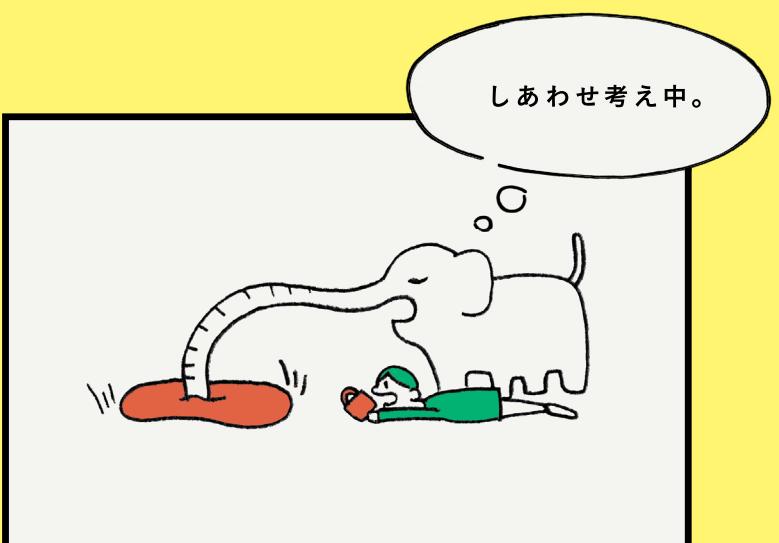


しあわせの ものさし

Measuring Happiness for All





目次

04 | はじめに

06 | トヨタ・コニック・アルファとは

08 | しあわせのものさし 研究のミッション

10 | しあわせの形

- 日本人が幸せと感じることってなんだろう
- しあわせの形解説
- しあわせの形一覧表

24 | しあわせ研究

- 研究のアプローチ
- 日本人のしあわせ統計

30 | しあわせ測定

- 幸福度としあわせの形
- 幸福度としあわせの形の相関度

36 | さいごに

はじめに

幸せってなんだろう?

「しあわせのものさし」プロジェクトは、
そんなシンプルな疑問から生まれました。

幸せは人それぞれ、と結論づけるのは簡単です。

でもそれでは議論は進みませんし、
お客様の幸せに本当に向き合えているのか?
すこし不安になりました。

そこで私たちは昨年春、全国の方々を対象に、
「あなたにとって幸せとはなんですか?」という直球のインタビューを実施。
500以上の声が集まり、今年の春には2回目の調査を経て、
人が幸せを感じる状態を大きく8つに分類しました。



この8つは、幸せについて話し合うときの補助線のようなもの、とお考えください。
どの幸せについて議論しているのか迷子にならないために、ときどき確認。
文字通り、幸せを測る目印になることから、
「しあわせのものさし」と呼んでいます。

