

Title	民藝概念に基づくwell-being向上法の提案：因子分析に基づくセルフワークを用いて
Sub Title	Proposal for well-being enhancement based on the concept of Mingei : using self-work grounded in factor analysis
Author	仲田, 春香(Nakata, Haruka) 前野, 隆司(Maeno, Takashi)
Publisher	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
Publication year	2024
Jtitle	
JaLC DOI	
Abstract	
Notes	修士学位論文. 2024年度システムデザイン・マネジメント学 第604号
Genre	Thesis or Dissertation
URL	https://koara.lib.keio.ac.jp/xoonips/modules/xoonips/detail.php?koara_id=KO40002001-00002024-0047

慶應義塾大学学術情報リポジトリ(KOARA)に掲載されているコンテンツの著作権は、それぞれの著作者、学会または出版社/発行者に帰属し、その権利は著作権法によって保護されています。引用にあたっては、著作権法を遵守してご利用ください。

The copyrights of content available on the KeiO Associated Repository of Academic resources (KOARA) belong to the respective authors, academic societies, or publishers/issuers, and these rights are protected by the Japanese Copyright Act. When quoting the content, please follow the Japanese copyright act.

修士論文

2024 年度

民藝概念に基づく Well-being
向上法の提案
：因子分析に基づくセルフワークを用いて

仲田 春香
(学籍番号：82333404)

指導教員 前野 隆司

2025 年 3 月

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
システムデザイン・マネジメント専攻

Proposal for Well-being Enhancement
Based on the Concept of Mingei
: Using Self-Work Grounded in Factor Analysis

HARUKA NAKATA
(Student ID Number : 82333404)

Supervisor Takashi Maeno

March 2025

Graduate School of System Design and Management,
Keio University
Major in System Design and Management

論 文 要 旨

学籍番号	82333404	氏 名	仲田春香
論文題目： 民藝概念に基づく Well-being 向上法の提案 ：因子分析に基づくセルフワークを用いて			
Well-being 重視に社会が向かう一方、日本の生活満足度や生活充実度は依然として低い。特に 20 代～50 代の働き盛り世代において、日々疲労感を感じている自覚がある者、日常で自分の好きなことをする時間的・精神的ゆとりを持っていない者が存在する。Well-being に重要なものは、日々のポジティブ感情実感の積み重ねである。ポジティブ感情実感や Well-being に重要なものの一つが芸術体験である。 本研究では、人々が日々働き慌ただしく過ごす中で、日々の暮らしの中でポジティブな感情をもたらす機会を意識できないために Well-being な状態になる機会を損失していることを主な課題意識とする。そして、Well-being にとって重要な芸術体験の中でも、日常の生活道具に、美的感情を始めとしたさまざまな感情を見出していく民藝概念を参考に、これを手法として活用し課題を解決することを試みる。具体的には、暮らしを送る中にあるモノ(生活道具、家具、衣服等)に日々我々が抱く想いが Well-being にどのように関係しているのかを明らかにする。また、これらのモノへの想いに日々着目して意識できるようになる手法を提案する。この手法の提案を通じて、人々が日々の中でポジティブ感情に出会う機会を見逃さず、自ら意識して生活できるようにすることで Well-being に導くことを図る。 定量調査と因子分析を通じて、主観的 Well-being 尺度(人生満足度尺度、ポジティブ情動尺度、幸せ 4 因子)と相関関係を有する、“Well-being につながるモノへの想い因子”として 7 つの因子を導出した。これらを「体験やつながりを想起する因子」(おもいで因子)、「思い入れの強さ因子」(こだわり因子)、「無意識に得られる調和感覚を感じる因子」(しっくりくる因子)、「背景に関する理解欲求を抱く因子」(ものがたり因子)、「変わらないさによる安心感を抱く因子」(かわらなさ因子)、「自然を感じる因子」(しぜんとともに因子)、「獲得する過程を楽しむ因子」(がんばった因子)と命名した。 そして“Well-being につながるモノへの想い因子” 7 因子を用い、日々の中でそれに着目する手法としてセルフワークを開発した。開発したセルフワークの有効性確認を行う実験において、実験前後を比較して、7 因子中 5 因子の平均値が上昇、PA、幸せ 4 因子尺度の上昇が見られ、予備的に実施した t 検定においても複数の因子で有意差が認められた。実験参加者からもポジティブなフィードバックを得て、本手法の有効性が確認された。			
キーワード (5 語) 民藝、日々の暮らし、モノ、Well-being、ポジティブ感情			

SUMMARY OF MASTER'S DISSERTATION

Student Identification Number	82333404	Name	Haruka Nakata
Title Proposal for Well-being Enhancement Based on the Concept of Mingei : Using Self-Work Grounded in Factor Analysis			
Abstract As society moves toward placing greater emphasis on well-being, levels of life satisfaction and fulfillment in Japan remain low. Particularly among the working-age population in their 20s to 50s, there are individuals who experience daily fatigue and lack the time or mental capacity to engage in activities they enjoy. A key factor for achieving well-being is the accumulation of daily experiences of positive emotions. One of the crucial elements for fostering positive emotions and well-being is artistic experience. This study focuses on the issue that, as people lead busy lives, they may lose opportunities to recognize and cultivate positive emotions in their daily routines, thereby missing out on achieving a well-being-oriented state. Among the various artistic experiences essential to well-being, this research draws on the concept of Mingei—which emphasizes discovering beauty and other positive emotions in everyday tools—and applies it as a method to address this issue. Specifically, the study seeks to clarify how people's emotional connections to the objects in their daily lives (such as household tools, furniture, and clothing) relate to their well-being. Additionally, it proposes a method that enables individuals to consciously focus on these connections in their daily lives. By implementing this method, individuals will be able to recognize opportunities to experience positive emotions in their everyday lives, fostering a more well-being-oriented way of living. Through quantitative surveys and factor analysis, the study identified seven factors—referred to as "Emotional Factors Toward Objects that Enhance Well-being"—that correlate with subjective well-being scales (life satisfaction scale, positive affect scale, and the four-factor happiness scale). These factors were named as follows: Memory Factor - Evokes experiences and connections Attachment Strength Factor - Reflects strong emotional attachment Harmony Perception Factor - Provides a sense of unconscious harmony Curiosity Stimulation Factor - Inspires curiosity about the object's background Constancy Reassurance Factor - Offers a sense of security through unchanging qualities Nature Connection Factor - Creates a sense of connection to nature Effort Appreciation Factor - Brings joy through the process of acquisition Using these "Emotional Factors Toward Objects that Enhance Well-being", the study developed a self-work method that encourages individuals to focus on these aspects in their daily lives. In an experiment conducted to verify the effectiveness of this self-work method, comparisons before and after implementation showed an increase in the average scores of five out of the seven factors, as well as improvements in the PA (Positive Affect) and the four-factor happiness scale. Additionally, preliminary t-tests revealed statistically significant differences in multiple factors. Participants' positive comments further supported the effectiveness of the method. These findings demonstrate the effectiveness of this approach in enhancing well-being through a deeper awareness of everyday objects and the positive emotions they evoke.			
Keywords (5 words) Mingei(Folk craft), Daily life, Lifestyle goods, Well-being, Positive Emotion			

目次

第1章 背景と目的	1
1.1 研究の背景	1
1.1.1 Well-being 重視に向かう社会と、日本の生活満足度・生活充実度の現状	1
1.1.2 日々のポジティブ感情体験に関する課題	2
1.2 先行研究	4
1.2.1 Well-being 向上のための介入研究	4
1.2.2 Well-being と芸術	5
1.2.3 Well-being 向上手法としての民藝概念	7
1.3 研究の目的	7
第2章 先行研究	9
2.1 Well-being に関する研究	9
2.2 感情に関する研究	9
2.3 人とモノとの情緒的な関係性に関する研究	11
2.4 民藝の成り立ちと提唱された民藝美	11
第3章 Well-being につながるモノへの想い因子を導くための調査	13
3.1 感情と特徴を抽出するためのブレインストーミング調査	13
3.1.1 調査の概要	13
3.1.2 調査の結果	13
3.2 Well-being につながるモノへの想い因子を導くための定量調査の設計	15
3.2.1 調査の概要	15
3.2.2 アンケート調査票の作成	15
3.3 Well-being につながるモノへの想い因子を導くための定量調査の結果	20
3.3.1 回答者属性	20
3.3.2 記述統計量	21
3.3.3 基本データ	23
第4章 Well-being につながるモノへの想い因子を導くための分析	34

4.1 定量調査結果の分析方針	34
4.2 モノに対して感じる感情と主観的幸福尺度の関係分析	34
4.3 Well-being につながるモノへの想い因子を導出するための因子分析の実行	41
4.3.1 分析対象の精査	41
4.3.2 因子分析の実行	43
4.3.3 因子の命名	47
4.3.4 因子の内部整合性評価	48
4.4 因子と主観的幸福尺度の関係分析	49
4.5 分析結果に対する考察	58
第5章 民藝概念を用いた Well-being 向上法の提案	60
5.1 手法の開発	60
5.2 手法の有効性確認の概要	62
5.3 手法の有効性確認の結果	65
5.4 結果に対する考察	75
第6章 結論と今後の展望	80
6.1 結論	80
6.2 今後の展望	80
参考文献	82
謝辞	84

図目次

図 1 生活満足度と生活充実度に関する内閣府調査,2024	2
図 2 「日本の疲労状況 2024」一般社団法人日本リカバリー協会(2024)	3
図 3 パソナ総合研究所『全国の就業者に聞いた生活世論調査』, 2023	4
図 4 文化芸術の鑑賞機会に関する調査, 文化庁, 2023	6
図 5 ラッセルによる感情円環モデル,1980	10
図 6 “愛しさ”の回答分布	24
図 7 “懐かしさ”の回答分布	24
図 8 “慈しみ”の回答分布	25
図 9 “安らぎ”の回答分布	25
図 10 “心地よさ”の回答分布	26
図 11 “美しさ”の回答分布	26
図 12 “親しみ”の回答分布	27
図 13 “清々しさ”の回答分布	27
図 14 “頼もしさ”の回答分布	28
図 15 “おだやかさ”の回答分布	28
図 16 “ありがたさ”の回答分布	29
図 17 “喜び”の回答分布	29
図 18 “壮大さ”の回答分布	30
図 19 PA 回答の傾向	30
図 20 NA 回答の傾向	31
図 21 人生満足度尺度回答の傾向	31
図 22 ありがとう因子回答の傾向	32
図 23 やってみよう因子回答の傾向	32
図 24 なんとかなる因子回答の傾向	33
図 25 ありのまま因子回答の傾向	33
図 26 PA と「13 個の感情合計値」の散布図	36
図 27 やってみよう因子と「13 個の感情合計値」の散布図	36
図 28 ありがとう因子と「13 個の感情合計値」の散布図	37
図 29 なんとかなる因子と「13 個の感情合計値」の散布図	37

図 30 ありのままに因子と「13 個の感情合計値」の散布図	38
図 31 人生満足度尺度と「13 個の感情合計値」の散布図	38
図 32 PA と「13 個の感情中 5,4 と回答した数」の散布図.....	39
図 33 人生満足度尺度と「13 個の感情中 5,4 と回答した数」の散布図.....	39
図 34 やってみよう因子と「13 個の感情中 5,4 と回答した数」の散布図.....	40
図 35 ありのままに因子と「13 個の感情中 5,4 と回答した数」の散布図	40
図 36 因子のスクリープロット.....	45
図 37 因子 1 の因子得点と PA の散布図.....	51
図 38 因子 2 の因子得点と PA の散布図.....	51
図 39 因子 3 の因子得点と PA の散布図.....	52
図 40 因子 4 の因子得点と PA の散布図.....	52
図 41 因子 5 の因子得点と PA の散布図.....	53
図 42 因子 6 の因子得点と PA の散布図.....	53
図 43 因子 7 の因子得点と PA の散布図.....	54
図 44 因子 1 の因子得点とありがとう因子の散布図	54
図 45 因子 3 の因子得点とありがとう因子の散布図	55
図 46 因子 4 の因子得点とありがとう因子の散布図	55
図 47 因子 6 の因子得点とありがとう因子の散布図	56
図 48 因子 5 の因子得点となんとかなる因子の散布図	56
図 49 因子 6 の因子得点となんとかなる因子の散布図	57
図 50 因子 6 の因子得点とありのままに因子の散布図.....	57
図 51 提案したセルフワークシート.....	61
図 52 Well-being につながるモノへの想い 7 因子の前後比較.....	66
図 53 幸せ 4 因子の前後比較.....	66
図 54 PA 前後比較	67
図 55 セルフワークを行った後、ポジティブ感情を感じたかを図る項目	72
図 56 セルフワークを行ったことで、自身の暮らしの中にあるモノを日々意識しやすくなったと思うかを図る項目	72
図 57 暮らしの中にあるモノを始めとした、日々の暮らしの中で出会う、何気ないさまざまな体験に意識を向 け着目してみたいと思ったかを図る項目	73

表目次

表 1 モノに抱くポジティブな感情、その感情につながる特徴	14
表 2 個人属性を問う項目	15
表 3 モノに対する感情を抱くかを問う項目	16
表 4 Well-being につながるモノへの想い因子の導出を目的とする項目	17
表 5 日本語版 PANAS 尺度	18
表 6 人生満足度尺度	19
表 7 幸せ 4 因子尺度	19
表 8 回答者属性	20
表 9 内容的妥当性を確認するために採用した尺度の平均値と標準偏差	21
表 10 全ての項目の平均値と標準偏差	22
表 11 モノから受ける感情に関する回答結果	23
表 12 相関分析の結果	35
表 13 因子分析の対象とした 60 項目	42
表 14 KMO および Bartlett の検定結果	43
表 15 初期の固有値	44
表 16 最終的な因子パターンと因子間相関	46
表 17 因子の内部整合性評価	48
表 18 因子と既存尺度との関係性分析の結果	49
表 19 実験前後アンケートの内容	64
表 20 平均値と標準偏差	65
表 21 Well-being につながるモノへの想い 7 因子の対応検定における統計量	68
表 22 Well-being につながるモノへの想い 7 因子の対応検定における相関係数	68
表 23 Well-being につながるモノへの想い 7 因子の対応検定結果図	68
表 24 サンプルの効果量(Cohen's d と Hedges の補正)の検定結果	69
表 25 PA、幸せ 4 因子の実験前後比較の対応検定における統計量	70
表 26 PA、幸せ 4 因子の実験前後比較の対応検定における相関係数	70
表 27 PA、幸せ 4 因子の実験前後比較の t 検定結果	70
表 28 サンプルの効果量(Cohen's d と Hedges の補正)の検定結果	71
表 29 実験対象者における意識できた/意識できなかったの記録	71

表 30 実験後の自由記述で得られた回答	73
----------------------------	----

第1章 背景と目的

1.1 研究の背景

1.1.1 Well-being 重視に向かう社会と、日本の生活満足度・生活充実度の現状

Well-being とは、身体的・精神的・社会的に満たされた良い状態であることを表す概念である。今この Well-being が注目を集めている。その社会的な理由には、時代の変化とともに地位財から非地位財へと価値観が移り、物質的な豊かさから心の豊かさへと時代の要請が変化してきていることにある(前野 2022)。

2007 年に欧州委員会・欧州議会・ローマクラブ・OECD・WWF により開催された「Beyond GDP」において、GDP では Well-being や資源の持続可能性といった環境的価値の評価が十分にできないことから、主観的な豊かさを評価するための新たな指標が必要との認識が示された。

そして 2012 年以来毎年、150 を超える国や地域を対象に国際連合の持続可能開発ソリューションネットワークにより World Happiness Report (世界幸福度報告)が発行されている事実や、2015 年には持続可能な開発目標(SDGs)にも Well-being が組み込まれた事実など、近年 Well-being への関心は大きなものになりつつある。

日本においても、2021 年6月に閣議決定した「経済財政運営と改革の基本方針 2021」において「これらの取組を通じて個人と社会全体の Well-being の実現を目指す。」「政府の各種の基本計画等について、Well-being に関するKPIを設定する。」と言及されるなど、政策の目的としてや成果を図る指標としても Well-being が重視されるようになってきている。

Well-being を重視する方向に社会が着実に進んでいる一方で、令和 5 年 11 月に内閣府により実施された「国民生活に関する世論調査」を紐解くと、人々の生活への実感が垣間見える。本調査において、「生活満足度」に関しては、現在の生活を「満足」とする者の割合が 49.0%、「不満」とする者の割合が 50.7%を占める結果となっている。「生活充実度」に関しては、現在の生活の充実度を「感じている」とする者の割合が 56.4%、「感じていない」とする者の割合が 39.1%という結果である(図 1)。

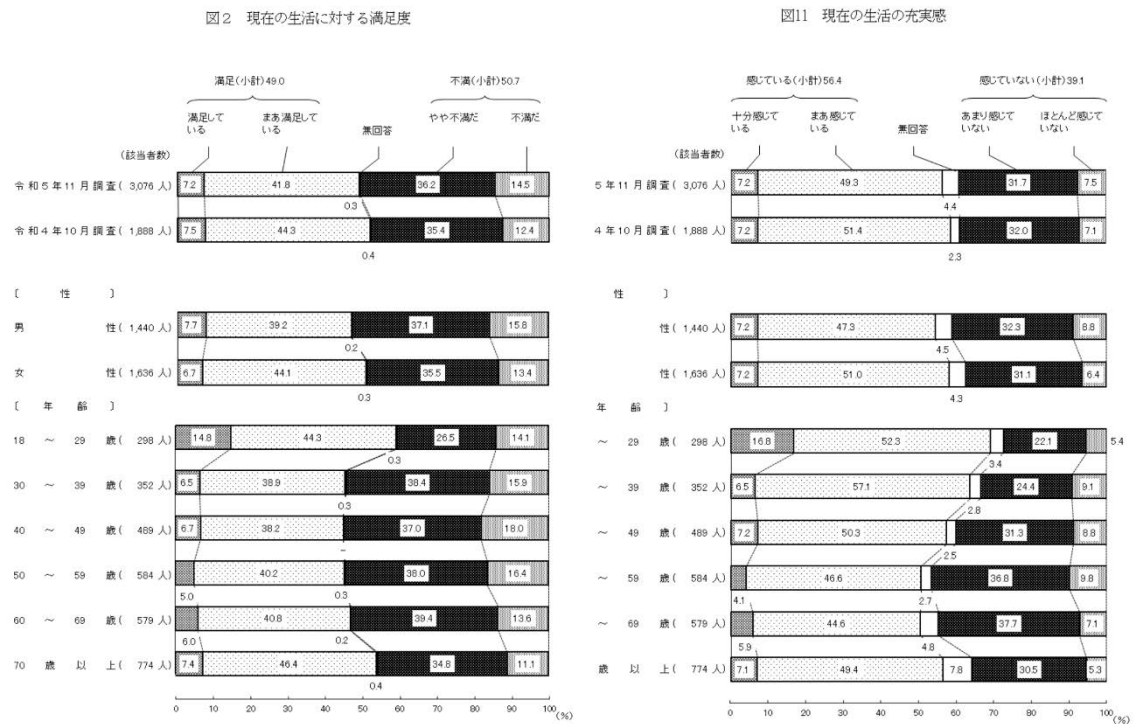


図 1 生活満足度と生活充実度に関する内閣府調査,2024

Well-being 重視に社会が向かっている動きはあるものの、内閣府の調査の結果を読み解くと、生活満足感・生活充実感を得られていない層が一定存在する現状がある。人々が主観的に Well-being を感じられる社会に向けて、改善の余地がある状況だと言える。

1.1.2 日々のポジティブ感情体験に関する課題

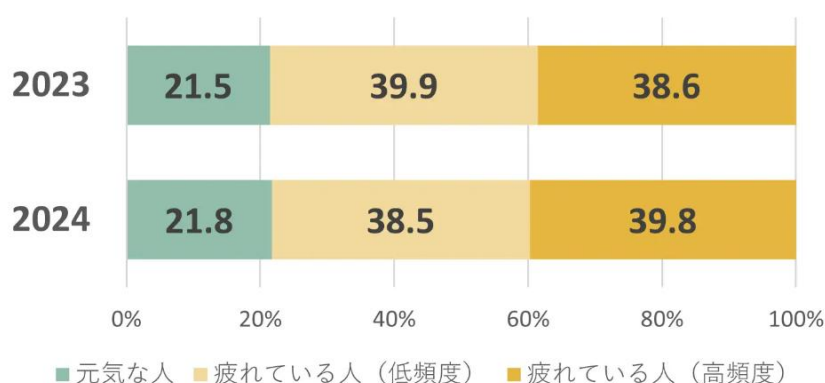
人々が主観的に Well-being を感じられる状態である主観的 Well-being 実現のために重要なことの一つが、日々のポジティブ感情実感の積み重ねである。Diner(1984)の研究では、主観的 Well-being は、幸福感、ポジティブ感情、人生に対する満足度の 3 要素を含み、ポジティブ感情が主観的 Well-being の重要な構成要素であるとしている。また、ポジティブ情動、ネガティブ情動を評定する尺度である「Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)」の日本語版の信頼性と妥当性の評価を行った川人ら(2011)の研究によると、ポジティブ感情が主観的幸福感尺度および人生に対する満足度尺度と正の相関を示すことを述べている。

では、人々は日々ポジティブな感情を感じられているのだろうか。前項で述べたように、日本における生活満足度と生活充実度には改善の余地がある状況である。厚生労働省による、令和 4 年

「労働安全衛生調査(実態調査)の概況」によると、現在の仕事や職業生活に関することで強いストレスとなっていると感じる事柄がある労働者の割合が 82.2%となっており労働者は日々強くストレスを抱えていることが伺える。

また、一般社団法人日本リカバリー協会が全国 10 万人に対して実施した「日本の疲労状況 2024」によると、「疲れている人(高頻度)」「疲れている人(低頻度)」が全体の 78.3%を占める結果となっている。また年代別で比較をすると、20 代、30 代、40 代、50 代の、働き盛りとされる生産年齢期の世代において、疲労傾向であることが見て取れる(図 2)。

図表1：疲労状況（全体、2023-24年比較）単位：％



図表5：疲労状況（全体、年代比較）単位：％

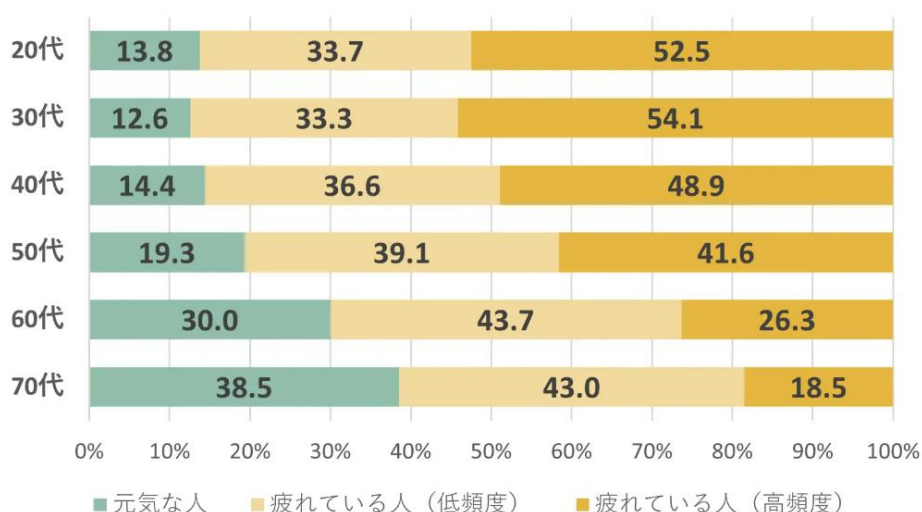


図 2 「日本の疲労状況 2024」一般社団法人日本リカバリー協会(2024)

またパソナ総合研究所の調査(図 3)において、フルタイム就業者の約 50%が「日頃の生活の中で、休んだり、好きなことをしたいと望むものの、時間的ゆとりがない」と回答している。

Q6. あなたは、日頃の生活の中で、休んだり、好きなことをしたりする時間のゆとりがありますか。それとも、仕事や家事、学業などに精一杯で時間のゆとりがありませんか。(単回答)

回答	内閣府調査	就業者調査	
		フルタイム	ノンフルタイム
1 かなりゆとりがある	12.2%	6.3%	12%
2 ある程度ゆとりがある	50.0%	50%	52.9%
3 あまりゆとりがない	26.6%	26.8%	21%
4 ほとんどゆとりがない	8.6%	13.3%	11.6%
無回答	2.5%	3.5%	2.6%

図 3 パソナ総合研究所『全国の就業者に聞いた生活世論調査』, 2023

数々の先行研究において、日々のポジティブ感情の積み重ねが Well-being に重要であることが示されている。だが、そのことを意識し、自覚して、日々ポジティブ感情を積み重ねられている人はいったいどれくらいいるのだろうか。加えて、数々の調査で示されているように、日本では日常的に疲弊感を感じ疲れている人が多い。このような状態においては余計に、日々働き、目の事柄への対応に追われる中で、Well-being に重要な日々の暮らしの中でポジティブな感情をもたらす機会を意識せずに損失している懸念があると言えるのではないだろうか。

1.2 先行研究

1.2.1 Well-being 向上のための介入研究

Well-being への注目が高まるに伴い、Well-being を高めていくための手法提案に関する研究も盛んになってきている。なお本論での Well-being とは、主観的 Well-being を指す。

前野ら(2017)は、「幸せ」に影響する因子を統計的に導出して得た「自己実現と成長」「つながりと感謝」「前向きと楽観」「独立とマイペース」の 4 つの因子に基づくワークショップを提案している。本ワークショップは最短 3 時間程度から最長数日程度で行なうことができるワークショップであり、3 人から複数人で組になり、夢や感謝を書き出し参加メンバーとシェアするワーク、前向きになれること、楽観的にできないこと、人の目を気にせず自分らしくできないこと、悩み、困っていることな

どを 3 つ書き出した後に、その内容を反転させ、○○なんてなんとかなる、なんとかする、気にしない、のように前向きな文章に書き直すワーク等から構成されている。ワークショップ前後の幸福度向上効果および笑顔共起率の上昇効果が見られ、高い有効性が確認されている。参加者が集合してワークを行う手法として高い有効性が確認されているが、個々人が日常で個人で行った時の有効性は確認されていない。

個人で行う手法においても、有効性が確認された手法が複数提案されている。谷川(2023)は、頭の中に浮かんでくる考えや感情を紙に書き出していく手法「ジャーナリング(Journaling)」を 10 日間実施した前後での、情動の変化を測定するために POMS2 短縮版による調査を行ったところ、ネガティブな感情傾向の低減に中程度の効果があるとの結果が示す研究を行っている。

また、SHELDON と LYUBOMIRSKY(2006)の研究では、4 週間、①感謝(Gratitude): 自分が感謝している出来事を数えるエクササイズ、②最善の自分(BPS: Best Possible Selves): 自分の理想的な未来を想像し視覚化するエクササイズ、を行うことで即時的なポジティブ感情の向上を可能にし、また最善の自分のエクササイズは、感情を持続的に向上させる点で特に効果的であることを示した。これらの研究は、個人で行うことを可能としている手法ではあるが、取り組むために個人の能動的な姿勢を必要としている。一部の対象者にとっては取り組むことにハードルの高い内容である可能性がある。

これまで述べてきたように、Well-being や日々のポジティブ感情実感のためにさまざまな手法が提案されており、有効性が実証されている。しかし、どれも日常の地続きで、生活の中の一部として行えるワークではない。

学術的に検証されている手法だけではなく、大切な人と触れ合うこと、人と楽しく会話をすること、美味しい食事をとること、睡眠で心と体を休めること等、人が善く生きようとするその営みすべてが Well-being につながるものである。人が日々生活を営む中、暮らしを送る延長上で行える、生活に馴染む形での Well-being 向上の手法が提案できないかと考えた。

1.2.2 Well-being と芸術

Well-being をもたらす体験として、重要なものの一つが芸術である。芸術は、美学等の分野で古代ギリシャの時代から哲学者によって論じられてきた。芸術とは、その定義を行うための学問があるほど扱いが難しい概念であるが、本論の芸術は、表現物の鑑賞や創造を通じて心が動く体験を指す。

1800 年代の哲学者・教育学者であったシラーは、「人間の美德教育について<改装版>」の中で、芸術体験の重要性、これらが人間形成に深く関わるものだとする論を述べている。日下部ら(2020)の研究によると、風景や植物等の写真を用いた鑑賞と模写体験による気分の変化を測定し、鑑賞によって気分が好転、模写体験後も鑑賞後の気分状態が保たれたことを報告している。また、大曾根(2012)は、芸術における鑑賞や創造が幸福感と有意に相関があることを示す研究を行った。

文化庁により令和 4 年に実施された調査「文化に関する世論調査 ―ウェルビーイングと文化芸術活動の関連―」においても、文化芸術の直接的鑑賞を 1 年以内に「あり」とした群と「なし」とした群で比較をした結果、幸福感、主観的健康、人生満足度、ユーダイモニア、協調的幸福、Awe (畏怖畏敬) 尺度がいずれもあり群 > なし群という結果となった。これらの研究・調査が示すように、芸術体験は日々のポジティブ感情の実感、中長期的な Well-being に重要であると言える。

一方芸術体験と言うと、特別なもの、高尚なもの、敷居の高いもの、非日常のもの、自分から遠いものと捉える風潮もある。文化庁により令和 4 年に実施された調査「文化に関する世論調査 ―ウェルビーイングと文化芸術活動の関連―」において、「自身の文化芸術の鑑賞機会に満足しているか」を問う設問に対し、満足している/していない以前に「関心がない」と答えた層が 39.2%となり最も多かった(図 4)。これは、そもそも自身と芸術体験が結びつかず、鑑賞機会を主体的に持とうとしない結果を示すものである。

<文化芸術の鑑賞機会>

- 1. 満足していない(13.3%)、2. どちらかといえば満足していない(25.1%)、3. どちらかといえば満足している(20.2%)、4. 満足している(2.2%)、5. 関心がない(39.2%)

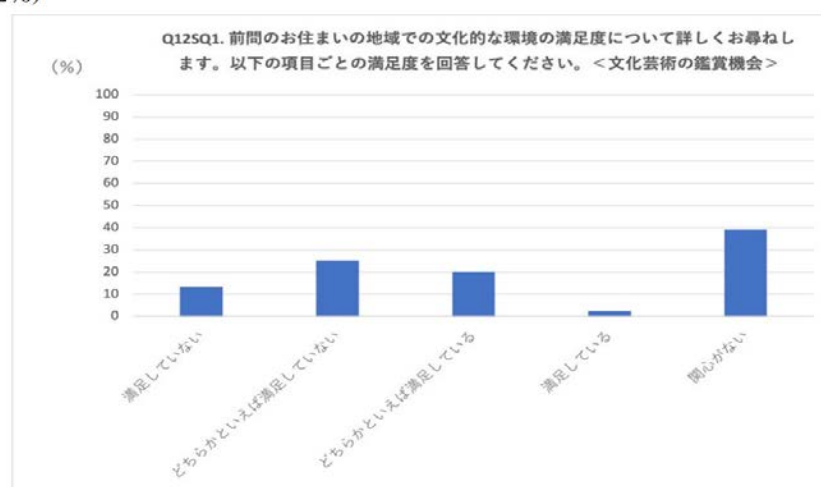


図 4 文化芸術の鑑賞機会に関する調査, 文化庁, 2023

1.2.3 Well-being 向上手法としての民藝概念

芸術体験は決して高尚なもの、敷居の高いものではなく、日々の日常にあるものだと唱えたのが陶芸家であった柳宗悦が唱えた“民藝”概念である。民藝とは、民衆的工藝として、民衆が生活を送る中で日常的に使う工芸品、衣食住に使う品々を指す呼称である。1926年(大正時代)に陶芸家であった柳宗悦、河井寛次郎・浜田庄司らによって、華美な装飾を施した観賞用の作品が主流であった当時の工芸界に対して、名も無き職人の手から生み出された日常に使われている生活道具を民藝とし、民藝は美術品に負けない美しさを持ち、美は生活の中に宿ると提唱し、民藝運動という生活文化運動を行った(柳, 2006)。

柳らが民藝を通じて伝えたかったことは、日常にある美しさ気づくことで誰もが美の生産者になれること、日常の中に美を見出して日々を豊かに生活していくことの尊さである。この民藝の考え方、つまり芸術体験と日々の生活を切り離すことなく、日々自分自身の身の回りにある生活道具を通じて、美しさを始めとした豊かで幸せな感情を見出し、自分たちの手で暮らしを豊かで色が溢れるものにしていくとする民藝の姿勢は、現代を生きる我々にとっても重要ではないだろうか。

1.3 研究の目的

本研究では、人々が日々働き慌ただしく過ごす中で、日々の暮らしの中でポジティブな感情を意識できないために Well-being な状態になる機会を損失していることを主な課題意識とする。そして、Well-being にとって重要な芸術体験の中でも、日常の生活道具に、感情を見出していく民藝概念を手法として参考し、この課題意識を解決することを試みる。

具体的には、日々暮らしを送る中にあるモノ(生活道具、家具、衣服等)に対して人が抱く様々な想いが Well-being にどのようにつながるかを明らかにする。そしてその想いを日々の中で意識できるようにする手法を提案する。この手法の提案を通じて、人々が日々の中でポジティブ感情を生起する機会を見逃さず、自ら意識して生活できるようにすることで Well-being な状態とすることが目的である。

本研究は、まず、ブレインストーミング調査により Well-being につながるモノへの想いの特徴を抽出する。次に、ブレインストーミング調査で得た Well-being につながるモノへの想い項目を量的に検証するためアンケート調査を実施する。そしてアンケート調査の結果を分析し、Well-being に

つながるモノへの想い因子を導出する。最後に、この因子に日々の中で着目する手法を提案し、その有効性を確認する。

本研究の新規性は、**Well-being** をもたらす手段として、民藝概念を参考に、日々の暮らしの中にあるモノから受けるさまざまな感情に着目している点である。モノを起点として、日々の中でポジティブ感情が生起される機会に見逃さずに気づき、自ら意識して生活できるようになることで日々のポジティブ感情を積み重ね **Well-being** になることをめざすという点で、幸福学の一環として意義あるものであると考えている。

