

# 居場所的コミュニティ アンケート調査レポート

居場所と幸福度の関連について

2023.9 株式会社eight



当社は「誰もが創造的で豊かなキャリアを築ける社会へ」という理念のもと、キャリアに関する研修やセミナーを行っている。

今回は、「居場所」に着目し、人生(キャリア)の幸福度との関連や、求められる居場所の特徴などを調査するため、社会人107名へアンケート調査、9名へインタビューを行った。

また分析中に「青年期」がキーワードとなってきたため、青年期の方々へ追加調査中である。

本レポートにより、「居場所」の重要性について考えるきっかけとなることを願う。

# 1.調査概要

実施方法 | 主にインターネット、SNSで依頼しアンケートフォームに回答  
一部の方に対面・オンラインでインタビューを実施

回答者 | 107名の社会人(内9名にインタビュー)

調査期間 | アンケート:2020年10月~2023年3月  
インタビュー:2023年4~5月

実施者 | 株式会社eight 愛知県豊田市西町1丁目200 豊田参合館1F info@eight8.jp

愛知県を中心として全国の社会人に、インターネットを通じてアンケートを依頼。  
107名から回答を得られており、分析、考察に十分と考えられる。  
対象者は社会人と絞っており、学生や子どもに対しては別途調査が必要である。

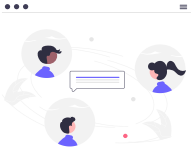
今回「居場所の数が多い人ほど、人生の幸福度が高いのではないか？」という仮説を立て、調査を行った。”幸福度×時期別×居場所の特徴”という視点での調査は、人生の豊かさを考える上で非常に多くの気付きを得られた。

## 2.コミュニティ、居場所の定義

本文にはコミュニティ、居場所という言葉が多く出てくるが、様々な定義があるため、本文中における定義を示す。


コミュニティ

何らかの共通点を持ち、  
相互に  
コミュニケーションを行う集団

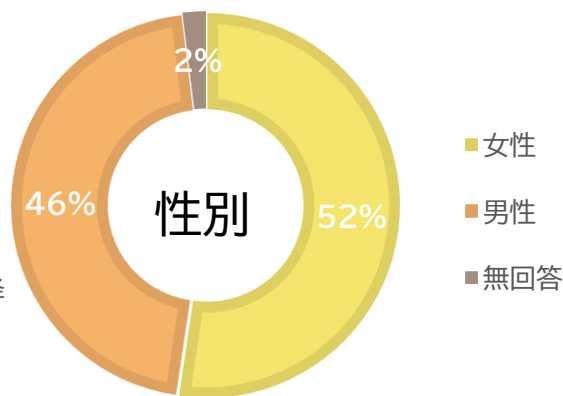
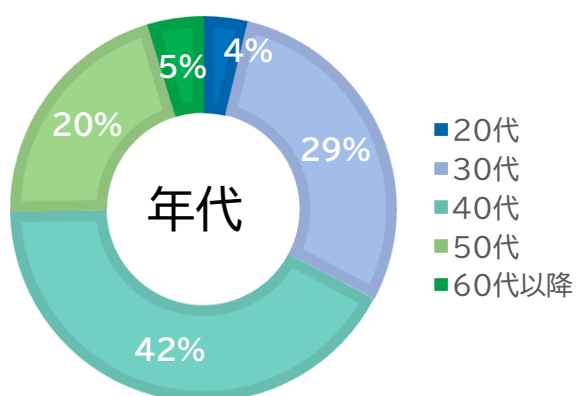


