郵送または電子回答により回収

回収数：1,562（2024 年）～1,970（2013 年）

調査内容：46 指標ごとの実感度（5 段階評価）。幸せにとって重要だと考える指標（各分野 3 指標を回答）。幸せにとっての各分野の重要度（1～6 位で順位付け）。幸せにとって重要なこと、不幸・不安を感じる出来事、人生に影響を与えた出来事（自由回答）。他に回答者の属性。

（４）GAH の活用

2013 年以来、前項で説明した 46 指標の GAH に関する区民アンケート調査が継続的に実施されているが、その活用についてここで説明する。GAH 指標の調査結果は、主に研究所による調査結果の分析およびそれに基づく区への提言、行政評価における政策・施策評価の成果指標として、区政に活用されている²⁰。

研究所による GAH 調査結果の分析および提言については、分析レポートとして「荒川区民総幸福度（GAH）レポート」を 2015 年 3 月に創刊している。GAH レポートでは創刊号で各指標の回答者全体や属性別の平均実感度を分析したほか、第 2 号では防災、第 3 号では 40・50 代男性といったように、毎回テーマを定めて小編の分析レポートとして発行している。

包括的な分析報告書としては、2018 年 12 月に『荒川区民総幸福度（GAH）に関する調査研究報告』と、翌年 3 月に 3 巻からなる『荒川区幸福度研究』を発行している。これらの報告書は、2013～2017 年の 5 回分の調査結果を分析したもので、多角的な分析のもと、分野ごとに施策の方向性となるアイデアを提案している（荒川区自治総合研究所 2018、2019a、2019b、2019c）。また、2024 年に発行した『コロナ禍における生活習慣と意識の変化に関する研究プロジェクト最終報告書』でも分析データの一つとして、分野ごとにコロナ禍前後での各指標の平均実感度等の変化を用い、施策の方向性の提案を行っている（荒川区自治総合研究所 2024）²¹。これらの報告書はいずれもウェブサイトで公開するとともに、区の各部署や区議会議員等に配布している。

²⁰ なお、GAH には区民、企業、行政が一体となって GAH の考え方を共有し、GAH の向上を通して、地域ぐるみで荒川区を良くしていこうという「運動」の面もあるが、ここでは省略する（荒川区自治総合研究所 2012: 125-132）。

²¹ 本研究は公益財団法人日本都市センターが主催する「第 15 回都市調査研究グランプリ」で優秀賞（政策基礎部門）を受賞した。

GAH の分析が根拠の一つとなった政策として、荒川区が 2016 年から実施している大規模防災イベント「あら BOSAI」がある。あら BOSAI は多くの人が防災の知識や技術を体感・体験して学べるイベントであり、地域防災力の向上と地域コミュニティの活性化が目的である（荒川区 2016: 1）。このイベントの検討に際し、GAH の分析から、防災への関心の高さや地域の人との交流の充実が幸福の実感につながることで、「災害時の絆・助け合い」指標が若者や一人暮らし、集合住宅居住者といった属性で低い傾向にあることが明らかとなり、事業検討の参考になっている（荒川区自治総合研究所 2015）。

最後に荒川区の行政評価における GAH の活用について説明する。荒川区では、2006 年度から区が設定している 3 段階の政策体系（政策・施策・事務事業）の各項目について年 1 回の行政評価を行っている。GAH 指標はその最上位の指標として検討されたことは先に述べたが、実際に 2014 年度の行政評価から、政策と施策の各項目を評価する分析シートに、その政策・施策の効果として適当と考えられる GAH 指標の平均実感度（1～5 で回答された、アンケート回答者全体の平均値）を直近 3 年分記載するようになり、各政策・施策に関連する指標の区民の平均実感度がどのように変化したかがわかるようになっている。

（５）まとめ

本章では地方公共団体による主観指標を中心としたウェルビーイング指標検討の一例として、荒川区の荒川区民総幸福度（GAH）の取組を説明した。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と考える。ただし、10 年前に先進的だった取組も、そのままの形を続けるだけでは、いつまでも先進的な取組であることにはならない。特にこの 10 年でウェルビーイングや幸福についての社会の関心は高まり、多くの地方公共団体でそれを追求する取組が進められている。研究所としては、社会の変化や他の様々なウェルビーイング研究・指標の知見を取り込み、より良い指標づくりと、より良いウェルビーイング像の提示を行っていききたい。

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。

現在世界各地で盛んになっているウェルビーイングの調査（測定）に指針を与えるべく、OECD はウェルビーイングの測定のモデルを 2013 年に公表し、2025 年に改訂した。まず、このモデルについて述べる。この際、OECD はウェルビーイングの主観指標だけでなく、客観指標も公表しているので、これについてふれる。次に、アメリカのギャラップ社が行っている世界世論調査の中のウェルビーイングの調査について説明する。この調査は世界各地で様々な言語に翻訳されて実施されている。続いて内閣府が行っている満足度・生活の質に関する調査の中のウェルビーイングの測定について説明し、同調査の客観指標についても述べる。

さらに、地域幸福度（Well-Being）指標のアンケート調査について述べる。同調査に関する客観指標についても言及する。加えて、各地方公共団体が世論調査や意識調査やその他の名称の調査の中で実施しているウェルビーイングの測定について説明する。第 1 章で述べたように、主観的ウェルビーイングは生活の質（Quality of Life）の構成要素の一つである。最後に、世界保健機関（WHO）が開発した生活の質（QOL）の指標である WHOQOL 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

第 3 章（４）で述べたように、OECD の「より良い暮らし指標（Better Life Index）」は客観指標を中心に構成されているが、主観的ウェルビーイングの指標も含んでいる。図表 15 には 2024 年に OECD が公表した「より良い暮らし指標」の主要指標を示した。

図表 15 OECD の「より良い暮らし指標」の主要指標

	分野	指標
物質的な生活条件	所得と富	家計の所得
		所得の上位20%の人の所得の合計の所得の下位20%の人の所得の合計に対する比率
		家計の資産
	仕事と報酬	就業率
		男女の賃金格差
		長時間労働
	住宅	住宅価格の手ごろさ
		一人当たりの居住空間が十分にあるか
生活の質	健康	平均寿命
		絶望死の割合
	知識と技能	OECD生徒の学習到達度調査(PISA)の数学の成績
		技能が低い生徒の割合
	環境の質	大気汚染の度合い
		酷暑・極寒の日の割合
	主観的ウェルビーイング	現在の生活の評価
		ネガティブな感情がどのくらいあるか
	生活の安全	殺人発生率
		安全だと感じる人の割合の男女差
	ワーク・ライフ・バランス	余暇の時間の割合
		総労働時間の男女差
	社会とのつながり	社交
		社会的支援が行き届かない人の割合
	市民参加	投票率
		政府に発言権がない人の割合

注 現在の生活の評価はキャントリルのはしごの質問による（15 ページの脚注 14 参照）。

出典 OECD(2024): 14 をもとに作成。

以上の「より良い暮らし指標」の取組と並行して、主観指標測定的重要性を考慮して、OECD は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 16 に示す。

図表 16 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。

拡張モジュールはコアモジュールの三つの内容をより詳しく調査するものであり、「生活全般評価」「生活領域別評価」「感情」「ユーダイモニア」「メンタルヘルス」の5分野からなる。(6)で詳述するように、日本の地方公共団体の幸福度調査の中には過去と将来の幸福度を聞く質問が含まれるが、上記の「生活全般評価」の中に、過去の生活満足度と将来への希望に関する以下の図表 17 の質問を設けている。

図表 17 拡張モジュールの中の「生活全般評価」に関する質問（翻訳文）

Q₍₁₎4 あなたは1年前、全体として生活にどの程度満足していましたか（0～10点）。
Q₍₁₎5 あなたは将来にどのくらい希望をもてますか（0～10点）。

注 2013 年の版では、Q₍₁₎4 は 1 年前でなく、5 年前の満足度を聞いた。また、Q₍₁₎5 の代わりに「5 年後に生活にどのくらい満足していると思うか（0～10 点）」を聞いた。

出典 OECD(2025): 34 をもとに作成。

さらに「生活領域別評価」では、10 の分野（生活水準、健康、人生で得たもの、人間関係、安全性、コミュニティ、将来の安全性、好きなことができる時間の多さ、地域の環境の質、仕事）ごとの満足度を聞いている（0～10 点）。

（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（Gallup 2025）。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 18）。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 15 ページの脚注 14 で示した。

図表 18 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。（Helliwell et al. 2025: 24）。

現在の生活の 11 段階での評価は人生の目的などのユーダイモニアの要素と関連が強いものと考えられる。実際、2011 年のイギリス国家統計局のウェルビーイングの調査では、生活満足度と人生の目的（ユ

ーダイモニアの意味での質問)と前日の感情(幸せであったかと心配したか)を聞いた。人生の目的は前日の感情より生活満足度との相関が強かった²²(Helliwell et al. 2012: 21)。

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(Helliwell et al. 2012: 14)。ギャラップ社の調査の分析結果は世界幸福度報告(World Happiness Report)²³で2012年以降ほぼ毎年報告されている²⁴。世界幸福度報告では各国の幸福度の原因となる説明変数として六つの変数を挙げている(六つの変数による説明率は75%を超える²⁵)。六つの変数は「一人当たりGDP(対数値)」「健康寿命」「社会的支援(頼れる人)」「人生選択の自由」「寛容さ」「政府の汚職」である(Helliwell et al. 2025 Statistical Appendix: 2-4)。

「一人当たりGDP」は世界開発指標(World Development Indicators)のデータによる。「健康寿命」は世界保健機関(WHO)のデータによる。

「社会的支援」はギャラップ社の世界世論調査の中の「困ったときに頼りにできる親戚や友人はいいますか」の問いに対する「はい」「いいえ」での回答の国別の平均をもとに決めている。

「人生選択の自由」は「自分の人生選択の自由さに満足していますか、不満ですか」の問いに対する「はい」「いいえ」での回答の国別の平均をもとに決めている。

「寛容さ」は一人当たりGDPの水準に対してどれだけ積極的に寄付を行ったかを求めている。具体的にはギャラップ社の世界世論調査の「この1か月で慈善事業にお金を寄付しましたか」の問いに対する「はい」「いいえ」での回答の国別の平均を一人当たりGDPの対数に対し回帰したときの残差²⁶を用いている。

「政府の汚職」は「汚職が政府の中で広がっていると思いますか」「汚職が企業の中で広がっていると思いますか」の二つの質問それぞれに対する「はい」「いいえ」での回答の国別の平均をもとに決めている。

(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(内閣府 2025a)。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

²² 人生の目的と生活満足度、前日幸せであったか、前日心配したかとの相関係数はそれぞれ0.67、0.54、-0.16であった。対象者数は4,200人であった。

²³ ギャラップ社、国連の「持続可能な開発ソリューション・ネットワーク」(Sustainable Development Solutions Network: SDSN)の協力を得て、オックスフォード大学ウェルビーイング研究センターが刊行している。

²⁴ 2012年から2026年まで2014年を除く毎年刊行されている。2012年、2013年、2015年の3回は約1年半の間隔で刊行された。2014年のデータは2012年、2013年のデータと一緒に2015年版の世界幸福度報告で分析、掲載されている。

²⁵ 各国の幸福度の変動を六つの変数で説明しようとする、75%超は説明できることを意味する。

²⁶ 質問に対する回答の平均と回帰式で計算される値との差であり、各国のGDPの違いを考慮した質問に対する回答の平均値を意味する。

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、生活満足度を聞いている。(2)の「OECDのモデル」と同じく、同調査の中で聞かれている生活満足度の質問と生活に関連する様々な分野の満足度の質問を中心にここでは取り上げる。様々な分野の満足度についてここで取り上げる以外に詳しく聞いており、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。2019年の調査から2025年の調査までの毎年の調査で以下の図表19の質問が設けられている。

図表 19 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。

2024年からはQ₍₂₎1の現在の生活に対する満足度に合わせて、5年前の生活に対する満足度と5年後の生活に対する満足度(予測)を同じく0~10点で聞く質問が追加された。

次に、2019年の調査から2025年の調査までの毎年の調査で、図表20の生活に関連する13分野における満足度を0~10点で聞いている。質問文は図表21の通りである。

図表 20 生活に関係する 13 分野

- | | |
|--------------------------|----------------------|
| 1. 家計と資産 | 2. 雇用環境と賃金 |
| 3. 住宅 | 4. 仕事と生活(ワークライフバランス) |
| 5. 健康状態 | 6. あなた自身の教育水準・教育環境 |
| 7. 交友関係やコミュニティなど社会とのつながり | 8. 政治・行政・裁判所への信頼性 |
| 9. 生活を取り巻く空気や水などの自然環境 | 10. 身の周りの安全 |
| 11. 子育てのしやすさ | 12. 介護のしやすさ・されやすさ |
| 13. 生活の楽しさ・面白さ | |

出典 内閣府(2025a)をもとに作成。

図表 21 生活に関係するさまざまな分野における満足度

Q₍₂₎2 生活に関係するさまざまな分野における満足の度合いについて、「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。

次に、2019年の調査から2025年の調査までの毎年の調査で、Q₍₂₎1の現在の生活満足度を判断する際に1番目から3番目までに重視した事項を図表20の13分野の中から選んでもらっている。

さらに、2025年の調査では「人生の充実感(ユーダイモニア)や主観的な社会との信頼関係に関する指標」として図表22の普段の気持ちについて、「全くあてはまらない」を0点、「非常にあてはまる」を10点として何点くらいになると思うか、回答してもらっている。

