

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
安芸広域	男性	20 未満	10	普通	18	100 未満	家族(親)に学校にこうやって通いだしてくれてるし、電車代も高額ながら出してもらっているから	誰かから愛されているかどうか	自然が豊かだから、自然を見ることが幸せになるかと思います。	それなりに必要だと思う。	グルメフェスを開催し、無料バスなどを設置する
安芸広域	男性	20 代	1	低	5	300-500	賃金が安すぎる	幸せではないことに気づいた			
安芸広域	男性	20 代	2	低	12	300-500	公共交通機関がない	高知県には幸せはない		公共交通機関	
安芸広域	男性	20 代	5	低	12	300-500	生活できているが、物価高騰してるのに手取りが上がってないので、きつい	お金があれば幸せということ。お金があれば余裕が生まれる。	のどかで平和なところ	日本人の人口増進	人を増やす政策
安芸広域	男性	20 代	5	普通	17	100 未満	不幸なことはないけど幸福だと思ふこともないから				
安芸広域	男性	20 代	5	普通	17	100-300	普通の暮らしをして、普通に生活できているから。		質のいい睡眠	人員、公的サービスの充実、人が住める町づくり	需要のある店舗を作って欲しい
安芸広域	男性	20 代	7	低	14	300-500	自然が多く、楽しめたり休めたりするのはいいんだけど、車以外での移動手段が弱すぎて。。			交通機関の充実と、南海トラフ地震に伴う津波へのさらなる対応	津波に対しての避難訓練とかもう少しやるべきでは？市に限らず、県全体で
安芸広域	男性	20 代	7	普通	20	300-500	ワークライフバランスは安定してるが、金銭的に余裕がない。		食がおいしい。物価を気にせず生活できる。		
安芸広域	男性	20 代	7	普通	23	100-300	そこそこ平穩に暮らせている				
安芸広域	男性	20 代	7	普通	23	300-500	家族		ご飯が美味しい	人口増加	
安芸広域	男性	20 代	7	普通	24	100-300	生活が充実しているから				
安芸広域	男性	20 代	7	高	27	300-500	つらいことが特にない				
安芸広域	男性	20 代	8	普通	21	100-300	目標がありそれに進んでいるという実感と自身の能力不足による不安	しあわせというものに細かい定義がないので個人の認識次第だと思っています	食事が豊かになった		地元野菜、魚をもっと強くPRしてほしい、更に販売所を作って欲しい
安芸広域	男性	20 代	8	高	26	300-500	めしがうまい				
安芸広域	男性	20 代	8	高	28	100-300	生活が豊であるため。				
安芸広域	男性	20 代	8	高	28	300-500	充実しているため		自然が身近にあること	家を建てる土地	空き家等の整理
安芸広域	男性	20 代	8	高	32	300-500	毎日仕事に行けて、適度に休息できるから	自身の今を形成している過去要因	人との距離が近い		
安芸広域	男性	20 代	10	普通	23	100 未満	趣味を謳歌できているため				
安芸広域	男性	20 代	10	高	29	300-500	普通に生きてるから		不自由なく食べ物、お酒、趣味を行える。	感じるのは本人次第なので特にない。	田舎に飲食店を設ける。夜でも開いてる店
安芸広域	男性	20 代	10	高	35	100-300	親が生きている。好きなものを食べれる。年金を払わないといけない。税金が多すぎる。	幸せは当たり前の中にある	飯美味い	若者が行ける BAR や居酒屋を多く作るべきである	救急車の有料化

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
安芸広域	男性	20 代	10	高	35	300-500	地元で暮らせるのが楽しいから	そこらじゅうに転がってます	魚がおいしい	人のつながり	観光客の呼び込み
安芸広域	男性	20 代	10	高	35	300-500	充実しているから		人との繋がり	活気	
安芸広域	男性	30 代	3	低	9	300-500	感染症や怪我など、健康上の理由、職務上の理由、私的な人間関係上の理由	人それぞれ違うもの	何気ない体験(草刈りやゴミ拾いなど)でふと感じるもの。	人々の笑顔☺	魅力ある地域づくり
安芸広域	男性	30 代	3	普通	20	100-300	25 歳の時に首吊り失敗してから人生の延長戦	しあわせと言葉自体胡散臭い	緩い	平穏	やれと言われたらやる
安芸広域	男性	30 代	5	低	11	300-500	特になし				
安芸広域	男性	30 代	5	低	15	300-500	幸せと感じる瞬間がないので。				
安芸広域	男性	30 代	5	低	15	300-500	すごく不幸だと感じるものがなく、かといってすごく充実しているとも思わないため。	幸せだと思えるように、もっと自分が行動し視野を広げていくべきだと感じた。まずやめる理由を探すのではなく、前向きに考える癖にしていこうと思った。	田舎の風景、地域住民の温かさ	思いやりの心、笑顔	
安芸広域	男性	30 代	7	普通	20	500-700	ストレスを感じることが少ない		自然豊か、時間に追われない	人口増加、商業施設	SNS 等での魅力発信
安芸広域	男性	30 代	7	普通	22	300-500	考え事が多い				
安芸広域	男性	30 代	7	普通	25	500-700	家族に感謝している	自分の意識。なぜ幸せでないのか、幸せってなんなのか分かってないことに気付いた	美味しい料理、人間性	人口、人の豊かさ、教養	有識者の話などを聞きたい。地震や、お金の話など
安芸広域	男性	30 代	8	低	15	300-500	子が生まれたから		自然に癒される	一次産業の活性化	
安芸広域	男性	30 代	8	高	27	300-500	暮らしに満足してるから	背伸びしなくても幸せだと思った	ご飯が美味しい		
安芸広域	男性	30 代	10	高	29	300-500	不幸だと感じていないから				
安芸広域	男性	30 代	10	高	31	300-500	やりたいことが出来ている				
安芸広域	男性	30 代	10	高	33	500-700	私生活の充実		美味しいご飯が食べれる	そのまちならではの魅力発揮	
安芸広域	男性	30 代	10	高	35	500-700	家庭が円満だから。		家族と一緒にいる時	働く場所	働く場所の拡充。企業誘致等。
安芸広域	男性	40 代	1	普通	17	500-700	言いたくないです。			必要なことが多すぎて入りきれません。	自治体任せにははいけません。
安芸広域	男性	40 代	2	低	5	500-700	業務の偏り	職員を大切にしていない			移住者だけでなく、住み続ける住民を大切に
安芸広域	男性	40 代	4	低	14	500-700	家の老朽化により修繕などに出費がある。今後が不安				
安芸広域	男性	40 代	4	普通	16	500-700	遊ぶ場がない				

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
安芸広域	男性	40 代	5	普通	17	500~700	幸せな時もあれば、不幸せな時もあるから	何が幸せかを自問自答した	自然がたくさんあり、美味しいものもあり、子供が豊かに成長していける		
安芸広域	男性	40 代	5	普通	19	300~500			個人の尺度で幸せを測定することに意味があるのか立ち止まって考える必要はあると思う。SNS などで発信される都会の富裕層の生活基準に照らし合わせるとほとんどの人は不足を感じてしまう。		議員や一部の声の大きい人の要望に傾くのではなく、地域を財政的にも継続的に活かすための戦略を取ってほしい。
安芸広域	男性	40 代	5	普通	20	500~700	仕事がしんどいから				
安芸広域	男性	40 代	6	普通	19	300~500			明るい話題もなく、暗いニュースしかありません。濱田知事も活力の無い方で高知を牽引する知識、能力、そして身長がないので高知の行く末が心配です。	室戸は全方位、終わってと思う	自治体職員のスキル、やる気が全くないので先行きが不安です。諦めてます。
安芸広域	男性	40 代	7	普通	16	500~700	地域内に「医・食・住」＋教育・文化環境が整備されている事。	最低限の生活基盤が維持できれば、現状は満足	人・食・自然の豊かさや温かさ	「医・食・住」＋次世代を担う子供たちへの投資。各種産業の人材確保と、ざっくばらんに話し合える、大人の秘密基地的な拠点を整備する事。	①地域をどんな街にするか、将来ビジョン ②地域の現状や課題の把握 ③IT や DX 等のテクノロジーの活用 ①～③があり、例えば医療・教育・一次産業・建設・物流・交通・エネルギー分野等に関する方々が集まる場所があり、先端技術を活用すれば様々な視点から新たな発想生み出す事ができると思う
安芸広域	男性	40 代	7	普通	17	500~700	それほど苦労してないから		人の暖かさ	災害に強い街	空き家対策
安芸広域	男性	40 代	7	普通	19	500~700	それなりに休みがとれているため。	自分に余裕があること。	地場の食材が豊富	仕事や子育てで不安が少ないような支援	子育て支援
安芸広域	男性	40 代	7	普通	21	500~700	家族がいること	家族との時間	自然を感じるところ	人との繋がり	
安芸広域	男性	40 代	7	普通	23	500~700	子どもがいて、仕事があつて、そこそこ時間もある			子育て支援	
安芸広域	男性	40 代	7	高	29	500~700	楽しく生活ができている	子どもとの生活	近所の人たちとの距離感	若年層の居住	安定的な仕事の確保
安芸広域	男性	40 代	7	高	32	500~700	衣食住が充実しているから	足りる知ること			
安芸広域	男性	40 代	8	普通	21	500~700	私生活がまあまあ充実しているから			働く場所の充実	企業誘致
安芸広域	男性	40 代	8	普通	25	100~300		考えるきっかけになった	のんびり過ごせること	治安の安定	

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
安芸広域	男性	40 代	8	高	28	500-700	家族が幸せだと感じるから		自然が豊かで食べ物が美味しい	子育て世帯への支援の充実	大学までの学費の補助や通学費の補助
安芸広域	男性	40 代	8	高	28	500-700	家族		海や山、川などの自然が身近にあり、子育てをするにあたっていろいろな経験をさせることができる。通信販売などの普及も進んでいるので意外と田舎でも物の購入に困らない。	車の移動圏内で子どもが就職・結婚・定住してくれればうれしい。そのためには圏内で就職可能な望む仕事があることが必須だと思う。	多様な企業の誘致（リモートでも就職可能な企業など）
安芸広域	男性	40 代	8	高	30	700-1 千	充実してる				
安芸広域	男性	40 代	8	高	30	700-1 千	家族がいて、仕事があつて、ある程度収入があつて、ほしいものがあつても（ネット経由で）なんでも買える。特に不自由は感じないことが幸せだと思う。	しあわせは人それぞれなのだなあと思った。	食べ物のおいしさは、まちがいなく高知に住んでよかったとおもわされる。	人と人とのつながり。日常や災害時に協力しあえる関係を築いておきたい。	座談会や意見交換会、交流会などを定期的に開いてもらいたい。いつも固定の少数メンバーではなく、なるべく多く参加いただいて新しい人脈が作れるようになれば。
安芸広域	男性	40 代	10	高	29	300-500	今の野党の議席が減ったから与党圧勝だから	日本国民として、今の国民が我々は日本国民と感じるとき	日教組、共産党など、日本国民と言えない人間が日本から少なくなって幸せを感じる。公共放送で政権演説ですら、違法と感じる。	働かない、仕事をしない、物事を自分事と感ぜない人間、性格の人間は、徹底的に日本人教育をすべき。島国日本、資源乏しい、働く幸せを感じなければ、日本は残れない。どこぞの従属国になるのは嫌だ！気を抜けば、侵略されるぞ！逆の立場なら侵略する、話し合いで解決？はっ？そんな奴には銃弾で解決すると言ってくる国が周りにある、危機感がなさすぎる報道を無くす、	きれいな事では生き残れない事を先人が分かっていたから、今の日本がある。資源乏しい国内、国、県、市町村では、市町村、県、国の利益（金）見込めない、残らない事業を廃止せよ。
安芸広域	男性	40 代	10	高	32	700-1 千	家族が健康		当たり前がしあわせに感じられるちょうど良い環境	ある程度の住環境や収入が得られる産業	自治体というよりは、民間が率先して地域を盛り上げられる環境整備
安芸広域	男性	40 代	10	高	35	500-700	いい感じに自由です。				

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
安芸広域	男性	50 代	1	低	6	700-1 千	やりたい部署で仕事をしていない、仕事か楽しくないと普段も調子でない！	子どもたちには自分の子に生まれてきてくれて、そして自立してもらい感謝してる！	人と食	早期の高速道路の整備、次世代のこどもたちを中心に地震津波から命を守る取り組み、寿司屋が無くならない、そして、美味しいお店が増えること！	いっしょにはできない
安芸広域	男性	50 代	3	低	8	100-300	親の介護があるからお金がない	お金がないと幸せにはなれない		災害に強い、福祉系の充実、子育て支援、高速道路などの環境整備、とにかくなにかに特化して住むと何かの特権があるようにしてほしい	災害に強い、福祉系の充実、子育て支援、高速道路などの環境整備、とにかくなにかに特化して住むと何かの特権があるようにしてほしい
安芸広域	男性	50 代	5	普通	19	700-1 千			誰とでもコミュニケーションが取り合える県民性	地域をけん引してくれる人材	交流人口や関係人口の増加
安芸広域	男性	50 代	5	高	26	700-1 千	物価高等により、生活が厳しくなっている				
安芸広域	男性	50 代	6	普通	16	700-1 千	可もなく不可もなくです				
安芸広域	男性	50 代	6	普通	22	700-1 千	国の政策に不安があるが、まだ少し幸福だと感じる要素が多くある。		まだまだ自然や四季の移ろいを身近に感じ体感できるところ。子どもと暮らすなかで、日々紆余曲折学びや葛藤を経ながらも生活できることに喜びを感じます。それが幸せです。	地域で生活する人々各々がもう少し寛容な気持ちを持つこと。自分自身を含めて。	
安芸広域	男性	50 代	7	低	13	700-1 千	不自由なく、普通に暮らしている				
安芸広域	男性	50 代	7	低	15	300-500	大金持ちというわけではないが、まあ生活に困らず、割と自分の好きなことをやれていると思うので。まあ現在はそう思えるようになったとも言えます。若い時期は幸せ感はもっと低い状態でした。	生まれる場所によって幸せの定義が変わるのかなと深く考えすぎてしまいました☺	AI 生成で自分で創作できるようになったのが今は楽しいです ✨	みんなが楽しく暮らしている姿をもっと見せる！	子供たちに日本の未来が明るいことをイメージさせられるように大人が楽しそうに生きている姿を見せていきたい！
安芸広域	男性	50 代	7	普通	22	700-1 千	助け合える家族がいるから				
安芸広域	男性	50 代	7	普通	23	500-700	ゆっくりと自由に過ごせている	見つめ直すキッカケ	ゆっくりとした穏やかな毎日を過ごせている	人口増加	補助金
安芸広域	男性	50 代	8	低	9	700-1 千	家族との時間		自然が多い		
安芸広域	男性	50 代	8	普通	23	1 千以上	仕事は大変だが充実を実感することと、ペットに癒される。	幸か不幸かは自分が決めるもの	ゆっくりとした時間の流れ	にぎわい	イベント、祭、伝統文化の継承と持続

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
安芸広域	男性	50 代	8	普通	24	500-700	健康で普通に生活できているから	普通に生活を営めること	自然環境	地域の繋がりが	
安芸広域	男性	50 代	8	高	31	500-700	普通の日々を過ごしているから	いきがい やりがい	自然の豊かさ 人の温かさ	若い世代の力	人口の維持
安芸広域	男性	50 代	9	高	27	700-1 千	現在、大きな悩み事がない	普通が一番幸せなのでは。	自然環境に恵まれており、年齢を重ねるとより住みやすく感じる。	今後人口減少は避けられないが、少ない人口ながら地域の住民同士が協力し合い、田舎ならではの住民同士のつながりを維持していくことが必要なのではないでしょうか。	自治会に対する役場職員の協力、また補助金等の充実。
安芸広域	男性	50 代	9	高	28	700-1 千	日々、平穏で充実した生活を送れているから	しあわせは自ら求めなければ得られることは無い。	海の幸、山の幸。	人に寄り添い、人を思いやる心。	教育。
安芸広域	男性	50 代	9	高	29	700-1 千	今の生活に特に不満はないから	ストレスなく過ごせる事がしあわせ	高知県の人の少なさが自分に合っている	特にない。今のままで充分満足	今のままで良い
安芸広域	男性	50 代	10	高	29	700-1 千	毎日楽しいから				
安芸広域	男性	50 代	10	高	35	100-300	リターンで高知に帰って来て、職につけた。	人との関わりや仕事	食と自然を実感できるところ元気と	元気とやる気。再生復活(特産品)文化の継承	地域づくりの手伝い。お年寄りとの交流。
安芸広域	男性	60 代	5	普通	24	100-300	生活行動の自由度が心身に合わせたものになっていない				
安芸広域	男性	60 代	7	高	27	100-300	生活する、と言うことを幸せの基準に考えれば、幸せであると答えられる。しかし、目標を持って達成を目指すことを基準するとあまり幸せでは無いかも知れない。	年齢を重ねるうちに、未来の目的に向かう事より、日々の暮らしを全うする事の大事さを感じる様になりました。	人が手を入れていない自然が豊かなことに幸せを感じる。が、手を入れてしまったところに関して、やりっ放しになっている(廃屋、草むら、荒れた漁港など)事に辛さを感じる。	後片付け	後片付け
安芸広域	男性	60 代	8	低	13	300-500	不安がない				
安芸広域	男性	60 代	8	高	26	300-500	それなりに元気なので。	家族、友達が今は元気。	自然が豊かです。	のどかが良いです。	
安芸広域	男性	60 代	9	高	27	300-500	かなり楽しく過ごしています。	高望みせず。マイペースが一番です。	自然。食べ物。	イベント。	土佐の食材を使ったイベント。
安芸広域	男性	60 代	9	高	28	500-700	やる事がある。		なすべき事がある事は幸いです。	参加の機会。	出来ない理由を数えるのは簡単。それより「どうしたら出来るか」を考えるクセを持ってほしい。
安芸広域	女性	20 未満	6	低	14	100 未満	食べ物美味しい、周囲に恵まれている		高知のゆずが好きで、学校終わりにゆずジュースを飲むのが幸せです	鉄道路線がなくなるらないことです。大好きなので廃止されないでほしいです。	

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
安芸広域	女性	20 未満	7	高	30	100 未満	特に嫌なことがないから	意外と幸せに感じている と気づいた	食べ物がおいしいことや 自然がたくさんあること など	もっといろんな店が増えて、 遊べるところが増えること	
安芸広域	女性	20 未満	8	普通	20	100 未満	生活が充実してるけど、自由な 時間がたまに少なくなるのが不満				
安芸広域	女性	20 未満	8	普通	24	100 未満	ご飯が美味しい		ご飯が美味しい	高速道路	
安芸広域	女性	20 未満	10	高	26	700-1 千	顧問がくそ ほかは友達も 彼氏も幸せ				
安芸広域	女性	20 代	4	低	9	100 未満		幸せというのは非常に主観的 で、他人に委ねるものでなく、 自分自身で解決していく問題なの だと思います。			
安芸広域	女性	20 代	7	高	30	100-300	好きな土地で暮らせているから。 大切な人たちが周りにいるから。 自分のやりたいことができているから。		海や川、山など自然が近くにある。 人との距離が近く、助けてもらえる。 野菜や米や魚など、ご飯が美味しい。		
安芸広域	女性	20 代	8	普通	18	300-500		貧しいと幸福度が下がる		公共施設、商業施設の充実	チェーン店等の誘致
安芸広域	女性	20 代	8	普通	19	100-300	やりたいことをやらせてもらっている。	自分が自分を認められる かどうかだと思う。	田舎道を散歩していると必ず「おはようさん」と 声をかけてくれるご近所さんがたくさんいる。	自分の住んでいる町について、 情報発信する場を提供する（SNS 活用）	してほしいことはないが、健康づくり運動の指導などは協力できる「かも」かもしれません。
安芸広域	女性	20 代	8	普通	20	100-300	今の生活に満足しているから。				
安芸広域	女性	20 代	10	高	33	300-500	周りの人に恵まれて仕事も私生活も充実している。				

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
安芸広域	女性	30 代	3	低	5	500-700	家族からの DV による PTSD 治療値で頻繁にフラッシュ バックがある	特に無い。自殺ができた ら楽になると思う。		家庭内 DV から子どもや女 性を守る仕組みづくり	小学生の頃、学校の悩みごと アンケートに父親からの 性的虐待について記入した が、聞き取りさえなく「助 けてもらえない」と深く絶 望した。子どもから助けを 求められた時に、無視をせ ず、スクールカウンセラー や児童相談所等に繋ぐこと を自治体の担当部署にはし てもらいたい。個人で協力 できることや、自主的に取 り組めそうなことは無い が、児童保護施設への寄付 など間接的に援助すること はできる。
安芸広域	女性	30 代	4	普通	21	300-500	仕事と育児に疲れているた め				
安芸広域	女性	30 代	5	低	10	100-300	幸せだと思うのは、疎まし いと思っていた人が亡くな ってくれたこと。幸せでな いと思うのは、好きな人が プロポーズしてくれないの で結婚できないこと。	どうなれば自分が幸せに なれるかが明確になって いるが、それは自分の力 だけではどうしようもな いことなので、もどかし い人生を送っている。	人口が少ないことがあり がたい。人混みがものす ごくストレスなので、人 が少ない世界が心地よい と思う。	自分の人生の目的を達成 するために新しく条例(法 律?)を作って欲しい。	自分が幸福を感じるには、 好きな人がプロポーズして くれて結婚して苗字が変わ るのですが、プロポーズ に関しては自治体ではどう しようもないので、夫婦別 姓の逆バージョンで、結婚 しなくても簡単に苗字を変 えられる条例を作って欲し いです。少し調べたところ 結婚以外に苗字を変えるに はよっぽどの理由が必要で 裁判所などで手続きをしな くてもはいけないなどハー ドルがとても高く感しまし た。私は死ぬまでに自分の 苗字を絶対に変えたい！そ うしなければ、自分の人生 は不幸なので。でも、それ だけの理由で結婚というの は相手にも失礼なので、結 婚しなくても簡単に苗字を 変えられる条例を作って欲 しいです！

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
安芸広域	女性	30 代	6	普通	20	500~700	人並みの生活が送れているので幸せなのだと思うが、仕事と私生活のバランスが取れていないので。	無い物ねだり	魚介類が美味しい、酒がうまい、自然が近い	公共交通機関の利便性	
安芸広域	女性	30 代	6	普通	22	300~500	体調がよく、不満なことが少ないから。天気が悪く、寝不足だから。		家族が身近にいるので、すぐに会えるのは良いことだと思う。	芸西村から安田町まで高規格道路が完成すると、生活の利便性が向上する。	道路の完成
安芸広域	女性	30 代	6	高	30	100~300	家族が健康だから。				
安芸広域	女性	30 代	7	普通	18	100~300	自分の家族含め、関わりのある人が健康で怪我なく過ごしているから	当たり前と思っているもののなかに幸せはいくつもあると思います	自然に満ちています		
安芸広域	女性	30 代	7	普通	23	500~700	夫と子どもがいるし、みんなそれぞれに楽しそう。家がある。お金がある。		55 号線を車で走って、八流や赤野休憩所付近の海が見えると、毎日見ても飽きない。車はどうしても必要だけど、量販店も病院も美容室もあるから、日常を暮らせることが幸せと繋がっていると思う。	子どもと暮らすなかで、ピンポイントでない買い物ができないことにストレスを感じる。本や文房具を、ぶらぶらと目的もなく物色して買ったり、沢山並んだ中から映像作品を選んだり、そういう経験を日常的にさせてあげたいのに…と毎日のように思う。	複合施設を今からつくるのなら、ぜひとも、実物を「触って、選んで、手に入れられる」という環境を作してほしい。
安芸広域	女性	30 代	8	普通	20	300~500	給料は低いが気の合う人とやりがいのある仕事ができているから。実家に住んでいて親と気が合わずしんどいが、家賃光熱費をかなり負担してもらっているおかげで生活できているから。		窓を開けていると川の流れる音や鳥の鳴き声、雨風の音がどんなときでも聞こえること。新鮮な野菜や魚が食べられること。都会に比べて仕事のにオールマイティさを求められるが、その分刻みのスケジュールでなくおおらかに仕事ができること。	同じ思いを元に目標を設定したときに、0/100 で参加するのではなく、意見も折り合いできないか時間をかけてでも探し続け、自分の理想でなくても思いが実現できるように考えたり話し合いを持ち続けること。	家がないから家がある市町村に行く。そうになったら、今の町に通わなくなる。外から来ようと思う人は、そもそも選ばない町になっている。1~2 人暮らしの家をたくさん作ってほしい。
安芸広域	女性	30 代	8	普通	23	500~700	子どもが笑顔で過ごしてくれているから				
安芸広域	女性	30 代	8	普通	24	100~300	災害や戦争がおきているところもある中、ご飯が食べれたり何も恐れることなく寝ることができることに幸せを感じます。	日々の生活に感謝した	何ごとにも挑戦できたり、好きなことができたり、1 日を平和に過ごせることが幸せです。	赤ちゃんから高齢の方まで全ての人が不自由なくすごせること。そのためにはいろんな意見がいえる場が必要だし、実現できる予算も必要。	
安芸広域	女性	30 代	9	普通	23	100~300	家族みんなで仲良し				

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
安芸広域	女性	30 代	9	高	26	100-300	悩みやすく悲観しやすい性格だが、自分に合う職業を見つけ趣味もできて恋人もいてストレスもない。悲観的な性格も変わった。人生で 1 番幸せ。	しあわせか、そうでないかで測る物ではないと思った。またしあわせかどうか先のことはわからない。環境によって変化するから。	自然が多いこと。	これからの人口増加に目指した取り組みでなく、すでに在住している人たちが豊かな暮らしができるような取り組み。	野良猫対策→自治体も住民も理解度が低すぎる。企業誘致→謎の企業に税金を投じないで欲しい。現状を住民にわかるような情報提供をしてほしい。
安芸広域	女性	30 代	10	普通	20	300-500	家族が増える予定だから。				
安芸広域	女性	30 代	10	高	32	300-500	安心できる環境で生活できているから		人が少なくてざわざわしていないところ、都会のような通勤ラッシュがないところ		
安芸広域	女性	40 代	1	低	6	300-500	給料が安くインフラも物価もガソリンも高く生活できない。	出会いもないし、給料安くて一人暮らしだからこの歳になっても親に援助してもらわなきゃ生きていけないので惨めでならない。高知に戻り年収も 100 万も下がって QOL も下がるし鬱になってしまった。都会に戻りたい。	自然が多いことだけ	援助が欲しい	生活困窮者に対して援助が欲しい
安芸広域	女性	40 代	5	普通	22	700-1 千	生活に困らない程度の収入があり、健康に暮らせているから。		食べ物が美味しい	医療機関、教育施設、商業施設	
安芸広域	女性	40 代	6	普通	24	500-700	家族との時間	お金の豊かさが基準になってしまう			
安芸広域	女性	40 代	7	普通	18	100-300	衣食住に恵まれている		自然と食に恵まれている	人口増による町の活性化。職業選択幅の充実。	病院や働く場所を増やしてほしい。そうなると人口も増える可能性がある。
安芸広域	女性	40 代	7	普通	19	700-1 千	自然に恵まれていて、野菜や魚も新鮮で安くて美味しいと思うから。	幸せって難しいと思います。日々は充実してて、幸せだが夫婦中は終わっている。不満しかない。子供も自分の思い通りに進むわけもなく。でも子供の人生なんぞ。普通に衣食住が困らないなら幸せなのかもしれません。	食がとにかく美味しい。そして安くて新鮮。買い物するともっとさのさとか非常にありがたい。身近に自然と触れ合える場所がある	せっかくのイベントなのに、花の手入れがイマイチだったり、佐川や黒潮町のような町を参考に上手く人を呼べるイベントの企画運営が下手だなんて感じている。Instagram など sns ももっと上手く使って、市民の意見を聞いたらいいのに。と、感じている。	私、自身 Instagram で地元の良いところ、周辺地域、高知県内など花・食・自然等季節ごとに載せて高知県の良いところ発信しています。

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
安芸広域	女性	40 代	7	普通	21	100-300	健康な身体で生活できている	これからも健康な身体で生活したいと思いました	温暖な地域でゆったり過ごせている	健康寿命を延ばすための取り組み	高齢者だけでなく中年層にむけた健康体操教室があれば参加したいです。今よりも細やかな健診や体力検査、アレルギー検査が自治体で少ない負担金で受けれたら自分の身体について詳しく理解できて健康寿命が延ばせそうだと思います。
安芸広域	女性	40 代	7	普通	24	300-500	家族みんな元気		家族揃って健康でいること	みんなで支える子育て	
安芸広域	女性	40 代	8	普通	20	300-500	健康でお金に困っていないから	すごく不幸なことが自身に降りかかっていないから幸せもそこそこしか感じていないかもしれない			
安芸広域	女性	40 代	8	高	30	300-500	健康で、居場所があって、大事な人も大事にしてくれる人も存在する	今を大事にしたいと思った	自然界に間借りさせてもらうように過ごす日常は、とても豊かだと思います	安全と安心（医療、防災）	謎の企業誘致よりも、安心と安全のために税金を多く使ってほしい
安芸広域	女性	40 代	9	高	28	500-700	特に困っていることがない。ここ最近大きな災害もなく、ご飯も美味しい。田舎なのでのんびり気ままに生きている	平凡な日常ってすばらしい	身の丈って大事だと思います		平凡な日常がおくれるようにお願いします
安芸広域	女性	40 代	9	高	30	300-500	家族皆が元気	日常のあたりまえ			
安芸広域	女性	40 代	10	高	31	100-300	夫と毎日幸せに暮らしているから	たくさんの事ではない。誰とどう過ごすか、です。	人間性が明るくて住んでる人が高知県が好きなイメージ。大切な人と過ごす毎日に感謝してます。	他人との適度な距離感と安定した職場	移住者が町内で住めて職場もある、みたいな町づくりをしてほしい。
安芸広域	女性	50 代	4	低	9	100-300	夫婦で話し合う時間がなく、食べたために働いている生活だからです。	今病気をせずに生活できている事。	自然が多い	自分たちに都合の良い計画に合わせて大きな建物を建てる事ばかり考えずに、どうすれば良いかをより市民に寄り添って考えてほしいです。	自分たちの給料を上げる事ばかり考えずに 20 年後 40 年後によりよく次世代なバトンタッチしてほしいです。
安芸広域	女性	50 代	4	普通	20	500-700	日々に追われている	普通が 1 番	自然の中で暮らす	人間関係	安心して生活ができる環境づくり。学校
安芸広域	女性	50 代	5	低	10	700-1 千	どうとも思わないから				

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
安芸広域	女性	50 代	5	低	11	500-700	病気治療中だが、家族の理解もあり寛解を目指しているため、中間を選択した。	病気治療中ということだけで、最初はかなり不幸と回答していた。よくよく考えてみたら、気遣ってくれる家族がいること、仕事も何とか続けていること、先は不安ではあるし、満足はしていないけれど、幸せだなと気づいた。	自然が豊か。食べ物が美味しい。	文具店、本屋、手芸店など、専門の店がなく選択ができない。コンパクトシティではなくなっている。	
安芸広域	女性	50 代	5	普通	17	100-300	幸せだと思うことはストレスのもとだった仕事と人物と離れたこと。幸せでないことは収入が減ったこと	しあわせを感じる度合いは、お金はもとより物流や市町村のサービス、人間関係にもよってその都度変化していくので、高知県のベクトルがプラスに向かっていけるのならもっとよくなると思います。	食が豊富、自然が多い	店舗の増加、観光に頼らない町づくり	空き店舗の解消、大学の研究室を招致
安芸広域	女性	50 代	5	普通	19	700-1 千	普通の生活だと思うから	普通に生活していること	自然が近くにある	病院	相談できる環境
安芸広域	女性	50 代	6	普通	18	500-700	家族や仲間がいる。介護等負担が多い。	毎日平凡に生活できている事が幸せであること	自然が多く、人が優しい	人の絆	
安芸広域	女性	50 代	7	高	30	700-1 千	衣食住に不自由せず、家族と過ごせている。	何げない日常のしあわせを実感	食や自然の豊かさが、人柄に影響していると思う。	地域の助け合いや協力体制の整備	事務処理だけでなく、地域に溶け込む努力。
安芸広域	女性	50 代	8	普通	20	100-300	子供の成長		自然		
安芸広域	女性	50 代	8	普通	22	500-700	戦闘もなく、衣食住が確保されていることから。	田舎ならではの環境、大きな事件もなく平和であることが、ある意味しあわせであると感じる。			
安芸広域	女性	50 代	8	普通	23	700-1 千	ゆとりがある		山、川、海、鳥を身近に感じられるところ	ゆったりと流れる時間	町の持続性
安芸広域	女性	50 代	8	普通	24	500-700	そこそこに生活ができていて、大きな問題もないから	自分の人生をあまり考えてなかったこと	自然の豊か、景色のよさ、魚が美味しいこと	地元を愛する気持ちの醸成	若者が帰ってきたくなくなるまち、移住したくなるまちになるよう色んなことにチャレンジしてほしい
安芸広域	女性	50 代	8	高	27	700-1 千	深刻な困り事がない。困ったことがあっても相談できる人がいる。				

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
安芸広域	女性	50 代	8	高	27	700-1 千	人並みに生活できる収入と健康があり、家族にも恵まれているから	自分が気付いていない幸せが、実は周りに数多くあると思う。当たり前の日常が幸せなことに気付くことが大事だと思う。			
安芸広域	女性	50 代	8	高	34	500-700	毎日健康で、仕事ができている。	自分は人や環境に恵まれていると改めて感じた。	地域性を強みに、行政も合理的な業務改善が必要だと思います。	将来へ夢がもてる行政運営。	人口減少の中、無駄使いを避ける事。一例として、先日国会でも討議された。議員定数については、市町村から実施、頭数があってもなくても現状は大きく変わらないと思います。年間予算確実に減、確実に出費を抑えること身近なところ対策しては？
安芸広域	女性	50 代	9	高	27	700-1 千	家族が健康で毎日つつがな く暮らせているから	いつも幸福だと思ってい る	気候がよい、自然がいっ ぱいで景色が素晴らしい、 食べ物が美味しい、人との 繋がりがあ、田舎ならではの良さがい っぱい詰まっている。	人と繋がる場所	人が集まる場所で、音楽や書道の教室を開催すること
安芸広域	女性	50 代	9	高	30	300-500	家族がいること	幸せだと実感した	夫や家族、こどもたちがいることで、生活に張り合いが出る	ちょうどいい人との関わり	無理のない定期的な集まり
安芸広域	女性	50 代	10	普通	19	500-700	いつも満ち足りている。衣食住がまかなえる。	いつ何時も幸せを感じる	海も山も川も近くにある	隣近所とのコミュニケーション	ラジオ体操や、百歳体操など、地域で集まって運動できる機会がほしい。
安芸広域	女性	50 代	10	高	29	700-1 千	人や環境に恵まれているから	人の顔が思い浮かぶ	人の繋がり	人の繋がり	地域に関心を持ち、かかわる
安芸広域	女性	60 代	3	低	9	100-300	生活に余裕が無い、お金がない	幸せとは、どういうものなのかな？と考えてしまいました。やはりお金に余裕が無いと気持ち的にも余裕が無いと思っています。	高知県は自然豊かな場所である	自然が多く空気もきれいで過ごしやすいが、田舎なので、近くにスーパーとか生活に必要な物が遠くまで出て行かないと揃わないなど、不便である。	高齢になると車にも乗れなくなり買い物にも行けなくなる。その為の交通手段を何か考えて欲しい。
安芸広域	女性	60 代	4	普通	25	300-500	この1年で環境が全くかわり、気持ちが落ち込むばかりです。	しあわせとは？といった なんやろと感じた	一日が終わった時	人とのコミュニケーション強化	
安芸広域	女性	60 代	5	普通	23	300-500	まあまあの生活かなと思う		自然が癒しになる	医療	
安芸広域	女性	60 代	7	普通	22	300-500	ふこうなことがないから				
安芸広域	女性	60 代	8	普通	22	100-300	家族が仲がいい。けんこうである。				

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
安芸広域	女性	60 代	8	高	27	500-700	健康かどうか	健康が基本	新鮮なお魚、野菜がいつも食べられることは幸せですね！！	図書館、ホール、カフェ、ファミレスなど子育てしやすい場所、地域であってほしい。教育格差のない、運動も楽しめる場。	女性や子育て世代を巻き込んだ協議会、審議会、地域の集りを推進してほしい。
安芸広域	女性	60 代	8	高	28	100-300	家族と過ごすことや友達と会うこともできる。普段の生活を過ごせることが嬉しく思います(昨年、手術をすることがあり、より思います)			安芸市に住む人が減っているのに、安芸市の魅力を知ってもらい人口が増え、賑やかな安芸市になったら嬉しいです。	
安芸広域	その他	20 代	3	低	15	300-500	金がない		給料日		
安芸広域	その他	20 代	4	普通	19	100 未満	1人で住める空き家が少ない、家賃が高い	私の幸せは暮らしが穏やかなことです。(住む場所、家賃価格など)安芸市は家賃が高く、空き家は多いのに1人用が少なかったりします。また、物件も駅などが近い便利な土地にあることが多いです。勿論その方がお問い合わせが多いことは承知ですが、大通り沿いの家が多いうるささが耐えられません。黒潮町に移動しようか悩み中です。自然が多くあり、仕事も楽しく、周りの人たちも市役所や病院の人たちも良い人ばかりです。あとは家がもう少し自然の近くにあればより良くなると思います。			

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
安芸広域	その他	30 代	8	普通	24	300-500	食、自然が素晴らしく、高知らしい文化も身近にあり、暮らしていきやすい。海が好きなので海が綺麗		食べ物が美味しい、自然がきれい、混んでいない、都会と比べてかわいそうとか言われない、高知の人が県内外で活躍している	移住や県外の業者経の施策よりも、地元の人や業者を大事にしてほしい。そういう人がいると行政の人に知ってほしい。WEB の情報だけでは地方は勝てない（発信するリソースが割けない）ので、アナログなイベントにも来てほしい。地方で仕事をして所得を上げていくには行政の仕事が大きい、それは他県の企業や人に発注されることが多い気がします。特に IT の分野。	私はイベントをやったりしている、その地域での集まりに自治体の方に来てほしい。地域で活動があるものは行政は同じようなものを日程かぶせるのではなく、職員自身も参加してほしい。若手だけではなく、意思決定や企画にかかわる役職の人にも来ることが重要。
物部川流域	男性	20 未満	1	普通	23	100-300	暑いから	運が必要			
物部川流域	男性	20 未満	3	低	11	100 未満	理想を叶えるのが難しいため	幸せは手に入れるのが難しいこと	星が綺麗 心が癒される		
物部川流域	男性	20 未満	5	低	8	100 未満	やりたいことがない				
物部川流域	男性	20 未満	5	低	10	100-300	朝早すぎ				
物部川流域	男性	20 未満	5	低	11	100 未満	普通だから			ゲームセンター等の娯楽の増加	
物部川流域	男性	20 未満	5	普通	20	100 未満	幸せも不幸も両方同じくらいある気がするから	幸せとはなにか改めて疑問を持った	自分が思う楽しいことをしている瞬間		
物部川流域	男性	20 未満	5	高	32	100 未満	特に大きい出来事がないから		大切な人と話すだけで幸せ		
物部川流域	男性	20 未満	6	普通	17	100 未満	ほどよい楽しみとストレス		店が閉まるのが早い	飲食店を増やす	取り組みの強化
物部川流域	男性	20 未満	6	普通	20	100 未満	欲しいものを手に入れたから				
物部川流域	男性	20 未満	7	低	13	100-300	自分が稼いだお金で欲しい物を買ったり食べたり出来ることは幸せだからです		布団で寝られること	バイクの騒音トラブルを無くして欲しい	
物部川流域	男性	20 未満	7	普通	18	100 未満	学業と趣味を両立して不自由の無い生活を送っているため				
物部川流域	男性	20 未満	7	普通	18	100 未満	話すことができる友達がいるから。		自然が多くて落ち着く。	人と人との繋がりの活動をたくさん増やす。	
物部川流域	男性	20 未満	7	普通	21	100 未満	楽しいから		ご飯がおいしい		祭り
物部川流域	男性	20 未満	8	普通	19	100 未満	バイトがあるときはあんまりしあわせじゃないから				
物部川流域	男性	20 未満	8	普通	20	100 未満	生活面において基本満足できているから				

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
物部川流域	男性	20 未満	8	普通	20	100 未満	生きているから				
物部川流域	男性	20 未満	8	普通	25	100 未満	満足のいく生活が送れているから		自然豊か	高齢者や子供たちが集まれる場所	募金
物部川流域	男性	20 未満	8	高	27	100 未満	クラス(学校) が楽しい	大事なもの	自然	遊び場	まだそこまではかかんがえてない
物部川流域	男性	20 未満	10	低	11	100 未満	不自由なく過ごせているから		ご飯が美味しい	公共施設の利用料金が少し高いから下げたらみんなが使いやすいと思う	
物部川流域	男性	20 未満	10	高	26	100 未満	楽しいから				
物部川流域	男性	20 代	2	低	15	100-300	ずう一つといいことがないし続かない		寝れること	睡眠時間	逆にあなたはとうですか？
物部川流域	男性	20 代	5	低	11	100-300	物価高による影響や、給料の低さからお金がなく、生活費などにかかるお金ばかり。自由に使えるお金がなく、幸せを感じられない。	幸せはお金にある程度比例する。	食の豊かさについては高知県は誇れる所がある。しかし人の心の豊かさ、最近薄れつつあるように感じる。	産業や街の発展。より多くの飲食店や店舗が欲しい。そして給料を上げて欲しい。	もっと飲食店やお店を増やして欲しい。給与所得をあげて欲しい。
物部川流域	男性	20 代	5	高	31	100 未満	みんなで遊ぶ時間もあるし普通に暮らせているから				
物部川流域	男性	20 代	6	普通	18	500-700	人口減少				
物部川流域	男性	20 代	6	普通	25	100-300	特に幸福も不幸もなく、ただただ1日を過ごしている感じでしょうか。	人とのつながり	人		
物部川流域	男性	20 代	7	普通	20	100 未満	自然に恵まれており、健康に暮らせるため				
物部川流域	男性	20 代	7	普通	22	100 未満	家族と友達と何気に生きているだけで幸福だと思います				
物部川流域	男性	20 代	7	普通	25	100 未満	不自由してないから	なにをもって幸せとすることが難しい			
物部川流域	男性	20 代	8	普通	20	100 未満	生きているから	生きているだけで幸せだと思う	美味しいご飯が幸せ	みんながニコニコする	
物部川流域	男性	20 代	8	普通	24	300-500	趣味も充実しており普通に生活ができていますから				
物部川流域	男性	20 代	8	高	26	300-500	自分含め家族が健康に生活できているから	普段の当たり前がいかに幸せかを再認識した	食べ物がおいしい	全員が活躍できる社会を作る	自治体主導の雇用拡大
物部川流域	男性	20 代	8	高	31	300-500	楽しく仕事、私生活を過ごしているため	意外と幸せに過ごしていること	食の美味しさ、生活環境の穏やかさ		
物部川流域	男性	20 代	9	高	32	300-500	自分の感じたものに素直に生きているから。	日々の積み重ね	人柄		
物部川流域	男性	20 代	9	高	35	100 未満	毎日生きていることに幸せ	私は恋愛面では不幸せなのでいつか幸せになりたい	美味しいものが多いし人が暖かい	イベント	もっとイベント開く

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
物部川流域	男性	20 代	10	普通	19	100-300	好きなことして健康に過ご せている	自分のライフプランにつ いて考え直したい	食の豊かさ、新鮮。自然 の豊かさ、空気がきれ い。	市内での若者交流機会が 希薄。高知市一極集中し ていて、香美市で若者 を見かけない。香美市で開 催される交流イベントは あるが、ほとんどが他市 からの参加でやはり香美 市の人と出会えない	若者交流の機会を作りたい し、あれば積極的に関わっ ていきたい。それを開催で きる場所が欲しい。
物部川流域	男性	20 代	10	高	35	300-500	衣食住が整ってる		緑豊か		
物部川流域	男性	30 代	5	普通	16	500-700	地元で働けるのは幸せを感 じるが、仕事量だけが増え て行き、人材が慢性的に少 なく将来の仕事に対する不 安はある	しっかりアンケート結果 吟味して無駄にせず幸せ を常と感じれるような高 知県作りに役立てて頂き たい			
物部川流域	男性	30 代	5	普通	17	300-500	賃金の低さ。新規事業に対 する危機意識からなる各種 事業の後進				
物部川流域	男性	30 代	6	普通	18	300-500	日常生活に不満はない				
物部川流域	男性	30 代	7	高	27	300-500	家族が健康で仲もよく生活 できているから	現在の生活に不満がない ことに気付いた	裏表のない人が多く、安 心して人付き合いができ ること	就職先の増加	J ターンする際に転職の選 択肢の少なさに驚いた。工 場や大手企業の誘致などを 実施していただきたい
物部川流域	男性	30 代	8	普通	24	100-300	信頼できる妻が居るから	パートナーに恵まれた事 の大切さ	クマが出ないところ	商業施設の充実化	高齢者、子なし夫婦に対す る将来的な施策
物部川流域	男性	30 代	8	高	35	300-500	自分の人生には不満がない から	相対的な指標だと感じま した。	臨機応変に対応できる人 や、コミュニケーション 文化がある県民性である こと。また、程山も川も 海もあり、食事も美味し いところです。	対面での活動だと思いま す。オンラインでなく実 際に顔を合わせたり、体 験をしたり、3 次元を重 視した活動が必要だと感 じます。	個人に対してでなく、地域 や何らかのコミュニティに 対する補助があれば、地域 を巻き込むきっかけになる のではないかと思います。
物部川流域	男性	30 代	10	高	29	500-700	生きているから				
物部川流域	男性	40 代	2	低	12	100 未満	氷河期世代なので、まとも な仕事がないし、あっても 新卒よりも給与がはるかに 抑えられるため	友人関係だけは恵まれた	まとも(ブラックではな い)仕事と最低限の生活 ができる給与。男性がセ クハラのでっち上げで辞 めさせられなくてもいい 社会		
物部川流域	男性	40 代	2	普通	22	700-1 千	仕事、ストレス、外部環境				
物部川流域	男性	40 代	3	低	9	500-700	収入が少ない、障害への配 慮がない、交通機関が不便	ふしあわせを再確認でき る	田舎ならではの不便を十 分に感じるができる 交通機関が少ない移動に 時間がかかる家賃以外は 全て都会より物価が高い	スマートシティ	人口の集約、不便な土地か らの移動

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
物部川流域	男性	40 代	3	高	26	500-700	中心部のコンパクトな街並み。食べ物がおいしく、自然が豊富。一方で、所得が低く、企業が少ないので、就職や転職の選択肢が限られる。				
物部川流域	男性	40 代	4	高	27	500-700	大きな不自由を感じることなく生活ができています	健康に仕事ができ、趣味にも時間がとれる。家族が健康でいる事	自然の豊かさ、食べ物のおいしさ		
物部川流域	男性	40 代	5	普通	20	700-1 千	経済的に苦しい	子育て環境をもっと充実させてほしい。			
物部川流域	男性	40 代	6	低	15	500-700	幸せという実感が無いから				
物部川流域	男性	40 代	6	普通	22	500-700		明確な定義がないので、感覚的に現状の満足度が高いかどうか、人によっては他人と比較して優位性があるかどうかで回答が決まってくるのではないかと思います。	県外の方に聞くとやはり「人」と「食」の豊かさは全国トップクラスだと思います。それを私たち住民が気づくことができれば「しあわせ」度は高まると思いますが、一度外に出てみないと気づかないことも多いかもしれません。	他人（の考え）を受け入れる寛容な心（姿勢）	自治体に望むことよりも、住民一人ひとりが意識して変わっていかないとダメだと思います。
物部川流域	男性	40 代	7	普通	18	700-1 千	それなりに普通だと思うから	考えたことで余計によくわからなくなった			
物部川流域	男性	40 代	7	普通	22	500-700	他国の戦争や人種差別を知ると幸せだと思う。			出生率を上げて欲しい。	休耕田を活かして欲しい。
物部川流域	男性	40 代	7	普通	23	500-700	生活が充実している。				道路整備
物部川流域	男性	40 代	7	普通	24	500-700	家族に恵まれている	家族が大切			
物部川流域	男性	40 代	8	普通	22	500-700	生活が充実しているため				
物部川流域	男性	40 代	8	高	26	500-700	自然が豊かで、その中で一息つくことのできる時間が確保できるから。				
物部川流域	男性	40 代	8	高	26	500-700	日々の生活の中で心が満たされているから	幸せは瞬間感じている幻想に過ぎない。	高知県ならではのところで特に感じることはない。	インフラの整備。社会保障の充実。減税。	何も期待はしていない
物部川流域	男性	40 代	8	高	29	700-1 千	家族もあり、自分で家も建て、困窮することなく生活ができていますから。				

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
物部川流域	男性	40 代	8	高	31	500-700	子どもにご飯や習い事も不自由なくさせることができる。ご飯も食べれている。生活費が上がっても生活なんとかできているから。		自分がしたいことができる	地元民、移住者関係なく地域交流ができる	
物部川流域	男性	40 代	9	普通	21	300-500	自由な時間を確保できる	人それぞれ	時間が穏やかに流れる	交通関連の充実	
物部川流域	男性	40 代	9	高	28	500-700	職、家庭、趣味が充実し、自分のやりたいことができる状態だと感じる。		食、自然、人の温かさ、現状、特に不便は感じていない		
物部川流域	男性	40 代	10	普通	22	300-500	家族が居るから	幸せはあると思うが同じ仕事でも高知県に帰ってくるだけで収入は激減するため安心感はないと思った	家族や親族が居ること以外に特になし。	収入増。現在コメディカルとして医療に従事しているが同じ仕事でも高知県に帰ってくるだけで年収が 100 万円以上減った。診療報酬から給料が算出されるため県をまたいだけで年収が下がるということは医師に対して異様に高い給与が支払われている事を示唆する。こうなっては医療現場を支えるコメディカルや、コメディカルへのなり手や若者の流出が抑えられないと思う。高齢化が進む地域なので安定した医療介護体制を確保するためにも現場の担い手への収入を他県と同じくらいの調整をしてほしい。	コメディカル、や介護福祉に関わる人間に手厚い報酬を。

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
物部川流域	男性	40 代	10	高	34	300-500	山、川、海、全ての自然からの恵を頂ける事、家族全員が食べて遊んで笑って過ごせているから。	しあわせは、日々の小さな事に目を向けられるかだと思っています。豊かな自然に生かされている事を忘れては行けないと常に考えています。自然の中で人は生かされています。	自然が豊かで、山、川、海がこれほどまでに繋がりが見える場所は存在しないと思います。この自然を後世に残すには、山、川、海の乱開発は絶対にしない。特に、風力発電、太陽光発電は、必要ない。また、高知には沢山の美味しい物が溢れているし、景観の綺麗な場所、心が癒される場所全てが揃っている、素晴らしい所だから、大好きです。	田舎に暮らしていても、買い物も今使っているテレビで買い物ができるシステムがあればと思います。そして、視力が弱い方で、スマホやタブレットでは電話などできない方にテレビの大画面で操作出来るシステムがあれば、知り合いと電話したり、遠くに離れた家族に電話出来るので開発される事を期待しています。	専門外の事であっても、出来ることがあればお手伝いできます。
物部川流域	男性	40 代	10	高	35	300-500	生命の安全を感じる為				
物部川流域	男性	50 代	3	低	13	500-700	文化水準が低く、思考力も全体的に低い。県庁も県内企業も皆ズブズブで弱者にえらく上に弱い。中長期的な視点がなく、風呂敷は広げるが中身がなくても平気。教育関連は低次元で、オトモダチ人事も露骨な堕ちるしかない流れ。県の事業も特定の業者となあなあでつながるお粗末さ。	前向きなのはよいことだが、高知に何か良い要素があるのかという視点を問い直したほうがよいと思う。現実はかなり危ないレベルにあることを理解していない。	自然が多いこと意外に何か良いことがあるのかけんが	県外からの人員の流入増が必須。特に教育に理解のある家族に集まるような文化水準の高い人たちの流入に強く期待している。	役場の慣習と働いているふりの解消のために、大幅な人事異動か自治体の議員や長の挿げ替え。
物部川流域	男性	50 代	5	低	9	700-1 千	なんとなく世の中が変。		特にない。不便なところ。	人、職場。	
物部川流域	男性	50 代	5	普通	18	500-700	日々平凡だから		災害の無いこと	人との繋がり	
物部川流域	男性	50 代	5	普通	20	300-500	のどかな田舎街、地理的閉塞感				
物部川流域	男性	50 代	7	普通	20	700-1 千	家に帰られて、ごはんが食べられているから。	感じるものはない。不満がないから”しあわせ”	ご飯が食べられて、安心して眠れて、次世代の子供らの行く末を見守ること	やさしい人	

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
物部川流域	男性	50 代	7	普通	22	500-700	特に家族を含め人間関係に 気をつけており現在は良好 だから。	多くを望み過ぎることな く、贅沢をせずに平穩に 暮らす日々がしあわせで はないかと感じた。	県民 1 人あたりの所得が 低い割には、外食（おき ゃく）や買い物にお金を かけて散財するのが高知 県民らしさなのかもしれ ません。高知県民は懐が 深く、一人一人が日々の しあわせを感じるのが上 手なのではないかと感じ ました。	少子高齢化が進み、子育 ての支援は一昔前から は比べものにならないく らい充実していると思 いますが、高齢者への支 援はまだ不足していると 感じます。中山間へ住 んでいる方や、車に乗 られなくなった方が、不 自由なくお出かけしたり 、買い物を楽しんでもら えるような支援が今以上 に進むことを願っています 。また、高齢者が無理を することなく、楽しく人 付き合いをしたいと思 える空間が各地域にでき て欲しいです。そのため には、地域に住む方だけ でなく行政の支援も必要 です。一部の方に負担を かけるのではなく、協同 で力を合わせる仕組みや 制度ができていくことを 心から願っています。	最初はモデル的なことで いいので、各地区住民 の中から若い方を中心 に組織を作ってはどう でしょうか。居住地区 住民が一体でしあわせ を感じられることを考 え行動に移し、歳をと った時に自分自身もし あわせに感じられるこ とを、今から考えるこ とが大事なのではない でしょうか。もちろん 負担が大きならないよ うに、一人一役でお手 伝いができる簡単なこ とから進めることも、 将来へ繋いでいくた めに大事ななことと思 います。
物部川流域	男性	50 代	7	普通	25	500-700	健康で暮らせている。		自然の多さと食べ物の豊 かさ	公共交通機関の充実	運転手
物部川流域	男性	50 代	8	低	15	300-500	早期に病気が判明した。			活性化	
物部川流域	男性	50 代	8	普通	25	1 千以上	出会う人の多くが挨拶を返 してくれる	家族や知人に限らず、人 と人とが心から通う事 が幸せのように感じます	あいさつをしあう事		
物部川流域	男性	50 代	8	普通	25	1 千以上	家族が元気	平穩なことと思うようにな った	自然と人	自然	山の管理
物部川流域	男性	50 代	8	高	29	500-700	当たり前の生活と適度にレ ジャーを楽しむなどでき ている。	日々ご飯が食べられて、 睡眠時間が確保できる。	自然が豊か	老後の過ごす場所、憩い の場	公民館など地域の活動拠 点への運営・整備助成
物部川流域	男性	50 代	10	高	29	700-1 千	食べ物が美味しい	お金で買えないものが幸 せ			
物部川流域	男性	50 代	10	高	31	1 千以上	仕事も家族も健康も大変充 実しているから	自分が主体的に生きている かどうかポイントだと思 う	人物、食事、自然、ほど ほどの田舎が気に入って いる	地域愛の醸成	幼少期から低学年時の教 育。地元の課題を共有す るとりくみ
物部川流域	男性	60 代	6	普通	22	100-300	大きな起伏のない日常を過 ごしているから。	「しあわせ」は「仕合わ せ」だと思う。	時間に追われることが少 ないところ。	より多様な生活支援。	地域支援積み立て。

