

幸福度指数とライフプラン

—「健康」と「お金」のほかに備えておきたいこと—



「あなたは幸せですか？」——ひと昔前から怪しげな勧誘を連想させた言葉が、いま改めて問い直されている。経済成長一辺倒でたどり着いた先に、幸せが見えなくなっているからだ。言うまでもなく、幸福感は人それぞれ。他人がとやかく言う問題ではないし、ましてや他人と比べるものではない。だが、豊かになったはずの日本で人々はどれほど幸福を実感できているのだろうか。ブータンとデンマーク、それに荒川区の例を見ながら、幸福度について探ってみよう。

家族や地域社会がセーフティネットに ——ブータンのライフスタイル

日本では「幸せの国」として熱い視線が注がれているブータン。「人々の幸福は経済力だけで図れるものではない」と独自のGNH (Gross National Happiness: 国民総幸福) を目標に、国づくりが行われている。GNHの基本となるのは「持続可能かつ公正な社会経済発展」「環境保全」「伝統文化の保護と振興」「良きガバナンス」の4つの柱。この柱を基準に「健康」「心の豊かさ」「時間の使い方」「共同体の活力」など9分野について幸福度を調査している。

ヒマラヤ山脈の南麓に位置した国土は平地がほとんどないこともあって、工業化が難しい。国の大きな収入源となっているのが水力発電で、隣国インドに輸出している。その他、観光業やリンゴ、ジャガイモなど農

業による収入もあるが、他国からの援助に頼らざるを得ないのが現状だ。

「国民の多くは自給自足の生活で、貨幣経済の歴史もまだ100年に満たないので」と話すのは、30年前からブータンの変貌を見続けてきた日本ブータン友好協会事務局長の渡辺千衣子氏。ほんの数年前まで国民の8割が農業に従事していたが、現在では6割に減少し、産業構造は変化しつつあるという。国民一人当たりのGDPは、178カ国中121位。世界銀行が貧困レベルと定める1日1ドル25セント未満で生活する人は国民の2割に達するものの、自給自足であるため今のところ飢餓状態にはなっていない。医療費は無料で、教育も公立なら大学まで無料だが、生活保護のような社会保障制度はほとんどない。

それに代わってセーフティネットの機能を果たしているのが、家族や地域社会。家族の範囲は広く、血族や親族にとどまらない。多世代で住む世帯が多く、血がつながらなくても共に暮らしていれば家族であり、谷ごとにある集落は地域社会として共同体の意識が強い。男女差別が少なく、女性も積極的に社会に出て働いているが、子どもは家族や地域社会で育てるため、出産後もすぐに職場復帰できる。高齢者のケアについても同様。家族や地域のつながりが強く、お互いを支え合う、それが経済的に見れば貧しくとも特に不自由を感じず暮らせる仕組みだ。



【写真右】ブータンの民家では国のルールとして、家のどこかに伝統的な意匠を入れなければならない（写真提供：日本ブータン友好協会）

【写真左】家族や仲間同士でのピクニックは、ブータンで最もポピュラーな娯楽（写真提供：日本ブータン友好協会）

核家族も見られるが、物理的には離れていても、家族という意識は強く持っている。仏教的な大事な行事を家族で行うときは、国外にでも行っていない限り全員が集まる。当然、仕事より家族。家族を犠牲にして仕事をする人はまずいない。基本的に残業はせず、家族で夕食を共にする。「早く帰って、皆でお喋りしているだけなんですけどね、実に楽しそう」と渡辺氏。「日本人はいつ楽しむのかと尋ねられ、定年退職後と答えたら、今を楽しまなくてどうするんだと不思議がられました」。ちなみに、ブータンの平均寿命は男性64・0歳、女性67・5歳。

