

シリーズ調査「われら信州人」②⑦

「生活編」

第6回

報告書

（2025年1月7日～3月3日調査）

I	目的・設計・回答状況	1
II	調査結果（i）単純集計	5
	（ii）概要	9
	（iii）集計表	41
	（iv）「その他」の回答	87
III	調査票	92
IV	特別リポート	
	信州人の「笑い」とライフスタイル	
	▽埼玉県立大学名誉教授 坂井博通	100



一般社団法人長野県世論調査協会

TEL 026-233-3616 FAX 026-233-3610

<https://www.nagano-yoron.or.jp/>

本ホームページでは、報告書の一部を抜粋して掲載しています。長野県世論調査協会の会員の皆様には、報告書を郵送・電子メールでお届けしており、全ての調査結果をご覧いただくことができます。入会のお問い合わせは、[こちら](#)へどうぞ

▼「われら信州人」調査 27 回の歩み

(調査対象者は長野県内在住の有権者。
⑬までは 20 歳以上、⑳以降は 18 歳以上)

	調査名	調査時期	調査方法	対象者数	有効回収数	回収率
①	郷土・地域意識編 第 1 回	1994年11月	面接法	1000人	909人	90.9%
②	生活編 第 1 回	1995年11～12月	面接法	1000人	800人	80.0%
③	自然と環境編 第 1 回	1997年3月	面接法	1000人	747人	74.7%
④	家族編 第 1 回	1997年11～12月	面接法	1000人	801人	80.1%
⑤	教育編 第 1 回	1999年3～4月	郵送法	1200人	772人	64.3%
⑥	郷土・地域意識編 第 2 回	2000年8月	面接法	1000人	875人	87.5%
⑦	生活編 第 2 回	2002年5～6月	面接法	1500人	1170人	78.0%
⑧	自然と環境編 第 2 回	2004年4月	面接法	1000人	793人	79.3%
⑨	家族編 第 2 回	2005年10月	面接法	1000人	704人	70.4%
⑩	教育編 第 2 回	2006年10月	面接法	1000人	667人	66.7%
⑪	郷土・地域意識編 第 3 回	2008年3月	面接法	1000人	728人	72.8%
⑫	生活編 第 3 回	2009年4～5月	面接法	1000人	752人	75.2%
⑬	自然と環境編 第 3 回	2010年4～5月	面接法	800人	587人	73.4%
⑭	家族編 第 3 回	2011年4～5月	面接法	800人	596人	74.5%
⑮	教育編 第 3 回	2012年4～5月	面接法	800人	618人	77.3%
⑯	郷土・地域意識編 第 4 回	2013年5月	面接法	800人	601人	75.1%
⑰	生活編 第 4 回	2014年6～7月	郵送法	800人	499人	62.4%
⑱	自然と環境編 第 4 回	2015年6～7月	郵送法	800人	509人	63.6%
⑲	家族編 第 4 回	2016年6～8月	郵送法	800人	476人	59.5%
⑳	教育編 第 4 回	2017年6～7月	郵送法	800人	484人	60.5%
㉑	郷土・地域意識編 第 5 回	2018年6～7月	郵送法	800人	502人	62.8%
㉒	生活編 第 5 回	2019年6～7月	郵送法	800人	484人	60.5%
㉓	自然と環境編 第 5 回	2020年6～7月	郵送法	800人	516人	64.5%
㉔	家族編 第 5 回	2021年6～8月	郵送法	800人	455人	56.9%
㉕	教育編 第 5 回	2022年9～11月	郵送法	800人	436人	54.5%
㉖	郷土・地域意識編 第 6 回	2023年8～11月	郵送法	800人	471人	58.9%
㉗	生活編 第 6 回	2025年1～3月	郵送法	1000人	547人	54.7%

㊦…面接法 ㊧…郵送法

	郷土・地域意識編	生活編	自然と環境編	家族編	教育編
第 1 回調査	1994年11月 ㊦	1995年11～12月 ㊦	1997年3月 ㊦	1997年11～12月 ㊦	1999年3～4月 ㊧
第 2 回調査	2000年8月 ㊦	2002年5～6月 ㊦	2004年4月 ㊦	2005年10月 ㊦	2006年10月 ㊦
第 3 回調査	2008年3月 ㊦	2009年4～5月 ㊦	2010年4～5月 ㊦	2011年4～5月 ㊦	2012年4～5月 ㊦
第 4 回調査	2013年5月 ㊦	2014年6～7月 ㊧	2015年6～7月 ㊧	2016年6～8月 ㊧	2017年6～7月 ㊧
第 5 回調査	2018年6～7月 ㊧	2019年6～7月 ㊧	2020年6～7月 ㊧	2021年6～8月 ㊧	2022年9～11月 ㊧
第 6 回調査	2023年8～11月 ㊧	2025年1～3月 ㊧			

I 目的・設計・回答状況

◆ 目 的

長期シリーズ「われら信州人」調査は1994年、信州の人と暮らしを見つめ、郷土の特性を探ることを通じて、地域に根ざしたより良き明日を切り拓くことを願って始まった。五つの調査テーマ①郷土・地域意識②生活③自然と環境④家族⑤教育を設定。原則毎年1テーマずつ実施し、循環させる方法を採用している。

「生活」は、1995年、2002年、2009年、2014年、2019年に続き、6年ぶり6回目。「われら信州人」全体では27回目となり、6巡目の第2回調査となる。

今回の調査は過去5回からの継続質問を中心に、生活・人生における「座右の銘」の有無や満足度、笑いについて新規質問を織り交ぜて聞いた。

このシリーズは全般にわたり初回から、飽戸弘・東京大名誉教授、坂井博通・埼玉県立大名誉教授の監修を仰いでいる。

◆ 設 計

▽調査期間	2025（令和7）年1月7日（調査票発送）～3月3日（回収締切）
▽調査対象	長野県内に住む18歳以上の男女1000人
▽抽出方法	層化三段無作為抽出法。市町村の選挙人名簿から無作為抽出
▽調査地点	34市町村（19市8町7村） 計57地点
▽調査方法	郵送方式。質問票を郵送し、回答は郵送、ファクスで回収

◆ 回答状況

▽有効回答	547人（男性249人 女性298人）	回答率	54.7%
-------	---------------------	-----	-------

[回収方法別の内訳]（ ）内は比率

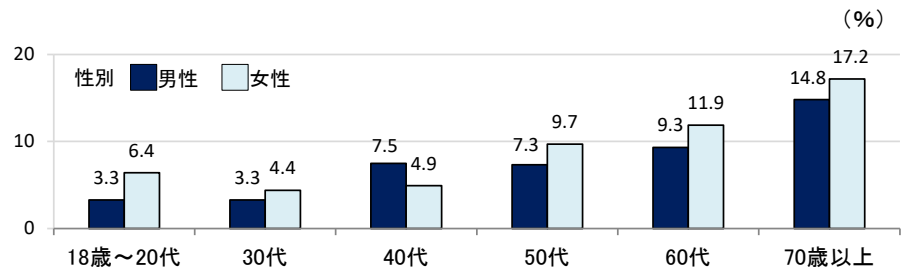
郵送	522人（95.4%）
ファクス	25人（4.6%）

<注>図表のパーセント数字は小数点第2位を四捨五入。合計が100にならない場合がある。
見出しと文中のパーセント数字は小数点第1位を四捨五入。

有効回答の内訳

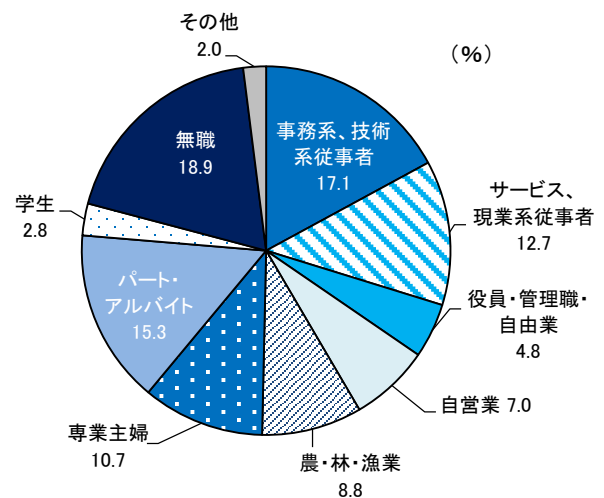
【年代・性別】

		全体	18歳～20代	30代	40代	50代	60代	70歳以上
年代別	(人)	547	53	42	68	93	116	175
	(%)	100.0	9.7	7.7	12.4	17.0	21.2	32.0
性別	男性	(人)	249	18	18	41	40	51
		(%)	45.5	3.3	3.3	7.5	7.3	9.3
	女性	(人)	298	35	24	27	53	65
		(%)	54.5	6.4	4.4	4.9	9.7	11.9



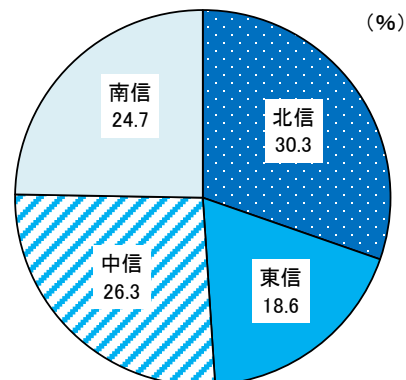
【職業】

	(人)	(%)
事務系、技術系従事者	93	17.1
サービス、現業系従事者	69	12.7
役員・管理職・自由業	26	4.8
自営業	38	7.0
農・林・漁業	48	8.8
専業主婦	58	10.7
パート・アルバイト	83	15.3
学生	15	2.8
無職	103	18.9
その他	11	2.0
全体	544	100.0

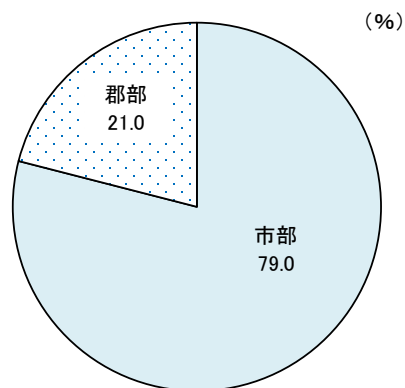


【居住地域】

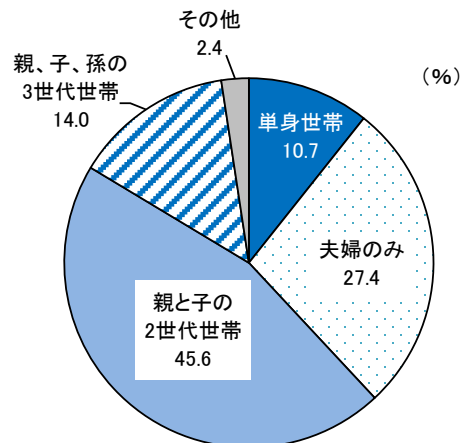
	(人)	(%)
北信	166	30.3
東信	102	18.6
中信	144	26.3
南信	135	24.7
全体	547	100.0



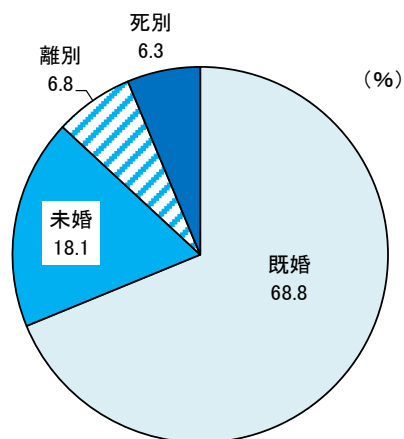
【市郡】	(人)	(%)
市部	432	79.0
郡部	115	21.0
全体	547	100.0



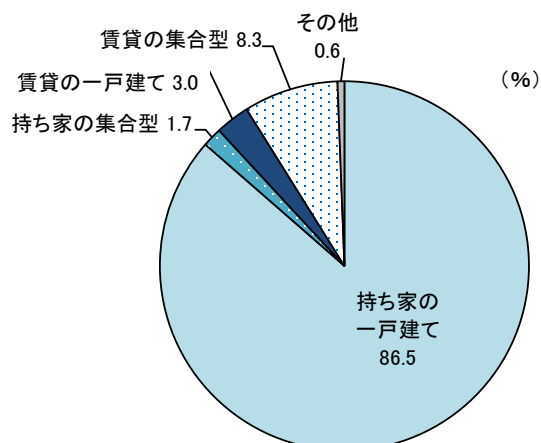
【世帯構成】	(人)	(%)
単身世帯	58	10.7
夫婦のみ	149	27.4
親と子の2世代世帯	248	45.6
親、子、孫の3世代世帯	76	14.0
その他	13	2.4
全体	544	100.0



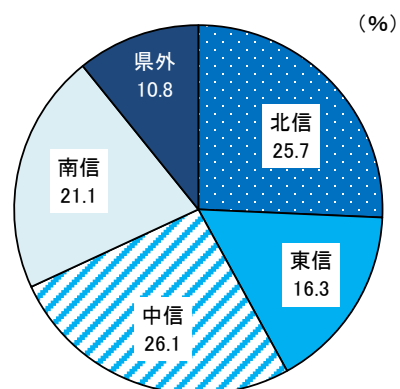
【結婚】	(人)	(%)
既婚	373	68.8
未婚	98	18.1
離別	37	6.8
死別	34	6.3
全体	542	100.0



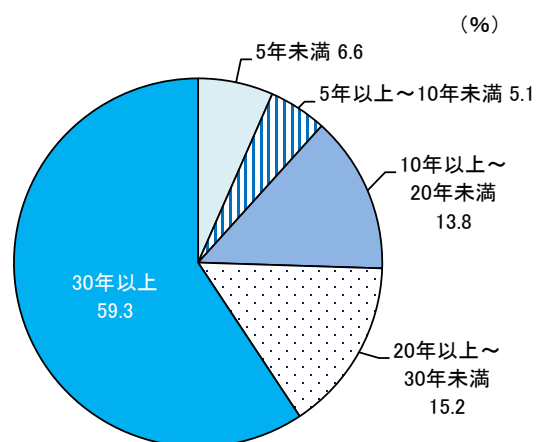
【住居】	(人)	(%)
持ち家の一戸建て	469	86.5
持ち家の集合型	9	1.7
賃貸の一戸建て	16	3.0
賃貸の集合型	45	8.3
その他	3	0.6
全体	542	100.0



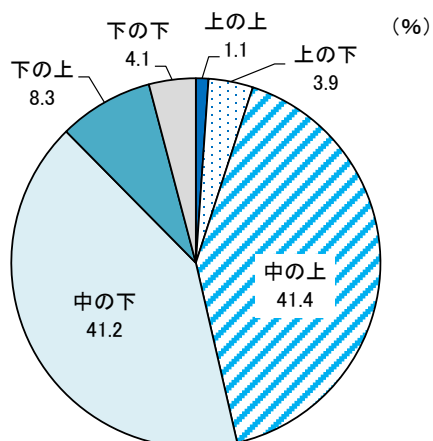
【出身地】	(人)	(%)
北信	140	25.7
東信	89	16.3
中信	142	26.1
南信	115	21.1
県外	59	10.8
全体	545	100.0



【居住地域】	(人)	(%)
5年未満	36	6.6
5年以上～10年未満	28	5.1
10年以上～20年未満	75	13.8
20年以上～30年未満	83	15.2
30年以上	323	59.3
全体	545	100.0



【暮らし向き】	(人)	(%)
上の上	6	1.1
上の下	21	3.9
中の上	223	41.4
中の下	222	41.2
下の上	45	8.3
下の下	22	4.1
全体	539	100.0



Ⅱ 調査結果

有効回答 547 人

(i) 単純集計

問1 あなたは、日ごろの生活の中で、休んだり好きなことをしたりする、時間的なゆとりがありますか。

	(人)	(%)
・かなりある	124	22.7
・ある程度ある	296	54.2
・あまりない	97	17.8
・ほとんどない	29	5.3

問2 あなたは日ごろ、自分の自由になる時間を、主にどのようにして過ごしていますか。次の中から、3 つ以内に絞ってお答えください。

	(人)	(%)
・テレビを見たり、ラジオを聞く	318	58.2
・スマートフォン・携帯・タブレット	228	41.8
・趣味を楽しむ	209	38.3
・のんびり休養	155	28.4
・家族との団らん	129	23.6
・読書や新聞を読む	103	18.9
・運動やスポーツなど体を動かす	100	18.3
・ショッピング	82	15.0
・知人・友人と過ごす	65	11.9
・旅行に行く	60	11.0
・パソコン	55	10.1
・地域活動や社会活動をする	22	4.0
・教養を身につける学習・資格を得るための勉強	16	2.9
・その他	18	3.3
・あまり自由になる時間はない	3	0.5

問3 あなたは、1 日平均何時間ぐらいテレビを見ていますか。

	(人)	(%)
・2 時間未満	157	28.8
・2 時間以上～3 時間未満	145	26.6
・3 時間以上～4 時間未満	105	19.3
・4 時間以上	68	12.5
・ほとんど見ない	70	12.8

問4 あなたは、1 日平均何時間ぐらいインターネットを利用していますか。

	(人)	(%)
・1 時間未満	141	25.9
・1 時間以上～3 時間未満	162	29.7
・3 時間以上～5 時間未満	67	12.3
・5 時間以上	38	7.0
・利用しない	137	25.1

問5 では、新聞をどの程度読んでいますか。

	(人)	(%)
・毎日読む	255	46.8
・時々読む	71	13.0
・ほとんど読まない	219	40.2

問6 あなたは、自家製でどんなものを食べていますか。あてはまるものを全てお答えください。

	(人)	(%)
・野沢菜	213	39.3
・大根たくあん漬	164	30.3
・梅漬・梅干し	159	29.3
・みそ・みそ漬	84	15.5
・おやき	56	10.3
・奈良漬	49	9.0
・手打ちそば・うどん	41	7.6
・しょうゆ	29	5.4
・五平もち	12	2.2
・その他	75	13.8
・なにも作っていない	206	38.0

問7 あなたは日ごろ、加工食品や調理済み食品をどの程度利用していますか。

A インスタント食品	(人)	(%)
・利用する機会が多め	155	28.4
・利用する機会は少なめ	275	50.4
・ほとんど利用しない	88	16.1
・どちらとも言えない	28	5.1

B 電子レンジ・オープン用食品	(人)	(%)
・利用する機会が多め	286	52.4
・利用する機会は少なめ	187	34.2
・ほとんど利用しない	52	9.5
・どちらとも言えない	21	3.8

C 市販の惣菜(そうざい)	(人)	(%)
・利用する機会が多め	136	25.0
・利用する機会は少なめ	259	47.5
・ほとんど利用しない	127	23.3
・どちらとも言えない	23	4.2

問8 次にあげる情報機器や、情報・通信サービスの中で、あなたが持っていたり家庭にあるもの、あるいは利用しているものがあれば全てお答えください。

	(人)	(%)
・携帯電話・スマートフォン	532	97.6
・テレビ	507	93.0
・固定電話	377	69.2
・インターネット	364	66.8
・パソコン	360	66.1
・ETC	359	65.9
・カーナビゲーションシステム	352	64.6
・衛星放送(BS・CS)	250	45.9
・タブレット端末	201	36.9
・FAX	194	35.6
・ケーブルテレビ	190	34.9
・テレビゲーム機器	176	32.3
・特にない	2	0.4

問9 あなたは現在、次にあげる情報・通信サービスやシステムを利用していますか。A～L それぞれにつき、該当する番号に○を付けてください。

A 家庭で、好きな時に見たい映画などをリクエストして視聴する(ユーチューブ・ネットフリックス・アマゾンプライムなど)

	(人)	(%)
・利用している	291	55.4
・利用したいと思う	58	11.0
・利用したいと思わない	173	33.0
・利用するのをやめた	3	0.6

B 携帯・スマホ・タブレット・パソコンでニュースを読んだり、情報を検索したりする

	(人)	(%)
・利用している	429	81.6
・利用したいと思う	26	4.9
・利用したいと思わない	68	12.9
・利用するのをやめた	3	0.6

C 携帯・スマホ・タブレット・パソコンで商品を見たり買い物したりする(ネットショッピング)

	(人)	(%)
・利用している	333	63.4
・利用したいと思う	45	8.6
・利用したいと思わない	144	27.4
・利用するのをやめた	3	0.6

D 電子書籍・コミックを利用する

	(人)	(%)
・利用している	131	25.3
・利用したいと思う	43	8.3
・利用したいと思わない	327	63.1
・利用するのをやめた	17	3.3

E 仕事を職場以外です(在宅勤務・テレワーク)

	(人)	(%)
・利用している	62	13.0
・利用したいと思う	79	16.5
・利用したいと思わない	325	68.0
・利用するのをやめた	12	2.5

F 携帯・スマホ・タブレット・パソコンで銀行口座の残高照会、振り込みなどをする(インターネットバンキング)

	(人)	(%)
・利用している	184	35.5
・利用したいと思う	54	10.4
・利用したいと思わない	268	51.7
・利用するのをやめた	12	2.3

G 相手の顔を見ながら話すテレビ電話(スカイプ・ライン・フェイスタイム)

	(人)	(%)
・利用している	172	33.5
・利用したいと思う	65	12.7
・利用したいと思わない	271	52.8
・利用するのをやめた	5	1.0

H 携帯・スマホ・タブレット・パソコンなどによるメール

	(人)	(%)
・利用している	429	81.7
・利用したいと思う	16	3.0
・利用したいと思わない	75	14.3
・利用するのをやめた	5	1.0

I 電車・航空券、ホテル、チケットなどのネット予約

	(人)	(%)
・利用している	236	45.8
・利用したいと思う	116	22.5
・利用したいと思わない	161	31.3
・利用するのをやめた	2	0.4

J SNS の利用(X(旧ツイッター)・フェイスブック・Instagramなど)

	(人)	(%)
・利用している	211	40.9
・利用したいと思う	35	6.8
・利用したいと思わない	258	50.0
・利用するのをやめた	12	2.3

K ラインでメッセージのやりとり

	(人)	(%)
・利用している	426	81.5
・利用したいと思う	16	3.1
・利用したいと思わない	80	15.3
・利用するのをやめた	1	0.2

L QRコード決済(PayPay・楽天ペイ・d払いなど)

	(人)	(%)
・利用している	260	50.0
・利用したいと思う	56	10.8
・利用したいと思わない	198	38.1
・利用するのをやめた	6	1.2

問10 あなたは、次のような事柄に対してどのような態度をとっていますか。A～Dそれぞれについて、あなたに近いものをお答えください。

A 初詣

	(人)	(%)
・欠かさない	209	38.2
・ある程度は行く	185	33.8
・ほとんど行かない	153	28.0

B 朝晩の仏壇・神棚のお祈り

	(人)	(%)
・欠かさない	164	30.0
・ある程度は行う	143	26.1
・ほとんど行わない	240	43.9

C 占い

	(人)	(%)
・信じている	43	7.9
・信じてはいないが気になる	260	47.6
・信じていない	243	44.5

D 超能力

	(人)	(%)
・信じている	44	8.1
・信じてはいないが気になる	162	29.7
・信じていない	340	62.3

問11-1 あなたは、生活における「座右の銘」(大切にしておきたい態度や姿勢)を持っていますか。

	(人)	(%)
・持っている	69	25.7
・特にない	200	74.3

問12-1 では、あなたの生活目標に、いちばん近いのはどれですか。

	(人)	(%)
・身近な人たちと、なごやかな毎日を送る	111	41.0
・その日その日を、自由に楽しく過ごす	85	31.4
・しっかりと計画をたてて、豊かな生活を築く	58	21.4
・みんなと力を合わせて、世の中をよくする	8	3.0
・その他	9	3.3

問13-1 あなたは日ごろ、生活に充実感を感じるのは、主にどのようなことをしている時ですか。次の中から、3つ以内に絞ってお答えください。

	(人)	(%)
・趣味やスポーツ	159	58.7
・家族だんらん	159	58.7
・仕事	129	47.6
・休養	112	41.3
・友人・知人との集まり	98	36.2
・勉強や教養	28	10.3
・社会奉仕・社会活動	21	7.7
・その他	7	2.6
・特にない	12	4.4

問14-1 あなたは、次にあげる生活の面では、どの程度満足していますか。A～Fそれぞれにつき、該当する番号に○を付けてください。

A 所得・収入	(人)	(%)
・満足している	17	6.5
・まあ満足している	87	33.1
・やや不満だ	61	23.2
・不満である	59	22.4
・どちらとも言えない	39	14.8

B 資産・貯蓄	(人)	(%)
・満足している	13	4.9
・まあ満足している	64	24.2
・やや不満だ	70	26.5
・不満である	82	31.1
・どちらとも言えない	35	13.3

C 家族との関係	(人)	(%)
・満足している	111	41.6
・まあ満足している	107	40.1
・やや不満だ	23	8.6
・不満である	12	4.5
・どちらとも言えない	14	5.2

D 自動車・電気製品などの耐久消費財	(人)	(%)
・満足している	41	15.6
・まあ満足している	128	48.9
・やや不満だ	48	18.3
・不満である	24	9.2
・どちらとも言えない	21	8.0

E 住まい	(人)	(%)
・満足している	85	32.1
・まあ満足している	106	40.0
・やや不満だ	42	15.8
・不満である	26	9.8
・どちらとも言えない	6	2.3

F レジャー・余暇	(人)	(%)
・満足している	43	16.3
・まあ満足している	127	48.1
・やや不満だ	48	18.2
・不満である	14	5.3
・どちらとも言えない	32	12.1

問15-1 あなたは、全体として現在の生活にどの程度満足していますか。

	(人)	(%)
・非常に満足している	17	6.3
・まあ満足している	184	67.9
・やや不満である	44	16.2
・大いに不満である	8	3.0
・どちらとも言えない	18	6.6

問16-1 あなたは、日ごろの生活の中で、悩みや不安を感じていますか。特に感じているものを、次の中から、3つ以内に絞ってお答えください。

	(人)	(%)
・自分の健康	168	62.2
・家族の健康・介護	124	45.9
・老後の生活設計	124	45.9
・自然災害・外出中の不慮の災難・身の安全・治安	86	31.9
・自分や家族の生活(進学・就職・結婚など)の問題	68	25.2
・現在の暮らし向き	51	18.9
・勤務先での仕事や人間関係	36	13.3
・家族・親族間の人間関係	19	7.0
・隣近所・地域との関係	15	5.6
・事業や家業の経営上の問題	15	5.6
・その他	2	0.7
・悩みや不安はない	10	3.7

問11-2 あなたは、人生における「座右の銘」(大切にしておきたい態度や姿勢)を持っていますか。

	(人)	(%)
・持っている	72	26.6
・持っていない	199	73.4

問12-2 では、あなたの人生目標に、いちばん近いのはどれですか。

	(人)	(%)
・身近な人たちと、なごやかな毎日を送る	139	51.1
・その日その日を、自由に楽しく過ごす	84	30.9
・しっかりと計画をたてて、豊かな生活を築く	35	12.9
・みんなと力を合わせて、世の中をよくする	9	3.3
・その他	5	1.8

問13-2 あなたは日ごろ、人生に充実感を感じるのは、主にどのようなことをしている時ですか。次の中から、3つ以内に絞ってお答えください。

	(人)	(%)
・家族だんらん	167	60.7
・趣味やスポーツ	159	57.8
・友人・知人との集まり	114	41.5
・仕事	110	40.0
・休養	95	34.5
・勉強や教養	45	16.4
・社会奉仕・社会活動	20	7.3
・その他	9	3.3
・持っていない	11	4.0

