

# 日本の大学生における主観的幸福感の規定要因

藤 井 恭 子

Determinants of Subjective Well-Being  
among University Students in Japan

Kyoko FUJII

皇學館大学現代日本社会学部

日本学論叢 第11号

令和3年3月

---

---

# 日本の大学生における主観的幸福感の規定要因

藤 井 恭 子

## 抄録 ●

---

本研究では、大学生の主観的幸福感を生み出す規定要因を検討することを目的とした。古代ギリシアの哲学者ソクラテスやセネカの幸福について論じたように、昔から幸福に関する事柄については注目されてきた。また研究分野でも幸福感について社会学や経済学、心理学などさまざまな分野で研究されている。さらに「客観的幸福感」だけではなく、近年では「主観的幸福感」についても研究が進んでいる。

本研究では、2015年から2019年にかけて皇學館大学現代日本社会学部に所属する学生を対象に、主観的幸福感や判断に重視したこと、幸福感を高めるために有効な手立てに関する質問紙調査を実施した。分析の結果、すべての年において大学生は「友人」や「自由な時間」が幸福感を判断する際に重視していることがわかった。また、「自分の努力」と「友人や仲間との助け合い」が主観的幸福感の規定要因になっていることがわかった。

---

Key words : 主観的幸福感, 大学生, 社会的つながり

---

## はじめに

古代ギリシアの哲学者ソクラテスが「人間の最大の幸福は、日ごとに徳について語りえることなり」（プラトン著・久保勉訳 1927）と述べ、またストア学派の哲学者セネカが「仕合せに生活したいのは誰も望むところである。しかし人生を仕合せにするのが果たして何であるかを見定めんとすることには、誰もみな五里霧中の状態である」（セネカ著、茂手木元蔵訳、1991）と述べたことからわかるように、昔から多くの哲学者や思想家が「幸福」に関心を寄せている。近年では OECD が主観的幸福のデータ収集を行うなど、国内外のさまざまな研究分野で中心的なテーマとして研究されている。また（財）日本総合

研究所が発表している「都道府県幸福度ランキング」では、2020年版でも福井県が47都道府県のトップに立ち、2014年版から数えて4回連続の首位だったことが世の中で大きく取り上げられるなど、人々は幸福に注意を払っている。

ただ何をもって幸せとするかについては人それぞれで、客観的に測定できる側面（客観的幸福）もあれば、主観的な側面（主観的幸福）もある。さらに経済的な要因は幸福をもたらす重要な要素ではあるものの、いくらお金があっても不幸と感じる人もいるなど、必ずしも客観的幸福と主観的幸福はイコールと言えない。

このような幸福の基礎的定義の多様性にも踏まえつつ、本研究ではまず幸福感に関する先行研究検討した上で、大学生の主観的幸福感を生み出す規定要因を検討することを目的とする。

## 1. 幸福の基本概念の定義と先行研究の検討

現在、幸福感に関する研究は、社会学、経済学、心理学など、さまざまな分野で重要なテーマとして研究が進んでいる（Niall 2007, 筒井 2009, 内田 2012 など）。経済学では1906年から研究され、1990年代後半からの経済学の多様化の一つとして、またモノが豊かな社会での必要性の高まりから、幸福研究は注目されるようになってきている（筒井 2005）。

このようにさまざまな分野で注目されている幸福研究ではあるものの、概念定義はかなり曖昧である。英語では welfare (subjective) well-being, happiness, life satisfaction, 日本語では福祉, 幸福, 幸福感, 生活満足感など、言葉が入り乱れて使用されている（大坊ら 2009）。その中でも生活満足感については、必ずしも現在の生活について満足していても幸福と感じるとは言えないと考える。そこで、本研究では「生活満足感」は用いず、「幸福感 (well-being)」を使用して論を進めていく。

また状態としての「幸福」は、客観的に計量可能な「客観的幸福」(welfare, well-being) と、「幸福感」といった本人の主観的経験から見る「主観的幸福」(subjective well-being, happiness) の二つに大別できる（鳥居その他 2004）。「客観的幸福」は幸福か否かの判断が外部的に定められた基準に基づく。一方、

主観的幸福はアンケートなどにより把握するもので、包括的に自己評価し、個人が人生の満足度や幸福度をどのように評価しているかを判断する。なお、この判断はその人が他の人との関係や過去の経験、将来に対する期待と比較した上で行ったものになっている。

