

生活意識に関する研究

——全国 4,000 人アンケート調査を通して——

齋藤 美重子*・佐藤 真弓*

The Study on Difficulties in Living
: Through a Nationwide Survey of 4,000 People

Mieko SAITO, Mayumi SATO

要 旨

本稿では、現在における日本の生活意識の実態を明らかにし、その課題を探ることを目的にした。2024 年 11 月に全国成人 3,000 人と高校生 1,000 人、合計 4,000 人を対象に Web アンケート調査を実施し分析した。

その結果、成人はケアに対して身近な人を気づかってはいるが、気づかれていないと考えている傾向が確認された。また、セルフアドボカシー意識、ピアアドボカシー意識、孤独意識、孤立意識、レジリエンス意識の結果をまとめると、自分で課題解決すべきという自己責任が強調され、他人に迷惑をかけてはいけないという道德観もみられ、困った時に助けを求めることができない傾向にあった。成人の精神的な疲弊と生きづらさが窺えた。これに対し、高校生は成人よりも互酬性が高く、セルフアドボカシー意識、ピアアドボカシー意識、レジリエンス意識等のいずれも高いことが確認された。

成人にみられる人とのつながりよりも一人を好み、問題は自分で解決しなければならないという自己責任論と人に迷惑をかけてはいけないという規範が日本社会の生きづらさにつながっていることが示唆された。

キーワード：well-being, ケア, セルフアドボカシー, 生きづらさ, レジリエンス

1. 研究背景および研究目的

1946 年 WHO 憲章による健康の定義に well-being が示されているが、近年特に注目を集めている。世界保健機関（WHO）では、well-being を「個人や社会のよい状態」と

し、日常生活の一要素であり、社会的、経済的、環境的な状況によって決定されるとした¹⁾。2015 年国連総会で採択された SDGs における well-being 社会を目指すことをはじめ、日本では 2023 年度から 2027 年度における「第 4 期教育振興基本計画（2023 年 6 月 16 日閣議決定）」で、「日本社会に根差した well-being の向上」が教育の重要なコンセプトの一つになっている。ここでは、well-being とは「身体的・精神的・社会的に良い状態にあること。短期的な幸福のみならず、生きがいや人生の意義などの将来にわたる持続的な幸福を含む概念」とされた。よりよい社会の構築に向けて幸福な生活を創っていくためには生活を営む上での意識を把握する必要がある。

そこで、本稿では、孤独や孤立の意識、ケアに対する意識、セルフアドボカシー、ピアアドボカシー、レジリエンス等の意識と相互関連を明らかにし、日本における well-being の実態を把握することを目的とした。

2. 調査方法

リサーチ専門機関であるマイボイスコム株式会社（本社：東京都千代田区）に代行を依頼し、2024 年 11 月に Web によるアンケート調査を実施した。

（1）調査対象者

- ・全国の成人 18～20 代，40 代，50 代，60 代，70 代以上と区分した年齢 6 階層で男女それぞれ 250 人，計 3,000 人
※18 歳は高校生でないもののみ
- ・全国の高校生（15～18 歳） 男女各 500 人 計 1,000 人
※15～17 歳は保護者の同意を得たもののみ

（2）調査内容

年齢，職業，世帯収入等について質問した。自分は誰かからケアされていると思うか，自分は誰かをケアしていると思うか，何か困りごとがあるときに自ら声を上げるか（セルフアドボカシー），なぜ声をあげないのかその理由，困っている人がいたら助けるか（ピアアドボカシー），なぜ助けないのかその理由を質問した。また「自分は他の人たちから孤立していると感じる」，「自分は孤独であると感じる」の意識，レジリエンス意識に関する 23 項目については，あてはまる，ややあてはまる，あまりあてはまらない，あてはまらないの 4 段階評価で回答してもらった。

（3）倫理的配慮

今回の調査目的や主旨のほか，調査参加の任意性や，個人情報取り扱い，調査結果のフィードバックについて事前に web 画面にて説明をし，同意（未成年者に対しては保護者の同意）の得られた対象者のみが回答できるように操作した。なお川村学園女子大

