

『シニア調査2021』報告書

溝上 慎一

(学校法人桐蔭学園理事長／桐蔭横浜大学教授)

2021年6月

実施概要

◆調査概要:

(株)クロス・マーケティングによるインターネット調査。50代・60代の男女各1,000人、計2,000人をサンプル依頼した。なお、厚生労働省『国民生活基礎調査(令和元年版)』より、「仕事あり(正規労働者 [役員を含む])」「仕事あり(非正規労働者)」「仕事無し」「その他」の割合を算出して、各世代、男女の希望サンプル数を指定した。収集したサンプルとその学歴は下記の図表の通りである。調査実施時期は2021年4月。

		正規従業員	非正規従業員(派遣・嘱託・契約)	非正規従業員(パート・アルバイト)	その他(自営業・役員など)	働いていない(専業主婦・主夫、定年定食、学生含む)	計
男性	50代	330(67.6)	20(4.1)	16(3.3)	92(18.9)	30(6.1)	488(100.0)
	60代	106(21.9)	77(15.9)	62(12.8)	125(25.8)	115(23.7)	485(100.0)
女性	50代	135(26.4)	35(6.8)	163(31.8)	51(10.0)	128(25.0)	512(100.0)
	60代	37(7.2)	26(5.0)	123(23.9)	73(14.2)	256(49.7)	515(100.0)
	計	608(30.4)	158(7.9)	364(18.2)	341(17.1)	529(26.5)	2,000(100.0)

		小学校・中学校	高等学校	短期大学・高専・専門学校	大学・大学院	その他	わからない	計
男性	50代	14(2.9)	165(33.8)	60(12.3)	246(50.4)	2(0.4)	1(0.2)	488(100.0)
	60代	5(1.0)	121(24.9)	47(9.7)	311(64.1)	0(0.0)	1(0.2)	485(100.0)
女性	50代	6(1.2)	186(36.3)	187(36.5)	131(25.6)	2(0.4)	0(0.0)	512(100.0)
	60代	4(0.8)	182(35.3)	189(36.7)	137(26.6)	2(0.4)	1(0.2)	515(100.0)
		29(1.5)	654(32.7)	483(24.1)	825(41.3)	6(0.3)	3(0.1)	2,000(100.0)

◆全体的所見

- 健康状態(Q3)は50代、60代の男女ともに全体的に良い状態である。幸福感(Q9)、孤独感の低さ(Q10)もどちらかと言えば良い状態であると言える。
- 生きがいは50代から60代にかけて高まっている。とくに「趣味やスポーツに熱中しているとき」「家族との団らんのとき」に生きがいを感じられるようである。(Q4-1. Q4-2)
- 市民講座やセミナーには3～4割の人が関心を示しつつも(Q6)、実際に参加する人は1割しかいない(Q7)。
- 自己成長していると感じる人は2～3割である(Q8)。しかし、自己成長に影響を及ぼす二つのライフ(Q11)は3～5割の人が充実しており(Q11-1)、経験への開かれも中程度以上(Q12)と、決して悪い状態ではない。

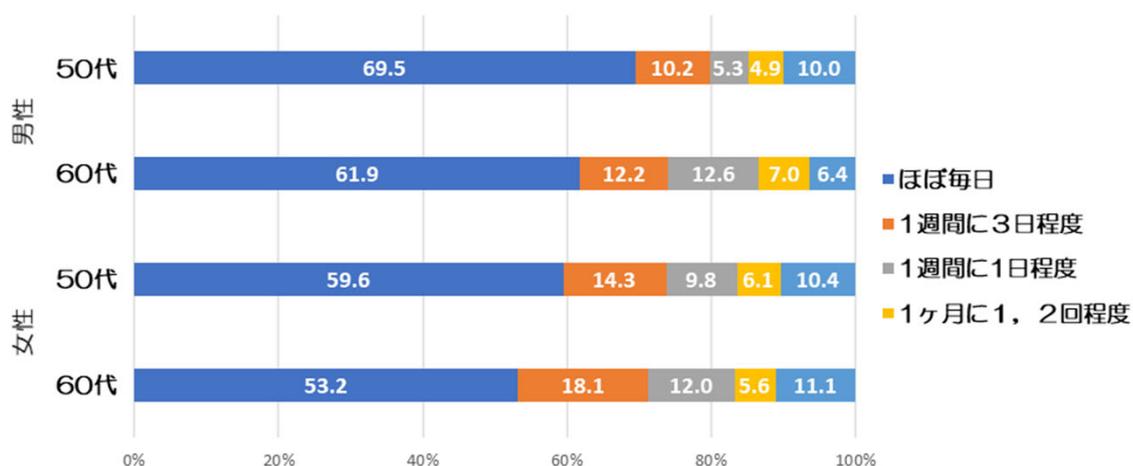
目次

実施概要	1	
目次	2	
Q1	パソコンや携帯等でメールのやりとりはどの程度されていますか	3
Q2	インターネットやSNS(FacebookやLINE、Twitter、Instagramなど)はどの程度利用されていますか	4
Q3	あなたの現在の健康状態はいかがですか	5
Q4-1	あなたは現在、どの程度生きがい(喜びや楽しみ)を感じていますか	6
Q4-2	どのような時に生きがいを感じますか	7
Q5	あなたは、ご自分の現在の経済的な暮らし向きについてどのようにお考えですか	9
Q6	新聞や地域紙、PC/スマホ等から得られる市民講座やセミナーなどの情報にどの程度関心がありますか	10
Q7	市民講座やセミナーなどにどの程度参加していますか	11
Q8	最近あなたは成長していると感じますか	12
Q9	主観的幸福感	13
Q10	孤独感	14
Q11-1	二つのライフ(キャリア意識)	15
Q11-2	その活動はどのようなものですか。	16
Q12	パーソナリティ特性(5因子)	17
巻末資料	調査票	18

Q1. パソコンや携帯等でメールのやりとりはどの程度されていますか。

- 60～70%の人がメールのやりとりを週3日以上行っている。
- 男性よりも女性で、50代よりも60代でメールのやりとりが少ない

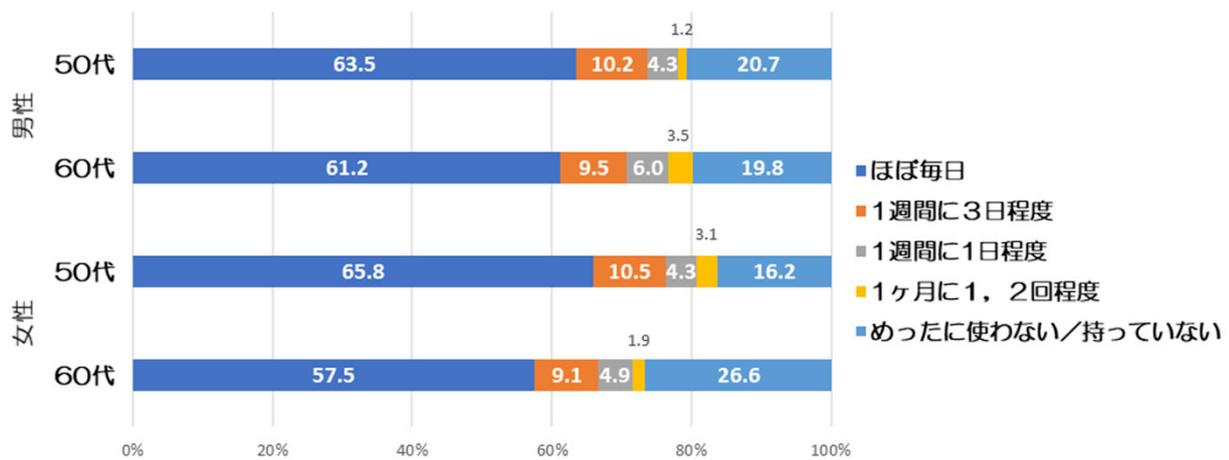
		(5)ほぼ毎日	(4)1週間に3日程度	(3)1週間に1日程度	(2)1ヶ月に1, 2回程度	(1)めったに使わない / 持っていない	合計
男性	50代	339(69.5)	50(10.2)	26(5.3)	24(4.9)	49(10.0)	488(100.0)
	60代	300(61.9)	59(12.2)	61(12.6)	34(7.0)	31(6.4)	485(100.0)
女性	50代	305(59.6)	73(14.3)	50(9.8)	31(6.1)	53(10.4)	512(100.0)
	60代	274(53.2)	93(18.1)	62(12.0)	29(5.6)	57(11.1)	515(100.0)
全体		1,218(60.9)	275(13.8)	199(10.0)	118(5.9)	190(9.5)	2,000(100.0)



