

## 資料

## 日本人の主観的幸福感の現状：加齢による上昇傾向

シマイ 島井 哲志\* ヤマミヤ 山宮 裕子<sup>2\*</sup> フクダ 福田 卓苗<sup>3\*</sup>

**目的** 日本人成人の主観的幸福感の現状を明らかにし、今後の研究の基礎資料を提供する。また、性別、年齢、配偶の有無などの個人属性にともなう分布を明らかにし、主観的幸福感に関わる要因を考察する。

**方法** 対象は、20歳以上の成人男女各1,000人合計2,000人であり、インターネット調査会社を通じて、20代から70代までほぼ均等に人数を割り付けた無記名自己回答式の横断調査を実施した。本研究では、主観的幸福感尺度 SHS を指標として主観的幸福感を評価し、性・年齢などの基本属性との関連、1項目の幸福感、生活満足感、ストレス反応（K6）との関係を検討した。

**結果** SHS 得点は1項目の幸福感や生活満足感と高い正の相関を示し、ストレス得点とは負の相関を示し、先行研究の尺度の妥当性が再確認された。男女の比較では、女性が男性よりも SHS 得点が高く、また、中年に向けて、いったん低下した SHS 得点が50代を過ぎると高くなっていくというU字型の現象が見られた。年齢分布にも男女で違いがあり、とくに青年や成人前期では男女差が顕著であった。加齢による上昇傾向は1年後の再確認のための調査でも確認された。また有配偶集団の SHS 得点は、未婚集団のそれよりも高い値を示した。最終学歴が中学校の集団は他の集団に比べ低く、独居集団の値も低かったが、サンプリングバイアスも考慮するべきであると考えられた。

**結論** SHS 得点は、主観的幸福感の国際的に標準的な指標のひとつとなっており、4項目と少数で、公衆衛生研究や実践にも応用しやすい。本研究では、性別、年代別の参照点となる基礎資料を提供した。今回の報告では、高齢者の上昇傾向と、有配偶集団および女性の値が高いことが示された。国際的には男女差がない報告も少なくないので、国際比較研究が待たれるところである。ウェルビーイングの指標の選択肢の一つとして、SHS 尺度を用いた公衆衛生研究や実践例が発展することが期待される。

**Key words** : 日本人成人, 主観的幸福感, 年齢, 性別, 人口統計学的要因

日本公衆衛生雑誌 2018; 65(9): 553-562. doi:10.11236/jph.65.9\_553

## I 緒言

日本人の幸福度については、2008年の国民生活白書<sup>1)</sup>に示された、日本人では年齢が高くなっても幸福度は高くないという主張がある。すなわち、欧米で見られるU字型の現象が日本では見られないとするものであるが、その根拠は、単年度の国民生活選好度調査の1項目の幸福度の結果に基づいている。そして、詳細な確認が行われないうまま、日本人の高齢者は幸福ではないという認識が少なくとも

一部には浸透している<sup>2)</sup>。しかし、単年度のデータでは、年齢の影響以外にも、特定の世代の幸福度の傾向の影響や、景気動向などの影響を受ける可能性もある。諸要因を考慮に入れ、8時点の国民生活選好度調査のデータを用いた推定からは、年齢にともなって幸福度がU字を示すことが示唆されている<sup>3)</sup>。

一方、高齢者を対象とした研究の多くでは、幸福感尺度として、PCG モラルケール<sup>4)</sup>や生活満足度尺度 (LSI-K)<sup>5)</sup>が用いられる。これらの尺度は、単なる主観的幸福感ではなく、高齢化にともなう変化をどのように受け止めているのかを多面的に評価することがめざされているものである。したがって、高齢者に特化した幸福感の評価には適しているが、そこで得られた結果は、青年や成人との比較に用いることができない。

\* 関西福祉科学大学心理科学部

<sup>2\*</sup> テンプル大学日本校

<sup>3\*</sup> 関西福祉科学大学健康福祉学部

連絡先：〒582-0026 柏原市旭ヶ丘 3-11-1

関西福祉科学大学心理科学部 島井哲志

島井ら<sup>6)</sup>は、公衆衛生研究に寄与することをめざして、Lyubomirsky ら<sup>7)</sup>が開発した、4項目の主観的幸福感尺度 Subjective Happiness Scale (SHS) 日本版を作成し、その信頼性・妥当性の検討を行った。これは、質問文としては「以下の質問をよく読んで、あなたが自分に当てはまると思う数字に1つ○をつけてください」があり、続いて、「1. 一般的にみて、わたしは自分のことを( )であると考えている」という項目に「1. 非常に不幸な人間」から2~6には文章がなく「7. 非常に幸福な人間」という選択肢、次に、「2. わたしは、自分と同年輩の人と比べて、自分を( )であると考えている」という項目に「1. より不幸な人間」から同様に2~6には文章がなく「7. より幸福な人間」という選択肢、「3. 一般的にみて、非常に幸福な人たちがいます。この人たちは、どんな状況の中でも、そこで最良のものを見つけて、人生を楽しむ人たちです。あなたは、どの程度、そのような特徴をもっていますか?」の項目に対して、「1. まったくない」から2~6には文章がなく「7. とてもある」という選択肢、「4. 一般的にみて、非常に不幸な人たちがいます。この人たちは、うつ状態にあるわけではないのに、はたから考えるよりも、まったく幸せではないようです。あなたは、どの程度、そのような特徴をもっていますか?」という逆転項目に、同様に、「1. まったくない」から2~6には文章がなく「7. とてもある」という選択肢を配置して4項目に回答することで、幸福に関する主観的判断の評価を行うものであった。