楽しむと言ってもブータンではお金はかからない。家族や仲間同士でピクニックに出掛け、喋ったりゲームをしたりして、家族や友人たちの幸せそうな顔を見るのが幸せなのだ。自分一人だけが幸せでは意味がなく、誰かが悩みを抱えていれば共に悲しむ。お祈りもまずは人のために捧げ、自分のために祈るのは最後。「公務員には定年があるのですが、退職後はお祈りをしていたいとか、瞑想に入りたいという人もいましたよ」というほど、宗教は人々の精神的支柱となっている。家族や地域で支え合う仕組みや、チベット仏教に基づいた人と人のつながりを大切にする精神が幸福感に結びついているのだろうか。

だが、ここ数年、さまざまなところで変化が見え始めている。農家を継がせたくない親が子どもに学歴をつけさせ、都会に送り込むケースが増えている。憧れの職業は公務員だが、人口70万人の国で必要な人数は限られ、狭き門となっている。かと言って、きつい、汚い、危険な仕事には就こうとしない。都会の若者の失業率増加は社会問題となりつつある。

現在、ブータンでは他国の援助から脱しようとして経済発展にも力が注がれている。その一方、テレビやインターネットが普及し、グローバル化の波が押し寄せる中で、消費意欲をかきたてられた人々が、身の丈を考えずに次々と買い物をし、外貨不足に陥る事態にもなっている。「さまざまな問題の芽が出つつありますが、処理の仕方によって、今までどおり地域社会や家族愛だけで支えられるか、それとも政府が手を出さなければならぬか、大きく違ってくるでしょうね」と渡辺氏は行く末を見守る。ブータンの姿にかつての日本の姿を重ね合わせながら、「変えてはいけないところは、変えないでほしい」と願っている。

「共生」のための社会システムづくり ——デンマークのライフスタイル

家族や地域社会が社会保障制度の一部を担うブータンに対し、国家として社会保障制度を整える北欧諸国はどのようなライフス

タイルなのだろうか。中でも、レスター大学やワールド・バリュー・サーベイなど多くの国際的な幸福度調査でトップの評価を得ているデンマークの例を見てみよう。

デンマークは九州よりやや広い面積の国土に、兵庫県の人口とほぼ同じ558万人が暮らす。国民一人当たりのGDPは7位。主要産業は流通・運輸や不動産、鉱業などで、1970年代から開発されてきた風力発電では世界をリードしている。日本では陶磁器のロイヤルコペンハーゲンや玩具のレゴといったメーカーの知名度が高い。

現在の内閣を率いるヘレ・トーニング・シュミット首相をはじめ、女性の就業率は74・8%と高く、社会進出が進んでいる。税と社会保険料の負担率は合わせて69・5%と高いが、その分、社会保障制度は充実している。

医療費は原則無料。教育も義務教育はもちろんのこと、高校、大学でも授業料はかからない。その上、18歳以上の学生には返済不要の就学支援金が支給され、足りなければ国から融資を受けることもできる。企業側に厳しい解雇規制がない反面、労働者は充実した職業訓練と手厚い失業補償が受けられる。国民年金の支給開始年齢は65歳となっているが、65歳まで働く人は少ない。というのも、65歳までの間に退職を希望すれば早期退職手当が支給されるからだ。平均寿命は男性75・6歳、女性80・8歳。介護についても在宅、施設を問わずきめ細か



世界的童話作家・アンデルセンを生んだデンマーク。もはやこの国に「マッチ売りの少女」はいない

なサービスが受けられるため、老後も安心して暮らすことができる。

このように社会保障が行き届いた国であれば自殺する人など皆無かと思いがちだが、そうではない。人口10万人当たりの自殺者数を見ると10・6人と意外と多い。同じく高福祉で知られるスウェーデンでも13・2人、フィンランドでも18・8人と自殺者数は決して少なくはない。無論、日本の23・8人に比べればかなり少ないが、日本では自殺の動機として2番目に多い「経済的な生活苦」が社会保障制度の充実によって解消されているにもかかわらず、自殺がなくならないのは、なぜか。デンマーク在住43年で同国に関する著書も多い、風のがっこの代表・ケンジステファン・スズキ氏は次のように分析する。

