

今を生きるひとの思いを量り、想いを巡らす
令和の都市生活者コラム

『暮らしの調べが聴こえる』



KURASHINOSHIRABEGAKIKOERU



第一話 「生活満足」の世界

1. 「暮らしの調べが聴こえる」(序) このコラムについて……………P 1
 2. 「生活満足の世界」……………P 2
 - ①「現在の生活満足度」
 - ②「現在の生活満足度」にみる生活者の思い
 - ③そもそも「生活満足」「幸福感」って何だろう？
 - ④ここ10年の身近な事柄から心の動きに想いを巡らす
 - ⑤公的データに目を向ける(生活満足・幸福)
 - ⑥今回のまとめ 自らの心の調べに耳を傾ける
- (付録) 第一話で使った「ハイレライフ研究所 都市生活者意識査」質問集……………P10

0. 「暮らしの調べが聴こえる」（序）このコラムについて

ある日突然未来は変わる（*1）。…新型コロナウイルス感染症の感染流行は私たちの日常を予期せぬ形で大きく変化させました。人々の意識と行動の変容、人々がこの環境にどう適合し日常を進化させたかは今後、様々な角度から検証、解明がなされることでしょう。日本で初の感染者が確認されたのは2020年1月、その前年、2019年の日本は1989年に始まる平成から令和へと元号が変わり平成をふりかえるとともに新たな時代の到来に期待を寄せる年でした。

（*1）東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会「一年後へ。一歩進む。～+1メッセージ」より

このコラムは「コロナ以前」となる令和元年の都市生活者の姿に目を向けます。この年、実施されたハイライフ研究所「都市生活者意識調査」（2019年実施）の結果を題材として借りながら、令和に生きる人の気持ち（心の調べ）に耳を傾けます。そして気持ちの背景を探るため象徴的な事象や時層（時の堆積）（*2）を採りあげるとともに、現在（コロナ以降）の視点を織り交ぜながら掘り下げていきたいと思います。「コロナ以前」を確認することは今後の変化を知る上でも無駄ではないでしょう。「心の調べに耳を傾ける」という情緒的な表現に違和感をお持ちの方もいると思われますが、「分析的」というよりは「共感を寄せる・寄り添う」という角度でリサーチに向かい合い、これからの日常に想いを巡らし、人生に活かす方向を読み解くことが出来ればと思います。

（*2）「時層」=人や街に積み重なる時間の層（生活史）。同時代、同世代を生きる人の共通体験や世の中の事象を重ね合わせた記憶の層。

発想の原点にあるのは「生活者調査を個人の暮らしに役立てる読み物」として捉えなおす試みです。例えば国は国民の実態を知り行政の課題発見と解決策の立案に活かすことを目的として調査を行い公表します。企業は市場機会の発見、商品開発など企業活動に資する目的で生活者（消費者）調査を行います。シンクタンクが発表するデータも含め、その多くは「仕事に役立てるもの」といえます。つまり読者は「仕事人」です（ハイライフ研究所のメルマガ会員の多くも配信先は仕事場のメールアドレスのようです）。しかし、ビジネスマン、行政担当者という役割から離れて、ひとつひとつの質問に自分ごととして向かい合い、また他者の回答に耳を傾けるという楽しみ方をしてはどうでしょうか。生活者が毎年行う健康診断チェックリストのように、自らの生活と人生のふりかえりツールとして生活者意識調査を役立てる。そんな活用法の入口も提示できればよいと思っています。

