

見過ごされてきた東北圏男性の生きづらさ —人生満足度の低さを生む構造と認識のズレ—

調査研究部 主任研究員 伊藤 孝子

はじめに

人口減少と高齢化が全国に先駆けて進行する東北圏では、多様な人材の活躍が求められている。こうした中、これまで多様性やジェンダー平等の議論は、不利益を受けてきた女性やマイノリティを中心に語られてきた。

一方で、地域社会は長らく男性を中心に設計されてきた制度や慣習を前提としており、男性は「変わらない側」「既に優位な側」として捉えられることが少なくない。しかし、そうした見方では捉えきれない実態もまた、地域の中には存在している。

とりわけ地方部においては、都市部とは異なる就業機会や生活環境のもとで、個人の選択や行動が制約を受ける場面が少なくない。加えて、

雇用機会や収入水準、移動手段といった生活基盤の制約は、人生の選択そのものに影響を及ぼしうる。それにもかかわらず、男性自身の意識や実感については、これまで十分に可視化されてこなかった。

では、東北圏の男性は、現在の社会や地域の中で、自らの生き方をどのように捉えているのか。また、その認識や行動は、周囲からどのように受け止められているのか。

本稿では、東北圏および首都圏在住の20～60代の男女8032名に実施したアンケート調査をもとに、東北圏男性の人生満足度の現状を把握し、その背景にある要因や特徴について、意識・行動・他者評価の観点から検討する。

【調査概要】

調査対象：東北圏在住の20～60代の男女、首都圏在住の20～60代の男女

調査手法：Web アンケート

調査時期：2026年2月

有効回答数：8032

	20代	30代	40代	50代	60代	合計
東北圏男性	204	412	412	412	412	1852
首都圏男性	412	412	412	412	412	2060
東北圏女性	412	412	412	412	412	2060
首都圏女性	412	412	412	412	412	2060

※ 東北圏20代男性のみ204のため、分析では適宜ウェイトバックを実施

主な設問：[男性]日常生活・意思決定、仕事、家庭・育児、妻・パートナーに対する意識や行動など
[女性]評価対象とする男性の日常生活・意思決定、仕事、家庭・育児、妻・パートナーに対する行動の評価

1 東北圏男性の人生満足度は首都圏より低い

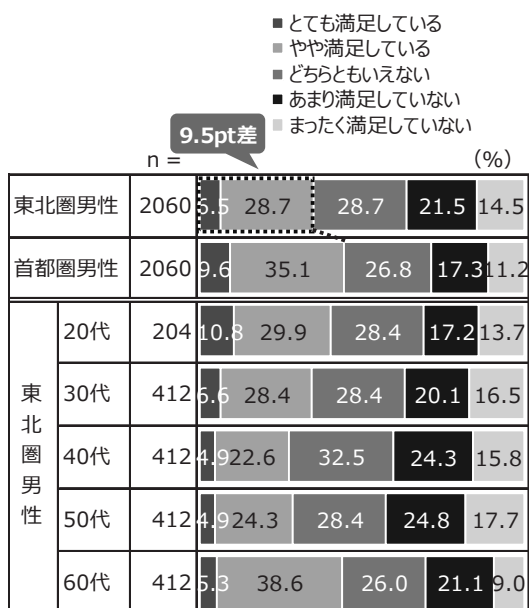
前述の問題意識を踏まえ、東北圏男性が自身の人生をどのように評価しているのか、人生満足度の観点から現状を確認する。

人生における選択や生き方に対する満足度を尋ねたところ（図表1）、「満足」（「とても満足している」「やや満足している」）と回答した割合は35.2%にとどまり、半数を大きく下回った。さらに、首都圏男性（44.7%）と比較すると、9.5pt 低い結果となった。

一方、東北圏男性の「不満足」（「あまり満足していない」「まったく満足していない」）を年代別にみると、50代が42.5%で最も高く、「満足」（29.2%）を13pt 上回っていた。次いで40代（40.1%）、30代（36.6%）が続いた。

働き盛りで家庭をもつ世代が、自身の生き方に不満を抱えている実態が浮かび上がり、東北圏の現役世代の男性が、“必ずしも自ら望んだ形で人生を選び取れていない”という、見過ごせない実態が明らかとなっている。

図表1 人生における選択や生き方に対する満足度



2 満足度の低さの背景にある「選べなさ」と地域制約

では、なぜ東北圏男性の人生満足度は首都圏男性に比べて低いのだろうか。以下では、意思決定の実感や理想とする男性像といった行動・意識の側面、人生満足度に関するコメントから、その要因を探る。

2.1 自己決定度の低さが満足度を押し下げている

日常生活や意思決定に関する行動をみると（図表2）、「人生の節目においては、自分で進む道を決めてきたという実感がある」と回答した割合は、東北圏男性（47.6%）は首都圏男性（54.8%）よりも7.2pt 低かった。

さらに、男性として望ましい行動をみると（図表3）、「家族を十分に養っていけるだけの高い経済力を持っている」と回答した割合は、東北圏男性（24.3%）は首都圏男性（31.7%）よりも7.4pt 下回っていた。

