



Tアンケート

2022年5月31日

報道関係各位

CCCマーケティング株式会社

『幸せに関するアンケート調査』

幸せとコミュニケーションには相関関係あり!?

現在の日本人の幸福度は10点満点で「6.51点」

コミュニケーションの時間を作っている人の幸福度は「7.46点」

～幸福度の高い人が“幸せのために重要”だと思うことは「健康」「精神的なゆとり」「経済的なゆとり」～

CCCマーケティング株式会社は、18～79歳の男女1500名に、インターネット上での意識調査「Tアンケート」によって、『幸せに関するアンケート調査』を実施しましたので、お知らせいたします。

■幸せに関するアンケート調査ダイジェスト

- 現在の日本人の幸福度の平均値は10点満点で「6.51点」男性より女性、年齢が高い層ほど幸福度が高い。
幸福度の平均値が最も高いのは、男性は60代以上で「6.87点」、女性も60代以上で「7.29点」
- 幸せとコミュニケーションには相関関係あり!?
最近プライベートで他の人とコミュニケーションする時間を作っている人の幸福度の平均値は「7.46点」
コミュニケーションの時間を作っていない人の幸福度の平均値は「6.11点」
- 幸福度が高い人が選ぶ“幸せのために重要”だと思うことは？
1位「健康」 2位「精神的なゆとり」 3位「経済的なゆとり」 4位「配偶者・パートナー」 5位「自由な時間」
幸福度が高い人が持つ特徴的な興味関心事は？ 「料理・グルメ」「ショッピング」「映画鑑賞」
- 5年後の幸福度は？ コミュニケーションの時間を作っている人は将来の幸せにも影響をもたらしている結果に。
全体の平均値は「6.53点」 コミュニケーションの時間を作っている人は「7.51点」
- いまの日本と世界は幸せな状況？
4割が「日本は幸せな状況」 6割が「世界は幸せではない状況」

■プレスリリースに関するお問い合わせ：

CCCマーケティング株式会社
広報担当：安藤／TEL：03-6800-4464



T アンケート

- 現在の日本人の幸福度の平均値は10点満点で「6.51点」男性より女性、年齢が高い層ほど幸福度が高い。幸福度の平均値が最も高いのは、男性は60代以上で「6.87点」、女性も60代以上で「7.29点」

昨今「Well-being」という言葉を目にすることが多くなってきましたが、私たちが人生を歩んでいくうえで、肉体的・精神的・社会的な豊かさ、つまり「Well-being」が重要である、という論調に注目が集まり始めています。そこで今回のTアンケートでは、「Well-being」の基本となる「幸せ」について、18～79歳の男女1500名を対象にオンラインでの調査を実施いたしました。

まず、「とても幸せ」を10点、「全く幸せではない」を0点とした場合、幸せの程度が何点くらいになると思うかを聞いたところ、全体の幸福度の平均値は10点満点で「6.51点」となり、2014年に実施した調査では平均値が「6.20点」であったことから、日本人の幸福度がじわりと上昇していることが分かりました。また、この結果を性年代別に見てみると、男性よりも女性の方が、かつ年齢が高い層ほど幸福度が高いことが分かりました。幸福度の平均値が最も高いのは男女ともに60代以上で、男性60代以上は「6.87点」、女性60代以上は「7.29点」となりました。

現在、あなたはどの程度幸せですか。「とても幸せ」を10点、「全く幸せではない」を0点とすると、何点くらいになると思いますか。



- 幸せとコミュニケーションには相関関係あり!?

