恋愛における交際期間と幸福度の関連性

阿部伶香[a]　石井歩乃果[b]　織笠大地[c]　杉本紗奈[d]　長澤真緒[e]

要約

本研究は，高い幸福度を維持しつつ，恋人との交際期間を長く続けるための適切な振る舞いを明らかにすることを目的としている．Google Form を用いてアンケート調査を実施し，355 名の男女の回答を得た．主に幸福度と交際期間について 34 項目のアンケートをとった．

アンケートでの過去に交際経験がある人たちのデータより，カップルは交際期間が 12 ヵ月未満で別れる場合が多いことが分かった．また，12 カ月以上交際を続けるためには，高い幸福度が必要であることが明らかになった．

分析の結果，低いマンネリ度，少ない連絡頻度，高い返報性，強い自己肯定感，強い結婚願望が交際中の高い幸福度を示した．また，結婚願望と連絡頻度が交際期間に有意な影響を与えることが示された．最後に，別れた場合，女性であることと強い自己肯定感はパートナーがいる場合といない場合の幸福度の差を縮めるのに有意な影響を与えることが分かった．

JEL 分類番号：　D91，　I31

キーワード：恋愛，　交際期間，　幸福度

[a] 福島大学人文社会学群経済経営学類　e1810017@ipc.fukushima-u.ac.jp
[b] 福島大学人文社会学群経済経営学類　e1810024@ipc.fukushima-u.ac.jp
[c] 福島大学人文社会学群経済経営学類　e1810059@ipc.fukushima-u.ac.jp
[d] 福島大学人文社会学群経済経営学類　e1810127@ipc.fukushima-u.ac.jp
[e] 福島大学人文社会学群経済経営学類　e1810166@ipc.fukushima-u.ac.jp

1. イントロダクション

本論文では，幸福度や交際期間が個人の性格や行動とどのような関係にあるのか分析を行う．福島大学の学生を主としてアンケートを取った結果，パートナーと交際してから１カ月，３カ月，６カ月，12 カ月にカップルが別れる場合が多くなる“山”があることが分かった．以下のグラフは，既にパートナーと別れた交際において，最長の交際期間を尋ねたデータを集計したものである．縦軸は回答者数，横軸は 1 ヵ月を単位とした交際期間を表している．

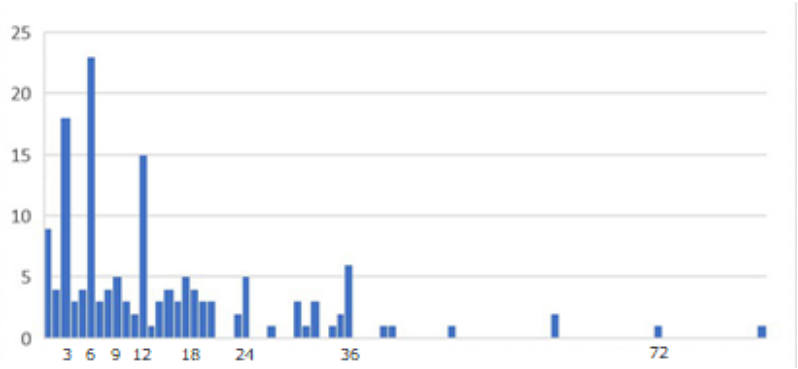

図１　最長の交際期間

図１より，パートナーと交際してから 3 ヵ月，6 ヵ月，12 ヵ月の際に別れるカップルが多いことから破局集中局面の存在が明らかになった．本研究の目的は，破局集中局面を乗り越えるためにはどうしたらいいのかという問題を解決するために高い幸福度を維持しつつ，恋人との交際期間を長く続けるための適切な振る舞いを明らかにすることである．

分析の結果，低いマンネリ度，高い返報性，強い自己肯定感，強い結婚願望が交際中の高い幸福度を示した．また，週当たりの連絡頻度が 4.59 回の時に幸福度は最小値をとる．交際期間については，結婚願望と連絡頻度が有意な影響を与えることが示された．最後に，現在の幸福度と交際期間中の幸福度の差をとり推定すると，女性と強い自己肯定感を持つ人は別れてからの幸福度が高くなる傾向にあった．

先行研究では，幸福度と交際期間の相関についての分析は本論文が初めてであったため，本論文では幸福度と交際期間の相関に加え，個人の性格や行動について分析しているという点で新規性が見られる．　また，中井（2020）もただ恋愛関係を形成・維持すれば良いのではなく，恋愛関係への自律的動機づけや現在の恋人に対する安心感が重要であることが示唆されたと明らかにしている．

2. データ

データを収集するに当たり，Instagram を通じて回答者を募り，Google form を用いてア

ンケート調査を実施した．2020 年 6 月 5 日から 6 月 18 日までの回答期間において 355 件の回答を得た．回答者の属性は表 1 のようになっている．