「多くの人は生きるために精神的支えが必要だと思っています。そんなことから、デンマークでは経済的に社会福祉でカバーできても、精神面での支援は個人差があるだけに難しく、生きる目的や意味が見えなくなつた人たちの間に自殺の道を選ぶ人がいるというのではないでしょうか」。さらに「自殺とまではいかなくとも、孤独を感じている人が少なくないのがデンマークの現状です。もともとデンマーク社会は親子で生活する期間が短く、子どもが小さい頃に限られます。子どもは18歳になったら独立するのが当たり

前。一人暮らし、または二人暮らしがスタンダードで、全世帯の7割を超えています」と、その背景を説明する。

1〜2人世帯がほとんどというデンマークで、人々はどのようにして家族や地域社会とつながりを持っているのだろうか。「デンマークの家族の多くは、一緒に暮らしはなくても、年齢を問わず必ず誕生日をします。私自身、子ども3人に婿3人、孫6人いますが、誕生日だけでもかなりの回数です。その他、友人・知人の誕生日、結婚祝い、子どもの洗礼祝い、家族同士のクリスマス会、友人・知人との新年会など、人が集まつての祝いの事がいくつもあります。

加えて、私の住む地域には高齢者がたくさん住んでいますので、高齢者同士の食事会、午前や午後のコーヒー会などが頻繁にあります。ですから、デンマークでの生活で大事なことは、住まいを皆に開放すること。その他、ボランティア活動にも積極的に出掛けていきます。デンマークでは家族との生活が少ない分、孤独に陥らないよう、それぞれが工夫し努力しているのです」

皆が協力し合つて社会をつくる「共生」の思想のもと、社会保障制度の充実に向けて試行錯誤が続けられてきたデンマーク。出産、子育て、教育、医療、失業、老後：人生のあらゆるシーンを網羅する社会保障制度が、生活の大きな支えとなっていることは誰もが認めるところだろうが、それだけでは賄い切れないものがあることを教えてくれる。

住民の幸せを後方から支援する ——荒川区民総幸福度

幸福度についてプータンとデンマークの例を見てきたが、日本ではどのような取り組みが行われているのだろうか。国においては「幸福度に関する研究会」を開催し調査研究が進められる一方、地方自治体として独自の幸福度指標づくりに先鞭をつけたのが、東京23区の一つ荒川区。

下町情緒を残しつつ、工場跡地の再開発により大規模マンションが建設され人口流入が続く荒川区では、平成16年、西川太郎区長が「区政は区民を幸せにするシステム」というドメイン（事業領域）を定めた。その背景にあったのは「行政は住民の幸福実感を後押ししていかなければいけない」という問題意識。区が部署ごとで実施しているさまざまな事業に「住民の幸福実感」という視点で横串を通すべく、指標としてGAH（Gross Arakawa Happiness：荒川区民総幸福度）をつくることとなった。

指標づくりの中心的役割を担っているのは平成21年10月に創設された荒川区自治総合研究所で、指標づくりの軸となっているのは区の職員で構成されるワーキンググループの判断だ。メンバーは保育士や保健師、土木職など日々住民と直に接している現場の職員。「住民の幸福実感に重点を置いたため、そのセンサーを持つている現場の方に頑張っていたい。そこが荒川区の特徴

ではないか」と同所所長を務める二神恭一・早稲田大学名誉教授。

「住民の幸福実感」に向けた取り組みは、職員の意識に少なからず変化をもたらした。「自分の仕事が生民の幸せにどうつながっているか、その先まで想像できるようになったのです。そこを意識するかしらないか、その違いは大きい」と同所副所長の長田七美氏も手ごたえを感じている。

区では、今秋、第二次中間報告として「健康・福祉」「子育て・教育」「安全・安心」など6分野の指標を発表する。指標づくりの土台とするため、荒川区政世論調査に平成18年度から幸福度に関する23項目が取り入れられた。「あなたにとって幸福な生活のために必要なことは？」「幸福な生活のために重要な区の施策と思われるものは？」などについて毎年、無作為に抽出した1000人近くの住民から回答を得て、既に6年分の蓄積がある。

