

各世代における悩みやストレスの原因の可視化

法政大学キャリアデザイン学部教授 田澤 実

1 本稿の目的

厚生労働省の「国民生活基礎調査」では、3年に1回の頻度で大規模調査が行われている。この大規模調査には「健康票」と呼ばれるものがあり、各年齢階級（12歳から85歳以上）を含んだ対象者に悩みやストレスについて尋ねる項目がある。本稿では、「2019年 国民生活基礎調査」を用いて二次分析した結果をグラフに示し、可視化する。

本稿はすでに公開されているデータを扱っているため、何か新しいことを明らかにするものではない。しかし、既存のデータであっても、このような可視化する作業により、様々な場面での活用が期待できる。

2 本稿の構成

つづく、第3節では、本稿の分析の対象である「国民生活基礎調査」の「健康票」における概要について述べ、第4節で、同調査ですでにどのような事が報告されているのか確認する。第5節で、本稿の着目点を述べた後に、第6節で、本稿で行った二次分析の結果を述べる。第7節はまとめである。

3 国民生活基礎調査の概要

ここでは、本稿で用いる「2019年 国民生活基礎調査」の「健康票」における概要について抜粋する。

(1) 対象者

全国の世帯及び世帯員を対象とし、世帯票及び健康票については、2015（平成27）年国勢調査区のうち後置番号1及び8から層化無作為抽出した5,530地区内のすべての世帯（約30万世帯）及び世帯員（約72万人）。ただし、次に掲げる、世帯に不在の者は調査の対象から除外。

単身赴任者、出稼ぎ者、長期出張者（おおむね3か月以上）、遊学中の者、社会福祉施設の入所者、長期入院者（住民登録を病院に移している者）、預けた里子、収監中の者、その他の別居中の者

(2) 調査時期

2019（令和元）年6月

(3) 調査の方法

あらかじめ調査員が配布した調査票に世帯員が自ら記入し、後日、調査員が回収する方法により行った。なお、やむを得ない場合のみ密封回収を行った。ただし、調査員が再三訪問しても不在等で一度も面接できない世帯に限り、郵送にて調査票を回収した。