なお、本論における民藝とは、日々自分自身の身の回りにある生活道具を通じて、美的感情を始めとした豊かな感情を見出し、自分たちの手で暮らしを豊かで色が溢れるものにしていこうとする姿勢を指すこととする。本論におけるモノとは、日々の暮らしの中にある生活道具、家具、衣服を指すこととする。

第2章 先行研究

2.1 Well-being に関する研究

近年 Well-being に対して関心の高まりがみられるのは第一章で述べた通りである。本節では、この高まりを作ってきた Well-being 学の概観を述べる。WHO の定義によると、広義の健康とは「身体的、精神的、社会的に良好な状態」のことであり、“良好な状態”は Well-being の和訳である。すなわち、ウェルビーイングとは文字通り良好 (well) な状態 (being) であり、身体的な健康、精神的な幸せ、社会的な福祉を包含する概念であるといえる (前野, 2022)。そのなかの「精神的に良好で幸せ」な状態は、主観的 Well-being と呼ばれる。本論で扱う Well-being とは主観的 Well-being を指す。主観的 Well-being はこれまで心理学を中心的に扱われてきた。

Well-being 研究の先駆者は、イリノイ大学の Ed Diener である。Diener は、主観的 Well-being の研究において多くの重要な論文を発表している。その中でも著名な功績の一つが、人生満足度尺度 (SWLS, satisfaction with life scale) の開発である。これは、5 つの質問をして回答の合計から人生満足度を図ろうというものである。本尺度は心理学を始めとしたさまざまな分野での研究に用いられており、国際比較にも活用されている。

日本国内における幸福研究で主要なものが、慶應義塾大学の前野らが提唱した「幸せ 4 因子」である (前野・蓮沼, 2011)。何が個人の幸福に影響を与えるのかを明らかにする主観的 Well-being 研究の流れをくみ、1500 名へのアンケート調査の結果から「幸せ」に影響する 4 つの因子を統計的に導出し、その構造を明示したものである。既に「幸福」に影響することが確認されている先行研究を網羅し、その項目に基づいて質問項目を作成、質問への回答を因子分析して因子構造を明らかにした。調査の結果導出されたのは、「自己実現と成長 (やってみよう)」因子、「つながりと感謝」(ありがとう) 因子、「前向きと楽観」(なんとかなる) 因子、「独立とマイペース (ありのままに)」因子の 4 因子構造であった。本研究の結果は、企業での商品開発や街づくり、企業経営における組織開発など多様な用途で活用されている。

2.2 感情に関する研究

本研究では、Well-being に重要な日々のポジティブ感情実感にも焦点を当てる。これにあたり、

感情とは何か、またポジティブ感情とは何かについて本節では概観する。またそれぞれの用語の定義を明確化する。

感情とは、英語では mood、affection、emotion、等に区別され、それぞれ、気分、感情、情動と訳されることが多いようである。例えば、ネシー(2021)は、気分は長期にわたって継続してみられる状態、情動は現在の情動の状態が表出したもの、感情は現在の心的な状態を指すと述べている。これは一例であるが、この言葉の使い分けは研究者によってさまざまである。本研究においては、気分、感情、情動は明確に区分けをしないで統一して「感情」と表記をする。

快と不快(pleasure-displeasure)、生理的な覚醒と不活性(degree of arousal)の2軸で感情が表現されるのが、ラッセルの感情円環モデルである(Rusell,1980) (図 5)。人間の感情を2次元の円環状の構造で表現する理論で、このモデルは、感情の構造を直観的に理解しやすく、心理学から工学分野まで数多くの先行研究にて引用されている。本研究においては、本モデルでいう快感について、ポジティブな心的状態として「ポジティブ感情」として表記をする。

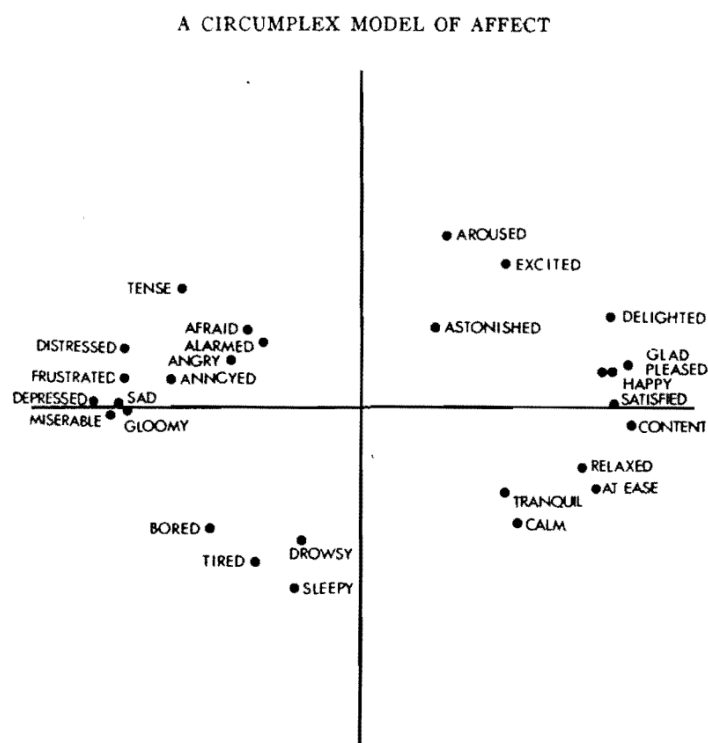


Figure 5. Regression weights for 28 affect words as a function of pleasure-displeasure (horizontal axis) and degree of arousal (vertical axis).

図 5 ラッセルによる感情円環モデル,1980

2.3 人とモノとの情緒的な関係性に関する研究

本研究で手法として着目するモノに関して、人とモノとの情緒的な関係性に関する研究は多数存在する。Belk(1988)の研究によると、人々が他者に対してだけでなく、モノに対しても愛着意識を持ち、家やクルマ、人形やぬいぐるみ等、様々なモノに対して情緒的な結びつきを感じる事が示されている。齋藤ら(2007)の研究でも、接触頻度の高い情報機器に対して、「仲間意識」や「親しみ」などの愛着構造が見出されるとされている。

愛着の要素構造を研究した橋本ら(1988)によると、モノに対して沸き起こる愛着の要素構造は(1)モノの構造や機構が優れていて、使い勝手の良さや性能の高さが感じられること(2)モノの素材や質感がよく、使っていて気持ちがよいこと(3)ものの事態が特徴を持ち、持っていることの喜びを感じさせること(4)出会いの経緯や思い出などのモノに本来備わらない新たな価値観が付加されること、が示されている。

これらの研究が示す通り、人がモノと対峙し何らかの特徴が愛着意識を生起させることは過去の研究で示されている。だが、モノのどのような特徴が人に愛着意識を感じさせるのか、愛着意識がポジティブな感情実感にどうつながるのか、またそうした愛着感情をモノに対して持つことと Well-being がどう関係しているかはこれまで明らかにされていない。

2.4 民藝の成り立ちと提唱された民藝美

第一章で民藝概念、民藝運動の概要に触れた。本節では、柳宗悦による「民藝とは何か」「工藝の道」を参照し、民藝が生まれた背景、民藝で提唱されている美の概念等、民藝を取り巻く情報を概観していく。

民藝運動は、19 世紀後半のイギリスで始まったアーツ・アンド・クラフツ運動 (Arts and Crafts Movement) と思想的な共通点がある。ウィリアム・モリスを中心としたこの運動は、産業革命以降の機械的な大量生産に対抗し、手仕事の価値を再評価するもので、美術と工芸の境界を取り払い、日常生活に美を取り戻すことを目的としていた。民藝運動の中心となった柳宗悦もこの運動に共感し、その影響を受けつつ、日本独自の伝統や工芸文化に基づく民藝運動を提唱した。

民藝は、芸術運動ではなく、むしろ日常生活に根ざした工芸品の価値を高める運動としてスタートしたが、民藝が芸術と全く切り離されていたわけでは無い。柳宗悦は、工藝を「芸術的価値を持つもの」として捉えつつ、それを生活の中で使われる実用品として位置づけた。この点で、当時の

観賞用の芸術とは一線を画していた。民藝の視点では、芸術は個人の創造性や表現を重視し、観賞用の目的で作られるものと考えられる。一方で、工藝は日常生活で使われる実用性を持ちながら、美を備えているものと定義される。「使われる芸術」として工藝を位置づけ、これを「用の美」という概念で説明した。日常で使われることにより、実用的で健全な美が宿るという考え方である。例えば器を例にとると、柳は、作り立ての器よりも使い古した器はさらに美しい、「手ずれ」や「使いこみ」が器に味わいを添えると述べる。

柳は、民藝品の特性は以下の 9 つであるとする。

実用性:鑑賞するためにつくられたものではなく、なんらかの実用性を供えたものである。

無銘性:特別な作家ではなく、無名の職人によってつくられたものである。

複数性:民衆の要求に応えるために、数多くつくられたものである。

廉価性:誰もが買い求められる程に値段が安いものである。

労働性:くり返しの激しい労働によって得られる熟練した技術をとまなうものである。

地方性:それぞれの地域の暮らしに根ざした独自の色や形など、地方色が豊かである。

分業性:数を多くつくるため、複数の人間による共同作業が必要である。

伝統性:伝統という先人たちの技や知識の積み重ねによって守られている。

他力性:個人の力というより、風土や自然の恵み、そして伝統の力など、目に見えない大きな力によって支えられているものである。

そして、これらの特徴を持つ民藝美を柳は「無心の美」、「自然の美」、「健康の美」等と表現した。同じ形、同じ模様、同じ色の繰り返しの生産で生み出されるその工程は職人に何をどう作っているのかを考えさせず、ただ目の前のことに無心に取り組む、技術への躊躇いを生じさせない状態を生む。今に集中し無心の状態から生み出されたものが「無心の美」である。雅致を狙って強いて創作したものではなく、職人たちの平常心によって執着なく生み出されたものが「自然の美」である。日々使われ、静かで素朴で、ただし人々の生活を支えるに足る健全で丈夫な性質が「健康の美」である。

柳宗悦は、民藝の美を「生活の中に根ざす真の芸術」として捉えた。この美は、作り手の誠実さ、手仕事の温かみ、そして使う人々の心を豊かにする実用性に基づいている。民藝の最終的な目標は、日常に静かな豊かさを見出し、日々美しく生活を送ることである。民藝の思想は、物質的な豊かさだけでなく、精神的な充実を追求する現代社会において、今なおその重要性を失っていない。

第3章 Well-being につながるモノへの想い因子を導くための調査

3.1 感情と特徴を抽出するためのブレインストーミング調査

3.1.1 調査の概要

Well-being につながるモノへの想いを構成する項目を明示的に導くため、日常の暮らしの中にあるモノ(生活道具、家具、衣服、身に着ける道具)から日常的に感じる感情の種類、およびその感情を感じさせるモノの特徴が何かについて、ブレインストーミング法を用いて導出した。

調査対象:一般社会人 11 名(男性 5 名、女性 6 名)

調査期間:2024 年 8 月 26 日

調査手法:ブレインストーミング法

調査の流れ:

- (1)モノに対していただく感情(ポジティブ、ネガティブを全て含む)を洗い出す
- (2)モノのどの特徴その感情を感じさせるのか

3.1.2 調査の結果

ブレインストーミング法を用いた本調査の結果、および著者が先行研究として調べた愛着感情、民藝で提唱されている美的感情とその感情想起になるながら特徴も併せて整理を行った。その結果、モノに対して抱くポジティブな感情の種類を 13 項目導出、その感情につながるモノの特徴を 51 項目導出した。導出された項目は以下の表の通り(表 1)。

表 1 モノに抱くポジティブな感情、その感情につながる特徴

モノに抱くポジティブな感情の種類	その感情をもたらすモノの特徴
愛しさ	長年使い込んでいる
	大切な人への想いを想起させる
	人からもらった
	自分が作った
懐かしさ	大切な人との思い出を想起させる
	過去の良い経験を想起させる
	そのモノとの出会いを想起させる
	そのモノを使って行った体験を想起させる
	記憶を通じて五感が呼び覚まされる
慈しみ	いつも目に入る
	自分が手間と時間をかけて育てている
	成長が嬉しい
	自分の軌跡を感じる
安らぎ	自分の居場所
	香り
	ゆるみ、ゆらぐ感覚
	包み込まれる感覚
	自分が休む時間に使うモノ
心地よさ	佇まいがしっくりくる
	肌ざわり、手ざわりの良さ
	調和
美しさ	モノが生み出された背景や意味
	モノを作った人の想い
	色
	形状
	質感
	配置
親しみ	自分のこだわりの反映
	自分とともにある
	素材そのものへの関心
	気負わずに使える
清々しさ	動く、流れる、流動性
	涼しさ、季節を感じる
	掃除、整理整頓
頼もしさ	気持ちが引き締まる、スイッチが入る
	さまざまな用途に使える
	丈夫
	使い込んでも壊れない
	役割を果たす
おだやかさ	自然のもの
	変わらない、一定
ありがたさ	自分のためにしてくれた行為を想起させる
	生産者への感謝を生じさせる
	モノを介した感謝を生じさせる
	在るだけでありがたみがある
喜び	高揚感を生じさせる
	憧れを生じさせる
	自分自身の拡張感を生じさせる
	手に入るまでに時間がかかった
壮大さ	生産者の技術力
	脈々と続く歴史

3.2 Well-being につながるモノへの想い因子を導くための定量調査の設計

3.2.1 調査の概要

導出した項目について、定量調査を用いて統計的に検証を行うべく、定量調査の設計を行った。定量調査の方法としてインターネットによるアンケート調査を選択した。調査には簡易にアンケート調査票の作成が可能な Google Form を用いた。調査対象は、インターネット経由で回答が可能な一般社会人全般を対象とした。調査期間は 2024 年 10 月 8 日～10 月 15 日であった。

3.2.2 アンケート調査票の作成

本調査のアンケート調査票の作成の事前作業として、アンケート調査票に含む項目を設計した。大別して、(1)個人属性を問う項目(2)モノに対する様々な感情を抱くかを問う項目(3) Well-being につながるモノへの想い因子を導出を目的とする項目(4) 内容的妥当性を確認するための主観的幸福度尺度項目の 4 つとした。

(1) 個人属性を問う項目

個人属性として、年代(20代、30代、40代、50代、60代、70代以上)、性別(回答しない、男性、女性、その他)、就業形態(正社員、派遣、自営業・自由業、派遣・契約・嘱託といった形での雇用、役員・経営、現在は就業していない、その他)、同居人の構成(ひとり暮らし、夫婦、二世帯(親子)、三世帯(祖父母と親子など、親族を含む)、その他)(表 2)

表 2 個人属性を問う項目

基本属性	
年代を教えてください	20代、30代、40代、50代、60代、70代以上
性別を教えてください	回答しない、男性、女性、その他
現在のあなたの働き方について、あてはまるものを1つお選び下さい。 (複数ある場合は、月で占める時間が最も多いものを主なものとして一つお選び下さい)	正社員、派遣、自営業・自由業、派遣・契約・嘱託といった形での雇用、役員・経営、現在は就業していない、その他
あなたの家に住んでいる方の構成を教えてください。	ひとり暮らし、夫婦、二世帯(親子)、三世帯(祖父母と親子など、親族を含む)、その他

(2) モノに対する様々な感情を抱くかを問う項目

3.1.2 で導出した 13 項目の感情について、日常的に生起される感情であるか、またその感情を回答者が普段どの程度の強度で、どのような種類実感しているものであるかを測定するために、愛しさ、懐かしさ、慈しみ、安らぎ、心地よさ、美しさ、親しみ、清々しさ、頼もしさ、おだやかさ、ありがたさ、喜び、壮大さの 13 項目の感情を暮らしにあるモノから感じるかをという項目を含めた。なお、「モノ＝暮らしの中で使う生活道具、身に着ける道具・衣類、家具などをさします。暮らし・生活の中で使うモノをイメージしてお答えください」という注釈を各設問に付けた(表 3)。

表 3 モノに対する感情を抱くかを問う項目

モノと感情に関するアンケート
暮らしの中にあるモノから、愛しさを感じる。 ※モノ＝暮らしの中で使う生活道具、身に着ける道具・衣類、家具などをさします。暮らし・生活の中で使うモノをイメージしてお答えください
暮らしの中にあるモノから、懐かしさを感じる。 ※モノ＝暮らしの中で使う生活道具、身に着ける道具・衣類、家具などをさします。暮らし・生活の中で使うモノをイメージしてお答えください
暮らしの中にあるモノから、慈しみを感じる。 ※モノ＝暮らしの中で使う生活道具、身に着ける道具・衣類、家具などをさします。暮らし・生活の中で使うモノをイメージしてお答えください
暮らしの中にあるモノから、安らぎを感じる。 ※モノ＝暮らしの中で使う生活道具、身に着ける道具・衣類、家具などをさします。暮らし・生活の中で使うモノをイメージしてお答えください
暮らしの中にあるモノから、心地よさを感じる。 ※モノ＝暮らしの中で使う生活道具、身に着ける道具・衣類、家具などをさします。暮らし・生活の中で使うモノをイメージしてお答えください
暮らしの中にあるモノから、美しさを感じる。 ※モノ＝暮らしの中で使う生活道具、身に着ける道具・衣類、家具などをさします。暮らし・生活の中で使うモノをイメージしてお答えください
暮らしの中にあるモノから、親しみを感じる。 ※モノ＝暮らしの中で使う生活道具、身に着ける道具・衣類、家具などをさします。暮らし・生活の中で使うモノをイメージしてお答えください
暮らしの中にあるモノから、清々しさを感じる。 ※モノ＝暮らしの中で使う生活道具、身に着ける道具・衣類、家具などをさします。暮らし・生活の中で使うモノをイメージしてお答えください
暮らしの中にあるモノから、頼もしさを感じる。 ※モノ＝暮らしの中で使う生活道具、身に着ける道具・衣類、家具などをさします。暮らし・生活の中で使うモノをイメージしてお答えください
暮らしの中にあるモノから、おだやかさを感じる。 ※モノ＝暮らしの中で使う生活道具、身に着ける道具・衣類、家具などをさします。暮らし・生活の中で使うモノをイメージしてお答えください
暮らしの中にあるモノから、ありがたさを感じる。 ※モノ＝暮らしの中で使う生活道具、身に着ける道具・衣類、家具などをさします。暮らし・生活の中で使うモノをイメージしてお答えください
暮らしの中にあるモノから、喜びを感じる。 ※モノ＝暮らしの中で使う生活道具、身に着ける道具・衣類、家具などをさします。暮らし・生活の中で使うモノをイメージしてお答えください
暮らしの中にあるモノから、壮大さを感じる。 ※モノ＝暮らしの中で使う生活道具、身に着ける道具・衣類、家具などをさします。暮らし・生活の中で使うモノをイメージしてお答えください

(3) Well-being につながるモノへの想い因子の導出を目的とする項目

3.1.2 で導出した 51 項目を 65 項目の質問に変換した。また自由記述回答として、以下の項目について回答を求めた(表 4)。

- ・あなたの暮らしの中で、強く思い入れを持つモノは何ですか。自由に記述してください。
- ・前の質問で回答したモノにどのような感情を持ちますか。自由に記述してください。
- ・前の質問で回答した感情を、感じる理由を教えてください。

表 4 Well-being につながるモノへの想い因子の導出を目的とする項目

がジティブ感情をもたらすモノの特徴
長年使い込んでいるモノに、愛着を感じる。
暮らしの中にあるモノから大切な人とのつながりを感じ、愛しさを感じる。
人からもらったモノを、大切に思う。
自分が作ったモノを、愛しく思う。
維持に手間ひまがかかるモノを、大切に扱いたいと思う。
モノを使い続けるために、手間ひまをかけることが楽しい。
暮らしの中にあるモノから、大切な人との思い出を想起し、懐かしさを感じる。
暮らしの中にあるモノを通じて、過去の体験を想起し、あたたかな気持ちになる。
モノと出会った時の、気分の高揚感を思い出す。
モノを使って行った体験を、しみじみと思い出す。
暮らしの中で普段からよく目にするものに、あたたかさを感じる。
自分が手間と時間をかけて育てているモノに、癒しを感じる。
暮らしの中にあるモノの経年変化に、癒しを感じる。
自分が成長し生きてきた軌跡を感じるモノに、感慨深さを感じる。
ここは自分の居場所だと感じさせてくれるモノに安らぎを感じる。
暮らしの中にあるモノの香りの良さが大切だ。
使っている時にころがほっとするモノを、暮らしに取り入れている。
使っている時にからだがゆるむモノを暮らしに取り入れている。
包み込まれる感覚のモノがないと落ち着かない。
心身を休める時に、使うと決めているモノがある。
自分の暮らしには、佇まいに惹かれるモノが多い。
モノの佇まいに、心地よさを感じる。
身につけるモノの肌ざわりの良さが大切だ。
身体に触れるモノは、からだに馴染む感覚が大切だ。
自分の暮らしの中にあるモノとモノとの調和を大切にしている。
暮らしの中にあるモノが持つ意味をしばしば考える。
暮らしの中で使うモノが、誰によってどんな思いで作られたのかを知りたい。
暮らしの中にあるモノの色にこだわっている。
暮らしの中にあるモノの形状にこだわっている。
暮らしの中にあるモノの質感にこだわっている。
暮らしの中にあるモノの配置にこだわっている。
暮らしの中に、美しいと思うモノを取り入れている。
自分の暮らしの中にあるモノは、自分がこだわって選ぶようにしている。
暮らしの中でずっと自分とともにあるものに、親しみを感じる。
暮らしの中で自分を支えてくれるモノに仲間意識を感じる。
植物や木材等の自然由来の素材で作られたモノを好む。
割れたり壊すことを気にせず使えるモノに、頼りがいを感じる。
流動的に変化するモノを見て、新鮮さを感じる。
季節のモノを暮らしに取り入れている。
季節の変化を感じさせるモノを通じて、清々しさを感じる。
暮らしの中にあるモノを整理して整えると、爽やかさを感じる。
こだわって選んだモノを身に着けると、気持ちが引き締まる。
一つの用途に限定せず、さまざまな用途に使えるモノに頼もしさを感じる。
自分の暮らしの中には、丈夫で、長年使っても壊れないモノが多い。
使い込むうちに傷が増えるが、変わらずに使えるモノに頼もしさを感じる。
役割をきちんと果たしているモノに信頼感を感じる。
暮らしの中で、自然を感じさせるモノを多く取り入れている。
暮らしの中で、自然を感じるモノを通じて、おだやかな気持ちになる。
暮らしの中に、いつも一定でそこにあるモノに、変わらなさを感じる。
暮らしの中のモノに、変わらなさを感じ、安心することがある。
暮らしの中で、誰かが自分のために整えてくれたモノを通じて、ありがたさを感じる。
自分の気に入っているモノを通じて、モノを生みだした生産者への感謝を感じる。
暮らしの中で、モノを介して誰かへの感謝を感じる。
暮らしの中にあるモノに、ただ在るだけでありがたいと感じることがある。
使っているモノにより、自身の気分が高揚することがある。
使っているモノが好きで、ずっと見ていたいと思うことがある。
壊れないよう扱うために、使う時に集中力を要するモノがある。
使う時に、モノの重さや肌ざわり、質感に意識が向かうことがある。
使っているモノにより、自分が拡張され、気持ちが大きくなることがある。
手に入れることが難しかったモノに、所有していることへの満足感を感じる。
手に入れることが簡単ではなくても、気に入ったモノを手に入れたいと思う。
暮らしの中にあるモノに、生産者の技術力の高さを感じ感銘を受ける。
モノが生み出された土地や歴史など、モノの背景にある事柄を知りたいと思う。
暮らしの中にあるモノが生産された背景や歴史に、壮大さを感じる。
古くからの製法や技術で作られたモノを好む。
あなたの暮らしの中で、強く思い入れを持つモノは何ですか。自由に記述してください。
前の質問で回答したモノにどのような感情を持ちますか。自由に記述してください。
前の質問で回答した感情を感じる理由を教えてください。(形、香り、手触り、役割、置かれている位置、自分との近さ、使い方、色、使用年数、その他状態など、具体的にお書きください)

(4) 定量調査により導出する Well-being につながるモノへの思い因子の内容的妥当性を確認する主観的幸福度尺度項目

モノに抱く様々な思いが Well-being にどう関係するかという内容的妥当性を確認するため、主観的 Well-being を測定する 3 つの尺度を用いて相関分析を行うこととした。

第一に、アイオワ大学の David Watson&Lee Anna Clark らが開発した気分評定尺度である「PANAS」(Positive and Negative Affect Schedule)を日本語訳し、信頼性・妥当性が確認されている「日本語版 PANAS」(佐藤・安田,2001)を用いた。

日本語版 PANAS 尺度は、感情的幸福を図る、ポジティブ情動 8 項目、ネガティブ情動 8 項目の計 16 項目からなる簡易気分評定尺度である。目的に応じて教示を変えて使用できるため、本調査では、「あなたの気分に当てはまるものを選んでください」と教示し、「1. 全く当てはまらない、2. 当てはまらない、3. どちらかといえば当てはまらない、4. どちらかといえば当てはまる、5. 当てはまる、6. 非常によく当てはまる」の 6 件法で回答を求めた(表 5)。

表 5 日本語版 PANAS 尺度

PANAS	
Positive	活気のある
	誇らしい
	強気な
	気合の入った
	きっぱりした
	わくわくした
	機敏な
	熱狂した
Negative	びくびくした
	おびえた
	うろたえた
	心配した
	苦悩した
	びりびりした
	恥じた
	いらだった

第二に、イリノイ大学の Dinner らが開発した主観的幸福度を測る尺度である人生満足度尺度 (SWLS, satisfaction with life scale)を用いた。現在国際的に普及した主観的幸福感の計測尺度の一つであり、短期の幸福状態ではなく、中長期の幸福状態を確認する尺度として用いた。5 項目からなる質問を「1. 全くそう思わない、2. ほとんどそう思わない、3. あまりそう思わない、4. どちらともいえない、5. すこしそう思う、6. かなりそう思う、7. とてもそう思う」の 7 件法で回答を求めた (表 6)。

表 6 人生満足度尺度

人生満足度尺度
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

第三に、慶應義塾大学の前野らが提唱する国内における幸福研究の主要概念である「幸せの 4 因子」を測定するために開発されたアンケート尺度を用いた。個人の幸福に影響を与える因子構造を統計的に算出し、信頼性・妥当性が確認されている尺度である。16 項目からなる質問について「1. 全くそう思わない、2. ほとんどそう思わない、3. あまりそう思わない、4. どちらともいえない、5. すこしそう思う、6. かなりそう思う、7. とてもそう思う」の 7 件法で回答を求めた (表 7)。

表 7 幸せ 4 因子尺度

幸せ4因子	
やってみよう因子	1. 私は有能である
	2. 私は社会・組織の要請に応えている
	3. 私のこれまでの人生は、変化、学習、成長に満ちていた
	4. 今の自分は「本当になりたかった自分」である
ありがとう因子	5. 人の喜ぶ顔が見たい
	6. 私を大切に思ってくれる人たちがいる
	7. 私は、人生において感謝することがたくさんある
	8. 私は日々の生活において、他者に親切にし、手助けしたいと思っている
なんとかなる因子	9. 私はものごとが思い通りにいくと思う
	10. 私は学校や仕事での失敗や不安な感情をあまり引きずらない
	11. 私は他者との近い関係を維持することができる
	12. 自分は人生で多くのことを達成してきた
ありのままに因子	13. 私は自分と他者がすることをあまり比較しない
	14. 私に何ができて何ができないかは外部の制約のせいではない
	15. 自分自身についての信念はあまり変化しない
	16. テレビを見ると、チャンネルをあまり頻繁に切り替え過ぎない

3.3 Well-being につながるモノへの想い因子を導くための定量調査の結果

3.3.1 回答者属性

実施した定量調査における回答数は、142 件であった。その内、欠損があったデータを除く有効回答数は 136 件であった。回答者の基本属性について以下に示す(表 8)。有効回答 136 件において、大きく偏りがある項目は見られなかった。

表 8 回答者属性

年代	N	%
20代	4	3%
30代	23	17%
40代	31	23%
50代	54	40%
60代	21	15%
70代以上	3	2%
合計	136	100
性別	N	%
男性	56	41%
女性	78	57%
回答しない	2	1%
合計	136	100
就業形態	N	%
現在は就業していない	10	7%
自由業	31	23%
正社員	63	46%
派遣・契約・嘱託といった形での雇用	14	10%
役員	18	13%
合計	136	100
住民構成	N	%
夫婦	52	38%
二世帯	56	41%
三世帯	4	3%
一人暮らし	22	16%
その他	2	1%
合計	136	100

3.3.2 記述統計量

有効回答数 136 件分の各項目について、平均値と標準偏差を算出した。内容的妥当性を確認するために採用した 3 つの尺度と本調査用に独自に設定した全ての項目について、それぞれの平均値と標準偏差の結果を以下に示す(表 9)(表 10)。なお、PA とは日本語版 PANAS 尺度の内、ポジティブ情動の合計値、NA とはネガティブ情動の合計値を示す。以降この記載を行う。

表 9 内容的妥当性を確認するために採用した尺度の平均値と標準偏差

項目	平均	標準偏差
PA	25.110	8.791
NA	13.618	7.033
人生満足度尺度	25.088	4.974
やってみよう因子	20.015	4.217
ありがとう因子	25.235	2.507
なんとかなる因子	19.735	3.828
ありのままに因子	20.331	3.686

表 10 全ての項目の平均値と標準偏差

項目	平均	標準偏差
長年使い込んでいるモノに、愛着を感じる。	4.412	0.836
暮らしの中にあるモノから大切な人とのつながりを感じ、愛しさを感じる。	4.051	1.100
人からもらったモノを、大切に思う。	4.199	0.839
自分が作ったモノを、愛しく思う。	4.015	1.007
維持に手間ひまがかかるモノを、大切に扱いたいと思う。	3.735	1.120
モノを使い続けるために、手間ひまをかけることが楽しい。	3.331	1.164
暮らしの中にあるモノから、大切な人との思い出を想起し、懐かしさを感じる。	4.015	1.043
暮らしの中にあるモノを通じて、過去の体験を想起し、あたたかな気持ちになる。	3.941	1.006
モノと出会った時の、気分の高揚感を思い出す。	3.515	1.131
モノを使って行った体験を、しみじみと思い出す。	3.478	1.188
暮らしの中で普段からよく目にするものに、あたたかさを感じる。	3.507	1.007
自分が手間と時間をかけて育てているモノに、慈しみを感じる。	3.831	1.135
暮らしの中にあるモノの経年変化に、嬉しさを感じる。	3.191	1.216
自分が成長し生きてきた軌跡を感じるモノに、感慨深さを感じる。	3.713	1.163
ここは自分の居場所だと感じさせてくれるモノに安らぎを感じる。	4.169	0.928
暮らしの中にあるモノの香りの良さが大切だ。	3.831	1.115
使っている時にころがほっとするモノを、暮らしに取り入れている。	3.860	1.145
使っている時にからだがゆるむモノを、暮らしに取り入れている。	3.478	1.200
包み込まれる感覚のモノがないと落ち着かない。	2.500	1.125
心身を休める時に、使うと決めているモノがある。	3.147	1.359
自分の暮らしには、佇まいに惹かれるモノが多い。	3.088	1.222
モノの佇まいに、心地よさを感じる。	3.500	1.157
身につけるモノの肌ざわりの良さが大切だ。	4.346	0.826
身体に触れるモノは、からだに馴染む感覚が大切だ。	4.221	0.872
自分の暮らしの中にあるモノとモノとの調和を大切にしている。	3.603	1.126
暮らしの中にあるモノが持つ意味をしばしば考える。	3.074	1.252
暮らしの中で使うモノが、誰によってどんな思いで作られたのかを知りたい。	3.485	1.150
暮らしの中にあるモノの色にこだわっている。	3.853	1.095
暮らしの中にあるモノの形状にこだわっている。	3.801	0.976
暮らしの中にあるモノの質感にこだわっている。	3.949	0.965
暮らしの中にあるモノの配置にこだわっている。	3.522	1.144
暮らしの中に、美しいと思うモノを取り入れている。	3.824	1.049
自分の暮らしの中にあるモノは、自分がこだわって選ぶようにしている。	3.772	1.131
暮らしの中でずっと自分とともにあるモノに、親しみを感じる。	3.956	0.914
暮らしの中で自分を支えてくれるモノに仲間意識を感じる。	3.346	1.268
植物や木材等の自然由来の素材で作られたモノを好む。	3.971	1.007
割れたり壊すことを気にせず使えるモノに、頼りがいを感じる。	3.331	1.144
形状が変化するモノを見て、新鮮さを感じる。	2.757	1.061
季節のモノを暮らしに取り入れている。	3.419	1.228
季節の変化を感じさせるモノを通じて、清々しさを感じる。	3.397	1.220
こだわって選んだモノを身に着けると、気持ちが引き締まる。	4.132	0.976
一つの用途に限定せず、さまざまな用途に使えるモノに頼もしさを感じる。	3.507	1.118
自分の暮らしの中には、丈夫で、長年使っていても壊れないモノが多い。	3.640	0.905
使い込むうちに傷が増えるが、変わらずに使えるモノに頼もしさを感じる。	3.779	0.937
役割をきちんと果たしているモノに信頼感を感じる。	4.140	0.850
暮らしの中で、自然を感じさせるモノを多く取り入れている。	3.493	1.157
暮らしの中で、自然を感じるモノを通じて、おだやかな気持ちになる。	3.853	1.047
暮らしの中に、いつも一定でそこにあるモノに、変わらなさを感じる。	3.397	0.987
暮らしの中のモノに、変わらなさを感じ、安心することがある。	3.338	1.052
暮らしの中で、誰かが自分のために整えてくれたモノを通じて、ありがたさを感じる。	3.882	0.986
自分の気に入っているモノを通じて、モノを生みだした生産者への感謝を感じる。	3.809	1.081
暮らしの中で、モノを介して誰かへの感謝を感じる。	3.772	1.111
暮らしの中にあるモノに、ただ在るだけでありがたいと感じることがある。	3.434	1.211
使っているモノをずっと見ていたいと思うことがある。	3.228	1.323
壊れないよう扱うために、使う時に集中力を要するモノがある。	3.279	1.316
使っているモノにより、自分が拡張され、気持ちが大きくなることがある。	3.118	1.195
手に入れることが難しかったモノに、所有していることへの満足感を感じる。	3.721	1.241
手に入れることが簡単ではなくても、気に入ったモノを手に入れたいと思う。	3.897	1.031
暮らしの中にあるモノに、生産者の技術力の高さを感じ感銘を受ける。	3.941	1.020
モノが生み出された土地や歴史など、モノの背景にある事柄を知りたいと思う。	3.794	1.085
暮らしの中にあるモノが生産された背景や歴史に、壮大さを感じる。	3.426	1.180
古くからの製法や技術で作られたモノを好む。	3.382	1.176

