

大学生における「幸福度」(“Well-being”)に関する意識調査  
— 第1報「幸福度」と心身の「健康度」および「ストレス耐性」との関連性について —

Attitude survey about “Well-being” in the university student  
— The first report. About association with “Well-being” and the mental and  
physical “health degree” and stress tolerance —

櫻井一成\*  
Kazunari SAKURAI

**Abstract**

In this study, "Well-being" weighed it about tripartite association of "a healthy degree" and "the stress tolerance" through an attitude survey about "Well-being" by Google Form about 220 university students (average age 19.1 years old). As a result, in the university student, the student that "Well-being" replied, "it is high" became 49.7%. In addition, until the present when about half of students became a university student from in childhood and the schoolchild period, it was guessed that I sent the life when the “Well-being” was high generally. "Well-being" was higher in the schoolchild period and "high school days" from the childhood period than "junior high school days" and "the present of college student days", and, as for many students, it was indicated to have been happier and substantial time in for the schoolchild period and "high school days" from period for childhood. On the other hand, it was guessed that the student of about 30% spent the low life of the “Well-being” generally during a period to date. After examining it about the correlation in "Well-being" and both of "the health degree" mental and physical next, strong equilateral correlation was shown. Of "a health degree" again mental and physical "Well-being" and "the stress tolerance" even if tripartite, arrived, correlation was seen mutually. The mental and physical "health degree" had a one and indivisible relation with "Well-being" than the above, and it became clear that the particularly mental and physical "health degree" and "state of the stress" were in a one and indivisible close relation. Therefore, a change of "the stress tolerance" had a big influence on the mental and physical good or bad of "the health degree", and it was thought that a mental and physical "health degree" was reflected again by "Well-being". In addition, it is suggested that the students who cannot give a right response, or cannot find it for the stress increase, and it may be said that the correspondence with the stress coping is very important.

キーワード：大学生, 「幸福度 (“Well-being”)」, 心身の「健康度」, 「ストレス耐性」と処理法, ストレスコーピング

## Ⅰ はじめに（背景および目的）

「難しいポジションなんですけど、他にはない、今まで野球をやってきた中で、感じてきたことのないやりがいを感じている。そういうプロの世界で勝負できているというのは自分にとって本当に幸せというか、プラスと感じています」これは、2022 年度の開幕戦初登板から 7 試合連続セーブのプロ野球記録と並び立ち、新人最多タイの 37 セーブを打ち立てた、読売巨人軍のクローザー、「大勢（たいせい）」こと翁田大勢投手の言葉である<sup>1)</sup>。2022 年 3 月に関西国際大学を卒業した彼が、ジャイアンツからドラフト 1 位指名を受け、入団以来、「幸福度」最高！の充実した人生を送っているであろうことは言を待たない。

多くの人々は、幸福な人生を目指して日々を送っている。以前に行われた読売新聞の調査によると、「幸福の条件」として、「健康なこと（69%）」、「幸せな家庭生活（41%）」、「良い友人をもったり、人々と仲良く暮らすこと（27%）」が上位を占めた<sup>2)</sup>。このように「幸福の条件」は心身が健康であることを土台に、良き友を得て幸せな生活を送るなど、複合的要因によって構成されている。

近年、地域社会や会社などで、「幸福度（“Well-being”）」を重視する考え方が注目されるようになってきた。一般的に「幸福度」は、「心身が健康で幸せな状態」を評価したものであるが、個人の主観的な要素が強く、国や地域の特性の違いもあり、明確な定義づけは成されていない<sup>3, 4)</sup>。

今回の調査項目に掲げた「健康度」、「幸福度」および「ストレス耐性」および処理法についての回答については、回答者の主観的判断によるものである。「健康度」は「幸福度」の基盤となる要素で、その基軸にあるのは、世界保健機構（WHO）における「健康」の定義を成す、「身体的・精神的・社会的に完全に良好な状態」を評価するものであるが、個々の捉え方には温度差がみられよう。また「ストレス耐性」については、ストレスに耐えうる力の高低を表すものである。

「幸福度」に関する代表的調査として国連機関で毎年行われている、世界幸福度調査の 2022<sup>2)</sup>によると、日本は 146 ヶ国中 54 位と先進国中の最低ラインを継続中である<sup>註1)</sup>。2021 年度の 56 位、2020 年度の 62 位と比べると順位は少しずつ上昇してきたが、国民各々が抱く「主観的幸福度」の評価が低く（日本の 1.487 ポイントに対し、1 位のフィンランドは 2.518 ポイント）、幸福度を高めにくい日本の社会環境が問題視されている。

わが国においては、2010 年に内閣府に「幸福度に関する研究会」が設置された。そして翌年に、幸福度指標案が発表され、「生活選好度調査」<sup>註2)</sup>による「幸福度」が毎年発表されてきた。また前述したように、2012 年から、世界幸福度調査が行われるようになったことなどが契機となり、国民の「幸福度」への関心が高まっている。本学においても、「幸福度」を重視した未来づくりに、主体的・能動的に参画・貢献し、成長し続ける人間を育成するための教育・研究への取り組みを今後の目標に定め、Well-being 研究所の設立とともに活発な活動が行われている。

本研究においては、今後展開される Well-being 教育の礎を築く手始めとして、大学生における「幸福度」に関する意識調査を行うことにより、「幸福度」について、学生個々の持つ価値観や将来像などを把握し、大学生における人間形成や成長力を押し量りつつ、より良い教育の方向性を求めていくことを目的とする。今回、著者は、青年層における「幸福度（“Well-being”）」に関する意識調査を通じて、「幸福度」についての現状と状況把握に努め、「幸福度」とその根幹を成すと考えられる健康状態、すなわち「健康度」および「ストレス耐性」および処理法との関連性について検討を行ったので報告する。

## II 倫理的配慮および利益相反

### 1. 倫理的配慮

本研究は非侵襲性の研究ではあるが、人を対象とした調査であり、倫理的配慮を必要とするものであることから、本学研究倫理委員会において研究倫理審査会に諮り、「研究同意書の保管管理と5年後の廃棄条件」を加味したうえで、同委員会の承認(関西国際大学 研倫委審 R4-11 号)を得たものである。

### 2. 利益相反

本論文に関して、開示すべき利益相反関連事項はない。

## III 対象および方法

### 1. 調査対象

関西国際大学神戸山手キャンパスにおいて、2022 年度に著者担当の「人間学 I」科目を受講した、心理学部、社会学部および国際コミュニケーション学部(英語コミュニケーション学科および観光学科):計3学部の学生(1年次学生主体)を、「Well-being」に関する意識調査の調査対象とした。対象学生に対して、本調査の目的、趣旨、個人情報守秘に関する事項、任意参加であること等の事前説明を行い、同意の得られた学生に対して調査参加を依頼した。

### 2. 調査参加者の属性

前項により参加協力の得られた学生は、心理学部 85 名、社会学部 56 名、国際コミュニケーション学部 79 名の計 220 名で、調査参加者の「性別」における回答は、男性 54.5%、女性 44.5%、その他 1.0%で、平均年齢は 19.1 歳であった。また参加者のうち 82.7%が一般学生、17.3%が留学生であった。なお今回は、紙面の都合もあり、上記属性相互間の検討については割愛することとした。

### 3. 調査方法

調査参加者の学生(前項 220 名)に対して、「Well-being」に関する意識調査(自記式質問紙を使用)として、Google Form を用い、Web 回答方式で調査を行った。本調査は、本学研究倫理委員会の研究倫理計画に基づき、個人情報特定出来ないよう十分に注意を払い、「連結不可能匿名化」(個人を識別する情報を取り除き、新たに符合または番号をつけて匿名化し、対応表を作成しないこと)により施行した。また、こうした条件のもと、調査参加者には、本学紀要に投稿することについても予め同意を得た。

## IV 調査における構成分野と分類・調査項目

今回の調査における構成内容は、1.「幸福度」について、2.心身の「健康度」について、3.「ストレス耐性」と処理法との関連性、4.「幸福感」と幸せな生き方、5.家庭・友人環境について、6.人間性と生き方について、7.将来設計について等の13分類(計53項目)に及んだ。しかし、誌面の都合もあり、今回は、このうち表1に示す1~3に集約し、「幸福度」と「健康度」および「ストレス耐性」と処理法との関連性についての、計8項目における検討に止めることとし、学生生活や職業選択などを主体とする分類8~13については、省略させていただいた。

表 1 調査の分類および調査項目（本報告 第 1 報における検討項目は、分類 1～3 の計 8 項目のみ）

**【分類および項目】**

1. 「幸福度」について（5 項目）：過去・現在・将来の幸福度について
    - 1) 12 歳（小学生時代）までのあなたの「幸福度」は何点でしたか？ ⇒（1 点：低い～10 点：高い）
    - 2) 13～15 歳まで（中学生時代）のあなたの「幸福度」は何点でしたか？ ⇒（1 点：低い～10 点：高い）
    - 3) 16～18 歳まで（高校生時代）のあなたの「幸福度」は何点でしたか？ ⇒（1 点：低い～10 点：高い）
    - 4) 現在のあなたの「幸福度」は何点ですか？ ⇒（1 点：低い～10 点：高い）
    - 5) 今後のあなたの「幸福度」を想定してみてください。⇒（高くなりそう、変わらない、低くなりそう）
  2. 心身の「健康度」について（1 項目）
    - 1) 現在のあなたの心身の「健康度」は何点ですか？ ⇒（1 点：低い～10 点：高い）
  3. 「ストレス耐性」および処理法について（2 項目）
    - 1) あなたはストレスに強い方ですか？ ⇒（そう思う、まあそう思う、あまりそう思わない、そう思わない）
    - 2) あなたのストレス処理法は何ですか？

