

しあわせキーワード

ライフステージ×子どもの有無 でみるしあわせ

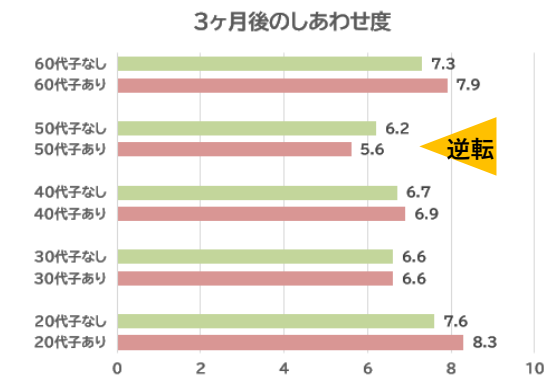
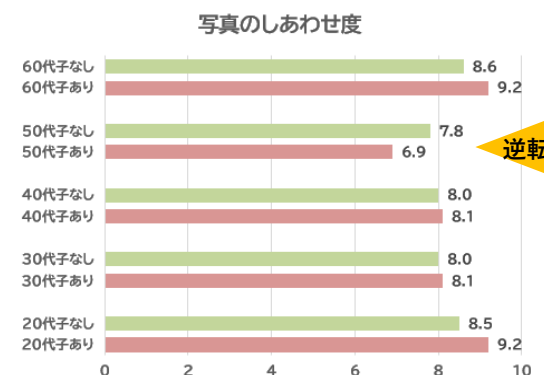
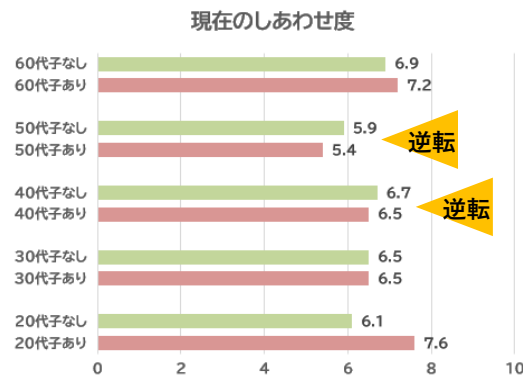
ー「しあわせ落差」を認識することでしあわせの捉え方は変えられるー

「子どもあり」のほうがしあわせ…でもない？

基本的に、「子どもあり」が「子どもなし」よりもしあわせ度は高いが、50代では全てのしあわせ度が「子どもなし」より低くなっており、逆転現象が起こっている。

※子あり＝子あり同居＋子あり別居合算

	男性	女性	合計	ここ1か月間の しあわせ度	写真の しあわせ度	3か月後の しあわせ度
全体平均値				6.4	8.2	6.9
20代×子あり	3	8	11	7.6	9.2	8.3
30代×子あり	5	6	11	6.5	8.1	6.6
40代×子あり	20	7	27	6.5	8.1	6.9
50代×子あり	10	7	17	5.4	6.9	5.6
60代以上×子あり	8	6	14	7.2	9.2	7.9
20代×子なし	16	24	40	6.1	8.5	7.6
30代×子なし	12	16	28	6.5	8.0	6.6
40代×子なし	9	14	23	6.7	8.0	6.7
50代×子なし	24	14	38	5.9	7.8	6.2
60代以上×子なし	14	10	24	6.9	8.6	7.3



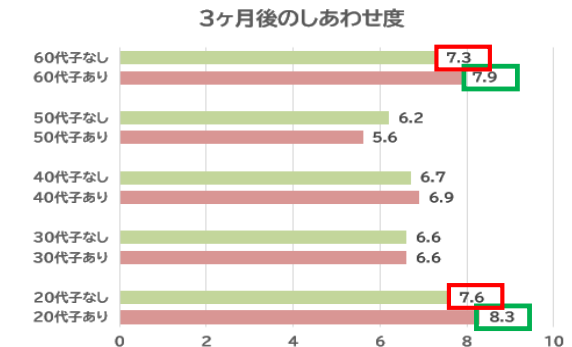
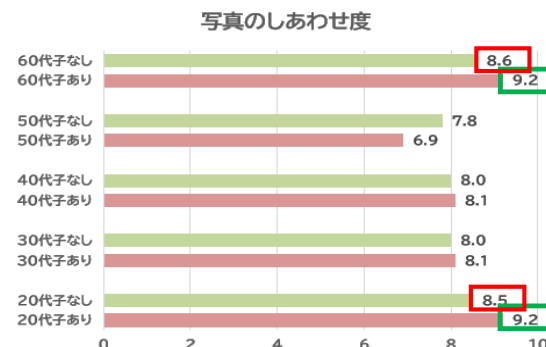
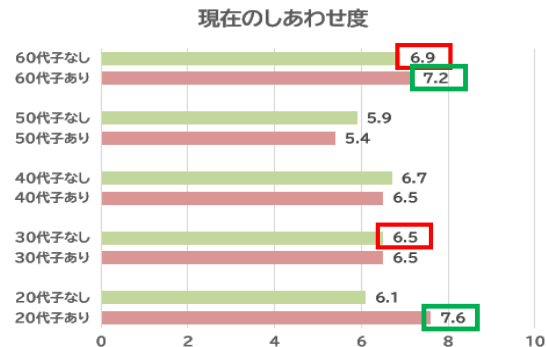
50代は「子どもあり」「子どもなし」とともに最もしあわせ度が低い。
とくに「子どもあり」は仕事と育児の両立により、時間的・経済的・健康的な面で一層大変さが増す年代のため、しあわせ度がとても低くなる傾向にあると考えられる。