居場所

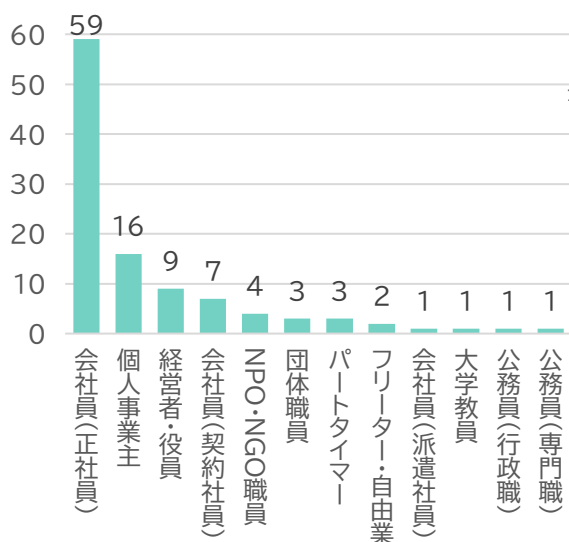
人との関わりの中で、  
その人が  
身を落ち着けられている場所



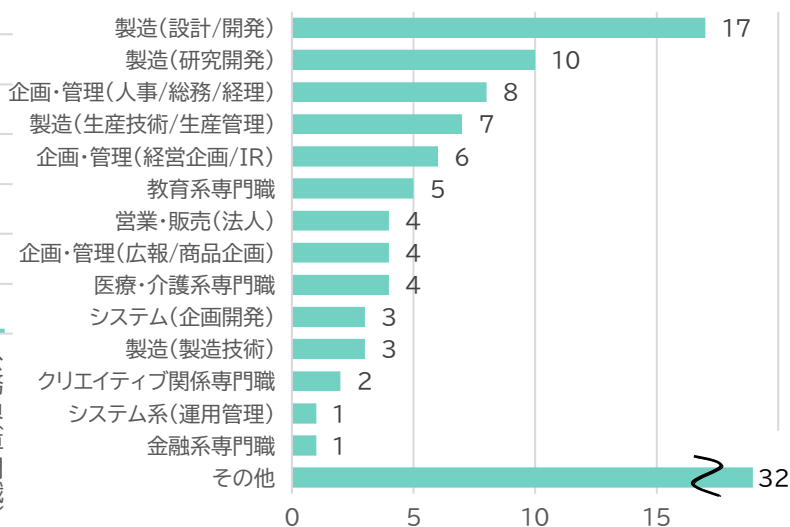
### 3.回答者の属性



#### 職業



#### 職種



### 4.回答者の幸福度

#### 4-1.幸福度の指標

幸福度を測る指標として主観的幸福尺度(SWLS尺度)を用いた。これは幸福研究の第一人者であるディーナー博士によって開発されたもので、5つの質問に対し、回答者はそれぞれ点数をつけ、合計点を算出する。合計点が高いほど、主観的幸福度は高いと判断する。今回は分かりやすくするため、点数順に4つのグループに分類した。

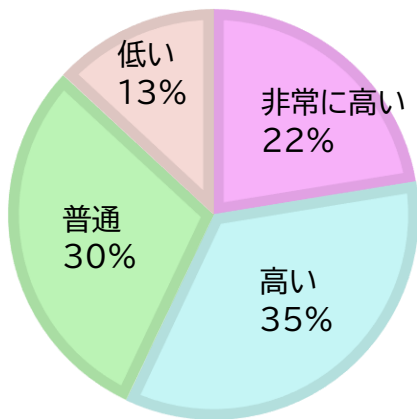
- Q1. ほとんどの面で、私の人生は私の理想に近い
- Q2. 私の人生は、とても素晴らしい状態だ
- Q3. 私の自分の人生に満足している
- Q4. 私はこれまで、自分の人生に求める大切なものを得てきた
- Q5. もう一度人生をやり直せるとしても、ほとんど何も変えないだろう

- 7点: 非常によく当てはまる
- 6点: 大体当てはまる
- 5点: 少し当てはまる
- 4点: どちらとも言えない
- 3点: あまり当てはまらない
- 2点: ほとんど当てはまらない
- 1点: 全く当てはまらない

30点以上: 非常に高い、25~29点: 高い、20~24点: 普通、19点以下: 低い

## 4-2.結果

以下の円グラフのように、幸福度が高い人が35%と一番多かった。  
続いて普通、非常に高い、低いの順番となったが、半数以上が幸福度が高いことが分かった。



回答者の平均は25.5点で、  
平均と言われる20～24点を少し上回った。  
また幸福度と回答者の属性に相関は見られなかった。

### [参考]

平均:20～24点  
アメリカの学生平均:23～26点  
日本の学生平均:18～22点

■非常に高い ■高い ■普通 ■低い

## 5.過去、現在におけるコミュニティ原体験について

### 5-1 調査内容

幸福度と居場所の関連を調べるため、年齢ごとに時期を区切り、居場所について質問を行った。

<年齢の区切り>

乳幼児期～壮年期まで  
5つの時期



- Q1. 本当に困った時に頼れる人・居場所があった  
Q2. 心がほっとする、安心できる人・居場所があった  
Q3. そこにいて楽しいと思える人・居場所があった  
Q4. 失敗した時、落ち込んだ時に励ましてくれる人・居場所があった  
Q5. 困らせたり、悪いことをしても一緒に過ごしてくれる人・居場所があった  
Q6. 自分自身も誰かの支えや安心になっている実感があった

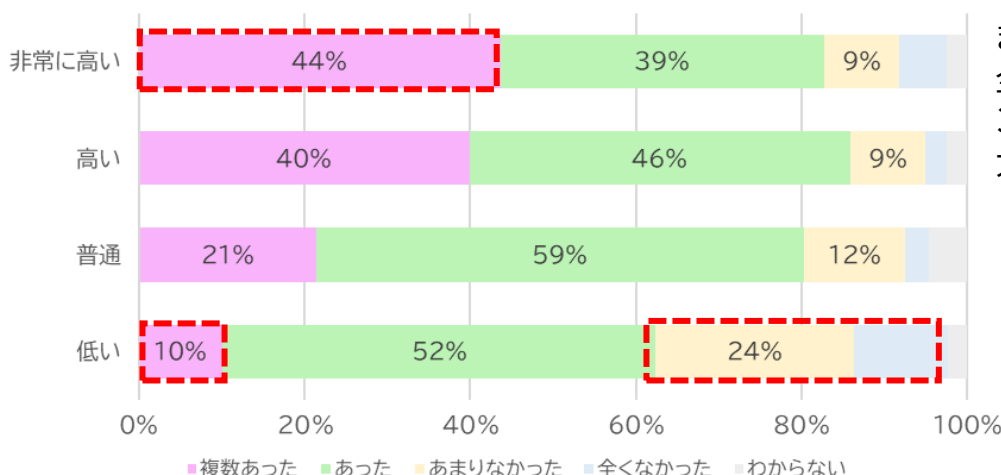
- ✓ 複数あった
- ✓ あった
- ✓ あまりなかった
- ✓ 全くなかった
- ✓ 分からない・思い出せない

