

# 現役世代男女の生きがいとメンタルヘルス —階層、ライフイベント、資産形成に注目して—

大風 薫

京都ノートルダム女子大学現代人間学部 准教授

---

## 【記事情報】

掲載誌：年金研究 No.19 pp.54-83 ISSN 2189-969X

オンライン掲載日：2022年3月31日

掲載ホームページ：<https://www.nensoken.or.jp/publication/nenkinkenkyu/>

論文受理日：2022年1月24日 論文採択日：2022年3月1日

DOI：[http://doi.org/10.20739/nenkinkenkyu.19.0\\_54](http://doi.org/10.20739/nenkinkenkyu.19.0_54)

---

## 要旨

すべての年代において生きがいが生き方を見直す重要な視点になっている。このことを踏まえ、本稿では、35歳から64歳の現役世代男女がどの程度、どのような生きがいを持っているのか、生きがいと階層・ライフイベント・資産形成の関わり、そして、生きがいとメンタルヘルスの関係について検討した。得られた結果は以下の通りである。

- 1) 現役世代は65歳以上の高年世代に比べて生きがいを持たない割合が高く、生きがいの対象数も少ない。生きがいの主な対象は、男性では「仕事」、女性では「家族・家庭」「ひとり気まま」である。
- 2) 生きがいの保有や生きがいの対象には階層による格差がある。高学歴や高収入層は「仕事」や「家族」が生きがいの対象だが、階層が低い場合は、「友人」や「SNSによる交流」、「ひとりで気ままに過ごすこと」を生きがいとしている。
- 3) 自発的でない理由による退職経験は生きがいを損なう一方、自己の成長やキャリアアップにつながる自発的な理由による退職経験は生きがいをもたらす。
- 4) 男性は、家族や自己の成長になるライフイベントを経験している場合、生きがいを持ちやすい。他方、女性は、自分の生活を大きく調整せざるを得ないイベントを経験している場合、生きがいを持ちにくくなる。
- 5) 預貯金・保険商品・NISAによる資産形成は生きがいを高めることと関連しており、資産形成行動はメンタルヘルスの良好さと関係している。

本稿では、人生の充実期とみなされ、生きがい研究やライフコース研究において従来あまり注目されてこなかった中年を含む現役世代に注目し、生きがいの規定要因や生きがいとメンタルヘルスとの関係を明らかにしてきた。現在の現役世代の場合、高年世代になっても現在の高年世代ほどの生きがいを得ることは難しいおそれがあるものの、資産形成行動が生きがいやメンタルヘルスの向上につながる可能性はある。生きがいとの関わりの中

で資産形成を位置づける適切なコミュニケーションが求められる。

## 1 はじめに

働く年齢の長期化や働き方の多様化など、さまざまな生き方を選択できるようになった現在、すべての世代において自分の生き方を見つめなおすキーワードとしての「生きがい」の在り方が重要となってくる(長谷川・藤原・星 2015)。生きがいは心身の健康と関連があることが多くの先行研究によって明らかにされており、特に、コロナ禍において、生活や他者とのつながりを制限され、また、働き方を大きく変え得ざるを得ない状況下で、どのような人びとが生きがいを持っているのか、生きがいを持つことが心身の健康状態の良好きにつながっているのかを検討する必要がある。

生きがいの研究はこれまで高齢者を対象としたものが多いが、本稿はいわゆる中年世代を中心に 35 歳から 64 歳を現役世代と位置づけ<sup>1</sup>、分析の対象とする。確かに高齢期は職業人生からの引退や親しい人との別れなど、生きるはりあいを失いがちな時期であるため、高齢期の人生を実りあるものとするために生きがいは重要である。しかしながら高齢期以前の中年期もまた社会的な役割が変容する時期(Allen 1989)であり、そのような役割の変容が生きがいの獲得や喪失と関係すると考えられる。また現役で働く時期は老後の経済的基盤を作る重要な時期でもあるため(Vartanian & McNamara 2002)、現役世代の生きがいを検討することは高齢期の生活を見通す一助になるだろう。

さらに現役世代を分析対象とすることによって、研究の蓄積が少ない中年世代のライフコース研究(石川 1996)に対する示唆を得ることも可能になる。これまで中年期は人生の充実期と認識されていたが、近年の社会変動のもとで、中年世代の職業生活や家族生活は不安定化している。中年期は上下世代への支援役割が同時に要請される「サンドイッチ世代」でもあり、かつ、役割セットの男女差も大きいことから、現役世代である中年期の生きがいを検討することは重要な課題といえる。

そこで本稿は、Kang et al.(2021)がコロナ禍の調査から導いた、生きがいを持つことは孤独感を低減させ人びとの抗コロナ活動を増進させるという知見や日本の生きがい研究、メンタルヘルスに関する先行研究の成果を踏まえ、現役世代は、①どの程度、どのような対象に生きがいを持っているのか、②生きがいの保有には階層差があるのか、③ライフイベントの経験は生きがいとどのように関係するのか、④資産形成は生きがいを高めるのかを検討しながら、生きがいの規定要因と生きがいとメンタルヘルスの関係を明らかにすることを目的に行う。その上で、現役世代における生きがいの特徴を整理し、現代社会において生きがいを持つことの意味や課題を考察してゆきたい。

---

<sup>1</sup> 中年期の定義として、たとえば石川(1996)は中年期を 40 歳から 60 歳にプラス・マイナス 5 歳と幅広い年代まで含める。一方、NHK 放送文化研究所(2015)のアンケートによれば、一般の人は「中年」を 40 歳から 55.6 歳としており、学術的な定義と一般的な認識にはギャップがある。本稿の関心対象は、不安定さや多重役割を抱えながら社会において中心的な活動が期待される人びとであることから、35 歳から 64 歳を現役世代と位置づけ検討を進める。

## 2 生きがいに関する先行研究

「生きがい」という言葉は日本独特の意味を持っており、日本人の心の生活の中で、生きる目的や意味や価値を考える、日本語らしいあいまいさ、余韻とふくらみといった複雑なニュアンスを持つ(神谷 2004=1966)。「生きがい」は自己実現、人生の意味、人生の目的などさまざまな概念を包括し、生活満足度、主観的幸福感、主観的健康観、社会的ネットワークとの関連性が論じられ、急速に進行する高齢社会を築くための理論研究の基礎となっている(長谷川・藤原・星 2001)。神谷(2004=1966)は、「生きがい」という表現には、生きがいの対象を指す場合と、「生きがい」を感じている精神状態(生きがい感)を意味する場合の二通りがあり、生きがい感は、①生存充実感への欲求、②変化への欲求、③未来性への欲求、④反響への欲求、⑤自由への欲求、⑥自己実現への欲求、⑦意味と価値への欲求があると論じた。また井上(1988)は、「生きがい」は明るいものだけではなく、他を悩ますことや他を憎んだり恨んだりすることに「生きがい」を見出す人もいるとする。小林(1989)によれば、「生きがい」は外部からの圧力(うつ病、死の告知)によって消失しやすい。

日本の「生きがい」研究を広くレビューした長谷川・藤原・星(2001)は、「生きがい」との関連要因として、健康、年齢、医療受診状況、教育年数、最長の職種、同居あるいは同居予定者、居住形態、地域などの側面から総合的に把握する必要があると述べる。また、性別によって差が生じているのは、年齢、ADL(Activities of Daily Living: 日常生活動作能力)、身体的な痛み、配偶者、居住年数であり、先行研究によって結果が一致はしていないが、小遣い金額、社会的な相互作用、趣味、スポーツも「生きがい」と関連する(長谷川・藤原・星 2001)。また、長谷川ら(2004)は高齢者の「生きがいの構造モデル」を提示し、そのモデルにおいて「生きがい」の対象に、過去、現在、未来の役割や家族・友人、出来事・経験などの時間軸を組み込んでいる。

「生きがい」と類似する概念である幸福感の研究では、経済水準と幸福度の関係が検討されている。Inglehart et al.(2008)によれば、GDP と国レベルの幸福の関係をみると、経済的に豊かな国のほうが幸福度が高く、GDP はある一定程度まで国の平均的幸福レベルを上昇させる。個人レベルの経済水準と幸福度においても、筒井ら(2010)は、20 歳から 65 歳までの 4224 名の日本人を対象にした調査によって、日本人の幸福度は比較的高い水準にあること、幸福度を規定する要因として、所得が高い人、学歴が高い人、多くの資産を持つ人は幸福度が高いことを実証している。また、経済が成熟段階に入ると、物質的な豊かさよりも、社会的な関係や働くことから得られる喜びのほうが幸福度に与える影響が大きい(Diener & Seligman 2004)という研究もある。内田(2021)は、人びとのつながりや場という関係性に注目し、日米の比較調査では、親しい人から情緒的サポートを得られるかどうか、特に日本では幸福と関連すること、日本人はアメリカ人に比べて、すべてがポジティブな感情で構成される 10 点満点の幸せを理想とはしておらず、周囲に認められていることや、平凡だが安定した日々を過ごしているという「協調的幸福感」のスコアが高いことを明らかにした。

生きがいとメンタルヘルスの関係について、小野口・福川(2017)は、中高年期の生きがいと精神的健康との関連を居住地域と世代に注目して明らかにしている。そこでは、高齢者は中年者よりもより多くの対象に生きがいを感じていること、地域と年代に関わらず、

人間関係に生きがいを感じる場合は精神的健康が良好であり、郊外に住む中年者は個人活動に生きがいを感じている場合に精神的健康が良いが、地方に住む高齢者が個人活動に生きがいを感じていると精神的健康は良好でない。また、年代に関わらず都市と郊外居住者で他者との交流に生きがいを感じることは精神的健康を良好にすることを明らかにした上で、年代や地域を考慮した生きがい推進施策が重要と結論づけている。

コロナ禍での調査を分析した Kang et al.(2021)は、生きがい(Purpose in Life)は孤独感を低下させ抗コロナ行動(ソーシャルディスタンスをとること、手洗い)を促すこと、孤独感が高いほど抗コロナ行動を阻害すること、高齢者のほうが孤独を感じにくい、高齢者においても、生きがいがない場合にはこのような効果が確認できないことを明らかにした。

生きがいの研究はこれまで高齢期の人びとを対象とし、その規定要因として、家族や人間関係、健康状態に注目するものが多かった。しかし、関連する研究の成果は、より多様な年代の生きがいに着目することと生きがいの規定要因の検討範囲を拡大する必要性を示唆するものである。本稿は、これまでほとんど検討されてこなかった現役世代の生きがいとその規定要因を検討することを通じて、生きがい研究やライフコース研究に対する新たな知見を提供することを目指す。特に、不安定さや格差が進行する社会で現に活動する世代の生きがいの実情を明らかにし、高年世代とは異なる現役世代の生きがいの様相を示してゆきたい。次節以降では、本稿の目的に沿って分析結果を示してゆく。

### 3 使用するデータと分析対象者の概要

分析に使用するデータは公益財団法人年金シニアプラン総合研究機構による「第7回サラリーマンの生活と生きがいに関する調査」(以下、本調査と記す)である。分析対象は一部の分析を除き、35歳から64歳までの現役世代の男女3841名である。対象者の概要を以下に示す。図表1は性別・年代別の最終学歴と配偶関係、図表2は世帯収入の平均値、図表3は就業状況である。

図表1の最終学歴については、男性では50-54歳を除いて、大学・大学院卒が6割を超えている。女性では35-39歳、40-44歳の若い世代で大学・大学院卒が半数程度だが、45歳以上では3割前後で、その分、女性では短大・高専・専門の割合が高く、大学・大学院卒とあわせて44歳までが7割弱、45歳以上で5割から6割程度となっている。

配偶関係では、男女ともに年代が高くなるほど既婚者の割合は高くなるが、男性の35-39歳の約半数、40代でも3割から4割が未婚者で、未婚化・晩婚化が進行している様子が見える。女性については男性以上に有配偶者割合は高いが、44歳までの約4分の1が未婚者であり、男性と同様に未婚化・晩婚化の傾向が見られる。

図表 1 性別・年代別の最終学歴および配偶関係

		最終学歴						配偶関係			
		中学校	高等学校	短期大 学・高専	大学・大 学院	専門学 校・専修 学校	未婚	既婚_配偶 者あり	既婚_離別	既婚_死別	
男性	35-39歳	306	4	72	11	197	22	146	154	5	1
		100.0%	1.3%	23.5%	3.6%	64.4%	7.2%	47.7%	50.3%	1.6%	0.3%
	40-44歳	345	6	77	18	211	33	145	188	12	0
		100.0%	1.7%	22.3%	5.2%	61.2%	9.6%	42.0%	54.5%	3.5%	0.0%
	45-49歳	388	3	93	15	233	44	125	245	17	1
		100.0%	0.8%	24.0%	3.9%	60.1%	11.3%	32.2%	63.1%	4.4%	0.3%
	50-54歳	329	4	92	15	191	27	82	227	17	3
		100.0%	1.2%	28.0%	4.6%	58.1%	8.2%	24.9%	69.0%	5.2%	0.9%
	55-59歳	286	5	75	12	175	19	39	220	25	2
		100.0%	1.7%	26.2%	4.2%	61.2%	6.6%	13.6%	76.9%	8.7%	0.7%
	60-64歳	286	8	56	11	201	10	39	225	16	6
		100.0%	2.8%	19.6%	3.8%	70.3%	3.5%	13.6%	78.7%	5.6%	2.1%
女性	35-39歳	304	4	61	38	150	51	73	215	14	2
		100.0%	1.3%	20.1%	12.5%	49.3%	16.8%	24.0%	70.7%	4.6%	0.7%
	40-44歳	345	5	74	78	157	31	82	245	16	2
		100.0%	1.4%	21.4%	22.6%	45.5%	9.0%	23.8%	71.0%	4.6%	0.6%
	45-49歳	388	7	100	95	134	52	71	280	32	5
		100.0%	1.8%	25.8%	24.5%	34.5%	13.4%	18.3%	72.2%	8.2%	1.3%
	50-54歳	333	5	106	85	97	40	61	255	15	2
		100.0%	1.5%	31.8%	25.5%	29.1%	12.0%	18.3%	76.6%	4.5%	0.6%
	55-59歳	275	3	97	58	79	38	33	214	25	3
		100.0%	1.1%	35.3%	21.1%	28.7%	13.8%	12.0%	77.8%	9.1%	1.1%
	60-64歳	256	2	93	69	69	23	22	199	16	19
		100.0%	0.8%	36.3%	27.0%	27.0%	9.0%	8.6%	77.7%	6.3%	7.4%

