

The background of the slide is a warm, orange-toned gradient. It is decorated with numerous stylized autumn leaves, primarily in shades of red and orange, scattered across the top and sides. A single, larger orange leaf is positioned in the bottom right corner.

November, 28. 2015

行動経済学会第9回大会(近畿大学)

心理学における 幸福感研究へのアプローチ

東洋大学 堀毛一也



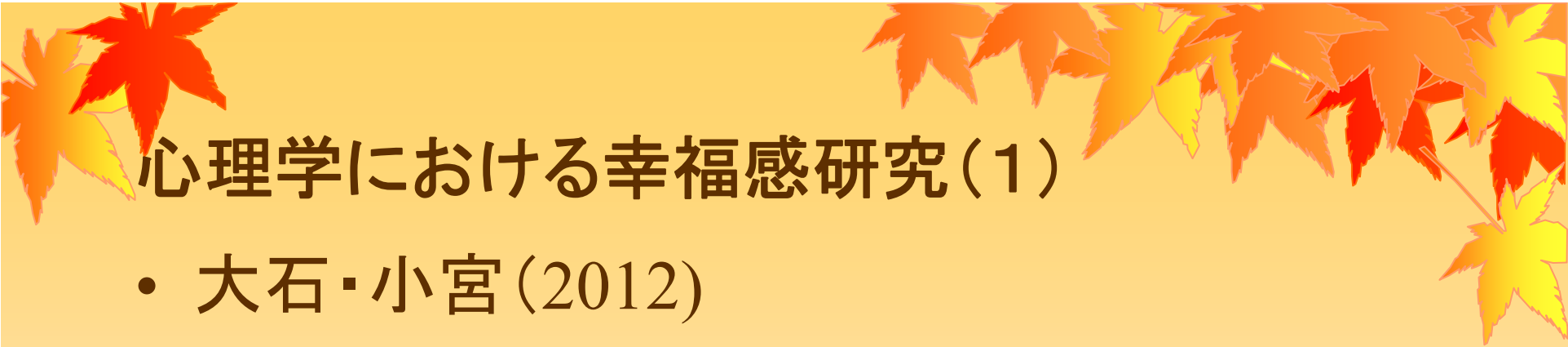
本日の演題

- 1) 心理学における幸福感研究
- 2) 幸福感の心理的規定因
- 3) 幸福感の多面性
- 4) 幸福感の文化差
- 5) 幸福感の促進



1. 心理学における幸福感研究





心理学における幸福感研究(1)

- 大石・小宮(2012)
 - 心理学における本格的な幸せ研究は、1930年代まで行われてこなかった
 - Hartmann(1934): 幸福感に関する最初の心理学的研究
 - 幸せの自己評価、再検査信頼性の高さ、友人評定との一致
 - 60年代後半まで研究は休止(行動主義の影響)

心理学における幸福感研究(2)

- Wilson(1967)のreview
 - 幸福感に関連する、1)尺度・測定道具、2)幸福感の次元(感情との関連)、3)幸福感の関連領域(性、人種、IQ、年齢、パーソナリティ、宗教観など)
- Diener(1984)のreview
 - 256の論文のレビュー
 - 社会学・老人学がベース、心理学論文はわずか17編(大石・小宮,2012)
 - 客観的指標ではなく、主観的指標にもとづくことの重要性
→subjective well-beingという用語を使用
 - 定義、測度、影響因(収入、年齢、性、人種、パーソナリティ)、理論的立場
- その後、数回にわたるレビュー(Diener,2000,2009,2013; Diener,et al.,1999)



Diener, E. 1984 Subjective well-being. Psychological Bulletin,95,542—575.
Wilson, W. 1967 Correlates of avowed happiness. Psychological Bulletin, 67, 294-306.

ポジティブ心理学の提唱

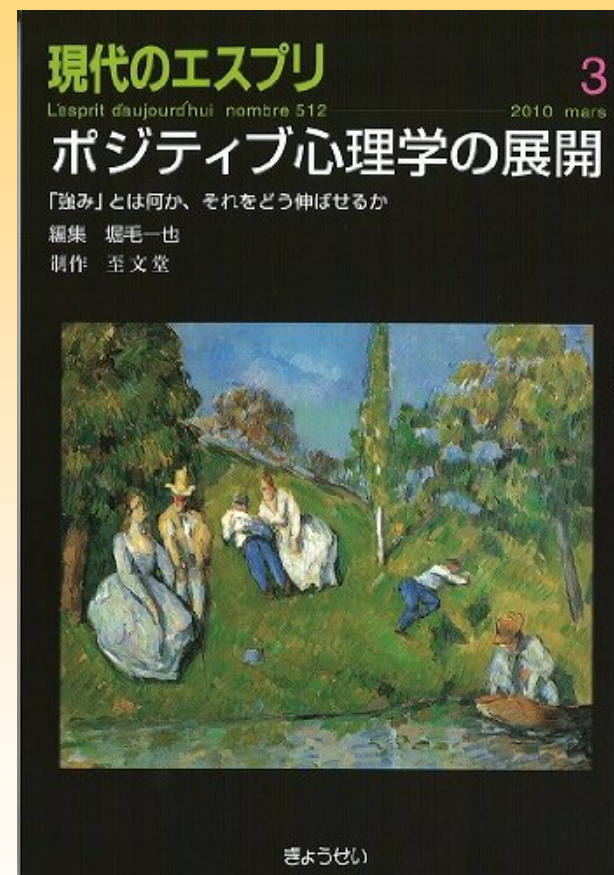


- ポジティブ心理学の提唱
- Seligman(1998): APA会長就任の基調講演
 - 第二次世界大戦前の心理学の使命
 - 1)精神的な不調を改善すること
 - 2)すべての人々の人生をより充実したものにする
 - 3)高い才能を見分け養成すること
 - 戦後の心理学は、人間の弱みや精神的な不調の改善に主たる関心を向け、他の2つの使命は忘れ去られてしまった
 - 心理学は人間の弱みばかりでなく、人間の良いところや人徳(virtue)を研究する学問でもある
 - 人間のもつ良い側面を育成するためにもっと力が注がれるべき



