



## 統計から社会の実情を読み取る

### 第45回 日本人の一生：年齢ごとの悩みやストレス

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。財団法人国民経済研究協会常務理事研究部長を経て、現職。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、ネット上で「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。著作は「物流コストと日本の産業競争力」(学術誌『国民経済』、2004年)、『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) 等。



#### 人生をたどる各段階での悩みやストレス

厚生労働省が厚生行政の基礎データを得るために実施している国民生活基礎調査では、3年ごとの大規模調査の時だけ使用する健康票において「悩みやストレスの原因」を複数回答できいている。この項目の年齢別集計結果から、日本人が人生をたどる各段階で経験する悩みやストレスの状況をうかがうことができる。

このデータについては、すでに舞田敏彦氏が、ネット版の日経 DUAL (2014年8月1日) の「人生山あり谷あり：ライフステージ別お悩み一望図」という記事の中で、延べ回答数を100とした割合の年齢別変化を棒グラフにし、各年齢における悩みやストレスの種類のウエイトを分かりやすく表しておられる。

ここでは、このデータを男女別に、また、悩みやストレスの程度を知るために、どんな悩みやストレスがあるかを答えた回答率そのものを棒グラフにして掲げた(図1参照)。これによって、男女別年齢別の悩みやストレスの原因から日本人の一生の各ステージの切実な関心事が何かをうかがい

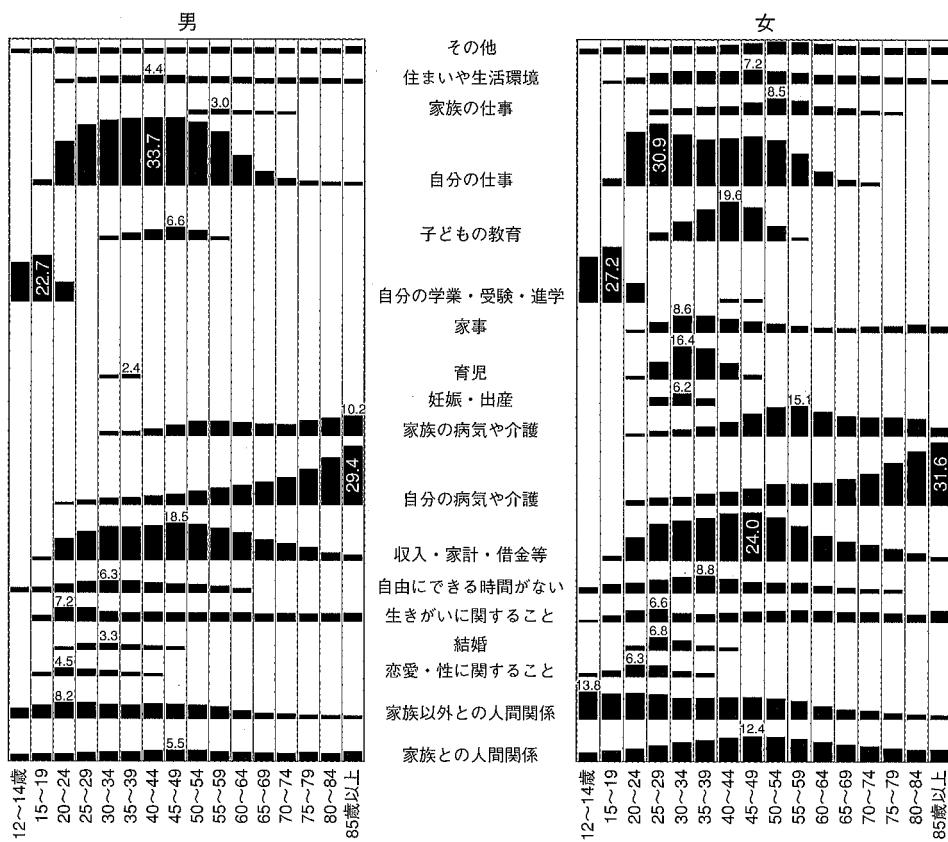
知ることができる。

棒グラフの高さの程度とそれがどれだけ長く続くか、つまり面積の大きさで、悩みやストレスの重大さが理解できる。

この見方から、男女ともに「自分の仕事」についての関心が最も大きくなっていること、また、「自分の仕事」ほど棒グラフは高くならないが、長く悩みが続くことで、面積的には引けをとらないのが「収入・家計・借金等」であることが、まず、理解できる。

さらに、年齢的に特化した悩みとして、男女ともに、学齢期には「自分の学業・受験・進学」が大きな関心事となるし、また、高齢になればなるほど身体が衰えるため「自分の病気や介護」が重大な関心事となることがよく分かる。「自分の病気や介護」と関連して「家族の病気や介護」の推移を見ると、男性の場合は85歳以上、女性の場合は50歳代後半にピークが来ているのに気がつく。この点に関しては、人生の中で、男性の場合は、高齢の妻、女性の場合は、夫や自分の両親の健康や介護の問題が大きな関心事となることが理