それでは、「客観的幸福」と「主観的幸福」のどちらを取り扱うのがよいのであろうか。経済学には「幸福のパラドックス」(Easterlin Paradox)と言われるものがある。たとえば日本の戦後、所得が6倍以上になったにもかかわらず幸福感は変わらないということがこれに当たる(筒井 2009)。筒井はその説明として「相対所得仮説」を立て、ある程度のお金は幸福に必要なだが、あまりにお金があっても仕方がないという「限界効用の逓減」が働いている、としている。このように「客観的幸福」だけでは幸福感の規定要因を探ることができない。こうした先行研究の結果を踏まえて、本研究では二種類ある幸福感の中でも「主観的幸福」に焦点を当てながら論を進めていく。

さらに先行研究を検討していくと、主観的幸福感の規定要因については、「未来展望の明るさと生活満足度の高さは正の相関となる(社会生活要因)」および「友人と家族といった親密な関係が若者の幸福の要因になっている(親密性要因)」の2つの知見があることが明らかになっている(浅野 2015)。また内田(2015)は、若者の幸福感は「親密さに内包され安全圏で幸せを得る人」と「社会参画から離脱してしまう人」とに二極化していること、また、日本においては関係志向性が強く、周囲からのサポートがあるかどうかは幸福感到に影響していることを明らかにしている<sup>1)</sup>。以上のことから、本研究では主観的幸福感の規定要因として、特に「親密性要因」に焦点を当てつつ検討していく。

## 2. 調査の概要

### (1) 調査の目的ならびに調査項目

本調査は「大学生の社会意識と行動」をテーマに、2015年～2019年の5年間に大学生の主観的幸福感を含めた日常生活行動ならびに社会意識を把握した量的調査である。本研究は、そのなかでも大学生の基本属性、幸福感とその判断基準、幸福感到に影響を与える諸要因に関する調査項目から分析している。

なお、本調査の質問項目は、内閣府（2013）ならびに三重県戦略部（2015-2019）の質問項目を参考に作成した。

## （2）調査概要

調査の詳細については、以下の通りである。

- ①調査主体 皇學館大学現代日本社会学部
- ②調査対象 2015年～2019年のすべての皇學館大学現代日本社会学部生
- ③調査対象者数 2015年446人、2016年458人、2017年461人、2018年467人、2019年458人
- ④調査対象者抽出法 全数調査
- ⑤調査方法 集合調査法（授業時間帯に配布・回収）
- ⑥調査期間 2015年～2019年（各年7月中旬～7月末）

## （3）回収結果

回収結果については以下の通りである。

	母集団数	有効回収数	有効回収率
2015	446	402	90.10%
2016	458	410	89.50%
2017	461	410	88.90%
2018	467	423	90.60%
2019	458	414	90.40%

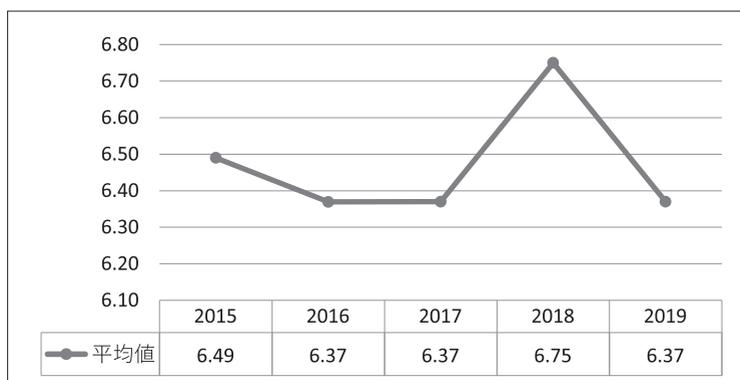
- ①母集団：2015年～2019年のすべての皇學館大学現代日本社会学部生
- ②回収された調査票：対象票件のうち、白票による無効票を除いた票を有効回収とし、集計対象とした。

## 3. 結果と考察

### （1）結果

上記の調査で得たデータをもとに、本章では大学生における主観的幸福感に

図表 1 幸福感の平均値



関する結果を述べる。なお、分析には IBM SPSS Statistics 26 を利用した。

2015年～2019年における幸福感の平均値の推移は図表1の通りである。多少の差はあるものの、ほぼ6.3～6.7を推移している。

図表 2 幸福感を判断する際に重視した事項 (%)