(4) 調査客体数、回収客体数、集計客体数

- ・ 調査客体数 301,334世帯
- ・ 回収客体数 218,332世帯
- ・ 集計客体数（集計不能のものを除いた数）

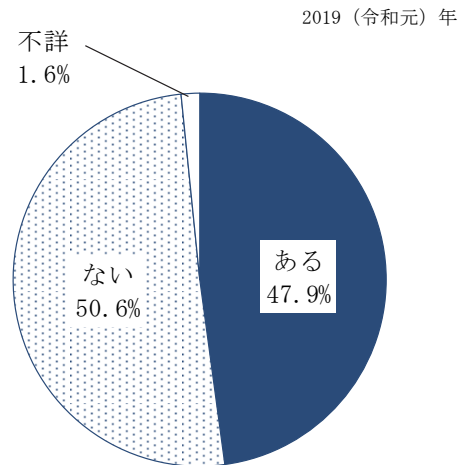
4 同調査で報告されていること

3年に1回の頻度で行われる「国民生活基礎調査」では、調査項目が共通しているものの、調査年度によって結果に記載する分量が異なっている。

「2019年 国民生活基礎調査」では、悩みやストレスの有無について尋ねた項目について以下のように報告されている。

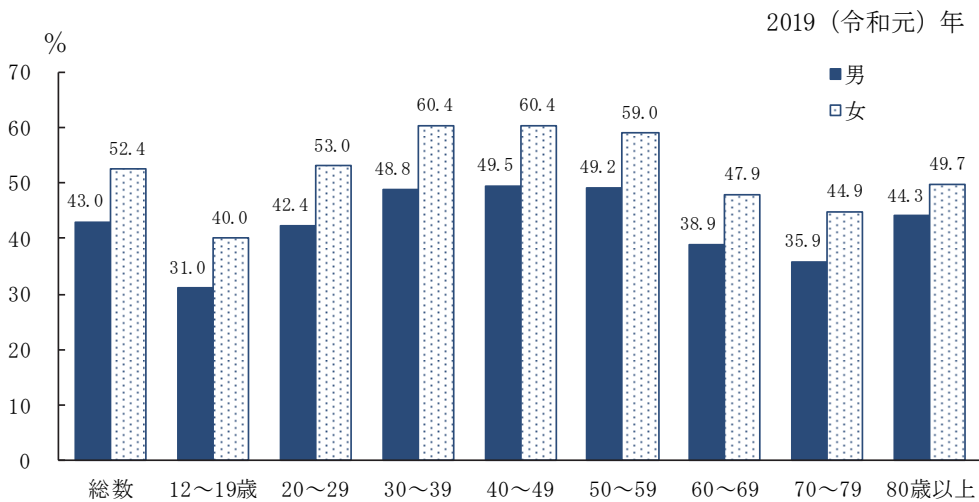
- ・ 12歳以上の者について、日常生活での悩みやストレスの有無をみると「ある」が47.9%、「ない」が50.6%（図1）。
- ・ 悩みやストレスがある者の割合を性別にみると、男 43.0%、女 52.4%で女が高くなっている（図2）。
- ・ 年齢階級別にみると、男女ともに30代から50代が高く、男では約5割、女では約6割となっている（図2）。

また、やや年度が古くなるが、「2010年 国民生活基礎調査」では、悩みやストレスの有無の結果に加えて、主な悩みやストレスの原因の結果も報告している。すなわち、日常生活で悩みやストレスが「ある」と回答した者に対して、「悩みやストレスの原因」について以下の22項目で尋ねられている（複数回答可）。



注：入院者は含まない。

図1 悩みやストレスの有無別構成割合
出所：厚生労働省（2020）より引用



注：入院者は含まない。

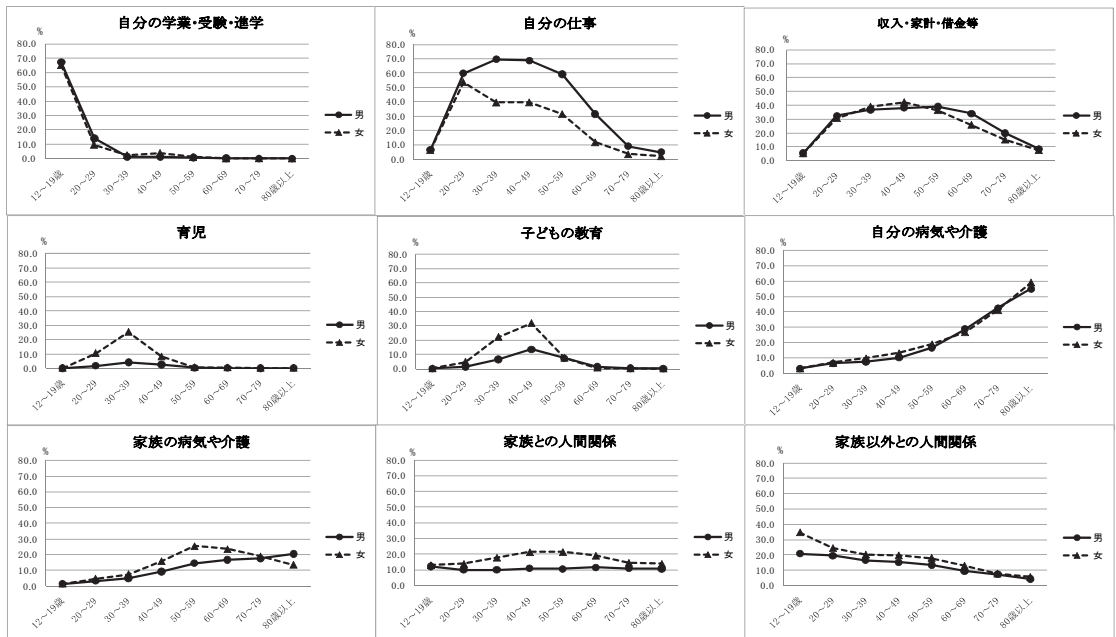
図2 性・年齢階級別にみた悩みやストレスがある者の割合
出所：厚生労働省（2020）より引用