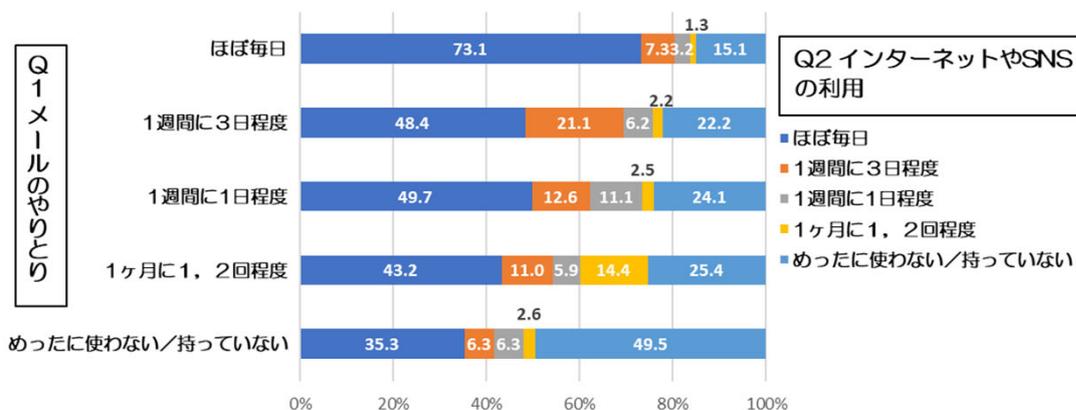
Q2.インターネットやSNS(FacebookやLINE、Twitter、Instagramなど)はどの程度利用されていますか。

- 60~70%の人がインターネットやSNSを週3日以上利用している。
- 60代女性の利用がやや少ない。

		(5)ほぼ毎日	(4)1週間に3日程度	(3)1週間に1日程度	(2)1ヶ月に1, 2回程度	(1)めったに使わない/持っていない	合計
男性	50代	310(63.5)	50(10.2)	21(4.3)	6(1.2)	101(20.7)	488(100.0)
	60代	297(61.2)	46(9.5)	29(6.0)	17(3.5)	96(19.8)	485(100.0)
女性	50代	337(65.8)	54(10.5)	22(4.3)	16(3.1)	83(16.2)	512(100.0)
	60代	296(57.5)	47(9.1)	25(4.9)	10(1.9)	137(26.6)	515(100.0)
全体		1,240(62.0)	197(9.8)	97(4.9)	49(2.5)	417(20.8)	2,000(100.0)



【補足分析】Q1とQ2のクロス集計結果を示す。メール利用（Q1）があれば必ずしもインターネット、SNSの利用（Q2）があるとは言えないものの、両者には一定程度の関連が見られる。なお、両者のピアソンの相関係数は $r=.285$ ($p<.001$)である。



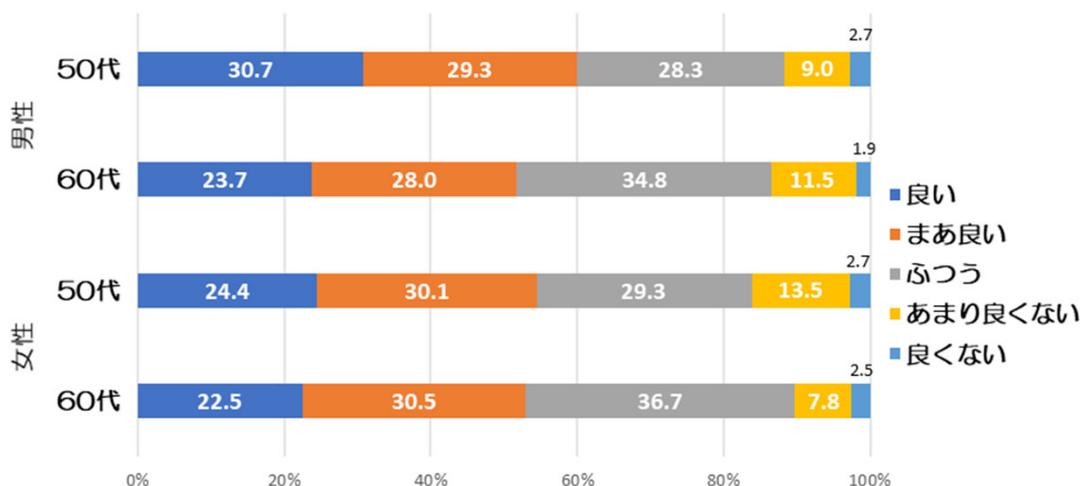
*分析は男女・50代/60代を一括して行っている。

Q3.あなたの現在の健康状態はいかがですか。

(内閣府『平成29年 高齢者の健康に関する調査結果』2018年3月より)

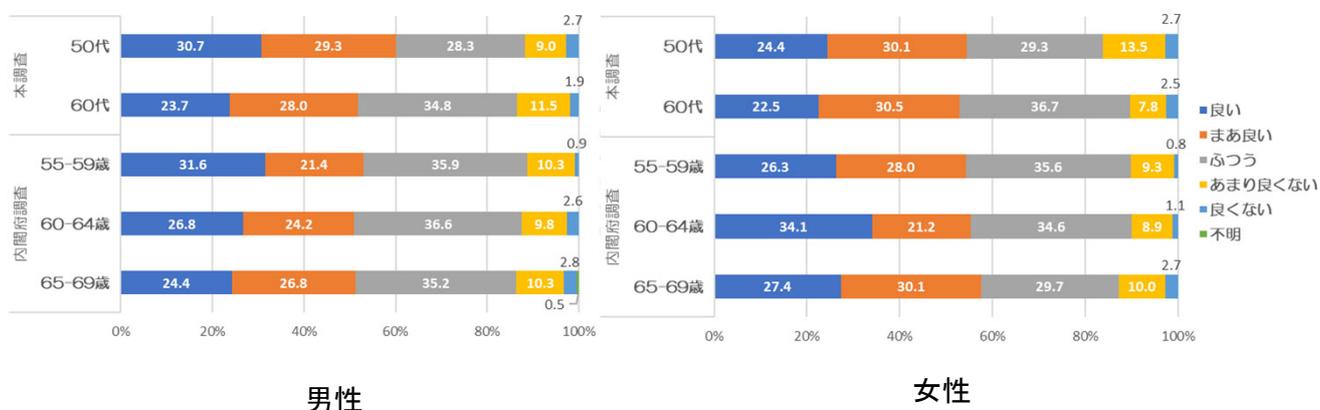
- 健康状態は、50代で54.5～60%の人が“良い” “まあ良い”と回答している。
- 男女ともに、50代から60代にかけて健康状態は若干低下している。

		(5)良い	(4)まあ良い	(3)ふつう	(2)あまり 良くない	(1)良くない	合計
男性	50代	150(30.7)	143(29.3)	138(28.3)	44(9.0)	13(2.7)	488(100.0)
	60代	115(23.7)	136(28.0)	169(34.8)	56(11.5)	9(1.9)	485(100.0)
女性	50代	125(24.4)	154(30.1)	150(29.3)	69(13.5)	14(2.7)	512(100.0)
	60代	116(22.5)	157(30.5)	189(36.7)	40(7.8)	13(2.5)	515(100.0)
全体		506(25.3)	590(29.5)	646(32.3)	209(10.4)	49(2.5)	2,000(100.0)