今を生きるひとの思いを量り、想いを巡らす令和の都市生活者コラム『暮らしの調べが聴こえる』。ぜひご一読下さい。

<要約>

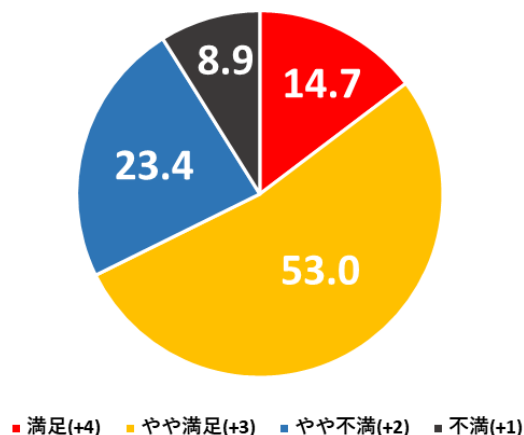
- ①「コロナ以前」令和元年の都市生活者の気持ちに耳を傾け確認します。
- ②答えの背景と思える心の動きを事象や時層（時の堆積）から考察します。
- ③生活者が人生に活かす「生活者調査」との付き合い方の入口へ案内します。

I. 「生活満足」の世界

1. 「現在の生活満足度」

あなたは、現在の生活にどの程度
満足していますか？

現在の生活満足度（2019）



67.7 %

ハイライフ研究所「都市生活者意識調査2019」調査概要

①調査対象 東京30km圏内に在住の満18歳～79歳男女

②標本数（有効回収数）1350サンプル

③調査時期 2019年10月11日～11月8日

④調査方法 インターネット調査

この世に生を授かったからには誰しものが限りある命を全うし幸せに生きたい、充実の人生を送りたい、と願います。そして「人生」は日々の「生活」でできています。人は「現在の生活」にどの程度の満足を感じているのでしょうか。また私たちが自らに問いかけた時、なんと答えるのでしょうか。

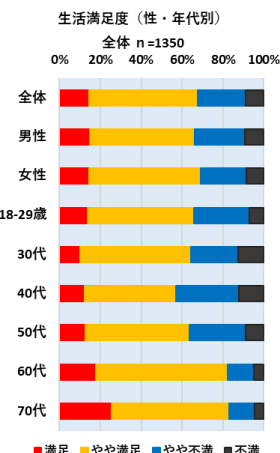
上に示した67.7%は、ハイライフ研究所「都市生活者意識調査2019」の「現在の生活満足度」の回答のうち「満足」と「やや満足」の合計数値です。「生活満足度」は生活者自身が直観的、主観的に捉えた今の暮らしの総合評価です。評価の裏にはそれぞれの生活実態や価値観が潜んでおり判断基準は不揃いであることが想像されます。「満足している人はそんなに多いの？」というのが実感ですが「やや満足」がその多くを占めています（53.0%）。この「やや」をどう解釈するかで認識は変わります。「やや」には、満足とまではいかないが不満というわけでもない現在を甘めに受け容れる響きがあります。回答を考えながらも、自己肯定感を得たいという気持ちや「もっと」という向上心が働く場合もあるでしょう。判断が難しいとついつい真ん中や「やや」を選んでしまう「極端回避性」行動によるものもあるでしょう。「やや不満」も同様のことがいえますが「不満」の側を選んだところに「やや満足」以上の意思表示を感じます。満足率を「満足（トップポジティブ）」でみるか「満足+やや満足（トータルポジティブ）」でみるかは一律ではありませんが、私は「（確かに）生活に満足している人は14.7%=七人に一人」という現実に着目します。その認識に立ち、今の確かな満足の実態や、人々の満足度向上への課題について考えます。