### 5-2 結果:全体回答(幸福度別)

幸福度別にみると全体回答に差が見られた。

幸福度が非常に高い人は「居場所が複数ある」と回答した割合が44%、対して幸福度が低い人は、10%であった。

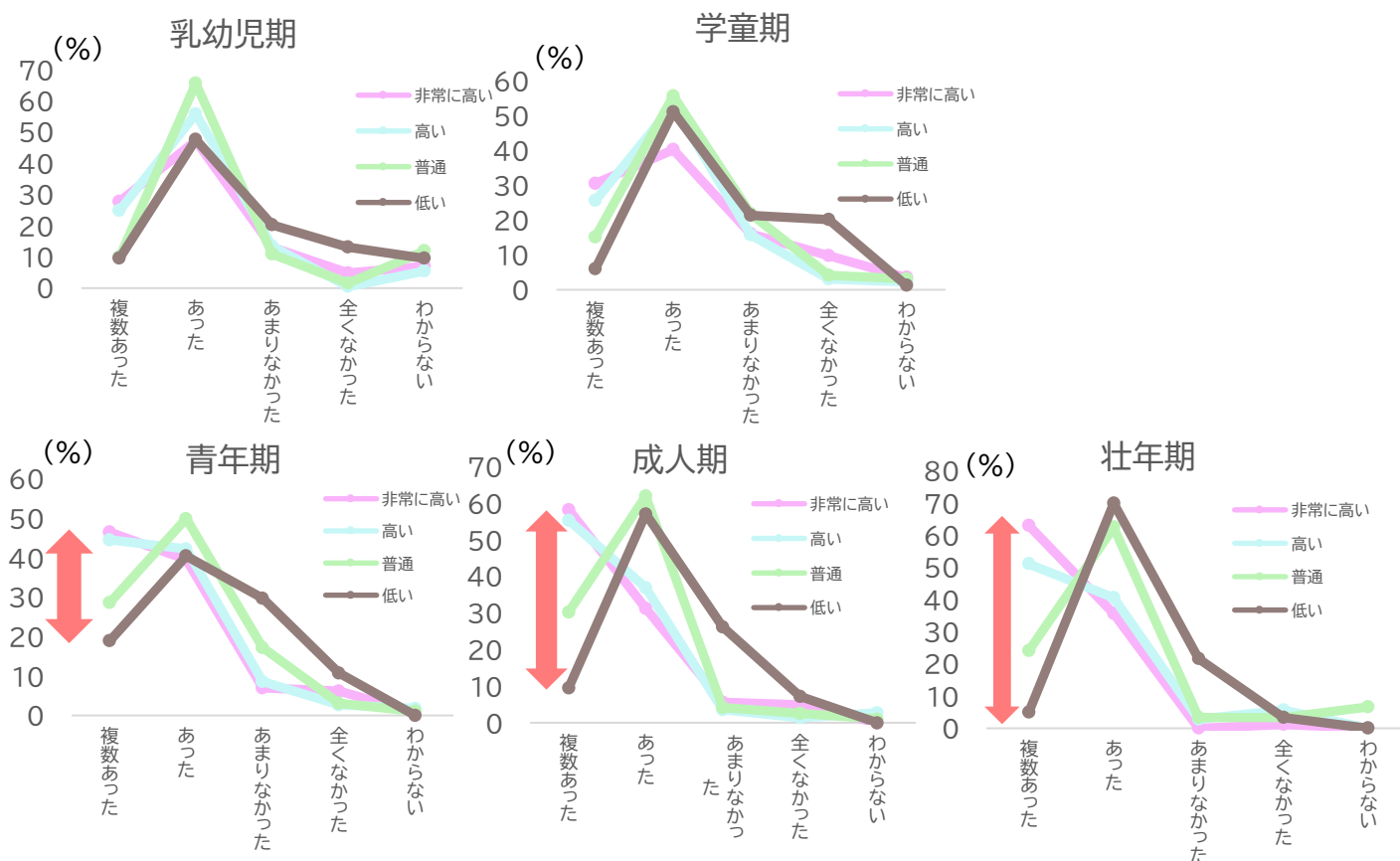
また「居場所があまりない、全くない」と回答した割合は35%と、他の幸福度と比べ大きく差があった。



