



## 統計から社会の実情を読み取る

### 第128回 精神のすこやかさ県民ランキング

本川 裕 | Honkawa Yutaka

アルファ社会科学(株) 主席研究員

■東京大学農学部農業経済学科卒。勤国民経済研究協会常務理事研究部長を経て、現職。元立教大学兼任講師。農業、地域、産業、開発援助などの調査研究に従事。現在は、「社会実情データ図録」サイト (<http://www2.ttcn.ne.jp/honkawa/>) を主宰するかたわら地域・企業調査等を行う。著書に、『統計データはおもしろい!』(技術評論社、2010年)、『統計データが語る日本人の大きな誤解』(日本経済新聞出版社、2013年)、『なぜ、男子は突然、草食化したのか:統計データが解き明かす日本の変化』(同上、2019年)等。PRESIDENT Online にて連載を執筆中。



#### アベノミクス時代に改善した国民の精神状態

国民生活基礎調査(厚生労働省)は、毎年の通常調査と並んで3年ごとに大規模調査が行われ、その際には毎年の世帯票、所得票とともに健康票、介護票及び貯蓄票による調査が実施される。そして世帯票、健康票についてサンプル数が約30万世帯、74万人まで通常時の5倍に拡大された調査が行われる。健康票では、こころの状態に関し「精神状態が良好かどうか」が調べられており、サンプル数の多さから男女・年齢別にかなり細かい区分の、また地域別には都道府県別の他では得られないデータが得られる。

国民の精神状態をうかがうことができる貴重な情報である割に一般にはあまり活用されていないので、すでに本誌2016年12月号で、このテーマに関し2013年調査までのデータを使った分析を行ったが、その後2016年、2019年調査の結果が公表されているので、今回は、近年の変化を含めて分析をアップデートすることとする。

図1には2013年から2019年までの3時点の男女・年齢別の精神状態良好の割合を折れ線グラフであら

わし、この時期の変化幅を棒グラフであらわした。どのような回答結果から「精神状態良好」を判定したかは図の(注)を参照されたい。

年齢によって精神状態がどう変化していくかを2019年について調べると、男女ともに10代に良好だった精神状態が、社会や家庭で責任をもつようになる青・壮年期の20代~50代にいったん悪化したのち、中年を過ぎ、仕事や子育ての苦勞が減ってくると60代後半をピークに改善し、さらに老齡化にともなって健康状態が悪化するにつれて、再度、悪化していく。

男女の違いとしては、①全体として女性の方がレベルが低い点、②思春期における成熟のテンポの違いか10代の前半から後半に女性は男性と逆にやや低下する点、③結婚・出産の時期の違いか青・壮年期のボトムが男性より女性で5歳早い点、④更年期障害のためか女性のみ40代後半~50代前半に一時期やや低下する点などに気づく。

