

学位論文 博士 (システムデザイン・マネジメント学)

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

指導教員 前野隆司 教授

2014 年度

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

佐伯 政男

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感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。幸福感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。

Abstract

Subjective well-being (SWB) research has 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 has 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 exist 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.

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 yielded 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.

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.

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.

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.

目次

1.	序論	3
1.1.	研究の背景	3
1.1.1.	幸せ研究の社会的ニーズ	3
1.1.2.	日本の幸福度	4
1.1.3.	主観的幸福感の過去の研究	6
1.1.4.	心の文化差の過去の研究	19
1.1.5.	健康関連の過去の研究	35
1.2.	本研究での幸せの定義	36
1.3.	先行研究における課題	37
1.3.1.	主観的幸福感研究の体系化(課題1)	37
1.3.2.	幸福介入の境界条件の探索(課題2)	38
1.3.3.	幸せの判断バイアスの文化差(課題3)	39
1.3.4.	主観的幸福感の自己報告と情報提供者による報告の合致度(課題4)	41
1.3.5.	物理的環境が人々の幸福感に及ぼす影響(課題5)	44
1.4.	研究の目的と構成	46
2.	主観的幸福感の構造	51
2.1.	目的	51
2.2.	文献調査	52
2.3.	質問紙調査	52
2.3.1.	調査対象者	52
2.3.2.	質問紙の構成	53
2.4.	結果	58
2.4.1.	因子の抽出	58
2.4.2.	クラスター分析による被験者の類型化	65
2.5.	総合考察	67
2.6.	まとめ	70
3.	幸福介入の境界条件	71
3.1.	予備実験	73
3.1.1.	目的	73
3.1.2.	方法	73
3.1.3.	結果及び考察	74
3.2.	3週間の幸福介入実験	75
3.2.1.	目的	75
3.2.2.	方法	75
3.2.3.	結果及び考察	79

3.3. 総合考察	95
3.4. まとめ	98
4. 人生満足度評定と質問項目順序効果の文化差	100
4.1. 人生満足度評定と質問項目順序効果の文化差	100
4.1.1. 目的	100
4.1.2. 方法	103
4.1.3. 結果及び考察	104
4.2. 他者の目が人生満足度判断に及ぼす影響	110
4.2.1. 目的	110
4.2.2. 方法	111
4.2.3. 結果及び考察	114
4.3. 総合考察	118
4.4. 注意力の限界と Post-Earnings-Announcement-Drift	120
4.5. まとめ	120
5. 日本における主観的幸福感の自己報告と情報提供者による報告の合致度	122
5.1. 目的	122
5.2. 方法	123
5.2.1. 被験者	123
5.2.2. 手順	124
5.2.3. 測定項目	124
5.3. 結果	127
5.4. 総合考察	130
5.5. まとめ	133
6. 都市における歩く機会の健康および幸福への影響	134
6.1. 目的	134
6.2. 方法	135
6.3. 結果	136
6.3.1. 予備分析	136
6.3.2. 仮説の検証	137
6.3.3. 人生満足度	138
6.3.4. 自己報告の健康	139
6.3.5. Body Mass Index	140
6.4. 総合考察	144
6.5. まとめ	146
7. 結論	147
資料	152
業績一覧	157
謝辞	158
参考文献	160

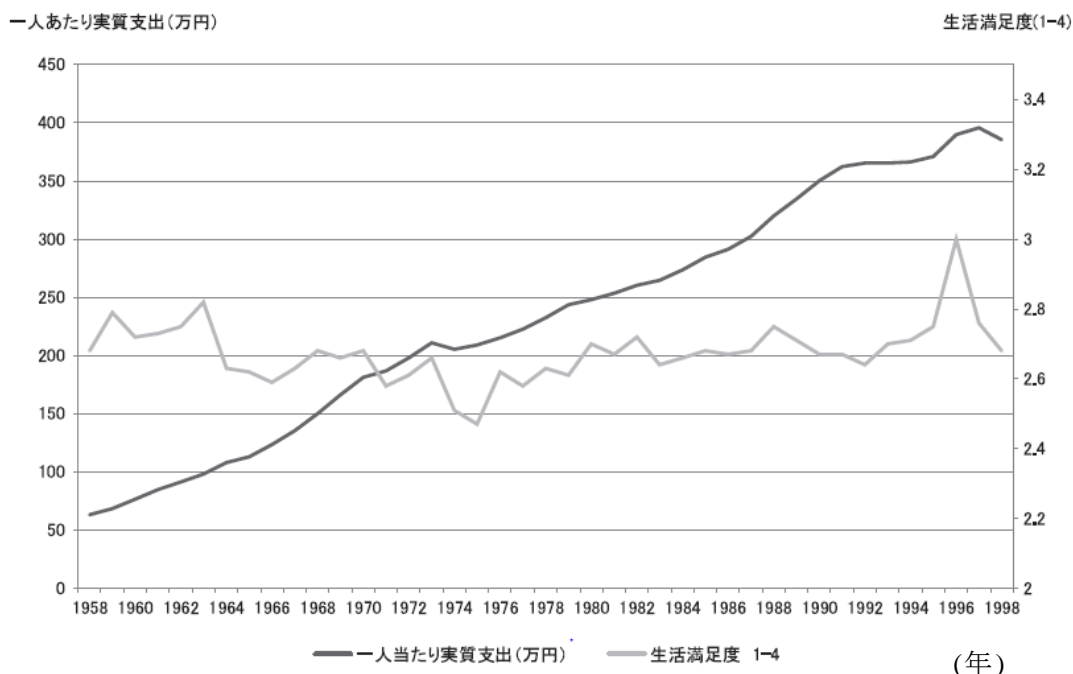
1. 序論

1.1. 研究の背景

1.1.1. 幸せ研究の社会的ニーズ

Figure 1 は 1958 年から 1998 年までの 40 年間の日本の実質 GDP とその間の幸福度をプロットしたものである。Figure1 をみるとわかるように、1958 年から 1998 年の 40 年間に日本の実質 GDP はおよそ 6 倍に増加した。それにもかかわらず、4 件法(1=満足していない,2=やや満足していない,3=やや満足している,4=とても満足している)で測定された生活満足度は 2.5-3.0 の間に収まって安定している。つまり、日本人は経済的に豊かになっているにもかかわらず幸福度はほとんど変わっていない。

政府や政策立案者にとって目指すべき究極的な目標は国民の幸せである。経済成長だけでは国民の幸せを実現しにくいことが示唆される研究結果が報告され、日本においても内閣府が幸福度に関する研究会を立ち上げるなど、国民の幸福を直接取り扱う社会的ニーズが高まっている。



出所：生活満足度は World Database of Happiness のサイト、一人あたり実質支出は国民経済計算と国勢調査のサイトから得たデータを用いて作成。

Figure 1.1 一人当たりの実質 GDP と生活満足度(筒井, 2012)

社会的ニーズに呼応するように、学术界においても幸せを直接扱う研究が近

年増加している。心理学においては、1980年代頃から幸せの研究が一流誌に掲載されるようになり、現在ではひとつの研究分野になるまで発展した(心理学の幸せ研究の歴史については後述する)。Figure 2は、Web of Scienceにおける“Well-being, Happiness“の論文検索 Hit 数の年次変化を示した図である。近年における幸せの研究の増加がみてとれる。

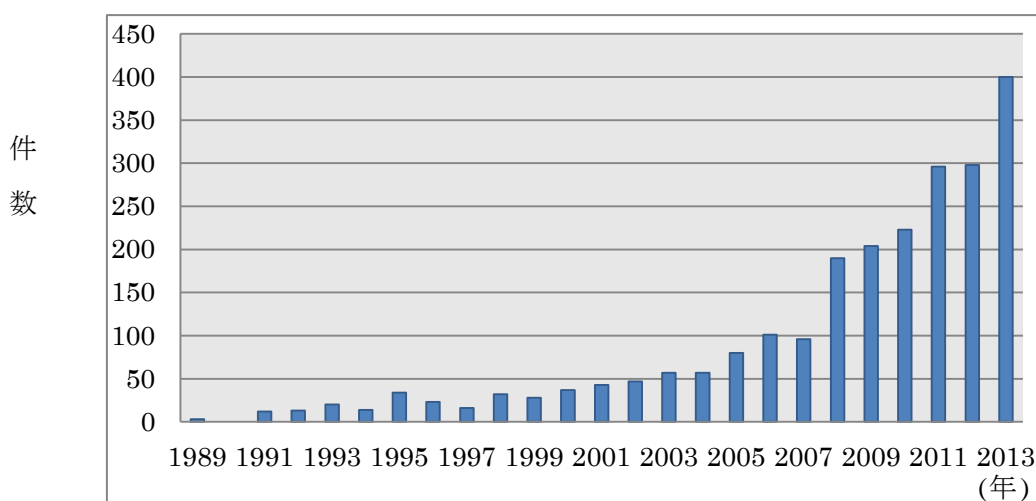


Figure 1.2 幸福の研究論文の年次変化

1.1.2. 日本の幸福度

世界各国の幸福度を調べた大規模な調査として世界価値観調査(World Value Survey: WVS)がある。2000年に行われたこの調査では、調査参加国は60カ国8万人に及ぶ。回答者の属する国はOECD諸国のみならず、旧ソ連諸国、アラブ諸国、アフリカ諸国、アジア、中南米など多岐にわたる。この調査における日本の幸福度の平均値の国別順位は35位と、60カ国中ほぼ真ん中である(大竹・白石・筒井, 2010)。

Easterlin(1974)は一カ国の国内だけでみると、所得と幸福度の間には正の相関が見られるのに対して、国別の比較では、国の所得水準と幸福度の間にも必ずしも相関が見られないことを報告した。日本はこの国別の比較において、国の所得水準に比べると幸福度が低い国として知られている。

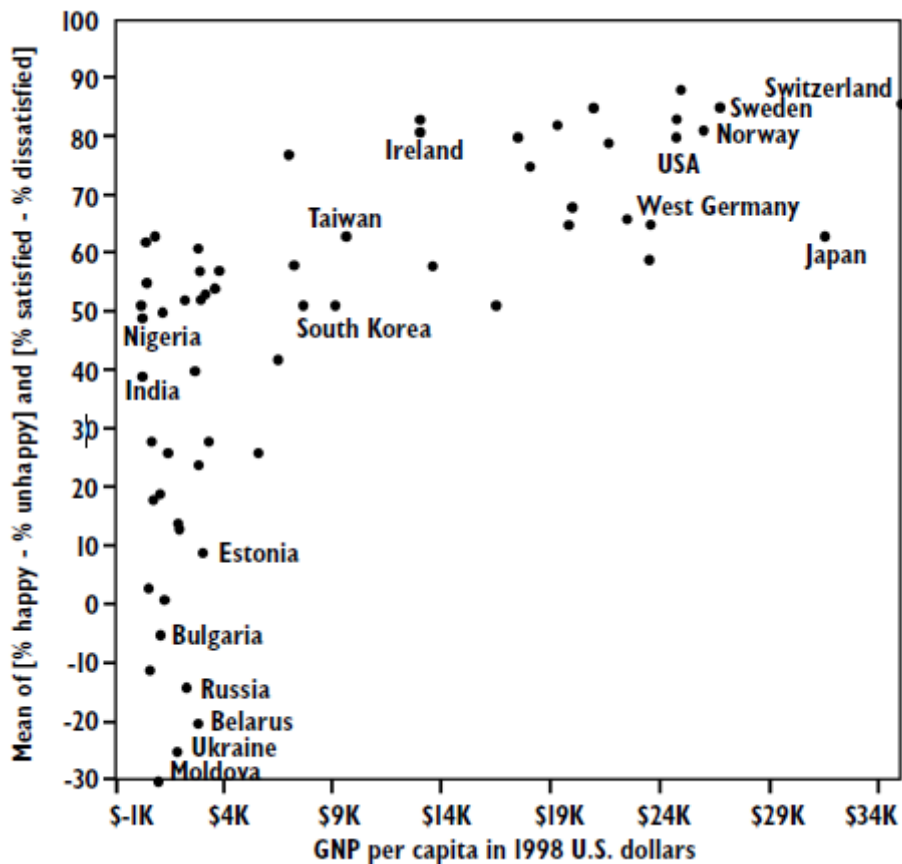


Figure 1.3 経済的発展と幸福度との関係(出展：Inglehart,1999)

Source: Subjective well-being data from the 1990 and 1996 World Values Surveys. GNP per capita for 1993 data from World Bank, World Development Report, 1995 (New York: Oxford University Press, 1995).

Figure 1.3 は国の経済的発展と幸福度との関係をプロットした図である。縦軸の幸福度は、現在の自分について「とても幸福」または「幸福」と答えた回答者の割合から「あまり幸福でない」または「幸福でない」と答えた回答者の割合を引いた値と現在の自分の満足度についてとても満足していると答えた回答者の割合から満足していないと回答した被験者の割合を引いた値の平均値である。幸福度と GNP は曲線相関を示しているが日本のプロットは其中で外れ値として存在する。日本の GNP は北欧のノルウェーやスウェーデンなどと同程度に高い。しかし、日本の幸福度は北欧に比べると低いことがわかる。つまり、日本はその経済的水準の高さに比べると幸福度が低い国であると言える。この

ように我が国の幸福度は経済的なレベルに対して低いことから幸福度の向上が我が国における重要な課題であることが伺える。

1.1.3. 主観的幸福感の過去の研究

1.1.3.1. 主観的幸福アプローチ

幸福や心の健康に対して英語ではハッピーネスと並びウェルビーイング (Well-being) という言葉がよく用いられる。ウェルビーイングとはどういう状態であろうか。その意味を理解するためにはどういう状態がウェルであるのかを理解しなくてはならない。つまり、良い状態、良い存在、さらには「何が理想の人間なのか」、「良く生きるとはどういうことなのか」など哲学的な問題にまで遡って考えることでもある。

何が理想の人生なのか十人に聞けば、十の答えが返ってくるのではないだろうか。経済的な成功をあげる人もいれば、理想の結婚相手との結婚をあげる人もいるだろう。しかし、誰しも理想の人生を歩んでいる人は自分の人生に満足している人であると考えするという点では異論がないのではないだろうか。

主観的幸福アプローチとは、このように、幸せとは何か、どんな人生が理想的か、を外部から決定しようとする代わりに、各々に「人生全体を考慮して、自分はどのくらい幸せであると感じるか」、「どの程度自分の人生に満足しているか」を尋ねる手法をとる、回答者の主観的な判断に任せて幸福感を測定するアプローチである。主観的幸福研究の第一人者である Diener の定義によると、主観的幸福感とは主観的に自分の人生をどのように評価しているか(人生の満足度)と日常の生活でどれほど頻繁にポジティブな事柄やネガティブな事柄を体験しているのかを示す(Diener, 1984)。主観的幸福アプローチを用いる研究者はこれに基づき、人生の満足度とポジティブ感情の頻度、ネガティブ感情の頻度を自己報告の質問紙によって測定し何が主観的幸福の規定要因であるのか探索している(Figure 1.4)。

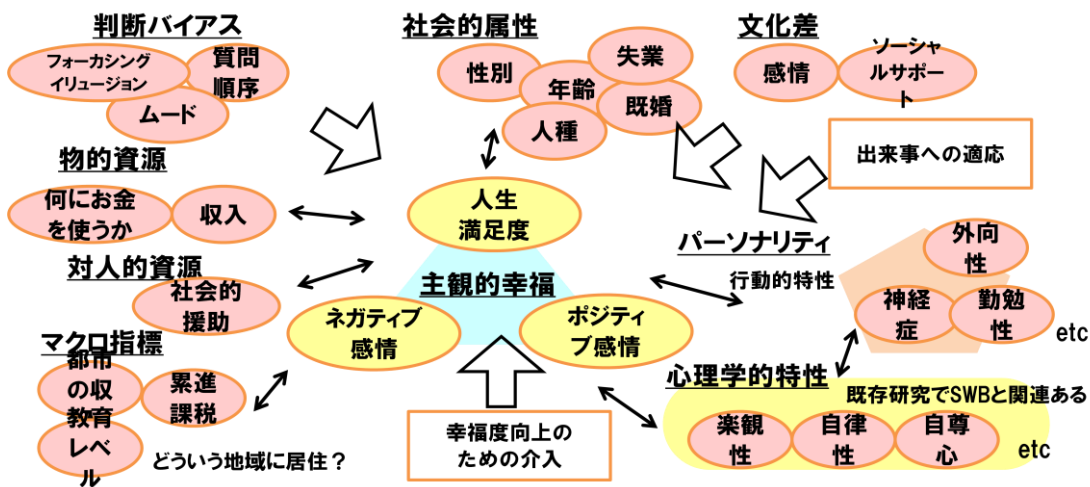


Figure 1.4 主観的幸福研究の先行研究の概略

1.1.3.2. 主観的幸福感の過去の研究の概略

幸せ研究の歴史的背景について述べ、主観的幸福アプローチで得られた自己報告の幸福感や人生満足度の信頼性、妥当性に関する研究について概説する。次に、物的資源である収入やお金と幸福との関係の先行研究について紹介し、友人やパートナーとの絆といった対人的資源と幸福の先行研究について概説する。さらに、幸せ研究の代表的な研究として出来事(快樂)への適応に関する研究を紹介し、最後に近年盛んに行われている幸福感を向上させる幸福介入研究について紹介する。

1.1.4.1.2. 幸せ研究の歴史的背景

幸せは、紀元前 5～4 世紀のギリシャ哲学最盛期以来の、人類の永遠のテーマである。最初の幸福学者であったとされる Aristotle は、紀元前 4 世紀にニコマコス倫理学のなかで、人生の最終目標は Eudaimonia 以外にありえないと断言している(Thompson, 1953)。Eudaimonia というギリシャ語は英語では Happiness と訳されることが多く、日本語に訳せば幸せ、幸福である。しかし、Eudaimonia とは一時的な快樂や幸せな気分を意味するのではなく、没頭できる活動に満ちた日常生活であり、人間に特有な理性の機能を善く働かせ、自分の能力をフルに活かした人生を意味する。Aristotle の主張によれば、お金を稼ぎたい、同僚

から尊敬されたい、恵まれない人たちを助けたいといったさまざまな目標は、究極的には幸福な人生を送るための手段にすぎない。また、彼の理論が面白いのは、さまざまな生活環境が整ってはじめて真に人間らしい生活ができると主張した点にある。つまり、幸福な人生を送るためには自分の長所を知り理性的かつ道徳的な生活を送ればよいのではなく、そういった生き方を支えている物的資源と対人的資源に恵まれていなくてはならない。

Aristotle 以降、多くの哲学者や思想家たちによって、幸福とは何か、よい人生とは何か議論されてきた (MaMahon, 2006; Oishi, 2002; Oishi, Graham, Kesebir, & Galinha, 2013)。心理学は 19 世紀後半に哲学から分かれる形で確立した学問であり、初期の心理学者は幸福を含め哲学的な概念に関心をもっていた。たとえば、Van Ness Dearborn は 1899 年にすでに *The Emotion of Joy* (喜びという感情) という本を出版し、幸福と想像力や生産性との相関などについて議論している (Van Ness Dearborn, 1989)、Flügel は 1925 年にポジティブな感情とネガティブな感情の記憶に関する日記法の論文を発表している (Flügel, 1925)。残念ながら 1930 年代から 50 年代にかけては表に出る行動しか研究対象としないという行動主義全盛の時代であり、幸福や感情といった主観的な概念は実証的に研究できるようなトピックとは見なされなかった。例えば、TAT (Thematic Apperception Test) など動機づけの研究で有名な Henry Murray は 1948 年に Aristotle の幸福が人生の最終目標だという主張は論破されたことはないが、にもかかわらず幸福の実証科学を確立したものはいないと述べている (Murray & Kluckhohn, 1948)。

行動主義の影響に陰りが見え、人間の心理を理解するためには、表に出る行動だけでなく頭の中での解釈や意味づけが必要不可欠であることを主張する認知革命の始まった 1950 年代後半から徐々に行動として測定しにくい抽象概念も心理学の研究対象として受け入れられるようになった。そして 1967 年には *Psychological Bulletin* に幸福感の研究をまとめた論文が Warner Wilson によって発表された (Wilson, 1967)。しかしそこにまとめられた論文の多くは老人学や社会学の雑誌に出版されたものであった。また、この論文は *Psychological Bulletin* という一流誌に発表されたにもかかわらず、心理学で幸福の実証科学という新しい領域を確立するにはいたらなかった。

1970 年代に入り、認知心理学が成熟してくると、感情などのソフトな概念も研究対象として徐々に受け入れられるようになり、心理学もやっと幸福や愛と

いう究極的にソフトな概念にもオープンとなる土壌ができあがった。ちょうどその頃、Psychological Bulletin に主観的幸福感 (Subjective Well-Being) というタイトルの論文が発表された (Diener, 1984)。著者である Ed Diener はすでに没個性化の研究などの第一人者であったので、実証的心理学者としてのそれなりの名声も持ち備えていた。そういった背景もあり、この論文は発表後から盛んに引用され、心理学での幸福感研究という新しい領域の確立に多大な貢献をした。Google Scholar によると Diener(1984)は 2013 年 6 月 28 日時点で 7031 本の論文で引用されている (ちなみに Wilson(1967)は 596 本の論文で引用されている)。今日では、幸福感研究の分野は 2005 年に TIME 誌で特集されるなど高い社会的関心を獲得するまでに発展した。また幸福感は日本でも心理学者の堀毛 (2009)、内田・遠藤・柴内 (2012)、大坊 (2012) や経済学者の大竹・白石・筒井 (2010)、社会学者の草郷 (2010) などにより盛んに研究されるようになった。