図表 2 は世帯年収の平均値である。調査では昨年 1 年間の税込の世帯年収について、わからないも含めて 10 カテゴリーを示して該当するものを選択してもらっている。図表 2 の結果は各カテゴリーの中央値に置き換えたデータを分析したものである。

結果を見ると 60-64 歳女性を除き、いずれも平均値が 600 万円を超えている。「令和元年度 国民生活基礎調査」(厚生労働省 2019)における日本人の平均所得は 552 万 3 千円、中央値 437 万円であり、本調査対象者の年収はやや高めといえる。

図表 3 は就業状況である。男性は 50 歳代までは 9 割近くが正社員・正職員である。60-64 歳では契約、パートが多い。女性では、40 歳代までの約 3 割は正社員・正職員であるが、50 歳代以降は無職の割合が上回る。パート・アルバイトの比率については、年代間に違いは見られない。

図表 2 性別・年代別の世帯収入

		サンプル サイズ	平均値	標準偏差	標準誤差	平均値の95%信頼区間		最小値	最大値
						下限	上限		
男性	35-39歳	280	651.1	307.5	18.4	614.9	687.2	100.0	1500.0
	40-44歳	306	655.6	325.9	18.6	618.9	692.2	100.0	1500.0
	45-49歳	348	696.6	333.1	17.9	661.4	731.7	100.0	1500.0
	50-54歳	285	735.1	338.6	20.1	695.6	774.6	100.0	1500.0
	55-59歳	251	765.5	371.6	23.5	719.3	811.7	100.0	1500.0
	60-64歳	247	630.4	404.1	25.7	579.7	681.0	100.0	1500.0
	合計	1717	688.8	348.3	8.4	672.3	705.3	100.0	1500.0
女性	35-39歳	252	573.2	322.6	20.3	533.2	613.2	100.0	1500.0
	40-44歳	260	649.4	342.0	21.2	607.7	691.2	100.0	1500.0
	45-49歳	306	661.9	355.5	20.3	621.9	701.9	100.0	1500.0
	50-54歳	264	684.8	361.1	22.2	641.1	728.6	100.0	1500.0
	55-59歳	201	717.7	396.9	28.0	662.5	772.9	100.0	1500.0
	60-64歳	194	500.5	344.4	24.7	451.7	549.3	100.0	1500.0
	合計	1477	635.1	359.2	9.3	616.7	653.4	100.0	1500.0

図表 3 性別・年代別の就業状況

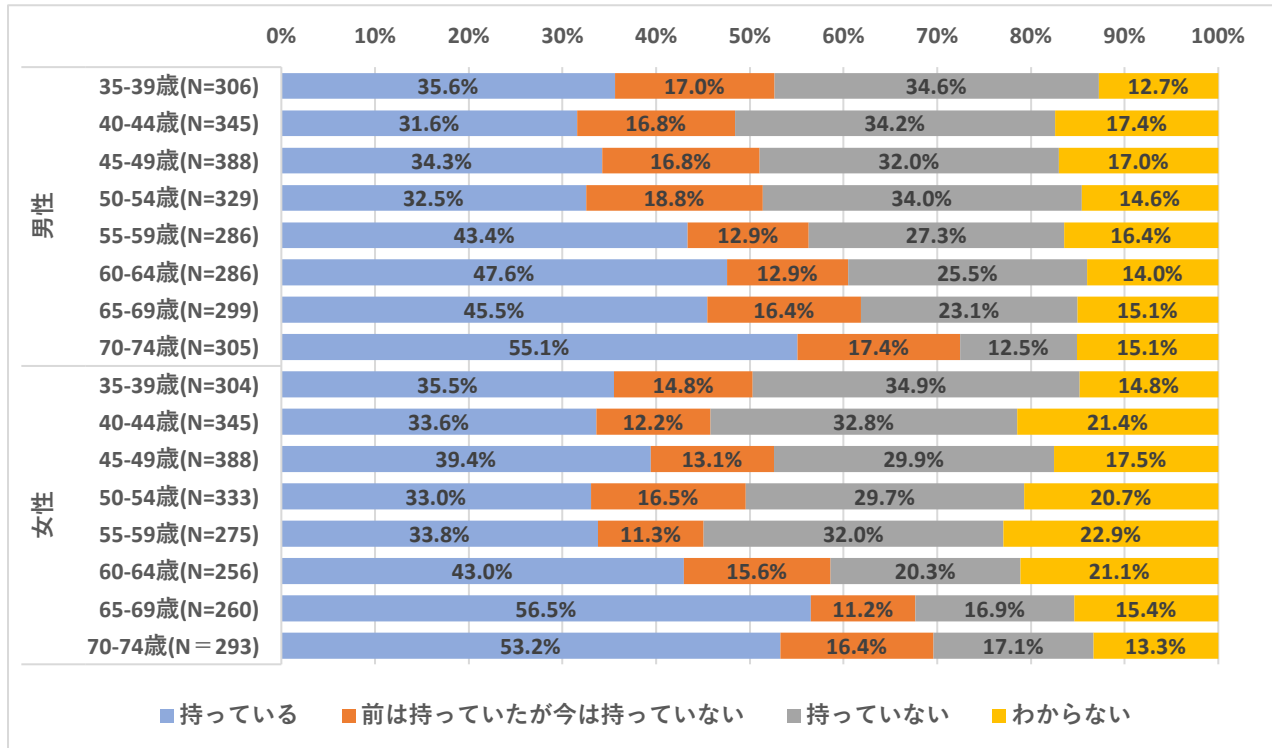
	サンプル サイズ	契約社 員・契約 社員・嘱 託			自営業・ パート・ 自由業・ 家族従業 員		シルバー 人材セン ター	無職、就 業経験な し	無職、就 業経験あ り		
		正社員・ 正職員	派遣社員	パート アルバイト	内職						
男性	35-39歳	306	266	14	6	10	7		1	2	
		100.0%	86.9%	4.6%	2.0%	3.3%	2.3%		0.3%	0.7%	
	40-44歳	345	306	11	4	15	4		2	3	
		100.0%	88.7%	3.2%	1.2%	4.3%	1.2%		0.6%	0.9%	
	45-49歳	388	336	15	7	8	16		0	6	
		100.0%	86.6%	3.9%	1.8%	2.1%	4.1%		0.0%	1.5%	
	50-54歳	329	289	10	5	10	11		2	2	
	100.0%	87.8%	3.0%	1.5%	3.0%	3.3%		0.6%	0.6%		
	55-59歳	286	240	23	5	2	12		0	4	
	100.0%	83.9%	8.0%	1.7%	0.7%	4.2%		0.0%	1.4%		
	60-64歳	286	125	70	5	21	21		4	40	
	100.0%	43.7%	24.5%	1.7%	7.3%	7.3%		1.4%	14.0%		
女性	35-39歳	304	109	10	16	64	10	2	0	16	77
		100.0%	35.9%	3.3%	5.3%	21.1%	3.3%	0.7%	0.0%	5.3%	25.3%
	40-44歳	345	114	11	14	88	9	5	0	16	88
		100.0%	33.0%	3.2%	4.1%	25.5%	2.6%	1.4%	0.0%	4.6%	25.5%
	45-49歳	388	119	19	18	108	10	6	0	16	92
		100.0%	30.7%	4.9%	4.6%	27.8%	2.6%	1.5%	0.0%	4.1%	23.7%
	50-54歳	333	82	18	12	88	8	3	0	19	103
	100.0%	24.6%	5.4%	3.6%	26.4%	2.4%	0.9%	0.0%	5.7%	30.9%	
	55-59歳	275	71	10	13	71	7	2	0	15	86
	100.0%	25.8%	3.6%	4.7%	25.8%	2.5%	0.7%	0.0%	5.5%	31.3%	
	60-64歳	256	21	11	1	62	17	1	1	29	113
	100.0%	8.2%	4.3%	0.4%	24.2%	6.6%	0.4%	0.4%	11.3%	44.1%	

## 4 生きがいの保有状況に関する分析結果

### 4.1 性別・年代別の生きがいの保有状況

図表 4 は、性別・年代別に生きがいの保有状況を見たものである(男性:  $\chi^2=94.222(1)$   $p<.001$ ; 女性  $\chi^2=104.323(21)$ ,  $p<.001$ )。男性では 50 歳代後半から、女性では 60 歳以上から生きがいの保有状況が高くなっており、年代と生きがいの保有状況に関連が見られる。

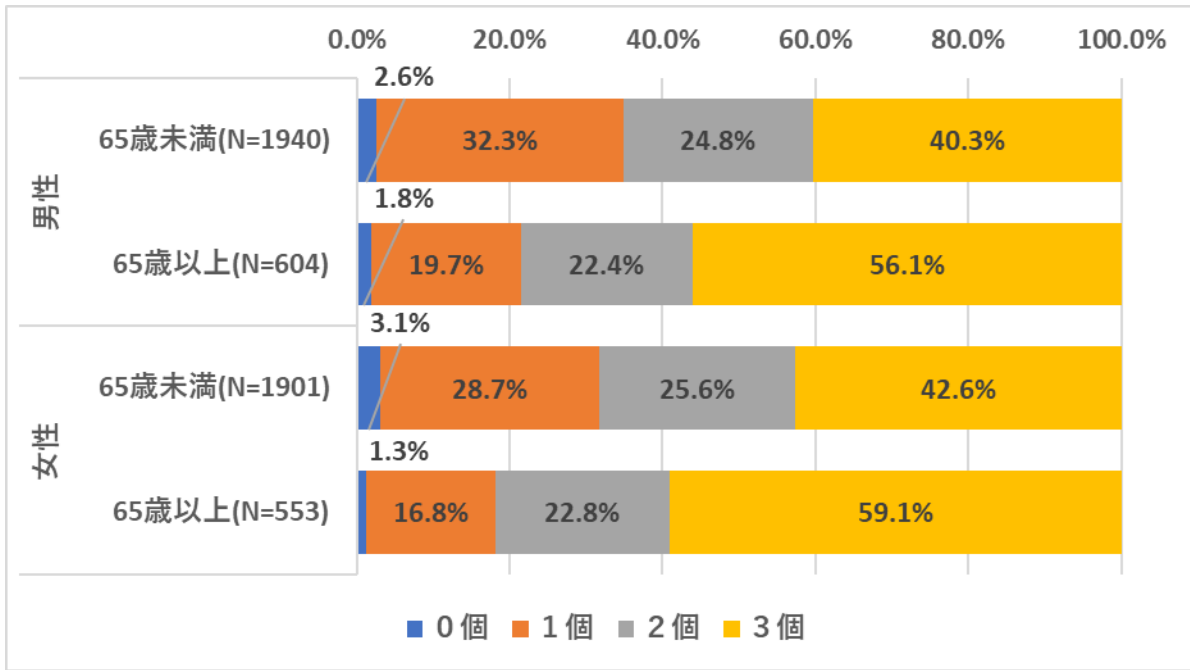
図表 4 性別・年代別の生きがいの保有状況



### 4.2 性別・年代別の生きがいの保有数と内容

年代による生きがいの保有状況の違いを踏まえ、本稿が対象とする現役世代(65 歳未満)と、高年世代(65 歳以上)について、男女別に生きがいの対象の保有数を比較した(図表 5, 男性  $\chi^2=53.353(3)$ ,  $p<.000$ ; 女性  $\chi^2=55.143(3)$ ,  $p<.000$ )。調査票では 13 個の生きがいの対象を示し、そのうち生きがいとを感じるものを最大 3 つあげてもらっている。結果を見ると、65 歳以上の男女は 3 つあげている割合が 6 割近くあり 65 歳未満の男女より高い。一方 65 歳未満では男女ともに 1 つをあげる割合が高く、65 歳以上と 65 歳未満では、生きがいを感じる対象の広がりには違いがある。

図表 5 生きがいの対象の保有数：男女・年代別



では、生きがいを感じる対象は性別や年代によってどのような相違があるのだろうか。図表 6 は 13 の生きがいの対象それぞれについて、生きがいの対象と回答した割合を示している。まず、多くの人が生きがいと感じている対象は「趣味」「配偶者・パートナー」「家族・家庭」である。「学習活動」「社会活動」「SNS の交流」はいずれのカテゴリーでも低い。男性においては、65 歳未満は、他のカテゴリーに比べて「仕事」を生きがいとする割合は高いが、「仕事」よりも「趣味」「配偶者・パートナー」「家族・家庭」の割合が高く、いわゆる働きざかり世代であっても私的な生活領域を生きがいの対象と感じている。65 歳以上の男性も 65 歳未満男性と同様に私的な生活領域を生きがいとする割合が高く、特に「配偶者・パートナー」の割合が高いという特徴がある。また年代の特徴として、生きがいは「仕事」から「社会活動」「自然」「健康づくり」に移っている様子も見られる。