日本人の人生経路を反映していると思われるこうした男女・年齢別のパターンは、2013年、16年と比較しても、高齡期のピークやその後の低下がやや

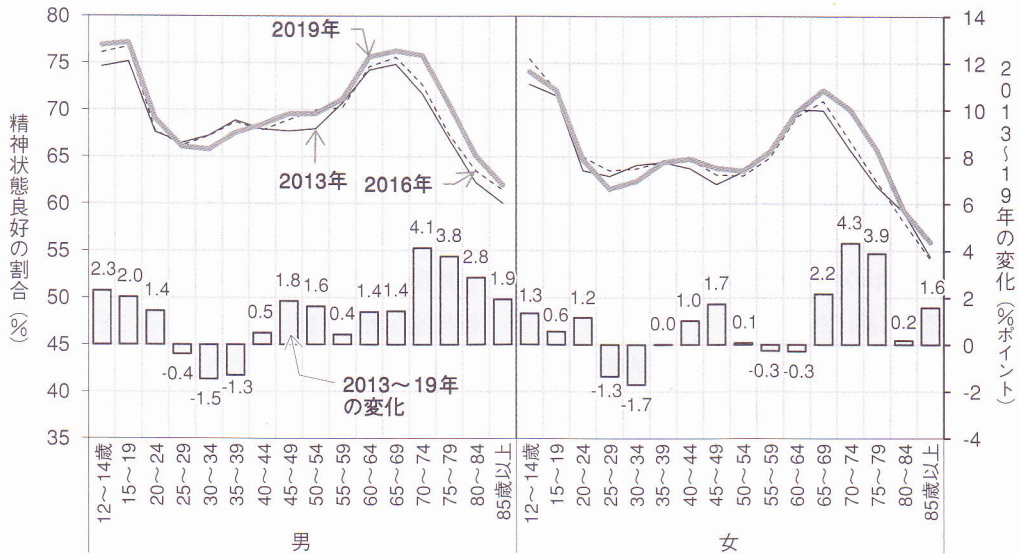


図1 精神状態の時系列変化(性・年齢別)

注) 「精神状態良好の割合」は「こころの状態(精神的な問題の程度)」に関する6設問の点数合計が0～4点の割合(以下の解説を参照)。

こころの状態(国民生活基礎調査の「用語の解説」から)  
 こころの状態には、K6という尺度を用いている。K6は米国のKesslerらによって、うつ病・不安障害などの精神疾患をスクリーニングすることを目的として開発され、一般住民を対象とした調査で心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題の程度を表す指標として広く利用されている。「神経過敏に感じましたか」「絶望的だと感じましたか」「それぞれ、落ち着かなく感じましたか」「気分が沈み込んで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか」「何をしても骨折れだと感じましたか」「自分は価値のない人間だと感じましたか」の6つの質問について5段階(「まったくない」(0点)、「少しだけ」(1点)、「ときどき」(2点)、「たいてい」(3点)、「いつも」(4点))で点数化する。合計点数が高いほど、精神的な問題がより重い可能性があると考えられている。

資料) 厚生労働省「国民生活基礎調査」

遅くなったのを除くとほとんど同じだった。

次に、2013～19年の変化を棒グラフで調べると、全体としてはマイナスよりプラスが凌駕している点のほか、男女ともに10代から20代前半までの若年層と65歳以上の高齢層とで特に精神状態の改善が顕著である点が目立っている。

65歳以上の高齢層の改善の要因については、健康上の改善(若返り)のほか、保有資産や年金など高齢層特有の経済状況の改善の可能性が指摘できよう。

全体的なプラス傾向の中でマイナスが目立っていた年代がどこであったかを確認すると男性は30代、女性は20代後半～30代前半と男女で5歳ずれた年齢階層だった。5歳ずれていることから結婚・出産・子育てをめぐる要因が作用していたのではないかと推察される。

2013年以降2020年まではアベノミクスの時代であり、2019年10月の消費税引き上げ、2020年に入ってからのコロナ禍まで比較的順調な経済状態が続いていた。

図1はちょうどアベノミクスの時期に当たっている点を考え合わせると、こうした好調な経済状況が全般的に国民の精神状態にプラスに作用していたことは、まず、間違いがなかろう。株価の回復、堅調は高齢者の保有資産の状況を改善しただろう。また、高齢者向けの医療、年金、福祉などの状況も改善されていたと思われる。ただし、社会保障の中でも少子化対策、すなわち子育て世代に対する社会的支援については、掛け声の割に、なお、至らない状況が続いていたと考えられる。

普通選挙の下では投票者の高齢化からシルバー民

主義が帰結するとしばしば論じられるが、安倍元首相が政権維持に熱心だったこともあり、その線に沿った動きが生じたとも見えるのである。

## 精神のすこやかさは西高東低

次に、都道府県別のデータを見てみよう。

最初に、2019年の精神状態の良好度をマップにしたものを図2に掲げた。

精神のすこやかさは、東北、特に太平洋側が最も低いレベル、そして九州・沖縄が最も高いレベルにあり、西高東低の地域構造をもっていることが明らかである。

ランキングを見ると、上位3位は、沖縄、宮崎、鹿児島で、この3県のみが71%を超えている。下位3位は、福島、宮城、長野の順であり、次位の岩手を含めてこの4県だけが66%を下回っている。