表 1　回答者の属性

属性		回答数	割合
性別	男性	216	61.8%
	女性	139	39.2%
職業	学生	340	95.8%
	その他	15	4.2%
パートナーの有無	いる	101	28.5%
	いない	254	71.5%

3. アンケートの内容

本研究にあたり主に幸福度と交際期間について 34 項目のアンケートをとった．その中で重要な指標は幸福度，交際期間，マンネリ，結婚願望，自己肯定感，連絡頻度，返報性，電話の頻度である．

幸福度についての質問はパートナーの有無に関わらず現在の生活にどの程度幸福を感じているか 11 件法で質問をし，交際経験がある対象者に，これまで一番長く付き合ったパートナーとの交際期間はどれくらいだったか質問した．今付き合っている人が最長の場合には現段階での交際期間を尋ねた．交際期間についての質問は交際経験がある対象者に，これまで最も長く付き合ったパートナーとの交際期間はどれくらいだったか質問した．今付き合っている人が最長の場合には現段階での交際期間を尋ねた．マンネリについての質問は交際経験がある対象者に，交際中マンネリを感じたことがあるかどうかを 6 件法で質問した．結婚願望についての質問は，現在交際中の対象者にパートナーとの結婚をどの程度考えているのか 10 件法で質問した．連絡頻度，電話の頻度についての質問では，交際経験がある対象者にこれまで最も長く付き合ったパートナーとの連絡頻度と電話の頻度がどの程度であったかをそれぞれ 9 件法で質問した．自己肯定感の質問では Mimura and Griffiths (2007)の日本版 RSES(RSES-J)を用いた．返報性の質問では回答者が 3000，5000，10000 円のプレゼントをもらったと仮定したとき，相手にどの程度のプレゼントを贈るかという質問をし，もらったプレゼントの額と比べて少ない，同等，多い，金額は気にしない，贈らないという 5 つの選択肢を設定した．それぞれの選択肢を返報性の高さに応じて数値化し，3000，5000，10000 円のそれぞれの場合の数値を単純平均したものを指標とした．上記の指標の基礎統計量は表 2 に示されている．

表２　アンケート項目についての基礎統計量

	現在の幸福度	交際中の幸福度	最長の交際期間	マンネリ	結婚願望	自己肯定感	連絡頻度	返報性	電話の頻度
平均値	6.377	7.797	15.557	2.030	5.246	23.775	0.470	2.942	2.773
中央値	7	8	12	2	6	24	0	3	2
標準偏差	1.952	1.986	14.165	1.543	2.601	5.409	1.280	0.0482	2.392
最小値	0	0	0	0	0	10	0	0	0
最大値	10	10	84	5	9	40	8	6.33	8
観測数	355	241	230	234	101	355	230	355	229

4. データの分析

最長の交際期間が 12 ヵ月未満の回答者の幸福度は，最小値が 1 であり，平均値が 6.9 である．一方で最長の交際期間が 12 ヵ月以上の回答者の幸福度は，最小値が 5 であり，平均値が 8 であり，平均値に有意な差がある．これらから，交際を長く続けるためには高い幸福度が必要であることが分かる．そのため，交際期間中の幸福度を高める要因を分析する．以下の表３と表４がそれぞれ，幸福度と交際期間に対してのＯＬＳによる推定結果である．

表３　回帰分析の結果：交際期間中の幸福度

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
係数	8.760 ***	6.726 ***	5.602 ***	7.319 ***	6.634 ***	10.062 ***
	(0.193)	(0.411)	(0.566)	(0.159)	(0.366)	(1.527)
マンネリ	-0.438 ***					-0.339 ***
	(0.076)					(0.099)
返報性		0.359 ***				0.269 *
		(0.131)				(0.138)
自己肯定感			0.092 ***			0.052 *
			(0.023)			(0.027)
恋人優先				1.186 ***		0.217
				(0.250)		(0.299)
結婚願望					0.330 ***	0.254 ***
					(0.061)	(0.059)
連絡頻度						-3.147 ***
						(0.893)
連絡頻度(2 乗値)						0.343 ***
						(0.098)
観測数	232	241	241	241	104	103
決定係数	0.127	0.030	0.062	0.086	0.222	0.488
自由度修正済み決定係数	0.123	0.026	0.058	0.082	0.215	0.414

*** p < 0.01; ** p < 0.05; * p < 0.1.

交際中の幸福度に有意な影響を与えている説明変数は，マンネリ化，返報性，自己肯定感，結婚願望，連絡頻度である．単回帰分析において恋人を優先する人は交際中の幸福度に有意な影響が見られたが，他の説明変数を加えた分析においては有意な影響は見られなかった．なお，表３の(6)では連絡頻度の他に会う頻度と電話の頻度もコントロールしている．

