



ESRI Research Note No.95

理想とする生活満足度の特徴 —現在の生活満足度との比較—

西原 照雅、安藤 令

March 2026



内閣府経済社会総合研究所
Economic and Social Research Institute
Cabinet Office
Tokyo, Japan

ESRI Research Note は、すべて研究者個人の責任で執筆されており、内閣府経済社会総合研究所の見解を示すものではありません（問い合わせ先：<https://form.cao.go.jp/esri/opinion-0002.html>）。

ESRI リサーチ・ノート・シリーズは、内閣府経済社会総合研究所内の議論の一端を公開するために取りまとめられた資料であり、学界、研究機関等の関係する方々から幅広くコメントを頂き、今後の研究に役立てることを意図して発表しております。

資料は、すべて研究者個人の責任で執筆されており、内閣府経済社会総合研究所の見解を示すものではありません。

The views expressed in “ESRI Research Note” are those of the authors and not those of the Economic and Social Research Institute, the Cabinet Office, or the Government of Japan.

理想とする生活満足度の特徴 －現在の生活満足度との比較－¹

西原 照雅（内閣府経済社会総合研究所主任研究官）

安藤 令（内閣府経済社会総合研究所政策調査員）

要旨

近年、経済的な豊かさ、心身の健康、社会的つながりといった、豊かさの多様な側面を包括的に捉える well-being を用いて経済社会を計測する取組みが広がっており、内閣府では生活満足度を計測している。生活満足度を評価する際、回答者は自分自身に相応しい基準を構築し、この基準と現在の自分の生活環境を比較することが指摘されている。

本研究では、生活満足度（理想）を基準と考え、アンケートを行った。結果、生活満足度（理想）の平均値は 7.11 であり、最高点である 10 点と回答した人の割合は約 15% に留まった。様々な属性を用いて回答者を区分したところ、生活満足度（理想）は個人や集団による差が見られた。また、いずれの区分においても、生活満足度（現在）よりも同（理想）の方が高かった。さらに、イギリスで調査された生活満足度の「preferred level」と比較すると、生活満足度（理想）の方が低い点数を回答した人の割合が高く、最も回答者の割合が高い点数は、「preferred level」で 10 点、生活満足度（理想）で 8 点であった。

また、本研究では、2つの方法で現在の生活環境を評価することを可能とした。生活満足度（現在）による評価と、生活満足度（理想）と生活満足度（現在）の差による評価である。両者には一長一短があるが、生活満足度の差による評価は、回答者が構築した基準に基づくため、回答者の生活環境が正確に評価されている可能性があると考えられる。しかし、様々な属性を用いて回答者を区分した際、区分間の差が有意ではない傾向があった。さらに、生活満足度の差による評価では、生活満足度（現在）の点数が考慮されないことに留意が必要である。なお、健康状態、ストレスや孤独感の有無を用いて区分した場合、どちらの方法でも、区分間の差が有意である傾向があった。このことは、健康状態、ストレスや孤独感の有無が生活満足度に与える影響が大きいかを示唆していると考えられる。

本研究のような生活満足度を評価する際の基準に関しては、調査例がほとんどない。今後のデータの蓄積と検証が必要である。

¹ 本稿を執筆するにあたっては、（一社）A luten 代表・（公財）福岡アジア都市研究所フェローの菊澤育代氏、内閣府経済社会総合研究所の野村裕所長、松多秀一次長、植田広信総括政策研究官、村山裕顧問、政策統括官（経済社会システム担当）付参事官（総括担当）付の木村拓真政策企画専門職から有益なコメントを頂いた。ここに記して謝意を表す。なお、本稿で示された内容や見解はすべて筆者によるものであり、所属する機関のものではない。また、ありうるべき誤りは筆者の責に帰する。

目次

1. はじめに	3
2. 関連研究・調査	4
3. データセットの概要	6
4. 結果	7
5. 考察	12
(1) 理想とする生活満足度について	12
(2) 生活満足度の解釈について	12
6. おわりに	14
参考文献	15
補論	16
参考図表	17
補論 参考図表	37

1. はじめに

近年、経済的な豊かさ、心身の健康、社会的つながりといった、人々の豊かさの多様な側面を包括的に捉える well-being¹を用いて経済社会を計測する取組みが国内外で広がっている。well-being は広範な概念であり、多様な指標で構成されるが²、代表的な指標の一つに主観的 well-being がある。主観的 well-being の計測方法については、2013 年に OECD が Guidelines on Measuring Subjective Well-being (以降、「OECD ガイドライン」という。)を公表しており³、各国において主観的 well-being の計測が進んだ。日本においては、2019 年に内閣府が「満足度・生活の質に関する調査」(以降、「生活満足度調査」という。)を開始した。同調査では、OECD ガイドラインに準拠し、個人の生活全般に対する主観的満足度(以降、「生活満足度」という。)を計測している。

OECD ガイドラインにおいて生活満足度は、「全く満足していない」を 0 点、「非常に満足している」を 10 点とし、現在の生活にどの程度満足しているか点数を尋ねることが推奨されている。生活満足度を評価する過程において、回答者は自分自身に相応しいと認める基準を構築し、この基準と現在の自分の生活環境を比較すると指摘されている (Pavot et al. (1991))。基準は個人や集団によって異なり、現在の生活満足度の点数の解釈に影響すると考えられるが、基準について調査した例は少ない。

そこで、本研究では、この基準を理想とする生活満足度と考え、現在の生活満足度と理想とする生活満足度の両方を尋ねるアンケート調査を行い、結果の分析を行う。具体的には、理想とする生活満足度の特徴、理想とする生活満足度と現在の生活満足度との間にどのような差があるか、この差を用いて生活環境を評価することが可能かどうかに着目する。

¹ WHO 憲章 (1948 年発効) において「健康 (Health) とは、肉体的・精神的・社会的に完全に「良好な状態 (well-being)」であり、単に疾病又は病弱の存在しないことではない。」とされていることから、well-being (ウェルビーイング) は「身体的・精神的・社会的に良好な状態」と定義されることが多い (横山他, 2024)。

² 例えば、OECD が開発した Better Life Index (BLI) は、現在の well-being である生活の質や物質的な生活条件に関わる 11 項目、現在と未来の well-being を支える資源である自然系、経済系、人間系、社会系の 4 項目で構成されている。

³ OECD ガイドラインは 2025 年 10 月に改訂された。

2. 関連研究・調査

本研究と同様に、理想とする生活満足度を尋ねた研究は確認できなかった。そこで、理想とする生活満足度に類似した項目と考えられる、理想とする幸福感、生活満足度の好むレベル（preferred level）等を調査した例をいくつか紹介する。

内閣府経済社会総合研究所では、2012年～2014年にかけて行った「生活の質に関する調査」の中で、理想とする幸福感を調査している。2012年のみ設問が若干異なるため、ここでは、2013年及び2014年の結果を概観する。同調査においては、「とても幸せ」を10点、「とても不幸」を0点とした場合の理想的な幸福感を点数で尋ねている。結果を概観すると、理想的な幸福感の平均値は、2013年調査では8.19、2014年調査では7.93、最頻値は、2013年調査では10点、2014年調査では8点であったことが報告されている。一方で、現在の幸福感の平均値は、2013年調査では6.69、2014年調査では6.68、最頻値は、2013年調査では8点、2014年調査では8点であったことが報告されている。理想と現在の平均値の差は2013年調査では1.50、2014年調査では1.25である。また、現在の幸福感が高い人ほど、理想的な幸福感が10点に近づくことが示されている。

海外では、Nilsson et al.がイギリスにおいて生活満足度の好むレベル（preferred level）を調査した例がある。Nilsson et al.は、回答者がCantril Ladder⁴をどのように解釈しているかを調査するため、3つの尺度を用いて生活満足度のpreferred levelを調査している。尺度がOECDガイドラインや生活満足度調査において生活満足度を尋ねている設問と整合的である、Cantril no bottom/top⁵の結果を見ると、各点数の回答者の割合は、10点が40%、9点が27%、8点が25%、7点が5%、6点以下が3%であったと報告されている。

個人の回答が何を基準に行われているか調査した例として、長崎（2023）が挙げられる。長崎は、自分の幸福度と普通の人々の幸福度を0～10点で尋ね、比較を行っている。結果、普通の人々の幸福度は6～8点に多く分布していたことから、「普通の人々の幸せ」を何点と考えるかは個人によって差があること、これが自分の幸福度の基準となっており、例えば、幸福度が同じ7点であっても個人によって意味が異なると考えられることを指摘している。

また、未来の生活満足度を尋ねている調査もある。ここでは、内閣府が行っている生活満足度調査を例に挙げるが、同調査では、5年後を予想した生活満足度（以降、「5年後予想満

⁴ Cantril が提唱した尺度であり、梯子の一番下が「考え得る最悪の人生」（0点）、一番上が「考え得る最高の人生」（10点）として、現在、自分が梯子のどの段に立っていると思うかを尋ねるものである。

⁵ Cantril Ladder から梯子に関する記述を取り除き、preferred level について、“Recall the scale where 10 represents the best possible life for you and 0 represents the worst possible life for you. On which number of the scale do you personally feel that you would like to stand?” と尋ねている。

足度」という。)を0～10点で尋ねている。結果、全体や男女別では、現在の生活満足度と5年後予想満足度との間にほとんど差がなかったことが報告されている。一方、年齢階層別では差がみられ、40歳未満は現在の生活満足度よりも5年後予想満足度の方が高いこと、40歳～64歳は両者が同程度であること、65歳以上は現在の生活満足度よりも5年後予想満足度の方が低いことが報告されている。

3. データセットの概要

本研究で使用するデータセットは、内閣府経済社会総合研究所が2024年11月～12月に実施したアンケート調査（以降、「ESRI調査」という。）の結果である。ESRI調査は、全国の15歳～89歳の男女を対象としたオンライン調査であり、サンプルサイズは2,127である。回答者の居住地、性別、年齢構成が令和2年国勢調査の人口比に近似するように回答を収集している。表1にESRI調査の回答者分布と令和2年国勢調査の人口分布を男女別・年齢階層別に示す。なお、ESRI調査は15～89歳を対象としているため、国勢調査の人口分布は15～89歳の人口を抽出している。両分布を比較すると、いずれの層においても大きな乖離は見られない。

アンケートでは、現在の生活満足度（以降、「生活満足度（現在）」という。）を尋ねた後に、理想とする生活満足度（以降、「生活満足度（理想）」という。）を尋ねている。生活満足度（現在）については、生活満足度調査と同様に、以下の設問を設けている。

- ・ 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。

生活満足度（理想）については、生活満足度（現在）と同じ尺度を用いた以下の設問を設けている。

- ・ 全体として生活に「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、あなたにとって最も理想的な状態はどの状態ですか。

上記の他、世帯の年収及び金融資産額、最終学歴（見込み）、就業状況、健康状態、ストレスの有無、孤独感の有無等を尋ねる設問を設けている。

4. 結果

はじめに、生活満足度（現在）及び同（理想）の基本統計量を表2に示す。併せて、生活満足度（理想）から同（現在）を引いた差（以降、生活満足度（差）という。）の平均値を示す。図1に生活満足度（現在）及び同（理想）の平均値、図2に生活満足度（差）の平均値をそれぞれ示す。図中のエラーバーは95%信頼区間であり、「*」は生活満足度（現在）と同（理想）の平均値の差が5%水準で有意であることを示す。はじめに最頻値を比較すると、生活満足度（現在）及び同（理想）ともに8点であった。一方で、平均値を比較すると、生活満足度（現在）は5.95、同（理想）は7.11であり、1.16の差が見られた。この差は、5%水準で有意である。続いて、図3に生活満足度（現在）及び同（理想）の分布を示す。図より、生活満足度（現在）と同（理想）の分布は、特徴が異なることがわかる。すなわち、生活満足度（現在）は5点及び8点にピークがあるふた山の分布となっているのに対し、生活満足度（理想）は8点にピークがあるひと山の分布となっている。生活満足度（理想）について、最頻値である8点と回答した人の割合は25.0%であった。一方で、最高点である10点と回答した人の割合は14.5%に留まった。

表3に生活満足度（現在）と同（理想）のクロス表を示す。表を概観すると、生活満足度（現在）と同（理想）が等しい人（対角線上）の割合が高いことがわかる。生活満足度（現在）が同（理想）を下回っている人（対角線より右上の範囲）に着目すると、生活満足度（理想）が高いほど、同（現在）のばらつきが大きい傾向が見られる。一方、生活満足度（現在）が同（理想）を上回っている人（対角線より左下の範囲）は割合が低く、生活満足度（現在）と同（理想）の差が0～2点の範囲に分布している傾向が見られる。

生活満足度（差）の分布を図4に示す。生活満足度（現在）と同（理想）が等しい（生活満足度（差）=0）人の割合が最も高く、50.1%に達している。一方で、生活満足度（現在）が同（理想）を下回っている（生活満足度（差）>0）人の割合は42.1%、生活満足度（現在）が同（理想）を上回っている（生活満足度（差）<0）人の割合は7.8%であった。なお、生活満足度（差）が等しい場合であっても、生活満足度（現在）が等しいとは限らない。例えば、生活満足度（差）=0の人の中には、生活満足度（現在）が高い人と低い人の両方が含まれる。そこで、生活満足度（現在）と同（理想）が等しい人及び生活満足度（現在）が同（理想）を上回っている人（言い換えれば、生活満足度（差）≤0の人。全体の57.9%）を抽出し、生活満足度（現在）の分布を確認した（図5）。図より、5点未満の人が16.5%を占めることがわかった。このような人の特徴については補論を参照されたい。