図表 22 普段の気持ち

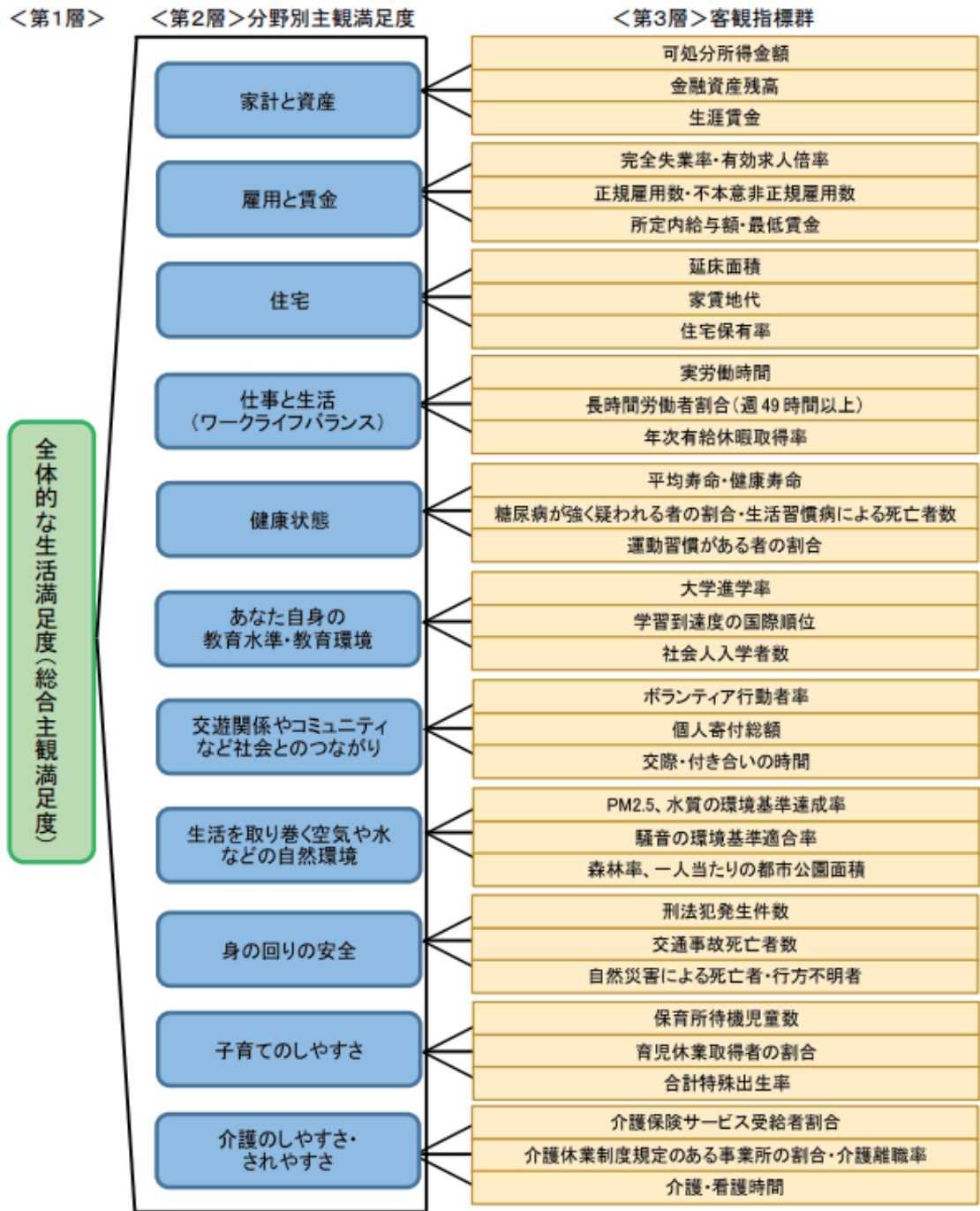
1. 自分は充実した人生を送れていると思う。
2. 周囲の人々に認められていると感じる。
3. 自分は周囲の人々や社会の役に立っていると思う。
4. 周囲の人と違うことを言ったりしたりしても、受け止めてもらえると感じている。
5. 自分の人生が様々な人々に支えられていると感じる。

出典 内閣府(2025a)をもとに作成。

他に、2022 年の調査から 2025 年の調査まで、最近の生活におけるネガティブな精神状態について尋ねる質問を複数個用意し、それぞれ五つの選択肢から該当するものを選んでもらっている。

最後に、図表 20 の 8 番目の「政治・行政・裁判所への信頼性」と 13 番目の「生活の楽しさ・面白さ」を除く、生活に関係する 11 分野それぞれについて、図表 23 に示すような客観指標を設けている。

図表 23 11 分野に対応する客観指標（右側第 3 層）



出典 内閣府(2025b): 55

（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（内閣官房地域未来戦略本部事務局 2026）。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。

地域幸福度（Well-Being）指標は主観指標（幸福感（Well-being））と客観指標（暮らしやすさ）からなる。「幸福感（Well-being）」の部分は、住民へのアンケートにより得られ、「暮らしやすさ」の部分は地方公共団体のオープンデータなどにより得られる（デジタル庁 2025a）。

「幸福感（Well-being）」（主観指標）の調査は全国調査と個別調査に分かれる。2024 年度の全国調査では調査機関の全国のモニター約 10 万人（18～89 歳の男女）から有効回答を得た（デジタル庁・一般社団法人スマートシティ・インスティテュート 2025:18）。調査方法はモニターにメール等による依頼の後、ウェブ調査画面にて回答してもらうウェブ調査である。指定都市で最低 1,000、東京 23 区で各 400 を回収目標として設定した結果、回答数 100 以上が得られた地方公共団体数は 668 となった。なお、東京 23 区の回答者数は千代田区が 263 人で、他の 22 区は 400～404 人の範囲にあった。質問数は必須の質問 50 問（標準モデル²⁷50 問）とオプションな質問 1 問合わせて 51 問であり、調査期間は 2024 年 5 月 14 日～5 月 20 日であった。

次に、個別調査については地方公共団体がオンラインや紙面などの独自の方法で行っている場合がある。あるいは、デジタル庁が提供する支援システムを利用している地方公共団体もある。地域の生活のさまざまな分野における満足度を聞く標準モデル 50 問に各地方公共団体が質問を追加したい場合などに個別調査が行われる。いずれの方法にしても、登録してデータをアップロードすれば、調査結果をデジタル庁のホームページのダッシュボードに公開することが可能である。

「幸福感（Well-being）」（主観指標）の標準モデル 50 問は地域における幸福度・生活満足度に関する 4 問、生活環境に関する 27 問、地域の人間関係に関する 10 問、自分らしい生き方に関する 9 問からなる（デジタル庁 2025b）。幸福度・生活満足度に関する 4 問は図表 24 の通りである。

²⁷ 2023 年から導入された。

図表 24 幸福度・生活満足度の 4 問

- Q₍₃₎1 (地域の幸福) 現在、あなたはどの程度幸せですか。「とても幸せ」を 10 点、「とても不幸」を 0 点とすると、何点くらいになると思いますか。いずれかの数字を 1 つだけお答えください。
- Q₍₃₎2 (生活満足度) 現在、あなたの住んでいる地域の暮らしにどの程度満足していますか。「とても満足」を 10 点、「とても不満足」を 0 点とすると、何点くらいになると思いますか。いずれかの数字を 1 つだけお答えください。
- Q₍₃₎3 (地域の幸福) あなたの町内 (集落) の人々は、大体において、どれくらい幸せだと思いますか。「とても幸せ」を 10 点、「とても不幸」を 0 点として、いずれかの数字を 1 つだけお答えください。ここでは自分の同居家族は除いて考えてください。
- Q₍₃₎4 (地域の幸福) 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 (非常にあてはまる=5、ある程度あてはまる=4、どちらとも言えない=3、あまりあてはまらない=2、全くあてはまらない=1として5段階で回答する)

注 「地域の幸福」「生活満足度」の分類はデジタル庁・一般社団法人スマートシティ・インスティテュート (2025: 15) による。

出典 デジタル庁(2025b)をもとに作成。

さらに、各地方公共団体が利用の可否を判断するオプションな質問として以下の図表 25 がある。

図表 25 オプションな質問

- Q₍₃₎5 今から5年後、あなたはどの程度幸せだと思いますか。「とても幸せ」を 10 点、「とても不幸」を 0 点とすると、何点くらいになると思いますか。いずれかの数字を 1 つだけお答えください。

出典 デジタル庁(2025b)をもとに作成。

生活環境に関する 27 問は図表 26 に示す 16 個の因子ごとに 1~3 個の質問からなる。各質問に対して、非常にあてはまる=5、ある程度あてはまる=4、どちらとも言えない=3、あまりあてはまらない=2、全くあてはまらない=1 の 5 段階で回答する。

図表 26 生活環境の 16 因子

1. 医療・福祉	2. 買物・飲食	3. 住宅環境	4. 移動・交通
5. 遊び・娯楽	6. 子育て	7. 初等・中等教育	8. 地域行政
9. デジタル生活	10. 公共空間	11. 都市景観	12. 自然景観
13. 自然の恵み	14. 環境共生	15. 自然災害	16. 事故・犯罪

出典 デジタル庁(2025b)をもとに作成。

地域の人間関係に関する 10 問は「地域とのつながり」と「多様性と寛容性」の 2 因子につき各 5 個の質問からなる。自分らしい生き方に関する 9 問は図表 27 に示す 6 個の因子ごとに 1~2 個の質問からなる。地域の人間関係に関する 10 問と自分らしい生き方に関する 9 問は、生活環境に関する質問と同様に 5 段階で回答する。

図表 27 自分らしい生き方の 6 因子

1. 自己効力感 2. 健康状態 3. 文化・芸術 4. 教育機会の豊かさ 5. 雇用・所得 6. 事業創造

出典 デジタル庁(2025b)をもとに作成。

上記の標準モデル 50 問およびオプションな質問 1 問の回答結果はデジタル庁のホームページで各市町村ごとに、横棒グラフや折れ線グラフやレーダーチャートで確認できる (デジタル庁 2025c)。

また生活環境の16因子、地域の人間関係の2因子、自分らしい生き方の6因子の計24個の因子の主観指標の一つひとつに対して、オープンデータの客観指標が対応している。各市区町村に対して、個々の主観指標と客観指標の値が調査対象の地方公共団体全体の中の平均からどのくらいずれているかを示す値として偏差値²⁸を計算した。客観指標の偏差値を横軸、主観指標の偏差値を縦軸にとり、24個の点からなる散布図を得ることができる。散布図によって各市区町村の主観指標と客観指標の強み（偏差値が大きく他の地方公共団体より優れているところ）や弱み（偏差値が小さく他の地方公共団体に比べて十分でないところ）を視覚的に確認できる。上記の結果はダッシュボード上で男女別、年代別に得ることができる。

なお、24個の因子の主観指標に対応する客観指標を生活環境分野と地域の人間関係・自分らしい生き方分野別に図表28と図表29にそれぞれ示した。

図表28 生活環境分野の客観指標

市区町村版 暮らしやすさ客観指標のカatalog			
指数を構成するKPIは次ページを参照 *各都道府県・市区町村HP等から取得 (-)のあるKPIは高い方が偏差値が低く算出			
生活環境（16）			
医療・福祉 - 医療施設徒歩圏人口カバー率 - 医療施設徒歩圏平均人口密度 (-) - 人口あたり国保医療費 (-) - 人口あたり後期高齢者医療費 (-) - 特定健康診断受診率 - 福祉施設徒歩圏人口カバー率 - 福祉施設徒歩圏平均人口密度 (-) - 人口あたり児童福祉施設数 - 人口あたり障害者施設数 - 人口あたり施設型サポートメイト・サポーター数	遊び・娯楽 人口あたり娯楽（映画館、劇場、スポーツ施設等）の事業所数	公共空間 - 公園緑地徒歩圏人口カバー率 - 人口あたり公園の面積 - 歩道設置率 - ウォークアブル指数	自然の恵み - 表層崩壊からの安全率 - 緑地へのアクセス度 - 水域へのアクセス度 - オートキャンプ場への立地
買物・飲食 - 商業施設徒歩圏人口カバー率 - 商業施設徒歩圏平均人口密度 (-) - 可住地面積あたりの飲食店数 - 人口あたり飲食店数	子育て - 保育所まで1km未満の住宅割合 - 可住地面積あたり幼稚園数 - 施設あたり幼稚園児数 (-) - 人口あたり待機児童数 (-) - 歳出総額における教育費の構成比 - 合計特殊出生率	都市景観 都市景観指数	環境共生 - NOx平均値 (-) - PM2.5年平均値 (-) - ゴミのリサイクル率 - 人口あたり年間CO2排出量 (-) - 人口あたり再生エネルギー - 環境政策指数
住宅環境 - 住宅あたり延べ面積 - 平均価格（住宅地） (-) - 専用住宅1m2あたり家賃 (-) - 一戸建の持ち家の割合	初等・中等教育 - 可住地面積あたり小学校数 - 可住地面積あたり中学校数 - 可住地面積あたり高等学校数 - 施設あたり小学生数 (-) - 施設あたり中学生数 (-) - 施設あたり高校生数 (-)	自然景観 自然景観指数	自然災害 - 外水氾濫危険度 - 高潮危険度 - 土砂災害危険度 - 地震動危険度 - 津波危険度 - ハード対策 - 避難・救助 - 要配慮者支援 - 防災教育 - 防災まちづくり - 情報・デジタル防災
移動・交通 - 駅またはバス停留所徒歩圏人口カバー率 - 駅およびバス停徒歩圏人口密度 (-) - 人口あたり小型車走行キロ (-) - 通勤通学に自家用車・オートバイ・タクシーを用いない割合 - 職場までの平均通勤時間 (-)	地域行政 - 人口あたり体育施設利用者数 - 人口あたり図書館常借者数 - 人口あたり博物館入館者数 - 地域財政指数	事故・犯罪 - 人口あたり交通事故件数* (-) - 人口あたり刑法犯認知件数* (-) - 空家率 (-)	指数を構成するKPIはP14～15を参照 *各都道府県・市区町村HP等から取得 (-)のあるKPIは高い方が偏差値が低く算出
	デジタル生活 - 自治体DX指数 - デジタル政策指数 - デジタル生活指数	自然の恵み - 食料生産ポテンシャル - 水供給ポテンシャル - 木材供給ポテンシャル - 炭素吸収量 - 蒸発散量 - 地下水涵養量 - 土壌流出防止量 - 窒素除去量 - リン酸除去量 - NO2吸収量 - SO2吸収量 - 洪水調整量	

