

### 3. ストレスの少ない社会構築に向けて

これまで述べてきたように、世界の中で日本は経済的に豊かな国に位置付けられてはいるものの、そこに暮らしている国民が健康で幸福に暮らせているかという観点から言えば、決してそうとは言えない。過半数を超える人が日頃ストレスを感じながら生活し、うつ病などの精神疾患の患者数の増加が見られ、自殺者数も高止まりをしている。また、児童虐待や配偶者による暴力といった他人を傷つける行為も増えている。ここでは最後に幸福度を機軸として、あるべき消費者市民社会を検討してみたい。

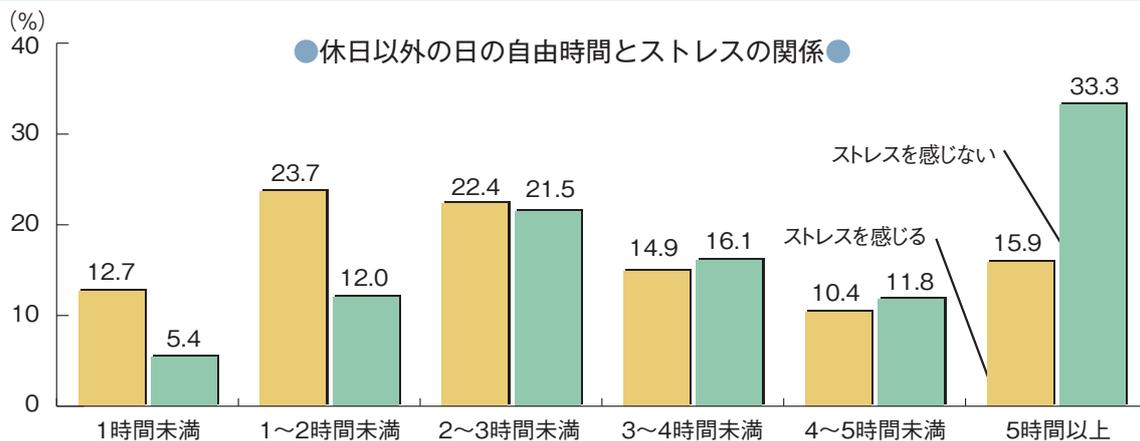
#### ● ストレスを感じない人の実像

では、今日のストレス社会において、ストレスをあまり感じていないのはどのような人なのであろうか。「あなたは日頃、ストレスを感じますか」との問に対し、「ストレスを感じない」と回答した人に焦点を当てて分析してみよう<sup>100</sup>。

「ストレスを感じない」人を「ストレスを感じる」と比較してみると、職業別では無職の人が多い一方、管理職か否かにかかわらず正社員で「ストレスを感じない」人は少なくなっている。また、働いている人の場合、「ストレスを感じない」人では平日の労働時間<sup>101</sup>が11時間以上という人は7.5%と、「ストレスを感じる」人よりも労働時間が短い。地域では大都市でも町村でもない都市部に住む居住者が66.7%となっている。

さらに特徴的な点は、休日以外の日に自由にできる時間であり、「ストレスを感じない」人では5時間以上の人の割合は全体の33.3%であった。一方、「ストレスを感じる」人では15.9%に過ぎなかった（第1-3-13図）。

**第1-3-13図** ストレスを感じない人の3割以上は休日以外の日でも自由時間が5時間以上ある



- (備考)
1. 内閣府「国民生活選好度調査」(2008年)により特別集計。
  2. 「あなたが休日および休日以外の日に自由にできる時間(睡眠や食事などに必要な時間、仕事や通勤・通学、家事など社会生活において義務的に使う時間を除いた時間)は、1日当たり平均してどのくらいですか。(○はそれぞれ1つずつ)」との問に対する回答を、ストレスを感じる人と感じない人に分けて集計したもの。
  3. ストレスについては、「あなたは日頃、ストレスを感じますか。(○は1つ)」との問に対し、「とてもストレスを感じる」、「ややストレスを感じる」と回答した人を「ストレスを感じる」、「あまりストレスを感じない」、「まったくストレスを感じない」と回答した人を「ストレスを感じない」に分類している。
  4. 回答者は、全国の15歳以上80歳未満の男女3,125人(65歳以上で無職(専業主婦・主夫を除く)の人を除く)。