【内閣府調査（平成29年）との比較】

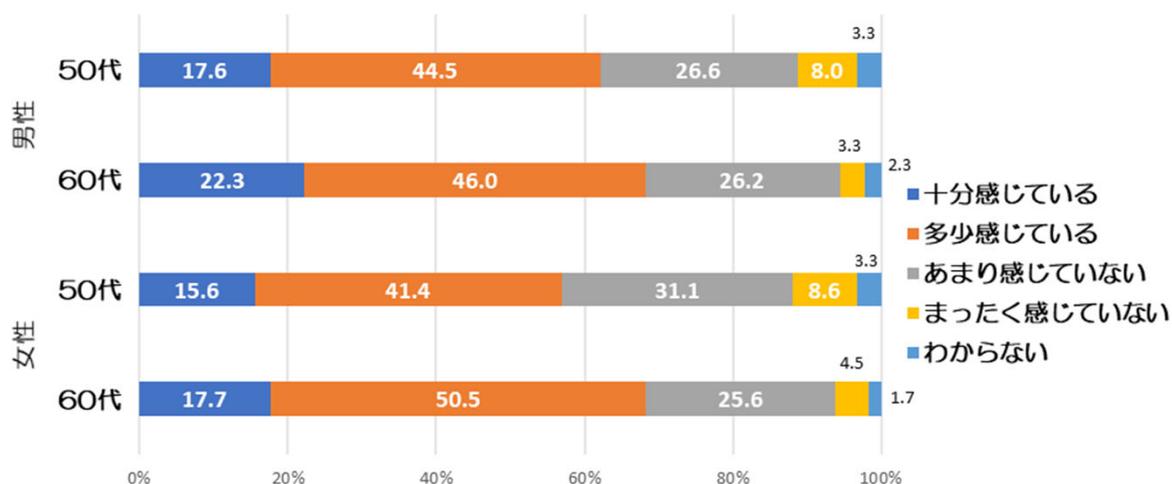
男女別に示す。本調査の結果と内閣府の全国調査の結果を比べて、おおよそ近い結果であると言える。



Q4-1.あなたは現在、どの程度生きがい(喜びや楽しみ)を感じていますか。
 (内閣府『平成26年 高齢者の日常生活に関する意識調査結果』2015年3月より)

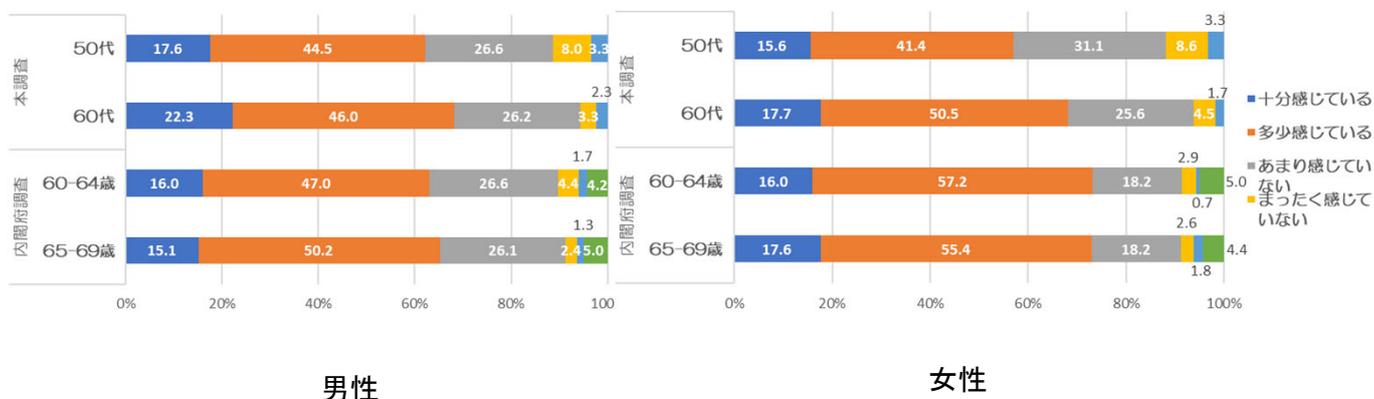
■ “十分” “多少感じている” を合算すると、50代では60%前後、60代では70%近くの人が生きがいを感じている。男女ともに50代よりも60代の方が生きがいを感じている。

		(4)十分感じている	(3)多少感じている	(2)あまり感じていない	(1)まったく感じていない	(-)わからない	合計
男性	50代	86(17.6)	217(44.5)	130(26.6)	39(8.0)	16(3.3)	488(100.0)
	60代	108(22.3)	223(46.0)	127(26.2)	16(3.3)	11(2.3)	485(100.0)
女性	50代	80(15.6)	212(41.4)	159(31.1)	44(8.6)	17(3.3)	512(100.0)
	60代	91(17.7)	260(50.5)	132(25.6)	23(4.5)	9(1.7)	515(100.0)
全体		365(18.3)	912(45.6)	548(27.4)	122(6.1)	53(2.6)	2,000(100.0)



【内閣府調査（平成26年）との比較】

男女別に示す。本調査の50代女性の「生きがいを感じる」が全国に比べてやや低いですが、全体的に大きな差はないと言える。

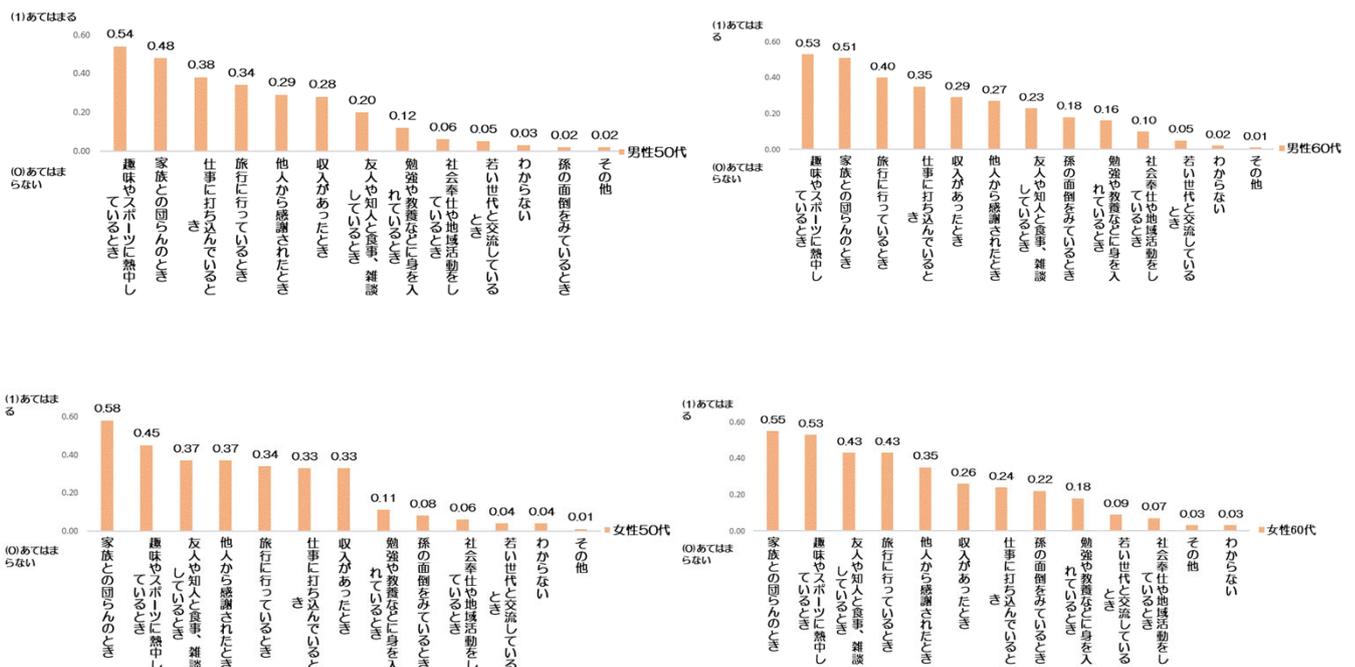


Q4-2.【Q4-(1)で(1)(2)と答えた方にお尋ねします】どのような時に生きがいを感じますか。(複数回答可)
 (内閣府『平成26年 高齢者の日常生活に関する意識調査結果』2015年3月より)

■順位は若干前後するが、男性のベスト4の理由は50代・60代ともに“趣味やスポーツに熱中しているとき”“家族との団らんのとき”“仕事に打ち込んでいるとき”“旅行に行っているとき”である。

