

プログラム(就労体験)

幸福度調査

2020.3.10

富士通ソーシャルサイエンスラボトリ

2019年度の取組み

- プログラム（就労体験）の継続的な取り組みと幸福度との関係性を調査し、経時的な相関関係があるか検証する
- プログラムを通じて、更に幸福度を上げていくために、専用のチャレンジ項目が有効か検証する

測定方法

実施概要

① プログラム参加者の幸福度測定

期間：7月～2月

- 幸福度の測定
- チャレンジの実施

② プログラム未参加者（市内福祉事業所通所者）の幸福度測定

期間：1/22～1/29

その他詳細は別紙「就労体験に関わる幸福度調査 実施概要」を参照

※幸福度測定についての詳細は補足資料を参照

プログラムでの測定方法

① 就労体験参加者

<就労体験開始時点>

- 幸福度を測定
幸福アプリを用いて「はかってみる」を実施し、16項目のアンケートに回答する。
- チャレンジの選択
チャレンジ一覧の用紙を配布し、本日チャレンジしてみたい項目にチェックを記入する。

<就労体験終了時点>

- チャレンジの結果の確認
チャレンジ一覧の用紙を再度確認し、「できた」「できなかった」を記入する。

② 就労体験未参加者（市内福祉事業所通所者）

<作業・プログラム等の開始前>

- 幸福度を測定
幸福アプリを用いて「はかってみる」を実施し、16項目のアンケートに回答する。
- チャレンジの選択
チャレンジ一覧の用紙を配布し、本日チャレンジしてみたい項目にチェックを記入する。

<作業・プログラム等の終了後>

- チャレンジの結果の確認
チャレンジ一覧の用紙を再度確認し、「できた」「できなかった」を記入する。

幸福アプリ

 Happiness Meter 

**ROAD TO THE
HAPPINESS**

ID

パスワード

ログイン

新規登録

 Happiness Meter 

 はかってみる

 いままでのをみる

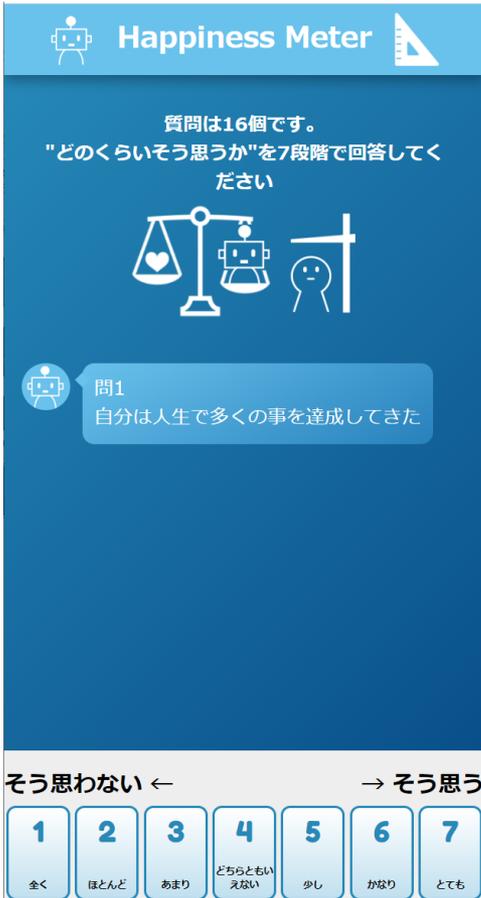
 やってみよう

ログアウト

幸福アプリ

～ はかってみる ～

幸福度アンケート



Happiness Meter

質問は16個です。
"どのくらいそう思うか"を7段階で回答してください

問1
自分は人生で多くの事を達成してきた

そう思わない ← → そう思う

1 全く	2 ほとんど	3 あまり	4 どちらともいえない	5 少し	6 かなり	7 とても
---------	-----------	----------	----------------	---------	----------	----------

幸福度計測結果



Happiness Meter

けっか

Check result

バランスタイプ

HappyChallengeアドバイス

りれきをみる

メニュー

幸福度タイプ
判断結果と
アドバイス
が表示されます

幸福アプリ



~ やってみよう ~

チャレンジToDo



チャレンジ中のやること一覧が確認できます。

チャレンジメニュー



チャレンジ一覧が確認できます。ランダムでチャレンジすることもできます。

幸福度 16項目アンケート

分類（因子）	ID	質問項目
やってみよう因子 （自己実現と成長）	A1	私は有能である
	A2	私は社会 組織の要請に応えている
	A3	私のこれまでの人生は、変化、学習、成長に満ちていた
	A4	今の自分は 本当になりたかった自分」である
ありがとう因子 （つながりと感謝）	B1	人の喜ぶ顔が見たい
	B2	私を大切に思ってくれる人たちがいる
	B3	私は、人生において感謝することがたくさんある
	B4	私は日々の生活において、他者に親切にし、手助けしたいと思っている
なんとなる因子 （前向きと楽観）	C1	私はものごとが思い通りいこうと思う
	C2	私は学校や仕事での失敗や不安な感情をあまり引きずらない
	C3	私は他者との近しい関係を維持することができる
	C4	自分は人生で多くのことを達成してきた
ありのままに因子 （独立とマイペース）	D1	私は自分と他者がすることをあまり比較しない
	D2	私に何ができて何ができないかは外部の制約のせいではない
	D3	自分自身についての信念はあまり変化しない
	D4	経営 運営の判断を頻繁に切り替えすぎない

チャレンジ項目（抜粋）

- ✓ 達成できる小さな目標を沢山たてる
- ✓ 何かをする時、結果ではなくてプロセスを楽しんでみる
- ✓ 自分が学び・成長したことを列挙してみる
- ✓ 今日は皆で帰る。
- ✓ 何か楽しいことをする計画を立てる（旅行レベル）
- ✓ 知人の名前をひたすら列挙してみる
- ✓ 直近3ヶ月、顔を見てない人の顔を見に行く
- ✓ 動物に触れてみる
- ✓ ある人に対して、この人はすごい人、いい人と思って接してみる
- ✓ 体を動かす！
- ✓ 直近3ヶ月、話をしていない人と話す
- ✓ お茶の時間を作って、楽しむ
- ✓ 一番楽しかったことを思い出してみる
- ✓ 悩んでいることを他の人をお願いしてみる
- ✓ 顔を上げて、大股であるいてみる
- ✓ 理解できない、わからないことを受け入れてみる
- ✓ 上司に感謝の気持ちを伝える
- ✓ 職場で無駄話をしてみる

データ概観

概観サマリ

検証期間

7ヶ月間
(7月~2月)

回答者数

111人

のべ幸福度計測回数

146回

対象プログラム数

19
イベント

幸福度経時計測者数

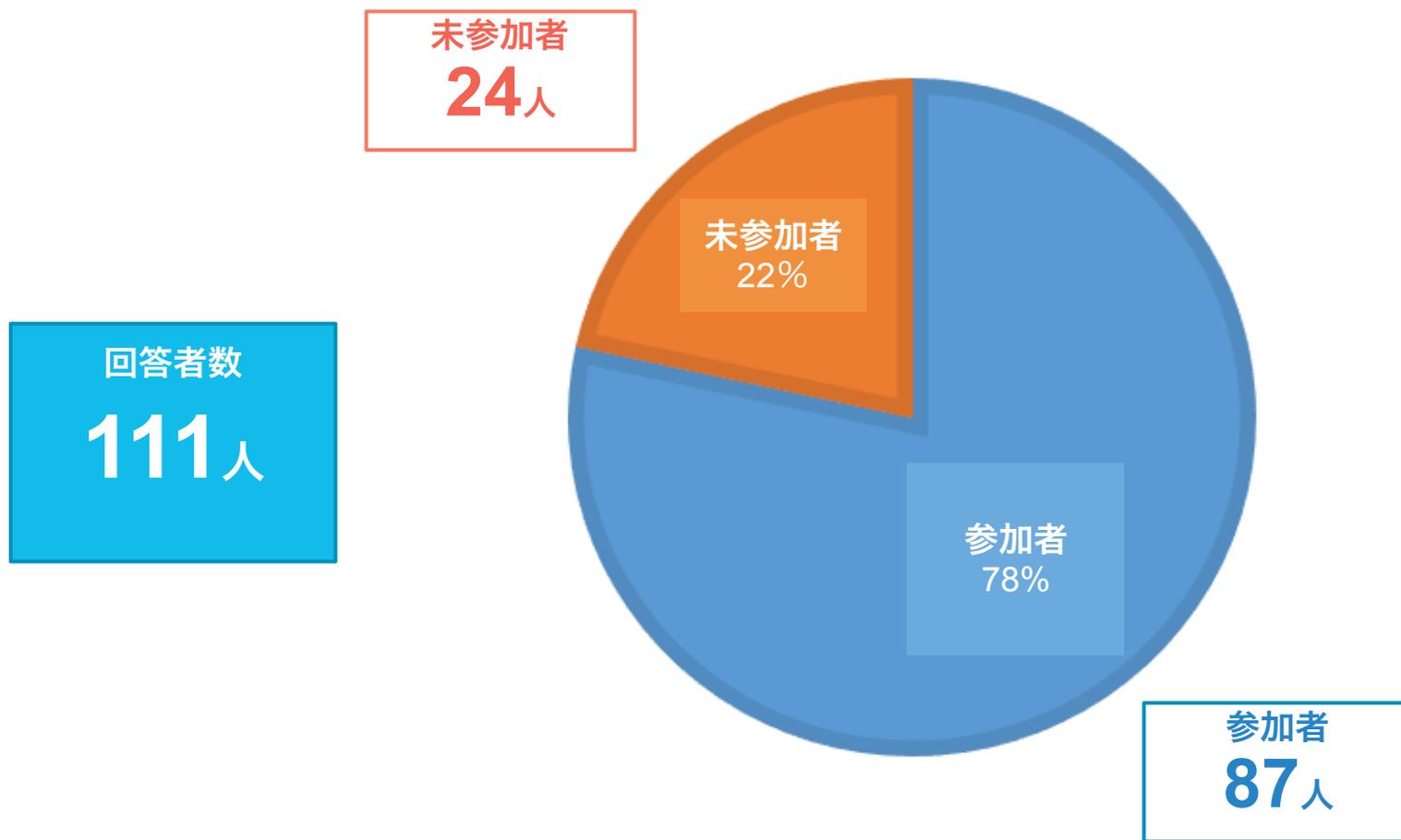
20名

(複数回計測できた人数)

