

2

アンケート調査分析 ①

「遊び」と幸福・寛容に関する調査

橋口 理文

株式会社ディ・プラス 代表取締役

東京大学経済学部卒業後、(株)リクルートに入社。主に新規事業関連企業のマーケティングリサーチを担当。マーケティングリサーチ・エージェンシー取締役を経て、2019年に住生活、高等教育、観光・地方創生を中心とするリサーチ&コンサルティング企業(株)ディ・プラスを設立。(現・取締役)。

吉永 奈央子

リサーチャー、株式会社ディ・プラス フェロー

上智大学文学部卒業後、インターネットリサーチ会社に入社。リサーチャーとして様々な調査に関わり、退社後もフリーリサーチャー、(株)ディ・プラス フェローとして調査業に従事。また、東京学芸大学大学院を修了、公認心理師、臨床心理士として心理発達支援にも携わる。

アンケート調査分析 ②

「遊び」から見るその人の幸せと寛容さ

有馬 雄祐

九州大学大学院 人間環境学研究院 都市・建築学部門 助教

目次

調査概要	073
回答者プロフィール	075
1 「東京の暮らしが気に入っている」とは？	
1-1 生活環境満足度	078
1-2 生活領域満足度	079
1-3 「自由に楽しくやれている」度合い	080
1-4 この1週間の気分	081
1-5 人生評価〈ラダー〉	081
2 「暮らす楽しさ」——遊びの実態	
2-0 遊びの領域・項目の選定プロセス	082
2-1-1 [性・年代別／世帯年収別] ジャンル別遊びの実態	084
2-1-2 [性・年代別／世帯年収別] 遊びのジャンル別シェア	085
2-1-3 [性・年代別／世帯年収別] 遊び【詳細】の実施状況	086
2-1-4 [性・年代別／世帯年収別] 遊び【詳細】の個数分布	092
2-1-5 [性・年代別／世帯年収別] 遊びの実施率のまとめ	093
2-2-1 [人口規模別] ジャンル別遊びの実態	094
2-2-2 [人口規模別] 遊びのジャンル別シェア	095
2-2-3 [人口規模別] 遊び【詳細】の実施状況	096
2-2-4 [人口規模別] 遊び【詳細】の個数分布	102
2-2-5 [人口規模別] 遊びの実施率のまとめ	103
3 遊びの期待と効用	
3-1 遊びの期待・効用の分類プロセス	104
3-2 遊びへの期待	106
3-3 遊びへの期待によるポジショニング	108
3-4 遊びのジャンル別の期待・相関係数	109
3-5 遊びのジャンル別効用	110
3-6 遊びの満足度	112
3-7 遊びを「自由に楽しくやれている」度合い	114
4 遊びの影響	
4-1 個人寛容度	116
4-2 周囲寛容度	117
4-3 個人寛容度【遊びの個数別】	118
4-4 周囲寛容度【遊びの個数別】	119
4-5 遊びと寛容度の関係	120
4-6 生活環境満足度【遊びの個数別】	121
4-7 生活領域満足度【遊びの個数別】	122
4-8 人生評価〈ラダー〉【遊びの個数別】	123
4-9 地域の開放性と凝集性評価	124
4-10 シビックプライド／地元への愛着度	125
4-11 離脱意向	126
4-12 遊び／寛容度／満足度／離脱意向	127
4-13 遊びへの期待と満足度・寛容度の関係	128
4-14 遊びの個数と満足度・寛容度の関係	130
5 仕事の“遊び”、遊びの“遊び”	
5-1 「自由に楽しくやれている」度合い	132
5-2 領域別「自由に楽しくやれている」度合い	133
5-3 「自由に楽しくやれている」こと（“遊び”）の効果	134
5-4 仕事への期待の分類プロセス	135
5-5 仕事への期待	136
5-6 仕事での実感	140
5-7 仕事の期待×実感	144

調査概要

▶ 調査方法：インターネットリサーチ

- インターネットリサーチ
 - ・株式会社クロス・マーケティングに実査委託。

▶ 調査時期

- 2022年6月3日～6月7日

▶ 調査対象

- 各都道府県の20～69歳男女 10,000人
 - ・令和2年国勢調査の人口等基本集計に基づき、下記の通り回収割付を行った。

	一都三県	(一都三県を除く) 人口 100万人以上	(一都三県を除く) 人口 20万人～ 100万人未満	(一都三県を除く) 人口 5万人～ 20万人未満	(一都三県を除く) 人口 5万人未満	合計
男性・20代	200	200	200	200	200	1,000
男性・30代	200	200	200	200	200	1,000
男性・40代	200	200	200	200	200	1,000
男性・50代	200	200	200	200	200	1,000
男性・60代	200	200	200	200	200	1,000
女性・20代	200	200	200	200	200	1,000
女性・30代	200	200	200	200	200	1,000
女性・40代	200	200	200	200	200	1,000
女性・50代	200	200	200	200	200	1,000
女性・60代	200	200	200	200	200	1,000
合 計	2,000	2,000	2,000	2,000	2,000	10,000

▶ 集計データサンプル構成

- 集計に際して、上記の人口規模別カテゴリーを変更し、さらに最終学歴データに基づくウェイトバックを行った。
結果として以下のような集計データのサンプル構成となった。

	サンプル 数	東京都	100万人 以上	20万人～ 100万人 未満	5万人～ 20万人 未満	5万人未満
合計	10,000	645	2,315	2,518	2,332	2,190
男性・計	5,000	334	1,156	1,229	1,157	1,124
女性・計	5,000	311	1,159	1,289	1,175	1,066
男性・20代	1,009	72	229	244	238	227
男性・30代	991	73	234	242	234	207
男性・40代	990	61	218	255	229	228
男性・50代	1,010	61	243	255	227	223
男性・60代	1,000	67	232	233	228	239
女性・20代	1,003	65	235	257	239	208
女性・30代	997	68	233	248	240	209
女性・40代	975	72	217	250	227	209
女性・50代	1,025	65	240	265	240	214
女性・60代	1,000	42	234	268	230	226

▶ ウェイトバックについて

- 集回収サンプルは学歴に偏りが認められたため、令和2年国勢調査結果に基づきウェイトバックを行った。
 - その結果が前ページの下表（集計データサンプル構成）である。
- 手続きは以下の通り。
 - 国勢調査データより年代別最終学歴の実数値を求め、20～30代、40～50代、60代の比率を算出。
 - 年代（20～30代、40～50代、60代）ごとの比率を求め、それらをウェイトバック前の集計データに乗じて、補正後のサンプル数を算出。
 - ⇒ 乗じたのは最終学歴判明者のみであり、「その他／答えたくない」と回答したサンプルはそのままの数を残した。
 - ⇒ なお国勢調査の20～30代の最終学歴のデータは30代のものを用いた。

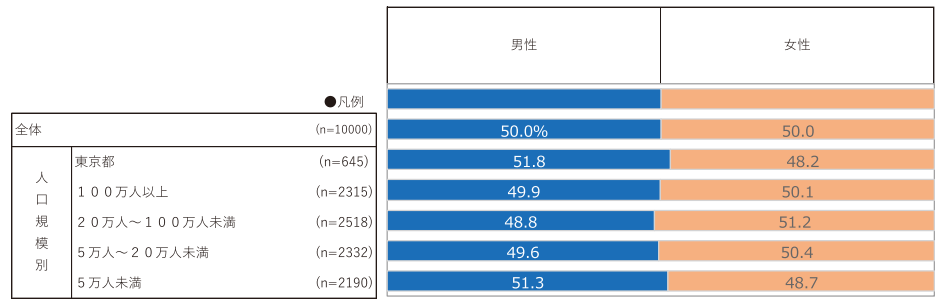
回収数 （ウェイトバック 補正前）	サンプル数	小中学校	高校	短大・高専	大学・ 大学院	その他／ 答えたく ない
合計	10,000	242	2,968	2,186	4,410	194
男性・計	5,000	128	1,404	636	2,732	100
女性・計	5,000	114	1,564	1,550	1,678	94
男性・20～30代	2,000	57	561	249	1,082	51
男性・40～50代	2,000	51	581	283	1,041	44
男性・60代	1,000	20	262	104	609	5
女性・20～30代	2,000	62	561	507	818	52
女性・40～50代	2,000	43	648	689	588	32
女性・60代	1,000	9	355	354	272	10

令和2年国勢調査 就業状態等基本集計	サンプル数	小学校・ 中学校	高校・旧中	短大・高専	大学・ 大学院
20～30代	11,243,166	572,881	3,773,014	2,306,685	4,590,586
40～50代	29,263,568	1,606,405	12,760,268	6,658,218	8,238,677
60代	13,727,203	1,567,989	6,914,226	2,020,317	3,224,671
男性・20～30代	5,618,496	325,522	1,982,082	742,744	2,568,148
男性・40～50代	14,495,760	1,004,794	6,286,914	1,780,667	5,423,385
男性・60代	6,661,152	821,952	3,056,278	411,404	2,371,518
女性・20～30代	5,624,670	247,359	1,790,932	1,563,941	2,022,438
女性・40～50代	14,767,808	601,611	6,473,354	4,877,551	2,815,292
女性・60代	7,066,051	746,037	3,857,948	1,608,913	853,153

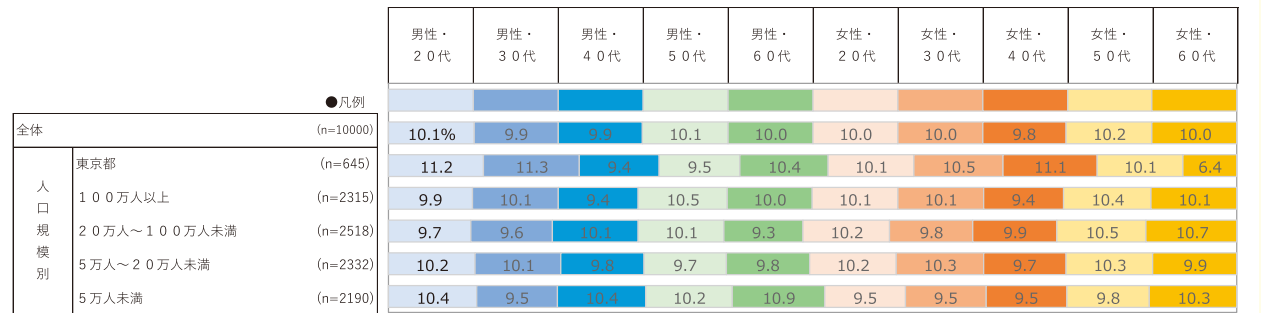
ウェイトバック係数	サンプル数	小学校・ 中学校	高校・旧中	短大・高専	大学・ 大学院	その他／ 答えたく ない
合計	10,000	641.65	4015.86	1976.44	3172.06	194
男性・計	5,000	371.28	1992.42	559.38	1976.92	100
女性・計	5,000	270.37	2023.44	1417.06	1195.14	94
男性・20～30代	2,000	112.92	687.56	257.65	890.86	51
男性・40～50代	2,000	135.58	848.33	240.28	731.81	44
男性・60代	1,000	122.78	456.53	61.45	354.24	5
女性・20～30代	2,000	85.67	620.26	541.64	700.43	52
女性・40～50代	2,000	80.17	862.66	650.00	375.17	32
女性・60代	1,000	104.52	540.52	225.42	119.53	10

回答者プロフィール

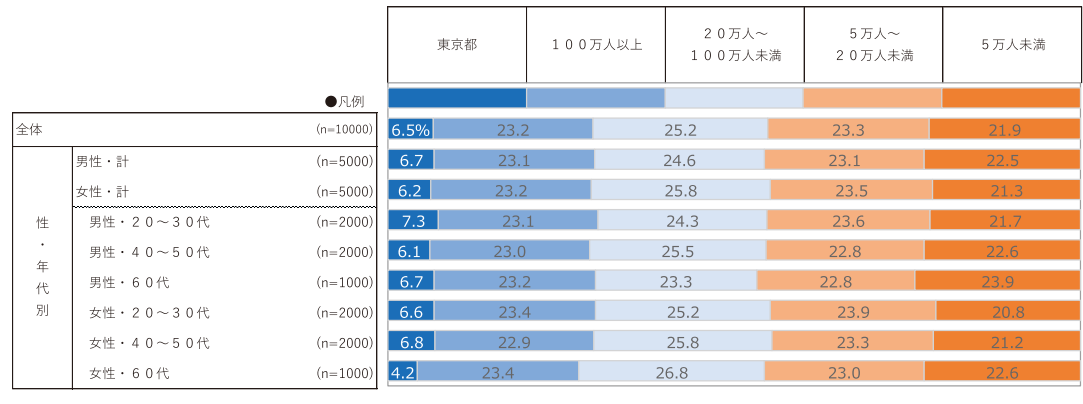
■性別（全体／単一回答）



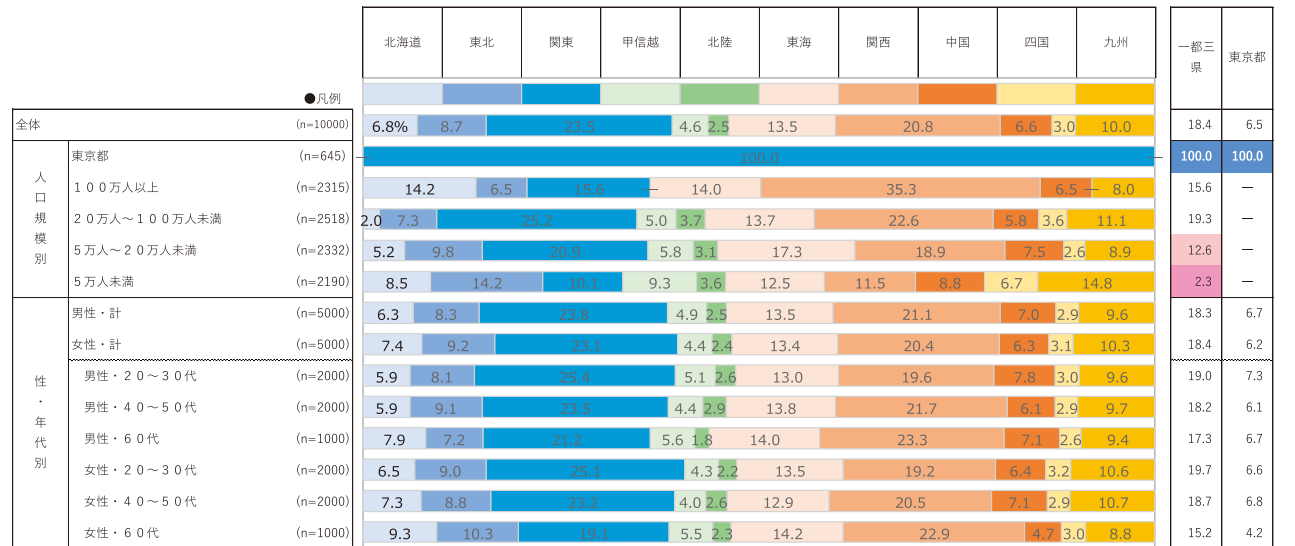
■性・年代（全体）



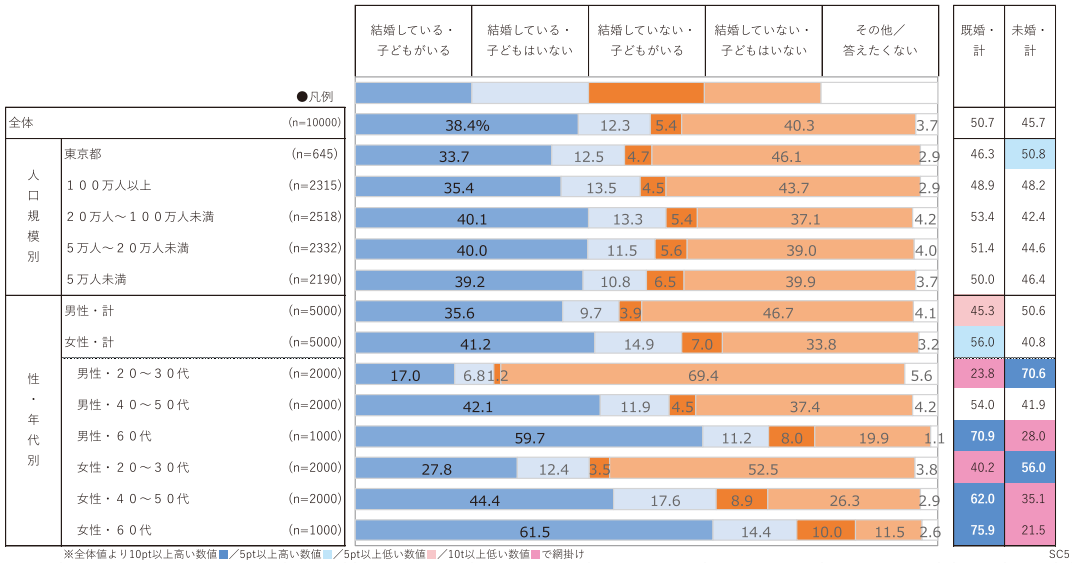
■人口規模（全体）



■居住エリア（全体）

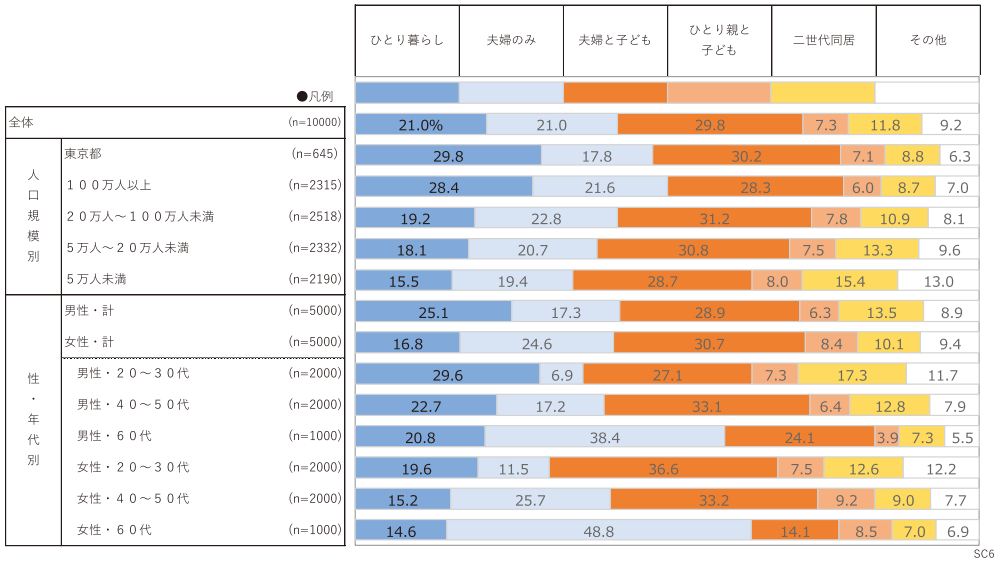


■結婚・子どもの有無（全体）

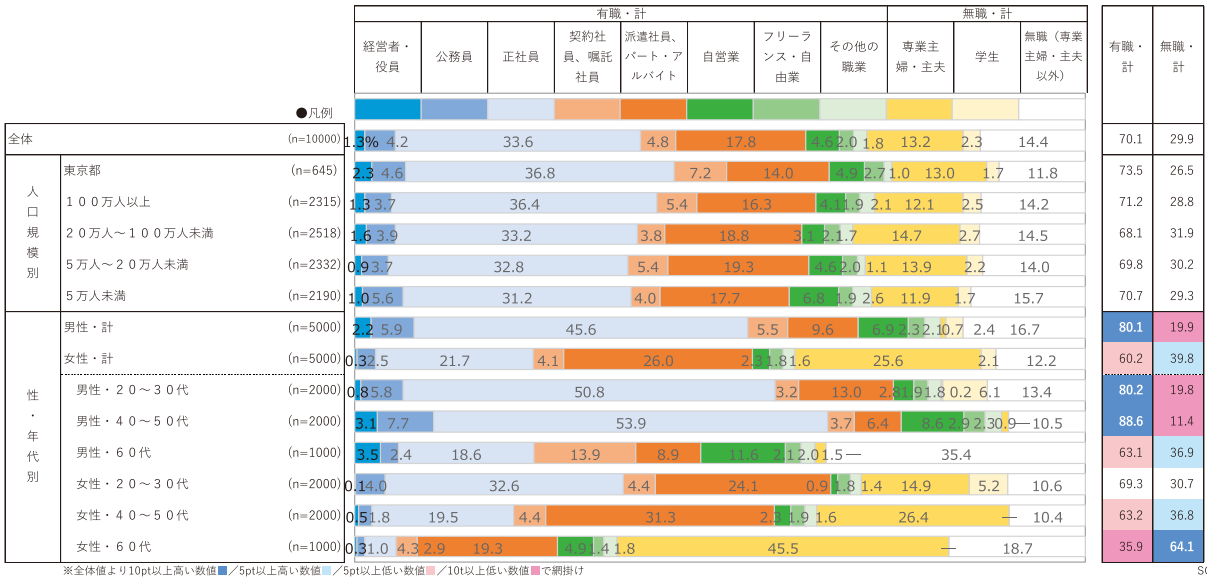


SC5

■同居の家族形態（全体）

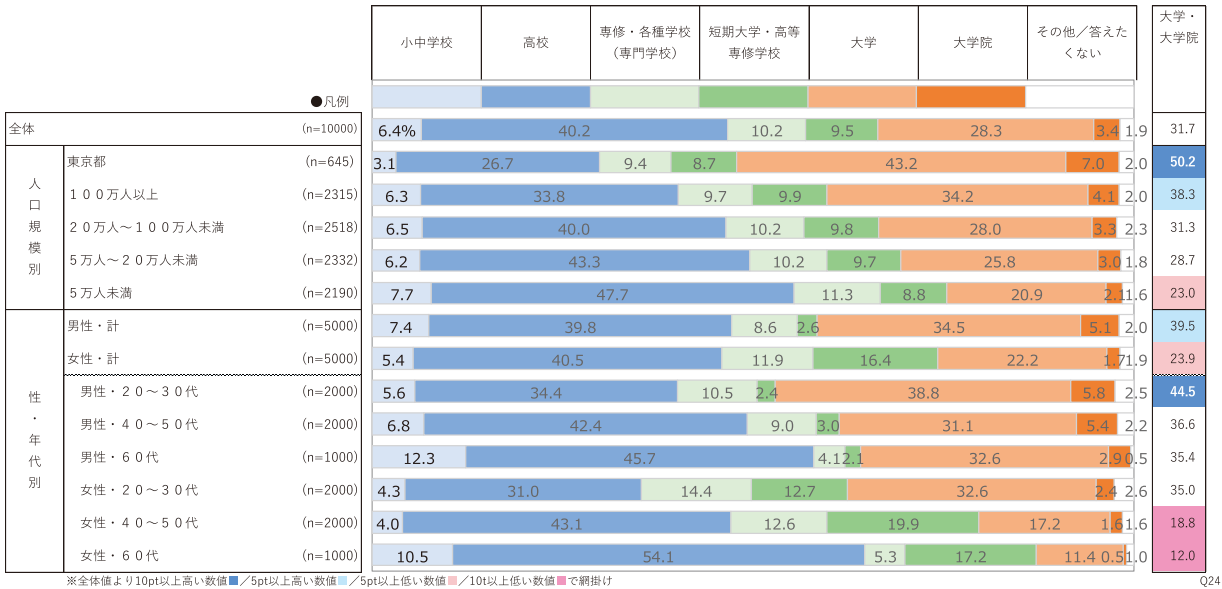


■職業（全体）

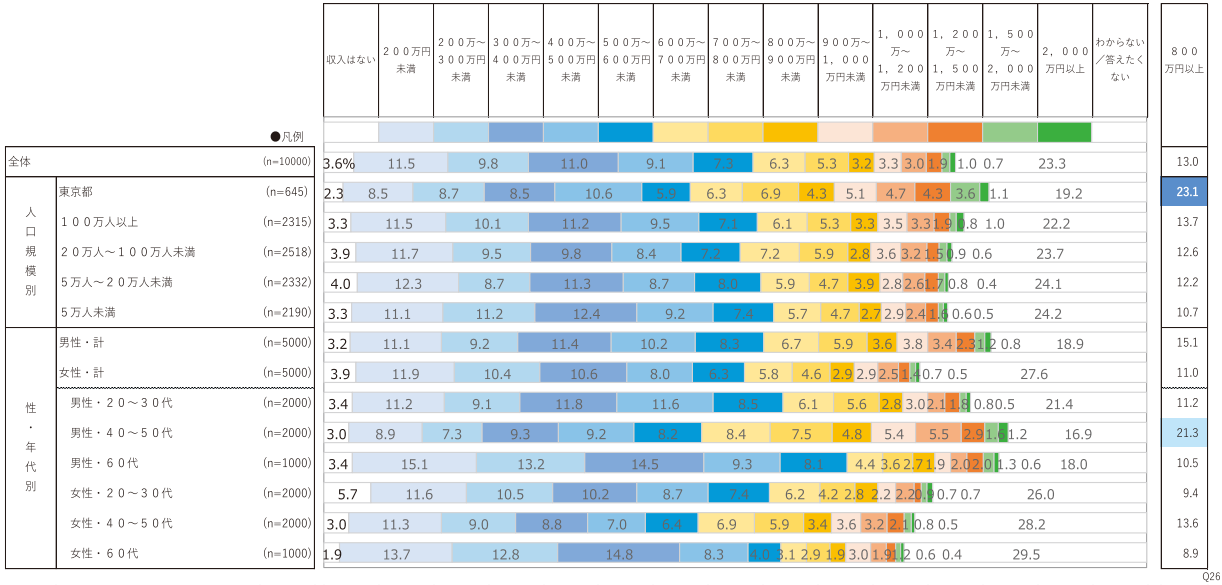


SC4

■最終学歴（全体）



■世帯年収（全体）



「東京の暮らしが気に入っている」とは？

1-1. 生活環境満足度

▶「森や水辺、海などの自然環境」以外、ほぼすべての生活環境において、「東京都」の『満足・計』がトップ。

・「生活環境」は、自分を取り巻く環境のことを指している。

▶「東京都」の満足度の水準が高いのは、以下の3つの環境。（『満足・計』が50%を超える）

「買い物や外食を楽しむ地域の消費環境」

「地域の居住環境（都市計画や治安の良さ）」

「趣味や娯楽、レジャーを楽しむ地域の余暇環境」

● 中でも「東京都」の「地域の賃金環境」の『満足・計』は、全体を10ポイント以上上回っている。

● なお、「買い物や外食を楽しむ地域の消費環境」は「100万人以上」のエリアの比率がトップ。

▶ 以下の3領域は、「東京都」および「100万人以上」と、それ以外のエリアとの乖離が大きい。

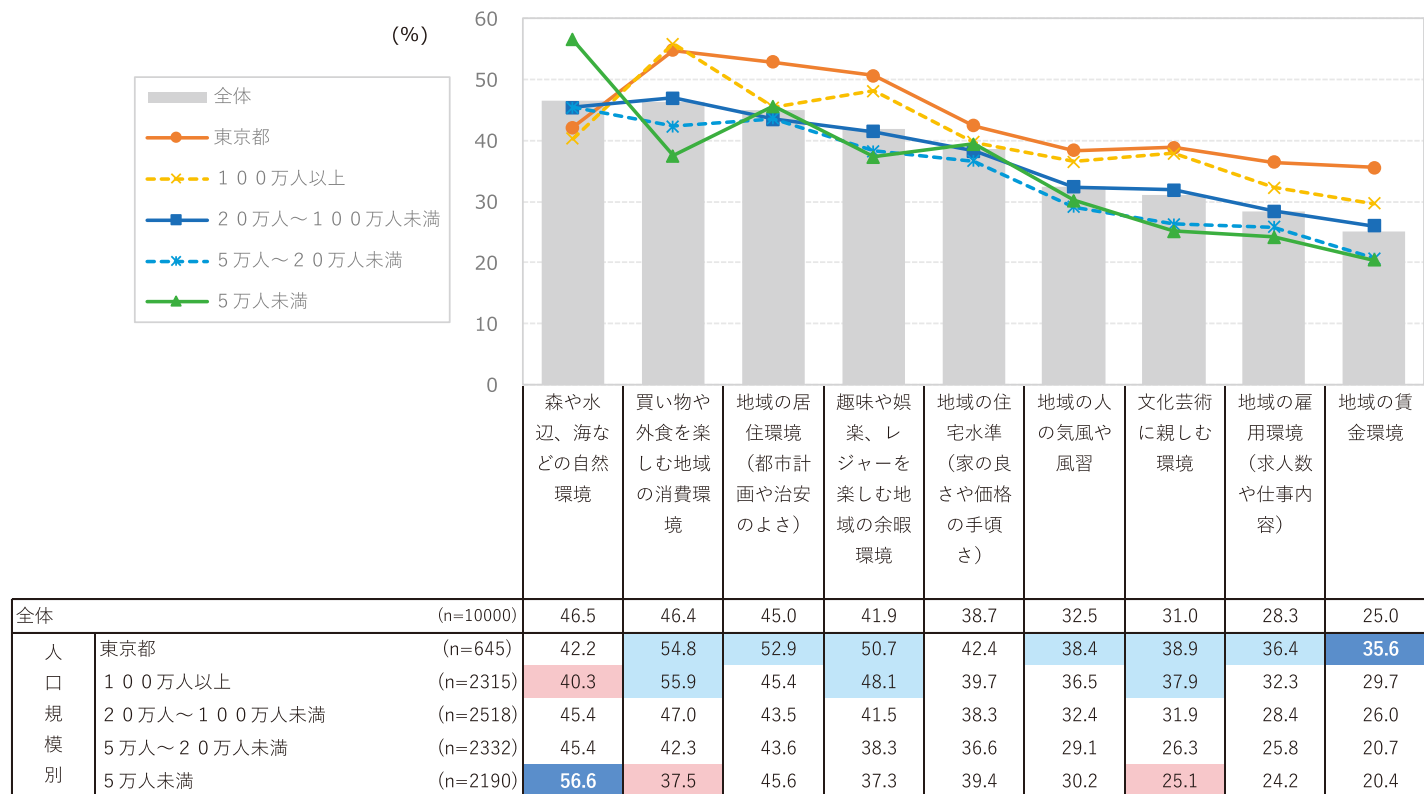
「買い物や外食を楽しむ地域の消費環境」

「趣味や娯楽、レジャーを楽しむ地域の余暇環境」

「文化芸術に親しむ環境」

■生活環境満足度：『満足・計』一覧（全体／各単一回答）

以下にあげることにについて、あなたはどの程度満足していますか。



※全体値より10pt以上高い数値 ■/5pt以上高い数値 ■/5pt以上低い数値 ■/10pt以上低い数値 ■で網掛け

※全体値の降順ソート

Q19_1-9

1-2. 生活領域満足度

▶ すべての生活領域において、「東京都」の『満足・計』がトップ。

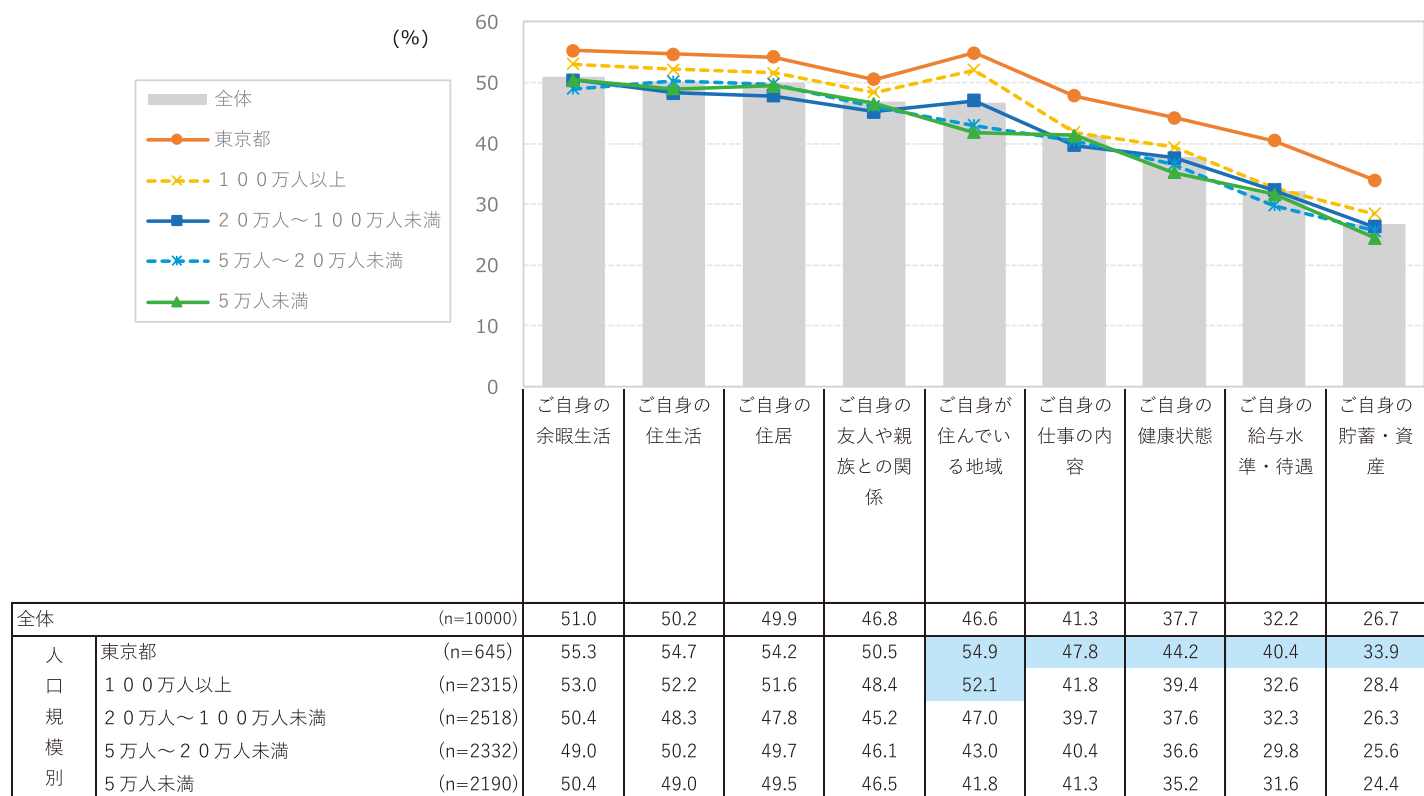
・「生活領域」は、自分自身のことについて聞いている。

● 中でも以下の生活領域では、「東京都」の『満足・計』が全体を5ポイント以上上回っている。

- ▼「ご自身が住んでいる地域」
- ▼「ご自身の仕事の内容」
- ▼「ご自身の健康状態」
- ▼「ご自身の給与水準・待遇」
- ▼「ご自身の貯蓄・資産」

■生活領域満足度：『満足・計』一覧（全体／各単一回答）

以下にあげることにについて、あなたはどの程度満足していますか。



※全体値より10pt以上高い数値■／5pt以上高い数値■／5pt以上低い数値■／10pt以上低い数値■で網掛け

※全体値の降順ソート

Q19_10-18

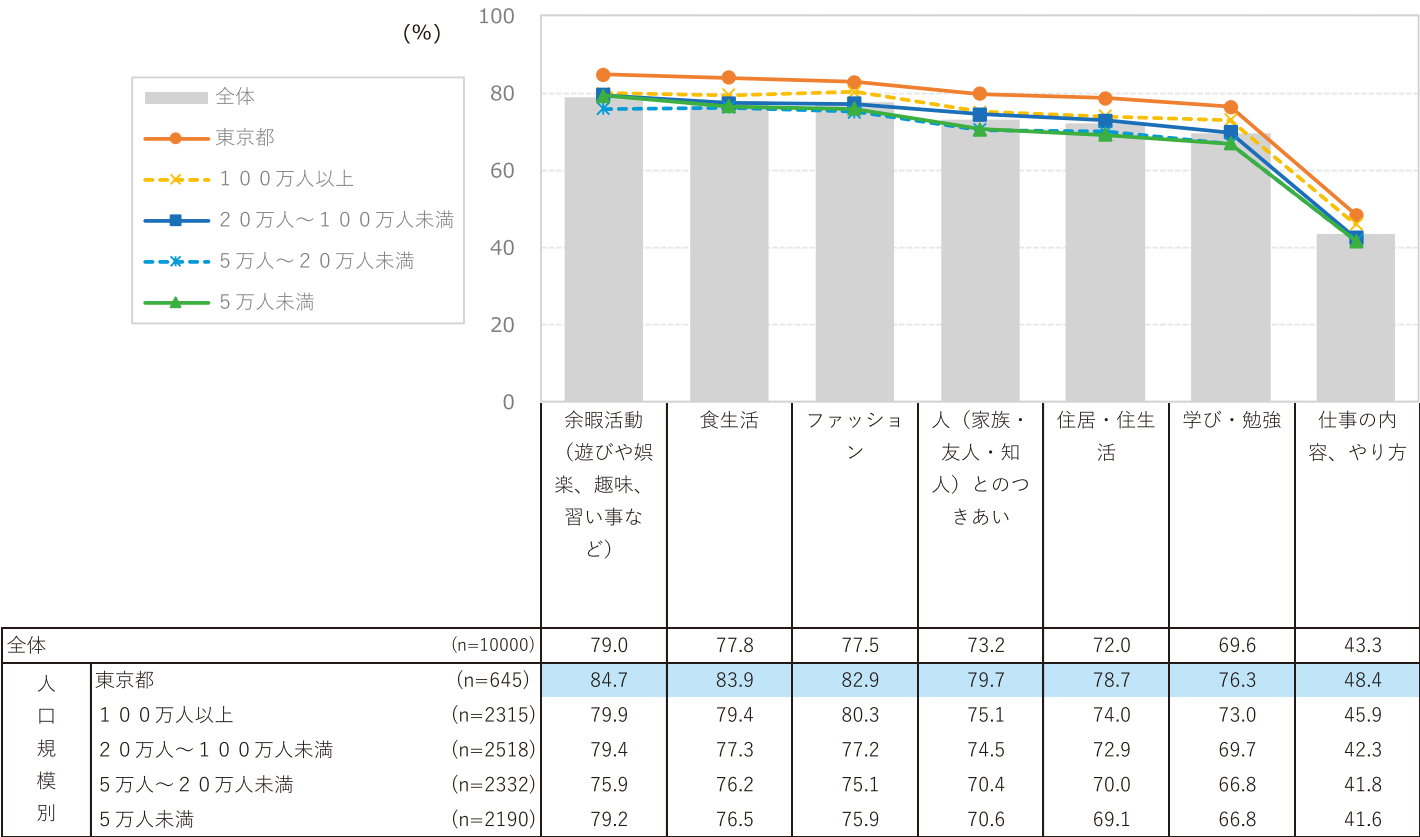
1-3.「自由に楽しくやれている」度合い

すべての領域において、「東京都」の「楽しくやれている・計」の比率が全体値より5ポイント以上高い。

- 各領域について、「自由に楽しくやれている」かどうかを5段階評価で採取した項目。
- 結論を先取りすれば、この「自由に楽しくやれている」度合いは、満足度にとって極めて重要な指標である。

「自由に楽しくやれている」度合い：『楽しくやれている・計』一覧（全体／各単一回答）

以下の活動について、あなたはどの程度「自由に楽しくやれている」と思いますか。



※全体値より10pt以上高い数値■／5pt以上高い数値■／5pt以上低い数値■／10pt以上低い数値■で網掛け

※全体値の降順ソート

Q11

1-4. この1週間の気分

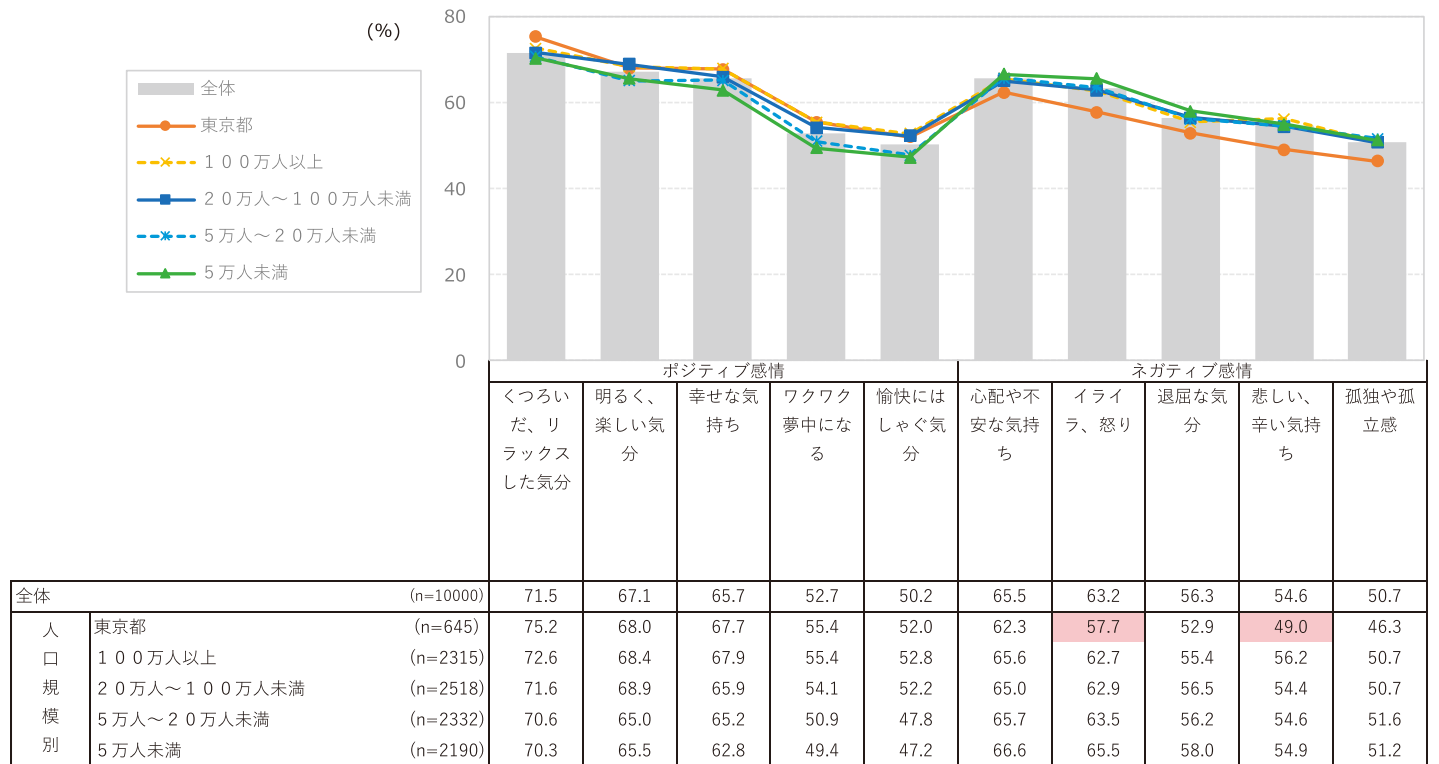
▶「東京都」は、前向きな気分である人も多いが、後ろ向きな気分である人が少ないことが特徴。

- 過去1週間の気分について、前向き（ポジティブ）な気分5項目、後ろ向き（ネガティブ）な気分5項目について、どの程度感じたかを聞いた。

- 「東京都」は、「100万人以上」と並んで、「くつろいだ、リラックスした気分」をはじめ「ポジティブ感情」の項目が高いが、それよりも「イライラ、怒り」などの「ネガティブ感情」の比率が低いことが特徴である。

■この1週間の気分：『感じた・計』一覧（全体／各単一回答）

過去1週間においてあなたはどのような気分でしたか。以下のそれぞれの気分を、どの程度感じていたかについてお答えください。



※全体値より10pt以上高い数値 ■ / 5pt以上高い数値 ■ / 5pt以上低い数値 ■ / 10pt以上低い数値 ■ で網掛け

※カテゴリーごとに全体値の降順ソート

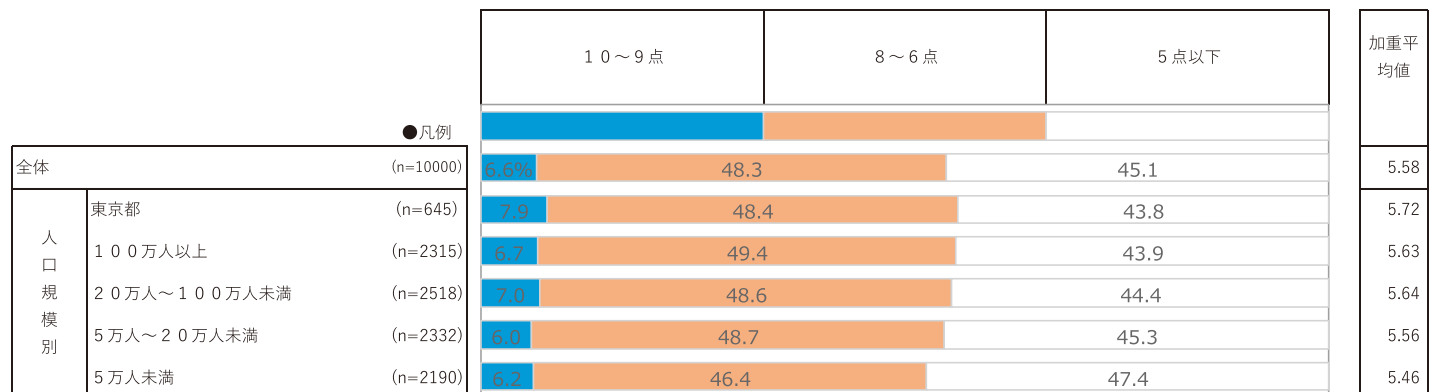
Q21

1-5. 人生評価〈ラダー〉

▶「東京都」の人生評価〈ラダー〉・加重平均は5.72でトップ。

■人生評価〈ラダー〉（全体／単一回答）

考えうる最高の人生と最低な人生があるとして、あなたの人生は現在どの位置にありますか。あなたにとっての「最高の人生」を10点、「最低の人生」を0点とした場合、現在のあなたの人生の位置が何点くらいになるかを教えてください。



Q23

2 「暮らす楽しさ」——遊びの実態

2-0. 遊びの領域・項目の選定プロセス

- 日常生活における遊びの項目設定について、本調査に先立ってプレ調査を実施。
[実査期間] 2022年4月22日～4月26日 [調査対象] 全国の20～60代の男女
[回収割付] 下記の5つの都市規模別在住者を、男女×20～60代を各20人ずつ合計1,000人回収。
・一都三県 ・100万人以上都市 ・30万～100万人未満 ・10万～30万人未満 ・10万人未満
- 社会生活基本調査の項目等を参照しつつ、遊びの項目(細目)を99個設定した。
- 得られたデータから、遊びの項目(細目)の出現率を確認し、さらに因子分析を用いてグルーピングについての目途をつけた。
- 結果として、本調査では遊びの項目(細目)を78項目まで縮減、それらをまとめた13のジャンルを設定した。

■ 遊びの項目(細目)

1 評判のよい飲食店、話題のスイーツ店やパン屋を回る	40 ボランティアやチャリティ活動に参加する
2 街歩き・ウィンドウショッピング	41 お祭りや地域イベントに参加する
3 こだわりのカフェや本格的なバーを楽しむ	42 友人を招いてホームパーティや宅飲み
4 地元の飲み屋やバー、スナックで酒を飲む	43 銭湯、共同浴場
5 食フェスやビアフェスで食べ歩き	44 町内会・自治会、PTA等の地域の活動
6 フリマや朝市、マルシェで買い物	45 楽器演奏
7 キャンプ・グランピング、アウトドアサウナ	46 合唱、声楽、ヴォーカルレッスンを習う
8 海水浴、川・湖遊び	47 日本舞踊、神楽、民謡、詩吟、能など伝統芸能を習う
9 釣り	48 ジャズダンス、創作ダンス、ヒップホップダンス、ソーシャルダンス、フラダンスなどを習う
10 サーフィン、ボディボード、水上バイク、ヨット、クルーザー、ダイビングなどマリネジャー	49 着物の着付け、華道、茶道、習字、和歌、俳句、川柳を習う
11 SUPやカヤック、カヌー、ラフティング、キャニオニングなどウォーターレジャー	50 劇場で歌舞伎や能、文楽、落語などの伝統芸能を鑑賞
12 スキー、スノーボード、アイススケート	51 古典文学を読む
13 登山、クライミング、沢登り	52 昔の名作映画を鑑賞
14 森林浴、ハイキング、トレッキング	53 競技場でサッカーや野球などスポーツを観戦
15 テレビやネット(ストリーミング)でドラマや映画、スポーツを鑑賞	54 筋トレ、フィットネス、スイミング、ジョギング、ランニング
16 CDやネット(ストリーミング)で音楽を鑑賞	55 ヨガ・ピラティス、瞑想
17 YouTube等の動画サイトで動画を視聴	56 草野球やサッカー・フットサル、バレーボールなどチームスポーツ
18 Twitter、Instagram、FacebookなどのSNSを見る	57 テニス、ゴルフ、ボルトリングなど個人スポーツ
19 Twitter、Instagram、FacebookなどのSNSに自ら投稿する	58 武道、武術、ボクシングなどの格闘技
20 劇場で演劇やミュージカル、クラシック、オペラ、バレエを鑑賞・観劇	59 サイクリング、マウンテンバイク、スケートボード、BMX
21 ポップス、ロック、ヒップホップのライブやコンサートに出かける	60 ショッピングモール、アウトレットモールでショッピング
22 クラブやライブハウス、野外フェスに出かける	61 遊園地、テーマパーク、動物園、水族館、サービスエリアで遊ぶ
23 劇場で映画を鑑賞	62 ファーストフードやファミリーレストラン、フードコートで食事
24 劇場で漫才やお笑いライブ、芸能ショーなどを楽しむ	63 マンガ・アニメを鑑賞
25 パーベキュー、ピクニック	64 家庭用・携帯用ゲーム
26 ドライブ、ツーリング、クルマ、バイク、自転車のメンテナンス・手入れ	65 アイドルのコンサートやイベント
27 散歩	66 ドラマや映画・アニメの聖地巡り
28 公園、児童公園で遊ぶ・くつろぐ	67 フィギュア、プラモデルなどのコレクション
29 DIY、日曜大工	68 コスプレ、コミケイベント
30 ガーデニング、家庭菜園、盆栽、庭いじり	69 健康ランド、スーパー銭湯
31 花見、梅狩り、果物狩り、野菜狩り、きのこ狩り	70 カラオケ
32 アートギャラリーや美術館、芸術祭でアート鑑賞	71 麻雀、囲碁、将棋
33 図書館や資料館、博物館	72 キャバレー、キャバクラ、ホストクラブ、スナック
34 学術系、ビジネス系の専門書の読書	73 パチンコ・スロット、競輪・競馬・競艇などのギャンブル
35 趣味、自己啓発関連本の読書	74 ボーリング、バッティングセンター、ダーツバー、ゲームセンターなどの遊戯施設
36 資格取得や仕事のための勉強、語学の勉強	75 温泉旅行、国内旅行
37 絵画やグラフィックデザイン、彫刻の制作	76 海外旅行
38 陶芸、手芸、裁縫、木工、模型などものづくり	77 史跡や名建築、景勝地、神社仏閣など名所訪問
39 バンド活動	78 グルメ旅行、ワイン旅行

■ 遊びの13ジャンル

① 街歩き・グルメ <ul style="list-style-type: none"> ・評判のよい飲食店、話題のスイーツ店やパン屋を回る ・街歩き・ウィンドウショッピング ・こだわりのカフェや本格的なバーを楽しむ、地元の飲み屋やバー、スナックで酒を飲む ・食フェスやビアフェスで食べ歩き ・フリマや、朝市、マルシェで買い物 など 	⑧ 習い事・古典 <ul style="list-style-type: none"> ・楽器演奏、合唱、声楽、ヴォーカルレッスンを習う ・日本舞踊、神楽、民謡、詩吟、能など伝統芸能を習う ・ジャズダンス、創作ダンス、ヒップホップダンス、ソシアルダンス、フラダンスなどを習う ・着物の着付け、華道、茶道、習字、和歌、俳句、川柳を習う ・劇場で歌舞伎や能、文楽、落語などの伝統芸能を鑑賞 ・古典文学を読書、昔の名作映画を鑑賞 など
② アウトドアレジャー <ul style="list-style-type: none"> ・キャンプ・グランピング、アウトドアサウナ ・海水浴、川・湖遊び、釣り ・サーフィン、ボディボード、水上バイク、ヨット、クルーザー、ダイビングなどマリンレジャー ・SUPやカヤックなどウォーターレジャー ・スキー、スノーボード、アイススケート ・登山、森林浴、ハイキング、トレッキング など 	⑨ スポーツ <ul style="list-style-type: none"> ・競技場でサッカーや野球などスポーツを観戦 ・筋トレ、フィットネス、スイミング、ジョギング、ランニング、ヨガ・ピラティス ・草野球やサッカー・フットサル、バレーボールなどチームスポーツ ・テニス、ゴルフ、ボルタリングなど個人スポーツ ・武道、武術、格闘技、ボクシングなどの格闘技 ・サイクリング、マウンテンバイク、スケートボード、BMX など
③ テレビ・ネット・SNS <ul style="list-style-type: none"> ・テレビやネット（ストリーミング）でドラマや映画、スポーツ、音楽を鑑賞 ・YouTube等の動画サイトで動画を視聴 ・Twitter、Instagram、FacebookなどのSNSを見る、自ら投稿する など 	⑩ ショッピングモール・ファミレス（ロードサイド系） <ul style="list-style-type: none"> ・ショッピングモール、アウトレットモールでショッピング ・遊園地、テーマパーク、動物園、水族館、サービスエリアで遊ぶ ・ファーストフードやファミリーストラン、フードコートで食事 など
④ 観劇・コンサート <ul style="list-style-type: none"> ・劇場で演劇やミュージカル、クラシック、オペラ、バレエを鑑賞・観劇 ・ポップス、ロック、ヒップホップのライブやコンサートに出かける ・クラブやライブハウス、野外フェスに出かける ・劇場で映画を鑑賞 ・劇場で漫才やお笑いライブ、芸能ショーなどを楽しむ など 	⑪ アニメ・ゲーム・アイドル <ul style="list-style-type: none"> ・マンガ・アニメを鑑賞する ・家庭用・携帯用ゲーム ・アイドルのコンサートやイベント、ドラマや映画・アニメの聖地巡り ・フィギュア、プラモデルなどのコレクション ・コスプレ、コミケイベント など
⑤ 近場レジャー <ul style="list-style-type: none"> ・バーベキュー、ピクニック ・ドライブ、ツーリング、クルマ、バイク、自転車のメンテナンス、手入れ ・散歩、公園、児童公園で遊ぶ・くつろぐ ・DIY、日曜大工、ガーデニング、家庭菜園、盆栽、庭いじり ・花見、梅狩り、果物狩り、野菜狩り、きのこ狩り など 	⑫ 遊興・娯楽施設 <ul style="list-style-type: none"> ・健康ランド、スーパー銭湯 ・カラオケ ・麻雀、囲碁、将棋 ・キャバレー、キャバクラ、ホストクラブ、スナック ・パチンコ・スロット、競輪・競馬・競艇などのギャンブル ・ボーリング、バッティングセンター、ダーツバー、ゲームセンターなどの遊戯施設 など
⑥ 教養・勉強・モノ作り <ul style="list-style-type: none"> ・アートギャラリーや美術館、芸術祭でアート鑑賞 ・図書館や資料館、博物館 ・学術系、ビジネス系の専門書、趣味、自己啓発関連本の読書 ・資格取得や仕事のための勉強、語学の勉強 ・絵画やグラフィックデザイン、彫刻の制作、陶芸、手芸、木工、模型などものづくり ・バンド活動 など 	⑬ 観光・旅行 <ul style="list-style-type: none"> ・温泉旅行、国内旅行 ・海外旅行 ・史跡や名建築、景勝地、神社仏閣など名所訪問 ・グルメ旅行、ワイン旅行 など
⑦ ボランティア・地元のつきあい <ul style="list-style-type: none"> ・ボランティアやチャリティ活動に参加する ・お祭りや地域イベントに参加する ・友人を招いてホームパーティや宅飲み ・銭湯、共同浴場 ・町内会・自治会、PTA等の地域の活動 など 	

- 遊びの13ジャンルと、遊びの項目（細目）78項目の実施率は別々に聞いている。
- 遊びの13ジャンルの実施率を聞く設問では、上記の項目事例を提示したうえで質問している。
 - ・遊びの13ジャンルと遊びの項目（細目）の回答制御はかけていない。
- 以下の分析では、遊びの13ジャンルと、遊びの項目（細目）78項目それぞれの実施率ほかをみていく。

