



世界の幸福度ランキング

奥野、北原、小西、小林、立石、松並、清水、大村

幸福度ランキングとは

- 家族とのつながり、健康面、毎日の生活で自分の好きなことで生きていけるのかといった生きていくうえでどのくらい幸せかという内面的な部分も含めた合計値で決定されるもの



世界195カ国
が対象

国連の持続可能な開発ソリューションネットワーク（SDSN）が
毎年3月20日の「国際幸福デー」に合わせて発表しているランキングデータ

調査方法

幸福度ランキングの決め方

- 主観的な幸福度を調べるためのキャントリルラダー（Cantril ladder）と呼ばれる11件法
- 6つの項目に対して、世論調査によって自分の幸福度がどのくらいなのかを0～10の数値で答えてもらい、その平均値をとったものをランキングとして並べたもの

一人当たり国内総生産（GDP）

- 経済的な指数
- 裕福であるかどうか

社会的支援

- 社会保障制度など
- 困ったときに頼ることができる人があるかどうか

健康寿命

- 心身ともに自立し、健康的に生活できる期間の平均値

人生選択の自由度

- 人生で何をするかを選択の自由に満足しているか

他人への寛容さ

- 気前の良さ
- 過去一か月にチャリティ等に寄付したかどうか

腐敗認識度

- 普段の生活で不満や悲しみ、怒りなどがどのくらい少ないか
- 社会や政府の腐敗が蔓延していないか

幸福度ランキングができた経緯

国連機関が国内総生産（GDP）を始めとする経済指数を重視していた



世界的な金融危機や環境破壊など、これから生きる上で無視できない問題が多発



経済指数だけでは本当の幸福度は図れないと考えようになった

幸福度ランキングの誕生

国内総生産（GDP）



国民総幸福量（GNH）

日本の幸福度世界ランキング順位の変化

- 2022年の幸福度ランキングでの日本の順位は54位
- 以下の3年の順位を見てわかる通り50～60位台に位置している。

2019年（2016年～2018年）
58位



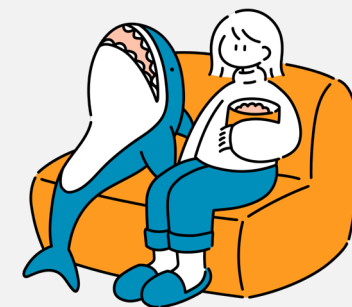
2020年（2017年～2019年）
62位



2021年（2018年～2020年）
56位

4位下降

6位上昇



コロナウイルスによる幸福度ランキングへの影響

- 3枚目にもある通りコロナウイルスによる影響はあるといえる
- 単年の結果がそのまま反映されるのではなく、過去3年間の平均値によるもの
- 2022年であれば2019年～2021年の平均値

パンデミックの結果、多くの国がロックダウンを行ったが、それによりメンタルヘルスに影響が出た人が急増し、人との繋がりが減少したことを実感した人の幸福感が減少したとしている。

こどもの精神的幸福度ランキング

こどもの
精神的幸福度

1位 オランダ
2位 デンマーク
3位 ノルウェー
4位 スイス
5位 フィンランド
↓
20位 **日本**
↓
34位 マルタ
35位 ニュージーランド
36位 アメリカ合衆国
37位 ブルガリア
38位 チリ

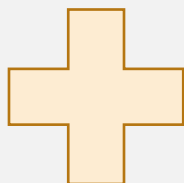
1位 フィンランド
2位 デンマーク
3位 アイスランド
4位 スイス
5位 オランダ
6位 ルクセンブルク
7位 スウェーデン
8位 ノルウェー
↓
62位 **日本**