<要約>

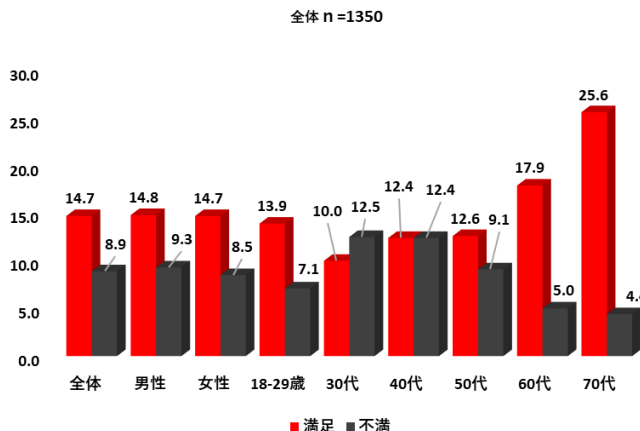
①現在の生活に満足している人は約68%。でも満足の確かさでは15%。

②その認識に立ち、今を生きるひとの満足の実態や満足度向上の鍵を探ります。

2. 「現在の生活満足度」にみる生活者の思い



生活満足度・満足対不満（性・年代別）



現在の生活に満足

70代 **25.6%**

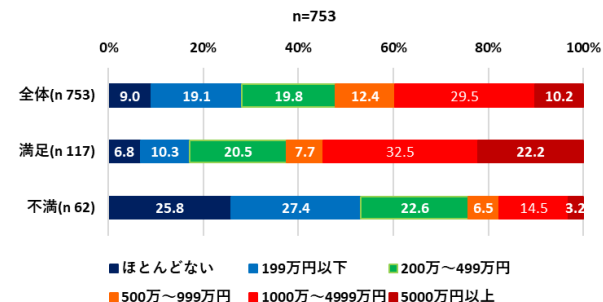
30代 **10.0%**

「現在の生活満足度」を性・年代別構成比を表しているのが左の図です。全体像を示した上でややを除く「満足」と「不満」を抜き出し対比したのが中央の図です。男女差はみられません。年代別では70代を頂点として高齢者に満足層が多く図も右肩上がりです。「不満」層は30代、40代に多くみられます。

年代として捉えると、就労者ならば中堅で社会を支える人たち、家族形成期や子育て時期にある人たちに「不満層」が多く、リタイアした人や立場を変えて働き続ける高齢者に「満足層」が多いことになります。

世代で捉えるならば30代・40代は1970年代80年代に生まれ大卒ならばバブル崩壊からデフレ経済、リーマンショック、東日本大震災の頃に就職した人たちです。それは男女雇用機会均等法施行から始まる非正規雇用拡大期とも重なります。60代・70代は1940年代50年代に生まれ、高度成長期からオイルショックを経て「ジャパン・アズ・ナンバーワン」を謳歌した時期に就職し、その後バブル景気を体験、年金受給期を迎えつつも、老後の概念が大きく変わった中で生きる超高齢社会を構成する高齢者です。但し、これはそれぞれの年代・世代の特徴を紹介したもので、満足・不満との因果関係を短絡したものではありません。とはいえ、時代と人生が交差する中で生じた「満足格差」という一面は否定できません。

生活満足度別世帯金融資産構成



次ページで「満足・不満足」と心理面の関わりを探ります。その前に確認したいのがお金との関係です。金融資産が高いほど生活満足は高く低いほど不満は高い、というわかりきったようなことを、わざわざ示したのが満足・不満層の世帯金融資産構成を表す左の図です。高齢層の資産の高さも結果の一因でしょう。一方で金はないが生活に満足している層の存在には明るい光を感じます。