誰かの幸せのために活動する人にとって、
またご自身の幸せを願う人にとって、
このブックがなにかのヒントとなれば、私たちも幸せです。

トヨタ・コニック・アルファ

しあわせのものさし

制作チーム

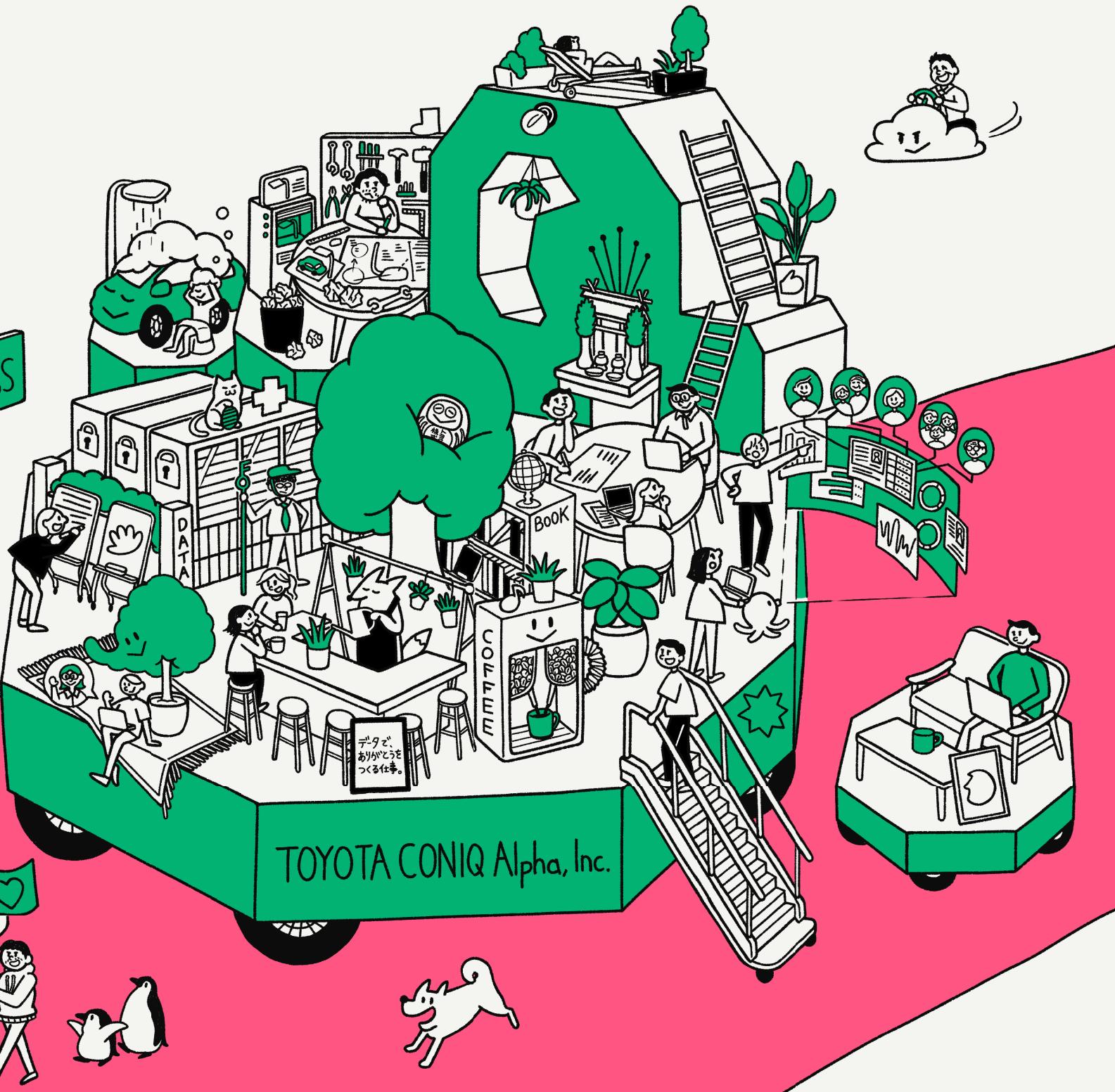
トヨタ・コニック・アルファとは

データで、ありがとうをつくる。

トヨタ・コニック・アルファは、
「データで、ありがとうをつくる仕事」という
ミッションを掲げています。

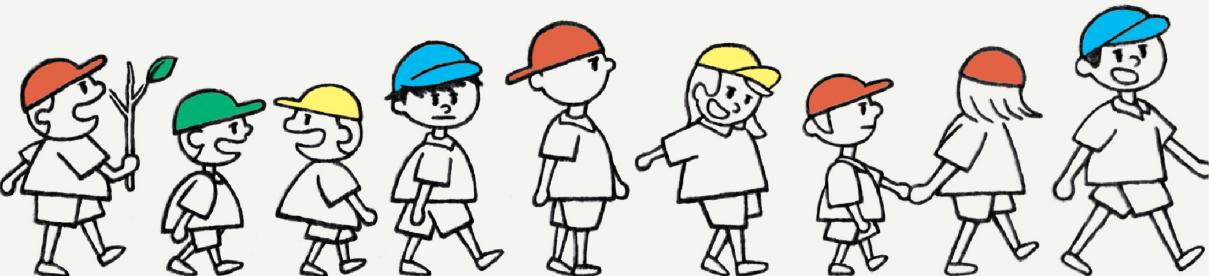
お客様の体験をより良くする事業創造をめざし、
データを正しく取り扱うプラットフォームや
全国の販売店さまの業務改善を支える
サービスの開発に取り組んでいます。

ひとに寄り添い、ひと中心の発想から
生まれるデータ活用によって
「ありがとう」の気持ちが広がり、
デジタル上でも人と人が思い合える
社会づくりを目指しています。



しあわせのものさし
研究のミッション

幸せって なんだろう？

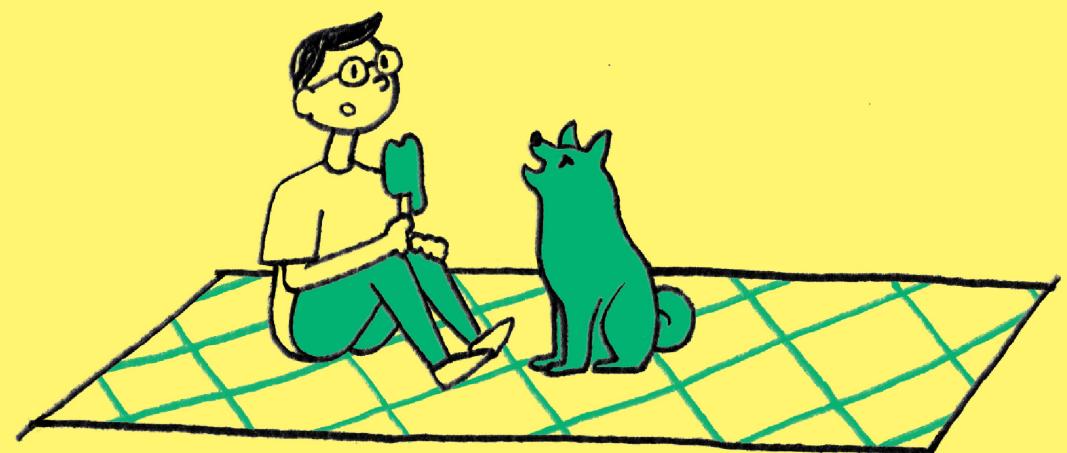


私たちの研究のミッションは、
考え続けること、悩み続けること。
この研究や実践を通じて、人に向き合い「幸せってなんだろう？」と、
どこまでも純粋に問い合わせ続けること。
その先にきっと、「幸せの量産」の実現が待っていると信じて。
チャレンジは、始まったばかりです。

しあわせの形

Q1

あなたの幸せを感じるのは
どんなときですか?
5つ思い浮かべてみてください。



日本人が 幸せと感じることってなんだろう

幸せってなんだろう?