年代ごと＝ライフステージ別でしあわせ度は変化？

全体的に20代のしあわせ度が高く、その後30～50代で一旦しあわせ度は低くなり、50代で最も低い数値となった後、再度60代以上でしあわせは高くなる。
子どもの有無で「ここ1ヶ月間のしあわせ度」を比較した場合、「子どもあり」は20代・60代以上で、「子どもなし」は30代・40代・60代以上でのしあわせ度が高い。

※子あり＝子あり同居＋子あり別居合算

	男性	女性	合計	ここ1か月間のしあわせ度	写真のしあわせ度	3か月後のしあわせ度
全体平均値				6.4	8.2	6.9
20代×子あり	3	8	11	7.6	9.2	8.3
30代×子あり	5	6	11	6.5	8.1	6.6
40代×子あり	20	7	27	6.5	8.1	6.9
50代×子あり	10	7	17	5.4	6.9	5.6
60代以上×子あり	8	6	14	7.2	9.2	7.9
20代×子なし	16	24	40	6.1	8.5	7.6
30代×子なし	12	16	28	6.5	8.0	6.6
40代×子なし	9	14	23	6.7	8.0	6.7
50代×子なし	24	14	38	5.9	7.8	6.2
60代以上×子なし	14	10	24	6.9	8.6	7.3



ライフステージごとにしあわせ度が変化することを認識し、その時々やしあわせをしっかりと捉える「しあわせ感度」の高さを磨くことが大切ではないだろうか。

子どもの有無によって、しあわせ度の落差が違う？

子どもの有無別に年代によるしあわせ落差をみると、
「子どもあり」は「子どもなし」に比べて、しあわせ落差が大きい。
また、子どもの有無にかかわらず、40代→50代への落差が最も大きくなっている。

※子あり=子あり同居+子あり別居合算

	男性	女性	合計	ここ1か月間の しあわせ度	写真の しあわせ度	3か月後の しあわせ度
全体平均値				6.4	8.2	6.9
20代×子あり	3	8	11	7.6	9.2	8.3
30代×子あり	5	6	11	6.5	8.1	6.6
40代×子あり	20	7	27	6.5	8.1	6.9
50代×子あり	10	7	17	5.4	6.9	5.6
60代以上×子あり	8	6	14	7.2	9.2	7.9
20代×子なし	16	24	40	6.1	8.5	7.6
30代×子なし	12	16	28	6.5	8.0	6.6
40代×子なし	9	14	23	6.7	8.0	6.7
50代×子なし	24	14	38	5.9	7.8	6.2
60代以上×子なし	14	10	24	6.9	8.6	7.3

【しあわせ落差】

= (各年代別で最も高いしあわせ度)
- (最も低いしあわせ度)