- ・ 家族との人間関係
- ・ 家族以外との人間関係
- ・ 恋愛・性に関すること
- ・ 結婚
- ・ 離婚
- ・ いじめ、セクシュアル・ハラスメント
- ・ 生きがいに関すること
- ・ 自由にできる時間がない
- ・ 収入・家計・借金等
- ・ 自分の病気や介護
- ・ 家族の病気や介護
- ・ 妊娠・出産
- ・ 育児
- ・ 家事
- ・ 自分の学業・受験・進学
- ・ 子どもの教育
- ・ 自分の仕事
- ・ 家族の仕事
- ・ 住まいや生活環境

- ・ その他
- ・ わからない
- ・ 不詳

そして、主な悩みやストレスの原因について、性別、年齢階級別に上位を占めた項目を抜粋し、以下のように報告している（図3）。

- ・ 「自分の学業・受験・進学」は男女とも「12～19歳」が最も高い。
- ・ 「自分の仕事」は、30代から50代で男女差が大きく、「収入・家計・借金等」は男「50～59歳」、女「40～49歳」が最も高くなっている。
- ・ 「育児」と「子どもの教育」は、特に30代、40代で男女差が大きい。「育児」は、女「30～39歳」が、「子どもの教育」は、女「40～49歳」が最も高くなる。



注: 1)入院者は含まない。
2)主な悩みやストレスの原因については、性・年齢階級別の上位3位を抜粋

図3 性・年齢階級別にみた主な悩みやストレスの原因の割合

出所：厚生労働省（2011）より引用

～49歳」が最も高くなっている。

- ・「自分の病気や介護」は、男女とも年齢階級が上がるほど高くなっている。
- ・「家族の病気や介護」は、男の場合、年齢階級が上がるほど高くなっているが、女の場合、「50～59歳」が最も高くなっている。
- ・「家族との人間関係」は、男の場合、ほぼ横ばいだが、女の場合、40代、50代で高めの傾向がある。
- ・「家族以外との人間関係」は、男より女が高く、年齢階級が上がるほど低くなっている。

5 本稿の着目点

日本の統計が閲覧できる政府統計ポータルサイトである「e-Stat」のホームページ (<https://www.e-stat.go.jp/>) では、csv形式でデータが公開されている。上述してきた「悩みやストレス」を扱う統計表として、「世帯人員（12歳以上）、悩みやストレスの有無・性・年齢（5歳階級）別」がある。本稿では、これを用いて二次分析を行う。具体的には、年齢階級と「悩みやストレスの原因」のクロス集計を男女別に行い、その結果をグラフにまとめることにより可視化する。

6 分析の結果

（1）悩みやストレスの原因の項目の集約

各悩みやストレスの原因について総回答数に対する割合を男女別に算出した（表1）。分析に際しては全年齢階級を合算したデータを用いた。「2010年 国民生活基礎調査」で上位を占めた9項目（「自分の学業・受験・進学」「自分の仕事」「収入・家計・借金等」「育児」「子どもの教育」「自分の病気や介護」「家族の病気や介護」「家族との

人間関係」「家族以外との人間関係」）に着目してみると、すべてが男女のいずれかにおいて3%以上を占めた項目であった。この基準で他の項目も含めて抽出するとさらに4項目（「生きがいに関すること」「自由にできる時間がない」「住まいや生活環境」「その他」）が追加された合計13項目が該当した。

本稿ではそれ以外の9項目（「家族の仕事」「恋愛・性に関すること」「結婚」「家事」「いじめ、セクシュアル・ハラスメント」「離婚」「妊娠・出産」「わからない」「不詳」）を集約してからグラフを作成することにした。具体的には、「家族の仕事」「恋愛・性に関すること」「結婚」「家事」「いじめ、セクシュアル・ハラスメント」「離婚」「妊娠・出産」の8項目について、もともと設けられていた「その他」と集約することにした。また、「わからない」「不詳」について「わからない・不詳」と集約することにした。

（2）悩みやストレスの原因の可視化

悩みやストレスの原因の22項目について、上述した基準で14項目に集約した。そして、これらの項目の総回答数に対する割合が年齢階級ごとにどのように変化するか示すために100%積み上げの横棒グラフを作成した。男女別に結果を示す（図3、図4）。