問14-2 あなたは、次にあげる人生の面では、どの程度満足していますか。A～Fそれぞれにつき、該当する番号に○を付けてください。

A 所得・収入	(人)	(%)
・満足している	11	4.0
・まあ満足している	97	35.5
・やや不満だ	72	26.4
・不満である	63	23.1
・どちらとも言えない	30	11.0

B 資産・貯蓄	(人)	(%)
・満足している	12	4.4
・まあ満足している	70	25.9
・やや不満だ	79	29.3
・不満である	68	25.2
・どちらとも言えない	41	15.2

C 家族との関係

	(人)	(%)
・満足している	114	41.9
・まあ満足している	111	40.8
・やや不満だ	27	9.9
・不満である	6	2.2
・どちらとも言えない	14	5.1

D 自動車・電気製品などの耐久消費財

	(人)	(%)
・満足している	55	20.2
・まあ満足している	133	48.9
・やや不満だ	46	16.9
・不満である	20	7.4
・どちらとも言えない	18	6.6

E 住まい

	(人)	(%)
・満足している	85	31.0
・まあ満足している	121	44.2
・やや不満だ	46	16.8
・不満である	11	4.0
・どちらとも言えない	11	4.0

F レジャー・余暇

	(人)	(%)
・満足している	34	12.6
・まあ満足している	125	46.3
・やや不満だ	60	22.2
・不満である	18	6.7
・どちらとも言えない	33	12.2

問15-2 あなたは、全体として現在の人生にどの程度満足していますか。

	(人)	(%)
・非常に満足している	23	8.3
・まあ満足している	170	61.6
・やや不満である	37	13.4
・大いに不満である	17	6.2
・どちらとも言えない	29	10.5

問16-2 あなたは、日ごろの人生の中で、悩みや不安を感じていますか。特に感じているものを、次の中から、3つ以内に絞ってお答えください。

	(人)	(%)
・自分の健康	168	61.1
・家族の健康・介護	134	48.7
・老後の生活設計	122	44.4
・自分や家族の生活 (進学・就職・結婚など)の問題	92	33.5
・自然災害・外出中の不慮 の災難・身の安全・治安	62	22.5
・現在の暮らし向き	52	18.9
・勤務先での仕事や人間関係	41	14.9
・事業や家業の経営上の問題	22	8.0
・家族・親族間の人間関係	19	6.9
・隣近所・地域との関係	18	6.5
・その他	3	1.1
・悩みや不安はない	8	2.9

問17 あなたは日頃、なるべくやめたいと思っていることがありますか。次の項目の中で、あてはまるものを全てお答えください。

	(人)	(%)
・食べ過ぎ・飲み過ぎ	282	54.8
・無駄遣い・衝動買い	260	50.5
・お菓子・甘いもの	222	43.1
・無理をしての人付き合い	166	32.2
・スマホの使い過ぎ	142	27.6
・不規則な生活	136	26.4
・夜更かし	115	22.3
・喫煙	66	12.8
・テレビの見過ぎ	63	12.2
・その他	11	2.1

問18 あなたは、最近、よく笑っていますか。

	(人)	(%)
・よく笑っている	324	59.9
・あまり笑っていない	217	40.1

問19 あなたは、愛想笑いをよくするほうですか。

	(人)	(%)
・よくする	232	43.0
・あまりしない	308	57.0

問20 あなたは、日ごろ、不快に感じる笑いはありますか。あてはまるものをいくつでも選んでください。

	(人)	(%)
・人の失敗や欠点を笑う	352	79.5
・お年寄りや弱者のことを笑う	284	64.1
・まじめな人のことを笑う	252	56.9
・性的なことや笑う	169	38.1
・仲間うちでしかわからない ことで笑う	168	37.9
・出身地や言葉づかいを笑う	146	33.0

問21 あなたは、いまの日本に笑いは多いと思いますか。少ないと思いますか。

	(人)	(%)
・多い	23	4.3
・少ない	273	50.6
・どちらでもない	243	45.1

問22 (問21で「少ない」とお答えの方にお尋ねします) それはどうしてだと思いますか。あてはまるものを一つだけ選んでください。

	(人)	(%)
・暗い事件や災害が相 次いでいるから	111	40.7
・人と人との付き合い方が 変わったから	73	26.7
・経済が活力を失っているから	72	26.4
・おおぜいで笑える娯楽が 減ったから	17	6.2

問23 あなたは、ご自分の健康をどのように感じていますか。

	(人)	(%)
・よい	50	9.2
・まあよい	339	62.4
・あまりよくない	131	24.1
・よくない	23	4.2

問24 あなたは、新型コロナウイルスの罹患経験がありますか。

	(人)	(%)
・1回罹患した	207	38.3
・2回以上罹患した	44	8.1
・罹患したことがない	290	53.6

(ii) 概要

有効回答 547 人

暮らし・ゆとりの実感

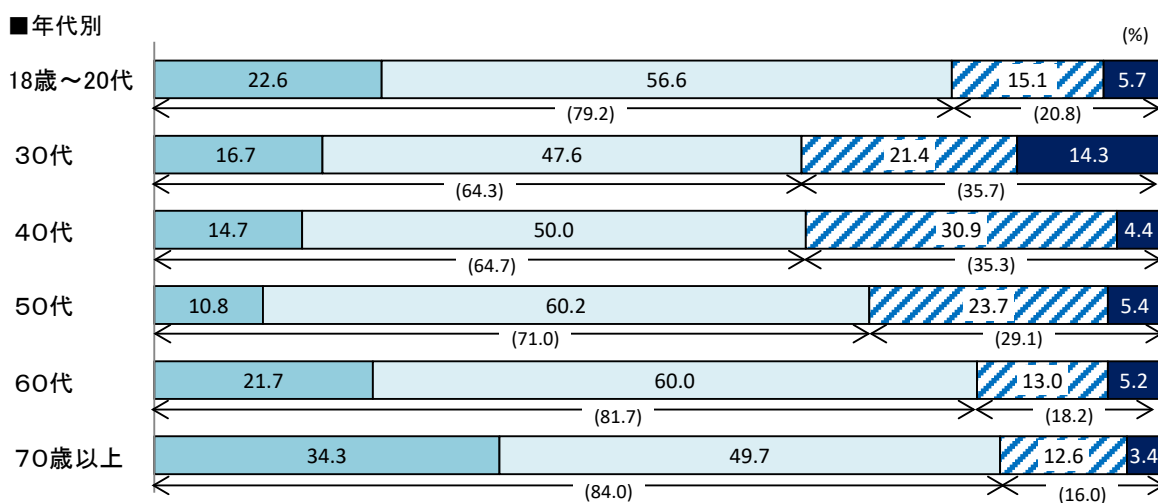
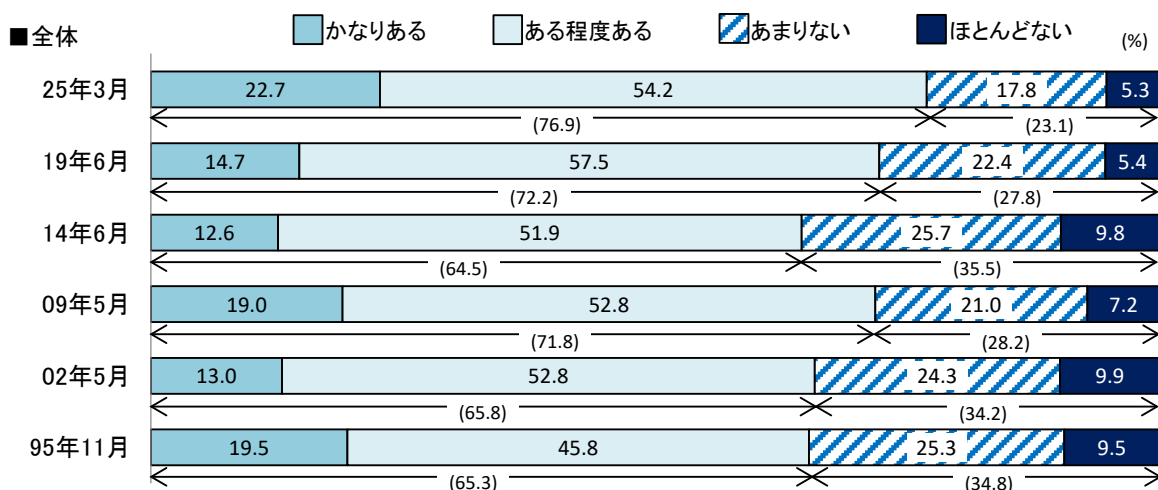
問 1 あなたは、日ごろの生活の中で、休んだり好きなことをしたりする、時間的なゆとりがありますか。

◆「かなり」「ある程度」ある 77%

集計表41ページ

日ごろの生活の中で時間的なゆとりが「かなりある」と答えたのは23%で、「ある程度ある」の54%と合わせて77%。2019年の前回調査の72%から5ポイント増加し、過去5回の調査と比べると今回調査が最も高い。「ほとんどない」は5%、「あまりない」は18%で合計23%だった。

年代別では、60代と70歳以上は「かなりある」と「ある程度ある」の合計が8割を超える。一方30代と40代は「ほとんどない」と「あまりない」の合計が35%台と高め。



自由になる時間の過ごし方

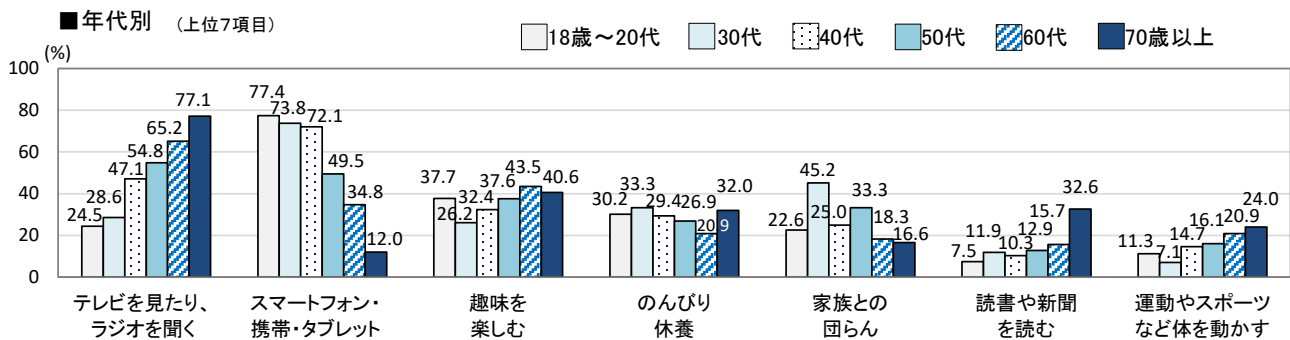
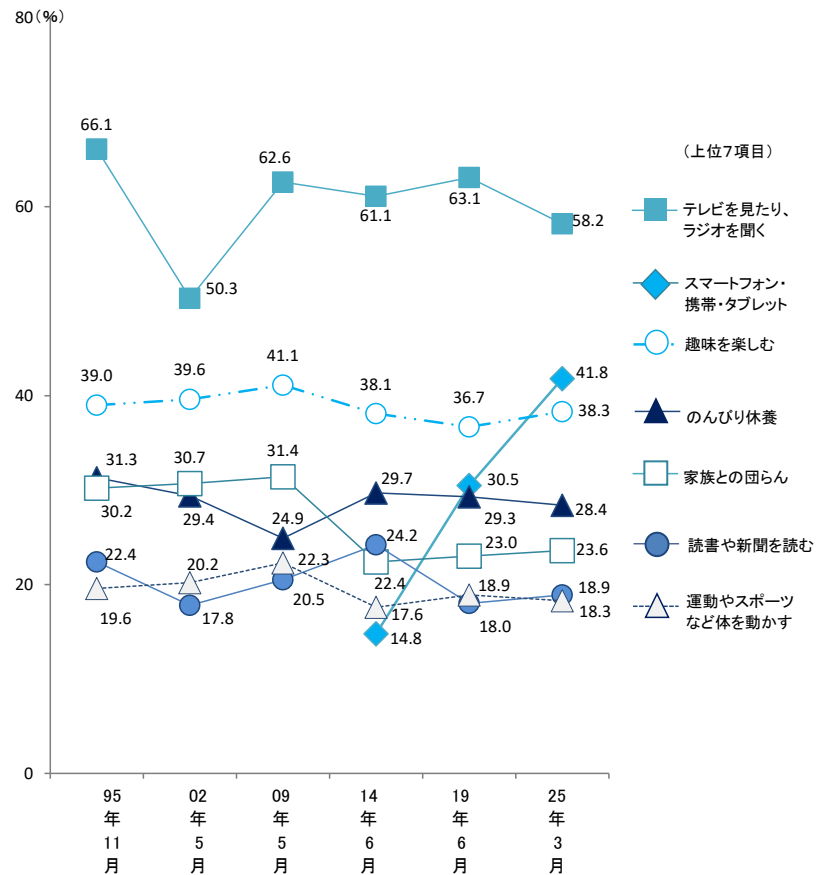
問2 あなたは日ごろ、自分の自由になる時間を、主にどのようにして過ごしていますか。
次の中から、3つ以内に絞ってお答えください。

集計表42ページ

◆「テレビやラジオ」58%

自由になる時間の過ごし方を3つ以内の複数回答で挙げてもらった。最多は「テレビを見たり、ラジオを聞く」の58%で、2番目は「スマートフォン・携帯・タブレット」の42%。以下「趣味を楽しむ」が38%、「のんびり休養」が28%、「家族との団らん」が24%で続く。前回調査と比べて「スマートフォン・携帯・タブレット」が11ポイント増加。「テレビを見たり、ラジオを聞く」は5ポイント減少した。

年代別では、40代以下は「スマートフォン・携帯・タブレット」が7割を超える。70歳以上は「テレビを見たり、ラジオを聞く」が77%で、18歳～20代に比べて50ポイント以上高い。30代は「家族との団らん」が45%で、2番目に高く挙げる。



テレビの視聴時間

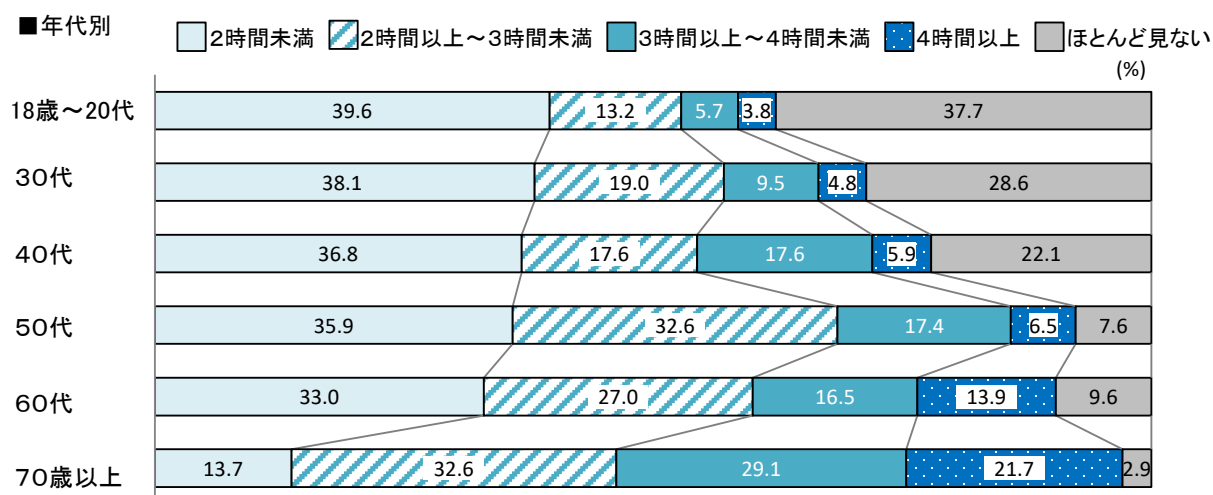
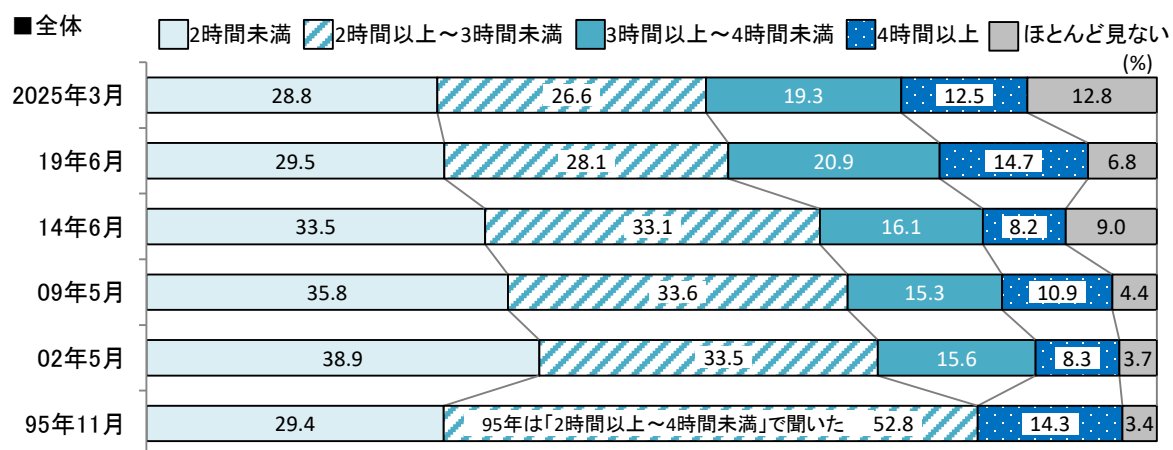
問3 あなたは、1日平均何時間ぐらいテレビを見ていますか。

集計表43ページ

◆「2時間未満」29%

テレビの視聴時間を聞いたところ、「2時間未満」が29%で最も多く、「2時間以上～3時間未満」が27%で並ぶ。「3時間以上～4時間未満」は19%、「4時間以上」は13%で、「ほとんど見ない」は13%だった。前回調査と比べて、大きな変動はみられない。

年代別では、70歳以上は「3時間以上～4時間未満」と「4時間以上」の合計が51%と約半数を占め、テレビの視聴時間が他の年代より長い。一方、「ほとんど見ない」は18歳～20代で38%、30代で29%、40代で22%と高い。



インターネットの利用時間

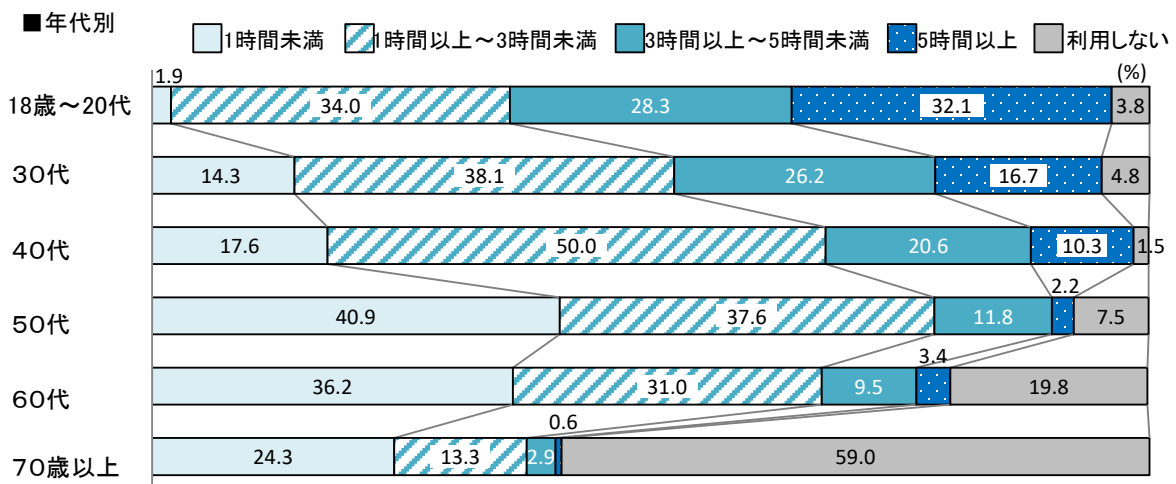
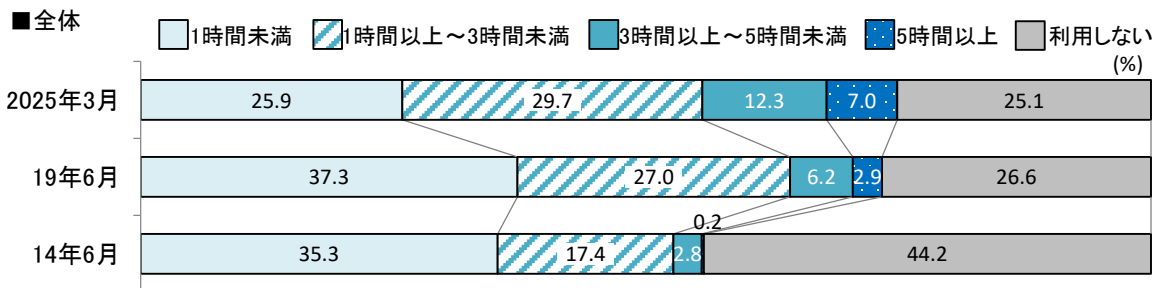
問4 あなたは、1日平均何時間ぐらいインターネットを利用していますか。

集計表44ページ

◆「1時間以上～3時間未満」30% 「利用しない」25%

インターネットを1日に平均何時間くらい利用しているか聞いた。「1時間以上～3時間未満」が30%で最も多く、「1時間未満」が26%、「3時間以上～5時間未満」が12%、「5時間以上」が7%だった。「利用しない」と答えたのは25%。前回調査と比べて「1時間未満」が11ポイント減少し、「1時間以上～3時間未満」は3ポイント、「3時間以上～5時間未満」は6ポイント、「5時間以上」は4ポイント増加した。

年代別では、18歳～20代は「5時間以上」が32%、30代は17%と高い。70歳以上は「利用しない」が59%と半数以上を占める。



新聞

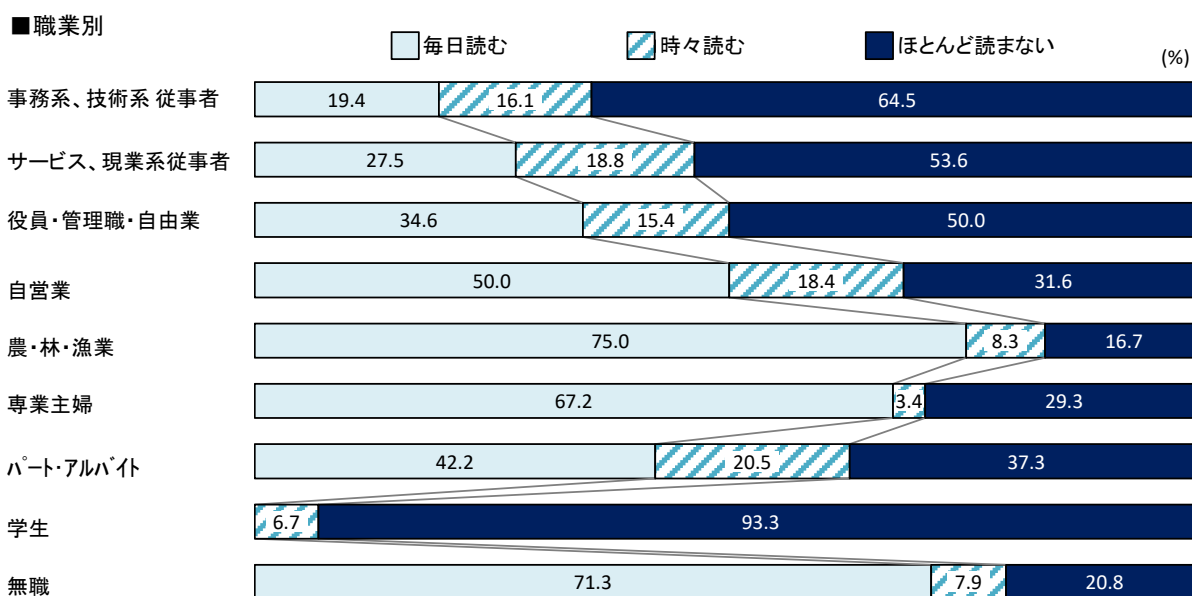
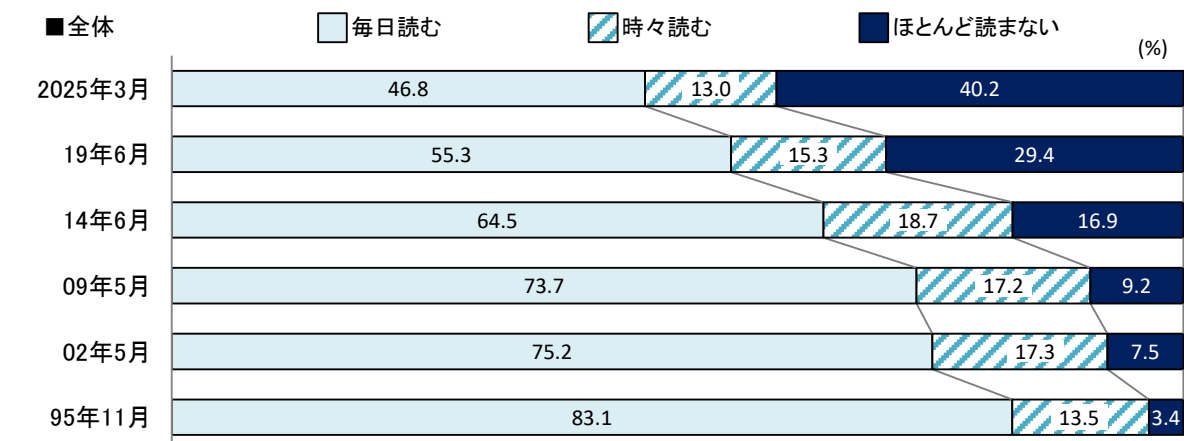
問5 では、新聞をどの程度読んでいますか。

集計表45ページ

◆「毎日読む」47%

新聞を「毎日読む」と答えたのは47%で、「時々読む」は13%。「ほとんど読まない」は40%。前回調査から「毎日読む」が9ポイント減少し、「ほとんど読まない」は11ポイント増加した。

職業別では、農・林・漁業と無職は「毎日読む」がそれぞれ75%、71%と高い。一方、事務系、技術系従事者、サービス、現業系従事者、役員・管理職・自由業、学生は「ほとんど読まない」が半数以上。中でも学生は「ほとんど読まない」が93%を占める（サンプル数が少ないため参考値）。