しあわせ落差		
ここ1か月間の しあわせ度	写真の しあわせ度	3か月後の しあわせ度
2.2	2.3	2.7
1.0	0.8	1.4

「子どもあり」の方

人生を通して感じるしあわせ度に
大きな変化が現れることを理解し、
その年代ならではのしあわせを
しっかり感じる事が大切だと思われる。

「子どもなし」の方

30～40代にかけて
“自分なりのしあわせ”を確立することが
しあわせ度を高く維持するコツだと
考えられる。

子どもあり／しあわせなときの写真

20代



ずっと会いたかった我が子に会えた瞬間が本当に幸せでした。



子供の大好きなアンパンマンミュージアムに行って幸せそうな顔をたくさん見れたから。



家族で公園にいる時

30代



子どもといつもより広い公園に行って、すごく楽しそうにしてくれて嬉しかったです。小さな滑り台でも1人で登って滑ることができて、成長を感じました。



雪が大好きで、雪が降るところにいつか住みたいと思っていた。今年はたくさん雪が降った。



仕事で疲れた身体に、ビールとおつまみが染み渡る。

40代



仲の良い友達に子供が産まれて、久々に一緒に飲んでお祝いしたこと。



自宅で大好きなメロンパンが手軽に出来ると知って、挑戦してみたけど美味いと言ってくれた事



保育園の父兄参加型の遠足に行った際に花冠を作って楽しそうなどこを見た時

50代



子どもが「はたちの集い(成人式)」に参加する年齢になりました。学生なのでまだ自立とはいえませんが、親としては「とりあえずここまでできたな」という区切りの一場面としての記念写真です。子どもは写真を面倒くさがっていますが、コレは親の記念という意味が、実は半分以上あるかなと思っています。



節分は巻き寿司の代わりに、娘の彼氏も一緒に巻き寿司大会。楽しかった。



フルマラソンを完走できた。年末に病気や体調不良があったたのであまり練習できませんでしたが、完走を目標にしていたので大満足。そもそも足の怪我などで走れない時間が続いていたので、まずは走れたことがしあわせでした。

60代以上



月の半分は体調を崩していたが、回復後は妻と外食を楽しんだ



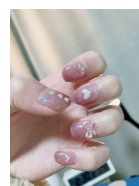
長女に2人目の子供が生まれました。私にとっては4人目の孫で久しぶりの孫の誕生となり(7年ぶり)無事に生まれたことを感謝して毎週会いに行っています。



東京ドームで開催された世界らん展に息子の中・高時代のママ友と行きました。その友だちに会うのも10年ぶりで話が尽きなかったこと、沢山の蘭に囲まれて非日常の世界だったことからこの写真を選びました。

子どもなし／しあわせなときの写真

20代



自宅でセルフネイル。新しい趣味が増えて楽しい。



夫との結婚記念日で久しぶりに焼肉屋さん、それもお高めのいい焼肉屋さんに行って美味しいお肉を食べられたこと



約5ヶ月ぶりの推しグループのライブで楽しく平日の開催だったが、疲れず最後まで余韻に浸れしあわせだったため

30代



買うか2年迷った香水を買った



11月から行きたいと思っていたが、友達とタイミングが合わずに断念。12月に行ったときは売り切れ。友達とスケジュールを合わせて1月にやっと念願の人氣カフェのケーキが食べれてそのおいしさに幸せを感じた。



人形作りが趣味でよく作っているが、新しい服を作った以上にかわいかったので嬉しかった。妹が小さい頃着ていた服を再現した。

40代



大好きなドラクエのスタンプラリーイベントに参加



休みを取り友人と昼から飲んでいるとき



神戸を訪れた際、美しい夕暮れの風景を見て感動したから。



かわいい飼猫を見ているときに幸せ

50代



昔を思い出した



休日の昼下がり、自宅で(好きな鳥の)読書をしているうちにウトウト...そのまま昼寝に。そんなまったりした時間が気持ちよくてしあわせ。



誕生日を祝って、美味しいお店に連れて行ってくれた。美味しいワインを二人で乾杯できた



散歩中に立ち寄ったカフェで休憩してホッと一息ついている時

60代以上



湯村温泉に宿泊し、部屋に付いている温泉かけ流し露天風呂で雪見酒を満喫しました。最高でした！！



パフェを食べるのは10年、いや2,30年ぶり。でお店に入った時にこういうのいいな、と私にとってはチャレンジ的なことだった。思っていたことを逃さないのが今回の楽しい体験。



クルージング中は雑念から解放されて幸せを感じる。

ライフステージ×子どもの有無でみるしあわせ

- ☑全体的には、「子どもあり」の方のほうがしあわせ度は高い。
- ☑しかし、子どもの有無にかかわらず、50代のしあわせ度が最も低く、60代以上の方のしあわせ度は高い傾向に。
- ☑「子どもあり」の方は、20代および60代以上でのしあわせ度が高い。
「子どもなし」の方は、30代・40代・60代以上でのしあわせ度が高い。
- ☑「子どもあり」の方のしあわせ落差は、「子どもなし」の方の2倍以上！

しあわせ落差が大きくなりやすい40代～50代でしあわせを高く維持するには…

「子どもあり」の方

**子どもや家族を中心とした
日常にみつけるしあわせ**

その年代ならではのしあわせをしっかり感じることで
しあわせ度は高まりやすい

「子どもなし」の方

**自分の趣味や仕事など夢中に
なれるものをみつけるしあわせ**

自分なりのしあわせを確立することで
しあわせ度は高まりやすい

**ライフステージごとにしあわせ度の変化を理解し、
トータル人生でのしあわせ度アップを考えることが大切**