ポジティブ心理学の目的と研究領域

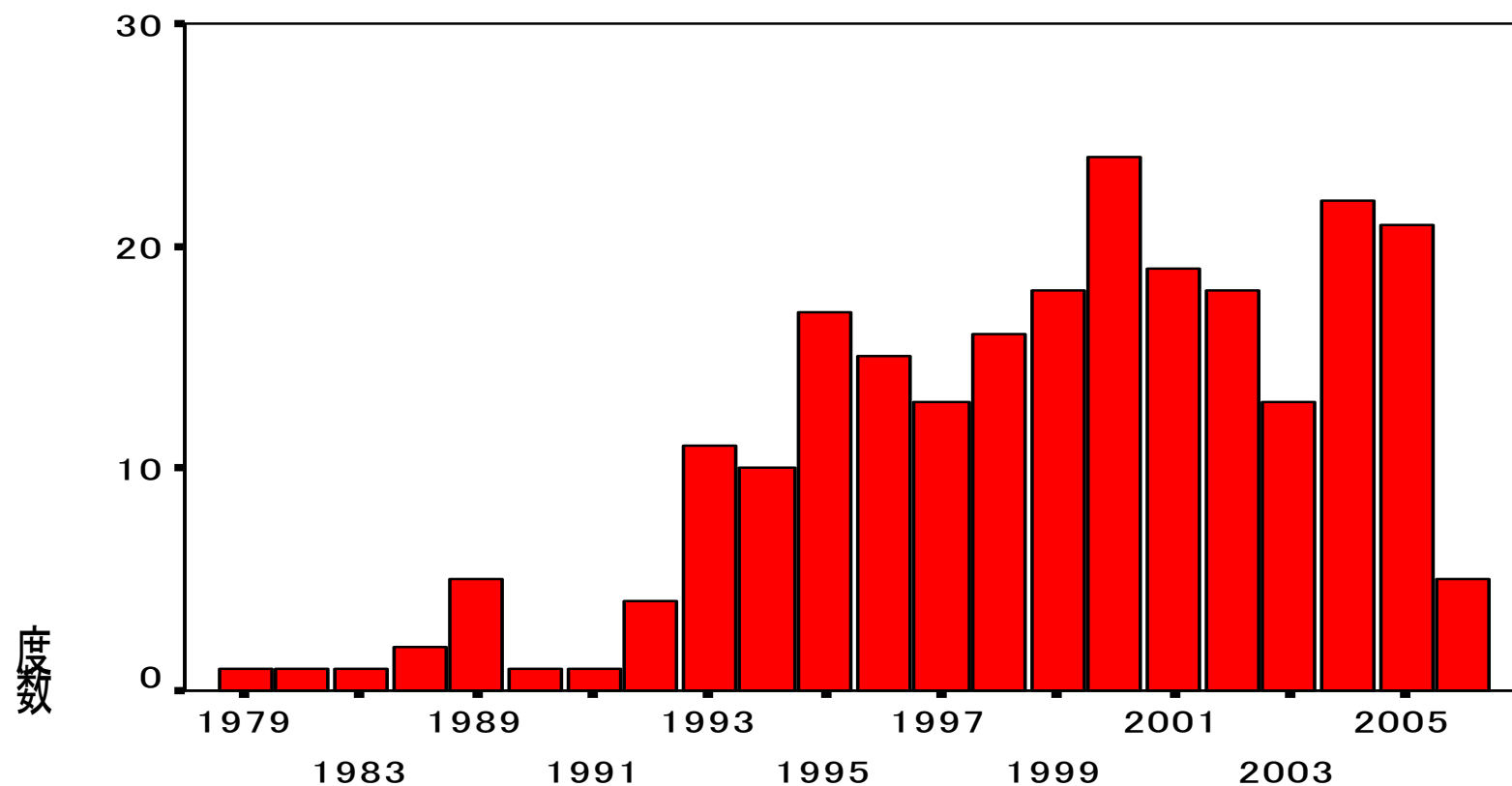
- ポジティブ心理学の研究領域 (Seligman, 1998, Seligman, et al. 2000, Peterson, 2006)
 - 1) ポジティブな主観的経験に関するレベル
 - ウェル・ビーイング、満足感・幸福感・充実感、将来への希望など), Chair; Diener, E.
 - 2) ポジティブな個人特性に関するレベル
 - 性格的な良さ・強さ、愛、勇気、美的感覚、才能、知恵など), Chair; Csikszentmihalyi, M.
 - 3) ポジティブな機構・制度など集団レベル
 - 市民道徳、健康な家族や対人関係、学校・職場・コミュニティ・社会などの優れた機能など) Chair; Jamieson, K.H.