3.3.3 基本データ

ブレインストーミング調査で得た、暮らしの中にあるモノから受けるポジティブな感情の種類13点(愛しさ、懐かしさ、慈しみ、安らぎ、心地よさ、美しさ、親しみ、清々しさ、頼もしさ、おだやかさ、ありがたさ、喜び、土壮大さ)を、日常的に感じているかを5件法で集計した結果を以下に示す(表 11)。全ての感情について、5(とても当てはまる),4(当てはまる)と回答した人が多い結果となった。

表 11 モノから受ける感情に関する回答結果

	1	2	3	4	5
暮らしの中にあるモノから、愛しさを感じる。	8	13	10	58	47
暮らしの中にあるモノから、懐かしさを感じる。	8	21	13	53	41
暮らしの中にあるモノから、慈しみを感じる。	19	33	33	31	20
暮らしの中にあるモノから、安らぎを感じる。	4	8	9	66	49
暮らしの中にあるモノから、心地よさを感じる。	3	4	6	60	63
暮らしの中にあるモノから、美しさを感じる。	7	16	17	51	45
暮らしの中にあるモノから、親しみを感じる。	4	15	12	54	51
暮らしの中にあるモノから、清々しさを感じる。	14	41	32	32	17
暮らしの中にあるモノから、頼もしさを感じる。	19	28	32	33	24
暮らしの中にあるモノから、おだやかさを感じる。	13	30	25	44	24
暮らしの中にあるモノから、ありがたさを感じる。	2	5	15	53	61
暮らしの中にあるモノから、喜びを感じる。	5	14	19	58	40
暮らしの中にあるモノから、壮大さを感じる。	40	47	30	13	6

それぞれの回答分布のグラフを以下に示す。

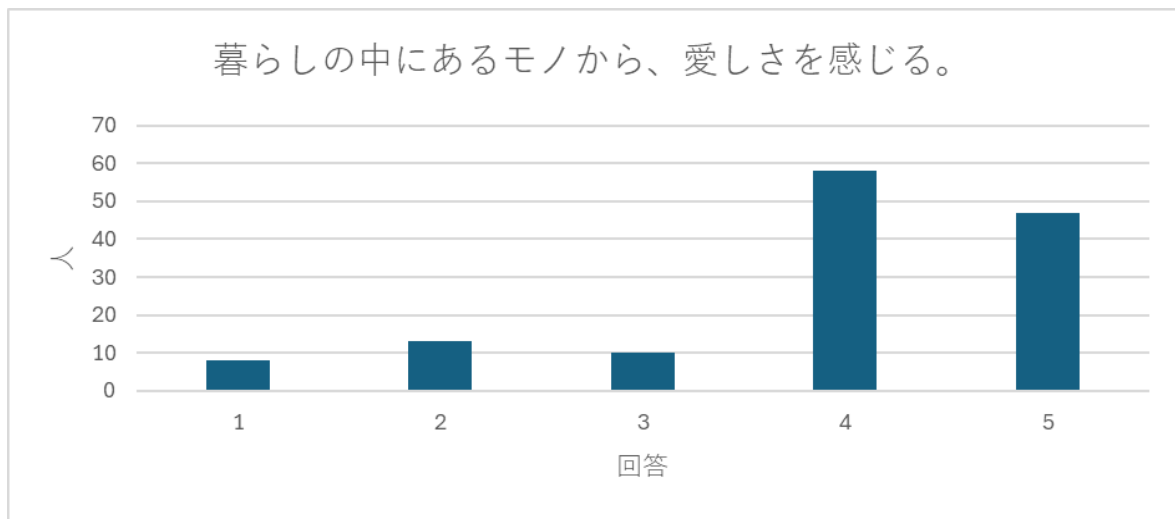


図 6 “愛しさ”の回答分布

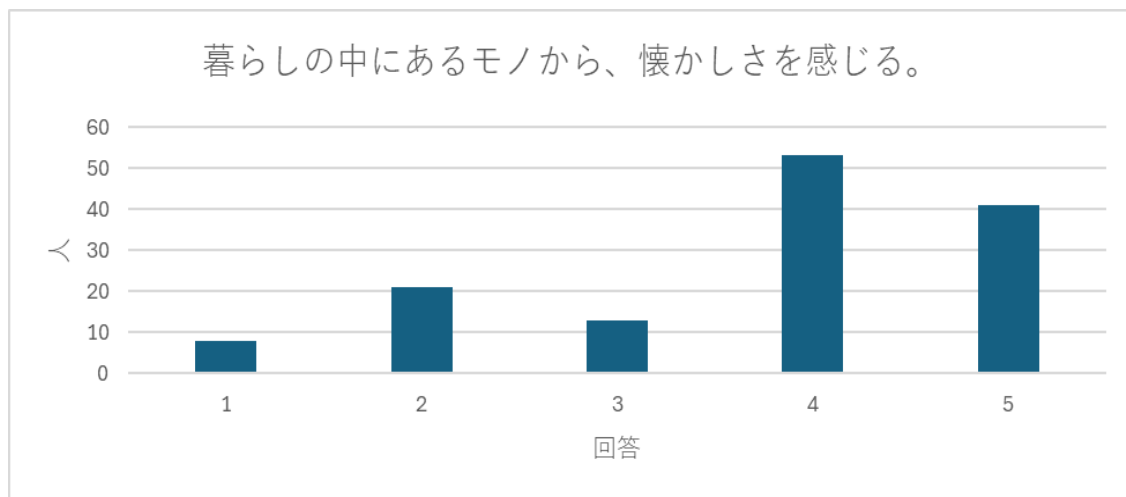


図 7 “懐かしさ”の回答分布

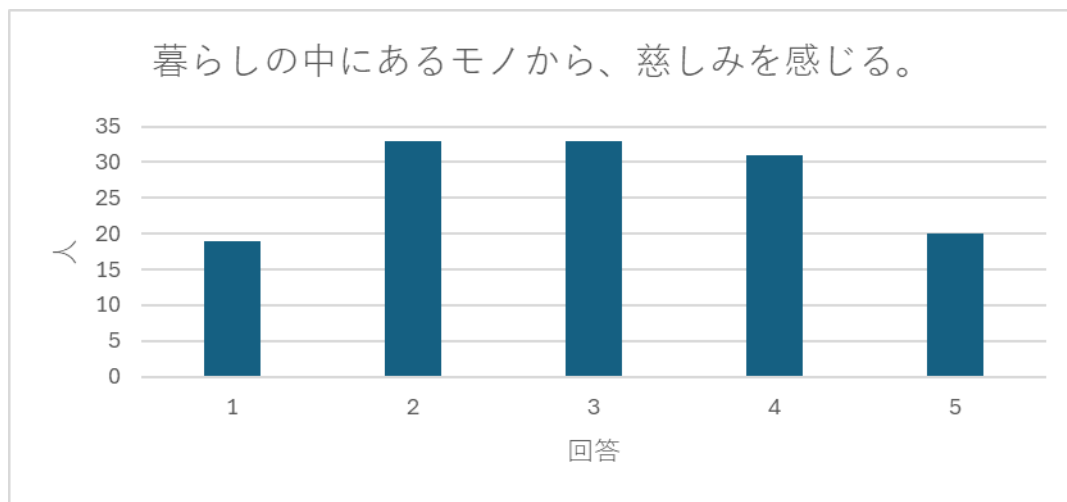


図 8 “慈しみ”の回答分布

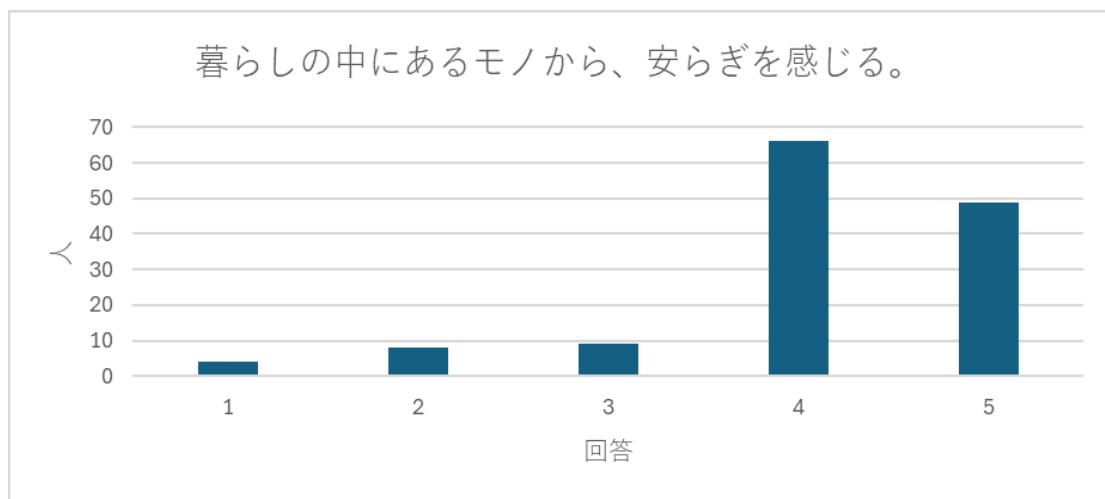


図 9 “安らぎ”の回答分布

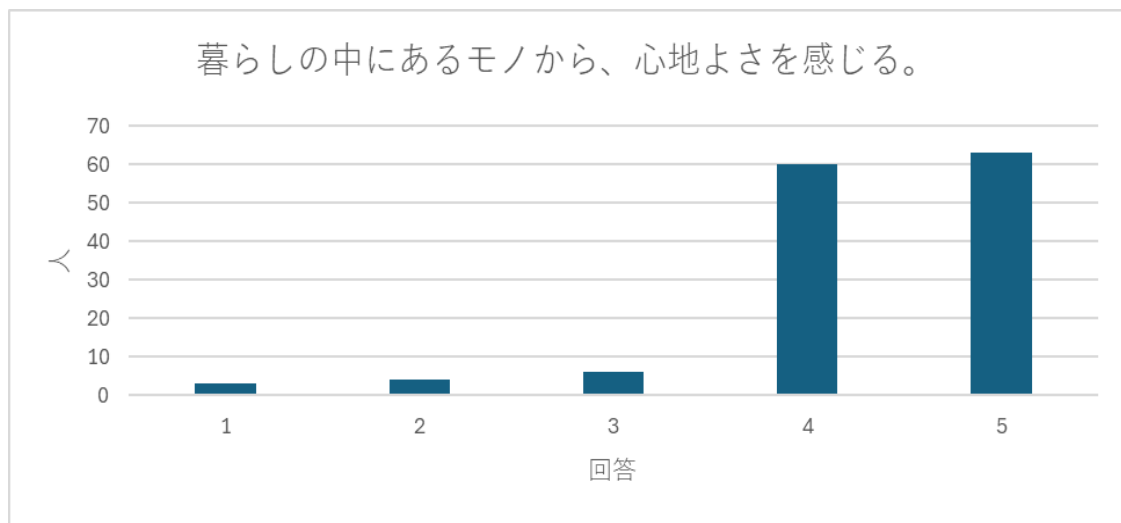


図 10 “心地よさ”の回答分布

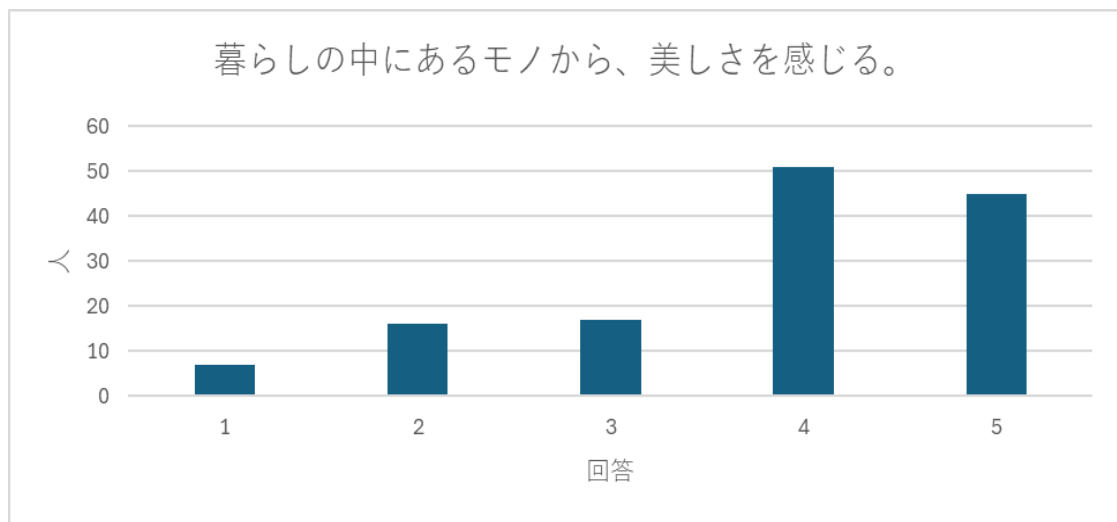


図 11 “美しさ”の回答分布

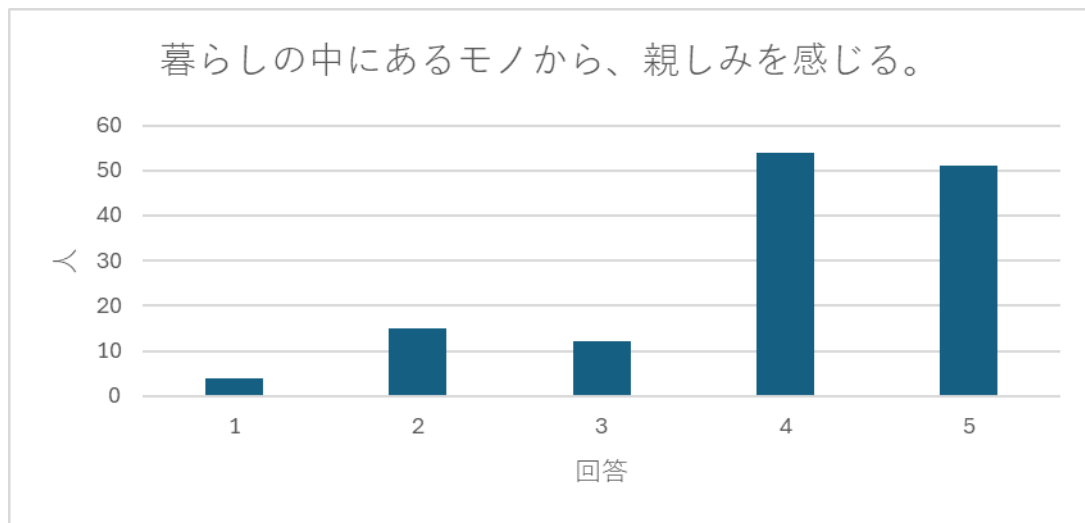


図 12 “親しみ”の回答分布

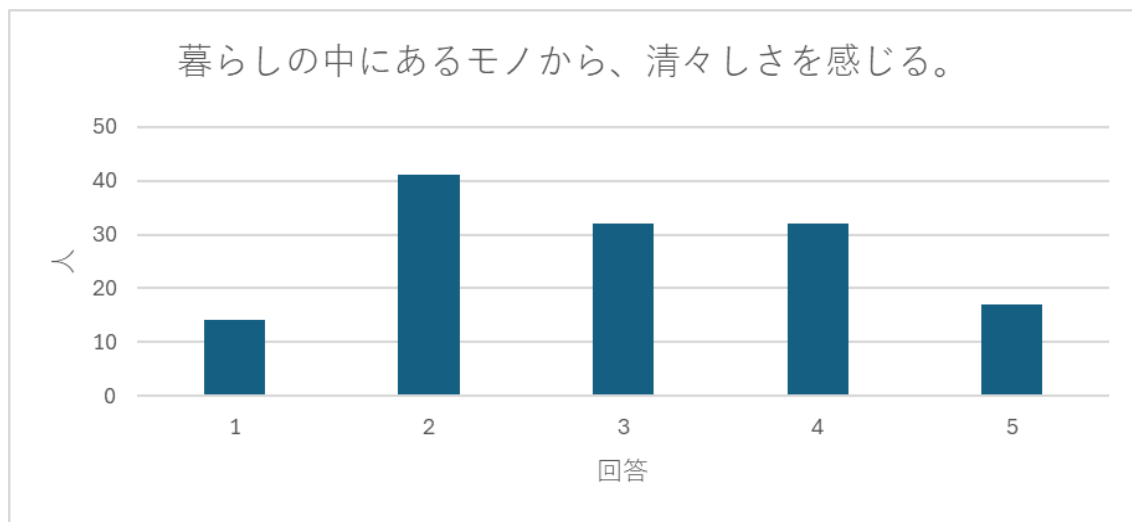


図 13 “清々しさ”の回答分布

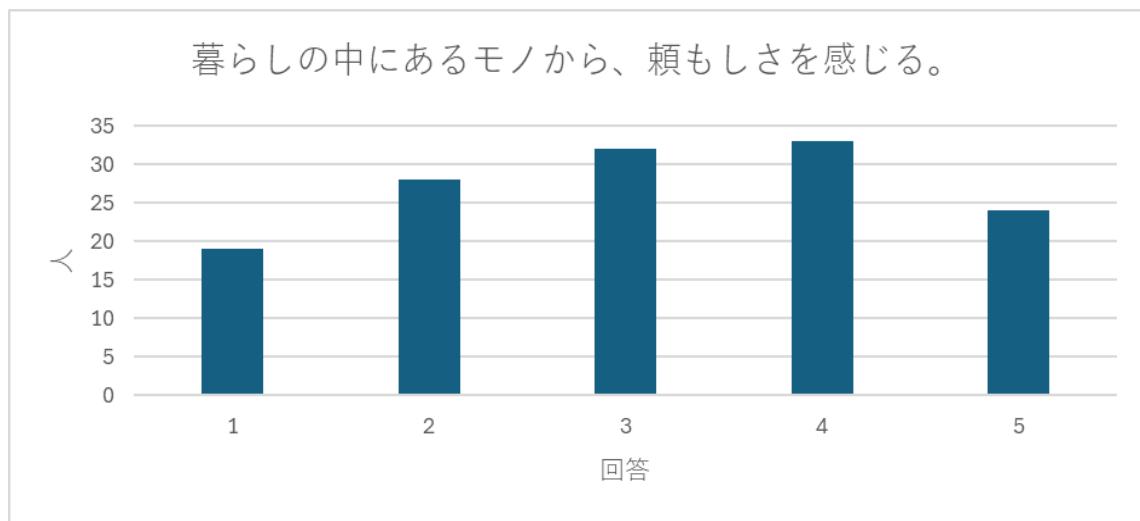


図 14 “頼もしさ”の回答分布

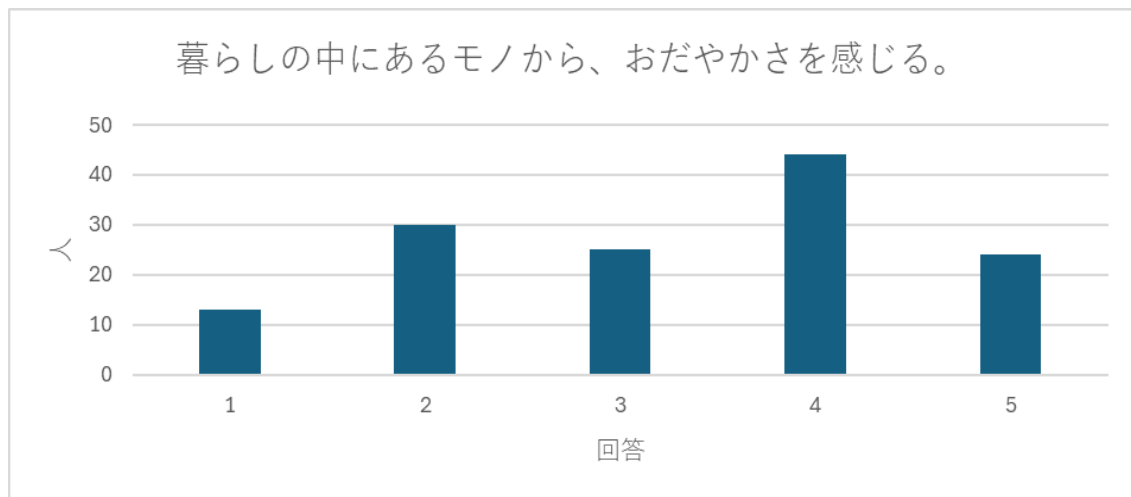


図 15 “おだやかさ”の回答分布

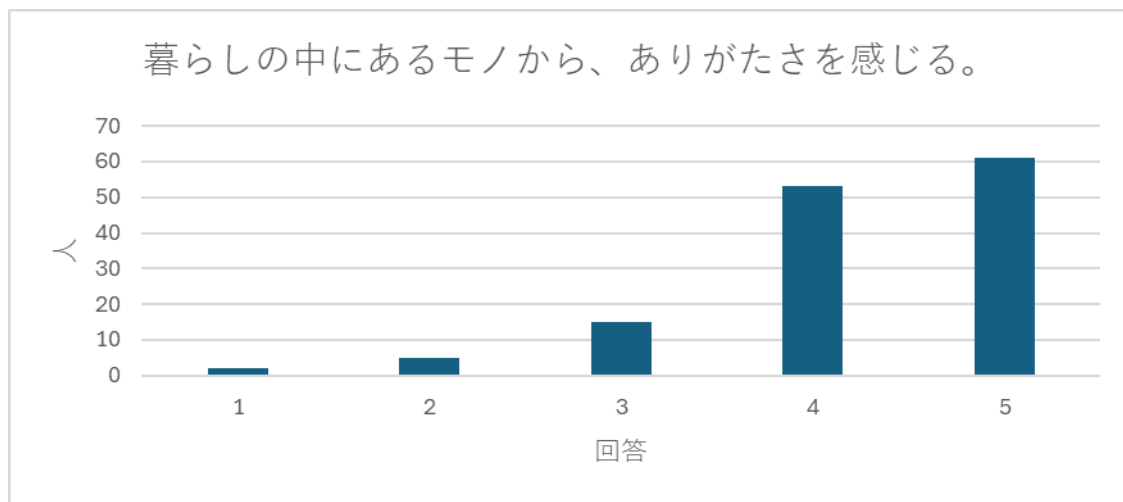


図 16 “ありがたさ”の回答分布

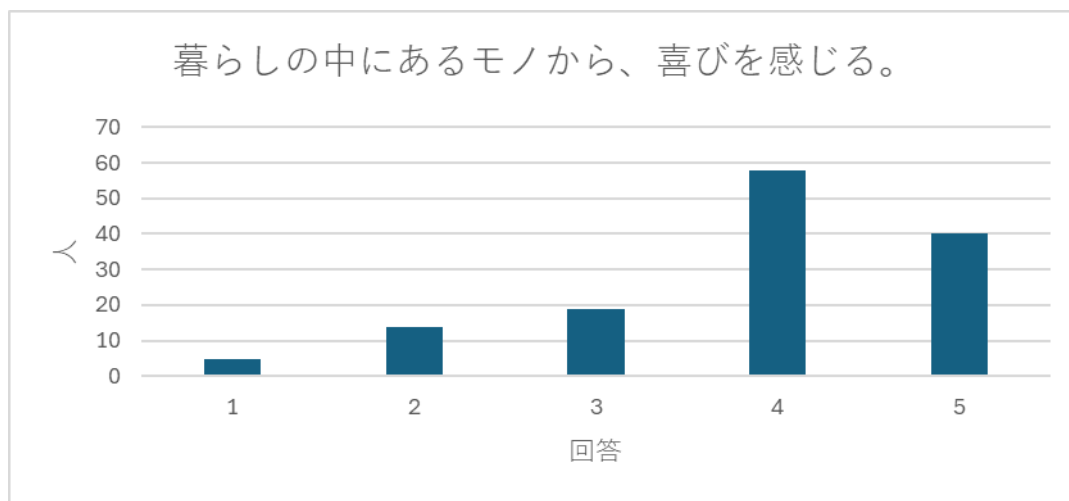


図 17 “喜び”の回答分布

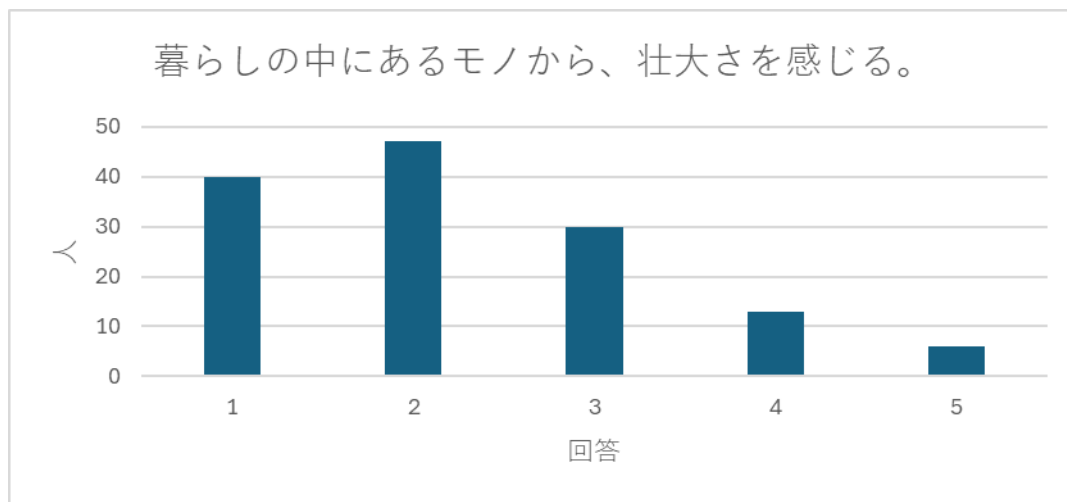


図 18 “壮大さ”の回答分布

集計した尺度の回答の傾向についても、それぞれをヒストグラムで示す。概ねどの尺度においても回答が正規分布している結果となった。NAにおいて回答が8～12.8に集中する傾向が見られた。

