トピックス

幸せを感じるのはどんなとき？
――ウェルビーイングに関するインタビュー調査から――

平田 誠一郎
とよなか都市創造研究所 研究員

＜目次＞

１．はじめに
２．アウトリーチ広聴から
３．「くらしの豊かさ」について語り合う
４．つながりの中でのウェルビーイング

１．はじめに

とよなか都市創造研究所では､昨年度より｢くらしの豊かさ実感に関する調査研究｣と題して、市民のみなさまのウェルビーイング（身体的・精神的・社会的に良好で満たされていること）に着目した研究を行っています。経済的な豊かさはもちろん、人とのつながり、心地よい環境など、現代の社会において多元化した豊かさを捉える言葉として、今ウェルビーイングは注目を集めています。

こうしたウェルビーイングを測定する物差しの一つが「幸福度」という指標です。昨年に当研究所にて実施した「くらしの豊かさ実感に関するアンケート」では、幸福度と人びとのくらしに関わる様々なものごととの関係を調査しました。調査結果からは、回答いただいた方の多くが「幸せである」といえること、また幸福度には家計のゆとり、身体・精神の健康に加え、地域の環境（身近な緑や安心できる居場所など)、近隣での助け合いなどがプラスの影響を与えていることがわかりました。

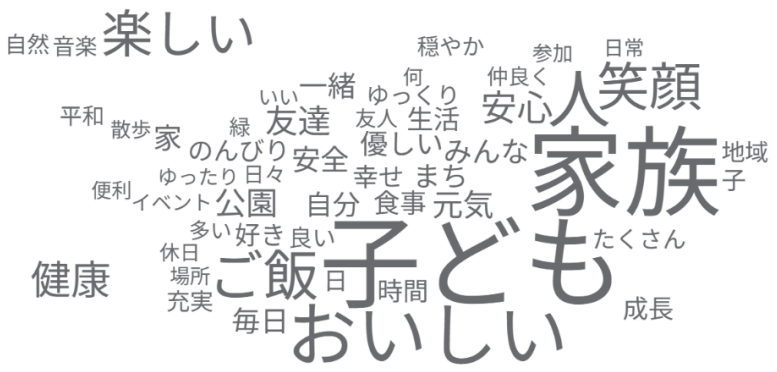
今年度は以上の調査研究を踏まえ、より具体的に人びとがどのようなときに幸せを実感しているのか、特に記号選択式のアンケートの設問で捉えられる以外にも様々な「幸せを感じるとき」があるのではないかと考えまして、市民のみなさまのご協力を得てインタビューを実施しました。本トピックスでは、そのインタビュー調査の結果についてご報告いたします。

２．アウトリーチ広聴から

今回は２種類の調査を行いました。１つは豊中市の広報戦略課広聴係が実施しているアウトリーチ広聴「令和７年度街なかご意見ひろば」に「くらしの中で「幸せ」を実感するのはどのようなときか記入してください」という設問を

置きました[1]。これは自由記述で記入いただく場合もありますが、インタビューのように口頭で聞き取る場合もあります。そこで、後で述べます「ヒアリング座談会」と合わせて調査資料といたしました。

アウトリーチ広聴は令和7年度に10回実施され、そのデータを分析しました（全回答者数918名のうち532名がこの設問に回答）。ここでは、ご回答いただいた中で使われることの多かった言葉を紹介します。以下の図表1の通りで、ワードクラウドという図にまとめました。ここでのワードクラウドでは5回以上出現した言葉を表示しており、文字が大きいほど出現回数の多い言葉です。また図の右側には15回以上出現した言葉も示しました。「子ども」が一番多く出現回数は83回、次いで「家族」（79回）、おいしい（53回）、人（46回）と続きます[2]。子どもや家族、そして食に関する言葉が多いようです。「友達」など人とのつながりを示す言葉や「笑顔」といったポジティブな言葉もあります。多くの人が幸せを感じるポイントは、家族や子ども、食や友達付き合いなど、日常を中心としたくらしの充実にあるように見受けられます。



15回以上登場する語
（括弧内は出現回数）
子ども（83）、家族（79）、おいしい（53）、人（46）、ご飯（38）、笑顔（36）、楽しい（35）、健康（24）、安心（20）、友達（17）、公園（16）、元気（15）

図表1　アウトリーチ広聴　頻出語

3．「くらしの豊かさ」について語り合う

3-1.　グループインタビューの概要

続いて、グループインタビューの概要を示します。こちらは「くらしの豊かさに関するヒアリング座談会」として当研究所で企画を行い、豊中市役所内の関係課および関係機関の紹介で、協力いただける市民のグループを募りました。以下図表2の通り、今回は5つのグループ、17名のみなさんにご協力いただきました。グループの設定については、昨年度の研究結果も踏まえ、壮年の男性、若年層、子育て世代を含むようにし、また多様な人からご意見を伺うため障害のある人、外国人の人にもインタビューを行いました。