各年の結果には、調査時点までにそれぞれの県民を襲った経済状態の変化や災害など外部的要因の影響も反映されていると考えられるので、県民性の判断には複数年次の結果で共通した傾向を読み取らねばならない。

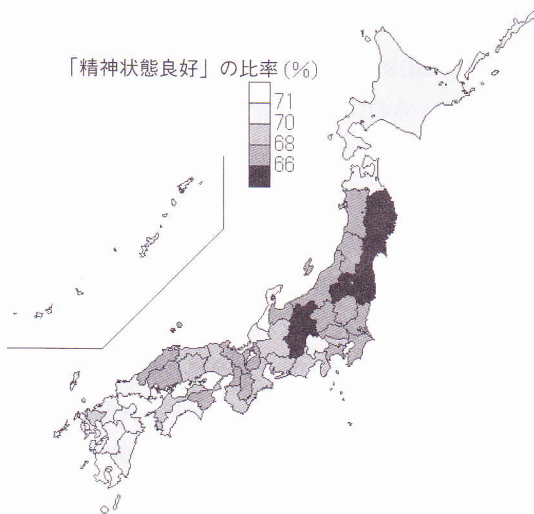


図2 精神のすこやかさ都道府県マップ (2019年)

注) 値の高い精神状態が良好な地域ほど薄い色とした。  
その他は図1の(注)参照。

資料) 厚生労働省「国民生活基礎調査」

図3には、過去からのランキング表と2019年(及び2013年)の値を示すグラフを掲げた。

過去のランキングを見ると、沖縄は2016年までの各年次で全国トップだった点が目立っており、また九州は一貫して順位が高く、東北地方は一貫して順位が低かった。地球規模では国民性、日本国内では県民性として、まじめだが暗い北国気質と明るく開放的な南国気質とが対比されることが多いが、その通りのデータになっているといえる。

## なかなか癒えない東日本大震災の被災地

図3からはいろいろなことが読み取れるが、以下に特徴的な点を箇条書きで列挙することにする。

- ・2013年から2019年にかけて、多くの県で精神状態良好の割合が上昇している。アベノミクスの恩恵は全国的だったといえよう。ただし、同時期にかなり同割合が低下した県として目立っているのは、北海道、千葉、神奈川、沖縄である。
- ・精神のすこやかさ全国トップの地位は、以前は、3年ごとの調査で毎回、沖縄が占めていた。ところが、沖縄の値は2013年以降、下がり続け、2019年にはついにトップの座を石川に譲り渡した。普天間基地の県内移設に反対する県民の声が政府に無視され続けている状況が、さすがの沖縄人の快活な県民性にも影を落としていると考えざるを得ないだろう。
- ・北海道・東北の中では、北海道と青森は比較的高く、その他の5県は比較的低い。
- ・北海道に近い値の青森を除く東北の中で、2011年東日本大震災の被災地だった太平洋側の岩手、宮城、福島は日本海側の秋田、山形と比較して精神状態の良好度が低いままである(しかも、2013年には宮城、2016年には福島、2019年には岩手が全国最低だった)。2011年より前から東北地方の順位は全国最低レベルだったので、現在の低さを大震災だけが要因ととらえるのは間違いだが、