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
物部川流域	男性	60 代	7	低	10	100-300	健康で差程困らずに過ごしています	おだやかで健康でいられる。自分の行きたい所に行けて、食べたいものをたべて、会話をたのしむ	熊が出ない。	人とのつながり	
物部川流域	男性	60 代	7	普通	22	300-500	普通に生きられている	画一的	豊かな自然や食材	教育の充実、特に幼児期や年少期の教育の質の向上が必要である。	して欲しいこと 教育者の充実(質、量)。出来ること充実に必要な一定のふた ん。
物部川流域	男性	60 代	7	普通	25	300-500	健康で仕事ができている	自分および家族が健康で、心配事が少なく、好きなこと(趣味等)ができること。	自然が多く、主要地区から少し離れると車が少ないこと。	インフラ(特に道路の線や歩道の整備)	高知市内も含めて主要道路で会っても道路の白線や停止線が薄くなっているところが多数で夜間および雨の時など非常に見えにくく走りにくい。
物部川流域	男性	60 代	7	高	28	100-300	今は仕事が順調にできている、また、上司からも頼りにされているという実感があり、とても遣り甲斐を感じて、充実しています。	他人から仕事で頼りにされているということだと思っています。	やはり、かつおなどの新鮮なおさかなが食べられるという環境のレベルが非常に高いこと。	やはり、金銭的な補助が欲しいと思うことが多いですね。	やはり、納税をきちんと納めるようにしていきます。
物部川流域	男性	60 代	8	普通	23	300-500	家族や知り合いが、健康で暮らせている。				
物部川流域	男性	60 代	8	普通	24	100-300	年齢とともに少し身体にガタがきているがまだ自由に行動をすることができるのでしあわせだと感じる	大病を患いましたが素晴らしい家族、兄弟、近所の方々に支えられ今日まで生きてこれたことに非常に感謝しています 生きていくあいだに何か恩返しをしたいのですが今のところ思い付かないことが悔しいです	旅行が大好きなので公共交通機関、高速道路等がわりと近くにあり「しあわせ」だと感じています	市役所の職員の顔がよくみえる環境にしてみたらどうか？ たえば職員の「担当地区」を決めて地区のリーダーになって頂きたいです 日々の仕事が忙しいから無理かな？	地区のリーダー
物部川流域	男性	60 代	8	高	30	500-700	不幸を実感しない平穏な日々を送れているから。	高知県の自然環境、県民性、食の旨いものにしあわせを感じてやまない。	県民所得が高くない県ではあるが、実感を感じない高知県の魅力が勝っていると思う。	まちの活性化と食文化の発展	補助制度の導入と手厚い支援
物部川流域	男性	60 代	9	高	27	300-500	悩み事がない		県外に出てみると、ちょうどいいと感じる	もっと、地元のことを知る事	南国市の、市民は、地元の良さがわかってない。当たり前だから、例えば、東京に住んでる娘のアパートまで、2時間でいけます。

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
物部川流域	男性	70 以上	8	普通	19	300-500	子供や孫達にも恵まれ、身体 の痛みさえ無ければ十分 幸せ者だと思いますの	何が幸せかをあまり考 えたことは無かったで すが、やはり健康でいる事 が一番だと思います。	転勤族で県内各地と東 京、松山で生活してそれ ぞれ良いところがありま した。その上でやはり綺 麗な海、山、空それと美 味しい食べ物人情だと思 います。	公共交通機関が欲しい って。	自治会の一員としてこれ からも地域の役に立ちたい と思ってます。コミュニ ティバスの導入とかを考 えて欲しいです。
物部川流域	男性	70 以上	10	高	32	100-300	山海の景色の良さと食べ 物が美味しく喃語と言わ れながらの意外と夏も過 ごしやすい	私自身はほぼ自由に働 き自然に接して過ぎてき たと	冒頭にも書いたが自然 と食の豊かさ	個人が自由に過ごせる ような行政であってほ しい	自然の脅威に対する備 えは十分すぎるどやっ ていいが決して武力が 国を守る手段で無い自 覚を持って行ってほ しい
物部川流域	女性	20 未満	1	低	12	100-300	日常と将来が不安で仕 方ないから。こんなに働 いてるのに…政治家も 同じお給料にしてほ しい。			借金が無い県。	不正受給者とか分か ってるくせに無視し ないしでほしい。資 格取って努力してる 人が報われるなら なんでも協力する。
物部川流域	女性	20 未満	2	低	13	100 未満	最近何もいいことが ない。娯楽も少なく、 できることもほとんど ない。自分に運が ない。	自分は今までこれとい った幸せなえびそど が無いいことにきづ きました		アニメやゲーム文化 をもっと大切にする	アニメイトを増築、 規模をでかくする。 他のあにめゲーム ショップを増やす。 働きに行きます
物部川流域	女性	20 未満	3	低	9	100 未満	テンションがあがら ないから		自然		
物部川流域	女性	20 未満	3	低	14	100 未満	自分の中の幸せの水 準が高すぎて、私の置 かれている状況は一 般的には幸せかも しれないがまだ足 りない。という感 じ	そこまで満足して ないの でただ水 準が高いんだと思 った	他の県に住んだこと がないので比較が できず分からない 高知ならではと 言われたら余計に 分からない	施設	
物部川流域	女性	20 未満	4	普通	17	100 未満	友達がいる		社会から差別や排 除されない	自分のやりたいこ とがある	デザイン業をふや して
物部川流域	女性	20 未満	5	低	11	100 未満			都会と比べて空 気が美味しい	新幹線	
物部川流域	女性	20 未満	5	低	13	100 未満	なんとなく		自然豊か	人	イベント
物部川流域	女性	20 未満	5	低	13	100 未満	普通の日常で幸 せなときも幸 せでないときも あるから。				
物部川流域	女性	20 未満	5	低	15	100 未満	特に変わらない から	別に、	空気がきれい	サイゼリヤを作 るべきです。	頑張ってください。
物部川流域	女性	20 未満	5	普通	20	100 未満	特になし				

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
物部川流域	女性	20 未満	5	普通	21	100 未満	なんか、めっちゃしあわせ ～って感じる訳でもない し、なんかめっちゃ不幸 ☹って感じるわけでもな いから		地域の人が優しい	声がけ	
物部川流域	女性	20 未満	5	普通	21	100 未満	生活が安定してるから				
物部川流域	女性	20 未満	5	普通	22	100 未満	家族がいて、友達がいるか ら				
物部川流域	女性	20 未満	6	普通	20	100 未満	よくわからない				
物部川流域	女性	20 未満	6	普通	21	100 未満	18 歳やのに門限 11 時なこ と				
物部川流域	女性	20 未満	6	普通	22	100 未満	日常生活で不自由なく過ご せているから。	普通に過ごせる時間	家族と過ごせる時間の大切さ	支援	
物部川流域	女性	20 未満	6	高	30	100 未満	家族がいるから				
物部川流域	女性	20 未満	7	低	15	100 未満	バイトに慣れてきて楽しく なってきたから。	自分の「しあわせ」に対 する理想が高いことに気 づいた。	みんなが優しい。	思いやり。	挨拶。
物部川流域	女性	20 未満	7	普通	17	100 未満	趣味などを楽しいと思える から	自分は思っていたより幸 せではなかったのかもしれ ないと感じた			
物部川流域	女性	20 未満	7	普通	19	100 未満	人間関係で悩んでるのが幸 せでないけど、生きてること 自体が幸せだと感じるから。				道を設備してほしい
物部川流域	女性	20 未満	7	普通	20	100 未満	家族や友達に恵まれている から。	大きなものではないけ ど、家族や友達などの身 近な小さい幸せがたくさん あることに気がついた	小さい頃から住んでるか ら土地勘がある程度ある	電車の朝の本数を増や す。もう少し若者や主婦 層に寄り添った施設をつ くる。	
物部川流域	女性	20 未満	7	普通	20	1 千以上	ご飯を食べていけるから				
物部川流域	女性	20 未満	7	普通	25	100 未満	日によって幸せだと思う時 が思わない時があるから。		美味しいものを食べる 時、友達と話す時、アニ メを見る時	お祭り	お祭り
物部川流域	女性	20 未満	7	高	32	100 未満	友達や家族というのが楽し いけど、受験が近づいてき て辛い	私が今幸せだと気づいた	近所の人が優しい	助け合い	交流イベント
物部川流域	女性	20 未満	8	普通	23	100 未満	人間関係が上手くいってい る方だと思うから。周りの 人間に恵まれてると感じて いるから。	改めて幸せとは何か考 えることができ、「これも 幸せなのか」と、思えた いるから。	人が暖かい	人を増やす	お祭り、イベントを増やす
物部川流域	女性	20 未満	8	普通	23	100 未満	不満が特にないから	別に		電車の本数の増加。1 時 間に 1 本とかは少なすぎ る	電車の本数増やしてくださ い

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
物部川流域	女性	20 未満	8	普通	24	100 未満	平凡に食事、睡眠、人間関係を送れているから不満に思うことはないけど、すごく幸せかと言われるとそうではないと思い 8 にしたからです。	食事、睡眠、人間関係は悪くなく平凡に過ごせてるため特に充実したわけではないが幸せです。	田舎であり穏やかな暮らしができること。		ゴミ拾いをして少しでも綺麗な田舎にすること
物部川流域	女性	20 未満	8	高	26	100 未満	友達や家族、部活仲間など、周りの環境に恵まれているから。	当たり前ではない	自然	商店街の活性化	
物部川流域	女性	20 未満	8	高	30	100 未満	普通を送れているから				
物部川流域	女性	20 未満	9	普通	22	100 未満	友達といっぱい遊べたりしてるから		しぜんがいっぱい	みんなで集まって運動会	呼びかけとか
物部川流域	女性	20 未満	9	普通	25	100 未満	学校楽しいから		水が綺麗	堤防	綺麗にしてほしい
物部川流域	女性	20 未満	10	普通	25	100 未満	不自由なく生活しているから。	日頃から毎日小さな幸せを感じることを意識している。	めっちゃ晴れで綺麗な空のとき。下校中、綺麗な花とか、四葉見つけたとき。日頃友達と笑っているとき。	自然を守る	常に整備してほしい。
物部川流域	女性	20 未満	10	高	29	100 未満	友達にも家族にも恵まれていて毎日が当たり前のように過ごせているから	幸せは自分で掴みに行く！！	海も山も近いから自然を満喫できる！食べ物が美味しい	遊べるところ	地域のみんなでゴミ拾い大会
物部川流域	女性	20 未満	10	高	32	100 未満	学校に通って自分の学びたいことを学び、家族、友達など周りの人もみんな元気に過ごしていて、当たり前のようで当たり前じゃない日常を過ごせていることが改めて考えると幸せな事だなと思ったから。	自分も周りも笑顔で過ごせることかなと思いました。	どこを見渡しても緑（自然）で溢れている所に、とても癒しを感じます。	地域の人達と関わりあうことが必要。	イベントやボランティアなどを開催する。
物部川流域	女性	20 未満	10	高	32	100 未満	毎朝起きたらお母さんとお父さんがいておはようって言っじゃなくて、私が起きるの遅いからおそようって言うのとか、朝急がな行かんのにみんなトイレに行くタイミング同じで、間違えてドアけてしまっって、わぁごめんって言うのとか、学校ついたらみんな笑顔で楽しくて、当たり前だけど当たり前じゃない日常がすごく幸せ	分からないけどそれも幸せ	美味しいカツオのたたきが食卓に並んでる時	イベントとか	イベント
物部川流域	女性	20 未満	10	高	35	100 未満	毎日楽しいから		寝れること		

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
物部川流域	女性	20 代	3	普通	20	300-500	忙しすぎる。結果があまり 評価されていない。 周りの人が温かい		ご飯がおいしい		
物部川流域	女性	20 代	5	普通	17	100-300				防災に対する取り組み、 教育	防災に対する取り組みをも う少し実践的なものにして 欲しい。例えば、仮設トイ レの見学などを行なってい たと思うが見るだけでは何 も身につかない。実際に組 み立ててどう設営するかを 身につけることが 1 番実践 的でとても今後のためにな ると思う。
物部川流域	女性	20 代	6	低	10	100 未満	食べものの美味しい		食べ物	美味しいお店作る	
物部川流域	女性	20 代	6	普通	25	100 未満	環境に恵まれているから	環境	美味しい食べ物がある	よさこい	
物部川流域	女性	20 代	7	普通	20	100 未満	ダンスできてる学校の友達 と仲良くしてる遊んでる				
物部川流域	女性	20 代	7	普通	20	100-300	普通に生活ができてい るから	自分がどういう状況であ るか考え直すことがで きた	緑がいっぱい		
物部川流域	女性	20 代	7	普通	21	100 未満	美味しいものが食べれるか ら				
物部川流域	女性	20 代	7	普通	22	300-500	衣食住に困っておらず、遊 びに行くこともできるか ら。				
物部川流域	女性	20 代	7	普通	23	100 未満	自然豊かでのどかな場所だ からです。ただ、ゆったり と時間を過ごせるのは素晴 らしいですがイオンモール 以外遊んだり出掛けたり出 来る場所が何も無いのが少 し残念なためです。	しあわせではないこと と、不幸であることはイ コールではない。しあわ せとはいきれなくて も、ありのままの今に満 足できるかどうかが大事	自然がいっぱいでのと かなところ。ゆったりとし た時間を過ごせる。	もっと若者に寄り添うこ と、子どもたちが楽しく 過ごせてここでこれから も生活を続けていきたい と思えるような地域にす る。地域外から来た人に とっても居心地のよい場 所にする。	コンビニエンスストアやド ラッグストアはたくさんあ るのに、ファストフード店 などクランチイズがない ため誘致してほしいこと、 または若い人たちが楽しく 過ごせる場所を作ること。 古くて細い道が多いため交 通の安全を確保すること。
物部川流域	女性	20 代	7	普通	25	100-300				公共交通機関への補助。 現在主にバスを利用して いるが、便が少なく暮ら しづらいと考えている。 利用者が少ないこと等の 理由により仕方ないとは 理解しているが、運転手 確保のために何か自治体 ができることはないかと 思ったりする。	

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
物部川流域	女性	20 代	7	高	26	300-500	特になし		食べ物が美味しい	住宅購入資金の補助金	
物部川流域	女性	20 代	8	普通	23	300-500	生活が充実してるから				
物部川流域	女性	20 代	8	普通	24	300-500	彼氏との同棲が楽しいから				
物部川流域	女性	20 代	8	普通	25	300-500	健康で生活出来ている				
物部川流域	女性	20 代	8	高	26	100-300	体調は万全では無いが、仕事も忙しく、趣味のよさこいも楽しんで、充実していると感じるから。				
物部川流域	女性	20 代	8	高	27	100-300	周りの人が良いから		自然が豊か		
物部川流域	女性	20 代	8	高	30	300-500	現状に満足しているから				
物部川流域	女性	20 代	8	高	32	500-700	生活に満足しているため。人との関わりに満足しているため。			子育て、教育に重点を置く。	予算を多めに設け、施策を行う。
物部川流域	女性	20 代	9	高	26	100-300	自然もあり食も美味しく、人もよく、家族・友人に恵まれていると感じている瞬間が多々あるから	周りに恵まれて生きること	人がとにかくいいです。フラットに接してくれる優しい人が高知県には多い印象があります。普通に穏やかに生活できることに幸せを感じます。家族みんなで美味しいご飯を食べたり、友達に会えたり、お客様とお話をしたり、笑い合う時間が幸せです。	少子高齢化の対策は欠かせないと思います。高齢者を見る人・介護する人が現在減っている状況で、これから少子高齢化が更に進むと思うと将来への不安は大きいです。介護福祉士や福祉に携わる仕事を目指す人も少なくなっていると思いますので、目指す人が増える環境づくり・地域のサポート体制の充実が必要だと思います。	福祉の仕事に関する説明会。10 代の学生が福祉の仕事を知れる・体験できる場所を作ったり、授業として行う。その仕事に携わっていないので協力できることはあまりないですが、チラシ作りなどは協力できると思います。
物部川流域	女性	20 代	9	高	29	100 未満	現状に満足しているから。				
物部川流域	女性	20 代	10	高	29	300-500	不幸だ、と思うことがないから。				
物部川流域	女性	30 代	3	普通	20	100 未満	障害があり、思うように働けないこと。金銭的に苦しい。	したい仕事がある、障害者の B 型作業所に行けたら幸せ。自分でお金を稼ぐのがいい		障害者が働けるまたは作業できる場所がすくないので、もっと選択肢が増えて、家から近いところではたらけるといい。あと、公共交通があるが、市バスの本数が少ない。	B 型作業所、A 型事業所を増やして欲しい（増やせるような事業所への補助金等のしくみをつくってほしい）。バスの本数を、上り下りで、午前午後一つずつ増やして欲しいです。障害者なので車の免許持てません
物部川流域	女性	30 代	5	高	26	100-300	友達と会う時間がない		人混みが苦手であり、自然の中で過ごすことが大好きなので高知県で住んでいることが最高です。	人口が増えることで、町のお店などが維持できるので少しでも増えること	予算を使うのではなく、人を使って楽しく過ごすこと

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
物部川流域	女性	30 代	6	普通	18	100-300	金銭面で苦労しているから		山や自然が綺麗な状態が残っている。外人がいても綺麗に観光してくれている。	外人の受入施設を作る話があるが、受入るなら日本国民と同じく税金等をきちんと徴収して国民と同じように扱うならいいと思う。つまりは支払うものは国民と同じく支払ってほしい。	外人の受入施設を作る話があるが、受入るなら日本国民と同じく税金等をきちんと徴収して国民と同じように扱うならいいと思う。つまりは支払うものは国民と同じく支払ってほしい。
物部川流域	女性	30 代	6	普通	20	100-300				子供、子育て世帯への支援を増やして欲しい。何事にもお金は必要なため、お金やクーポンなど。某市はオムツ1年分などもらえるようで、人数が増えれば増えるほど有難い	
物部川流域	女性	30 代	6	普通	20	500-700	食事の楽しみがある。		週末、地場産市場や喫茶店にモーニング行く環境が近くにあるところ。	テレワークができる環境。	
物部川流域	女性	30 代	6	普通	25	300-500	特に悪い事もない為	ストレスもなく、ゆっくり過ごせている為	家族が元気である事、友達にいつでも会える日常	今のままでよい	
物部川流域	女性	30 代	7	普通	16	100 未満	健康だから	健康であることが一番大事	人混みが少ない	人口増	
物部川流域	女性	30 代	8	普通	19	300-500	自分の大切な守るべき子供がいるから幸せで満たされている。しかし配偶者に恵まれなかった	家族・子育て・仕事＝環境の大切さ	自然が多くアウトドアの充実	せっかく【あんばん】で知名度が上がったのに観光にいかせきれていない。もっと商売向上を望む	
物部川流域	女性	30 代	8	普通	25	500-700	未広がりでもいい数字だから	自分は幸せだな～と思った	ご飯が美味しい、気候がいい、景色が綺麗、ドライブが楽しい	道路整備、商業施設の充実	福祉施策の拡充に伴う、医療・福祉職の再雇用の場の拡充
物部川流域	女性	30 代	10	高	26	300-500	可愛い子供がいるから				
物部川流域	女性	30 代	10	高	31	100 未満	自分や家族、周りの人の心と身体が元気なので	今の状況へ改めて感謝の気持ち	自然豊かで食べ物が美味しい	公園があればいいと思う	

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
物部川流域	女性	40 代	3	低	14	300-500	家庭の悩みがあるため。仕事には恵まれ、経済的には困ってはいないが、家庭の悩みがつかない。	数年前、家庭の悩みがもっと少ないときは、幸せと回答していました。私にとって一番大事なのは家族のことだと気づきました。	子どもが笑っているのを見ると、幸せだと感じます。	最近、南国市の図書館が新しくなり、とても楽しく活用しています。高知市在住時は、オーテピア、科学博物館もよく行っていました。箱ものは財政負担も大きいと思いますが、無料または安価で子供と使える施設の存在はとてもありがたいです。	シングル家庭で子どもが不登校気味のため、スクールカウンセラーを利用したり、用事があり訪れた保健福祉センターで話を聞いてもらったりしました。手当などの拡充ももちろん有難いですが、こういった（無料で）相談できる、話を聞いてもらえるのはとても心強いです。
物部川流域	女性	40 代	5	低	9	300-500	今は不幸とは思っていないが、将来への不安があり幸せを実感しづらい				
物部川流域	女性	40 代	5	普通	18	300-500	給与が上がらないから		食べ物がおいしい	子供手当をもっとつけてほしい。	子供手当をもっとつけてほしい。
物部川流域	女性	40 代	6	普通	18	500-700			田舎（自然）、食	人口の維持、若者の働く場所	
物部川流域	女性	40 代	6	普通	23	500-700	梅雨の時期もあいまり、鬱々と感じる			国からの手厚い補助金	
物部川流域	女性	40 代	7	低	12	300-500	子供達と仲良く暮らせること。美味しい食事を毎日食べられること。年齢的に体調不良や、ストレスを感じることが多くなってきた。	普段あまり考えることがないことに気づくことができた。幸せかどうかは考え方次第だし、自分で切り拓くことが大切。	自然と人の温かさ美味しい食材を大切にしたい	子育てのしやすさ、手当をもう少し増やしてほしい。スポーツや学業が都会と比べるとレベルが低いので、質の高い教育や指導ができる環境。	今は思いつかないし難しいがスポーツイベントを増やしたり指導者の誘致など
物部川流域	女性	40 代	7	普通	18	700-1 千	家族とか仲良く過ごせているから		ご飯が美味しい	頑張る人が報われる場所であって欲しい。	子供に関わること。
物部川流域	女性	40 代	7	普通	23	300-500	家族と一緒に生活し、家や仕事もあるので、その点は幸せを感じる。一方で、物価高が続くなかで賃金が上がらないのは非常に残念である。老後が心配。	しあわせは、その人それぞれの価値観に基づくものの。	自然豊か、静か		
物部川流域	女性	40 代	7	普通	24	500-700	食べることに困っていないから。				
物部川流域	女性	40 代	7	普通	25	100-300		家族が健康で、普通に日常を送れる生活がしあわせだと思う	自然の豊かさ、食べ物の美味しさ、人の温かさ	子どもの通学費の援助があるとありがたい	ごめんなはり線の交通費が高いので、高校生までの助成とかがあったらいいと思います。

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
物部川流域	女性	40 代	8	普通	17	100-300	しあわせだと思うのは、身体が健康で家族も😊だから。しあわせではないのは、仕事をしても税金で手取りが少ない。	健康で元気	自然が豊か、治安が良い方なのかなと思う	子育てを充実させる。子供と過ごす時間を大切でできること。	子供を大切にできるために親の意識を変える。子育てについての良い講演会を行い、親が聞く。そのために仕事を休んでも良い。
物部川流域	女性	40 代	8	普通	22	100-300	今の生活に満足している	人によって感じ方とらえかたは違うと思う。他人と比べてしまう	食べ物が美味しく豊富		
物部川流域	女性	40 代	8	普通	25	300-500	家族がいる		食べ物が美味しい	おもしろい	感謝の気持ち忘れない
物部川流域	女性	40 代	8	普通	25	500-700	家族に恵まれ自然いっぱいの土地で暮らしながら仕事も充実しているから	人間関係が大切			
物部川流域	女性	40 代	8	高	27	500-700	決して不幸ではないから				
物部川流域	女性	40 代	9	普通	17	300-500	生活する上で過不足がない				
物部川流域	女性	40 代	9	普通	22	300-500	太陽光パネル設置や建物が建つために、新たに山や田畑を潰す様は未来を想って悲しくなる。生きる意味が明確になってきたことで、幸せに理由がいなくなった	なんでもよく観察してみることが、しあわせもそうじゃないことも感じる心を敏感にさせてくれました	最近久々東京に行った時。緑や自然が限りなく少ない都会には都会の役割があって、高知は山海川がとても綺麗で豊かなことに役割がある。心からそう思いました。どちらがよい悪いじゃなくて、役割分担してて日本なんやなーって。なので、高知で当たり前だと見ている風景が幸せすぎる。だから、下手に都会のように自然を切り崩して中途半端にならないことを願う。この先を生きる命のために！日本を大きな一つの家族と思うたら、高知は胃袋満たせる台所	街路樹！！！！木陰！！！！これ切にねがう！！！！	同じ市内に共感する人見つけをしているところ。何ができる？とまさに構想しているところ
物部川流域	女性	40 代	9	普通	24	100-300	そこそこの生活ができて幸せですし、家族にも恵まれている。	健康・家族・お金	美しい山川海・おいしく食べ物。物や店や人は少ないけれど、心は豊かだと思います。	子どもが安全で、たくさん生まれても受け入れられる市政を。県政を。	南国市にはマンションや家は建つのに、公園も学童も足りていない。
物部川流域	女性	40 代	9	高	27	500-700	色々あるものの、大きな問題はなく近い周りの人間が、概ね健康に暮らせているから。	人によって、大きく変わるもの。小さくても沢山の幸せを感じることができる、これが1番いいと感じている。	夜はちゃんと暗い事を感じられること。		

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
物部川流域	女性	40 代	9	高	28	100 未満	家族が健康でいつも通りの生活ができている	兵庫県からリターンで高知に帰ってきました。県外に住んでみて高知県民の民度の低さに驚きます。県外に住んでそれに気づけて今はとってもしあわせです。	健康第一	インフラ整備。道路のあちこちに穴があいて泥水が溜まっている。自転車が通る道、歩道、車道とつくってほしい。道が悪い上に狭くてうんざりだ。軽の車しか選択肢がなくなる。	車間距離を保ってゆっくり走ることを心掛けているので県民の皆さんにも車の乗り方の考えを改めてほしいです。（黄色信号でスピード上げて突破などやめて）
物部川流域	女性	40 代	10	高	31	500-700	大切な家族がいるから	ありがたいと思いました。	人が陽気で食べ物が最高に美味しいです。	人のつながり	地域のお祭り
物部川流域	女性	50 代	3	低	9	300-500	税金、社会保険、厚生年金保険料の支払い、物価高のためなんのための働いているのかわからない。子供を大学に行かせてあげられるか不安。副業しても税金、保険料むしり取られて幸せなはずがない	やっぱり幸せとはいえない		市町村単位では何もできないと思います。国が地方、低所得者、中小企業のことを理解してないから	国で定められたものを納める以外一般市民にできることはありません。国に意見を言えるよう議員さん市長知事に頑張ってもらいたい
物部川流域	女性	50 代	3	低	13	100-300	家庭崩壊				
物部川流域	女性	50 代	5	低	14	100-300	不幸ではないと思うから	普通が 1 番幸せだと思います	都会にない自然		ボランティアはできたらしようと思います
物部川流域	女性	50 代	6	低	15	300-500	衣食住に困ることはなく、家族も含め健康である。現在、直面している課題や問題もない。	しあわせの基準は難しい。美味しいものを食べて、しあわせだな～と思うような小さなものもある。嬉しい！や、楽しい！の毎日の積み重ねがしあわせではないでしょうか。			
物部川流域	女性	50 代	6	普通	21	500-700	自分の感じる「普通の生活」が継続できているため				
物部川流域	女性	50 代	7	普通	16	100-300	時間に急かされない		人付き合い		
物部川流域	女性	50 代	7	普通	16	500-700	生活に困窮してないから		自然に触れたいと思えば、直ぐに人工物が無い場所に行くことができる	常識ある人間を増やすための教育	保育園からの教育。地域の繋がりを増やす
物部川流域	女性	50 代	7	普通	25	300-500	家族が健康で生活できていることに感謝	家族の大切さ	海、山、食が豊富	地場産業の活性化、インフラの整備など活気ある街づくり	人口を増やすこと
物部川流域	女性	50 代	8	普通	21	300-500			食べ物がおいしい		

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
物部川流域	女性	50 代	8	普通	23	100-300	家族が健康で何不自由なく、そんなに贅沢もしてないですけど、それなりに生活出来て、子供達も健やかに真っ直ぐに育ってくれているので、今が一番安定した気持ちで過ごせているように思います。	人が幸せと思う瞬間や状態等は人それぞれで、金銭感覚にしても人によって、かなり違います。一つのものさしで幸福か幸福でないか？満足しているか？いないか？は測り知れないと思います。物の価値観、人の価値観を一括りにするのは難しいことだと思います。人の人生も同じだと最近つくづく思います。	仲の良い人達と楽しく過ごす時間、気の知れた仲間と同じ空間で過ごす時間、そんな平凡なことが最近では、仕事柄…お年寄りと接する機会が多いのでしみじみそう思うようになりました。	お年寄りが生活しやすい環境、自治体の仕組み、施設入居の際の段取り等、分からないことでも気軽に相談出来る身近な仕組みを作って下さると、地域の方々が生活しやすいと思うし、老後の心配も少しは減るのではないかとと思います。	年齢を重ねてきて、認知症や体の衰え等、いろいろな心配になってきた時に、その時どうしたら次に繋げていけるのか？手続きやサービス等、どんなことがあるのか？だけでもある程度の年齢になったら教えていただく仕組みがあれば、いざ、自分の親が急に介護が必要になったり、自分達では見れない状況などで困っていたら、助け船を出してもらっただけでも心強いと思います。現に、実家で病氣と闘っていた父を引き取り、その後の段取り等、全く分からない状況で毎日苦労したので、どこに訪ねていいものか？すらも分からずに、亡くなるまで大変苦労しましたので、右も左も分からずに困っていた時に手を差し伸べてくれたケアマネさんという存在に本当に助けていただきました。
物部川流域	女性	50 代	8	普通	23	700-1 千	何も不自由がない				
物部川流域	女性	50 代	8	普通	24	100-300	自然豊かな高知で暮らせて幸せ(*´ω`*) 物価高で家計が若干苦しいからそこはしあわせではない	特別何かを欲しいわけではなく、今ある暮らしの中でみんなが平和に過ごせたらそれでよい。	海あり 山あり、よさこいあり 自然も楽しみもたくさんあるこの高知が好き		
物部川流域	女性	50 代	8	高	30	100-300	家族が健康で暮らせているから	変わらね毎日の生活	新鮮な美味しい食材 魚 野菜	孫と遊べる公園	
物部川流域	女性	50 代	9	普通	25	100 未満	なんとなく	今はそこそこ幸せ。未来は？	自然が豊か	若い子たちの結婚と育児	食料をつくること
物部川流域	女性	50 代	9	高	26	300-500	ある程度の収入があり、仕事も充実、お酒や食べ物が美味しく家族も健康だから	それぞれの価値観が影響している	食べ物が美味しく、人間が明るくて、遊ぶ場所や遊び方がたくさんあるので「お金がなくても」「大きな商業施設がなくても」幸せは感じられると思います。	老後に困らないため最低限の店舗を誘致すること、交通機関の利便性向上	私ができることは「納税」、自治体にしてほしいのは「その税金の有効活用」

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
物部川流域	女性	50 代	9	高	28	500-700	家族が健康でお金にも困ってないから		野菜や果物など地場産市場などで美味しい物が安く買える。	歳をとっても車以外で外に出ていける手段が必要	幾つかの世帯の家族が一緒に暮らせるための制度。例えば農地であっても自家を建てやすくして欲しい。
物部川流域	女性	50 代	9	高	30	100-300	家族仲良く平穩に暮らしている				
物部川流域	女性	50 代	9	高	30	700-1 千	生活に困ってないから	経済的に自立する事の大切さ。何にも依存しないこと。健康であること。	自然と美味しい食べ物。	若い人がつける仕事。	大きな企業の誘致（工場とかでも良いかも）
物部川流域	女性	50 代	9	高	31	500-700	自然という天然資源に溢れている。しかしその価値を上手く活かしてない。	つながりがあってこそその幸せ実感だと思います。	衣食住に困らない資産と、社会性を保つことが出来るつながり、自立していただける介護要らずの身体、健康的な精神があれば、幸福でいられるのではないのでしょうか。	お金があっても、家族がみな県外で、自分は独居であったり、2 世帯住宅でも、生活サイクルの違いから、万年個食な人は、幸福感が下がるでしょう。しかし、ご近所に孤独を埋めてくれるつながりがあれば、安心して生きられる。つながりの再構築が求められている時代ではないでしょうか。それが無いがために、介護が要らない人まで、介護保健サービスを使って、デイに行って、社会と繋がろうとする、孤独を解消しようとするのは、介護保険の目的から外れているし、給付額高騰に荷担しているだけだし、サービス濫用だし、これからの働き手不足の深刻化を前に、継続不可能なシステムだから、県は地域住民による地域住民のための地域つながり支援に大きく舵を切らないとまずいと思います。	70 歳になったらフレイル予防検診（検診プラス健康教育、地域活動の生成）
物部川流域	女性	50 代	9	高	32	500-700	家族が元気でいてくれるやりたいことをさせてくれる いつもお金がなくて大変なのが残念	幸せは人によって違う 比べてもダメ	食べ物が美味しい	広く知見を持つこと	生き物を通じて、自然環境や学習理論などさまざまな県民市民の学びの場を作ってもらいたい。そしたら講師をやります。

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
物部川流域	女性	50 代	10	高	26	100-300	田舎だからといって 特に不便さは感じないし、自然豊かな高知が好きだから。	小さい事でも それがしあわせって気がつかずに当たり前で過ごしていた毎日ですが、最近 年齢を重ねる度に段々と「小さなしあわせ」に気がつくようになりました。	高知は海もあり 山もあり 川もある。自然豊かな県です。この場所で忙しいながらも、毎日生活できる事が「しあわせ」	とりあえず市の予算 県の予算がたくさんあれば もっと何かできるのではないかと思ったりします。	高齢化社会になってきてます。誰 1 人取り残されないよう 何かの手助けができればいいかな……とったりします。
物部川流域	女性	60 代	3	低	14	300-500	仕事を辞めたいのに辞められない		自然が多く家庭菜園にしあわせを感じているが、野生動物・鳥類の被害が絶えない。幸せを保つには非常に労力が必要と感じている。	近隣との関係と距離感。近すぎず遠すぎずいい塩梅が必要。	町内会制度の見直し。会員・班長頼り。新しく入ってくる方は町内会には入らず高齢化が著しく、やむを得ず脱会する方もいて年々運営が厳しくなっている。会報や街灯費・草刈りなどの町内会費は一律市町村民税で徴収頂き、逃げ得を無くして欲しいし、寄付（赤十字）は町内会で集めさせないで欲しい。キレル方もいる。会報誌は必要な方のみ民生委員が配り、フリーペーパー形式でスーパーやコンビニなどに置いて自由に持ち帰る形と、登録すれば毎月デジタル配布される形にして印刷コスト・廃棄コストを抑えた方が良い。
物部川流域	女性	60 代	8	普通	21	100 未満	特に困ったことが無い	今の状態の中に幸せがあることを自覚すること	食の豊かさ	大きな書店が欲しい	住民が気楽に足を運べる所を増やす
物部川流域	その他	20 未満	7	低	11	100 未満	皆さまが優しいから		空気が美味いっすねえ	もうちょい日本国民に対する観光関連を頑張っって欲しいっすねえ	直接言いに行った方が早いっすねえ
物部川流域	その他	20 代	10	低	15	100 未満	かわいい子供がいる。				
物部川流域	その他	30 代	4	低	15	100-300	給料も上がらず、物価は上がり、生活していくのが大変。				
物部川流域	その他	40 代	7	普通	24	300-500	周囲に恵まれているから。	仕事とプライベートで「しあわせ」に対する感覚が違う事。	自然の豊かさによる食事の美味しさ・歴史資料や偉人の多さに感じています。	歴史・偉人に関するイベントの増加やその周知、来館以外の方法によるイベントも。	歴史に関わる「まちおこし協力隊」のようなイメージの部署の設置。そのためのボランティア募集や職員の雇用など。
物部川流域	その他	50 代	7	普通	23	500-700	自らやりたいことを考え行動できることが、できているから				

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	男性	20 未満	1	低	15	100-300	学校がおもんない				
高知市	男性	20 未満	1	普通	20	100 未満	学校のせい	しあわせ			
高知市	男性	20 未満	1	高	27	100 未満	大好きな美術がクソみたいな理由で授業を受けれなくなったから。まじうっつい。気分最悪。	幸せとは何？	自然なところを朝早く自転車で行ったら気持ちがいい	幸せに気づける人が増えること。	
高知市	男性	20 未満	2	低	10	100 未満	わからない				
高知市	男性	20 未満	2	普通	20	100 未満	2 日に 1 回くらいストレスが溜まる	しあわせの無さに気づいた			
高知市	男性	20 未満	3	低	14	100 未満	家庭内でのストレス、勉強などやりたいこともできている	幸せとは不確定なものであり、とても曖昧なものである。人類にとって幸せとは全員同じものなのだろうか	何気ない日々の風景や、学業	お酒を無くしたい	
高知市	男性	20 未満	5	低	11	100 未満	学校が楽しくないから		自然に触れる	平和	
高知市	男性	20 未満	5	低	13	100 未満	金ない			金	金ばら撒け
高知市	男性	20 未満	5	低	14	100 未満	遊ぶ施設も少ないし自動車も全然ないしアクセスが悪い車があればまだましになる	遊ぶことがしあわせだとすごく気づきました	バイトでしかほぼ会えない仲間や学校終わりのご飯がしあわせ	遊ぶ施設を増やしたりサイゼリアや他はあるのに高知にない施設が多いから増やしてほしい	SNS で発信したりする
高知市	男性	20 未満	5	低	14	100 未満	幸せというものが何か分からないから				
高知市	男性	20 未満	5	低	15	100 未満	特に良いことも、悪いこともないから		誰かと話してるとき	遊ぶ場所	
高知市	男性	20 未満	5	普通	16	100 未満	満足な生活ではない				
高知市	男性	20 未満	5	普通	18	100 未満	もっと幸せになりたいから	幸せになってもっと幸せになりたいと思った	友達に会える		
高知市	男性	20 未満	5	普通	18	100 未満	楽しい時と楽しくない時がある				
高知市	男性	20 未満	5	普通	19	100 未満	屋外での活動がたくさんできるが、欲しいものがなかったりする				
高知市	男性	20 未満	5	普通	19	100 未満	特に何も無いから	その時に感じた気持ち次第	静かに暮らす	静かさ	
高知市	男性	20 未満	5	普通	20	100 未満	あまり感じないから		木が多い		
高知市	男性	20 未満	5	普通	20	100 未満	どちらでもない				
高知市	男性	20 未満	5	普通	25	100 未満	普通		1 人の時間		
高知市	男性	20 未満	5	普通	25	100 未満	普通だから				
高知市	男性	20 未満	6	低	14	100 未満	日常では幸福だが学校や将来が不幸		家族や友人という時		
高知市	男性	20 未満	6	低	14	100 未満	特に不自由がないから				金くれ

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	男性	20 未満	6	低	15	100 未満	そんなのわかったら苦労しないよ	周りから見る幸せと自分の思う幸せは違う	おいしいごはん		草刈りとかもってして
高知市	男性	20 未満	6	普通	16	100 未満	毎日生活できているから	感じた	ご飯が美味しい		地域清掃
高知市	男性	20 未満	6	普通	18	100 未満	友達と遊ぶと楽しいから。		自然など景色が綺麗なこ と		
高知市	男性	20 未満	6	普通	18	100 未満	特に可もなく不可もない日常を送っているから。	些細なことやちょっとしたことが幸せに繋がるんだなと思った。	学校に行って友達と会えること		
高知市	男性	20 未満	6	普通	20	100 未満	遊ぶこと				
高知市	男性	20 未満	6	普通	21	100 未満	特段幸せを感じられている訳では無いが五体満足で生きているという事実が幸せなんだろうと思ったから	五体満足で普通に生きていられることが幸せだと感じた	自然豊かで食事が美味しいことが幸せ	ガタガタな道が多いため、出来れば舗装等の改善が欲しい	現時点では特にない
高知市	男性	20 未満	6	普通	22	100 未満	元気に過ごせてるから				
高知市	男性	20 未満	6	普通	25	100 未満			豊かな自然に包まれる事	テーマパークのような友人たちと遊べる施設が欲しい	
高知市	男性	20 未満	6	高	27	100 未満	遊んでいるから				
高知市	男性	20 未満	7	低	14	100 未満	周りに恵まれているから	幸せに対する質問が多かった			
高知市	男性	20 未満	7	低	15	100 未満	筋肉が大きくなるから				
高知市	男性	20 未満	7	普通	19	100 未満	衣食住が整っている	しあわせは普通の生活で当たり前になっていること自体はしあわせだなと感じた	自然豊か		
高知市	男性	20 未満	7	普通	20	100 未満	特に不幸とも思っていないから				
高知市	男性	20 未満	7	普通	21	100 未満	今の生活に慣れてきた		飯がうまい	家賃安くして	頑張ってね👍
高知市	男性	20 未満	7	普通	22	100 未満	家庭環境と学習の両立が難しい		何気ない家族との外出や団欒		
高知市	男性	20 未満	7	普通	23	100 未満	家庭環境や周りの友人関係にも恵まれており、不自由ではないため。	形はなく人それぞれであり、金、人間関係、周囲の環境、その他多数の観点から見るができるため一概に「しあわせである」と言い切ることに躊躇いがあった		避難経路や避難施設を整え、興味のない人にすら浸透するような施策（緊急時の持ち出し袋配布、老人がどのような状態でどこに住んでいるかなど）を打ち出し、地震や津波に対する対策をし、未来への安心感を増やしてほしい	
高知市	男性	20 未満	7	普通	23	100 未満	楽しいが、あまりにも忙しくて体調を崩しかけているから。	感じる時と感じない時がある。	自分の趣味が満足にできること。		

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	男性	20 未満	7	普通	24	100 未満	生活が充実している		自然の中でのいること	自然活用	
高知市	男性	20 未満	7	普通	25	100 未満	なんとなく			ドームかアリーナ	ドームかアリーナを建てる
高知市	男性	20 未満	7	普通	25	100 未満			このアンケート自体ふかい	縛られない	
高知市	男性	20 未満	8	低	12	100 未満	ある程度自由に生活できているから			少しでも物流を良くする	
高知市	男性	20 未満	8	低	15	100 未満	友達との関係や家族間の関係も良好で、健康に過ごせ、やりたいことをできている状態だが、彼女がいない。		食べて寝る時	このまま、現状維持がいい	
高知市	男性	20 未満	8	普通	19	100 未満	普通に生活しているから		すぐに自然に触れられる		
高知市	男性	20 未満	8	普通	20	100 未満	普通の生活ができてる		自然いっぱい		
高知市	男性	20 未満	8	普通	20	100 未満	自分のやりたいことが大体できるから	幸せは普通ではないとわかった。	物騒なヤツらが少ないことがしあわせだと思う		
高知市	男性	20 未満	8	普通	21	100 未満	不幸なことがないから			遊べるところ	ビル建てて
高知市	男性	20 未満	8	普通	22	100 未満	不自由があまりない				
高知市	男性	20 未満	8	普通	22	100 未満	うちの猫が甘えてくるから		寝ること		
高知市	男性	20 未満	8	普通	23	100 未満	私の作品がネットでよく見てもらえているから				
高知市	男性	20 未満	8	普通	24	100 未満	楽しい		自然がいい	給料を上げる	
高知市	男性	20 未満	8	普通	24	100 未満	楽しいから		たのしい		
高知市	男性	20 未満	8	普通	24	100 未満	楽しい		今がある	娯楽が欲しい	娯楽店がほしい
高知市	男性	20 未満	8	普通	24	100 未満	自分は色々な県に行ってきましたが、高知の電車は人が少なく乗りやすいし、魚料理は高知が一番美味しかったです	当たり前を感じていたことも、よくよく考えれば幸福なことだったんだと気づくことができた	魚が美味しかったり、歩道が歩きやすいこと		
高知市	男性	20 未満	8	普通	24	100 未満	生きているから				
高知市	男性	20 未満	8	普通	25	100 未満	充実している		みんな優しい	コンビニを近くに	
高知市	男性	20 未満	8	高	27	100 未満	不自由なく暮らせているから	元気に暮らせていることが幸せ	緑が多くて自然を感じれる		ボランティア
高知市	男性	20 未満	8	高	30	100 未満	毎日友達と楽しく過ごせているから		友達と楽しく過ごせていること	県民への補助や援助	学費の補助
高知市	男性	20 未満	8	高	30	100 未満	毎日、楽しいと感じる何かを得られているから				
高知市	男性	20 未満	8	高	30	100 未満	毎日楽しいから		高知県は平和でみんなが幸せに暮らしていると思う		
高知市	男性	20 未満	8	高	32	100 未満	日常で嫌だと思ふことがないから		自然豊かで綺麗	治安をよく	

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	男性	20 未満	9	低	15	100 未満	周りに仲間や家族がいるから		自然	綺麗な空気	
高知市	男性	20 未満	9	普通	19	100 未満	なんとなく		自然がいい	もうちょい若者に遊ぶところを増やして欲しい	
高知市	男性	20 未満	9	普通	23	100 未満			自然が豊か、美味しい食べ物が多い、人が温かい		
高知市	男性	20 未満	9	高	26	100 未満	悩んで落ち込めてしまうくらいにはゆとりがあるから... ですかね。悩めるくらいには余裕があるってことですかね。	幸せとは、幸せになりたいと思った時点で幸せじゃないということになります。幸せとは、ないものではなく、あるものに目を向けることです。そのあるものに感謝できたときから、執着は手放せるんだと思います。幸せを追えば追うほど幸せは逃げていきます。目標とかなにか別のものを追っているときや、幸せを追ってないときにおまけでついてくるようなものです。逆説的ですが、幸せにならないようにすること。そこにこだわりすぎないことが大事ですね。	何より自然豊かで、でもちゃんとお店はあって、都会ほどじゃないですが建物もあって、その行き来ができる？ところですかね。過ごしやすくはありますね。便利さよりは、穏やかな暮らし？が魅力的だと思います。	何よりきつかけですね。穏やかで過ごしやすいとはいえ、やはり好奇心や冒険を求める人にとっては少し不便ですね。人が少なくなればその分インフラの維持が難しいと思います。なので、なにかしらの人や建物やものの数を無理に増やすより、一個一個の質を高めるのがいいかもしれません。例えば、公共施設の機械を新しくするとかですかね？予算など現実的な意見かはわかりませんが。少なくとも、人口が減少傾向にあるなら、むしろ質をあげて満足度を上げていくのがいいのかなと思います。なんせ、高知は他の県外への移動が少し不便なので、高知内で完結できるような要素を増やせたらいいかもしれないですね。ないものより既にあるものでなんとかしたり、より良くするのが私は良いと思います。数やないものにこだわりすぎず、今あるものを大切にしたいですね。	イベントを増やしたり、告知をしっかりとすることですかね？やっぱり、人はないものねだりが得意ですが、まあ、今の町でも十分楽しいと思えるようなこと、出来事を増やしていけると私は良いかなと思います。あとは、そういうのに参加しやすい工夫があればいいですね。気になってもやつぱり抵抗感みたいなものがあると参加しにくかったりしますね。個人的な意見ですが。
高知市	男性	20 未満	10	低	12	100 未満	生きているから		自然いっぱい	交通安全	ボランティア
高知市	男性	20 未満	10	低	14	100 未満	何不自由なく生活できているから。	当たり前のことを当たり前にできていること	空気の綺麗さ	助け合い	
高知市	男性	20 未満	10	普通	18	100 未満	毎日が充実していふから	いつも通りが 1 番いい			

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	男性	20 未満	10	普通	20	100 未満	自分が否定する理由を探すために人生を生きているから、自分を探す旅のような人生を生きているから				
高知市	男性	20 未満	10	高	27	100 未満	当たり前前が当たり前でできているから。	私にとって幸せとは、不自由なく生きて、学校に通って友達と話して部活行って仲間と全力で練習し、帰って家族とご飯をたべれること。	人が優しい、挨拶してくれる	助け合い	
高知市	男性	20 未満	10	高	27	100-300	好きな人と過ごせてるから				
高知市	男性	20 未満	10	高	30	100 未満	素敵な友達がいるから				
高知市	男性	20 未満	10	高	31	100 未満	何も無いから		人があたたかい		
高知市	男性	20 未満	10	高	35	100 未満		しあわせ	自然があつてしんどくない		
高知市	男性	20 未満	10	高	35	100 未満	最近充実しているから		友達と遊ぶ		
高知市	男性	20 未満	10	高	35	100 未満	自由になんでもできるから		暑くて川で泳げること		
高知市	男性	20 代	2	低	10	100 未満	しんどいから				
高知市	男性	20 代	3	低	5	500-700	家族との不仲				
高知市	男性	20 代	3	低	8	100 未満	お金				
高知市	男性	20 代	3	低	10	100-300	得意なことが活かせない。	あまりしあわせを感じていない			
高知市	男性	20 代	3	普通	16	300-500	あまり、幸せを感じないから		野菜、魚がおいしい		
高知市	男性	20 代	3	普通	18	100 未満	施設・サービスが他地域に比べあまりにも不便。コミュニティの狭さゆえの逃げ場の少なさ	自分がしあわせかどうかは相対的には分かるが、あまり主観的にしあわせかどうか考えたくないと感じた。しあわせになることへの強要を求められるのは嫌悪感がある。	親しい人との何気ない時間。	しあわせは一定の振れ幅があると思うので日常生活で感じる貧困を低減させることでその基準値を上げることが必要だと思う。	
高知市	男性	20 代	3	普通	23	100-300	金になさすぎる(QOL の低下)	このアンケートを実施すると現実が見えて悲しくなり幸せじゃないなる	物価高で幸せを感じない	補助や援助がさらに必要だと思う(金の)	金を給付してほしい学生も生活が苦しい(子供だけではないしんどのいは)
高知市	男性	20 代	4	低	8	300-500		人間の幸せの土台には、健康が必要。	人が温かい。自然が豊か。	基本的な交通インフラの増強。	

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	男性	20 代	4	低	11	100-300	給料が低く、ガソリンも高いため	金銭的にも余裕がなく、もう少し暮らしが豊かになれば生涯独身でも幸せを感じられるかとは思っております。金銭的に余裕がなくても結婚などをすれば、幸せと感ずるかもしれませんが不安の方が大きく感じております。	居酒屋で飲食することにおいては、旅行や仕事などで他県にも行きましたが一番だと感じています。飲酒量が多い高知県だからこそお酒のアテが非常に美味しく自宅では味わうことのできないものだと思っております。日々のひと時を少し忘れてお街に出て居酒屋でお酒を嗜むことには幸せを実感しています。	物価高騰対策や賃金上昇、婚活支援	高知市は水道料金減免を物価高騰対策としているようですが、他の県内の市町村同様に商品券などを配布して消費を促すべきではないでしょうか？
高知市	男性	20 代	4	低	13	300-500	多忙				
高知市	男性	20 代	4	普通	20	300-500	仕事が辛い				
高知市	男性	20 代	4	普通	21	100-300	たまに幸せ。・生きていくのは大変なことが多いため。	しあわせになりたいなと思い、どうすればなれるのかわかりませんでした。	地元という安心感と思いつ	インフラ整備、災害に対する安心感	
高知市	男性	20 代	4	普通	23	100 未満	ストレスが多い				
高知市	男性	20 代	5	低	5	100 未満	いつも通りに居られるから				
高知市	男性	20 代	5	低	13	100 未満	普通。幸せなことも特になければ、不幸やとも思わん	働く。	ごはんたべる		
高知市	男性	20 代	5	低	14	300-500	所得の無さが私生活を不安定にしています。		自然あふれる高知県では多方面の趣味が楽しめる。	所得の増加。	自治体ではなく国に何とかしてもらいたい。
高知市	男性	20 代	5	普通	18	100-300	いろんなことやらなきゃならないけど時間が足りない	元々分かってたことに気づいただけです。			
高知市	男性	20 代	6	低	10	100 未満	毎日することがあるから		自然が多い	アミューズメントが増えたらいいと思う	
高知市	男性	20 代	6	低	14	100 未満	遊べる時間も金あんなないです		たくさん居酒屋あるから、それが一番幸せです	もっと移動手段が欲しいです	バスが行く所とても限られてる
高知市	男性	20 代	6	低	15	100 未満	自然が好きだから		自然		
高知市	男性	20 代	6	低	15	100-300	暮らしやすいがとくになんもない		自然が綺麗		
高知市	男性	20 代	6	普通	18	300-500	夫婦関係が上手くいっているような言っていないような感じだから。仕事が大変だから。	しあわせを感じるには、結局、経済的な豊かさが必要。経済的な豊かさがないと生きるのに必死になって、視野が狭くなり、しあわせを感じる余裕がなくなる。	食べ物が美味しいこと。	最低限の経済的な豊かさや、ライフワークバランスなど、しあわせを感じるための経済的、時間的余裕が必要。	
高知市	男性	20 代	6	普通	21	100 未満	人間関係				

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	男性	20 代	6	普通	21	300-500	特別幸福だとは思わないが、そんなに不幸だとも思わない。	難しい。		たくさんの娯楽、働き方改革	
高知市	男性	20 代	7	普通	18	300-500	不自由なく生きられているから。				
高知市	男性	20 代	7	普通	19	100 未満	楽しく過ごせる日の方が多いから		自然が綺麗	夜のバイクの走り屋などをしっかり取り締まるべきだと感じる。	夜のバイクの走り屋などをしっかり取り締まるべきだと感じる。
高知市	男性	20 代	7	普通	21	100 未満	普通に生活出来ているから		自然	都会化	イベント
高知市	男性	20 代	7	普通	21	100 未満	勉強ちょっとつらいけれど				
高知市	男性	20 代	7	普通	21	300-500	不幸だとは思わないが、手放して最高にしあわせだと感じる要素はそれほど見当たらないため。	自分が何を幸せとするのか、立ち返って考えてみたことは無かったため、評価するのが難しかった。その上で、自身の目指すしあわせを考えるよい機会になったと感じる。	ごはんが美味しい	活性化	若年世代の社会費負担減
高知市	男性	20 代	7	普通	22	300-500	普通の生活だから		自然が気持ちいい	趣味の理解	道路の舗装
高知市	男性	20 代	7	普通	23	100-300	健康で大きな事故、怪我、病気でなく過ごせているから	何気ない日々が幸せかもしれないと気づいた	人があたたかい		
高知市	男性	20 代	7	普通	23	300-500	仕事も今は順調にしているため。				
高知市	男性	20 代	7	普通	24	100 未満	お金や住む家に困らないから				
高知市	男性	20 代	7	普通	24	1 千以上	健康的だから				
高知市	男性	20 代	7	高	26	100-300	仕事での人間関係以外上手くいっているから。				
高知市	男性	20 代	7	高	27	300-500	衣食住が整っているため。				
高知市	男性	20 代	7	高	30	100 未満	瞬間的な不幸はあれど、平均すれば恵まれていると感じるため。	今で十分恵まれているので、これ以上の幸せは必要ない。	近隣が頻繁に変わらないから、安心感がある。実家周辺は賃貸が乱立して住民の感覚が薄れつつある。お酒の文化（他の人に甘える機会が酒をたてに得られる）。道路も清潔で嘔吐物の散乱もない。	夜間でも一人で歩ける治安・衛生・物価・地価・教育費の補助・電気代の補助・インフラ整備	人が多すぎないことで町の清潔さや治安といったものが保たれている側面もあるのかもしれない。人手不足の地域において、人手を増やす以外の選択肢を検討してみたい。
高知市	男性	20 代	7	高	30	100 未満	楽しいことをいっつも考えられる、でも将来の不安が大きい。	大人になればきっと幸せって増えるのかな。	街の豊かさ	もっと安心しやすい街を作る	メンタルヘルスケア
高知市	男性	20 代	7	高	30	300-500		しあわせについて考えるきっかけになった。	素敵な自然がある		

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	男性	20 代	7	高	31	100 未満	幸せだと思いたいから		自然がいっぱいあること	県外からの人の誘致	保障とかの拡充
高知市	男性	20 代	8	低	15	500-700	不満がないことが、幸せです。				
高知市	男性	20 代	8	普通	21	500-700	仕事は順調。家庭的にしん どいと思う事がある。				
高知市	男性	20 代	8	普通	22	100 未満	生活が安定している	めっちゃ幸せ	自然が多くてメンタル安 定する	飲食店	
高知市	男性	20 代	8	普通	23	300-500	家族と一緒にすごせてい る。				
高知市	男性	20 代	8	普通	24	300-500	充実しているから				
高知市	男性	20 代	8	普通	25	100 未満	衣食住が充実している	日本に生まれて幸せだ	自然に癒される。オレン ジ色の空を見て黄昏る。 海が綺麗。	遊ぶとこなさすぎ。お店 を増やして	
高知市	男性	20 代	8	普通	25	500-700	仕事にやりがいがあるた め。				
高知市	男性	20 代	8	高	26	300-500	子どもの成長を見るのが幸 せ				
高知市	男性	20 代	8	高	26	500-700	特段の不自由がないから				
高知市	男性	20 代	8	高	27	100-300	彼女が居てくれるから		相手が居てくれる	地域の活性化	高知にない有名なスーパ ーやアウトレットなどを作っ て欲しい
高知市	男性	20 代	8	高	27	300-500	妻との二人での暮らしが幸 せ	幸せだと明確に思った	人が少なくて過ごしやす いことが幸せ	賃金アップ、職場環境	
高知市	男性	20 代	8	高	28	100-300	私生活に十分満足している から			本州への行き来のしやす さ	
高知市	男性	20 代	8	高	29	100-300	日々の楽しみとなる趣味が ある	趣味が大事	飯が美味しい	快適性	
高知市	男性	20 代	8	高	30	500-700	最近結婚したため、仕事も 充実している	人生を思い出した時に楽 しいことばかりを思い出 したので、日々の日常が 幸せなことなんだなと気 づきました。	人の温かさ		
高知市	男性	20 代	8	高	30	500-700	充実しているから		ご飯が美味しい	街が綺麗であること	清掃活動
高知市	男性	20 代	8	高	31	100 未満	基本的には幸せだと感じて いるが、日々挑戦する中で まだお金をいただけない、 実績がない状態や少し時間 がなくストレスがかかると 言う点で 8 にしました。	日々人と話せる、関われ ると言ったことが「しあ わせ」だなと感じます。	自然が多く、空気が澄ん でいたり小鳥の囀りなど が聞こえることや、人と 気兼ねなく楽しく関われ ること。	世代など関係なく関われ るコミュニティやつなが り。	これから大学の研究室配属 にて都市計画に所属しよ うと考えています。その際 に一緒に都市計画の研究の 取り組みとしてアンケート 調査などを一緒にしてい き、繋がりのあるコミュニ ティを形成するための都市 計画を考えられたらと思 います。