座談会では「日ごろのくらしの中で幸せを実

[1] アウトリーチ広聴は、イベントや市の施設に集う市民のみなさまにお声がけしてアンケートを行うものです。年間10回程度実施しています。

[2] ここでの頻出語は、回答をコンピューターによって「形態素」（言葉が意味を持つ最小の単位）に分割したうえで、名詞・形容詞・副詞のみを抽出しました。漢字とひらがなの両方の表記があるものは同じ言葉として表記を合わせ、意味があるものの単独で使われる機会の少ない語（「とき」「もの」「こと」「ところ」「たち」）なども除外しました。「楽しい」「優しい」については連用形も含めています。また同じ人が繰り返し使用している言葉は重複分を削除しています。なお、「子ども」が多いのは、子育てに関するイベントでアウトリーチ広聴を行ったことも関係していると思われます。

感するとき」についてお伺いした後、「幸福を感じる点を充実させるためにしたいこと（工夫していること）、逆にその壁になっていること」「幸福を感じる点と「豊中」という街との関わり」などについてお話しいただく形でインタビューを進めています。

図表２　グループインタビュー協力者

No.	グループの属性	本文中での仮名および年代
1	壮年の男性	Ａさん（50 歳代）、Ｂさん（60 歳代）、Ｃさん（60 歳代）、Ｄさん（50 歳代）、Ｅさん（60 歳代）
2	障害のある人	Ｆさん（70 歳代・女性）、Ｇさん（60 歳代・女性）
3	大学生・高校生とその母親	Ｈさん（10 歳代・女性）、Ｉさん（10 歳代・女性）、Ｊさん（40 歳代・女性）
4	子育て中の母親	Ｋさん（30 歳代）、Ｌさん（40 歳代）、Ｍさん（30 歳代）
5	市内在住の外国人	Ｎさん（40 歳代・男性）、Ｏさん（40 歳代・女性）、Ｐさん（30 歳代・女性）

3-2. くらしの各分野と「幸せを感じるとき」

以下では、昨年度のアンケート調査の際に設定した「豊中市におけるウェルビーイング」の６つのポイントからグループインタビューの内容を見ていきたいと思います。これらのポイントは、市で行われている施策にも関わる人々の生活の基礎をなす内容に重点を置いたもので、①健康、②経済力、③仕事、④家庭、⑤人とのつながり、⑥環境から成っています。

① 健康

はじめに「健康」について見ていきましょう。Ｆさんは視覚に障害のある中でスポーツに打ち込み充実した日々を過ごしています。「幸せを実感するとき」について、家族との関わりと合わせて次のように話してくれました。

> Ｆ：家族に恵まれていて、みんなが元気で健康でいられること、それが私の家の自慢であって、あとは何もないんですけどね。ただみんなが病気もせずに、健康でいられることにいつも感謝しています。

「みんなが元気で健康」というのは多くの人にとって幸せの基本的な土台であると思われます。Ｆさんは普段の生活について次のようにも話してくれました。

> Ｆ：本当に運動していると元気になれます。また明日も頑張るぞと思って。これは皆さんのおかげだと、いつも感謝していますし、それが今の幸せです。

健康を基盤にして運動に打ち込むことができて元気になれるというように、Ｆさんのくらしには良いサイクルが出来上がっているように思います。

一方で、病気などにより健康に問題が生じる場合もあります。地域活動に取り組んでいる壮年男性のグループのメンバーの一人、Ａさんは

自身の病気と向き合うことで次のように感じたと話してくれました。

> A：自分が健康なときはあんまり感謝はなかったんですけど、去年から不健康になりまして、そうなるとみんなが健康でニコニコしていること自体を見ているのもこちらが幸せになるんです。これは不思議なものだと思いました。うらやましくもあるのですが、みんなが健康で良かったと思います。不健康になったらみんなが優しくなるので、最近ちょっと幸せを感じています。

もちろん病気そのものは望まれたものではないと思われますが、Aさんのお話からは、病気が幸福感にもたらす影響を、周囲の人との関わりによって一定度補償できるのでないかということが考えられます。同じく壮年男性グループのCさんは、次のように話しています。

> C：5年前に病気で4ヶ月入院しました。そのときは自分が死ぬかもしれないと本当に思いました。そういうときに家族や、ここ（グループ）のみんなに元気付けられて、近所にそういう人がいて幸せだなと思いましたね。