ここからは、男女別、年齢階層別にクロス集計した結果を示す。年齢は、生活満足度調査に倣い、40歳未満、40歳～64歳、65歳以上の3区分とした。はじめに、表4に男女別、年齢階層別の基本統計量を示す。表より、生活満足度（理想）と同（現在）は同じような傾向があることがわかる。すなわち、生活満足度（理想）の平均値は、男女別では女性の方が高

く、年齢階層別では40歳～64歳が最も低く、65歳以上が最も高い。また、標準偏差を見ると、他の年齢層と比較して、65歳以上のばらつきが小さい。また、生活満足度（差）の平均値は、男女別では男性の方が高く、年齢階層別では、40歳～64歳が最も高く、65歳以上が最も低い。続いて、図6及び図8に男女別、年齢階層別の生活満足度（現在）及び同（理想）の平均値、図7及び図9に男女別、年齢階層別の生活満足度（差）の平均値をそれぞれ示す。図中のエラーバーは95%信頼区間であり、「*」は同一区分内で、生活満足度（現在）と同（理想）の平均値の差が5%水準で有意であることを示す。男女別、年齢階層別では、すべての区分において、生活満足度（現在）よりも同（理想）の平均値が高く、5%水準で有意である。区分間の差は、男女別では、生活満足度（現在）、同（理想）、同（差）ともに5%水準で有意である。年齢階層別では、40歳未満と65歳以上の間の生活満足度（差）のみ5%水準で有意ではないが、これ以外の組み合わせは5%水準で有意である。

続いて、図10及び図11に男女別の生活満足度（現在）及び同（理想）の分布をそれぞれ示す。概観すると、生活満足度（現在）と比較して同（理想）は、男女差が小さい。詳細に見ると、生活満足度（現在）は6～9点にかけて男女差が見られるのに対し、同（理想）は9～10点にかけて男女差が見られることに特徴がある。図12に男女別の生活満足度（差）の分布を示す。生活満足度（差）=0の割合は男性の方が若干高い。一方で、生活満足度（差）=1、2の割合は女性の方が若干高い。なお、生活満足度（差）≤0の人の割合は男性が58.2%、女性が57.6%であり、ほとんど差がなかった。

図13及び図14に年齢階層別の生活満足度（現在）及び同（理想）の分布をそれぞれ示す。生活満足度（現在）と比較して同（理想）は、0～7点の範囲において、年齢階層間の差が小さい。この傾向は男女別の分布にも見られたものである。一方で、生活満足度（理想）を見ると、8～9点は65歳以上の割合が非常に高いこと、10点は40歳未満の割合が最も高く、65歳以上の割合が最も低いことに特徴がある。図15に年齢階層別の生活満足度（差）の分布を示す。生活満足度（差）が0～2点の範囲において、65歳以上の割合が高いことに特徴がある。生活満足度（差）≤0の人の割合は、40歳未満が59.9%、40歳～64歳が55.0%、65歳以上が59.6%であり、年齢階層による差が見られた。

ここからは、様々な属性を用いて回答者を区分し、区分内に占める、生活満足度（現在）と同（理想）が等しい人及び生活満足度（現在）が同（理想）を上回っている人（言い換えれば、生活満足度（差）≤0の人）の割合を見ていく（図16～図23）。図を概観すると、世帯年収及び世帯金融資産の多寡に関わらず概ね50～65%を占める（図16及び図17）。高等学校や専門学校卒業・見込みで60%を超えている一方、大学卒業・見込みでは約55%、大学院修了・見込みでは約50%に留まる（図18）。正社員と自営業等は同程度であるが、これらと比較して、非正社員で割合が低い（図19）。健康状態がよいほど割合が高くなる傾向（図

20) や、ストレスがないほど割合が高くなる傾向 (図 21) が見られる。K6⁶を見ると、精神的な問題がより重い可能性が低くなることに伴う傾向が捉えにくい (図 22)。UCLA-SF3⁷を見ると、孤独感が低いほど割合が高い (図 23)。

最後に、様々な属性を用いて回答者を区分し、生活満足度 (現在)、同 (理想)、同 (差) の平均値を求めた (図 24～図 39)。図中のエラーバーは 95%信頼区間、「*」は同一区分内で生活満足度 (現在) と同 (理想) の平均値の差が 5%水準で有意であることを示す。また、表 5～表 12 は、区分間の平均値の差が有意かどうかをまとめた表であり、「*」を示した区分間の差は 5%水準で有意であることを示している。

図 24、図 25、表 5 に世帯年収別の結果を示す。生活満足度 (現在) 及び同 (理想) とともに、世帯年収が多いほど、平均値が高い傾向が見られる。反対に、生活満足度 (差) は、世帯年収が多いほど、平均値が低い傾向が見られる。すべての区分において、生活満足度 (現在) よりも同 (理想) の平均値が高く、5%水準で有意である。区分間の差を見ると、生活満足度 (現在)、同 (理想) とともに、世帯年収に差がある区分間に 5%水準で有意である組み合わせがあった。一方、生活満足度 (差) は、5%水準で有意である組み合わせはなかった。

図 26、図 27、表 6 に世帯金融資産別の結果を示す。生活満足度 (現在) 及び同 (理想) とともに、世帯金融資産が多いほど、平均値が高い傾向が見られる。一方で、生活満足度 (差) は、世帯金融資産が多くなることに伴う傾向が捉えにくい。例えば、世帯金融資産が 100 万円以上 300 万円未満の人と 1,000 万円以上 2,000 万円未満の人の平均値がほぼ同等である。

⁶ Kessler らによって、うつ病・不安障害などの精神疾患をスクリーニングすることを目的として開発され、心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題の程度を表す指標として広く利用されている。「神経過敏に感じましたか」「絶望的だと感じましたか」「そわそわ、落ち着かなく感じましたか」「気分が沈み込んで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか」「何をするのも骨折れだと感じましたか」「自分は価値のない人間だと感じましたか」の 6 つの質問について 5 段階 (「まったくない」(0 点)、「少しだけ」(1 点)、「ときどき」(2 点)、「たいてい」(3 点)、「いつも」(4 点)) で点数化し、合計点数が高いほど、精神的な問題がより重い可能性があると考えられる。厚生労働省の国民生活基礎調査では、「0～4 点」「5～9 点」「10～14 点」「15 点以上」に区分して集計している。

⁷ Russell が考案した「UCLA 孤独感尺度」の日本語版の 3 項目短縮版に基づくもので、孤独感の高さを評価する指標である。「あなたは、自分には人とのつきあいが無いと感じることがありますか」「あなたは、自分は取り残されていると感じることがありますか」「あなたは、自分は他の人たちから孤立していると感じることがありますか」の 3 つの質問について、4 段階 (「決してない」(1 点)、「ほとんどない」(2 点)、「時々ある」(3 点)、「常にある」(4 点)) で点数化し、合計点数が高いほど、孤独感が高いとされる。内閣府の孤独・孤立の実態把握に関する全国調査では、「3 点」「4～6 点」「7～9 点」「10～12 点」に区分して集計している。

すべての区分において、生活満足度（現在）よりも同（理想）の平均値が高く、5%水準で有意である。区分間の差を見ると、生活満足度（現在）、同（理想）ともに、世帯金融資産に差がある区分間に5%水準で有意である組み合わせがあった。一方、生活満足度（差）は、5%水準で有意である組み合わせはなかった。

図 28、図 29、表 7 に最終学歴別の結果を示す。生活満足度（現在）及び同（理想）ともに、最終学歴が高いほど、平均値が高い傾向が見られる。一方で、生活満足度（差）は、中学校卒業・見込みの平均値が非常に高い特徴があるものの、最終学歴が高くなることに伴う特徴が捉えにくい。すべての区分において、生活満足度（現在）よりも同（理想）の平均値が高く、5%水準で有意である。区分間の差を見ると、中学校卒業、高等学校卒業、専門学校卒業・見込みは、他の区分との間に5%水準で有意である組み合わせが散見される。

図 30、図 31、表 8 に就業状況別の結果を示す。非就業を除くと、生活満足度（現在）の平均値は正社員が最も高いのに対し、同（理想）の平均値は非正社員が最も高い。また、生活満足度（現在）及び同（理想）ともに、自営業等の平均値が最も低い。生活満足度（差）の平均値は正社員が最も低く、非正社員と自営業は同程度である。すべての区分において、生活満足度（現在）よりも同（理想）の平均値が高く、5%水準で有意である。区分間の差を見ると、非就業を除くと、生活満足度（現在）の正社員と自営業者、同（差）の正社員と非正社員の組み合わせは5%水準で有意である。

図 32、図 33、表 9 に主観的健康状態別の結果を示す。生活満足度（現在）及び同（理想）ともに、健康状態がよいほど、平均値が高い傾向が見られる。反対に、生活満足度（差）は、健康状態がよいほど平均値が低い傾向が見られ、よくない、あまりよくない、ふつう～よいの3グループ間の差が大きいことに特徴がある。すべての区分において、生活満足度（現在）よりも同（理想）の平均値が高く、5%水準で有意である。区分間の差を見ると、5%水準で有意である組み合わせが多い。生活満足度（現在）はすべての組み合わせが5%水準で有意であり、同（理想）は、よくない～ふつう、まあよい、よいの3グループ間に差があることがわかる。また、生活満足度（差）は、よくない、あまりよくない、ふつう～よいの3グループ間に差があることがわかる。

図 34、図 35、表 10 にストレスの有無別の結果を示す。生活満足度（現在）及び同（理想）ともに、ストレスがないほど、平均値が高い傾向が見られる。反対に、生活満足度（差）は、ストレスがないほど平均値が低い傾向が見られ、大いにある、多少ある、あまりない・ないの3グループ間の差が大きいことに特徴がある。すべての区分において、生活満足度（現在）よりも同（理想）の平均値が高く、5%水準で有意である。区分間の差を見ると、5%水準で有意である組み合わせが多く、大いにある、多少ある、あまりない・ないの3グループ間に差があることがわかる。

図 36、図 37、表 11 に K6 別の結果を示す。点数が高いほど、精神的な問題がより重い可能性があると考えられる。生活満足度（現在）及び同（理想）ともに、K6 が小さいほど、平均

値が高い傾向が見られる。一方で、生活満足度（差）は、K6 が小さくなることに伴う傾向が捉えにくい。例えば、10～12 点よりも 5～9 点の平均値が高い。すべての区分において、生活満足度（現在）よりも同（理想）の平均値が高く、5%水準で有意である。区分間の差を見ると、生活満足度（現在）と同（理想）は、5%水準で有意である組み合わせが多い。一方、生活満足度（差）は、5%水準で有意ではない組み合わせが散見される。

図 38、図 39、表 12 に UCLA-SF3 別の結果を示す。点数が高いほど、孤独感が高いとされる。生活満足度（現在）及び同（理想）ともに、UCLA-SF3 が小さいほど、平均値が高い傾向が見られる。反対に、生活満足度（差）は、UCLA-SF3 が小さいほど平均値が低い傾向が見られる。すべての区分において、生活満足度（現在）よりも同（理想）の平均値が高く、5%水準で有意である。区分間の差を見ると、すべての組み合わせが 5%水準で有意である。

5. 考察

(1) 理想とする生活満足度について

Pavot et al. (1991) は、生活満足度を評価する過程において、回答者は自分自身に相応しいと認める基準を構築し、この基準と現在の自分の生活環境を比較すると指摘している。そこで、本研究では、理想とする生活満足度を基準に設定し、アンケート調査を行った。結果、生活満足度（理想）の平均値は 7.11、最頻値は 8 点であり、最高点である 10 点と回答した人の割合は約 15%に留まった。男女別、年齢階層別、世帯年収別、最終学歴別、就業状態別、健康状態別、ストレスの有無別、孤独感の有無等、様々な属性を用いて回答者を区分したところ、生活満足度（理想）には差が見られた。このことから、生活満足度（理想）は個人や集団による差があること、10 点を理想としている人はそれほど多くないことがわかった。また、いずれの区分においても、生活満足度（現在）よりも同（理想）の方が高かった。さらに、イギリスにおいて調査された生活満足度の「preferred level」と比較すると、ESRI 調査で尋ねた生活満足度（理想）の方が低い点数を回答した人の割合が高かった。最も回答者の割合が高い点数は、「preferred level」で 10 点、生活満足度（理想）で 8 点であった⁸。なお、理想とする生活満足度については、調査例がほとんどないため、今後のデータの蓄積と検証が必要である。

(2) 生活満足度の解釈について

本研究では、生活満足度（理想）を尋ねたことにより、2つの方法で現在の生活環境を評価することを可能とした。すなわち、生活満足度（現在）による評価と、生活満足度（理想）と生活満足度（現在）の差（生活満足度（差））による評価である。

前者は、アンケート調査で尋ねた点数そのものであるという点で明快であり、様々な属性を用いて回答者を区分した際に、区分間の差が有意である傾向があった。しかし、回答者がどのような基準を基に回答した点数であるかが不明であり、点数の解釈や集団間の比較に注意を要すると考えられる。一方、後者は、回答者が構築した基準との差に基づく評価であることから、生活環境が正確に評価されている可能性がある。また、異なる個人や集団間の生活満足度（現在）を比較する際に、個人や集団が考えている基準を加味した比較が可能になると考える。しかし、様々な属性を用いて回答者を区分した際、区分間の差が有意ではな