「2019年 国民生活基礎調査」を用いて分析したところ、「2010年 国民生活基礎調査」で報告されていた内容とおおよそ類似した結果が得られた。2010年調査では折れ線グラフで示されていたため「高い／低い」で述べられていたが、本稿では、横棒グラフであるため「多い／少ない」で述べることにする。

- ・「自分の学業・受験・進学」は、男女とも「12～19歳」が最も多い。
- ・「自分の仕事」は、30代から50代で男女差が大きい。

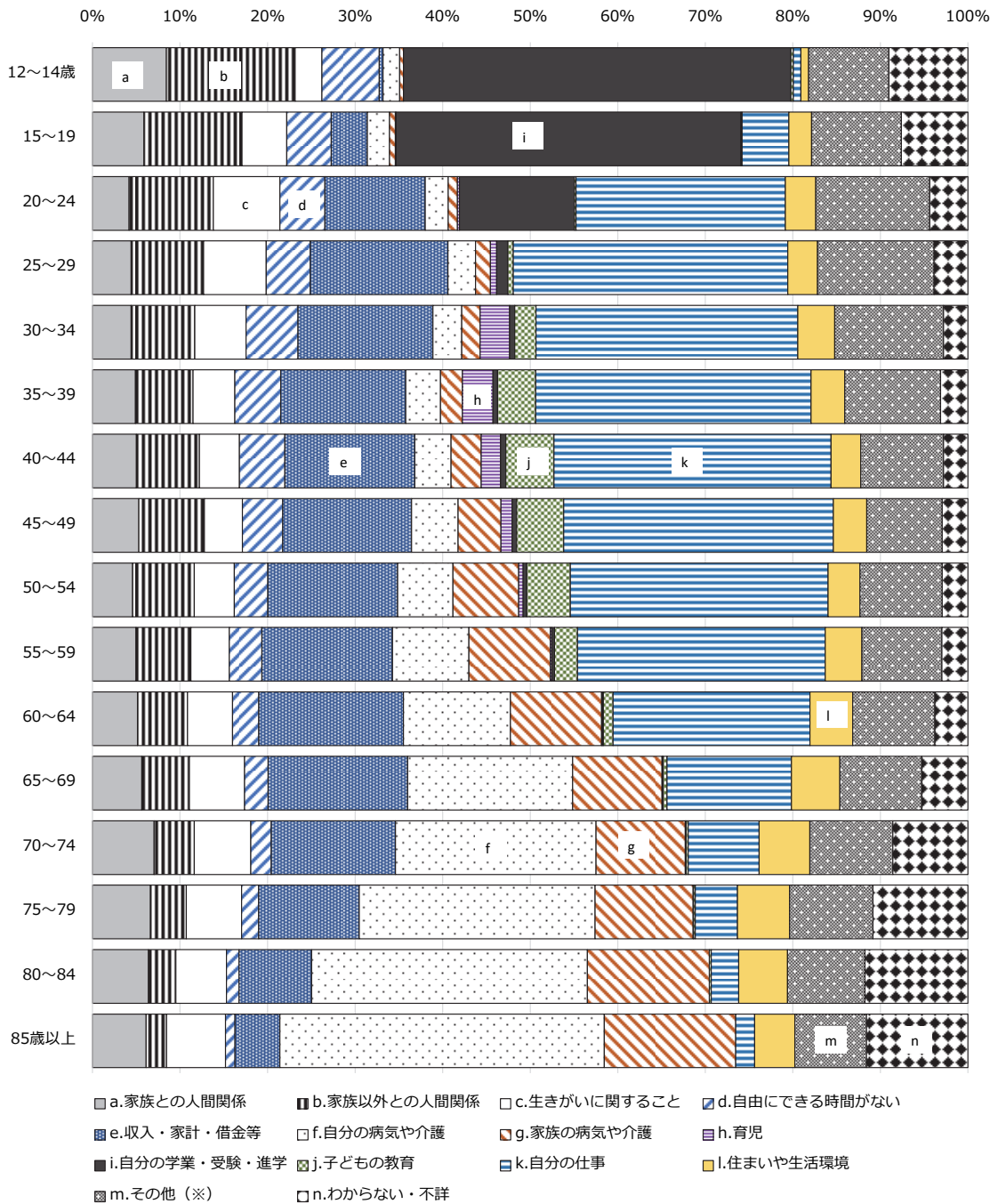
表1 総回答数に対する割合（全年齢階級合算・男女別）

	男	女
* 自分の仕事	22.9%	13.1%
* 収入・家計・借金等	13.7%	11.8%
* 自分の病気や介護	10.2%	10.0%
* 家族以外との人間関係	6.7%	7.3%
* 家族の病気や介護	6.4%	8.1%
生きがいに関すること	5.3%	4.3%
* 家族との人間関係	5.3%	7.8%
住まいや生活環境	4.2%	4.3%
自由にできる時間がない	4.0%	4.4%
* 自分の学業・受験・進学	3.0%	2.7%
* 子どもの教育	2.6%	4.7%
家族の仕事	1.6%	2.6%
恋愛・性に関すること	1.5%	1.1%
結婚	1.3%	0.9%
家事	1.1%	4.4%
* 育児	1.0%	3.4%
いじめ、セクシュアル・ハラスメント	0.5%	0.5%
離婚	0.3%	0.3%
妊娠・出産	0.1%	0.8%
その他	3.6%	3.9%
わからない	1.4%	1.0%
不詳	3.4%	2.7%