■女性のベスト3の理由は50代・60代ともに、“家族との団らんのとき”“趣味やスポーツに熱中しているとき”“友人や知人と食事、雑談しているとき”である

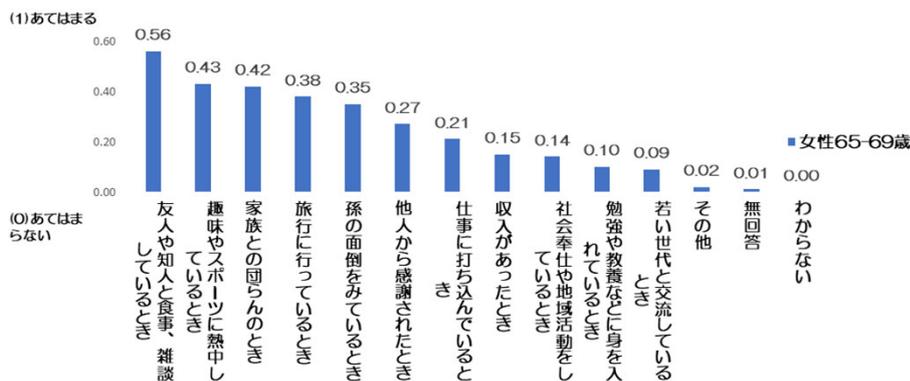
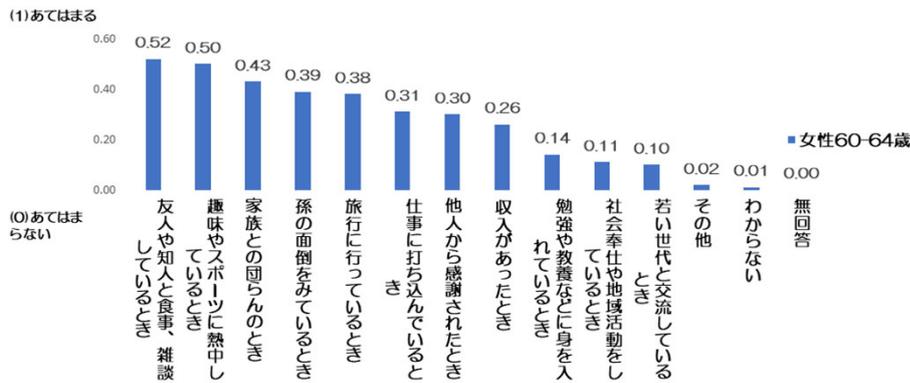
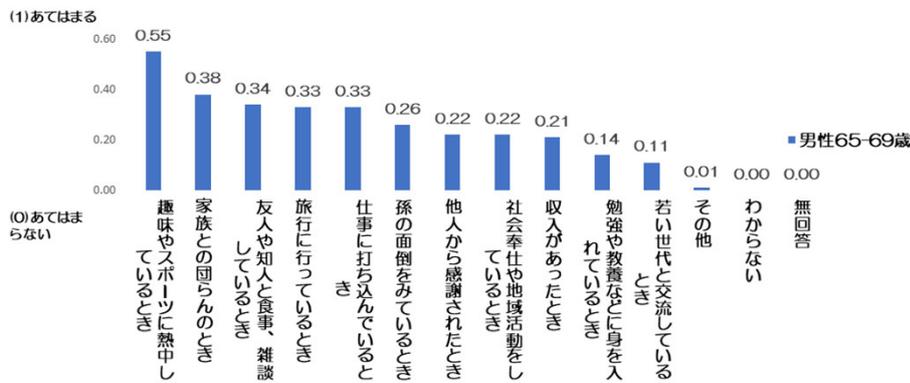
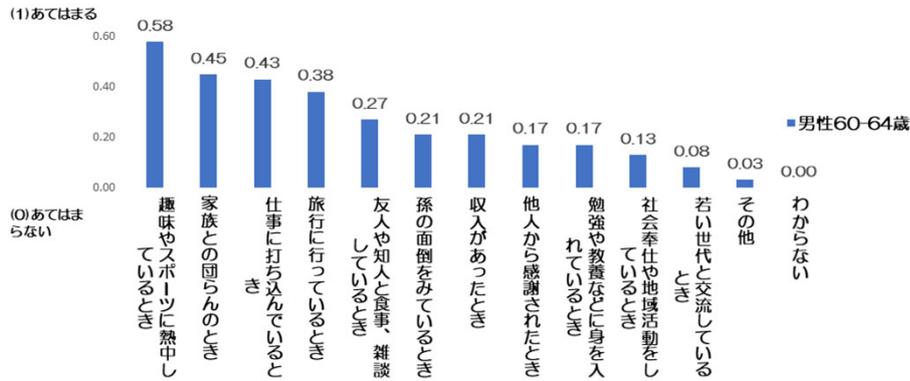
	男性		女性	
	50代	60代	50代	60代
1 仕事に打ち込んでいるとき	.38(.49)	.35(.48)	.33(.47)	.24(.43)
2 勉強や教養などに身を入れているとき	.12(.32)	.16(.37)	.11(.31)	.18(.38)
3 趣味やスポーツに熱中しているとき	.54(.50)	.53(.50)	.45(.50)	.53(.50)
4 孫の面倒をみているとき	.02(.15)	.18(.39)	.08(.27)	.22(.41)
5 家族との団らんのとき	.48(.50)	.51(.50)	.58(.50)	.55(.50)
6 友人や知人と食事、雑談しているとき	.20(.40)	.23(.42)	.37(.48)	.43(.50)
7 社会奉仕や地域活動をしているとき	.06(.24)	.10(.30)	.06(.24)	.07(.25)
8 旅行に行っているとき	.34(.47)	.40(.49)	.34(.47)	.43(.50)
9 他人から感謝されたとき	.29(.45)	.27(.45)	.37(.48)	.35(.48)
10 収入があったとき	.28(.45)	.29(.45)	.33(.47)	.26(.44)
11 若い世代と交流しているとき	.05(.22)	.05(.22)	.04(.20)	.09(.29)
12 その他	.02(.13)	.01(.11)	.01(.12)	.03(.16)
13 わからない	.03(.18)	.02(.15)	.04(.21)	.03(.17)



【内閣府調査（平成26年）との比較】

男女別に示す。該当率の高い項目は共通するものが多い。

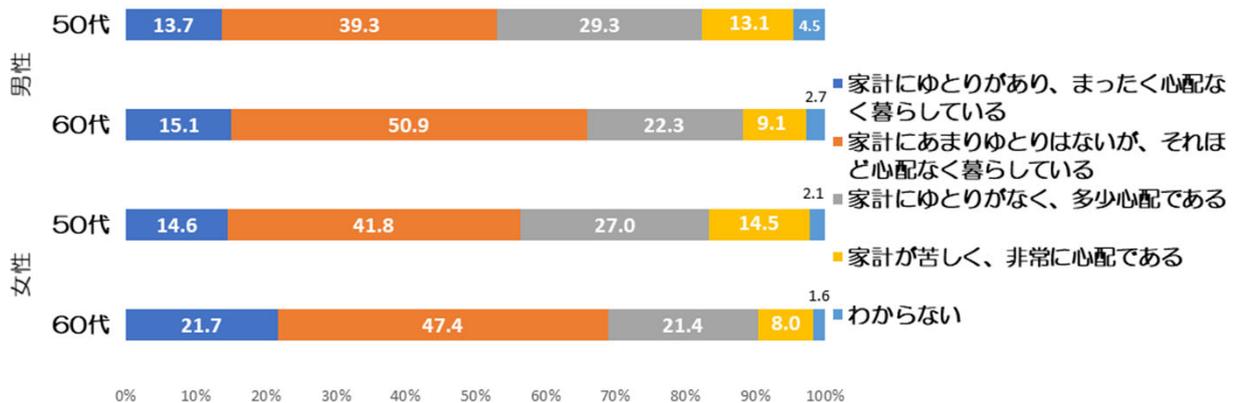
その上で、本調査の60代男性と比べると、全国では「友人や知人と食事、雑誌しているとき」の該当率がやや高い。本調査の60代女性と比べると、全国では「孫の面倒をみているとき」の該当率がやや高い。



Q5.あなたは、ご自分の現在の経済的な暮らし向きについてどのようにお考えですか。
 (内閣府『平成26年 高齢者の日常生活に関する意識調査結果』2015年3月)

■男女ともに50代から60代にかけて経済的な暮らし向きはかなり向上する。

		(4)家計にゆとりがあり、まったく心配なく暮らしている	(3)家計にあまりゆとりはないが、それほど心配なく暮らしている	(2)家計にゆとりがなく、多少心配である	(1)家計が苦しく、非常に心配である	(-)わからない	合計
男性	50代	67(13.7)	192(39.3)	143(29.3)	64(13.1)	22(4.5)	488(100.0)
	60代	73(15.1)	247(50.9)	108(22.3)	44(9.1)	13(2.7)	485(100.0)
女性	50代	75(14.6)	214(41.8)	138(27.0)	74(14.5)	11(2.1)	512(100.0)
	60代	112(21.7)	244(47.4)	110(21.4)	41(8.0)	8(1.6)	515(100.0)
全体		327(16.4)	897(44.9)	499(24.9)	223(11.2)	54(2.7)	2,000(100.0)