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	男性	20 代	8	高	31	100 未満	平和ですから		高知県は自然が豊かで、人も親切です。安心して暮らせることや、おいしい食べ物を楽しめることにしあわせを感じます。	安心して暮らせる環境や、便利な交通機関、地域の交流がもっと増えることが必要だと思います。	公共交通の充実や地域イベントを増やし、誰でも安心して暮らせるまちづくりを進めてほしいです。
高知市	男性	20 代	8	高	33	500-700			県内の各所にご当地グルメがあり、食べると幸せを感じる。		
高知市	男性	20 代	9	普通	25	100 未満	周りの人や縁に恵まれているから		人が優しい、ものが安い	愛情と情熱、それがなければ人は動かない。	地域の人たち 1 人ひとりが本気でこの街をよくしよう、一人一人を大切にしようと言う気概を見せて、活動を展開すること。ただやるだけの活動やイベントでは、人の心に刺さらないし、居場所だと感じない。それを感じることにの先に幸せがある人間的にも
高知市	男性	20 代	9	高	26	100 未満	自分のやりたいことが出来ているから。衣食住に困らない。	やりがい=しあわせ	自然が身近にある	娯楽施設の増加	地域の自然保護活動
高知市	男性	20 代	9	高	29	300-500	よいことがあったから				
高知市	男性	20 代	9	高	29	300-500	ワークライフバランスが整っている。				
高知市	男性	20 代	10	低	15	100 未満	話し友達が出来たから			遊ぶ場	
高知市	男性	20 代	10	普通	21	100 未満	衣食住ができるだけで感謝だから		衣食住ができること	人のあたたかさやお金？	ボランティア
高知市	男性	20 代	10	普通	23	100 未満	とくになし				
高知市	男性	20 代	10	普通	23	500-700	家族がいて仕事がある				
高知市	男性	20 代	10	高	27	500-700	悩みがないから				
高知市	男性	20 代	10	高	31	300-500	日々が充実している		自然が豊かで食べ物がおいしい	一次産業の活性化	
高知市	男性	20 代	10	高	32	500-700	不幸せだと思えないから	不自由がないことが幸せだと思った	自然	子供が喜ぶイベント	
高知市	男性	20 代	10	高	33	100 未満	好きなことを できている 学べている。努力して結果が出ている。パートナーと ほんとうに仲がいい。	わたしは しあわせ ただ それだけ	こうちはいいところ	バイクで暴走してる馬鹿どもが 夜中迷惑。取り締まりお願いします	パトロール
高知市	男性	20 代	10	高	33	300-500	家族がいて友達がいて楽しいから				
高知市	男性	20 代	10	高	34	500-700	公私ともに充実しているため		家族で元気に暮らせれば 幸せ	空き家や空き地の有効活用 育児する上で賃貸よりもいいと感じる	

2026 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

高知市	男性	20 代	10	高	35	500-700	暇な日がないくらい仕事も遊びも充実している	退屈をしないことだと気付いた。	毎月他県に旅行しているが、ここまで暮らしやすい都道府県は他にないと思う。都市が高知市の中心にギュッと凝縮され、30 分あれば高速乗らずにどこにでも遊びに行ける。お隣の香川県や愛媛県は県としては大きいですが、各市町村で見れば何でも揃っているという訳ではなく、別の大きな街まで高速で行かないといけないということもある。他県を知るほど高知がいい所だと感じるようになる。	南高校跡地（わんぱくこうち横）への「都市型水族館」の建設を強く要望いたします。高知県の未来に向けて、絶対に力を入れて取り組むべき事業だと考えており、理由は以下の通りです。【1. 抜群の立地条件と「全国有数の大型施設」化】当該地は水族館に不可欠な海への近さを満たし、路面電車やバスによる交通アクセスが非常に優れています。さらに、隣接する「わんぱくこうち」と連携することで、全国でも珍しい「動物園と水族館が一体となった大型パーク」が誕生し、県内外から絶大な集客力が見込めます。【2. 県民の「日常的な娯楽・交流拠点」としての価値（最重要）】観光客の誘致（インバウンド含む）はもちろんです。私が最も重要だと考えるのは県内在住者にとっての娯楽施設としての役割です。水族館ができることで、全世代が休日に足を運べるお出かけスポットになります。子育て世代：雨天や猛暑など天候に左右されない、子供たちの安全な遊び場・学びの場となります。高知が誇る太平洋や清流（四万十川・仁淀川）の生態系を知る教育拠点としても機能します。若い世代：魅力的なデートスポットや出会いの場が生まれます。「夜のすいぞくかん」など夜間営業を行えば、仕事帰りのリフレッシュの場に	クラウドファンディングをやっていただければ全面的に協力する。
-----	----	------	----	---	----	---------	-----------------------	-----------------	---	--	--------------------------------

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
										もなります。休日の楽しみや、若者が集える魅力的な場を県内に創出することは、若者の県外流出を防ぎ、少子高齢化に歯止めをかける大きな力になると確信しています。	
高知市	男性	20 代	10	高	35	500-700	周りの人に恵まれていると思うから				
高知市	男性	30 代	2	低	9	500-700	仕事が精神的にハードであるうえ、職場と家の往復のみとなりがちであるため	人や社会との裏表ないつながらり	人と思いが通じ合ったとき	人と気軽につながれるコミュニティの場	SNS やアプリ等における交流の場の創出
高知市	男性	30 代	3	低	7	300-500	お金がない				
高知市	男性	30 代	3	低	8	300-500	金銭面的不安や自分自身の性格など。			子供を遊ばせることのできる室内空間のある施設	
高知市	男性	30 代	3	低	14	500-700	税金が高い	質問の意図がわからない。この質問を答えることで何が変わるのか			
高知市	男性	30 代	3	普通	16	100-300	幸せという実感が無い。単に1日1日生きているだけ。				
高知市	男性	30 代	4	低	5	300-500	良いことはあまりなく、疲れることが多い	金銭面や時間面でゆとりがあってこそ幸せは感じるかと思いました。			
高知市	男性	30 代	4	低	14	100-300	お金が無い	やっぱり恋人が必要	魚がおいしい	あらゆる補助金、減税	飲酒
高知市	男性	30 代	5	普通	22	300-500	住むには居心地が良いが、賃金が低い				
高知市	男性	30 代	6	低	10	500-700	大きな災害もなく寝食に困っていないため			企業への補助による延命ではなく、企業統合等による業務効率化やスタートアップへの支援を通じた経済成長や手取りの向上に関する改革	首管理職の若返りまたは中堅職員の意見を通す管理職員の配置や組織運営への転換。
高知市	男性	30 代	6	普通	16	300-500	特段なにかあるわけではないので。				
高知市	男性	30 代	6	普通	19	100 未満	希望していた専門学校へ進学している。	減税が進まず新しい税が導入され、移民問題が叫ばれる世の中、それが自分に関係なく人生が幸せと思える人は一部だけだと思う。	豊かさは自然に気軽に触れる事ができる。幸せは趣味に没頭している時。	移動手段の充実と最低賃金の上昇。	大企業や全国チェーン店の誘致と高速道路の拡充。

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	男性	30 代	6	普通	21	700-1 千	日々生きている		日々生きている事、五体満足、飢えることがない。	もう少し地域内で交流があってもいいかなと思う。	避難訓練や交流会のような小さなイベントでいいので、市や自治体名でやってほしい。
高知市	男性	30 代	6	普通	25	500-700	収入の増加よりも普段必要なものの値上げ幅が大きく、金銭面のやりくりが大変。				
高知市	男性	30 代	7	低	9	300-500	特段生活に不自由してない				
高知市	男性	30 代	7	普通	17	500-700	大きなトラブルなく生活できている。	理想と現在の幸福は別物	食材の宝庫、県民性も良い	子育て支援	子育てに係る費用の補助、育休の取得促進
高知市	男性	30 代	7	普通	18	500-700		お金に余裕がないと幸福度は下がると思う。高知県は、やはり収入が低い。転職して 10 年経つが未だに、転職前の収入が得られていない。	親が身近にいる。生まれ育ったところだから昔から付き合いがある知り合いがいる。	収入アップまたはかかるお金減。（都会にいても、少し車を走らせれば海・川・山はある）	
高知市	男性	30 代	7	普通	20	100-300			釣りをしている時		
高知市	男性	30 代	7	普通	22	300-500	不自由なく、生活できているため		新鮮な食材や豊かな自然		
高知市	男性	30 代	7	普通	23	500-700	食べ物が美味しい 家族、子供が存在				
高知市	男性	30 代	7	普通	23	700-1 千			高知市に住んでいて、様々なサービスに不便な環境の下、家族と暮らせる。	様々なサービスが維持されること	普段車通勤だが、最近、怪我をしてバスに乗ることがあった。この際、ネットの時刻表があったり、家の近くまで路線があったりと、非常に便利だと感じた。維持するために利用が必要であればできるだけ利用したい。そういう意味で、急な路線廃止などはさけてもらい、協力できることを前もって教えて欲しい。あと近所で長く営業していた店が閉まったことは悲しいことだった。
高知市	男性	30 代	7	普通	24	300-500	不自由なく生活できているから		自然が多い、近い。食文化、人間関係。市内中心部でも職場の近くに住める（家賃が都会のように高くない）		

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	男性	30 代	7	普通	24	500-700	家族が健康に楽しく生活できている			子育てに対する補助費用、他市町村は高校生までの医療費無償化などがあるが、高知市は進んでいない。また子育てに対する補助が他市町村より乏しい。	子育てに対する補助費用、他市町村は高校生までの医療費無償化などがあるが、高知市は進んでいない。また子育てに対する補助が他市町村より乏しい。
高知市	男性	30 代	7	普通	24	500-700	日常生活においては気にならないが、たまに不便な県だと感じることがある。				
高知市	男性	30 代	7	普通	25	300-500	仕事忙しくて				
高知市	男性	30 代	7	高	26	300-500	家族との時間や趣味の時間を十分確保できているから	自分の体や家族を犠牲にして、職場で出世したり何かを成し遂げることは自分にとっては幸せとは思えないと実感しました。今の仕事は好きですが、あくまで生活を充実させるためにお金を稼ぐ手段でしかありません。あまり仕事に入れ込みすぎないようにしています。高知の自然が大好きなので、プライベートの時間を楽しんでいます。	僕はアウトドア（主に釣り）と居酒屋でおいしいお酒と料理を食べることが大好きです。東京に比べれば不便なところばかりの高知ですが、この2点については日本一ではないでしょうか。自分の好きなことを中心に考えれば高知が日本一の都道府県だと思っています。	命を削って働く、部下に大きな犠牲を強いて働かせること、そういったやり方で成果を上げる人が過剰に評価される仕組みを見なおす必要はあるかと思っています。県外から高知県に移住してくる人はそういった都会的な価値観から離れたい人も多いと思うので。釣りだけじゃなくてよさこい等県外から人が訪れるような素晴らしいものを高知県はたくさん持っていますから、趣味や暮らしを充実させることができる、緩やかな暮らしを目指すのが高知らしい幸せなんではないでしょうか。	公務員も、残業万歳といった考え方が根付いており、特定個人に仕事を集中させ昼も夜も働かせるというのが当たり前な業界ですよ。公務員が率先してそういったところを見直していくことで県全体の価値観も変わっていくのではないのでしょうか（私も公務員です）
高知市	男性	30 代	7	高	26	500-700	人に恵まれている。	お金は必要	ご飯がおいしい。女性魅力的	高所得の企業	活気ある商店街
高知市	男性	30 代	7	高	26	500-700	家庭生活の充実	幸せとは何か	一次産業が強い県です。豊富な種類のおいしい食べ物が高知の魅力だと考えています。	地域の一員としての役割	現状で OK
高知市	男性	30 代	8	普通	19	500-700	子供が生まれた				
高知市	男性	30 代	8	普通	21	700-1 千	仕事とプライベートが充実していることから。		食事	活気、人の数	物価高騰への対策、企業誘致
高知市	男性	30 代	8	普通	21	700-1 千	仕事ができる体があり、不自由のない生活ができている、たらればと思うことがある	その時の感情に大きく左右されると思う。	衣食住、当たり前だと思う事	犯罪や事故が無くなればいいのに	交通安全、夜間の補導等犯罪の温床になるところを見ないようにしない事

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	男性	30 代	8	普通	23	500-700	毎日子供たちと楽しく充実した生活が送れているから				
高知市	男性	30 代	8	普通	24	500-700	家族みんな健康に過ごせているから		自然のゆたかさ、食のおいしさ	若者に魅力ある仕事があり、自然豊かな中で子育てできること	子どもたちが楽しめる場所作り。地域産業の発展
高知市	男性	30 代	8	普通	25	500-700	ワークライフバランスの充実	ワークライフバランスの充実	ワークライフバランスの充実	給料アップかつ休暇制度充実	賃上げ施策及び休暇制度創設への支援
高知市	男性	30 代	8	高	26	700-1 千	今の環境が良い		人が暖かい、ご飯がすごく美味しい	今で十分幸せ	資源ごみの回収を、月一だと出せない。朝も早い
高知市	男性	30 代	8	高	27	300-500	家族と幸せに過ごせているから。				
高知市	男性	30 代	8	高	27	300-500	公私ともに充実している				
高知市	男性	30 代	8	高	27	1 千以上	食べたいものを食べられるので	毎日考えている	食事が美味しい	平均年収の引き上げ	高知県産品のアピール
高知市	男性	30 代	8	高	31	500-700				防災機能のさらなる強化・周知・補助、経済的発展	
高知市	男性	30 代	9	普通	24	500-700	満ち足りている				
高知市	男性	30 代	9	普通	24	700-1 千	不自由なく人生を送れている				
高知市	男性	30 代	9	普通	25	300-500	ご飯もお酒もおいしい。人も皆優しい。				
高知市	男性	30 代	9	高	26	300-500	毎日が充実してて、素敵なパートナーにも恵まれたから				
高知市	男性	30 代	9	高	30	500-700	それなりに楽しく生きているから				
高知市	男性	30 代	9	高	31	700-1 千	家族共々健康で楽しく生活を送れているため	自身の考えを再認識した	食や自然にふれあい、家族との時間をたくさん持てること		
高知市	男性	30 代	9	高	35	500-700	家族がいる				
高知市	男性	30 代	10	高	27	500-700	日々が平和だと感じているため			「帰って来られる場所」であること	県外在住者への高知県の動きの PR、情報発信
高知市	男性	30 代	10	高	28	500-700	今の家庭に満足しているため。	高知県は良い土地だと思うので、幸福度ランキングで上位になるよう、なるべく高い点数で回答したいと感じた。	海の幸がおいしい。居酒屋ではずれがが少ない。	県外との往來の改善。	四国新幹線の開通や高知龍馬空港の航路拡大など。
高知市	男性	30 代	10	高	29	300-500	毎日好きなことをして生きているから。		ランニングしやすい	交通手段の充実	
高知市	男性	30 代	10	高	31	300-500	たくさんの御縁で人との繋がりに幸せを感じます。		お肉や魚が特に美味しい		
高知市	男性	30 代	10	高	32	700-1 千	家族、仕事、仲間がある				

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	男性	30 代	10	高	33	500-700	不幸だと思える要素がないため				
高知市	男性	30 代	10	高	34	500-700	仕事、家庭ともに安定しているから		生まれ育った街で祖父母もいながら子育てできる環境に幸せを感じます	子育て世代への支援を充実を求めます。具体的には子どもの室内の遊び場を官民ともに増やしたり、保育園等必要経費への支援がありがたいです	
高知市	男性	30 代	10	高	35	300-500	どんなことでも良いように受け取るようにしているため	今回のアンケートを通して、しあわせはお金や物だけではなく、家族や友人とのつながり、健康、安心して暮らせる環境など、身近な日常の中にあるものだと思えて感じました。また、自分だけでなく周囲の人たちのしあわせも大切であり、地域とのつながりがしあわせにつながることに気づきました。今ある環境に感謝しながら、より充実した生活を送っていききたいと思いました。		私が考える「しあわせ」は、家族が健康で安心して暮らせることと、地域の人とのつながりを感じながら充実した生活を送ることです。そのためには、子育て支援の充実や働きやすい環境づくり、安全で安心して暮らせる地域づくり、人と人が交流できる機会や場所の充実が必要だと思います。	自治体には、子育て世帯への支援の充実、若い世代が働き続けられる雇用環境の整備、地域住民が気軽に交流できるイベントや居場所づくりを進めてほしいです。また、子どもや高齢者が安心して暮らせる福祉サービスの充実も期待します。
高知市	男性	30 代	10	高	35	300-500	特になし				
高知市	男性	30 代	10	高	35	300-500	昨年子供も生まれ、家庭環境も良好なため			もっと子供が遊べる場所があればうれしいです。	いろいろな思い出を作りたいのですが、遊びに行ける場所が少ないので、入場料が高額でもかまわないので、何か施設を作っていたきたいです。
高知市	男性	40 代	1	低	5	300-500	貧し過ぎる、古の財閥企業は害でしかない	県は良い、ただ自分の勤めている企業が糞	自然ぐらい？	ワーストの所得を上げてくれ	
高知市	男性	40 代	1	低	5	500-700	給料が突然安くなる。	不幸であると余計に感じた。	そんなものがあるとは思えない。閉塞感しかない。	人口。仕事。	例えば休日や急患などの診察をしてくれるあんしんセンターは、専門の医師もおらず、診察を受けても改めて病院に行かねばならず、意味がない。採算が合わなくてもやるのが行政ではないのか。非常に不満。
高知市	男性	40 代	3	普通	16	500-700	家庭でのいろいろな問題		家族とご飯を食べに行ったりして笑い合っているとき	趣味に没頭できる環境や施設	

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	男性	40 代	3	普通	17	500-700	仕事に追われて自分の時間がない。休みもない。		いい意味でどの場所も田舎感がある。	公共交通網の維持	公共交通の維持に税金を投入し利用料を下げる。
高知市	男性	40 代	4	低	6	500-700	しあわせではないが、不幸せでもない。		人が多すぎない	健全で誠実な首長や議会による街作り	情報公開、因習脱却、右肩下がり的人口、経済でも市民満足が得られる治政。
高知市	男性	40 代	4	低	10	100 未満	病気で無職になって1年、この先どうなるのか不安。	高知県の幸福度が高いことに疑問に思います。	高知県でしあわせを感じるのはよほどの裕福な人だけではないですか？	細部まで行き届いたインフラ整備と非常識な横着な人の教育(交通マナー等)	路面電車の路線改善または廃止(葛島の交通渋滞緩和、乗客少ないのに葛島橋での電車通過待ちは交通渋滞の温床、電車スペースを車道化し渋滞緩和や路線バス網を充実させる、郊外に住宅が増えているのに需要性があるのか疑問)。交通取り締まり強化及び罰則強化。弘化台と棧橋を繋ぐ道路を整備。
高知市	男性	40 代	4	低	13	500-700	十分に幸福だという実感が ない。	自分がしあわせかと聞かれて、案外そう思っていないことに気づいた。	近所づきあいがしやすい		
高知市	男性	40 代	4	低	13	700-1 千	家族のことで幸せは感じるが、それ以外はそう感じないため			子育て環境の充実	教育環境、スポーツ環境の充実
高知市	男性	40 代	4	普通	22	1 千以上	障害児を抱えています、所得制限で特別児童扶養手当がもらえず、もらっている人に対してデイサービスと手当含めて月 10 万円ほどの収支格差が生まれており、働いて収入をあげる意味が見出せない。また、子供は将来まともに働けず、月 1.5 万円程度の収入しかもらえないことがほぼ決まっているため、お金を残してあげたいが出来ない。	子供の将来が不安であることは大きい	ご飯が美味しく、平和	子供支援、共働き世帯支援	毎月とかの頻度で小中学のお泊まりイベントをやってほしい。安心して預けれるところが主体で、
高知市	男性	40 代	5	低	10	700-1 千	どうも思わない		新鮮な野菜や魚などのおいしい食べ物	一定の賑やかさ	
高知市	男性	40 代	5	低	13	500-700	生活に困っていないのでしあわせだと思うが、家族の問題が度々起こる。			住民の金銭、時間などの余裕	住民の金銭、時間などの余裕を与える政策

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	男性	40 代	5	低	15	100 未満	病院で看護助手として働いていますが、収入が低いので、幸福度は、普通ぐらいです。	しあわせになる為には、貯蓄の増加と、収入の増加が必要だと思います。	美味しいお魚、美味しい野菜が食べれることと、運動できる施設（公共の施設）があることです。観光客が増えてきていて、全国的、世界的にも、高知県を知られてきていることです。	地域の商店街、地域の商店（お店）が、連携して、他にはない地域にしていこうかと思ひます。具体的には、他の地域から、この市（街）だったら、これが売っているから、買いに行く、食べに行く等だと思ひます。特色、魅力ある街作りが大切だと思ひます。	移住する県外の方を増やす。移住する外国人を増やす。独身の 40 歳代への金銭面のサポート（補助金等）。子育て世代（20 代～40 代）へのサポート。一極集中（高知市内に人口が集中している）から、田舎へ移住の実施。自分自身ができる取り組みそのようなこととしては、田舎の魅力を、機会あるごとに、伝える。
高知市	男性	40 代	5	普通	20	500-700				若年層の治安	
高知市	男性	40 代	5	普通	20	1 千以上	誰も気にしてくれないから	人とのつながり	食事のいしさ 仕事の緩さ		
高知市	男性	40 代	5	普通	21	500-700	基本の幸福度を 5 としている				
高知市	男性	40 代	5	普通	24	500-700	公私ともに充実していると感じるが、交通事故により足を怪我してしまい、日常生活でかなり不便を強いられているため。	自分は幸せな人生を過ごしていると感じているが、まったく同じ人生をやり直したいとは思っていないこと。	山、川、海が非常に近い範囲にあり、様々な自然遊びができる。子育てにこれ以上適した地域はないと感じる。また、自分の生活においても不便に感じることはまったくなく、四季折々の楽しみを通じて人生を楽しむことができる。	安易に都会的な便利さを求めず、自然豊かな地域を守るための活動。また、子供たちに高知の自然の素晴らしさを感じてもらえる体験の提供。	高知県内にはそれぞれの地域の自然に精通した方が数多くいると思うので、そういった方を活用した自然体験ツアーなどを企画してほしい。自分自身も高知県の自然には詳しい方だと思うので、そういったツアーガイドなどに協力できると思う。
高知市	男性	40 代	6	低	5	500-700	裕福ではないが、普通に不自由なく生活は出来ているため	しあわせの基準や、度合いは人それぞれの価値観等によってちがう。	田舎ならではの自然	経済発展、賃金ベースアップ、各種減税、	子供を産める、産みやすい、育てやすい環境、制度づくり
高知市	男性	40 代	6	低	12	500-700	家族が健康である		自然、食事の美味しさ	税金が安い	住民税等の減額

2026 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

高知市	男性	40 代	6	低	14	500-700	子供がいて何とか生活できている点は幸せではあるが、経済的に余裕がなく毎月の支払いなどで精いっぱい。子供の大学進学費用などを考えると不安しかない。	お金や仕事、家族など、何に幸せを感じるのかは人それぞれであり、時と場合によっても変化するものだと思います。しかしながら、お金に余裕があるかないかという点は、人の気持ちの余裕の有無にも大きく影響し、社会全体の空気感にも影響するのだと考えます。	高知県人の大らかさや社交性の高さは他県にも勝る豊かさだとは思いますが、よく「高知は自然がたくさんで・・・」と言ってるのを聞きますが、それは若い世代（独身）には全く刺さらず県外への流出を止められない原因の一つであると感じます。自然なんてものは50代以降になって初めて有難さに気付くものだと思います。	子育てをするには都会よりも高知の方が断然良いと思います。身近に子供と行ける川がある海がある山がある、これに関しては都会にも勝る部分ではあります。しかし、20代は県外へ流出し、30代になって一部は帰ってくるものの県外でそのまま結婚して帰って来ないケースも多く、高知で暮らしていくという優位性が感じられないのだと考えます。原因は多々ありますが、「人口が少ない→企業が都会よりも儲からない（特にサービス業）→給料が低い→物価は都会とさほど変わらない（ガソリン高い、光熱費や通信費は変わらない）→高知に居ても貯金できない、暮らしに余裕がない→であれば県外へ流出したまま帰って来ない or 結婚したくない→人口減」といったケースや「学力・スポーツが県外よりも劣る→県外へ進学」というケースもあります。高知でしあわせを感じるようにする為には、子育て世代をいかに増やすかが重要だと考えます。子ども手当や保育料・高校無償化など昔に比べると子育て支援も増えてきましたが、それでもまだ教材費や給食費や〇〇費などの名目で毎月数万円の出費が必要です。例えば、高知で子育てすればそういった費用は一切かかりませんでした。り、何かしら高知で子育てする事の大きなメリッ
-----	----	------	---	---	----	---------	---	---	---	---

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
										トを作る必要があると考えます。	
高知市	男性	40 代	6	普通	16	500-700		家庭をもっているかどうか			
高知市	男性	40 代	6	普通	17	500-700	日常の中で死ぬ確率は低いが税金が高く、いつまでも貧乏。			高知に限らないが、心のゆとりや時間的、金銭的な余裕	
高知市	男性	40 代	6	普通	18	300-500	日常生活を支障なく営めているから。	しあわせは求めると不満を感じ、手放すと身近にあることに気づくと思います。年齢のせいかもしれません。		しあわせとはなにか、を感じたり考えたりする機会を若年層を中心に増やすことだと思います。	
高知市	男性	40 代	6	普通	18	500-700	普通に生活出来ているから				
高知市	男性	40 代	6	普通	18	500-700	不自由なく生活できているから。	不自由なく生活できればよい	おいしいものを食べているとしあわせと感じる	移動手段の充実	公共交通等の充実
高知市	男性	40 代	6	普通	21	500-700	家族が健康で過ごしている	身近なことが幸せと感じた	季節ごとに食べ物が豊富	仕事以外でのコミュニティ作り	町内会活動を活性化する
高知市	男性	40 代	6	普通	22	700-1 千	楽しく生活が送れる				
高知市	男性	40 代	6	普通	25	1 千以上	不幸ではないが、どこかに出かけるのに不便さを感じているため	趣味や好きなことにどれぐらい時間を費やせているか	かつおが美味しい	インフラの整備	高知県のことを県外の方へ P R
高知市	男性	40 代	7	低	8	700-1 千	健康だから				
高知市	男性	40 代	7	普通	17	700-1 千	家族と一緒に人並みの生活をできているから。			四国でも物価や不動産が高く感じるので安くする。道路交通環境等のインフラ整備など。	
高知市	男性	40 代	7	普通	18	500-700	家族が健康で安全に暮らすことができているから。	必要最低限の生活基盤が整い、維持されることがしあわせのベースであると思われる	子どもの成長や自分の趣味に打ち込んでいる時間	平穏な生活をおびやかす驚異（南海トラフ地震や必要以上の外国人移住など）を取り除くこと	多文化共生社会の推進をやってもらいたい
高知市	男性	40 代	7	普通	19	500-700	子供・家族がいる点では幸せと感じる				
高知市	男性	40 代	7	普通	19	1 千以上	お金の心配がいらないから				
高知市	男性	40 代	7	普通	20	1 千以上	自然がおおい				
高知市	男性	40 代	7	普通	21	300-500	家族がいる	ある程度の安定とつながり、物事を選択できている感覚が必要。	日差しがスカッとしている日常。	安定した仕事、大きく育つ仕事。つながり。住まい。	仕事の確保。区画整理。イベント。人生プランを考慮した足場づくり。
高知市	男性	40 代	7	普通	22	500-700	普通に暮らすことができているため	普通が一番	自然の豊かさ、時間の流れが遅くゆったりしている	安全・安心	
高知市	男性	40 代	7	普通	22	500-700	しあわせだと思う理由がしあわせでないと思う理由より多いから。	「生きてるだけでまるもうけ」なのかなと感じている			

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	男性	40 代	7	普通	23	500-700	家庭を持ち、子供も健康的に成長しているから。	家族の大切さ	食の豊かさ	共助の仕組み	
高知市	男性	40 代	7	普通	23	700-1 千	しあわせでない方の話を聞くと、自分はそこまでではないと思ったから。				
高知市	男性	40 代	7	普通	23	700-1 千	子育てや仕事、ワークライフバランスがとれているため	子育てのしやすさ、子どもの可能性を狭くしていないが。親になると子どもがどうかの視点になります。	海山川の自然はもちろん、県内外の人を問わず思いやりがあるところ	子どもが笑顔でいること、子どもがやりたいことを「高知だからちょっとできない」と言うことがないようにしたい	子どもには、やりたいと思ったことを 1 度はチャレンジしてもらいたいと思い、県外であっても挑戦をさせている。
高知市	男性	40 代	7	普通	23	700-1 千	食べ物とお酒が美味しい		高知県ならではの食材が豊富	県外、国外の知見を積極的に受け入れる風土	新産業創出への積極的な支援
高知市	男性	40 代	7	普通	24	300-500	家族と幸せに過ごせているから		自然	賃金向上	経済政策
高知市	男性	40 代	7	普通	24	500-700		毎日ごはんを食べることが当たり前ができる世の中であることは幸せだなと感じます			
高知市	男性	40 代	7	普通	24	500-700	家族と楽しく暮らせる	家族との関わり	おおらか	仕事	介護医療サービスの充実
高知市	男性	40 代	7	普通	24	500-700	出会った家族、知人、友人に恵まれ続けている。	あたりまえに過ごせてる日常	人のあたたかさ 飲み会など知らない人でも気さくに話し合える	人と人の付き合い方が時流により希薄化しているなかでどのように地域内で接することができるか	
高知市	男性	40 代	7	普通	24	1 千以上	家族みんなが健康である事。				
高知市	男性	40 代	7	普通	24	1 千以上	何事もなく、家族で暮らせている				
高知市	男性	40 代	7	普通	24	1 千以上	基本的には幸せ でも悩みも沢山ある				
高知市	男性	40 代	7	普通	25	1 千以上	仕事、私生活が安定している				
高知市	男性	40 代	7	高	27	500-700	衣食住に困っていないから		食事が美味しい	行政に頼らない自助共助の考え方	
高知市	男性	40 代	7	高	29	700-1 千	自然がすぐ近くにあり、食材が新鮮。		自然、都会にない独自性	地域住民の交流	地域住民とつながるきっかけ作りに対して、参加する。
高知市	男性	40 代	7	高	29	700-1 千	普通に生活できているので		自然があること	子育て世帯への支援	
高知市	男性	40 代	8	普通	18	500-700	仕事でもプライベートでも辛いと思うことがないから。	過剰なストレスを受けないこと	高知市内のほどよい人口（多すぎず少なすぎず）	人口減少対策	
高知市	男性	40 代	8	普通	18	1 千以上	衣食住に苦労していないから				

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	男性	40 代	8	普通	19	700-1 千	家族の存在、健康、経済力。	歩みたかった人生と異なる人生であろうとも、幸せはいろいろな形をしていること	食べ物が美味しい。海山川が近い。（高知市は）生活に便利。	若い人が減らないこと。あるいは戻ってくることに。	文化（スポーツだけでなく芸術やコンテンツ）に対する理解やビジョンを高めたうえで取組（都会と田舎を隔てるもっとも顕著な要素だと思うので）
高知市	男性	40 代	8	普通	20	1 千以上	衣食住が安定しているため。		食べ物がおいしい	子供が遊べる屋内施設の充実	
高知市	男性	40 代	8	普通	22	1 千以上	物価が安い	十分な収入、安定した精神状態	物価が安く、食べ物が美味しい	高知市に人口を集中させ、行政サービスを集中させる	
高知市	男性	40 代	8	普通	24	500-700	チャレンジしながら前に進んでいるから	何かにチャレンジできているとき	食べ物が美味しく（特に魚）毎日ごはんの時間は幸せを感じる。高知の人は温かく街でもよく話しかけられる。そういった「人」も良い文化である。	人口減少が進むと「人」という文化が廃れるし、飲み屋街なども高知の魅力だが人がいないまちにはなかなか来ないので、人口増加施策が必要！	I、U、J ターン促進と企業収益拡大施策。U ターンなどしようと思っても働き先がなければターンできないし、企業があっても給料が安いとターンしてこないから。
高知市	男性	40 代	8	普通	24	700-1 千	好きな事 やりたい事をしているから				
高知市	男性	40 代	8	普通	24	700-1 千	健康で充実した生活ができている。				
高知市	男性	40 代	8	普通	24	1 千以上		毎日の小さな幸せを幸せと感じられるか	日々子どもの話が聞けて、近くに両親がいて、都会と比べて時間がゆっくり流れるところ	地域の催し物や関わり作り、イベントなど	地域の取り組みが活性化するような施策をもっと実施してほしい
高知市	男性	40 代	8	高	26	700-1 千	家族と楽しく暮らせてる		食べ物が美味しい		
高知市	男性	40 代	8	高	27	700-1 千		食べ物がおいしい。もれなくおいしい。	食べ物がおいしい。もれなくおいしい。	新幹線	署名活動
高知市	男性	40 代	8	高	27	1 千以上	十分な収入、安全な治安、豊かな食文化		豊かな食文化、おおらかな人柄	若年層の在住、活躍	
高知市	男性	40 代	8	高	28	700-1 千	稼ぎには不足を感じているけれども、面白おかしい日々を過ごしているから		土佐弁が好き（残していきたい）	金銭的な子育て支援	私立中学校や県内大学の学費補助（自身ができることは納税）
高知市	男性	40 代	8	高	28	1 千以上	概ね幸せだが、現在は単身赴任であり家族と離れているため。	普段考えられていないことについて考えるきっかけになった。	人が温かく、迎え入れてくらの風土が高知県の豊かさだと感じます。	色々な人たちと集まり話せる機会	コミュニティづくり

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	男性	40 代	8	高	29	500-700	子宝に恵まれ家族が健在。 仕事に一定のやりがいがある。	年収や仕事のやりがいなど、あらゆる物事に一定恵まれていないと感じられるものではないのかなと思います。	食材の豊富さ、おいしさ。治安の良さ。家族・親族が近くにいることなどが今の「しあわせ」につながっていると感じます。	まずは、雇用（収入源）が確保されていて、それによって衣食住が満たされていることが「しあわせ」を感じられることにつながっていくのかなと思います。	産業振興、雇用の確保、福祉や教育の充実、議員定数の削減
高知市	男性	40 代	8	高	29	700-1 千	仕事や生活・家庭において充実しているから	幸福感はそれぞれで感じるものが異なるので、人と比較するものではないということに改めて気づく機会となった。日常の何気ないことの尊さを感じるきっかけとなった。	人の温かさ、海・山・川の自然とのほどよい距離感	自分が実現するというよりは、これからの若者にも人生それぞれ違うので、取り方によって幸福にも不幸にもなるということを幼少期から伝えていく必要がある	キャリア教育（自分の経験や感じ方を周りに伝えていく、幸福感、人生観と仕事観）
高知市	男性	40 代	8	高	29	700-1 千	仕事も家庭も基本的に充実しているの。	仕事も家庭も幸せの要素になるということ。	自然が豊かで、通勤もストレスない。家計もそれほど厳しくはなく、毎日の生活は充実している。	地域コミュニティ（地域のつながり）の強化	自治会活動への財政支援の充実。自治会活動への積極的な参画。
高知市	男性	40 代	8	高	30	500-700	WLB が実践できている				
高知市	男性	40 代	9	普通	24	500-700	健康で、普通の生活がおくれているから。	家族が健康でいること。			
高知市	男性	40 代	9	高	26	500-700	仕事があり、家も車も家族にも恵まれている。		渋滞が無い 自然が多い	子どもの安全	学費の無償化
高知市	男性	40 代	9	高	26	500-700	不幸だと思えない		豊かな生活 気候も良くてもいい	人間らしい生活 人のつながり	賃金アップ、人口増 子供を地域全体で育てて聞くシステム。補助など。
高知市	男性	40 代	9	高	29	700-1 千	家族と仲良く暮らせている	幸せの基準は人それぞれであると感じる	食べ物が美味しい	職業の安定やインフラの充実、商業の発展	
高知市	男性	40 代	9	高	29	700-1 千	何もないけど、何もない毎日を無事に過ごせていることと、子ども達の成長。	何もない、贅沢もできないけど、家族と過ごす時間、何気ない時間を嬉しく感じる	自然、食、県民性	現状を守りたいが故の防災力	防災に関する取り組みを深掘りして進めて欲しい。自身では、自主防災力の向上。
高知市	男性	40 代	9	高	29	1 千以上	自分も含め家族皆が概ね不自由なく、健康で元気に暮らせている	健康、平和、経済的な安定が大事	人が温かい、食べものが美味しい、気候がよい	コミュニティの充実、安全性、利便性	社会インフラの充実
高知市	男性	40 代	9	高	30	700-1 千	家族と大切な時間を日々過ごせているから	大切な人と過ごす時間が幸せにつながる	遊びや食を通じて豊かな自然に触れる機会が多いことに加え、通勤や移動時にも綺麗な山や海、川が目に入り、澄んだ空気に触れることが幸せにつながっていると感じる	道路の渋滞緩和	交通量の多い路地（市町村道）の歩道整備を自治体を実施して欲しい（子どもの通学が危ない）
高知市	男性	40 代	9	高	31	1 千以上			食べ物が美味しい		

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	男性	40 代	9	高	31	1 千以上	平凡が幸せである	自分が幸せか考えた	幸せはある程度自分で作るもの、政治など他人のせいにはしない		
高知市	男性	40 代	10	普通	18	700-1 千	最低限の資産と家族の存在		田舎	補養施設	補助金
高知市	男性	40 代	10	普通	20	500-700	満ち足りているから	比較しない	良くも悪くも田舎	常識と非常識	もろもろの取り締まりの強化
高知市	男性	40 代	10	高	28	500-700	ご飯が食べれて、暖かい風呂に入れて、布団で寝れる				
高知市	男性	40 代	10	高	31	700-1 千	高知はすみやすいと思います。、				
高知市	男性	40 代	10	高	32	500-700	幸福に理由はない		人ごみの煩わしさが無い。		
高知市	男性	40 代	10	高	33	700-1 千	仕事、家族、友人の運に恵まれているから	あらためて自分がしあわせだと感じられた	しあわせの定義はそれぞれである意味気の持ちような部分もあるが、だからこそ、資本主義的、都市型でない幸せを定義できると良いと思う	楽しく飲める友人、知人	楽しく人生を過ごせる仕事の創出
高知市	男性	40 代	10	高	34	1 千以上	ワークライフバランスの充実				
高知市	男性	40 代	10	高	35	500-700	家族で楽しく暮らしているから	高知は良い	ご飯が美味しい	程よい発展	防災対策
高知市	男性	40 代	10	高	35	500-700	食べ物がおいしい	幸せは気持ちの持ち次第	自然が豊か	人・地域をを愛する気持ち	市の主催する無料のコンサート、無料のお祭りがあれば更に賑わうと思います。
高知市	男性	50 代	2	低	15	1 千以上	倫理観が欠如している人間が多過ぎる				
高知市	男性	50 代	3	低	5	700-1 千	いろいろな悩みがある。				
高知市	男性	50 代	3	低	9	500-700	自病等のため			他者に敬意を持ち大事にすること	
高知市	男性	50 代	3	低	10	700-1 千	健康面	家族	食が豊富		
高知市	男性	50 代	3	低	11	300-500	貯蓄がない、50 を過ぎても 20 代と変わらない給料、結婚をしてから友人と出かけることがなく閉鎖的な感覚	しあわせは人と比べるものではなく、足を知り妥協してなっとくするしかない。		観光業に力を入れてるが、働き口が少なく高知に若い人が残らない。生産力のある仕事が必要。	
高知市	男性	50 代	3	普通	16	500-700	仕事のストレス	そうありがたい。	食べ物がおいしい。	地域の活力。コミュニケーション。	ゴミ拾い
高知市	男性	50 代	3	普通	24	1 千以上	家族健康で仲が良い	死ぬ間際にならないと判断できない	自然や食の豊かさを享受できる	災害対策など。	行事に参加
高知市	男性	50 代	4	低	13	500-700	給料が低い				

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	男性	50 代	4	低	15	700-1 千	幸せではないから	何が幸せかは、人それぞれで年代でも変わって来る。	人が良い	人づくり	自治体で出来る事はない
高知市	男性	50 代	4	低	15	700-1 千	常に不安感が付き纏っている。		自然	治安	暴走行為の摘発
高知市	男性	50 代	4	低	15	1 千以上	親の介護が負担				
高知市	男性	50 代	4	普通	19	1 千以上	上司とあわない				
高知市	男性	50 代	4	普通	20	300-500	家族が大切	お金と環境の良さや利便性	自然がたくさんある	物価が高いのに賃金が低い	テーマパークの誘致 大型屋外プール マンションや宿泊施設が多い 空き地の有効活用 観光だけに頼るのもどうかと思う
高知市	男性	50 代	5	低	13	700-1 千	仕事がつらい				
高知市	男性	50 代	5	低	15	300-500	大きな悩みも無いが、充実感もない		自然が多い、人柄がいい	所得、物価高対策	
高知市	男性	50 代	5	低	15	500-700	普通	ほかの人が何故幸せなのかが分からない			
高知市	男性	50 代	5	普通	16	700-1 千			魚が新鮮でおいしい		
高知市	男性	50 代	5	普通	17	700-1 千	なんとか食べていけるから				
高知市	男性	50 代	5	普通	17	1 千以上	直感				
高知市	男性	50 代	5	普通	18	1 千以上	住んで楽しい街の反面、人口減少に伴う仕事の先行きが不安	お金の裕福さではなく、心の安寧が幸せにつながる	高知県は人との距離が近くコミュニティを作りやすいので一人ぼっちになることが少ないので寂しさを感じる事はあまり無い	行政発信の交流や集まり	住民調査をした上で必要なことの発信をしてほしい。何かあれば参加します。
高知市	男性	50 代	5	普通	20	1 千以上	自由に生活圏を選択できていない				
高知市	男性	50 代	5	普通	22	500-700	住みやすい(交通の便は悪いが、慣れた土地で安心して暮らせる)		魚がおいしく、酒のあてに困らない	公共交通機関の充実	公共交通機関の充実。 環境整備。
高知市	男性	50 代	5	普通	22	700-1 千	最近、特に実感するようなこともないので				
高知市	男性	50 代	6	低	12	500-700		健康・食欲・飲酒・運動	自然・おおらか	災害対策	防災
高知市	男性	50 代	6	低	12	700-1 千	いい事もあれば、悪いこともあり、やや悪いことが多目ではあるけど、世の中そんなものかなと。		食		幅広い情報発信

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	男性	50 代	6	普通	19	700-1 千		幸せとは自分の考え方次第なので性格にもよると思う。	お年寄りには現代社会人には気がつかない無償のやさしさがあることが多い。都会にはない人との繋がりをを感じる経験ができると思う。ただ昔(戦争に行った世代)よりは甘えた年寄りも多くなった気はするが…。	他人や子供と接することが多くなるような地域イベントとかあればいいと思う。(鉄腕ダッシュのようなイベントとか)	鉄腕ダッシュのようなテレビ番組に取り上げてもらうイベント企画の立案。自分は町内会に参加することからきっかけを作るぐらいはできるかと。
高知市	男性	50 代	6	普通	19	700-1 千	給料が物価高に追い付かず生活が厳しくなってきたから	自分だけでなく家族含めて幸せかどうか考えた	自然、食、ゆるやかな時間軸	若い人が定住しようと思うような雇用環境、教育環境	
高知市	男性	50 代	6	普通	19	700-1 千	公私ともに少々問題があるから	多少の金銭面と精神的余裕が幸せにつながる	昼飲みが出来る幸せ	イベントもそうだが、気楽に楽しめる施設や機会を増やしてほしい	若者が楽しめることが少ないので、娯楽施設を増やしてほしい。コンビニやドンキは一番最後、ラウンドワンもスポッチャなし、新幹線もまだ要望段階。各種イベントも開催しているがやはり一過性なので、都会の人が旅行に来て楽しんだり休んだりするための田舎県にするのではなく、今住んでいる住民も、これから先も住みたい街にしていきたい。
高知市	男性	50 代	6	普通	20	300-500			高知のおいしい空気や水や食べ物、人の温かさは、都会と比べて明らかに豊かと感じる。	人との支え合いや繋がりが感じられることが幸せなことと思います。	高齢の親の面倒を見るため等で中高年で独り身でリターンしてきた場合に、職場以外に出会いの場がほとんどなく、県の出会い支援も20～30 代に限られているため、40 代以上にも支援をいただければ。

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	男性	50 代	6	普通	21	500-700				治安維持が重要。警察に 勤勉は求めない。怠慢で も横柄でも良い（日頃は 関わらないので）。その 代わり、犯罪は犯さない でほしい。信頼性が揺ら ぐため。近年、高知県警 の犯罪ニュースを多く聞 く。職員数が少ない割に 犯罪率が高いのではない か。また、「取り締まり の際に違反者をとめるス ペースの確保の問題」の ためか、市内で車通りが 多い場所での交通違反が 状態化し、放置されてい るのが目につく（例：宝 永町電停すぐ北側の信号 機について、西から東へ の進行については10 0%信号無視が発生して いる。笑えるので見てほ しい。公共バスも含めて 必ず信号無視するので横 断のとき危険を感じる。 赤になってから数台は信 号を通過する状況が状態 化している）。これらが 高知に30年ぶりにリタ ーンしてきて率直に感じ た印象である。警察は民 間人が暴力や犯罪から助 けてもらう最後の砦なの で、信頼性を担保してほ しい。	高知県警には職員から犯罪 者を出さないでほしい（最 低1年間は犯罪者を出さな いようできないものか。ま ずは1年間犯罪者ださなけ れば外に公表し、自慢しま しょう。県民はきっと褒め てくれます。高知県警のわ りにはよく頑張ったと）。 また、取り締まりについ ても、力を入れるところを考 えてほしい。限られた人的 資源の中、ただ取り締まり をしやすい場所（違反者を 止めやすい場所・運転者が 標識を見落としやすいが標 識を改善しない取り締まり しやすい場所）という理由 で場所を選定しないでほし い。人が集中して危険があ る場所で優先的に取り締ま りをしてほしい。
高知市	男性	50 代	6	普通	21	500-700					基礎自治体にはゴミ収集や 市道・上下水道の維持管理 といった基幹業務を滞りな く実施してほしい。
高知市	男性	50 代	6	普通	22	700-1 千	特に困ったことがない				
高知市	男性	50 代	6	普通	23	700-1 千	仕事をして給料をもらえて ることに加えて、子どもも 成長できているから。		自然が豊か	人口	経済対策
高知市	男性	50 代	6	高	26	1 千以上	生活面に大きな不安がない	生活面の安定	環境がよい	医療、介護の安心感	仕組みを正しく知ること

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	男性	50 代	6	高	30	1 千以上	愛犬が大病になり、亡くなりそうだから。	ありがたいものだと感じます。	人の優しさ、自然の豊かさ。	自分ごとでまちのことに 関わる人が増えていくことが大切だと思います。 ゴミのリサイクルを高めること。	ゴミ袋の有料化。リサイクル施設の整備。ゴミの分別の徹底、細分化。
高知市	男性	50 代	7	低	13	700-1 千	不幸がないから。	家族の健康	魚が旨い	ファッション、漫画記念館、クリスマスイルミネーション	店舗誘致
高知市	男性	50 代	7	低	14	1 千以上	高知は他県と比べ、不便な点は多いが良い点が多い。				
高知市	男性	50 代	7	低	15	500-700	景気もあまり良くなく街に活気がない				
高知市	男性	50 代	7	普通	19	700-1 千	健康だから				
高知市	男性	50 代	7	普通	20	500-700	普通の生活が出来ているから。				若者が少ない、若者が増える施策。
高知市	男性	50 代	7	普通	20	500-700	仕事や衣食住など今現在の希望に合致した生活を皆様のお陰で送れていると思う。		人が生きる目的は幸せになることであると思います。	より良い地域共生社会をつくるための多世代のより良い繋がり交流が必要だと思います。	ウェルビーイング社会、インクルーシブ社会に向けた社会教育や文化交流の産学官民連携の推進。
高知市	男性	50 代	7	普通	20	700-1 千	やりたい事が出来ている。		人のあたたかさ	南海トラフ対策	耐震補強
高知市	男性	50 代	7	普通	22	1 千以上	特段不自由を感じず生活出来ているため。		自然が豊か、食べ物が美味しい	活気	
高知市	男性	50 代	7	普通	23	700-1 千	元気に生活できています	自分は幸せなのかなと			
高知市	男性	50 代	7	普通	24	500-700			自然に触れる事	生活に必要な商業施設	
高知市	男性	50 代	7	普通	24	500-700	普通に生活ができています	周囲の協力が欠かせない	自然が豊か。人が多すぎない。	年齢を問わない人との繋がり。	人が手つながれ機会の提供。
高知市	男性	50 代	7	普通	24	1 千以上	健康で家族がいる		自然が多い	コンパクトでスマートな生活ができる	
高知市	男性	50 代	7	普通	24	1 千以上	しあわせだと思う理由) 家族が幸せ 一応健康	しあわせとは、家族が幸せなこと	食べ物が素材そのままですうまい	地域、近所の支えあい	防災対策も兼ねた地域住民の把握
高知市	男性	50 代	7	普通	25	500-700	通勤に時間が掛からない	普通のことを普通にできることが幸せ			
高知市	男性	50 代	7	高	27	700-1 千	毎日、大きな不安を感じることなく過ごせている。				
高知市	男性	50 代	7	高	28	500-700	家族が健康		食べ物が新鮮		

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	男性	50 代	7	高	28	1 千以上	毎日仕事のストレスはありますが、健康に過ごせて 1 日を終えているから。	しあわせかどうかは、足るを知ることにあると思います。	若者が県外に流出しているのは、やはり魅力がないから、ここにとどまっても「しあわせ」のレベルが低いと考えているからに他ならないと思います。他県よりも少子高齢化の先進県と言うならば、痛みを伴ってでも、若者に対する、他県よりも手厚い施策を講ずるべきだと思います。	高知県において、子供世代が安心して高知に残りたいと思うような年代構成になっていくこと。	18 歳まで医療費の無償化、地元大学に進学したら学費補助や奨学金給付、等
高知市	男性	50 代	7	高	29	1 千以上	仕事、プライベートが充実しているから	プライベートで自然の面で充実(釣りなど)	自然、食事が充実	人口の維持、人口減少対策の更なる強化	子育て支援の強化
高知市	男性	50 代	8	普通	19	500-700	生きてるから		自然	道路整備	新幹線や、道路の整備
高知市	男性	50 代	8	普通	19	700-1 千	いろいろなことがあったが、とりえず健康に過ごせているから。	何気ないことが幸せと感じます。	気候がよく、普通に新鮮な食材を使って料理をしているようなところは高知県ならではの		少し難しいです。
高知市	男性	50 代	8	普通	21	700-1 千	高知で暮らしていて、不自由を感じていないため。	「しあわせ」と「満足」は、必ずしも一致しないことに気づきました。	人口減少、高齢化等が言われていますが、実際の暮らしでは不自由を感じないですし、何より食が充実していることが「しあわせ」に繋がっています。	皆が都会と比較して過剰なサービスを望まないようになれば、「しあわせ」を感じることができるのではないかと思います。	「スマートシュリンク」を上手く実行していただきたいと思っています。
高知市	男性	50 代	8	普通	22	700-1 千	心身ともに健康で家族と一緒に過ごすことができている。あとは自分の努力次第。	お金でかえないものもあるが、ある程度の収入は必要。	美味しい食事と豊かな自然	安心して働く場所	若者の支援。働きやすい環境づくりを社内外でつくることにチャレンジしています。
高知市	男性	50 代	8	普通	22	700-1 千	日々楽しいから		人的繋がり、食		
高知市	男性	50 代	8	普通	22	700-1 千	皆んな健康だから	健康	食べ物がおいしい、人がやさしい、自然が豊か	地域のつながり	
高知市	男性	50 代	8	普通	23	700-1 千	大きな病気もなく暮らせている		人と人の繋がり	高齢者への支援	介護職員の待遇向上
高知市	男性	50 代	8	普通	23	700-1 千	家族が健康に暮らしている。				
高知市	男性	50 代	8	普通	24	700-1 千	憂いなく心穏やかに過ごしているため	足るを知り、心穏やかであることと今は感じています。	自然が近いこと。食べ物が美味しいこと。	仕事以外の交流、またその活動の場	すでにあるもの（文化施設等）で満足している。
高知市	男性	50 代	8	普通	24	700-1 千	家族が健康				

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	男性	50 代	8	普通	24	1 千以上	家族全員が健康に過ごせているから。	日々平和に過ごせる	食べ物がおいしい。	全国への PR	周囲への発信
高知市	男性	50 代	8	普通	25	100 未満	不幸では無いものの最高に幸せでもない(不安はある)ため	議論する場が無い事、都市的価値観の言う幸せとは違う事	おもてなし感、面倒見の良さ、協力関係、自然の恵み→なんとかなりそうな感覚	地域の持続可能性について自分軸で地域毎に考える事。(人材確保、財源確保等に対し自治体依存で無く自分たちで考え提案する…)	県には地域維持の為の地域自治拡大の方針だしの検討(下記市町村のやる気の確保)、実施。市町村役場には、地域自治に関しての住民のやる気確認。できれば男性より女性へ働きかけ。自分は、検討時には住んでいる地域の話し合いに参加したい。実施時には、住んでいる集落の希望を聞きつつ地域コーディネーター的な役割や勉強会を開催した。
高知市	男性	50 代	8	普通	25	300-500	家族が居るから				
高知市	男性	50 代	8	普通	25	1 千以上	健康でいられることです				
高知市	男性	50 代	8	普通	25	1 千以上	不幸ではないことがしあわせだと思う。				
高知市	男性	50 代	8	普通	25	1 千以上	仕事もプライベートも概ね良好				
高知市	男性	50 代	8	普通	25	1 千以上	仕事のやりがい		親切的な県民性	人口維持	雇用の増加
高知市	男性	50 代	8	高	26	1 千以上	家族がいて大きな問題ない、仕事も重要なポストである	人は気づかないで多くのものを得ている	魚が美味しい。	将来への希望	更なる清掃活動
高知市	男性	50 代	8	高	27	500-700	仕事が充実	問いが漠然すぎる。仕事なのか家族なのかわからない？	よさこい祭り	都会と比べても遜色ない生活環境	平日休みがとれないので、役場は土日空けてほしい
高知市	男性	50 代	8	高	27	700-1 千	家族が健康で、日々を楽しむ過ごせているため				

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	男性	50 代	8	高	27	700-1 千	歳を重ねるごとに仕事もプライベート（収入面も含めて）充実し、健康に暮らしている	マイナス思考やネガティブ思考に陥る前に「自分の人生は大丈夫、人生何とかなる」と捉えて生きて行くと、後で振り返ってみたら本当にそうになっていた、というのが自分のこれまでの人生の感想です。	高知の人は人間性、人間味はすごく良いと思います。	自分は転勤族で四国島外に出て仕事をし、県外の人と接触する機会が多いので特に思いますが、高知の人は人間性は良いが「井のなかの蛙」、自県の中だけで小さく完結して終わり、という人が非常に多く感じがして、おおらかに見えて実はよそ者を寄せ付けない排他的なところがあると思います。ビジネスや人的交流において他県や他社との交流が非常にヘタというか、不器用に感じます。	徹底した災害対策、大手企業の活動拠点の誘致など
高知市	男性	50 代	8	高	27	700-1 千	周りに沢山の家族や友人がおり、所得も比較的安定している				
高知市	男性	50 代	8	高	27	1 千以上	良い家族に恵まれている				
高知市	男性	50 代	8	高	27	1 千以上	大事な家族がいるから	家族がいること	食べ物が美味しい	公園があれば良い	公園の整備
高知市	男性	50 代	8	高	28	500-700	よい家族に恵まれている	お金やものよりも、人が大事			
高知市	男性	50 代	8	高	28	500-700	当たり前ご飯が食べ、眠る場所、休む場所があります。人並みに悩みもありますが生きていけば、それも当たり前です。なにより子供達が健やかに育ってくれた事が幸せです。		食べ物が美味しい	子供達	子供達の活躍をもっと新聞やテレビで取り上げてほしい
高知市	男性	50 代	8	高	28	700-1 千	家族が皆健康で頑張っているから。		家族の健康が 1 番		
高知市	男性	50 代	8	高	28	1 千以上	食べ物が美味しい	さらに幸せを追求していきたいと感じた			
高知市	男性	50 代	8	高	29	500-700	家族が元気	家族が大切	よさこいは大事	多様性の尊重	
高知市	男性	50 代	8	高	29	700-1 千	職場の同僚や友人に恵まれている	結婚していたら幸福感が替わっていたかも	美味しい物を肴に仲間とワイワイ飲むとき	街の賑わい	賑わい作りへの支援
高知市	男性	50 代	8	高	29	700-1 千	家族と団欒できる	健康第一	高知県は食べ物の素材がいい	現役世代の週休 3 日の導入	業務の思い切ったスクラップ
高知市	男性	50 代	8	高	30	100-300	自分を含めて両親、子供、孫が健康で安定した生活が出来ているから。	足るを知る	自然が豊かで食べ物が美味しい。人との距離感が近い。	住みやすい環境整備（補助や手当ての充実）	若者の定住、企業の誘致や起業の支援

