

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
安芸広域	男性	20歳未満	3	低	6	100未満	部活が楽しくないだが、勉強は楽しい	人付き合いは難しい	人少ないから静か
安芸広域	男性	20歳未満	5	高	26	100未満	幸せなこともあればめちゃくちゃ宿題がでて、補習もあって部活もあって休む暇がなく疲れるから。	しあわせ	
安芸広域	男性	20歳未満	6	低	11	100未満	特に何もないから		
安芸広域	男性	20歳未満	10	高	35	100未満	every day が enjoy my life	幸せが当たり前だと思うことはやめよう	
安芸広域	男性	20歳代	7	普通	21	300-500	職務内容には満足しているが、体調が優れないため		食のおいしさ、自然とのふれあい、海の近さ
安芸広域	男性	20歳代	7	普通	25	100-300	趣味と仕事のバランスが取れていていい感じだが、収入はもっと欲しい		スーパーの魚がおいしい
安芸広域	男性	20歳代	8	高	27	300-500	充実しているため		
安芸広域	男性	20歳代	8	高	28	300-500	金銭面以外に心配、悩みがないから		自室からの景色の眺めに飽きがくることなく、雨の日も晴れの日も美しいと感じるところ。
安芸広域	男性	20歳代	10	高	32	300-500	毎日が充実しているから		生活をしていて満足度はとても高いが、収入等について考えると少し不安な部分がある。
安芸広域	男性	30歳代	5	低	10	300-500	普通に働き、友人や後輩と遊び、趣味を楽しむ時間があり、普通が幸せであると感じる。		
安芸広域	男性	30歳代	5	普通	21	100-300	田舎の安芸市には、働く場所が少ないので。正社員の求人は、少ないです。	幸せとは、日頃の何気ない生活だと思います。皆さん、お金は、大切に。人生も、大切に。	自然や食の豊かな中で、暮らせことに、幸せを感じます。ご近所同士の、繋がりがああることも、幸せを感じます。
安芸広域	男性	30歳代	5	普通	22	300-500			高知県民の優しさ、思いやりの心。
安芸広域	男性	30歳代	6	普通	17	300-500	両親が元気で不自由なく暮らせているため	小さな幸せをありがたいと感じること	豊かな自然とおいしい食べ物に幸せを感じます。
安芸広域	男性	30歳代	7	普通	19	300-500	家族に恵まれ不自由のない生活が送れているため		
安芸広域	男性	30歳代	7	普通	24	300-500	生活に金銭的、精神的余裕を持っているから		
安芸広域	男性	30歳代	8	普通	20	500-700			自然が豊富
安芸広域	男性	30歳代	8	高	26	300-500		しあわせとは受けるものではなく自分で感じるもの	自然
安芸広域	男性	30歳代	8	高	28	300-500	無理なく普通に生活できているから。所得が低い。	結構幸せだと思います	人が優しい
安芸広域	男性	30歳代	8	高	31	300-500	全て順調だから		

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
安芸広域	男性	30歳代	9	高	26	500-700	家族で楽しみながら生活ができて いる	家族の存在	適度な田舎暮らし
安芸広域	男性	30歳代	10	高	30	300-500	仕事、私生活ともに充実している から		
安芸広域	男性	30歳代	10	高	31	300-500	大切な家族がいるから。		ご飯とお酒が美味しい。
安芸広域	男性	30歳代	10	高	35	300-500	自由		
安芸広域	男性	40歳代	3	低	5	500-700	宝くじがあたらない		
安芸広域	男性	40歳代	3	低	10	500-700	給料安い		
安芸広域	男性	40歳代	4	低	10	100-300	借金苦、老後不安	幸せは人それぞれちがう	
安芸広域	男性	40歳代	6	低	11	700-1千	3食は食べられている		
安芸広域	男性	40歳代	7	普通	25	300-500	不安のない日常を送れているか ら。		
安芸広域	男性	40歳代	7	高	28	700-1千	家族の健康		
安芸広域	男性	40歳代	8	普通	20	500-700	住んでいる地域の食べ物が美味し い		時間の流れが緩やかで、穏やか
安芸広域	男性	40歳代	8	普通	22	700-1千	日々充実している		
安芸広域	男性	40歳代	8	普通	23	300-500	自分自身が災害や紛争の被害に遭 わず、家族が元気に過ごしている 為。ただ、世界や将来に目を向け ると心苦しい。	幸せだと感じるか否かは、自身の思 考・行動と、環境との2つの要素が ある。環境に大きく左右され不幸せ だと感じる人が多いとしたら政治の 責任が大きい。	幸せだと感じるか否かは、自身の思考・行動と、 環境との2つの要素がある。環境に大きく左右さ れ不幸せだと感じる人が多いとしたら政治の責任 が大きい。物理的に大変不利な環境にある高知県 で、刹那的な幸せでなく、日々の暮らしの中での 幸せを感じられる為に、しなければならない事 は、官民共にある。皆で協力して多くの幸せが増 える事を願う。
安芸広域	男性	40歳代	8	普通	24	100-300	毎日笑って過ごせてるから	ただただ幸せです	最近少し幸せな生活が第三者によって壊されそう なのが嫌です
安芸広域	男性	40歳代	8	普通	24	500-700	副業が思わず順調だから		
安芸広域	男性	40歳代	9	高	30	700-1千	家族と楽しく過ごせているから	少し自分の置かれている環境を見つ めることができた	
安芸広域	男性	50歳代	2	普通	18	500-700	病気		人間性
安芸広域	男性	50歳代	3	低	8	500-700	健康上の理由		
安芸広域	男性	50歳代	4	低	15	700-1千	精神的に弱っている。		太陽の恵み
安芸広域	男性	50歳代	5	低	15	500-700	兄弟の早期の死亡		
安芸広域	男性	50歳代	5	普通	16	500-700	生活が苦しい		
安芸広域	男性	50歳代	5	普通	25	700-1千	家庭での悩み	自分はしあわせなのだと気づかされ た	健康で何事もないのが一番と思う

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
安芸広域	男性	50歳代	6	普通	17	700-1千	特に根拠はない、意識したこともない		
安芸広域	男性	50歳代	6	高	26	100-300			先行きの不安しかない
安芸広域	男性	50歳代	6	高	26	500-700	日々平和に過ごしている		
安芸広域	男性	50歳代	7	高	26	700-1千	家族元気	家族元気	よさこい祭り
安芸広域	男性	50歳代	8	普通	23	500-700	ほぼ毎日割り合い機嫌よく過ごしている。		まだ自然が多く残っている。
安芸広域	男性	50歳代	8	高	30	500-700	家族みんなが元気に過ごしていること	美味しくご飯が食べれて気持ちよく寝られること	ゆったりとした時間の過ごせること
安芸広域	男性	50歳代	8	高	30	700-1千	それなりに健康で楽しく暮らすことが出来ている。	幸せとは向き合いかで意外と変わるものである。	豊かな自然と治安の良さ、家族の愛情に満足している。
安芸広域	男性	50歳代	9	普通	24	700-1千	日本が戦争をしていないから		
安芸広域	男性	50歳代	9	高	26	500-700	朝から呑める高知	幸せですか？と聞かれたのはオウム真理教の勧誘以来です	朝から堂々と呑める
安芸広域	男性	50歳代	9	高	33	700-1千	家族が仲良く、健康に生活できている。子供や孫が元気に成長している。	現在の生活が非常に恵まれており幸せであることを改めて実感した。	豊かな自然や、温かい人情を感じることができ高知県ならではの幸せを日々の生活で感じる事ができる。
安芸広域	男性	50歳代	10	高	29	500-700	大きなストレスなく、それなりに楽しい日々を実感し暮らせているから		
安芸広域	男性	50歳代	10	高	32	300-500	自然、人などが良く暮らしやすいため。		
安芸広域	男性	60歳代	6	低	12	100-300	戦争のない時代に生きていること		よさこい祭り、高知の食文化はいつまでも残って欲しい。
安芸広域	男性	60歳代	7	普通	25	100-300	差し当たり生活に不満がないため	日々の健康	地域住民との付き合い
安芸広域	男性	60歳代	8	高	28	300-500	経済的に困っていない。	望めばきりがないとされるけれども、望む力にも人それぞれ限度があって、それも年を取るにつれだんだんと淡泊になっていくので、あれもこれもではなく、必要なものはあれとこれ、ぐらいい目標を絞った方が、結果的に達成度と満足度を高めることができるんだなということがわかってきました。こう書く当たり前なんです、若くて体力や可能性があふれている分、未達感も強いのかなと思います。ただ、それは決して悪い事ではなく、むしろ当然であり、そうあるべきとすら思います。	週休4日制の実現を目指すべきと考えます。週休3日ではすでにインパクトがありません。現在5日かけて産出している付加価値を、3日以内に生み出せるよう生産性を上げれば実現可能です。4日間の休みを持て余す人は、その間に好きなだけ別の仕事をすればそれだけ供給が増え、趣味や遊びに熱中すればそれだけ消費が増え、地域活動やボランティアに参加すればそれだけ地域課題が解決します。働き手が増え、顧客が増え、担い手が増えるのです。高知県のイメージも向上し、移住希望者も増大、過疎化に打ち克つたたかなコミュニティへと生まれ変わることができます。みんながしあわせになれる。

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
安芸広域	男性	70歳以上	5	普通	18	100-300	身体的に体のマヒがあり十分な動きが出来ないがそれも受け入れ、あきらめ精神的には落ち着いていられるから。		「しあわせ」とは自分の生活の満足度、加齢とともに望むものが少なくなったり、物事に興味が持てなくなると生活の質が下がりモチベーションも下がってしまう、また今日も終わってしまった明日も今日と同じ日になるだろうでは『生きている』ということにはならない、近所に人達、友人、などと語らいむつみ孤立せず共に生きることが『しあわせ』ではないでしょうか。
安芸広域	男性	70歳以上	8	高	29	1千以上	妻が良かった		自由がある
安芸広域	女性	20歳未満	3	低	14	100未満	躁鬱に近い状態が続いているため。体調が優れないため。	しあわせは己でどうにかなるものではなく、環境や時代に左右されるものだ。ちなみに私は不幸せだ。	渋滞がない。
安芸広域	女性	20歳未満	5	普通	20	100未満	普通だから		人が少ない。渋滞がない。
安芸広域	女性	20歳未満	6	普通	23	100未満	疲れることもあるけど自分の好きなことができているから。		
安芸広域	女性	20歳未満	8	低	11	100未満	楽しく学校生活送れてるし、やりたいことが出来てるし、家族関係も良好だから		
安芸広域	女性	20歳未満	8	普通	21	100未満	毎日ご飯食べれてお風呂に入れてベッドでねれるから	思ったより幸せだった	自然
安芸広域	女性	20歳未満	8	普通	24	100未満	家族と仲良く過ごせているから		
安芸広域	女性	20歳未満	8	高	26	100未満	平和に暮らせているから	気づけないときの方が多い	自然が多くて落ち着く、ご飯が美味しい
安芸広域	女性	20歳未満	8	高	28	100未満	衣食住揃っているし、学費にも困っていないし、それなりに欲しいものも買えるから。	幸せとを感じることは案外簡単だということに気づいた。	大きい幸せを目標にすることも大切だけど、小さな幸せ（天気がいい、体調がいいなど）や、当たり前なのに幸せを感じていけたら生きやすいなと思う。
安芸広域	女性	20歳未満	9	低	15	100-300	好きなことができているから。		
安芸広域	女性	20歳未満	10	普通	22	100未満	れんな、推しを見ると幸せになるから		
安芸広域	女性	20歳未満	10	高	26	1千以上	Everyday is happy &		
安芸広域	女性	20歳代	1	低	6	300-500	家族みんなが病気で大変だから		みんなが元気でいてほしい
安芸広域	女性	20歳代	3	低	7	100未満	学校や家族間での問題		
安芸広域	女性	20歳代	5	普通	17	100-300	現在は特に問題なく過ごせているがこれから先を考えると不安なため	生活環境等は整っているのに幸せを十分に感じられないのは政治や国のせいだなと思いました。	高知は食材が新鮮で何を食べてもおいしいので食べるたびに幸せを感じます。あと、自然もいっぱいなので愛犬を街中ではなく川や緑がある空気の良いところで散歩させてあげると愛犬が嬉しそうにするのでそれを見ると幸せを感じます。

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
安芸広域	女性	20歳代	6	普通	22	300-500	南海地震が来ることの恐怖はありつつ、今この時間はスポーツを真剣に取り組めて充実しているから。		
安芸広域	女性	20歳代	7	普通	18	300-500	普通に生活できてるから		
安芸広域	女性	20歳代	8	普通	21	100-300	毎日充実している		
安芸広域	女性	20歳代	8	普通	24	100-300	衣食住があり、友人も恋人もいるから	今の現状が幸せだと言うことに気づいた。	眠れて、ご飯が食べれて、お酒が飲めること
安芸広域	女性	20歳代	10	高	27	100-300	仕事もプライベートも充実している	おいしいビール	自然豊か
安芸広域	女性	20歳代	10	高	35	300-500	自分のやりたいことをできる環境にあるから。		
安芸広域	女性	30歳代	3	低	10	300-500	仕事が自分にあってない		
安芸広域	女性	30歳代	3	低	12	300-500	仕事で何をやっても上手くいかないから今しんどい。あの人は変わっているで済まされる。	公務員でしんどい。公務員だって人間だ。	ストレス発散できる選択肢が身近にいくつもあれば良いのと思う。同じ競技や趣味の集まりでも、1カ所しかないみたいなのばかり。感じ方や考え方って人によって違うんだから。
安芸広域	女性	30歳代	6	高	26	300-500	家族が健康で元気だから		
安芸広域	女性	30歳代	8	普通	19	300-500	機嫌よく生きているから		川の様子、木々の様子。スーパーの割引品が残っていて知らない商品を手にする機会が増えて楽しい。花壇や植栽をきれいにしている家が多い。良心市。室戸へ向かうドライブ。山道の旅行感。
安芸広域	女性	30歳代	8	普通	24	300-500	仕事も家もあり、生活出来ているから。		美味しい食べ物がたくさんある
安芸広域	女性	30歳代	8	高	30	100-300	仕事、家庭、プライベートが充実している	子供が笑顔で幸せなら私も幸せ	
安芸広域	女性	30歳代	9	普通	20	100-300	この時代に子供を育てていないこと		
安芸広域	女性	30歳代	10	高	33	300-500	子育てがしやすく、楽しいから。	ありました。	日々、平和に過ごせることが幸せです。
安芸広域	女性	40歳代	5	高	27	100-300	睡眠が取れない	しあわせについて、考えたことがなかったなので、少し考えてみました。	自然がたくさんあるので、目で感じる幸せがあります。
安芸広域	女性	40歳代	6	低	15	700-1千	仕事が忙しくてツライけれど、そのおかげで家族も贅沢できるし、同僚たちと飲みに行ける	自分の家族がしあわせかどうかを一番に考えた	楽しく飲んでいる時がしあわせ
安芸広域	女性	40歳代	6	高	26	500-700	家族がいること		
安芸広域	女性	40歳代	8	普通	23	100-300	家族が元気に過ごせているため		

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位：万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
安芸広域	女性	40歳代	8	普通	25	100未満	大好きな家族がいて食べ物が美味しく自然にあふれていて人も優しい		高知県は食べ物も自然も人も素晴らしいと思う。空き家を減らして出生率をあげればもっと豊かになると思う。
安芸広域	女性	40歳代	9	高	27	500-700	普通に暮らせているし、不幸だと思うことがないから。	現状に結構満足しているような気がした	近所の人や道で会った人と会話するのが楽しいし、年配の方が子どもを気にかけてくれるのもありがたい。
安芸広域	女性	40歳代	9	高	32	100未満	夫婦円満		人が明るいところ。海が広い。
安芸広域	女性	40歳代	10	高	27	100未満	現状にそこまで不満がないから。		まわりに優しい人が多い。
安芸広域	女性	50歳代	6	低	12	500-700	完治できるか不確定な病気の治療中で、仕事も続けているが、仕事の様々な環境等のストレスもあり将来が不安。高規格整備のため、家の立ち退きを余儀なくされており、年齢的にも様々なことが負担になっている。		自然に恵まれている。食べ物が美味しい。
安芸広域	女性	50歳代	7	普通	20	100未満	家族と過ごせているから	平和であること	食べ物が美味しくこと
安芸広域	女性	50歳代	8	普通	16	100-300	子供の成長		
安芸広域	女性	50歳代	8	普通	17	500-700	家族が笑顔だから	多くを望まず近くの幸せに感謝	自然と人に生かされている
安芸広域	女性	50歳代	8	普通	23	700-1千	家族も元気で、日々穏やかに暮らせているから	日々の小さな幸せに感謝をして、大きな幸せにしています。でもまだまだやりたいことはたくさんあります。満足するところまではいいません。いいことも悪いこともあるけど人生悪くない！と思います。	景色の美しさ、食べ物のおいしさ、人とのつながり、自分磨き・・・なんでも幸せと感じる心
安芸広域	女性	50歳代	8	高	26	300-500	家族みんなが健康で仕事ができ、笑顔で楽しく生活できているから	変わることはない平凡な毎日の中で、少しの喜びと、少しの楽しみと自由に学べる環境のある暮らしはかけがえのないものだと感じた。	
安芸広域	女性	50歳代	8	高	26	300-500	良い人達に囲まれている		豊かな自然と共生
安芸広域	女性	50歳代	9	普通	18	300-500	普通の生活がおくれているから		
安芸広域	女性	50歳代	9	高	28	100-300	仕事も住まいもあり、家族がいることが幸せ		自然がちかいことは人間にとって贅沢だと思う
安芸広域	女性	50歳代	9	高	28	700-1千	家族が優しい	大きな不安を感じることなく生活できることは幸せ	食べ物が新鮮でおいしい

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
安芸広域	女性	60歳代	7	普通	23	300-500	家族にも恵まれ、経済的にも今のところ困窮していない。		新鮮な野菜、果物、魚など、食の豊かな高知県に生まれ育ったことは幸せだと思う。また温暖な気候も自分には合っている。しかし気性が荒い県民性は、時には職場でもいじめではないかと思うくらい、きつくあたられたりすることがある。好き嫌いがはっきり態度に現れる。分かりやすくていい面でもあるのかもしれないが、いやな思いをしている人がいる。高知家は一つの家族やき。と言われるように、お客文化に代表されるように、みんなでワイワイ楽しむ陽気な人は確かに多いと思うが、相手への思いやりにかけける人もいる。もっと人権教育の充実を図ってほしいが、今はそういう場には人は集まらないので、ぜひ学校教育で人権学習をこれまで以上に取り組んでほしい。誰もが人にやさしい県民が増えたと、幸福度は10点になる。
安芸広域	女性	70歳以上	5	低	15	100-300	色々ありながらも暮らしていけているから	今まで色々なことがあり不幸とったり幸せと思う事もあります。基準は色々な意味で変わるのでその時の状況や気持ちで変わると思う	高知県ならではの事はないですが、取り巻く人間関係などが大事とおもいます。身内より自分のことをわかってくれる友人がいる事です。
物部川流域	男性	20歳未満	4	低	15	100未満	やりたいことや行きたいところにあまり行けない		自然が気持ちいいぐらいです。
物部川流域	男性	20歳未満	4	普通	16	100未満	人的環境	好きなことをすると感じるという事	寝るとき
物部川流域	男性	20歳未満	5	低	12	100未満	わからない		
物部川流域	男性	20歳未満	6	高	28	100未満	寝れてない、練習できていない		
物部川流域	男性	20歳未満	7	低	12	100未満	不便なく暮らしていけているから		
物部川流域	男性	20歳未満	7	普通	20	100未満	当たり障りないから		都会に比べて静か
物部川流域	男性	20歳未満	7	普通	20	100未満	そんなに苦勞してないから		良い
物部川流域	男性	20歳未満	7	高	28	100未満	ほどよく楽しく生活している	意外と幸せだった	おいちいごはんを食べる時
物部川流域	男性	20歳未満	8	普通	21	100未満	普通に		
物部川流域	男性	20歳未満	8	普通	23	100未満	楽しい生活を送れているから		
物部川流域	男性	20歳未満	8	普通	24	100未満	お腹いっぱい美味しいご飯が食べることができ、十分幸せだが、彼女がいないから。		難しいです。
物部川流域	男性	20歳未満	10	高	29	100未満	生きているから	幸せにはいろいろな形がある	自然に囲まれ、食べ物がとても美味しい
物部川流域	男性	20歳未満	10	高	35	100未満	毎日楽しい！		
物部川流域	男性	20歳未満	10	高	35	100未満	彼女がいるから	彼女がいるから	田舎だから落ち着く
物部川流域	男性	20歳代	2	普通	25	100未満	家に帰ると家族がいる		空気が澄んでいる
物部川流域	男性	20歳代	3	低	6	100-300	毎日働いているのに自由に使えるお金が無い	未練や後悔ばかりだと実感した	田舎過ぎず都会過ぎず、のんびりと生活できる穏やかさが高知ならではのしあわせ

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
物部川流域	男性	20歳代	5	低	15	100未満	未来が不安だから	幸せかどうかを聞かされると、思っていることと逆のことを思うなあと思いました。	
物部川流域	男性	20歳代	6	普通	19	100-300	同年代と比較し、残業時間の少なさや安定した給与などの点で今の職場はよい環境だと感じるため。		
物部川流域	男性	20歳代	6	普通	25	300-500	可もなく不可もなくなため。		
物部川流域	男性	20歳代	7	普通	19	100-300	趣味ができています		
物部川流域	男性	20歳代	7	普通	22	300-500	仕事は大変だか、ある程度充実しており、プライベートの人間関係も良好である為。		身近に自然がある、人が優しい
物部川流域	男性	20歳代	7	普通	24	500-700	不満がない	お金が全て	
物部川流域	男性	20歳代	8	普通	24	100未満	何不自由なく生きているし、友達もいるから。将来が少し不安。	別に何も	自然がたくさんあって騒がしくないので落ち着く
物部川流域	男性	20歳代	8	普通	25	100-300	推し活		
物部川流域	男性	20歳代	10	高	26	100未満	生きている	生きていることは幸せ	
物部川流域	男性	20歳代	10	高	30	100未満	家で平和に暮らせるし友達もいるから	意外と幸せな人生を暮らしているなと思った	自然がいっぱいideいいと思う
物部川流域	男性	30歳代	4	低	6	100-300	親の借金・病気等で雰囲気重い	自分自身の力だけでは得られないもの	
物部川流域	男性	30歳代	5	低	9	500-700	生活に困ってはいないが、恵まれているとも思わない	アンケート内でしあわせの定義・基準がないので、逆に自分にとって何がしあわせの要因か考えるいい機会になった	高知は食材が豊富で、旬のものを楽しむことができる。流行している人工的な加工品などではなく、自然由来の贅沢品であり、しあわせに感じている。
物部川流域	男性	30歳代	5	低	11	500-700	どちらでもない		
物部川流域	男性	30歳代	5	普通	16	300-500	家族との時間は増えたが、仕事の面で行くとそうでもないと感じるときがある。		
物部川流域	男性	30歳代	5	普通	19	500-700	幸福だとは感じられない		
物部川流域	男性	30歳代	6	普通	18	300-500	人並み		食品はおいしい
物部川流域	男性	30歳代	6	普通	18	500-700	生まれも育ちも高知で、他県での暮らしがほぼ経験ないため、可もなく不可もなく普通です。少しでも高知が活気づけば幸福度は上がると思います。		自然豊かで、比較的ゆったりした時間の流れ。物で幸せを求めずに生活すること。

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位：万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
物部川流域	男性	30歳代	6	普通	21	300-500	子どもが生まれ幸せな気持ちもあるが、将来人口減少が進みインフラなども維持できなくなるだろう高知でこの子が生活出来るだろうかという不安もある。		
物部川流域	男性	30歳代	6	普通	25	700-1千	衣食住にあまり苦労していない	人によって幸せのモノサシは異なる	食べ物がおいしい事、自分の時間で暮らせること
物部川流域	男性	30歳代	7	高	35	300-500	食べ物が美味しい		
物部川流域	男性	30歳代	8	普通	20	100-300	不幸とっていないから		
物部川流域	男性	30歳代	8	普通	24	300-500	衣食住が揃っているから		
物部川流域	男性	30歳代	8	高	28	300-500	家族と仲良く暮らせているから	子供の成長	地域とのつながりで自分の必要性を認識した時に幸せを感じる
物部川流域	男性	30歳代	8	高	30	300-500	自由に生きられているから		
物部川流域	男性	30歳代	9	高	26	500-700	戦争がない時代に生まれ、衣食住に困っていないから。		

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位：万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
物部川流域	男性	40歳代	1	低	9	300-500	人口の流出に歯止めがかからず、若者が出ていったきり戻ってこない。少ない在県の若者も可処分所得が上昇しておらず生活に不安を抱えている事が多く、晩婚化、少子化が加速している。氷河期世代は少ない若者の繋ぎのためのための初任給向上のために給料が下げられて行く。我々田舎の氷河期世代は、先輩方(主にバブル期に国家の資産を溶かした連中)の尻拭いと若者の未来の礎となって一生を終えると感じています。	私は上司からパワハラを受け鬱病を発症し、係長的身でありながら9ヶ月も休職してしまいました。復職にあたり、人事の係長から係長の身分のまま復職したければ現在の職場に復帰しなければならないと言われ、その期日も医者からの復職可能日より2ヶ月前でないと行かないと言われました。上司と同じ職場に戻る事は不可能と思われ、また収入の事を考えると上司が異動するまで休職する訳にも行かず、降格を受け入れ医者の見立てに従い復職可能な日に復職しました。服薬治療は現在も続いているですが、ある程度安定した今では、何の根拠もない説明に服従してしまったのだと自分に呆れてしまいますが、鬱とはそういうものだと思います。さて、私が思う幸福とは心配や不安に苛まれる事なく、日々を朗らかに、或いは穏やかに過ごす事が出来る状態だと考えます。社会人であれば職場でも、学生や生徒なら学校でも、そして家庭においても不安や心配事があれば幸せを感じる事が出来ませんし、それが職場や学校に加えて家庭や地域社会においてもあるとなってくると、何処にも逃げ場が無いように感じてしまうものでしょう。高知県において、どのような方々が該当するのかはわかりませんが、大丈夫、心配するな、まもなく霧は晴れると説得力を持って声を上げて欲しいと感じます。最初は空元気でもいい。みんなが顔を上げて、前を向けるような雰囲気を感じました。	おきやく文化はいいですね。一定割合の県民にとって他者との繋がりをもってしあわせが広がっていくイメージがあると思います。ただ合わない人からすれば絶対に近づきたくないものにもなり得るので、そういった方のコミュニティに配慮する必要はあると思いますが。
物部川流域	男性	40歳代	1	低	11	700-1千	会社、社会の人々が幸せに生活するために不幸を背負う人員であると認識。	全員が享受できるものではないこと。	
物部川流域	男性	40歳代	3	低	5	500-700	賃金が低い、思いやる心配りが無い	不幸せに気づいた	

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
物部川流域	男性	40歳代	3	普通	19	500-700	老後の交通手段が、少ない。路面電車の料金体系がおかしい。高知市内に住んでいる人は特な気がする。	何が幸せなのかわからない。将来の心配しかない。今だけなら幸せかもしれない。	自然が多い。ある意味行くとこが限られるので、経済的かも、
物部川流域	男性	40歳代	3	高	27	100-300	あちこちで戦争が起きているから。	普段から、意図のある時間、そうじゃない時間とのバランスのとり方でしあわせの感じ方は変わると思う。	生まれ育った土地を愛していて、時々それに縛られてしまっていると感じる。それは幸せなことでもあるし、窮屈に感じる時もある。
物部川流域	男性	40歳代	5	低	6	500-700	物価が高い 給料が安い		
物部川流域	男性	40歳代	6	普通	21	300-500	家族と一緒にいる時間	好きな人と一緒にいる時間	忙しい都会より静かな所で暮らせる時間英語
物部川流域	男性	40歳代	6	普通	22	500-700		こういった押し付けがましいアンケート調査が何の役に立つのか不明。	
物部川流域	男性	40歳代	6	普通	25	500-700	現状に不満が特に無いため		治安も良く穏やかに暮らせてるところに幸せを感じます。
物部川流域	男性	40歳代	7	普通	16	500-700	生活に困ってない、独身で自由時間が多い	幸せとは精神的な充実と思います	
物部川流域	男性	40歳代	8	普通	20	300-500	正社員として会社で働けているからです。	普段あまり明確に意識することはありませんが、たまに気付けば自分は幸せだと感じることはあります。	自然が多いということと、人の温かさだと思います。
物部川流域	男性	40歳代	8	普通	23	500-700	健康に過ごせているだけでも幸せなことだ重います。		美味しい食べ物が多い。自然が豊かなところ。
物部川流域	男性	40歳代	8	普通	23	500-700	経済的にも精神的にも充実しているから	当たり前のように毎日食事ができること	食
物部川流域	男性	40歳代	8	高	26	500-700	仕事楽しく感じる		自然が豊かで住みやすい
物部川流域	男性	40歳代	8	高	28	700-1千	安定した生活ができています。		海山川と自然豊かな生活をできる反面、交通のアクセスが悪いことや雇用（若者の県外への人材流出）などの問題がある。物価に関しても所得の低い割には高いように感じる。
物部川流域	男性	40歳代	8	高	30	500-700	家族と不自由なく生活できている		
物部川流域	男性	40歳代	9	普通	25	500-700	仕事、プライベートに不満はなく幸せだと感じています。が、体調面の不安があるので1つマイナスしました。	これまでの人生を振り返ってみて、その時点、時点で「しあわせ」を求めるうえでベストな判断をしてきたと思っているので、概ね満足をしているつもり。	「しあわせ」は個人の考え次第だと思っているので、「高知県ならでは」として感じる「しあわせ」はほとんどない（たぶん他の県に移住をしていたとしてもそこで「しあわせ」になっていたと思う）。そういう意味では「高知県」という枠にとらわれすぎているような気がする。「高知県」という枠を持ち出すことで他の県と比べてしまう。比べると「しあわせ」じゃないと感じる機会が増える。何かと比べて「しあわせ」かどうかではなくて、自分自身がどう感じるかが大事だと思っている。

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
物部川流域	男性	40歳代	10	高	32	300-500	生きていること、周りの人に助けられていること、すべてのことに支えられていること、有難いことだらけだから。	普段見過ごしていること、当たり前だと思っていること、振り返る時間だったと思います。有難いこと、生かされていること、感謝の念が湧いてきます。	しあわせとは一見、人の数だけありそうだが、高知県でのしあわせと聞いて共通で持つイメージが根本的な本質のしあわせのように感じます。それがまた様々な資源にも通じているのじゃないかな！
物部川流域	男性	50歳代	3	低	12	500-700	楽しいことが無いから	改めて幸せではないと考えてしまいました	海山川の自然は本当に素晴らしいと思う
物部川流域	男性	50歳代	3	低	13	700-1千	仕事から		アンケートを実施する意味がわからない
物部川流域	男性	50歳代	3	普通	16	700-1千	四国の他の3県と比べて交通の利便性、本州へのアクセス、産業の発展、商業施設の充実、物価高、どれを取っても遅れている。	今の家庭を築くことが出来たことは良かったと思うが、その舞台が高知県だったことについては正直なところあまり幸せだとは思わない。物価高や不便なところはもちろんだが、子育てに関する支援が自分の子育て機関はなく、義務教育について親子で質の低い教員が担任になり随分迷惑もかけられた。高知県に帰ってきて他県と比べてしあわせと思ったことはない。	複数の県で暮らしたが、高知県に住んでいることが他県と比べてしあわせと思うことはほぼない。
物部川流域	男性	50歳代	3	高	26	500-700	収入が少ない。	自分の人生にはほぼ満足しているのに、最終的に致し方なくリターンした先で収入が少なく不「しあわせ」になっている。	自然が豊かというが、一般の観光客の目につくところは山を削って作った道路ばかり。欧州で生活していたころは通勤時も高速道路からの景色に週に何度も美しさを感じ「しあわせ」を感じていたが、県内での通勤では無理して探しても美しいと感じない。
物部川流域	男性	50歳代	5	低	14	300-500	中庸を心掛けているから	しあわせは失ってはじめて気付くもの	JRや電車の運行の状況から、東京で住んでいた時よりもゆっくりと生きていると感じる。
物部川流域	男性	50歳代	5	普通	18	500-700	健康であれば		
物部川流域	男性	50歳代	6	普通	17	300-500	家族と生活できているから		
物部川流域	男性	50歳代	6	普通	18	300-500	大病を患うことなく、子どもも順調に成長してくれている		都市部と比較して、治安が良い（あくまで比較した場合）
物部川流域	男性	50歳代	6	普通	23	700-1千	平穏な日々が、後々幸せと思うようにしている		
物部川流域	男性	50歳代	6	普通	25	300-500			海山が有り楽しみが沢山ある
物部川流域	男性	50歳代	7	低	12	700-1千	裕福ではないが困っている程ではない。		高知県は決して所得が高くなくとも幸福を実感できる県である。

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
物部川流域	男性	50歳代	7	普通	20	500-700	健康で金銭的にも困っていないから		天候、食べ物
物部川流域	男性	50歳代	7	普通	20	700-1千	子供も巣立ち、生活に張り合いがなくなった	心が安定しなければ、しあわせは感じられないと思います。	県内の食材の豊富さに、しあわせを感じます
物部川流域	男性	50歳代	7	普通	21	700-1千	家族が元気で過ごせているため	自分の人生を少し振り返った	家族と過ごせること
物部川流域	男性	50歳代	7	普通	21	700-1千	家族が健康だから		
物部川流域	男性	50歳代	7	普通	22	1千以上	家族皆平穏に暮らせているから。	平穏な事	ゆったり暮らせること。
物部川流域	男性	50歳代	7	普通	24	700-1千	健康である		
物部川流域	男性	50歳代	7	高	27	500-700	自然が豊か	毎日普通に暮らせることが幸せ	自然に囲まれた暮らしと近隣の人たちとの触れ合い
物部川流域	男性	50歳代	8	普通	24	500-700	平穏に明日を迎えられている	家族や友人関係	自分のペースで過ごせる
物部川流域	男性	50歳代	8	普通	24	700-1千	自分時間を有意義に使えるから	どれだけ自分のしたいことが実現しているかと思う	高知県の良さは人と自然だと思う。接しやすい県民性でありながら深入りしないところが良いし、一人でも仲間とでも自然を自由に楽しめる。
物部川流域	男性	50歳代	8	高	28	500-700	健康に過ごせている		
物部川流域	男性	50歳代	9	高	26	700-1千	不自由なく生活できているから	あらためて幸せだと思った	
物部川流域	男性	50歳代	9	高	29	1千以上	食べることに困らない、日々仕事もプライベートも充実している。		高知県は自然が多く人が温かい。非常に住みやすい県だと思います。
物部川流域	男性	50歳代	10	高	29	700-1千	生きているだけで幸福	人による幸せの価値基準の相違	
物部川流域	男性	50歳代	10	高	32	700-1千	意識的に幸せにしているから	内面のことで意識すること	生まれながらに幸せであり、不幸でもある。
物部川流域	男性	60歳代	1	低	5	300-500	自分が幸せだと思っている人には、そう感じていない人の存在がわかっていない。	嫌な言葉	このようなアンケートがなくなる事
物部川流域	男性	60歳代	6	普通	16	100-300	今のところ、どちらでもないであり、どちらでもある、から。中間を選びたかったが、10段階だと中央がないので一つ幸福寄りにした。	基準は人それぞれ。	海や山、川が近い。今住んでいる所(合併前の旧町)は水道水が不味いが、他のところは美味しいと思う。
物部川流域	男性	60歳代	7	普通	25	300-500	毎日過不足無く暮らせてる		
物部川流域	男性	60歳代	8	高	29	700-1千		毎年ご苦労様です。	高知は人が面白いので気楽な人間関係ができる(他県民よりおおらか)
物部川流域	男性	60歳代	8	高	30	300-500	それほど、困ったことがない	しあわせは、人それぞれ	とてもすみやすい。高知の良さは、わかる人にだけわかって欲しい
物部川流域	男性	60歳代	10	普通	25	500-700	健康である。仕事がある。		平和である

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位：万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
物部川流域	男性	70歳以上	9	高	29	100-300	3人の娘と6人の孫達が車で30分以内に住んでおり、娘の用事や孫の送り迎えなどで、日々忙しく過ごしている事が今は、しあわせに感じています	それぞれ、しあわせの基準が違うのだろうと感じた	美味しいものがいつでも食べれることと自然豊かなこともしあわせと感じる 高知県は、かぎりなく田舎であることが素晴らしい
物部川流域	男性	70歳以上	10	普通	22	100-300	76歳になっても、命がけでとりくめることがあること、生き甲斐	田舎暮らし、自然相手の仕事、経済にとらわれても、モノづくりに集中できている。	ゆったりとして生活、人だけでなく、自然を相手に考えることができる。
物部川流域	女性	20歳未満	1	普通	16	100未満	これのせいです。	眠気が来ることです。	高知駅前にたまにいる音読している人達を見ると、とても幸せを感じることができます。友達と一緒に笑い合うことができます。
物部川流域	女性	20歳未満	3	低	15	100未満	いろんなものが値段が上がってきているから。		
物部川流域	女性	20歳未満	3	低	15	100未満	怒られると病んでしまう幸せでは無いと思ってしまう。しんどいことが重なるとそれだけで幸せではないとかがえる。悩み事がないなーという時幸せに思う		酒癖が悪い大人ばかりでしんどい
物部川流域	女性	20歳未満	3	普通	21	100未満	家族と友達と推しがいるから		
物部川流域	女性	20歳未満	4	低	15	100未満	幸せな時がないから	自分で見つけるもの	自然豊かで空気が綺麗で心が落ち着く
物部川流域	女性	20歳未満	5	低	13	100未満	趣味があるから		自然じゃないかな？
物部川流域	女性	20歳未満	5	低	14	100未満	良くも悪くもないから		
物部川流域	女性	20歳未満	5	低	14	100未満	普通だから		
物部川流域	女性	20歳未満	5	普通	16	100未満	幸せだとも思わないし、不幸だとも思わないから。		
物部川流域	女性	20歳未満	5	普通	18	100未満	幸せなところとそうじゃないところがあるから		自然が多いからリラックスできる
物部川流域	女性	20歳未満	5	普通	19	100未満	テストの点が悪かったけど部活がたのしいから。		川綺麗でいいと思います。
物部川流域	女性	20歳未満	5	普通	20	100未満	可もなく不可もない人生を送っているから。特に幸せだとも思わないし、不幸せだとも思わない。	何を持って幸せとするのか分からなくなった	
物部川流域	女性	20歳未満	5	普通	22	100未満	田舎だと近くにお店がない	美味しい食べ物がある	
物部川流域	女性	20歳未満	6	低	15	100未満	好きなものがあり楽しいが就職などを考えないといけないこともあり大変だから		