最近プライベートで他の人とコミュニケーションする時間を作っている人の幸福度の平均値は「7.46点」

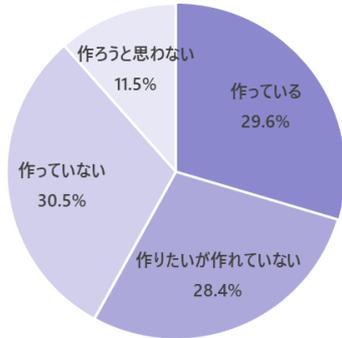
コミュニケーションの時間を作っていない人の幸福度の平均値は「6.11点」

「幸せ」のバロメーターの一つに「人との関わり」が挙げられることがあります。コミュニケーションと幸せに相関関係があるかどうかを計ってみました。まずは、最近プライベートで他の人とコミュニケーションする時間を作っているかどうかを聞いたところ、「作っている」と回答をした人は29.6%、「作りたいが作れていない」が28.4%、「作っていない」が30.5%、「作ろうと思わない」が11.5%となり、コロナ禍ではあるものの、全体の3割が日頃から他の人とコミュニケーションする時間を作っている、との結果となりました。そこで、コミュニケーションの時間を作っている人と作っていない人の2軸と、幸福度の平均値を掛け合わせて見てみたところ、他の人とコミュニケーションする時間を作っている人の幸福度の平均値は「7.46点」、作っていない人は「6.11点」となり、日頃から他の人とコミュニケーションする時間を作っている人の方が圧倒的に幸福度が高いことが分かりました。

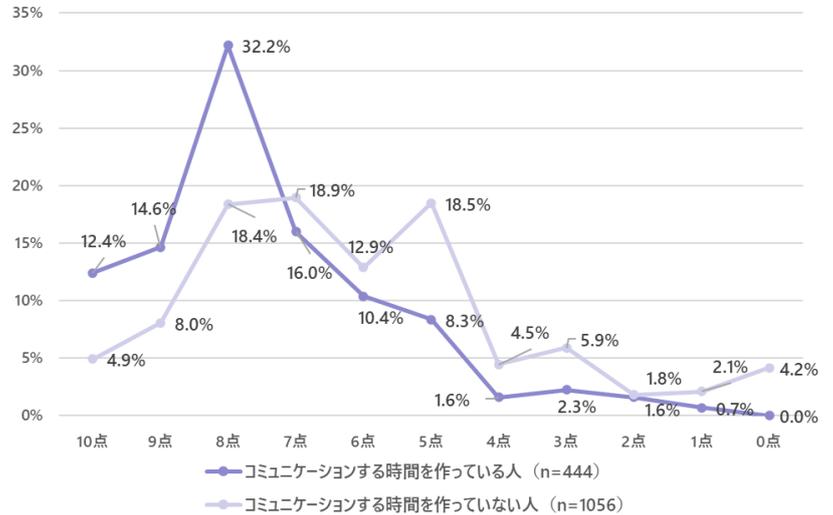


T アンケート

あなたは最近プライベートで他の人とコミュニケーションする時間を作っていますか。
(N=1500)



現在、あなたはどの程度幸せですか。「とても幸せ」を10点、「全く幸せではない」を0点とすると、何点くらいになると思いますか。

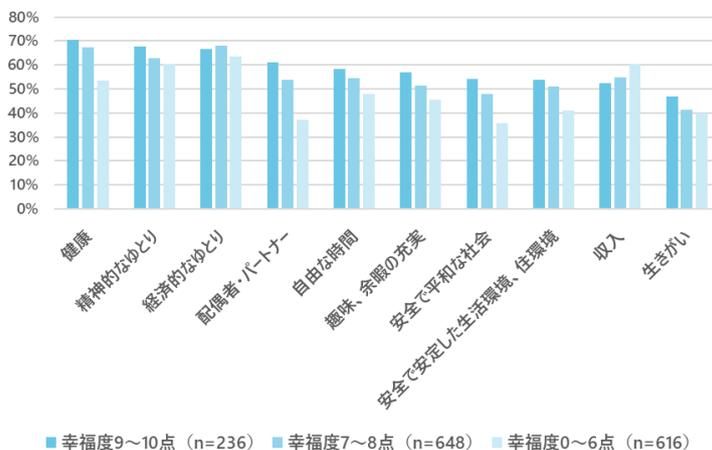


●幸福度が高い人が選ぶ“幸せのために重要”だと思うことは？

1位「健康」 2位「精神的なゆとり」 3位「経済的なゆとり」 4位「配偶者・パートナー」 5位「自由な時間」
幸福度が高い人が持つ特徴的な興味関心事は？ 「料理・グルメ」「ショッピング」「映画鑑賞」