Cさんは病院からの退院後、壮年男性グループの仲間たちが山へのハイキングに連れて行ってくれたと話しています。家族はもちろん、身近なところに病気の体験について話せて、支えてくれる友人の存在がCさんの幸福度につながっていると思われました。

今回、壮年男性のグループのお話を聴かせていただいたのは、昨年のアンケート調査で男性55歳～59歳の層で幸福度が下がる傾向が見られたため、どのようなことが背景にあるかを調べるためでもありました。健康問題もまたその背景の1つと考えられます。アンケート結果からは健康状態の良さが幸福度に関連していることが読みとれましたが、年齢とともに健康に関するリスクも高まっていきます。健康が損なわれたとき、どのようなことが人の幸せにつながるかということの一つのあり方をAさん、Cさんのお話は示しているのではないでしょうか。

② 経済力

続いては2つ目のポイントである「経済力」に着目します。昨年のアンケートでは人びとの暮らし向き（家計の状況）が幸福度と関連していることが示されましたが、この点に関しては次のようなお話をいただきました。

壮年男性グループのAさんにアンケートで得られた年代別の幸福度を見ていただいたところ、男性の「55歳から59歳のときに健康問題と経済問題かな」というコメントをいただきました。健康問題については先に見た通りですが、経済問題もまたこの年代によく起こりうるということで、Aさんはご自身の例として成長したお子さんたちの教育費の支出が重なり、準備ができている支出であっても不安を感じたということを話してくれました。

少し補足になりますが、第一生命経済研究所の調査によると家計満足度への影響の大きい要因の1つに「将来の収入」があるそうです。その解説では「現在の家計の収支をうまくコントロールし、老後を含めた将来の家計の見通しを得られるかどうかが、家計満足度を決める大きな要因になっているようです」（村上2023：69-70）と述べられています。豊中市のアンケートでは現在の年収や暮らし向きについて尋ねましたが、その満足度は将来も含めた時間軸の中で決まっているのかもしれません。60歳前後に「人生の曲がり角」に差しかかっている人びとや、それ以外にも様々な経済的困難にある人びとにとっても、将来への展望ということが経

済力に関連して幸福度に大きな影響を持つのではないかと考えました。

③ 仕事

次のポイントは「仕事」です。幸福度との関連では、仕事は生活の糧とともに、生きがいをもたらしうるものとして考えられます。壮年男性グループのＢさんもまた、昨年のアンケートの結果を見ながら次のように話してくれました。

> Ｂ：60 ～ 64 歳から 65 ～ 69 歳にかけて幸福度が減っているというのは、たぶん、仕事を一生懸命にやられた方がリタイアするのが今 65 歳ですよね。それぐらいの年になってやることがないという喪失感で、私は何をしようとなるのではないでしょうか。その前からやることを見つけられたらいいのですが。

アンケートでは男性の 65-69 歳の区分も他の年代に比べ幸福度が低くなっていました。このことは仕事のリタイアによるものであるというのがＢさんのご意見です。たしかに定年後の再就職や再雇用の仕事を終えるのがこの時期であると考えられます。収入、生きがい、いずれの面においても仕事の影響は大きいようです。

インタビューでは、職場での仕事に話題が及ぶことは少なかったのですが、地域活動をされている皆さんから活動の中での「仕事」に関わるお話をいただきました。ご紹介したいと思います。娘さんと一緒に、親子で緑に関わる市民活動に取り組まれているＪさんは、自身の活動について次のように話してくれました。

> Ｊ：できないことはやらないことにしているので、できることを探しているということとできる方法を考えています。だから大きな壁に当たることもなくて、自分たちが関わりたい団体さんが持っているスキルとか情報とかを、まず自分たちで知って、自分たちができることとか、相手に助けてもらえそうなこととか、それが相手にどの程度負担になるかなどを考えます。こちらのウエイトが大きくなりすぎないように、自分たちができることをやっています。1 年で終わりではなくて、とにかく継続するというところが一番だと思っているんです。娘はインターネットなどの情報発信、頑張ってやってくれています。若い人ってすぐ辞めちゃうと思われないように、できることだけをまず確実にやっていくようにしていますね。

Ｊさんのお話を伺っていると、活動の範囲や内容についてしっかりと手が届くように見通しを立てられているように思います。そのことが市民活動、そしてそこから得られる幸福感への「壁」を少なくしているようです。一方で「できる方法を考える」というように、着実に活動の可能性を広げていることが窺われます。これらのことは一般に自己効力感と呼ばれるものと関わっており、仕事の仕方がもたらす幸福度への影響にも通ずることと考えられます。