自家製で食べているもの

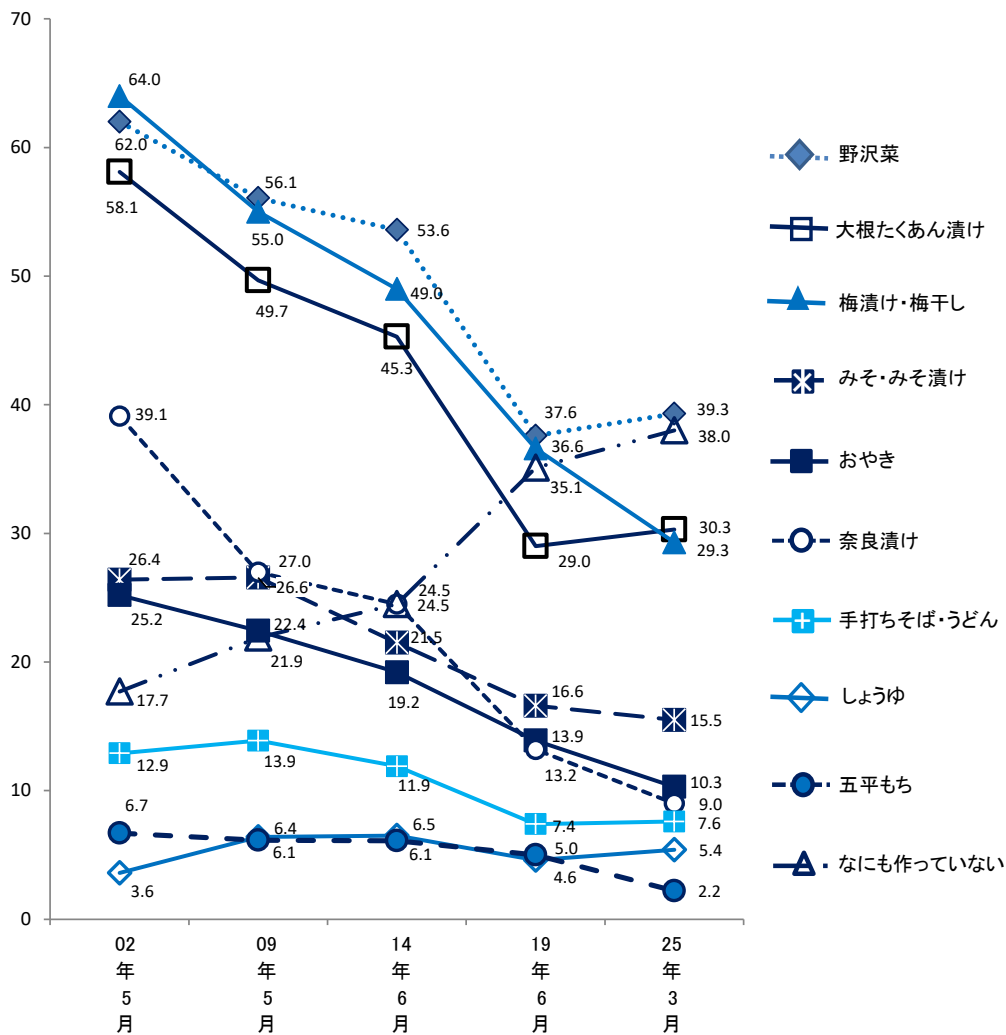
問6 あなたは、自家製でどんなものを食べていますか。あてはまるものを全てお答えください。

◆「野沢菜」39%

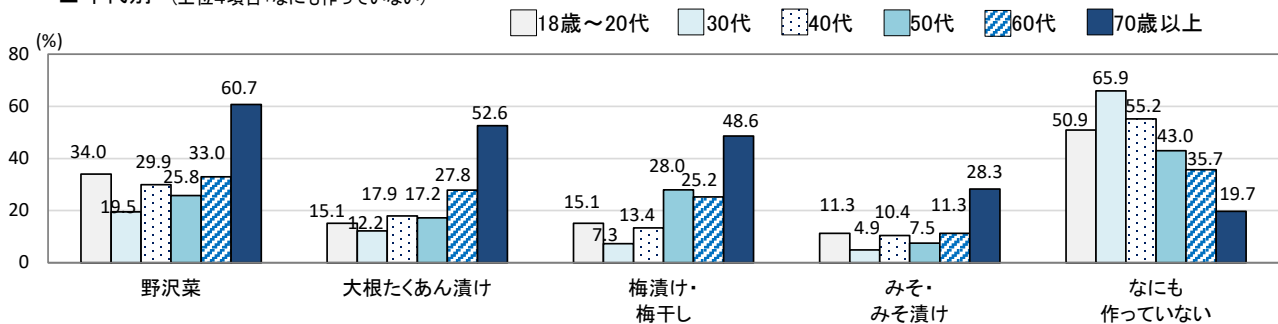
集計表46ページ

自家製で食べているものを複数回答で聞いた。最多は「野沢菜」の39%で「大根たくあん漬け」が30%、「梅漬け・梅干し」が29%、「みそ・みそ漬け」が16%と続く。「なにも作っていない」は38%。前回調査と比べて「梅漬け・梅干し」が7ポイント減少したが、全体的に大きな変動はない。

年代別では、全食品で70歳以上が最も高く、60代以下に大差をつけている。30代は「なにも作っていない」が66%。



■年代別 (上位4項目+なにも作っていない)



加工・調理済み食品

問7 あなたは日ごろ、加工食品や調理済み食品をどの程度利用していますか。

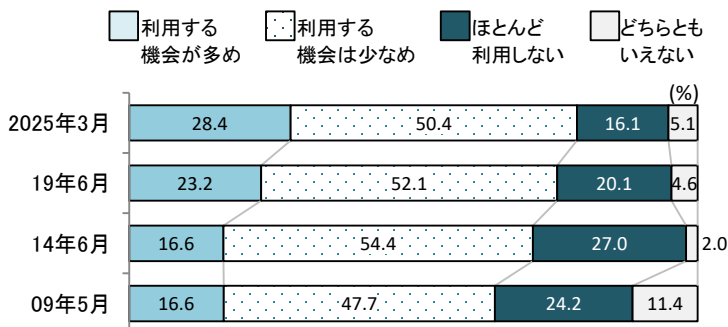
◆インスタント食品、電子レンジ用食品で「利用する機会が多め」増加

集計表47～48ページ

A インスタント食品

「利用する機会が多め」は28%で、前回調査の23%から5ポイント増加した。「利用する機会は少なめ」は50%、「ほとんど利用しない」は16%。30代と40代は「利用する機会が多め」が4割台と高い。

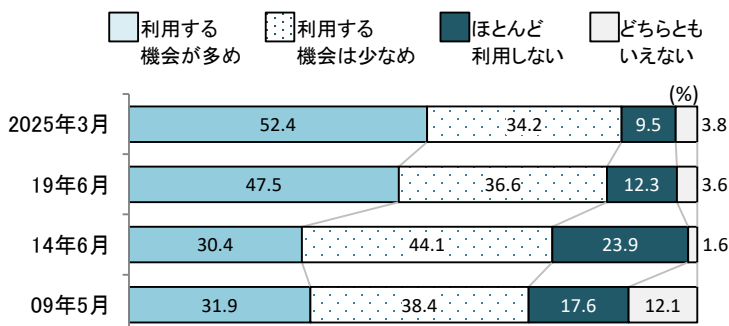
<A インスタント食品>



B 電子レンジ・オーブン用食品

「利用する機会が多め」は52%で前回調査から5ポイント増。「利用する機会は少なめ」は34%、「ほとんど利用しない」は10%。30代と無職は「利用する機会が多め」がそれぞれ62%、61%と高め。

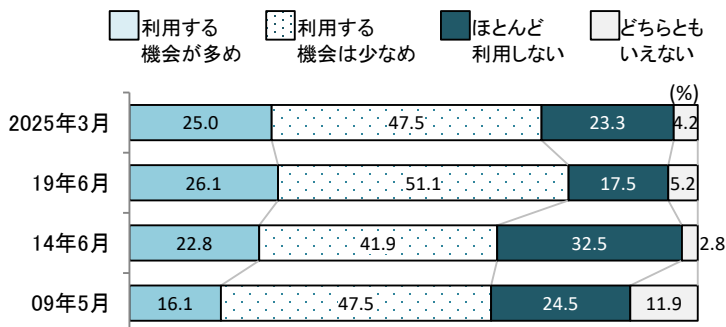
<B 電子レンジ・オーブン用食品>



C 市販の惣菜（そうざい）

「利用する機会が多め」は25%で、前回調査の26%と横ばいだった。「利用する機会は少なめ」は48%、「ほとんど利用しない」は23%。30代で「利用する機会が多め」が36%と高い一方、40代は「ほとんど利用しない」が32%で他の年代より高め。

<C 市販の惣菜>

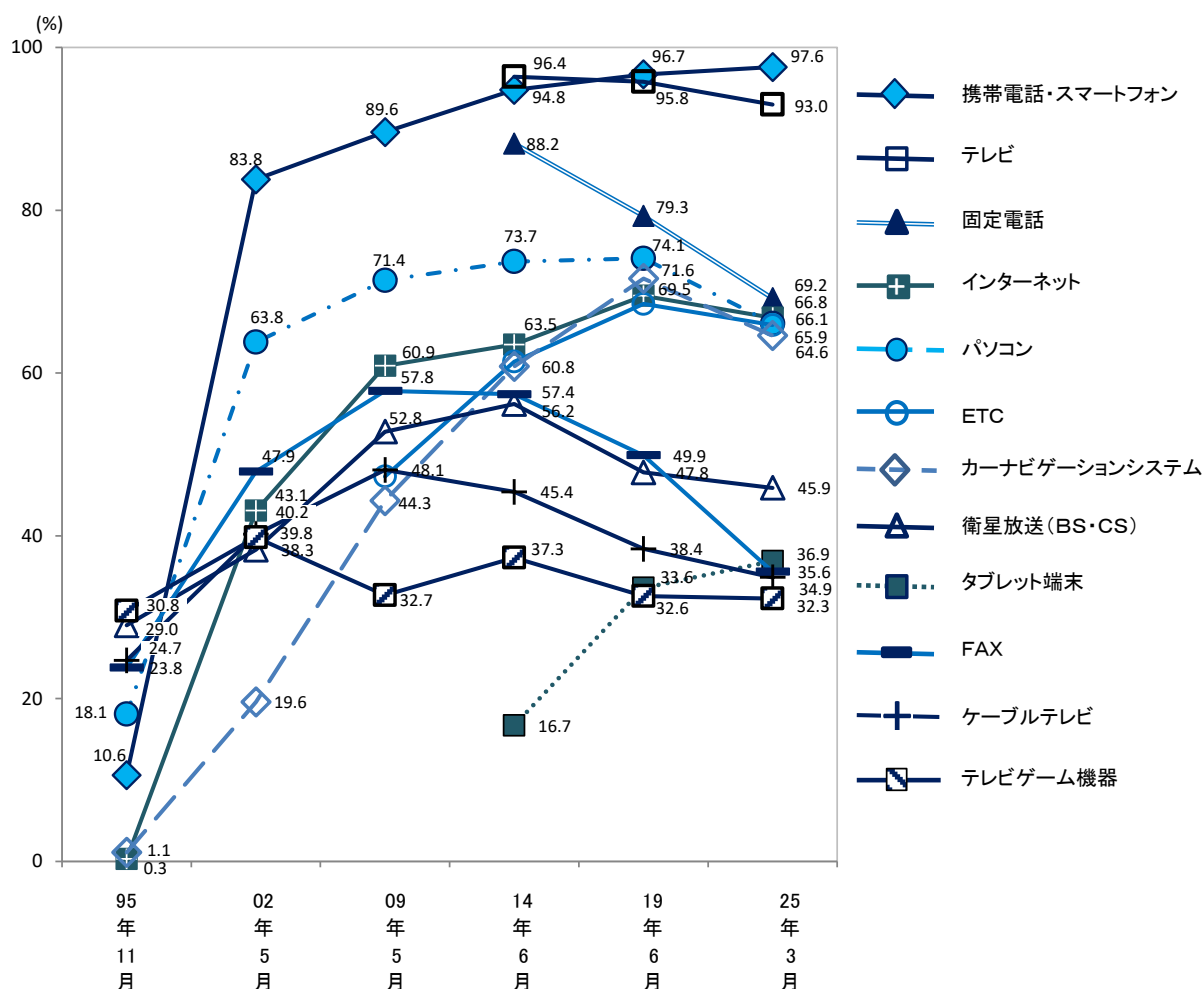


家庭にある情報機器

問8 次にあげる情報機器や、情報・通信サービスの中で、あなたが持っていたり家庭にあるもの、あるいは利用しているものがあれば全てお答えください。

◆「固定電話」10ポイント減

集計表49ページ

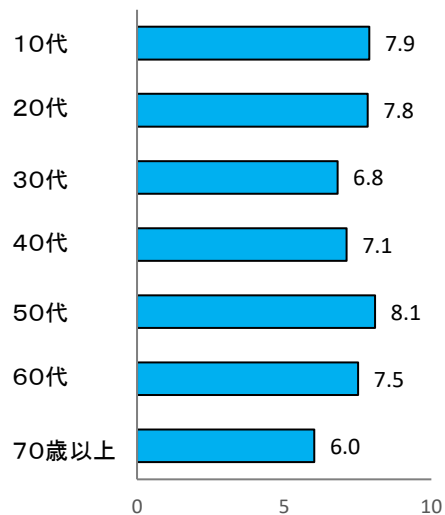


情報機器や情報・通信サービスの所持、利用状況を複数回答で聞いた。最多は「携帯電話・スマートフォン」の98%で、「テレビ」が93%で続き、上位2項目が9割超。3番目以降は「固定電話」が69%、「インターネット」が67%、「パソコン」と「ETC」が66%、「カーナビゲーションシステム」が65%と続く。前回調査と比べて「FAX」が14ポイント、「固定電話」が10ポイント、「パソコン」が8ポイント減少した。

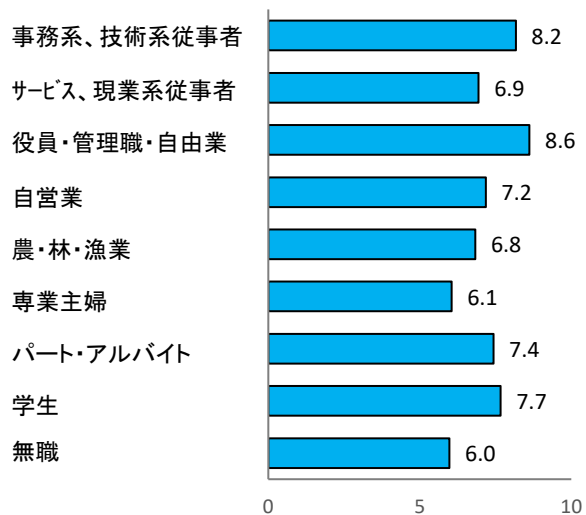
年代別では、30代で「固定電話」が29%、「衛星放送」が19%、40代で「FAX」が12%と低い。18歳～20代から40代は「テレビゲーム機器」が半数以上と高い。

「特にない」以外の選択肢を選んだ数を集計したところ、回答者全体の平均値は7.1。年代別では、50代が8.1で最も高い。職業別にみると、役員・管理職・自由業は8.6、事務系、技術系従事者は8.2と高い。

■回答者の平均値 [年代別]



■回答者の平均値 [職業別]



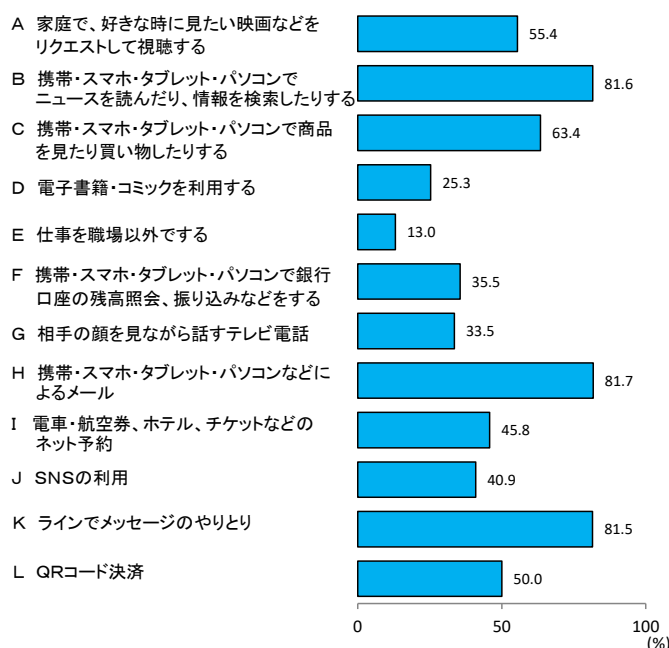
問9 あなたは現在、次にあげる情報・通信サービスやシステムを利用していますか。
A～Lそれぞれにつき、該当する番号に○を付けてください。

◆「メール」「LINE」ともに「利用している」が82%

集計表50～55ページ

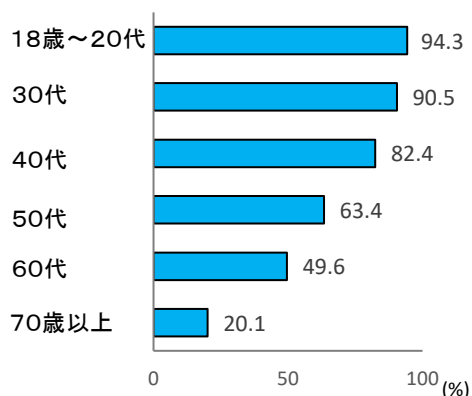
情報・通信サービスやシステムの利用状況を12項目にわたって聞いた。「利用している」が多かったのは「H 携帯・スマホ・タブレット・パソコンなどによるメール」と「K ラインでメッセージのやりとり」の82%。前回調査とは質問文と選択肢が異なるため一概には比較できないが、「A 家庭で、好きなときに見たい映画などをリクエストして視聴する」は「利用している」が前回調査から31ポイント増の55%。他に「B 携帯・スマホ・タブレット・パソコンでニュースを読んだり、情報を検索したりする」、「C 携帯・スマホ・タブレット・パソコンで商品を見たり買い物したりする」、「D 電子書籍・コミックを利用する」、「E 仕事を職場以外でする」、「F 携帯・スマホ・タブレット・パソコンで銀行口座の残高照会、振り込みなどをする」、「G 相手の顔を見ながら話すテレビ電話」、「J SNSの利用」の7項目で「利用している」が増加した。今回追加した2項目のうち、「L QRコード決済」は「利用している」は50%。

■「利用している」全体

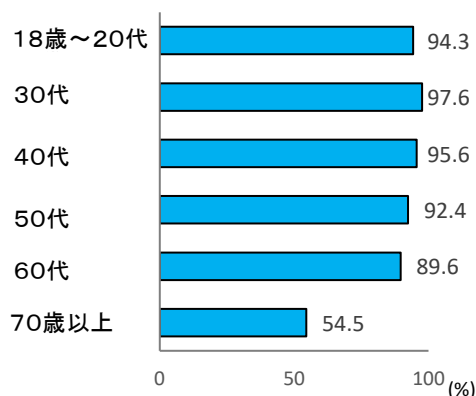


■「利用している」年代別

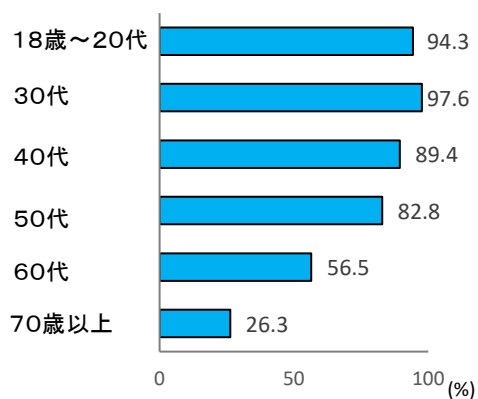
A 家庭で、好きな時に見たい映画などをリクエストして視聴する(YouTube・Netflix・アマゾンプライムなど)



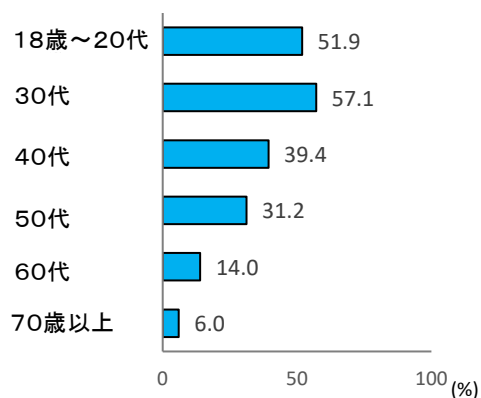
B 携帯・スマホ・タブレット・パソコンでニュースを読んだり、情報を検索したりする



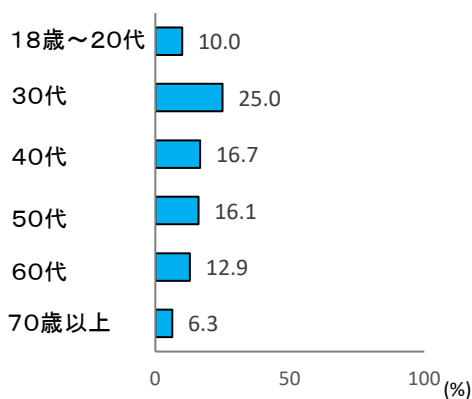
C 携帯・スマホ・タブレット・パソコンで商品を見たり買い物したりする(ネットショッピング)



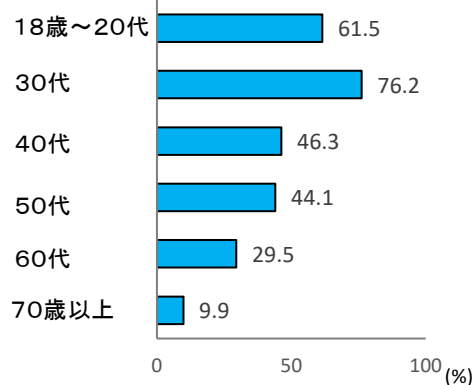
D 電子書籍・コミックを利用する



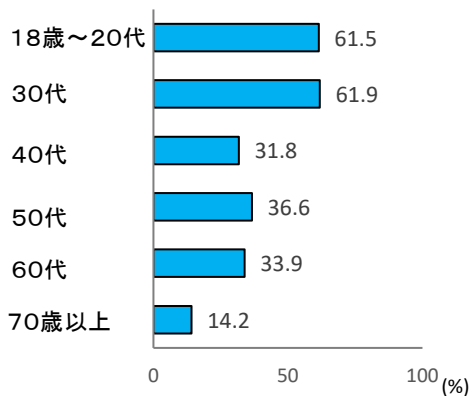
E 仕事を職場以外でする(在宅勤務・テレワーク)



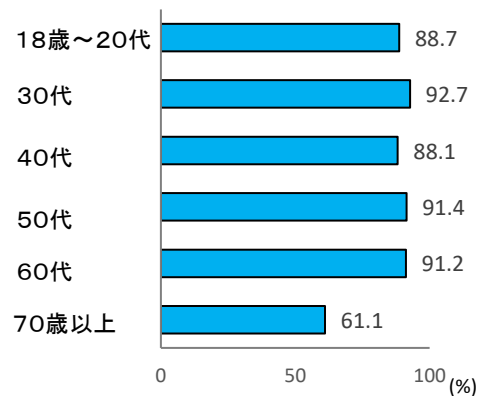
F 携帯・スマホ・タブレット・パソコンで銀行口座の残高照会、振り込みなどをする(インターネットバンキング)



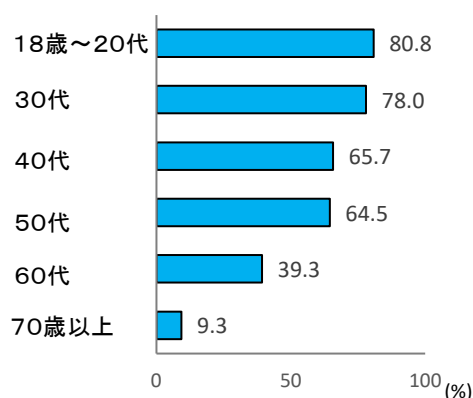
G 相手の顔を見ながら話すテレビ電話(スカイプ・ライン・フェイスタイム)



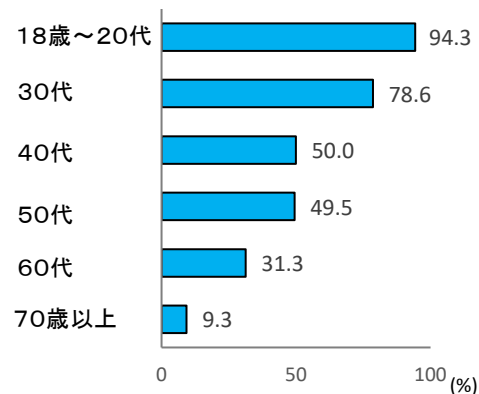
H 携帯・スマホ・タブレット・パソコンなどによるメール



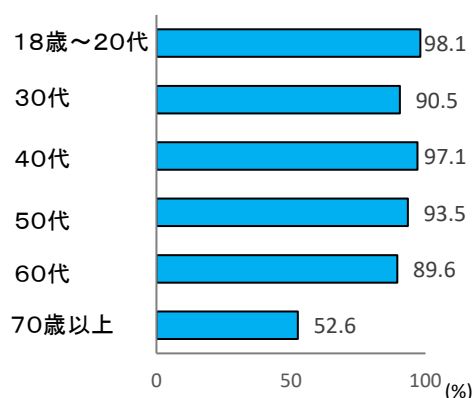
I 電車・航空券、ホテル、チケットなどの
ネット予約



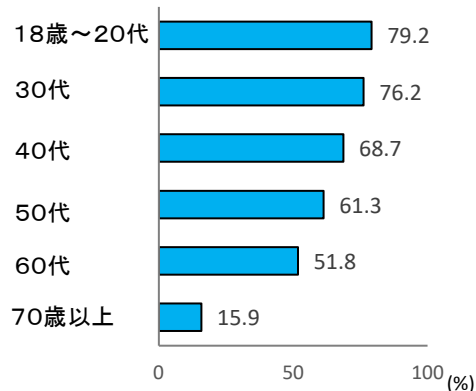
J SNSの利用(X(旧ツイッター)・フェイスブック・
インスタグラムなど)



K ラインでメッセージのやりとり

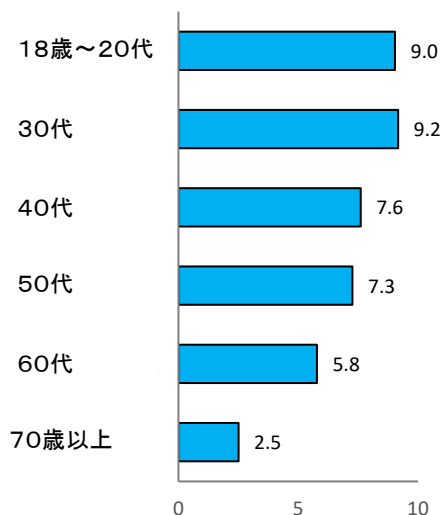


L QRコード決済(PayPay・楽天ペイ・d払いなど)