### 5-3 結果:時期による変化

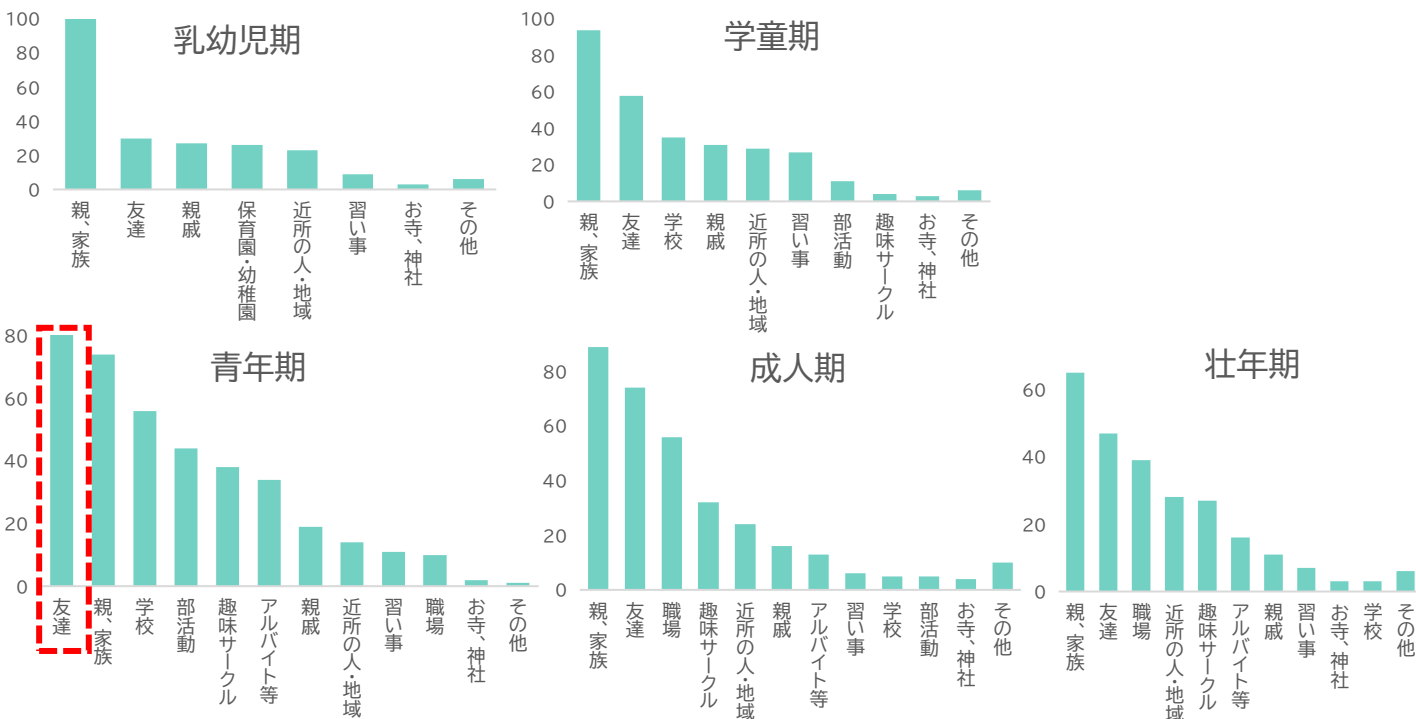
次に時期ごとに、回答の割合をグラフに示した。

上段の乳幼児期、学童期はどの幸福度も居場所は「あった」が最も多く、幸福度での差はない。下段の青年期から幸福度別に変化が見られるようになり、幸福度が非常に高い人と高い人は「複数あった」が約半数となる。それに対し、普通の人と低い人は学童期と変わらず、「あった」が一番多い。成人期、壮年期も同じ特徴のまま、はっきりと分かれてくる。



### 5-4 結果:居場所の内訳

時期ごとの居場所の内訳は、幸福度により大きな差は見られなかったため、全体の回答を示した。学童期までは親・家族という居場所がほとんどで、青年期に初めて友達が親・家族を上回る。成人期から壮年期には、親・家族が最多に戻り、職場や趣味サークルなども増加する。



## 5-5 結果:質問項目

質問項目について、乳幼児期や学童期では幸福度別に大きな差は見られなかったが、青年期になると、変化が見られた。

以下は質問項目に対する、最も多い回答を記載したものである。

幸福度別に差があったのは、「本当に困った時に頼れる人・居場所」と、「心がほっとする、安心できる人・居場所」の2つの質問だった。幸福度が高い人は「複数あった」という回答が多かったのに対し、全体平均や低い人は、「あった」「あまりなかった」が多かった。

質問項目 (時期:青年期)	全体	非常に高い	低い
本当に困った時に頼れる人・居場所	あった	複数あった	あまりなかった
心がほっとする、安心できる人・居場所	あった	複数あった	あった
そこにいて楽しいと思える人・居場所	複数あった	←	あった
失敗した時、落ち込んだ時に励ましてくれる人・居場所	複数あった	←	←
困らせたり、悪いことをしても一緒に過ごしてくれる人・居場所	あった	←	←
自分自身も誰かの支えや安心になっている実感	あった	←	←

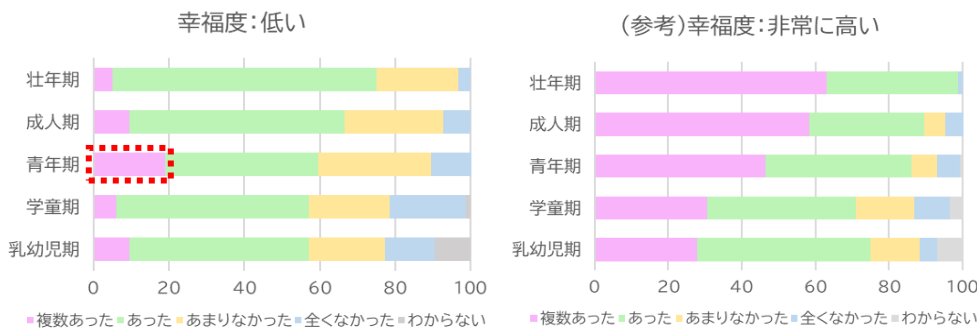
## 5-6 ここまでのまとめ

01	幸福度が高い人ほど居場所が「複数あった」と回答する割合が多い
02	乳幼児期、学童期には幸福度別に差は見られず、居場所は「あった」が大多数
03	青年期から、幸福度が高い人ほど、居場所は「複数あった」の割合が増加。 幸福度が低い人は青年期も変化がなく、この傾向は、成人期、壮年期でより顕著に。
04	幸福度が非常に高い人に特徴的なのは、青年期に「本当に困った時に頼れる人・居場所」と「心がほっとする、安心できる人・居場所」が複数あったこと。