子育て中の母親のグループで市民活動に取り組んでいるＫさんは、活動の中にある「仕事」としての部分について次のように話してくれました。

> Ｋ：私たちのグループの中でコミュニティが出来上がるのは仕事があるからだと思います。私たちの活動は、もう仕事としてみんなやるので、1 つの同じ旗のもとで取り組むという感じです。だから一緒にやりやすい。イベントなど同じ目的でやっていることがあって、それは仕事としてやってい

るからたぶん成り立っているんですよね。

仕事という共通の目的を持つことが、多様な人々が一緒に取り組める状況を作っていることがここでは述べられています。このような社会関係の形成もまた仕事の一側面であると考えられるでしょう。近年は仕事とプライベートをしっかりと分ける傾向もありますが、ここでお話されているように一緒に仕事をするコミュニティを持つこともまた、幸福感につながっているのではないでしょうか。

④ 家庭

続いてのポイントは「家庭」です。家庭については「子育てしやすさ」と幸福度との関係を昨年のトピックスで取り上げました。そこで、まずは子育て中の母親のグループのみなさんのお話をここでも紹介したいと思います。Kさんは、幸せを感じるときについて以下のように話してくれました。

> K：みんな同じかもしれないけど、子どものことが絶対に一番に出てくるんですよ。それは幸せを自分自身の幸せと考えるのかどうかということなんですが、子どもが幸せであれば母は幸せなんですよね。ただ自分を犠牲にしていないかと言ったらそれはちょっと別の問題かもしれない。

興味深いのは、子どもの幸福と母親自身の幸福との境目がつきにくいということです。このことは他の母親のみなさんもお話されています。Mさんは「私だけの幸福度って考えたら、ちょっと出てこない。何が幸せなんだろう、難しい」と話し、「子どもがいるから外に出るし、外に出たら人と会えるし、子どもがかわいいと言われることを通して、私の自己肯定感も上がったりする」としています。昨年のアンケート調査では、個人単位で幸福度を捉えました。その根底には人の幸福度は個人が持っている様々な豊かさによって幸福度が規定されるという発想がありましたが、ここでの母親のみなさんのお話にあるように自分だけのものではない幸福もまた人の幸福観に関わっていることを考慮しなければならないのかもしれません。

もう少し、子育てについての話題を続けていきたいと思います。同じく子育て中の母親グループのLさんは、次のように話してくれました。

> L：すごく疲れてしんどい、もう動きたくないというときに、下の子にちょっと「ぎゅーさせて」って言うんです。そうするとエネルギーチャージできたと言って、次に動き出せるときがあるので。もう1年生なのでこれをいつまでできるかと思いながらそうするんですけど。

微笑ましくなるエピソードですね。子どもとの触れ合いはやはり元気の源ということでしょう。他方で、子育てに手がかかることも確かです。同じグループのKさんは、次のようにも話しています。

> K：子どもが小さいときは本当に預けるにも大変すぎるから、その労力も使えないし、夜になって疲れたときに次の日はちょっと休めたらいいけど、1人になるためには大分前から予定をしないといけないんです。パパも急遽休めるわけでもないし、本当に限界を迎えたときに助けてもらえない気がしていて。限界って「今」が限界だから。

なかなか難しい問題ですが、ひとりの時間が取れないこと、またキャパシティがいっぱいになってしまうことはあるように思いますし、そ

うした状況が度重なってしまうと幸福度にも影響が及ぶかもしれません。かけがえのない子どもとの時間を充実したものにするためには、ときには休憩も必要なのだと思いますが、そうした「ゆとり」をどのようにして作り出していくか、くらしの豊かさに関する研究としても、個人だけでなく社会としての取り組みにも注目していく必要が感じられました。

子育てに関する話を多く紹介しましたが、家庭という点では次のようなことも聞かれました。大学生のＨさんのお話です。

> Ｈ：私が幸せを感じるときは家族みんなで過ごしているときです。他の家族、友達や他の人から見たら、うちの家族がすごく仲良く見えるみたいで、特に妹とこんなに仲がいい姉妹はなかなかいないと、姉妹がそっくりだと言われています。けんかもするけど、すぐ仲直りします。がっつりとけんかしたこともあまりないですね。

仲の良い家族と穏やかに過ごす日常の幸せがここにもあるように思います。幸福について尋ねると、このように日常のことを挙げられる方は多いですね。さて、家庭については次のように、子育てがコミュニティに参加するきっかけになることもあります。壮年男性グループのＤさんは、次のように話してくれました。

> Ｄ：やっぱり子どもをきっかけに、コミュニティにいろいろ関わらせてもらって、その中で私自身も楽しんできたなというところはありますね。

コミュニティでの活動に参加するきっかけも様々ですが、子育てを通してということも多くあるケースでしょう。Ｄさんにとってはそれが楽しめる経験であったということが幸せのポイントであると思います。家庭からコミュニティへというところで、つながりの話が出てきましたので、次のポイントである「人とのつながり」を見てみましょう。