学倫理委員会において研究倫理の審査を受け承認を得た（川大修第 6-120 号, 6-314 号）

3. 調査結果の概要

（1）成人対象調査の結果

①対象者の属性

・年齢

本調査の対象者の年齢およびその割合は表 1 の通りである。本調査では、18～20 代、40 代、50 代、60 代、70 代以上と区分した年齢 6 階層として対象者を限定したが、平均年齢 50.01 歳、標準偏差 16.911 であった。

表 1 対象者の年齢層別人数とその割合

	18、19 歳	20 代	30 代	40 代	50 代	60 代	70 代	80 代以上	全 体
人数	24	476	500	500	500	500	434	66	3000
%	0.8	15.9	16.7	16.7	16.7	16.7	14.5	2.2	100.0

・職業

表 2 の通り、会社員・会社役員が最も多く、次いで無職・定年退職が多かった。専業主婦・主夫とパート・アルバイトがそれぞれおよそ 16% で続いた。有職と無職（非正規雇用含む）群に分けたところ、有職者は 1,388 人、無職者は 1,550 人となった。

表 2 対象者の職種別人数とその割合

職 種	役 会 員 社 員 ・	自 営 業	専 門 職	公 務 員	ア パ ル ー バ ト イ ・ ト	学 生 ・ 生 徒	専 専 業 業 主 主 夫 夫 ・ 婦 ・	退 無 職 職 ・ 定 年	そ の 他	計
人数	1050	160	83	95	470	80	478	522	62	3000
%	35.0	5.3	2.8	3.2	15.7	2.7	15.9	17.4	2.1	100.0

・世帯年収

回答者の世帯年収の構成は表 3 のとおりである。「300～500 万円未満」の割合が最も多く 21.8% を占め、次いで「300 万円未満」が 20.8% などとなっている。なお、「分からない・答えたくない」も 16.3% を占めている。厚生労働省「2023 年国民生活基礎調査の概況」²⁾ では、2022 年時点日本全国の平均世帯年収は 524.2 万円、中央値 405 万円であるので、日本社会の縮図といえる。

表 3 世帯年収別人数とその割合

世帯年収	300万円未満	300万円～500万円未満	500万円～700万円未満	700万円～1000万円未満	1000万円～1500万円未満	1500万円以上	分からない・答えたくない	全体
人数	623	654	527	412	215	79	490	3000
%	20.8	21.8	17.6	13.7	7.2	2.6	16.3	100.0

②ケアに対する意識

「自分は世話をされたり、心配、気づかいをされたり、ケアを受けている」と回答したものは865人(28.8%)、「世話や心配、気づかいなどケアを誰からも受けていない」と回答したものは2135人(71.2%)であった。質問文に注釈付けで「ケアとは介護、育児だけでなく、世話をしたり、心配したり気づかいすることを含む」と明記したにも関わらず、「誰からもケアを受けていない」との回答が7割を超えた。また、ケアを受けていないと回答した者に対して、その理由について、「実際に誰からもケアされていないから」1294人(60.6%)、「ケアのことをよく知らない、ケアを意識したこともない」841人(39.4%)という結果となった。このように、ケアについての意識がないわけではなく、実際に誰からも心配されていない、気づかいをされていないと意識しているものが6割を超えていることがわかった。

次に、自分が「家族や親戚、友人など身近な人を世話したり、心配、気づかいしている」、つまりケアしていると回答したものは1656人(55.2%)、「誰に対しても世話や気づかいをしていない」、つまりケアしていないと回答したものは1344人(44.8%)となった。

以上より、ケアに対する意識としては、自分は身近な人を気づかっているが、自分は気づかわれていないと考えている傾向がみられた。

またここで、ケアされている、ケアされていない、ケアしている、ケアしていないとの回答者をクロスさせたところ、ケアされケアしている「共生型」は773人(25.8%)、ケアしているがケアされていない「ケアラー型」883人(29.4%)、ケアしていないがケアされている「ケアド型」92人(3.1%)、ケアしていないしケアされていない「孤独孤立型」1252人(41.7%)となった。ちなみに2021年1月全国成人3000人を対象に行ったwebアンケート調査結果(齋藤・佐藤, 2023)では、「共生型」47.3%、「ケアラー型」16.6%、「ケアド型」7.8%、「孤独孤立型」28.2%であった。このことから、「共生型」が大幅に減少し、「孤独孤立型」が大幅に増加していたことがわかる。2021年はいまだコロナ禍で感染拡大が続く中、首都圏では緊急事態宣言が出され、飲食店の営業自粛要請、不要不急の外出自粛など不自由な生活を余儀なくされ、人とのつながりが大切であると認識していた人が多かったことが要因の一つになろう。他方、