のべチャレンジ数

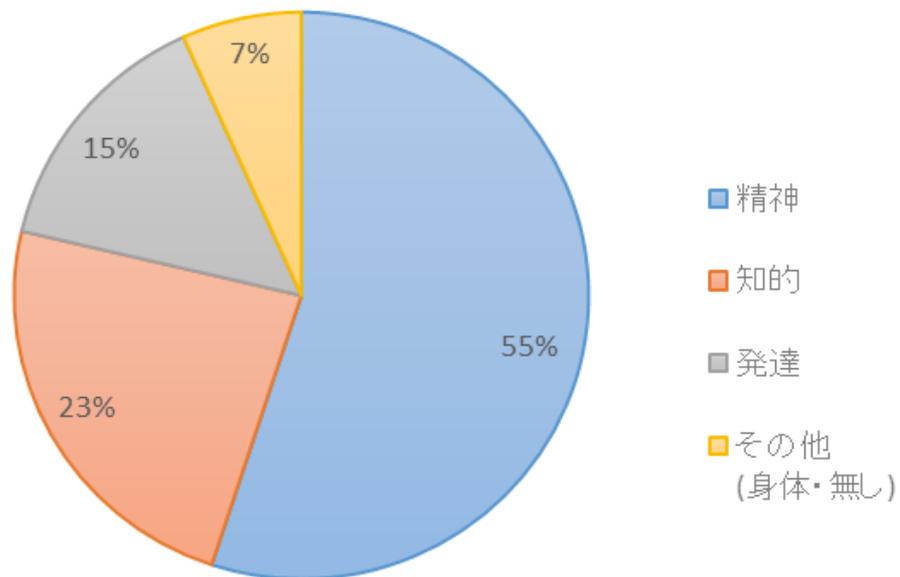
543件

回答者構成



プログラム参加者の障害属性

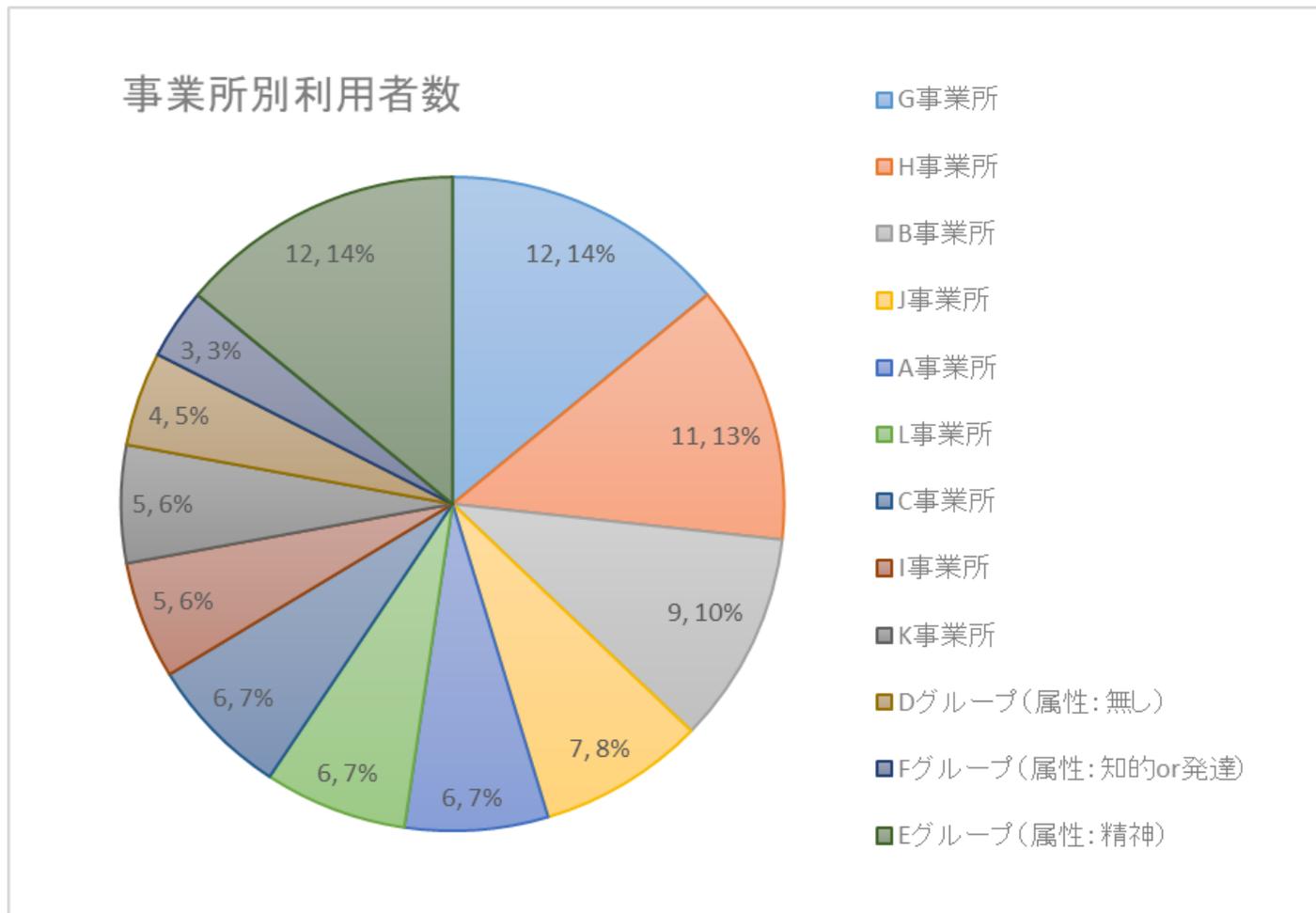
障害属性割合



	人	%
精神	49	54%
知的	21	23%
発達	13	14%
その他 (身体・無し)	6	7%
不明	1	-

※今回は精神且つ知的など複数の場合、各属性に含めて分析する（該当者3名）

プログラム参加者の通所事業所

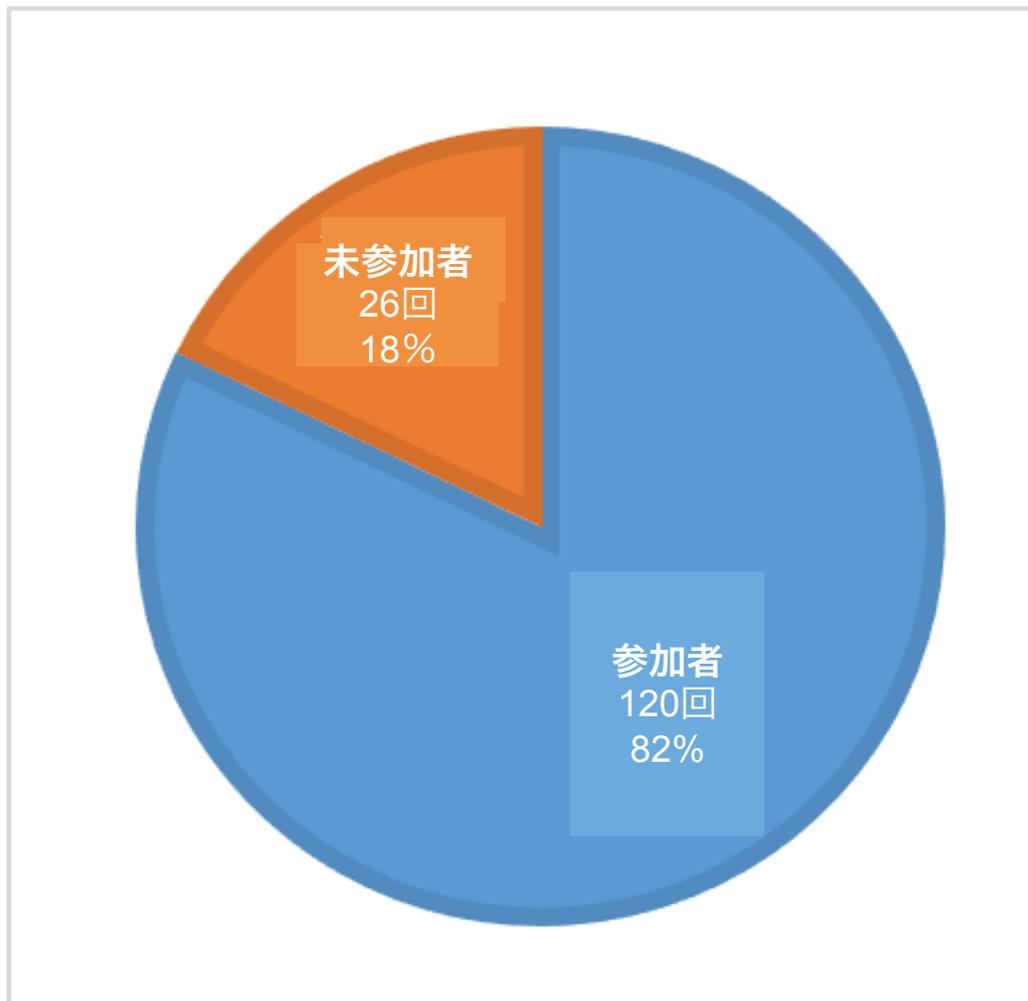


※D、F、Eグループは3名以下の事業所をまとめている

幸福度計測データの内訳

幸福度計測回数

146回



計測回数別の構成

回答者数

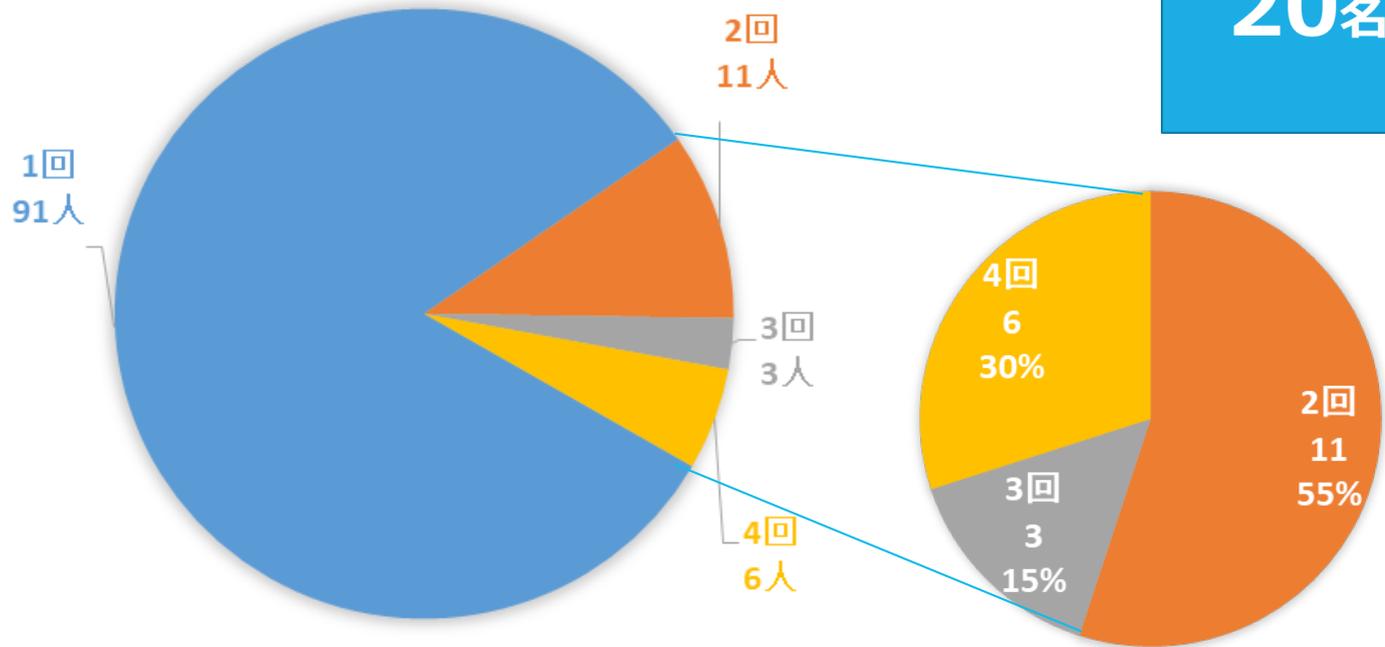
111人