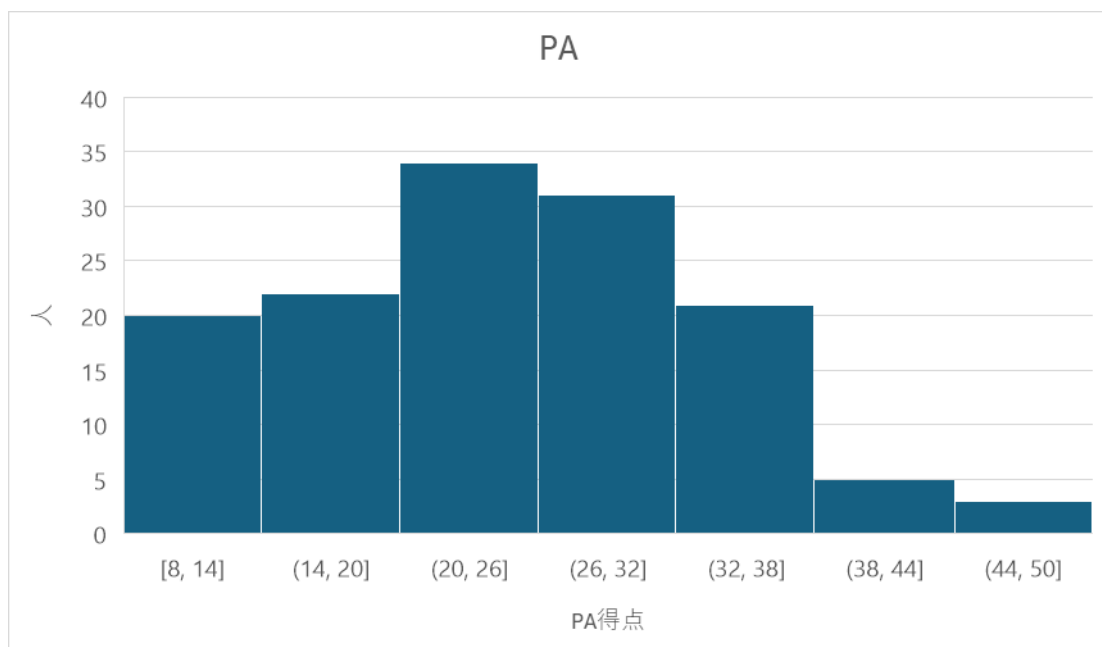


図 19 PA 回答の傾向

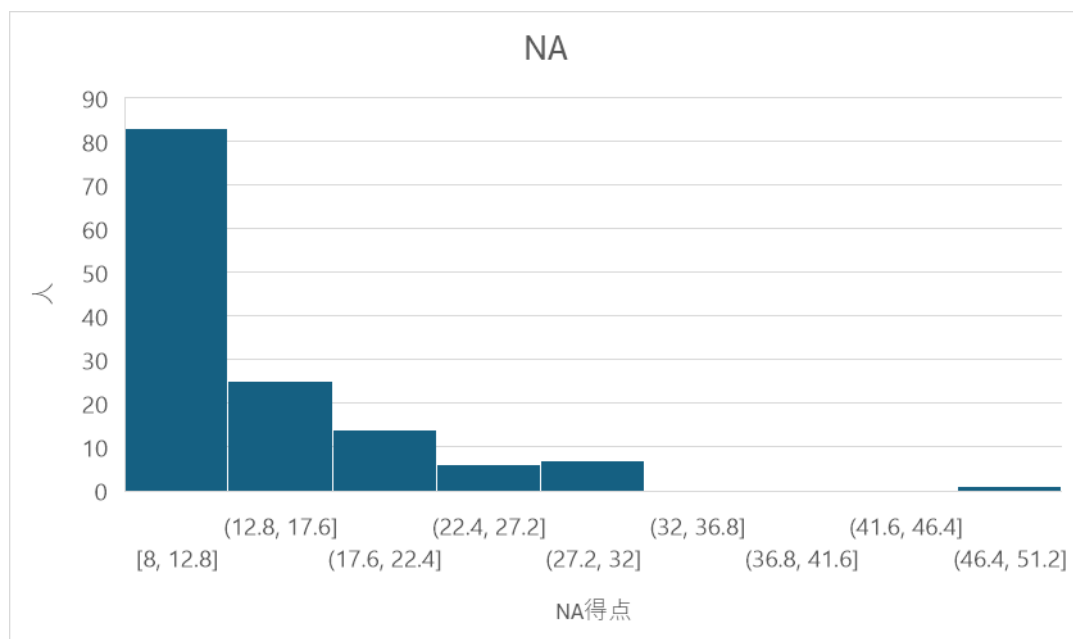


図 20 NA 回答の傾向

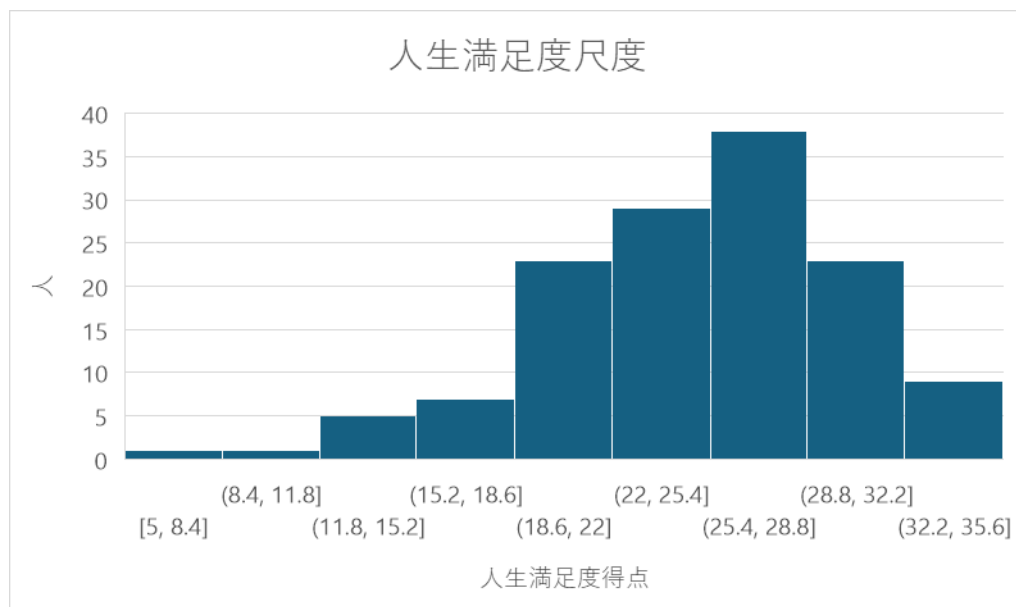


図 21 人生満足度尺度回答の傾向

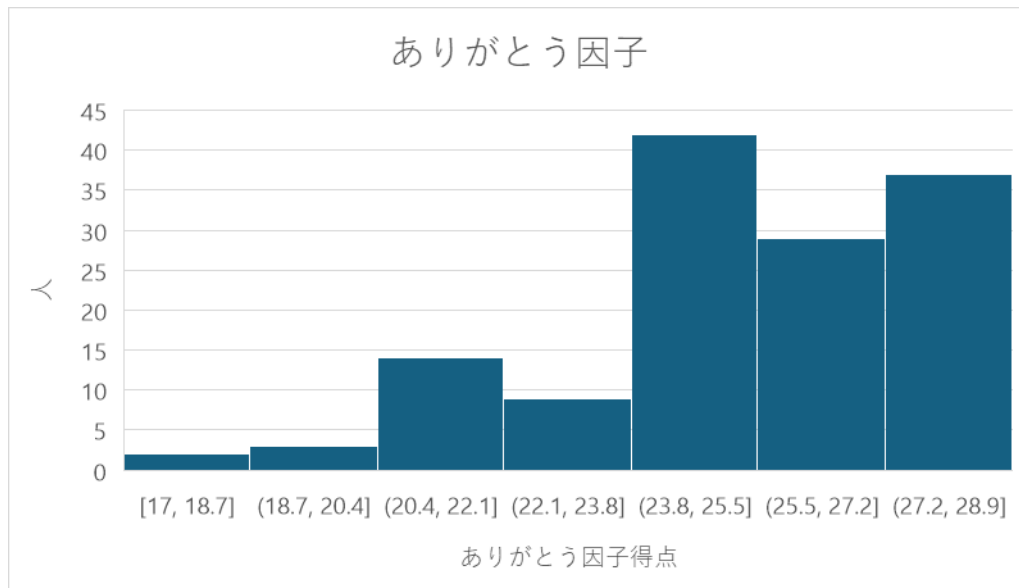


図 22 ありがとう因子回答の傾向

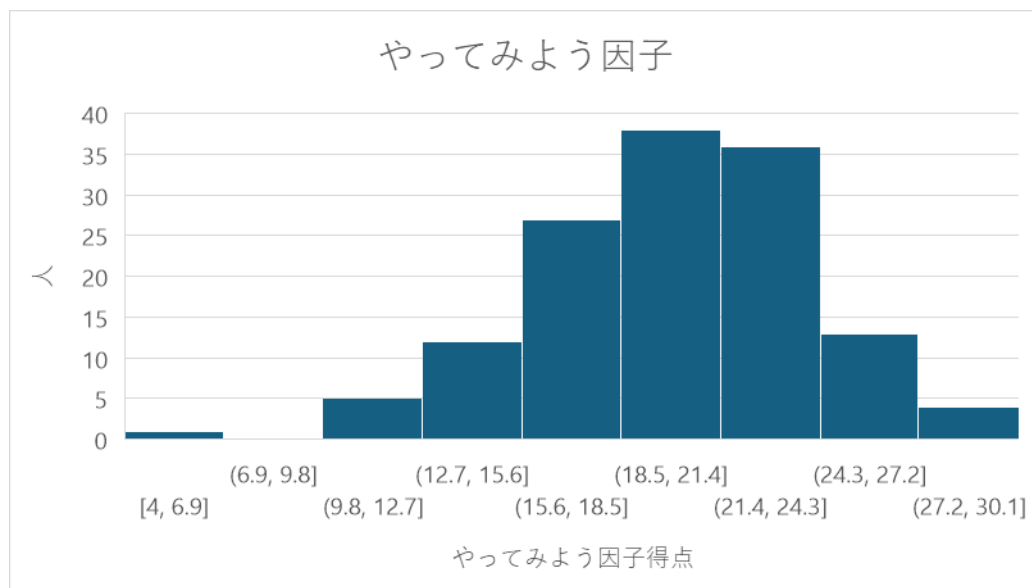


図 23 やってみよう因子回答の傾向

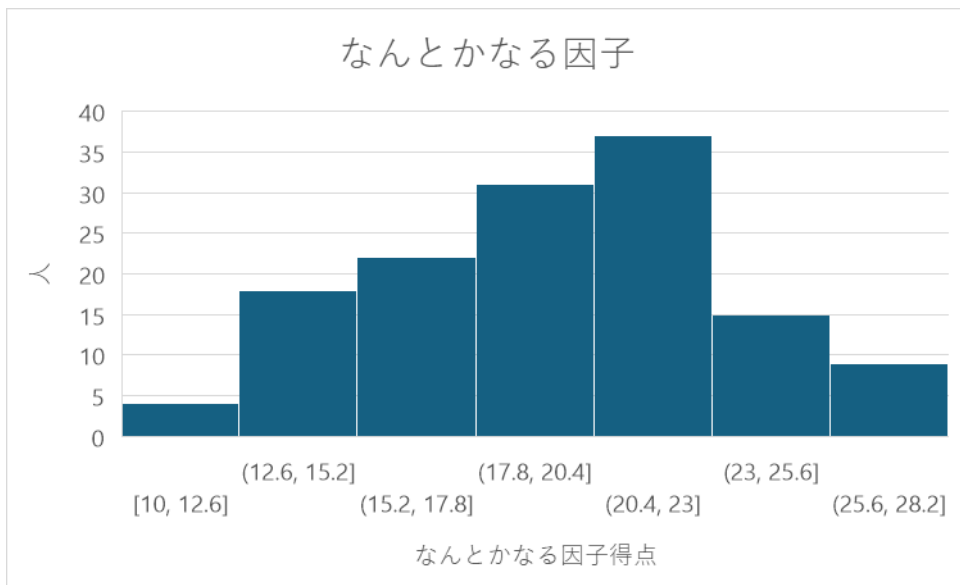


図 24 なんとかなる因子回答の傾向

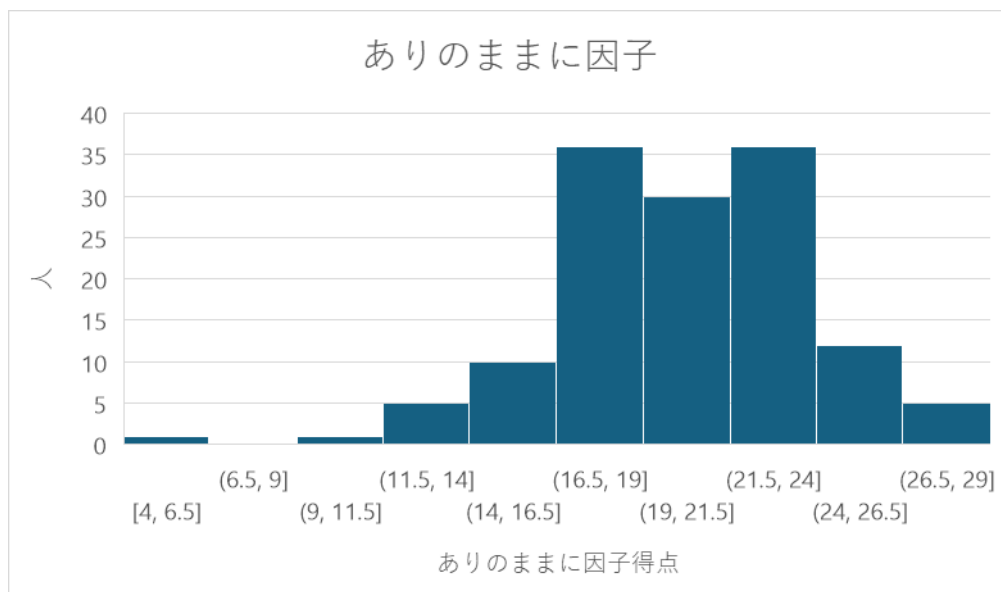


図 25 ありのまま因子回答の傾向

第4章 Well-being につながるモノへの想い因子を導くための分析

4.1 定量調査結果の分析方針

定量調査で得た結果について、2つの仮説に従い、分析を行った。

仮説①モノから感じる感情の種類が多い人ほど、幸福感が高い

分析方法:相関分析

分析詳細:パイロット調査で得たモノから受けるポジティブな感情の種類13項目(愛しさ、懐かしさ、慈しみ、安らぎ、心地よさ、美しさ、親しみ、清々しさ、頼もしさ、おだやかさ、ありがたさ、喜び、壮大さ)を、日常的に感じているかどうかを集計した結果を用い、日本語版 PANAS 尺度、人生満足度尺度、しあわせ4因子尺度の相関分析を行う。

仮説②Well-being につながるモノへの想い51項目が、複数の因子により説明される

分析方法:因子分析、相関分析

分析詳細:パイロット調査で得た、ポジティブな感情をもたらすモノの特徴51項目を質問項目に変換した65件の変数を用いて因子分析を行う。導出した因子と、日本語版 PANAS 尺度、人生満足度尺度、しあわせ4因子尺度の相関分析を行い既存尺度との関係性も確認する。

4.2 モノに対して感じる感情と主観的幸福尺度の関係分析

仮説①「モノから感じる感情の種類が多い人ほど、幸福感が高い」の検証を行うために、アンケート集計データから2の変数を合成した。

①13個の感情の回答の合計値(値が大きいほど感情の種類と強度が強いことを示す)

②13個の感情の中で、5(とても当てはまる)4(やや当てはまる)と回答した数(大きいほど、モノに対して感じる感情の種類が多いことを示す)

①②と、日本語版 PANAS(佐藤,安田 2001)、幸せの4因子(前野・蓮沼 2011)、人生満足度

尺度(Diener 1985)との相関分析を行った。相関分析には IBM 社の SPSS(29.0.2.0)を使用した。結果を(表 12)に示す。

- ①「13 個の感情合計」と「PA」で有意な弱い正の相関($r=.262, p<0.01$)が見られた。
- ①「13 個の感情合計」と「ありがとう因子」で有意な弱い正の相関($r=.224, p<0.01$)が見られた。
- ①「13 個の感情合計」と「なんとかなる因子」で有意な弱い正の相関($r=.201, p<0.05$)が見られた。
- ①「13 個の感情合計」と「ありのままに因子」で有意な弱い正の相関($r=.283, p<0.01$)が見られた。
- ②「13 個の感情中 5,4 と回答した数」と「PA」で有意な弱い正の相関($r=.256, p<0.01$)が見られた。
- ②「13 個の感情中 5,4 と回答した数」と「人生満足度尺度」で有意な弱い正の相関($r=.216, p<0.05$)が見られた。
- ②「13 個の感情中 5,4 と回答した数」と「やってみよう因子」で有意な弱い正の相関($r=.228, p<0.01$)が見られた。
- ②「13 個の感情中 5,4 と回答した数」と「ありのままに因子」で有意な弱い正の相関($r=.272, p<0.01$)が見られた。

表 12 相関分析の結果

相関分析								
		PA	NA	人生満足度尺度	幸せ4因子 やってみよう因子	幸せ4因子 ありがとう因子	幸せ4因子 なんとかなる因子	幸せ4因子 ありのままに因子
①13個の感情合計	Pearson の相関係数	.262**	-0.159	0.166	.184*	.224**	.201*	.283**
	有意確率 (両側)	0.002	0.064	0.053	0.032	0.009	0.019	0.001
	度数	136	136	136	136	136	136	136
②13個の感情の 中、5,4と回答した 数	Pearson の相関係数	.256**	-0.143	.216*	.228**	.190*	.191*	.272**
	有意確率 (両側)	0.003	0.097	0.012	0.008	0.027	0.026	0.001
	度数	136	136	136	136	136	136	136

また、相関関係が認められた項目について、散布図を示す。

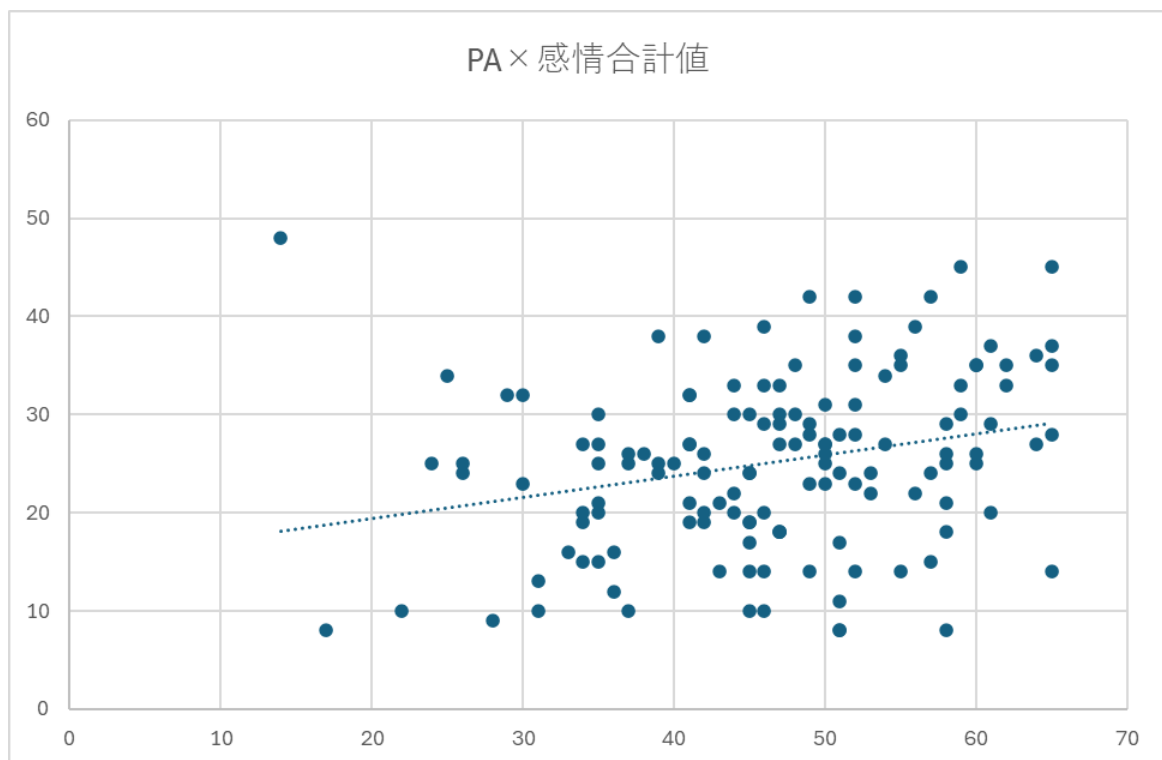


図 26 PA と「13 個の感情合計値」の散布図

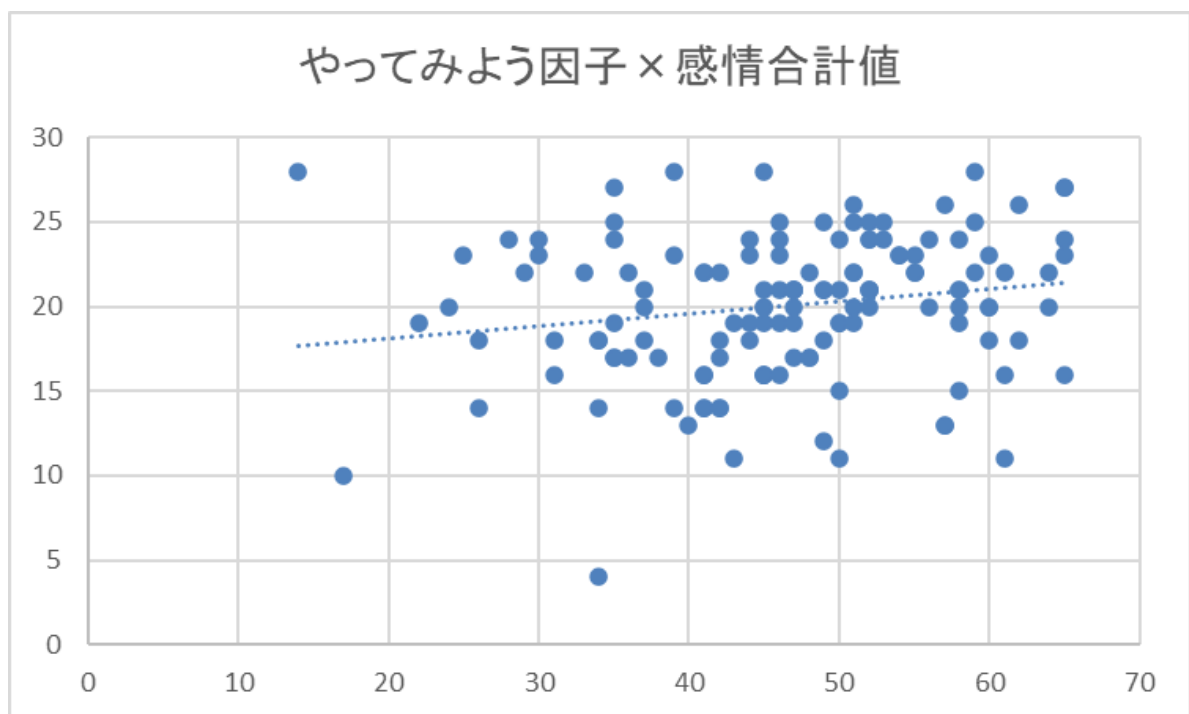


図 27 やってみよう因子と「13 個の感情合計値」の散布図

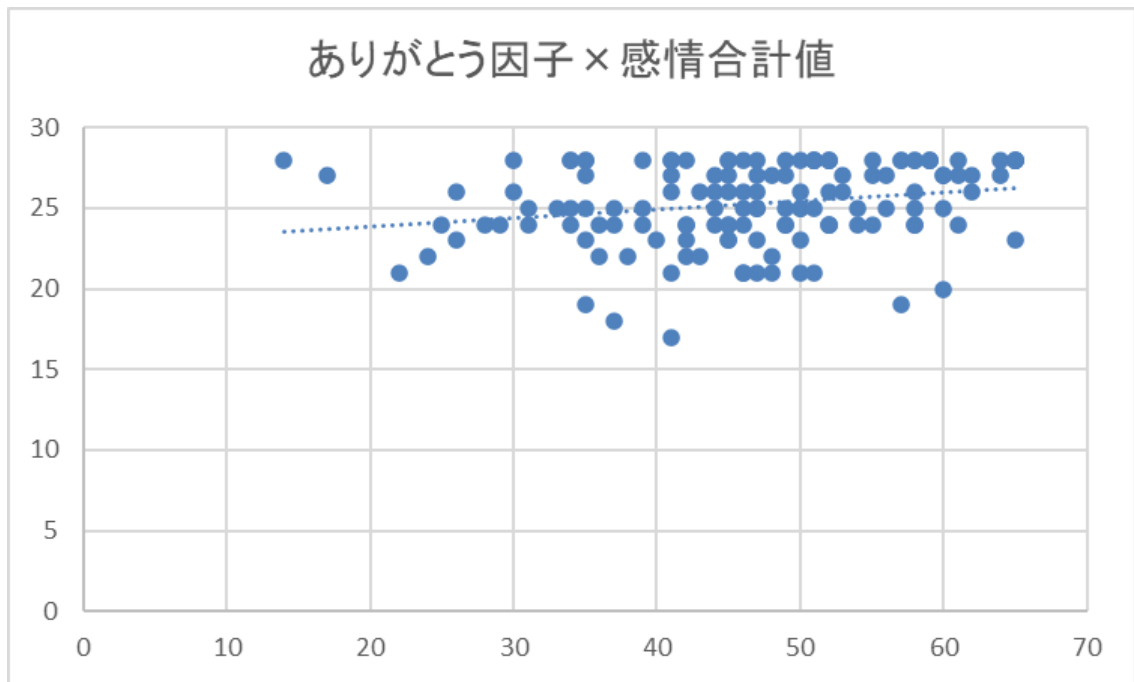


図 28 ありがとう因子と「13 個の感情合計値」の散布図

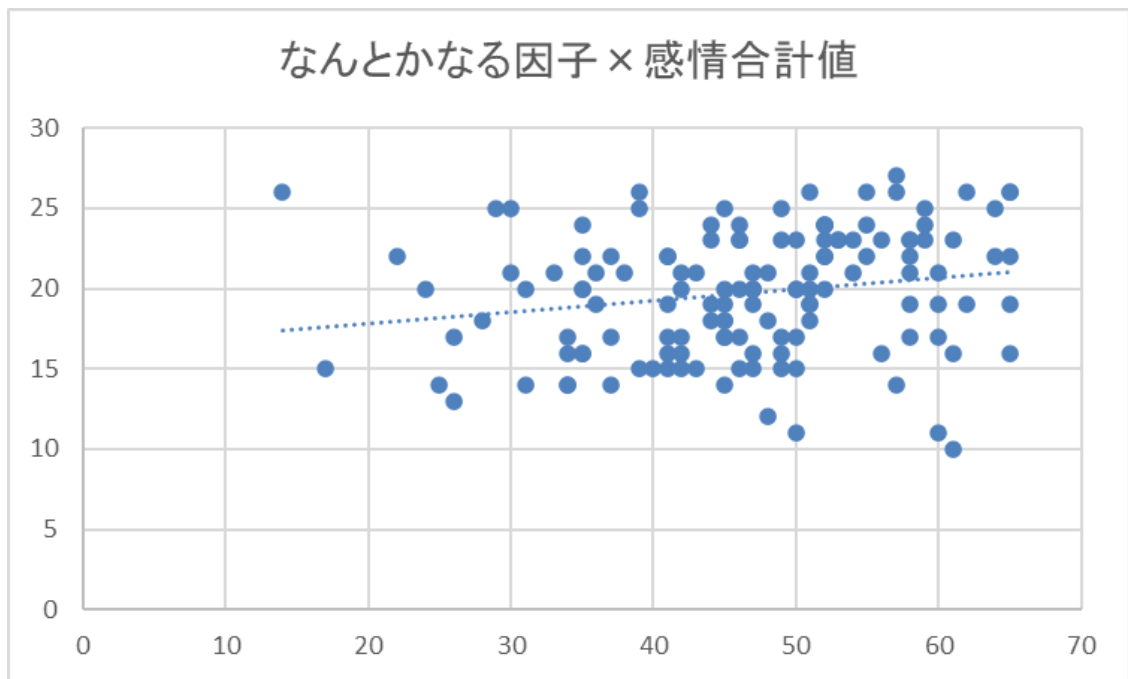


図 29 なんとかなる因子と「13 個の感情合計値」の散布図

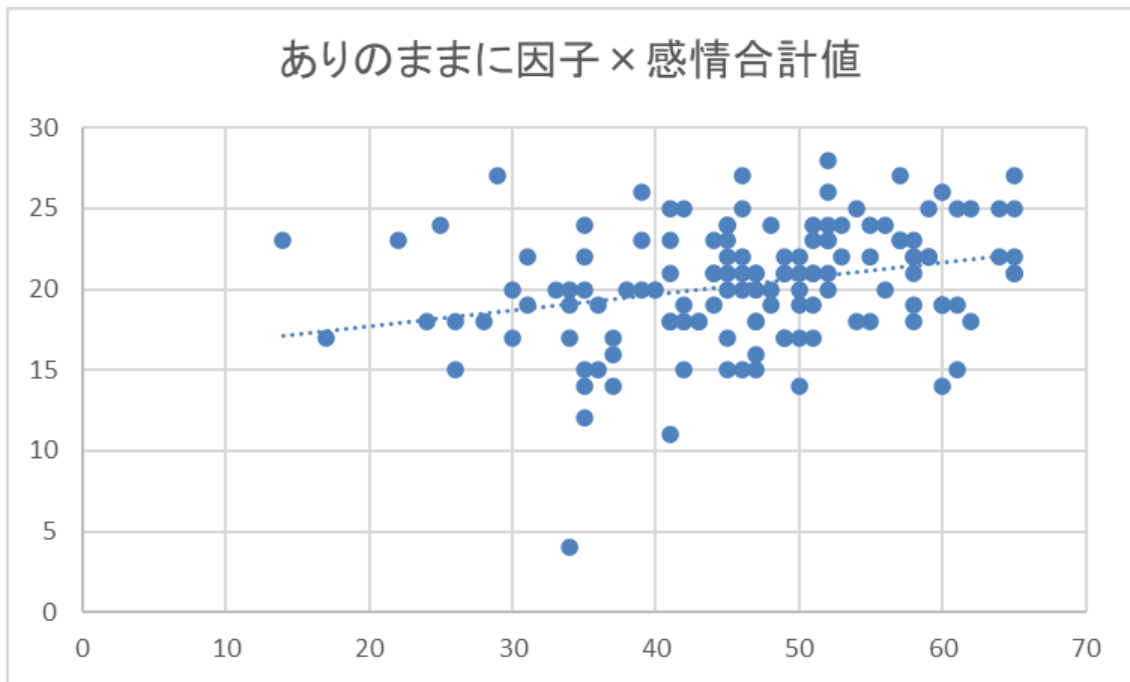


図 30 ありのままに因子と「13 個の感情合計値」の散布図

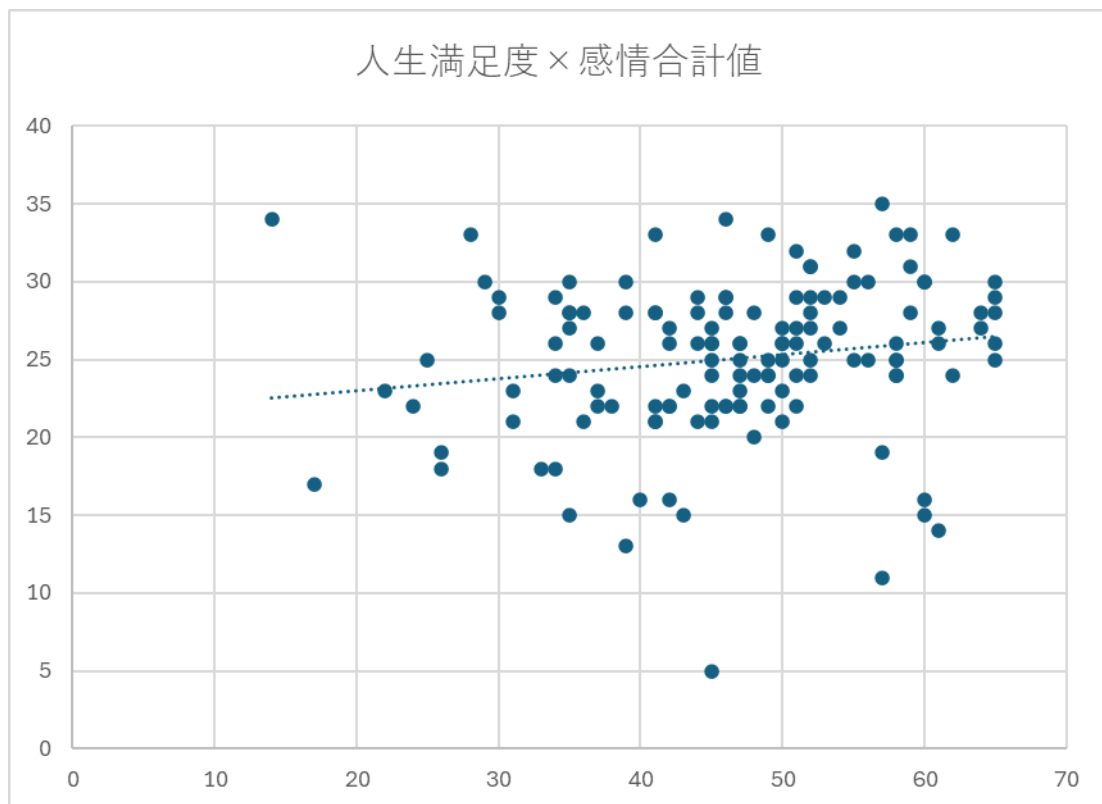


図 31 人生満足度尺度と「13 個の感情合計値」の散布図

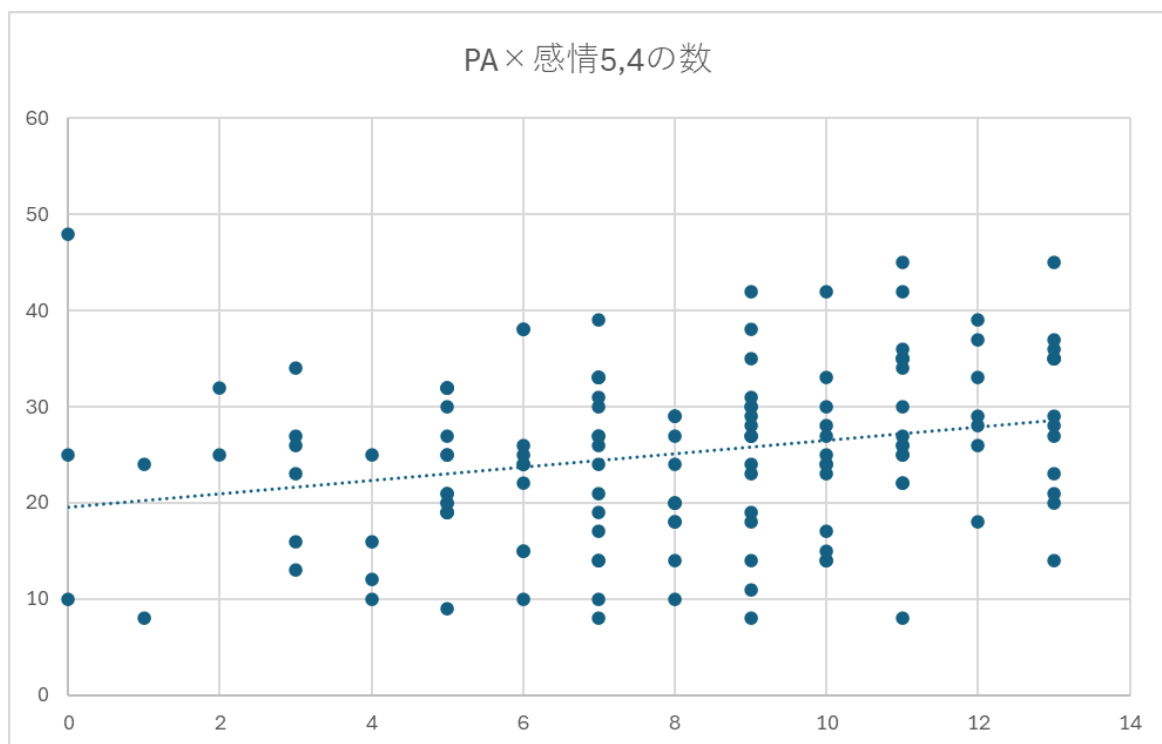


図 32 PA と「13 個の感情中 5,4 と回答した数」の散布図

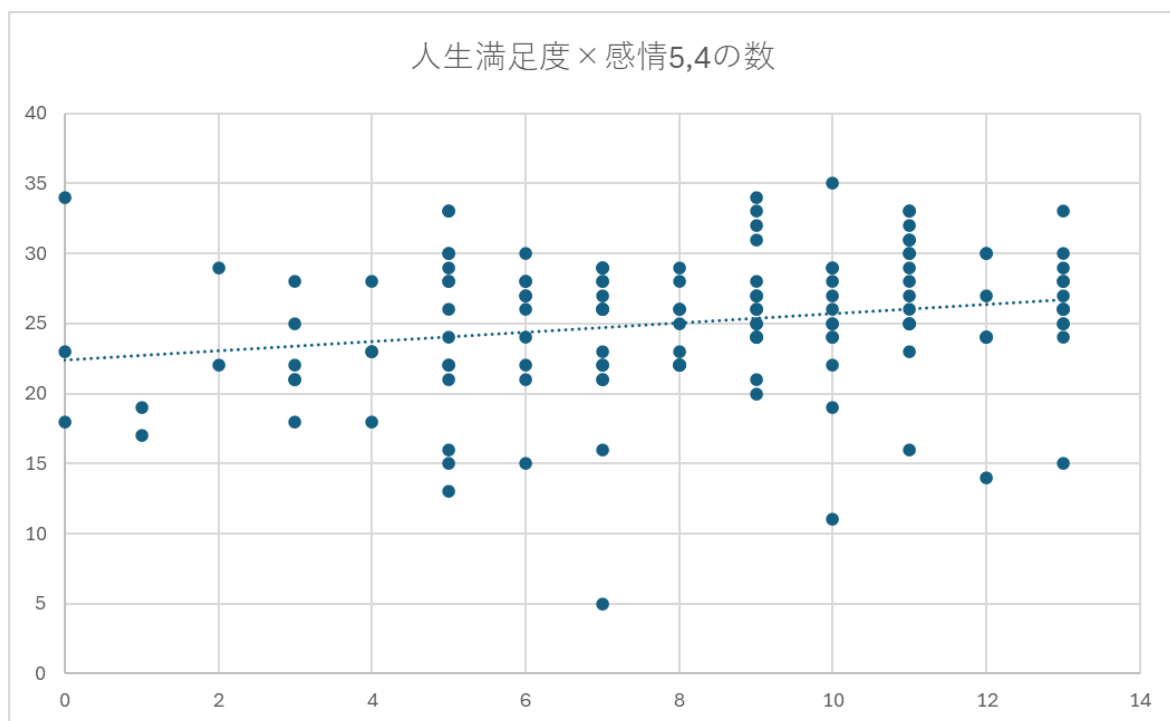


図 33 人生満足度尺度と「13 個の感情中 5,4 と回答した数」の散布図

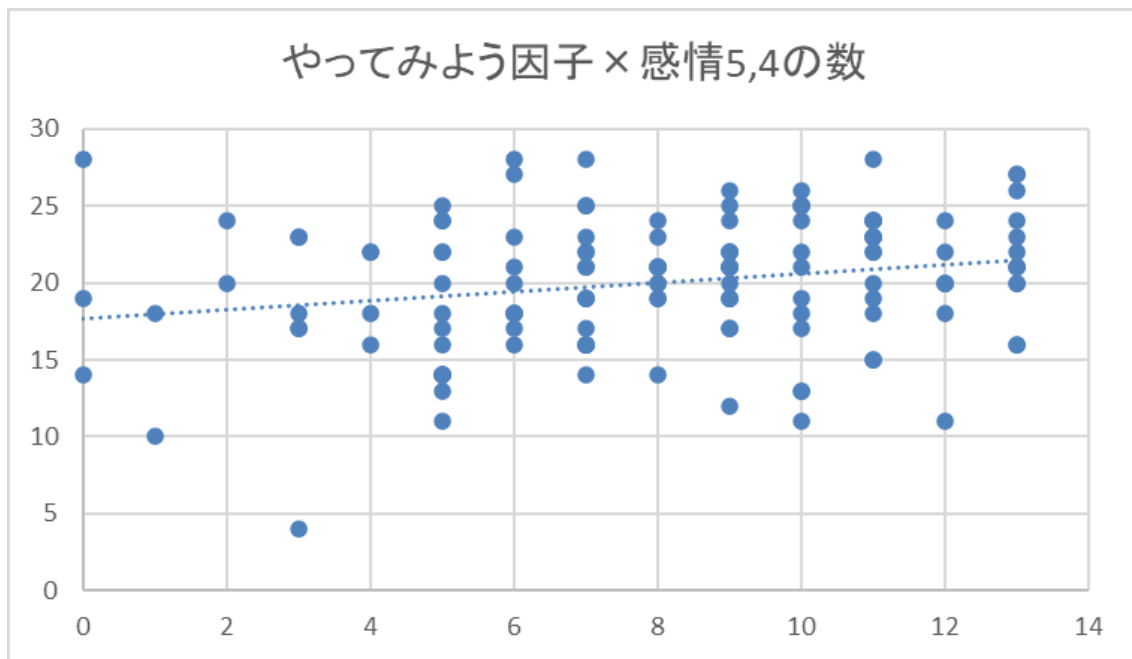


図 34 やってみよう因子と「13 個の感情中 5,4 と回答した数」の散布図

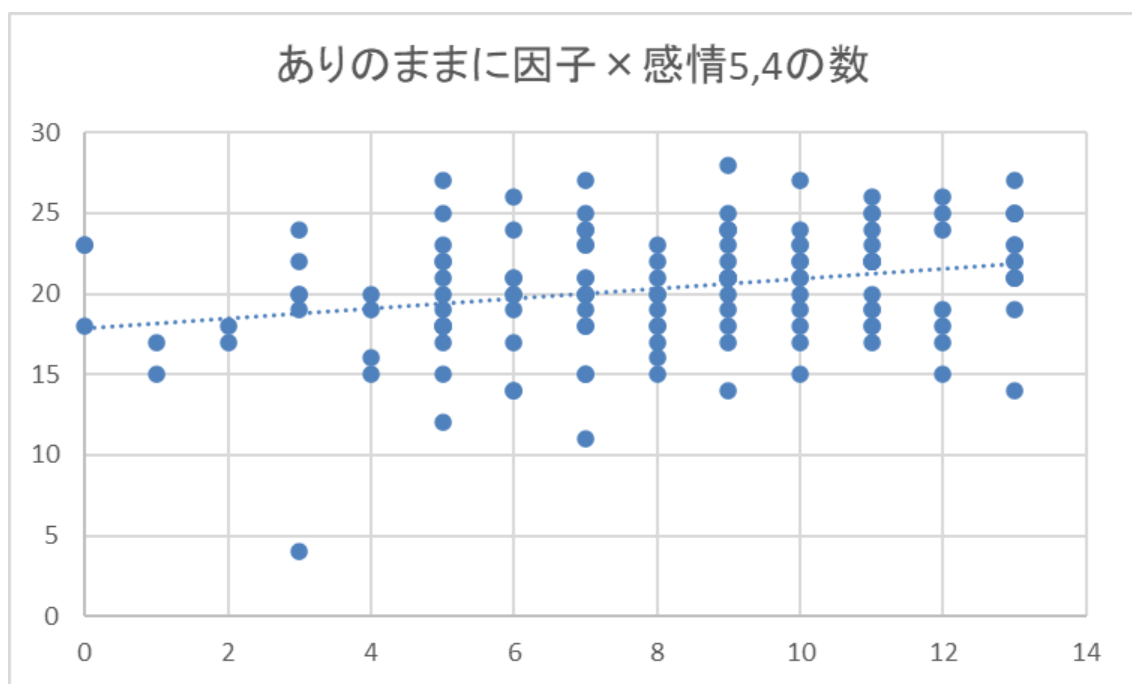


図 35 ありのままに因子と「13 個の感情中 5,4 と回答した数」の散布図

4.3 Well-being につながるモノへの想い因子を導出するための因子分析の実行

4.3.1 分析対象の精査

次に仮説②の検証を行うために因子分析を実施した。ポジティブな感情をもたらすモノの特徴 51 項目を質問項目に変換した 65 項目の変数について、天井効果とフロア効果の値を算出したところ、天井効果に該当する項目が 13 件見られた。その内、8 件は概念構成に重要な指標と判断し除外せずに含め、5 件は除外し、60 項目の変数を対象に分析を行うこととした。因子分析には IBM 社の SPSS(29.0.2.0)を使用した。