このSHS尺度の特徴は、4項目と少数の項目で1因子構造の自分の幸福の主観的評価について信頼性と妥当性のある測定が可能な点にある。オリジナルの英語版は信頼性と妥当性を確認して開発され広く用いられている<sup>8)</sup>。また日本語以外にも、マレーシア語<sup>9)</sup>、ドイツ語<sup>10)</sup>、タガログ語<sup>10)</sup>、スペイン語<sup>11)</sup>、フランス語<sup>12)</sup>、アラビア語<sup>13)</sup>、ポルトガル語<sup>14)</sup>、イタリア語<sup>15)</sup>、トルコ語<sup>16)</sup>、中国語<sup>17)</sup>と、多くの言語版が開発されており、現在では、主観的幸福感に関する、国際的比較が可能な標準的な指標の一つといえる。

SHS日本語版は、30代を中心とする障害児の家族の幸福度の検討<sup>18)</sup>、20代から50代までの労働者の余暇での他者交流と幸福度の検討<sup>19)</sup>、前期および後期高齢者の社会的相互作用と幸福度の関連性の検討<sup>20)</sup>、大学生を対象とした過去のいじめ経験や非虐待経験がウェルビーイングに与える影響の検討<sup>21,22)</sup>、大学生の就職活動と幸福度の関係<sup>23)</sup>など、多様な年齢層を対象として、さまざまな応用実践研

究に用いられるようになっている。また、起床時のコルチゾール反応と幸福度の関係<sup>24)</sup>や、末梢炎症性サイトカインと幸福度の関連<sup>25)</sup>といった生理指標を用いた基礎的研究にも採用され、さらに、楽観性や好奇心などの別の心理尺度開発の妥当性の検証のためにも用いられてきた<sup>26~30)</sup>。

多くの領域で用いられていることは、日本においても、SHS尺度の社会的有用性が高いことを示している。しかしながら、先行研究においては、大学生の標準値のみを示し、さまざまな年齢層のSHS得点については示されていなかった。本研究は、日本人成人の主観的幸福度の現状を示すとともに、SHS得点を用いた今後の研究実践のために比較可能な評価情報を提供するものである。

そこで、本研究は、SHS尺度を評価指標として用いて、20歳以上の男女各年代についての日本人の主観的幸福度の現状を測定し、その得点が年齢にもなるとどのように分布するのかについて報告する。ここでは、就職率の高さや自殺率の低下傾向に示される近年の良好な経済状況を考慮すれば、幸福度は年齢にもなるとU字型を示し、高齢者はより高い値になる傾向が示されると予想して調査を実施した。さらに、SHS得点が、その他の基本属性とどのように関連しているのかも検討し、属性ごとの評価情報を提供する。

## II 研究方法

### 1. 調査対象

全国に在住の20歳以上の者男女1,000人ずつ合計2,000人を調査対象とした。男女別に10歳ごとの集団別に人数を割り付けて2017年1月~3月にインターネットで無記名自己回答式ウェブ調査を実施した。対象者は民間の調査会社(株式会社クロスマーケティング)の登録モニターであり、回答の対価としてポイントを取得している。回答が男女別に事前に設定した調査数に達した時点で調査を終了し、最終的な人数は、男女別で各年代約148~171人となった。なお、インターネット調査については有意抽出となることが指摘されているが<sup>31)</sup>、この対象者は直近の国勢調査<sup>32)</sup>と比較すると婚姻状態はそれほど変わらないが、やや高学歴集団であった。

### 2. 調査項目と評価

本調査は、幸福を支えるポジティブ心理学的要因の総合的検討を目的とした横断的調査であり、本研究ではこのうち年齢にもなる幸福度に関連する項目について報告する。調査項目は、表1に示した性別、年齢などの基本属性のほか、上に紹介した主観的幸福感尺度(SHS)<sup>6)</sup>、生活満足感「ひとくちに

表1 対象者の基本属性

		人数 (%)		
質問項目		全体 (n=2,000)	男性 (n=1,000)	女性 (n=1,000)
年 代	20歳代	332(16.6%)	166(16.6%)	166(16.6%)
	30歳代	334(16.7%)	167(16.7%)	167(16.7%)
	40歳代	334(16.7%)	167(16.7%)	167(16.7%)
	50歳代	322(16.1%)	163(16.3%)	159(15.9%)
	60歳代	321(16.1%)	172(17.2%)	149(14.9%)
	70歳代	319(16.0%)	148(14.8%)	171(17.1%)
	80歳以上	38( 1.9%)	17( 1.7%)	21( 2.1%)
	居住地	北海道・東北	206(10.3%)	99( 9.9%)
関東甲信越		884(44.2%)	455(45.5%)	429(42.9%)
中部近畿		659(33.0%)	322(32.2%)	337(33.7%)
中国四国九州		251(12.6%)	124(12.4%)	127(12.7%)
配偶関係 <sup>a)</sup>	未 婚	604(30.2%)	349(34.9%)	255(25.5%)
	有配偶	1,196(59.8%)	590(59.0%)	606(60.6%)
	死 別	87( 4.4%)	18( 1.8%)	69( 6.9%)
	離 別	113( 5.7%)	43( 4.3%)	70( 7.0%)
最終学歴 <sup>b)</sup>	中 学	47( 2.4%)	30( 3.0%)	17( 1.7%)
	高 校	634(31.7%)	276(27.6%)	358(35.8%)
	短大・高専	392(19.6%)	98( 9.8%)	294(29.4%)
	大 学	836(41.8%)	527(52.7%)	309(30.9%)
	大学院	91( 4.6%)	69( 6.9%)	22( 2.2%)
就業状態 <sup>c)</sup>	自 営	209(10.5%)	136(13.6%)	73( 7.3%)
	常 勤	698(34.9%)	467(46.7%)	231(23.1%)
	パート・アルバイト	295(14.8%)	105(10.5%)	190(19.0%)
	無 職	798(39.9%)	292(29.2%)	506(50.6%)
世帯人数 <sup>d)</sup>	独 居	364(18.2%)	194(19.4%)	170(17.0%)
	2 人	697(34.9%)	314(31.4%)	383(38.3%)
	3人以上	939(47.0%)	492(49.2%)	447(44.7%)