幸福度計測回数

146回

幸福度経時計測者数

20名



検証結果

全体幸福度点数

回答者数

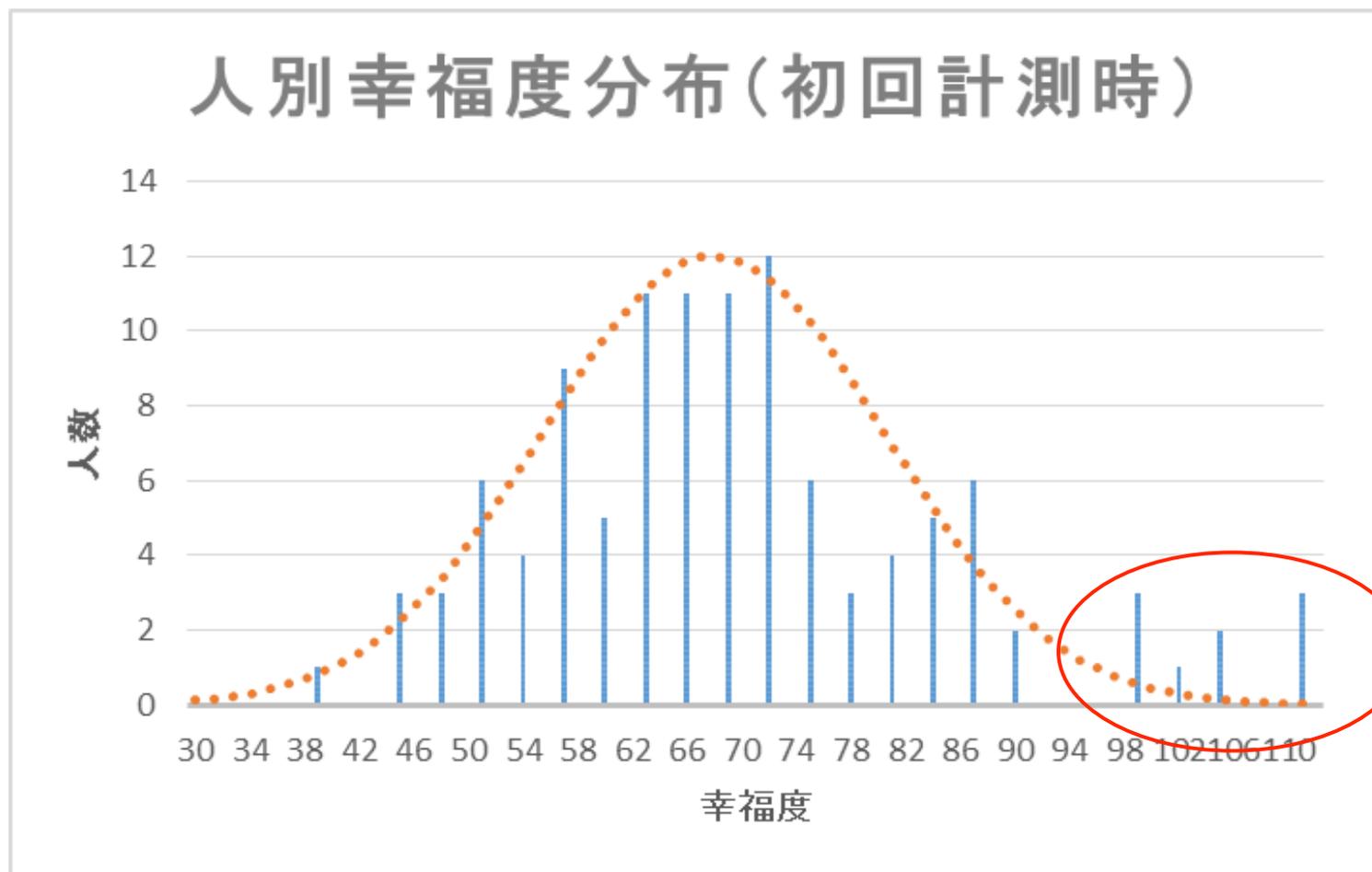
111人

	分散	平均	中央値	最大値
全体	16.0	71.8	71	112
因子単位	4.0	17.9	18	28

	分散	平均	中央値	最大値
やってみよう	5.7	16.0	16	28
ありがとう	4.0	22.5	23	28
なんとかなる	5.7	15.5	16	28
ありのまま	4.0	17.9	17	28

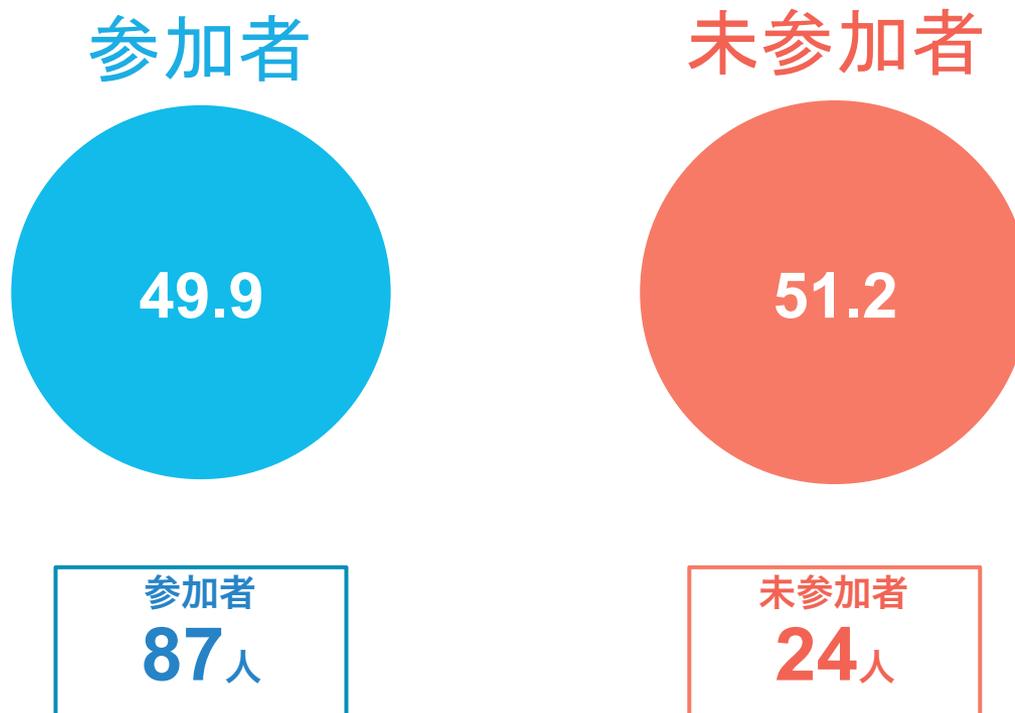
- 「ありがとう」の平均値は少し高め、それ以外はおおよそ中心に位置している
- 112点満点（因子別最大値28）が参加者で1名、未参加者で2名存在する
- 以降、このデータを基準とする偏差値換算したデータを元に分析する

