

主観的幸福度のセルフレコーディング手法の開発 カレンダー・マーキング法

佐伯政男 前野隆司

慶應義塾大学大学院 システムデザイン・マネジメント研究科

幸福度を継続的に自己管理するための手法として、カレンダー・マーキング法を開発した。カレンダー・マーキング法は、一日の終わりにその一日を振り返り、主観的な評定を行う手法である。すなわち、評定の結果、その日がよい日であったら「○」、悪い日であったら「×」、どちらでもない日であったら「△」をカレンダーの日付欄に記録する。心理学部の学部生を対象に、10週間、手法の実施を行った。実施後に測定したThe Satisfaction with life Scale (SWLS)では、手法の実施群と対照群のSWLSに統計的に有意差は見られなかった。SWLSと各被験者の各記号の総数との相関係数は、○、△、×、それぞれ、0.506、-0.439、-0.237であった。分析の結果、よい日にも悪い日にも△を付ける傾向が見られた。○を増やし△と×を減らすことによって幸福度を向上させることが示唆された。また、被験者間、被験者内で各記号の報告には変動性が見られたことから、本手法で得られた結果は、主観的幸福度の測定手法として利用されうることを示した。

キーワード：カレンダー・マーキング法、主観的幸福度、よい日、悪い日

1. 背景

日本における一人当たりGDPは、1958年から1987年の間に五倍に増大しているにもかかわらず、この間の自己申告による幸福度平均は増大していない。中国、アメリカでも同様の報告があり、貧困国ではこの傾向はない。年間一人あたりGDPがほぼ1万5000ドルを超えると、GDPと幸福度の関連は弱まる。つまり、低所得層では、所得が高くなると人々は幸せになる傾向があるが、その後は、所得があがっても幸福は高くなりにくい。この報告から、近年、経済学、心理学の分野を中心として、GDPに代わる新たな指標や「何が私たちに幸せにするか」について研究がなされている(コイル 2008)。

上記の報告における幸福度とは、研究者の価値観(何が幸福なのか)を定義せず、被験者の主観的な判断に任せるアプローチをとっており、主観的幸福度と呼ばれる。主観的幸福度の測定には、Diener(1985)らによるThe Satisfaction with life Scale (SWLS)が広く用いられている。SWLSは「すべての事柄を考慮するとあなたは幸せですか？」などの簡易な質問項目群に対して7件法による回答を求めることによって幸福度を測定するものである。日々の主観的幸福度を測定するため、毎日、“How was today?” や “How satisfied are you with your life today?” のような質問項目群に7件法で回答を求めるDaily Life Satisfactionの研究も行われている(Sheldonら(1996)、Lunら(2008)など)。このような主観的幸福研究のアプローチは、Campbell(1981)の「人が数えきれないほどのさまざまな体験を1つの数値としてまとめあげる能力を持ち合わせているから、正確に自身の幸福度を評定する能力があるだろうか」という指摘を人が満足することを前提としている。主観的幸福の研究者は、この人の評定能力に関する前提をSWLSの再検査テストの妥当性から検証を行っている(大石 2009)。

一方、Kahneman(1999)は、快樂や喜び以上の概念は、幸福感を理解する上で必要ではないと主張し、主観性を取り除いた測定手法としてThe Day Reconstruction Method(DSM)、U-indexを開発している(Kahnemanら 2006)。しかし、「人生の意義」や「自立心」などを考慮せず「快樂」や「苦痛」のみを取り扱う快樂主義のアプローチだけで、前述の日本などの先進国の問題の解決策を見出すことができるかどうかは疑問である。食、住の基本的な欲求が満たされている現代では、幸福は一意的なものではなく、多面的で多様であると考えられる。そのため、どれくらい自分の人生に満足しているか、どれくらい頻繁に幸せを感じるかを個人の価値観によって判断してもらう主観的幸福研究のアプローチは依然有用であろう(大石 2009)。

幸福は多面的であるため、政策介入だけで解決される問題とは言えない。そのため、個々が自身の幸福感の改善や管理を行うこともまた重要である。King(2001)は、「最高の自分」について毎日20分間書かせた群で、対照群より5ヶ月後の健康状態が良好であるという結果を報告した。また、Booth(1997)らは、悲惨な出来事について毎日10分程度書く訓練をさせたところ、対照群よりもそれらのトラウマからの立ち直りが早かったことを報告している。このような幸福感