<要約>

①生活満足度は60・70代の高齢者で高く、30・40代の社会を担う層で低い。

②年代、世代、お金などを背景とした生活満足格差があることは否めない。

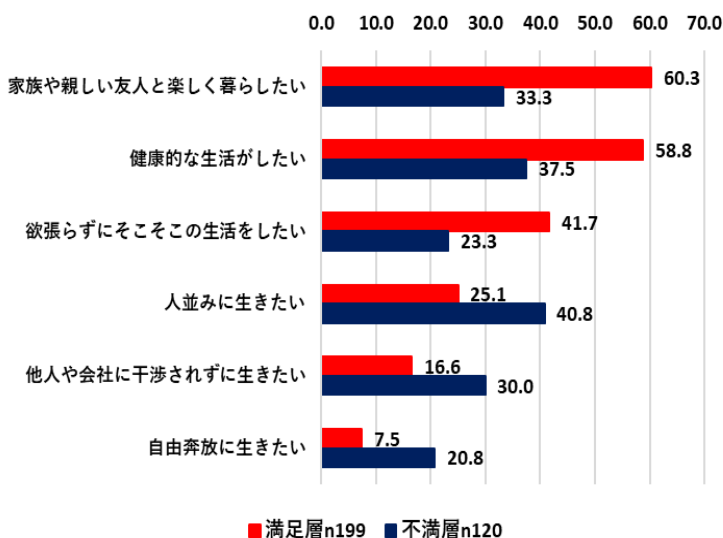
2 「現在の生活満足度」にみる生活者の思い（続き）

生き方・暮らし方についての考え

生き方や暮らし方について次の中であなたにあってはまるものを

すべてお知らせ下さい。※28項目提示

【満足層と不満層間で差の大きい項目比較】



生活満足層と不満層にみるメンタリティの差

次に「生き方・暮らし方についての考え」から満足層と不満層の心の在りように耳を傾けます。

28項目の考え方の中で両者間の差が目立つ6項目を取り上げたのが左の図です。図にありませんが全体の1位は「のんびりやすらぎのある暮らしがしたい」で満足層、不満層にも共通しています。注目すべきは「人との関わり方」への意識の差です。満足層が「家族や友人との楽しい暮らし」を志向しているのに対して不満層は「他人や会社に干渉されず+自由奔放な生き方」を志向していることです。生き方と生活満足との因果関係は語れぬものの、生活不満層は、現在の生活実態の中で家族や仕事の人間関係に問題を抱え、その解決に希望を見出せないが故の自由願望のようにも感じられます。そうであればそこにあるのは孤立です。

現在の生活満足と幸福感の関係

次に「幸福感」との関係に耳を傾けましょう。

0点から100点まで11段階の自己採点を満足階層別に示したのが左の図です。平均点は全体では61点、満足層が84点、やや満足層70点、やや不満層45点、不満層はなんと17点でした。

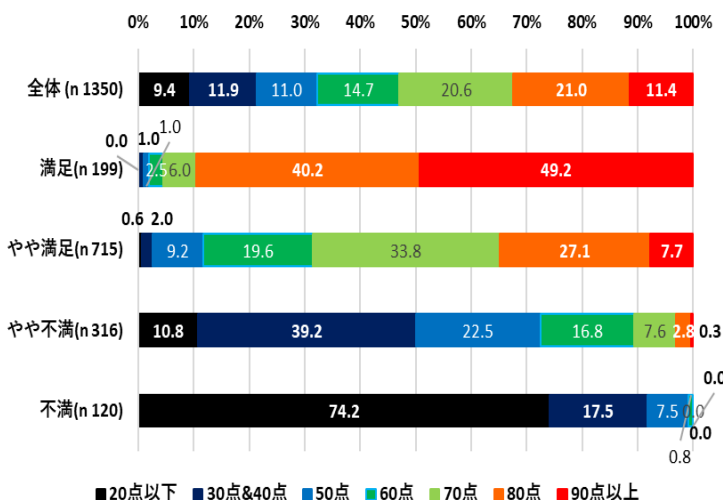
生活満足度と幸福度については次項で考察を加えますが、幸福度の合格点とは何点程でしょうか。感覚的には80点が合格点、合格に必要な基準をなんとか満たしているのが70点と考えると頷けるものがあります。一方で生活不満層の74%が、幸福度20点以下ということに切実さを感じます。幸福度においてさらに格差は広がるのでしょうか。

現在の幸福感

あなたが理想と考える幸せ感・幸福感を100点満点とすると

現在の自分の幸せ感・幸福感は何点くらいと感じていますか

【現在の生活満足度階層別】



<要約>

- ①生活満足層と不満層それぞれの望む暮らし方は「人との関わり」方に大きな差。
- ②幸福度は生活満足層 平均84点、不満層では17点。幸福格差>満足格差か。

3 そもそも「生活満足」「幸福感」って何だろう？

「現在の生活満足」と「幸福感」の違いを考える

「生活満足度」を「生活者自身が主観的、直観的に捉えた今の暮らしの総合評価」と述べました。直観的な回答には生活実態や価値観が反映されています。よくよく考えると答えるにはなかなかの難問です。「〇〇レストランのハンバーグの味に満足したか」を聴かれるのとは訳が違います。真剣に考えれば難問ですが自分を知る手掛かりになる問いでもあります。「幸福感」も同様です。似ているように思える両者の違いを人がどう捉えるかを推量したものが以下です。これについては回を追って検証したいと考えます。