図表2 日常生活や意思決定に関する行動

	東北圏 n=2060	首都圏 n=2060	差分 (pt)
人生の節目においては、自分で進む道を決めてきたという実感がある	47.6	54.8	-7.2
周囲に反対されてでも、自分が正しいと思ったことを実行している	40.2	41.0	-0.7
自分の意見よりも、その場の空気や周囲との調和を優先している	38.9	38.9	-0.0
新しいことに挑戦するより、失敗しない選択をしている	38.2	37.8	+0.4
周囲の人からどう見られるかを、意識して行動している	36.8	38.8	-2.0
地域のコミュニティや親戚の集まりには、面倒でも顔を出している	31.2	26.7	+4.5

※ 東北圏男性「あてはまる」（「とてもあてはまる」「ややあてはまる」）スコアで降順

首都圏男性に比べ、東北圏男性は人生の重要な選択を自ら行ってきた、また家族を支えているという実感が相対的に弱い傾向がみられた。

こうした自己認識の違いが、自己評価や人生満足度の差として表れている。

図表3 男性として望ましい行動

	(%)		(pt)
	東北圏 n=2060	首都圏 n=2060	差分
「男性はこうあるべき」という固定観念にとらわれず、柔軟に行動している	43.5	46.8	-3.3
相手の感情に共感し、穏やかに話し合うことができる	42.4	45.3	-2.9
仕事以外に熱中できる趣味やコミュニティを持ち、自立している	37.0	40.0	-3.0
妻・パートナーの仕事やキャリアを尊重し、全面的に支えている	35.8	36.2	-0.4
家事や育児を自分の役割として、主体的にこなしている	35.4	37.8	-2.4
常に冷静で、感情を荒らげることなくトラブルに対処できる	35.2	40.7	-5.5
外見や清潔感に気を遣い、自分を磨く努力をしている	34.2	36.7	-2.5
自分の弱さや悩みを隠さず、素直に周囲に相談できる	31.8	34.6	-2.8
職場や地域社会でリーダーシップを発揮し、周囲から頼られている	24.4	25.7	-1.3
家族を十分に養っていけるだけの高い経済力を持っている	24.3	31.7	-7.4

※ 東北圏男性「あてはまる」「とてもあてはまる」「ややあてはまる」] スコアで降順

2.2 「どうにもならなさ」に表れる東北圏特有の制約構造

これらの定量的な違いを踏まえ、次に東北圏男性がどのような点に不満を抱いているのかを、自由記述コメントからより具体的に確認する。「人生における選択や生き方に対して満足していない」と回答した男性(n=1264)を対象として、不満理由の自由記述コメントについて頻出語分析(テキストマイニング)を行った。出現頻度の高い語をもとに、不満の傾向を整理した結果、以下が明らかとなった。

東北圏男性(n=678)の頻出項目をみると(図表4)、「経済・お金」「生活が苦しい」「後悔・選択ミス」が上位に挙げられた。特に「経済」「生活」「雇用」「できない」といった語の出現が顕著

であり、個人の努力や意思決定を超えた環境的・構造的要因による“どうにもならなさ”が強く表出している。個人の努力や意思決定だけでは乗り越えがたい制約が存在していることが示される。

一方、首都圏男性(n=586)は(図表5)、「理想と現実のギャップ」「後悔・振り返り」「経済的不満」が上位となり、「理想」「後悔」「忙しさ」「もっと～すれば」という語が多くみられた。これらは、一定の選択肢が存在することを前提に、自身の選択や到達水準を振り返った際の自己評価と期待値のズレに起因する不満が中心であることを示している。つまり、「不達成感」が不満足感の主な構成要因となっている。

図表4 東北圏男性の人生不満足コメント頻出項目TOP10

(n=678)		
順位	頻出項目	コメントに多い表現
1	経済・お金	経済的に厳しい／金がない／収入が少ない
2	生活が苦しい	生活がきつい／余裕がない
3	後悔・選択ミス	あの時こうしていれば／選択を誤った
4	理想と違う	思い描いた人生と違う
5	仕事・雇用	無職／仕事がない／賃金が安い
6	病気・健康	病気で働けない／体調不良
7	将来不安	老後不安／先が見えない
8	孤独・未婚	独身／友人がいない
9	できない感覚	どうにもならない／仕方ない
10	なんとなく不満	なんとなく満足していない

図表5 首都圏男性の人生不満足コメント頻出項目TOP10

(n=586)		
順位	頻出項目	コメントに多い表現
1	理想と現実のギャップ	理想とは程遠い
2	後悔・振り返り	もっと勉強すれば／別の選択が
3	経済的不満	物価高／生活が苦しい
4	仕事のやりがい不足	仕事がつまらない
5	思い通りにならない	思ったようにいかない
6	孤独・未婚	独り身／結婚できていない
7	ストレス・疲労	疲れた／苦しい
8	キャリア不全	出世しなかった／転職失敗
9	時間不足	忙しい／余裕がない
10	なんとなく不満	なんとなく満足していない

次に、東北圏・首都圏男性 (n=1264) に共通してみられた不満足要素を抽出すると (図表6)、「経済的厳しさ」「後悔・選択」「理想とのギャップ」「仕事への不満」「将来不安」の5つである。いずれも男性の人生満足度を規定する中核要素であると考えられる。しかしながら、東北圏男性には地域固有の特徴が確認された (図表7)。「収入水準の低さ」「仕事の選択肢不足」「できない／仕方ない」「病気×経済」「地域・環境要因」といった項目であり、首都圏男性が主に問題と捉える「努力」や「選択」の次元以前に、生活環境そのものが足かせとなっている点が大きな違いである。