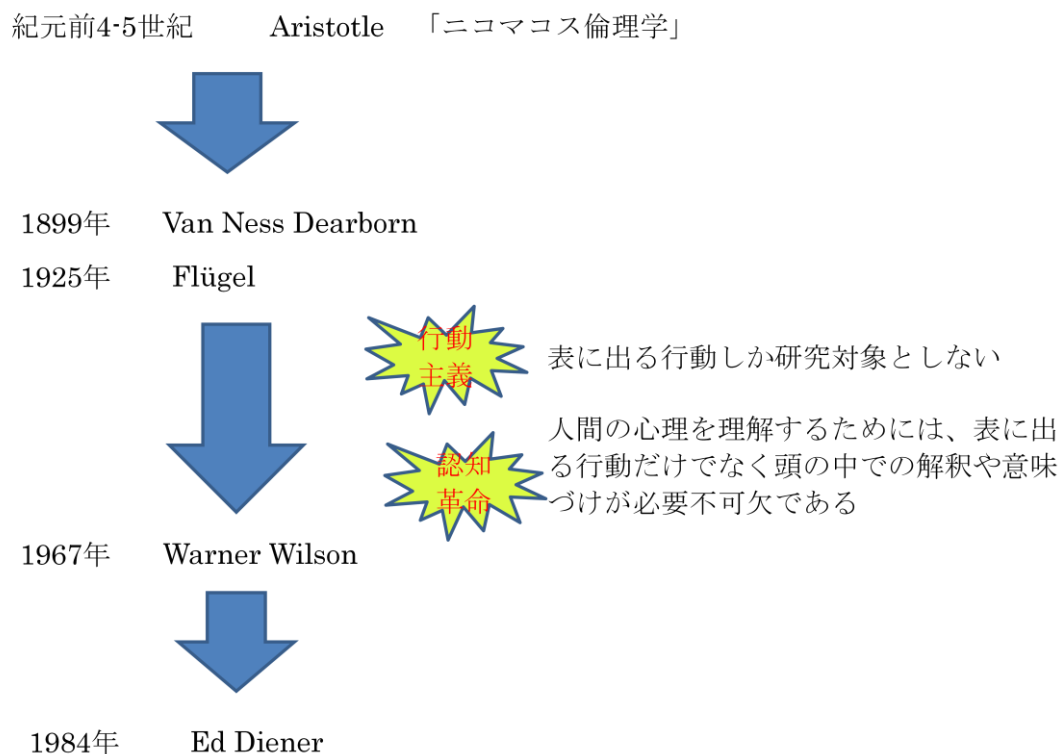


Figure 1.5 主観的幸福感研究の歴史的遷移

1.1.4.1.2. 幸せの判断に関する研究

1980年代から90年代の幸福の認知過程に関する初期研究は、幸福の判断が回答時の天候 (Schwarz & Clore, 1983) や質問順序 (Strack, Martin, & Schwarz, 1988)、比較対象 (Smith, Diener, & Wedell, 1989) 次第で変化することを報告し、自己報告の幸福の判断の信憑性に疑問を投げかけた。もし幸福の判断が天気や質問項目の順序や誰と比較するかによって簡単に変化するのであれば、幸福の判断には安定性はないはずである。ところが、主観的幸福感の様々な尺度の再テストのデータをみると幸福の判断にかなりの安定性があることがわかる。例えば、幸福の感情的側面であるポジティブ感情の8週間の再テスト信頼性は全般的にどの程度ポジティブな気分を感じるか尋ねた場合 $r = .68$ と高い (Watson, Clark, & Tellegen, 1988)。人生満足度においても2ヶ月の間隔をおいた再テストでも信頼性は $r = .82$ と驚くほど高い (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985)。人間の知能は短期間では変化しない類のものであるが、IQテスト (WAIS) の2ヶ月の再テスト信頼性は $r = .74$ (Catron & Thompson, 1979) である。つまり幸福の判断は知能テストと同じくらいの高い安定性がある。

しかし、幸福の判断に高い安定性・信頼性があるからといってそれだけで妥当性が高いとは言えず、様々な客観的な指標と自己報告との関連についてデータを蓄積する必要がある。近年では、Facebook上に公開した写真における笑顔 (Seder & Oishi, 2012) やストレスホルモンである唾液中コーチゾール量 (Ryff, Love, Urry, Muller, Rosenkranz, Friedman, Davidson, & Singer, 2006)、左脳前頭葉部と右脳前頭葉部の脳波の差 (Urry, Nitschke, Dolski, Jackson, Dalton, Muller, Rosenkranz, Ryff, Singer, & Davidson, 2004) といった指標と自己報告の幸福感との間に有意な相関が存在することが報告されている。また、妥当性の根拠として頻繁に利用されている友人や家族などの情報提供者による報告と自己報告との合致度においても、ポジティブ感情の合致度は先行研究で高い合致度が報告されている外向性と同程度に高く (Watson, Hubbard, & Wiese, 2000)、人生満足度にいたっては $r = .54 \sim .64$ と高い値を示している (Pavot, Diener, Colvin, & Sandvik, 1991)。つまり、幸福の判断の信頼性は知能テストと同程度に高く、妥当性も外向性などの性格特性と同水準にあると言え、幸福の判断が外部条件によって変動するという初期研究における発見の再検証の必要性が示唆されてきた。

幸福の認知過程に関する Schwarz & Clore (1983) の研究では、幸福の判断は回答時の天候によって左右されるとされた。つまり、回答時の天気が良いれば人生の満足度をポジティブに評定しやすく、天気が悪ければネガティブに評定しやすいというわけである。しかし、前述のとおり、幸福の判断には一定の信頼性と妥当性があることから、Lucas & Lawless (2013) は延べ 190 万人ものアメリカの国民を代表するサンプルを用いて幸福の判断が本当に回答時の天候の影響を受けるのかの再検証を行った。Lucas らが用いたデータには幸福の評定時における各回答者の住居地と回答時の年月日が含まれているため、過去の天候データさえあれば大規模なデータ検証が可能であった。気温や降雨量などのさまざまな天候の指標について分析した結果、季節変動を考慮にいれても、幸福の判断に回答時の天気はほとんど影響しなかった。

では、回答時の天候ではなく、普段の居住地の天候は幸福に影響をもつのだろうか。暖かく過ごしやすい天候の国に住んでいる人は寒く厳しい天候の国に住んでいる人に比べて幸福なのだろうか。Fischer & van de Vliert (2011) による 58 カ国の分析では過酷な天候指標(最も暑い月と寒い月の最高と最低気温がどれくらい 22°C から離れているか)と幸福感との相関は皆無であった ($r = .03$)。また、Schkade & Kahneman (1998) は暖かく過ごしやすい気候であるカリフォルニア州の大学生と寒く過ごしづらい気候のアメリカ中西部のオハイオ州とミシガン州の大学生に自分自身が人生に満足しているかどうかだけでなく、他の地域に住む学生が人生に満足していると思うか予想してもらった。その結果、カリフォルニアの学生も中西部の学生もともにカリフォルニアの学生の方が中西部の学生より幸せなはずという予測をした。しかし、実際には両者の満足感に差は見られなかった。つまり、我々は天候が幸福感に多大な影響を与えるだろうという信条をもっているが、実際には天候の幸福感に及ぼす影響は非常に弱いことがうかがえる。

Schwarz & Clore (1983) に並び初期の研究で有名な論文に Strack ら(1988) の質問項目順序効果 (Item-Order effect) の論文がある。実験群では、被験者は人生の満足度の項目の直前にデートへの満足度の質問を受けたのに対し、比較群では人生の満足度の項目を最初に答えた。実験群ではデートへの満足度が人生全般の満足度と高い相関を示したのに対して ($r = .55, p < .01$)、比較群ではデートへの満足度と人生満足度の相関は低かった ($r = .16$)。この結果から、人生の満足度評価はどんな質問が直前になされたかによって変わるくらい脆い

ものだとされた。ところが、最近のメタ分析によると順序効果は効果量(d)が 0.18 と小さく多大な警鐘に値しないという見直しがなされている (Schimmack & Oishi, 2005)。

以上のように、自己報告の幸福感には信頼性と妥当性があり、初期の研究において指摘された評定の外部条件による依存性は当初恐れられたほど強くないことが明らかにされた。また、国レベルの分析においても個人レベル同様の信頼性が確認されており (Diener, Diener, & Diener, 1995)、自己報告による幸福感は政策の検証にも十分利用可能な指標であると見なされるようになった。

1.1.4.1.2. 物的資源と幸福

これまでの大半の調査において報告されている収入と幸福感との間の相関係数はおよそ $r = .10 \sim .20$ である。つまり、年収の高い人の方が低い人よりもやや幸福感が高い傾向にあるという程度である。もう少し細かい話をすれば、収入と幸福との相関は直線的ではなく曲線相関であり、収入が幸福感に及ぼす影響は収入が高くなるにつれ弱くなる。たとえば、アメリカのビジネス誌“*Forbes*”に載った 100 人の大富豪と対照群とを比較した初期の研究では、両者の幸福感にはその年収の違いほど大きな差はみられない (Diener, Horwitz, & Emmons, 1985)。しかし、この調査の被験者数は非常に少ないことから、Kahneman, Krueger, Schkade, Schwarz, & Stone (2006) はアメリカの General Social Survey のデータを用いてより大規模な検証を行っている。その調査によると、世帯収入が 50,000 ドルから 89,999 ドルのグループと 90,000 ドル以上のグループの“非常に幸せ”と回答した人の割合はそれぞれ 41.9%, 42.9% でありほとんど差がない。また、“まあまあ幸せ”と回答した人の割合を含めても両者にはほとんど差がない。つまり、基本的欲求が満たされる年収 50,000 ドルくらいまでは、収入はあればあるほど幸せにつながるが、それを超えれば年収の影響力は少ないという見解が出され、それがコンセンサスとされていた。ところが、Kahneman & Deaton (2010) で人生に対する評価は世帯収入がおよそ 160,000 ドルまで直線的に向上するという結果が発表された。つまり、50,000 ドル (日本円で約 500 万円) で飽和すると思われていた年収の幸福への影響は最新の研究では 160,000 ドル (約 1,600 万円) までつりあがったことになる。この世帯年収はアメリカで最も裕福な 7 から 8% にあたり、平均世帯年収の 3 倍以上に相当する。そうするとお金と幸福感のコンセンサスを改定せざるを得ない。収入は幸福の重要

な規定要因である。2009年頃までのコンセンサスは、50,000ドル以上の収入は一般的な人々の信念ほどには高い幸福感を与えてくれるとは言えず、収入がもたらす恩恵は過大評価されているというものであった（大石, 2009）。しかし、Kaheman & Deaton (2010)以来、人生の評価（人生の達成感）という意味では一般人の信念の通り年収は重要な役割を果たすという見解が最もデータに忠実だと思われる。ただし、この研究でもポジティブ感情の飽和点はおよそ75,000ドル（約750万円）であった。したがって、日々どれくらい幸せと感じるかという意味では2009年までの見解は正しかったといえる。

近年、単にどれくらいお金を稼いでいるかだけではなく、何にお金を費やすのかと幸福感との相関も研究されるようになった。例えば、Dunn, Aknin, & Norton (2008)は、アメリカの国民を代表するサンプルを用いて消費金額と幸福感との関連についての調査を行った。その結果、自分のために消費した金額は幸福感との相関が小さかったのに対して、自分以外の誰かのために消費した金額は収入と同程度に自身の幸福感と相関を示した。全ての被験者にお金を与え、被験者の半分には自分のためにそのお金を使わせ、別の半分には誰かのためにお金を使わせた実験では、質問紙調査の結果同様誰かのためにお金を使った群の方が自分のためにお金を使った群よりも幸福感を感じていた。この研究からも同じような年収があっても使いようによっては幸福感により直接的につながるような使い方もあるということがわかり始めている。

さらに、最新の研究ではお金のことを考えること自体が幸福感にネガティブに作用する結果が報告されている。Mogilner (2010)は語彙課題を用いて時間について考えさせる条件とお金について考えさせる条件を実験的に設け、さまざまな活動についてこれからの一日にそれらをどの程度行う予定かを被験者に尋ねた。その結果、時間について考えた群はお金について考えた群よりも人との交流活動に時間を費やすと報告した。また、同様の課題を実際のカフェで行いその後のカフェでの行動を観察した実験では、時間について考えた群はお金について考えた群に比べて、より人と交流しカフェを出るときの幸福感が高かった。この結果は、お金について考えることは人との交流の時間を減らしその結果幸福感を減少させうることを示しており、お金について頻繁に考えさせられる社会はそうでない社会に比べてそこに居住する人々の幸福感を低下させる可能性を示唆している。

Aristotle が主張したように、お金などの物的資源は幸福感の重要な資源であ

ることが個人レベルにおいて示された。しかし、マクロな国レベルにおいても物的資源はそこに住む人々の幸福感に寄与するのだろうか。Diener ら (1995) の 55 カ国の比較研究では、一人当たりの GDP は自己報告の主観的幸福感の国別平均値と高い相関($r = .59$)を示した。Oishi & Schimmack (2010)による 132 カ国の比較研究では、Diener らのデータよりもはるかに多くのアフリカ諸国のデータが入っているが、一人当たりの GDP と人生の達成度では相関は $r = .84$ であった。また、日々の楽しみでも $r = .44$ という相関が見られた。国の経済力と国民の主観的幸福感は強い相関を示したが、ほとんどのラテンアメリカの国々の幸福感は GDP から予想される幸福度よりも高く、アフリカや旧共産圏では GDP から予想される幸福度よりも低かった。つまり、国の経済力だけでは説明できないシステマチックな分散が存在していた。そこで Oishi & Schimmack (2010) は、国民一人当たりの GDP と社会的援助(困ったときに頼りにできる人がいるか)を同時に独立変数として投入した重回帰分析を行った。その結果、GDP で予想されるよりも幸福感の高い国(ラテンアメリカ諸国)では社会的援助が高く、GDP で予想されるよりも幸福感の低い国(旧共産国)では社会的援助が低いということが明らかにされた。この結果は、Aristotle が主張したように対人的資源は物的資源と同様に幸福感の重要な規定要因であることをマクロレベルで実証した結果であると言えるだろう。

1.1.4.1.2. 対人的資源と幸福

社会的援助を中心とした対人的資源が幸福感に重要であることはこれまでも何度も示されてきたが(Diener & Seligman, 2002; Ryff & Singer, 1998)、なぜそれほど対人的資源が重要なのかはこれまでよく理解されていなかった。この点 Schnall, Harber, Stefanucci, & Proffitt (2008) の研究はなぜ対人的資源が重要なのかを具体的に示している。この実験では被験者を傾斜のある丘のふもとに連れていき、その傾斜度について推定させた。面白いことに、友人と一緒に推定した被験者はひとりで推定した被験者に比べて丘の傾斜を緩いという判断をしている。さらにこの友人による傾斜の緩和効果は友人関係が親密であるほど強かった。つまり、物理的には全く同じ坂でも友人が横にいただけでそれほど陰しくないように知覚されたわけだ。ということは、親しい友人がそばにいれば険しい坂道もそれほど陰しく見えず、登っていけそうな気になるということが実験により示されたわけである。また、Coan, Schaefer, & Davidson (2006) は

妻に軽度の電気ショックを与え痛みに対する脳の反応を、fMRI を用いて測定した。妻が実験者の手をつないだ条件や誰の手もつながない条件に比べて、夫の手をつないだ条件では電気ショックによる妻の脳の痛み反応は弱く、夫の手による軽減の程度は夫婦関係に満足しているほど強かった。これらの研究結果は、身近な他者との間の絆・つながりが恐れやストレスを緩和させ、痛みさえも軽減させることを示唆している。

では、なぜ友人やパートナーの存在は傾斜の緩やかな知覚や痛みの軽減を起こしたのだろうか。これまでの知覚の研究から長い距離を走ったり重いバックパックを背負うといった身体的活動はより多くのエネルギーを消費するため、人はそのような身体条件において丘をより急勾配に知覚するということがわかっている(Proffitt, 2006)。Beckes & Cohen (2011) は社会的援助や自尊心といった心理的条件もまた、身体条件と同様に個人が利用できる資源やエネルギーを変動させ物理的な世界の知覚をも変えうると理論づけている。

前述の国の経済力と幸福感の国別レベルの分析では、社会的援助は経済力を超えて幸福感に強い影響をもった。しかしなぜ信頼できる他者の存在は高い幸福感に寄与するのだろうか。友人やパートナーは様々な点で他人に比べてより良い理解者と言え、その結果得られる他者から理解されているという感覚がストレスの低減や高い幸福感を生じさせているのかもしれない(Oishi, Krochik, Akimoto, 2010)。Oishi, Schiller, & Gross (2013) は Schnall らの実験を発展させ、被験者のパーソナリティ評定のフィードバックを実験的に操作することで、相手に理解されていると感じる条件と理解されていないと感じる条件を設け、丘の傾斜の知覚、距離の推定、冷たい氷水の知覚という3つの課題を課した。結果は予想通り、実験パートナーから誤解された条件に比べて、実験パートナーから理解された条件では、丘の傾斜をより緩やかだと知覚し、対象地までの距離をより近いと推定し、氷水からくる痛みも軽く手を浸す時間が長かった。誰しも疲れているときはいつも使っている駅の階段が険しく感じられるし、駅までの距離が長く感じられるし、足腰への痛みも感じやすい。Oishi らの実験結果から誰かに理解されていると日常茶飯事が楽になり、精神的なエネルギーも消費量が少なく、主観的幸福感にも恩恵をもたらすのではないかと考えられる。この例からも対人的資源がもたらす知覚や痛みの感覚への影響を明らかにする研究からなぜ対人的資源が主観的幸福感にも重要であるのかが少しずつわかり始めている。

1.1.4.1.2. 出来事(快樂)への適応

幸福の研究初期の最も代表的な論文はなんと言っても Brickman, Coates, & Janoff-Bulman (1978) であろう。この論文で Brickman らは、人間は新しい生活状況に対してよく適応するため、たとえ人生の浮き沈みを経験しても、全般的な幸福度は長期的には変動しないという“快樂のランニングマシン”理論を提唱した。宝くじの当選者の幸福感が平均的な収入をもつ対照群の幸福感と大きく変わらないことや、重度の身体障害者と健常者との間に思ったほどの幸福感の差がないことなどを発表し注目を浴びた。

これらの研究から人間はほぼどんな生活状況にも適応できると考えられるようになったが、最近のデータでは異なる結果もみられ、ポジティブな出来事にもネガティブな出来事にも人間はすぐに完全に適応するという当初の“快樂のランニングマシン”理論に改正が必要であることが明らかにされた。

例えば Lucas, Clark, Georgellis, & Diener (2003) の調査では、妻や夫と死別した年の人生満足度が死別の4年前から標準偏差で1以上落ち、死別の5年後においてもその人生満足度は死別前よりも有意に低かった。つまり、5年以上たっても、死別前のレベルまで満足度が戻った人は少なかった。離婚においても、離婚した夫婦の人生満足度の平均値は離婚の一年前が最も低く、離婚後すぐに回復する。しかし、離婚後の人生満足度は、離婚した年の少なくとも3年前の婚姻期間の水準に比べて、11件法で0.22から0.34ポイントほど低い値に落ち着く。つまり、離婚によって落ち込んだ人生満足度は完全には回復しない (Lucas, 2005)。前述の Brickman らの初期研究では障害を負った被調査者の幸福感の平均値は6件法でおよそ4点であり中立点の3点よりも高いことから、Brickman らはネガティブな出来事についても人は完全に適応すると結論づけた。しかし、この調査はサンプル数が少なく横断的調査であることから、Lucas (2007) はドイツの国民を代表するサンプルの追跡調査のデータを用いてこれを再検証している。その結果、3年以上に及んで生活に支障をきたす障害を受けた被調査者の人生満足度は標準偏差でおよそ0.5から2.0も落ち込み、少なくとも5年は全く適応されず元の水準に戻らなかった。同様の傾向はイギリスのデータにおいても再確認された。つまり、Brickman らの結果とは異なり最近の大規模な研究ではネガティブな出来事にはなかなか適応できないことが明らかにされた。

ただし、ポジティブな出来事に関しては Brickman らの結果は支持されている。例えば、Lucas ら（2003）では結婚への適応を調べたが、結婚の一年前には結婚の数年前に比べて人生に満足しているが、結婚時をピークに、その一年後の人生満足度は結婚の一年前の水準に戻る結果を報告している。つまり、結婚による人生満足度の向上は短期間に消失する。Nakazato, Schimmack, & Oishi（2011）による 3658 人のドイツの縦断的なデータを用いた研究では、より良い住居へ引越した人々の住居への満足度は、引越し前よりも高く、その高い満足度は引越しの 5 年後においても維持されていた。しかし、人生満足度自体は引越しによってほとんど変動しなかった。つまり、近年の研究においても Brickman らによる報告と同様、ポジティブな出来事が幸福感に及ぼす影響は比較的弱く短期的であることが示唆される。このように、最新の研究報告によると、ポジティブな出来事とネガティブな出来事の幸福感に与える長期的な影響力は等しいわけではない。人々は結婚や新しい住居への引越しには完全に適応するのに対して、離婚、死別、障害といったネガティブな出来事には完全には適応できないようだ。

1.1.4.1.2. 幸福度を向上させる介入

前節で示したとおり、人はネガティブな出来事には完全には適応できないのに対して、ポジティブな出来事に対してはやく適応して元の幸福感の水準に戻ってしまう。では幸福感を向上させることはできないのだろうか？

ほとんどの幸福介入研究は北米で行われており、最初の幸福介入もアメリカで 1972 年に Fordyce によって行われた。Fordyce(1977, 1983)は、アメリカの一般成人の幸福感を調査し、幸福感の高い人と低い人では、パーソナリティやライフスタイルや日々の生活態度に、どのような違いがあるのかを詳細に調べた。その結果、幸福感の高い人は、Table 1.1 のような 14 の基本的特徴があることを見出した。Fordyce (1977)は、幸福感の低い人も、幸福感の高い人のようなパーソナリティやライフスタイルや生活態度を身に付ければ、幸せになれるだろうと考えた。彼はこのような 14 の基本的特徴をもとに、幸福感を上げるための認知行動的アプローチによるプログラムを作成し、幸福感の低い人たちをそのプログラムに沿ってトレーニングし幸福感を上昇させた。さらに、Fordyce(1983)は、このプログラムの効果を厳密な統制群と比較して詳しく調べた。その結果、14 の基本的特徴を被験者に教えただけでは幸福感を上げる効果

はなく、適切な具体的指導が必要であること、そして、14の基本的特徴のうち、被験者が弱い部分をトレーニングすれば、14個全部をトレーニングしたのと同じ程度の効果が得られることなどを見出した。

Table 1.1 Fordyce の幸せの人の基本的特徴

忙しく活動的であり続ける
自分を社会化するために時間を使う
意味ある仕事に向かって生産的である
体系的に計画的に物事を行う
悩み続けない
現実志向であえる
健康的パーソナリティを目指している
外出し、社会的パーソナリティを身につける
あるがままの自分になる
否定的感情や問題を取り去る
親密な関係が幸福のための一番の要因となっている
自分の幸せを最優先する

Fordyce 以降、幸福感を向上させる介入研究はほとんど行われていなかったが、2000年代に入り、人間のネガティブな側面だけではなく強みなどのポジティブな側面にも焦点を当てたポジティブ心理学の台等により幸福介入研究が盛んに行われるようになった。たとえば、Emmons & McCullough (2003)は、感謝と幸福感とが関連していることに着目し、感謝の気持ちを持つように指導すれば、被験者の幸福感を向上させられるのではないかと考えこれを検証した。Emmonsらは、被験者を無作為に3つの実験条件に割り当て10週間週に一回次の課題に取り組ませた。「感謝」群では、過去1週間を振り返って、自分が感謝することを5つ書かせた。「ハッスル」群では、過去1週間を振り返っていらいらしたことを5つ書かせた。「出来事」群では、過去1週間に起こった出来事を5つ書かせた。10週間後の人生の満足度は、感謝群でもっとも高い値で