出典 デジタル庁・一般社団法人スマートシティ・インスティテュート(2025): 39

²⁸ 偏差値は $\frac{(\text{当該地方公共団体の数値}) - (\text{平均値})}{(\text{標準偏差})} \times 10 + 50$ により計算される。主観指標については人口10万人以上かつ回答数100以上の地方公共団体の平均値と標準偏差を用いて偏差値を計算している。客観指標については、人口10万人以上の地方公共団体の平均値と標準偏差を用いて偏差値を計算している（デジタル庁・一般社団法人スマートシティ・インスティテュート 2025:17）。

図表 29 地域の人間関係分野と自分らしい生き方分野の客観指標



出典 デジタル庁・一般社団法人スマートシティ・インスティテュート(2025): 40

(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（2 ページの脚注 1 参照）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を探した（調査時期は 2025 年 11～12 月）。「広聴」などのページから探し、見つからなければ「世論調査」「意識調査」「アンケート調査」をキーワードとして検索し、出てきたリンクの上位のものの中に該当するものがないかを調べた。目的とする調査が見つかれば、主に 2024 年度または 2025 年度の調査票を確認し、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）がないかを調べた²⁹。上記の方法で幸福度調査が見つからなかった場合には、さらに地方公共団体のホームページ内を「幸せ」「幸福」という言葉で検索し、出てきたリンクの上位のものの中に令和元年度以降の幸福度調査が見つかるかを調査した。地方公共団体のアンケート調査内で地域幸福度指標 (Well-Being) の質問を行っている地方公共団体も幸福度調査を行っている地方公共団体としてカウントした（都道府県で確認できたのは福島県と石川県と大阪府のみ）。

調査の結果、幸福度調査が行われた都道府県は 17 府県 (36.2%) であり幸福度調査が行われた市区は 52 市区 (34.0%) であった。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。11 段階で回答を求める場合は、例えば Q₍₃₎1 のような質問

²⁹ 令和元年度以降の調査に幸福度の質問がある場合に「幸福度調査が行われた」とし、幸福度の調査が見つからない場合、または平成以前の調査にしか幸福度の質問が見つからなかった場合は「幸福度調査が行われなかった」とした。令和元年度以降の世論調査や意識調査以外の調査（例えば、高齢者やまちづくりなど特定のテーマに特化した調査等）に幸福度調査の質問が見つかった場合も「幸福度調査が行われた」とした。

を設けている。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」を石川県、福井県、福岡県、八千代市、小田原市、岐阜市、豊中市、加古川市、下関市などで聞いている。1 年前と比べて幸福度がどう変わったかを福井県、大和市、和泉市、那覇市などで聞いている。

渋谷区では毎年度、区民意識調査をインターネット上で回答するウェブ調査の形式で実施している。令和 4 年度から令和 6 年度までの区民意識調査の中には地域生活とウェルビーイングに関する項目（令和 4 年度と令和 5 年度の名称は「暮らし」）があり、「日々の暮らしで感じること」「生活満足度」「幸せ度」を聞いている。令和 6 年度の有効回答件数は 6,039 件であった。生活満足度の質問は以下の図表 30 の通りである。

図表 30 生活満足度（渋谷区）

Q₍₄₎1 現在のあなたの生活満足度について、以下の各項目ごとに教えてください。（答はそれぞれ1つ）

出典 渋谷区(2026)をもとに作成。

ここで以下の図表 31 の項目ごとに「満足」「やや満足」「どちらともいえない」「やや不満」「不満」のいずれかで答えてもらっている。

図表 31 生活満足度の項目（渋谷区）

1. 総合的な生活の満足度
2. 家族との暮らしに関する満足度
3. 個人・趣味活動に関する満足度
4. 地域社会での暮らしに関する満足度
5. 仕事に関する満足度
6. 学びに関する満足度

出典 渋谷区(2026)をもとに作成。

幸せ度については以下の図表 32 の質問を設けている。

図表 32 幸せ度（渋谷区）

Q₍₄₎2 現在、あなたはどの程度幸せですか。「とても幸せ」を10点、「とても不幸」を0点とすると、何点くらいになると思いますか。

出典 渋谷区(2026)をもとに作成。

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。確認できた地方公共団体を図表 33 に示す。福島県は（5）で述べた地域幸福度（Well-Being）指標の標準モデル 50 問の中から幸福度・生活満足度の質問 Q₍₃₎1 と Q₍₃₎2 を含む 35 問をアンケートの中に取り入れて幸福度調査を行った。石川県は標準モデル 50 問とオプショナルな質問 Q₍₃₎5 をアンケートの中に取り入れて幸福度調査を実施した。仙台市は標準モデル 50 問をアンケートの中に取り入れて幸福度調査を行った。いわき市は幸福度・生活満足度の

質問 Q₍₃₎1～Q₍₃₎4 をアンケートの中に取り入れて幸福度調査を行った。八千代市は、幸福度・生活満足度の質問 Q₍₃₎1～Q₍₃₎4 とオプショナルな質問 Q₍₃₎5 をアンケートの中に取り入れて幸福度調査を行った。また、小田原市と加古川市と下関市は、標準モデル 50 問とオプショナルな質問 Q₍₃₎5 に地方公共団体個別の質問を加えて幸福度調査を行った（小田原市は文面が多少異なる質問を含む）。姫路市は標準モデル 50 問に地方公共団体個別の質問を加えて幸福度調査を行った。

図表 33 地域幸福度（Well-Being）指標をアンケート調査の中に取り入れている地方公共団体

福島県	標準モデル50問の中から35問
石川県	標準モデル50問+オプショナルな質問Q ₍₃₎ 5
仙台市	標準モデル50問
いわき市	標準モデルの中のQ ₍₃₎ 1～Q ₍₃₎ 4
八千代市	標準モデルの中のQ ₍₃₎ 1～Q ₍₃₎ 4 + オプショナルな質問Q ₍₃₎ 5
小田原市	標準モデル50問+オプショナルな質問Q ₍₃₎ 5+個別の質問
姫路市	標準モデル50問+個別の質問
加古川市	標準モデル50問+オプショナルな質問Q ₍₃₎ 5+個別の質問
下関市	標準モデル50問+オプショナルな質問Q ₍₃₎ 5+個別の質問

（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・福祉分野等で患者一人ひとりのウェルビーイングを個別に測定するための指標として生活の質（QOL）指標についてもふれておきたい。第 1 章で述べたように、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 指標（WHOQOL）を開発した（The WHOQOL Group 1995）。それまで生活の質（QOL）の評価は大きく五つの領域（1.身体的領域、2.心理的領域、3.自立のレベル、4.社会的関係、5.環境）からなっていたが、WHOQOL はこれまでの定義に加えて「精神性（spirituality, 霊性とも訳す）の良好状態」（精神性／宗教的／信念）を加えて、6 領域となった（田崎・中根 1998）。その評価範囲は WHO の健康の定義にも沿っており、個人のウェルビーイング測定の総合指標として見る事ができる。また WHOQOL は、個人に対する質問からなる主観指標である。

WHOQOL の基本調査票は 100 項目の質問からなり、1995 年に公表された。日本語に翻訳された基本調査票も公開されている（World Health Organization 2026）。

全ての項目をここに掲載することは紙幅の関係から避けるが、基本調査票には（6）までで挙げたウェルビーイングに関する質問に関連する図表 34 の質問が含まれる。各質問に対して 5 段階で回答する。

図表 34 ウェルビーイングに関する質問

- Q₍₅₎009 将来の展望は、どのくらい明るいものですか。
 Q₍₅₎010 日々の生活で心安らかになったり、幸福を感じたりすることがどのくらいありますか。
 Q₍₅₎012 自分自身にどのくらい価値があると評価していますか。
 Q₍₅₎053 あなたの生活の質について満足していますか。
 Q₍₅₎054 全般的に見て、あなたの生活に満足していますか。
 Q₍₅₎081 あなたの生活の質をどのように評価しますか。

出典 World Health Organization(2026)をもとに作成。

さらに、追加された領域である精神性／宗教的／信念に関する質問は、図表 35 に示した Q₍₅₎097～Q₍₅₎100 の 4 問である。

図表 35 精神性／宗教的／信念に関する質問

- Q₍₅₎097 あなたの信念は、生活に意味を与えていますか。
Q₍₅₎098 あなたの生活を意味のあるものと感じていますか。
Q₍₅₎099 個人的な信念は困難に対する力をあなたに与えますか。
Q₍₅₎100 個人的な信念は人生（生活）における困難さを理解するのに役立っていますか。

出典 World Health Organization(2026)をもとに作成。

基本調査票とは別に、WHOQOL の短縮版は図表 36 の 26 項目の質問からなる（World Health Organization 2026）。短縮版では、基本調査票などの解析結果をもとに、四つの領域（1.身体的領域、2.心理的領域、3.社会的関係、4.環境）に統合されている。26 個の各質問に対して 5 段階で回答する。

Q₍₆₎3、Q₍₆₎4、Q₍₆₎26 はネガティブな質問であり、他のものはポジティブな質問である。このように WHOQOL にはポジティブな質問とネガティブな質問が混在している。

図表 36 WHOQOL の短縮版

- Q₍₆₎1 自分の生活の質をどのように評価しますか。
Q₍₆₎2 自分の健康状態に満足していますか。
Q₍₆₎3 体の痛みや不快感のせいで、しなければならないことがどのくらい制限されていますか。
Q₍₆₎4 毎日の生活の中で治療（医療）がどのくらい必要ですか。
Q₍₆₎5 毎日の生活をどのくらい楽しく過ごしていますか。
Q₍₆₎6 毎日の生活をどのくらい集中することができますか。
Q₍₆₎7 毎日の生活はどのくらい安全ですか。
Q₍₆₎8 自分の健康状態に満足していますか。
Q₍₆₎9 あなたの生活環境はどのくらい健康的ですか。
Q₍₆₎10 毎日の生活を送るための活力はありますか。
Q₍₆₎11 自分の容姿（外見）を受け入れることができますか。
Q₍₆₎12 必要なものを買うだけのお金を持っていますか。
Q₍₆₎13 毎日の生活に必要な情報をどのくらい得ることができますか。
Q₍₆₎14 余暇を楽しむ機会はどのくらいありますか。
Q₍₆₎15 家の周囲を出まわることがよくありますか。
Q₍₆₎16 睡眠は満足いくものですか。
Q₍₆₎17 毎日の活動をやり遂げる能力に満足していますか。
Q₍₆₎18 自分の仕事をする能力に満足していますか。
Q₍₆₎19 自分自身に満足していますか。
Q₍₆₎20 人間関係に満足していますか。
Q₍₆₎21 性生活に満足していますか。
Q₍₆₎22 友人たちの支えに満足していますか。
Q₍₆₎23 家と家のまわりの環境に満足していますか。
Q₍₆₎24 医療施設や福祉サービスの利用しやすさに満足していますか。
Q₍₆₎25 周辺の交通の便に満足していますか。
Q₍₆₎26 気分がすぐれなかったり、絶望、不安、落ち込みといった嫌な気分をどのくらい頻繁に感じますか。

出典 World Health Organization(2026)をもとに作成。

（８）まとめ

（２）と（３）で述べたように、海外のウェルビーイングの調査は、現在の生活満足度または生活の評価を 11 段階で聞く質問、現在のポジティブとネガティブな感情を聞く質問、ユーダイモニアについて聞く質問を中心に構成される（図表 37 参照）。その上で、過去と将来の生活満足度および生活の評価（将来は予測）も聞いている。一方確認した範囲では、日本の国、都道府県、市区の調査で対象者のポジティブおよびネガティブな感情を合わせて幸福度調査の質問として聞く、ギャラップ世界世論調査の

ような例は確認できなかった。日本では国では生活満足度を 11 段階で聞いている一方、都道府県や市区では質問の中に対象者の幸福または幸せ（幸福度）を 5 段階や 11 段階で聞く例が多く確認された。また過去の幸福度や将来の幸福度の予測を聞く例も確認できた。さらに地域幸福度（Well-Being）指標により、全国の地方公共団体を対象にして同じ質問に対する回答を得られるので、地方公共団体間の比較研究を行うことができる。

図表 37 海外と日本のウェルビーイング（幸福度）調査

海外 （OECDのコアモジュール）	生活満足度（11段階） ユーダイモニア（11段階） ネガティブな感情（11段階）
海外 （ギャラップ世界世論調査）	現在の生活の評価（11段階） ポジティブな感情（2段階） ネガティブな感情（2段階）
日本（国）	生活満足度（11段階）
日本（地方公共団体）	幸福度（5段階または11段階）

日本の文化的特性を考慮した新しい幸福度の測定も近年利用されており、次章ではこれについて述べる。

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、G7³⁰で最低である(Helliwell et al 2025: 17-19, 26-30)。