図表6 東北圏・首都圏共通の人生不満足項目

(n=1267)	
項目	意味するもの
経済的厳しさ	生活コスト・収入不安
後悔・選択	人生判断の振り返り
理想とのギャップ	思い描いた人生との差
仕事への不満	やりがい・安定性
将来不安	老後・先行き

図表7 東北圏特有の人生不満足構造

(n=678)	
項目	データから読み取れる構造
収入水準の低さ	賃金・雇用の地域制約
仕事の選択肢不足	地元で職がない
できない／仕方ない	諦観・構造的不利
病気×経済	働けない＝即不安定
地域・環境要因	被災・車社会・過疎

図表8では、東北圏男性のコメントを紹介する。これらのコメントから、人生における選択や生き方に関する満足度に、地域や雇用環境の影響が重なっていることがうかがえる。そして、個人が意識しないうちに生きづらさを抱え込んでいく重たい現実が浮き彫りとなった。

こうした結果を踏まえると、東北圏男性の不満は、努力や選択の結果というよりも、地域や雇用環境の影響によって、そもそも選択肢そのものが限られている状況にある。

図表8 東北圏男性の人生不満足コメント (抜粋)

- ・田舎に行けば行く程、やりたい事ややりがいが無い (20代)
- ・やりたい仕事ができず、経済的にも将来は不安 (20代)
- ・先が無いと言うより、田舎過ぎて何も出来ない (30代)
- ・生活するには収入が少なすぎる (30代)
- ・田舎で自分がまともに働ける場所が少なく、時給・賃金も安い。何をするにも車が必要 (40代)
- ・環境要因により、選択肢が狭められた機会が、何回もあるから (40代)
- ・現在自分の意思で選択した人生ではないから (50代)
- ・現在無職という結果を導いてしまった自分の選択肢に無念さが抱かれる (50代)
- ・30代の頃、家庭の事情で仕事を辞めて東京からUターンしたが、希望する仕事が無かった (60代)
- ・貧乏なまま老後を迎えてしまった。この先、一歩も家の外に出れない生活になってしまう (60代)



3 意識は変わっているのに行動できない構造

ここまでは、首都圏男性との比較を通じて、東北圏男性の人生満足度と、その低下要因についてみてきた。以下では、家庭や仕事といった場面で、東北圏男性が抱く意識と、実際の行動との間に生じるギャップに着目する。

3.1 家庭参画は「意識先行・行動不足」の状態にある

まず、家庭参画やパートナーとの関わり方に

関するギャップをみる（図表9）。「育休を取得したり、定時で帰宅したりして、家事や育児に関わっている」の意識している割合と、実際に行っている割合の差分が33.8ptと大きい。意識に対し行動が大きく伴っていないことが確認された。そのほか、「『愛している』や『ありがとう』は積極的に言葉で伝えている」（18.3pt）、「妻やパートナーが体調不良の時、指示がなくとも家事や育児を1人で完結できている」（15.9pt）は15pt以上、「妻やパートナーの転勤を想定して、自分の働き方について話し合ったことがある」（7.8pt）、「髪型や服装の変化には、敏感に気づいて伝えている」（7.4pt）はいずれも7pt以上の差がみられ、意識が行動に十分

結び付いていない。

一方で、「デート代や生活費は、自分が多く負担している」については、行動が意識を6.8pt上回っており、家族の生活を支える役割は自分にあるという意識以上に、その役割を過剰に引き受けている側面もみられた。

こうした意識が行動に結びつかない背景には、コミュニケーション面での課題や、家事・育児に主体的に関わる経験の不足などが影響している可能性がある。さらに、これらのギャップには、個人的要因のみならず、東北圏における働き方の制約や、家庭内で役割を担う経験の不足といった環境的な要因が影響している可能性もある。

図表9 東北圏男性の家庭参画やパートナーとの関わり方に関する意識と行動のギャップ

	n=2060 (%)		(pt)
	意識	行動	差分
育休を取得したり、定時で帰宅したりして、家事や育児に関わっている	64.4	30.6	+33.8
「愛している」や「ありがとう」は積極的に言葉で伝えている	64.3	46.0	+18.3
妻やパートナーが体調不良の時、指示がなくとも家事や育児を1人で完結できている	63.0	47.0	+15.9
妻やパートナーの転勤を想定して、自分の働き方について話し合ったことがある	32.2	24.4	+7.8
髪型や服装の変化には、敏感に気づいて伝えている	41.2	33.8	+7.4
「自分は仕事、女性は家庭」という役割分担で生活している	23.0	20.7	+2.3
論理的な正しさよりも、共感といった感情への配慮を優先して接している	40.6	39.4	+1.3
休日は自分のしたいことより、家族の予定を優先している	39.7	40.4	-0.7
喧嘩をした時や気まずい時、話し合うよりも時間が解決するのを待つことが多い	33.2	34.2	-1.0
デートや旅行の行き先は、相手に合わせるより自分がリードして決めている	28.2	30.2	-1.9
デート代や生活費は、自分が多く負担している	34.6	41.4	-6.8