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	男性	50 代	8	高	30	700-1 千	子どもたちも楽しい学生生活を過ごしていて、自身もやりたいことが出来ている。	子どもたちの生活と未来、その貢献	家族との豊かな時間	好奇心と寛容さ	柔軟性
高知市	男性	50 代	8	高	30	700-1 千	家族ともども健康で、仕事もまずまず	やっぱり家族が 1 番ですね	優しい人が多い	たくさんあります	
高知市	男性	50 代	8	高	30	1 千以上	仕事も休みも充実しているが、単身赴任が辛い。		四季を感じる食材の宝庫、都市部と近接した大自然	公共の移動手段の充実	
高知市	男性	50 代	8	高	32	700-1 千	周りの人に恵まれている	自分で感じるもの			
高知市	男性	50 代	9	普通	19	500-700	しあわせでないと思わないから		自然が多く食べ物が美味しい		
高知市	男性	50 代	9	普通	25	700-1 千	家族皆が健康で毎日過ごせているから。		豊かな自然	安全な住環境、静かな住環境	警察力の大幅強化（防犯活動の強化）、公園等の防犯パトロール
高知市	男性	50 代	9	高	29	1 千以上	まあまあ思い通りにいっている人生				
高知市	男性	50 代	9	高	30	700-1 千	仕事に家庭に充実しているから				
高知市	男性	50 代	9	高	30	1 千以上	健康、安定、わくわく	人から必要とされる。自分の居場所がある。健康である。未来に楽しみがある。	コンパクトシティ、ちょうど良いスケール感	高知の当たり前が他県では当たり前ではない幸せな事例を若者に感じて欲しい	地元教育の強化
高知市	男性	50 代	10	普通	23	700-1 千	人間関係に恵まれているから	何に幸せを感じるかは人それぞれであり、多面的であると思います。生活について、仕事について、家族についてなど、分類別にとらえるべきだと思います。	食材から得る幸せ感が魅力だと思います。		
高知市	男性	50 代	10	普通	24	700-1 千	食べ物美味しい、人が優しくてカラッとしてる、空気がきれい、自然が豊か、などなど	高知の人は、高知がどれほど恵まれていて幸せか、本当には理解してないと思います			
高知市	男性	50 代	10	高	27	1 千以上	家族が健康だから				
高知市	男性	50 代	10	高	28	700-1 千	家族 仕事仲間 友達 との関係が良く高知という土地柄が好き	人間関係	ひろめ市場 身近な大衆居酒屋等の店舗がお酒の好きな高知県民の大きなコミュニティセンターとなっているので行政としても引き続き情報発信の場として活用して欲しい	町内会任せにしているゴミステーションへの行政の積極的な介入 移住外国人へゴミの捨て方など具体的な説明を行政にして欲しい	ゴミステーション 空き缶など結局地域のお人好しが不燃物の日に捨てている月に一度くらい行政で回収取り締まり 広報して欲しい

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	男性	50 代	10	高	28	700-1 千	家庭と職場に恵まれたので	平和に過ごせるだけでも しあわせです	きれいな水(川や海)	治安の維持	実施してほしいことはパト ロールの継続、自身ができ ることは交通ルールを厳格 に守る
高知市	男性	50 代	10	高	31	700-1 千	渋滞しない、電車やバスが 混まない、魚もお酒も美味 しい(安い)	いつも幸せを感じている ので特になし	自然や水・空気など、都 会なら時間やお金をかけ て手に入れなければなら ないものが、いつもす ぐに手に入る。昼から お酒を飲んでも気にしな い土佐人気質。	子供たちが安心して遊べ る後援(鏡・土佐山・九 重地区には公園がありま せん)	空き家を買って、地域の 公園やコミュニティス ペースにしてほしい。空き家 の持ち主情報などは提供で きる。
高知市	男性	50 代	10	高	32	1 千以上			おきゃく文化		
高知市	男性	50 代	10	高	32	1 千以上	幸せだと日々感じている	本人の考え方によるもの だと思う	子どもの産みやすい、育 てやすい社会が幸福に繋 がっていく	高校生と高知県の企業と のマッチング	関連しませんが、空き家対 策や移住促進を本気でやっ ていく必要はあると思う
高知市	男性	50 代	10	高	34	700-1 千	健康で家族も元気に過ごし ているから	家族が健康で仲良く暮ら せることが幸せだと思います	家族が健康で仲良く暮ら せることが幸せだと思います	昔ながらの助けあいの心 のある隣近所との付き合 い	考えます
高知市	男性	50 代	10	高	34	1 千以上	故郷であり環境が素晴らしい	改めて幸せだと感じた	人、環境、食、自然	人との繋がり	神社での祭り、自由参加の イベント
高知市	男性	50 代	10	高	35	500-700	子どもの成長と家族の健康		自由である		
高知市	男性	60 代	4	低	15	500-700	特になし	幸せの定義とは何か理解 できていない。	年齢を重ねるほど健康の 重要度が高まると思う。		
高知市	男性	60 代	5	低	13	100 未満	物価は全国同じなのにガソ リンは高く給料も低い	生活が大変、まわりも子 育てなど決して楽ではな くむしろキツイ	幸せは感じない	大手企業の誘致	
高知市	男性	60 代	5	普通	18	100-300	家庭的に問題がないため				
高知市	男性	60 代	6	普通	20	100-300	特に思わない				
高知市	男性	60 代	6	普通	21	300-500	年々暮らしにくい世の中にな ってきたと感じる。		自然の豊かさや人情味溢 れる人々	地域貢献	情報社会変革に伴うソフト 面での支援(世代間格差)
高知市	男性	60 代	6	普通	23	300-500	ある程度の収入があるの			社会保障の強化	企業の誘致
高知市	男性	60 代	6	普通	23	500-700	経済的に自立できているた め		健康で暮らせる	人とのつながり	居場所づくり
高知市	男性	60 代	6	普通	24	300-500	不幸とは思わないので評価 6 にしました	不幸せでない事の「あり がたさ」を感じました			
高知市	男性	60 代	6	普通	25	1 千以上	仕事がありとても充実して 暮らしています。家族もい て自宅もあり満足です。		老後においても安心して 暮らせる社会	老後生活に優しい街づく りがあるといい	老人に対するいろいろな費 用ふたんを軽減して欲し い。医療費や社会ほけんは 高すぎて負担が大きい
高知市	男性	60 代	6	高	26	500-700	還暦過ぎて給料減額	地方創生事業を国が率先 して行うこと 東京一極 集中では日本は終わって しまう	自然と住民の人柄の良さ	高知県への移住者を増や したい	県庁、自治体は移住者を増 やし人口減少を終わらせて ほしい

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	男性	60 代	7	普通	18	300-500	深く大きな悩みや問題は無く。今は穏便に生活ができている。	何を基準としてしあわせと判断するか。こころの満足感、常に満たさせている時間なのか、瞬間的にでも一時的にも満たされる満足感を持って、しあわせと言って良いのか。時間と度合、社会的満足度、経済的満足度、それらの総合的環境条件を考えたらうでの個人レベルでの判断になるのか。物理的、経済的、精神的、社会的、それらは人それぞれの基準があり一概に同一視ができないのではないか。だから皆が本当に同じように幸福度を感じえる社会環境を整えていくことが望まれると思う。	高知には、広く空が見れる。視界に入ってくる。そして緑と山。海と空。豊かな自然、恵まれた自然空間がある。これらを肌で感じ、空気を吸い、色を愛で、かおりを感じ、都会では得られないものがある。都会の生活感の中にある「田舎にはない競争感」というものがないのが良いと思う。ただ経済社会の中においては、また別の次元があるのは確かである。	核家族化になっても何十年も経つ。その弊害であろうと思われる一人生活者の増加や孤独死の増加。周囲とのコミュニケーションや家族とのコミュニケーションが欠けて来ている。寂しい世の中である。小社会でのコミュニティを作ることの再構築、老若男女問わず誰もが気軽に立ち寄れる地域密着型の総合施設のようなものとそれらを積極的に幅広くサポートしていける組織と人材の育成をしていって貰いたい。	
高知市	男性	60 代	7	普通	19	100-300	穏やかに生活出来ているから	他者から聞かれて、ふと気づくものと感じた	自然と食べ物	企業を呼んで、若い人の就職先を確保してほしい	企業を呼んで、若い人の就職先を確保してほしい
高知市	男性	60 代	7	普通	20	1 千以上	家族の中が良い。多少の金銭力がある。				
高知市	男性	60 代	7	普通	23	500-700	健康で仕事がある		自然は豊かで気質も明るくオープンな人々が多い	働く場所が少なく、選択肢も少ない。家庭を持つ（持ちたい）人の経済基盤を強くする。	国の政策をそのまま下ろすのではなく、高知県に必要な形に落とし込んで反映する。経済基盤が極弱なのに、他県と同じ婚活や移住対策では人口流出は止まらない。とにかく働く場を創出する（誘致する）ことが必要だと考える。
高知市	男性	60 代	7	普通	23	700-1 千	やりたい仕事が出来て、たくさん人の繋がりに入っていると感じるから。	欲を言えばきりがない。現状を感情で評価するのみ。	美味しいものがたくさんある。人情に溢れている。	公共交通機関の維持。	行政の監督と支援。
高知市	男性	60 代	7	普通	24	500-700	仕事に恵まれている		豊かな自然と恵まれた食物	地域の活性化	地域住民の交流の場
高知市	男性	60 代	7	普通	25	300-500	健康でそれなりに充実した日々を過ごせている		自然に恵まれている		
高知市	男性	60 代	7	普通	25	300-500	普通の生活が出来てるから	普通が一番	普通に生活出来る事	保険料を安くしてもらいたい	税金収入を増やす
高知市	男性	60 代	7	普通	25	300-500	可でもなく不可でもない		自然と親しくなれる		

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	男性	60 代	7	普通	25	500-700	足るを知る	足るを知る	自然を感じる 心身暮らしやすい	ルール 最近特に外国人や他県民会が近隣に増加	
高知市	男性	60 代	7	高	26	500-700	特別不満がある訳でもなく、そこそこ幸せだと考えているから。	特段ありません	街の大きさが適度で住みやすうところ	高齢者が増えてくるので、助け合いが必要だと思います。	自治体というより、住民一人ひとりが考えて、行動するとが大事だと思います。
高知市	男性	60 代	7	高	29	100-300	健康に過ごせている	家族と一緒にしあわせと感じました	人が良い	子供の増加	子育て支援
高知市	男性	60 代	8	普通	17	100-300	困窮したり、悩み事がない	おいしいものが食べられて、健康であること	自然の豊かさ、食の満足度	雇用の創出	取り組みそうなことー何らかのボランティア活動
高知市	男性	60 代	8	普通	20	500-700	(自身が)信頼できるパートナーが居ること。	日々の喜怒哀楽の繰り返しと意識がなくなる(死ぬ)瞬間の調和	(最近は暑すぎるが)酔って外で眠りこけても死なない温暖な気候。	自助、共助に基づいた、出来るだけ多くの構成員が納得できるバランスのとれたコミュニティの醸成	町内会活動等において、組織の都合(議事運営)に依らず、(輩の苦情等は別として)建設的な意見は少数意見でも広く言える(伝える)ことができる場が必要。
高知市	男性	60 代	8	普通	23	1 千以上		普通の声掛けが、不審者に思われないような関係値の在り方、認識される関係をどのように構築できるか。子どもの見守りと不良への入り口を止める役割は？			
高知市	男性	60 代	8	普通	24	100-300	食べるのに、困ってはいない。	食べれる事。	食べるものが美味しい。	災害への備え。	災害時の食料等物資の公平な分配方法の確立
高知市	男性	60 代	8	普通	24	300-500	とりあえず元気で仕事をしているから	現在の年齢で 10 年後しあわせかどうか判断が難しい	気候が温暖。食べ物が美味しい。		
高知市	男性	60 代	8	普通	24	500-700	平凡だが安定した生活か送れている。		自然環境が優れている	清潔で整備された街づくり	高知市の将来を見据えた街づくりに真剣に取り組んでもらいたい
高知市	男性	60 代	8	普通	24	500-700	日常生活に不満は無い、お金あるし健康。	しあわせを考えました。	食べ物は美味しい㊟自然が多い。	今は不満は無い。	
高知市	男性	60 代	8	普通	25	300-500	精神的な病気が治らず、体調や人間関係、仕事に支障が生じているため	金銭的な生活や人間関係に問題がないこと	健康で金銭的な生活が安定し、家族を含め知り合いとの関係が良好なこと	ルールに対する知識、考え方や相手に対する配慮に課題があることにより「しあわせ」に影響することが多くなっていると思われるため、少しでも改善する仕組みがあればと思う	(3) や (2) への取り組み。
高知市	男性	60 代	8	高	26	1 千以上	普通に生活できているから	自分は幸せであると改めて感じる	人の温かさ、食のおいしさ、良好な通勤環境	現状を維持できれば十分	治安の維持

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	男性	60 代	8	高	28	300-500		食べ物がおいしい	食べ物がおいしい 自然が豊富	移住者を暖かく受け入れる雰囲気作り	
高知市	男性	60 代	8	高	29	300-500	好きなことができている	幸不幸の要素を考えた	人との距離の近さ	人との語り	気軽に集まれる場
高知市	男性	60 代	8	高	30	500-700	高知人の社交性、人情、いなか文化、自然環境は他県では味わえないと思う。労働賃金が低い。	幸福は与えられるものでなく、自分自身の心の豊かさ、健康、環境依存で見つけ出すものでは感じます。	県民性、義理・人情、自然環境	高齢者と若者との協働、協業を考え、生活力の向上（賃金・高知の魅力再構築など）、若者の交流場所の提供や若者が意見を言い出しやすい会合や環境づくりで近未来構想を検討する。	近未来の高知再構築交流ができる会議、場所の提供。高齢者・若者合同の高知県民総会議のようなもの。
高知市	男性	60 代	8	高	30	1 千以上	仕事に満足しているから			町内会や校区の活動の今後が心配	町内会は現役世代は活動が難しいのでリタイヤした高齢世代が受け持つてはどうかと思います。
高知市	男性	60 代	9	普通	21	100-300	無病息災に過ごしているから。	吾唯足るを知る	自然と食の幸せ	子供達を育て世界に出し、故郷を思う心を育てること。決して大人の事情で子供達を地元に残り付けたいこと。とにかく大人の事情を子供達に押し付けることだけは辞めてほしい。それこそ最大の大人の勝手である！	子供達に世界を知らせること。この狭い世界の外の世界を見せること。その上で、故郷を愛でる、大切に思う心を育てること。
高知市	男性	60 代	9	高	28	1 千以上	そう思うことにしている		人間関係、助け合い	防災対策の強化	防災訓練など
高知市	男性	60 代	9	高	30	300-500	普通の生活が出来ているから				
高知市	男性	60 代	9	高	32	300-500	日々の生活が何とかなっている	毎日やることがあり周りとの関連があること	新鮮な食材と触れ合う人情		
高知市	男性	60 代	9	高	34	1 千以上	毎日充実しているから				
高知市	男性	60 代	9	高	35	700-1 千	親の介護の心配もなく働けるから	当たり前の事に気づき感謝することの大切さ			
高知市	男性	60 代	10	普通	18	300-500	公私とも充実		程よく不便なところ	あまり便利になりすぎないこと	
高知市	男性	60 代	10	高	27	300-500	家族全員ほぼ健康	借金がなく、健康で日々いること。	山と海の幸に恵まれていること	山林、竹林、田畑、家屋の放置を無くすこと	家屋撤去の補助金制度、耕作放棄地の無償貸与
高知市	男性	60 代	10	高	28	300-500	生まれ育った高知で暮らしている				
高知市	男性	60 代	10	高	33	1 千以上	新鮮な食べ物、移動時間の短かさ、人々の温かさ、気性の明るさ、海あり川あり山あり	健康、家族、友人、経済面を大切に	安全でいられること、これからの発展を望めること。	交流人口が多くなること。	明るく前向きな取り組みにスポットライトを当てて、応援していただければさらに幸せ。

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	男性	60 代	10	高	35	100-300	子供 3 人がそれぞれが自立して働いており、人並みの人生でしあわせであったと実感している。		おいしい食べ物を家族で食べる。	静かで清潔な生活環境	歩道や道路の雑草手入れや通行の邪魔になる樹木の伐採
高知市	男性	60 代	10	高	35	100-300	住き家族、隣人といれるから	コミュニティの大切さ	人間関係がよい	コミュニティの充実	新しいコミュニティを創る
高知市	男性	60 代	10	高	35	300-500	良い人間関係があるから	しあわせは、考えるだけ、しあわせを探すことができる、	人間関係、優しさ	コミュニティの深さ	幸福度調査をちゃんとしてほしい
高知市	男性	70 以上	4	普通	23	300-500	体調不良		積雪により活動を制限される期間が短くて良い	自家用車が使えない高齢者が、徒歩等で買い物できる近隣商業施設（含むスーパー）	市街化調整区域内の交通要所へのスーパー等の規制緩和と、それを活用しての誘致
高知市	男性	70 以上	7	普通	19	700-1 千	70 歳を過ぎても現役で就業でき、それなりに収入も得ており生活には困っていない		人と人との付き合い		
高知市	男性	70 以上	7	普通	22	100-300	毎日元気である。	とにかく健康であること。	自然と食べ物。	生活のしやすさ。	
高知市	男性	70 以上	7	普通	22	500-700	経済的にも健康面でも年相応だと感じているから		豊かな自然と県民性	概ね満足	
高知市	男性	70 以上	8	普通	21	300-500	家族、知人、仕事それぞれ大いに悩む問題がない。概ねしあわせ。	自分はもう終わりであり言うことはないが、子供・孫の将来は心配が多い。	他の県と比べる必要はない。	一人一人が尊重・承認されること。そのために必要な環境。	道路脇の草木・倒木の恐れのある木の伐採。薄くなった道路の白線の引き直し。上下水道の整備。側溝・水路や街・公園の清掃・環境維持。公共交通機関の利便性向上。飛行場の新規開設。図書館等公共施設の拡充。農林水産業の生産拡大。
高知市	男性	70 以上	8	普通	23	100-300	なんとか不自由なく食べていける		慣れ親しんだものに容易にアクセスできる	人が少なくなった。増やすこと。	人が元気に暮らせるように、応援する
高知市	男性	70 以上	8	高	27	700-1 千	家族、健康、住環境、経済面で大きな問題がない。	心配事が少なく、自由に移動でき、美味しく食べられることが「しあわせ」である。	移住して感じることは、①他人を受け入れる大らかさ、②人対応がとても丁寧、③豊かな地産地消、④医療機関へのアクセスがいい、⑤適度な賑わい、⑥寒い時期が短い、⑦便利過ぎない	ガソリン価格を全国平均程度にしてほしい。	ガソリン小売業間の悪しき慣習の撤廃と価格カルテルの取締り。
高知市	男性	70 以上	8	高	29	500-700	幸せだと思う理由～家内安泰。幸せでないと思う理由～孫がいない		心豊かな生活をする事	思いやりの心	

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	男性	70 以上	8	高	33	1 千以上	良い仲間といい家族に恵まれ、ぼっちな生活をしています。	いい人生でした	自然、食事、そして何より人に拠るところ	利他的行動	共助の理解を進める
高知市	男性	70 以上	9	高	27	300-500	公私とも充実感あり	地域の一体感、人を知る	自然、食、人の繋がり	地域の輪、近隣のつながり	地域活動への協力
高知市	男性	70 以上	9	高	28	100-300			自然の豊かさと食材の豊富、人間関係の近さ	県と市町村等の行政及び全ての団体との関係性と連携	子育て支援、リーユースの活用
高知市	女性	20 未満	1	低	5	100 未満	失恋す				
高知市	女性	20 未満	2	低	5	100 未満	しんどい				
高知市	女性	20 未満	4	低	5	100 未満	田舎すぎる		自然	お金	給料あげる
高知市	女性	20 未満	4	低	6	100-300	大体の時間をひとりで暮らせている。小さい頃からの出来事が積み重なり、親と関わりたくない。親と祖母が嫌いで一緒に暮らしているため幸福と言えない。				
高知市	女性	20 未満	4	低	13	100 未満	とくにない				
高知市	女性	20 未満	4	普通	17	100 未満	嫌なことが重なった	あまりにも見づらい三文字ずつで行を変えるのをやめてほしい。最初読んだ時意味が分からず困惑した。本当にやめた方がいい。		交通がもっと良くなる	
高知市	女性	20 未満	4	普通	17	100 未満	学校生活にまだ慣れていない部分もあったり、お家で色々とおったりするから		自然が多くていいと思う		
高知市	女性	20 未満	4	普通	17	100-300	太って不幸せ	人によるよね 幸せの基準なんて	んー空間美味しい	わからん	
高知市	女性	20 未満	5	低	12	100 未満	高知はご飯が美味しく、自然が多いのでとても住みやすいが、だいたいのイベントは都会のみの開催なので旅費がかかるのがきつい。		ご飯、自然、人の性格	高知にもっと遊ぶところがほしい	
高知市	女性	20 未満	5	低	12	100 未満	幸せだと思う理由 路面電車に乗れる、自然が豊かで空気が綺麗、県外から高知に戻ってきた時の安心感、ご飯が美味しい。幸せでは無いと思う理由 公共機関の少なさからの不便さ、進路・災害(南海トラフなど)の不安	友達と一緒に学べることへの幸せ	路面電車では本当に助かっています。路面電車も減ってきているなかで、こうして乗れるのは幸せだと思っています。	高知駅周辺以外にも津波避難ビルがあるとありがたいです。	

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	女性	20 未満	5	低	14	100 未満	人間関係で面倒いって思う 事もあれば楽しいってこと もあるから。	家族や友達には感謝して ますけど傷つけるような 人達には感謝なんて微塵 も感じませんっていうの が再確認しましたね。	友達が私の内面や外見の 部分を見て聞いて受け止 めてくれたり心配してく れる所に幸せを感じま す。	兎相を増やしたらいいか と	
高知市	女性	20 未満	5	低	15	100 未満	ご飯を食べているとき幸せ		人が優しい、ご飯が美味 しい		学生だけのスポーツ大会み たいなの
高知市	女性	20 未満	5	低	15	100 未満	普通くらいだから				
高知市	女性	20 未満	5	普通	16	100-300	彼氏と友達がいるから			節度	
高知市	女性	20 未満	5	普通	17	100 未満	楽しい時は楽しいから				
高知市	女性	20 未満	5	普通	17	100 未満	幸福でもないし不幸でもな い、「普通」という事が一 番幸せだと思う。	幸福すぎても怖いし不幸 過ぎてても嫌。平凡が 1 番 だなんていつも思いま す。	好きなことをしている時 に「しあわせ」を感じま す。		
高知市	女性	20 未満	5	普通	18	100 未満	とくにないから		しあわせ		
高知市	女性	20 未満	5	普通	18	100 未満	一人の時間が落ち着く		自然	休日を増やす(週 3 日)	休日を増やす
高知市	女性	20 未満	5	普通	19	100 未満	普通に生活できているし、 好きなこともできているか ら		ご飯食べて寝れること。	交通の便を増やす。	
高知市	女性	20 未満	5	普通	19	100 未満	人間関係の悩み	人によって違う		地域の交流を深める	月一で町内会などを開く
高知市	女性	20 未満	5	普通	20	100 未満	あまりどっちとも言えない				
高知市	女性	20 未満	5	普通	20	100 未満	しあわせだと思う理由:衣 食住がある				
高知市	女性	20 未満	5	普通	20	100 未満	良くも悪くもです		森	森	森
高知市	女性	20 未満	5	普通	20	100 未満	いいこともわるいこともあ るから真ん中	いきてるだけでしあわせ		しぜん	
高知市	女性	20 未満	5	普通	20	100 未満	特にない		意外と身近にあるものな んだと思う。		
高知市	女性	20 未満	5	普通	20	100 未満	別に普通だから				
高知市	女性	20 未満	5	普通	22	100 未満	学校いや	猫見た時	ねこおる	ねこふやす	
高知市	女性	20 未満	5	普通	24	100 未満	普通、あまり考えたことな いから			ないです。周りの環境に は満足してます。	
高知市	女性	20 未満	5	高	27	100 未満	嫌ときもあるし楽しい時も あるから				
高知市	女性	20 未満	5	高	33	100 未満	幸せだと感じる時もあるけ どいつも幸せじゃなくて 時々辛い時もあるから	幸せは大切なことだと思 う	美味しいものを食べたり 寝る時とか幸せです	美味しい食べ物、治安	お祭り
高知市	女性	20 未満	6	低	8	100 未満	行きたい学校に言って学び たい事を今学べているから				
高知市	女性	20 未満	6	低	9	100-300	推しがいるから				
高知市	女性	20 未満	6	低	15	100 未満	就活難だから				

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	女性	20 未満	6	普通	17	100 未満	家庭環境の問題や将来への不安、学校内でのいじめなどを考えたら消して十分に幸福とは思えません。でもそんな中で何不自由なく暮らせてるのが 1 番ありがたいことだと感じているから 6 にしました	普段当たり前と思ってるものが幸せだと思いました	都会に行くどうしても人混みや建物の多さに疲れますが、自然豊かな場所が個人的に好きなのでそういう時に幸せを感じます	いじめを何とかして欲しいです。いじめを注意してもその人はやめるところかヒートアップしてきます。現在の私もそうです。まずはそういう所からなんじゃないでしょうか	いじめなどに気づかない教師が多数、またはいじめしてるのに見て見ぬふりなどこちらは教師だけが頼りなのに…となります。そこを変えるべきですし、いじめは法律に該当するならばそれ相応の対象もしていただきたいです
高知市	女性	20 未満	6	普通	18	100 未満	笑えれてるから				
高知市	女性	20 未満	6	普通	20	100 未満	しあわせだから		ねてる		
高知市	女性	20 未満	6	普通	21	100 未満	人は好きだけど生活しにくい		人が優しい		
高知市	女性	20 未満	6	普通	22	100 未満	学校が楽しいと感じることが今は増えたから。しかし、1 人暮らしで心細い点がマイナス。	幸せとはなんだろうと考えると難しいと感じました。	自然が豊かな点（川が綺麗、自然を楽しめる）	環境を大切にする。（ポイ捨てしない、地域清掃など）	
高知市	女性	20 未満	6	普通	22	100 未満	何のトラブルなく生きているから	いつも健康に暮らしていることが幸せ	高齢者が優しいところ	地域交流をするためのイベント	清掃活動
高知市	女性	20 未満	6	普通	23	100 未満	普通だから		自然		
高知市	女性	20 未満	6	普通	24	100 未満	たまにつかれるときがある	人生がたのしい	美味しいご飯食べる時	遊び場	
高知市	女性	20 未満	7	低	6	100-300	家族や友人と娯楽を楽しんでいるため。				
高知市	女性	20 未満	7	低	15	100 未満	遊ぶのがたのしい				
高知市	女性	20 未満	7	普通	16	100 未満	不自由なく生活できているため				
高知市	女性	20 未満	7	普通	16	100-300	何不自由の何生活を送れているから。		自然が多いところ	自然を大切にする	自然と触れ合う機会を作ってほしい
高知市	女性	20 未満	7	普通	17	100 未満	何不自由無く暮らせてるから		日々友達や仲間と笑って過ごせること	支え合い	イベント？
高知市	女性	20 未満	7	普通	19	100 未満	良い生活を送れていると思うから。	幸せになるためには、自分から幸せになるように行動していくことが大事。	食べ物が美味しい。		ごみ拾いをする。
高知市	女性	20 未満	7	普通	21	100 未満	特にない。可もなく不可もなく。		ごはんおいしい。		
高知市	女性	20 未満	7	普通	21	100 未満	泣きたくならないから				
高知市	女性	20 未満	7	普通	22	100 未満	推しの新衣装が実装されるから。大事な人達がいるから。	大事な人達と推しのおかげで毎日しんどくても幸せな気持ちは消えないんだなと思いました。	人に優しい人が多い。この前雨が降ってる中傘を忘れ、バスを待っていたら一緒に傘に入れてくれたおば様がいた。		

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	女性	20 未満	7	普通	23	100-300	物価もそうだけど、最近は石油（特にナフサ）がなくなっていてパッケージが変わっているのをみて、まあどっちかというともあ幸せなのかなと思ったから	「しあわせ」に対して、自分の人生を評価してしあわせといえることだと思った			
高知市	女性	20 未満	7	普通	24	100 未満	推しがいるから				
高知市	女性	20 未満	7	普通	24	100 未満	衣食住があって十分に生活できているから。				
高知市	女性	20 未満	8	低	15	100 未満	生活は楽しいけれど、もう少し趣味の時間が取れたらなお良い				
高知市	女性	20 未満	8	普通	17	100 未満	不自由なく生きているから				
高知市	女性	20 未満	8	普通	18	1 千以上	毎日おいしいものを食べれているから				
高知市	女性	20 未満	8	普通	19	100 未満	恋人と毎日電話できるから				
高知市	女性	20 未満	8	普通	21	100 未満	当たり前の日常を送っているだけで幸せだと思うから		ご飯が美味しい		
高知市	女性	20 未満	8	普通	22	100 未満	楽しいから		食べ物がおいしい		
高知市	女性	20 未満	8	普通	25	100 未満	楽しい				
高知市	女性	20 未満	8	普通	25	100 未満	ごはんがおいしい		自然が多くて静かだからおちつく		
高知市	女性	20 未満	8	普通	25	100 未満	衣食住不自由なく過ごせているから		不自由なく楽しく人生を送れていること。	特になし。充分だと思います	
高知市	女性	20 未満	8	高	26	100 未満	毎日美味しいご飯が食べられて、ぐっすり眠ることができているから。		朝、自分の好きなパンが食べられる時、家族や友達とたくさん笑っている時、お風呂に入っている時。	一人一人の思いやりの気持ち	
高知市	女性	20 未満	8	高	27	100 未満	信頼できる、心の支えになる家族や友人が側にいるから。		たとえ名前も知らない人でも明るく接し挨拶すること	地域の交流を深める	イベント 夏祭りなど
高知市	女性	20 未満	8	高	29	100 未満	不幸だと思えないから				
高知市	女性	20 未満	8	高	29	100 未満	友達と毎日楽しく過ごしている				
高知市	女性	20 未満	8	高	29	100 未満	毎日が充実しているから。バイトや好きなゲーム、学校生活が安定して出来ているから		夕方の景色や山並み、また秋～冬にかけて鴨が沢山いるので川にいる鴨の写真を毎年撮ってます		
高知市	女性	20 未満	8	高	32	100 未満	不幸ではないから		自由に生きれる		
高知市	女性	20 未満	9	普通	20	100 未満	生活が面白いから				

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	女性	20 未満	9	普通	22	100 未満	周りに恵まれてるから				
高知市	女性	20 未満	9	普通	25	100 未満	家族や友達に恵まれているから。お金や食に困ったことがないから。好きなことでお金を使えるから。本気で悩んだり辛いと感じたことがないから。	当たり前だと思っていることが当たり前じゃないと自覚しないといけないと思った。しあわせには色々な形があると感じるが、私は恵まれているからこそ今の性格や価値観があって、これらは他の誰とも違う個性であり、大切にすべきだと感じた。そして、いちばん深く関わってくれた色々な人に感謝を伝えるべきだと思った。	家族や友達と美味しいご飯を食べたり、何気ない景色や話で笑い合うこと。夕方などに散歩すると、自然の景色がとても綺麗なこと。		
高知市	女性	20 未満	9	高	27	100 未満	毎日楽しいから	毎日幸せなことってすごいことだなんて思いました。	空気美味しいし、周りの人がとても優しい	もうちょっと、発展させよう	春野町を活性化させて欲しいです
高知市	女性	20 未満	9	高	27	100 未満	たのしい				
高知市	女性	20 未満	9	高	29	100 未満	学校生活がある程度上手くいっているから。	自分は恵まれていると思った。	食べ物が美味しい。人が優しい。ヤンキーもいる。	安全な避難所。	
高知市	女性	20 未満	9	高	29	100 未満	友達がいて楽しい生活をおくれているから	今に満足している	自然が豊か	でっかいテーマパーク	
高知市	女性	20 未満	10	普通	25	100 未満	友だち、両親がいる	何気ない日常が幸せなんだな。		モラル	
高知市	女性	20 未満	10	高	26	100 未満	美味しいものをいっぱい食べるから		寝ること	都会感	
高知市	女性	20 未満	10	高	26	100 未満	嫌なニュースばかりで自分の暮らしが恵まれていると感じるから		店などで人が気さくに話しかけてくる		
高知市	女性	20 未満	10	高	26	100 未満	周りの人に恵まれているから。	幸せは自分で掴むもの	自然が多い	人のあたたかさ	
高知市	女性	20 未満	10	高	27	100 未満	毎日健康に生きれているから、今日も幸せです。	いつもどおりに暮らすこと	自然が感じられる	交流	交流会
高知市	女性	20 未満	10	高	28	100 未満	特に不自由ないから				
高知市	女性	20 未満	10	高	29	100 未満	自分のしたいことが盛大にできている	当たり前の日常	自然が多いから疲れた時にリフレッシュすることができる		

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	女性	20 未満	10	高	29	100 未満	健康で美味しいご飯を食べ れて、大好きな人たちと生 活を送れているから。	回答するまで、自分で思 っている以上に私は幸せ だと感じていると気づい た。	私の住んでいる地域は本 当に緑豊かで、特にこの 新緑の時期の緑がとても 美しいです。この緑を見 ると本当に心が安らぐ し、感動します。日頃感 じるしあわせは、大好 きな家族と共に暮らせて毎 日美味しいご飯を作っ てくれていることです。と ても幸せだと感じるし、 感謝しかないです。	富。	年に何回か給付金をくれ る。
高知市	女性	20 未満	10	高	29	100 未満	毎日充実しているから		自然が綺麗なところ	地域清掃などイベント	
高知市	女性	20 未満	10	高	29	1 千以上	ごたいまんぞく	あなたと車はどんな物語 がありますか	ご飯うまい	ルミネ	
高知市	女性	20 未満	10	高	30	100 未満	家族となかよくいれるから				
高知市	女性	20 未満	10	高	30	100 未満	周りには私を認めてくれる 人が沢山いるため	色んな捉え方がある	地域の人が優しい	交流をする場	定期的にイベントをして欲 しい
高知市	女性	20 未満	10	高	31	100 未満	学校が楽しいから		自然に触れる		
高知市	女性	20 未満	10	高	31	100 未満	友達と過ごしてる時				
高知市	女性	20 未満	10	高	33	100 未満	友達と話せるから		自然が豊か	お店を増やす	
高知市	女性	20 未満	10	高	33	100 未満	みんながあるから	ずっと笑いゆうから			
高知市	女性	20 未満	10	高	34	100 未満	たのしいから		ごはんがおいしい	チェーン店をだす	サイゼリヤがほしい
高知市	女性	20 未満	10	高	34	100 未満	毎日楽しい				
高知市	女性	20 未満	10	高	35	100 未満	人生ハッピー				
高知市	女性	20 未満	10	高	35	100 未満	家族と友達に囲まれて暮ら せて毎日楽しいから		人が暖かい		
高知市	女性	20 代	1	普通	19	100 未満	勉強がしんどい、課題が多 い				
高知市	女性	20 代	3	低	14	100 未満	上手くいかないことが多い から				
高知市	女性	20 代	4	低	11	300-500	高知県に引っ越してから不 便すぎてイライラすること が多い。		不便すぎて何もないので 特に無し	公共交通機関	何でも良いから新幹線通し てほしい
高知市	女性	20 代	4	低	12	100-300	仕事が人生の半分以上を占 めており、仕事のために生 きていると感じるから。	幸せをあまり感じていな いことに気づいた。		笑顔	
高知市	女性	20 代	4	低	13	100 未満				交通の便、施設の拡充	
高知市	女性	20 代	4	低	13	100 未満		周りの人や友達が存在が ありがたいと思った。			

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	女性	20 代	4	低	14	100-300	周りの人に恵まれているので不幸とは思わないが、日々疲れを感じるため				
高知市	女性	20 代	5	低	9	300-500	特に幸福だとも不幸だとも感じていないから。	幸福な人生を目指すために努力すべきだと感じた。	人が少なくて過ごしやすいところ。	現在の穏やかさを残しつつ、適度な発展を進めること。	商業施設や有名店の呼び込みと国内外の観光客数のコントロール。自分ができることはよく分からない。
高知市	女性	20 代	5	低	14	300-500	幸せなこともあれば、幸せでないと感じることもあるから。		自然がたくさんあってリフレッシュできる。	県民全体の所得向上。旅行ができる交通の利便性向上。スポーツや音楽などの娯楽の多様化。	今ある娯楽活動に積極的に参加する。
高知市	女性	20 代	5	普通	16	100-300	労働することが不幸である				
高知市	女性	20 代	5	普通	17	300-500	自然も多くて食べ物も美味しいので住みやすいから。				
高知市	女性	20 代	5	普通	20	100 未満	なし				
高知市	女性	20 代	5	普通	20	100 未満	分からない	推し活	よさこい	遊び場所	
高知市	女性	20 代	5	普通	21	100 未満	今は少し苦しい状況ではあるけど不幸というわけでもないから。				
高知市	女性	20 代	6	低	15	300-500	仕事が大変でも休日に友達と遊んだりリフレッシュはできているから				
高知市	女性	20 代	6	普通	17	300-500	仕事もプライベートも安定しているものの、未来に対して漠然とした不安があるため。				
高知市	女性	20 代	6	普通	20	100 未満	美味しいご飯を食べれたり友人と遊ぶことができ、自分のなりたい職業が学べる環境があることに幸せを感じています。	幸せは自分で感じるの難しいなと思います。人から見て幸せそうと思われるだけでも自分で自分のことが満足と感じられないと中々実感するのは難しいです。	人が優しく自然が多いことです。	今のままでも十分幸せだと思います。	
高知市	女性	20 代	6	普通	20	100-300	私生活が充実しているから。仕事が大変だから。		人がみな優しい・地元愛が強い		
高知市	女性	20 代	6	普通	22	100-300	不自由のない毎日を送れているから幸せだと思う。	このアンケートを答えるにあたって日々を思い返し、毎日を大切に生きようと思った。	ご飯が美味しい。植物が多く、自然が市内からも見える。安心する。		
高知市	女性	20 代	6	普通	23	100 未満	日常生活で特に悩んでいることはないため				

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	女性	20 代	6	高	26	100 未満	周りにいい人が多くて楽しいけど、バイトとか学校の勉強で睡眠時間がないし将来幸せになれる確信がないから		高知県は自然が豊かで川とかすごいきれいで、高知にしか売ってない食べ物や飲み物も大好きなので高知県は好きです。彼氏や家族と話している時が幸せです		
高知市	女性	20 代	6	高	26	100 未満	やっと日本に来て好きな専門学科に勉強してるんだからです。		景色です！疲れてる時山の景色とか見られると落ち着かれます。そして、高知市は本当に平和で暮らしやすいです。	Aeon mall にもっと Brand 店がありますように。。Addias 店とか、Onitsuka tiger 店とか、Zara 店とかいろいろです！	文化祭
高知市	女性	20 代	6	高	26	100-300	特に幸福とも不幸とも感じない	幸せについて考えない方が幸せだと思う			
高知市	女性	20 代	6	高	27	100-300	家族がみんな健康で元気にいられているから	自分の中でしあわせの基準って何を指すのかと感じた。	都会の喧騒に疲れることなく、自然が多く海・山の幸など沢山特産物が食べられること。	給与水準を上げること	低所得世帯に対して生活や子育てに関する補助金を広げてほしい
高知市	女性	20 代	6	高	28	100 未満	まだ幸せになれると思うので今も幸せだけど 6 です				
高知市	女性	20 代	6	高	29	100 未満	毎日楽しいことも辛いこともあるから。		近所付き合いや親戚同士の交流が盛んなこと		
高知市	女性	20 代	7	低	15	100-300	普通の生活ができていますから	何が幸せかわからない	自然が綺麗でご飯も美味しくて仕事もできている、幸せだと思う		
高知市	女性	20 代	7	普通	18	100-300	美味しいもの食べてそれなりに好きなものも買えるから。仕事はしんどい。	それなりにしあわせなのかも	お酒	ガソリン代を安く、、	
高知市	女性	20 代	7	普通	19	300-500	人間関係や仕事も問題なく、帰る家もあり、自分のお金で生活していくことができています。	瞬間で幸せと感じるものが多い。今までの人生を振り返って長期的に考えるのは難しいと改めて感じた。	新鮮な魚などおいしいものが食べられて、緑が多く空気も良いところ。	人とのつながり	
高知市	女性	20 代	7	普通	21	100 未満	友達と会える	身近で些細なものだと気づいた	酒飲み文化でご飯が美味しい	地域交流	
高知市	女性	20 代	7	普通	21	100-300	なんとなくなんとなく毎日生きているから				
高知市	女性	20 代	7	普通	21	300-500	美味しいご飯がたくさん食べられて、大切な仲間にも恵まれているから。			地域振興や話題性作り、県民の所得を増やす	よさこい以外のことで何か高知県に関心を持ってもらえるようなイベントや、音楽ライブなどができる施設を作る
高知市	女性	20 代	7	普通	21	300-500	好きなものを食べられて、好きなものを買える。		きれいな水と空気	子供を育てる家族への援助	

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	女性	20 代	7	普通	21	300-500	仕事などで毎日充実しているから		ご飯が美味しい 自然が良い		
高知市	女性	20 代	7	普通	22	100-300	しあわせでないと思う理由：所得が少ない、高い税金、社会情勢が不安定、高知県から他の県へのアクセスが良くない、休日遊ぶ場所（レジャー施設・音楽イベント）が少ない しあわせだと思う理由：パートナーがいる	他の国の人たちよりは日本に生まれてしあわせかなと考えたが、それは極端な例を挙げて比べているのではないかと思った。日頃、SNS を見てほかの人と自分のしあわせを比べてしまうこともあるので、自分だけのしあわせを大切にしたい。	食べ物がおいしい。野菜や魚などの物価が低い。車移動で生活できる。	①車の燃料代が他の県と比べて高いと思う。どのガソリンスタンドも同じ値段なのが不思議。ほかの県だと極端に安い店などがあるから。 ②音楽イベントやレジャー施設など、若者が遊べる場所が少ないので、増やしてほしい。老人や、子供向けの施設・行事は多いが、中間層（10～30 代）が遊べるところが少ない。いちばん遊びにお金を使う年代だと思うので、そういう行事・施設が増えれば中間層も高知に戻ってくると思う。 ③賃金が低い ④求人が少ない	
高知市	女性	20 代	7	普通	24	100-300	職場では周りの環境に恵まれ、生活は問題なく過ごせているから。	今の自分でもしあわせと感じているが、今後はもっと幸せになれるのではないかと考えた。	毎日ご飯がおいしいため、幸せを感じる。	ショッピングモールなど	
高知市	女性	20 代	7	普通	24	300-500	特に大きな不満もなく毎日平凡に過ごせているから。				
高知市	女性	20 代	7	普通	24	300-500	やりたいことがある程度できていて、平和な日常を送れていること。		高知県は海も川も山も自然豊かで、ゆっくり過ごすことができる点は幸せというか安らぎを感じることができる。		
高知市	女性	20 代	7	高	26	100 未満	自分のしたいことができて				
高知市	女性	20 代	7	高	26	100 未満	家族と過ごせる でも物価高が辛い	家族 友達	お祭り	経済を回す	食バタククーポンをして欲しい
高知市	女性	20 代	7	高	26	300-500	仕事でもプライベートでも満足していますが、田舎では趣味を楽しめない	自分が思ったより幸せです。	高知県の綺麗な自然と美味しい海鮮料理	若い人が楽しめるイベントや施設、サブカルチャー関連イベント	
高知市	女性	20 代	7	高	28	300-500	健康に充実して過ごせているから	しあわせの価値観は人それぞれ	自然豊かなところ	自然に触れ合える機会、住みやすい街づくり	交通の利便性を高める

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	女性	20 代	7	高	29	300-500	野菜が美味しい。しかし雨が 多い。	しあわせはすぐそばにあ る。	野菜が美味しい。自然が たくさん。	バスが予定時刻から遅れ て到着する。本数が少な いので、始業時間に間に 合わないで困る。	
高知市	女性	20 代	8	低	13	100-300	普通に人生おくれてるから				
高知市	女性	20 代	8	低	15	100 未満	ストレスがそこまでないた め				
高知市	女性	20 代	8	普通	19	100-300	毎日ご飯食べれるし、勉強 もできるし、友達と好きな 人と過ごせるから。		大気汚染がなくて、自分 が健康と思うから		
高知市	女性	20 代	8	普通	20	100 未満	何も不自由していないため				
高知市	女性	20 代	8	普通	22	100-300	環境（衣食住）は恵まれて いるが、小さなことを大き なストレスに感じてしまう から	幸せかどうかは他人と比 較するかしないかで変わ ると思いました。	広い田んぼを見たときき れいだなと思います。		
高知市	女性	20 代	8	普通	22	300-500			自然が多くある		
高知市	女性	20 代	8	普通	22	300-500	人や環境に相対的に恵まれ ていると感じるから。		人が優しい（気さく）		
高知市	女性	20 代	8	普通	23	300-500	不自由なく暮らせてるから				
高知市	女性	20 代	8	普通	24	500-700	衣食住に困っていないか ら。				
高知市	女性	20 代	8	普通	25	300-500	周りの人がいい人ばかりだ から		おいしいものをたべてお 酒を飲むこと	地域のつながりを強くし たらもっと楽しそう	
高知市	女性	20 代	8	高	26	100 未満	生きている、好きな趣味が できている	生きていることが当たり 前じゃないこと	空気が綺麗		
高知市	女性	20 代	8	高	26	100 未満	就職活動で不安を感じるけ ど、家族や先生などがサポ ートしてくれているから。		自然があること。犬の散 歩をしているとき。		
高知市	女性	20 代	8	高	26	100 未満	やりたいことを勉強して、 自分のスキルアップに繋が っている。		何も無いところ		
高知市	女性	20 代	8	高	26	100-300	留学生で生活費稼ぐのに精 一杯				

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	女性	20 代	8	高	26	300-500	身近な人が元気だから。心に余裕を持って生活ができているから	心の余裕によって、物事の感じ方は変わるのだと思います。とても幸せと感じられないのは、自分が思い描く理想との間にギャップがあるからかもしれません。やりたいのにできていないことがあると、そのことが気になってしまい、幸せだと感じる気持ちが少し小さくなってしまいう気がします。	自然の豊かさ	まちに対して要望はありますが、ワークライフバランスが良くなったらいいと思います。	
高知市	女性	20 代	8	高	27	300-500	衣食住に困らず、趣味を通して大切な仲間がおり、健康に過ごせているため。	都会に近い場所での生活に慣れがあり、今でもチャンスがあればと考えるが、今も十分幸せで恵まれていることに気づいた。	鮮度の高い食事ができることや、自然豊かで癒やされる環境があること。	個人的には、県外（特に都会）へ航空便が少なく、沖縄や北陸など現在には便がない地域への旅行に行きやすくなると、より幸せを感じると思う。	行政からも着陸地域の追加等を空港会社や国などに働きかけてほしい。
高知市	女性	20 代	8	高	27	300-500	日常生活は充実しており楽しいことも多い反面、世界的に情勢が不安定で先行きが不安		自然が多く開放的		
高知市	女性	20 代	8	高	27	300-500	子どもの成長を見られるから	子どもがいることの幸福さ	暮らしやすい	教育費用に関する助成を増やして欲しい	教育費用に関する助成を増やして欲しい
高知市	女性	20 代	8	高	27	300-500	特に不幸だと感じることはないため		自分と連絡をとってくれる友人の存在、ごはんのおいしさなど、身のまわりの小さなしあわせにもっと目を向けたいと感じました。		
高知市	女性	20 代	8	高	27	300-500	食べ物美味しい、人が優しい			予算上難しいと思いますが交通の便が悪いので、新幹線を通して欲しい。	
高知市	女性	20 代	8	高	28	100 未満	楽しいことばかりだから				
高知市	女性	20 代	8	高	28	300-500	家族に恵まれている	家族	食べ物	住みやすさ	
高知市	女性	20 代	8	高	28	700-1 千	住む場所があり、ご飯が食べられる。そして連絡すれば会える友人がいるから。	幸せは気づくものだと思います		近くに関われる人がいること	
高知市	女性	20 代	8	高	29	300-500	日々充実しているから				
高知市	女性	20 代	8	高	30	300-500	推し活が楽しいから。		ご飯が美味しい。自然が綺麗。人が優しい。		

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	女性	20 代	8	高	32	300-500	家族や友人に恵まれているから	日常で悲しいことや辛いこともあるが、人生という括りで見た時に、十分幸せ者だと思った。	車を走らせて 1 時間以内に自然にたどり着ける	収入を上げること	県内の教育機関に支援金を。。。(非公務員の教職員の収入が低い)
高知市	女性	20 代	9	普通	23	100 未満	家族と一緒に暮らせているから。笑顔でいられる時間がほとんどだから。一方で、日々の中にしんどいな、辛いと思う日もあるから。	大きな出来事による幸福感、満足感はあまり思い出せなくて、しあわせの判断基準になるのは日常的なプラス・マイナスの感情や経験だと感じた。	日頃、テレビ・雑誌・口コミをきっかけに「〇〇市(町・村)の『(お店の名前)』に行きたいな」など思う事が多く、休みの日には「今日はどこに行こうか」と考えている。この「しあわせ」は、34 市町村それぞれに自然、景観、特産物の異なる高知県ならではの豊かさではないかと感じている。	美味しい・楽しいのような感情や体験の情報が行き交うまち/地域づくりが必要だと思う。具体的には、近隣住民や地域内の日常的な交流の機会を創出する事だと言える。	
高知市	女性	20 代	9	高	26	300-500	物価高による生活の圧迫はあるものの、平穩に日々過ごしているため	大きな事象がなくても、日々当たり前のように生活できていることが何よりの幸せなのではないかと思う			
高知市	女性	20 代	9	高	26	300-500	ワークライフバランスが取れて生活が充実していて、人間関係に悩んでいないため				
高知市	女性	20 代	9	高	27	300-500	平穩で楽しい生活を送れているから。	自己実現できているか。	食べ物が美味しい。日々の彩がある。	子育て支援	
高知市	女性	20 代	9	高	28	300-500	不自由なく生活ができているから		人とつながりやすい県民性		
高知市	女性	20 代	9	高	29	300-500				もっと多くのチェーン店が必要(サイゼリヤや鳥貴族)	
高知市	女性	20 代	9	高	30	100-300	毎日楽しい				
高知市	女性	20 代	9	高	30	300-500			高知県ならではの豊かさ：どこにいても緑がある。海も川もきれい。肉・魚・野菜などご飯が全部美味しい。	南海トラフ地震対策	
高知市	女性	20 代	9	高	30	300-500	プライベートが充実しているため	充実していると感じた	都会とは違い、飲食店やお店での待ち時間が少ない。車移動が主であるため便利。		

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	女性	20 代	10	普通	20	300-500	毎日楽しいから	周りにいる人が大事だと思 う	よさこいが楽しい	給料を上げてほしい	
高知市	女性	20 代	10	普通	22	100 未満	みんなに恵まれて幸せである から。				
高知市	女性	20 代	10	高	26	100-300	生きていることに幸せを感じ ています。		いじめられずに生きること	優しい人たち	
高知市	女性	20 代	10	高	28	100 未満	毎日楽しい	好きなことをする	近所の人が優しい	遊べる場所があるといい	
高知市	女性	20 代	10	高	32	300-500	大好きな人たちに囲まれて 仕事をしているから。	日々生活する中で幸せか どうか考えて生活してこ なかつたので幸せを実感 しながら生活していきたい と思った。	空気がきれい	害虫駆除	害虫が来ないように何か対 策を講じること
高知市	女性	30 代	3	低	8	100-300	親の介護、勉強のストレス	このアンケートを強制さ れたのでストレスです。			
高知市	女性	30 代	3	低	10	300-500	経済的に厳しい				
高知市	女性	30 代	3	普通	21	100 未満	お金がない				
高知市	女性	30 代	4	低	11	100 未満	貧困			努力	
高知市	女性	30 代	5	低	11	300-500	生活できているから				
高知市	女性	30 代	5	普通	16	100-300	幸せ 家族がいる。幸せじ ゃない お金に余裕がない 家計が苦しい				
高知市	女性	30 代	5	普通	19	500-700			魚が美味しい。海山川が 近い。子どもがかわい い。	子育て世帯、現役世帯へ の支援。	低所得者や高齢世帯への 支援は充実しているが、純 粋に労働し税金を納めてい る子育て世帯への金銭的支 援が欲しい。大学で県外 へ、U ターンして高知で働 き 2 人出産して働いてい るが生活は苦しい。奨学金返 還支援も最近始まったよう だが今年 30 歳の既卒なの で対象外。年収が高いので 子どもの保育料も高く払っ た。なぜ地元のために頑張 っている若者世帯が支援さ れないのか。周りでも同じ ような声をよく聞く。この ままでは優秀な若者の県外 流出が止まらないと思う。
高知市	女性	30 代	5	普通	20	100-300			魚がおいしい新鮮	県外への交通手段	
高知市	女性	30 代	5	普通	21	300-500	どちらとも言えない		食べものが美味しい	賃金水準の上昇、インフ ラ整備	移住推進

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	女性	30 代	5	普通	21	500-700	家族が元気であることが一番。でも部物価は上がるのに給料は変わらない点であり幸福を感じられない。	お金、やりがい、自分が認めてくれる人がいる、おいしいものを好きな人たちと食べられる	都会にはない綺麗な景色（海、山、川、滝など）、食のレベルが高い、都会ほど交通量もないため夜がとても静かに過ごせる	給料アップ、正規の就労時間を 7 時間(8:30-16:30)にしてほしい（子育てのため）、部活動完全地域移行化を早急に完了させる	自分が実施できることは特にない。給料アップを検討、部活動地域移行化をはやく完了させてほしい
高知市	女性	30 代	5	普通	23	300-500			人が少ない（混んでない）	若者に魅力ある街づくり	
高知市	女性	30 代	5	普通	25	500-700	普通に生活できているから		野菜や魚が安い。十分に食べることができている。	ほかの地域に気軽にいくことができる利便性。交通面。	交通機関の充実。
高知市	女性	30 代	6	低	13	300-500		こどもだけが大事でしあわせのもと	良くも悪くも田舎	子育てがしやすいまちづくり	都会に比べて育児・子育て支援が充実していない。金銭的不安から少子化が進んでいるのでより支援をするべき。このままだと少子化が進み高知の発展が見えないので、子どもには将来県外移住を進めると思う。
高知市	女性	30 代	6	普通	18	500-700	普通に過ごせているから。		自然が豊かで、食べ物がおいしい。	自然の管理	見晴らしのいい道路等の木々が荒れ放題なので、管理をしてほしい。
高知市	女性	30 代	6	普通	19	300-500	子育てする上でこんなにも働かないと教育費を捻出できないのかと、疲弊するほど労働時間が必要。子育てとの両立は困難。				
高知市	女性	30 代	6	普通	20	300-500			食べ物が美味しい	イオン以外の商業施設がほしい	
高知市	女性	30 代	6	普通	21	300-500	人並みの生活を送れている	その時の自分自身がポジティブ思考やネガティブ思考かによって回答や感じ方が大きく変わってくと思った	ラテン的なノリの人が多いため、良い意味で適度に生きやすい	財政難は理解できるが、道路の停止線や横断歩道の線が消えているのは、県民の命にかかわるので、どこかの予算を削ることになるかもしれないが道路修繕維持はしっかりして欲しい。	少額性等の通学経路のみでも横断歩道や車の停止線、センターラインをきちんと維持して欲しい
高知市	女性	30 代	6	普通	24	300-500	不幸ではないから	自助努力で勝ち取るもの	食べ物や空気、水がおいしいこと	産業振興により、経済水準を安定させること。教育	
高知市	女性	30 代	6	普通	25	500-700	生活費に困ることなく、家・家族・仕事があり、みな健康だから。	健康が一番のしあわせ	自然が豊か	治安が大事。何よりも治安。移民の受け入れをするのであれば、法整備をしっかりとしてほしい。	治安が大事。何よりも治安。移民の受け入れをするのであれば、法整備をしっかりとしてほしい。

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	女性	30 代	7	低	10	100-300	持病がなく、夢を叶えよう とできているから。				
高知市	女性	30 代	7	低	14	100-300	生きているしごはんも食べ れている	美味しいごはん	自然がいっぱい		
高知市	女性	30 代	7	普通	18	500-700	安定した所得と健康な身体 がある	幸せは絶対的評価と相対 的評価が入り交じる。	食事が美味しい、人混み が少ないことが快適	一定の水準を満たした雇 用	企業力の強化
高知市	女性	30 代	7	普通	19	500-700	仕事も休みもある				
高知市	女性	30 代	7	普通	20	500-700	身体が元気で家族もみんな 元気なので幸せに感しま す。			街灯、花などの環境整備	
高知市	女性	30 代	7	普通	21	100-300	まず、家族がいる。そし て、個人の目標に向かって 日々進んでいるから。	幸せは目の前にありそれ を忘れてはいけない。そ して、更なる幸せを求め て進んでいきたい自分の 意思に気付いた。	幸せを感じることはスキ ルだということに最近気 付かされました。そのた めに自分をよく知ること も重要。	意識の高い人々がメンタ ーに出会える場作り	
高知市	女性	30 代	7	普通	22	100-300	家族がいる				
高知市	女性	30 代	7	普通	22	300-500	かわいい子ども 2 人に恵ま れて、特に不自由なく暮ら しているから。		人の優しさや食べ物のお いしさにはとても素晴ら しいものがあると思 う。	人口減少・高齢化に不安 を感じる。自分が高齢者 になったとき、住み続け られるのか不安。	子育て世帯へのフォローア ップ等、人口減少や高齢化 に歯止めをかけるような施 策を積極的に実施して欲 しい。子どもたちが「ここ で住み続けたい」と思う町に なって欲しい。
高知市	女性	30 代	7	普通	24	100-300	(しあわせだと思う理由)家 族関係・夫婦関係・職場の人 間関係など、比較的恵まれ ていると思うから。(しあ わせでないと思う理由)金 銭的余裕はあまりない。非 正規雇用のため賃金、将来 の展望共に少々不安。	現状に大きな不満はない ですが、今後のこと(出 産や将来の展望)を考え ると不安はあると思い ました。	ちょっと足を運ぶだけで 豊かな自然がある、美味 しいものがたくさんある ところは、高知県ならで はの豊かさだと思いま す。しあわせとは、自身 のおかれている環境だけ でなく、その人の考え方 にも大きく左右されるの かなと。私の世帯は決し て裕福ではないし、他の 同年代の友人と比べると 劣等感を感じることもあ りますが、良きパートナ ーと寝食を共にでき ている事が、ともしあわせ です。	「しあわせ」を感じるの に必要なものは、心の余 裕だと思います。しあ わせを感じる余裕がない、 日々の生活で手一杯の人 に、休息や穏やかな一時 を過ごす時間が必要だ と思います。	例えば、心が疲弊している 人のコミュニティや、特 に何も考えず好きなことを する居場所なんかがあれば いいと思います。人とお 話するのは嫌いではないの で、そういう場の運営や、 実際に自分が利用者として 混ざるなど、関わりが持 てたら素敵だなと思います。