図表 6 生きがいを感じる対象：男女・年代別

	N	仕事	趣味	スポーツ	学習活動	社会活動	自然	配偶者・パートナー	家族・家庭	友人	健康づくり	ひとり気まま	内面の充実	SNSの交流
男性	65歳未満 1940	428 22.1%	910 46.9%	274 14.1%	72 3.7%	64 3.3%	161 8.3%	615 31.7%	532 27.4%	134 6.9%	165 8.5%	396 20.4%	142 7.3%	41 2.1%
	65歳以上 604	88 14.6%	296 49.0%	60 9.9%	10 1.7%	52 8.6%	84 13.9%	276 45.7%	181 30.0%	58 9.6%	126 20.9%	123 20.4%	46 7.6%	6 1.0%
女性	65歳未満 1901	294 15.5%	657 34.6%	96 5.0%	54 2.8%	38 2.0%	129 6.8%	597 31.4%	799 42.0%	282 14.8%	225 11.8%	547 28.8%	192 10.1%	39 2.1%
	65歳以上 553	24 4.3%	241 43.6%	51 9.2%	12 2.2%	34 6.1%	68 12.3%	178 32.2%	262 47.4%	91 16.5%	138 25.0%	135 24.4%	86 15.6%	6 1.1%



女性においても、65歳未満と65歳以上では「仕事」の割合に相違がある。また男性と同様に、65歳以上のほうが「趣味」「自然」「健康づくり」を生きがいとする割合が高い。男女ともに年代があがると生きがいの対象が増える様子が見てとれる。

男女間の傾向では、65歳以上において、男性は「配偶者・パートナー」が、女性は「家族・家庭」の割合が高く、また女性は家族外の関係として「友人」も高いという特徴がある。男女の平均寿命の違いから、頼れるネットワークに性差があること、また、女性のほうが配偶者・パートナー以外の家族や家族外のネットワークとのつながりが強いことによると考えられる。また女性は「ひとり気まま」の割合が高いという特徴もある。妻、母親、娘、介護者、職業人など家庭内外でさまざまな役割を抱える現役世代の女性にとって、自分のことに集中できるひとりの時間が重要なものかもしれない。

本節の分析からは、年代と性別によって、生きがいの保有状況と生きがいの対象に相違があることがわかった。仕事からの引退年齢は多様になりつつあるが、65歳以上と65歳未満では生活や家族の状況が異なり、そのことが生きがいの持ち方と関連するのだろう。次節からは、65歳未満の現役世代に注目して分析を進める。

## 4.3 階層<sup>2</sup>と生きがいの保有状況

### 4.3.1 最終学歴

図表7は男女別・最終学歴別の生きがいの保有状況を示したものである(男性  $\chi^2=14.201(6)$ ,  $p<.05$ ; 女性  $\chi^2=34.174(6)$ ,  $p<.001$ )。男女ともに中学・高校の場合は他の学歴に比べて生きがいを持っている割合が低く、大学・大学院は生きがいを持つ割合が高い。男性では、短大・高専・専門でわからないとする回答が低い、その他の回答割合は大学・大学院と類似する傾向にある。女性では、中学・高校は、わからないという割合も高い。男女ともに高学歴の場合には生きがいを保有する割合が高く、最終学歴と生きがいの保有状況に関連がある。

図表7 男女別・最終学歴別の生きがいの保有状況

		サンプル サイズ	持っている	前は持っていたが今は持っていない	持っていない	わからない
男性	中学・高校	495	31.5%	16.0%	35.4%	17.2%
	短大・高専・専門	237	38.0%	19.4%	31.2%	11.4%
	大学・大学院	1208	39.1%	15.4%	30.0%	15.6%
女性	中学・高校	557	28.2%	12.7%	33.9%	25.1%
	短大・高専・専門	658	37.4%	15.3%	29.8%	17.5%
	大学・大学院	686	41.8%	13.4%	27.6%	17.2%

<sup>2</sup> 階層は明瞭な境界のない地位の連続体、あるいはいくつかの地位や属性が重なり合って成立している複合的な不平等のあり方をさし、日本語の階層という言葉の用いられ方は欧米の社会科学において社会経済的地位と呼ばれている概念がもっとも近い(吉川 2017)。本稿もこの定義に則り、学歴、収入、中心的なキャリア(雇用形態)を階層とし、生きがいとの関係を検討する。

生きがいの対象が最終学歴によって異なるのかを見た結果を図表 7 に示す。男性について、学歴間で有意な差異があったのは「仕事」( $\chi^2=13.749(2)$ ,  $p<.01$ )「配偶者・パートナー」( $\chi^2=7.317(2)$ ,  $p<.05$ )「友人」( $\chi^2=9.737(2)$ ,  $p<.01$ )である。「仕事」については大学・大学院が生きがいとする割合が高い。「配偶者・パートナー」については、短大・高専・専門の割合が低く、「友人」については、短大・高専・専門が高く、大学・大学院が低い。

女性について学歴間の有意な違いが生じたのは、「スポーツ」( $\chi^2=7.683(2)$ ,  $p<.05$ )、「学習活動」( $\chi^2=9.870(2)$ ,  $p<.01$ )、「ひとり気まま」( $\chi^2=10.269(2)$ ,  $p<.001$ )である。「仕事」「趣味」「友人」についても弱い関連が見られる。「仕事」「趣味」「スポーツ」と「学習活動」については学歴が高くなるほど生きがいの対象とする割合が高く、「ひとり気まま」は中学・高校が高く、「友人」は中学・高校、短大・高専・専門で高い。

以上のように、学歴が高い場合は「仕事」「学習活動」のような知的活動領域が生きがいの対象となる傾向があり、学歴が高くない場合に、男性は「友人」という人との交流を、女性は「ひとり気まま」という個人活動領域に生きがいを感じるという違いが見られた。

図表 8 性別・最終学歴別の生きがいの対象

		サンプルサイズ	仕事	趣味	スポーツ	学習活動	社会活動	自然	配偶者・パートナー	家族・家庭	友人	健康づくり	ひとり気まま	内面の充実	SNSの交流
男性	中学・高校	495	18.2%	46.5%	13.7%	2.4%	2.6%	8.7%	32.5%	25.3%	8.7%	8.7%	22.0%	6.7%	2.2%
	短大・高専・専門	237	16.5%	50.6%	16.5%	3.4%	3.0%	6.8%	24.1%	27.8%	10.1%	8.4%	19.4%	6.3%	1.3%
	大学・大学院	1208	24.8%	46.4%	13.8%	4.3%	3.6%	8.4%	32.9%	28.2%	5.5%	8.4%	20.0%	7.8%	2.2%
	計	1940	22.1%	46.9%	14.1%	3.7%	3.3%	8.3%	31.7%	27.4%	6.9%	8.5%	20.4%	7.3%	2.1%
女性	中学・高校	557	12.9%	30.5%	3.6%	1.3%	1.8%	5.9%	32.0%	43.8%	16.2%	13.5%	33.9%	8.3%	1.8%
	短大・高専・専門	658	15.2%	36.2%	4.4%	2.7%	1.5%	8.1%	33.0%	41.6%	16.4%	12.0%	26.9%	11.4%	1.7%
	大学・大学院	686	17.8%	36.3%	6.9%	4.2%	2.6%	6.3%	29.4%	41.0%	12.2%	10.3%	26.4%	10.3%	2.6%
	計	1901	15.5%	34.6%	5.0%	2.8%	2.0%	6.8%	31.4%	42.0%	14.8%	11.8%	28.8%	10.1%	2.1%
計	中学・高校	1052	15.4%	38.0%	8.4%	1.8%	2.2%	7.2%	32.2%	35.1%	12.6%	11.2%	28.3%	7.5%	2.0%
	短大・高専・専門	895	15.5%	40.0%	7.6%	2.9%	1.9%	7.7%	30.6%	38.0%	14.7%	11.1%	24.9%	10.1%	1.6%
	大学・大学院	1894	22.2%	42.7%	11.3%	4.3%	3.3%	7.7%	31.6%	32.8%	8.0%	9.1%	22.3%	8.7%	2.4%
	計	3841	18.8%	40.8%	9.6%	3.3%	2.7%	7.6%	31.6%	34.7%	10.8%	10.2%	24.6%	8.7%	2.1%

#### 4.3.2 世帯年収

図表 9 は、世帯年収(昨年<2020年>1年間の税込み年収)を「400万円未満」「400万円以上 800万円未満」「800万円以上」の3カテゴリーに分類し生きがいの保有状況を見たものである(男性 $\chi^2=53.866(6)$ ,  $p<.001$ ; 女性 $\chi^2=32.948(6)$ ,  $p<.001$ )。まず男性では世帯年収が高いほど生きがいを持つ割合が高くなる。また「400万円～800万円未満」では過去に持っていた割合が高く、「400万円未満」は生きがいを持っていない割合が高い。

女性についても「400 万円未満」では生きがいを持っている割合が低く、持っていない割合が高い。「400 万円～800 万円未満」ではわからないとする割合が高く、「800 万円以上」では持っている割合が高い。男女ともに収入の差異と生きがいの保有状況に強い関連があるといえる。

図表 9 世帯年収と生きがいの保有状況

		サンプル サイズ	持っている	前は持って いたが今は 持っていない	持っていない	わからない
男性	400万円未満	341	27.3%	15.8%	41.9%	15.0%
	400万円以上800万円未満	844	34.5%	19.4%	31.0%	15.0%
	800万円以上	532	48.1%	13.2%	25.9%	12.8%
女性	400万円未満	414	31.4%	13.8%	36.0%	18.8%
	400万円以上800万円未満	661	37.4%	15.7%	27.2%	19.7%
	800万円以上	402	48.5%	11.7%	26.1%	13.7%

図表 10 は年収と生きがいの対象の関係を見たものである。男性で有意な差異が生じたのは、「仕事」( $\chi^2=36.369(2)$ ,  $p<.001$ )「スポーツ」( $\chi^2=6.309(2)$ ,  $p<.05$ )「配偶者・パートナー」( $\chi^2=24.024(2)$ ,  $p<.001$ )「家族・家庭」( $\chi^2=43.569(2)$ ,  $p<.001$ )「健康づくり」( $\chi^2=8.868$ ,  $p<.05$ )「ひとり気まま」( $\chi^2=21.177(2)$ ,  $p<.001$ )「SNS の交流」( $\chi^2=18.066(2)$ ,  $p<.001$ )であり、「友人」についても弱い関連があった。

年収別に特徴を見ると、「年収 400 万円未満」では、「仕事」「配偶者・パートナー」「家族・家庭」の割合が低く、「友人」「健康づくり」「ひとり気まま」「SNS の交流」が高い。「年収 400 万円以上 800 万円未満」は、他の年収カテゴリーと比較して目立った特徴はないが、当該カテゴリーの中では、「配偶者・パートナー」「家族・家庭」を生きがいとする割合が高い。一方、「年収 800 万円以上」では 400 万円未満とは対照的に、「仕事」「配偶者・パートナー」「家族・家庭」が高く、「ひとり気まま」「SNS の交流」が低い。

女性において有意な差異が生じた対象は、「仕事」( $\chi^2=8.144$ ,  $p<.05$ )「配偶者・パートナー」( $\chi^2=62.249(2)$ ,  $p<.001$ )「家族・家庭」( $\chi^2=26.731(2)$ ,  $p<.001$ )「ひとり気まま」( $\chi^2=19.484(2)$ ,  $p<.001$ )である。年収別には「年収 400 万円未満」では、「配偶者・パートナー」「家族・家庭」が低く「ひとり気まま」が高い。「年収 400 万円以上 800 万円未満」では、「配偶者・パートナー」「家族・家庭」が高いが「仕事」は低い。「年収 800 万円以上」では、「仕事」「配偶者・パートナー」「家族・家庭」が高く、「ひとり気まま」が低かった。

このように、男女ともに高収入層では仕事と家族の公私双方が生きがいの対象になっているが、低収入層は逆に、公私双方とも生きがいになっておらず、収入の水準による生きがいの格差が見られる。今日、働きすぎや職業キャリアを追求しすぎることは家族生活や家族形成とトレードオフになるという考え方の中でワーク・ライフ・バランスが重視されているが、上記の分析の結果は、高収入層のほうがむしろワーク・ライフ・バランスがとれており、公私の領域を上手く生きがいにできているといえるのではないだろうか。そし

て、年収と配偶者の有無の関係を見ると、男女ともに低収入層には未婚者・離別者が多くなっていることから<sup>3</sup>、経済状態の良い人は家族関係も仕事も充実するが、経済的に困難を抱える人はいずれの充実も望みにくく、ひとりであることを生きがいと考えるを得ないという生きがい格差が生じていると考えられる。