注1) *は「2010年 国民生活基礎調査」で上位を占めた9項目

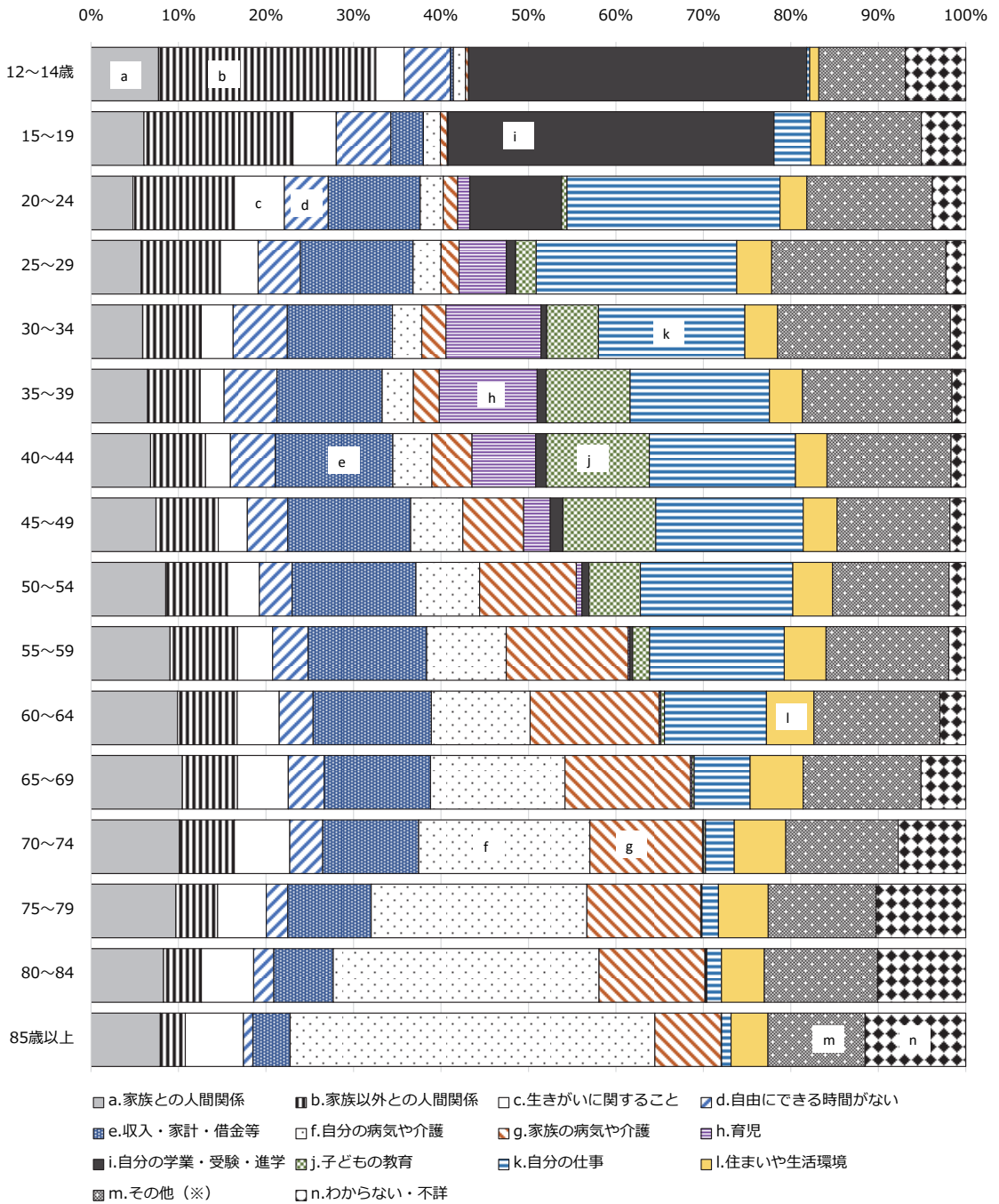
注2) 男女のいずれかにおいて3%以上を占めた項目に網掛けを施した

- ・「収入・家計・借金等」は、男女ともに「25～69歳」で大きい変化はみられない。
- ・「家族の病気や介護」は、男の場合、年齢階級が上がるほど多くなっているが、女の場合、「85歳以上」で少なくなっている。
- ・「育児」と「子どもの教育」は、特に30代、40代で男女差が大きい。「育児」は、女「30～39歳」で、「子どもの教育」は、女「35～49歳」で特に多い。
- ・「家族との人間関係」は、男の場合、ほぼ横ばいだが、女の場合、50代、60代で多くなる傾向がある。
- ・「自分の病気や介護」は、男女とも年齢階級が上がるほど多くなっている。
- ・「家族以外との人間関係」は、男より女が多く、年齢階級が上がるほど少なくなっている。



注1) 「その他（※）」には、もともとの選択肢の「その他」に加えて、「家族の仕事」「恋愛・性に関すること」「結婚」「家事」「いじめ、セクシュアル・ハラスメント」「離婚」「妊娠・出産」が含まれる。

図3 主な悩みやストレスの原因の総回答数に対する割合（年齢階級別・男性の結果）



注1) 「その他 (※)」には、もともとの選択肢の「その他」に加えて、「家族の仕事」「恋愛・性に関すること」「結婚」「家事」「いじめ、セクシュアル・ハラスメント」「離婚」「妊娠・出産」が含まれる。