コロナをきっかけに ICT の活用がさらに進み、現在では人に頼らなくても自分の生活は成り立つと考える人が多くなったことが、今回の調査結果で「孤独孤立型」が増加した要因の一つと考えられる。

③セルフアドボカシー意識

普段の日常生活において困りごとがあるときに声を上げると質問したところ、声をあげるとの回答は 1,564 人 (52.1%)、あげないは 1,436 人 (47.9%) で、声をあげるものが半数を超えた。また、声をあげないとの回答者 1,436 人に対して、どうして声をあげない、もしくはあげられないのかその理由を選択肢から選んでもらったところ、表 4 のようになった。

表 4 声をあげない理由の回答数と割合 複数回答 全体 1,436 人

	自分は他人 (団体)に言え る立場にない	自分が何をす ればよいかわ からない	人に迷惑を かけたくない	自分で解決す べきだと思う	声をかけづら い、どのよう に接したらよ いかかわらな い	不安や悩み の内容による と思う	人に言うのが 面倒、負担を 感じる	恥ずかしい	誰かがやって くれると思う	その他
人数	246	227	614	626	206	477	417	145	112	22
%	17.1	15.8	42.8	43.6	14.3	33.2	29.0	10.1	7.8	1.5

困ったことがおきても、自分で解決すべき、声をかけられた相手に迷惑がかかるとの回答が 4 割を超えていた。不安や悩みの内容にもよるという回答も多く、自分で解決できそうなものはまずは自身で解決を図ることが前提として意識されていることがわかる。これは、不安や悩みがあっても、まずは我慢し、苦しさに耐え忍ぶことが当たり前という意識が強いことがうかがえる。日本には「他人に迷惑をかけないようにしなければならない」という規範があるためと考えられるが、裏返せば自力で生きるべきだということになる。しかしこれでは自己責任論で終始し、生きづらさを解消させ well-being 社会を構築させることは困難である。「自分で解決すべき」「迷惑をかけたくない」意識からケアをシェアする意識への転換と、困っていることを自己認識し、助けを求めるセルフアドボカシー育成が要請される。

まわりに不安や悩みを抱えている人がいたら声をかけたり手助けをしようと思うかの質問について、「しようと思う」1,403 人 (46.8%)、「しようと思わない」432 人 (14.4%)、「わからない」1,165 人 (38.8%) となった。手助けしようと思う人は、半数に満たなかった。どうして助けない、あるいはわからないと回答したのかその理由について選択肢から選んでもらったところ表 5 のようになった。

表 5 助けない、わからない理由の回答数と割合 複数回答 全体 1,597 人

	自分には役に たてることが ない	自分が何をす ればよいかわ からない	その人に迷惑 をかけたくない	自分で解決す べきだと思う	人に声をかけ づらい、どの ように接したら よいかわから ない	人によると思 う	不安や悩み の内容による と思う	声をかけるの が面倒、負担 を感じる	恥ずかしい	誰かがやって くれると思う	興味・関心 がない	そのような余 裕がない	その他
人数	412	562	236	147	297	689	523	160	58	51	110	360	5
%	25.8	35.2	14.8	9.2	18.6	43.1	32.7	10.0	3.6	3.2	6.9	22.5	0.3

助けるか助けないかは「人による」との回答が最も多く、4 割を超えていた。すなわ

ち、自分にとって大切な人は助けるが、そうでない人に対しては見ても見ぬふりをするということである。また、「自分が何をすればよいかわからない」(35.2%)との回答も多かった。助けたいという気持ちがあっても、何をどうすればよいかわからない、その不安や悩みを自分が関わることで解消できるのであれば助けるがそうでなければ助けても意味がないという意識もおよそ3分の1の人にみられた。すなわち、人を助けることは、その人の苦しみ悩みを解消すること、何らかの役にたつことと考えており、困っている人のそばにただ寄り添う、気持ちに共感する、心配したり気づかったり声をかけることは、その人を助けているとはいえない、と考えていることが窺えた。しかし、実際に何か困っている時に声をかけてもらえるだけで、どれほど有難く、心強いことであろうか。これらはピアアドボカシー能力が育成されていないことをあらわしているといえよう。