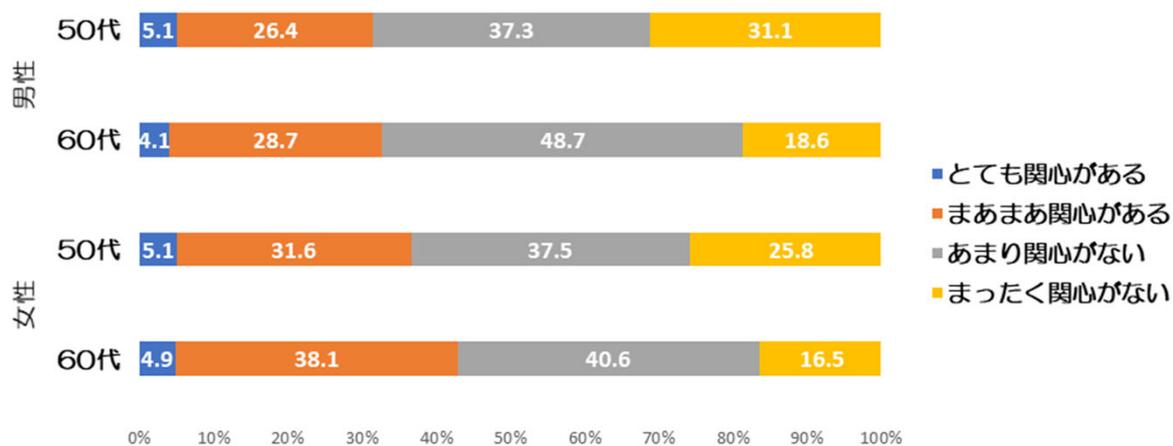


【内閣府調査（平成26年）との比較】
 内閣府の報告書では、この質問項目に関する年齢・男女別のクロス集計結果が示されていない。

Q6.新聞や地域紙、PC/スマホ等から得られる市民講座やセミナーなどの情報にどの程度関心がありますか。

- “とても” “まあまあ” を合算すると、3～4割の人が関心ありと回答している。
- 男性は女性に比べて50代・60代ともに関心が低い。

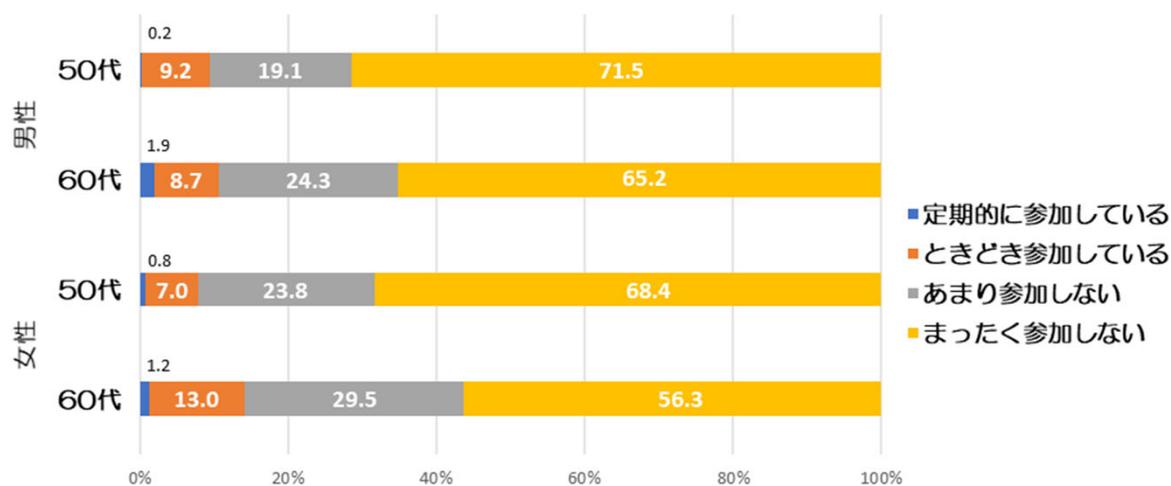
		(4)とても関心がある	(3)まあまあ関心がある	(2)あまり関心がない	(1)まったく関心がない	合計
男性	50代	25(5.1)	129(26.4)	182(37.3)	152(31.1)	488(100.0)
	60代	20(4.1)	139(28.7)	236(48.7)	90(18.6)	485(100.0)
女性	50代	26(5.1)	162(31.6)	192(37.5)	132(25.8)	512(100.0)
	60代	25(4.9)	196(38.1)	209(40.6)	85(16.5)	515(100.0)
全体		96(4.8)	626(31.3)	819(40.9)	459(22.9)	2,000(100.0)



Q7.市民講座やセミナーなどにどの程度参加していますか。

■ “定期的に” “ときどき” を合算しても、参加率は全体的には10%前後である。その上で、女性60代の参加率はやや高い。

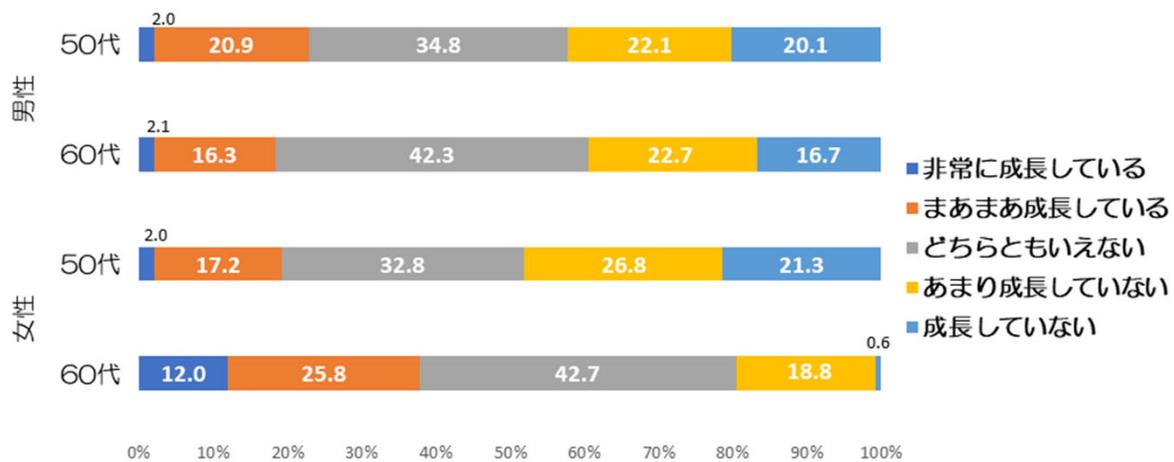
		(4)定期的に参加している	(3)ときどき参加している	(2)あまり参加しない	(1)まったく参加しない	合計
男性	50代	1(0.2)	45(9.2)	93(19.1)	349(71.5)	488(100.0)
	60代	9(1.9)	42(8.7)	118(24.3)	316(65.2)	485(100.0)
女性	50代	4(0.8)	36(7.0)	122(23.8)	350(68.4)	512(100.0)
	60代	6(1.2)	67(13.0)	152(29.5)	290(56.3)	515(100.0)
全体		20(1.0)	190(9.5)	485(24.3)	1,305(65.3)	2,000(100.0)



Q8.最近あなたは成長していると感じますか。

■ “非常に” “まあまあ成長している” を合算して全体の2~3割の人しか成長を感じていない。その上で、女性では50代から60代にかけて成長を感じる人の割合が増加している。

		(5)非常に成長している	(4)まあまあ成長している	(3)どちらともいえない	(2)あまり成長していない	(1)成長していない	合計
男性	50代	10(2.0)	102(20.9)	170(34.8)	108(22.1)	98(20.1)	488(100.0)
	60代	10(2.1)	79(16.3)	205(42.3)	110(22.7)	81(16.7)	485(100.0)
女性	50代	10(2.0)	88(17.2)	168(32.8)	137(26.8)	109(21.3)	512(100.0)
	60代	3(12.0)	97(25.8)	220(42.7)	133(18.8)	62(0.6)	515(100.0)
全体		33(1.7)	366(18.3)	763(38.1)	488(24.4)	350(17.5)	2,000(100.0)