表 13 因子分析の対象とした 60 項目

項目	平均	標準偏差	天井効果	フロア効果
長年使い込んでいるモノに、愛着を感じる。	4.411764706	0.83552192	5.24728663	3.576242782
暮らしの中にあるモノから大切な人とのつながりを感じ、愛しさを感じる。	4.051470588	1.10026636	5.151736953	2.951204224
人からもらったモノを、大切に思う。	4.198529412	0.83858997	5.037119378	3.359939446
自分が作ったモノを、愛しく思う。	4.014705882	1.00721875	5.021924637	3.007487128
維持に手間ひまがかかるモノを、大切に扱いたいと思う。	3.735294118	1.11958037	4.854874489	2.615713746
モノを使い続けるために、手間ひまをかけることが楽しい。	3.330882353	1.16350856	4.49439091	2.167373796
暮らしの中にあるモノから、大切な人との思い出を想起し、懐かしさを感じる。	4.014705882	1.04308151	5.05778739	2.971624375
暮らしの中にあるモノを通じて、過去の体験を想起し、あたたかな気持ちになる。	3.941176471	1.00560712	4.946783588	2.935569353
モノと出会った時の、気分の高揚感を思い出す。	3.514705882	1.13101525	4.645721135	2.38369063
モノを使って行った体験を、しみじみと思い出す。	3.477941176	1.18797227	4.665913446	2.289968907
暮らしの中で普段からよく目にするものに、あたたかさを感じる。	3.507352941	1.00729927	4.51465221	2.500053673
自分が手間と時間をかけて育てているモノに、慈しみを感じる。	3.830882353	1.13471393	4.965596278	2.696168428
暮らしの中にあるモノの経年変化に、嬉しさを感じる。	3.191176471	1.21579498	4.406971453	1.975381488
自分が成長し生きてきた軌跡を感じるモノに、感慨深さを感じる。	3.713235294	1.16257883	4.875814123	2.550656465
ここは自分の居場所だと感じさせてくれるモノに安らぎを感じる。	4.169117647	0.92795749	5.097075137	3.241160157
暮らしの中にあるモノの香りの良さが大切だ。	3.830882353	1.1151045	4.945986853	2.715777853
使っている時にころがほっとするモノを、暮らしに取り入れている。	3.860294118	1.1451483	5.005442413	2.715145822
使っている時にからだがゆるむモノを、暮らしに取り入れている。	3.477941176	1.20028742	4.678228592	2.277653761
包み込まれる感覚のモノがないと落ち着かない。	2.5	1.12459143	3.624591429	1.375408571
心身を休める時に、使うと決めているモノがある。	3.147058824	1.35868347	4.50574229	1.788375357
自分の暮らしには、佇まいに惹かれるモノが多い。	3.088235294	1.22156233	4.309797627	1.866672961
モノの佇まいに、心地よさを感じる。	3.5	1.1568212	4.656821202	2.343178798
身につけるモノの肌ざわりの良さが大切だ。	4.345588235	0.82585674	5.171444978	3.519731492
身体に触れるモノは、からだに馴染む感覚が大切だ。	4.220588235	0.87187405	5.092462286	3.348714185
自分の暮らしの中にあるモノとモノとの調和を大切にしている。	3.602941176	1.12641683	4.729358008	2.476524345
暮らしの中にあるモノが持つ意味をしばしば考える。	3.073529412	1.25224712	4.325776527	1.821282297
暮らしの中で使うモノが、誰によってどんな思いで作られたのかを知りたい。	3.485294118	1.15035349	4.635647606	2.334940629
暮らしの中にあるモノの色にこだわっている。	3.852941176	1.0949712	4.947912381	2.757969972
暮らしの中にあるモノの形状にこだわっている。	3.801470588	0.97633659	4.777807175	2.825134001
暮らしの中にあるモノの質感にこだわっている。	3.948529412	0.96497373	4.913503146	2.983555677
暮らしの中にあるモノの配置にこだわっている。	3.522058824	1.14382557	4.665884395	2.378233252
暮らしの中に、美しいと思うモノを取り入れている。	3.823529412	1.04938605	4.872915457	2.774143366
自分の暮らしの中にあるモノは、自分がこだわって選ぶようにしている。	3.772058824	1.13089574	4.902954563	2.641163084
暮らしの中でずっと自分とともにあるモノに、親しみを感じる。	3.955882353	0.91448834	4.870370695	3.041394011
暮らしの中で自分を支えてくれるモノに仲間意識を感じる。	3.345588235	1.26827046	4.613858691	2.07731778
植物や木材等の自然由来の素材で作られたモノを好む。	3.970588235	1.00689663	4.977484869	2.963691602
割れたり壊すことを気にせず使えるモノに、頼りがいを感じる。	3.330882353	1.14439264	4.475274993	2.186489712
形状が変化するモノを見て、新鮮さを感じる。	2.757352941	1.06063468	3.817987626	1.696718257
季節のモノを暮らしに取り入れている。	3.419117647	1.22807326	4.647190905	2.191044389
季節の変化を感じさせるモノを通じて、清々しさを感じる。	3.397058824	1.22041104	4.617469867	2.17664778
こだわって選んだモノを身に着けると、気持ちが引き締まる。	4.132352941	0.97625352	5.108606461	3.156099422
一つの用途に限定せず、さまざまな用途に使えるモノに頼もしさを感じる。	3.507352941	1.11800981	4.625362751	2.389343132
自分の暮らしの中には、丈夫で、長年使っていても壊れないモノが多い。	3.639705882	0.90483013	4.54453601	2.734875754
使い込むうちに傷が増えるが、変わらずに使えるモノに頼もしさを感じる。	3.779411765	0.93691591	4.716327673	2.842495857
役割をきちんと果たしているモノに信頼感を感じる。	4.139705882	0.85037011	4.990075993	3.289335772
暮らしの中で、自然を感じさせるモノを多く取り入れている。	3.492647059	1.15679783	4.649444893	2.335849225
暮らしの中で、自然を感じるモノを通じて、おだやかな気持ちになる。	3.852941176	1.0469101	4.899851278	2.806031075
暮らしの中に、いつも一定でそこにあるモノに、変わらなさを感じる。	3.397058824	0.98726756	4.384326382	2.409791265
暮らしの中のモノに、変わらなさを感じ、安心することがある。	3.338235294	1.05175336	4.38998865	2.286481938
暮らしの中で、誰かが自分のために整えてくれたモノを通じて、ありがたさを感じる。	3.882352941	0.9856233	4.86797624	2.896729642
自分の気に入っているモノを通じて、モノを生みだした生産者への感謝を感じる。	3.808823529	1.08135744	4.890180968	2.727466091
暮らしの中で、モノを介して誰かへの感謝を感じる。	3.772058824	1.11121894	4.883277761	2.660839887
暮らしの中にあるモノに、ただ在るだけでありがたいと感じることがある。	3.433823529	1.21087114	4.644694666	2.222952393
使っているモノをずっと見ていたいと思うことがある。	3.227941176	1.32269173	4.550632905	1.905249448
壊れないよう扱うために、使う時に集中力を要するモノがある。	3.279411765	1.31558071	4.594992471	1.963831058
使っているモノにより、自分が拡張され、気持ちが大きくなることがある。	3.117647059	1.19471153	4.312358589	1.922935529
手に入れることが難しかったモノに、所有していることへの満足感を感じる。	3.720588235	1.24079657	4.961384804	2.479791667
手に入れることが簡単ではなくても、気に入ったモノを手に入れたいと思う。	3.897058824	1.03098619	4.928045014	2.866072633
暮らしの中にあるモノに、生産者の技術力の高さを感じ感銘を受ける。	3.941176471	1.02012619	4.961302659	2.921050283
モノが生み出された土地や歴史など、モノの背景にある事柄を知りたいと思う。	3.794117647	1.08544953	4.879567182	2.708668113
暮らしの中にあるモノが生産された背景や歴史に、壮大さを感じる。	3.426470588	1.17968311	4.606153702	2.246787474
古くからの製法や技術で作られたモノを好む。	3.382352941	1.17610288	4.558455825	2.206250057

対象の 60 項目について、分析に値するデータであるかどうかを調べるため、SPSS を用いて「KMO および Bartlett の検定」を行った。標本妥当性の測度が 0.5 以上、Bartlett 検定において $p < 0.01$ で有意であることから、分析に値するデータ群であると判断した。

表 14 KMO および Bartlett の検定結果

KMO および Bartlett の検定		
Kaiser-Meyer-Olkin の標本妥当性の測度		0.864
Bartlett の球面性検定	近似カイ 2 乗	5981.180
	自由度	1770
	有意確率	0.000

4.3.2 因子分析の実行

「KMO および Bartlett の検定」により標本妥当性が確認された 60 項目に対して、主因子法による探索的因子分析を行った。回転前の負荷量平方和および初期の固有値(表 15)、スクリープロット(図 36)を得た。

表 15 初期の固有値

説明された分散の合計						
因子	初期の固有値			抽出後の負荷量平方和		
	合計	分散の %	累積 %	合計	分散の %	累積 %
1	20.188	33.647	33.647	19.850	33.083	33.083
2	3.446	5.743	39.390	3.078	5.130	38.213
3	2.989	4.982	44.372	2.648	4.413	42.626
4	2.830	4.716	49.088	2.494	4.156	46.782
5	2.512	4.186	53.274	2.132	3.553	50.335
6	1.812	3.020	56.294	1.474	2.457	52.792
7	1.802	3.004	59.297	1.427	2.379	55.171
8	1.519	2.532	61.830	1.111	1.852	57.023
9	1.315	2.192	64.022	0.943	1.572	58.595
10	1.227	2.045	66.068	0.883	1.472	60.067
11	1.163	1.938	68.006	0.737	1.228	61.295
12	1.085	1.809	69.815	0.716	1.194	62.489
13	1.037	1.728	71.543	0.638	1.063	63.552
14	0.944	1.573	73.116			
15	0.878	1.463	74.578			
16	0.863	1.439	76.018			
17	0.832	1.386	77.404			
18	0.787	1.312	78.716			
19	0.762	1.270	79.986			
20	0.717	1.196	81.181			
21	0.693	1.156	82.337			
22	0.644	1.073	83.410			
23	0.610	1.017	84.427			
24	0.579	0.966	85.393			
25	0.566	0.944	86.336			
26	0.539	0.898	87.234			
27	0.496	0.827	88.061			
28	0.465	0.774	88.835			
29	0.445	0.742	89.577			
30	0.430	0.717	90.294			
31	0.426	0.709	91.004			
32	0.405	0.675	91.679			
33	0.358	0.596	92.275			
34	0.321	0.536	92.811			
35	0.319	0.531	93.342			
36	0.304	0.506	93.848			
37	0.294	0.489	94.337			
38	0.279	0.465	94.803			
39	0.266	0.443	95.246			
40	0.256	0.426	95.672			
41	0.230	0.384	96.056			
42	0.215	0.358	96.414			
43	0.207	0.345	96.759			
44	0.203	0.339	97.098			
45	0.187	0.311	97.409			
46	0.168	0.280	97.689			
47	0.161	0.269	97.957			
48	0.148	0.247	98.204			
49	0.138	0.231	98.435			
50	0.132	0.220	98.655			
51	0.125	0.208	98.864			
52	0.110	0.183	99.047			
53	0.101	0.168	99.215			
54	0.091	0.152	99.367			
55	0.084	0.139	99.506			
56	0.075	0.125	99.631			
57	0.071	0.118	99.749			
58	0.060	0.100	99.849			
59	0.048	0.080	99.929			
60	0.043	0.071	100.000			

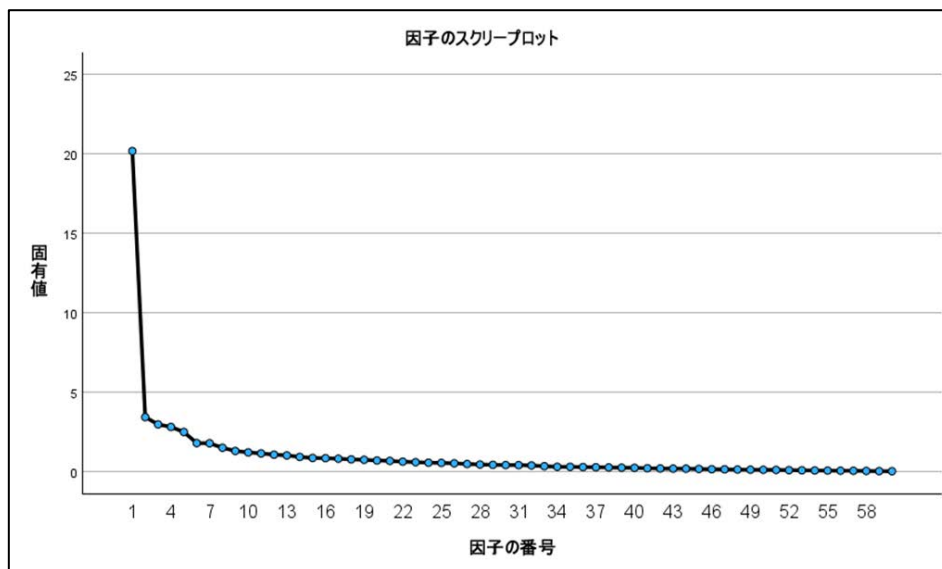


図 36 因子のスクリープロット

回転前の負荷量平方和の固有値の変化量を参照して、1.802 から 1.519 へと相対的に固有値の変化幅が大きくなっていること、スクリー基準に則り因子 8 以降の傾きがなだらかになっていること、抽出後の負荷量平方和の累積寄与率が 55%以上になること、また因子の解釈可能性を参照して、7 因子構造にするのが妥当であると考えられた。

どの因子にも負荷量が.40 に満たない項目を除き、かつ、扱う対象が心理的要素を含むものであることを考慮して、主因子法、プロマックス回転による因子分析を行った。ただし、サンプルサイズが小さいため、負荷量が小さいものにも意味がある可能性があり、慎重に考察した。

結果、7 因子 46 項目の構造を導出した。プロマックス回転後の最終的な因子パターンと因子間相関を(表 16)に示す。回転後の 7 因子 46 項目の累積寄与率は 56.9%であった。

表 16 最終的な因子パターンと因子間相関

	因子						
	1	2	3	4	5	6	7
暮らしの中にあるモノを通じて、過去の体験を想起し、あたたかな気持ちになる。	0.883	-0.076	0.023	-0.021	-0.022	-0.015	0.028
暮らしの中にあるモノから、大切な人との思い出を想起し、懐かしさを感じる。	0.865	-0.132	0.006	0.071	-0.174	0.070	0.010
人からもらったモノを、大切に思う。	0.815	0.079	-0.293	-0.057	0.014	-0.062	-0.102
暮らしの中にあるモノから大切な人とのつながりを感じ、愛しさを感じる。	0.756	0.125	-0.049	0.059	-0.177	0.100	-0.003
自分が成長してきた軌跡を感じるモノに、感慨深さを感じる。	0.628	-0.075	0.253	-0.034	-0.051	-0.090	0.119
長年使い込んでいるモノに、愛着を感じる。	0.578	0.209	-0.242	-0.113	0.093	0.086	0.146
暮らしの中でずっと自分とともにあるモノに、親しみを感じる。	0.573	0.129	0.016	-0.057	0.319	0.036	-0.081
自分が作ったモノを、愛しく思う。	0.526	0.057	-0.085	0.120	0.039	0.048	-0.018
モノを使って行った体験を、しみじみと思い出す。	0.498	0.029	0.302	0.141	0.057	-0.161	-0.087
自分が手間と時間をかけて育てているモノに、慈しみを感じる。	0.484	-0.123	0.217	0.054	-0.032	0.194	0.047
ここは自分の居場所だと感じさせてくれるモノに安らぎを感じる。	0.447	-0.007	0.232	-0.325	0.270	0.068	0.055
暮らしの中にあるモノの形状にこだわっている。	-0.002	0.923	-0.036	0.006	0.068	-0.109	0.006
暮らしの中にあるモノの色にこだわっている。	0.032	0.853	0.090	0.050	-0.143	-0.045	-0.019
暮らしの中にあるモノの配置にこだわっている。	-0.092	0.788	0.048	-0.031	-0.135	0.012	0.205
暮らしの中にあるモノの質感にこだわっている。	0.076	0.765	-0.045	0.132	-0.052	0.171	-0.146
自分の暮らしの中にあるモノは、自分がこだわって選ぶようにしている。	0.089	0.627	0.058	0.017	-0.093	0.006	0.197
自分の暮らしの中にあるモノとモノとの調和を大切にしている。	0.011	0.565	0.266	0.111	-0.113	0.070	-0.041
自分の暮らしには、佇まいに惹かれるモノが多い。	-0.041	0.140	0.720	0.051	-0.156	0.081	0.118
モノの佇まいに、心地よさを感じる。	0.052	0.025	0.679	0.050	0.021	0.065	-0.138
心身を休める時に、使うと決めているモノがある。	-0.383	0.159	0.664	-0.124	0.167	0.081	0.041
使っている時からだかゆるむモノを、暮らしに取り入れている。	0.011	-0.037	0.608	-0.025	0.047	0.226	-0.097
季節のモノを暮らしに取り入れている。	0.009	-0.050	0.544	0.083	-0.066	0.311	-0.036
暮らしの中にあるモノに、ただ在るだけでありがたいと感じることがある。	0.050	0.018	0.522	0.107	0.220	-0.011	-0.167
モノと出会った時の、気分の高揚感を思い出す。	0.216	-0.165	0.509	0.148	-0.004	-0.231	0.173
自分の気に入っているモノを通じて、モノを生みだした生産者への感謝を感じる。	-0.110	0.040	0.456	0.447	0.185	-0.016	-0.083
使っているモノをずっと見ていたいと思うことがある。	0.186	0.121	0.435	0.164	-0.086	-0.076	0.236
包み込まれる感覚のモノがないと落ち着かない。	-0.198	0.143	0.400	-0.366	0.325	0.149	0.150
モノが生み出された土地や歴史など、モノの背景にある事柄を知りたいと思う。	-0.071	-0.026	0.037	0.869	0.065	0.073	-0.139
暮らしの中にあるモノが生産された背景や歴史に、壮大さを感じる。	0.021	0.110	0.012	0.824	0.103	-0.034	-0.023
古くからの製法や技術で作られたモノを好む。	0.095	-0.029	-0.102	0.594	0.039	0.186	0.093
暮らしの中にあるモノに、生産者の技術力の高さを感じ感銘を受ける。	-0.077	0.096	0.116	0.562	0.137	-0.025	0.106
暮らしの中で使うモノが、誰によってどんな思いで作られたのかを知りたい。	0.088	0.057	0.102	0.472	0.067	-0.003	0.080
使い込むうちに傷が増えるが、変わらずに使えるモノに頼もしさを感じる。	0.063	-0.098	-0.218	0.182	0.704	0.218	0.131
一つの用途に限定せず、さまざまな用途に使えるモノに頼もしさを感じる。	-0.033	-0.291	0.082	0.137	0.677	-0.073	0.028
暮らしの中に、いつも一定でそこにあるモノに、変わらなさを感じる。	0.120	0.328	0.008	-0.022	0.631	-0.127	-0.147
役割をきちんと果たしているモノに信頼感を感じる。	-0.193	-0.015	-0.063	0.322	0.582	-0.066	0.118
暮らしの中のモノに、変わらなさを感じ、安心することがある。	0.057	0.190	0.204	-0.090	0.579	-0.108	-0.160
割れたり壊すことを気にせず使えるモノに、頼りがいを感じる。	-0.139	-0.291	0.194	0.080	0.464	0.045	0.090
暮らしの中で自分を支えてくれるモノに仲間意識を感じる。	0.363	-0.086	0.178	0.015	0.457	-0.038	0.051
自分の暮らしの中には、丈夫で、長年使っても壊れないモノが多い。	0.011	0.070	-0.204	-0.011	0.443	0.123	0.403
暮らしの中で、自然を感じさせるモノを多く取り入れている。	-0.054	0.026	0.167	0.070	0.027	0.828	-0.056
植物や木材等の自然由来の素材で作られたモノを好む。	0.051	0.046	0.054	0.224	-0.047	0.631	-0.170
暮らしの中で、自然を感じるモノを通じて、おだやかな気持ちになる。	0.231	-0.077	0.273	-0.129	-0.034	0.630	-0.021
手に入れることが難しかったモノに、所有していることへの満足感を感じる。	0.023	0.024	0.073	-0.117	0.032	-0.214	0.732
手に入れることが簡単ではなくても、気に入ったモノを手に入れたいと思う。	0.021	0.101	-0.207	0.165	0.139	0.047	0.556
壊れないよう扱うために、使う時に集中力を要するモノがある。	0.008	0.134	0.199	0.197	-0.058	0.012	0.418
因子相関行列							
因子	1	2	3	4	5	6	7
1	1.000	0.508	0.527	0.364	0.358	0.433	0.338
2	0.508	1.000	0.520	0.368	0.415	0.468	0.336
3	0.527	0.520	1.000	0.479	0.404	0.421	0.301
4	0.364	0.368	0.479	1.000	0.222	0.373	0.329
5	0.358	0.415	0.404	0.222	1.000	0.262	0.260
6	0.433	0.468	0.421	0.373	0.262	1.000	0.262
7	0.338	0.336	0.301	0.329	0.260	0.262	1.000

4.3.3 因子の命名

原因(何によって)→結果(どのような状態になるか)として構成されている質問項目の、原因に着目して因子を解釈した。

第一因子は、11 項目で構成されている。「過去の体験の想起」、「大切な人との思い出」、「人からもらった」、「人とのつながり」等、人とのつながりや過去の体験の想起が負荷量の大きさに寄与していた。これらをふまえて第一因子を「体験やつながりを想起する因子」(おもいで因子)と命名した。

第二因子は、6 項目で構成されている。「形状」、「色」、「配置」、「質感」等モノが持つ要素に思い入れを持ちそれに妥協しない価値観が負荷量の大きさに寄与しており、「思い入れの強さ因子」(こだわり因子)と命名した。

第三因子は、10 項目で構成されている。負荷量の高い、「佇まいに惹かれる」、「佇まいの心地よさ」、「心身の安らぎ」、「体がゆるむ」に共通するこれら呼び起こす要素として、違和感を抱かない感覚、言葉で表すのが難しいが落ち着く感覚を抽出し「無意識に得られる調和感覚を感じる因子」(しっくりくる因子)と命名した。

第四因子は、5 項目で構成されている。モノが「生み出された背景にある事柄への理解の欲求」、「脈々と続く歴史に対する壮大さ」といった要素が負荷量の大きさに寄与しており、「背景に関する理解欲求を抱く因子」(ものがたり因子)と命名した。

第五因子は、8 項目で構成されている。「傷も増えるが変わらずにずっと使える」、「様々な用途に使える」、「いつも一定でかわらない」、といった要素が負荷量の大きさに寄与しており「変わらないさによる安心感を抱く因子」(かわらなさ因子)と命名した。

第六因子は、3 項目で構成されている。「自然を感じさせる」、「自然由来の素材」といった要素が負荷量の大きさに寄与しており「自然を感じる因子」(しぜんとともに因子)と命名した。

第七因子は、3 項目で構成されている。「手に入れるまでの過程が簡単でなかった」から、手に

入れるまでの過程や労力を楽しみたい要素を抽出し、「獲得する過程を楽しむ因子」(がんばった因子)と命名した。

4.3.4 因子の内部整合性評価

導出された全ての因子に対して Cronbach の α を用いて内部整合性を評価した。 α の値が 0.6 以下の場合、一般的には内部一貫性による信頼性が満足できないことを示すとされる。第一因子はから第七因子まで、全て α 係数が 0.6 以上であることが確認でき、一定の内的整合性による信頼性が認められた(表 17)。

表 17 因子の内部整合性評価

	信頼性統計量			スケールの統計量			
因子1	Cronbach のアルファ	標準化された項目に基づいた Cronbach のアルファ	項目の数	平均値	分散	標準偏差	項目の数
	0.906	0.907	11	43.78	65.507	8.094	11
因子2	Cronbach のアルファ	標準化された項目に基づいた Cronbach のアルファ	項目の数	平均値	分散	標準偏差	項目の数
	0.918	0.920	6	22.50	29.719	5.451	6
因子3	Cronbach のアルファ	標準化された項目に基づいた Cronbach のアルファ	項目の数	平均値	分散	標準偏差	項目の数
	0.879	0.879	10	33.12	70.223	8.380	10
因子4	Cronbach のアルファ	標準化された項目に基づいた Cronbach のアルファ	項目の数	平均値	分散	標準偏差	項目の数
	0.864	0.864	5	18.03	20.607	4.539	5
因子5	Cronbach のアルファ	標準化された項目に基づいた Cronbach のアルファ	項目の数	平均値	分散	標準偏差	項目の数
	0.825	0.830	8	28.48	31.422	5.606	8
因子6	Cronbach のアルファ	標準化された項目に基づいた Cronbach のアルファ	項目の数	平均値	分散	標準偏差	項目の数
	0.856	0.855	3	11.32	8.084	2.843	3
因子7	Cronbach のアルファ	標準化された項目に基づいた Cronbach のアルファ	項目の数	平均値	分散	標準偏差	項目の数
	0.652	0.660	3	10.90	7.723	2.779	3

4.4 因子と主観的幸福尺度の関係分析

導出した 7 つの因子の妥当性を検証するため、日本語版 PANAS(佐藤, 安田 2001)、幸せの 4 因子(前野・蓮沼 2011)、人生満足度尺度(Diener 1985)との相関分析を行った。結果を以下に示す(表 18)。

表 18 因子と既存尺度との関係性分析の結果

		主観的幸福尺度						
		ポジティブ情 動尺度	ネガティブ情 動尺度	人生満足度	幸せ4因子 やってみよう因子	幸せの4因子 ありがとう因子	幸せの4因子 なんとかなる因子	幸せ4因子 ありのままに因子
「体験やつながりを想起する因子」 (おもいで因子)	Pearson の相関係数	.173*	-0.138	.181*	0.102	.237**	0.127	0.137
	有意確率 (両側)	0.044	0.109	0.034	0.238	0.005	0.140	0.113
「思い入れの強さ因子」 (こだわり因子)	Pearson の相関係数	.214*	-0.129	0.074	0.124	0.108	0.164	0.119
	有意確率 (両側)	0.012	0.134	0.391	0.150	0.209	0.056	0.168
「無意識に得られる調和感覚を感じる因子」 (しっくりくる因子)	Pearson の相関係数	.352**	-0.008	0.091	0.082	.257**	0.159	.182*
	有意確率 (両側)	0.000	0.930	0.293	0.344	0.002	0.065	0.034
「背景に関する理解欲求を抱く因子」 (ものがたり因子)	Pearson の相関係数	.383**	-0.070	0.114	0.066	.361**	0.095	.177*
	有意確率 (両側)	0.000	0.418	0.185	0.444	0.000	0.272	0.040
「変わらなさによる安心感を抱く因子」 (かわらなさ因子)	Pearson の相関係数	.262**	0.098	0.117	0.064	0.168	.208*	0.133
	有意確率 (両側)	0.002	0.257	0.174	0.462	0.051	0.015	0.123
「自然を感じる因子」 (しぜんとともに因子)	Pearson の相関係数	.248**	-.245**	0.136	.171*	.279**	.214*	.219*
	有意確率 (両側)	0.004	0.004	0.113	0.047	0.001	0.012	0.010
「獲得する過程を楽しむ因子」 (がんばった因子)	Pearson の相関係数	.280**	-0.066	.171*	0.020	0.120	.190*	0.007
	有意確率 (両側)	0.001	0.443	0.047	0.817	0.163	0.027	0.938