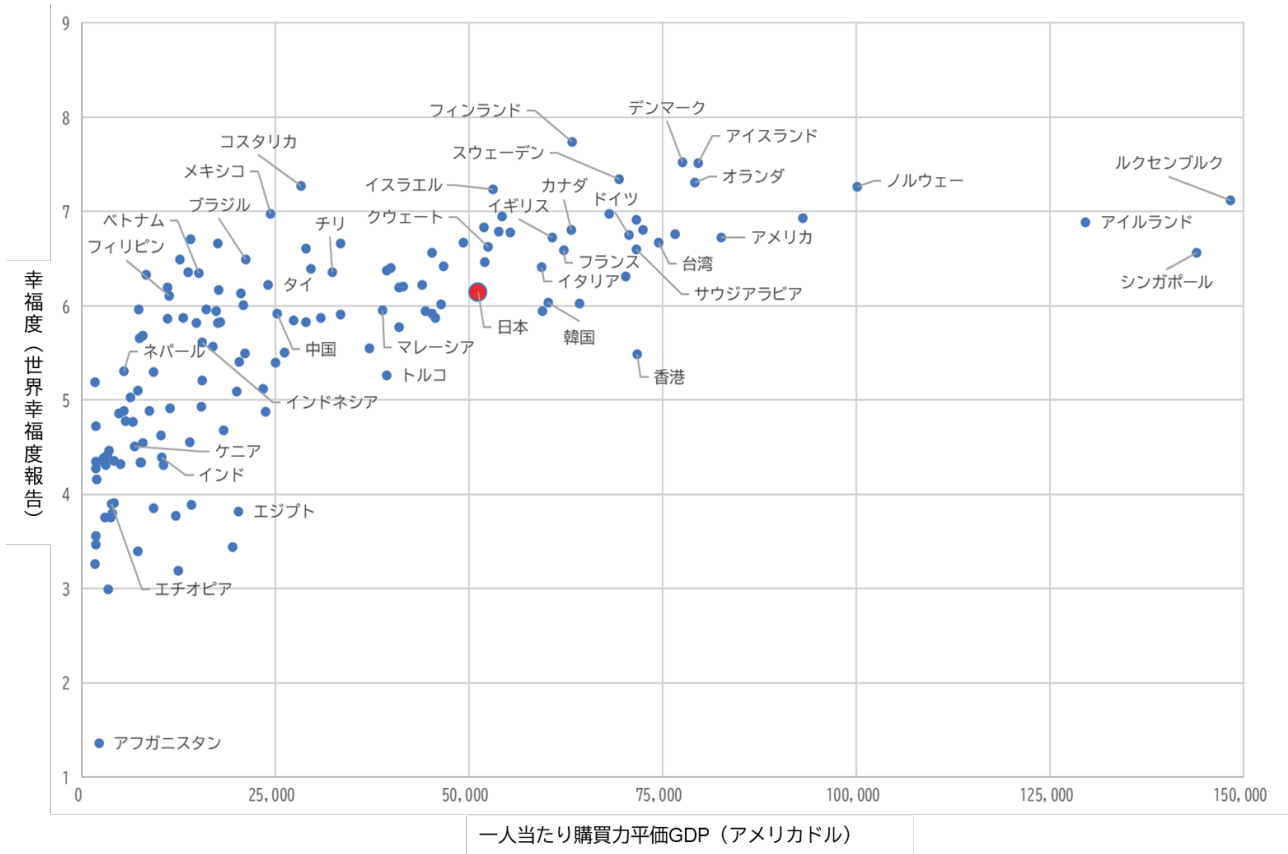
第3章で述べたとおり、世界的な現象として、国単位で幸福度を測定すると、経済力の低い国々では、一人当たり GDP と幸福度が強く相関するが、先進国水準になると一人当たり GDP の上昇との相関が低下することが「イースタリンのパラドックス」として知られている(内田 2020: 10-12)。実際に、同レポートでの下位の国は発展途上国が多いが、幸福度上位の国には先進国以外も多く含まれている。

図表 38 は、各国の一人当たり購買力平価 GDP³¹を横軸に、世界幸福度報告の 2025 年版での幸福度を縦軸に、各国をプロットした散布図である。2025 年版の世界幸福度報告は 2022 年から 2024 年までのアンケートの平均値を利用しているため、一人当たり購買力平価 GDP は 2023 年の数値を参照した(IMF 2026)。25,000 ドル付近までは、横軸の一人当たり GDP が増えるにつれて、縦軸の幸福度が高くなる傾向が見て取れる。「イースタリンのパラドックス」のとおり、それ以降では幸福度は横ばいになっていることがわかる。

³⁰ G7 サミット（主要国首脳会議）を構成する 7 か国のこと。日本、アメリカ、イギリス、フランス、ドイツ、イタリア、カナダ。

³¹ 購買力平価とは、各国の物価が等しくなる場合の為替相場の水準であり、購買力平価 GDP は、各国の GDP を、物価水準を踏まえて修正したものである。国民の経済生活の豊かさを比較するには、名目 GDP よりも購買力平価 GDP を用いることが適切である(小川・朴 2024)。例えば、2023 年の一人当たり名目 GDP は、アメリカ 82,523 ドル、日本 33,776 ドルであり、日本人の豊かさはアメリカ人の 4 割程度に過ぎないように見える。一方、同年の日本の一人当たりの購買力平価 GDP は、51,114 ドルである（アメリカは計算の基準となる国であるため数値は変化しない）(IMF 2026)。この場合、日本人の豊かさはアメリカ人の 6 割程度とみなせる。日本の物価が安く、アメリカ人よりも同じ価格でもより多くの財やサービスを購入できるため、実際の日本人の経済生活は名目値で比較するよりも多少豊かであるということになる。

図表 38 世界各国・地域の幸福度と一人当たり購買力平価 GDP

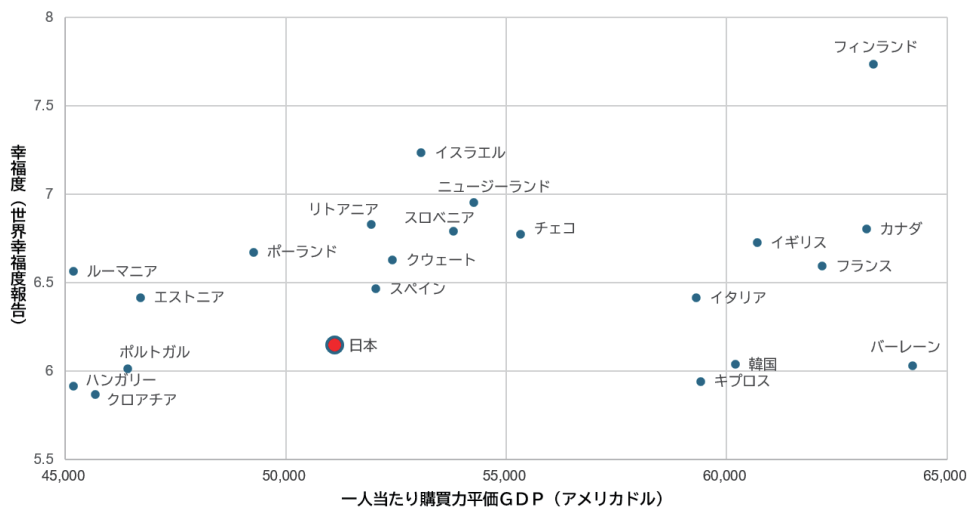


注 幸福度・順位は2022年から24年の平均値。一人当たり購買力平価 GDP は2023年。

出典 IMF(2026)および Helliwell et al.(2025)をもとに作成。

図表 39 は、日本（51,114 ドル）と一人当たり購買力平価 GDP が同程度の国を抜き出したものである。6 万ドル台前半に G7 のうち 4 か国が含まれるため、比較の観点からやや高い範囲（45,000 ドルから 65,000 ドル）で取得した。

図表 39 日本と同程度の経済水準の国の幸福度と一人当たり購買力平価 GDP



注 幸福度・順位は 2022 年から 24 年の平均値。一人当たり購買力平価 GDP は 2023 年。

出典 IMF(2026)および Helliwell et al.(2025)をもとに作成。

これらの国の中では、同報告で幸福度が世界一とされたフィンランドが7.5を超えるほか、イスラエル、ニュージーランド、リトアニアなどの国の幸福度が7前後と高い。一方で日本、韓国、ポルトガル、キプロスなどの国の幸福度は6前後と低くなっており、1程度の開きがある。

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（内田 2025: 44-47; 前野隆司・前野マドカ 2022: 188）。例えば、「キャントリルのはしご³²」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。（前野隆司・前野マドカ 2022: 184-187）。

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、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（前野隆司・前野マドカ 2022: 190）。

（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（内田・荻原 2012: 27）。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会である一方、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（内田・荻原 2012: 29）。

図表 40 に内田の議論から、両者の違いを表にまとめた（内田 2020: 59-90）。

³² 生活状態をはしごとして見立て、考えうる最も良い生活を10段目、最も悪い生活を0段目とした場合に、自分の現在の生活は何段目にあたるかを評価する質問形式。詳しくは15ページの脚注14参照。

図表 40 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きの最大化	内的な望ましき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）	平穏（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）であり、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き（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（内田 2020: 59-90）。

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きさを高めることは、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(内田 2020: 59-90)。

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(内田 2020: 59-90)。

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 41 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。(内田 2020: 24-26)

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(内田 2020: 64)。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 41 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 42 のとおりである。

図表 42 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(内田 2025: 93)。

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(第5章(2)参照)。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(内閣府 2025b: 35-41)。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。

協調的幸福尺度の発展過程³³を確認する。同尺度は、2012 年の子安増生らによる幸福の国際比較論文（子安ほか 2012）を経て、2015 年に現行尺度を取りまとめた（Hitokoto and Uchida 2015）ものである。国際比較においては、普遍的な幸福感と文化固有の幸福感の関係を明らかにするため、様々な観点の尺度を作成し、計測と分析が行われた。

協調的幸福尺度は、2012 年時点では「人並み幸福感」（9 項目中 6 項目が現行項目と同じ）として設計されていた。人並み幸福感尺度は図表 43 のとおりである。

図表 43 人並み幸福感尺度

1. まわりの人たちと同じくらい幸せだと思う。
2. 身近な人たち並みの幸せを手にはしていると思う。（※）
3. まわりの人たちと同じくらい、それなりにうまくいっている。
4. 家族や友達とのんびり過ごせている。（※）
5. 大切な人を幸せにしていると思う。
6. 平凡だが安定した日々を過ごしている。
7. 大きな悩みごとはない。
8. まわりの標準から外れて、一人不幸である。（※）
9. まわりの人並みの生活は手に入れている自信がある。

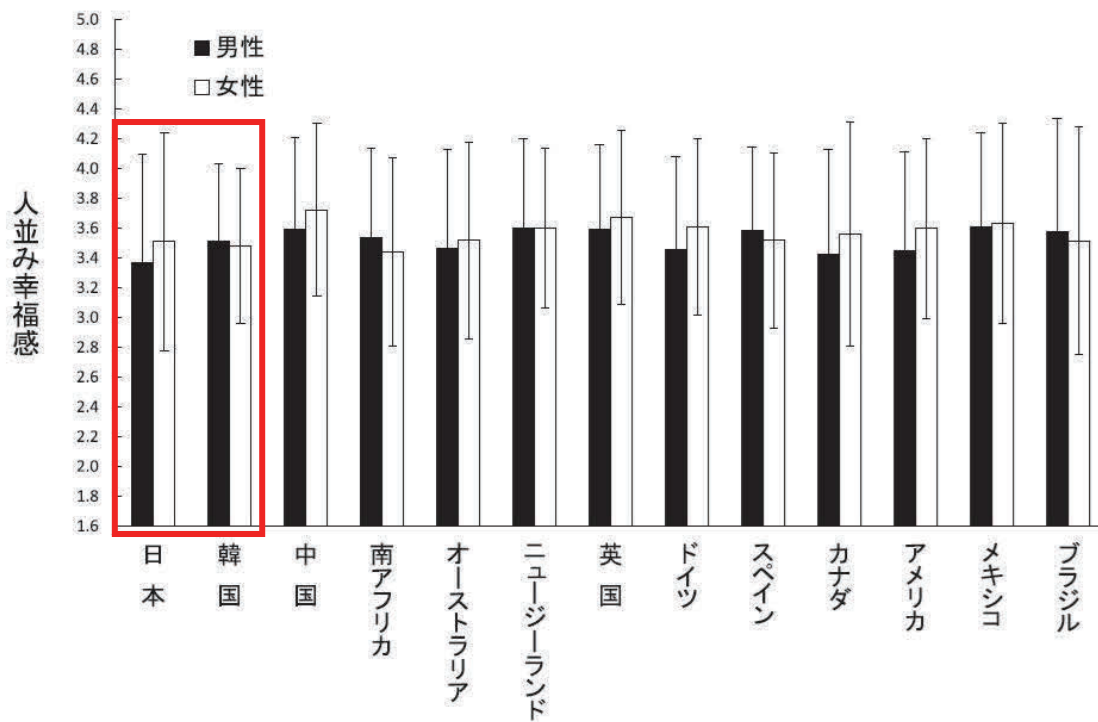
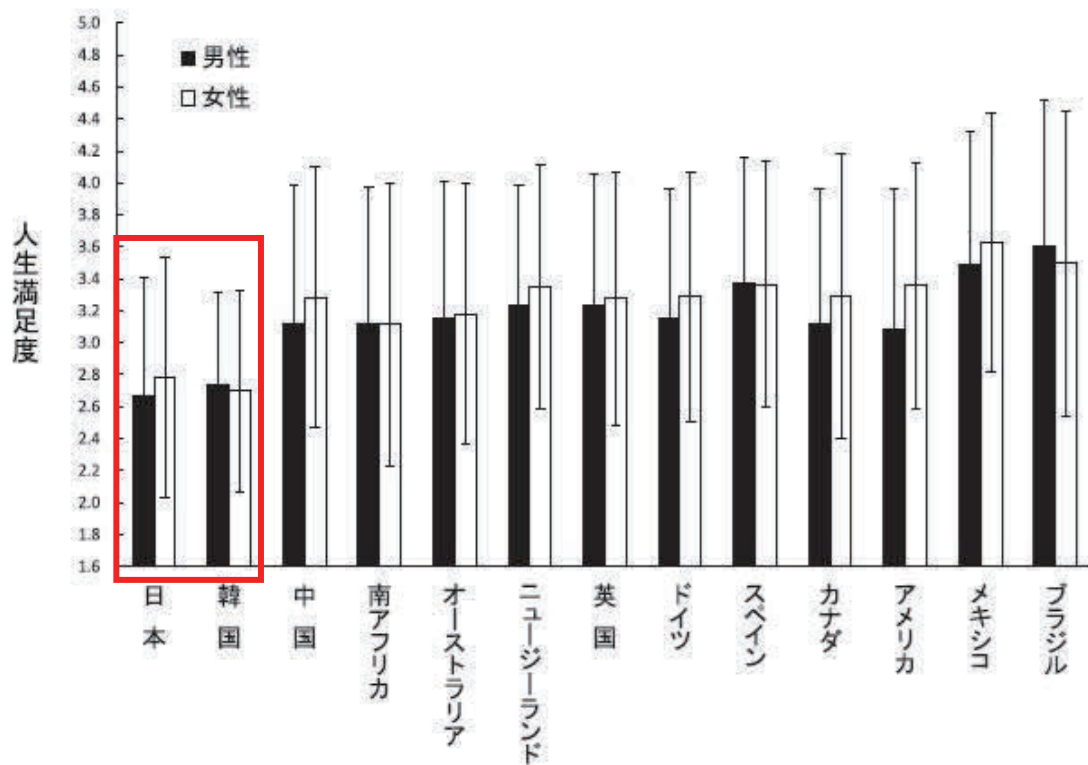
注（※）は協調的幸福尺度と異なる質問文。