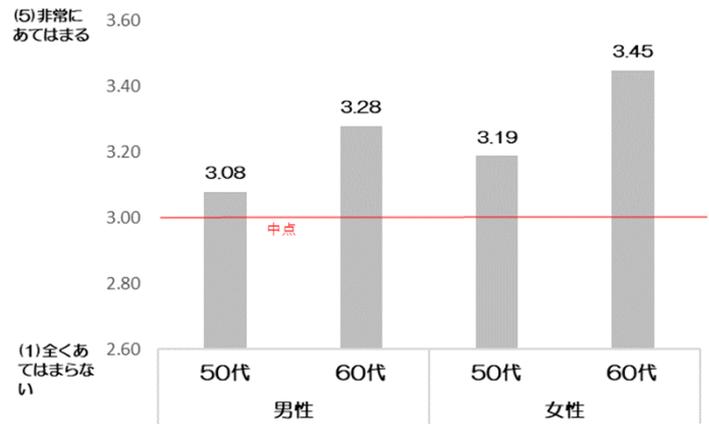


Q9.主観的幸福感

(島井哲志ほか[2004]の「日本版主観的幸福感尺度」。尺度の説明は巻末資料を参照)

- 男女ともに50代から60代にかけて主観的幸福感が高くなる。
- 60代女性の主観的幸福感が最も高い。

		主観的幸福感
男性	50代	3.08(0.82)
	60代	3.28(0.78)
女性	50代	3.19(0.83)
	60代	3.45(0.71)
全体		3.25(0.80)

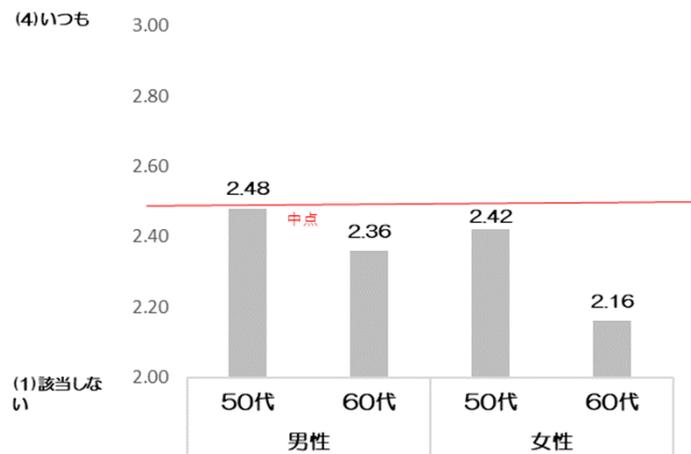


Q10.孤独感

(豊島・佐藤 [2013] の「UCLA孤独感尺度第3版」。尺度の説明は巻末資料を参照)

■男女ともに50代から60代にかけて孤独感は低下している。全体的に中点より低い値であり、孤独感は高くないと言える。

		孤独感
男性	50代	2.48(0.53)
	60代	2.36(0.51)
女性	50代	2.42(0.58)
	60代	2.16(0.53)
全体		2.35(0.55)

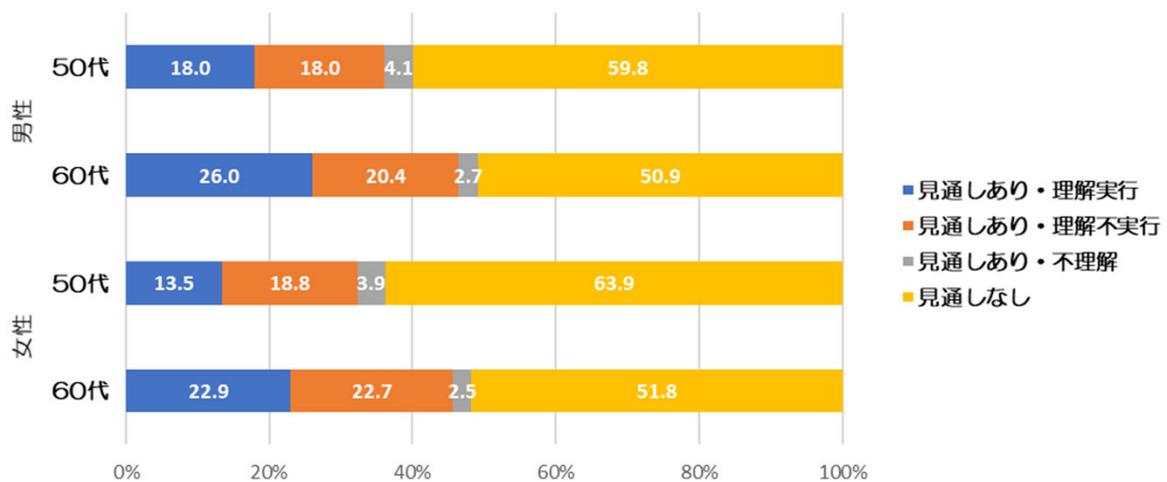


Q11-1.二つのライフ(キャリア意識)

(保田・溝上 [2014]の「二つのライフ」。尺度の説明は巻末資料を参照)

- 5～6割の人は将来の見通しがない。
- “見通しあり・理解実行” “理解不実行” を合算すると、50代から60代にかけて二つのライフの割合が増加している。逆に“見通しなし”は減少している。

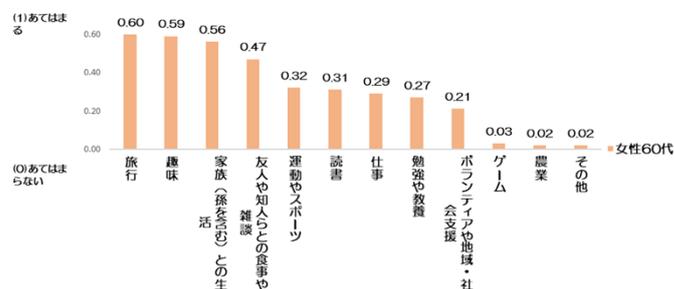
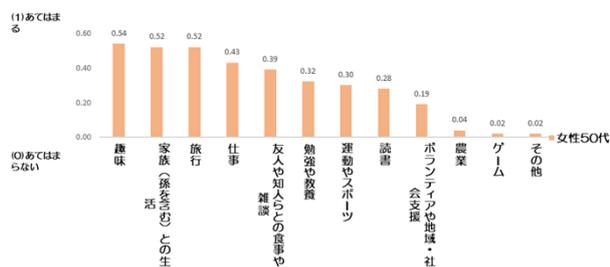
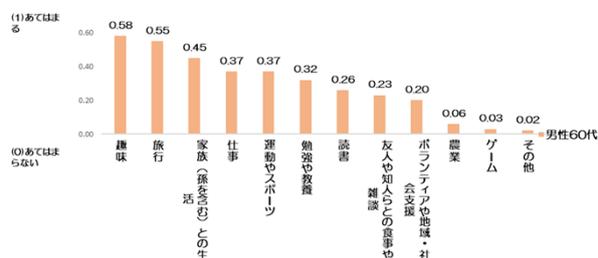
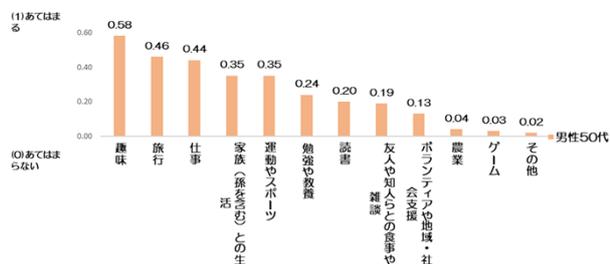
		見通しあり・理解 実行	見通しあり・理解 不実行	見通しあり・不理 解	見通しなし	合計
男性	50代	88(18.0)	88(18.0)	20(4.1)	292(59.8)	488(100.0)
	60代	126(26.0)	99(20.4)	13(2.7)	247(50.9)	485(100.0)
女性	50代	69(13.5)	96(18.8)	20(3.9)	327(63.9)	512(100.0)
	60代	118(22.9)	117(22.7)	13(2.5)	267(51.8)	515(100.0)
	合計	401(20.1)	400(20.0)	66(3.3)	1,133(56.6)	2,000(100.0)



Q11-2.【Q11-1で(1)と答えた方にお尋ねします。】その活動はどのようなものですか。(複数回答可)

■ “仕事”の順位は50代から60代にかけて順位が落ちるものの、それ以外のトップ3つの項目は男女、50代・60代ともに、“趣味”“旅行”“家族(孫を含む)との生活”である。