※ 行動の設問項目を記載。意識・行動の数値は「とてもあてはまる」「ややあてはまる」の合計

※ 「意識」-「行動」の差分スコアで降順

3.2 職場では主体的に動けず、同調行動が優先される

このようなギャップは家庭内に限ったものではなく、日常生活や仕事、意思決定の場面にも共通してみられる（図表10）。

「人生の節目においては、自分で進む道を決めてきたという実感がある」は差分が20.1ptと大きく、「自分で進む道を選びたい」という意識に対して、実際の行動が追いついていないことが確認された。そのほか、「相手が上司であっても、間違っていることや疑問に感じたことは指摘するようにしている」（15.1pt）、「職場の飲み会や行事でも、行きたくなければ断っている」（14.5pt）も10pt以上の差がみられ、いずれも主体的な意思決定が行動に反映されていない状況が確認できる。

一方で、意識に対して行動が上回る項目も存在する。「頼みごとをされたら、よっぽどのことがない限り、自分の都合が悪くても引き受けるようにしている」（10.4pt）、「上司や先輩が

残っているうちは、自分の仕事が終わっていても先に帰らないようにしている」(6.5pt)、「新しいことに挑戦するより、失敗しない選択をしている」(6.2pt)は、いずれも5pt以上の差がみられ、周囲への配慮や同調的な行動が意識以上に強く表れていることがわかる。

これらを踏まえると、東北圏男性は自身の生き方や働き方を主体的に選びたいという願いを持ちながらも、職場で波風を立てたくない、あるいは立場上言い出しにくい雰囲気、さらには周囲の期待に応えようとする同調的な行動によって、意思決定にもとづく行動が阻まれていると考えられる。意識の問題というよりも、行

動に移すことを難しくしている環境や関係性の中に置かれている実態を示唆している。

3.3 理想は現代的でも、現実を追いついていない

東北圏男性が理想とする男性像についてみると(図表11)、「『男性はこうあるべき』という固定観念にとらわれず、柔軟に行動している」が50.5%と最も高く、「相手の感情に共感し、穏やかに話しかけることができる」(48.6%)、「妻・パートナーの仕事やキャリアを尊重し、全面的に支えている」(42.8%)が続いた。経済的な責任やリーダーシップ、家庭より仕事を優先する姿勢といった旧来的な「男らしさ」よりも、パートナーシップの平等性や多様性への寛容さといった現代的な「男らしさ」を重視する傾向が確認された。意識がアップデートされていることがうかがえ、変わろうとする姿勢自体は確かに存在している。

しかし、こうした理想に対する現実の姿をみると、すべての項目で理想に及んでいないことが明らかとなった。「家族を十分に養っていただけるだけの高い経済力を持っている」の差が8.6ptと、家族を支えたいという責任感はあるものの、実態が伴っていない状況がうかがえる。「外見や清潔感に気を遣い、自分を磨く努力をしている」(7.9pt)、「常に冷静で、感情を荒らげることなくトラブルに対処できる」(7.2pt)、「妻・パートナーの仕事やキャリアを尊重し、全面的に支えている」「『男性はこうあるべき』という固定観念にとらわれず、柔軟に行動している」(いずれも7.0pt)は7pt以上の差がみられ、自分磨きや冷静さ、柔軟性といった理想に対して、現在の自己評価とのギャップがみられた。

このように、理想と現実の間に大きな隔たりが

図表10 日常生活や意思決定、仕事に関する意識と行動のギャップ

	n=2060		(%)	(pt)
	意識	行動	差分	
人生の節目においては、自分で進む道を決めてきたという実感がある	67.6	47.6	<u>+20.1</u>	
相手が上司であっても、間違っていることや疑問に感じたことは指摘するようにしている	62.0	46.9	<u>+15.1</u>	
職場の飲み会や行事でも、行きたくなければ断っている	70.2	55.7	<u>+14.5</u>	
地域のコミュニティや親戚の集まりには、面倒でも顔を出している	36.1	31.2	+4.9	
周囲に反対されてでも、自分が正しいと思ったことを実行している	44.1	40.2	+3.8	
出世や昇給のために、プライベートや家族の時間を犠牲にしている	23.7	21.2	+2.5	
周囲の人からどう見られるかを、意識して行動している	38.9	36.8	+2.1	
自分の意見よりも、その場の空気や周囲との調和を優先している	35.3	38.9	-3.6	
家計が厳しくても、後輩の前では気前よく振舞っている	19.2	24.1	-5.0	
新しいことに挑戦するより、失敗しない選択をしている	32.0	38.2	<u>-6.2</u>	
上司や先輩が残っているうちは、自分の仕事が終わっていても先に帰らないようにしている	16.6	23.1	<u>-6.5</u>	
頼みごとをされたら、よっぽどのことがない限り、自分の都合が悪くても引き受けるようにしている	28.8	39.2	<u>-10.4</u>	