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	女性	30 代	7	高	26	500-700	仕事・家族・友人関係のどれを取っても円滑で幸福度は高い。一方、生活費に余裕があるわけではなく、貯蓄が増えない現状に少し焦りがある。	仕事とプライベートどちらも充実してこそ。	美味しい食、酒、よさこい文化	所得向上	若者がある程度都会に進学等することはやむを得ないと思うが、親が子に「高知に帰ってきて」と言える街であってほしい。
高知市	女性	30 代	7	高	28	100 未満	看護の勉強は大変だけど、家族みんなが応援してくれてるので「頑張ろう」と思える。学校も毎日楽しいです。家帰ってからも子供たちに癒されて幸せです。	自分は自分の人生に結構満足してるんだなと思いました。もうちょっとこうしたらよかったと思うこともあります、今の自分に満足してます。	高知はとにかく人が暖かい。よさこいの時はみんなで楽しむ感じも大好きっ！ご飯も美味しくて、自然豊かで川も綺麗！ほかの県にはなかなかないです！	もっと人と人とが関わる場があればいいなと思います。	夏はお祭りや花火大会(それぞれの地区で)、冬はクリスマスパーティとかやったら子供たちも楽しそうですね。あとは、子どもが遊ぶ場所をもっと増やしてほしい。特に雨の日に遊ぶところが少なすぎる。県外にあるファンタジーキッズリゾートなどが高知にあれば他県からも人が集まると思います！親同士で話してるのが「高知はいい所で好きやけど、遊ぶ所がほんまにない」って言葉をよく聞きます。新生児の出生数も3000 人です。若い子はほとんど県外へ出ていきます。高知で子育てしたいって思えるようにしてほしい。たくさんの人に「今日も楽しかった」「幸せ」と思ってもらえるような高知県になったらいいと思います。
高知市	女性	30 代	7	高	29	100-300	家族と暮らせているから。けどもう少しお金が欲しい				

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	女性	30 代	7	高	29	300-500	高知で生活（子育て・仕事等）できることに満足感があるものの、子や自身の将来に漠然とした不安がある。	私にとっての「しあわせ」は、特別に大きな出来事ではなく、日常の中にあるささやかな喜びや、小さな幸せの積み重ねなのだと感じました。	高知にいて幸せだと感じるのは、自然と人との距離が近いことです。鳥や蝉の鳴き声、川の流れる音を身近に感じながら暮らせること。道で会えば自然と挨拶を交わし、お隣さんが野菜を分けてくれるような温かい地域のつながりがあること。飲食店などでも子どもへの気配りが感じられ、安心して子育てができることも、高知の魅力だと思います。高知はインフラの面等で不便なこともありますが、それ以上に、都会ではなかなか得られない日々の豊かさや、小さな幸せを感じられる場所だと思います。	高知ならではの自然や文化、産業に触れられる体験型のワークショップがもっと増えてほしいと思います。以前、県産木材や木の実を使ったものづくりや、高知のお店によるアクセサリ作り、土佐和紙を使った体験に参加しましたが、子どもも大人も楽しみながら高知の魅力や仕事について知ることができました。また、その地域のお店やキッチンカーなどが集まれば地域のにぎわいにもつながると思います。親子で楽しみながら学べる「高知ならではの」体験型イベントがもっと増えれば、思い出づくりにもなり、高知への愛着もより深まると思います。	自治体が地域の事業者や職人、ものづくりに携わる方々と連携し、親子で気軽に参加できる体験型ワークショップを定期的開催してほしいです。また、イベント情報を一元的に発信し、気軽に参加できる仕組みがあると、多くの人が高知の魅力に触れる機会が増えると思います。体験を通して地域への愛着が深まり、地域のにぎわいや事業者の活性化にもつながることを期待しています。
高知市	女性	30 代	8	普通	19	300-500	家族に大きな病気もなく、日々平和に過ごしているから		ご飯が美味しい		
高知市	女性	30 代	8	普通	22	300-500	家族がいることが幸せ。一方で仕事が忙しく休息が取れない状況が幸せでないと感じる。	孤独を感じない状況	自然豊かで、多種多様な特産品があるところ。県民におもてなしの精神が備わっているところ。	公園等の施設の維持管理が徹底されていること。（草が生い茂っているなど）	道路補修の範囲や草刈り等の頻度をあげてもらいたい
高知市	女性	30 代	8	普通	24	300-500	子どもと過ごしているから	みんなが、幸せを探したり追う訳ではなく、日常の幸せに気付けるようになったらいいと思う	自然が豊かで食べ物が美味しいところ	人との繋がりを減さないことと、美しい自然を守ること	地域のお祭り等を絶やさない、自分の地域の清掃の機会を増やす
高知市	女性	30 代	8	普通	24	300-500	幸せだと思おうとしているからです		ご飯が美味しい、自然が豊か、人が多くない、高い建物が少なく空が広い		
高知市	女性	30 代	8	普通	24	300-500	家族がいるから	人それぞれ価値観が違う	食べ物がおいしい	暮らしやすさ。子育てのしやすさ	給付金や助成制度などを充実させてほしい

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	女性	30 代	8	普通	24	300-500	家庭生活も仕事も順調に進んでいるため	「幸福度」とは相対的なものなのか、絶対的なものなのか等、人によって基準や考え方が違うのではないか、他の人はどのように「しあわせ」を捉えているのか気になりました。	気軽に海・山・川でいろいろな体験ができることは高知県ならではの豊かさではないかなと思いました。	「しあわせ」をより強く感じるためには、将来の不安がないことが必要だと思います。子育て中の身ですが、近年は社会保障制度の破綻が危ぶまれていたり、外国人の流入による日本文化の変化や治安悪化等がささやかれており、我が子が大きくなった時に日本はどうなっているのかとても不安です。都市圏に比べると、高知県はまだ影響が出ていないように感じますが、それでも過去と比べると環境が変わったなと感じるときがあります。国レベルの話にはなってしまうと思いますが、現状をどうにかするだけでなく、将来への影響も考慮してルールづくりをしていただき、安心して暮らせる地域であり続けてもらいたいです。	
高知市	女性	30 代	8	高	26	300-500	家族が健康で仲良く暮らせているから。		自然が豊かで時間がのんびり流れる。	(例えば就学や就職などにおいて) 色々な選択肢があること。	
高知市	女性	30 代	8	高	27	300-500	少し前まで異動で東京にいましたが、戻ってきてご飯がおいしい、としみじみ感じます。おいしいご飯、肌で感じられる四季がありがたいです。				

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	女性	30 代	8	高	27	300-500	家庭があるから幸せを感じ る一方、家計に十分な余裕 がないため。				子育て（複数子）をしてい ると、同年代の独身あるい は子ども 1 人家庭と同じだ けの収入があったとして も、家計は厳しくなりま す。高齢者には様々な補助 がありますが、子育て世帯 にもさらなる補助を求めま す（非課税世帯のような世 帯収入だけで補助の有無を 決めるのではなく、子育て の有無等を含む家庭状況を 加味して補助対象を決めて 欲しい）。
高知市	女性	30 代	8	高	28	300-500	子育てが忙しいながらも楽 しい一方で、仕事との両立 が大変であるため。				
高知市	女性	30 代	8	高	28	500-700				ワークライフバランスを 考えながら、裕福な暮ら しができること	
高知市	女性	30 代	8	高	29	100-300	ある程度自由に好きなこと ができてから。	現状に満足できていると 思えた。			
高知市	女性	30 代	8	高	29	100-300	子供がいる、優しい配偶者 がいる、仕事もやりがいがある	周囲の人の存在があって 成り立つ	おいしい食材が安価で手 に入る。人がほどよく少 ない。	公共交通の充実	公共交通、特にバスの利用 を促進するイベント等の実 施。SNS などを活用して、 バスでどのような場所に行 けるのかの紹介。
高知市	女性	30 代	8	高	30	300-500	子どもや夫、両親などがい るから。	自分は思っていたより幸 せだったと気付けた。	自然が豊か。幸せを感じ る瞬間は、大切な人と笑 い合えたとき、美味しい ものを食べたとき。	子どもや若者などが多 く、景気も良く、活気が あること。	子育て世帯への支援や若者 の就業支援など。物価高に 負けにくいぐらい賃金を上げ てほしい。
高知市	女性	30 代	8	高	31	100-300	安心して過ごせる空間があ る、自分の時間がある、好 きなことを楽しめる心の余 裕があるため	「しあわせ」の価値はひ とそれぞれ。必ずしも 「しあわせ」になる必要 はないし「しあわせ」じ ゃないことがいけないこ ともない。	高知県ならではの豊かさ はわからない。日頃感じ る「しあわせ」は、自然 が身近にあり季節の移り 変わりを五感で楽しめる 事、楽しい事を楽しいと 感じられる事	今のままで良い。	栄えているところは栄えて ていいので今自然が豊かで 静かな場所をわざわざ切り 開いてソーラーパネルを置 いたり騒がしい場所に変え たりしないほしい。
高知市	女性	30 代	9	普通	20	100 未満	家族がみんな健康で、それ ぞれ好きなことをできて、 大事な友達と過ごすことが できているから		美味しい食べ物がいっぱ いある		

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	女性	30 代	9	普通	24	300-500	可愛い子どもに恵まれて仕事も何とか出来ているから		食べ物が美味しいし、治安も良い。今の状態を維持してほしいと切に願います。移民対応は非常に反対です	子どもが安心して暮らせる世の中のために治安の維持が最優先だと考えます。	とにかく移民移住には反対です
高知市	女性	30 代	9	高	27	100-300	毎日衣食住何不自由なく暮らせているから。	今の人生に満足はしているが、もしやり直せるとなると過去の様々な場面での選択を変えたいと思った。	魚介がおいしい。	新幹線。	新幹線が開通したら人口が増えると思う。自分はその件について何か取り組めるかと言われたらそうでもない。
高知市	女性	30 代	9	高	27	300-500	周りの人に恵まれている	恵まれてるなぁと思いました	人が温かい	子育て支援	
高知市	女性	30 代	9	高	27	500-700	家族を持ち生活できているから	現状は幸せであると言えるが、未来はわからない不安があると実感した。		子どもの手厚い教育	働く大人へのケアをしっかりしてほしい。ひいては子育て世帯だけでなく働く人たちが、子育て世帯や家庭持ちに関係なく不満なく働ける環境にしてほしい。
高知市	女性	30 代	9	高	28	300-500	職場（人間関係、福利厚生）や知人、家族にも恵まれているから。		食べ物がおいしい、裏表のない人柄	賃金上昇、子育て支援（制度だけでなく子供ウエルカムな姿勢）、結婚・妊娠の希望を叶える	保育士の待遇向上、仕事と家庭の両立支援（病児保育、男性の育児参加のための休暇取得促進）
高知市	女性	30 代	10	普通	21	300-500			物騒な事件がほとんどない。お酒や食べ物がおいしい。良い意味で、目まぐるしくない	子供や高齢者への社会福祉、孤独感を感じないための街づくり	子供の教育水準の底上げ
高知市	女性	30 代	10	普通	25	500-700	家に近いところに仕事もあり必要十分のお給料もある。子供も可愛い。	不幸なことがあっても今が幸せと思えることの大切さ	自転車で生活のほとんどが完成するところ。雪が降らないところ。治水が素晴らしいところ。	子供(中高生含む)が、学校以外に、屋内で無料で安全に、過ごせたりおしゃべりできたり、勉強できる場所が足りない。高知市では図書館があるが、テスト期間には学生が押し寄せパンクしている。	学生さんたちの居場所を作ってください。思い切り勉強できる場所を作ってください。
高知市	女性	30 代	10	高	31	500-700	家族仲がいい		高知県ならではの豊かさは人が少ないことに起因しているので、人が少ないからまったくいないに何かいつつある現状をみると持続可能性は低いなあとと思う		

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	女性	40 代	2	低	10	100-300	前職の負担による疲労、自分の能力のなさ、鬱	やはり人生辛い		多様性、人の特性による多様な働き方、給与所得の向上	
高知市	女性	40 代	3	低	9	100-300	同じような仕事をしているのに正社員は恵まれていて、私は契約社員なので給料が少なく不公平さを感じる。		高知は自然がたくさんあり食べ物も美味しいのでそういう所は良いと思う。	経済を良くしていく事が大切だと思う。	
高知市	女性	40 代	3	低	12	100 未満	楽しくない		自然が多い		
高知市	女性	40 代	4	低	9	300-500	基本的孤独感がある	しあわせを感じてないと再確認し落ち込む			
高知市	女性	40 代	5	低	9	300-500	生活する上でそれほど困っていない・最近腰が痛い	自分の住む地域で災害があまりない	自然が豊かである	老後のサービスを充実させてほしい	老後のサービスを充実させてほしい
高知市	女性	40 代	5	低	14	100-300	可もなく不可もなく		賃金は安く物価は高いが、食べるものだけは美味しい	全てにおいて根本からの見直し（県民市民目線での）	県政市政が今のままであれば特になし
高知市	女性	40 代	5	低	15	700-1 千	生活できるだけの安定した仕事がありやりがいもある、マイホームもあるので概ね恵まれていると思うが、ひとり親育ちで県外大学への進学を諦めた後悔が残っている。小・中・高・大学・社会人と、（真面目に生活してきたが）日中の路上、塾の帰り道、職場など様々な場面でセクハラや性被害に遭っており、現在も性的同意などについて社会の理解が進んでいないことで、娘も同じ目に遭うのではと心配になる。また、経済的にも時間的にも子どもに思うような教育機会を与えることができないことも幸せでないと感じる要因。	一定恵まれているとは思いつつ、「育児が生きがい」というタイプではないので、自己実現の部分で幸福度が落ちていると気づけた。	自然がすぐ近くにあり、野菜や魚など食べ物美味しいので、子どもと一緒に川遊びをしたり、食事をする時間は幸せを感じる。日々の生活を豊かにしてくれるもので、貴重なものだと思う。	女性にとっても、進学や仕事、結婚するかどうか、出産するかどうかなど、人生の選択肢が多いこと。セクハラや性被害を許さない世の中になること。	若い世代への「性的同意」に関する教育（性教育）（上の世代にも必要だが）、離婚後の養育費が支払われる仕組みづくり（国の仕事であると思うが）。
高知市	女性	40 代	5	普通	19	300-500	いいところの悪いところがある		健康第一		
高知市	女性	40 代	5	普通	22	100-300	可も無く不可もなくな				

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	女性	40 代	5	普通	22	500-700	良いこともそうでないこともあるので	しあわせを他者比較で見 てしまうときやそんな場 面に出くわしたとき、小 さいな感じます。	子どもと近所を散歩し地 域の人と挨拶をするな ど、穏やかな日常を感じ られるとき	景観の美しいところが増 えてほしいと思います。 せっかくの自然も荒れて いたり、道路も一定通行 しやすいように整備がさ れていないと、やはり地 元に自信が持てないの ではないでしょうか。	自宅周辺や公園の掃除、草 刈り。またその働きかけ。
高知市	女性	40 代	5	普通	24	500-700	普通				
高知市	女性	40 代	6	低	12	300-500	愛娘がいて幸せ。お金がな くて大学が苦しくて辛い	日々もがきながら子育て していて子供がいるので 幸せですが、高知市は子 育てに不向きだと思うこ とが多いです			
高知市	女性	40 代	6	低	13	300-500	治安が良く住みやすいが、 給与が低い。田舎なのに家 賃が高い。ひかれる税金が 多く、物価も高い。		たべものおいしい 治 安がいい	県内外の人がでかける場 所をふやす	インフラ整備、飲食店や働 く企業の誘致
高知市	女性	40 代	6	低	13	300-500	美味しいご飯があるし、自 然も豊か。でも、都会に遊 びに行くには時間もでお金 がかかって不便。	家族や友達と過ごす時間 って「しあわせ」なんだ なあ。と、ふと感じまし た。	ご飯が美味しい！住むに は良いところ！	自然を生かしたアクティ ビティ	住むのにはめっちゃ良いと こ！そのアピール。若い子 が県外に出ていけないため の教育の充実！遊びや学び を体感出来る施設の設置。 県外や海外に「遊びに行 く」ために、インフラ整備 や移動費用の低価格化。
高知市	女性	40 代	6	低	13	500-700	子供の成長が楽しみなので 幸せ。幸せでないというか 大変なのは物価も高くなっ たし、子供の教育費のことも 心配で不安な気持ちが大き い。	幸せと考えたりする暇も なく、日々忙しく過ごし ているなと思いました。	食べ物がおいしいところ、 自然が身近にあると ころ。	子どもへの教育。当たり 前【豊かな自然等】は大 事につつ、世界に通用 する人材の育成が必要か なと思います。	地域で取り組む子供の成長 の見守り。
高知市	女性	40 代	6	低	14	100-300	五体満足で健康に問題がない・収入が少ない				
高知市	女性	40 代	6	低	15	100-300		普段、自分が幸せかどうか あまり考えていなかった。			
高知市	女性	40 代	6	普通	16	100 未満	経済的な不安があり、高知 県で良いのかなあと思う	普通の暮らしができるこ とが幸せ、子どもが生ま れたことで幸せだなあと 感じ、親と一緒に行く買 い物で幸せだなあと感じる ことなど	自然の豊かさ食べ物が美味 しかったり高知県なら ではの幸せな過ごし方が できること、お祭りなど の文化がありよさこい踊 りなども続いていること など	高齢者が増えてきて、イ ベント、企画などがだん だんと難しくなってきた	高齢者との交流の機会を増 やして若い人たちに困っ ていることや楽しいことを知 ってもらう

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	女性	40 代	6	普通	16	300-500	給与が低い				
高知市	女性	40 代	6	普通	16	300-500	自分の事を考えてくれる (頼ってくれる) 家族がいることは幸せなことだと思う。				
高知市	女性	40 代	6	普通	17	300-500	幸せでも不幸でもなく、きっと他人から見た私は幸せそうに見えるだろうから、幸せ寄りにしてみた。	しあわせって何だろう…		経済力	
高知市	女性	40 代	6	普通	20	100 未満	取りたい資格を取るために、生活が窮困してしまう。支払いもままならない	しあわせとはこころも身体も経済的にも満たされている状態であふ	自然が多いところが好き	廃屋の再利用、特に過疎地、本当に思う。もっと有効活用すれば無駄にならないのに無駄ばかり。	廃屋の再利用、特に過疎地、本当に思う。もっと有効活用すれば無駄にならないのに無駄ばかり。
高知市	女性	40 代	6	普通	23	300-500	仕事があるから	仕事やお金がないと、生きていけない	安全	仕事をする人を増やす。格差を少なくする。	未就労者へ仕事を提供する
高知市	女性	40 代	6	高	27	500-700			公立小中学校（特に高知市内）の学力の問題はあるにせよ、子どもを都会すぎず、かといって田舎過ぎないほどよい環境（高知市内の場合かな？）でのびのび育てられること。	子どもの幸せがかなえられること。また、子どもがいるいないにかかわらず、社会全体で育てよう、大切にしようという雰囲気や風土があること。	
高知市	女性	40 代	7	低	14	500-700	家族も友人もあり、仕事もあり、ある程度やりたいことを楽しめているから	自分を振り返ることができました	自然や県民性は、他の県に負けてないと思う	子どもを育てる環境（人口減少に歯止めをかける政策）	
高知市	女性	40 代	7	普通	17	300-500	健康に暮らせていること	生きていることで感じる	自然豊かで食べ物おいしい	住みやすい町	
高知市	女性	40 代	7	普通	18	100-300	仕事ができ日常生活を送れているのでそこそこ幸福だと感じています。	大きな病気をしたことにより「しあわせ」の価値観が大きく変わったと感じます。	自然豊かで食べ物美味しいところ	自然豊かなところが長所ですが、交通の便が不便であることにより満喫できていないので何らかの形で赤字の鉄道やバスに変わる交通手段を普及させてはどうでしょうか。	

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	女性	40 代	7	普通	18	700-1 千	食えていて仕事があり家族 もあり病氣も治療でき推し 活もできているから	日々平和の中にしあわせ がある、かもな、と。	いい意味で適当。お国か ら来た人が言う机上のガ チガチの都会理論は合わ ない。努力してもそこは はたどり着けないことを 知っているからこそ、ぬ るわけじゃない、ほど よい緩さ。それこそが、 しあわせなのかも、ね。	反骨精神。画一化した地 方都市みたいに流される んじゃなく、いい意味で その場から進まない。流 されたほうが楽だけど、 流されない強さが必要。	県立体育館建て替えなど、 県の施策に対しても、追随 するだけの中途半端なこ とはしないでほしい（消防一 元化、警察の集約化な ど）。よく考えて、市民の 一定の総意を届けることが 望ましい。後の世代に禍根 を残す施策は、立ち止ま り、議論を尽くして、県都 を擁する自治体として、首 長自ら市民に伝えてほし い。
高知市	女性	40 代	7	普通	19	100-300	何不自由なく毎日過ごせて いること				
高知市	女性	40 代	7	普通	19	700-1 千	家族がいて、友人がいて、 職場の人間関係も良好 で、正規職員で仕事をして おり、生活に困っていない ため。	不幸なことは多々あった が、それをどう捉えてる かで幸せに思うかどうか が違う。	町が人や物でゴミゴミし ておらず、人もイライラ していないところに、幸 せや安らぎを感じる。	生活できる基盤である仕 事があり、賃金も十分に あること。誰かとつなが れること。	
高知市	女性	40 代	7	普通	21	100-300	漠然とそう感じる。	しあわせについて具体的 に考えたことがなかつ た。改めて考えてみよう と思う。			
高知市	女性	40 代	7	普通	22	500-700	家族が皆近くにいる		人の少なさ、自然の多 さ、食べ物のおいしさ	防災機能の強化、子供や 孫を待つ高齢者への手厚 い補償	
高知市	女性	40 代	7	普通	23	100-300		健康第一	”食”が豊富	コミュニティ	
高知市	女性	40 代	7	普通	23	100-300	平凡が一番幸せであると思 うので。		高知県は、水が綺麗で、 自然が豊か。		
高知市	女性	40 代	7	普通	23	300-500	不自由なく暮らせているか ら		特別なことは必要なく、 日々おいしいものが食べ られて、家族で楽しく暮 らしていけること	金銭的な支援があれば、 よりしあわせを感じられ ると思います	市町村で使えるクーポンの 発行など
高知市	女性	40 代	7	普通	24	100-300	普通に生活ができていた め	何気ない日常を送れるこ とが幸せだと気づけた	家族と過ごせる時間		
高知市	女性	40 代	7	普通	24	300-500	家族 5 プラス犬 1 匹、皆元 気に過ごせているから。	当たり前の日常を送れる ことが一番の幸せだと思 う。	食べ物が美味しい。釣 りに行けばそこそこの物 が釣れるので、楽しくて 美味しい。	子育て支援が薄い。高知 市は子供の医療費の支払 いが高校生から必要にな る。	
高知市	女性	40 代	7	高	27	100-300	平和に過ごしているから		自然が多い	人柄の良さ	
高知市	女性	40 代	8	低	13	300-500	仕事もあり、子供にも恵ま れ幸せと思う。	人生を見直してみた	自然は多く、食べ物はや はり美味しい	土地ならではのお祭り等 してみる	

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	女性	40 代	8	低	15	100-300	毎日が何事もなく進んで行くから				
高知市	女性	40 代	8	普通	17	100 未満	平凡だけど普段通りの人生を送れているから	子どもが健やかに育つこと	自然豊かで食材が美味しい	子どもの遊び場	道路や溝のゴミ掃除
高知市	女性	40 代	8	普通	17	300-500	健康で家があり家族がいて仕事がある。人として生きていけるのは幸せ	世代間で幸せの定義が変わるなと感じました。			
高知市	女性	40 代	8	普通	17	500-700	子どもとの生活が良好				
高知市	女性	40 代	8	普通	20	500-700	高知県での暮らしが合っていると思う。	人によって基準が違うもの。高齢者が色んなところに自由に行けるような状態にはなっていないと思う。やはり車社会から脱却できるようにして欲しい。	食べ物が美味しい。ゆっくりした時間を過ごす。	誰もが行きたいところに行けるまち。人口が増え続けること。	関係人口を増やすためにもっと具体的な方法を考えて欲しい。
高知市	女性	40 代	8	普通	21	100-300	生活に多少のストレスはあるが、ひどくしんどいと思うことはなく、普通に生活できているのでこれは幸福なのかなと		食べ物がおいしい。満員電車に乗ることがなく通勤にストレスがない。親に孫を頻繁に会わせることができる。また子供の行事ごとと一緒にやることができる。	公共交通がもっと充実していればいいと思う。	
高知市	女性	40 代	8	普通	21	500-700	日常生活を普通に送ることができている			治安の維持、きれいな街並み	外国人労働者に頼らない職場づくり、ゴミのポイ捨て等に対して罰則を厳格化
高知市	女性	40 代	8	普通	23	100 未満	家族仲がとても良いから。	病気をしてなかったらもっと幸せだなと思いました。			
高知市	女性	40 代	8	普通	23	300-500	物価高騰はあるが大きな影響は感じていない				
高知市	女性	40 代	8	普通	24	100-300	特に不幸せだとは思わないから	普通に過ごしている中ではあまり考えない。戦争や災害のニュースなどを見たときに感じます。	人がいい。自然が好きなところも問題ない。県外に行ったりするのに交通は不便だが、普通に過ごす分には問題ないが、車が運転できなくなって行動範囲が狭くなれば「しあわせ度」も下がるかもしれない。		
高知市	女性	40 代	8	高	26	300-500	健康であること。	考えるきっかけになりました	食の豊かさ、人の良さ	町内会費のクレジット決済化。一斉清掃等サポートしてくれるかたには給与が発生するようにして欲しい。	町内会費のクレジット決済化。一斉清掃等サポートしてくれるかたには給与が発生するようにして欲しい。

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	女性	40 代	8	高	26	500~700	仕事、私生活ともに大きな不満もなく生活しているから。		食文化がとても豊かで様々な美味しいものに出会えるのはしあわせです		
高知市	女性	40 代	8	高	26	700~1 千	家族も元気で、経済的にも特に困っておらず。職場のひとにも恵まれているため。	価値観によって異なる。質問のかなりととてもは近く、少しとかなりの幅が広いので選びにくかった	自然が豊かでひどい渋滞などもなく、住みやすいが、やっぱり遠い	少子高齢化がさらに進んでも安心できる安定的な財政状況によるまちづくり	少子高齢化が進んでも支え合っていけるような仕組み作り、効率化、若者が暮らしたいと思えるまちづくり
高知市	女性	40 代	8	高	27	500~700				子育て支援のみならず、平等に一人ひとりへの支援が行き届くように	
高知市	女性	40 代	8	高	28	100 未満	衣食住揃っているから。	当たり前なのにそこにあって、自分から気づく物だと思いました。	食の美味しさ		
高知市	女性	40 代	8	高	29	500~700	望むこともあるが、家族が健康に生活できているから				
高知市	女性	40 代	8	高	29	700~1 千	本来であれば 10 をつけたいほど十分幸せだが、最近兄弟を事故で亡くしたので。	自分はもちろんだが、家族の健康・安寧が「幸福感」に大きく影響する	地理的には恵まれた環境では無いが、「食」や「文化性」に高い魅力を感じる	移住・子育てなど行政サービスの情報をしっかりと住民に認知させること。アナログな会報誌も良いが LINE やアプリなどデジタルをもっと積極的に使用して欲しい。例：結婚したら・家族が死亡したら など知りたい情報を一か所で確認できるサービスが欲しい	住民アンケート、地区会参加などあれば積極的に協力をします。
高知市	女性	40 代	8	高	30	500~700	望んでいた子どもにも恵まれ正職員として勤務し、休日には自分の趣味を楽しんでいるため	文字にすることで、あらためて幸せなんだと感じた	自然が多く立葵が咲いたり蛍が飛んだりする中で四季折々を肌で感じることができる。よさこいが身近にある。	メディアからの情報提供、発信	SNS で発信

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	女性	40 代	8	高	30	500-700	仕事があり、家族がいて、周囲（勤め先、子どもの通う学校・保育園）からそれを支えてもらえていると感じる	結婚する前は、「自分が」何（金・職位など）を得るかで満足度を考えていたと思うし、それを目標に生きていた。結婚し子が生まれると、自分自身が得るものより、「子どもや伴侶が幸せか」が考えの中心になり、それを満たせる環境を用意できているかどうか自身の幸せの尺度に変化したと感じる。	小学校に通う子どもが、親よりも近所の高齢者を知っている。毎朝の通学時に声をかけてくれているからだろう。都会ではこうはいかないだろうと、地域に見守りの目があることに安心するし、地域に受け入れられていることが幸せであると思う。	現在の住まいは、町内会活動が盛んな地域であると思う。その中の、同世代家族でも参加に対して積極的な方がいる一方で否定的な方も一定おり、高齢者が現役世代であった頃と比較して、結びつきは弱まっているのではないかと感じる。ただ、強制できるものでもないもので、我が子やその友人家族には、地域活動のデメリットだけに目を向けるのではなく、高齢者との関わりの中で得る、地域での見守りや思いやりの心を育めることなどを伝えていきたいと思う。	
高知市	女性	40 代	9	普通	18	300-500	適度に忙しく、友人や家族との関係も良好だから。	家族との営家	ごはんが美味しい	時間、心のゆとりが生まれる仕組み	
高知市	女性	40 代	9	普通	25	500-700	皆健康で過ごしているため				
高知市	女性	40 代	9	高	27	300-500	自分の仕事が安定し、家族が元気で楽しく生活できているた md	家族の状況	自然や食のゆたかさ	生活に不自由を感じずに生きていけること	イベント時の高知市内へのバス増便(特に最終便をもう少し遅くまでやって欲しい)

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	女性	40 代	9	高	27	500-700	家族がいて、安定した仕事がある。	家族や友人、職場の同僚など、身近な人たちと良い関係を築きながら安心して暮らせることが、幸せを大きく左右していると思います。	高知市内では、徒歩や公共交通機関で日常生活に必要なものが一通り揃う一方で、少し車を走らせれば海や川、山など豊かな自然に触れることができます。また、個性的なおしゃれなお店や美味しい飲食店も多く、日常の中で気軽に楽しみを見つけることができます。便利さと自然の豊かさが身近に共存していることが、高知ならではの魅力であり幸せだと感じています。都会ほど混雑せず、田舎ほど不便でもないちょうど良い暮らしやすさがあることも、高知の豊かさだと感じています。	地域の景観や安全性が保たれていることが大切だと思います。特に管理されていない老朽化した空き家が増えると、景観が損なわれるだけでなく、防犯面や防災面への不安も大きくなります。安心して暮らせるまちづくりのために、空き家対策を進めてほしいと感じます。	自治体においては、空き家対策や地域環境の維持に向けて既に様々な取組を進めていただいていると思います。今後も地域の景観や安全性が保たれるよう、継続的に取り組んでいただければと思います。
高知市	女性	40 代	9	高	28	500-700	配偶者に恵まれとても幸せだから。	『しあわせ』は人とのつながりが一番大きい&本人の気持ちのもちようだと思いました。	海の幸、山の幸が安くて美味しいです。	公共交通の充実。無痛分娩のできる産婦人科や癌の治療ができる病院を増やしてほしい。	病院に関しては、医師や看護師が無医村や病院が足りないエリアで働いてくれるように、待遇面でサポートしてほしいです。私は、マスコミ関係で働いているので、サポート内容を紹介することで、制度をアピールできると思います。
高知市	女性	40 代	9	高	29	300-500	家族円満、仕事もあるので	しあわせは普段実感ににくいもので、あとになってやっと気づくことが多いと思う	家族と仲良く過ごしている時間	思いやり、子供に優しい街作り	特別児童福祉手当の所得制限撤廃
高知市	女性	40 代	9	高	31	300-500	仕事が充実しており、子供や家族との時間が楽しい		住み慣れていて、コンパクトシティであることの満足度を県外に出てみて気づき、リターンした。車があれば街も自然も近くて住みやすい。子育てしやすい。	インフラ整備。	LCC 便をまた増便してほしい。新幹線もいいが、料金が安くないとみんな活用しないと思う
高知市	女性	40 代	9	高	31	500-700	家族全員心身ともに健康で、衣食住に困らない生活ができています。				

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	女性	40 代	10	高	27	300-500	健康で、家族に恵まれている人生は幸せだと思っています。	目の前のことにいっぱい いっぱいでも、こうして 質問されると、日々の当 たり前が幸せなんだと気 づかされます。	家族との時間	環境の良さ	交通整理（スピードやマナ ーの悪い運転が多い）
高知市	女性	40 代	10	高	29	500-700	家族、友達、職場などの仲 間に恵まれているから		豊かな自然と環境、豊か な食材と新鮮な材料、 人々の繋がり	人と人のつながり	多様なコミュニティの 場、地域ごとのお祭りなど
高知市	女性	40 代	10	高	33	500-700	30 歳のときに「将来こう なりたい」と思ったとおり になっているから		人口が少ないからこそ、 病院や行政の窓口で長時 間待たされないのは幸せ だなと思う	休日に大人が遊べる、の んびり過ごせる場所がほ しい	
高知市	女性	40 代	10	高	34	500-700	毎日美味しいご飯が食べら れるから。家族と一緒に笑 えるから。	幸せは幅広いなあと思い ます。	美味しい食べ物があっ て、美味しい空気があっ て、優しい人がある。	今のままで十分ですから …多くを望むと気持ちが 不幸に傾いてしまいま す。でも、病院は必要で すね。	誰かを助けられる体制づく り。時間のある方が時間の ある時にちょこっとできる お手伝いなど
高知市	女性	40 代	10	高	35	500-700	自分と家族が健康で、毎日 おいしいご飯が食べられる から	特別大きな幸せがあるわ けではないが、今の日常 と自分の人生に満足して いる。	食が豊かであること、 海、山、川が身近にある こと、人とのつながり があること	子どもの安全安心な環境	今より負担が増えても良い ので、給食を充実させてほ しい
高知市	女性	50 代	1	普通	20	100-300	家族や友達に恵まれてい る。仕事にも恵まれ、お金 もまあまあある。	心や体が健康でないと、 全て幸せに感じないと思 う	食べ物が美味しい、自然 が豊か、適度な田舎感	近所同士のコミュニティ	
高知市	女性	50 代	2	低	10	500-700	職場の男女間格差がひど すぎる。男性優位がまかり とおっている。	「ご家族やお友達、職場 の方と一緒にワイワイ楽 しみながら」のチラシの 文言がみんなが今の生活 に満足しているという考 えのもと作られているよ うに感じ、幸せだと思っ てない人は回答しづらい 入り口になっている。	高知県は、時間や空間が ゆったりとしていて、疲 れがとれる気がする。	職場では女性を主戦力に していない地位を強いら れ、それなのに家庭で は、家事、育児、経済的 までも女性に頼っている ところがまだまだ残って いる。女性の意見をもっ と取り入れる気持ちを持 ってもらいたい。	様々なワーキンググルー プに広く女性を参画させ てもらいたい。
高知市	女性	50 代	3	低	10	300-500	ボーナスがずっと少なく、 貯えが全くできない。日々 の生活で精いっぱい。お金 に余裕がないと幸福度も低 い。	お金がすべてではない が、お金がないと何もで きない。してあげられな い。こんなに働いている のに。月曜から金曜、た まに土曜も仕事・・・孫 に会えたり、テレビでス ポーツ観戦したり、ささ やかな「しあわせ」を感 じられるので、何とか 日々過ごせている。			

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	女性	50 代	3	低	11	500-700	転職したくても思うような仕事がない	お金ではなく心が幸福になる生活をしたい	人が優しく関わりが持ちやすい		
高知市	女性	50 代	3	低	14	100-300	虚無感		飲食	移動手段の充実	乗合タクシー、シェアカーなど
高知市	女性	50 代	4	低	15	100-300	結局、世の中はお金だから。	他人と社会に関わる限り、しあわせは上限がなく、格差に気づかされる。			
高知市	女性	50 代	5	低	10	300-500	何とか生きている。個人的な幸福が実感できない。仕事やお金が他県と比べて充実しない。	環境を変えなければ自分の努力だけではどうにもならないこともある。ただ、受け止め方次第。	食べ物。自然。人の温かさ。	人材育成。そのための教育。	教育の充実。
高知市	女性	50 代	5	低	11	300-500	インフラ整備、物価高騰、給与低迷				
高知市	女性	50 代	5	低	12	1 千以上	夫が助けてくれない				
高知市	女性	50 代	5	普通	17	500-700	一定幸せだが孤独を感じる	しあわせを見つける事も必要	高知は魅力的な事が多いところ		
高知市	女性	50 代	5	普通	18	300-500	給料が上がりにません。	幸せは自分で掴み取るものだと思いますが、最近はどうも手から零れ落ちている感覚が大きいです。	食べ物が美味しいです。	周りの環境ではなく、自分自身だと思うので、特に必要ではありません。	職員にきちんと仕事をさせてください。
高知市	女性	50 代	5	普通	19	100-300	特に理由ないです。	子供の幸せが自分の幸せ	食べ物がおいしい	コミュニケーション	
高知市	女性	50 代	6	低	13	100-300	若いころからお金の苦労をしている。子どもを得たことは幸せだと思うが、ずっとお金の心配をしたことが、心身にも影響をあたえて体を壊した。		高知県は食や風土に恵まれていると普段から感じている。高知県の自然が好きだ。		
高知市	女性	50 代	6	低	15	100-300	100%幸せではないけれど、100%不幸せではないから	幸せがないわけではないことの実感と、これからも自分の行動でしあわせ感が変わると思った	手が加えられていない自然が多くあること。インパウンドの影響がまだあまりないので、観光地の物価はリーズナブルで良い。上がらないでほしい。	公共交通が、あまり利用されておらず、終電時間なども早くなってしまい、よけいに利用する機会がなくなってしまう。逆に深夜バスなどがあると、助かる。バスの最終時間が早くなったので、街で飲むことが減った。	

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	女性	50 代	6	普通	24	300-500	家族が健康であること。娯楽が無く不便であること。	家族で生活することに関しては幸せだが、若い世代が生活する上での娯楽が無い。	食べ物がおいしい。	新アリーナをより良いものにして今まで来なかった方も来るようなライブが出来たら良い。Bリーグもあればもっと盛り上がるのではないかなと思う。	大きなイベントが出来る環境や、大型の量販店などがあると県外からもっと人が集まるのではないかな。
高知市	女性	50 代	6	普通	24	700-1 千	色んなことをやりきってきたのと、歳のせいか疲労感が半端なくて、もうしたい事が無いのかな、、、	何が幸せで何が不幸なのか命が尽きる時に幸せだったと思えたらそれでいい。	思いつかない	みどりの広場が、犬の糞でいっぱい！汚いから行きたくない。なんとかして欲しい！犬のリードをつけずにウンチも拾わない。注意したら逆キレされた。	みどりの広場を清潔にするために取り締まってほしい。
高知市	女性	50 代	6	普通	25	300-500	健康だから		食べ物が美味しい		協力できる事があればお役に立ちたい
高知市	女性	50 代	7	低	15	100-300	おおむね幸せですが、家を買いたいけど買いたい家がなく不安。	いまある幸せに気づくかどうか。	食べ物が美味しい。	非常識な人がいないこと。（騒音・マナー等）	
高知市	女性	50 代	7	普通	19	300-500	日々の生活に不満がないから	何をもって幸せというのだろうか。と、いうこと。	高知は食べ物が美味しい	町にこだわりはない	
高知市	女性	50 代	7	普通	19	700-1 千	家族が元気で衣食住に困らない				
高知市	女性	50 代	7	普通	21	700-1 千	家族が（大きな病気をすることなく）元気だから	幸せの尺度は人それぞれ	自然が身近にあること。	公共交通機関、休日夜間でも受診可能な医療機関、地産地消の学校給食	資金的な援助だけでなく、そういう仕組み作りのなどを自治体ができないものでしょうか
高知市	女性	50 代	7	普通	22	500-700	家族でご飯が食べられる		自然豊か		
高知市	女性	50 代	7	普通	23	100-300	それなりに健康である。生活に困っていない。	しあわせ とは人それぞれ	住みやすい	医療機関の充実	医療機関への助成金。税金を納めています。
高知市	女性	50 代	7	普通	23	100-300	職場や友人にめぐまれ、健康で普通に過ごせているし、家族の健康に心配はあるが何とか保てている	幸せの価値や評価は自分の行動と比例すると気付いた	自然を身近に感じる事ができる幸せや、人気スポットでも人が密集していないのでイライラしない。又食べるものが美味しい。	地域の連携と、誰一人として孤独にならない生活。健康でいられる支援	健康活動として、市民学校を利用しています。地域の人を身近に感じ連帯感も生まれました。このような活動により気軽に参加できる環境や、活動が増える事を期待します
高知市	女性	50 代	7	普通	24	300-500	衣食住が困ってない	贅沢しなくてよいので平和になればよい	食べ物がおいしい、災害対策が進んでいる	IT が進んでも、情報弱者や高齢者がとりこぼれないようにしてほしいです	なんでも縮小せず、対面や相談出来るツールを残してほしい。確定申告等も相談しにくくなってるので大変だと思いますが対面ツールもなくさないでほしい

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	女性	50 代	7	普通	25	100-300	家族がいる。いい職場がある。	人から見ると、私は一見 幸せに見えるのだろう な、人には見えない悩み や苦労や努力はあるんだ けど、と思った。	仕事が激務だと幸福度は 非常に下がる	南海地震対策で、命を守 る	
高知市	女性	50 代	7	高	27	700-1 千	楽しく過ごしている		食べ物がおいしい		仕事の時間しか行政は営業 していないので、関わりにな い。行政もフレックスし てほしい。
高知市	女性	50 代	7	高	30	500-700	病気をしたけど元気に過ご せて、家族も健康だから	身内の身の回りでしか見 てないけど、それでいい	自然が身近にある	医療機関の充実（選択で きる幅を広げる）、公共 交通機関の維持	コンパクトシティの実施
高知市	女性	50 代	8	普通	16	100 未満	住まいがあり、自然が豊か で癒される	争いがなく、病気をせず 不自由なく行動できる事 が幸せだと思う	綺麗な水と山と海の幸 素晴らしいと思います	まだまだタバコや空き 缶、ゴミのポイ捨てがあ るので、ひとりひとりの 意識を高くする情報発信 が必要	手入れがされていない竹や ぶや空き地はゴミの不法投 棄がしやすくなると思うの で、パトロールをしたり定 期的な草刈りなどしてほし い。地域みんなで取り組 む案内などあれば参加した いと思う。
高知市	女性	50 代	8	普通	18	700-1 千	子どもたちが仲良く元気に 過ごしている。趣味を楽し む時間がある。	自分が自分らしく、家族 が健康で仲良く過ごせて いる日常があることが幸 せだと思います。	趣味を楽しむ時間、たす けあいの心、おいしい食 べ物、自然豊かな環境が あること	趣味がライブです。好き な推しがいる方は、遠征 でどこでも行きます（来 ます）。来高者は観光や 打ち上げで飲食店にお金 をおとしてくれます。来 やすいライブができる環 境が必要だと思います。	フェスやコンサート誘致
高知市	女性	50 代	8	普通	20	100-300	特に悩みや困っていること がないから。		今は特に幸せではない		
高知市	女性	50 代	8	普通	21	300-500	健康で仕事もあり、家族や 友人にも恵まれている。		食べ物が美味しい。コン パクトシティ。通勤が 楽。自然がいっぱい。		
高知市	女性	50 代	8	普通	21	300-500	人と比べたりしないから		食べ物が美味しい、自然	スーパー	
高知市	女性	50 代	8	普通	22	300-500	大きな問題なく普通に生活 できている		美味しい食材がたくさん ある	高速道路を東は室戸岬、 西は足摺岬まで伸ばして 欲しい	
高知市	女性	50 代	8	普通	22	500-700	家族の愛情を感じ、金銭的 にもマイナスがないから				
高知市	女性	50 代	8	普通	23	100-300	特に苦労がない		食べ物が美味しく、自然 豊かである。	津波対策	避難経路の確認、避難場所 対策

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	女性	50 代	8	普通	23	300-500	日々のストレスなどはあるが、衣食住、人間関係など特に困っていることはない	日々のストレスや不満などはあるが、大きな問題なく生活できていることは幸せである	高知県は食べ物がおいしく、自然が豊か。		
高知市	女性	50 代	8	普通	23	700-1 千	なんとなく よくわからない	はかれないもの。	自然豊か	自治体の頑張り	高知市はサービスがあまりよくない
高知市	女性	50 代	8	普通	24	300-500	穏やかに暮らせている	元気が 1 番	食べ物が美味しい		
高知市	女性	50 代	8	普通	24	300-500	職場でも認められていると感じており、金銭的にも不安がないから。				
高知市	女性	50 代	8	普通	24	300-500	先々の不安はあるが日々、無難に過ごせているのでしあわせだと思う。	心のゆとりをもって日々を過ごすことが「しあわせ」を感じることに繋がると気づきました。	人のあたたかさを感じる ところ	若い人たちが地元で働き続けられる環境や、子育てしやすい環境づくりが必要だと思います。地域に住み続けたいと思えることが、しあわせにつながると思います。	私自身も、仕事を通じて地域企業や地域経済の発展に少しでも貢献し、地元の魅力を周囲に発信していくことを取り組みたいと思います。
高知市	女性	50 代	8	普通	24	500-700	特に困っていることがないから				
高知市	女性	50 代	8	普通	24	500-700	ライフワークバランスができてから	人それぞれ違う	自然が多い	地震対策を我が事として浸透させる	避難場所。現状、決められている場所があるが、現実的に多くの人数が収容出来ない。
高知市	女性	50 代	8	普通	25	300-500	しあわせだと思う理由は、好きなことを仕事にできて、人にも恵まれていると実感することが多いから。資本力があればスピーディーに夢をカタチにできるのに。と感じる時にメンタルが落ち込みます。		高知の人は温かい。		
高知市	女性	50 代	8	普通	25	1 千以上	雨風をしのげる家があり、定職があり、職場環境もそこそよく、公私ともに仲間にも恵まれていて、楽しく飲食もできている。仕事で疲れて帰っても、愛犬たちが癒やしてくれる。		自然、食、人情の豊かさ	コミュニケーション	交流の場づくり、仕掛け・仕組みづくり、あいさつ活動
高知市	女性	50 代	8	高	26	100-300	家族がいて、健康もあって、仕事もあるから幸せだと思う	「しあわせ」を感じる力（価値観）を育てるように自分も子どもたちももっとしていきたい	時間のゆとりがある高知県は「しあわせ」に気づく時間もあるのではと思う	人とのかわりが必要だと思う	あいさつや「ありがとう」を声に出して言う運動の実施（自身でも）
高知市	女性	50 代	8	高	26	300-500	毎日楽しい	幸せかどうかをあまり考えたことがない	美味しい食べものが多い	もっと自慢げな感じの食に関する PR	身近な人に勧める

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	女性	50 代	8	高	28	100-300	子育てもひと段落し、仕事プライベートのバランスが取れ、時間の余裕と経済的な安定があるから。	何を大切に考え暮らしているのかを考える機会となった。	選択の幅は、都会に比べると少ないが、身近な人との関係が密である。家族友人と時間がしあわせにつながる。	高知県内との関わりだけでなく、県外に行く手立が増え、さらに暮らしやすく、しあわせ度が増すと思う。	
高知市	女性	50 代	8	高	29	300-500	家族が健康				
高知市	女性	50 代	8	高	29	300-500	家族みんなが元気に過ごせているから。	世界を見渡してみると、日々健康に平和に暮らしていることが幸せだと感じる。	人との距離が近く、自然豊かで、みんな優しい高知の人はあけっぴろげでおおらかです。	まだ、仕事をしているのであまり実感はありませんが、みんなが集まっておしゃべりできたり、運動できたりする空間が多くあればいいと思います。	まだ、老後を迎えてないので、実感はないですが、退職したら地域の美化や子どもたちとかかわる活動などに積極的に参加したいです。今は、町内会の清掃などには参加しています。
高知市	女性	50 代	8	高	29	500-700	収入もあり健康なので。				
高知市	女性	50 代	8	高	29	700-1 千	自分や、家族が安心して生活できているから。	あたりまえと思っていることが、とても大切なことである。	人の温かさ	人口増	生活しやすい環境作り
高知市	女性	50 代	8	高	30	300-500	仕事をしている				
高知市	女性	50 代	8	高	30	1 千以上	家族が元気で、生活に困らず、毎日自分のペースで楽しく生きています。	しあわせは人それぞれ、自分にとってのしあわせ(の基準、定義)を見つけて大切にすることで、一生しあわせで居続けることができますと思います。	温かい人間関係、豊かな食材、四季折々の美しい自然	(安全、健康、便利、文化)警察、病院、量販店、文化施設	DX 化の推進による自治体の業務見直し、予算の優先順位と適正化
高知市	女性	50 代	9	普通	22	500-700	正職員の仕事があり働けて、社会の役に立っている。病気をしても、良い病院に早くかかれて、治療できている。家族も健康維持できている。	南海トラフ地震や戦争のない期間に高知県で過ごせたことは、それだけで最高に幸福だったと言える。災害有無で、これからの人生の幸不幸が逆転しそうだ。	個人の重さが都会と違って重いのは、豊かさ！	南海トラフ地震対策。災害拠点となる県庁の震災想定区域外への移転。	知事的意思決定

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	女性	50 代	9	普通	24	100-300	健康で、仲の良い家族に恵まれ、経済的にも困っていないから。	ずいぶん大雑把な質問でしたが、これで幸福度がわかるのでしょうか？せっかく調査するなら意義のあるものにしてほしいです。徳月楼の懇親会が、単なる飲み会で終わらないようにお願いします。（何か、高知にとって実りあるものにしてください）	新鮮な魚、野菜が安く手に入ること。自然が豊かで人が少なく、ゆったり過ごせるところ。	高齢化と少子化への対応。町を歩いていると、高齢者ばかりであることに不安を覚えます。自動車の前後左右をぶつけて凹ませたまま運転している高齢者も多く、いつ事故に巻き込まれるか冷や冷やします。	自動車免許の高齢者講習を厳しくする。免許返納を承知しない高齢者へ、客観的に運転が無理なことを指摘する機関や機会を設けてほしい。（本来はそれが免許更新の時だと思うのですが、合格するまで何度もトライさせているのを見ると本末転倒だと感じます。）自分の親の自動車免許は、運転が怪しくなれば返納してもらおうと思っています。
高知市	女性	50 代	9	高	26	100 未満	好きなことをして暮らせているから	自分の幸せは周りの幸せでもあるし、その逆も然りと気付きました。	豊かな緑、豊かな水、豊かな食材、そして県民性が、望む限りずっとお仕事出来る環境整備。所得補償や農作物の買い上げ補償、廃棄農作物の循環システム。	農業を営んでいる方々が、望む限りずっとお仕事出来る環境整備。所得補償や農作物の買い上げ補償、廃棄農作物の循環システム。	作り手と購入者を引き合わせ場所、日曜市よりももっと自由なマルシェを作る。ほぼ毎日、高知市と郡部を行ったり来たりしてるので、農作物の輸送はできると思いますし、そんな場所ができれば、わたしも兄の農作物を出品したいです。
高知市	女性	50 代	9	高	28	100-300	家族と一緒に暮らせる環境があり、仕事もあり、生活に困ることなく過ごせているから	しあわせと感じれる環境や精神的な余裕が必要なのではないかと気づきました	美味しい食事を家族で食べること。地場産品の美味しい食べ物を見つけること。	健康寿命を延ばすために、専門医や専門病院の充実。第一次産業を大事にする取組み	農業従事者に対する保証があるといいなと思います。気候や天気ですぐ収入が左右される。農作物を育てるための肥料や機械の価格も上がり、それだけでは生活できないのが現状です。生活保護を受けている人より収入が少ない事も多々あります。
高知市	女性	50 代	9	高	28	700-1 千	健康	しあわせは自身の考え方によるものだ	お接待文化、自分だけではなく周りへの気遣い	地域でのつながり	リーダーの育成
高知市	女性	50 代	9	高	29	100-300	とりあえず健康で、家族や友達、仕事仲間にも恵まれているから		きれいな海や川、山が身近にあり自然に恵まれている。また食べ物がおいしい！すぐ近くに頼れる仲間や家族がいる。	移住してきた人や、一人暮らしの方、高齢になって独居になった人でも、上記のように感じられるコミュニティが多くあってほしい。	

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	女性	50 代	9	高	29	700-1 千	自分も家族も健康である。大きな悩み事がない。仕事も充実している。まだ、両親も元気である。	幸せは、自分が決めること。	人混みが少ない。空気も水も景色も美しい。食べ物も美味しい。日々、五感で自然を感じることができる。よさこいがある。	仕事があること（生活に困らない程に稼ぐことができる）	一次産業なら、労力に見合う収入があること。二次産業も同様。観光客など、外貨を継続して獲得できる仕組み。
高知市	女性	50 代	9	高	30	100-300	家族が、病気はあっても笑って一緒にいられるから		高知県であることとしあわせは、自分の中では関連がない		福祉サービスの平等。時間がある人、欲が深い人が得をしている。要求しないと与えられないのは不公平。搾取するのは頼んでいなくても勝手にするのに、福祉は知らないと受けられないし、要求しても、頑張っている人間ほど受けられない。とても不公平。せめてほっておいてほしいが、キリがないほどこちらの身を削られる。結局自治体で働いている人は仕事としてしか行動できないのだから、肅々と、最小限で仕事をしてほしい。税金の効率的な使い方をしっかり実行してほしい。無駄が多すぎて還元されない。書類や根拠のために仕事をするのは自分の身を守るためなので、そこを肝に銘じて行動してほしい。しあわせは決して自治体が与えるものではないというのを理解して、慎ましくかに仕事にあたってほしい。
高知市	女性	50 代	9	高	30	300-500	元気な身体	元気でいられる事	魚がうまい		
高知市	女性	50 代	9	高	30	500-700	衣食住に満足しており、家族や隣人にも恵まれている	幸せを感じる力、感性が豊かであることが大事	どこでも、だれとでも、緩やかにつながりを持つ安心感がある	近隣の地域の人たちとの、ゆるやかな交流の場が持てること	鏡川流域の環境を見直し、身近な川、水路の自然をきっかけに、近隣の人たちと話ができることをやってみたい。楽しくかつこいい近隣のゴミ拾いや公園掃除など。
高知市	女性	50 代	9	高	30	500-700	家族がみんな健康ですごくしているから。		自然を感じたり、美味しいものを食べる事	顔の見える横のつながり	

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	女性	50 代	9	高	35	1 千以上	家族(夫、子供夫婦、まご)が常に近くにいて、美味しいものがいつでも食べれて、周りの人達がみんな優しく、充分幸せです。	あたりまえの今の生活は、あたりまえではない。取り巻く環境に恵まれているからこそであり、そこに自分にしかできない大切なことを、大切に生きているからこそ、幸福度の高い生活ができていて感じています。自分のライフスタイルは私の理想であります。	ほんのりおせっかいなところ。独特の方言が心地よい。県外に行った時、土佐弁で喋っていると、必ず同郷の方から話しかけられる。	他人のことをやっかまない。足を引っ張らない。悪口や噂を酒のあてにしない。	
高知市	女性	50 代	10	高	27	500~700	人間関係にも恵まれ、不自由なく暮らせている	改めて自分は幸せだと認識した	自然が豊かで人が温かい		
高知市	女性	50 代	10	高	31	100~300	夫婦仲が良い。子供たちも自立し孫も生まれて感謝しかない。		食べ物の質が良いことが心の豊かさに繋がっているのでは。	実際には高知は物価が高く、子育て世代は大変苦労している。親からの援助を昔では考えられないくらい当たり前にしなければならぬ状態。地方行政のできる範囲では足りないと思う。	社会保険料、税金(特に住民税は高すぎます。)等を減らす努力を国、行政共に進めて欲しい。
高知市	女性	50 代	10	高	32	700~1 千	いろいろなもののありがたさに気がつけるようになったから	今の自分のしあわせにいつも気がつける心をもっていたい。	個人が幸せを追求する社会の風潮に息苦しさを感じます。もっと大胆な死生観が社会の活性化には必要だと思う。	人間は、家族や社会や地域に根ざして、その中で自分の価値観や存在意義を育てていく。今の日本人の不安感、日本人のルーツ(国家としての歴史観や、国家の成り立ち)をしっかりと学べず、自身の帰属感や安心感を得られていないことが大きいと思う。根無し草のような教育では、芯の通った人生観や社会観は育たない。まずは、日本の神話をしっかりと教え、正しい歴史観を教育する社会になってほしい。	日本の神話を学会や、機会を、広めてほしい。昔は保育園などでも紙芝居などで知ることができた。今は、探しても日本神話の絵本はほぼ皆無であるし、学ぶ機会もない。
高知市	女性	50 代	10	高	33	100~300	家族仲良く健康に生活できているから。	幸せは各自の捉え方で変わる	落ち着いた環境で暮らせる	人との繋がりが	家に閉じこもらない。