幸福度点数分布



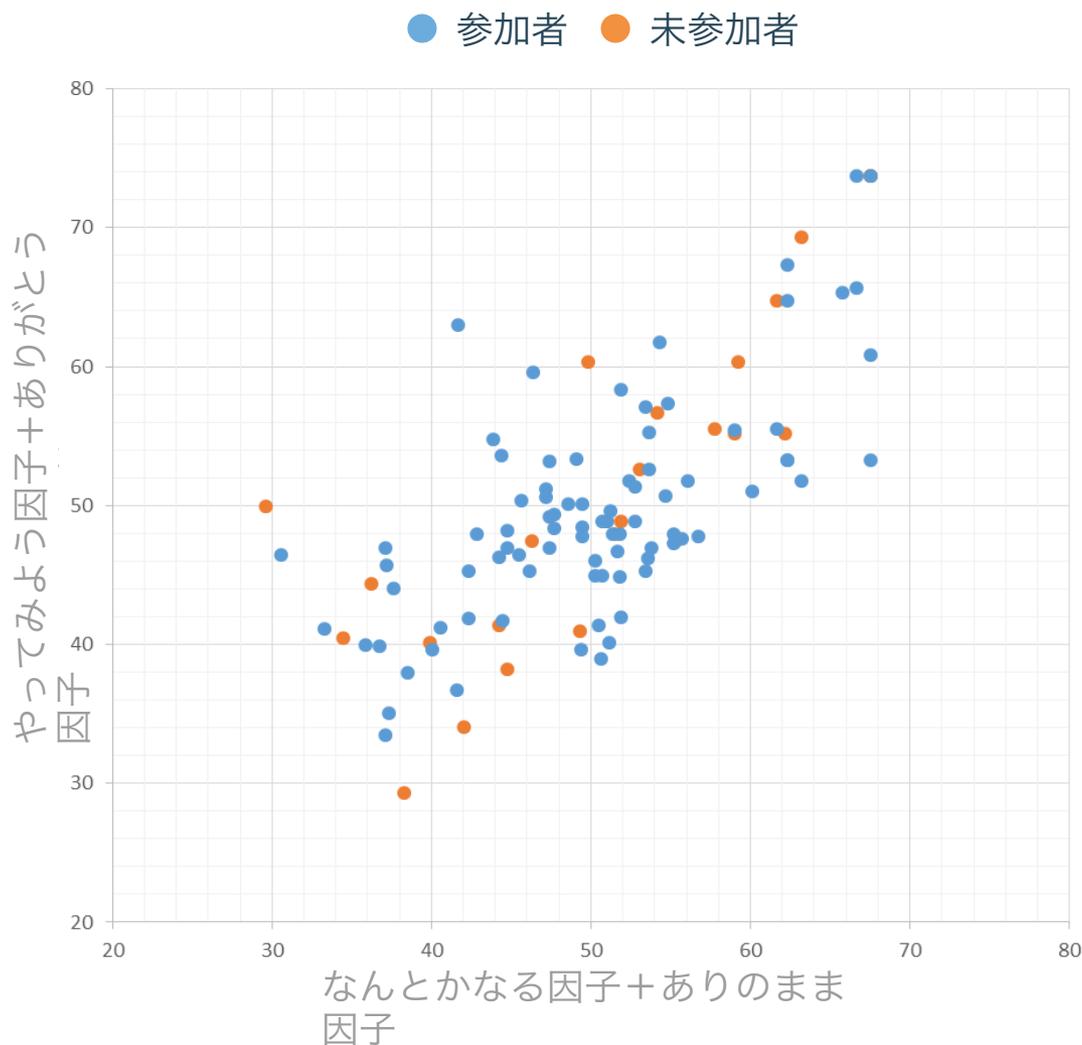
- 満点以外にも高得点者が数人存在する

参加者と未参加者の幸福度偏差値比較



- 参加者と未参加者の偏差値の平均差は1.3であり、現データからはあまり違いが見受けられない

参加者と未参加者 5ゾーン*分布比較

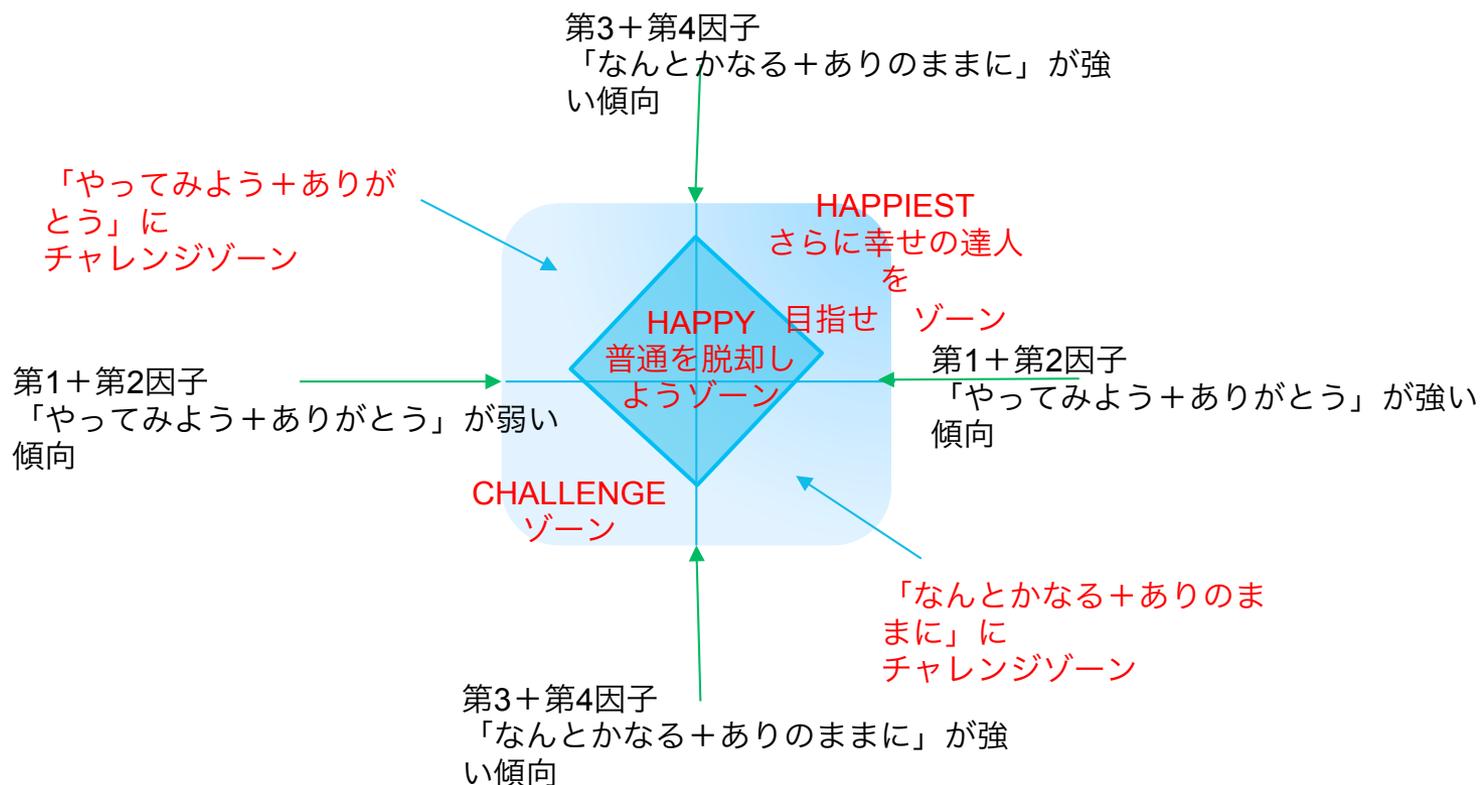


- 母数が異なるが、参加者と未参加者で分布の範囲が似通っているように見える。
- 参加者には中心に多少の偏りが確認できるが、その他の偏りは現データでは確認できない