を向上させる介入に関する研究は、盛んに行われている (Sheldonら (2006)、Lyubomirskyら (2006))。しかし、幸福感の継続的な自己管理を目的とする手法に関する研究は少ない。

Wheeler(1991)らは、日々のライフイベントのセルフレコーディング手法に関するレビューにおいて、行動主義派の研究から、例えば、タバコを吸うといった好ましくない行為の頻度や、笑顔などの人々が増やしたいと感じる好ましい行為の頻度を記録することが、それらの頻度を望ましい方向に行動を変えると論じている。このようなセルフレコーディングの手法を主観的幸福度に適用することによって、よい記憶を呼び起こし強化したり、悪い気分を感知しうる可能性がある。そこで、本研究では、幸福度を継続的に自己管理するための手法として、主観的幸福度のセルフレコーディング手法を開発する。開発した手法を一定期間の実施し、手法が主観的幸福度を向上させるのか検証するとともに、手法と主観的幸福度の関係を明らかにすることによって、主観的幸福度の測定手法としての可能性を明確にした。

2. 方法

Wheelerら (1991)は、セルフレコーディングを3種類に分類し、それぞれの利点と欠点を整理している。Interval-contingent recording法は、被験者にあらかじめ決めた時間間隔で定期的に日常についての報告を求める。ここで採用される時間間隔は毎食後や一日の終わりなどが主である。Signal-contingent recording法は、研究者がランダムな時刻に被験者にシグナルを送り、その都度、被験者は研究者が予め設定した質問項目(何を行っていたか、いまどんな気分か等)に回答する手法である。Event-contingent recording法は、指定した出来事が起こったさい、その都度、被験者に記録させる手法である。用途に応じて、これらの手法のうちのいずれの形式が採用される。本研究では、行動改善や促進に適しているとされるInterval-contingent recording法を採用する。Interval-contingent recording法のデメリットは、回顧的なバイアスが生じやすい点にある(Kahnemanら 1982)。そこで、本研究では、バイアスを最小限にするため、時間間隔を一日とした。つまり、一日の終わりにその一日について評価する形式をとることとする。

開発する手法は継続的な実施を想定するため、実施者の負担が少ないことが望ましい。7件法のような定量的な数字による判断に比べて、定性的な判断は実施者の負担を軽減するだろう。そこで、Daily Life satisfactionで用いられる7件法や10件法のような数字による評定ではなく、より定性的な「よい日」、「悪い日」を主観的に回答として求めることとした。しかし、私たちの日常は、客観的には、突出したよい日、悪い日からのみ構成されるとは言えない。そこで、よい日、悪い日と判断することが難しい日として「どちらでもない日」を選択肢として用意することによって、被験者の負担が軽減され、より直感的な判断に基づく報告が得られると考えた。

自己管理の側面から、手法は実施者が自身の過去の状態と現在の状態を把握しやすいことが望ましい。日本では「よい」、「悪い」、「中くらい」を意味する記号として○×△記号が広く一般化されている。記号による記入を採用することによって、履歴の把握が容易になると考えられる。記録する用紙として、マンスリー・カレンダーを利用することによって、一ヶ月単位で記録を俯瞰できるだろう。開発した手法をカレンダー・マーキング法と名付けた。カレンダー・マーキング法の概要は以下のとおりである。「一日の終わりにその日がよい日であったか、悪い日であったか主観的に判断し、カレンダーに記号で記録する。記号は、よい日は○、悪い日は×、どちらでもない場合、△を記録する」。

被験者は自身にとって好ましい一日、好ましくない一日を記録することによって、それぞれの頻度について知ることとなる。本研究において開発した手法の実施によって、被験者が「よい日」を増やす、あるいは「悪い日」を減らすよう動機づけられることで、「よい日」を増やすための行動、「悪い日」を減らすための行動を行い、主観的幸福度を向上させることが期待される。