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
物部川流域	女性	20歳未満	6	普通	16	100未満	あまり代わり映えがないから	楽しい	
物部川流域	女性	20歳未満	6	普通	22	100未満		自分が満足すること	
物部川流域	女性	20歳未満	7	普通	17	100未満	生きているし体も動くし私を見てくれる人がいる	人に必要としてもらえて私を認めてくれる人がいてくれて初めて私は幸せになれると思いました。	
物部川流域	女性	20歳未満	7	普通	19	100未満	遊ぶところがなさすぎる		
物部川流域	女性	20歳未満	7	普通	21	100未満	環境は普通に恵まれてるし嫌なことないけど私自身自分を幸せにするのは10は届いてないと思ったからです。	幸せは体の健康面や環境だったり自分自身の心の面も幸せと感ずることじゃないかなと思います。	山とか自然が多い分目の癒しや疲れを癒してくれてると思います。
物部川流域	女性	20歳未満	7	高	27	100未満	基本的には幸せだけど遊ぶところと物が高くてたまに辛い		家族と友達と過ごすこと
物部川流域	女性	20歳未満	8	普通	17	100未満	生活できているから		静か
物部川流域	女性	20歳未満	8	普通	18	100未満	恋人がいるから		
物部川流域	女性	20歳未満	8	普通	22	100未満	毎日笑顔で過ごせているから	分かりません	大都会の東京から自然いっぱいな高知県に帰ってきた時に気づいたのは空気の美味しさ
物部川流域	女性	20歳未満	8	普通	23	100未満	日常を過ごすことが出来るから。	日常の生活を送れることが幸せだと感じた。	自然が守られている点
物部川流域	女性	20歳未満	8	普通	23	100未満	特に意味はない		
物部川流域	女性	20歳未満	8	普通	24	100未満			わからない
物部川流域	女性	20歳未満	8	高	26	100未満	高3でばたばたしてて忙しく感じるけれどその合間合間に楽しさがあるため幸福度は8だと思う		
物部川流域	女性	20歳未満	8	高	27	100未満	毎日楽しいことが多いから		自然を見に行った時
物部川流域	女性	20歳未満	8	高	32	100未満	遊ぶ施設が少ない	高知県は愛の塊だ	川や空、空気が美味しい
物部川流域	女性	20歳未満	9	低	11	100-300	ご飯があるから		美味しい物を食べる
物部川流域	女性	20歳未満	9	普通	22	100未満	環境に恵まれていて、友達・家族が幸せそうだから		
物部川流域	女性	20歳未満	9	普通	23	100未満	したい事が出来ている！	幸せかも！	
物部川流域	女性	20歳未満	10	低	15	100未満	普通に幸せだから		
物部川流域	女性	20歳未満	10	高	28	100未満	友達、家族、みんなとの人間関係が上手くいっているから。		
物部川流域	女性	20歳未満	10	高	33	100未満	おいしいごはんいっぱいたべれて毎日楽しいです		お野菜がとにかくおいしい🥦

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
物部川流域	女性	20歳代	2	低	8	100未満	お金がない、近くに店がないのき車を持ってないので不便、実家住みで変態の父親に毎日風呂や部屋など覗かれる、親友が自殺した		みんなフレンドリーで話しかけてくれる
物部川流域	女性	20歳代	4	低	13	100未満	お金が無いから		
物部川流域	女性	20歳代	5	普通	19	100-300	生活に特に困ってないし好きなことをして過ごせているから		自然ゆたか、美味しいご飯
物部川流域	女性	20歳代	5	普通	19	100-300	人間関係においては幸せだと感じる部分が多いが、物価高の影響で生活が厳しいため。		
物部川流域	女性	20歳代	6	普通	16	100-300	可もなく不可もなくな日々だと思うから。		
物部川流域	女性	20歳代	6	普通	21	300-500	自分に合った職、住居、家族の支えがあるから。		新鮮な食が身近に手に入る、人に対して親身に相談にのる
物部川流域	女性	20歳代	6	普通	21	300-500	賃金面で全国的に比較しても低い ため		
物部川流域	女性	20歳代	7	普通	19	100-300	平和		
物部川流域	女性	20歳代	7	普通	22	300-500	子どもが楽しそうに過ごせているから		生き急ぐ、急かされる感覚にならなくなった
物部川流域	女性	20歳代	7	普通	23	300-500	だいたいことは満足しているから		
物部川流域	女性	20歳代	7	普通	24	300-500			ご飯やおいしいものを食べるとき。自分の生活が確保されているとき。
物部川流域	女性	20歳代	7	高	29	100未満	遊ぶところがない、交通アクセスの不便さ、賃金が低い		自然が豊かで食べ物が美味しい
物部川流域	女性	20歳代	8	低	10	100-300	今はあまり悩みがなく、周囲の人たちにも恵まれていると実感しているから。		ごはんが美味しい。人が温かい。自然が豊か。
物部川流域	女性	20歳代	8	高	26	300-500	特段不満も不自由もなく暮らしている。	土地よりも家庭環境や人間環境に左右される	
物部川流域	女性	20歳代	8	高	29	100-300	子どもに恵まれ、楽しい日々を送っているから		
物部川流域	女性	20歳代	8	高	31	300-500	身体的にも精神的にも健康に毎日を過ごせているため		自然豊か
物部川流域	女性	20歳代	9	高	32	300-500	家族がいて衣食住も十分で不自由ない生活ができているから	自分は恵まれていると感じた	食べ物が美味しい。よさこい、お酒を通して仲良くなれる文化。

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位：万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
物部川流域	女性	20歳代	10	普通	24	100-300	子供が産まれてから、日常の些細な出来事がとても幸せに感じるから		空気が美味しい、自然が豊かで暮らしやすい
物部川流域	女性	20歳代	10	高	28	300-500			高知県の豊かさ：食べ物が美味しくて時間がゆったりと流れている。しあわせは家族やパートナーと日々の日常を過ごせていること。
物部川流域	女性	20歳代	10	高	33	300-500	自然豊か、近所の人に野菜をもらえたり人間関係良好		
物部川流域	女性	30歳代	2	低	5	100未満	生活するお金が無い。親、兄弟等と法律上、行政上、縁を切れない。親、兄弟、親戚と縁を切れない。これら嫌な人達がずっと着いてくる。		
物部川流域	女性	30歳代	5	低	14	100-300	障害児の子育て、仕事、家事をめいんでしているから		
物部川流域	女性	30歳代	5	普通	20	100-300	普通だから		
物部川流域	女性	30歳代	6	普通	19	300-500	自分と家族が健康に過ごせている衣食住に困っていない。	人間の欲深さを幸福として統計することは、明るい未来にはならないと思う。その線引きを回答者任せではなく、各設問で説明したほうが良い。	プライベート空間の広さ。通勤時間の短さ。
物部川流域	女性	30歳代	7	低	13	300-500	衣食住に困っていない。	自分の欲しいものが手に入らなかったとしても、それに代わる、生きていて良かった、自分は幸せだと感じるものがあれば人生は幸せだと思う	都会と違い、自然が多くあることが癒しになっているし、人が多すぎると格差や人間関係に悩むこともあると思う。人が良いことも高知の魅力だと思う。
物部川流域	女性	30歳代	7	普通	22	300-500	大事なく日々を過ごせているため		お酒が美味しい
物部川流域	女性	30歳代	7	普通	23	300-500			人がいい
物部川流域	女性	30歳代	8	普通	24	300-500	毎日笑顔になる瞬間がある		
物部川流域	女性	30歳代	8	普通	25	300-500	やりたいことがたくさんあり日々忙しく充実している	しあわせの定義は人それぞれであること	ご飯がおいしい、裏表のない人が多く素直に生きられる
物部川流域	女性	30歳代	8	高	27	300-500	家族がいて、友達もいて、普通の生活が送れているから		
物部川流域	女性	30歳代	8	高	27	300-500	大変なことは多いけれど、やりたいことに挑戦できていて、充実した日々を過ごせているから。	しあわせは求めるときりがないもの。しあわせの大小にこだわらずしあわせだと思える（思えた）ことを	田舎ならではご近付き合いが残っていること

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
								積み上げていく感覚を大事にする必要あり。	
物部川流域	女性	30歳代	8	高	28	300-500	家庭、仕事、プライベートが充実		
物部川流域	女性	30歳代	8	高	30	300-500	家族の健康、充実		
物部川流域	女性	30歳代	8	高	33	300-500	家族と衣食住困ることなく生活できている		夜の静かな住環境
物部川流域	女性	30歳代	9	普通	19	500-700	特に不幸に思うことがない		食べ物が美味しい
物部川流域	女性	30歳代	10	高	27	500-700	毎日仕事後ビールが飲めて楽しい		スーパーで買う刺身が美味しい
物部川流域	女性	30歳代	10	高	28	100-300	生きてるだけで丸儲け		
物部川流域	女性	40歳代	3	高	30	100-300	職場の人間関係		
物部川流域	女性	40歳代	7	普通	17	100-300	子供が元気でいてくれること。		
物部川流域	女性	40歳代	7	普通	22	500-700	子どもたちが健康に成長していること、自分が仕事を持ち、経済的にとても困っている事がないこと	現在の幸せと将来の幸せ、両方が必要、自分自身で実行できることと、国や行政が実行しないとどうにもならないことがある、高齢者の支援も大事だが。子育て支援、産み育てやすい地域を作ることも幸せにつながる、	自然が豊か、県民性がおおらか、食べ物がおいしい、
物部川流域	女性	40歳代	7	普通	23	500-700	今現在、健康で一定の収入があり、趣味に時間もお金もかけられる・将来的な安心という意味で、老後の資金に対する不安、今後起こるかもしれない南海地震に対する不安、子どもが巣立って、孤独になってしまうかもしれない不安など、解決できない課題がある	何にしあわせを感じるか考えるきっかけになった	すぐ近くに自然を感じられる場所がある。朝、散歩をするだけでも、澄んだ空気に癒される。
物部川流域	女性	40歳代	8	普通	22	100-300	普通に暮らせているから		
物部川流域	女性	40歳代	8	普通	24	300-500	公共交通機関の不便さ		
物部川流域	女性	40歳代	8	普通	25	500-700	子育てが楽しいから		釣り場が豊富
物部川流域	女性	40歳代	8	高	27	100-300	子供の成長		
物部川流域	女性	40歳代	9	高	26	300-500	子どもとの暮らし	子こそ宝	平和
物部川流域	女性	40歳代	10	普通	19	100-300	住む家もあり、家族もあり、健康で、毎日仕事もあり働けているため。		自然に囲まれているところ。郡部でも、車が運転できるのであれば、不便を感じない。

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
物部川流域	女性	50歳代	2	低	14	300-500	安い給料でクソのように働く社畜。帰宅後は介護。	毎年のこのアンケートの意味すらわからない。この貧しい高知においても格差がありすぎ。土佐出て、良い会社に就職しなければ、まともに生活も出来ない。	
物部川流域	女性	50歳代	3	低	5	100-300	収入が少なく、暮らしが厳しいから	苦しい現状を再確認した	豊かな自然環境は魅力的だけど、色々なモノの現物に触れる機会が少なすぎてつまらないです。ラジオやテレビの局が少ないので情報量も少なく、閉塞感があります。
物部川流域	女性	50歳代	5	低	8	300-500	両親他、皆、健康で普通の生活ができていた点はたいへん恵まれている。しかし、仕事面のストレスで私自身は疲れて、余裕がない。	しあわせの基準は難しいです。決して不幸ではない、では幸せか？といたらどうかな～と思いました。	
物部川流域	女性	50歳代	5	普通	23	300-500	働けている、住まいがある／忙しい		
物部川流域	女性	50歳代	7	普通	23	100-300	家族が元気で過ごせている。金銭面に余裕がない。		山、川、海に囲まれ自然豊かで、食べ物がおいしい
物部川流域	女性	50歳代	7	高	32	300-500	したいことはできているが、時折世の中に対する不安を感じる時がある	調査で幸せについて気づくことはないです。	高知の自然が素晴らしいから終の棲家として高知を選びました。私の感じる幸せは、高知の先祖への感謝、そしてこの土地にある自然・風土と共生することで感じられます。よって、国の政治の方向性やメディアの影響から生まれる人々の物質的な価値への偏りが、高知県を守ることに力を入れていると感じられず、憤りと高知県の将来への不安を強く感じています。人口減少によっておこる様々な問題、例えば夏場の郡部の国道整備。繁茂した木々や草の剪定や、陥没した道の補修など、今後どこまでやれるのだろうか。知事の発案かどうかはわかりませんが、「賢く縮まる」というのはあまりにも高知を馬鹿にしているし、匙を投げてるように聞こえるし、高知市内にいる自分たちさえよければよいという利己的な考えとしか感じられません。これまであった高知の文化や自然が豊かに継承されるからこそ、私もその恩恵を受けて幸せに暮らすことができ、その幸せは次の世代へと循環していくものだと思います。
物部川流域	女性	50歳代	8	普通	19	100-300	家族やパートナーが健康で、愛犬も毎日癒してくれる		自然豊か、田舎ならではの

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位：万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
物部川流域	女性	50歳代	8	普通	19	500-700	仕事があり、仲の良い友人がいて幸せ		食べ物が美味しい、自然が多い
物部川流域	女性	50歳代	8	普通	21	500-700	家族全員元気に生きているから		気候がすき。人が温かい。水がおいしい。
物部川流域	女性	50歳代	8	普通	25	100-300	家族が仲良く幸せに過ごせているのを見ていると、それだけで幸せな気持ちに包まれます。	特に無いですが、今の生活にはほぼ満足しているので、今はそれが普通になっていますが、これ以上もこれ以下もなく、今のままで家族みんなが健康に、快適に過ごせたら最高です。	今はNHKであんぱんが放送されて、高知でもあちこちで土佐言葉や、高知の自然などが取りだされていますが、私もようやく今、この歳になって（嫁いで20年経って）高知の人の温かみや、心の優しさに日々触れることが多くなってきました。10年上前は辛いことばかりで、一日でも早く故郷へと帰りたい気持ちと毎日葛藤していましたが、今はその頃の自分には想像もできなかった幸せな日々を過ごしています。何気ない日常や、子どもたちの穏やかな姿を目にしていると、それだけで今の自分が落ち着いて生活できています。人を思う気持ち、人を想いやる気持ちで、その人の心の豊かさが垣間見えるようにも思います。仕事柄、地域の方々と交流することが度々あり、人の温かさに癒やされる日々を過ごして、それだけで身も心も元気になっているように思います。
物部川流域	女性	50歳代	8	普通	25	500-700	家族が元気でもうすぐ孫も産まれるから		
物部川流域	女性	50歳代	8	高	28	100-300	健康で家があって家族がいる		自然が豊か
物部川流域	女性	50歳代	9	普通	23	100-300	両親を初め成人した子供達も元気で自立して生活しています。自身も健康で仕事が出来ています。今迄の人生の中で一番穏やかで幸福感を感じています	普段から感じて、考えています	自然の豊かさと食の豊かさが日常の幸せにつながっています
物部川流域	女性	50歳代	9	高	33	500-700	家族とともに皆健康でいられていること。家族に支えられて仕事出来ていること。趣味の仲間に支えられていること。豊かな自然がすぐそばにあること。	私の幸せは私1人では出来ていないということ	食べ物が美味しい。海がきれい。お魚の種類も多く食べても飽いても、感動的。川が美しく恵み豊か。県庁所在地の川で泳げる。山も緑が豊かで植生に富む。人が温かい。高速が出来て、東西の行き来がしやすくなった。
物部川流域	女性	50歳代	10	高	27	300-500	家族の健康、自分の健康、子どもたちの成長		
物部川流域	女性	50歳代	10	高	27	500-700	家族が元気だから	しあわせはお金の多さではないと思う。	
物部川流域	女性	60歳代	3	普通	16	100未満	自身の家族が1年経たない間に3人逝った	孫の成長	

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
物部川流域	女性	60歳代	4	低	13	100-300	家族がいて家があり仕事もある。でも病気の人もいて家の中が片付かず家族の仲もいまいちだし実家の両親の問題もある。	幸せは自分の心が決めるもの	不幸に見えることの中にもその困難を克服しようとする道中の中に幸せが感じられることもある。他人との助け合いや自分なりの成長予期せぬ幸運など結果的に問題が目処がつく頃には違う景色が見えてくる事もある。晩年なんとか頑張ってきたなあと思えたらいいかな。
物部川流域	女性	60歳代	5	低	14	100-300	戦争や紛争もなく、可もなく不可もなく穏やかに生活できているから	人は人。私自身に充実感があれば、それが合格点（しあわせ）だと、思ってます。	食（新鮮な野菜・果物・自然の食べ物）の豊富さと味のうま味の濃さ・自然豊かな所。県外の方達が「野菜が美味しい・魚が新鮮」と驚かれます。そういった物をごく自然に当たり前のように食べられる事は、有難いことです。
物部川流域	女性	60歳代	10	普通	20	100未満	元気で 毎日が 楽しく すごしてる事		
物部川流域	女性	60歳代	10	高	31	300-500	健康で経済的にも恵まれゆとりがある。	幸せとは心の持ちようだと思う。受け止め方を変えたら誰でも幸せになれるはず。	温暖な気候、豊かな自然に育まれたおおらかな県民性。所得水準は低いけれど高知に生まれて良かったと思います。
物部川流域	その他	20歳未満	1	普通	16	100未満	私は死んだ方がいい人間だから		ご飯食べてる時
物部川流域	その他	20歳未満	7	高	27	100未満	そう思う時と思わない時があるから		自然
物部川流域	その他	20歳未満	10	普通	19	1千以上	幸せだから		
高知市	男性	20歳未満	1	低	10	100未満	住みにくい		
高知市	男性	20歳未満	1	高	27	1千以上	趣味をする時間がない		自然豊か
高知市	男性	20歳未満	2	低	11	100未満	人間関係が上手くいっていない		自然
高知市	男性	20歳未満	3	低	11	100未満	友達がいない、政治的要因		
高知市	男性	20歳未満	3	低	15	100未満	家庭環境 学校生活において、ストレスを感じ勉強など渡しのすべきことに集中できていない状態だから	今までと特に変わりはありません	故郷である土佐山に居るときは常に落ち着き余裕があります
高知市	男性	20歳未満	4	低	15	100未満	金銭的に苦しい	お金がないとなにも始まらない	
高知市	男性	20歳未満	4	普通	17	100未満	変化がないから		
高知市	男性	20歳未満	5	普通	20	100未満	しあわせだなと感じることもないし、不幸だなと感じることもなく、普通だから	しあわせって気づいてないだけで、実は身近にあると思う。そのしあわせに気づけるようになれば人生がより豊かになると思う。幸せってアンケートとかじゃ測れないと思いますね。はい。	
高知市	男性	20歳未満	5	普通	21	100-300	普通です		

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
高知市	男性	20歳未満	5	普通	22	100未満	特に幸せも不幸もかんじてない		食事
高知市	男性	20歳未満	5	高	27	1千以上	登下校に時間がかかる。帰る時間が遅くなって寝る時間が削られるから		睡眠
高知市	男性	20歳未満	5	高	28	100未満		あまり考えていない	食べ物が美味しい
高知市	男性	20歳未満	6	普通	17	500-700	普通の生活ができているから		地域の人が優しい
高知市	男性	20歳未満	6	普通	19	100未満	旅行するから		彼女と過ごすこと
高知市	男性	20歳未満	6	普通	20	100未満	楽しいから		
高知市	男性	20歳未満	6	普通	25	100未満	友達とゲームしているから		
高知市	男性	20歳未満	6	高	26	100未満	そこそこ上手くいっているから		
高知市	男性	20歳未満	7	低	11	100未満	楽しみが日常にあって幸せを感じることもあるが満足しきれていない	しあわせを実感するのはむずかしい	自然と人情に溢れている
高知市	男性	20歳未満	7	低	13	100未満	家があって家族がいてご飯を食べられて部活もできて勉強もできるから		海を見たときとか自然見たとき
高知市	男性	20歳未満	7	低	15	100未満	ご飯が美味しい		自然の豊かさ
高知市	男性	20歳未満	7	低	15	100未満	歩けること	普通に生活できてることこそが一番の幸せ	空気が綺麗、自然と触れ合える
高知市	男性	20歳未満	7	低	15	100未満	友達がいること	ご飯を食べること	ご飯を食べること
高知市	男性	20歳未満	7	普通	16	100未満	生きてるから	生きてるって素晴らしいね🥰	お山がいっぱい
高知市	男性	20歳未満	7	普通	17	100未満	特に不自由なく暮らせているから。	自分の人生の理想について少し考えることができました。ありがとうございました。	
高知市	男性	20歳未満	7	普通	18	100未満	まあ充実している		
高知市	男性	20歳未満	7	普通	19	100未満	当たり前の日常を当たり前にできているし、友達もいて幸せに感じる		
高知市	男性	20歳未満	7	普通	19	100未満	学校で友達とかと話すことが出来るから、自分の自由な時間が少ないから	幸せで満たされたいです	空気とか景色がとても綺麗
高知市	男性	20歳未満	7	普通	20	100未満	努力もしてるし、専門外の分野の勉強も新しく始めた。過程を作ってる段階なので高め		自然と飯
高知市	男性	20歳未満	7	普通	20	100未満	そこそこだから		
高知市	男性	20歳未満	7	普通	22	100未満	生きているから		
高知市	男性	20歳未満	7	普通	24	100未満	充実してるから		

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
高知市	男性	20歳未満	7	普通	25	100未満	遊んでるから		海
高知市	男性	20歳未満	7	普通	25	100未満	新しい生活が充実してるから		
高知市	男性	20歳未満	7	普通	25	100未満	ある程度やりたいことが出来ているから		
高知市	男性	20歳未満	7	高	26	100未満	不自由なく生活できているから。		
高知市	男性	20歳未満	7	高	27	100未満	悩み事があまりないから。		人の温かさ
高知市	男性	20歳未満	7	高	27	100未満	家族 友人に恵まれている		
高知市	男性	20歳未満	7	高	28	100未満	仲のいい友達と衣食住不自由なく過ごせているから。	日々日常のありがたみ	飯がうまい
高知市	男性	20歳未満	7	高	29	1千以上	今は周りにいっぱい友達がいて楽しくて幸せだと感じるけど、今はちょうど自分がしたくないし、少し勉強に追われているから、少し幸せではない。	「しあわせ」は言える原動力の一つだと思う	自然が豊かなのでそれと共生できていることは、しあわせというものの一つだと思う。
高知市	男性	20歳未満	7	高	32	100未満	特に不幸だと思う事がないから	美味しいご飯が食べれる！！	落ち着いてる
高知市	男性	20歳未満	7	高	34	100未満	特に不幸はないから		
高知市	男性	20歳未満	8	低	12	100未満	人間関係もうまく行ってるし普通の生活もできてるので幸せです。しあわせじゃないのはお金の面だったりお店があまり充実してないのが少ししあわせだと感じない部分です	自分が求めることができたら一番やけど普通の生活ができるだけでもしあわせだと感じます	
高知市	男性	20歳未満	8	普通	18	100未満	日々忙しく、充実している		
高知市	男性	20歳未満	8	普通	20	100未満	不自由なく生きているから		いつも通りに過ごせている
高知市	男性	20歳未満	8	普通	20	100未満	恵まれた学習環境、仲間がいて帰る場所がある	しあわせだなと感じます	気分が高揚する感じがある
高知市	男性	20歳未満	8	普通	21	100未満	学校が楽しいから 友達がいるから		
高知市	男性	20歳未満	8	普通	21	100未満	怪我、体調不良もあまりないから	普通でいる事が幸せ	
高知市	男性	20歳未満	8	普通	23	100未満	みんなで仲良く学校生活を送れているし、みんなと何かすることが楽しいから		自然が豊かで心地の良い雰囲気の中友達などと遊べる
高知市	男性	20歳未満	8	普通	23	100未満	家庭や自分の時間は充実しているが、学校に気の合う友人があまりおらず充実していないため。	あった	自然がきれい
高知市	男性	20歳未満	8	普通	24	100未満	学校生活(部活や勉強など)がある程度うまくいっているから	ある程度の経済力が必要であること	

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
高知市	男性	20歳未満	8	普通	24	100未満	生活が充実して、楽しいから		生きていること
高知市	男性	20歳未満	8	普通	24	100未満	学校生活が充実していて楽しい	しあわせは大切	高知はゆったりできる場所だしあわせ
高知市	男性	20歳未満	8	普通	24	100未満	自分が好きな事ができているから		自然に恵まれている
高知市	男性	20歳未満	8	普通	24	100未満	友達と遊ぶのが楽しいから		食べ物が美味しい
高知市	男性	20歳未満	8	普通	25	100未満	眠れない日がないから		
高知市	男性	20歳未満	8	高	27	100未満	不自由なく生きているし、美味しいご飯も食べれているから。		
高知市	男性	20歳未満	8	高	27	100未満	健康に生きれていて、好きな時に好きなことをできるから		
高知市	男性	20歳未満	8	高	27	100未満	学校は楽しいが家で1人なのは寂しい		人生を楽しんでいる
高知市	男性	20歳未満	8	高	28	100未満	学校が楽しい		友達という
高知市	男性	20歳未満	8	高	28	100未満	普通の暮らしが送れている	今が幸せ	高知県の豊かさ:森林。しあわせ:たまに課題がない日とかに過ごせる自由な時間。
高知市	男性	20歳未満	8	高	28	100未満	普通に過ごせてるから		
高知市	男性	20歳未満	8	高	29	100未満	環境が整っており、非常に充実した毎日を送ってくれている。人にしんどい思いをさせてしまったこと。	人の心	生きて不自由なく生活できていること
高知市	男性	20歳未満	8	高	29	100未満	死んでないから		カツオが美味しい
高知市	男性	20歳未満	8	高	30	100未満	健康だから	今自分が幸せだと実感した	綺麗な川
高知市	男性	20歳未満	8	高	30	100未満	部活動、人間関係に不満がなく、毎日楽しく暮らせているから	特別なことはないけど、小さなひとときが幸せであるんだと感じた	小学校の頃に近隣の老人の方に「おかえり」と言われて、心が温かくなった。老人が多い高知県ならではのしあわせだと感じた。
高知市	男性	20歳未満	9	普通	18	100未満	充実しています		
高知市	男性	20歳未満	9	普通	20	100未満	田舎だから無いものがある。それ以外は良い。		ご飯が美味しい
高知市	男性	20歳未満	9	普通	21	1千以上	学校生活が非常に楽しく充実している。野球を出来ていることは嬉しいが非常にきつい。		
高知市	男性	20歳未満	9	普通	24	100未満	嫌なことがないから		
高知市	男性	20歳未満	9	普通	25	100未満	自分で何事も悩める時間があるから。	幸せとっていないことがしあわせだと思う。	空気が美味しい
高知市	男性	20歳未満	9	普通	25	100未満	一日一日が充実している	いつも通り生きることが一番の幸せだと思いました。	

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
高知市	男性	20歳未満	9	高	26	100未満	日々の学校の授業を友達と受ける事ができたりお話しする事ができているから。ー		
高知市	男性	20歳未満	9	高	28	100未満	自分が好きなことでできているから	幸せは自分が満足するだけではなく、未来のために我慢すること	土曜夜市
高知市	男性	20歳未満	9	高	30	100未満	夢中になっている物もある。家族も温かい、友達も素晴らしい。充実している	自分の周りの環境の豊かさに改めて気づかされた	知らない人に挨拶したり声をかけても普通に話せること
高知市	男性	20歳未満	9	高	30	100未満	楽しいから		木がいっぱい
高知市	男性	20歳未満	9	高	33	100未満	毎日楽しい		
高知市	男性	20歳未満	10	低	15	300-500	平和		
高知市	男性	20歳未満	10	普通	18	100未満	好きなことができているから	自分が幸せならそれでOK	自然豊か
高知市	男性	20歳未満	10	普通	20	100未満	住みやすい		
高知市	男性	20歳未満	10	普通	20	100未満	家族がいるから		
高知市	男性	20歳未満	10	普通	21	100未満	自然がたくさんあるから		
高知市	男性	20歳未満	10	普通	21	100未満	人生が楽しいから		
高知市	男性	20歳未満	10	普通	22	100未満	やりたいことが全部できているから。食べたい時に食べたり寝たい時に寝たりなど。		食べたい時に食べて寝たい時に寝るとき
高知市	男性	20歳未満	10	普通	25	100未満	人生が楽しい	人生	自然
高知市	男性	20歳未満	10	普通	25	100未満	好きなことをさせてもらっているから幸せです。		好きなことをさせてもらっていること
高知市	男性	20歳未満	10	普通	25	500-700	人と仲良くできているから	友達と話している時	友達のノリがいい
高知市	男性	20歳未満	10	普通	25	1千以上	楽しいから		
高知市	男性	20歳未満	10	高	26	100未満	元気だから		自然がきれい
高知市	男性	20歳未満	10	高	26	100未満	ゲームをしている時		
高知市	男性	20歳未満	10	高	29	100未満	毎日みんなと楽しく過ごしているから		
高知市	男性	20歳未満	10	高	30	100未満	家族も友達もいるから		
高知市	男性	20歳未満	10	高	31	100未満	自然豊か		
高知市	男性	20歳未満	10	高	32	100未満	美味しいご飯が食べれてるから	当たり前のことが幸せ	自然があることが幸せ
高知市	男性	20歳未満	10	高	34	100未満	やりたいことを出来ているから		
高知市	男性	20歳未満	10	高	34	100未満	楽しいから		
高知市	男性	20歳未満	10	高	35	100未満	高知は楽しいで	高知は良い	自然いいで
高知市	男性	20歳未満	10	高	35	100未満	あおいがいるから	彼女の存在	緑が豊か
高知市	男性	20歳未満	10	高	35	100未満	毎日健康にいられてるから	健康にいられること	健康

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10 点満点)	満足度 (3 段階)	満足度 (35 点満点)	年収 (単位: 万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
高知市	男性	20 歳未満	10	高	35	100-300	まいにちがたのしい		
高知市	男性	20 歳未満	10	高	35	1 千以上	部活動や、友達などが充実してて 楽しいから	しあわせって周りのおかげでできち ゆうがやなって思いました	街並みがすき
高知市	男性	20 歳代	1	低	5	100-300	賃金が全国でも最下位とほぼ変わ らないから	僕の思う幸せは高知県にある限り未 来永劫訪れないだろうと思いました	クソ喰らえ
高知市	男性	20 歳代	1	普通	17	100-300	税金・国保代が高すぎる生活がまと もでない	税金・国保が安い世界	自然が多いところ
高知市	男性	20 歳代	2	低	5	300-500	お金がない		自然
高知市	男性	20 歳代	2	低	15	300-500	独身だから	幸せになるために自身の理想の形が 実現できるか不安である。	
高知市	男性	20 歳代	3	低	8	100-300	病院に行ったことないのに、国民 健康保険が高すぎるで、学費を支 払う留学生にとってものすごく大 変です。		
高知市	男性	20 歳代	3	低	12	100 未満	やりたいことが見つからない		
高知市	男性	20 歳代	3	低	15	300-500	仕事が忙しい	幸せって難しい	
高知市	男性	20 歳代	3	普通	17	100-300	会社が倒産しそうだから	仕事を辞める事を改めて決意でき た。	景観
高知市	男性	20 歳代	3	普通	18	100 未満	自由が少ない		
高知市	男性	20 歳代	4	低	13	300-500	普通です。とりあえず物価高いで す。		
高知市	男性	20 歳代	4	低	14	500-700	自由がないから	独身の時が一番幸せだったと感じる	家で 1 人での時
高知市	男性	20 歳代	4	低	15	100 未満	物価が高い、給料が低い		
高知市	男性	20 歳代	4	普通	18	300-500		もっと幸せを感じれるように頑張り たい	自然が多く、山などを見て癒やされることは多い
高知市	男性	20 歳代	4	普通	21	300-500	仕事で年齢に見合った成長、業務 ができていない、同僚や後輩から 追い抜かれを感じる		
高知市	男性	20 歳代	5	低	9	100 未満	幸せなことも不幸なこともあるの で	理想の人生に近づけることが幸せな のだと思いました。	自然が豊かで、アウトドアが楽しいです
高知市	男性	20 歳代	5	低	10	300-500	現状に全く満足していないが、不 幸というわけではない	待っていても幸せはやってこない	
高知市	男性	20 歳代	5	低	13	100 未満	物価とか高い		
高知市	男性	20 歳代	5	普通	16	100-300	だらけてるから		ご飯がおいしい
高知市	男性	20 歳代	5	普通	17	100 未満	周りの環境		飯
高知市	男性	20 歳代	5	普通	18	100 未満	普通だから		楽しい時

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位：万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
高知市	男性	20歳代	5	普通	19	100未満	それといって何も無く平凡に生きているから	ご飯を食べる時	
高知市	男性	20歳代	5	普通	20	100未満	何気ない日常が幸せだと思う。	人と関わり合うこと	
高知市	男性	20歳代	5	普通	20	100未満	経済状況は可もなく不可もなくだけど政治関連が不安		
高知市	男性	20歳代	5	普通	20	100-300	普通だと思っている		
高知市	男性	20歳代	5	普通	21	100-300	幸せ：経済的に不自由を感じず暮らせている。不幸せ：目標を見失っている。	何か達成したい目標に向かっているときに充実感を感じる	ご年配の方が多いので、若年層の IT 知識を活躍させることができる（経験を積める）
高知市	男性	20歳代	6	低	12	100未満	なあなあで生きている。熱中して打ち込めるものがない	平凡な面白みのない人生	友達がいる
高知市	男性	20歳代	6	低	12	100-300	日常生活ではそれほど不自由は感じていないため	家族との物理的な距離	四万十川や柏島等でのマリンスポーツ
高知市	男性	20歳代	6	低	13	100-300	休日に友達と遊べるから	まだまだ自分の求める幸せの形には遠く、努力して幸せをつかみ取らなくてはいけないと感じた。	高知県では自然が豊かなため、自然に囲まれたロケーションでは幸せを感じる。
高知市	男性	20歳代	6	低	13	300-500	特にどちらとも感じていない	幸せとは全然感じてないなと感じた	とにかくご飯が美味しいこと
高知市	男性	20歳代	6	低	15	300-500	不自由なく生活が出来ているから		自然が身近にあるので癒される
高知市	男性	20歳代	6	普通	16	100未満	新しい発見などがないため	外交的になること	思ったより楽しい観光スポットなどに会えること
高知市	男性	20歳代	6	普通	22	300-500	毎日の当たり前が幸せなので		
高知市	男性	20歳代	6	普通	24	300-500		自分がしあわせになるなんて贅沢なんじゃないかと最近ときどき思う。とりあえず生存本能のままに生きているだけ。	本来いるだけでしあわせな場所なはずなのに、最近それを感じられなくなった。
高知市	男性	20歳代	6	普通	24	500-700	仕事が忙しい		
高知市	男性	20歳代	6	普通	25	100未満	生活自体は幸せだが、経済状況が不安定だから		自然の多さ
高知市	男性	20歳代	6	高	26	300-500	幸せがなにか分からない		眠たい時に寝れること
高知市	男性	20歳代	6	高	26	300-500	今に満足		
高知市	男性	20歳代	7	普通	18	100未満	自分が苦手になっていっているから		優しい人が多い
高知市	男性	20歳代	7	普通	18	300-500	結婚し子供も授かったため		
高知市	男性	20歳代	7	普通	19	300-500	心身ともに健康を感じている		
高知市	男性	20歳代	7	普通	21	100未満	人並の生活ができていますから		
高知市	男性	20歳代	7	普通	23	300-500	不自由ない生活ができています	ありました。	山や川などの自然に触れた時
高知市	男性	20歳代	7	普通	25	100未満	周りの人間に恵まれているから		
高知市	男性	20歳代	7	普通	25	100-300	特段何事もなく生活できています		

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位：万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
高知市	男性	20歳代	7	普通	25	300-500	家族もいて、仕事もあり生活的な面で不満はないため		高知県は経済的には決して豊かではないですが、皆の人柄や、自然、美味しい料理など心の充実度は高く過ごしていける場所だと思います。
高知市	男性	20歳代	7	普通	25	300-500	大切な人と過ごすことが出来る		
高知市	男性	20歳代	7	高	29	500-700	今を頑張ろうと思えているから	人それぞれ違うだろうと感じた	自然がいっぱい、ご飯がおいしい
高知市	男性	20歳代	8	低	10	100未満	親からの十分な経済的援助、学校での充実した人間関係		自然、フレンドリーな人達
高知市	男性	20歳代	8	低	15	100未満	夢に向かって進めてる実感がある		睡眠、食べ物がおいしい
高知市	男性	20歳代	8	普通	22	100未満	友達とか彼女と一緒に時間を共有できているからだと思います。		
高知市	男性	20歳代	8	普通	23	100未満	好きなこととして生きてるから	小さなことが幸せ	
高知市	男性	20歳代	8	普通	23	300-500			食べ物がおいしい
高知市	男性	20歳代	8	高	26	100未満	不自由なく暮らせていて趣味もあり完璧ではないものの順調であるため		
高知市	男性	20歳代	8	高	26	300-500	子供も生まれ、充実していると感じるため。	これまでと現在で幸福度に差がある。	食べ物がおいしい
高知市	男性	20歳代	8	高	27	100-300	家族が健康に生きていて、自分も何不自由ない生活を送れている為。		
高知市	男性	20歳代	8	高	28	300-500			自然が豊かであり、食がおいしいところ。
高知市	男性	20歳代	8	高	30	300-500			ゆったりとした時間の流れ
高知市	男性	20歳代	8	高	30	700-1千	家族がいて、健康で幸せなことだと思います		天気が良いと幸せです。
高知市	男性	20歳代	8	高	31	100未満	実生活に困らず、基本的に幸せ。		近所のフナ入れ川近所の舟入川に冬場、水鳥が沢山いるのを見ると幸せ。
高知市	男性	20歳代	8	高	31	300-500	私生活が充実しているから	自分の人生に満足していると改めて感じた。	自然（特に緑）が多く、自然に触れている間はとても幸せ。
高知市	男性	20歳代	9	高	28	100未満	やりたいことができている		
高知市	男性	20歳代	9	高	30	100未満	専門学校で自らがしたい勉強をできており、夢やそれをかなえるための目標もあるため		
高知市	男性	20歳代	10	普通	25	300-500	子供が生まれたから		子供や妻の笑顔を見ると幸せを感じます。
高知市	男性	20歳代	10	高	26	300-500	家族が健康に過ごせているから		都市部に比べて星空が綺麗であること。自然に囲まれて生活していること。食べ物が美味しいこと。