図表 10 世帯年収と生きがいの対象

		サンプル サイズ	仕事	趣味	スポーツ	学習活動	社会活動	自然	配偶者・ パート ナー	家族・家 庭	友人	健康づく り	ひとり気 まま	内面の充 実	SNSの交 流
男性	400万円未満	341	13.2%	49.9%	11.1%	5.0%	3.5%	9.4%	22.3%	14.4%	10.0%	11.7%	27.0%	7.9%	4.1%
	400万円以上 800万円未満	844	22.2%	46.1%	13.9%	3.6%	3.4%	7.8%	32.3%	30.5%	6.3%	8.6%	21.4%	7.6%	1.9%
	800万円以上	532	30.6%	44.7%	17.1%	2.8%	3.6%	9.2%	38.2%	34.2%	6.4%	6.0%	14.5%	6.6%	0.2%
	計	1717	23.0%	46.4%	14.3%	3.6%	3.5%	8.6%	32.1%	28.4%	7.0%	8.4%	20.4%	7.3%	1.8%
女性	400万円未満	414	14.7%	36.2%	5.3%	3.6%	2.2%	8.5%	17.4%	33.3%	16.4%	12.3%	34.8%	10.6%	1.4%
	400万円以上 800万円未満	661	14.4%	33.1%	5.9%	2.9%	2.0%	8.0%	37.2%	44.3%	14.5%	11.0%	28.4%	9.8%	2.1%
	800万円以上	402	20.6%	33.8%	5.5%	3.2%	2.5%	5.0%	40.8%	51.0%	12.2%	12.7%	20.9%	9.5%	2.2%
	計	1477	16.2%	34.2%	5.6%	3.2%	2.2%	7.3%	32.6%	43.1%	14.4%	11.8%	28.2%	10.0%	2.0%
計	400万円未満	755	14.0%	42.4%	7.9%	4.2%	2.8%	8.9%	19.6%	24.8%	13.5%	12.1%	31.3%	9.4%	2.6%
	400万円以上 800万円未満	1505	18.7%	40.4%	10.4%	3.3%	2.8%	7.9%	34.5%	36.5%	9.9%	9.7%	24.5%	8.6%	2.0%
	800万円以上	934	26.3%	40.0%	12.1%	3.0%	3.1%	7.4%	39.3%	41.4%	8.9%	8.9%	17.2%	7.8%	1.1%
	計	3194	19.8%	40.8%	10.3%	3.4%	2.9%	8.0%	32.4%	35.2%	10.5%	10.0%	24.0%	8.5%	1.9%

#### 4.3.3 キャリアの中心

就業面の階層を検討するため、「これまでの就業状況・形態の中心（キャリアの中心）」に着目し、生きがいとの関係を検討した結果を図表 11 に示す。男女ともにキャリアの中心と生きがいの保有には関連性がある（男性： $\chi^2=22.033(12)$ ,  $p<.05$ , 女性： $\chi^2=22.615(12)$ ,  $p<.05$ ）。具体的には、男性では自営業の場合に生きがいを保有する割合が特に高く、正社員・正職員も保有する割合が高いが、契約・派遣・嘱託、パート・アルバイト、無職の場合に生きがいを保有しない割合が高い。女性においても自営業で生きがいを持つ割合は高く、無職の場合には生きがいを持たない割合が高い。どのようなキャリアを中心的に歩んできたかによって現在の経済状態は変わり、また、職場で得られる情報や人的ネットワークの違いが生きがいの保有と関係しているものと考えられる。

<sup>3</sup> 年収と配偶関係について分析したところ、年齢をコントロールしても年収が低いほど未婚者や離別者の割合が高く、高年収層では既婚者の割合が高かった。

図表 12 は、キャリアの中心と生きがいの対象の関係を見たものである。男性で有意な差異が生じているのは、「仕事」(21.081(4),  $p<.001$ )「学習活動」(11.508(4),  $p<.05$ )「配偶者・パートナー」(11.033(4),  $p<.05$ )「家族・家庭」(29.111(4),  $p<.001$ )「健康づくり」(13.017(4),  $p<.05$ )「ひとり気まま」(13.955(4),  $p<.001$ )「内面の充実」(13.083(4),  $p<.05$ )「SNS の交流」(34.909(4),  $p<.001$ )である。

図表 11 キャリアの中心と生きがいの保有状況

		サンプル サイズ	持っている	前は持っていたが今は持っていない	持っていない	わからない
男性	正社員・正職員	1733	37.4%	16.2%	31.0%	15.5%
	契約・派遣・嘱託	78	28.2%	16.7%	37.2%	17.9%
	パート・アルバイト	57	24.6%	14.0%	47.4%	14.0%
	自営業・自由業など	53	56.6%	13.2%	20.8%	9.4%
	無職	19	21.1%	15.8%	36.8%	26.3%
女性	正社員・正職員	970	36.2%	13.2%	30.9%	19.7%
	契約・派遣・嘱託	222	32.9%	19.4%	30.2%	17.6%
	パート・アルバイト	552	31.4%	13.8%	36.0%	18.8%
	自営業・自由業など	65	50.8%	18.5%	15.4%	15.4%
	無職	92	30.4%	12.0%	40.2%	17.4%

図表 12 キャリアの中心と生きがいの対象

		サンプル サイズ	仕事	趣味	スポーツ	学習活動	社会活動	自然	配偶者・ パート ナー	家族・家 庭	友人	健康づく り	ひとり気 まま	内面の充 実	SNSの交 流
男性	正社員・正職員	1733	22.6%	46.9%	14.2%	3.3%	3.1%	8.3%	32.8%	29.3%	6.9%	8.1%	19.6%	6.8%	1.6%
	契約・派遣・嘱託	78	15.4%	50.0%	9.0%	9.0%	2.6%	5.1%	17.9%	10.3%	7.7%	6.4%	34.6%	12.8%	5.1%
	パート・アルバイト	57	8.8%	45.6%	12.3%	8.8%	7.0%	10.5%	21.1%	8.8%	3.5%	15.8%	29.8%	15.8%	12.3%
	自営業・自由業など	53	37.7%	45.3%	17.0%	3.8%	5.7%	5.7%	30.2%	18.9%	7.5%	11.3%	17.0%	11.3%	1.9%
	無職	19	0.0%	47.4%	26.3%	0.0%	5.3%	21.1%	26.3%	10.5%	10.5%	26.3%	21.1%	0.0%	5.3%
	計	1940	22.1%	46.9%	14.1%	3.7%	3.3%	8.3%	31.7%	27.4%	6.9%	8.5%	20.4%	7.3%	2.1%
女性	正社員・正職員	970	16.8%	35.3%	5.5%	2.8%	1.9%	7.0%	30.8%	40.7%	15.8%	11.8%	28.4%	10.3%	2.0%
	契約・派遣・嘱託	272	12.6%	35.1%	6.8%	4.1%	2.7%	6.8%	32.0%	33.3%	11.7%	10.8%	29.7%	9.9%	1.4%
	パート・アルバイト	552	14.5%	32.1%	3.1%	2.5%	1.6%	6.7%	32.6%	49.3%	14.9%	13.6%	29.9%	9.8%	1.8%
	自営業・自由業など	65	32.3%	43.1%	9.2%	4.6%	3.1%	7.7%	29.2%	40.0%	12.3%	6.2%	23.1%	13.8%	3.1%
	無職	92	2.2%	34.8%	5.4%	1.1%	3.3%	4.3%	30.4%	34.8%	14.1%	8.7%	28.3%	7.6%	5.4%
	計	1901	15.5%	34.6%	5.0%	2.8%	2.0%	6.8%	31.4%	42.0%	14.8%	11.8%	28.8%	10.1%	2.1%
計	正社員・正職員	2703	20.5%	42.7%	11.1%	3.1%	2.7%	7.8%	32.1%	33.4%	10.1%	9.4%	22.7%	8.0%	1.7%
	契約・派遣・嘱託	300	13.3%	39.0%	7.3%	5.3%	2.7%	6.3%	28.3%	27.3%	10.7%	9.7%	31.0%	10.7%	2.3%
	パート・アルバイト	609	14.0%	33.3%	3.9%	3.1%	2.1%	7.1%	31.5%	45.5%	13.8%	13.8%	29.9%	10.3%	2.8%
	自営業・自由業など	118	34.7%	44.1%	12.7%	4.2%	4.2%	6.8%	29.7%	30.5%	10.2%	8.5%	20.3%	12.7%	2.5%
	無職	111	1.8%	36.9%	9.0%	0.9%	3.6%	7.2%	29.7%	30.6%	13.5%	11.7%	27.0%	6.3%	5.4%
	計	3841	18.8%	40.8%	9.6%	3.3%	2.7%	7.6%	31.6%	34.7%	10.8%	10.2%	24.6%	8.7%	2.1%

具体的には、正社員・正職員の場合は「配偶者・パートナー」「家族・家庭」を生きがいと感じる割合が他のカテゴリーより高く、逆に、「学習活動」「ひとり気まま」「内面の充実」「SNSによる交流」は低い。一方、契約・派遣・嘱託の場合は、正社員・正職員とは逆に、「配偶者・パートナー」や「家族・家庭」の割合が低く、「学習活動」「ひとり気まま」「内面の活動」が高い。パート・アルバイトについても、「健康づくり」「一人気まま」「内面の充実」「SNSの交流」が高く、「仕事」「配偶者・パートナー」「家族・家庭」は低い。自営業者については「仕事」を生きがいとする割合が最も高い。

女性で有意な関連が見られるのは、「仕事」(29.649(4),  $p<.001$ )「家族・家庭」(21.559(4),  $p<.001$ )であり、「スポーツ」も弱い関連がある。具体的には、「仕事」は自営業者の割合が高く、契約・派遣、パート・アルバイトは低い。「家族・家庭」については、パート・アルバイト、自営業、正社員・正職員で高いが、契約・派遣・嘱託や無職は低い。

キャリアの中心と生きがいの中心の関係からは、いわゆる働き盛りのサラリーマン男性において「仕事」は主たる生きがいではなく、「配偶者・パートナー」や「家族・家庭」というプライベート領域が生きがいになっていることがわかる。「仕事」を生きがいとしているのは自営業者で、配偶者や家族も生きがいの対象になっており、ワークとライフの両方を生きがいの対象にしている。自営業者のサンプルサイズが小さいため慎重に解釈すべきではあるが、自営業者は仕事やプライベート生活を自律的に進めやすいこと、また図表4で見たように、自営業者は60-64歳が多いため、働き方が変わってきている可能性もある。

先に年収についてみたように、キャリアの中心別にも配偶関係を見ると、男性では正社員・正職員、自営業者に有配偶者が多く、女性では、パート・アルバイト、自営業者に有配偶者が多い<sup>4</sup>。このようなキャリアの中心と配偶関係との関係もまた、生きがいの対象の違いに表れていると推測できる。

#### 4.3.4 生きがいの保有の規定要因

ここまで、学歴・収入・キャリアの中心別に生きがいの保有状況を検討してきたが、これらを統合した多変量解析モデルで生きがいの保有を規定する階層要因を検討する。

従属変数を生きがいとする多項ロジスティック回帰分析の結果を図表13に示す。従属変数は生きがいの保有状況で、参照カテゴリーを「持っている」として行った。図表中にある「持っていない」には、「以前は持っていたが今は持っていない」を含む。「持っていない」「わからない」の結果は、「持っている」に対する正負の効果であることに留意されたい。また、独立変数の参照カテゴリーは表の下に記載している。独立変数がダミー変数の場合も、参照カテゴリーに対する効果を表している。

まず全体モデルから確認する。生きがいを「持っていない」ことに正の効果があるのは「中学・高校卒」「キャリアが正社員」「キャリアが契約」「キャリアが派遣」「キャリアがパート」「キャリアが無職」である。反対に、負の関係があるのは、「年齢」が高いこと、「年収」が多いこと、「既婚者」「離死別者」であることである。つまり、キャリア正社員、

---

<sup>4</sup> 男性では正社員で約7割、自営業で約5割が既婚者であるが、契約、パート、無職の既婚率は約3割である。女性においては、パート、自営、無職では8割以上が既婚者で、正社員は約7割、契約は約6割が既婚者である。

キャリア契約、キャリア派遣、キャリアパート、無職は自営業よりも生きがいを持っておらず、年齢が高いほど、年収が多いほど生きがいを持ち、既婚者や離死別者は未婚者よりも生きがいを持っていると解釈できる。

「生きがいを持っているかわからない」に対して正の効果があるのは、「中学・高校卒」であること、「キャリア正社員」「キャリア派遣」「キャリアパート」であること、「年収」が多いことである。逆に、「男性」であること、「既婚者であること」、「離死別者であること」は、「わからない」と負の関係にある。つまり、中学・高校卒は大学・大学院卒に比べて生きがいを持っているかわからず、「キャリア正社員」「キャリア派遣」「キャリアパート」は自営業者に比べて生きがいを持っているかわからない傾向にある。年収が多いほど生きがいを持っているかわからない確率が高い。一方、男性は女性に比べて、また既婚者や離死別者は未婚者よりも生きがいを持っているかわからないとする確率が低い。