図1 日本人の一生の各ステージの悩みやストレス（2013年）



注) 悩みやストレスがある人の悩みやストレスの原因についての複数回答での回答率（悩みやストレスのない人を含む回答者総数に占める割合、%）。1.62%以上を図示した。「離婚」と「いじめ、セクハラ」は最大値がこの値に達しないので項目ごと省略。数字は男女それぞれのピーク時の値。

資料) 厚生労働省「国民生活基礎調査」

解できる。また、女性の方が男性より、概して「家族の病気や介護」の悩みの程度が大きい点にも、男女の状況の違いがうかがわれる。

男女の違いで最も目立っているのは、女性の場合、「家事」が男性より大きな関心事であるという点、また、年齢を経るごとに「結婚」、「出産」、「育児」、「子どもの教育」という次世代の再生産にむすびつく事柄への関心が男性とは比較にならないほど大きい点である。男性の場合は、一時期、「結婚」や「育児」、「子どもの教育」で、やや関心が高まる程度なのである。

なお、人間関係についても、「家族以外との人間関係」と「家族との人間関係」のいずれにおいて

ても男性より女性の方が悩みやストレスを多く感じていることにも気づかされる。学齢期の「家族以外との人間関係」が女性において特に関心が高いのは、学校における友人関係の悩みが深刻となるからだと思われる。また、男女とも40歳代後半で「家族との人間関係」がピークとなるのは、思春期の子どもとの関係が家庭問題となる時期だからであろう。

男女のちがいをトータルに見ると、男性の場合は「自分の仕事」が男女を通じて最も高い悩みやストレスになっており、それが続く期間も女性より長い。一方、女性の方は、悩みやストレスが多様で複雑に各段階で次々と襲いかかる格好になっ

表1 男女別の悩みやストレスのピーク年齢の回答率と全年齢の累積回答率

	男			女			女の対男倍率	
	ピーク年齢	ピーク%	累積%	ピーク年齢	ピーク%	累積%	ピーク%	累積%
家族以外との人間関係	20～24歳	8.2	88.6	12～14歳	13.8	141.4	1.7	1.6
いじめ、セクハラ	12～14歳	1.2	5.5	12～14歳	1.3	7.8	1.1	1.4
自分の学業・受験・進学	15～19歳	22.7	56.6	15～19歳	27.2	67.9	1.2	1.2
恋愛・性に関すること	20～24歳	4.5	22.7	20～24歳	6.3	25.2	1.4	1.1
結婚	30～34歳	3.3	18.1	25～29歳	6.8	21.2	2.0	1.2
生きがいに関すること	20～24歳	7.2	75.3	25～29歳	6.6	79.5	0.9	1.1
自分の仕事	45～49歳	33.7	279.0	25～29歳	30.9	213.6	0.9	0.8
妊娠・出産	30～34歳	0.6	1.8	30～34歳	6.2	17.0	11.2	9.5
育児	35～39歳	2.4	8.7	30～34歳	16.4	54.7	6.9	6.3
家事	85歳以上	1.6	11.7	30～34歳	8.6	64.6	5.3	5.5
自由にできる時間がない	30～34歳	6.3	55.0	35～39歳	8.8	74.5	1.4	1.4
離婚	40～44歳	0.5	3.8	40～44歳	0.9	5.3	1.6	1.4
子どもの教育	45～49歳	6.6	28.1	40～44歳	19.6	76.9	2.9	2.7
家族の人間関係	45～49歳	5.5	70.5	45～49歳	12.4	136.1	2.2	1.9
収入・家計・借金等	45～49歳	18.5	176.9	45～49歳	24.0	203.3	1.3	1.1
住まいや生活環境	45～49歳	4.4	49.9	45～49歳	7.2	73.7	1.6	1.5
家族の仕事	55～59歳	3.0	21.7	50～54歳	8.5	53.3	2.9	2.4
その他	85歳以上	3.8	47.2	50～54歳	6.4	70.0	1.7	1.5
家族の病気や介護	85歳以上	10.2	77.9	55～59歳	15.1	117.7	1.5	1.5
自分の病気や介護	85歳以上	29.4	147.9	85歳以上	31.6	177.1	1.1	1.2

注) 項目の並びは女のピーク年齢の若い順。累積%は12～14歳から85歳以上のそれぞれの回答率の合計。

資料) 厚生労働省「国民生活基礎調査」

ており、総面積では、男性を上回っている。男は、家計に責任をもつため自分の仕事に力を入れており、ある意味では、それを口実に、家庭や子ども、親族に関するケアやこれらとの関係で生じる種々の問題に関する対処を女性の方に押し付けているともいえよう。

表1には、男女別の悩みやストレスのピーク%（ピーク年齢の回答率）と累積%（全年齢の累積回答率）、また、それらの女対男倍率を整理した。ピーク%は図1の棒グラフの最高値、累積%は棒グラフの総面積を表しているといえる。ピーク%の女対男倍率が1を下回り、男の方が大きい項目は、「生きがいに関すること」と「自分の仕事」の二つだけであり、それ以外のすべての項目は女性の悩みやストレスの方が大きい。累積%の場合は、男が凌駕しているのは「自分の仕事」のみである。ピーク%で女性が男性を一番凌駕しているのは、「妊娠・出産」の11.2倍であり、これに「育児」の6.9倍、「家事」の5.3倍が続いている。なお、累積%の項目合計は男が1,247%、女が1,681%で