島井哲志(編)2006 ポジティブ心理学:21世紀の心理学の可能性 ナカニシヤ出版

堀毛一也(編)2010 ポジティブ心理学の展開:強みとは何か、それをどう伸ばせるか 現代のエスプリ512 ぎょうせい

本邦におけるSWB研究(2005年まで)

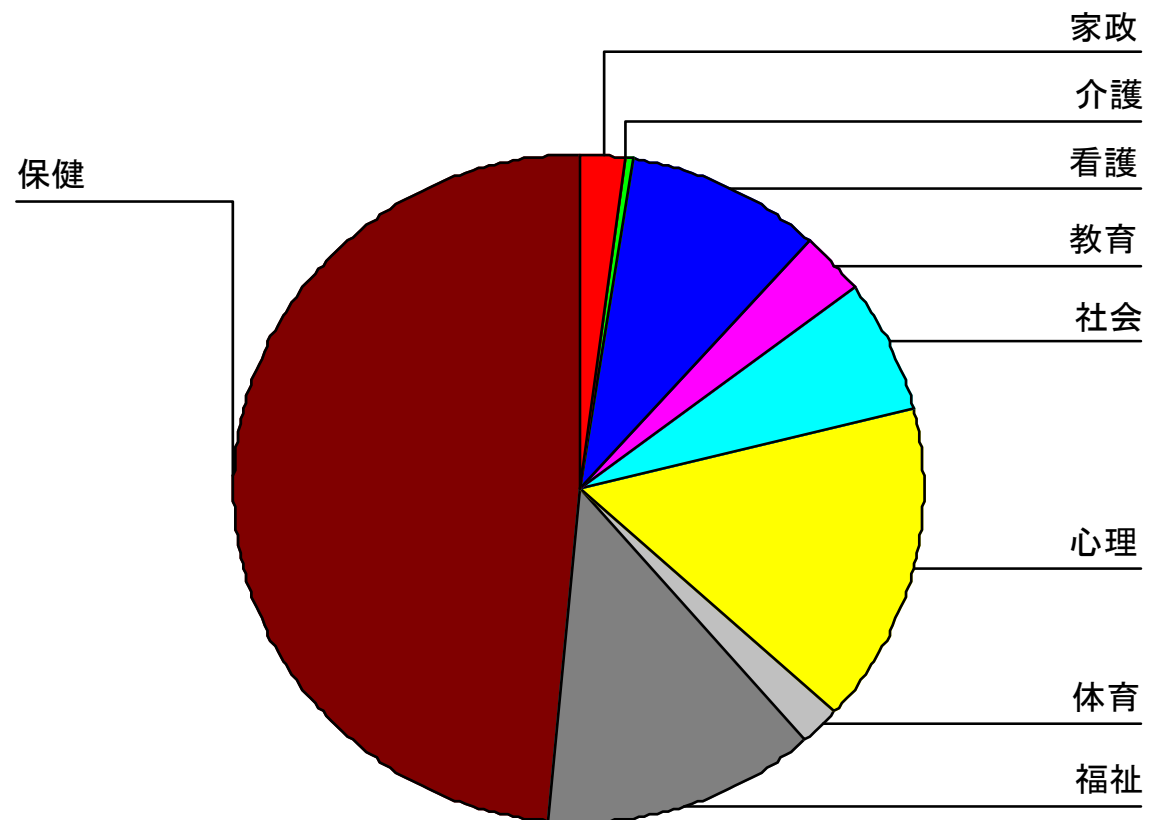


年代

Source: CiNii(国情研)をもとに作成(総件数=237)

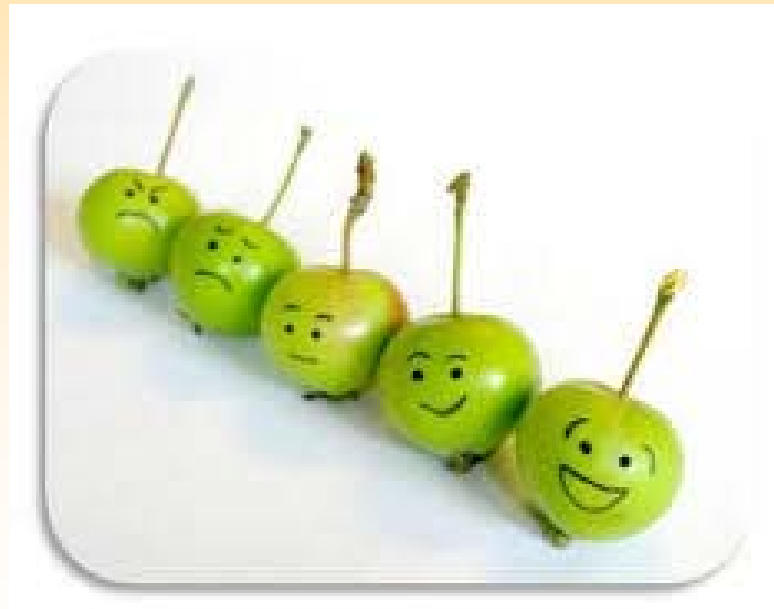
キーワード: 幸福感、主観的幸福感、主観的健康観

主要な研究領域



Source: CiNii(国情研)をもとに作成

2. 幸福感の心理的規定因



幸福感・人生満足感の規定因

低い相関($r=0\sim.20$ 程度)	中程度の相関($r=.30$ 前後)	高い相関($r=.50$ 以上)
年齢	友人の数	感謝の気持ちをもつこと
性	結婚していること	楽観性
教育	信仰をもつこと	雇用されていること
社会階層	余暇活動の質	性的交渉の頻度
収入	身体的健康	ポジティブ感情体験の割合
子どもの数	誠実性	自尊心
人種	外向性	
知能	神経症的傾向の低さ	
身体的魅力	内的統制	

Peterson, C. 2006 A Primer in Positive Psychology. Oxford U.P.