世界の幸福度

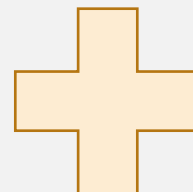
世界の幸福度ランキングの上位にランキング入りしている国が多数！！

日本のこどもの精神的幸福度

精神的幸福



身体的健康



学問や社会的
なスキル

最低レベルの**37**位！
【15-19歳の死亡率や
生活の満足度からラン
ク付けしたもの】

日本は**1**位！！
【こどもの肥満率や死亡
率から算出したもの】

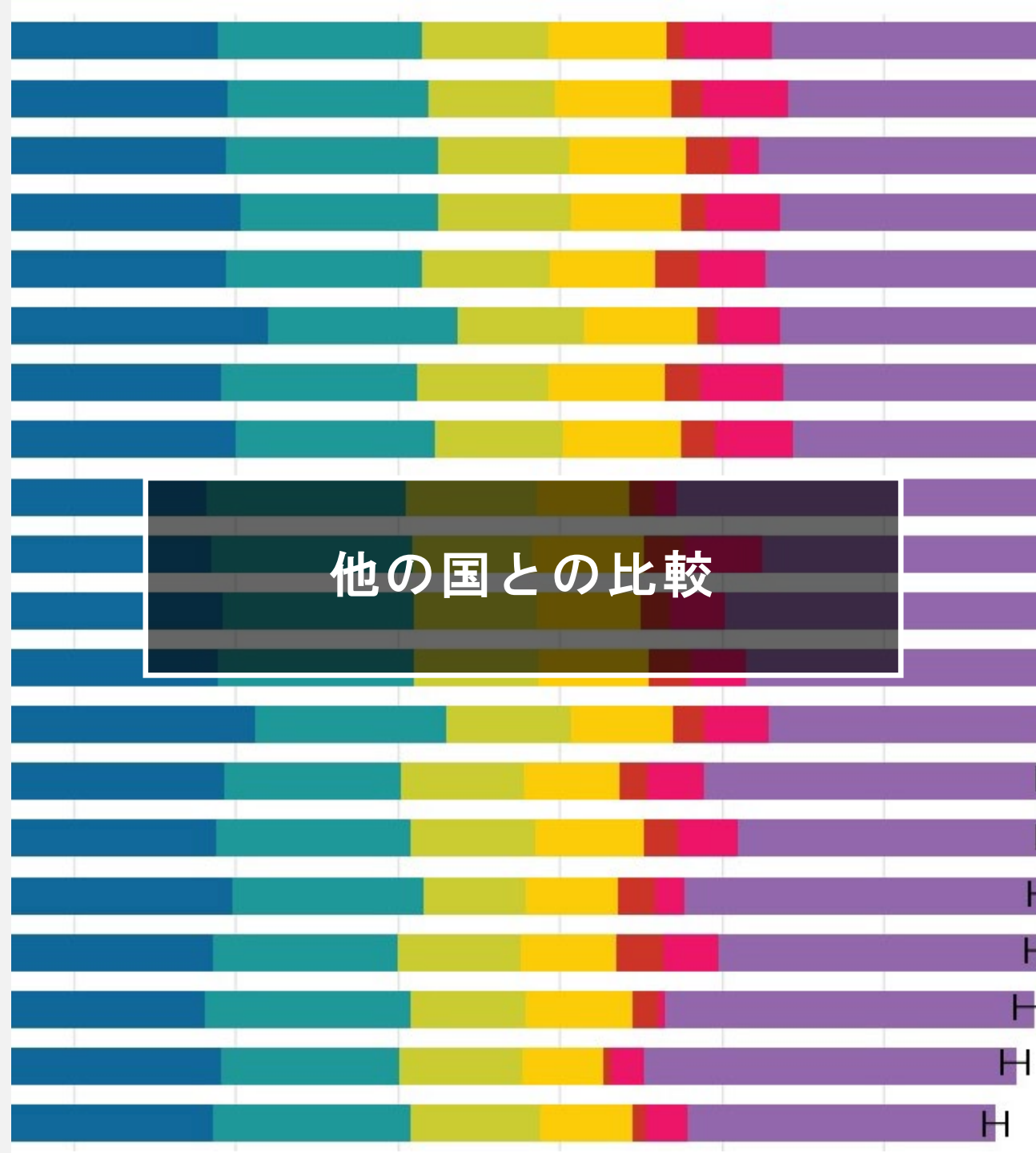
日本は**27**位！
【読解力と数学の基礎的学力では上
位だが、「新しい友達を作る」など
の社会的スキルではワースト**2**位】

10-39歳の各年代の死因の第1位が自殺の日本
先進国の中では日本のみ
自殺の原因や動機は、学校問題や家庭問題が関係



今回比較する国

- 1位 フィンランド
- 54位 日本
- 146位 アフガニスタン





1位 フィンランド 7,821

- フィンランドは5年連続で1位にランクイン
- 税金は日本よりとても高いが、教育、福祉、社会での男女平等、税金の使われ方に対する透明性、メディアのあり方など進んでいることがたくさんある。

社会的インフラを昔から整えている北米に住む人々は日本に住む私たちよりも「幸福」と感じる瞬間が多いのは間違いなさそうである。

フィンランド 税金

フィンランドも日本と同じく「所得税」「住民税」「消費税」「社会保険料」の仕組みである。その中でも大きな財源となるのは「消費税」と「住民税」

消費税

（フィンランドでは付加価値税と呼ばれる）

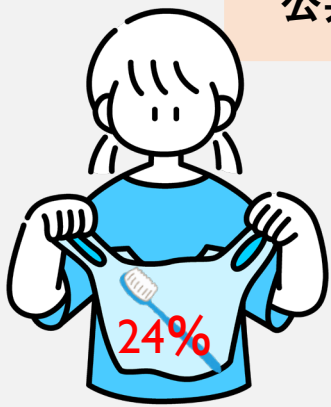
- 通常の消費税は**24%**
- 食品、食品サービス、レストランなどは**14%**
- 本、薬、スポーツサービス、宿泊サービス、公共運輸サービスは**10%**

住民税

（フィンランドでは所得税の国税部分と地方部分と呼ばれる）

- 国税部分は日本の所得税
- 地方部分は日本の住民税に該当する
- 税率は**19%前後**であり、**日本の10倍**

所得税は収入による累進税率で、住民税は固定税率、消費税は商品の種類によって固定税率課税で、社会保険料（日本でいう厚生年金や国民健康保険など）は収入から一定の割合で徴収される。