図表 13 生きがいの保有の規定要因

		全体			男性			女性		
Ref:持っている		B	標準誤差	Exp(B)	B	標準誤差	Exp(B)	B	標準誤差	Exp(B)
持 っ て い な い	切片	0.913 *	0.355		1.053 *	0.495		0.836	0.512	
	年齢	-0.014 **	0.005	0.986	-0.013 *	0.007	0.987	-0.015	0.007	0.985
	男性ダミー	0.168 †	0.093	1.183						
	中学・高校卒ダミー	0.227 *	0.102	1.254	0.117	0.134	1.124	0.390 *	0.160	1.478
	短大・高専・専門ダミー	0.083	0.106	1.086	-0.094	0.171	0.910	0.225	0.140	1.252
	キャリア正社員ダミー	0.687 **	0.240	1.988	0.907 **	0.342	2.477	0.480	0.339	1.616
	キャリア契約ダミー	0.713 *	0.306	2.040	0.642	0.477	1.900	0.675 †	0.407	1.964
	キャリア派遣ダミー	0.712 *	0.322	2.039	1.380 *	0.666	3.974	0.405	0.407	1.499
	キャリアパートダミー	0.592 *	0.260	1.808	1.235 *	0.517	3.438	0.335	0.346	1.398
	キャリア無職ダミー	1.363 ***	0.374	3.907	1.048	0.782	2.853	1.228 **	0.455	3.415
	年収	-0.001 ***	0.000	0.999	-0.001 ***	0.00017	0.999	-0.001 **	0.000	0.999
	既婚ダミー	-0.496 ***	0.105	0.609	-0.560 ***	0.137	0.571	-0.403 *	0.172	0.668
	離死別ダミー	-0.387 *	0.176	0.679	-0.621 *	0.253	0.538	-0.120	0.250	0.887
	わ か ら な い	切片	-1.353 **	0.506		-1.468	0.802		-1.626 *	0.680
年齢		0.011 †	0.007	1.012	0.003	0.010	1.003	0.017 †	0.010	1.017
男性ダミー		-0.257 *	0.124	0.774						
中学・高校卒ダミー		0.364 **	0.133	1.439	0.068	0.184	1.070	0.716 ***	0.202	2.047
短大・高専・専門ダミー		-0.135	0.147	0.874	-0.552 *	0.27288	0.576	0.152	0.189	1.164
キャリア正社員ダミー		0.889 *	0.358	2.433	1.363 *	0.623	3.907	0.586	0.450	1.797
キャリア契約ダミー		0.365	0.464	1.441	1.307 †	0.759	3.693	-0.301	0.612	0.740
キャリア派遣ダミー		0.958 *	0.451	2.607	1.624	0.988	5.072	0.603	0.533	1.828
キャリアパートダミー		0.900 *	0.378	2.459	1.665 *	0.804	5.284	0.494	0.458	1.638
キャリア無職ダミー		0.691	0.570	1.995	1.383	1.110	3.986	0.218	0.679	1.244
年収		0.000 **	0.000	1.000	-0.001 *	0.000	0.999	0.000	0.000	1.000
既婚ダミー		-0.671 ***	0.138	0.511	-0.721 ***	0.186	0.486	-0.593 **	0.215	0.552
離死別ダミー		-0.784 **	0.245	0.457	-0.722 *	0.360	0.486	-0.739 *	0.338	0.478
-2対数尤度		5078.456			2408.788			2645.775		
Cox と Snell	0.054			0.060			0.056			
Nagelkerke	0.062			0.069			0.064			
サンプルサイズ	3194			1717			1477			

学歴のRef:大学・大学院卒ダミー, キャリアのRef:キャリア自営業ダミー, 配偶関係のRef:未婚ダミー

次に男女それぞれの分析結果を見る。男性は、「キャリア正社員」「キャリア派遣」「キャリアパート」は「キャリア自営業」よりも生きがいを持ちにくい。一方、「年齢」が高いほど、「年収」が多いほど、「既婚者」や「離死別者」であると生きがいを持つ傾向にあ

る。女性では、「中学・高校卒」「キャリア無職」であると生きがいを持ちにくい、「年収」が多いことや「既婚者」であることは生きがいを持ちやすくなる。

「わからない」に対しては、男性で「キャリア正社員」「キャリアパート」は「キャリア自営業」よりも生きがいがあるかわからない傾向があるが、「短大・高専・専門卒」であること、「年収」が多いこと、「既婚」「離死別」であるとわからないとする傾向が抑えられる。女性では、「中学・高校卒」であるとわからないとする確率が高くなり、「年収」が高いことや「既婚」であることはわからないとする確率を低下させる。

階層に関する変数を一括投入して規定要因を検討した結果、生きがいの有無に対しては、男女共通して経済状態と配偶関係が影響し、年収が高いことや、現在あるいは過去に配偶者がいたことは生きがいを持ちやすくしており、生きがいには経済的な基盤や家族形成による親密なネットワークの存在が重要なことを示唆している。また、男性において、自営業が中心的キャリアの場合に生きがいを持てる傾向があることは、仕事の内容や働き方に裁量の余地があるほうが生きがいを持ちやすいことを表していると考えられる。女性の結果において、学歴の低さとキャリアを通じて働いていないことが生きがいを持ってないことに関連していることは、生きがいを持つためには一定の知識やネットワークが必要になることを示唆するものではないだろうか。

#### 4.4 ライフイベントと生きがい

ライフイベントは人生の節目として、個人のキャリアや人生の方向性に影響を及ぼすとともに、生きがいの獲得や喪失につながるものである。そこで本節では、就業（転職）と生活に関連するライフイベントに注目し、生きがいの保有状況との関係を検討する。

##### 4.4.1 就業に関するライフイベント：転職理由

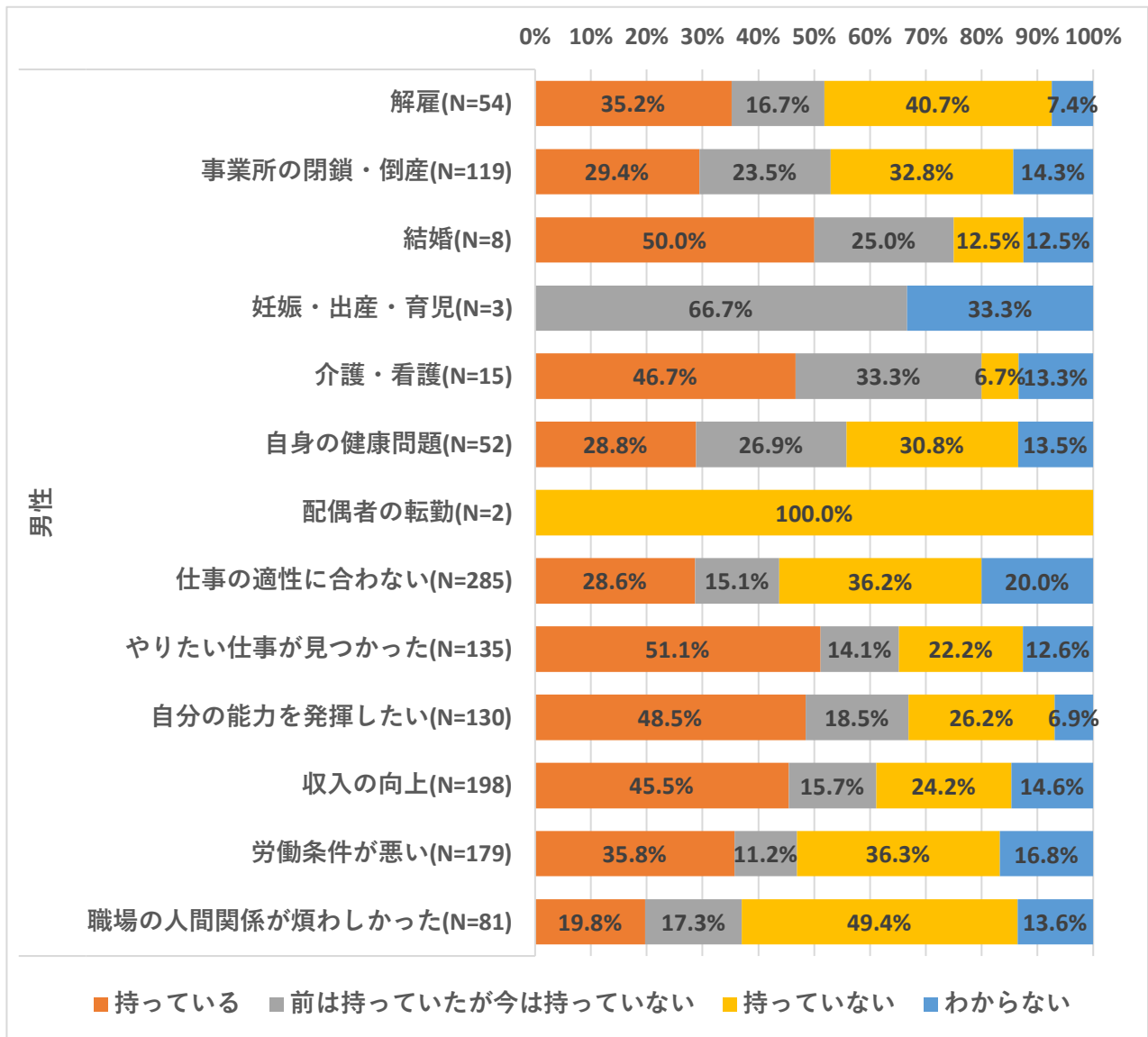
図表 14 は男性の転職理由と生きがいとの関連を見た結果である。コロナ禍では、社会全体で感染防止対策を取るために飲食店や宿泊施設などが休業せざるを得ず、働く人びとは雇用や処遇などにおいて大きな影響を受けた。本調査では、コロナ禍での転職に限定してはいないが、転職経験のある人に直近の転職理由について尋ねている<sup>5</sup>。

まず男性では、「職場の人間関係が煩わしかった」や「解雇」「仕事の適性に合わない」「労働条件が悪い」という理由で退職した場合は、生きがいを持っていないと回答する割合が高い。生きがいを以前は持っていたが現在は無いとする割合が高くなるのは、「介護」「自身の健康問題」「事業所の閉鎖・倒産」である（介護・結婚の割合も比較的高いがサンプルサイズが極めて小さいため解釈できない）。対照的に、「やりたい仕事が見つかった」「自分の能力を發揮したい」「収入の向上」という理由による退職の場合は、生きがいを持つ割合が高い。つまり、自己の満足感を高めたり、成長の機会を促したりするような肯定的で自発的な理由による転職では生きがいを持つようになる。あるいは、前向きな転職によって仕事が生きがいの対象になるともいえる。しかし、仕事や職場に対する否定的な認識や自分がコントロールできない理由にもとづく転職は、生きがいはく奪される方向に向かう可能性があるといえよう。

<sup>5</sup> 転職回数と生きがいの保有状況についての関連も見たが、男女ともに統計的な差異は確認できなかった（男性  $\chi^2=13.349(9)$ , n.s. 女性  $\chi^2=8.286(9)$ , n.s.）。



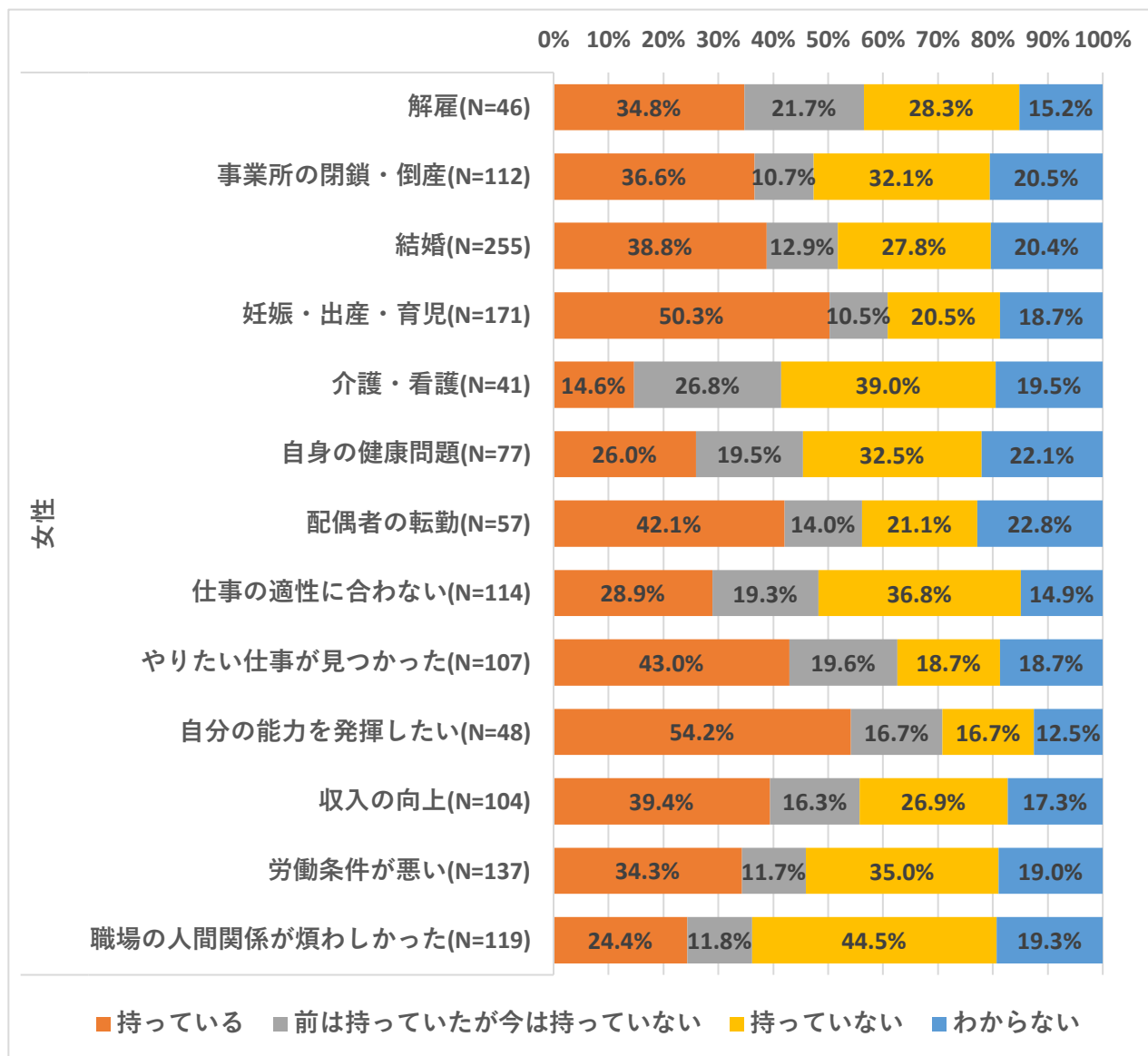
図表 14 転職理由と生きがいの保有：男性



図表 15 は女性の転職理由と生きがいの保有の関係を分析した結果である。男性とは異なり、「妊娠・出産・育児」を理由とする退職が多く、このようなケア役割による転職は生きがいを持つ割合を高める。同じケア役割でも、「介護・看護」の場合は、逆に生きがいを持つ割合を低下させる。「自身の健康問題」による退職も生きがいを持ちにくくする。仕事や職場に関連する理由として、「職場の人間関係の煩わしさ」や「仕事の適性に合わない」という理由の退職は生きがいを持っていないことと関連し、逆に「自分の能力を発揮したい」「やりたい仕事が見つかった」ことによる転職は生きがいを持つことと関連する。