	男性		女性	
	50代	60代	50代	60代
1 仕事	.44(.50)	.37(.48)	.43(.50)	.29(.45)
2 勉強や教養	.24(.43)	.32(.47)	.32(.47)	.27(.44)
3 読書	.20(.40)	.26(.44)	.28(.45)	.31(.46)
4 ボランティアや地域・社会支援	.13(.33)	.20(.40)	.19(.39)	.21(.41)
5 農業	.04(.20)	.06(.24)	.04(.20)	.02(.13)
6 家族(孫を含む)との生活	.35(.48)	.45(.50)	.52(.50)	.56(.50)
7 友人や知人らとの食事や雑談	.19(.40)	.23(.42)	.39(.49)	.47(.50)
8 運動やスポーツ	.35(.48)	.37(.48)	.30(.46)	.32(.47)
9 旅行	.46(.50)	.55(.50)	.52(.50)	.60(.49)
10 趣味	.58(.50)	.58(.50)	.54(.50)	.59(.49)
11 ゲーム	.03(.17)	.03(.18)	.02(.15)	.03(.18)
12 その他	.02(.14)	.02(.14)	.02(.15)	.02(.15)

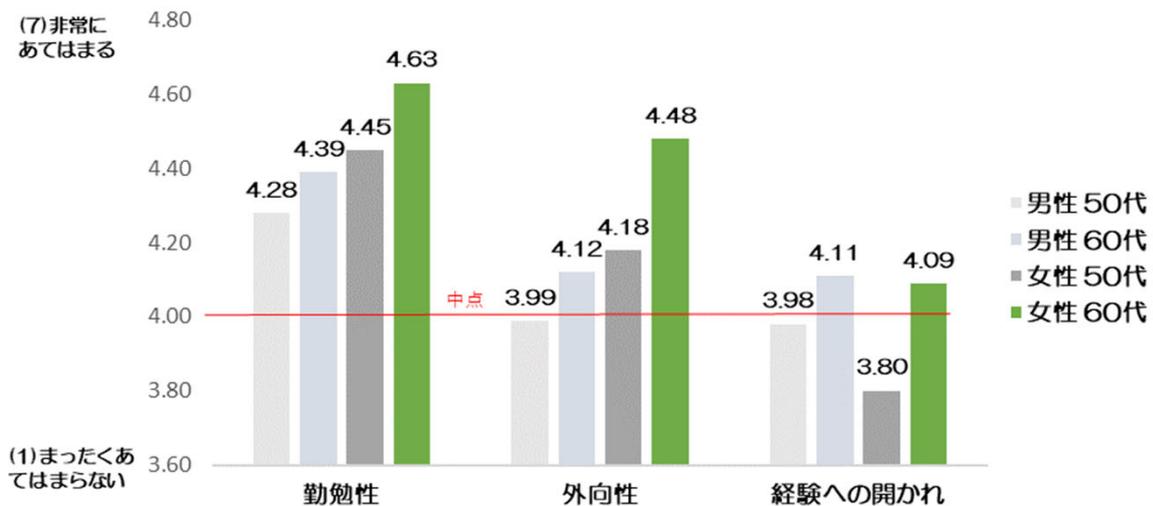


Q12.パーソナリティ特性(5因子)

(和田 [1996] の「Big Five尺度」。尺度の説明は巻末資料を参照)

■シニアの自己成長 (Q8の結果も参照) に“経験への開かれ”の高さが影響を及ぼしているという研究成果がある。男女ともに、50代から60代にかけて“経験への開かれ”は高くなる傾向が認められる。

		勤勉性	外向性	経験への開かれ
男性	50代	4.28(0.91)	3.99(1.00)	3.98(1.03)
	60代	4.39(0.91)	4.12(0.96)	4.11(0.92)
女性	50代	4.45(0.90)	4.18(1.06)	3.80(1.05)
	60代	4.63(0.89)	4.48(0.99)	4.09(0.95)
全体		4.44(0.91)	4.20(1.02)	3.99(1.00)



巻末資料

『シニア調査2021』 調査票

<留意事項>

- 実際には、以下の項目以外にも尋ねていますが、ここでは、基本的に報告書に用いた項目を示しています。
- 本調査の独自項目は自由にご利用いただけます。ただし、以下の出典の明記を必ず行ってください。

溝上慎一ウェブサイト『シニア調査2021』

[http://smizok.net/education/subpages/a00048\(senori2021\).html](http://smizok.net/education/subpages/a00048(senori2021).html)

- 他の機関や組織の調査項目については、その機関や組織の出典を明記する、あるいは使用の許可を取ってください。

巻末資料：調査票（本レポートの該当項目のみ）

●**性** あなたの性をお答えください。

- (1) 男性
- (2) 女性

●**年齢** あなたは現在おいくつですか。

- (1) 49歳以下
- (2) 50～54歳
- (3) 55～59歳
- (4) 60～64歳
- (5) 65～69歳
- (6) 70歳以上

●**学歴** あなたが、最後に卒業したのは、どんな学校でしたか。

- (1) 小学校・中学校
- (2) 高等学校
- (3) 短期大学・高専・専門学校
- (4) 大学・大学院
- (5) その他（ ）
- (6) わからない

【出典】内閣府『平成29年 高齢者の健康に関する調査結果』（2018年3月）

●**Q1** パソコンや携帯等でメールのやりとりはどの程度されていますか。

- (1) ほぼ毎日
- (2) 1週間に3日程度
- (3) 1週間に1日程度
- (4) 1ヶ月に1, 2回程度
- (5) めったに使わない/持っていない

●**Q2** インターネットやSNS（FacebookやLINE、Twitter、Instagramなど）はどの程度利用されていますか。

- (1) ほぼ毎日
- (2) 1週間に3日程度
- (3) 1週間に1日程度
- (4) 1ヶ月に1, 2回程度
- (5) めったに使わない/持っていない

●Q3 あなたの現在の健康状態はいかがですか。

- (1) 良い
- (2) まあ良い
- (3) ふつう
- (4) あまり良くない
- (5) 良くない

【出典】内閣府『平成 29 年 高齢者の健康に関する調査結果』（2018 年 3 月）

●Q4-1 あなたは現在、どの程度生きがい（喜びや楽しみ）を感じていますか。

- (1) 十分感じている
- (2) 多少感じている
- (3) あまり感じていない
- (4) まったく感じていない
- (5) わからない

【出典】内閣府『平成 26 年 高齢者の日常生活に関する意識調査結果』（2015 年 3 月）

●Q4-2 【Q4-(1)で(1)(2)と答えた方にお尋ねします】

どのような時に生きがいを感じますか。（複数回答可）

- (1) 仕事に打ち込んでいるとき
- (2) 勉強や教養などに身を入れているとき
- (3) 趣味やスポーツに熱中しているとき
- (4) 孫の面倒をみているとき
- (5) 家族との団らんのとき
- (6) 友人や知人と食事、雑談しているとき
- (7) 社会奉仕や地域活動をしているとき
- (8) 旅行に行っているとき
- (9) 他人から感謝されたとき
- (10) 収入があったとき
- (11) 若い世代と交流しているとき
- (12) その他（ ）
- (13) わからない

【出典】内閣府『平成 26 年 高齢者の日常生活に関する意識調査結果』（2015 年 3 月）

●Q5 あなたは、ご自分の現在の経済的な暮らし向きについてどのようにお考えですか。

- (1) 家計にゆとりがあり、まったく心配なく暮らしている
- (2) 家計にあまりゆとりはないが、それほど心配なく暮らしている
- (3) 家計にゆとりがなく、多少心配である
- (4) 家計が苦しく、非常に心配である

(5) わからない

【出典】内閣府『平成 26 年 高齢者の日常生活に関する意識調査結果』（2015 年 3 月）

●Q6 新聞や地域紙、PC/スマホ等から得られる市民講座やセミナーなどの情報にどの程度関心がありますか。

- (1) とても関心がある
- (2) まあまあ関心がある
- (3) あまり関心がない
- (4) まったく関心がない

●Q7 市民講座やセミナーなどにどの程度参加していますか。

- (1) 定期的に参加している
- (2) ときどき参加している
- (3) あまり参加しない
- (4) まったく参加しない

●Q8 最近あなたは成長していると感じますか。

- (5) 非常に成長している
- (4) まあまあ成長している
- (3) どちらともいえない
- (2) あまり成長していない
- (1) 成長していない

●Q9 （尺度）主観的幸福感

【説明】Lyubomirsky & Lepper（1999）が開発した「主観的幸福感（subjective happiness）」尺度の日本版（島井ら，2004）4項目を使用。ただし原版・日本版では、たとえば項目(1)は「全般的に見て、わたしは自分のことを（ ）であると考えている」となっており、評定の選択肢 “非常に不幸” から “非常に幸福” の7件法の中から回答を選ぶようになっている。本調査では、下記のように項目を修正し、すべての項目について “①全くあてはまらない” ～ “⑤非常にあてはまる” の5件法で回答を求めるようにしている。

【教示文・項目】次の文章はあなたにどのくらいあてはまりますか。

- (1) 全般的に見て、わたしは自分のことを幸福な人間であると考えている
- (2) 自分と同年代の人と比べて、自分はより幸福な人間であると考えている
- (3) 全般的に見て、非常に幸福な人たちがいます。この人たちはどんな状況の中でもそこで最良のものを見つけて人生を楽しむ人たちです。あなたにあてはまりますか。
- (4) 全般的に見て、非常に不幸な人たちがいます。この人たちは、うつ状態にあるわけではないのに、はたから考えるよりもまったく幸せではないようです。あなたにあてはまりますか。

①全くあてはまらない ②あまりあてはまらない ③どちらともいえない ④ややあてはまる ⑤非常にあてはまる

【得点化】加算平均（合計して項目数で除する）をおこなう。（ $\alpha=.814$ ）

【出典】

Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46(2), 137-155.

