

女性の生活満足度を高める要因は何か？

経済的な豊かさより時間のゆとり、20～30歳代は結婚も



生活研究部 主任研究員 久我 尚子
kuga@nli-research.co.jp

※本稿は2020年2月10日発行「基礎研レポート」を加筆・修正したものである。

1——はじめに～政策立案への指標化が進む満足度、個人の生活における決定要因は何か？

近年、GDPなどの経済指標だけでなく「幸福感」を指標に国の発展を図ろうとする動きが広がっている。「世界一幸せな国」で知られるブータンでは、すでに1970年代から「国民総幸福量（GNH）は国民総生産（GDP）よりも重要」と掲げ、経済成長を重視する姿勢を見直し、伝統的な社会・文化や民意、環境にも配慮した国づくりが進められている¹。その結果、少し古いデータだが、ブータンでは、1人当たり所得は1,920米ドルにも関わらず（世界銀行、2010）、国民の97%が「幸せ」と答えるそうだ。

日本でも、現在、内閣府は「満足度・生活の質に関する指標群」を検討している。指標として、例えば、家計面では世帯の平均可処分所得や金融資産等、健康面では平均寿命等、労働面では平均労働時間や有給取得率等、教育面では大学進学率等、子育て環境面では保育所待機児童数等の活用が検討されている。

これらのマクロ指標の活用は政策立案には確かに有意義だ。一方で、個人の生活へ目を向けると、所得はもちろんのこと、家族形態（未婚、子の有無等）やライフステージ、時間のゆとり、体力の程度、性格による感じ方の違いなど、個人の生活や特徴などの影響は大きいだろう。また、女性は男性と比べてライフコースが多様であるため、よりミクロの個人的要因の影響が大きいと考えられる。

そこで本稿では、25～59歳の女性5千名を対象とした調査²を基に、個人的要因に注目して、生活満足度へ与える影響を捉える。また、重回帰分析を用いて、生活満足度には、どのような要因の影響が大きいのかについても分析する。

¹ 外務省「わかる！国際情勢—Vo.79 ブータン～国民総幸福量（GNH）を尊重する国」（2011年11月7日）

² ニッセイ基礎研究所「女性のライフコースに関する調査」、調査時期は2018年7月、調査対象は25～59歳の女性、インターネット調査、調査機関は株式会社マクロミル、有効回答5,176。

2—女性の生活満足度への個人的要因の影響～収入や家族、住まい方、時間のゆとり等の影響は？

調査では、「現在の生活に対して、どの程度満足しているか」について、「不満だ」「やや不満だ」「どちらともいえない」「まあ満足している」「満足している」の5段階で尋ねており、このうち「まあ満足している」「満足している」の2つの選択割合の合計値を「生活満足度」とする。その結果、25～59歳の女性の生活満足度は34.2%³であった。

属性別に見ると、年齢による大きな違いは見られない（付表1）。その他の属性については、まず、収入等の経済面の影響を把握した後、家族や住まい方等の影響を捉えていく。

1 | 収入や資産の影響～生活満足度とおおむね比例関係

i) 就業形態や年収の影響～専業主婦の生活満足度は高いが年収500万円以上で就業女性が上回る

まず、収入への影響が大きな最終学歴について見ると、高学歴ほど生活満足度は高い傾向があり、大学卒以上では4割を超える（図表1）。

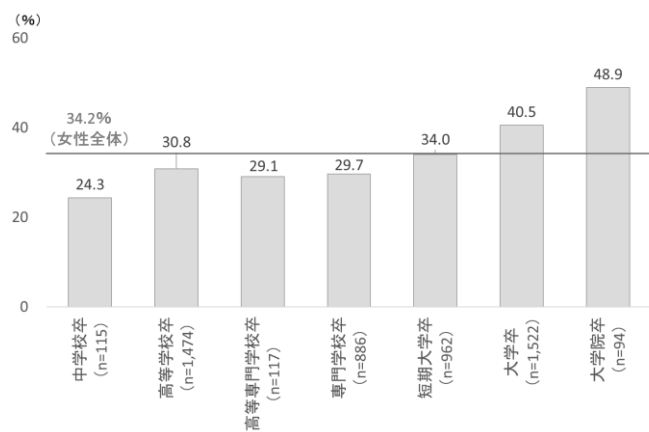
就業形態別には、専業主婦（42.4%）で高く、就業女性（30.8%）で低いが、就業女性では就業上の地位や年収により大きな開きがある⁴。

就業女性の生活満足度について、就業上の地位別に見ると（詳細は付表1）、「経営者・役員」（40.0%、参考値）で最も高く、次いで、「管理職」（33.3%）、「一般社員・職員」（30.5%）、「嘱託・派遣・契約社員」（25.4%）というように、就業上の地位が高いほど生活満足度は高い傾向がある。

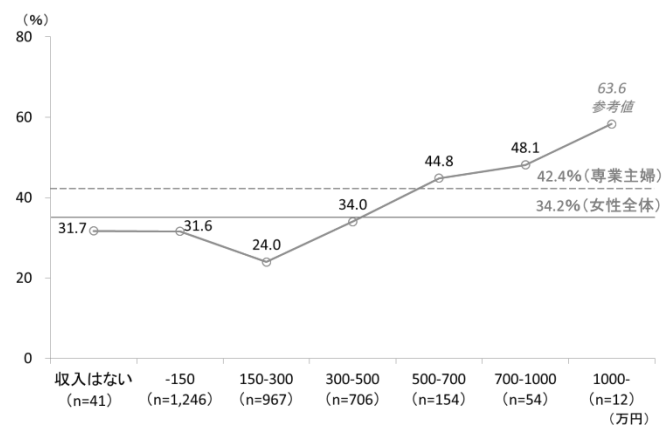
なお、「自営業・自由業」（32.4%）や「パート・アルバイト」（32.2%）の生活満足度は、「一般社員・職員」を若干上回ることから、仕事や生活に対する自由度が高いと、生活満足度は高まる様子もうかがえる。