* 5ゾーンについては次ページを参照

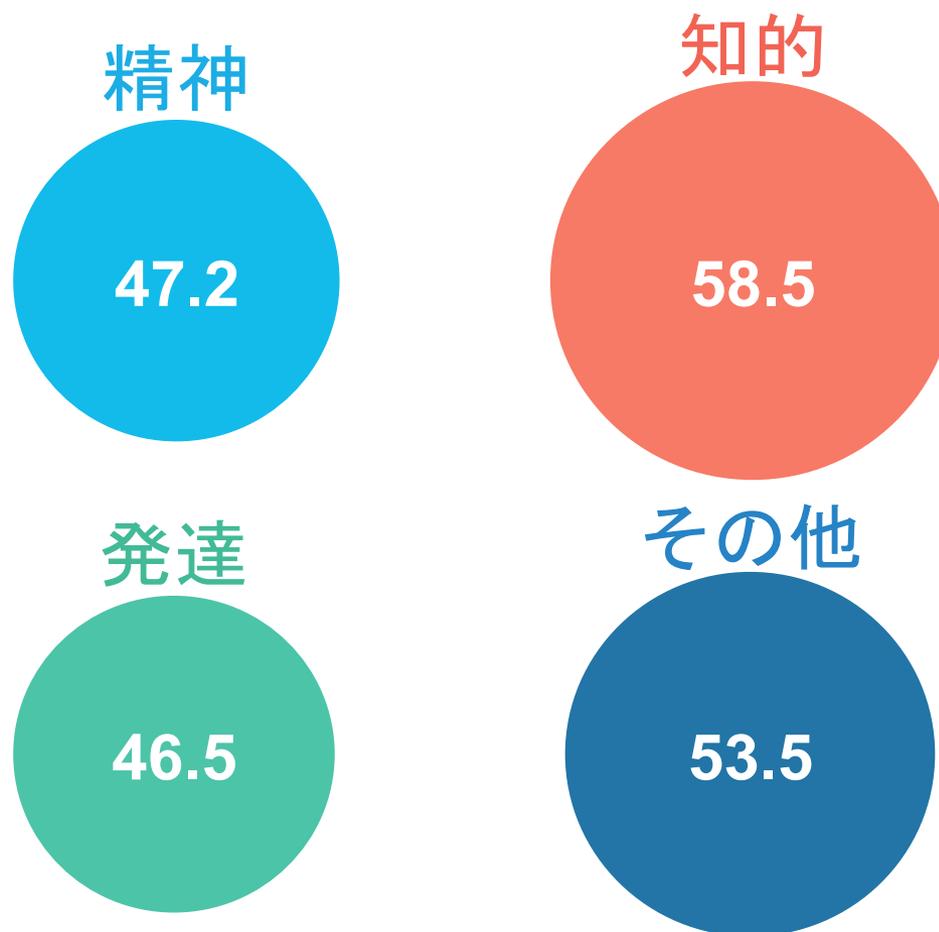
5ゾーンの分類とは*

5ゾーンの分類とは、前野隆司著「無意識の力を伸ばす8つの講義」で使われている、測定した幸福度の分類方法の1つ。
 「幸せの4つの因子」による5ゾーンの分類を以下に示す。



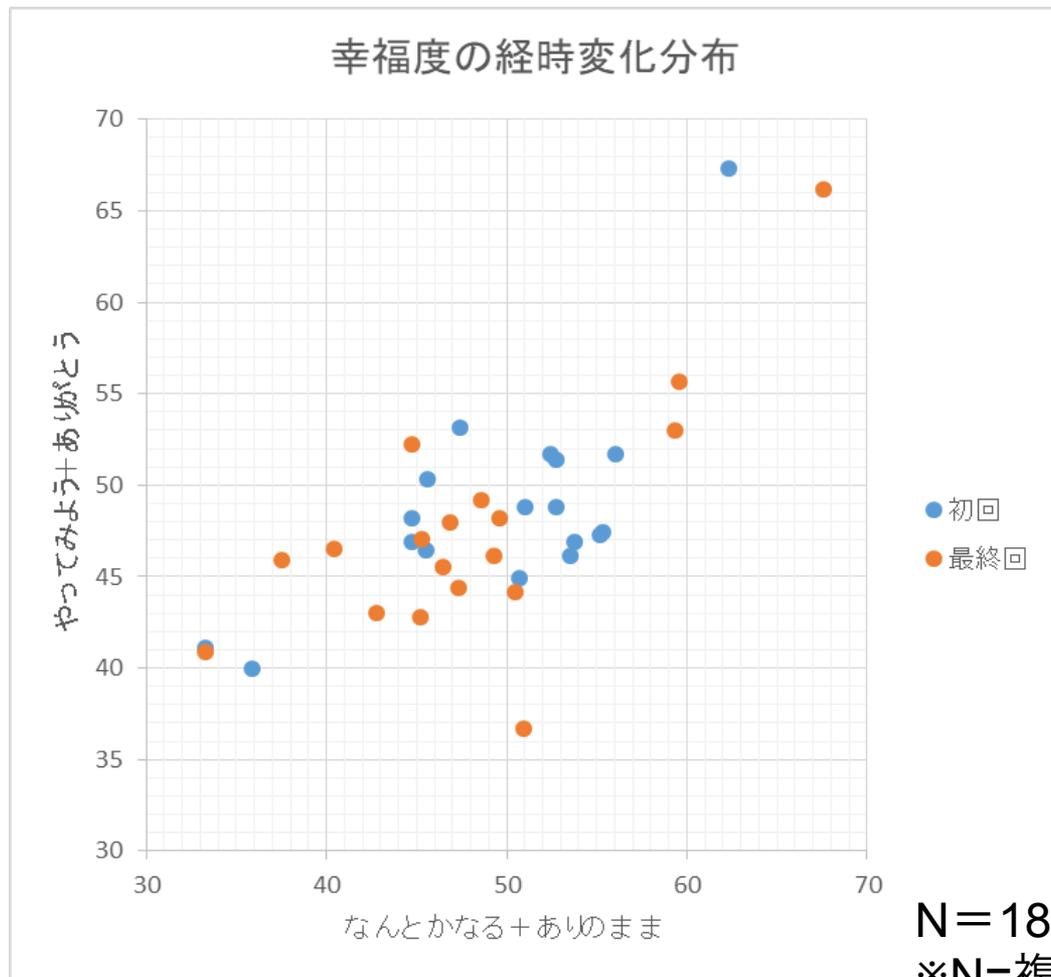
参加者における障害属性別での幸福度偏差値比較

- 知的障害の参加者の偏差値平均が、58.5と、他に比べて高くなっている



幸福度 5 ゾーン分類の経時変化 (計測 2 回以上の参加者)

複数回答者の初回および最終回計測時点の比較



偏差値平均

初回	最終回
48.9	47.0

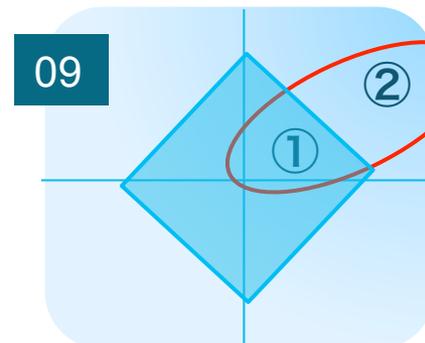
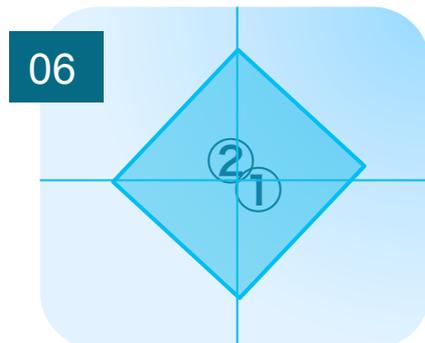
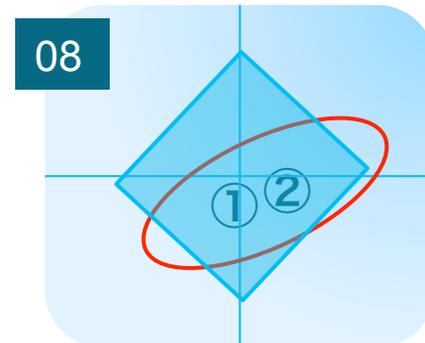
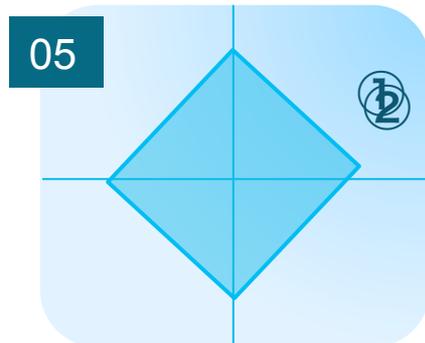
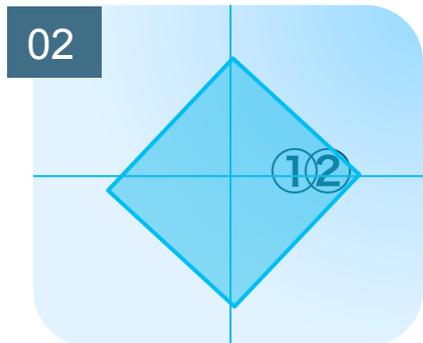
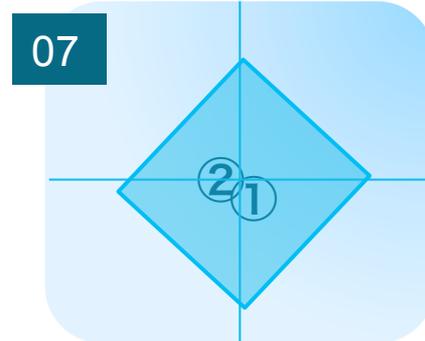
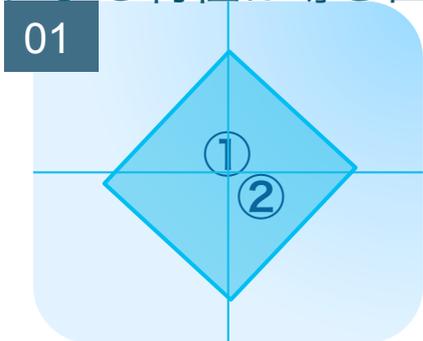
- 2回以上回答している利用者(18名)の初回と最終回では、**一部を除き、全体的に最終回がより低く分布している**ように見うけられる。