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
高知市	男性	20歳代	10	高	27	300-500	家族との時間が充実しているから		
高知市	男性	20歳代	10	高	31	100未満	友達がいるから		
高知市	男性	20歳代	10	高	32	100-300	ご飯も食べれる、生活もできる。 僕は生きてるだけで幸せです。	当たり前が幸せです。	魚が美味しい！
高知市	男性	30歳代	1	低	5	300-500	低賃金		
高知市	男性	30歳代	1	低	9	300-500	何もかも思い通りになったとして、すぐに次の不満を探して、どこまで行っても満たされる事はないと思います。		飲みに行った時に全然知らない隣の席の人と仲良くなれること
高知市	男性	30歳代	2	低	10	100未満	低収入で日に3食が2食に、最近 は1.5食程度の食事しか取れない		
高知市	男性	30歳代	3	低	14	300-500	仕事がつらい		
高知市	男性	30歳代	3	低	15	300-500	他の人では体験できないことを体験でき、多くの人と関わったことを幸せに思う。私生活においては決して裕福といえる生活に到達していないため幸せとはいいいがたい。	余裕の有無	
高知市	男性	30歳代	3	低	15	300-500	自身が課題に感じていることが解決していないため。	アンケート以前から考えている。	高知県に限らず、自分の理解できることが増えること。
高知市	男性	30歳代	4	普通	17	300-500	体調		時間の流れがゆったりしているところはいいところ。でも交通状態や所得には不満が残る
高知市	男性	30歳代	5	普通	17	300-500	日本の政治に関する話題がマイナスな話ばかりで先行き不透明の為、将来に希望が持てない。		
高知市	男性	30歳代	5	普通	19	700-1千	社会情勢が不安定。自分の将来の社会に不安が残る。	幸せを感じることはある。不幸と 感じることはほとんどない。でも、不 運や不安を身近に感じる。	自然や食の豊かさ、人の温かさなど特筆すべきところはいっぱいあるとおもう。
高知市	男性	30歳代	5	普通	22	300-500	平凡		
高知市	男性	30歳代	5	普通	22	500-700	家族の健康状態（それ以外はおおむね満足）	アンケートでは測れない。あまり気にしすぎないほうがいいのかと思った。	不満足や不幸と思うことは現状を改善するエネルギーにもなる。ある意味、人類の歴史。主観的な「しあわせ」のみにフォーカスするのは少し浅いような印象。結論的には自分が幸せかどうかは気にしすぎないほうがいいと感じた。
高知市	男性	30歳代	5	普通	25	500-700	物価高騰で給料がアップしても、 使用できる金額が少ない		

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
高知市	男性	30歳代	5	高	29	500-700	不幸である部分が特にない。	不幸な状態とは何か改めて考えた	県ではないが高知市はコンパクトに市内に飲食店・商業施設がまとまっており便利。
高知市	男性	30歳代	6	低	10	300-500	家族が健康。自分が健康。衣食住に困らない。	身の回りが充実していれば幸せだと感じる。しかし、現状に満足しているかと聞かれるとそうではないと思う。家族が元気ならとても幸福だが、自身のみに目を向けると現状は幸せかと言われると、それほどでもない。もっとストレスレスに暮らしたい。	ご飯が美味しい。人が優しい。自然が豊か。
高知市	男性	30歳代	6	低	12	500-700	子供が産まれたから		県外の友人知人等と比べて業務量等にはほとんど違いがないが、賃金は文字通り桁が違う状況に不満感が強い。結局しあわせのためには賃金向上が重要。
高知市	男性	30歳代	6	低	15	300-500	家族で仲良く過ごしている		
高知市	男性	30歳代	6	普通	16	500-700	生活水準は必要十分だか、転勤が突発的にあることが最たるストレスである。		
高知市	男性	30歳代	6	普通	20	100-300		物理的な豊かさでも大事だが、こころの豊かさが全ての豊かさに比例していくと思った。	真如苑というお寺に通ってます。土佐という土地にいさせていただき、朝起きて感謝、五体満足であることに感謝、寝る前に感謝、ご先祖様に感謝、地縛霊に感謝、全てに感謝して、こころの豊かさと幸せを感謝を深めています。
高知市	男性	30歳代	6	普通	23	500-700	家族と十分な生活を送れているから。	質問が漠然としすぎていて調査を通じて幸せを考えるキッカケにはならなかったです。	
高知市	男性	30歳代	6	普通	24	300-500	仕事にやりがいを感じる一方、私生活や健康維持に割く時間がないから		社交的な人が多く、孤独感を感じづらいのでは。田舎の割には排他性も強くなく、移住者を歓迎する傾向はあると思う
高知市	男性	30歳代	7	普通	16	300-500	結婚し、子どもが生まれるため		自然の豊さ、昔から続く文化に触れること。人間の本質的なしあわせが高知にはあると思う。
高知市	男性	30歳代	7	普通	19	300-500	市内にお店が充実してきたから(蔦屋書店、ドンキホーテ)		
高知市	男性	30歳代	7	普通	19	500-700	うまくいっていることが数で言うことが多い	自分の幸せの理想像が具体的ではない	
高知市	男性	30歳代	7	普通	20	500-700	人生・仕事に不安はあるが、趣味が楽しい	人によっても違うし、時代によっても変わる	実家がある

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
高知市	男性	30歳代	7	普通	22	500-700	特に不自由なく生活できているから	自分は意外と幸福だと気付いた	独自の文化（食、酒など）に他県の知人が喜んでくれると、高知で生まれ育ってよかったと思える
高知市	男性	30歳代	7	普通	22	500-700	家族がいる、一方で仕事が多忙		
高知市	男性	30歳代	7	普通	23	100-300	毎日食べたいもの食べることができ健康に過ごせているから		
高知市	男性	30歳代	7	普通	23	500-700	生活に困ることもなく、有意義な毎日を過ごせている。		食、自然、人の好き
高知市	男性	30歳代	7	普通	23	500-700	周りの人に恵まれているから		人と人との繋がりが大切であることを感じます。
高知市	男性	30歳代	7	高	30	500-700	家族と過ごせているため、幸せ。仕事が忙しいので、少し幸せでない。子供の自閉症について理解してくれない人が別事業所にいるため、幸せでない。		ほっこり
高知市	男性	30歳代	8	低	12	300-500	毎日、命の危険がなく生活ができているから。国民負担率が高いためマイナス2		利用者工賃が利用者の提案により向上したとき。
高知市	男性	30歳代	8	普通	19	500-700	現状の生活が安定している		
高知市	男性	30歳代	8	普通	23	500-700	家族、仕事、友達、趣味、食事、住まいが恵まれているから		
高知市	男性	30歳代	8	普通	23	700-1千	大きな不自由なく生活することができているから		
高知市	男性	30歳代	8	普通	25	300-500	今の環境が充実しているため		安定した日常生活
高知市	男性	30歳代	8	普通	25	300-500	家族との時間		
高知市	男性	30歳代	8	普通	25	500-700	家族、仕事の充実		
高知市	男性	30歳代	8	普通	25	500-700	家族がいて、それなりの生活ができている		
高知市	男性	30歳代	8	高	27	300-500	ここ数年で結婚して家建てた		海に面しているため釣りに行ける
高知市	男性	30歳代	8	高	27	700-1千	健康である。金銭的に安定している	個人によりしあわせの定義は異なると思う	食が美味しい
高知市	男性	30歳代	8	高	27	1千以上	仕事もプライベートも充実しているため	10年後はイメージが湧きづらい	自然の豊かさ、人の温厚さ
高知市	男性	30歳代	8	高	28	500-700	日常生活に特段不満がないから		
高知市	男性	30歳代	8	高	28	700-1千	十分とは思わないもののある程度の給与水準で、家族全員がある程度の水準の生活を送れているため。		自然が豊かででのんびりした県民性。食べ物が美味しい。

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
高知市	男性	30歳代	8	高	29	300-500	周りに恵まれて楽しく過ごしている。		
高知市	男性	30歳代	8	高	29	300-500	比較的自身のやりたいことが実現できているから。	自身の人生を振り返ったときに自身のやりたいことを比較的実現できたのは家庭環境の影響が大きかったこと。	人と人とのいい意味での距離の近さ。困りごとをすぐ周囲に相談できたり、助け合えたりできることは私の中で高知県の豊かさだと感じる。
高知市	男性	30歳代	8	高	29	300-500	家族とおれる時間を幸せに感じる	改めて考えると今の生活の大切さを再度感じる事ができた	子どもが楽しく過ごせる環境が幸せに繋がると思う
高知市	男性	30歳代	8	高	29	700-1千	休日は大自然の中でリフレッシュできる		
高知市	男性	30歳代	8	高	30	700-1千	健康でお酒がおいしく飲める		食べ物のおいしさ、他県から見て観光県として魅力があり友人が高知に集まりやすい
高知市	男性	30歳代	8	高	35	300-500	仕事と家庭の両方とも充実している。		
高知市	男性	30歳代	9	普通	24	500-700	家族が笑顔で過ごせているから	自分自身に余裕があるかどうか	ありがとうや思いやる気持ちが溢れている
高知市	男性	30歳代	9	高	27	500-700	毎日無理なく過ごせているから。	普段から幸せに生きていると実感した。	人が温かく、他を受け入れる文化
高知市	男性	30歳代	9	高	28	500-700	毎日楽しく過ごせている。毎日笑うことが多い。	家族との時間が幸せにつながる。次点で自分の趣味の時間	車さえあれば遊びに行けるところは多い。人が適度に少ないので遊びやすい。おおらかな人が多い。
高知市	男性	30歳代	9	高	29	300-500			食の豊かさにしあわせを感じる
高知市	男性	30歳代	9	高	29	500-700	家族、友人、上司、同僚などに恵まれているからです。		海・山・川などの自然に触れて心が癒やされる瞬間にしあわせを感じます。
高知市	男性	30歳代	9	高	31	500-700	健康に、仕事とプライベートのバランスが取れている。		
高知市	男性	30歳代	9	高	32	700-1千	家族と幸せに過ごせているため	幸せは身近にある（些細なことに幸せを感じる事が幸福度が上がる）	よさこいがある
高知市	男性	30歳代	10	普通	21	500-700	毎日が充実している		
高知市	男性	30歳代	10	普通	24	300-500	プライベートの充実		
高知市	男性	30歳代	10	高	26	500-700	毎日に活気があり、高知では子育てしやすい	普通の生活で「幸せ」を実感する時は、いつも家族子どもたちがいることが多い	川や山など自然と触れ合える場所が近くて、混んでいない
高知市	男性	30歳代	10	高	32	500-700	仕事と家庭が充実しているため		
高知市	男性	30歳代	10	高	33	500-700	公私ともに充実しているため		
高知市	男性	40歳代	1	低	5	100-300	生きてる事がしんでいから		
高知市	男性	40歳代	1	低	5	500-700	家庭が不和である		

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
高知市	男性	40歳代	1	低	9	100-300	プライベートで他社との交流がない	人生の残り時間があと少しだと感じた	高知県は都市部でも都会のような人込みや喧騒がないことは良いことだと思います
高知市	男性	40歳代	3	低	12	700-1千	家族と離れて仕事をしている	しあわせとは何かを考えさせられた...	子どもの夏休みに一日中、仁淀川で泳いだこと。
高知市	男性	40歳代	3	低	14	300-500	体調があまり良くないから。		自然が豊かなところ。水道水がおいしいところ。
高知市	男性	40歳代	4	低	5	300-500	家庭内は普通だが職場内が非常に不幸だと感じるため		
高知市	男性	40歳代	4	普通	16	500-700	Uターンしてきたが、居住している高知市内であっても趣味の書店や文房具店がない。週末に香川県に買いに行くか、ネットで買わなければならない。書店もなく本も気軽に読めなく（買えなく）なったので、Uターン前と比較して、明らかに得る知識量が減ったと実感している。また、Uターンに伴い、まともな職業が公務員しかなかったので、公務員に転職したが転職前と比較して給料が6割程度になった。親が高知にいないければ、高知に住む理由が全くない。さらに、通勤で路面電車を使っているが、高齢者や松葉杖をつかった人が、優先席前に立っていてもゆずらない人間ばかりで、田舎の人間はあたたかいという幻想を見事にうちくदैてくれている。田舎ほど教育がされておらずモラルがないというのが実感である。東京では、特殊な変人はいるが、通勤電車では、優先席は譲るのが日常の光景である。	親や土地があるという呪縛から、住みたくもない土地に縛られるという現状、そして、大企業で平均年収を大きく上回る年収があったにも関わらず、都会で暮らす薄情さや勇気がない自分に気づいた。	・東京に住んでいる時には、できなかった両親への支援ができるときにしあわせを感じる。・高知ならではの豊かさなんて本当にはないと思います。たとえ意見がでたとしてもそれは他県（特に地方の県）にもあるものだと思います（転勤が多く、東京都、千葉県、神奈川県、大阪府、四国他県、中国地方の某県、及び、高知県と都心と地方といった多くの都府県に数年ずつ以上住んだ実感として）。あえていえば、それは高知県出身（育った）の人間だというバイアスから出る意見だと思います（例えば、親がいるからとか、学生時代の友達がいるからとか、住み慣れているとか）。・豊かさではないが「高知県らしさ」でいうと、都道府県の何でも悪いランキングの上位に常にでてくるということだと思います。例えば秋田県などは良い・悪いの両方のランキング上位にでるし、三重県は何でも中途半端なランキングです。
高知市	男性	40歳代	4	普通	17	100-300	老後が不安		
高知市	男性	40歳代	5	低	6	700-1千	生きているから	幸せとは、自分がどう感じるかだけ	子供の寝顔
高知市	男性	40歳代	5	低	8	500-700	幸せな時もあれば辛い時もある		自然と共に歩む心の豊かさ
高知市	男性	40歳代	5	低	9	500-700	○平和、生活できている、健康、×自己実現できていない、将来不安、	より幸せになるための努力を怠っている自分に気づきました。	選択肢のある幸せ

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
高知市	男性	40歳代	5	低	10	300-500	仕事に忙し過ぎて自分の時間が持てない。趣味が持てない。子供と遊ぶ時間が少ない。	就職氷河期世代を救ってください。再就職ができるよう積極的に進めてください。	子供が平等に多くの友達ができる環境を整備すべき。良い意味での競争ができるようにするべき。クラブ活動を自由に平等に選べる環境を整えるべき。これらができていない街は、人の流出の原因の一つになっていることを認識すべき。
高知市	男性	40歳代	5	低	13	300-500	可もなく不可もない		
高知市	男性	40歳代	5	低	15	300-500	普通に生きていられているから	求めすぎも良くないのかも	ひとのあた
高知市	男性	40歳代	5	普通	17	500-700		お小遣い制度は共有財産の根幹を揺るがす悪しき習慣だと思います。幸せを実感出来るためにはもう少し個人の使える所得を保障して欲しいです	自然が近いこと
高知市	男性	40歳代	5	普通	21	1千以上			食事がおいしい
高知市	男性	40歳代	6	低	6	500-700	山あり谷あり		
高知市	男性	40歳代	6	低	9	500-700	田舎住まいであることを考慮すれば十分に幸せ、な生活ができているのであろうが、日本人としての幸せを考えるとまったくそうではないから。	地方と都市との格差はおなじ国であっても享受できる幸せに大きく影響するということ。地方在住でそれなりの幸せを感じているとしても、その地方の中での話であり、おなじ国民であっても地方と都市との格差を再認識することで、地方在住により感じている幸せは実は周りよりもまだましだと無意識に自分を慰めているにすぎない。	地方と都市との格差はおなじ国であっても享受できる幸せに大きく影響するということ。地方在住でそれなりの幸せを感じているとしても、その地方の中での話であり、おなじ国民であっても地方と都市との格差を再認識することで、地方在住により感じている幸せは実は周りよりもまだましだと無意識に自分を慰めているにすぎない。
高知市	男性	40歳代	6	低	14	500-700	不自由なく生活できている		
高知市	男性	40歳代	6	低	15	700-1千	地域の将来への希望がないが、個人の生活としては満足		
高知市	男性	40歳代	6	普通	16	300-500	大きな不自由がなく生活ができているので。		
高知市	男性	40歳代	6	普通	16	700-1千		日々の暮らしに追われてしあわせについて考えることがなかったが、あらためてしあわせとは何なのか考えさせられた。満ち足りているとはいえない自分に気づいた。	職場が近く自転車で通勤ができるので高知でよかったと思っている。
高知市	男性	40歳代	6	普通	17	300-500	金銭的に困窮していないが、裕福でもない。家族と一緒に寂しくはないが、結婚していない。	いろんな不運はあるが、不幸ではないと感じた。	一足伸ばせば自然に触れられる。桂浜や室戸岬で海を見ると、地球の丸さを感じる。

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
高知市	男性	40歳代	6	普通	19	700-1千	普通に生活はできているから。	自分がしあわせかどうかなど普段考えていないなと感じた。	平穏無事に暮らすことができればそれでよい。
高知市	男性	40歳代	6	普通	20	1千以上	家族がいる	分らない	福利厚生充実
高知市	男性	40歳代	6	普通	25	700-1千	安定した(程々の)収入を得て適度な有給休暇が取得できているため		
高知市	男性	40歳代	6	高	27	500-700	あったかい風呂とあったかいご飯が食べれているし、家族と一つの家で寝れているから。	当たり前の生活が幸せ	自然と食事が美味しい
高知市	男性	40歳代	6	高	31	700-1千	所得制限により受けられない支援が多く、物価高騰もあり家計負担が大きいので、生活に余裕がない。	良いことは多いが、子育ての金銭的負担が大きすぎる。	暮らしやすく、良い土地。イベントも多く子供も楽しめている。
高知市	男性	40歳代	7	普通	16	500-700	家族・友達が居る事。	自分の過去の思い出	食べ物が美味しい
高知市	男性	40歳代	7	普通	17	300-500	特に不自由なく暮らせている。	人それぞれ	
高知市	男性	40歳代	7	普通	19	300-500	大好きな趣味があるので、嫌なことがあっても元気になるから。	何も感じるものはありませんでした。	生まれ育った故郷で今も生きていること、特に大きな病気もしていない今ある健康が、当たり前ではなく幸せな事なのかなと思います。
高知市	男性	40歳代	7	普通	20	300-500	しあわせのハードルを下げる学びをしてきたから	アンケート調査では特になし。幸せは有ることに気づくことだと思います。	自然に触れやすい。太陽が出ている時間が長い。
高知市	男性	40歳代	7	普通	20	500-700	ある程度思った様に生きていけている		
高知市	男性	40歳代	7	普通	20	700-1千	家族と仲良く生活出来ているから。	気の持ちようだと思う。	食べ物がどこよりも美味しい。
高知市	男性	40歳代	7	普通	21	700-1千	自然が多く豊かな食に恵まれている生活		きれいな水と川、豊かな食文化
高知市	男性	40歳代	7	普通	22	500-700	仕事と家庭の両立が満足にできていない。		海山川の自然を楽しむこと
高知市	男性	40歳代	7	普通	23	500-700	家族がいる	個人の価値観により幸福とを感じるものは違う	自然が豊か

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
高知市	男性	40歳代	7	普通	23	700-1千	妻、子どもとの時間が楽しく、幸せに感じるから。	現役世代はどうしても1日の時間は半分以上が仕事をして過ごすことになる。仕事で幸せを感じることが大事。仕事のやりがい、職場の雰囲気、休日のバランス…。個人的には週休3日ぐらいほしい。収入が高いだけでは幸せをつかむのは難しい。	酒はおいしい。天候も瀬戸内海と違ってジメジメしていなく、からっと晴れるのが良い。そこで育まれる食材も素晴らしいと思う。休日には貝を取ったり、川で泳いだり、釣りしたり。ただこういうことを今の子どもたちは体験しているだろうか。ネットやゲームばかりでは高知で暮らす良さがわからないのじゃないか。
高知市	男性	40歳代	7	普通	24	700-1千	何事もなくたまに贅沢をしながら生きている		人の優しさ、競争心のなさ
高知市	男性	40歳代	7	普通	24	700-1千	経済的に厳しい	技術系の高校でそれ系の職業に就職したが、変わっていたら人生どうなったのかなど考えました。	船釣り、キャンプなど自然の豊かさにしあわせを感じる。交通量も都会から比べれば少なく自動車を運転するのが楽。ところが落ち着く。
高知市	男性	40歳代	7	普通	25	1千以上	自身も家族も健康的な生活だから		
高知市	男性	40歳代	7	普通	25	1千以上	安定した生活環境	金銭的部分は大きい	食の豊富さ
高知市	男性	40歳代	7	高	26	500-700	家族との時間を過ごせる		
高知市	男性	40歳代	7	高	26	500-700	家族と楽しく暮らせていて、仕事も趣味もできているから。	ありました。	自然、食
高知市	男性	40歳代	7	高	26	500-700	子どもの成長した姿を見れた際、しあわせを感じます	1度きりの大きな幸せより、ささやかでも複数回訪れる幸せが今後も訪れて欲しい、と感じています。	自然が豊かできれいな水や空気がある環境そのもの
高知市	男性	40歳代	7	高	26	500-700		自然豊か、色の豊か	家族の健康
高知市	男性	40歳代	7	高	26	700-1千	高知県の町の雰囲気がゆったりしていて過ごしやすい	平凡な暮らしができれば幸せ、さらに心にゆとりができれば更に幸せ	雰囲気がのんびりしているところ
高知市	男性	40歳代	7	高	26	1千以上	ちゃんと生活が成り立っているから		
高知市	男性	40歳代	7	高	27	700-1千	身体的にも経済的にも不自由なく生活ができていること。	若い頃は無いものを手に入れることを基準とした「しあわせ」の考え方が、年齢が上がるにつれ身の回りの今あるものに対して、恵まれていると考えるようになった。	自然への距離が身近。生活リズムも、公共交通機関に満員に押し込まれて移動する都会のストレスフルな生活に比べ、ゆとりを持った生活ができる。地形的にも街がコンパクトなため、医療機関やスーパーなど生活するのにあまり困らない。
高知市	男性	40歳代	7	高	27	1千以上	生活に困ること無く日々を過ごせているから		
高知市	男性	40歳代	7	高	29	500-700	家庭がある。一定レベルの生活ができる。		食事に不満が無い。
高知市	男性	40歳代	8	低	13	500-700	不自由なく、生活できている		
高知市	男性	40歳代	8	普通	16	500-700	そこまで不満はないから		都会に比べて混雑してない

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
高知市	男性	40歳代	8	普通	19	700-1千	家族が健康で、子どもが元気に育っているから	外ではなく、内にあるもの	ご飯がおいしく、海や山、川が近く、便利（高知市）
高知市	男性	40歳代	8	普通	20	300-500	家族が健康		戦争をしてない
高知市	男性	40歳代	8	普通	20	700-1千	健康である		
高知市	男性	40歳代	8	普通	21	700-1千	健康	健康とやりがい	自然が身近にあること
高知市	男性	40歳代	8	普通	22	700-1千	それなりに楽しく生活できている	しあわせとは・・・	
高知市	男性	40歳代	8	普通	22	700-1千	衣食住		
高知市	男性	40歳代	8	普通	24	500-700	毎日平日で健康だから	世界情勢が激変し、日本も影響を受けている中で、将来にわたるしあわせが樂觀しづらい環境になってきている。	食べるものが美味しい
高知市	男性	40歳代	8	普通	25	500-700	家族がいるので		
高知市	男性	40歳代	8	普通	25	700-1千	毎日を元気に過ごせてるから	自分自身、意外に満足してないんだなと感じた。	高知のいい意味での人や自然などの田舎っぽさは残って欲しい。身体が動きごはんが食べられる毎日にしあわせを感じます。
高知市	男性	40歳代	8	普通	25	1千以上		将来どうありたいかを改めて考えるきっかけとなった。	
高知市	男性	40歳代	8	普通	25	1千以上	家庭円満		
高知市	男性	40歳代	8	高	26	300-500	家庭が充実している。		
高知市	男性	40歳代	8	高	26	700-1千	家族がいて仕事がある。海山川いつでもいける。なんでも旨い。	あたりまえにある幸せが実はあたりまえではない	文化芸術芸能に関して、他県に比べ触れる機会が少なすぎる。ここはどうにかしてもらいたい。
高知市	男性	40歳代	8	高	28	300-500	生まれ故郷でもある高知で家族とともに生活ができ、仕事にも一定のやりがいを感じているため。		
高知市	男性	40歳代	8	高	28	500-700	思い描いた人生を概ね歩めていること、家族が元気なこと。		
高知市	男性	40歳代	8	高	28	1千以上	都会に比べて生活費が安い、人が多すぎない		
高知市	男性	40歳代	8	高	29	700-1千	家族がいて健康だから	健康と家族が大切	自然、よさこい、ふるさと、人間性
高知市	男性	40歳代	8	高	29	700-1千	家庭、仕事環境が充実している		
高知市	男性	40歳代	8	高	30	500-700	毎日が楽しい		助け合う県民性
高知市	男性	40歳代	8	高	30	700-1千	家族と楽しい毎日を過ごせているから		身近に海や山川などの自然環境があるところ
高知市	男性	40歳代	9	普通	19	500-700	不幸だと思えることが少ないから		都会ほど人が溢れていない、自然も多く、ゆったりと生活できる
高知市	男性	40歳代	9	普通	22	500-700	家族が健康で、仕事も順調であるから。		

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
高知市	男性	40歳代	9	普通	22	700-1千	職場の人や家族に恵まれている		歴史上の偉人や史跡を大切にしていると感じるので、それを活かした観光などに更に向上させて高知県を活性化してほしい
高知市	男性	40歳代	9	普通	24	300-500	病気や怪我もなく、お金に困窮する状態でもないから。		他県と比べ、サービス精神が旺盛で、人情味のある人が多いと感じます。
高知市	男性	40歳代	9	高	28	700-1千	日々充実しています		金銭的ではなく家族・周囲との繋がり
高知市	男性	40歳代	9	高	30	500-700	妻と2人で子供4人を5体満足で育てられている為。		
高知市	男性	40歳代	9	高	30	1千以上	家族や職場の人々に恵まれていると感じるから		野菜がおいしい
高知市	男性	40歳代	9	高	34	500-700	家族が健康で仲良く暮らせているから	物質的な充実よりも精神的に満たされていることが幸せにつながっている	住んでいる自分たちが高知の自然、食など満足できるモノが多いのも幸せ。
高知市	男性	40歳代	10	普通	22	500-700	ご飯が食べれて、風呂に入れて、ゆっくり寝れる。		
高知市	男性	40歳代	10	高	26	500-700	家族があり、仕事があり、高知で暮らせているので。	感じ方は人それぞれだなと思いました。	海、山、川、すべてが近い。
高知市	男性	40歳代	10	高	29	500-700	毎日が誕生日気分。生まれたて。生まれてきてよかった	生きているって素晴らしい	食が豊か
高知市	男性	40歳代	10	高	29	1千以上	愛する家族と毎日楽しく過ごせていて、美味しいものも多い高知県が好きだから。	自分の心の満足度	美味しいものが多い
高知市	男性	40歳代	10	高	30	500-700	家族が健康だから		日御子のキャンプ場などで子供と一緒に川水浴をしているとき。鮎と一緒に泳いだり、周りを気にせずに子供と川に飛び込んだ瞬間にしあわせを感じます。
高知市	男性	40歳代	10	高	31	500-700	職場では同僚と家庭では家族と楽しく毎日過ごしているから	特別な事を期待してもそう簡単に起こらない。何気ない毎日で家族と笑顔でまた仕事でやりがいを持って日々を一生懸命生きる事が幸せだと思った。	お酒を通じたコミュニティの開拓や人との繋がり
高知市	男性	40歳代	10	高	35	500-700	元気があれば何でもできる	気持ちの持ちよう	人がいい
高知市	男性	40歳代	10	高	35	1千以上	人間は幸福になる為に生きている	幸せになる教育(自律、自己実現、互譲互助)の大切さ	どこにいても幸せ
高知市	男性	50歳代	1	低	5	700-1千	金		

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10 点満点)	満足度 (3 段階)	満足度 (35 点満点)	年収 (単位：万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
高知市	男性	50 歳代	3	低	7	700-1 千	家庭内に問題を抱えている	収入の大小にかかわらず、心の安らぎが得られているかどうかが最も重要である。	自分に限ったことではないが、親の介護や夫婦間トラブルを抱えた者は幸福感を得る場面はほぼ皆無と言っていい。仕事も生活費や介護費を稼ぐための手段であり、特にこの 10 年ほど充足感を得たことはほとんどない。ましてや高知県の豊かさなどは正直なところどうでもいい。
高知市	男性	50 歳代	3	低	11	500-700	他の人と比較して、いろいろと持っていないものがあるから。	特にない（質問の意図がわからない）	人の温かみはあると思うが、普段の生活においてあまり不特定多数の人と接しない。
高知市	男性	50 歳代	3	低	12	700-1 千	不自由		のんびりした気風
高知市	男性	50 歳代	3	低	14	500-700	生活レベル低い		
高知市	男性	50 歳代	3	普通	23	700-1 千	政治が不安定		
高知市	男性	50 歳代	4	低	9	100-300	物価高やのに月 4 千円のショボイ昇給。土曜日強制労働も割増賃金無し。丸林製紙勤務。ドブラック企業。幸福なわけがない。かといって転職しようにも 50 代。八方塞がりですわ。	とにかく丸林製紙に勤務している限り幸福になるなど考えられない。人材は宝どころか、ムダの削減→人件費が社長の考えなのだから。定年後も年金はアテにできない。普通の生活自体不安でしかない。	高知じゃなくても、どこに住んでいても不幸な未来しか見えない。幸せとはなんなんだろう？普通に生活するところすら不安なのに。
高知市	男性	50 歳代	4	普通	21	700-1 千	健康理由		
高知市	男性	50 歳代	4	普通	21	1 千以上	仕事と家庭のバランスが悪い		
高知市	男性	50 歳代	5	低	5	300-500	都会に比べて収入が少ないように思われる	高知県に何も期待していない	もっと皆の収入が増えること
高知市	男性	50 歳代	5	低	14	300-500	すごく良いわけでも悪いわけでもないの。	つくづく平凡な人生だなと思いました。	自然が豊富で静かなところ。車があれば、さほど不便さを感じないところ。
高知市	男性	50 歳代	5	低	14	700-1 千	仕事がうまくいかない		
高知市	男性	50 歳代	5	低	15	700-1 千	生活は幸福だが健康に不安あり		食べ物の美味しさ
高知市	男性	50 歳代	5	普通	16	300-500	生活出来てるから		
高知市	男性	50 歳代	5	普通	17	1 千以上	単身赴任のため		
高知市	男性	50 歳代	5	普通	18	1 千以上	ワークライフバランスがうまく取れていない		
高知市	男性	50 歳代	5	普通	19	500-700	幸せと感じれる事もあるが、それと同様に不幸と思う事もある為。	家族と生活が出来、食事がともに出来、健康が最低限の幸せと感じます。よくを言うと少し贅沢が出来るぐらいのお金があれば尚良いと思います。	ゆるい地方の風土が有り、住みやすい県だと思います。時間がゆっくり流れている感じ。
高知市	男性	50 歳代	5	普通	21	700-1 千	子供の将来の希望と不安	周りの人との比較	県民の優しさ。地域での支え合い。
高知市	男性	50 歳代	5	普通	22	700-1 千	金銭的にアウト。		

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
高知市	男性	50歳代	6	低	13	1千以上	家庭で心配ごとが多い。	命あるだけでも、ありがたく幸せと思うべきか。	豊かな自然、食材、人柄も基本的によく、住みやすい場所。おさやく文化もいいと思う。
高知市	男性	50歳代	6	低	15	700-1千	82歳の父、77歳の母も健在で30分圏内に在住。子供を含め自身の家族も大きな問題もなく平均的な生活ができています。	「自分は幸福」だと思えないですね。理想や夢にはキリがないし、皆さん何かしらの問題や悩みを抱きながら生きていると思います。	価値観の優先度次第ではないかと思います。高知にあるものに「幸福」を感じられるかどうか。時間効率、食べ物、競争原理の低さ、温暖な気候などは高知の豊かさだと思います。
高知市	男性	50歳代	6	普通	19	700-1千	子ども2人が小学生で今後の成長が楽しみ。一方で仕事の面では管理職の壁に日々悩んでいる。	心の豊かさを実感できることが「しあわせ」の大きな要素か。小学校の学年行事や参観日に参加すると同じような子育て世代の人たちと交流できるため、今後も続けていきたい。	食の豊かさ、おもてなしの精神は「しあわせ」の要素かと思います。1人ではなくみんなで支え合って生きていることを実感できること。
高知市	男性	50歳代	6	普通	20	500-700	家族に恵まれているから。		
高知市	男性	50歳代	6	普通	21	700-1千	家族がいて帰る場所があること		
高知市	男性	50歳代	6	普通	22	300-500	毎日、平穏だから。		
高知市	男性	50歳代	6	普通	22	500-700	元気だから		
高知市	男性	50歳代	6	普通	22	500-700	金銭的に豊かではないが穏やかに毎日を過ごせている		都市部と同じ消費社会になってはいけないと感じています
高知市	男性	50歳代	6	普通	23	700-1千	家族がしあわせな生活を送れているから		長女の部活動の活躍が、地元紙に掲載される。
高知市	男性	50歳代	7	普通	16	700-1千	衣食住が足り、仕事があってプライベートも比較的自由。	相対的に見るか見ないかで評価が変わる	まだ見ていない素晴らしい自然や人が沢山あることに気づいた。知るために人生が2倍欲しいし、知る意欲や機会のない方にその価値を伝えたい。
高知市	男性	50歳代	7	普通	16	1千以上	自然豊かな高知県で食材も美味しく田舎暮らしを満喫しているから。		
高知市	男性	50歳代	7	普通	17	300-500	まあとりあえずなんとか暮らしていける	若い頃は東京で仕事に追われて生きていて収入もそれなりにあったが仕事ばかりの人生はイマイチだったかな	自然、魚が美味しい
高知市	男性	50歳代	7	普通	18	700-1千	何とか、生活できているから、幸せ	失って初めて気づく幸せもあり、健康ほか今の幸せに気づくことが大切。	豊かな自然と環境の良さ、純朴な県民性。ある意味、ストレスは少ないと考える。
高知市	男性	50歳代	7	普通	18	1千以上	生活に苦労がない	しあわせの定義は難しいですね。	美味しい魚とお酒です
高知市	男性	50歳代	7	普通	19	700-1千	諸々想定外の事項等々はあるものの、基本的には何ひとつ不自由なく日々生活が来ている	ありました	自然環境に恵まれており、全体的に人間性も良く、生活するには良い場所であると思う。

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
高知市	男性	50歳代	7	普通	20	700-1千	子育ても終わって精神的にも余裕が出たため		自然豊か 食べ物がおいしい
高知市	男性	50歳代	7	普通	21	500-700	あまりストレスがないから		自然と人柄が良い
高知市	男性	50歳代	7	普通	21	700-1千	今のところ健康面で大きな問題はなく、日々、食べていけるから。	しあわせをどう捉えるかは難しいと思いましたが、今回は心の平穏と捉えて回答しました。	
高知市	男性	50歳代	7	普通	21	1千以上	家族が健康	改めて自分を見つめ直した	自然がある。時間の流れが穏やか。
高知市	男性	50歳代	7	普通	22	700-1千			県庁所在地在住でも、自然が豊かで暮らしやすい。
高知市	男性	50歳代	7	普通	22	700-1千	嫌なことばかりではない		居酒屋のレベルが高い
高知市	男性	50歳代	7	普通	22	1千以上	特段不自由なく生活できている		大きな災害もなく、子供の声がいつも聞こえる状況。
高知市	男性	50歳代	7	普通	23	300-500	健康に家族全員過ごせているから		豊富な自然と食べ物のおいしさ
高知市	男性	50歳代	7	普通	23	500-700	仕事面は順調、家族仲も良いが、経済的に不安、家族が病气		自然が豊か
高知市	男性	50歳代	7	普通	23	700-1千	家族と一緒に居られること。	自分の意思や言動だけでは得られないもの。相手の言動との一致などが必要なもの。	自然の美しさ、のどかさ、空気感、高知県人の「おきゃく」精神など。
高知市	男性	50歳代	7	普通	23	1千以上	他の人と相対的に恵まれた環境と 感じるから。	幸せは認識の問題で、その認識する際の判断材料は周囲との比較である。周りの人間より自分の環境が良ければ幸せを感じる場合が多い。しかし同じ環境でも人により受け止め方が違うのは認識した環境を自身がどう定義するかであり、そこには個人の価値観が大きく影響する。ゆえに様々な苦難も自分の糧と捉える方や、他者への期待や依存度が低い方は幸福の範囲が広いし、他責思考の方や他者への期待や依存度が高い人は思い通りにしないと常に不幸を感じる。結論としては幸福、不幸は気持ちの問題という極めて曖昧な存在だと感じる。	一般的な幸せをではなく、高知県ならではの事は、高知県の立地環境、風土、歴史、住民のくらしをベースにした幸せの事かと思います。ならではのいうだけに、他の県には無い、もしくは上回る部分としては、豊かな自然と食文化、誇れる歴史、そして住民の社交性と穏やかさだと思います。いごっそうやはちきん等と聞くと荒っぽく聞こえますが、人同士の関わりが多いからこそクローズアップされる部分で、そして世話焼きな部分や、田舎ならではの穏やかさを感じます。いくらお金があっても一人では幸せにはなりません。人との関わりの中で幸せは感じるものだと思います。
高知市	男性	50歳代	7	普通	24	300-500	家族が健康でいる事。	子供が元気で、挑戦した事に達成した事に幸せを感じる。	高知ならではの近所付き合い（物々交換）
高知市	男性	50歳代	7	普通	24	700-1千	家族が健康で過ごせているから		
高知市	男性	50歳代	7	普通	24	700-1千	日々、平穏無事に生活できている		