⑤ 人とのつながり

人とのつながりについて、壮年男性グループのＥさんは、昨年のアンケート結果で70歳前後の男性で幸福度が相対的に低くなっていることに関連して、次のように話してくれました。

> Ｅ：やっぱり仕事でもバリバリやってきた人が70歳ぐらいになると、そこで結構分かれるところもあるのかなあと。そうなると幸せを感じられる部分が、僕の場合は趣味のことですが、他にも人とつながったり、活動したりというところにもあるのではないでしょうか。

仕事から得ていた人とのつながりであるとか、自分の役割を果たして認められることなどが退職とともに失われる場合、代わりになる活動があればよいのですが、そうでない場合は幸福度にも影響があるのではないかと思われます。Ｅさんは自身のマンションでの活動について次のようにもお話されています。

> Ｅ：仕事以外のつながりがなかった方には、退職後にいきなり住んでいるところでみんなと仲良くしましょうと言われてもどうしようという方もおられると思います。自分の課題というよりは、自分のマンションの課題としてそういう方とどうやって仲良くしていけるかということをみんないろいろ考えたりしているところです。

難しい課題でもありますが、Ｅさんのようにコミュニティの課題を乗り越えるためにいろい

ろ模索されている方がおられるというのは、大切なことだと思われます。次にご紹介するのも、つながりの中の幸せについてのお話です。市内に在住する外国人のグループのＰさんは次のようにお話されています。

Ｐ：幸せを感じるときは褒められるときですね。そして、ただ褒められるだけではなくて、自分も人にすごくいいことをした、よく頑張ったなと分かるときです。そして親しい人と、最近では夫と子どもと、時々友達と一緒にどこか綺麗なところに行ったり、面白い経験をシェアできたりするときは幸せを感じるんです。

Ｐさんのお話にあるように、人とのかかわりの中で「いいことをした」と思えるときに幸せを感じる点、これもつながりから得られることですし、つながりを充実させることでもありますね。また後半の「経験をシェアする」ということもつながりの中での幸福だと思います。同じく外国人のグループのＮさんは、お子さんが地域の野球チームに参加するときの経験から、つながりのもたらす幸福について話してくれました。

Ｎ：子どもが野球をやっています。子どもは野球のルールもわからなかったのですが、それでもチームの保護者さんがどうぞ来てくださいという感じで、皆さん言葉が通じないのに、ルールもわからないのに一生懸命教えてくださって、すごく愛を感じました。コミュニティですね。

野球チームへの参加に際して、地域の人びとが受け入れてくれて、いろいろなサポートをしてくれたとのこと、これは幸福度にも大きくプラスとなる経験であると思われます。それでは、次には若い方のお話を紹介したいと思います。親子で市民活動に参加している高校生のＩさんは、次のように話してくれました。

Ｉ：私の幸せを感じるときはまず学校に行けること、友達がいることです。趣味で囲碁をしているんですけど、趣味を楽しくできるときに幸せを感じます。市民活動は、私は家族がしているから一緒に楽しくしていて、趣味の活動としてやっているんですけど、コミュニケーションが大事だということなど、学ぶことが多いんですね。その活動をすることと学べることがあることが幸せです。

Ｉさんのお話でも、学校や友達など日常の幸せが語られています。また、趣味として携わっている活動のつながりの中にも学びがあること、楽しむことにプラスして感じることのできる意義が幸福感をより高めていると言えるでしょう。Ｉさんのお姉さんであるＨさんも、活動でのつながりについて次のように話してくれました。

Ｈ：この活動をしていなかったら出会っていない人がいて、自分が思っているよりもありえないぐらい広がることができています。幸せですし、面白いなあと思います。何でもやってみないとわからないですね。

Ｈさんは活動によって得たつながりの広がりを幸せのポイントとして挙げています。「何でもやってみないとわからない」とお話されているように、経験の枠を広げること、これも幸福感につながっているように思われます。

つながりの広がりという点では、子育て中の母親グループのＫさんも、活動での出会いによって生じた自身の変化について次のように話

されています。

K：私、この活動に入っていて今思うのは、自分の中で小さなことが気にならなくなってきたことなんです。たぶんこの活動に入っていなかったら私は子どものこととかすごく気にしていたと思うんですよ。みんながお互いの子どもを見ていて、それぞれの子どもに得意不得意があるんだなと思うと、ちょっと子どもに対して許容範囲が広くなった気がします。