生活満足 「生活苦」というと貧困を想像するように生活を「生計」寄りに解釈する人もいます。所得や家族、仕事など「最近の暮らし」の実質的要素をやや理性的に捉えた上で直観的に評価した心の内。

幸福感 「生活満足」が「最近の暮らし」を切り取ったものとする、「現在に至る過去からの積み重ね」と「将来への手応え」を滲ませた「人生の現在」を直観的に評価した心の内。「生活満足」より心情的かつ蓄積的。

企業の経営指標に例えるなら「生活満足」は直近一定期間の経営成績を表すPL（損益計算書）、「幸福感」はこれまでの蓄積である現時点での財政状態を表すバランスシート（貸借対照表）といえるかもしれません。「人生のバランスシート」というと味気ないですが、幸福感を構成する指標を人それぞれが設定し、年に一度、振り返るというツールとして調査票を活かすという方法があるかもしれません。

「満足」や「幸福」を感じるという事



「人間がいちばん幸福なのは、自分が必要とするものと持っているもののバランスがとれているときだ。」

（「シブミ」（下）著トレヴェニアン 菊地光訳 ハヤカワ文庫 2011年より）

小説の主人公が語る言葉は、幸福感をうまく表現しているとともに考えさせられるところもあります。「幸福度＝持っているもの／必要とするもの」とするならば両者がイコールで1となりバランスしているのが幸福の状態となります。一般的には分子（持っているもの）が大きくなるほど幸福度が高まると考えられます。ここには持っているものが必要以上に増えれば欲するものも増える、という戒めがありそうです。また、「幸福度＝持っているもの／欲するもの」「生活満足度＝持っているもの／必要とするもの」と置き換えることができるかもしれません。現実を肯定し「欲」を減らして「幸福感」を高めるという心の在りようには賢明さがあります。しかし生活上「必要」なものが不足する場合「持っているもの」=分子を高めることでしか満足は得られません。ものは考えようが通じない切実な問題が人の人生には溢れています。そして多くの問題にはひとりで解決できない現実が横たわっています。

<要約（仮説）>

①「生活満足」は最近の暮らしの実質寄り、「幸福度」は蓄積的、心情的な評価。

②満足・幸福＝持っているもの／必要とするもの（欲するもの）。

4 ここ10年の身近な事柄から心の動きに想いを巡らす

「人の気持ちと自分の気持ちを巡る10年」（日本人のメンタリティ）

生活満足度の満足層と不満層との間で「人との関わり方」に関して意識差がみられました。

かつて日本の農村には地縁、血縁を基盤とする共同体が存在しました。今の都市生活者の中には新たな共同体が存在するのでしょうか。従来、共同体としての役目を果たしていた（「ウチの会社」という言葉に象徴される）日本型企业における人間関係も、終身雇用制度の見直し、非正規雇用の拡大などの変化の中で希薄化しつつあります。また超高齢化や非婚・晩婚化、都市への人口集中などに伴う単身世帯の増加、所得・資産格差などは社会的孤立の問題を深めています。もうひとつ、ここ10年、20年の中で「人との関わり」に大きな変化をもたらしたのがインターネットとSNSです。人々は新たな交流と表現の手段を手に入れた一方で、ネットの炎上、フェイクなど「負」の側面も際立ち始めた時期でした。気に入られようとする保身や他人基準、気に入らないものを攻撃する不寛容などがそれにあたります。

ここではインターネットの普及過程を年表で確認するとともに、この十年ほどの「人の関わり」を巡る流行語・キーワードを採りあげました。どれも日本社会の精神性と深い関わりを感じさせます。負の意味が際立った言葉は反転させ「人同士が生き苦しくない世の中」へするの私たち令和を生きる者の使命です。