出典 子安ほか(2012): 78 をもとに作成。

同論文は教育学的観点から、複数の幸福度指標で測定した幸福度と、個人の教育や幸福に関する考え方との相関関係を調査したものである（子安ほか 2012: 72-73）。人並み幸福感尺度は幸福度指標の一つとして検証された。日本および韓国が従来の人生満足度で国際平均を下回る中、図表 44 のとおり、人並み幸福感では国際的な平均値と同じ水準になることが示された（子安ほか 2012: 79-81）。

³³ 日本の協調的文化を踏まえた幸福の評価に関する示唆は、2008 年～2009 年頃には内田および一言英文の研究に既にあられており、2009 年には共同で「協調的幸福」に関する尺度の開発を行っている（子安ほか 2012: 73;内田・萩原 2012: 29;内田 2012: 163-164）。2010 年に内閣府に「幸福度に関する研究会」（以降研究会とする）が設けられ、内田は同年の会議で「協調的幸福感尺度」を提案しているが、項目数、内容は現行（図表 42）とは異なっていた（内田 2010）。2011 年に研究会でまとめられた幸福度指標試案においては、主観的幸福度に関する 6 指標の内の一つに「人並み感」が採用されている（内閣府 2011）。その後、2012 年に内閣府により実施された「第 1 回生活の質に関する調査」では、協調的幸福感として現行とほぼ同じ質問文が使用されている（内閣府経済社会総合研究所幸福度研究ユニット 2012: 17）。「幸福度に関する研究会」は 2013 年に活動を終了している（内田 2020: 36）。内田(2020、2025)により出典として引用される論文（Hitokoto and Uchida 2015）は、協調的幸福感と主観的ウェルビーイング、友人関係の満足度、集団主義的文化等との関係について、①日本人学生間、②日本人学生と米国人学生、③米国、ドイツ、日本、韓国の成人、④日本の都道府県の成人間について比較調査を行った論文である。協調的幸福感の測定には内田(2020)で紹介されるものと同じ質問文が使用された。同論文では、相対的に集団主義的な文化的傾向が強い国（日本、韓国）や地域（都道府県）において協調的幸福感と主観的ウェルビーイングの関係が強い傾向にあることが示された。

図表 44 主観的幸福感の国際比較



注 元の図に赤枠を付け加えた。

出典 子安ほか(2012): 79-81 をもとに作成。

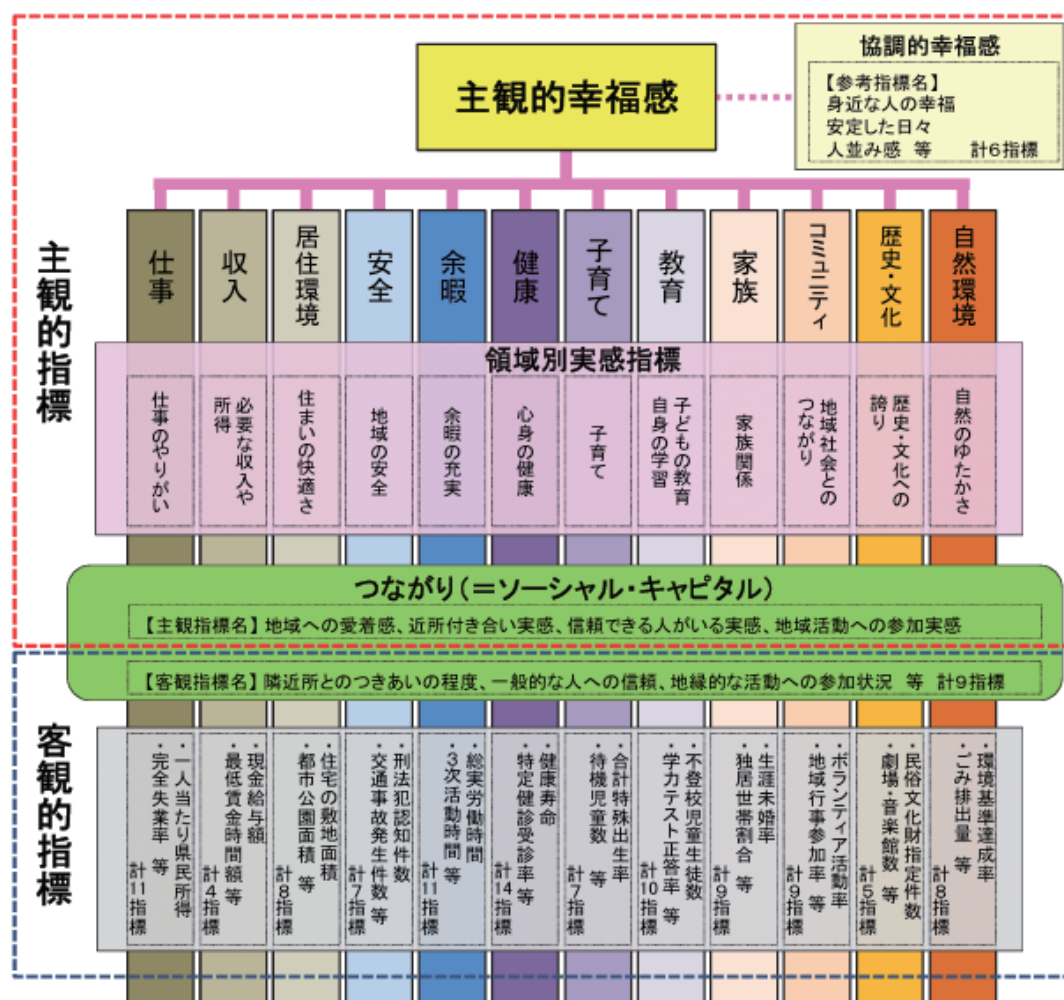
(5) 協調的幸福尺度の展開

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。同計画は、教育基本法に基づき、政府が5年ごとに策定する教育に関する総合計画である。2023年6月16日付で閣議決定された第4期教育振興基本計画において、「日本社会に根差したウェルビーイングの向上」が二つの主要コンセプトのうちのひとつとして設定された³⁴(文部科学省 2023: 8)。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。また、こうした日本発の調和と協調(Balance and Harmony)に基づくウェルビーイングを国際的に発信していくことが重要だとしている。このほか、家庭や学校全体、地域コミュニティまでウェルビーイングの範囲を広げ、個人と社会のウェルビーイングの実現を目指すことがうたわれている(文部科学省 2023: 9-10)。

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る。図表45のとおり、開発時点で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(岩手県 2017: 16、2025a: 42)。

図表45 岩手の幸福に関する指標の体系図



出典 岩手県(2017): 16

³⁴ 第1章(2)参照。

岩手県は 2019 年度から 2028 年度までの長期計画である「いわて県民計画」に幸福度指標を導入した（岩手県 2019）。そして、毎年「県の施策に関する県民意識調査」を通じて幸福度調査を行っている（岩手県 2025a: 24）。岩手県の幸福度指標は主観的幸福感と 12 の分野別実感で構成されている。全体で分野別実感の質問が多数あるが、その他に直接主観的ウェルビーイングを質問する項目は八つある。具体的には、図表 46 のとおり生活満足度と主観的幸福感を問うとともに、それとは別に協調的幸福尺度から 6 項目を抜粋して質問している。

図表 46 岩手県「県の施策に関する県民意識調査」における主観的ウェルビーイングに関する質問

■生活満足度(問1)
あなたは、今の生活全般について、どのように感じていますか。
■主観的幸福感(問3-2)
あなたは現在、どの程度幸福だと感じていますか。
■協調的幸福尺度(6項目)(問3-4)
身近な周りの人が幸福であると感じますか
周りの人に認められていると感じますか
大切な人を幸福にしていると感じますか
安定した日々を過ごしていると感じますか
人に迷惑をかけずに自分のやりたいことができていると感じますか
周りの人たちと同じくらい幸福だと感じますか

出典 岩手県(2025b): 165, 168 をもとに作成。

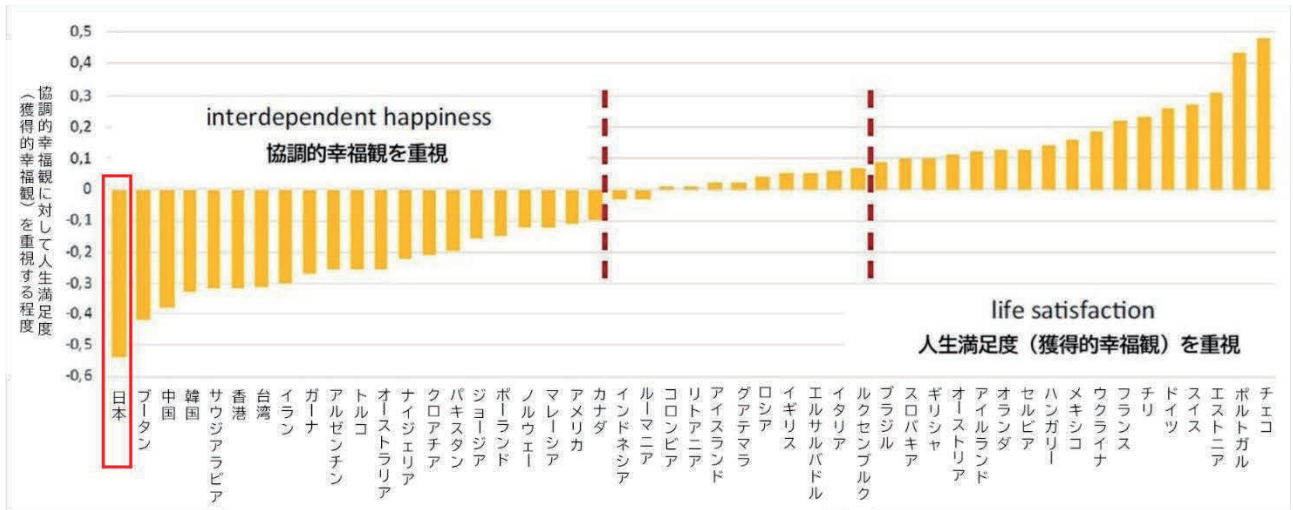
三つ目は、第 5 章（5）で紹介した地域幸福度（Well-Being）指標である。同指標は、ウェルビーイングおよび「健康の社会的決定要因」³⁵の二つの研究の知見をもとに設計されている。主観的ウェルビーイング測定に際しては、獲得的幸福観と協調的幸福観に関する質問を組み合わせ、日本的な幸福観を見落とさないよう工夫がなされている（南雲 2024: 64-65）。

（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 47 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(Krys et al 2023: 611)。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。

³⁵ 「個人または集団の健康状態に違いをもたらす経済的、社会的状況のこと」(デジタル庁・一般社団法人スマートシティ・インスティテュート 2025: 10)。

図表 47 49 各国の幸福観比較³⁶



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。

(7) まとめ

本章では、ウェルビーイング研究の文化的側面から見た批判研究とその成果の導入の流れを整理してきた。

幸福やウェルビーイングの指標化は、客観指標の限界を克服すべく主観指標の開発が試みられ、主観・客観の両面からの分析を行うことが重要となっている。しかし幸福度の主観的評価については、指標それ自体の妥当性について複眼的な視点から検証することが重要である。本章では、その一つとして、一般的な主観的ウェルビーイング指標が、西洋の文化的幸福観である獲得的幸福観を背景としており、日本人の幸福度を測るための指標として必ずしも適切ではないのではないか、という内田による議論とその展開を紹介した。