出典: Peterson(2006)を一部改変

主観的well-beingとパーソナリティ

- Lucas & Fujita(2000)
 - 外向性とポジティブ感情の関連
 - 35の研究のメタ分析: $\rho = .37$
- DeNeve & Cooper(1998): 関連に否定的
- Heller, et al.(2004)
 - ビッグ・ファイブ因子と人生満足感、および仕事満足感、結婚満足感、対人関係満足感、健康満足感という領域別の満足感の関連
 - 116のサンプルから得られた317の相関のメタ分析
- Steel, et al(2008)
 - ビッグファイブとSWBの様々な側面(人生満足感、幸福感、ポジティブ感情、ネガティブ感情、全般的感情、QOL)の相関
 - 249の研究による2142の相関のメタ分析

表2:ビッグ・ファイブとSWBの関連についてのメタ分析結果

(Steel,Schmitt, & Schlitz,2008)												
	人生満足感		幸福感		ポジティブ感情		ネガティブ感情		感情全般		QOL	
	ρ	研究数	ρ	研究数	ρ	研究数	ρ	研究数	ρ	研究数	ρ	研究数
外向性	0.35	35	0.57	6	0.54	53	-0.23	49	0.44	11	0.54	4
神経症傾向	-0.45	36	-0.51	6	-0.35	57	0.64	73	-0.59	15	-0.72	5
開放性	0.04	26	0.14	5	0.26	27	-0.03	26	0.07	7	0.23	6
調和性	0.19	22	0.36	4	0.15	23	-0.26	27	0.20	6	0.31	4
誠実性	0.27	25	0.27	4	0.31	24	-0.26	28	0.29	5	0.51	4
(Heller,Watson & Ilies,2004)												
	人生満足感		職業満足感		結婚満足感		対人関係満足感		健康満足感			
	ρ	研究数	ρ	研究数	ρ	研究数	ρ	研究数	ρ	研究数		
外向性	0.34	19	0.25	75	0.17	22	0.28	4	-0.42	3		
神経症傾向	-0.56	19	-0.29	92	-0.29	40	-0.22	4	—	—		
開放性	0.10	19	0.02	50	0.10	5	—	—	—	—		
調和性	0.35	19	0.17	38	0.29	19	0.38	1	—	—		
誠実性	0.36	19	0.26	79	0.25	6	—	—	—	—		
人生満足感	—	—	0.44	57	0.51	13	0.43	4	0.35	7		

幸福のset point

- Lykken & Tellegen(1996)
 - それぞれの人に、遺伝的に決定された幸福感のset pointが存在する(行動遺伝学的研究手法)
 - 一時的な気分の高揚・落ち込みは存在するが、それらが終息するとベースラインとしてのset pointに戻る
- Sustainable happiness model
 - Lyubomirsky, et al.(2005)
 - 過去の研究を通覧した結果
 - 幸福感の50%は遺伝による
 - 10%は環境による
 - 残り40%は日常の意図的行動

What Determines Happiness?

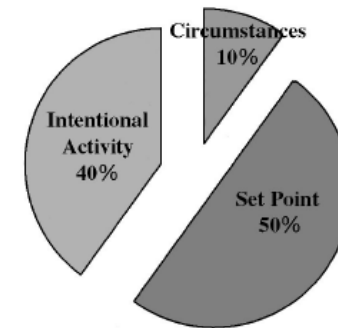


Figure 1. Three primary factors influencing the chronic happiness level.

Lyubomirsky, S., Seldon, K.M. & Schkade, D. 2005 Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change, Review of General Psychology, 9, 2, 111-131

SWBへのボトムアップ・アプローチ

- ボトムアップ・アプローチ

- さまざまな領域における多くの小さな幸せを合算することで、総体的なSWBが理解できるという考え方
- Heller, et al. (2004): メタ分析
 - 人生満足感と、仕事満足感、結婚満足感、対人関係満足感、健康満足感は、いずれも高く関連
 - 一方で、4つの領域的満足感の関連は全般に低い(たとえば仕事満足感と結婚満足感の関連は.16)
- Schimack(2006)
 - 領域満足感間の相関は比較的低い(平均すると.28)、
 - 一方で、人生満足感と領域満足感(重要性)の相関は.93ときわめて高い

Well-beingへのbottom-up アプローチ

- Schimmack & Oishi(2005)、Schimmack(2008)
 - SWLS(Diener,et al.,1985)をglobal life satisfactionの指標
 - 目標の進展、学業、友情、健康など8つの重要な領域と天候・交通という2つの非重要な領域における満足感をsatisfied, close to ideal, excellentという3つの測度で評定→local life satisfaction
 - 順序効果(global→local, local→global)も加味して検討
 - 重要な領域のうちほとんどで.50～.70の相関
 - 非重要な領域の相関は.20～.40

Schimmack, U. 2008 The structure of subjective well-being. In M. Eid & R. J. Larsen (Eds.), The science of subjective well-being (pp. 97–123). Guilford.