PA との関係分析

PA と「思い入れの強さ因子」(こだわり因子)で有意な弱い正の相関($r=.214$, $p<0.05$)が認められた。

PA と「無意識に得られる調和感覚を感じる因子」(しっくりくる因子)で有意な弱い正の相関($r=.352$, $p<0.01$)が認められた。

PA と「背景に関する理解欲求を抱く因子」(ものがたり因子)で有意な中程度の正の相関($r=.383$, $p<0.01$)が認められた。

PA と「変わらなさによる安心感を抱く因子」(かわらなさ因子)で有意な弱い正の相関($r=.262$, $p<0.01$)が認められた。

PA と「自然を感じる因子」(しぜんとともに因子)で有意な弱い正の相関($r=.248$, $p<0.01$)が認められた。

PA と「獲得する過程を楽しむ因子」(がんばった因子)で有意な弱い正の相関($r=.280$, $p<0.01$)が見られた。

NA との関係分析

NAと「自然を感じる因子」(しぜんとともに因子)で有意な弱い負の相関($r=-.245$, $p<0.01$)が認められた。

人生満足度尺度との関係分析

いずれの因子とも関係性が認められなかった。

幸せの4因子・やってみよう因子との関係分析

いずれの因子とも関係性が認められなかった。

幸せの4因子・ありがとう因子との関係分析

ありがとう因子と「体験やつながりを想起する因子」(おもいで因子)で有意な弱い正の相関($r=.237$, $p<0.01$)が認められた。

ありがとう因子と「無意識に得られる調和感覚を感じる因子」(しっくりくる因子)で有意な弱い正の相関($r=.257$, $p<0.01$)が認められた。

ありがとう因子と「背景に関する理解欲求を抱く因子」(ものがたり因子)で有意な弱い正の相関($r=.361$, $p<0.01$)が認められた。

ありがとう因子と「自然を感じる因子」(しぜんとともに因子)で有意な弱い正の相関($r=.279$, $p<0.01$)が認められた。

幸せの4因子・なんとかなる因子との関係分析

なんとかなる因子と「変わらなさによる安心感を抱く因子」(かわらなさ因子)で有意な弱い正の相関($r=.208$, $p<0.01$)が認められた。

なんとかなる因子と「自然を感じる因子」(しぜんとともに因子)で有意な弱い正の相関($r=.214$, $p<0.01$)が認められた。

幸せの4因子・ありのままに因子との関係分析

ありのままに因子と「自然を感じる因子」(しぜんとともに因子)で有意な弱い正の相関($r=.219$, $p<0.01$)が見られた。

本相関分析において、有意に正の相関が見られた項目の散布図をそれぞれ示す。

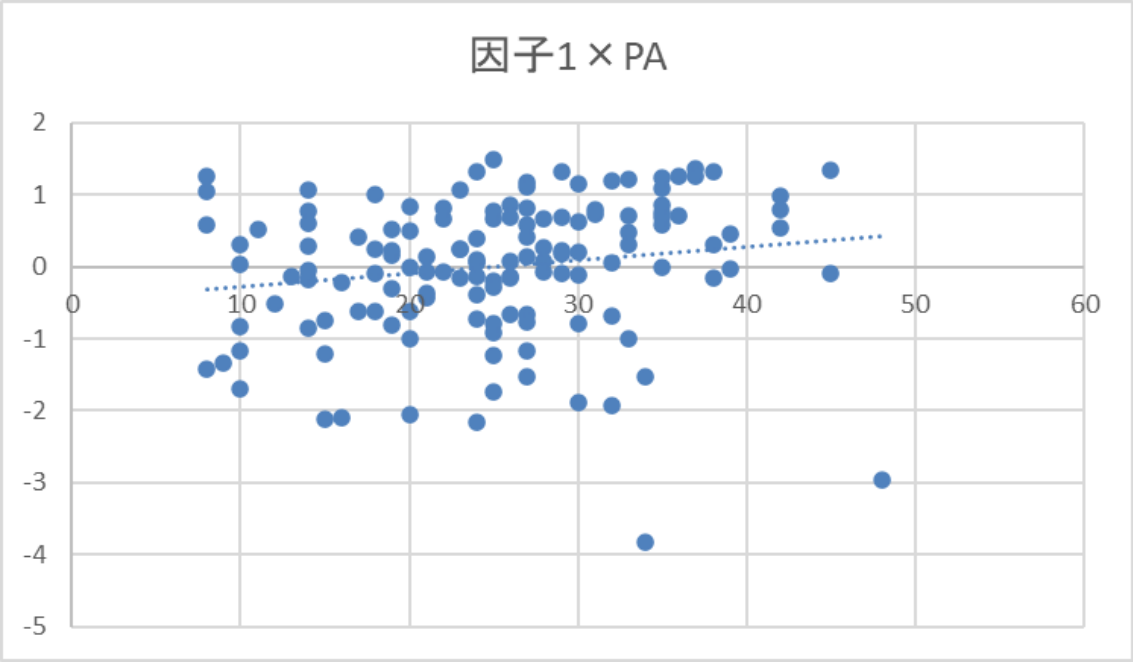


図 37 因子 1 の因子得点と PA の散布図

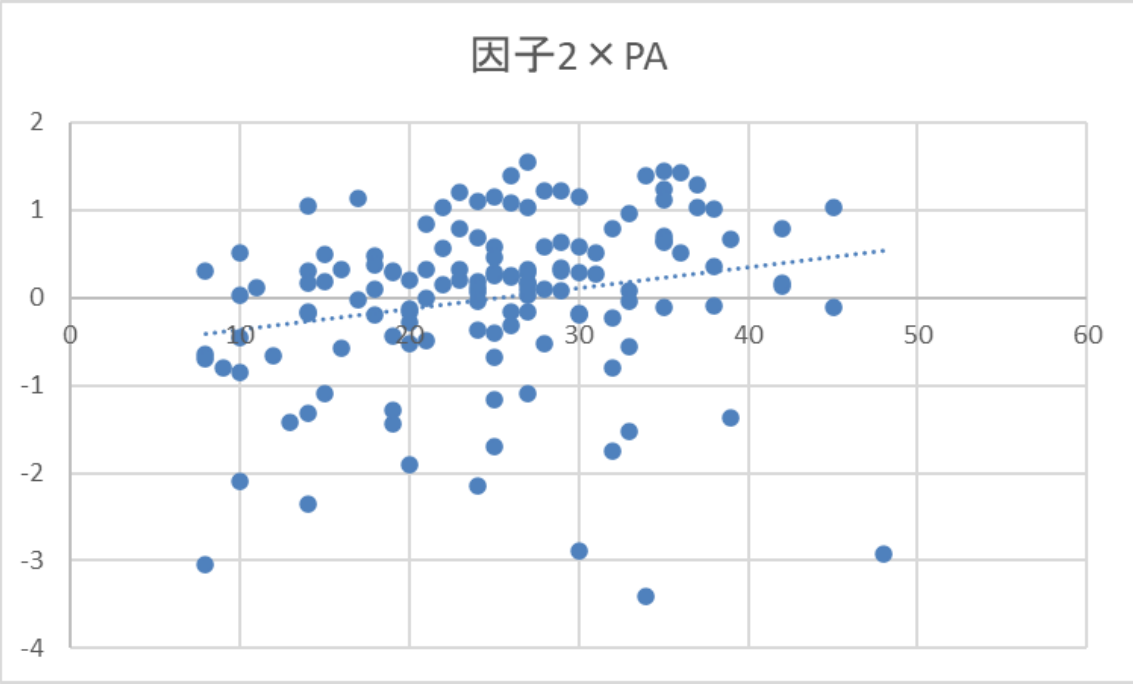


図 38 因子 2 の因子得点と PA の散布図

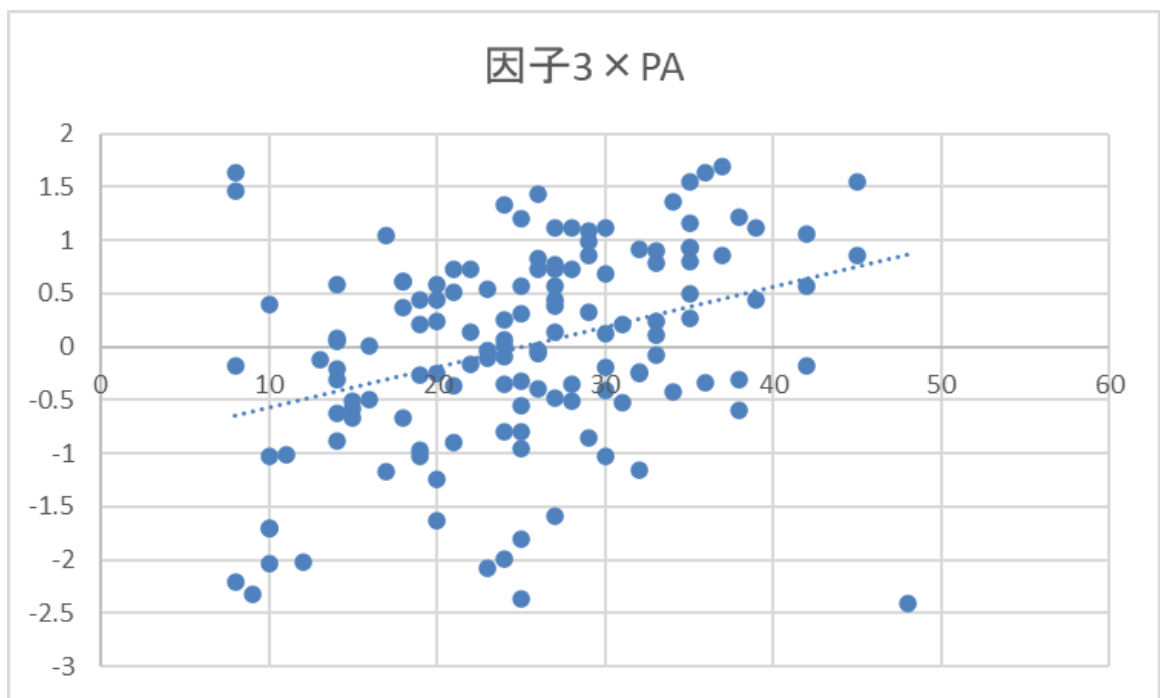


図 39 因子 3 の因子得点と PA の散布図

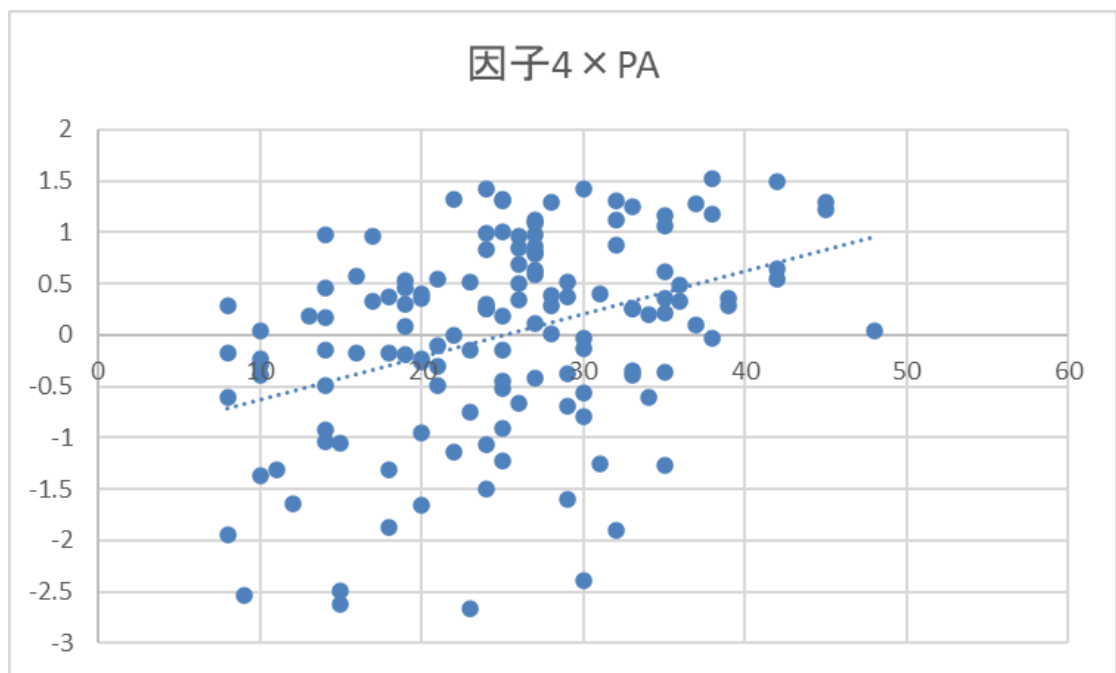


図 40 因子 4 の因子得点と PA の散布図

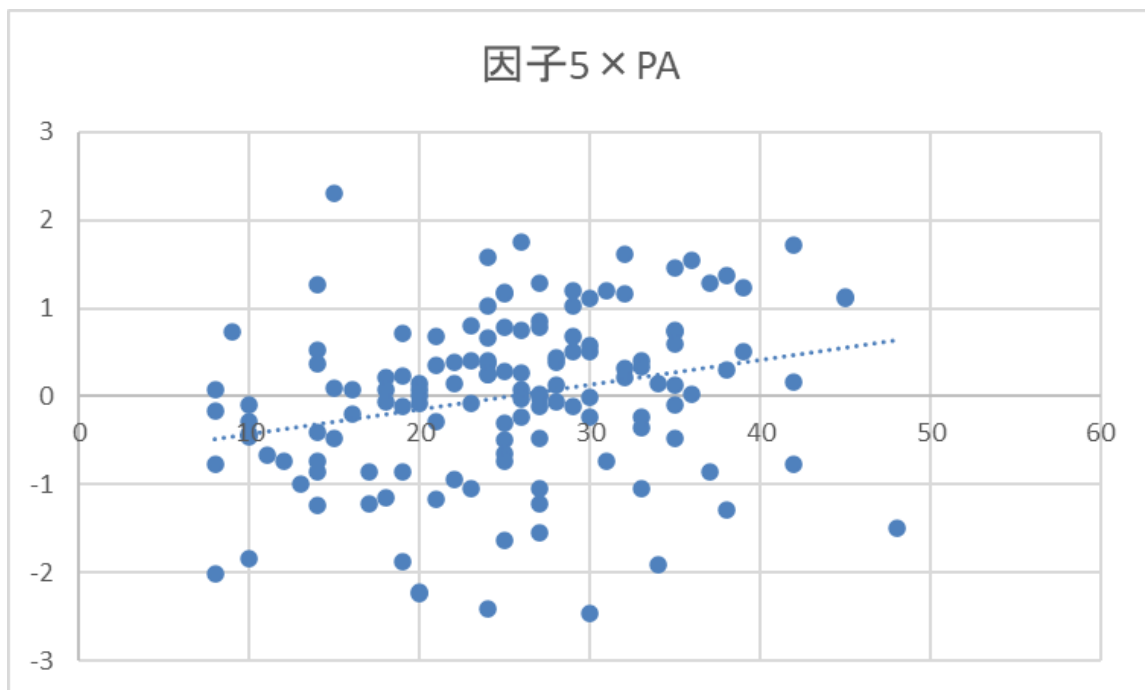


図 41 因子 5 の因子得点と PA の散布図

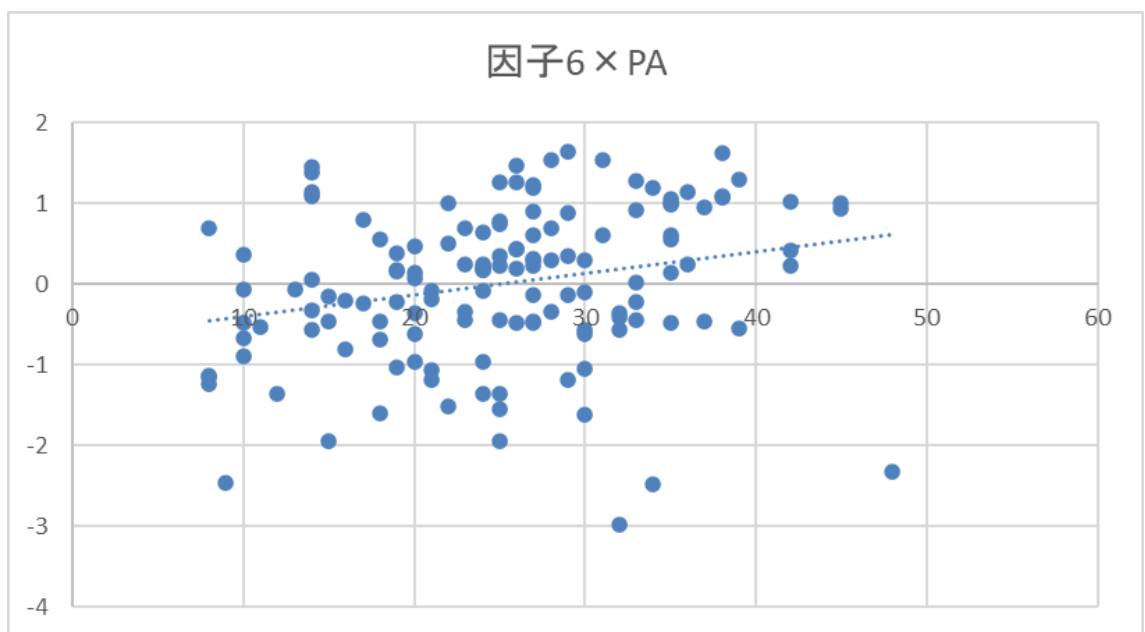


図 42 因子 6 の因子得点と PA の散布図

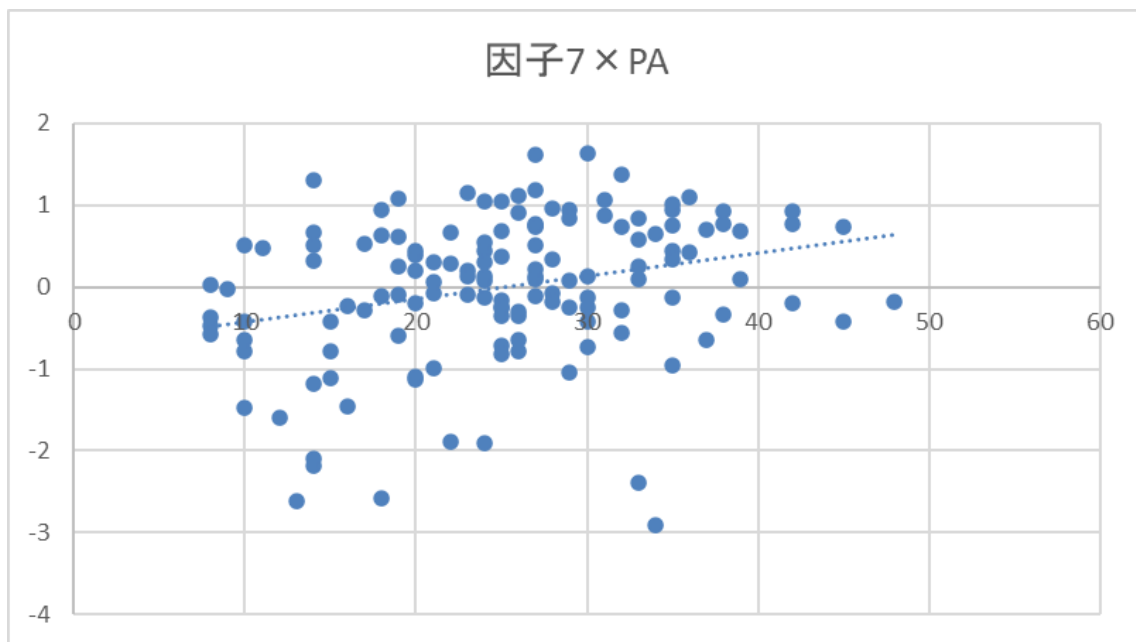


図 43 因子 7 の因子得点と PA の散布図

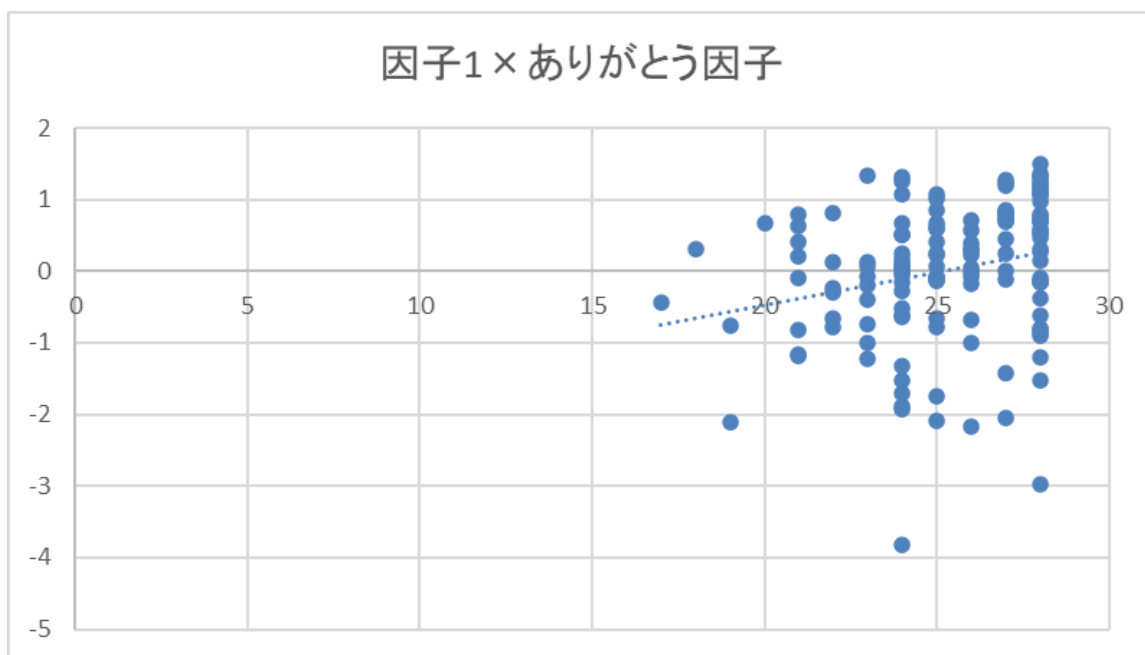


図 44 因子 1 の因子得点とありがとう因子の散布図

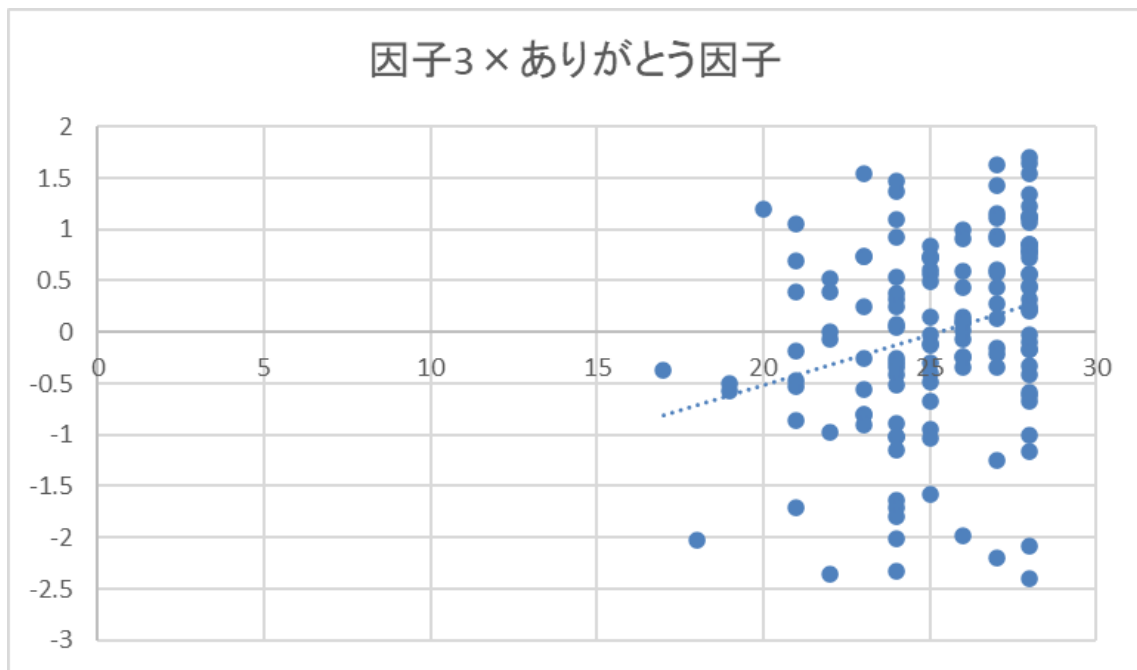


図 45 因子 3 の因子得点とありがとう因子の散布図

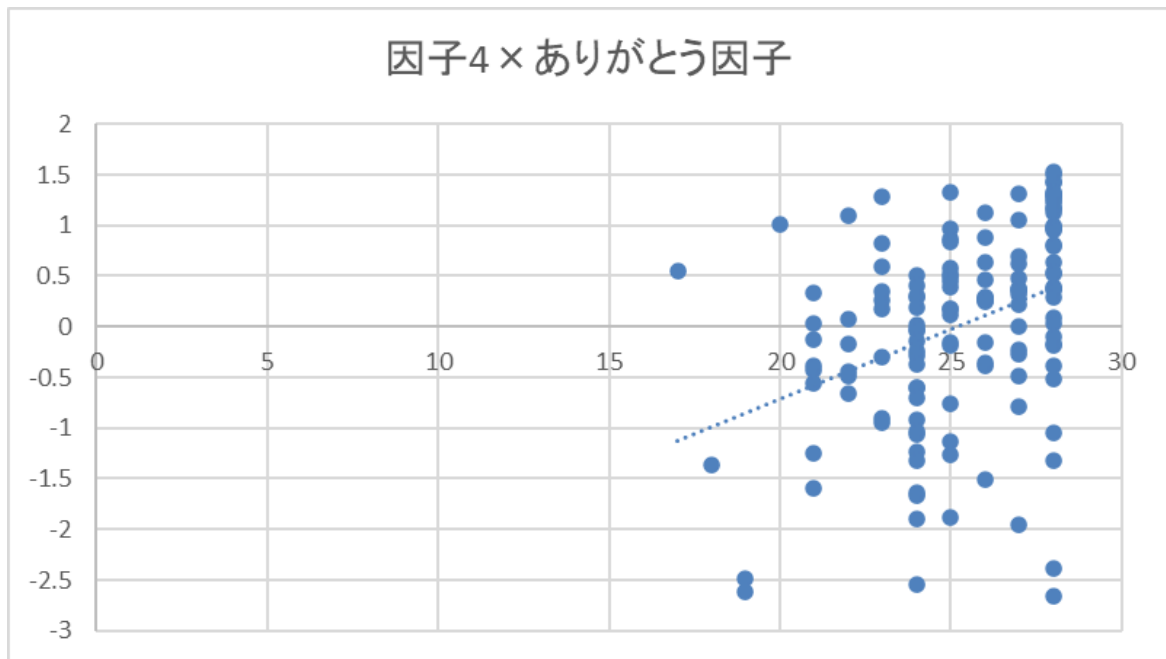


図 46 因子 4 の因子得点とありがとう因子の散布図

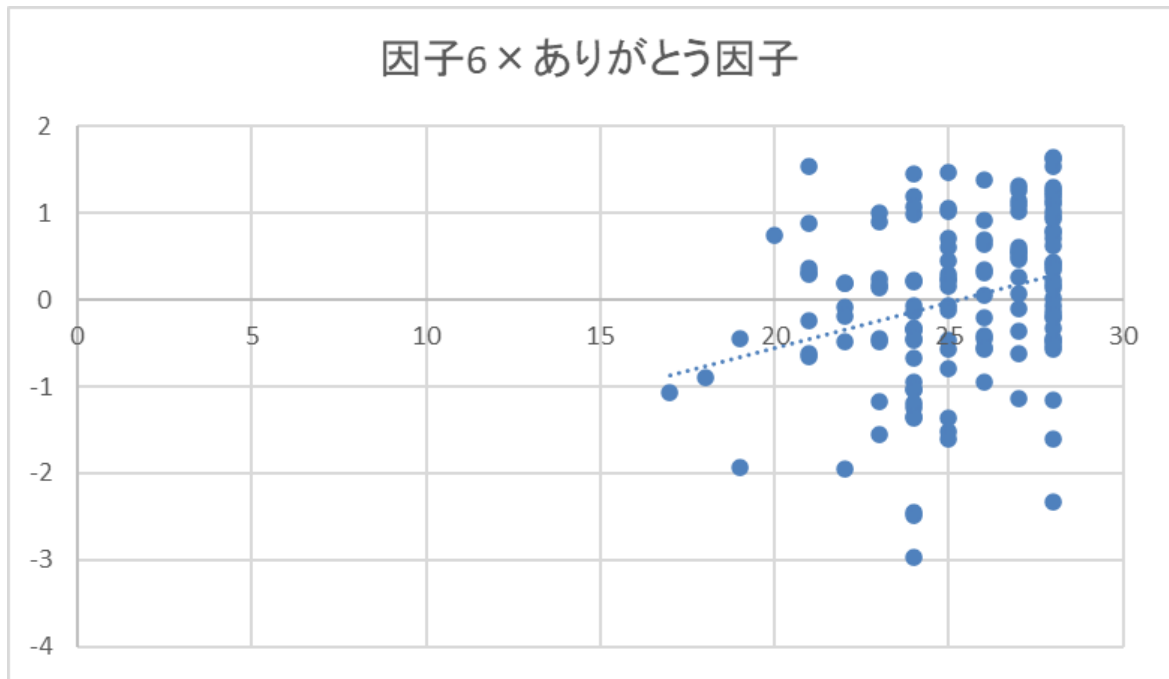


図 47 因子 6 の因子得点とありがとう因子の散布図

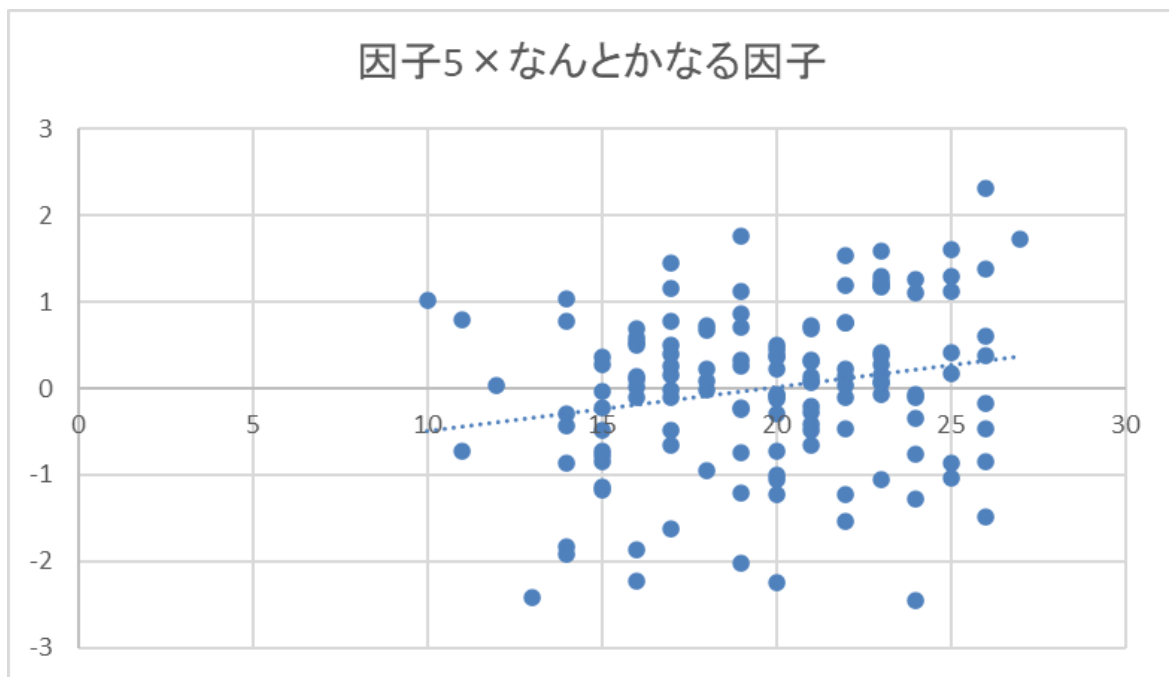


図 48 因子 5 の因子得点となんとかなる因子の散布図

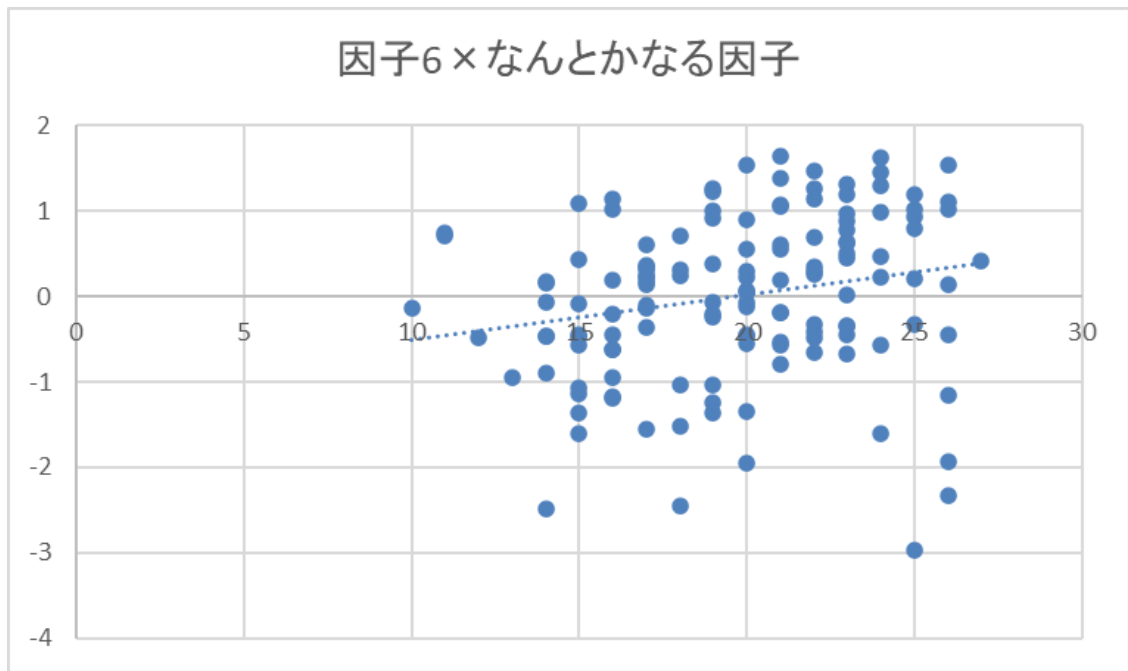


図 49 因子 6 の因子得点となんとかなる因子の散布図

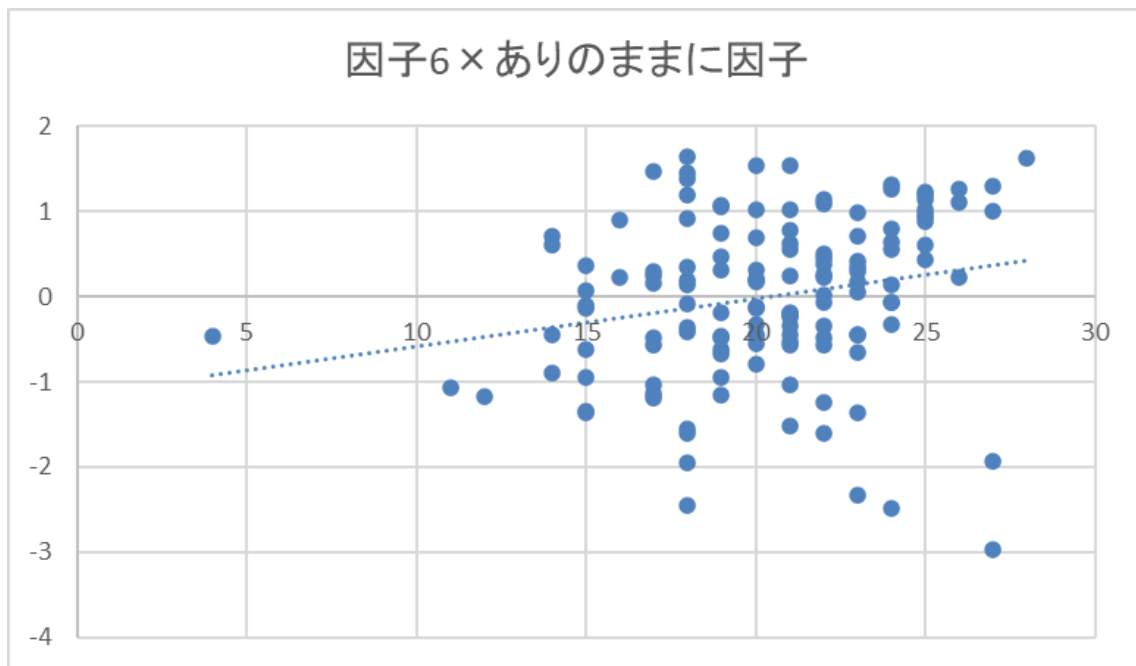


図 50 因子 6 の因子得点とありのままに因子の散布図

4.5 分析結果に対する考察

本章において、2 つの仮説に従って分析を進めてきた。本節では、分析結果に対する考察を述べる。

仮説①モノから感じる感情の種類が多い人ほど、幸福感が高い

結果は、「13 個の感情の合計値」と PA、幸せ 4 因子中 3 因子(ありがとう因子、なんとかなる因子、ありのままに因子)で有意な弱い正の相関が認められた。また、「13 個の感情中 5,4 と回答した数」と PA、人生満足度尺度、幸せ 4 因子中 2 因子(やってみよう因子、ありのままに因子)で有意な弱い～中程度の正の相関が見られた。