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10 点満点)	満足度 (3 段階)	満足度 (35 点満点)	年収 (単位：万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
高知市	男性	50 歳代	7	普通	24	700-1 千	これと言った実感はないが、健康でいられるし、裕福ではないがお金に困っていない。	普段は自分が「しあわせ」なのか否か考えることは無いが、このように問いかれた時に「不しあわせ」では無いことに気付き「しあわせ」を実感する。	全員とは言わないが、高知県民のやさしさ。対人関係が良好である。
高知市	男性	50 歳代	7	普通	24	1 千以上	経済的にまずまず充実し、家族が健康	健康、経済力、家族	県民性
高知市	男性	50 歳代	7	普通	24	1 千以上	普通に生活できて、衣食住には困っていないから	衣食住が高いレベルで安定することが基本だと思うので、国の方針、政治の在り方などが重要だと思います。	自然があり、人がおおらか。そのために経済的なことは別にして、ギスギスせず過ごしやすい。
高知市	男性	50 歳代	7	普通	25	700-1 千	ワークライフバランスが取れているから	衣食住がしっかりしている事	人が暖かく人懐っこい。
高知市	男性	50 歳代	7	普通	25	700-1 千	公私ともに充実している		
高知市	男性	50 歳代	7	普通	25	700-1 千	日々普通の生活を送っている	健康で最低限の生活ができればいいかと	地元なので、他の土地とは違いますよね。ただ収入の増加や人口減等懸念される
高知市	男性	50 歳代	7	高	26	500-700	家庭が安	家族	自然豊か、食べ物がおいしい
高知市	男性	50 歳代	7	高	26	1 千以上	生活に問題がないから。	しあわせと思う対象はひとそれぞれ	豊かな自然、食べ物が美味しい
高知市	男性	50 歳代	7	高	27	700-1 千	経済不安はあるが幸せと感じている		
高知市	男性	50 歳代	7	高	27	700-1 千	高知が良い所だから		
高知市	男性	50 歳代	7	高	28	700-1 千	気持ちが落ち込む日があるから		
高知市	男性	50 歳代	7	高	29	500-700	家族円満だから	物質的な幸せより心が重要	自然豊かでよさこいがあること
高知市	男性	50 歳代	7	高	29	1 千以上	日常生活において、不満が少ない。	足るを知ること、人の和、一定以上の経済力が重要。	
高知市	男性	50 歳代	7	高	30	700-1 千	家族が健在	健康が大切	元気
高知市	男性	50 歳代	7	高	30	1 千以上	家庭も仕事も充実しているが、単身赴任のため。		
高知市	男性	50 歳代	8	普通	16	100-300	多忙ながらも充実した生活を送れているため。	身体が健康であるほど幸福に近いと思える。	飲食店で高知のおいしいものを食べているとき。
高知市	男性	50 歳代	8	普通	17	1 千以上	困りごとが少ないから。	幸せの価値観を考えた。	美味しい食べ物と家族が身近。
高知市	男性	50 歳代	8	普通	19	300-500	奥さんと仲良し		自然は豊かで適度に田舎
高知市	男性	50 歳代	8	普通	19	300-500	周りの人たちに感謝		
高知市	男性	50 歳代	8	普通	20	500-700	家族もあり、贅沢三昧というわけにはいかないが、日々の暮らしに困る事もないから	ごく、普通	おいしい食べ物

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
高知市	男性	50歳代	8	普通	20	700-1千	今の生活に満足しているため。	今の生活に満足しているがもう一度は望んでいない。	食べ物が美味しい。
高知市	男性	50歳代	8	普通	20	700-1千	仕事も趣味も充実している		
高知市	男性	50歳代	8	普通	20	1千以上	仕事、私生活が充実しているから	回答に悩む質問が多い	幸せの価値観は人それぞれなので難しい調査だと思います
高知市	男性	50歳代	8	普通	21	300-500	自分の感覚、直感的に、相対的に満足、ただ、まだまだ楽しみたいことはある。		
高知市	男性	50歳代	8	普通	21	500-700			食べ物がおいしい
高知市	男性	50歳代	8	普通	21	700-1千	仕事、家庭、健康など特に不安はない	老後はどうなっているのか想像ができない	自然が豊かで住みやすい
高知市	男性	50歳代	8	普通	21	700-1千	夫婦仲も良く、毎日楽しく暮らしているため	贅沢よりも、健康と家族の笑顔が一番だと思います。	
高知市	男性	50歳代	8	普通	21	700-1千	家族と暮らせること	幸せは、普通の日常が続くことと感じる。	自然の豊かさ。
高知市	男性	50歳代	8	普通	23	100-300	家族が健康で元気		自然豊かな山と海
高知市	男性	50歳代	8	普通	23	500-700	健康、ある程度の経済力、独身による様々な意味の自由、人間関係に深刻な問題がない ことなど	ありました	月並みですが、高知は食べ物が美味しいし、自然も豊か。日ごろ感じる幸せは、健康、ある程度の経済力、不満の少ない人間関係、自由
高知市	男性	50歳代	8	普通	23	700-1千	欲を言えばきりがないが、そこそこ生活には満足している	現状には満足できてない部分もあり、欲を言えばきりがないが、それなりにしあわせを感じる状態だった	自然が多く、食べ物もおいしく、いい故郷だと思うこと
高知市	男性	50歳代	8	普通	23	700-1千	帰る家がある	幸せとは普通の生活	
高知市	男性	50歳代	8	普通	23	700-1千	公私ともにかかわる皆様が、非常に温かく、フラットなお付き合いをしていただける。	家族（子や配偶者）の幸せが大事でイコール自分の幸せにつながる	自然が豊かで、仕事がしやすい（ウェットな関係が構築しやすい）
高知市	男性	50歳代	8	普通	23	700-1千	欲を言えばいろいろありますが、生活が成り立っていること自体がしあわせだと思います。	なんだかんだ自分はしあわせなんだなと気づきました。	おそらくすべての人が潜在的に求める自然が身近にあること。
高知市	男性	50歳代	8	普通	23	1千以上	ほぼ順調	幸せの尺度	
高知市	男性	50歳代	8	普通	23	1千以上	家族が健康でいるから	未来に不安はございます（特に金銭面）	やはり食、特に野菜や果物の美味しさにしあわせを感じます
高知市	男性	50歳代	8	普通	24	700-1千	妻と愛犬がいる	健康あつての幸せ	友人と気軽に飲める風習
高知市	男性	50歳代	8	普通	24	1千以上	それなりに健康で無事に生活出来ている		

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位：万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
高知市	男性	50歳代	8	普通	25	700-1千	毎日健康に暮らすことができているから		人間が人間らしく生きるのに適した環境だと思う
高知市	男性	50歳代	8	普通	25	1千以上	色々考えても幸せな人生だから。	幸せの感じるところが場所なのか、人なのか、金なのか？	生活空間がコンパクト
高知市	男性	50歳代	8	高	26	700-1千	実生活にほぼ満足しているから	幸せは幸せを達成する直前のこと	アウトドア派には最高の県
高知市	男性	50歳代	8	高	26	1千以上	公私ともに充実しているため		自然の豊かさ、人情深さ
高知市	男性	50歳代	8	高	27	700-1千	今の生活水準で不自由を感じていないため。	「衣食足りて礼節を知る」の通り、綺麗事ではなく、やはり一定のお金は幸せには必要と感じる。	良くも悪くも田舎で人が少なく、通勤のストレスがない。食品、特に海産物の鮮度が良く満足できるところ。
高知市	男性	50歳代	8	高	27	1千以上	家庭円満		
高知市	男性	50歳代	8	高	27	1千以上	幸せでないことが少ない		豊かな自然、美味しい食材
高知市	男性	50歳代	8	高	27	1千以上	衣食住に不自由しておらず、子宝にも恵まれたから。	人と比べるのではなく、自分自身がやりたいことをどれだけできているかによろと思います？	豊かな自然と美味しい食べ物に出会ったとき、しあわせを感じます。
高知市	男性	50歳代	8	高	28	700-1千	美味しく食べられ、ある程度、元気だから		
高知市	男性	50歳代	8	高	28	700-1千	毎日充実している		
高知市	男性	50歳代	8	高	28	1千以上	家族の健康	家族全員が健康で平凡な日常を過ごせることが、1番の幸せだと思う	
高知市	男性	50歳代	8	高	28	1千以上	公私ともに周りの方々と楽しく過ごせているから	自分が「しあわせ」かを決めるのは客観的な指標判断ではなく、自分自身の考え方	
高知市	男性	50歳代	8	高	28	1千以上	仕事も家庭もそれなりに充実している	人生に対する本人の捉え方が一番大切であると思う	人がいい、食べ物が美味しい、温暖な気候
高知市	男性	50歳代	8	高	29	300-500	家族が元気	主観	食が豊かで人が優しい
高知市	男性	50歳代	8	高	29	500-700	何事も前向きに進んでいるから		他県よりも他者との距離が近く、人の繋がりが強い。地元産の食材が安くて美味しい。
高知市	男性	50歳代	8	高	29	700-1千	仕事の環境、家庭の環境が充実している。		自然の豊かさ、高知ならではの食材、隣人との距離感
高知市	男性	50歳代	8	高	29	700-1千	暮らしに不安がなく趣味が行えているため。		濱田知事は何もしないので副知事が子供たちが幸せを感じれる政策を行ってほしい。
高知市	男性	50歳代	8	高	29	700-1千	公私とも順調で不自由のない暮らしを送ることができる。		都会に比べて、おだやかな時間が流れている。
高知市	男性	50歳代	8	高	29	1千以上	不自由なく生活しているから	自分の幸福度を考えた事はなかった	自然があり食べ物も美味しい
高知市	男性	50歳代	8	高	29	1千以上	良い家族がいるため。		自然が豊かで食べ物が美味しい。

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
高知市	男性	50歳代	8	高	29	1千以上	自己実現の有無	未来を担う子供たちの幸福度は社会の安定に連動する、子供の幸福度は家庭の安定に大きく左右される、家庭の安定は企業の安定に左右される。企業が担う役割は子供たち、社会の安定、幸福に大きく影響を及ぼす	
高知市	男性	50歳代	8	高	30	700-1千	家族と過ごせる		
高知市	男性	50歳代	8	高	30	1千以上	仕事と家庭のバランスおよび衣食住において特に困窮しているわけでもなく普通の暮らしができていること。		家族が健康でいられることや夫婦円満であること、また自身、配偶者の両親が高知県内在住で元氣であること、時々顔を合わすこともできるなど、現段階で大きな心配がないことが幸せにつながっていると感じられる。
高知市	男性	50歳代	8	高	31	1千以上	毎日そこそこ充実した生活を送っています。	幸せは与えられるものではなくて、自分で得るもの。	豊かな自然と食、楽しい仲間恵まれ日々しあわせを感じます。
高知市	男性	50歳代	9	普通	17	500-700	楽しく日々を過ごせている		
高知市	男性	50歳代	9	普通	22	700-1千		年齢とともに、何気ない日常に幸せを感じる事が多々あります。	愛犬との散歩中や家族との団らんに幸せを感じます。
高知市	男性	50歳代	9	高	26	700-1千	子供達は順調に育ち、妻とも日々仲良く暮らせている。	家族・経済・健康が重要。	近くに海・川・山があつて遊べる高知県はサイコー。
高知市	男性	50歳代	9	高	26	700-1千	それなりの収入もあり、仕事でも年相応の役職をいただき、子どもたちも希望の進路に進めているため。	多くを望めばきりが無いですが、それなりの幸せを大切に感じたいと思います。	無償のおせっかい
高知市	男性	50歳代	9	高	27	700-1千	暮らしやすい環境（程よい都会、程よい田舎）で、自分らしく生きることができる。	幸せは、物質的な幸せ（給与や都市のインフラなど）だけでは計ることができない。	仕事や趣味、地域に自分の居場所がある。
高知市	男性	50歳代	9	高	28	700-1千	好きな事が出来ているから		
高知市	男性	50歳代	9	高	29	1千以上	高知という場所も高知の人も素晴らしいから	人によって尺度がちがうのでもう少し具体的にすると良いと感じました。	おきゃくイベントを代表にして独自のコンテンツがたくさんあり、非常に魅力的な県だと思います。地元の皆さんがもっと自信を持ち、しあわせだと公言することでさらに魅力が増して、少子高齢化などの問題にも対処していけるように思います。
高知市	男性	50歳代	9	高	30	700-1千	現在と将来の生活に心配がない		
高知市	男性	50歳代	9	高	30	1千以上			自然の美しさ、人情の深さ
高知市	男性	50歳代	9	高	31	1千以上	やりたいことが出来ているから		食の充実

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
高知市	男性	50歳代	9	高	35	500-700	健康に過ごせているので	健康であることが一番だと思います	
高知市	男性	50歳代	10	普通	22	700-1千	自然、食、人。全てが優しく雄大で、素晴らしく居心地が良い。私は移住者ですが、ずっとここに居たいと思わせてくれます。	この調査は経済的なものとは違う豊かさを調査しているのだと思います。もちろんお金が全てではありませんが、豊かな生活を送るには一定の収入も必要です。私は単身赴任で移住してきているので、地元への仕送りをしています。勤務先からは十分な収入を頂いていますが、家計が二つに分かれるぶん可処分所得は制限され、やりたくても、欲しくても諦めざるを得ないこともたくさんあります。高知の自然と食に満足して、生活さえできればいいという境地にはまだまだ至っておらず、やはりお金はある程度必要だなあ、と実感しています。高知県は他地域と比較して所得が低く、十分な収入を得られる仕事も少ない。だから若者は去っていく。十分な収入を得られる仕事を増やさないと若者の流出は止まらず、高知の未来はありません。この調査による「豊かさ」を追求するとともに、生活を裏打ちする経済的発展を実現しましょう。	高知で産出される農作物、魚介類はまことに素晴らしい！魚も野菜も、こんなに美味しいのかと驚いてばかりです。高知の人は当たり前前に思っているかもしれませんが、こんな食材を日常的に食べられるというのは、とても幸せなことです。その幸せをぜひ、高知の皆さんに実感してほしいですね。でも、スーパーや土産物屋で売っている「高知の」「土佐の」加工食品は、製造者が県外であるものがとても多い。土佐ジローのカレーは大阪、しょうが飴は奈良県、土佐茶は和歌山県、馬路村のゆず茶漬けですら千葉県製造です。加工賃を県外事業者に支払って高知のお金がどんどん無くなっているわけで、あまりにももったいない。加工場、加工設備がないので、しょうが、行政がテコ入れしてでも、県内にそうした設備を整えるべきです。それだけでも県内の所得がずいぶん増えると思いますよ。
高知市	男性	50歳代	10	普通	23	300-500	家族が健康だから		家族の健康
高知市	男性	50歳代	10	普通	24	1千以上	家族と元気に暮らせているから。		平凡な暮らしが一番良い。
高知市	男性	50歳代	10	普通	25	700-1千	毎日の生活が充実しているから。		
高知市	男性	50歳代	10	高	26	700-1千	家族が健康	会社と家庭では異なる	食に関することが最高に素晴らしい
高知市	男性	50歳代	10	高	27	1千以上	何不自由なく生活できている		
高知市	男性	50歳代	10	高	28	1千以上	高知のいい人達に囲まれているから。健康だから。	健康が一番と感じました	人の暖かさ
高知市	男性	50歳代	10	高	29	300-500	仕事もプライベートも充実	自分は幸せだと実感	食べ物が美味しい。
高知市	男性	50歳代	10	高	30	300-500	五体満足	小さな幸せに感謝	食べ物美味しい
高知市	男性	50歳代	10	高	30	500-700	自分も家族も健康で、裕福では無いけれど子供達は希望する学校で学ぶことが出来、無理な節約をすることがな毎日の生活ができている	家族が健康である事	
高知市	男性	50歳代	10	高	32	1千以上	楽しい		お酒

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
高知市	男性	50歳代	10	高	32	1千以上	面白きこともなさ世を面白く。住みなすものは心なりけり。		
高知市	男性	50歳代	10	高	33	1千以上	周りの方に恵まれてる為	ありがたみ	人がいい
高知市	男性	50歳代	10	高	34	700-1千	家族や仲間恵まれている		自然と食材(魚と野菜)
高知市	男性	50歳代	10	高	35	700-1千	健康で今の生活に満足しているから	幸せに気付かないのが幸せな証拠	食べ物が美味しい。人が温かい。
高知市	男性	50歳代	10	高	35	1千以上	毎日しあわせ	日々の生活	のんびり生きていける
高知市	男性	60歳代	2	高	28	300-500	暮らしやすい		都会の様に目まぐるしく無く穏やかに時間が過ぎる
高知市	男性	60歳代	3	普通	20	100-300	将来へのいろいろな不安	現実とは違う	
高知市	男性	60歳代	5	低	15	100-300	収入はあるが、支払いに追われている	幸せは、家族、仲間がいて、健康で、経済的に不安が無い状態を言う、と考える	高知県ならではの、の幸せは、まずベースになる家族、仲間、健康、安定した経済力があって、次に高知県らしい、を考えられる、わけで、ベースがあった上で、らしさを感じられると思う。皆んな必死で生きていると思う。
高知市	男性	60歳代	5	普通	20	300-500	基準がわからない		
高知市	男性	60歳代	6	普通	19	300-500	家庭環境に恵まれている。		
高知市	男性	60歳代	6	普通	20	100-300	老後のお金の心配		特記事項なし
高知市	男性	60歳代	6	普通	20	1千以上	忙しいが穏やかな日々	身近なもの	時間の流れがゆっくりしている
高知市	男性	60歳代	6	普通	24	300-500	家族と同居しているから	個人の主観による	当たり前と思える事が本当のしあわせ
高知市	男性	60歳代	7	普通	19	1千以上	今は特に苦しい思いは多くしていないので	満足はしていないけど、自分はそこそこ幸せであると感じた	どこにいても緑が見られる、海も川も近い。
高知市	男性	60歳代	7	普通	20	300-500	健康で普通に生活できており、たまに外食や旅行を楽しんでいる。	アンケートで「しあわせ」を考える機会になる。	お酒と食べ物が美味しい。
高知市	男性	60歳代	7	普通	21	100-300	衣食住に満足している。特に食うに困らない。強いて言えば旅行にあちこち行きたいが	ほどほどが一番。欲を追い求めると幸せは逃げて行く	自然の豊かさ。季節のうつろいを肌で感じられる。人の優しさもあるかな
高知市	男性	60歳代	7	普通	22	500-700	今のところ、どうにか暮らしている状況。	やすらぎ	ふるさとならではの新鮮な食が手に入る環境があること
高知市	男性	60歳代	7	普通	22	1千以上	ある程度、充実した日々が過ごせている		食文化の良さ、満足感を感じている。関係人口を多く増やせる取り組みができれば良いと考えます。関係人口者に公式になった人に高知にきてもらえるメリット(例えば、宿泊費援助、レンタカー援助、食事クーポンなど)を予算化できると良いかものです。
高知市	男性	60歳代	7	普通	23	500-700	生活に追われ仕事に追われる日々だから		

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
高知市	男性	60歳代	7	普通	23	700-1千	そこそこ健康で、仕事があり、収入も安定していて、友人がいる。	生きることに對しての不安の有無が前提であることに気づいた。まず健康や収入ありき。	学生や転勤で過ごした東京に比べ、高知は本物の自然が近い。その本物の自然の中で生きる人がいることがすごい。これも日本の文化であり、ないがしろにしてはいけない。
高知市	男性	60歳代	7	普通	24	100-300	特に不自由がないため		
高知市	男性	60歳代	7	普通	24	300-500	何となく		
高知市	男性	60歳代	7	普通	24	1千以上	仕事も順調で趣味などもできている。家計はやや困っているが。		
高知市	男性	60歳代	7	普通	24	1千以上	問題山積の中で達成感を感じる時もある為。	人生の中で最も大切にすべき物であることを再確認した。	豊かな自然と食文化に感謝する毎日です。
高知市	男性	60歳代	7	普通	25	300-500	普通に仕事をして子供、孫の存在もあるから。		
高知市	男性	60歳代	7	普通	25	300-500	特に不幸と思い悩むことが無いため		
高知市	男性	60歳代	7	高	26	500-700	仲間がいる、居場所がある、やりがいのある仕事がある		
高知市	男性	60歳代	7	高	26	700-1千	家族が健康で暮らせているから		都会生活よりも絶対高知が良い。自然、食べ物、コンパクト、いい点しかない
高知市	男性	60歳代	8	低	13	300-500	家族が健康	健康	
高知市	男性	60歳代	8	普通	16	100-300	借入がなく自由に投資できる。	辛いことであってもそれを生き甲斐にしている場合もある。結果が出てそこで幸せ感が出ることもある。	世間に何か価値のあるものを見出せるかが大きな要素となり得る。お金以外のものでクリエイティブな創造を出していきたい。
高知市	男性	60歳代	8	普通	19	500-700	仕事があり家族や生活を無理なく支えることができているから		
高知市	男性	60歳代	8	普通	21	300-500	足ることを知ること 今存在することは当たり前ではないこと等	人間の愚かさが全ての生き物や存在そのものを脅かしている	自然がとても豊かで近くにあること
高知市	男性	60歳代	8	普通	23	300-500	別に不幸でないから。	自分の取り方しだい、さとりが必要	食べものが美味しい。
高知市	男性	60歳代	8	普通	24	300-500	大きな不安や心配もなく、普通に暮らすことが出来ている	「しあわせ」とは何かを少し考える機会になった	
高知市	男性	60歳代	8	普通	24	700-1千	仕事内容にも家庭生活にもそこそこ満足しているから		自然が豊かで食も恵まれている
高知市	男性	60歳代	8	普通	24	1千以上	普通に満足できる生活ができている		

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
高知市	男性	60歳代	8	普通	25	300-500	70歳になっても活躍できる場と仲間がいる。家庭、子供達孫も心配は尽きないが、なんとかできている。	一定の年齢に達して何が幸せか考えています。一番は今まで苦労かけた家内にしてあげられる事を考えて、実行して家内の笑顔が見られなら幸せかなと思ってます。	子供達の成長(孫含む)、地域が笑顔で連携、仲間との飲み会
高知市	男性	60歳代	8	普通	25	300-500	今年70歳になる現状で、治療はしながらも健康を維持して働けるから。	山あり谷有りが人生だが、「終わりをければすべてよし」が処世訓である。	今の自分は、なんとか健康を保ち、仕事をしながら生きて行ける高知県の現状に感謝している。
高知市	男性	60歳代	8	普通	25	700-1千	自分の家族と直系の一族がみんな健やかに暮らせている。	前期高齢者として、健康と社会参加を維持できるようにしていきたい	現役時代は茨城県から都心に通勤していました。退職を機会に高知市に移住して、生活していく上で、大変満足しています。
高知市	男性	60歳代	8	普通	25	1千以上	土佐の土地に生まれ大自然を満喫でき、豊富な山海の珍味と共に土佐の奥深い酒文化を通して友創りが出来る事です。そして、日々の仕事を通してお客様・社員の幸せを創造すると共に、地域社会の活動に参加でき幅広く友創りが出来て行ける事です。		土佐の生活は大自然に恵まれて、山登り・キャンプ・海水浴・川遊び・魚釣り を楽しむ事が出来ます。土佐は山海の珍味が豊富で有り、土佐人の気質はざっくばらんで付き合いやすく、夜の交流の酒文化は奥が深く、愉しみ乍ら人との交流が広がります。土佐の夏は、よさこい鳴子踊りにて街中が祭り一色でフィーバーとなり昼も夜も楽しむ事が出来ます。
高知市	男性	60歳代	8	高	26	1千以上	自然、食が豊かで人の魅力も秀逸	改めて考え直すきっかけになる	豊かな自然、コンパクトシティー（高知市）、食の豊かさ、土佐人の魅力、アウトドアスポーツの宝庫など
高知市	男性	60歳代	8	高	27	1千以上	不幸と感じる時が無いから		美味しい食べ物
高知市	男性	60歳代	8	高	28	300-500	不自由のない生活ができている。		
高知市	男性	60歳代	8	高	28	500-700	家族がいるから		
高知市	男性	60歳代	8	高	28	700-1千	家族が元気で仲が良い。		自然が豊かで、食べ物が美味しい。
高知市	男性	60歳代	8	高	28	1千以上	素晴らしい仲間と時間をともにするとき	家族と自分の健康、仲良く物心ともに豊かであること、先への希望があること	空が広い、新鮮な食材があたりまえ、街がコンパクト、人柄がオープン
高知市	男性	60歳代	9	低	13	300-500	楽しく幸せに生きてます		
高知市	男性	60歳代	9	高	26	1千以上	辛い大きな不幸はない	しあわせになるために働いています	幸福を目標として地域社会を運営する自治体、幸せリーグについて参考とされては。
高知市	男性	60歳代	9	高	28	300-500	現在特に問題を抱えていないので	「今は「しあわせ」だと思うが、次に生まれるとしたら違う生き方をしたい。」と思った。	豊かな自然はもちろん、人の有り様も含めた素晴らしい環境が高知にはあると思います。
高知市	男性	60歳代	9	高	28	1千以上	健康で家族仲が良いから	友だちの存在	食材の豊かさ。人の明るさ

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
高知市	男性	60歳代	9	高	29	500-700	人間関係に恵まれ、住みやすい環境のなかで生活出来ている。	余暇のゆっくり過ごせる時間で高知の大自然（海・川・山）を満喫できる。高知の人間性が良い。食がおいしい。	余暇のゆっくり過ごせる時間で高知の大自然（海・川・山）を満喫できる。高知の人間性が良い。食がおいしい。
高知市	男性	60歳代	9	高	30	700-1千	将来設計もできて、経済的不安もなく、また、日々の生活が楽しく過ごせている		海が近い、釣りが楽しい
高知市	男性	60歳代	9	高	31	500-700	子ども・孫との生活も、仕事も、プライベートも充実している	自分の生きる意味、生きてきたレガシー	
高知市	男性	60歳代	9	高	32	1千以上	他人を赦せるから	幸せは、頂くものだけではなく、与えることによって更に倍増する	高知弁がえい
高知市	男性	60歳代	9	高	33	700-1千	何事も心配なく働ける。		当たり前の事に感謝の気持ちを忘れない事
高知市	男性	60歳代	10	高	28	700-1千	仕事も家庭生活もバランスがとれているから	日々の生活の充実感	自然を活かした取組
高知市	男性	60歳代	10	高	28	1千以上	公私共に日々充実しているから		
高知市	男性	60歳代	10	高	29	1千以上	自己実現している	自分は幸福だなと思います	健康で信頼できる友人がいる事
高知市	男性	60歳代	10	高	31	300-500	健康で生活できているから	収入と健康	自然と人間性の良さ
高知市	男性	60歳代	10	高	34	700-1千	家族がいて皆健康で、行く末に期待できる孫がいること。		地理的に区別されていることで個性をアピールできる。また、貧しい地方自治体ではあるが差別化できることで独自路線を歩みやすい。太平洋に向かっているイメージは、周りを気にしない人格形成に適しているのではないかと。他者（県外在住）と比較する際に、高知県ならではの発想が構築しやすい。高知県に住むことで「意外と悪くないんじゃないの?」と思える。高知市の規模は、適度に個が保て、適度に知り合いが居て、その両方の立ち位置がバランス良く設定できる。（逃亡者が身分を隠して住むのに適さない。）
高知市	男性	60歳代	10	高	35	500-700	佳い家族、知人、地域の人々と暮らせるから	しあわせは、考えれば、考えるだけ、しあわせになる。	美味しい食事、豊かな自然、温かい人間関係
高知市	男性	60歳代	10	高	35	500-700	佳い人間関係	いつも、幸せについて考えるようになった。	自然と暖かい人間関係
高知市	男性	70歳以上	8	普通	17	100-300	健康であること。	生きていること、孫がいること。	自然が豊か、人が親切。
高知市	男性	70歳以上	8	普通	24	300-500	健康でそれなりにゆとりある生活が維持できていると思うから	自身と家族の健康	都会には無いのんびりした環境
高知市	男性	70歳以上	8	高	31	1千以上	家族が皆、健康である。		
高知市	男性	70歳以上	10	低	15	100-300	自分独自の目標掲げて挑戦できる健康があるから	高知は大自然が身近で心も身体も動かす事ができ心掛け1つで健康で過ごせるいいところ	上記の事柄です

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
高知市	男性	70歳以上	10	高	30	500-700	世間一般並の生活ができています。		普通の生活ができる状態
高知市	女性	20歳未満	2	低	8	100未満	不安でいっぱい		
高知市	女性	20歳未満	2	低	13	100未満	なんかしんどい		
高知市	女性	20歳未満	3	低	8	100未満	幸せな時と、不幸な時がある。どちらかと言うと、不幸の多い。		美味しいご飯を食べる
高知市	女性	20歳未満	3	低	14	100未満	運がない		
高知市	女性	20歳未満	4	低	7	100未満	現状に納得していないから		
高知市	女性	20歳未満	4	低	10	100未満	クラスが楽しくないから		
高知市	女性	20歳未満	4	低	12	100未満	・テストがある。検定がある。確定申告が近づいている。	幸せの形は人によって異なる。少し前に自分で理想の幸せな状況を考えていたが、今考えるとそれも幸せな状況とは思えない。人は強欲だから、私が幸せになることはないと思う。	川の水が澄んでいて冷たい。空気が美味しい。山がある。
高知市	女性	20歳未満	4	普通	17	100-300	忙しいから		
高知市	女性	20歳未満	4	普通	18	100未満	楽しいと感じるものがあまりないから		
高知市	女性	20歳未満	4	普通	19	100未満	好きなことをできていない		
高知市	女性	20歳未満	4	普通	20	100未満	推しの舞台に当落		
高知市	女性	20歳未満	4	普通	20	100未満	お金がないから	わからない	
高知市	女性	20歳未満	5	低	7	100未満	つまらない		
高知市	女性	20歳未満	5	低	9	100未満	食などの必要最低限の生活にはとても満足しているけど、公共施設があまり整っていないから不満に感じる。		
高知市	女性	20歳未満	5	低	9	1千以上	楽しいことや不安なことが平等にあると感じたから。	しあわせの形がわからない	
高知市	女性	20歳未満	5	低	13	100未満	学校は楽しくないが、好きなものがたくさんあるため家では幸福で半々だから。		
高知市	女性	20歳未満	5	低	13	100未満	刺激が少ない		
高知市	女性	20歳未満	5	低	15	100未満	今の生活に不満は無い		美味しいご飯を食べてる時
高知市	女性	20歳未満	5	低	15	100未満	学校の課題が多くて忙しいから		
高知市	女性	20歳未満	5	低	15	100未満	初恋を経験したから	不安が一切ないこと	『あなた』がここにいるって実感するとき
高知市	女性	20歳未満	5	低	15	100未満	人間関係によって左右されるため		自然とふれあう
高知市	女性	20歳未満	5	低	15	100未満	昔よりは楽しいからです。	特にありません。いつも通りです。	

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
高知市	女性	20歳未満	5	低	15	100未満	良くも悪くもないから		
高知市	女性	20歳未満	5	普通	16	100未満	わからん		
高知市	女性	20歳未満	5	普通	16	100-300	幸せだとも思うこともあるし幸せじゃないと思うことがあるから	大切に気づく	
高知市	女性	20歳未満	5	普通	17	100未満	特に何事もなく日常をすごしているから。		
高知市	女性	20歳未満	5	普通	17	100未満	日による	人によって感じ方は違う	
高知市	女性	20歳未満	5	普通	18	100未満	ご飯食べる事		
高知市	女性	20歳未満	5	普通	18	100未満	普通くらいだと思ったから		自然が多い
高知市	女性	20歳未満	5	普通	19	100未満	人が多すぎないから	友達	
高知市	女性	20歳未満	5	普通	19	100未満	自分の思っている学校生活ではなかった		好きなことができる人生です
高知市	女性	20歳未満	5	普通	19	100未満	環境は幸せだけど、自分にコンプレックスがあるから半分くらい幸せです。	このアンケートによって何がわかるのですか？	野菜がおいしい
高知市	女性	20歳未満	5	普通	20	100未満	楽しいけど楽しくない		
高知市	女性	20歳未満	5	普通	21	100未満	幸福 家族や友達と笑っているとき。不幸 失敗したり、怒られたりするとき。		
高知市	女性	20歳未満	5	普通	25	100未満	つかれた		
高知市	女性	20歳未満	5	普通	25	100未満	周りに恵まれている		
高知市	女性	20歳未満	5	高	28	100未満	弓道の調子が悪いし、進路が決まっていけないから。	今の生活は100%幸せじゃないけれど、満足はしているから、幸せになる努力をしようと思わないんだと思う。	窓の外が山だから自然を感じる
高知市	女性	20歳未満	5	高	31	100未満	遊ぶ場所が少ないし、市外に行けば楽しそうな場所があるが車が無いと行けないようなところにあるため行けないから	幸せとは自分がわくわくしているかどうかだと思った	人が暖かい、空気が新鮮で落ち着く
高知市	女性	20歳未満	6	低	10	100未満	楽しくない		
高知市	女性	20歳未満	6	低	13	100未満	幸せだとも思うことが無いけど不幸だとも思わないから		美味しいもの食べた時
高知市	女性	20歳未満	6	低	13	100-300	自分なりに生活出来ている		ご近所同士が仲良い
高知市	女性	20歳未満	6	低	14	100未満	美味しいものを食べれているし遊んだいるから		
高知市	女性	20歳未満	6	低	15	100未満	美味しいもの食べてる		
高知市	女性	20歳未満	6	普通	16	100未満	寝る時		

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
高知市	女性	20歳未満	6	普通	17	100未満	1日の中に会話がありませんから。	自分の思い通りになることが幸せとは限らないことに気づいた。	自然に触れられることは幸せだと思う。
高知市	女性	20歳未満	6	普通	17	100未満	彼氏と会えるモチベーションがあるから。友達と過ごして楽しいから。		周りの人が優しい、自然
高知市	女性	20歳未満	6	普通	17	100-300	失恋	他人の不幸の上に成り立っているものだから人に感謝しなくてはならない	空気が美味しい
高知市	女性	20歳未満	6	普通	18	100未満	自分の好きなことができたり課題に向け、成長することができると幸せだと感じます。辛いことや他人に意見を押し付けられ、行動を決められるとあまり幸せだと感じません。	しあわせとは中々すぐに感じられるものではないなと思いました。	高知県は人柄がよく、緑も多いのでそこに豊かさがあると感じます。
高知市	女性	20歳未満	6	普通	18	100未満	遊ぶ場所が少ない		
高知市	女性	20歳未満	6	普通	20	100未満	今はいいこともなければ悪いこともないから。でも、最近はよさこいが楽しいから少し幸せ。	最近幸せだと感じるものが少なくなっていること	たまに周囲を観察すると困っている人に声をかけたり気を遣ってあげている人を見る。その時にこんな優しい人がいるんだと幸せを感じる。
高知市	女性	20歳未満	6	普通	24	100未満	高知県民はみんな明るいから楽しい	家族の大切さに気づいた	自然がたくさんあっていいなおもう
高知市	女性	20歳未満	6	普通	25	100未満	幸せなこともあるし無いこともあるから		ご飯が美味しい
高知市	女性	20歳未満	6	普通	25	100未満	毎日平和に暮らしているから、大変なことや嫌なこともやらないといけないから		
高知市	女性	20歳未満	6	高	29	100未満	友達と話すのが楽しいから		
高知市	女性	20歳未満	6	高	29	100未満	日常が充実しているから		
高知市	女性	20歳未満	7	低	10	100未満	好きなことを自由にできるから		
高知市	女性	20歳未満	7	低	15	100未満	ちゃんと学校行けていて生活出来ているのは幸せです。オタクをしているのは楽しい。幸せです。親にお金を貸すのは少し大変、お金のことをいつも考えているのは幸せでは無い		
高知市	女性	20歳未満	7	普通	17	100未満	毎日楽しいから。		山や川、海をみることで心が安らぐ。
高知市	女性	20歳未満	7	普通	17	100未満	平和だから		
高知市	女性	20歳未満	7	普通	18	100未満	友達と遊んでいる時に幸せを感じるから		人の温かさ

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
高知市	女性	20歳未満	7	普通	18	100未満	不自由のない生活ができていから。		
高知市	女性	20歳未満	7	普通	19	100未満			自然が豊かで人が温かい
高知市	女性	20歳未満	7	普通	19	100未満	人に恵まれている		自然
高知市	女性	20歳未満	7	普通	20	100未満	家族や友達といるのが楽しいから。		
高知市	女性	20歳未満	7	普通	20	100未満	大切な人がそばに居るから		自然が多い
高知市	女性	20歳未満	7	普通	21	100未満	生活ができて、好きなこともある程度できているから。		
高知市	女性	20歳未満	7	普通	21	100未満	友達がいる、推しがいる	普通の暮らしができてるので幸せなのかなと思いました。	散歩していて田舎だなと思うけれどそこがいいなと思います。
高知市	女性	20歳未満	7	普通	22	100未満	友達との交流に加えて、新しい趣味や好きなものができたため		
高知市	女性	20歳未満	7	普通	22	1千以上	第一志望に合格して、気の合う友達がいったり、美味しいご飯を食べれているから		よさこい
高知市	女性	20歳未満	7	普通	23	100未満	高知県民はみんな優しく、明るいから。自然が好きで高知県にはたくさん自然があるから。	1人では生きていけず周りの人たちがいることで、幸せだと感じると気づけた。	夏によさこいがあったり、周りにたくさん自然があること。
高知市	女性	20歳未満	7	普通	23	100未満	高校生活がとても楽しくて充実していると感じているから		友達や家族と楽しく談笑しているとき
高知市	女性	20歳未満	7	普通	23	100未満	普通の日常をおくれているから		
高知市	女性	20歳未満	7	普通	24	100未満	学校が楽しいから		
高知市	女性	20歳未満	7	普通	24	100未満	友達と最近疎遠になったし、祖父母が最近亡くなったから		
高知市	女性	20歳未満	7	普通	24	100未満	大切な人がいるから	もっと高みを目指せそう	よさこい祭りが盛り上がる。食べ物がおいしい。
高知市	女性	20歳未満	7	普通	25	100未満	美味しいご飯がたくさん食べれているから		自然が綺麗
高知市	女性	20歳未満	7	普通	25	100未満	毎日ご飯が食べられて学校に行けているから		ご飯がおいしい
高知市	女性	20歳未満	7	普通	25	100未満	授業でデザインを考えるのが楽しいから。	多分あった。	料理が美味しいこと。友達と話すこと。
高知市	女性	20歳未満	7	普通	25	100未満	しんどい時もあるけど、当たり前のように生活出来ていることが幸せだと思うから		
高知市	女性	20歳未満	7	高	26	100未満	よさこい、学校が楽しいから		