N=18

※N=複数回計測者 (参加者のみ)

幸福度5ゾーン分類の経時変化 個人別

- おおむね**HAPPYゾーン**で推移、数人は**上昇傾向**が見られる
- 属性は2名（1名：精神・知的、1名：なし）を除き、「精神」で、属性による特性は導き出せない。



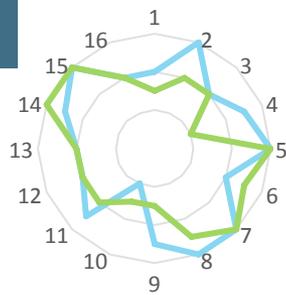
① 初回
② 最終回

幸福度 16項目レーダーチャート経時変化 個人別

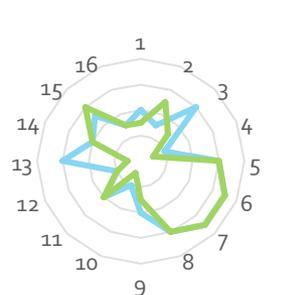
■ 差に大小はあるが、経時で意識の変化が見られる

— 初回
— 最終回

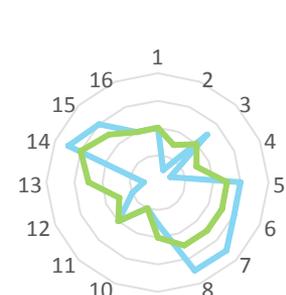
01



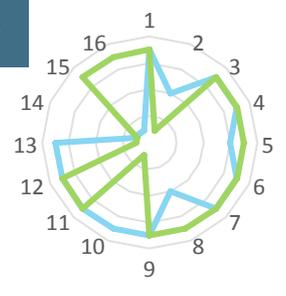
04



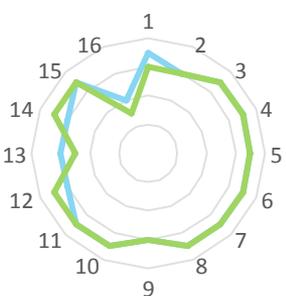
07



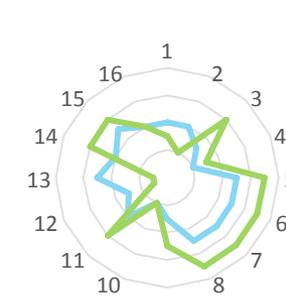
02



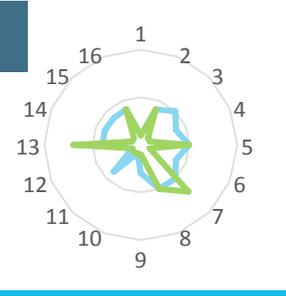
05



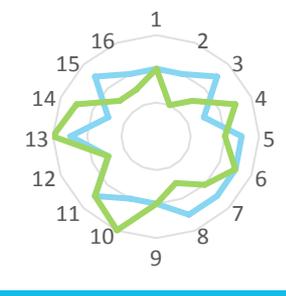
08



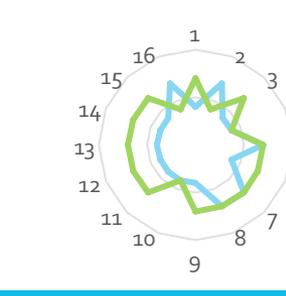
03



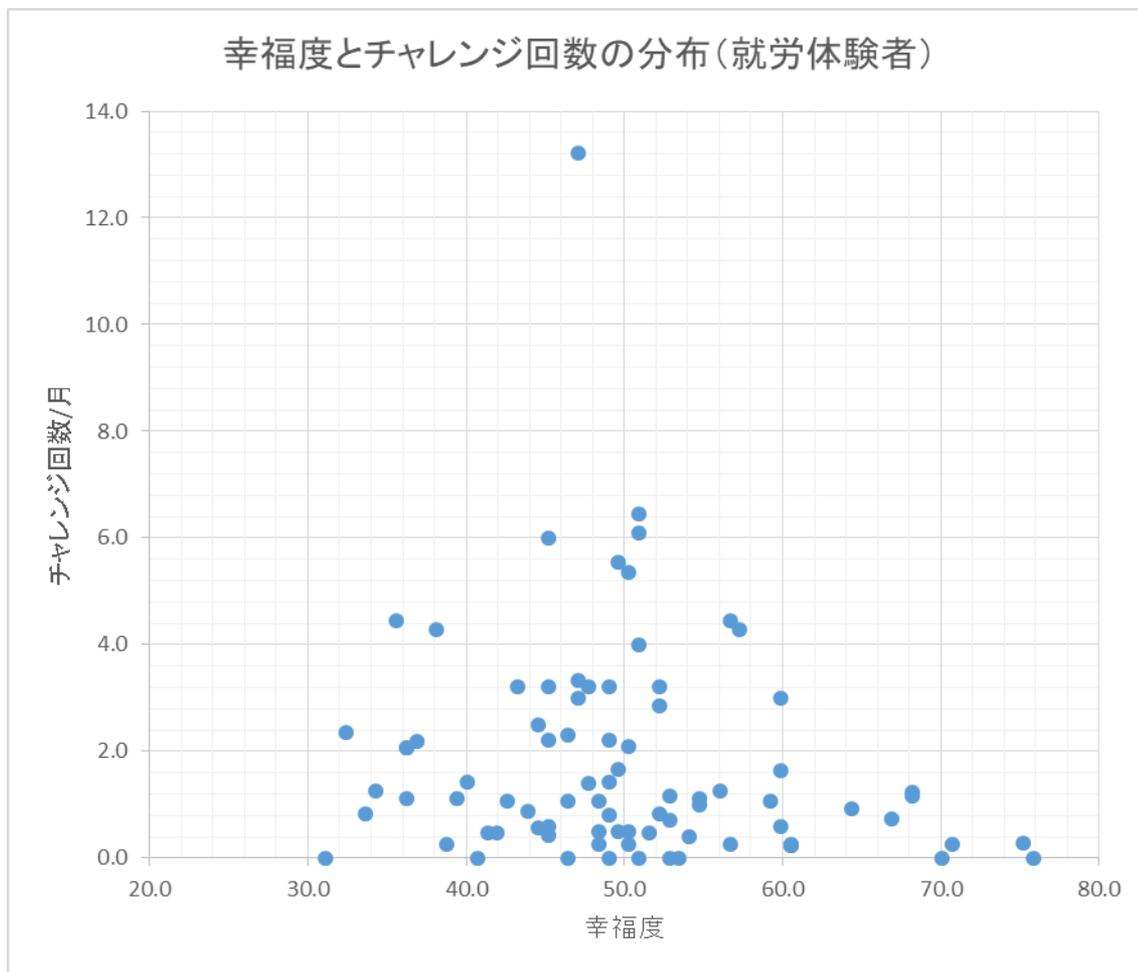
06



09



幸福度偏差値とチャレンジ総回数に関連性



- 幸福度偏差値とチャレンジ回数の相関係数は、全体が0.13、参加者が-0.12と、相関がほぼ見られない

幸福度と項目別チャレンジ回数との関連性

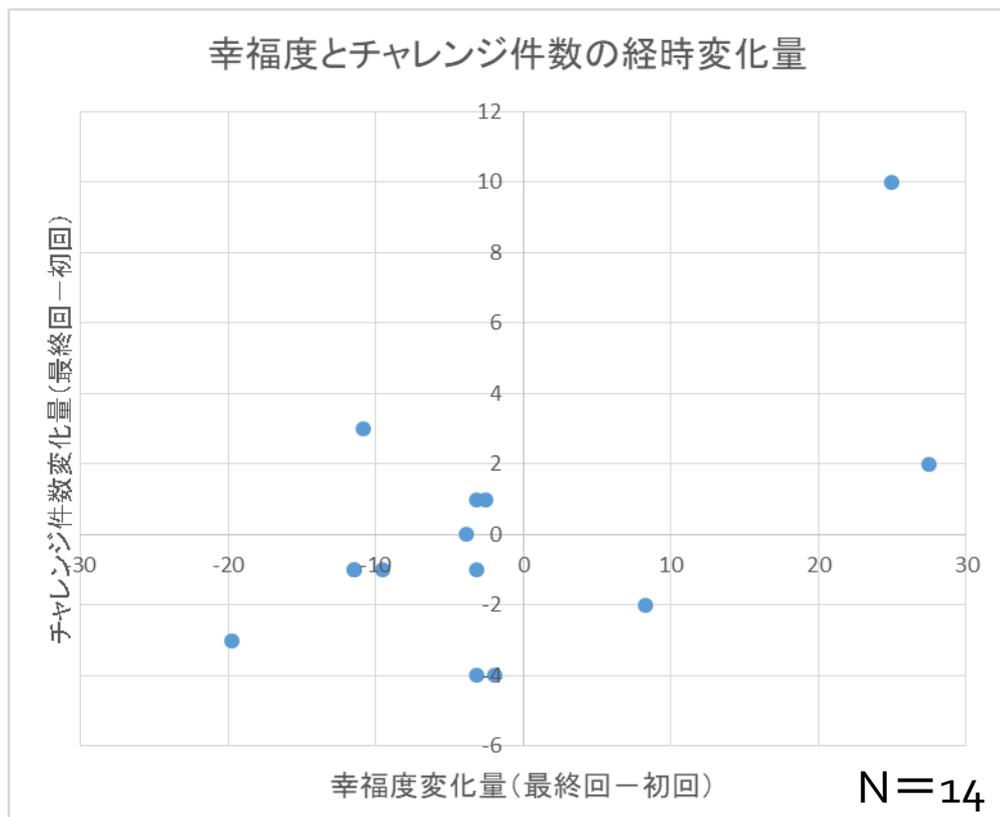
- 幸福度とチャレンジ項目の実施回数の相関は以下の通りとなり、今回のデータからは、チャレンジ項目と幸福度の関連性は確認できなかった。