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	女性	50 代	10	高	33	500-700	仕事があり、贅沢はできないが、家族も健康で仲良く暮らせている	日々、いろんな不満もあるが、小さな事だと感じた。現場がベストな状態	これから、高齢者の仲間入りをするようになるが、高知市内でも交通の不便さがあり、車を手放す事ができない。元気な高齢者も多いが、高齢者にとって住みやすいとは言えないかも。高齢になり、体の不自由が出れば、施設入所を考えないといけない現実。自分の家で住み続けることができる環境が欲しい	公共交通の充実	
高知市	女性	60 代	5	低	8	100-300	美味しいものを食している時、好きな事ができている時はしあわせ。 しあわせでない時は身体具合が悪い時、痛みや痒みが出ている時。	しあわせでないとも言切れないな…と	好きな人と美味しいもの食べて飲んでゆっくりすること		
高知市	女性	60 代	5	低	15	100-300	経済的に困窮している	歳を取るごとに経済的に行き詰まり、また就業の機会も失われ、幸福感は薄れます	のんびりしている所、時間は豊か	経済的な支援	わずかな寄付はできるけれど、難しくなりましたね
高知市	女性	60 代	5	普通	22	300-500	仕事が忙しくて余暇の時間を作れない。	家族に恵まれている	自然が多い、のんびり生活できる		地域清掃
高知市	女性	60 代	6	普通	16	100-300		収入は少ないが自然や食べ物ありがたい	水・空気・食べ物に幸せを感じます	活気	商店街の復帰
高知市	女性	60 代	6	普通	22	700-1 千	贅沢はしないが不自由なく暮らせているから		人と自然	コミュニティ	地域活性化につながるボランティア
高知市	女性	60 代	6	普通	23	700-1 千		現在の環境、自身の現状だけで言えばしあわせ度は高いものがあるが、家族の将来に関する不安があるためしあわせ度が高くない		周りに高齢者だけの世帯が増えています。どんな状況でも意識せずに周りに関わりを持ち、社会参加ができるお節介な環境が必要	

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	女性	60 代	7	普通	16	100-300	日常生活に支障はない程度ではあるが、服薬治療しており若干健康に不安がある。これからの老後に不安があるから。	自分が考える「しあわせ」の度合いについて考える機会になりよかった。	私の親は高知県の郡部で生活しています。高知市はもちろんですが、田舎では交通機関等限られた中で不便な老後を過ごし、生きづらさを感じている高齢者がいます。そして、その子ども世代もこの問題に直面しています。どうか、高知県のどこに住んでも「しあわせ」を感じることのできる高知家にしてください。	公共交通機関の充実	
高知市	女性	60 代	7	普通	18	100-300	ハッピーな毎日をおくっているわけではないが、特段不幸ともかんじていないので。	人並みの暮らしができていて、不幸と感じてなく、これは欲しいと思うものが手に入っている人生なら「しあわせ」なのではないか。	その土地でとれた旬な食物をいただけることは、自然豊かな高知県ならではの、ではないだろうか。	庭や畑がある生活。貸し畑などたくさんあればいいと思う。	休耕田などの活用。
高知市	女性	60 代	7	普通	24	300-500	健康で、毎日やることから		全国と比較するとあまり裕福な県ではないが、人が裕福かどうかを気に病む人が少く大らかでいい。		
高知市	女性	60 代	8	低	10	300-500	身丈にあった生活が出来ている				
高知市	女性	60 代	8	普通	18	300-500	自分自身については若干の健康問題はあるものの経済・人間関係とも大きな問題はない。親の介護が不安要件としてはある。	環境によるものが大きい。経済力も含めどんな親の元で育つのか、それによって進路の幅も変わり努力できる場もその成果も変わってくる。	高知県ならではの豊かさには自然の豊かさに尽きると思う。	どんな家庭環境にあっても医・食・住・教育は保障されてほしい。	公営住宅を充実してほしい。空きがあっても募集されていないのは理不尽とさえ感じる。高知市の問題ではないが高知市の一極集中は目に余る。県の問題になるかとは思いますが自然が豊かな高知県でもっと第一次産業を発展させる必要を感じる。第一次産業は自然相手なので所得が安定しないことがネックになると思うが行政での保障を充実することで取り組む人も増えるのではないだろうか。防災面からも必要と感じている。

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	女性	60 代	8	普通	20	100-300	家族と過ごせる		自然が豊か	町の活性化、交通の便をもっと良くする	色々なイベントを開催しては？
高知市	女性	60 代	8	普通	22	300-500			紡いできた思い出、ひと、環境の安定の上にこそポジティブに暮らしを構築できる。	家族が共に住み続けられること、若者が転出しないうでいられる働く場確保	シェアワーキング
高知市	女性	60 代	8	普通	23	300-500	両親兄弟家族が近くに住んでいるし、小動物も飼っている。何より常に話したり遊びに行ける友人がいる。仕事も充実している。	病気がなく、自分で体を動かし生活できることの幸せ感	豊かな緑に囲まれて、川や海が近い景観が素晴らしいこと	防災	連携や取り組みを行っているのは知っているが、持続性がないと思う。また、私自身も防災士の活用ができていないので、動くべきだと思うが、それに関する顔なじみはなかなかできない。
高知市	女性	60 代	8	普通	25	100-300	煩わしい関係の人がいないから。自分専用の部屋ができたため。	以前は子供のことで以外でしあわせを感じられなかったが、現在は仕事もして、落ち着いていられるのでしあわせだと感じる。	人口が多くなく適度である。現住所も通勤や生活に最適だと感じている。仁淀川が美しい。	絵を描いているので、以前あったような文具店が必要です。	
高知市	女性	60 代	8	高	26	500-700	毎日つつがなく暮らせているので。	自分の気持ちの持ち方による	暮らしやすいところ	地域のつながり	自治活動への支援
高知市	女性	60 代	8	高	27	100-300	今の生活環境（生活、仕事、子ども達）が充実している。	人生のほぼ満足していると感じました。	食、自然はとても豊かだと感じています。他の県からの交通が不便な点も（地理的）、開発があまり進まず、それでも不便はなく住める環境でとても良いと思います。その幸せを感じる理由のひとつとして、やはり県外から来ているからではないでしょうか。	道路の渋滞解消。現在、住んでいる地域は新しい住宅もどんどん建ち人口も増えている場所です。日々、渋滞があります。信号の調整等で渋滞は解消できると感じています。関係機関に連絡をしても何も変わりません。高知県は行政の対応が遅いです。行政がもっと必要な住民の声に迅速な対応ができると、もっと良い県になると感じています。	どれくらい渋滞しているのか調査をして欲しい。調査して解消できるなら、住民の声としてアンケートに答えます。
高知市	女性	60 代	8	高	27	300-500	食べ物もおいしく、家族も元気。都会に行くには不便。	自分次第	食、住みやすさ	経済力 個人のモラルの向上（ルールを守る）教育 力強い行政（せつかくの自由民権の土地なので権力に引っ張られない）	情報開示 議員のモラル向上（マンネリに甘んじない）

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	女性	60 代	8	高	28	500-700	健康で、好きな趣味があり、生活にも困って折らず、ワークライフバランスがとれているから	しあわせとは、失って初めて気づくもの。当たり前だと思っていることこそ「しあわせ」だったりする	食べ物がおいしくて幸せ	隣近所とのつながりが乏しい	
高知市	女性	60 代	8	高	30	100-300	私には、子供が 2 人います				
高知市	女性	60 代	8	高	30	100-300			自然豊かで、食べ物も美味しい	年齢を問わず関わりのある社会	子供達の見守り
高知市	女性	60 代	8	高	30	300-500	健康に特に大きな問題もないし、仕事もプライベートも充実しているから。		高知県には自然があふれ、食物も豊富、都会や他県にはない高知県人らしさに囲まれ、友人・知人・家族等との交流も豊か。年長者から教えられる暮らしの知恵も素晴らしいし、人情味あふれる土地柄が大好き。	年齢、生活水準など、関係なく、老後も安心して暮らせる基盤作り。孤立化を防ぐコミュニケーション。	自治体に望むこと：住民が困ったとき、どこに相談すればいいのか、わかりやすくする。また、相談しやすい形を整える。ネットや便利なツールが普及する中、高齢者はそのツールを使えない、使い方がわからないなどで、諦めていることがある。実際の事例として病院に行きたいが「予約」をするのが面倒なので行かないことも多い。そういう「実態」をもっと知って対策してほしい。現状では、特に個人的に協力できることは思いつかないが、近所で出会ったら挨拶をかわすとか、声かけをするなど、小さな取り組みだが続けていきたい。
高知市	女性	60 代	8	高	30	300-500	安心して一緒に生活できる家族がいる				
高知市	女性	60 代	9	普通	20	300-500	自分の時間が持てる。家族や友達とも楽しく過ごせる。	父が早く亡くなったので、親孝行ができなかったことを後悔し、人生の幸福度が低い。	特に「しあわせ」かどうかわからないが、不幸ではないと思うので、なんとも思い当たらないのが「しあわせ」なのではと思う。	町内会を含め、いろんなイベントを通し、顔見知りになって、高齢者や障害者の居場所作り等で助けあう必要がある。	退職後、地域に携わる民生委員のような福祉関係に参加したい。

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	女性	60 代	9	普通	22	500-700	会社の中では出世せずに定年したが、以前から準備していた事業、外からの評価では、社内の評価を凌駕しているため。	個人の「しあわせ」が、会社の人事やリーダーの思惑等によって振り回されると不幸です。長い会社員生活、後輩たちを見ていて思ったことですが…権力を持っている人は、人の人生を自分事として考える想像力、寛容性を持った上で、会社の経営をしていくべきだと感じています。経営者の器でない人がトップや役員になるという組織になると、その組織は決して幸福とは言えません。家庭のマネジメントが出来ない人が、会社、社会、高知県を良くできるはずがありません。幸福度はリーダーのマネジメント力に影響されることが少ないので、県のリーダー、各組織のリーダーは肝に銘じていただきたいとあたためて思いました。	食べ物がおいしい。食材の素材が素晴らしいので、ここで生活できていることには幸せを感じる。	地域とのつながり。コロナにより区民運動会や盆踊り等地域の集まりが無くなり、地域の人の顔が見えなくなりました。	運動会や盆踊りの復活、防災訓練、スポーツイベントなど地域住民が協力してかつてやっていたこと。地蔵寺祭りなど地域のお祭り、小学校を各としたイベントへの地域住民の参加。早朝ラジオ体操等。
高知市	女性	60 代	9	普通	25	100-300	とりあえず高知は平和で、家族も健康で生活にも困らず暮らせているから。	高知県では戦争をしていない。物価はあがって不満はあるけれども現在は仕事をしているので生活には困っていない。もうすぐ定年が近いので、健康で仕事さえあればこの幸せはまだまだ続くと信じています。	都会ほど行くところはないけれど、身近な所で自分なりの工夫をして暮らせばそれなりに楽しめるところだと思います。最近釣りにはまっているので、近くの家へ直ぐ釣りに行けるのでこんな良い所はないなと実感しています。	物価高でいろいろ手を出せない暮らしになってきました。手軽に行ける川や海や山でトイレを作ったり、無料の駐車場やキャンプ場や道路を整備して、お金のかからない遊び場があれば良いと思います。	釣りに行った時、海から漂流してくるゴミや、BBQ や花火のゴミがそのままになっているのをみかけるので、ゴミを拾って帰っています。自治体ではなく、利用者にマナーを守って欲しいと願います。
高知市	女性	60 代	9	高	31	300-500	仲の良い家族、自由な時間がある仕事、ほどよい収入もあるから。	改めて実感。	お互いが親切、人がよい。		
高知市	女性	60 代	10	普通	17	100-300		健康で過ごす。			
高知市	女性	60 代	10	高	30	100-300	家族に恵まれ、友達に恵まれ、職場でも恵まれているから	周りの方に助けられることがある	食べるものが充実している	病院の待ち時間ゼロ対策	自治体の資金援助

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高知市	女性	60 代	10	高	30	300-500	家族みんなが何とか健康に暮らしている	自分が幸せだと感じる一方で、戦争や幼児虐待などの不条理な出来事が無くなる事が世界人類が幸せに暮らせる道筋だと思う。	お遍路の文化が他者に対する気配り、気遣いが自然にできる県民性がある。	災害時の助け合い	日頃の地域での訓練と誰ひとり取り残さない精神の共有、避難時の物資の準備や施設の整備など
高知市	女性	60 代	10	高	31	100-300	健康であること	日々の暮らしにおいて	きれいな空気、豊かでおいしい水等、自然の恵み	この美しい街を壊さないようにする	ゴミの始末などを実践。地産地消で産業を守ること。
高知市	女性	60 代	10	高	33	300-500	家族が健康				
高知市	女性	60 代	10	高	35	100-300	暮らしやすい	家族の幸せ		人口増加	企業誘致
高知市	女性	70 以上	8	高	28	300-500	大病もせず、元気に働き、友達との交流もずっと続いていること。	しあわせと感じることがしあわせ	日々人とのつながりが残っている	ご近所付き合いやイベント参加	年齢層問わず参加できるイベントの実施
高知市	女性	70 以上	9	高	31	100-300	家族が健康であること	しあわせは、人の価値感によってそれぞれであること	食べ物がおいしいこと	人とのつながり	
高知市	その他	20 未満	3	低	7	100 未満	全体的に栄えていない				
高知市	その他	20 代	6	普通	20	100-300	大病したが生き延びたので	幸福感を感じる閾値が低い方が幸せ	鮮度のよい魚が手に入る	地産地消がより安価にできるとよい	
高知市	その他	30 代	8	低	15	500-700	健康で生活できているから	自分の理想と現実とのギャップについて、確かに存在はしているが悲観するほどではないと感じた	食事が美味しく、人同士の温かみがある。		
高知市	その他	40 代	3	低	15	300-500	高知で暮らす以外の方法が見つからないから				
高知市	その他	40 代	8	高	31	300-500				子育て世帯への支援	子ども手当の増額、医療費無償化など
高知市	その他	50 代	8	高	28	300-500	お金はたくさんないけど、それなりに、のんびり暮らせているから。				
高知市	その他	60 代	5	普通	19	300-500	食品の値上げや所得の減収が生活費を圧迫している実感が高い	安心、安全、楽観、融和、達成	美味しい食材のある暮らし	住民自治や防災への関心の高さ	生活を支える非営利活動団体への支援
嶺北広域	男性	20 代	2	低	15	500-700	ストレス				
嶺北広域	男性	20 代	7	高	26	300-500	インターネット環境以外困っていないから	小さい頃にやりたかった、なりたかったものを行えているかどうか。また、現在不満、不便さを感じていないこと。	田舎だからこそイベントなどを行うとより特別に感じて楽しい。		
嶺北広域	男性	20 代	8	普通	22	300-500	働いて、お給料もらって、不自由なく生活できて、趣味にお金が使えるから。	明日のこと、10 年後、30 年後、のことを心配しないで、生活できることがしあわせだと思う。	美味しい食べ物を食べる こと		

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
嶺北広域	男性	30 代	8	普通	20	500-700	仕事、プライベートが充実 してるから				
嶺北広域	男性	30 代	8	高	29	300-500	自然に囲まれた環境で子育て できて幸せ、食べ物も美味 しく、地域の交流もある。 しかし、地域社会の存 続や将来の見通しが不透明 な部分もあるので、不安は 少なからずある	大変なことも多いが、幸 せなことたくさんある と気づいた	川がキレイ、自然が豊 か、地域との繋がりが残 っている、食べ物が美味 しい、子育てしやすい、 お酒が美味しい	人口減や社会の変容に見 合った地域づくり、多様 な価値観を受け入れる風 土の醸成	AI 活用やデジタル化を導 入して、人口が減っても生 活の質を維持できるように してほしい。これまでのス タイルや価値観をすべて次 世代以降に維持させようと すると、若者が疲弊してし まう。新しい地域団体を作 り、若者の雇用や移住者の 受け皿を作りたい。
嶺北広域	男性	40 代	5	普通	16	500-700	田舎で住んでも意外とお金 が掛かる、仕事が多様化し てプライベートが充実しな い	人によってしあわせの価 値観が違うため、状況に よっては逆転する場合も ある	高知県という田舎で暮ら す人が都市部で暮らす人 と様々な面で差がないよ うになれば良いが、少子 高齢化、人口減少の影響 により生活面において負 担が増加している。	人口減少に歯止めを掛け る抜本的な政策を行い、 地域が活性化すること。	田舎に住んでも働ける環境 づくり。
嶺北広域	男性	40 代	6	低	14	500-700	違う人生もあったのかなと 考える瞬間が多々あるた め。	大豊町に生まれて良かった と思う。	子育て支援が手厚い事が 本当にありがたい！	ドラッグストアがほし い！	子育てに関しては特に多大 なるご支援をいただしてい るので多くは望みません。
嶺北広域	男性	40 代	7	高	28	1 千以上			食べ物が美味しい	人との関わり	人口減少を食い止める政策
嶺北広域	男性	50 代	5	低	13	700-1 千	特にない				
嶺北広域	男性	50 代	6	普通	17	500-700	家族の幸せ	時代の変化	家族の健康	健康 生きがい コミュ ニティ	高齢者等への声がけ 孤独 にならないような仕組み
嶺北広域	男性	50 代	6	普通	18	500-700	家族がいること				
嶺北広域	男性	50 代	8	普通	24	500-700	家族が健康で何不自由なく 暮らせているから		自然環境、海山川の幸	雇用と居住環境の創出	
嶺北広域	男性	50 代	8	普通	24	700-1 千	健康的に暮らしているから		自然が豊か	仕事と住まい	定住対策
嶺北広域	男性	50 代	8	高	31	700-1 千	食べ物やお酒が美味しい	自分はそのこそ幸せだと思 っているた	食べ物が美味しい。	若者が働ける職場	
嶺北広域	男性	50 代	9	高	34	500-700	特に不安なこともないため	生活だけでなく、やりがい や健康	自然、人柄、食べ物	所得の向上、生活の余 裕、人とのつながり	語らう場づくり
嶺北広域	男性	60 代	8	低	5	300-500	老化してきた	自分の気持ちの持ちよう	意識していない	あなたが考えるしあわせ と私が考えるしあわせは 違うってことがよくわか る	自治体に実施してもらいた いのなら一人ひとりが日頃 から動かなくちゃいけない
嶺北広域	男性	60 代	9	高	27	700-1 千	孫が生まれた		食べ物が美味しい	人(後継者)と子ども	若者世代に住んでもらう施 策
嶺北広域	女性	20 未満	9	普通	20	100 未満			自然がいっぱい		
嶺北広域	女性	20 代	9	高	31	100-300		生まれ変わってもまた自 分がいいと思えること			

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
嶺北広域	女性	30 代	8	普通	22	100-300	やりたいことをやれてる人生だと思う				
嶺北広域	女性	30 代	9	高	27	100-300	家族がみんな元気で過ごせている。仕事も楽しい。	人それぞれの幸せがあると思うが、自分は子どもたちが元気であることがいちばんの幸せだと感じました。	高知の人はあたたかいです。あと食べ物が美味しいので幸せだと思います。	子育て支援。	学童保育の料金を安くしてほしい
嶺北広域	女性	40 代	7	普通	16	100 未満	家族と過ごせるから	しあわせは人それぞれ	自然が豊か	仕事	
嶺北広域	女性	40 代	7	普通	19	300-500	不幸に思うことがないから		自然が豊かで身近にあること		
嶺北広域	女性	40 代	7	高	29	300-500	家族というから	多くを求めすぎていた	食べ物が美味しい	地域の連携	ボランティア活動
嶺北広域	女性	40 代	8	高	29	300-500	おだやかに過ごしているから		自然環境	商店	
嶺北広域	女性	40 代	9	普通	25	300-500	健康でご飯が食べられて住む家があるから	手にはいらなかったものを惜しむより、今あるものを大事にする方が人生は充実しそう…。考え次第だと思う。	人と人との心の距離感が近いと感じる。困ってたら助けてくれる人が多い。	ライフライン、住民サービス等の維持	
嶺北広域	女性	40 代	10	高	28	300-500	家族があり、仕事があり、衣食住困っていないし、周りの人に助けられているから			叔母が介護保険を使っているリハビリができる施設が必要だと話しておりました。最寄りの病院の介護サービスが無くなったことで受けられなくなったそうです。老化は、県民、町民、皆行く道です。フレイル予防の機能改善訓練が可能な場が必要だと思います。町の担当者は当然ですが皆若い（60 歳まで）ので、叔母は「私の年齢になった時にきっとわかるでしょう」と、申ししております。	叔母が介護保険を使っているリハビリができる施設が必要だと話しておりました。最寄りの病院の介護サービスが無くなったことで受けられなくなったそうです。老化は、県民、町民、皆行く道です。フレイル予防の機能改善訓練が可能な場が必要だと思います。町の担当者は当然ですが皆若い（60 歳まで）ので、叔母は「私の年齢になった時にきっとわかるでしょう」と、申ししております。
嶺北広域	女性	50 代	7	普通	21	500-700	衣食住に困ることなく暮らせているから。	幸せはあたりまえじゃないと感じています。	美味しい食べ物に恵まれた地域だと感じています。	年若い一人での生活がままならなくなったときに、グループホームのようところで助け合って生きていける場所がほしい。	自治体の職員なので、私たちがこれから考えていかなければならない大きな課題だと思いますが、今のところどうしたらいいのか、思い浮かびません。

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
嶺北広域	女性	50 代	8	高	28	500-700	大変なこともあります、今の状況に満足しています。	経済的な安定	自然には恵まれ、田舎ですが暮らしやすいです。	人口が減っているのに、地域の賑わいがなくなってきています。人口減少の対策が必要ではないでしょうか。	いろいろと人口減少に取り組んでくれています。そもそも国がしっかり取り組むべきではないでしょうか。
嶺北広域	女性	50 代	9	普通	25	500-700	家族がいて、みんな元気で楽しく暮らせていること。	待っていても幸せにはならない	自然豊かで、食べるものが美味しいものがたくさんある。	防災に強いことや住む場所の確保	仕事を増やして人を増やす。住む場所を確保して転入を促す。
嶺北広域	女性	60 代	5	普通	21	100 未満	一人家族だからです。全ての事を一人でしないといけない事が、辛いです	年齢を重ねて、老後の事を実感して、不安に思います			
嶺北広域	女性	60 代	8	普通	24	300-500	家族が孫もできて元気に暮らせているが、下の子の就職が決まっていない				
嶺北広域	その他	40 代	4	低	13	500-700	公私ともに疲れている				
嶺北広域	その他	40 代	8	高	29	100-300	最終的に万事うまくいくと思うので。		自然が豊かご飯が美味しい人が明るい	人とのつながり	人が集まる場所づくり
仁淀川流域	男性	20 未満	5	普通	19	100 未満	普通に生活できてるから				
仁淀川流域	男性	20 未満	5	普通	25	100 未満	学校がだるい		ご飯がうまい	静か	
仁淀川流域	男性	20 未満	5	普通	25	100 未満	不自由してないから			遊びに行く場所	
仁淀川流域	男性	20 未満	6	普通	19	100 未満	1 人の時間が好きだから	人がいることがしあわせとはかぎらない	自然の景色	より多くの娯楽施設	
仁淀川流域	男性	20 未満	6	普通	19	100 未満	たりない	人との関わり	自然と食	人との関わり	発展させてほしい
仁淀川流域	男性	20 未満	7	普通	16	100 未満	家族と一緒に美味しいものを食べることで幸せだと実感できます。				
仁淀川流域	男性	20 未満	7	普通	16	100 未満	クラス全体仲良い				
仁淀川流域	男性	20 未満	7	普通	18	100-300	頭が良くなってる実感があるから				
仁淀川流域	男性	20 未満	7	普通	23	100-300	たのしい				
仁淀川流域	男性	20 未満	7	普通	24	100 未満	ご飯が美味しいから幸せ。		ご飯を食べている時が幸せ	色々な施設	お店を作って欲しい
仁淀川流域	男性	20 未満	8	普通	22	100 未満	たのしい	自分がたのしいか	自然溢れて人が温かい	若者が残ること	田舎の良さを残しつつ住んで満足いくような町になったらいいと思う
仁淀川流域	男性	20 未満	8	普通	23	100 未満	今は何かと自分の思い通りに行ってるから。		ご飯が美味しい	アルバイト先、JR 等の利便性の向上	
仁淀川流域	男性	20 未満	8	普通	25	100 未満	不自由なく生活できている、部活ができていいるから		食べ物が美味しい	物価を下げる	物価を下げる
仁淀川流域	男性	20 未満	8	高	27	100 未満	心から安心できる家族と家があるから	佐川町に住めればそれでもいいと思ってます。	佐川町に住めること	お住まいの地域自体に住めることが幸せです。	
仁淀川流域	男性	20 未満	9	普通	21	100 未満	楽しい				

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
仁淀川流域	男性	20 未満	10	高	26	100 未満	非常に幸福を感じているから				
仁淀川流域	男性	20 未満	10	高	31	100 未満	楽しい	案外持つてる	自然	遊ぶ場所	つくってほしいなにか
仁淀川流域	男性	20 代	1	高	35	100 未満	不便				
仁淀川流域	男性	20 代	4	普通	18	500-700	県外出身であるが、県民性が性に合わない		内輪に入りさえすれば町民の距離が近いこと	賃金上昇、消費活発化、全体が明るい雰囲気になること	地域内で資金が回るような取り組み、自分自身は町内で買い物完結できるようにしている
仁淀川流域	男性	20 代	5	普通	20	300-500	自分が幸せか不幸かわからないため	幸せになるかわからない			
仁淀川流域	男性	20 代	6	低	13	100-300	休日が充実していることがあるため。	人間関係の大切さ	自然の豊かさ	娯楽施設	
仁淀川流域	男性	20 代	6	普通	16	100 未満	家族はいるが、人生のパートナーが見つからない。	人との豊かな繋がりや関係	人との豊かな人間関係		
仁淀川流域	男性	20 代	6	普通	24	100 未満	とても幸せであると感じないし不幸とも思わないから				
仁淀川流域	男性	20 代	8	普通	21	100 未満	不自由ない生活ができているから	生まれながらの幸福はあるが自分の力で幸福を感じているかと言われたらそうではないと思う	自然や人の温かさ食の豊かさ		
仁淀川流域	男性	20 代	8	普通	25	100 未満	たのしいか				
仁淀川流域	男性	30 代	6	普通	16	500-700	家族が健康	物価高により首が締まる	子供の笑顔	公園の整備、地区ごとの近所との交流の機会	お金がありません
仁淀川流域	男性	30 代	6	普通	21	300-500	家庭円満のためかなり幸せだが、金銭面に余裕がない	幸せな家庭があり、金銭面に余裕があること	そんなものはない。高知県で得られるしあわせの大半は、他県の田舎でも得られるものだ。	しあわせの必要条件を満たしているが、子供が地域に愛着を感じるような行事が少ないように感じる。また、スーパーが無いのは大変不便に感じている。	スーパーの誘致、行政主体の夏・秋祭りの開催
仁淀川流域	男性	30 代	7	低	14	300-500	家庭もあり、仕事もあり、生活としては充実していると思う。ただ、忙しい日々を追われて自分の時間をゆっくり取れないので少しマイナス。	案外、日常感じているストレスの割には幸せな状況なのかなと思いました。	水の美しさ。自然と触れ合いながらの子育て。	子どもの遊び場。単なる子供だけの遊び場ではなく、地域の方や、子育てを終えた年配の方と、子供たちが自然に繋がれるようなコミュニティを生み出せるような場。	公園と、老人施設を兼ね備えた大型施設。施設内ではゴルフやテニス、ビックルボール等、年配の方でも取り組めるスポーツができ、子供たちと一緒に遊べる。スポーツだけでなく、乳幼児が遊べるような遊具も設置し、幼いころから馴染みのある施設とすることで、子育て世代、年配の方、子供たちが共生する場となるかと思います。

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
仁淀川流域	男性	30 代	8	普通	24	500-700	大変だけど、充実した子育てが出来ている。		食の豊かさ、自然の美しさ、ローカルな文化、商品が多い。	空き家の改善	情報の提供
仁淀川流域	男性	30 代	8	高	27	500-700				公共交通の充実化	公共交通の運賃引き下げ
仁淀川流域	男性	30 代	8	高	34	300-500	仕事とプライベートの環境に満足できているから	何気ない日常に満足していれば幸せと感じると思う	何気ない日常に満足できることが幸せに繋がると思う。	様々な日常の不便を解消することが必要だと思う。	公共サービスの充実、企業誘致（お店）など
仁淀川流域	男性	40 代	5	普通	19	300-500	幸せだなと感じる事も少ないが、不幸だとも思わないから。				
仁淀川流域	男性	40 代	6	普通	21	500-700	家族が元気だから	家族が健康なら幸せと思う、	食べ物が美味しい、自然豊か。	人口減少、流出のストップ。	地元に飲食店が少ないので将来企業したい。
仁淀川流域	男性	40 代	7	普通	22	300-500	家庭生活の円満・不和の波、および健康問題				
仁淀川流域	男性	40 代	7	普通	22	500-700	家庭も充実しており、仕事面でも問題なくいっているから。		町が高齢者ばかりの政策が多く、一番苦しいはずの子育て世帯や子どものための政策が少ない。そのため、内面的には幸せだと感じてても、町としてのしあわせを感じれない。	これからの未来のことを考えた子どもたちのための政策。	もっと子育て世帯の話を聞いて、政策を考えてほしい。
仁淀川流域	男性	40 代	7	普通	23	700-1 千	転勤が多い		自然が豊か	対外発進の強化	対外発進の銀行の手伝い
仁淀川流域	男性	40 代	7	高	27	700-1 千	大きな不安がないから。				
仁淀川流域	男性	40 代	8	普通	24	700-1 千	5 体満足で当たり前家族とベットと生活ができているから。		自然豊かで食べ物が美味しい。人との繋がりが密接。	利便性。	スーパーや飲食店の設置。高規格道路。
仁淀川流域	男性	40 代	8	普通	25	500-700	大きなトラブルなく過ごせており、子宝にも恵まれている。	子どもの成長	食！！	こどもに優しい地域。鳥獣対策。	
仁淀川流域	男性	40 代	8	高	30	500-700	家族が健康で楽しく暮らしているから	欲を言えばキリがない。仕事があり、家族が居り、趣味が有る、これ以上要らない。	自然以外無い。きれいな街・川・山・海を後世の為に守って欲しい。	気持ちの良い街づくり。挨拶、清掃、整理整頓、犯罪の無い街。	インフラ整備・一斉清掃・古い公共施設の修繕
仁淀川流域	男性	40 代	10	高	29	500-700	3 歳の娘がかわいいから	子供がいること	どこに住んでいようとしあわせであり、高知県だからしあわせということはない		
仁淀川流域	男性	40 代	10	高	34	700-1 千	不自由なく暮らせている	家族の存在は大きい	不自由なく暮らせていること	居酒屋	

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
仁淀川流域	男性	50 代	3	低	7	700-1 千	好きでもない向いてもない高知にある仕事につくために、行きたくもない大学を卒業し、地元で就職したが子どもは進学・就職で県外に行き、後は長生きしたら子どもの負担になるだけの老後が、公共共通他のインフラ破綻確実なこの地で訪れると思うと悲観するしかない。	長生きしたら子どもの負担になる。夫婦で自分のことは後回しにして送り出した子どもの脚を引っ張るなんて耐えられないのに、少数のフェミニストの声だけを聞いて、無駄に生きることを強制されなければならないのか。	子どもが夢を追うのを応援している時点では幸せだったかもしれない。	声の大きい高齢者の意見ばかり反映され、過疎地を切り捨てられずズルズルきているうちに何もできず最後を迎えるだけになっているように感じる。施策は大多数を占める被雇用者を向いておらず、農林水産業や観光業、地域貢献度の低い商店等の支援ばかりして、自殺行為だと思う。	納税額等に応じた業種等への公平な支援
仁淀川流域	男性	50 代	5	普通	20	500-700	どちらにも思う理由がないから		人と人との適度な距離感によるつながり	人と人とのつながりの場の創出や提供・誘導	多種多様なイベント等の開催や情報発信・提供
仁淀川流域	男性	50 代	5	普通	21	700-1 千	山なので自然豊かだが、不便さは否めない。雨が続けば道がすぐ通行止め。	気候条件その他により、好きな事を好きにできない環境はストレスになるが、結局自分は賑やかな場所よりこういう環境が合っているのかな…などは考える。	山あり川あり海ありで、好きな人にはたまらなく魅力的であると考えるが、都会の人が現実逃避の観光には良いが住む理由、住み続けるにはならないのでしょう。	地域に根を張り居住しつつ、いつでもどこへでも行ける、帰ってこれる便利さは最低限欲しい。現状では若い世代が居着くのは不可能と思う。	人間が少ない地域は税収も少なく、交付税頼りでの自治体運営では一定のインフラ整備等影響するのは身をもって理解している。しかしそれなどを理由の一つとして、若い人材の流出をこれまでもずっと見てきた。町おこしで様々な施策を打ちヒトを呼びこんでも、居付かないか、結局その何倍も自然源でいなくなる。諦めの気持ち大きい。分不相応な無理な施策で「呼ぶこと」ばかりに傾注せずに人口がこれ以上減っても構わない、少なくとも持続していける方向にシフトできないのか。何もしないのもいけないと思うが、派手さもいらないと思う。
仁淀川流域	男性	50 代	5	普通	21	700-1 千	住んでる町が面白くない				
仁淀川流域	男性	50 代	6	普通	17	700-1 千	そこそこだから				
仁淀川流域	男性	50 代	6	普通	18	700-1 千	今のところ大きな病気も無いので。	健康状態			
仁淀川流域	男性	50 代	6	普通	22	500-700	良い事もあれば悪い事も起きるから		豊かな自然に囲まれている。	地域のイベント開催などによる交流	地域を盛り上げて行けるイベント開催
仁淀川流域	男性	50 代	6	普通	22	1 千以上	真ん中より少し幸福だと思う	吉田拓郎の「人生を語らず」が浮かんた	美味しいものを食べたとき	人	多文化共生

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
仁淀川流域	男性	50 代	7	普通	19	500-700		心の安らぎ	自然が豊か 食材がいい 安らげる場所	地域とのつながり	地域の祭りや会合など
仁淀川流域	男性	50 代	7	普通	22	100-300	なんとか好きなことができ ているため		開発が比較的されておら ず、緑が多い。魚が新鮮 で美味しい。山の幸、海 の幸両方がある。高知独 特の食べ物がある。	豊かな自然（杉檜から雑 木林へ）、農業肥料を減 らし野生生物にとって暮 らしやすい環境を整え る。	杉檜の林を雑木林にする、 農業肥料除草剤の使用を極 力やめる
仁淀川流域	男性	50 代	8	普通	17	500-700	健康で働けて、衣食住には 困ってないから。	自分のあり方	今のところ、自然が多い こと。へい	保育園、小学校の保育、 教育のあり方(学力ではな い)に取り組むこと。	保育士、教員を成長させる 取り組み。これは、県レ ベルで必要。
仁淀川流域	男性	50 代	8	普通	21	700-1 千	家族みんながそれなりに幸 せな生活ができていると思 うから	普通の生活を継続してい けることが幸せだと感じ る	人の温かさや海産資源が 新鮮で手頃に手にするこ とができること	人と人の繋がりと環境に 配慮した生活を意識する こと	
仁淀川流域	男性	50 代	8	普通	25	500-700	幸せだから				
仁淀川流域	男性	50 代	8	普通	25	700-1 千	家族がいる	孫ができた	自然が豊か	人の増加	環境美化
仁淀川流域	男性	50 代	8	高	26	1 千以上	充実している				
仁淀川流域	男性	50 代	8	高	27	500-700	家族と一緒に普通に生活出 来ているため				
仁淀川流域	男性	50 代	9	高	32	700-1 千	家族や友人と良い関係を築 けているから 10 点は言い 過ぎなんで 9 点 不幸と思 う事は全くないです		食べる物が美味しい		
仁淀川流域	男性	50 代	9	高	34	100 未満	暮らしやすさ	普段、しあわせである事 を考えないためしあわせ だと思う。			
仁淀川流域	男性	50 代	10	高	30	500-700	健康でお酒がおいしい				
仁淀川流域	男性	60 代	5	普通	19	700-1 千	物価高騰で苦しくなりつつ ある	なぜ、このような、調査 を行わないといけない時 代になったのかな？	毎年健康診断を行ってい ただき有りがたくおもい ます、しかし中身がまる で流れ作業のようにあつ かわれ、申し訳ありませ んが、本当に国民の健康 診を願ってくれているの か疑問です、国民な寄り 添っていない、人数をこ なさなくてはいけないか らが優先している様に感 じます。	資本の大きな企業(小売 ドラッグ)が進出してき て、地元企業は苦しくな るいっぱい、自由競争な のでしかたがないのか、 歓迎する人もいるけど、 苦しんでいる人も多い、 これでいいのかな？力の ある企業だけになってし まう、地元企業は消滅、 それが今の日本流れ何の 規制もない。県外進出企 業から進出料をとり県民 のために生かすべき。	県外からの企業(ドラッグ 等)に対し毎年進出料をと り町民のためにいかすべし
仁淀川流域	男性	60 代	7	低	15	300-500	やりがいを持って人生が送 れている				

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
仁淀川流域	男性	60 代	8	普通	21	300-500	佐川町において健康で安定した生活を送れているため	健康が一番	自然が多い	健康を守ること	公立病院の存続
仁淀川流域	男性	60 代	9	高	28	100 未満	気楽だから	足るを知るがだいじかと。	自然が豊か	若い人が住みたいと思う町である事	幸福度調査
仁淀川流域	男性	60 代	9	高	28	100-300	自由で余裕のある生活ができています。	アンケートができて幸せだと思います。	自然が豊か	文化の継承	地元の子供達に文化の継承
仁淀川流域	男性	60 代	9	高	30	500-700	適度な田舎でサイコー！通勤も満員電車に乗ることなく、バイクで30分。	収入よりも環境や時間の流れ（高知はゆったりと感じる）が幸福度を左右すると思う。	適度な田舎であること。	人口減が気になります。	地域での子育て支援。
仁淀川流域	男性	60 代	10	高	29	1 千以上	普通に孫から、両親まで、皆んな、楽しく暮らせているから。		暮らしやすい	普通が、一番	地域と協力し、暮らしていく
仁淀川流域	男性	60 代	10	高	33	300-500	自然が豊か。川が綺麗	家の周辺が静かで環境が良い	仁淀川の綺麗さ、空気がうまい	特にないが、景観が害する雑竹を伐採してもらいたい	特にないが、景観が害する雑竹を伐採してもらいたい
仁淀川流域	男性	70 以上	6	普通	22	300-500			人間が良い。	介護の充実	介護保険料の低減
仁淀川流域	男性	70 以上	9	高	26	100-300	みんなが健康		気候が温暖、食べ物が美味しい。	町内会での懇親会を開きたい。	ご近所さんとの付き合いが大事です。
仁淀川流域	男性	70 以上	10	低	10	100-300	安心、安全に生活出来ていると感じている。			長男が結婚していないので良縁を願っている。	
仁淀川流域	男性	70 以上	10	普通	22	100-300	自分自身と子供夫婦孫三人の六人家族です。しあわせです。	公共交通機関が我がいの町は便利です。	清流仁淀川の豊かな自然を大事にまもりたいです、	地域の行事などに積極的に参加する。	町内会での懇親会を開きたいです。
仁淀川流域	女性	20 未満	4	低	12	100 未満	一昨日自転車パンクして修理して 2000 円払ったのに昨日自転車でコケてチェーンが壊れてまた修理して 3000 円払った。二日連続で悪いことが起きて、良いことが起きなかったから。				楽しい音楽イベント
仁淀川流域	女性	20 未満	5	普通	17	100 未満	たまに人と話せなくて寂しかったり、悲しかったりするけど、逆に話せる人となると楽しい時もあるから。		静かで遊び場にすぐ行ける。(川とか山)		道を整備して欲しい
仁淀川流域	女性	20 未満	5	普通	19	100 未満	最近勉強と課題が大変だから	友達とか家族という時間	なんか達成したりしたとき	遊び場所を増やすこと	
仁淀川流域	女性	20 未満	6	普通	19	100 未満	嫌だと思ふことが少ないから		空気が綺麗	充実した交通機関	交通機関をもっと便利にしてほしい
仁淀川流域	女性	20 未満	7	低	15	100 未満	親にととても感謝しているが、どうしても友人と比べてしまって、親に対して不満があるから。		自然をすぐに味わえること。食事がとても楽しいこと。	条件の良いバイトがほしい。	高知市内への交通の便を増やして欲しい

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
仁淀川流域	女性	20 未満	7	普通	23	100 未満	学校に通えているから	人によって違うと思いました	自然豊か	行事ごとを増やす	ボランティアに参加する
仁淀川流域	女性	20 未満	8	普通	16	100 未満	好きなものとかを買ってもらったり、ご飯とかがいっぱい食べれるから				
仁淀川流域	女性	20 未満	8	普通	20	100 未満	好きなことを、好きにさせてもらってるから				
仁淀川流域	女性	20 未満	8	普通	20	100 未満	友達もいるしお金もあるし不満なのことはない		自然を感じられる		
仁淀川流域	女性	20 未満	8	普通	23	100 未満	いつも幸せだがしんどい時もあるから	幸せなのは当たり前なわけではない	みんなと笑い合えること	交流を深める	地域での祭りなど
仁淀川流域	女性	20 未満	8	高	29	100 未満	幸せだけど、不満があるところもある				
仁淀川流域	女性	20 未満	8	高	32	100 未満	恋人				
仁淀川流域	女性	20 未満	9	普通	20	100 未満	楽しいから		自然		
仁淀川流域	女性	20 未満	9	高	29	100 未満	家族や友達に恵まれてるから	幸せって感じるのは当たり前じゃない	人が暖かい		
仁淀川流域	女性	20 未満	10	普通	23	100 未満	友達や家族がいて、毎日ご飯を食べれるから		自然が豊富	活性化	観光スポットをつくる
仁淀川流域	女性	20 未満	10	普通	23	100 未満	家族がいるから。散歩をしている時間が幸せだから。	普通に生きていけていることが幸せだと気づく	緑が本当に美しくて田んぼ、山、川が見えながら散歩できていて本当に幸せです。	いつか部活動が地域のクラブ活動に変わると聞いて、それが少し嫌でしあわせをより強く感じれません。だから、先生の負担を減らしつつの部活動は学校でやりたいです。何か良い案があると思います。	私が自主的に取り組みそうなことは、教師になることです。教師になって私が部活動をみたい。中学の部活の顧問をもつことが夢なので、私が教師になって少したってからにその方針に変えるなどにして欲しいです。
仁淀川流域	女性	20 未満	10	高	27	100 未満	たのしいから毎日	おかね	自然がたくさんある		
仁淀川流域	女性	20 未満	10	高	34	100 未満	毎日が楽しすぎる		自然豊か	協調性	
仁淀川流域	女性	20 未満	10	高	35	100 未満	友達と家族がいるから				
仁淀川流域	女性	20 未満	10	高	35	100 未満	美味しいご飯を食べれた時	日々の日常で小さなことでももっと大事にしていきたいと思う	カツオのたたきが食べれる。自然が豊か。	もっとチェーン店を増やすべき	
仁淀川流域	女性	20 代	6	低	15	100-300			普通に仕事をして暮らしていることや近所の方が優しく話しかけてくれることは、しあわせだと思う。		
仁淀川流域	女性	20 代	6	普通	21	100-300	特に不自由がないから				

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
仁淀川流域	女性	20 代	7	低	12	100-300	家族がみんな健康いてくれるから。		1 日の生活の中でしっかり自分の時間をとれるとしあわせに感じる。	遊べるところがほしい。	
仁淀川流域	女性	20 代	8	普通	25	100 未満	普通に生活できてるから				
仁淀川流域	女性	20 代	9	高	30	300-500	家族との関係も良好で、仕事もあり、友人にも恵まれているから	お金があることが一概に幸せとは思わないが、「常にお金を気にしている」というのは余裕がなく幸せから遠のくと感じた。	ごはんが美味しいこと。	空っぽ感がないこと。地域全体に人の気配がないと活気がなく感じて「のどか」より「寂れてる」になる。管理の行き届いた道路とか、道の脇の花壇とかあるだけで「人の気配」があって悲壮感がなくて地域全体にポジティブな印象を受ける。	町内会など、住民の既存団体の活躍が必要だと思うからもっと支援してほしい。お金だけでなく情報発信の支援をしてほしい。自分は町内会に入っているがイマイチ何をしているのか分からない。他の団体の取り組みを共有して、いいものがあれば自分の地域で提案したい
仁淀川流域	女性	20 代	10	普通	25	100 未満	いっぱい寝れると幸せ	寝る時	静か		
仁淀川流域	女性	20 代	10	高	29	100 未満	趣味	幸福			
仁淀川流域	女性	30 代	3	普通	18	100-300	税金が高い。児童手当やその他給付をもらっても、日々の出費の方が多い。		子供が笑顔でいる	子育て支援、経済的支援	
仁淀川流域	女性	30 代	5	低	13	100-300	物価高で生活が苦しい。	子どもが産めたこと	食べ物が美味しい、特に魚	若者	
仁淀川流域	女性	30 代	5	普通	22	300-500	楽しみにしていることがもうすぐできると幸せ・周りの方が楽しくて幸せそうにしている姿を見た時				
仁淀川流域	女性	30 代	6	普通	21	300-500	すごく幸せだと感じることはないが、幸せでないと感じることもないから。		街路市（特に木曜市が好きです）で手に入る食材で四季の移り変わりを感じることに。	次の世代が愛着や思い出を持てるような空間（施設？スペース？）が必要。	土佐市はとにかくイベントが少ないと思うので、毎週未楽しいイベントがあればいいと思います。特に、つな一でという素晴らしい施設があるのに、HPのイベント情報が真っ白なのが非常に残念です。イベントが開催できるよう、今後も土佐市に可能な限り住み続け、納税したいと思いますので、何とか頑張ってもらいたいと思います。

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
仁淀川流域	女性	30 代	6	普通	23	300-500	家庭も順調、仕事は前向きに将来に向けて動き出せているから	「しあわせ」は人それぞれの感覚だということ、人は「しあわせ」を大なり小なりと大きさを表現している。当たり前のことだが、再認識できた気がする。	夫の実家がいの町の北方面にあります。仁淀川を右側で眺めながら北に進むと仁淀川の川の水が車からでも透き通って見えるたび、心が洗われる感覚になり、しあわせだと感じます。春になると桜が満開のところを通るので、それも見れることのしあわせを感じています。	いの町の街中に住んでおり、30 分も車で走れば、綺麗な仁淀川も見れるので、文句ないかもしれません。	やるなら、ゴミ拾いですかね。やっぱり土日になると仁淀川は人がたくさんキャンプをしている姿を見かけるので、ゴミが残ってたりするとせっかく綺麗な川なのに台無しになるので、川の周辺や町のゴミ拾いだったら協力できそうです。
仁淀川流域	女性	30 代	7	普通	21	300-500	不自由なく生活できている				
仁淀川流域	女性	30 代	8	普通	24	100 未満	結婚し子どもにも恵まれ、家族みんなが健康であることに幸せを感じるが、将来への不安(金銭的)は常に頭にある。		自然豊か、私や家族に関わってくれる周りの人に恵まれている	娯楽施設やファストフード店がもう少しあればいいと思う。薬局が多すぎる。	
仁淀川流域	女性	30 代	8	高	27	300-500	家庭円満	家庭の充実に反して、職場に対する満足感が非常に低く、最も高い評価をつけづらい	人が多すぎず、穏やかに無理せず過ごせる	子どもが楽しく安心して過ごせる場所であること	人口が多くはないため、自治組織や消防団などの今後が心配。実務的・金銭的な面で解決できるのであればいくらでも協力する
仁淀川流域	女性	30 代	8	高	30	500-700	家族皆が健康で楽しく生活ができているため				
仁淀川流域	女性	40 代	2	低	10	300-500	子供 2 人の大学費用が高く生活を削ることと、奨学金を借りても将来子供が返すのに、将来の結婚などの先の幸せが見えないから	子供の将来が不安。奨学金を返しながら結婚、子育ては到底無理だから。奨学金の利子だけでも免除か安くして頂けたらと殆どのご家庭の親は思っています	山、海、川があって食べ物が豊富で美味しいところ	子供の将来を考えて頂きたい！少子化を防ぐためにも子供の奨学金制度の見直しをお願いします	奨学金の利子が安くなるなら消費税 8%のままで構わない
仁淀川流域	女性	40 代	3	低	11	100-300	いろんな意味で余裕がない	満たされなければ幸せとは感じない	食べ物が美味しい	お金	助成金
仁淀川流域	女性	40 代	5	普通	18	300-500		家族がいること	自然がすぐ近くにある		
仁淀川流域	女性	40 代	5	普通	19	100-300		健康で家族仲良く暮らすこと	山、川、海などの自然		

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
仁淀川流域	女性	40 代	5	普通	19	100~300	自分にとっての幸せの定義 がはっきりしていないから、 分からない	しなくちゃいけない精神 が強かったので、自分が やりたいことより、他人 優先で幸せとは何か考えた 事がなかったが、ここ 1 年ぐらいは自分の欲求 に少しはしたがうようになっ てきて、これが幸せに つながるのかなと思えて きているところ	空気がきれいで、空がさ れいに見える事	危険な場所を減らす。草 や木が伸びて見えにくい 道、上から木の枝が落ち てきそうな道路を整え る。	草刈り、森林を整える
仁淀川流域	女性	40 代	5	普通	20	300~500	幸せでない理由は職場環境				
仁淀川流域	女性	40 代	5	普通	20	500~700	何となく				
仁淀川流域	女性	40 代	7	低	13	500~700	身体が比較的元気で過ご せている。仲のいい友達が いる。		自然が豊か。人と人が近 い。昔ながらの田舎	町内にいる若い世代を大 切にする	
仁淀川流域	女性	40 代	7	普通	20	100~300	家族と健康で暮らせてい るから、幸せです。			ジムトレーニング等の運 動ができること	
仁淀川流域	女性	40 代	7	普通	23	100~300	何事もなく平穏な日々を送 れているから				
仁淀川流域	女性	40 代	7	高	27	300~500	楽しいけど経済的に不安	意外と得られたものが多い 事に気づいた	食べ物がおいしい	住民が活き活きしている 地域になる	美味しい物で PR 人を集め る
仁淀川流域	女性	40 代	8	普通	23	300~500	不幸だと思う要素がないか ら	家族について	気候が良く、食べ物が美 味しい	公共交通機関の充実	人口増加
仁淀川流域	女性	40 代	8	普通	25	300~500	特に問題もなく楽しく生き ている		自然や食べ物のおいしさ	買い物、飲食できる施設	企業誘致
仁淀川流域	女性	40 代	8	高	26	500~700	子どもが可愛い				
仁淀川流域	女性	40 代	8	高	28	500~700	それなりに充実感がある 日々だから		ご飯が美味しい	外出出来るスポット	
仁淀川流域	女性	40 代	9	高	28	100~300	高知に移住し、生活が楽し いから				
仁淀川流域	女性	50 代	1	低	5	100 未満	物価だかなり、給料あがら ない。	親切な人恵まれてる (へんなもいるけど…)	人が少ない	商店の復活 (れすとらん や食事のできところが すくない)、郷土料理教室 があればうれしい(昔なが らの山椒もち)	ベーしんくいんかむ(じも とのみ)。2 万などと、こ まかにするより、まとまっ たさんがくを きゅう毎月 10 まんくらい
仁淀川流域	女性	50 代	1	低	9	500~700	給与が労働に見合わないの で常にストレスを感じてい る	小さな幸せを日々感じる 瞬間はあれど、経済的に 余裕がなければ生活は幸 せではないと思う	都会の人混みが苦手なの で自然の多い高知県は住 むのにはよいと感じるが 幸せと感じるかは経済力 がないとだめ。	給与アップや働ける場所 があること	給与アップに力を入れてほ しい (国全体で！ですが)

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
仁淀川流域	女性	50 代	3	低	11	300-500	幸せ家族がいること。不幸せ働いても働いても豊かにならない	このアンケートをすることによって、何をしたいのかなと思う。	自然が豊か。それくらい。	政治が不透明すぎる。行政しっかりしてほしい。充分にお給料がもらえる環境を整えてほしい。	1. 仕事をせずに給料をもらっている政治家が多すぎる。なんとかできませんか？ 2. 地域おこし協力隊の応募制度を地元の若者にも。 3. 市民が政治に興味を持てる仕掛け作りが必要。 4. 年齢関係なく、頑張っている人が幸せになれる会社作り。 5. 昔からの移住者も大事にしてもらいたい。
仁淀川流域	女性	50 代	3	低	12	100-300	夫婦が不仲	お金	子育てに良い	お金	
仁淀川流域	女性	50 代	5	低	15	100-300	平凡な毎日なので。				
仁淀川流域	女性	50 代	5	普通	18	300-500			食べ物がおいしい	集客力	
仁淀川流域	女性	50 代	6	普通	16	300-500	理想とかけ離れてた人生である				
仁淀川流域	女性	50 代	6	普通	19	100-300	不安な事などがあるから				
仁淀川流域	女性	50 代	6	普通	19	300-500	働いても税金取られるから			防犯	防犯
仁淀川流域	女性	50 代	7	普通	22	100-300	仕事、家庭とも充実している。	普段考えたことがないので、考えるきっかけになりました。	自然豊かで食べ物が美味しい		
仁淀川流域	女性	50 代	7	普通	23	100-300	とりあえず生きていること	貧しくても、病気で苦しくても、子どもや孫に恵まれたことがいちばんの幸せなこと。人生に幸福など特に感じないが、子どもが生きる糧だったと改めて若い時を思い返した。		佐川町役場職員の日頃の活動や町民への対応が悪いので、活性化は望めない。町のイベントも結局は職員たちの仲良しごっこ。違うとしても周りからはそう見られてる事を公務員なら自覚するべき。	自治体に相談しても所詮他人事。何も期待してない。自助努力するしかない。
仁淀川流域	女性	50 代	7	普通	24	100-300		健康	川・海・山・食	生活環境	環境整備
仁淀川流域	女性	50 代	7	高	26	500-700	健康				
仁淀川流域	女性	50 代	8	普通	21	500-700	家族ともに健康への不安が少ない		食のおいしさ、バラエティ	生活への支援が必要な方への対策	子ども食堂などのボランティア
仁淀川流域	女性	50 代	8	普通	25	700-1 千	家族、友達がいるから	ご飯が美味しい。家族が健康なこと。	自然、食べ物が美味しい	地域が衰退しないこと。医療機関があること	歩けなくなっても、生活できる支援

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
仁淀川流域	女性	50 代	8	高	26	300-500	自分がやりたいことができるから	自分がやりたいことをできるといことが、幸せなんだと感じた。	心安らぐ景観、美味しい空気、水があることが幸せ	子どもが、土や自然にふれながら、やってみたいと、思った遊びが、できる環境があれば、良いと思います。冒険遊び場のような公園	町民にその必要性を理解してもらい、賛同し協力してもらう人を増やすことが、必要だと思います。
仁淀川流域	女性	50 代	8	高	32	300-500	悩みがないから	幸せの感じ方は人それぞれ	高知県ならではの自然と不便。不便を楽しめるうちは幸せだと感じる。	地方はお年寄りが多いが不便なので、車が運転出来なくなる年齢になると幸せを感じられなくなる。地域に必要なものは病院やスーパーなども考えられるが、少子化が進み人がいないのに建てる事は難しい。他市町へ移る事が1 番簡単に解決出来、幸せは場所ではなくて心が感じる事なので、何処でも感じられる。	不便を楽しめる若者の移住推進。自身も大阪からの移住なのでお手伝い出来る事があると考えています。
仁淀川流域	女性	50 代	9	高	26	700-1 千	平和に暮らせていること	人との関係が築けて、家族と何気なく暮らせていることに、幸せを感じます。年齢を経ているいろんな欲求もなくなりつつ、おだやかに過ごしていけたらいいかなと思いました。	美味しい食物がたくさんある。人が優しい。	人と人がつながれる場があること。ボランティアに参加できる場。	具体的には思い浮かびません。退職したら何か考えてみたい。
仁淀川流域	女性	50 代	10	高	31	700-1 千	したいことができる	大きな困りごとがなく、家族が元気に過ごしている、この毎日が続いていることに改めて感謝する気持ちになりました。	新鮮な野菜や魚が手頃な値段で食べられる、地域の小さなお祭りがきちんと受け継がれている	人と人がつながれたり、つながりを大切に感じられたりする場や機会の提供	
仁淀川流域	女性	60 代	6	普通	18	100-300	介護		自然が多い		
仁淀川流域	女性	60 代	7	普通	22	100-300	普通に生活できている。			若い人が安心して働ける場所や支援機関の充実	