つながりによって多様なあり方を知ることが、このような意見のもとになっていると考えられます。子育ての上で気持ちのゆとりを得ることも、つながりの広がりの効果と言えるのではないでしょうか。活動によるつながりの広がりについては、母親グループのＬさんも次のように話してくれました。

Ｌ：私は１人目の出産直前に豊中市に来たんですよね。だから全く知らない土地、誰も地元でもないし、その中で子育てを始めていて。２人目ができたときにインターネットで活動があるのを見て入ったんです。それまでに知っている範囲って本当に狭くて、自分の居住地周辺しか知らなかったんです。入ってからはすごく広がりました。行く場所はすごく増えたしいろんなところに知り合いが増えました。自分の身近に生活していただけでは知り合えない人たちと出会えたというのはすごく大きなポイントだったと思います。

やはり活動によってそれまで知り合えていない人たちと知り合えたという点がポジティブに捉えられています。一方で、身近なところでもつながりを新たにするということもあるようです。親子で市民活動をされているＪさんの以下のお話はそのことを物語っているように思います。

Ｊ：お花を育てるのがすごく好きで、幸せを感じることです。ずっとベランダでいろいろな花を育てていたんですけど、マンションの工事で１年ぐらいベランダが使えなくなって全部処分しないといけないって言われてすごく悲しいと思いました。けれどもマンションの方に相談したらお花を置ける場所を教えてもらえたり、近所の一軒家の方にもお花を預かってもらって一緒に水やりを見てもらえたりするようになったんです。今までは自分の家のベランダでやっていたことなんですけど、ちょっと広がりができました。お花をお世話しにいくというのが今すごく楽しくて、私は置く場所がないから置かせてもらっているんですけど、置いたことでそこに来られる方からもすごくお礼を言われたりしています。

Ｊさんのお話で興味深いところは、マンション工事のため自宅で花を育てられなくなったときに花を預かってもらえるところができて、そこで得たつながりの広がりがＪさんの楽しみとなり、花を置いた先の人からも喜ばれるというよい循環ができているところです。個人的・私的なことと、地域の公共的なことと言うと少し大きな話になってしまいますが、その両者がうまく接している例とも言えるでしょう。また近所の人と花を通してつながりがさらに充実しているように思われます。

以上に紹介したお話にあるように、活動などへの参加によって個人の楽しみができることはもちろん、それを通して人とのつながりを感じたり、広げたりすること、そのこともまた幸福感のひとつの源になっているのではないかと考

えられます。

⑥ 環境

6つのポイントの最後は「環境」です。昨年度のアンケート調査では、「身近な緑の充実」や「公園など憩いの空間の充実」「まちなみの魅力」などが幸福度の高さと関連していることが分かりました。インタビューではどのようなご意見があったかを紹介します。視覚に障害のあるFさんは、日課である公園での朝の散歩について、次にように述べておられます。

> F：毎朝4時半から1時間、雨の日はちょっと無理なんですけど、近くの公園に行って、虫の音を聞いたり、花の匂いを嗅いだりします。公園に行って一番嬉しいのは、鳥がいっぱい鳴いてくれることなんです。今日も鳥が呼んでくれている、待ってくれていると思いますね。

このお話から聴覚や嗅覚などを通して、Fさんが散歩で公園の自然を楽しんでおられる様子が伝わってきます。公園には緑の環境や遊び場など様々な役割がありますが、上のお話からは公園が持つ、普段の生活の基盤としての重要性が改めて感じられます。公園については、市内に在住する外国人のグループのOさんも次のように話してくれました。

> O：豊中はやっぱり緑が多い。私は緑が好きで、公園に行って散歩するのが好きなので、手軽に毎朝散歩に行けることにすごく幸せを感じています。

やはり基盤としての公園の重要性がこちらのお話からも窺えます。同じく外国人のグループのPさんも次にように述べておられます。

> P：豊中市の環境が一番魅力的と感じて、引っ越ししてきました。それでもう3年経ちました。環境はもちろんいいですし、お年寄りの方も安心して暮らせている様子を見るとすごく安心して、自分もここで暮らすのが嬉しいんです。自分も60歳、70歳になると、同じように暮らせるのかなという想像ができて、とても幸せを感じています。

Pさんにとっては、近隣のお年寄りが安心して暮らせているということで、将来への安心感から幸福感につながっているようです。このような緑をはじめとした環境面への良い評価もありますが、一方で課題についてもお話を伺いました。障害のある人のグループのGさんは視覚障害を持っていますが、日常生活の足となるバスなどについて、次のように述べておられます。

> G：バスの便とかがすごく少なくなっていますね、廃便になったりとか。あと福祉タクシーがなかなか取れなかったりとか。予約が3日前でないといけないので、いざというときにちょっと難しいかなということもあります。