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
高知市	女性	20歳未満	7	高	26	100未満	部活があるからちょっと不幸。その他は友達おるき楽しい		
高知市	女性	20歳未満	7	高	26	100未満	不便はないけどしたいこと全部叶ってるわけじゃないから。		
高知市	女性	20歳未満	7	高	27	100未満	どちらも思わないから	わからない	朝ドラ
高知市	女性	20歳未満	7	高	28	100未満	ご飯食べる時が幸せだから		ご飯が美味しい
高知市	女性	20歳未満	7	高	29	100未満	毎日家に帰って家族と会って過ごすことができてから。	自分は幸せな人生を送れていると実感した。	
高知市	女性	20歳未満	7	高	30	100未満	友達と話すのが楽しいから。		
高知市	女性	20歳未満	8	低	10	100未満	やっていて楽しいと思えることがあるから		
高知市	女性	20歳未満	8	低	13	100未満	しなきゃいけないことが沢山で毎日時間が足りないけど、することがあることは幸せだと思うから。	忙しい、と毎日思えることや、好きなことをさせてもらっていることはすごく幸せなんだと思った	野菜や水が美味しくて、今までに会った県民ほとんどが人当たり良かったことで高知県にすることは幸せだと思う。
高知市	女性	20歳未満	8	普通	18	100未満	毎日楽しいから		
高知市	女性	20歳未満	8	普通	18	100未満	1日がとても充実していて勉強にバイト友達など充実している		休みの日に川に泳ぎに行く
高知市	女性	20歳未満	8	普通	19	100未満	人並みに生活できているから。		地域の人が挨拶してくれる。
高知市	女性	20歳未満	8	普通	20	100未満	周りの環境に恵まれているから		
高知市	女性	20歳未満	8	普通	20	100未満	友達と遊んだりするのが楽しい		
高知市	女性	20歳未満	8	普通	20	100未満	いいことがあまりないから。不自由なく生活できているから。		いいことがあった
高知市	女性	20歳未満	8	普通	20	100未満			地域の人たちは助け合って生活している
高知市	女性	20歳未満	8	普通	20	100未満	毎日楽しくて、友達も近くにいて安心して過ごせる環境があるから。	普通にすごけていることが1番幸せなんだと感じます！	自然に囲まれていて、落ち着きのある地域だと思います。
高知市	女性	20歳未満	8	普通	20	100未満	毎日美味しいものを食べている		
高知市	女性	20歳未満	8	普通	21	100未満	家帰ってワンピース見ていっぱい寝れているから	不幸ではないと思った	空気がきれい！自然が多いところ
高知市	女性	20歳未満	8	普通	21	100未満	毎日楽しいから		
高知市	女性	20歳未満	8	普通	21	100未満	楽しいから		自然が多い
高知市	女性	20歳未満	8	普通	21	100未満	自分が好きなときに好きなことをできているから		
高知市	女性	20歳未満	8	普通	22	100未満	好きなものがあるから		
高知市	女性	20歳未満	8	普通	22	100未満	友達と遊んだり出かけたりするから		

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
高知市	女性	20歳未満	8	普通	23	100未満	周りの環境にも恵まれているから。でも、不便に感じることも多い。	周りの人、もの、環境が大切。	自然に囲まれている。
高知市	女性	20歳未満	8	普通	23	100未満	学校が楽しい		
高知市	女性	20歳未満	8	普通	23	100未満	このアンケートにこたえてるから		
高知市	女性	20歳未満	8	普通	23	100未満			親元を離れて過ごし始めて、毎日家族の有難みを感じるようになりました。私は幸せに過ごしていたんだと、今になって感じています。今も新しい暮らしで大変なことも多いけど、毎日充実していて楽しいです。幸せの感じ方って人によって違うと思いますが、今度の夏休みに家族に会えるのがすごく楽しみです。今、とても幸福を感じています。
高知市	女性	20歳未満	8	普通	23	100未満	推しが尊いから		
高知市	女性	20歳未満	8	普通	23	100未満	目標に向かって頑張れている		
高知市	女性	20歳未満	8	普通	23	100未満	人に恵まれているから		
高知市	女性	20歳未満	8	普通	25	100未満	したいことの多くはできてると思うから		
高知市	女性	20歳未満	8	高	26	100未満	食べ物が美味しいししゃべるのが楽しい。学校がダルすぎる	今は幸せ	美味しい
高知市	女性	20歳未満	8	高	26	100未満	当たり前の毎日だけど、地震が来てなくて、今が青春だと感じるから。		
高知市	女性	20歳未満	8	高	27	100未満	友達と話してる時		
高知市	女性	20歳未満	8	高	28	100未満	それなりに充実してる		
高知市	女性	20歳未満	8	高	28	100-300	学校生活楽しいし、趣味も楽しんでいるから	自分の人生がそれだけ満足しているものだと思う。幸せはあればあるほど自分が満足するものなんだと感じた	緑とかの自然（川）が簡単に感じられることだと思う。
高知市	女性	20歳未満	8	高	30	100未満	毎日色々な人と話せて楽しいから		
高知市	女性	20歳未満	8	高	30	100未満	好きな人たちに囲まれて楽しい生活を送れているから		人があったかい
高知市	女性	20歳未満	8	高	32	300-500	ずっと入りたかった高知商業に入れ高校生活を楽しめているから		
高知市	女性	20歳未満	9	普通	22	100未満	毎日充実しているほうだと思うから		

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
高知市	女性	20歳未満	9	普通	22	100未満	学校と部活が楽しくてテストの結果もよかったから。		
高知市	女性	20歳未満	9	普通	22	100未満	かぞく、ともだち、恋人恵まれてるから。楽しめてるから。	私は普通に幸せなこと	自然が大好き、マイナスイオン
高知市	女性	20歳未満	9	普通	22	100未満	学校やバイト先で仲のいい人がいるから		ご飯が美味しいこと
高知市	女性	20歳未満	9	普通	23	100未満	充実した生活が送れているから。		
高知市	女性	20歳未満	9	普通	24	100未満	辛いことがない		空気とか自然の豊かな遊び場
高知市	女性	20歳未満	9	普通	24	1千以上	インターハイ決まったから。	生活の中に幸せは眠っているということ。	人が優しい。
高知市	女性	20歳未満	9	高	26	100未満	学校生活が中学校よりも充実しているから		自然が綺麗
高知市	女性	20歳未満	9	高	29	100未満	充実しているから		
高知市	女性	20歳未満	9	高	29	100未満	好きなことをして自由に生きられているから。		
高知市	女性	20歳未満	9	高	30	100未満	たのしいから	あった	しあわせ
高知市	女性	20歳未満	9	高	30	100未満	毎日充実していて友達もたくさんいるから。		
高知市	女性	20歳未満	9	高	30	100未満	人生が比較的充実してると思うから。		
高知市	女性	20歳未満	9	高	30	100未満	家族や友達に囲まれて毎日笑顔で過ごせているから。		
高知市	女性	20歳未満	9	高	31	100未満	毎日が充実しているから。		緑が沢山ある所。
高知市	女性	20歳未満	9	高	33	100未満	友達や家族、大切な人がそばにいるから。	しあわせとは、1人ではつukれないということ。	しあわせとは生きがいである
高知市	女性	20歳未満	10	低	7	100未満	毎日楽しくて、家族がいてくれるから		
高知市	女性	20歳未満	10	低	15	100未満	毎日の中に楽しいことがあるから		
高知市	女性	20歳未満	10	低	15	100未満	しんどいこともあるけど笑えているから	知らないうちにあるもの	自然いっぱい
高知市	女性	20歳未満	10	普通	16	100未満	毎日楽しいから		
高知市	女性	20歳未満	10	普通	19	100未満	それなりに生活出来ているから		自然に触れた時
高知市	女性	20歳未満	10	普通	19	100未満	自然があるから		美味しい食べ物と自然がある
高知市	女性	20歳未満	10	普通	20	100未満	最近推しに会えた		
高知市	女性	20歳未満	10	普通	21	100未満	まー生きてけるから	まーしあわせなんだなって	ゆずぼんかけれる
高知市	女性	20歳未満	10	普通	23	100未満	毎日美味しいものを食べれてるから	日常が幸せだと気付けた	家族と一緒にいれる

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
高知市	女性	20歳未満	10	普通	24	100未満	毎日たのしい		
高知市	女性	20歳未満	10	普通	25	100未満	大学に通い、健康で、実家から送りしてもらっているから暮らしができていたため有り難さを感じているから。		
高知市	女性	20歳未満	10	普通	25	100-300	幸せ	毎日	自分の人生成功しかないから
高知市	女性	20歳未満	10	高	30	100未満	普通に生きているから		
高知市	女性	20歳未満	10	高	31	100未満	毎日楽しく不幸だと思わないから	友達とおる時	空気美味しい
高知市	女性	20歳未満	10	高	32	100未満	おいしいものいっぱい自然がたふさん		
高知市	女性	20歳未満	10	高	32	100未満	暮らしやすいから。		
高知市	女性	20歳未満	10	高	32	100未満	学校も楽しいし、友達も先生もすごくいい人で、素晴らしい環境にいらせてもらってるからです	自分は人に恵まれているんだと改めて感じました	人が優しい時、空が綺麗な時
高知市	女性	20歳未満	10	高	32	100未満	自分のやりたいことが100%できているし、自分の好きな人としが絡んでいないから	日々の生活、習い事をやらしてもらっている時間	
高知市	女性	20歳未満	10	高	32	100未満	学校生活が充実している、楽しい		
高知市	女性	20歳未満	10	高	33	100未満	みんなに恵まれているから	みんな大切	ご飯も美味しくてみんなやさしい
高知市	女性	20歳未満	10	高	33	100未満	信頼できる友達や大切な家族がいるから		
高知市	女性	20歳未満	10	高	33	100未満	毎日楽しい		
高知市	女性	20歳未満	10	高	34	100未満	大好きな友達がいるから。		わからない
高知市	女性	20歳未満	10	高	34	100未満	周りの人に恵まれてるから	周りの環境が大切	自然いっぱい癒される
高知市	女性	20歳未満	10	高	34	100未満	学校が楽しい。推しがいる。		ご飯が美味しい
高知市	女性	20歳未満	10	高	35	100未満	笑顔でいれているから	笑顔=幸せ	自然がいっぱい
高知市	女性	20歳未満	10	高	35	100未満	毎日たのしいから	私はしあわせ	自然豊かでご飯がおいしい
高知市	女性	20歳未満	10	高	35	100未満	友達がいるから		
高知市	女性	20歳未満	10	高	35	100未満	友達といるとき		
高知市	女性	20歳未満	10	高	35	100未満	ご飯がおいしく感じるから		
高知市	女性	20歳未満	10	高	35	100-300	周りの人が素敵	美味しいご飯を食べる時	ご飯を食べている時、大好きな友達と会っている時
高知市	女性	20歳代	3	低	9	100-300	環境		自然
高知市	女性	20歳代	4	低	5	100-300	代わり映えしないから		
高知市	女性	20歳代	4	低	9	100-300	将来が不安。社会人にもなって自由がないこと。		

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10 点満点)	満足度 (3 段階)	満足度 (35 点満点)	年収 (単位：万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
高知市	女性	20 歳代	4	低	13	300-500	仕事は充実しているけど、プライベートで悪いことばかり起きている。		
高知市	女性	20 歳代	4	低	15	300-500	現状に満足しているとは言えないため。		
高知市	女性	20 歳代	4	普通	19	100 未満	病気を持っていることが不幸だと感じる		
高知市	女性	20 歳代	4	普通	23	100-300	家庭環境的にプライベートに窮屈さを感じるから。		自然が豊かであるため、心を落ち着かせちいさなしあわせを見つけることができる
高知市	女性	20 歳代	5	普通	18	100-300	今を生きることには困っていないが、給与面、物価面などから、異性との交際、結婚や出産に裂けるほどの金銭的余裕はなく、未来への期待度の低さから、もっと給与の良い県外へ移住した方がいいのではと思っているから。	金銭的余裕があればいいなと感じた。	自然の多さや、田舎の方に出かけた時の人の暖かさは高知で味わえるしあわせの一つだと思う。
高知市	女性	20 歳代	5	普通	20	300-500	アミューズメントが少ないです。ほとんどのアミューズメントは帯屋町に集中しているので、高知市中心部から離れている地域の住民には優しくないと思います。	家族と離れる一人暮らしの外国人は幸せに対する敏感度が高い。	年配の日本人の友達にご飯を誘われる時に幸せを感じる
高知市	女性	20 歳代	5	普通	21	100-300	のんびりできてるから		
高知市	女性	20 歳代	5	普通	22	100 未満	経済的負担が大きい		
高知市	女性	20 歳代	5	普通	22	100 未満	普通だから可もなく不可もなく		
高知市	女性	20 歳代	5	普通	24	100 未満	常に何かしらの悩みがあるから	世界で見ると自分よりももっと苦しんでいる人は沢山いるけど、他の人と比べるのではなく自分がしあわせかどうかということで考えればしあわせだと思う人は少ないのではないかなと思う。なにがしあわせかどうかは人に決められるものではなく、基準も違うため人の数だけしあわせはあると考える。	高知県の特に地方では商業施設が少ないが、遊ぶ場所がないというのもある意味しあわせだと思う。友達と集まった時に何かするわけではないが、ただ座っておしゃべりするだけの時間がしあわせであり、大切にしたい時間だと思うことがある。日ごろは、おいしいものを食べたときや嫌なこと・悩み事を忘れて何かに夢中になったときにしあわせと感じている。ストレスを感じることは良くないとされているけどストレスを感じなければしあわせを感じることもないと思うので、不幸を感じる瞬間をゼロにしたいと思う。
高知市	女性	20 歳代	6	低	13	300-500	物価が高すぎる。将来への不安がある。遊ぶところが少ない。	子どもを考えているが、将来への不安がある。子どもも安心して住める高知県になってほしい。	人の温かさやご飯がおいしく自然が豊富。

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
高知市	女性	20歳代	6	普通	17	100-300	特段不幸なこともなく、無難に生きていると思うから。		自然の多さ、食事のおいしさ
高知市	女性	20歳代	6	普通	18	300-500	暮らしは安定しているが、満足していないところも多い		
高知市	女性	20歳代	6	普通	21	100-300	実生活では幸せと感じているが、平日仕事場で働いて給料日がくるといつも感じていることがある。給料が低いと感じる。	毎日頑張って働いてお金を貯めつつ、遊ぶ時は遊ぶ。何事も両立していくことが幸せに繋がると気づいた。	自然が豊かで人が優しい。
高知市	女性	20歳代	6	普通	23	300-500	普通の生活ができていからしあわせだが、物価高騰によりマイホームを建てるなどの実現が難しい夢があるから	当たり前のこと、何気ない日常がしあわせ	自然の豊かさは郡を抜く、自然が癒し、お酒やご飯が美味しい、お魚が新鮮、海をのぞくと海の生物がたくさん
高知市	女性	20歳代	6	普通	23	300-500	仕事とプライベートがまらずまらずだから		海や山などの自然が身近にある
高知市	女性	20歳代	6	普通	24	100-300	プライベートで仕事の疲れを少し軽減できているため		
高知市	女性	20歳代	7	低	10	100未満	毎日何事もなく過ごせてるから。		
高知市	女性	20歳代	7	低	15	300-500	家族がいるから		いいおんちゃんやおばちゃんが多い
高知市	女性	20歳代	7	普通	17	100未満	人間関係や生活が充実している	意外と身近にある	食べ物が美味しい
高知市	女性	20歳代	7	普通	17	100-300	ご飯が美味しい		自然が多く、ご飯が美味しい
高知市	女性	20歳代	7	普通	18	100未満	迷いが無い	幸せです	雰囲気が心地良い
高知市	女性	20歳代	7	普通	19	300-500	そこそこ不自由なく暮らせているから	考えさせられました	高知は美味しいものが多いので美味しいものを食べる時幸せです
高知市	女性	20歳代	7	普通	20	300-500	周囲の環境にも恵まれ、何不自由のない暮らしをできているため		
高知市	女性	20歳代	7	普通	20	500-700	趣味があるから		仕事終わりの平日でも自分の好きなことをする時間を作る
高知市	女性	20歳代	7	普通	21	300-500	1人で生活できるだけの仕事ができているため		
高知市	女性	20歳代	7	普通	21	300-500	ある程度お給料もあって、家族友達がいるから	幸せって抽象的すぎて難しいです	ご飯が美味しい
高知市	女性	20歳代	7	普通	23	100-300	職場が良い雰囲気	人生の基盤になったと思った	誰とでも仲良くお酒を交わせる高知県！しあわせです。
高知市	女性	20歳代	7	普通	23	300-500	生活が不安になるような事態が起こらず日常生活を送れているから		ごはんが美味しくてひとが優しい

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
高知市	女性	20歳代	7	普通	25	300-500	人に恵まれているから。	私は人と人との繋がりの中に「しあわせ」を見出しているのだろうと改めて思った。	高知県には、自然体で伸び伸びと生きられる自由な空気が流れていて、それはとても「しあわせ」なことだと思う。
高知市	女性	20歳代	7	普通	25	300-500	最低限の生活はできているし、たまに贅沢することもできるから。		疲れた時に自然をみながらぼーっとできる。外にも一人になれる場所がある。
高知市	女性	20歳代	8	普通	17	100未満	家族や友達と楽しく過ごしてる		
高知市	女性	20歳代	8	普通	18	100-300	趣味も仕事も充実しているから	食えることとか、私生活が充実していること	
高知市	女性	20歳代	8	普通	19	100未満	家族がいるから		
高知市	女性	20歳代	8	普通	20	100未満	不自由なく生活できているから		
高知市	女性	20歳代	8	普通	20	300-500	職場や家庭環境が充実しているから		食べ物が美味しい
高知市	女性	20歳代	8	普通	20	300-500	仕事もプライベートも充実しているから	しあわせはある程度の環境下ならその人次第で感じる事ができるのではないかな	人、食、酒、よさこい、人が多くいないこと（ゴミゴミしていないこと）
高知市	女性	20歳代	8	普通	21	300-500	まだまだ色々な経験をしたい年齢で県外に出たいと思うこともあるが、特別金銭面で困ることなく、過ごせているため。		
高知市	女性	20歳代	8	普通	21	300-500			美味しいご飯を食べた時
高知市	女性	20歳代	8	普通	22	100-300	普通に暮らせている		
高知市	女性	20歳代	8	普通	23	300-500	お金や食べ物、住まいに困ることなく周囲の人からも愛されているから		
高知市	女性	20歳代	8	普通	24	100未満	お友だちと話している時が楽しくて幸せだと感じる 趣味を楽しんでいる時		
高知市	女性	20歳代	8	普通	24	300-500	プライベートも仕事も両立できており、家族含め心身ともに健康のため		
高知市	女性	20歳代	8	高	29	300-500	美味しい食べ物がたくさんあるから		綺麗な海をみたとき
高知市	女性	20歳代	8	高	29	500-700	仕事のやりがい プライベートの充実		自然 環境 安心のある町
高知市	女性	20歳代	8	高	30	300-500	仕事してご飯食べて寝れているから		仕事して給料をいただいてご飯食べて寝れていることが1番いい

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
高知市	女性	20歳代	8	高	30	300-500	生活に不自由していないから	衣食住について、不安を感じていない状況は幸せだと感じる。	自然の豊かさ、美味しい食べ物
高知市	女性	20歳代	8	高	31	100未満	信頼できる家族とともに生活できているため。		
高知市	女性	20歳代	9	低	12	100未満	美味しいもの食べれている	幸せになりたいと思いました	自然がとても良くて素晴らしいです
高知市	女性	20歳代	9	高	26	300-500	子ども生まれ、仕事も充実しているから		
高知市	女性	20歳代	9	高	27	100-300	毎日、1回以上は笑顔になれる瞬間があるから。ご飯がおいしい、テレビを見て面白いなど小さなことでも笑顔になれるから幸せ。		
高知市	女性	20歳代	9	高	27	300-500	昨日久しぶりの友人と会えてしあわせ。毎日、心地よく過ごせて幸せ。通勤時間がかかるのがマイナスポイントではありますが。	今の自分の状態について、改めて考えることができた。普段は他人の状態と自分の状態を相対的に把握して幸せについて量っていたけど、私はいま幸せな状態にあるなと気づくことができた。	昔なじみの友人と会う事ができて幸せ。仲のいい人のしあわせな報告を聞いてしあわせ。今日から職場のクーラーがついてしあわせ。
高知市	女性	20歳代	9	高	29	100未満	学びたいことが学べている、大切な人が近くにいる	物質的なものよりも、人との関係や自分の満足感が幸せにつながっていると感じる。	景色や空気がきれい、人が温かい
高知市	女性	20歳代	9	高	31	300-500	周りの人がいい人で、やりがいのある仕事があり、楽しめる趣味もある。10にできなかったのは、県外への交通手段が限られるため、県外の友人に会いに行きづらいことから9とした。		
高知市	女性	20歳代	9	高	33	300-500	結婚して家族ができ子どもも生まれたから		
高知市	女性	20歳代	10	普通	17	100未満	毎日友達に会えていて、美味しいご飯が食べられているから。	しあわせについて考えることがなかったののでしあわせについて1度考えることでこれからのしあわせの質をあげることができると気づきました。	川が綺麗なところ、自然を感じることが出来ること。
高知市	女性	20歳代	10	高	27	100-300	周りのみんなが優しく、おいしいものを食べられるから。		
高知市	女性	20歳代	10	高	29	100-300	毎日健康に過ごせているから、仕事では毎日学びがあり面白いから		

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
高知市	女性	30歳代	1	低	8	100-300	ツキがない（誰かにキツく当たられたり、標的にされやすい）		よさこい（踊れる環境にあれば）
高知市	女性	30歳代	2	低	6	100-300	給与が低く、生活が苦しい、精神疾患にかかっている		
高知市	女性	30歳代	3	低	13	100-300	毎日同じことの繰り返し。物価高騰などの影響により、自由に使えるものもなく、時間だけが過ぎていくから。		
高知市	女性	30歳代	5	低	7	100未満	普段通りだから		
高知市	女性	30歳代	5	低	15	300-500	幸せでも不幸でもない		
高知市	女性	30歳代	5	普通	17	300-500	加齢に伴う老いを実感し始めたため、幸せではない	しあわせの基準とはなにか分からない	多様な県民性で自分自身クレイジーな性格でも、周囲からあまり浮かない
高知市	女性	30歳代	5	普通	18	500-700	安らかに寝るとき、		
高知市	女性	30歳代	5	普通	19	300-500	親が元気だから		
高知市	女性	30歳代	5	普通	20	300-500	猫を飼っているのだ		ご飯がおいしい、昼間から酒を飲んでもよい環境、猫
高知市	女性	30歳代	5	普通	20	300-500	金銭的に余裕がない 子供との時間は幸せ		
高知市	女性	30歳代	5	高	29	300-500	物価が高いため		
高知市	女性	30歳代	6	低	11	100-300		子供がいることで幸せだと思うこと、それと同時にそうじゃないって感じてしまう部分があることに気づきました。	高知県わ自然がいっぱいあること、あたたかい人が多いことが豊かなところじゃないかなあーと感じます。
高知市	女性	30歳代	6	低	11	500-700	仕事はあるけど独り身で寂しい		
高知市	女性	30歳代	6	低	12	100-300			自然豊かであることと、食べ物が美味しいところ。
高知市	女性	30歳代	6	低	12	300-500	自然豊かな高知市	自然が豊かなところ	山が近くにある
高知市	女性	30歳代	6	低	14	300-500			時間がゆっくりしている、食べ物が美味しい、おらかな人が多い
高知市	女性	30歳代	6	普通	17	300-500	衣食住に困っていないため不幸ではないが、物価は高くなるのに給与は上がりず生活に余裕があるわけでもないので幸福とは言えない。		

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位：万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
高知市	女性	30歳代	6	普通	17	300-500	多少の嫌なことはあるけれども何も不自由なく生活できているからです		県外に高知のアンテナショップがあることで高知の魅力が発信されて県外の人にも知ってもらえることがとても嬉しいです。今、朝ドラでも高知が舞台となっており、土佐弁など知ってもらえることが嬉しいです。ただ、名産品などがたくさんあっても観光地の少なさ、アーティストのライブやイベントとなると交通の便が悪いところや大きな会場がないのが不便だと感じています。香川ではあなごアリーナが新しくでき、サザンがこけら落としをしていました。高知ももっと集客できるアリーナや四国の新幹線など実現できればもっともっと豊かになると思っています。ジブリパークみたいなテーマパークが高知にもできればすごく良いと思っています。例えば忍たま乱太郎で山を活かした忍術学園を作るのはどうでしょう。簡単なことではないと思いますが広い土地を活かせるのではないかと考えています。脱過疎地、都会に負けない魅力を作っていただけたら幸福度も増すと真剣に思っています。
高知市	女性	30歳代	6	普通	19	100-300	日々が忙しく、時間的・金銭的に余裕がないためそういったと感じる時間があまりない		山が多く自然を身近に感じる
高知市	女性	30歳代	6	普通	22	100-300	贅沢はできないが、家族で仲良く暮らせることはしあわせです。物価・税金等がもう少し安くなってくれたらいいと思います。		
高知市	女性	30歳代	6	普通	23	300-500	収入も低い上に仕事はかなり少ないといけない。	自分から見た幸せと人から見た幸せはちがう気がする	食べ物がおいしいところは良いところだと思う
高知市	女性	30歳代	6	普通	23	500-700		私にとってしあわせは、他者と比較するものではなく、自分がどう感じるのか、過去の自分と比較してどうかで図るものだとの気づきを得ました。	
高知市	女性	30歳代	6	普通	24	100-300	子どもが可愛い	子どもは可愛いが生活はカツカツ。夫婦ともに正社員で働いているが余裕がないと感じる。金銭的な余裕が増えれば幸福度も上がると思う。	魚が好きなので刺身が美味しくて嬉しい。
高知市	女性	30歳代	6	普通	25	300-500	日々が充実しているから		

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
高知市	女性	30歳代	6	普通	25	300-500	将来の夢として描いていた地元へのリターンが叶ったことで、両親を安心させることができたほか、仕事や経済面で困窮することなく生活することができているため。	掴もうとするのではなく、気付けば周囲にあったりすでに手にしている日常的で身近なものであること。	自然と食が豊か。自然が身近にあり、いつでも触れることができる。自然との物理的・精神的な距離が近いことで感性が育つなど、都心にはない生きる上での学びがたくさんある。生活が自然のフィールドワークとなる。
高知市	女性	30歳代	6	普通	25	500-700	幸せだと思う理由はやりがいのあるやりたい仕事に就けていること、幸せでない理由は夫が長期出張が多く不在のためワンオペで二人の子供を育てており限界を感じる。	誰かの我慢の上に成り立っているものということ	保育機関に預けやすく、保育園落ちたで仕事をやめなくて良かったのはとてもありがたいです。先生方も頼りになる方が多いです。
高知市	女性	30歳代	6	高	26	100-300	子供と暮らせている、ご飯に困っていない		自然がいっぱい
高知市	女性	30歳代	7	低	10	100未満	ピアノを弾いている時に幸福感を感じる。	ピアノを弾いている時	魚が美味しい
高知市	女性	30歳代	7	低	11	100未満	ピアノが上手く演奏できたとき	ピアノを演奏している時に幸福感を感じる	自然が豊かなところ
高知市	女性	30歳代	7	低	15	300-500	なんとなくそう思うから。		
高知市	女性	30歳代	7	普通	17	500-700	幼少期から家庭が崩壊しているが、ひとり暮らし出来る程度の収入はあり、過不足ない。		
高知市	女性	30歳代	7	普通	18	100-300	不幸せではないから	人と比べなければそこそこ良い人生だと思えるものだった	
高知市	女性	30歳代	7	普通	19	300-500	戦争のない時代と国に生まれたため		
高知市	女性	30歳代	7	普通	22	500-700	安定した衣食住が確保されていて、ちょっとした贅沢ができるから。また、家族や知人・友人等、人間関係にも恵まれているから。	昨今の戦争激化や貧困のニュースを受けて、日々の生活を当たり前で送れていることが幸せだと感じている。	食べ物が美味しい
高知市	女性	30歳代	7	普通	23	500-700			食べ物が新鮮で美味しい。自然豊か。
高知市	女性	30歳代	7	普通	24	300-500	そこまで贅沢はしていないが、衣食住に困っていないから		食事が美味しい、自然が豊か、おらかな人が多い
高知市	女性	30歳代	7	普通	25	300-500	高知の人口密度が適当で、街中に住んでいてもすぐに川や山に行けるから。	人生を素晴らしいものと思うことと、満足したものと思うことは比例しないということ。	毎日のふつうの食事が、地場産品のおかげでとてもおいしいこと。気持ちよく晴れた日が多いこと。
高知市	女性	30歳代	7	高	26	300-500	家族が近くにいる		自然豊か、食べ物が美味しい

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
高知市	女性	30歳代	7	高	27	500-700	自然の中で子育てができるから		渋滞や長蛇の列、人混みのストレスなく過ごせる 幸せ。身近でキャンプや川遊びができる豊かさ。 新鮮で美味しい野菜や魚を子供達に食べさせられ る幸せ。
高知市	女性	30歳代	7	高	28	300-500	家族		
高知市	女性	30歳代	8	普通	18	100-300	子どもの笑顔に幸せを感じる		お客文化が県民の良いところ！ただ、コロナから お客文化が減ったように感じます…（若い世代を 含む）。もっともっと、高知家を一つの家族とし て繁盛させてください!!
高知市	女性	30歳代	8	普通	21	100-300	やってみたいと思っていたことが できている。		夕日がきれいな時とか。高知は空が広いからとて もきれいに见えて癒やされる。
高知市	女性	30歳代	8	普通	22	100-300	そこまで生活に不満はない	理想通りには行かなかったが予想外 な幸せもある	最低限の必要な店等が近場にそろってる。丁度よ いくらい。
高知市	女性	30歳代	8	普通	23	100-300	何か決断する時に納得してから自 分自身で決断をしているから		
高知市	女性	30歳代	8	普通	24	300-500	家族が健康、やりがいのある仕事 もできているから。		
高知市	女性	30歳代	8	普通	25	100-300			自然がいっぱいで心のやすらぎを感じるところ
高知市	女性	30歳代	8	高	26	100-300	家族が健康だから。		
高知市	女性	30歳代	8	高	26	300-500	衣食住が揃っていて、やりたいこ とができる環境だから。非常に幸 福とまではいかないのは、物価高 や対人関係		
高知市	女性	30歳代	8	高	26	300-500	公私ともに充実しているから		よさこい祭り、自然が豊か、美味しい食べ物が多 い所
高知市	女性	30歳代	8	高	26	700-1千	地元である形で働くことができ ているから		地元で働くことのできるしあわせを感じていま す。日々家族に囲まれ、丁寧に質高く生活ができ ることに感謝し、これからも高知で住み続けたい と考えております。
高知市	女性	30歳代	8	高	27	300-500	家庭が充実しているから		
高知市	女性	30歳代	8	高	27	300-500	家族もペットも健康で毎日楽しく 過ごしているから。もう少し所得 が上がれば10になる。	普通に暮らせるいつもの日常が結局 一番のしあわせなのかもしれないと 思った。	ごはんが美味しい
高知市	女性	30歳代	8	高	28	300-500	ライフワークバランスが取れてい る。家族との関係性や職場での人 間関係が良好。ただ、給料は低く		

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
							頑張っても増えないのはしんどい。		
高知市	女性	30歳代	8	高	29	100-300	裕福ではないものの、夫と娘が健康で、自分の家族も近くにおり、義実家との関係もすこぶる良好であるため	様々な形で「しあわせ」の形があると思いますが、私個人は概ね「しあわせ」です。	高知県はとにかく食べるものおいしいところが「しあわせ」です。
高知市	女性	30歳代	8	高	30	100未満	家族がいるから		
高知市	女性	30歳代	9	普通	19	500-700	仕事とプライベートが充実しているから		
高知市	女性	30歳代	9	高	29	300-500	安定した収入があり、不自由なく家族と生活できているため。		
高知市	女性	30歳代	9	高	30	100-300	自然がたくさん 子育てしやすいから	子どもとのゆったりした時間	虫の音、鳥の音、水の音 自然の音が良い
高知市	女性	30歳代	9	高	31	100-300	フルタイムの仕事をしていて、好きな人と結婚して、可愛い子どもがいるから	欲しかったものをすでに手にしているなど気付いた	食べ物がおいしい、自然が身近
高知市	女性	30歳代	9	高	32	100-300	楽しいことを楽しいと感じられる心の余裕があるから	小さなことでも「しあわせ」と感じられる余裕があることは素晴らしいと感じた	身近に自然がある
高知市	女性	30歳代	9	高	33	300-500	家族がいる		外に出ると、季節の行事毎によさこいや子ども向けのイベントなどが賑わっている時に、喜び子どもの顔を見て幸せを感じます！食べ物も美味しい！文化的な側面は都会と比べると明らかに不足していますが、それ以外のイベントは頑張っているのを感じます。
高知市	女性	30歳代	10	普通	23	300-500	子どもが生まれてとても幸せ		自然が素晴らしい
高知市	女性	30歳代	10	高	26	300-500	家族、友人に恵まれ、仕事も安定的な収入があり、普通に生活できているため。		
高知市	女性	30歳代	10	高	29	300-500	子供がいて、夫も元気で、仕事も楽しく、お給料も安定しているため	今は十分幸せでこの生活を維持したいけど、10年後は何があるか分からないという不安があるということが分かった。	通勤時間が短いこと。徒歩圏内で仕事も育児も生活も完結できること。
高知市	女性	40歳代	4	低	8	100-300	金銭面、体調不良		

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位：万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
高知市	女性	40歳代	4	低	12	300-500	経済的自由度、時間的自由度が低いと感じる。地域的な閉塞感や不自由さも大きい。国内でもダントツに文化施設などが少なく、子育てに関するサービスやリソースも乏しいので、子供が貧困の悪循環になりそうな不安が大きい		
高知市	女性	40歳代	5	低	6	100-300	わからない		自然、食べ物がおいしい
高知市	女性	40歳代	5	低	9	100未満	仕事もプライベートもビミョーだから		
高知市	女性	40歳代	5	低	10	100-300		健康が大切だと思います	
高知市	女性	40歳代	5	低	12	300-500	高知には自然以外何もなく、賃金も低いため		
高知市	女性	40歳代	5	低	14	100-300	家計や人間関係		
高知市	女性	40歳代	5	普通	18	100-300	しあわせだと思う瞬間はあるが、日常生活に追われていると意識しづらいため。	うれしい瞬間はあるが、普段、いかに幸せかどうかを考えていないことがわかった。	高知でしか生活したことがないため、自分にはなじみがありすぎて意識しないが、やっぱり高知がいい。
高知市	女性	40歳代	5	普通	18	100-300			自然が豊か
高知市	女性	40歳代	5	普通	19	100-300	家族が元気		
高知市	女性	40歳代	5	普通	19	100-300			食の豊富さ
高知市	女性	40歳代	5	普通	20	500-700	物価高	本当にしあわせなのかを考えてしまった	

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
高知市	女性	40歳代	6	低	12	100-300	将来不安はあるが、今のところ健康で仕事があるため（幸せの基準は低め）	現状は低い基準で幸せであると思い込もうとしている。将来についてはかなり低めになると想像できるため、将来不安を加味すると現状はかなり不幸せであるとする。	5年前にUターンして、都会からUターンした人に対して冷たいと感じることが多い。積極的にUターンしたことは言わないように気を付けているが、就職の際には履歴書でUターンであることは隠すわけにはいかず、民間企業、自治体の職場ともに嫌味や差別的なことを言われることがあり、嫌な思いをする経験が何度もあったことは非常に残念である。高知県ならではの豊かさについては、田舎は人が温かいなどと言われることが多いが、どちらかというとUターンしてから5年間過ごす中では、逆の印象が強い。公共交通や公共施設、市内中心部では、マナーが悪い人や、困っている人が目の前にいても手助けしない人や非常識な人がとても多く、障がいのある方、高齢者や子連れの家族には不親切や見て見ぬふり、迷われている観光客からの問いかけにも無視など、とてもではないが、「おもてなし」や「高知家」と呼べるような対応からは程遠く、残念な気持ちと恥ずかしい気持ちでいっぱいになることが多い。そういう場面に出くわした際は、誰かの見本になればと、マナーを守って、困っている人の手助けや、電車で席を譲ったり、色々と心がけているが、高齢者に舌打ちする若者や、スマホを見て、2人分の座席を占領している学生がいて、高齢者や小さい子ども連れが座れない状況でも平然としている場面をよく見かける。公共施設（オーテピア）で車椅子の人が並んでいても、後から来て先に乗り込む学生も多く、高知市内のマナーや常識は今まで住んできた東京や大阪等と比べると、大変嘆かわしい状況で、この状況は教育の問題なのか、注意する大人がいないためなのか等と考えることが多い。観光客からは非常に驚かれているような場面も多く、いくら観光資源があったとしても、人の印象が悪くて二度と訪れたいと思わないのではないかと、生まれ育った地元の現状を見ると寂しい気持ちになる。
高知市	女性	40歳代	6	低	13	100-300	独居の母が心配すぎるため	今は幸せではないんだと気づきました	
高知市	女性	40歳代	6	普通	16	300-500	家族も自分も健康であること	自分は幸せだと思う	天気がいい、新鮮な野菜がスーパーで手ごろに買えるし美味しい
高知市	女性	40歳代	6	普通	17	300-500	仕事や子育てなどを総合して		
高知市	女性	40歳代	6	普通	18	500-700	家族がいること		魚が美味しいこと
高知市	女性	40歳代	6	普通	19	500-700	日常生活の中で特別なことがあるわけではないため。		

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
高知市	女性	40歳代	6	普通	25	500-700	衣食住に不自由したことがないから		
高知市	女性	40歳代	7	低	15	300-500	衣食住が足りているから		
高知市	女性	40歳代	7	普通	19	300-500	衣食住あって家族もいる。物価高でなにかとお金がいる。	しあわせを考えながら生きてないので考えるきっかけとなりました	自然
高知市	女性	40歳代	7	普通	19	500-700	衣食住に困っていない。	思い描いていた人生ではないが、それなりに現状は楽しく快適に過ごしている	理想通りにならなかったときに別の考えに切り替えられれば、幸せを感じることはできるのではないと思う。何事にも「こたわり過ぎない」のが大切だと思う。
高知市	女性	40歳代	7	普通	20	100-300	特に不自由に生活はしてないから		
高知市	女性	40歳代	7	普通	24	300-500	子供と一緒に穏やかに暮らせているから。	しあわせは感じる力だと思いました。	
高知市	女性	40歳代	7	普通	24	500-700	収入面や生活環境が安定している。	経済面での豊かさのみではなく、健康面や家族など、心の面でのしあわせが大事	
高知市	女性	40歳代	7	高	26	100-300	自分にも、家族のなかで妻という役割があり仕事があり、毎日追われながらも平凡に過ごせているから	過去は色々ありました。やり直したいとも思いますが、感謝できることを見つけることがしあわせです。	野菜がおいしいお魚がおいしいお肉もおいしい。人がたくましい。自然が美しい。
高知市	女性	40歳代	7	高	27	1千以上	好きな物を食べれる(外食ができる)。健康。好きな仕事ができている。非常に幸福でないのは、まだまだ満足ではないから。	日々に感謝	食の素晴らしさ(新鮮なものが簡単に安く手に入る)
高知市	女性	40歳代	7	高	28	300-500	家族もいて健康であり仕事もあるため		時間軸がゆったりの中で、子供たちののびのびと暮らせる。必要最低限が揃っていて不自由がない。
高知市	女性	40歳代	7	高	29	300-500	周囲の環境に恵まれ、自立した生活を営むことができているから。	家族や自分が思うような生活に近い状況だと、幸福度が高いのではないかと感じた。	食べ物がおいしい。
高知市	女性	40歳代	8	普通	21	100-300	配偶者・義家族とも仲が良く、職場でもストレスを感じずに仕事ができている為	普段あまり考えないので、良いきっかけとなりました。	食べ物が美味しい所が高知の魅力だと思います。特に海鮮は美味しくカツオが新鮮で、初めて食べた時は驚きました。たまに久礼大正町市場に行き、お刺身を食べますが毎回感動し幸せを噛み締めます。
高知市	女性	40歳代	8	普通	21	500-700	みんな健康で元気である為		
高知市	女性	40歳代	8	普通	21	700-1千	家族がいて、暮らしに困らないから	人間関係、衣食住、健康、収入、夢ややりがいについて考えた	食べ物はおいしくて新鮮なものが手に入る。公園とかや運動施設などがもっと増えるといい。