---

  4. 「幸福感」と幸せな生き方（5 項目）
    - 1) あなたの心を豊かにすることは何ですか？
    - 2) あなたにとって「真の幸せ」とは何ですか？
    - 3) 幸せになるために必要なもの（こと）は何ですか？
    - 4) あなたが最も幸せに感じるのはどんな時ですか？
    - 5) 人が幸せになることを心から望みますか？（そう思う、まあそう思う、あまりそう思わない、そう思わない）
  5. 家庭・友人環境について（5 項目）
    - 1) 家庭環境は良好だと思いますか？（そう思う、まあそう思う、あまりそう思わない、そう思わない）
    - 2) 両親や家族とは良好な関係が築けていますか？（そう思う、まあそう思う、あまりそう思わない、そう思わない）
    - 3) 親からの縛り（拘束）は厳しいですか？（そう思う、まあそう思う、あまりそう思わない、そう思わない）
    - 4) あなたの家庭の暮らし向きは次のどれに相当しますか？（上層の上、上層の下、中層の上、中層の中、中層の下、下層の上、下層の下）
    - 5) 信頼できる友人は何人いますか？（1 人、2 人、3 人、4 人、5 人、6 人以上）
  6. 人間性と生き方について（6 項目）
    - 1) あなたは一言でいうどのような人間ですか？
    - 2) あなたはどのような人間になりたいですか？
    - 3) そのためには何が必要ですか？
    - 4) なぜ人は生きているのでしょうか？
    - 5) 生きていたくないと考えたことがありますか？（ある、ない、答えない）
    - 6) なぜ人は死んではいけませんか？
  7. 将来設計について
    - 1) 自分らしい人生設計ができていますか？（そう思う、まあそう思う、あまりそう思わない、そう思わない）
    - 2) 将来、結婚して家庭を持ちたいですか？（そう思う、まあそう思う、あまりそう思わない、そう思わない）
    - 3) 何歳頃家庭を持ってそうですか？
    - 4) あなたは自分の育ったような家庭を、将来築きたいですか？（そう思う、まあそう思う、あまりそう思わない、そう思わない）
- （以下省略）

## V 調査結果

「幸福度」の評価は、一般的に10段階評価が用いられている<sup>2-4)</sup>。従って、本調査においても既報との比較のため10段階評価を用いた。しかし、10段階評価においては選択肢が多段階に及ぶため、段階毎の結果にばらつきがみられ、多岐に及ぶ結果を集約しづらい。そこで本調査においては、「幸福度」および「健康度」の各々について10段階評価で単純集計し、得られた結果を2段階ずつ統合し、5段階評価として単純集計を行い、同所見を併記することとした。

### 1. 「幸福度」について

#### 1.1. 年齢層別「幸福度」の分布と推移

(1) 10段階評価による年齢層別「幸福度」の分布と推移(図1)

学生個々が今まで辿ってきた人生を振り返り、12歳(小学生)までの時点、13~15歳まで(中学生時代)の期間、16~18歳まで(高校生時代)の期間、および大学生である現在の4段階の期間について、各々が感じている「幸福度」について、それぞれ10段階(1点:「低い」~10点:「高い」)の選択肢から1つを選択する形式で回答を得た。

その結果、人生における全期間を通じた「幸福度」評価における最多回答は8点(15.5%)、次いで7点(13.4%)、以下、5点(13.0%)、10点(11.4%)、4点(11.0%)の順で、最少回答は1点(4.8%)、次に少なかったのは2点(5.1%)であった。しかし、最多回答の「8点」における年齢層別の回答者数は、小学生までの時期(43人)、中学生時代(35人)、高校生時代(32人)、大学生の現在(26人)と、年齢層の上昇と共に減少傾向を示し、最高点である「10点」の回答者数における推移においても、ほぼ同様の傾向が示された。また「幸福度」8~10点の高得点群においては、小学生までの時期で100名(同年代の45.5%)と回答者の半数近くを占めていたが、大学生である現在においては65名(同29.5%)と回答者の3割以下に止まり、小学生時代までの期間から3期間を経て大きく減少していた。

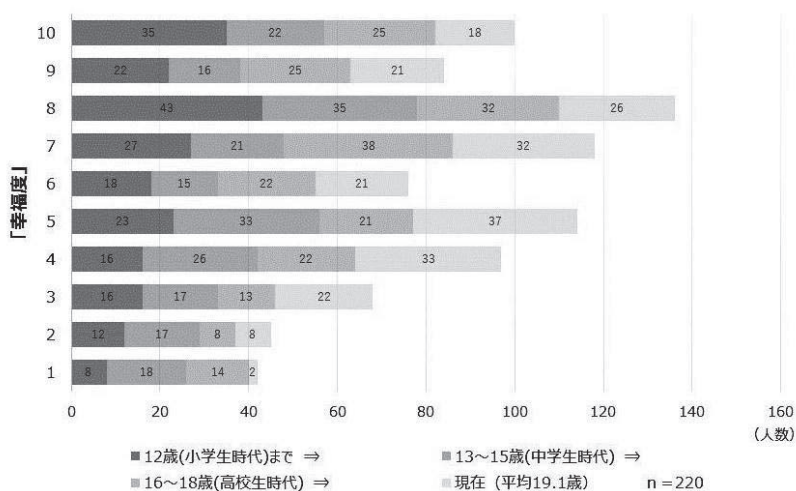


図1 年齢層別「幸福度」の分布と推移(10段階評価)

(2) 5段階評価による各年齢層における「幸福度」の分布 (図2および3)

10段階評価(1点:「低い」～10点:「高い」)で得られた回答について、「幸福度」1点および2点を「非常に低い」、3点および4点を「低い」、5点および6点を中間的な所見として「どちらでもない」とし、7点および8点を「高い」、9点および10点を「非常に高い」と置き換えて評価した。

図2は、12歳(小学生)までの時期、13～15歳まで(中学生時代)の期間、16～18歳まで(高校生時代)の期間、および大学生である現在の4段階の年齢層毎の「幸福度」の分布を上記基準により5段階評価したものである。その結果、「幸福度」の分布は、各年齢層において「非常に低い」、「低い」、「どちらともいえない」、「高い」の順に段階的に増加傾向が示され、「高い」を頂点に「非常に高い」に相当する回答の減少がみられた。また「高い」に相当する回答者は、12歳(小学生)までの時期と16～18歳まで(高校生時代)の期間においては、各々70名(全体の31.8%)に達した。

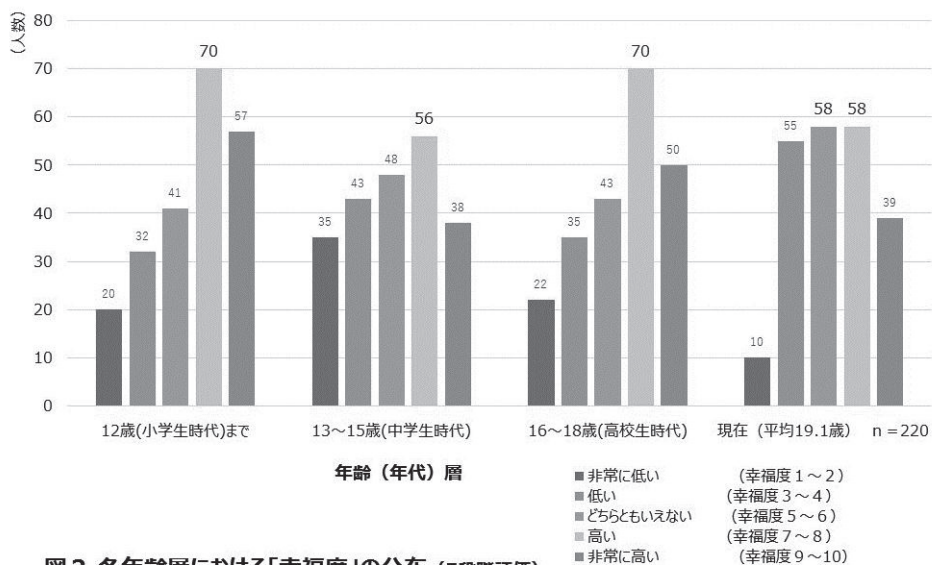
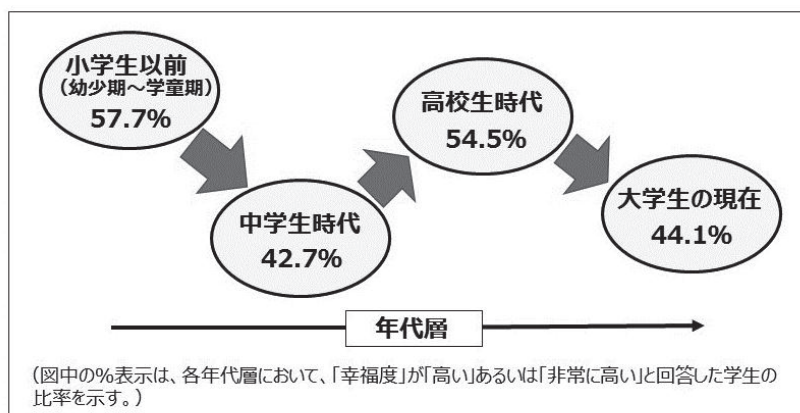


図2 各年齢層における「幸福度」の分布 (5段階評価)