あった。さらに筋肉痛や喉の痛みとうの身体症状についてもハッスル群や出来事群に比べて感謝群で有意に少ない値であった。

感謝以外にも様々な効果的な介入方法が発見されている。たとえば、King (2001)は理想の自分を繰り返し想像させる介入によって幸福感が向上することを実証的に明らかにしている。King (2001)は被験者を4日間20分間「理想の自分」について思い描き書かせるエクササイズに参加させたところ、3週間後のポジティブ感情が対照群よりも有意に上昇し、さらに5ヶ月後対照群よりも大学のヘルスセンターへの訪問回数が少ないことを報告した。同様に、Sheldon & Lyubomirsky (2006)は被験者を無作為に「感謝」、「理想の自分」、対照群に割り当てた。「理想の自分」群では、被験者にこれからの2週間に自分のすべての目標を達成し、すべてがうまくいくことを想像させた。2週間の実験の結果、対照群ではポジティブ感情が減少したのに対して、感謝群と理想の自分群では有意に上昇した。また、Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek, & Finkel (2008)は、幸福介入によって日々のポジティブ感情を経験する頻度が高まり、その結果、自己受容などの心理的資源も上昇し8週間後の人生満足度が向上することを実証実験によって示している。

北米以外での介入研究例は非常に少ないが、例外として日本の大学生を対象とした Otake, Shimai, Tanaka-Matsumi, Otsui, & Fredrickson (2006)の研究があげられる。Otake らの研究では、自分が人に親切にした際にそれを記録する親切介入を1週間にわたり実施した。親切介入の1か月前の幸福感と1ヶ月後の幸福感を測定したところ、何も実施しなかった対照群では変化がなかった一方、介入群では介入前に比べて介入後の幸福感が有意に高い結果が出た。

以上に示したとおり、幸福度を向上させる幸福介入研究は一定の成果を得ている。つまり、人は快樂やポジティブな出来事に適応するが、それを越えて感謝や親切などの介入によって幸福感を向上させることが可能であることを先行研究は示している。しかし、この介入の効果がどの程度持続されるのかについてはまだ明らかではなく、どうすれば幸福介入によって向上させた幸福感を維持することができるのかが近年の研究の焦点となっている。

1.1.4. 心の文化差の過去の研究

「20の私」テストという研究がある。「20の私」とは、「私は～」という文章の～の部分に、自分についての記述を最大20まで自由に書いてもらうという

心理テストの一種である。多くの比較文化心理学者は、このテストをいろんな国々の人々にやってもらい、人々が自分についてどのように考えているのか研究をしている。このテストへの回答はどのような文脈、たとえば、私は異性にアピールするとき、などによって変化するだろう。しかし、心理学者が主に調べたのはこのような文脈が存在していない状況での私である。

この文脈なしで答える私に文化による大きな違いがあることが多くの研究で報告されている。たとえば、Triandis (1989, 1994)ではアメリカ人の被験者とアジア系の被験者にこのテストを実施し、アメリカ人の被験者では「私はスマートだ」とか「私は怒りやすい」などといった自分の性格や性質について答える傾向があるのに対して、アジア系の被験者では「私は会社員です」とか「私は〇〇大学の学生です」といった自分の属する集団やカテゴリー、あるいは役割について答える傾向があることを報告している。こうした「20の私」テストにみられる文化差は、北米の人々とアジア系の人々とでは、自分をどのような存在として考えているかに違いがあることを意味している。

Markus や北山などをはじめとする多くの文化心理学者たちはこの違いを「文化的自己観」というモデルによって説明している(Markus & Kitayama, 1991)。

「文化的自己観」とは、人間とはいったいどんな存在なのかについてある文化の中で共有している理解であり、その文化の中でのコミュニケーションに欠かすことができない前提である(増田& 山岸, 2010)。「20の私」テストの結果は、日本人は社会的な属性や役割という点から人間を理解するという文化的自己観を共有している一方、アメリカ人は個人の属性から人間を理解しようとする文化的自己観を共有していることを意味する。文化心理学者は「20の私」テストの答えに反映されている文化的自己観の違いが、認知や思考、知覚や感情や行動、幸福感といった心の働きの違いを生み出していることをさまざまな実験によって明らかにしてきた。1.1.4.1では、西洋と東洋の文化差を説明するモデルである文化的自己感の理論を説明し、文化心理学の代表的な研究について紹介する。1.1.4.2では主観的幸福感の文化差に関する先行研究を概説する。

1.1.4.1. 心の文化差

1.1.4.1.2. 文化的自己観

それまでアメリカにおいて発見されてきた心理プロセスが日本や中国などの他の国々では見られないばかりか全く逆の傾向を示す結果が報告されており、

Markus と北山はこれまで心そのものの性質は世界中で普遍的であると考えられていた仮定(心身単一性の仮定)が誤りであることに気づいた。Markus と北山はそれまで発表された様々な文献を元に西洋と東洋の違いを説明する一つのモデルを仮定した(Markus & Kitayama, 1991)。それは「人とはなにか」という定義にそもそも文化による違いがあり、さまざまな心理プロセスの背後には、少なくとも2つのパターンの人間観ないし自己観が潜んでいるとした理論である。文化的自己観とは Markus と北山によって提唱されたモデルである。Markus と北山は、アメリカと西欧の人々が常識として受け入れている人間観を相互独立的自己観とよび、東アジアの人々が広く受け入れている人間観を相互協調的自己観とよび、これらを対比させた。以下に、北山 (1994)、増田 & 山岸 (2010) を参考にそれぞれの自己観の定義について紹介する。

相互独立的自己観とは、「人とは他の人やまわりの物事とは区別されて独立に存在するものである」という信念を中心とする人間観である。すなわち、自分自身を含め人間とは一般に自分の行動や運命を自分で決める存在であり、人間のとる行動はその人に備わった性格、能力、才能、動機などの「内的要因」によって生み出される、という考え方である。こういった文化に適応し、一人前の人間として認められるためには、人々は様々な性質やスキルを身につける必要があり、他の人とは違った、自分ならではのユニークな能力や才能や性格を自分のなかに見出し、それを外に表現することが必要である。こうした信念どおりに生きている人はそれほど多くないかもしれないが、それでも多くの人は、そういった生き方が理想の生き方であり、この理想に近い行き方をすればするほど充実した人生を送ることができると考えている。人間関係は重要であるが、これは自己の独立が確立されたうえで個人的に選択できるオプションにすぎない。この相互独立的自己観は、その文化の様々な習慣(e.g.,個人の好みとそれに基づく選択の重視)、風習(e.g.,自主性を重んじる子育て)、そして社会システム等(メリットペイシステム)から派生するライフタスクに反映されている。

一方、これに対して相互協調的自己観とは、まわりの人たちから切り離された人生は生きる価値のない人生であり、他人とのかかわりの中にこそ生きる意味があるという考え方である。こうした考え方を常識として身につけている人は、人間の本質が他人とは異なる個性にあると考えるのではなく、どのような人とどのような関係をもつかに潜んでいると考えがちである。また、他人が賛成

しようが反対しようが自分の主張を押し通す生き方よりも、まわりの人たちと協調しながらまわりの人たちとの間に温かい関係を築いていく生き方こそが理想の生き方であり、また、自分の人生を豊かで満たされたものにしてくれる生き方だと考えている。この人間観において、一人前の人間とは、他人の気持ちを適確に理解し、自分の望みだけでなく、他人の望みをかなえることに喜びを見出している人間であり、自分の目的を達成するために自分で物事を決める人間ではなく、まわりの人たちの希望や期待をなるべくうまく満たすことができる人間であり、そのために他人の気持ちをうまく理解できる、あるいはよく理解しようと努力する人間である。つまり、相互協調的自己観が共有されている文化で一人前の人間として認められるためには、他の人たちの気持ちに敏感に注意を払う性質を身につけなくてはならないし、まわりの人に自分をあわせ、自分の役割を果たすことに喜びを見出す必要がある。個人の独立も重要であるが、これは他との相互依存を満たしたうえで個人的に選択できるオプションにすぎない。この相互協調的自己観は、その文化のさまざまな習慣(e.g.,他に気をつかい、「もてなす」ことの重視)、風習(e.g.,迷惑をかけないことを重んじる子育て)、そして社会システム(e.g.,年功序列)等から派生するライフタスクに反映している。

Markus と北山はこうした人間観を自己観と呼んでいるが、その言葉は「自分とはどのような存在か」という狭い意味で用いられているわけではなく、「人間とはこういうものだ」という人間についての常識的理解を指している。

なお、ここで上に定義された自己観はプロトタイプであり、これらが実際の文化において具体的に現れる形態はさまざまである。また、これらはいかなる文化にもかなり混在していると考えられている。Figure 1.6 は、相互協調的自己観と相互独立的自己観に基づく自己のモデルを図化したものである。

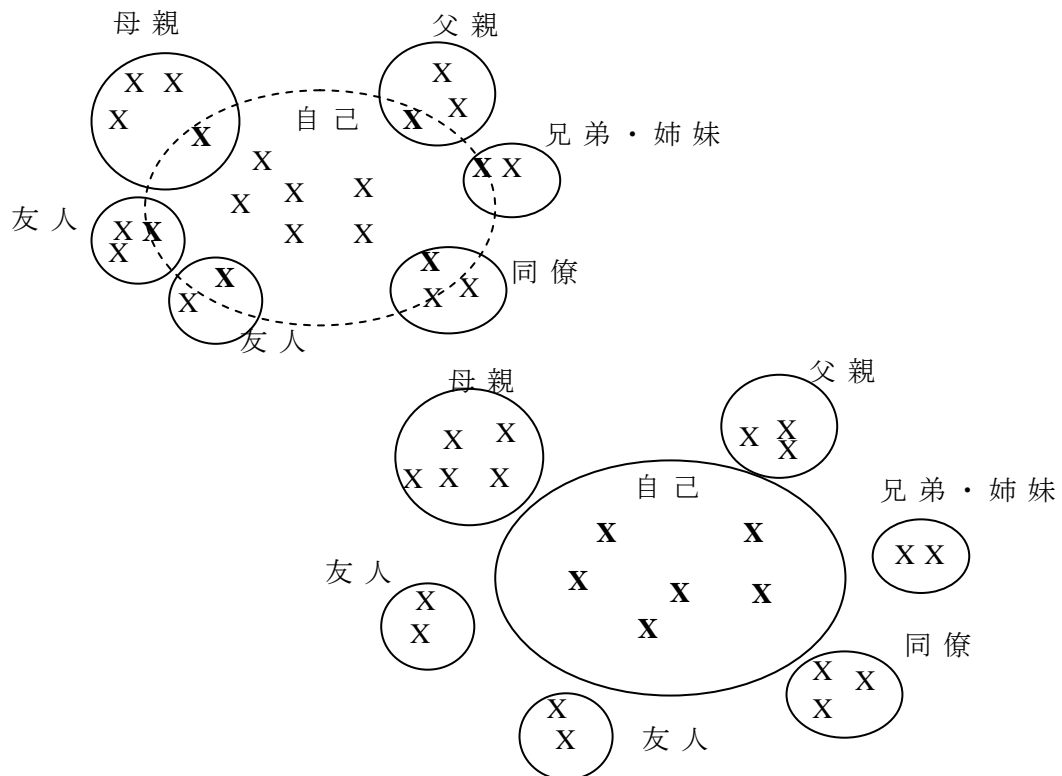


Figure 1.6 文化的自己観の概念図(上図：相互協調的自己観、下図：相互独立的自己観)(出典：北山，1994，増田& 山岸，2010)
 相互独立的自己観(下図)においては、自己は父親、母親、友人、兄弟姉妹、友人といった他者とは明確な境界線(実線)で区切られた独自の存在であり、自己を規定するものは自らの内部に備わったさまざまな内的属性(性格特性、態度、嗜好、能力など、図では X として表現されている)によって規定される。他者も同様に、独自の内的属性によって規定されている。一方、相互協調的自己観(上図)においては、自己は、自分に近い他者との間で明確な境界線では区切られていない。それは自己と他者の区別ができないとか、自分に主体性がないという意味ではなく、父親、母親など重要な他者が自己の枠組みに入り込んでいる。つまり、こういった重要な他者の期待や他者との関係が自己にとって重要な位置を占めており、自己のユニークな内的属性が自己の定義に対して果たす役割は相互独立的自己観に比べて低い。

1.1.4.1.2. 文化心理学の先行研究

1.1.4.1.1 では西洋文化と東洋文化の自己の違いを説明する理論的枠組みである文化的自己観について紹介した。1.1.4.1.2 では、文化的自己観の違いが、認知や感情や動機づけといった心の働きの違いを生み出していることを明らかにしたさまざまな研究について紹介する。

1.1.4.1.2.1. 認知

「20の私」テストの研究に示された文化的自己観に基づく自己知覚の違いは、他者の知覚においても当てはまるだろう。文化心理学者は、文化的自己観が違っていれば、他者の同じ行動を見ても、その原因についての理解や説明が異なってくることを明らかにしている。

社会心理学の分野では、1950年代後半から、人々はどのように日常の出来事を理解しているのかを科学的に解明する研究が始まった。この研究を最初に組織的に行ったハイダー(Heider, 1958)は、人間の行動を理解するには、行為者の心の中にある感情や目標や動機や性格などの内的要因と、行為者が直面しているさまざまな外的要因を考慮に入れる必要があるとしている。行動を理解し説明する際に、私達は、内的要因や外的要因がどの程度影響を与えているのかを考える。つまり、人間はさまざまな情報を集めて、外的要因と内的要因が行動にかかわっている度合いを判断しながら日常の出来事を理解している。

Ross et al (1977)は、他者の行動を説明するとき、アメリカ人は社会的行動の原因を行為者自身の内的要因に求め外的要因を無視しがちであることを報告した。Ross et al (1977)はこれを「帰属の基本的エラー」と呼び、この傾向が広範に見いだされると主張した。しかしこの帰属の根本エラーは、人の行動をその内的属性からあらわれると理解する相互独立的自己観が優勢な国々においてのみ見られる現象であるかもしれない。つまり、相互協調的自己観が優勢な国々では他者の行動を説明するに際して、外的要因の方に注意が向く可能性がある。

Miller (Miller, 1984)の研究では、アメリカ人とインド人の被験者に、誰か知り合いがやったことの中で「いいこと」と「悪いこと」をひとつずつ挙げて、その直後になぜその人はそのような行動をしたと思うか尋ねた。そして、これらの理由の中に、当事者の抽象的人格特性(内的要因)が現れる割合と具体的社会状況(外的要因)が挙げられる割合を分析した。その結果、アメリカ人はインド人に比べて抽象的人格特性が挙げられる割合が高かったのに対して、外

的要因の方はインド人の方がアメリカ人よりもはるかに挙げられやすかった。

Morris & Peng (1994)は、魚の群の離合集散を表したアニメーションを用いて、中国とアメリカで魚の動きの解釈に違いが見られるか検証している。アニメーションには、例えば、群れのなかから、一匹の魚がはなれていくものや、一匹の魚がひとつの群れに合流するものなどがあつた。これらの刺激に対し、被験者に他と異なる動きをする一尾の魚に注目させ、その魚がなぜそのような行動をとったのかについて説明を求めた。結果、アメリカ人の被験者は中国人の被験者よりも内的属性、すなわち魚自体の意図性が原因であると推論したのに対して、中国人の被験者はアメリカ人の被験者に比べて外的要因、すなわち魚をとりまく群全体の状況、他の魚の影響などが原因であると推論していた。

同様の文化差は、魚の行動だけではなく、人間の行動を説明する際にもみられている。Morris & Peng (1994)は新聞記事の内容にも同様の文化差がみられることを報告している。具体的には、アメリカで近年起きた2つの殺人事件についての中国系の新聞とアメリカの一般紙の記事を分析したところ、アメリカの一般紙は事件の原因を殺人者の内的属性に帰因しがちであったが、中国系の新聞の状況要因に帰因しがちであった。同様に、実際にアメリカで起こった殺人事件を題材として、中国人とアメリカ人に、なぜそのような出来事が生じたと思うか尋ねると、中国人は殺人犯のおかれた人間関係や状況などの外的要因を考慮しがちであるのに対して、アメリカ人は殺人犯の性格や行動傾向といった内的要因を考慮しがちであった。また、Lee, Hallahan, & Herzog (1996)は、香港とアメリカの新聞に載っているサッカー選手の活躍についての記事を比較して、アメリカの記事は個々のプレイヤーの能力や技術などについて書いたものが多いのに対して、香港の新聞では所属するチームとの関係など、選手にとって外的な要因について書かれた記事が多いことを明らかにしている。

これらの一連の結果は、欧米においては、人とは、基本的にその内部にある特性によって定義された実体であり、その行動はそのような特性により制御されているものだという前提(相互独立的自己観)が共有されているのに対して、日本や中国、インドなどの東洋文化では、人とは、基本的にそれが埋め込まれている関係性により定義された存在である、その行動は周囲の状況により誘発されたものであるという前提(相互協調的自己観)が共有されているためであると考えられている。

1.1.4.1.2.2. 動機づけ

何か物事に対して目的をもって行動するためには、その目的を達成しようという構えが必要である。心理学の分野ではこのような心理的な構えを「動機づけ」と呼ぶ。本項では文化心理学の分野における動機づけ研究で有名な発見である自己高揚動機と自己卑下動機について紹介する。

北米の社会心理学の分野における主要な研究トピックに自尊心と呼ばれる概念がある。自尊心とは定義によると、「自分自身に対して与える肯定的あるいは否定的な評価」(Gilovich, Keltner, Nisbett, 2006)とされ、通常は自分自身を肯定的に評価する気持ちとしてとらえられている。北米の研究では、人は一般的に自己評価を高く保とうとする傾向があるため、自尊心を高く保とうとする動機があり、肯定的な自己評価ができなくなると、自己評価を高く保つための防衛的な手段をとるとされている(e.g., Arndt, Greenberg, & Cook, 2002)。具体的には、物事に成功したときその原因を内的要因、特に能力に帰する傾向があり、失敗したときその原因を運や課題の難しさなどの外的要因に帰する。このような自尊心を高く保とうという動機が、自己にまつわるさまざまな心理プロセスの根幹に存在するという考えは北米心理学で広く共有され、そうした自己高揚傾向は文化を越えて普遍的であると多くの社会心理学者は考えている(e.g., Sedikides, Gaertner, & Toguchi, 2003)。

自己高揚動機の存在を示す研究については、たとえば、Schwartz & Smith(1976)は、アメリカ人は自らが成功したというフィードバックは進んで受け入れるのに対して、失敗したというフィードバックに対しては非常に懐疑的になることを報告している。Dunning, Meyerowitz, & Holzberg (1989)の研究では、100万人近い高校生に自分の能力を他の人たちの能力と比較するように求められた。その結果、ほぼ60%の生徒が自分の運動能力は上位50%に入ると答えた。他の人たちがうまくやっていく能力に関しては、実に85%の高校生が自分の能力が上位50%に入ると答え、また、25%の生徒は自分の能力が上位1%に入ると答えている。同様の傾向は能力の領域に限らない。Weinstein (1979)は、さまざまな出来事が自分に将来起こる可能性を推定させたところ、アメリカ人の多くは望ましい出来事(e.g., 昇進、長寿)は平均的な他者とくらべて自分により起こりやすいと感じているのに対して、望ましくない出来事(e.g., 癌、失業)は自分には起こりにくいと感じていることを報告している。

これらの研究とは対照的に、比較文化的研究はこれら北米で見られた自己高

揚動機に発した傾向の多くが、日本をはじめとするアジアの国々では起きないばかりか、しばしば逆向きの効果、つまり、自己高揚的というよりも自己批判的・卑下的傾向が起きることを示している(Markus & Kitayama, 1991)。たとえば、Heine & Lehman (1997)は、ヨーロッパ系カナダ人、アジア系カナダ人、そして日本に住む日本人に対して、「魅力がある」、「自信がある」、「知的である」といった相互独立的な自己観で重視される性格特性と、「勤勉である」、「忠実である」、「協調的である」、「気遣いができる」、「頼れる」などの相互協調的自己観で重視される性格特性のそれぞれについて、自分と同性で何パーセントの人が自分よりも優れているかについて尋ねる研究を行った。その結果、いずれの性格特性においても、ヨーロッパ系カナダ人が自分は平均的な学生よりも優れていると考えているのに対して、日本人は自分が平均的な学生と同程度だと考えていることが示された。アジア系カナダ人の反応は、日本人とヨーロッパ系カナダ人の中間に位置していた。また、Markus & Kitayama (1991)の研究でも、アメリカ人はほとんどの能力について自分は普通の大学生よりも優れていると答えたのに対して、日本人はそのような自己高揚の傾向を示さないことが明らかにされた。

自分についてのポジティブな情報、あるいはネガティブな情報のどちらに目を向けやすいかについては、成功や失敗場面にも現れる。遠藤と Meijer (Endo & Meijer, 2004)の研究では、アメリカ人は自分が成功した出来事の方を失敗した出来事よりもよく記憶している(62%対 38%)のに対して、日本人ではそのような傾向はみられず、むしろ自分の失敗のほうを記憶する傾向が示唆されている(48% 対 52%)。日本人を対象に成功と失敗の原因帰属について調べた研究をレビューした北山・高木・松本(1995)は、一般的に日本人は、成功は運がよかった、調子がよかった、課題が簡単だったというように、自分の能力以外の外的要因に帰するのに対して、失敗は、まず第一に努力不足、第二に能力といった内的要因に、そして、第三になつて運のような自分のコントロールできない外的要因のせいだと考える傾向にあるとしている。

なぜこのような文化差が生まれるのだろうか？ 文化心理学者たちは次のように考えている(増田& 山岸, 2010)。東アジアでは、他人と協調し、自分の役割を果たすことが世の中でうまくやるために必要だという世界観が広く受け入れられている。そのため、自分の足りない点に目を向ける必要があり、自分が他人よりも劣った存在だと考えやすくなる。また、自分の劣っているところを

見つけ、それを修正・矯正することが重要となる。これに対してアメリカ人やカナダ人の多くは、自分の優れた点をまわりの人たちに売り込むことが世の中で成功するために必要だという世界観をもっている。そのため、自分が他人よりも優れた人間であるかどうか常に注意を向けており、その結果、自分の優れた点が目につきやすくなる。