データを分析すると「女性の幸福度は男性より高い」「家族と暮らしている人は一人暮らしをしている人より幸福度が高い」「雇用されている人は無職の人より幸福度が高い」ことなどが傾向として見えてきた。並行して取り組んだ子どもの貧困に関する研究プロセスにおいて、保護者の就労問題が子どもの貧困に大きく影響することが明らかになった。

就労支援について荒川区では、従来ハローワークが設置されていなかった同区における身近な職業相談・紹介の場として「JOB

コーナー町屋」を開設したり、ハローワーク足立と連携した就労面接等を実施してきたが、さらに今年4月からは、より効果的に就労支援事業に取り組むための総合拠点として「就労支援課」を設けた。その理由を長田氏は次のように説明する。「これまで就労はどちらかと言うと国や広域自治体の業務で、必ずしも基礎自治体のテリトリーではないという認識でした。しかし、幸福度と就労の関係や子どもの貧困などの調査研究を進めるうちに、基礎自治体においても対応すべき喫緊の課題であるという結論に至りました」

就労支援の総合拠点ができたことで、区では能力開発や就職支援セミナーの開催、就労支援ネットワークづくり、求人依頼などの事業を実施するようになった。就労支援はきめ細かい、根気のいる支援だが、家計の収入に関わってくるし、仕事を通じた働きがい、職場の仲間との良い人間関係による生きがいの実感につながる。就労は幸福度の重要な要素となり得るのだ。

その反面、定年退職などにより就労しなくなると生きがいを失う人も少なくない。退職を機に生活の中心を家庭、地域に移した途端、人とのつながりが途切れれば幸福度の低下につながるのではないだろうか。二神氏も「幸福度において家族の問題は大きい。その前に健康の問題はあるけれど、人間はやはり社会的動物なのか、孤立していると心の健康が維持しにくくなり、それが体に影響を及ぼすこともある。調査結果からも、

家族と暮らしている人、地域の行事に参加している人のほうが幸福度が高い傾向が見てとれる。因果関係はつかめていないが、人との結びつきは幸福感の大きな要素ではないか」と推測する。

そう考えたとき気になるのが、高齢者の一人暮らし。わが国における「単身世帯」は「夫婦と子ども世帯」を超え全世帯の3割以上となったが、高齢者についても単身世帯は右肩上がりとなっている。65歳以上の高齢者がいる世帯のうち、「単身世帯」または「夫婦のみの世帯」は優に半数を超える。身体的にも精神的にも生活圏を広げにくくなる高齢者は、ともすれば引きこもりがちとなってしまう。だからこそ、身近な地域社会の持つ意味は大きい。さらに、地域社会には防犯、防災などの機能もある。

荒川区では「向こう三軒両隣」の精神がまだ残っており、町会・自治会の加入率もおおむね60%と都心部の割に高い。特に3・11の震災以降は、町会・自治会が中心となった防災訓練が活発に行われている。いざというときには、自主防災組織が第一義的に地域や住民の安全を確保していかうと、区民レスキュー隊も結成された。その他、高齢者の健康づくりや介護予防の活動、見守り活動、子どもたちを犯罪から守る活動にも、地域住民が積極的に関わっている。これらの活動は当初、防災や防犯などを目的にはじめられたものだが、結果的に地域に暮らす人と人のつながりをつくっている。

顔見知りが増えたことで生活に潤いがもたらされ、自分たちのまちで活動するということが生きがいにつながってくる。「幸福実感を高めるといっても、行政だけで住民の幸せを実現できるわけではありません。行政はあくまでも幸せになりたいと願う住民を後方支援する立場で、住民の幸福実感向上のために指標づくりと合わせて地域活動も支援していきたい」と長田七美・副所長は抱負を語った。

「人とのつながり」という備え

それぞれ違う指標ではあるが、ブータン、デンマーク、荒川区の幸福度を調べる中で、一つのキーワードが浮かび上がってきた。「人と人のつながり」——それは家族や友人・知人などさまざまな生活の場である地域社会においてもあなどれない。東日本大震災では地域の人々の強い連帯感が示さ