<sup>a)</sup>  $\chi^2(3) = 51.191, P < 0.001$ ; <sup>b)</sup>  $\chi^2(4) = 193.323, P < 0.001$ ; <sup>c)</sup>  $\chi^2(3) = 180.66, P < 0.001$ ; <sup>d)</sup>  $\chi^2(2) = 10.57, P < 0.005$

いて、あなたは今の生活に満足していますか。それとも不満がありますか。」(選択肢：非常に満足～非常に不満の4件法)、幸福感「全体的にいて、現在、あなたは幸せだと思いますか。それともそうは思いませんか。」(非常に幸せ～全く幸せでないの4件法)各1項目<sup>33)</sup>、ストレス反応尺度K6<sup>34)</sup>、および、人生の意味尺度<sup>35)</sup>等のポジティブ心理学指標であった。ポジティブ心理学指標は、幸福感を支える心理要因の一連の研究の一部であり、ここでは幸福感に関連する内容に限定して結果を報告する。

### 3. 解析法

主観的幸福感尺度SHSは、4項目各7件法によるが、そのうち逆転項目の1項目の得点を逆転し平均値を算出して、個人ごとのSHS得点とした。得点範囲は、1～7である。年齢は5歳あるいは10歳ごとの群として集計し、性別、年齢集団、および、

それ以外の属性ごとの下位集団の比較では、評価指標の種類に応じて分散分析あるいは $\chi^2$ 検定によって検討した。なお、配偶の有無と年齢層に関する検討では、男女集団別に分散分析を行った。多重比較はTukeyによった。関連性では、SHS得点とK6は連続変数とし、1項目の生活満足感と幸福感はカテゴリー変数として、Pearsonの積率相関係数あるいはSpearmanの順位相関係数を用いた。解析には、統計解析ソフトSPSS Statistics 23(IBM)を用い、有意水準は5%(両側検定)とした。

### 4. 再確認のための追加調査

年齢層ごとのSHS得点傾向を確認するために、上記とほぼ同様の手続きで、2018年1月に20歳以上80歳未満の男性1,148人女性1,144人合計2,292人を対象にインターネット調査を実施した。

## 5. 倫理的配慮

人を対象とする医学研究の倫理原則に基づいて、対象者には、回答前に、研究の趣旨とメリット、自由意志による参加、個人情報保護について説明文を提示し、その内容に賛同し同意した者のみに以降の回答を求め、回答をもって同意したと判断した。本調査は無記名調査であり、調査会社はポイント付与のために一定の個人情報を管理していたが、調査結果は個人を特定できないデータとして受け取り個人情報は管理していない。研究計画については、第一著者の所属機関の研究倫理委員会の承認を得た（承認番号16-40・16-43, 2017年1月23日・3月15日, 追加調査承認番号17-53, 2018年1月22日）。

## Ⅲ 研究結果

### 1. 属性, 社会的な生活環境

対象者の属性と生活環境を表1に示す。80歳以上の集団を除けば各性別年齢層に概ね150人以上のデータが配分された。居住地域では、首都圏を含む関東甲信越と愛知関西を含む中部近畿の割合が大きかった。

男女の比較では、男性に未婚の割合が多く、最終学歴は男性の方が大学の割合が多く、女性の方が無職の割合が多かった。これらの違いは統計的に有意であった（すべて、 $P < 0.001$ ）。また、世帯人数の平均値と標準偏差は、男性 $2.66 \pm 1.31$ 、女性 $2.58 \pm 1.20$ と差がなかったが、表1に示すように、3分類すると、男性で独居、女性で二人世帯の割合が大きかった（ $P < 0.005$ ）。

### 2. SHS 得点の信頼性と妥当性の確認

全体のCronbachの $\alpha$ 信頼性係数は0.872であり十分に高いレベルにあった。男女集団別の信頼性係数も、男性0.856、女性0.885と十分に高かった。

幸福感項目および生活満足感という単項目の質問について、SHS得点との順位相関係数を算出したところ、それぞれ0.702と0.689と高かった。なお、幸福感と生活満足感については、女性の方がより幸福で満足と回答する傾向が統計的に有意であった（それぞれ、 $\chi^2(3) = 15.44, P = 0.001$ ;  $\chi^2(3) = 29.17, P < 0.001$ ）。

SHS得点と心身の不調やストレス反応を示すK6得点のPearsonの積率相関係数は $-0.624$ であった。K6が10点以上のリスク集団では、SHS得点の平均値は $3.33 \pm 1.00$ と低く、これに対して、5点未満の健常集団では $5.00 \pm 0.95$ 、5点以上10点未満の群でも $4.28 \pm 0.90$ と大きな違いがあった（ $F(2, 1997) = 517.70, P < 0.001$ ）。以上のことから、SHS尺度の信頼性と妥当性が再確認された。

### 3. 年齢集団ごとのSHS得点

5歳刻みの年齢層ごとの主観的幸福感SHS得点の全体と男女別の平均値と標準偏差を表2（上）に示す。対象全体の平均と標準偏差は、 $4.44 \pm 1.17$ であり、大学生を対象とした著者らの先行報告<sup>6)</sup>と大きく違わなかった。男女別の平均と標準偏差は、男性 $4.30 \pm 1.15$ 、女性 $4.57 \pm 1.18$ で女性の方が高く、これも先行報告と一致していた。性と年齢層の二元配置分散分析の結果から、性と年齢層の主効果が有意であった（いずれも、 $P < 0.001$ ）。

全体の年齢層ごとの平均値をみると、20代前半では、 $4.22 \pm 1.19$ であるが、それ以降は低くなり、40代後半には $4.06 \pm 1.25$ と最低値を示し、50代前半で元と同じレベル（ $4.22 \pm 1.11$ ）になった。その後は、70代後半と80歳以上の5.0を超えるレベルに向けて直線的に高くなっていった。