続いて、幸せのために必要だと思うものは何であるかを複数回答で聞いてみました。幸福度が9～10点を選択した「幸福度が高い人」に絞ってみると、1位は「健康」（70.3%）、2位は「精神的なゆとり」（67.8%）、3位は「経済的なゆとり」（66.5%）、4位は「配偶者・パートナー」（61.0%）、5位は「自由な時間」（58.5%）となり、上位に挙げられたものはまさしく「Well-being」の構成要素となるものばかりでした。特に「収入」は幸福度が高い人ほど低い結果ものの、「経済的なゆとり」があれば非物質的なものが幸せのために必要な要素であることが分かりました。

幸せのために必要だと思うものは何ですか。
あてはまるものすべてをお知らせください。（上位10位まで）

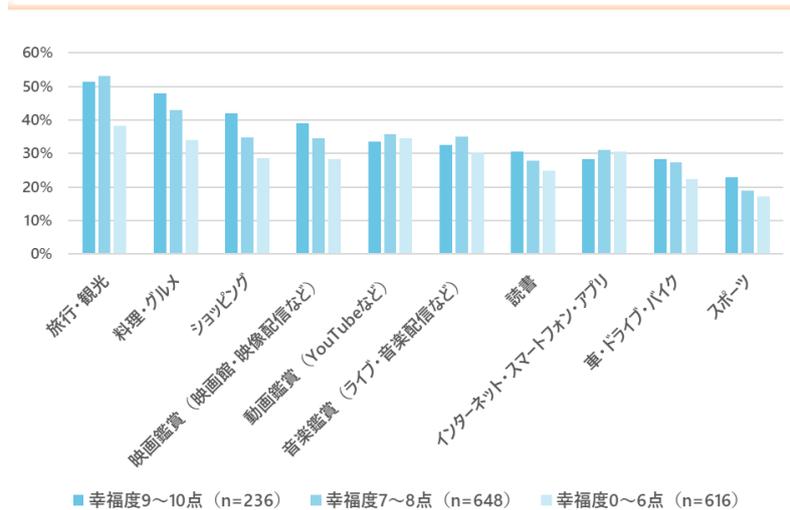




T アンケート

また、興味があるものは何であるかを複数回答で聞いた結果を、同じく「幸福度が高い人」に絞ってみると、「料理・グルメ」「ショッピング」「映画鑑賞（映画館・映像配信など）」が特徴として見てとれました。

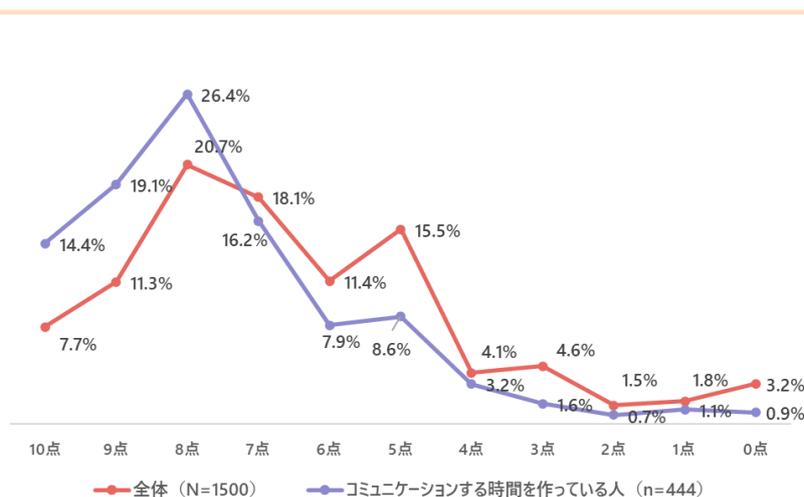
あなたが興味のあるものをすべてお知らせください。
(上位10位まで)