さらにこれらの期間においては、「非常に高い」に相当する回答も「高い」に次いで多く、「高い」および「非常に高い」の両者を合わせた回答者は、12歳(小学生)までの時期においては127名(全体の57.7%)、16～18歳まで(高校生時代)の期間では120名(同54.5%)となっていた。一方で、13～15歳まで(中学生時代)の期間における「高い」および「非常に高い」の両者を合わせた回答者は94名(同42.7%)、大学生である現在においては、97名(同44.1%)であった(図3)。



《所見》

- 1) 半数前後の学生は、「幸福度」の高い「高い」および「非常に高い」人生を送ってきた。
- 2) 前項の学生において、人生で最も「幸福度」が高かった時期は「小学生以前」で、「中学生時代」が「最低」、「高校生時代」に再び高くなり、大学生の現在は1割以上の下落となっている。
- 3) 「高校生時代」の殆どが「コロナ禍」中にあっただにも拘わらず、人生における「幸福度」は高い。
- 4) 他方、約3割の学生においては、人生の殆どを「幸福度」の低い生活を送ることを余儀なくされている。

図3 「幸福度」の「高い」層における年代別推移と所見 (5段階評価)

1.2. 各段階「幸福度」における年齢層の推移 (5段階評価) (図4)

また図4は、5段階の「幸福度」毎に、各段階における年齢層の推移を示したものである。このように視点を改めてみるにより、各年齢層における「幸福度」は、「非常に低い」、「低い」、「どちらともいえない」、「高い」の順に段階的に増加傾向を示し、「高い」を頂点に「非常に高い」に相当する回答が減少していることが分る。

また「幸福度」と年齢層の推移をみると、「幸福度」が「高い」と回答した学生が各年齢層において最多で、全年齢層において「高い」と回答した学生の平均値は 28.8%、そして「非常に高い」が同 20.9%で、両者の合計は 49.7%であった。一方、「幸福度」が「非常に低い」に相当する回答者の推移をみると、12歳(小学生)までの時期が20名(全体の9.1%)であったのに対し、13~15歳まで(中学生時代)の期間が35名(同15.9%)で最多となり、以下、16~18歳まで(高校生時代)の期間が22名(同10.0%)、そして大学生である現在においては、10名(同4.5%)にまで減少していた。また「幸福度」が「低い」と回答した学生の全年齢層における平均値は18.8%、そして「非常に低い」が同9.9%で、両者の合計は28.7%であった(図4)。

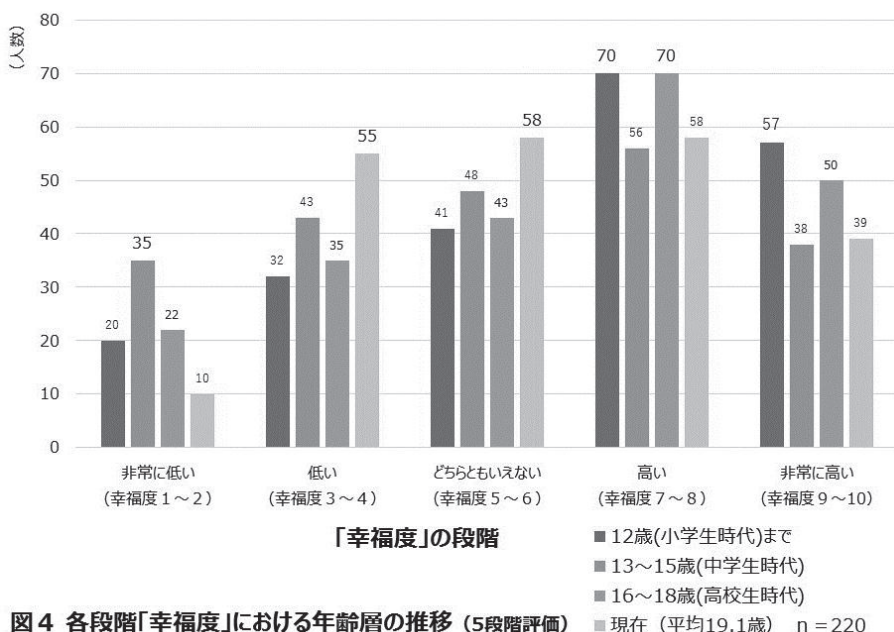


図 4 各段階「幸福度」における年齢層の推移 (5段階評価)

### 1.3. 今後の「幸福度」について (図 5)

各々の学生に、今後の「幸福度」がどのようになるか、未来予測を行ったところ、今後「幸福度」が「高くなりそう」と回答した学生が 97 名 (44.1%) であった。また「低くなりそう」が 37 名 (17.2%), 「変わらない」が 86 名 (38.7%) であった。

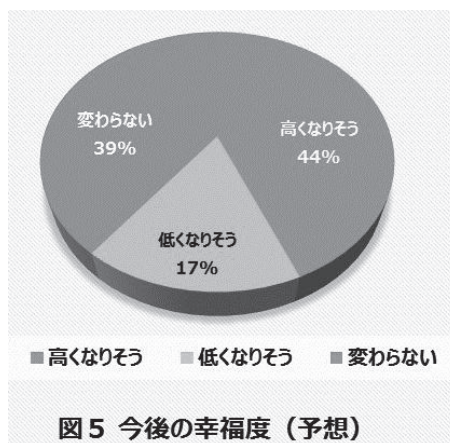


図 5 今後の幸福度 (予想)

## 2. 「幸福度」と心身の「健康度」について

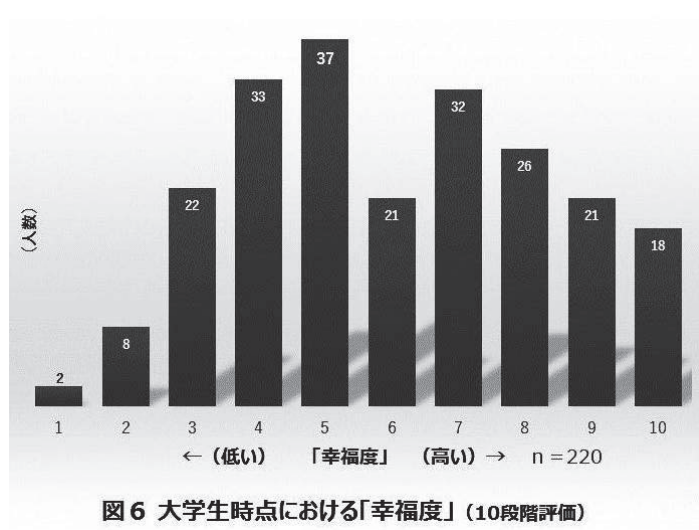
### 2.1. 大学生における「幸福度」について (図 6 および 8)

大学生時点における「幸福度」については、10 段階評価における最多回答は 5 点 (16.8%) で、以下、4 点 (15.0%), 7 点 (14.5%) の順で、最少回答は 1 点 (0.9%), 次に少なかったのは 2 点 (3.6%) であった (図 6)。また 5 段階評価における「幸福度」は、「非常に低い」との回答者は僅か 10 名 (4.5%) であったが、以下、「低い」は 55 名 (25.5%), 「どちらともいえない」と「高い」は各 58 名 (26.4%) とほぼ横並びであり、「非常に高い」は 39 名 (17.7%) であった (図 8, 各項



目左側の「幸福度」の「棒グラフ」参照)。

次に前述の10段階評価において、「幸福度」を5および6間の“中間線”で分割し、前半の1～5を比較的「幸福度」が低い傾向にある群(以下、「低い群」)、後半の6～10を比較的「幸福度」が高い傾向にある群(以下、「高い群」)に分けて各群を比較すると、前者の「低い群」は102名(全体の46.4%)、後者の「高い群」が118名(全体の53.6%)と、「高い群」が「低い群」をやや上回った(図6)。



## 2.2. 大学生における心身の「健康度」について (図7および8)

大学生時点での心身の「健康度」について、10段階評価により回答を得た。その結果、心身の「健康度」の最多回答は8点(36.4%)で、以下、5点(15.9%)、6点(13.6%)、4点(12.7%)の順で、最少回答は1点(2.3%)、次に少なかったのは2点(3.6%)であった(図7)。また、心身の「健康度」の1点および2点を「非常に低い」、3点および4点を「低い」、5点および6点を中間的な所見として「どちらでもない」、7点および8点を「高い」、9点および10点を「非常に高い」、として5段階評価を行ったところ、心身の「健康度」が「非常に低い」との回答者は13名(5.9%)と少なく、以下、「低い」は52名(23.6%)で、「どちらともいえない」の68名(30.9%)と「高い」の67名(30.5%)がほぼ横並びであり、「非常に高い」は23名(10.5%)であった(図8、各項目右側の「健康度」の「棒グラフ」参照)。

次に前述の10段階評価において、心身の「健康度」についても5および6間の“中間線”で分割し、前半の1～5を比較的心身の「健康度」が低い傾向にある群(以下、「低い群」)、後半の6～10を比較的心身の「健康度」が高い傾向にある群(以下、「高い群」)に分けて各群を比較すると、前者の「低い群」は100名(全体の45.5%)、後者の「高い群」が120名(全体の54.5%)と、「高い群」が「低い群」をやや上回る結果となった(図7)。