1.1.4.2. 幸福感の文化差

1.1.4.2.1. 文化的自己観と幸福感

ウェルビーイングを理解するためには、何がビーイング・ウェルであるか理解しなくてはならない。Markus & Kitayama (1998)によると、多くのアメリカ人におけるビーイング・ウェルとは、自分の力で生きていけるような資質を持っていることにある。それは、独立心があり、何か特別の能力があり、かつ見知らぬ人と友人関係を容易に作れるような社交性を持っていることである。そして、何より自分が存在価値のあるポジティブな人間であるという自己認識が重要である。一方、多くの日本人にとってのビーイング・ウェルとは、自分をポジティブに認識するというよりも、自分には弱点もあるが、全般的にはポジティブな存在であるというような捉え方であるし、周囲の人と多くの面で似た嗜好を持ち、周囲の人間とうまくやっていけることが自分の存在を認めることにつながり、そこから幸福感が生まれる。つまり、アメリカでは相互独立的自己観がよく生きている姿であるが、日本などのアジアでは相互協調的自己観がビーイング・ウェルであり、幸福観もアメリカでは独立という部分が強調されるのに対して、日本などのアジアの場合は対人的な部分が強調される。

1.1.4.2.2. 脱関与的ポジティブ感情と関与的ポジティブ感情

Kitayama, Markus, & Kurokawa (2000)は3種類のポジティブ感情を測定しそれらの関連について比較した。3種類のポジティブ感情とは、「誇り」や「有頂天」といった自己を対人関係から脱関与させる「脱関与的ポジティブ感情」、「親しみ」や「尊敬」といった自己を対人関係の中にさらに関与させる「関与的ポジティブ感情」、3つめは一般化された感情である「うきうき」や「リラックスした」という「一般化されたポジティブ感情」である。日本人とアメリカ人の被験者にこれらの3つの感情を日常どのくらいの頻度で感じるのか回答を求め、これらの感情の経験頻度の相関を求めた。その結果、アメリカ人では、

一般化されたポジティブ感情は脱関与的ポジティブ感情と非常に高い相関を示した。つまり、アメリカ文化では、「誇り」などの自己の独立を確認する感情をよく経験する人は、「うきうき」といった一般的なポジティブ感情も頻繁に感じがちであることを意味する。しかし、関与的ポジティブ感情と一般化されたポジティブ感情との相関はアメリカ人では低かった。これは、アメリカ文化では、自己の相互協調を確認したからといって必ずしも一般的なポジティブ感情を感じないことを意味している。一方、日本人では、一般的なポジティブ感情は関与的ポジティブ感情と非常に強い相関にあった。つまり、「親しみ」など自他の相互協調を確認する感情をよく経験する日本人は、「うきうき」などの一般的なポジティブ感情も頻繁に感じがちであることを意味する。しかし、一般的なポジティブ感情と脱関与的ポジティブ感情の相関は日本人では低い値であった。つまり、日本文化においては、自己の独立を確認したからといって必ずしも一般化されたポジティブ感情を感じないことを意味している。同様に、**Kitayama, Mesquita, & Karasawa (2006)**は、個人主義の国々では誇りなどの関係性と無関連な脱関与的感情が、一方で集団主義の国々では親しみなどの関係性と関連する関与的感情がより強く感じられることを示し、また、それらの感情が主観的幸福感を予測することを報告している。すなわち、他人との結びつきの中にこそ人間の本質が存在するという相互協調的自己観を共有している日本人などのアジア人の場合には、他者との人間関係でポジティブな結びつきが感じられた場合に幸福感や充足感を感じるのに対して、相互独立的自己観をもっているアメリカ人が幸福感や充足感を感じるのは、他者から独立して自分の優位性が感じられたときだと文化的自己観の枠組みから解釈される。

1.1.4.2.3. 自尊心と社会的な調和とソーシャルサポート

日本などのアジアの国では社会的な調和が幸福感にとって重要であるのに対して、北米では独立していることが幸福感にとって重要である。**Kwan, Bond, and Singelis (1997)**は、香港とアメリカ人を対象に **BigFive** 性格特性、自尊心、社会的な和、および人生満足度との関連を調査した。その結果、自尊心、社会的な和、**BigFive** はいずれの国の大学生にも有意な関連を示したが、特にアメリカ人の大学生では自尊心と人生満足度が強い正の相関を示す一方で、香港の大学生では社会的な和が人生満足度と強い正の相関を示した。

また、**Uchida, Kitayama, Mesquita, Reyes, & Morling (2008)**が日本とアメリカ

で行った研究では、他者から援助を受け取ること(ソーシャル・サポート)の有無は、日本人でもアメリカ人でも人生満足度と関連することを報告している。しかし、このソーシャル・サポートの有無が人生満足度に与える影響は、日本人とアメリカ人では違った筋道を通して生じる可能性があることを内田らの研究は示している。内田らは、アメリカ人の場合はソーシャル・サポートと人生満足度との間にある相関が自尊心を統計的にコントロールすると消えてしまうことを示し、アメリカ人のソーシャル・サポートと満足度との間には自尊心が媒介されることを示した。つまり、アメリカ人の場合、ソーシャル・サポートが人生満足度にとって重要なのは自尊心を上げるからである。自分が落ち込んでいるとき、まわりの人たちから元気づけられれば自信が感じられるだろう。一方、日本人の場合は、自尊心を統計的にコントロールしてもソーシャル・サポートと人生満足度との間の関連は消失しなかった。つまり、日本人では、自尊心とは無関係にソーシャル・サポートの有無自体が人生満足度を向上させることを示している。これは、日本人の場合、まわりの人が気にかけてくれている、まわりの人から支えられているという感覚だけで温かい気持ちになり、自分の人生に満足することを意味する。アメリカ人は自分が優れていると思えなければ満足できず、日本人はまわりの人が気にかけていてくれていると思うだけで満足できる。

1.1.4.2.4. 理想の感情の文化差

幸せの自由連想のデータからも文化差は見て取れる。たとえば、アメリカの大学生は「幸せ」から「エキサイティング」などの言葉を連想したのに対して、アジア人の大学生はそのような連想はほとんどされず、穏和な気持ちやバランスのとれた感じが連想されたことを報告している(Lu, 2001; Lu and Gilmour, 2004)。また、アメリカ人と香港人に理想の感情を尋ねた Tsai, Knutson, & Fung (2006)はアメリカではエキサイティングな気分など高覚醒の感情が好まれるがアジア人では平穏などの低覚醒の感情が好まれることを報告している。仏教での理想の人物像といえば仏様である。多くの仏像からの想像できるとおり、あの平穏な表情が理想の心境を表している。つまり、苦渋に満ちた日常生活に惑わされず、世間の欲から解脱し、平常心、穏和な心を持ち続け、悟りの境地に至った人が理想の人物である、そのような人生が仏教では理想の人生なのである。前述の研究結果は、古くから受け継がれている西欧とアジアの宗教の違い

が反映された結果といえる。つまり、現代の香港人に仏教的理想の感情観が現れた結果であると解釈できる。(大石、2009)。

1.1.4.2.5. 幸せについての常識の文化差

Uchida & Kitayama (2009)は、幸せとはなにかという幸せについての常識が文化によって異なることを実験によって明らかにしている。彼らはアメリカ人と日本人の大学生に幸せの特徴と結果を思い浮かべてもらい、それらを書き出してもらった。そして、それら書きだした項目がどれほど望ましいことかであるか評定させた。結果、アメリカ人による幸せという言葉から連想された記述の99%が望ましい特徴だと評定されたのに対して、日本人は幸せという言葉から連想される記述の67%しか望ましい特徴だと評定されなかった。たとえばアメリカ人にとっては幸せは喜びのような言葉が連想されがちであったのに対して、日本人のデータでは、幸せという言葉から「嫉妬」のようなネガティブな望ましくない言葉も連想された。これは、アメリカ人にとっての幸せが一義的によいものと考えられているのに対して、日本人は幸せにはネガティブな側面もあることを認識しており、幸せについてより多面的な解釈をしていることを示している。

1.1.4.2.6. 感情と人生満足度との関連の文化差

日々の生活で感じるポジティブ感情の頻度がどれだけ人生全般の満足度と関連しているのかについても、文化差があることが報告されている。たとえば、Suh, Diener, Oishi, & Triandis (1998)は、ポジティブ感情の頻度と人生満足度との関連を調べるための質問紙調査を世界41カ国で行い、東アジア、東南アジア、アフリカの国々では、ポジティブ感情と満足度との間にはっきりとした相関が見られないことを報告した。つまり、こういった国々にとっては、自分の人生に満足しているからといって、頻繁にポジティブな感情を経験しているわけではない。これに対して、アメリカをはじめとする欧米諸国の人たちにとっては、ポジティブ感情を感じることなく人生に満足する人は少ない。同様に集団主義である日本やガーナ、メキシコに比べて、個人主義国であるアメリカ、ドイツの方が、ポジティブ感情とネガティブ感情のバランスが人生満足度を強く予測する(Schimmack, Radhakrishnan, Oishi, Dzokoto, & Ahadi, 2002)。つまり、ポジティブ感情とネガティブ感情は日本でもアメリカでも人生満足度と関連があるが、

その関連の強さには文化差があり、相互協調的自己観の国に比べて相互独立的自己観の国で強い。また、Bagozzi, Wong, & Yi (1999)は、アメリカ人、特にヨーロッパ系アメリカ人では、ポジティブ感情を経験する頻度とネガティブ感情を経験する頻度の間に負の相関が見られるのに対して、こうした負の相関は中国人ではみられないことを報告している。これは、ヨーロッパ系アメリカ人では、ポジティブ感情とネガティブ感情が対極にあるのに対して、中国人ではかならずしもそうではないことを意味している。アメリカ人にとっての幸せとはポジティブ感情が多く、ネガティブ感情が少ない人生である。一方、アジア人にとっては良いことも悪いことをおなじように起こるのが人生であるという人生観が関わっているのかもしれない。

Kitayama, Markus, & Kurokawa (2000)は、日本人とアメリカ人の被験者の日常の感情経験を日記法により測定している。その結果、アメリカ人ではポジティブな感情がネガティブな感情よりも頻繁に経験されていたのに対して、日本人ではポジティブ感情と同じ程度、ネガティブ感情も経験されていた。さらに、ネガティブ感情を経験する頻度は日本人とアメリカ人で変わらなかった。つまり、アメリカ人は日本人に比べてポジティブ感情を経験する頻度が多いことを報告している。アメリカ人の方が日本などのアジア人に比べてポジティブな感情を経験する頻度が高いのであればアメリカ人の方が日本などのアジア人に比べて人生満足度が高いのだろうか？事実、北欧、北米、ラテンアメリカなどは、アジアやアフリカに比べて主観的幸福観が高いことがさまざまな研究で報告されている(Diener, Diener, & Diener, 1995, Inglehart & Klingemann, 2000)。

1.1.4.2.7. 回顧的な人生満足度判断の文化差

Oishi (2002)は、日記法を用いてヨーロッパ系アメリカ人とアジア系アメリカ人の被験者に7日間毎日、その日の満足度を記録してもらったが、毎日の満足度には文化差は見られなかった。しかし、8日目に過去1週間を振り返ってその1週間の満足度について尋ねると、ヨーロッパ系アメリカ人では満足度が7日間の平均よりも有意に高い報告がされたのに対して、アジア系アメリカ人では平均値とほぼ同様の満足度が報告された。また、携帯型コンピュータを利用し、ランダムに信号音が鳴った時の感情を1週間にわたり記録してもらい、8日目に過去1週間の感情経験について報告させたところ、日記法でとったデータと似た傾向を示した。毎日の満足度やランダムな瞬間の感情は、実際にどん

な状況に置かれたかやどんな出来事が起こったかによって決まる。しかし、1週間を振り返った際は、細かい出来事の記憶は薄れているので、総合評価では実際に起こった出来事だけでなく、その人がもつ自己概念や信条が関わってくると考えられる。ヨーロッパ系アメリカ人は自分自身のポジティブな側面に焦点を当てやすく、アジア系アメリカ人はポジティブとネガティブ両者をきちんとみてバランスのとれた判断を下しているものと考えられる (Spencer-Rodgers, Peng, Wang, & Hou, 2004)。

Table 1.2 幸せの文化差の先行研究概略

	西洋(北米など)	東洋(日本などの東アジア)
理想の人生像	相互独立的自己観がよく生きている姿	相互強調的自己観がよく生きている姿
うきうきなどの一般化されたポジティブ感情との相関	誇りなど脱関与的ポジティブ感情が一般化されたポジティブ感情と強い相関	親しみなど関与的ポジティブ感情が一般化されたポジティブ感情と強い相関
人生満足度の規定要因	自尊心が人生満足度の強い規定要因	社会的な和が人生満足度の強い規定要因
ソーシャルサポートと人生満足度との関連	自尊心によって媒介される	ソーシャルサポート自体が幸福感に寄与する
理想の感情	エキサイティングなどの高覚醒の感情	平穏などの低覚醒の感情
幸せについての常識	幸せのポジティブな面のみ認識	幸せには嫉妬などのネガティブな側面があることを認識
ポジティブ感情と人生満足度との相関	高い	低い
ポジティブ感情とネガティブ感情の相関	負の強い相関	無相関
ポジティブ感情の頻度	高い	低い
人生満足度	高い	低い
回顧的な人生満足度判断	ポジティブな側面を重視	ポジティブとネガティブな側面を重視

1.1.5. 健康関連の過去の研究

多面的なサイトカインであるインターロイキン-6(interleukin-6:IL-6)の国際比較を行った研究によると、日本人はアメリカ人にくらべて健康的なプロファイルを有していることが報告されている。インターロイキン-6は、老化や生理的炎症の主要な要因として発現する。Coe, et al (2011)は、382人の日本人と1209人のヨーロッパ系アメリカ人とアフリカ系アメリカ人のインターロイキン-6の水準を調査した。結果、30歳から80歳の年齢を通して、平均的なインターロイキンの水準は日本人で最も低い値であった。また、インターロイキン6の生成物は肥満と関連がある。Body Mass Index (BMI)は日本人の方が低く、アメリカ人の方が高かった。さらに、BMIの値を統制しても、インターロイキン6の水準に有意な差がみられた。つまり、日本人はアメリカ人にくらべて肥満になりにくく、加齢による免疫力の低下がおきにくい。さらに、Miyamoto et al (2013)によると、北米においては、ネガティブ感情がインターロイキン-6を予測するが、日本においては、両者の間に関連が見られないことを報告している。つまり、ストレスや抑うつなムード、ネガティブ感情はサイトカインのレベルの増加を促すことが北米での先行研究で報告されていたが、日本人ではその関連が見られない。サイトカインの増加はさまざまな健康問題の病因となる。このことから、日本人はアメリカ人よりも健康なプロファイルを有していることが示されている。ネガティブ感情は一般的に健康に悪影響を与えるがその程度には文化差があることが近年の研究で報告されている。Curhan et al (2014)によると、北米ではネガティブ感情は毒であり個人の責めとして概念化されている一方、東アジアでは自然であり関係性のなかに根付いている。そのため、北米のほうが東アジアにくらべて、ネガティブ感情が悪い健康状態と強く結びついている。

異なる文化では幸福や健康に寄与する要因も異なる。Kitayama et al (2010)は北米では、人々の幸福感や健康を個人的なコントロール感が最も強く説明したのに対して、日本では、関係性の負担がないことが幸福と健康を最も強く説明することを報告している。また、Park et al (2013)は、社会的援助の知覚と健康との関連の文化差について報告している。北米などの相互独立的自己観が優勢な文化では、社会的援助は自己の他者からの独立を危うくする。一方、日本や中国などの相互強調的自己観が優勢な文化では、社会的援助は社会的援助の知覚はそのような感情的負荷がない。そのため、社会的援助と健康との関連の強さは、北米よりも日本で強い。さらに、彼らは社会的援助の知覚と健康との関

連は、日本において特にストレス下にあり、援助を受け入れやすい神経症傾向の人々において特に強いことを報告している。

1.2. 本研究での幸せの定義

幸せ、つまり、主観的幸福感は大きく分けて生得的な要因と非生得的な要因によって規定される。生得的な要因とはパーソナリティなどの遺伝的要因であり生まれながらもっている資産を意味する。非生得的な要因は生得的でない要因であり、2つに分類される。ひとつは健康や愛、自由、自主性、社会への帰属意識、良質な環境といった他人との相対比較なしに幸福を得られるものでありこれを非地位材という。一方、社会的地位や、収入、物的材など周囲との比較により満足度をえるものを地位材という。Nettle (2005)によると、非地位材は、個人の生活(安全)にかかわることで幸福感の持続性が高く、地位材は個人の進化・生存競争にかかわることで幸福感の持続性は低い。このように、幸福感は生得的な要因、非生得的な要因(地位材、非地位材)によって決まる。

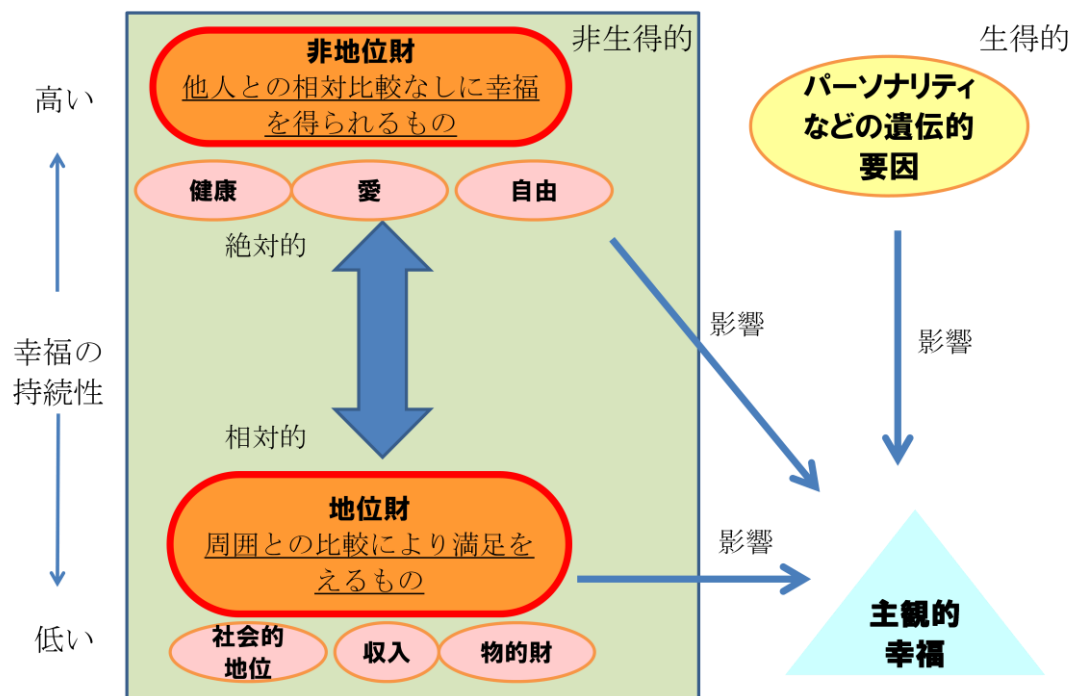


Figure 1.7 主観的幸福感の定義

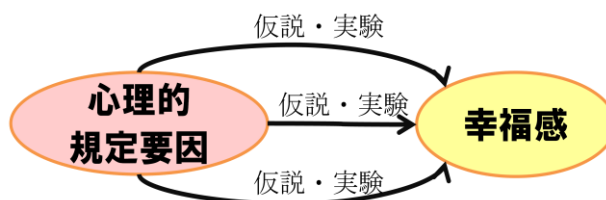
1.3. 先行研究における課題

1.3.1. 主観的幸福感研究の体系化(課題 1)

日本人の幸福度向上のためには、たくさんの研究者による多くの幸せの研究を体系化し、幸せになるための人間の心のメカニズム全体を明らかにすることが必要である(前野, 2013)。幸福感研究を体系化するためには、幸福の規定要因ひとつにしばるのではなく、それらの間の関係について知り、一般の人々に理解しやすい形に集約することが重要である。

しかし、従来の幸福にまつわる研究は、主に幸福と関係するひとつひとつの要因の解明に焦点が当てられていた。たとえば、心理学研究ではその学問的特徴から幸福に寄与する1つの要因について、複数の実験により明らかにする研究が主に行われている。そのため、幸福の規定要因をまとめて洗い出す際には、先行研究のレビュー論文やメタ分析が行われる。しかし、レビュー論文などでは概念間の関係の理解や集約をすることはできないため、これまで明らかとなった幸福の規定要因を因子分析などで概念間の関係を集約することが必要であるが、いまだそのような研究はなされていないという課題がある。

要素個別的な 従来の研究

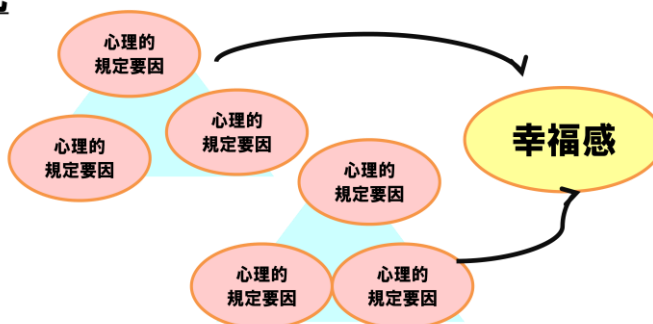


体系化のための研究

既存の規定要因
を集約する



一般の人々にわ
かりやすく伝え
る



体系化のための研究はほとんどない

Figure 1.7 主観的幸福研究の体系化の課題

1.3.2. 幸福介入の境界条件の探索(課題 2)

現代社会では、多くの人々が平日に仕事をし、週末に余暇や自由な時間を楽しむ。運の良い人は、仕事から達成を得て仕事で自己実現を果たし、フローを感じる(Csikszentmihalyi & LeFerve, 1989)。しかし、それ以外の人々にとっては仕事に拘束され不快な気持ちを感じるのは避けられない。先行研究によると、人々は平日に比べて週末にポジティブ感情を感じ、週末より平日にネガティブ感情を感じる(e.g., Larsen & Kasimatis, 1990)。さらに、曜日は人生満足度判断にも影響を与える。たとえば、平日よりも週末でワクワクしたという興奮を示す感情へアクセスしやすいため、平日よりも週末でワクワクしたという感情と日々の満足度との相関が高くなることが報告されている(Oishi, Schimmack, & Colcombe, 2003)。その結果、日々の満足度は日々の感情と同様、高い周期性を示すことが知られている(Chow, Ram, Boker, Fujita, & Clore, 2005)。人間の感情や満足度はこのように高い周期性を示すにもかかわらず、幸福介入の先行研究はこの曜日による周期性と介入がどのように関連するのか、曜日による周期性に介入がどのような影響をもつのか検証していない。第一の課題はこの幸福感のウィクリーサイクルに対する介入の影響について検討した研究がない点である。