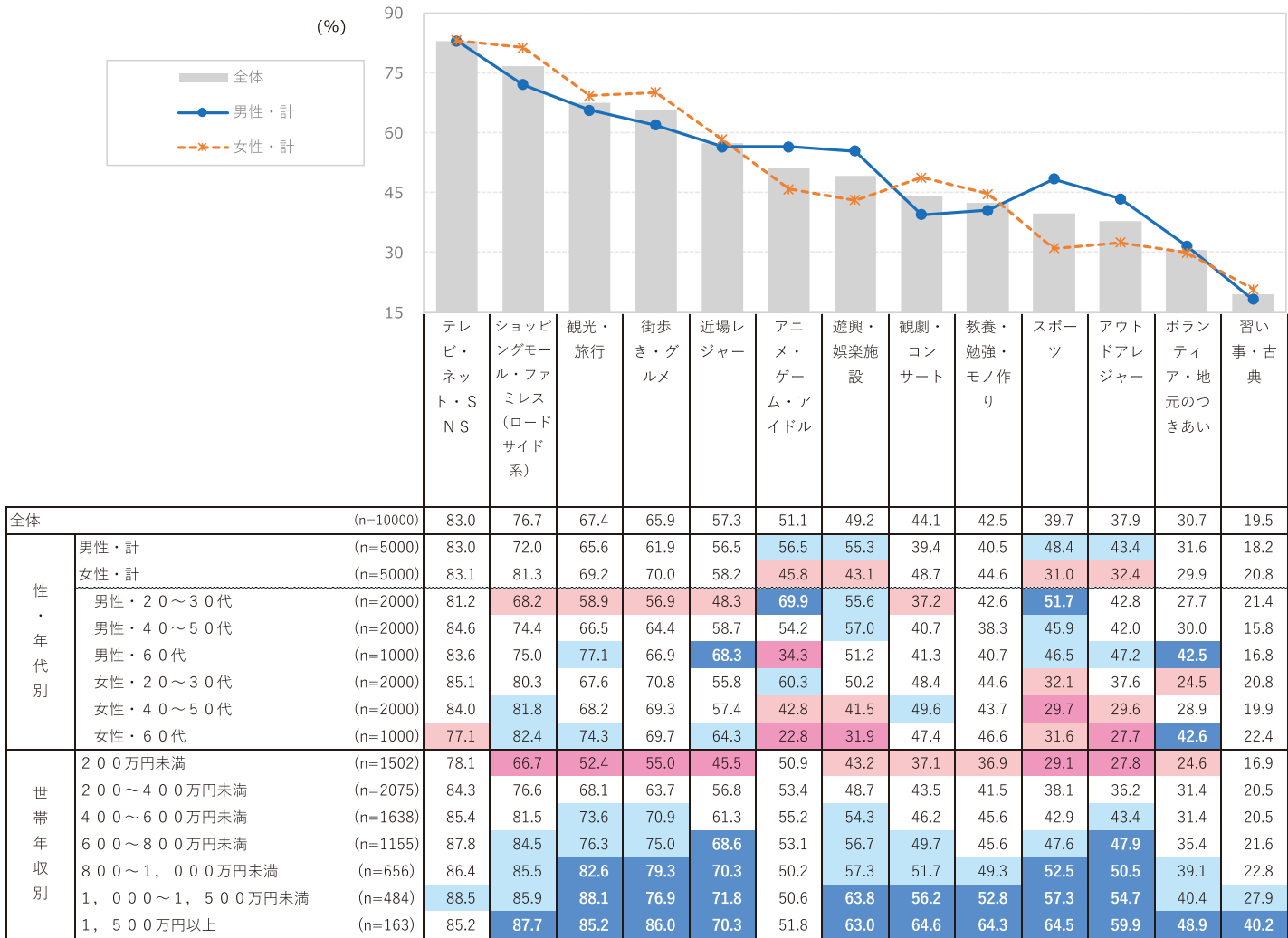
2-1-1. [性・年代別／世帯年収別] ジャンル別遊びの実態

▶ 余暇の過ごし方について、13 の大きな領域ごとに尋ねたところ、「テレビ・ネット・SNS」の実施率が最も高く、「ショッピングモール・ファミレス」、「観光・旅行」、「街歩き・グルメ」が続く。

- 性・年代別にみると、「アニメ・ゲーム・アイドル」「スポーツ」を除いて「男性・20～30代」でスコアが低め。
- 世帯年収別にみると、「テレビ・ネット・SNS」、「アニメ・ゲーム・アイドル」以外は、年収が高いほど実施率が高くなっている。

■ジャンル別遊びの実態：『している・計』一覧（全体／各単一回答）

あなたの趣味や娯楽、好きな余暇の過ごし方をお聞きます。あなたが普段、仕事や家事、学校以外の時間が出来た余暇や休日に、以下のような活動をどの程度していますか。
※コロナ禍で最近の行動が減った方も、過去5年間くらいのコロナ以前の生活を総合してお答えください。



※全体値より10pt以上高い数値 ■ / 5pt以上高い数値 ■ / 5pt以上低い数値 ■ / 10pt以上低い数値 ■ で網掛け ※全体値の降順ソート

Q2-1

2-1-2. [性・年代別／世帯年収別] 遊びのジャンル別シェア

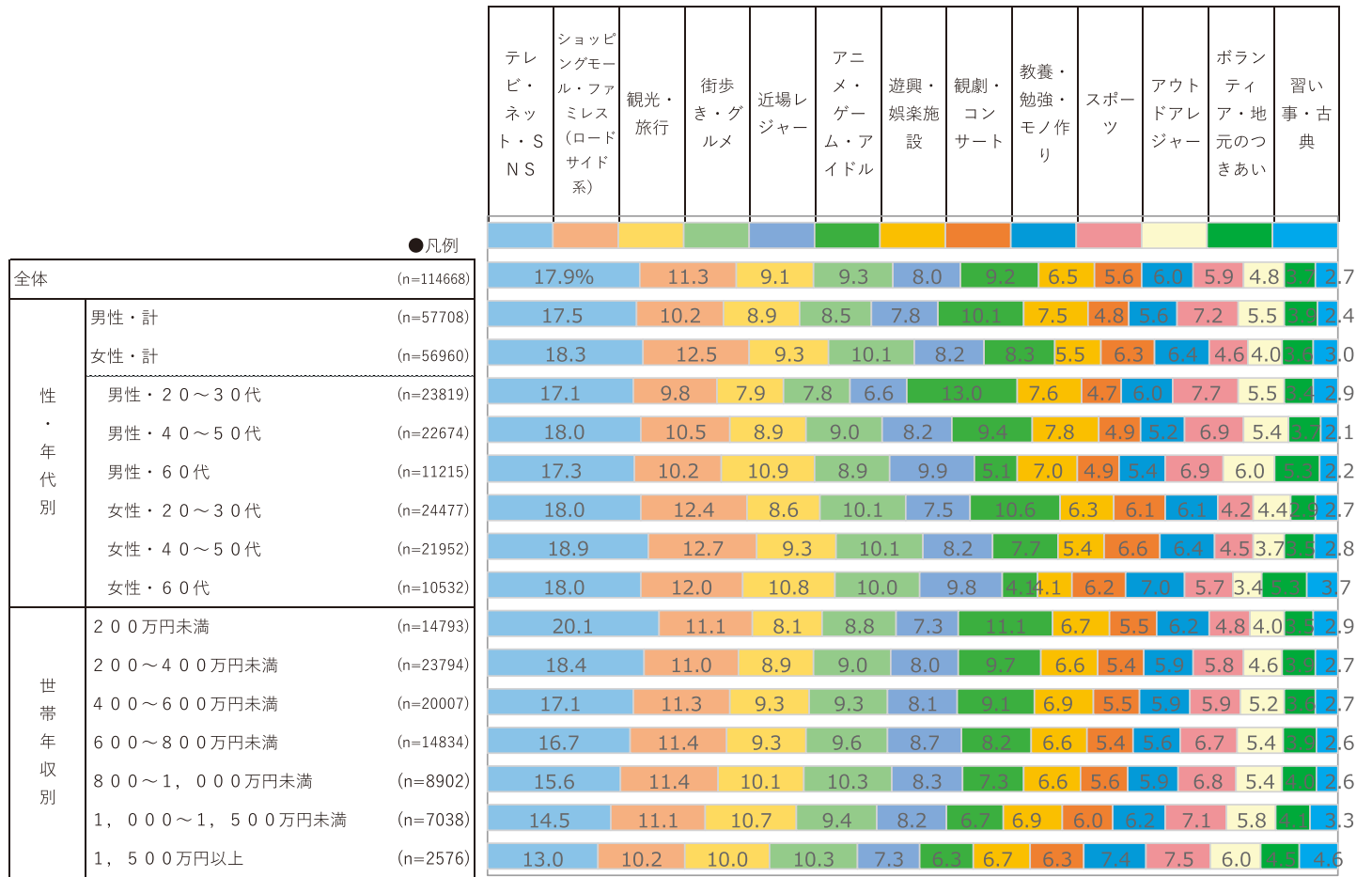
- ▶ 遊びのジャンルをシェアで見ると、「テレビ・ネット・SNS」が最も高く、「ショッピングモール・ファミレス」「街歩き・グルメ」「アニメ・ゲーム・アイドル」「観光・旅行」が続く。

- 各領域の「している・計」を足し上げた値で、各領域の実施率を除している。
- 性・年代別にみると、男女ともに年代が高いほど「近場レジャー」「観光・旅行」のシェアが高くなる。
- 世帯年収別にみると、年収が高いほど「スポーツ」のシェアが高い一方、「テレビ・ネット・SNS」、「アニメ・ゲーム・アイドル」のシェアが低くなる。

■遊びのジャンル別シェア（全体）

あなたの趣味や娯楽、好きな余暇の過ごし方をお聞きます。あなたが普段、仕事や家事、学校以外の時間が出来る余暇や休日に、以下のような活動をどの程度していますか。

※コロナ禍で最近の行動が減った方も、過去5年間くらいのコロナ以前の生活を総合してお答えください。



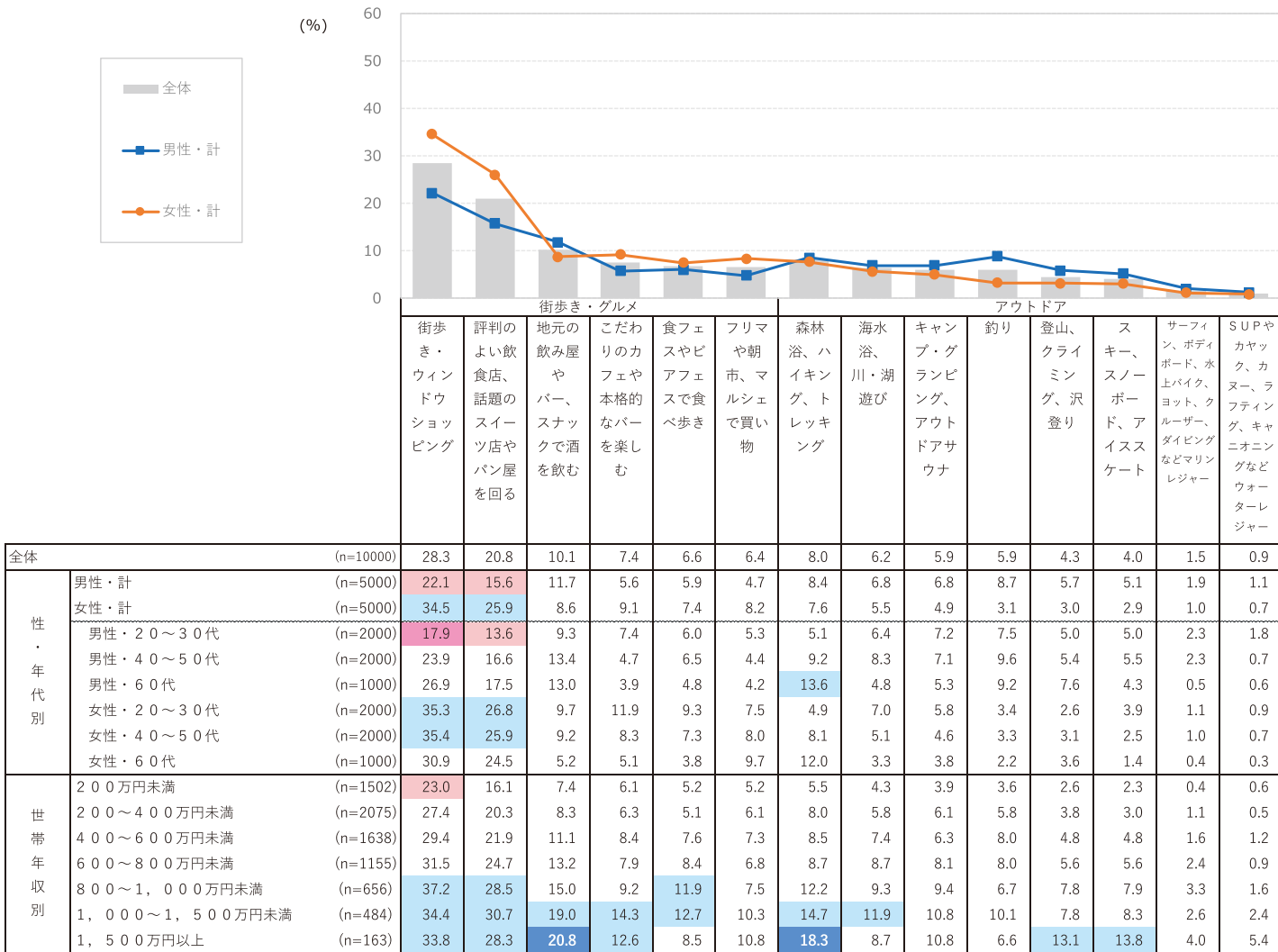
Q2_S-1

2-1-3. [性・年代別／世帯年収別] 遊び【詳細】の実施状況

- 余暇や休日にしていることの詳細をみた。
- ▶ 【街歩き・グルメ】領域では「街歩き・ウインドウショッピング」が最も高い。
 - 性・年代別にみると、「街歩き・ウインドウショッピング」、「評判のよい飲食店、話題のスイーツ店やパン屋を回る」をはじめ、女性が男性のスコアを上回る項目がほとんどである。
 - 世帯年収別にみると、ほとんどの項目で年収が高いほど実施率が高い。
- ▶ 【アウトドア】領域の項目はいずれも1割に満たない。
 - 性・年代別にみると、すべての項目で男性の比率が女性を上回る。
 - 世帯年収別にみると、多くの項目で年収が高いほど比率が高い。

■遊び【詳細】の実施状況（全体／複数回答）

この5年くらいの間に、あなたが余暇や休日に「していること」について、具体的にしていることをお答えください。※コロナ禍で最近の行動が減った方も、コロナ以前の生活を総合してお答えください。※以下にあげる活動にない場合は、末尾の「その他」の記入欄に1つだけ具体的にお書きください。



※全体値より10pt以上高い数値■／5pt以上高い数値■／5pt以上低い数値■／10pt以上低い数値■で網掛け ※カテゴリーごとに全体値の降順ソート

▶【テレビ・ネット・SNS】領域では、「YouTube等の動画サイトで動画を視聴」が最も高い。

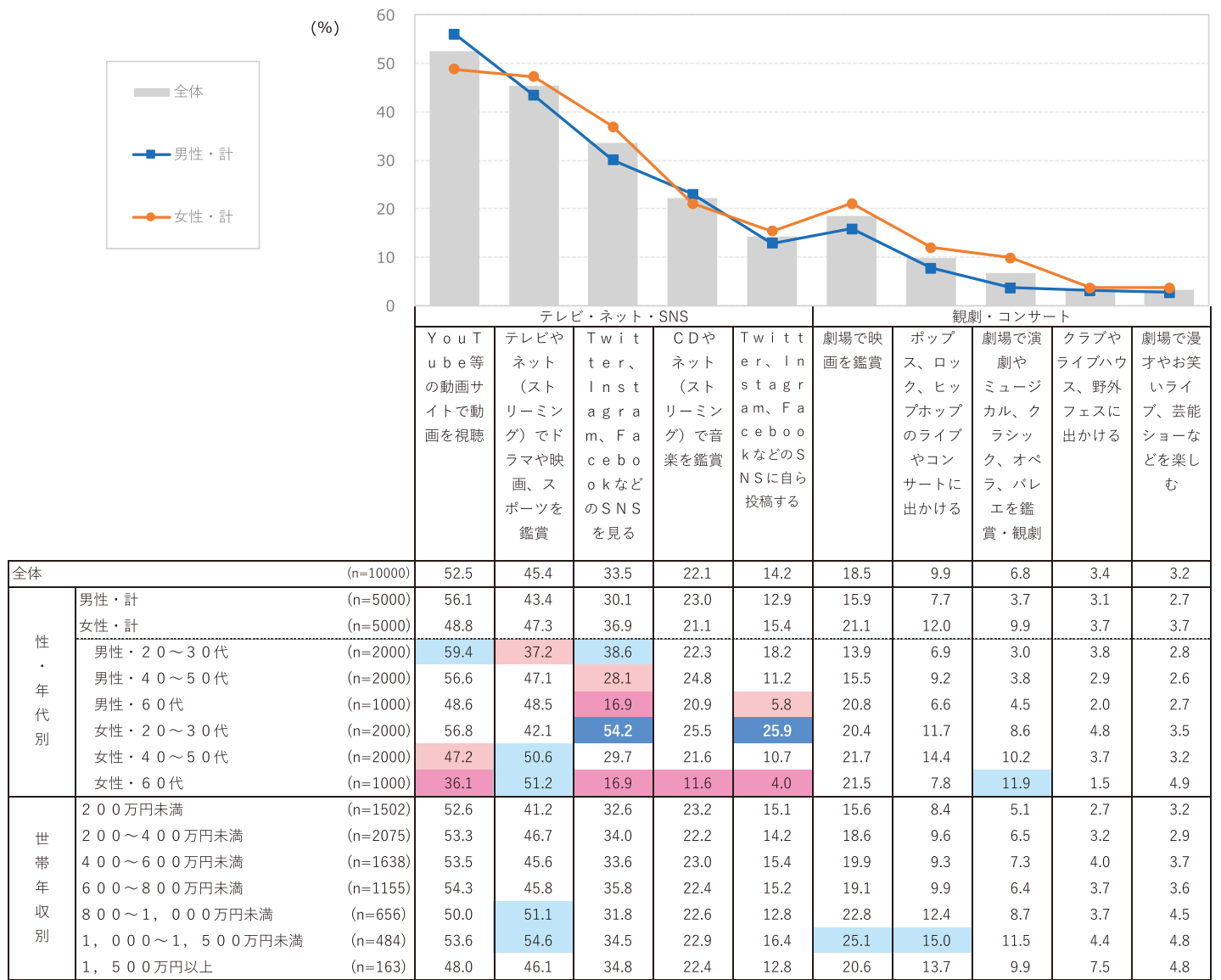
- 「テレビやネット（ストリーミング）でドラマや映画、スポーツを鑑賞」が続く。
- 性・年代別にみると、「女性・60代」のスコアが全般に低い、「テレビやネット（ストリーミング）でドラマや映画、スポーツを鑑賞」は年代が高い層、特に女性の実施率が高く、他項目とは異なっている。

▶【観劇・コンサート】領域では「劇場で映画を鑑賞」がトップ。

- 性・年代別にみると、全般に女性の比率が高い。
- 世帯年収別にみると、おおそ年収が高くなるにつれ実施率が高くなる傾向にあるが、「劇場で映画を鑑賞」、「ポップス、ロック、ヒップホップのライブやコンサートに出かける」など、「1,000～1,500万円未満」層の実施率が高い項目が多い。

■遊び【詳細】の実施状況（全体／複数回答）

この5年くらいの間に、あなたが余暇や休日に「していること」について、具体的にしていることをお答えください。※コロナ禍で最近の行動が減った方も、コロナ以前の生活を総合してお答えください。※以下にあげる活動にない場合は、末尾の「その他」の記入欄に1つだけ具体的にお書きください。



※全体値より10pt以上高い数値 ■/5pt以上高い数値 ■/5pt以上低い数値 ■/10pt以上低い数値 ■で網掛け

※カテゴリーごとに全体値の降順ソート

Q3_2-1

2-1-3. [性・年代別／世帯年収別] 遊び【詳細】の実施状況

▶【近場レジャー】領域では「散歩」が最も高い。

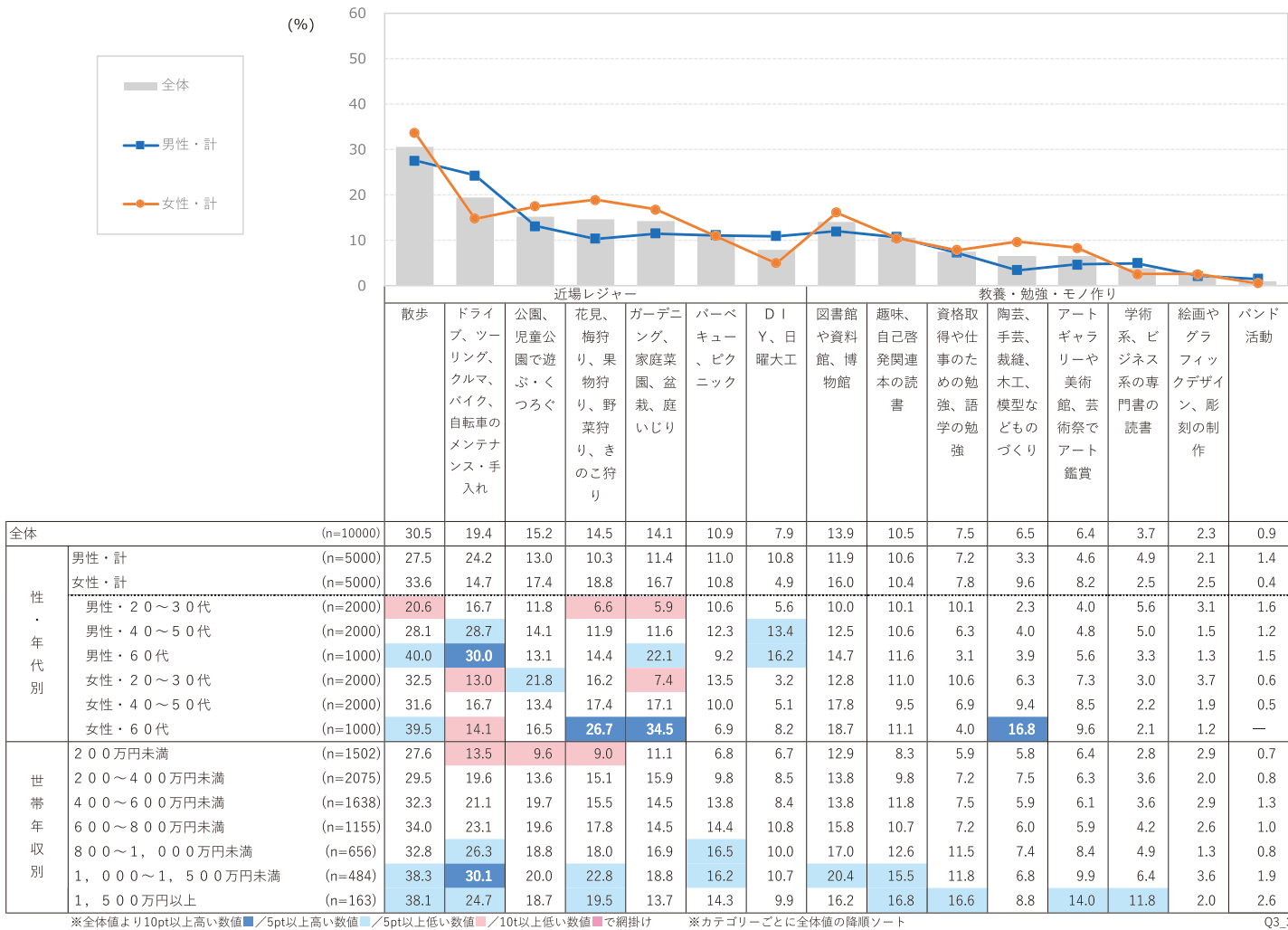
- 性・年代別にみると、【近場レジャー】は60代の実施率が高い項目が多い。
中でも、「男性・60代」の「ドライブ、ツーリング、クルマ、バイク、自転車のメンテナンス・手入れ」、「女性・60代」の「花見、梅狩り、果物狩り、野菜狩り、きのこ狩り」、「ガーデニング、家庭菜園、盆栽、庭いじり」の比率の高さが目立つ。
- 世帯年収別にみると、おおよそ年収が高くなるにつれ実施率も高くなる項目が多い。

▶【教養・勉強・モノ作り】領域では「図書館や資料館、博物館」がトップ。

- 「資格取得や仕事のための勉強、語学の勉強」などを除けば、「陶芸、手芸、裁縫、木工、模型などものづくり」、「アートギャラリーや美術館、芸術祭でアート鑑賞」など、「女性・60代」の比率が高い項目が多い。
- 世帯年収別にみると、おおよそ年収が高くなるにつれ実施率も高くなる項目が多い。

■遊び【詳細】の実施状況（全体／複数回答）

この5年くらいの間に、あなたが余暇や休日に「していること」について、具体的にしていることをお答えください。※コロナ禍で最近の行動が減った方も、コロナ以前の生活を総合してお答えください。※以下にあげる活動にない場合は、末尾の「その他」の記入欄に1つだけ具体的にお書きください。



※全体値より10pt以上高い数値■／5pt以上高い数値■／5pt以上低い数値■／10pt以上低い数値■で網掛け ※カテゴリーごとに全体値の降順ソート

▶【ボランティア・地元のつきあい】領域は、ほとんどの項目の実施率が1割未満。

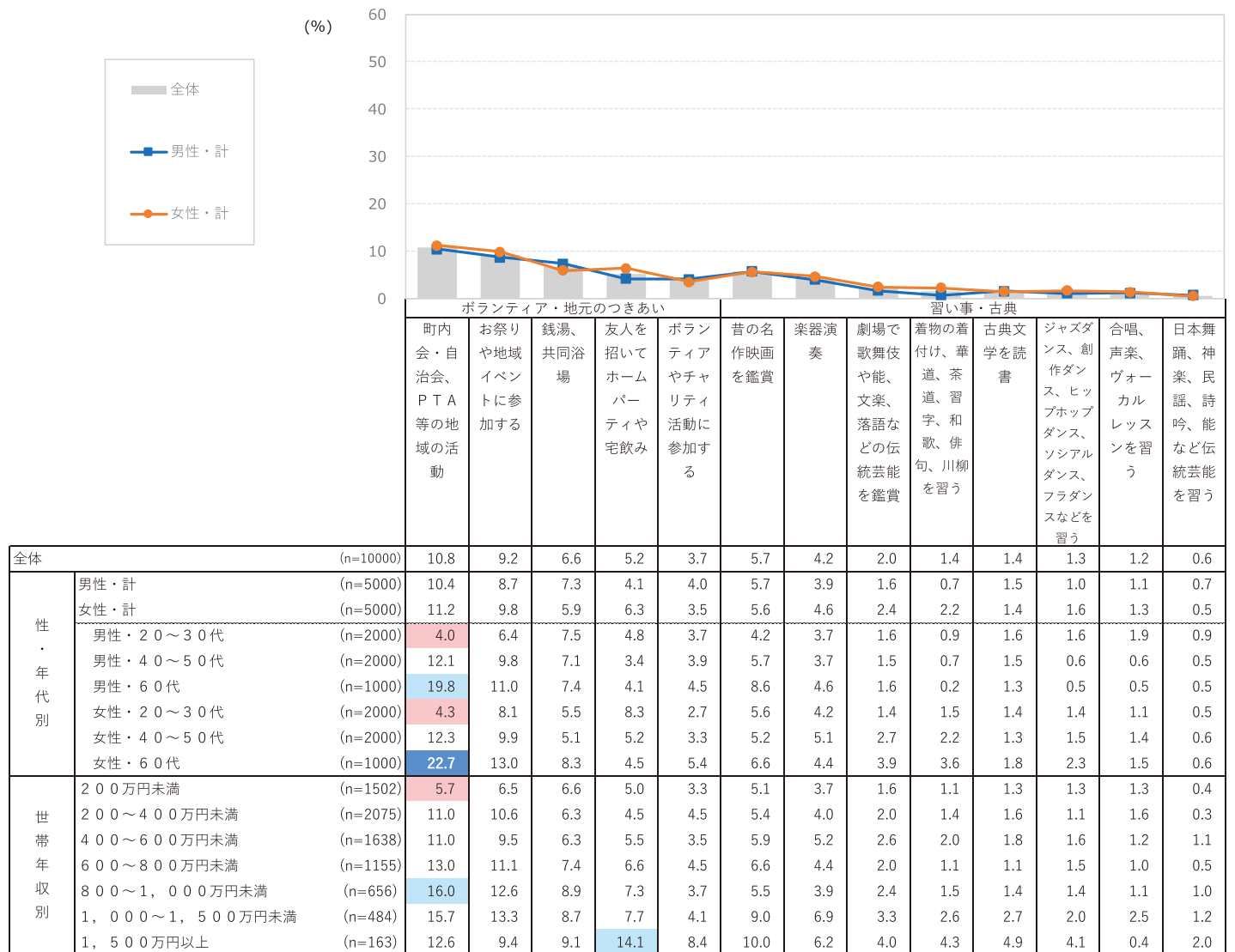
- 実施率が1割を超える「町内会・自治会、PTA等の地域の活動」は、男女とも年代が高くなるほど比率が上昇し、60代は20%前後である。
- 世帯年収別の傾向は、実施率の水準が低いこともありわかりにくいですが、「町内会・自治会、PTA等の地域の活動」、「お祭りや地域イベントに参加する」などを除けば、年収が高くなるにつれ比率も上昇する項目が多い。

▶【習い事・古典】領域の各項目の実施率はすべて1割未満。

- 性・年代別、世帯年収別の明確な全体傾向はみられない。

■遊び【詳細】の実施状況（全体／複数回答）

この5年くらいの間に、あなたが余暇や休日に「していること」について、具体的にしていることをお答えください。※コロナ禍で最近の行動が減った方も、コロナ以前の生活を総合してお答えください。※以下にあげる活動にない場合は、末尾の「その他」の記入欄に1つだけ具体的にお書きください。



※全体値より10pt以上高い数値 ■ / 5pt以上高い数値 ■ / 5pt以上低い数値 ■ / 10pt以上低い数値 ■ で網掛け

※カテゴリーごとに全体値の降順ソート

Q3_4-1

2-1-3. [性・年代別／世帯年収別] 遊び【詳細】の実施状況

▶ 【スポーツ】領域では、「筋トレ、フィットネス、スイミング、ジョギング、ランニング」がトップ。

- 「ヨガ・ピラティス、瞑想」を除き、男性の比率が女性を上回る。男性でも20～30代の比率が高い。
- 世帯年収別にみると、【スポーツ】は年収が高いほどスコアが高い傾向。

▶ 【ショッピングモール・ファミレス（ロードサイド系）】領域では、「ショッピングモール、アウトレットモールでショッピング」が最も高い。

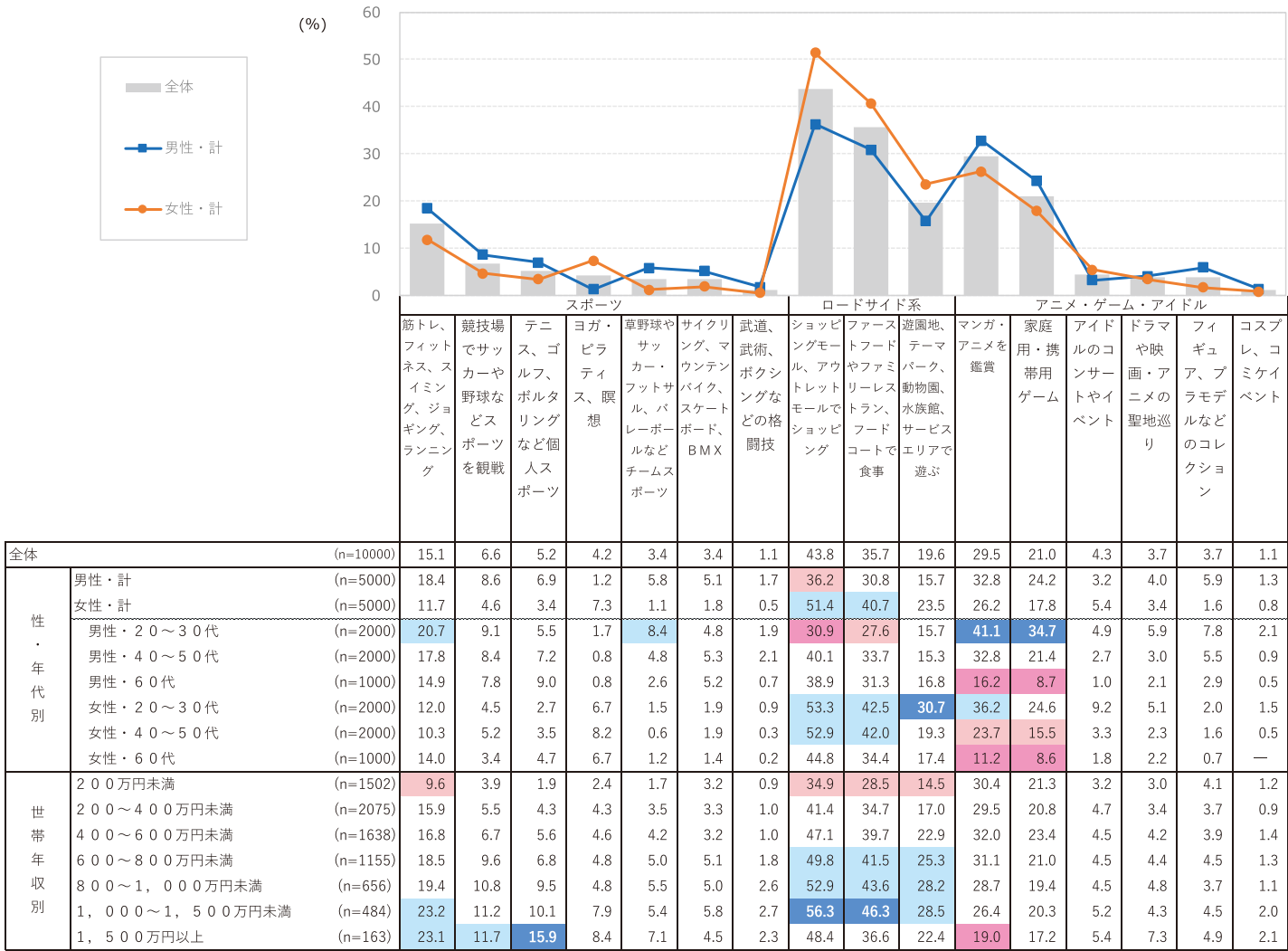
- 性・年代別にみると、【ショッピングモール・ファミレス】の「ショッピングモール、アウトレットモールでショッピング」「ファーストフードやファミリーレストラン、フードコートで食事」で女性が男性のスコアを上回る。
- 600万円～1,500万円未満の層の比率が高い項目が多く、他領域とは異なる傾向を示す。

▶ 【アニメ・ゲーム・アイドル】領域では、「マンガ・アニメを鑑賞」が最も高い。

- 【アニメ・ゲーム・アイドル】の「マンガ・アニメを鑑賞」「家庭用・携帯用ゲーム」は、「男性・20～30代」のスコアの高さが目立つ。

■遊び【詳細】の実施状況（全体／複数回答）

この5年くらいの間に、あなたが余暇や休日に「していること」について、具体的にしていることをお答えください。※コロナ禍で最近の行動が減った方も、コロナ以前の生活を総合してお答えください。※以下にあげる活動にない場合は、末尾の「その他」の記入欄に1つだけ具体的に書きください。



※全体値より10pt以上高い数値 ■ / 5pt以上高い数値 ■ / 5pt以上低い数値 ■ / 10pt以上低い数値 ■ で網掛け ※カテゴリーごとに全体値の降順ソート

▶【遊興・娯楽施設】領域では、「カラオケ」、「健康ランド、スーパー銭湯」、「パチンコ・スロット、競輪・競馬・競艇などのギャンブル」が1割を超える。

- 性・年代別にみると、「パチンコ・スロット、競輪・競馬・競艇などのギャンブル」で、男性が女性の比率を上回るが、特に20～30代、40～50代の比率が相対的に高い。

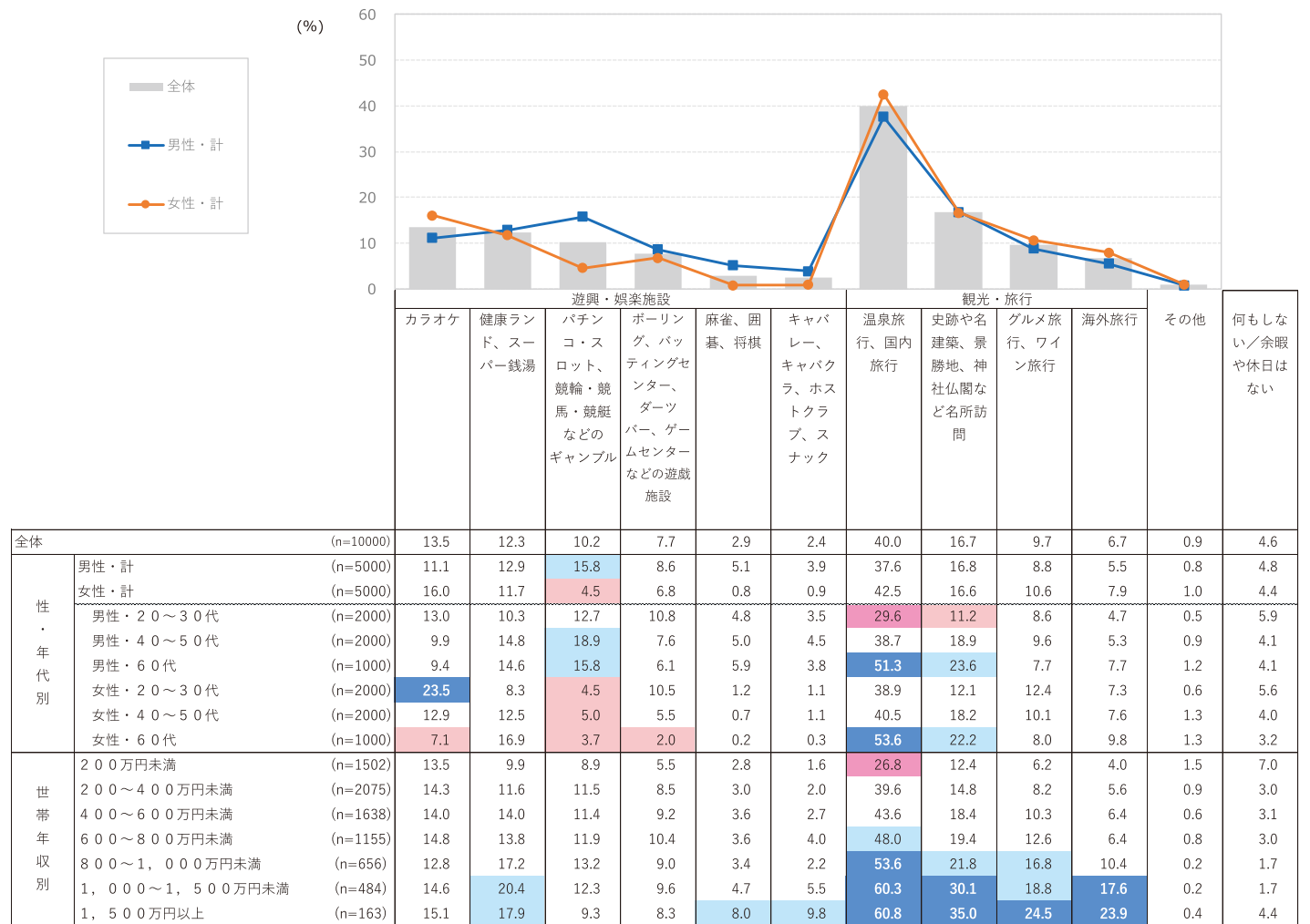
世帯年収別にみると、「健康ランド、スーパー銭湯」、「麻雀、囲碁、将棋」、「キャバレー、キャバクラ、ホストクラブ、スナック」は、年収が高いほど比率が高くなっている。

▶【観光・旅行】領域では、「温泉旅行、国内旅行」が4割で最も高い。

- 「温泉旅行、国内旅行」、「史跡や名建築、景勝地、神社仏閣など名所訪問」は、男女とも60代の実施率が高い。
- すべての項目で、世帯年収が高いほど比率が高くなっている。

■遊び【詳細】の実施状況（全体／複数回答）

この5年くらいの間に、あなたが余暇や休日に「していること」について、具体的にしていることをお答えください。※コロナ禍で最近の行動が減った方も、コロナ以前の生活を総合してお答えください。※以下にあげる活動にない場合は、末尾の「その他」の記入欄に1つだけ具体的に書きください。



※全体値より10pt以上高い数値 ■/5pt以上高い数値 ■/5pt以上低い数値 ■/10pt以上低い数値 ■で網掛け

※カテゴリーごとに全体値の降順ソート

Q3_6-1

2-1-4. [性・年代別／世帯年収別] 遊び【詳細】の個数分布

- ▶ 余暇や休日に行っていることの平均個数をみると、8.68 個。女性の方が多い。
- ▶ 中でも「女性 20 ～ 30 代」で遊びの総個数が 9.48 個であり、唯一 9 個台となっている。
- 男性は、40 ～ 50 代の平均個数が最も多いが、女性は年代が低い層ほど多くなっている。
- 世帯年収別にみると、おおそ年収が高くなるほど平均個数が多いが、最も多いのは「1,000 ～ 1,500 万円未満」層である。

■遊び【詳細】の個数分布（全体）

この5年くらいの間に、あなたが余暇や休日に「していること」について、具体的にしていることをお答えください。

※コロナ禍で最近の行動が減った方も、コロナ以前の生活を総合してお答えください。

※以下にあげる活動にない場合は、末尾の「その他」の記入欄に1つだけ具体的にお書きください。

			1 6 個以上	1 0 ～ 1 5 個	5 ～ 9 個	2 ～ 4 個	0 ～ 1 個	平均個数
●凡例								
全体 (n=10000)			15.9%	21.0	26.6	20.0	16.6	8.68
性・年代別	男性・計 (n=5000)		14.3	20.6	27.0	20.6	17.5	8.42
	女性・計 (n=5000)		17.6	21.4	26.1	19.3	15.6	8.93
	男性・2 0 ～ 3 0 代 (n=2000)		13.2	18.8	25.1	20.5	22.5	8.06
	男性・4 0 ～ 5 0 代 (n=2000)		15.4	21.1	27.7	19.8	15.9	8.73
	男性・6 0 代 (n=1000)		14.2	23.1	29.4	22.4	10.8	8.55
	女性・2 0 ～ 3 0 代 (n=2000)		20.6	21.7	23.4	16.9	17.4	9.48
	女性・4 0 ～ 5 0 代 (n=2000)		16.2	21.1	27.5	21.1	14.2	8.66
世帯年収別	女性・6 0 代 (n=1000)		14.4	21.5	28.6	20.7	14.7	8.40
	2 0 0 万円未満 (n=1502)		11.6	17.1	25.4	25.0	20.9	7.16
	2 0 0 ～ 4 0 0 万円未満 (n=2075)		14.5	21.7	27.9	21.0	14.9	8.50
	4 0 0 ～ 6 0 0 万円未満 (n=1638)		17.6	22.9	27.6	17.8	14.1	9.34
	6 0 0 ～ 8 0 0 万円未満 (n=1155)		20.1	23.0	26.2	16.1	14.6	9.86
	8 0 0 ～ 1, 0 0 0 万円未満 (n=656)		23.2	25.6	24.3	15.8	11.1	10.63
	1, 0 0 0 ～ 1, 5 0 0 万円未満 (n=484)		28.2	25.6	20.6	15.8	9.9	12.00
	1, 5 0 0 万円以上 (n=163)		29.5	21.2	19.4	17.0	12.9	11.83

2-1-5. [性・年代別／世帯年収別] 遊びの実施率のまとめ

▶ 遊びの実施率の性・年代別／世帯年収別のポイントは、以下のようにまとめられる。

- ほとんどの遊びのジャンル、項目（細目）で世帯年収が高い層ほど実施率が高い。
- 男性20～30代の実施率が低いジャンル、項目（細目）が多い。
- 上記2点が大きな特徴であるが、それを踏まえたうえで、各ジャンルの特徴を下記に列挙する。

遊びの13ジャンル		実施率	特徴
1	テレビ・ネット・SNS	83.0	世帯年収別の傾向がみられない／高年収層ほど実施率シェアが減少する
2	ショッピングモール・ファミレス（ロードサイド系）	76.7	高齢層ほど実施率が高い
3	観光・旅行	67.4	高齢層ほど実施率が高い
4	街歩き・グルメ	65.9	男性は高齢層ほど実施率が高いが、女性は高水準で横ばい
5	近場レジャー	57.3	高齢層ほど実施率が高い
6	アニメ・ゲーム・アイドル	51.1	世帯年収別の傾向がみられない／高年収層ほど実施率シェアが減少する 男性・20～30代の実施率が高い
7	遊興・娯楽施設	49.2	
8	観劇・コンサート	44.1	
9	教養・勉強・モノ作り	42.5	
10	スポーツ	39.7	高年収層ほど実施率シェアが増加する 男性・20～30代の実施率が高い
11	アウトドアレジャー	37.9	
12	ボランティア・地元のつきあい	30.7	高齢層ほど実施率が高い
13	習い事・古典	19.5	

参考）遊びの項目（細目）実施率ランキング【上位15項目】

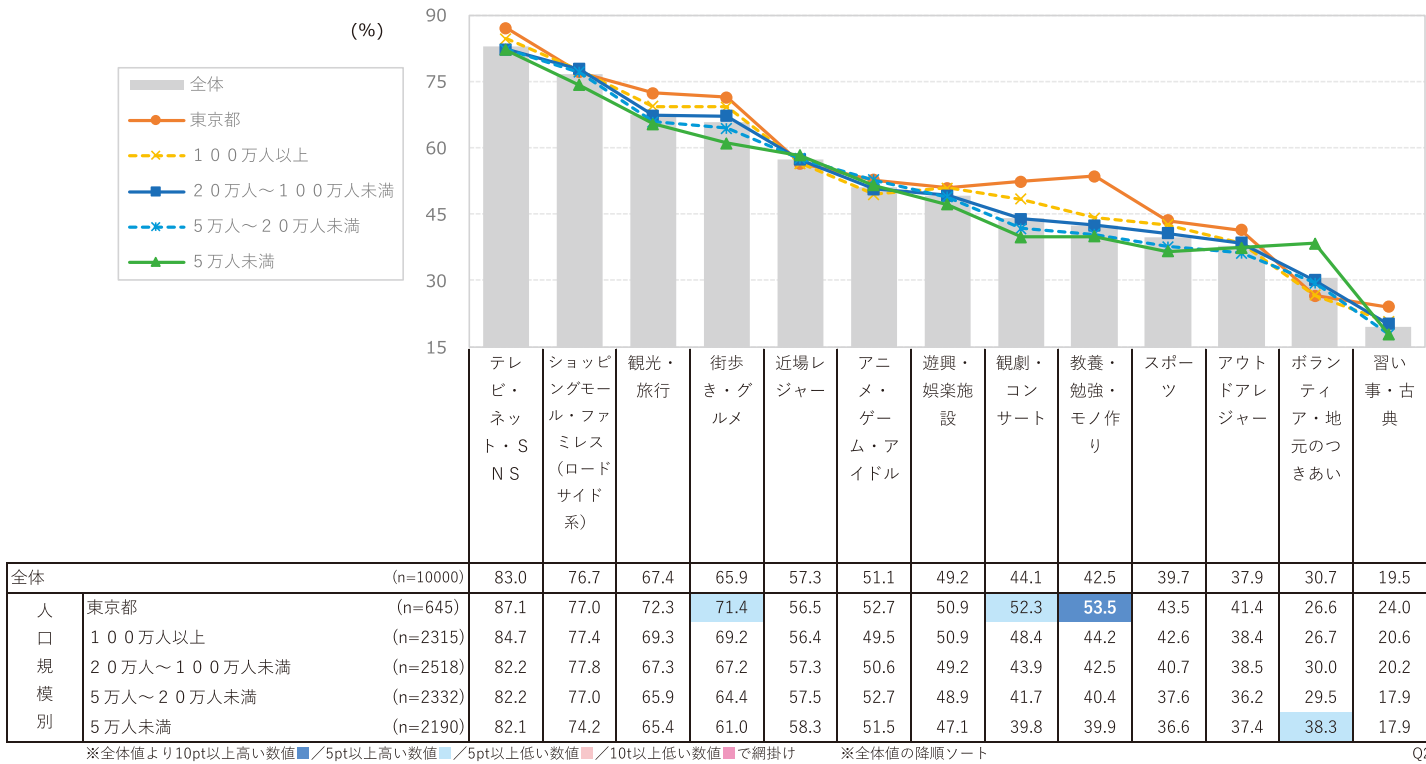
遊びの項目（詳細）		ジャンル	実施率
1	YouTube等の動画サイトで動画を視聴	テレビ・ネット・SNS	52.5
2	テレビやネット（ストリーミング）でドラマや映画、スポーツを鑑賞	テレビ・ネット・SNS	45.4
3	ショッピングモール、アウトレットモールでショッピング	ショッピングモール・ファミレス（ロードサイド系）	43.8
4	温泉旅行、国内旅行	観光・旅行	40.0
5	ファーストフードやファミリーレストラン、フードコートで食事	ショッピングモール・ファミレス（ロードサイド系）	35.7
6	Twitter、Instagram、FacebookなどのSNSを見る	テレビ・ネット・SNS	33.5
7	散歩	近場レジャー	30.5
8	マンガ・アニメを鑑賞	アニメ・ゲーム・アイドル	29.5
9	街歩き・ウィンドウショッピング	街歩き・グルメ	28.3
10	CDやネット（ストリーミング）で音楽を鑑賞	テレビ・ネット・SNS	22.1
11	家庭用・携帯用ゲーム	アニメ・ゲーム・アイドル	21.0
12	評判のよい飲食店、話題のスイーツ店やパン屋を回る	街歩き・グルメ	20.8
13	遊園地、テーマパーク、動物園、水族館、サービスエリアで遊ぶ	ショッピングモール・ファミレス（ロードサイド系）	19.6
14	ドライブ、ツーリング、クルマ、バイク、自転車のメンテナンス・手入れ	近場レジャー	19.4
15	劇場で映画を鑑賞	観劇・コンサート	18.5

2-2-1. [人口規模別] ジャンル別遊びの実態

- ▶ おおよそ人口規模が大きいほど、各領域の実施率が高い。
- ▶ 中でも「教養・勉強・モノ作り」、「街歩き・グルメ」、「観劇・コンサート」の実施率は、「東京都」が相対的に高い。
- おおよそ人口規模が大きいほど、実施率が高い傾向がみられる。
- 「観光・旅行」、「街歩き・グルメ」、「観劇・コンサート」、「教養・勉強・モノ作り」、「アウトドアレジャー」で「東京都」のスコアが高い。中でも「教養・勉強・モノ作り」、「街歩き・グルメ」、「観劇・コンサート」の実施率は、「東京都」が平均を5ポイント以上上回っている。
- なお「ボランティア・地元のつきあい」のみ、「5万人未満」がトップである。

■ジャンル別遊びの実態：『している・計』一覧（全体／各単一回答）

あなたの趣味や娯楽、好きな余暇の過ごし方をお聞きます。あなたが普段、仕事や家事、学校以外の時間が出来た余暇や休日に、以下のような活動をどの程度していますか。
※コロナ禍で最近の行動が減った方も、過去5年間くらいのコロナ以前の生活を総合してお答えください。



※全体値より10pt以上高い数値 5pt以上高い数値 5pt以上低い数値 10pt以上低い数値 で網掛け ※全体値の降順ソート Q2-2

2-2-2. [人口規模別] 遊びのジャンル別シェア

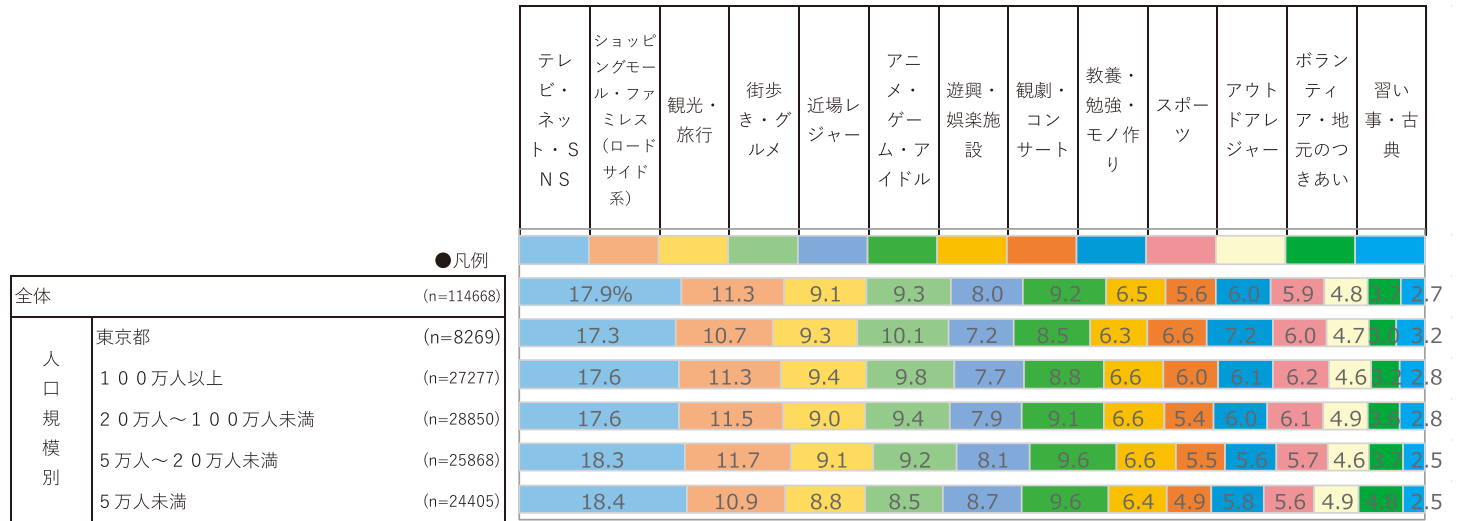
- ▶ 「街歩き・グルメ」の実施率は、人口規模が大きいほどシェアが上昇。
- ▶ 「テレビ・ネット・SNS」、「アニメ・ゲーム・アイドル」、「近場レジャー」の実施率は、人口規模が小さいほどシェアが上昇。

- 「ショッピングモール・ファミレス（ロードサイド系）」は、「5万人～20万人未満」の比率が最も高い。
- 「教養・勉強・モノ作り」は、おおそ人口規模が大きいほどスコアも高いが、「5万人～20万人未満」の比率が最も低くなっている。
- 「観劇・コンサート」は、おおそ人口規模が大きいほどスコアも上昇している。

■遊びのジャンル別シェア（全体）

あなたの趣味や娯楽、好きな余暇の過ごし方をお聞きます。あなたが普段、仕事や家事、学校以外の時間が出来た余暇や休日に、以下のような活動をどの程度していますか。

※コロナ禍で最近の行動が減った方も、過去5年間くらいのコロナ以前の生活を総合してお答えください。



Q2_S-2

2-2-3. [人口規模別] 遊び【詳細】の実施状況

▶ 【街歩き・グルメ】の領域では、ほとんどの項目で人口規模が多いほど実施率が高い。

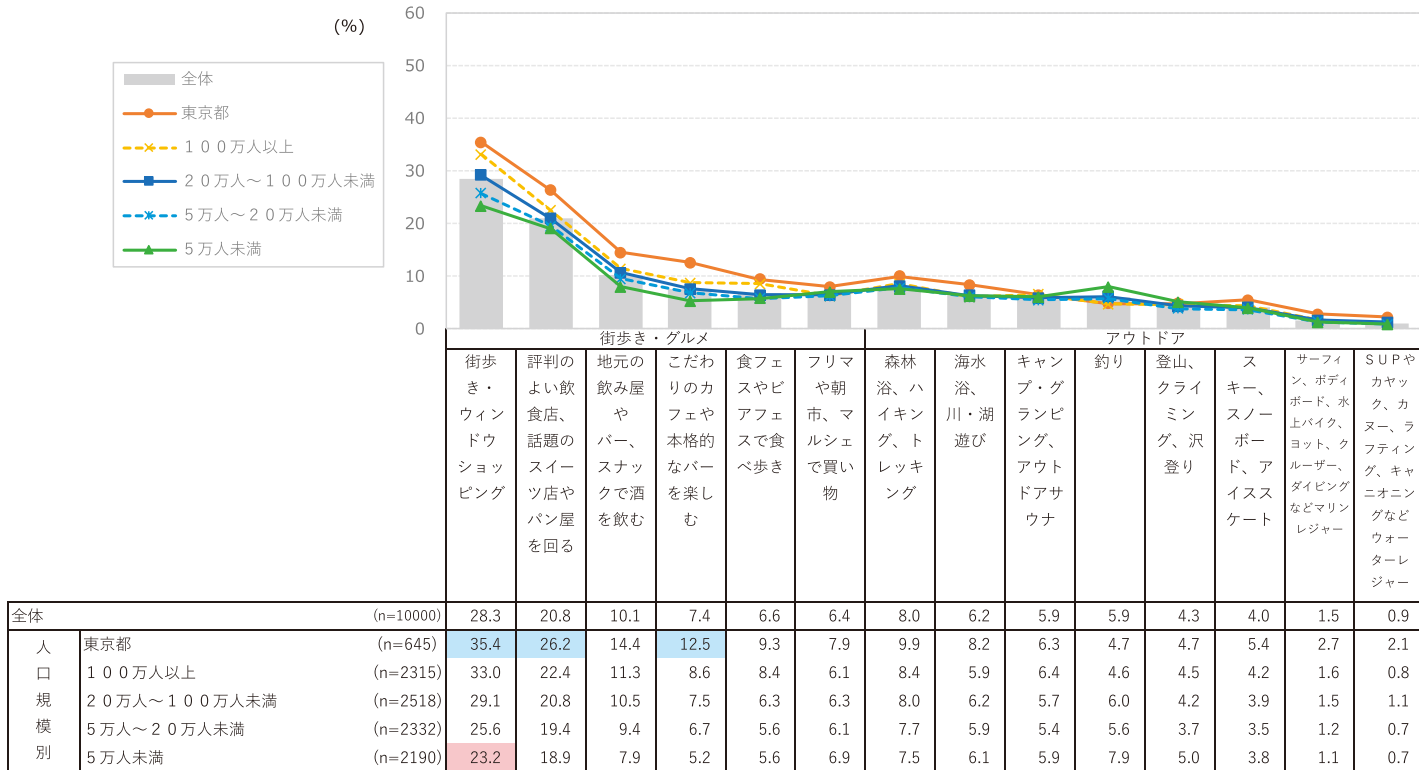
● 特に「街歩き・ウインドウショッピング」、「評判のよい飲食店、話題のスイーツ店やパン屋を回る」、「こだわりのカフェや本格的なバーを楽しむ」は、「東京都」の比率が高い。