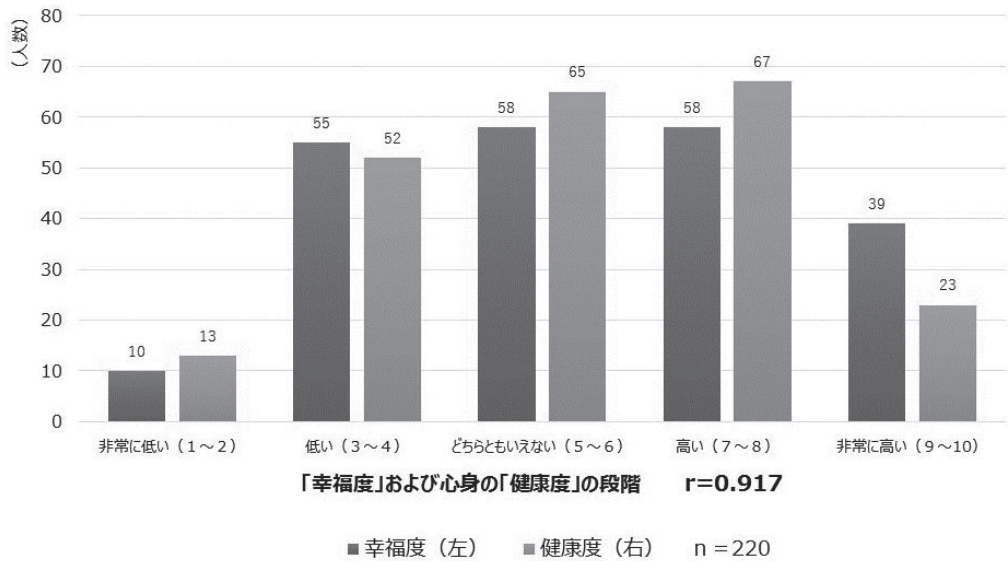
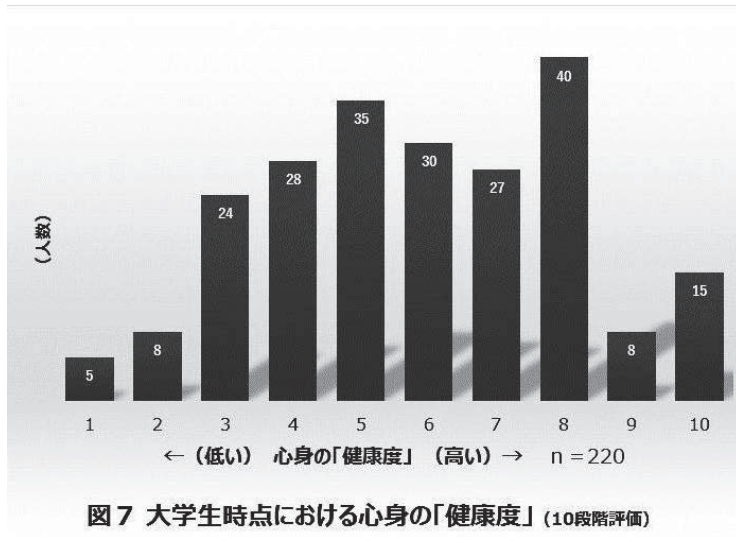


図8 「幸福度」と心身の「健康度」の比較 (5段階評価)

### 3. 「ストレス耐性」と処理法について (図9)

#### 3.1. 「ストレス耐性」の調査

各々の学生に、現在感じている「ストレス耐性」について調査を行った。「あなたはストレスに強い方ですか？」の問いかけに対し、「そう思う」(=「ストレスに強い方である」)と回答した学生が43名(全体の19.5%)、「まあそう思う」(=「どちらかというともストレスに強い方である」)が77名(同35.0%)で、両者を合わせると、「ストレスに強い傾向を示した」群は120名(同54.5%)であった。一方、「そうは思わない」(=「ストレスに弱い方である」)と回答した学生が31名(同14.1%)、「あまりそうは思わない」(=「どちらかというともストレスに弱い方である」)が69名(同31.4%)で、両者の合計、すなわち、「ストレスに弱い傾向を示した」群は100名(同45.5%)を占めていた。

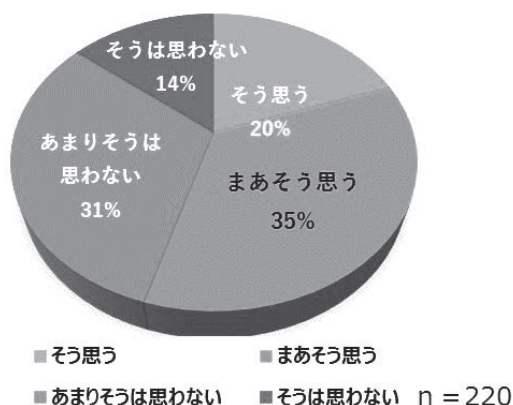


図9 ストレスに強いと思うか？

#### 3.2. ストレス処理法についての調査 (図10)

各々の参加学生について行ったストレス処理法について(「あなたのストレス処理法は何ですか?」)の問いかけに対する回答(複数回答を含む)の最多は、趣味に関すること=「好きなことをして楽しむ」の115件で、約4割の学生が本回答となった。その内訳は、「好きなこと」が52件、「音楽を聴く」との回答が26件、「ゲームをする」が19件、歌う(カラオケ等)が14件などであった。次に多かった回答は、「十分な睡眠」の63件、以下、「筋トレ・運動をする」の24件がこれに続き、「気にしない・忘れる」の19件、「おいしい食事」の15件となっていた。一方で、「友人との会話」は9件、自然の中に身を置く」が5件、「恋人と一緒に時間を過ごす」は僅か4件の回答となった。また、対応法が「無い・ため込む」が11件、「我慢する・泣く」8件、さらに「その他」の中には、「ストレスを避ける、逃げる、物に当たる、誰かを殴る」等が、各々複数回答示された。

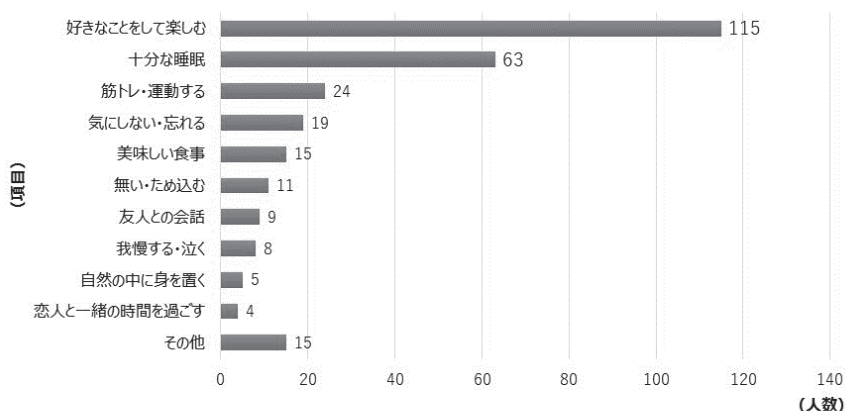


図10 ストレス処理法は何か? (複数回答を含む)

## VI 「幸福度」に関する先行研究

前述したように、「幸福度 (“Well-being”）」は、「心身が健康で幸せな状態」を主体に、多様な視点・観点から評価したものであるため、明確な定義づけは成されていない<sup>3,4)</sup>。そのため先行研究では、個々の主観的な要素を点数化したり、ポイントとして加算する等、極力客観的な評価に近づける工夫が成されてきた。以前より、10段階評価(回答者が1~10までの数値のうち1つを選択する方法)が使用されることが多いが、著者の印象では、「7」のような一般的に「好まれる数字」に回答が偏る傾向がみられ、逆に、「4」や「9」は避けられる傾向にあると思われる。従って、今回のように、10段階評価を5段階評価に「変換する」ことで、こうした偏りはいくらか薄まり、両者を併用し比較することで、視点を変えた見方が出来るものと考えられる。

「幸福度」に関する調査・研究は、1970年代において、所得増による「幸福度」の上昇に疑念が生じたことが端緒となっているようだ<sup>5)</sup>。そして過去約20年の間に徐々に報告件数の増加傾向がみられようになり、近年、主観的および客観的幸福度を問わず、「幸福度」に関連する研究は増加している。しかし、大半は成人における幅広い年齢層に対する調査、および生活満足度<sup>6-8)</sup>を主体としたものである。また「幸福度」の調査項目・内容は様々で、その視点や尺度、そして評価方法も一定ではなく比較検討がしにくい。

大学生を対象とした「幸福度」に関する調査・研究は散見される程度である<sup>3,6-8)</sup>。その多くは、成人における幅広い年齢層に対する調査と同様に、生活満足度を主体としたものであるが<sup>6-8)</sup>、学業との関連性による、佐々木らの報告<sup>9)</sup>のほか、人間関係、経済状況、授業の有用性などの総合的な調査報告<sup>3)</sup>もみられる。以下にいくつかの調査報告における内容について述べたい。

先ず「幸福度」と生活満足度との関係性を主体とした筒井らの報告<sup>6)</sup>によれば、「幸福度」について、「ふだんのあなたはどの程度幸福か」との質問と共に、「小さい頃から今日までの人生は楽しかったか、苦しかったか」、「昨日はあなたにとって愉快な日であったか、不愉快な日であったか」等の対比項目による回答結果から、現在の「幸福度」と、現在までの人生における「幸福度」、および至近の時点で

の「幸福度」の3者間に強い関係性が示されたとしており、これまで迎ってきた人生が、「幸福度」の「基軸」として現在の「幸福度」に反映されていることが示唆されたとしている。また筒井らは先行研究において、30歳台以降は、加齢とともに「幸福度」が徐々に低下する傾向にあることを示している。