一方、男女別にみると、40代前半と60代後半を除くと、平均値は一貫して女性の方が高かった。とくに、20歳代から30歳代には、男性では平均値が4.0点以下というかなり低い値を示していた。これに対して、同じ年齢層の女性では平均値が4.5に近く、男女の差異が最も大きかった。しかし、女性の平均値も、40代には4点近くまで低下していた。これは、40代で男性は横ばいかやや高くなるのと対照的である。男女の傾向の違いは、女性の方が高いことを除けば、50代を過ぎるとあまり顕著ではなくなった。50代以降は、男女ともに年齢が高くなるほど、平均値が高くなっていく一致した傾向を示した。本調査集団で、男女とも、最も高い平均値を示した年代は80歳以上の集団であった。

再確認のための調査（表2下）では、70代までを対象としたが、全体平均をみると、50歳以上では年齢とともにSHS得点が高くなり、75歳以上集団の平均値が最も高いという同じ傾向を示した。分布を男女別にみてもほぼ同じ傾向で、女性が一貫して高いが、その差は青年期から成人前期に大きく、中年以降は差が小さいという同じ傾向が示された。すなわち、性・年齢に伴うSHS得点の分布は、1年後の検討でもほとんど確認された。なお、再確認調査と元調査のデータを合わせて、時期の要因と年齢の要因の分散分析を行った結果、時期の主効果および交互作用は有意ではなかった（それぞれ $F < 1$ ;  $F(5, 4280) = 1.32, ns$ ）。

### 4. 人口統計学的要因とSHS得点

表1示す配偶関係他の属性の多くに男女差があるので、各属性とSHS得点の関連の分析にあたっては、男女の要因を含めて検討し、各要因の結果を表3にまとめて示す。

表2 本調査(上)と再確認調査(下)の全体および男女別の5歳刻み年齢層別SHS得点の平均値(標準偏差)と95%信頼区間

年齢層	全 体				男 性				女 性				
	人数	平均	標準偏差	95%信頼区間	人数	平均	標準偏差	95%信頼区間	人数	平均	標準偏差	95%信頼区間	
<b>【本調査】<sup>a)</sup></b>													
20~24	98	4.22	1.19	4.04 4.48	54	3.91	1.16	3.62 4.21	44	4.61	1.14	4.28 4.93	
25~29	234	4.12	1.07	3.97 4.25	112	3.92	1.06	3.72 4.12	122	4.30	1.05	4.10 4.49	
30~34	148	4.15	1.04	3.96 4.31	71	3.80	0.91	3.54 4.05	77	4.47	1.06	4.23 4.72	
35~39	186	4.11	1.24	3.95 4.27	96	4.00	1.21	3.78 4.22	90	4.23	1.27	4.00 4.45	
40~44	168	4.14	1.22	3.98 4.32	70	4.21	1.11	3.95 4.47	98	4.09	1.30	3.87 4.31	
45~49	166	4.06	1.25	3.90 4.24	97	4.03	1.21	3.81 4.25	69	4.11	1.31	3.85 4.37	
50~54	175	4.22	1.11	4.06 4.38	84	4.07	1.01	3.84 4.31	91	4.36	1.17	4.14 4.59	
55~59	147	4.53	1.06	4.36 4.72	79	4.45	1.02	4.21 4.69	68	4.63	1.09	4.37 4.89	
60~64	162	4.76	1.13	4.59 4.93	81	4.59	1.24	4.35 4.83	81	4.92	0.99	4.68 5.16	
65~69	159	4.94	0.96	4.76 5.11	91	4.97	0.93	4.74 5.20	68	4.89	1.00	4.63 5.16	
70~74	229	4.95	1.02	4.78 5.07	100	4.77	0.94	4.55 4.98	129	5.09	1.06	4.90 5.28	
75~79	90	5.06	1.07	4.85 5.30	48	4.91	1.21	4.59 5.22	42	5.24	0.85	4.91 5.58	
80~	38	5.18	0.97	4.82 5.53	17	5.07	0.95	4.55 5.60	21	5.27	1.00	4.80 5.75	
<b>【再確認調査】<sup>b)</sup></b>													
20~24	118	4.20	1.07	4.02 4.41	67	4.12	1.02	3.87 4.38	51	4.31	1.13	4.01 4.60	
25~29	256	4.11	1.18	3.98 4.24	125	3.90	1.17	3.71 4.08	131	4.32	1.15	4.14 4.51	
30~34	151	4.15	1.23	3.88 4.24	56	3.69	1.26	3.41 3.97	95	4.43	1.13	4.21 4.65	
35~39	209	4.10	1.17	3.97 4.27	115	3.89	1.17	3.69 4.09	94	4.35	1.12	4.13 4.57	
40~44	163	4.30	1.17	4.10 4.44	64	4.13	1.21	3.87 4.39	99	4.41	1.14	4.20 4.62	
45~49	218	4.22	1.11	4.13 4.43	130	3.98	1.09	3.80 4.17	88	4.57	1.06	4.35 4.80	
50~54	209	4.29	1.13	4.14 4.43	93	4.22	1.06	4.00 4.43	116	4.35	1.18	4.16 4.55	
55~59	180	4.39	0.99	4.24 4.56	101	4.31	1.03	4.10 4.52	79	4.49	0.93	4.25 4.72	
60~64	209	4.60	1.06	4.45 4.74	99	4.48	1.10	4.27 4.69	110	4.70	1.02	4.50 4.90	
65~69	183	4.83	0.99	4.68 4.99	99	4.76	0.91	4.55 4.97	84	4.90	1.08	4.68 5.14	
70~74	277	4.97	0.96	4.85 5.10	130	4.93	0.91	4.74 5.11	147	5.02	1.00	4.84 5.19	
75~79	119	5.00	0.88	4.82 5.22	69	4.88	0.88	4.63 5.14	50	5.16	0.87	4.86 5.45	

a) 性別  $F(1, 1974) = 23.76, P < 0.001$ ; 年齢層  $F(12, 1974) = 18.71, P < 0.001$ ; 交互作用  $F(12, 1974) = 1.68, ns$

b) 性別  $F(1, 2268) = 43.80, P < 0.001$ ; 年齢層  $F(11, 2268) = 18.97, P < 0.001$ ; 交互作用  $F(11, 2268) = 1.61, ns$