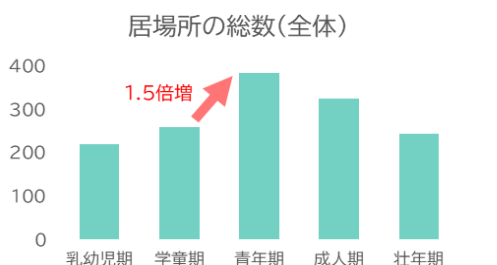
## 5-7 青年期での特徴

今回の調査を通して、青年期に様々な変化があることが分かった。

<居場所の数> 幸福度が低い人も、青年期は居場所が「複数あった」の割合が一時的に増加



<居場所の増加率> 数が増加



以上より、  
青年期の出来事、居場所の原体験が  
幸福度と強い関連があるのではないかと考え、  
より詳細を調べるため、インタビューを実施した。

## 5-8 インタビュー

居場所が学童期まで「あった」→青年期から「複数あった」人を中心に9名の方に協力いただいた。

### Aさん(30代後半/女性/会社員) 幸福度:非常に高い

	安心	頼れる	
乳幼児期 学童期	○	○	同居する祖母と、祖母の部屋で毎日夕飯を一緒に食べていた。小学校は人数が少なく、あまり心を開ける場所ではなかったが、祖母が何も言わずに見守っていてくれる存在だったことで、居場所と感じていた。
青年期	◎	◎	中学・高校で交友関係が広がり、友達と”深い話”ができるように。今でも付き合いのある幼馴染は、”深い話＝あまり知られたくないような恥ずかしい話”をフラットに聞いてくれて、お互いジャッジしあわないところが心地いい。大学から始めたダンスでも仲間が増え、心のよりどころがどんどん増える。
成人期	◎	◎	仕事現在の軸。主体的に取り組み、自分の技量でお客様に喜んでもらえることに面白さを感じる。仕事を通じて、自分を自分で認めること、存在価値を自分の中に見つけられたことで、自己肯定感が低いというコンプレックスを克服。

### Bさん(50代後半/女性/大学教員) 幸福度:非常に高い

	安心	頼れる	
乳幼児期	○	◎	親以外に、地域コミュニティも頼れる場所だった。昔から住んでいる人が多く、近所付き合いが頻繁だったため、怖い目にあった時など困ってもすぐに頼れる存在だった。
学童期	△	○	小・中学では成績がよく、近所では有名になったため、「いい子でいなければならない」と思い、あまり相談できないような雰囲気を感じていた。
青年期	◎	○	高校では地元を離れ、部活仲間やクラスの友達が安心して一緒にいられる存在だった。大学生の時のアルバイト仲間は、社会人や他校の生徒など多様で、居心地の良さを感じていた。
成人期	○	◎	就職をして、思春期の頃は距離があった親とも仕事の話などで会話が増え、よき理解者に。NPO立ち上げや、活動を通して新たな人脈、コミュニティができて、自分の理解者が増える。
壮年期	○	○	SNSを通じて、高校の同窓生との繋がりも復活。家族や地域、大学の同期など、自分を理解してくれている、自分も信頼できることが居場所と感じる重要なポイントとなる。

### Cさん(40代後半/女性/個人事業主) 幸福度:高い

	安心	頼れる	
～学童期	△	△	両親が厳しく、閉鎖的な家庭環境だったため、息苦しい、常に緊張を強いられているような感覚だった。近所付き合いなどもなく、その辛さを相談できる人や環境もなかった。読書をしている時がほっとできる時で、転校前の友人との文通が「細い糸のような」ととても大事な存在だった。
青年期	◎	◎	高校に入り、友人に家庭のことを話せるようになると、家庭環境が少し特殊だと気づく。先生の協力で、親から禁止された部活に参加したり、学校の中に居場所を感じるようになる。
成人期 壮年期	◎	◎	結婚して、パートナーはほっとできる存在。趣味の仲間や、義両親、勤務先のお客様、ママ友に支えられて、助けてもらっている。多くのコミュニティを持つことで幸福度が高くなるという実感があり、選択肢を広げる、家庭だけで完結しないことを意識している。