公共交通については昨今の社会情勢の影響もありますが、こちらもくらしの豊かさに関する研究としては、様々な工夫の取り組みを参照する必要があるのではないかと思われます。

環境についての最後に、防災についてのお話を紹介します。壮年男性のグループのDさんは、地域の学校とのかかわりの中で、防災教育の機会を持つことを提案されているそうです。昨年のアンケートでも、防災や防犯に関わる安心感と幸福度には関係がみられましたが、防災を通して多面的な効果が得られるように思います。

D：地域の学校の校長先生に防災教育を土曜参観にしてくれませんかと提案しています。そうすれば、子どもと保護者が漏れなくそこに参加してもらって地域の交流にもなるし、子どもが防災を通して多様な立場の人のことを考えたり、命のことを考えたりする機会にもなります。子どもが将来大人になっていくわけだから、今のうちに市としてできることとして交流のきっかけを作っておくと良いのではないでしょうか。そういうことをやってくれたら嬉しいです。

防災も幸福度と関わる重要な側面があります。そこには地域のつながりも関わってきますし、多様性の意識も喚起されるということで、本稿で挙げてきたトピックにも通ずるものと考えられます。こちらも興味深いお話でした。

以上、今回のグループインタビューの内容を6つのポイントに分けて紹介してまいりました。ここでのまとめとして、次の表に集約して示します。

図表３　今回のインタビュー内容とウェルビーイングの６つのポイント

ウェルビーイングのポイント	今回のインタビュー内容の概要（幸せを感じるときに関わること）
① 健康	家族みんなが元気でいられること、病気のときにも周囲とのつながりが支えとなること
② 経済力	将来への家計の展望も関連していること
③ 仕事	生きがいであること、仕事が手の届く範囲となるよう見通しを立てること、共通の目標を持つこと
④ 家庭	子どもの幸福が自分自身の幸福であること、家族との日常、子育てをきっかけにコミュニティへ参加すること
⑤ 人とのつながり	仕事以外のつながり、他人にいいことをすること、他人からサポートされること、市民活動でのつながりの広がり
⑥ 環境	公園の自然、高齢者が安心して暮らせる環境、交通の便、防災への取り組み

４．つながりの中でのウェルビーイング

4-1.「私」の幸福、「私たち」の幸福

以上、本稿ではアウトリーチ広聴での市民のみなさまのご意見、また「くらしの豊かさ座談会」でのグループインタビューから、「幸せ」についての様々な見方を紹介してきました。それぞれに興味深いもので、ここでご紹介できなかったものも含め、研究の上で、大変参考になるお話をたくさん伺うことができました。

その中でもポイントとなるのは、幸福とは「私」のものであることはもちろん、「私たち」のものでもあるのではないかということです。「3-2. くらしの各分野と「幸せを感じるとき」の「①健康」の冒頭に紹介したＦさんの話を再び取り上げると、そこには「家族みんなの幸福」という言葉があります。自分の幸福のみならず、家族の幸福、それは多くの人が幸せについて考えるときに思い浮かべることであると考えられます。また「④家庭」のところで紹介した子育

て中の母親グループのＫさん、Ｍさんの話にあるように、子どもの幸福と自身の幸福は分けて捉えられないものということもありました。このように、幸福とは個人の範疇だけでは捉えきれないものであるのかもしれません。

以下の市内に在住する外国人の皆さんのお話にも、そうしたことが表れているのではないかと思われます。Ｏさんは次のように話してくれました。

> Ｏ：私は外国人から見ればやっぱり言葉が、一番壁が高いかなと思います。通訳できる人が少ないというところがみんなで一緒に共生していく上で、難しいところではないでしょうか。それが幸福への壁なのかなと思うんです。人材はいるのだろうけど仕事がすごく忙しくて、通訳に行きたいけど行けないというお話を聞くことが多いんです。たくさんの人が一緒に共生していく多文化のためにいろいろ新しいアイデアを入れたり、いろんな国の人と一緒に意見を持ってもらったりするために、どうすればいいのかということですね。
>
> ニュースで見た一部の外国人の悪い行為を一括りで受け取られて外国人が悪いという感じで言われたら、こちらもすごく肩身が狭くなってしまうところがあります。やっぱり、共生のためには通訳する人材をどうやって確保すればいいんだろうなと思っています。

Ｏさんにとっての幸福への壁は、ご自身の幸福のみでなく外国人へのサポートの難しさというところにありました。また外国人への見方という点もお話されていますが、例え自分自身に特定して向けられたものでなくても、一面的な見方によって日常に不安や居心地の悪さを感じることはあると考えられます。同じく外国人のグループのＰさんも「私もＯさんの話に同意しますが、今年は本当にそういう不安が多くて」と将来への心配をお話されていました。やはりそうした不安の少ない状況、そして外国人に留まらず、人に対する偏見のない状況というのも、幸福感につながるのではないでしょうか。