※ 行動の設問項目を記載。意識・行動の数値は「とてもあてはまる」「ややあてはまる」の合計

※ 「意識」-「行動」の差分スコアで降順

あることは、自己評価の低下や人生満足度の伸び悩みにもつながりやすく、理想と現実のギャップが心理的負担として蓄積する可能性もある。

図表11 理想と現実のギャップ

	n=2060		(%)	(pt)
	理想	現実		差分
家族を十分に養っていけるだけの高い経済力を持っている	32.9	24.3		+8.6
外見や清潔感に気を遣い、自分を磨く努力をしている	42.0	34.2		+7.9
常に冷静で、感情を荒らげることなくトラブルに対処できる	42.4	35.2		+7.2
妻・パートナーの仕事やキャリアを尊重し、全面的に支えている	42.8	35.8		+7.0
「男性はこうあるべき」という固定観念にとらわれず、柔軟に行動している	50.5	43.5		+7.0
仕事以外に熱中できる趣味やコミュニティを持ち、自立している	43.8	37.0		+6.8
相手の感情に共感し、穏やかに話し合うことができる	48.6	42.4		+6.2
自分の弱さや悩みを隠さず、素直に周囲に相談できる	36.5	31.8		+4.8
家事や育児を自分の役割として、主体的にこなしている	39.6	35.4		+4.2
職場や地域社会でリーダーシップを発揮し、周囲から頼られている	27.7	24.4		+3.3

※ 理想・現実の数値は「とてもあてはまる」「ややあてはまる」の合計

※ 「理想」-「現実」の差分スコアで降順

4 自己評価と他者評価のズレが影響する満足度

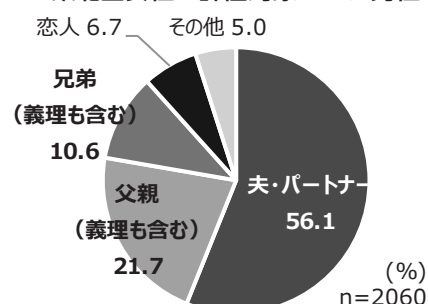
もっとも、こうした理想と現実のギャップや自己評価は、男性自身の振り返りにもとづくものである。そこで次に、東北圏男性の行動が周囲、とりわけ女性からどのようにみられているのかを確認する。

4.1 女性が男性に抱く理想と評価するポイント

個人の意思決定とそれにもとづく行動に様々な葛藤を抱える東北圏男性の姿を、東北圏女性の評価から確認していきたい。

女性から男性を評価してもらうにあたって、どんな男性を対象にしたかを尋ねたところ（図表12）、「夫・パートナー」（56.1%）、「父親（義理も含む）」（21.7%）、「兄弟（義理も含む）」（10.6%）が9割を占めた。

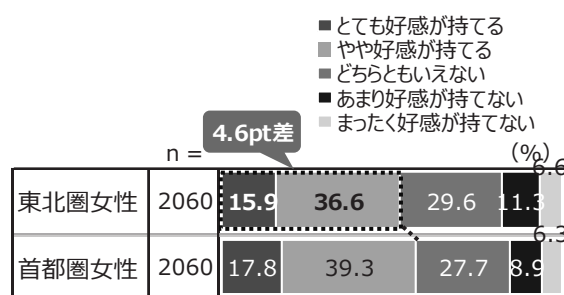
図表12 東北圏女性が評価対象とした男性



※ 首都圏女性は、「夫・パートナー」61.1%、「父親（義理も含む）」21.7%、「兄弟（義理も含む）」7.8%

東北圏女性の男性好感度（「とても好感が持てる」「やや好感が持てる」）は、52.5%と半数を占めた（図表13）。なお、首都圏女性の男性好感度（57.1%）との差は4.6ptにとどまり、前述の東北圏男性と首都圏男性との人生における選択や生き方に対する満足度の差（9.5pt）より低い結果となった。

図表13 地域別 対象とする男性の好感度



次に東北圏女性が理想とする一般的な男性像について確認する（図表14）。「相手の感情に共感し、穏やかに話し合うことができる」が57.1%と最も高く、「『男性はこうあるべき』という固定観念にとらわれず、柔軟に行動してい

る」(55.9%)、「常に冷静で、感情を荒らげることなくトラブルに対処できる」(54.3%)が続いた。また、これらの項目を首都圏女性と比較しても大きな差はみられなかった。

女性が理想とする男性像は、経済的な責任やリーダーシップよりも、共感しあえる・穏やかに話し合いができる関係性や柔軟性を求めている、こちらも男性が重視する現代的な「男らしさ」を求める傾向が顕著にみられる。

図表 14 地域別 女性が抱く理想の男性像

	(%)		(pt)
	東北圏 n=2060	首都圏 n=2060	差分
相手の感情に共感し、穏やかに話し合うことができる	57.1	59.4	-2.3
「男性はこうあるべき」という固定観念にとらわれず、柔軟に行動している	55.9	58.2	-2.2
常に冷静で、感情を荒らげることなくトラブルに対処できる	54.3	58.7	-4.4
外見や清潔感に気を遣い、自分を磨く努力をしている	51.9	56.6	-4.6
家事や育児を自分の役割として、主体的にこなしている	51.3	54.8	-3.5
妻・パートナーの仕事やキャリアを尊重し、全面的に支えている	50.6	51.1	-0.4
家族を十分に養っていけるだけの高い経済力を持っている	50.3	56.1	-5.8
仕事以外に熱中できる趣味やコミュニティを持ち、自立している	48.6	53.6	-5.0
自分の弱さや悩みを隠さず、素直に周囲に相談できる	46.4	46.5	-0.0
職場や地域社会でリーダーシップを発揮し、周囲から頼られている	37.7	39.8	-2.1