就業女性について年収別に見ると、年収150万円以上では高年収ほど生活満足度は高く、年収500万円以上では女性全体や専業主婦を上回る（図表2）。

図表1 最終学歴別に見た女性の生活満足度



図表2 就業女性の年収別に見た女性の生活満足度



(注) 年収1,000万円以上は参考値

³ この値は内閣府「令和元年度国民生活に関する世論調査」における18歳以上の女性の生活満足度（75.5%）を大きく下回る。調査は、調査対象の年齢等の分布は国勢調査を基にして実施しており、未婚率や収入等の分布には政府統計等と比べて特段の偏りは見られなかった。よって、生活満足度に乖離のある理由として、選択肢の並び方の順序の違いを考えている。当調査の選択肢は「不満だ」から並ぶが、世論調査では逆に「満足」から並んでいる。

⁴ 専業主婦も多様だろうが、ここではあくまでも就業形態に注目しているため、専業主婦としてまとめた形としている。

一方で、年収 150 万円未満の生活満足度は年収 150～300 万円未満の値を上回るが、これは配偶者による経済的な支えがあるためだろう。妻の年収が 150 万円までは、夫は「配偶者控除／配偶者特別控除」によって満額 38 万円の所得控除が受けられる。よって、パートタイムで働く妻では年収 150 万円を意識して働くことが多い。なお、既婚で配偶者のいる割合は、就業女性全体では 55.9% に対して、収入はない層は 82.9%、150 万円未満は 77.1% と高くなっている。

ii) 配偶者年収や世帯金融資産の影響～夫の年収 1500 万円以上では妻の生活満足度は約8割にも

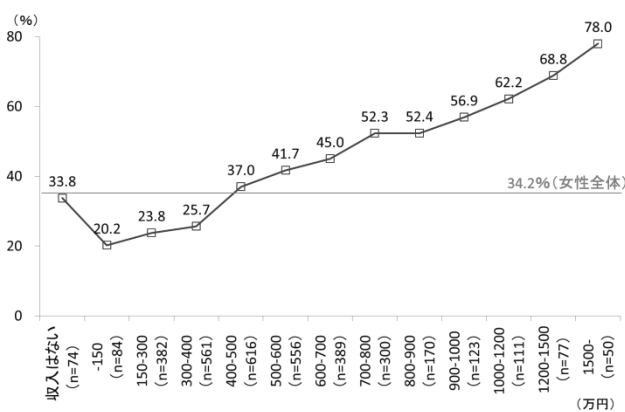
既婚で配偶者のいる女性について、配偶者の年収別に生活満足度を見ると、収入はない層を除くと高年収ほど生活満足度は高まり、年収 400 万円以上で女性全体を上回り、年収 1,500 万円以上では約 8 割にもなる (図表 3)。この傾向は専業主婦で見ても、共働きの就業女性で見ても、おおむね同様である。

一方で、収入はない層の生活満足度は年収 400 万円未満を上回るが、これは収入はない層では定年退職後の夫も多いためだろう。60 歳以上の夫の割合は、全体では 6.3% に対して、収入はない層は 20.3% と高くなっている。

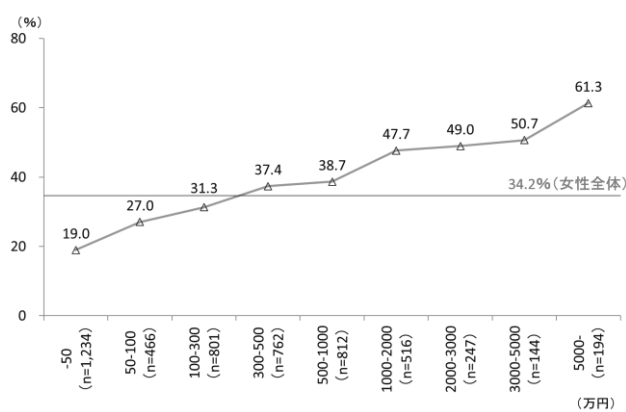
世帯金融資産別には、世帯金融資産が多いほど生活満足度は高まり、300 万円以上で女性全体を上回り、5 千万円以上で 6 割を超える (図表 4)。世帯金融資産は、本人や配偶者の年収で見られたような折れ線グラフのくぼみは見られず、単純に生活満足度と比例関係にある。

以上より、妻が夫の配偶者控除を意識して働く場合や夫が定年退職している場合などを除けば、本人や配偶者の年収も世帯金融資産も、いずれも多いほど生活満足度は高まる傾向がある。一方で、就業収入のない専業主婦の生活満足度は 4 割を超えて高いことが特徴的である。