### Dさん(20代後半/女性/会社員) 幸福度:普通

	安心	頼れる	
～学童期	△	○	母親が絶対的な存在で、頼りになると幼児期から認識。元々好奇心旺盛だったが、失敗などに厳しく、元々チャレンジ精神旺盛な気質も、押さえつけられていたような感覚。ほっとする場所ではなかった。学校や習い事でも和を乱さないように気を使っていた。
青年期	△	△	思春期になり親が絶対ではないと感じ、頼る人が一時的にいない状態に。高校では友人と楽しく過ごしたり、大学では親元を離れ、アルバイト仲間や交友関係が広がる。
成人期	◎	◎	結婚したパートナーは、ほっとする存在。ありのままを受け入れてくれ、自然体で過ごせる。尊敬する前職の上司から「あなたは何がやりたい？」と聞かれたこときっかけに、自分のやりたいことを考えたり、元々のチャレンジ精神が湧いてくる。今は新たな分野への転職など、「押さえてきたチャレンジ精神を爆発させてやり直している」。今がとても楽しい。

## Eさん(50代後半/男性/会社員) 幸福度:普通

	安心	頼れる	
～学童期	○	—	小学校の時は気の合う友達と遊んだり、地域ソフトボールクラブに所属していた記憶あり。
青年期	◎	○	高校に入り、成績が上がらず悩んでいた。中学の同級生の家に入り浸って雑談をするのが、とても居心地が良かった。しかしリラックスはできても、根本的な悩みの解決にはならないので、今思うと相談相手がいたらよかった。当時は「困ったら人に相談する」という発想がなく、周りでも相談するところを見たことがなかった。
成人期	◎	◎	大学からは、趣味の仲間とのゆるい繋がりに心地よさを感じる。就職後は、世界が狭くなるのが嫌で意識して趣味や地域の繋がりを大切にしてきた。結婚し、家庭が安心できる場所となる。
壮年期	○	○	異動がきっかけでメンタル不調になり、産業医に話を聞いてもらったことから相談することの大切さに気付く。復職後は、部署内でも気軽に相談できるようになる。

## Fさん(20代後半/女性/会社員) 幸福度:普通

	安心	頼れる	
～学童期	○	○	家族と過ごす時間がとても居心地が良く、安心できた。「世界の全て」という感じだった。受験をして希望の中学に入ったが、友達付き合いは少なかった。
青年期	◎	◎	中3～高1にかけて声をかけてくれる友人や安心できる担任の先生の存在により、「人付き合いって悪いものでもないかも」と思い、自分の殻を破る努力をして、交流を始める。中高でも、相談したり悩みを話すことの8割は母親だったほど存在は大きかった。大学では初めて体育会系の部活に入り、今でも心の支えとなる部活仲間ができる。彼らは「ダメな時もあるよね」とありのままを受け入れてもらえる、苦しくない関係。
成人期	◎	◎	就職先でも面倒見のいい人たちに居心地の良さや、安心感を感じる。同じ部活出身の夫は同志であり、恋人であり、人生をよりよく生きていくためのパートナー。母親とも物理的には離れていることもあって、以前とは違ういい距離感でいる。

## Gさん(40代後半/男性/会社員) 幸福度:低い

	安心	頼れる	
乳幼児期	◎	◎	同居している祖父母とよく話したり、毎日遊ぶ近所の友達と悪さをして怒られた記憶あり。
学童期	○	○	小さい時は誰にでも同じように接していたが、成長するにつれて、困った時は祖父、ほっとしたい時は幼馴染と、使い分けられていた。居場所はどこにでもあるという感覚だった。
青年期	○	△	中・高ではクラス・趣味の友人などあちこちに居場所があった。小学校から一番仲いい友達がほっとする存在で、共働きの親に頼った記憶はない。この時期は、通学時間や教師など自分でコントロールできないことが多く、幸福度としてはとても低かった。早く大人になりたかった。
成人期	△	○	就職して青年期までのような友人との繋がりはなくなった。人に頼る機会もあまりなく、会社でも人の入れ替わりや転職により、ほっとする場所もあまりなかった。
壮年期	△	○	月1で通う勉強会が楽しく、居心地がいい。不特定・多世代での交流がある。自分の意志でコントロールできることに幸せを感じるので、今が一番幸せ。居場所の数はあまり関係ない。

## Hさん(30代後半/女性/会社員) 幸福度:非常に高い

	安心	頼れる	
乳幼児期	◎	◎	同居する祖父母や、保育園の友達、延長保育、親戚のお兄ちゃんお姉ちゃんが居場所。
学童期	◎	◎	小学校ではリーダーシップを発揮し、周りから頼られたり、支えになっている実感があった。習い事のピアノ友達も居心地が良かった。自分の居場所を複数持ち、柔軟に変えていた。(リーダーの自分、静かになりたい時はピアノなど)
青年期	△	◎	小学校高学年でいじめを受け、いじめられた子を見返すためにスポーツ強豪校へ進学。部活一色だが、周りはライバルで居心地の良さはなく、祖父母の存在や塾が頑張らなくていい居場所だった。高校ではスポーツ特待生で寮生活、精神的肉体的にも追い込まれ、自分の人格が分からなくなるような感覚。個室のトイレが落ち着く場所。
成人期	×	△	大学進学で地元に戻り、バイトや友達もいたが関係は希薄。親とも距離ができる。就職した会社は楽しく、夫との出会いで価値観が変わる。「弱くてもいい、ありのままでもいい」と深くまで寄り添ってくれた。出産後、パート勤務を経て現在の会社に。地域に根差してリーダーシップを発揮できる、最上級に楽しさを感じている。