• 3. 幸福感の多面性

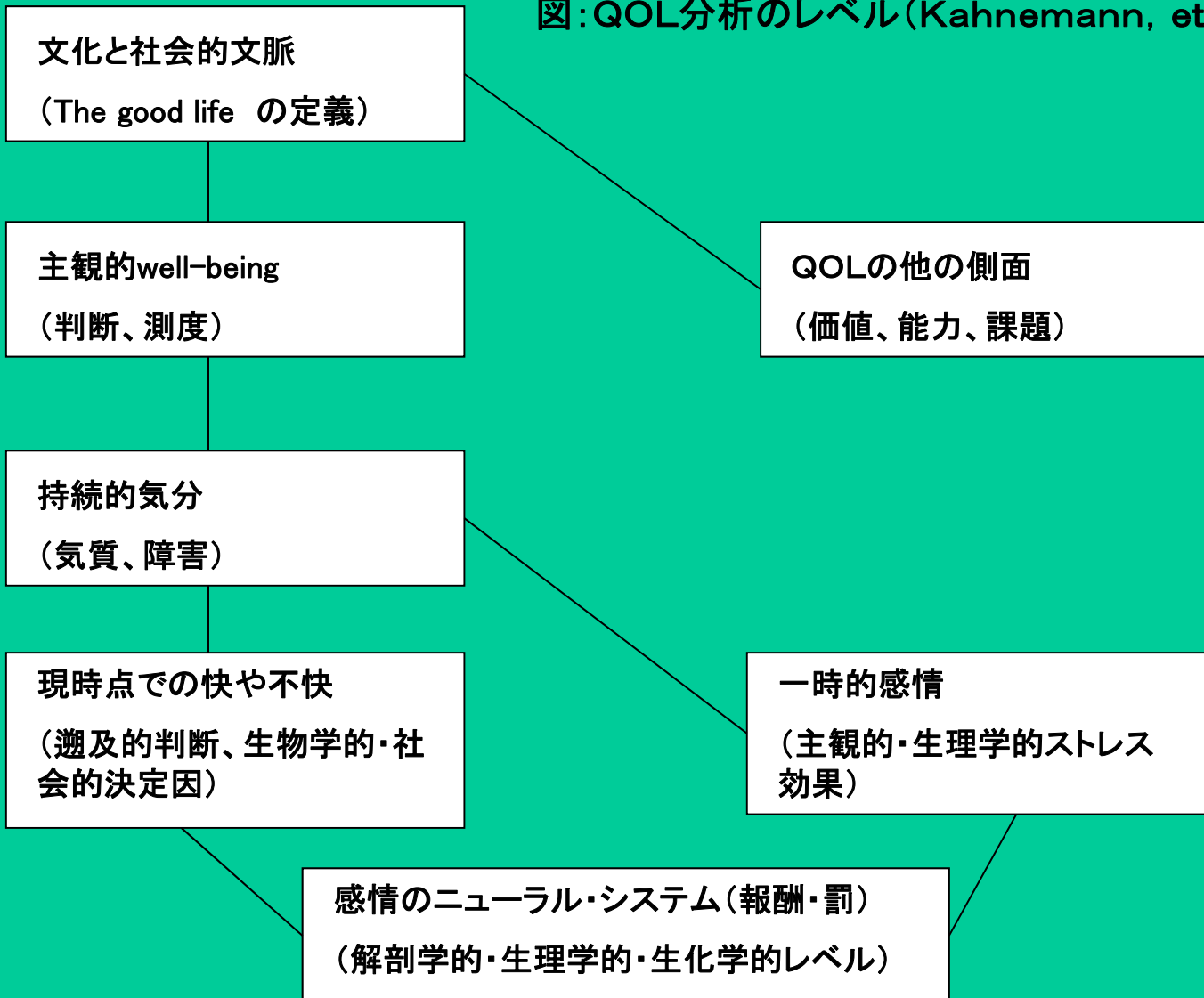


主観的well-beingの測度

- Cavan,et al.(1949) 労働、健康、宗教等の領域における適応状態としてSWBを測定
- 理想化により得点が高くなるという批判
- 多次元的測定法
 - LISA(Neugarten,et al.,1961)
 - Bradburn Affect Balance Scale(1969)
 - PGC Morale Scale(Lawton,1972)他多数
- 単一次元測定法
 - Kutner Morale Scale(Kutner,et al.1956)他多数
- 日本での研究
 - 前田(1979):PGCモラール・スケール
 - 角野(1995):人生満足感(Diener,et al.1983)
 - 藤南ら(1995)、大野・吉村(2001)(WHO、SUBI,1992)
 - 伊藤ら(2003):SUBI改変、12項目
 - 西田(2000):心理的充実感(Ryff,1989)
 - 島井(2004):主観的幸福感尺度(Lyubomirski,1999)
- 海外の尺度の翻訳使用が圧倒的



図: QOL分析のレベル (Kahnemann, et al. 1999)



主観的well-beingの多側面

- Keyes,et al.(2002,2003)
- 感情的well-being (EWB:emotional well-being)
 - 陽性感情、陰性感情(の低さ)、hedonic balance(差・商)
 - 測定道具: PANAS, GACL等
- 心理的well-being (PWB:psychological well-being)
 - 自己受容、個人的成長、人生目的、環境制御、自律、積極的対人関係 (Ryff,1989、西田,2000)
- 社会的well-being (SoWB: social well-being)
- 社会的一体感、社会的貢献感、社会的統合感、社会的受容感、社会的実現感 (Keyes,1998)
- 「過去においてとりわけ落ち込むような出来事を体験していないこと」+これら3つの側面のいずれにおいても高いwell-beingを示す (Keyes,et al,2002) →「フラリッシュ (flourishing : 活性感)」

主観的WBの側面(2)

- Seligman(2002), Peterson, et al.(2005)
 - EWB, PWBに加え、フロー理論を基盤とする活動への関与・関心(engagement)をSWBの重要な側面と指摘(3つの幸福志向性: 快楽、意味、関与)、尺度も開発(邦訳: 熊野、2011)
- Seligman(2011)
 - これら3つの側面を主要な特徴とし、さらに自尊心、楽観性、レジリエンス、活力、自己決定、ポジティブな関係性を付加的な特徴として「フラリッシュ」を定義
- 西欧的幸福感が日本にもそのまま当てはまるか？