図表 3 配偶者の年収別に見た女性の生活満足度



図表 4 世帯金融資産別に見た女性の生活満足度



(注) 既婚で配偶者のいる女性のみ

2 | 家族の影響～結婚・出産期に高まり、子の思春期頃や親の介護期に低下、老後に向けて再び上昇

i) 未既婚や子の有無の影響～最も生活満足度が高いのは結婚して(まだ)子どものいない女性

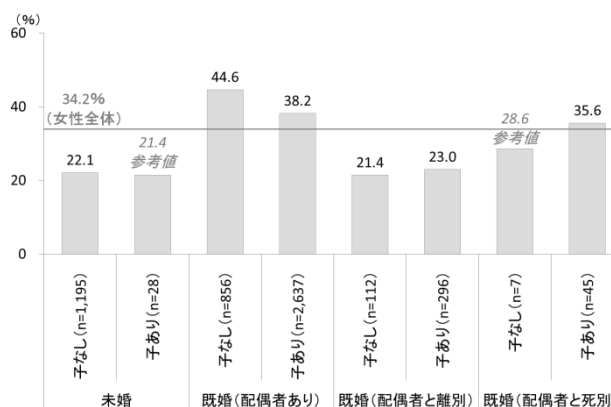
次に、家族の影響を捉える。まず、未既婚別に見ると、生活満足度は、「既婚 (配偶者あり)」(39.8%) で最も高く、次いで、「既婚 (配偶者と死別)」(34.6%)、「既婚 (配偶者と離別)」(22.5%)、「未婚」(22.1%) と続く (付表 1)。「既婚 (配偶者あり)」と「既婚 (配偶者と死別)」では女性全体を上回り、「既婚 (配偶者と離別)」や「未婚」と比べて 10%pt 以上も高い。

子の有無別には、「子あり」(36.5%)の方が「子なし」(31.0%)より高く、女性全体を若干上回る(付表1)。

これらの結果を見ると、配偶者がいて、子どもがいる女性の生活満足度が最も高くなりそうだが、実はそうではない。

未婚と子の有無をあわせて見ると、生活満足度が最も高いのは、「既婚(配偶者あり)・子なし」(44.6%)であり、「既婚(配偶者あり)・子あり」(38.2%)を上回る(図表5)。この理由は、次のライフステージ別の結果を踏まえて考察する。

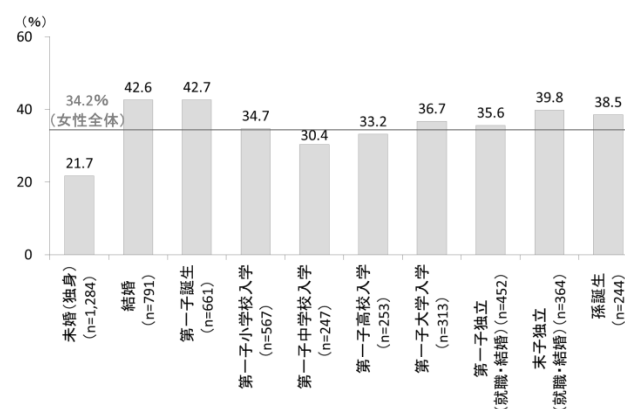
図表5 未婚・子の有無別に見た女性の生活満足度



ii) ライフステージの影響～結婚・出産期に高まり、子の思春期(反抗期)頃に低下、子の独立で再び上昇

女性の生活満足度をライフステージに添って見ると、「結婚」や「第一子誕生」期に高まり、子育て期は「第一子中学校入学」や「第一子高校入学」の子どもの思春期頃(すなわち反抗期を迎える頃)に女性全体を下回り、子どもの独立に向けて再び高まっていく(図表6)。

図表6 ライフステージ別に見た女性の生活満足度



「既婚(配偶者あり)・子あり」の生活満足度が「既婚(配偶者あり)・子なし」を下回った背景には、子育ての悩みの影響がありそうだ。

ライフステージが「結婚」以降の女性について、日常生活で悩みやストレスのある割合を見ると、やはり子どもの思春期頃に比較的高い⁵。また、悩みの内容は「子どもの教育」の割合が高い傾向がある(全体19.3%に対して、「第一子中学校入学」62.1%、「第一子高校入学」55.0%)。

iii) 家族の健康状態の影響～最も生活満足度を下げるのは子の病気、次いで、自分、配偶者

病気がち・療養中の家族の有無別に見ると、最も生活満足度が低いのは療養中の家族が「子ども」(20.9%)の場合であり、僅差で「自分」(21.7%)、「配偶者」(24.6%)と続く(図表7)。

なお、ライフステージ別において、「第一子大学入学」以降では、「第一子独立」の生活満足度が若干低いのだが、これは親の介護に直面している女性が多いためのようだ。ライフステージ別に病気がち・療養中の家族の割合を見ると、「第一子独立」で「親」の割合が最も高くなっている(全体17.2%に対して26.1%)。

⁵ 日常生活において悩みやストレスがある割合(「ない」「ほとんどない」「ときどきある」「しばしばある」「常にある」の5段階で尋ねて得た「しばしばある」「常にある」の選択割合の合計値)は、全体49.2%に対して、未婚(独身)58.6%、結婚47.3%、第一子出産42.2%、第一子小学校入学49.4%、第一子中学校入学48.6%、第一子高校入学51.8%、第一子大学入学46.3%、第一子独立46.5%、末子独立41.2%、孫誕生43.4%。

以上より、女性の生活満足度は結婚や出産期に高まり、子どもの思春期（反抗期）頃の教育問題や親の介護問題に直面する時期に低下するものの、これらから解放されるに伴って再び上がっていくという流れが見える。

3 | 住まい方の影響～実家と程よい距離を保ち、社宅やマンション住まいで生活満足度は高い

女性の生活満足度への住まい方の影響について居住形態別に見ると、生活満足度は「社宅、官舎」（44.2%）で最も高く、次いで、「持ち家（集合住宅）」（40.4%）、「持ち家（戸建て）」（35.3%）、「賃貸住宅」（29.4%）と続く。「社宅、官舎」や「持ち家（集合住宅）」では4割を超えて高くなっている（付表1）。