⁸ イギリスで行われた調査では、理想ではなく、「preferred level」を尋ねていることに留意が必要である。イギリスで調査された preferred level の回答者の割合は、10 点：40%、9 点：27%、8 点：25%、7 点：5%、6 点以下：3%である。対して、ESRI 調査における生活満足度（理想）の回答者の割合は、10 点：15%、9 点：14%、8 点：25%、7 点：14%、6 点以下：33%である。

い傾向が見られた。さらに、生活満足度（差）による評価では、生活満足度（現在）の点数が考慮されない。例えば、生活満足度（現在）が低くても、生活満足度（理想）が同程度に低い場合、生活満足度（差）はゼロに近くなるため、生活環境が良好と評価される可能性があることに留意が必要である。

このように、どちらの評価方法も一長一短がある。しかし、健康状態、ストレスの有無、孤独感の有無を用いて区分した場合、どちらの方法でも、区分間の差が有意である傾向があった。このことは、健康状態、ストレスの有無、孤独感の有無が生活満足度に与える影響が大きいことを示唆していると考えられる。

なお、理想とする生活満足度については、調査例がほとんどないため、今後のデータの蓄積と検証が必要である。

6. おわりに

近年、経済的な豊かさ、心身の健康、社会的つながりといった、人々の豊かさの多様な側面を包括的に捉える well-being を用いて経済社会を計測する取組みが広がっており、国内では、内閣府が生活満足度調査の中で、生活満足度を計測している。生活満足度を評価する際、回答者は自分自身に相応しいと認める基準を構築し、この基準と現在の自分の生活環境を比較することが指摘されている (Pavot et al. (1991))。

そこで、本研究では、理想とする生活満足度を基準に設定し、アンケート調査を行った。結果、生活満足度 (理想) の平均値は 7.11 であり、最高点である 10 点と回答した人の割合は約 15% に留まった。また、様々な属性を用いて回答者を区分したところ、生活満足度 (理想) には差が見られた。このことから、10 点を理想としている人はそれほど多くなく、生活満足度 (理想) は個人や集団による差があることがわかった。また、いずれの区分においても、生活満足度 (現在) よりも同 (理想) の方が高かった。さらに、イギリスで行われた「preferred level」を尋ねた調査の結果と比較すると、ESRI 調査で尋ねた生活満足度 (理想) の方が低い点数を回答した割合が高かった。最も回答者の割合が高い点数は、「preferred level」で 10 点、生活満足度 (理想) で 8 点であった。

また、本研究では、生活満足度 (理想) を尋ねたことにより、2 つの方法で現在の生活環境を評価することを可能とした。すなわち、生活満足度 (現在) による評価と、生活満足度 (理想) と生活満足度 (現在) の差 (生活満足度 (差)) による評価である。両者には一長一短があるが、生活満足度 (差) による評価は、回答者が構築した基準に基づく評価であり、個人の生活環境が正確に評価されている可能性がある。また、異なる個人や集団間の生活満足度 (現在) を比較する際に、個人や集団が考えている基準を加味した比較が可能になると考える。しかし、様々な属性を用いて回答者を区分した際、区分間の差が有意ではない傾向が見られた。さらに、生活満足度 (差) による評価では、生活満足度 (現在) の点数が考慮されない。例えば、生活満足度 (現在) が低くても、生活満足度 (理想) が同程度に低い場合、生活満足度 (差) はゼロに近くなるため、生活環境が良好な状態にあると評価される可能性があることに留意が必要である。なお、健康状態、ストレスの有無、孤独感の有無を用いて区分した場合、どちらの方法でも、区分間の差が有意である傾向があった。このことは、健康状態、ストレスの有無、孤独感の有無が生活満足度に与える影響が大きいことを示唆していると考えられる。

なお、本研究のような生活満足度を評価する際の基準に関しては、調査例がほとんどない。今後のデータの蓄積と検証が必要である。

参考文献

Nilsson, A.H., Eichstaedt, J.C., Lomas, T. et al. (2024), The Cantril Ladder elicits thoughts about power and wealth. *Sci Rep* 14, 2642. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-52939-y>.

OECD (2013), *OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-being*, Paris: OECD Publishing.

OECD (2025), *OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-being (2025 Update)*, Paris: OECD Publishing.

Pavot, W., E. Diener, C.R. Colvin and E. Sandvik (1991), “Further validation of the satisfaction with life scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures”, *Journal of Personality Assessment*, Vol. 57(1), pp. 149-161.

経済協力開発機構（編著），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。

内閣府 政策統括官（経済社会システム担当）（2025），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－。
<https://www5.cao.go.jp/keizai2/wellbeing/manzoku/index.html> （2026 年 3 月 19 日閲覧）

長崎貴裕（2023），日本人の主観的幸福感 ～何をどのように測るべきか～，東京大学未来ビジョン研究センター，IFI Working Paper, No.24.

横山直，有野芹菜，門野愛（2024），Well-being “beyond GDP” を巡る国際的な議論の動向と日本の取組，ESRI Research Note, No.82.

補論

生活満足度（現在）と同（理想）が等しい人と生活満足度（現在）が同（理想）を上回っている人（言い換えれば、生活満足度（差） ≤ 0 。全体の 57.9%）のうち、生活満足度（現在）が 5 未満の人（以降、「低スコア」という。）の特徴を示す。様々な属性を用いて回答者を区分し、それぞれの区分の回答者が占める割合について、全体と低スコアで比較する（補図 1～補図 10）。全体と比較して低スコアは、男性が占める割合が高いこと（補図 1）、40 歳～64 歳の占める割合が高いこと（補図 2）、世帯年収が少ない割合や世帯金融資産が少ない割合が高いこと（補図 3 及び補図 4）、中学校、高等学校、専門学校卒業・見込みの割合が高いこと（補図 5）、自営業等の割合が高いこと（補図 6）がわかる。また、全体と比較して低スコアは、健康状態がよくない、あまりよくないの割合が高く（補図 7）、ストレスが多少ある、大いにある（あった）の割合が高い（補図 8）。さらに、K6 及び UCLA-SF3 のスコアを見ると、低スコアのサンプルは、精神的な問題がより重い可能性があると考えられる割合が高く（補図 9）、孤独感が高い人の割合が高い（補図 10）。

参考図表

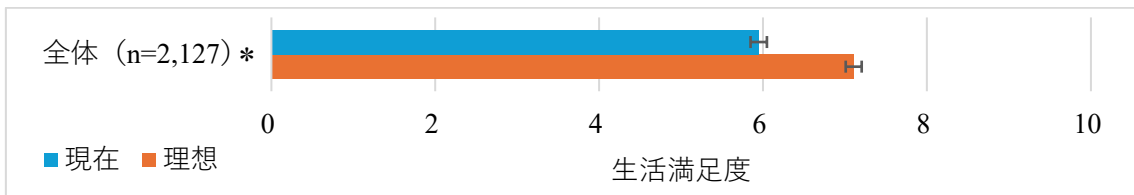


図1 生活満足度（現在）及び生活満足度（理想）の平均値

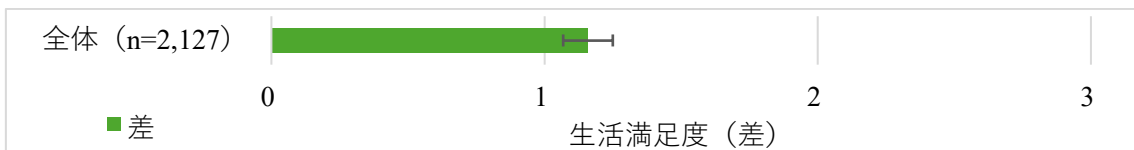


図2 生活満足度（差）の平均値

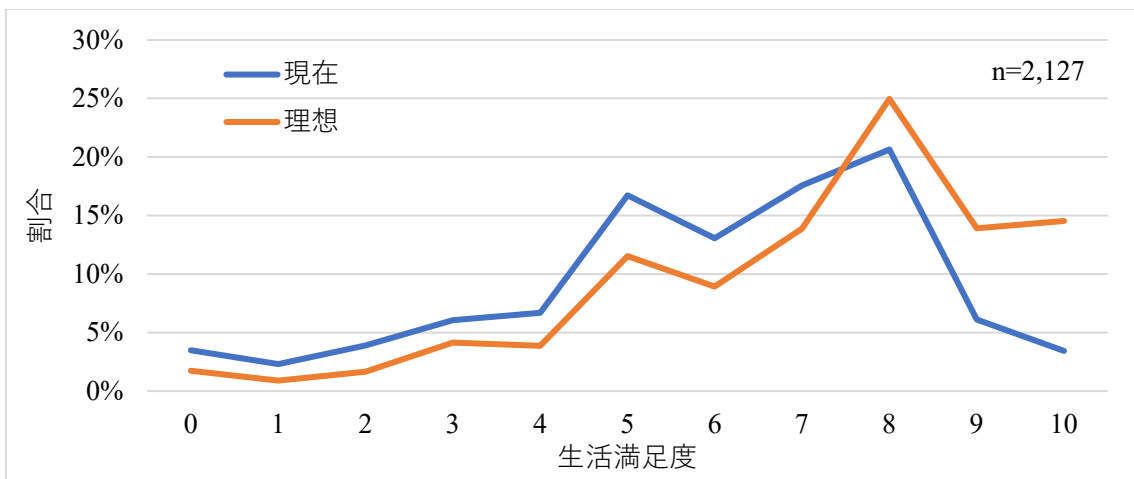


図3 生活満足度（現在）及び生活満足度（理想）の分布

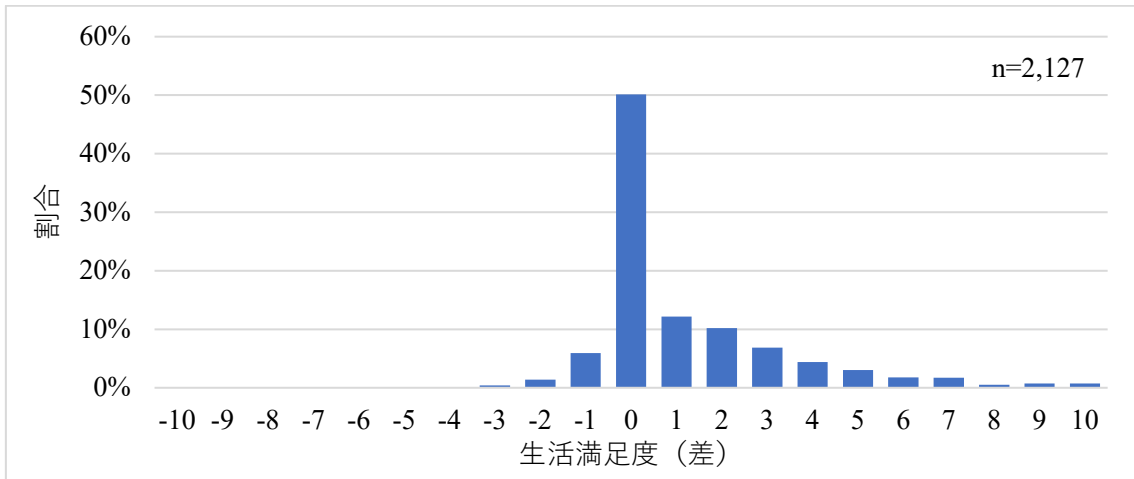


図4 生活満足度 (差) の分布

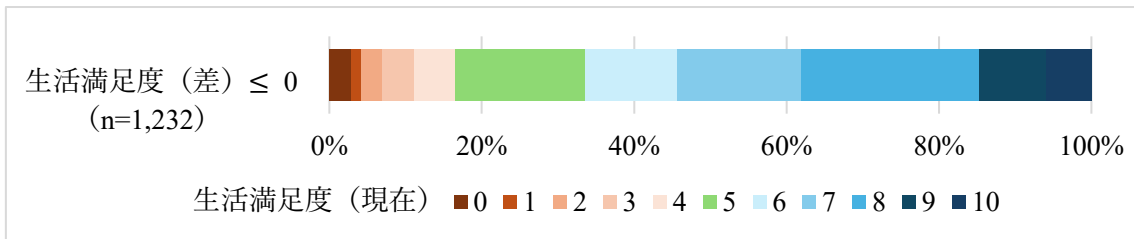


図5 生活満足度 (差) ≤ 0 の人の生活満足度 (現在) の分布

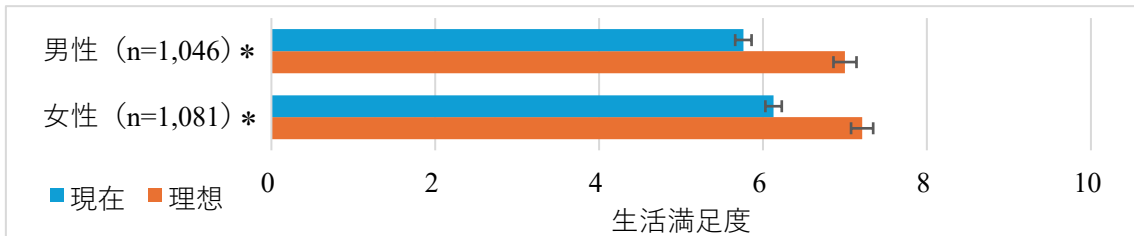


図6 生活満足度 (現在) 及び生活満足度 (理想) の平均値 (男女別)