女性においても男性と同様に、仕事上の肯定的な理由による転職は生きがいを持つことを促し、否定的な理由は逆に生きがいを持つことを阻害する。また、自身の健康問題や介護役割は自分の生活を制御できないために生きがいを持ちにくくなる。ただし、たとえ制約の多い生活ではあっても、「育児」については例外で、子どもが生きがいの対象になっている様子が見えてくる。

図表 15 転職理由生きがいの保有：女性



#### 4.4.2 生活上のライフイベントと生きがい

転職理由に続きライフイベントと生きがいの関連を検討する(図表 16)。本調査では、18のライフイベント経験を過去5年間で経験しているかどうかをそれぞれ尋ねている。

男性において、生きがいと関連するライフイベントは、「子どもや孫の誕生」「子どもの成人・就職」「子どもの結婚」「配偶者・パートナーの死」「昇進・昇格」「自宅の購入・建て替え」「親の介護」である。子どもや孫の成長を感じるイベントや、自身の昇進・昇格、自宅の購入・建て替えは、肯定的なライフイベントとして、いずれも経験しているほうが生きがいを持っているとする割合が高い。また、一般的に負担ととらえられがちな親の介護

経験は、むしろ生きがいを持つことを促している。介護経験で得る親との新たな関係性やその他の介護ネットワークなどが生きがいになっている可能性がある。一方で、ライフイベントを「いずれもない」と回答している人については、生きがいをも持たないと回答する割合が高くなっていった。ライフイベントは必ずしも肯定的なものとは限らないが、人生の節目で何らかのイベントを経験することは新たな気づきや情報、人間関係をもたらすものである。ライフイベントがないことは、変化の機会を得にくい状態が続いているため、生きがいを持つ割合が低いと考えられる。

女性のライフイベントと生きがいについて有意な関連が見られるのは、「中途退職・失業（解雇）」「親の介護」である。解雇や親の介護を経験していると生きがいを持ちにくく、また、前は持っていたが今はないという割合も高い。両者に共通しているのは、自分で意図したものとは異なる内容やタイミングでのイベントということ、また、仕事を失うことや親の介護役割を担うことは、女性が男性以上に重い負担を担うことになることを示している。たとえば中年世代の女性が離職をした場合、次の仕事で条件が良くなることを期待するのは一般的に難しい。親の介護にしても、女性にはより献身的な介護を求められやすく、本分析の結果は中年期の女性が置かれている厳しい社会状況を示唆しているのではないだろうか。また、女性においても、いずれのライフイベントを経験していない場合は生きがいを持つ割合が低く、この部分の解釈は男性と同様である。

本分析により、男女ともにライフイベントと生きがいの保有状況には関わりがあることがわかったが、ライフイベントの種類によって生きがいとの関連の強さが異なり、また、男女間では生きがいと関連するライフイベントが質的に異なることも明らかとなった。

図表 16 ライフイベントと生きがいの保有状況

		サンプル					サンプル				
		サイズ	持っている	前は持っていたが今は持っていない	持っていない	わからない	サイズ	持っている	前は持っていたが今は持っていない	持っていない	わからない
子どもや孫の誕生	なし	1734	35.6%	15.6%	32.9%	15.9%	997	34.6%	15.4%	30.3%	19.7%
	あり	206	49.0%	19.4%	19.9%	11.7%***	128	46.9%	10.9%	26.6%	15.6%†
子どもの成人・就職	なし	1781	36.1%	15.9%	32.6%	15.4%	1046	35.2%	15.1%	30.6%	19.1%
	あり	159	47.2%	17.6%	19.5%	15.7%***	79	46.8%	12.7%	20.3%	20.3%
子どもや孫との同居	なし	1908	36.9%	15.8%	31.7%	15.6%	1109	35.8%	14.8%	30.1%	19.3%
	あり	32	43.8%	28.1%	18.8%	9.4%	16	50.0%	25.0%	12.5%	12.5%
子どもや孫との別居	なし	1893	36.8%	15.8%	31.7%	15.6%	1092	35.8%	14.7%	30.2%	19.2%
	あり	47	44.7%	23.4%	21.3%	10.6%	33	42.4%	21.2%	18.2%	18.2%
子どもの結婚	なし	1841	36.1%	16.2%	32.0%	15.7%	1064	35.7%	14.9%	30.3%	19.1%
	あり	99	54.5%	12.1%	22.2%	11.1%**	61	41.0%	14.8%	23.0%	21.3%
自分自身の入院	なし	1762	36.8%	16.1%	31.6%	15.6%	1001	35.9%	14.5%	30.1%	19.6%
	あり	178	39.3%	15.2%	30.9%	14.6%	124	37.1%	18.5%	28.2%	16.1%
配偶者・パートナーの入院	なし	1815	36.5%	15.8%	32.1%	15.5%	1052	35.6%	14.8%	30.4%	19.1%
	あり	125	44.0%	19.2%	22.4%	14.4%	73	41.1%	16.4%	21.9%	20.5%
その他の家族の入院	なし	1758	37.5%	16.1%	31.2%	15.1%	942	35.9%	14.3%	30.9%	18.9%
	あり	182	31.9%	15.4%	34.1%	18.7%	183	36.6%	18.0%	24.6%	20.8%
配偶者・パートナーの死	なし	1925	37.1%	15.8%	31.5%	15.5%	1113	36.0%	14.9%	29.8%	19.2%
	あり	15	20.0%	46.7%	26.7%	6.7%*	12	33.3%	16.7%	33.3%	16.7%
その他の家族の死	なし	1694	36.9%	16.1%	32.1%	14.9%	945	35.9%	14.8%	30.6%	18.7%
	あり	246	37.8%	15.9%	27.2%	19.1%	180	36.7%	15.6%	26.1%	21.7%
昇進・昇格	なし	1714	35.2%	16.5%	32.4%	15.9%	1084	35.5%	15.2%	30.3%	19.0%
	あり	226	50.9%	12.4%	24.8%	11.9%***	41	48.8%	7.3%	19.5%	24.4%
出向・転籍	なし	1852	36.8%	15.8%	31.7%	15.7%	1110	36.3%	14.9%	29.9%	18.9%
	あり	88	40.9%	21.6%	26.1%	11.4%	15	13.3%	20.0%	26.7%	40.0%
中途退職・失業（解雇）	なし	1823	37.1%	16.0%	31.5%	15.4%	1064	36.6%	14.5%	29.1%	19.8%
	あり	117	35.0%	17.1%	30.8%	17.1%	61	26.2%	23.0%	42.6%	8.2%**
災害等による資産の減少・経済的困難	なし	1921	37.0%	16.0%	31.5%	15.5%	1112	35.9%	15.1%	29.8%	19.2%
	あり	19	36.8%	21.1%	31.6%	10.5%	13	46.2%	0.0%	38.5%	15.4%
自宅の購入・建て替え	なし	1828	36.4%	16.5%	31.6%	15.5%	1077	35.8%	15.0%	29.9%	19.2%
	あり	112	47.3%	8.0%	30.4%	14.3%*	48	39.6%	12.5%	29.2%	18.8%
配偶者・パートナーの介護	なし	1934	37.0%	16.0%	31.6%	15.5%	1114	35.9%	14.9%	29.9%	19.3%
	あり	6	50.0%	33.3%	0.0%	16.7%	11	45.5%	18.2%	27.3%	9.1%
親の介護	なし	1803	36.6%	15.6%	32.1%	15.7%	1003	36.2%	13.8%	30.6%	19.4%
	あり	137	43.1%	21.2%	23.4%	12.4%*	122	34.4%	24.6%	23.8%	17.2%*
親との新たな同居	なし	1922	36.8%	15.9%	31.7%	15.6%	1113	35.8%	14.9%	29.8%	19.4%
	あり	18	55.6%	27.8%	11.1%	5.6%†	12	50.0%	16.7%	33.3%	0.0%
いずれもない	なし	1137	40.2%	17.5%	27.5%	14.8%	630	39.4%	15.6%	27.6%	17.5%
	あり	803	32.5%	13.9%	37.1%	16.4%***	495	31.7%	14.1%	32.7%	21.4%*

\*\*\*p<.001, \*\*p<.01, \*p<.05, †p<.10

#### 4.5 資産形成と生きがい

図表 17 は、重回帰分析による生きがいと資産形成の関係を表した結果である。長谷川・藤原・星(2001)のレビューや幸福度研究によれば、経済力と生きがいには関連があるため、本分析では老後の資産形成に注目する。また、本稿のこれまでの分析の中で階層によって生きがいの対象が異なることが示されている。よって、本分析は、生きがいを表す 9 つの場<sup>6</sup>がどこから得られるかという変数を従属変数として資産形成との関係を見てゆく。調査では 9 つの生きがいを得られる場を、「家庭」「仕事・会社」「地域・近隣」「個人的友人」「世間・社会」「インターネット」「その他」のどこから得られるかを 3 つまで尋

<sup>6</sup> 9 つの場とは、「生活にはりあいや活力をもたらしてくれる場」「生活のリズムやメリハリがつく場」「心の安らぎや気晴らしを感じる場」「生活の中で喜びや満足感を感じる場」「あなたの人生観や価値観に影響を与える人がいる場」「生活の目標や目的がある場」「自分自身が向上する場」「自分の可能性を実現したり、何かをやりとげたと感じる場」「自分が役に立っていると感じたり、評価を得ている場」である。

ねている。またどこからも得られない場合には「生きがいはどこにもない」と回答してもらっている。本分析ではこのうち「その他」を除く7つの対象それぞれについて、生きがいを得られる場と選択している回答を合計したものを従属変数<sup>7</sup>として資産形成との関連を検討する。従属変数の点数が高いほど、その対象を生きがいと考えていることになるが、「生きがいがどこにもない」についてのみ、点数が高いほど、生きがいを感じる場がないことを表している。つまり、7つの従属変数については、係数値が正の場合に生きがいを感じることを表し、「生きがいがどこにもない」を従属変数とするモデルでは、係数値が正の場合に生きがいを感じていないことを表す。

まず「家庭」から見る。「家庭」を生きがいの場と感じているのは、既婚、離死別、子どもありである。資産形成については、預貯金とNISA・つみたてNISA(以下、NISAと記す)を行っているとは家庭を生きがいと感じる。一方、男性は女性よりも、保有資産額が多いほど、家庭を生きがいの場と考えていない。

「仕事・会社」を生きがいの場と感じるのは、教育年数が長く、収入や資産が多く、離死別であることである。一方、キャリア無職の場合は「仕事・会社」は生きがいを得られる場ではない。資産では、預貯金、保険商品、NISAをしていることとの正の関係が示された。「地域・近隣」が生きがいを得られる場と考えるのは不動産投資をしていることである。また「個人的友人」が生きがいを得られる場と考えるのは、女性、資産が多くなく、未婚であることである。預貯金、保険商品を老後の生活設計として行っていることも正の関係がある。「世間・社会」を生きがいの場と考えることに対しては、教育年数が長く、投資信託をしていることである。「インターネット」については、未婚であること、中心的なキャリアが契約社員であること、NISAを行っていることである。

「生きがいを得られる場がどこにもない」ことに対しては、男性、資産が多いことが正の影響を示している。収入が多いこと、既婚、離死別、預貯金、保険商品、NISAを行っている場合は、生きがいがどこにもないとは考えないようである。