配偶関係ごとに男女別SHS得点の平均値と標準偏差を表3の最上部に示す。全体をみると、未婚者のSHS得点が $3.90 \pm 1.12$ と最も低く、有配偶はそれよりも高い値( $4.67 \pm 1.07$ )を示した。さらに、離別が有配偶よりも低い値( $4.15 \pm 1.30$ )であったのに対して、死別は $5.32 \pm 1.10$ と有配偶よりもむしろ高い値であった。男女を比較すると、そのレベルが異なるものの同様の傾向を示した。死別集団には50歳以上しかおらず、その平均年齢は $70.77 \pm 8.12$ 歳で、有配偶と離別はそれぞれ $54.78 \pm 15.28, 55.04 \pm 12.92$ 歳、一方、未婚者は $35.96 \pm 12.11$ 歳と大きな違いがあり、死別者で男女ともに平均値が高いことは年齢の影響が大きいと考えられた。

そこで、500人以上いる未婚者と有配偶について、男女別に、配偶関係と10歳刻みの年齢層ごとの

SHS得点を集計したものが表4である。男性についてみると、未婚者はSHS得点の平均値はどの年代でも3点台であり比較的一貫している。これに対して有配偶ではすべて4点台でありとくに60歳以上ではかなり高かった。一方、女性をみると、未婚者では、40代に最低になるが、60歳以上では男性の有配偶と変わらないレベルに高くなった。そして、女性の有配偶は40歳代でやや低い傾向にあるが一貫して高いレベルを示していた。男女集団ごとの配偶の有無と年齢層の二元配置分散分析では、男性では配偶の有無の主効果と交互作用は有意であったが、年齢層の主効果は有意ではなく、一方、女性では、配偶と年齢層の主効果は有意であったが、交互作用は有意でなかった。

最終学歴ごとのSHS得点を示したものが表3の

表3 全体および男女別の各属性集団ごとの SHS 得点の平均値 (標準偏差) と95%信頼区間

質問項目	全 体				男 性				女 性							
	人数	平均	標準偏差	95%信頼区間	人数	平均	標準偏差	95%信頼区間	人数	平均	標準偏差	95%信頼区間				
配偶関係 <sup>a)</sup>	未婚者	604	3.90	1.12	3.84	4.02	349	3.76	1.08	3.65	3.88	255	4.09	1.16	3.96	4.23
	有配偶	1,196	4.67	1.07	4.61	4.73	590	4.63	1.05	4.55	4.72	606	4.70	1.09	4.62	4.79
	死別	87	5.32	1.10	5.01	5.58	18	5.25	1.01	4.74	5.76	69	5.34	1.12	5.09	5.60
	離別	113	4.15	1.30	3.88	4.30	43	3.83	1.18	3.50	4.16	70	4.35	1.34	4.09	4.60
最終学歴 <sup>b)</sup>	中学	47	3.47	1.45	3.24	3.93	30	3.17	1.44	2.75	3.58	17	4.00	1.35	3.45	4.55
	高校	634	4.45	1.16	4.34	4.52	276	4.25	1.12	4.11	4.39	358	4.60	1.16	4.49	4.72
	短大・高専	392	4.43	1.16	4.28	4.54	98	4.37	1.12	4.14	4.60	294	4.45	1.18	4.32	4.59
	大学	836	4.50	1.15	4.46	4.62	527	4.39	1.13	4.29	4.49	309	4.68	1.16	4.56	4.81
	大学院	91	4.29	1.12	3.99	4.54	69	4.31	1.07	4.04	4.58	22	4.22	1.29	3.73	4.70
就業状態 <sup>c)</sup>	自営	209	4.58	1.13	4.49	4.82	136	4.41	1.15	4.21	4.60	73	4.90	1.01	4.64	5.17
	常勤	698	4.28	1.05	4.19	4.37	467	4.26	1.07	4.16	4.37	231	4.30	1.03	4.15	4.45
	パート・アルバイト	295	4.26	1.27	4.06	4.34	105	3.97	1.18	3.75	4.19	190	4.43	1.29	4.26	4.59
	無職	798	4.60	1.21	4.49	4.65	292	4.45	1.23	4.32	4.58	506	4.69	1.19	4.59	4.79
世帯人数 <sup>d)</sup>	独居	364	4.27	1.17	4.17	4.41	194	4.09	1.07	3.93	4.25	170	4.48	1.24	4.31	4.66
	2人	697	4.64	1.17	4.55	4.72	314	4.57	1.14	4.44	4.70	383	4.69	1.18	4.58	4.81
	3人以上	939	4.35	1.15	4.28	4.43	492	4.22	1.15	4.12	4.32	447	4.49	1.14	4.38	4.60

a) 性別  $F(1, 1992) = 7.16, P < 0.01$ ; 配偶  $F(3, 1992) = 75.46, P < 0.001$ ; 交互作用  $F(3, 1992) = 2.78, P < 0.05$

b) 性別  $F(1, 1990) = 9.24, P < 0.002$ ; 教育歴  $F(4, 1990) = 7.81, P < 0.001$ ; 交互作用  $F(4, 1990) = 1.76, ns$

c) 性別  $F(1, 1992) = 24.07, P < 0.001$ ; 就業  $F(3, 1992) = 13.05, P < 0.001$ ; 交互作用  $F(3, 1992) = 3.19, P < 0.05$

d) 性別  $F(1, 1992) = 24.07, P < 0.001$ ; 就業  $F(3, 1992) = 13.05, P < 0.001$ ; 交互作用  $F(3, 1992) = 3.19, P < 0.05$