▶ 【アウトドア】の各項目は、ほぼ「東京都」か、「5万人未満」のどちらかの比率がトップである。

- 「東京都」がトップの項目は以下の通り。
 - ・森林浴、ハイキング、トレッキング
 - ・海水浴、川・湖遊び
 - ・キャンプ・グランピング、アウトドアサウナ
 - ・スキー、スノーボード、アイススケート
 - ・サーフィン、ボディボード、水上バイク、ヨット、クルーザー、ダイビングなどマリレジャー
 - ・SUPやカヤック、カヌー、ラフティング、キャニオニングなどウォーターレジャー
- 「5万人未満」がトップの項目は以下の通り。
 - ・釣り
 - ・登山、クライミング、沢登り

■遊び【詳細】の実施状況（全体／複数回答）

この5年くらいの間に、あなたが余暇や休日に「していること」について、具体的にしていることをお答えください。※コロナ禍で最近の行動が減った方も、コロナ以前の生活を総合してお答えください。※以下にあげる活動にない場合は、末尾の「その他」の記入欄に1つだけ具体的にお書きください。



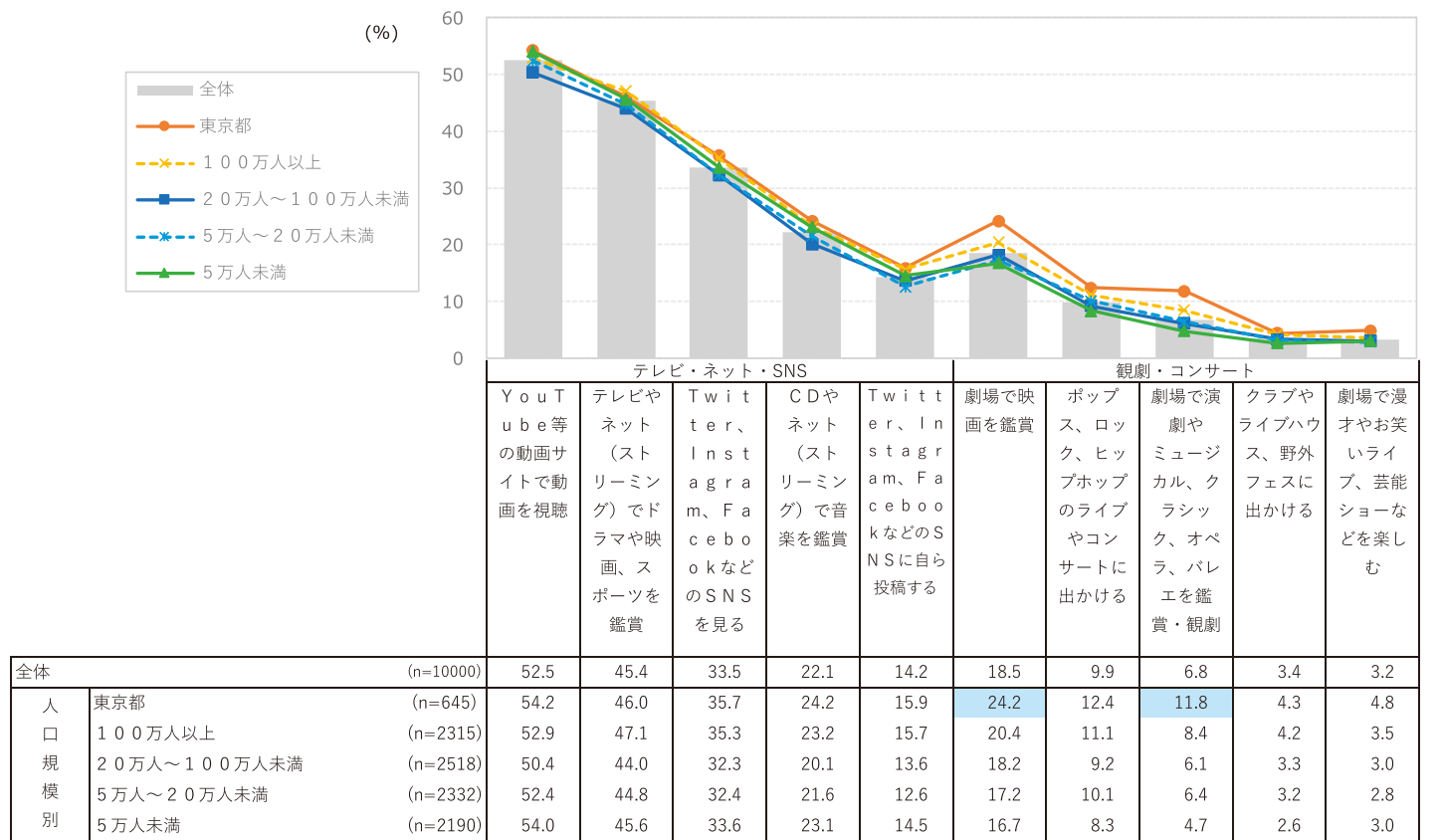
※全体値より10pt以上高い数値 ■ / 5pt以上高い数値 ■ / 5pt以上低い数値 ■ / 10pt以上低い数値 ■ で網掛け ※カテゴリーごとに全体値の降順ソート

Q3_1-2

- ▶【テレビ・ネット・SNS】領域の項目は、「東京都」や「100万人以上」の実施率がわずかながら高い項目が多いが、人口規模別の傾向はみられない。
 - ▶【観劇・コンサート】では、すべての項目で「東京都」がトップ、「100万人以上」が2位である。
- 「劇場で映画を鑑賞」は人口規模が大きいくほど実施率が高い。

■遊び【詳細】の実施状況（全体／複数回答）

この5年くらいの間に、あなたが余暇や休日に「していること」について、具体的にしていることをお答えください。※コロナ禍で最近の行動が減った方も、コロナ以前の生活を総合してお答えください。※以下にあげる活動にない場合は、末尾の「その他」の記入欄に1つだけ具体的にお書きください。



※全体値より10pt以上高い数値■／5pt以上高い数値■／5pt以上低い数値■／10pt以上低い数値■で網掛け

※カテゴリーごとに全体値の降順ソート

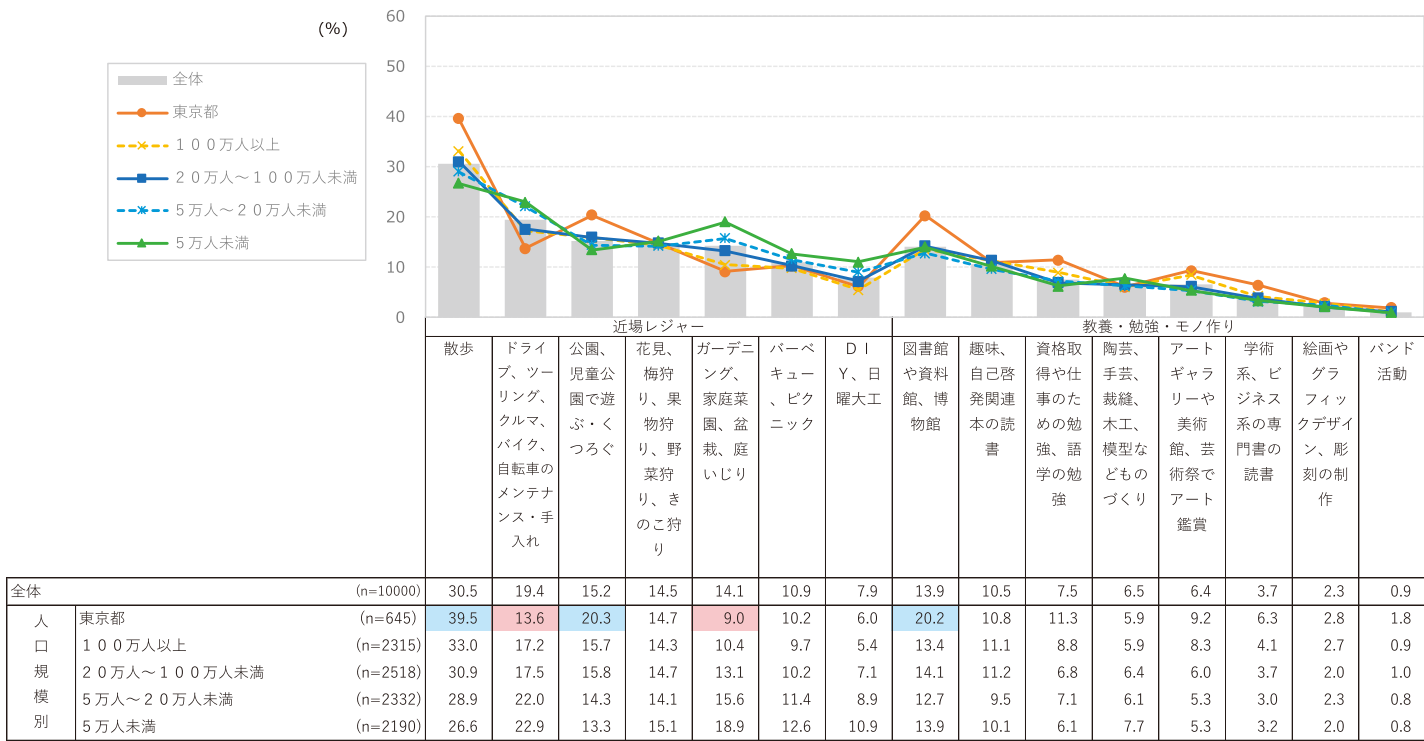
Q3_2-2

2-2-3. [人口規模別] 遊び【詳細】の実施状況

- ▶ 【近場レジャー】のうち、
「散歩」と「公園、児童公園で遊ぶ・くつろぐ」は人口規模が大きいほど実施率が高く、
「ドライブ、ツーリング、クルマ、バイク、自転車のメンテナンス・手入れ」、
「ガーデニング、家庭菜園、盆栽、庭いじり」は人口規模が小さいほど実施率が高い。
- ▶ 【教養・勉強・モノ作り】のうち、
「図書館や資料館、博物館」、「資格取得や仕事のための勉強、語学の勉強」、
「アートギャラリーや美術館、芸術祭でアート鑑賞」、「学術系、ビジネス系の専門書の読書」、
「絵画やグラフィックデザイン、彫刻の制作」、「バンド活動」では「東京都」がトップ。

■遊び【詳細】の実施状況（全体／複数回答）

この5年くらいの間に、あなたが余暇や休日に「していること」について、具体的にしていることをお答えください。※コロナ禍で最近の行動が減った方も、
コロナ以前の生活を総合してお答えください。※以下にあげる活動にない場合は、末尾の「その他」の記入欄に1つだけ具体的にお書きください。



※全体値より10pt以上高い数値■／5pt以上高い数値■／5pt以上低い数値■／10pt以上低い数値■で網掛け ※カテゴリーごとに全体値の降順ソート

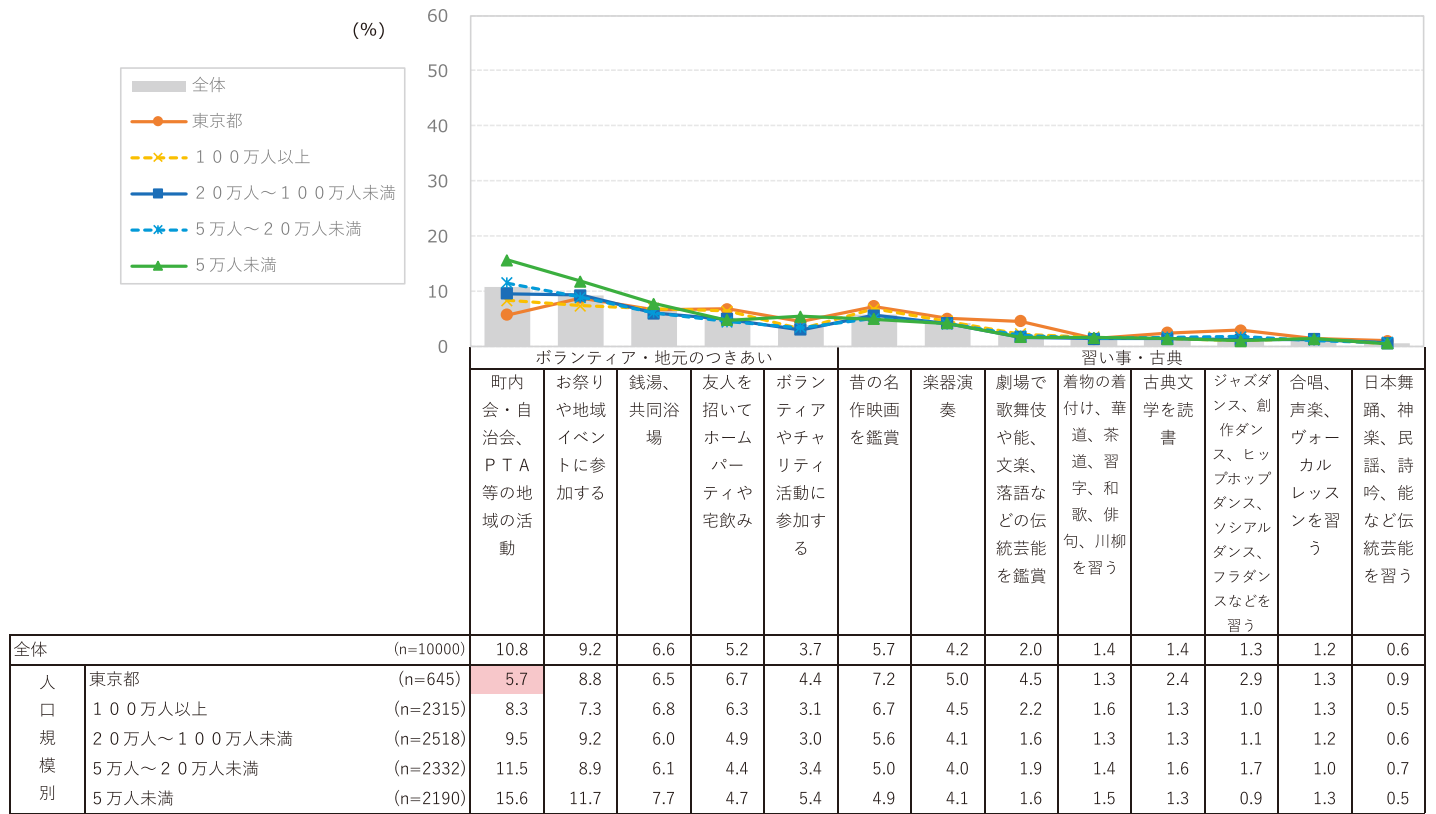
▶ 【ボランティア・地元のつきあい】のほとんどの項目で、「5万人未満」の実施率が高い。

- そのうち「町内会・自治会、PTA等の地域の活動」は、人口規模が小さいほど実施率も高くなっている。

▶ 【習い事・古典】領域は、実施率の水準自体は低い、ほとんどの項目で「東京都」がトップ。

■遊び【詳細】の実施状況（全体／複数回答）

この5年くらいの間に、あなたが余暇や休日に「していること」について、具体的にしていることをお答えください。※コロナ禍で最近の行動が減った方も、コロナ以前の生活を総合してお答えください。※以下にあげる活動にない場合は、末尾の「その他」の記入欄に1つだけ具体的にお書きください。



※全体値より10pt以上高い数値■／5pt以上高い数値■／5pt以上低い数値■／10pt以上低い数値■で網掛け

※カテゴリーごとに全体値の降順ソート

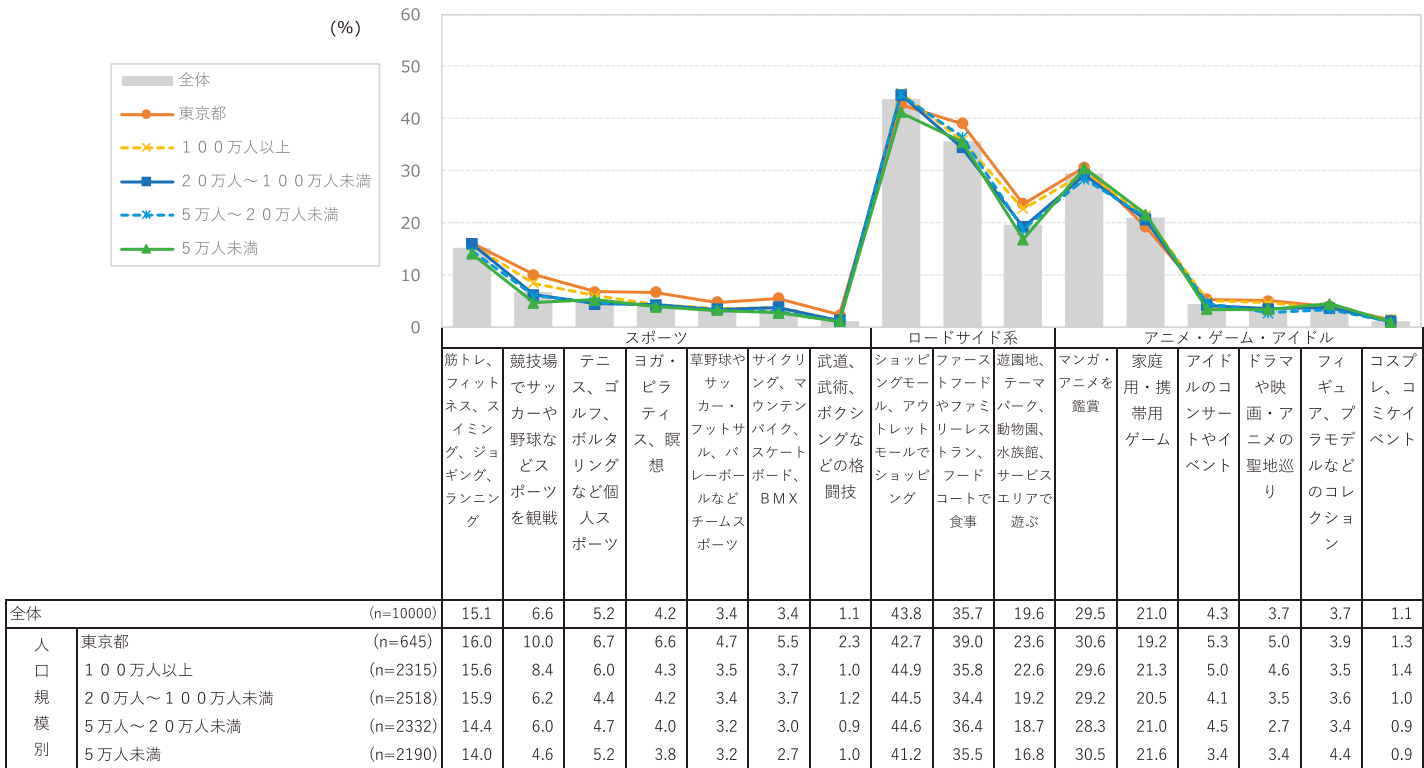
Q3_4-2

2-2-3. [人口規模別] 遊び【詳細】の実施状況

- ▶ 【スポーツ】のほとんどの項目で人口規模が大きいほど実施率が高い。
- ▶ 【ショッピングモール・ファミレス（ロードサイド系）】領域の「ショッピングモール、アウトレットモールでショッピング」は、「100 万人以上」、「20 万人～100 万人未満」、「5 万人～20 万人未満」の実施率が高い。
 - 「東京都」と「5万人未満」の実施率が相対的に低い。これは他の領域、項目とは異なる傾向である。
- ▶ 【アニメ・ゲーム・アイドル】領域は、「5 万人未満」の実施率が高い項目が多い。
 - 「東京都」の実施率が低いわけではなく、なだらかなU字カーブを描く項目が多い。

■遊び【詳細】の実施状況（全体／複数回答）

この5年くらいの間に、あなたが余暇や休日に「していること」について、具体的にしていることをお答えください。※コロナ禍で最近の行動が減った方も、コロナ以前の生活を総合してお答えください。※以下にあげる活動にない場合は、末尾の「その他」の記入欄に1つだけ具体的にお書きください。



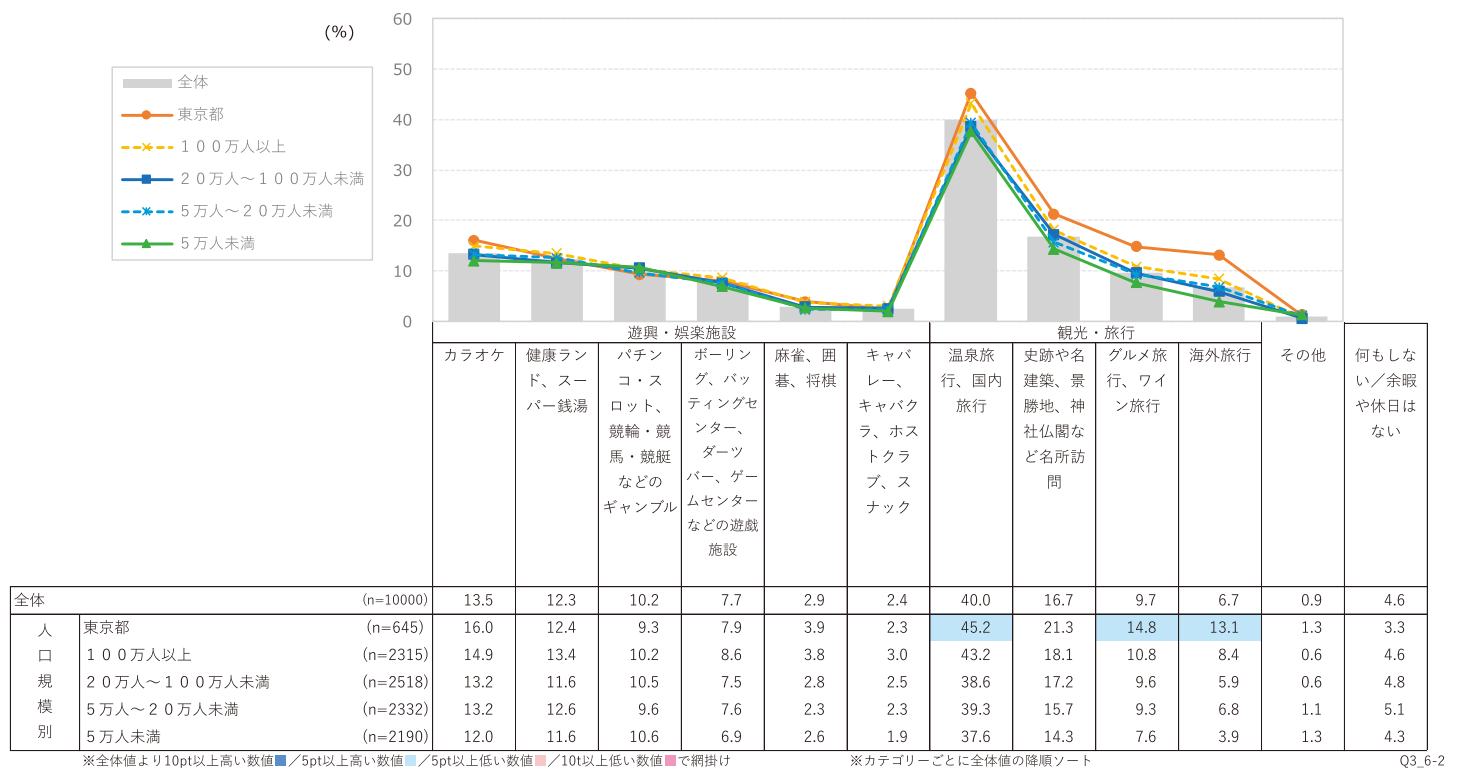
※全体値より10pt以上高い数値■／5pt以上高い数値■／5pt以上低い数値■／10pt以上低い数値■で網掛け※カテゴリーごとに全体値の降順ソート

Q3_5-2

- ▶ 【遊興・娯楽施設】領域は、「カラオケ」以外、人口規模別の傾向はみられない。
- ▶ 【観光・旅行】領域では、ほとどの項目も人口規模が大きいほど実施率も高い。

■遊び【詳細】の実施状況（全体／複数回答）

この5年くらいの間に、あなたが余暇や休日に「していること」について、具体的にしていることをお答えください。※コロナ禍で最近の行動が減った方も、コロナ以前の生活を総合してお答えください。※以下にあげる活動にない場合は、末尾の「その他」の記入欄に1つだけ具体的に書きください。



Q3_6-2

2-2-4. [人口規模別] 遊び【詳細】の個数分布

- ▶ 余暇や休日に行っていることの平均個数は「東京都」がトップ。
- ▶ 「5万人未満」の平均個数は「5万人～20万人未満」よりも多い。

■遊び【詳細】の個数分布（全体）

この5年くらいの間に、あなたが余暇や休日に「していること」について、具体的にしていることをお答えください。※コロナ禍で最近の行動が減った方も、コロナ以前の生活を総合してお答えください。
※以下にあげる活動にない場合は、末尾の「その他」の記入欄に1つだけ具体的にお書きください。

			16個以上	10～15個	5～9個	2～4個	0～1個	平均個数
●凡例								
全体 (n=10000)			15.9%	21.0	26.6	20.0	16.6	8.68
人口規模別	東京都 (n=645)		20.3	20.4	28.5	16.7	14.1	9.92
	100万人以上 (n=2315)		17.9	21.0	25.2	19.5	16.3	9.06
	20万人～100万人未満 (n=2518)		15.4	20.4	26.6	19.9	17.6	8.46
	5万人～20万人未満 (n=2332)		14.4	21.7	26.4	20.9	16.5	8.40
	5万人未満 (n=2190)		14.8	21.1	27.4	20.3	16.3	8.45

Q3-2

2-2-5. [人口規模別] 遊びの実施率のまとめ

▶ 遊びの実施率の人口規模別分析のポイントは、以下のようにまとめられる。

- 遊びの13ジャンルのうち、
「ショッピングモール・ファミレス（ロードサイド系）」、「近場レジャー」、
「ボランティア・地元のつきあい」を除く10ジャンルで「東京都」の実施率がトップである。
 - 「ショッピングモール・ファミレス（ロードサイド系）」→「20万人～100万人未満」がトップ
 - 「近場レジャー」→「5万人未満」がトップ
 - 「ボランティア・地元のつきあい」→「5万人未満」がトップ
- 人口規模が大きいほど実施率が高くなる項目（細目）が多いが、「5万人未満」エリアの実施率が低い項目（細目）ばかりではない。むしろ、「5万人～20万人未満」、「20万人～100万人未満」エリアの実施率が最も低い項目（細目）の方が多い。
- 人口規模別の傾向がみられない項目（細目）が多いのは、以下のジャンルである。
 - 「テレビ・ネット・SNS」ジャンルの項目（細目）
 - 「ショッピングモール・ファミレス（ロードサイド系）」ジャンルの項目（細目）
- 「アニメ・ゲーム・アイドル」、「アウトドアレジャー」、「習い事・古典」、「教養・勉強・モノ作り」領域において顕著だが、実施率の水準が相対的に低い領域、項目においても、「東京都」がトップであるケースが多い。
 - 正確な表現ではないが、「リアルの場合でのテールエンドの分厚さ」も東京都の特徴といってよさそうである。

3 遊びの期待と効用

3-1. 遊びの期待・効用の分類プロセス

● 遊びの効用を表す以下の22の選択肢を設定し、「遊びへの期待」と「遊びで楽しんでいること」に該当するものを測定した。

ストレス解消・リフレッシュできること	友達・仲間から一目置かれること
暇つぶし、気晴らしになること	勝敗や成績、腕前を競い合えること
日常の立場やしがらみから離れて自由になれること	スリルを感じられること
見聞が広がること、教養が身につくこと	仲間と交流できる・知り合いが増えること
できなかったことがやれるようになること	地域や社会の役に立てること
コツコツ積み上げていけること	思いがけない出会い・発見があること
自分の創意工夫が発揮できること	偶然に任せる部分が大きくて結果が分からないこと
時間を忘れるほど没頭できること	失敗やうまくいかないこともまた楽しめること
自分だけの時間が持てること	仲間と上下関係なく対等に付き合えること
ものごとを自分で決定できること	世間の流行や話題についていけるようになること
他人を喜ばせることができること	仕事に役に立つアイデアや経験を得られること

● 「遊びへの期待」の回答データを主成分分析にかけ、適正な因子数（4）を確認したうえで、因子分析を行った。つまり、遊びへの期待を4領域にまとめたことになる。以下に結果を示す。

- ・因子分析は最尤法を用いた。
- ・因子名は各因子を構成する選択肢の意味を勘案し、分析員の判断で設定した。
- 「**安息没頭**」因子：リフレッシュ、暇潰し、没頭、しがらみからの解放というニュアンス
- 「**自己学習**」因子：コツコツ、自己決定、創意工夫、教養が身につくというニュアンス
- 「**対等交流**」因子：仲間、交流、対等、発見、役に立てること、喜ばせることというニュアンス
- 「**ゲーム性**」因子：スリル、勝負、偶然というニュアンス

● 上記の因子ごとに選択肢を整理し、次ページ以降の分析を行った。

パターン行列

	因子			
	安息没頭	自己学習	対等交流	ゲーム性
q6_1_ストレス解消・リフレッシュできること	0.593	-0.171	0.122	-0.043
q6_2_暇つぶし、気晴らしになること	0.503	-0.100	-0.026	0.093
q6_9_自分だけの時間が持てること	0.478	0.167	-0.159	-0.013
q6_3_日常の立場やしがらみから離れて自由になれること	0.400	0.085	0.054	-0.034
q6_8_時間を忘れるほど没頭できること	0.398	0.155	-0.005	0.040
q6_6_コツコツ積み上げていけること	-0.055	0.489	-0.021	0.024
q6_7_自分の創意工夫が発揮できること	-0.032	0.467	-0.028	0.079
q6_5_できなかったことがやれるようになること	0.005	0.441	0.104	-0.031
q6_10_ものごとを自分で決定できること	0.116	0.410	-0.155	0.134
q6_4_見聞が広がること、教養が身につくこと	0.056	0.358	0.262	-0.224
q6_19_失敗やうまくいかないこともまた楽しめること	0.060	0.329	0.045	0.158
q6_22_仕事に役に立つアイデアや経験を得られること	-0.053	0.296	0.135	0.059
q6_15_仲間と交流できる・知り合いが増えること	0.041	-0.156	0.613	0.079
q6_20_仲間と上下関係なく対等に付き合えること	0.041	-0.058	0.417	0.157
q6_17_思いがけない出会い・発見があること	0.136	0.139	0.385	-0.077
q6_16_地域や社会の役に立てること	-0.138	0.135	0.366	0.026
q6_11_他人を喜ばせることができること	-0.060	0.135	0.297	0.140
q6_14_スリルを感じられること	0.083	0.020	0.016	0.357
q6_13_勝敗や成績、腕前を競い合えること	-0.005	0.006	0.047	0.350
q6_12_友達・仲間から一目置かれること	-0.026	0.056	0.102	0.320
q6_18_偶然に任せる部分が大きくて結果が分からないこと	-0.002	0.079	0.047	0.309
q6_21_世間の流行や話題についていけるようになること	-0.026	0.108	0.155	0.157

因子相関行列

	安息没頭	自己学習	対等交流	ゲーム性
安息没頭	1.000	0.520	0.388	0.122
自己学習	0.520	1.000	0.571	0.446
対等交流	0.388	0.571	1.000	0.371
ゲーム性	0.122	0.446	0.371	1.000

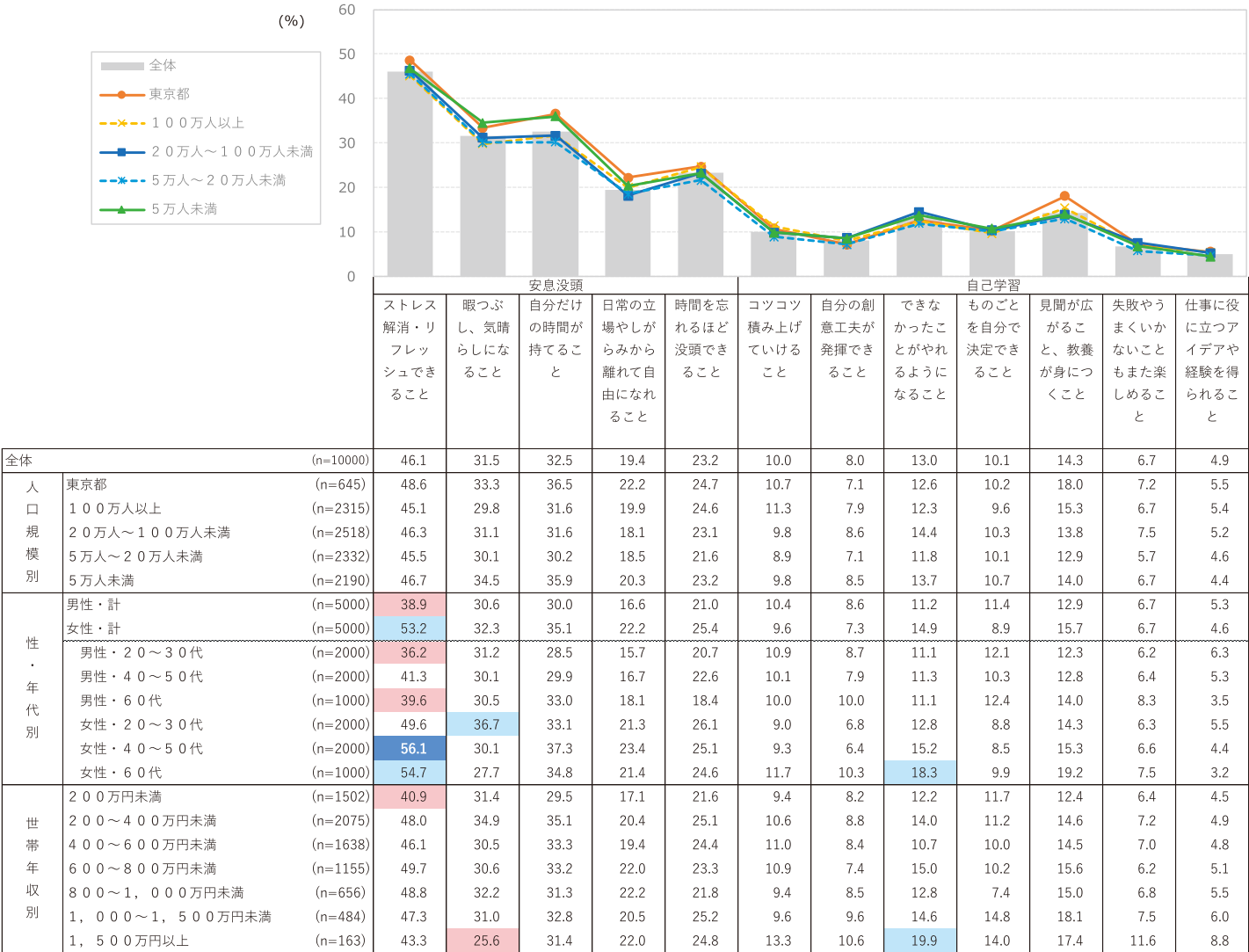
3-2. 遊びへの期待

▶ 「安息没頭」領域における遊びへの「期待」は、「東京都」と「5万人未満」のエリアの比率が高め。

- 人口規模別に明かな傾向がみられるわけではないし、差があっても小さいものであるが、「東京都」の比率が高い項目が散見される。以下の項目は全体値を3ポイント以上上回る。
 - ・「自分だけの時間が持てること」
 - ・「見分が広がること、教養が身につくこと」
 - ・「思いがけない発見・出会いがあること」
- また、「自分だけの時間が持てること」をはじめとする「安息没頭」領域の項目は、「東京都」と並んで「5万人未満」の比率が高い。

■遊びへの期待（全体／複数回答）

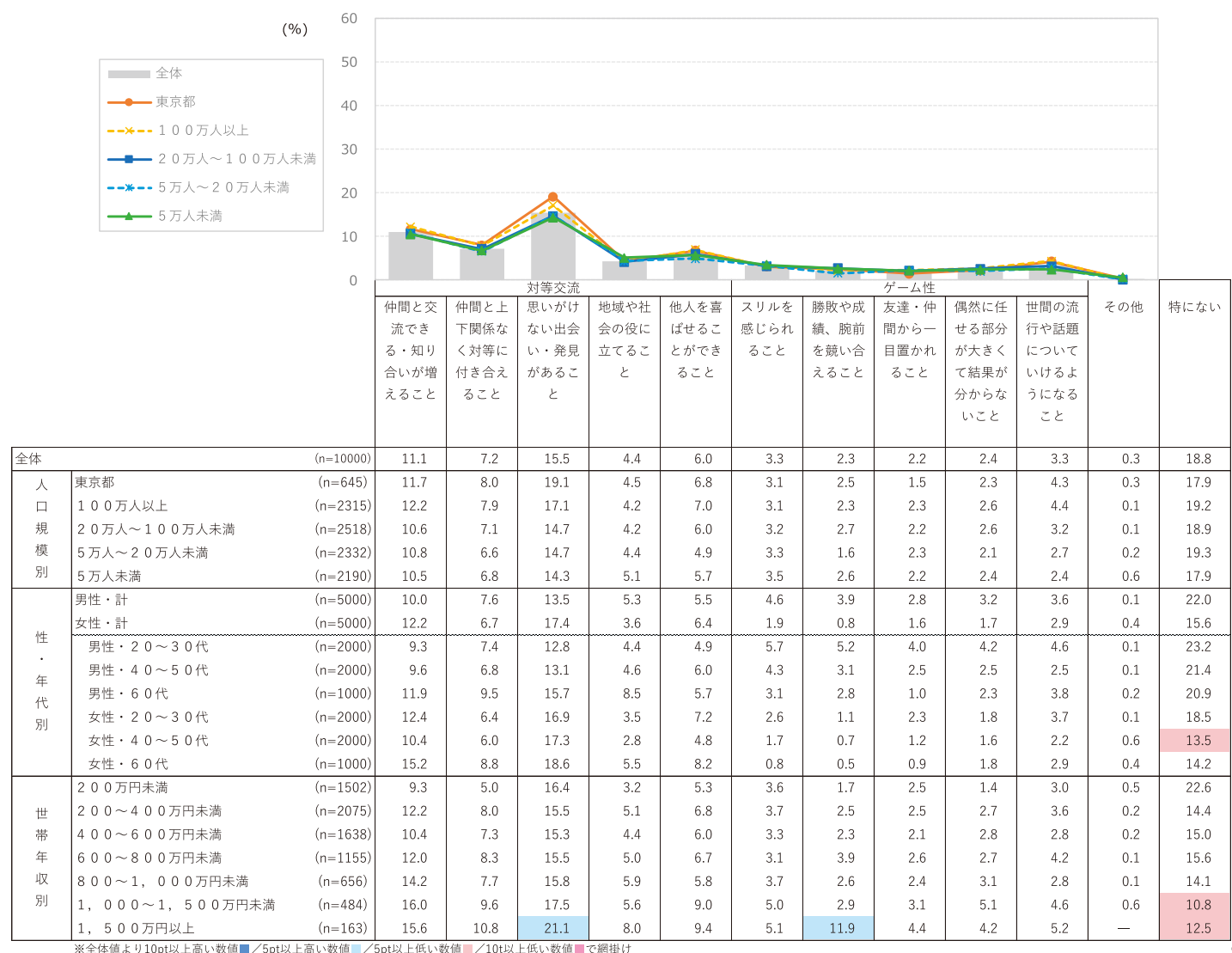
あなたは趣味や娯楽、余暇の活動にどのようなことを期待していますか。



※全体値より10pt以上高い数値■／5pt以上高い数値■／5pt以上低い数値■／10pt以上低い数値■で網掛け

■遊びへの期待（全体／複数回答）

あなたは趣味や娯楽、余暇の活動にどのようなことを期待していますか。



Q6

3-3. 遊びへの期待によるポジショニング

- 前ページでみた各遊び領域に関する期待効用を一気にとらえるために、コレスポンデンス分析を行った。
- 第1軸（横軸）の右側には、「勝敗や成績、腕前を競い合えること」などの『ゲーム性』関連項目や、「地域や社会の役に立てること」（『対等交流』）、「自分の創意工夫が発揮できること」などの『自己学習』関連項目が位置する。“自分の力を試しながら誰かの役に立つ”イメージ群といえるだろう。これに対して左側には、『安息・没頭』領域の各項目が並ぶが、特に「暇つぶし、気晴らしになること」が位置する。
- 第2軸（縦軸）の上側には、「勝敗や成績、腕前を競い合えること」、「仲間と交流できる・知り合いが増えること」、「仲間と上下関係なく対等に付き合えること」などの、“仲間との競い合い・交流”ともいえる項目が並ぶ。第2軸の下側には『自己学習』領域の項目が集まるが、「自分の創意工夫が発揮できること」、「見聞が広がること、教養が身につくこと」が高く、“創意・教養”ともいえるベクトルであることがわかる。
- 各々の遊びの領域のポジションについては素直に納得できるものが多い。
- 左側に位置する「暇潰し」の各領域も、仲間との交流を期待する領域と教養を志向する領域とに分かれることがわかる。
- 「習い事・古典」が、同じ象限にある「教養・勉強・モノ作り」より右側に位置するのは、相対的に「勝敗や成績、腕前を競い合えること」の比率の差が出ている結果である。

■「遊びへの期待」のコレスポンデンス分析

●軸の説明度

	軸1	軸2
寄与率	0.748	0.125
累積寄与率	0.748	0.873

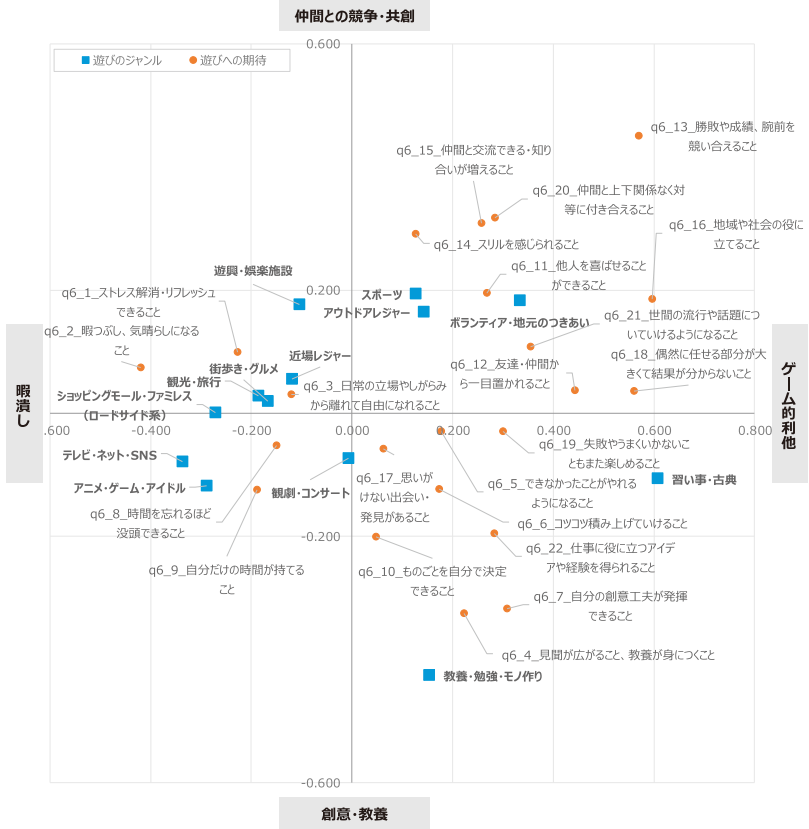
●遊びのジャンル

	軸1	軸2
街歩き・グルメ	-0.167	0.019
アウトドアレジャー	0.142	0.165
テレビ・ネット・SNS	-0.337	-0.079
観劇・コンサート	-0.007	-0.073
近場レジャー	-0.119	0.056
教養・勉強・モノ作り	0.154	-0.425
ボランティア・地元のつきあい	0.334	0.184
習い事・古典	0.608	-0.106
スポーツ	0.126	0.194
ショッピングモール・ファミレス（ロードサイド系）	-0.272	0.001
アニメ・ゲーム・アイドル	-0.288	-0.117
遊興・娯楽施設	-0.104	0.176
観光・旅行	-0.185	0.029

●遊びへの期待

		軸1	軸2
安息 没頭	q6_1_ストレス解消・リフレッシュできること	-0.228	0.099
	q6_2_暇つぶし、気晴らしになること	-0.419	0.074
	q6_9_自分だけの時間が持てること	-0.189	-0.124
	q6_3_日常の立場やしがらみから離れて自由になれること	-0.121	0.030
	q6_8_時間を忘れるほど没頭できること	-0.149	-0.053
自己 学習	q6_6_コツコツ積み上げていけること	0.173	-0.124
	q6_7_自分の創意工夫が発揮できること	0.308	-0.318
	q6_5_できなかったことがやれるようになること	0.177	-0.030
	q6_10_ものを自分で決定できること	0.048	-0.201
	q6_4_見聞が広がること、教養が身につくこと	0.223	-0.325
対等 交流	q6_19_失敗やうまくいかないこともまた楽しめること	0.300	-0.029
	q6_22_仕事に役に立つアイデアや経験を得られること	0.283	-0.196
	q6_15_仲間と交流できる・知り合いが増えること	0.258	0.308
	q6_20_仲間と上下関係なく対等に付き合えること	0.284	0.318
	q6_17_思いがけない出会い・発見があること	0.062	-0.057
ゲー ム性	q6_16_地域や社会の役に立てること	0.597	0.185
	q6_11_他人を喜ばせることができること	0.267	0.195
	q6_14_スリルを感じられること	0.126	0.291
	q6_13_勝敗や成績、腕前を競い合えること	0.569	0.451
	q6_12_友達・仲間から一目置かれること	0.443	0.037
	q6_18_偶然に任せ部分が大きくて結果が分らないこと	0.560	0.036
	q6_21_世間の流行や話題についていけるようになること	0.355	0.108

※±0.3pt以上を赤字



3-4. 遊びのジャンル別の期待・相関係数

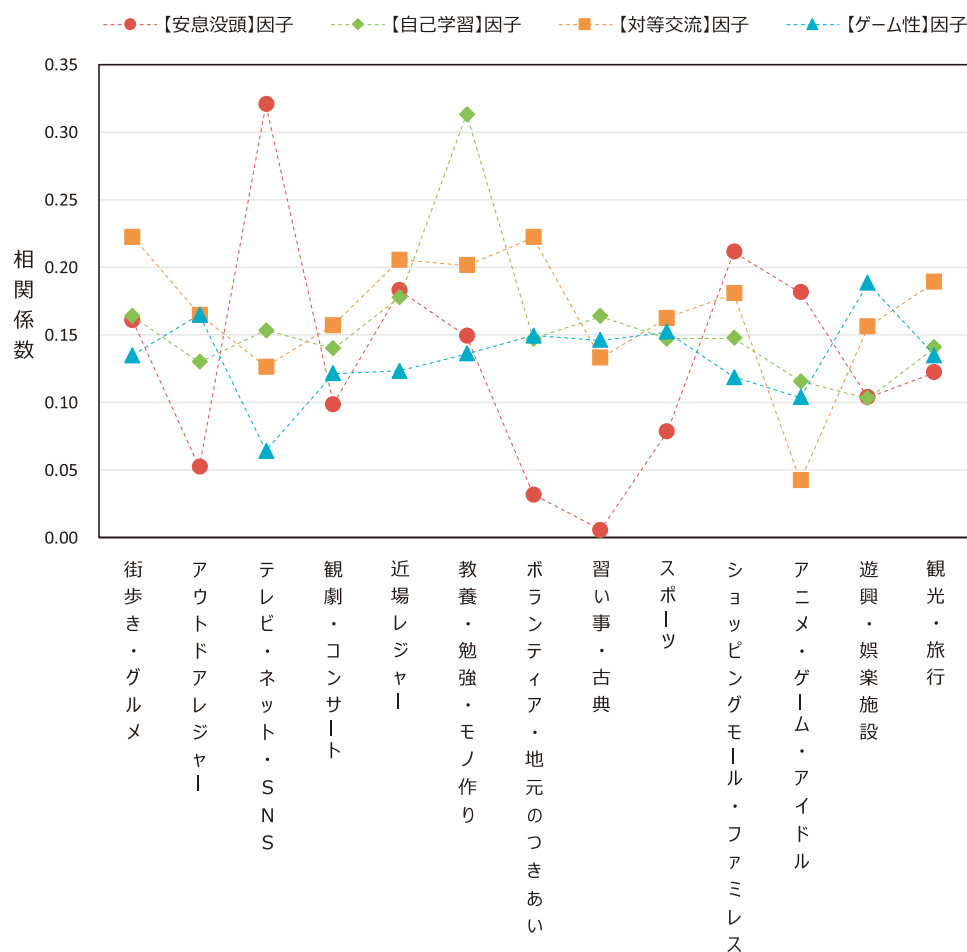
▶ 各々の遊びのジャンルごとに、期待するものが異なる。

● ここでは、本章冒頭で既述した4つの「遊びに対する期待効用因子」について、どの遊びが関係しているかの相関係数を算出してみる。

- **【安息没頭】因子**：リフレッシュ、暇潰し、没頭、しがらみからの解放というニュアンス
- **【自己学習】因子**：コツコツ、自己決定、創意工夫、教養が身につくというニュアンス
- **【対等交流】因子**：仲間、交流、対等、発見、役に立てること、喜ばせることというニュアンス
- **【ゲーム性】因子**：スリル、勝負、偶然というニュアンス

● それぞれの因子との相関が高い遊びのジャンルは以下の通り。（黒太字は相関係数0.2以上）

- **【安息没頭】因子**：「**テレビ・ネット・SNS**」、「**ショッピングモール・ファミレス（ロードサイド系）**」、「アニメ・ゲーム・アイドル」
- **【自己学習】因子**：「**教養・勉強・モノ作り**」、「**近場レジャー**」、「習い事・古典」
- **【対等交流】因子**：「**街歩き・グルメ**」、「アウトドアレジャー」、「**近場レジャー**」、「観劇・コンサート」、「**教養・勉強・モノ作り**」、「**ボランティア・地元のつきあい**」、「スポーツ」、「**ショッピングモール・ファミレス（ロードサイド系）**」、「観光・旅行」
- **【ゲーム性】因子**：「アウトドアレジャー」、「スポーツ」、「遊興・娯楽施設」



3-5. 遊びのジャンル別効用

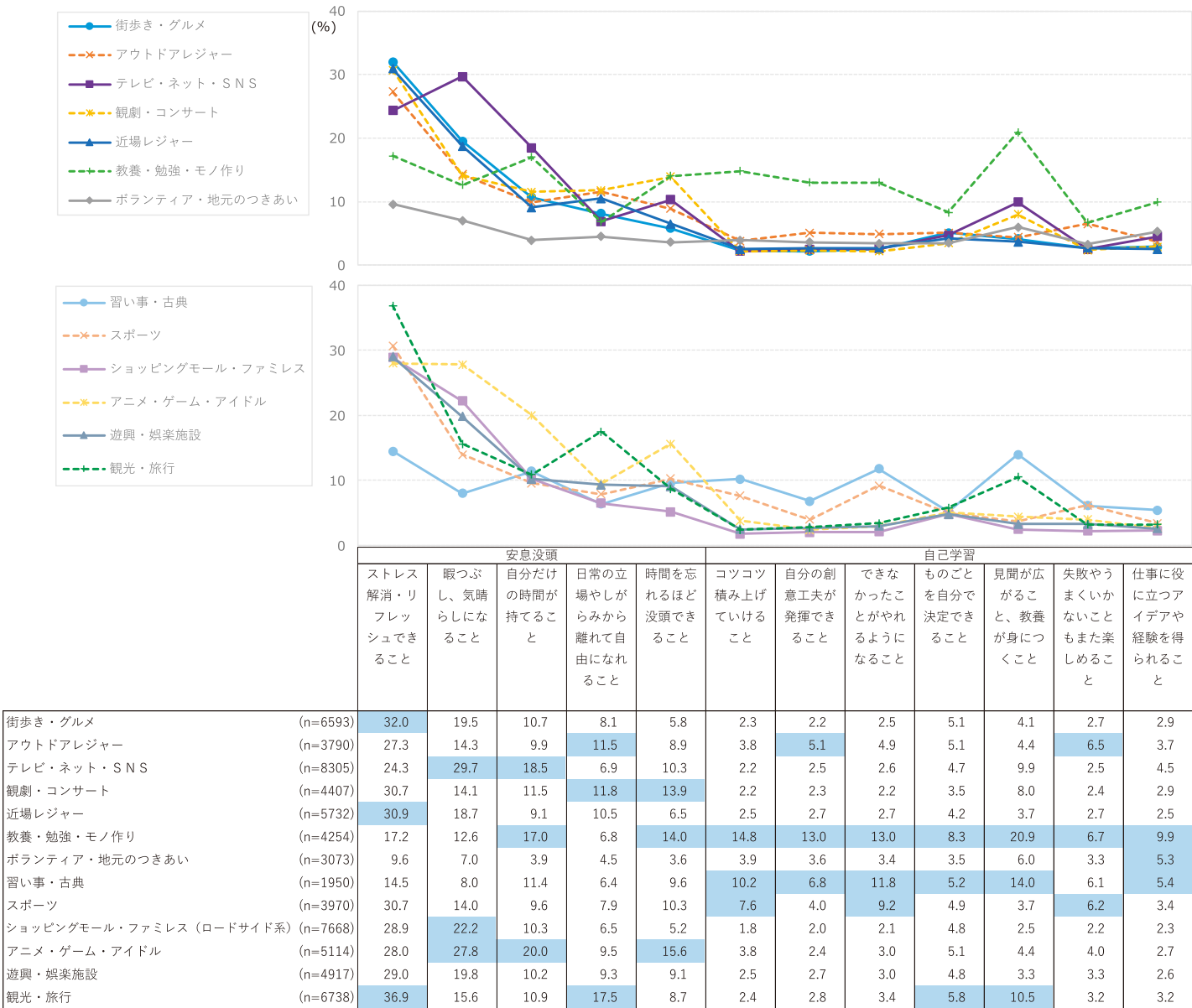
- 遊びから得られる楽しみ(効用)を、実際にしている遊びのジャンル別にみたのが以下のページのグラフである。
 - ・各効用別に上位3項目まで網掛けを施している。
- 「安息没頭」領域については、遊びの領域別にまとめた結果は得られていない。「ストレス解消・リフレッシュできること」が高いのは、「観光・旅行」、「街歩き・グルメ」、「近場レジャー」であるが、「観光・旅行」は「日常の立場やしがらみから離れて自由になれること」が高いのに対して「街歩き・グルメ」、「近場レジャー」は高くない、など。

その中で、「テレビ・ネット・SNS」、「アニメ・ゲーム・アイドル」は、「暇つぶし、気晴らしになること」、「自分だけの時間が持てること」が相対的に高いのが目立つ。

 - ・「観光・旅行」は、上記以外にも「思いがけない出会い・発見があること」、「ものごとを自分で決定できること」、「見聞が広がること、教養が身につくこと」など、別領域でも比率が高い項目が多く、結果として「特にない」の比率が最も低くなっている。
 - ・なお、「ショッピングモール・ファミレス(ロードサイド系)」は、「暇つぶし、気晴らしになること」のみ高いことが特徴となっている。