以上の通り、資産形成と生きがいの関連が確認でき、資産形成行動は生きがいを感じやすくする効果があること、また、資産形成の種類によって従属変数との関連の仕方が異なることも明らかになった。ただし、資産形成と生きがいを感じられる場との関係については、資産形成が生きがいをもたらすという関係と、生きがいを感じるから資産形成を行うという双方向の関係が存在するため、本分析の結果だけでは、因果関係が特定されたとはいえない。たとえば、預貯金が「家族」「友人」「仕事」と関連しているのは、安定的な資産を保有していると心の安寧が保たれ、良好な家族関係や友人関係が維持されやすく、そのことが生きがいの場になるという関係と、家族関係や友人関係が良好だから預貯金しやすい環境にあるという関係も想定できる。また仕事と預貯金の関係についても、仕事に精進していたり、職場の制度を使ったりする中で結果的に預貯金がなされているという解釈と、預貯金が増えることが楽しさとなり、一層預貯金を増やすために仕事にまい進するという関係もあり得る。

---

<sup>7</sup> 本分析の従属変数は、生きがいに関連する9つの場がどこから得られるかという問いに対する回答を合成したものである(問18)。

図表 17 生きがいと資産形成

	家庭		仕事・会社		地域・近隣		個人的友人	
	B	標準誤差	B	標準誤差	B	標準誤差	B	標準誤差
切片	1.735 *	0.755	0.764	0.709	0.196	0.328	1.104 *	0.552
年齢	-0.002	0.008	-0.010	0.007	0.001	0.003	0.010 †	0.006
男性ダミー	-0.424 **	0.142	0.130	0.133	0.093	0.061	-0.405 ***	0.104
教育年数	-0.002	0.037	0.093 **	0.035	0.007	0.016	0.022	0.027
収入	0.000 †	0.000	0.001 ***	0.000	9.614E-05	0.000	0.000	0.000
資産	-6.592E-05 *	0.000	0.000 ***	0.000	-2.265E-05	0.000	-6.387E-05 **	0.000
既婚ダミー	2.240 ***	0.204	-0.010	0.191	0.034	0.089	-0.427 **	0.149
離死別ダミー	0.925 **	0.281	0.625 *	0.264	0.133	0.122	0.359 †	0.205
子どもありダミー	0.352 *	0.172	0.200	0.161	0.080	0.075	-0.160	0.126
キャリア正社員ダミー	0.293	0.370	-0.436	0.348	-0.051	0.161	-0.242	0.271
キャリア契約ダミー	-0.018	0.478	-0.487	0.449	-0.088	0.207	-0.248	0.349
キャリア派遣ダミー	-0.414	0.488	-0.532	0.458	0.086	0.212	-0.204	0.357
キャリアパートダミー	-0.073	0.403	-0.169	0.378	-0.069	0.175	-0.325	0.294
キャリア無職ダミー	0.276	0.566	-2.518 ***	0.532	-0.165	0.246	-0.709 †	0.414
預貯金	0.950 ***	0.146	0.715 ***	0.138	-0.086	0.064	0.292 **	0.107
株式・債権	-0.142	0.162	0.052	0.152	-0.005	0.070	0.207 †	0.118
投資信託	-0.317 †	0.173	-0.046	0.163	0.094	0.075	0.192	0.127
保険商品	0.050	0.161	0.445 **	0.152	0.117 †	0.070	0.447 ***	0.118
不動産投資	-0.543 †	0.315	0.064	0.296	0.509 ***	0.137	0.183	0.231
iDeCo	0.079	0.218	-0.171	0.205	0.001	0.095	-0.151	0.160
財形貯蓄	0.191	0.218	0.141	0.204	0.181 †	0.095	0.265 †	0.159
NISA・つみたてNISA	0.394 *	0.185	0.377 *	0.174	0.140 †	0.080	-0.085	0.135
調整済みR2乗	0.142		0.065		0.014		0.029	
	世間・社会		インターネット		どこにもない			
	B	標準誤差	B	標準誤差	B	標準誤差		
切片	-0.222	0.370	1.631 ***	0.414	4.089 ***	0.668		
年齢	0.007 †	0.004	-0.005	0.004	-0.009	0.007		
男性ダミー	0.022	0.069	0.148 †	0.078	0.271 *	0.125		
教育年数	0.047 **	0.018	-0.013	0.020	-0.057 †	0.033		
収入	6.775E-05	0.000	0.000 †	0.000	-0.001 ***	0.000		
資産	-2.950E-05 †	0.000	-5.254E-06	0.000	7.924E-05 **	0.000		
既婚ダミー	0.038	0.100	-0.308 **	0.112	-0.774 ***	0.180		
離死別ダミー	0.206	0.138	-0.376 *	0.154	-0.572 *	0.249		
子どもありダミー	-0.095	0.084	-0.157 †	0.094	-0.209	0.152		
キャリア正社員ダミー	-0.130	0.182	-0.244	0.203	0.426	0.328		
キャリア契約ダミー	-0.161	0.234	0.525 *	0.262	0.366	0.423		
キャリア派遣ダミー	-0.124	0.239	0.041	0.267	0.655	0.431		
キャリアパートダミー	-0.237	0.198	0.042	0.221	0.548	0.356		
キャリア無職ダミー	-0.208	0.278	0.100	0.310	0.887 †	0.501		
預貯金	-0.049	0.072	0.040	0.080	-0.855 ***	0.130		
株式・債権	0.129	0.079	0.116	0.089	-0.009	0.143		
投資信託	0.229 **	0.085	-0.093	0.095	-0.107	0.153		
保険商品	0.122	0.079	0.061	0.088	-0.282 *	0.143		
不動産投資	0.204	0.155	0.091	0.173	-0.285	0.279		
iDeCo	-0.132	0.107	-0.098	0.120	0.311	0.193	***p<.001	
財形貯蓄	0.119	0.107	-0.104	0.119	-0.264	0.193	**p<.01	
NISA・つみたてNISA	0.075	0.091	0.205 *	0.101	-0.324 *	0.163	*p<.05	
調整済みR2乗	0.013		0.013		0.027		†p<.10	

また NISA の効果が「家庭」「仕事」「インターネット」で確認できたことも、NISA とつみたて NISA では非課税金額や期間に違いがあるものの一定のリスクを踏まえた投資と考えると、家庭や仕事の充実がリスク性資産の形成を促すという解釈と、リスク性資産を保有することで共通の話題が生まれ、家族間のコミュニケーションが促されたり、仕事へのコミットメントが高まったり、インターネット情報への関与がより高まっているとも解釈できる。

本分析では、「どこにも生きがいがない」ことと資産形成との負の関連も示された。性別、経済状態、家族形成をコントロールしても、老後に向けた資産形成行動をとることは生きがいがない状態を解消することになる。この点についても資産形成をしているから生きがいを感じやすいという逆の関係も想定されるが、いずれの関係においても、老後の備えと生きがいの保有には関連性があるといえるのではないだろうか。

## 5 生きがいとメンタルヘルス（精神的健康）

Kang et al. (2021)、内田 (2021) にも示されたように、生きがいを持つことはメンタルヘルスを向上させる効果があることが明らかになっている。ここでは、生きがいの対象別にメンタルヘルスとの関係を見てゆく。

### 5.1 生きがいの対象とメンタルヘルス

図表 18 は、13 の生きがいの対象ごとに生きがいの保有とメンタルヘルスの関係を見たものである。メンタルヘルスの得点は、最近 2 週間の状態を尋ねる 5 つの質問<sup>8</sup>に対する回答を合成したものである。得点が高いほど、メンタルヘルスが良好であることを表す。

13 項目の中で、メンタルヘルスを良好にする生きがいの対象は、「仕事」「趣味」「スポーツ」「社会活動」「配偶者・パートナーとの生活」「子ども・孫・親などの家族・家庭」である。一方、「ひとりで気ままに過ごすこと」については、生きがいではないと回答する人のほうがメンタルヘルスは良好という、他の対象とは逆の関係がある。本稿の先の分析の中で、「ひとりで気まま」を生きがいとするのは、女性や学歴、年収の低い層であった。多くの人が家族や配偶者などの人間関係を生きがいとする中で「ひとりで気まま」を生きがいとする人はどのような人なのか、次に分析してみる。

---

<sup>8</sup> 5 つの質問は、①明るく、楽しい気分でも過ごした、②落ち着いた、リラックスした気分でも過ごした、③意欲的で、活動的に過ごした、④ぐっすり休め、気持ちよくめざめた、⑤日常生活の中に、興味のあることがたくさんあったについて、「まったくない」「ほんのたまに」「半分以下の期間を」「半分以上の期間を」「ほとんどいつも」「いつも」の 6 段階で尋ねている。

図表 18 生きがいの対象とメンタルヘルス (t検定)

生きがいの対象		サンプル サイズ	平均値	
仕事	生きがいでない	3119	14.9359	
	生きがいである	722	16.7382	***
趣味	生きがいでない	2274	15.0290	
	生きがいである	1567	15.6311	**
スポーツ	生きがいでない	3471	15.1608	
	生きがいである	370	16.3432	***
学習活動	生きがいでない	3715	15.2579	
	生きがいである	126	15.7698	n.s.
社会活動	生きがいでない	3739	15.2239	
	生きがいである	102	17.1373	***
自然とのふれあい	生きがいでない	3551	15.2636	
	生きがいである	290	15.4103	n.s.
配偶者・パートナーとの生活	生きがいでない	2629	14.6527	
	生きがいである	1212	16.6238	***
子ども・孫・親などの家族・家庭	生きがいでない	2510	14.7685	
	生きがいである	1331	16.2292	***
友人など家族以外の人との交流	生きがいでない	3425	15.2272	
	生きがいである	416	15.6659	n.s.
自分自身の健康づくり	生きがいでない	3451	15.3017	
	生きがいである	390	15.0359	n.s.
ひとりで気ままに過ごすこと	生きがいでない	2898	15.6598	***
	生きがいである	943	14.0912	
自分自身の内面の充実	生きがいでない	3507	15.3114	
	生きがいである	334	14.8892	n.s.
SNSやネットをとおした交流	生きがいでない	3761	15.2842	
	生きがいである	80	14.8250	n.s.

\*\*\*p<.001, \*\*p<.01, \*p<.05, †p<.10



## 5.2 「ひとりで気ままに過ごすこと」の規定要因

図表 19 「ひとり気ままに過ごすことが生きがい」の規定要因

	全体			男性			女性		
	B	標準誤差	Exp(B)	B	標準誤差	Exp(B)	B	標準誤差	Exp(B)
男性ダミー	-0.259 *	0.115	0.772						
中学・高校卒	-0.001	0.109	0.999	-0.157	0.154	0.854	0.147	0.158	1.158
短大・高専・専門	-0.270 *	0.117	0.763	-0.166	0.203	0.847	-0.267 †	0.148	0.766
既婚ダミー	-0.870 ***	0.144	0.419	-1.094 ***	0.237	0.335	-0.692 **	0.211	0.501
離死別ダミー	-0.307 †	0.185	0.735	-0.698 *	0.293	0.497	-0.017	0.250	0.983
子どもありダミー	-0.160	0.120	0.852	0.092	0.216	1.097	-0.285 †	0.149	0.752
現職・正社員ダミー	0.206	0.277	1.229	0.385	0.387	1.469	-0.053	0.409	0.948
現職・契約ダミー	0.324	0.304	1.382	0.544	0.427	1.722	0.074	0.440	1.077
現職・パートダミー	0.538 †	0.293	1.712	0.521	0.496	1.683	0.326	0.400	1.385
現職・無職ダミー	0.552 †	0.292	1.737	0.664	0.491	1.942	0.356	0.399	1.427
収入400万円未満	0.152	0.138	1.164	0.119	0.214	1.127	0.204	0.190	1.227
収入400万円以上800万円未満	0.205 †	0.112	1.228	0.163	0.160	1.177	0.219	0.158	1.245
転職回数	0.134 **	0.045	1.143	0.090	0.063	1.094	0.174 **	0.065	1.190
地域活動への参加状況	-0.327 ***	0.060	0.721	-0.326 ***	0.084	0.722	-0.320 ***	0.088	0.726
自身の家事分担	0.032 *	0.015	1.032	0.051 *	0.020	1.052	-0.007	0.025	0.993
定数	-0.822 *	0.359	0.440	-1.164 *	0.468	0.312	-0.558	0.519	0.572
-2対数尤度	3282.7			1594.8			1674		
サンプルサイズ	3194			1717			1477		
Cox-Snell R2 乗	0.071			0.079			0.054		
Nagelkerke R2 乗	0.107			0.124			0.078		

\*\*\*p<.001, \*\*p<.01, \*p<.05, †p<.10

図表 19 は、「ひとりで気ままに過ごすことが生きがい」を従属変数とするロジスティック回帰分析の結果である。性別、学歴、配偶関係、現職、収入に加えて、ネットワーク要因として転職回数、地域活動への参加状況を、多重役割を担うことの影響を見るために自分自身の家事分担割合を投入した。

全体の結果を見ると、生きがいに正の影響を及ぼすのは転職回数が多いことと、家事分担の割合が高いことである。転職回数が多いとそれぞれの職場とのつながりを持ちにくく、ひとりで過ごさざるを得ない状態にあると推察できる。家事分担が多いことの効果は、家族とのつながりが多い反面、ひとりの時間を確保したいとの表われではないだろうか。一方、男性、短大・高専・専門卒、既婚、地域活動への参加が多いことは、「ひとりで気ままに過ごすこと」に対して負の効果があり、ひとりでいることを生きがいと感じにくくしている。本稿のこれまでの分析において、男性は配偶者・パートナーを生きがいと感じる割合が高かったことから、既婚者は家族との生活が中心になるため、ひとりで気ままに過ごすことを生きがいとは感じにくいと解釈できる。また、さまざまな変数をコントロールしても、地域活動に参加していることはひとり気ままを生きがいと感じにくくする効果があり、地域コミュニティによる包摂の重要性を示すものと考えられる。