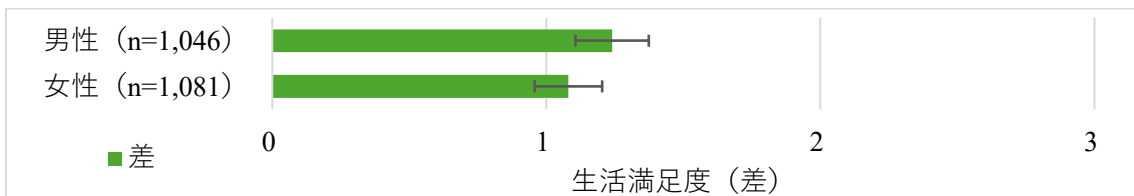


図7 生活満足度 (差) の平均値 (男女別)

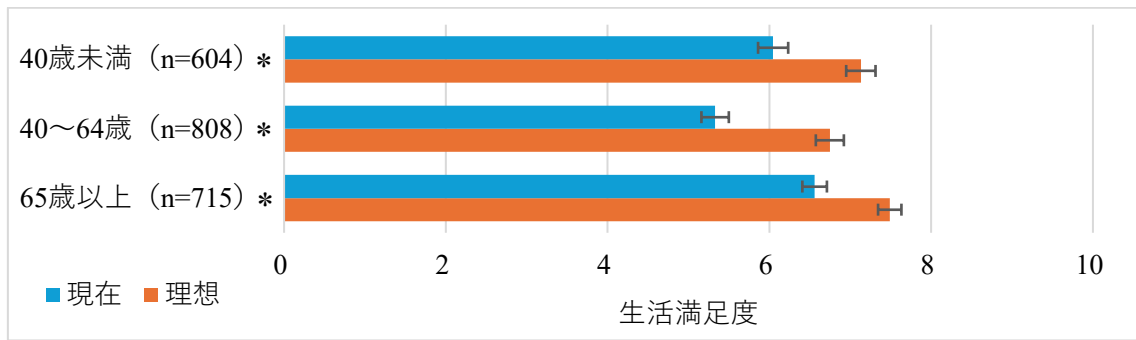


図8 生活満足度（現在）及び生活満足度（理想）の平均値（年齢階層別）

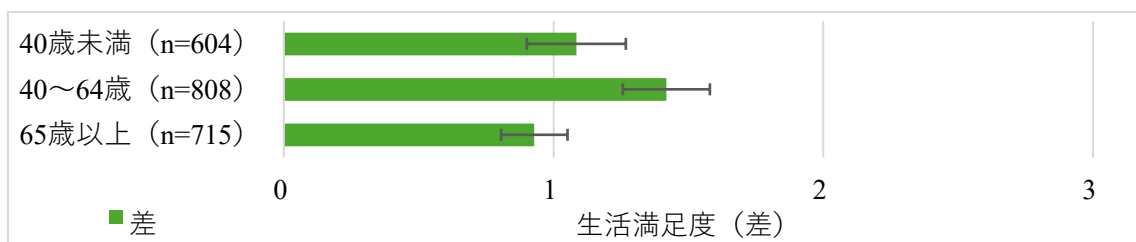


図9 生活満足度（差）の平均値（年齢階層別）

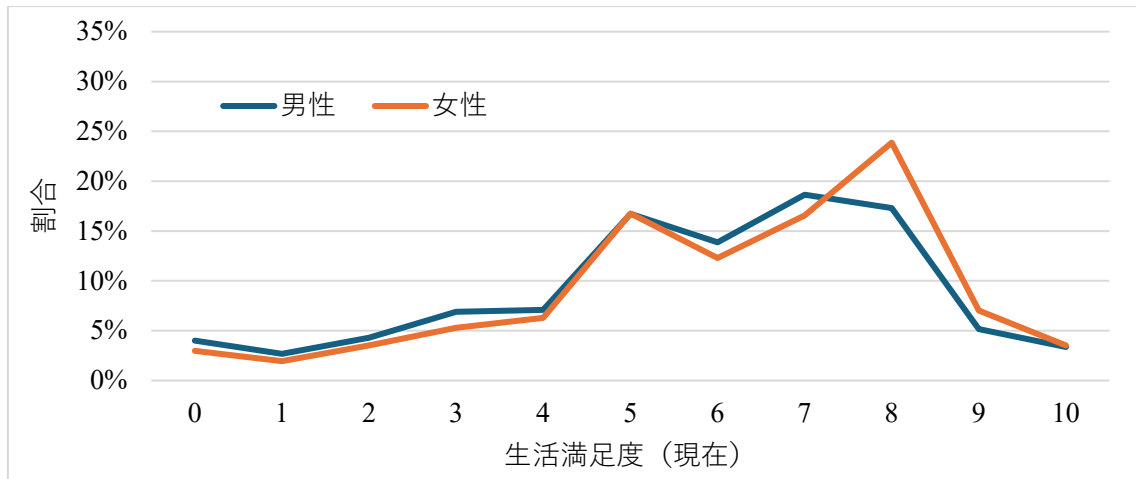


図10 生活満足度（現在）の分布（男女別）

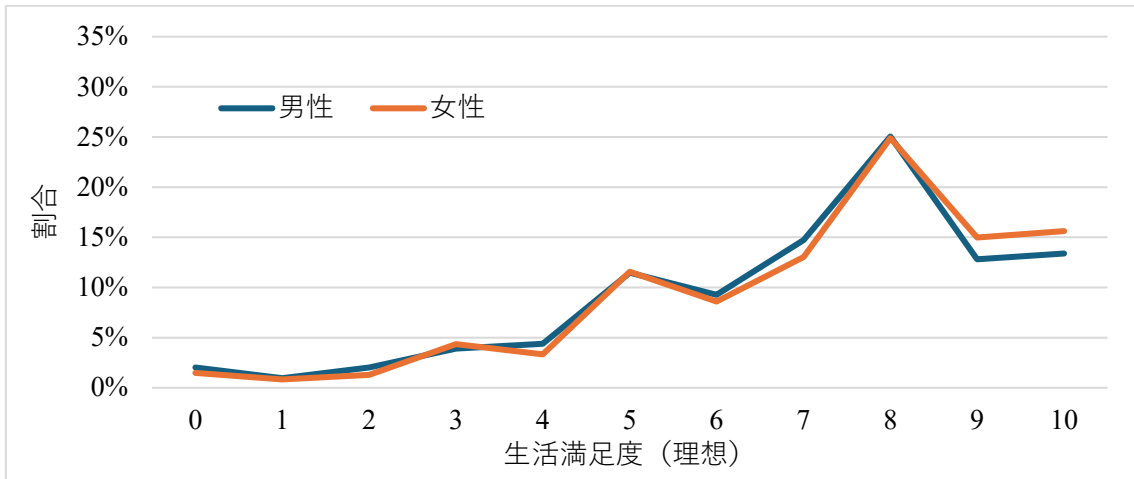


図 11 生活満足度 (理想) の分布 (男女別)

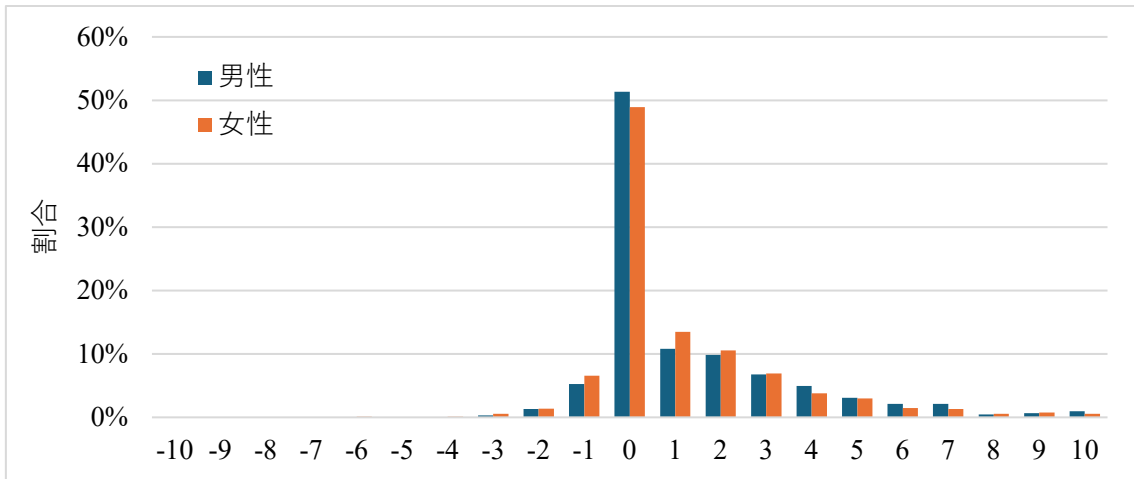


図 12 生活満足度 (差) の分布 (男女別)

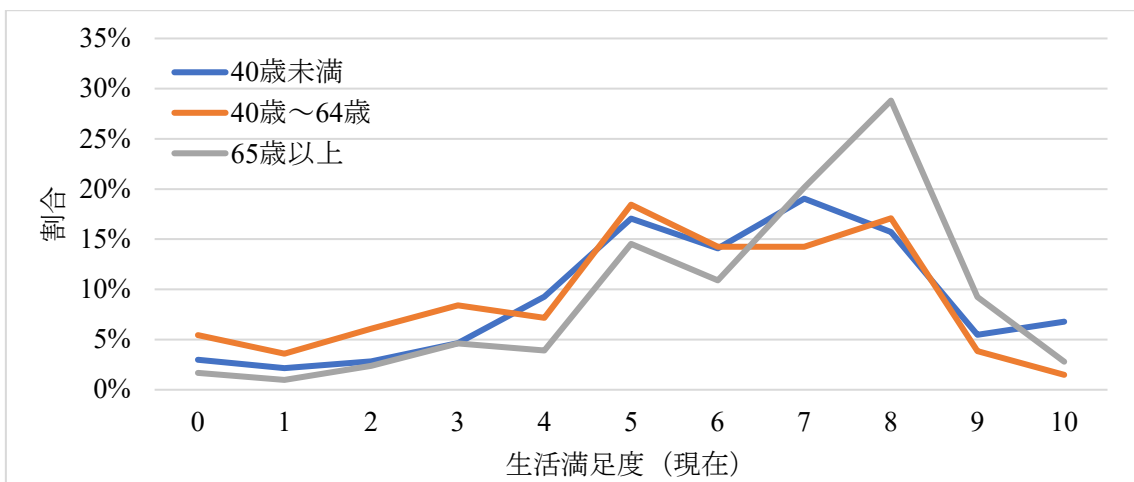


図 13 生活満足度 (現在) の分布 (年齢階層別)