■遊びの効用（各実施者／複数回答）

あなたは以下の余暇をしている時に楽しんでいるのはどのようなことですか。



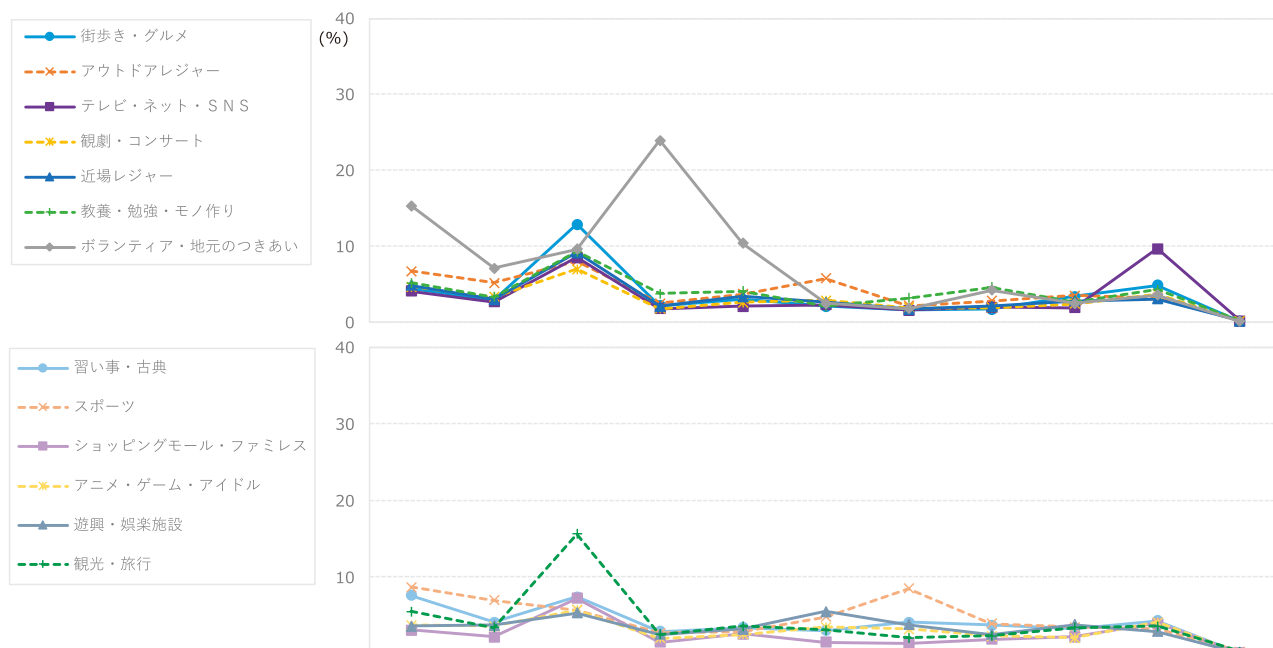
※各項目1〜3位のジャンルに網掛け

Q7_m

- 「教養・勉強・モノ作り」、「習い事・古典」は、「自己学習」関連項目が高い。これは当然の結果であるが、「教養・勉強・モノ作り」は「対等交流」の「他人を喜ばせることができること」や「ゲーム性」の「友達・仲間から一目置かれること」、「習い事・古典」は、「対等交流」の「仲間と交流できる・知り合いが増えること」や「ゲーム性」の「勝敗や成績、腕前を競い合えること」なども高い。
- 「観劇・コンサート」は「日常の立場やしがらみから離れて自由になれること」、「時間を忘れるほど没頭できること」が相対的に高い。
 - ・同様の傾向を示すのが「アニメ・ゲーム・アイドル」である。
- 「スポーツ」は、「自己学習」、「対等交流」、「ゲーム性」の各項目が相対的に高い。
- 直感的に近いと思われる「アウトドアレジャー」と「近場レジャー」は、ともに「ストレス解消・リフレッシュできること」が高いが、「アウトドアレジャー」の場合、それに加えて「自分の創意工夫が発揮できること」、「失敗やうまくいかないこともまた楽しめること」などの「自己学習」関連項目や、「仲間と上下関係なく対等に付き合えること」、「スリルを感じられること」なども高いことが特徴となっている。

■遊びの効用（各実施者／複数回答）

あなたは以下の余暇をしている時に楽しんでいるのはどのようなことですか。



		対等交流					ゲーム性					その他	特にない
		仲間と交流できる・知り合いが増えること	仲間と上下関係なく対等に付き合えること	思いがけない出会い・発見があること	地域や社会の役に立てること	他人を喜ばせることができること	スリルを感じられること	勝敗や成績、腕前を競い合えること	友達・仲間から一目置かれること	偶然に任せる部分が大きくて結果が分からないこと	世間の流行や話題についていけるようになること	その他	特にない
街歩き・グルメ	(n=6593)	4.4	2.9	12.9	2.2	3.0	2.1	1.6	1.7	3.4	4.9	0.1	26.9
アウトドアレジャー	(n=3790)	6.7	5.2	8.1	2.5	3.7	5.8	2.2	2.8	3.5	3.2	0.2	28.8
テレビ・ネット・SNS	(n=8305)	4.1	2.7	8.5	1.8	2.1	2.3	1.6	2.0	1.9	9.7	0.2	25.6
観劇・コンサート	(n=4407)	4.7	3.3	7.0	1.8	2.6	2.9	1.9	1.9	2.4	3.7	0.2	27.1
近場レジャー	(n=5732)	4.9	3.0	9.2	2.1	3.4	2.6	1.7	2.1	2.8	3.1	0.2	29.1
教養・勉強・モノ作り	(n=4254)	5.2	3.3	9.3	3.8	4.1	2.1	3.2	4.6	2.7	4.3	0.2	25.1
ボランティア・地元のつきあい	(n=3073)	15.3	7.1	9.6	23.9	10.4	2.5	1.8	4.2	2.5	3.6	0.1	33.2
習い事・古典	(n=1950)	7.6	4.1	7.4	2.9	3.4	3.0	4.1	3.7	3.3	4.3	0.1	29.2
スポーツ	(n=3970)	8.7	7.0	5.7	2.7	2.9	4.8	8.5	3.9	3.5	3.2	0.3	27.1
ショッピングモール・ファミレス（ロードサイド系）	(n=7668)	3.1	2.2	7.2	1.5	2.6	1.5	1.4	1.9	2.2	4.0	0.1	31.0
アニメ・ゲーム・アイドル	(n=5114)	3.7	3.6	5.7	2.0	2.5	3.5	3.2	2.3	2.1	4.1	0.1	26.7
遊興・娯楽施設	(n=4917)	3.6	3.7	5.3	2.5	3.2	5.5	3.8	2.5	3.8	2.9	0.1	30.1
観光・旅行	(n=6738)	5.5	3.4	15.6	2.5	3.6	3.1	2.1	2.3	3.4	3.6	0.3	23.6

※各項目1～3位のジャンルに網掛け

Q7_m

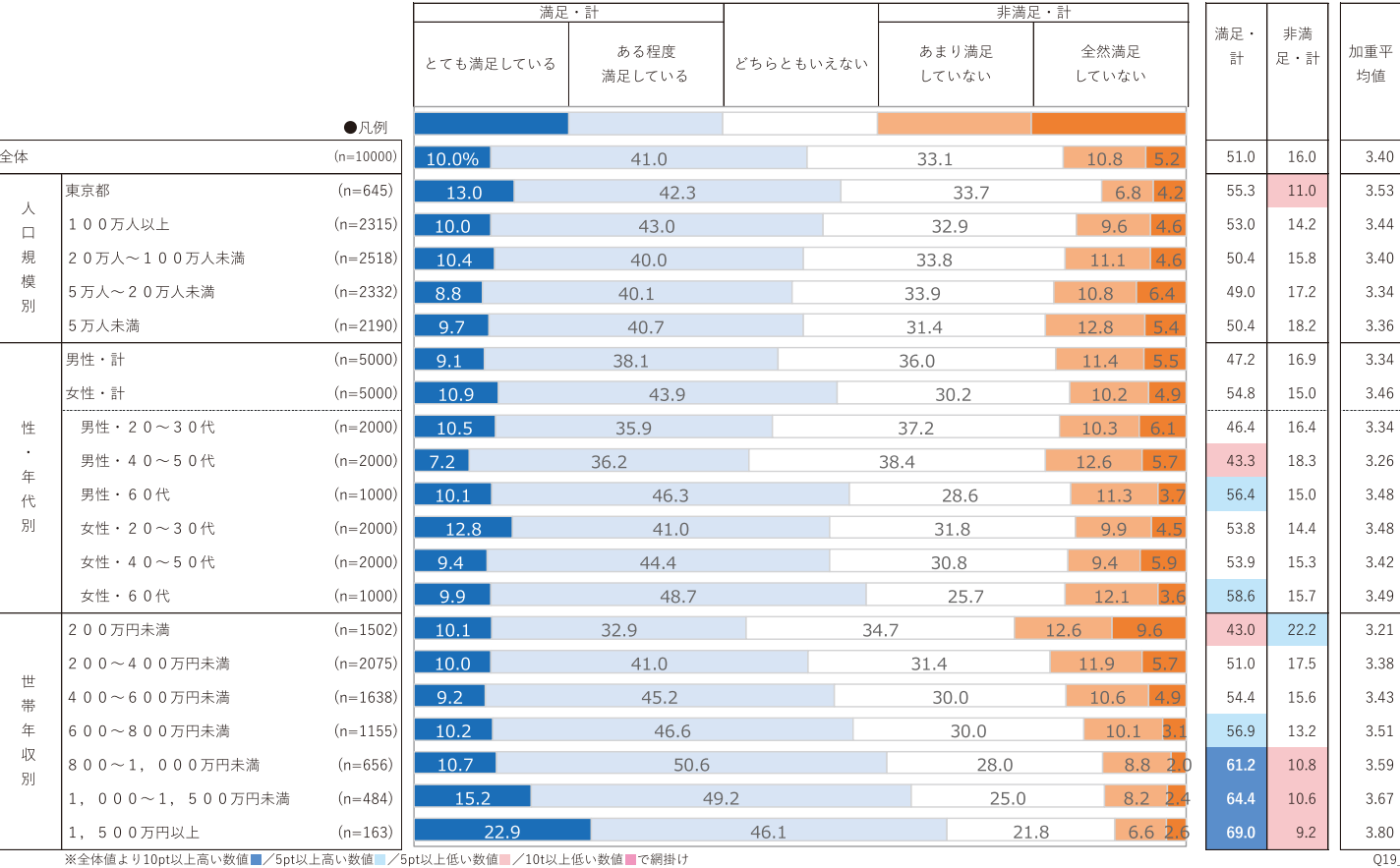
3-6. 遊びの満足度

▶ 遊びの満足度は、「東京都」が最も高く、「5万人～20万人未満」が最も低い。

- 「ご自身の余暇生活」について満足度を5段階で評価してもらった。全体の「満足・計」は51%。
- 「満足・計」を人口規模別にみると、「東京都」が最も高く（55.3%）、人口規模が小さくなるにつれ比率が下がるが、「5万人未満」で反転し「5万人～20万人未満」を上回っている。
- 性・年代別にみると、まず「女性・計」が「男性・計」を上回っている。さらに男女別に詳細をみると、60代の「満足・計」が高く、「20～30代」と「40～50代」を比べると「20～30代」の方が高い点が男女共通である。
- 世帯年収別にみると、年収が高い層ほど「満足・計」が高いことがわかる。

■遊びの満足度（全体／単一回答）

以下にあげることにについて、あなたはどの程度満足していますか。／ご自身の余暇生活



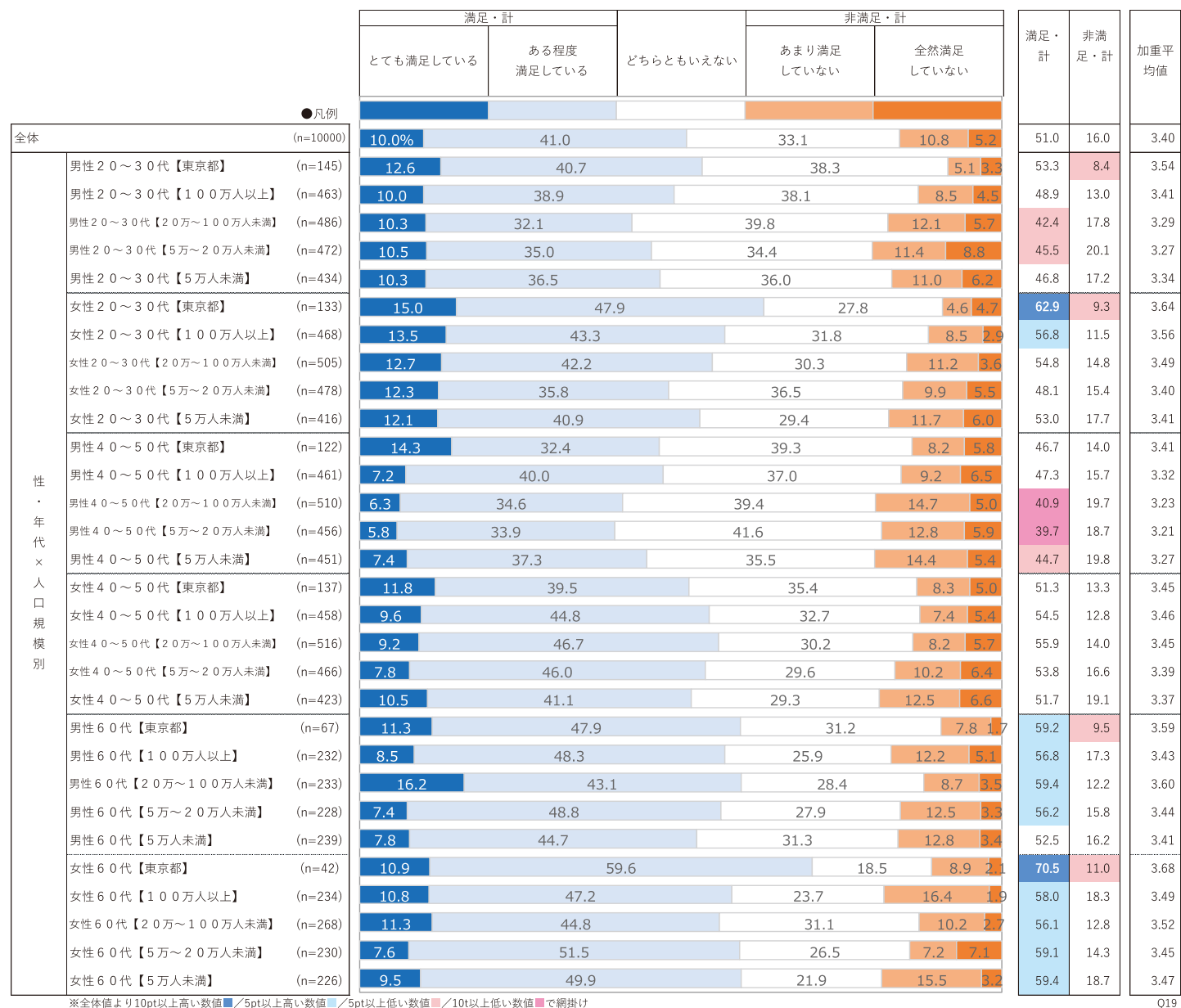
Q19_10

▶ 遊びの満足度が高いのは、「女性 60 代【東京都】」、「女性 20～30 代【東京都】」。

- 性・年代をさらに人口規模別に分けて表記したのが下記グラフである。
- 「満足・計」が最も高いのは、「女性 60 代【東京都】」である。「女性 20～30 代【東京都】」が続く。
- 男女とも 60 代の「満足・計」が高いことは前項で確認したが、これは人口規模別の傾向はみられない。「東京都」が高いのである。
- 女性 40～50 代、男性 60 代を除けば、人口規模「5 万～20 万人未満」か「20 万～100 万人未満」層の「満足・計」が最も低いことがわかる。

■ 遊びの満足度（全体／単一回答）

以下にあげることにについて、あなたはどの程度満足していますか。／ご自身の余暇生活



Q19_10

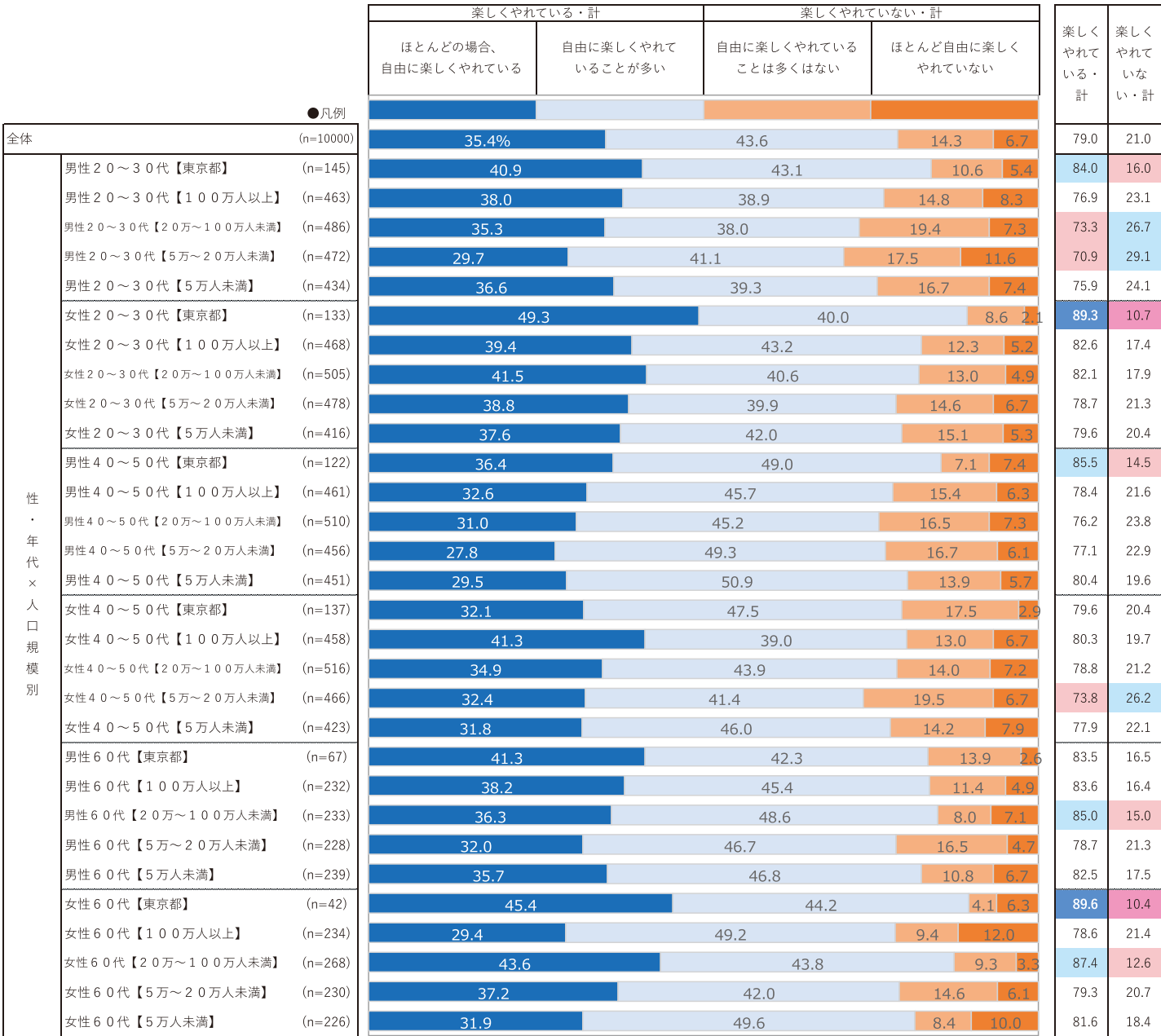
3-7. 遊びを「自由に楽しくやれている」度合い

▶ 男女とも「20～30代【東京都】」の「楽しくやれている・計」が高い。

- 「余暇活動（遊びや娯楽、趣味、習い事など）」を、どの程度「自由に楽しくやれているか」についての基礎データは既に第1章で確認している。全体の「楽しくやれている・計」は79.0%。
- 性・年代をさらに人口規模別に分けて表記したのが下記グラフである。
- 「楽しくやれている・計」が最も高いのは、「女性60代【東京都】」である。「女性20～30代【東京都】」が続く。
 - ・これは前ページの結果と同様である。いずれも全体値を10ポイント以上上回っている。
- 前ページ「遊びの満足度」のような明確な傾向はみられないが、男女とも「20～30代【東京都】」の比率が高いことが特徴である。

■遊びを「自由に楽しくやれている」度合い（全体／単一回答）

以下の活動について、あなたはどの程度「自由に楽しくやれている」と思いますか。／余暇活動（遊びや娯楽、趣味、習い事など）



Q11_5

4 遊びの影響

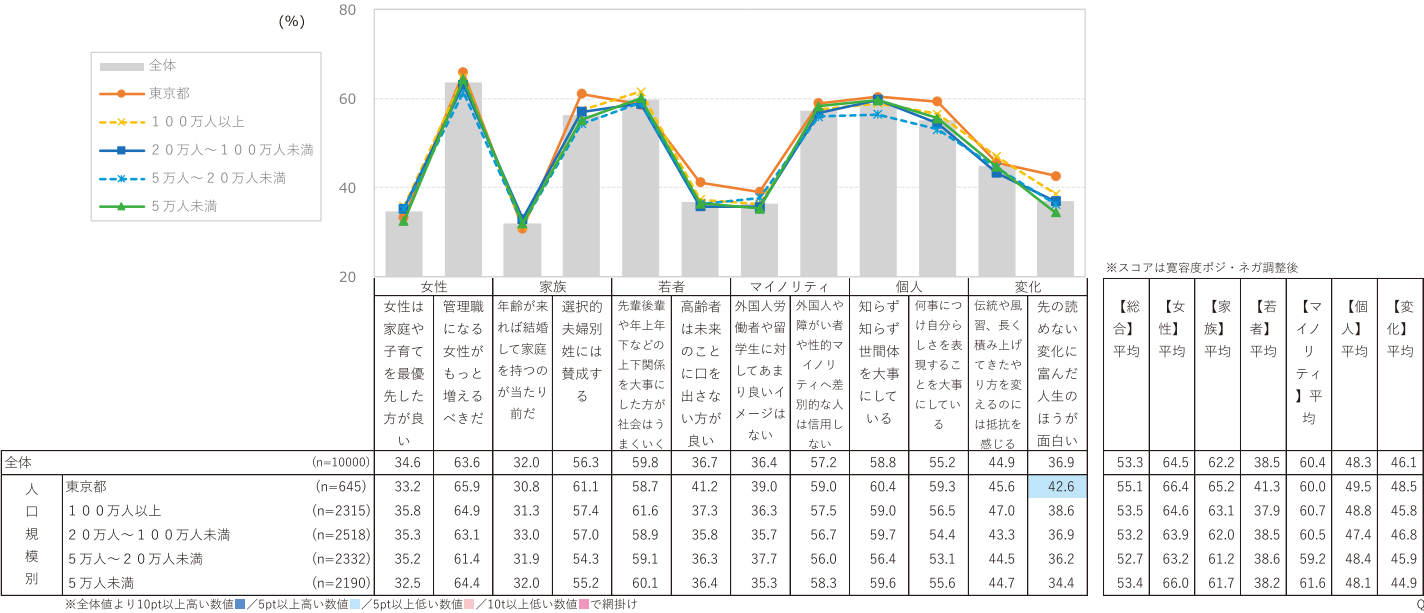
4-1. 個人寛容度

▶個人寛容度は「東京都」が高いが、「東京都」を除けば人口規模別に明かな傾向はみられない。

- 寛容度を測定するために、過去調査の知見も踏まえて6領域12項目の選択肢を設定し、それぞれどの程度「自分自身にあてはまるか」を5段階で聞いた。
 - ・各6領域とも、寛容性にポジティブに作用する選択肢とネガティブに作用する選択肢を1問ずつ設定した。
 - ・下図右表の平均スコアは、上記ネガティブ項目について、「あまりあてはまらない」と「全然あてはまらない」を足した値になっており、一律に寛容度を表す指標となっている。
- 寛容度の総合指標（【総合】平均）をみると、「東京都」が最も高い。
- ただし「東京都」を除けば、人口規模別に大差はないことがわかる。

■個人寛容度：『あてはまる・計』（全体／各単一回答）

以下にあげる考え方や行動は、あなたの普段の考え方・感じ方にどの程度あてはまりますか。



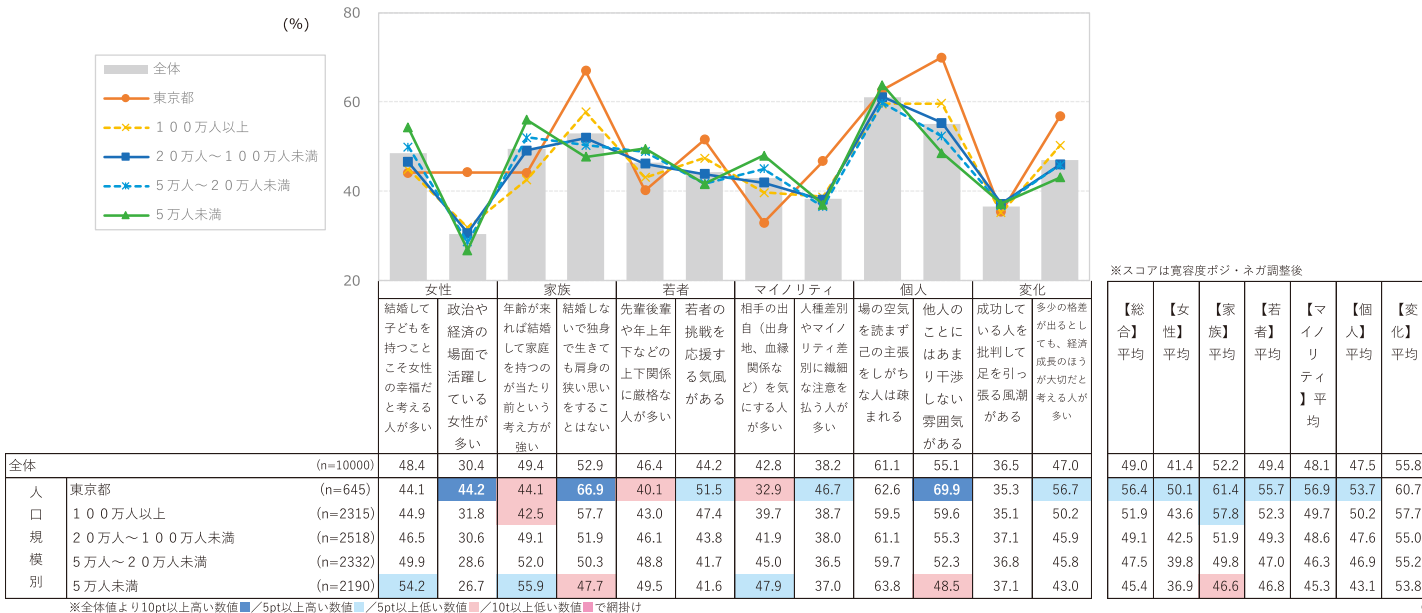
4-2. 周囲寛容度

▶ 人口規模が大きい都市ほど周囲寛容度が高い。

- 寛容性について、自分自身のことではなく「周囲はどうか」のあてはまる度合いを5段階で聞いた。
- 個人寛容度とは異なり、人口規模別に明かな傾向がみられる。周囲寛容度が最も高いのは「東京都」であり、以下、人口規模が小さくなるにつれ比率が減少する。

■周囲寛容度：『あてはまる・計』（全体／各単一回答）

あなたがお住まいの都道府県の県民の気風や社会の雰囲気にとどのようなイメージをお持ちですか。以下にあげる項目について、それぞれどの程度あてはまるかお答えください。



Q15

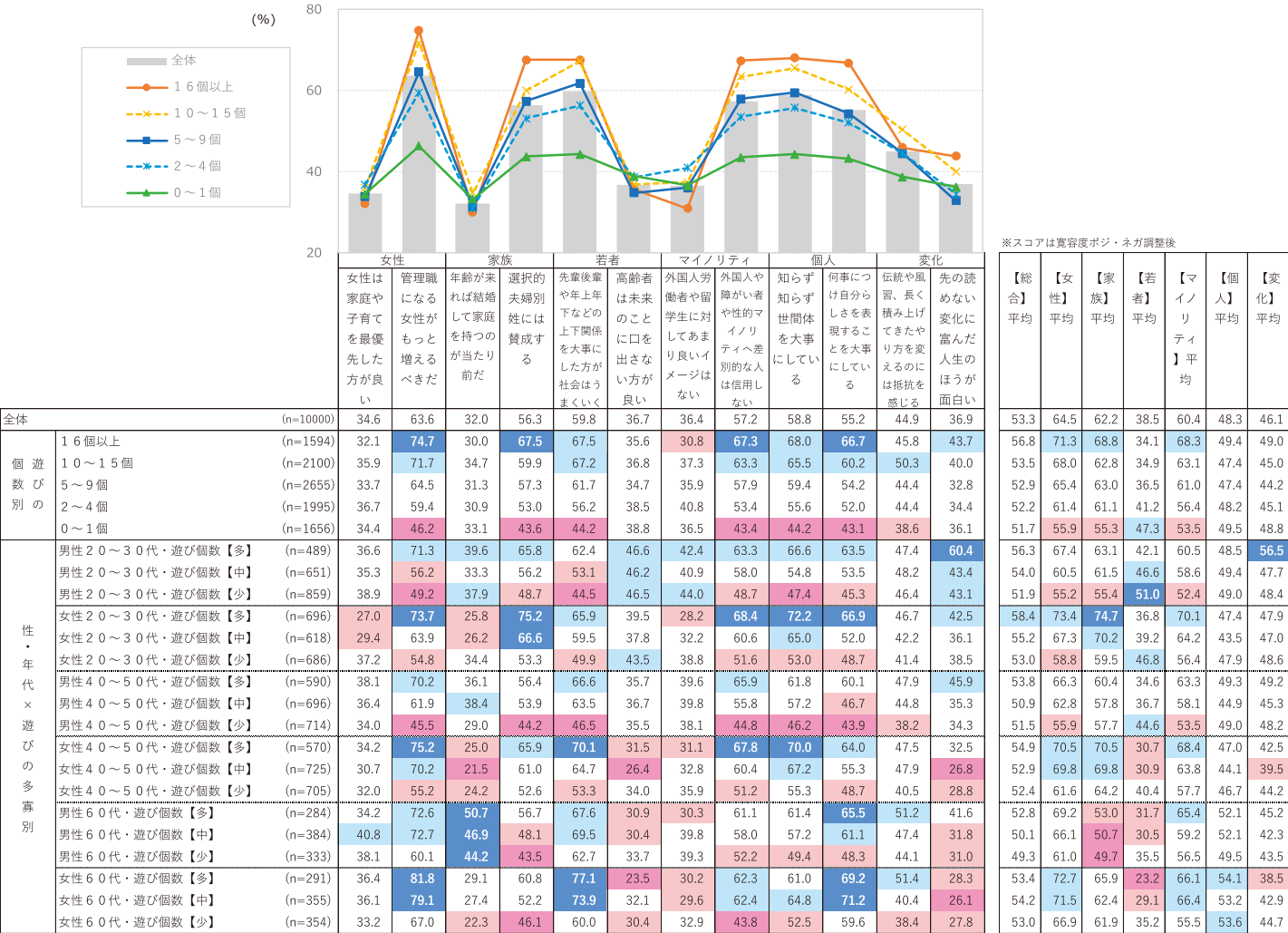
4-3. 個人寛容度【遊びの個数別】

▶遊びの個数が多ければ個人寛容度は上昇する。この傾向は特に若年層ほど顕著である。

- 日頃している遊びの個数別に【総合】平均をみると、個数が多ければ多いほど個人寛容度が高いことがわかる。
 - ・寛容性にポジティブな項目では、遊びの個数が多いほど個人寛容度が高い関係にある。
 - ・「先輩後輩や年上年下などの上下関係を大事にした方が社会はうまくいく」や「知らず知らず世間体を大事にしている」などをはじめ、寛容性にネガティブな項目においては、遊びの個数が多い層ほど比率が高く、逆相関がみられるわけではない。
- 性・年代×遊びの多寡別にみると、「個数が多ければ多いほど個人寛容度が高い」傾向がきれいにみられるのは、男女とも20～30代であることがわかる。

■個人寛容度：『あてはまる・計』（全体／各単一回答）

以下にあげる考え方や行動は、あなたの普段の考え方・感じ方にどの程度あてはまりますか。



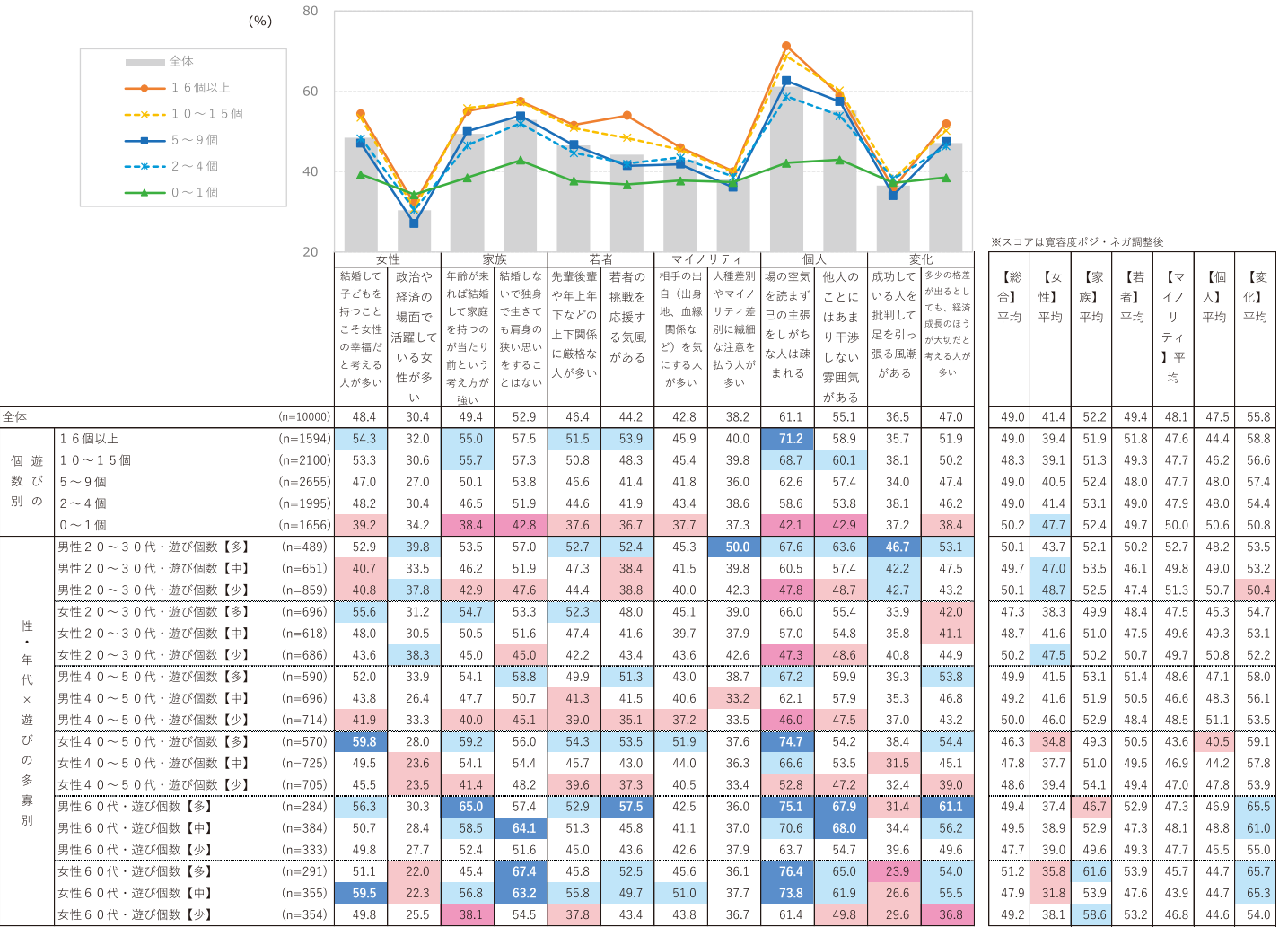
4-4. 周囲寛容度【遊びの個数別】

▶ 遊びの個数と周囲寛容度とはほぼ関係がない。

- 日頃している遊びの個数別に【総合】平均をみると、遊びの個数と周囲寛容度とはほぼ関係がないことがわかる。
 - ・ 遊びの個数が多いほど、周囲の寛容性をネガティブに評価する傾向がある。ただしポジティブな項目も比率が高いため、ポジ・ネガ調整後の【総合】平均スコアが、遊びの個数が少ない層と同程度になっている。
- 性・年代×遊びの多寡別にみても、特定の顕著な傾向がみられる性・年代セグメントはない。

■ 周囲寛容度：『あてはまる・計』（全体／各単一回答）

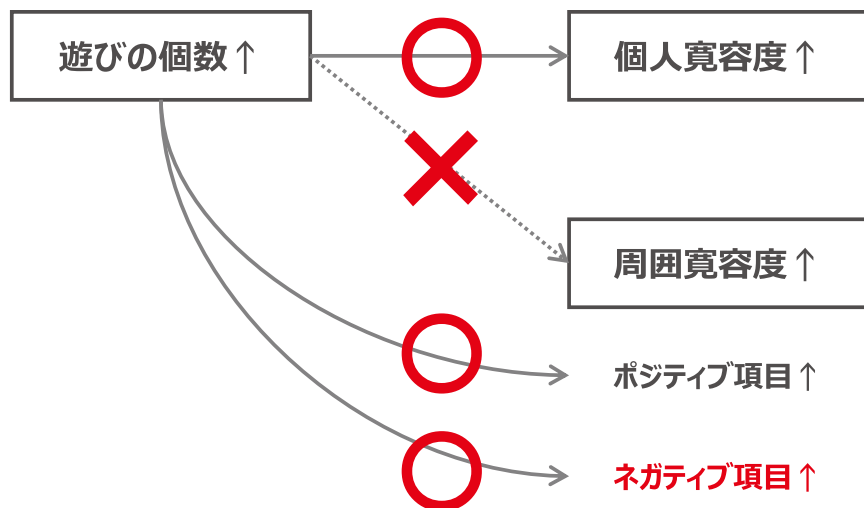
あなたがお住まいの都道府県の気風や社会の雰囲気にとどのようなイメージをお持ちですか。以下にあげる項目について、それぞれどの程度あてはまるかお答えください。



Q15.2

4-5. 遊びと寛容度の関係

- 遊びの個数は、個人寛容度との相関は高いが、周囲寛容度とはほぼ無相関だった。
- また遊びの個数が多いほど、周囲寛容度のネガティブ項目の比率も高いという結果が確認できた。
 - 遊びの個数が多いほど、周囲寛容性の選択肢のうちポジティブ項目の比率も高い。結果として周囲寛容度との相関が低いことがわかる。



4-6. 生活環境満足度【遊びの個数別】

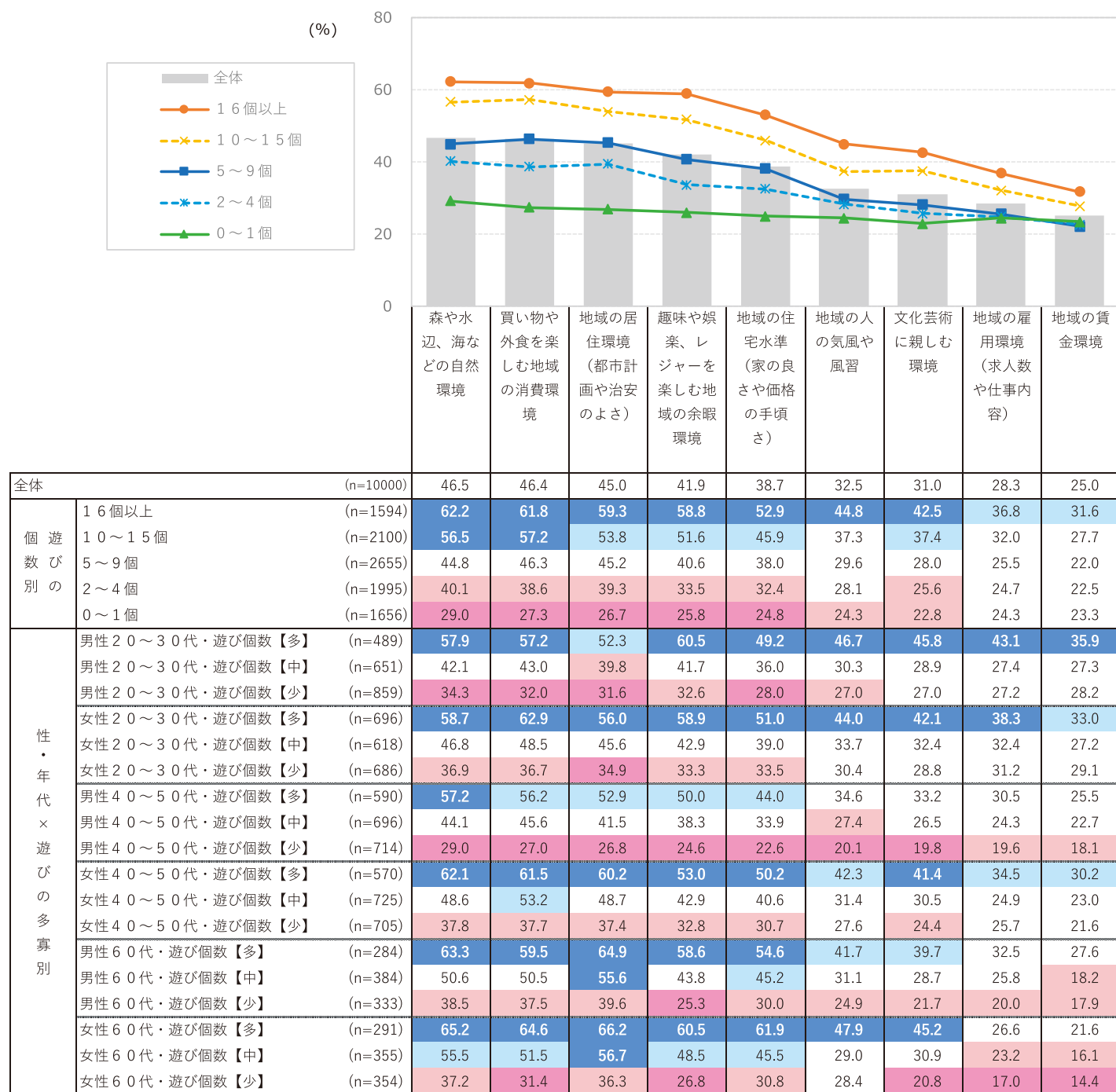
▶ 遊びの個数が多いほど、ほぼすべての生活環境の満足度が高い。

●「地域の賃金環境」以外の生活環境で、遊びの個数が多い層ほど満足度が高い。

- ・「地域の賃金環境」は、特に男女とも20～30代の遊びの個数が少ない層【少】の比率が、中間層【中】の比率を上回っている。遊びの個数が多いほど生活環境を肯定的に評価する傾向が明確な中、若年層の賃金水準の評価だけは無相関であることがわかる。

■生活環境満足度：『満足・計』一覧（全体／各単一回答）

以下にあげることについて、あなたはどの程度満足していますか。



※全体値より10pt以上高い数値 ■ / 5pt以上高い数値 ■ / 5pt以上低い数値 ■ / 10pt以上低い数値 ■ で網掛け

※全体値の降順ソート

Q19_1-9_2

4-7. 生活領域満足度【遊びの個数別】

▶遊びの個数が多いほど、すべての生活領域の満足度が高い。

- 前項では生活環境に関する評価をみたが、ここでは自分自身の満足度（生活領域満足度）を確認する。
- どの生活領域も、遊びの個数が多いほど満足度が上昇する。
 - ・ 性・年代×遊びの多寡別にみても、ほとんどの性・年代で遊びの個数が多いほど満足度が上昇する傾向が確認できる。

■生活領域満足度：『満足・計』一覧（全体／各単一回答）

以下にあげることにについて、あなたはどの程度満足していますか。



※全体値より10pt以上高い数値■／5pt以上高い数値■／5pt以上低い数値■／10pt以上低い数値■で網掛け

※全体値の降順ソート

Q19_10-18_2

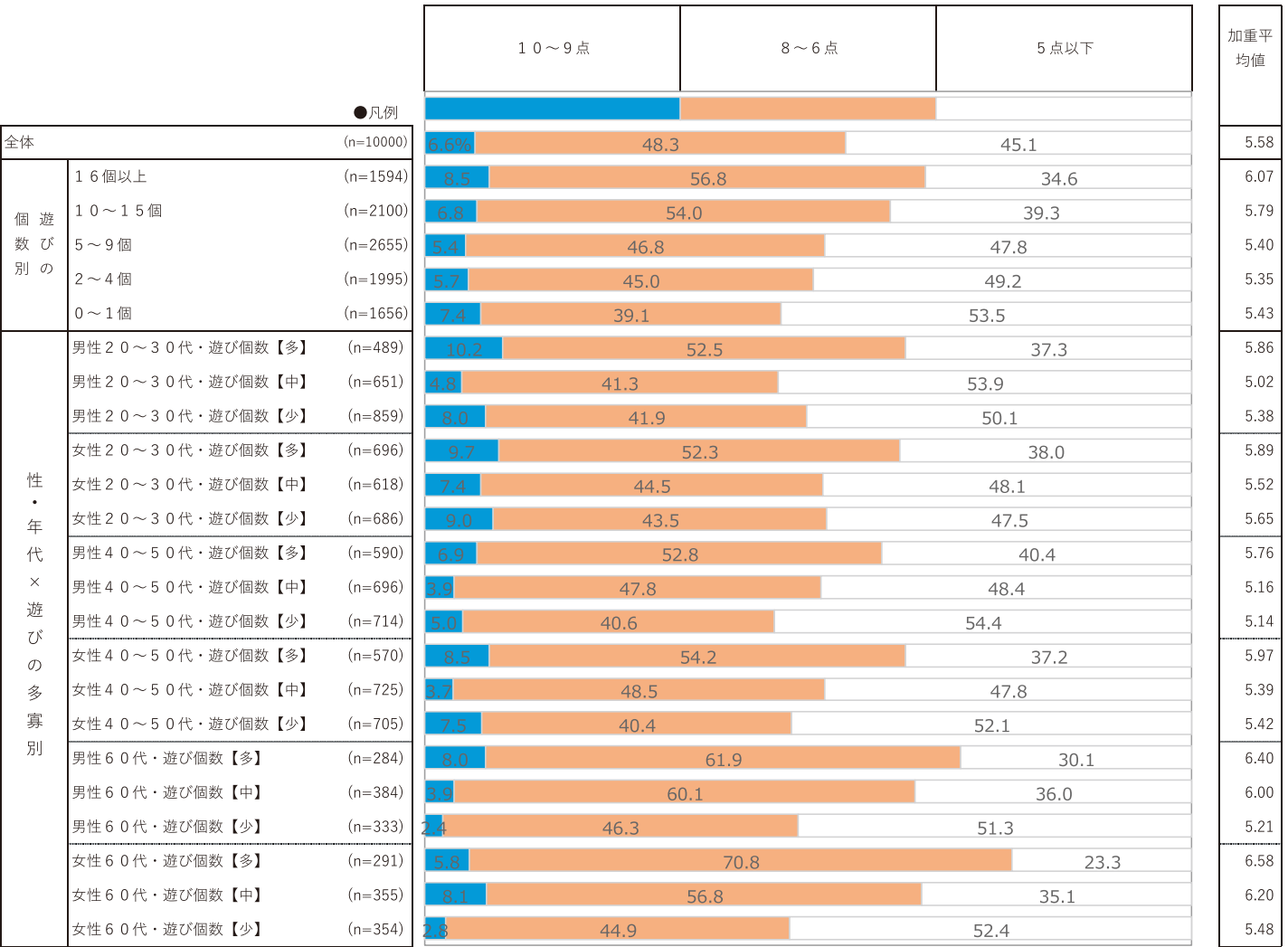
4-8. 人生評価〈ラダー〉【遊びの個数別】

▶ 人生評価〈ラダー〉は、おおよそ遊びの個数が多い層ほど加重平均値が上がる傾向にある。

- 全体の満足度の加重平均値は5.58だが、「16個以上」の層は6.07。
遊びの個数が減少すると加重平均値も下がるが、「0～1個」の層は5.43であり、「2～4個」層や「5～9個」層よりも高くなっている。
- ・ 「0～1個」の「5点以下」の比率は相対的に高いが、同時に「10～9点」の比率も高く、結果として加重平均値の逆転がおきている。
- ・ なお上記の傾向（遊びの個数【少】層が【中】層の加重平均値を上回る）は、男女とも20～30代で明確であるが、その他の年代層では遊びの個数が多い層ほど加重平均値が高い。

■人生評価〈ラダー〉（全体／単一回答）

考えうる最高の人生と最低な人生があるとして、あなたの人生は現在どの位置にありますか。あなたにとっての「最高の人生」を10点、「最低の人生」を0点とした場合、現在のあなたの人生の位置が何点くらいになるかをお答えください。



Q23_2

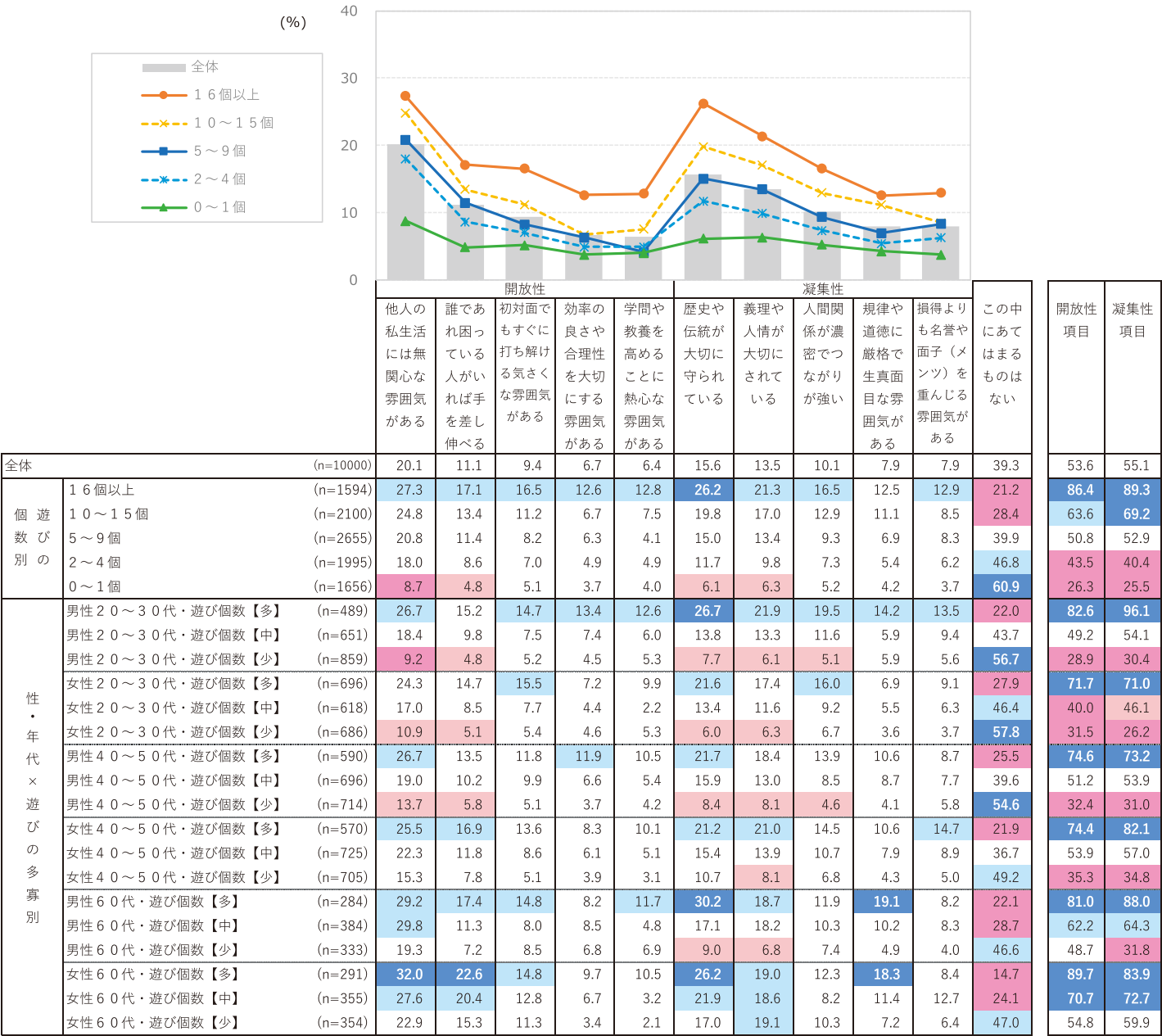
4-9. 地域の開放性と凝集性評価

遊びの個数が多いほど、地元で開放性、凝集性の両方を感じている。

- 地域の雰囲気について、「開放性」を表す項目と「凝集性」を表す項目それぞれ5つずつを設定し、あてはまるものを選んでもらった。
- すべての項目で、遊びの個数が多いほど比率が高くなっている。つまり遊びの個数が多いほど、開放性も凝集性も高いことになる。
 - ・遊びの個数が多いからといって、開放性だけが評価されるわけではない。ちょうど、遊びの個数が周囲寛容性のポジティブ項目もネガティブ項目も比率が高いことと呼応していると考えられる。

地域の開放性と凝集性評価（全体／複数回答）

現在お住まいの地域の気風や雰囲気に、あなたはどのように思いますか。あてはまるものをすべてお選びください。



※全体値より10pt以上高い数値 ■ / 5pt以上高い数値 ■ / 5pt以上低い数値 ■ / 10pt以上低い数値 ■ で網掛け ※カテゴリーごとに全体値の降順ソート

Q17

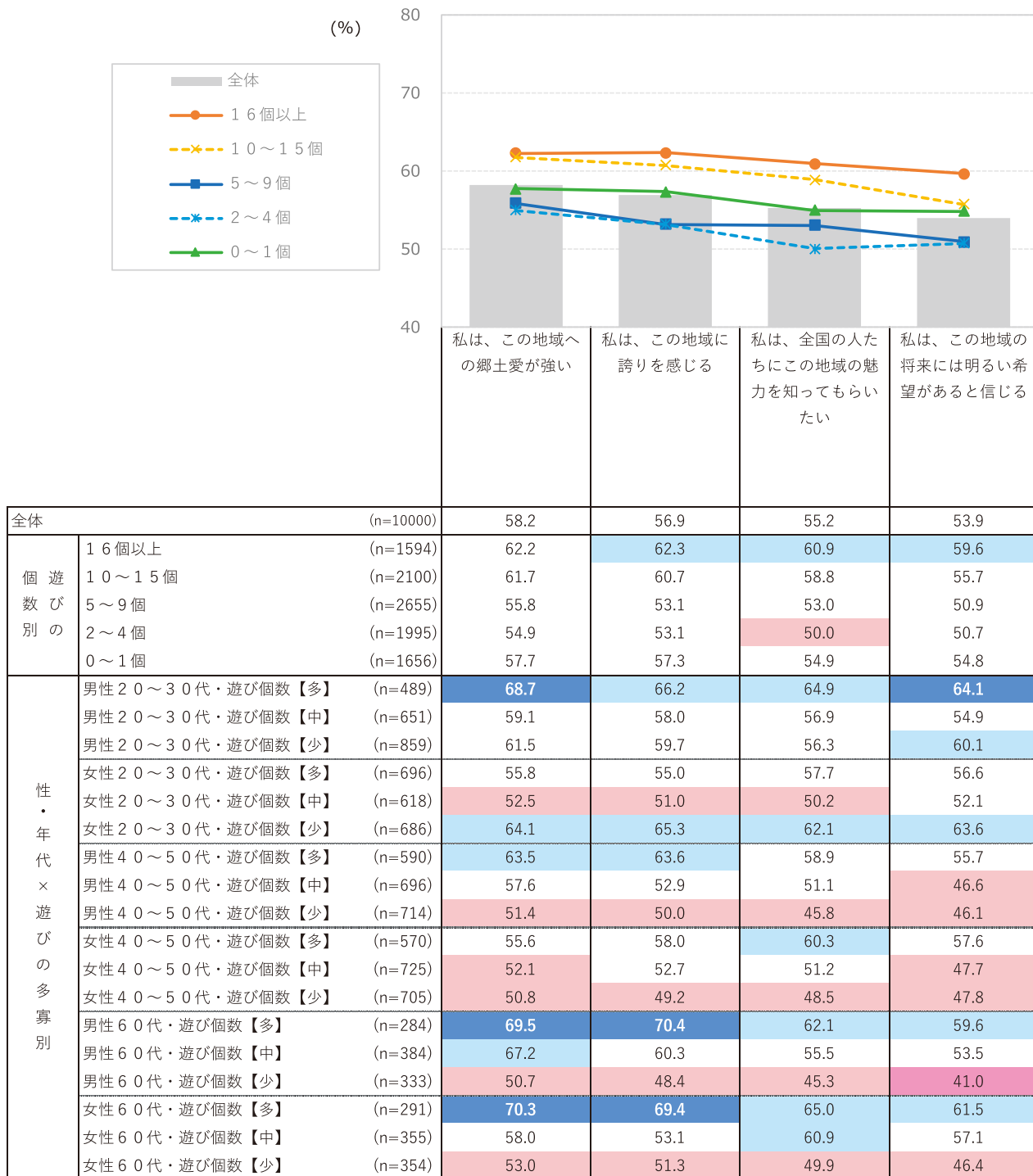
4-10. シビックプライド／地元への愛着度

▶ 遊びの個数が多い層ほど、地元への愛着度はおおよそ高い。

- 遊びの個数が「16個以上」から「2～4個」までの間では、遊びの個数が多い層ほど“地元への愛着度”を表す4項目の比率も高くなる。
- ・ただし「0～1個」層の各項目の比率は全体平均と同程度あり、ストレートな相関があるわけではないことがわかる。
- ・特に女性20～30代では、「遊び個数【少】」層の“地元への愛着度”各項目の比率が高くなっており、ほぼ何もしない層の地元への愛着度が高いことがわかる。これに対してその他の層では、遊び個数が多い層ほど“地元への愛着度”各項目の比率はほぼ上昇する。