世の中には、

いったい何種類の幸せが存在するんだろう。

この問い合わせに対して、私たちはまず、

2021年の春に大規模なデプスインタビューを行い、

「日本人が何に幸せを感じるのか」を調査しました。

2022年に2回目の調査を経て、

28通り、大きく8つのグループの、

人が幸せを感じる状態を分類しました。

右ページにある8つが、私たちが考える

日本人の代表的な幸せの形です。

どの幸せにも、インタビューにご協力いただいた

のべ500人以上の方の想いが詰まっています。

それでは、次のページから、

それぞれの幸せについて詳しくみていきましょう。

調査から見つけた 8つのしあわせの形



1

ひとりじゃない
という幸せ



2

ありのままの自分
という幸せ



3

毎日が楽しい
という幸せ



4

なんの不安もない
という幸せ



5

誰かのために生きる
という幸せ



6

思い通りに動ける
という幸せ



7

夢中になれる
という幸せ

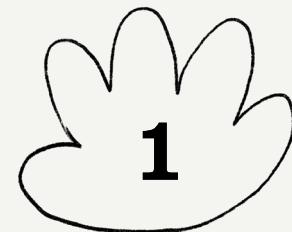


8

明日はもっといい日
という幸せ



あなたが思い浮かべた幸せは
あるでしょうか?
どこに分類されているのでしょうか?



ひとりじゃない という幸せ

人は常に誰かと関わりながら生きています。

そのため良好な人間関係は、幸せにとって必要不可欠と言えるでしょう。

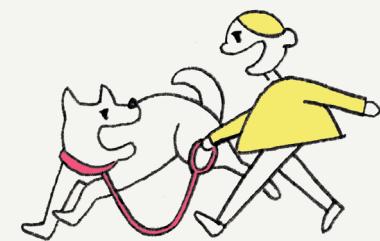
愛する家族やパートナーの存在、自分を理解してくれる友人、自分を必要としてくれる職場の同僚。