低いままの状況には、やはり、復興がなかなか思ったようには進まない現実が垣間見えよう。

- ・ 関東の中でいつも明るさが目立っていた千葉が2019年に例年になく落ち込んだのは何故だろうか。ここでは掲げていないが、年齢別には34歳までの若年層の低さが顕著だったので就職や子育て関連の厳しい状況が影響しているのかもしれない。
- ・ 北陸の中では、新潟、富山は低く、対照的に、石川、福井は高い。しかも石川は、2019年に全国トップとなった。石川がトップに躍り出たのは、やはり、北陸新幹線が金沢まで延伸した影響が認められよう。
- ・ 甲信地方の中央盆地地域の中で、不思議なことに隣り合わせの山梨は高く、長野は低いという傾向が、特に2019年は顕著となった。甲州人と比較すると物事を難しく考える傾向が信州人にはあるのではなかろうか。
- ・ 京都は、これまでの精神状態の良好度が西日本最低の地位を2019年には滋賀に譲っている。
- ・ 中国地方の瀬戸内海側に位置する岡山、広島、山口は、同じような県民性かと思いきや、高→低→高と差が大きくなっており、特に2019年はこの特色が顕著となった。
- ・ 四国の中では、関西に近い香川、徳島で低く、九州に近い愛媛、高知では高いという傾向が続いている。
- ・ 九州・沖縄地域は、全国の中でも、精神状態のトップ・レベルの良好度を維持しているが、佐賀だけは、何故か、いつも低い。

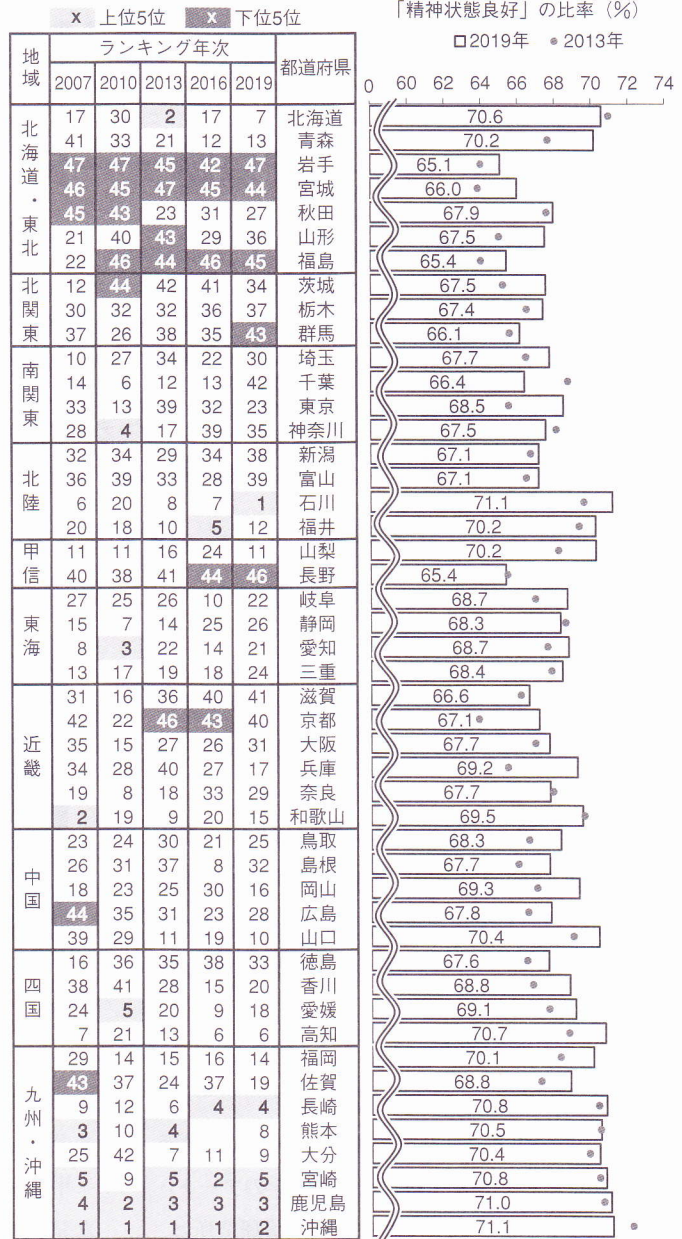


図3 精神のすこやかさ県民ランキング

注) 熊本は2016年調査なし。「精神状態良好」の定義は図1参照。2007年は原資料の集計方法に応じ、6設問の平均点の平均で順位づけ。  
資料) 厚生労働省「国民生活基礎調査」

こうした点が読み取れるというだけで、サンプル数の多い継続調査の威力を感じるのは私だけだろうか。