日本人の幸福度向上のためには、幸福介入がどのような条件で効果的であるのか明らかにする必要がある

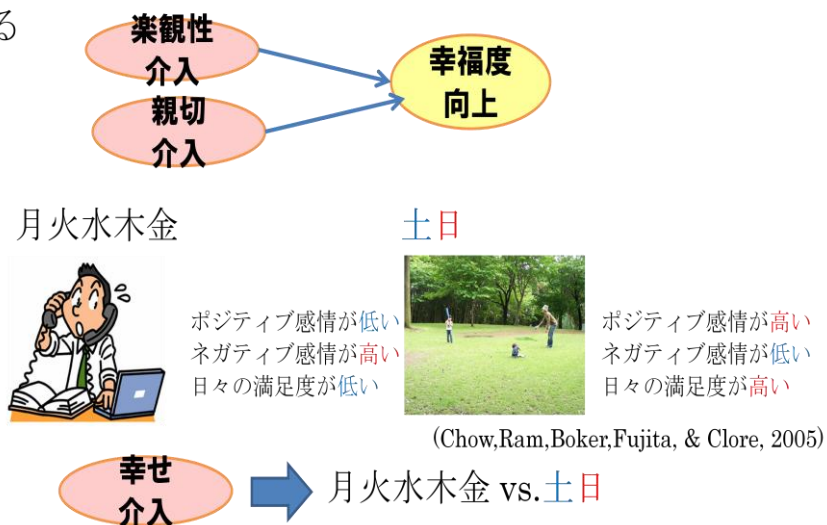


Figure 1.8 幸福介入の境界条件の課題

第2の課題は幸福介入の持続性に関するものである。過去10年間で、ポジティブ心理学者たちは感謝や親切といったさまざまな意図的な活動が幸福感を向上させることを発見してきた(Lyubomirsky, 2008; Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005)。しかし、意図的な活動で向上させられる幸福感は全体の一部にすぎないと考えられている。なぜなら自己報告の幸福感は大部分遺伝子によって決まり、また、外向性や神経症傾向といった長期的に安定したパーソナリティ特性によっても説明される(Diener & Lucas, 1999)。さらに、人々は失業や身体障害といったネガティブな出来事に対しては完全にはまたすぐには適応できない一方、結婚のようなポジティブな出来事に対しては比較的すぐ完全に適応してしまう(Lucas, 2007)。この快楽への適応には個人差があるが(Diener, Lucas, & Scollon, 2006)、幸福介入によって高められた幸福感は時間をかけて減少し、人々が本来もつ幸福感の水準に戻ってしまう可能性がある。それゆえ、幸福介入研究の分野で現在最も注目を集めているのは、快楽への適応を超えてどうすれば高い幸福感を維持できるかについてである(Sheldon & Lyubomirsky, 2012; Sheldon, Boehm, & Lyubomirsky, 2012)。

快楽への適応の内在するプロセスを理解するためには、幸福介入後の日々の満足度の経過について理解し、いつ快楽への適応が起こるのか知ることが重要である。しかし、これを検証した研究はほとんどなく、それゆえ、いつポジティブ感情が減少し始めるのかについては知られていない。同様に、日々の認知的な評価や明日への期待に対して快楽への適応がどう影響するのかについても明らかではない。おそらく、幸福介入はポジティブ感情だけではなく、楽観性にも影響を与えるだろう。楽観性は認知的フィルターとして機能するため、一日の認知的評価や次の日への期待でポジティブ感情よりもより強い効果があらわれるかもしれない。

1.3.3. 幸せの判断バイアスの文化差(課題3)

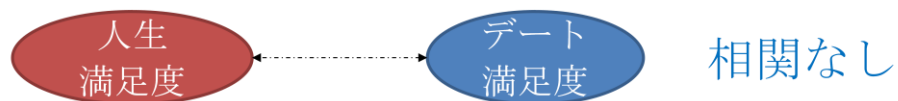
主観的幸福感の研究者は、人生満足度評定の性質とムード効果(Schwarz and Clore, 1983)や duration neglect(Fredrickson and Kahneman, 1993)、質問項目順序効果(Strack et al., 1988)といったいくつかの判断バイアスについて調査、発見してきた。近年、多くの国々が国別レベルの幸福度指標を作成に乗り出しているなか、人生満足度評定のこれらのバイアスに文化差があるのかどうか知ることが

重要となってきた。

主観的幸福研究において、Strack et al (1988)らの行った人生満足度の質問項目順序効果実験は最もよく知られた実験の一つである(Schimmack and Oishi, 2005 for a meta-analysis)。彼らの実験(Figure 1.9)では、被験者は人生満足度の質問の直前か直後にデート満足度の質問に回答する。人生満足度の質問の直前にデートの質問に回答した被験者は、デートの満足度と人生満足度が高い相関を示したのに対して、人生満足度の質問の直後にデートの質問の質問に回答した被験者は人生満足度とデート満足度の間にそのような相関を示さなかった。これは、人生満足度の質問の前にデートの質問に回答した被験者は、人生満足度を判断する際にデートの満足度のことを無意識に考えて自身の人生満足度を評定したためと考えられている。Haberstroh et al (2002)はこの質問項目順序効果の文化差を調査している。その結果、質問項目順序効果はドイツ人よりも中国人でその効果が強いことを発見している。しかし質問項目順序効果の先行研究(e.g.,Haberstroh et al., 2002; Strack et al., 1988)はいずれも単項目のドメイン満足度の質問が後に続く人生満足度にどのような影響を与えるのかに注目したものである。主観的幸福感の典型的な調査では、研究者はひとつではなく複数のドメイン満足度(すなわち、友人関係満足度や家族関係満足度など)について人生満足度と同じ質問紙上で被調査者に対して質問する。そのため、調査研究者は、ひとつのドメイン(たとえばデート満足度)の質問が人生満足度に先行する条件での影響ではなく、複数のドメイン満足度の質問項目群が人生満足度評定にどのような影響を及ぼすかに関心があるといえる。しかし、そのような実験的検討はこれまで行われていない。

- 2つの質問(デート満足度、人生満足度)
- 被験者を2つ群にランダムアサイン
- 一方のグループは、人生満足度の質問の前にデート満足度について回答
- もう一方のグループでは、人生満足度の後にデート満足度について回答

質問順序 (人生満足度 → デート満足度)



質問順序 (デート満足度 → 人生満足度)

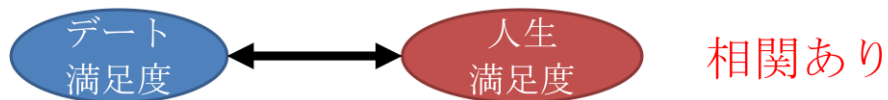


Figure 1.9 Strack et al.(1988)らの質問項目順序実験

1.3.4. 主観的幸福感の自己報告と情報提供者による報告の合致度(課題 4)

Fowler & Christakis (2008)は本人の幸せに友人の幸せが影響すること、さらに友人の友人の幸せまで本人の幸せに影響を示すことを報告している。つまり、幸せは友人間のつながりを通じて伝播する。幸せがどのように伝播するのかは明らかではないが、幸せの伝播しやすさは幸せを周囲の他者にみせる程度と関係する可能性がある。つまり、周囲に幸せであることを誇示する社会の方がより幸せが伝播しやすい可能性がある。先行研究によると、日本人よりもアメリカ人では幸せは誇りと結びつきが強いことが報告されている(Uchida & Kitayama, 2009)。幸せが誇りと結びついているアメリカでは幸せと誇りの結びつきが弱い日本に比べて、幸せな人はその幸せを周囲に誇示しやすい可能性がある。その結果として、友人などの身近な周囲の人々からみると、幸せなアメリカ人は幸せであることが見えやすく、幸せな日本人は幸せであることが見えにくい可能性がある。

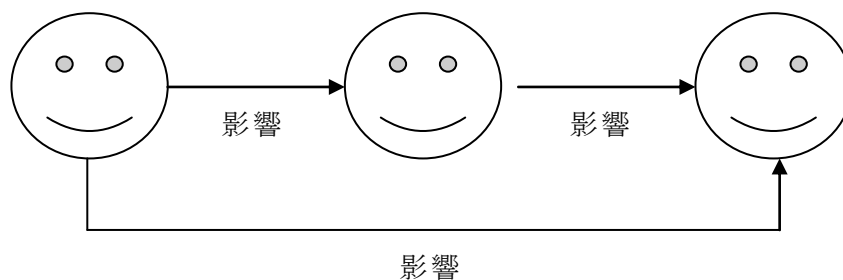


Figure 1.10 幸せの伝播

自己報告の尺度の構成概念妥当性の証拠として友人や家族といった身近な情報提供者による評定が心理学の分野では伝統的に用いられてきた(e.g., Diener, Smith, & Fujita, 1995; Pavot, Diener, Colvin, & Sandvik, 1991)。本人が人生に満足していると自己報告していても、家族や友人がそう受け止めていなかったり、逆に本人は満足していないと自己報告しても、家族や友人は本人が満足していると受け止めている場合もあるはずで、自己報告が情報提供者の報告と無相関の場合、自己報告の信ぴょう性が薄いことになる。たとえば、Sandvik, Diener, & Seidlitz (1993)によると人生満足度の自己報告と情報提供者の報告は $r=.54$ から $r=.58$ のかなり高い相関を示しているし、日記法で測定した日常のポジティブ感情の頻度とも 0.54 から 0.70 という高い相関を示しており、その妥当性が示されている。近年行われた研究では、Schneider & Schimmack (2009)が過去に行われた主観的幸福感の尺度の自己報告と情報提供者の報告の合致度に関する先行研究をメタ分析にかけている。44のサンプルに基づいたこの分析では、自己報告と情報提供者の報告の合致度の平均は 0.42 であった。この比較的高い合致度から、Schneider & Schimmack は幸せの判断にはある程度の妥当性があると結論づけている。また、Lyubormisky, King, Diener (2005)のメタ分析によると、人生満足度の高い人が職場での評価も高く、結婚生活に満足しているという結果から、自己報告された人生の満足度にはある程度の妥当性があることが見て取れる。

しかしながら、幸福感の尺度の自己報告と情報提供者の報告の合致度を調べたほとんどの先行研究は北米で行われたものである。おどろくべきことに、北米以外でこれが試験された例はほとんどみられない。つまり、北米以外の国々、たとえばアジアで幸福感の自己報告に妥当性があるのかはいまだ明らかではな

い。

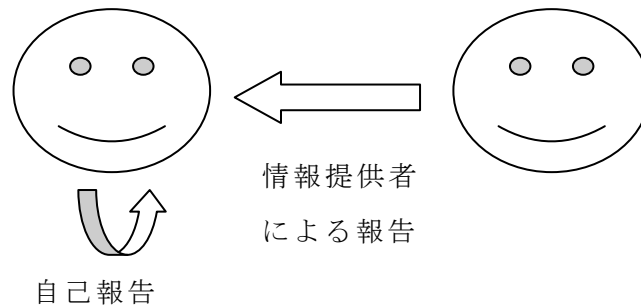


Figure 1.11 自己報告と情報提供者による報告の合致度

自己報告と情報提供者の報告の合致度の文化差を検証した先行研究はパーソナリティ尺度においては存在する。たとえば、Heine & Renshaw (2002)は、日本人のパーソナリティ尺度の自己報告と情報提供者の報告の合致度の平均がアメリカ人での合致度の平均よりも統計的に有意に低いことを報告している。また、Suh (2002)も韓国人のパーソナリティ尺度の自己報告と情報提供者の報告の合致度がアメリカ人のものより低いことを報告している。このような文化差が生じた理由として Suh (2002)は、行動の一貫性の文化差から生じたものであると述べている。韓国ではたとえ自分が外交的だと考える人でも、年上や年配の人の前では外交的に振るまうべきではないし、実際に振る舞わない人も多い。つまり、相互協調的自己観が優勢なアジアの国々では自分が接する相手に従い自分のパーソナリティを柔軟に変えることが望ましい。一方、アメリカのような相互独立的自己観が優勢な国々では一貫性のある自己が望ましいとされる。

パーソナリティは主観的幸福感の規定要因のひとつであることがさまざまな研究で報告されている(e.g., DeNeve & Cooper, 1998)。そのため、ターゲットのパーソナリティについての判断はターゲットの幸福感についての判断にも影響するかもしれない。つまり、パーソナリティにおける自己報告と他者報告の合致度の文化差は人生満足度やポジティブ感情、ネガティブ感情における自己報告と情報提供者の報告の合致度の文化差にまで及ぶ可能性がある。

主観的幸福感の尺度の自己報告と情報提供者の報告の合致度をアジア文化をバックグラウンドとした人々の間で測定した研究はわずかだが存在する。Kim, Schimmack, and Oishi (2012)では、アジア系カナダ人とヨーロッパ系カナダ人が

ら自己報告と情報提供者の報告の合致度のデータを収集した研究を行っている。彼らの結果は、自己報告の潜在的ファクターと情報提供者の潜在的ファクターの相関係数が統計的に有意であることを報告している。しかしながら、Kim et al.の研究ではアジア系カナダ人とヨーロッパ系カナダ人のサンプルを合成したサンプルで自己報告と情報提供者の報告の合致度を算出しており、アジア系カナダ人のサンプルのみで自己報告と情報提供者の報告の合致度が有意であったかどうかについての報告はない。Okazaki (2002)は、幸福感と関連が強い抑うつと感情尺度の自己報告と情報提供者の報告の合致度をアジア系アメリカ人とヨーロッパ系アメリカ人のサンプルで試験している。その結果、これらの尺度の自己報告と情報提供者の報告の合致度には文化差は見られなかった。しかしながら、多くの先行研究によるとさまざまな実験でアジア系アメリカ人はヨーロッパ系アメリカ人とアジアに住むアジア人の中間の傾向を示すことが報告されている(e.g., Hamamura, Heine, & Paulhus, 2008; Norenzayan, Smith, Kim, & Nisbett, 2002)。そのため、ヨーロッパ系アメリカ人とアジア系アメリカ人の比較は国家間の文化差を過小評価している可能性がある。

まとめると、これまで自己報告と情報提供者による報告の合致度に関する研究は北米で行われたものがほとんどであり、北米以外で幸福感の自己報告に妥当性があるかどうかはあきらかではないという課題がある。パーソナリティの例からもわかるように、アジアの国々では北米に比べて自己報告と情報提供者による報告の合致度が低くなる可能性もありアジアの国々での検討が必要である。

1.3.5. 物理的環境が人々の幸福感に及ぼす影響(課題 5)

社会科学者たちは身体的健康や主観的幸福の重要な変動を都市や州レベルで分析してきた(e.g., Kawachi, Kennedy, Lochner, & Prothrow-Stith, 1997; Rentfrow, Mellander, & Florida, 2009)。たとえば、平均的な人生の満足度は、北米の経済的に豊かで教育レベルの高い州で高い(Lawless & Lucas, 2011; Rentfrow et al., 2009)。これまで社会経済的な要因と主観的幸福感との関連についての研究が多くされてきた(Diener, Oishi, & Lucas, 2003; Oishi, 2012 for a review)。しかし、物理的環境と主観的幸福感との関連についての研究は少ない。

数多くの疫学的研究はウォーキングなどの身体的な健康が身体的健康を促進することを示してきた(Surgeon General's Report on Physical Activity and Health,

1996)。アメリカ人の成人男性の半分以上は標準体重を超過しており、十分な運動を取れていないことから、アメリカの公衆衛生の研究者や都市計画立案者たちは身体的な健康の促進要因となる物理的、社会的環境に注目している (e.g., Booth et al., 2005, Sallis et al., 2008)。人々の健康と関連のある物理的環境として walkability がある。この指標は、レストランや、郵便局や病院などの公共サービス、レクリエーション施設などへ人々が歩いていける程度を示す物理的環境の指標である。walkability と身体的健康を結びつけた研究は数多く存在するが (e.g., Ewing et al., 2003; Frank et al., 2004)、walkability と主観的幸福の関連について研究した例は非常に少ない。

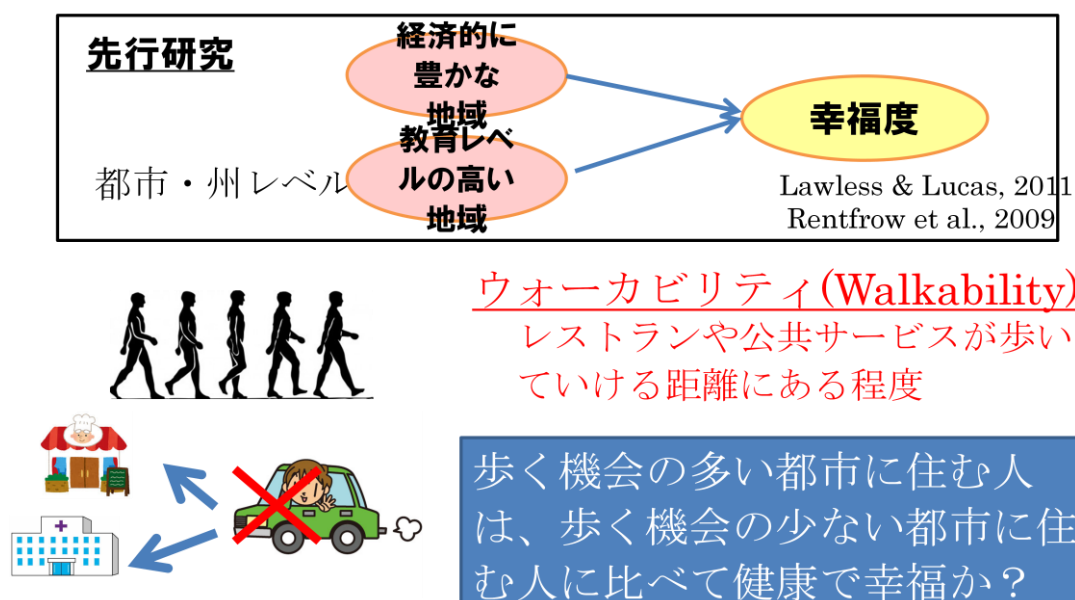


Figure 1.12 歩く機会の多い都市に住む人は幸せか？

定義上、walkable な都市に住んでいる人は、walkable でない都市に住んでいる人より日々の生活のなかで歩く機会が多い。結果として、walkable な都市に住んでいる人は walkable でない都市に住んでいる人に比べて健康であるはずであると推察できる。主観的幸福感は一般的に身体的健康と正の相関関係にある (e.g., Okun, Stock, Haring, & Witter, 1984)。したがって、walkable な都市に住んでいる人のほうが walkable でない都市に住んでいる人よりも人生に満足してい

ると推察することは理にかなっている。加えて、先行研究によると、walkable なコミュニティに住んでいる人々は walkable でないコミュニティに住んでいる人に比べて、他者を信用し、隣人との関係も良好であることが報告されている (Leyden, 2003; Rodgers et al., 2010)。信頼や社会的関係などのソーシャルキャピタルは主観的幸福感と関連する (Helliwell & Putnam, 2004)。そのため、walkable なコミュニティに住んでいる人々は幸福で健康であることを予想することは論理的である。

しかし、主観的幸福感と walkability の関連に関する先行研究の結果には不一致がみられる。たとえば、Patterson & Chapman(2004)は、ポートランド、オレゴンの都市エリアに一人で住む 70 歳以上の高齢の女性は、同じ地域の郊外に住む高齢の女性よりも歩く機会が多いことを報告している。しかし、都市に住む女性は郊外に住む女性に比べて不健康でクオリティオブライフも低いことを報告している。しかし、郊外に住む人に比べて都市に住む人のほうが収入が低く、この研究では収入の違いを分析で考慮していない点に注意すべきである。

Patterson & Chpman の研究とは異なり、Sallis et al (2009)では、教育や収入を統計的にコントロールした分析を行っている。彼らは、walkability の高い地域に住む成人(20-65 歳)は、walkability の低い地域に住む成人に比べて、身体的活動が多く、Body mass index が低いことを報告している。しかし、抑うつ度や精神的健康については両者の間に違いはみられなかった。

一方、Bake et al (2007)はキング郡の 65 歳以上の男性に対して行った調査で walkable な地域に住む 65 歳以上の男性は walkable でない地域に住む 65 歳以上の男性に比べて、抑うつ兆候の報告が少ないことを発見している。さらに、Jaskiewicz & Besta(in press)は、ポートランド地域に住む近隣が walkable であると感じている人々は近隣が walkable でないと感じている人々に比べて幸せであることを報告している。以上のように、walkability と幸福の先行研究では一貫した結果が得られていない。

1.4. 研究の目的と構成

本論文では、日本人の幸福度向上に資する知見を蓄積することを目的としている。この目的のため、1.3 節であげた先行研究における 5 つの課題を解決するため、5 つの研究を行う。

本論文は第 2 章の主観的幸福感の構造の解析が基盤となっている。過去の研

究では主観的幸福感の規定要因の研究が個別的・限定的な分析にとどまってお
り、体系化がなされていないという課題をあげた。この課題を解決するため、
まず、幸福の非地位財の心的要因に着目し先行研究より主観的幸福感の規定要
因を洗い出し、日本人の被験者 1500 名に対してそれらを測定する。そして、因
子分析によってそれら規定要因がどのような因子に分かれるのか確認する。因
子分析の結果を用いたクラスター分析によって被験者がどのような割合で抽出
された因子を保有しているのか、また、それらの割合のパターンと主観的幸福
感との関係について調査する。これらの分析により、日本人の幸福感の規定要
因を体系化、集約し、一般の人々にもわかりやすい形に要約する。後に詳細を
述べるが、この分析によって心理的規定要因は 4 つの因子に集約された。4 つ
の因子とは自己実現と成長、つながりと感謝、楽観性、マイペースである。第
3 章以降ではこの 4 つの因子を基盤として 1.3 であげた課題を解決する研究を
行った。

第 3 章では、幸福介入の境界条件が明らかではないという課題を解決するた
め、幸福介入のための予備実験と、日本人を被験者とした 3 週間の介入実験を
行い、幸福介入が週末に効果的であるのか平日に効果的であるのか明らかにす
る。この幸福介入では、4 つ因子のうち、特に介入において効果的であると考
えられる 3 つの因子についてそれを高める介入に用いる。介入実験では日記法
を用いて日々の満足度、ポジティブ感情、ネガティブ感情、明日への期待を測
定し、幸福介入が平日に効果的なのか、あるいは週末に効果的なのかを明らか
にする。また、介入の効果がいつ頭打ちになるのか調査する。