人との繋がりを大切にして感謝することは、

関わる相手の幸せにもつながり、幸せを大きくしてくれます。



a. 愛する人や、大切な人/存在がいる



b. 私を必要としてくれる人/存在がいる



ありのままの自分 という幸せ

人と比べるのではなく、自分らしくいられること。

そのままの自分で他者と触れ合えることは、

幸せを構成する大切な要素のひとつであり、自由な状態や解放感につながります。

SNSやテクノロジーの普及によって、私たちは常に誰かと繋がる時代となりました。

改めてこの幸せの大切さがクローズアップされています。



a. 自分のことを好きだと思える



b. 自分を他人と比べて悲観的にならない



いつもありがとう

c. 感謝すべき人/存在がいる



d. 素の自分でいられる相手がいる



c. 人目を気にせず、自分を解放する機会がある



d. 自分の個性を理解している

3

毎日が楽しい という幸せ

毎日に、そして少し先の未来に楽しいことや嬉しいことがあると、幸せな気分になりませんか？

決して大げさなことである必要はありません。

新しく覚えたレシピ、子供の成長、行きつけのお店の新メニュー。

ちょっとした変化や発見が、日々の幸せのリズムを生み出していくます。



a.日々の生活で
新しい発見がある



b.日々の生活に変化がある



c.日々の生活で、自分の成長を
感じる機会がある



a.心身の健康に不安が少ない



b.家族や親しい友人の心身の健康に関する不安が少ない



d.日々の生活に
楽しみや喜びがある



e.規模の大小に関わらず、
目標を達成できていると感じる機会がある



c.命の危険を感じることがない



d.日常生活において金銭的な不安が少ない

4

なんの不安もない という幸せ

いいことがたくさんあっても心配事がひとつでもあると、

幸せな気分が一気に下がったりしますよね。

自分はもちろん、家族や親しい友人まで含めて、健康で身の危険がなく、

生活を脅かすような心配事がない状態は、幸せを感じる大前提です。

5

6

誰かのために生きる という幸せ

誰かの困りごとを聞き、解決する。

それを通じて得られる感謝や成長は幸せの大切な要素の一つです。

また、自身の成長が社会に役立っていると感じられることは、

地域や社会全体といった、より広範な幸せに

貢献できる喜びへつながっていきます。



a. 私には社会で果たしている役割がある



b. より良い社会や環境の実現に貢献している



c. 誰かの役に立っている実感がある

思い通りに動ける という幸せ

自分の生き方は自分で決める。

そう思えることも幸せを構成する大切な要素のひとつです。

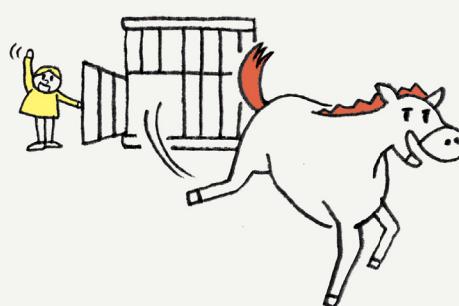
もちろん誰かの教えを受けることは大切ですが、押し付けられる必要はありません。

コロナで外出自粛が始まった時、私たちはこの幸せが大きく失われたことに気づきました。

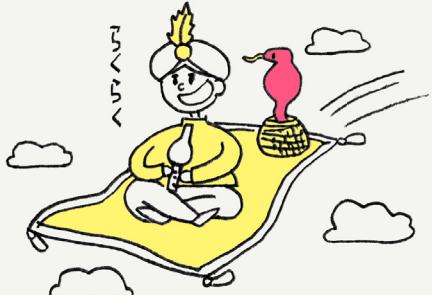
物理的な移動の自由もまた、この幸せに不可欠な要素です。



a. 自らの意思で行動を決定する機会がある



b. 今後の人生は自分の行動次第だと思う



c. 日々の移動において不自由がない



夢中になれる という幸せ

心を躍らせながら取り組めるものがあること。

叶えたい夢があることは、とても幸せな状態と言えるでしょう。些細なことでも構いません。

何かを集めたり、誰かを待つだけでも良いのです。

人生100年と言われる時代。夢中になれることがあること、また見つけることは、

幸せに長生きするための大切な要素となるでしょう。



明日はもっといい日 という幸せ

世の中に明るい雰囲気があると、自然と気持ちも上向きになりませんか？

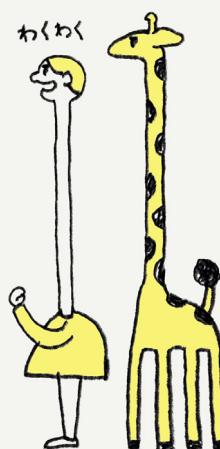
楽観的でいられることは、それ自体幸せな状態と言えます。

ただ、今はコロナや世界情勢など、不安定な時代かもしれません。

企業や組織としては、いかに明るい未来のイメージを生み出せるかが一層重要となるでしょう。



a. 人生における目標がある



b. 私には心待ちにしていることがある



c. 夢中になれることがある



a. 社会や環境に対する不安がない



b. 世の中が今後良くなっていく期待感を持っている

しあわせの形一覧表

しあわせ



ひとりじゃない
という幸せ



ありのままの自分
という幸せ



毎日が楽しい
という幸せ



なんの不安もない
という幸せ



誰かのために生きる
という幸せ



思い通りに動ける
という幸せ



夢中になれる
という幸せ



明日はもっといい日
という幸せ

- a. 愛する人や、大切な人/存在がいる
- b. 私を必要してくれる人/存在がいる
- c. 感謝すべき人/存在がいる
- d. 素の自分でいられる相手がいる

- a. 自分のことを好きだと思える
- b. 自分を他人と比べて悲観的にならない
- c. 人目を気にせず、自分を解放する機会がある
- d. 自分の個性を理解している

- a. 日々の生活で新しい発見がある
- b. 日々の生活に変化がある
- c. 日々の生活で、自分の成長を感じる機会がある
- d. 日々の生活に楽しみや喜びがある
- e. 規模の大小に関わらず、目標を達成できていると感じる機会がある

- a. 心身の健康に不安が少ない
- b. 家族や親しい友人の心身の健康に関する不安が少ない
- c. 命の危険を感じることがない
- d. 日常生活において金銭的な不安が少ない

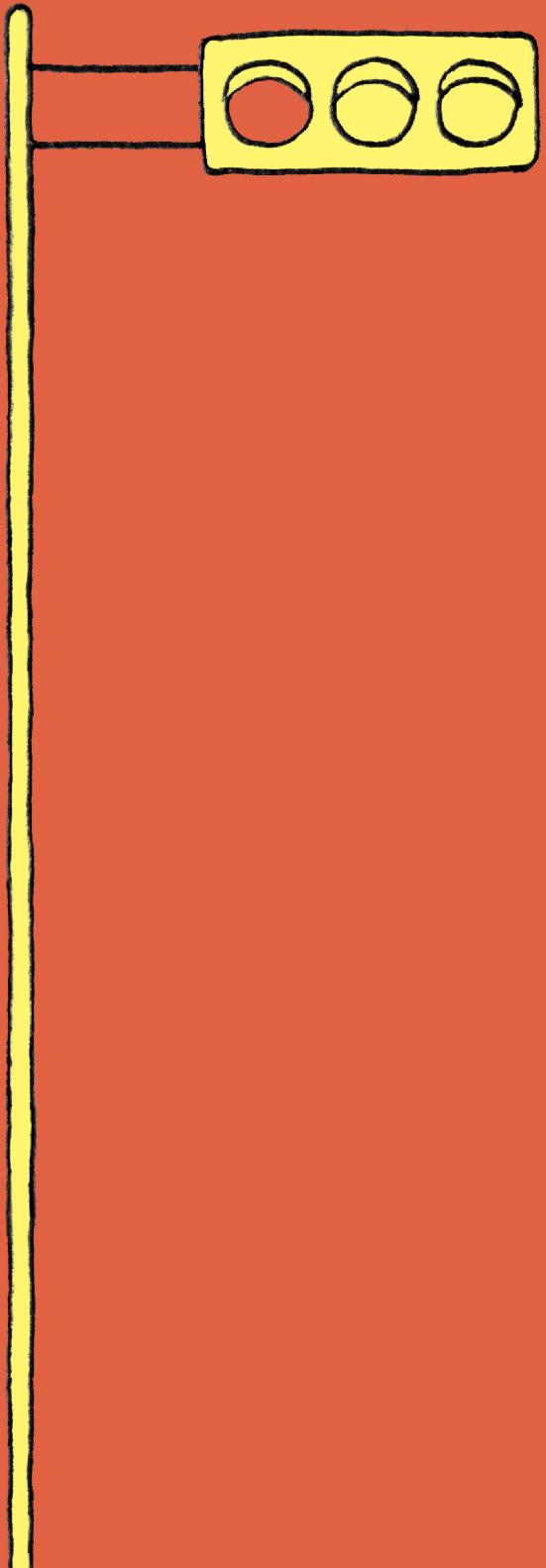
- a. 私には社会で果たしている役割がある
- b. より良い社会や環境の実現に貢献している
- c. 誰かの役に立っている実感がある