■シビックプライド／地元への愛着度：『あてはまる・計』一覧（全体／各単一回答）

あなた自身は現在お住まいの地域について、どのように考えていますか。



※全体値より10pt以上高い数値 ■/5pt以上高い数値 ■/5pt以上低い数値 ■/10pt以上低い数値 ■で網掛け
※全体値の降順ソート

Q20

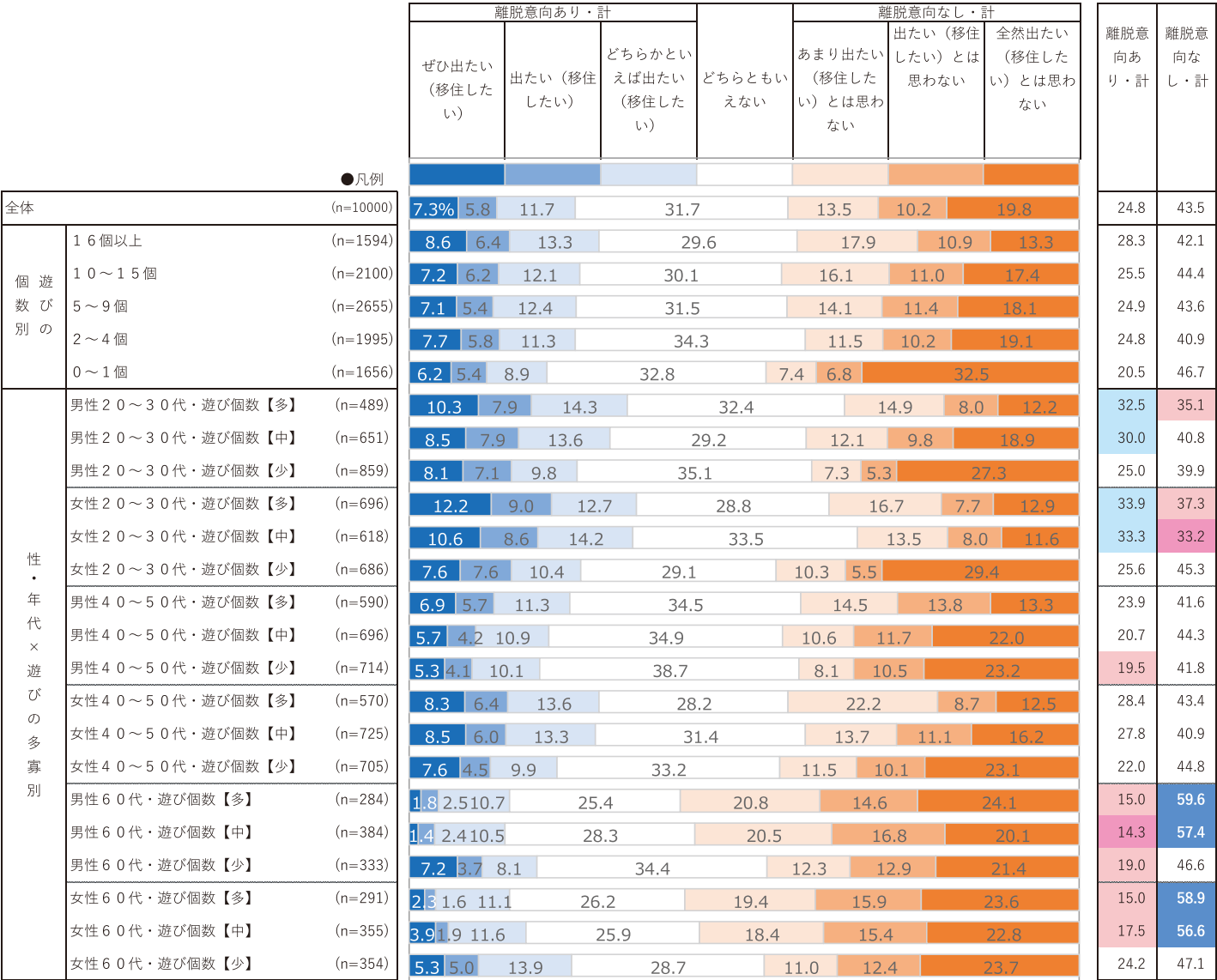
4-11. 離脱意向

▶遊び個数が多い層ほど「離脱意向あり・計」の比率が上昇するが、「離脱意向なし・計」は明快な相関はみられない。

- 20～30代、40～50代までは、男女とも遊び個数が多い層ほど「離脱意向あり・計」の比率が高い。
- これに対して60代では、男女とも遊び個数が【少】の層の「離脱意向あり・計」の比率が高い。

■離脱意向（全体／単一回答）

あなたはどの程度「いま住まいの地域から出たい（移住したい）」と思っていますか。※実際に移住するかどうかではなく、現在のお気持ちをお答えください。

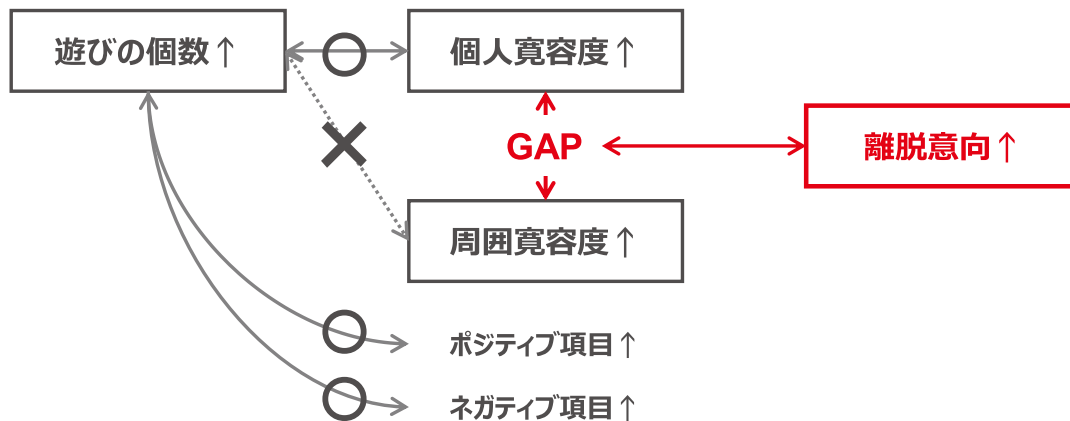


Q18

4-12. 遊び／寛容度／満足度／離脱意向

▶ 個人と周囲の寛容度ギャップが離脱意向につながる？

- 遊びの個数が増えれば人生評価〈ラダー〉が上がる。しかし離脱意向も上がる。この関係をどうみるか。
- 遊びの個数が多いほど個人寛容度は高いが、周囲寛容度とは無関係である。つまり、個人寛容度と周囲寛容度とのギャップが広がる。このギャップと離脱意向の相関が高いことは、下表の「個人寛容度 - 周囲寛容度」の数値から明確にわかる。
- 離脱意向はさまざまな要因が重なって形成されると考えるのが通常であり、単純すぎる結論づけは危険だが、この「個人と周囲の寛容度ギャップ→離脱意向」をひとつの大きな仮説として提示したい。



	個人寛容度	周囲寛容度	個人寛容度 － 周囲寛容度	離脱意向
全体	53.3	49.0	4.3	24.8
男性 20～30代・遊び個数【多】	56.3	50.1	6.3	32.5
男性 20～30代・遊び個数【中】	54.0	49.7	4.3	30.0
男性 20～30代・遊び個数【少】	51.9	50.1	1.7	25.0
女性 20～30代・遊び個数【多】	58.4	47.3	11.1	33.9
女性 20～30代・遊び個数【中】	55.2	48.7	6.5	33.3
女性 20～30代・遊び個数【少】	53.0	50.2	2.8	25.6
男性 40～50代・遊び個数【多】	53.8	49.9	3.9	23.9
男性 40～50代・遊び個数【中】	50.9	49.2	1.8	20.7
男性 40～50代・遊び個数【少】	51.5	50.0	1.4	19.5
女性 40～50代・遊び個数【多】	54.9	46.3	8.6	28.4
女性 40～50代・遊び個数【中】	52.9	47.8	5.1	27.8
女性 40～50代・遊び個数【少】	52.4	48.6	3.8	22.0
男性 60代・遊び個数【多】	52.8	49.4	3.3	15.0
男性 60代・遊び個数【中】	50.1	49.5	0.6	14.3
男性 60代・遊び個数【少】	49.3	47.7	1.6	19.0
女性 60代・遊び個数【多】	53.4	51.2	2.2	15.0
女性 60代・遊び個数【中】	54.2	47.9	6.4	17.5
女性 60代・遊び個数【少】	53.0	49.2	3.7	24.2

4-13. 遊びへの期待と満足度・寛容度の関係

▶ 人生評価〈ラダー〉、個人寛容度ともバランス良く高水準の相関を示すのが、「教養・勉強・モノ作り」、「観劇・コンサート」。

● 「テレビ・ネット・SNS」、「アニメ・ゲーム・アイドル」は、単独では人生評価〈ラダー〉にマイナス？

● 遊びに対する期待効用を、因子分析によって以下の4つに分けた。（前章冒頭参照）

- ・「安息没頭」因子： リフレッシュ、暇潰し、没頭、しがらみからの解放というニュアンス
- ・「自己学習」因子： コツコツ、自己決定、創意工夫、教養が身につくというニュアンス
- ・「対等交流」因子： 仲間、交流、対等、発見、役に立てること、喜ばせることというニュアンス
- ・「ゲーム性」因子： スリル、勝負、偶然というニュアンス

● それらの期待効能因子と、遊びのジャンル別の相関についての概要は以下の通りだった。

⇒ 相関係数0.2以上の遊びのジャンルは黒太字で表記。

- ・【安息没頭】因子： 「**テレビ・ネット・SNS**」、「**ショッピングモール・ファミレス（ロードサイド系）**」、「アニメ・ゲーム・アイドル」
- ・【自己学習】因子： 「**教養・勉強・モノ作り**」、「**近場レジャー**」、「習い事・古典」
- ・【対等交流】因子： 「**街歩き・グルメ**」、「アウトドアレジャー」、「**近場レジャー**」、「**観劇・コンサート**」、「**教養・勉強・モノ作り**」、「**ボランティア・地元のつきあい**」、「スポーツ」、「**ショッピングモール・ファミレス（ロードサイド系）**」、「**観光・旅行**」
- ・【ゲーム性】因子： 「アウトドアレジャー」、「スポーツ」、「遊興・娯楽施設」

● これらの因子が、人生評価〈ラダー〉と、個人寛容度にどの程度の影響を与え得るかをみるために、相関係数を算出した。（次ページ上図）

● 「テレビ・ネット・SNS」や「アニメ・ゲーム・アイドル」などとの相関が強い「安息没頭」因子は、個人寛容度には相対的に強いプラスの相関があるが、人生評価〈ラダー〉にはマイナスの相関がある。

- ・実際の人々の余暇活動は複合的であり、これらの相関関係も複雑に入り乱れているが、少なくとも単独では、「【安息没頭】因子が強ければ人生評価〈ラダー〉が下がる」関係にある。

● その他の因子は、人生評価〈ラダー〉、個人寛容度のいずれにもプラスの相関がある。中でも、【自己学習】因子は個人寛容度に強い相関があることがわかる。

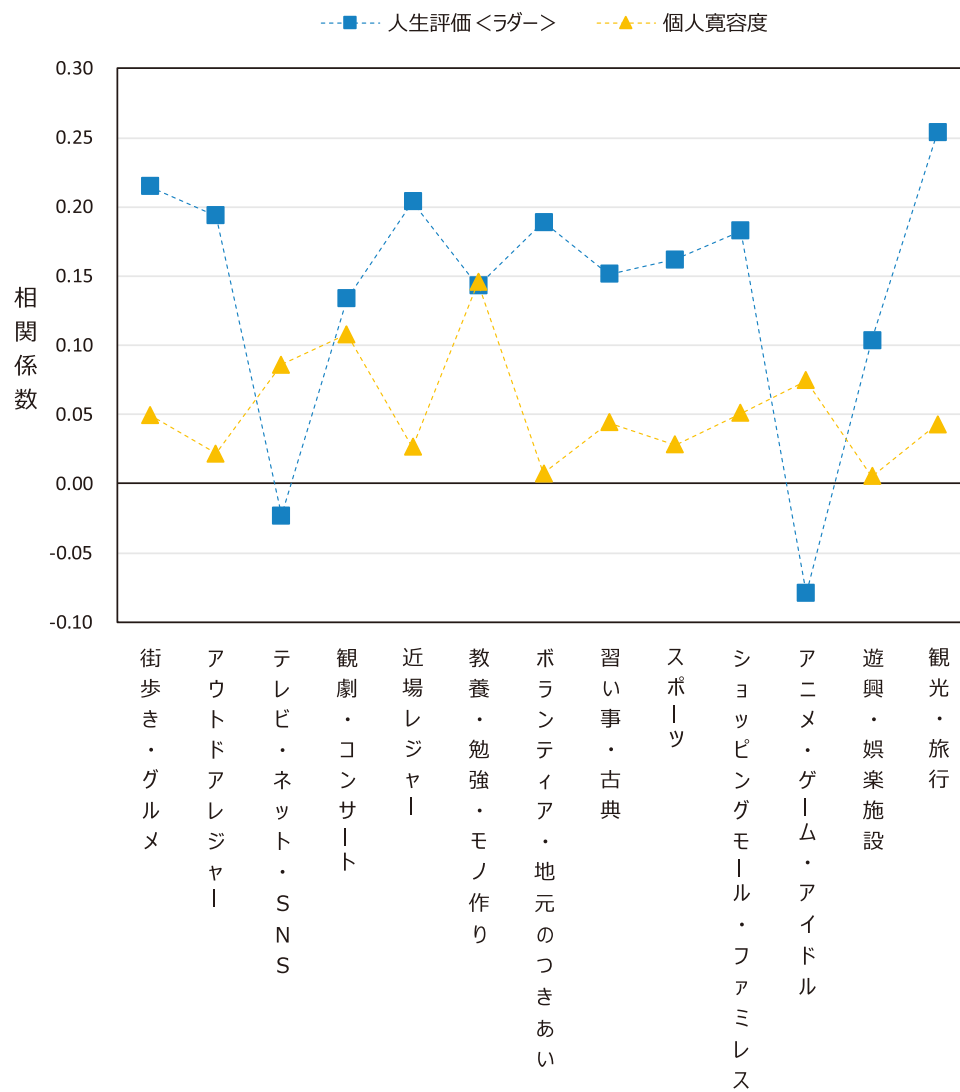
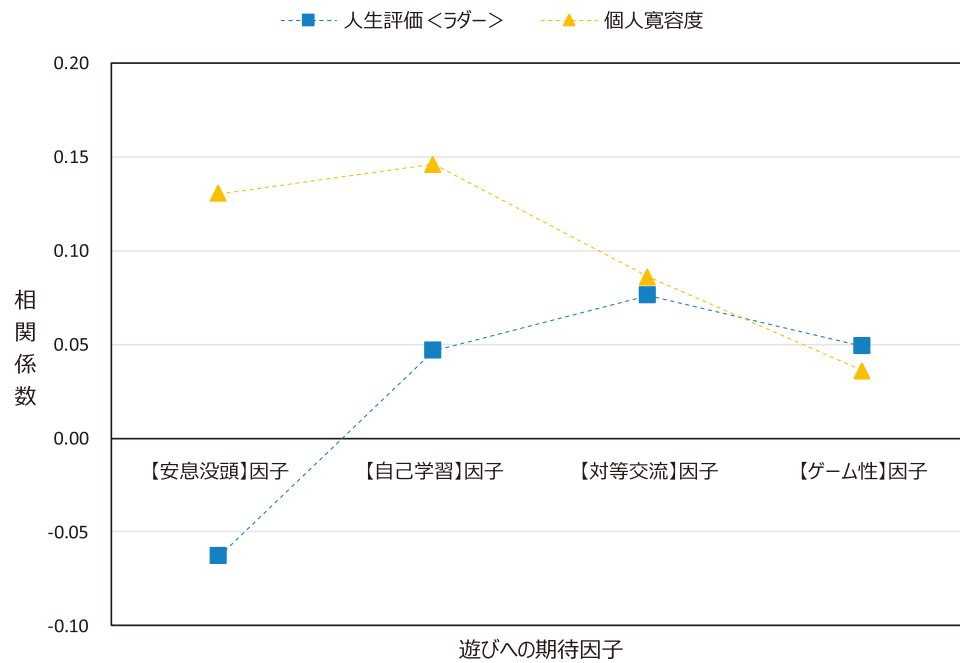
● 次に、各遊びのジャンルの実施状況別に、人生評価〈ラダー〉、個人寛容度との相関係数を算出したのが次ページ下図である。

- ・個々の行動と満足度等との相関は複雑なモデルが想定できるが、ここでは一気に「行動」と「意識」との相関を一対一で算出したことになる。

● ほとんどの遊びのジャンルが人生評価〈ラダー〉と正の相関を示すのに対し、「**テレビ・ネット・SNS**」と「**アニメ・ゲーム・アイドル**」は**マイナスの相関関係**にある。

● ただしこの2つのジャンルは、個人寛容度との相関が相対的に強い。

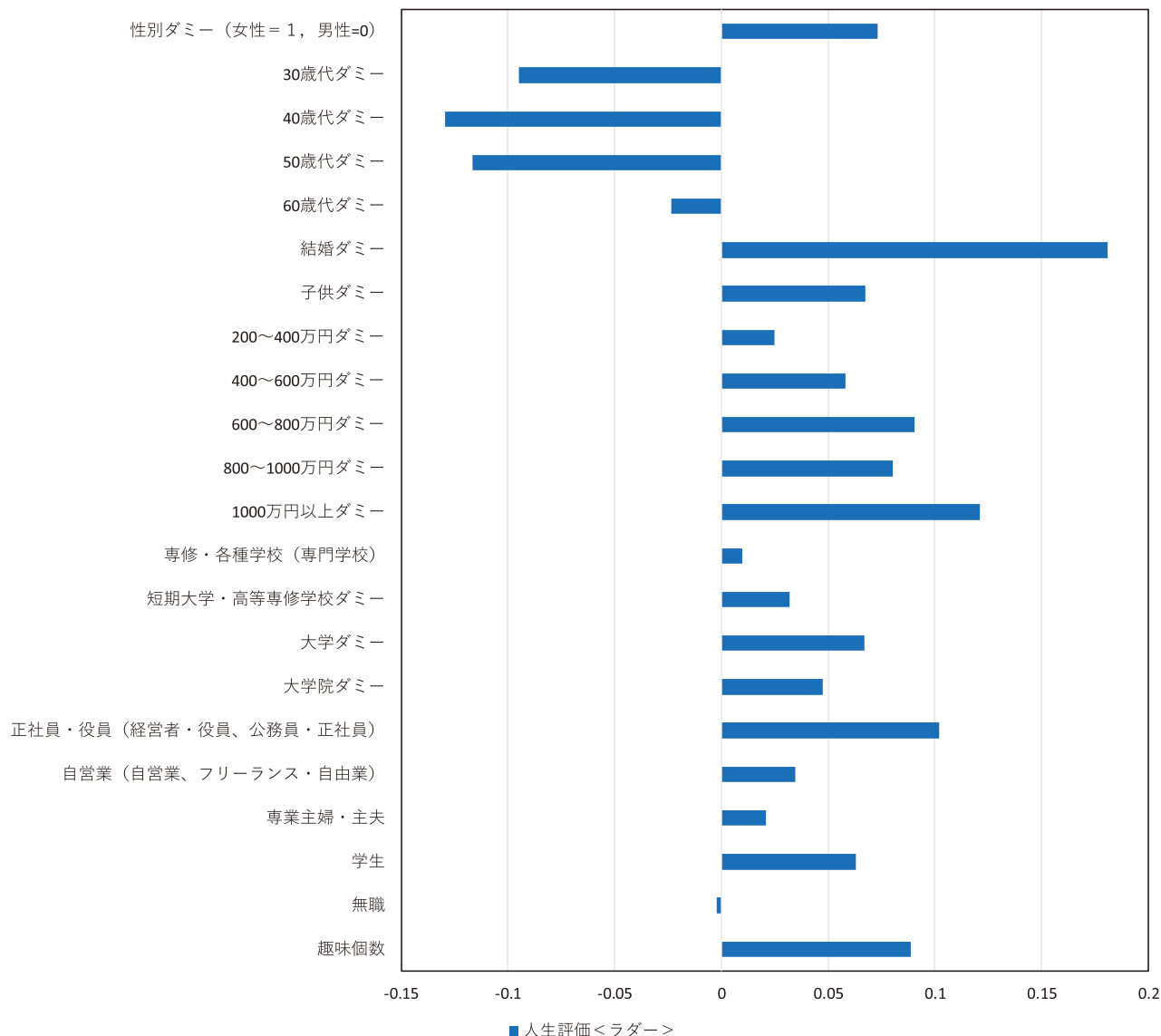
● なお、人生評価〈ラダー〉、個人寛容度ともバランス良く高水準の相関にあるのが「教養・勉強・モノ作り」、「観劇・コンサート」である。

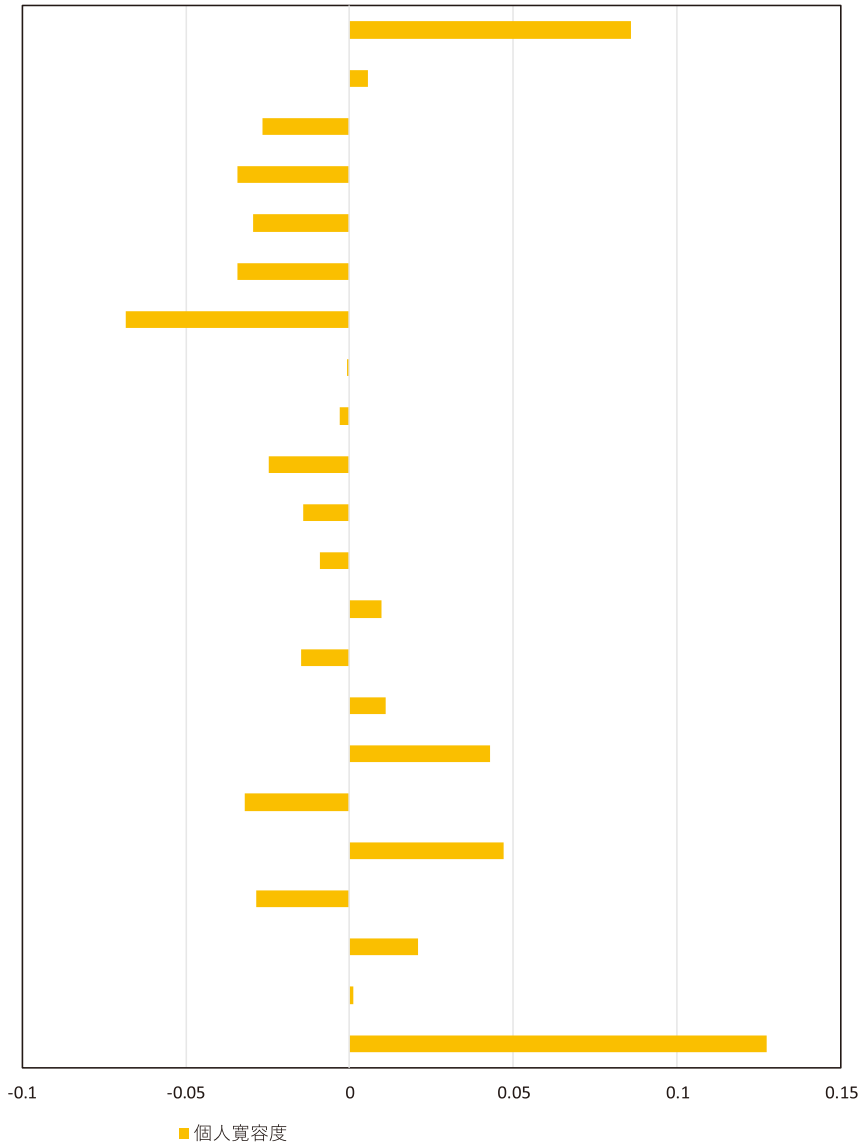


4-14. 遊びの個数と満足度・寛容度の関係

▶ 遊びの個数は、人生評価〈ラダー〉にも個人寛容度にも大きく影響を与える。

- 遊びの個数が多ければ多いほど、人生評価〈ラダー〉も、個人寛容度も高くなる関係にあることは既に分析した。ここでは、その他の要因と比べてどの程度の説明力があるかを確認するため、重回帰分析を行って標準偏回帰係数を算出した。
- グラフの縦軸カテゴリー末尾の「趣味個数」が、遊びの個数を示している。
- ただし本分析では「テレビ・ネット・SNS」、「アニメ・ゲーム・アイドル」の2ジャンルの実施状況データは除外している。ここまでの分析で、「テレビ・ネット・SNS」、「アニメ・ゲーム・アイドル」の実施率が相応に高く、人口規模別の影響が少ないということ、またいずれも単独・室内でのアクティビティが主であるという意味の観点からの措置である。
- いずれにせよ、モデルを想定したものではないこと、採用変数に恣意性が入り込んでいることからいささか乱暴な分析である点、留意されたい。
- 人生評価〈ラダー〉には、「女性であること」、「結婚していること」という事実や、「世帯年収」、「最終学歴」の高さなどが大きな影響を及ぼすことは、過去の研究レポートでも明らかにしてきたところだが、今回分析でも確認できる。（左下図参照）
- 遊びの個数が及ぼす影響も、それらと遜色ない程度の大きさを示している。少なくとも「女性であること」と同程度の強さを持っている。
- 個人寛容度については、今回掲載する属性の中で、最も標準偏回帰係数が大きい。
- 遊んでいるほど人生評価〈ラダー〉や寛容度が上昇する、という構造は、大きな方向として間違っていないさそうである。





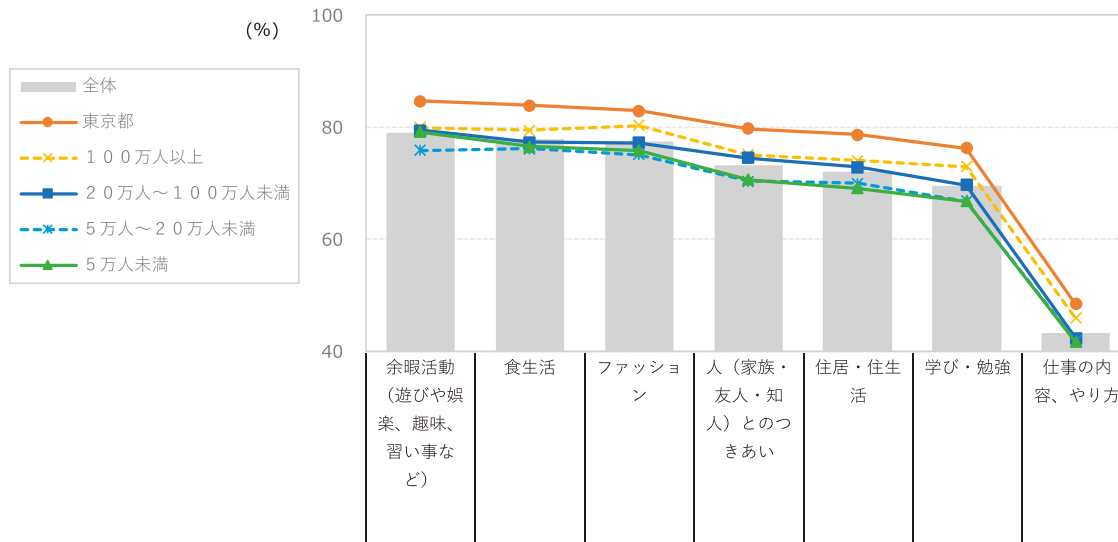
5 仕事の“遊び”、遊びの“遊び”

5-1. 「自由に楽しくやれている」度合い

- ▶ 「余暇活動」をはじめ、各活動について自由に楽しくやれている（「楽しくやれている・計」）と思う比率は「東京都」が最も高い。
- ▶ 「余暇活動」、「食生活」、「ファッション」、「人（家族・友人・知人）とのつきあい」では、「5万人～20万人未満」層の比率が最も低い。
- 「住居・住生活」、「学び・勉強」、「仕事の内容、やり方」は、人口規模が大きいほど「楽しくやれている・計」の比率が高くなる。
- 「余暇活動」においては、「5万人未満」層の比率は全体平均水準である。
- いずれにしても、「東京都」、「100万人以上」層の各活動領域において、“自由に楽しくやれている”と思う人が多い。大都市圏の吸引力は、単純な遊びの個数やバリエーションの多さだけではなく、「余暇活動」も含めて、自由度の高さにもあることがうかがえるデータである。

■ 「自由に楽しくやれている」度合い：『楽しくやれている・計』一覧（全体／各単一回答）

以下の活動について、あなたはどの程度「自由に楽しくやれている」と思いますか。



全体 (n=10000)			79.0	77.8	77.5	73.2	72.0	69.6	43.3
人口規模別	東京都 (n=645)		84.7	83.9	82.9	79.7	78.7	76.3	48.4
	100万人以上 (n=2315)		79.9	79.4	80.3	75.1	74.0	73.0	45.9
	20万人～100万人未満 (n=2518)		79.4	77.3	77.2	74.5	72.9	69.7	42.3
	5万人～20万人未満 (n=2332)		75.9	76.2	75.1	70.4	70.0	66.8	41.8
	5万人未満 (n=2190)		79.2	76.5	75.9	70.6	69.1	66.8	41.6
	男性・計 (n=5000)		77.8	73.3	72.0	69.8	69.9	66.7	48.8
性・年代別	女性・計 (n=5000)		80.1	82.2	83.1	76.5	74.2	72.4	37.7
	男性・20～30代 (n=2000)		74.9	70.7	69.9	67.4	65.6	64.0	46.2
	男性・40～50代 (n=2000)		78.4	72.1	70.8	68.3	68.8	66.3	52.9
	男性・60代 (n=1000)		82.5	80.8	78.3	77.3	80.9	72.9	46.0
	女性・20～30代 (n=2000)		81.3	80.1	82.1	76.8	71.9	72.8	43.1
	女性・40～50代 (n=2000)		77.9	81.5	82.0	74.6	74.0	70.3	38.8
	女性・60代 (n=1000)		82.2	87.9	87.2	80.0	79.2	75.9	24.8
世帯年収別	200万円未満 (n=1502)		73.2	70.1	69.5	65.5	62.9	62.8	25.6
	200～400万円未満 (n=2075)		78.4	77.7	78.2	72.2	71.6	68.4	43.9
	400～600万円未満 (n=1638)		79.8	79.2	77.7	75.1	74.9	69.1	47.8
	600～800万円未満 (n=1155)		82.5	80.1	80.8	76.7	76.1	73.8	52.6
	800～1,000万円未満 (n=656)		82.0	82.3	81.9	81.6	78.7	73.6	55.0
	1,000～1,500万円未満 (n=484)		87.2	85.5	86.3	83.1	82.0	80.0	58.6
	1,500万円以上 (n=163)		90.8	87.4	87.7	87.8	85.9	85.9	70.0

※全体値より10pt以上高い数値 ■ / 5pt以上高い数値 ■ / 5pt以上低い数値 ■ / 10pt以上低い数値 ■ で網掛け

※全体値の降順ソート

Q11

5-2. 領域別「自由に楽しくやれている」度合い

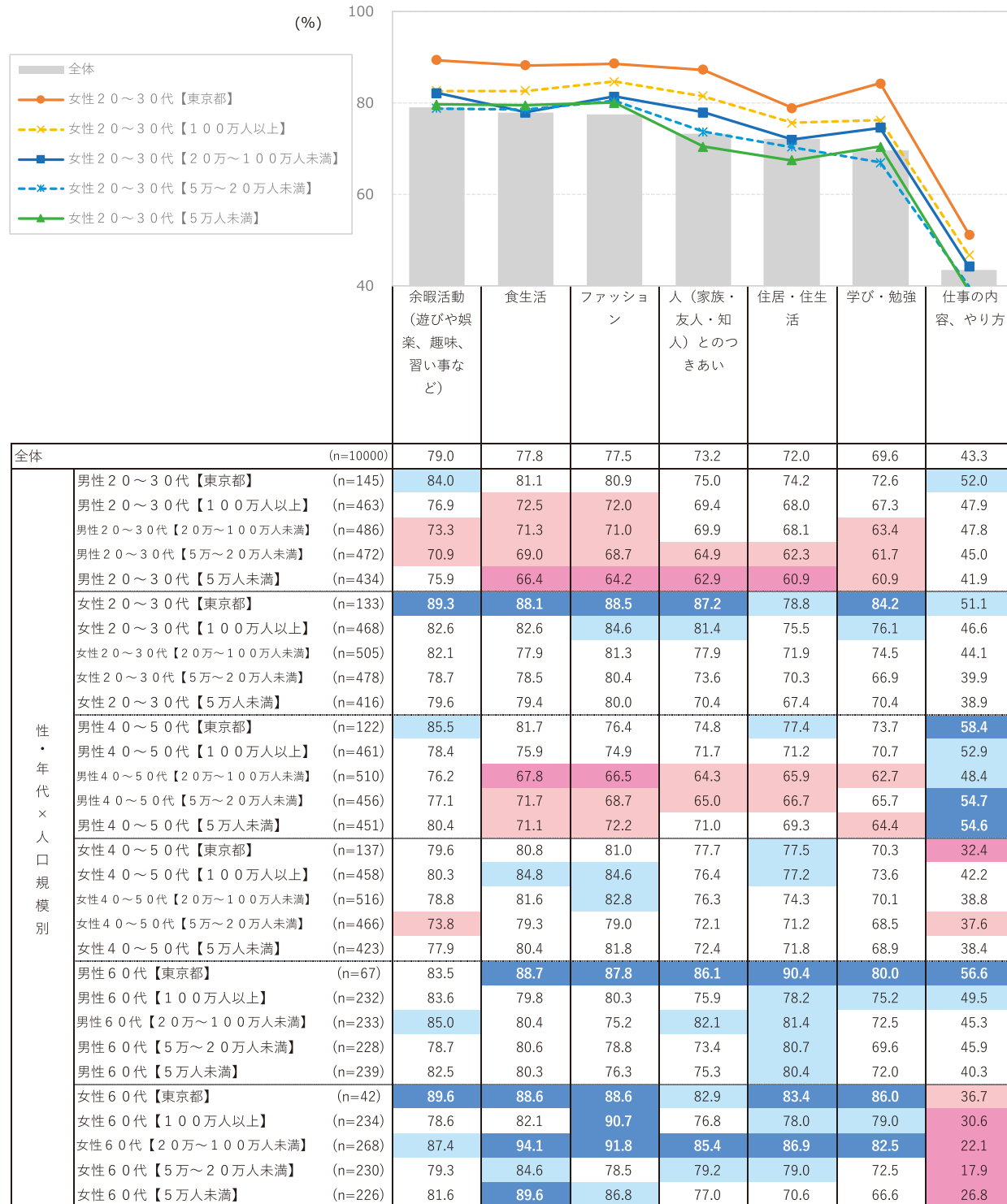
▶「東京都」の中でも、女性 20～30 代、女性 60 代の「余暇活動」の「楽しくやれている・計」の比率が高い。

●「女性20～30代【東京都】」は、全活動領域で「楽しくやれている・計」の比率が相対的に高い。

- ・「女性60代【東京都】」も、「仕事の内容、やり方」以外の「楽しくやれている・計」は高水準である。
- ・「男性60代【東京都】」は、「余暇活動」以外の「楽しくやれている・計」が、全体平均より10ポイント以上高くなっている。

■「自由に楽しくやれている」度合い：『楽しくやれている・計』一覧（全体／各単一回答）

以下の活動について、あなたはどの程度「自由に楽しくやれている」と思いますか。



※全体値より10pt以上高い数値■／5pt以上高い数値■／5pt以上低い数値■／10pt以上低い数値■で網掛け

Q11

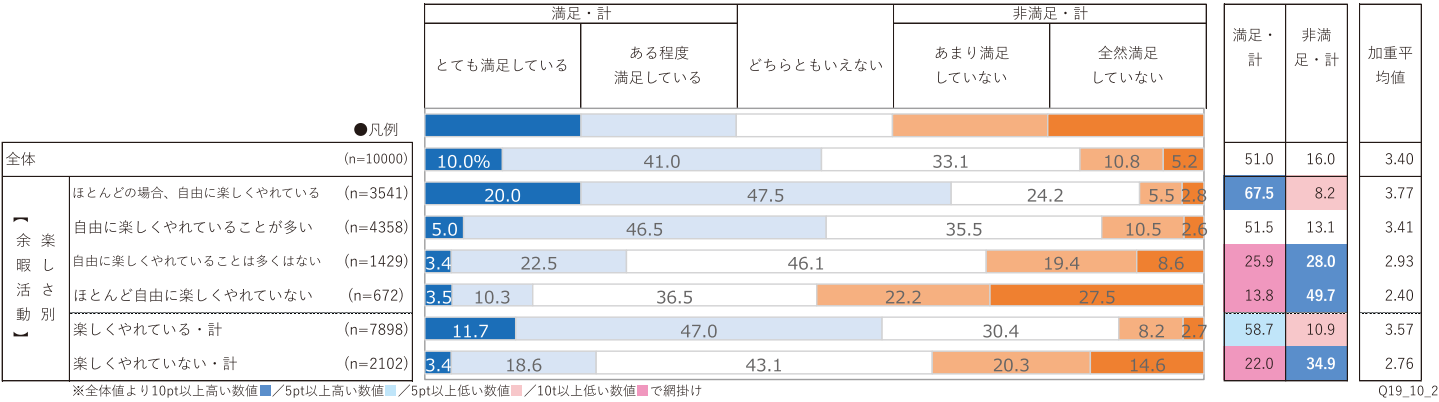
5-3. 「自由に楽しくやれている」こと（“遊び”）の効果

▶「余暇生活」も「仕事の内容」も、「自由に楽しくやれている」ことが満足度を大きく左右する。

- 「自身の余暇生活」の満足度を、「自由に楽しくやれている」度合い別にみると、「楽しくやれている・計」層の「満足・計」は58.7%であり、「楽しくやれていない・計」層の「満足・計」を30ポイント以上上回っている。
- また「自身の仕事の内容」を同様にみても、「楽しくやれている・計」層の「満足・計」は53.7%であり、「楽しくやれていない・計」層の「満足・計」より30ポイント以上高い。
- 各領域で「自由に楽しくやれている」ことを“遊び”と置けば、余暇生活（「遊び」）であっても、仕事であっても、“遊び”が重要な要素であることがわかる。

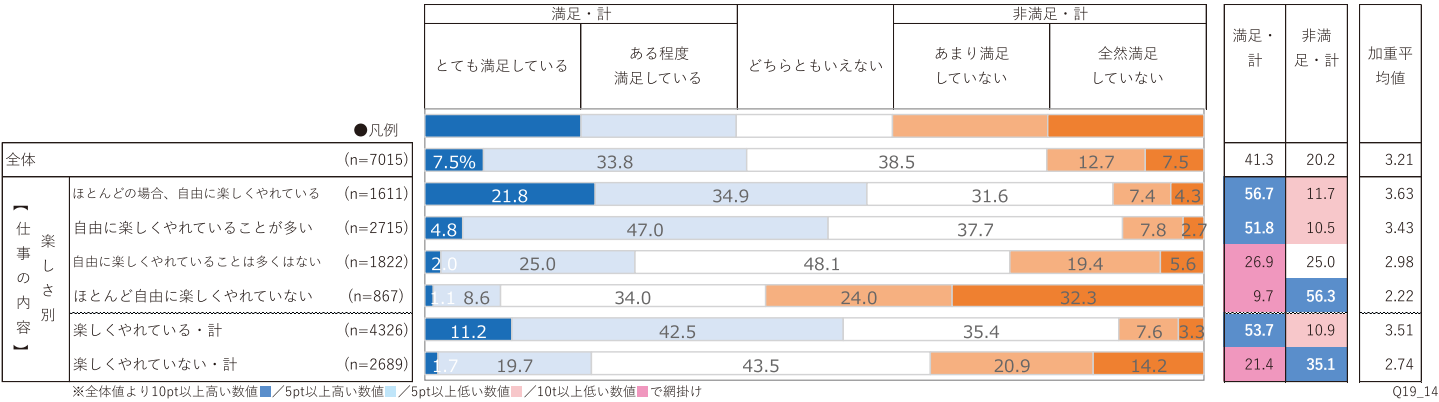
■遊びの満足度（全体／単一回答）

以下にあげることにについて、あなたはどの程度満足していますか。／ご自身の余暇生活



■仕事の満足度（有職者／単一回答）

以下にあげることにについて、あなたはどの程度満足していますか。／ご自身の仕事の内容



5-4. 仕事への期待の分類プロセス

- 仕事に対する期待と実感について、
右記の22の選択肢を設定した。

仕事を通じて人脈や世界が広がること	仲間と和気あいあい一体感を持って働けること
知識や技術を身に付けて成長できること	世の中の役に立ち社会に貢献できること
仕事の成果が目に見えること	仕事を通して思いがけない出会い・発見があること
自分の創意工夫が発揮できること	予測不能で常に柔軟な対応が求められること
時間を忘れるほど没頭できること	新しいこと、困難なことに挑戦できること
自分の能力や適性が活かせること	ワクワク、ドキドキできること
自分の裁量で決定できる部分が大きいこと	決められた手順・マニュアルを正確にこなすこと
仕事相手や顧客を喜ばせることができること	社会に参加していることを実感できること
仕事仲間から一目置かれること	安定した立場や収入が得られること
業績や成果を競い合えること	コツコツと着実に仕事を片付けていくこと
重い責任を任されること	できるだけ高い報酬が得られること

- 「仕事に期待すること」の回答データを主成分分析にかけ、適正な因子数（5）を確認したうえで、因子分析を行った。以下に結果を示す。
- 因子分析は最尤法を用いた。
 - 因子名は各因子を構成する選択肢の意味を勘案し、分析員の判断で設定した。

- 「**創意**」因子： 創意工夫、適性、能力発揮、裁量、没頭というニュアンス
- 「**貢献**」因子： 社会貢献、社会参加、人脈、仲間、顧客満足というニュアンス
- 「**挑戦**」因子： 柔軟、責任、挑戦、成果、ワクワクドキドキというニュアンス
- 「**着実**」因子： コツコツ、マニュアル、安定というニュアンス
- 「**承認**」因子： 報酬、一目置かれるというニュアンス

- 上記の因子ごとに選択肢を整理し、次ページ以降の分析を行った。

パターン行列

	因子				
	創意	貢献	挑戦	着実	承認
q12-4_自分の創意工夫が発揮できること	0.629	-0.114	0.132	-0.054	-0.048
q12-6_自分の能力や適性が活かせること	0.534	0.148	-0.141	0.042	0.004
q12-7_自分の裁量で決定できる部分が大きいこと	0.504	-0.109	0.075	-0.083	0.077
q12-2_知識や技術を身に付けて成長できること	0.442	0.187	-0.054	0.062	-0.024
q12-3_仕事の成果が目に見えること	0.410	0.015	-0.004	0.019	0.184
q12-5_時間を忘れるほど没頭できること	0.286	-0.091	0.158	0.122	0.009
q12-13_世の中の役に立ち社会に貢献できること	-0.012	0.665	-0.048	-0.025	-0.118
q12-19_社会に参加していることを実感できること	-0.036	0.465	0.040	0.055	-0.042
q12-14_仕事を通して思いがけない出会い・発見があること	-0.018	0.389	0.216	-0.066	0.094
q12-1_仕事を通じて人脈や世界が広がること	0.137	0.370	0.038	-0.133	0.150
q12-12_仲間と和気あいあい一体感を持って働けること	-0.141	0.320	0.063	0.134	0.138
q12-8_仕事相手や顧客を喜ばせることができること	0.295	0.304	-0.018	0.008	-0.008
q12-15_予測不能で常に柔軟な対応が求められること	0.013	0.096	0.468	0.105	-0.095
q12-11_重い責任を任されること	-0.009	-0.043	0.431	0.011	0.074
q12-16_新しいこと、困難なことに挑戦できること	0.106	0.171	0.372	-0.005	-0.069
q12-10_業績や成果を競い合えること	-0.007	-0.035	0.361	-0.006	0.144
q12-17_ワクワク、ドキドキできること	0.159	-0.021	0.263	-0.011	0.040
q12-21_コツコツと着実に仕事を片付けていくこと	0.080	0.032	0.002	0.425	0.008
q12-18_決められた手順・マニュアルを正確にこなすこと	-0.095	-0.053	0.119	0.406	0.062
q12-20_安定した立場や収入が得られること	0.038	0.061	-0.133	0.291	0.269
q12-22_できるだけ高い報酬が得られること	0.133	-0.109	0.037	0.115	0.329
q12-9_仕事仲間から一目置かれること	-0.024	0.027	0.249	-0.003	0.299

因子相関行列

	創意	貢献	挑戦	着実	承認
創意	1.000	0.683	0.443	0.358	0.478
貢献	0.683	1.000	0.496	0.360	0.511
挑戦	0.443	0.496	1.000	0.124	0.220
着実	0.358	0.360	0.124	1.000	0.353
承認	0.478	0.511	0.220	0.353	1.000

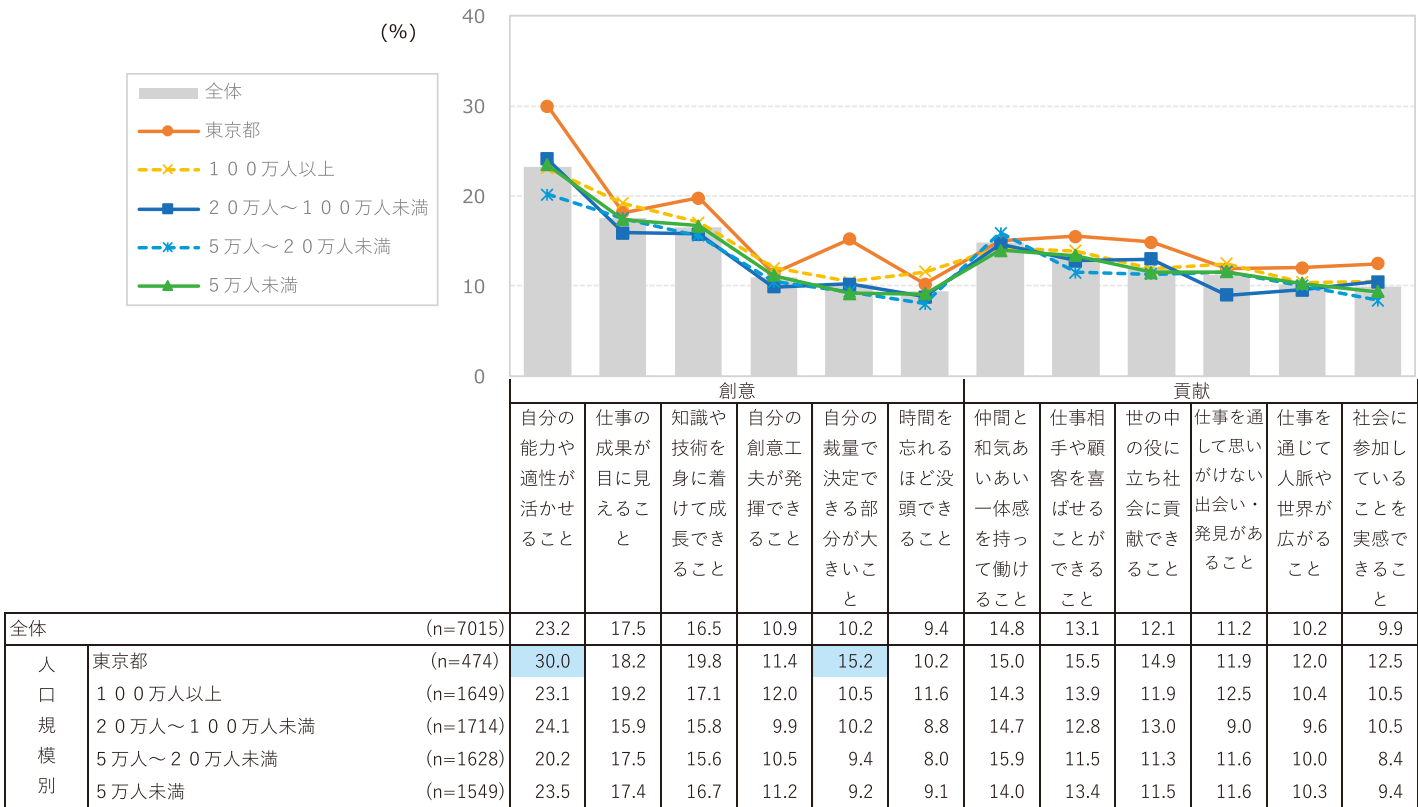
5-5. 仕事への期待

▶【創意】、【貢献】、【挑戦】領域で、「東京都」の比率の高い項目が多い。

- 仕事に期待することでは、「創意」、「貢献」、「挑戦」の領域で、「東京都」の比率が相対的に高い項目が目立つ。
「自分の能力や適性が活かせること」、「知識や技術を身に付けて成長できること」、「自分の裁量で決定できる部分大きいこと」などの【創意】領域の項目、「仕事相手や顧客を喜ばせることができること」、「世の中の役に立ち社会に貢献できること」、「社会に参加していることを実感できること」などの【貢献】領域の項目、
「ワクワク、ドキドキできること」、「新しいこと、困難なことに挑戦できること」、「予測不能で常に柔軟な対応が求められること」などの【挑戦】に関する項目などである。
- 各項目の比率をそのまま足し上げた値をみても、この3つの領域についての期待が高いことがわかる。
- 上記とは異なり、「着実」、「承認」領域の項目では、人口規模別に大きな差がある項目はない。
- 【創意】領域の項目は、「100万人以上」の比率も総じて高い。
- なお、「創意」領域の比率が最も低いのは「5万人～20万人未満」のエリアである。

■仕事への期待（有職者／複数回答）

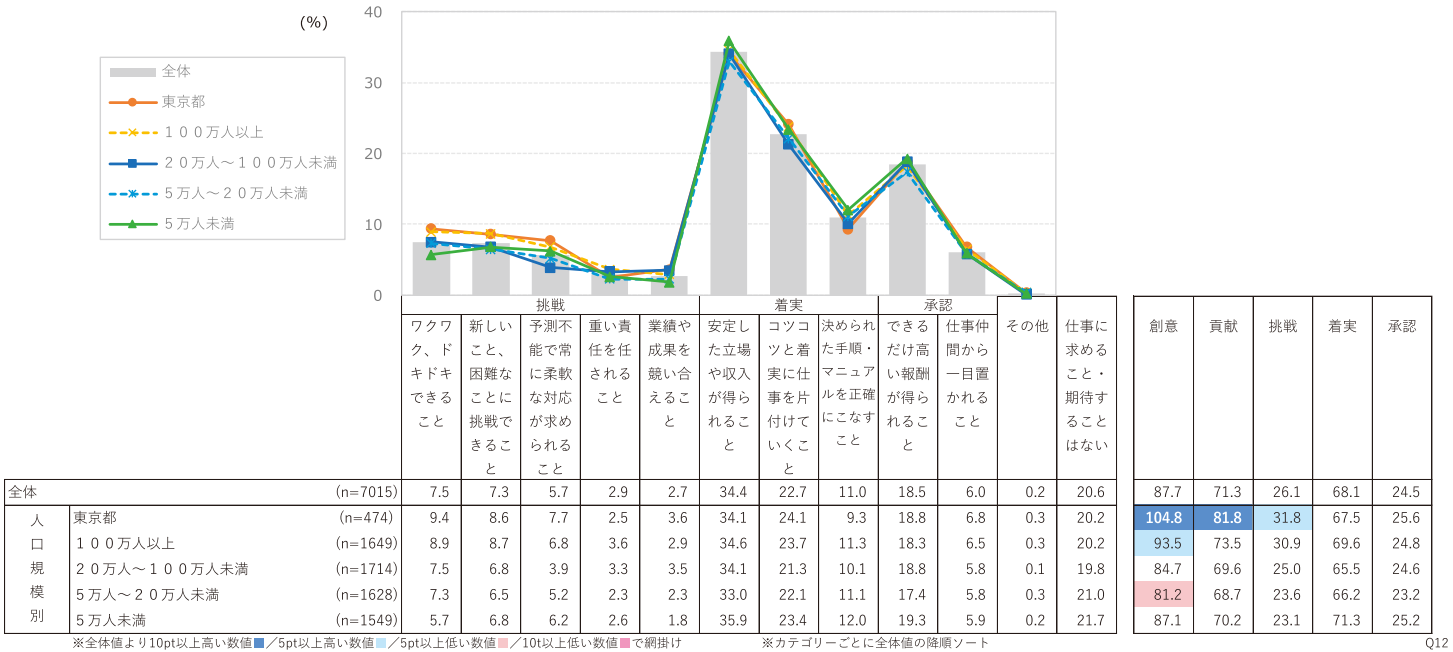
あなたは仕事にどのようなことを求めたいですか。または、あなたはどのような仕事にやりがいを感じますか。



※全体値より10pt以上高い数値 ■ / 5pt以上高い数値 ■ / 5pt以上低い数値 ■ / 10pt以上低い数値 ■ で網掛け ※カテゴリーごとに全体値の降順ソート