表4 男女別の未婚者と有配偶者の10歳刻み年齢層別の SHS 得点の平均値と標準偏差

年代	未 婚 者				有 配 偶 者					
	人数	平均	標準偏差	95%信頼区間	人数	平均	標準偏差	95%信頼区間		
男性 <sup>a)</sup>										
20~29	146	3.91	1.10	3.74	4.09	17	4.07	1.03	3.57	4.58
30~39	92	3.65	1.04	3.44	3.87	69	4.27	1.12	4.02	4.52
40~49	63	3.51	1.07	3.25	3.77	90	4.57	1.02	4.35	4.79
50~59	36	3.96	0.88	3.61	4.31	116	4.40	0.98	4.21	4.59
60~69	8	3.50	1.27	2.77	4.24	150	4.87	1.03	4.70	5.04
70~	4	3.50	1.87	2.46	4.54	148	4.84	0.99	4.67	5.02
女性 <sup>b)</sup>										
20~29	105	4.27	1.11	4.07	4.47	60	4.60	0.99	4.33	4.86
30~39	61	4.01	1.09	3.74	4.27	102	4.54	1.14	4.33	4.74
40~49	47	3.53	1.33	3.22	3.83	110	4.36	1.23	4.16	4.56
50~59	22	3.99	1.12	3.55	4.43	106	4.61	1.02	4.41	4.82
60~69	15	4.88	0.59	4.35	5.42	102	4.96	0.86	4.76	5.17
70~	5	4.70	0.60	3.77	5.63	126	5.05	1.06	4.86	5.23

a) 配偶の有無  $F(1, 927) = 42.58, P < 0.001$ ; 年齢層  $F(5, 927) < 1, ns$ ; 交互作用  $F(5, 927) = 3.05, P < 0.01$

b) 配偶の有無  $F(1, 849) = 15.25, P < 0.001$ ; 年齢層  $F(5, 849) = 7.87, P < 0.001$ ; 交互作用  $F(5, 849) = 1.30, ns$

中段である。最終学歴が中学の場合には、SHS 得点が高かった。最終学歴が中学の場合には、SHS 得点が高かった。最終学歴が中学の場合には、SHS 得点が高かった。

( $P < 0.001$ )。同様に、就業状態ごとの SHS 得点について表3に示した。就業状態によって SHS 得点に大きな違いはなかったが、やや無職の値が高かった。

た。また、世帯人数集団ごとの SHS 得点では、独居群は、2 人群や 3 人以上群よりも低かった。ただし、本研究はインターネット調査による有意抽出であり、中学卒業者の割合が相対的に少なくサンプリングバイアスがある可能性に注意が必要である。

#### Ⅳ 考 察

本研究では、日本人の主観的幸福感の現状を明らかにすることを目的として、日本在住の20歳以上の成人2,000人を対象に、インターネット調査を実施し、用いた SHS 尺度の妥当性と信頼性を確認した後、性や年齢層、配偶関係などの属性要因ごとに整理し検討した。

年齢層ごとの分析をみると、全体に20歳代にはやや高い値を示すが、その後低下し、50歳以上になると平均値が高くなるという、年齢に伴う U 字型の分布が確認され、諸外国の幸福感に関する調査結果と一致した<sup>1)</sup>。

一方、男女の比較では、女性は男性よりも SHS 得点が高い傾向を示し、これは、単項目の幸福感や生活満足度の回答と一致していた。この現象は、先の我々の知見<sup>6)</sup>、また、平成20年国民生活白書の報告とも一致した傾向であった。一方、本尺度原版のアメリカ<sup>7)</sup>、東南アジア<sup>9)</sup>、エジプト<sup>12)</sup>、メキシコ<sup>14)</sup>などの諸外国では性差は認められないと報告されている。これに対して、日本の幸福度研究では一貫して女性が高く<sup>36)</sup>、韓国の青年でも女性の幸福感のほうが高いという報告がある<sup>37)</sup>。

年齢ごとの変化を男女別にみると、女性では U 字型の傾向が顕著であり、SHS 得点は、20代が高く、30～40代に大きく低下している。一方、男性では、U 字型は顕著ではなく20～30代も女性ほど高い値ではない。つまり、男女の違いは際立つのは青年から成人前期であり、これは、この年代で女性と対比して男性の幸福感を低くする何らかの要因があるのではないかと推測させる。同じ現象は、再確認の結果でも見られているが、その一つの解釈として、日本や韓国の特徴として、男性は稼ぎ手としての役割意識が強いという指摘があり<sup>38)</sup>、強い役割意識とは役割が果たせていないという意識につながるものであることから、それが幸福感の低下に関連する可能性も考えられる。

一方、幸福感が U 字型になることについては、国の経済状態や結婚後の育児などで低下する可能性など様々な議論がある<sup>39)</sup>。今回の未婚と有配偶の年齢別の男女別データをみると、未婚の男性では SHS 得点の年齢にともなう変動が少なく低いままだが、未婚の女性では年齢が高くなると SHS 得点

が上昇していく結果となり、有配偶者の加齢による得点傾向と類似している。ただし、ここでみられる配偶と幸福感の関係は、女性の社会進出に伴う女性を取り巻く環境の変化にも影響される可能性があり、継続的に検討する必要がある。

なお、この対象者はインターネットで回答ができる集団であり、日本人を代表する標本とするには限界がある。とくに、直近の国勢調査<sup>40)</sup>と比較すると、最終学歴が中学の割合が少ない。このため、最終学歴や独居などについて、この集団にみられた特徴を今回は記述的に示したが、より適切な標本による検証が必要である。