これは居住形態というより、家族や経済状況の影響のようだ。「社宅、官舎」や「持ち家（集合住宅）」に住む女性は、配偶者のいる女性が多く、本人や配偶者の年収が高い傾向がある。

また、実家や義理の実家との距離別には、未婚によらず、近居や別居で高く、同居で低い傾向がある（図表8）。

これらを見ると、実家や義理の実家と程よい距離を保ち、福利厚生が整った組織に勤め（あるいは勤める配偶者を持ち）、社宅やマンションに住む女性で生活満足度が高い様子が見えてくる。

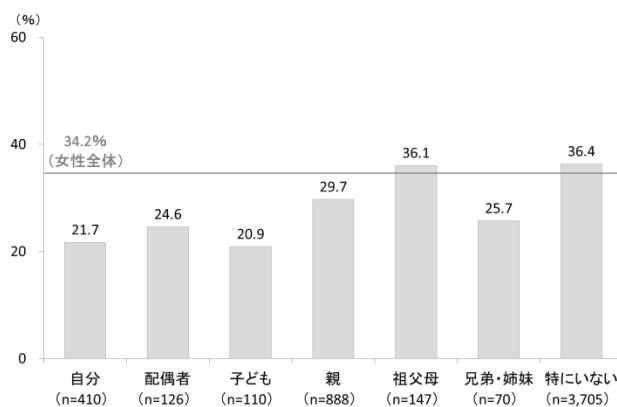
4 | その他の影響～時間のゆとりや体力があるほど、開放性の高い性格で生活満足度は高い

その他、調査で得られた個人的要因の影響について見ると、女性の生活満足度は、時間のゆとりがあるほど、また、体力があるほど高まる（図表9）。

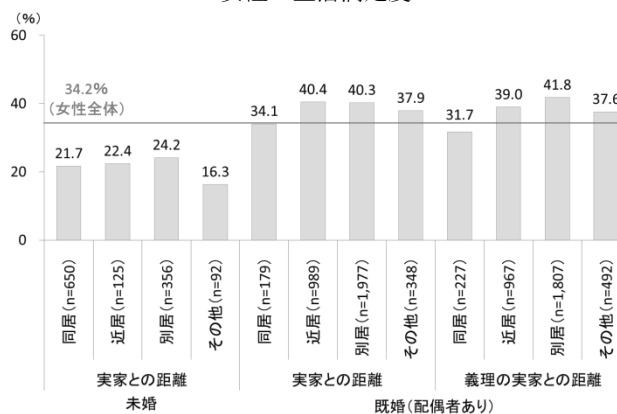
また、性格特性の5因子⁶別には、女性の生活満足度は、外向性（社交的・話好きなど）や情緒不安定性、非調和性（短気・自己中心的など）が低いほど、非誠実性（ルーズな・いい加減ななど）は中程度、開放性（進歩的な・多才のなど）が高いほど高い傾向がある（図表10）。なお、外向性が高いほど生活満足度は低くなることは意外なようだが、これは外向性の高い層では低い層と比べて、悩みやストレスのある割合が若干高いことが影響しているようだ。

⁶ パーソナリティを「外向性」「誠実性」「情緒不安定性」「開放性」「調和性」という5つの性格因子で捉える既存研究に基づき、当調査では「外向性」は社交的、話好き、陽気など、「誠実性」は逆転項目の「非誠実性」としてルーズな、いい加減な、成り行きまかせなど、「情緒不安定性」は心配性、不安になりやすい、弱気になるなど、「開放性」は進歩的、多才の、独創的ななど、「調和性」は逆転項目の「非調和性」として怒りっぽい、短気、自己中心的などの合致具合を尋ねた。

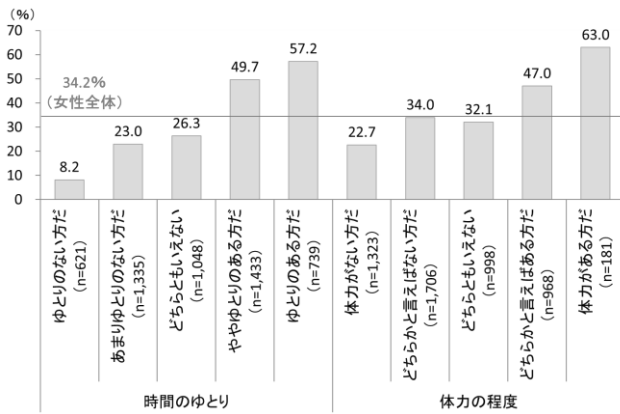
図表7 病気がち・療養中の家族（同居あるいは近居）の有無別に見た女性の生活満足度