4. 幸福感の文化差

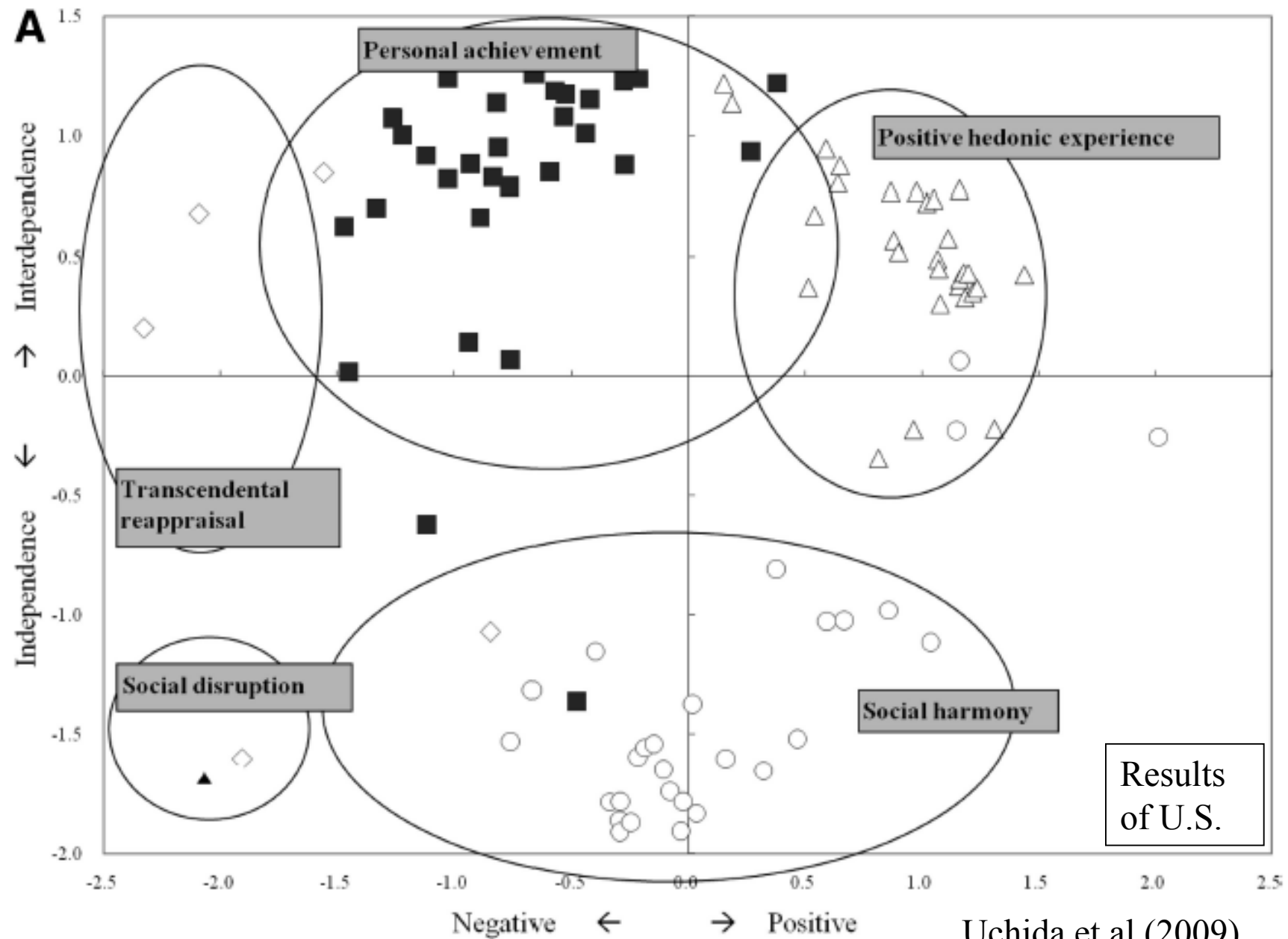


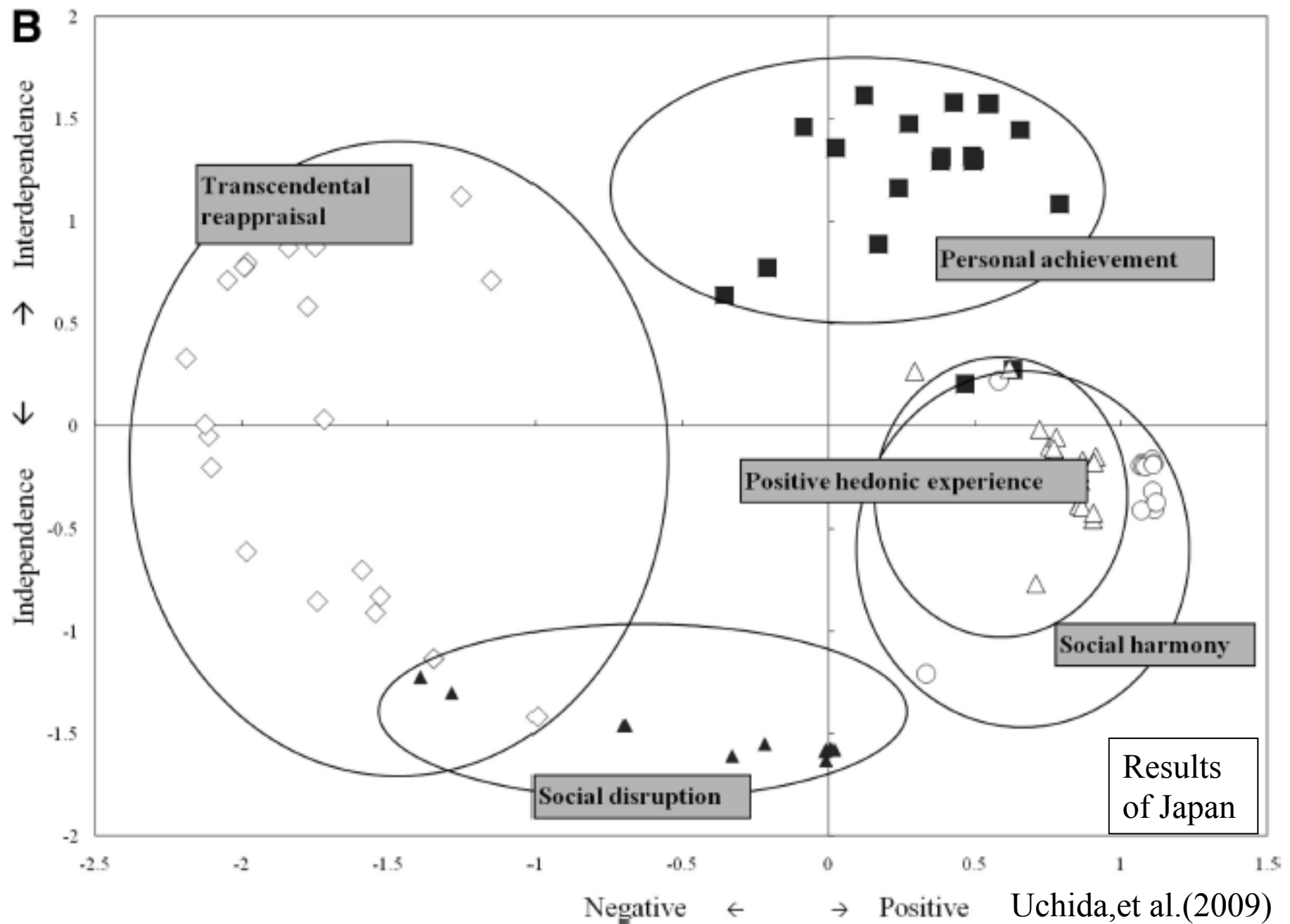
主観的充実感の文化差

- World values Survey I (Inglehart,1990)
 - 16カ国、163538人、80%以上の人が満足感
 - GNPとSWBの関係
- World values Survey II (WVSG,1994)
 - 43カ国、60000人、人生満足感、コントロール感
 - 日本の位置づけの特殊性
- MIDUS (National survey of midlife Americans: Brim,et al.,2004): 米国在住、7189人の多国籍サンプルの精神的健康・SWB研究
- 日本でも同様の試み(MIDJA)が始まっている

文化差の説明

- Social and cultural context→The good lifeの定義を規定
- Diener, Oishi & Lucus(2003), 大石(2006)
 - 欧米人の理想: 明るく、外向的で、独立心の強い人
 - 東洋人の理想: 周りの人に受け入れられる人、愛される人
- Well-beingに関する概念的な等質性
 - ‘good life’ や ‘good person’に関する定義の違い(Oishi,2010, Diener,et al,2003)
 - 幸福感に関する概念的相違(Uchida & Kitayama,2009)
 - 被験者に“ 幸福感や不幸のさまざまな側面や特徴、効果などを自由記述させる→類似性評定をもとにMDSで分析
 - US: positive感情は個人的達成に関連、記載量も多い
 - JP: positive感情は社会的調和に関連、また幸福感の特徴として、社会的な混乱(たとえば幸せになる人がいればそのぶん不幸になる人もいる)や超越的再評価(いつまでも幸せが続くわけではない)などの記載が多くみられた
- 幸福感を生み出す過程にも相違がみられる(Kitayama & Markus,2000, Kitayama,2004)