島井哲志・大竹恵子・宇津木成介・池見陽・Sonja Lyubomirsky (2004). 日本版主観的幸福感尺度(Subjective Happiness Scale : SHS) の信頼性と妥当性の検討 日本公衆衛生雑誌, 51(10), 845-853.

●Q10 （尺度）孤独感尺度（UCLA 孤独感尺度第3版）

【説明】豊島・佐藤（2013）で用いられている「UCLA 孤独感尺度第3版」20項目を使用している。

【教示文・項目】次のようなことは日頃どのくらい感じますか。

- (1) 人とのつき合いが不足していると感じる
- (2) まわりの人たちと「波長が合っている」と感じる
- (3) 頼れる人がいないと感じる
- (4) 仲間の一員だと感じる
- (5) 独りぼっちだと感じる
- (6) まわりの人たちと共通点が多いと感じる
- (7) もう親しい人がいないと感じる
- (8) 外向性があるって気さくだと感じる
- (9) 自分の興味や考え方はまわりの人たちと違うと感じる
- (10) 人と親密だと感じる
- (11) 自分だけ取り残されたと感じる
- (12) 好きなときに人とのつき合いが持てると感じる
- (13) 他人と有意義な関係にないと感じる
- (14) ほんとうに自分のことを理解してくれている人たちがいると感じる
- (15) 誰も私のことをよく知らないと感じる
- (16) 話を聞いてもらえる人がいると感じる
- (17) 他人から孤立していると感じる
- (18) 頼れる人がいると感じる
- (19) 内気だと感じる
- (20) まわりに人はいるけれど、心は通っていないと感じる

①いつも ②ときどき ③たまに ④該当しない

【得点化】赤字の逆転項目を反転させて、加算平均（合計して項目数で除する）をおこなう。（ $\alpha=.902$ ）

【出典】豊島彩・佐藤眞一（2013）. 孤独感を媒介としたソーシャルサポートの授受と中高年者の精神的健康の関係 老年社会科学, 35(1), 29-38.

●Q11 二つのライフ（シニア版）

【説明】溝上責任編集（2018）で示される大学生向けの「二つのライフ」の教示文「あなたは、自分の将来につ

いての見通し（将来こういう風でありたい）を持っていますか」を、シニア向けに下記のように修正して使用した。それに合わせて、Q11-2の活動内容を尋ねる項目も追加している。得点化の仕方や分析法については溝上責任編集（2018）と同じである。

【教示文・項目】

Q11-1 あなたはこれからの人生について、こういう活動をして過ごしたいという見通しを持っていますか。

- (1) 持っている
- (2) 持っていない

Q11-2【Q11-1で(1)と答えた方にお尋ねします。】

その活動はどのようなものですか。（複数回答可）

- (1) 仕事
- (2) 勉強や教養
- (3) 読書
- (4) ボランティアや地域・社会支援
- (5) 農業
- (6) 家族（孫を含む）との生活
- (7) 友人や知人らとの食事や雑談
- (8) 運動やスポーツ
- (9) 旅行
- (10) 趣味
- (11) ゲーム
- (12) その他（ ）

Q11-3【Q11-1で(1)と答えた方にお尋ねします。】

あなたは、その見通しの実現に向かって、今自分が何をすべきなのか分かっていますか。またそれを準備・実行していますか。

- (1) 何をすべきか分かっているし、準備や実行もしている
- (2) 何をすべきかは分かっているが、準備や実行はできていない
- (3) 何をすべきかはまだ分からない

【得点化】 Q11-1、Q11-3の回答より、

- (4) 見通しあり・理解実行（Q11-1の(1)+Q11-3の(1)）
- (3) 見通しあり・理解不実行（Q11-1の(1)+Q11-3の(2)）
- (2) 見通しあり・不理解（Q11-1の(1)+Q11-3の(3)）
- (1) 見通しなし（Q11-1の(2)）

のステータスを作成した。

【出典】 溝上慎一（責任編集）京都大学高等教育研究開発推進センター・河合塾（編）（2018）. 高大接続の本質―「学校と社会をつなぐ調査」から見えてきた課題― 学事出版

●Q12 (尺度) Big Five 尺度

【説明】 パーソナリティ特性論 (パーソナリティが複数の特性 [次元] から記述されるという立場からのアプローチ) の研究の発達に伴って、パーソナリティは大きく 5 つの特性で説明できると考えられるようになっていく。本調査では、和田 (1996) の「外向性」「情緒不安定性」「誠実性」「調和性」「開放性」の 5 因子から成る Big Five 尺度の中から、「誠実性」「外向性」「開放性」の 3 因子を使用している。因子名は、それぞれを「勤勉性」「外向性」「経験への開かれ」と命名し直している。

【教示文・項目】

「以下のことがあなた自身にどのくらいあてはまるかについて、最も近い番号を選んでください。」

- | | |
|------------------|---------------------|
| (1) 話し好き | (19) 無頓着な |
| (2) 独創的な | (20) 頭の回転の速い |
| (3) いい加減な | (21) 軽率な |
| (4) 無口な | (22) 人嫌い |
| (5) 多才な | (23) 臨機応変な |
| (6) ルーズな | (24) 勤勉な |
| (7) 陽気な | (25) 活動的な |
| (8) 進歩的 | (26) 興味の広い |
| (9) 怠惰な | (27) 無節操 |
| (10) 外向的 | (28) 意思表示しない |
| (11) 洞察力のある | (29) 好奇心が強い |
| (12) 成り行きまかせ | (30) 几帳面 (きちょうめん) な |
| (13) 暗い | (31) 積極的な |
| (14) 想像力に富んだ | (32) 独立した |
| (15) 不精 (ぶしょう) な | (33) あきっぱい |
| (16) 無愛想な | (34) 地味な |
| (17) 美的感覚の鋭い | (35) のみこみのはやい |
| (18) 計画性のある | (36) 社交的 |

- | | | | |
|--------------|-------------|------------|------------|
| ①まったくあてはまらない | ②あまりあてはまらない | ③少しあてはまらない | ④どちらともいえない |
| ⑤少しあてはまる | ⑥まあまああてはまる | ⑦非常にあてはまる | |

【得点化】 赤字の逆転項目を反転させて、加算平均 (合計して項目数で除する) をおこなう。

- ・ 勤勉性 (12 項目) : 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30, 33, 36 ($\alpha=.817$)
- ・ 外向性 (12 項目) : 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 31, 34 ($\alpha=.878$)
- ・ 経験への開かれ (12 項目) : 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 32, 35 ($\alpha=.869$)

【出典】 和田さゆり (1996). 性格特性用語を用いた Big Five 尺度の作成 心理学研究, 67 (1), 61-67.

謝辞

本レポートは、公益財団法人電通育英会の研究支援助成を受けて行われたものです。長年にわたって支援して下さる電通育英会の皆さまに心よりのお礼を申し上げます。

『シニア調査2021』報告書

2021年6月18日 発刊

2021年6月25日 改訂

溝上慎一（学校法人桐蔭学園理事長・桐蔭横浜大学教授）

〒225-8502 横浜市青葉区鉄町1614 学校法人桐蔭学園 理事長室付

TEL: 045-971-1411 E-mail mizokami@toin.ac.jp

*無断転載を禁じます。