相関係数 チャレンジ項目（チャレンジ回数15回以上の項目）

- 0.0：体を動かす！
- 0.0：自分で自分を褒める
- 0.0：今日はちゃんと寝る
- 0.0：誰かを感謝する
- 0.0：平凡であることを満喫してみる
- 0.1：7割ラインで「ま、いっか」と判断してみる
- 0.0：職場で無駄話をする
- 0.0：しばし、空を見上げてみる
- 0.1：一番楽しかったことを思い出してみる
- 0.0：何かをする時、結果ではなくてプロセスを楽しんでみる
- 0.1：何かを選択をする際、楽観な方にしてみる

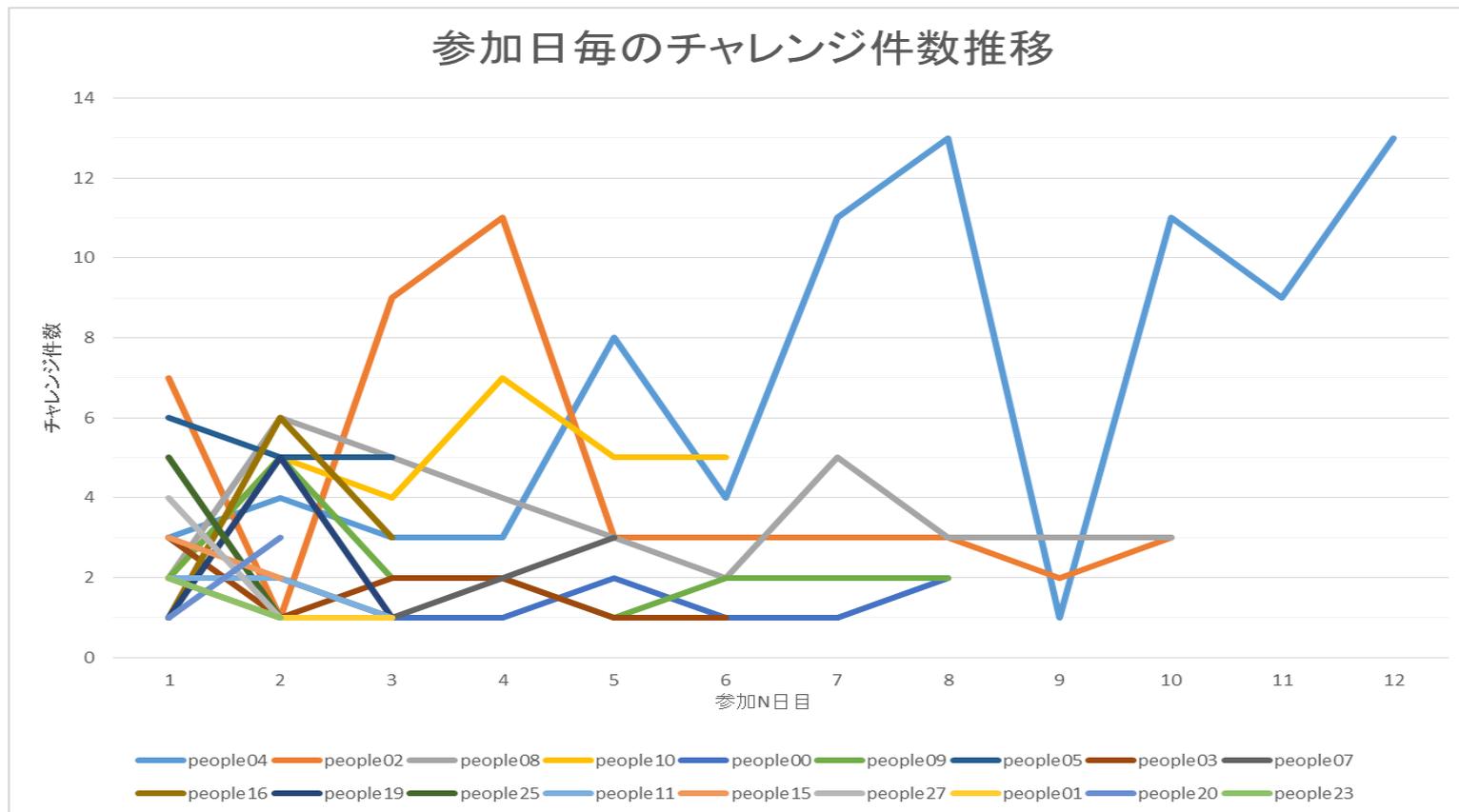
幸福度とチャレンジ件数の経時変化の関連性

- サンプル数は少ないが、**チャレンジ取組状況と幸福度の変化に関係性がある可能性がある**



- 幸福度とチャレンジ件数について初回と最終回の差分を抽出し、関係性があるかを検討。なお、左図の最右のデータはノイズとして除去。
0.59 : 0.27
- 全体の相関係数は
(全体：ノイズ除去時)
0.68 : 0.46
- 初回、最終回を取組日数の20%範囲で見た場合の相関係数は
(全体：ノイズ除去時)
0.68 : 0.46

(参考) チャレンジの経時変化



幸福度4因子と作業内容の関連性

- 顕著な関連は見られなかったが、以下の作業内容は以下の相関係数が示す通り、ごく弱い相関が見られる。

会場案内と「やってみよう」因子：-0.28

会場案内と「なんとかなる」因子：-0.24

受付と「やってみよう」因子：-0.28

受付と「なんとかなる」因子：-0.24

清掃と「やってみよう」因子：0.21

考察と次年度への課題・提言

取得データについて

■ 調査対象データ量および内容

- 2019年度は参加者として87人のデータを取得し、**調査対象者数としては十分**と考える
- ただし、経時変化を分析するにあたっては、**3回以上観測できた調査対象者数が母集団に対して1/10の9人であり、十分とは言えない**
- **継続計測数の最大は4回が1名、3回が8名であり、これも、経時変化を分析するには十分とは言えない**
- 今回は、現時点の考察を以降にまとめる

検証内容1に対する考察

● プログラムの継続的な取り組みと幸福度との関係性を調査し、経時的な相関関係があるか検証する

- 計測2回以上の就労体験参加者では、初回と最終回を比較すると幸福度の偏差値は下がっており、分布の変化を見ても、一見低下傾向に見える。
- しかし、**2回以上と3回以上を比べると、偏差値平均は1.8ポイント上昇**している。また、3回以上の9名を5ゾーン分類で個別にみると、おおむね**HAPPYゾーンで推移、数名は明らかに上昇傾向**が見られる。
- 幸福度計測のタイミングが、就労体験当日の仕事開始直前であるため、就労体験以外の要素が幸福度に影響する可能性がある。また、就労を目指す利用者が就労体験に参加する段階としては、ファーストステップに近い段階ではないかと想定する。そのファーストステップから脱却が出来ない状況にある場合は時を重ねることで幸福度の低下につながることも考えられる。
- 今回明らかな正の相関関係は導き出せなかったが、**対象者数が増えることで、より顕著な関係性が見えてくる可能性がある。**

検証内容2に対する考察

● プログラムを通じて、更に幸福度を上げていくために、専用のチャレンジ項目が有効か検証する

- 各チャレンジ項目と幸福度に明らかな相関は観察できず、どの項目がどの因子に影響を与えるのか導き出す必要がある。
- しかし、幸福度の変化量とチャレンジ取組回数の変化量の間には正の相関が見えており、**チャレンジ項目を多く実施することが幸福度の変化に寄与している可能性がある**
- こちらも対象者数が増えることで、より顕著な関係性が見えてくる可能性がある。

次年度への課題・提言

考察で述べた通り、今年度はプログラム（就労体験）の継続と幸福度との間に、**明らかな正の相関は見いだせなかった**。しかし、**プログラムの継続で幸福度に変化が現れる可能性が高い、という知見は得られた**。

本事業の目的は、継続的かつ効果的な学習プログラムの開発であるため、単純にデータ量を増やして関連性を検証することよりも、**プログラムの継続で幸福度に変化が現れる可能性が高い、という今回得られた知見をベースに、次年度の取組みを検討することが有用**ではないかと考えられる。

具体的には、障害者の各種活動における幸福度（といった心の健康度合いの一側面）の継続的なデータを、**障害者自身や支援者に見えるようにしておくことで、次のステップへ進んでいいか、進ませたいか、しばらくこのステージにとどまったほうがいいか、等、自立や支援の判断の拠り所の一つとして効果的に利用できる**のではないだろうか。