私たちの幸福は個人個人の状況によっても変わってくるものですが、一方で個人を取り巻く人間関係によっても変わってくるものであると言えます。このような幸福のあり方は、心理学の研究によっても明らかにされています。協調的幸福感という、「『私だけでなく、まわりの人も幸せだ』等といった、自分と他者との調和を『幸せ』と捉えた」（一言 2025：36-37）概念があります。幸福はいわば人と人のあいだにもあるものと言えます。昨年度のアンケートでも協調的幸福感に関する設問を設けていますが、今後の研究においても、人と人のあいだにある幸福にも着目していくことが重要であると考えられます。

4-2. ウェルビーイングの諸要素の「あいだ」

また先に述べた「あいだ」にある幸福という意味では、幸福に関してあげた６つのポイントを始めとする、人の幸福を規定する要因同士の「あいだ」によっても幸福感が左右されるのではないかということを、今回のインタビューを通じて考えました。例えば壮年男性グループのＡさんやＣさんの話にあるように病気という健康上のリスクは幸福度にネガティブな影響を与える可能性があるものの、周囲の人の支えによってネガティブな影響が和らぐといったことも考えられます。

昨年度実施したアンケートの分析においては、幸福度に対する諸要因の影響力を検討しました。その影響力自体は確かにあるものなのですが、今後はそれぞれの要因同士の関係を見ることを検討することが有益であるかもしれません。

また最初にご紹介した「アウトリーチ広聴」の結果にも見られるように、日常の暮らしの充実が多くの人にとって幸福と認識されているということもあります。ロシアの作家トルストイ（1828-1910）が小説『アンナ・カレーニナ』の冒頭で述べた有名な言葉に「幸福な家庭はどれも似たものだが、不幸な家庭はいずれもそれぞれに不幸なものである」（トルストイ 1989：5）というものがあります。現代では「家庭」を「個人」に置き換えた方がより適切かもしれませんが、今回のインタビュー結果をまとめるにあたってトルストイのこの言葉が想起されました。

アウトリーチ広聴やグループインタビューでの調査結果にあるように、幸せは多くの人にとって個人のさまざまな希望を実現する基盤としての日常の豊かさや平穏さ、調和として受け取られており、一般化された広いイメージとして存在するように思われます。個人個人の認識のレベルにおける幸福のイメージ、それを確認できたことは昨年からのウェルビーイングの研究にとっても大変参考になる点でした。

一方で、こうした個人個人の日常を支えるのは、社会の経済状況などマクロなレベルでの動向やインフラ、社会制度というものであり、ウェルビーイングの研究にはこうした分野への視点も欠かすことができません。移り変わりの激しい現代社会は先の見えない不透明な時代であるとも言われ、行政の研究においても「VUCA時代」[3]という言葉を盛んに目にするようになりました。そのような時代においても、人々の日常の幸せを守る確かな基盤を維持していくことも社会の一般的な課題ではないかと考えられます。今後の研究においても、さまざまなレベル、要因の「あいだ」も含めてウェルビーイングを捉えていくことを考えていきたいと思います。

最後になりましたが、この度の調査研究に際しインタビューにご協力いただいた市民のみなさま、またアウトリーチ広聴でのご回答にご協力いただいた市民のみなさまに御礼申し上げます。ありがとうございました。

【参考文献】

平田誠一郎，2025,「豊中市民の幸福度を調査――くらしの豊かさ実感に関するアンケートから」『とよなか都市創造』（3）：51-58.

一言英文，2025,「地域のつながりとウェルビーイング」『とよなか都市創造』（3）：35-42.

村上隆晃，2023,「ウェルビーイングとお金」第一生命経済研究所編『ウェルビーイングを実現するライフデザイン』：68-77.

野村総合研究所，2025,「用語解説　VUCA」https://www.nri.com/jp/knowledge/glossary/vuca.html

レフ・トルストイ，1989[1877]，『アンナ・カレーニナ（上）』（中村融訳）岩波書店.

[3] VUCA とは、Volatiy（変動性）、Uncertainty（不確実性）、Complexity（複雑性）、Ambiguity（曖昧性）の 4 つの言葉から頭文字を取った造語で、「社会環境・ビジネス環境の複雑性が増大する中で、想定外のことが起きたり、将来の予測が困難だったりする、不確実な状態」（野村総合研究所 2025）という意味です。VUCA 時代とはここに書かれたような状況が一般化した時代のことと考えられます。