■仕事への期待（有職者／複数回答）

あなたは仕事にどのようなことを求めたいですか。または、あなたはどのような仕事にやりがいを感じますか。



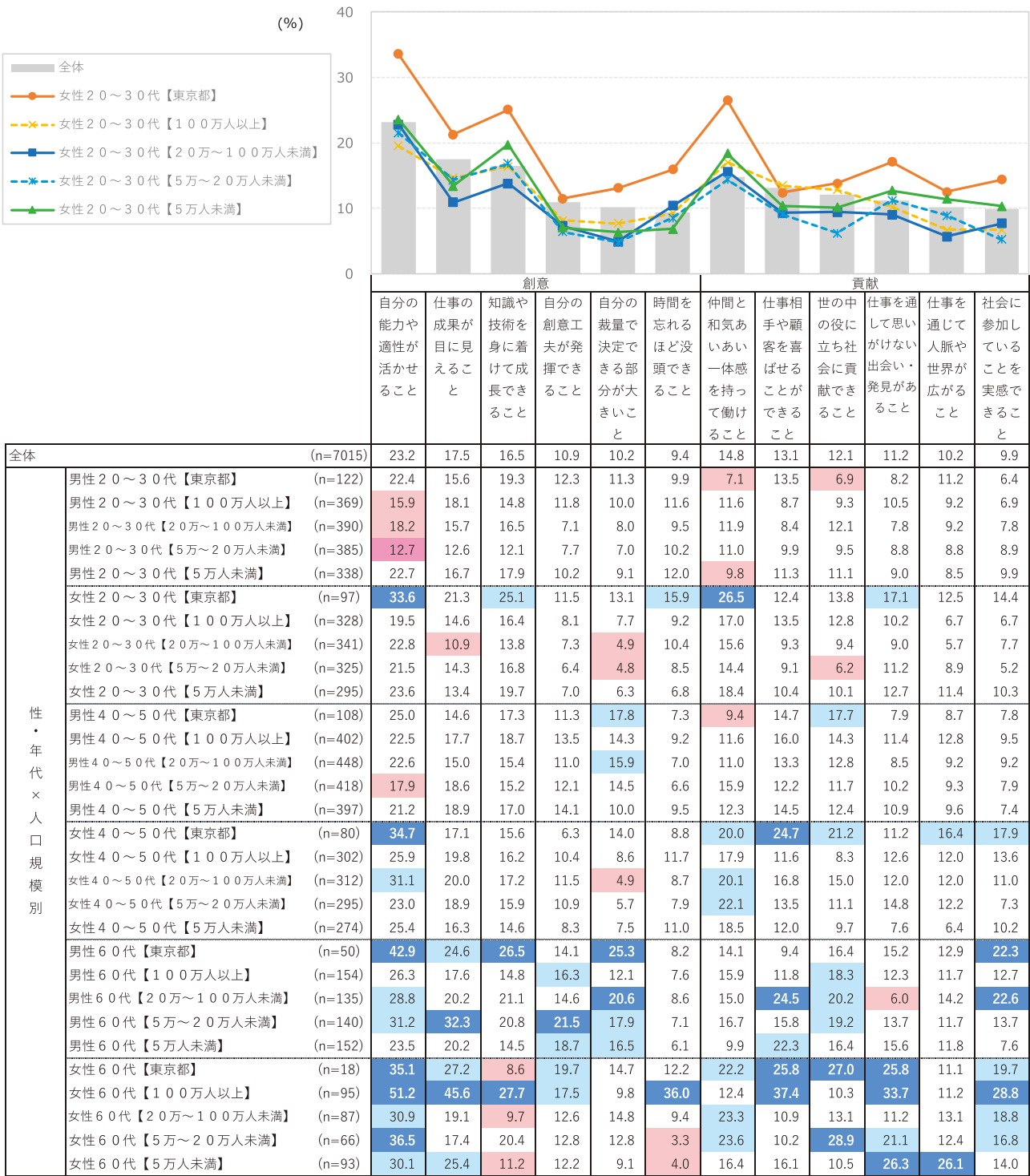
5-5. 仕事への期待

▶60代を除けば、「女性20～30代【東京都】」の仕事に対する期待値が高い。

- 性・年代×人口規模別にみると、まず男女とも60代の各項目の比率が、人口規模別には無関係に高いことがわかる。
- そのうえで、「女性20～30代【東京都】」の比率が、全領域、特に「創意」、「貢献」、「着実」領域で高い。これに対し、「男性20～30代【東京都】」は「挑戦」のみ突出して高い。
- 「女性40～50代【東京都】」も、「挑戦」領域以外、高水準である。
- 総じて男性全体の期待水準が低いのに対し、「東京都」の女性・若年層の仕事に対する期待が相当に高いことがわかる。

■仕事への期待（有職者／複数回答）

あなたは仕事にどのようなことを求めたいですか。または、あなたはどのような仕事にやりがいを感じますか。



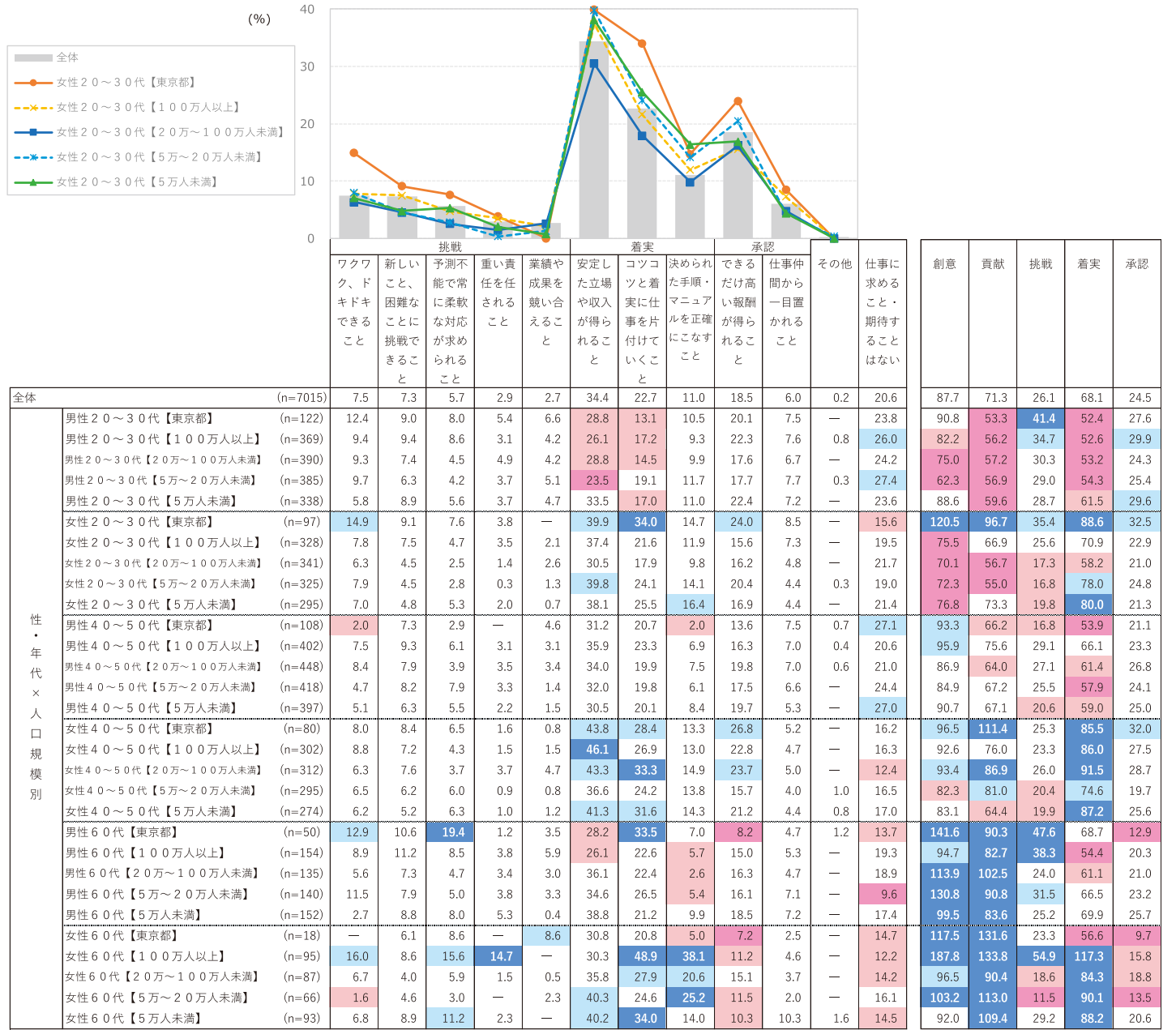
※全体値より10pt以上高い数値■／5pt以上高い数値■／5pt以上低い数値■／10pt以上低い数値■で網掛け

※カテゴリーごとに全体値の降順ソート

Q12

■仕事への期待（有職者／複数回答）

あなたは仕事にどのようなことを求めたいですか。または、あなたはどのような仕事にやりがいを感じますか。



※全体値より10pt以上高い数値 ■/5pt以上高い数値 ■/5pt以上低い数値 ■/10pt以上低い数値 ■で網掛け ※カテゴリーごとに全体値の降順ソート

Q12

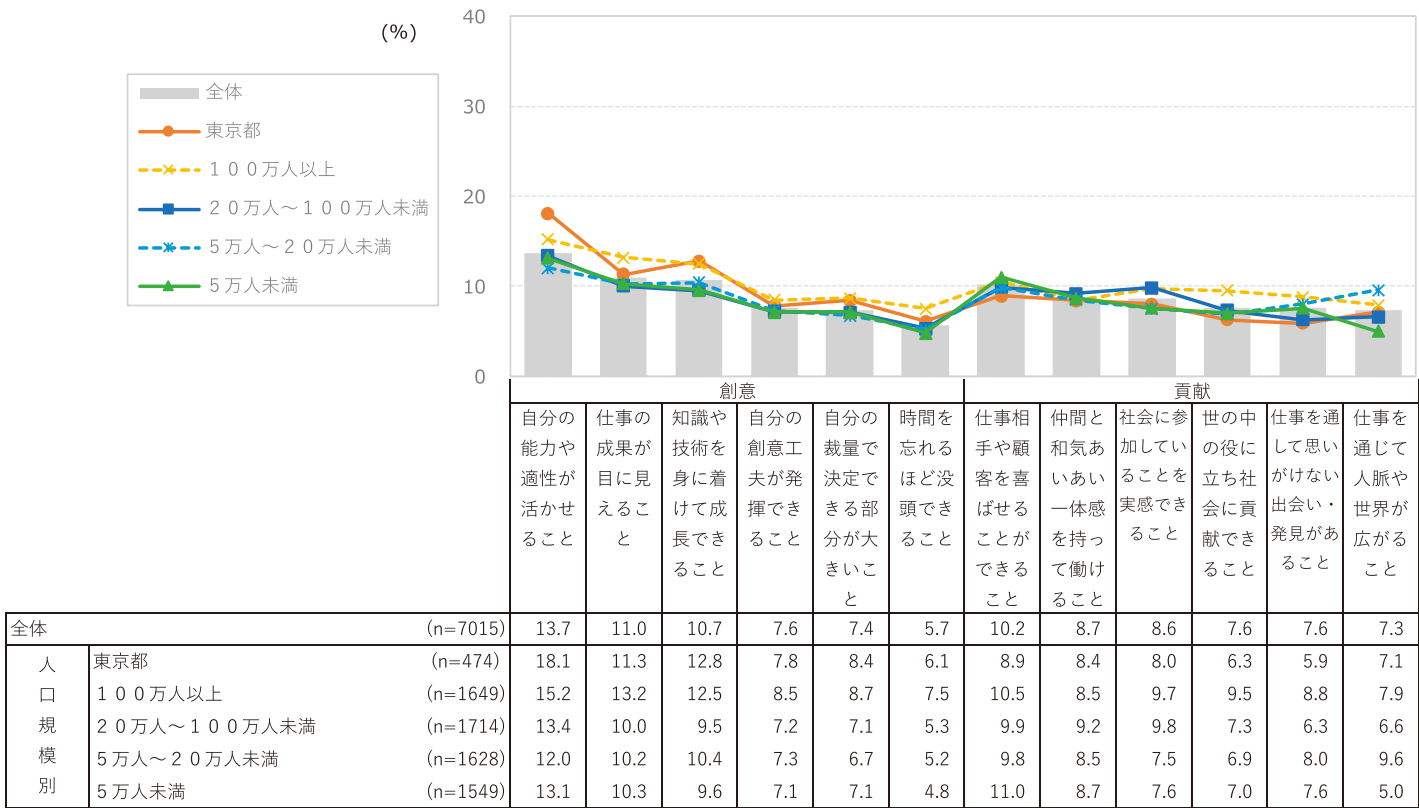
5-6. 仕事での実感

- ▶ 仕事の実感として、「東京都」の「創意」領域の比率が高い。
- ▶ ただし、「東京都」の「創意」以外の領域の比率は高いわけではない。
特に「貢献」領域の比率積算値は全体より 5 ポイント以上低い。

- まず全体に、ほとんどの項目で仕事の実感としての比率は期待の比率よりも低い。理想と現実とは違うということである。
- 仕事への期待については「東京都」が高い項目が多かったが、仕事の実感で「東京都」が高い項目は、「自分の能力や適性が活かせること」や「知識や技術を身に付けて成長できること」など、わずかである。
 - ・ 期待として比率の高かった「貢献」領域の項目では、平均を下回る項目も多い。

■仕事での実感（有職者／複数回答）

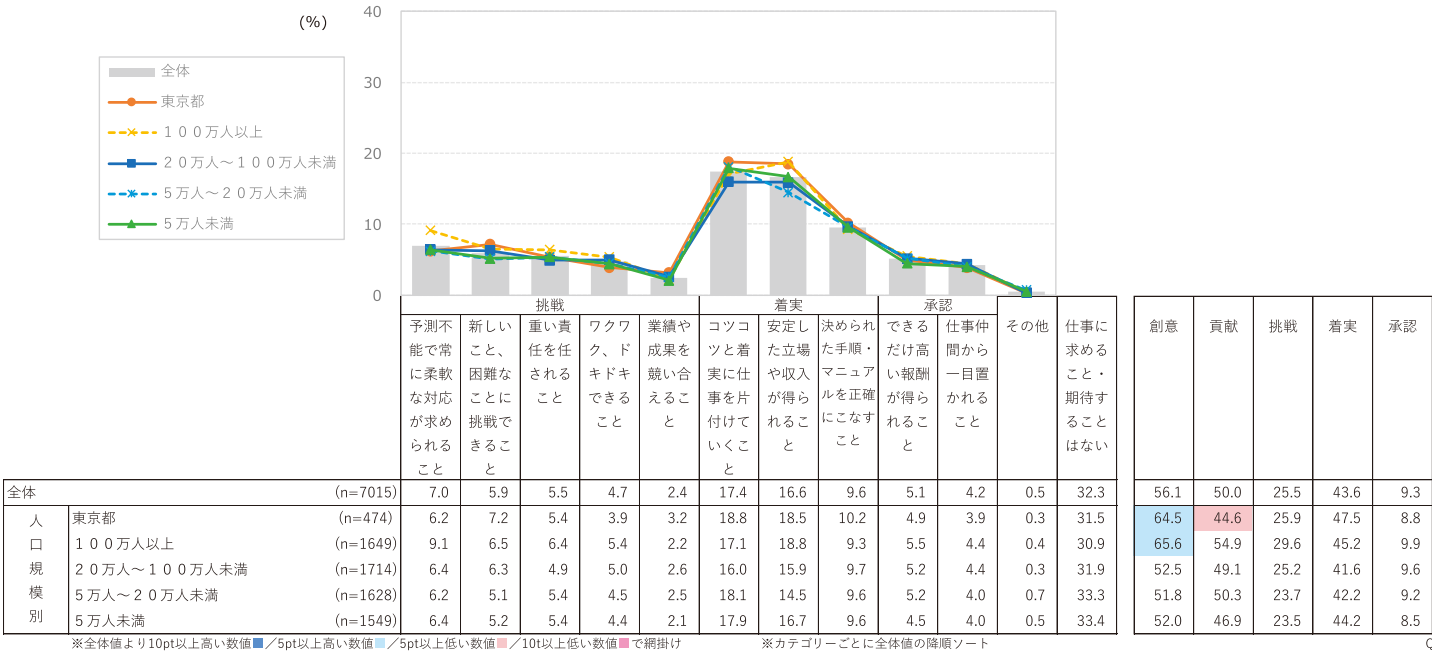
あなたが普段、仕事をしていて感じることをすべてお選びください。



※全体値より10pt以上高い数値 ■ / 5pt以上高い数値 ■ / 5pt以上低い数値 ■ / 10pt以上低い数値 ■ で網掛け ※カテゴリーごとに全体値の降順ソート Q13

■仕事での実感（有職者／複数回答）

あなたが普段、仕事をしていて感じることをすべてお選びください。



Q13

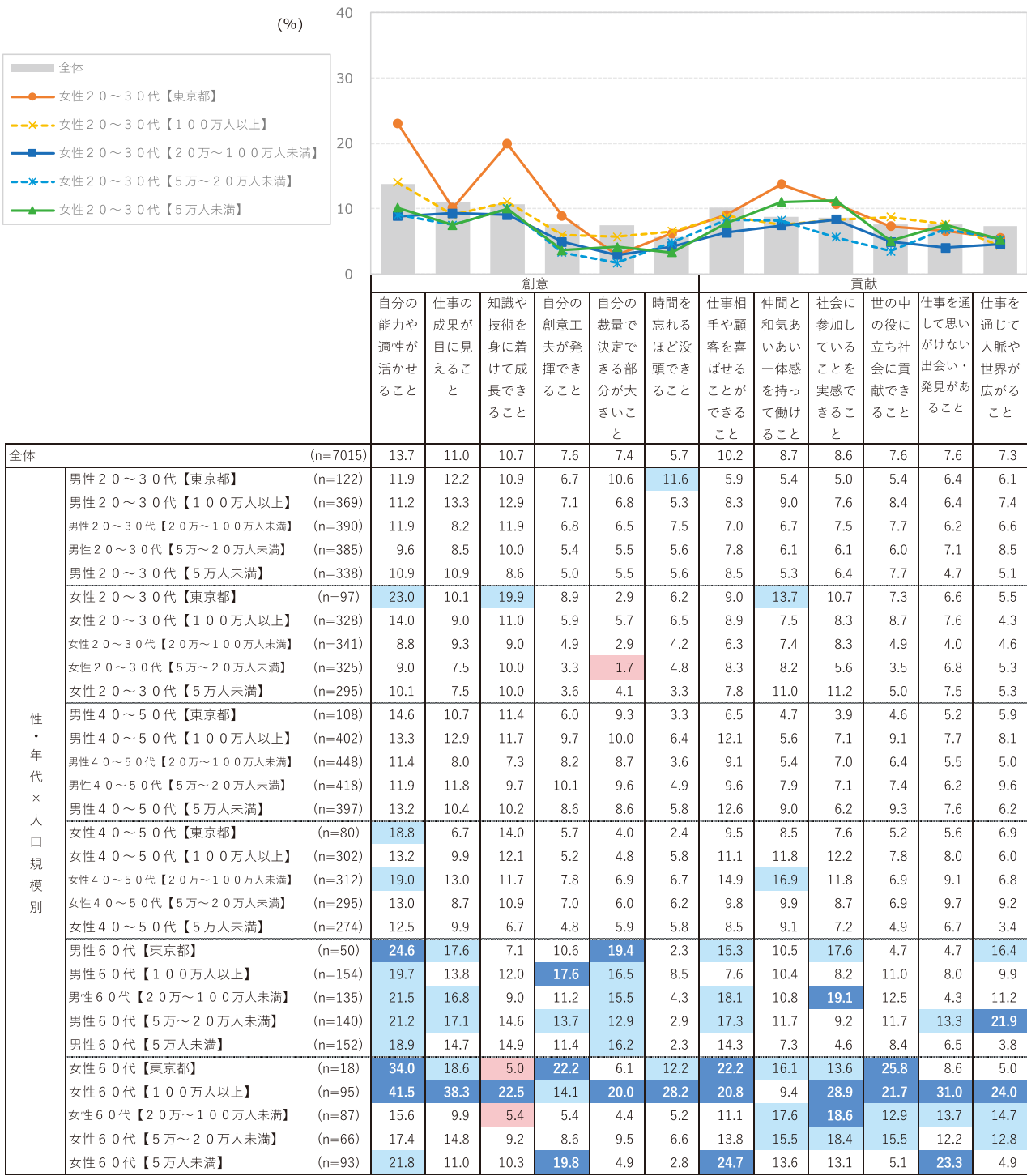
5-6. 仕事での実感

▶「女性 20～30 代【東京都】」の【創意】、【挑戦】、【着実】関連項目の比率が高め。

- 20～30代の女性に限ってみると、「東京都」の「自分の能力や適性が活かせること」や「知識や技術を身に付けて成長できること」などの「創意」領域の項目、「予測不能で常に柔軟な対応を求められること」などの「挑戦」領域の項目、「コツコツと着実に仕事を片付けていくこと」などの「着実」領域で、比率が高めの項目が多い。
- 「女性20～30代【東京都】」であっても、仕事の期待より実感の比率が低い項目がほとんどである。しかし、その期待の高さにある程度見合った実感があることがわかる。

■仕事での実感（有職者／複数回答）

あなたが普段、仕事をしていて感じることをすべてお選びください。



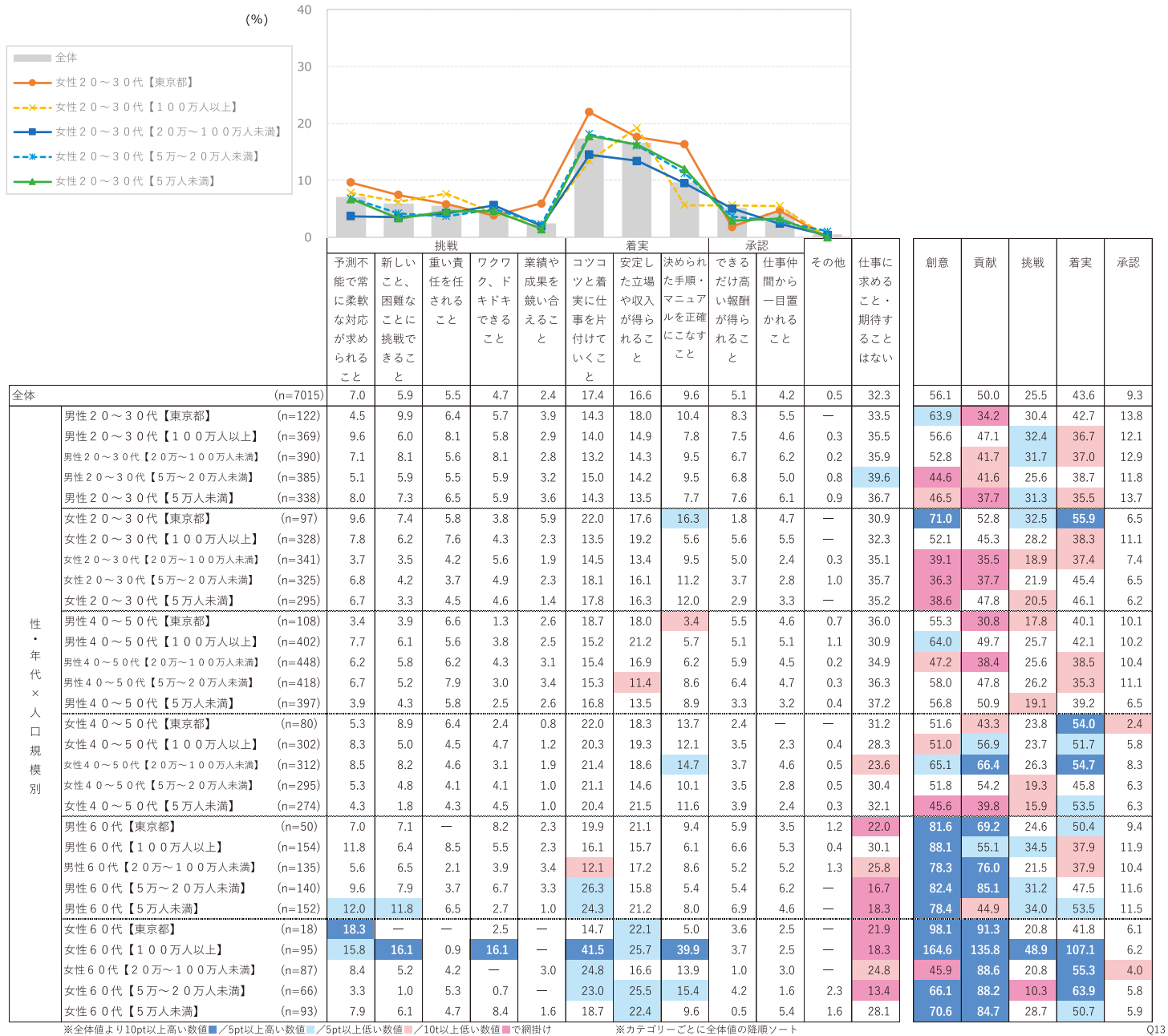
※全体値より10pt以上高い数値■/5pt以上高い数値■/5pt以上低い数値■/10pt以上低い数値■で網掛け

※カテゴリーごとに全体値の降順ソート

Q13

■仕事での実感（有職者／複数回答）

あなたが普段、仕事をしていて感じることをすべてお選びください。



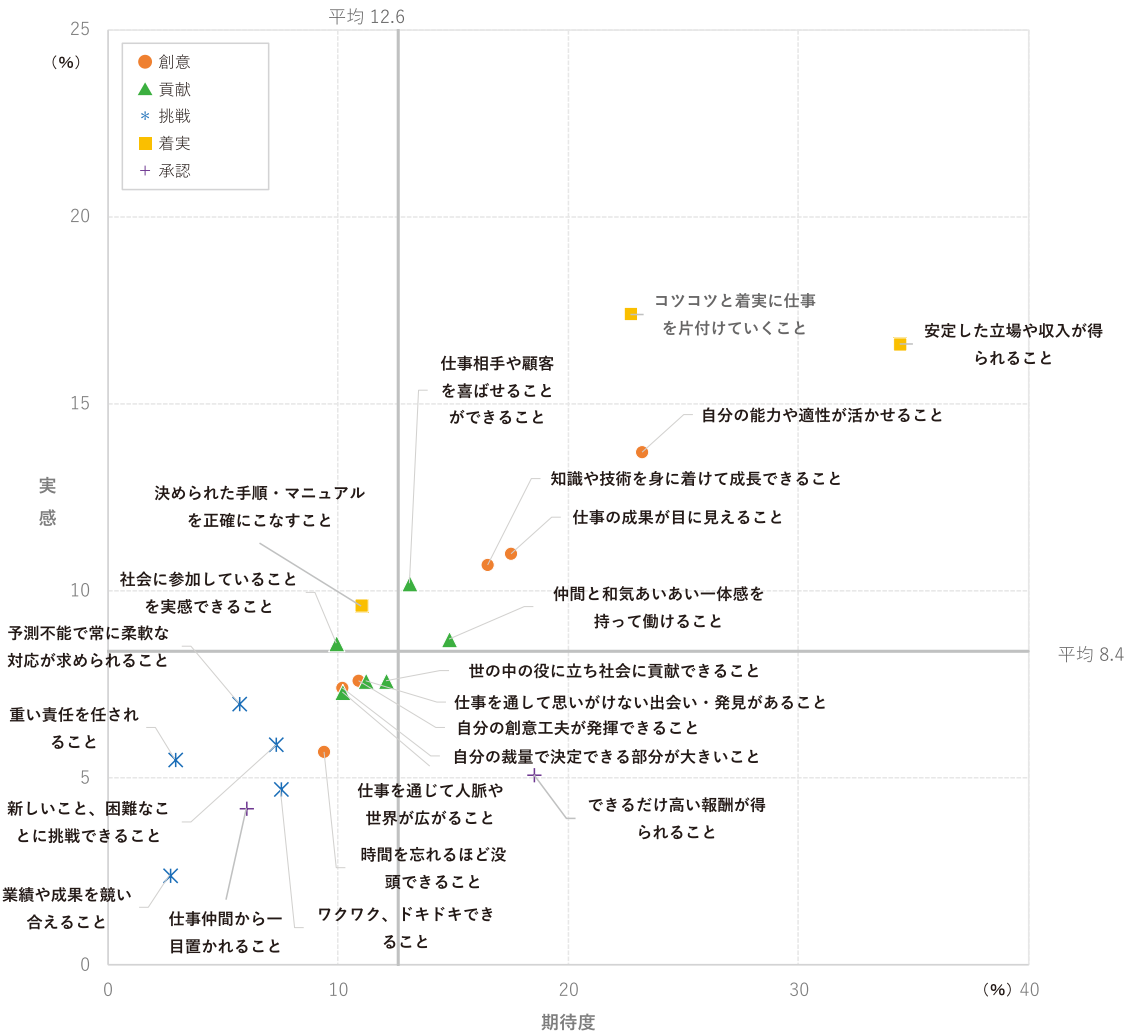
Q13

5-7. 仕事の期待×実感

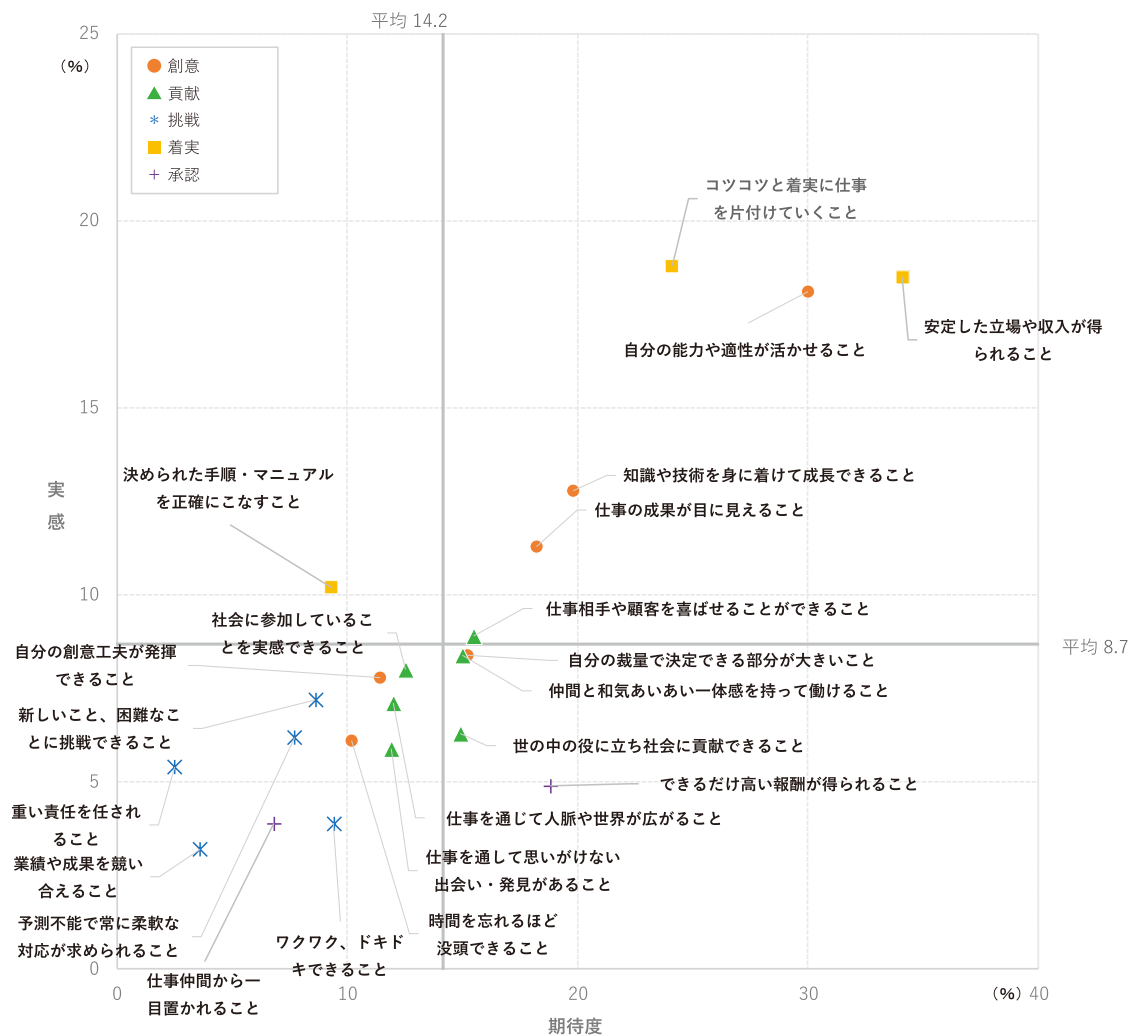
▶「東京都」の強さも盤石ではない？

- 仕事への「期待」と「実感」のデータを散布図で表示し、全体と「東京都」とで比較したのが以下である。
- 「東京都」の「期待」の平均が全体よりも高い(右寄りのポジションをとる項目が多い)ことは既にみた通りだが、特に以下の4項目は、「東京都」の「期待」も「実感」も高い。(全体と比べてより右上にポジションする)
 - ・【着実】コツコツと着実に仕事を片付けていく
 - ・【着実】安定した立場や収入が得られる
 - ・【創意】自分の能力や適性が活かせる
 - ・【創意】知識や技術を身に付けて成長できる
- 一方、「社会に参加していることを実感できる」などの「貢献」に関する項目は、「東京都」の「期待」が全体を上回る一方で、「実感」の比率はほぼ変わらない。(全体と比べて右横にポジションする)
- つまり、「着実」、「創意」関連項目(の一部)は、「東京都」がその「期待」も「実感」も高いのに対し、「挑戦」、「貢献」、「承認」に関する項目の多くは、「東京都」の「期待」のみが高いという構造になっている。
- 余暇生活(遊び)にせよ仕事にせよ、各領域のアクティビティを「自由に楽しくやれている」と感じることを“遊び”とすれば、既にみた通り、東京都のスコアは一頭地を抜いている。
しかし、仕事の「期待」と「実感」を詳細にみると、「仕事における“遊び”」の一部であるはずの「挑戦」(柔軟、責任、挑戦、成果、ワクワクドキドキというニュアンス)が十分に担保されているわけではなく、「期待」値のみが高い状態であるといえよう。

■仕事の期待×実感（有職者／各複数回答）



■仕事の期待×実感（有職者【東京都】／各複数回答）



「遊び」から見る その人の幸せと寛容さ

有馬雄祐

九州大学大学院 人間環境学研究院 都市・建築学部門 助教

ありま・ゆうすけ／職業能力開発総合大学校（PTU）特任助教を経て2022年より現職。

東京大学博士（工学）。専門は建築環境工学。熱環境など物理面から建築環境の予測・

評価を行うほか、ウェルビーイング概念に基づく心理面からの環境評価にも取り組む。

1. 幸福度・寛容度と「遊び」について

1.1 幸福度とは？

国連が2012年以降に『世界幸福報告書』^[1]を毎年公開しているように、21世紀に入ってから社会科学の分野で幸福度の研究が盛んに行われ始めている。幸せ（happiness）は主観的なものであり、何を幸せの要因と見なすかは人それぞれに異なる。その定義が曖昧で困難なところに、幸せという概念の本質があるとさえ言えよう。しかし、人は案外に自身の幸せを上手に認識しているようであり、ある人の人生の良好さ（ウェルビーイング）を測定するうえで、その人自身によって報告される幸福度が有意義な指標になり得るという事実が、社会科学の実証的な調査で明らかになってきた。「あなたは自分の人生にどのくらい満足していますか?」、あるいは「あなたは人生でどのくらい幸せを感じていますか?」、こうした質問で測るその人が自ら判断する幸せの程度は、学術的には主観的幸福（subjective well-being）と呼ばれている。本分析では、主観的に定量化された幸せの程度を「幸福度」と簡便に呼びたい。本分析の主たる目的は、幸福度を「遊び」の観点から分析することである。

近年では「ウェルビーイング（well-being）」という言葉を目にする機会も増えてきたように思うが、この用語についてもその定義や幸福度との関係を確認しておきたい。ウェルビーイングという用語は、人生における良い状態を測定可能な要素に分けて、実証的に定義した幸福を意味する科学的な概念であると理解してもらえればよい。測定可能な要素とは、例えば、私たちの人生における良い状態は、ある程度の所得や住居の質によって支えられているため、そうした

生活の客観的状态はウェルビーイングの要素として考慮される。しかし、どれだけお金があろうとも、その人自身が幸せを感じていない限り、良い人生であるとは言えない。従って、それが主観的なものであっても、幸福度はウェルビーイングの中核的要素なのである。従来の社会科学の研究（いわゆる「生活の質（QOL: quality of life）」研究）では、生活の客観的状态から生活や社会の良好さの研究が進められてきたが、近年のウェルビーイング研究は幸福度を重要な測定項目とみなす点に最大の特徴がある。ウェルビーイングという言葉が、そのまま幸福度を意味して使われる場合が多いのも、そうした事情に由来している。

1.2 余暇が幸福を高めるメカニズム

さて、本調査の中心的なテーマは「遊び」である。島原万丈氏が序章（14～31頁）において、日本語における「遊び」を、「労働」と対比する概念としての「余暇（leisure）」から区別しているが、我々が自身の自由な時間に行う余暇活動には単なる暇つぶしと言えるものから、挑戦的で生きがいの源泉となるものまで、質的に多種多様なものがある。「楽しみ」「自発的で自由」「自己充足的」「緩さ」といった特徴を備えた「遊び」を含めた広い意味での余暇活動が、仕事や人間関係の問題と共に、私達の人生にとって重要な関心事である事に疑いの余地はない。幸福論の文脈では、古代ギリシャの哲学者アリストテレスが『政治学』で音楽教育の意義を論じくんだり、余暇を意味する「閑暇（スコレー）」が仕事よりも重要なもので

あり、幸福は余暇においてこそ実現されると説いた事は有名である。『ニコマコス倫理学』でアリストテレスは「幸福こそは、それ自体が究極的で自足的なものであり、私たちが行うあらゆることからの目的と見なしうるもの」と定義しているが、他の何かのために行われるわけでない余暇の過ごし方こそが、幸福に直結する大事な問題であると論じている。現代のウェルビーイング研究においても、「余暇」は重要なテーマの一つと見なされており、余暇が幸福度を増進する機構（メカニズム）については様々な理論が提唱されている。ニューマン、テイ、ディナー^[2]は既往の研究を踏まえながら、余暇活動が「離脱-回復（Detachment-Recovery）」「自律性（Autonomy）」「熟達（Mastery）」「意味（Meaning）」「帰属（Affiliation）」の5つの心理学的な機構を介して幸福度を増進するとする、ドラマ（DRAMMA）理論を提唱している。網羅性の高いドラマ理論を基に、幸福度に関する余暇の理論をここでも概観しておこう。

「離脱-回復（DR）」は余暇の効用としては最も古典的なものであり、余暇活動は仕事からの離脱や仕事で生じるストレスの緩和を介して、幸福度を増進すると考える。関連する理論としてはホブフォ^[3]が提唱した「資源保存理論」がある。この理論では、人は困難に立ち向かう際に物質的なものから精神的なものに至る様々な「資源」を消費しており、余暇の時間は仕事のストレスに打ち勝つ「資源」を回復させるうえで重要であると考えられる。負荷が高い仕事を裁量の少ない状況下で続けることで、人は「燃え尽き（バーンアウト）」と呼ばれる仕事のやる気や自信の消失に陥る事が知られているが^[4]、こうした状況の回復にとっても余暇の時間が重要であると思われている。

「離脱-回復」に関する少しばかり変わった理論としては、環境心理学者カプラン夫妻^[5]が提唱した「注意回復理論」も有名である。注意回復理論では、海や川、森や草原といった自然が、日々の注意に要する疲労を癒し、ストレスが緩和されると考える。認知機能を維持するために自然との触れ合いの重要性を説く理論である。

「自律性（A）」とは、人が自身の人生の主体となり、自分の行動を自ら選ぶことができる状態であり、人間の基本的な欲求の一つであると認識されている。ライアンとデシが提唱する「自己決定理論」^[6]では、「自律性」が「有能感」と「（他者との）関係性」と共に人間の3つの基本的欲求の一つとして位置づけられており、これらの欲求充足が幸福にとって不可欠であると論じる。自由を本質とする余暇活動は、人生における自律性を高めて、幸福に寄与しうる可能性がある。「代償理論」^[7]もそうした考えに基づく理論であり、人は自身の仕事と対照的な余暇活動を選択することで、仕事の文脈では実現できない欲求を充足していると考えられる。余暇活動の選択によって、人は仕事上では果たし難い人生における自律性を満たしている可能性がある。

「熟達（M）」は、自己や環境が制御できている状態を意味する、「成長」や「達成」、ないし「有能感」といった概念に関わる幸福の要素

である。余暇活動を通じて、自己の「成長」や困難な課題の「達成」を楽しんだり、そこから「有能感」を得ることで幸福が増進される可能性がある。そうした可能性を踏まえて、カナダの余暇社会学者ロバート・ステブンス^[8]は「真剣な余暇（シリアスレジャー）」という概念を提唱した。「真剣な余暇」とは、単に仕事の休息や気晴らしのために行われるものでなく、能力を発揮したり、労力を費やしながらか、本当にやりたいことを実現するために行われる活動である。また、心理学者テクセントミハイ^[9]によって発見された「フロー経験」は、時間が早く過ぎ去り、自意識の喪失をとまなう没頭の状態であるが、充実した人生にとっては不可欠な経験であると思われている。フロー理論では、課題の難易度と自身の能力の水準が拮抗した状況下で人はフローを経験すると考えられており、課題の難易度を自由に設定できる余暇活動は、多くの人にとってフローを経験するための重要な機会となっている可能性がある。

「意味（M）」は、目的のある生活を送り、人生に意義を感じたり、或いはそれを探求している状態を意味する。幸福論の文脈では心理学者ヴィクトール・フランクル^[10]が「意味の探求は人生の主要な動機の一つである」と論じている。余暇活動も、人生の「意味」の創出に寄与している可能性があるだろう。イワサキらの研究^[11]でも「能動的な余暇」が人生に多彩な意味をもたらす事実が報告されている。

「帰属（A）」は、コミュニティの参加や良好な人間関係を意味する。幸福度の研究では、良好な人間関係は最も重要な幸福度の予測因子である事実が繰り返し報告されてきた。ハーバード大学が75年間かけて実施した、現在も継続中の有名なコホート研究「ハーバード成人発達研究」を牽引するロバート・ウォールディング^[12]は「良い人生は良い人間関係によって築かれる」と長年にわたる研究の知見を要約している。幸福度研究を牽引する心理学者クリス・ピーターセンも幸福を一言で表現すれば、「他者こそが問題である（Other People Matter）」と言う。余暇活動は、共通の趣味を契機に新しい人間関係を築く機会となっており、趣味を介する人間関係の形成が幸福度を高めている可能性がある。

以上が余暇と幸福度をつなぐ既往の理論の概説である。これらの理論を踏まえながら、本分析ではその人の幸福度を「遊び」の観点から分析していきたい。

1.3 寛容度とは？

また、本分析は「寛容さ（tolerance）」を「遊び」の観点から分析する事も目的としている。『地方創生のファクターX 寛容と幸福の地方論』（以降、『ファクターX』）^[13]において、地域の寛容さがその地域の人口動態や、その地域で暮らす人たちの離脱意向を緩和する効果がある事実が確認された。地域の寛容さが、その地域の活性化や地方の創生にとって重要なファクターである事は確からしい。以前の調査では、ある人がその地域に対して感じる寛容さの程度（「周

囲寛容度)を測定したが、本調査ではその人自身の寛容さの程度(「個人寛容度」)を直接的に測定している。本分析では後者の「個人寛容度」(以降、「寛容度」)を対象に、どういった「遊び」がその人の寛容さにとって重要か、「遊び」の観点から「寛容度」を分析していきたい。

1.4 本分析パートの構成

本分析パートは次の7つの節「1. 幸福度・寛容度と「遊び」について」「2. 幸福度・寛容度と個人属性」「3. 趣味と幸福度・寛容度の相関」「4. 遊びの価値観」「5. 遊びにともなう幸福」「6. 幸福度・寛容度の重回帰分析」「7. まとめ: 幸せと寛容さにおける「遊び」の役割」で構成される。第2節では幸福度と寛容度の測定尺度の説明と、それ

らの性別や所得など個人属性ごとの相違を平均値で確認する。第3節では、趣味とそのジャンルの幸福度と寛容度の関係性を相関係数で分析する。第4節では、その人が遊びに対して求める効用(「遊びの価値観」)の実態と、それらの幸福度と寛容度、及び趣味の選択との関係性を確認する。第5節では、自身にとっての「大事な余暇活動」にともなう幸福の程度(「遊びにともなう幸福」)を測定した結果から、趣味のジャンルや個別の趣味の質的な側面を把握する。第6節では、幸福度と寛容度を目的変数とする重回帰分析を実施することで、個人属性や遊びの要因が幸福度・寛容度に与える影響を分析する。最終節では、得られた実証的知見や既往の理論を基に、幸せと寛容さにおける「遊び」の意義について論じたい。

まずは本調査で得られた幸福度と寛容度の実態を見ていこう。

2. 幸福度・寛容度と個人属性

2.1 「人生評価」「感情」「エウダイモニア」の尺度

その人の人生の良好さを表す「幸福度」(「主観的幸福」のこと)は、複数の異なる領域から構成される。幸福度には様々な定式化が存在するが、代表的な領域として「人生評価」「感情」「エウダイモニア」の3領域がある。幸福度をこの3領域から捉えて測定する方法は、経済協力開発機構(OECD)によって推奨され^[14]、国連の『世界幸福報告書』でも採用されている。本調査も「人生評価」「感情」「エウダイモニア」の3つの領域で幸福度を測定した。

「人生評価(ないし人生満足)」は自身の人生の良好さに対する認知的判断を反映した幸福度である。最も代表的な幸福度の領域であり、一般に幸福度と言う場合は「人生評価」を指す場合が多い。実際、国連の『世界幸福報告書』に記載される幸福度ランキングでは、キャントリル・ラダーと呼ばれる「人生評価」を測る尺度(0~10の11段階)が使用されている。「人生評価」は、お金(所得)の影響が特に強い幸福度の領域である事が知られている。

本調査における「人生評価」は、キャントリル・ラダーを基にした次の質問「考える最高の人生と最低な人生があるとして、あなたの人生は現在どの位置にありますか。あなたにとっての『最高の人生』を10点、『最低の人生』を0点とした場合、現在のあなたの人生の位置が何点くらいになるかをお答えください」で測定した。「最低の人生(0点)」から「最高の人生(10点)」までの11段階の値をそのまま「人生評価(ラダー)」の得点[0~10]として本分析で使用する。

「感情」は、「楽しみ」や「悲しみ」の程度を表す、より経験的な幸福度の領域である。「感情」は「人生評価」に比べて、健康や人間関係がより強く影響する事が知られている。一般的な測定方法としては、「昨日」や「過去1週間」、より長期の場合は「過去1か月」などの参照期間を示し、その期間での「楽しい」「リラックス」といったポジティブな感情、「悲しい」「怒り」といったネガティブな感情の経験の頻度を測定する。日々の生活で多くのポジティブ感情と少ないネガティブ感情を経験している人ほど、「感情」は高く評価される。

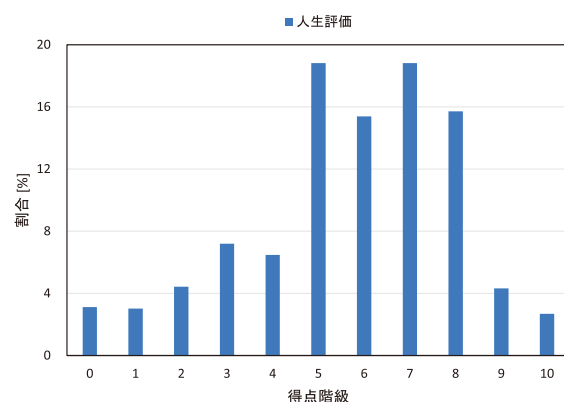
本調査では、ポジティブ感情は「幸せな気持ち」「明るく、楽しい気分」「愉快にはしゃぐ気分」「くつろいだ、リラックスした気分」「ワクワク夢中になる」の5種類、ネガティブ感情は「退屈な気分」「心配や不安な気持ち」「悲しい、辛い気持ち」「イライラ、怒り」「孤独や孤立感」の5種類について、過去1週間の経験の頻度を「過去1週間においてあなたはどのような気分でしたか。以下のそれぞれの気分を、どの程度感じていたかについてお答えください」という質問で測定した。尺度は「頻繁に、常に感じた(5点)」「よく感じた(4点)」「ときどき感じた(3点)」「あまり感じていない(2点)」「めったに、ほとんど感じていない(1点)」の5段階であり、「ポジティブ感情」は各ポジティブ感情の得点の平均値[1~5]として算出した。「ネガティブ感情(なさ)」は、各ネガティブ感情の頻度の値を反転させた得点の平均値[1~5]^{注1}として算出した。つまり、本分析における「ネガティブ感情(なさ)」の得点は幸福度の高さを意味する。「感情」は「ポジティブ感情」と「ネガティブ感情(なさ)」の得点の平均値[1~5点]として算出して、本分析で使用する。

「エウダイモニア (eudaimonia)」は日常的に最も馴染みが薄い用語であると思われるが、これは「自己実現」や「成長」、「自律性」や「熟達」、ないし「意味」といった概念に関わる幸福の領域である。OECDはエウダイモニアを「人生における意義や目的の感覚、ないしは良好な精神的機能」と定義しており、人間に備わった心理的機能が十全に発揮された状態として捉える場合が多い。たとえ現状の生活に満足はしていなくても、人生の目標があり、その実現に向かって日々成長を続ける生活には、「人生評価」や「感情」では測定し難い、何かしらの幸福があるだろう。そうした「人生評価」や「感情」の領域では捉え難い幸福が「エウダイモニア」である。ちなみに、この概念の起源はアリストテレスの幸福論『ニコマコス倫理学』にあり、人間の潜在性が最大限に発揮される人生が幸福（エウダイモニア）であると論じられる。また、エウダイモニアは「ヘドニア (hedonia)」と対比的に語られる場合が多く、ヘドニアという言葉は快楽の追求や不快の回避を意味している。日本語として馴染みが深い「生きがい」といった言葉が意味しているのも、エウダイモニアに属する幸福であると理解してよいだろう。「エウダイモニア」の実証的な知見としては、この幸福度の領域は若い人ほど高い傾向がある事^[15]や、「生きがい」が健康と密接な関係にある事などが報告されている^[16]。

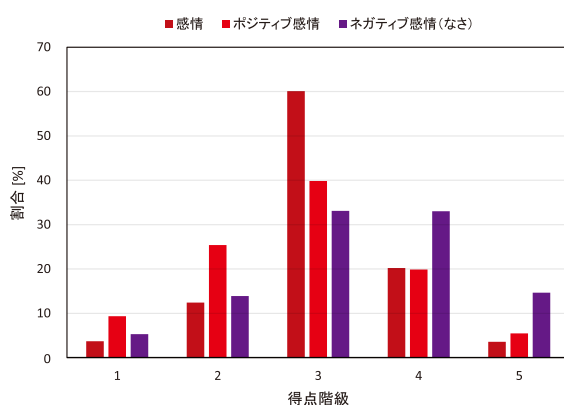
本調査では「日々、人として成長している実感がある」「自分の能力を最大限に発揮して生きている」「自分という人間の価値や人生の意義を感じている」「これまで私は、自分の行動は周囲に流されずに自分自身で決めてきた」という、「自己成長」「能力の発揮」「自己の価値・人生の意義」「自律性」の程度を「ご自身や自分の生活について、あなたはどのように感じていますか。以下の内容がどのくらいあてはまるかについてお答えください」という質問で測定した。尺度は「とてもあてはまる (5点)」「ある程度あてはまる (4点)」「どちらともいえない (3点)」「あまりあてはまらない (2点)」「まったくあてはまらない (1点)」の5段階で測定し、「エウダイモニア」は各得点の平均値 [1～5] で算出した。

2.2 回答者

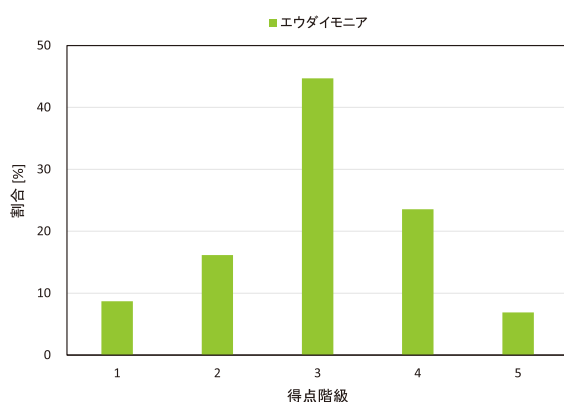
本分析の調査対象は本編と同様、2022年6月3日から7日の間で実施したWebアンケート調査で得られた、20歳から69歳までの男女10,000人の回答である。本調査は人口が「5万人未満」「5万人～20万人未満」「20万人～100万人未満」「100万人以上」「1都三県（東京都、千葉県、神奈川県、埼玉県）」の各人口規模で2,000人ずつ回答を収集しているが、本分析パートではこれらを同一のサンプルとして分析を実施する。回答者の情報については本レポートの調査概要（73頁）に記載している。



(a) 人生評価 (ラダー) (Ave 5.69, Std 2.29)



(b) 感情 (Ave 3.03, Std 0.61) / ポジティブ感情 (Ave 2.08, Std 0.85) / ネガティブ感情 (なさ) (Ave 3.25, Std 0.90)

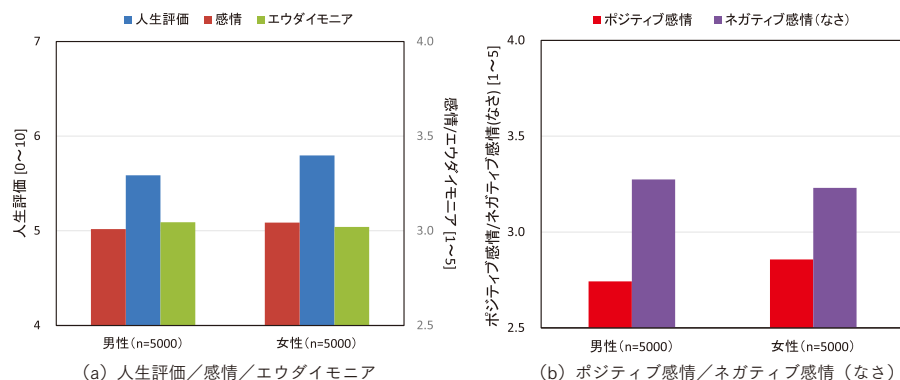


(c) エウダイモニア (Ave 3.03, Std 0.82)

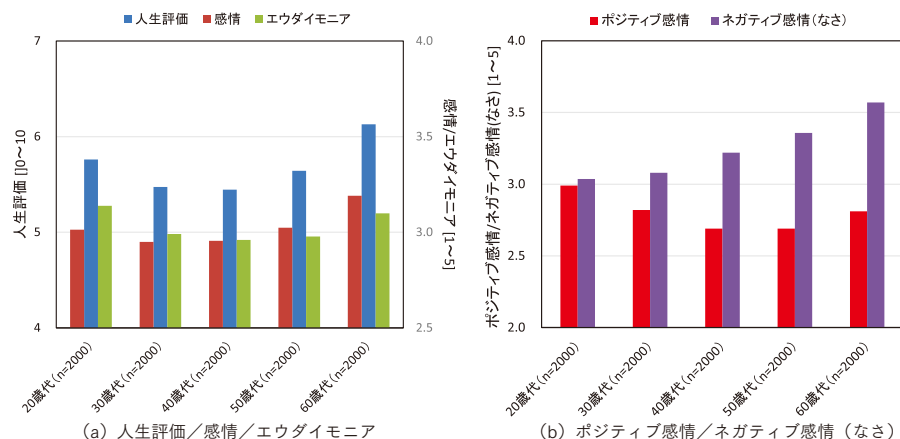
【図 1】幸福度の頻度分布^{注2}

2.3 「人生評価」「感情」「エウダイモニア」と個人属性

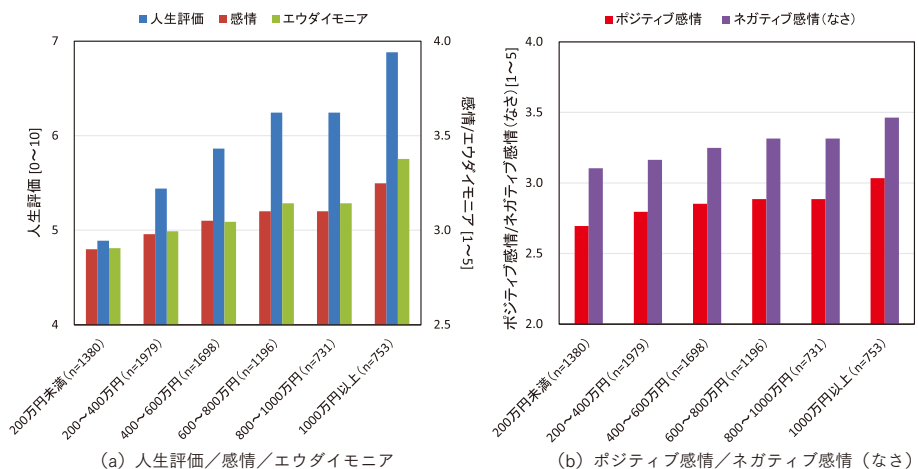
図1に幸福度の各領域の頻度分布^{注2}を示す。「人生評価」の平均値は5.69（標準偏差は2.29）であり、この値は2022年版『世界幸福報告書』における日本の平均値（6.039）や、2021年に実施した『ファクターX』の全国平均値（5.772）と比較してやや低い値である。本調査が対象とする回答者の居住地は、北海道（6.6%）、東京都（7.3%）、神奈川県（5.3%）、愛知県（7.7%）、大阪府（8.9%）、兵