第 4 章では、日本人とアメリカ人の人生満足度判断のバイアスにおける文化
差が明らかにされていないという課題を解決するため、日本人とアメリカ人の
被験者を対象とした幸せの判断の文化比較研究と、日本人を被験者として他者
の目が人生満足度判断に及ぼす影響に関する研究を行う。さまざまな人生領域
の満足度が人生満足度に先行する質問としてあったとき、人生満足度判断がど
のような情報、具体的にはポジティブな人生領域に注目するのか、ネガティブ
な人生領域について注目して人生満足度判断が行われるのか、日本人とアメリ
カ人の被験者を対象に検討する。この研究では、4 つの因子のひとつマイペー
スに着目する。マイペースな人は他者の目を気にしない。一方、マイペースで
ない人は他者の目を気にする人であると言える。この他者の目を気にすること
が幸せの判断にネガティブに作用すること、日本人が一般的に他者の目をアメ

リカ人よりも気にしているがため、ネガティブな情報も重視したバランスのとれた幸せの判断を行うことを本章では示す。

第5章では、日本人の主観的幸福感の自己報告と情報提供者による報告の合致度を調査する。この研究では4つの因子のうちの一つのつながりと感謝に注目する。他者とのつながりは幸福にとって重要な役割を果たす。Fowler & Christakis (2008)によると幸せは友人間のつながりを通じて伝播する。幸せを周囲にみせる社会はより幸せが伝播しやすい可能性がある。先行研究によると、アメリカ人では日本人にくらべて幸せが誇りと結びつきが強い(e.g., Uchida & Kitayama, 2009)。そのため、アメリカ人は日本人にくらべて幸せを周囲に誇示しやすい。逆に日本人では幸せを周囲に誇示することはあまり望ましくないとされる。その帰結として、日本ではアメリカにくらべて、身近な他者からみてその人の幸せを推定しにくいことが予想される。そのため、日本人の主観的幸福感の自己報告と情報提供者による報告の合致度はアメリカでの結果にくらべて低いことが予想される。本章ではこれを検証する。また、心理学では尺度の妥当性の証拠として自己報告と情報提供者による報告の合致度に有意な正の相関があるかどうかをひとつの根拠としてきた。これまでの主観的幸福感の自己報告と他者報告の合致度を検証した研究は北米に限られる。そのため、北米以外の国、たとえば日本において主観的幸福感の尺度に妥当性があるかどうか自己報告と情報提供者による報告の合致度の観点から検討されていない。本章ではこれも同時に検討する。

第6章では、4つの因子のうちの一つのつながりと感謝に着目して、つながりのある社会環境と幸福の関連について検討する。先行研究では、隣人が歩いていける距離にある地域は他者を信頼し、隣人との関係も良好であることが報告されている(Leyden, 2003; Rodgers et al., 2010)。そこで、社会的環境として歩く機会の多い物理的環境(レストランや公共サービスなどへ歩いていける程度)を取り上げ、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幸福であるのか検討する。

最後に、第7章では、本論文の結論を述べる。Figure 1.13 は本論文の全体像、Figure 1.14 は本論文のミッションと各章の関係を示した図である。Figure 1.15 は先行研究における本研究の各章の位置づけである。

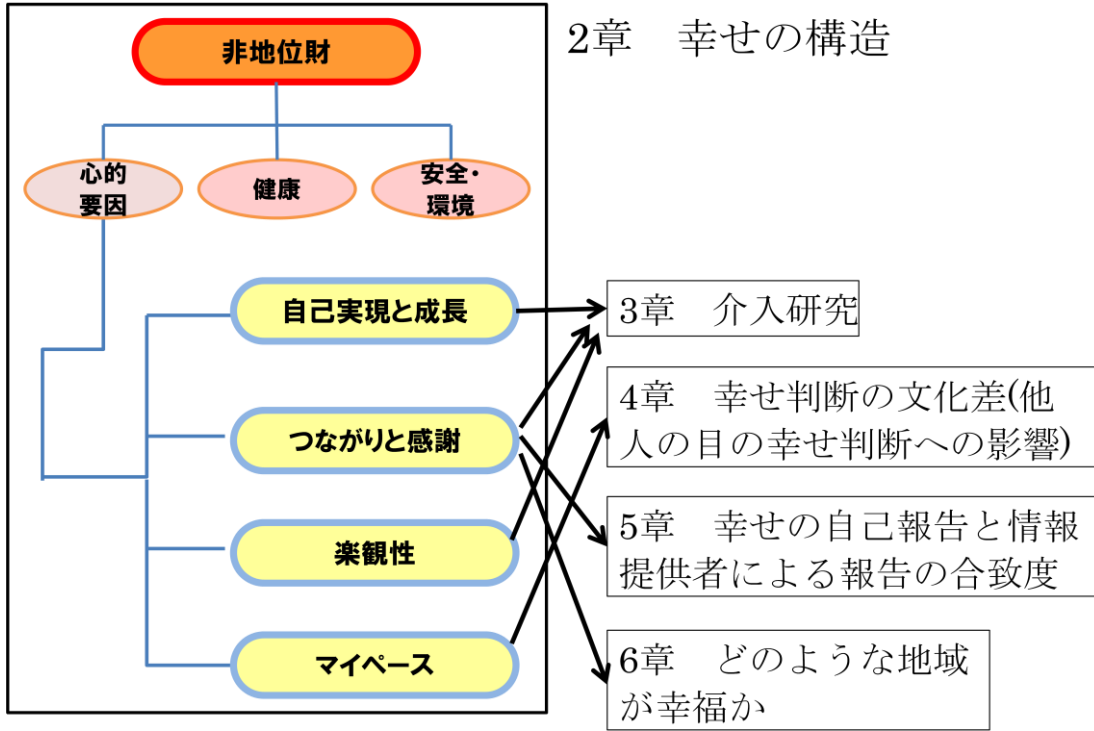


Figure 1.13 本論文の全体像

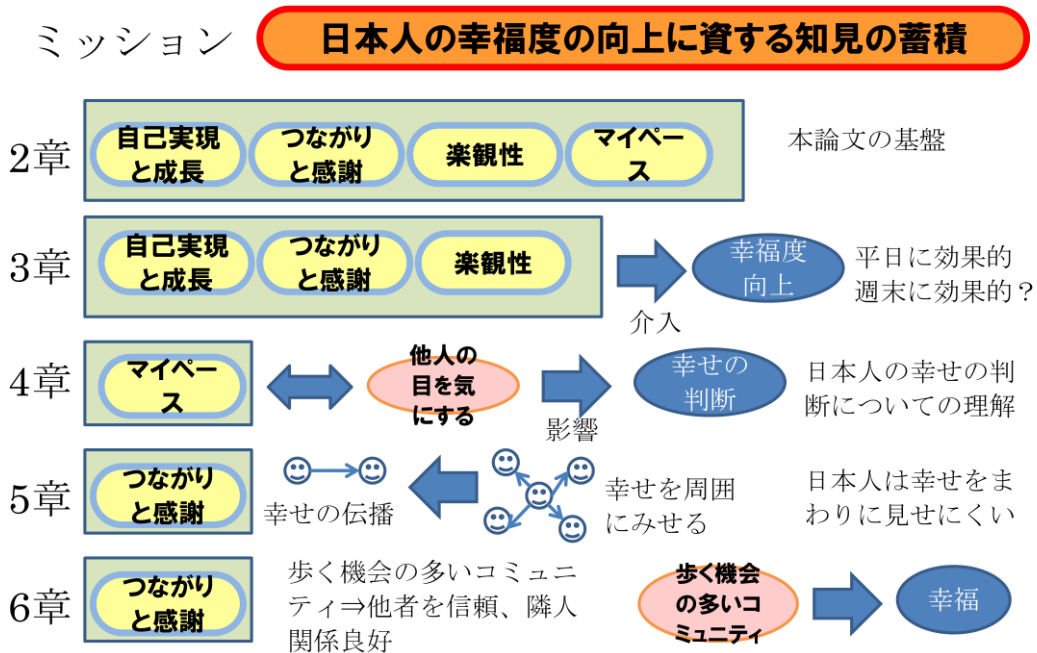


Figure 1.14 本論文のミッションと各章の関係性

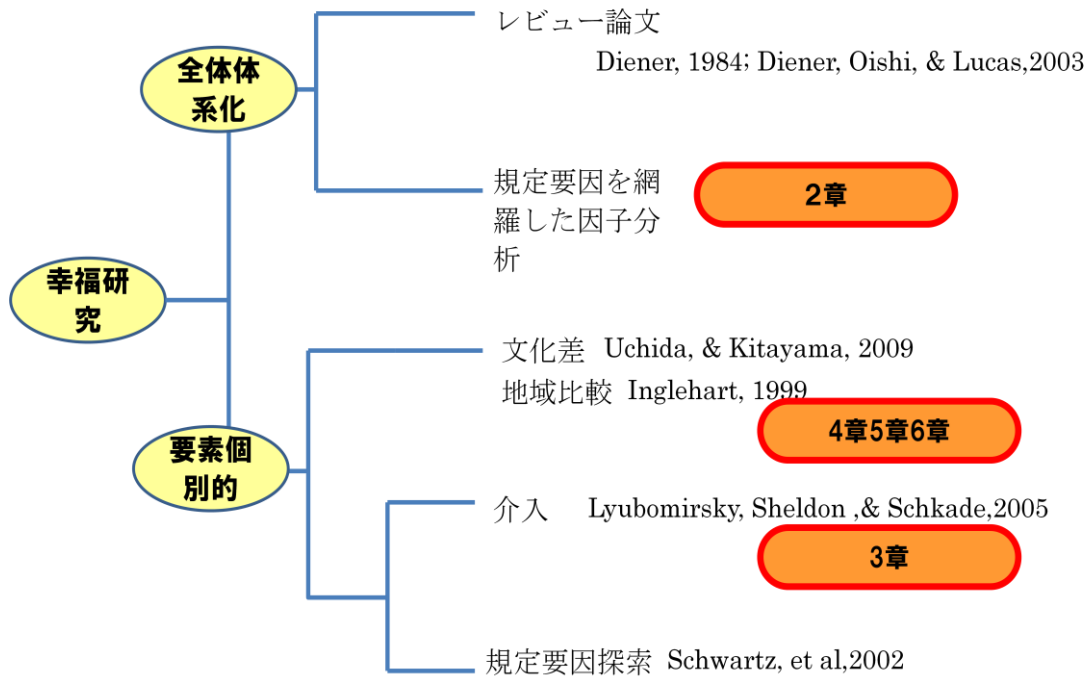


Figure 1.15 先行研究における各章の位置づけ

2. 主観的幸福感の構造

2.1. 目的

主観的幸福感研究の発展に伴い、幸福感を説明する様々な要因が明らかになりつつある。しかし、心理的要因がどのように分類されるのか、また、人がそれらの心理的要因をどのような割合で有しているのか、それらの割合のパターンと主観的幸福感との関係について調査した例は少ない。そこで、まず本研究では主観的幸福感とその心理的要因の関係の全体像を把握するため、主観的幸福感に関する文献調査を行い、主観的幸福感と相関があるといわれる心理的要因について可能な限りに網羅的に収集した。本研究では、それら文献調査により得られた 27 の心理的要因についてアンケート調査を行い、因子分析によりそれらがどのように分類されるかを明らかにすると共に、抽出した因子を用いたクラスタ分析を行い、幸福の心理的要因の割合のパターンによる被験者の類型化を行うことで、主要な割合のパターンと主観的幸福感との関係を明らかにすることを目的とする。

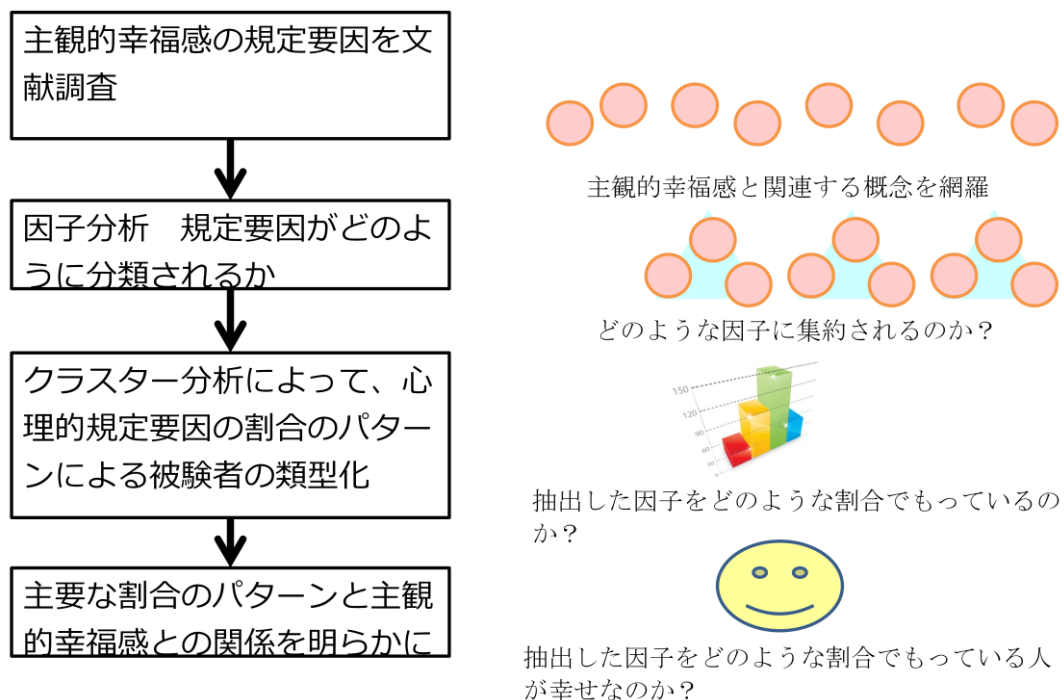


Figure 2.1 研究概略

2.2. 文献調査

幸福の主要な規定要因を割り出すため文献調査を行った。幸福の規定要因については、楽観性などの心理的要因、収入などの経済的要因、健康などの身体的要因、安全・環境などの外的要因、パーソナリティなどの遺伝的要因が挙げられるが、本研究では主観的な概念である心理的要因に絞った。幸福の要因は数多く存在する。本研究では、そのなかで心に着目し、さらに、パーソナリティなど遺伝的であるがゆえ変化しにくい概念ではなく、変化させやすい主観的な心理的要因に研究の焦点を当てた。主観的な心理的要因に絞った理由としては、人々の意図的行動によって変え易い要因にしぼることで、幸福度を向上させる幸福介入などに応用がしやすいことなどがあげられる。

結果、幸福研究のレビュー論文(Diener et al., 1999; 大石, 2009; Wilson, 1967)から幸福の 27 つの主要な規定要因について割り出した。27 の概念は、楽観性、社会的比較、自尊心、人生の意義、感謝、自己概念の明確傾向、最大効果の追求、コンピテンス、自己実現、制約の知覚のなさ、熟達、親切、ユーモア、心理的幸福感の 6 つの下位概念(自律性、環境制御性、人生の目的、個人的成長、他人との積極的關係、自己受容、人生の目的)、満喫、愛情、将来への希望、社会の要請、現在と将来の目標の非かい離、気持ちの切り替え、思想と宗教、人を喜ばせるである。これらには既存の尺度が存在するものから概念としてのみ定義されているものがある。概念としてのみ定義されているものに関しては本研究において独自に尺度を作成した。

2.3. 質問紙調査

27 の幸福の規定要因について調査し因子分析によって集約するため、アンケート調査を実施した。

2.3.1. 調査対象者

インターネット調査会社のモニターの登録者から年齢 5 歳刻み男女均等割り付けにより集められた 15 歳から 75 歳の日本人 1500 名に Web 上で調査を実施した。

2.3.2. 質問紙の構成

主観的幸福感

人生満足度(SWLS)、ポジティブ感情(PA)、ネガティブ感情(NA)の頻度の回答を求めた。人生満足度の測定には、Diener (1985)らの The Satisfaction with Life Scale(SWLS)を用いて 7 件法(1 点=全くあてはまらない、2 点=ほとんど当てはまらない、3 点=あまり当てはまらない、4 点=どちらともいえない、5 点=少し当てはまる、6 点=だいたい当てはまる、7 点=非常によく当てはまる)を用いた。SWLS は 5 つの質問項目からなり、「ほとんどの面で、私の人生は私の理想に近い」、「私の人生は、とてもすばらしい状態だ」、「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」である。SWLS の Cronbach の α は 0.910 であった。

ポジティブ感情 (PA) 及びネガティブ感情 (NA) の測定には佐藤・安田 (2001) の日本語版(PANAS:Positive and Negative Affect. Schedule)を利用し、16 項目全てを用いて 6 件法(全くあてはまらない～非常によく当てはまる)で測定した。PA は「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」であった。PA のクロンバックの α は 0.877 であった。NA は「びくびくした」「おびえた」「うろたえた」「心配した」「びりびりした」「苦悩した」「恥じた」「いらだった」で測定した。NA のクロンバックの α は 0.888 であった。

心理的要因

先行研究において主観的幸福感との関連が報告されている既存の尺度及び概念を参考に、合計 27 の概念に関する 81 の質問項目を作成し、ランダムに配置し調査に用いた。27 の概念は、楽観性、社会的比較、自尊心、人生の意義、感謝、自己概念の明確傾向、最大効果の追求、コンピテンス、自己実現、制約の知覚のなさ、熟達、親切、ユーモア、心理的幸福感の 6 つの下位概念、満喫、愛情、将来への希望、社会の要請、現在と将来の目標の非かい離、気持ちの切り替え、思想と宗教、人を喜ばせるである。各項目は 7 件法(1 点：まったく当てはまらない～7 点：とても当てはまる)で評定を求めた。

最大効果の追求のなさは、Maximization Scales (Schwartz et al.,2002)を邦訳して利用し、因子負荷量の高い順に質問項目を選出した。用いた 3 項目は、「テ

レビを見るとき私はチャンネルをあちこち切り替え、1つの番組を見ているときでさえもしばしば他のチャンネルにざっと目を通す」、「私はよく友人へのプレゼントを選ぶのに苦労する」、「私はよく実際の生活からかけ離れた人生について空想する」であった。

楽観性は、改訂版楽観性尺度 (the revised Life Orientation Test 坂本・田中 2002) の日本語版を利用し、因子負荷量の高い順に質問項目を選定した。用いた3項目は、「私はものごとが自分の思い通りにいくとはほとんど思っていない」、「良いことが私に起こるなんてほとんどあてにしていない」、「概して、私は悪いことよりも良いことの方が自分の身に起こると思う」である。

自己受容は、Self-acceptance(Ryff's psychological well-being inventory の下位項目・Kitamura et al., 2003)を利用し、尺度作成者が指定する尺度の使用方法(3項目の場合)に従い質問項目を選定した。用いた3項目は、「自分の人生を振り返ったとき、今までの物事の成行きを喜んでいる」、「自分の大部分が好きだ」、「自分が人生で達成したことに多くの面で失望している」である。

環境制御性は、Environmental mastery(Ryff's psychological well-being inventory の下位項目・Kitamura et al., 2003)より既存の日本語版を使用し、尺度作成者が指定する尺度の使用方法(3項目の場合)に従い選定した。用いた3項目は、「一般的に、私のおかれている状況は私自身に責任があると感じている」、「毎日の生活で要求されることのために、しばしばうんざりする」、「日々の生活についての多くの責任を処理するのが非常に得意だ」である。

自律性は、Autonomy(Ryff's psychological well-being inventory の下位項目・Kitamura et al., 2003)の既存の日本語版を利用し、尺度作成者が指定する尺度の使用方法(3項目の場合)に従い選定した。「たとえ一般のコンセンサスとは逆であっても自分の意見に自信を持っている」、「私は自分自身を人が重要と考える価値ではなく、自分が重要と考えた価値によって判断する」、「自分自身の方法で物事を自由に出来る」であった。

人生の目的は、Purpose in life(Ryff's psychological well-being inventory の下位項目・Kitamura et al., 2003)の既存の日本語版を利用し、尺度作成者が指定する尺度の使用方法(3項目の場合)に従い選定した。「私はその日限りの人生を生きており、真に将来のことを考えたことはない」、「一部の人は目標もなく人生をさまよっているが、私はそういう人間ではない」、「私はときどき、人生でやるべきことをすべてやってしまったように感じることもある」であっ

た。

積極的な他者関係は、Positive relation with others(Ryff's psychological well-being inventory の下位項目・Kitamura et al., 2003)の既存の日本語版を利用し、尺度作成者が指定する尺度の使用法（3項目の場合）に従い選定した。用いた3項目は、「近しい関係を維持することはとっても難しく、またうまくいかなかった」、「人との温かく信頼のおける関係をあまり持ったことがない」、「人々は私のことを、進んで人と一緒に時間を過ごすような、人のことを思う人間であると考えている」である。

個人的成長は、Personal growth(Ryff's psychological well-being inventory の下位項目・Kitamura et al., 2003)の既存の日本語版を利用し、尺度作成者が指定する尺度の使用法（3項目の場合）に従い選定した。用いた3項目は、「自分自身と社会をどう思うかを問いかけるような、新しい経験を持つことが重要だと思う」、「私のこれまでの人生は、変化、学習、成長に満ちていた」、「人生の中で自己の大きな改善や変化を起こそうと試すことはどうの昔に諦めている」であった。

熟達は、Personal mastery(Lachman & Weaver, 1998)より、オリジナルの3項目を使用した。用いた3項目は「私は心にきめたことは何であれたいがい実行することができる」、「私は本当に何かしたいときはいつも、成功する方法をみつけることができる」、「私が得ることが出来ようと出来まいと、私が欲しいと思うものは自身の手中にある」であった。

社会的比較志向のなさは、Social Comparison Scale(Gibbons & Buunk 1999)を邦訳して利用し、因子負荷量の高い順に質問項目を選定した。用いた項目は、「私は私のすることが他者のすることと比較して、どのようであるかを常に気に留めている」、「私は人生の中で成し遂げたことに関して、しばしば自分自身と他者を比較する」、「私はしばしば他者と自分を比較するタイプの人間ではない」である。

コンピテンスは、Sheldon et al(2001)より邦訳し、オリジナルの3項目を使用した。用いた3項目は、「私は難しい仕事や課題を成功させた経験がある」、「私はむずかしい課題に挑戦することができる」、「私はとても有能である」である。

自己実現尺度は、Self-actualization-meaning(Sheldon et al.,2001)より一部邦訳して利用し、一部は自作した。「私は哲学的な意味での自分の存在について深

く理解している」、「今の自分は『本当になりかった自分』である」、「私の人生の目的に深い意義を感じる」である。

人を喜ばせるは、「人の成長や成功した姿を見るのが好きだ」、「人の喜びを自分のことのように感じる」、「人の喜ぶ顔が見たい」の3項目を用いた。尺度は全て自作の項目とした。

ユーモアは、The Oxford Happiness Questionnaire (Hills & Argyle, 2002)より一部を邦訳して利用し、一部を自作した。用いた3項目は、「私はよく笑う」、「私は人を笑わせることが好きだ」、「私は人を笑わせる機会をうかがっている」である。