フィンランド 税金

それぞれの種類の税金と税収全体を占める割合

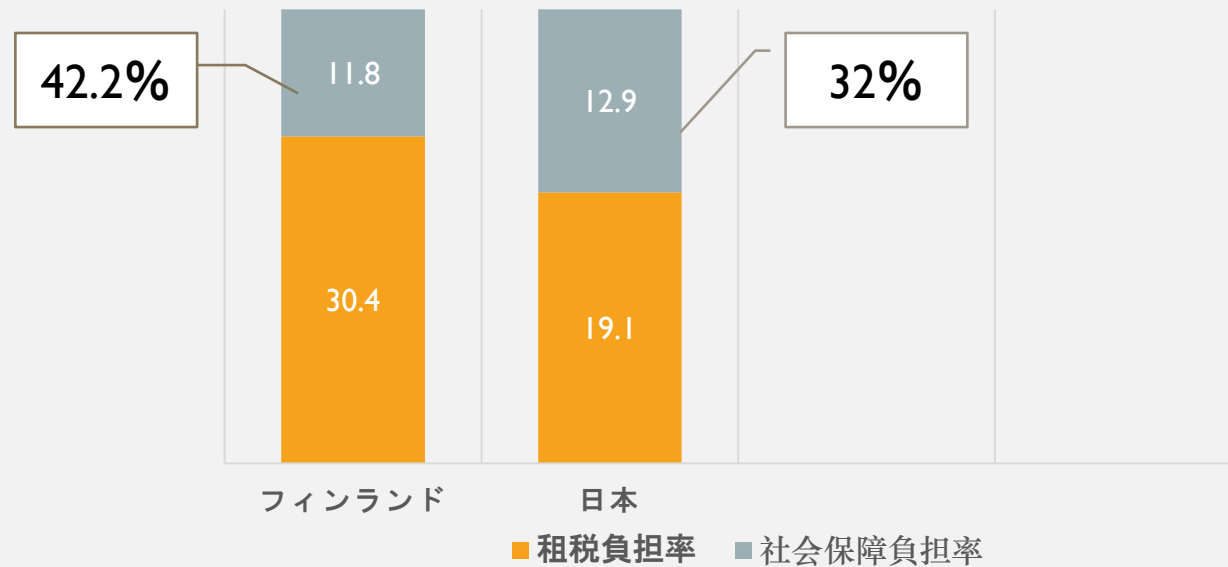
- 所得税（中央政府に納める）：約 14%
- 住民税（地方政府に納める）：約 21%
- 消費税：約 34%
- 社会保険料：約 28%

この4種類の税金や保険料収入で、
国の税収のほとんどすべて（97%）
をカバーしている！！



国民負担率(2019年)

国民負担率の比較



フィンランドでは日本より税金や社会保険などの費用が収入に対し、1.3倍になる。
フィンランドは7位、日本は26位



フィンランドの社会制度

- 低収入や社会の弱者にはしっかり援助（経済面も）している。

授業料が無料

- 義務教育～大学院まで授業料無料
- 給食費も無料
- 教員の質も高い

基礎診療は無料

- 一般的に通院、入院、薬剤などは有料
- 歯の治療費は保険負担割合が低く、自己負担高め

146位 アフガニスタン 2,404

- アフガニスタンは2020年から3年連続の最下位となった。
- アフガニスタンは6項目の内2項目は順位は高い方であるため、残りの4項目が最下位にする理由だと考える。

2020年
153位
2,567

2021年
149位
2,523

2022年
146位
2,404



アフガニスタンの幸福度詳細

項目名	順位
1人当たりのGDP	136/158
健康寿命	137/158
社会的支援	156/158
生き方の自由度	141/158
気前の良さ	24/158
腐敗認識度	73/158

65.17歳
81.73歳
84.62歳

日本は140位

特に低いのは社会的支援である。続いて、健康寿命・生き方の自由度が低い。健康寿命は65.17歳であり、日本とは19.45歳も低いことになる。逆に気前の良さでは24位と高順位である。

日本の気前の良さ

気前の良さとは

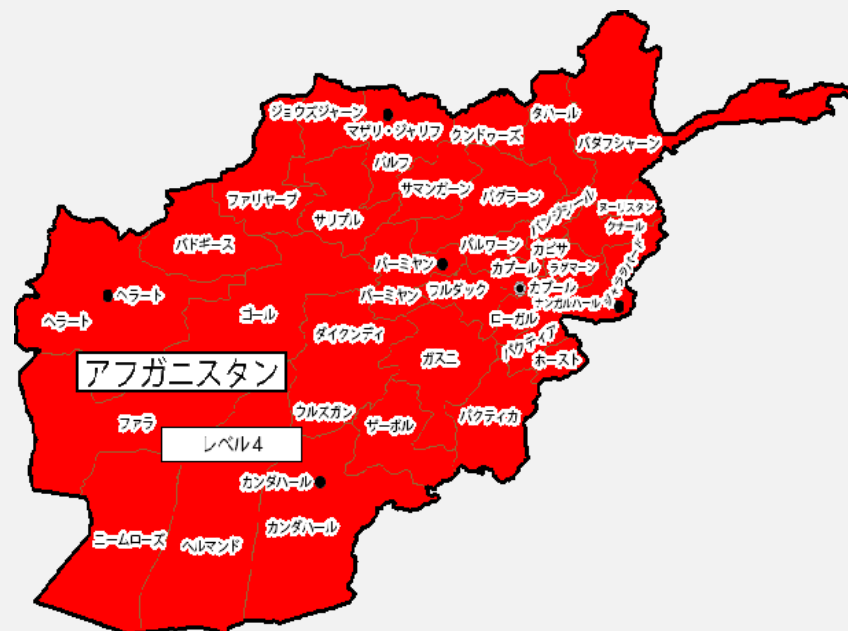
- 金銭などを出し惜しみしない
- さっぱりとして、後腐れの無い様子

世界気前の良さランキング 日本148位

- 理由→チップの気前の良さや、地元の言葉を覚えて積極的に使う姿勢に対する評価はやや低かった

最下位は...