次に「幸福度」について総合的な視点から検討を重ねた、臼杵による報告<sup>3)</sup>では、前段で紹介した筒井らの報告<sup>6)</sup>と同様の質問文により、A「ふだんの幸福度」を尋ね、それに影響を及ぼす過去の幸福度を測るため、B「小さい頃から今日までの苦楽」、およびC「昨日の(不)愉快」、について尋ねている。その中で、Bの「小さい頃から今日までの苦楽」は、人生全体を考えている点で、人生の意義、その目的が充足されているかという意味を持つ「幸福度(eudaimonia)」にやや近く、またCは、直近の経験の影響による「ふだんの幸福度」における評価のぶれをコントロールする効果が期待されている、と分析している。因みに、A「ふだんの幸福度」の平均値(10段階評価)は6.74(男性6.67, 女性6.84)であり、筒井ら<sup>6)</sup>の全年齢での評価による、男性6.27, 女性6.51および、同調査における20歳台の6.4に比べても高かったとしており、A, B, Cの「3つの幸福度」について、これら3者間および様々な属性に加え、「幸福度」に関係のあると思われる様々な要因(通学時間, 睡眠時間等の多岐にわたる質問項目)への回答について単相関係数がみられ、「3つの幸福度」の間に正の相関が示されたとしている。

一方、2008年に、読売新聞が20~70代の全国の有権者(20歳以上)3,000人に対して行った「幸福感」における世論調査(有効回答数1,835人, 男女比1:1.13)<sup>9)</sup>において、「今よりもっと幸せになりたいか、今ぐらいでよいか」「現在、幸福だと感じているか」との質問に対しては、回答者全体においては、「もっと幸せになりたい」が42.6%であったのに対し、「今ぐらいでよい」は56.5%となった。しかし、20代では前者の「もっと幸せになりたい」が60.3%に上り、年代別回答で最高値となったとしている。以上は、14年前の調査ではあるが、若者が「幸せ」を追い求め、また「上昇志向」が高かったことを表している。本所見を今回著者が行った調査結果と比較すると、現代の大学生は、幸せを追い求めていく気持ちが「鈍化」している傾向にあるものと思われる。

## Ⅶ 考察

### 1. 「幸福度」についての検討

#### 1.1. 年齢層別「幸福度」の推移における検討(図1~3)

「幸福度」の10段階評価による結果(図1)から、調査参加者における人生の全期間を通じた「幸福度」の段階的評価における最多回答は「8点」で、最高点である「10点」も上位に位置付けられていたが、年齢層が段階的に上がるに連れ回答者数の減少が示された。本所見より、「幸福度」8~10点の高得点群においては、小学生(学童期)までの時期から大学生の現在(成人)に至るまでに、「幸福度」が段階的に低下していく傾向にあることが判明した。以上の所見は、学童期から少年期を経て成人に至る過程において、心身の成長と相まって、自らを取り巻く周囲環境や社会における現実と向き合うことにより、「幸福度」が変化した結果であると推察されよう。

次に5段階評価による「幸福度」の分布(図2)においては、各年齢層共通で「非常に低い」⇒「低い」⇒「どちらともいえない」⇒「高い」の順に段階的に増加した後、これを頂点として「非常に高

い」に相当する回答者は減少に転じた。しかし、「高い」および「非常に高い」に相当する回答者を合算すると、「幼少期から学童期に相当する時期」が全体の57.7%、「高校生時代」が54.5%と全体の半数以上と高く、一方、「中学生時代」では42.7%、「大学生の現在」においては44.1%と半数以下に止った。以上より、全体像として、調査参加者である大学生においては、「幼少期から学童期」および「高校生時代」の方が、「中学生時代」および「大学生時代の現時点」に比して、総じて「幸福度」の高い時期を過ごした人が多く、より幸せかつ充実した時期にあったことが窺われる。(図3参照)

### 1.2. 各段階「幸福度」における年齢層の推移についての検討(図4)

また視点を変えて「幸福度」と年齢層の推移(図3)から示されるように、「幸福度」が「高い」と回答した学生が各年齢層において最多であり、全年齢層において「高い」と回答した学生の平均値は28.8%、これに「非常に高い」の同20.9%を加味すると、計49.7%となる。本所見から、回答した約半数の学生が、「幼少時および学童期」から「大学生の現在」まで、総じて幸福度の高い(「高い」および「非常に高い」)状況で人生を送ってきたものと推察される。

一方、「幸福度」が「非常に低い」に相当する回答者数の推移をみると、小学生までの時期すなわち「幼少時および学童期」を起点に、「中学生時代」に最多となり、「高校生時代」から「大学生の現在」にかけては減少傾向を示した。また「幸福度」が「低い」と回答した学生の全年齢層における平均値は18.8%、そして「非常に低い」が同9.9%で、両者の合計は28.7%となった。従って、約3割の学生においては、現在までの期間、総じて「幸福度」の低い(「低い」および「非常に低い」)人生を送ってきたことが推察されよう。

### 1.3. 今後の「幸福度」(予想)について(図5)

今後の「幸福度」予想については、「高くなりそう」と回答した学生が44.1%と最多で、「幸福度」を指標に置いた将来の自らの環境については、比較的ポジティブあるいは楽観的に捉えている傾向があることが示唆された。そこには、自分の未来を良くしていきたいとの気持ちも垣間見られる。また、前項で紹介した「幸福度」全般における白杵による報告<sup>3)</sup>では、大学生の「幸福度」と「将来の仕事の目標」との間に強い関係があるとされ、自らの将来を左右する要因として、「仕事の目標」が強く意識づけられていることが窺える。一方で今後の幸福度は「変わらない」との回答も38.7%に上り、将来、「幸福度」上昇に繋がっていくことが困難であると考えている学生も4割近くに上る。また一方で、「幸福度」が「低くなりそう」との回答が17.2%となっており、将来における自身の環境に対し、「変わらないだろう」、「変わらないでほしい」、あるいは「高くなる要素が見出せない」など、やや悲観的な考えを持っている学生も少なからず存在する。本所見を前述した読売新聞の行った世論調査<sup>9)</sup>の結果と比較すると、現代の若者における「現状維持」を望む傾向と将来に向けた不安が見て取れよう。

## 2. 「幸福度」と心身の「健康度」の関連性

### 2.1. 大学生の時点における「幸福度」と「健康度」の関係について(図6~8)

(1) 5段階評価による検討

5段階評価における「大学生の現時点」での「幸福度」については、「非常に低い」との回答者は僅か4.5%であったが、「低い」は25.5%、「どちらともいえない」および「高い」が各26.4%と同率であり、「非常に高い」は17.7%と低下した。また同じく5段階評価における心身の「健康度」については、「非常に低い」との回答者は5.9%と僅少であったが、「低い」は23.6%、「どちらともいえない」および「高い」は、各々30.9%と30.5%でほぼ同率で、「非常に高い」は10.5%と低下した。

以上のように、「大学生の現時点」における「幸福度」と心身の「健康度」の段階別の分布状況は、「非常に高い」を除き良く同調していた。そこで「大学生の現時点」における「幸福度」と心身の「健康度」、両者間の段階別分布の相関関係について、次の算式により検定を行った結果、相関係数は、 $r=0.917$ となり、両者の間には強い正の相関が示された。

$$r = \frac{\frac{1}{n} \sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})}{\sqrt{\frac{1}{n} \sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2} \times \sqrt{\frac{1}{n} \sum_{i=1}^n (y_i - \bar{y})^2}}$$

(2) 10段階評価による検討

次に、10段階評価における「幸福度」と心身の「健康度」を、各々、“中間線”で分割し、前半と後半を「幸福度」および心身の「健康度」が低い「低い群」、後半を「高い群」に大別して各群を比較検討したところ、「幸福度」においては、「低い群」が全体の46.4%、「高い群」が同53.6%であったのに対し、心身の「健康度」についても、「低い群」が全体の45.5%、「高い群」が54.5%となった。従って、「高い群」が「低い群」をやや上回る結果となり、「幸福度」と心身の「健康度」における各群の比率は、著しく近似していた(図6)。そこで本時点における「幸福度」と心身の「健康度」の両者の各群間における相関の有無について、 $\chi^2$ 二乗検定により検討したところ、 $\chi^2=0.0366$  ( $p=0.8483$ )となり、両者間における独立性は示されず、相関が示された。

前述の読売新聞による「幸福感」における世論調査<sup>9)</sup>において、「現在、幸福だと感じているか、それとも不幸だと感じているか」との質問に対しては、幸福:34.0%、どちらかといえば幸福:52.8%、どちらかといえば不幸:7.7%、不幸:2.1%、答えない:2.6%との結果となり、「幸福」と「どちらかといえば幸福」を合わせると86.8%の人々が「幸福」を感じていることが窺える。また、「幸福とは何か?」との質問(12の選択肢より2つを選択)に対しては、「健康なこと」が69.3%と最多で、以下、「しあわせな家庭生活」:41.4%、「良い友人をもったり、人々と仲良く暮らしたりすること」:27.2%、「趣味などを楽しんだり、自然に親しむ生活を送ること」:13.4%、「経済的に豊かなこと」:12.6%、「悩みのないこと」:12.3%の順となっており、「幸福の条件」の中核には、「健康であること」が据えられている。

以上の調査結果は、当時の「成人」の9割近くの人が、「幸福感」を有し、多くの人が健康的な生活を送りたいと考えていることを示している。これを著者の研究における調査結果と比べると、調査条件の違いはあるものの、回答者における「幸福感」は、総じてかなり高いものであった。