	2015	2016	2017	2018	2019
家計の状況	31.3	37.2	42.6	42.9	32.9
就業状況	15.0	21.6	21.3	25.4	20.0
健康状況	40.7	42.7	52.5	57.1	48.8
自由な時間	64.4	67.7	74.8	75.5	64.9
充実した余暇	33.8	38.2	48.5	50.1	39.0
仕事の充実	15.3	15.4	20.6	19.1	15.9
精神的なゆとり	49.4	55.6	59.1	57.6	54.4
趣味、社会貢献などの生きがい	36.6	35.7	46.3	46.5	45.6
家族関係	35.6	32.5	42.2	43.3	37.3
友人関係	61.8	57.3	67.2	69.5	66.6
職場の人間関係	18.1	19.1	25.2	23.7	21.5
地域コミュニティとの関係	6.6	6.5	10.8	5.8	7.6
政治・行政	4.1	4.6	4.7	5.6	5.4

2015年～2019年における幸福感の判断する際に重視した事項については図表2の通りである。これによると、いずれの年も「自由な時間」が第1位で、次いで「友人関係」、「精神的なゆとり」、「健康状態」の順になっていた。一方「家族関係」についてはそれほど高い割合ではなく、32.5～42.2%程度の割合であった。

図表3 幸福感を高めるのに有効な手立て (%)

	2015	2016	2017	2018	2019
あなた自身の努力	61.3	65.3	65.4	71.9	66.9
家族との助け合い	27.6	25.9	34.3	26.3	26.9
友人や仲間との助け合い	61.2	63.8	65.4	64.8	66.2
社会(地域住民, NPO 等)の助け合い	4.7	4.8	3.4	4.2	2.5
職場からの支援	5.8	3.8	4.7	3.4	2.5
国や地方の政府からの支援	2.9	3.5	2.9	3.7	3.8

2015年～2019年における幸福感を高めるのに有効な手立てについては図表3の通りである。いずれの年も「あなた自身の努力」および「友人や仲間との助け合い」が第1位、第2位であった。また「家族との助け合い」については有効な手立てと考えている人が少なく、25.9～34.3%程度の割合であった。

## (2) 考察

以上の結果を踏まえて、大学生における主観的幸福感の規定要因を検証してみたい。まず、幸福感を判断する際に重視した事項を見ると、いずれの年も「自由な時間」、「友人関係」、「精神的なゆとり」、「健康状態」の順で高い割合となっており、自分自身のことや身近な友人が幸福感と密接に関わっていることを示していた。その一方で「親密性要因」の一つとして考えられる「家族関係」については割合も低く、密接に関係があるは言えない結果となった。また同様に幸福感を高めるに有効な手立てとして、いずれの年も「あなた自身の努力」および「友人や仲間との助け合い」が第1位、第2位となっている一方で、「家

族との助け合い」については選択した割合が低く、「あなた自身の努力」および「友人や仲間との助け合い」と比べて31%弱～40%近くも差があった。また「社会の助け合い」や「職場からの支援」、「国や地方の政府からの支援」については一桁台の割合と選択した割合がかなり低いことがわかった。

先行研究が示していたように、大学生においても確かに「親密性要因」が幸福感と関係していることがわかった。しかし、その内容を具体的に検討してみると、「友人や仲間」との関係については幸福感と関わっていたものの、「家族関係」については「友人や仲間」ほど強く関わっていないことが明らかになった。また幸福感を高めるものが地域や社会までには広がっていないことも特徴的であった。

## おわりに

本研究では、先行研究から大学生における主観的幸福感の規定要因を検討した上で、量的調査を通して実際にはどのようになっているのかを検証した。分析結果から、大学生は「親密性要因」、特に「親密性要因」「友人や仲間との関係」が幸福感に強く関わっている。一方で「家族関係」はそれほど幸福感に関わっていないこと、また幸福感を判断する際に重視した事項において「自由な時間」、「精神的なゆとり」、「健康状態」といった個人的な事柄によって幸福感を高められることが明らかになった。

今回の調査は、大学生の5年間の経年変化を追えた点では他の調査にはない利点があったものの、このデータでは同一人物の幸福感の変遷を捉えきれなかった。もし同一人物の幸福感を捉えることができれば、幸福感は社会的な影響を受けやすいのかといった検討をすることができただろう。また、今回は量的調査をおこなったが、インタビュー調査といった質的調査をおこなうことで、より個人的な側面を追求することができただろう。これらについては今後追求していきたい。

註

- 1) 内田由紀, 2015「日本の若者の幸福感と文化の目的基盤—個人主義と関係志向の狭間で—」『現代の社会病理』第30号57頁および59頁.