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
高知市	女性	40歳代	8	普通	22	300-500	子どもの成長		
高知市	女性	40歳代	8	普通	23	100-300	仕事場にも恵まれ、私生活も充実していると思うため。		自然を満喫できて食べ物がおいしい。
高知市	女性	40歳代	8	普通	23	300-500	家族が元気だから	健康	自然豊かで美味しいものがたくさんある
高知市	女性	40歳代	8	普通	23	300-500	家族が元気で暮らせているから	幸せは個人が求めているものに対して感じるものなので、一定幸福度というのが測れるのかなと疑問に思う	
高知市	女性	40歳代	8	普通	23	500-700	仕事とプライベートが充実しているから。		
高知市	女性	40歳代	8	普通	24	300-500	自分がやりたい、やってみたいと思うことが、出来ているから	身体が元気で自分がやりたいことに挑戦できるような経済状況であること	鯉をはじめとした魚介が美味しい
高知市	女性	40歳代	8	普通	24	500-700	仕事や家庭において困難な問題に直面しておらず、平和に暮らせているから。	自分の思い通りの人生だったかという設問について、考えたことがなく、思い描いていた人生がどんなものだったか分からないが、日々平穩に暮らせているならそれでよいかと思いました。	高知で暮らしていて、自然が豊かであり、人混みも少なく、食べるものおいしいという日々のしあわせは、都会で良いお給料をもらって便利に暮らす人よりも、自分は豊かな人生を過ごせていると思います。
高知市	女性	40歳代	8	普通	24	500-700	住む家があり働くことができ普通に生活できているから	普通の生活ができていてだけで幸せだということに気がついた	食べ物が美味しい
高知市	女性	40歳代	8	普通	25	500-700	家族が健康		
高知市	女性	40歳代	8	普通	25	500-700	色々あるにせよ、家族で幸せに暮らせているから。		都会などに比べて、「混み合う」ということがあまりなく、人との距離感（物理的にも心理的にも）もちょうどよいと感じる。自然も豊かで、川や山に親しめる環境がある。
高知市	女性	40歳代	8	高	26	100-300	地元の美味しいものが食べれて幸福だが、所得の低さや自然災害などの多さに不満を感じる	自分だけでなく周囲のかかわりのある人も含めてしあわせであることが前提	水や食の豊かさ、世話好きの人の良さ、にぎやかで明るい県民性は高知県の宝だと思う
高知市	女性	40歳代	8	高	27	100-300	家族みんなで安心して毎日暮らしていけるから。		
高知市	女性	40歳代	8	高	27	500-700			自然豊かで、おいしい食材が多い
高知市	女性	40歳代	8	高	30	300-500	食べ物が新鮮で美味しい	家族の健康と自己実現があることが幸せ	食べ物が美味しい。新鮮
高知市	女性	40歳代	8	高	30	300-500	家族が健康でいてくれるから		
高知市	女性	40歳代	8	高	31	300-500	現状自分含め家族が健康と一緒に仲良く過ごせているから。	幸せの感じ方や、幸せのかたちは人それぞれ。何を持って幸せと考えているか、少し興味があります。	家族が健康で元気に笑顔で過ごせていたら幸せです。仕事を程よく頑張って、家族との時間を大切に過ごしたいと思っています。

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
高知市	女性	40歳代	8	高	31	300-500	自己選択に基づき、人生が送れるから		自然の豊かさ、県民性
高知市	女性	40歳代	9	普通	22	300-500	家族で幸せに毎日を過ごしているから		ごはんがおいしい、自然が近い
高知市	女性	40歳代	9	普通	22	500-700	自然と美味しい食べ物がたくさん の高知で生活できるから	当たり前のように毎日衣食住生活を送ることができること	家族皆が笑顔で健康に過ごすことができること
高知市	女性	40歳代	9	普通	23	100-300	家族と仲良く暮らせているから		
高知市	女性	40歳代	9	高	28	300-500	子育てを終えた。仕事がある。伴侶が居る。経済的な不安が無い。		食べ物は美味しい
高知市	女性	40歳代	9	高	30	100-300	衣食住に困らず、心身ともに健康で、話したい時に連絡が取れる人がいる		スーパーでも美味しい生鮮食品が買える。生活しやすい地域にしようと頑張ってくださる高齢者が沢山いる。
高知市	女性	40歳代	9	高	30	300-500	家族にも仕事にも恵まれているから。	しあわせは前向きに捉えれば、身近に感じられる有り難いもの。	日常の何気ないことがしあわせだと思う。
高知市	女性	40歳代	9	高	30	300-500	家族がみんな元気でイキイキしてるから		豊かな自然と食材の素晴らしさ、人と人のつながり
高知市	女性	40歳代	9	高	31	700-1千	家族みんな健康で仕事と家庭生活を送ることができており、余暇も楽しめる余裕があるので。		
高知市	女性	40歳代	9	高	34	500-700	仕事もプライベートも充実しているから	自分の周りには温かい人たちが多いなと感じました	豊かな自然や食に恵まれて、自分らしく暮らすことができる高知の魅力をもっと都会の人たちに知ってほしいです
高知市	女性	40歳代	10	普通	19	500-700	満足しているから		自然たくさん
高知市	女性	40歳代	10	普通	20	100未満	家族にも友達にも恵まれて、毎日充実した日々です。		食べ物がおいしい。
高知市	女性	40歳代	10	普通	23	100未満	子供がいること		特にない、高知は田舎すぎる、子供には県外に出てもらいたい
高知市	女性	40歳代	10	高	26	300-500	家族と子供がいるから	子供の成長	美味しい食べ物が多い
高知市	女性	40歳代	10	高	32	500-700	心身が健康で、家族、仕事、家があって、平穩に暮らせているから		食べ物が美味しい。新鮮な野菜や海鮮が安く手に入ることは高知ならではの豊かさだと思う。家族や友人と美味しいものを食べたり飲んだりしながら笑えることがしあわせ。街やお店で話しかけた人も親切な人が多くてこちらまで優しい気持ちになれる。
高知市	女性	40歳代	10	高	34	500-700	家族が幸せにしているから	改めて幸せなんだなぁと思う	人がおせっかいであたたかい。
高知市	女性	40歳代	10	高	34	700-1千	毎日笑って過ごしている		

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
高知市	女性	50歳代	2	低	10	500-700	労働時間・内容に関して給与が非常に安い	高知県をもっと豊かにしたいと思う反面、働き方改革は急務だと思います。	
高知市	女性	50歳代	4	低	9	500-700	仕事のやりがいがない	女性の社会進出が進んでいる県と言われていますが、男女格差がひどすぎて、つらい思いをする場面が多い。「女性の方が長生きなのに」と老後の資金面で心配をされている女性に接することが多い。	自然も環境もよく、生活しやすいのでプライベート面では幸せに暮らせると思う。
高知市	女性	50歳代	4	低	13	100-300	なんでも「金と力」が基準になっているから。	他人や社会の評価が「しあわせ」を感じる基準に加味される為、自分の価値観で微々たる幸せを感じるとしても、満たされなく不満を感じる。	豊かな自然。家族、子供たちが健康である事。自分も他人も人権を侵害されない事。
高知市	女性	50歳代	4	低	14	100-300	経済的に何か損をしている感じがある。精神的には山あり谷ありではあるので一般的と考えている。	このアンケートが何ものなのか良く解らない。どこにどの様に反映していくのか解らない。	人と人が関わり心豊かになる事。その為には、経済的にも豊かになる事も必要な事とも感じます。
高知市	女性	50歳代	4	普通	16	300-500	幸せと不幸せの定義がわからない	しあわせと感じられる人になりたいと思いつつ、そういう人は偽善者とも思う	自然が豊かで空気がおいしい
高知市	女性	50歳代	5	低	14	300-500		第二次ベビーブーム世代で、就職氷河期世代でもあるのですが、この世代が他の世代と比べて「しあわせ」と感じたことは少なかったと思いますし、今後も少ないと思います。	
高知市	女性	50歳代	5	普通	18	100未満	家族皆、健康で過ごしているのは幸せだと思うが、金銭的には、もう少し余裕が欲しい。	幸せな方だと思うが、今後、退職した後が金銭的に苦しくなるだろうと、あらためて感じた。	自然豊かで、美味しい物が食べられるのは幸せだと思う。けれども、パート、アルバイトの時給が低いのはとてもキツイと思う。
高知市	女性	50歳代	5	普通	22	100-300	健康でやりたいことができる。理解ある家族に恵まれている。でも、何事にも不安で、話ができない。	気分次第。自分の機嫌は自分でとる。私は幸せだと思う。	豊かな自然環境で生活するのは幸せ。家族と生活ができるのは幸せ。
高知市	女性	50歳代	5	普通	22	100-300	健康でいられる		食の文化
高知市	女性	50歳代	6	低	11	1千以上	特に楽しみがない		のんびりしている
高知市	女性	50歳代	6	低	12	500-700		幸せだと感じる時もあるが、幸せでないと感じる時の方が多い。	

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
高知市	女性	50歳代	6	低	15	100-300		高知での給与に不満と閉塞的な環境が25年前と変わっていない。男尊女卑も未だにsる	車を使わずに公共交通機関を利用する事で色々な人が潤う
高知市	女性	50歳代	6	低	15	500-700	衣食住に不自由せず生活できているから。	幸せはお金では計れない。	
高知市	女性	50歳代	6	普通	21	500-700	しあわせの理由は、元気で食べて寝て笑っていただけるから。しあわせでない理由は、願ってもそうならない人も沢山いるから。		自分のしあわせは周囲のしあわせと連動していると感じます。誰もが安心して暮らせる社会基盤が整ってこそ、しあわせです
高知市	女性	50歳代	6	普通	23	100-300	日常生活のうえで特に困ることなく生活ができていること。	特別不自由なく日々生活ができていること。	自然が豊かで、ゆったり遊べる環境がある。生活環境やいろいろなイベントなどでも人との距離も近くありがたく感じる。
高知市	女性	50歳代	6	普通	24	100-300	やりたいことをやっている		
高知市	女性	50歳代	7	低	14	500-700	家族が健康で物質的に困らず生活していること		
高知市	女性	50歳代	7	低	15	500-700	元気に暮らせているから		
高知市	女性	50歳代	7	普通	16	500-700	まいにち、何かしら楽しいと思うことがある		食べ物が美味しい
高知市	女性	50歳代	7	普通	18	100-300	ペットに癒されている時幸せ！仕事に追われている時時間だけが過ぎる	日々の生活で幸せに感じる事がなかったと感じました！これからの人生幸せを探してみようと思います！	
高知市	女性	50歳代	7	普通	18	500-700	バスの減便、最終便が早過ぎる。	人手不足でサービスが退化している。	食が豊か
高知市	女性	50歳代	7	普通	19	100-300	特に困っていることがないから		のんびりしているところ
高知市	女性	50歳代	7	普通	19	500-700	幸せではあるが、やはり経済的にキツイ。稼いでも税金で持ってかれる額がデカく、有効に使われているか不審に思っている	特にはないが、残りの人生先行き不安が強くなった	自然がまだあることと、閉鎖的県民性が時代とともに変化している望み。まだ地域でする子育てが残っていること？
高知市	女性	50歳代	7	普通	22	700-1千	家族に健康問題があり、大変である。		
高知市	女性	50歳代	7	普通	23	300-500	衣食住に困ってない	当たり前の普通がありがたい	自然豊か
高知市	女性	50歳代	7	普通	23	300-500	生活に満足		
高知市	女性	50歳代	7	普通	23	500-700	仕事があつてご飯が食べられ、大切な人と過ごせる		
高知市	女性	50歳代	7	普通	24	500-700	家庭円満であることから		ストレスフリー
高知市	女性	50歳代	7	普通	24	500-700	しんどいこともあるけど、日々の暮らしでほどほどに楽しいから		

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
高知市	女性	50歳代	8	普通	18	100-300	健康で、平穏な生活だからそこそこ幸せです	過去を振り返ると今は穏やかで幸せと感じた	個性ある人が多く、自分もこれでいいんだと感じる
高知市	女性	50歳代	8	普通	18	700-1千	物価高で生活のゆとりを感じない	生活のしやすさや生活環境、ゆとりとは	季節の移ろい
高知市	女性	50歳代	8	普通	19	300-500		健康でいられてふつうに生活することが幸せと感じる	
高知市	女性	50歳代	8	普通	20	300-500	自由な時間があり、好きなことができていますので幸せだと思う。		
高知市	女性	50歳代	8	普通	21	100-300	平穏な生活が送れているから		
高知市	女性	50歳代	8	普通	22	300-500	日々穏やかに暮らせている		食べ物がおいしい
高知市	女性	50歳代	8	普通	22	700-1千	仕事があり、友達がいて、家族が健康、趣味がある		食べ物が美味しい 通勤時間が短い
高知市	女性	50歳代	8	普通	24	300-500	家族がしあわせで家庭が円満であるため	あらためて自分の「しあわせ度」について考えた時、しあわせでなかった時のことも含めて回答できた。	人のあたたかさ、食べ物がおいしい
高知市	女性	50歳代	8	普通	24	500-700	仕事があって生活できているから	自分の好きな事が出来ること	のんびりしていること
高知市	女性	50歳代	8	普通	25	100-300	家族が揃っている		
高知市	女性	50歳代	8	普通	25	300-500	自分の希望も多く叶い、満足な状況が多くあるから		自然豊か、食材の宝庫
高知市	女性	50歳代	8	高	26	300-500	健康で家族もみんな元気だから。毎日不自由なく生活できているから。	普段しあわせについて考えることは少ないですが、改めて考えると幸せだなと感じることができました。毎日、ちいさいことでも幸せを感じながら生きていけたらいいです。	都会と違って便利さには欠けるかもしれませんが、庭に雀がきてかわいいなと感じたり、近所の人と休みの日に話したり、ちょっとした日常にゆったりした時間が流れていて、私にはそういう感じがあっているなと幸せを感じます。
高知市	女性	50歳代	8	高	26	700-1千	自分も家族も元気で暮らせているから		自然と新鮮な食。都会よりも時間を有効に使えること(通勤時間や、順番待ちの行列など)
高知市	女性	50歳代	8	高	28	100-300	毎日元気で楽しく過ごしているから。	平凡な日常生活に幸せはあります。	自然に囲まれて、豊かな食材があり、日常生活でその恩恵を受けていると感じています。朝の光や空気、寝る前の夜空まで環境に恵まれています。これがしあわせな生活。
高知市	女性	50歳代	8	高	29	300-500	自分を含め、家族の健康と笑顔で過ごしているので	高知県の賃金の低さ	「自然・食べ物・環境・人」すべてが私には最高に幸せを感じます
高知市	女性	50歳代	8	高	29	700-1千	家族みんなが健康で仲良く過ごせ、仕事もある程度充実している	そこそこ満たさされている	今ある貴重な自然を守って、それを生かした高知であり続けてほしい

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
高知市	女性	50歳代	8	高	29	1千以上	大切な家族との絆、やりがいのある仕事、年相応の健康に恵まれており、かつ大きなトラブルもなく日々幸せを感じている。一方で、介護が始まり自分の時間と体力が削られ少し不便さを感じている。	悩みがなければ幸せについて実感することがないと思うので、人生にはマイナスも必要だと思う。幸せは毎日つつがなく生きていることの積み重ねであり、そういう捉え方をすれば、自分は家族、仕事、健康に恵まれ、本当に幸せな人生を送れている。高知に生まれ育ち生活できて良かったと心から思っている。	近所付き合いが円満で、日頃から声がけがあったり、農作物をいただいたり、おかげさまで充実した生活を送ることができている。
高知市	女性	50歳代	9	普通	18	100-300	悩みはあるが、楽しく笑うことが多く、美味しいものが食べられて、あたたかい布団で寝れることに感謝	今ある幸せに気づくことが幸せ	
高知市	女性	50歳代	9	普通	23	100-300			食べ物が美味しい
高知市	女性	50歳代	9	普通	24	300-500	自分の居場所があり頼りになる仲間・友人がいて、固定給があり生活に困らない状況があることが恵まれていると感じている。	やり直すとしたらの箇所で自分の手に出来なかったものの大きさを感じました。	自然豊かであるし、時間の流れも都会より穏やかなのではないかと感じます。食についても自慢できるものが沢山あること。また家族全員が高知県内において安心した生活が送れていることに幸せを感じています。
高知市	女性	50歳代	9	高	27	100未満	家族仲良く、健康でいられるため		
高知市	女性	50歳代	9	高	28	500-700	命がある、自分で動ける、家族がいる	ふと気づいたら近くにあったり、手に入れてたりするもの	暖かい土地なので、命の危機が少ないと思う。だから、他所の人にも優しくいられる。
高知市	女性	50歳代	9	高	29	100-300	理解し合える家族や友だちに囲まれ、健康に過ごせているから。		
高知市	女性	50歳代	9	高	30	100-300	家族が健康に過ごせていて、衣食住に困らない収入があり、楽しいと思える働きがいのある職につけている。自分の趣味を楽しむ時間もある。	普段から「しあわせ」とは自分自身の意識の問題で、他人と自分が置かれている環境を比べたりして決めることではないと思っています。このアンケートで特に感じることなどはありません。	山川海の豊かな自然が身近にあり過ぎて、日常生活で、それが貴重であることや素晴らしいことに気づきにくい環境があると思います。暮らしやすい社会作りや生活の質をあげることは必要なことだと思いますが、豊かな自然と共存していくことの大切さ、それを実行するためには人間（現代人）が多少の不便さや不自由さもたないといけないということを実感して生活していかないと、高知県としての「しあわせ」を維持していくことは難しいと思います。インバウンドの需要や旅行・観光先としても注目が高まる中、高知のような地方もすべて日本全国が”都市”になる必要はなく、豊かな自然を未来へ引き継ぐことで、ながく『高知県ならではのしあわせ』が持続可能になると思います。

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
高知市	女性	50歳代	9	高	30	500-700	衣食住に恵まれて、やりたいことができる環境があり、温かい人たちに囲まれて暮らしているから。	自分がそう感じる力を持てること	自分のやりたいことを回りの人が認めてくれるお おらかさがある。
高知市	女性	50歳代	9	高	31	100-300	身近な者は皆健康に大きな問題は なく、特に困窮することもなく過 ごせているから	改めて、おおむね心地よく過ごせて いるなと思う	海も山も近く食べ物がおいしくて、あまりあくせ く感じないところが好き。立て続けに朝ドラがヒ ットしているのもうれしい。
高知市	女性	50歳代	10	低	12	100-300	家族関係が安定しており、仕事があ り、3食食べることができるの で。		家族と過ごす時間などささやかな幸せの積み重ね が日々の喜びです。
高知市	女性	50歳代	10	高	27	700-1千	健康かつ美味しい食事が食べれる ため		自然、食材など
高知市	女性	50歳代	10	高	28	500-700	家族が健康で、いろいろなものに 恵まれているから	自分は幸せだと改めて感じた	高知県は自然が豊かで、美味しいものがたくさん あり、人もあたたかい
高知市	女性	50歳代	10	高	32	700-1千	毎日元気に過ごせている。周りの 人もあったかい	満足=しあわせではない。	すべてが温かい。
高知市	女性	60歳代	3	低	13	100-300	高知に来て 20 年。県民性に慣れな い。	家族で仲良く過ごしてる時	
高知市	女性	60歳代	5	低	13	100-300	健康状態は良くも悪くもない経済 的にも同じく、だから	納得する度合いだと思う	貧しいながらも自分たちの独自性や可能性を信じ ていること
高知市	女性	60歳代	5	普通	20	500-700		同じ意味の質問がばかりで意味がな い。回答も曖昧すぎる。これで何が 分析できるのでしょうか。	このような質問になんの意味があるのでしょうか。
高知市	女性	60歳代	5	普通	21	100-300	健康		食べ物がおいしい
高知市	女性	60歳代	6	普通	17	100-300	物価高騰と税金も年々上がり生活 が苦しくなっている為、年々 幸福度が下がる。	健康や人間関係も大事な要素だが、 ある程度生活資金の余裕も大事なこ とと思う。	自然豊かな環境、農産品や海産物に恵まれてい る。
高知市	女性	60歳代	7	普通	21	300-500	やりたいことが出来ているから		県外の友人が来高した際に、季節ごとにお薦めで きるおいしい物がたくさんあるので、ちょっと鼻 が高い。
高知市	女性	60歳代	7	普通	22	100-300	自分らしく生きているから		
高知市	女性	60歳代	7	高	27	100-300	平穏で好きな事もできている。	精神的、身体的、経済的に安定して いる。	食と自然
高知市	女性	60歳代	8	普通	24	100未満	周囲の人達が皆協力的だから	普通が1番！	一般生活、職場、学校、全てにおいて人間関係が 1番大事だと思う。後、ある程度のお金（人間ら しい日常生活が送れる程度）が必要。健康な体、 この3点があれば人生何とかなると思う。

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位：万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
高知市	女性	60歳代	8	普通	24	300-500	家庭も安定しており、仕事も楽しい。		
高知市	女性	60歳代	8	普通	24	500-700		良さを見出すことが質の良い生き方に繋がると改めて認識した。溢れる良さを感じ取り、活かし、また、一県民として皆に役立つことを考えていきたい。	高知で生まれ生きることは満足だ。
高知市	女性	60歳代	8	普通	25	700-1千	贅沢はしないが生活に不自由がない	幸せの価値観	ギスギスしていなくて過ごしやすい
高知市	女性	60歳代	8	高	32	300-500	通勤時間が30分以内、買い物が便利、人が優しい	健康で普通の何気ない生活に感謝する	
高知市	女性	60歳代	9	低	13	100-300	家庭が安泰で、仕事があって体調もそれほど悪くないです		
高知市	女性	60歳代	9	高	26	100-300	特に困る事もなく、病気でもなく、家族も健康。食べる物もおいしく、手の届く範囲に娯楽もある。	しあわせは人それぞれ	食べ物がおいしい 食べ物はかなり大切
高知市	女性	60歳代	9	高	26	300-500	家族が仲良く健康に暮らせているから	当たり前が当たり前ではなく、幸せであること。	開けた青空、海にも川にも山にもすぐ行ける。豊かな自然は癒しです！
高知市	女性	60歳代	10	普通	18	100-300	家族と一緒に過ごせる事		自然
高知市	女性	60歳代	10	高	27	500-700	思い描いた人生より楽しい人生を送れている	しあわせ度は自分自身で感じるものなので、他人とくらべたりせず自分の思うしあわせを探して欲しい。	豊かな自然
高知市	その他	20歳未満	3	低	5	100未満	家では虐待を受けている上で、学校では今までのいじめのトラウマのせいで、満足のいく学校生活を送れていないから。		自分にとっての幸せは、プロセカという神ゲーとごぼずという神ゲーをすることだけ。
高知市	その他	20歳未満	4	低	5	100未満	おもんないけん		
高知市	その他	20歳未満	7	普通	19	100未満	一人暮らしが始まって楽しいけど忙しいから。		程よく田舎なところ。
高知市	その他	20歳未満	7	普通	19	100未満	いいバイトがないから		

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
高知市	その他	20歳未満	8	高	26	100-300	自分が好きなことをやるために自分がやりたいことをやっているし、自分が好きなことを仕事にも活かしている。心に余裕があって、自分が「何をしたいのか」を、しっかり自分と話し合うことができるから。	「もう一度人生をやり直せるとしても、ほとんど何も変えないだろう」という設問で、私は「全くそう思わない」を選びました。でも、これは「今の人生が辛くて辛くてしょうがなくて、二度とこんな人生歩んでたまるか」という意味ではなく、「今の人生はすごく幸せで満足しているけど、次やり直せるなら、前はやらなかったことにいっぱい挑戦したい」という考えでの選択です。この設問でどうやって「幸福度」を調査するのかな、と思ったので、少し「しあわせ」について考えました。「しあわせ」は、繰り返し感じたいものなのか、一回きりだからこそ感じられるものなのか…どっちもいいと思いますが、私は色んな種類の「しあわせ」を知りたいので、人生をやり直すとしたら、同じレールの上は歩かずにいたいです。	料理がおいしい。(特に刺身とか、野菜とか)
高知市	その他	20歳代	4	普通	18	300-500	食べ物に不自由しないから。	しあわせは自分で作るもの、掴み取るもの	カツオのたたき、飲食店の食べ物の量が他県とは違い、量の割にたくさん入っている。
高知市	その他	30歳代	8	普通	21	300-500	笑って過ごせているから		
高知市	その他	40歳代	3	普通	18	100-300	政治家及び民度が低いから		
高知市	その他	40歳代	5	低	15	500-700	何もないから		
高知市	その他	40歳代	7	普通	18	500-700	平穩に暮らせている		釣りや川遊びなど自然の中で遊べて、美味しい食が豊富なところ
高知市	その他	50歳代	1	低	5	500-700	I didn't make it myself.	何も感じない	仲のよさそうな家族連れを見たとき幸せそうだなと思うが、実際はどうだろうとも思う。
高知市	その他	50歳代	5	普通	20	500-700	市県民税が高いから幸せではない		
高知市	その他	50歳代	7	普通	17	700-1千	生き延びているから	幸せって小さいものだろうね	食の豊かさ
嶺北広域	男性	20歳未満	10	高	35	100未満	いい人が多い		
嶺北広域	男性	20歳代	6	普通	22	300-500	日々の仕事におわれながらも、やりたいことをして楽しんでいるため	何をするにもお金が必要。それもないと、幸せも得られないと感じた。	
嶺北広域	男性	30歳代	6	低	14	100-300	障害があるものの、働くこともでき、細々とした生活が定着しているため。		町が平和、勤務先での人間関係良好、食べ物にハズレがほぼなく美味しさがかなり安定していること
嶺北広域	男性	30歳代	7	普通	18	500-700	色々ある		

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位：万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
嶺北広域	男性	30歳代	8	普通	20	300-500	家族もいて不自由なく生活できているから。	人との繋がりが大切だと実感しています。田舎の方が都会より感じやすいのかもしれませんが。	高齢者の人ほどフレンドリーに話しかけてくれます。
嶺北広域	男性	40歳代	8	高	26	500-700	家族が健康である		豊富な食材
嶺北広域	男性	40歳代	10	高	32	300-500	すべてが充実している		住みやすい、県外へ旅行も割と行きやすい
嶺北広域	男性	50歳代	6	普通	18	500-700	働けて収入があり、普通の生活が出来ているため、不幸ではないと感じています		
嶺北広域	男性	50歳代	7	低	15	500-700	普通に生活できている	考え方しだい	家族がいて、苦勞もあり、たまに嬉しいこともあり、普通に生活できている
嶺北広域	男性	50歳代	7	普通	17	500-700	一定幸せと感じるが、人とのつながりや自由な時間が減ったこと	家族 地域コミュニティ	お酒の文化
嶺北広域	男性	50歳代	8	普通	23	700-1千	健康で生活できていること	心の豊かさであり、身体健康であると思う	自然の豊かさの中で暮らすことは、しあわせに繋がると思います
嶺北広域	男性	50歳代	8	普通	25	500-700	不満や心配がない。		豊かな自然を感じることができる
嶺北広域	男性	50歳代	8	高	28	500-700	家族が健康に過ごせているから	最近は健康であることが1番の幸せと思うようになった	
嶺北広域	男性	50歳代	8	高	30	500-700	公私とも充実しているから		食べ物がおいしい、自然を楽しむ環境がある
嶺北広域	男性	50歳代	8	高	30	500-700	自然豊かな場所で、自分に合ったペースで暮らしていける。ただ、南海トラフ地震が心配。	幸せは自分が決めるもの。	自然の豊かさは何物にも代えがたい。
嶺北広域	男性	50歳代	10	高	35	300-500	女房と子どもがいる生活がとても充実しているから		食べ物は美味しいし、自然が豊かで川の水がきれい。
嶺北広域	男性	60歳代	7	普通	20	100-300	きれいな空気の中で生きている	出逢い	自然豊か、空気がきれい、川がきれい
嶺北広域	男性	60歳代	8	高	28	700-1千	家族が健康だから	仕事があり、家族が健康で夢の一つでも叶ったら幸せである	都会と比べると田舎で不便だが、美味しい物も沢山あり、人情味溢れる県民性もあるが、仕事と所得が少ないのは不幸せだ
嶺北広域	男性	60歳代	8	高	30	100-300	健康で美味しいものを食べれる方		魚が美味しく、トマトも美味しく、まわりの方々達も優しい。ただ、ガソリンが高い。
嶺北広域	男性	60歳代	9	高	26	700-1千	家族が健康である。	家族、子供の健康が一番。	安心して生活できる環境。平和な社会。
嶺北広域	男性	60歳代	9	高	30	500-700	仕事があり、裕福でなくても暮らしていける	自分自身を見つめ直す事ができた	自然体が一番。新幹線の誘致や自然を壊す事はやめましょう
嶺北広域	男性	60歳代	9	高	31	300-500	優しい家族に囲まれ経済的にも余裕があること。		
嶺北広域	男性	60歳代	10	普通	20	500-700	生きている		生きていること
嶺北広域	男性	70歳以上	5	普通	24	100-300	日々充実している		

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位：万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
嶺北広域	女性	20歳未満	5	普通	19	100未満	幸せだと思う理由：楽しいことがあるから。幸せでないと思う理由：金銭面に余裕が無いから。		
嶺北広域	女性	20歳代	1	低	11	100-300	仕事の上司とうまくいかない	人の幸せがゆくゆく自分の幸せになる。意思表示をしても面倒なので、自分の意思は出さず相手に応えることがゆくゆく自分の幸せになってくると信じたいし、そうでないと自分が報われない。	おいしい野菜
嶺北広域	女性	20歳代	8	高	28	100-300		生まれ変わっても「また自分がいいな」と思えることはしあわせな事だと思う	
嶺北広域	女性	30歳代	4	普通	17	300-500	日々がいっぱいいっぱいで、時間もお金も心にも余裕がないから。	日々は大変だけど、そんな日々でも毎日家族と暮らせて、仕事もしれいること、意外と幸せなのかもしれないなぁと思いました。	川で泳いだり、海で泳いだり。食べ物が美味しかったり。お天気が良いと気持ちよかったり。
嶺北広域	女性	30歳代	8	高	33	300-500	子どもたちと、大川村で楽しく暮らせている	普段の暮らしが幸せであることに気づきました	人が良い
嶺北広域	女性	40歳代	5	普通	23	300-500	家族が健康で、普通に暮らせているため	家族の大切さ、有り難み	食べ物が美味しい、人が優しい
嶺北広域	女性	40歳代	6	普通	20	500-700	自分の望むかたちで時間とお金を使えているのでしあわせだと思う反面、世界情勢や日本経済、治安を考えると今後に大きく期待が持てず不安を感じることも多いためしあわせを感じ難い。	次世代に生きる人たちが豊かな生活を送れるよう、改善して欲しいです。	
嶺北広域	女性	40歳代	7	普通	21	500-700	幸せな理由：家族や友人に恵まれている。そうでない理由：コンプレックスがある。	幸せの尺度は人それぞれであるが、自分にとって小さな幸せでもかけがえのないものと捉えられる心でありたい。	

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
嶺北広域	女性	50歳代	5	低	6	100-300	仕事があって家族が元気でしあわせ、親の介護と物価高で不幸せ	自分はしあわせだと直ぐに感じないから、しあわせでは無いのかなと思う。誰かと比べると幸せなのかもしれないし、逆に不幸せなのかもしれない。幸せの定義はそれぞれで、比べるものではないのだから、自信が幸せだと思わなければ、誰がどう言おうと幸せではないのだ。って事に気付いたアンケートでした。	お米が美味しい
嶺北広域	女性	50歳代	5	普通	17	500-700	やりたい事をやっている。でも満足はしていない	しあわせの概念。しあわせって何ですか？	わからない
嶺北広域	女性	50歳代	5	普通	20	500-700	家族がまあまあ健康	健康	暮らしやすさ
嶺北広域	女性	50歳代	5	普通	22	700-1千	経済的、家族、職場では幸せな方だと思うが、身体的な疲労やストレスにおいては日々しんどいと感じているため。	いつも、満たされない気持ちでいるが、実は幸せなのかもという客観的な気持ちに気づいた。	
嶺北広域	女性	50歳代	8	普通	21	500-700	家族がみんな幸せそうだから	自分のやりたいことをするため働いている。	
嶺北広域	女性	50歳代	8	高	30	700-1千	家族にも職場にも人に恵まれている。	忙しい日々の中でも、充分幸せな時間を過ごせていると感じる。これも、嫁ぎ先の両親の人柄に支えられ助けられているからだ実感している。ありがたいことです。	地域の人との触れ合い、人々の助け合いの文化
嶺北広域	女性	60歳代	8	普通	25	300-500	自由に好きなことができているから。		自然豊かで食べ物美味しいことは自慢できます。食料自給率の著しく低い日本ですが、高知県の私の住む土佐町では、米どころで野菜も沢山作っていて、特産の牛や川魚もあります。もし、食料の輸入が途絶えても、飢えることはない気がするほどです。食料自給は最大の国防だと思っています。今年の米騒動。農業にもっと目を向けていかなければと一県民として思いました。
仁淀川流域	男性	20歳未満	2	低	9	100未満	現状、自分の意思を声に出して伝えられるような世間体ではないから		
仁淀川流域	男性	20歳未満	5	低	13	100未満	たまに今幸せと感じたり普段はしんどいことの方が多から	日本に生まれただけ幸せなんかなーとか思います	
仁淀川流域	男性	20歳未満	6	普通	18	100未満	特に何も無いから		

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
仁淀川流域	男性	20歳未満	7	普通	20	100未満	自分のやりたいことをできているから		空気が綺麗
仁淀川流域	男性	20歳未満	7	普通	25	100未満	しんどいこともあるけど楽しいことが多い	幸せは難しい	山に囲まれており、緑を近くで感じることができる
仁淀川流域	男性	20歳未満	8	低	15	100未満	友達とか家族がいるから		友達と遊んでいる時
仁淀川流域	男性	20歳未満	8	普通	18	100未満	びがいるから		
仁淀川流域	男性	20歳未満	8	普通	23	100未満	生活するのに不自由がないから		地域の人が優しい
仁淀川流域	男性	20歳未満	8	普通	25	100未満	好きなバスケができている。友達とも仲良くできている。自分の夢に向かって頑張れている	幸せとは自分で1人では作り上げられないもので周りのみんなの影響が大きく関わっている	毎日生きていること
仁淀川流域	男性	20歳未満	8	高	27	100-300	自分の横でいつもニコニコ笑ってくれる大切な人がいる。	心が満たされること	大切な人が隣にいる
仁淀川流域	男性	20歳未満	8	高	28	100未満	学校が楽しく、家も楽しいから		祭りの多さ
仁淀川流域	男性	20歳未満	9	普通	21	100未満	学校が楽しいし毎日美味しいご飯が食べれているから	幸せ	自然が綺麗
仁淀川流域	男性	20歳未満	9	普通	25	100未満	部活が楽しい	自分が楽しく生きること	仁淀川
仁淀川流域	男性	20歳未満	10	高	35	100未満	僕の人生だから幸せじゃない理由が思いつかない	おんな	自由
仁淀川流域	男性	20歳代	3	低	11	100-300	仕事が好きくない		
仁淀川流域	男性	20歳代	5	普通	16	300-500	プライベートは幸福なこともあるが、仕事は不幸なことが多いため		あまり頭を使うと幸せではなく、何も考えないと幸せだなと感じる
仁淀川流域	男性	20歳代	5	普通	24	100未満	何もないから		
仁淀川流域	男性	20歳代	5	普通	24	300-500	物価高の世の中でお金が必要で苦しいと思うことはあるが、周囲の環境や人々に恵まれて不自由ない生活を送れているため		
仁淀川流域	男性	20歳代	7	普通	19	100未満	普通に普通の生活だから		魚が美味しい
仁淀川流域	男性	20歳代	8	低	13	100-300	毎日のダンスレッスンとその仲間との交流		しずかなのと土地が広い
仁淀川流域	男性	20歳代	8	普通	24	300-500	公私共に充実している		
仁淀川流域	男性	20歳代	8	高	26	300-500	金銭面、対人関係ともに安定している。仕事はしんどい。		
仁淀川流域	男性	20歳代	9	普通	24	100-300	最近結婚し、新婚生活が楽しいから	考え方の違いでしあわせは変わる	田舎に行けば静かだと思う
仁淀川流域	男性	30歳代	1	低	5	300-500	生きるだけで精いっぱいな日本になっている。劣化しか感じない。	不幸な人生であることを再認識させられた	外国人が少ないことはとてもいい事です。

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位：万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
仁淀川流域	男性	30歳代	5	低	13	300-500	特にしあわせだと実感する瞬間はないから	しあわせとは何か	
仁淀川流域	男性	30歳代	5	普通	22	300-500	職があり、家族が健康である。国力向上（政治）に期待できない。	現状は理想に近いものの、収入面や国の将来性に不安がある。	
仁淀川流域	男性	30歳代	6	低	13	300-500	人並みの生活を送れていると考えているため	これまで幸せにたいして無頓着だったことがわかった	豊かな自然環境の中でのんびりできている時は幸せだと感じる
仁淀川流域	男性	30歳代	6	低	15	300-500	子どもも2人いて、仕事にも就いて幸せだと思う一方で、いい年して転職して中途半端だなと思うところもある	近頃の自分の気分とは反対に、意外と幸せなものかなと思った。	転職活動をしていて感じたが、やはり魅力的な民間企業が少なすぎると思いました。
仁淀川流域	男性	30歳代	6	普通	18	300-500	プライベートが充実している	何をもって幸せかは人それぞれ	自然の豊かさ
仁淀川流域	男性	30歳代	6	普通	20	500-700	不自由なく生活出来ているから		田舎特有の都会とは違う静かさ
仁淀川流域	男性	30歳代	7	低	14	300-500	家庭は娘2人いて、妻も理解があるので、幸せ。仕事は転職したばかりなので何とも言えない。経済的に資産をもっと増やして、自由になりたい。		自然の豊かさや、食の美味しさは幸せな要因の一つかなと思います。
仁淀川流域	男性	30歳代	7	普通	25	300-500	家族がいる		
仁淀川流域	男性	30歳代	10	高	33	300-500	子供が可愛い		
仁淀川流域	男性	40歳代	4	低	13	500-700	親族を含む誰からも認められず周囲の環境に馴染めていない感覚がある	社会的な繋がりがあっても否定ばかりされると幸福には感じない。自身の行動や思想が現実に対して何らかの影響を及ぼさないと無力感に苛まれる。せめて仕事が平穩に住めば良いが理不尽なクレームは後を絶たない。カスタマーハラスメントを防止する法律を作って欲しい。	何もない。高知の県民性とされる明るさやポジティブさのようなものはその気風が合う人間だけで共有され、県民の特徴のように喧伝されるだけで、その性質から外れた人間は顧みられることがない。「ノリの良い人間」だけで共有される県民性などという虚構には価値を感じない。
仁淀川流域	男性	40歳代	5	普通	16	300-500			高知県の魅力は自然と人柄、各地域での名産品が豊富。幸せとは何事もない平常な日常である。
仁淀川流域	男性	40歳代	5	普通	24	300-500	何かと面倒なことがある		
仁淀川流域	男性	40歳代	6	低	15	700-1千	幸せ：子供の成長　　幸せでない：仕事		自然が多く、天然食材が豊富
仁淀川流域	男性	40歳代	6	普通	23	300-500	今の生活で十分だから		日本一の森林率を誇る自然環境を維持したい。
仁淀川流域	男性	40歳代	7	普通	22	700-1千	ある程度普通なので		
仁淀川流域	男性	40歳代	7	高	26	500-700	自然が豊かで公共交通もある程度あるから		
仁淀川流域	男性	40歳代	7	高	26	700-1千	家族、仲間に恵まれている。		