自尊心は、自己認知の諸側面に関する尺度（山本真理子・松井豊・山成由紀子 1982）より既存の日本語版を使用し、オリジナルから適切なものを選択した。選択した3項目は、「少なくとも人並みには、価値のある人間である」、「私はいろいろな良い素質を持っている」、「物事を人並みには、うまくやれる」であった。

愛情は、「私は愛情を十分得ている」、「私は、周囲の人から多くの愛情を得ていると感じる」、「私を大切に思ってくれる人達がいる」であった。尺度は全て自作の項目とした。

感謝傾向は、The Gratitude Questionnaire Six Item Form (GQ-6) (McCullough et al., 2001)より邦訳し、GQ-6より適切と思われる3項目を利用した。「私は、人生において感謝することがたくさんある」、「もし私がありがたく思うことを全て列挙したら、それはとても長いリストになるだろう」、「私が世の中に目を向けるとき、私がありがたく思うことは多くない」である。

将来への希望は、「私は明日は今日よりもよくなるだろうと思っている」、「私は自分の目標をやりとげることができるだろう」、「私は今後やりたいことについてたくさんの計画を持っている」であった。尺度は全て自作の項目とした

満喫は、「私は常にいまその瞬間を楽しむように心がけている」、「私はひとつひとつの経験をあまり満喫せずに通っていると思う」、「どんな時でも与えられた状況を楽しむようにしている」であった。尺度は全て自作の項目とした。

思想宗教は、「私は、確固とした自分の信条を持っている」、「私は、確固とした人生についての信念をもてないで悩んでいる」、「私は宗教または思想

を持つことによって、精神的に満たされている」であった。尺度は全て自作の項目とした。

社会の要請は、「私は、社会の要請に答えている」、「私は、社会が自分に求めていることに応じている」、「私は、社会が何を必要としているか理解出来ていない」であった。尺度は全て自作の項目とした。

心配ごとがないは、「心配事がない」、「気がかりがある」、「気が落ち着かない」であった。尺度は全て自作の項目とした。

人生の意義は、**Meaning in life (Steger et al., 2009)**を邦訳して利用し、オリジナルから適切なものを選択した。用いた3項目は、「私は自分の人生の意義を理解している」、「私の人生には、はっきりした目的がある」、「私は自分の人生に満足いく目的を発見している」である。

目標の明確性は、「私が今取り組んでいることに成功しても、本当に叶えたい目標には近づかない」、「私の今は将来の目標へと繋がっている」、「私がいま行っていることは、将来私が最も叶えたい目標と繋がっている」であった。尺度は全て自作の項目とした。

親切は、**Strength of kindness (Otake et al., 2006)**より邦訳して利用し、オリジナルの3項目を使用した。採用した3項目は、「私は常に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」、「私は常に日々の生活において、本当に親切であり他者を手助けしている」、「私は本当に親切であり、毎日他者の役に立っている」である。

気持ちの切り替えが得意は、「私は切り替えの得意な性格である」、「私はいやなことがあってもすぐに気持ちを切り替えるほうである」、「学校や仕事での失敗や不安な感情をプライベートの気分を持ち込んでしまうことがある」であった。尺度は全て自作の項目とした。

制約の知覚のなさは、**Perceived constraints (Lachman & Weaver, 1998)**を邦訳して利用し、オリジナルの4項目から適切なものを選択した。用いた3つの質問項目は、「私に何ができて何ができないかは他の人達にかかっている」、「私の人生における多くの重要な事柄で、私に変えられることはほとんどない」、「私は人生の問題を扱うとき、しばしば自分ではどうすることも出来ないと感じる」である。

自己概念の明確傾向は、**Self-concept clarity (Campbell et al., 1996)**より邦訳して利用し、オリジナルから適切なものを選択した。採用した3項目は、「自分

自身についての信念は、しばしば互いに矛盾する」、「時々、外に見せている自分と本当は異なると感じる」、「自分自身についての信念は、とても頻繁に変化する」である。

2.4. 結果

2.4.1. 因子の抽出

まず、人生満足度得点の上位 10%(SWLS 得点 27 から 35 点の被験者 177 名)と下位 10%(SWLS 得点 5 点から 10 点の被験者 173 名)の被験者の独立サンプルの t 検定により上位群と下位群の比較を行ったところ、81 項目のうちほとんどの項目で有意差がみられたが、例外として、自己概念の明確傾向の 1 項目「自分自身についての信念はとても頻繁に変化する($t=-1.72, p=.086$)」、および最大効果の追求のなさの 1 項目「私はよく友人へのプレゼントを選ぶのに苦勞する($t=-.871, p=.384$)」については、有意な差がみられなかった。そこでこれら 2 項目を分析から除外した。また、人生の目的の 1 項目「私はときどき、人生でやるべきことをすべてやってしまったように感じることもある」は主観的幸福と有意な正の相関関係を示さなかったため、この項目も除外した。81 項目から上記の 3 項目を除いた残りの 78 項目を用いて、探索的因子分析(最尤法、promax 回転)を行った。固有値の減衰状況(順に 23.69、5.61、3.25、2.35、1.95、1.75・・・)から 4 因子解を指定して分析を行った(Table 2.1)。

第 1 因子は、自尊心や自己有能感など自分の能力に対する肯定的な評価や、人生の意義や目的の理解を示す項目が高い負荷を持っており、「自己実現と成長」と命名した。共通性は、思想と宗教の 1 項目「私は宗教または思想を持つことによって、精神的に満たされている」と社会的比較のなさの 1 項目「私はしばしば他者と自分を比較するタイプの人間ではない」でそれぞれやや低い値 0.18、0.21 であった他は 0.25 から 0.60 の範囲であった。第 2 因子は、他人に対する感謝や人の喜びを自分の喜びのように感じるといった他者とのポジティブな感情の共有を示す項目から構成されている。よってこの因子を「つながりと感謝」と命名した。共通性は、環境制御性の 1 項目「一般的に、私のおかれている状況は私自身に責任があると感じている」で 0.20 と低い値であったが、その他の項目では、0.28 から 0.70 の範囲であった。第 3 因子は、楽観性や制約の知覚のなさを示す項目から構成されており「楽観性」と命名した。この因子の共通性は、0.20 程度の項目が多くやや共通因子で説明される分散が低い傾向に

あった。最後に、第 4 因子は、自己を確立し他者と比較しない傾向を表す項目から構成されており「マイペース」と命名した。共通性は、最大効果の追求のなさの一項目「テレビを見るとき私はチャンネルをあちこち切り替え、1 つの番組を見ているときでさえもしばしば他のチャンネルにざっと目を通す」でやや低い 0.13 であり、この項目は共通因子で説明される程度が低く、この項目独自の情報で説明される割合が高いことがわかった。その他の項目の共通性は、0.20 から 0.50 程度であった。第 1 因子の固有値の値が 23.69 と第 2 因子(5.61)、第 3 因子(3.25)、第 4 因子(2.35)に比べてかなり高いことから 27 の心理的要因は特に第 1 因子への寄与率が高いことが示唆された。

各因子について負荷量が.40 を超える項目から算出した平均値を各因子の尺度得点とした。各尺度得点の α は、いずれも十分な値を示した (.733～.965)。

Table 2.1 因子分析結果

質問項目		因子1	因子2	因子3	因子4	共通性
私はとても有能である	コンピテンス	.83	-.28	.03	.04	.479
私は、社会の要請に答えている	社会の要請	.77	-.13	.03	.01	.500
私は、確固とした自分の信条を持っている	思想と宗教	.75	-.01	-.21	.26	.558
私は哲学的な意味での自分の存在について深く理解している	自己実現	.74	-.10	-.07	-.08	.418
日々の生活についての多くの責任を処理するのが非常に得意だ	環境制御性	.73	-.05	-.02	-.06	.465
私はいろいろな良い素質を持っている	自尊心	.73	.04	.00	.04	.581
私はむずかしい課題に挑戦することができる	コンピテンス	.72	-.01	-.09	.12	.495
私は心にきめたことは何でもあたいがい実行することができる	熟達	.72	.03	-.04	.13	.560
私は本当に何かしたいときはいつも、成功する方法を見つけることができる	熟達	.70	.03	-.04	.09	.526
たとえ一般のコンセンサスとは逆であっても自分の意見に自信を持っている	自律性	.70	-.02	-.22	.26	.488
一部の人は目標もなく人生をさまよっているが、私はそういう人間ではない	人生の目的	.69	-.04	.09	.05	.512
私は、社会が自分に求めていることに応じている	社会の要請	.69	-.05	.05	-.03	.457
私は自分の人生の意義を理解している	人生の意義	.68	.08	.05	-.03	.582
私の人生には、はっきりした目的がある	人生の意義	.68	.08	-.01	.01	.537
私は自分の目標をやりとげることができるだろう	将来への希望	.66	.09	.08	.00	.572
今の自分は『本当になりかった自分』である	自己実現	.65	-.18	.32	-.20	.549
私は自分の人生に満足いく目的を発見している	人生の意義	.64	.08	.12	-.05	.572
少なくとも人並みには、価値のある人間である	自尊心	.64	.12	-.02	.03	.513
自分自身の方法で物事を自由に出来る	自律性	.64	.04	-.04	.01	.420
自分の大部分が好きだ	自己受容	.64	.03	.15	.03	.550
私は本当に親切であり、毎日他者の役に立っている	親切	.63	.06	-.01	-.20	.460
私の人生の目的に深い意義を感じる	自己実現	.62	.09	.06	-.02	.507
私がいま行っていることは、将来私が最も叶えたい目標と繋がっている	目標の明確性	.62	.06	.12	-.15	.508
私は難しい仕事や課題を成功させた経験がある	コンピテンス	.60	.08	-.16	.18	.428
私のこれまでの人生は、変化、学習、成長に満ちていた	個人的成長	.56	.20	-.05	.08	.499
私の今は将来の目標へと繋がっている	目標の明確性	.56	.18	.09	-.11	.523

私ができることが出来ようと出来まいと、私が欲しいと思うものは自身の手中にある	熟達	.54	-.05	.07	-.22	.316
私は切り替えの得意な性格である	気持ちの切り替えが得意	.54	.04	.07	-.06	.356
私は常に日々の生活において、本当に親切であり他者を手助けしている	親切	.52	.21	-.08	-.12	.407
人々は私のことを、進んで人と一緒に時間を過ごすような、人のことを思う人間であると考えている	積極的な他者関係	.52	.19	.06	-.18	.464
どんな時でも与えられた状況を楽しむようにしている	満喫	.50	.26	.06	-.01	.512
物事を人並みには、うまくやれる	自尊心	.48	.17	.00	.15	.414
私はいやなことがあってもすぐに気持ちを切り替えるほうである	気持ちの切り替えが得意	.47	.07	.15	-.04	.356
概して、私は悪いことよりも良いことの方が自分の身に起こると思う	楽観性	.46	.14	.21	-.16	.451
私は宗教または思想を持つことによって、精神的に満たされている	思想と宗教	.46	-.04	-.03	-.12	.179
私は今後やりたいことについてたくさんの計画を持っている	将来への希望	.41	.27	-.03	.04	.378
自分の人生を振り返ったとき、今までの物事の成行きを喜んでいる	自己受容	.38	.15	.27	-.08	.421
私は自分自身を人が重要と考える価値ではなく、自分が重要と考えた価値によって判断する	自律性	.35	.15	-.32	.21	.249
私はしばしば他者と自分を比較するタイプの人間ではない	社会的比較のなさ	.34	-.06	.02	.30	.211
人の喜ぶ顔が見たい	人を喜ばせる	-.02	.85	-.17	.00	.641
私は、人生において感謝することがたくさんある	感謝	-.08	.82	.06	.10	.660
私は、周囲の人から多くの愛情を得ていると感じる	愛情	.09	.65	.15	-.08	.580
私を大切に思ってくれる人達がいる	愛情	.03	.64	.08	.09	.508
私は常に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	親切	.14	.63	-.19	-.02	.480
私は人を笑わせることが好きだ	ユーモア	.05	.63	-.08	-.13	.409
私はよく笑う	ユーモア	.05	.59	.12	-.04	.437
人の喜びを自分のことのように感じる	人を喜ばせる	.17	.58	-.07	-.05	.456
私は愛情を十分得ている	愛情	.09	.55	.17	.03	.482
もし私がありがたく思うことをすべて列挙したら、それはとても長いリストになるだろう	感謝	.17	.49	-.08	-.03	.346

人の成長や成功した姿を見るのが好きだ	人を喜ばせる	.24	.48	-.07	.06	.421
人との暖かく信頼のおける関係をあまり持ったことがない(逆転項目)	積極的な他者関係	-.10	.47	.43	.20	.517
一般的に、私のおかれている状況は私自身に責任があると感じている	環境制御性	-.05	.47	-.26	.03	.196
私は人を笑わせる機会をうかがっている	ユーモア	.13	.44	-.09	-.24	.288
自分自身と社会をどう思うかを問いかけるような、新しい経験を持つことが重要だと思う	個人的成長	.30	.40	-.28	-.08	.337
私は明日は今日よりもよくなるだろうと思っている	将来への希望	.27	.38	.18	-.07	.455
私は常にいまその瞬間を楽しむように心がけている	満喫	.33	.37	.01	.04	.423
私はものごとが自分の思い通りにいくとはほとんど思っていない(逆転項目)	楽観性	.10	-.21	.59	-.14	.359
近い関係を維持することはとってとても難しく、またうまくいかなかった(逆転項目)	積極的な他者関係	-.05	.07	.58	.13	.368
自分が人生で達成したことに多くの面で失望している(逆転項目)	自己受容	.04	.11	.57	.22	.483
私は人生の問題を扱うとき、しばしば自分ではどうすることも出来ないと感じる(逆転項目)	制約の知覚のなさ	.19	-.21	.57	.09	.389
時々、外に見せている自分と本当は異なると感じる(逆転項目)	自己概念の明確傾向	.02	-.29	.53	.08	.283
私はよく実際の生活からかけ離れた人生について空想する(逆転項目)	最大効果の追求のなさ	-.04	-.16	.51	.21	.282
良いことが私に起こるなんてほとんどあてにしていない(逆転項目)	楽観性	.05	.13	.50	-.08	.336
私が世の中に目を向けるとき、私がありがたく思うことは多くない(逆転項目)	感謝	-.24	.39	.48	.17	.388
私が今取り組んでいることに成功しても、本当に叶えたい目標には近づかない(逆転項目)	目標の明確性	-.11	-.01	.48	.10	.210
私はひとつひとつの経験をあまり満喫せずに通過ぎていると思う(逆転項目)	満喫	.07	.02	.47	.19	.332
学校や仕事での失敗や不安な感情をプライベートの気分を持ち込んでしまうことがある(逆転項目)	気持ちの切り替えが得意	.16	-.23	.47	.16	.289
私の人生における多くの重要な事柄で、私に変えられることはほとんどない(逆転項目)	制約の知覚のなさ	-.06	.09	.47	.07	.236
毎日の生活で要求されることのために、しばしばうんざりする(逆転項目)	環境制御性	.01	.03	.44	.01	.209

人生の中で自己の大きな改善や変化を起こそうと試すことはとうの昔に諦めている(逆転項目)	個人的成長	.13	.13	.41	.17	.355
私は、社会が何を必要としているか理解出来ていない(逆転項目)	社会の要請	.18	-.06	.38	.19	.270
私に何ができて何ができないかは他の人達にかかっている(逆転項目)	制約の知覚のなさ	-.29	.20	.23	.52	.365
私は私のすることが他者のすることと比較して、どのようなかを常に気に留めている(逆転項目)	社会的比較のなさ	-.04	-.19	.28	.48	.312
私は人生の中で成し遂げたことに関して、しばしば自分自身と他者を比較する(逆転項目)	社会的比較のなさ	-.07	-.09	.30	.46	.297
私は、確固とした人生についての信念をもてないで悩んでいる(逆転項目)	思想と宗教	.20	-.03	.36	.41	.440
自分自身についての信念は、しばしば互いに矛盾する(逆転項目)	自己概念の明確傾向	-.01	-.13	.35	.39	.281
私はその日限りの人生を生きており、真に将来のことを考えたことはない(逆転項目)	人生の目的	-.01	.21	.23	.33	.271
テレビを見るとき私はチャンネルをあちこち切り替え、1つの番組を見ているときでさえもしばしば他のチャンネルにざっと目を通す(逆転項目)	最大効果の追求のなさ	-.06	-.03	.16	.32	.127
初期の固有値		23.69	5.61	3.25	2.35	
累積寄与率(抽出後の負荷量平方和)		29.68	36.01	39.49	41.66	

次に各因子得点と主観的幸福感との相関について算出した (Table 2.2)。各因子間の相関は、.17～.71 の正の相関であった。具体的には、「自己実現と成長」は「つながりと感謝」と強い正の相関関係にあった。また、「楽観性」と「マイペース」は中程度の相関にあり、これらの概念が関連していることが示された。また、主観的幸福感との関連では、人生満足度と4つの因子間の相関は、.21～.61であった。「自己実現と成長」が最も人生満足度と関連が強く、続いて、「つながりと感謝」、「楽観性」と続き、「マイペース」と人生満足度の相関は低く.21であった。ポジティブ感情も人生満足度と似た傾向を示した。具体的には、4つの因子のうち、「自己実現と成長」と最も強い関連 ($r = .55$) を示し、続いて、「つながりと感謝」、「楽観性」と続き、「マイペース」とポジティブ感情との相関は低く、 $r = .10$ であった。一方、ネガティブ感情と4つの因子との関連は、人生満足度とポジティブ感情とは異なる傾向を示した。具体的には、ネガティブ感情は「楽観性」と最も強い負の相関関係 ($r = -.41$) にあった。相関の強さは、続いて、「マイペース ($r = -.32$)」、「自己実現と成長 ($r = -.26$)」、「つながりと感謝 ($r = -.14$)」の順であった。つまり、人生満足度とポジティブ感情は「自己実現と成長」および「つながりと感謝」と関連が強く、ネガティブ感情は「楽観性」と「マイペース」と関連が強かった。

Table 2.2 各因子得点間と主観的幸福感との相関

	自己実現と成長	つながりと感謝	楽観性	マイペース
自己実現と成長				
つながりと感謝	.71			
楽観性	.44	.27		
マイペース	.17	.12	.53	
SWLS	.61	.49	.46	.21
PA	.55	.45	.27	.10
NA	-.26	-.14	-.41	-.32

*すべて $p < .01$

次に各因子得点の性差について検討した (Table 2.3)。対応のある t 検定の結果、「つながりと感謝」のみ性差がみられた。具体的には、「つながりと感謝」では、女性の方が男性よりも有意に高い値であった。つまり、女性の方が男性よりも感謝を示し、他者と積極的な関係を築いていることが示された。

Table 2.3 各因子得点の性差

	男性		女性		t
	平均	SD	平均	SD	
自己実現と成長	3.96	0.94	4.03	0.83	-1.36
つながりと感謝	4.41	0.89	4.75	0.84	-7.56**
楽観性	3.93	0.76	4.00	0.71	-1.76
マイペース	4.34	0.82	4.40	0.78	-1.68

**p<.01

最後に各因子得点と年齢との相関係数について算出した。相関分析の結果、「自己実現と成長」と年齢の相関は、 $r = .21$ 、「つながりと感謝」と年齢との相関は、 $r = .08$ 、「楽観性」とは $r = .15$ 、「マイペース」との相関は $r = .13$ であった。このことから4つの因子は年齢を重ねるに従い高くなる傾向にあることが示された。

2.4.2. クラスタ分析による被験者の類型化

4因子のz得点を用いて非階層法によるクラスタ分析を行った。結果、最もクラスタ(CL)の特徴が明確な5つのCLを抽出した。Figure 2.1の上図はCLをSWLSの低い順に並べ、それぞれのCLにおける4つの因子の得点を示したものである。また、Figure 2.1の下図には各CLの主観的幸福感の値を図示した。1500名の被験者のうち、CL4に分類された被験者は171名、CL3に分類された被験者は108名、CL2に分類された被験者は667名、CL1に分類された被験者は252名、CL5に分類された被験者は302名であった。

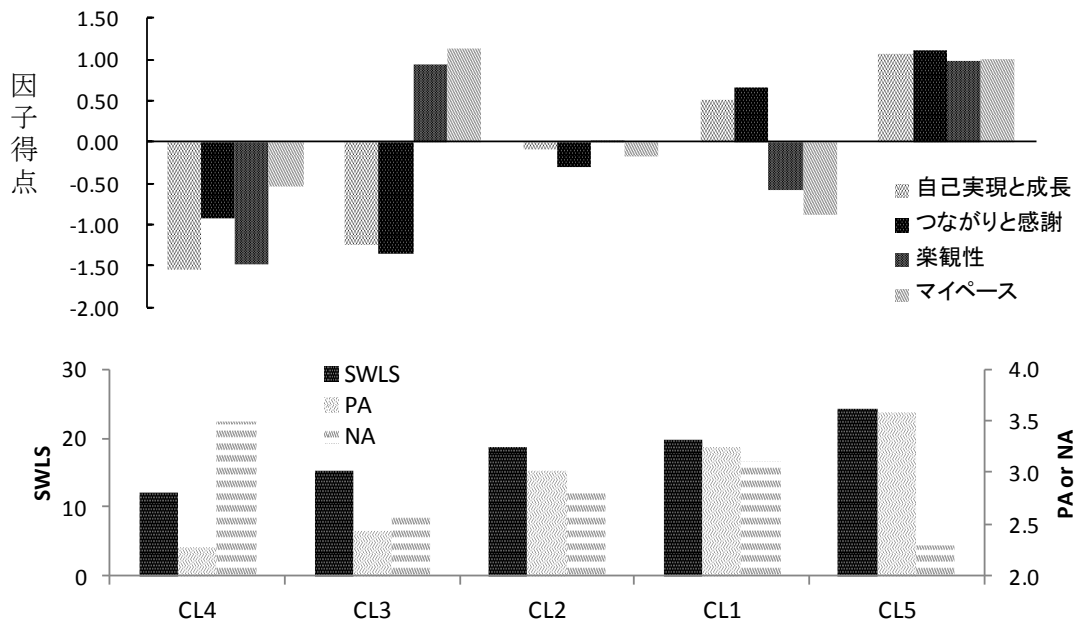


Figure 2.1 各クラスタの因子得点(上図)と主観的幸福感(下図)