日々の暮らしの中のモノにさまざまな種類の感情を感じる人ほど、幸福感が高い可能性が示唆された。

仮説②Well-being へつながるモノへの想い 51 項目が、複数の因子により説明される

因子分析を通じて、内的整合性が確認された 46 項目 7 因子を得た。具体的には、「体験やつながりを想起する因子」(おもいで因子)、「思い入れの強さ因子」(こだわり因子)、「無意識に得られる調和感覚を感じる因子」(しっくりくる因子)、「背景に関する理解欲求を抱く因子」(ものがたり因子)、「変わらなさによる安心感を抱く因子」(かわらなさ因子)、「自然を感じる因子」(しぜんとともに因子)、「獲得する過程を楽しむ因子」(がんばった因子)である。

7 因子中、6 因子(こだわり因子、しっくりくる因子、ものがたり因子、かわらなさ因子、しぜんとともに因子、がんばった因子)において PA と有意な弱い正の相関を示し、関係があることが認められた。また、導出 7 因子中 5 因子が幸せ 4 因子と有意な弱い正の相関を示し、関係があることが認められた。よって、本調査を得て獲得した 7 つの因子が全て、Well-being につながる因子と言える と解釈した。

因子分析を通じて得た 7 因子の内 4 つの因子(おもいで因子、ものがたり因子、しっくりくる因子、しぜんとともに因子)において、幸せ 4 因子のありがとう因子と有意な弱い～中程度の正の相関が認められた。ありがとう因子は、利他性や人とのつながりを重視する姿勢を示す項目であり、利他性の高さや人とのつながりを重んじる価値観が強いほど、日々暮らしの中にあるモノの特徴へよく着

目している結果となった。

ここから得られる考察として、利他性が高い人、人とのつながりを重視する人ほど、日々生活の中で遭遇するさまざまな体験に触れて感情が動くことを見逃さず、日常の中での色々なことに気が付きやすい傾向にあり、それがモノの特徴へよく着目することにつながっている可能性が示唆される。

第5章 民藝概念を用いた Well-being 向上法の提案

5.1 手法の開発

定量調査および分析を通じて、Well-being につながるモノへの想いを構造化し、7 つの因子を得た(Well-being につながるモノへの想い 7 因子)。具体的には、「体験やつながりを想起する因子」(おもいで因子)、「思い入れの強さ因子」(こだわり因子)、「無意識に得られる調和感覚を感じる因子」(しっくりくる因子)、「背景に関する理解欲求を抱く因子」(ものがたり因子)、「変わらなさによる安心感を抱く因子」(かわらなさ因子)、「自然を感じる因子」(しぜんとともに因子)、「獲得する過程を楽しむ因子」(がんばった因子)である。

相関分析を通じて獲得した、Well-being につながるモノへの想い 7 因子と Well-being の相関関係があることは認められたが、その因果は確認されていない。

また、本研究の目的は、漠然と忙しく慌ただしく毎日が送られている中で、日々の生活の中でポジティブな感情を自分から意識して見つけていく機会として暮らしの中にあるモノへの想いに着目し、日々それを意識しポジティブ感情を積み重ね、人々を Well-being な状態に導くことにある。実践的に活用できる方法を示さなければ、本研究で対象としている課題を解決できない。そこで、得た因子を実践的に活用していくための手法を開発した。

手法の開発にあたっては、従来の Well-being 研究の知見も参考にしながら、暮らしの延長線上で、日常の中で、一人で、いつでも、短時間で行える形式が望ましいと考え、セルフワークシート型に設計した。「日々の暮らしを見つめなおすセルフワーク」と題し、ワーク対象者の身の回りにあるモノ(生活道具、家具、衣服等)を見渡して、Well-being につながるモノへの想い 7 因子に当てはまるものそれぞれの入力を求める形を基本の構成とし、対象者が当てはまるモノをそれぞれ想起し入力しやすいよう、それぞれの因子に対してガイダンスを付けて入力を求めることとした。具体的なガイダンス項目は以下に示す通りである。

【おもいで】:過去の懐かしい体験を思い出すモノ、大切な人を想起するモノはありますか？そのモノにある「おもいで」は何でしょう？

【こだわり】:色、形、肌触り・・・「こだわり」が詰まったモノはありますか？そのモノの何があなたにとって大切ですか？

【しっくりくる】:言葉にするのは難しいけれど、何だか心地よい、安らぐ、「しっくりくる」モノはありま

すか？そのモノの何があなたにそう感じさせるのでしょうか？

【ものがたり】：生み出された時、場所、作り手・・・背景に惹かれて出会ったモノはありますか？そのモノの持つ「ものがたり」は何でしたか？

【かわらなさ】：いつも一定な「かわらなさ」を感じるモノはありますか？そのモノを、あなたはいつもどんな時に使いますか？

【しぜんとともに】：日々の中で自然を感じる「しぜんとともに」あるモノはありますか？そのモノの何があなたにそう感じさせるのでしょうか？

【がんばった】：手に入れることを「がんばった」モノはありますか？手に入れるために、なぜ、どのような想いで努力したのでしょうか？

また、セルフワークで入力した内容を次の日以降も1日のどこかで少しでも意識する時間を取り、意識できたらチェック、意識できなかったらチェック無しで記録を残していく形とした。また、その際に浮かんできた感情や想い等が何かあればメモとして残しておく形とした。

日々の暮らしを見つめなおすセルフワーク	
ワーク① 家の中で日々使っているモノ(生活道具、家具、身に着ける衣服など)を見渡して、右の表に当てはまるモノを書き出してみましょう。 あなたは日々どんなモノに囲まれて生活していて、どんなことを思っているのでしょうか？ あなたの日々の暮らしをふと振り返る機会として、じっくり、ゆっくり、考えてみましょう。 ワーク② ワーク①を行った次の日から5日間、記載した7つの項目の内容について、1日のどこかで、少しでも意識する時間を作ってみてください。意識できた日は印をつけましょう✓ ・意識できなかった日は飛ばして問題ありません。 ・意識できた日に、ふと湧いてきた感情や思ったことがあれば、一言メモを残しておきましょう。 Day1 ☐ Day2 ☐ Day3 ☐ Day4 ☐ Day5 ☐ MEMO	がんばった 手に入れることを「がんばった」モノはありますか？手に入れるために、なぜ、どのような想いで努力したのでしょうか？ しぜんとともに 日々の中で自然を感じる「しぜんとともに」あるモノはありますか？そのモノの何があなたにそう感じさせるのでしょうか？ かわらなさ いつも一定な「かわらなさ」を持つモノはありますか？そのモノを、あなたはいつもどんな時に使いますか？ ものがたり 生みだされた時、場所、作り手・・・背景に惹かれて出会ったモノはありますか？そのモノが持つ「ものがたり」は何でしたか？ おもいで 過去の懐かしい体験を思い出すモノ。大切な人を想起するモノはありますか？そのモノにある「おもいで」は何でしょうか？ こだわり 色、形、肌触り・・・「こだわり」が詰まったモノはありますか？そのモノの何があなたにとって大切ですか？ しっくりくる 言葉にするのはむずかしいけれど、何だか心地よい、安らぐ、「しっくりくる」モノはありますか？そのモノの何があなたにそう感じさせるのでしょうか？

図 51 提案したセルフワークシート

5.2 手法の有効性確認の概要

開発したセルフワーク型の手法を用いて、有効性の確認を行うため、実験を計画した。実験を通じて確認したい項目について、検証(Verification)と妥当性確認(Validation)のそれぞれを、以下の通り整理した。

検証(Verification)

提案:

Well-being をもたらすモノの特徴 7 因子に日々着目する手法として、セルフワークシートを提案

本実験で確認すること:

本セルフワークが正しく実行されたか？

妥当性確認(Validation)

課題設定:

人々が日々の暮らしの中でポジティブな感情を生起する機会が見逃され、意識されていないこと

本実験で確認すること:

日々のポジティブな感情を生起する機会を見逃さずに意識できるようになったか？

セルフワークを通じて Well-being につながるモノへの想い 7 因子に着目することで、幸福感が生起されたか？主観的幸福度尺度と因子得点が双方向上しているか？

実験の流れは、以下の通りとした。

- ① 実験前アンケートとして、対象者に、Well-being につながるモノへの想い 7 因子の向上を図る項目(7 因子の因子得点が高かった 2 項目を選定し、合計 14 項目の回答を求める)、PANAS16 項目、幸せ 4 因子短縮版 8 項目に回答を求める。
- ② 対象者にセルフワークシートに従って必要項目の入力を求める。
- ③ セルフワークシートを入力した次の日から 5 日間、対象者に意識できたか/できなかったかのチェックを入れることを求める。
- ④ 5 日間が終わった後、実験後アンケートとして、Well-being につながるモノへの想い 7 因子(7 因子の因子得点が高かった 2 項目を選定し、合計 14 項目の回答を求める)、PANAS16 項目、幸せ 4 因子短縮版 8 項目に回答を求める。

また、実験後アンケートでは以下の項目およびフリーコメントの回答を求める。

- ・本ワークを通じてポジティブな感情を得たか？
- ・暮らしの中にあるモノについて日々意識する機会はあるか？
- ・7つの要素に着目するセルフワークを行ったことで日々意識しやすくなったか？
- ・暮らしの中にあるモノを始めとした、日常で出会う何気ないさまざまな体験に意識を向け着目してみたいと思ったか？

表 19 実験前後アンケートの内容

因子得点を測定する14項目	
暮らしの中にあるモノを通じて、過去の体験を想起し、あたたかな気持ちになる。	1：全くあてはまらない、2：当てはまらない、3：どちらとも言えない、4：当てはまる、5：とてもよく当てはまる
暮らしの中にあるモノから、大切な人との思い出を想起し、懐かしさを感じる。	1：全くあてはまらない、2：当てはまらない、3：どちらとも言えない、4：当てはまる、5：とてもよく当てはまる
暮らしの中にあるモノの形状にこだわっている。	1：全くあてはまらない、2：当てはまらない、3：どちらとも言えない、4：当てはまる、5：とてもよく当てはまる
暮らしの中にあるモノの色にこだわっている。	1：全くあてはまらない、2：当てはまらない、3：どちらとも言えない、4：当てはまる、5：とてもよく当てはまる
自分の暮らしには、佇まいに惹かれるモノが多い。	1：全くあてはまらない、2：当てはまらない、3：どちらとも言えない、4：当てはまる、5：とてもよく当てはまる
モノの佇まいに、心地よさを感じる。	1：全くあてはまらない、2：当てはまらない、3：どちらとも言えない、4：当てはまる、5：とてもよく当てはまる
モノが生み出された土地や歴史など、モノの背景にある事柄を知りたいと思う。	1：全くあてはまらない、2：当てはまらない、3：どちらとも言えない、4：当てはまる、5：とてもよく当てはまる
暮らしの中にあるモノが生産された背景や歴史に、壮大さを感じる。	1：全くあてはまらない、2：当てはまらない、3：どちらとも言えない、4：当てはまる、5：とてもよく当てはまる
使い込むうちに傷が増えるが、変わらに使えるモノに頼もしさを感じる。	1：全くあてはまらない、2：当てはまらない、3：どちらとも言えない、4：当てはまる、5：とてもよく当てはまる
一つの用途に限定せず、さまざまな用途に使えるモノに頼もしさを感じる。	1：全くあてはまらない、2：当てはまらない、3：どちらとも言えない、4：当てはまる、5：とてもよく当てはまる
暮らしの中で、自然を感じさせるモノを多く取り入れている。	1：全くあてはまらない、2：当てはまらない、3：どちらとも言えない、4：当てはまる、5：とてもよく当てはまる
植物や木材等の自然由来の素材で作られたモノを好む。	1：全くあてはまらない、2：当てはまらない、3：どちらとも言えない、4：当てはまる、5：とてもよく当てはまる
手に入れることが難しかったモノに、所有していることへの満足感を感じる。	1：全くあてはまらない、2：当てはまらない、3：どちらとも言えない、4：当てはまる、5：とてもよく当てはまる
手に入れることが簡単ではなくても、気に入ったモノを手に入れたと思う。	1：全くあてはまらない、2：当てはまらない、3：どちらとも言えない、4：当てはまる、5：とてもよく当てはまる
日々モノを意図しているかどうかを問う項目	
日々自身の暮らしの中にあるモノについて、意図しながら過ごしていると思う。	1：そう思わない、2：あまりそう思わない、3：どちらとも言えない、4：ややそう思う、5：そう思わない
妥当性確認の項目(実験後のみ)	
7つの要素に着目するセルフワークを行った後、ポジティブな感情を感じたか。	1：そう思わない、2：あまりそう思わない、3：どちらとも言えない、4：ややそう思う、5：そう思わない
7つの要素に着目するセルフワークを行ったことで、自身の暮らしの中にあるモノを日々意図しやすくなったと思うか。	1：そう思わない、2：あまりそう思わない、3：どちらとも言えない、4：ややそう思う、5：そう思わない
暮らしの中にあるモノを始めとした、日々の暮らしの中で出会う、何気ないさまざまな体験に意図を向け着目してみたいと思ったか。	1：そう思わない、2：あまりそう思わない、3：どちらとも言えない、4：ややそう思う、5：そう思わない
セルフワークを実践してみて、抱いた感情、感覚、思ったこと等があれば自由に記入下さい。	1：そう思わない、2：あまりそう思わない、3：どちらとも言えない、4：ややそう思う、5：そう思わない
PANAS	
びくびくした	1：全くあてはまらない 2：当てはまらない 3：どちらかと言えば当てはまらない 4：どちらかと言えば当てはまる 5：当てはまる 6：非常によく当てはまる
活気のある	1：全くあてはまらない 2：当てはまらない 3：どちらかと言えば当てはまらない 4：どちらかと言えば当てはまる 5：当てはまる 6：非常によく当てはまる
おびえた	1：全くあてはまらない 2：当てはまらない 3：どちらかと言えば当てはまらない 4：どちらかと言えば当てはまる 5：当てはまる 6：非常によく当てはまる
誇らしい	1：全くあてはまらない 2：当てはまらない 3：どちらかと言えば当てはまらない 4：どちらかと言えば当てはまる 5：当てはまる 6：非常によく当てはまる
うろたえた	1：全くあてはまらない 2：当てはまらない 3：どちらかと言えば当てはまらない 4：どちらかと言えば当てはまる 5：当てはまる 6：非常によく当てはまる
心配した	1：全くあてはまらない 2：当てはまらない 3：どちらかと言えば当てはまらない 4：どちらかと言えば当てはまる 5：当てはまる 6：非常によく当てはまる
強気な	1：全くあてはまらない 2：当てはまらない 3：どちらかと言えば当てはまらない 4：どちらかと言えば当てはまる 5：当てはまる 6：非常によく当てはまる
気合いの入った	1：全くあてはまらない 2：当てはまらない 3：どちらかと言えば当てはまらない 4：どちらかと言えば当てはまる 5：当てはまる 6：非常によく当てはまる
びりびりした	1：全くあてはまらない 2：当てはまらない 3：どちらかと言えば当てはまらない 4：どちらかと言えば当てはまる 5：当てはまる 6：非常によく当てはまる
きっぱりとした	1：全くあてはまらない 2：当てはまらない 3：どちらかと言えば当てはまらない 4：どちらかと言えば当てはまる 5：当てはまる 6：非常によく当てはまる
苦悩した	1：全くあてはまらない 2：当てはまらない 3：どちらかと言えば当てはまらない 4：どちらかと言えば当てはまる 5：当てはまる 6：非常によく当てはまる
わくわくした	1：全くあてはまらない 2：当てはまらない 3：どちらかと言えば当てはまらない 4：どちらかと言えば当てはまる 5：当てはまる 6：非常によく当てはまる
機敏な	1：全くあてはまらない 2：当てはまらない 3：どちらかと言えば当てはまらない 4：どちらかと言えば当てはまる 5：当てはまる 6：非常によく当てはまる
熱狂した	1：全くあてはまらない 2：当てはまらない 3：どちらかと言えば当てはまらない 4：どちらかと言えば当てはまる 5：当てはまる 6：非常によく当てはまる
恥じた	1：全くあてはまらない 2：当てはまらない 3：どちらかと言えば当てはまらない 4：どちらかと言えば当てはまる 5：当てはまる 6：非常によく当てはまる
いらだった	1：全くあてはまらない 2：当てはまらない 3：どちらかと言えば当てはまらない 4：どちらかと言えば当てはまる 5：当てはまる 6：非常によく当てはまる
幸せ4因子	
私は有能である	1 全くそう思わない、2 ほとんどそう思わない、3 あまりそう思わない、4 どちらともいえない、5 すこしそう思う、6 かなりそう思う、7 とてもそう思う
私は社会・組織の要請に応えている	1 全くそう思わない、2 ほとんどそう思わない、3 あまりそう思わない、4 どちらともいえない、5 すこしそう思う、6 かなりそう思う、7 とてもそう思う
人の喜ぶ顔が見たい	1 全くそう思わない、2 ほとんどそう思わない、3 あまりそう思わない、4 どちらともいえない、5 すこしそう思う、6 かなりそう思う、7 とてもそう思う
私を大切に思ってくれる人たちがいる	1 全くそう思わない、2 ほとんどそう思わない、3 あまりそう思わない、4 どちらともいえない、5 すこしそう思う、6 かなりそう思う、7 とてもそう思う
私はものごとが思い通りにいくと思う	1 全くそう思わない、2 ほとんどそう思わない、3 あまりそう思わない、4 どちらともいえない、5 すこしそう思う、6 かなりそう思う、7 とてもそう思う
私は学校や仕事での失敗や不安な感情をあまり引きずらない	1 全くそう思わない、2 ほとんどそう思わない、3 あまりそう思わない、4 どちらともいえない、5 すこしそう思う、6 かなりそう思う、7 とてもそう思う
私は自分と他者がすることとをあまり比較しない	1 全くそう思わない、2 ほとんどそう思わない、3 あまりそう思わない、4 どちらともいえない、5 すこしそう思う、6 かなりそう思う、7 とてもそう思う
私に何ができて何ができないかは外部の制約のせいではない	1 全くそう思わない、2 ほとんどそう思わない、3 あまりそう思わない、4 どちらともいえない、5 すこしそう思う、6 かなりそう思う、7 とてもそう思う

5.3 手法の有効性確認の結果

実験は 2024 年 12 月上旬～下旬に実施した。実験の対象者は、著者の呼びかけに応じて自主的に集まった 14 名(20 代～50 代の一般社会人 男性 10 名、女性 4 名)である。なお実験への参加にあたっては、調査に際しデータを研究に用いることに全員からの同意を得て実施した。実験対象者に実験前アンケート→セルフワーク→実験後アンケートの順で検証に参加してもらい、14 件の有効回答を得た。

実験前後 7 因子、PA、幸せ 4 因子の平均値と標準偏差の比較結果を示す。

表 20 平均値と標準偏差

		おもいで 因子	こだわり 因子	しっくりくる 因子	ものがたり 因子	かわらなさ 因子	しぜんとともに 因子	がんばった 因子
平均値	実験前	7.357	7.286	6.714	7.214	7.786	6.286	8.429
	実験後	7.923	6.769	7.077	7.154	8.231	7.538	8.846
標準偏差	実験前	1.797	2.281	1.943	1.655	1.567	1.868	1.348
	実験後	1.964	1.959	2.065	1.520	1.245	1.452	1.486

		PA	やってみよう因子	ありがとう因子	なんとかなる因子	ありのままに因子	日々自身の暮らしの中にあるモノについて、 意識しながら過ごしていると思う。
平均値	実験前	25.786	9.571	12.071	8.786	9.286	3.214
	実験後	28.500	10.286	12.714	9.643	9.714	3.429
標準偏差	実験前	5.031	1.294	1.791	2.144	2.657	1.145
	実験後	5.355	1.278	1.532	1.630	1.943	1.116

- ・7 因子中 6 因子(おもいで因子、しっくりくる因子、ものがたり因子、かわらなさ因子、しぜんとともに因子、がんばった因子)において、平均値の上昇が認められた。
- ・PA、幸せ 4 因子(やってみよう因子、ありがとう因子、なんとかなる因子、ありのままに因子)についてもすべて平均値の上昇が認められた。
- ・「日々自身の暮らしの中にあるモノについて、意識しながら過ごしていると思う。」設問においても、平均値の上昇が認められた。
- ・「ものがたり因子」について、0.06 の平均値の減少が見られた。特に想定される要因は認められず、安定性のある結果なのかさらなる検証が必要と考えられる。
- ・「こだわり因子」について、0.516 の平均値の減少が見られた。実験後の定性アンケートにおいて「モノへの執着の無さを自覚した」というコメントを数件得た。自身がモノにこだわりをもたないことを本ワークを通じて自覚したことが、こだわり因子の低下の原因として考えられるかもしれない。

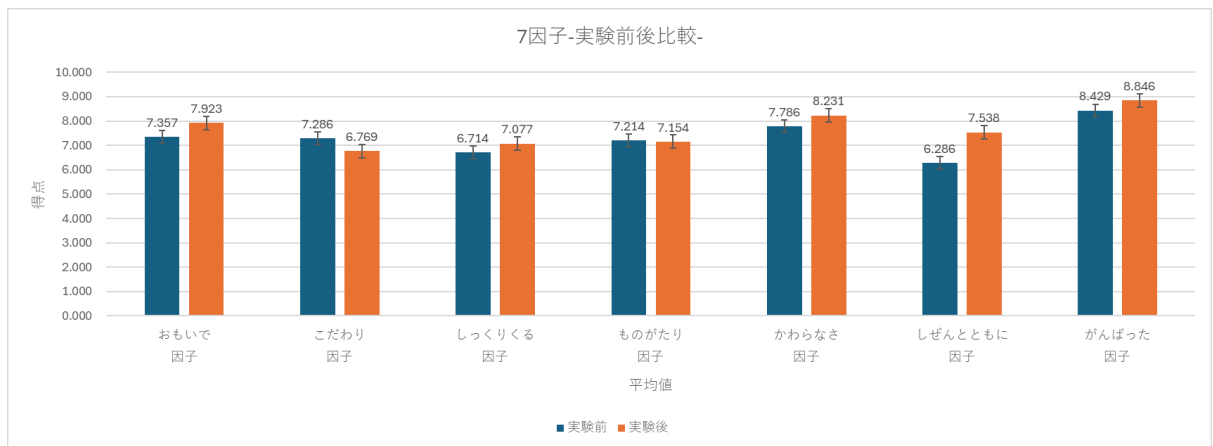


図 52 Well-being につながるモノへの想い 7 因子の前後比較

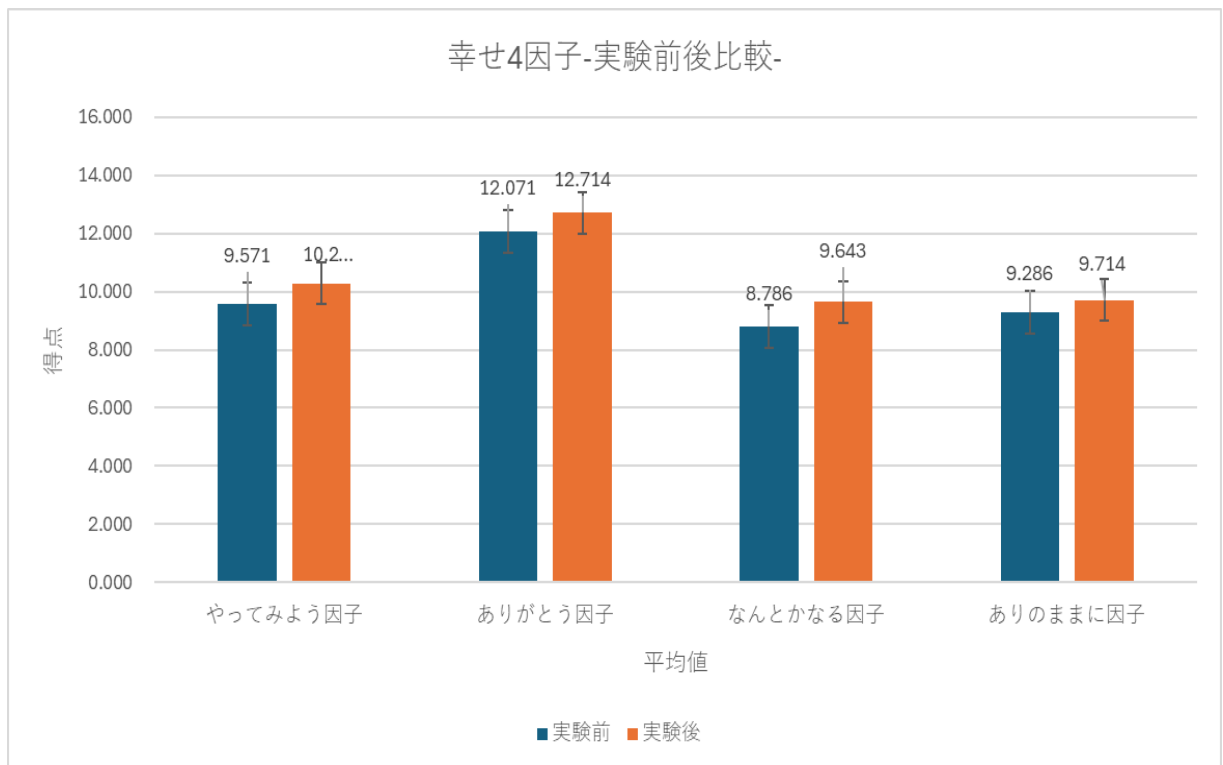


図 53 幸せ 4 因子の前後比較

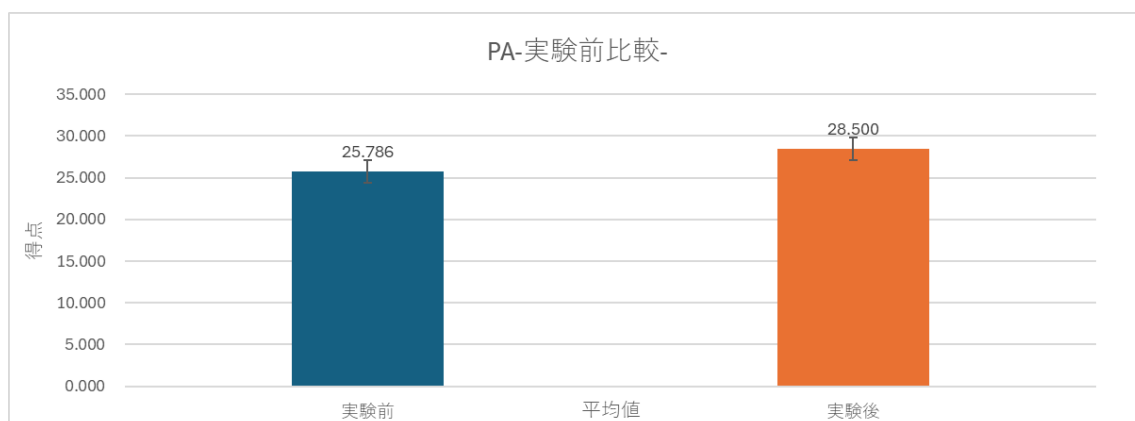


図 54 PA 前後比較

素点の比較においては、Well-being につながるモノへの想い 7 因子中 5 因子、PA、幸せ 4 因子について平均値の上昇が認められた。

今回は $n=14$ 、うち対応のあるサンプルは $n=8$ であり、サンプルサイズの小ささから t 検定の妥当性は認められていないが、予備的に t 検定を行った。分析には IBM 社の SPSS(29.0.2.0)を用いた。

Well-being につながるモノへの想い 7 因子の実験前後比較の t 検定結果を以下に示す(表 23)。

- ・しっくりくる因子、しぜんとともに因子、がんばった因子の 3 因子において、両側 p 値 <0.05 、片側 p 値 <0.01 となり、有意差が認められた。
- ・おもいで因子において、片側 p 値が 0.1 に近く有意傾向が見られた。

表 21 Well-being につながるモノへの想い 7 因子の対応検定における統計量

対応サンプルの統計量				
	平均値	度数	標準偏差	平均値の標準誤差
おもいで前	8.0000	8	1.77281	0.62678
おもいで後	8.7500	8	0.88641	0.31339
こだわり前	7.0000	8	2.56348	0.90633
こだわり後	7.2500	8	1.90863	0.67480
じっくりくる前	6.8750	8	2.35660	0.83318
じっくりくる後	7.8750	8	1.95941	0.69276
ものがたり前	6.7500	8	1.98206	0.70076
ものがたり後	7.0000	8	1.77281	0.62678
かわらなさ前	8.1250	8	1.24642	0.44068
かわらなさ後	8.5000	8	1.51186	0.53452
しぜんとともに前	7.0000	8	1.77281	0.62678
しぜんとともに後	7.8750	8	1.64208	0.58056
がんばった前	8.1250	8	1.64208	0.58056
がんばった後	9.1250	8	1.24642	0.44068

表 22 Well-being につながるモノへの想い 7 因子の対応検定における相関係数

対応サンプルの相関係数				
	度数	相関係数	有意確率	
			片側 p 値	両側 p 値
おもいで前 & おもいで後	8	0.455	0.129	0.258
こだわり前 & こだわり後	8	0.555	0.077	0.154
じっくりくる前 & じっくりくる後	8	0.924	0.001	0.001
ものがたり前 & ものがたり後	8	0.407	0.159	0.318
かわらなさ前 & かわらなさ後	8	-0.038	0.464	0.929
しぜんとともに前 & しぜんとともに後	8	0.883	0.002	0.004
がんばった前 & がんばった後	8	0.829	0.005	0.011

表 23 Well-being につながるモノへの想い 7 因子の対応検定結果図

対応サンプルの検定									
	対応サンプルの差					t 値	自由度	有意確率	
	平均値	標準偏差	平均値の標準	差の 95% 信頼区間				片側 p 値	両側 p 値
			誤差	下限	上限				
おもいで前 - おもいで後	-0.75000	1.58114	0.55902	-2.07187	0.57187	-1.342	7	0.111	0.222
こだわり前 - こだわり後	-0.25000	2.18763	0.77344	-2.07890	1.57890	-0.323	7	0.378	0.756
じっくりくる前 - じっくりくる後	-1.00000	0.92582	0.32733	-1.77400	-0.22600	-3.055	7	0.009	0.018
ものがたり前 - ものがたり後	-0.25000	2.05287	0.72580	-1.96624	1.46624	-0.344	7	0.370	0.741
かわらなさ前 - かわらなさ後	-0.37500	1.99553	0.70553	-2.04331	1.29331	-0.532	7	0.306	0.612
しぜんとともに前 - しぜんとともに後	-0.87500	0.83452	0.29505	-1.57268	-0.17732	-2.966	7	0.010	0.021
がんばった前 - がんばった後	-1.00000	0.92582	0.32733	-1.77400	-0.22600	-3.055	7	0.009	0.018

サンプルの効果量(Cohen's d と Hedges の補正)の検定も実施した。以下に結果を示す。

(表 24)

- ・しっくりくる因子、しぜんとともに因子、がんばった因子の 3 因子において、中程度～大程度の効果量、信頼区間が 0 を含まないため有意であることが確認できた。
- ・おもいで因子、こだわり因子、ものがたり因子、かわらなさ因子において、非常に大きな効果量が見られたが、信頼区間が 0 を含むため有意とは言えない結果となった。これは、実験効果の大きさを示すが、信頼性が保証されていない結果である。さらにサンプルサイズを大きくすることで、信頼性を高める可能性があることが示唆された。