連絡の頻度の 2 乗値が正で有意であり，頂点は 4.59 であったことから，1 週間にパートナーと連絡を取る頻度が 4.59 回で最小値をとる．これは，付き合い始めにおける高い幸福度と高い連絡頻度が時間の経過に伴いどちらも落ち着いていく効果と，連絡頻度が多いほど幸福度が下がるという２つの効果が合わさったためと考えられる．

マンネリを感じやすい人ほど幸福度は低く，自己肯定感が高い人の方が幸福度は高くなる． つまり高い幸福度にはマンネリが少ないことと自己肯定感が高いこと，返報性が高いこと，結婚願望があること，少ない連絡頻度が必要である．

続いて，交際期間を長くする要因について分析する．表４は，交際期間に有意な影響を与えている説明変数は，結婚願望と連絡頻度であることを示しいている．したがって，パートナーとの交際を長く続けるためには結婚願望があることと連絡頻度が高いことが必要である．興味深いことに，連絡頻度が高いほど幸福度が低くなる傾向がある一方で，交際期間は長くなる傾向がみられた．幸福度が交際期間の必要条件である一方で，連絡頻度を通じて幸福度と交際期間の代替関係にあることが示唆された．

表４　回帰分析の結果：交際期間

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)
(定数項)	15.327 ***	12.095 ***	14.749 ***	15.387 ***	14.544 ***	10.298 ***	15.940 ***	15.683 ***	-3.482
	(1.678)	(3.050)	(1.557)	(0.943)	(1.308)	(3.208)	(1.504)	(1.204)	(7.107)
会う頻度	0.060								-0.578
	(0.395)								(0.616)
結婚願望		1.193 **							1.761 **
		(0.509)							(0.675)
マンネリ			0.488						1.641
			(0.611)						(1.425)
喫煙				7.813					12.332
				(6.398)					(9.784)
束縛					0.813				0.988
					(0.619)				(1.294)
連絡頻度						0.860 *			1.594 **
						(0.481)			(0.749)
電話の頻度							-0.224		-0.362
							(0.518)		(0.909)
女性								-0.321	-0.679
								(1.914)	(3.540)
観測数	145	102	227	230	227	145	144	230	67
決定係数	0.000	0.052	0.003	0.006	0.008	0.022	0.001	0.000	0.187
自由度修正済み決定係数	-0.007	0.043	-0.002	0.002	0.003	0.015	-0.006	-0.004	0.075

*** p < 0.01; ** p < 0.05; * p < 0.1.

最後に，パートナーと別れたことによる幸福度の減少の影響を調べるために，過去に交際経験があり，現在交際相手がいない回答者において，現在の幸福度から恋愛中の幸福度を引いて差をとり，分析を進めた．表５の(1)から(3)までは単回帰である．外向性を含むＢＩＧ５の作成については小塩・阿部・Cutrone (2012)に従った．表５の(4)においては，他のＢＩＧ５もコントロールしている．表５より，女性ダミーと自己肯定感の係数が正で有意であるので，女性と自己肯定感が高い人は別れてからの後悔が少ないと解釈できる．

表５　回帰分析の結果：現在と過去の幸福度

	(1)	(2)	(3)	(4)
(定数項)	-1.456 ***	-1.045	-2.500 ***	-0.628
	(0.251)	(0.662)	(0.923)	(1.748)
女性	0.773 *			1.173 ***
	(0.448)			(0.443)
外向性		-0.019		-0.148 *
		(0.072)		(0.080)
自己肯定感			0.054	0.152 ***
			(0.038)	(0.052)
観測数	131	131	131	129
決定係数	0.023	0.001	0.016	0.135
自由度修正済み決定係数	0.015	-0.007	0.008	0.078

*** p < 0.01; ** p < 0.05; * p < 0.1.

５．結論

恋人との交際を長く続けるには結婚願望があることと高い連絡頻度，高い幸福度が必要である．一方で，高い幸福度には少ない連絡頻度でマンネリ化しない交際が求められる．マンネリ化の防止の方法として，ある対象に繰り返し接触するとその対象への好意が増加する現象である単純接触効果（Zajonc, 1968）が考えられる．この効果が恋愛でも効果を発揮するならば，人々がより幸せな交際をすることが可能になることが考えられるため，今後の研究で明らかにしていきたい．

引用文献

Mimura, C. and Griffiths, P., 2007. A Japanese version of the Rosenberg Self-Esteem Scale: Translation and equivalence assessment. J. Psychosomatic Res. 62, 589-594.

中井大介，2020．恋愛関係への動機づけと恋人に対する信頼感および親密性の関連．パーソナリティ研究　29，78-90.

小塩真司，阿部晋吾，Pino Cutrone，2012．日本語版 Ten Item Personality Inventory(TIPI-J) 作成の試み．パーソナリティ研究　21，40-52.

Zajonc, R. B., 1968. Attitudinal effects of mere exposure. Journal of Personality and Social Psychology Monograph Supplement 9(2, Pt.2), 1-27.