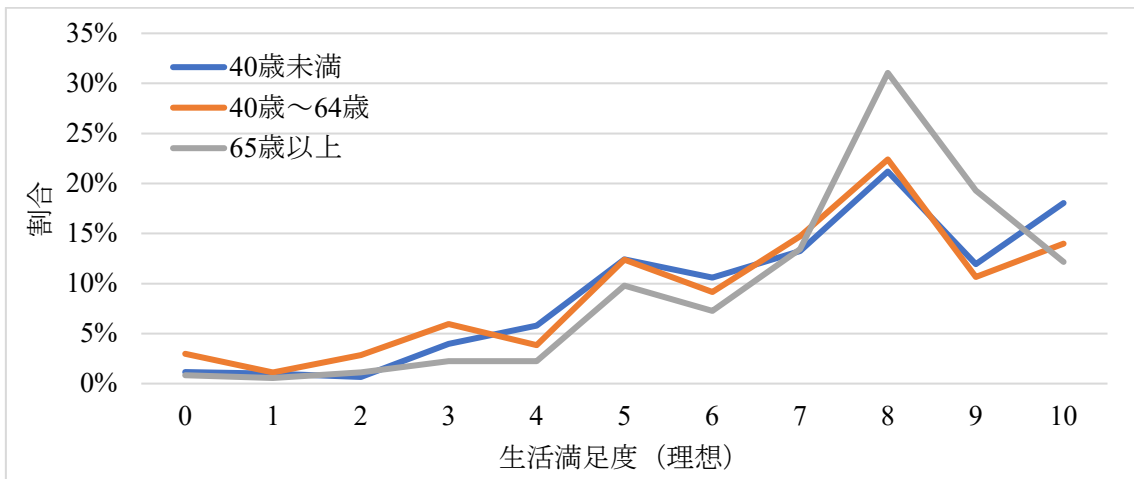


図14 生活満足度（理想）の分布（年齢階層別）

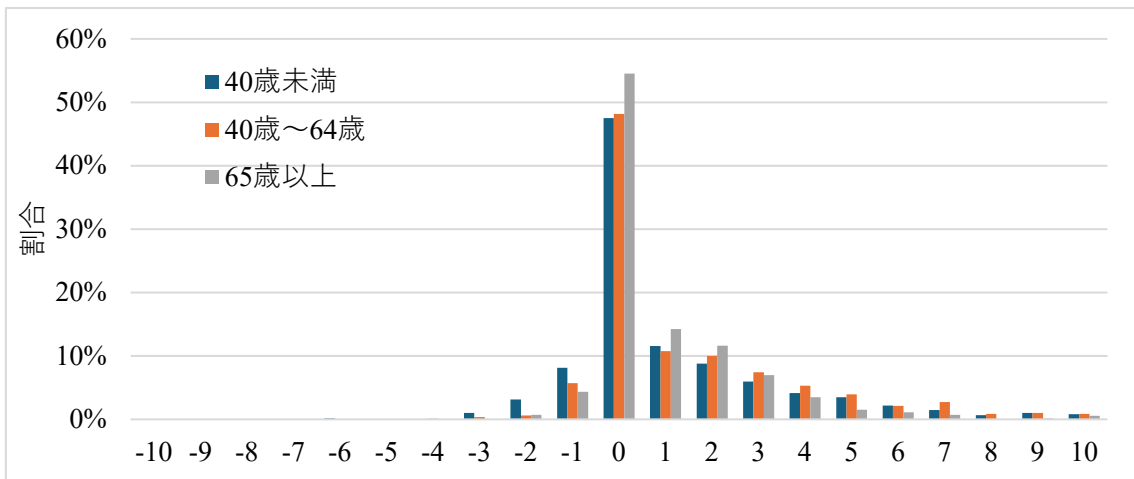


図15 生活満足度（差）の分布（年齢階層別）

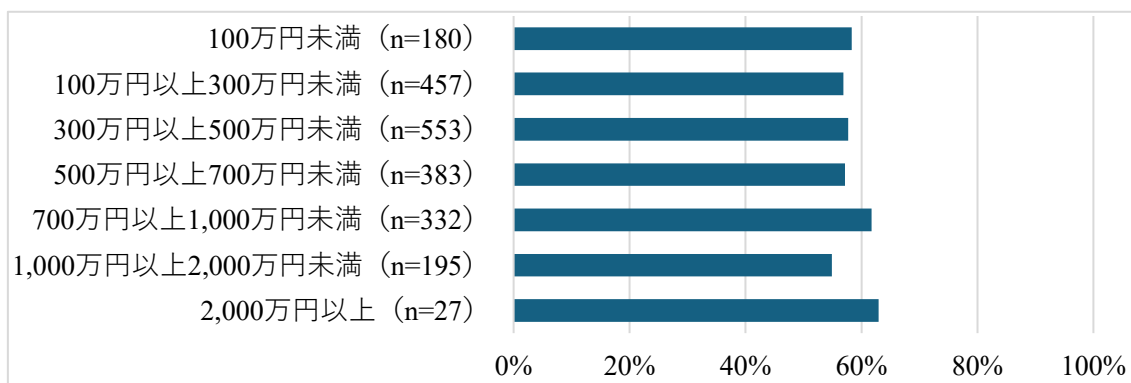


図 16 生活満足度 (差) ≤ 0 の割合 (世帯年収別)

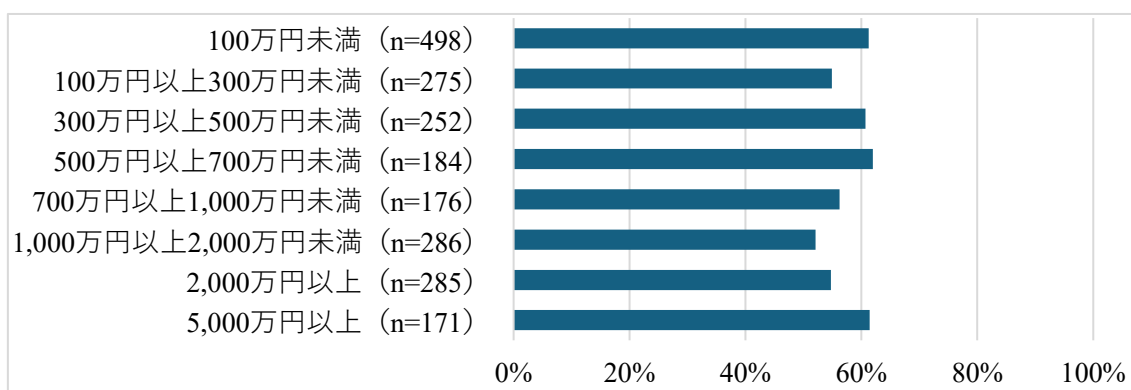


図 17 生活満足度 (差) ≤ 0 の割合 (世帯金融資産別)

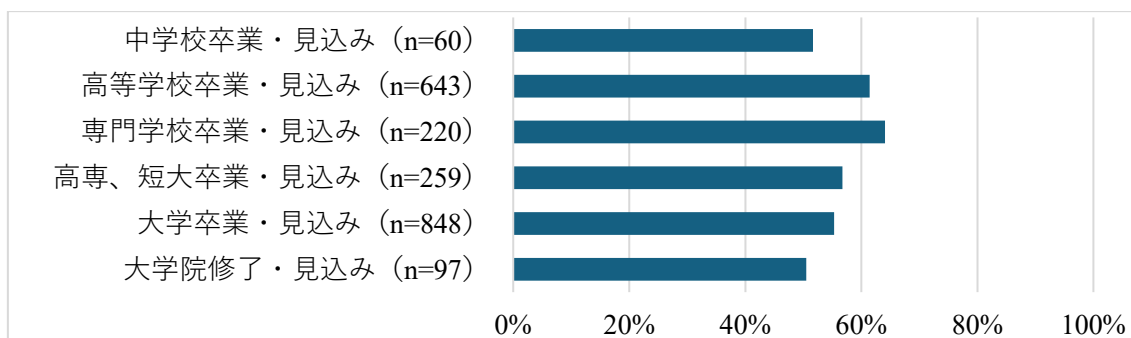


図 18 生活満足度 (差) ≤ 0 の割合 (最終学歴別)

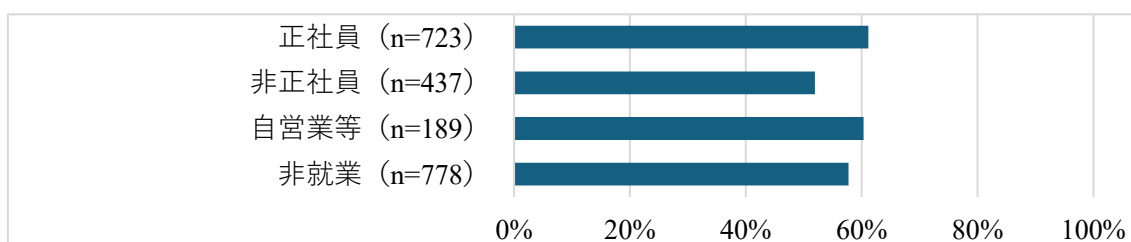


図 19 生活満足度 (差) ≤ 0 の割合 (就業状況別)

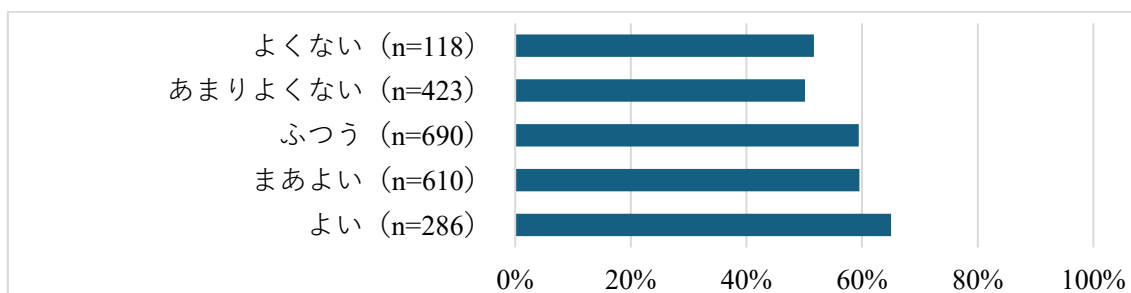


図 20 生活満足度 (差) ≤0 の割合 (主観的健康状態別)

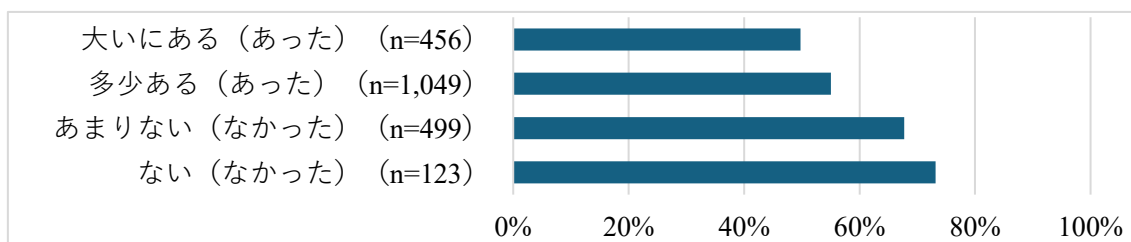


図 21 生活満足度 (差) ≤0 の割合 (ストレスの有無別)

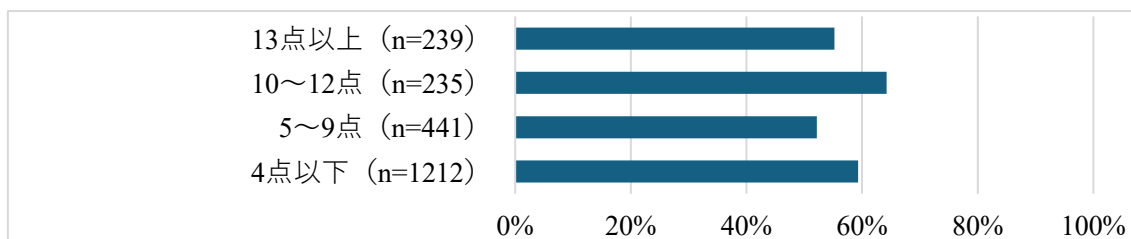


図 22 生活満足度 (差) ≤0 の割合 (K6 別)

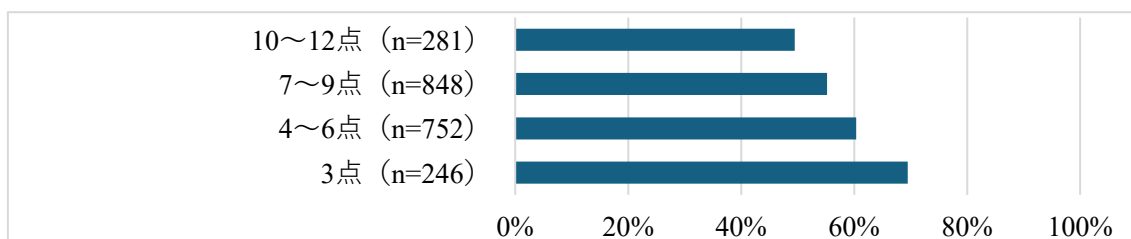


図 23 生活満足度 (差) ≤0 の割合 (UCLA-SF3 別)