※ 東北圏女性「あてはまる」「とてもあてはまる」「ややあてはまる」J」Jスコアで降順

4.2 「やっているつもり」と「伝わっていない」のギャップ

では、東北圏男性の行動と、その行動に対する東北圏女性の評価のギャップをみていきたい。

家庭参画やパートナーとの関わり方に関するギャップをみると(図表 15)、『「愛している」や「ありがとう」は積極的に言葉で伝えている」の差分が10.6pt と最も大きく、「論理的な正し

さよりも、共感といった感情への配慮を優先して接している」(9.5pt)、『髪型や服装の変化には、敏感に気づいて伝えている」(6.0pt)が続き、男性の自己評価が女性の他者評価を上回っていた。男性側の“歩み寄っているつもり”の行動が、女性が求める水準や形としては十分に届いていない実態が浮き彫りになった。さらに、「妻やパートナーが体調不良の時、指示がなくとも家事や育児を1人で完結できている」(5.9pt)も、男性の自己評価が女性の他者評価を上回っており、男性は“できている”と認識していても、女性側からは不十分と評価されて

図表 15 家庭参画やパートナーとの関わり方に関する東北圏男性の自己評価と東北圏女性の他者評価のギャップ

	(%)		(pt)
	男性	女性	差分
「愛している」や「ありがとう」は積極的に言葉で伝えている	46.0	35.4	+10.6
論理的な正しさよりも、共感といった感情への配慮を優先して接している	39.4	29.9	+9.5
髪型や服装の変化には、敏感に気づいて伝えている	33.8	27.8	+6.0
妻やパートナーが体調不良の時、指示がなくとも家事や育児を1人で完結できている	47.0	41.1	+5.9
デートや旅行の行き先は、相手に合わせるより自分がリードして決めている	30.2	25.0	+5.2
妻やパートナーの転勤を想定して、自分の働き方について話し合ったことがある	24.4	20.9	+3.5
育休を取得したり、定時で帰宅したりして、家事や育児に関わっている	30.6	27.4	+3.2
とりとめのない話や愚痴はできるだけ聞かないようにしている	29.6	28.8	+0.8
休日は自分のしたいことより、家族の予定を優先している	40.4	42.8	-2.4
デート代や生活費は、自分が多く負担している	41.4	44.2	-2.8
妻やパートナーが稼いだり、社会的に成功したりすることをサポートしている	34.1	37.7	-3.6
喧嘩をした時や気まずい時、話し合うよりも時間が解決するのを待つことが多い	34.2	44.8	-10.6
「自分は仕事、女性は家庭」という役割分担で生活している	20.7	32.0	-11.4

※ 男性・女性の数値は「とてもあてはまる」「ややあてはまる」の合計

※ 「男性」-「女性」の差分スコアで降順

いる可能性がある。

一方で、『「自分は仕事、女性は家庭」という役割分担で生活している」(11.4pt)、「喧嘩をした時や気まずい時、話し合うよりも時間が解決するのを待つことが多い」(10.6pt)は、いずれも女性の他者評価が男性の自己評価を10pt以上上回っていた。男性自身は旧来的な性別役割や対立回避的な行動を自覚していない一方で、女性側は依然としてその傾向を認識していることがわかる。

4.3 男性は自分を過小評価し、女性は相対的に高く評価している

理想的男性像に求められる行動に関するギャップをみると(図表16)、「家族を十分に養っていけるだけの高い経済力を持っている」(16.1pt)、「職場や地域社会でリーダーシップを発揮し、周囲から頼られている」(9.7pt)、「常に冷静で、感情を荒らげることなくトラブルに対処できる」(5.8pt)は、いずれも女性の他者評価が男性の自己評価を上回っていた。特に「経済力」や「リーダーシップ」では、男性自身が“自分は足りていない”と感じている一方で、女性は実態としてはより高く評価しており、男性が自身を過小評価しがちな傾向にあることが明らかとなった。

こうした男女間の認識のズレを縮めていくには、日常的な対話を通じて互いの期待や受け取り方をすり合わせる事が重要である。特に、感情表現や家庭参画といった領域では、男性の「やっているつもり」と女性の「伝わっていない」という差が生じやすく、コミュニケーションの質を高めることがギャップ解消の鍵となる。

図表16 東北圏 理想に対する男性自己評価と女性他者評価のギャップ

	n=2060		(%)	(pt)
	男性	女性		差分
「男性はこうあるべき」という固定観念にとらわれず、柔軟に行動している	43.5	40.7		+2.9
自分の弱さや悩みを隠さず、素直に周囲に相談できる	31.8	28.9		+2.8
相手の感情に共感し、穏やかに話し合うことができる	42.4	39.8		+2.6
家事や育児を自分の役割として、主体的にこなしている	35.4	35.5		-0.1
妻・パートナーの仕事やキャリアを尊重し、全面的に支えている	35.8	37.3		-1.5
仕事以外に熱中できる趣味やコミュニティを持ち、自立している	37.0	39.9		-2.9
外見や清潔感に気を遣い、自分を磨く努力をしている	34.2	38.9		-4.7
常に冷静で、感情を荒らげることなくトラブルに対処できる	35.2	41.0		-5.8
職場や地域社会でリーダーシップを発揮し、周囲から頼られている	24.4	34.2		-9.7
家族を十分に養っていけるだけの高い経済力を持っている	24.3	40.4		-16.1