④孤立・孤独意識

孤立意識、孤独意識とも「あまりあてはまらない」との回答が全体のおよそ4割程度みられた。前述では、ケアしていないしケアされていないと回答した「孤独孤立型」が41.7%もいたことを考えると、孤独孤立意識との矛盾がみられる。つまり、配慮や気づかいはしない表面的なつきあいが望ましいと考え、それがプライバシーの尊重であり、一人でいる方が心地よいと感じられるということだろうか。

表6 孤立・孤独意識の回答分布と割合

	あてはまる	ややあてはまる	あまりあてはまらない	あてはまらない	全体 (人、%)
自分は他の人たちから孤立していると感じる (孤立:客観的にみてつながりの少ない状態)	374	829	1140	657	3000
	12.5	27.6	38.0	21.9	100.0
自分は孤独であると感じる (孤独:寂しいという主観的な感情)	329	678	1202	791	3000
	11.0	22.6	40.1	26.4	100.0

⑤レジリエンス意識

レジリエンスについては、MO-RS (Middle-Aged and Older Person Resilience Scale) レジリエンス尺度を援用した³⁾。課題解決力、ストレス対処力、共感力、回復力などのレジリエンスは全体的に「ややあてはまる」が多かった。逆転項目である「失敗を気にしたり悩んだりしてしまう」は「あまりあてはまらない」が多かった。これは日本人のアンケートにみられる中央付近に位置する「ややあてはまる」「あまりあてはまらない」を選択する傾向が表れた結果ともいえる。しかし、それを差し引いても、課題解決に向けて情報収集し、我慢強く耐え、そこから立ち直るレジリエンスは高い傾向にあることが確認された。

表7 レジリエンス意識と回答分布とその割合

	あてはまる	ややあてはまる	あまりはてはまらない	あてはまらない
良い解決策を見つけるためには情報を集める	1182	1372	302	144
	39.4	45.7	10.1	4.8
何か考えるときはさまざまな角度から考える	909	1553	412	126
	30.3	51.8	13.7	4.2
困ったことがあってもできるだけことは試みる	921	1575	382	122
	30.7	52.5	12.7	4.1
失敗してもあきらめずにもう一度挑戦する	598	1542	704	156
	19.9	51.4	23.5	5.2
難しいことでも解決するためにいろいろな方法を考える	751	1618	493	138
	25.0	53.9	16.4	4.6
失敗したときには、自分のどこが悪かったかを考える	792	1653	432	123
	26.4	55.1	14.4	4.1
自分は頑張っているほうだ	620	1380	767	233
	20.7	46.0	25.6	7.8
決めたら必ず実行する	412	1471	940	177
	13.7	49.0	31.3	5.9
難しいことでも解決法はきつとある	528	1617	683	172
	17.6	53.9	22.8	5.7
困ったとき、考えるだけ考えたらもう悩まない	394	1212	1015	379
	13.1	40.4	33.8	12.6
気分転換を上手にしている	438	1318	929	315
	14.6	43.9	31.0	10.5
失敗を気にしたり悩んだりしてしまう	203	780	1271	746
	6.8	26.0	42.4	24.9
ものごとは長い目で見るようにしている	522	1604	728	146
	17.4	53.5	24.3	4.9
問題があっても何とかなる	488	1636	677	199
	16.3	54.5	22.6	6.6
小さなことにも喜ぶことができる	682	1567	594	157
	22.7	52.2	19.8	5.2
元気でいられれば、それ以上は望まない	660	1405	749	186
	22.0	46.8	25.0	6.2
日常生活の中に楽しみがある	752	1575	504	169
	25.1	52.5	16.8	5.6
普段から休息をとることを心掛けている	770	1603	485	142
	25.7	53.4	16.2	4.7
辛いときや悩んでいるときは気持ちを人に聞いてもらう	358	1170	1002	470
	11.9	39.0	33.4	15.7
寂しいときや悲しいときに気持ちを人に聞いてもらう	333	1073	1072	522
	11.1	35.8	35.7	17.4
困ったときは人に相談する	363	1270	959	408
	12.1	42.3	32.0	13.6
うれしいことがあったときはそのことを人に話す	604	1336	758	302
	20.1	44.5	25.3	10.1
人からの助言は役に立つと思う	501	1679	646	174
	16.7	56.0	21.5	5.8