れ、地域社会の役割の大きさに改めて気づかされた。とは言っても、全国的に見れば共助の前提となる地域のつながりは希薄になっている。とりわけ都市部ではその傾向が顕著で、町会・自治会の加入世帯は減少し、隣人の顔を知らないことはもはや「普通」とさえ言える。家族についても、何年も会っていないどころか連絡さえ取らず、つながりが切れてしまっている人も珍しくない。

確かに人と関わることは面倒なことでもある。気を遣うのは疲れるし、干渉されれば不快に感じることもある。煩わしい面を考えれば、家族や地域の人々と距離を置きたい人が増えるのも、ある意味自然なのかもしれない。個人の生活を重視するなら、地域の人々との交流などかえって邪魔という考え方もあるだろう。

しかしながら、ライフプランの観点で言えば、家族や地域社会との関わりを強めておくことも一つの備えとなる。「健康」と「お金」

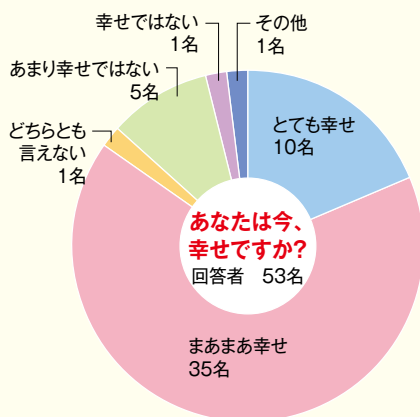
がライフプランを支える大きな生活基盤であることは間違いないが、「家族や地域社会とのつながり」「人とのつながり」のポテンシャルは想像以上に高いのではないだろうか。個人主義が浸透する社会で、社会保障制度の充実など公的な備えに頼らざるを得ない部分はあっても、制度や仕組みだけで個人の幸福をすべてカバーすることはできない。

隣人との付き合いを避け、マンションの廊下やエレベーターで誰にも会わないことを願うより、たった一声掛けてみることで開ける世界もある。「自助努力」以前の、一人一人がつながりをつくらうとする意識が、社会全体の備えとなり得る。それが引いては、個人の「生涯にわたって、充実した人生を送るための、人生設計」につながってくるのではないだろうか。

(協会職員／篠田良子)

ALPS 通信員へのアンケート

記事作成にあたり、平成24年度ALPS通信員の方に幸福度についてアンケートをお願いしました。そのうち、「ご回答いただいた53名(男性45名・女性8名)」の方の声を紙幅が許す限りご紹介いたします。



Q. あなたが幸福を強く実感するのは、どんなときですか?

- 家族の笑顔を見たとき
- 家族全員が健康であることを認識するとき
- 子どもと一緒にいるとき
- 親と子ども、ともに日々成長しているなど感じるとき
- 家族との団樂
- 食事や旅行などの余暇を、家族そろって楽しんでいるとき

- 家族が心配をしてくれていることが伝わる時
- 子どもたちが時おり発する優しいねがいの言葉を聞いた時
- 家族で農作業に取り組んだ後、家族の顔が笑顔と汗で輝いているのを見た時
- 子どもも含めて親族や近所と仲良くでき、経済的にも社会的にも恵まれた状況になった時
- 仕事を順調にこなすことができ、家族との時間が十分に取れるとき
- 仕事から帰ってきて、家族の「おかえり」を聞くとき