## 2.2. 心身の「健康度」を高め「幸福度」の高い学生生活を送る

前項における著者の調査結果から、「幸福度」と心身の「健康度」の間には、極めて密接な関係があることが判明した。以上の結果は、心身の「健康度」を高い状態に導くことが、「幸福度」を高めることに繋がることを示しており、心身の「健康度」の高低が「幸福度」を左右するものと考えられる。従って、学生生活を含めた日常生活の中で、個々の学生が、心と体の健康に良いと思われること、例えば「好きなことをして心と体を動かす！」こと、そしてこうした取り組みを継続していくことが、心身の「健康度」を高め、これを維持していくことに繋がるものと考えられ、「幸福度」の高い学生生活を送ることが出来よう。

「幸福度」と心身の「健康度」との関連性については、「幸福度」調査の中で、その一要素として心身の「健康度」が取り上げられることが多いが、「幸福度」と大学生における心身の「健康度」との関連性についての言及は少ない。吉田ら<sup>4)</sup>は「幸福度」調査の中の提示結果として、20代の「健康状態 (n=806)」について、「とても満足している」が9.1%、「ある程度満足している」が50.3%であったのに対し、「あまり満足していない」が30.5%、「まったく満足していない」が10.1%であったとしている。これら前2項の「とても満足している」群と「ある程度満足している」を合わせた「満足している」群と、後2項の「あまり満足していない」群と「まったく満足していない」を合わせた群に分けて集計すると、前者は59.4%、後者が40.6%となる。一方、著者らの調査結果(図6および7参照)では、心身の「健康度」の「高い群」が全体の54.5%、「低い群」が同45.5%となっており、心身の「健康度」が「高い群」が「低い群」をやや上回る結果であったことから、両者に若干の年齢層の差がみられるものの、両群間の「健康度」には同方向性が認められた。

## 3. 「ストレス耐性」および処理法と心身の「健康度」および「幸福度」の関連性

### 3.1. 「ストレス耐性」が心身の「健康度」と「幸福度」に反映される(図9および11)

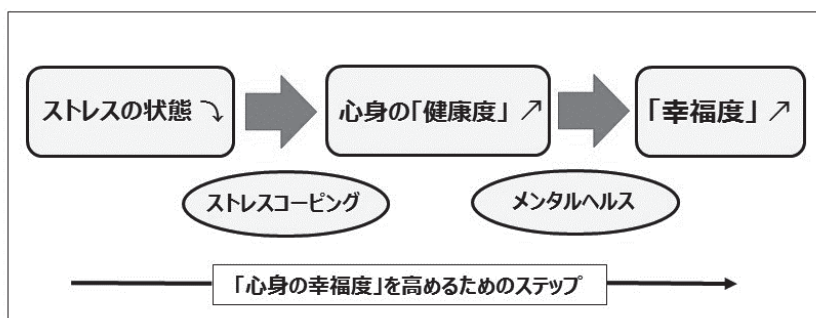
「ストレスの耐性」についての調査から、「ストレスに強い傾向」を示した学生は全体の54.5%であったのに対し、「ストレスに弱い傾向」を示した学生が同45.5%みられ、「ストレスに強い傾向」を示す学生が、「ストレスに弱い傾向」を示す学生より1割近く多いことが明らかとなった。(図9)

「幸福度」の「低い群」(全体の46.4%) / 「高い群」(同53.6%)と心身の「健康度」の「低い群」(同45.5%) / 「高い群」(同54.5%)の両者間に、強い相関関係が示されたことは、2.1-(2)項で既述した通りである。本項では、「幸福度」および心身の「健康度」の両者に、「ストレスの状態」における所見を加えた、3者間における関係性について検討した。とりわけ心身の「健康度」の「低い群」(同45.5%)と「高い群」(同54.5%)の比率は、「ストレス耐性」の調査における、「ストレスに弱い傾向」の学生比(45.5%)と「ストレスに強い傾向」の学生比(同54.5%)と全く同率を示した。

以上3者間の相関の有無についても、前項同様 $\chi^2$ 乗検定により検討したところ、 $\chi^2=0.0488$  ( $p=0.9759$ )となり、これら3者間における独立性は示されず、相互に相関がみられた。従って、既述の所見を通して、「幸福度」と心身の「健康度」は切り離すことのできない関係にあり、特に心身の「健康度」と「ストレス耐性」は表裏一体の密接な関係にある。つまり、「ストレス耐性」の変化が心身の「健康度」の良し悪しに影響を与え、心身の「健康度」は、映し鏡のように「幸福度」に反映



されるものと考えられる(図11)。



《所見》

- 1) 「幸福度」の高低は、「心身の健康度」および「ストレスの状態」の高低と良く対応している。
- 2) 「ストレス」との向き合い方が、心身の「健康度」を左右し、ストレスコーピングとメンタルヘルスの取り組みを通じて良好な心身の健康状態が得られれば、これに連動して自然と「幸福度」も高くなる。
- 3) 「幸福度」を上げるための第1段階は、ストレスをうまく処理していくことである。そして第2段階は心身の健康状態の回復により、健康状態を維持していくことで、これらを整えていくことが、第3段階の「幸福度」アップに繋がるものと考えられ、本過程が「心身の幸福度」を高めるためのステップとなる。

図11 「幸福度」、心身の「健康度」および「ストレス状態」の関係性

#### 4. ストレス処理法についての検討

##### 4.1. 「心と体のウォーキング」におけるストレス調査から<sup>10)</sup>(図12)

以前より著者は、現代の若者が抱えるストレスに対する意識とその処理方法について、様々な角度から検討してきた。その端緒となったのが、「心と体のウォーキング」について、大学生1,077名に対して行ったアンケート調査による分析で、青年層におけるストレス応答処理に関する分析の一環として施行したものである。

その研究の中で、「どんな時に最もストレスを感じるか？」(図12)について検討したところ、回答は多岐に及んだが、最多回答は、①「物事が思い通りに進まない」(21.6%)で、以下、②「人間関係がうまくいかない」(16.3%)、③「混雑や人込み」(9.9%)、④「嫌なことがあった」(8.4%)、⑤「アルバイト関連」(各6.9%)、⑥「自分勝手な人と接した」(各6.2%)、⑦「喧嘩や口論」(5.8%)の順で、その他、「睡眠不足」、「嫌い/苦手な人との会話・メールのやり取り等」、「試験が近づいた」、「怒られた」、「家庭環境関連」、「強制されプレッシャーをかけられた時」、「意見対立」などが挙げられた。一方で、「ストレスを感じない」と回答した学生が2.4%認められた。学生が感じるこうしたストレスの約9割が人との関わりの中で生じている。前述のように、生きてゆくためには、人との関わりは不可欠である。その中で、様々なストレスが日々降り注ぐが、ストレスをなるべく回避しようとする学生が比較的多い。しかし、ストレスからの逃避は、ストレスコーピング<sup>注3)</sup>によるストレス処理能力を高めることができないばかりか、日常の些細なストレスを溜め込み、自らの中で巨大化させてしまう可能性がある。

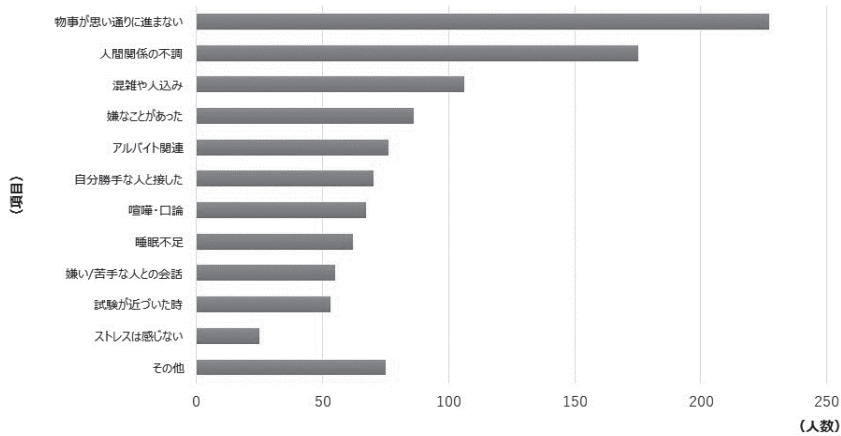


図12 「どんな時に最もストレスを感じるか？」 n = 1,077

出典 引用文献3)「心と体のウォーキング」(2015)より引用(一部改変)

#### 4.2. 「心と体のウォーキング」における「心のリフレッシュ」調査から<sup>10)</sup>(図13)

前述の「心と体のウォーキング」による「心のリフレッシュ」における分析<sup>10)</sup>で行った、「どんな時に最も癒やされると感じるか？」(図13)という問いかけについての回答も多岐に及んだ。最多回答は、①「好きな事をして楽しむ」(23.3%)で、そのうちの半数近く(47.6%)が「好きな音楽を聴く」と回答した。以下、②「十分な睡眠」(17.4%)、③「友人との会話」(12.6%)、④「ペットや動物との触れ合い」(8.0%)、⑤「風呂で湯に浸かる」(7.1%)、⑥「美味しい食事」(各6.0%)、⑦「恋人と一緒に過ごす」(各5.8%)、⑧「自然の中に身を置く」(5.2%)、⑨「家族と過ごす」(5.1%)、⑩「ひとりきりの時間をもつ」(各4.7%)の順であった。そのほか、「満足感を得た時」、「笑っている時」、「赤ちゃんや子供の笑顔に接した時」、「マッサージされている時」などの回答がこれに続いた。総じて、義務感の加わる人間関係から解放され、友人や家族など気の置けない人との交流とともに、「ゆったりとした時の流れ」の中に身を委ねることが求められていた。