(2) 高校生対象調査の結果

①対象者の属性

- ・年齢 本調査の回答者のうち、高校生にあたる 15～18 歳の年齢層の平均年齢は 16.74 歳，標準偏差は 0.951 であった。

②ケアに対する意識

自分は世話をされたり，心配，気づかいをされたり，ケアを受けていると回答したものは 581 人（58.1%），世話や心配，気づかいなどケアを誰からも受けていないと回答したものは 419 人（41.9%）であった。ケアを受けているとの回答比率は成人よりも多く，やはり高校生という未成年であることから，自分は保護者から支援してもらっているという意識が強いと考えられる。また，ケアを受けていないと回答した者に対して，その理由について，実際に誰からもケアされていないから 176 人（42.0%），ケアのことをよく知らない，ケアを意識したこともない 243 人（58.0%）という結果となった。成人とは異なり，ケアについての知識がない，考えたこともないからという理由が 6 割に迫っていた。

自分が家族や親戚，友人など身近な人を世話したり，心配，気づかいしている，つまりケアしていると回答したものは 745 人（74.5%），誰に対しても世話や気づかいをしていない，つまりケアしていないと回答したものは 255 人（25.5%）となった。以上より，ケアに対する意識としては，自分は身近な人を気づかい，また自分も気づかわれていると考えている高校生が多いことがわかった。

またここで，ケアされている，ケアされていない，ケアしている，ケアしていないとの回答者をクロスさせたところ，ケアされケアしている「共生型」は 518 人（51.8%），ケアしているがケアされていない「ケアラー型」227 人（22.7%），ケアしていないがケアされている「ケアド型」63 人（6.3%），ケアしていないしケアされていない「孤独孤立型」192 人（19.2%）となった。前述の成人に比べ，共生型が多く，孤独孤立型が少ない結果である。高校生には互酬性が高く，成人になると自己責任論が強くなることが推察される。

③セルフアドボカシー意識

普段の日常生活において困りごとがあるときに声を上げるかと質問したところ，声をあげるとの回答は 617 人（61.7%），あげないは 383 人（38.3%）で，声をあげるものが 6 割以上を占めた。また，声をあげないとの回答者 383 人に対して，どうして声をあげない，もしくはあげられないかなどその理由を選択肢から選んでもらったところ，表 8 のようになった。

表 8 声をあげない理由の回答数と割合 複数回答 全体 383 人

自分は他人（団体）に言える立場にない	自分が何をすればよいかわからない	人に迷惑をかけたくない	自分で解決すべきだと思う	声をかけづらい、どのように接したらよいかわからない	不安や悩みの内容によると思う	人に言うのが面倒、負担を感じる	恥ずかしい	誰かがやってくれると思う	その他	
67	82	191	144	81	86	100	69	37	5	人数
17.5	21.4	49.9	37.6	21.1	22.5	26.1	18.0	9.7	1.3	%

「人に迷惑をかけたくない」という回答がほぼ半数で最も多かった。次いで，「自分で解決すべきだと思う」（37.6%）だった。「人に言うのが面倒，負担を感じる」，「不安や悩みの内容によると思う」という回答がそれに続いた。不安や悩みの内容にもよるという回答も多く，自分で解決できそうなものはまずは自身で解決を図ることが前提として意識されていることがわかる。これは，成人と同様の理由が挙げられ，不安や悩みがあっても，まずは我慢し，苦しさに耐え忍ぶことが当たり前という意識が強

いことがうかがえる。前述のケアしケアされている「共生型」は多かったが、意識としては人に迷惑をかけてはいけないという意識が強くあり、声をあげづらく生きづらくしていることが窺えた。やはり、迷惑をかけてはいけないという規範から、困ったことはシェアしてケアし合うべきという意識変容を促し、セルフアドボカシー育成の必要性がある。

まわりに不安や悩みを抱えている人がいたら声をかけたり手助けをしようと思うかの質問について、しようと思う 747 (74.7%) 人、しようと思わない 98 (9.8%) 人、わからない 155 (15.5%) 人となった。手助けしようと思うものが 7 割を超え圧倒的に多かった。一方で、助けない、分からないとの回答が 25.3%いたが、どうして助けない、あるいはわからないと回答したのかその理由について選択肢から選んでもらったところ表 9 のようになった。