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
仁淀川流域	女性	60 代	8	低	13	100-300	何の悩みも無くやりたいことをやりたい時間にできることが幸せで、邪魔されることは不幸せ。仕事でも、無駄口を大きな声で話をする人に仕事を邪魔されるのは迷惑千万で、いつも不愉快になっている。	自分の価値観で幸せ度が変わるが、周りの雑多なことに振りまわされるのは致し方ないが、周りを変えることは難しいので、自分が変わらなければならぬが、無理矢理自分の意志を変えるのは、幸福感が得られないことになる。	安心、安全、暮らしやすい高知県を目指してほしい。	まだまだ、民間企業等と公務員の賃金等の格差が有りすぎです。有給取得に関してもしかりで、恵まれすぎた公務員に準じた民間企業等の改善を実施してほしい。	情報提供のみ。
仁淀川流域	女性	60 代	8	普通	20	100-300	住みやすいし、お野菜、魚が新鮮なので。	都道府県の格差	地域の方の温かさ	イベントなどで地域が盛り上がると良いね	イベントが有れば参加します。
仁淀川流域	女性	60 代	8	高	30	500-700	家族の健康		自然	交通の利便性	福祉の充実
仁淀川流域	女性	60 代	9	普通	21	500-700	日々、色んな事があっても、家族で食事ができ笑顔で笑うことができること。		美しい自然が多く、食べ物が美味しく、世話好きな人が多いこと。	人が集まり、年齢関係なく楽しく参加出来るイベントや場所。町の活性化、情報の共有。	今はまだ、仕事があるため参加が難しいが、高齢化で放置されている田畑の整備や退職後に農作物を作れるような継続的な体験教室、勉強会、ボランティアなど、今までできなかった新たな経験が出来る場があれば良いと思う。
仁淀川流域	女性	60 代	9	高	28	100-300	健康で、家族、親族に囲まれ、自分の好きなことができる。	健康が大事だと再確認しました	やはり、生活水準をあげられたら、豊かになるのではと思います。	地域で仲良く、助け合って暮らせるよう自治会を大事にして行くこと	できるだけ、神祭や掃除、自治会の会や、お花見、食事会には参加して、コミュニケーションを取ること。
仁淀川流域	女性	60 代	9	高	31	300-500	毎日元気に過ごせている	日々を変わず元気に過ごせることが大切と感じる	自然が豊かで食べ物が美味しい	人口を増やすこと	若い人へのアピール
仁淀川流域	その他	20 未満	3	低	6	300-500	他人の良いところ、羨ましいところばかり見て、自分を比べてしまうから。				
仁淀川流域	その他	20 代	10	高	28	100 未満	好きなことがあるからです		完全に幸せになるには 1 人になる必要があります	お祭り	

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
仁淀川流域	その他	40 代	5	普通	24	100 未満	住んでいる町に本屋さんや映画館がないから。文化芸術に触れる機会が少なく心が渇く感覚があります。	思い通りに行かない人生の中にも幸福は見つけられると感じました。イメージと違っていたことから学ぶこと、発見することたくさんあります。	自然豊かなところ。海の幸のおいしさ。のんびりして大らかな人柄。	越知町、佐川町で 5 年ずつ暮らしました。それぞれに良さが沢山ありましたが、中々馴染めず障害児の育児を通して役場や市町村の教育委員会から酷い対応も沢山受けました。まずは行政の障害福祉に関わる職員の障害に対する知識や理解、人権意識の向上が急務だと感じました。	保育士さんが障害児に対する接し方が学べる機会が作られることを願います。ペアレントトレーニング、ティーチャーズトレーニングの講座をすべての保育士さんに受講いただければ…と感じました。
高幡広域	男性	20 未満	3	低	11	100 未満	平日、早朝から忙しいから	自分の好きな事をして幸せになると感じた。	自然。	地域の人達の交流。	各地域ごとの交流会。
高幡広域	男性	20 未満	5	普通	20	100 未満	楽しく生活できてるから				
高幡広域	男性	20 未満	8	高	27	100-300	毎日健康で過ごせているから。				
高幡広域	男性	20 未満	8	高	35	100 未満	家族がいて仲間いるから				
高幡広域	男性	20 未満	9	高	28	100 未満	欲しいものを買えるし、食べたいものを食べれるから	普段したいことができている毎日が幸せということ	川が綺麗で泳ぐのが幸せ		
高幡広域	男性	20 代	2	低	13	300-500	厄年だからです。			補助金	ボランティア
高幡広域	男性	20 代	4	低	15	300-500	幸福だと思える理由がない	目標もなく、努力もない生活だったなと感じた			
高幡広域	男性	20 代	6	低	13	300-500	食べ物おいしい。自然も豊か。ただ、商業施設など、過ごせる場所が少ない。				
高幡広域	男性	20 代	6	低	15	100-300	特段不幸とも思わないが幸福かと言えば自信がないから。				
高幡広域	男性	20 代	7	低	13	100-300	特にない				
高幡広域	男性	20 代	7	普通	24	100 未満	毎日楽しい				
高幡広域	男性	20 代	10	高	35	300-500	「幸せだ！」という実感があるわけではないが、不幸なことが思い浮かばないので、幸せなのだと思う。	幸せを絶対的な尺度で測ることは不可能であり、それぞれが持つ定規で測るものである。自分にとっての幸せは、他者にとって必ずしも同じとは限らないと感じた。	高知県は今のままでいいと思う。今の高知県の良さを保存し、後世に残していくことが重要と考えます。	同上	公共の場（図書館や公園など）を充実させてほしい。
高幡広域	男性	30 代	1	低	10	300-500	娘を亡くした。貧乏。	虚無。虚構。	しあわせなど感じない	地域行事の衰退。コミュニケーション不要なまちづくり	ベーシック・インカムの導入。

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高幡広域	男性	30 代	6	低	14	500-700	不自由なく生きていけるため。		自然豊か	経済活動の活発化	高知への観光客の増加
高幡広域	男性	30 代	6	普通	24	300-500		「しあわせ」ってなんだろうと思った。	食べ物がおいしい。	余裕のある生活のための収入。	賃上げ。
高幡広域	男性	30 代	8	普通	24	500-700	責任ある仕事を任されている、愛する家族がいる、仲のいい同僚がいる		刺身がおいしい	予算、遊び心	高知県は暑いので、各首長、知事にクールビズ期間の毎月1日はアロハシャツを着てほしい。(マスコミへのアピール)
高幡広域	男性	30 代	8	普通	25	500-700	家族があり、仕事があり、国の治安がある程度良いから				
高幡広域	男性	30 代	10	高	28	500-700	子どもたちが元気に成長している	自分自身の事よりも、家族の事での幸せが多い	自然が多く、人も温かい ため子どもがのびのびと成長できる事に幸せを感じる	子育て制度の拡充	子どもが遊べる場所の整備
高幡広域	男性	30 代	10	高	31	300-500	安心できる家庭と安定した仕事があり、充実した休日を過ごせているため。		自然豊かなところ	安定した収入が得られる職業	
高幡広域	男性	40 代	4	普通	19	700-1 千	仕事が忙しい				
高幡広域	男性	40 代	6	低	13	700-1 千	生活ができています。	自分がやりたいことができる。	豊かな自然が身近にあること。	子供が利用したいと思う施設。	図書館、公園の整備。
高幡広域	男性	40 代	6	低	14	500-700	каろうじて生きているから		自然に触れる機会が作りやすい。		
高幡広域	男性	40 代	7	普通	23	500-700	自由にできるが独身		お接待やお客文化などの助け合い		
高幡広域	男性	40 代	8	普通	20	500-700	普通に生活できているから。	健康で動けている事だけで幸せを感じる	海・山・自然	定期的祭り イベント	サウナ 温泉 施設
高幡広域	男性	40 代	8	高	28	300-500	自然が多く、人が少ないので人混みが苦手な私には大変過ごしやすいです。		自然が多く、人が少なく食べ物が美味しいところ	各種税金が家計を圧迫している感じはあります。	就職氷河期世代に今のうちに貯蓄に回せるお金を確保できる施策をしておかなければ将来次の世代に負債が回り、禍根となるのではと危惧しております。
高幡広域	男性	50 代	3	高	27	700-1 千	家族が仲良く暮らせているから。				
高幡広域	男性	50 代	4	低	12	300-500	仕事が辛い				辞めた 消防
高幡広域	男性	50 代	5	普通	20	500-700	どちらも実感としてあるから、5 点で半々です。	しあわせかどうかを考える余裕がない。	自然の多さと時間の流れがゆったりさがいい。	人と人とのたすけあい。	地域行事への参加。
高幡広域	男性	50 代	5	普通	20	700-1 千	普通に飯が食べていけるから。		自然		
高幡広域	男性	50 代	6	普通	21	100-300	家族がいる		仲間でカツオをたべて、酒を飲む時	職	

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高幡広域	男性	50 代	7	普通	19	700-1 千	生活に満足しているため	些細なことで幸せを感じることがある。	生まれ育った県であり、田舎の環境に幸福感を感じる。	人と人のつながりが大事だと思う。田舎では特にその辺りに不満はない。	交流の機会を確保してもらいたい。
高幡広域	男性	50 代	7	普通	20	700-1 千	特に大きく困ることなく生活ができているから。でも、思いと異なる仕事であったり、将来的な不安、親のことなどへの不安があるから。				
高幡広域	男性	50 代	8	普通	21	300-500	平穏無事		新鮮食材	働く場所	雇用創出
高幡広域	男性	50 代	8	普通	23	700-1 千			食は申し分ないと思う。	働き口の拡大と若い世代の定住	若い世代の定住と中高年の理解を得るための各種慣習の見直し
高幡広域	男性	50 代	8	高	26	700-1 千	家族がそれなりに生活できている	家族がいること	自然		
高幡広域	男性	50 代	8	高	29	1 千以上	家族全員健康、自身の仕事も充実	今、生きていることに感謝し一日一日を大切に過ごしていきたいと思います	フランクで温かい県民性、自由な雰囲気、豊かな自然、美味しい食べ物	コミュニティ	
高幡広域	男性	60 代	5	普通	19	300-500	なんだか毎日疲れています		自然はありますね	人が増える事	自治体だけで行うのは無理があります
高幡広域	男性	60 代	8	普通	25	300-500	なんとなく	執着から離れること	足るを知ることを薦める		
高幡広域	女性	20 未満	6	普通	19	100 未満	友達などには恵まれていると思うが親族に嫌な人がいる。楽しいこともあるけれど日常生活に疲れ切って趣味ができないことがある。		高知は魚が美味しい	家の近くがコンビニやスーパーばかりなので、大きい図書館や本屋などがほしい。	図書館を増やすか広げる。
高幡広域	女性	20 未満	7	普通	17	100 未満	幸福だと思うから。				
高幡広域	女性	20 未満	7	高	27	100 未満	やりたいことを大体できているから		自然が気持ちいい	綺麗な町にするのと車の本数とかを増やして移送手段を便利にする	ゴミ拾い
高幡広域	女性	20 未満	9	高	26	100 未満	周りにいる人が寄り添ってくれるやさしい人ばかりでありのままの自分で過ごせているから。学校も自分の好きなことができるので苦がない。	自分の環境を見つめ直すきっかけになった。	誰もが自由でのびのび暮らせているところ。	地域住民との繋がりを感じられるようにする。	交流ができるイベントの開催
高幡広域	女性	20 未満	10	高	30	100 未満	友達がいるから		自然を見た時に幸せを感じる	遊べるところを増やす	
高幡広域	女性	20 代	3	低	6	100-300	職場が合わない				
高幡広域	女性	20 代	5	普通	19	100 未満	働いてもお金が手元に残らない			お金	子育て世代や現役世代に対してもっと支援をする

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高幡広域	女性	20 代	5	普通	19	100-300	いいことも悪いこともある。それが人生。幸せな時は幸せよ	自分次第だということ。	たべものがおいしい		
高幡広域	女性	20 代	6	普通	17	100-300	大きな病気をしておらず健康。仕事も基本安定しているし、独り身で自分の好きなように生活できる。	「しあわせ」は幸福を感じる刹那的なもので、「しあわせ」の受け止め方や、受け取る人の心身の体調によってもとらえ方は変わるので、本人が意識して記憶しておくか、感受性のアンテナを高く持っていないと思いますのさえ難しかったです。収入が多い、結婚してる、職場環境が整っている、といった周りから評価されて決まる「しあわせ」の度数が、自分が納得する「しあわせ」と必ずしも一致しませんし、率直に計画等で幸福度や「しあわせ」という自分主体なものを全体の指標・目標にできるのか疑問に感じました。総合的な「しあわせ」の度数は、人生における満足度と似ていると思いますが、人生に対して満足できるのは死ぬときくらいじゃないでしょうかね。これまでの人生が「しあわせ」だったかなんて言えるのは、それまで分からないと思います。	食べる楽しみが生きがいなので、高知県で採れる食材が美味しいこと。職場の帰り道の豊かな原風景に癒されること。	私の考える「しあわせ」は他人や環境に与えられるものではなく、自分の行動により自分で見出すものなので、まちや地域に必要なものは特にはないです。	今後の医療・身内の介護の状況を考えると、申し訳ないのですが、将来的にこの町で暮らしていくのは難しいと考えています。同世代の若いものがどんどん町に見限りをつけている状況で、なかなか限界なのかなと考えます。人財を大事にしてほしいです。
高幡広域	女性	20 代	7	普通	18	300-500	健康で特に困ったこともなく過ごせているので、幸せだとは思いますが、充実した日々を過ごせているかというところでもない気がする。		自然を感じた時		

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高幡広域	女性	20 代	7	普通	24	100-300	外食や旅行を楽しめる程度 の給料に周囲に非常に恵ま れていると思うため	物欲を満たすよりは自分 が納得する生き方をする ことが私の幸せに近いと 感じた	海を見たときや海岸線を ドライブしているときに 幸せと感じる	娯楽	娯楽施設の誘致
高幡広域	女性	20 代	8	普通	16	100-300	日常生活を過ごす上で、危 機に晒されていたり、食べ るものがないなど危険な状 態にあるわけではないた め。		都会と比べ、犯罪が少な く比較的穏やかな環境だ と感じる。		
高幡広域	女性	20 代	8	普通	24	300-500	家族や恋人と過ごしている 時に幸福と感じる		自然豊か、地域との距離 感	家庭を持った時に援助が あれば今後より一層幸福 を感じられる	若者支援、育児支援
高幡広域	女性	30 代	7	低	15	300-500	普通に暮らしができてい るから不幸せではない	何を基準に幸せと考える かは人それぞれだから幸 福度を都道府県でランキ ングにする意味があるの かわからない	自然だけはいっぱいある から都会のように殺伐と はしていない。人が豊か	賃金アップ	減税
高幡広域	女性	30 代	7	普通	21	300-500	不幸せだと感じないから				
高幡広域	女性	30 代	8	高	26	500-700	生き方を選べるから				
高幡広域	女性	30 代	8	高	28	300-500			天候が良いところ。おい しいお酒と食べ物が多く さんあるところ	地域の人がその地域が取 り組んでいる取り組みに もっと注目をする機会を 持つこと。	
高幡広域	女性	30 代	8	高	28	300-500	家族と平和に暮らせてい るから	改めて考えるとしあわせ に暮らしていると気づい た。	自然がいっぱいで子ども もののびのび過ごせると ころに幸せを感じる。	企業誘致	真夏や真冬に室内で楽しめ る施設や、ゆったり過ごせ る飲食店、カフェが増える と嬉しい。
高幡広域	女性	30 代	10	高	35	500-700	家族みんなが健康で元気だ から	今幸せであること	人混みがない	子どもが伸び伸び過ごせ ること	子育て支援
高幡広域	女性	40 代	3	低	8	300-500	衣食住に不足はないが、数 年前よりストレス性疾患が 多数あり。	年収等、数値上で他者と 比較すれば幸せにあたる かもしれないが、ストレ スが強く幸せとは言い にくい。	魚がおいしい	地域コミュニティなど のかかわりは持ちたくな い。人口減少が進んでお り、高齢者も仕事をしな ければ生活ができない。 その中で地区会や各種委 員等の業務が厳しい状 況。	地域に任せている業務を行 政が引き取る、廃止する等 の検討が必要と考える。
高幡広域	女性	40 代	3	普通	17	500-700	仕事がいそい	家族が健康であること	人混みがないこと	地元住民が気軽に行ける 喫茶店や居酒屋、多ノ郷 エリアに走れる遊具のな い公園、ドッグラン	トップが変わらないとどう にもならない
高幡広域	女性	40 代	5	普通	18	100-300	仕事とプライベートの比率 が取れない	しあわせとは何かさらに 考えるきっかけとなった	子どもとの時間	医療や福祉の充実	施設（病院）の整備

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高幡広域	女性	40 代	5	普通	20	100 未満	物価高だから生活が苦しい。				
高幡広域	女性	40 代	7	普通	21	700-1 千	家族も健康で普通の生活が できている事		当たり前に海も山もあり 食事も美味しい事が幸せ だと思う	災害時にも協力しあえる ように地域住民の交流	
高幡広域	女性	40 代	7	高	27	100-300	居住地を変えた。仕事がゆ とりのある働き方になっ て、住む環境も自然が多く 大らかな土地に移り変わっ た。時間や気持ちに余裕、 ゆとりがあるということ が、幸福度に大きく関係す るということを実感した。	居住環境を変えるまで は、市内部で看護師をし ていた。毎日多忙で、 時々深夜まで残業をし て、日々疲弊しながら子 どもとの時間もあまり取 れないのに、収入は同世 代の他職種より少なく、 生活にも精神的にも余裕 がなかった。しあわせと はほど遠い生活をしてい た。現在居住環境を変え て、勤務時間は大幅に減 った、手取りも看護師の 時より少し減ったが、子 どもとの時間が増えた。 体の不調も回復しつつあ る。看護師という職業の 働き方や収入の見直しは 必要だと思う。他の県で 看護師をすれば高知より 10 万は違う場合もあ る。誰も、高知県で看護 師をしようと思わなくな ったら高齢者の多いこの 県の医療は終わり。過疎 地に移住したが、ここ も、高齢者は多いのに医 者看護師がいない。人 によって、心の余裕の感 じ方や要素は違うと思う が、どんな働き方、暮ら し方をしている人も“ゆ とり”を感じながら生き ていける県になればいい なと思います。	自然が多い、魚が美味し い。食べ物の美味しさ と、自然の豊かさが両立 されたこの環境は何処に も負けないくらいの価値 があると思います。そこ に暮らせているのはしあ わせだと思う。	人が増えること。ここに 住んでいる皆が、人が増 えてまた栄えていく未来 に明るい期待を持てる環 境を作ること。人が減っ て町や文化が無くなって しまうことを、町民がど こか悟って受け入れてし まっている感じが、この 素晴らしい場所だからこ そ、悔しいなと思ってい る。	この町の素晴らしさを、さ らに世の中に広めていく。 私もできる限り参画した い。
高幡広域	女性	40 代	8	普通	21	500-700	健康で生活ができているか ら	人それぞれなので、目安 が難しいかと思います。	食は豊かだと感じていま す。	温故知新	

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高幡広域	女性	40 代	8	普通	24	500-700	ご飯を美味しく食べられて、夜はぐっすり寝られるから。マイナス 2 点は体調不良と先行き不安。	欲求に個人差があると思うが、世界中と比較すると日本は幸福度が高いと思う。	人の温かさ、自然の豊かさ	文化の継承、産業振興	農林水産事業の存続に向け、個人経営は今後難しいので共同体を設立する手助けがほしい
高幡広域	女性	40 代	8	高	28	500-700	自分自身も家族もみな健康で不自由なく生活できているから		幼い子どもたちを世話する祖父母の幸せそうな表情を見ると、幸せを感じます	多世代近居の後押し	自身の生活の幸福さを表現することくらいしかできませんが実行していきたいです
高幡広域	女性	50 代	3	低	8	100 未満	お金がない	しあわせとは？！	食べ物	仕事場	
高幡広域	女性	50 代	3	低	12	100-300	生涯年収が減った。しなくていい苦勞が多い。	何も起こらないのが幸せかも。	食べ物。		
高幡広域	女性	50 代	7	普通	20	500-700	生活に困っていないから		高知県ならではの豊かさは自然が美しい、食べるものが美味しい、比較的人と人の絆が保たれている。日頃感じる幸せは推し活など趣味のこと。		
高幡広域	女性	50 代	7	普通	21	300-500	日々の生活に困らないから	幸せとは何か？について考えた			
高幡広域	女性	50 代	7	高	28	500-700	概ね幸せやけど、障害者の子を育てる環境の悪さで、生きる自由度が無くなっている。	辛いことがあっても、ぶれない幸せがあるなということ	食材の豊かさ、外食の美味しさのレベルの高さ	障害のある人が年齢ごとのステージで、日中の見守りのある居場所の確保。特別支援学校卒業後に突然居場所がなくなる、または親の就労時間帯の居場所がない。県全体の課題ではないか。働き手不足の中キャリアを積んできた人材が、職場を離れて行く様子が多く見られる。	
高幡広域	女性	50 代	7	高	30	500-700	健康で食べたいものを食べている 子育てが大変でディズニーや旅行に行けない	自分のものさし		プールや、スポーツ施設等が欲しい	
高幡広域	女性	50 代	8	普通	22	300-500	毎日楽しいから				
高幡広域	女性	50 代	8	普通	25	500-700	美味しいものを食べて安心して眠れる場所がある	安心	自然、食	昔のような活気	
高幡広域	女性	50 代	8	普通	25	500-700	家族と一緒に暮らせているから		自然の豊かさ	車が運転出来なくなった場合の交通手段	

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
高幡広域	女性	50 代	8	高	28	300-500	自分のことを自分で決めて 突き進んで来られから。大 変なこともあるけど沢山の 人に支えられ、幸せな方だ と思う。	多くの人との関わりが人 生を豊かにしてくれると 感じる	人との距離感が近く意見 を言いあえる場所を作り やすい。自然が豊かで気 持ちがいい	薄れかけてきたお互い様 の地域づくり。自然の素 晴らしさを子どもの頃か ら実感できる体験活動。	現在も体験事業や研修会な ど、様々取り組んでいる が、町も同じようなことを するのでなく応援するよう な気持ちで全体の幸福を願 ってほしい
高幡広域	女性	50 代	9	高	32	300-500	家族がおおむね健康で過ご せている。	自分や家族が心身ともに 健康であることの大切さ		人とのつながりができる ような取り組み	
高幡広域	女性	50 代	9	高	33	700-1 千	四万十町在住なので 自然 豊かで静かな所。-1 は 映 画や舞台、音楽や美術展が 少ないこと。四国内に限ら ず 岡山や関西に遠征する 時に 金銭的にも時間的に も大変	窪川高校の野球部の子た ちは朝夕に会うたび「ち わ～すっ」と挨拶してく れる。私も「いってらっ しゃーい」「おつかれ ～」と声をかける そん な時にとても嬉しくなる し がんばれ！ ケガしな いようにねと 願ったり もする。こんな関わり合 いに「しあわせ」を感じ る。	車があれば 海にも川に も山にも 1 時間もかから ずに 行き来できる自然 の多さとその豊かさ歳を 経てそう感じる事が多く なった最近は時間もでき たので 林や森から聞こ えてくる 鳥の声に耳を 傾け 鳴き声や姿から鳥 の種類を調べたりしてい る近所付き合いの面倒く ささなども 歳を重ねる 事で 上手く対応できる ようになったのかも…	自然と人は最高なので 次 は文化だと思います。そ れに費やせるだけの収入 も必要ですね（主催者 側も観客側も）	図書館は今の状態では 中 で読書をゆっくりしようと は思えない。ですから 四 万十町に文化施設が欲しい です。美術展を見たことな い人 話題の人気映画をテ レビでしか見たことない人 コンサートや舞台演劇を見 たことない人 などが気軽 に行ける場所や機会があれ ば私は嬉しい。興行的には 厳しいだろうけど 近隣市 町村と合わせてどうにかな らないものだろうか？ボラ ンティアで行ける時は行き たいです。自分単独でも何 か活動できないかと思案中 です。
高幡広域	女性	50 代	10	高	30	500-700	家庭が安定している。		食の安全性の高さ。	治安の維持。	道徳教育の推進。
高幡広域	女性	60 代	7	普通	21	100 未満	何事も無く過ごせてる	田舎は（須崎市）は不便 で幸せに過ごせるとは感 じない		子供に手厚く支援しても 人口は増えもしないのに 無駄な物ばかり作って呆 れています。	
高幡広域	女性	60 代	7	普通	21	100-300	家族が元気 母の介護	健康			
高幡広域	女性	60 代	8	低	15	100-300	仕事しやすい職場、友人と の食事会や旅行など。				
高幡広域	女性	60 代	10	普通	24	100-300	年金受給者でありながらパ ートで仕事が出来そのお金 で自分の趣味にお金を使え るから。	老後幸せとは健康である 事。		老人の憩いの場	
幡多広域	男性	20 未満	6	普通	16	300-500	普通だから	全然満足できてないな と、気持ちが	地元が宿毛市で、近い土 佐清水に転勤になったけ ど、宿毛市のすごさを初 めて知った。あんなにい い街はないと	チャンスが欲しいです。 夢を叶える	自分は音楽をしているの で、大きなライブなどを開 催してほしい。それに対し てのオーディションなど

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
幡多広域	男性	20 代	5	普通	23	300-500	高知から出たくなってる				
幡多広域	男性	20 代	7	普通	19	300-500	常に幸せと感じていないが不幸とは思わないから。				
幡多広域	男性	20 代	7	高	26	300-500	地元である安心感と自然が好きなのでそう思う。また、その中で働ける喜びがあるから。	地元を振り返り、良さを実感している。	自然が大好きな私は、夏は川、海などに触れることが幸せである。	地域の人と触れ合い、遊ぶこと。そして高知の魅力を知ってもらうこと。	PR 力の高さと DX の知識力向上
幡多広域	男性	20 代	8	普通	18	100-300	充実しているため		自然	自然	
幡多広域	男性	20 代	8	普通	24	100-300	毎日比較的快乐しいから			今のままで構いません。	
幡多広域	男性	20 代	8	普通	24	300-500	職場、プライベートすべてにおいて、良い人に恵まれている。		人口の少なさ。時間帯や場所を選べば、人混みを回避できる。	ボウリング場、大型ゲームセンター	アーケードゲームを多くの店舗で導入することを望む
幡多広域	男性	20 代	8	高	26	100-300	地元だと不安なく過ごせるため	自分が幸せだということ	自然が多い	娯楽施設	
幡多広域	男性	20 代	8	高	28	300-500	周りに恵まれているため				
幡多広域	男性	20 代	9	普通	22	100-300	周りの人の暖かい優しさ、豊かな自然に囲まれて、日々楽しく過ごせているため。		自然の豊かさ、周りの人の暖かい優しさ	現状維持	
幡多広域	男性	20 代	10	高	27	500-700	普通に生活出来ているため				
幡多広域	男性	30 代	3	低	7	100-300	給与も少なく人との触れ合いもなく容姿もよくない。何かをしようとすれば結局は金が飛んでいくから何もしたくない。	もうむり			
幡多広域	男性	30 代	3	低	9	300-500	給料と物価が釣り合っていない。インフラの便が悪い		都会より生活はしやすい	若者が集まるような、都会にあるような娯楽施設など	古くなったインフラを修繕すること(市全体ではなく中心地の)
幡多広域	男性	30 代	3	低	12	100-300	所得	自由とお金	ある程度の所得がないと幸福度は上がらない	所得向上	知事、市長、市役所職員が先ず率先すること
幡多広域	男性	30 代	4	普通	16	300-500	物価高、国民負担増等で安定した基盤を築くのが困難だと感じるため	日々感じることのある些細な幸せと人生全体で見た幸せは別物である	ごはんがおいしい、それは大きな点だと思います	「できること」の選択肢が増えること	企業がこの街に価値を見出すのかということだと思うのでとにかくにも人口が増えないといけないかなと思います
幡多広域	男性	30 代	5	低	13	300-500	どちらでもない				
幡多広域	男性	30 代	7	普通	23	300-500	わりと自由		自然	よとりある生活	ゆとりある生活
幡多広域	男性	30 代	7	普通	23	500-700	生活に困っていない、ある程度余裕がある。		自然が豊富でご飯が美味しい。	人口減少対策。人口が減りすぎるとサービスが維持できない。	

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
幡多広域	男性	30 代	8	普通	21	300-500	特に不自由なく生活できて いるから	日々の日常がしあわせだ と思えた	スローな感じ、食がおい しい	人口減少が続いているの で子供や子育て家庭に対 する援助。高齢者から子 供まで安心して住めるよ うな街づくり	子育て世帯への援助、物価 高騰に対する援助、家を建 てようとする人への補助金 など
幡多広域	男性	30 代	8	普通	24	300-500	家族で平穏に不自由なく過 ごせている。		仕事終わりや休日などの 時間で、すぐに自然を感じ られるところ。自然が 身近。	最低限の買い物や飲食 店、人が集まれる場所。	飲食店出店へのサポート、 道の駅などの環境整備。
幡多広域	男性	30 代	8	高	26	500-700	結婚し家族がいること、そ して、金銭的にゆとりがあ り、割と良い水準の生活が できているから。				
幡多広域	男性	30 代	8	高	27	300-500	一日一日が何事もなく平和 に過ごせているから				
幡多広域	男性	30 代	9	普通	24	300-500	結婚			子供への補助、少子化対 策	現役世代への減税、
幡多広域	男性	30 代	9	高	28	300-500	充実した日々を過ごせてい るため				
幡多広域	男性	30 代	10	高	33	300-500	働いて、人の役に立って、 お金も人との繋がりもあ るからです。		高知県ならではというか 日本のおかげですね。	金融リテラシーと IT リテ ラシーですね。	IT リテラシーと金融リテ ラシーを向上させること。
幡多広域	男性	40 代	1	普通	16	100-300	結局、権力者が政治を動か しているから。			高知から去る。	
幡多広域	男性	40 代	5	低	9	500-700	子どもとの生活が楽しい反 面、嫁からのDVがつらい ため		自然が豊富	一次産業の活発化	人口減少の脱却
幡多広域	男性	40 代	5	普通	20	500-700	仕事に課題が多い				
幡多広域	男性	40 代	5	普通	23	1 千以上	家族がいるから。			活気	産業育成、商業活性化
幡多広域	男性	40 代	6	普通	24	500-700	特になし				
幡多広域	男性	40 代	7	普通	25	500-700	ある程度有意義に過ごして いる		人が温かい	スポーツ環境の充実	夏場に日中ではなく、夜間 に運動できる充実した施 設、ナイター設備の完備

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
幡多広域	男性	40 代	7	高	26	300-500	仕事も正社員であり、妻もおり、持ち家があるため。ただ、子供がいないのでそこがネック。	幸せとは自己満足のこと。他人がどうか比べるものではないと思います。他人と比べてしまえばキリがない。	自然の豊かさ。都会よりはゆっくりと時間が過ぎてる気がする。	観光施設など集客施設の設置があまりよくないと感じる。県外の人などを呼び込む観光施設を利便性のよい場所・内容にしていきたいと思います。あと、上記の内容に力を注ぐ一方、市民の生活環境の見直しがおろそかになっていると思います。もう少し市道などのインフラ等の整備にも目を向ける必要があると思います。	観光施設など集客施設の設置があまりよくないと感じる。県外の人などを呼び込む観光施設を利便性のよい場所・内容にしていきたいと思います。あと、上記の内容に力を注ぐ一方、市民の生活環境の見直しがおろそかになっていると思います。もう少し市道などのインフラ等の整備にも目を向ける必要があると思います。
幡多広域	男性	40 代	8	高	27	500-700	元気で過ごせているから。				
幡多広域	男性	40 代	8	高	28	500-700	思った生活ができています。		自然で遊べる		
幡多広域	男性	40 代	9	普通	25	500-700	周りの人が健康で優しいから悪い感情になることがない				
幡多広域	男性	40 代	10	普通	23	300-500	大変だけど、楽しくすごせている。やってみたいことがいっぱいある。	全て上手くいったわけではないが、それが全てではないと感じた。	小さなことでも目標の実現に向けて取り組めていること。	地域や一人一人の精神的な余裕やゆとり	地区が古い慣習や生活環境の維持に追われ、疲弊している感があるので、そこを助成し地区が自力で盛り上がりを見せる余裕をもたらせてほしい。
幡多広域	男性	40 代	10	高	26	700-1 千	家に猫がいるから	しあわせとは現状に満足することである	生活できればどこでもしあわせ	一定規模のバランスが取れた人口	
幡多広域	男性	50 代	5	普通	16	500-700		多分幸せに見えると思うが、本当に幸福かはわからない。	高知県にしかない自然を感じたときしあわせを感じます。	町や地域で、当人の幸せをどうこうできるわけではないと思われます。	自治体が何かできるわけではないような。
幡多広域	男性	50 代	5	普通	22	300-500			自然が多い	自然への興味を促すようなもの	余暇で自然に関われるようなことに興味
幡多広域	男性	50 代	6	普通	22	500-700	家族が日常生活できている。				
幡多広域	男性	50 代	7	普通	18	300-500	子供に恵まれた。離婚した				
幡多広域	男性	50 代	7	普通	21	700-1 千	特段不幸ではないから。衣食住が満たされている。健康。	人それぞれ幸せに対する感じ方や考え方はいろいろある	中内力さんが言った「回れ右！」に、納得感が生じてきた。	移動手段の確保と、近くに医療機関があること。	一自治体の努力だけでは難しい。
幡多広域	男性	50 代	7	普通	23	500-700	成人した子供のお祝い事が増えたため		法律に縛られる社会ではなく、昭和のような自由と寛容さのある社会	文科省が定める教育水準ではなく、子供たちがのびのびできる教育を推進できる環境	自分自身が必要とされ活躍できる環境であればなんでも取り組む

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
幡多広域	男性	50 代	7	普通	23	700-1 千	不幸せではないと思うから	愛し愛されることが一番の幸せだと感じます。	美味しいお魚が食べられる、ゆったりとした時間の流れ、地域の人が皆優しく接してくれる など	子育て支援の充実化	子育て支援に力を入れている自治体を参考にして欲しい。
幡多広域	男性	50 代	7	普通	23	700-1 千	あまり不自由なことが無い。		不自由が少ない	移動距離・時間を減少させるための施策	高規格道路の延伸、空港の建設
幡多広域	男性	50 代	7	普通	25	700-1 千	家族と一緒に暮らせているから。	余裕のある時間	余裕のある時間	シンプルで快適な生活を送れるようにすること。	拡大した施設の集約化や行事の見直し。道路や水路の維持管理が困難になっているため、休日などに草刈りや清掃を行う。
幡多広域	男性	50 代	7	高	27	700-1 千	足るを知る				
幡多広域	男性	50 代	8	普通	17	500-700	家族みんなが健康				
幡多広域	男性	50 代	8	普通	18	700-1 千	そこそこの収入		県民性	インフラ整備	インフラ整備
幡多広域	男性	50 代	8	高	30	500-700	経済的にも満足しており、生活が充実しているから。				
幡多広域	男性	50 代	8	高	30	700-1 千	働き先があり家族も健康に生活しているから		地方ならではのゆっくりとした時間の流れ		人口規模に合った施設やサービスのコンパクト化（縮小）
幡多広域	男性	50 代	9	普通	24	700-1 千	心配事がない	心の満足	食が満足	食の充実	
幡多広域	男性	60 代	2	普通	17	100 未満	何も無い高知		期待できない	役所再編	公務員には発想できない
幡多広域	男性	60 代	3	低	13	100-300	年金が足りない	金の無い人生は儚い	今の行政システムでは幸せはこない	きめ細かい福祉	期待できない
幡多広域	男性	60 代	4	低	8	300-500	特にありません				
幡多広域	男性	60 代	6	低	14	100-300	可もなく不可もなく、幸もなく不幸もなく。	幸せか不幸せか、わからない。	豊かとは何か、「しあわせ」とは何か一言では説明が難しい。	人と人との繋がり、歴史・文化の継承。	自治体に専門課の設置、エキスパート人材(財)の育成。地域の財産の集約作業。
幡多広域	男性	60 代	6	高	26	300-500	生活費が十分ある	その時の状況にもよると思います。	魚が安くおいしい。	道路の整備。高知市から遠い。	高規格道路・高速道路の早期の整備。
幡多広域	男性	60 代	7	普通	23	100-300	普通に生活できているから。	健康	自然にめぐまれ食べ物が美味しいけ	公共交通の充実	遠出をする時は公共交通機関の利用を心がけている。
幡多広域	男性	60 代	7	普通	24	300-500	日常生活全般に不満はない				
幡多広域	男性	60 代	9	普通	25	700-1 千	人生に今、充実感やりがい、生きがいを感じているから	自分の幸福度感、満足感を測ることができた。	身近に様々な自然、関わりのある人がいること。幸せとを感じる価値観は、人様々だと思います。私は、今の何気ない日常を幸せだと感じています。	人と人との繋がりを持つこと。お年寄りでも、何か人の役に立つようなことをでくような仕組みづくりをすること。お年寄りの知恵を活用する。子ども(保育園児や小学生等)との触れ合いの時間を持つ。	昔遊びボランティア、交通安全ボランティア、子どもの見守りボランティア、読み聞かせボランティア、地域の祭り等の体験活動など

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
幡多広域	男性	70 以上	6	低	13	100-300	経済面で不自由なく、子供達もまあ安定した生活ができていて、孫も可愛く育っているしこんなものかと。				
幡多広域	男性	70 以上	8	普通	20	500-700	生まれた土地で生活出来ていること	自分で決めた人生だから	自然の豊かさのなかで生活出来ていること	豊かな自然を守って行けること	ポイ捨てはしない、全員さんの清掃
幡多広域	男性	70 以上	8	高	31	100-300	体調が悪く、食欲があまり無い。	人と自然との共存に感謝。			
幡多広域	男性	70 以上	10	高	34	300-500	健康で生活するに最小限のお金もあり、家族にも恵まれた。	自然豊かな幡多地方で健康で平凡な毎日を送れることは幸せです。いい人々もいっぱいいます。	幡多地区の豊かな自然と人情、新鮮な食材でしょうか。	子供の声が聞こえないことが寂しいですね。若い人が生活できて、美術館や科学館・歴史館などを建築し、文化的な街にしていきたい。	85 歳になるので、町に協力できることは、あまりありません。お荷物にならないようにします。大変幸せな人生でした。
幡多広域	女性	20 代	1	低	9	100-300	経済的な不安	経済的な余裕がないので幸せと感ずることがない	人と比べず自分の価値観だけで感じられる幸せを持ちたいが、それ以前に余裕がない	経済政策、経済的支援など	給付金をまた配布して欲しい
幡多広域	女性	20 代	3	低	9	300-500	理想の人生ではない			全世代が生きやすい環境を整えてほしい	
幡多広域	女性	20 代	3	高	28	300-500	小さいストレスはあれど普通に充実していると思うから				
幡多広域	女性	20 代	5	普通	17	100-300	不幸とも思わないが幸せと感ずることが減った				
幡多広域	女性	20 代	7	普通	22	300-500	楽しいから	奥が深く難しい	食べ物がおいしい、衣食住であまり困らない	公共交通機関の充実、人口増加	
幡多広域	女性	20 代	7	普通	25	300-500	生活ができてから	好きなことを好きなだけできること			
幡多広域	女性	20 代	8	普通	24	100-300	自分、家族が健康であるため	意外と幸せだった			
幡多広域	女性	20 代	8	高	27	300-500	衣食住に困らず、温かい家族、友人がいるため。	しあわせについて考える機会が普段あまりないが、思い返してみると自分は幸せといえることに気が付いた。	自然が豊かで窮屈さを感じさせない土地柄が魅力的。県民性もおおらかな人が多いように感じる。	町の活性化、人口増加。	公共交通機関の充実。子育て支援。就職支援。

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
幡多広域	女性	20 代	9	高	27	100-300			魚がおいしい	ゲームセンター、本屋、スターバックス、文化的なイベント	道の駅サニーサイドパークの拡大(レストランコーナーの開設、物産展の拡充、特産品のアピール)、公共施設の整備、新港の豪華客船誘致はやるならもっと規模を拡大するか、地元住民が参加しやすい環境を整えてほしい。農業、漁業等一次産業への補助制度の充実。耕作放棄地、空き家対策。猫の住みやすい街。
幡多広域	女性	30 代	2	低	8	300-500	生活環境があまり好きではない。		困るほどの人混みがない。	とにかく交通の便利が悪い。どこに行くにも遠いので出るのも億劫になる悪循環になっている。	高速道路を近くまで通してほしい。
幡多広域	女性	30 代	3	低	14	100-300	収入面				
幡多広域	女性	30 代	4	低	11	100-300	物価高で子育てなどしながら生活するのがやっとだから。	世の中お金がないとなかなか楽しめない。子育てする上でもお金が必要だし、満足するように子供にかけられないことがマイナス。	自然が近くにあるので、合ってる人にはリラックス効果などあるし、都会と違い子ども遊びにもお金をかけなくても自然遊びさせられる。食が豊かなのも幸せにつながると感じる。	無駄な税金の使い方はやめて、給付を増やす。市町村によって待遇が違うのも不満。	無駄な税金の使い方はやめて、給付を増やす。市町村によって待遇が違うのも不満。
幡多広域	女性	30 代	4	低	14	300-500			新鮮でおいしい魚介類を子供たちと一緒に食べる時		
幡多広域	女性	30 代	4	普通	18	300-500	仕事				
幡多広域	女性	30 代	5	普通	20	500-700	特に幸せだと思うことがない。ひどく不幸せというほどでもない。	ひどく不幸せとは言わなくても、幸せなこととはなにかがよくわからない状態。		気分転換ができる場所が身近にあると良い。現状は、毎日同じことの繰り返し。土日の休みくらいでは行動範囲も限られ、リフレッシュできない。	誰もが参加しやすいイベントを数多く用意し、周知する。現状は、イベントがあっても毎年毎回同じような内容で、大した告知もなく、参加するメンバーも同じことが多いのでは？魅力的なイベントがあれば自分も進んで参加するし、イベント情報も拡散できる。
幡多広域	女性	30 代	6	普通	22	300-500	可もなく不可もなく		自然が豊かで流れる時間が穏やか	娯楽	商業施設を増やしてほしい
幡多広域	女性	30 代	8	普通	24	300-500	家族、子供たちに恵まれている。		子供と過ごす時間	子育てのしやすい環境、イベントや遊び場の充実	0～2歳の保育料無償化

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
幡多広域	女性	30 代	8	高	26	300-500	優しい夫と可愛い子供たちに恵まれたため			医療機関の充実。市内に小児科が 1 件しかなく、耳鼻科も 1 件のみ（しかも評判が悪い）。皮膚科は隣町に行かないとない。総合病院の小児科は耳など専門的な部位の症状については医療器具も充実しておらず心許ない。隣町の病院まで連れて行くと保育園の昼食の時間に間に合わない場合が多く 1 日休ませる必要が生じるので、耳鼻科などの専門的な医療機関を含め市内に医療機関が複数あるとありがたい。	
幡多広域	女性	30 代	9	高	28	300-500	子どもが生まれた		自然が豊か	若者が住みやすい街づくり	住環境の整備、教育の充実
幡多広域	女性	30 代	9	高	34	300-500	今年初めての子供を出産した	何をなし得たかが幸せ			
幡多広域	女性	30 代	9	高	35	100 未満	いい人たちに囲まれて生活できているから	生活する上でストレスを感じないことだと思う。	人の距離が近いところ、面倒見てくれるところが嫌な時もあるけど、いい方が多い。	移住者同士はあまりつながらないけど、元々住んでいる方は知っていることがあるので、繋がりを作れる機会があったらいいと思う。	
幡多広域	女性	40 代	1	普通	18	100 未満	税金の支払いが高く、半年タダ働きの辛い、映画館などの娯楽が少なすぎる				
幡多広域	女性	40 代	3	低	10	300-500	お金が足りない	幸せとは？と改めて考えさせられた。	仕事がある事	高速道路の早期整備	

2026 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

幡多広域	女性	40 代	3	低	12	100 未満	障害者で国民年金が少なく、医療費も高いし衣食住が満たせない。病気になり生活がしんどいときがある。中村は交通機関も少ないし高い。	友達や親がいることは幸せ。自然と、静けさがあるのが幸せ。あとは生活水準や、車の維持費、健康、文化的、精神衛生的に健康なら満たされる。西部にも空港がほしい。四万十市から高知市まで2時間かかるのでなかなか行けない。高知は映画も服もある。空港もある。JR 以外でもっと速く着くものはないか？	そのままの自然が豊か。食物がおいしいし、地域の人と野菜を物々交換したりする。せかせかしてない。街に行くほどせわしなく、交通があぶない。もっと安全な道にしてほしい。京都みたいにこのバスにのればあの観光地へ着く、など、わかりやすい表示とルートがある。	ある。西部に空港と映画館がほしい。動物とふれあえる場所もほしい。車がないとき、公共交通機関が大変不便だった。天候の影響や、時間、乗り継ぎの困難さ。これは、他都市部を見習って、呼んだら来るバスにしたらいいと思うし、ワンデypass 500 円のあるといい。病院ルート、ショッピングルートなど、あれば利用が増えると思う。あとは、生活保護や、単身者向けに、駅やスーパー、病院に近く、家賃も補助内で、防音(精神衛生上、非常に大事)の部屋、カウンターキッチン付で、弱い立場の人にも自立に協力的な建物があるといい。住みやすいまちづくりがある。また、沿岸部は津波が来るので、減災のために、四万十市平野地区に耐震アパートや、仮設住宅？ログハウスを作って移住し、浸水区域の人が今からうつておくとよい。サイクル的に 10 年後 2030 年-2040 年に大地震が来る。おそらく 3 連動なので、物資が数ヶ月途絶える。なので、その地域で自給自足できるよう、畑や屋内エアコン付の住宅必須。そしたら津波からの避難するステップを一つとばせる。それから、国民の弱者～一般の人の意見も聞いて、お金も含めて豊かな政策になるような政治家も必要。もしもヘリがあった	意見の提案。
------	----	------	---	---	----	--------	--	---	--	---	--------

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
										ら 30 分で高知に着くのは うらやましい。	
幡多広域	女性	40 代	5	低	8	100-300	平凡な毎日の繰り返しで特 に幸せだとい実感はない。				
幡多広域	女性	40 代	5	低	9	300-500	物価が高くお金が貯まらない。		川や海が綺麗なので、食 べ物もおい	高知市まで行くのに 2 時 間半もかかる交通の不便 さを新幹線や高速道路開 通で解消されれば、旅行 に来る人も増えて街が潤 うかと思いますが。	遅咲きのひまわりの出演者 イベントのように、ジョン 万の出演者イベントをして ほしい！
幡多広域	女性	40 代	6	普通	19	500-700	障害のある父の世話が大変 だが、助けてくれる施設が ある。子どもふたりもかわ い。幸せなことばかりで はないが、周りに感謝する 気持ちがあれば、多少幸福 度が上がる。				
幡多広域	女性	40 代	7	低	12	100-300	物価高や税金が高く、毎月 の給料があっさりとなくな っていき、外食や趣味、交 友費などへの使用金がない。	全国統一賃金にしてほし い。都市に比べて賃金が かなり低すぎる。	自然や食物の豊かさは感 じる。	食品廃棄をなくすための 市が運営するアプリで 色々な店舗と連携して、 夕方に安値で取引きでき る仕組みをつくってほし い。	
幡多広域	女性	40 代	7	普通	21	300-500	大変なこともあるけど、な んとかやっていけているか ら		きれいな海・山・川、お いしい食べ物が豊富	人口の増加	
幡多広域	女性	40 代	7	普通	23	300-500	戦争で死ぬこともなく、往 来で他人に暴力的に絡まれ ることもなく、東京と違い 治安は良い。	ええ齢になって、「自分 はしあわせだ」と感じら れる恵まれた身の上、で あることにととても幸せを 感じます。	新鮮で美味しい食べ物。	内需拡大と高齢化による 生産人口の減少の阻止。	害獣駆除の促進施策、耕作 放棄地・林野の管理等
幡多広域	女性	40 代	7	高	27	500-700	なんとなく				
幡多広域	女性	40 代	8	普通	16	300-500	新たな趣味も見つかった 事。離島なので、天気に左 右され、陸地に帰れない 所。		高知県は、自然豊かで旬 の物以外でも食べ物がお いしい。毎日元気に過ご せる何気ない日常を幸せ と感じる。	物価を安くして、誰もが 住みやすい環境作りをし てほしい。	楽しいイベント。

2026 年度 高知県民総幸福度(GHK)に関する調査【自由記述】

幡多広域	女性	40 代	8	普通	20	300-500	こんなに色々問題を抱えて、なんとなんてなっているから。	自分次第、捉え方次第と 思いました。		本屋または図書館で本が 買える仕組み。活字離れ は深刻な問題です。	工業団地、宿毛新港の活性 化。企業を誘致してリター ン、移住者獲得を目指す。 『工業団地直販店』のよう な仕組みを作り物販も行 う。介護士の給料を市の補 助により増額する。労働の 対価としてのアンバランス さが原因の離職・転職は多 いのではないか。市外の他 事業所へ再就職した人もい る。思い切った改革に踏み 切ってほしい。教育現場の 再構築。教員の働き方改革 は怠慢につながっていない か。子どもと向き合う時間 が減少していないか。なん でもかんでも教職員に責任 を取らせないようにしてほ しい。これでは子どもと向 き合えない。教職員が委縮 してしまい、「何事も起こ らないように」授業をこな す体制になっていないか。 いいことも悪いことも、ど んな経験も子どもにとって は貴重な経験なので、どう か校長の判断でなにもかも やめてしまうようなことが ないようにしてもらえたら と思います。また、保護者 側は我が子のことしか考え ていない。その姿勢も大変 残念に思う。どうか保護者 全体で、地域で、子どもた ちを育てて、未来のある地 域にしていだけません か。まずは、「人」を育て るしかないと思います。矛 盾するようですが、まずは 親への教育。親への教育は 子どもがするしかないと思 う。手遅れにならないよ う、今から始めてもらいた いです。親は子どもの言う ことなら聞くのではないで しょうか。宿題を保護者へ
------	----	------	---	----	----	---------	-----------------------------	-----------------------	--	---	--

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
											の質問にして、他の家庭の回答を匿名で公表して多様性を感じる仕組みを作るとか、お手伝いをひとつして、保護者からの感想をもらうとか、なにか子どもから親へのアプローチを。。。今のままがいいと思わないなら、何かやってみませんか。失敗も成長ですよね。
幡多広域	女性	40 代	8	普通	22	100 未満	人並みに、生活できていると思うので。	家族を作り、色々やりくりしながら、生活できていることが幸せ。	高知は、自然が多く、食べ物も美味しい、住みやすい。	老後、車を運転できなくなった時に、近隣に大きなスーパーが欲しい。もしくは、移動スーパーの充実。	今、すぐに取り組みそうなことは、独居のお年寄りに声掛けして、移動スーパーへ誘ったり、買い物を集める。
幡多広域	女性	40 代	8	普通	24	100-300	困らない程度にお金はある。地域の人たちが良い人ばかり。嫌な人にあまり会わない。不便すぎるほどに交通は不便で本当に何もなければ、その分他の土地に行ったら全てを楽しめる。食べ物が美味しい。	改めて考えてみると、意外と幸せに感じていることがわかった。	普段の食事で美味しいものを食べられることは幸福度にかなり影響を及ぼしていると思います。また、人の温かさも同様です。		
幡多広域	女性	40 代	8	高	26	300-500	子どもたちがいるから		自然がある	子どもを育てやすい環境にする	
幡多広域	女性	40 代	9	普通	19	100-300	家族皆で元気に笑って過ごせる、美味しいものを食べたり出かけたり自分の時間があり楽しむことができる	子供を出産した時	自然いっぱい、食べ物が美味しい。海、山の季節ごとの食を楽しめる	もっと楽しめるショッピングモールとか、カフェとかあればいいと思う	
幡多広域	女性	40 代	9	高	27	100-300	こどもと笑ってすごす時間がある為	改めて家族と過ごす時間が幸せなのだ再確認できました。	自然と美味しい食材が豊富。	社会福祉（施設やサービス）がさらに利用しやすく、充実し、必要な人にいきとどくこと。	一人世帯の高齢者とその家族への、アウトリーチの強化。
幡多広域	女性	40 代	9	高	30	300-500			海や川がキレイで泳いだり潜ったりするのが楽しい。		
幡多広域	女性	40 代	10	高	29	100-300	平和に過ごせているから		旬の物を季節を感じながら楽しめる	ガソリン代や物価高を抑える取り組み	ガソリン補助金プレミアムチケット

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
幡多広域	女性	40 代	10	高	34	500-700	家族が健康で、生活に困ることなく暮らしているから。		高知県ならではないですが、地元に戻って子育てをしたので、親や親戚の協力が大いに得られて、自分にとっても子どもにとっても良かったと思います。	一人ひとりのニーズに行政の支援制度や環境整備で応えていくことは難しいし、人口が減少していく中であまりお金もかけられないと思うので、ちょっとしたことなら隣近所で助け合えるような、近所付き合い、地域の連携がもっと強化されたいと思います。	自治体というより、住民みんながそういう気持ちを持って主体的に考えないとできないことなので、自治体にはそういう機運を高めるような取り組みをしてほしい。
幡多広域	女性	50 代	1	低	8	100-300	会社の都合で 4 月から給料が 6 万弱減りました。	仕事が 1 日休みの時			田舎なのに物価高
幡多広域	女性	50 代	3	普通	16	100-300	貧乏と孤独	ただ毎日生きれてること	西から東まで 場所によって全く違いすぎて いかに自分に合ったところに住むかで しあわせが違ってきます 移住者と違い何十年も住んでる人ほど自然に目がいく余裕なんてないと思う	氷河期世代の現役で働いてる人に目を向けてほしい。今だに正社員でなく結婚もできてない多さ。精神科に通ってる人の人数で幸せ度って、ある程度わかと思う。	
幡多広域	女性	50 代	4	低	12	100 未満	満足感がない。	たいした人生ではないなあ。特に楽しいこともなく、田舎に住んだら、何もない。なのに、税金はどこにいても同じ。住民税は、異常に高い。物価も上がる。最低賃金は、まだまだ低い。		上から目線の役所の方々、もう少し住民のことを考えたら、もっと、何かできるのでは？	市役所の職員の人数削減。非常勤という名前で、えらく人がいますよね。その人件費、税金ですよ

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
幡多広域	女性	50 代	5	低	13	300-500	もっと幸せな人もいるだろうし、不幸な人もいると思う	近くにお金持ちの人がいて、年が離れた子供達3人を育てる私はなんの助成金にも当てはまらず、ヒイヒイ状態なのにレベルの違う話をされて、合わせて話すのがきつく、ひがんでいる自分が嫌いで早く定年になりたいが、年金があるかわからなく、苦しい☹でも世の中にはもっと不幸な人、戦争真っ只中の子供達、病気の方達を想うととても自分が不幸だといえない	子供達を1人立ちさせた後、自由にはなと思う、高知県だからとか、特にない。	幸せな事は人それぞれで、みんなの言うことは聞いてられないと思う、私について言うと、子供孫たちに不幸がない事、私が好きなガーデニングを自由に楽しめられたら充分	
幡多広域	女性	50 代	5	低	14	300-500	家族の健康	不幸ではないけど幸せではない、曖昧な気持ちは表わせず、また、幸せの形は人それぞれで、この様なアンケートで図れるものではない。	自然の豊かさ しかない	移住者ばかりの優遇をやめる。地元ファースト。	移住者ばかりの優遇をやめてほしい。世の中、移住者、外国人にばかり優遇する方向なので協力は絶対したくない。
幡多広域	女性	50 代	5	普通	16	300-500	健康面で幸せだが経済的に安定したい	もっと高知県が住みやすい県になってほしい。医療体制の充実や税金など軽減してほしい。	食べ物が美味しい	医療体制の充実、病院の選択肢が増えるといい、経済的支援が子どもや高齢者だけでなく普通に共働きの人にも優遇されるものがほしい！働いて税金納めるばかりで優遇されるものが何もない	振興券やサービスのものがほしい