Iさん(40代後半/女性/経営者・役員) 幸福度:非常に高い

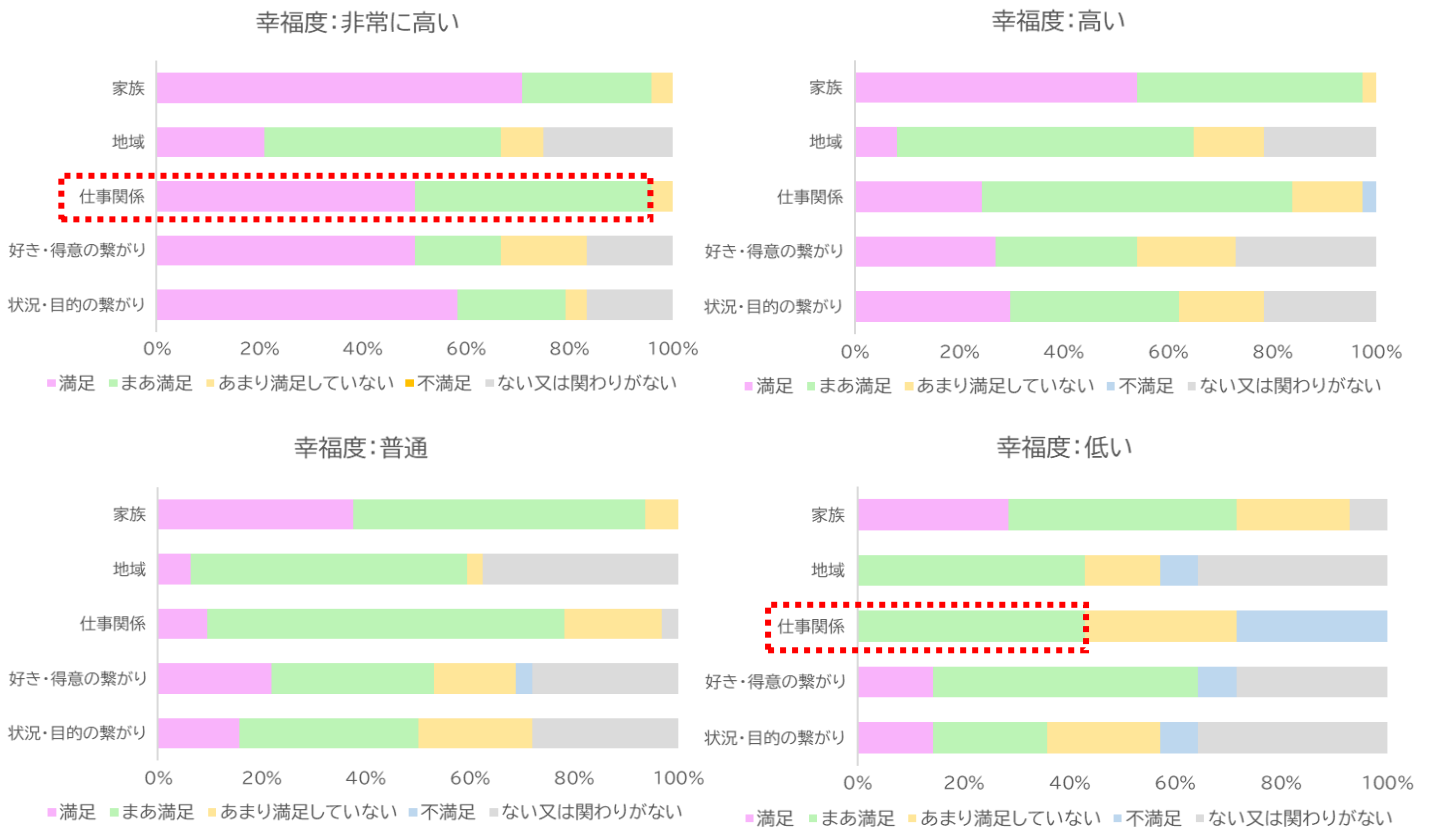
	安心	頼れる	
～学童期	×	×	両親は共働き、年の離れた弟の世話や家事を小さい頃からしていた。小3頃、突然「居場所がない」感覚に襲われ、自分には居場所がないことが分かった、両親にもわがままを言ったことがなく、自分が満たされているという感覚がなかった。
青年期	×	×	高校生の時にダイエットから摂食障害、口癖のように「居場所がない」と言っていた。母親に相談しても取り合ってもらえず余計に居場所がない、誰にも分かってもらえないという気持ち。
成人期 壮年期	◎	◎	家から出たい一心で当時の彼氏と駆け落ち。生活が辛い状況だった時、偶然会った叔母に「あなたはあなたの人生を生きて」と言われ、別れを決断。そこから28歳で初めて人生が楽しいと知った。それまでは苦しく、真っ暗だった。しかし楽しいだけで、居場所はなかった。32歳で結婚。初めてわがままをぶついたり、どこまで許容できるかを試すような行動をとったが、全て受け入れてくれた。そこで「頑張らなくていい、気張らなくていい、一緒なら生きていけるかも」と思う。自分の意志で始めた保護猫活動は、居場所があるというよりは私はいていいんだという感覚。人生で一番安定している。