● 困難な課題や事案を解決・克服できた達成感が実感できたとき

● 一日トフルもなく仕事が終わったとき

● 他人から認められていると感じるとき

● 人の役に立ったとき

● 頼りにされているとき

● 給料日

● 自分の存在が確立された人たちの中にいる時

● 苦しいこと・つらいことから解放されて、好きなこと・楽しいことに関われるとき

● 心配事が片付いたとき

● 通常どおりの暮らしができているとき

● 生きていることを実感したとき

● 精神的に安定して、ゆとりをもって暮らせる時

● 病気が治って身体が動かせるようになった時

● ともかくにも体が健康なとき

● 明日が休みするとき

● 休日に二度寝するとき

● 家で「コロリ」寝ころび、ホッとできるとき

● 自分の自由時間が持て、その予定を立てて物事を実行できたとき

● 自分自身のいろんな活動が充実していて楽しいとき

● 待望の新刊を購入して家に帰るまで

● プランター菜園の芽が出たときと収穫したとき

● 好きなことを、制約をあまり感じることなく思いつままでできるとき

● 自分の趣味にあった良質の本に接して心を動かされたとき

● 旬の山菜、魚介類を持ち帰り、それを肴に友人と酒を交わすとき

Q. あなたにとって、幸福度を決める重要な要素は何ですか？

● 健康と経済力

● 金銭面で裕福であること

● 心身共に健康であること

● 仕事や家庭におけるストレスの有無

● 家族の絆

● 自分や家族の表情の柔らかさ

● おいしく料理を食べることができるとかどうか

● 家族や子ども達や職場の構成メンバー、友人が健康であること、お互いにコミュニケーションが円滑に取れていること

● 笑顔、健康、困らない程度のお金

● 健康、家族の幸せ、自己実現、夢が叶う道程

● 健康・家族・お金、そして幸福と感じられる自分自身の心

● 健康と財政的な余裕、仕事や趣味でのやりがいと負い心

● 第1に「健康と家族」、第2に「仕事」、第3に「友人」

● ①体の健康（特に、痴呆にならない、自力移動ができる）、②ゆとりある生活ができる資金、③趣味を超えた趣味を持つこと

● 生活環境が快適であること（温度・湿度・清潔さなど）

● 自分の気持ちの安定

● 心のゆとり

● 自分が大切に思うことと向き合える時間的・経済的余裕

● 自分自身の余裕

● ①自分の思うようにできる状況にあること。かつ他者へ貢献しているという実感が伴うこと

● 生活にある程度の縛りや制約（時間的・経済的）があること

● 一人で過ごす時間、人と過ごす時間がバランスよくあること

● 信頼しあえる人間関係

● 好きな人と同じ時間を過ごせること

● ほとんどの健康と良い加減の職住の安定。

● 加えて、喜怒哀楽をいっしょに共有できる同志、伴侶なり友人なりが身近にいること

● 充実感と満足感、そして存在感

● 気持ちの満足感、物事をやり遂げたときの達成感

● 自分自身の存在価値

● 周囲のひとからの「共感」を得られること

● 生きがいのある生活を送れること

Q. 幸福度について「私はどう思う」など、自由に意見をを書きなさい。

● 幸福とは膨大な要素から成るもので、自分の幸福度の正体は自分でも解明しきれないと感じました。ただ、その人が幸福であるかどうかは主観的・絶対的なものであり、少なくとも他人と比較するものではないと思います。

● 例えば、自分の身上に不満を抱いていたとして、他人から「〇〇さんに比べたらマシだよー」と諭されたとしても、相対的に恵まれているからといって、それが幸福度を生む原動力にはならない気がします【20代・男性】

● 給料が年とともに少しずつ上がってきて、大概のものは買えるようになったら、金額とは関係なく、すぐ手に入れようと思えば入るものでも（この仕事が終わったら買おうとか）目標を決めることで、手に入れたときのすごく幸せを感じるようになりました。あと、自然を感じることを幸福と思うようになった。忙しいときは気づいたら季節が変わったりしているので【30代・女性】

● お金があれば幸福という考えはもつともですが、幸福のキーワードは笑顔だと思います。たとえ作り笑顔だとしても…人間の脳はいい意味でだまされます。笑顔は相手を見ただけでも心が穏やかに落ち着くのはなんて不思議なことでしょう【30代・女性】

● 人によって同じ負担や楽しいことでも、感じ方が異なるため一律に幸福度について定義したり、比較したりすることは難しいと思います。金銭的に裕福な人が精神的にみな幸福度が高いとは思いませんが、金銭的に余裕がない人が精神的に幸福度が高いとは言えないのではないかと感じております。個人的には金銭的に裕福でなくても、精神的な幸福度が高い生活を送りたいです【30代・男性】