●インターネット関連トピックス●

1996年 Yahoo! JAPAN 日本語版開始

1999年 携帯電話インターネットサービス

2000年 ビジネス、行政 IT 活用加速

（日本のネット普及率37%）*2

2007年 YouTube 日本語版開始

2008年 iPhone 日本発売開始

ツイッター、Facebook 日本版開始

2011年（東日本大震災）LINE 開始

2013年 フリマアプリ「メルカリ」開始

2014年 Instagram 日本語版開始

2016年（日本のネット人口普及率83%）*2

2017年 TikTok 開始 *2 総務省 情報通信白書

「KY・空気が読めない」その場の雰囲気から推察し相手の欲する行動ができない事や人を表現。ネット掲示板から広がり流行語となったのは2007年です。KYと思われたくないという過剰な意識は息苦しさから生き苦しさへと人を向かわせます。

「つながる・絆」東日本大震災の年、被災地の復旧復興を願い、支援活動の輪は全国から世界中へ広がりました。近頃は当時より「絆」という言葉に触れる事も少なくなりました。

「忖度（そんたく）」相手の立場や心情を推察し配慮する意の言葉が政治問題に関連して浮上、2017年に流行語となりました。「押し量る」というよりも保身のため「おもねる」の意が強調されて浸透した言葉です。

「承認欲求」他者から認められたい、価値ある人間と思われたいという欲求で、本来はマズローの欲求五段階説、生理欲求・安全欲求・帰属（社会）欲求、承認欲求・自己実現欲求で示される高次の欲求ですが、SNSでの「いいね！」依存の呪縛、過激な投稿、いじめなどの現象の説明として頻繁に出現、負の側面で使われることが増加しているように感じます。

「同調圧力」少数派の意見や行動を多数派の意見や行動に暗黙裡に誘導する圧力。炎上やコロナ禍の自粛警察。かつての村八分や戦時下「お国の為」にも通じる言葉です。

<要約>

生き苦しい人との関係性も際立った10年、令和を生きる私たちが乗り越えたいもの。

5 公的データに目を向ける（生活満足・幸福）

生活者の生活満足度や幸福度とその要因を量る取り組みは公的な機関で様々に行われています。

地域の課題を明らかにする狙いで行われているという「全47都道府県『幸福度』ランキング」（日本総合研究所）は毎年実施・発表され、結果が記事などでよく採りあげられています。

ここでは、①国連「世界幸福度調査」と②総理府「満足度・生活の質に関する調査」とその結果を事例として採りあげ「生活満足」について理解を深めていきたいと思います。

①世界幸福度調査（World Happiness Report）

国連の持続可能な開発ソリューションネットワーク（SDSN）により2012年から毎年行われている調査レポートで各国政府に国民の幸福度向上を促す目的で行われています。2020年版（調査実施は前年まで）は世界153か国が対象となりました。主観的な幸福度（0点から10点までの幸福の度合い）を調査し、一人当たり国内総生産（GDP）、社会支援の充実度、健康寿命、人生の選択の自由度、他者への寛容度（チャリティ等寄付貢献など）、国への信頼度（腐敗認識）などの説明変数寄与度とともに公表しています。ちなみに幸福度1位はフィンランド、上位は北欧諸国が多くを占めています。日本は前年58位から62位へ、説明変数別では幸福度と正の相関を持つ寛容度が92位と低位とのことです。順位ばかりが目立ちますが、幸福度の要因を探り活かすには指標群の設定や国民性理解などが重要であると改めて感じさせます。いずれにせよ日本を世界の中で捉える点では貴重なレポートといえそうです。