開発した手法の有効性を検証するため、心理学部の学部生を対象にした講義中において、以下の教示文により、実験参加者を募集し、手法の実施実験を行った。

実施事項：一日の終わりにカレンダーの日付にマークをつけてください。マークは、その日がよい日であったなら、「○」、悪い日であったなら「×」、どちらでもない日は「△」とします。よい日、悪い日の判断は主観的で構いません。明確に定義しないで、直感的にマークするようにしてください。よい日、悪い日の判断基準は続けていくなかでかわっても構いません。その日一日単位で判断してください。○×△だけの日記だと考えてください。

注意事項：一度つけたマークを過去に戻り修正しないでください。まとめて行わず、一日ごとにマークするようにしてください。マークし忘れた場合は、なるべくはやくその一日を思い出して、マークしてください。マークは、配布する手帳のマンスリーカレンダーに記入してください。

募集要項：実験期間は、2009年4月14日から6月23日までの10週間、募集人数は50名、所用時間は1日1分程度。

実験への参加希望者は83名であった。参加希望者83名にマンスリーカレンダー付きの手帳を配り、実施を依頼した。確認のため、月に一度、メールにて経過の報告を求めた。10週間続けた実験参加者は54名(男性17名、女性37名)であった。実験終了後、主観的幸福感、記号への感受性の質問紙調査を行った。

主観的幸福度：SWLS (Dienerら(1985)、大石(2009))による人生満足度の質問紙調査を行った。SWLSは「ほとんどの面で私の人生は私の理想に近い」、「私の人生は、とても素晴らしい状態だ」、「私は自分の人生に満足している」、「私はこれまで、自分の人生に求める大切なものを得てきた」、「もう一度人生をやり直せるとしても、ほとんど何も変えないだろう」以上5つの質問項目からなる。回答は、「まったく当てはまらない」、「ほとんど当てはまらない」、「あまり当てはまらない」、「どちらとも言えない」、「少し当てはまる」、「だいたい当てはまる」、「非常によく当てはまる」の7件法を採用した。調査は、実験参加者を募集した同じ講義のクラスにおいて行い、対照群として実験非参加者について調査を行った。なお、得点化は、「まったく当てはまらない」場合を1とし、「非常にあててはまる」に向かい2から7を与えた。各質問の合計値を被験者の主観的幸福度とした。

記号への感受性：実験参加者の各記号に対する感受性を調べるため質問紙調査を行った。質問項目は、×記号に対する4つの質問群「×をつけることに抵抗があった」、「もっと悪い日がある気がして、×は付けにくかった」、「自分を否定しているようで、×は付けにくかった」、「×が嫌でつい△をつけてしまう」と、○記号に対する2つの質問群「○をつけることに抵抗があった」、「もっといい日がある気がして、つい△をつけてしまう」からなる。回答は、「まったく当てはまらない」、「ほとんど当てはまらない」、「あまり当てはまらない」、「どちらとも言えない」、「少し当てはまる」、「だいたい当てはまる」、「非常によく当てはまる」の7件法を採用した。なお、得点化は、「まったく当てはまらない」場合を1とし、「非常にあててはまる」に向かい2から7を与えた。

3. 結果及び考察

本研究で開発した主観的幸福度のセルフコーディング手法の実施者は、一日の終わりにその一日についてその日が「よい日」であったか、「悪い日」であったか、「どちらでもない日」であったか主観的に評定し、それを記録する。被験者は自身にとって好ましい一日、好ましくない一日を記録することによって、それぞれの頻度について知ることとなる。Wheelerら(1991)は、好ましくない行為の頻度や、増やしたいと感じる好ましい行為の頻度を記録することが、それらの頻度を望ましい方向に行動を変えると論じている。本研究において開発した手法の実施によって、被験者が「よい日」を増やす、あるいは「悪い日」を減らすよう動機づけられることで、「よい日」を増やすための行動、「悪い日」を減らすための行動を行い、主観的幸福度を向上させることが期待される。

Table 1にカレンダー・マーキング法実施後の被験者と対象群のSWLSの平均値と標準偏差を記す。手法の実施者のSWLSの平均値は、未実施者の平均値より高い値となった。しかし、両群のSWLSについてt検定を行ったところ、統計的な有意差は見られなかった。