- 最下位のフランス人は、地元の言葉を話そうとせず、態度が大きい点がマイナス評価につながった。ローカルフードにも興味が低く、旅行中の金払いも悪いという。



アフガニスタンの治安

- 【危険度】
- アフガニスタン全土 **レベル4**：退避、渡航は危険（**退避勧告**）
- アフガニスタンでは2021年8月15日にタンバーン首都がカブールを制圧し、以降も「イラク・レバントのイスラム国（ISIL）ホラサーン州」によるテロが頻発する等、情勢および治安は極めて不安かつ危険。



レベル1	十分に注意してください。
レベル2	不要不急の渡航はやめてください。
レベル3	渡航はやめてください。（渡航中止勧告）
レベル4	退避してください。渡航はやめてください。（退避勧告）

アフガニスタンの治安



2019年

- 路上で国連車両が爆破され、乗車していた国連議員1名が死亡する事案が発生



2020年

- 政府関係の車列を狙った自爆テロにより数十名が死傷し、乗車していた副大統領が負傷する事案が発生



2021年

- カブール市西部のシーア派が多数移住する地区に所在する学校がテロの標的とされ、女子学生を中心に200名以上が死傷する事件が発生

日本の幸福度が下がった理由

上位国と日本の大きな違いは

☐ 他人への寛大さ

日本の出生時の平均健康寿命では156ヵ国中2位という結果だが、**他人への寛大さ**においては92位というほぼ最低レベルという結果が出ている

☐ 休みが少ない

日本は祝日が多いのに**有給休暇の取得率**が低い。有給を取ることに罪悪感を抱く人や上司に言いづらいという人が多い。

フィンランドの具体的行っていること

- まず1位フィンランドとの違いは社会保障制度の充実さ。

1人当たりのGDP
は日本の1.25倍

男性の8割が育休
を取得

日本の男性の
有休取得率
12.7% 注2

日本の休みは
平均3.9日間
注1

夏休みは
1か月（大人）

残業なしで、午後
四時には帰宅

社会人141人へ
の退社時間調
査では16時よ
り前は4% 注3

世界トップクラス
の教育

1日に2回のコー
ヒー休憩が法律で
定められている

生活保証レベルの高
さがフィンランド人
の生活にゆとりや自
由を与え、それが幸
福度につながってい
ると考えることがで
きる。



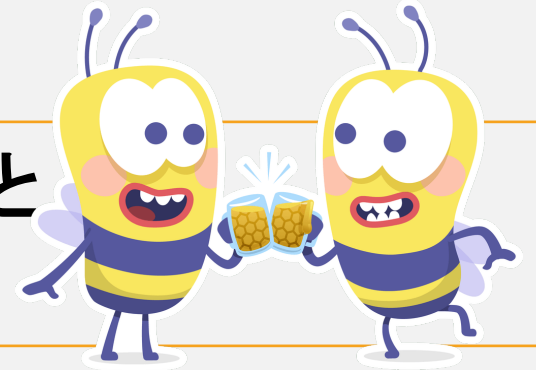
日本の幸福度を上げるためには

日本人が幸せになる近道は、他者に寛大になること

他人に寛大になるためにボランティア活動を積極的に行うこと



有休をとりやすい労働環境を作ること



日本の働き方だけでなく幸福とは何かを考えていく必要がある



日本の幸福度をあげるためには？

有給

■日本人の有給取得率は最下位
(理由)

上司に言いづらい
罪悪感を抱く

◆何が必要か？

➢働き方改革が必要

人間関係

■女性蔑視や柔軟性の無さ
(理由)

日本人の意識の低さ
変えようという努力が足りない

◆何が必要か？

➢教育の一部として寛容性を教える

道徳

■生活の裕福さの自覚の無さ
(理由)

食品の廃棄量の多さ
平和ボケ

◆何が必要か？

➢幼少期からの教育が必要



世界の自殺率ランキング（2019年）

順位	国名	自殺死亡率（人口10万に当たり）
1	レソト	72.40
2	ガイアナ	40.30
3	スワジランド	29.40
4	大韓民国	28.60
5	キリバス	28.30
25	日本	15.30
183	アンティグア・バーブーダ	0.40