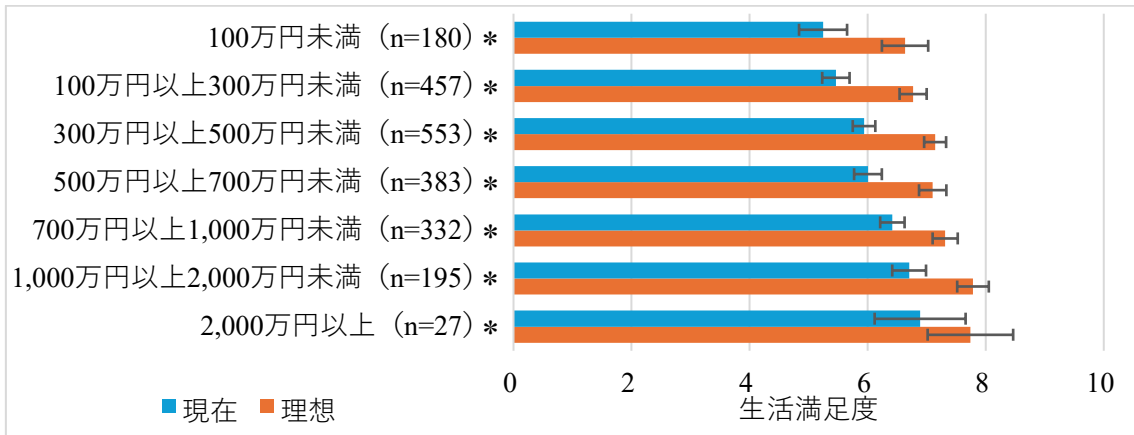


図 24 生活満足度（現在）及び生活満足度（理想）の平均値（世帯年収別）

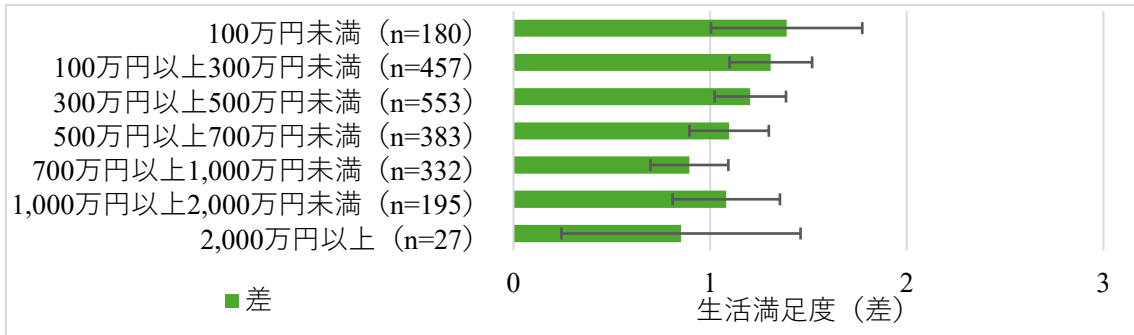


図 25 生活満足度（差）の平均値（世帯年収別）

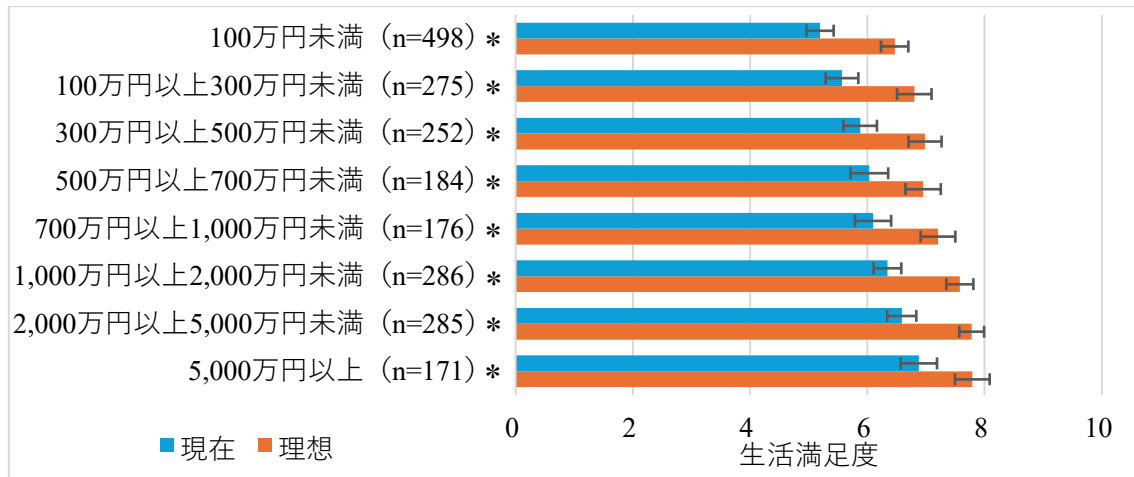


図 26 生活満足度（現在）及び生活満足度（理想）の平均値（世帯金融資産別）

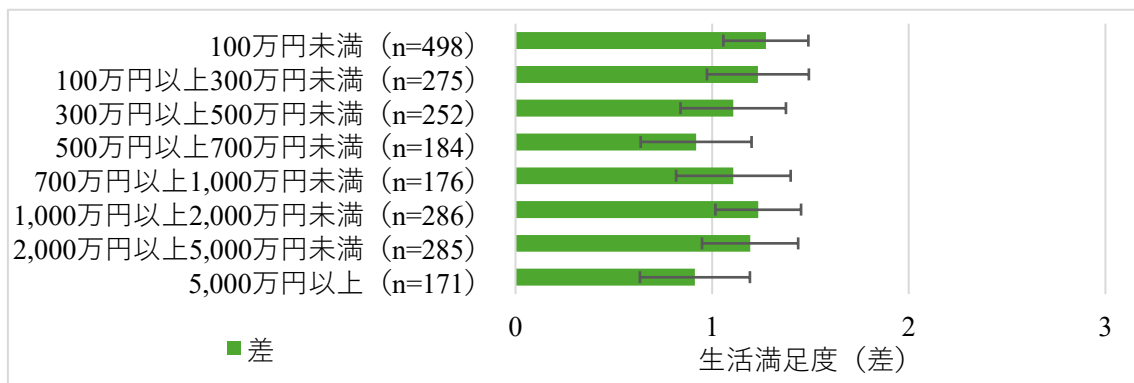


図 27 生活満足度 (差) の平均値 (世帯金融資産別)

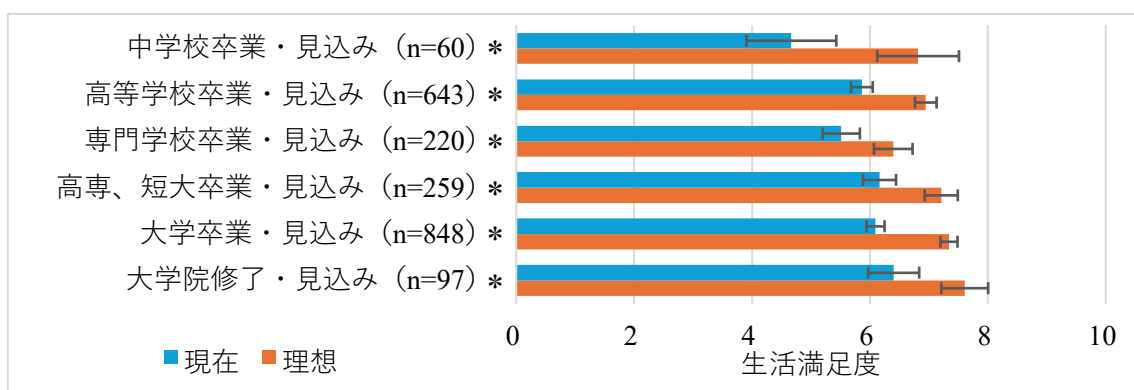


図 28 生活満足度 (現在) 及び生活満足度 (理想) の平均値 (最終学歴別)

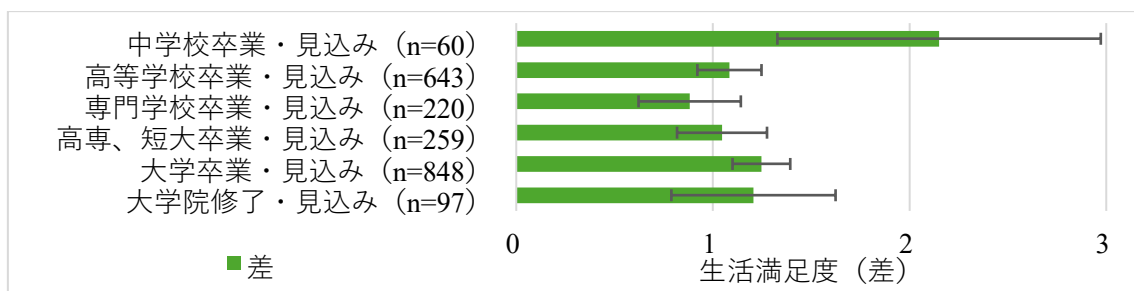


図 29 生活満足度 (差) の平均値 (最終学歴別)