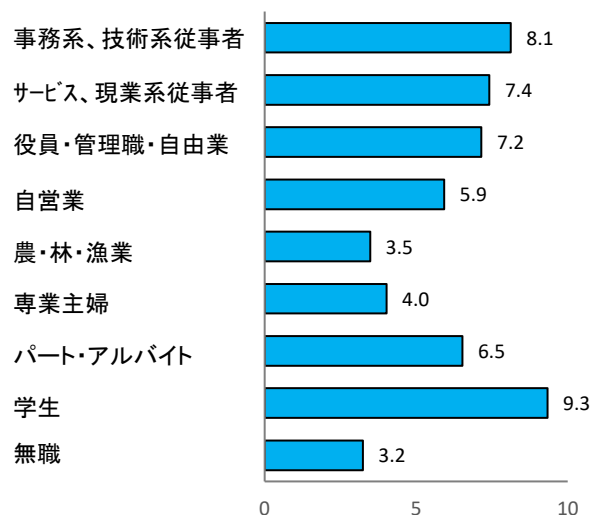


各項目ごとに「利用している」を選んだ数を集計すると、回答者全体の平均値は5.8。年代別では18歳～20代と30代は平均値が9を超え、年代が若いほど情報・通信サービスやシステムの利用数が多いことがわかる。

■回答者の平均値 [年代別]



■回答者の平均値 [職業別]



信心・心の世界への関心

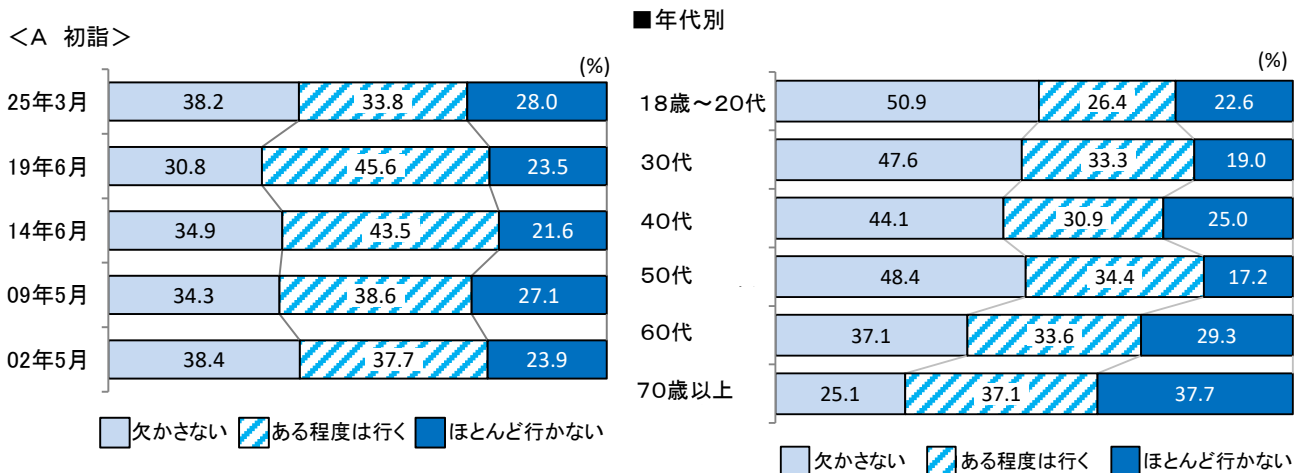
問10 あなたは、次のような事柄に対してどのような態度をとっていますか。
A～Dそれぞれについて、あなたに近いものをお答えください。

◆初詣、仏壇・神棚のお祈り「欠かさない」増加

集計表56～57ページ

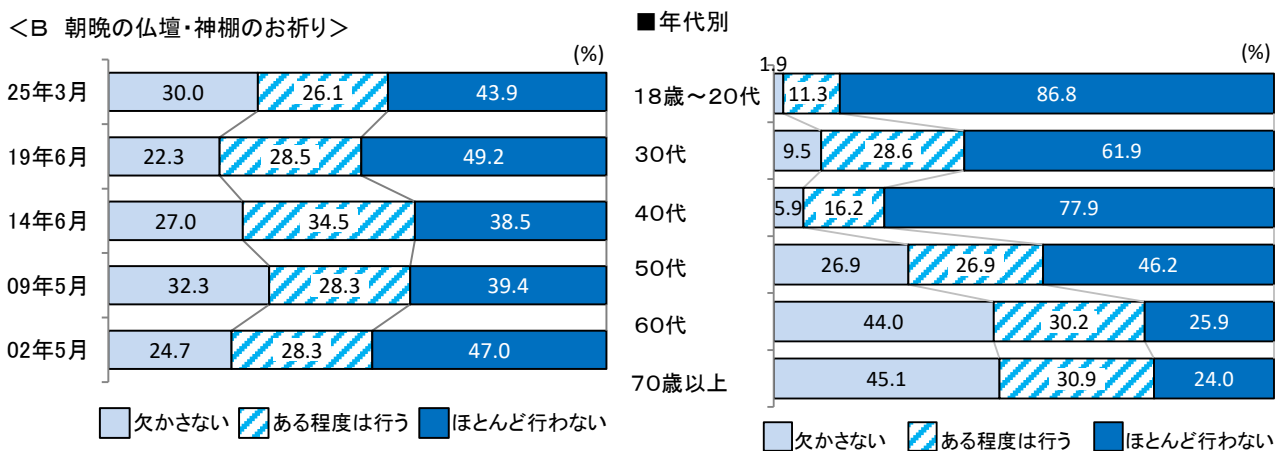
A 初詣

「欠かさない」が38%で、前回調査から7ポイント増加。18歳～20代と30代は「欠かさない」がそれぞれ51%、48%と高い。



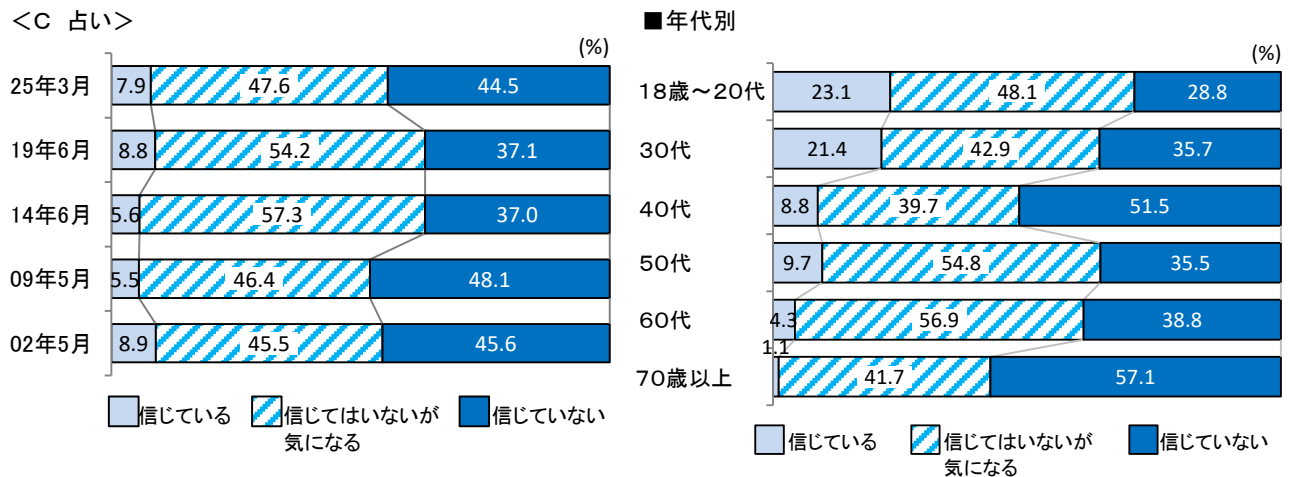
B 朝晩の仏壇・神棚のお祈り

「欠かさない」は前回調査から8ポイント増の30%。60代と70歳以上は「欠かさない」が4割台と高い。18歳～20代と40代は「ほとんど行わない」が8割前後。



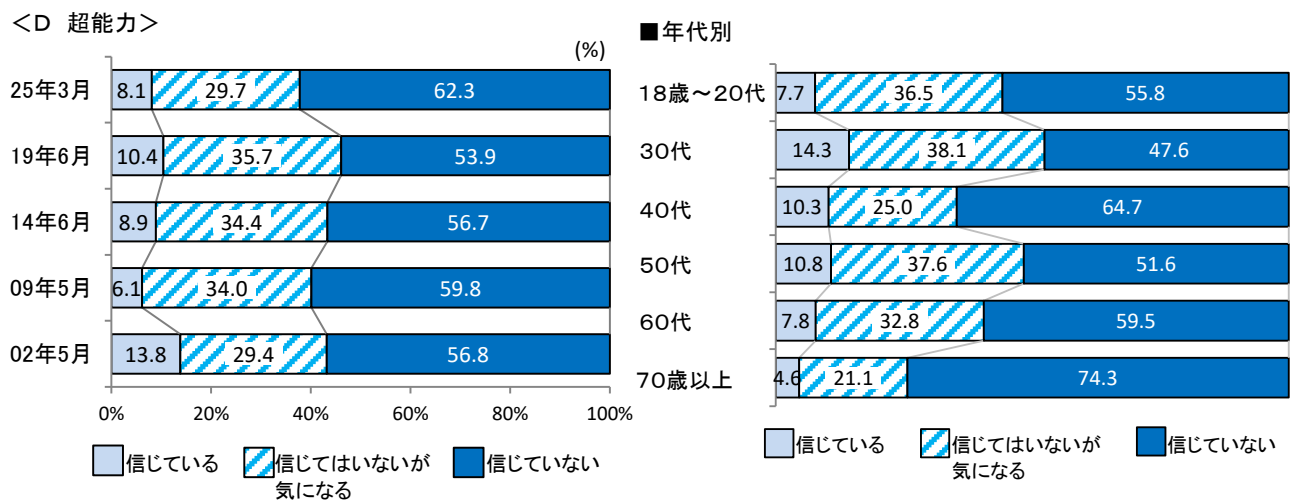
C 占い

「信じてはいないが気になる」が48%、「信じていない」が僅差の45%。前回と比べて「信じてはいないが気になる」は7ポイント減で、「信じていない」は7ポイント増。18歳～20代と30代は「信じている」が2割台と高い。



D 超能力

「信じていない」が62%で最も多く、「信じてはいないが気になる」が30%、「信じている」は8%。「信じていない」は前回調査から8ポイント増加し、過去4回と比べて最も高い。70歳以上は「信じていない」が74%と高い。



問11から問16までは、調査対象者を半分に分けて、質問文内の表記をそれぞれ「生活」、「人生」の2種類として聞いた。以下、「生活」と「人生」を合算して分析する。

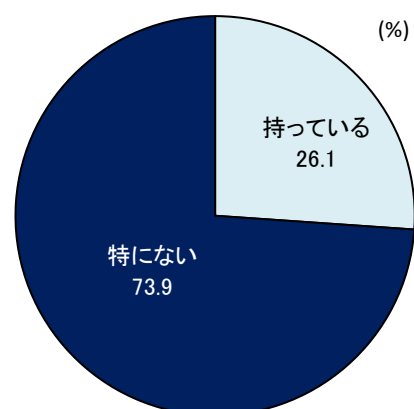
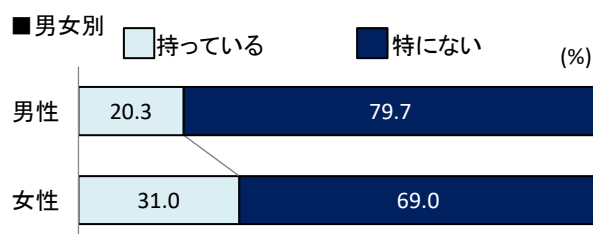
座右の銘

問 1 1 あなたは、生活・人生における「座右の銘」（大切にしておきたい態度や姿勢）を持っていますか。

◆座右の銘「持っている」26%

集計表58ページ

座右の銘を「持っている」と回答したのは26%で、「特にない」が74%。女性は「持っている」が31%で男性より11ポイント高い。



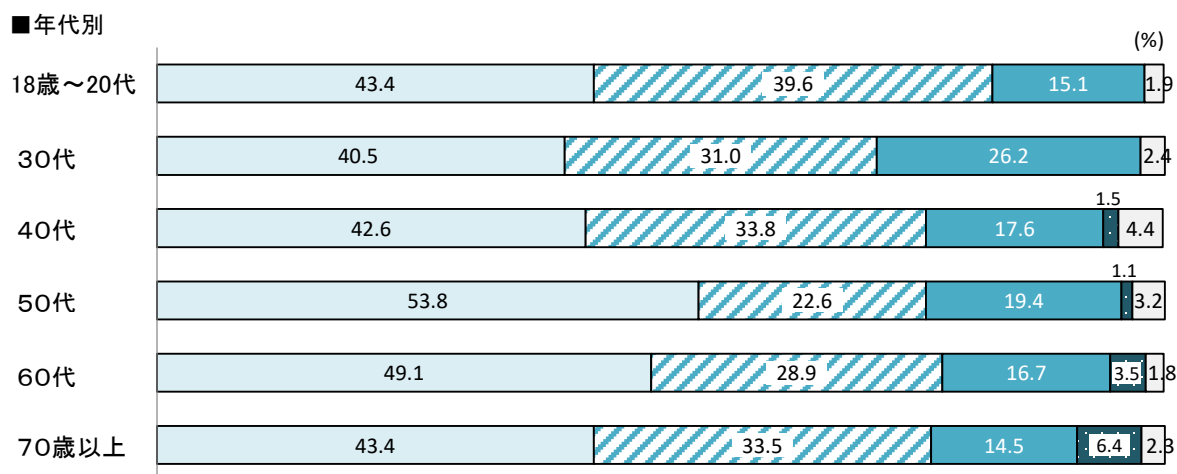
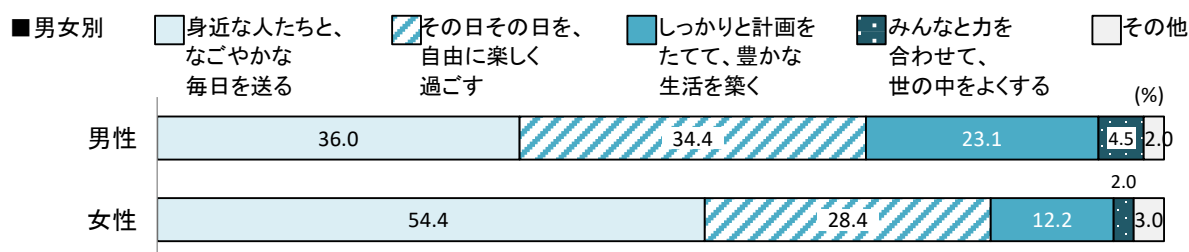
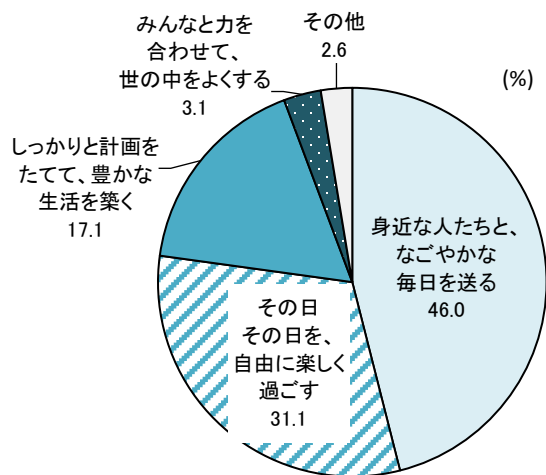
生活・人生の目標

問 1 2 では、あなたの生活・人生目標に、いちばん近いのはどれですか。

◆「身近な人たちと、なごやかな毎日を送る」46%

集計表59～60ページ

生活・人生の目標に一番近いのは「身近な人たちと、なごやかな毎日を送る」の46%で、「その日その日を、自由に楽しく過ごす」が31%、「しっかりと計画をたてて、豊かな生活を築く」が17%、「みんなと力を合わせて、世の中をよくする」が3%。女性は「身近な人たちと、なごやかな毎日を送る」が54%で男性より18ポイント高い。年代別では、50代は「身近な人たちと、なごやかな毎日を送る」が54%、18歳～20代は「その日その日を、自由に楽しく過ごす」が40%、30代は「しっかりと計画をたてて、豊かな生活を築く」が26%と高め。



充実感を感じるのは

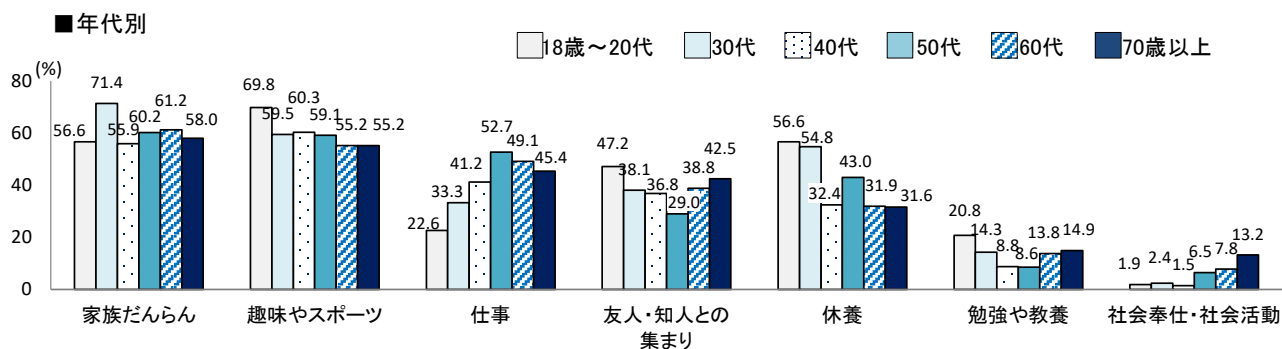
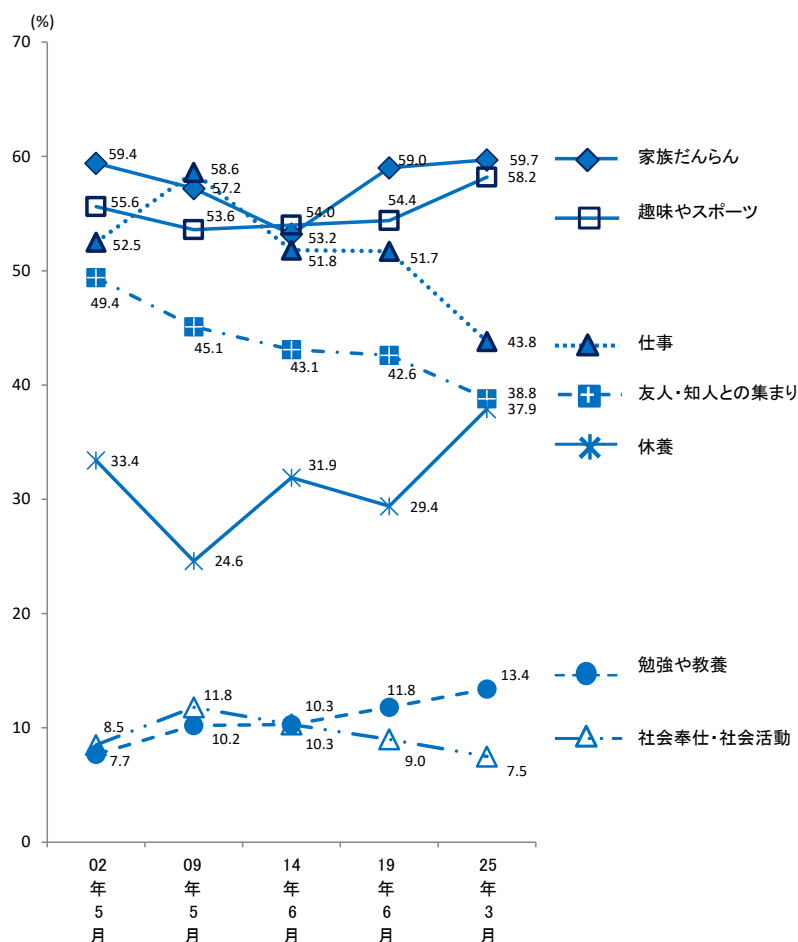
問13 あなたは日ごろ、生活・人生に充実感を感じるのは、主にどのようなことをしている時ですか。次の中から、3つ以内に絞ってお答えください。

◆「家族だんらん」「趣味やスポーツ」6割弱

集計表61～62ページ

充実感を感じるのはどのようなことをしている時か、3つ以内で挙げてもらった。最多は「家族だんらん」の60%で、「趣味やスポーツ」が僅差の58%で続く。以下「仕事」が44%、「友人・知人との集まり」が39%、「休養」が38%などとなっている。

年代別では、18歳～20代は「趣味やスポーツ」、「休養」、「友人・知人との集まり」、「勉強や教養」が他の年代より高い。30代は「家族だんらん」、50代は「家族だんらん」、50代は「仕事」、70歳以上は「社会奉仕・社会活動」が高め。



生活面の満足度

問14 あなたは、次にあげる生活・人生の面では、どの程度満足していますか。
A～Fそれぞれにつき、該当する番号に○を付けてください。

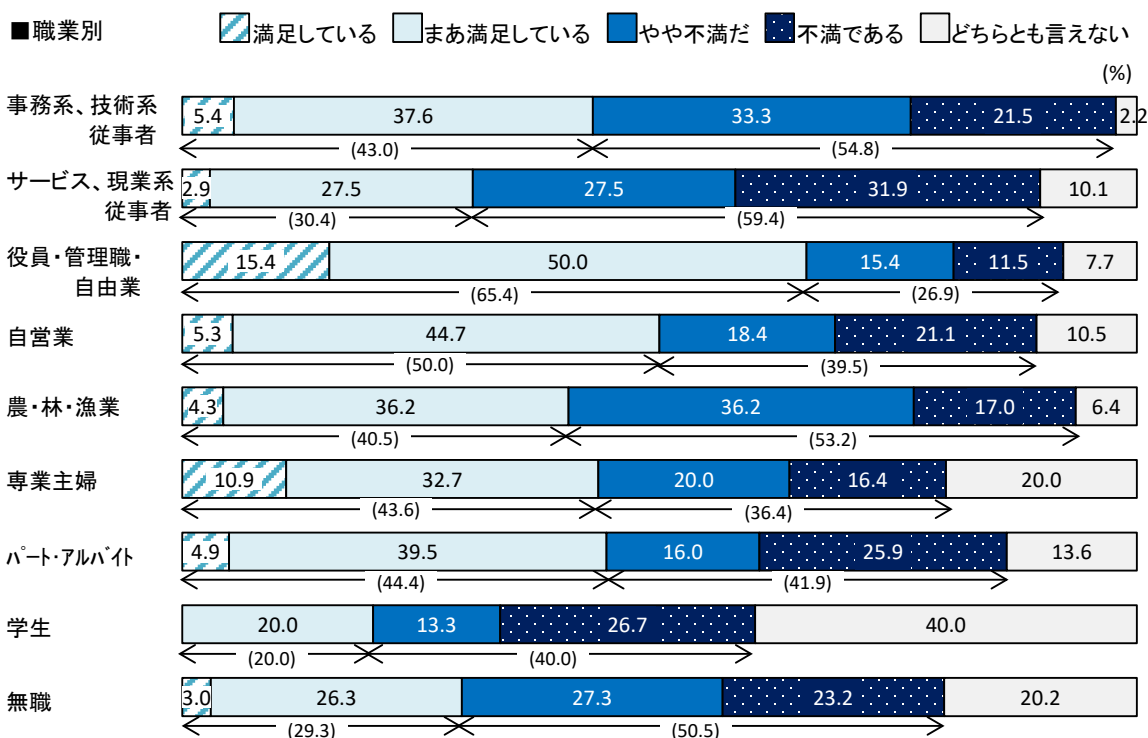
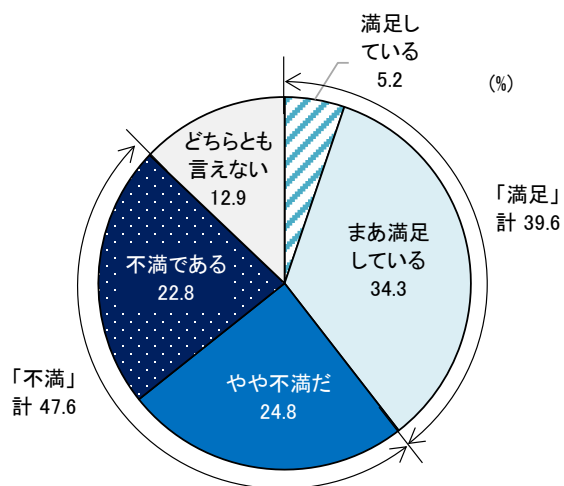
◆家族との関係「満足」「まあ満足」合計 82%

集計表63～74ページ

A 所得・収入

「満足している」は5%、「まあ満足している」は34%で合計40%。「不満である」は23%、「やや不満だ」は25%で合計48%で、「不満」が「満足」を8ポイント上回る。

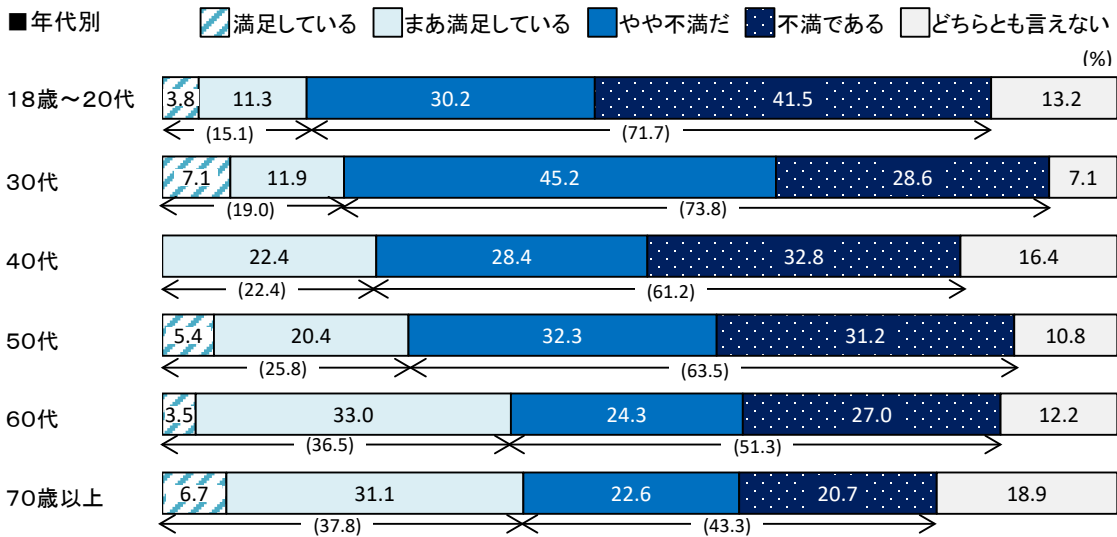
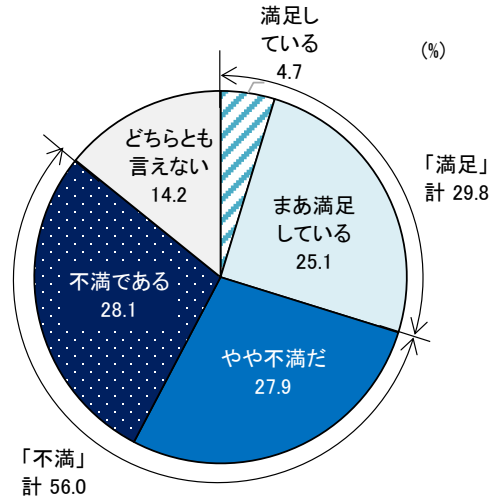
職業別では、役員・管理職・自由業と自営業は「満足」の合計がそれぞれ65%、50%と高い。