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
幡多広域	女性	50 代	5	普通	18	300-500	普通が一番でいいと思う		当たり前のようにご飯が食べれる。眠たいときに寝れる布団や場所がある。朝目が覚める。仲間がいる。話ができる。それが、目に見えない幸せだと思う。平和が一番。	子育て世代には、いろいろな支援があるからありがたいと思うが、働く場所や企業が無いため、高校卒業より若者が田舎から出ていき、帰ってこない。そこをなんとかし、市を活性化することが出来たら、少しはふるさとに帰ってくる人や家族が増えるのでは…。いいところもたくさんあるが、今は、何にもない、魅力がないと感じているのだと思う。	子育て世代の支援(医療費、保育料、給食費等)を何年も前からやってきているのに、全国的に知られていない。どこかの県市が始めたとなニュースになるたび、モヤモヤする。いろんな PR が必要なのでは…。また、交通の便も悪いですよね…観光地が離れていたりと、観光客が食べたいものがすぐに見えない。わからないと思う。なにに関しても不便だと思う。
幡多広域	女性	50 代	6	普通	19	700-1 千	家族が健康で、仕事も充実している	今の自分を見つめることができた	普通が一番幸せ		
幡多広域	女性	50 代	6	普通	21	100-300	生活（生きていく）うえで不自由ないので 家族にも恵まれてるので半分より 1 つ上にしました	当たり前前に生活できていることは幸せの一つ 幸せはたくさんある 最後を迎える時に感じる感情がしあわせの締めくくり 最後は大事にしたい	豊かさは 何といっても海や山などの自然です 空気も綺麗 BGM は潮騒や四季の鳥たちのハミング 廃墟も目立つようになり寂しさもあります 最近は廃墟もジブリ作品の一コマに見えてきました 昔々は海の近くから山のてっぺんまで石垣を作りたくさんの水田があったとお年寄りにきくと散歩時には海、山、草木に覆いかぶさった水田を眺めては空想の中ですが先人たちの日々を感じます おしゃれなショップや博物館等はありませんが 穏やかな気持ちになります	つかず離れずのご近所つきあい 信頼関係は必要面倒だとは思いますが いざの時はお互いの助け合いが必要	草刈り！ 廃墟の処理！ 廃墟だらけで近所の他人が大変 廃墟も多いし草木も生い茂る街なので町全体を肝試しコースにしては
幡多広域	女性	50 代	7	普通	17	100-300	子どもの成長が嬉しい	幸せかどうかは家族の心配事があるかないか	自然が日常にあることが素晴らしく、家族の笑顔が幸せといくオール	地域の人が集える場	高齢者の独居が多くなり、量販店も無く、生活環境の中で外に出たり人と会う用事がないので、何か、目的を持って集まれる場所があれば、お手伝いできるかもと思う。

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
幡多広域	女性	50 代	7	普通	19	300-500	家族に恵まれ、人並みに生活できている。		自然が豊か	公共交通の充実	公共交通の充実、サポーターズクラブに入っている
幡多広域	女性	50 代	7	普通	20	500-700	健康で、自分らしい生活ができているから	物価高騰の中、これからの生活にとっても不安を感じている。	食べるものが美味しい、温かい人柄の方が多い	子育て支援はある程度あるが、高齢者への生活支援が少ないと思う。	国民年金を満額もらっても生活できない状況にあることも考えてほしい。地域活動に参加していきたい。
幡多広域	女性	50 代	7	高	28	500-700	健康面に不安がある	喜び			
幡多広域	女性	50 代	8	普通	17	700-1 千	不満が少ないから		食べ物が美味しい		
幡多広域	女性	50 代	8	普通	20	300-500	家族ともに健康な為				
幡多広域	女性	50 代	8	普通	25	500-700	家族みんなが元気で仕事もできている	日々問題なく過ごせること			
幡多広域	女性	50 代	8	普通	25	500-700	ある程度好きなことができ て不自由を感じることなく 生活ができているから	金銭の豊かさだけでなく 精神的充足度が大きい	自然、住み慣れた土地、 顔なじみの関係	高齢になっても自分の力 で生活できる利便性(交 通、買い物、病院、自治 会のつながり)	相談機能を果たす！ 自分 は地域の困っていることを 行政へつなぐことができる ので、行政も対応を一緒に 考えて助言してほしい
幡多広域	女性	50 代	8	高	28	300-500	家族、自分共に健康的な生 活を送れているから	普段は様々な事を考える が、この様に聞かれると 結局は健康である事で、 当たり前の事が大切だと 気付かされる	食べ物が美味しい、自然 が豊か	人口減少が加速している ので、町や産業が発展し ない。この先、現状の幸 せを保っていく社会が継 続していけるとは思えな い。とにかく人口を増や す事が必要だと思う	単純に外国人労働者を優遇 する政策ではなく、日本 人、移住者、特に地元出身 者のリターン、I ターンを 優先して欲しい。保育園、 小中学校給食は全額無料、 子供 1 人につき 1000 万、 それ位思い切った政策をし て欲しい。
幡多広域	女性	50 代	8	高	30	300-500	比較的、健康で過ごせてい るから				

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
幡多広域	女性	50 代	9	普通	23	300-500	健康で仕事ができ、子供も自立している	幸せとは、良い伴侶と出会い子どもと幸せに暮らすこと、それが夢だと思っていたが、自分の見る目がなく、離婚してしまった。その時点で不幸になったと思いきや、結婚していた時よりも自分らしく生き生きと過ごすことができ、子育ても無事に終わったことで、気づいたら自分は幸せなんだと実感できた。幸せとは、相手にしてもらうものではなく、自分で掴み取る、作っていくものだ気づいた。次に生まれ変わったら、初めからそうしていきたいと思う。	高知県にいてることできることを地道にしていこう人材が多く育てばいいと思う。	身近な資源をいかすようにしてもらいたい	都会の人がしたくてもできないこと、いいなーと素直に思うようなことなど、観光に組み入れたらいい。
幡多広域	女性	50 代	9	普通	25	100-300	五体満足で仕事に就いていて、たまの娯楽も楽しめる程度に健康である。	他人を尺度にせず身の丈に合った生活をするように努めたい。	高知県は自然に溢れており、割とおっとりした県民性であると思うので、都会にはない楽しみを見つけれたら幸福度を高く感じられるのではないかと考える。	高知県は自動車を所有していないと生活がかなり不便になるため、公共交通機関がもっと充実してくれるとありがたい。老人に免許証の返納を促すうにも説得のしようがない。	シルバー人材センターのような老人がやり甲斐をもてるようなシステムがあるが、若者向けのものがあっても良いかなと思う。具体的にどうとは言えないですが、人材派遣会社などすぐに就職に繋げるようなものとは別に、社会に関わるきっかけになるようなイメージ。
幡多広域	女性	50 代	9	高	27	100-300	家族との団欒	自分のやりようで幸福度は変わる	自然の豊かさ 良いいかげんさ	町県民税の値下げ	SNS での情報拡散
幡多広域	女性	50 代	9	高	28	500-700	高知に住むはじめてから、体調がすこぶる良いからです。	あまり考えたことはなかったのですが、考えてみると幸せなんだなぁと思いました。	食べ物が美味しいのと、人が優しい事です。	お祭りなどみんなが参加できる行事が必要だと思います。	藤祭りなど、もっと募集をわかりやすくして欲しいです。
幡多広域	女性	50 代	10	高	29	100 未満	誰にも邪魔をされない心理的幸福である				期待してません
幡多広域	女性	50 代	10	高	29	100 未満	健康で、必要なものが全てあって、家族も元気。食べるものも美味しい。	満たされているなぁと思う	自然の美しさ、人の優しさ	過疎のための対策、繋がりをつくるコミュニティ	イベントなどをして人を繋いでいく

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
幡多広域	女性	50 代	10	高	34	300-500	住環境、自然豊か。	健康で普通に生活できる事。	海・山・四季を感じる食材の豊かさがありとても美味しい物がたくさんある。	買い物・通院 難民にならぬようサポートする体制	スクールバス 乗のあり方をもう一度見直してみては。生徒を降ろすとカラで帰ってます。病院やスーパー経由行き等
幡多広域	女性	60 代	3	普通	20	100-300	身内に病人がいて、毎日心配している	このアンケートは何度読んでも回答がわかりにくい。何も感じなかったす。			
幡多広域	女性	60 代	5	普通	20	500-700	趣味をしたり、楽しく暮らせている。しかし、物価高で家計に負担がかかっている。	幸せと感じるのは人それぞれであると思うが、人間関係がうまくいっていると、辛いことも分かち合ってもらえるので、大切なのは円滑な人間を築くことだと思う。	自然と人間関係	子育てでに優しい環境になっている。高齢者にも優しく地域になってほしい。	
幡多広域	女性	60 代	6	普通	19	100-300	平穏な生活	家族の存在	自然豊か	老人に優しい町づくり	高齢者福祉
幡多広域	女性	60 代	6	普通	22	300-500	マイペースで、過ごせている。	平凡な人生ほど幸せなものはない。	穏やかに過ごせる	娯楽施設がない。	
幡多広域	女性	60 代	7	普通	17	100-300	住むところがある、食べる事にはそこまで不自由ではない、友人が少ないがいる。交通の便利が悪い、県庁所在地までの距離があり交通事情が悪い。住んでいる近くにはスーパーなどがない。病院やいい医師が少ない。	自分のしたい事が出来る、しやすい環境や生活の便利さ、家族や友人との交流が出来る距離、年を重ねても安心出来る医療体制や施設が周囲にある事	高知県は山、川、海に囲まれ自然豊かで、環境的には幸せだと感じるが県中心部ばかりに力を入れ郡部は孤立を感じる。人口減少も年々増え、高齢者ばかりが郡部に残り、若年層は中心部へ出てしまう。このままでは消滅してしまうだろう。せめて交通網を(高速道路)の延長を早期にしてもらいたい。皆自分達が生きている間には出来ないだろうと項垂れているが、	大きな産業や企業など、働ける場所や、人を惹きつける何か観光の目玉となる施設などあれば活気が出るのではと	
幡多広域	女性	60 代	8	低	14	100-300	健康で趣味も多く楽しんでいることが幸せ。家族に介護が必要な人がいてお世話が不幸。	他人の幸せを、うらやましく思います。	食べ物が豊か	ただで遊べる施設	
幡多広域	女性	60 代	8	普通	17	100 未満	普通に生活できているから	健康が一番という事	自然がたくさんある	医療設備	医療設備を整えてほしい

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
幡多広域	女性	60 代	8	普通	22	100-300	抗がん剤維持療法中ですが、発病して1年半で今の状態になっているので、辛い時期もあり、現在も副作用もあります。周りの人に助けてもらい、乗り越え何とか好きな事も出来ているので、希望を持って治療しており、幸せです。	しあわせは、自分の努力の上にあり、自分で掴むものだと思います。	豊かな自然を大事にして共存、活用	歩道、河川の樹木がかなり伸びています。川や側溝に泥が溜まり草木が生えているところもあり、災害に強い街にするために、ゲリラ豪雨時も、スムーズに水が流れるように、環境整備して欲しい。避難場所、避難所は、日頃から使用している所にして欲しい。草木が生えて、危険な所があります。	定期的に河川、道路等の整備をしてスムーズに水が流れるようにして欲しい。私の地区の避難場所は、国交省の宿舎の階段、踊り場になっていますが、空き部屋が沢山あるので、何時でも使えるような、避難所にして欲しいと思います。集会所も古くなっているので、集会所として活用し、避難所にもなるようにしたらどうでしょうか？指定の避難所の幡多農業高校はかなり遠いので、高齢者は行けないと思います。せっきく近くに、鉄金の3階建ての公共施設が有り、空き部屋が沢山あるので活用すべきだと思います。
幡多広域	女性	60 代	8	普通	25	100-300	自分で決められる自由な時間があるから	自分の生活や人生に満足できる	自然豊かで、人が優しい	人とのつながり	地域ぐるみでできるイベントなどを増やす
幡多広域	女性	60 代	8	高	29	100 未満	交通が不便	しあわせの意味を再確認できた	自然や食が豊かだと思う。また高齢者へのさまざまな支援が整っていると思う。	医療の充実	将来的に安心して、十分な医療サービスを受けられるように、医療施設を充実させて欲しい
幡多広域	女性	60 代	9	低	15	100 未満	自分が思うように暮らせているから	家族が上手くいっている事が幸せ	高知県ならではのあまりない	若い人が働ける場所があること	
幡多広域	女性	60 代	9	高	28	100-300	生きがいを見つけ、それができる健康な体と生活ができる収入があるため幸せだと思う。	今を大切に感謝の気持ち忘れずにいたいと思った。	豊かな自然のもと暖かい人たちと楽しく生活できることしあわせに思う。	交通網の整備を望みます。高速道路の区間延長。	地域の良さを市外・県外の人に PR する。
幡多広域	女性	60 代	10	高	26	100-300	①健康②食べ物が美味しい③生活できる収入がある				
幡多広域	女性	60 代	10	高	29	100-300	高知県 特に幡多地域の素晴らしい自然や、美味しい物ばかりのこんな素晴らしい所で暮らせるのは幸せしかない！ 経済的には高知は貧しいとされていますが、頭を使えばお金はいらないですよ～。	幸せというのは自分の感覚なので、幸も不幸も自分次第だと思います。他人は幸せにはしてくれません！	高知県を豊かと思うか、貧乏県と思うのか？ 人それぞれで。これもないあれもない。と思うか、無いのが良いと思うのか？ 人それぞれでこれが難しい所かな、、、	田舎の良さを地元民がもっと実感しないといけないと思う。移住して下さい。と媚びへつらうのじゃなく、来たければ来れば！！みたいな感じじゃないと、今のままでは乗っ取られてぐちゃぐちゃにされると思う。もっと堂々としていきましょう！	若い人が楽しんでやりたい！という事に協力してほしい。老害たちがかりの意見を聞くんじゃなく、若者の意見をもっと聞いてください。若い人が楽しく暮らしている所には、何もなくても来なくなるのが心情的です！

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
幡多広域	女性	70 以上	6	普通	21	100-300	健康状態はまずまずで、日常生活に支障がない。夫も同様である。子供たち家族も近くに住んでおり、お互いに気を付けて生活している。経済状態は年金のみの収入であるが、贅沢をしなれば何とかやって行けている。趣味やボランティア等で社会参加もできている。	毎日、今を精一杯生きることの大切さを、強く認識しました。	高知県の中で、70 歳後半の私は、女は男の次という世界に囲まれて生きてきました、努力してきましたので、その結果の今の生活を不幸とは言いたくないです。生きなおせるなら、別の選択をしたいと思います。		
幡多広域	その他	30 代	6	普通	22	100-300	今健康でおいしい物も食べ、家族と共に過ごせているから。	自分にとって幸せとは何かと考える機会になりました。	食べ物がおいしい。空気がおいしい。	ゲームセンターなどの娯楽施設や楽しめる場所、書店の設置	ネットですぐに何でも手に入る社会だとしても実際に本に触れる経験は必要で、実際に見て購買意欲につながることもあり、参考書や児童書、欲しいものがあったてもわざわざ隣の市や県にまで買いに行かないといけないのは不便なので本屋を置いてほしい。
幡多広域	その他	50 代	10	高	29	300-500	大好きなばしょでくらせているから。	楽しく人生を謳歌と感じる。している	雨の匂いがわかるとき	助け合うこと	コミュニケーションをたくさんとること
県内	女性	50 代	8	高	29	100-300	家族皆が元気で				
県内	女性	70 以上	7	高	30	300-500	家族が元気でそれぞれ頑張っている。	個人の特性が大いに関係があり、私みたいな楽天家は幸せに感じやすいと思います。			
県外	男性	20 代	8	普通	17	300-500	なんとなく				
県外	男性	20 代	10	普通	22	100-300	飯がうまいし、過ごしやすから		鯉が有名なので、それをちゃんと大々的に伝える国民に	だれでも参加型運動会	
県外	男性	20 代	10	高	34	100 未満	大学生になった今、友人との距離感、恋人、人間関係や、趣味など、求めたらキリがないけど、求めようと思わないぐらいには幸福のため	しあわせに基準が存在しないこと、苦じゃないものってぱっと考えるだけでもきっと幸せの 1 部なのだなと感じる	父親が住んでいるが、元氣そうで楽しそうである		
県外	男性	30 代	5	普通	20	700-1 千	自分で時間をコントロールができるかどうか。金銭の使い方に自由度があるかどうか左右される	千差万別	自然の恵み	自然を感じることに	自然と触れ合う機会

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
県外	男性	30 代	7	高	26	700-1 千	家庭環境にも恵まれて、大学も出られて、友達もいて収入もそれなりにあって生活できている。	育ってたきた環境が一番なのかなと思いました。	何でもない日常を送れることがしあわせだと思う。	便利さや人の多さ、交通が発達してる、娯楽がある。	
県外	男性	30 代	8	高	30	700-1 千	家族、仕事、趣味が揃っており、毎日楽しく過ごしているため。一方で金銭に対する不安は残るため、存分に楽しみきれているとは言えないことから、上記評価とします。		日常の中で人を近くに感じることができ、助け合いを実感できる。また、食に恵まれており、特別な食事でなくとも、家庭で味わえる普段の食事の質が高く、良い食材、良い調理法、味付け（たとえば、ゆずを使った味付け）など、高知ならではのものがある。		
県外	男性	30 代	8	高	30	1 千以上	不幸と思うことが少ないから	基準の位置の重要性			
県外	男性	30 代	8	高	31	500-700	よく眠れる	満足度を再認識できた。	人が多くない。	のんびり感	よく眠る
県外	男性	30 代	9	高	30	500-700	家族がいて、仕事があって、住み良い住居があり、不満があまりない。	幸せは客観的なものではなくて主観的なものである。当初の理想とは違って満足できる場合も多い。			
県外	男性	30 代	10	高	35	1 千以上	仕事も充実していて、妻と子供 2 人と楽しく暮らせているから	幸せとは他者との比較から感じるものではなく、自分自身の尺度で感じるものだということ。			
県外	男性	30 代	10	高	35	1 千以上	家族全員健康で暮らせている	特に変わったことは必要ない。普通が一番。		安全、安心	
県外	男性	40 代	3	低	13	700-1 千	家族がいないから		自然		
県外	男性	40 代	5	普通	17	300-500	変動、癒し、焦燥、何も感じない日々だから	思う所あり	身軽でいられるところ	日中から離れることが出来る	
県外	男性	40 代	5	普通	20	1 千以上	幸せと思う分不幸せもあるから	幸せになるために頑張っているのですが、今は幸せとまらない。振り返れば、大変だったが、やりたいことにおかって進んでいるので少し幸せなのかもしれない。			
県外	男性	40 代	6	普通	18	1 千以上	特に幸せと実感できていない	幸せの定義がわからない		まちや地域には求めない	
県外	男性	40 代	7	普通	20	700-1 千	健康で元気だから				

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
県外	男性	40 代	7	普通	21	500-700	好きな仕事ができている・ 社会の圧力、常に過渡期で あり割を食ってきた（氷河 期世代）	思い通りにいかないこと や困難が多いが、不幸な わけではないのかも。	独自の文化が強い、食べ 物が美味しい	大分県では、地元の人 が、あまり地元自信を持 っていないくて、外から くるものが素晴らしい、 都会の人は格上だ、的な 通年を感じるが、それは 不要だと感じる。自分た ちなりの潜在力、魅力に 自信を持って、自分たち ならではの文化を育む意 思が強い人が増えると良 い。	地元の人が、地元の潜在 力や魅力に気がついて、地 元の価値を高める活動に積 極的になったり、事業化す ることを後押しする政策。
県外	男性	40 代	8	普通	21	500-700	健康	健康と趣味があれば	お酒がおいしい	インフラ	飲みに行く
県外	男性	40 代	8	普通	22	1 千以上	いろいろ充実している	今が充実していることに 気づいた	人との関わりの中で感じ る	コミュニティの活性化	いろいろ手伝えることはで きる
県外	男性	40 代	8	普通	23	1 千以上	特に不自由なく暮らしてい るため幸福だと思 う。いいことばかりではな いから-2 としました	しあわせの定義がはっき りしていないから、色々 な側面から見てどうであ るか、と考えた。	行ったことはないが海、 山自然が豊かでありそう	集落の維持。今の住まい は 20 世帯ほどしかなく、 近年は熊の出没などあ り、今後同じように住め るかはわからない。	声掛けや促進活動。リー ダーはなかなか自然発生し ないから
県外	男性	40 代	8	普通	25	500-700	生活するに苦になることが ないから				
県外	男性	40 代	8	高	28	700-1 千	職場・家庭の人間関係が良 好	幸せかどうかは人間関係 に依る	よく眠れること	思いやり	地域包括ケアシステム
県外	男性	40 代	8	高	28	1 千以上	理想とする人生時間配分が とれているから				
県外	男性	40 代	8	高	29	1 千以上	仕事も家庭も順調				
県外	男性	40 代	9	普通	22	1 千以上	毎日が過ごせ、たまの休暇 で出かけることができるだ けで十分です。	改めて自分は幸せだ思い ました。		地域コミュニティの形成	街を巻き込んだイベント 等、集まる機会の提供
県外	男性	40 代	9	高	30	1 千以上	それほど不自由なく生活出 来ているため。				
県外	男性	40 代	10	普通	25	1 千以上	穏やかに生活できているか ら。				
県外	男性	40 代	10	高	28	700-1 千	家族で特にトラブルもなく 過ごせているから	平凡なことが幸せ			
県外	男性	40 代	10	高	30	1 千以上	仕事 家族が円満		人の良さ	人の良さ	
県外	男性	50 代	3	低	10	500-700	海外と比較して 戦争や貧 困がない	他者と比較すると、幸せ 度は低いがおおむね満 足している	個人の充実	犯罪が少ない	取り締まりの徹底
県外	男性	50 代	3	低	14	1 千以上	期待する通りに事が運ばな い	家族と仕事に関係してい る		金銭的負担を減らしてほ しい	

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
県外	男性	50 代	5	普通	18	300-500	不幸も幸福も人生だから	まがりなりにも子供という存在がいること。			
県外	男性	50 代	6	普通	20	1 千以上	家族全員が健康だから	家族の健康が一番			スポーツの普及
県外	男性	50 代	6	普通	25	1 千以上	何事もなく暮らせている		食べ物が美味しい		
県外	男性	50 代	7	普通	22	1 千以上	家族元気なこと	家族が円満であること	自然豊かさ 都会にはないもの	緩やかでもつながりだと思います	豊かさの定義
県外	男性	50 代	7	普通	23	1 千以上	比較的経済的に恵まれている点で幸せ。福井ではお店等や情報を得る機会などの点で恵まれていない。健康の面で恵まれていない。	幸せは人それぞれのものだと思います。	あまり高知県に魅力は感じません。	豊かな自然と文化的、情報の提供のバランス	人を引きつける地域の魅力作り
県外	男性	50 代	7	普通	24	1 千以上	普通に生活していけているから	特別じゃない日常が幸せ	天気がいい	うまく言えないけど、幸せ感を出すような街づくり	役場や生活している人がみんな明るい
県外	男性	50 代	7	普通	25	1 千以上	自分も家族も健康で、特に大きく抱えた深い悩みもないから。	健康が一番だと感じます。そして、家族に何もないことが一番幸せだと感じます。		世界に向けて活躍する子どもたちへの経済的支援や物的支援を積極的に行う風土が欲しいです。	行政自身や行政がもっと民間企業に対しても、そういったことを行うように促してほしい。
県外	男性	50 代	7	普通	25	1 千以上	家族と生活できていること		人が良い	治安	
県外	男性	50 代	8	普通	19	1 千以上	生活が安定していること、住居環境もよいこと	足りているのは自分の成果、足りてないものは自分の責任			
県外	男性	50 代	8	普通	21	500-700	生活しやすいから	聞かれないと幸せかどうか、意識することがない			
県外	男性	50 代	8	普通	23	1 千以上	悩みがない				
県外	男性	50 代	8	普通	24	1 千以上	不自由のない暮らしができています				
県外	男性	50 代	8	普通	25	500-700	健康で安定した生活を送れるから	幸せの土台は健康。その上でコミュニティの中で安定して生活できる事が幸せ。		仕事と健康、若者が集まる場所	域内交通の整備
県外	男性	50 代	8	高	26	1 千以上	家族がいて仕事があって、まあまあ健康であること	自分がどう感じるか、主観的なものである	水と緑がきれい。食事のおいしさ。人の温かさ。	医療介護の充実	経済活動の活性化による税収の増やす
県外	男性	50 代	8	高	27	1 千以上	人や環境に恵まれていると感じる。				
県外	男性	50 代	8	高	28	1 千以上	家族と美味しい食事をする事が出来る。	しあわせとは、何かを考えさせられる。	海の幸の豊かさ	必要だと思う。	地域コミュニティの活性化。
県外	男性	50 代	8	高	29	1 千以上				人口	

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
県外	男性	50 代	8	高	30	1 千以上	しあわせだと思ふ理由：生活に不自由がない、家族関係が良くみな健康	生活面での不自由（時間、お金、健康）、家族との関係が自身のしあわせの基盤であることを再認識できました。	東西南北各所に気概、気骨、あたたかさのある人物がおられ、コミュニティがあり、楽しく飲食する文化があるのは素晴らしいことだと思います。	最低限の暮らし（仕事、教育、お金、健康、他者との交流）が保証されるような制度、仕組みがあるとよいと思います。	無料で参加できる交流会、ボランティア会のようなものが、小規模でもたくさんあるとよいと思います。
県外	男性	50 代	8	高	31	1 千以上	仕事に恵まれ、家族に恵まれ、健康に暮らせている。マイナス 2 点は、そこまで贅沢を出来ているわけではないから。	自分は結構幸せだと改めて思った			
県外	男性	50 代	9	普通	23	500-700	仕事も家族も健康も持つことができているから。	ないものねだりではなく、今の状況を楽しめればいいのではないかと考えた		質の良い教育	
県外	男性	50 代	9	普通	23	1 千以上	大事な家族がいる	普段感じないが、大切なものがあること	海外や県外の家族連れが集まれる施設が必要	子供が家では出来ない体験が出来る場所	公園や森林の有効活用
県外	男性	50 代	9	普通	24	1 千以上	日々の日常生活に於いて、充実した生活が出来る事に幸せを感じております。				
県外	男性	50 代	9	普通	25	700-1 千	心身の面でも大きな不調はなく、日々の課題や責任はありますが、それを前向きに受け止められている状態です。	家族や職場の人たちとの関係、自分が誰かの役に立てているという感覚、心身ともに大きく崩れず日々を過ごせていることが、自分にとってのしあわせを支えていると感じました。		人口減少や高齢化が進む中でも、地域の仕事や産業が維持され、若い世代が将来に希望を持てることが重要だと思います。	仕事を通じて地域企業や地域の人材育成に関わること、若い世代が前向きに働ける職場づくりに取り組むこと、また地域の活動や自治体の取組に可能な範囲で協力していくことができると思います。
県外	男性	50 代	9	高	27	1 千以上	自分自身、家族が健康に生活し、職場環境にも恵まれていると感じている。	自分自身と家族について、健康であること、金銭面での不自由のなさ、人付き合い等			
県外	男性	50 代	9	高	27	1 千以上	家庭円満であること。仕事の裁量がありある程度の自由が利くこと。				
県外	男性	50 代	9	高	31	1 千以上	家族皆元気に生活している。	家族の大切さ。	食	若年層の人数	I ターン、U ターンの充実。
県外	男性	50 代	10	高	27	1 千以上	今の自分の生活に満足してるから	いつもありがとうと思えていることが幸せだなーと思います。	時間がゆっくり過ぎていく雰囲気やすばらしいと思います。	周りに気遣ってありがとうと言い合える地域になって欲しいです。	悪いことよりも良かったことを PR し続けたいと思います。
県外	男性	50 代	10	高	28	300-500	自分らしく生きているから				未来世代の夢を実現して欲しいです
県外	男性	50 代	10	高	32	1 千以上	家族と平和に過ごせているから。				

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
県外	男性	60 代	4	低	14	700-1 千	だんだん自分の居場所がなくなっていること。物価上昇しているのに年金が少ないことで将来の生活に不安がある事	年齢を重ねることによって、身体が厳しくなり、若い時の幸せ度とは違ってきている	人間関係の強さ	地域に居場所があることを住民に確信してもらうことが必要	
県外	男性	60 代	5	普通	21	1 千以上	ポジティブな面とネガティブな面が半々ある。	同じ状況でも「しあわせ」にも「しあわせでない」にも感じられる。とらえかたひとつでかなり変わる。	高知県在住ではないので残念ながらわかりません。	お互いへの適度な関心と必要に応じた助け合い。	地域で共有できる情報プラットフォームの提供(自治体サービスの要請や登録を含む)。
県外	男性	60 代	6	高	26	1 千以上	幸せと思う理由は、ある程度満足できる生活が来ているので。幸せでないと思う理由は、解決出来ていない問題があるので。	幸せと満足は違うものと考えていること。	高知県は、自然が豊かだと思います。日ごろ感じる「しあわせ」は、今、大きな不満なく生活ができることだと思います。	なんとも言えないところですが。他の場所で生活したこともあり「しあわせ」は、今生活していない様々なまちや地域で感じました。「しあわせ」と考える内容によると考えます。	(3) では、記載しませんが、高知県も私が住んでいるところも同じと想像しますが、人口減少と経済成長の両立です。「人口の多い街のコンパクトシティ化」及び「人口減少速度が速い町村部の残すべ産業の維持と統廃合の必要性」の両課題解決策を真剣に考えることと思います。高知県がどのようなお考えをお持ちなのわかりませんが、大切なキーワードは「真剣に」です。私の住んでいるところでは、自治体の活動が現状の延長線上の考えしかなく、よく聞く言葉は、前例がないです。自治体で働く方は、精一杯業務をされているとも思いますが、考える方向が楽な方に向いていると思ってしまいます。結果として、「後世の人が解決しきれない遺産を引き継ぐ形にしかない。」と違ってっしまうところだと思います。みんなで早急に考えていく課題だと思います。
県外	男性	60 代	7	普通	20	1 千以上	親の介護、子供の将来				
県外	男性	60 代	7	普通	21	1 千以上	毎日が充実		おおらかさ	ゆとり	
県外	男性	60 代	7	普通	22	100-300	のんびり生活ができる。	普通が幸せかも	豊かな自然	病院	

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
県外	男性	60 代	7	普通	22	500-700	本人・家族が健康	人生、いい時も悪い時も あり、その時々によって しあわせ感が違う。	人柄、雰囲気、食べ物	相手に寄り添う気持ち	相手の立場や気持ちになっ て一度立ち止まって行動す ること
県外	男性	60 代	7	普通	22	700-1 千	仕事もプライベートも充実 しています	普段あまり考えない	生きがいを感じることに	イベント	
県外	男性	60 代	7	普通	25	1 千以上	地方経済圏でも若手のハッ ラツとした活動が目立つよ うになってきた	自分としてありたい姿を いつも追い求める勇氣			
県外	男性	60 代	7	高	27	300-500	あまり困ることなく生活で きていること。一緒にいる はずべき人がいないこと。	見た目のしあわせと心の 中のしあわせのちがいが。	人と自然	人とのつながり。	緩やかなつながりの創出
県外	男性	60 代	7	高	30	500-700	元気で働けて、友人が多い から	人がいる事			
県外	男性	60 代	7	高	30	1 千以上	ポジティブ発想を心がけて いる。充実した毎日を過ご している。				
県外	男性	60 代	8	普通	25	300-500	家族に恵まれている			地域社会との交流	地域社会との交流活動の再 構築
県外	男性	60 代	8	普通	25	1 千以上	健康で仕事も順調であるた め。	自分の居場所や何かに貢 献できる実感が重要だと思 います。			
県外	男性	60 代	8	普通	25	1 千以上	各地で起こっている災害 や、紛争もなく平和だから 。	健康			人口問題。
県外	男性	60 代	8	普通	25	1 千以上	健康の体、贅沢ではないが 困らない経済状態、義母・ 妻・3 人の息子・4 人の孫 からなる大勢の家族、気の 置けない友人、雰囲気の良 い職場の	改めて自分がしあわせな ことに気づきました。よい 機会をいただき、ありが とうございます。	お客文化をはじめ、フラ ンクに人に接し、もてな す心をもつ人が多い。	近所や普段行き来できる 範囲に助けあえる人が一 定程度いること。そのた めに知り合える機会があ ること。	ネットワークのつなぎ手 になるような人を地域おこ し協力隊として雇い、コミュ ニティセンター、市民農 園、食堂、カフェ、スナッ クなど人が集まる場に配置 すること。自分できると したら、田んぼや畑をコミュ ニティガーデン化し、そ こに協力隊を配置してもら うことでしょうか。
県外	男性	60 代	8	高	26	1 千以上	友だちに恵まれている	健康と収入と友だち			
県外	男性	60 代	8	高	27	100-300	こうやって毎日、健康な身 体で、美味しいものを食べ れる事。	何気ない日常の喜びに感 謝出来る事が、幸福感を 高める事だと思ってま す。			
県外	男性	60 代	8	高	28	500-700	多少起伏はあっても、毎日 ほぼ平穏な日々が続いて いるから。	自分はなぜ幸せと感じる のか、掘り下げて考える きっかけにはなった。			

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
県外	男性	60 代	8	高	28	700-1 千	家族共々平穏な暮らしができるから	職場でも地域でも仲間がいること	豊かな人間性	人と人が集まる、繋がる場所	個性や趣味などを活かせるゆるやかな集い
県外	男性	60 代	8	高	28	1 千以上	悩み、困ったことがある。が、おおむね穏やかな日々を過ごすことができている。	理想と幸せは別物。理想が叶う人はまずいない。幸せを感じることができる人生は山ほどある。	自然、海、山、おいしい特徴ある食べ物、	誰か、何かに頼るのではなく自律改善の志を育むこと。	協力する、ということがまずおかしい。自分ごとでしょ？
県外	男性	60 代	8	高	28	1 千以上	達成感を感じるから	人生を過ごしてきて達成したものから感じる	明るい文化	良い町である	皆で明るく協力して
県外	男性	60 代	8	高	29	300-500	配偶者に恵まれた				
県外	男性	60 代	8	高	29	1 千以上	経済的にも社会的にも家族的にも恵まれている	足るを知ることと、目指す上を知っている	カツオが美味しい	周りの人と共に生きている事	共通の目標に向かって、きちんとコミュニケーションがとれている
県外	男性	60 代	8	高	30	1 千以上	何らふじゅうなく生活出来ている	健康	自然豊かなところ	くつろげるところ	公園の充実並びにくつろげる公的な場所
県外	男性	60 代	9	普通	16	500-700	毎日の充実	毎日の充実度合		流通、交通の便利さ	自家用車を使わない交通の整備
県外	男性	60 代	9	普通	25	1 千以上	公私共に充実している				
県外	男性	60 代	9	高	28	1 千以上	家族が平穏に暮らしている	理想が幸せとは限らない	大切な家族や周りの人たちの幸せが自分の幸せ	特にない、心の持ちよう	
県外	男性	60 代	9	高	30	1 千以上	とにもかくにも毎日生きていてよかったと思いながら生活できている。それなりの立場になって生活は豊かだし、人とあれこれ比較したり意識したりしないようになった。体には不自由な点もあるが通常の生活には支障がない。妻や子供や孫たち、高齢の母親も元気に暮らしている。10 点はこれ以上幸せがないという状態なので、少し余地を残して 9 点です。	働いて生活を楽しめることはとてもありがたいことで、しあわせです。	大自然に近く、大らかに暮らせる。人と人との触れ合いが濃い。	子供から老人まで、地域住民間の絆があればいい。	世代間が交流できる場所や定例行事。退職後は世話係としてお手伝いしたい。
県外	男性	60 代	9	高	31	1 千以上	家族に恵まれ、仕事にやりがいを感じ、そこそこ健康	大切なものは目に見えない	海産農産などおいしい、おおらか	一定の人口とにぎわい、地域への所属意識の向上	産業創出
県外	男性	60 代	10	普通	22	1 千以上	毎日 健康で仕事ができ仲間がいるから				
県外	男性	60 代	10	高	29	1 千以上	仕事も生活も友人関係も健康も何も不安不満がない	幸せの尺度は相対的なものであると思う			
県外	男性	70 以上	8	低	15	100-300	家族が円満に楽しく幸せに過ごせていること。	家族の有り難さ	住みやすい場所		

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
県外	男性	70 以上	8	高	26	500~700	自分も含めて家族が今のところ健康。金銭的にもまずまず。				
県外	男性	70 以上	8	高	28	500~700	健康面でも生活面でも特に問題ないため	自分の人生や生活の振り返りができた			楽しく暮らせるまちであること
県外	男性	70 以上	8	高	30	1 千以上	そこそこ思うとおりの生活ができていいるから	主観的な感じ方だと思えます。自分のことをどう思っているかということだと思います。	県外の者ですが、自分がしあわせだと思っているようにしています。そうしていると本当に楽しくなります。そしてその楽しさ（しあわせ）は他の人に伝播します。	体も心も元気であれば、社会との関係も良好な状態でいられると思います。ウェルビーイングというのは体も心も元気な状態だと思います。これからは心が元気でいられるようなことが必要だと思います。	幸せな効果は下記のような効果があると言われているそうです。・幸せは伝染する・幸せな人は創造性 3 倍、生産性 31%、売上げ 37%高く、 欠勤率 41% 低く、離職率 59%低く、業務上の事故 70%少ない・幸せな人は健康かつ寿命が長い私は自分がしあわせだと思いい周囲の人たちへ移していこうと思います。行政もいろんな事業を「たのしさ」も目的とし、効果測定の指標としてはどうでしょうか。
県外	男性	70 以上	9	高	28	1 千以上	2 年前に病気で手術入院しましたが、ある程度健康を取り戻しますまずの生活が送れている。健康のありがたさを初めて知った事。経済的にも何も問題がない事。仕事、趣味にまずまず出来ている事。後継者の息子もやる気である事。	友人知人が私より早く死去されたり、事業を失敗したり、家族崩壊したり悲惨な場面に遭遇したが私には関係ない生活してこれた事。	坂本龍馬の故郷である事	若者の向上心、街の活気	結婚して幸せな家庭を作る。作れるムード醸し出す政策が必要。グローバルな成長発展ばかりに目を向けては浮き足立つ若者が道に迷う。多様な考え方は大切だが、幸せな家庭、幸せな人生をおくれる考え方が土台だと考えます。各分野で成長発展、成功した方、幸せな家庭を造られた方の話しを地元愛を中学高校の授業でやるべきです。
県外	男性	70 以上	9	高	28	1 千以上	多忙ではあるが仕事も家庭も充実している	心身ともに健全ある(不健全な悩みがない)ことがしあわせの基本と感じる	高知県に住んでいません	心身ともに健全でいられる環境づくり、相互扶助の精神と実行（日本人の原点）	全世代に渡る地域でのコミュニティ活動展開 産官学の連携
県外	男性	70 以上	9	高	29	1 千以上	日常の出来事に感謝をもって対応できるから。				
県外	男性	70 以上	10	高	30	500~700	健康である。	自分自身が自由に行動できる事	健康である。		

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
県外	女性	30 代	7	普通	18	300-500	普通に働けて相応の給料をもらい家族と過ごせているから	理想的なものではないが、大切に思う家族がいて笑って過ごせていることが幸せだと思った			
県外	女性	30 代	9	普通	25	300-500	自分のやりたい事が出来ている。大切な人との時間がある				
県外	女性	30 代	9	高	35	1 千以上	家族が健康、元気、仕事にやりがいを感じている				
県外	女性	30 代	10	高	26	300-500	特段深刻な悩みもない日々を過ごせているから	子供のころに思い描いていた理想の自分とは程遠いけれど、それでも十分幸せだと感じられていることを実感した。			
県外	女性	40 代	3	低	6	500-700	持病が酷くなり外に出られず、孤独感を感じているから	周りにあって、私には無いもの	いい意味での無計画さが、人の輪を作っている	小さい規模でもいいから、地区に学校や保育園などをまた作ってほしい。いまのままでは、生まれた土地に愛着を持たぬまま、子どもたちが出ていき、地区が終わってしまう。	自治体に相談したところでもうどうにもなりませんし、まあ私が個人的にできるのは、寄付ですかね、
県外	女性	40 代	3	低	11	300-500	お金ない				
県外	女性	40 代	8	普通	24	300-500	家族と不自由無く生活出来ていること	毎日を振り返ると、何気ない日常を過ごした満足感があることがほとんどだった。			
県外	女性	40 代	8	高	26	300-500	普通と思える日常が存在しているから。ニュースでは戦争や、日常的な暴力があるがごく身近にない、また離れた家族の身にもそういったことがないから。	はい 毎回になりますが「しあわせ」を考える時間、私は何をもってしあわせ、また違うのかといった、自分の振り返りを確認できる。その行為もしあわせのひとつになっていると思います。	産業に溢れていること。海があり、川があり、山があり自然環境の素晴らしい。でも、それを縦横無尽に発信、(人材)確保できていない。元々住んでいて発信する側の人も、新たに来る人も少ない。そういった力は 10%にも満たないと思います。空港にも、ただ張り紙しているだけ。なので、旅で来る方、仕事で来高される方へのアピールの変化をつければ良いと思います。	※考える力、※防災力、人が変わったのではない。時代が変わったのではない。時間の中で考える力が減ってしまったのだと思う。	地域に求めるのは広く防災力について考えること。ネットワークを使い、必要なタイミングで必要なものを提供。場所によって、地域によって、年齢によって変化するから取りこぼさない防災力

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
県外	女性	40 代	9	高	29	100-300	家族みんな健康に、笑顔で 過ごせているから	自分を振り返り、しあわ せだと改めて感じるこ とができた	高知県は自然豊かな。空が とてもきれいでいいなと 思う。	もう少しゆったり過ごせ るようになったらいいな と思う。	人員を増やすなど、働き方 を考えてほしい。
県外	女性	40 代	10	高	27	100-300	家族がいるから！生きてる から！	家族がいること			
県外	女性	40 代	10	高	30	300-500	家族がいるから				
県外	女性	40 代	10	高	31	1 千以上	毎日いい時間を過ごせたと 思うし、一回は大笑いする 瞬間があるから				
県外	女性	50 代	4	低	15	1 千以上	自分の思うように事が進ま ない	幸せに感じるのはほんの 一瞬ですぐに次の欲や悩 みが出てくる。これはい けない事ではなくて、次 の幸せへの過程でこれの 繰り返しだと思う。	高知県の豊かさのイメー ジとして開放的で明るく て強いというのがありま す。外部からみていて魅 力的で、仲間にしてほしい →幸せを感じたいにつ ながると思います。	しあわせ＝人の役に立て るという事が大きい気が します。一人であっても 人の役に立てる場がある といいと思います。	地域ごとに学童のような場 があり、子供やお年寄りを 短時間見守れるようなシス テムがあるといいと思う。
県外	女性	50 代	5	普通	16	500-700	同居はキツイけど、大好き な主人と結婚できて 2 人 の子供にも恵まれて、働ける 職場があるから	恵まれていることの方が 多いことに気づきました			
県外	女性	50 代	7	普通	20	700-1 千	平和に生活に困らず、まあ まあ健康に暮らしているか ら	幸せは、自分の主観でき まる。			
県外	女性	50 代	7	普通	23	100-300	家族が健康で普通の生活を 送ることができる	感謝されること			
県外	女性	50 代	8	普通	22	100-300	美味しい食べものや、豊か な自然がある土地に住むこ とができる	いまを「しあわせ」だと 感じる事が大切だと思 いました。			
県外	女性	50 代	8	普通	25	1 千以上	不幸なことがないから	しあわせの基準は個人で かなり差があると思いま した。	高知県に住んだことがな いのでわかりません	安全な地域	防災士としての協力
県外	女性	50 代	8	高	28	1 千以上	人生力いっぱい生きれてい るから	回答したように答えれる ことに対して、自分は恵 まれていると、改めて両 親に感謝を感じました。	高知県ではないですが、 近所の人にお惣菜をもら ったり、庭掃除を助けて もらったり、そんな交流 は幸せを感じます。	地域における安心感とコ ミュニケーション	防災を考えたパイオトイレ の設置
県外	女性	50 代	8	高	28	1 千以上	プライベートと仕事が、う まく調和している	理想って、なんだっけ？			
県外	女性	50 代	8	高	29	700-1 千	大切な家族に恵まれている から	収入がある程度あって、 家族に恵まれていて、好 きなことを仕事にできて いればかなり幸せだと感 じると思った。	自然豊かな高知県で美味 しいものをいただき、ゆ ったりと過ごしているこ とが幸せである。	娯楽施設があれば嬉しい	

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
県外	女性	50 代	9	普通	20	500-700	自然が多い				
県外	女性	50 代	9	高	27	500-700	健康で自由があり、旅行などやりたいことを楽しんでいるため。	自分自身をご機嫌にして、身近なことに感謝して、そのしあわせを味わう。	旅行に行ける。ゆっくりコーヒーを味わう。キティちゃんなど、好きなこと、ものに囲まれた生活。	西条酒まつりなど、地元を発信し、少しでも経済などが活性化できればよいと感じる。	自身が地元を発信する。
県外	女性	50 代	9	高	27	500-700	収入、住まい、仕事、趣味にそれぞれ充実	住むところ、仕事があり幸せ			
県外	女性	50 代	9	高	29	100-300	家族が元気で仲良い、やりたい仕事出来てる、基本的な人間関係うまくいってる、普通に生活が送れている、	自分の居場所があるかどうか、人らしい生活が送れるかどうかで幸せかどうかが決まると思う		公共サービスの充実	税金の無駄遣いをやめて、必要な人に必要なサービスを行ってほしい。自分のできることは税金を自分の住んでいる自治体におさめることと、選挙で人気かどうかじゃなく公約を見て決める。
県外	女性	60 代	5	普通	17	1 千以上	色々あるから		考えることが少ない	衣食住	人の役立つ仕事をする
県外	女性	60 代	7	普通	22	1 千以上	忙しく仕事とプライベートのバランスがうまくとれていないと感じる	ささやかなことの中に幸せがあると思う。外的な成功や見え方に捉われるのは不幸を感じる。	自然の中で生きているという実感。周囲の人が寛容に受け入れてくれること。大都会には少ない様々な世代や環境の人たちとの言葉のやりとりがあること。ゆっくり時間が流れること。	緩やかなコミュニティ作り、義務ではなく気が向いたときに集まったりひとときを共有できるような場と人間関係	参加しやすいイベントや地域の行事
県外	女性	60 代	7	普通	23	700-1 千	人生の充実度	価値観	食文化が素晴らしい	福祉	ボランティア活動
県外	女性	60 代	7	普通	25	1 千以上	衣食住に困らなく、戦争地で無い。家族がいる。	『とても』より『かなり』の方がレベルが高い気がする。幸せは感謝の気持ちを持つレベルに比例する。	自然と都市機能のバランス	若者がリーダーになる事	DX 推進をサポート面も含めて進めて行きながらも、コミュニティ形成も仕掛けていく
県外	女性	60 代	8	低	13	1 千以上	幸せ 直ちに命を脅かされる生活ではない。幸せでない 自分の病気 政府や官僚が日本国を損なっている。	日本人として日本に生まれたこと自体幸せだと思う。しかしこれからの日本はそうではないだろうことが残念でならない。	高知で暮らすのは昔も今も退屈だが時々帰るとゆったりした時間の流れを感じることができて心が落ち着く場所。		
県外	女性	60 代	8	普通	24	100 未満	生きていて好きな仕事が出来 家族 友人がいて一緒に過ごす時間がある	改めて幸せを感じた	実家が高知 自然豊か		

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
県外	女性	60 代	8	普通	24	100 未満	とりあえず今日、明日生活することへの不安はない。生きるのに一人ではなさそうだ。	幸せかどうかは各自が基準をどこに置くかによると思う。食事ができて、寝床があって、家族がいて、ミサイルは飛んでこなさそう…そして？承認欲求が満たされて？他人が外からはうかがい知れない何か。掴みどころはないが、確実にあるもの。	自然と食の豊かさ。瀬戸内海や山地に阻まれたおかげ？で残ったノスタルジックな文化や人々。自然災害が多いためか、明るさや仲間意識や多少のことではへこたれない精神があるように見える。	強欲資本主義からの脱却（マインドチェンジ）と日本ファースト。外国人を排斥するのではなく、ちゃんと日本文化やルールを尊重して欲しいので。	日本ファーストな法整備。日本の土地、資源、技術、誇りを取り戻す。公共インフラや自治体に頼らなくても生きていける仲間づくり。オフグリッドな生き方。とても難しいけれど。当たり前なことの見直し。スマホに頼りすぎない。
県外	女性	60 代	8	普通	25	500-700	友達がいること、です。	改めて考える機会はないため、新鮮な気持ちでした。	高知にはまだ数回しか訪問していませんが、緑が豊かで、水が清く、里山・自然の美しさ、さらに、その自然が育むお酒や魚、野菜がとても美味しいことは、生きる上での豊かさ、を感じました。恵まれているなあ、と。それ以上に何か、がもしも仮に必要なのは、文化・芸術ではないか、と思います。	普段着で、芸術に接する機会があること、です。	例えば、子供の頃から音楽やビジュアルアートに接する機会がある、ということ。欧米、特にヨーロッパでは、幼い頃からさまざまなワークショップを通じて、音楽家や芸術家と触れ合います。その経験が多いと、大人になってから「芸術をきちんと楽しむ」ことが、気軽にできるのではないのでしょうか。
県外	女性	60 代	8	高	27	100-300	毎朝無事に目が醒めて有難いと思う	物事や事象を所有することだけでなく、有難いと思えることが、しあわせである、と思いました	カツオのたたきには苦手な食べ物でしたが、高知でいただいて「実は」とても美味しいものだったと知りました。本物の味を知らず避けてしまうのは残念なことだと知りました。風土とか味とか素晴らしい高知に何度でも訪れたいですし、そう思えることが有り難くしあわせです。	安心できること、美しいこと、楽しいこと、を、一つでも増やしたいです。	「祭り」を、続けて欲しい。参加したり知り合いに参加を促したり SNS に、投稿したりします
県外	女性	60 代	8	高	27	300-500	元気で笑う事ができ、ご飯が美味しいと思える事が幸せだと思います	お金は有った方が良いですが、それより毎日同じ生活、穏やかな日々幸せを感じます		税金の取りすぎ	政治家の一掃

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
県外	女性	60 代	8	高	28	300-500	幸せ＝今日も元気に起きることができた。家族も元気に起きてくれた。家族で美味しくご飯をいただけた。ちゃんと寝られた。私も家族も健康である。幸せでない＝もう少し自由が欲しい	幸せは「あるとかない」ではなく、感じるもの、自分で見つけられるものだーと改めて感じました。		安心と安全。年配者のケア。	年配者が気軽に質問できる環境整備。
県外	女性	60 代	8	高	30	300-500	思い通りにならないこともあるけど、ま、いいか、って切り替えながら生きていてるなあ。そうすると、なんかいろいろうまくいく。幸せな未来を思い描きながら生きていけている感じがするから。	おおむね満足している自分を感じたが、「とても」と答えられない自分でした。「とても～」にチェックできるようになろうと思いました。	「しあわせ」は自分が感じるものだなあと思う。どんな状況になっても、「しあわせ」と思える自分でありたいと、改めて思いました。	コミュニティ、気軽に参加できるいろいろな味のある行事、みんながどんな人も参加できるいろいろなイベント、気軽に行ける、どんな人もお茶飲みできるカフェ、大人も子供もお年寄りも気軽に利用できる、寄り合いの場所	オープンマインドを鍛えておこう。地域の方だけでなく、地域おこし協力隊や、ALT の人たちなどに声をかけて、お集まり会を開けるかなあ
県外	女性	60 代	9	高	26	500-700	笑顔で過ごせているから。今の夢が、まだ叶ってないからマイナス 1	なりたい自分、やりたいことが叶っているか? が幸せだとも思う。		コミュニケーション	コミュニティを増やすことはできないだろうか? 例えば、お祭りやフリーマーケットや農家さんの市場を期間限定で行うとか農業体験など、、、私も一緒にやりたい
県外	女性	60 代	9	高	28	100 未満	子育ても終わり、夫婦 2 人きりで健康に暮らせているから	スーパーや警察、市役所、郵便局が近くにあり、老後の生活を送るのに幸せだと思います		もっと老若男女が集える場所が必要だと思います。例えば広い公民館など。	実際に孫がいるので、小さい子供達へ絵本の読み聞かせや遊び相手
県外	女性	60 代	9	高	28	100 未満	子どもが男の子 2 人居て、2 人共素敵な女性と結婚をして、お陰様で昨年長男の所に初孫で男の子、今年は次男の所に女の子の孫が生まれて…夫も定年後も働きたい！と積極的に仕事を探して働いてくれ、ありがたくしあわせだと思います。	ささやかなしあわせでも、そこに目を向けない人とは分らないと思いました。私のことはささやかではないと思うけど、「当たり前」と思っではいけないんだと感じました。	食や自然が豊かな県だと思います。	年齢に関係なく交流出来る場があったらいいなあと思います。	
県外	女性	60 代	9	高	28	700-1 千	健康で自分がやりたいことができている。伴侶と楽しく暮らしている。	普段から幸せについて学習しており改めて自分の現在地を理解できました	自然と人柄	地域のつながりは今後重要になってくると感じています	地域住民の力を自治体の運営に活かす。それに参加することができます。

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
県外	女性	60 代	9	高	30	300-500	難しい事はわからないけれど、まだまだ何か出来る事があって日々を過ごせている事が幸せ。しあわせを知らない人、気づいていない人を見ると悲しい。	幸せは求めるものだけど、今ここに在る事も幸せだと思います。	自然が豊かな山海の恵みに恵まれて、田畑の実りも大変美味しゅうございます(^^) 何より人が元気で明るいことも素敵でした。	繋がり	声かけ
県外	女性	60 代	9	高	30	300-500	心が自由だから	しあわせは主観的な物なのでしあわせとを感じる能力が大切だと思います。今あるものに感謝してしあわせだなと感じられる自分でいたいです。	食、自然の豊かさ、人の温かさ、地元愛。忙し過ぎず人間らしい生活が出来る場所だと感じています。	自然を活かした活動、田畑の共同利用、教える人と教わりたい人で成り立つ。文化の継承。例えば大工さんとかちょうちんを作る人とかそういう技を若者を中心に継承していくような取り組みがあれば良いと思います。	次世代を担う若者に手に職のチョイス、本当の豊かな暮らしなどを発信して促していきたい。
県外	女性	60 代	9	高	30	700-1 千	毎日生活をそれなりに送れているから				
県外	女性	60 代	10	高	34	100-300	離れていてもつながっている人がいる	アンケートは幸せを考えるきっかけとして、離れていても話せる人がいることをとても嬉しく頼もしく思っています。幸せは物よりも人とのつながりだと思います。	人とのつながり	身近な人との声かけから、ひとに関心を持っていく	
県外	女性	60 代	10	高	34	1 千以上	好きなことができています	幸せは気持ち次第	高知でないからわからない		
県外	女性	70 以上	8	普通	24	100-300	家族と普通に楽しい生活をおくれている。	普段幸せについてかあまり考える事がないので幸せを考えるきっかけになった	幸せについて考えてるリーダーがいるのが素晴らしい。	コミュニケーションの強化 若い人達の協力 育成。	中高生や大学生に積極的にボランティア活動に参加してもらおう。若い人に地域起こしのアイデアを考えてもらうきっかけを作る。老若男女を交えた会合を開催する。
県外	女性	70 以上	8	高	27	100-300	家族が健康で毎日が無事で過ごす事が出来ているから。	自分の振り返りと幸せのありがたさを実感する大切な機会になっています。	誇れる人・物・場を大事にすることが「しあわせ」に繋がると思っています。高知県には沢山あると思います。	地域の歴史や文化に触れることと身近な人との関係性を大事にして行動することが必要だと思います。	災害時のサバイバル体験会や先人の災害時にやってきた工夫を知る機会を設ける。地域の誇れる人や活動を知り、一緒に体験する。
県外	女性	70 以上	8	高	29	100 未満	日々健康で過ごせているから				

2026 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	幸福実感の向上に 必要なこと	自治体への希望
県外	女性	70 以上	9	普通	22	100-300	毎日好きな時間に元気で家事が出来る事。小川さん、愛さんのツアーに参加し学び語り愛が出来る事。家族が皆健康でそれぞれ仕事している事	毎日災害が無く穏やかに生活すること。災害時に備えて最低限の備蓄をしておく。	新鮮な野菜、魚が食べれる事。時間がゆっくり流れているように思われます。	地域、町内会の防災備蓄の確認。危険な場所、井戸水の確認。（各々のグループで上記確認にいく）一人住まいの方々、普段からしっかりとコミュニケーションを取っておく。	自治会、町内会の集まり、日にち時間等、ちらし、回覧で何回もしらせる。友人、知人、声かけて一緒に誘う。
県外	女性	70 以上	10	低	15	100-300	何も無く普通に暮らせることが一番の幸せと思っています😊	病気もしないで、普通に暮らせることがどんな幸せなことかに気づきました。お金あっても寝たきりの生活では幸せとは思わないから😞		生きがい教室などで楽しく生きて行くための学びの場があったらいいなと思っています😊	
県外	女性	70 以上	10	高	32	700-1 千	嫌なことは考えない	癒してくれる存在がある		人との交流	
県外	その他	50 代	8	普通	23	1 千以上	生活に不自由がない、他者とおおむね円満で生産的な関係を築けている	自分が考える「しあわせ」の指標（たとえば収入、家族関係、地位など）においては、常に自分より恵まれた人は存在しているので、他人との比較を通して自分が「しあわせ」かどうかを考えると不幸になりがちだ、という認識を改めて持ちました。他者との比較ではなく、自分の心が本当に求めるものと、いまの自分の状態との距離感だけを考える方がよいのだろうと感じます。	上の話と重複しますが、「しあわせ」は他人と比べて上か下かを考え始めると自分から遠ざかるもののような気がします。	さまざまなデモグラフィ的背景の人達（たとえば地元民、域外者、外国人、多様な年齢層と性的指向・性自認などなど）が混ざり合って互いに交流するような場があればあるほど、他者の承認＋自足という「しあわせ」の基盤を築きやすくなるのではないかと思います。	さまざまな公的イベントのなかで、いかに見知らぬ人達とコミュニケーション「せざるを得なくなる」仕掛けを作るか、ということに興味があります。