100 内閣府(2008c)。ここでは「ストレスを感じない」とは「あまりストレスを感じない」、「まったくストレスを感じない」と回答した人の合計。

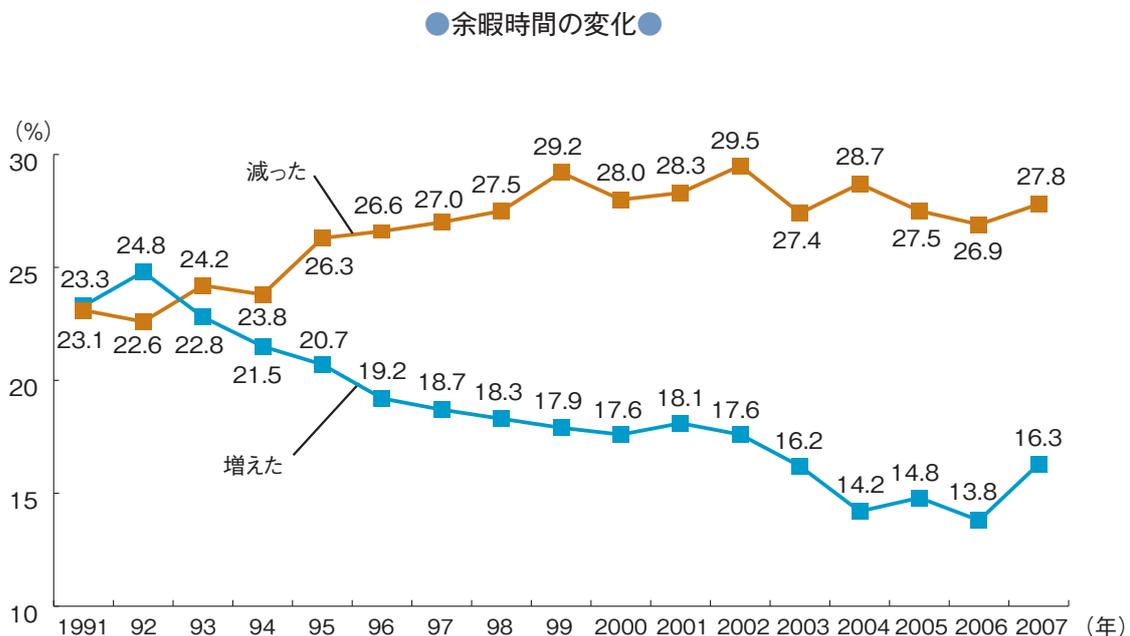
101 「労働時間」とは、「残業時間は含み、昼休みなどの休憩時間」は除いた時間のこと(内閣府(2008c))。

継続的にストレスを感じることで身体や心のバランスを崩し、現代的病理が蔓延する現在の状況を脱するためには、自由になる時間を十分確保することが必要となっていることを示唆している。ストレスの要因となる「ストレス」を特定し、そうした不安要因を取り除いていくことも重要になるが、それとともにゆとりの確保も不可欠になっている。

### ● 長期の休みが普通に取れる社会

しかし、こうした余暇時間の状況を見てみると、1年前より「増えた」と回答した人は16.3%へ若干増えているものの、「減った」と回答した人は依然、3割弱を占めており、全体として余暇時間は増えていない（第1-3-14図）。