文化的な見直しの視点として、既存指標に対して回答者の文化的背景を基にした回答態度の傾向への指摘と、そもそも、質問の前提となる幸福観が文化的に異なるという指摘があった。特に後者の問題意識をもとに、日本と北米の文化的幸福観の比較を踏まえて協調的幸福尺度が開発された。

協調的幸福観は、日本の相互協調的自己観や伝統的な東洋思想、稲作農業社会という生業の歴史や、社会的流動性の低さ等の影響によって形成された、個人的達成よりも周囲との調和や物事のバランスを重視する幸福観である。協調的幸福尺度は、協調的幸福観をもとに幸福度を測定するための①他者との協調・調和②穏やかな生活③人並み感の3要素を含む9項目からなる指標である。同尺度は従来の尺度における日本人の幸福度の過小評価を是正する可能性がある。また、政府や地方公共団体への導入も進められてきているほか、国際的な検証も進められている。

これらの知見や動向は、今後の荒川区政の幸福度向上の取組にあたり一定の示唆を与えるものであるといえる。

³⁶ 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く。

OECD による幸福度に関する研究では、主観的幸福度は個人の感じ方に基づくものである一方、困ったときに頼れる人がいるかどうかや、他者や社会に対して信頼感を持てているかといった社会的な要因とも関係しているとされている(OECD 2011=2012: 202-203)。このことから、ウェルビーイングを理解する上では、人と人との関係性に目を向けることが重要であると考えられる。

こうした人間関係や社会的つながりを表す概念として、ソーシャル・キャピタルという概念がある。ソーシャル・キャピタルは、もともとウェルビーイング研究とは独立して発展してきた概念であるが、近年では社会的ウェルビーイングとの関係からも注目されている。この概念は、ロバート・パットナムなどによって、2000 年代から一般に広まった概念で、人々の中の「信頼」「規範」「ネットワーク」を人々の協調行動を促す社会的資源として整理したものである(内閣府 2003: 15-17)。その他の端的な説明としては、稲葉陽二は「わかりやすく言えば、人々が他人に対して抱く『信頼』、それに『情けは人の為ならず』『お互い様』『持ちつ持たれつ』といった言葉に象徴される『互酬性の規範』、人や組織の間の『ネットワーク(絆)』」(稲葉 2011: 1)と説明している。

本章では、はじめに、先行研究の整理を通じて、ソーシャル・キャピタルという概念の基本的な考え方を確認する。その上で、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。

(2) ソーシャル・キャピタルとは何か

① ソーシャル・キャピタルの概念

ここでは、ソーシャル・キャピタルの概念について、2003 年に内閣府がまとめた「平成 14 年度ソーシャル・キャピタル——豊かな人間関係と市民活動の好循環を求めて」を主たる参考として、説明する。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(内閣府 2003: 4-10)。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」(Putnam 1993=2001: 206-207)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³⁷。

② ソーシャル・キャピタルの構成要素と効果

図表 48 ソーシャル・キャピタルの構成要素・類型・効果

構成要素	類型	効果
・信頼 ・規範 ・ネットワーク	・結合型 ・橋渡し型	・協力的行動の促進 ・生活の安心・安全 ・経済活動・地域活力への寄与

(i) 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与することができ、その結果として協力的行動（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 49）。「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

図表 49 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。

³⁷ 稲葉は、ソーシャル・キャピタルを補完する概念として、従来の3要素に加え、信頼やつながりが他者に影響を及ぼす「心の外部性」を示している（稲葉 2011: 27-29）。また、地域政策の分野では、ソーシャル・キャピタルを、地域に蓄積された信頼やつながりといった「目に見えない地域資源」と捉え、地域活動や活力の基盤として評価する整理も見られる（滋賀大学・内閣府経済社会総合研究所 2016）。

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（Putnam 2000=2006: 156-160）。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(内閣府 2003: 16)。

(ii) 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（Putnam 2000=2006: 156-160）。

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。

(iii) 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 50）。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³⁸」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(内閣府 2003: 17)。

³⁸ 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。

図表 50 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 51、稲葉 2011: 31-35）。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 51 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。

（iv）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 52）。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 52 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。

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(内閣府 2003: 18)。

(v) 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き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様ではなく、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。(iv)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(内閣府 2003: 22-23)。

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。³⁹

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 誰にとってのソーシャル・キャピタルか

ソーシャル・キャピタルを考える際には、「それが誰にとっての資源なのか」という視点も重要である。稲葉は、パットナムの研究において、ソーシャル・キャピタルが主として地域社会や市民社会といった集団の水準で捉えられてきたことを指摘している。そこでは、人々の間に信頼やネットワークが蓄積されることで協力行動や参加が促され、社会全体が円滑に機能する条件になると整理されてきた。一方で、人とのつながりは集団レベルにとどまらず、個人の生活にとっても重要な意味を持つと述べられている(稲葉 2011: 24-27)。困ったときに頼れる相手がいることや、日常的に関わりを持てる人がいることは、安心感や孤立感の緩和につながり、個人の生活を支える関係資源として機能していく。

³⁹ 一方で稲葉は、ソーシャル・キャピタルは、協調や信頼を促進する一方で、負の側面(ダークサイド)も存在すると指摘している。とりわけ結合型のソーシャル・キャピタルが強く働く場合、排他性の高まりや、特定集団の閉鎖性、不正行為や癒着の温床となる可能性があるほか、社会の寛容性の低下や機会の偏在を招くおそれがあると言及している(稲葉 2011: 161-171)。

このように、ソーシャル・キャピタルには、社会全体の資源としての側面と、個人の生活を支える資源としての側面の双方が存在すると整理できる。特に個人の幸福、ウェルビーイングについて考えるためには、安心して生活できる良好な社会環境の基盤となる、社会全体の資源としての側面と、必要ときに我が身を助け、社会生活を豊かにする個人の資源としての側面の両方が必要となる。また、図表 53 のとおり、OECD においてもパットナムによるソーシャル・キャピタルの考え方を踏まえつつ、国際比較や政策分析に活用しやすい形で再構成した指標を提示している。具体的には「社会的ネットワークによる支援」「社会との接触頻度」「ボランティア活動の時間」「他者への信頼」と四つに指標を分類した（OECD 2011=2012: 206-207）。これらは、ソーシャル・キャピタルの構成要素の一部を定量的に把握するための国際的に広く用いられている指標である。次節では、ここまで見てきたソーシャル・キャピタルが、人々の幸福度とどのようにつながっているのかを、調査や研究の結果をもとに見ていく。

図表 53 社会とのつながりを示す幸福度指標の概要（OECD）

指標	内容
社会的ネットワークによる支援	緊急時や困難な状況に直面したとき、感情面や物質面で支えてくれる家族・友人などがいるかを把握する指標。
社会との接触頻度	友人や別居する家族などと週に1度以上交流しているのかを把握する指標。
ボランティア活動の時間	個人がボランティア活動に実際に費やす時間を測定する指標。ボランティア活動が、個人の幸福に直接的な役割を果たすことに加え、健全な市民社会の構築にも寄与する。
他者への信頼	「ほとんどの人は信頼できる」という設問に肯定的に回答した人の割合で測定する指標。ただし「ほとんどの人」の範囲などが曖昧なため、解釈には注意が必要である。

出典（OECD 2011=2012: 206-207）をもとに作成。

（3）ソーシャル・キャピタルと幸福度の関係

ソーシャル・キャピタルは、人々の幸福度やウェルビーイングと関わる要因として注目されてきた。近年の幸福度や生活の質をめぐる議論では、所得や雇用といった経済的条件だけでなく、人と人とのつながりや社会的な関係のあり方が、幸福度や生活の質に影響を与える点が重視されている。

第5章（2）（3）で見たように、OECD やギャラップ世界世論調査の幸福度指標においても、困ったときに頼れる相手の有無や、他者や社会に対する信頼感といった要素が、生活満足度や主観的幸福感と関連づけて整理されている。また、国内外の先行研究においても、社会的つながりや信頼と幸福度との間に一定の関連が見られることが報告されている。

以下では、国内外の実証研究を取り上げ、ソーシャル・キャピタルと幸福度との関係を具体的に見ていく。

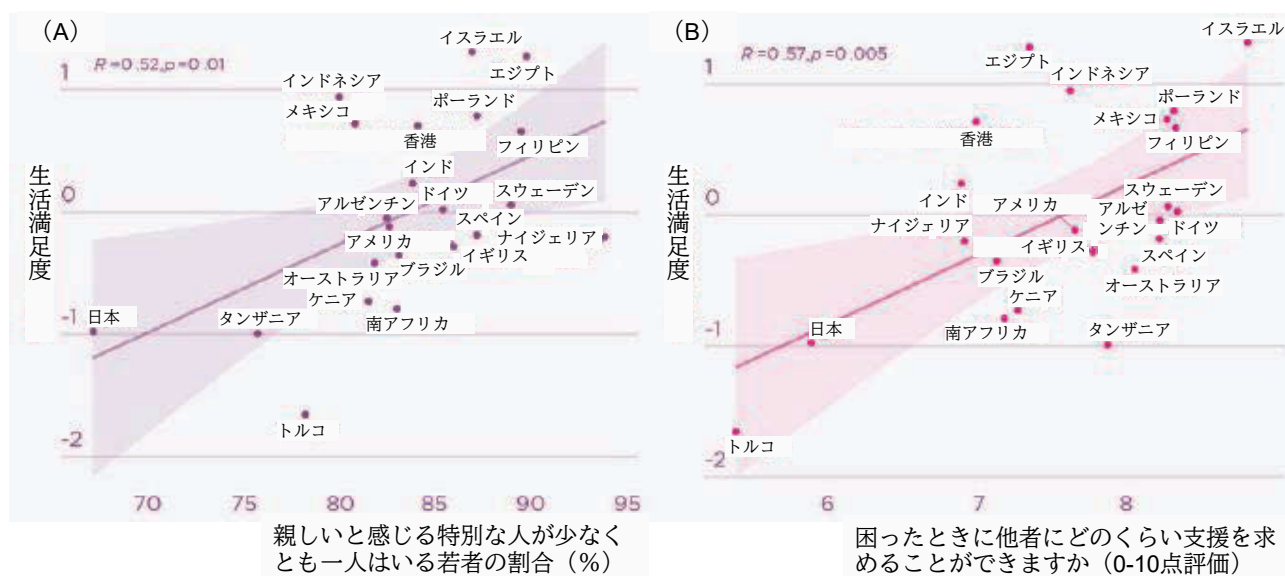
① 海外の実証研究

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(Helliwell et al. 2025: 136)。

図表 54 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が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。

図表 54 社会的つながりと主観的ウェルビーイングの関係(GFS⁴⁰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。

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。

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、個人の幸福度に応じた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 (赤川 2019)。

⁴⁰ GFS (Global Flourishing Study、人間の繁栄の測定) は、ハーバード大学とバイラー大学の研究者がギャラップ社の協力のもと進めている、22 か国の 20 万人以上を対象とした心理的ウェルビーイングの大規模時系列調査 (2022 年から 2027 年実施) である (Nature Asia 2025)。

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、関根仁博は、滋賀県長浜市の住民調査データを用い、人とのつながりや信頼といったソーシャル・キャピタルが、主観的幸福感に与える影響を分析している。

この研究では、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といった要素が、幸福感とどのように関係しているかが検討された。その結果、年齢や所得、健康状態などの要因を考慮した上でも、これらのソーシャル・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見える。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（関根 2020）。

（４） まとめ

本章では、社会的ウェルビーイングを考える上で、人と人との関係性が大切であることから、それと強く関係する概念として、ソーシャル・キャピタルを取り上げた。（２）では、内閣府の報告書や稲葉の文献などを基にしてソーシャル・キャピタルという概念の一般的な理解をまとめた。ソーシャル・キャピタルは人々に他者への協力や集団における協調的な行動をとることを促す、人と人との間にある関係性・つながりのことである。より具体的には個人と個人の関係性の集積である「ネットワーク」、そのネットワークを通じて社会に共有された、人々は互いに誰かの役に立つように行動すべきという「互酬性の規範」、そして実際に友人や知人、見知らぬ誰かが、必要なときに自分に協力してくれるだろうという「信頼」という三つの要素によって成立する。またソーシャル・キャピタルによって促された協調的行動は、人々の間で更なるソーシャル・キャピタルの増加につながり、社会を良い方向に導くと考えられている。このような背景の中、国内においても国際的にも、個人や地域全体のウェルビーイングにつながる重要なものとして社会的つながりの充実が位置づけられ、指標として測定されていることを説明した。

（３）では、ソーシャル・キャピタルと幸福度の関係を、海外・国内の研究を通じて見てきた。若者のつながりの量や質が生活満足度と関係していることや、地域での信頼やつながりが幸福度と結びつく可能性が示されている。これらは、経済的な条件だけでなく、身近な人間関係が生活実感に影響することを示している。

ただし、ソーシャル・キャピタルの効果は一様ではなく、類型や地域の状況によって違いが出る点には注意が必要である。こうした点を踏まえると、ソーシャル・キャピタルは社会的ウェルビーイングを理解するための重要な視点である。

謝辞

猪狩廣美聖学院大学特任教授に内閣府の「満足度・生活の質に関する調査」および「荒川区民総幸福度（GAH）に関する区民アンケート調査」の指標づくりの経緯についてご教示頂いたことに厚く御礼申し上げます。前野隆司武蔵野大学教授にウェルビーイングについて学んだことを社会で実践していくことの重要性についてご教示頂いたことに深く感謝申し上げます。南雲岳彦一般社団法人スマートシティ・インスティテュート代表理事に地域幸福度（Well-Being）指標の主観指標と客観指標を組み合わせるかに行政を評価するかについてご教示頂いたことに深く御礼申し上げます。デジタル庁地域幸福度（Well-Being）指標照会窓口の横山太一様に地域幸福度（Well-Being）の調査の詳細についてご教示頂いたことに深謝致します。