あり、女の対男倍率は1.35となっている。敢えて計算をしたら、一生を通じた悩みやストレスの総量は、女の方が男より3割5分ほど多いともいえよう。

## 男女の幸福度

こうした実態から、悩みやストレスに着目することが多い有識者や社会運動家は、家庭や社会の中で女性は男性に比べると損な役回りをさせられているという主張に終始しがちであるが、子育ての悩みは子育ての喜びと裏腹の関係にあること一つをとっても分かることおり、女性に悩みやストレスが多いということは、それに見合うだけ、喜びや楽しみも多いという可能性もある。実際、近年では、後者が前者を上回っていることから、幸福度も女性が男性を上回っていることをうかがわせる意識調査結果があるので次に示そう。

統計数理研究所によって、戦後長く5年おきに継続的に行われてきている「日本人の国民性調査」は、長期的な日本人の状況変化やそれを反映した

意識変化を追うためにはまことに貴重なデータ源である。本コーナーでも何回か取り上げてきている。

調査項目の中に、男女いずれの苦労が多いか、また、いずれの楽しみが多いかという二つの設問がある。図2は、男の苦労、楽しみを男性の回答から追い、女の苦労、楽しみを女性の回答から追った結果である。男女計の集計結果であると異性の状況に対する他者評価が含まれてしまうので、ここでは同性についての自己評価の推移を追ったのである。

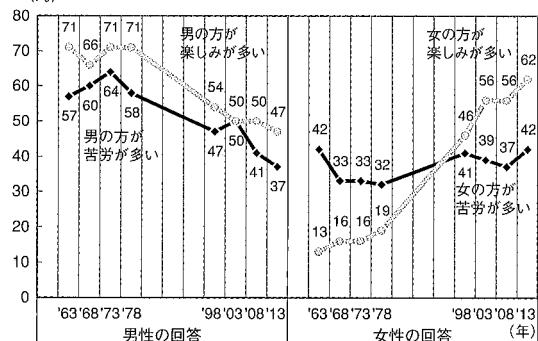
この図で男女の苦楽の状況をたどってみると、男性は、以前から変わらず、異性との対比で男の場合は楽しみの方が苦労より多いと感じているのに対して、女性は、かつては男性とは異なって楽しみより苦労が勝っていると感じていたのに、今では、楽しみの方が苦労を大きく上回ると感じるようになるという大逆転が起こったことがよく分かる。

「日本人の国民性調査」では、「もういちど生まれかわるとしたら、男がいいか、女がいいか」という設問も継続的に調査しているが、男性は以前から一貫して、男がいいという者が多数派を占めているが、女性は、以前は、男がいいという者の方が多かったのに、今では、圧倒的に、女がいい、と思うように変化している。ここで掲げた男女の苦楽に関する自己評価の変化が、これを裏づける大きな理由になっていることが分る。

図をよく見てみると、もう一つ、重要なことに気づかされる。すなわち、男性の方は、苦労にせよ楽しみにせよ相対的に小さくなっているのに対して、女性の方は、苦労は、一度下がった後、いくらか増加傾向、楽しみは一貫して急拡大と両方とも上昇傾向にある点が目立っている。人生を送る中で、男性は苦楽のテンションが下がり、女性は苦楽のテンションが上がってきているのである。女性は苦労が多くなったと感じている訳であるが、それ以上に、楽しみが多くなったとも感じ

図2 苦楽に関する男女の自己評価の推移

今の日本では、ひとくちでいうと、男と女ではどちらの方が苦労(楽しみ)が多いと思いますか?



資料) 統計数理研究所「日本人の国民性調査」

ており、生きる醍醐味を大いに味わうようになったといえるだろう。反対に、男性は以前の威勢のよさが見られなくなったといえる。

かつては、男性が女性を置き去りにして、自分たちだけ苦労したり楽しんだりしていた男性中心社会だったが、今は、逆に、女性の方が、男性を置き去りにして、自分たちだけで苦労したり楽しんだりしている女性中心社会になったように見える。男女が苦楽をともにする社会が望ましい社会だといえるとしても、なかなか、そのバランスをとるのは難しいようだ。

このように、一生の間の悩みとストレスについての調査結果と苦楽についての男女の自己評価の調査結果とをセットで見てみると、現代日本人が送っている毎日の生活の全体像がビビッドに浮かび上がるのではないだろうか。出来れば、悩みやストレスだけでなく、楽しみや生きがいについても、単年度だけでも同時に調査が行われると個人的には喜ばしいが、調査は課題解決を目的としているのでなかなか実現はしないだろう。

#### \* 「社会実情データ図録」関連図録

- [1] 図録 2472 「幸福度の男女差(推移と国際比較)」
- [2] 図録 2475 「生まれ変わるとなったら男がいいか女がいいか」