



のがみ公民館たより

発行：2026（令和 8）年 7 月、野上公民館

今回は、「幸福度」について、「幸福度」とはどんなものでしょうか。

「幸福度ランキング」は 2012 年以降、2014 年を除いて毎年発表されています。

「国際幸福デー」の 3 月 20 日、英オックスフォード大ウェルビーイング研究センターなどは「World Happiness Report 2026（世界幸福度報告書）」を公表した。国別の幸福度ランキングで日本は 147 カ国中 61 位となり、前年（147 カ国中 55 位）から順位を下げた。主要 7 カ国（G7）では最下位で、上位国との差もなお大きい状況が改めて示された。

幸福度の違いを説明する主な要因として、報告書では社会的な支え、1 人あたり GDP、健康寿命、人生の選択の自由、寛容さ、腐敗の少なさの 6 項目を用いて分析している。この六つの変数を使えば、国や年による幸福度の違いの 4 分の 3 以上を説明できるという。

（朝日新聞 SDGs ACTION）

幸福度とは

幸福度は「自分はいまどれくらい幸せだと感じているか」という主観的な感覚のことです。心理学や経済学では「主観的幸福感」と呼ばれ、人生への満足感や日々の気分などを含みます。

幸福度の話題はあちこちで出ますが、「なぜ自分はあまり幸せと感じにくいのだろう」と思うことがあります。

主な背景としてよく挙げられるのは、次のような点です。

◆経済的な不安が強く、将来への見通しが持ちにくい

物価や給料、老後や病気の不安などで、「お金の心配」が幸福度を下げる理由になっています。

◆人間関係の弱さや孤独感

日本では「人に迷惑をかけない」が強く意識され、頼ることや助けを求めることが苦手になりがちです。

◆心の健康への負担と自己肯定感の低さ

うつや不安の問題を抱える人が多いこと、また「自分には価値がある」と感じにくい傾向があり、これは子どもの調査でも大人の調査でも共通して見られます。

◆文化的に「幸せ」と言いにくい

日本人は謙遜が美德とされ、「まあ普通です」と答えやすいことが、統計上の幸福度を押し下げているという分析もあります。

幸福度の底上げ

では、幸福度を上げるためにはどうすればよいのでしょうか。

裏面に続く

すぐできる小さな習慣

◆良かったことを三つ書く

ポジティブ心理学の研究では、寝る前に「今日あった良かったことを三つ」書き出す習慣を数週間続けると、幸福度が有意に上がることが示されています。

「コンビニの店員さんが優しくかった」「空がきれいだった」など、ささいなことで大丈夫です。

◆人とのつながいを少し良くする

長期的な幸福度に最も強く関わるのは、人間関係の質だとされます。良い人間関係は健康や寿命にも影響するという研究もあります。

今日からできるシンプルな行動としては次のようなものがあります。

- ・身近な人に「ありがとう」を言葉にして伝える
- ・ひさしぶりの人に短いメッセージを送ってみる

小さな「いい関わり」の回数が増えると、日々の幸福感の頻度も上がりやすいと報告されています。

◆自分への目線をやわらかくする

自分への評価が厳しすぎると、幸せを感じにくくなります。幸福学の研究では、「自尊心を少し高める」ことが幸福度アップに役立つとされています。

完璧を目指すより、「昨日の自分より一歩だけマシ」を見つける癖をつけると、心が少し軽くなりやすいです。

◆体を整えると心も上がる

心理学や健康科学の研究では、軽い運動や十分な睡眠が、気分と幸福度を安定させるのに有効だと繰り返し示されています。

おすすめしやすいのは次のようなものです。

- ・一日合計で 10～20 分くらいの早歩き
- ・就寝・起床時間を毎日ほぼ同じにする
- ・画面を見る時間を寝る前だけ少し減らす

派手な変化ではなくても、「少し動く」「少し眠る」を続けることで、じわじわと心の余裕が増えやすくなります。

幸福度は「一気に上げるものではなく、習慣で少しずつ変わる」と言われています。

最初から全部やろうとせず、まずは一つだけ決めて、1～2週間続けてみるくらいがちょうど良いのでは。

日常のちょっとした習慣で、幸福感を底上げできればいいですね。



※盆踊り その起源は約 1,000 年前からとも言われ、祖先を弔う、また豊作祈願が目的とされています。多くは浴衣を着て踊り回り、歩く。そんな、日本の代表的な「伝統文化」「民俗芸能」のひとつ「盆踊り」。誰でも気軽に参加できる「盆踊り」の「輪」。8月14日開催。ぜひ、ご参加ください。