- a. 自らの意思で行動を決定する機会がある
- b. 今後の人生は自分の行動次第だと思う
- c. 日々の移動において不自由がない

- a. 人生における目標がある
- b. 私には心待ちにしていることがある
- c. 夢中になれることがある

- a. 社会や環境に対する不安が少ない
- b. 世の中が今後良くなっていく期待感を持っている

しあわせ研究



Q2

あなたにとって、8つの幸せは今、
どのくらい満たされていますか？



研究のアプローチ

幸せってなんだろう?
と言う問い合わせに取り組むにあたって、
私たちはまず、過去の幸せ研究のリサーチを行いました。
ブータンのGNH(国民総幸福量)や国連の世界幸福度ランキングなど、
興味深い研究成果は数多くあります。
一方で、ほとんどの調査は幸せをなんらかの状態として定義し、
主に自己評価や客観指標から点数化する手法が中心でした。



一方で、私たちは「幸せは人それぞれ」という考え方を大切にしています。
自分たちで幸せを定義してしまうと
誰かの幸せの形を見過ごしてしまいかねません。
そこで私たちは幸せの多様性の表現と、
それらの充足度を測れるようなものさしの開発を目指しました。
しあわせのものさしの英文タイトルは
“Measuring Happiness for All”ですが、
“for All”には、幸せの多様性に向き合う意図が込められています。

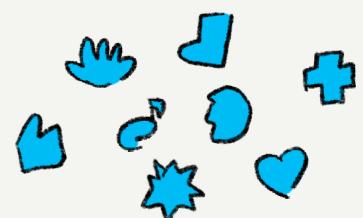
アプローチ1 生活者への幸せインタビュー

「あなたが幸せに感じる瞬間はいつですか？」
「あなたの幸せにしてくれた企業や商品は？」など、
様々な切り口で幸せインタビュー。
見つかった幸せはどんどんリスト化しました。



アプローチ2 調査データから幸せを28通り、大きく8つ、に分解し、 充足度を個別に評価するフレームを開発

全国5,000人のアンケート調査を実施し、
因子分析を用いて代表的な
8つの幸せのかたちを明らかにしました。
また日本人の幸せの充足度について、
8つの幸せを元に分析。



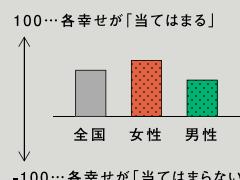
アプローチ3 Well-being 研究者とのコラボレーション

慶應義塾大学でWell-beingを研究されている
前野隆司教授と喜多島さんに、ものさし研究の監修を頂きました。
今後もさまざまな企画を展開予定です。



日本人のしあわせ統計

Q それぞれの幸せは、どのくらい満たされている？



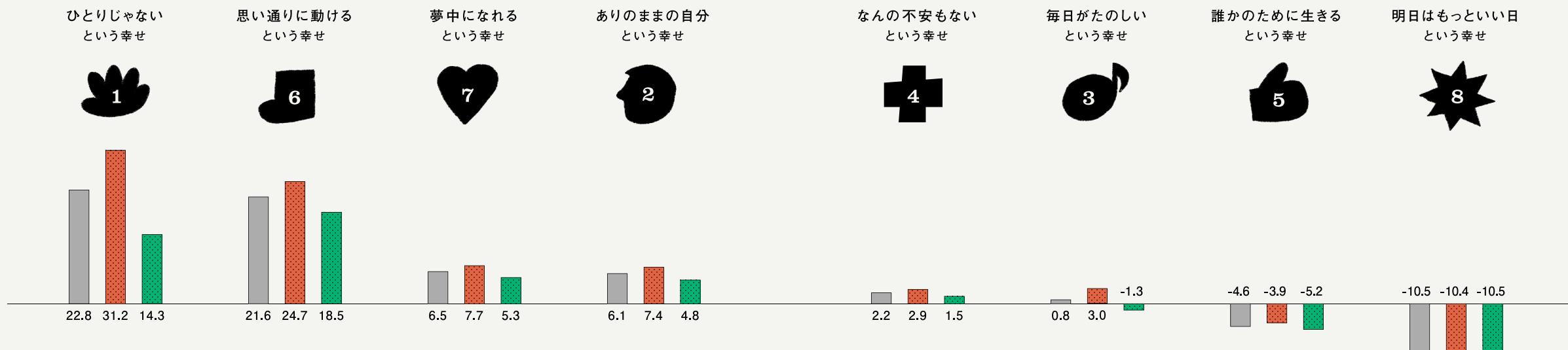
調査方法

28の幸せに対して「それぞれがあなたご自身にどの程度当てはまるか」を「全く当てはまらない」～「非常に良く当てはまる」で聴取。「どちらとも言えない」を0点として100点～-100点に換算し、グループ内で平均を取った。

調査概要

調査期間:2022.4.22(金)～4.24(日)
調査対象:日本全国18～79歳の個人 5,000人
地域×年代で均等割付け。
幸福度の集計のみウェイトバックを実施。

8つの幸せの充足度(全国平均・男女平均)