第1-3-14図 余暇時間が二極化する傾向が見られる

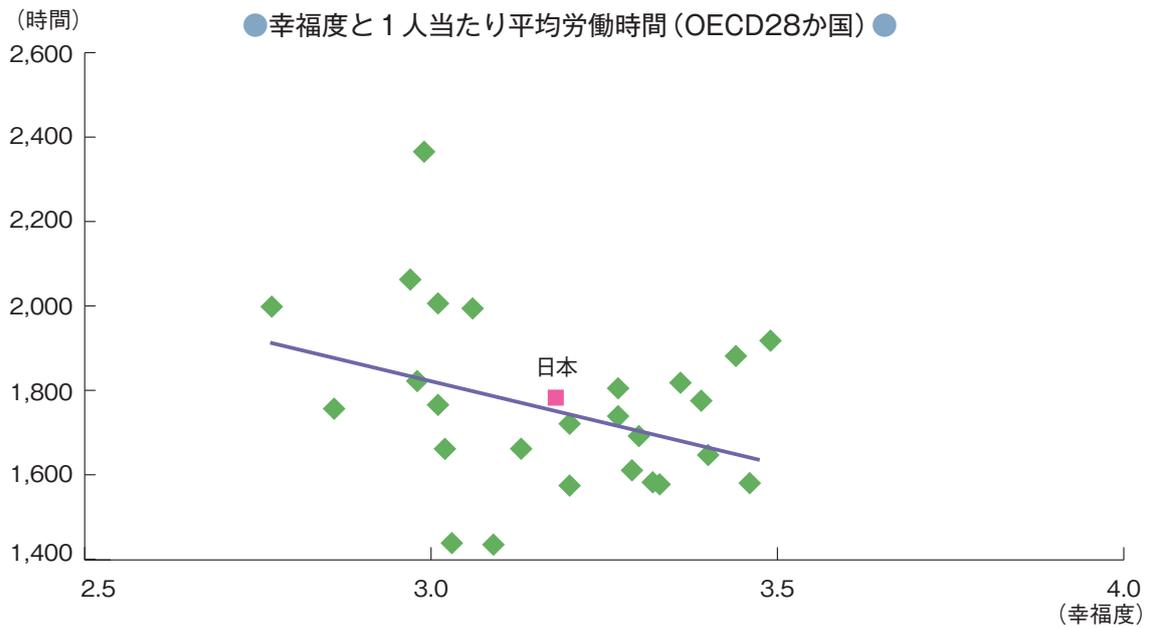


- (備考) 1. 財団法人社会経済生産性本部「レジャー白書2008」により作成。  
 2. 「一昨年に比べて、昨年1年間のあなたの余暇時間は」との問に対する回答の割合。  
 3. 「同じ程度」については、記載を省略。

幸福とは主観的なものであり、どのような状態を幸福と感じるかは人により当然異なる。しかし、ストレスが不幸と関係しており、相談できる人がいることが幸福に関係しているということは、社会のつながり、つまり支えあい、結び付いた人間関係を構築することができれば、現在よりも国民全体としての幸福度が高まることを示唆しているのではないだろうか。また、自殺、うつ病、その他の現代的病理を食い止めていくには、その根源と考えられるストレス社会の解消にこそ目を向けるべきである。

諸外国では有給休暇の100%取得を法律上、義務化したり、余った有給休暇は会社側が買い取らなければいけない、などの方法も活用し、長期休暇を取ることが普通とすることができる社会を築いている。経済協力開発機構（OECD）諸国の幸福度と1人当たり平均労働時間の関係を見ても、労働時間が短い国の方が幸福度は高いという負の相関が見られた（第1-3-15図）。

### 第1-3-15図 | 労働時間と幸福度には負の相関が見られる



- (備考) 1. 1人当たり平均労働時間についてはOECD「OECD Employment Outlook」、幸福度については以下のデータを使用。  
Veenhoven, R., World Database of Happiness, Distributional Findings in Nations, Erasmus University Rotterdam. Available at : <http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl> (2008/11/18)
2. 分析結果  
 $(\text{幸福度}) = 3.7480 + (-0.0003) \times (\text{1人当たり平均労働時間})$ ,  $R^2 = 0.1233$   
 (12.649) (-1.912) ※ ( )内はt値

「余暇」とは本来、休息によって疲労を解きほぐす、気晴らしによって日常的倦怠から解放する、そして型にはまった状態から各人を離脱させるものである<sup>102</sup>。現在の日本の休暇はそうした役割を果たせていない。ストレス社会の負のスパイラルを避けていくためには、我が国でもこうしたバカンス文化を根付かせる総合的な対策が求められている。消費者・生活者には経済主体、社会変革の主体として役割を積極的に果たすことが不可欠になっているが、一方でこうした役割を背負うことによってストレス社会が更に加速し、現代的病理を生んでしまっは意味がない。そうした観点からストレス社会の解消と心の豊かさは消費者市民社会の目標でもある。

102 デュマズディエ (1981)