②満足度・生活の質に関する調査（内閣府）

「人々の幸福感・効用など、社会のゆたかさや生活の質（QOL）を表す指標群（ダッシュボード）の作成に向け検討を行い、政策立案への活用を目指す（内閣府政策統括官 同調査に関する第一次報告書 令和元年5月24日 より）」という趣旨のもとで生活満足度調査を行いました。生活満足度は0点から10点の11段階で質問しています。満足度の平均点は5.89点、国連の幸福度調査では2019年版の5.886点と極めて近い結果となっています。ハイレイフ研究所都市生活者調査2019結果の幸福度を1点単位に置き換えると6.13点と少し高いものの近い数値です。内閣府の報告書からの抜粋で主な結果をご紹介しますと満足度は①男性より女性の方が高い②年齢別では45歳から59歳が最も低く60歳以降で最も高い③世帯年収は「2千万～3千万円」で頭打ち、それ以上は満足度低下④健康状態がよいほど高く、よいかわからないかで大きな差が生じる⑤頼りになる人の数やボランティア活動の頻度など（ソーシャルキャピタル）が増加するほど満足度が高いこと⑥趣味や生きがいの有無で満足度の差が大きい、などです。ここでも人との関わり・つながりが、生活満足度に与える効果が示されています。ちなみに第二次報告書では生活11分野の指標群試案が示されています。その改定や精緻化の取り組みも計画されています。

●調査概要 対象者 国内在住15-89歳の登録モニター 手法 WEB調査 回収数 10293件 期間 平成31年1-2月 質問数35問

<要約>

①生活満足度、幸福度を量り、役立てる試みが公的機関を始め様々に行われている。

②人とのつながり等、何が生活満足や幸福を齎しているかを捉えることが肝要。

6 今回のまとめ 自らの心の調べに耳を傾ける

「生活満足の世界」各項要約一覧（再掲）

＜要約（連載趣旨）＞

- ①「コロナ以前」令和元年の都市生活者の気持ちに耳を傾け確認します。
- ②答えの背景と思える心の動きを事象や時層（時の堆積）から考察します。
- ③生活者が人生に活かす「生活者調査」との付き合い方の入口へ案内します。

＜要約＞

- ①現在の生活に満足している人は約68%。でも満足の確かさでは15%。
- ②その認識に立ち、今を生きるひとの満足の実態や満足度向上の鍵を探ります。
- ③生活満足度は60・70代の高齢者で高く、30・40代の社会を担う層で低い。
- ④年代、世代、お金などを背景とした生活満足格差があることは否めない。
- ⑤生活満足層と不満層それぞれの望む暮らし方は「人との関わり」方に大きな差。
- ⑥幸福度は生活満足層 平均84点、不満層では17点。幸福格差＞満足格差か。
- ⑦「生活満足」は最近の暮らしの実質寄り、「幸福度」は蓄積的、心情的な評価。
- ⑧満足・幸福＝持っているもの／必要とするもの（欲するもの）。
- ⑨生き苦しい人との関係性も際立った10年、令和を生きる私たちが乗り越えたいもの。
- ⑩生活満足度、幸福度を量り、役立てる試みが公的機関を始め様々に行われている。
- ⑪人とのつながり等、何が生活満足や幸福を齎しているかを捉えることが肝要。

第一話では自分の暮らしの現状を主観的に評価する「生活満足度」の調査結果を入口に都市生活者を巡る近年の動きを眺め、そもそも生活満足度とは何だろう、満足と不満を分かつもの、社会や個人の中で何を解決すれば満足の総量は増えるのだろうかという問題意識を持ちながら、ここまで記してきました。「結論は？」と問われれば「まだ答えはありません、難しい問題なので答えにたどり着くかもわかりません。でも都市生活者の声に耳を傾け、考え続けます」と答えるしかありません。連載を通じて「生活満足」を通奏低音のように鳴り響かせながら考えていきたいと思います。どうかご期待ください。第一話を通じてあらためて感じたことと、生活者、そして私自身が「生活者調査」を人生に活かす意味の一端を次ページに書き添えまとめといたします。



6 今回のまとめ 自らの心の調べに耳を傾ける（続き）

「コミュニケーション」の怒濤の変化の中を生きて今ここにいる

人々の「コミュニケーション」を変えたものはインターネットだけではありません。超高齢社会を迎え、街の中、仕事場、地域で接する「相手」が変わりました。単身世帯が増えたことで「会話」の総量が変わったかもしれません。