まず私たちは幸せを大きく8つに分類しましたが、では、それぞれの幸せはどの程度満たされているのでしょうか？幸せいの量産を目指すにあたり、日本人の幸せの現在地を知りたいと思いました。

そこで私たちは全国5,000人にアンケートを行いました。各幸せを「当てはまる」～「当てはまらない」の7段階で回答してもらい、その結果を100点から-100点に換算し、平均を取ったものが上のグラフです。

まず「■1.ひとりじゃない」「■6.思い通りに動ける」という2つの幸せが20pt以上と、高いスコアを付けています。満点は100ptなので特別高くはありませんが、唯一、半数を超える人が「当てはまる」と回答しました。

ただし「■1.ひとりじゃない」幸せについては、男性と女性で2倍以上もスコアが開いているのは気になる点です。男性は実際に孤独なのか、あるいは単に孤独を感じやすいのか、女性に学べる点はあるかなど、今後も調査と実践を通じて掘り下げたいテーマです。

次にスコアが高いのは「●2.ありのままの自分」「♥7.夢中になれる」で+6ptと僅かにプラス。2つに共通するのは、自分の心の声や気持ちに素直でいられることです。

次のページでも登場しますが、この2つの幸せは20代から30代にかけて最も落ち込みやすい幸せ。住まいや働き方、家族の在り方を考える上で、大きなキーワードになりそうです。

次にスコアがほぼゼロだったのが「●3.毎日がたのしい」「✚4.なんの不安もない」という幸せ。平均としてはゼロですが、少しマイナスにつける人が多かったのが特徴です。大きく不満があるわけではないが、どこか物足りなさを感じている人が多勢でした。

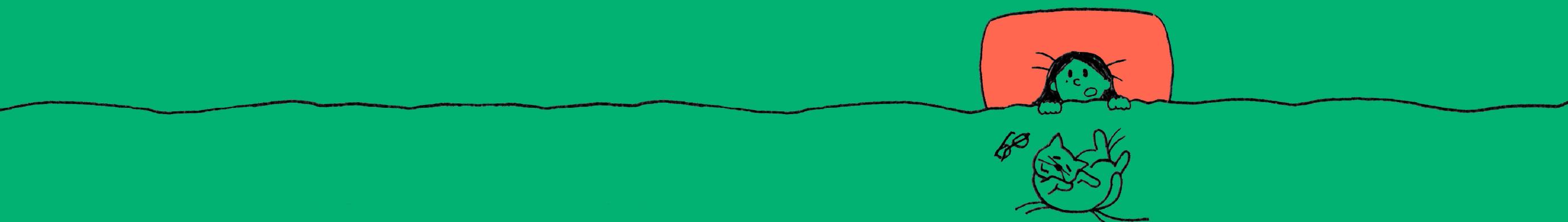
最後に、日本人が最も満たされていない幸せが「■5.誰かのために生きる」「★8.明日はもっといい日」という2つの幸せ。前者は利他と感謝という基本的な人間関係が薄まっているということ、また、後者はコロナや景気動向の影響で世の中の見通しが暗くなっていることを示しています。

人々が明るい未来のイメージを持てるように、企業の振る舞いも求められていると言えるでしょう。



Q3

あなたの考える最高に幸せな状態を10点、
最も不幸な状態を0点としたとき、
あなたは今、どの程度幸せですか？



幸福度としあわせの形

幸せを測るには？

幸せの測り方については数多くの研究がなされていますが、私たちは回答者自身に幸福度を採点してもらうという、シンプルな方法（主観的幸福度）を選びました。

幸せを測る質問

全体的に見て、あなたは今どの程度幸せですか。
あなたの考える最高に幸せな状態を10点、
最も不幸な状態を0点として、お答えください。

幸せなんて比べるものではありませんが、敢えて無理やり点数化してもらおう！というアイディアです。カントリルラダーと呼ばれるこの聴取方法は、幸せの定義を回答者に委ねている点で私たちの調査にぴったりと感じ、採用しました。



日本人の幸福度

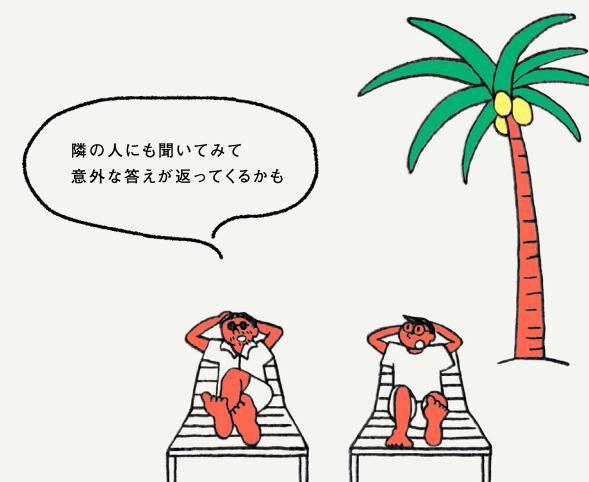
実際に5,000人に聴取してみたところ、日本人の全体平均は5.9点となりました。これは国連などが発表する幸福度調査の数値ともほぼ同じ結果です。皆さんの点数と比べていかがだったでしょうか？