表 24 サンプルの効果量(Cohen's d と Hedges の補正)の検定結果

対応のあるサンプルの効果サイズ						
			Standardizer ^a	ポイント推定	95% 信頼区間	
					下限	上限
ペア 1	おもいで前 - おもいで後	Cohen の d	1.58114	-0.474	-1.194	0.275
		Hedges の補正	1.78015	-0.421	-1.061	0.244
ペア 2	こだわり前 - こだわり後	Cohen の d	2.18763	-0.114	-0.806	0.585
		Hedges の補正	2.46298	-0.102	-0.716	0.520
ペア 3	しっくりくる前 - しっくりくる後	Cohen の d	0.92582	-1.080	-1.945	-0.170
		Hedges の補正	1.04235	-0.959	-1.728	-0.151
ペア 4	ものがたり前 - ものがたり後	Cohen の d	2.05287	-0.122	-0.813	0.578
		Hedges の補正	2.31127	-0.108	-0.722	0.514
ペア 5	かわらなさ前 - かわらなさ後	Cohen の d	1.99553	-0.188	-0.881	0.518
		Hedges の補正	2.24671	-0.167	-0.783	0.460
ペア 6	しぜんとともに前 - しぜんとともに後	Cohen の d	0.83452	-1.049	-1.904	-0.149
		Hedges の補正	0.93956	-0.931	-1.691	-0.132
ペア 7	がんばった前 - がんばった後	Cohen の d	0.92582	-1.080	-1.945	-0.170
		Hedges の補正	1.04235	-0.959	-1.728	-0.151

次に、PA、幸せ 4 因子の実験前後比較の t 検定結果を以下に示す。(表 27)

- ・やってみよう因子の前後比較において、両側 p 値<0.01、片側 p 値<0.05 となり、有意差が認められた。
- ・ありがとう因子、なんとかなる因子の前後比較において、片側 p 値が 0.1 に近く有意傾向が見られた。

表 25 PA、幸せ 4 因子の実験前後比較の対応検定における統計量

対応サンプルの統計量				
	平均値	度数	標準偏差	平均値の標準誤差
PA前	27.5	8	5.18239	1.83225
PA後	28.875	8	4.38952	1.55193
やってみよう前	9.875	8	1.45774	0.51539
やってみよう後	10.625	8	1.30247	0.46049
ありがとう前	12.25	8	1.90863	0.6748
ありがとう後	12.875	8	1.3562	0.47949
なんとかなる前	9.125	8	2.29518	0.81147
なんとかなる後	10.25	8	1.28174	0.45316
ありのままに前	9.5	8	2.72554	0.96362
ありのままに後	10.125	8	2.10017	0.74252

表 26 PA、幸せ 4 因子の実験前後比較の対応検定における相関係数

	度数	相関係数	有意確率	
			片側 p 値	両側 p 値
PA前 & PA後	8	0.788	0.01	0.02
やってみよう前 & やってみよう後	8	0.875	0.002	0.004
ありがとう前 & ありがとう後	8	0.842	0.004	0.009
なんとかなる前 & なんとかなる後	8	0.571	0.07	0.14
ありのままに前 & ありのままに後	8	0.686	0.03	0.06

表 27 PA、幸せ 4 因子の実験前後比較の t 検定結果

	対応サンプルの差					t 値	自由度	有意確率	
	平均値	標準偏差	平均値の標準誤差	差の 95% 信頼区間				片側 p 値	両側 p 値
				下限	上限				
PA前 - PA後	-1.375	3.20435	1.13291	-4.0539	1.3039	-1.214	7	0.132	0.264
やってみよう前 - やってみよう後	-0.75	0.70711	0.25	-1.3412	-0.15884	-3	7	0.01	0.02
ありがとう前 - ありがとう後	-0.625	1.06066	0.375	-1.5117	0.26173	-1.667	7	0.07	0.14
なんとかなる前 - なんとかなる後	-1.125	1.88509	0.66648	-2.701	0.45098	-1.688	7	0.068	0.135
ありのままに前 - ありのままに後	-0.625	1.99553	0.70553	-2.2933	1.04331	-0.886	7	0.203	0.405

また、PA、幸せ 4 因子について、サンプルの効果量(Cohen's d と Hedges の補正)の検定も実施した。結果を以下に示す(表 28)。

・やってみよう因子において、中程度の効果量(0.70711)、信頼区間が 0 を含まないため有意であることが確認できた。

・PA、ありがとう因子、なんとかなる因子、ありのままに因子において非常に大きな効果量が見られたが、信頼区間が 0 を含むため有意とは言えない結果となった。これは実験効果の大きさを示すが、信頼性が保証されていない結果である。さらにサンプルサイズを大きくすることで、信頼性を高

める可能性があることが示唆された。

表 28 サンプルの効果量(Cohen's d と Hedges の補正)の検定結果

対応のあるサンプルの効果サイズ		Standardizera	ポイント推定	95% 信頼区間	
				下限	上限
PA前 - PA後	Cohen の d	3.20435	-0.429	-1.143	0.312
	Hedges の補正	3.60768	-0.381	-1.015	0.277
やってみよう前 - やってみよう後	Cohen の d	0.70711	-1.061	-1.92	-0.157
	Hedges の補正	0.79611	-0.942	-1.705	-0.139
ありがとう前 - ありがとう後	Cohen の d	1.06066	-0.589	-1.328	0.184
	Hedges の補正	1.19416	-0.523	-1.18	0.164
なんとなく前 - なんとなく後	Cohen の d	1.88509	-0.597	-1.337	0.178
	Hedges の補正	2.12237	-0.53	-1.188	0.158
ありのままに前 - ありのままに後	Cohen の d	1.99553	-0.313	-1.014	0.409
	Hedges の補正	2.24671	-0.278	-0.901	0.363

本実験では対象者に、セルフワークシート記入後から 5 日間、意識できた日はチェック、意識できなかった日はチェック無しで記録を付けてもらうことを求めた。対応のあるサンプル $n=8$ について、意識できた日/できなかった日をまとめたものが以下の表である。5 日間全て意識できた者は 1 名となり、その対象者の回答について、目立った特徴は見られなかった。意識した日の日数や、ワークからいつ意識したか、については目立った特徴が無い結果となった。(表 29)

表 29 実験対象者における意識できた/意識できなかったの記録

	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
A	○			○	○
B	○			○	○
C	○	○		○	○
D	○	○	○	○	○
E	○		○		○
F	○		○		○
G	○	○	○		○
H	○	○		○	

最後に、実験後アンケートにおいて対象者に質問していた 3 つの質問「7 つの要素に着目するセルフワークを行った後、ポジティブな感情を感じたか。」(図 55)「7 つの要素に着目するセルフワ

ークを行ったことで、自身の暮らしの中にあるモノを日々意識しやすくなったと思うか。」(図 56)「暮らしの中にあるモノを始めとした、日々の暮らしの中で出会う、何気ないさまざまな体験に意識を向け着目してみたいと思ったか。」(図 57)の結果を示す。3つの設問に対しては14名の実験対象者中過半数から「そう思う」「ややそう思う」の肯定的回答を得た結果となった。

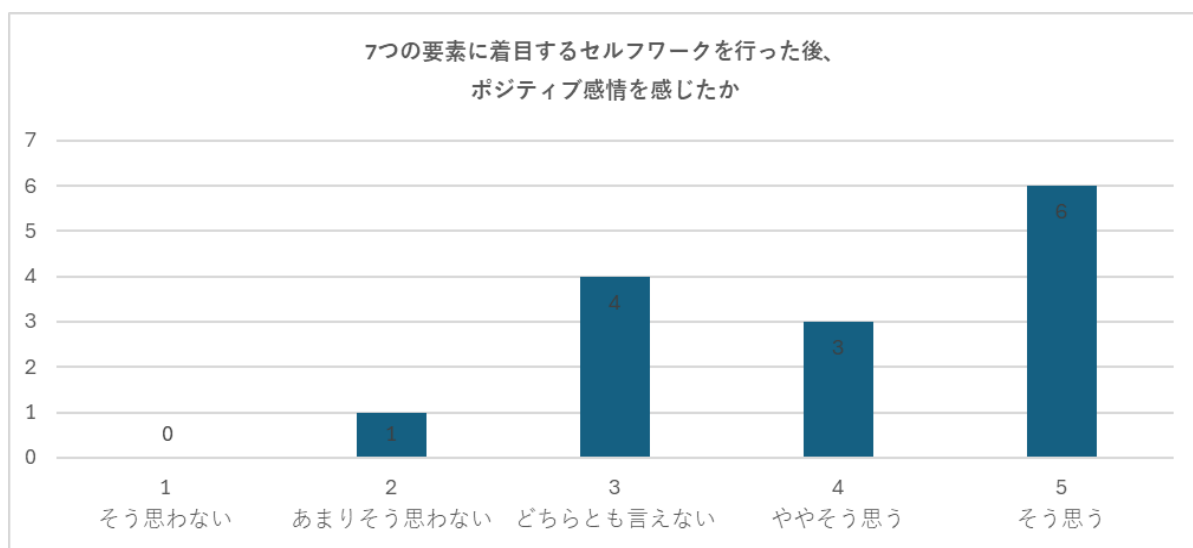


図 55 セルフワークを行った後、ポジティブ感情を感じたかを図る項目

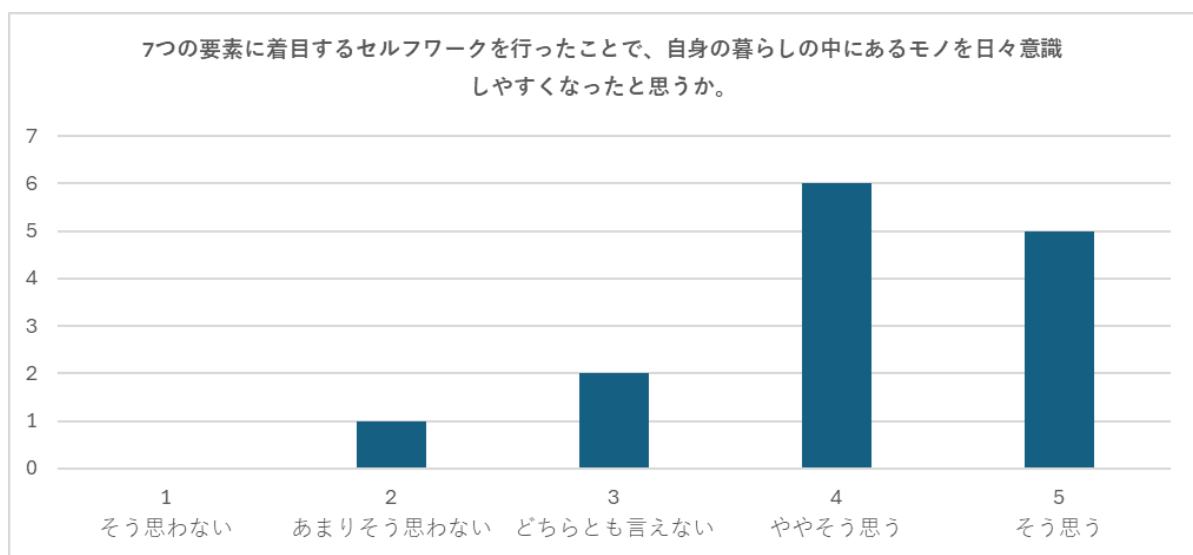


図 56 セルフワークを行ったことで、自身の暮らしの中にあるモノを日々意識しやすくなったと思うかを図る項目

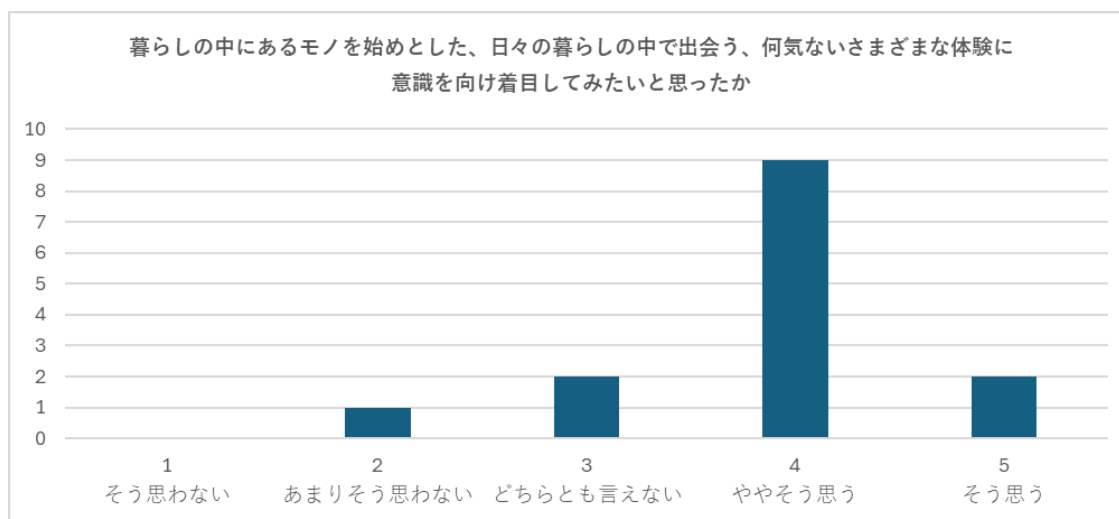


図 57 暮らしの中にあるモノを始めとした、日々の暮らしの中で出会う、何気ないさまざまな体験に意識を向け目してみたいと思ったかを図る項目

また、実験後アンケートで対象者に「ワークを通じて想ったこと、感じたことがあれば教えてください」という自由記述に対する回答を得た。対象者からは、「実践することで幸せにつながるのでは」「ワークを通じてあたたかな気持ちを得た」等、概ねポジティブな回答を得た。その他のコメントとして、「モノに対するこだわりが無いことの自覚」、「モノと感情が結びつかなかったことによりワークの難しさを感じた」、「ワークシートが目につきやすい場所にあるとより意識しやすい」等、ワークシートを継続して使用していくための仕掛けに関するコメントを得た(表 30)。

表 30 実験後の自由記述で得られた回答

フリーコメント
ポジティブ
ワークに限らず日々実感できると幸せな生活が送れるのではないかな。
日々の暮らしが豊かになったように感じた。
愛着が増えたような、感性が豊かになったような気がする。
普段は気にもしなかった物のことが、以前は相当な努力をして手に入れてきたかを思い出した。
自分が長いこと使っているものには捨てられない理由があり、自分の体験と結びついていることがわかった。

ワークを通じて、物から過去の思い出などを想起することが増えたように思う。
日常の慌ただしさに忙殺されて、忘れたり蔑ろにしたりすることもあるが、長く身近な、私自身を一番近くで感じてくれている大切な存在だなとしみじみ思った。
セルフワークをしなければ、モノとじっくり向き合うこともなかった。モノに語りかける時間を取れて、貴重さを実感し、意識的に気にするようになった。
モノ自体のストーリーというより、モノが自分に届くまでの人の思い、自分に対する愛情みたいなものが想起され、あたたかな気持ちや感謝の気持ちを再認識することができた。
モノの質的価値を考えるきっかけになった。
自分の周りを見渡すきっかけとなった。
その他
機能性ばかりを重視したもの、あるいは大量生産品を考えなく買っていることが多いと気付いた。
モノに対するこだわりがないことを自覚した。
ものに執着がないことを改めて認識した。
モノと何かしらの感情があまり結びついていなかったのが難しかった。
シートが目に見えるところにある仕組みがあると、より意識しやすいかもしれない。

5.4 結果に対する考察

本節では、実験の結果をふまえ、実験開始前に設定した検証(Verification)と妥当性確認(Validation)の項目がそれぞれ達成されているかを確認し、考察を行う。

検証(Verification)

提案:

Well-being をもたらすモノの特徴 7 因子に日々着目する手法として、セルフワークシートを提案

本実験で確認すること:

本セルフワークが正しく実行されたか？

検証に対する結果:

ワークに参加した 14 名から実験前後アンケートにおいて欠損の無い回答を得た。また、記入済みのワークシートも参考に入手しており、確かにワークが実施されたことを確認した。

妥当性確認(Validation)

課題設定:

人々が日々の暮らしの中でポジティブな感情を生起する機会が見逃され、意識されていないこと

本実験で確認すること:

日々のポジティブな感情を生起する機会を見逃さずに意識できるようになったか？

セルフワークを通じて Well-being につながるモノへの想い 7 因子に着目することで、幸福感が生起されたか？(主観的幸福度尺度と因子得点が双方向上しているか？)

妥当性確認に対する結果:

先ず定量分析の結果について述べる。実験前後を比較し Well-being をもたらす 7 因子中 5 因子(おもいで因子、しっくりくる因子、かわらなさ因子、しぜんとともに因子、がんばった因子)で因子得点の平均値の上昇が認められた。また、PA、やってみよう因子、ありがとう因子、なんとかなる因子、ありのままに因子についてもすべてにおいて平均値の上昇が認められた。

予備的に実施した t 検定(n=8)においても、Well-being をもたらすモノの特徴 7 因子の内、しっくりくる因子、しぜんとともに因子、がんばった因子の 3 因子において、両側 p 値<0.05、片側 p 値<0.01 となり、有意差が認められた。幸せ 4 因子の内、やってみよう因子の前後比較において、両側 p 値<0.01、片側 p 値<0.05 となり、有意差が認められ、ありがとう因子、なんとかなる因子の前

後比較において、片側 p 値が 0.1 に近く有意傾向が認められた。

そして、実験後アンケートに含んでいた設問「7 つの要素に着目するセルフワークを行った後、ポジティブな感情を感じたか。」に対し実験対象者 14 名中 10 名が肯定的回答をした。最後に、実験後アンケート内で対象者に回答を求めた、「7 つの要素に着目するセルフワークを行ったことで、自身の暮らしの中にあるモノを日々意識しやすくなったと思うか。」「暮らしの中にあるモノを始めとした、日々の暮らしの中で出会う、何気ないさまざまな体験に意識を向け着目してみたいと思ったか。」の 2 点の質問において、実験対象者 14 名中 11 名が肯定的回答をした。

定性分析の結果について述べる。実験後に実験対象者に「ワークを通じて想ったこと、感じたことがあれば教えてください」という自由記述を求めた設問において、「暮らしが豊かになったように感じた」「感性が豊かになったように感じる」「あたたかな気持ち、感謝の気持ちを再確認することができた」「モノを通じた思い出の想起の機会が増えた」や「モノと向き合い意識的に気にするようになった」、「日々こうした点に着目することで幸せな生活につながるのでは」という回答を得た。

これらの結果より、検証(Verification)と妥当性確認(Validation)は達成されたと考える。

提案手法の有効性確認結果を総括する。検証(Verification)および妥当性確認(Validation)、どちらにおいても確認項目確認できたことから、本手法の有効性が確認されたとと言える。

しかし課題も一部残っている。まず、本有効性確認においては、 $n=14$ (内、対応のあるサンプルは $n=8$)とサンプルサイズが少なかった。検定を実施する妥当性は認められていないが、予備的に実施した t 検定において、実験前後を比較して一部の因子に有意差が認められ、一部の因子に有意傾向が認められたことから、サンプルサイズを増やした時には有意差が出る因子が増えることが予測される。サンプルサイズを増やした時の有意差の確認は今後の課題である。

また、今回は一週間での計測になったが、長期間で実施した時の人への影響がどのようになるかを測定していくことも今後の課題である。

今回提案した手法は、日々モノへの想いを意識することで、自分自身の生活や日常を振り返りポジティブな感情をもたらすきっかけにする意図のものであったが、日々の中で内省する時間を持てたことそのものがポジティブ感情をもたらした可能性も考えられるかもしれない。

そして今回は、対象者の属性(年齢・性別・職業等の基本属性、価値タイプ、行動特性等)に踏み込んだ分析まではできていなかった。今後人別の分析を行っていくことで、より効果的な手法にブラッシュアップしていくことが必要であると言える。

今回の実験を通じて、そもそも身の回りのモノに執着が無い人、モノと感情を結び付けて考えることが難しい人もいることが確認された。本研究の目的は、日々のポジティブ感情を得る手段として身の回りのモノに着目することであったが、このような方々向けには別手法の提案が必要であり、その方々の要求に応じた手法を提案していかなければならない。

最後に、第一章本論の冒頭で述べた課題感に対して、本研究結果を今後どのように活用しているのか展開可能性について述べていきたい。

今回の研究では、日々働き慌ただしく過ごす中で、日々の暮らしの中でポジティブな感情をもたらす機会を意識できないために Well-being な状態になる機会を損失していることを主な課題意識としてきた。そしてこの課題を解決する手法として、身の回りのモノを通じてポジティブ感情生起をもたらすことを提案し、一定の有効性が確認された。モノを媒介としてさまざまな感情を呼び起こすこと、それに日常で気づくことが Well-being につながることを確認できたのは、Well-being 学、幸福学研究の一角として意義あるものであると考える。本研究では社会実装のための検討までには及ばなかったが、そのアイデアとして考えられるものを幾つか述べていく。

1. デジタルプラットフォームの活用

現代において、日常と切っても切り離せないのが、デジタルプラットフォームである。本手法では、デジタルではない肌触りがあるモノを大切にするが、デジタルが有するデータの貯蔵性、他者との繋がりやすさ等、デジタルの特徴を上手く使えばより効果的な手法にブラッシュアップすることが可能かもしれない。具体的には、セルフワークを日常生活に組み込むアプリを開発、7 因子に基づく日記記録機能、ポジティブ感情の振り返り、進捗状況の可視化を提供する。そしてそのワークの結果を共有するプラットフォームを構築し、ユーザーがモノにまつわるストーリーを共有でき、実践コミュニティのような形が考えられる。

2. 教育プログラムの導入

(1) 子供向けの学校教育

今回の研究では子供向けに対する検討は実施しなかったが、本手法の子供と大人に実施した時にどのような差異がでるのか比較をしてみても興味深い結果が出ると考えられる。本来、日常の小さなことにでも豊かな感情を見出し、楽しみ、喜びを見出して生きていくという価値観を幼少期か

ら養っておくことは重要である。自身の生活道具を作成してみるクラフト体験、本手法を簡素化した身の回りの好きなものを見つけてみるという体験、そこから自身の喜びや好きという感情を見出していく体験を提供することで、子供のころから創作体験、芸術体験、そこから得られる感情を体験することで、豊かな人生を送る礎を築いていくことに寄与できるのではないだろうか。

(2) 企業研修

本研究でも対象としていた働き盛り世代に対しては、この手法がそのままに近い形で使えると考えられる。「日々の暮らしをみつめなおすワークショップ」と題して、7 因子を活用した自己振り返りシートを記入してもらう。短時間でできる上、身の回りのモノについて考えるため、日常の地続きで行え、取り組むハードルが低い。これにより、ストレス緩和やポジティブ感情の醸成を促進することが期待できる。

3. 商品・サービスとしての展開

家具メーカー、消費財メーカーと共同で 7 因子を用いた生活道具を開発する。(例えば「ものがたり因子」を活用し、素材集め、加工の様子等製品にまつわる深い制作の背景も併せて展開する等) 7 因子の要素を持つ民藝品は、日本各地に既にたくさん存在している。地域土着の素材を用いて、職人により作られた日本各国の民藝品、工房をめぐる旅ツアーの企画を通じて Well-being 向上を図るコミュニティを作っていく等の取り組みが可能である。

4. 地域コミュニティでの普及

おもいで因子やものがたり因子に関連して、7 因子の特徴を持つモノを手仕事として自身の手で生み出していく体験機会を増やしていくことも効果的な展開手法として考えられる。具体的には、手仕事工房アトリエのような、手仕事を通じて人が集まり、思い思いのものを生みだし関わっていくような地域土着のコミュニティ活動を行っていくことを通じて、世代を超えた交流を促し、地域全体の Well-being 向上が期待できるだろう。

今回の手法の提案を通じて一番訴求したかったことは、誰しも日々を送る中、その日々を少しだけ自分の想いのこもったものにすること、その想いを日々実感することが幸せにつながるということである。言葉にすると当たり前のように思えるが、日々忙しく何か追われて生きることが多い私

私たちはこのことを忘れがちなのではないだろうか。

「物質的な豊かさから精神的な豊かさへ」ということが最近よく聞かれる。外部の物質的な物ではなくて、自身の内面の充足や満ち足りた状態にこそ幸福はあるという考え方である。本研究はモノを扱っているが、精神的な豊かさを深めていくきっかけとしてのモノであり、外部の物質的な充足に価値観を置く考え方に回帰することを推奨しているものではない。むしろ、モノを媒介として日常を色のあるものにしていく、精神的な豊かさを養っていくきっかけとしてモノを活用していく提案である。

日々の何気ない日常を送る中、身の回りのモノ、コトに対して豊かな感情を見出しせる人々が多い社会は幸せで溢れたものになるはずである。そしてそのような社会においては、自身の精神面を成熟させていくべく芸術を愛する人が増え、芸術体験に日常的に触れる人が増えると **Well-being** な人が増えるだろう。**Well-being** な人が増えると、気候変動の問題や格差問題、現在我々を取り巻く社会課題の解決に分野横断で取り組む余地が生まれる。**Well-being** は、今後持続可能な社会を人類が作っていくための礎である。その世界を作っていくための第一歩として、本研究を提案し、先述してきた社会実装の展開を今後検討していきたい。

第6章 結論と今後の展望

6.1 結論

人々が日々働き慌ただしく過ごす中で、人々が日々の暮らしの中でポジティブな感情を意識できないために Well-being な状態になる機会を損失していることを主な課題意識として、これを解決するために本研究を実施した。Well-being にとって重要な芸術体験の中でも、日常の生活道具に、感情を見出していく民藝概念を手法として参考し、この課題意識を解決することを試みた。

定量調査と因子分析を通じて、主観的 Well-being 尺度と関係する、Well-being につながるモノへの想い因子として 7 つの因子を導出した。「体験やつながりを想起する因子」(おもいで因子)、「思い入れの強さ因子」(こだわり因子)、「無意識に得られる調和感覚を感じる因子」(しっくりくる因子)、「背景に関する理解欲求を抱く因子」(ものがたり因子)、「変わらなさによる安心感を抱く因子」(かわらなさ因子)、「自然を感じる因子」(しぜんとともに因子)、「獲得する過程を楽しむ因子」(がんばった因子)である。

そして、Well-being につながるモノへの想い 7 因子を用い、日々の中でそれに着目する手法としてセルフワークを開発した。開発したセルフワークの有効性確認を目的とした実験において、実験前後を比較して、Well-being につながるモノへの想い因子 7 因子中 5 因子の平均値上昇、PA、幸せ 4 因子尺度の向上が見られ、予備的に実施した t 検定においても複数の因子で有意差が認められた。実験参加者からのコメントとしても「モノを通じた思い出の想起の機会が増えた」や「モノと向き合い意識的に気にするようになった」「あたたかな気持ち、感謝の気持ちを再確認することができた」等のポジティブな回答を得た。また、本ワークを通じて、日々のポジティブな感情を生起する機会を見逃さずに意識できるようになった、日々の中で発生する様々な体験に意識を向けてみたいと感じる者を増加させることができ、本手法の有効性が確認できた。

6.2 今後の展望

有効性確認の実験は一定の効果が認められたものの、被験者が少なく、今後サンプル数を拡大した時に、予想される有意差が認められるかどうかは確認が必要である。また、実験期間が一週間と短かったこともあり、期間を長期にした時の検証も実施する必要がある。これらを通じて手法の有

効性を確固たるものにする。

今回の研究では社会実装する方法についてまでは検討が及ばなかったが、デジタルプラットフォームの活用、教育プログラムとしての展開、商品・サービスとしての展開、地域コミュニティへの展開等、現在アイデアとして有しているものの実現を今後も考えていく。これらの点について試行錯誤を重ねて実践し、人々が自分自身の生活の尊さに気が付き、**Well-being** でいられることに貢献する仕組みを継続して検討し続けていきたい。そして結果として、日々の何気ない日常を送る中、身の回りのモノに対して豊かな感情を見出しせる人々が多い社会、芸術を愛する人が多い社会、**Well-being** な人が多い社会を作っていくことの一端を担っていきたい。

参考文献

- [1] 前野隆司・前野マドカ, ウェルビーイング, 日経 BP 日本経済新聞出版, 2022 年
- [2] 内閣府, 経済財政運営と改革の基本方針 2021, <https://www5.cao.go.jp/keizai-shimon/kaigi/cabinet/honebuto/2021/decision0618.html> (最終閲覧日 2024/12/1)
- [3] 内閣府, 国民生活に関する世論調査(令和 5 年 11 月調査), <https://survey.gov-online.go.jp/r05/r05-life/2.html#midashi11> (最終閲覧日 2024/12/1)
- [4] Ed Dinner, Subjective Well-being, *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575., 1984
- [5] 川人潤子・大塚泰正・甲斐田幸佐・中田光紀, 日本語版 The Positive and Negative Affect Schedule(PANAS)20 項目の信頼性と妥当性の検討, 広島大学心理学研究 第 11 号, 2011
- [6] 厚生労働省, 令和 4 年労働安全衛生調査の概況, 2023 https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/dl/r04-46-50_gaikyo.pdf(最終閲覧日 2024/12/14)
- [7] 一般社団法人日本リカバリー協会, 2024, <https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000040.000085299.html>(最終閲覧日 2024/12/14)
- [8] パソナ総合研究所『全国の就業者に聞いた生活世論調査』内閣府「国民生活に関する世論調査」と比較した、生活・仕事の価値観動向～パソナ総合研究所, 2023, <https://www.pasonagroup.co.jp/news/index112.html?itemid=4716&dispmid=798>(最終閲覧日 2024/12/14)
- [9] 前野マドカ・前野隆司・櫻本真理, “ハッピーワークショップ”の幸福度向上効果, 2017, *Journal of Assisting Dialogue and Communication Studies*
- [10] 谷本 拓郎, ジャーナリング(書く瞑想)の心理的效果に関する一考察 ―女子大学生への実践から得られる示唆―, 2023, 京都光華女子大学研究紀要
- [11] KENNON M. SHELDON1 & SONJA LYUBOMIRSKY, 2006, How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves, *The Journal of Positive Psychology*, April 2006; 1(2): 73-82
- [12] フリードリヒ・フォン・シラー, 人間の美德教育について<改装版>, 法政大学出版, 2017
- [13] 日下部 あゆみ・大野 颯斗・藤原 直子, アートセラピー体験が心理状態に及ぼす影響―作品鑑賞と制作を通して―, 2020, 岡山心理学会第 68 回大会発表論文集
- [14] 大曾根悠子, 美しさと幸福の関係-審美欲求に着目したアンケート調査に基づいて-, 2012
- [15] 「文化に関する世論調査 ―ウェルビーイングと文化芸術活動の関連―」, 文化庁, 2023, https://www.bunka.go.jp/tokei_hakusho_shuppan/tokeichosa/pdf/93714701_02.pdf(最終閲覧日 2025/1/1)
- [16] 蓮沼 理佳, 幸福・性格・欲求の調査アンケートに基づく 幸福感の関係解析, 2011
- [17] Ed Dinner, The Satisfaction With Life Scale, 1985, *Psychological Assessment [PscyARTICLES]*; June 1993; 5, 2; *PscyARTICLES* pg. 164
- [18] ランドルフ・M・ネシー, なぜ心はこんなに脆いのか:不安や抑うつ of 進化心理学, 2022, 草思社
- [19] James A. Russell, A Circumplex Model of Affect, 1980, *Journal of Personality and Social Psychology* 1980. Vol. 39, No. 6. 1161-117
- [20] Belk, R. W, Possessions and the extended self. , 1988, *Journal of Consumer Research*, Vol. 15, No. 2, 139-168.
- [21] 齋藤力也・寺内文雄・久保光徳・青木弘行, 2007, モノに抱く愛着感と生活観との関係解明, 日本デザイン学会第 54 回研究発表大会
- [22] 橋本英治・寺内文雄・久保光徳・青木弘行・鈴木邁, 1988, モノに対する愛着の体系化

https://www.istage.ist.go.jp/article/jssd/45/0/45_28/pdf

- [23] 柳宗悦, 民藝とは何か, 2023 年 第 21 版発行, 講談社
- [24] 柳宗悦, 工藝の道, 2021 年 第 9 版発行, 講談社
- [25] 前野隆司, 2013, 幸せのメカニズム 実践・幸福学入門, 講談社
- [26] 寺島拓幸・廣瀬毅士, 2022, 心理学・社会学のための SPSS によるデータ分析, 東京出版

謝辞

本研究の実施および論文の執筆にあたり、本当に多くの方々からのご支援を承りました。

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教授前野隆司先生には、主査として本論文の執筆に至るまで多大なるご指導とご鞭撻をいただき、心より感謝申し上げます。前野先生には、「なんでも研究になるから、好きなこと、ワクワクすることを、楽しんで研究しよう」を貫いてご指導いただきました。研究テーマが決まるまでに紆余曲折ありましたが、生活を彩る道具が好き、民藝の考え方が好き、という私の純粋な想いから出発したこの研究を、想いを忘れないで形にすることを力強くサポートしてくださいました。

副査を担当していただいた猪熊浩子教授は、ご多忙中にも関わらずご相談のお時間をいただき、あたたかく指導してくださいました。心より感謝申し上げます。

常に研究の内容の壁打ちに付き合ってくれ、幾つもの貴重なアドバイスを下さったヒューマンラボOBの今関さん、魚地さん、お二人のお力無しではこの研究を前に進めることができませんでした。心より感謝申し上げます。

また、ゼミや合宿で話を聞いては多視点からのアドバイスをいただいたヒューマンラボOBの先輩方、一緒に頑張ろうと励まし合ったヒューマンラボ同期の皆さん、皆さんと一緒に頑張ることができました。そして、慶應義塾大学大学院SDM研究科2023年春入学同期の皆さま、皆さんと共に2年間を乗り越えられたことを誇りに思います。

そして両親。仕事との両立をあたたく見守って応援してくれて、本当にありがとうございました。

最後に、SDMに通うことを一番に応援してくれた夫の裕亮。受験するときに背中を押してくれたこと、入学後の仕事と学業の両立をずっとサポートしてくれたこと、行き詰ったとき・辛いときには話を聞いてあたたく応援してくれたこと。あなたが居なければSDMへ入学し、仕事と両立して研究を終え、修論を書ききることはできませんでした。本当にありがとうございました。