日本の自殺率

2019年

- 1万9959人
- 男性1万3937人、女性6022人

2020年

- 2万919人
- 男性1万3943人、女性6976人

2021年

- 2万1007人
- 男性1万3939人、女性7068人

日本の死因順位

総 数

年齢階級	第 1 位					第 2 位					第 3 位				
	死 因	死亡数	死亡率	割合(%)	死 因	死亡数	死亡率	割合(%)	死 因	死亡数	死亡率	割合(%)			
10～14歳	自 殺	100	1.9	22.9	悪性新生物	99	1.8	22.7	不慮の事故	51	0.9	11.7			
15～19歳	自 殺	460	7.8	39.6	不慮の事故	232	3.9	20.0	悪性新生物	125	2.1	10.8			
20～24歳	自 殺	1,054	17.8	52.1	不慮の事故	335	5.7	16.6	悪性新生物	174	2.9	8.6			
25～29歳	自 殺	1,049	17.5	46.1	不慮の事故	288	4.8	12.7	悪性新生物	269	4.5	11.8			
30～34歳	自 殺	1,280	18.6	39.3	悪性新生物	616	9.0	18.9	不慮の事故	262	3.8	8.1			
35～39歳	自 殺	1,366	17.8	28.8	悪性新生物	1,145	14.9	24.1	心 疾 患	429	5.6	9.0			
40～44歳	悪性新生物	2,649	28.5	30.0	自 殺	1,628	17.5	18.5	心 疾 患	991	10.7	11.2			
45～49歳	悪性新生物	4,764	51.2	34.0	自 殺	1,872	20.1	13.4	心 疾 患	1,769	19.0	12.6			
50～54歳	悪性新生物	7,267	90.5	38.1	心 疾 患	2,393	29.8	12.6	自 殺	1,830	22.8	9.6			
55～59歳	悪性新生物	12,211	162.7	44.4	心 疾 患	3,377	45.0	12.3	脳血管疾患	2,022	26.9	7.3			
60～64歳	悪性新生物	21,238	274.5	47.3	心 疾 患	5,424	70.1	12.1	脳血管疾患	3,147	40.7	7.0			

世界一精神病患者が多い日本

厚生労働省のデータによると、

心を病む人は**約3000万人**。つまり**40人に1人**は通院している

自覚症状のない人も含め日本の**半数の人**が心を病んだ経験があるとされている

一般の疫病の入院日数が30日であるのに対して精神科への入院日数は**10倍の390日**

なぜ増えるのか？

テレビやパソコンを始め、スマートフォンも普及してきたことでより便利になり、効率重視、お金重視な社会となり、職場や家庭でのコミュニケーションが取りづらくなったことでストレスを抱える人が多くなった。

日本の自殺率が高いわけ

うつになった
芸能人

- Fukase
- 長嶋茂雄
- 中川剛
- 武田鉄矢
- 岡村隆史



日本人の内
向的な性格がそ
うさせる

心の手当てが
あまり行われ
ていない

自分にも他人
にも厳しい

境界性人格障
害、うつ、解
離性障害など

性格と環境

理想主義

注4





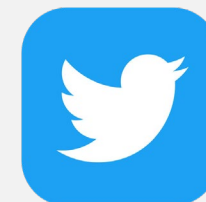
私たちが思う日本で自殺率が高い理由



- SNSでの誹謗中傷
誹謗中傷とは...

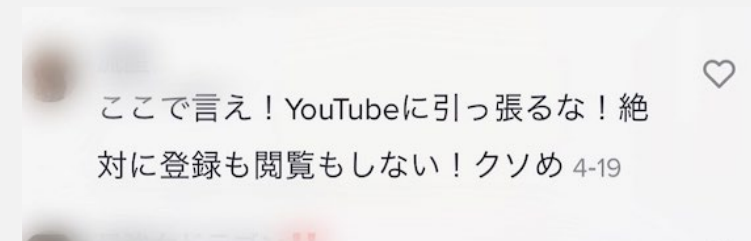
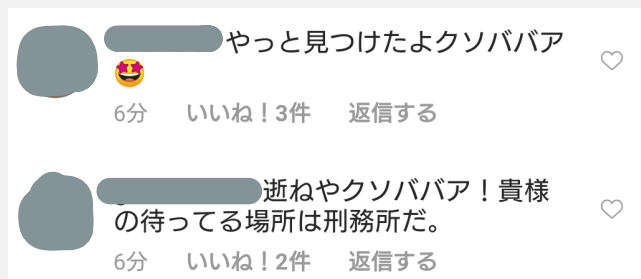
言葉の暴力ともいわれる。

特定の人に対して、言葉で侮辱や嫌がらせをしたり、デマや嘘を触れ回ったりすること。



誹謗中傷がなぜ起こるのか...