この点数を性別と年齢(5歳刻み)で分析したのが右ページのグラフです。全体的に女性の方が幸福度は高く、65歳以上では平均で6.7点となりました。

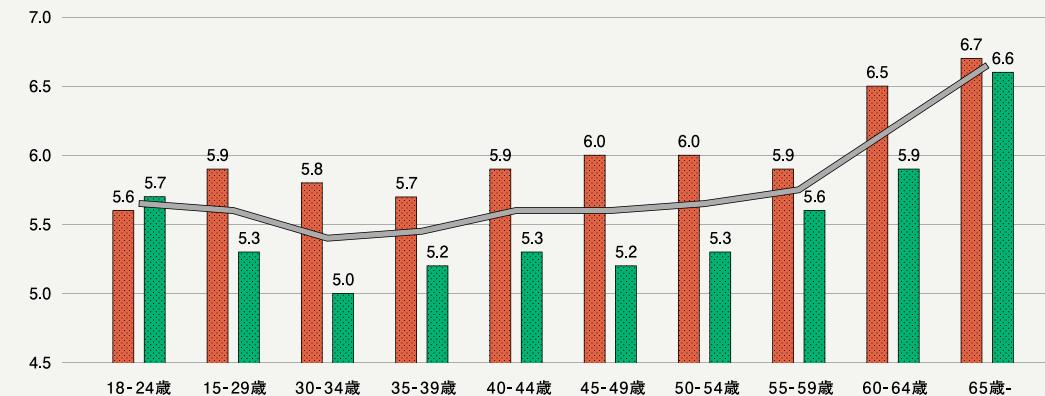
男性に注目すると、20代前半のうちは幸福度は比較的高いのですが、20代後半から40代の働き盛りにかけて長く落ち込む様子が見て取れます。特に30代前半は5点を下回っており、やや不幸を感じている状態です。

一括りに日本人と言っても、その幸福度は性別・年代で大きく異なる結果となりました。

ではなぜ30代の男性は幸福度が低いのでしょうか。
幸せの形を使って分析してみたのが
次のページです。



性別・年齢別の幸福度



調査方法

「全体的に見て、あなたは今どの程度幸せですか。あなたの考える最高に幸せな状態を10点、最も不幸な状態を0点として、お答えください。」と聴取し、回答結果を性年代、居住エリアでウェイトバック集計。

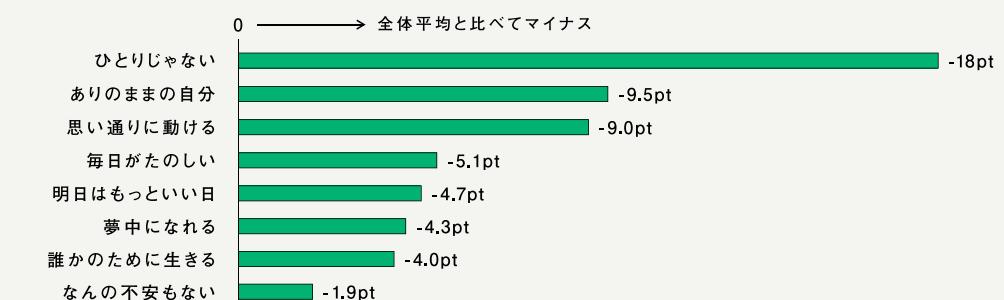
女性
男性
全体

幸福度の読み解き —— なぜ30代から男性は不幸になる？

一般的に30-40代の男性の幸福度は低い傾向があります。その理由を探るため、8つの幸せの何が満たされていないのか、分析を行いました。それぞれの充足度について、30-34歳の男性と全体平均の差を見たのが下のグラフです。ご覧の通り、全ての幸せで充足度はマイナスとなっていることが分かります。

特に「ひとりじゃない」の差異は-18ptと大きく開いており、これはこの世代が孤独を感じやすいということができるでしょう。また自分らしさを見失いやすく、日々の行動にも不自由を感じていることが分かります。どうすればこの世代を幸せにできるだろうと考えるとき、こうしたデータが参考になりそうです。

男性30-34歳 8つの幸せの充足度(全体平均との差分)



幸福度としあわせの形の相関度

最後に、個別の幸せの充足度と幸福度の相関をランクイン化したのが下の表です。ランキングの1位は「日々の生活に楽しみや喜びがある」。なんだかんだ、毎日が楽しいことが最も幸福の実感につながることが分かります。続いて、自己肯定感や他者との絆といった代表的な幸せが続きます。

相関の読み解きは難しさもありますが、実際に自分がよく使うサービスを思い浮かべてみると、上位の幸せを満たすものが多いことに気づきます。また逆に、下位の幸せに特化したサービスもありました。皆さんもよくお使いのサービスがどのような幸せを満たしているか、ぜひ考えてみてください。

各幸せの充足度と幸福度(10点満点)の相関



調査方法

28の幸せの充足度（「どの程度当てはまりますか？」）と、主観的幸福度（「あなたはどの程度幸せですか？」）の相関度を集計。一般に0.3～0.5で弱い相関、0.5～0.7で相関があるといえる。



しあわせのものさし 調査監修を終えて

Well-being 研究者
喜多島知穂さん

幸せのかたちは、一人ひとり違います。そのかたちは時と共に変わってもゆきます。自分にとっての幸せのかたちを、いつもわかっていたら良いのですが、悩んでしまう時もあるものです。