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
仁淀川流域	男性	40歳代	7	高	27	500-700	健康で将来の不安が少ないため		人との関わり合い
仁淀川流域	男性	40歳代	8	普通	16	300-500	生活の十字値		
仁淀川流域	男性	40歳代	8	普通	18	300-500	家族みんなが仲良く、健康で暮らしている。所得が少ないのがマイナスポイント。	少し前に精神疾患にかかった時、家族、友達、仲間が心配し、励ましてくれた。いろんな人に助けられて生きている。お金ではないと思う。少し我慢すれば、少し相手を思いやれば、ちょっとしたことに感謝することができれば、「しあわせ」なんだと思う。	自然の豊かさ、人の豊かさを感じる時
仁淀川流域	男性	40歳代	8	普通	21	300-500	百点満点の幸福から、懸念のある点を2点減じた	金がないのは首がないのと同じ	山川ゆたか
仁淀川流域	男性	40歳代	8	普通	24	1千以上	思い通りになった事があったから	笑顔	笑顔
仁淀川流域	男性	40歳代	10	高	30	500-700	自然豊かで、川や山であそび、美味しいご飯を食べ、すいているから。子どもも家族も楽しそうです。		自然の豊かさ、人との関わり、自分を磨く、家族や友人との時間
仁淀川流域	男性	40歳代	10	高	32	100-300	家族全員が健康で多少の不自由はあるが、たいはんは不自由なく暮らせている、	このアンケートではない。	おらかな人柄で付き合いやすく、安心して暮らせるマイホームをもち、仕事ではノルマもなく、ストレスなく働けている。そこに趣味の釣りに適した環境で暮らせているのが、幸せです。
仁淀川流域	男性	50歳代	1	低	5	100未満	身体は悪いし金はないし	すべて不幸	
仁淀川流域	男性	50歳代	3	低	5	700-1千	金も時間もなく、酒も体質的に飲めないうえに子どもは全員県外へ出ていき、仕送りのためだけに高知でも選べる仕事を続けているが、定年も延長になり、長生きしたら罰ゲームだと思っている。	高知で得られる所得程度では自分の幸せは諦め、子どもの幸せを応援するのが精一杯	子どもが自分と同じ失敗をしないこと
仁淀川流域	男性	50歳代	3	低	15	700-1千	悩みが多い		
仁淀川流域	男性	50歳代	5	普通	16	500-700	普通と思います。		
仁淀川流域	男性	50歳代	5	普通	19	500-700	しんどいが、なんとか生活できている。	欲を言えばキリがない。健康で5体満足なら幸せだと思う。	豊かな自然を大切にするようにしなくてはいけない。無駄な開発、道路は作るな。
仁淀川流域	男性	50歳代	5	普通	20	500-700	幸せと思うことと、そうではないことと半々と思うから。		
仁淀川流域	男性	50歳代	7	普通	20	700-1千	そんなに不幸でもないと思うから	なんだろうか？	酒が美味しい
仁淀川流域	男性	50歳代	7	普通	24	500-700	不自由なく生活できているから		

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位：万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
仁淀川流域	男性	50歳代	7	高	27	700-1千	仕事もプライベートも充実しているから	家族や自分が元気で仲良く楽しく過ごせること	田舎だけど、人の繋がりがいい。テレビ小説あんばん等で高知が発信されると誇りに思う。
仁淀川流域	男性	50歳代	8	普通	20	300-500	休みはあるけど、給料が安い		自然が豊か。食べ物が美味しい。ゆったりできる。
仁淀川流域	男性	50歳代	8	普通	20	500-700	大きな不自由や悩みがなく過ごせているため	精神的な充実感	おいしい食べ物、豊かな自然
仁淀川流域	男性	50歳代	8	普通	23	700-1千	家族みんなが幸せに暮らしているから	何も問題がなく穏やかな日々を過ごすことが何よりの幸せ	高知県内で生活をするにも若者の仕事が少ない。県内各地に分散し県が先頭に立って企業誘致などに取り組んでもらいたい。
仁淀川流域	男性	50歳代	8	高	30	500-700	戦争しているところと比べると10です。ワークライフバランスの観点などもいれて総合的に判断すると8かなと	過疎化は進んでいるが、米の問題などある今だからこそ地方が大切になると思う。きれいな自然環境を残してその中で自然に包まれながら暮らして行くことが幸せと感じる。	高知ではありきたりだが、都会には無いものとしてきれいな水、空気、食といったそこにあるもの、お金では買えないおもてなし、思いやりの心。
仁淀川流域	男性	50歳代	10	高	30	500-700	衣食住が十分足りている。		「今、貧乏だから、お金を手に入れたら幸せになれる」という人はお金を持っても幸せになれない。「今、幸せだ」と思える人が、お金を持った時、さらなる幸せが手に入る。幸せは、お金や物事だけじゃない。心が決める。
仁淀川流域	男性	50歳代	10	高	31	1千以上	毎日楽しく仕事ができ、夫婦で食事の時間を幸せに過ごせているから		人が優しい、水・野菜がおいしい、人口密度が小さい、車の渋滞が少ない
仁淀川流域	男性	60歳代	5	普通	21	100-300	普通の生活ができている。		自然豊か。
仁淀川流域	男性	60歳代	6	普通	25	300-500	健康であることがしあわせ	健康で暮らせる	自然環境が豊かな田舎の風情
仁淀川流域	男性	60歳代	6	高	26	100-300	一日生かされていること	生かしていただいている日々感謝です。	山川の自然の恵みと食の恵みの豊かさを感じます
仁淀川流域	男性	60歳代	7	普通	19	700-1千	健康であること。		自然が豊かで、食べ物が美味しい
仁淀川流域	男性	60歳代	7	普通	20	300-500	自分の時間に充実感がある		自然の豊かさ
仁淀川流域	男性	60歳代	7	普通	23	300-500	家族が皆健康で順調である。	健康で家族や友人がいる	自然や環境が良いが生活の水準を上げて欲しい。

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
仁淀川流域	男性	60歳代	7	普通	24	700-1千	家族と楽しく過ごすことができる。	気持ちの持ちよう。若い頃は、高い理想や夢を追いかけ、そのギャップで、不幸を感じておりましたが、歳を追うごとに、身の丈にあった生活へのありがたさに気づいた。今は、家族と共に暮らせること、健康であること、それなりの収入があること、周りとのゆるい繋がりがあることなどで、幸せを感じております。	人との繋がり、経済面を重視しないことなど。
仁淀川流域	男性	60歳代	8	普通	17	300-500	仕事もあり、借金はないし、今日食べるものがないという生活でないから。		海があり、山があり、空はきれいで自然豊か。食べ物も美味しい。こんな高知県で寝る場所や食べ物に困らず、普通に生活できる。
仁淀川流域	男性	60歳代	8	高	28	700-1千	子どもたちがそれぞれ家庭をもち、孫たちもすくすく成長している。	久しぶりに「しあわせ」を感じることができた。	家族みんなが、山や川・海の恩恵を受けて、豊かさを肌で感じながら暮らせている。
仁淀川流域	男性	60歳代	8	高	30	300-500	程よい田舎。ワークライフバランスが取れているから。		
仁淀川流域	男性	60歳代	8	高	30	300-500	家族に恵まれています。		
仁淀川流域	男性	60歳代	9	普通	21	100-300	定年退職後、晴耕雨読。特に、ストレスもなし。		高知は、自然が豊か(山はほとんど植林だが)で、食べ物もうまい。フレンドリーな県民性も好ましい。多くを望まず、日々のくらしの中に喜びを見出だすこと。
仁淀川流域	男性	60歳代	9	普通	24	1千以上	家族が元気	健康	働ける場所を確保してもらいたい
仁淀川流域	男性	60歳代	9	高	27	700-1千	それなりに、充実した生活をおくっているから。		多くの自然中で、せかさることなく暮らしている
仁淀川流域	男性	60歳代	10	普通	23	100-300	特に悩みがない。気持ちの持ち方と思う。	あまりマイナス思考にならない事	自然の中でいろいろな事ができる。
仁淀川流域	男性	60歳代	10	普通	24	1千以上	家族の健康、仕事の充実		
仁淀川流域	男性	70歳以上	6	普通	25	300-500	健康状態が良く、仕事を続けることができている。ただし、妻が要介護1の状況。	一所懸命生きてきた。正直に生きてきた。	人間があたたかい。
仁淀川流域	男性	70歳以上	7	低	9	100-300	心の負担が少ない。	健康面で幸せを感じる	自然に接して暮らす日々が貴重と感じている
仁淀川流域	男性	70歳以上	7	低	11	100-300	毎日健康に暮らせる	健康が一番	衣食住足りて礼節を知るといふ。自然で魅力を前面に出すのはいいが、あまりにも経済力がない。
仁淀川流域	男性	70歳以上	7	普通	22	100-300	普通にすごせているから		

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
仁淀川流域	男性	70歳以上	8	低	11	100未満	75歳、ず～と仕事もいろいろやりまして後悔ありませんが自営業が長くて年金が少ないのが少し辛いのみ、孫が居るのでそれが幸せかな?		
仁淀川流域	男性	70歳以上	8	普通	24	500-700	ストレスを感じる時、解消できる環境が回りにあること	自分自身の幸せのみでは本当の幸せには届かない	
仁淀川流域	男性	70歳以上	8	高	30	300-500	妻との関係もまずまずだし子供の家庭も良く孫も3人いて成長も楽しみだからです	私の人生も終わりに近づいてます、若い世代が幸せになれるように考えてください。→	
仁淀川流域	女性	20歳未満	1	低	10	100未満	今年は後厄で悪いことしか起きないから		空気がおいしい
仁淀川流域	女性	20歳未満	2	低	5	100未満	嫌な人間しかいないから		
仁淀川流域	女性	20歳未満	5	低	10	100-300	何も感じないけどふとした時に悲しくなるから	それなりに満足はしているが、他者と比べたりするとすごく嫌な気持ちになる。辟易する。	静かなところが多く、同時に変なものも多いがそれなりに安心する
仁淀川流域	女性	20歳未満	5	普通	19	100未満	幸せかどうか考えたことがなく、よくわからないからとりあえず真ん中にしました。	考えたことがないということに気づきました。	
仁淀川流域	女性	20歳未満	5	普通	21	100未満	家族が居て、毎日家に帰れて、美味しいご飯を食べれて、布団で寝れるから。		家族がいる
仁淀川流域	女性	20歳未満	6	低	11	100未満	生活が充実しているわけではないから。(交通が不便、生活費が高い、将来への不安)		
仁淀川流域	女性	20歳未満	6	普通	19	100未満	買い物とかで不便なことも多くあるけど田舎ならではの人の優しさなどの魅力があるから。	家族の大切さや周りの友達	自然が豊かで人が温かいところ。
仁淀川流域	女性	20歳未満	6	普通	20	100未満	みんなと笑う時間があるから		
仁淀川流域	女性	20歳未満	6	普通	22	100未満	幸せの瞬間も辛い時もあるから。		人が少なくて空気がいい
仁淀川流域	女性	20歳未満	7	低	15	100未満	お金ない		
仁淀川流域	女性	20歳未満	7	普通	19	100未満	忙しくて疲れることが多いが、そのぶん学校生活などの日常が充実しているから		
仁淀川流域	女性	20歳未満	7	普通	21	100未満	学校生活、部活が充実しているから。		

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
仁淀川流域	女性	20歳未満	7	普通	21	100未満	衣食住がまかなえている	幸せは、どこまでいってもその状態を維持するには労力があると感じます	友達と過ごす時間、好きなことをする時間はしあわせと感じます
仁淀川流域	女性	20歳未満	7	普通	23	1千以上	不便なことなどないから		
仁淀川流域	女性	20歳未満	7	普通	25	100未満	学校や友達の雰囲気などに満足してるから		
仁淀川流域	女性	20歳未満	8	普通	17	100未満	友達がいるから。家族がいるから		
仁淀川流域	女性	20歳未満	8	普通	18	100未満	ご飯も学費もその辺全部親がやってくれているから		
仁淀川流域	女性	20歳未満	8	普通	23	100-300	家楽しい		過ごしやすい
仁淀川流域	女性	20歳未満	8	普通	24	100未満	毎日学校が幸せでない。友達たのしくてしあわせ。		
仁淀川流域	女性	20歳未満	8	普通	25	100未満	家族や友達、環境恵まれているから		
仁淀川流域	女性	20歳未満	8	高	28	100未満	学校が楽しく、休みの日もバイトや遊びなどで充実しているから。周りの人に恵まれているから。		高知県は食べ物おいしい。私は食べることに幸せを感じるので、おいしいものを食べたときに、高知に生まれてしあわせだなと感じる。
仁淀川流域	女性	20歳未満	9	普通	18	100未満	よさこいの練習があったり、毎日が充実しているから		
仁淀川流域	女性	20歳未満	9	普通	21	100未満	素敵な男性をみつけた！		きれいな川とか自然がちかくにあること
仁淀川流域	女性	20歳未満	9	普通	25	100未満	友達に恵まれているから	しあわせは意外と身近にあるものだと感じた	ご飯が美味しい
仁淀川流域	女性	20歳未満	9	高	26	100未満	周りの人みんな優しくしてくれるから。習い事と勉強の両立ができてないから。	恵まれている	自然がたくさんある、地域の人が優しくしてくれる
仁淀川流域	女性	20歳未満	9	高	27	1千以上	楽しいことが沢山あるから		
仁淀川流域	女性	20歳未満	10	普通	20	100未満	私は話すのが好きで、結構うるさいけど、どんな話でも家族が自分の話を聞いてくれるし、ノリにも乗ってくれるから。	改めて自分は本当に幸せものだという事に気づいた	家族と毎日話せる、友達がいる、ご飯が食べれる
仁淀川流域	女性	20歳未満	10	普通	20	100未満	幸せだと思いうようにしてるから		
仁淀川流域	女性	20歳未満	10	普通	22	100未満	まいにちたのしいから		自然がすごい
仁淀川流域	女性	20歳未満	10	高	28	100未満	毎日ゆっくり寝ることができるし学校もプライベートも充実していて楽しいから		
仁淀川流域	女性	20歳未満	10	高	29	100未満	学校が楽しすぎる	自分から学校に行きたい！！ってなる事が幸せだなと思いました	旅行から帰ってきて高知の空気を吸った時

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
仁淀川流域	女性	20歳未満	10	高	29	100未満	今幸せだ！って感じる瞬間がよくあるから		
仁淀川流域	女性	20歳未満	10	高	30	100未満	たのしいから。		
仁淀川流域	女性	20歳未満	10	高	31	100未満	毎日美味しいご飯食べて、寝て、いろんな人と会えるから	まいにちしあわせ	自然がたくさんみられる
仁淀川流域	女性	20歳未満	10	高	35	100未満	周りに人がいてご飯食べられるから	幸せなんだと思った	匂いぶんたんとかの
仁淀川流域	女性	20歳代	3	低	11	100-300	仕事が忙しく趣味などの自分の時間が取れない。	現状に満足していない。	
仁淀川流域	女性	20歳代	4	低	10	100-300	言いたくない		
仁淀川流域	女性	20歳代	5	低	14	100-300	大きな不自由は無く、充足感も無いから。		
仁淀川流域	女性	20歳代	5	普通	18	300-500	愛犬と過ごす間は幸せだと感じます。これから起こるであろう南海トラフ地震だったり、ガソリン代の値上げが不安に感じています。		水がきれいでご飯がおいしい。
仁淀川流域	女性	20歳代	5	普通	19	100未満	普通の人生だから。		
仁淀川流域	女性	20歳代	5	普通	19	300-500	物価高と賃金が釣り合っていないので、趣味等にさける手取りが少ない。	しあわせの定義って難しいと思った。	閑静な中に響く鳥の声や木々のざわめき、川のせせらぎ、夜の虫の声などは都会では得られない豊かさだと思う。(人が多いところに長時間いると頭痛がする体質なので。)
仁淀川流域	女性	20歳代	6	高	27	100-300	不自由なく生活できているから。		高知は静かで自然が穏やかであり、そんな環境で平穏に暮らすことができていることに幸せを感じています。
仁淀川流域	女性	20歳代	7	普通	19	300-500	家族に恵まれているから		
仁淀川流域	女性	20歳代	8	普通	25	300-500	子供にも恵まれ健康でおれること		ご飯が美味しい
仁淀川流域	女性	20歳代	8	高	27	300-500	周りの人に恵まれている。		
仁淀川流域	女性	20歳代	9	高	29	300-500	家族と穏やかに暮らせているから		人が少なく、静かで過ごしやすい。知り合いが多く、誰とでもつながっている。
仁淀川流域	女性	20歳代	10	高	26	300-500	人や環境に恵まれているから		
仁淀川流域	女性	30歳代	5	普通	18	100-300	なんとなく		
仁淀川流域	女性	30歳代	7	普通	20	300-500	健康で仕事ができている		豊かな自然を身近に感じられる
仁淀川流域	女性	30歳代	7	普通	21	300-500	家族がいるから。		食べるものが美味しい。
仁淀川流域	女性	30歳代	7	普通	25	100-300	子供の成長 旅行		
仁淀川流域	女性	30歳代	7	高	28	300-500	困らない程度に生活や遊べているから。		人が優しい

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
仁淀川流域	女性	30歳代	8	普通	21	300-500	そこそこ健康で大きな不自由なく過ごすことができていたため	自分はそれほど不幸ではないと感じた	のびのび生活ができるしあわせがあると思うが、公共交通が減っているため、不便な面も増えてきた
仁淀川流域	女性	30歳代	8	普通	25	300-500	家族も友達もいて仕事もできて穏やかに過ごせているから		時間がゆっくりなところ
仁淀川流域	女性	30歳代	8	高	26	300-500	家族が元気であるから		夏には川で泳げて、野菜がおいしい
仁淀川流域	女性	30歳代	10	高	31	500-700	健康に生活できており人間関係や仕事にも恵まれている。	自身の幸福度が高いことに気付いた。	自然豊かで食べ物が美味しく、時間の流れが穏やかで人が良い。
仁淀川流域	女性	40歳代	4	普通	16	100-300	賃金が低い。物価が高い。		のんびり過ごせる。食べ物がおいしい。
仁淀川流域	女性	40歳代	4	普通	16	300-500	子供の養育にあたり、学費が高く生活費がどんどん削られてしまい、生活が苦しい		
仁淀川流域	女性	40歳代	5	低	13	100-300	悩むことが多すぎる		子供の成長
仁淀川流域	女性	40歳代	5	低	13	300-500	現在の生活に満足していないわけではないが、色々とストレスなども抱えているため。		変わらない日常を過ごすだけでも幸せなんだと思いますが、色々なことに疲弊をしていると小さな幸せすら感じられなくなってしまう。
仁淀川流域	女性	40歳代	5	普通	23	300-500	家事育児の負担が多い。ワークライフバランスの問題		アウトドアに最適
仁淀川流域	女性	40歳代	5	高	27	100-300			自然が近くにある
仁淀川流域	女性	40歳代	6	普通	22	100未満	最低限ではあるが、それなりに衣食住が確保されていて、友人もいるから。		
仁淀川流域	女性	40歳代	7	普通	19	100-300	健康面		
仁淀川流域	女性	40歳代	8	普通	22	100-300	家族が健康で楽しく過ごせているから		
仁淀川流域	女性	40歳代	8	普通	23	100-300	食べたい物を食べ、家もあり、家族が健康で過ごしているから		美味しい物を食べると幸せを感じる
仁淀川流域	女性	40歳代	8	高	30	100-300	自然豊かな場所で、仕事があり、好きな事をし、大切なパートナーとからせているから		自然豊か、人が優しい
仁淀川流域	女性	40歳代	8	高	30	300-500	元気仕事ができること、家族がそばにいること		
仁淀川流域	女性	40歳代	10	高	30	100-300	家族が健康で過ごせてること、ゆっくりと湯船に浸かった時に幸せと思う。	幸せは自分で引き寄せれると思うから自分が幸せになれるように努力、頑張る事が必要と思う	自然の豊かさ食べ物の美味しさ

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
仁淀川流域	女性	50歳代	3	低	10	500-700	仕事はきつい 給料は見合わない 不幸です	国や自治体の施策はどれもみんなが 幸せになるものではない。不平等ば かりでよけいに不幸福感が増します。	自然だけは豊か
仁淀川流域	女性	50歳代	4	低	9	100-300			自然豊か
仁淀川流域	女性	50歳代	4	低	14	300-500	物価は上がるのに給料は低いま ま。	しあわせの要因を調べてどう活かし ていくのでしょうか?もっと、生活 に寄り添う部分で税金を使って欲し いです。	自然に恵まれていることは幸せです。
仁淀川流域	女性	50歳代	5	普通	16	100-300	家のことが忙しくて自分の時間が あまりない	みんなで楽しくスポーツをしている 時	産直市場があること みんな明るく優しいこと
仁淀川流域	女性	50歳代	5	普通	19	100-300	年齢と共に健康面に不安が出てき たので		
仁淀川流域	女性	50歳代	6	低	14	100-300	持病があるが、仕事や家事ができ るから		
仁淀川流域	女性	50歳代	7	低	11	500-700	元気に仕事ができている		
仁淀川流域	女性	50歳代	7	普通	23	100-300	標準所得の生活に近いか・・・		
仁淀川流域	女性	50歳代	8	普通	18	500-700	家族や友人に恵まれているから		豊かな自然、新鮮で美味しい食に恵まれている
仁淀川流域	女性	50歳代	8	普通	22	100未満	家族全員で暮らしているから		
仁淀川流域	女性	50歳代	8	普通	22	100-300	仕事と家庭が充実しているから		自然豊かで食材が豊富、食事が美味しい
仁淀川流域	女性	50歳代	8	普通	24	500-700	周りの人達が、色々ありながらも 普通に生活していて、自分も衣食 住たりて、日々小さな喜びを感じ 生活できている。	運とタイミング	ここしか知らない。まあまあ便利。
仁淀川流域	女性	50歳代	8	高	29	700-1千	それなりに楽しく暮らしているい るから	家族の健康	お天気がいい
仁淀川流域	女性	50歳代	8	高	31	300-500	今までに重ねた経験から今の状況 を客観的に見て。	このアンケート調査では特に感じる ことや気づくことはありませんでし た。	自然豊かで人が穏やかに過ごしているところが高 知県ならではの感じます。
仁淀川流域	女性	50歳代	9	高	26	300-500	自分の好きなことができているか ら	自分の意思で行動できること。気が 合う人と過ごせることが幸せだと感 じる。	自然の素晴らしさ
仁淀川流域	女性	50歳代	9	高	34	500-700	生活の不安がなく、プライベート も充実している	幸せは与えられるものではなく、身 の回りの幸せにどのくらい気がつけ るかという感謝の気持ち次第	人間関係の程よい関わり方
仁淀川流域	女性	60歳代	1	低	8	100-300	身体が不自由で制限があるのに家 族を支えるために仕事や家事や経 済を任されているため		生鮮食品が手に入る

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
仁淀川流域	女性	60歳代	4	普通	18	100-300	自由な時間があるから	思い通りに生活できる時間が有る	楽しく笑っていられる
仁淀川流域	女性	60歳代	6	普通	20	700-1千	色々とおあって疲れているけど、まあ、食べていけるから良いかと言うレベル		
仁淀川流域	女性	60歳代	7	普通	18	100未満	そこそこの収入もあり、毎日充実している		
仁淀川流域	女性	60歳代	7	普通	19	100-300	家族が健康である	自分が健康で経済的に自立していること なんでも話せる友人がいること 家族が健康であること 最後に金銭的に余裕があること	自然は豊かで食べ物も美味しい 経済的に豊かとは言えないが総体的に暮らしやすい地域だと思う もっと教育面で特化した学校を作って子どもたちが住みたくなる環境を作ってほしい
仁淀川流域	女性	60歳代	8	低	9	100未満	子供が皆健康で結婚できて幸せそうであることが幸せです、自分の持病と親の介護が不安でマイナス2です。		
仁淀川流域	女性	60歳代	8	普通	20	100-300	自分も周りの人も皆健康だから		人の優しさ、自然の豊かさ
仁淀川流域	女性	60歳代	8	普通	24	100-300	給料が後10万増えたら文句はない		食べ物が美味しい
仁淀川流域	女性	60歳代	9	普通	19	100未満	夫婦ともかなんとか元気である。両親を見送る事ができた。子供や孫が元気で暮らしている。やりたい畑で野菜ができています。やりたい卓球ができています。痛いところがある。	改めて 幸福度を問われると定年後やりたいことができていて幸福なのだと思います。やりたいと思うことは 次の意欲にもつながるのですね。ありがとうございました。	
仁淀川流域	女性	60歳代	10	高	29	100-300	健康で行きたいところに行け、孫と同居し成長を楽しみに暮らしている	人生に満足していること	家族や友人、近所の方と繋がりあって自然の中で生きること
仁淀川流域	女性	60歳代	10	高	30	300-500	健康で問題なく仕事もできているから	しあわせを掴むのは難しいけど、どう感じているか調査する事は有意義だと思います	自然豊かでおおらかな人間性
仁淀川流域	女性	60歳代	10	高	35	100未満	家族みんなが健康で仲良く暮らせているから。	平凡に何気なく暮らせている事が幸せだと思う。	自然に恵まれて人もあたたかい。食べるものも美味しい。
仁淀川流域	女性	70歳以上	6	低	14	100-300	健康で自分の意思で生活を選択できている。		
仁淀川流域	女性	70歳以上	8	普通	22	100-300	それなりに楽しく暮らせているから	気持ちに	気持ちに負担ない程度に人付き合いもして健康でいられることが私にとっての幸せかな。
仁淀川流域	女性	70歳以上	8	普通	24	100-300	環境がいい		環境や、人が良い

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
仁淀川流域	女性	70歳以上	8	高	29	100未満	そこそこ食べていけ 元気にい て 周りの人達と楽しくやっている	私は 幸せものだと思っています	やさしさ
仁淀川流域	女性	70歳以上	10	高	35	100-300	健康であるし、そこそこしたいこ とができていること		
仁淀川流域	その他	20歳未満	10	普通	25	100未満	毎日が楽しい	幸せだと気づいた	自然が豊かでいいと思う
仁淀川流域	その他	50歳代	3	普通	16	100-300	幻聴		
仁淀川流域	その他	60歳代	8	普通	24	100-300	家族が健康で生活出来ている		
高幡広域	男性	20歳未満	6	低	11	100未満	良いことも悪いことも両方あった から		充実していること
高幡広域	男性	20歳未満	6	普通	24	100未満	普通		
高幡広域	男性	20歳未満	7	低	9	100-300	趣味を楽しんでいるから	しあわせとは人それぞれ	友人に恵まれたなと思う
高幡広域	男性	20歳未満	7	普通	25	100未満	友達と遊んだり話したりしている から		自然が綺麗ご飯が美味しい
高幡広域	男性	20歳未満	8	普通	19	100未満	学校が楽しかったり充実している から		
高幡広域	男性	20歳未満	8	普通	24	100未満	充実していると感じるから。		
高幡広域	男性	20歳未満	10	普通	24	100未満	人生が充実しているから		
高幡広域	男性	20歳未満	10	高	32	100未満	周りの人と楽しくお話しできるか ら		家からすぐ海へいける
高幡広域	男性	20歳代	5	低	13	100未満	お金がないので	縁遠いものだと感じました	
高幡広域	男性	20歳代	5	普通	25	100-300	良いことも悪いことも同じ感覚で くるから		
高幡広域	男性	20歳代	6	普通	16	100-300	仕事が大変		食がおいしい
高幡広域	男性	20歳代	7	低	14	500-700	自然豊か	人の温かさ。	自然が豊か。釣りやゴルフが楽しめる環境
高幡広域	男性	20歳代	7	普通	24	100-300	プライベートについて満足してい る。		
高幡広域	男性	20歳代	8	普通	17	300-500	多少難はあるが充実している		
高幡広域	男性	20歳代	8	普通	23	300-500	安定した経済状況でしあわせだ が、仕事が忙しく余暇が少ない点 が不幸せなため。		高知県独自の文化や民俗、習慣、自然環境が豊か さだと感じる。
高幡広域	男性	20歳代	8	普通	25	300-500	不自由なく暮らせているから		
高幡広域	男性	20歳代	8	高	29	300-500	しあわせな感情を意識しているか ら	自分のなかにすでにある	自然環境
高幡広域	男性	20歳代	10	高	26	100-300	毎日衣食住に困らず、趣味も充実 しているため		

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
高幡広域	男性	20歳代	10	高	35	100-300	しんどいときはあっても、自分は恵まれていると感じるから	自分はこの先どんなことがあっても「自分は幸せだ」と思いながら生きていくと思うが、その考えはかなり人によるということがわかった	高知県は隣接する県と離れていることもあり、独自の風土が育っているように感じる。その影響かはわからないが、他県よりも幸福度は高そうな印象がある。
高幡広域	男性	30歳代	2	低	12	300-500	娘が亡くなった。妻の母が5年前に事故に遭い、四肢麻痺となり現在も入院している。妻の祖母が認知症になり介護が必要となっている。妻が双極性障害・パニック障害・発達障害で精神的に不安定。	しあわせになりたくてもなれない。	季節の食材がおいしいこと。優しい人が多いこと。
高幡広域	男性	30歳代	7	普通	17	300-500	家族と普通の生活が「今は」できている。ただ、最近いろいろな不安があるため少し。		
高幡広域	男性	30歳代	8	普通	24	300-500	家族がいるから		家族との時間
高幡広域	男性	30歳代	8	高	30	300-500	特に不幸と感じないため		
高幡広域	男性	30歳代	8	高	31	300-500	今の生活や世の中の情勢に不満がない		自然が豊か
高幡広域	男性	30歳代	9	普通	17	300-500	子供に恵まれ、家も建てる	家庭環境と金銭、アンケート集計がボーナス支給時期にあたり、高くなると予想	自分を好きになること
高幡広域	男性	30歳代	10	高	33	500-700	家族との時間		
高幡広域	男性	40歳代	2	低	5	500-700	毎日、生きるだけで精一杯		
高幡広域	男性	40歳代	8	高	27	500-700	お金が足りない以外には幸福な生活を送れていると感じる。		
高幡広域	男性	40歳代	9	高	27	700-1千	家族をはじめ、周囲の人に恵まれて生きているから	お金が関係していない部分での個人的感覚	唯一のしあわせに不足しているのは賃金他県に比べて低いと感じること。
高幡広域	男性	40歳代	10	高	27	500-700	家族、友人		
高幡広域	男性	50歳代	4	低	10	500-700	低収入		
高幡広域	男性	50歳代	7	普通	16	700-1千	健康で過ごせている		戦争や争いのない世界
高幡広域	男性	50歳代	7	普通	17	500-700	普段どおりの生活を送ることができているから。		
高幡広域	男性	50歳代	7	普通	21	500-700	健康であること		旨いものがあること
高幡広域	男性	50歳代	7	普通	21	700-1千	家族の悩みがあるが、幸せな方だと思う	何を大切にするかで幸せの感覚は変わる	家族や地域との関係性
高幡広域	男性	50歳代	7	普通	22	100-300	特に困っている事はない		人が少ないので、コンサートチケットが取りやすい
高幡広域	男性	50歳代	7	普通	22	300-500	至って健康のため		食と自然

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
高幡広域	男性	50歳代	7	普通	22	500-700	仕事は大変ですが、趣味が充実しているため	多様性の時代なので幸せの定義が難しい	自然が多い
高幡広域	男性	50歳代	7	普通	25	500-700	何気なく毎日を過ごしているが、ふと、毎日、健康で、1日3食御飯が食べられ、たまに外食が出来る生活が出来ていることが当たり前にできていることを感じた時		高知には、便利さや派手さは多くないが、「人・自然・食」の調和の中に、本当の豊かさとしあわせがあるのではと感じます。
高幡広域	男性	50歳代	10	高	29	100-300	健康に過ごしているから	普通に暮らせる事	高齢者からの温かさを感じる高知の県民性だと思います
高幡広域	男性	60歳代	3	低	11	300-500	賃金が安く物価が高いので住みにくい		今の高知県にはしあわせは感じられない
高幡広域	男性	60歳代	5	低	11	500-700		突き詰めるとしあわせとはなんなのかわからなくなるものだ。	
高幡広域	男性	60歳代	6	普通	19	300-500	生きていくのに大きな困難がない		のんびり過ごせる
高幡広域	女性	20歳未満	1	低	5	100未満	学校が嫌だから		
高幡広域	女性	20歳未満	2	低	15	100未満	運が悪いと思うことが毎日いっぱいあるから		
高幡広域	女性	20歳未満	7	普通	22	100未満	好きなことをできているが、忙しいから		
高幡広域	女性	20歳未満	7	普通	25	100未満	推しが見れる		
高幡広域	女性	20歳未満	8	高	28	100未満	人生楽しいから、なんでもできるから	幸せは楽しむこと	
高幡広域	女性	20歳未満	8	高	29	100未満	一週間があつという間に終わるから	毎日学校に行っていること	ご飯が美味しい
高幡広域	女性	20歳未満	9	普通	22	100未満	家族が優しくしてくれるから。仲良くしてくれる友達がいるから。		家族と綺麗な自然を見ると幸せを感じる。
高幡広域	女性	20歳未満	9	普通	22	100未満	美味しいご飯を食べられるから		
高幡広域	女性	20歳未満	9	普通	25	100未満	食べれている		
高幡広域	女性	20歳未満	10	高	26	100未満	友達や家族との時間が楽しいから	ありました	
高幡広域	女性	20歳未満	10	高	32	100未満	毎日楽しいから	将来ちゃんと生きているか不安になる	車の本数を増やしてほしい(本数無さすぎて本当に不便すぎる)
高幡広域	女性	20歳未満	10	高	35	100未満	毎日楽しいから	みんな幸せ	山がたくさんある
高幡広域	女性	20歳代	4	低	10	300-500		自分は悲観的だなと思いました。	自然のにおいを嗅いだ時、季節の食べ物を食べた時
高幡広域	女性	20歳代	6	普通	20	100-300	楽しく過ごすよう努力をしているため		人が温かい
高幡広域	女性	20歳代	7	普通	25	100-300	やりたいことができている		

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
高幡広域	女性	20歳代	8	低	14	100-300	仕事もあり、不自由ない暮らしを できている		都会と比べて不便ではあるものの、その分時間がゆったりと進み、攻撃的な刺激がないところにしあわせを感じます。東京に住んでいたときは、電車は数分単位でくるのに「遅れないようにしなきゃ」とあくせく動き、刺激的だけでも心が疲れる攻撃的な刺激も多かったように感じます。私は高知での暮らしが自分に合っていると思いますし、そういう方も一定いると思うので、なんとか高知県が存続していけるよう、外部からの支援も含めて維持を頑張ってもらいたいと思います。
高幡広域	女性	20歳代	8	普通	21	100未満	ケガや病気などなく、当たり前 の生活ができていること	何気ない当たり前のこと	緑がいっぱいで落ち着く
高幡広域	女性	20歳代	8	普通	24	100未満	治安がいい。		他県には無いグルメや商品がある。
高幡広域	女性	20歳代	8	普通	24	300-500	普通に楽しいから。10じゃない理 由は仕事で少し悩みがあるから。	幸せの評価は比較対象がないので難 しいと思った。	スナックで飲むこと
高幡広域	女性	20歳代	8	高	26	100-300	しあわせだと思う理由: 楽しく仕 事ができている、地域内で頼れる 人や話せる人がいて人の温かさに 触れられる。しあわせでないと思 う理由: 仕事に終われたら、プ ライベートの人間関係でうまくい かなかったりして、ストレスが溜 まることある。	理想や比較ではなく、今の状態をど う捉えるか次第で変わりそうだと 思いました。(困難さえも幸せの一 部になりうる)	周りの人々が画像のような雰囲気・環境であるこ と、初対面でもカジュアルな関係性を築けること は、高知県の強みだなと思います。
高幡広域	女性	20歳代	9	普通	23	300-500	衣食住不自由のない暮らしができて いると感じるため		
高幡広域	女性	20歳代	10	普通	20	300-500	新しい環境が楽しいから		自然が豊かで心が落ち着く
高幡広域	女性	20歳代	10	高	29	300-500	理解あるパートナー、職場に恵ま れているから	普段自分が思っているよりも人生に 対する満足感があった。	道端の花、山、川、田んぼの見える風景。身近に 自然と触れ合える。自分事としてやりたいことに 取り組んでいる人が多い。
高幡広域	女性	20歳代	10	高	31	300-500	不幸せだと思う要因がないから		
高幡広域	女性	30歳代	5	低	13	100-300	好きなことが出来ているから		
高幡広域	女性	30歳代	6	普通	16	100-300	普通に暮らせているので、普通	人それぞれしあわせの価値観は違う	
高幡広域	女性	30歳代	7	普通	20	500-700	食べることに困ることなく生活が できているから		
高幡広域	女性	30歳代	7	普通	22	100-300	安定した職と給与をもらえている ので		
高幡広域	女性	30歳代	7	普通	22	500-700	恵まれているなあと思います 欲 があるのでー3です		