匿名性・・・実名ではないため気持ちが大きくなり、普段の自分ではできないような過激で無礼な発言もしやすくなっている。



日本の幸福度と失業率

日本の幸福度

幸福度の算出に使うのは6項目で

- 1.一人当たりのGDP
- 2.社会的支援
- 3.自由度
- 4.寛容度
- 5.腐敗度
- 6.困ったときのヘルパーの有無の平均値

日本の幸福度は2019年調査では、58位で年々下がっている。

要因別では健康寿命が2位とプラスに働いているが、その他の要因が原因となり、日本の幸福度のランキングが下がってしまった。

世界・失業率ランキング

世界174の国と地域を対象とした失業率(ILO基準)についてのランキングである。

日本の失業率は4.3%で順位は135位とかなり低くはあるが幸福度は低い。

国民総幸福量とは

- 国民総生産や国内総生産といった物理的な発展の度合いの評価とは異なる、「**精神面での豊かさ**」の度合いを評価する尺度

国民総生産・国内総生産（国の経済の豊かさ）

国民総幸福量（精神面での豊かさ）

重要視されてきている

チャード・イースターリンによる
「**幸福のパラドックス**」

GDPの上昇は、工業によっても支えられるために環境破壊という犠牲を伴うことがあり、経済的な指数では幸福度の高さは測れないと考え方

国民総幸福の国 ブータン

世界の経済学者

人々が幸せになるためには物質的な発展が重要

発展のゴールは「国民の繁栄と幸福」

ブータンの第三大王
ジグミ

国民総生産や国内総生産 < 国民総幸福量

国民総幸福量の指数を作り、それに基づいて政策をとった最初の国！

持続可能な公平な社会経済開発

自然の保護

有形、無形文化遺産の保護

良い統治



「家族は互いに支えあっているか」
「睡眠時間」
「医療機関までの距離」など72項目の策定

地球幸福度指数（HPI）とは

- ・ イギリスのシンクタンク、ニューエコノミクス財団（NEF）が3～4年ごとに発表する「**持続的な幸福**」を測る指数のこと
- ・ 「国民の生活への満足度」や環境負担などからの「国の持続的な幸せ」をランキング形式でしめたもの

金銭的な価値でも、自立・自由を基準とした人々の幸福度でもない、
私たちが人間らしく生きるための新たな指数

HPIの測り方

ウェルビーイング	各国の住民が生活にどれだけ満足しているか
平均寿命	各国で予想される平均寿命年数
国内格差	寿命や幸福度の視点からかっこくないで生じている不平等
エコロジカル・フットプリント	各国の住民一人ひとりが環境へ与える影響

地球幸福度指数ランキングと 5つのポイント

幸福度をあげる 5つのポイント

つながる

- ・人とつながる、コミュニティーの一員となる、自然とつながる

アクティブになる

- ・散歩などすこしでもいいから体を動かしてみる

好奇心を持つ

- ・季節の移り変わりに気づく、五感を使う、その瞬間を味わう

学び続ける

- ・やったことのないことに挑戦する、新しい考え方に触れる

与える

- ・何かしらいいことをしてみる、身近な人を喜ばせてみる

世界幸福度ランキング
で1位のフィンランド
は37位



ゼミ内での幸福度の上げ方

- 笑顔で挨拶
- 外食など、ゼミ外での集まり
- グラウンドで遊んだ後、ディスカッション
→運動することで集中力の向上
- 自己紹介（自分のプレゼン）をし、みんなをより理解する
- LINEで雑談（活発に使い、コミュニケーションをとる）

アンケート調査

オリジナル自己幸福度アンケートを作成

• 質問項目

1. 現時点での満足度（大学生活・私生活）
2. 好きなことに没頭する時間があるか
3. 相談相手はいますか（友人・家族・先輩、後輩・先生・その他・いない）
4. 夢や目標はありますか
5. ポジティブかネガティブ
6. 幸福と感じるとき
7. 人生について

<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=CE74O2us9Eevvccb2AKbFLWmwSODc6JlpnMEGrSYPHapUQIdVVVTRCR0JZQjdPTIBLNlJYMjl0TzhjMi4u>