B 資産・貯蓄

「満足している」は5%、「まあ満足している」は25%で合計30%。「不満である」は28%で、「やや不満だ」の28%と合わせて56%となり、「満足」を26ポイント上回った。

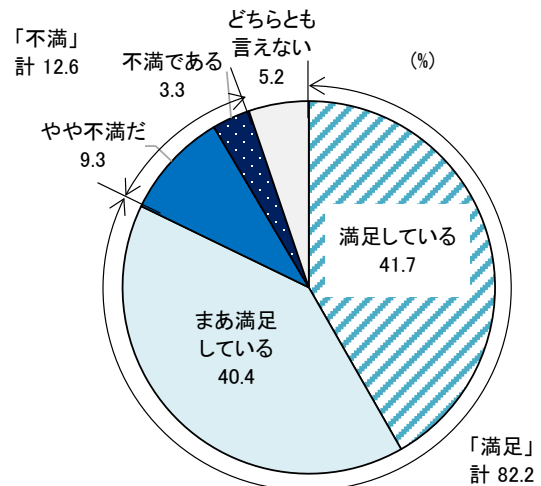
年代別では、18歳～20代と30代は「不満」の合計が7割を超える。

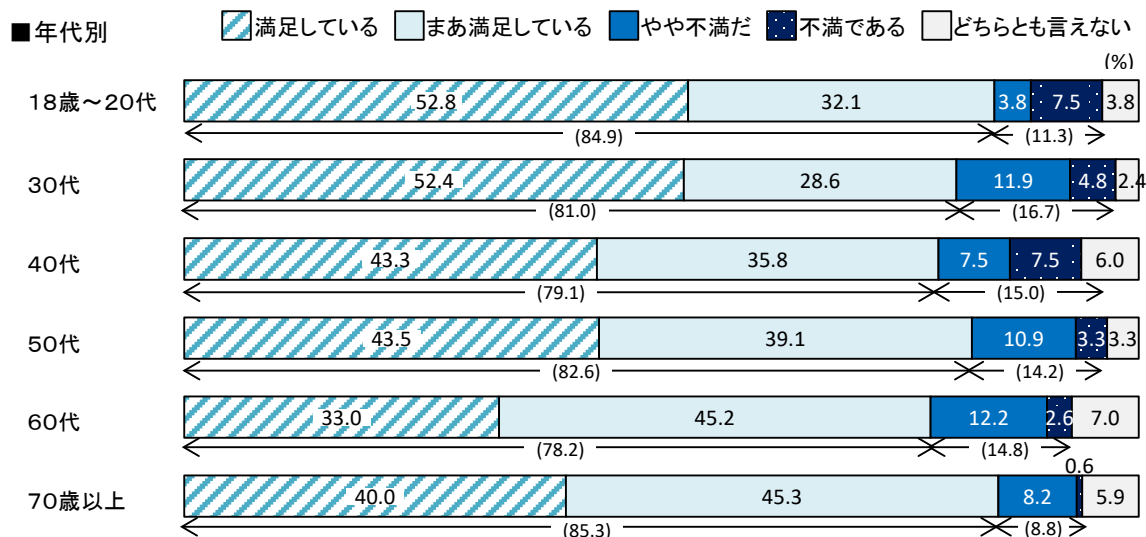


C 家族との関係

「満足している」が42%で、今回聞いた6項目中で最も高い。「まあ満足している」の40%と合わせて82%。「不満である」は3%、「やや不満だ」は9%で合計13%と低い。

年代別では、18歳～20代と70歳以上は「満足」の合計が85%と高め。

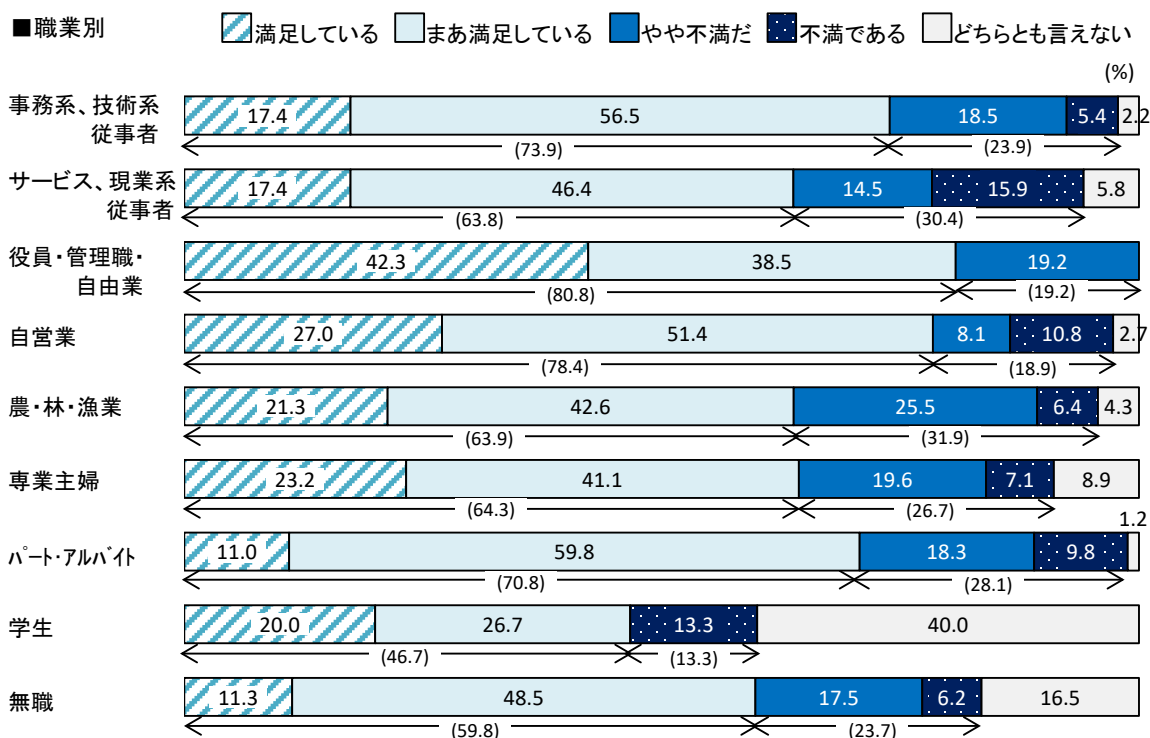
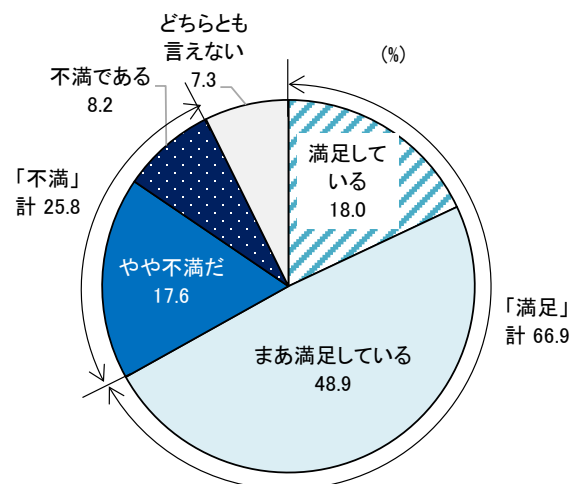




D 自動車・電気製品などの耐久消費財

「満足している」は18%、「まあ満足している」は49%で合計67%。「不満である」は8%、「やや不満だ」は18%で合わせて26%。

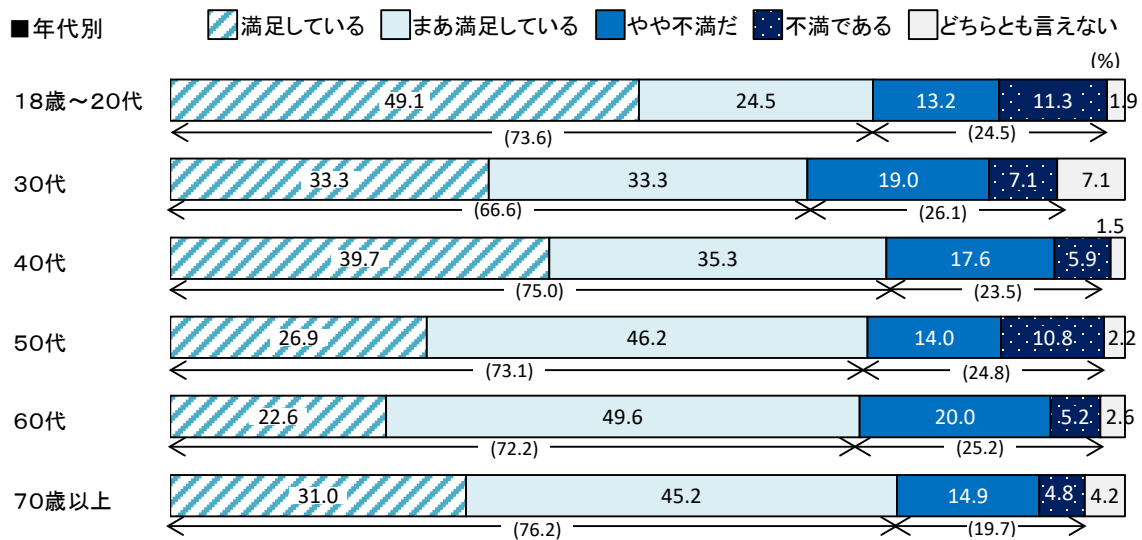
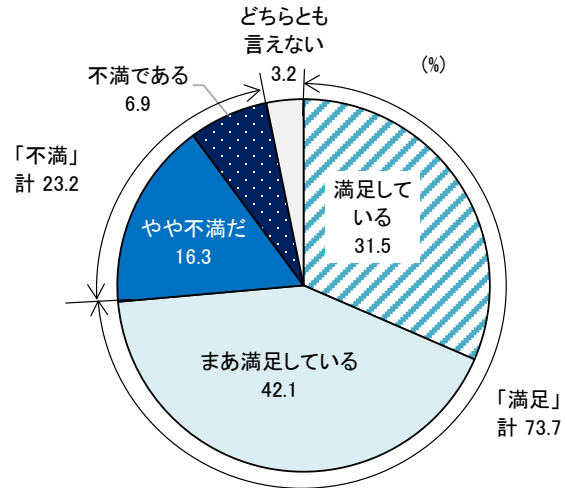
職業別では、役員・管理職・自由業と自営業は「満足」の合計が8割前後と高い。



E 住まい

「満足している」は32%、「まあ満足している」は42%で合わせて74%。「不満である」は7%、「やや不満だ」は16%。

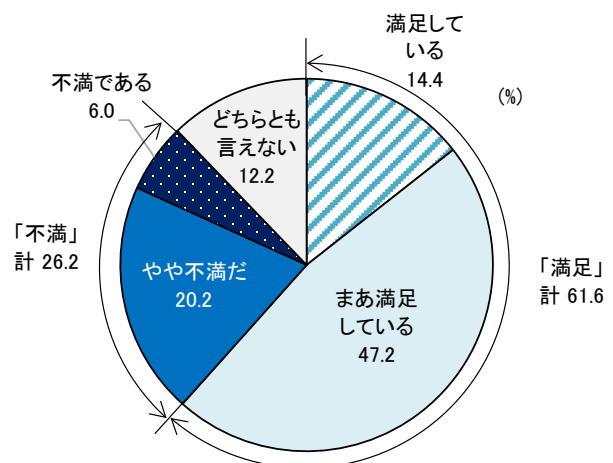
年代別では、18歳～20代は「満足している」が49%と高い。

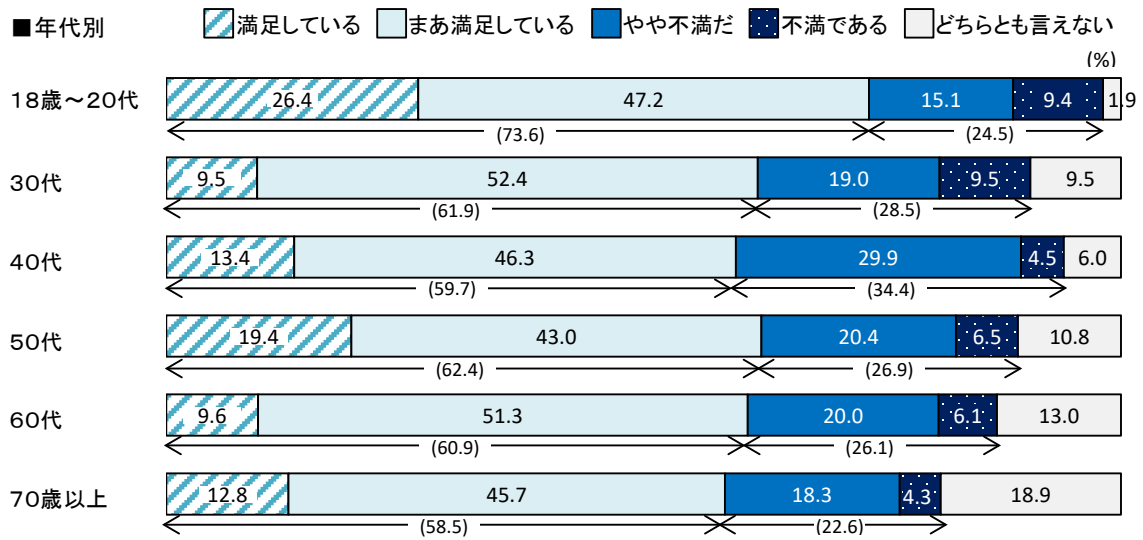


F レジャー・余暇

「満足している」は14%、「まあ満足している」は47%で合わせて62%。「不満である」は6%、「やや不満だ」は20%で合わせて26%と、「満足」の合計が「不満」を35ポイント上回る。

年代別では、18歳～20代は「満足」の合計が74%と高い。一方40代は「不満」の合計が34%と他の年代より高め。





生活満足度

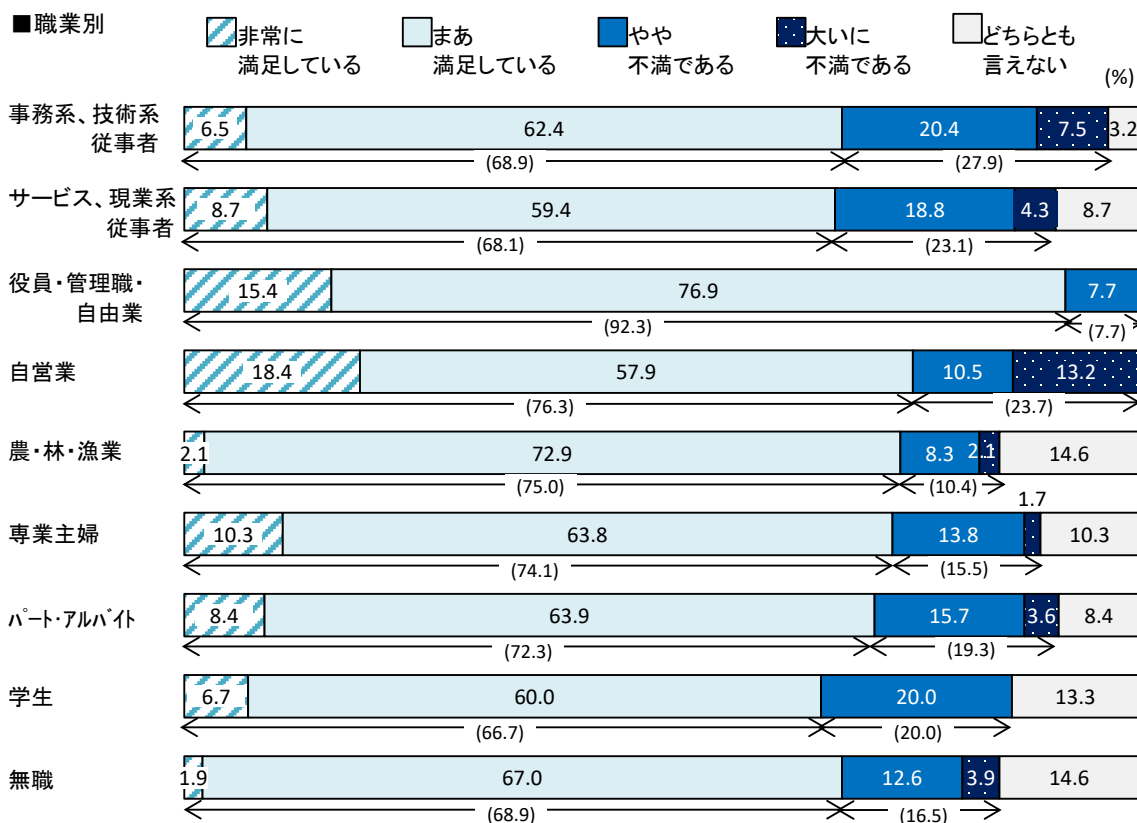
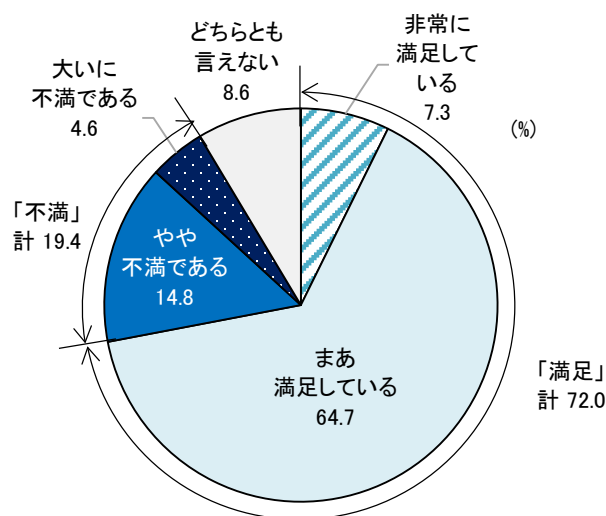
問 1 5 あなたは、全体として現在の生活・人生にどの程度満足していますか。

◆「非常に」「まあ」満足 72%

集計表75～76ページ

「非常に満足している」が7%、「まあ満足している」が65%で合わせて72%。「大いに不満である」は5%、「やや不満である」は15%で合わせて19%で、「どちらとも言えない」は9%。

職業別では、役員・管理職・自由業は「満足」の合計が92%。事務系、技術系従事者は「不満」の合計が28%。



日ごろの悩み・不安

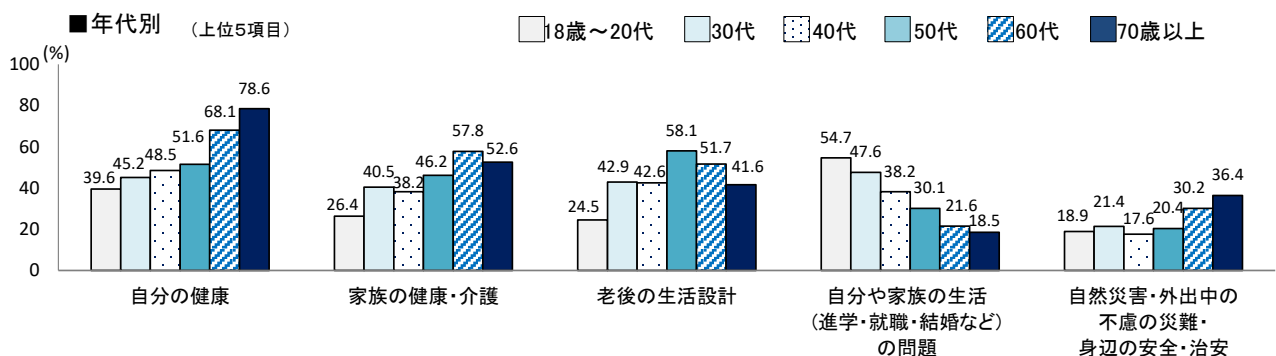
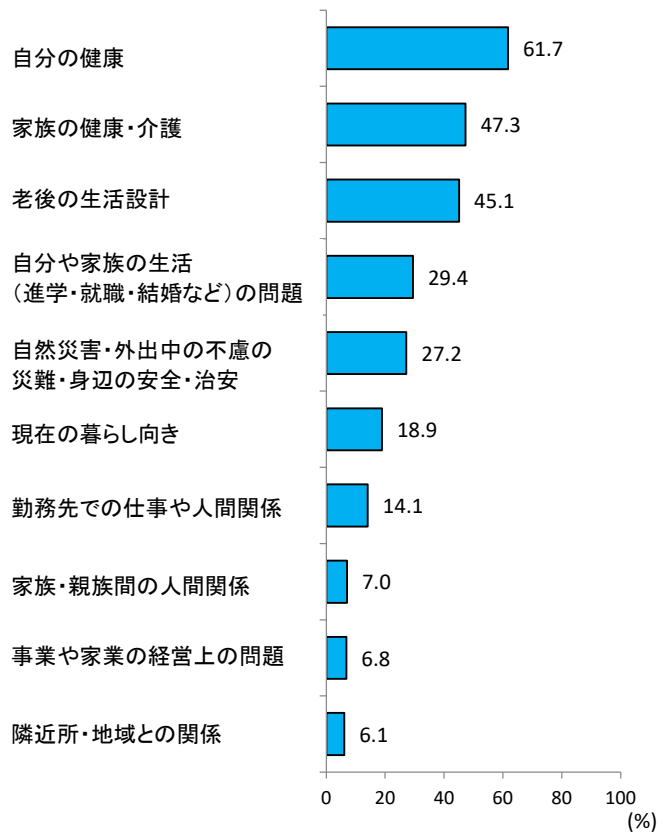
問16 あなたは、日ごろの生活・人生の中で、悩みや不安を感じていますか。特に感じているものを、次の中から、3つ以内に絞ってお答えください。

集計表77～78ページ

◆「自分の健康」62%

日ごろ感じている悩みや不安を3つ以内の複数回答で聞いたところ、最多は「自分の健康」の62%。2番目は「家族の健康・介護」の47%で、3番目以降は「老後の生活設計」が45%、「自分や家族の生活（進学・就職・結婚など）の問題」が29%、「自然災害・外出中の不慮の災難・身の安全・治安」が27%と続く。「悩みや不安はない」は3%だった。

年代別では、70歳以上は「自分の健康」が79%、60代は「家族の健康・介護」が58%と高い。50代は「老後の生活設計」を58%、18歳～20代と30代は「自分や家族の生活の問題」をそれぞれ55%、48%と最も高く挙げる。



やめたいこと

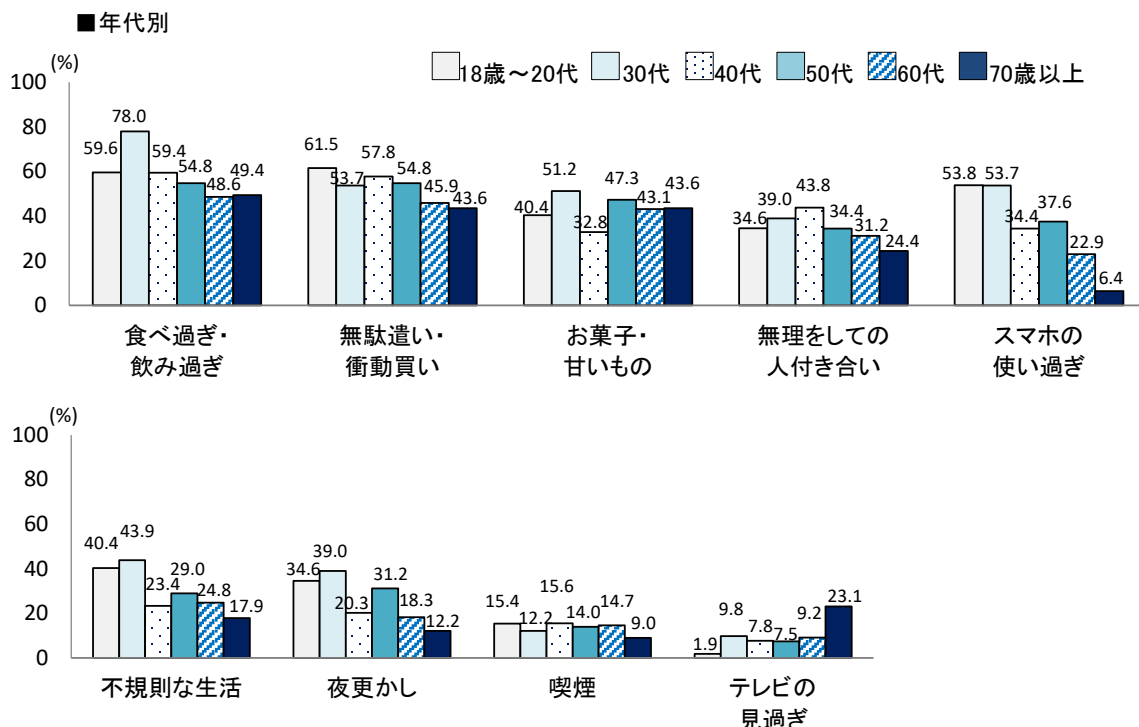
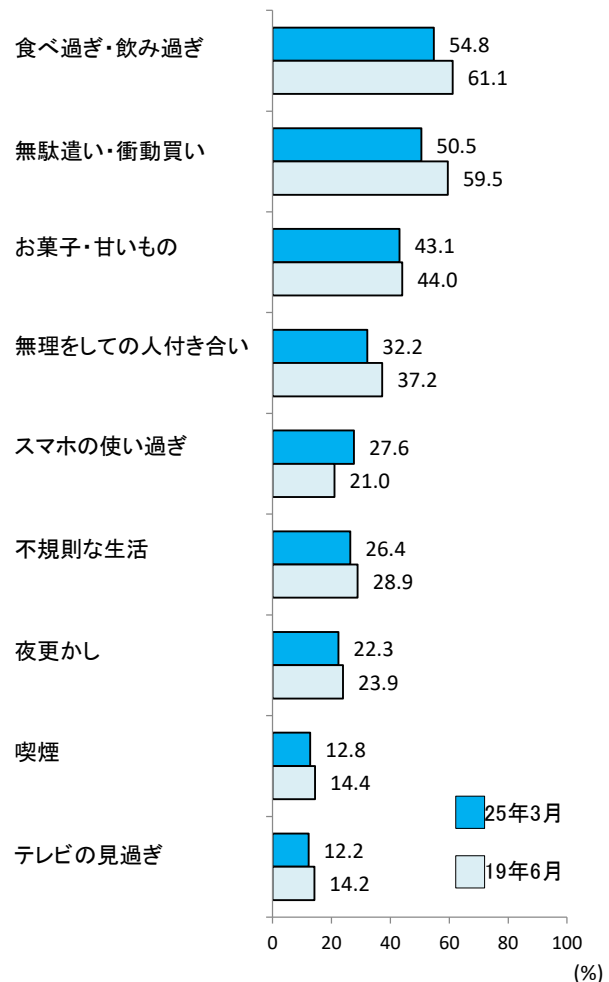
問17 あなたは日頃、なるべくやめたいと思っていることがありますか。次の項目の中で、あてはまるものを全てお答えください。