補足資料

幸福度について

働き方改革と幸福学

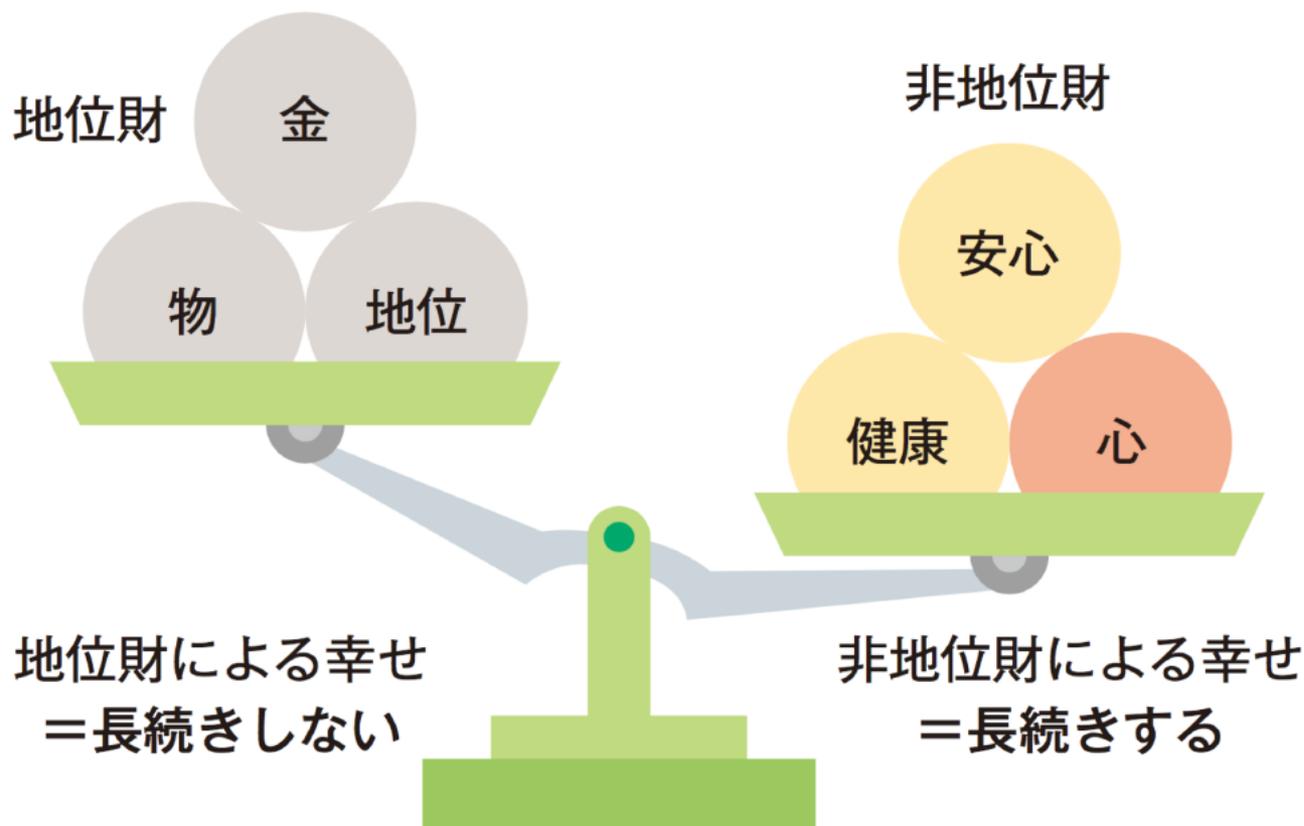
社員と社会を幸せにする経営とは！？

慶應義塾大学

前野 隆司

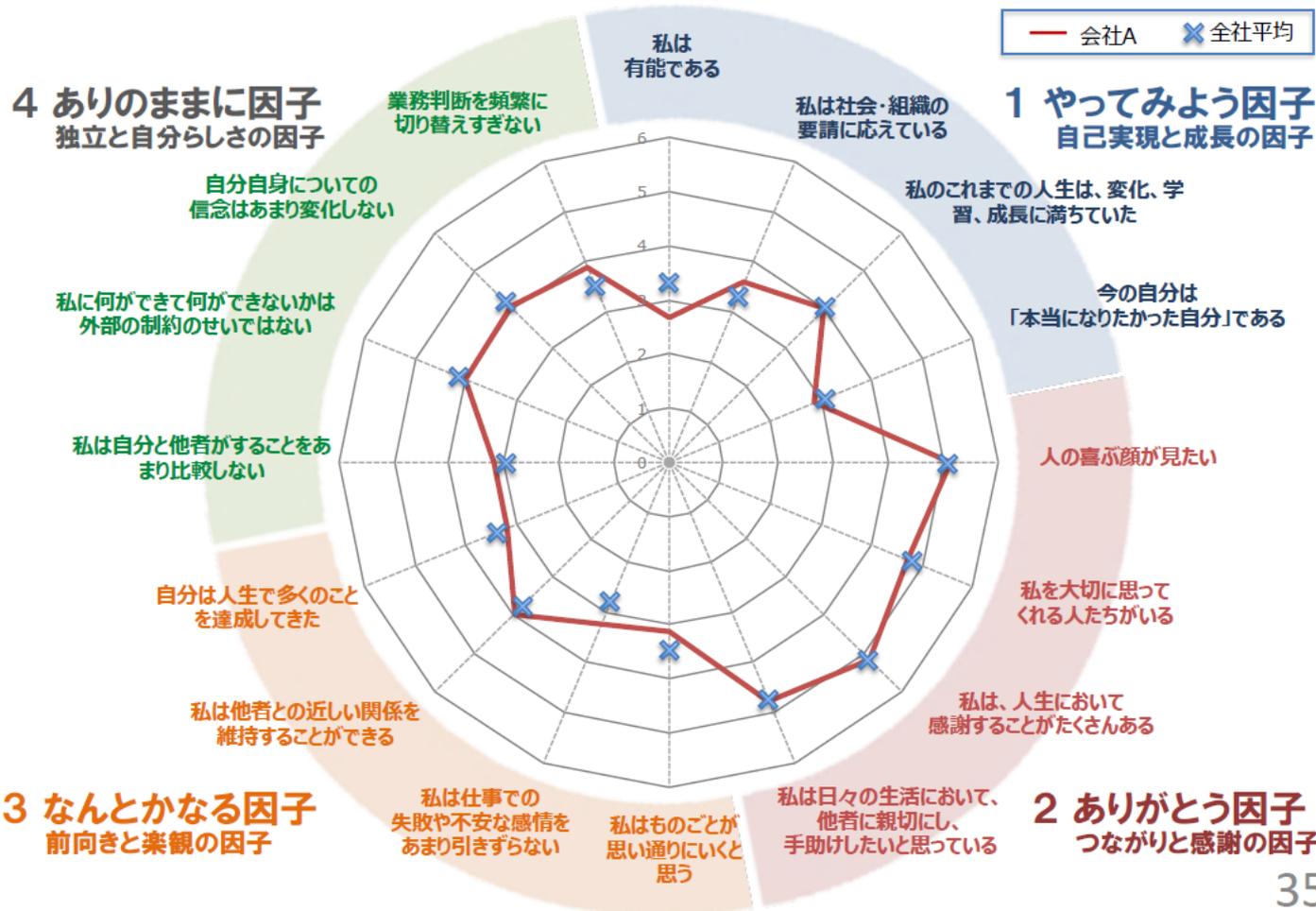
幸福度について

長続きしない幸せと長続きする幸せ



幸福度について

幸福度アンケート結果の例



チャレンジ内容(1/3)

- ✓ 達成できる小さな目標を沢山たてる
- ✓ 何かをする時、結果ではなくてプロセスを楽しんでみる
- ✓ 自分が学び・成長したことを列挙してみる
- ✓ 今日は皆で帰る。
- ✓ 何か楽しいことをする計画を立てる（旅行レベル）
- ✓ 知人の名前をひたすら列挙してみる
- ✓ 直近3ヶ月、顔を見てない人の顔を見に行く
- ✓ 動物に触れてみる
- ✓ ある人に対して、この人はすごい人、いい人と思って接してみる
- ✓ 体を動かす！
- ✓ 直近3ヶ月、話をしていない人と話す
- ✓ お茶の時間を作って、楽しむ
- ✓ 一番楽しかったことを思い出してみる
- ✓ 悩んでいることを他の人をお願いしてみる
- ✓ 顔を上げて、大股であるいてみる
- ✓ 理解できない、わからないことを受け入れてみる
- ✓ 上司に感謝の気持ちを伝える
- ✓ 職場で無駄話をしてみる

チャレンジ内容(2/3)

- ✓ 直近3ヶ月、お昼一緒にしていない人とランチ
- ✓ 何か長考しそうなこと1つ、10秒で決めてみる
- ✓ 何かを選択をする際、楽観な方にしてみる
- ✓ 顔は知っているが普段はあまり話さない人と、すれ違い様に1言会話してみる
- ✓ 最近あった「いいこと」3つ書き出してみる
- ✓ 知人の誰かに無償善を1つしてみる
- ✓ 平凡であることを満喫してみる
- ✓ 見ず知らずの誰かに無償善を1つしてみる
- ✓ 地球のために無償善を1つしてみる
- ✓ 何か楽しいことをする計画を立てる
- ✓ 自分で自分をほめる
- ✓ 何かに取り組む
- ✓ ちょっと休憩して上を見上げて深呼吸をしてみる
- ✓ 自然の植物に触れてみる
- ✓ いつもより少しだけ上を向いて歩いてみる
- ✓ 何か目の前のことについて五感で感じてみる
- ✓ 今日はちゃんと寝る
- ✓ 小さな楽しみを見つけてそれを楽しむ
- ✓ 他人のためにお金を使ってみる

チャレンジ内容(3/3)

- ✓ 誰かと褒めあう
- ✓ ある程度適当でOK買いしてみる
- ✓ 7割ラインで「ま、いっか」と判断してみる
- ✓ しばし空を見上げてみる
- ✓ 自分が恵まれていたなと思うことを思い出してみる
- ✓ 誰かを感謝する
- ✓ 他人のポジティブな噂を流してみる
- ✓ 創作的な何かを創ってみる
- ✓ ネガティブな情報源を断ってみる
- ✓ グループ活動に参加、または予定を立ててみる
- ✓ 過去に達成したことを思い出して、ガッツポーズしてみる
- ✓ 自分が感謝する人を思い出してみる