●5年後の幸福度は？ コミュニケーションの時間を作っている人は将来の幸せにも影響をもたらしている結果に。
全体の平均値は「6.53点」 コミュニケーションの時間を作っている人は「7.51点」

混沌とした世の中が続く中、今後の幸せをどのように捉えているのかを計るため、5年後はどの程度幸せだと思うか、「とても幸せ」を10点、「全く幸せではない」を0点で聞いたところ、全体の平均値は「6.53点」となり、2022年現在の「6.51点」とほぼ変わらない幸福度であると捉えていることが分かりました。この結果を、日頃から他の人とコミュニケーションの時間を作っている人に絞って見てみると、現在は「7.46点」の幸福度が5年後には「7.51点」と上昇し、コミュニケーションの有無は将来の幸せにも影響をもたらしていることが見てとれました。

5年後のあなたはどの程度幸せだと思いますか。「とても幸せ」を10点、「全く幸せではない」を0点とすると、何点くらいになると思いますか。





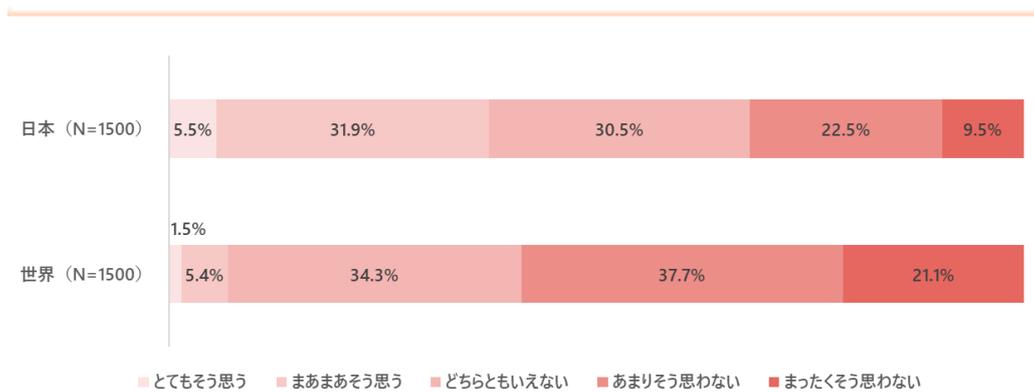
T アンケート

●いまの日本と世界は幸せな状況？

4 割が「日本は幸せな状況」 6 割が「世界は幸せではない状況」

最後に、いまの日本と世界はそれぞれ幸せな状況かどうかを聞いたところ、いまの日本が幸せな状況だと「とてもそう思う」「まあまあそう思う」と回答した人の合計は 37.4%、「どちらでもない」が 30.5%、「あまりそう思わない」「まったくそう思わない」の合計が 32.1%となり、全体的に日本は幸せな状況だと思っている割合が高いことが分かりました。一方、いまの世界が幸せな状況だと「とてもそう思う」「まあまあそう思う」と回答した人の合計は 6.9%、「どちらでもない」が 34.3%、「あまりそう思わない」「まったくそう思わない」の合計が 58.8%となり、いまの社会情勢も大きく影響をしてか、半数以上の人がいまの世界は幸せではない、とまっていることが分かる結果となりました。

いまの日本と世界はそれぞれ幸せな状況だと思いますか。
(N=1500)



■調査概要

調査方法	インターネット (T アンケート)
調査期間	2022 年 4 月 25 日 (月) ~ 5 月 6 日 (金)
調査地域	全国
調査対象	18~79 歳の男女 (T 会員)
サンプル数	1500 名