◆「食べ過ぎ・飲み過ぎ」「無駄遣い・衝動買い」半数超

集計表79ページ

日頃、なるべくやめたいと思っていることを複数回答で聞いた。最多は「食べ過ぎ・飲み過ぎ」の55%で、「無駄遣い・衝動買い」が51%。上位2項目が半数を超えた。3番目に多かったのは「お菓子・甘いもの」の43%で、以下「無理をしての人付き合い」が32%、「スマホの使い過ぎ」が28%、「不規則な生活」が26%、「夜更かし」が22%と続く。前回調査と比べて「無駄遣い・衝動買い」が9ポイント、「食べ過ぎ・飲み過ぎ」が6ポイント減少した。全体的に減少している中、「スマホの使い過ぎ」は7ポイント増加しているのが目立つ。

年代別では、18歳～20代と30代は「スマホの使い過ぎ」が54%と高く、「不規則な生活」と「夜更かし」も高い。30代は「食べ過ぎ・飲み過ぎ」が78%、70歳以上は「テレビの見過ぎ」が23%と高い。



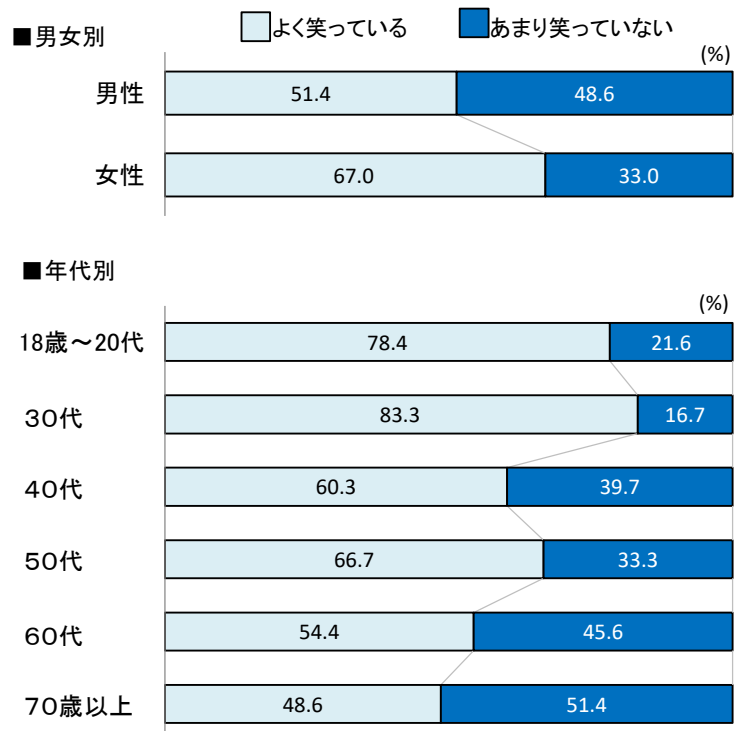
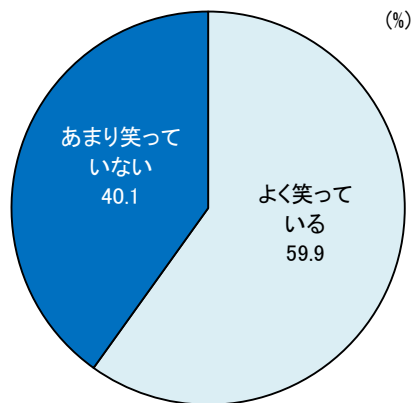
笑い

問 18 あなたは、最近、よく笑っていますか。

集計表80ページ

◆「よく笑っている」60%

女性は「よく笑っている」が67%で男性より16ポイント高い。18歳～20代と30代は「よく笑っている」が8割前後と高いが、70歳以上は半数に満たない。



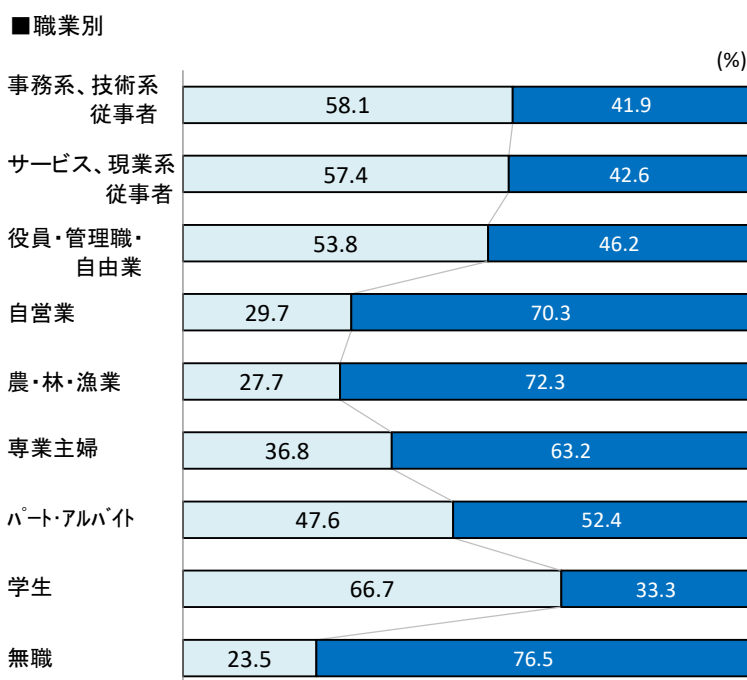
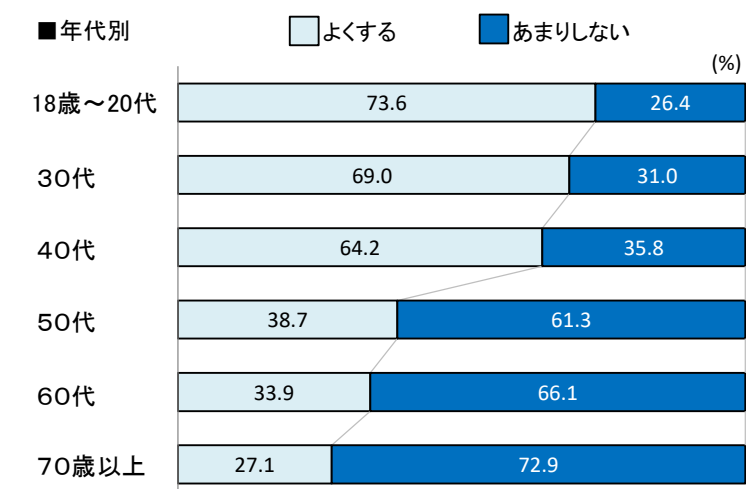
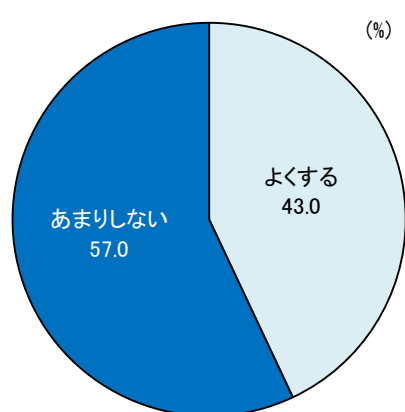
愛想笑い

問19 あなたは、愛想笑いをよくするほうですか。

集計表81ページ

◆「あまりしない」57%

愛想笑いを「よくする」と答えたのは43%で「あまりしない」は57%。18歳～20代と30代、40代は「よくする」が6割以上を占めるが、50代以上は4割未満。職業別にみると、事務系、技術系従事者とサービス、現業系従事者、役員・管理職・自由業、学生は「よくする」が半数を超える一方、自営業、農・林・漁業、無職は「あまりしない」が7割台と高い（学生はサンプル数が12件と少ないため参考値。問20も同様）。



不快に感じる笑い

問20 あなたは、日ごろ、不快に感じる笑いがありますか。あてはまるものをいくつでも選んでください。

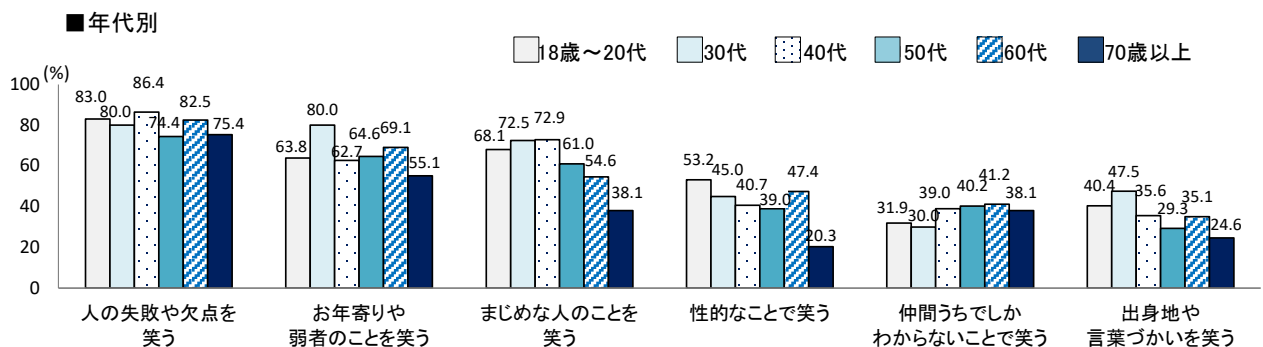
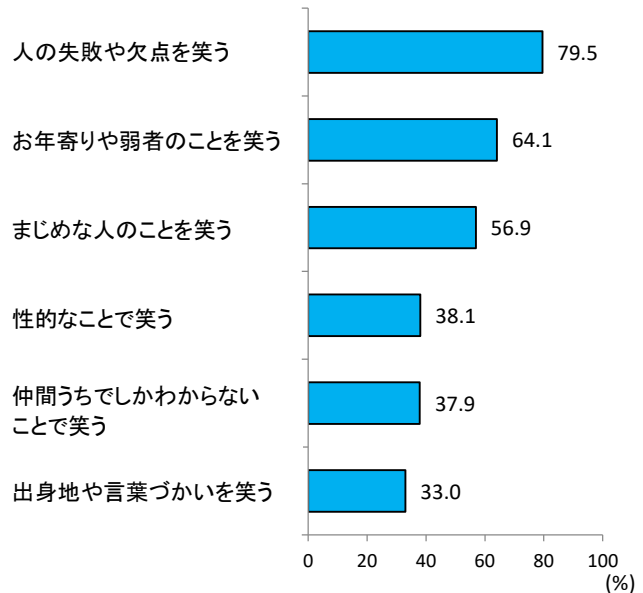
集計表82ページ

◆「人の失敗や欠点を笑う」約8割

日ごろ、不快に感じる笑いがあるか、あてはまるものを複数回答で挙げてもらった。最多は「人の失敗や欠点を笑う」の80%で「お年寄りや弱者のことを笑う」が64%、「まじめな人のことを笑う」が57%と続く。

年代別では、30代は「お年寄りや弱者のことを笑う」と「出身地や言葉づかいを笑う」がそれぞれ80%、48%で他の年代より高い。30代と40代は「まじめな人のことを笑う」が73%と高い。

職業別では、学生は全選択肢で最も高かった。



いまの日本に笑いは多いか

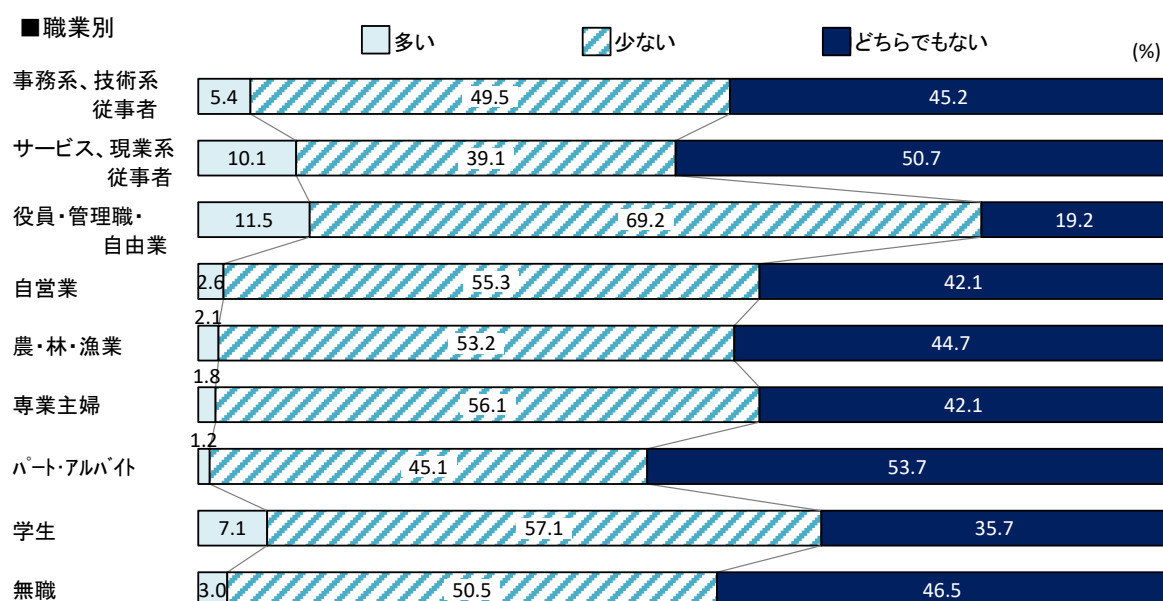
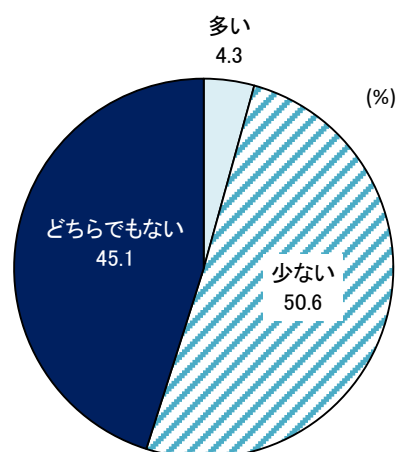
問 2 1 あなたは、いまの日本に笑いは多いと思いますか。少ないと思いますか。

◆「少ない」51%

集計表83ページ

いまの日本に笑いが「多い」と答えたのは4%にとどまり、「少ない」が51%。「どちらでもない」は45%と半数近くが判断を保留している。

役員・管理職・自由業は「少ない」が69%と高い。



笑いが少ない理由

問 2 2 （問 21 で「少ない」とお答えの方にお尋ねします）

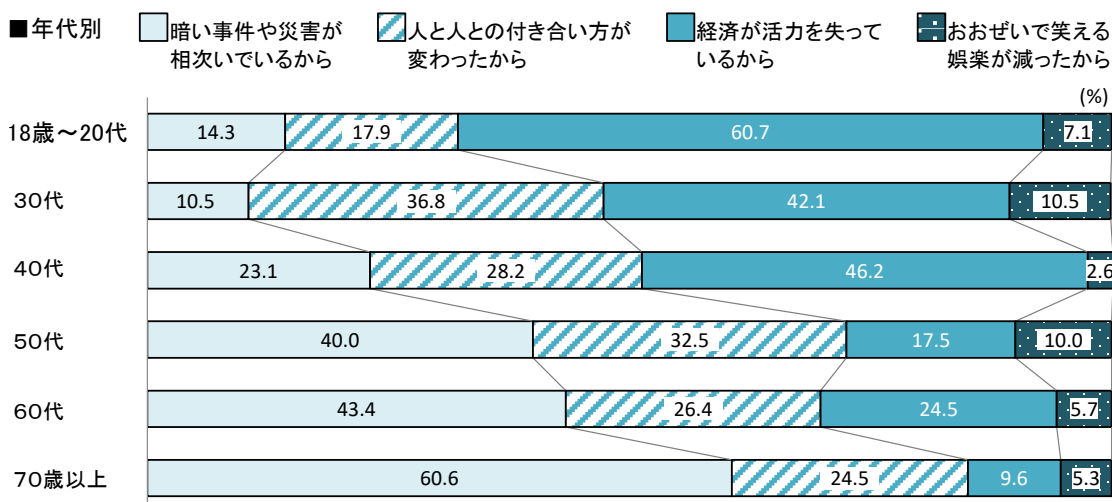
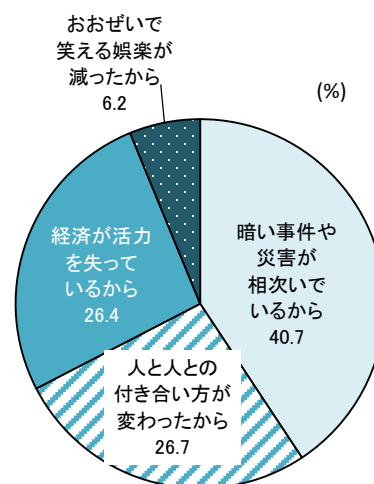
それはどうしてだと思いますか。あてはまるものを一つだけ選んでください。

集計表84ページ

◆「暗い事件や災害が相次いでいるから」 4 割

問 21 で「少ない」と回答した 273 人に理由を聞いた。「暗い事件や災害が相次いでいるから」が 41%で最も多く、「人と人との付き合い方が変わったから」が 27%、「経済が活力を失っているから」が 26%、「おおぜいで笑える娯楽が減ったから」が 6%。

年代別では、70 歳以上は「暗い事件や災害が相次いでいるから」が 61%と高い。18 歳～20 代と 30 代、40 代は「経済が活力を失っているから」が高く、中でも 18 歳～20 代は 61%に上る。



自分の健康

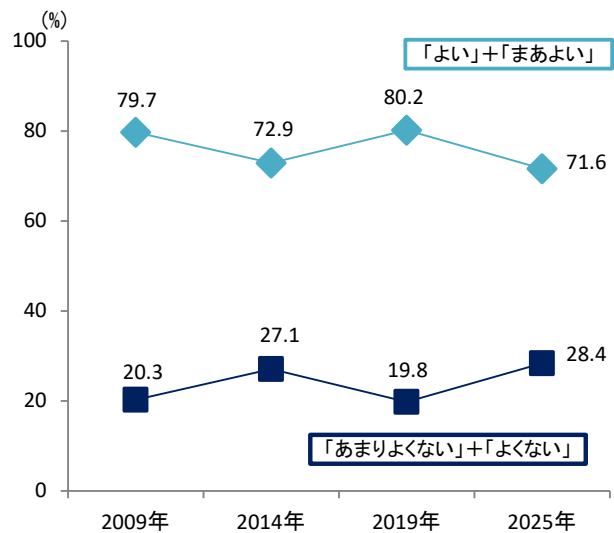
問 2 3 あなたは、ご自分の健康をどのように感じていますか。

集計表85ページ

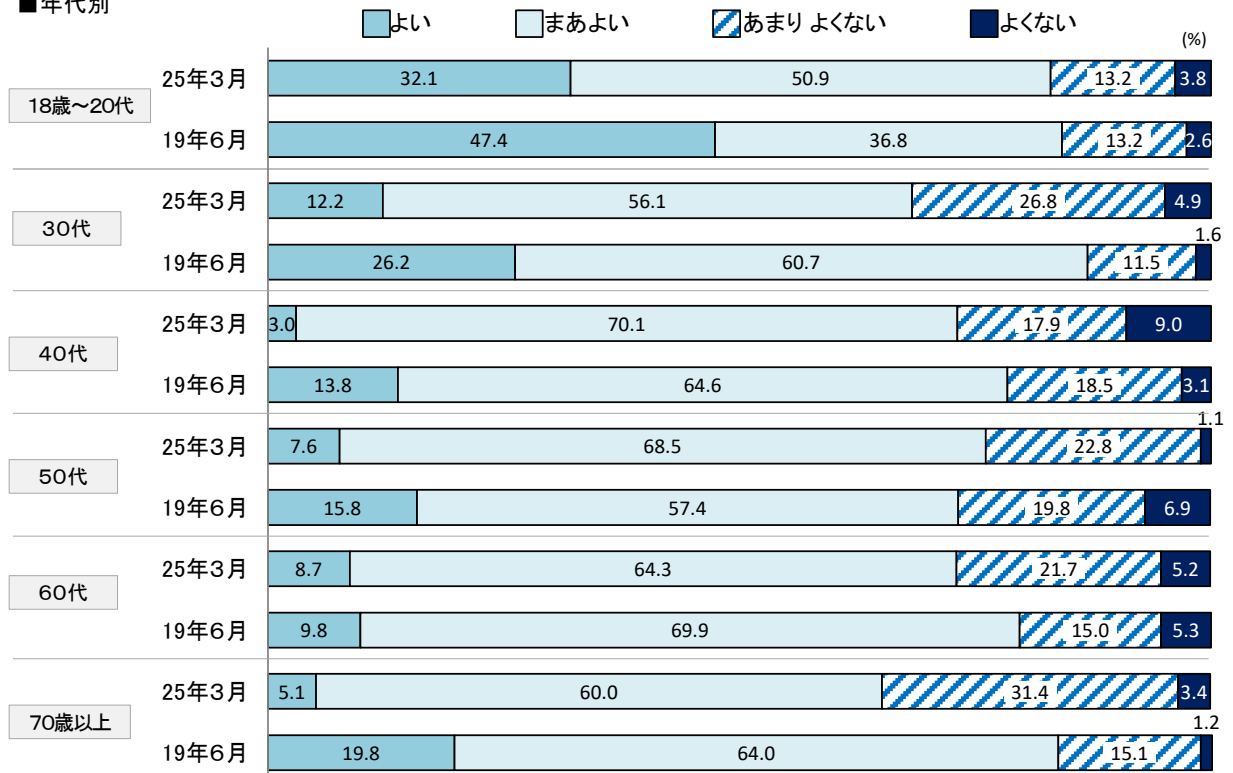
◆「よい」「まあよい」合わせて72%

自分の健康どのように感じているか聞いたところ「よい」は9%、「まあよい」は62%で、合計72%。「よくない」は4%、「あまりよくない」は24%。前回調査から「よい」が9ポイント減少し、過去3回調査と比べて最も低かった。2019年の前回調査からコロナ禍を挟み、健康状態への評価が低下している様子がうかがえる。

年代別では、「よい」は18歳～20代で32%と高い。70歳以上は「あまりよくない」が31%で、前回調査の15%から倍増している。



■年代別



コロナ罹患経験

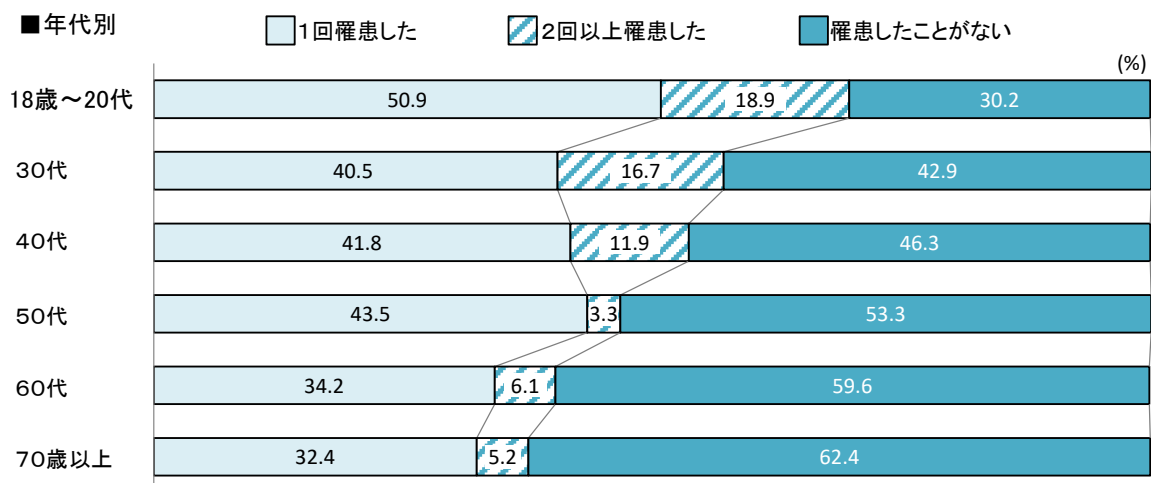
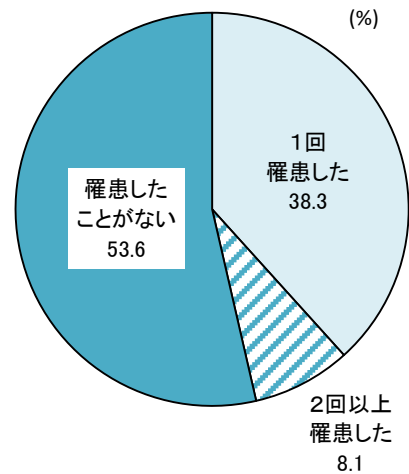
問24 あなたは、新型コロナウイルスの罹患経験がありますか。

集計表86ページ

◆「罹患したことがない」は54%

新型コロナウイルスについて、「1回罹患した」は38%、「2回以上罹患した」は8%で「罹患したことがない」は54%。回答者のうち46%が新型コロナウイルスに罹患したと答えた。

18歳～20代は「1回罹患した」が51%、「2回以上罹患した」が19%で約7割が罹患した経験があると回答した。70歳以上は「罹患したことがない」が62%と高い。



Ⅲ 調査票

「われら信州人～生活編Ⅵ」調査票

＜ご回答に際してのお願い＞

- ❖ 封筒の宛名に書かれたご本人様のご回答をお願いいたします。
- ❖ ご回答は右端の□の中に数字をご記入いただくものと、○を付けていただくものがあります。
- ❖ 「その他」に該当する場合は（ ）の中に具体的内容をご記入ください。
- ❖ ご回答の内容によって、質問をとばしていただく場合があります。その場合は、指示に従ってお進みください。

問 1 あなたは、日ごろの生活の中で、休んだり好きなことをしたりする、時間的なゆとりがありますか。

- ① かなりある
- ② ある程度ある
- ③ あまりない
- ④ ほとんどない

問 2 あなたは日ごろ、自分の自由になる時間を、主にどのようにして過ごしていますか。次の中から、3つ以内に絞ってお答えください。

- ① テレビを見たり、ラジオを聞く
- ② パソコン
- ③ スマートフォン・携帯・タブレット
- ④ のんびり休養
- ⑤ 運動やスポーツなど体を動かす
- ⑥ 地域活動や社会活動をする
- ⑦ 趣味を楽しむ
- ⑧ 読書や新聞を読む
- ⑨ 旅行に行く
- ⑩ ショッピング
- ⑪ 家族との団らん
- ⑫ 知人・友人と過ごす
- ⑬ 教養を身につける学習・資格を得るための勉強
- ⑭ その他（)
- ⑮ あまり自由になる時間はない

問 3 あなたは、1日平均何時間ぐらいテレビを見ていますか。

- ① 2時間未満
- ② 2時間以上～3時間未満
- ③ 3時間以上～4時間未満
- ④ 4時間以上
- ⑤ ほとんど見ない

問 4 あなたは、1 日平均何時間ぐらいインターネットを利用していますか。

- ① 1 時間未満
- ② 1 時間以上～ 3 時間未満
- ③ 3 時間以上～ 5 時間未満
- ④ 5 時間以上
- ⑤ 利用しない

問 5 では、新聞をどの程度読んでいますか。

- ① 毎日読む
- ② 時々読む
- ③ ほとんど読まない

問 6 あなたは、自家製でどんなものを食べていますか。あてはまるものを全てお答えください。(該当する番号の左側に○を付けてください)