Table 1 カレンダー・マーキング法の実施者と未実施者のSWLSの平均値及びSD

	平均	SD
実施者(n=49)	22.16	6.39
未実施者(n=56)	21.13	6.07

両群の母集団のSWLSの平均値に差が見られなかった原因は2つ考えられる。1つは、サンプルの問題である。本実験においては、手法の実施者を10週間の継続を条件として有給で募集した。参加希望者83名に対して、10週間継続した被験者は54名であった。つまり、未実施者には、手法の経験者が相当数含まれていることを意味する。両群のSWLSは、Suhら(1998)により報告された日本の大学生のSWLSの平均値20.2よりも高い値である。2つめの原因は、手法がSWLSを向上させるのに十分な効果を持たなかったことが考えられる。しかし、実験参加者に行った自由記述式のアンケートでは、幸福感の向上を示す報告が多数見られた。実験終了後に行った手法の実施者に対して行ったアンケート「今回実施した、○×△の記入を、今後、無給でも続けてみたいと思いますか？」では、54名中18名が「はい」と回答し、「その他」の9名と合計すると、「いい

え」の27名と同数である。「その他」の回答は、「もう少し暇なとき」が2名、「考え中」が1名、「○×△は続けたいが記入は忘れそう」が2名、「○×と何が合ったか記す日記を書こうと思った」が1名、「日記を書いているからやらない」が1名、「期間次第」が1名であり、ポジティブな回答が多い。また、「いいえ」の回答者の自由記述式の回答の中にも「参加してよかった」等の記述がみられた。また、自由記述式の回答から本手法がSWLSの向上に寄与する可能性を示唆する記述もあることから、本実験で得られた結果をもとに、各記号とSWLSとの関係を明らかにし、教示文の改良等を検討する必要がある。

カレンダー・マーキング法により得られた被験者54名の各記号の平均値と標準偏差をTable 2に記す。○の総数、△の総数、×の総数は、それぞれ、実験期間(70日)中の「よい日」、「悪い日」、「どちらでもない日」の日数を表す。「○」が最も多く、次に「△」、「×」が最も少ない。また、各記号の総日数は、被験者間でばらつきがみられた。

Table 2 各記号の総数の平均値及びSD(n=54)

	平均	SD
○の総数	34.76	14.26
△の総数	24.65	12.76
×の総数	10.59	7.19

SWLS及び各記号の総数のスピアマンの順位相関係数をTable 3に記す。SWLSと各記号との相関係数は、○、△、×それぞれ、0.506、-0.439、-0.237であり、○及び△で有意な相関が見られた。○の日数と△、×との相関関係は、それぞれ-0.839、-0.420であり、いずれも統計的に有意であった。一方、△の日数と×の日数との相関係数は低い値($r=-0.049$)であった。

Table 3 SWLSと各記号の相関関係

	SWLS	○の日数	△の日数	×の日数
SWLS(n=49)	1.000			
○の日数(n=54)	0.506**	1.000		
△の日数(n=54)	-0.439**	-0.839**	1.000	
×の総数(n=54)	-0.237	-0.420**	-0.049	1.000

** $p < 0.01$ (両側)

以上の結果から得られた最も重要な点は、次の2点である。1つは、SWLSと○の日数は正の強い相関関係にあること、2つめは、SWLSと△の日数は負の相関関係にあり、しかも、その相関関係は、SWLSと×の日数との相関よりも強いことである。

よい日が多い人生は、幸せな人生と言えるだろう。そのため、○の日数とSWLSとの正の強い相関関係は、予想どおりと言えよう。Kahneman(1999)は、快樂主義の立場から、人生を振り返って肯定的に認識できることが重要なのではなく、快樂や喜びの瞬間が多かった人間が、幸福な人生を送ったと言えるのだと主張している。「よい日」は主観的な概念である。主観的な概念であるため、同じ出来事が起こっても、その日をよい日と捉え○をつけるか、悪い日やどちらでもない日と捉え、×や△をつけるかは被験者の主観による。この結果は、主観的な判断によるよい日が多い人ほど、幸せを感じることを示している。

△の日数は、SWLSと負の相関関係にあり、しかも、その相関関係は、×の日数とSWLSとの相関よりも強いことは注目に値する。では、なぜ△は×よりも負の強い相関関係にあるのだろうか。本研究においては、実験後に行った記号に対する感受性に関するアンケートとからこの原因について考察した。Table 4は、×記号に対する感受性に関する質問項目の得点と△の日数、SWLSとの相関関係を記したものである。「×が嫌でつい△をつけてしまう」の得点と△の日数には正の有意な相関関係があり、「×をつけることに抵抗があった」の得点と△の日数にも正の高い相関関係があることがわかる。また、SWLSと各質問項目は、いずれも負の相関関係にあった。