※ 男性・女性の数値は「とてもあてはまる」「ややあてはまる」の合計

※ 「男性」-「女性」の差分スコアで降順

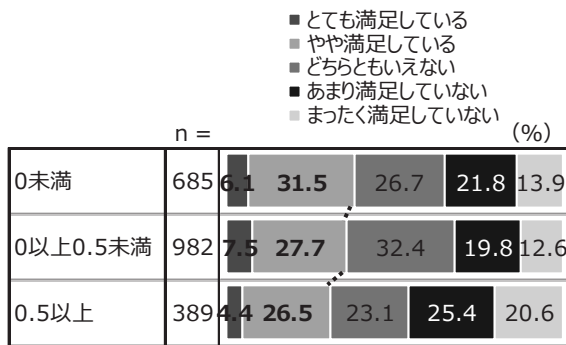
4.4 理想と現実のギャップが大きいほど満足度は低い

以上の分析から、東北圏男性をめぐるのは、自己評価・他者評価・理想像の間に複層的なズレが存在していることが明らかとなった。では、こうしたズレは人生満足度とどのように関係しているのだろうか。

ここでは、東北圏男性の人生における選択や生き方に対する満足度を高める要因を探るため、理想と現実の差(「理想ギャップ」)と人生満足度の関連を検証した。なお、「理想ギャップ」とは、各項目について「理想」とする度合いから実際の「行動」の度合いを引いた値(理想－行動)を指す。つまり、値が大きいほど「理想に比べて行動が追いついていない」状態を、0に近いほど理想と行動がおおむね一致している状態

を、0未満は行動が理想を上回っている状態を意味する。その結果、両者の間には統計的に有意な関係が確認され、理想と現実のギャップが大きい状態は、自己否定感や達成不足感を生みやすく、満足度を低下させる要因となっている。

図表 17 理想ギャップ別 東北圏男性の人生満足度



※ $p < .001$

※ Cramer's V = .091

理想ギャップを3区分(0未満／0以上0.5未満／0.5以上)で比較すると(図表17)、満足度の分布には一定の違いがみられた。「0以上0.5未満」の理想と現実が一致している層では、「とても満足している」の割合(7.5%)が最も高く、不満層も少ない。一般的に理想と現実の整合は、自己効力感や充実感を高めることが知られており、本結果はその理論と整合的である。

一方、「0未満」の現実の行動が理想を上回る層では、「とても満足している」の割合(6.1%)はやや低いものの、全体として満足度が高いという特徴がみられた。行動が先行していることで安定した自己評価が得られ、結果として中～高水準の満足度が維持されるためと考えられる。

「0.5以上」の理想が高く、行動が追いついていない層では、不満足 of 割合が増加した。理想と現実のギャップが大きい状態は、自己否定感や達成不足感を生みやすく、満足度を低下させる要因となる。

以上の結果から、理想ギャップは人生満足度

に関連する一つの要因であることが示唆された。もちろん満足度には年収や仕事の安定、健康など多くの要因が絡むが、理想と現実のギャップを適切に縮めていくことが、東北圏男性の人生満足度の向上につながるということが明らかとなった。

5 東北圏男性の生きづらさはどこから生まれるのか

5.1 本稿の分析から得られた示唆

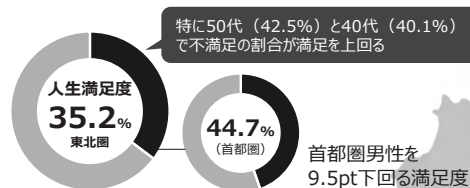
本稿の分析から、東北圏男性の人生満足度の低さは、個人の意欲や価値観だけでは説明できず、地域・職場・家庭にまたがる構造的制約と、意識・行動のズレが複合して生じていることが示された。とりわけ東北圏男性の生きづらさ解消に向けた取組みを検討する際には、個人に「変化」や「自己決定」を求めるだけでなく、本人が選びやすくなる環境を整える視点が重要である。

以下、主な示唆を整理する(図表18)。

- ・人生満足度の差は、「努力不足」といった説明だけでは捉えにくく、「人生の節目において自分で決めてきた実感」の差としても現れている。
- ・不満の中核は「収入水準の低さ」「仕事の選択肢不足」「できない／仕方ない」といった“どうにもならなさ”であり、外部条件による制約感である。
- ・男性の意識は現代的な方向へアップデートされている一方、家事育児参画・対話・意思決定などで行動が追いつかず、不安全感や自己否定につながりやすい。
- ・男女のズレは敵対ではなく、期待水準や受け取り方の違いとして生じている。

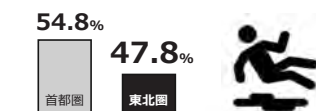
図表 18 東北圏男性の「人生満足度」の実態 ―低い満足度の背景にある構造的制約と認識のズレ―

人生満足度の現状



弱い自己決定の実感

「自分で道を決めてきた」実感が希薄



「どうにもならなさ」を感じる環境

努力以前の地域特有の構造的な制約が不満の源泉



理想と現実、そして他者評価との「4つのズレ」

現代的男性像へのアップデートと葛藤

- 共感・柔軟性を求める理想と伝統的役割との狭間で揺れる
- 人生で進む道を決めてきた実感が無い 20.1 pt [理想>行動]
 - 上司への間違い・疑問を指摘している 15.1 pt [理想>行動]
 - 飲み会や行事を断っている 14.5 pt [理想>行動]