- | | |
|--------------------------|-------------|
| ☐ | ① 野沢菜 |
| ☐ | ② 大根たくあん漬け |
| ☐ | ③ 手打ちそば・うどん |
| ☐ | ④ みそ・みそ漬け |
| ☐ | ⑤ 奈良漬け |
| ☐ | ⑥ しょうゆ |

- | | |
|--------------------------|-------------|
| ☐ | ⑦ 五平もち |
| ☐ | ⑧ おやき |
| ☐ | ⑨ 梅漬け・梅干し |
| ☐ | ⑩ その他 () |
| ☐ | ⑪ なにも作っていない |

問 7 あなたは日ごろ、加工食品や調理済み食品をどの程度利用していますか。

A インスタント食品

- ① 利用する機会が多め
- ② 利用する機会は少なめ
- ③ ほとんど利用しない
- ④ どちらとも言えない

B 電子レンジ・オーブン用食品

- ① 利用する機会が多め
- ② 利用する機会は少なめ
- ③ ほとんど利用しない
- ④ どちらとも言えない

C 市販の惣菜（そうざい）

- ① 利用する機会が多め
- ② 利用する機会は少なめ
- ③ ほとんど利用しない
- ④ どちらとも言えない

問 8 次にあげる情報機器や、情報・通信サービスの中で、あなたが持っていたり家庭にあるもの、あるいは利用しているものがあれば全てお答えください。
(該当する番号の左側に○を付けてください)

☐	① 携帯電話・スマートフォン	☐	⑧ パソコン
☐	② 固定電話	☐	⑨ タブレット端末
☐	③ テレビゲーム機器	☐	⑩ インターネット
☐	④ テレビ	☐	⑪ カーナビゲーションシステム
☐	⑤ ケーブルテレビ	☐	⑫ E T C
☐	⑥ 衛星放送 (B S ・ C S)	☐	⑬ 特にない
☐	⑦ F A X		

問 9 あなたは現在、次にあげる情報・通信サービスやシステムを利用していますか。
A～Lそれぞれにつき、該当する番号に○を付けてください。

		利用している	利用したいと思う	利用したいと思わない	やめた利用するのを
A	家庭で、好きな時に見たい映画などをリクエストして視聴する (ユーチューブ・ネットフリックス・アマゾンプライムなど)	①	②	③	④
B	携帯・スマホ・タブレット・パソコンでニュースを読んだり、情報を検索したりする	①	②	③	④
C	携帯・スマホ・タブレット・パソコンで商品を見たり買い物したりする (ネットショッピング)	①	②	③	④
D	電子書籍・コミックを利用する	①	②	③	④
E	仕事を職場以外でする (在宅勤務・テレワーク)	①	②	③	④
F	携帯・スマホ・タブレット・パソコンで銀行口座の残高照会、振り込みなどをする (インターネットバンキング)	①	②	③	④
G	相手の顔を見ながら話すテレビ電話 (スカイプ・ライン・フェイスタイム)	①	②	③	④
H	携帯・スマホ・タブレット・パソコンなどによるメール	①	②	③	④
I	電車・航空券、ホテル、チケットなどのネット予約	①	②	③	④
J	S N S の利用 (X (旧ツイッター)・フェイスブック・インスタグラムなど)	①	②	③	④
K	ラインでメッセージのやりとり	①	②	③	④
L	Q R コード決済 (PayPay・楽天ペイ・d払いなど)	①	②	③	④

問10 あなたは、次のような事柄に対してどのような態度をとっていますか。
A～Dそれぞれについて、あなたに近いものをお答えください。

A 初詣

- ① 欠かさない ② ある程度は行く ③ ほとんど行かない

B 朝晩の仏壇・神棚のお祈り

- ① 欠かさない ② ある程度は行う ③ ほとんど行わない

C 占い

- ① 信じている ② 信じてはいないが気になる ③ 信じていない

D 超能力

- ① 信じている ② 信じてはいないが気になる ③ 信じていない

問11 あなたは、生活における「座右の銘」（大切にしておきたい態度や姿勢）を持っていますか。

- ① 持っている

(①とお答えの方へ)お手数ですがご記入ください

- ② 特にない

問12 では、あなたの生活目標に、いちばん近いのはどれですか。

- ① その日その日を、自由に楽しく過ごす
② しっかりと計画をたてて、豊かな生活を築く
③ 身近な人たちと、なごやかな毎日を送る
④ みんなと力を合わせて、世の中をよくする
⑤ その他 ()

問13 あなたは日ごろ、生活に充実感を感じるのは、主にどのようなことをしている時ですか。次の中から、3つ以内に絞ってお答えください。

- ① 仕事
② 勉強や教養
③ 趣味やスポーツ
④ 休養
⑤ 家族だんらん
⑥ 友人・知人との集まり
⑦ 社会奉仕・社会活動
⑧ その他 ()
⑨ 特にない

問14 あなたは、次にあげる生活の面では、どの程度満足していますか。
A～Fそれぞれにつき、該当する番号に○を付けてください。

		し満 て足 いる	しま てあ い満 る足	やや 不満 だ	不 満 で ある	言ど えち なら いとも
A	所得・収入	①	②	③	④	⑤
B	資産・貯蓄	①	②	③	④	⑤
C	家族との関係	①	②	③	④	⑤
D	自動車・電気製品などの耐久消費財	①	②	③	④	⑤
E	住まい	①	②	③	④	⑤
F	レジャー・余暇	①	②	③	④	⑤

問15 あなたは、全体として現在の生活にどの程度満足していますか。

- ① 非常に満足している
- ② まあ満足している
- ③ やや不満である
- ④ 大いに不満である
- ⑤ どちらとも言えない

問16 あなたは、日ごろの生活の中で、悩みや不安を感じていますか。
特に感じているものを、次の中から、3つ以内に絞ってお答えください。

- ① 自分の健康
- ② 家族の健康・介護
- ③ 自分や家族の生活(進学・就職・結婚など)の問題
- ④ 現在の暮らし向き
- ⑤ 老後の生活設計
- ⑥ 家族・親族間の人間関係
- ⑦ 隣近所・地域との関係
- ⑧ 勤務先での仕事や人間関係
- ⑨ 事業や家業の経営上の問題
- ⑩ 自然災害・外出中の不慮の災難・身の安全・治安
- ⑪ その他 ()
- ⑫ 悩みや不安はない

問17 あなたは日頃、なるべくやめたいと思っていることがありますか。

次の項目の中で、あてはまるものを全てお答えください。

(該当する番号の左側に○を付けてください)

- | | | | |
|--------------------------|---------------|--------------------------|------------|
| ☐ | ① 無駄遣い・衝動買い | ☐ | ⑥ スマホの使い過ぎ |
| ☐ | ② 食べ過ぎ・飲み過ぎ | ☐ | ⑦ お菓子・甘いもの |
| ☐ | ③ 無理をしての人付き合い | ☐ | ⑧ 喫煙 |
| ☐ | ④ 夜更かし | ☐ | ⑨ テレビの見過ぎ |
| ☐ | ⑤ 不規則な生活 | ☐ | ⑩ その他 () |

問18 あなたは、最近、よく笑っていますか。

- ① よく笑っている ② あまり笑っていない

☐

問19 あなたは、愛想笑いをよくするほうですか。

- ① よくする ② あまりしない

☐

問20 あなたは、日ごろ、不快に感じる笑いはありますか。あてはまるものをいくつか選んでください。(該当する番号の左側に○を付けてください)

- | | |
|--------------------------|---------------------|
| ☐ | ① 人の失敗や欠点を笑う |
| ☐ | ② まじめな人のことを笑う |
| ☐ | ③ お年寄りや弱者のことを笑う |
| ☐ | ④ 出身地や言葉づかいを笑う |
| ☐ | ⑤ 仲間うちでしかわからないことで笑う |
| ☐ | ⑥ 性的なことで笑う |

問21 あなたは、いまの日本に笑いは多いと思いますか。少ないと思いますか。

- ① 多い  問 23 へ
- ② 少ない  問 22、23 へ
- ③ どちらでもない  問 23 へ

☐

問22 (問21で「② 少ない」とお答えの方にお尋ねします)

それはどうしてだと思いますか。あてはまるものを一つだけ選んでください。

- ① 経済が活力を失っているから
- ② 暗い事件や災害が相次いでいるから
- ③ 人と人との付き合い方が変わったから
- ④ おおぜいで笑える娯楽が減ったから

☐

（全員の方にお尋ねします）

問23 あなたは、ご自分の健康をどのように感じていますか。

- ① よい
- ② まあよい
- ③ あまりよくない
- ④ よくない

問24 あなたは、新型コロナウイルスの罹患経験がありますか。

- ① 1回罹患した
- ② 2回以上罹患した
- ③ 罹患したことがない

＜ご協力ありがとうございます＞

これからお聞きする事柄は、結果をまとめる上で必要となります。
お手数ですが、引き続き、ご協力をよろしくお願い致します。

F 1 性 別

① 男性

② 女性

F 2 年 代

① 10代

⑤ 50代

② 20代

⑥ 60代

③ 30代

⑦ 70歳以上

④ 40代

F 3 職 業

① 事務系、技術系従事者

⑥ 専業主婦

② サービス、現業系従事者

⑦ パート・アルバイト

③ 役員・管理職・自由業

⑧ 学 生

④ 自営業

⑨ 無 職

⑤ 農・林・漁業

⑩ その他（ ）

F 4 現在同居している家族の人数（あなたを含めた数字をご記入ください）

人

F 5 家族構成

① 単身世帯

② 夫婦のみ

③ 親と子の2世代世帯

④ 親、子、孫の3世代世帯

⑤ その他（ ）

👉 次のページへお進みください 👈 👈

F 6 結 婚 ① 既婚 ② 未婚 ③ 離別 ④ 死別

F 7 住 居

① 持ち家の一戸建て

② 持ち家の集合型

③ 賃貸の一戸建て

④ 賃貸の集合型

⑤ その他 ()

F 8 お宅にある自家用車の台数

① 1台

② 2台

③ 3台

④ 4台

⑤ 持っていない

F 9 あなたのマイナンバーカードの所有に関してうかがいます。
次の中からあてはまるものを1つ選んでください。

- ① マイナンバーカードを持っている
- ② マイナンバーカードを持っていないが、現在申請中である
- ③ マイナンバーカードを持っていたが返納した
- ④ マイナンバーカードを持っておらず、申請も行っていない

F10 お生まれの地域

① 北信 ② 東信 ③ 中信 ④ 南信 ⑤ 県外

F11 現在お住まいの市町村に何年居住されていますか。

① 5年未満

② 5年以上～10年未満

③ 10年以上～20年未満

④ 20年以上～30年未満

⑤ 30年以上

F12 世間一般の暮らしぶりを6つに区分すると、あなたのお宅はどのあたりにあてはまると思いますか。

① 上の上 ② 上の下 ③ 中の上 ④ 中の下 ⑤ 下の上 ⑥ 下の下

お忙しい中、誠に恐れ入りますが、1月31日（金）までに
ご返信のほど、よろしくお願い申し上げます。

本ホームページでは、報告書の一部を抜粋して掲載しています。長野県世論調査協会の会員の皆様には、報告書を郵送・電子メールでお届けしており、全ての調査結果をご覧いただくことができます。入会のお問い合わせは、[こちら](#)へどうぞ

Ⅳ 特別レポート

信州人の「笑い」とライフスタイル

坂井博通

目次

はじめに

- 1 現在の笑いに関する属性別の特徴
- 2 現在の笑いとライフスタイルの関連
 - 2-1 「よく笑っている」は健康
 - 2-2 「よく笑っている」は自由時間に他人と共にする行動が多い
 - 2-3 「よく笑っている」は全般的に生活の満足度が高いが、特に「家族との関係」の満足度が高い
 - 2-4 「よく笑っている」は自分の健康、現在の暮らし向きの悩みが少ない
 - 2-5 「よく笑っている」は欠かさず初詣に行く
 - 2-6 「よく笑っている」は「食べ過ぎ・飲みすぎ」「お菓子・甘いもの」をなるべくやめたいと思っている。
 - 2-7 「よく笑っている」は「新聞」「テレビ」をより多く利用するが、「インターネット」については「あまり笑っていない」がよく利用する。
 - 2-8 60代～の「よく笑っている」はメディアコミュニケーションが盛ん
 - 2-9 「よく笑っている」は「身近な人たちと、なごやかな毎日を送る」目標を最も支持している
 - 2-10 「よく笑っている」は「不快に感じている」笑いも多い
 - 2-11 「よく笑っている」は「あまり笑っていない」より日本に笑いが多いと感じている
- 3 まとめに变えて

はじめに

笑いにはうれしい笑い、楽しい笑い、おかしい笑い、時には、相手を馬鹿にする笑いもありますが、「笑い」という言葉で浮かぶ印象はよい性質のものでしょう。そして、実際、肯定的な笑いの多寡は、健康とも関係するでしょうし、人生のあり方や他人への態度とも関係するでしょう。

世論調査では、笑いをつぶさに深く調べることには限界がありますが、逆に笑いに関連がある事柄を広く探ることができます。ここでは、本調査で用いた質問を利用して、1 誰がよく笑っているか、ということと、2 笑いに関連する生活スタイルの特徴を明らかにしたいと思います。

1 現在の笑いに関する属性別の特徴

笑いに関する質問は、次の通りです。性格的な笑いというよりは、現在どのような笑いの状態にあるかという尋ね方になっています。選択肢は2つです。

問18 あなたは、最近、よく笑っていますか。

- 1 よく笑っている
- 2 あまり笑っていない

その結果、全体では、よく笑っているが6割、余り笑っていないが4割でした（表1）。では、属性別に見てみましょう

表1 属性別の最近の笑い

変数		標本数	問18 あなたは、最近、よく笑っていますか。	
			笑よく つ て い る	い笑あ つ ま て り い な
全体		541	324	217
性別	男性	247	60	49
	女性	294	67	33
年代	18歳～20代	51	78	22
	30代	42	83	17
	40代	68	60	40
	50代	93	67	33
	60代	114	54	46
	70歳以上	173	49	51
職業	事務系、技術系従事者	93	61	39
	サービス、現業系従事者	68	65	35
	役員・管理職・自由業	26	62	39
	自営業	37	68	32
	農・林・漁業	48	46	54
	専業主婦	58	60	40
	パート・アルバイト	83	75	25
	学生	14	79	21
	無職	102	43	57
	その他	10	70	30
家族構成	単身世帯	56	36	64
	夫婦のみ	149	62	38
	親と子の2世代世帯	247	62	38
	親、子、孫の3世代世帯	75	63	37
	その他	12	75	25
結婚	既婚	373	63	38
	未婚	94	64	36
	離別	37	35	65
	死別	32	44	56
暮らしぶり	上の上	6	100	-
	上の下	20	80	20
	中の上	222	67	33
	中の下	221	55	45
	下の上	43	42	58
	下の下	22	41	59

男女別では「よく笑っている」は男性（51%）よりも女性（67%）の方が15ポイントほど多くなりました。以下「よく笑っている」割合に注目して見てみましょう。

年代別では「よく笑っている」と年代がきれいに反比例して、年長の方が「よく笑っている」が少なくなりました。18～30代が80%程度、40～50代が60%台、60代が50%台、70代が40%台と違いはとても大きなものです。年代によって、生活のふだんの表情も大きく異なっていることが想像できます。

職業別では、学生（79%）、パート・アルバイト（75%）が最も多く、反対に無職（43%）、農林漁業（46%）が最も少なくなっています。この違いは、人との会話時間の長さと笑いが関係していることを反映していると思われます。

家族構成別では、単身世帯のみが30%台、夫婦のみ、夫婦と子の2世代世帯、親、子、孫の3世代世帯は60%台と大きな開きがあります。単身世帯では笑い合う相手がいない、ということなのでしょう。逆に、他者の存在が身近にあったり、他者とメディアで交流している時に笑いが生じていると考えられます。それはリラックスのもとでもあるでしょう。

配偶関係別では、既婚（63%）と未婚（64%）が離別（35%）と死別（44%）よりも多くなっています。既婚から離別、死別にいたると笑いの量が減少することが考えられます。

また、「よく笑っている」割合については、既婚と未婚の間で**シンプソンの逆説**が見られました（表2）。

表2 年代・既婚と未婚別、よく笑っている割合

年代	既婚				未婚			
	よく笑っている	あまり笑っていない	総数	よく笑っている割合(%)	よく笑っている	あまり笑っていない	総数	よく笑っている割合(%)
10～30代	28	4	32	88	46	14	60	77
40～50代	85	35	120	71	13	15	28	46
60代以上	120	101	221	54	1	5	6	17
総数	233	140	373	62	60	34	94	64

総数では「よく笑っている」割合は、既婚（63%）、未婚（64%）とほぼ同じですが、見かけ上は未婚の方が若干大きくなっています。ところが、年代別にみると10～30代は既婚（88%）>未婚（77%）、40～50代は既婚（71%）>未婚（46%）、60代以上は既婚（54%）>未婚（17%）とどの年代も既婚の方が「よく笑っている」が多くなっています。実際には、既婚者の方が未婚よりも笑っていると想像できます。このように総数で見られる傾向とカテゴリ別にみられる傾向が正反対である現象を**シンプソンの逆説**といいます。解釈はカテゴリ別にみる場合が常識と沿うものであるでしょう。総数で逆転が見られる理由は、

カテゴリー別のサンプルの大きさに偏りがあるためです。大きなサンプルのカテゴリーに大きな影響を受けるためです。この場合、既婚は「あまり笑っていない」が相対的に多い60代以上の重みが、未婚は「よく笑っている」が多い10～30代の影響が大きくなるためです。「暮らしぶり」では、きれいに比例関係が見られます。つまり、上の上（100%）＞上の下（80%）＞中の上（67%）＞中の下（55%）＞下の上（42%）＞下の下（41%）となっています。カテゴリーによってはサンプルの大きさが非常に小さいものもありますが、一貫する傾向を示しています。経済状態（の認識）が笑いの程度に大きな影響を与えていることが想像されます。

2 現在の笑いとライフスタイルの関連

次に、今回の信州人のテーマである「生活」に関係する項目と笑いについての関係を見えます。以下では、主に「よく笑っている」に注目したライフスタイルの特徴について触れます。

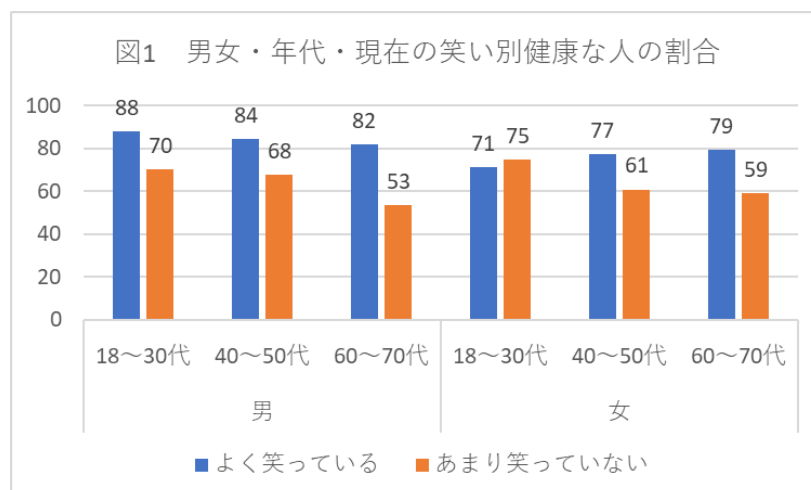
2-1 「よく笑っている」は健康

日本笑い学会で、学会員を対象に、笑いのどのような点に関心があるかというアンケートを行うと「笑い」と「健康」の関連ということが最も多く挙げられました。学会員の関心は、どのような「笑い」がどのような健康の側面に影響を与えるかという点でしたが、ここでは、まず最も単純に主観的な健康認識と笑いの関連について見てみます。

その結果、この調査では「よく笑っている」人の健康がよいことが見られます（図1）。ただ、女性の18～30代は笑っている（71%）＜笑っていない（75%）と例外的な関係ですが、差は大きくありません。

注目しておきたいのは、年代が高くなるほど「よく笑っている」と「あまり笑っていない」の健康の違いが大きくなることです。

健康と笑いは双方向に影響を与えあっているでしょうが、笑いがもつ健康の指標としての重要性は確認されたと言えるでしょう。医師の診断でも、患者が笑っているかどうかは健康状態の重要な診断基準になるでしょう。



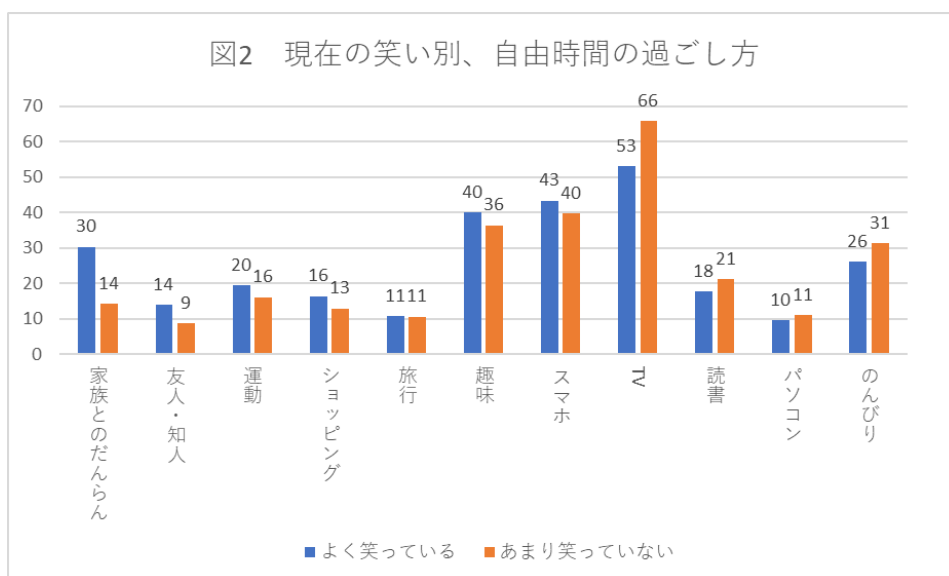
2-2「よく笑っている」は自由時間に他人と共にする行動が多い

次は自由な時間にどのような行動をとっているかということと笑いの関係を見てみましょう（図2）。

「家族とのだんらん」という行動に関しては「よく笑っている」（30％）に対して「あまり笑っていない」（14％）。「知人・友人と過ごす」については、「よく笑っている」（14％）に対して「あまり笑っていない」（9％）、そのほか「運動やスポーツなど体を動かす」「ショッピング」についても「よく笑っている」方が多くなっています。

他方、「TV」については、「よく笑っている」（53％）よりも「あまり笑っていない」（66％）の方が10ポイント以上多くなっています。「のんびり休養」については、「よく笑っている」（26％）に対して「あまり笑っていない」（31％）が多いです。

よって、他人がかかわったり、積極的に行動する項目で「よく笑っている」の方が多く、どちらかというと単独的で、あまり行動的でない項目で、「あまり笑っていない」の方が多いという特徴が見られます。



2-3 「よく笑っている」は全般的に生活の満足度が高いが、特に「家族との関係」の満足度が高い

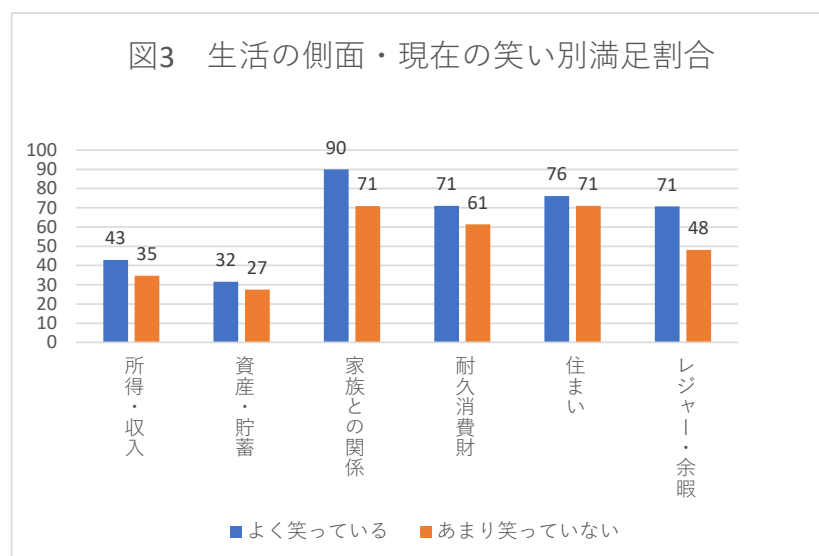
本調査は、内閣府の「国民生活の意識に関する世論調査」（2024）を利用して生活の「満足」に関する調査項目を設計してあります。さて、内閣府調査に関して、生活の項目満足度順に並べると次のようになります。

住生活（68%）、食生活（68%）＞耐久消費財（58%）＞自己啓発・能力向上（53%）＞レジャー・余暇生活（51%）＞所得・収入（35%）＞資産・貯蓄（29%）

本調査では特に「家族との関係」の項目を入れてありますが、同様に満足度順に項目を並べると、「家族との関係」の満足度がトップになります。その他の項目については、内閣府の調査と調査方法や項目が微妙に異なりますが、満足度の順番は全国結果と変わりません。しいて違いを言えば、信州人が「レジャー・余暇」で大きな満足を得ている可能性が示唆されます。

家族との関係(82%)＞住まい(72%)＞耐久消費財(65%)＞レジャー・余暇(64%)＞所得・収入(40%)＞資産・貯蓄(29%)

そして、どの項目についても「よく笑っている」方が「あまり笑っていない」方よりも満足度が高くなっています（図 3）。特に差が目立つのは「家族との関係」で「よく笑っている」（90%）＞「あまり笑っていない」（71%）です。「レジャー・余暇」についても「よく笑っている」（71%）、「あまり笑っていない」（48%）と差が大きくなっています。



2-4 「よく笑っている」は自分の健康、現在の暮らし向きの悩みが少ない

生活の満足と表裏一体になっている生活上の悩みについて見てみましょう（表 3）。最も多く挙げられている悩みが「自分の健康」についてです。それは「よく笑っている」（56%）＜「あまり笑っていない」（69%）と 10 ポイント以上の差があります。他方、「家族の健康・介護」についての違いは目立ちません。

「老後の生活設計」もほとんど変わりはありませんが、「現在の暮らし向き」の悩みは、「よく笑っている」（16%）＜「あまり笑っていない」（24%）と「あまり笑っていない」方に多くなっています。

「家族・親族間の人間関係」は「よく笑っている」（6%）＜「あまり笑っていない」（9%）、隣近所・地域との関係については「よく笑っている」（4%）＜「あまり笑っていない」（9%）と人間関係がうまく行っているか否かが現在の笑いに影響を及ぼしていることも示唆されます。