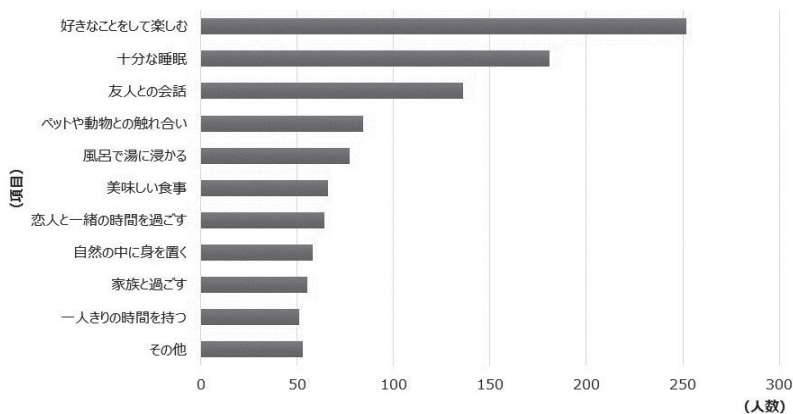


図13 「どんな時に最も癒やされると感じるか？」 n = 1,077

出典 引用文献3)「心と体のウォーキング」(2015)より引用(一部改変)

#### 4.3. ストレス処理法についての調査における検討 (図 10 および 13)

それでは、今回の「ストレス対処法」(設問:「あなたのストレス対処法は何ですか?」)についての回答結果(図 10)はどうであっただろうか? 上記は、前述した「心と体のウォーキング」における調査<sup>10)</sup>とは、問いかげの“角度”がやや異なるものの、同調査(以下、前回調査)の回答と同様に、最多は、①「好きなことをして楽しむ」の 115 件(回答数の約 4 割を占有)、2 位が②「十分な睡眠」となっていた。「好きなことをして楽しむ」の内訳としては、「好きなこと」が 52 件、「音楽を聴く」との回答が 26 件と減少、「ゲームをする」が 19 件と大幅増となったほか、歌う(カラオケ等)が 14 件などであった。従って、前回と今回の調査より得られた「複合所見」として、「義務感のある人間関係とは一線を画し、好きなことをして十分な睡眠をとる」ことが、ストレスの対処により「リフレッシュ効果」を得るための「定番」であると言えよう。また 3 位にランクインした、③「筋トレ・運動をする」の 24 件については、前回、①「好きなことをして楽しむ」の中に、1,077 人中僅か 4 名が「趣味の一環」として掲げていたが、今回の調査では「筋トレ・運動をする」との回答が激増した。その背景として考えられるのは、近年における心身の健康回復・維持に対する意識が、青年層に浸透しつつあることが挙げられるが、健康に対するある種の「義務感」が根底にあるのかもしれない。

以下、④「気にしない・忘れる」が 19 件、⑤「おいしい食事」が 15 件、⑥対処法が「無い・ため込む」が 11 件、⑦「友人との会話」が 9 件、⑧「我慢する・泣く」が 8 件、⑨「自然の中に身を置く」が 5 件、⑩「恋人と一緒に時間を過ごす」と続いた。この中で、前回調査と比較して、⑦「友人との会話」が激減した。その理由として考えられるのは、長期に亘り続く、コロナ禍により人との関わりが減り、コミュニケーション機会が減少したことが大きいものと考えられる。また、⑨「自然の中に身を置く」および⑩「恋人と一緒に時間を過ごす」との回答もかなりの減少を示した。以上についても、コロナ禍により、外出の機会や異性との交流機会が制限されたことなどが、その要因として考えられよう。一方で、⑥対処法が「無い・ため込む」が 11 件、「我慢する・泣く」8 件、さらに「その他」の中には、「ストレスを避ける、逃げる、物に当たる、誰かを殴る」等の回答が、各々複数認められ、前回調査に比べ、総じてネガティブな対応が目立つようになったことは、懸念要因である。

### 5. ストレスに対する向き合い方

#### 5.1. ストレスに対する向き合い方を考える (図 12 および 13)

4.1. において提示した所見から、ストレスの約 9 割が人との関わりの中で生じている(図 12)。また、約 7 割 5 分の学生が、ストレスを鎮めて「癒される」ためには、義務感の加わる「人との関与」に否定的で、多くの学生が、義務感とは無縁の家族や親しい友人、そして恋人など、気のおけない人間との関わりを強く求めていることが読み取れる(図 13)。

学生生活における心身の健康状態は、日々加わるストレスによって左右される。良好な心身の健康状態の維持、すなわち心身の「健康度」の高い学生生活を送るためには、ストレスに対する向き合い方がポイントとなろう。従って、多くの人がストレスに向き合うための第 1 段階は、先ず「人との関わりを避ける」ことで、現実から一旦遠ざかり、第 2 段階として、自然に身を委ねたりペットと触れ合うなどしながら、自分を見つめ直すための冷却期間を置き、第 3 段階として、家族、親しい友人、恋人など、気のおけない人間との関わりを通じて、人間関係を取り戻していくことが自然な流れではないだろうか。

## 5.2. 「あいまいな喪失」がコロナ下でのストレスとなっている

「あいまいな喪失」とは、米ミネソタ大学名誉教授のポーリン・ボス博士の提唱する理論で、「はっきりしないまま継続し、解決も収束も見えない喪失」で苦しむ人の支援方法で、「さよならのない別れ」と「別れのないさよなら」の2タイプに分けられるとされる。ボス博士から指導を受けたとされる、福島県立医科大学災害こころの医学講座の瀬藤乃理子准教授（公認心理士）によると、コロナ下で自由に外出できない、会いたい人に会えない、大切な人の葬儀に出られないなど、以前は普通に出来たことが出来なくなり、しかも、この状況はいつ終わるかわからない、などは「あいまいな喪失」に当たるといえると言っている。また個人においては、家族、地域、国、世界とより大きなシステムから常に影響を受けており、そこには人種や性、社会的な階層、偏見などのストレスが平時から



図14 「コロナ禍における垂直的・水平的ストレス」  
出典 引用文献11) より引用

潜在的にかかっている、これらを「垂直的ストレス」と呼んでいる。一方で、年月の中で変化（成熟・老化）する、震災などの予測できない出来事が起こる、といった時間軸を表す「水平的ストレス」によるストレスも、私たちは常に抱えていると述べている<sup>11)</sup>（図14）。

今回著者が行った調査は、オミクロン株を主体とする、新型コロナウイルス感染症パンデミックの第7波の過程に加えて、ロシアによるウクライナ侵攻から約半年が経過した状況下で行われた。「新型コロナウイルス感染症」の感染拡大から3年を経過した現下において、回答した学生たちのみならず、私たちは感染の不安から非日常的な生活を続けている。さらに一人の独裁者によるロシアのウクライナ侵攻においては、核の脅威をもちらつかせ、戦火の中で罪のない多くの人々が殺戮されるという行為が1年以上も続いている。こうしたいつ終わるか先の見えない状況下では、「垂直的ストレス」が重くのしかかる中で、「ストレス状態」が増幅していることが懸念されよう。

## 5.3. ストレスを溜め込む危険性とストレスのもつ有用性

一方、前項で述べたように、ストレス対処法が「無い・ため込む」、「我慢する・泣く」、「ストレスを避ける、逃げる、物に当たる、誰かを殴る」等のネガティブな回答群は、前回調査では僅少であった。また前回調査では、「ストレスは感じない」との回答が2.4%の学生に示された（2.4参照）が、今回調査では、ごく少数に留まった。以上の結果から、ストレスに対する「正しい」対処が出来ない、あるいは見つけられない学生が増加していることが示唆され、ストレス対処の在り方がと問われよう。こうした状況の背景には、コロナ禍における環境変化によるコミュニケーション機会の減少、コミュニケーション力の低下、相談できる相手がいない、など誰にも相談できずに孤立している学生が増加している可

能性が伺われる。こうした状況を放置した場合、すなわち「ストレス状態」が長く続くことにより、心身の「健康度」(および「幸福度」)を低下させ、うつ病や神経症などを引き起こしたり、最悪の場合、自殺企図などにも繋がりがかねず、カウンセリングの強化や教職員による定期的な対応が望まれる。

こうしてみると、確かに、ストレスには「悪者」のイメージがあるが、「生きる上での様々な要求に対する正常な心理的・身体的反応」でもあり、利点もあるといわれている。例えば適度なストレスがかかるとモチベーションが上がったり、集中力が高まったりすることもあり<sup>12)</sup>、ストレスとの向き合い方は、個人個人の置かれた様々な状況下において変わってくるし、そうした状況の変化やストレスの程度、そしてストレスの色や形を、その時の自分がどのように捉えるかによっても、違いが出てこよう。

また、最近、企業経営に社員の「幸福度」を重要視するところが増えている。慶応大学の前野隆司教授(幸福学)によれば、「ウェルビーイングを掲げても名ばかりで、実態が伴わない企業がある」と指摘しており、「幸せはのんびりしたり楽しんだりすることではなく、やりがいを持ち、過度なストレスと良い精神状態の下で働くことだ。孤独を感じないよう、語り合う仕組みが求められている」とされており<sup>13)</sup>、生産性を向上させるためには、ストレスをうまく利用することにより、精神力を高め、達成感に繋げていくことも必要となるものと考えられる。