意識に追いつかない家庭・職場の行動

- 意識に、実際の行動が伴わない「不安全感」が心理的負担に
- 育児取得・定時帰宅している 33.8 pt [理想>行動]
 - 愛情表現ができていない 18.3 pt [理想>行動]



今なお性別役割分担意識が残る

- 歩み寄りには女性に伝わらず、性別役割意識も自覚していない
- 愛情表現をしている 10.6 pt [男性>女性]
 - 性別役割分担意識がある -11.4 pt [男性<女性]



経済力・リーダーシップを過小評価しがち

- 女性は男性の実態をより高く評価する傾向あり
- 家族を養う高い経済力がある -16.1 pt [男性<女性]
 - リーダーシップを発揮している -9.7 pt [男性<女性]



東北圏男性の生きづらさは、意識の遅れではなく、自己決定が成立しにくい環境条件と、意識・行動・評価のズレが重なった結果である。

5.2 自己決定は「個人の問題」ではなく「環境の問題」である

東北圏男性の生きづらさをほどいていくための「見取り図」として、「自己決定」に着目する。ここでいう自己決定は、個人の資質ではなく、環境によって支えられる行動として捉える。その前提に立てば、自己決定を後押しするには、単に「選べ」「主体的に」と求めるだけでは足りず、「地域」と「企業・職場」という二つの視点から、自己決定が成立する条件そのものを考えていく必要がある。

(1) 地域に関してみえてくる論点：地域の「選択可能性」をどう捉えるか

東北圏という地域の立場から眺めると、「地域の中で、選べると感じられる状態」をどれだけ広げられるかが一つの論点になる。就業や転職では、求人の有無だけでなく、どんな仕事

があり、どの程度の収入が見込めて、何を身につければ移れるのか―そうした情報がみえることが前提となる。その意味で、選択肢を“増やす”以前に、選択肢を“見える化する”ことが求められている。

また、移動や住まいの不便さ、相談先の乏しさ、父親の家庭参画を支える地域サービスの少なさといった生活環境も、選択の幅そのものを制約する要因となっている。こうした条件を踏まえ、地域の中で選択肢が現実的な選択として成り立つ状況をどう広げていくかが課題となる。

(2) 企業・職場に関してみえてくる論点：「自己決定」を本人任せにしない工夫

企業側・職場側の論点として挙げられるのは、「本人の意思」や「意識改革」に期待しすぎない運用になっているか、という点である。制度が整っていても、申請しづらい空気、上司の反応

への不安、評価への影響といった運用上の障壁が残れば、自己決定は名目上のものになりやすい。長時間労働を前提とした仕事配分や、“断れないこと”が暗黙に評価される文化は、家庭参画や挑戦を遠ざけやすく、とりわけ身動きが取りづらくなるミドル層にとっては、「選べない現実」を再確認することにもなりかねない。

管理職が女性社員だけでなく、男性社員の事情を織り込みながら業務を再設計できるか、対話の場が期待値のすり合わせとして機能しているか。そうした点が、制度の利用のしやすさや実効性を左右する。東北圏男性にみられた同調行動や対立回避の傾向も、個人の性格というより、そうせざるを得ない職場の慣行や人間関係の圧力の反映として読むことができるだろう。

また、東北圏男性に向けて、あえて付け加えるとすれば、妻やパートナーとの認識のズレを縮めるためには、対話の“回数”そのものよりも、期待値のすり合わせが思いのほか重要である。その積み重ねは関係性だけでなく、自分自身の自己評価や自己効力感を支えてくれるはずである。すり合わせができていない愛は、存在していても気づかれない。

おわりに

—誰もが「自分で決めてきた」と思える社会へ—

「人生の節目で、自分で進む道を決めてきたという実感がある」——調査全体を通して、この「実感」の有無が東北圏男性の人生満足度や生きづらさの根底を貫いていると感じた。男性が抱えるつらさは、男性個人の弱さや怠慢を意味するものではない。むしろ、「自分で決めていいと思える機会」や「決めても大丈夫だと思える環境」に乏しい中で生きてきた結果である

と考えられる。人生の節目で「自分で進む道を決めてきた」と思える経験を、誰もが積み重ねていける社会であることが、男性にとっても、女性にとっても、生きやすさにつながるのではないだろうか。

当センターではこれまで、女性起業家や企業における女性活躍、若年女性の地域定着に関する調査を行ってきた。今回の調査は、東北圏男性の実態に正面からアプローチする、これまでにない挑戦的な試みであった。当初は、首都圏に比べて東北圏では、意識や行動の面で課題が相対的に大きい可能性があり、それが女性活躍や女性の地域定着に影響しているのではないかと考えていた。しかし、得られた結果は、その想定を大きく裏切るものであった。

東北圏の男性たちは、決して変わる意欲がないわけでも、努力を怠ってきたわけでもない。女性たちと同じように、生きづらさを抱えながら日々を生きている。そのことに目を向けることができれば、東北圏に根強く残る地域・環境の制約を一つひとつ見直していくことができるのではないだろうか。そしてその先に、多様な人々が自ら選び、支え合うことを基盤とした、しなやかな東北の未来が広がっていることを期待したい。