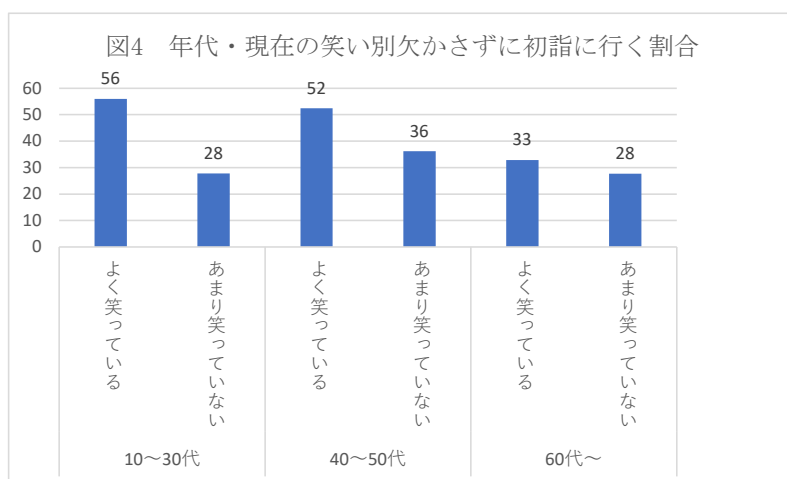
現在の笑いとこの生活上の悩みに関するクロス集計結果は、笑いの背後にある属性別の違い、満足度の違いの結果を支持するものになっています。

表3 現在の笑い別生活・人生の悩み

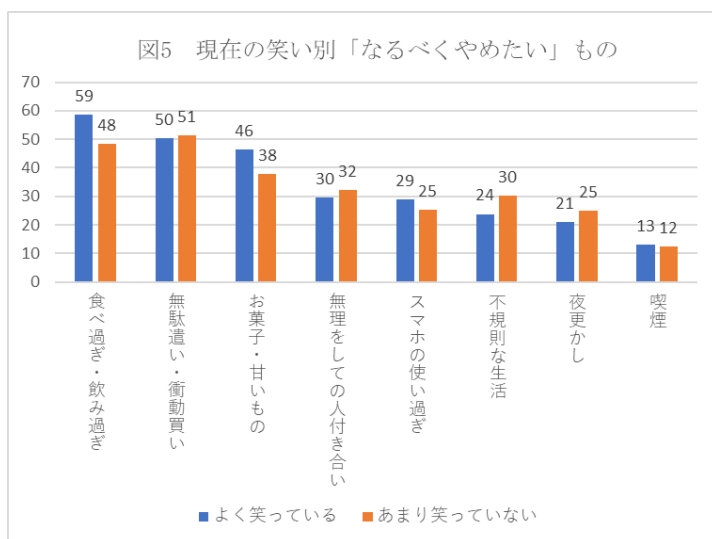
現在の笑い	(%)								
	自分の健康	家族の健康・介護	現在の暮らし向き	老後の生活設計	家族・親族間の人間関係	隣近所・地域との関係	勤務先での仕事や人間関係	事業や家業の経営上の問題	悩みや不安はない
よく笑っている	56	47	16	45	6	4	13	7	5
あまり笑っていない	69	47	24	46	9	9	16	6	1

2-5「よく笑っている」は欠かさず初詣に行く

次は、ただ1点の行動ですが。初詣について見てみます。「欠かさず初詣に行く」ことは年代別にみても笑いの違いによる一貫した違いがあり、「よく笑っている」に多くなっています（図4）。特に18～30代はよく笑っている（56%）>あまり笑っていない（28%）で、倍近くの差があります。「よく笑っている」人の、年中行事へのこだわりや活動性の高さがうかがえます。



2-6「よく笑っている」は「食べ過ぎ・飲みすぎ」「お菓子・甘いもの」をなるべくやめたいと思っている。



さて、本調査では初めて「なるべくやめたいもの」という質問をして生活の1面を検討しました（図5）。多かったトップ3は「食べ過ぎ・飲みすぎ」「無駄遣い・衝動買い」「お菓子・甘いもの」でした。

そして、食生活に関する「食べ過ぎ・飲みすぎ」「お菓子・甘いもの」の2つは特に「よく笑っている」と「あまり笑っていない」との差が大きかったです。他方、「不規則な生活」や「夜更かし」に関しては「あまり笑っていない」に多かったです。

ここで、「食べ過ぎ・飲みすぎ」や「お菓子・甘いもの」に関しては、女性・若い人の特徴であり、**偽相関**である可能性も考えられたので、さらに男女・年代別に詳しくてみてみました（表4、5）

表4 男女・年代・現在の笑い別「食べ過ぎ・飲み過ぎ」をなるべくやめたいと思っている割合

(%)

年代	現在の笑い	男	女
10～30代	よく笑っている	64	65
	あまり笑っていない	89	63
40～50代	よく笑っている	62	66
	あまり笑っていない	45	39
60代～	よく笑っている	50	51
	あまり笑っていない	46	48

表5 男女・年代・現在の笑い別「お菓子・甘いもの」をなるべくやめたいと思っている割合

(%)

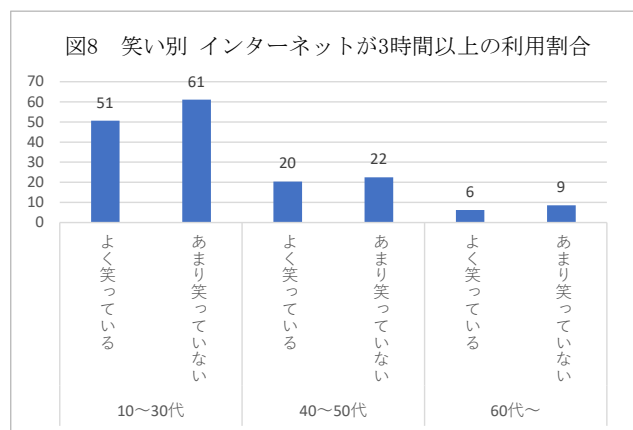
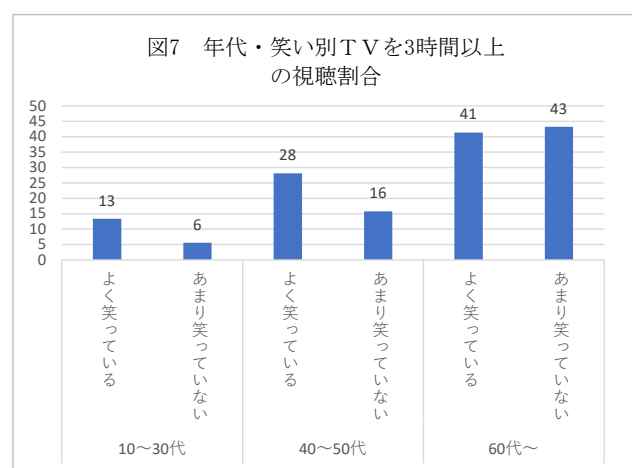
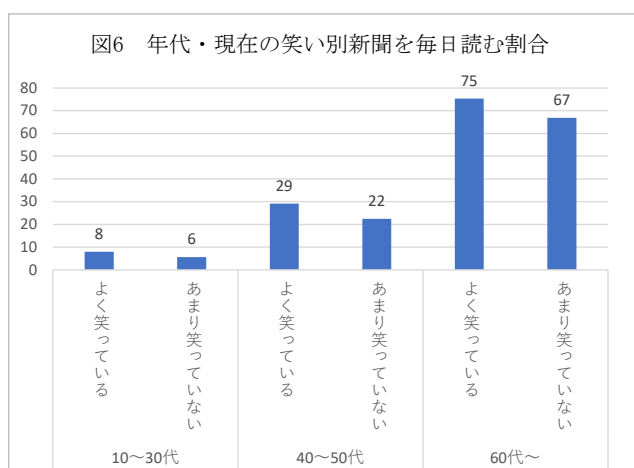
年代	現在の笑い	男	女
10～30代	よく笑っている	38	43
	あまり笑っていない	60	50
40～50代	よく笑っている	41	54
	あまり笑っていない	23	30
60代～	よく笑っている	35	48
	あまり笑っていない	33	39

そうすると18～30代については全体との一貫した違いが見られませんでした。他の年代については「よく笑っている」方がこれらをなるべくやめたいと考えていることがわかりました。つまり、年代や性別の影響は小さかったということです。「よく笑っている」方が自由に食事を楽しんでいる傾向がうかがえます。

2-7 「よく笑っている」は「新聞」「テレビ」をより多く利用するが、「インターネット」については「あまり笑っていない」がよく利用する。

次に、メディアとの接触について見てみましょう。新聞については、購読者が減る一方なのは知られていますが、「よく笑っている」方が新聞をよく読んでいるという結果が得られました（図6）。個人的には「よく笑っている」は活動的なので、新聞をあまり読まないと考えていましたが逆の結果でした。旧メディアのTVも観る人が少なくなっているようですが、新聞と同様に「よく笑っている」方が視聴時間が長い傾向が見られました（図7）。

ところが、インターネットに関しては、「あまり笑っていない」方が接触時間が長いことが示唆されました（図8）。

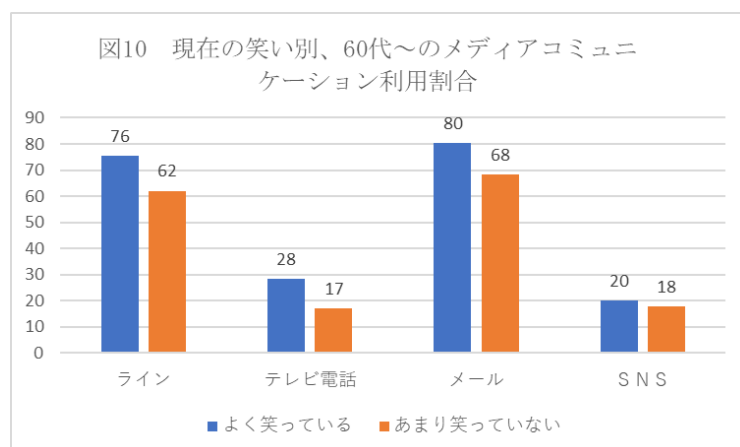
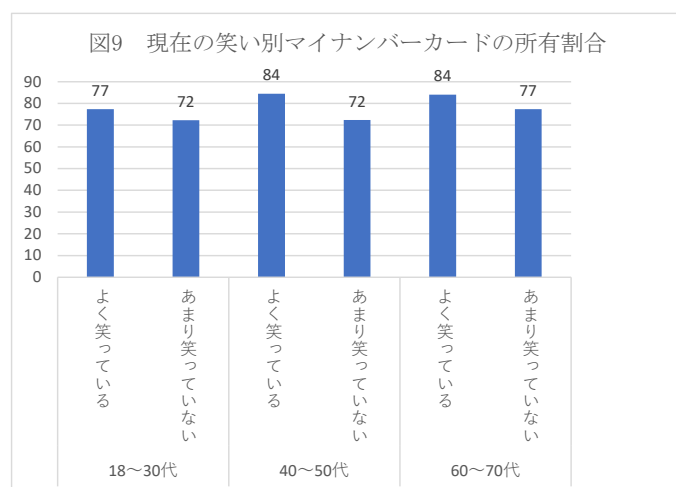


2-8 60代～の「よく笑っている」はメディアコミュニケーションが盛ん

さて、本調査からマイナンバーカードの所有率を調べると10～30代77%、40～50代80%、60～70代81%とほとんど年代差がありませんでした。高齢者は新しいシステムに慣れないので、所有率が低いかと思われましたがそうではありませんでした。高齢者は医療施設に行くことが多くなるので、手間暇がかかるけれどもマイナカードの所有を心がけているのかも知れません。

さて、「よく笑っている」は「あまり笑っていない」よりもマイナンバーの所有率が高くなっています(図9)。推量に過ぎませんが、「よく笑っている」はフットワークが軽いので、マイナカードを取得しているのでしょう。

では、新しいITシステムへの取り組みはどうでしょう。そこで、60代以降に関して、ライン、テレビ電話、メール、SNSについての利用度を見てみました。全体では、ラインやメールの利用は、高齢者にもかなり普及しています。その中で、笑い別に利用度を比較すると「よく笑っている」はライン、テレビ電話、メール、SNSどれも高くなっています(図10)。「よく笑っている」の行動の速さと対人関係の豊かさが示唆されます。



2-9「よく笑っている」は「身近な人たちと、なごやかな毎日を送る」目標を最も支持している

本調査では、調査対象者をランダムに2群に分け、一方のグループには「では、あなたの**生活目標**に、いちばん近いのはどれですか。」

と尋ね、残りの半数には

「では、あなたの**人生目標**に、いちばん近いのはどれですか。」

と尋ね、回答選択肢は同じもので回答してもらいました。

「生活」と「人生」では、考えられる具体的意味や時間の長さが異なると考えたからです。

もともとこの調査は生活目標を尋ねるNHK放送文化研究所の全国時系列調査であり、次のような問いで尋ねられています。

人によって生活の目標もいろいろですが、リストのように分けると、あなたの生活目標にいちばん近いのはどれですか。

その日その日を、自由に楽しく過ごす 《快志向》

しっかりと計画をたてて、豊かな生活を築く 《利志向》

身近な人たちと、なごやかな毎日を送る 《愛志向》

みんなと力を合わせて、世の中をよくする 《正志向》

その報告書によると、2018年現在で日本人全体では増加を続ける「身近な人たちと、なごやかな毎日を送る《愛志向》」が最も多く46%、次が「その日その日を、自由に楽しく過ごす《快志向》」の26%、3番目が「しっかりと計画をたてて、豊かな生活を築く《利志向》」で24%となっています。（人生目標ではなく）生活目標を尋ねた本調査結果では、愛志向が41%、次が快志向31%、利志向21%となっています。若干の差はありますが、順番は変わりません。

さて、世論調査では、生活の目標と人生の目標を同一の回答者に尋ねる方法もありますが、この方法では、たとえば回答者が生活の目標を答えた後に人生の目標を尋ねると、意識して最初の選択肢と異なる選択肢を選ぶことも考えられます。あるいは、同じ選択肢を答えようとする人もいるかもしれません。いずれにせよ、生活の目標をどう答えたかと意識して人生の目標を回答する影響が大きい。つまり、前問の回答結果に自ら影響を受ける「**キャリアオーバー効果**」が考えられます。これを避けて、人生目標と生活目標の違いを見たいときには、別の人々で調べてみるのがよいと思われます。このような方法を**スプリットハーフ法**と呼びます。

この方法で明らかになったことは、どちらの尋ね方をしても「あまり笑っていない」より

も「笑っている」方が「身近な人たちと、なごやかな毎を送る」（生活：43%＞36%、人生：57%＞43%）という志向が強いこと、逆に「その日その日を、自由に楽しく過ごす」に関しては、「笑っている」方よりも「あまり笑っていない」（生活：30%＜34%、人生：26%＜38%）方がその志向が強いことです（表 6）。

とくに、生活目標よりも人生目標において「身近な人たちと、なごやかな毎を送る」の割合が高くなっているのが興味深いです。また、「しっかりと計画をたてて、豊かな生活を築く」は、人生目標よりも生活目標の方が高いという傾向が見られます。

フロイトは人生の目標を尋ねられて「愛することと働くこと」と答えたといいますが、信州人は、人生の目標は愛することであり、働くことは手段的価値であると考えている、そんな示唆も得られます。

表6 現在の笑い別、生活目標と人生目標

(%)

目標	現在の笑い	身近な人たちと、なごやかな毎を送る	その日その日を、自由に楽しく過ごす	しっかりと計画をたてて、豊かな生活を築く	みんなと力を合わせて、世の中をよくする	その他
生活目標	よく笑っている	43	30	22	1	4
	あまり笑っていない	36	34	21	7	3
人生目標	よく笑っている	57	26	12	4	2
	あまり笑っていない	43	38	15	2	2

2-9「よく笑っている」は「人生観・心の持ち方」の座右の銘を多く挙げる

「座右の銘」についても「生活の座右の銘」と「人生の座右の銘」に分けて、スプリットハーフ法で調べてみました。ところが、その結果に際立つ違いは見られませんでした。そのために合わせて分析しました。

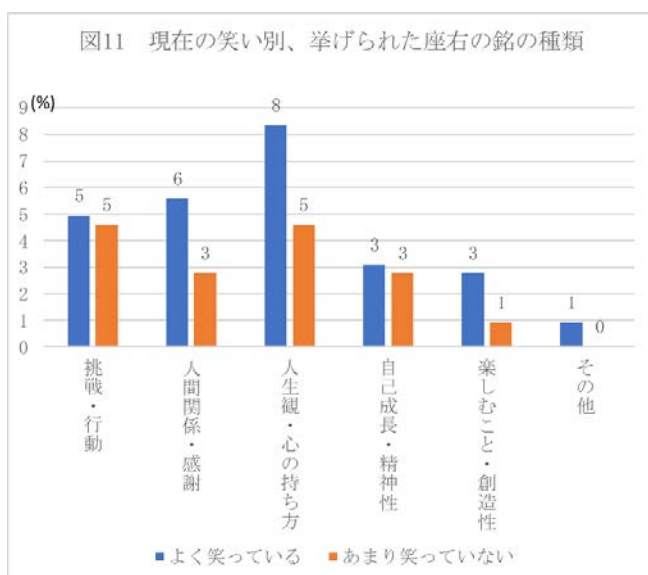
その結果、座右の銘を持つ割合については、「よく笑っている」（26%）＞「あまり笑っていない」（16%）とよく笑っている人の方が高くなっていました。

では、挙げられた座右の銘の内容に違いはあるのでしょうか？ 挙げられた座右の銘は本当に多岐に渡りました。2つ以上あげられたものは、「継続は力なり」が最も多く 5 つ、次が「一期一会」で 4 つ、3 番目は「努力」で 3 つ、次が「和顔愛語」で 2 つでした。換言すると、ほとんどの座右の銘が他人とかぶらないのです。

そして、このままではあまりに座右の銘が多様で分析が困難なので、ChatGPT を用いて座右の銘を 5 つのグループに分けて、さらにチェックを行い、データを整理しました（表 7）。この分類では最も多かったのが「人生観・心の持ち方」で、次に「挑戦・行動」、そして、「人間関係・感謝」でした。そして、笑いとう座右の銘の種類との関係をみました（図 11）。

表7 座右の銘の5分類と実例

1. 挑戦・行動	2. 人間関係・感謝	3. 人生観・心の持ち方	4. 自己成長・精神性	5. 楽しむこと・創造性
チャレンジ できるときに、今やる ピンチはチャンス やってみなきゃ分からない 意志あるところ道あり / 意志のあるところに道は開ける 為せば成る / 為せば成る、為さねば成らぬ何事も 初志貫徹 鉄は熱いうちに打て 諦めない 継続は力なり / 倦まず弛まず（継続は力なり） 努力 / 努力は必ず報われる 精神一到何事か成らざらん	やさしさ、思いやり 感謝の心 / 感謝とおかげさま / 感謝の念を込めた挨拶と笑顔 受けるより与える事を大切にします 親しき中にも礼儀あり 人にやさしく自分に厳しく / 人にやさしく自分にきびしく 和顔愛語 情けは人のためにならず 人に迷惑をかけない 朝夕の挨拶、コミュニケーション（継続は力なり） 人の振り見て我が振り直せ 一日一善 陰徳あれば陽報あり	人間万事塞翁が馬 明日は明日の風が吹く / 明けない夜はない 足るを知る 雨降って地固まる、明鏡止水 日々是好日 全てなるようになる 何をやってもダメな時は、神様がくれた「お休み」だと思つて無理しない（ロンバケより） 星のごとく急がずに、しかし決して休まずに進む 生きてりや笑い話 / 生きてるだけでまるもうけ 自分次第 / 自分を追い込まない	質実剛健 虚心坦懐 謙虚 / 謙虚さとPolicy 誠実 / 誠実であれ / 誠実、努力は裏切らない 初心忘るべからず 笑るほど頭を垂れる稲穂かな	ファンタスティック (by みうらじゅん) 楽しむこと 刺激がなくてはつまらない A lot of Fun 笑う門には福来る / 笑って生きる 人生は楽しむためにある。苦しみは味付けに少々



その結果、「よく笑っている」は「人生観・心の持ち方」(8%)を最も多くの座右の銘として挙げ、続いて「人間関係・感謝」(6%)となりました。他方、「あまり笑っていない」は「人生観・心の持ち方」(5%)と「挑戦・行動」(5%)を挙げていました。また、少ない数ですが「楽しむこと・創造性」については[笑っている](3%)方が多くなっています。

全体としては「あまり笑っていない」の「挑戦・行動」というまじめさが印象的でした。「よく笑っている」グループが人間（集団）に興味がより強い、という印象を受けました。

2-10 「よく笑っている」は「不快に感じている」笑いも多い

ふだん不快に思っている笑いもあるかと思います。それについて「問 20 あなたは、日ごろ、不快に感じる笑いがありますか。あてはまるものをいくつでも選んでください。」と尋ねました。全体では、多い回答順に「人の失敗や欠点を笑う」(80%)、「お年寄りや弱者のことを笑う」(64%)、「まじめな人のことを笑う」(57%)、「性的なことで笑う」(38%)「仲間うちでしかわからないことで笑う」(38%)、「出身地や言葉づかいを笑う」(33%)となっています。

表8 男女・現在の笑い別「いやな笑い」

(%)

男女	現在の笑い	人の失敗や欠点を笑う (80)	お年寄りや弱者のことを笑う (64)	まじめな人のことを笑う (57)	性的なことで笑う (38)	仲間うちでしかわからないことで笑う (38)	出身地や言葉づかいを笑う (33)
男性	よく笑っている	81	68	55	35	36	39
	あまり笑っていない	75	57	52	30	31	25
女性	よく笑っている	83	69	63	48	38	34
	あまり笑っていない	73	56	51	32	52	30

全般的には男女を問わず「よく笑っている」は「あまり笑っていない」よりもいやな笑いが多いことがわかります(表8)。「よく笑っている」は、他人と笑い合うことも多く、勢い、嫌な笑いにも遭遇したり、他人から笑われることも多くなるのでこのような違いが生まれるのではないのでしょうか。

また、大きな差が見られるのは男性の「出身地や言葉づかいを笑う」(14 ポイントの差)と女性の「性的なことで笑う」(16 ポイントの差)です。「よく笑っている」女性は、男女間の会話の頻度も高いことで、性的な話題に接することが多くなるためだと思われます。

ところで、傾向の例外が見られるのは女性の「仲間内でしかわからないことで笑う」の回答です。これだけが「よく笑っている」(38%) < 「あまり笑っていない」(52%) と逆になっていて、大きな差が見られます。「あまり笑っていない」は、集団内で笑われることを嫌う傾向が強いのかも知れませんが、このようないやな経験があるのかも知れません。

2-11 「よく笑っている」は「あまり笑っていない」より日本に笑いが多いと感じている

2004 年に朝日新聞が行った定期国民調査の質問に「いまの日本に笑いは多いと思いますか。少ないと思いますか」があります。その結果は、多い（14%）、少ない（71%）、どちらでもない（12%）でした。その問いを採用した今回の調査では多い（4%）、少ない（50%）、どちらでもない（44%）とずいぶん分布が変化しました。ただ、多いの割合が最も小さく、少ないの割合が最大であることは変わりません。

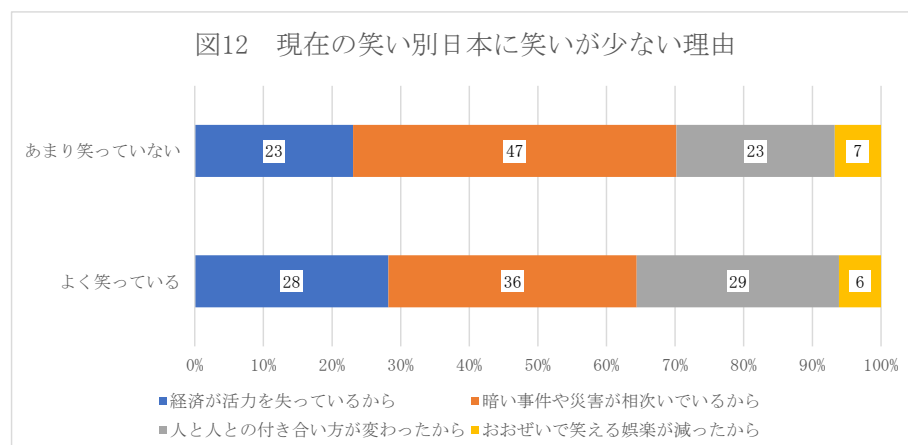
表9 現在の笑い別日本の笑い状況の認識

現在の笑い	日本の笑い (%)		
	多い	少ない	どちらでもない
よく笑っている	6	49	45
あまり笑っていない	1	54	45

次にこの問いと現在の笑いの関係を見てみました

「他人が自分と同じように考えて同じように行動するはずと思い込む認知バイアス」のことを**フォールスコンセンサス効果**と言いますが、日本の笑いの状況の認識に関してもこの効果が見られます。つまり、「よく笑っている」は日本の笑いを「多い」と「あまり笑っていない」人は「少ない」と感じる傾向があります（表 9）。

そして、その少ない理由について、「あまり笑っていない」の 47%は「暗い事件や災害が相次いでいるから」としています（図 12）。他方、「よく笑っている」は「経済が活力を失っているから」「人と人との付き合い方が変わったから」が相対的に多くなっています。この認識の違いもフォールスコンセンサス効果の可能性が考えられます。特に、「よく笑っている」が自分たちのよい経済状況や良好な人間関係を投射して解釈するのではないかと思います。



3 まとめに変えて

最近「よく笑っている」人は、「あまり笑っていない」人と比べて、メディア接触が多く、人とのかかわりも多く、初詣にも欠かさず参加するという特徴が見られました。一言でまとめるならば全般的な活動レベルが高いという「汎活動性」です。それを支えるのは家族と健康と経済です。笑いと他の変数（健康、配偶関係、家族構成、暮らしぶりや生活満足度）の関係を示す集計表がそれを物語ります。

さて、多くの信州人は生活や人生の目的を「身近な人たちと、なごやかな毎を送る」こととしていますが、少子高齢社会の進行はその実現を妨げます。全般的な世帯規模の縮小、単独世帯化、未婚、離別、死別の増加、子ども数の減少がそもそも身近な人の減少をもたらし、この目的を満たす前提条件を損なうからです。

確かにまだ多くの人はよく笑っている生活や豊かな人生を享受できているかもしれませんが、「身近な人たちと、なごやかな毎を送る」という人生の目的は、実はないものねだりや美しい姿への憧れとなってしまうかもしれません。

そして、家族や身近な関係の縮小に伴い生じてくる笑いの減少や心の健康問題に関しては、今後地域の活性化を図ること、とりわけ流動人口を増やすことがいっそう大切になるでしょう（ただ、言うは易く行うは難し）。

「和をもって尊しとする」をもじっていうならば「笑いををもって尊しとする」という座右の銘をもち人や社会とかかわっていくことで、少子高齢化のネガティブな影響を少しでも克服できるかもしれません。「よく笑っている」人の汎活動性というポジティブな生活スタイルに期待したいものです。

参考文献

朝日総研リポート（2005.2）「全国世論調査報告」 pp.134～149

荒牧央・村田ひろ子・吉澤千和子「45 年で日本人はどう変わったか（2）～第 10 回「日本人の意識」調査から」、放送研究と調査 JUNE 2019、pp.62～82

内閣府の「国民生活の意識に関する世論調査 令和 5 年 11 月調査」（2024）、
<https://survey.gov-online.go.jp/r05/r05-life/>