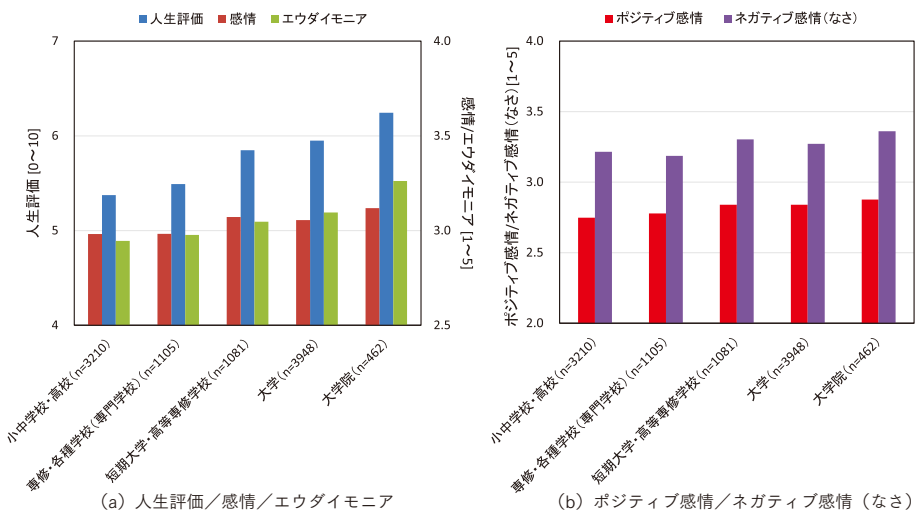
【図2】性別ごとの幸福度の平均値



【図3】年齢ごとの幸福度の平均値



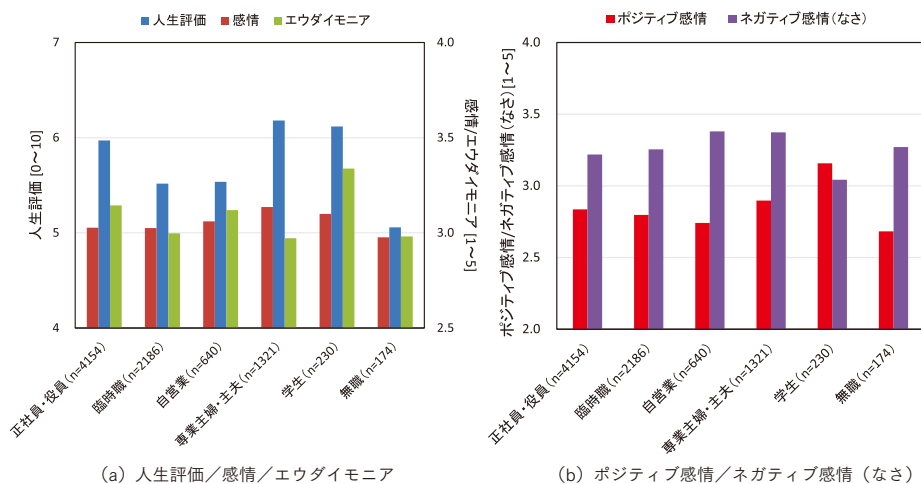
【図4】所得階層ごとの幸福度の平均値



【図5】学歴ごとの幸福度の平均値

兵庫県（6.1%）、福岡県（4.4%）といった大都市圏近郊の割合が高く、また人口規模が小さい地域からも等しい割合で抽出されたサンプルである点に留意してほしい。「感情」の平均値は3.03、「エウダイモニア」の平均値は3.03であり、頻度分布の形状はいずれも正規分布に近い。

図2から図6に個人属性ごとの幸福度の平均値を示す（各属性のカッコ内はサンプル数）。図2(a)で性別の幸福度を比較した場合、「人生評価」は女性の方がやや高いが、大差はない。図2(b)で「ポジティブ感情」「ネガティブ感情(なさ)」を確認すると、女性は男性に比べて「ポジティブ感情」が高く、「ネガティブ感情(なさ)」はやや低い傾向にある。図3(a)で年齢による傾向を確認すると、「人生評価」と「エウダイモニア」は「40歳代」付近を底値とするU字カーブが観測でき、「中年の危機」^[17]とも呼ばれる「中年期」での幸福度の低下が観測される。また、図3(b)より「ポジティブ感情」と「ネガティブ感情(なさ)」では年齢との関係性が大きく異なり、「ポジティブ感情」では「40歳代」「50歳代」を底値とするU字カーブが観測されるのに対して、「ネガティブ感情(なさ)」は年齢の増加にともない向上する傾向が見られる。感情の領域が年齢とともに向上していく現象は、「高齢のパラドクス」とも呼ばれるが、年齢による幸福度の上昇は「ネガティブ感情(なさ)」において顕著である。図4より所得との関係性では、幸福度のいずれの領域も所得の増加にともない高くなる傾向がある。また、図5より学歴の向上も幸福度は全般的にやや高くなる傾向がみられる。図6より職種^{注3}と幸福度では、「人生評価」は「専業主婦・主夫」「学生」「正社員・役員」で高い傾向にあるが、「エウダイモニア」は「学生」が最も高く、「専業主婦・主夫」では低い傾向がある。また、図6(b)より「ポジティブ感情」は「学生」で高く、「ネガティブ感情(なさ)」は「自営業」「専業主婦・主夫」で高い傾向がある。



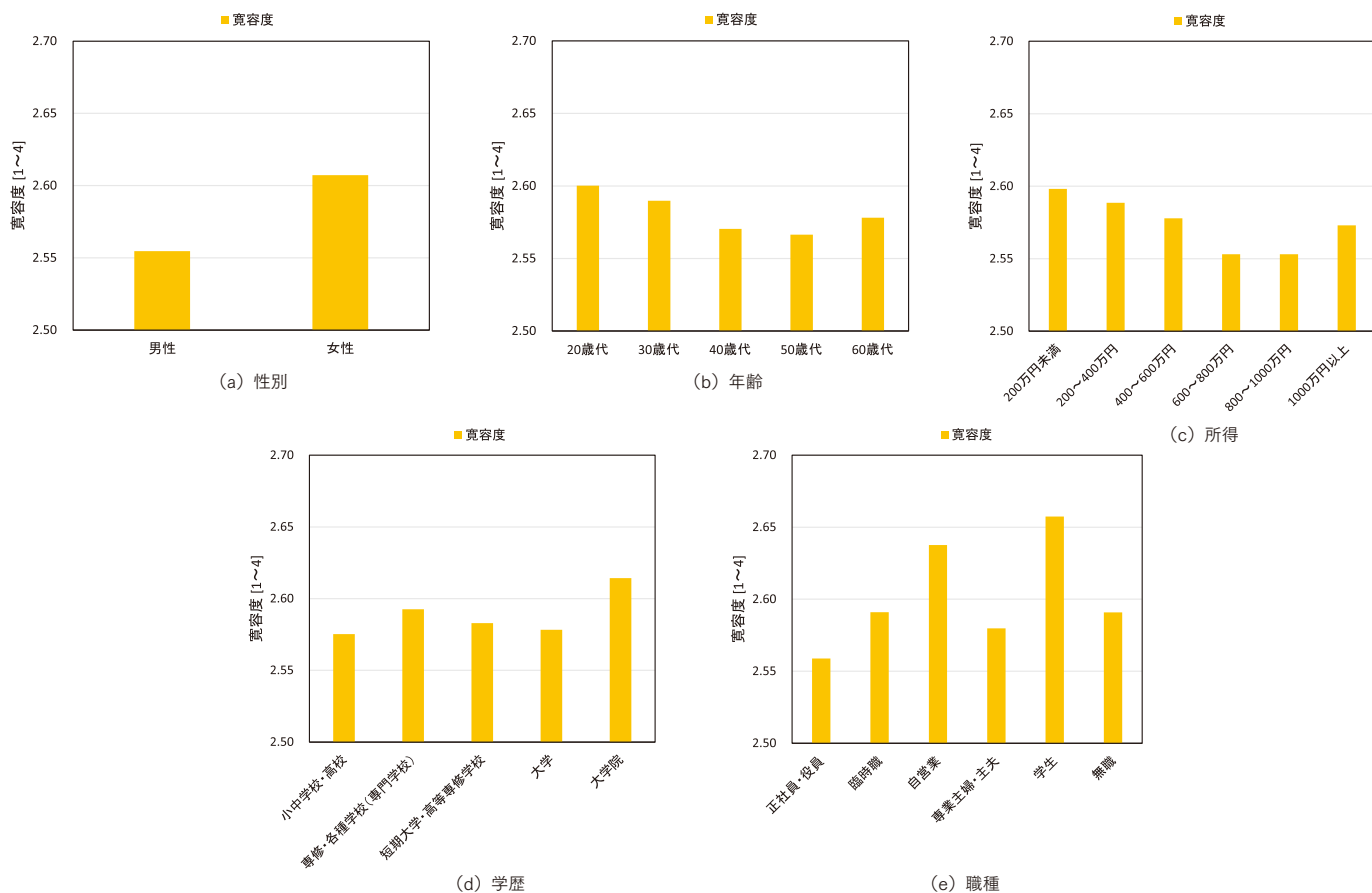
【図6】職種ごとの幸福度の平均値

2.4「寛容度」の尺度と実態

本調査における「寛容度」(「個人寛容度」)は、「女性」「家族」「若者」「マイノリティ」「個人」「変化」の6領域に関する計12項目(各2項目×6領域)について、次の質問「以下にあげる考え方や行動は、あなたの普段の考え方・感じ方にどの程度あてはまりますか」で測定した(116頁)。「家族」の領域では「選択的夫婦別姓には賛成する」や、「個人」の領域では「何事につけ自分らしさを表現することを大事にしている」など、その人の寛容さの程度を反映した項目で「寛容度」を測定する。尺度はあてはまりの程度を問う「とてもあて

はまる(4点)」「ある程度あてはまる(3点)」「あまりあてはまらない(2点)」「全然あてはまらない(1点)」の4段階であり、各項目の特定の平均値[1~4]を「寛容度」として算出している。尚、各領域に1項目ずつ含まれる反転項目(例えば、「女性」の領域の「女性は家庭や子育てを最優先した方がよい」)は得点を反転させたうえで「寛容度」を算出した。「寛容度」の全体の平均値は2.58、標準偏差は0.29である。

図7に個人属性ごとの「寛容度」の平均値を示す(各属性のサンプル数は図2〜図6と同じ)。まず、性別では女性より男性も寛容度が高い傾向にある。年齢との関係性では、寛容度は「20歳代」



【図7】個人属性ごとの寛容度の平均値

で最も高く、年齢が上昇するにつれて低下するが、「60歳代」では上昇に転じている。所得との関係性では、所得の増加にともない寛容度は低下傾向にあるが「1000万円以上」では上昇に転じる。また、

学歴との明確な関連性はみられないが、「大学院」卒の人で寛容度が高い傾向がある。職種では、寛容度は「学生」と「自営業」で高い傾向にあり、「正社員・役員」や「専業主婦・主夫」では低い傾向がある。

3. 趣味と幸福度・寛容度の相関

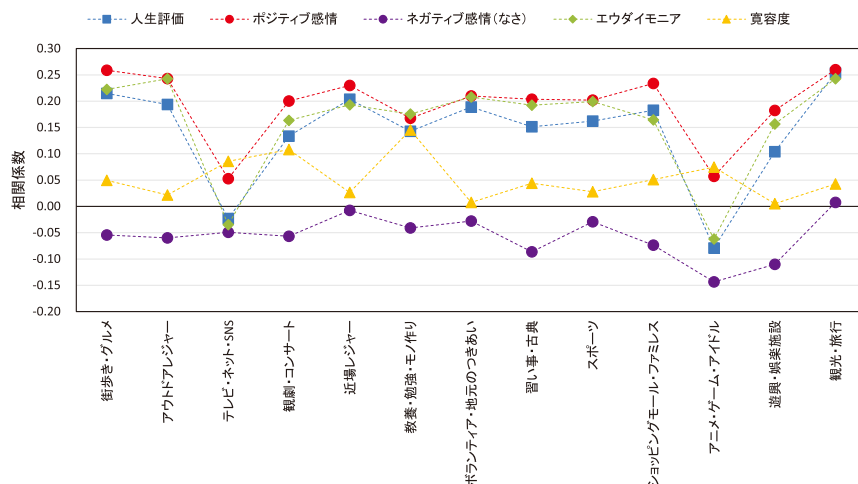
次に、趣味と幸福度・寛容度の関係性について確認する。本調査では「街歩き・グルメ」「アウトドアレジャー」「テレビ・ネット・SNS」「観劇・コンサート」「近場レジャー」「教養・勉強・モノ作り」「ボランティア・地元のつきあい」「習い事・古典」「スポーツ」「ショッピングモール・ファミレス（ロードサイド系）」「アニメ・ゲーム・アイドル」「遊興・娯楽施設」「観光・旅行」の13種類の趣味のジャンルについて、「あなたの趣味や娯楽、好きな余暇の過ごし方をお聞きます。あなたが普段、仕事や家事、学校以外の時間が出来た余暇や休日に、以下のような活動をどの程度していますか」という質問でその頻度を測定した（詳細は84～85頁）。尺度は「よくしている（4点）」「時々している（3点）」「ごくたまにすることがある（2点）」「まったくしない（1点）」の4段階であり、本分析ではこの得点を「各趣味のジャンル（頻度）」[1～4]として使用した。

図8に「各趣味のジャンル（頻度）」と幸福度の相関係数を示す。趣味のジャンルは幸福度と全般的に正の相関がある事が確認できる。特に、「街歩き・グルメ」「観光・旅行」「アウトドアレジャー」といった趣味のジャンルと幸福度は正の相関が強い。しかし、「テレビ・ネット・SNS」「アニメ・ゲーム・アイドル」の趣味のジャンルは幸福度との相関が弱く、「人生評価」や「エウダイモニア」とは負の相関もみられる。また、「ネガティブ感情（なさ）」と「趣味のジャンル（頻度）」の相関係数は全般的に負の値となっており、「アニメ・ゲーム・アイドル」や「遊興・娯楽施設」と相対的に強い負の相関がある。

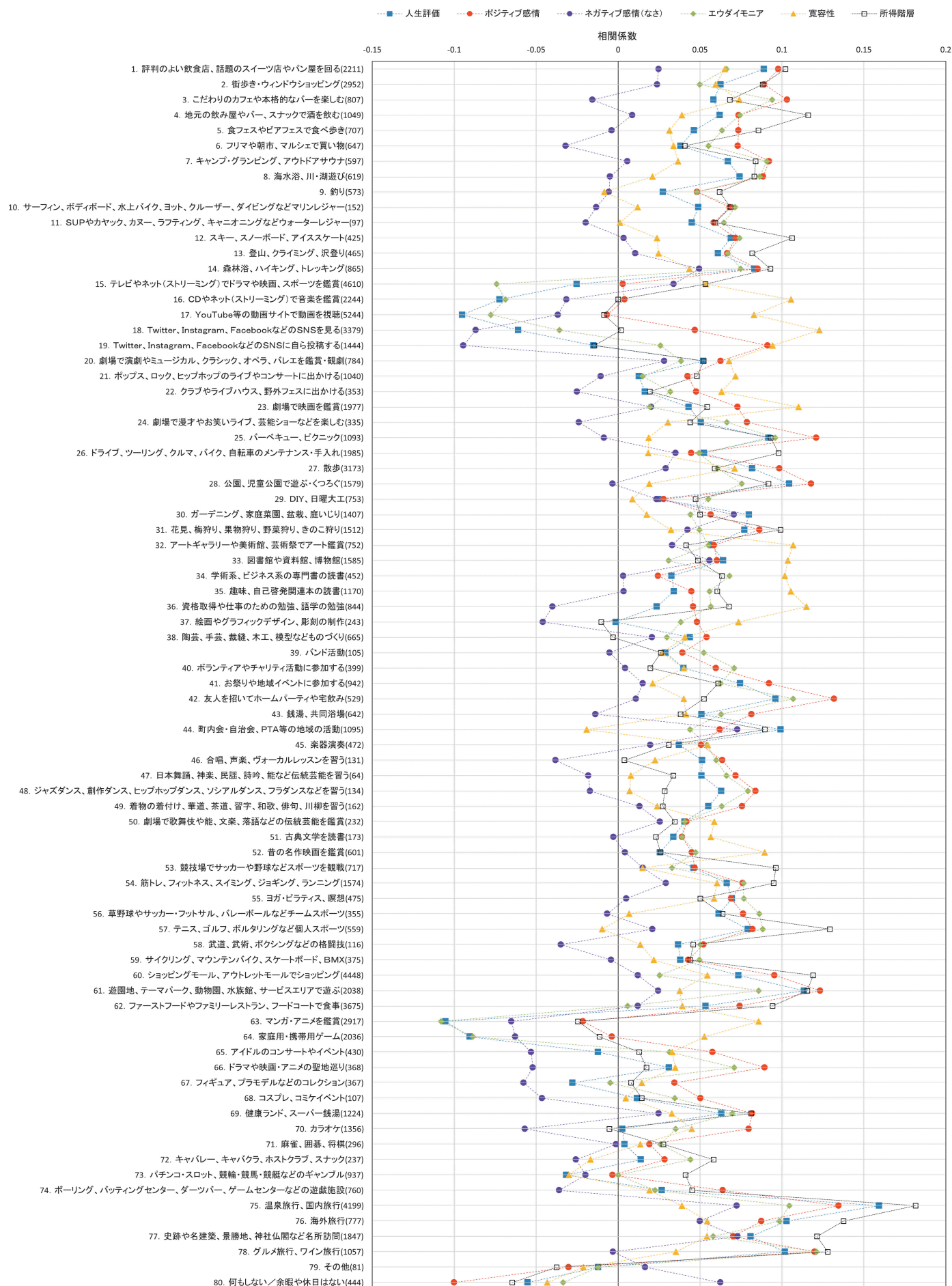
寛容度と趣味のジャンルの相関関係はどうだろうか。図8に「寛容度」との相関係数も示すが、幸福度との相関とは傾向が大きく異なる事が見てとれる。寛容度と趣味のジャンルの相関は、「教養・勉強・モノ作り」が最も強く、次いで「観劇・コンサート」との相関が強い。また、「テレビ・ネット・SNS」や「アニメ・ゲーム・アイドル」も相対的に強い正の相関がある事が確認できる。

本調査では、趣味のジャンルに属する計80個（「その他」と「何もしない／余暇や休日はない」を含む）の「個別の趣味」についても、「この5年

くらいの間に、あなたが余暇や休日に「していること」について、具体的にしていることをお答えください」という質問で選択させている。この設問で選択された場合は1点、そうでない場合は0点とする「個別の趣味」のダミー変数[0/1]を作成して、幸福度と寛容度との相関を確認してみる。「個別の趣味」と幸福度・寛容度の相関係数を示した結果が図9である。これら「個別の趣味」との相関係数は、所得や結婚の状態といった他の様々な要因が含まれた結果である点に留意しながら見てほしい。参考までに、図9には「個別の趣味」と「所得階層」^{注4}との相関係数も示しておく。図8で確認した「趣味のジャンル（頻度）」と幸福度・寛容度の相関関係が、図9ではより詳細に確認できる。例えば、「ポジティブ感情」との相関係数が大きい「3. こだわりのカフェや本格的なバーを楽しむ」「25. パーベキュー、ピクニック」「42. 友人を招いてホームパーティや宅飲み」「75. 温泉旅行、国内旅行」などの趣味はその多くが、友人や家族など人間関係が絡んだものである印象がある。また、「アニメ・ゲーム・アイドル（趣味の番号63～68）」という同じジャンルに属する趣味であっても、「63. マンガ・アニメの鑑賞」や「64. 家庭用・携帯用ゲーム」は幸福度と負の相関であるのに対して、「66. ドラマや映画・アニメの聖地巡り」「68. コスプレ・コミケイベント」では幸福度と正の相関がみられるなど、同じジャンルの趣味でも幸福度・寛容度との相関の傾向は異なる。



〔図8〕幸福度・寛容度と趣味のジャンルの相関係数



【図9】 個別の趣味と幸福度・寛容度の相関係数

カッコ内の数字は「している」としての選択総数。趣味のラベル番号（各項目先頭の数字）1～6：「街歩き・グルメ」、7～14：「アウトドアレジャー」、15～19：「テレビ・ネット・SNS」、20～24：「観劇・コンサート」、25～31：「近場レジャー」、32～39：「教養・勉強・モノ作り」、40～44：「ボランティア・地元のつきあい」、45～52：「習い事・古典」、53～59：「スポーツ」、60～62：「ショッピングモール・ファミレス（ロードサイド系）」、63～68：「アニメ・ゲーム・アイドル」、69～74：「遊興・娯楽施設」、75～78は「観光・旅行」

「ネガティブ感情(なさ)」とは負の相関が多く解釈が難しいが「ネガティブ感情(なさ)」と正の相関がある趣味には「14. 森林浴、ハイキング、トレッキング」「30. ガーデニング、家庭菜園、盆栽、庭いじり」「31. 花見、梅狩り、果実狩り、野菜狩り、きのこ狩り」といった自然に関わる趣味が多く、自然の治癒力を説く「注意回復理論」の正しさを予感させるものがあり興味深い。

寛容度は「18. Twitter、Instagram、FacebookなどのSNSを見る」など若者で多い趣味や、「33. 図書館や資料館、博物館」「36. 資格取得や仕事のための勉強、語学の勉強」など勉強関連の趣味に加えて、「23. 劇場で映画を鑑賞」「32. アートギャラリーや美術館、芸術祭でアート鑑賞」「52. 昔の名作映画を鑑賞」「63. マンガ・アニメを鑑賞」などの視野の拡張に関わるような趣味で正の相関がある。

4. 遊びの価値観

本調査では、「あなたは趣味や娯楽、余暇の活動にどのようなことを期待していますか」という設問で、「ストレス解消・リフレッシュできること」や「自分の創意工夫が発揮できること」などの計22個の遊びに期待する効用を選択させている。各項目は選択された場合は1点、されなかった場合は0点とするダミー変数[0/1]として、表1に示す因子分析の結果を踏まえて、本分析では「安息没頭」「自己学習」「対等交流」「ゲーム性」の4因子の「遊びの価値観」(本編における「遊びへの期待」)を作成した^{注5}。各因子に属する項目の得点の平均値を「遊びの価値観」[0～1]として分析で使用する。

これら「遊びの価値観」は、ウェルビーイング研究の文脈においても重要である。ウェルビーイング研究では、「ヘドニア(快楽)」と「エウダイモニア」という2つの概念で幸福を大別してしばしば議論が

なされるが(この区分を採用した場合、「人生評価」や「感情」は一般的に「ヘドニア」に分類される)、フタとライアン^[18]はこれらの概念を結果の効用としての幸福ではなく、生き方や活動の「動機」を表すものとして位置づけている。「動機」として両概念を位置づけた場合、ヘドニアは活動において喜びや快適さを追求する姿勢であり、エウダイモニアは最善の自己を発揮したり磨こうとする姿勢として定義される。こうした文脈から本分析における「遊びの価値観」を捉えるなら、快適さの追求や不快の回避を求める「安息没頭」は、遊びにおけるヘドニックな価値観として理解でき、「創意工夫の発揮」や「成長」、「自律性」などを追求する「自己学習」はエウダイモニックな遊びの価値観として理解される。また、「人間関係」を追求する「対等交流」は、遊びにおいて社会的なウェルビーイングを求める

【表1】「遊びの価値観」に関わる項目の因子分析(Quartimin, 最尤法)^{注5}

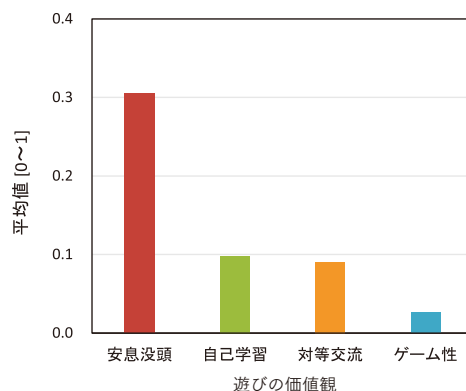
	安息没頭	自己学習	対等交流	ゲーム性
ストレス解消・リフレッシュできること	0.574	-0.114	0.119	-0.055
暇つぶし、気晴らしになること	0.476	-0.073	-0.018	0.078
自分だけの時間が持てること	0.472	0.154	-0.126	-0.014
日常の立場やしがりみから離れて自由になれること	0.405	0.104	0.061	-0.031
時間を忘れるほど没頭できること	0.403	0.152	0.009	0.056
コツコツ積み上げていけること	-0.006	0.434	-0.006	0.069
自分の創意工夫が発揮できること	0.012	0.415	-0.015	0.116
できなかったことがやれるようになること	0.062	0.410	0.106	0.010
ものごとを自分で決定できること	0.122	0.375	0.254	-0.206
見聞が広がること、教養が身につくこと	0.138	0.354	-0.128	0.160
失敗やうまくいかないこともまた楽しめること	0.090	0.297	0.047	0.203
仕事に役に立つアイデアや経験を得られること	-0.012	0.287	0.126	0.078
仲間と交流できる・知り合いが増えること	0.076	-0.088	0.558	0.116
仲間と上下関係なく対等に付き合えること	0.066	-0.017	0.373	0.189
思いがけない出会い・発見があること	0.182	0.180	0.355	-0.052
地域や社会の役に立てること	-0.088	0.159	0.326	0.052
他人を喜ばせることができること	-0.023	0.149	0.263	0.168
スリルを感じられること	-0.013	0.001	0.034	0.359
勝敗や成績、腕前を競い合えること	0.070	0.020	0.007	0.355
友達・仲間から一目置かれること	-0.022	0.056	0.084	0.326
偶然に任せる部分が大きくて結果が分からないこと	-0.003	0.070	0.037	0.325

因子負荷量は 0.26 以上を太字・色付け

遊びの価値観と理解してよいだろう。「ゲーム性」は「達成」や「自己効力感」といった幸福の概念とも関連が深いようにも思われるが、ウェルビーイング研究の文脈における明確な位置づけは難しい遊びならではの価値観であると言える。

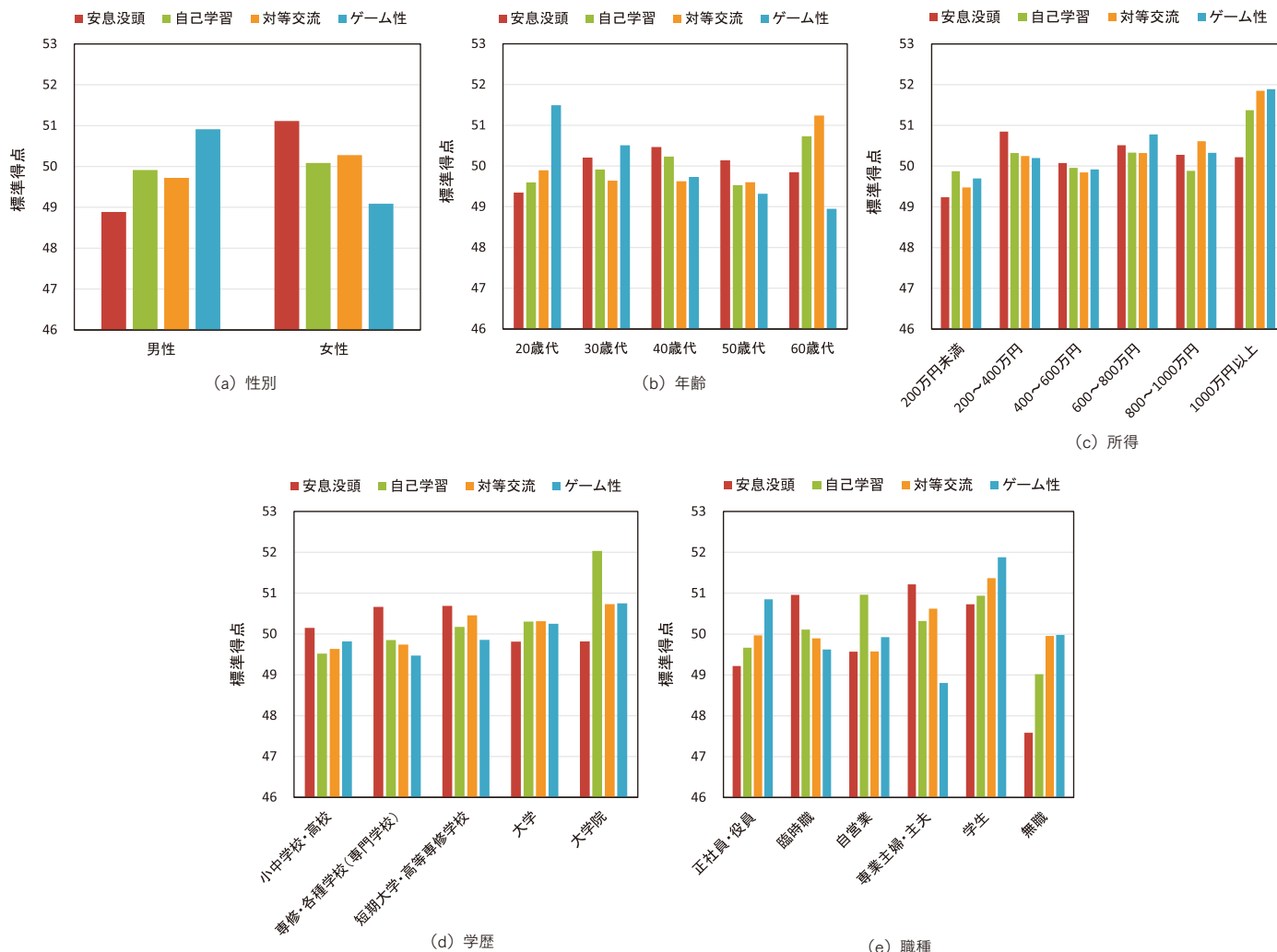
図10に「遊びの価値観」の平均値〔0～1〕を示す。「安息没頭」の平均値が最も高く、遊びの価値観として最も一般的なものである事がわかる。「自己学習」と「対等交流」の平均値が同程度であり、「ゲーム性」はより少ない遊びの価値観である事が確認できる。

それぞれの「遊びの価値観」は平均値が大きく異なる。そこで、個人属性ごとの遊びの価値観の傾向を把握するうえで、「遊びの価値観」を標準得点（Z得点、いわゆる偏差値）化して傾向を把握する。図11に個人属性ごとの「遊びの価値観」の標準得点を示す。性別では、「安息没頭」は「女性」の方が高く、「ゲーム性」は「男性」の方が高い傾向が確認できる。また、「対等交流」は「女性」でやや高い傾向にある。年齢との関係では、「ゲーム性」が若いほど高い傾向がある事が確認できる。「安息没頭」や「自己学習」は「40歳代」を中心に逆U字カーブの傾向が確認されるが、「自己学習」は「60歳代」で上昇に転じる。「対等交流」は「60歳代」で高い傾向があり、その

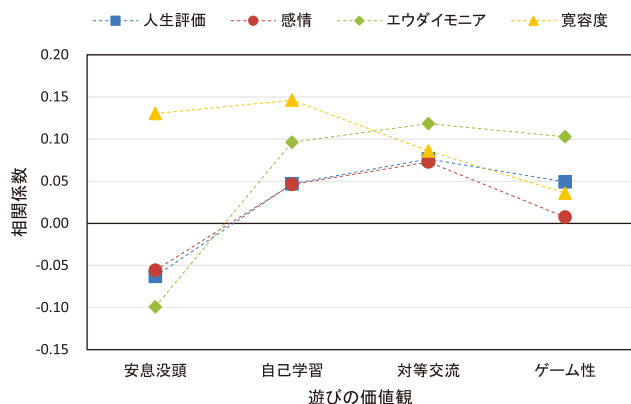


【図10】 遊びの価値観の平均値

他の年代では大きな相違はみられない。所得では、「自己学習」「対等交流」「ゲーム性」は所得の向上にともない増加する傾向がみられ、特に「1000万円以上」での増加が顕著である。「安息没頭」は所得にともなう増加の傾向はみられず、「200～400万円」の所得階層で最も高い。職種では、「安息没頭」は「専業主婦・主夫」「臨時職」「学生」で高い傾向がみられる。「自己学習」は「自営業」「学生」が高い傾向にある。「対等交流」は「学生」「専業主婦・主夫」で高い傾向が



【図11】 個人属性ごとの遊びの価値観（標準得点）



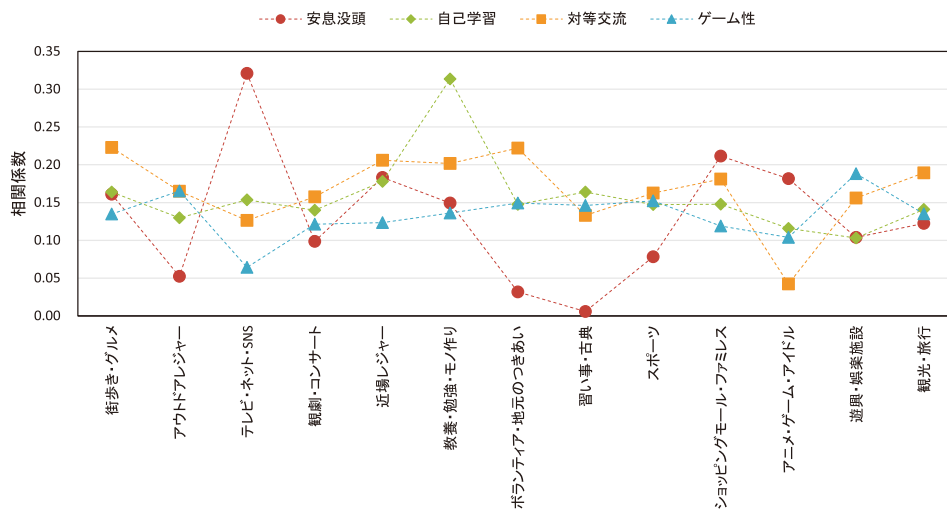
〔図12〕 遊びの価値観と幸福度・寛容度の相関係数

みられる。「ゲーム性」は「学生」「正社員・役員」で高い傾向がみられ、「専業主婦・主夫」は低い傾向が確認される。

遊びの価値観は幸福度・寛容度とはどのような関係性にあるのだろうか、相関を確認してみよう。図12に「遊びの価値観」と幸福度、及び寛容度との相関係数を示す。「自己学習」「対等交流」「ゲーム性」の遊びの価値観は全般的に幸福度と正の相関があり、特に「エウダイモニア」との相関が相対的に強い。対して、「安息没頭」と幸福度は全般的に負の相関関係にある事が確認できる。

一方で、寛容度と正の相関関係にある遊びの価値観は「自己学習」「安息没頭」、次いで「対等交流」であり、「ゲーム性」との相関は弱い。「遊びの価値観」との相関の傾向は、幸福度と寛容度では大きく異なる事が確認できる。

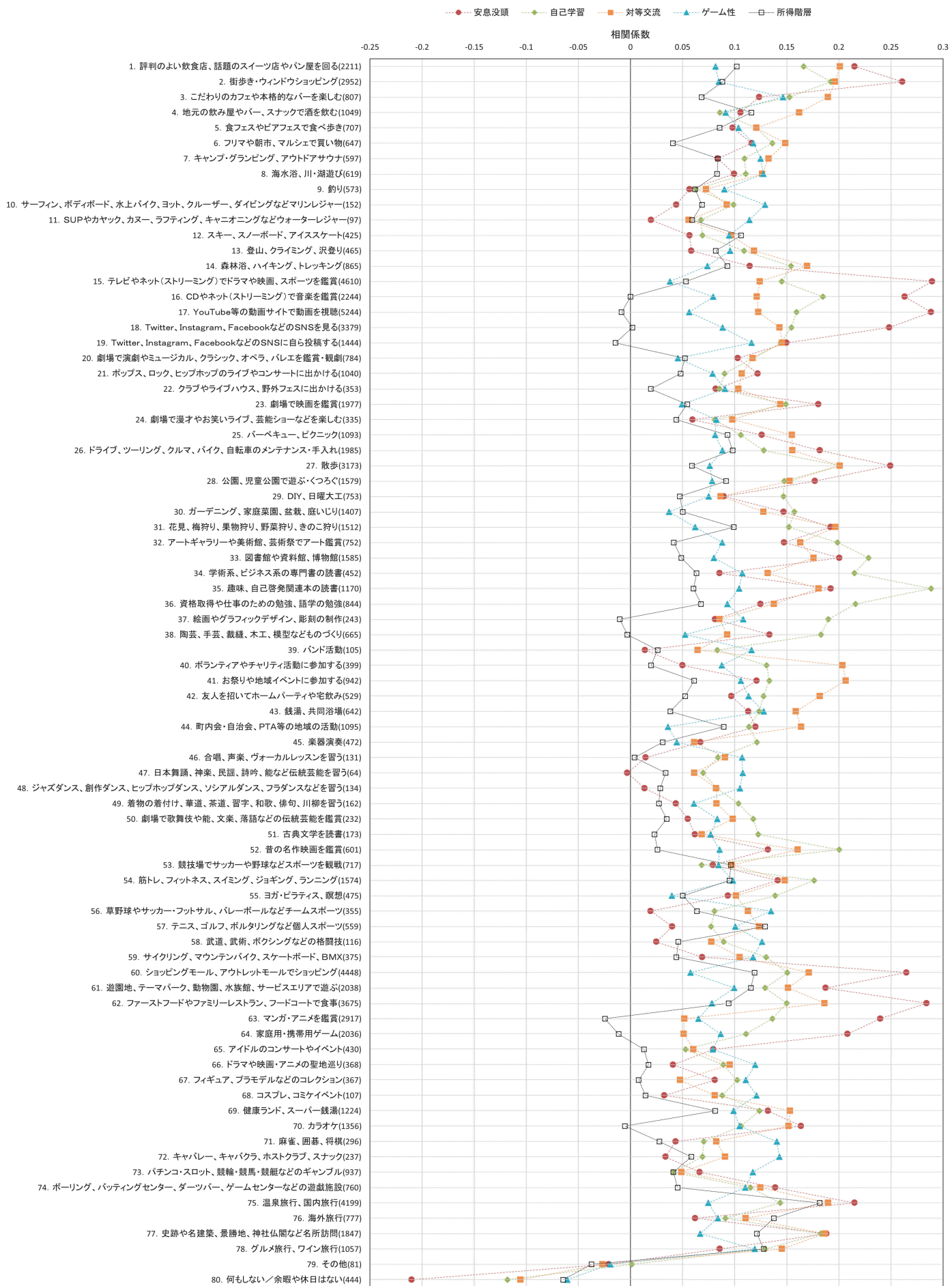
次に、遊びの価値観と趣味の相関関係を確認する。図13に「趣味のジャンル（頻度）」と「遊びの価値観」の相関係数を示す。「安息没頭」は「テレビ・ネット・SNS」「ショッピングモール・ファミレス（ロードサイド系）」「アニメ・ゲーム・アイドル」といった趣味のジャンルと正の相関が強く、「自己学習」は「教養・勉強・モノ作り」との相関が強い。



〔図13〕 遊びの価値観と趣味のジャンルの相関係数

ンルと正の相関が強く、「習い事・古典」「ボランティア・地元のつきあい」との相関が弱い。「自己学習」は「教養・勉強・モノ作り」との相関が強い。「対等交流」は「街歩き・グルメ」や「ボランティア・地元のつきあい」と相対的に強い正の相関があり、反対に「アニメ・ゲーム・アイドル」との相関は弱い。「ゲーム性」は「遊興・娯楽施設」と相対的に強い正の相関があり、「テレビ・ネット・SNS」との相関が弱い。遊びの価値観と趣味のジャンル（頻度）のこれらの相関の結果は概念的にも妥当らしいため、遊びのジャンルの選択はその人の遊びの価値観と密接な関係にある事がわかる。

図14に「個別の趣味」と「遊びの価値観」の相関係数を示す。より詳細な趣味と遊びの価値観の関係性が確認でき、例えば「安息没頭」と相関が強い趣味は「15. テレビやネット（ストリーミング）でドラマや映画、スポーツを鑑賞（4610）」「17. YouTube等の動画サイトで動画を視聴（5244）」や「60. ショッピングモール、アウトレットモールでショッピング（4448）」「62. ファーストフードやファミリーレストラン、フードコートで食事（3675）」など、選択総数の多い大衆的なものが目立つ。「自己学習」は「教養・勉強・モノ作り」のジャンルの他にも、「2. 街歩き・ウィンドウショッピング」「52. 昔の名作映画を鑑賞」「54. 筋トレ、フィットネス、スイミング、ジョギング、ランニング」「77. 史跡や名建築、景勝地、神社仏閣など名所訪問」など、見識を広げたり自己の修練に関わる多様なジャンルの趣味との相関が確認できる。「ゲーム性」は「10. サーフィン、ボディボード、水上バイク、ヨット、クルーザー、ダイビングなどマリネレジャー」や「56. 草野球やサッカー・フットサル、バレーボールなどチームスポーツ」などアウトドアレジャーやスポーツのジャンルの趣味と相関がある点はわかり易いが、「3. こだわりのカフェや本格的なバーを楽しむ」や「72. キャバレー、キャバクラ、ホストクラブ、スナック」といった趣味とも相対的にやや高い相関がみられる点は興味深い。



【図 14】個別の趣味と遊びの価値観の相関係数

カッコ内の数字は「している」としての選択総数。趣味のラベル番号（各項目先頭の数字）1～6：「街歩き・グルメ」、7～14：「アウトドアレジャー」、15～19：「テレビ・ネット・SNS」、20～24：「観劇・コンサート」、25～31：「近場レジャー」、32～39：「教養・勉強・モノ作り」、40～44：「ボランティア・地元のつきあい」、45～52：「習い事・古典」、53～59：「スポーツ」、60～62：「ショッピングモール・ファミレス（ロードサイド系）」、63～68：「アニメ・ゲーム・アイドル」、69～74：「遊興・娯楽施設」、75～78は「観光・旅行」

5. 遊びにともなう幸福

5.1 遊びにともなう幸福 (遊びのヘドニア／遊びのエウダイモニア)

たとえ同じ趣味をしていたとしても、その趣味が持つ意味合いは人それぞれに異なる可能性がある。例えば、「テレビやネット（ストリーミング）でドラマや映画、スポーツを鑑賞」という趣味をとってみても、ある人にとっては仕事の疲れから解放される時間を意味するかもしれないし、他の人にとっては自身の生き方や創作活動に刺激を求める時間の過ごし方であるかもしれない。そこで、本調査では上述の79個の趣味（「その他」を含む）について、「以下にあげる余暇の活動について、「あなたの生活にとって大事なものを3つまでお選びください」という質問でその人にとって「大事な余暇活動」を選択させたうえで、その「大事な余暇活動」にともなう幸福の程度を測定した。本分析ではこれを「遊びにともなう幸福」と呼ぶことにする。「あなたの生活にとって大事な余暇活動」をしている時、どんな気持ちで過ごすことが多いですか」という質問で、該当する遊びにともなう幸福の項目を選択させて、「遊びにともなう幸福」を測定した。

遊びにともなう幸福にも様々な種類があると考えられるが、本調査では遊びにともなうヘドニックな幸福（以降「遊びのヘドニア」と、エウダイモニックな幸福（「遊びのエウダイモニア」）の要素を考慮した。本調査で考慮した「遊びのエウダイモニア」は、「これこそ私が本当にやりたいことだと感じる」「生きている実感を与えてくれる」「自分の能力が発揮される」「時間を忘れるくらいに没頭できる」の4種類であり、「遊びのヘドニア」は「つよい満足感がえられる」「他の活動をしているときよりも幸せな気分になる」「とにかく楽しい」「心配や不安から解放される」の4種類である。

「遊びにともなう幸福」のこれらの要素は、主にウォーターマンら^[19]によるエウダイモニアとヘドニアの概念を参考に選定した。エウダイモニアの定義は研究者ごとに異なるが、ウォーターマンはアリストテレスが提唱したエウダイモニアに忠実に、「自己の発見」「自己の潜在能力の開拓」「人生の目的や意味の感覚」「活動への強い没頭」「自己表出としての活動の楽しみ」といった自己実現の過程にともなう経験の程度を測定する尺度（「エウダイモニック・ウェルビーイング質問票」）を作成している。本調査における「遊びのエウダイモニア」はこれに倣い、「自己の発見」「人生の意味」「能力の発揮」「没頭」の概念を考慮して作成した。また、「遊びのヘドニア」は「快楽や喜び」「不快の解放」を反映する項目として作成している。

「遊びにともなう幸福」の各要素が選択された場合は1点、選択されなければ0点として、遊びにともなう幸福の各要素はダミー変数[0

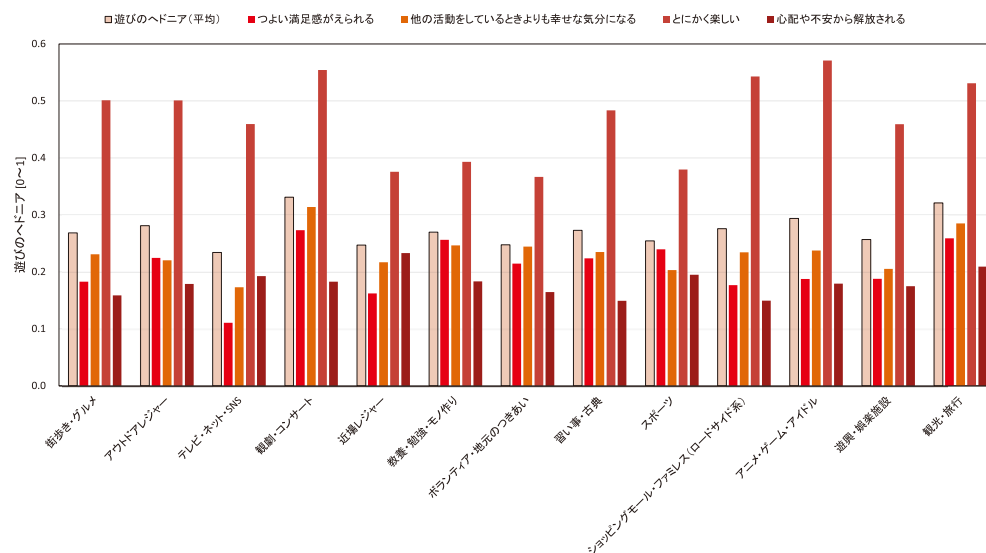
／1]として本分析で使用する。また、各趣味のジャンルや個別の趣味ごとの「遊びのヘドニア」と「遊びのエウダイモニア」は、それぞれ4要素の平均値[0～1]（図17は積算値[0～4]で表示）として算出した。「遊びにともなう幸福」の程度からは、それぞれの趣味が担う質的な側面が幸福の観点で把握できるものと期待できる。

5.2 「遊びにともなう幸福」から見た趣味の質

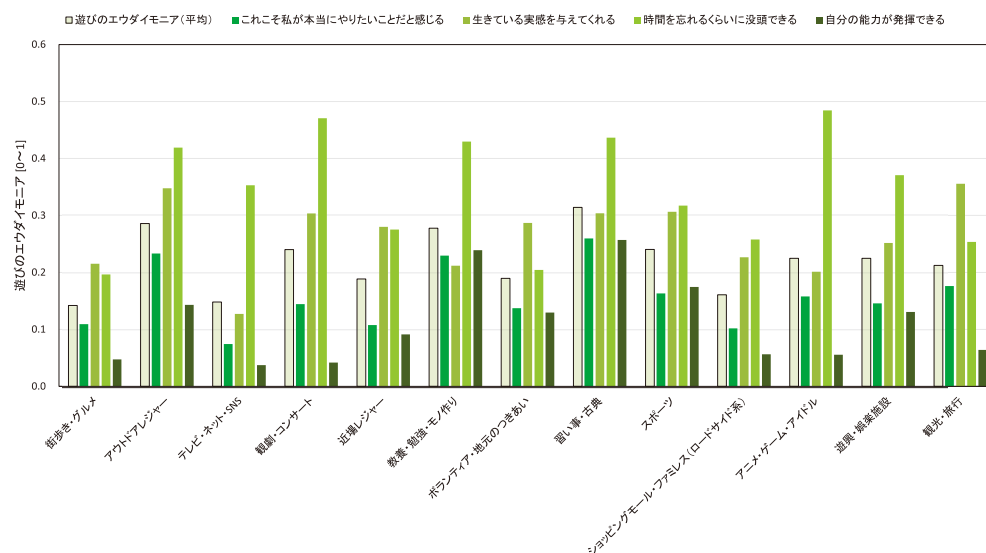
図15に趣味のジャンルごとの「遊びにともなう幸福」の平均値[0～1]を示す。図15(a)より「遊びのヘドニア」は、「観劇・コンサート」「観光・旅行」が高い傾向にある。遊びのヘドニアの要素を個別に確認すると、「つよい満足感がえられる」や「他の活動をしているときよりも幸せな気分になる」は「観劇・コンサート」「観光・旅行」で高く、「テレビ・ネット・SNS」などで低い。「とにかく楽しい」の項目は、全般的に平均値が高く多様な趣味のジャンルで得られるようだが、「アニメ・ゲーム・アイドル」「観劇・コンサート」「ショッピングモール・ファミレス（ロードサイド系）」「観光・旅行」で特に高い。また、「心配や不安から解放される」は、「近場レジャー」や「観光・旅行」でやや高い傾向がある。

図15(b)で趣味のジャンルごとの「遊びのエウダイモニア」を確認すると、4要素の平均値である「遊びのエウダイモニア」は「習い事・古典」が最も高く、次いで「アウトドアレジャー」や「教養・勉強・モノ作り」が高く、「街歩き・グルメ」と「テレビ・ネット・SNS」は低い傾向にある。「遊びのエウダイモニア」の要素を個別に確認すると、「これこそ私が本当にやりたいことだと感じる」は、「遊びのエウダイモニア」と同様に「習い事・古典」「アウトドアレジャー」や「教養・勉強・モノ作り」で高い。「生きている実感を与えてくれる」は、「観光・旅行」「アウトドアレジャー」で高い。「時間を忘れるくらい没頭できる」は全体的に平均値が高く、「アニメ・ゲーム・アイドル」「観劇・コンサート」や「習い事・古典」「教養・勉強・モノ作り」「アウトドアレジャー」で特に高い傾向がある。「自分の能力が発揮できる」は「習い事・古典」「教養・勉強・モノ作り」で高く、「スポーツ」「アウトドアレジャー」「遊興・娯楽施設」「ボランティア・地元のつきあい」などもやや高い傾向にある。

図16に「遊びにともなう幸福」の上位15までの個別の趣味の「遊びのヘドニア」と「遊びのエウダイモニア」を同時に示す。「遊びのヘドニア」が高い趣味は（図16(a)）、「65. アイドルのコンサートやイベント」「22. クラブやライブハウス、野外フェスに出かける」「21. ポップス、ロック、ヒップホップのライブやコンサートに出かける」「20. 劇場で演劇やミュージカル、クラシック、オペラ、バレエを鑑賞・



(a) 遊びのヘドニア



(b) 遊びのエウダイモニア

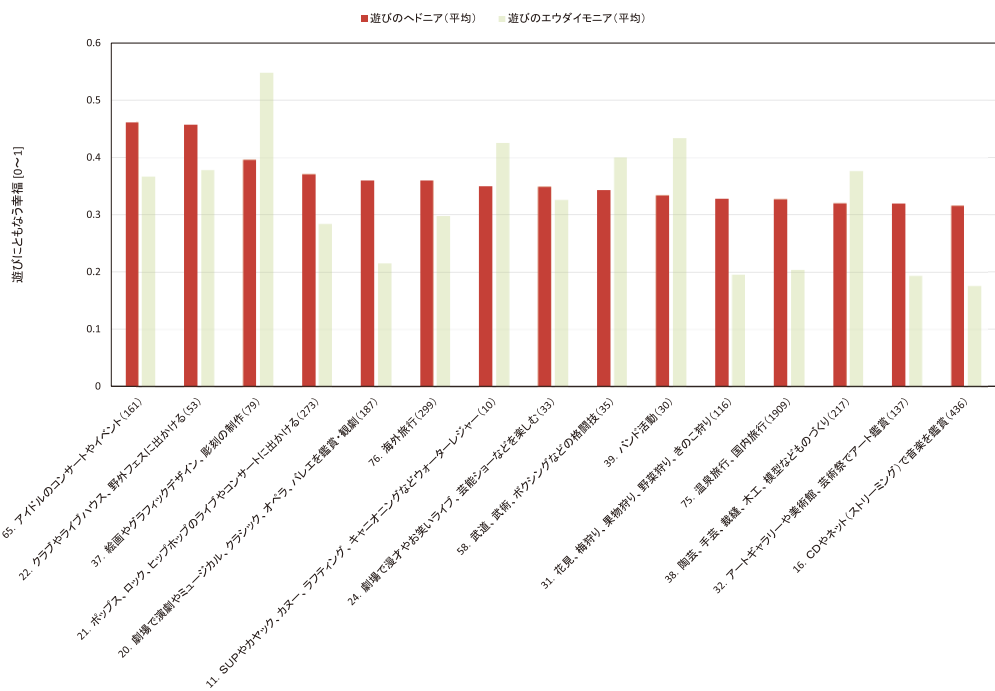
[図15] 趣味のジャンルごとの遊びにともなう幸福

観劇」など、鑑賞系が上位にくる。その他、「37. 絵画やグラフィックデザイン、彫刻の制作」「58. 武道、武術、ボクシングなどの格闘技」「39. バンド活動」「38. 陶芸、手芸、裁縫、木工、模型などものづくり」など修練を要するものでも「遊びのヘドニア」の高いものがあり、また「76. 海外旅行」「31. 花見、梅狩り、果物狩り、野菜狩り、きのこ狩り」「75. 温泉旅行、国内旅行」など、旅行に関する趣味も「遊びのヘドニア」が高い。

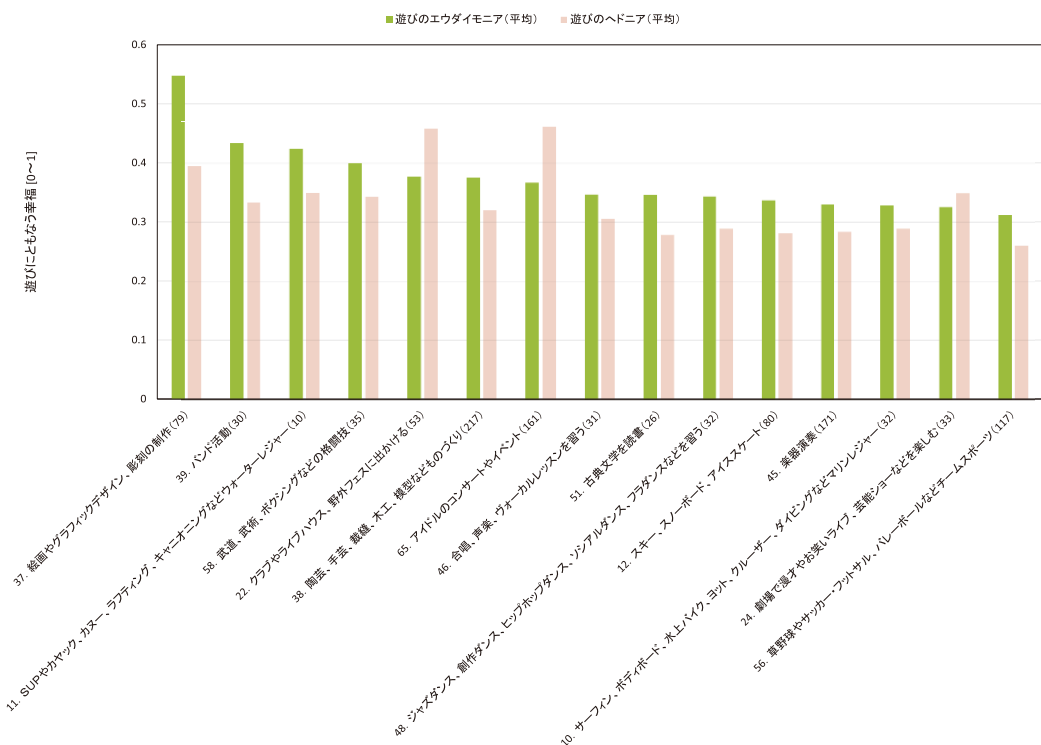
「遊びのエウダイモニア」が上位15までの個別の趣味は(図16(b))、「37. 絵画やグラフィックデザイン、彫刻の制作」「39. バンド活動」「11. SUPやカヤック、カヌー、ラフティング、キャニオングなどウォーターレジャー」「58. 武道、武術、ボクシングなどの格闘技」など、インドアからアウトドアな趣味まで多様だが、修練を要する趣味が上位にくる。また、「遊びのエウダイモニア」が上位の趣味はいずれも「遊びのヘドニア」も高い傾向にある事が確認できるが、「遊び

のヘドニア」が高い趣味では必ずしも「遊びのエウダイモニア」が高いわけではない(図16(b))。エウダイモニアとヘドニアのこうした関係性はウォーターマンの既往研究^[20]でも確認されており、エウダイモニックな活動の多くがヘドニアをとまうが、ヘドニックな活動は必ずしもエウダイモニアを伴わない。遊びにおけるエウダイモニアはヘドニアにとっての十分条件だが、必要条件ではないようだ。

図17に79種の個別の趣味を「遊びにともなう幸福(積算)」「0～4」のランキングで示す。「遊びにともなう幸福」の観点から、それぞれの趣味が担う質の相違を確認することができる。ただし、ある趣味がもつ意味合いは人によって様々であり、統計的にも各趣味の「遊びにともなう幸福」のバラツキの値は大きい(例えば、「生きている実感を与えてくれる」の全ての趣味の平均値は0.236だが、標準偏差は0.425ある)、このランキングはあくまで参考資料として見てほしい。