表 9 助けない、わからない理由の回答数と割合 複数回答 全体 253 人

自分には役にたてることがない	自分が何をすればよいかわからない	その人に迷惑をかけたくない	自分で解決すべきだと思う	人に声をかけづらい、どのように接したらよいかわからない	人によると思う	不安や悩みの内容によると思う	声をかけるのが面倒、負担を感じる	恥ずかしい	誰かがやってくれると思う	興味・関心がない	そのような余裕がない	その他	
74	105	54	19	53	70	39	20	8	16	26	51	2	人数
29.2	41.5	21.3	7.5	20.9	27.7	15.4	7.9	3.2	6.3	10.3	20.2	0.8	%

自分が何をすればよいかわからない 41.5%, 自分には役に立てることがない 29.2% が多かった。未だ保護者の下で生活している高校生にとって人を助けることに対するハードルは高いのかもしれない。また成人同様、助けるか助けないかは「人による」との回答も次いで多かった。すなわち、成人同様、人を助けることは、その人の苦しみ悩みを解消すること、何らかの役にたつことと考えており、困っている人のそばにただ寄り添う、気持ちに共感する、心配したり気づかったり声をかけることは、その人を助けているとはいえない、と考えていることが窺えた。しかし、実際に何か困っている時に声をかけてもらえるだけで、どれほど有難く、心強いことであろうか。これらはピアアドボカシー能力が育成されていないことをあらわしているといえよう。

④孤立・孤独意識

孤立感も孤独感も「あまりあてはまらない」との回答が最も多く、総じて、孤立・孤独感を感じていないことが示された。

表 10 孤立・孤独意識の回答分布とその割合

	あてはまる	ややあてはまる	あまりあてはまらない	あてはまらない	全体 (人、%)
自分は他の人たちから孤立していると感じる (孤立;客観的にみてつながりの少ない状態)	165	302	326	207	1000
	16.5	30.2	32.6	20.7	100.0
自分は孤独であると感じる (孤独;寂しいという主観的な感情)	147	286	329	238	1000
	14.7	28.6	32.9	23.8	100.0

⑤レジリエンス意識

レジリエンス意識は成人よりも概ね高い傾向にあった。特に「よい解決策を見つけるためには情報を得る」に対し、「あてはまる」(44.2%)が高く、情報収集能力が高いことがわかった。また、「うれしいことがあったときはそのことを人に話す」も「あてはまる」(39.8%)で、うれしいことを人に話し、共有することができる高校生が多いことも明らかになった。逆転項目である「失敗を気にしたり悩んだりしてしまう」も「あてはまらない」(44.7%)が高く、レジリエンス意識は高いといえる。

表11 レジリエンス意識と回答分布とその割合

	あてはまる	ややあてはまる	あまりあてはまらない	あてはまらない
良い解決策を見つけるためには情報を集める	442 44.2	416 41.6	102 10.2	40 4.0
何か考えるときはさまざまな角度から考える	370 37.0	465 46.5	134 13.4	31 3.1
困ったことがあってもできるだけことは試みる	351 35.1	473 47.3	149 14.9	27 2.7
失敗してもあきらめずにもう一度挑戦する	289 28.9	414 41.4	229 22.9	68 6.8
難しいことでも解決するためにいろいろな方法を考える	313 31.3	475 47.5	180 18.0	32 3.2
失敗したときには、自分のどこが悪かったかを考える	375 37.5	445 44.5	152 15.2	28 2.8
自分は頑張っているほうだ	276 27.6	383 38.3	247 24.7	94 9.4
決めたら必ず実行する	232 23.2	415 41.5	290 29.0	63 6.3
難しいことでも解決法はきつとある	292 29.2	466 46.6	203 20.3	39 3.9
困ったとき、考えるだけ考えたらもう悩まない	209 20.9	350 35.0	293 29.3	148 14.8
気分転換を上手にしている	248 24.8	380 38.0	274 27.4	98 9.8
失敗を気にしたり悩んだりしてしまう	66 6.6	158 15.8	329 32.9	447 44.7
ものごとは長い目で見るようにしている	243 24.3	439 43.9	270 27.0	48 4.8
問題があっても何とかなる	285 28.5	420 42.0	229 22.9	66 6.6
小さなことにも喜ぶことができる	314 31.4	461 46.1	175 17.5	50 5.0
元気でいられれば、それ以上は望まない	262 26.2	407 40.7	267 26.7	64 6.4
日常生活の中に楽しみがある	373 37.3	446 44.6	147 14.7	34 3.4
普段から休息をとることを心掛けている	364 36.4	411 41.1	175 17.5	50 5.0
辛いときや悩んでいるときは気持ちを人に聞いてもらう	253 25.3	394 39.4	221 22.1	132 13.2
寂しいときや悲しいときに気持ちを人に聞いてもらう	256 25.6	370 37.0	232 23.2	142 14.2
困ったときは人に相談する	276 27.6	390 39.0	211 21.1	123 12.3
うれしいことがあったときはそのことを人に話す	398 39.8	393 39.3	159 15.9	50 5.0
人からの助言は役に立つと思う	334 33.4	474 47.4	148 14.8	44 4.4