● 個人によって幸福度を測る指標は違っている。しかし、マズローの欲求5段階説に示されているように、生命の安全が整っていることが前提である。そこから上位の幸せは細かく細分化されていく。ただ、幸福を感じやすいほうがより幸せであると思う【30代・男性】

● 「幸福のためには経済的な豊かさが必要」ということを否定はしないが、お金を使う暇もないほど仕事に拘束されるならば、むしろ不幸だと思う【30代・男性】

● 例えば「世界一のお金持ちになる」のは目的ではなくお金を使って何がしたいかという手段が目的化している最たるものだと思うのですが、私は幸せというのは身近に転がっているものではないかと思っています。それに気づけるか、気づけないかで満足度は変わるでしょう。無いことを悔やむよりも、あること・ものに感謝すればみんな幸せになれるのに知らないのは勿体ないなあと福祉部局にいて思います。昔はやった歌じゃないですが、No.1はひとりですが、Only youはたくさんありますよね？【30代・男性】

● 独身時代は趣味に没頭したこともありました。が、家庭をもつてからは「人間は人と一緒にいて感じる幸せのために生きているのだ」と思っようになりました【30代・男性】

● 日々の生活で、「ありがた」「楽しいね」等のポジティブな言葉をなるべく出すようにしています。いろいろな幸せの尺度があると思いますが、隣の庭ばかり見ていては、きりがいいというか、自分たちの気持ちの面でのネガティブな要素を少しでも減らす（ポジティブな面を少しでも増やす）ことで、幸福度は増すのかなと思います【30代・男性】

● 自分が自分であるだけで幸せと考えることが大事【30代・男性】

●その時々自分の置かれている状況によって、価値観が変わるもの【40代・女性】

●ひとりで、家族で、友人たちと、穏やかに過ごす時間があれば、幸福度は高くなるのではないだろうか。お金は、それをするために必要なだけあればいいんです【40代・女性】

●何が大事かという価値観が年代で変わるように、自分自身の幸せ感も変わって当然だと思う。若い頃はさして重要でなかった健康とか家族ということが、今は大事。大事なことがうまく付き合っている自分が幸せなんだと思うのです【40代・女性】

●何が幸福であるかは人それぞれだと思います。一番は家族ですが、コーヒーがおいしかった、青空がきれいだった：そんな毎日の小さな幸せは大きな幸せにつながっているのではないかなと思っています【40代・女性】

●そのときに辛い、しんどいと思っても、幸福へのステップだと思つことがたくさんあります。試練も幸せへの道しるべ。悩んだり落ち込んだりすることは回り道でも幸福へつながっているから、もう少し踏ん張ろうと思います【40代・女性】

●お金があれば何でもできるという若い頃の考えから、精神的な安定こそが幸福なんだなあと考えるようになりました。いくらお金があっても買えない物がありますから【40代・男性】

●特別なことをするのはなく、平凡な日常の中に幸福を実感することができると思います【40代・男性】

●そもそも幸福「度」の定義が多様で難解。プータンの例もあるが、聞くところによると、プータン国民の全てが「幸福度」の基準を理解しているわけではないようだ。国民性や習慣などによっても「幸福度」は違ってくるものだと思う。しかし、だからといって今の我

が国の国民にとって「幸福」と思える尺度は、確実に短絡化してきているように思えてならない。国民の幸福は経済成長の延長線上にこそあるという古い考え方から、特に政治は脱却すべきだと思う【40代・男性】

●健康第一で普段どおりが一番！【40代・男性】
●夢を信じて、貫くこと。人並み以上にちょっと努力すること。口に出して言うこと【40代・男性】

●幸福度はひとそれぞれのレベルがあり、基準が何かは難しいと思います。笑顔で暮らすことができれば、一番かなあと思っています。健康が加わり、経済的な基盤が加わることであれば、もっといいとは思いますが。ただ、健康を害することがあっても、余命いくばくであっても、笑顔でいることができたならば思っています。経済的にはせいたくではなくても日々暮らしていける状況であれば幸せではないかと思っています【50代・女性】