Table 4 △の日数と×記号に対する感受性尺度得点との相関関係

	△の日数	SWLS
×が嫌でつい△をつけてしまう	0.281*	-0.295*
×をつけることに抵抗があった	0.248	-0.250
自分を否定しているようで、×は付けにくかった	0.112	-0.221
もっと悪い日がある気がして、×を付けにくかった	-0.021	-0.209

* $p < 0.05$ (両側)

この結果から、×記号への抵抗から×の代わりに△を記録する被験者が存在し、×に対する抵抗が強いほど、SWLSが低い傾向にあることがわかる。つまり、悪い経験のあった日に×ではなく△を記録する傾向が、△の日数とSWLSに負の相関関係が生じた一つの原因であると考えられる。

×記号のもつ強いイメージから、×の代わりに△が利用されることを示した。では、○記号のもつ記号としてのイメージは評定にどのような影響をあたえているのだろうか。Table 5は、△の日数と○記号に対する感受性に関する質問項目の得点との相関関係である。「もっといい日がある気がしてつい△にしてしまう」の得点と△の日数の間に正の強い相関関係がみられた。また、SWLSと各質問との相関関係は、いずれも高い負の相関であった。

Table 5 △の日数と○記号に対する感受性尺度得点との相関関係

	△の日数	SWLS
○をつけるには抵抗がある	0.137	-0.288*
もっといい日がある気がしてつい△にしてしまう	0.491**	-0.339*

** $p < 0.01$ (両側) * $p < 0.05$ (両側)

この結果から、×同様、よい日に○ではなく△を記録する傾向が存在し、その傾向の強さはSWLSと強い負の相関関係にあることがわかる。よい日に△を記録する傾向が、△の日数を増やし、△とSWLSとの負の相関関係を生じさせる原因となっていると考えられる。

各記号の総数は、時間的にどのように変動しているのだろうか。Figure 1は実験期間中の各記号の総数の時系列変化を示している。横軸は日付、縦軸は実験参加者54名の各記号の中央7項移動平均値である。×の総数は、他の記号に比べて一定に推移している。一方、○と△は、実験開始から終了までの10週間において、大きく変動している。本研究では、その日の活動等についての報告を求めなかったため、考察することができないが、外的なインパクトに対して集団的に反応した結果であると推察される。

