

# 主 論 文 要 旨

報告番号	甲 乙 第	号	氏 名	佐伯政男
主 論 文 題 名 : 日本人の幸福度向上のための幸せの文化差・地域差の研究				
(内容の要旨) 幸せの規定要因やその性質について明らかにする主観的幸福感研究は近年注目を集めている。しかし、ほとんどの既存の幸福研究は北米で行われており、日本人の幸福観について検討した研究は少ない。先行研究では、①幸せの研究の体系化がなされていない、②北米以外の国で主観的幸福感の尺度の妥当性が確認されていない、③幸せの判断の文化差が十分明らかにされていない、④幸福の介入の効果の境界条件が定かではない、⑤物理的環境と幸福感との関係があきらかでない、という5つの課題が挙げられる。そこで、本論文では以下に示す研究により以上の課題を解決し、幸せへの文化差・地域差の影響を明らかにすることを目的とする。 1) 日本人の幸福感の規定要因の構造を解析した。具体的には、日本人の被験者 1500 名に対して 27 の心理的規定要因を調査し因子分析を行った。さらに、抽出した因子を用いたクラスター分析によって被験者の類型化を行った。心理的規定要因は 4 つの因子(自己実現と成長、つながりと感謝、楽観性、マイペース)に集約された。また、最も幸せな被験者は、4 つの因子すべてを満たしていた。 2) 日本人における主観的幸福尺度の妥当性を検証した。具体的には、日本人の大学生の友人ペアの被験者の主観的幸福感の尺度の自己報告と友人からの報告の合致度を求めた。幸福の尺度の自己報告と友人からの報告には有意な相関がみられた。つまり、日本人においても主観的幸福感の測定尺度に妥当性が確認された。しかし、その相関係数は北米で報告されている値よりも低い値であった。 3) 人生満足度判断におけるバイアスの文化差を検証した。具体的には、日本人とアメリカ人の大学生の被験者を対象に複数の人生領域満足度の質問項目と人生満足度の質問項目について、それらの提示順序の異なる 2 種類の質問紙を設け、人生満足度判断における質問項目順序効果の文化差を調査した。その結果、アメリカ人は日本人に比べて最も満足度の高い人生領域を重視して人生満足度を評定していた。特に、さまざまな人生領域の質問群が人生満足度の質問項目よりも先行するときその傾向は顕著であった。また、日本人はアメリカ人に比べて最も満足度の低い人生領域を重視して人生満足度を評定していた。さらに、実験的操作によって他人は意外と見ていないということに注意がいった日本人は、アメリカ人のように最も満足度の高い人生領域を重視して人生満足度を評定した。 4) 幸福介入の境界条件について検討した。具体的には、日本人を被験者として3週間の幸福介入を行い、週末の介入が効果的であるのか、平日が効果的であるのかを検討した。その結果、対照群の被験者は平日の満足度が週末よりも低いという典型的な曜日周期性を示した一方、介入群の被験者は一週間を通じて高い満足度を維持した。				

5) 物理的環境と幸福感との関係について探索した。具体的には、歩く機会の多い都市に住む人は健康で幸せか否かの調査を行った。その結果、歩く機会の多い都市に住む人は歩く機会の少ない都市に住む人に比べて健康で理想の体重に近かった。一方、予想に反して、歩く機会の多い都市に住む人は歩く機会の少ない都市に住む人に比べて人生に満足していなかった。

以上のように、本研究では幸せの文化差・地域差に関する有益な知見を得るとともに、日本人の幸福感向上に資する幸せ学の体系的理解に関する成果を得た。

## Thesis Abstract

No. 1

Registration Number	<input type="checkbox"/> “KOU” <input type="checkbox"/> “OTSU” No. _____ *Office use only	Name	Masao SAEKI
Thesis Title A study of cultural and areal differences on subjective well-being for increasing happiness in Japan			
Thesis Summary  <p style="margin-left: 40px;">Subjective well-being(SWB) research have received considerable attention in recent years. However, most previous research on SWB has been conducted in the United States, and surprisingly a few studies have examined the nature of SWB for Japanese. Previous studies have several problems that 1) SWB research have not yet systematized 2) it is still unclear whether self-ratings on well-being have convergent validity outside North America 3) it is unclear whether cultural differences exists on life satisfaction judgments 4) boundary conditions for happiness interventions are unclear 5) it is unclear if the association between happiness and physical environments occurs. In order to elucidate effects of cultural and areal differences on SWB, this research solved above problems with following studies.</p> <p>1) The concept structure of determinants of SWB in Japan was analyzed. An exploratory factor analysis was conducted on a twenty-seven determinants of SWB among 1500 Japanese participants. This yield 4 factors: self-actualization and growth, gratitude and social relationships, optimism, and their own pace. To break participants down into patterns, cluster analysis was used. A cluster analysis revealed that happiest people have all 4 factors.</p> <p>2) Validity of the self-ratings on well-being among Japanese was tested. Specifically, self-informant agreements on life satisfaction, affect, extraversion, neuroticism and domain satisfaction among Japanese were examined. Life satisfaction and other variables showed significant self-informant agreement correlations, thereby establishing their convergent validity. However, the size of agreement on life satisfaction was lower than the previous findings conducted in the United States, whereas other variables did not differ from previous results.</p> <p>3) Cultural variations in the item-order effect on life satisfaction judgments were explored. Specifically, the effect of completing various life-domain satisfaction items first on global life satisfaction judgments was tested. Results showed that American respondents weighed the best life domains more strongly than Japanese respondents, in particular when they answered domain satisfaction items before making life satisfaction judgments. Overall, Japanese tended to weigh the worst life domains more heavily when making life satisfaction judgments than Americans. Furthermore, the reason why Japanese weigh positive aspects of lives less than Americans on life satisfaction judgments was explored. Results showed that when Japanese participants were led to pay attention to “others are not watching,” they judged their overall life satisfaction based more heavily on the best life domains like Americans.</p>			

### Thesis Abstract

No. 2

4) Boundary conditions for happiness intervention were explored. Specifically, effects of happiness intervention on typical weekly cycle among Japanese using 3-week daily diary study were examined. Results showed that participants in the control condition showed the typical weekly cycle (high satisfaction on weekends, low on weekdays), while participants in the intervention condition maintained a high level of daily satisfaction throughout the week.

5) The association between physical environments and happiness was explored. Specifically, whether people living in walkable cities are healthier and happier than people living in less walkable cities was examined. Results showed that, as predicted, people living in walkable cities were healthier. However, contrary to our prediction, people in walkable cities were less satisfied with their lives than people in less walkable cities were.

As described above, this study accumulated scientific knowledge about the cultural and areal differences of happiness and showed successful results concerning systematical understanding of happiness studies which was conducive to increase happiness in Japan.