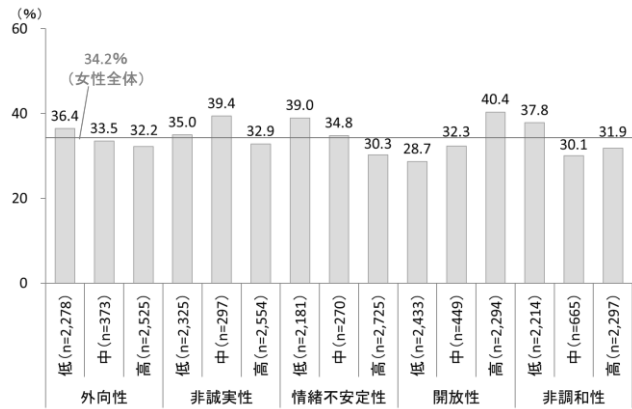
図表8 実家・義理の実家との距離別に見た女性の生活満足度



図表9 時間のゆとりや体力の程度別に見た女性の生活満足度



図表10 性格特性の5因子別に見た女性の生活満足度



3—女性の生活満足度の決定要因～経済的な豊かさより時間のゆとり、若い女性は結婚の影響も

1 | 女性全体の結果～生活満足度を高めるのは、①時間のゆとり、②経済的豊かさ、③結婚

前節で見た通り、女性の生活満足度には収入や家族形態をはじめとした様々な要因が影響を与えている。本節では、どのような要因が女性の生活満足度へ与える影響が大きいのかについて、重回帰分析を用いて分析する。

分析対象は25～59歳の女性全体とし、生活満足度を目的変数、年齢や最終学歴⁷、就業形態⁸、世帯金融資産⁹、未既婚¹⁰、同居あるいは近居の病気がち・療養中の家族の有無¹¹、実家との距離¹²、時間のゆとり¹³、体力の程度¹⁴、5つの性格因子についての因子得点¹⁵を説明変数とする重回帰分析を試みた¹⁶。なお、本人年収は就業形態と、子の有無は未既婚と中程度の相関が見られたため、説明変数から除外している。

分析に用いた説明変数間の相関係数は中程度以下であり、多重共線性の問題はないと考えられる(図表11)。変数は強制投入とした。重回帰分析の結果、重決定係数は0.282であり、1%水準で有意な値であった。それぞれの説明変数から目的変数への標準回帰係数を示す(図表12)。

⁷ 中学卒=1、高校卒=2、高等専門学校卒=3、専門学校卒=4、短期大学卒=5、大学卒=6、大学院卒=7とし、便宜上、順序尺度に見立てているが、例えば、専門性の高さなどの軸で見ればこの通りではない。

⁸ 非就業=1、就業=2

⁹ 50万円未満=1、50～100万円=2、100～300万円未満=3、300～500万円未満=4、500～1,000万円未満=5、1,000～2,000万円未満=6、2,000～3,000万円未満=7、3,000～5,000万円未満=8、5,000万円以上=9

¹⁰ 未婚=1、既婚=2

¹¹ 病気がち・療養中の家族なし=0、病気がち・療養中の家族あり=1

¹² 同居=1、近居(同一区市町村内)=2、別居(同一区市町村外)=3、その他(すでに亡くなっているなど)=4のうち、4以外が分析対象。

¹³ 時間のゆとりのない方だ=1、あまり時間のゆとりのない方だ=2、どちらともいえない=3、やや時間のゆとりのある方だ=4、時間のゆとりのある方だ=5

¹⁴ 体力がない方だ=1、どちらかと言えば体力がない方だ=2、どちらともいえない=3、どちらかと言えば体力がある方だ=4、体力がある方だ=5

¹⁵ 脚注8に示したように、調査では「外向性」「誠実性」「情緒不安定性」「開放性」「調和性」という5つの性格因子に対応する表現に対するあてはまり度合いを5段階で尋ねて得ており、そのデータに対して因子分析を行って得た因子得点。

¹⁶ 前節で見た配偶者年収や義理の実家との距離(分析対象に未婚や配偶者と離死別した既婚女性を含むため)、ライフステージ(必ずしも未婚→結婚→出産といった順序で進むわけではないため)は今回の分析には含めていない。

図表 11 各測定値の基礎統計量と相関係数 (n = 4, 642)

	度数	平均値	標準偏差	最小値	最大値	年齢	最終学歴	就業形態	世帯金融資産	未婚	病気・療養中家族の有無	実家との距離	時間のゆとり	体力の程度	外向性	非誠実(計画)性	情緒不安定性	開放性	非調和性	
年齢	4642	41.53	9.25	25.00	59.00	1.000														
最終学歴	4642	4.25	1.68	1.00	7.00	-.111**	1.000													
就業形態	4642	1.62	0.49	1.00	2.00	-.051**	.044**	1.000												
世帯金融資産	4642	3.73	2.20	1.00	9.00	.160**	-.225**	0.002	1.000											
未婚	4642	1.76	0.43	1.00	2.00	.231**	-.076**	-.272**	0.021	1.000										
病気・療養中家族の有無	4642	0.29	0.45	0.00	1.00	.162**	-.071**	-.062**	0.010	0.021	1.000									
実家との距離	4642	2.33	0.79	1.00	3.00	.043**	.057**	-.122**	-.048**	.424**	-.082**	1.000								
時間のゆとり	4642	3.06	1.25	1.00	5.00	.055**	-.001	-.203**	.161**	-.020	-.022	-.002	1.000							
体力の程度	4642	2.42	1.15	1.00	5.00	.040**	.062**	.120**	.082**	0.018	-.112**	0.026	.104**	1.000						
外向性	4642	0.02	0.94	-2.19	2.60	-.169**	-.012	.035*	-.082**	-.044**	-.011	0.001	-0.009	-.074**	1.000					
非誠実(計画)性	4642	-0.01	0.93	-2.62	3.79	.064**	-.117**	.059**	.074**	-.020	0.028	-.028	-.046**	.103**	0.000	1.000				
情緒不安定性	4642	0.01	0.97	-2.99	1.85	-.141**	-.046**	-.093**	-.077**	-.042**	.090**	-.038**	-.061**	-.292**	-0.001	0.000	1.000			
開放性	4642	0.01	0.94	-2.49	2.73	-.040**	.036*	.037*	.065**	.100**	-.035*	.082**	0.017	.200**	0.006	.056**	-0.010	1.000		
非調和性	4642	0.00	0.96	-2.71	2.64	-.077**	-.063**	-.012	-.063**	0.021	-.017	-.011	-.080**	-.070**	0.017	-0.006	0.028	-0.002	1.000	