【参考文献】

- 赤川学、2019「ソーシャル・キャピタルと健康・幸福度の因果推論——ソーシャル・キャピタルは健康と幸福度を高めるといえるか」、東京大学大学院人文社会系研究科・文学部ホームページ（2026年5月18日取得、https://www.l.u-tokyo.ac.jp/sociology/wp-content/uploads/2023/12/workingpaper_akagawa.pdf）。
- 荒川区、2007a『荒川区基本構想』荒川区（2026年5月18日取得、https://www.city.arakawa.tokyo.jp/documents/1631/d00200242_01_1.pdf）。
- 、2007b『第31回荒川区政世論調査報告書』荒川区。
- 、2008『第32回荒川区政世論調査報告書』荒川区。
- 、2009『第33回荒川区政世論調査報告書』荒川区。
- 、2010『第34回荒川区政世論調査報告書』荒川区。
- 、2011『第35回荒川区政世論調査報告書』荒川区。
- 、2016「荒川区平成28年震災対策調査特別委員会01月28日-01号」荒川区議会会議録検索システム（2026年5月18日取得、https://ssp.kaigiroku.net/tenant/arakawa/MinuteView.html?council_id=141&schedule_id=2）。
- 、2025「令和7年度事務事業分析シート《所管部課別》——秘書課」、荒川区ホームページ（2026年5月18日取得、<https://www.city.arakawa.tokyo.jp/documents/41906/hisyoka.pdf>）。
- 、2026『第50回荒川区政世論調査報告書』荒川区。
- 荒川区自治総合研究所編、2010『あたたかい地域社会を築くための指標——荒川区民総幸福度（グロス・アラカワ・ハッピネス：GAH）』八千代出版。
- 荒川区自治総合研究所、2011『荒川区民総幸福度（GAH）に関する研究プロジェクト中間報告書』荒川区自治総合研究所（2026年5月18日取得、https://rilac.or.jp/wordpress/wp-content/uploads/2015/08/Rilac_GAH_report_01.pdf）。
- 、2012『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』荒川区自治総合研究所（2026年5月18日取得、https://rilac.or.jp/wordpress/wp-content/uploads/2015/08/Rilac_GAH_report_02.pdf）。
- 、2015「荒川区民総幸福度（GAH）レポート Vol.2——区民アンケート調査の分析からみる防災力や地域力向上の取り組み」、荒川区自治総合研究所ホームページ（2026年5月18日取得、https://rilac.or.jp/wordpress/wp-content/uploads/2015/11/GAH_AnalysisReport02.pdf）。

- 、2018『荒川区民総幸福度（GAH）に関する調査研究報告——GAH アンケート調査 5 年分の解析から見てきた政策課題とその取り組みの方向性の試案』荒川区自治総合研究所 2026 年 5 月 18 日取得、https://rilac.or.jp/wordpress/wp-content/uploads/2015/08/gah_H30-12.pdf。
- 、2019a『荒川区幸福度研究 1——緩やかなコミュニティが支える子育てセーフティーネットの形成、防災に係る安全および安心感の向上へのアプローチ』荒川区自治総合研究所（2026 年 5 月 18 日取得、https://rilac.or.jp/?page_id=488）。
- 、2019b『荒川区幸福度研究 2——食生活の視点から考える働き盛り世代の健康実感の向上に向けたアプローチ方法、企業の従業員のワーク・ライフ・バランスの向上に向けて』荒川区自治総合研究所 2026 年 5 月 18 日取得、https://rilac.or.jp/?page_id=488）。
- 、2019c『荒川区幸福度研究 3——個人の環境意識・行動の現状と今後の取り組みの方向性、ソーシャル・キャピタルの類型から考える地域の人との交流の充実実感の向上』荒川区自治総合研究所（2026 年 5 月 18 日取得、https://rilac.or.jp/?page_id=488）。
- 、2024『コロナ禍における生活習慣と意識の変化に関する研究プロジェクト最終報告書』荒川区自治総合研究所（2026 年 5 月 18 日取得、https://rilac.or.jp/?page_id=488）。
- 、2025『EBPM・データ利活用に関する研究プロジェクト報告書』荒川区自治総合研究所（2026 年 5 月 18 日取得、https://rilac.or.jp/?page_id=488）。
- 稲葉陽二、2011『ソーシャル・キャピタル入門——孤立から絆へ』中央公論新社。
- 岩手県、2017『「岩手の幸福に関する指標」研究会報告書』「岩手の幸福に関する指標」研究会（2026 年 5 月 18 日取得、<https://www.pref.iwate.jp/kensei/seisaku/hyouka/1011699/1011701.html>）。
- 、2019『いわて県民計画（2019～2028）——長期ビジョン』岩手県政策地域部政策推進室（2026 年 5 月 18 日取得、https://www.pref.iwate.jp/_res/projects/default_project/_page_/001/019/685/010long-term-vision.pdf）。
- 、2025a『いわて幸福白書 2025』岩手県政策企画部政策企画課（2026 年 7 月 1 日取得、<https://www.pref.iwate.jp/kensei/seisaku/suishin/1018014/1099363/1081913.html>）。
- 、2025b『令和 7 年県の施策に関する県民意識調査結果報告書』岩手県ふるさと振興部（2026 年 5 月 18 日取得、<https://www3.pref.iwate.jp/webdb/view/outside/s14Tokei/tyosaBtKekka.html/l129>）。
- 内田由紀子、2010、「幸福感の予測因・意味の比較文化的検討」第 1 回幸福度に関する研究会（2010 年 12 月 22 日）、内閣府ホームページ（2026 年 5 月 18 日取得、<https://www5.cao.go.jp/keizai2/koufukudo/shiryou/1shiryou/1shiryou.html>）。
- 、2012「日本における文化的幸福観と幸福度指標」『行動経済学』5: 162-164（2026 年 5 月 18 日取得、https://www.jstage.jst.go.jp/article/jbef/5/0/5_162/_article/-char/ja/）。
- 、2020『これからの幸福について——文化的幸福観のすすめ』新曜社。
- 、2025『日本人の幸せ——ウェルビーイングの国際比較』中公公論新社。
- 内田由紀子、荻原祐二、2012「文化的幸福観——文化心理学的知見と将来への展望」『心理学評論』55(1): 26-42（2026 年 5 月 18 日取得、https://www.jstage.jst.go.jp/article/sjpr/55/1/55_26/_pdf/-char/ja）。
- 大倉正雄、2017「ウィリアム・ペティの政治算術（1）——ベーコン主義の経済科学」『拓殖大学論集 政治・経済・法律研究』19(2): 1-47 2026 年 5 月 18 日取得、https://journal.takushoku-u.ac.jp/irpe/irpe_19-2.pdf）。
- 岡本康雄編、2003『現代経営学辞典（三訂版）』同文館出版。
- 小川真由、朴勝俊、2024『購買力平価（PPP）とは何か——OECD データで確かめるその指標の定義と動き』、『総合政策研究』69: 92-111（2026 年 5 月 20 日取得、<https://kwansei.repo.nii.ac.jp/records/2000810>）。

- 奥本佳伸、1997「日本における国民所得推計の歩み」『千葉大学経済研究』12(2): 265-287 (2026年5月18日取得、<https://opac.ll.chiba-u.jp/da/curator/900020704/KJ00000171181.pdf>)。
- 川北稔、2004「『政治算術』の世界」『パブリック・ヒストリー』1: 1-18 (2026年5月18日取得、<https://doi.org/10.18910/66410>)。
- 菊澤育代、2023「ウェルビーイングの政策的構造に関する考察」『都市政策研究』24: 47-56。
- 桑原進、2014「OECDにおける幸福度研究の経緯と日本のかかわり」『計画行政』37(2): 5-10 (2026年5月18日取得、https://www.jstage.jst.go.jp/article/jappm/37/2/37_5/_article/-char/ja)。
- 厚生労働省、2019『雇用政策研究会報告書——人口減少・社会構造の変化の中で、ウェル・ビーイングの向上と生産性向上の好循環、多様な活躍に向けて』雇用政策研究会報告書の公表について、厚生労働省ホームページ (2026年5月18日取得、https://www.mhlw.go.jp/stf/shingi2/0000204414_00003.html)。
- 厚生労働省、2026「肥満と健康」健康日本21アクション支援システム～健康づくりサポートネット～、厚生労働省ホームページ (2026年5月18日取得、<https://kenet.mhlw.go.jp/information/information/food/e-02-001>)。
- 国民生活審議会調査部会、1974『社会指標——よりよい暮らしへの物さし』国立国会図書館デジタルコレクション (2026年5月18日取得、<https://dl.ndl.go.jp/pid/12149083>)。
- 子安増生、楠見孝、de Carvalho Filho Moisés Kirk、橋本京子、藤田和生、鈴木晶子、大山泰宏、Becker Carl、内田由紀子、Dalsky David、Mattig Ruprecht、櫻井里穂、小島隆次、2012「幸福感の国際比較研究——13カ国のデータ」『心理学評論』55(1): 70-89 (2026年5月18日取得、https://www.jstage.jst.go.jp/article/sjpr/55/1/55_70/_pdf)。
- 滋賀大学、内閣府経済社会総合研究所、2016『ソーシャル・キャピタルの豊かさを生かした地域活性化——滋賀大学・内閣府経済社会総合研究所共同研究 地域活動のメカニズムと活性化に関する研究会報告書』、内閣府ホームページ (2026年5月18日取得、<https://www.esri.cao.go.jp/jp/esri/prj/hou/hou075/hou75.pdf>)。
- 渋谷区、2026「区民意識調査の結果」、渋谷区ホームページ (2026年5月18日取得、https://www.city.shibuya.tokyo.jp/kusei/kocho/questionnaire/kuminishikichosa_kekka.html)。
- 盛山和夫、2004『社会調査法入門』有斐閣。
- 関根仁博、2020「ソーシャル・キャピタルが主観的幸福感に及ぼす影響と人間関係」京都大学経済研究所ホームページ (2026年5月18日取得、<https://www.kier.kyoto-u.ac.jp/wp/wp-content/uploads/2021/02/DP2002.pdf>)。
- 高野翔、2021「ウェルビーイングの概念の自治体政策への適用可能性と課題に関する考察——福井県永平寺町におけるウェルビーイング調査をもとに」『ふくい地域経済研究』33: 41-59。
- 田崎美弥子、中根允文、1998「健康関連「生活の質」評価としてのWHOQOL」『行動計量』25(2): 76-80。
- 中央教育審議会、2023「次期教育振興基本計画について（答申）」、文部科学省ホームページ (2026年5月18日取得、https://www.mext.go.jp/content/20230308-mxt_boseisk02-000028073_1.pdf)。
- 鶴見哲也、藤井秀道、馬奈木俊介、2021『幸福の測定——ウェルビーイングを理解する』中央経済社。
- デジタル庁、2025a「『Well-Being 指標』で分析する自治体の魅力と課題。データで描く「まちの将来像」」デジタル庁ニュース (2026年5月18日取得、<https://digital-agency-news.digital.go.jp/articles/2025-02-04>)。
- 、2025b「地域幸福度 (Well-Being) 指標アンケート設問票 (標準モデル 50 問)」地域幸福度 (Well-Being)、1. 地域幸福度 (Well-Being) 指標活用のためのサイト、デジタル庁ホームページ (2026年5月18日取得、https://www.digital.go.jp/policies/digital_garden_city_nation/well-being)。