#### Ⅴ 結 語

利用が簡便で信頼性のある 4 項目の主観的幸福感尺度 SHS を用いて、日本在住の20歳以上の成人を対象に実施したインターネット調査から、日本人の主観的幸福感の現状を検討した。SHS 得点は女性が男性よりも、有配偶者が未婚者よりも高く、年齢にともなって30～40代で低い値となるが、その後、加齢にしたがって高くなる U 字現象が確認された。結果から、日本人の幸福感に資する要因として、女性であること、結婚していること、一定の教育歴、独居でないことの可能性が示唆された。

本研究は、部分的に、学術振興会科学研究費補助金基盤研究 (B)「ポジティブ心理学介入の効果検証システムの構築」による。本研究に関して、開示すべき利益相反関係はない。

(受付 2018. 2. 26)  
(採用 2018. 6. 6)

#### 文 献

- 1) 内閣府国民生活局. 平成20年版国民生活白書: 消費者市民社会への展望一ゆとりと成熟した社会構築に向けて一. 東京: 時事画報社. 2009.
- 2) 幸福度に関する研究会. 幸福度に関する研究会報告: 幸福度指標試案. 2011. [http://www5.cao.go.jp/keizai2/koufukudo/pdf/koufukudosian\\_sono1.pdf](http://www5.cao.go.jp/keizai2/koufukudo/pdf/koufukudosian_sono1.pdf) (2018年4月6日アクセス可能).
- 3) 黒川博文, 大竹文雄. 幸福度・満足度・ストレス度の年齢効果と世代効果. 行動経済学 2013; 6: 1-36.
- 4) 鈴木隆雄, 岩佐 一, 吉田英世, 他. 地域高齢者を対象とした要介護予防のための包括的健診 (「お達者健診」) についての研究: 1. 受診者と非受診者の特性について. 日本公衆衛生雑誌 2003; 50(1): 39-48.
- 5) 岡本秀明. 高齢者の社会活動と生活満足度の関連: 社会活動の4側面に着目した男女別の検討. 日本公衆衛生雑誌 2008; 55(6): 388-395.
- 6) 島井哲志, 大竹恵子, 宇津木成介, 他. 日本版主観

- 的幸福感尺度 (Subjective Happiness Scale : SHS) の信頼性と妥当性の検討. 日本公衆衛生雑誌 2004; 51(10): 845-853.
- 7) Lyubomirsky S, Lepper HS. A measure of subjective happiness: preliminary reliability and construct validation. *Soc Indic Res* 1999; 46(2): 137-155.
  - 8) Demir M, Tyra A, Özen-Çıplak A. Be there for me and I will be there for you: friendship maintenance mediates the relationship between capitalization and happiness. *J Happiness Stud* 2018 (Epub ahead of print).
  - 9) Swami V. Translation and validation of the Malay Subjective Happiness Scale. *Soc Indic Res* 2008; 88(2): 347-353.
  - 10) Swami V, Stieger S, Voracek M, et al. Psychometric evaluation of the Tagalog and German Subjective Happiness Scales and a cross-cultural comparison. *Soc Indic Res* 2009; 93(2): 393-406.
  - 11) Damásio BF, Zanon C, Koller SH. Validation and psychometric properties of the Brazilian version of the Subjective Happiness Scale. *Universitas Psychologica* 2014; 13(1): 17-24.
  - 12) Salama-Younes, M. Exploratory and confirmatory factor analysis of Subjective Happiness Scale (SHS) and Subjective Vitality Scale (SVS) among physical education students in Egypt, France and Saudi Arabia. *Book Abstracts of 5th European Conference on Positive Psychology* 2010; 142.
  - 13) Moghnie L, Kazarian SS. Subjective happiness of Lebanese college youth in Lebanon: factorial structure and invariance of the Arabic Subjective Happiness Scale. *Soc Indic Res* 2012; 109(2): 203-210.
  - 14) Spagnoli P, Caetano A, Silva A. Psychometric properties of a Portuguese version of the Subjective Happiness Scale. *Soc Indic Res* 2012; 105(1): 137-143.
  - 15) Iani L, Lauriola M, Layous K, et al. Happiness in Italy: translation, factorial structure and norming of the Subjective Happiness Scale in a large community sample. *Soc Indic Res* 2014; 118(3): 953-967.
  - 16) Doğan T, Totan T. Psychometric properties of Turkish version of the Subjective Happiness Scale. *Journal of Happiness and Well-Being* 2013; 1(1): 23-31.
  - 17) Nan H, Ni MY, Lee PH, et al. Psychometric evaluation of the Chinese version of the Subjective Happiness Scale: evidence from the Hong Kong FAMILY Cohort. *Int J Behav Med* 2014; 21(4): 646-652.
  - 18) 阿尾有朋. 重症心身障害児 (者) の家族における主観的幸福感の構造: ソーシャルサポート満足度との関連性についての検討. *特殊教育学研究* 2014; 52(3): 181-190.
  - 19) 川久保惇, 小口孝司. 余暇における他者との交流が主観的幸福感および抑うつに及ぼす影響. *ストレス科学研究* 2015; 30: 69-76.
  - 20) 木村年晶, 内山伊知郎. 社会的相互作用の親密度及び情動価と高齢者の主観的幸福感の関連: 情動価を用いた社会情動的選択理論の検討. *健康心理学研究* 2015; 28(1): 23-32.
  - 21) 水谷聡秀, 雨宮俊彦. 小中高時代のいじめ経験が大学生の自尊感情と Well-Being に与える影響. *教育心理学研究* 2015; 63(2): 102-110.
  - 22) 福井義一, 大浦真一, 松尾和弥. 被害待経験と不安定愛着が情動調整不全を介して心身の不健康や不適応に及ぼす影響: 青年期を対象とした大規模調査 (CAASK2) の概要. *甲南大学紀要 (文学編)* 2017; 167: 71-94.
  - 23) 高橋幸子. 大学生の主観的幸福感が就職活動に及ぼす影響: 自己志向的完全主義媒介モデルとの関連から. *學苑* 2006; 784: 50-60.
  - 24) 岡村尚昌, 津田 彰, 松石豊次郎. 主観的幸福感と平日及び休日の起床時コルチゾール反応との関連性. *健康心理学研究* 2010; 23(2): 11-21.
  - 25) 松永昌宏, 金子 宏, 坪井宏仁, 他. 主観的幸福感に着目した心身相関の新展開. *心身医学* 2011; 51(2): 135-140.
  - 26) 川人潤子, 大塚泰正. 大学生の肯定的自己複雑性と満足感, 幸福感および抑うつとの関連の検討. *パーソナリティ研究* 2011; 20(2): 138-140.
  - 27) 吉津 潤, 関口理久子, 雨宮俊彦. 感情調節尺度 (Emotion Regulation Questionnaire) 日本語版の作成. *感情心理学研究* 2013; 20(2): 56-62.
  - 28) 外山美樹. 楽観・悲観性尺度の作成ならびに信頼性・妥当性の検討. *心理学研究* 2013; 84(3): 256-266.
  - 29) 有光興記. セルフ・コンパッション尺度日本語版の作成と信頼性, 妥当性の検討. *心理学研究* 2014; 85(1): 50-59.
  - 30) 西川一二, 吉津 潤, 雨宮俊彦, 他. 好奇心の個人差と精神的健康および心理的 well-being との関連. *日本健康医学会雑誌* 2015; 24(1): 40-48.
  - 31) 康永秀生, 井出博生, 今村知明, 他. インターネット・アンケートを利用した医学研究: 本邦における現状. *日本公衆衛生雑誌* 2006; 53(1): 40-50.
  - 32) 総務省統計局. 平成27年国勢調査. <http://www.stat.go.jp/data/kokusei/2015/index.html> (2018年6月13日アクセス可能).
  - 33) 小林 盾, ホメリヒ カローラ, 見田朱子. なぜ幸福と満足は一致しないのか: 社会意識への合理的選択アプローチ. *成蹊大学文学部紀要* 2015; 50: 87-99.
  - 34) Furukawa TA, Kawakami N, Saitoh M, et al. The performance of the Japanese version of the K6 and K10 in the World Mental Health Survey Japan. *Int J Methods Psychiatr Res* 2008; 17(3): 152-158.
  - 35) Steger MF, Kawabata Y, Shimai S, et al. The meaningful life in Japan and the United States: levels and correlates of meaning in life. *J Res Pers* 2008; 42(3): 660-678.
  - 36) 大竹文雄, 白石小百合, 筒井義郎, 編. 日本の幸福度: 格差・労働・家族. 東京: 日本評論社. 2010.
  - 37) Kye SY, Kwon JH, Park K. Happiness and health behaviors in South Korean adolescents: a cross-sectional study. *Epidemiol Health* 2016; 38: e2016022.