*p<.05, **p<.01

図表 12 女性の生活満足度についての重回帰分析結果

	標準化係数 β
時間のゆとり	0.317 **
世帯金融資産	0.203 **
未婚	0.172 **
体力の程度	0.116 **
開放性	0.067 **
最終学歴	0.033 *
実家との距離	0.021
非誠実(計画)性	0.013
外向性	-0.014
非就業・就業	-0.032 *
病気・療養中家族の有無	-0.046 **
非調和性	-0.055 **
年齢	-0.095 **
情緒不安定性	-0.122 **

*p<.05, **p<.01

図表 12 より、女性の生活満足度に対して正の影響を与えるのは、影響の大きな順に、①時間のゆとりがあること、②世帯金融資産が多いこと、③既婚であること、④体力があること、⑤開放性(進歩的な・多才のなど)の高い性格であること、⑥高学歴であることであり、負の影響を与えるのは、①情緒不安定性の高い性格であること、②年齢が高いこと、③非調和性(短気・自己中心的など)の高い性格であること、④病気・療養中の家族がいること、⑤就業していることである。

つまり、女性の生活満足度を高めるのは、何よりも時間のゆとりである。経済的な豊かさがあることで、時間のゆとりが生まれるという考え方もあるかもしれないが、図表 11 に示す通り、時間のゆとりと世帯金融資産の相関は弱い(0.161)。確かに経済的な豊かさも生活満足度を高める影響はあるが、この結果を見ると、経済的に必ずしも恵まれていなくても、時間のゆとりを感じる生活を心がけることで、生活満足度を上げることはできると言える。

なお、就業形態の代わりに本人年収を用いて分析すると、本人年収の高さは生活満足度に正の影響を与える傾向がある。また、未婚の代わりに子の有無を用いて分析すると、子がいることは生活満足度に正の影響を与える傾向がある。

2 | 年代別の結果～若い年代ほど結婚、年齢とともに時間や経済的な豊かさが生活満足度を高める

同様に年代別に重回帰分析を実施した。いずれの分析においても独立変数間の相関係数は中程度以下であり、多重共線性の問題はないと考えられる（基礎統計量等の図表は省略）。重決定係数は、25～29歳の分析では0.282、30歳代では0.222、40歳代では0.308、50歳代では0.359であり、それぞれ1%水準で有意な値であった。それぞれの説明変数から目的変数への標準回帰係数を図表13、また、標準化係数 β の値を基に生活満足度決定要因を順位としてまとめたものを図表14に示す。

図表13 女性の生活満足度についての重回帰分析結果（年代別）

(a) 25～29歳 (n=580)

	標準化係数 β
未既婚	0.305 **
時間のゆとり	0.300 **
体力の程度	0.125 **
世帯金融資産	0.113 **
非就業・就業	0.099 *
開放性	0.081 *
最終学歴	0.039
実家との距離	0.013
非誠実（計画）性	-0.001
外向性	-0.010
病気・療養中家族の有無	-0.047
情緒不安定性	-0.087 *
非調和性	-0.093 *

* $p < .05$, ** $p < .01$

(b) 30歳代 (n=1,399)

	標準化係数 β
時間のゆとり	0.245 **
未既婚	0.205 **
世帯金融資産	0.171 **
体力の程度	0.089 **
最終学歴	0.054 *
開放性	0.051 *
実家との距離	0.012
非誠実（計画）性	-0.011
外向性	-0.039
病気・療養中家族の有無	-0.058 *
非就業・就業	-0.059 *
非調和性	-0.088 **
情緒不安定性	-0.115 **

* $p < .05$, ** $p < .01$

(c) 40歳代 (n=1,567)

	標準化係数 β
時間のゆとり	0.333 **
世帯金融資産	0.243 **
未既婚	0.144 **
体力の程度	0.121 **
開放性	0.080 **
実家との距離	0.040
非誠実（計画）性	0.034
最終学歴	0.007
外向性	0.007
非就業・就業	-0.040
非調和性	-0.042 *
病気・療養中家族の有無	-0.057 **
情緒不安定性	-0.101 **

* $p < .05$, ** $p < .01$

(d) 50歳代 (n=1,096)

	標準化係数 β
時間のゆとり	0.407 **
世帯金融資産	0.190 **
体力の程度	0.129 **
未既婚	0.065 *
開放性	0.056 *
最終学歴	0.044
非誠実（計画）性	0.023
実家との距離	-0.005
外向性	-0.009
非就業・就業	-0.013
病気・療養中家族の有無	-0.020
非調和性	-0.028
情緒不安定性	-0.162 **

* $p < .05$, ** $p < .01$

図表14 女性の年齢と生活満足度決定要因のイメージ

	全体 (25～59歳)	25～29歳	30歳代	40歳代	50歳代
1位	時間	結婚	時間	時間	時間
2位	お金	時間	結婚	お金	お金
3位	結婚	体力	お金	結婚	安定した心
4位	安定した心	お金	安定した心	体力	体力
5位	体力	仕事	体力	安定した心	結婚