- 、2025c「ダッシュボード」地域幸福度 Well-Being 指標、デジタル庁ホームページ（2026 年 5 月 18 日取得、<https://well-being.digital.go.jp/dashboard/>）。
- デジタル庁、一般社団法人スマートシティ・インスティテュート、2025「地域幸福度（Well-Being）指標活用ガイドブック」3.Well-Being 指標を使いこなす 地域幸福度（Well-Being）指標活用の手引き、ガイドブックフルバージョン、デジタル庁ホームページ（2026 年 5 月 18 日取得、<https://well-being.digital.go.jp/guide/>）。
- 十倉雅和、中空麻奈、新浪剛史、柳川範之、2024「誰もが活躍できるウェルビーイングの高い社会の実現に向けて①」、令和 6 年第 6 回経済財政諮問会議、資料 2、内閣府ホームページ（2026 年 5 月 18 日取得、https://www5.cao.go.jp/keizai-shimon/kaigi/minutes/2024/0523/shiryo_02.pdf）。
- 内閣官房地域未来戦略本部事務局、2026「デジタル田園都市国家構想とは」、内閣官房ホームページ（2026 年 5 月 18 日取得、<https://www.cas.go.jp/jp/seisaku/digitaldenen/about/index.html>）。
- 内閣府、2003「平成 14 年度ソーシャル・キャピタル——豊かな人間関係と市民活動の好循環を求めて」、内閣府ホームページ（2026 年 5 月 18 日取得、<https://www.npo-homepage.go.jp/toukei/2009izen-chousa/2009izen-sonota/2002social-capital>）。
- 、2010「社会進歩及び幸福度に関連する国際的潮流」第 1 回幸福度に関する研究会（2010 年 12 月 22 日）、資料 7、内閣府ホームページ（2026 年 5 月 18 日取得、<https://www5.cao.go.jp/keizai2/koufukudo/shiryou/1shiryou/1shiryou.html>）。
- 、2011「幸福度に関する研究会報告（案）の概要——幸福度指標試案」第 4 回幸福度に関する研究会（2011 年 8 月 29 日）、資料 1、内閣府ホームページ（2026 年 5 月 18 日取得、<https://www5.cao.go.jp/keizai2/koufukudo/shiryou/4shiryou/4shiryou.html>）。
- 、2025a「満足度・生活の質に関する調査」、内閣府ホームページ（2026 年 5 月 18 日取得、<https://www5.cao.go.jp/keizai2/wellbeing/manzoku/>）。
- 、2025b「満足度・生活の質に関する調査報告書 2025——我が国の Well-being の動向」、内閣府ホームページ（2026 年 5 月 18 日取得、<https://www5.cao.go.jp/keizai2/wellbeing/manzoku/report09.pdf>）。
- 、2026「GDP と GNI（GNP）の違いについて」、内閣府ホームページ（2026 年 5 月 18 日取得、<https://www.esri.cao.go.jp/jp/sna/otoiawase/faq/qa14.html>）。
- 内閣府経済社会総合研究所幸福度研究ユニット、2012「第 1 回生活の質に関する調査結果（インターネット調査）（検討用資料）」、第 7 回幸福度に関する研究会（2012 年 9 月 28 日）、内閣府ホームページ（2026 年 5 月 18 日取得、<https://www5.cao.go.jp/keizai2/koufukudo/shiryou/7shiryou/7shiryou.html>）。
- 内閣府経済社会総合研究所国民経済計算部、2024「2025SNA（仮称）に向けた状況」、総務省ホームページ（2026 年 5 月 18 日取得、https://www.soumu.go.jp/main_content/000958270.pdf）。
- 南雲岳彦、2024、「市民のウェルビーイングを高めるスマートシティ政策」『環境情報科学』53(3): 63-69（2026 年 5 月 18 日取得、https://www.jstage.jst.go.jp/article/eis/53/3/53_63/_article/-char/ja/）。
- 蓮沼理佳、2012「幸福・性格・欲求の調査アンケートに基づく幸福感の関係解析」慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科修士論文（2026 年 5 月 18 日取得、https://lab.sdm.keio.ac.jp/maenolab/RikaHasunuma_masterthesis.pdf）。
- 平山雄大、2016「GNH「誕生」を巡る基礎的文獻研究」日本 GNH 学会編『GNH（国民総幸福度）研究 3——GNH 研究の最前線』芙蓉書房出版: 9-35。
- 福岡アジア都市研究所、2023『ウェルビーイング——新たな都市の評価に関する研究』福岡アジア都市研究所。

- 前野隆司、前野マドカ、2022『ウェルビーイング』日経 BP・日本経済新聞出版。
- 村上由美子、高橋しのぶ、2020「GDP を超えて——幸福度を測る OECD の取り組み」『サービスソロジー』6(4): 8-15 (2026 年 5 月 18 日取得、https://www.jstage.jst.go.jp/article/serviceology/6/4/6_8/_pdf/-char/ja)。
- 森田修康、2014「自治体における幸福度指標の課題と方向性——指標作成アプローチと政策の改善・立案への活用方策」『自治体学』27(2): 60-66 (2026 年 5 月 18 日取得、https://www.jstage.jst.go.jp/article/jichit-aigaku/27/2/27_60/_article/-char/ja/)。
- 文部科学省、2023「第4期教育振興基本計画」、文部科学省ホームページ (2026 年 5 月 18 日取得、https://www.mext.go.jp/a_menu/keikaku/index.htm)。
- Dodge, Rachel, Annette P. Daly, Jan Huyton, and Lalage D. Sanders, 2012, "The Challenge of Defining Wellbeing," *International Journal of Wellbeing*, 2(3): 222-235 (Retrieved 2026/05/18, <https://www.internationaljournalofwellbeing.org/index.php/ijow/article/view/89/238>).
- Easterlin, Richard A., 1974, "Does Economic Growth Improve the Human Lot? Some Empirical Evidence," Paul A. David and Melvin W. Reder eds., *Nations and Households in Economic Growth*, Academic Press: 89-125 (Retrieved 2026/05/18, https://mpra.ub.uni-muenchen.de/111773/1/MPRA_paper_111773.pdf).
- Efklides, Anastasia and Despina Moraitou, 2013, "Introduction: Looking at Quality of Life and Well-Being from a Positive Psychology Perspective," Chapter 1, Anastasia Efklides and Despina Moraitou eds., *A Positive Psychology Perspective on Quality of Life*, Social Indicators Research Series 51, Springer, 1-14.
- Eisen, Marvin, John E. Ware, Cathy A. Donald, and Robert H. Brook, 1979, "Measuring Components of Children's Health Status," *Medical Care*, 17(9): 902-921.
- Frey, Bruno S. and Alois Stutzer, 2002, *Happiness and Economics: How the Economy and Institutions Affect Human Well-Being*, Princeton University Press (佐和隆光監訳、沢崎冬日訳、2005『幸福の政治経済学——一人々の幸せを促進するものは何か』ダイヤモンド社)。
- Gallup, 2025, "How Does the Gallup World Poll Work?," Gallup website (Retrieved 2026/05/18, <https://www.gallup.com/178667/gallup-world-poll-work.aspx>).
- Helliwell, John F., Richard Layard, and Jeffrey D. Sachs eds, 2012, *World Happiness Report 2012*, New York: Earth Institute, Columbia University (Retrieved 2026/05/18, https://files.worldhappiness.report/WHR12.pdf?_gl=1*v17de3*_gcl_au*MTcwNDE3Nzg3My4xNzY2NjMwNDM3).
- Helliwell, John F., Richard Layard, Jeffrey D. Sachs, Jan-Emmanuel De Neve, Lara B. Aknin, and Shun Wang eds, 2025, *World Happiness Report 2025*, Wellbeing Research Centre, University of Oxford (Retrieved 2026/05/18, <https://files.worldhappiness.report/WHR25.pdf>).
- Hitokoto, Hidehumi and Yukiko Uchida, 2015, "Interdependent Happiness: Theoretical Importance and Measurement Validity," *Journal of Happiness Studies*, 16: 211-239 (Retrieved 2026/05/18, <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9505-8>).
- IMF, 2026, "GDP per Capita, Current Prices," IMF website (Retrieved 2026/04/16, <https://www.imf.org/external/datamapper/NGDPDPC@WEO/FIN/CAN/SVN/DEU/GBR/USA/FRA/ESP/ITA/JPN>).
- Keyes, Corey L. M., Dov Shmotkin, and Carol D. Ryff, 2002, "Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions," *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6): 1007-1022.
- Krys, Kuba, Brian W. Haas, Eric Raymond Igou, Aleksandra Kosiarczyk, Agata Kocimska-Bortnowska, Anna Kwiatkowska, Vivian Miu-Chi Lun, Fridanna Maricchiolo, Joonha Park, Iva Poláčková Šolcová, David Sirlopú, Yukiko Uchida, Christin-Melanie Vaclair, Vivian L. Vignoles, John M. Zelenski, Mladen Adamovic,

- Charity S. Akotia, Isabelle Albert, Lily Appoh, D. M. Arévalo Mira, Arno Baltin, Patrick Denoux, Alejandra Domínguez-Espinosa, Carla Sofia Esteves, Vladimer Gamsakhurdia, Márta Fülöp, Ragna B. Garðarsdóttir, Alin Gavreliuc, Diana Boer, David O. Igbokwe, İdil Işık, Natalia Kascakova, Lucie Klůzová Kráčmarová, Natasza Kosakowska-Berezecka, Olga Kostoula, Nicole Kronberger, J. Hannah Lee, Xinhui Liu, Magdalena Łuźniak-Piecha, Arina Malyonova, Pablo Eduardo Barrientos, Tamara Mohorić, Oriana Mosca, Elke Murdock, Nur Fariza Mustaffa, Martin Nader, Azar Nadi, Ayu Okvitawanli, Yvette van Osch, Vassilis Pavlopoulos, Zoran Pavlović, Muhammad Rizwan, Vladyslav Romashov, Espen Røysamb, Ruta Sargautyte, Beate Schwarz, Heyla A. Selim, Ursula Serdarevich, Maria Stogianni, Chien-Ru Sun, Julien Teyssier, Wijnand A. P. van Tilburg, Claudio Torres, Cai Xing, and Michael Harris Bond, 2023, "Introduction to a Culturally Sensitive Measure of Well-Being: Combining Life Satisfaction and Interdependent Happiness Across 49 Different Cultures," *Journal of Happiness Studies* 24: 607–627 (Retrieved 2026/05/18, <https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-022-00588-1>).
- Nature Asia, 2025, 「社会科学——人間の繁栄の測定」、Springer Nature ホームページ(2026 年 5 月 18 日取得、<https://www.natureasia.com/ja-jp/life-sci/research/15222>).
- OECD, 2011, *How's Life? Measuring Well-Being*, OECD Publishing (徳永優子、来田誠一郎、西村美由起、矢倉美登里訳、2012、『OECD 幸福度白書——より良い暮らし指標：生活向上と社会進歩の国際比較』明石書店).
- , 2013, *OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-being*, OECD Publishing (桑原進監訳、高橋しのぶ訳、2015『主観的幸福を測る——OECD ガイドライン』明石書店).
- , 2017, *PISA 2015 Results (Volume III): Students' Well-Being*, PISA, Paris: OECD Publishing (Retrieved 2026/05/18, <http://dx.doi.org/10.1787/9789264273856-en>).
- , 2024, *How's Life? 2024: Well-being and Resilience in Times of Crisis*, Paris: OECD Publishing (Retrieved 2026/05/18, <https://doi.org/10.1787/90ba854a-en>).
- , 2025, *OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-being (2025 Update)*, Paris: OECD Publishing (Retrieved 2026/05/18, <https://doi.org/10.1787/9203632a-en>).
- Perry, Brea L., Nicholas C. Smith, Max E. Coleman, and Bernice A. Pescosolido, 2024, "Social Networks, the COVID-19 Pandemic, and Emerging Adults' Mental Health: Resiliency through Social Bonding and Cohesion," *American Journal of Public Health*, 114(S3), S258–S267 (Retrieved 2026/5/18, <https://doi.org/10.2105/AJPH.2023.307426>).
- Petty, William, 1690, *Political Arithmetick* (大内兵衛、松川七郎訳、1955『政治算術』岩波書店).
- Pressman, Sarah D., Tara Kraft, and Stephanie Bowlin, 2020, "Well-being: Physical, Psychological, and Social," Marc D. Gellman ed., *Encyclopedia of Behavioral Medicine*, 2nd ed., Cham: Springer, 2334–2339.
- Proffitt, Michael ed, 2014, "Well-being," *Oxford English Dictionary*, Oxford University Press (Retrieved 2026/05/18, https://www.oed.com/dictionary/well-being_n?tab=meaning_and_use#14893302).
- Putnam, Robert, David 1993, *Making Democracy Work: Civic Traditions in Modern Italy*, Princeton: Princeton University Press. (河田潤一訳、2001『哲学する民主主義——伝統と改革の市民的構造』NTT 出版株式会社).
- Putnam, Robert, David 2000, *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*, New York: Simon & Schuster (柴内康文訳、2006『孤独なボウリング——米国コミュニティの崩壊と再生』柏書房).

- Ryff, Carol D. and Burton H. Signer, 2008, "Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-being," *Journal of Happiness Studies*, 9: 13-39.
- Seligman, Martin E. P., 2011, *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*, New York: Free Press (宇野カオリ監訳、2014『ポジティブ心理学の挑戦——“幸福”から“持続的幸福”へ』デイスカヴァー・トゥエンティワン).
- Stiglitz, Joseph E., Amartya Sen and Jean-Paul Fitoussi, 2010, *Mismeasuring Our Lives: Why GDP Doesn't Add Up*, The New Press (福島清彦訳、2012『暮らしの質を測る——経済成長率を超える幸福度指標の提案』金融財政事情研究会) .
- The WHOQOL Group, 1995, "The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): Position Paper from the World Health Organization," *Social Science and Medicine*, 41(10), 1403-1409.
- U.S. Bureau of Foreign and Domestic Commerce, 1934, *National Income, 1929-32*, Washington: United States Government Printing Office (Retrieved 2026/05/18, <https://fraser.stlouisfed.org/title/national-income-1929-1932-971?page=3>).
- U.S. Department of Health, Education, and Welfare, 1969, *Toward a Social Report*, Washington: U.S. Government Printing Office (Retrieved 2026/05/18, <https://eric.ed.gov/?id=ED054039>).
- Waterman Alan S., Seth J. Schwartz, and Regina Conti, 2008, "The Implications of Two Conceptions of Happiness (Hedonic Enjoyment and Eudaimonia) for the Understanding of Intrinsic Motivation," *Journal of Happiness Studies*, 9: 41-79.
- World Health Organization, 2026, "WHOQOL: Measuring Quality of Life," WHO website (Retrieved 2026/05/18, <https://www.who.int/tools/whoqol>).

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

参加者・報告書執筆分担一覧

参加者

石原 久
荒川区自治総合研究所所長

阿部 阿葵
荒川区自治総合研究所副所長

木下 雄介
荒川区自治総合研究所研究員

米内 良太
荒川区自治総合研究所研究員

二神 常爾
荒川区自治総合研究所研究員

和嶋 克洋
荒川区区政調査専門員

前田 将義（査読協力）
荒川区自治総合研究所研究員
（令和8年3月31日まで）

報告書執筆分担者

二神 常爾
担当：第1章
第2章
第5章

和嶋 克洋
担当：第3章
第4章

米内 良太
担当：第6章

木下 雄介
担当：第7章

令和8年6月1日現在

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

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。