4. 総括と今後の課題

本稿ではケアに対する意識、セルフアドボカシー意識、ピアアドボカシー意識、孤独意識、孤立意識、レジリエンス意識を調査し、生活上の意識の実態について検討した。男女による有意な差は認められなかった。生きづらさの研究には家事労働を担う人が社会から締め出されている女性⁴⁾や派遣、フリーターの低賃金や格差⁵⁾、若者の「社会からの漏れ落ち」⁶⁾などにカテゴライズされ、とりあげられているが、本調査の結果からは、現在の日本社会で特に成人全体の生きづらさが明らかになった。その結果をまとめる。

第一に、成人の精神的な疲弊が窺えた。ケアに対して、成人は自分は気づかいをしているのに気づかわれていないと感じている人が多いことが確認された。なお、ここでの調査において、ケアとは「介護、育児だけでなく、世話をしたり、心配したり気づかいすることを含む」と注釈をつけた結果である。

第二に、成人の生きづらさが読み取れた。セルフアドボカシー、ピアアドボカシー意識、孤独・孤立意識、レジリエンス意識の結果から、自分で解決すべきという自己責任を強調し、他人に迷惑をかけてはいけないという道德観によって、困った時に助けを求めることができず、自分で情報収集する傾向がみられた。ここから判断すれば、成人は人とのつながりよりも孤立を好み、困った時に助けを求められない生きづらさがあると考えられる。日本人の内向的な性格が表れた結果ともいえる。しかし、孤独・孤立意識は低く、人とのつながりよりもプライバシーの尊重を求めていることが窺えた。

第三に、成人よりも高校生は well-being な状況にあるといえた。成人よりも高校生のほうがケアに対して互酬性が高く、セルフアドボカシー意識もピアアドボカシー意識も、レジリエンス意識、孤独・孤立意識も高いことが明らかになった。言い換えれば、人とのつながりを求めているということである。

今後残された課題は高校生から成人への移行による生活意識の変容についての要因を探ることである。

引用文献

- 1) World Health Organization. “Well-being”. Health Promotion Glossary of Terms 2021, 2021, 10p.
- 2) 厚生労働省「国民生活基礎調査の概況 II 各種世帯の所得等の状況」, 2023 年
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa23/index.html>
- 3) 山口一「中高年者レジリエンス尺度 (MO-RS) 作成の試み——精神障がい者の家族を対象に」桜美林大学心理学研究 Vol.4, 2014 年
- 4) 竹信三恵子『家事労働ハラスメントー生きづらさの根にあるもの』岩波書店, 2013 年
- 5) 湯浅誠・河添誠編『「生きづらさ」の臨界 “溜め”のある社会へ』旬報社, 2008 年
- 6) 原広司・根本裕太郎・永吉真子・奥村春香「若者の生きづらさの概念化に向けた一考察」横浜市立大学論叢社会科学系列 Vol.76 No.1, 2024 年

参考文献

齋藤美重子編著『アドボカシーが活きるユニバーサル・ケア』大学教育出版，2024 年
佐藤真弓・齋藤美重子編著『自然と社会と心の人間学』一藝社，2020 年

（＊川村学園女子大学 生活文化学科）