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
高幡広域	女性	30歳代	8	高	29	500-700	家族みんなが健康に過ごしているから		魚がおいしい
高幡広域	女性	30歳代	9	普通	24	300-500	安定した給料があり、好きなことをして毎日充実しているから。	当たり前になっていることや普段日常にありふれているようなことも、実は全部幸せなことであることに気づいた。	食材が新鮮で野菜も魚も美味しい。人と人との距離が近くてあたたかみがある。
高幡広域	女性	30歳代	9	高	34	300-500	子どもがいて忙しいが幸せだと思う		子どもが健康で元気であれば幸せです
高幡広域	女性	40歳代	6	普通	21	100-300	子どもがおり、可愛いし楽しいので	QOLも上を見ると果てもないので、どのラインで幸せと考えるのか？改めて考える機会になった。	海と空の美しいロケーションを眺められること。野菜も魚も美味しいこと。
高幡広域	女性	40歳代	7	普通	19	500-700	余るほどお金はあるわけではないが、生活には困っていない		
高幡広域	女性	40歳代	8	普通	24	500-700	家族が健康なので		人がやさしい
高幡広域	女性	40歳代	8	高	31	500-700	私生活や仕事充実している。インターネット環境も整い、物が手に入るの容易になっていること。環境も穏やかで、人の温かみも感じやすい。人口が少ないならではの良さもたくさんある(少子高齢化の課題を除いて)。ただ、首都圏都市部に比べて、文化的な本物を見るということなどにワンクッション必要なことが地方だと大変だと感じる。	メディアから流れる刹那的な流行に憧れてしまうと地方の良さは見つけられない。マスコミがいかに無駄な大量消費的流行を発信しないかも重要になり、取捨選択をできることがその土地に合ったしあわせを見つけられるのではないかなと思う。仕事の充実も必要なもので、これからの世代が活躍できるようになればいいと思います。少ない分、起業のチャンスはありそう。	人の温かさ、口調は荒いが心配してくれる、のんびりできる、食べ物が美味しい。地理的なハンデがありますが、魅力がたくさんあります。高知県はしあわせの発信が足りないかなと思う。
高幡広域	女性	40歳代	9	普通	24	300-500	いつでもビールが美味しいから		
高幡広域	女性	40歳代	9	高	29	500-700	1日に何度も笑うことがある。子どもの何気ない仕草で、「可愛い～、この子に会えて幸せやな～!」と感じれるから	幸せについて、普段、考えることはあまりなかったですが、今の現状を見つめ返した時に、幸せだなぁと感じました。	欲を言えばキリがないですが、今の現状をどうとらえるかで、「しあわせ」の定義は変わってくると思います。仕事があって、家族がいて、寄り添って生きている日常が私にとっては、かげがえのない幸せだと感じます。
高幡広域	女性	40歳代	10	普通	17	300-500	体に痛いところがない	体に痛みや不快感がないことの幸せ	このようなアンケートに答えることができること自体が幸せの証。
高幡広域	女性	50歳代	3	低	13	100-300	身内がたて続けに亡くなった。生活が昔より厳しい	亡くなった身内との日々	
高幡広域	女性	50歳代	7	普通	20	100-300	家族がいる 健康		

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
高幡広域	女性	50歳代	7	普通	21	100-300	周囲の人に支えられている、食べ物おいしい		四万十川をはじめとして自然に囲まれている事が幸せな事だと思いますが、それは若いうちは気が付かない事だと思います。
高幡広域	女性	50歳代	8	普通	21	300-500	家族が健康。三人の子育てで自分のための余裕資金がない		
高幡広域	女性	50歳代	9	普通	17	300-500	家族に恵まれている。職場のスタッフに恵まれている。幸せでないのは、自分と夫の両親が後期高齢者となり、病気や障害を抱えており介護負担があるため。	自分なりに努力してきたためこれまでの人生は概ね満足していたが、コロナ禍の激務で精神疾患になり、もう少ししっかり働けると思っていたのに残念です	自然の豊かさや食物の美味しさは、常日頃からありがたいと思う。今後、第1次産業従事者が高齢化で減少するのではないかと心配します。新鮮な食物が得られなくなるのではないかと心配します。地球温暖化も心配です。子どもが減っていくものの、子どもが増えたとしても、過酷な環境に耐えられるのだろうかということも心配します。
高幡広域	女性	50歳代	9	高	30	500-700	経済的に安定し、趣味を楽しめているから	経済的安定と、周囲に親族や大切な人がいる事	高知県やら居住場所だから幸せなわけではない。逆に高知県や須崎市には不満しかない。
高幡広域	女性	50歳代	10	高	35	300-500	家族と過ごせる		
高幡広域	女性	50歳代	10	高	35	500-700	健康だから		自己受容できることが幸せの第一歩と考える。
高幡広域	その他	30歳代	3	低	9	300-500	年々生活がよくなっている実感が ない		
高幡広域	その他	50歳代	2	低	5	100-300	良いことがない		
高幡広域	その他	50歳代	4	普通	20	700-1千	孤独を感じる		
幡多広域	男性	20歳代	1	普通	19	300-500	金がない		田舎すぎて夜近隣を気にしなくていい
幡多広域	男性	20歳代	4	普通	21	300-500	不便すぎる		
幡多広域	男性	20歳代	5	低	11	300-500	特に何もないため		
幡多広域	男性	20歳代	5	低	14	300-500	毎日特に何もないから		ご飯が美味しい
幡多広域	男性	20歳代	6	低	13	300-500	少し物足りなさ		
幡多広域	男性	20歳代	7	低	10	300-500	健康に日々を過ごせている時点で 幸せだと思う		
幡多広域	男性	20歳代	7	普通	17	300-500	職場の人が優しい		
幡多広域	男性	20歳代	7	普通	17	500-700	家族が健康に過ごせている		
幡多広域	男性	20歳代	7	普通	20	100-300	精神的に余裕がある時が多いから		
幡多広域	男性	20歳代	7	高	26	300-500	好きなことを出来ているため。ただ、使えるお金の少なさから非常に幸福とは言えない。	好きなことが出来ること、欲しいものが手に入ること、充実した毎日を 過ごせること	都会の喧騒はなく穏やかでゆったりとした感じ、 自然豊か

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
幡多広域	男性	20歳代	9	高	26	300-500	安定しているから	現状は幸せと感じているが、それは人生が引き返せないことを頭で理解しているから。もし戻れるんだとしたら、変えたいことはたくさんあると気づいた。	移動が公共交通手段（電車やバス）に頼らなくていいので、自由度が高くていい→移動コストが低いことは幸せであるように感じる。
幡多広域	男性	30歳代	4	低	12	300-500	仕事が多い割には、給与が低く、物価も高くて生活が苦しい。	生活に見合った物価と給与	
幡多広域	男性	30歳代	4	低	15	300-500	あまり幸せと感じられることがないため		
幡多広域	男性	30歳代	6	普通	19	500-700	解決の見込めない障害のようなものがないから	「不安がないこと」かと考えました	人の少なさから来る
幡多広域	男性	30歳代	6	普通	20	300-500	日々やることがある		
幡多広域	男性	30歳代	6	普通	20	500-700	仕事はなんとかこなしている。		
幡多広域	男性	30歳代	7	普通	17	300-500	家族があり、楽しく過ごす事ができる		自然の豊かさ
幡多広域	男性	30歳代	7	普通	19	300-500	生きているから	幸せは気づきにくい	人の暖かさを感じる
幡多広域	男性	30歳代	7	普通	19	300-500	生活に困ってはないから。		人が温かい。
幡多広域	男性	30歳代	7	普通	21	300-500	不自由なことがあまりない		
幡多広域	男性	30歳代	7	普通	23	300-500	特に不自由はない		
幡多広域	男性	30歳代	7	普通	24	500-700	収入も安定しており、人間関係も特に問題がないから。		自然が多いこと
幡多広域	男性	30歳代	8	普通	25	300-500	友人関係、仕事など特に不満がないため	何気ない日常が幸せだと言うこと	
幡多広域	男性	30歳代	8	普通	25	300-500	家族、職場、友人など、周りの人に恵まれたから		
幡多広域	男性	30歳代	8	高	27	300-500	家族がいるから		
幡多広域	男性	30歳代	9	高	28	300-500	家族仲が良いから。		
幡多広域	男性	40歳代	3	低	12	300-500	景気の良さや所得が向上している実感がない。県に活力が見受けられない。	ない。むしろ不安と不満のほうが行する。	「自然だけ」が豊か。幸せを実感しているとは思えない。
幡多広域	男性	40歳代	3	普通	16	500-700	生きるのがつらい		
幡多広域	男性	40歳代	5	普通	17	500-700		自分の人生について考えた。	高知は自然が豊かでここでしかできない体験があると思っています。
幡多広域	男性	40歳代	5	普通	18	500-700	子どもとの暮らしが充実している反面、嫁ガチャに大失敗したため（日々のDVがひどい）。		食がおいしい。
幡多広域	男性	40歳代	6	低	15	500-700		幸せではない	自然が多い

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
幡多広域	男性	40歳代	6	普通	21	500-700	仕事にストレスを感じているものの家庭は円満なため		人口が少ないこともあって静かな環境で過ごせることをしあわせだと感じている
幡多広域	男性	40歳代	6	普通	24	500-700	家族が健康な時。	家族がいること。	大体においておおらかなところ。
幡多広域	男性	40歳代	7	低	13	500-700			食事がおいしいこと
幡多広域	男性	40歳代	7	高	27	500-700	仕事もあり、ある一定の収入がある。家族もいて趣味もできている。ただ、田舎なので進学のため、子どもが2名別居となっているのが寂しくもある。	家族と一緒にいたいということが、幸福度に影響することが分かった。	都会は人工的に築かれてきた歴史の浅い街です。たまに音楽ライブや芸術を楽しむに訪れることもありますが、それ以上の魅力を感じることはあまりありません。一方で高知県には、何百年、何千年と変わらぬ大自然が今もなお残されており、それは大きな幸せだと感じます。今後、IT技術やドローン交通などの進展によって、高知県にしながら高等教育を受けたり、大企業で働いたりできるようにになれば、家族が地元で暮らし続けられる社会が実現します。そうなれば、高知県は「幸福度日本一」の地域になると私は思います。
幡多広域	男性	40歳代	8	普通	18	500-700	新しい家族ができたから		自然が豊かで静か
幡多広域	男性	40歳代	8	普通	22	500-700	特に困ってないから		
幡多広域	男性	40歳代	8	普通	25	100未満	ストレスがない		金がかからない生活が可能
幡多広域	男性	40歳代	8	普通	25	300-500	家族、子供がみな元気でいれること マイナス2の分は自分自身のやりたいことが道半ばのため	幸福は個々価値観が違う中での自己満足度にすぎないので調査する必要性が不明	無い物を言えばキリがない 豊かなことは自然人と人との温かな日本特有の文化は徐々に消えつつあり田舎だから皆親切で温かいとは限らない都市部とさほど変わらない
幡多広域	男性	40歳代	9	普通	23	500-700	ある程度思い通りになっているから	抽象的すぎる	
幡多広域	男性	50歳代	4	低	10	500-700	生きていて喜びを感じることを作れていない		
幡多広域	男性	50歳代	5	低	12	500-700	生活ができています。	満足度が大事だと感じた。	経済的（収入に満足）に安定していると家族とともに暮らすことに「しあわせ」であると日ごろから感じることもある。
幡多広域	男性	50歳代	5	普通	24	700-1千	現在の政治に不安があり先行きが不透明なため		自然が豊かであること。最近、特別になにがある訳ではないが生態系が変化していると感じることが不安である。
幡多広域	男性	50歳代	5	普通	25	500-700	毎日（土日含む）に仕事場へ顔を出さないと気が気でないため		自然を感じるができる。（海、山、夜空、日の出、日の入り、台風）
幡多広域	男性	50歳代	6	普通	21	700-1千	時々幸せを感じるから		
幡多広域	男性	50歳代	7	低	15	500-700	悩み事もあまりないため		
幡多広域	男性	50歳代	7	普通	20	100-300	しあわせだと思うから		
幡多広域	男性	50歳代	7	普通	24	300-500	家庭環境が良好	子供の成長	住みやすい環境（気候や山や海等の自然）

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
幡多広域	男性	50歳代	8	低	15	500-700	独身であり生活に特に困っていない。		自然が多い
幡多広域	男性	50歳代	8	普通	23	500-700	現在の生活に満足している		
幡多広域	男性	50歳代	8	普通	24	500-700	不自由なく生活が送れているため 幸せと感じている。	普段、考えることがないので、自分の人生を見つめ直すことができた。	おいしい魚など食することができ、川や海などの自然で遊ぶことができることが幸せと感じる。
幡多広域	男性	50歳代	8	高	26	500-700	家族みんな健康で経済的にも安定しており家族の関係も良好だから		人が多過ぎずストレスが少ない
幡多広域	男性	50歳代	8	高	26	700-1千	家族と一緒に楽しく過ごせている。	当たり前毎日が幸せと感じる。	
幡多広域	男性	50歳代	8	高	28	700-1千	家族が健康で暮らせているから。	家族が健康だと、満足度があがる。	おいしい食材が多い。
幡多広域	男性	50歳代	8	高	29	500-700	毎日、楽しく仕事ができているため。		
幡多広域	男性	50歳代	8	高	30	700-1千	家族皆元気で、働いているから		
幡多広域	男性	50歳代	8	高	32	300-500	仕事と自分のやりたいことがほぼ一致している。	苦楽は表裏であり、心の持ちようで変わる、調査に余り意義を感じない。	
幡多広域	男性	50歳代	9	高	26	1千以上	病気や怪我がなく健康だから	健康であることが一番大事と感じた	自然豊かであること
幡多広域	男性	60歳代	4	低	11	100未満	仕事が出来ない	体力気力	かなり自由にしているのでそれが心配
幡多広域	男性	60歳代	6	普通	17	100-300	美味しい食事と時々晩酌	もう一度やり直したいことがあることの再認識	豊かな自然、美味しい食事、新鮮な魚
幡多広域	男性	60歳代	6	普通	24	700-1千	健康であること		
幡多広域	男性	60歳代	7	普通	18	300-500	第2の人生を目的を持って暮らして行ける	心の持ちようである	小さい自治体は、移住者の意見を気にし過ぎて、地元民が肩身の狭い思いを（気を使いながら）しながら暮らすようなことがあってはならない。
幡多広域	男性	60歳代	8	普通	22	300-500	平凡に暮らしていける		
幡多広域	男性	60歳代	9	高	28	700-1千	多少、不自由な点や日々の生活のなかで苦しさを感じることもあるが、概ね生きがいを感じ、仕事にもやりがいをもって楽しく生活ができているから		高知県（宿毛市）の良さとしては、近くに自然がたくさんあり、人と人との交流や温かさを感じる。個人としては、健康で家族が仲良く生活ができ、些細なことで感動できたり、きれいなものや素敵だと思うものに出会えること、人のために少しでも何かをすることなど生きがいを感じることに。
幡多広域	女性	20歳代	5	低	7	300-500	楽しくない		
幡多広域	女性	20歳代	6	普通	21	300-500	不幸だと感じることも特にないから		
幡多広域	女性	20歳代	7	低	13	100-300	必要最低限以上の生活ができているから		しぜんが美しいこと

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
幡多広域	女性	20歳代	7	普通	23	100-300	日常生活は充実しているため		
幡多広域	女性	20歳代	8	普通	25	300-500			食べ物が新鮮で美味しい。
幡多広域	女性	20歳代	9	低	14	100-300	衣食住がそろっているから	日常の当たり前=幸せで、それは他者によっても成り立っていること。	大自然の存在。森林の豊かさ。水、空気の綺麗さ。海や川遊びができる。自然の生き物の住み家が残っている。
幡多広域	女性	30歳代	4	普通	20	300-500	金銭的余裕から		
幡多広域	女性	30歳代	5	普通	18	300-500	収入もあり生活はそこそこ充実しているが、仕事に対する不満はある		
幡多広域	女性	30歳代	5	普通	20	300-500	特に幸せだと思えない。特に不幸だと思えない。		
幡多広域	女性	30歳代	5	普通	24	300-500	しあわせだと思える理由:子供がかわいい		
幡多広域	女性	30歳代	6	普通	17	300-500	金銭面での不安		
幡多広域	女性	30歳代	6	普通	19	300-500	子育てに関する悩み・不安はあるが、安定した収入もあり支えてくれる家族もいる		どのお店も食べ物がおいしく、人があたたかい
幡多広域	女性	30歳代	6	普通	20	100-300	可もなく不可もなく		
幡多広域	女性	30歳代	6	普通	22	100-300	疲れて帰っても、ペットと遊ぶ元気があるから		ご飯が美味しくて、自然豊かなところ
幡多広域	女性	30歳代	7	普通	18	100-300	仕事ができている。お給料と休みがもらえる。親しい人間がいる		車が体力と根性があればいつでも海を見に行けるのはいいなと思っています。
幡多広域	女性	30歳代	7	普通	20	300-500	それなりに生活出来ている	もしあの時こうだったら…と思う事はあります	魚が美味しい
幡多広域	女性	30歳代	7	普通	21	300-500	時間の流れがゆっくり		
幡多広域	女性	30歳代	7	普通	22	100-300	健康で家族もいてそれなりに楽しみなどがあるから。		
幡多広域	女性	30歳代	7	普通	23	300-500	ふつうに生活できている	幸せってなんだっけ	おいしいものを食べたとき
幡多広域	女性	30歳代	7	普通	24	300-500	仕事があって、家族がいて、趣味にも全力を注いでいるから		高知県は食べ物がおいしくて、何を食べても幸福とすることが多い
幡多広域	女性	30歳代	8	普通	21	300-500	食べ物に困らず、生活が暴力によって脅かされることがない。	高知県は、こと、食についてはお金さえあれば困らない。魚も肉も野菜も美味しい。	
幡多広域	女性	30歳代	8	普通	25	100-300	仕事がありお金ももらい、衣食住も充実しているため。家族も自分も健康で過ごせているため	自然にふれあえる環境と人との距離感、居心地の良さ	自然にふれあえる環境と人との距離感、居心地の良さ
幡多広域	女性	30歳代	8	高	30	300-500	衣食住が整っているため。		子供の笑顔を見ると幸せを感じる

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
幡多広域	女性	30歳代	9	高	28	100-300	家族みんなが元気に働いているから		
幡多広域	女性	30歳代	9	高	28	300-500	家族と元気に過ごすことができるから	自分も含め家族が健康で不自由なく暮らせること	
幡多広域	女性	30歳代	10	高	29	100-300	家族みんな健康で楽しく幸せに暮らせているから。	大切な人がそばにいてくれることが幸せだと気づけました。	高知の自然たっぷりの中でゆったりとした時間を過ごすことも幸せだなと思います。
幡多広域	女性	30歳代	10	高	35	300-500	皆に支えられて生きているから	日常の中に幸せはある	大自然と暖かい人と気候、美味しい食材は高知県の宝物であり、その環境の中で愛する人と過ごすことができる日常がしあわせ。
幡多広域	女性	40歳代	5	低	15	500-700	特に若者の人口が減っていて、悲しくなるから。		自然豊かだとは思う。
幡多広域	女性	40歳代	5	普通	16	100-300	人に恵まれている	心の余裕	自然
幡多広域	女性	40歳代	5	普通	16	100-300			自然(きれいな海、川、山、空)をみるとき、ゆっくりとした時間を過ごせたとき
幡多広域	女性	40歳代	6	普通	22	500-700			自然が身近にあること、食材がどれもおいしいこと、人混みがないこと
幡多広域	女性	40歳代	7	普通	21	100-300	大切な人たちが毎日元気に過ごしてくれているから		
幡多広域	女性	40歳代	7	普通	23	300-500	家事が忙しい	やりたいことは沢山ありますが、元気に過ごせていることが幸せなのではと思う	おいしい魚が食べられる。近所が近すぎず、プライベートが守られて良い。
幡多広域	女性	40歳代	7	普通	24	500-700	家族みんなが健康で、それぞれがある程度好きなことができていることはしあわせだと感じている。しあわせでないと感じることは、日々の忙しさから時間に追われること。		高知県の自然の豊かさや食の恵みは最高です。普段から、健康であることや特に不自由なく日常生活が送れることがしあわせだと感じている。
幡多広域	女性	40歳代	8	普通	22	500-700	家族、友達、職場などたくさんの人に恵まれ、何不自由なく生活できている。		
幡多広域	女性	40歳代	8	普通	23	500-700	子どもが可愛い、子育てをして楽しく生活できている。		
幡多広域	女性	40歳代	8	普通	24	500-700	住む家があり、食べたいものが食べられる為。		
幡多広域	女性	40歳代	8	普通	25	500-700	現状にある程度、満足しているから		

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
幡多広域	女性	40歳代	8	高	26	500-700	日常で不便を感じる事が少ないため		普通の日常がおくれることがしあわせと思っています。
幡多広域	女性	40歳代	8	高	27	300-500	毎日、元気に過ごせているから、幸せです		
幡多広域	女性	40歳代	8	高	29	300-500	忙しい日々の中でも、仕事にやりがいを感じる、自分の育てた野菜を食べることが習慣とできていること。	回答内容を考えるにあたって、いろんな面で恵まれていることを再認識した。	自然がすぐそばにあることで救われていることがたくさんあると感じている。
幡多広域	女性	40歳代	8	高	30	100-300	衣食住特に困ることなく過ごせている・忙しい	日々の生活を幸せと感じるには余裕が必要。ふとした時に幸せを感じます。	田んぼの風景や、山の活力を感じたり、たくさんの種類の野鳥を見たとき。
幡多広域	女性	40歳代	10	低	14	100-300	生きているだけで100点		
幡多広域	女性	50歳代	2	低	12	300-500	親の介護、保護猫の世話で自分の時間が無い自分の自由がないから幸せをあまり感じない		
幡多広域	女性	50歳代	5	普通	17	100未満	日々生活に困らない程度の収入があり、家族全員が健やかに暮らしていることそのものが幸せだと思う。ただ今後、今以上に物価高が続く税金が上がるとか金銭的に支出が増えると幸福度が下がってくるのかな。お金が全てではないけれどお金がないと生活できなくなるのも事実だと思う。		私が子供の頃からほぼほぼ変わってないのが、自然の豊かさ。風力発電だのメガソーラーだので生活が豊かになっても、そのために山や海が壊れるのはどうかと思う。この自然を壊さず次の世代につなげていくことも大事。「高知ってなんにもない、あるのは自然だけ」ってこの上ない褒め言葉だと、この年齢になってやっと実感してきました。
幡多広域	女性	50歳代	5	普通	22	100-300	元気で過ごせてるのにはしあわせ！毎日のように同じことの繰り返しでつまらない！		
幡多広域	女性	50歳代	5	普通	22	300-500	家族みんな（県外に出ている子も含め）が衣食住がそこそこ困らずに生活できている。		
幡多広域	女性	50歳代	6	普通	19	300-500			海がある
幡多広域	女性	50歳代	7	普通	18	300-500	当たり前暮らしが出来ているから	当たり前の生活が出来、笑いあえる家族、友人、職場の仲間がいて、自分の感じたこと(喜怒哀楽)を話せる環境があることが、幸せなことだと思う。	自然があり、自然に感謝しながら癒しや美味しいものを頂けること。そして、人のあたたかさ。

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位：万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
幡多広域	女性	50歳代	7	普通	25	300-500	朝昼晩食事をとれて、仕事もし、人にもめぐまれていいるから	衣食住を自分で確保する努力をし、人に恵まれることが最高の幸せである。人からもらう物ではなく、自分自身で幸せに向かって行き、不満ばかりに押しつぶされるのではなく、幸せと感ずるようにすることが大事	幸せは人それぞれが感じる事なのでこれといった基準がなく、不幸と感ずる人は、何をしてても不満を漏らす人。幸せと感ずる人は、ささいな出来事でも、楽しい、幸せ、ありがたいと感ずることが出来ると思います。高知県ならではなく、本人がどう感ずるかなので、答えも解決も見つからないと思います。世の中が、物価高とありたて、安いことが幸せであるということに、疑問を感ずています。安いものを手に入れて喜ぶ人もいれば、安く提供してしまい、提供した側は苦しんでしまいます。誰が弱者で、誰が強者なのか？税金納めていない人が、給付を受け、納めている人がなにも受けられず…。高知県民一人一人がもう少し、国のせい、県のせいにするのではなく、自分自身で考えなくてはいけない時がきていると思います。今の世の中は、自身の幸せに対して、人のせいにし過ぎだと思ひます。県側も、県民の意見を聞き過ぎず、財政に見合った県政の舵取りをしていただきたい。
幡多広域	女性	50歳代	8	普通	23	100-300	毎日におわれる。衣食住が安定している。		衣食住の安定 人の優しさにふれる
幡多広域	女性	50歳代	8	普通	23	500-700	好きな事ができている		
幡多広域	女性	50歳代	8	普通	24	100-300	普通に食べて寝れてそこそこ健康である	家族が健康であること	豊かな自然、新鮮な食材が豊富
幡多広域	女性	50歳代	8	普通	25	300-500	健康で普通の生活ができているから	健康で幸せだけど生活水準をあげたい	自然は豊かでいいが生活するための公共機関が不便。病院も学校も少なくて選択の余地がないしお店も少ない。だから家族と早いうちからバラバラの生活をしなければならなくなるし経済的不安も大きくなる。もっと便利さが増えると不安もなく幸せにつながる生活ができると思う
幡多広域	女性	50歳代	8	普通	25	500-700	健康で、自分のやりたいことができ、楽しめることがあるから。	周囲の環境は大きいが、根本は自分の考え次第	自然、人、交流、昔の良さが残っている ※都会の人から聞くのは人の温かさや、食が充実しているという意見
幡多広域	女性	50歳代	8	高	26	500-700	家族が元気で仲良く暮らせている		
幡多広域	女性	50歳代	8	高	26	700-1千	まあ家族が元気でそれぞれの場所で健やかに過ごせているから	穏やかに日々を過ごせていることに気づいた	きれいな川と海自然に囲まれた環境持ち家が持てる
幡多広域	女性	50歳代	8	高	30	300-500	心身が、安定している		お魚が美味しい、新鮮。トマトが美味しい！
幡多広域	女性	50歳代	9	普通	16	700-1千	人並みに生活できていること	気持ちの持ちようで「しあわせ」にも「ふしあわせ」にもなると思ひます。	自然の豊かさやまわりの人とのつながりのなかで「しあわせ」を感ずます。

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位：万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
幡多広域	女性	50歳代	9	普通	24	100-300	日々 平凡に生きてる 食べて 寝て 活動して 笑い 時々落ち込み 喜怒哀楽のある日常を送れているので幸せなんだと感じています	衣食住に不安がなく 大切な人たちがいて それは普通と日常と感じられること かな	自然の宝庫
幡多広域	女性	50歳代	9	普通	25	300-500	かぞくがけんこうだから		一緒に笑い会える人がいる
幡多広域	女性	50歳代	10	高	28	700-1千		健康、心や経済的な豊かさ	自然、人の温かさ
幡多広域	女性	60歳代	5	普通	20	100-300	家族に心配な事がある為		
幡多広域	女性	60歳代	8	高	26	100-300	家族親族ともに健康でいられること	人に恵まれること	周りにいい人に恵まれること
幡多広域	女性	60歳代	8	高	26	100-300	普通に暮らせている。旅行に行ったり贅沢はできていない。	健康が一番！	健康で元気に暮らせる事が1番。薬を毎日飲んでいるので、飲まなくて良くなりしたい。土佐清水市は海や川での遊びを取り締まりなくできるようになれば良いと思う。漁師以外でも家で食べるくらいの貝は採って良いようになれば良い。子供たちは昔ながらの海や川での遊びも出来なくなっている状態。
幡多広域	女性	60歳代	8	高	27	100-300	元気で動ける事と、誰かの役に立っていることが実感できる時が少しでもあることが幸せ	自身の幸福感は、日々の生活の充実感だと思う	自然の豊かさに癒される。毎日景色（道端の花や草が元気だったり弱っていたり）が変わる、音（鳥・虫・風・浪等）が変わる。気軽に近所の人たちと話ができる笑い合える。
幡多広域	女性	60歳代	9	高	31	300-500	地域でも職場でも人に恵まれており、愉しく過ごすことができています	幸せの感じ方は、人それぞれで、私の場合は普通に生活できていることに幸せを感じています。これまでの人生で、さまざまな出来ごとがあったけれど、全て私には必要な出来事だと捉えることができています。今生きていることに感謝です。	高知県は自然が豊かで食べ物もいろんな種類がありどれも美味しくて、生活する上で食については申し分ないです。交通の便利さを都会と比べると困っている人はいるけれど、補う仕組みもあるし、人間性の良さが地域の支え合いに繋がっていると思います。ここまでこの地域を維持してくれた先人に感謝です。私はこの町が好きです。
幡多広域	その他	20歳代	8	普通	23	300-500	必要とされているから		
幡多広域	その他	30歳代	8	普通	23	300-500	好きなことを考えられるから	幸せは相対的、主観的なもので定量的なものではない。幸福についてアンケートをとり集計しても意味がない。幸福度向上を追求したり、幸福を定義することは全体主義的で危険なことだと思う。	以前高知県の幸福度指標のようなもので、飲酒頻度・量と幸福度とを関連づけたのを見たが不快だった。幸福度は人それぞれなので、過半数が飲酒頻度や量と幸福度に相関関係があったとしても、それ自体に意味はない。強いて言うなら、個人の自由を認めることが幸福度と相関があると思う。

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
幡多広域	その他	40歳代	1	低	5	100未満	物価高、ガソリン価格高騰、給与上がらない、死ねしかない		
幡多広域	その他	50歳代	1	低	5	100未満	税金が高い	全くつまらない	質問がばからしい。消費税0にしてほしい。
幡多広域	その他	50歳代	8	普通	25	100-300	住んでいるところが好きだから。	普段の暮らし	いつもの風景
県外	男性	20歳代	5	普通	20	300-500	日常に満足感が得られる		
県外	男性	20歳代	7	普通	20	300-500	愛する人といられるから		
県外	男性	20歳代	7	普通	23	500-700	プライベートの充実	高知県は自然が素晴らしく幸せに感じる人も多いと思う。ただ人口流出を考えると高知に住み続けることは厳しいと思う。	
県外	男性	20歳代	8	低	14	500-700	仕事、プライベートとも充実している	現場不自由は幸せであると思うが、自分の理想からは離れている気がした。	自然が豊かでお酒が美味しい。人柄がいい
県外	男性	30歳代	5	低	12	500-700	経済的な要因	やはり経済的な要因が大きいと感じた	ワークライフバランスの充実
県外	男性	30歳代	5	普通	18	500-700		改めて考えるきっかけになった	自然豊か 人が優しい
県外	男性	40歳代	4	低	12	300-500	近年の物価高で年々生活が苦しくなる。また、外国人流入などの問題もあるため。		
県外	男性	40歳代	4	高	29	1千以上	家族と離れ離れだから		
県外	男性	40歳代	8	高	27	500-700	家族3人(妻・娘・自分)健康で不自由なく暮らせている。	多くの欲がなく、常にある程度現状に満足している状態であることが幸せの重要なファクターかと思います。	明るい県民性。よさこいのおかげで一年にメリハリがある。
県外	男性	40歳代	9	高	29	1千以上			食べ物が美味しいこと。
県外	男性	50歳代	6	普通	22	700-1千	仕事、家庭が上手く行ってる時		人が優しい
県外	男性	50歳代	6	普通	22	1千以上	思う理由 家族の健康 出ないと 思う理由 子供の学費や退職後の金銭不安	健康にしていること。	人の温かさと人情
県外	男性	50歳代	8	高	30	1千以上	家族が健康で、家計も安定しているから	健康と経済性が大切なのかな、と思いました	県外在住のため回答ナシ
県外	男性	50歳代	8	高	31	700-1千	日々元気に過ごせる		
県外	男性	60歳代	8	高	30	100-300	個人的には、とても幸福であると実感しています。世界全体が幸福になって欲しいと願います。	改めて私はして幸せなのだと実感しています。	自然と触れ合い、人々の暖かさに恵まれていると感じます。
県外	男性	60歳代	9	高	28	100-300	健康に暮らせているから		

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位:万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
県外	男性	70歳以上	9	高	30	300-500	わがままが通らないことを除きすべて幸せ。		このアンケートを通して、あらためて「しあわせ」について考えるきっかけになりました。私は普段から、時々ですが「しあわせ」について考えることがあります。日常の中で何かを選択する場面では、「どちらがより幸せにつながるか」を一つの基準にしています。また、今の子どもたちやこれからの世代が、どうすれば幸せに生きられるのかについても、折に触れて思いを巡らせています。しあわせは目に見えないものですが、考えることで自分の価値観や大切にしたいことが見えてくるように感じています。
県外	男性	70歳以上	10	高	33	1千以上	家族に恵まれている。自分が情熱を注ぐことができる仕事に就いている。		
県外	女性	20歳代	8	高	29	100未満	おいしいものを食べられて、友達や家族がいるから		自然の恵み、大切な人との時間、おいしいものを食べるとき
県外	女性	30歳代	4	低	10	100-300	給料があがらず、物価ばかり高騰し、自分のものは我慢できるが子供たちにも我慢させてしまうのが心苦しい。	自分の幸せについて考えた	
県外	女性	30歳代	4	普通	17	100未満	子ども達と笑っている時間、賃金が少なく選択肢が狭い時	普段の中にある	
県外	女性	30歳代	5	普通	21	100-300	家族健康で食べる物や住むところに困っていないけど家族間不仲なので5を選びました。	普段から考えていることでした。	
県外	女性	30歳代	7	普通	19	100-300		得したなと思うこと	
県外	女性	30歳代	7	普通	21	100-300	贅沢はできないけど、子供がいて普通に生活できているから		
県外	女性	40歳代	5	低	13	300-500	健康でいる、犬と散歩ができている	自分の人生の後悔	あたりまえの日常
県外	女性	40歳代	8	普通	24	100未満	家族みんながいつも笑っているから		
県外	女性	50歳代	7	高	27	700-1千	健康で、家族みんなが大きな問題なく生活できている。	自分の感じ方だ。	自然豊かで、人があたたかい。夜の町の賑わい。
県外	女性	50歳代	7	高	28	100未満	近年天候などにより経済的に厳しさもあるが、子供の存在が幸せの糧になっているとつくづく思うことがある	自分の幸福度を測る、ということ自体無かったので、いざ答えてみると、案外自分は幸せなのだなと思った。	

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位：万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
県外	女性	50 歳代	8	普通	18	100 未満	健康で自由に行動できるから。	心身ともに健康である事は幸せには必須だと思う。	自然が豊かで、人がおおらかな事。
県外	女性	50 歳代	10	高	31	100-300	移住先で良いコミュニティにつながり素晴らしい人達とご縁ができて、地域とつながることで安心感が芽生えたため。	家族以外の地域の方との関わりが心の安定になることを実感しました。	しあわせを実感できたら人のお役に立ちたいという気持ちが芽生えて、しあわせが循環するのではないかと思います。
県外	女性	60 歳代	7	低	12	100-300	子供達が体験や経験の中で喜び、幸せそうにしている、嫌な経験からも少しずつ成長している様子が、自分の幸せの一つとして感謝が増える事が幸せ	自分自身が、" したい " ことをしていない。わからない。	海、川、山、温暖な気候・・・自然に恵まれているので、安全な農作物、お出汁、調味料など、難しいとは思いますが、化学物質は極力、排除、使わない、高知県の食材、飲食物は安心安全、美味しい・・・雇用もうまれるような体制のある県、安心して子育てができる県・・・への可能性が大きいし、基本的な食の安心安全・信頼できる県があれば・・・と憧れます
県外	女性	60 歳代	8	普通	23	100 未満	贅沢はできないが、今のところ衣食住に困っていないから	しあわせとは平穏な日常にあると思う。	

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10点満点)	満足度 (3段階)	満足度 (35点満点)	年収 (単位：万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
県外	女性	60歳代	9	高	26	300-500	「生きているだけで丸儲け」です	今まで「しあわせ」は自分からはずいぶん離れたところにあると思っていました。しかしながらこのアンケートにお応えしているうちに真剣に「しあわせ」について考えはじめました。最初の頃は、あれも違うこれも足りないと思い憤懣やるせない気持ちになりました。でも回数を重ねるうちにふと気づいたことがあります。表面上で思っていた幸せよりももっと深くて案外近いところにある「しあわせ」です。世界情勢もさる事ながら、気象天候も人の生活も当たり前が当たり前でなくなって来た昨今です。平和を願う人の祈りさえも否定して、自分の不幸を捲し立て己れの正義を振りかざす人が増えてきました。人の世はつくづく業の深いものだのため息をついていました。でも、そのため息こそが元凶ではないか？と考え始めました。すると今まで見えて来なかった、見えていても無視していた小さな輝きに目がとまりました。雨上がりの陽射し、吹き渡る風、青々と繁る草木、鬱鬱とした梅雨時でさえ豊かで美しいものに囲まれている…日々見落としがちな小さな事象に心が洗われます。私たちはなんて幸せな国に生まれたのだろうと。このアンケートに教えて頂いたこと、「生きているだけで丸もうけ」幸せは生きていることそのものです。ありがとうございました。	自然が豊かで美しい
県外	女性	60歳代	9	高	30	100-300	日々、遣りたいこと、思ったことを実現しているので幸せだと実感しています。		「しあわせ」は、自然の恩恵を感じることや家族の心と身体の健康を日々の生活の中で実感しています。
県外	女性	60歳代	10	高	31	100未満	家族と友人に恵まれ健康であること	今年の調査もそうだが、毎年のこの調査に答えるたびに自分が幸せであることを認識する。	高知県は海と山の幸に恵まれ、さまざまな高知県産品を東京でも味わえます。その品々を地域ですぐに味わえる高知県の方々は幸せだと思います。
県外	女性	60歳代	10	高	32	100未満	子供達が独立し、夫婦二人で旅行へ行ったり、外食したりできているから幸せです	毎日楽しく暮らせていると思えることは幸せだと思います	

2025 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

居住地域	性別	年齢	幸福度 (10 点満点)	満足度 (3 段階)	満足度 (35 点満点)	年収 (単位：万円)	幸福実感の理由	感じるもの・気づくこと	意見・コメント
県外	女性	70 歳以上	7	低	15	100-300	日々普通の生活が出来る事。	幸せとは何かあらためて考える機会を得た	
県外	女性	70 歳以上	8	普通	25	100-300	家族皆健康なんとか暮らしていける	元気	わからない
県外	女性	70 歳以上	9	高	26	100-300	日常生活が普通に出来ていること。健康である。	健康である幸せ。自由に講演会やツアーに参加出来る幸せ。美味しいものの食べられる幸せ。	山、海が近くにあり空気がゆったりとしている。野菜、魚が美味しい。お遍路が出来る。お接待の文化がある。高知県民として誇りを持っている。
県外	女性	70 歳以上	10	低	10	100 未満	家族が、集まって笑っている時	お互いの思いやり	
県外	女性	70 歳以上	10	低	10	100-300	健康だから		
県外	女性	70 歳以上	10	普通	23	100-300	やりがいがあるボランティア活動をしているから。	質問が理解しがたい。	よさこいしかわからないわ
県外	女性	70 歳以上	10	高	30	100 未満	いろんな人に支えられ生活しているから。	人とのつながりが大事です。	
無回答	男性	20 歳代	10	普通	23	300-500	仕事・プライベートの両方が充実しているため	自分のやりたいことを制限なく実現できることを幸せというのでしょうか	