## 5.5 生きがいの対象、資産形成、メンタルヘルスの関連

最後に、資産形成、生きがいの対象を投入した統合モデルによって、生きがいとメンタルヘルスの関係を検討する。図表 20 はメンタルヘルスを従属変数とした重回帰分析の結

果である。モデル 1 は年齢、性別、教育年数、収入、配偶関係、現職を投入した基本モデルである。モデル 2 は基本モデルに加えて老後の資産形成に関する変数を投入した資産形成モデル、モデル 3 はモデル 2 に生きがいを感じる場に関する変数を加えた統合モデルである。生きがいを感じる場に関する変数は本稿「4.5 資産形成と生きがい」で従属変数として使用したものと同様である。

図表 20 メンタルヘルス規定要因

***p<.001, **p<.01, *p<.05, †p<.10									
	モデル 1			モデル 2			モデル 3		
	B		標準誤差	B		標準誤差	B		標準誤差
切片	10.717	***	1.213	10.628	***	1.219	7.901	***	1.182
年齢	0.028	*	0.013	0.024	†	0.013	0.027	*	0.012
男性ダミー	-0.457	†	0.255	-0.431	†	0.257	-0.254		0.247
教育年数	0.200	**	0.059	0.160	**	0.059	0.147	*	0.057
収入	0.002	***	0.000	0.002	***	0.000	1.454E-03	***	0.000
未婚ダミー	-0.650	*	0.261	-0.689	**	0.261	0.334		0.262
離死別ダミー	0.028		0.415	-0.009		0.414	0.353		0.400
現職・正社員ダミー	-0.944		0.588	-0.868		0.590	-0.648		0.565
現職・契約・派遣ダミー	-0.466		0.664	-0.348		0.664	-0.093		0.636
現職・パートダミー	-0.200		0.637	-0.078		0.637	-0.025		0.610
現職・無職ダミー	-0.055		0.630	0.055		0.630	0.350		0.616
預貯金				1.106	***	0.235	0.589	*	0.228
株式・債権				-0.002		0.264	0.083		0.253
投資信託				0.112		0.291	0.204		0.279
保険商品				0.220		0.269	0.030		0.258
不動産投資				1.377	*	0.546	1.399	**	0.523
iDeCo				0.011		0.366	0.070		0.350
財形貯蓄				-0.329		0.363	-0.537		0.348
NISA・つみたてNISA				0.332		0.309	0.065		0.296
生きがい・家庭							0.435	***	0.031
生きがい・仕事・会社							0.177	***	0.035
生きがい・地域・近隣							0.282	***	0.072
生きがい・個人的友人							0.183	***	0.043
生きがい・世間・社会							0.055		0.067
生きがい・インターネット							0.111	†	0.058
調整済みR2乗	0.035			0.043			0.126		

※配偶関係のRefは既婚ダミー、現職のRefは自営業ダミー

\*\*\*p<.001, \*\*p<.01, \*p<.05, †p<.10

モデル 1 の結果からは、年齢が高いほど、教育年数が長いほど、収入が多いほどメンタルヘルスは良好になるが、未婚であることは既婚者に比べてメンタルヘルスが良くないこ

とがわかる。モデル 1 に資産形成を加えたモデル 2 では、モデル 1 と同様に、教育年数、収入、未婚の効果が見られ、加えて資産形成の面では預貯金と不動産投資をしているとメンタルヘルスが良好になる。統合モデルのモデル 3 では、モデル 1、モデル 2 と同様に、教育年数が長いほど、収入が多いほど、預貯金があること、不動産投資をしていることはメンタルヘルスを良好にする。また、モデル 2 までに見られた未婚の負の効果がなくなり、家庭、仕事・会社、地域・近隣、個人的友人が生きがいを感じられる場であるほど、メンタルヘルスは良好になるという結果であった。

メンタルヘルスを従属変数とする統合モデルの分析結果からは、これまでの分析で生きがいを感じにくく、メンタルヘルスも良好ではなかった未婚者においても、生きがいを感じられる場があることでメンタルヘルスの悪化を防ぐことが可能になることが明らかになった。

## 6 おわりに

本稿は現役世代(35 歳から 64 歳)の男女がどの程度、どのような生きがいを持っているのかを確認し、生きがいを持つことの規定要因を、階層、ライフイベント、資産形成の点から明らかにした。また、生きがいとメンタルヘルスの関係についても検討した。本稿の分析から得られた結果は以下の通りである。

1) 現役世代は 65 歳以上の高年世代に比べて生きがいを持たない割合が高く、生きがいの対象数も少ない。生きがいについて、男性では現役世代は「仕事」を生きがいとする割合が高く、高年世代は「配偶者・パートナー」「健康づくり」が生きがいの対象となる。女性においても「仕事」は現役世代でより生きがいの対象になっているが、高年世代は「趣味」「自然」「家族・家庭」「健康づくり」「内面の充実」など、より多くを生きがいの対象としている。男女の相違については、高年男性の生きがいの対象が「配偶者・パートナー」なのに比べて、女性は現役・高年ともに夫以外の「家族・家庭」を生きがいの対象としている。また女性は「ひとり気まま」を生きがいとする割合が高い。

2) 生きがいの保有や生きがいの対象には階層による格差が生じている様子が見られる。特に、学歴や収入面で階層が高い場合は、仕事も家族も生きがいとなるが、階層が低い場合は仕事や家族は生きがいの対象にならず、友人や SNS による交流や人と交流しないでひとりであることを生きがいとしている。また、キャリアの中心による違いを見たところ、正社員・正職員よりもむしろ自営業者のほうが生きがいを持っているが、非正規がキャリアの中心の場合は生きがいを持つ割合が低かった。学歴・収入・中心的キャリアによる階層は配偶関係と強く関係しており、階層が高い場合は既婚者が多く、低い場合は未婚者が多いことが生きがいの格差となっていることが推測された。

3) 転職理由から見たライフイベントと生きがいの関係について、自発的でない理由による退職イベントの経験は生きがいを損ない、自己の成長やキャリアアップにつながる自発的な理由による退職イベントの経験は生きがいをもたらす。

4) 生活面のライフイベント経験と生きがいの関係については、男性において家族や自己の成長や前進となるライフイベントを経験している場合は生きがいを持ちやすい。女性は自分の生活を大きく調整せざるを得ないイベントを経験している場合に生きがいを持ちにくくなる。また、男女ともにライフイベントを経験していない場合は生きがいを持ちにく

くなることも明らかとなった。

5) 老後の資産形成は生きがいを得られる場を増やす効果がある。資産形成の手段によって、生きがいを得られる対象は異なるが、預貯金・保険商品・NISA による資産形成は複数の場における生きがいを得やすくする効果がある。

6) 生きがいの対象を持つことはメンタルヘルスを良好にする。しかし「ひとり気まま」が生きがいの人はメンタルヘルスが良くない。「ひとり気まま」を生きがいと感じるのは未婚者や転職回数が多い人であるが、地域活動に参加していることは「ひとり気まま」を生きがいとすることを緩和する効果がある。

7) 学歴や収入が高いことや、預貯金、不動産投資をしている場合はメンタルヘルスが良好になるが、未婚者のメンタルヘルスは良好ではない。しかし、家庭、仕事・会社、地域・近隣、個人的友人に対して生きがいを感じているほどメンタルヘルスは良好になり、このような生きがいを感じる場があると未婚者のメンタルヘルスも悪くはならない。

以上の得られた結果を俯瞰すると、第一に現役世代は高年世代に比べて生きがいを持っていないことに注目したい。その理由は中年世代を人生の経験が蓄積された生きがいや張り合いを持ちやすい充実期と考えてきた従来の捉え方を転換する必要があるのかもしれないからだ。このような結果が得られた背景には、本稿の分析の中でもたびたび触れたように、階層と婚姻の有無が密接に関連していることがあげられる。本稿が対象とした現役世代には就職氷河期世代が含まれ、彼ら彼女らは、本来、働くことの中で当然得られてきた経済力や人生経験を十分に得られないままに中年期を迎えている。働き方によって家族形成を見送らざるを得ない人びとも多くいる中で、現役期にある多くの人びとが生きがいを得にくい構造下にあると考えられ、現在の高年世代のような生きがいは、このまま年をとっても得られない可能性がある。生きがいを持つことは人生を充実したものにしてメンタルヘルスを良好にするのみならず、身体的良好さや長寿を促す。従来の各世代に対するステレオタイプな見方を取り払い、現代の現役世代が置かれている状況を具に観察しながらそこでの課題と解決策を考えてゆく必要があるだろう。

第二に注目するのは、資産形成と生きがい、メンタルヘルスに関連があることである。分析結果の解釈でも述べたように、本稿の分析結果では因果関係の特定はできないものの、老後の資産形成を行うことは生きがいやメンタルヘルスの良好さと関係する。資産形成行動は、自身の生活や生活設計を見直し未来に向けた新たな目標を作る機会になり得る。資産形成の過程で、他者との交流や情報ネットワークが生まれ、生きがいを見つけられたり、資産形成そのものが生きがいになったりする可能性もあるだろう。昨今は、若年期からの金融教育の必要性が論じられ、老後資金を増やすための制度作りも進められている。しかし、老後 2000 万円問題は、意図したものではないにせよ社会不安や資産形成に対するひっ迫感を煽ってしまい、資産形成について単なる老後不安を取り除くための財産作りという誤ったコミュニケーションをしてしまったのではないだろうか。30 年間も給与水準が横ばいという状況下では、確かに老後までを見据えた経済基盤を作ることが極めて重要である。しかしながら、本来資産形成は人生の目標や夢を実現するための手段であり、自身の生活や人生の振り返り、将来構想と密接不可分な関係にある。このような資産形成の持つ真の意味や広がり社会全体で共有するコミュニケーションが必要といえる。

## 【謝辞】

本稿は、公益財団法人年金シニアプラン総合研究機構による「第7回サラリーマンの生活と生きがいに関する調査研究会」の成果の一部である。本稿作成にあたり、研究会座長である高山憲之理事長、事務局の板谷英彦専務理事、山本進審議役、福山圭一上席研究員、長野誠治総務企画部長、朝緑尚一参事、石尾勝特任研究員、平河茉莉絵研究員、委員である神原理専修大学教授、菅谷和宏三菱 UFJ 信託銀行株式会社上席研究員、丸山桂上智大学教授の各氏からは貴重かつ有益なご助言やご示唆をいただいた。ここに記し感謝の意を申し上げたい。もちろん、本稿にあり得る誤りについては、すべて筆者の責任である。

## 参考文献

- 長谷川明弘・藤原佳典・星旦二（2001）「高齢者の「生きがい」とその関連要因についての文献的考察—生きがい・幸福感との関連を中心に—」『総合都市研究』第75巻、pp.147-170.
- 長谷川明弘・藤原佳典・星旦二（2015）「2000年から2014年までの我が国における生きがい研究の動向—生きがい研究のルネッサンス—」『生きがい研究』第21巻、pp.60-143.
- 井上勝也（1988）「老年期と生きがい」『老年社会科学』Vol.10、pp.243-254.
- 石川実（1996）「中年期の発見」井上俊・上野千鶴子・大澤真幸・見田宗介・吉見俊哉編『ライフコースの社会学』岩波書店、pp.95-118.
- 神谷美恵子（2004）『神谷美恵子コレクション 生きがいについて』みすず書房（＝神谷美恵子（1966）『生きがいについて』みすず書房）
- 吉川徹（2017）「階級・階層と社会移動」『社会学のカー最重要概念・命題集』有斐閣、pp.108-111.
- 小林司（1989）『「生きがい」とは何か—自己実現へのみち』日本放送出版協会.
- 厚生労働省（2019）「2019年 国民生活基礎調査の概況」  
(<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa19/dl/14.pdf>, 取得日:2022年1月17日)
- 小野口航・福川康之（2017）「中高年期の生きがいと精神的健康との関連：居住地域と年代に着目した検討」『年金研究』No.7、pp.84-96.
- 筒井義郎・大竹文雄・池田新介（2010）「なぜあなたは不幸なのか」大竹文雄・白石小百合・筒井義郎編著『日本の幸福度 格差・労働・家族』日本評論社、pp.33-74.
- 内田由紀子（2021）「日本における幸福と生きがい」『生きがい研究』第27号、pp.26-41.
- Allen, K. R. (1989), *Single Women/Family Ties: Life Histories of Older Women*, Sage Publications.
- Diener, E. & M. E. P. Seligman. (2004), “Beyond Money: Toward an Economy of Well-being,” *Psychological Science in the Public Interest*, 5(1), pp.1-31.
- Inglehart, R., R. Foa, C. Peterson & C. Welzel. (2008), “Development, Freedom and Rising Happiness: A Global Perspective 1981-2006,” *Perspectives on Psychological Science*, 3(4), pp.264-285.
- Kang, Y., D. Cosme, R. Pei, P. Pandey, J. Carreras-Tartak & E. B. Falk. (2021),

*“Purpose in Life, Loneliness, and Protective Health Behaviors During the COVID-19 Pandemic,” The Gerontologist, 61(6), pp.878-887.*

Vartanian T. P. & J. M. McNamara. (2002), *“Older Women in Poverty: The Impact of Midlife Factors,” Journal of Marriage and Family, 64, pp.532-548.*