●自分一人のささやかな幸福も大事ですが、受身でなく人との関わり（友人や家族など）のなかで幸福を感じることが現代では必要なのではないでしょうか【50代・女性】

●人それぞれ「幸福度」感が異なると思いますが、私は「健康で家族・友人がいて、社会に貢献できる」ことが重要だと考えます。心の持ち方が大切だと思います【50代・男性】

●一般的な幸福度の尺度というものは無いのではないかな。自分にとって心地良いものを見つけた者勝ちなのではないか【50代・男性】

●何をもちて幸福かということには、人それぞれ基準が異なるが、仕事（順調に進むこと、やりがいがあること）、金銭や物（欲しいものが手に入る）、メンタル的なこと（精神的に安定していること）、対人関係（人とながつていること）、食（おいしいものが食べら

れること）、環境（良好な環境にあること）、など自分にとって重要な位置を占める価値基準が一定程度満たされていることが、幸福度の尺度になるのかと思う【50代・男性】

●お金は幸福度を高める手段ではあるけれど絶対ではない。健康や家族の絆があれば、十分幸せだと感謝する人生でありたい【50代・男性】

●幸せは自分の心が決めることなので、生きがいを見つけ、それを成し遂げたときに幸福度はかなりアップする。しかし、自分一人で生きているわけではないので、周囲からの賛辞があつてこそ「幸福」になると思う【50代・男性】

●カウンセラーの資格を取ったことから、幸福度とは、気持ちの在り方だと思っています【50代・男性】

●平穏な日々が続く人生が幸せかどうかかわからない。苦難を乗り越えて得たものが、自分にとつてどの程度満足かによると思う。ただ、今まで生きてきた中で真剣に幸福って何だと考えたことがなかったけれど、ふと、自分が死ぬときに家族や周囲の人が、「いい人生を送った人」と言ってくれたら、「幸せ者」なのかもしれない、ですね【50代・男性】

●いろいろな意味での「余裕」をある程度感じられることが必須条件ではあるが、昨日の自分や外部の状況と比べるとなくて、いま与えられた環境のなかで物事をいかに面白がれるか、いま出来ていることを幸運に思い、いま生きていることに感謝できるか、ではないか【60代・男性】

●自分自身または家族等にいろいろな困難な問題等があつたとしても、それをクリアできたり、苦と思えなければ幸せだと思う【60代・男性】

●ある程度の生活で我慢すれば幸福になれる【60代・男性】

●幸福とは、相対的な尺度になりがちであるが、できるだけ自分自身で絶対的な尺度で図りたいと思っている【60代・男性】

●各人それぞれの年代によって、そのときの幸福度も変わってくると思う。定年を過ぎ、子どもたちが独立した今の環境下では、自由にできる時間がわずかももっていることが、幸せと感じるときがある【60代・男性】

●「こころの健康の保持増進」に必要なことのひとつに、「こころの持ち方」があります。人様から、人様のそれも見えないもの、それが「こころ」です。私は、幸せを作るこころの持ち方として、①腹を立てるより、許すほうが良い、②憎むより愛するほうが良い、など10項目を提唱していますが、特に「不平を言うより感謝するほうが良い」の、こころの持ち方を推奨しております。今あることへの感謝。「少欲知足・欲望を少なくして、足るを知る」と、なご、「ありがたい」のこころをいつも忘れず、ほほ笑みの中で今日を過す。これが幸福だと、私は思います【60代・男性】

●「幸福」とは、宗教のように「本人の心次第」という考え方もあるが、私はそう思わない。社会から切り離しての生活はありえないし、単独での自己実現の喜びは考えにくい。人間は「社会的な動物」ゆえ、経済的・社会的な条件も重要だと思う。俗世間的な「幸福」は必須であり、その上に「一生をかけられる喜び」に満たされたときが「最上の幸福」か【60代・男性】

●幸福は人それぞれだと思う。私の年齢になると、健康であり人と楽しく会話ができ、食事がおいしくいただける状態にあること【60代・男性】

※アンケートにご回答いただいた皆さま、ご協力ありがとうございました。