参考・引用文献

- ・ Bradburn, N. M., 1969, *The structure of psychological well-being*, Aldine, Chicago
- ・ Niall, Bolger., 2007, Effects of Social Support Visibility on Adjustment to Stress: Experimental Evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(3) : 458-75.
- ・ OECD 編著, 2012『OECD 幸福度白書』明石書店.
- ・ 浅野智彦, 2015「若者の幸福感は何に支えられているのか」『現代の社会病理』第30号, 37-55.
- ・ 岩佐康弘, 2017「大学生の主観的幸福感におけるメタ認知及び家族機能の影響」『京都教育大学教育実践研究紀要』第17号, 81-91.
- ・ 岩田考「大学生の生活満足度の規定要因—全国26大学の調査から—」『桃山学院大学総合研究所紀要』第40巻第2号, 67-84.
- ・ 上坂美紀・中森千佳子, 2020「子どもの主観的 well-being における『生活評価』指標の枠組みと指標の提案」『日本家政学会誌』第71巻第10号, 631-647.
- ・ 内田由紀子, 2012「日本文化における幸福と将来展望」『連合総研レポート』第274号, 8-11.
- ・ 同上, 2015「日本の若者の幸福感と文化の目的基盤—個人主義と関係志向の狭間で—」『現代の社会病理』第30号, 57-67.
- ・ 佐伯政男・大石繁宏, 2014「幸福感研究の最前線」『感情心理学研究』第21巻第2号, 92-98.
- ・ 佐々木健吾「行動や習慣が主観的幸福感に与える影響」『名古屋学院大学論集社会科学篇』第49巻第3号, 27-42.
- ・ 島井哲志, 大竹恵子, 宇津木成介他, 2004, 「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』第51号, 845-853.
- ・セネカ著, 茂手木元蔵訳, 1991「幸福な人生について」『セネカ道徳論集(全)』所蔵, 東海大学出版.
  - ・筒井義郎・大竹文雄・池田新介, 2005「なぜあなたは不幸なのか (Discussion Paper No. 630)」大阪大学, 社会経済研究所.
  - ・筒井義郎, 2009「幸福の経済学は福音をもたらすか」『行動経済学会第2回大会・会長講演』一橋大学, 第2巻第2号.
  - ・同上, 2012「主観的幸福感は信頼できる尺度か」『DIO』4-7.
  - ・内閣府, 2011『平成23年度 国民生活選好度調査報告』.
  - ・野崎華世, 2015「貧困と幸福 — 相対的剥奪の実証分析 —」『統計』14-19.
  - ・プラトン著, 久保勉訳, 1927『ソクラテスの弁明・クリトン』岩波文庫.
  - ・三重県戦略部, 2015-2019『第5～9回みえ県民意識調査報告書』.
  - ・南山愛弓・中村真理, 2015「大学生および社会人における自己表現と主観的幸福感との関連」『東京成徳大学臨床心理学研究』第15号, 83-92.
  - ・吉村英, 2014「女子大学生のキャリア意識と幸福感」『発達教育学研究: 京都女子大学大学院発達教育学研究科博士後期課程研究紀要』第8号, 31-53.
  - ・吉村英, 2015「学生における幸福の概念と幸福感の規定因」『発達教育学研究: 京都女子大学大学院発達教育学研究科博士後期課程研究紀要』第9号, 13-29.
  - ・和田実・加藤真梨子, 2013「大学生の主観的幸福感の規定因」『人間学研究』第11号, 47-59.

#### 参考・引用 URL

- ・内閣府『平成23年度 国民生活選好度調査』  
<https://warp.da.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/10361265/www5.cao.go.jp/seikatsu/senkoudo/senkoudo.html> (2020年11月28日参照)

## Determinants of Subjective Well-Being among University Students in Japan

Kyoko FUJII

### *Summary*

The purpose of this study is to investigate the determinants of subjective well-being of university students. It has been clarified that prior researches on well-being have been conducted in various fields such as sociology, economics, and psychology, and that they have been conducted not only on “objective well-being” but also on “subjective well-being” in recent years.

A new questionnaire survey from 2015 to 2019 was conducted among students in Kogakkan University’s Faculty of Contemporary Japanese Society, focusing on subjective well-being and judgment, and effective measures to enhance well-being. As a result of the analysis, it was found that “free time” and social relationships like having “friends” are important factors in judging the well-being of university students in all years. We also found that “one’s own effort” and “helping each other with friends and colleagues” are the determinants of subjective well-being.

---

**Key Words** : subjective well-being, university students, social relationships