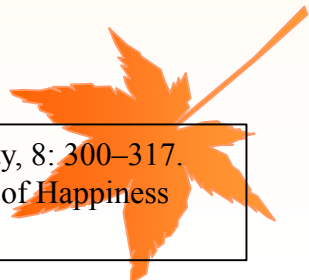






日本的な幸福感

- ミニマリスト幸福感 (Kan, et al., 2009),
 - 日本人に特有の幸福感
 - 多くを望まない最小限の喜び
 - 肯定的脱関与性 (何もしない、一人の時間を楽しむ)
 - すべてのものへの感謝の念
- 相互協調的幸福感 (Hitokoto & Uchida, 2015)
 - 「まわりの人と同じくらい幸せだ」
 - 「人並みの生活は手に入れている」



Kan, C., Karasawa, M. & Kitayama, S. 2009 Minimalist in Style: Self, Identity, and Well-being in Japan. *Self and Identity*, 8: 300–317.
Hitokoto, H. & Uchida, U. 2015 Interdependent Happiness: Theoretical Importance and Measurement Validity. *Journal of Happiness Studies*. 16, 1, 211–239.

SWBの比較文化的研究を行うさいの留意点

- Ohishi(2010)
 - 概念的等価性: ターゲットとなる概念(幸福感、人生満足感)は、文化間で同じ意味をもつか
 - 翻訳の的確性: 文化固有な用語が正確に訳されているか
 - ターゲット概念の社会的望ましさは文化間で等質か
 - 反応スタイルに違いはないか
 - アメリカ人は極端な反応をする傾向性がある
 - 7段階評定を3段階評定に修正すると結果に差はなくなる
 - 測定項目の機能(ターゲット概念を測定できているかどうか)に文化的な相違はないか→項目反応理論
 - 自己呈示のしかたに相違はないか(主張v.s.謙遜)
 - 認知的バイアスに相違はないか
 - ポジティビティ・バイアスはアメリカ人のほうが強い
 - 妥当性の検証が異なる測定手法により行われているか