ゼミメンバーの

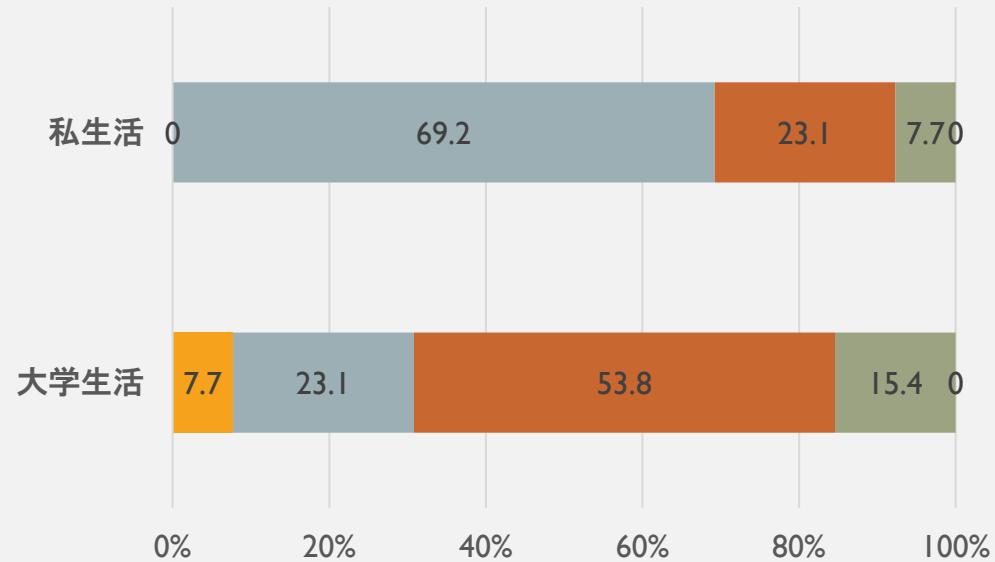


幸福度アンケート調査結果



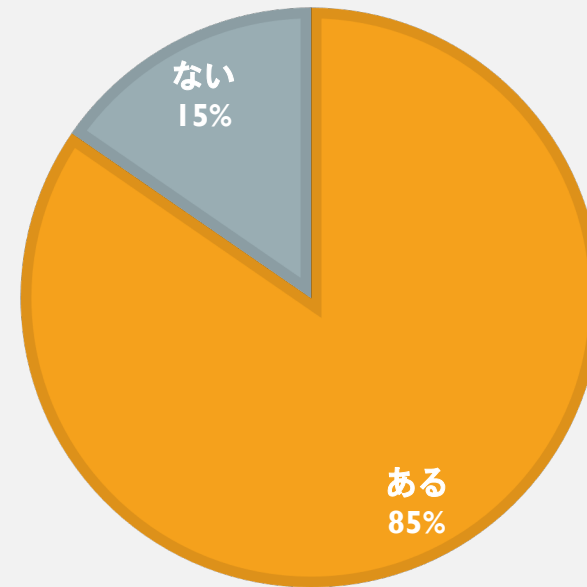
1. 満足度

■ とても満足 ■ 満足 ■ やや満足 ■ 不満 ■ かなり不満



2. 好きなことに没頭する時間がありますか。

■ ある ■ ない



ゼミメンバーの

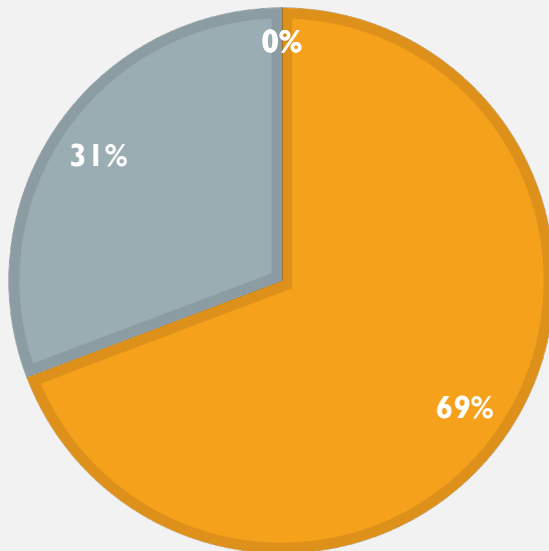


幸福度アンケート調査結果



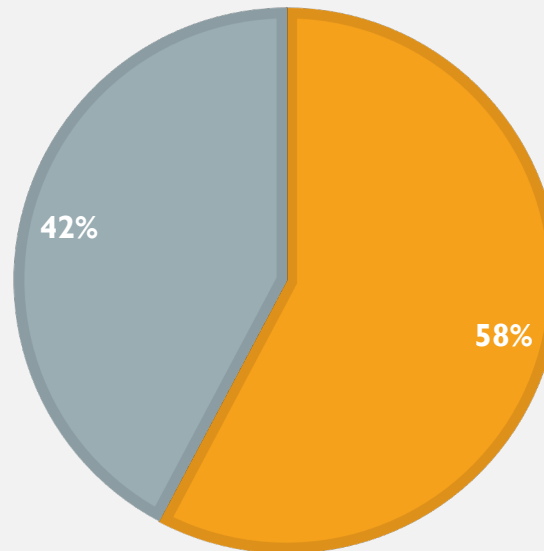
3.相談相手はいますか。

■友人 ■家族 ■先輩、後輩 ■いない ■その他



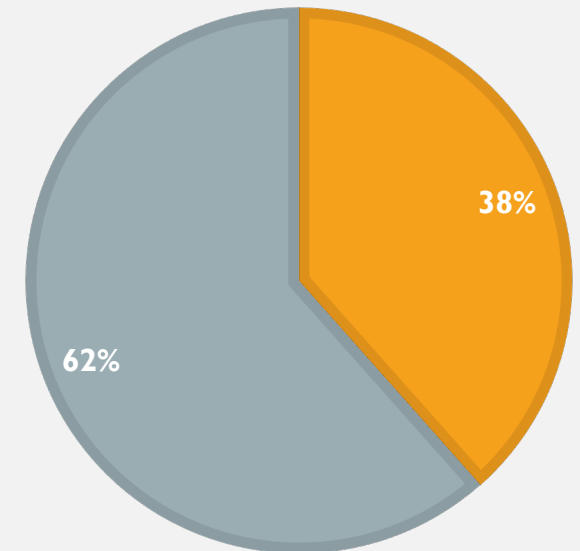
4.夢や目標はありますか。

■ある ■ない



5.自分はどちらかというと

■ポジティブ ■ネガティブ



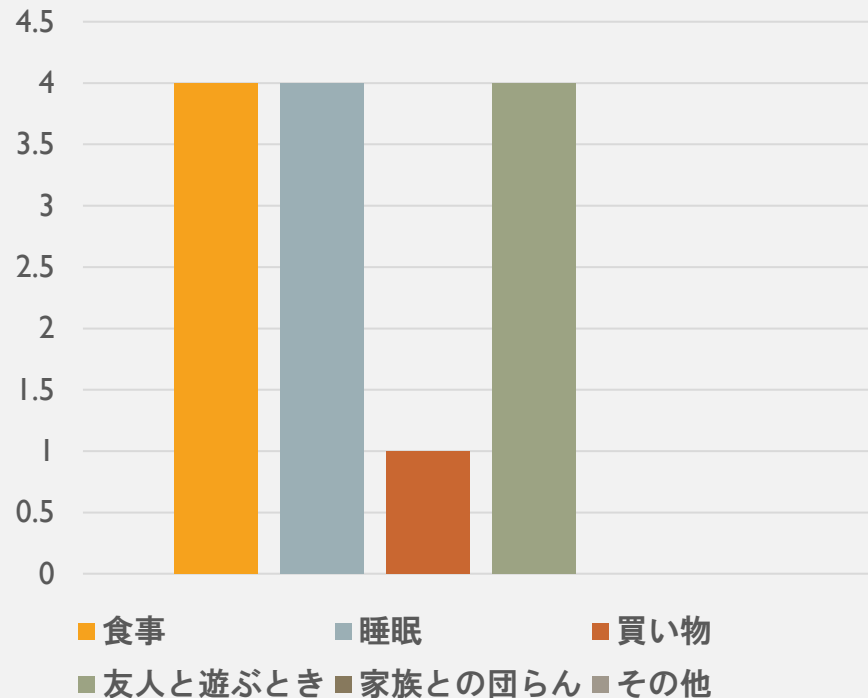
ゼミメンバーの



幸福度アンケート調査結果

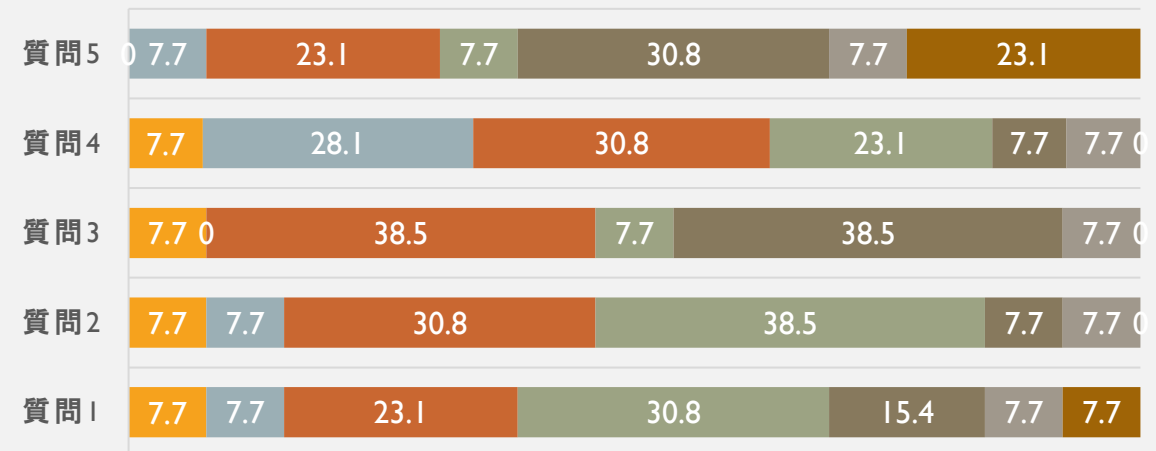


6.幸福と感じるときはいつですか。



7.人生について

- 非常に当てはまる
- 少し当てはまる
- あまり当てはまらない
- 全く当てはまらない
- 大体当てはまる
- どちらともいえない
- ほとんど当てはまらない



参考資料

<https://honkawa2.sakura.ne.jp/2770.html> 自殺率2015年ランキング
<https://english.cheerup.jp/article/5223?page=1> 自殺率2017年ランキング
<https://toyokeizai.net/articles/-/337637> 日本人が幸福度を感じない理由
<https://forbesjapan.com/articles/detail/17162> 仕事で幸福度を上げる方法
<https://toyokeizai.net/articles/-/63873> 日本人が幸せを感じるためのヒント