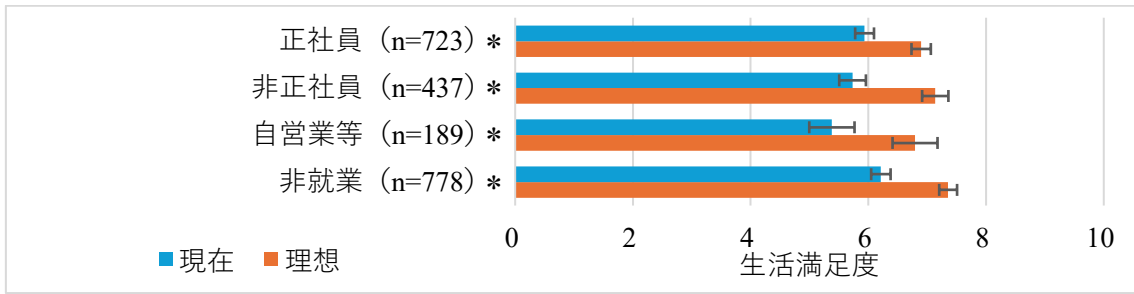


図 30 生活満足度（現在）及び生活満足度（理想）の平均値（就業状況別）

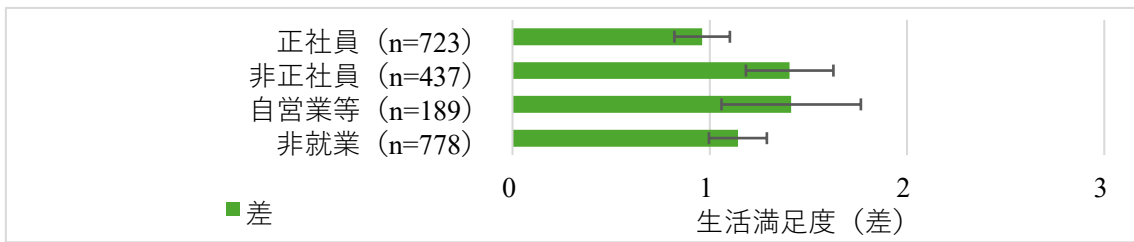


図 31 生活満足度（差）の平均値（就業状況別）

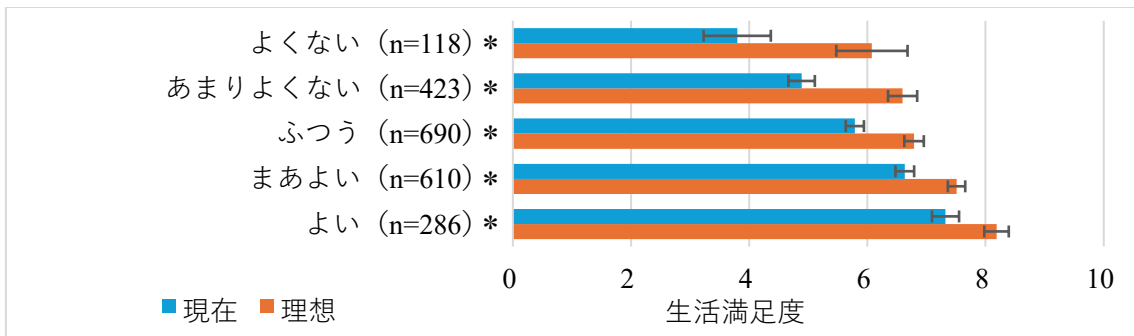


図 32 生活満足度（現在）及び生活満足度（理想）の平均値（主観的健康状態別）

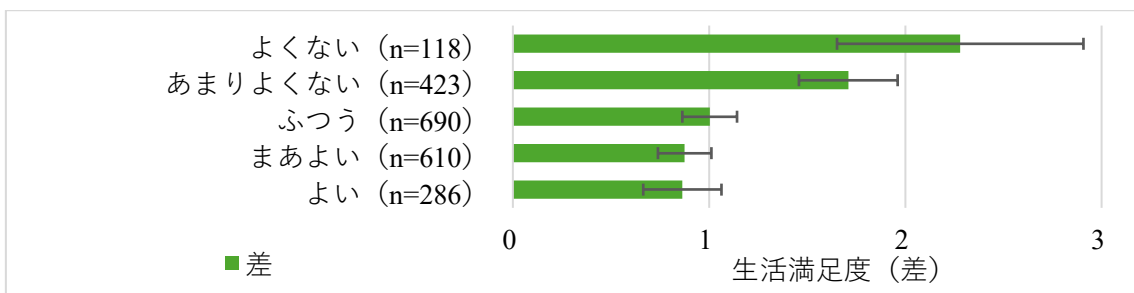


図 33 生活満足度（差）の平均値（主観的健康状態別）

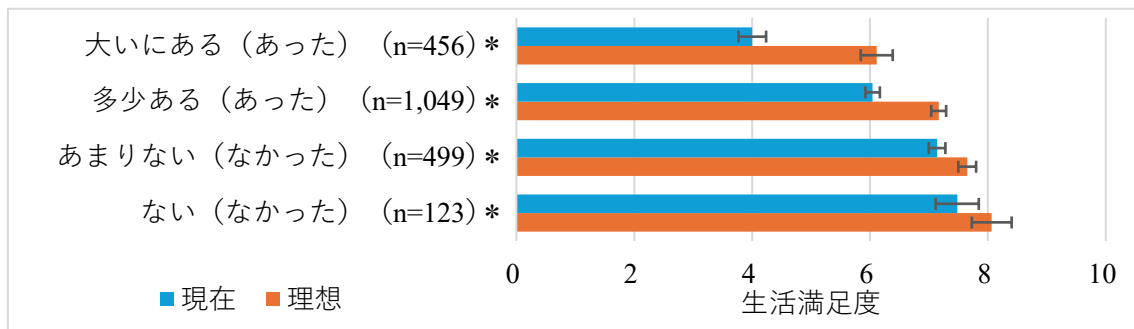


図 34 生活満足度（現在）及び生活満足度（理想）の平均値（ストレスの有無別）

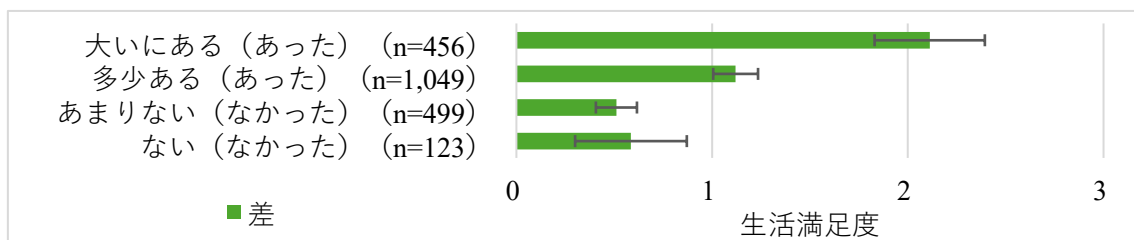


図 35 生活満足度（差）の平均値（ストレスの有無別）

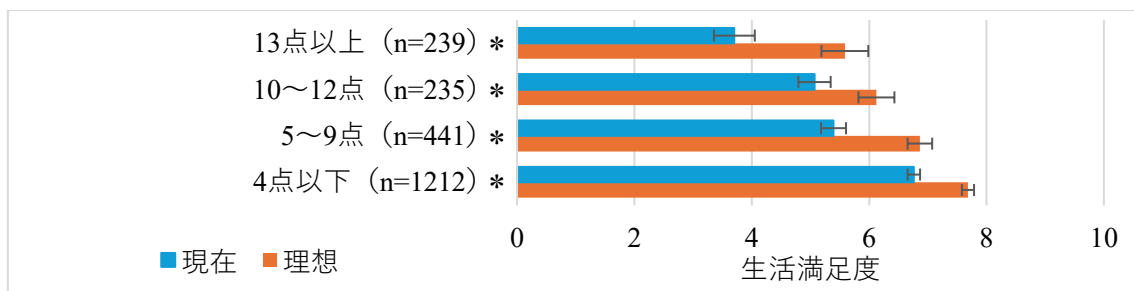


図 36 生活満足度（現在）及び生活満足度（理想）の平均値（K6 別）

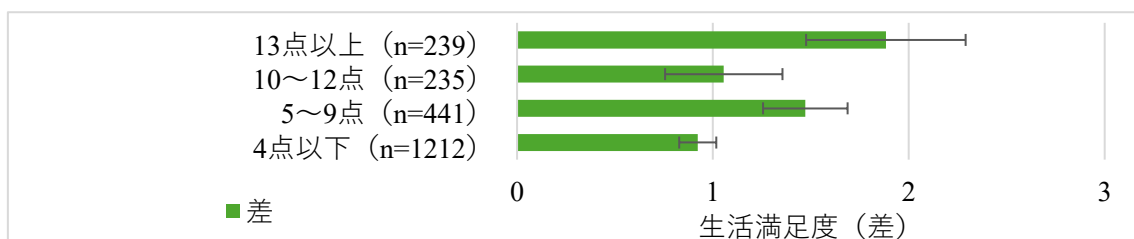


図 37 生活満足度（差）の平均値（K6 別）

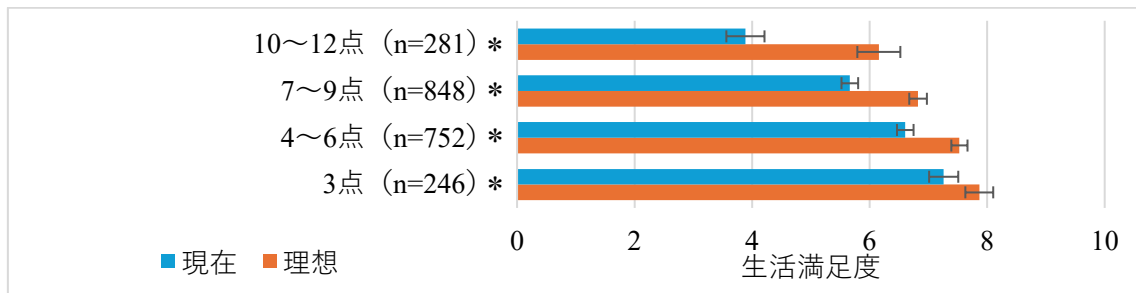


図 38 生活満足度（現在）及び生活満足度（理想）の平均値（UCLA-SF3 別）

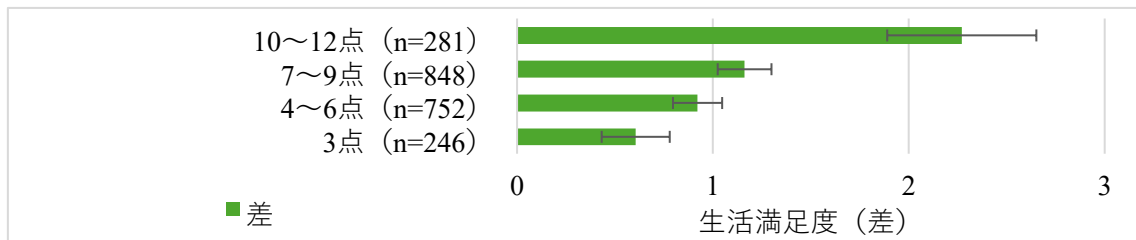


図 39 生活満足度（差）の平均値（UCLA-SF3 別）

表1 ESRI 調査の回答者の分布と令和2年国勢調査の人口分布の比較


		15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-89	計	15-39	40-64	65-89	計
		歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳		歳	歳	歳	
ESRI 調査	男	2.6%	5.5%	6.4%	8.7%	7.8%	7.4%	10.7%	49.2%	14.6%	19.5%	15.1%	49.2%
	女	2.4%	5.4%	6.1%	8.2%	8.0%	7.6%	13.2%	50.8%	13.8%	18.5%	18.5%	50.8%
	計	5.0%	10.9%	12.5%	16.9%	15.8%	15.0%	23.9%	100.0%	28.4%	38.0%	33.6%	100.0%
令和2年 国勢調査	男	2.7%	5.8%	6.6%	8.5%	7.7%	7.1%	10.2%	48.6%	15.1%	19.6%	13.9%	48.6%
	女	2.6%	5.5%	6.4%	8.4%	7.7%	7.4%	13.3%	51.4%	14.6%	19.6%	17.2%	51.4%
	計	5.3%	11.3%	13.0%	16.9%	15.4%	14.5%	23.5%	100.0%	29.6%	39.2%	31.1%	100.0%

表2 生活満足度（現在）及び生活満足度（理想）の基本統計量（全体）

サンプルサイズ	生活満足度（現在）				生活満足度（理想）				生活満足度（差）	
	中央値	最頻値	平均値	標準偏差	中央値	最頻値	平均値	標準偏差	平均値	
全体	2,127	6	8	5.95	2.35	8	8	7.11	2.29	1.16

表3 生活満足度（現在）及び生活満足度（理想）のクロス表

		生活満足度（理想）										n=2,127	
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9		10
生活満足度（現在）	0	1.6%	0.0%	0.0%	0.2%	0.0%	0.3%	0.0%	0.1%	0.2%	0.2%	0.8%	3.5%
	1	0.0%	0.8%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.1%	0.2%	0.5%	0.1%	0.5%	2.3%
	2	0.0%	0.1%	1.5%	0.4%	0.0%	0.1%	0.1%	0.4%	0.8%	0.2%	0.2%	3.9%
	3	0.0%	0.0%	0.0%	2.4%	0.3%	0.3%	0.3%	0.8%	0.8%	0.2%	0.9%	6.1%
	4	0.0%	0.0%	0.0%	0.6%	2.5%	0.8%	0.3%	0.6%	1.1%	0.2%	0.5%	6.7%
	5	0.0%	0.0%	0.0%	0.4%	0.6%	8.8%	0.9%	1.6%	2.5%	0.7%	1.2%	16.7%
	6	0.0%	0.0%	0.0%	0.1%	0.3%	0.8%	5.7%	0.9%	2.4%	1.2%	1.5%	13.1%
	7	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.1%	0.2%	1.3%	7.8%	3.6%	2.6%	2.0%	17.6%
	8	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.2%	1.4%	11.9%	4.1%	3.0%	20.6%
	9	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.8%	4.1%	1.0%	6.1%
	10	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.2%	0.2%	2.9%	3.4%
		1.7%	0.9%	1.6%	4.1%	3.9%	11.5%	8.9%	13.9%	25.0%	13.9%	14.5%	



0% 5%

表4 生活満足度（現在）及び生活満足度（理想）の基本統計量（男女別、年齢階層別）

サンプルサイズ	生活満足度（現在）				生活満足度（理想）				生活満足度（差）
	中央値	最頻値	平均値	標準偏差	中央値	最頻値	平均値	標準偏差	平均値
男性 1,046	6	7	5.76	2.39	8	8	7.00	2.32	1.24
女性 1,081	7	8	6.13	2.30	8	8	7.21	2.26	1.08
40歳未満 604	6	7	6.05	2.33	8	8	7.13	2.27	1.08
40～64歳 808	6	5	5.33	2.45	7	8	6.75	2.51	1.42
65歳以上 715	7	8	6.56	2.07	8	8	7.49	1.96	0.93

表5 区分間の平均値の差が有意である組み合わせ（世帯年収別）

生活満足度（現在）	世帯年収別					
	100万円未満	100万円以上 300万円未満	300万円以上 500万円未満	500万円以上 700万円未満	700万円以上 1,000万円未満	1,000万円以上 2,000万円未満
100万円未満						
100万円以上 300万円未満						
300万円以上 500万円未満	*	*				
500万円以上 700万円未満	*	*				
700万円以上 1,000万円未満	*	*	*			
1,000万円以上 2,000万円未満	*	*	*	*		
2,000万円以上	*	*				

生活満足度（理想）	世帯年収別					
	100万円未満	100万円以上 300万円未満	300万円以上 500万円未満	500万円以上 700万円未満	700万円以上 1,000万円未満	1,000万円以上 2,000万円未満
100万円未満						
100万円以上 300万円未満						
300万円以上 500万円未満						
500万円以上 700万円未満						
700万円以上 1,000万円未満	*	*				
1,000万円以上 2,000万円未満	*	*	*	*		
2,000万円以上						

生活満足度（差）	世帯年収別					
	100万円未満	100万円以上 300万円未満	300万円以上 500万円未満	500万円以上 700万円未満	700万円以上 1,000万円未満	1,000万円以上 2,000万円未満
100万円未満						
100万円以上 300万円未満						
300万円以上 500万円未満						
500万円以上 700万円未満						
700万円以上 1,000万円未満						
1,000万円以上 2,000万円未満						
2,000万円以上						

* 5%水準で有意

表6 区分間の平均値の差が有意である組み合わせ（世帯金融資産別）

生活満足度（現在）	世帯金融資産別						生活満足度（理想）	世帯金融資産別						生活満足度（差）	世帯金融資産別															
	100万円未満	100万円以上 300万円未満	300万円以上 500万円未満	500万円以上 700万円未満	700万円以上 1,000万円未満	1,000万円以上 2,000万円未満		2,000万円以上 5,000万円未満	5,000万円以上	100万円未満	100万円以上 300万円未満	300万円以上 500万円未満	500万円以上 700万円未満		700万円以上 1,000万円未満	1,000万円以上 2,000万円未満	2,000万円以上 5,000万円未満	5,000万円以上	100万円未満	100万円以上 300万円未満	300万円以上 500万円未満	500万円以上 700万円未満	700万円以上 1,000万円未満	1,000万円以上 2,000万円未満	2,000万円以上 5,000万円未満	5,000万円以上				
100万円未満							100万円未満										100万円未満													
100万円以上 300万円未満							100万円以上 300万円未満										100万円以上 300万円未満													
300万円以上 500万円未満	*						300万円以上 500万円未満										300万円以上 500万円未満													
500万円以上 700万円未満	*						500万円以上 700万円未満										500万円以上 700万円未満													
700万円以上 1,000万円未満	*						700万円以上 1,000万円未満	*									700万円以上 1,000万円未満													
1,000万円以上 2,000万円未満	*	*					1,000万円以上 2,000万円未満	*	*	*	*						1,000万円以上 2,000万円未満													
2,000万円以上 5,000万円未満	*	*	*				2,000万円以上 5,000万円未満	*	*	*	*	*					2,000万円以上 5,000万円未満													
5,000万円以上	*	*	*	*	*		5,000万円以上	*	*	*	*						5,000万円以上													

* 5%水準で有意

表7 区分間の平均値の差が有意である組み合わせ（最終学歴別）

生活満足度（現在）	最終学歴別				
	中学校卒業・見込み	高等学校卒業・見込み	専門学校卒業・見込み	高専、短大卒業・見込み	大学院卒業・見込み
中学校卒業・見込み					
高等学校卒業・見込み	*				
専門学校卒業・見込み					
高専、短大卒業・見込み	*		*		
大学卒業・見込み	*		*		
大学院卒業・見込み	*		*		

生活満足度（理想）	最終学歴別				
	中学校卒業・見込み	高等学校卒業・見込み	専門学校卒業・見込み	高専、短大卒業・見込み	大学院卒業・見込み
中学校卒業・見込み					
高等学校卒業・見込み					
専門学校卒業・見込み			*		
高専、短大卒業・見込み				*	
大学卒業・見込み			*	*	
大学院卒業・見込み			*	*	

生活満足度（差）	最終学歴別				
	中学校卒業・見込み	高等学校卒業・見込み	専門学校卒業・見込み	高専、短大卒業・見込み	大学院卒業・見込み
中学校卒業・見込み					
高等学校卒業・見込み					
専門学校卒業・見込み					
高専、短大卒業・見込み					
大学卒業・見込み					
大学院卒業・見込み					

* 5%水準で有意

表8 区分間の平均値の差が有意である組み合わせ（就業状況別）

生活満足度（現在）	就業状況別			
	正社員	非正社員	自営業等	非就業
正社員				
非正社員				
自営業等	*			
非就業		*	*	

生活満足度（理想）	就業状況別			
	正社員	非正社員	自営業等	非就業
正社員				
非正社員				
自営業等				
非就業	*		*	

生活満足度（差）	就業状況別			
	正社員	非正社員	自営業等	非就業
正社員				
非正社員	*			
自営業等				
非就業				

* 5%水準で有意

表9 区分間の平均値の差が有意である組み合わせ（主観的健康状態別）

生活満足度（現在）	主観的健康状態別			
	よくない	あまりよくない	ふつう	まあよい
よくない				
あまりよくない	*			
ふつう	*	*		
まあよい	*	*	*	
よい	*	*	*	*