5. 幸福感の促進



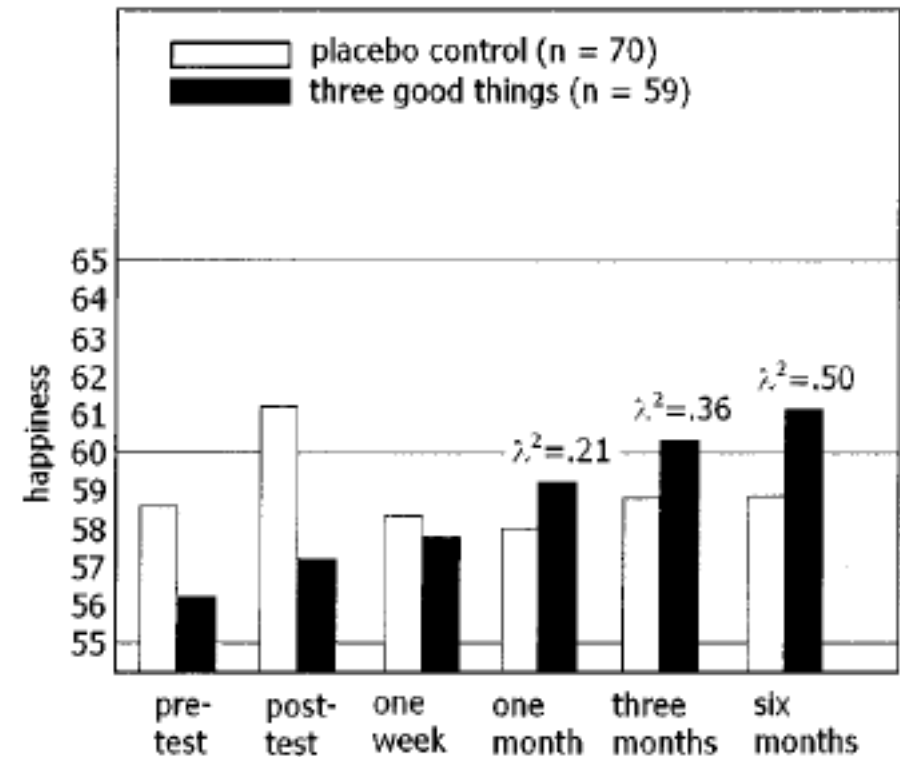
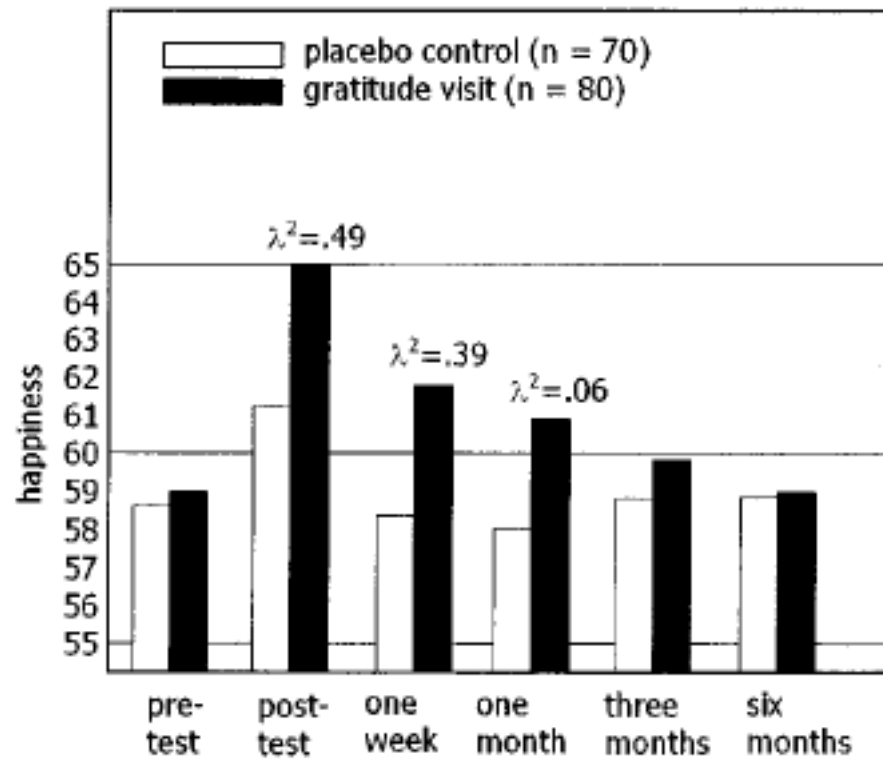
ポジティブ心理学的介入

- ポジティブ心理学の隠された目的
 - 介入対象の一般人への拡大
 - 社会政策への提言
 - 介入技法に多大な関心
- ポジティブな介入 (Shuller & Parks, 2014)
 - 技法が確立されている領域
 - 感謝、許容性、満喫、強み、人生目的、共感
 - 新たな領域
 - 創造性、忍耐、勇気、ユーモア、フロー体験、知恵
 - 応用領域
 - コーチング、レジリエンス・・・

介入の提唱例

- Seligman, et al (2005)「幸福感エキササイズ」
 - 参加者577名、インターネットを介して1週間の参加
 - 5つの課題のうち1つを行わせた
 - 1) 自分がもつ5つの強みのうち1つについて新しい使い方を考える
 - 2) その日に生じた良いことを3つあげその原因を考える
 - 3) その日に親切にしてくれたけれどお礼をいえなかった人に感謝の手紙を書く
 - 4) 最善をつくした事を考え、関連する自分の強みについて記述する
 - 5) 5つの強みをもっと使うように努力する
- 先の3つが幸福感の持続・上昇に有効

介入結果の一部





まとめ

- 心理学はここ30年程の間に、well-beingや幸福感に関する関心を急速に高めてきた
- その関心は、個人のwell-beingに関する規定因の解明、幸福感が生じるプロセスの理解、文化的相違とその説明、そして促進のための技法の開発などに向けられている
- ここで紹介した以外にも、well-beingに関する関心は広がりを見せている
 - O'Brien(2008): sustainable happiness
 - その場限りの幸福感の追求は環境破壊や環境劣化の原因となる
 - 他者、環境、将来の世代に負担をかけずに幸福を追求することが重要



まとめ(2)

- 経済学とのコラボレーションも重要な意味をもつ
- Jayawickreme, et al.(2012)
 - 経済学のwell-being研究は基本的にdesire-fulfillment account (Wanting theory)
 - 願望が満たされることがwell-beingにつながる
 - 選択や収入、有用性を重視(Kahnemann, 1999)
 - miswantingなどのテーマが重視
 - 心理学の研究は、Hedonic(liking) theoryやNeeding theory
 - これらの統合をはかる必要がある
 - 互いの研究に目を向け、Well-beingや幸福感の概念的吟味や測定尺度の整備・統合を行うことが急務

• ご静聴ありがとうございました



• 連絡先: kekehori@toyo.jp