- 38) 裴 智恵. 日本と韓国における男性の「ワーク・ファミリー・コンフリクト」. 慶応義塾大学大学院社会学研究科紀要 2005; 60: 152-156.
- 39) Morgan J, Robinson O, Thompson T. Happiness and age in European adults: the moderating role of gross domestic product per capita. *Psychol Aging* 2015; 30(3): 544-551.
- 40) 総務省統計局. 平成22年国勢調査. <http://www.stat.go.jp/data/kokusei/2010/index.html> (2018年4月6日アクセス可能).
-

## Subjective happiness among Japanese adults: An upward tendency associated with age

Satoshi SHIMAI<sup>\*</sup>, Yuko YAMAMIYA<sup>2\*</sup> and Sanae FUKUDA<sup>3\*</sup>

**Key words** : Japanese adults, subjective happiness, age, gender, demographics

**Objectives** The present study investigated subjective happiness in Japanese adults and offers basic knowledge for future studies. In addition, how subjective happiness varies in relation to certain demographic variables, such as gender and age, as well as factors that influence this variability, are examined.

**Methods** A total of 2,000 Japanese people (1,000 females and 1,000 males) over the age of 20 completed an anonymous self-report internet survey. There were approximately the same number of participants in each of six age groups ranging from the 20s to 70s. How Subjective Happiness Scale (SHS) scores were related to various demographic variables, including gender and age, as well as happiness, life satisfaction, and stress response, were analyzed.

**Results** The validity of the SHS was supported by positive correlations with happiness and life satisfaction scores and negative correlation with stress response scores. The results also showed that females had higher SHS scores than males, and this gender difference was distinctive, especially among young adults. In addition, there was a U-shaped change in SHS score by age. That is, subjective happiness dropped with age, but started increasing again after the 50s. The same findings were reconfirmed by an additional survey one year later. Moreover, those with a spouse showed higher SHS scores than unmarried participants. Lastly, SHS scores were low among those whose highest education was junior high school and those who lived alone, although the limitations of sampling bias should be considered.

**Conclusion** The SHS is an internationally accepted measure of subjective happiness consisting of only four items and can easily be used in public health research and practice. The current study offers basic information regarding SHS scores as well as subjective happiness in Japanese adults of different age groups and genders. The findings of the present study clearly indicate higher levels of subjective happiness among older age groups than younger ones, those with a spouse than those without a spouse, and females than males. As many studies conducted in other cultures have shown no such gender difference, further cross-cultural comparison studies are needed to clarify this discrepancy. The SHS as an indicator of personal well-being can be strongly expected to show extended utility in the future.

---

\* Department of Psychological Sciences, Kansai University of Welfare Sciences

<sup>2\*</sup> Temple University, Japan Campus

<sup>3\*</sup> Department of Health Sciences, Kansai University of Welfare Sciences