そもそも「しあわせ」は古代から追求されている人類の長年のテーマです。最近ではあらゆる面から研究され、みなさんの幸せのかたちの共通点がどんどん発見されています。

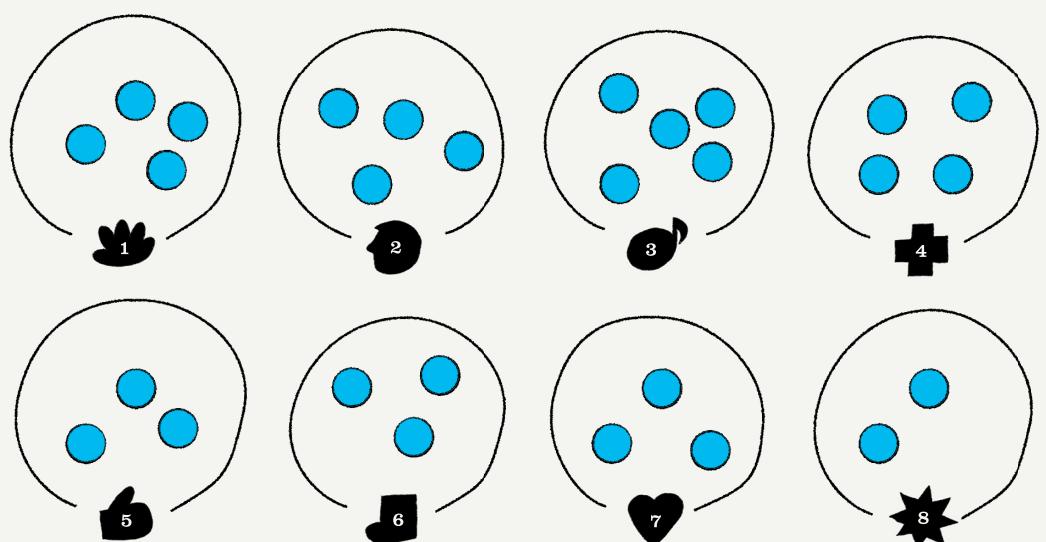
今回のプロジェクトでも、左の表から分かるように「日々の生活に楽しみや喜びがある」「自分のことを好きだと思える」など、みなさんの幸せのかたちのヒントがたくさん発見されました。

今回の「しあわせのものさし」がひとつのヒントとなり、ご自身やご友人、ご家族のみなさまの幸せを彩るキッカケとなりましたら幸いです。

8つの幸せのグループ化手法

幸せのかたちを導くにあたり、私たちはまずインタビューから28の幸せを類型化しました。次いで定量調査にかけて、28の幸せの充足度に対して因子分析を行うことで、回答傾向の近い幸せを8つのグループに分類しました。

28の幸せの充足度を因子分析にかけ、共通因子を求める



さいごに

トヨタ・コニック・アルファの活動に

いつもあたたかいご支援を頂き、
心より感謝申し上げます。

弊社のお客さまはもちろん、
パートナーの皆さん、社員同士でも
もっと幸せの対話を深められればという思いで、
このブックを作りました。

「幸せってなんだろう」と言う問には
終わりがありません。
これからも研究活動を続けながら、得られた知見を
日々のサービス開発に活用していきたいと思います。

幸せな未来の実現を目指して、
引き続きよろしくお願ひします。

活動の発信

トヨタ・コニック・アルファの幸せ研究・実践は
こちらのサイトで日々発信しています。
ぜひご覧ください。



トヨタ・コニック・アルファ株式会社
2022年11月10日公開

編集後記



トヨタ・コニック・アルファ株式会社
代表取締役社長

山下 義行



<チームリーダー>
トヨタ・コニック・アルファ株式会社
プロダクトマネージャー
UXデザイナー

千代 裕介

皆さん、ものさしブックはお楽しみ頂けたでしょうか？ ブック制作という機会を頂いて、私たちは絵本のような手触りになるといいね、と話しました。ワクワクしたり、納得したり、たまに読み返して元気をもらったり。

幸せってなんだろうという問には終わりはありません。だからこそ疲れてしまう時もあります。そんな時に、このブックがみなさんの処方箋となり、新しい一歩を気楽に踏み出せるエネルギーとなることを祈っています。

ものさしチームが立ち上がってはや2年。沢山の皆さんの想いや幸せが詰まったプロジェクトとなりました。代表して御礼申し上げると共に、これからもお力添えのほど、よろしくお願ひいたします。



<ものさし調査ディレクション>
株式会社インターブランドジャパン
シニアエグゼクティブディレクター
ヘッドオブストラテジー

畠山 寛光



<ものさし調査監修>
慶應義塾大学
システムデザイン・マネジメント研究科
Well-being研究者

喜多島 知穂

ものさしブック発刊おめでとうございます。
幸せなんて本当は測れるもんではないという
喧々諤々な幸せ論議論から、実際の生活者との
対話を重ねて幸せについて淡い輪郭を掴み、その輪郭をクリアにする定量化をしてみる、
というところまで、トヨタ・コニック・アルファの
皆さんと一緒にさせて頂きました。
とっても幸せな気持ちに満ちた忘れられない
プロジェクトの一つです。
仲間にして頂き、本当にありがとうございます。

ものさしブック発刊、誠におめでとうございます。
そして、プロジェクトに参加させて頂き、心から
有り難く嬉しく思っております。
調査結果やブックの内容を拝見するたびに、
ついつい後回しにしていたけれど本当は大事
にしたいことをたくさん思い出しました。
改めて、幸せという目に見えないものを、ひとつ
の素敵なカタチとして世の中に差し出してく
ださった皆さんに心から感謝を申し上げます。