(注1) 図表12の標準化係数 β の絶対値を基に作成。微差であっても単純に順位づけをしている。

(注2) 結婚は未既婚、お金は世帯金融資産、仕事は非就業・就業、安定した心は情緒不安定性を逆転したもの。

以下に年代別の結果から見えたポイントを述べる。

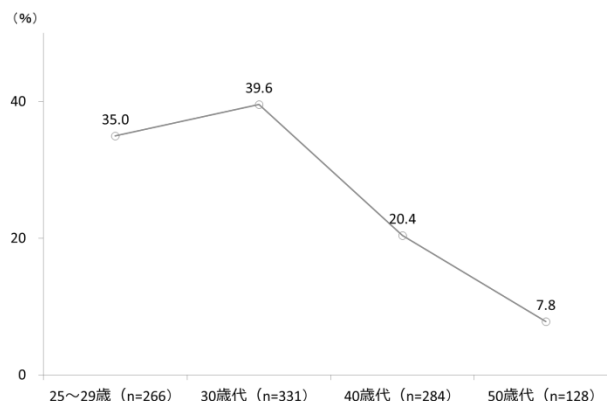
i) 若い女性では「結婚」と「時間」が生活満足度を高める二大要因

全体では生活満足度を最も高めるのは「時間」であったが、25～29歳では結婚がわずかに上回り、「結婚」と「時間」が二大決定要因と言える。なお、「結婚」の影響は年齢とともに小さくなる。

この年齢に伴う変化は、若い年代ほど未婚者が多いことに加えて、年齢とともに生活で重きを置く事柄が変わっていくことが考えられる。20歳代では前者の影響が大きいですが、40歳代以上では後者の影響が大きいのではないかと考えている。

それは、未婚者が日常生活における悩みやストレスの内容として「結婚」を選択した割合を見ると、20～30歳代と比べて、40歳代以降では大きく低下しているためだ（図表 15）。

図表 15 日常生活における悩みの内容で「結婚」を選択した割合（未婚女性）



ii) 年齢とともに「結婚」より「時間」や「お金」、「安定した心」が生活満足度を高めるようになる

図表 14 を見ると、25～29歳では「結婚」が首位だが、30歳代で「時間」が、40歳代で「お金」が、50歳代で「安定した心」や「体力」の影響が「結婚」を上回るようになる。これは、年齢とともに既婚者の増加や収入の増加といった変化もありつつ、生活に重きを置く事柄が変わっていく影響もあるだろう。

なお、30歳代全体では「時間」が首位だが、これは既婚女性が増えた影響が大きく、未婚女性では「結婚」の影響が大きいと考えている。図表 15 に示す通り、未婚女性の悩みで「結婚」を選択する割合は、30歳代が最も高くなっている。

また、40歳代で世帯金融資産の影響が大きな理由は、住居の購入や子どもの教育等の出費がかさむ時期であるためだろう。

iii) 最終学歴は 30 歳代で生活満足度を高める影響が大きい

最終学歴は 30 歳代でのみ有意に正の影響を与えるが、これは、30 歳代は最終学歴による年収差、そして、年収差による生活満足度の差が出やすい年代であるためだろう。

30 歳代は管理職への登用などによって年収の差が出始める時期だ。また、今の 30 歳代は、出産退職が多かった上の世代と比べて、出産後も仕事を続けて、男性同様に管理職になる女性も増えており、最終学歴が年収につながりやすい世代とも言える。

iv) 若い女性ではコミュニケーション能力が、年齢とともに安定した心が満足度を高める

生活満足度へ負の影響を与える変数を見ると、全体では情緒不安定性の高い性格の影響が最も大きいですが、25～29歳では非調和性（短気・自己中心的など）の高い性格の影響が若干上回る。なお、

年齢とともに、非調和性の影響は小さくなる一方、情緒不安定性の影響は大きくなっていく。

裏を返すと、若い女性ほど周囲と調和できるようなコミュニケーション能力の高さが、年齢とともに精神的に安定していることが生活満足度を高めるようになると言える。この背景には、コミュニケーション能力は、ある程度年齢による経験で高められることに加えて、年齢とともに決まった人間関係の中で生活するようになることで、そもそも新たなコミュニケーションが必要な場が減ることもあげられる。

vi) その他

全体では就業していることは生活満足度に負の影響を与えるが、25～29歳では正の影響を与える。これは、未婚者の多い20歳代の非就業と、既婚者の多い30歳代以上の非就業の意味合いが異なるためだろう。後者は、配偶者の経済的な支えのある専業主婦が多く、専業主婦の割合は25～29歳で24.3%、30歳代で34.9%、40歳代で31.9%、50歳代で35.4%となっている。

4—おわりに～今がどんな時期なのかを意識しつつ、心身の健康を土台に時間のゆとりのある生活を

25～59歳の女性の生活満足度の決定要因を分析したところ、影響の大きな順に、①時間のゆとりがあること、②世帯金融資産が多いこと、③結婚していること、④安定した心、⑤体力があること、となっていた。世帯金融資産の影響を時間のゆとりが上回ったことは、多くの女性にとって救いとなるのではないだろうか。なお、分析では、時間のゆとりと世帯金融資産には相関がなかった。

また、ライフステージ別に生活満足度を見ると、女性の生活満足度は結婚や出産期に高まり、子どもの思春期（反抗期）頃の教育問題や親の介護問題に直面する時期には下がるものの、老後に向けて再び上がっていくという流れも見えた。現在、大変な時期にあったとしても、この時期を過ぎれば、再び生活満足度の高い生活ができるという明るい見通しが立てられることは、ごくわずかであっても現在の負担感の軽減につながらないだろうか。