生活満足度（理想）	主観的健康状態別			
	よくない	あまりよくない	ふつう	まあよい
よくない				
あまりよくない				
ふつう				
まあよい	*	*	*	
よい	*	*	*	*

生活満足度（差）	主観的健康状態別			
	よくない	あまりよくない	ふつう	まあよい
よくない				
あまりよくない				
ふつう		*	*	
まあよい		*	*	
よい		*	*	

* 5%水準で有意

表10 区分間の平均値の差が有意である組み合わせ（ストレスの有無別）

生活満足度（現在）	ストレスの有無別		
	大いにある（あった）	多少ある（あった）	あまりない（なかった）
大いにある（あった）			
多少ある（あった）	*		
あまりない（なかった）	*	*	
ない（なかった）	*	*	*

生活満足度（理想）	ストレスの有無別		
	大いにある（あった）	多少ある（あった）	あまりない（なかった）
大いにある（あった）			
多少ある（あった）	*		
あまりない（なかった）	*	*	
ない（なかった）	*	*	*

生活満足度（差）	ストレスの有無別		
	大いにある（あった）	多少ある（あった）	あまりない（なかった）
大いにある（あった）			
多少ある（あった）	*		
あまりない（なかった）	*	*	
ない（なかった）	*	*	*

* 5%水準で有意

表 11 区分間の平均値の差が有意である組み合わせ (K6 別)

生活満足度 (現在)	4点以下		
	13点以上	10～12点	5～9点
13点以上			
10～12点	*		
5～9点	*		
4点以下	*	*	*

生活満足度 (理想)	4点以下		
	13点以上	10～12点	5～9点
13点以上			
10～12点		*	
5～9点		*	*
4点以下	*	*	*

生活満足度 (差)	4点以下		
	13点以上	10～12点	5～9点
13点以上			
10～12点		*	
5～9点			
4点以下	*		*

* 5%水準で有意

表 12 区分間の平均値の差が有意である組み合わせ (UCLA-SF3 別)

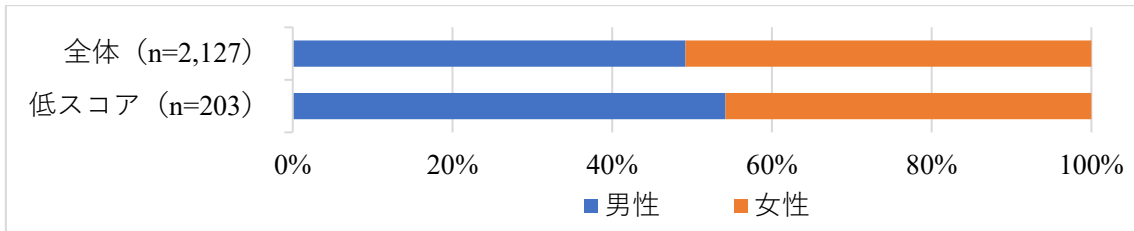
生活満足度 (現在)	3点		
	10～12点	7～9点	4～6点
10～12点			
7～9点	*		
4～6点	*	*	
3点	*	*	*

生活満足度 (理想)	3点		
	10～12点	7～9点	4～6点
10～12点			
7～9点		*	
4～6点		*	*
3点	*	*	*

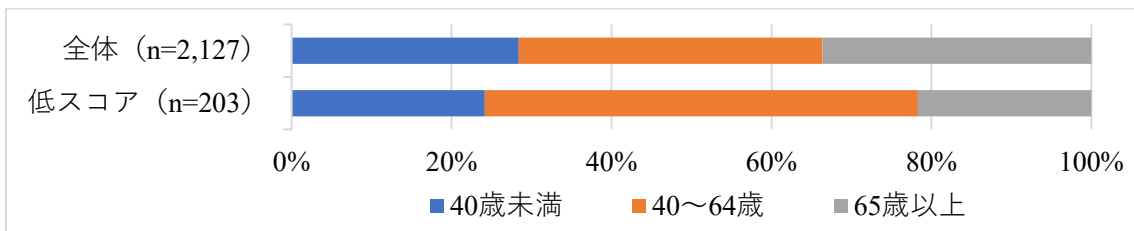
生活満足度 (差)	3点		
	10～12点	7～9点	4～6点
10～12点			
7～9点		*	
4～6点		*	*
3点	*	*	*

* 5%水準で有意

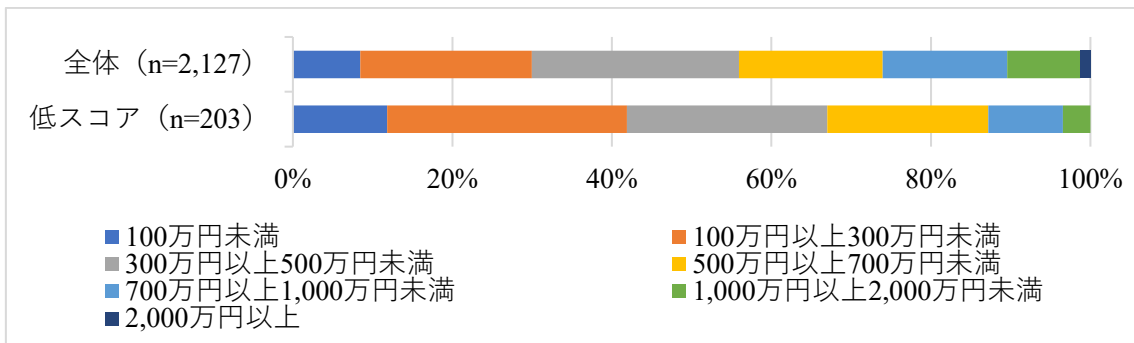
補論 参考図表



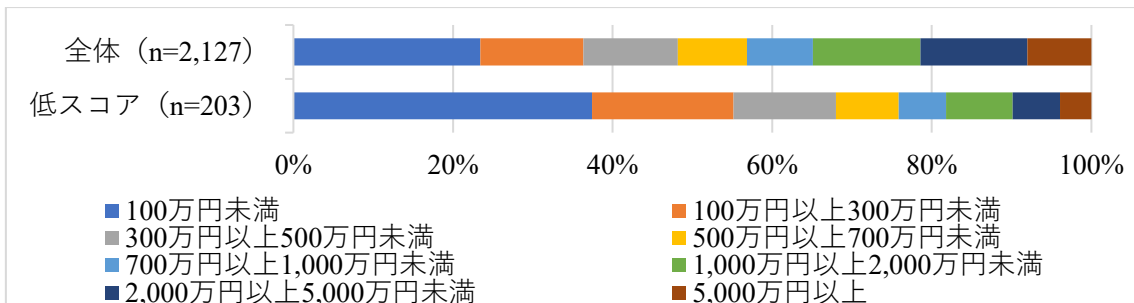
補図1 全体のサンプルと低スコアのサンプルの比較（男女別）



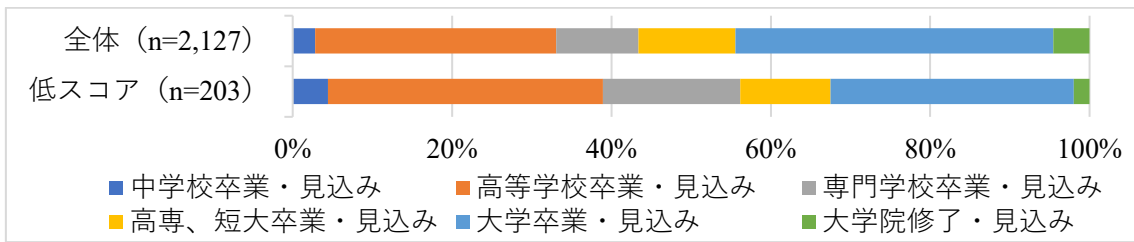
補図2 全体のサンプルと低スコアのサンプルの比較（年齢階層別）



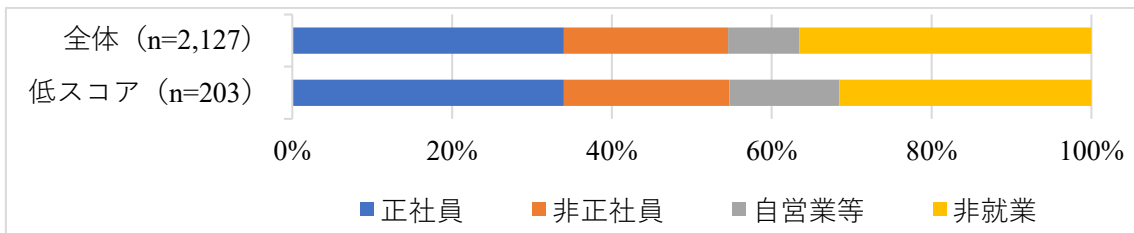
補図3 全体のサンプルと低スコアのサンプルの比較（世帯年収別）



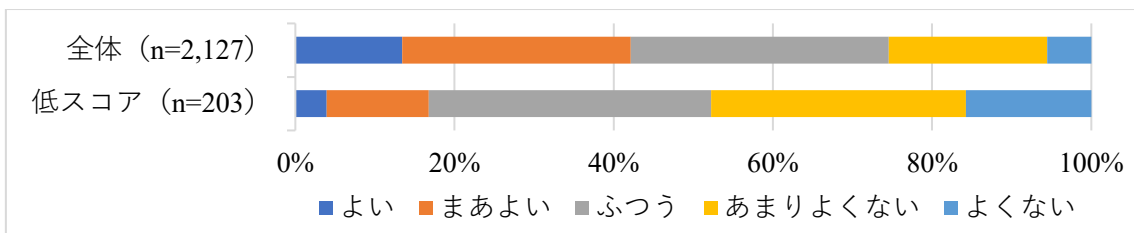
補図4 全体のサンプルと低スコアのサンプルの比較（世帯金融資産別）



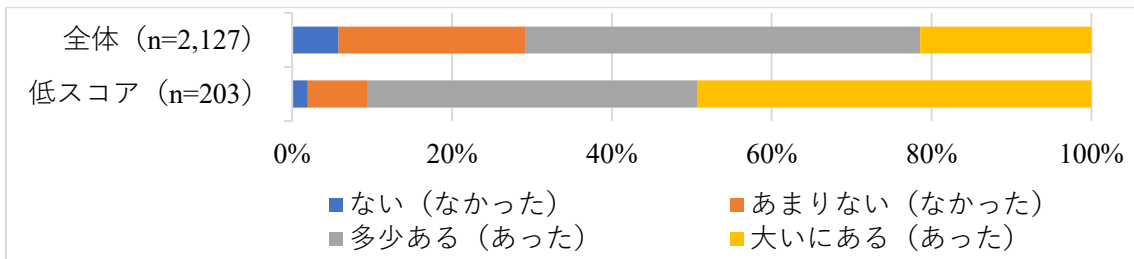
補図5 全体のサンプルと低スコアのサンプルの比較（最終学歴別）



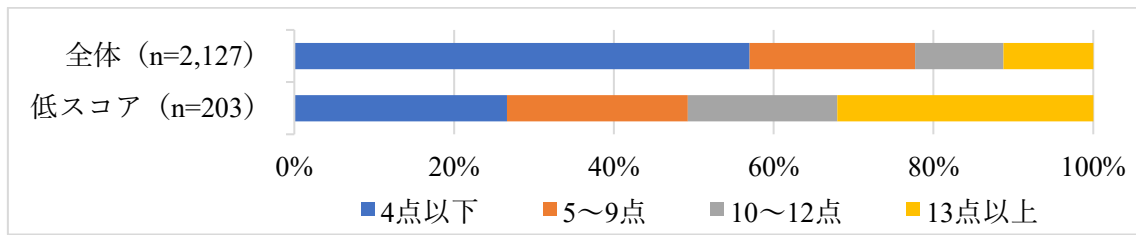
補図6 全体のサンプルと低スコアのサンプルの比較（就業状況別）



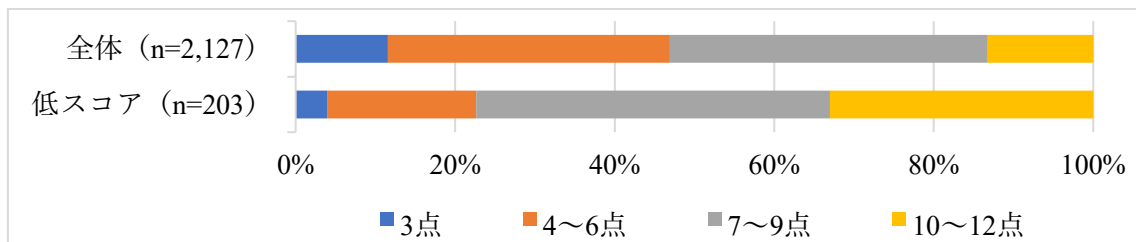
補図7 全体のサンプルと低スコアのサンプルの比較（主観的健康状態別）



補図8 全体のサンプルと低スコアのサンプルの比較（ストレスの有無別）



補図9 全体のサンプルと低スコアのサンプルの比較 (K6 別)



補図10 全体のサンプルと低スコアのサンプルの比較 (UCLA-SF3 別)