<http://top10.sakura.ne.jp/IBRD-SL-UEM-TOTL-ZS.html> 世界失業率ランキング
<https://prtmes.jp/main/html/rd/p/000000268.000000624.html> 注1
<https://jinjibu.jp/article/det/hr-survey/2655/> 注2
<https://dime.jp/genre/809927/> 注3

<https://matome.eternalcollegest.com/post-2147723430031520001#:~:text=1%20%E6%97%A5%E6%9C%AC%E3%81%AF%E8%87%AA%E6%AE%BA%E7%8E%87%E3%81%8C%E9%AB%98%E3%81%84%EF%BC%81%20%20%E7%90%86%E7%94%B1%EF%BC%91%20%E6%97%A5%E6%9C%AC%E4%BA%BA%E3%81%AE%E5%86%85%E5%90%91%E7%9A%84%E3%81%AA%E6%80%A7%E6%A0%BC%E3%81%8C%E3%81%9D%E3%81%86%E3%81%95%E3%81%9B%E3%82%8B%203%20%E7%90%86%E7%94%B1%EF%BC%92%20%E5%AE%97%E6%95%99%E3%83%BB%E5%93%B2%E5%AD%A6%E3%82%92%E6%8C%81%E3%81%9F%E3%81%AA%E3%81%84%E3%81%9F%E3%82%81,7%20%E7%90%86%E7%94%B1%EF%BC%96%20%E6%80%A7%E6%A0%BC%E3%81%A8%E7%92%B0%E5%A2%83%208%20%E7%90%86%E7%94%B1%EF%BC%97%20%E7%90%86%E6%83%B3%E4%B8%BB%E7%BE%A9%209%20%E9%9F%93%E5%9B%BD%E3%81%AF%E6%97%A5%E6%9C%AC%E3%82%88%E3%82%8A%E3%82%82%E9%81%A5%E3%81%8B%E3%81%AB%E8%87%AA%E6%AE%BA%E7%8E%87%E3%81%8C%E9%AB%98%E3%81%84%EF%BC%81> 注4