僅か10年の幅の中で、東日本大震災、甚大な自然災害、そして新型コロナウイルスの世界的感染拡大（パンデミック）。

当たり前の日常がいかに危うく大切なものかに気付かされ続けます。震災からの復興を願い「絆」という交流の広がりが始まり9年後には人と人の「社会的距離」が問われ、コミュニケーションにも新たな日常という扉が開かれました。

生活者調査を人生に活かす、

それは「自分を客観的にみる習慣化」の道具として活かす事

調査結果を読むだけでなく自ら答え、考えることに何の意味があるのでしょうか。人と比べ優越感に浸ったり、自らを憂いてみたりするのでは無意味です。日常あまり考えたことの無い質問と向かい合い、なぜ自分はそう答えたか「自分を客観的にみる習慣」を促す、いわば「メタ認知」ツールとして役立てるといって有効活用はいかがでしょうか。「メタ認知」とは「自分の物事の見方をさらに客観的に見る高次の思考」を表す心理学用語です。「演者が自分の身体を離れた客観的な目を持ち自らの演技を見る」意味で能楽の世阿弥が述べた「離見の見（りけんのけん）」とも通じる意識といえましょう。人の考えと自分の考えは随分違っていると気づかされることでコミュニケーションにも役立つでしょう。気の置けない人となら答えを見せ合うことで意外な一面を知りお互いの理解が深まるかもしれません。

今回紹介した質問を次頁に付録として掲載します。

自らの心の調べに耳を傾け試みとして、ぜひ質問に答えてみてください。

(付録) 第一話で使った「ハイレイフ研究所 都市生活者意識調査」質問集

●現在の生活満足度

あなたは、現在の生活にどの程度満足していますか。

- 1 満足
- 2 やや満足
- 3 やや不満
- 4 不満

●現在の幸せ感・幸福感

あなたが理想と考える幸せ感・幸福感を100点満点とすると、現在の自分の幸せ感・幸福感は何点くらいと感じていますか。

- 1 0点
- 2 10点
- 3 20点
- 4 30点
- 5 40点
- 6 50点
- 7 60点
- 8 70点
- 9 80点
- 10 90点
- 11 100点

●生き方や暮らし方

生き方や暮らし方などについて、つぎの中であなたにあてはまるものをすべてお知らせください

- 1 将来のことはわからないので、その日その日を楽しんで生きたい
- 2 将来をちゃんと考え、目標を持って計画的に生きたい
- 3 家族や親しい友人と楽しく暮らしたい
- 4 のんびり、やすらぎのある暮らしがしたい
- 5 人に負けないように努力したい
- 6 豊かで、ゆとりのある暮らしがしたい
- 7 堅実で、安定した暮らしがしたい
- 8 自然や環境と共存した暮らしがしたい
- 9 健康的な生活がしたい
- 10 人や社会の役に立ちたい
- 11 困っている人や弱者を助けていきたい
- 12 社会や会社を変えたい
- 13 人間関係や、つながりを重視して暮らしたい
- 14 地域やコミュニティを中心とした暮らしがしたい
- 15 他人や会社に干渉されずに生きたい
- 16 創造的・クリエイティブな生き方をしたい
- 17 活動的・行動的に暮らしたい
- 18 達成感・やりがいのあることがしたい
- 19 感動や刺激のある暮らしがしたい
- 20 人並みに生きたい
- 21 人とは違う個性的な生き方をしたい
- 22 つねに自分の能力の向上を目指したい
- 23 自分のやりたいことを追求したい
- 24 家族に迷惑をかけずに暮らしたい
- 25 周囲と助け合って生きたい
- 26 自由奔放に生きたい
- 27 あまり欲張らずにそこそこの生活をしたい
- 28 病気や老いによる迷惑を周りにかけないように備えたい
- 29 この中にはひとつもない