### 5-9 インタビューまとめ

01	学童期までは環境(特に親)の影響を受けやすいが、親以外との「自分×誰か」の関係をどれだけ持てるかが居場所の数と関連がある傾向。
02	青年期、特に高校で交友関係が広がり、居場所と感ずる場所が複数になる傾向(友達など)。そこでは、自分の悩みや話しにくいことを打ち明けることなどを通して、安心・ほっとする感覚を持つ。
03	成人期以降も、「相手からありのままでもいい、弱くてもいいと受け入れてもらえた」経験により居場所が増える。それにより安心して様々なチャレンジ、コミュニティを増やせる可能性も。

## 6.現在の状況について

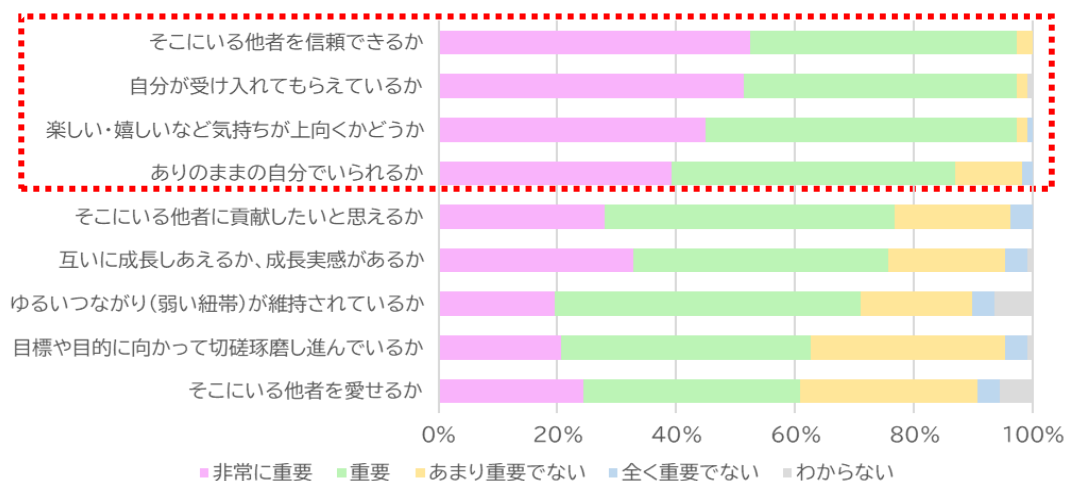
アンケートでは現在の状況に対する満足度も調査した。幸福度と特に関連があったのは、仕事関係での満足度で、非常に高い人はほとんどの人が「満足」or「まあ満足」だったのに対し、低い人は「満足」が0%で、「まあ満足」も50%以下であった。



## 7.求めるコミュニティについて

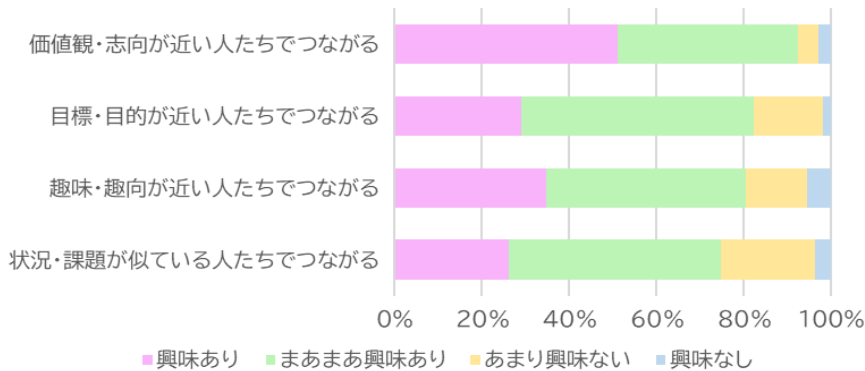
### 7-1 コミュニティに属する上で重要なこと

9割以上の人が必要と回答したものが4項目あり、上位から順にそこにいる他者を信頼できるか、自分が受け入れてもらえるか、楽しい・嬉しいなど気持ちが上向くかどうか、ありのままの自分でいられるか の回答となった。反対に他者を愛せるか、目標や目的に向かって切磋琢磨し進んでいるかということは、あまり重要ではないという回答が多く見られた。



## 7-2 どんなコミュニティに興味があるか？

一番多い回答は「価値観・志向が近い人たちでつながる」コミュニティだったが、全体的にどのコミュニティにも興味を持っていることが分かった。



## 8.まとめ

・居場所の数が多い人ほど、幸福度が高いのではないか？という仮説に対して、居場所が複数あると、幸福度が高いことが分かった。

・居場所とを感じる場には、楽しさや切磋琢磨よりもまず、ほっとさせてくれる・安心させてくれる、困った時に頼りになるなどの特徴がある

・コミュニティが増えることで、出会いや選択肢が増えた結果、居場所を獲得できることも。インタビューでは特に「高校」での出会いが多かった。

・青年期には思春期となり、今までの親との関係性が変わることが多い。ここで親以外に居場所を得られるかどうかは、幸福度に影響する可能性がある。

・居場所と思える場所には、特定の「相手」がいる。特に受け入れてもらった、ありのままでもいいと感じた相手が居場所となり、後にチャレンジや新たな行動のきっかけになることもある。

## 参考文献

「幸せ」について知っておきたい5つのこと NHK幸福学白熱教室  
サードプレイスと主観的幸福感に関する研究