図4 主な悩みやストレスの原因の総回答数に対する割合 (年齢階級別・女性の結果)

また、本稿でグラフを作成する際に、集約せずに独立して抽出した項目に注目してみると以下のような結果が得られた。

- ・「生きがいに关すること」は、男の場合、20代から80代までおよそ大きな変化がないが、女の場合、30代と40代で一時的に少なくなる。
- ・「自由にできる時間がない」は、男の場合、50代から徐々に少なくなるが、女の場合、75歳から徐々に少なくなる。
- ・「住まいや生活環境」は、男女ともに、20代から50代までおよそ大きな変化がないが、60代からやや多くなる。

7 まとめ

本稿では、「2019年 国民生活基礎調査」を用いて二次分析した結果を2つの横棒グラフで示し

て資料として紹介した。これら2つのグラフは、「2010年 国民生活基礎調査」で9つの折れ線グラフで示されていた結果と一部類似していた。時代の影響を受けたというよりも、世代の特徴が色濃く出たといえるであろう。

本稿では、2つの横棒グラフで、各世代がどのような悩みやストレスを持っているかについて可視化した。授業等で資料として用いる際には、「同じ悩みやストレスであっても、男女による違いや、世代による違いがなぜ生じるのか」や「同じ悩みやストレスが複数の年齢階級で大きな変化がないのはなぜなのか」などが議論のポイントの例となるかもしれない。

引用文献

厚生労働省（2011）『平成22年 国民生活基礎調査の概況』

厚生労働省（2020）『2019年 国民生活基礎調査の概況』