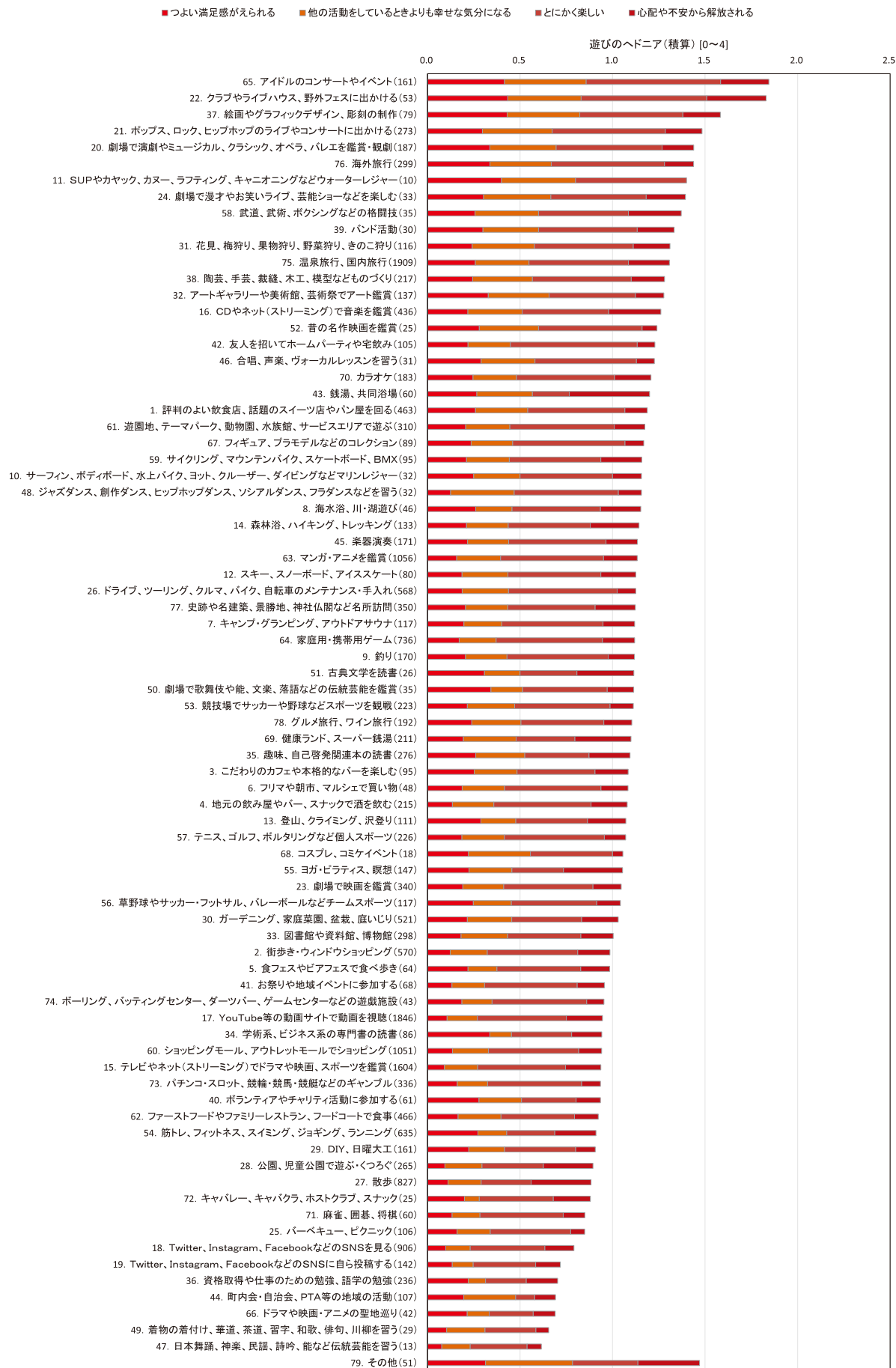


(a) 遊びのヘドニア



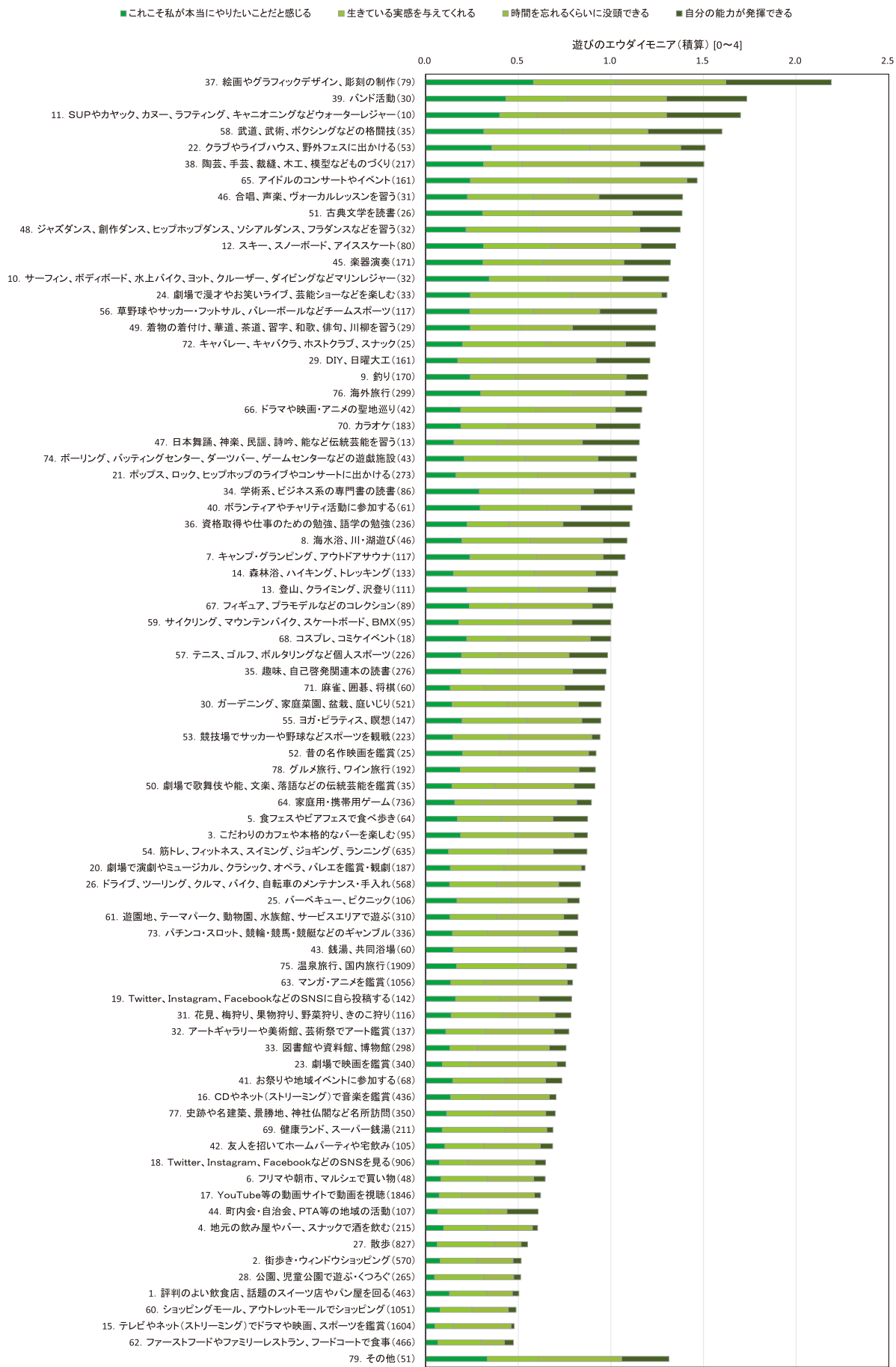
(b) 遊びのエウダイモニア

〔図 16〕 個別の趣味の遊びにともなう幸福（上位 15 の趣味）



(a) 遊びのヘドニア

【図 17】個別の趣味の遊びにともなう幸福（ランキング）



(b) 遊びのエウダイモニア

【図17】個別の趣味の遊びにともなう幸福(ランキング)

カッコ内の数字は「大事な余暇活動」としての選択総数。趣味のラベル番号(各項目先頭の数字)1~6:「街歩き・グルメ」、7~14:「アウトドアレジャー」、15~19:「テレビ・ネット・SNS」、20~24:「観劇・コンサート」、25~31:「近場レジャー」、32~39:「教養・勉強・モノ作り」、40~44:「ボランティア・地元のつきあい」、45~52:「習い事・古典」、53~59:「スポーツ」、60~62:「ショッピングモール・ファミレス(ロードサイド系)」、63~68:「アニメ・ゲーム・アイドル」、69~74:「遊興・娯楽施設」、75~78は「観光・旅行」

6. 幸福度・寛容度の重回帰分析

6.1 分析手法

ここまで、平均値や相関係数で幸福度・寛容度と「遊び」に関する要因の関係性を確認してきた。ここでは重回帰分析^{注6}を用いて、各要因の幸福度・寛容度に対する影響度を分析する。重回帰分析で推定される回帰係数は、他の説明変数の影響を除いたうえで各説明変数が目的変数に与える影響の強さを表す目安として解釈できる。目的変数は「人生評価」「ポジティブ感情」「ネガティブ感情（なさ）」「エウダイモニア」、そして「寛容度」の計5つであり、説明変数は「個人属性」「遊びの価値観」「遊びのジャンル（頻度）」「遊びにともなう幸福」^{注7}の要因を考慮した。各目的変数に対して同一の説明変数を考慮した5つの重回帰モデルを推定する。重回帰分析の推定結果として、表2に各説明変数の推定値と有意水準を示す。以下では、各説明変数の影響度を表す標準化偏回帰係数（以降、「標準化係数」）を用いて、各要因の幸福度・寛容度に対する影響を確認していこう。

〔表2〕幸福度・寛容度の重回帰分析（標準化偏回帰係数）

説明変数		人生評価	ポジティブ感情	ネガティブ感情 （なさ）	エウダイモニア	寛容度	VIF
個人属性 [0/1]	女性（基準 男性）	0.067***	0.075***	-0.034*	0.036*	0.072***	1.56
	30 歳代（基準 20 歳代）	-0.077***	-0.072***	-0.004	-0.060***	0.006	1.77
	40 歳代（基準 〃）	-0.109***	-0.140***	0.043**	-0.090***	-0.026*	1.86
	50 歳代（基準 〃）	-0.098***	-0.149***	0.090***	-0.090***	-0.037*	2.02
	60 歳代（基準 〃）	-0.019	-0.114***	0.188***	-0.036*	-0.031*	2.42
	結婚（基準 結婚してない）	0.149***	0.060***	0.013	0.018	-0.007	2.14
	子供（基準 子供いない）	0.052***	0.038*	-0.027*	0.056***	-0.051**	1.93
	200～400 万円（基準 200 万円未満／収入 はない／わからない・答えたくない）	0.019	0.033*	-0.021	0.011	-0.003	1.31
	400～600 万円（基準 〃）	0.049***	0.037**	0.024*	0.009	-0.003	1.36
	600～800 万円（基準 〃）	0.081***	0.034*	0.049***	0.036**	-0.026*	1.33
	800～100 万円（基準 〃）	0.069***	0.032*	0.044***	0.031*	-0.011	1.26
	1000 万円以上（基準 〃）	0.100***	0.044***	0.078***	0.061***	-0.011	1.32
	専修・各種学校（専門学校 （基準 小中学校・高校）	0.009	-0.002	-0.001	0.001	0.007	1.20
	短期大学・高等専修学校（基準 〃）	0.017	0.000	0.010	0.007	-0.018	1.26
	大学（基準 〃）	0.049	0.000	0.014	0.008	-0.001	1.47
	大学院（基準 〃）	0.038***	0.007	0.023*	0.032*	0.029*	1.17
	正社員・役員（基準 無職／その他の職業）	0.131***	0.007	0.048*	0.123***	-0.023	2.89
	臨時職（基準 〃）	0.080***	0.027*	0.063***	0.081***	-0.008	2.13
	自営業（基準 〃）	0.052***	0.016	0.042**	0.078***	0.045***	1.40
	専業主婦・主夫（基準 〃）	0.068***	0.024	0.054**	0.021	-0.037*	2.11
	学生（基準 〃）	0.072***	0.041***	0.020	0.070***	0.017	1.27
遊びの価値 観 [0～1]	安息没頭	-0.098***	-0.119***	-0.055***	-0.151***	0.042**	1.48
	自己学習	0.023*	0.026*	0.015	0.060***	0.068***	1.57
	対等交流	0.005	0.033*	0.001	0.034*	0.012	1.42
	ゲーム性	0.000	0.006	-0.050***	0.009	-0.005	1.23
趣味のジャンル （頻度） [1～4]	街歩き・グルメ	0.048***	0.071***	-0.026	0.066***	-0.011	1.89
	アウトドアレジャー	0.020	0.051***	-0.029*	0.057***	0.006	1.75
	テレビ・ネット・SNS	-0.042***	-0.028*	0.001	-0.049***	0.014	1.39
	観劇・コンサート	-0.013	0.022	-0.012	-0.001	0.070***	1.56
	近場レジャー	0.030	0.037*	0.034*	0.020	-0.019	1.78
	教養・勉強・モノ作り	0.021	-0.016	0.002	0.031*	0.097***	1.57
	ボランティア・地元のつきあい	0.047***	0.043**	0.002	0.045***	-0.029*	1.51
	習い事・古典	0.024*	0.050***	-0.062***	0.039**	-0.018	1.48
	スポーツ	0.040**	0.056***	0.009	0.054***	0.003	1.39
	ショッピングモール・ファミレス（ロード サイド系）	0.030*	0.047**	-0.040*	0.022	-0.004	1.85
	アニメ・ゲーム・アイドル	-0.049***	0.005	-0.055***	-0.081***	0.010	1.37
	遊興・娯楽施設	-0.014	0.016	-0.060***	0.017	-0.039**	1.46
	観光・旅行	0.085***	0.062***	0.046**	0.066***	-0.002	1.93
	遊びのヘドニア	-0.016	-0.007	0.091***	-0.067***	0.072***	1.57
遊びにともなう 幸福 [0～12]	遊びのエウダイモニア	0.047***	0.119***	-0.074***	0.121***	0.018	1.48
自由度修正済み決定係数 R ²		0.195	0.171	0.089	0.181	0.067	

*5%水準で有意（ $p<0.05$ ），**0.1%水準で有意（ $p<0.01$ ），***0.01%水準で有意（ $p<0.0001$ ）

サンプルサイズ $n=10,000$

6.2 個人属性の影響度

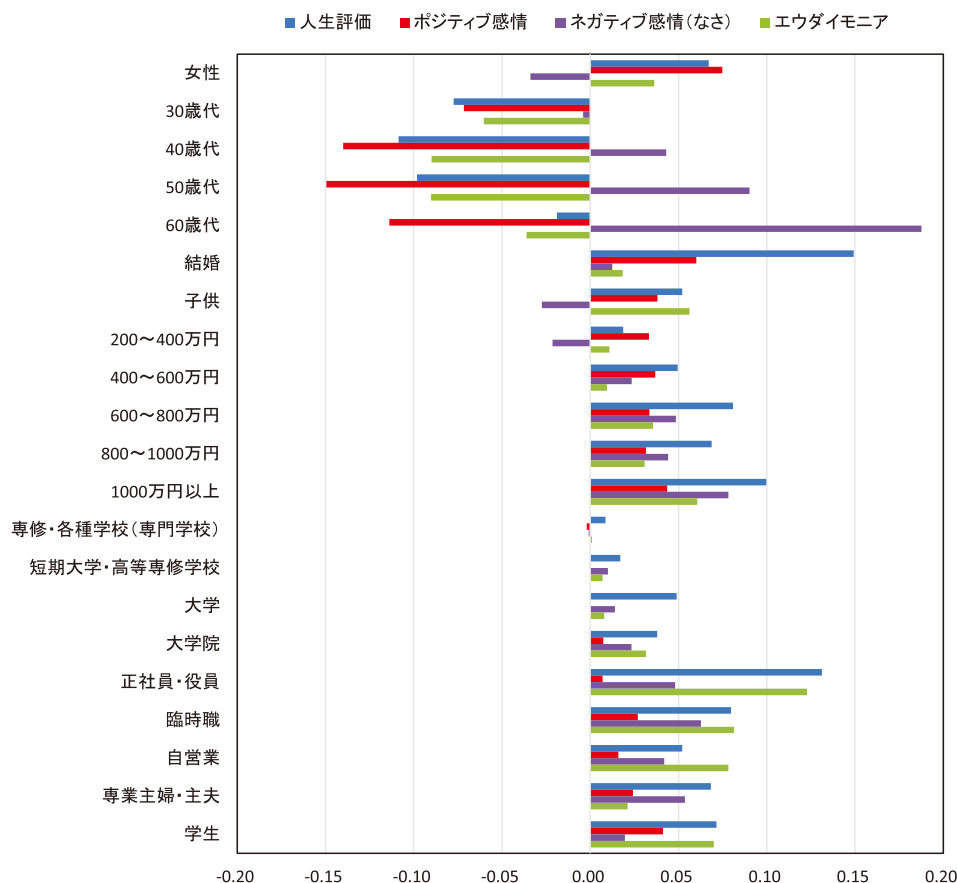
個人属性は性別、年齢、結婚の状態、子供の有無、所得、学歴、そして職種の要因を考慮した。個人属性に関する説明変数の標準化係数を図18に示す。個人属性と幸福度の関係性については第2節の図2～図6でも確認したが、重回帰分析を用いることで他の要因の影響を統制したうえでの各説明変数の影響度が確認できる。性別では「女性」は「人生評価」「ポジティブ感情」そして「エウダイモニア」に正の効果があり、男性よりも高い傾向がある。ただし、「ネガティブ感情（なさ）」は女性の方がやや低い傾向がある。年齢では、「人生評価」「ポジティブ感情」「エウダイモニア」は「50歳代」を中心に低下する。ただし、「ネガティブ感情（なさ）」は年齢が上がるにつれて向上していく傾向がある。所得は増加するにつれて、いずれの幸福度も向上する傾向がみられ、特に「人生評価」と「ネガティブ感情（なさ）」で所得の正の効果は顕著である。職種では、無職（その他の職業を含む）を基準とした場合はいずれの職種も全般的に正の効果があるが、「人生評価」と「エウダイモニア」は「正社員・役員」で特に高い傾向があり、「ネガティブ感情（なさ）」は「臨時職」「専業主婦・主夫」「自営業」で高い傾向がある。

個人属性の幸福度に対するこれらの効果は、既往研究の結果と概ね一致しており、本モデルによる推定結果が確からしい事がわかる。

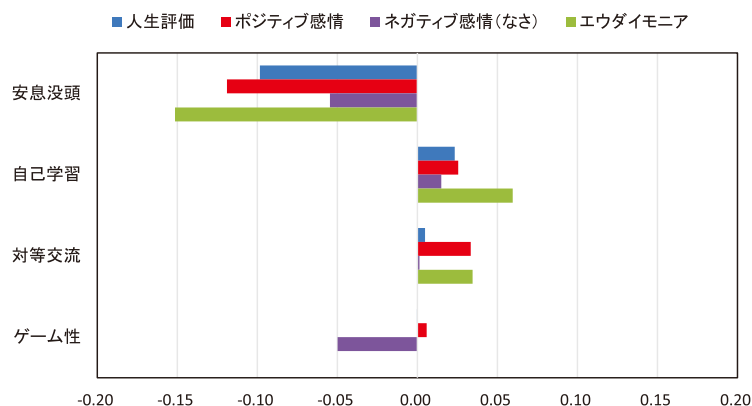
6.3 遊びの価値観の影響度

幸福度に対する「遊びの価値観」の説明変数（「安息没頭」「自己学習」「対等交流」「ゲーム性」）の標準化係数を図19に示す。まず、「安息没頭」が幸福度に対して全般的に負の効果がある事が確認できる。「自己学習」や「対等交流」は全般的に正の効果があり、特に「自己学習」が高い人ほど「エウダイモニア」は高い傾向にある。「ゲーム性」は「ネガティブ感情（なさ）」に対して負の効果があり、その他の幸福度に対する有意な効果は確認されない。

「自己学習」と「対等交流」の幸福度に対する正の効果は、これらが人生のウェルビーイングに寄与しやすい趣味の選択と関係した遊びの価値観であるからだろう。「対等交流」が「ポジティブ感情」や「エウダイモニア」に正の効果がみられるのは、この遊びの価値観が「42. 友人を招いてホームパーティや宅飲み」「40. ボランティアやチャリティ活動に参加する」といった人間関係に関わる趣味との結びつきが深く（図14参照）、そうした趣味によって社会的なウェルビーイングが増進されている可能性がある。また、「自己学習」のエウダイモニアに対する強い正の効果は、「自己学習」の高い人たちが「教養・勉強・モノ作り」の趣味のジャンルや（図13参照）、見識の拡張や自己の修練に関わる趣味を好み、そうした趣味を介して「成長」や「達成」といったエウダイモニックな幸福を得ているものと推察できる。



【図18】 個人属性の幸福度に対する影響度（標準化係数）



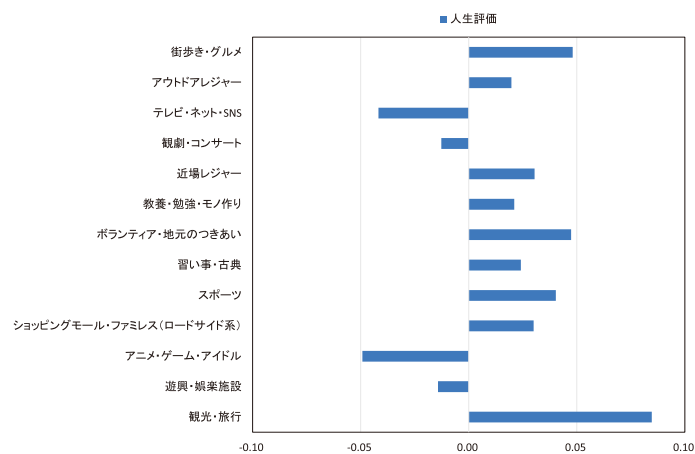
【図19】遊びの価値観の幸福度に対する影響度（標準化係数）

「ゲーム性」については、この遊びの価値観が若さや高所得との相関が強い事実を踏まえるなら（図11（d）参照）、人生の駆動力として機能する「遊びの価値観」であるようにも推察できるが、結果としての所得を統制した場合、この遊びの価値観自体は幸福度に積極的に寄与するものではないようである。「安息没頭」は「遊びの価値観」としては最もポピュラーなものだが（図10参照）、この価値観は「15. テレビやネット（ストリーミング）でドラマや映画、スポーツを鑑賞（4610）」「17.YouTube 等の動画サイトで動画を視聴（5244）」と

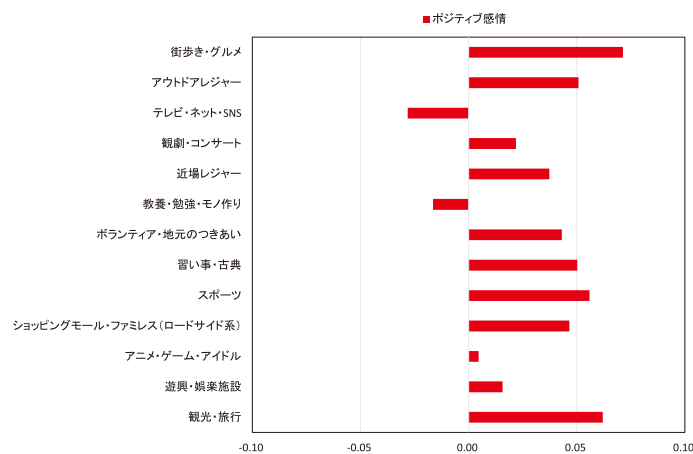
いった大衆的な趣味との結びつきが強く（そして、これらの趣味の多くは「遊びにともなう幸福」が低い）、統計的にはそうした事実によって幸福度に対する負の効果が観測されているものと思われる。

6.4 趣味のジャンルの影響度

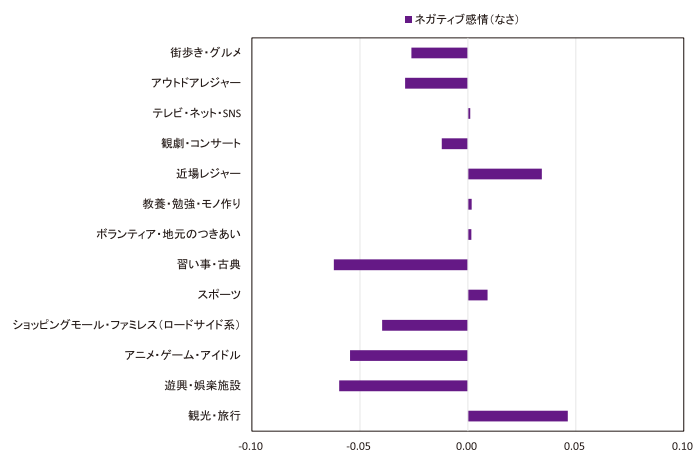
図20に幸福度に対する「趣味のジャンル（頻度）」の影響度を示す。多くの「趣味のジャンル（頻度）」は幸福度に対して全般的に正の効果があり、趣味の頻度が人生全般の幸福度を増進している可能性が示唆されている。「人生評価」では「観光・旅行」が最も強い正の効果があり、次いで「街歩き・グルメ」「ボランティア・地元のつきあい」で正の効果がみられる。「ポジティブ感情」では「街歩き・グルメ」の正の効果が最も強く、「観光・旅行」「スポーツ」「アウトドアレジャー」「習い事・古典」も強い正の効果がみられる。「エウダイモニア」に対しては、「街歩き・グルメ」「観光・旅行」「アウトドアレジャー」「スポーツ」、また「習い事・古典」などで正の効果が確認される。しかし、「テレビ・ネット・SNS」「アニメ・ゲーム・アイドル」は、所得や年齢などの個人属性を



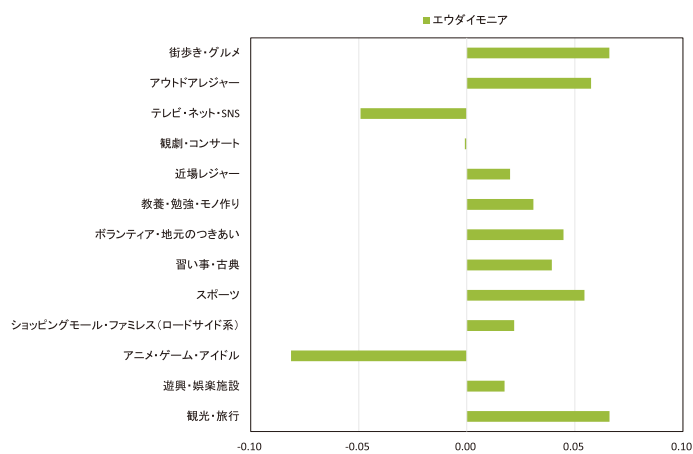
(a) 人生評価



(b) ポジティブ感情



(c) ネガティブ感情（なさ）



(d) エウダイモニア

【図20】趣味のジャンルの幸福度に対する影響度（標準化係数）

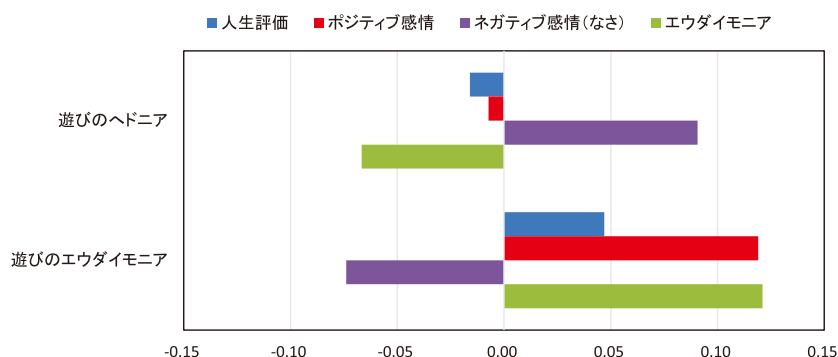
統制したうえでもなお、幸福度に対して全般的に負の効果がみられる。また、「ネガティブ感情（なさ）」では、「習い事・古典」「遊興・娯楽施設」「アニメ・ゲーム・アイドル」などで解釈の難しい負の効果が観測される。

どんなジャンルの趣味であれ、余暇活動は自ら行われるものであり、「テレビ・ネット・SNS」「アニメ・ゲーム・アイドル」などの「趣味のジャンル（頻度）」の幸福度に対する負の効果の解釈は難しい。ある趣味に幸福度を直接的に下げる効果があるとは考え難い。おそらくは、余暇以外の何らかの理由（考えられる要因としては、例えば「労働時間の長さ」など）で幸福度が低い人たちが「テレビ・ネット・SNS」「アニメ・ゲーム・アイドル」をより頻繁に行っている傾向があり、分析上はある「趣味のジャンル（頻度）」で幸福度に対する負の効果が観測されていると考えられる。また、複数の「趣味のジャンル（頻度）」で「ネガティブ感情（なさ）」に対する負の効果がある点については、ネガティブ感情自体がもつ特徴にも由来している可能性がある。例えば、空腹というネガティブ感情を感じる人ほど食事をする頻度は増えるだろうが（同様の分析をした場合、食事の頻度は空腹に対して負の効果）、食事という行為が空腹を増進するわけでは決してない。ネガティブ感情に対しては対処的なたちでも趣味が活用されており、それが「趣味のジャンル（頻度）」でネガティブ感情に対する負の効果が観測される一つの理由であると推察される。

6.5 遊びにともなう幸福の影響度

本調査では、自身の生活にとって「大事な余暇活動」を最大3つ選択させて、それにともなうヘドニックないしエウダイモニックな幸福度を回答させている。そこから作成したある人が大事な余暇活動から得ている「遊びにともなう幸福」^{注7}は幸福度に対して影響があるのだろうか。図21は、「遊びのヘドニア」及び「遊びのエウダイモニア」の幸福度に対する影響度を示す。まず、「遊びのエウダイモニア」は「人生評価」「ポジティブ感情」「エウダイモニア」に対して強い正の効果がある事が確認できる。また、「遊びのヘドニア」は「ポジティブ感情（なさ）」に対して強い正の効果が確認される。「遊びにともなう幸福」が得られる「大事な余暇活動」を通じて、人生における幸福度が増進されている可能性が示唆されている。

しかし、「遊びのヘドニア」が「ポジティブ感情」に対してそれほど強い正の効果^{注8}がみられないのに対して、「遊びのエウダイモニア」がむしろ「ポジティブ感情」に強い正の効果がある点や、「遊びのエウダイモニア」が「ネガティブ感情（なさ）」に負の効果がみられる点など、解釈の難しい点がある。「遊びのエウダイモニア」が人生の「エウダイモニア」を高める効果の解釈は容易だが、「ポジティブ感情」に対して「遊びのヘドニア」より強い正の効果がある点については



【図21】遊びにともなう幸福の影響度（標準化係数）

一見すると奇妙である。しかし、「遊びのエウダイモニア」が高い趣味では「遊びのヘドニア」も高いという事実を踏まえるなら（図16参照）、理解も可能だろう。エウダイモニックな遊びには、ヘドニアもともなうのだ。人生でより多くの「ポジティブ感情」を経験するためにも、生きている実感や強い没頭（フロー経験）を与えてくれる「遊びのエウダイモニア」をとともなう趣味を持つことが重要であるらしい。「遊びのエウダイモニア」が「ポジティブ感情（なさ）」に負の効果がある点の解釈は非常に困難だが、もしかすると何らかの理由でネガティブ感情が多い人ほど、その「代償」として、余暇活動に「遊びのエウダイモニア」をとともなう趣味を求めている可能性はあるが、本調査における「遊びにともなう幸福」の変数の性質からも複雑な因果関係の考察には限界がある。しかし、「遊びのヘドニア」の「ネガティブ感情（なさ）」に対する正の効果をみるに、人生におけるネガティブ感情の緩和にとっては、「遊びのヘドニア」をとともなう趣味が重要な役割を演じている事は確からしい。

6.6 寛容度に対する影響度

続いて、寛容度に対する各要因の影響度を確認する。図22(a)に「個人属性」「遊びの価値観」「遊びのジャンル（頻度）」「遊びにともなう幸福」の各要因の標準化係数を示す。「女性」は寛容度に対して強い正の効果があり、他の様々な要因を統制したうえでも女性は男性より寛容度が高い傾向にある。年齢では、「40歳代」「50歳代」「60歳代」で負の効果がみられ、「20歳代」「30歳代」の若い人で寛容度は高い。また、「子供」は負の効果があり、子供がいる人の寛容度は低い傾向がある。「結婚」は寛容度に対する有意な効果は確認されないが、この説明変数は「子供」と正の相関があるため、「子供」を説明変数から除いた場合は統計的に有意な負の効果となる。所得はそれほど一貫した傾向はみられないが、「600～800万円」の所得階層でやや低い傾向がある。学歴では、「大学院」卒の人たちの寛容度が高い。職種では「自営業」や「学生」で寛容度は高く、「専業主婦・主夫」でやや低い傾向がみられる。

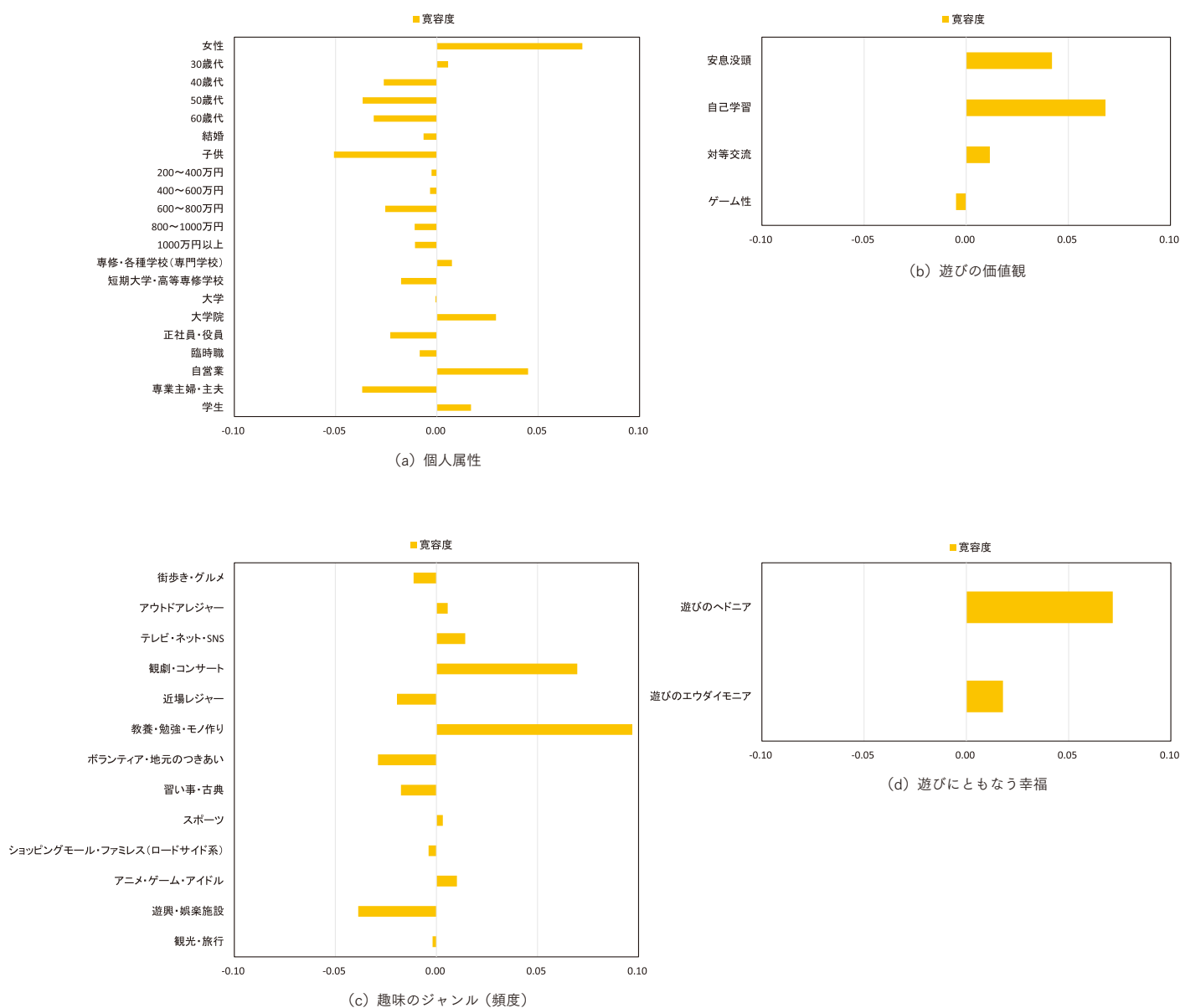
続いて、図22(b)に「遊びの価値観」の寛容度に対する影響度を

示す。「自己学習」と「安息没頭」の寛容度に対する強い正の効果
が確認される。「安息没頭」は幸福度に対して負の効果がある事実
を踏まえると、幸福度と寛容度では「遊びの価値観」の影響は大き
く異なる事がわかる。

図22(c)に「趣味のジャンル(頻度)」の寛容度に対する影響度を
示す。「教養・勉強・モノ作り」と「観劇・コンサート」の二つの「趣
味のジャンル(頻度)」で強い正の効果を観測される。第3節の図8
で示した相関係数では「テレビ・ネット・SNS」や「アニメ・ゲーム・
アイドル」とも寛容度は正の相関がある事を確認したが、年齢など

他の要因を統制した場合はこれらの趣味のジャンルの有意な相関
はみられない。「教養・勉強・モノ作り」と「観劇・コンサート」が寛
容さと深い関わりのある趣味のジャンルである可能性が示唆されて
いる。その他、「遊興・娯楽」「ボランティア・地元のつきあい」では寛
容度に対する有意な負の効果が観測される。

図22(d)で「遊びにともなう幸福」の寛容度に対する影響度を確
認すると、「遊びのヘドニア」が寛容度に対して強い正の効果があ
る事が確認できる。「遊びのヘドニア」をとまなう趣味をもつことで、
寛容さが増進される可能性が示唆されている^{注8}。



【図22】 寛容度に対する各要因の影響度(標準化係数)

7. まとめ：幸せと寛容さにおける「遊び」の役割

7.1 本調査で得られた知見の整理

ここまで、個人の幸福度と寛容度を「個人属性」「遊びの価値観」「趣味とそのジャンル」「遊びにともなう幸福」の観点で本分析してきた。得られた知見を以下に整理しておこう。

① 個人属性と幸福度

- 女性の方が「人生評価」「ポジティブ感情」「エウダイモニア」は男性よりも高く、「ネガティブ感情（なさ）」は女性の方がやや低い（「ネガティブ感情」が多い）傾向。
- 年齢では、「ネガティブ感情」を除く幸福度は50歳代付近を中心に低下傾向がある。「ネガティブ感情（なさ）」は年齢にともない向上する傾向。
- 所得の増加にともない幸福度は全般的に向上する傾向にあり、「人生評価」「ネガティブ感情（なさ）」で所得の影響は顕著。
- 職種では、「正社員・役員」の「人生評価」「エウダイモニア」が高く、「ネガティブ感情（なさ）」は「臨時職」「専業主婦・主夫」「自営業」で高い傾向。

② 個人属性と寛容度

- 女性の「寛容度」は他の要因を統制したうえでも男性に比べて高い傾向。
- 年齢では、「寛容度」は50歳代を中心に低下傾向にあり、20歳代や30歳代で高い傾向。
- 子供がいる人の「寛容度」は低く、結婚の有無は子供の存在ほど「寛容度」との明確な相関は確認されない。
- 所得は他の要因を統制した場合、「寛容度」との明確な相関は確認されない。
- 学歴では、「大学院」卒の人たちで「寛容度」は高い傾向。
- 職種では「自営業」や「学生」で「寛容度」は高く、「専業主婦・主夫」でやや低い傾向。

③ 趣味とそのジャンルと幸福度・寛容度

- 多くの趣味のジャンルがそれを行っている頻度と幸福度の間に正の相関がある。
- 「人生評価」では、「観光・旅行」が最も強い正の相関があり、次いで「街歩き・グルメ」「ボランティア・地元のつきあい」との相関が強い。
- 「ポジティブ感情」では、「街歩き・グルメ」との正の相関が最も強く、「観光・旅行」「スポーツ」「アウトドアレジャー」「習い事・古典」も強い相関。
- 「エウダイモニア」では、「街歩き・グルメ」「観光・旅行」「アウトドアレジャー」「スポーツ」、また「習い事・古典」などで正の相関。

- 「テレビ・ネット・SNS」「アニメ・ゲーム・アイドル」は、所得や年齢などの個人属性を統制しても幸福度と全般的に負の相関。
- 寛容度では、「教養・勉強・モノ作り」と「観劇・コンサート」の二つの趣味のジャンルの頻度と強い正の相関。「テレビ・ネット・SNS」や「アニメ・ゲーム・アイドル」は年齢など他の要因を統制すると相関は確認されない。

④ 遊びの価値観と幸福度・寛容度

- 「安息没頭」は女性の方が高く、40歳代を中心に逆U字カーブの傾向。所得との関係性はみられず、職種では「専業主婦・主夫」「臨時職」「学生」で高い傾向。
- 「自己学習」は40歳代を中心に逆U字カーブの傾向があるが、60歳代で上昇に転じる。所得の向上にともない増加傾向があり、職種では「自営業」「学生」が高い傾向。
- 「対等交流」は女性の方がやや高く、60歳代で高い傾向がある。所得の向上にともない増加傾向にあり、職種では「学生」「専業主婦・主夫」で高い傾向。
- 「ゲーム性」は男性の方が高く、年齢が若いほど高い傾向。所得の向上にともない増加傾向があり、職種では「学生」「正社員・役員」で高い傾向。
- 最もポピュラーな「遊びの価値観」はヘドニックな経験を求める「安息没頭」であるが、統計的には「安息没頭」は幸福度と負の相関。
- 「自己学習」や「対等交流」は幸福度と全般的に正の相関があり、特に「自己学習」が高い人ほど「エウダイモニア」が高い傾向。
- 「ゲーム性」は「ネガティブ感情（なさ）」に対して負の効果があり、その他の幸福度と有意な相関は確認されない。
- 寛容度では、「自己学習」と「安息没頭」と強い正の相関が確認され、幸福度と寛容度では「遊びの価値観」との相関の傾向が大きく異なる。

⑤ 遊びにともなう幸福と幸福度・寛容度

- 「遊びのヘドニア」が高い趣味は「アイドルのコンサートやイベント」など鑑賞系が上位であり、その他にも修練を要する趣味や旅行系の趣味も高い。
- 「遊びのエウダイモニア」が高い趣味は「絵画やグラフィックデザイン、彫刻の制作」「武道、武術、ボクシングなどの格闘技」など、修練を要する趣味が上位にくる。
- 「遊びにともなう幸福」は人生の幸福度と強い正の相関があり、「遊びのエウダイモニア」は「人生評価」「ポジティブ感情」「エウダイモニア」と、「遊びのヘドニア」は「ポジティブ感情（なさ）」と強い正の相関がある。
- 寛容度では、「遊びのヘドニア」との相関が「遊びのエウダイモニア

ア」以上に強く、「遊びのヘドニア」を得ている人の「寛容度」が高い傾向。

最後に、本調査で得られたこれらの「遊び」と幸福度・寛容度の関係性を、既往の理論も踏まえながら考察したい。

7.2 遊びが育む幸せと寛容さ

本分析を通じて、「遊び」は個人の幸福にとって重要な問題である事が十分に確認された。例えば、個人属性を統制してもなお、「街歩き」「アウトドアレジャー」「ボランティア・地元のつきあい」「スポーツ」「観光・旅行」などの多くの趣味のジャンルで、それを行っている頻度は幸福度と正の相関がある(図20)。また、人は自身の生活にとって「大事な余暇活動」から様々な幸福を得ている(図17)。こうした事実は、余暇活動が様々な機構を介して私たちの幸福を増進している可能性を支持している。ただし、「テレビ・ネット・SNS」と「アニメ・ゲーム・アイドル」など一部の趣味のジャンルでは幸福度との負の相関が確認され、「ネガティブ感情(なさ)」では複数の趣味のジャンルで負の相関がみられる。余暇活動は自ら行うものであるのだから、それを行う頻度が幸福度と負の相関がある趣味が存在している事実は、少しばかり奇妙な事のようにも思える。同様な疑問が、最もポピュラーな遊びの価値観である、「ストレス解消・リフレッシュできること」などを遊びに求める「安息没頭」が、幸福度と強い負の相関がある事実についても言える(図19)。こうした「遊び」と「幸福度」の関係性は どう理解すればよいのだろうか。

一つには、余暇活動の頻度と幸福度との負の相関は、あくまで人生全般の幸福度との相関であって、今回の調査では余暇活動それ自体から得られる効用(幸福度)を直接的に観測したわけではない、という点を認識しておく事が重要である。分析の途中でも少し触れたが、ある趣味を行う頻度が「ネガティブ感情(なさ)」と負の相関があるからと言って、その趣味自体がネガティブ感情をもたらしていると考えるのは不合理だろう。むしろ、「ネガティブ感情」が多い人が、ある種の趣味を頻繁に行っている傾向があると解釈する方がおそらくは正しい。「安息没頭」を多くの人が遊びに求めているように(図10)、仕事からの離脱やストレスの緩和は余暇活動の重要な役割である。実際、自身の「大事な余暇活動」から得られる「遊びのヘドニア」は、人生全般の「ネガティブ感情(なさ)」を改善する効果がある事が本分析においても示唆された(図21)。

ネガティブ感情の緩和だけでなく、ポジティブ感情の経験、生きがいの源泉や没頭(フロー経験)の機会としてなど、余暇活動は多様な幸福を生活にもたらしているようである(図17)。また、「自己学習」や「対等交流」が幸福度と正の相関がみられるのも(図19)、これらの「遊びの価値観」と結びつきの強い趣味から、人が「社会的繋がり」や「成長」といったウェルビーイングを得ているからであると推察で

きる。特に、本分析では「遊びのエウダイモニア」をとまなう余暇活動が、人生の幸福の増進にとって重要な役割を担っている事が確認された(図21)。遊びの質に関わるこうした結果を見てみると、冒頭で紹介したアリストテレスの「閑暇(スコレー)」の議論が思い出される。アリストテレスは、「休息」は仕事を続けるうえで重要なものだが、それ自体を目的とする「閑暇」を「休息」から明確に区別して、喜びや幸せの追求は「閑暇」においてこそ実現すると論じた。本分析の結果も、余暇の過ごし方には単なる「休息」とは質の異なる、ステピンスの「真剣な余暇」が言うような幸福に積極的に寄与する類の「遊び」がある事を示している。

しかし、特定の趣味やそのジャンルの良し悪しを論じるべきだとは思わない。たとえ同じ趣味であっても、ある人にとってその遊びがもつ意味合いは他の人とは異なるに違いなく、実際に、各趣味の「遊びにとまなう幸福」のバラツキの程度は統計的にみてかなり大きい。また、寛容さという観点で「遊び」を捉えれば、「遊びのヘドニア」をとまなう趣味がより大事であると言え(図22(d))、それぞれの趣味が人生において担う異なる役割が見えてくる。「寛容度」と「趣味のジャンル」との関係では、「教養・勉強・モノ作り」や「観劇・コンサート」に関連する余暇活動の頻度が高い人ほど寛容な傾向がある事が確認された(図22(c))。また、幸福度とは負の相関がみられる「安息没頭」という遊びの価値観も、「寛容度」に対しては「自己学習」と共に強い正の相関がある(図22(b))。本分析で得られた寛容さと遊びの関係性を平たく要約すれば、遊びを楽しみ、遊びからより多くの学びを得ている人ほど寛容である。

ヘドニックな余暇と寛容さを繋ぐ機構としては、フレデリクソンの「拡張-形成理論」^[21]が言うポジティブ感情の創造的な働きが関係しているのかもしれない。この理論はポジティブ感情の機能に関するものであり、ポジティブ感情の経験は人の認知や行為の柔軟性を「拡張」し^[22]、これがその人の技術や資源の「形成」を可能にして、人生に循環的な成長をもたらすと考える。失敗を恐れず嬉々として遊ぶ子供の姿からも、ポジティブ感情の創造的な働きが感じられる。ポジティブ感情の創造的な働きが、個人の問題に留まらず他者の領域にまで及ぶとすれば、遊びの喜びが他者や変化を受け入れる寛容さを育むとしても不思議ではない。

遊びは多種多様であり、その効用を幸福度と寛容度で比較しただけでも、各々の遊びが担う役割は大きく異なる。当然だが、人は多様な目的や動機からその時々を選びを選択しており、人生における遊びの本質は「自由」にあるとさえ言える。そうした「遊び」の問題に対して、本分析に基づくメッセージがあるとすれば、「遊び」はその人の幸せや寛容さに大きな影響を与えうる、という事実それだけだ。日々の余暇の過ごし方を決めるうえで、人生で「遊び」が果たし得る役割を意識しておく事は、個人にとってはもちろん、政策的な観点から社会にとっても大切な事だろう。

【注釈】

- 注1:「ネガティブ感情」の得点の反転とは、例えば「心配や不安な気持ち」が「頻繁に、常を感じた(5点)」の場合、6点からこの頻度の値(5点)を差し引いた1点(ポジティブ感情における「めったに、ほとんど感じていない(1点)」に相当する得点)として、得点が常にポジティブな意味合い(幸福度の高さ)になるように算出した。
- 注2:図1の頻度分布の階級は、「人生評価」は11段階の得点からそのまま作成しているが、その他の幸福度[1~5]については「1」は1.8未満、「2」は1.8以上2.6未満、「3」は2.6以上3.4未満、「4」は3.4以上4.2未満、「5」は4.2以上で各階級を作成した。
- 注3:職種は「あなたの職業はどれにあてはまりますか」という質問に対して「経営者・役員」「公務員」「正社員」「契約社員、嘱託社員」「派遣社員、パート・アルバイト」「自営業」「フリーランス・自由業」「専業主婦・主夫」「学生」「無職(専業主婦・主夫以外)」の11つの選択肢で回答させた。本分析における「正社員・役員」は「経営者・役員」「公務員」「正社員」の3つ、「臨時職」は「契約社員、嘱託社員」「派遣社員、パート・アルバイト」の2つ、「自営業」は「自営業」「フリーランス・自由業」を2つの選択肢をそれぞれ含む職種とした。
- 注4:「所得階層」は世帯年収(税込込み)の回答から、「収入はない」「200万円未満」で1点、「200~400万円未満」で2点、「400~600万円未満」で3点、「600~800万円未満」で4点、「800~1000万円未満」で5点、「1000万円以上」で6点とした。
- 注5:「遊びの価値観」の4因子を構成するにあたり、計22項目の「世間の流行や話題についていけるようになること」を除外した計21項目を使用しており、この点のみ本編(104~105頁記載)における「遊びへの期待」の4因子と異なる。
- 注6:重回帰モデルに基づく分析では、他の説明変数を統制した場合の目的変数(ここでは幸福度・寛容度)と説明変数の相関の強さは評価できるが、得られた結果から因果関係までは主張できない点は留意する必要がある。
- 注7:「遊びにともなう幸福」の各要素が選択された場合を1点として、「遊びのヘドニア」と「遊びのエウダイモニア」のそれぞれで、最大3つの「大事な余暇活動」の得点を合計して、「遊びにともなう幸福(遊びのヘドニア/遊びのエウダイモニア)」[0~12]を算出した。例えば、ある回答者が「大事な余暇活動」を1つ選択して、その「大事な余暇活動」の「遊びのヘドニア」の4要素が全て選択されて、「遊びのエウダイモニア」の要素は1つだけ選択された場合(例えば「時間を忘れるくらいに没頭できる」のみ)、その回答者の「遊びのヘドニア」の得点は4点、「遊びのエウダイモニア」の得点は1点となる。
- 注8:「遊びのエウダイモニア」のみ説明変数から除外して同様の分析を実施した場合、「遊びのヘドニア」は「ポジティブ感情」に対して5%水準の有意性で正の効果が確認される。「遊びのヘドニア」と「遊びのエウダイモニア」は正の相関が強い説明変数であるため(相関係数は0.47)、「遊びのエウダイモニア」の効果を統制した場合にその効果がみられなくなる。また、「遊びのヘドニア」の「エウダイモニア」に対する負の効果も、「遊びのエウダイモニア」を除外した場合はその負の効果はかなり弱まる。また、寛容度に対する分析において「遊びのヘドニア」を除いた分析を実施した場合は、「遊びのエウダイモニア」の正の効果が1%水準の有意性で確認される。本来は相関の強い「遊びのヘドニア」と「遊びのエウダイモニア」は個別に考慮した重回帰モデルで影響を分析すべきだが、紙面上の都合もあり本分析では両変数を同時に考慮した回帰モデルの推定結果を記載している。

【参考文献】

- [1] Helliwell, J.F., Layard, R., Sachs, J., & De Neve, J.E. (eds.): World Happiness Report 2021. New York: Sustainable Development Solutions Network, 2021. (<http://worldhappiness.report/>)
- [2] Newman, D.B., Tay, L., & Diener, Ed.: Leisure and Subjective Well-Being: A Model of Psychological Mechanisms as Mediating Factors. Journal of Happiness Studies, 15, p.555-578, 2014.
- [3] Hobfoll, S.E.: Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress. American Psychologist, 44(3), p.513-524, 1989.
- [4] Schaufeli, W.B., Taris, T.W., & van Rhenen, W.: Workaholism, Burnout, and Work Engagement: Three of a Kind or Three Different Kinds of Employee Well-Being? Applied Psychology: An International Review, 57(2), p.173-203, 2008.
- [5] Kaplan, S.: The Restorative Benefits of Nature: Toward Integrative Framework. Journal of Environmental Psychology, 15(3), p.169-182, 1995.
- [6] Ryan, R.M., & Deci, E.L.: Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. American Psychologist, 55(1), p.68-78, 2000.
- [7] Chick, G., & Hood, R.D.: Working and Recreating with Machines: Outdoor Recreation Choices among Machine-Tool Workers in Western Pennsylvania. Leisure Science, 18(4), p.333-354, 1996.
- [8] Stebbins, R.A.: Amateurs, Professionals, and Serious Leisure. McGill-Queen's University, 1992.
- [9] Csikszentmihalyi, M.: Flow: The Psychology of Optimal Experience. Harper Perennial, 1990.
- [10] フランクル, V.E., 霜山徳爾(訳): 夜と霧 ドイツ強制収容所の体験記. みすず書房, 1956(初版).
- [11] Iwasaki, Y., Mackay, K., Mactavish, J., et al.: Voices From the Margins: Stress, Active Living, and Leisure as a Contributor to Coping with Stress. Leisure Science, 28(2), p.163-180, 2006.
- [12] ロバート・ウォールディング: 人生を幸せにするのは何か? 最も長期に渡る幸福の研究から. TED talk, 2015. (https://www.ted.com/speakers/robert_waldinger)
- [13] 有馬雄祐: 地方創生のための寛容性と幸福の分析. 地方創生のファクターX 寛容と幸福の地方論, p.96-115, LIFULL HOME'S 総研, 2021. (https://www.homes.co.jp/search/assets/doc/default/edit/souken/PDF2021/author/homes_factorX-2_arima.pdf)
- [14] 経済協力開発機構(OECD)(編著), 高橋しゅぶ(訳): 主観的幸福を測る OECD ガイドライン. 明石書店, 2013.
- [15] Ryff, C.C.: Happiness is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. Journal of Personality and Social Psychology, 57(6), p.1069-1081, 1989.
- [16] Sone, T., Kanaya, N., Ohmori, K., et al.: Sense of Life Worth Living (Ikigai) and Mortality in Japan: Ohsaki study. Psychosomatic Medicine, 70(6), p.709-715, 2008.
- [17] 有馬雄祐: 人生満足度と年齢の関係性の再考- 所得と他者との交流が「中年の危機」を緩和する, 住宅幸福論 Episode 3, p.174-179, LIFULL HOME'S 総研, 2020. (<https://www.homes.co.jp/souken/report/202006/>)
- [18] Huta, V. & Ryan, R.M.: Pursuing pleasure or virtue: The Differential and Overlapping Well-being Benefits of Hedonic and Eudaimonic Motives. Journal of Happiness Studies, 11(6), p.735-762, 2010.
- [19] Waterman, A.S., Schwartz, S.J., Zamboanga, B.L., et al.: The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric Properties, Demographic Comparisons, and Evidence of Validity. The Journal of Positive Psychology, 5(1), p.41-61, 2010.
- [20] Waterman, A.S.: Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment. Journal of Personality and Social Psychology, 64(4), p.678-691, 1993.
- [21] Fredrickson, B.L.: The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. American Psychologist, 56(3), p.218-226, 2001
- [22] 有馬雄祐, 橋本幸博: 背景音楽が創造性を高める可能性- 遠隔連想テストによるBGMが創造性に与える影響評価、及び創造性促進のメカニズムについて. 日本音響学会誌, 77(4), p.256-261.