一方で、未婚あるいは独身女性では生活満足度が低くなっていたが、年齢とともに、結婚より時間のゆとりなどの影響が大きくなっていく様子が見えた。つまり、20～30歳代では結婚をしていないことが生活満足度を大きく低下させていたとしても（ただし、時間のゆとりの影響も同様に大きいのだが）、年齢とともに、時間やお金、安定した心、体力といった別の要因で生活満足度を上げやすくなる。

年齢とともにライフコースを変えることは難しくなる。しかし、その時、その時で、何が生活満足度の決定要因となっているのかを意識する、あるいは、生活満足度が高まりやすい時期なのか、そうでないのかなどを自覚するだけでも、日々の生活に対して折り合いをつけて、前向きな姿勢を持つことにつながるのではないだろうか。

また、体力や安定した心の影響は、年齢とともに相対的に大きくなるが、年齢によらず、一定の影響を与え続ける要因でもある。考えてみれば当たり前のことかもしれないが、心身の健康を土台に、時間のゆとりを心がけた生活をするすることで、確実に生活満足度は高まる。

付表 25～59歳の女性の生活満足度

		度数	%			度数	%
全体		5176	34.2				
年齢	25～29歳	588	34.2	世帯金融資産	50万円未満	1234	19.0
	30歳代	1442	34.0		50～100万円未満	466	27.0
	40歳代	1702	32.6		100～300万円未満	801	31.3
	50歳代	1444	36.2		300～500万円未満	762	37.4
	最終学歴	中学校卒	115		24.3	500～1,000万円未満	812
高等学校卒		1474	30.8		1,000～2,000万円未満	516	47.7
高専卒		117	29.1		2,000～3,000万円未満	247	49.0
専門学校卒		886	29.7		3,000～5,000万円未満	144	50.7
短大卒		962	34.0		5,000万円以上	194	61.3
大学卒		1522	40.5		ライフステージ	未婚(独身)	1284
大学院卒		94	48.9	結婚		791	42.6
その他		6	0.0	第一子誕生		661	42.7
就業形態	公務員(一般)	106	29.2	第一子小学校入学		567	34.7
	公務員(管理職以上)	2	100.0	第一子中学校入学		247	30.4
	正社員・正職員(一般)	1061	30.5	第一子高校入学		253	33.2
	正社員・正職員(管理職以上)	54	33.3	第一子大学入学		313	36.7
	経営者・役員	20	40.0	第一子独立(結婚・就職)		452	35.6
	嘱託・派遣・契約社員	390	25.4	末子独立(結婚・就職)		364	39.8
	パート・アルバイト	1334	32.2	孫誕生		244	38.5
	自営業・自由業	213	32.4	居住形態	持ち家(一戸建て)	2408	35.3
	専業主婦	1702	42.4		持ち家(集合住宅)	782	40.4
	無職	230	23.5		賃貸住宅	1866	29.4
その他	64	20.3	社宅・官舎		120	44.2	
就業者の年収	収入はない	41	31.7	実家との距離	同居	932	24.8
	150万円未満	1246	31.6		近居(同じ市区町村内)	1247	36.6
	150～300万円未満	967	24.0		別居(同じ市区町村以外)	2469	37.0
	300～500万円未満	706	34.0		その他(すでに亡くなっている等)	528	31.8
	500～700万円未満	154	44.8	義理の実家との距離	同居	230	31.7
	700～1000万円未満	54	48.1		近居(同じ市区町村内)	988	38.7
	1000万円以上	12	58.3		別居(同じ市区町村以外)	1883	41.5
	その他	64	20.3		その他(すでに亡くなっている等)	852	30.9
未既婚	未婚	1223	22.1	時間のゆとり	時間的ゆとりのない方だ	621	8.2
	既婚(配偶者あり)	3493	39.8		あまり時間的ゆとりのない方だ	1335	23.0
	既婚(配偶者と離別)	408	22.5		どちらともいえない	1048	26.3
	既婚(配偶者と死別)	52	34.6		やや時間的ゆとりのある方だ	1433	49.7
子の有無	子ども無し	2170	31.0		時間的ゆとりのある方だ	739	57.2
	子ども有り	3006	36.5	体力の程度	体力がない方だ	1323	22.7
配偶者の年収	収入はない	74	33.8		どちらかと言えば体力がない方だ	1706	34.0
	150万円未満	84	20.2		どちらともいえない	998	32.1
	150～300万円未満	382	23.8		どちらかと言えば体力がある方だ	968	47.0
	300～400万円未満	561	25.7		体力がある方だ	181	63.0
	400～500万円未満	616	37.0	病気がち・療養中の家族の有無	自分	410	21.7
	500～600万円未満	556	41.7		配偶者	126	24.6
	600～700万円未満	389	45.0		子ども	110	20.9
	700～800万円未満	300	52.3		孫	1	100.0
	800～900万円未満	170	52.4		親(義父母を含む)	888	29.7
	900～1,000万円未満	123	56.9		祖父母(義祖父母を含む)	147	36.1
1,000～1,200万円未満	111	62.2	兄弟・姉妹		70	25.7	
1,200～1,500万円未満	77	68.8	その他		6	0.0	
1,500万円以上	50	78.0	特になし		3705	36.4	

(注1) 現在の生活にどの程度満足しているかについて、「不満だ」「やや不満だ」「どちらともいえない」「まあ満足している」「満足している」の5段階で尋ねて得た上位2つの選択割合の合計値を生活満足度としている。

(注2) 斜線はサンプル数が少ないため参考値、合計より±5%に網掛け

(注3) 配偶者の年収は既婚・配偶者有りのみ