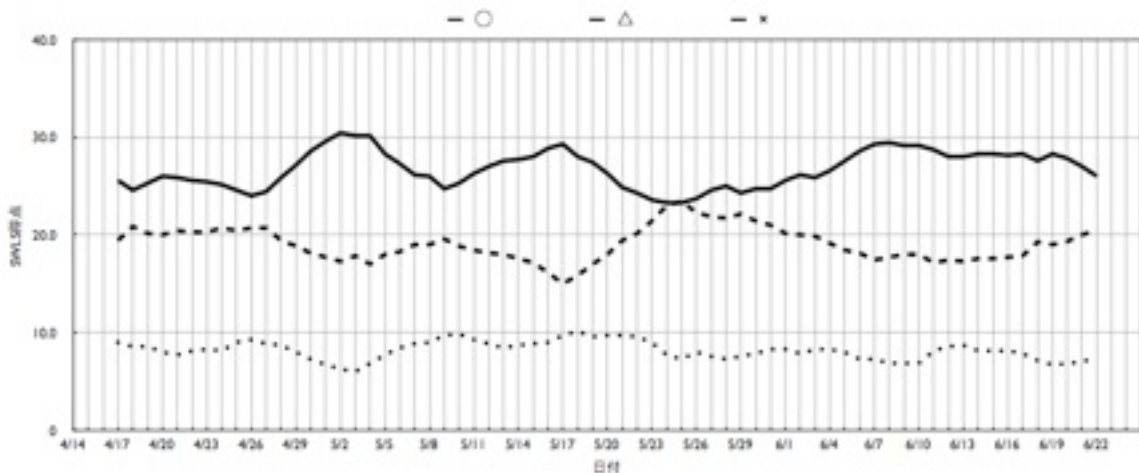


Figure 1 実験期間中の被験者 (n=54) の各記号の総数の7項移動平均値の時間的推移

SWLSと各記号との関係には、○、△で有意な関係が見出せたことから、各記号の数は、主観的幸福度を測る指標として利用しうると考えられる。

4. 結論

主観的幸福度と主観的な判断による「よい日」、「わるい日」、「どちらでもない日」の総日数には、高い相関関係が見られた。つまり、幸せな人は、「よい日」が多く、「悪い日」が少ない。一方、予想に反して「どちらでもない日」は「悪い日」よりも、幸せに対して強い負の関係が見られた。これは悪い日であるにもかかわらず△を記録する傾向とよい日であるにもかかわらず△を記録する傾向が起因しているものと考えられる。「どちらでもない日」とは何か、さらなる調査が必要である。今回の実験では、カレンダー・マーキング法の実施者と非実施者間で主観的幸福度の平均値に差は見られなかった。しかし、被験者が○や×、△の日を認識することによって、「悪い日」だけでなく、特に、「どちらでもない日」を減らす行動の改善につながるができれば主観的幸福度は向上しうるかもしれない。

5. 参考文献

- 大石繁宏著 (2009) 『幸せを科学する 心理学からわかったこと』新曜社。
ダイアン・コイル著 室田泰弘・矢野裕子・伊藤恵子訳(2008) 『ソウルフルな経済学』インターシフト
筒井義郎(2009) 『幸福の経済学は福音をもたらすか』行動経済学会第2回大会・会長講演
藤島寛, 山田尚子, 辻平治(2006) 『5因子性格検査短縮版(FFPQ-50)の作成』, パーソナリティ研究, **13(2)**, 231-241
Booth, R. J., Petrie, K. J., & Pennebaker, J. W. (1997). Changes in circulating lymphocyte numbers following emotional disclosure: Evidence of buffering? *Stress Medicine*, **13**, 23-29.
Campbell, A. (1981). *The sense of well-being in America*. New York: McGraw-Hill.
Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. A., & Griffin, S. (1985) The Satisfaction With Life Scale, *Journal of Personality Assessment*, **49(1)**, 71-75
Diener, E., & Oishi, S. (2000). Money and happiness: Income and subjective well-being across nations. In E. Diener & E. M. Suh (Eds.), *Culture and subjective well-being* (pp. 185-218). Cambridge, MA: MIT Press.
Kahneman, D., & Tversky, A. (1982). The simulation heuristic. In D. Kahneman & A. Tversky (Eds.), *Judgment under uncertainty: Heuristics and biases* (pp. 201-208). New York: Cambridge University Press.
Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (1999). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage.
Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D. A., Schwarz, N., & Stone, A. A. (2004). A survey method for characterizing daily life experience: The Day Reconstruction Method, *Science*, **306**, 1776-1780
Kahneman, D., Krueger, A. B. (2006): Developments in the Measurement of Subjective Well-being, *Journal of Economic Perspectives*, **20**, 3-24
King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **27**, 798-807.
Lun, J., Kesebir, S., Oishi, S. (2008). On feeling understood and feeling well: The role of interdependence. *Journal of Research in Personality*, **42**, 1623-1628.
Lyubomirsky, S., Sousa, L., Dickerhoof, F. (2006). The costs and benefits of writing, talking, and thinking about life's triumphs and defeats. *Journal of Personality and Social Psychology*, **90**, 692-708.
Robinson, M. D., & Clore, G. L. (2002). Beliefs, situations, and their interactions: Towards a model of emotion reporting. *Psychological Bulletin*, **128**, 934-960.
Sheldon, K. M., Ryan, R. & Reis, H. T. (2006). What Makes for a Good Day? Competence and Autonomy in the Day and in the Person. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **22**, 1270-1279.
Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The Journal of Positive Psychology*, **1**, 73-82.
Suh, E., Diener, E., Oishi, S., & Traianandis, H. C. (1998). The shifting basis of life satisfaction judgments across cultures: Emotions versus norms. *Journal of Personality and Social Psychology*, **74**, 482-493.
Wheeler, L., & Reis, H. T. (1991) Self-Recording of Everyday Life Events: Origins, Types, and Uses. *Journal of Personality*, **59**, 339-354