## 6. 「幸福度」の社会的活用

### 6.1. 「幸福度」の企業経営における活用と注意点<sup>13)</sup>

前項で触れたが、企業経営における「幸福度」活用の狙いは、雑談などの気軽な交流や、心身の健康維持に配慮しつつ、そして意欲を高めることにより、社員の離職率低下や生産性向上に繋げていくことである。その背景には、コロナ禍における在宅勤務の増加により、社員同士が疎遠になったことがある。一方で、「企業が社員の家庭など私的な領域には介入できず、個人の幸福の完全なコントロールは無理である」という原点を忘れるべきではない」との政府関係者の見方もある。また、「幸福は個人が持つ主観であり、企業が丸抱えできるものではない」とした視点もある。

### 6.2. 「幸福度」の地域・街づくりにおける活用<sup>14)</sup>

「幸福度」を指標として活用し、地域振興や街づくりに活用していこうとする流れも出てきている。北海道富良野市では、2021年末から2022年初にかけて、初めて市民に対して「幸福度」調査を実施した。また「しあわせの富山」は、2022年2月に県が策定した戦略で、「しあわせ」は「しあわせ」の動詞形である。同県では「しあわせ人口1,000万」という将来展望を掲げ、女性活躍推進などによる、「真の幸せ」として居心地のいい街づくりや、地域の魅力として発信する「ブランディング<sup>註4)</sup>」などを柱に政策を推進し、「ウェルビーイング先進地域を目指す」としている。さらに茨城県は、2022～2025年の総合計画として、「活力があり、県民が日本一幸せな県」を掲げ、「幸福度」を数値化した「いばらき幸福度指標」を導入予定である。

さらに兵庫県加古川市では、デジタルを活用した新しい街づくりの一環として、2020年に、「加古川市版デンシティム<sup>註5)</sup>」を取り入れ、住民同士や行政担当者との双方向の議論を可能としている。同市は「幸せを実感できるまち」を基本構想として、「スマートシティ構想」や認知症高齢者の見守りサービスのほか、様々なアイデア募集を推進した結果、投稿者の3～4割を10～20代の若者が占めることとなり、青年層の政策参加の活性化を生み出している。こうした動きは、市の担当者によれば、「自分たちの街は、自分たちが作るという実感をもつ人が増えれば、ウェルビーイングな街づくりの実現に繋がる」として注目を浴びており、今後もこうした「幸福度」を活用した取り組みが広がり、地方活性化に繋がることが期待されよう。

## VII 結論

今回、著者は、220名の大学生（平均年齢 19.1 歳）について、Google Form による“Well-being”に関する意識調査を通して、「幸福度」、「健康度」および「ストレス耐性」および処理法の 3 者の関連性について比較検討を行ったところ以下の結論を得た

1. 大学生においては、「幸福度」が「高い」および「非常に高い」と回答した学生が 49.7%となり、また約半数の学生が、幼少時および学童期から大学生となった現在まで、総じて幸福度の高い人生を送ってきたものと推察された。
2. また多くの学生は、「中学生時代」および「大学生時代の現時点」に比して、「幼少期から学童期」および「高校生時代」の方が、「幸福度」が高く、より幸せかつ充実した時期にあったことが窺われた。一方で、約 3 割の学生は、現在までの期間、総じて「幸福度」の低い人生を送ってきたことが推察された。
3. 次に「幸福度」と心身の「健康度」の両者における相関関係について検定を行ったところ、強い正の相関が示された。また「幸福度」、心身の「健康度」および「ストレス耐性」の 3 者についても、相互に相関がみられた。
4. 以上より、「幸福度」と心身の「健康度」は切り離すことのできない関係にあり、また心身の「健康度」と「ストレス耐性」は、表裏一体の密接な関係にあることが判明した。従って、「ストレス耐性」の変化が心身の「健康度」の良し悪しに多大な影響を与え、また心身の「健康度」が「幸福度」に反映されるものと考えられた。
5. ストレスに対する正しい対応が出来ないか、あるいは見つけられない学生が増加していることが示唆され、ストレスコーピングによる対応が非常に重要であるといえる。

## VIII おわりに

著者は、大学時代、クラブ活動（テニスと写真）に明け暮れていたが、5 年生から臨床研修に携わり、心と体を病む人々との「交流」を通じて、「幸せな生き方」とは何か？ について考えつつ人生を歩むようになった。大学院院では癌の浸潤・転移の研究をライフワークとしてきたが、一般大学に就職してからは、心と体の不調を訴える学生が多いことに驚き、研究分野もストレス応答に関する健康科学分野が主体となった。

その頃より、“Well-being”という言葉聞く機会が増え、時折、大学生と高校生（対比の為に高齢者にも）を主体に、心と体の健康に関する「調査」を行ってきた。そして本学においても、“Well-being”を重視した教育・研究への取り組みが今後の目標に定められたのを契機として、今回の調査施行に至った。

“Well-being”は主として「幸福」あるいは「幸福度」と解されているが、「心と体の健康」が大きな要素として含まれている。しかし、「幸福（幸せ）」の感じ方は主観的なもので、その要素は多岐にわたるため、客観的評価が難しかった。また近年、“Well-being”に関する国内外の報告も増加傾向にあるが、属性や検討項目も様々で、比較検討に苦勞を伴う。今回の報告では、調査項目の 1 / 5 程度しか開示することができなかったが、これを端緒として、さらなる検討を進めていきたい。

### 【注】

- 注 1 国連機関が毎年行っている調査で、米調査会社ギャラップが全世界に対して行う世論調査をもとにしたもの。ブータン国が用いている Gross National Happiness (GNH) が契機となり、2012 年から毎年行われており、過去 3 年間の平均値における結果が反映される。わが国は、「1

人当たり国内総生産 (GDP)、「社会保障制度などの社会的支援の充実」、「健康寿命」などでは上位国と比べても遜色はないが、「他者への寛容さ」と「国への信頼度」が低い。

注2「生活選好度調査」:内閣府が昭和47年度(1972)から平成23年度(2011)まで実施した調査。社会経済環境が変化する中で、国民が日常生活でどのような意見を持っているのか把握し、政策運営の基礎資料とするために行った。

注3「ストレスコーピング」:ストレスにうまく対処しようとする事。R・S・ラザルスのストレス理論に基づき、人間がストレスを感じる際の反応に対して、ストレスを与える要因であるストレスの大きさを、まず脳がそれを有害であると捉え、ストレスにどう対処できるか否かを判断する。対処法には、①問題の解決を図ること、②認知を変えること、③ストレス反応の軽減を図ることを段階的に実践する。ストレス理論では、ストレスに対する対処法がポイントとなる。

注4「ブランディング」地域の魅力を発する「ブランド」を形成するための様々な活動。デザインやシンボルマーク、商標、ロゴ、名称、キャッチフレーズなどから形成された「ブランド」を、消費者に認知させ、市場におけるニーズを知り自社製品の強みやポジションを明確化させること。

注5「デシディム」:スペインのバルセロナ発の、オンライン上の政策決定システム。予算やまちづくりなどの行政政策に、住民の声を反映させる仕組み。

#### 【引用文献】

- 1) スポーツ報知ネットニュース「いろいろな人の支えがあつて -巨人 大勢が新人4人目30セーブ! 1点リードの最終回を0封- 『スポーツ報知 (hochi.news)』2022.8.26版, 2022.  
<https://hochi.news/articles/20220826-OHT1T51214.html?page=1>
- 2) Happiness, benevolence, and trust during COVID-19 and beyond | World Happiness Report, 2022
- 3) 臼杵政治「大学生の幸福度に関する試論 -名古屋市立大学の学生へのアンケート結果 -」, 『オイコノミカ』第54巻第1号, 15-41頁, 2017.
- 4) 吉田 浩, 陳 鳳明, 林 承煥「国民の幸福度に関するアンケート(基本集計結果)」『TER: TOHOKU ECONOMICS RESEARCH GROUP』, Discussion Paper No.365, 1-72頁, 2017.
- 5) Easterlin Richard A. 「“Does Economic Growth Improve the Human Lot? Some Empirical Evidence”」 In David, P. A, and W. R. Melvin (eds.) Nations and Households in Economic Growth , Academic Press, New York, USA, pp. 89-125, 1974.
- 6) 筒井義郎, 大竹文雄, 池田新介「なぜあなたは不幸なのか」『大阪大学経済学』. 58巻第4号20-57頁, 2009.
- 7) 吉武尚美「大学生の生活満足度の時間的変化と楽観性ソーシャルサポート、ライフイベントの関連: ライフスタイルと社会経済的要因を統制して」お茶の水女子大学グローバル COE プログラム「格差センシティブな人間発達科学の創成」Proceedings, 2011.
- 8) 岩田考「大学生の生活満足度の規定要因 - 全国26大学調査から」桃山学院大学総合研究所 紀要 第40巻第2号, 67-85頁, 2015.
- 9) 「幸福感 本社連続世論調査」『読売新聞朝刊』, 2008.9.30版, 2008.
- 10) 櫻井一成「心のウォーキング-青年層における心と体のアンケート調査より-」『神戸山手大学 紀要』第17号, 191-198頁, 2015.
- 11) 山口博弥(編集委員)『コロナ下「あいまいな喪失」- ストレスを理解する=』『読売新聞朝刊』

- 12) コラム「湊町365」『産経新聞夕刊』1頁, 2022.8.27版, 2022.
- 13) 「社員の幸福度 企業が注目」『産経新聞夕刊』14頁, 2022.5.18版, 2022.
- 14) 斎藤圭史, 矢子奈穂, 山田朋代, 伊丹理雄(担当)「幸せをつくる まち4 一住民の幸福度 新たな指標・地域づくりに自治体着目」『読売新聞朝刊』, 2022.3.22版, 2022.