4つの因子すべてのz得点が負であるCL4は最もSWLS、PAが低く、NAが高いことから、さまざまな面で幸福にとってネガティブな心理的傾向を有することは主観的幸福感の低さと関連することが示唆された。CL3は「自己実現と成長」及び「つながりと感謝」得点が平均より低く、「楽観性」と「マイペース」得点が平均より高い。このCLはSWLS、PAが低い一方でNAを感じる頻度も少ないことから感情の起伏が乏しい層であると推察された。最も人数の多いCL2は、すべての因子を平均的な水準で有していることから、大半の被験者はさまざまな特性をほぼ均等に有していることが示唆された。全被験者の1/7に相当する被験者が分類されたCL1は、自己実現と成長を比較的高い水準で有している一方で、やや悲観的で他者の影響を受けやすい特徴をもっており、前者の恩恵から比較的高い主観的幸福感を獲得している層であると推察される。最後にすべてのz得点が正であるCL5のSWLS、PAは最も高く、NAが低いことがわかる。このことから、さまざまな面で幸福にとってポジティブな心理的傾向を高い水準で有することは主観的幸福感の高さと関連することが示唆された。

次にTable 2.4に各クラスタごとの社会的属性の平均値を示す。性別はCL3で最も男性の割合が多く、CL5で最も女性の割合が高かった。平均年齢はCL5

と CL2 が他の 3 つのクラスタよりも高かった。世帯収入は幸福感の最も高い CL5 が最も高く、CL2 が続き、CL3 と CL4 の世帯収入はその他のクラスタよりも低かった。大卒率に関しては各クラスタ間に有意な差はみられなかった。既婚率に関しては、CL5 と CL2 で最も高く CL4 で最も低かった。つまり、最も幸福感の高いクラスタでは既婚率が最も高く、最も幸福感の低いクラスタでは既婚率が最も低かった。また、最も幸福感の低い CL4 は子供のいる割合が他のクラスタに比べて低かった。信仰の有無についても、幸福感の最も高い CL5 で信仰の割合が高く、幸福感の最も低い CL4 で信仰の割合が低かった。

Table 2.4 各クラスタの社会的属性

		CL1	CL2	CL3	CL4	CL5	F	下位検定(p < .05を基準)
性別	M	0.51	0.50	0.65	0.55	0.40	5.89***	3 > 2 > 5, 4 > 5
	SD	0.50	0.50	0.48	0.50	0.49		
年齢	M	43.55	49.13	41.81	38.66	51.33	20.64***	5 = 2 > 1 = 3 = 4
	SD	18.88	17.84	18.77	16.58	17.67		
世帯収入	M	6.11	5.83	5.72	5.24	6.82	8.58***	5 > 2 = 3 = 4, 1 > 4
	SD	3.15	3.02	3.04	3.06	3.32		
大学・院卒	M	0.42	0.45	0.38	0.44	0.53	2.49*	-
	SD	0.50	0.50	0.49	0.50	0.50		
既婚	M	0.53	0.61	0.45	0.35	0.64	13.69***	5 = 2 > 3 > 4, 1 > 4
	SD	0.50	0.49	0.50	0.48	0.48		
子供の有無	M	0.52	0.60	0.46	0.32	0.64	15.15***	5 = 2 > 4, 5 > 3, 5 > 1, 1 > 4
	SD	0.50	0.49	0.50	0.47	0.48		
信仰の有無	M	0.21	0.16	0.14	0.07	0.24	6.97***	5 > 2 = 4, 1 > 4
	SD	0.41	0.36	0.35	0.26	0.43		

p < .001

男性: 1 = 男性、0 = 女性、学歴: 1 = 大卒・大学院卒 0 = 大卒・大学院卒でない、既婚: 1 = 既婚 0 = 未婚、死別、離婚、子供の有無 1 = 有 0 = 無、世帯収入: 1 = 100万円未満、2 = 100万円以上200万円未満、3 = 200万円以上300万円未満、4 = 300万円以上400万円未満、5 = 400万円以上500万円未満、6 = 500万円以上600万円未満、7 = 600万円以上700万円未満、8 = 700万円以上800万円未満、9 = 800万円以上900万円未満、10 = 900万円以上1000万円未満、11 = 1000万円以上1100万円未満、12 = 1100万円以上1200万円未満、13 = 1200万円以上

2.5. 総合考察

本研究は、文献調査によって洗い出した主観的幸福感の心理的規定要因がどのように分類されるのか因子分析を行い、抽出した因子を用いたクラスタ分析によって被験者がどのように類型化されるのか探索した。因子分析の結果、4つの因子が抽出された。1つ目の因子である自己実現と成長は、目的を達成するための自己成長と自身に向かう特徴のある因子であった。2つ目の因子である「つながりと感謝」は他者とのポジティブな感情の共有を示す因子であった。

3つ目の因子である「楽観性」は楽観的で精神的に安定している因子であった。4つ目の因子である「マイペース」は、自己を確立し他者と比較しない性質を示す因子であった。因子間の相関分析の結果、「自己実現と成長」と「つながりと感謝」は強い関連があり、「楽観性」と「マイペース」の間にも中程度の関連がみられた。また、「つながりと感謝」では性差がみられ、女性の方が男性にくらべて高い値であった。また、4つの因子は年齢と正の相関関係にあった。4つの因子の保有する割合によるクラスタ分析の結果、1500名の被験者が5つのクラスタに類型化された。最も幸福なグループでは、4つの因子すべてを満たしていた。

本研究の第1の意義は、要素個別的な従来の心理学の知見を4つの因子に集約した点である。主観的幸福の研究者は数多くの主観的幸福感の規定要因について調査し発見してきた。それらの概念は、潜在的に4つの因子に集約されることを本研究は示した。日本はその経済的水準から比べると幸福度の低い国である。要素個別的な従来研究を体系化し、一般の人々にわかりやすく伝えることは重要であり、教育や一般社会へ適用での活用が求められる。ただし、本研究の因子分析の累積寄与率は41%程度であったため、因子に集約されない各項目独自の情報(誤差)も半分程度残されていることにも注意が必要である。

本研究の第2の意義は、4つの因子のうちどれかひとつを満たせばよいのではなく、最も幸せな人はすべてを満たしている点を発見した点である。お金持ちになること、理想の恋人を得ることなど理想の幸せ像はさまざまであるが、最も幸せな人々は本研究の4つ因子を満たしている。最も幸せな人はどのような過程でこれら4つの因子をすべて満たすのかなど今後検討する必要があるだろう。

本研究では、自己実現とつながりとの間に強い関連がみられた。文化心理学の知見では、自己実現は相互独立的(北米的)、つながりは相互強調的(東アジア的)であり一軸上で対立する概念として捉えられることが多い。そのため、両者の間に正の強い相関がみられた本研究の結果は従来の知見から判断すると意外な結果と言える。これらがなぜ強い相関を示したのか、この2つの概念は両立可能であるということか、それともインターネット調査会社のモニターであるという本研究のサンプルの特性によるものか今後の詳細な検討が求められる。

日本人の幸福度向上に本研究の結果をつなげるために今後行うべきいくつかの課題があげられる。第1に、これら4つの因子に集約された心理的要因を実

際に人々に意図的に身につけさせ、日本人の幸福度を向上させることである。クラスタ分析の結果、1500名の被験者は、5つのクラスタに類型化された。4つの因子すべてを平均以上に満たしていた被験者群は302名で全被験者の1/5に相当する。残り4/5の被験者は4つの因子のうちいずれかを平均並かそれ以下の値で保有していた。これら被験者は4つの因子をすべて満たすことで今以上に幸福度を向上させうる余地がある。被験者はどの因子の数値が足りないか調査した上で、被験者類型ごとに選択的に効果的な介入を行うことが可能性あるのか、効果的であるのか検討する必要があるだろう。たとえば、Figure 2.1のクラスタ1の被験者は、自己実現と成長、つながりと感謝は平均以上保有しているが、楽観性とマイペースは平均並であるため、それらについても満たしているクラスタ5の被験者に比べると人生満足度が低く、ポジティブ感情を感じる頻度も低く、ネガティブ感情を経験する頻度が高い。このクラスタ1の被験者に楽観性を促す介入や他人を気にしないマイペースな傾向を促す介入が効果的である可能性がある。今後はこのように被験者の4つの因子の保有割合ごとに効果的な介入を探索することが必要である。本論文の第3章では、幸福な人がもつ7つの特徴を用いた幸福介入によって幸福感を向上させる幸福介入実験を行う。

第2に、本研究の被験者はインターネットの調査会社のモニターから集められた日本人1500名であった。年齢と性別については統制しているが、それらの被験者はその居住地やその他属性には違いがある。地域によって4つの因子を保有する割合の傾向が異なる可能性もある。また、インターネット調査会社に登録している被験者は一般の人々と異なる特徴を有している可能性もある。今後は、無作為抽出でのサンプリングや地域差に着目して同様の調査を行う必要があるだろう。被験者がどのような地域に住んでいるかが幸福感と関連する可能性もある。本論文の第6章ではその点について着目した研究を行う。すなわち、レストランや公共サービスが歩いていける程度の距離にあるかどうかの指標を用いて、歩く機会の多い都市に住む人は幸せかを検討する。

第3に、本研究の被験者は日本人に限定されている。本研究の結果が北米など他の文化的背景をもつ国々において同様にみられるのか追試することが必要だろう。主観的幸福感の規定要因の文献調査によって集められた知見の多くは北米の被験者を対象として発見されたものである。より日本の文化に則した規定要因による分析が必要である。そのためには日本人の幸福観(たとえば、どの

ようにして幸せであるか判断しているのか)についてより理解する必要があると言える。本論文の第4章では日本人とアメリカ人の幸せの文化差を明らかにし、さらに日本人における幸せの判断が何によってもたらされているのか探索する。

第4に、本研究では類型化した被験者群ごとの人生満足度を測定し比較した。しかし、この既存の尺度が日本において妥当性があるのかについてはこれまで検討されてこなかった。本論文の第5章では、日本人の友人ペアを対象に幸せの尺度の自己報告と他者報告の合致度について調査し、日本における幸せの尺度に妥当性があるのか検証する。

2.6. まとめ

本研究では、主観的幸福感の心理的要因がどのように分類されるのか、また、主観的幸福感と心理的要因の割合はどのようなパターンになるのかを明らかにした。その結果、主観的幸福感の心理的規定要因は4つの因子に集約されること、最も幸せな人々はそれら4つの因子をすべて満たしていることを発見した。本研究の結果は、要素個別的であった従来研究を体系化し4つの因子に集約した点で社会的な意義がある。今後は、類型化した被験者群ごとに効果的な幸福介入法の開発や、4つの因子の地域差、日本の文化的背景に合致した心理的規定要因の探索、幸せの尺度の妥当性の検証などが求められる。

3. 幸福介入の境界条件

現代社会では、多くの人々が平日に仕事をし、週末に余暇や自由な時間を楽しむ。先行研究によると、人々は平日に比べて週末にポジティブ感情を感じ、週末より平日にネガティブ感情を感じる(e.g., Larsen & Kasimatis, 1990)。人間の感情や満足度はこのように高い周期性を示すにもかかわらず、幸福介入の先行研究はこの曜日による周期性と介入がどのように関連するのか、曜日による周期性に介入がどのような影響をもつのか検証していない。本研究の第1の目的は、日々の幸福感のシステマチックな曜日効果に幸福介入が影響するのか検証することである。本研究の第2の目的は、介入の効果がどの程度持続されるのか明らかにする点である。人間はポジティブな出来事に対しては完全にすばやく適応して元の幸福度の水準にもどってしまう。この適応がいつ起こり始めるのかについては明らかではない。

先行研究では多くの主観的幸福感の規定要因が明らかにされている。たとえば、強いコントロール感が高い人生満足度と関連するし(e.g., Lang & Heckhausen, 2001)、低い自己効力感は低い主観的幸福感と関連する(Barlow, Wright, & Cullen, 2002)。他者に対するポジティブな態度や他者とのポジティブな関係は心理学的幸福感(Ryff, 1989)の構成要素であり、心理学的幸福感は人生満足度と高い相関を示す(Ryff, 1989)。加えて、幸福介入の先行研究では、感謝を促す介入や楽観思考を促進する介入、行動的な活動を促す介入が主観的幸福感を向上させることを報告している(e.g., Emmons & McCullough, 2003; Fordyce, 1977)。

主観的幸福感と幸福介入の先行研究から、本研究では7つの幸福な人々のもつ考えと振る舞いを特定した(Table 3.1)。7つの幸福な人の特徴は、それぞれ第2章で集約した4つの幸福の因子に対応している。たとえば、コントロール感、自己効力感、活動的になる、ポジティブティは4因子のうちの自己実現と成長因子に相当する。感謝、他者に対するポジティブな態度は4因子のつながりと感謝、楽観性は4因子の楽観性に相当する。

Table 3.1 幸福な人がもつ7つの考えと行動

楽観性	自分は今も成長し続けている。だから自分の人生は右肩上がりだ
コントロール感	すべては自分次第なのでなんでも変えられると思う
感謝	自分と関わるすべての人に感謝する
他者に対するポジティブな態度	自分と関わるすべての人を喜ばせる
自己効力感	嫉妬するくらいなら手に入れる努力をする
活動的になる	忙しく行動的であり続ける
ポジティブティ	ネガティブな発言を控え、ポジティブな発言を心がける

本研究では、被験者を無作為に2つの介入群か対照群に割り当てた。介入群の被験者には、日々の生活のなかで幸福な人々がもつ7つの考えと振る舞いに従事するよう求めた。21日間の介入期間で介入群の被験者には、日々の主観的幸福感とともにどの程度幸福な人々のもつ7つの考えと振る舞いを実行できたか報告を求めた。2つの介入群のうちのひとつでは、被験者は7つの考えと振る舞いについて実行するよう求めた。2つ目の介入群では、7つの考えと振る舞いの実行に加えて、毎日その一日について○(良い)、×(悪い)、△(まあまあ)での評定を求めた。この2つめの介入群は一日の包括的な評価が自己洞察と気付きを高め幸福感をより効果的に高めるか否か試験するために設定した。対照群の被験者は介入群の被験者同様日々の幸福感を報告すると共に、対照群は毎日何時に就寝したか、何時間寝たかといった基本情報について報告を求めた。

本研究では、2つの介入群の効果は日々の幸福感の軌跡とウィクリーサイクルに似た効果があると予想する。すなわち、実験期間をとおして、2つの介入群は対照群に比べてよりポジティブな日々の幸福感の線形的な上昇を示すと予想する。加えて、2つ目の介入群(7-activity plus symbols 群)では、1つ目の介入群(7-activity only 群)に比べてより介入の効果が大きいと予想する。7-activity plus symbols 群の被験者は7-activity 群の被験者に比べて内省することでより日々の振る舞いについて深く考える。その結果、本研究での介入の効果が顕著

に現れると予想した。一方、対照群の被験者は幸福感の向上を引き起こさないであろう日々の就寝時間の記録と睡眠時間の記録を行う。そのため、対照群の被験者は典型的な幸福感のウィクリーサイクル(すなわち、平日よりも週末にポジティブ感情を頻繁に経験し、週末よりも平日にネガティブ感情を経験する、そして、週末よりも平日の日々の満足度が低い)を示し、幸福感も実験期間を通じて向上しないと予想する。幸福介入は日々の幸福感に対する人々の認知フィルターや考えを変えることが予想される。それゆえ、介入は人々がポジティブな感情を経験するときよりもネガティブな感情を経験するとき効果を発揮すると予想される。人々は一般的に週末にポジティブ感情を多く感じるため、幸福介入による認知フィルターの変化の影響は週末よりも平日に強く現れると考えられる。その結果として、幸福介入は週末の満足度よりも平日の満足度を向上させると予想する。

3.1. 予備実験

3.1.1. 目的

本研究は主観的幸福感の先行研究から幸福な人々のもつ7つの考えと振る舞いを特定した。しかし、大部分の先行研究は北米で行われたものであり、日本人においても本研究で用いる7つの考えと振る舞いが主観的幸福感とポジティブな関連を示すかはどうかは明らかではない。そこで、3週間の介入実験を行う前に、本研究で用いる幸福な人々がもつ7つの考えと振る舞いが日本人の一般成人においても主観的幸福感とポジティブな関連を示すか調べるための関連研究を行った。

3.1.2. 方法

3.1.2.1. 被験者

被験者はインターネット調査会社 (Mixi Research, <http://mixi-research.co.jp/index.html>) に登録中のモニターから募集した1500人の日本人である。本研究の実施時におよそ4,000,000人の日本人がこのモニタープールに登録していた。1500名の日本人のうち、750名は男性、750名は女性である。年齢は15歳から79歳で平均年齢は46.92歳(SD=18.38)であった。被験者は実験への参加の謝礼としておよそ10円相当のインターネットポイントを受け取った。

3.1.2.2. 測定項目

調査はすべてインターネットのウェブサイト上で行われた。人生満足度は the Satisfaction with Life Scale(SWLS; Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985)を用いて測定した。クロンバックの α は 0.91 であった。ポジティブ感情とネガティブ感情は日本語版 the Positive and Negative Affect Schedule(PANAS; Watson, Clark, & Tellgen, 1988; Sato & Yasuda, 2001)を用いた。クロンバックの α はポジティブ感情で 0.88、ネガティブ感情で 0.89 であった。最後にすべての被験者にどの程度 7つの考えと振る舞いを持っているのか尋ねた。具体的には「自分は今も成長し続けている。だから自分の人生は右肩上がりだ」、「すべては自分次第なのでなんでも変えられると思う」、「自分と関わるすべての人に感謝する」、「自分と関わるすべての人を喜ばせる」、「嫉妬するくらいなら手に入れる努力をする」、「忙しく行動的であり続ける」、「ネガティブな発言を控え、ポジティブな発言を心がける」について自分にどの程度当てはまるか 7件法(1=全く当てはまらない、7=非常によく当てはまる)で回答を求めた。

3.1.3. 結果及び考察

Table 3.2 に相関分析結果を示す。7つの考えと振る舞いはすべて人生満足度と正の相関関係にあり、ポジティブ感情と正の相関関係にあり、ネガティブ感情と負の有意な相関関係にあった。つまり、日本人の一般成人においても7つの考えと振る舞いをもっている人ほど、人生満足度が高く、ポジティブ感情を感じる頻度が高く、ネガティブ感情を感じる頻度が低いことが示された。

Table 3.2

Correlations between the 7-activities and subjective well-being..

	SWLS	PA	NA
自分は今も成長し続けている。だから自分の人生は右肩上がりだ	.35**	.38**	-.22**
すべては自分次第なのでなんでも変えられると思う	.34**	.35**	-.06*
自分と関わるすべての人に感謝する	.34**	.31**	-.09**
自分と関わるすべての人を喜ばせる	.31**	.26**	-.16**
嫉妬するくらいなら手に入れる努力をする	.26**	.38**	-.10**
忙しく行動的であり続ける	.33**	.32**	-.09**
ネガティブな発言を控え、ポジティブな発言を心がける	.50**	.45**	-.18**

* p<.05

**p<.01

3.2. 3 週間の幸福介入実験

3.2.1. 目的

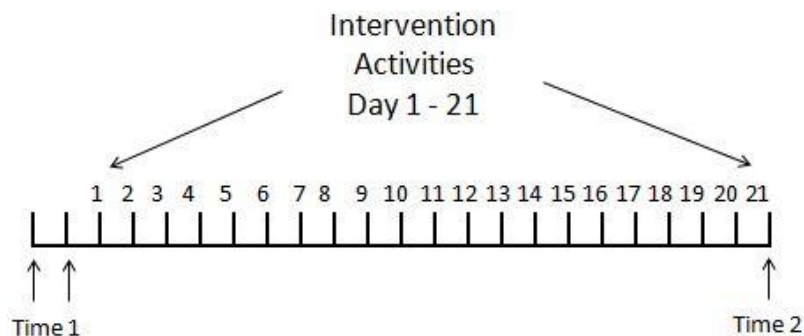
5.1 の予備調査において、日本人の大規模なサンプルにおいて 7 つの考えと振る舞いが高い主観的幸福感と関連することが示されたため、この 7 つの考えと振る舞いを用いて 3 週間の介入実験を行った。

3.2.2. 方法

3.2.2.1. 被験者と手続き

被験者は 3.1 と同じモニタープールから新たに募集した。募集の際、「幸福感を向上させるためデザインされたエクササイズへの参加募集」と教示し募集を行った。200 名の被験者をモニタープールから募集し 3 つの実験条件に無作為に割り当てた。具体的には 67 名が 7-activity 群、67 名が 7-activity plus symbols 群、66 名が対照群に割り当てられた。3 週間の本実験の 2 日前に被験者は実験前調査(Time 1)のウェブアンケートページへのリンクのついた電子メールを受けとった。すべての被験者は 3 週間の本実験までに実験前調査への回答が求められた。すべての被験者は同じ日に 3 週間の本実験を始めた。3 週間の本実験期間中、被験者は毎日 20 時に実験者からのデイリー調査のウェブアンケートページへのリンクのついた電子メールを受け取った。被験者はウェブページで

日々の幸福感とその一日の活動についての短いアンケートに回答した。3週間の介入実験後、被験者は実験後アンケート(Time2)のウェブアンケートページへのリンクのついた電子メールを受け取った。



96名の被験者は実験前調査に参加しなかったためデータから除外した。同様に、7名の被験者は実験後アンケートに未回答であったため除外した。回顧的バイアスを防ぐため、日々の幸福感の調査において20時から翌朝の5時までの間に回答のなかったデータについて分析から外した。21日間の実験期間において回答のあった日が半分の10日以下の被験者12名も介入が十分でないと判断し分析から除外した。最終サンプルは85名である。内訳は30名が7-activity群、27名が7-activity plus symbols群、28名が対照群である。最終サンプルである85名のディリー調査の有効回答日数は約18.5日であった。最終サンプルの被験者の年齢範囲は23歳から60歳であり平均年齢は40.4歳(SD=9.2)であった。被験者は実験終了後2,000円の謝礼を受け取った。

3.2.2.2. 介入条件

3週間の介入実験前に、介入群の被験者に幸福な人々がもつ7つの考えと振る舞い(Table1)を教示し次のように指示を与えた。

7つの考えと振る舞いについて実践するよう試みてください。7つの考えと振る舞いを記憶して、可能な限り思い返し、これからの3週間、7つの考えと振る舞いを日々の生活の中で実践するようにしてください。

介入群の被験者は一日の終わりに7つの考えと振る舞いが実行できたかyes/noで回答するよう求めた。加えて、7-activity plus symbols群では、一日の終わりにその日を振り返りその一日について○(良い)、△(まあまあ)、×(悪い)で評定するよう求めた。対照群の被験者は睡眠時間は何時間であったか、何時

に就寝したか、何時に起床したか毎日報告を求めた。

3.2.2.3. 測定項目

3.2.2.3.1. 日々の満足度

日々の満足度は「あなたは今日一日についてどの程度満足していますか？」という質問項目で測定した。被験者は-3(とても満足していない)から 3(とても満足している)の 7 件法で回答した。分析の際は、-3 点を 1 点、3 点を 7 点となるように変換して用いた。

3.2.2.3.2. 明日への期待

明日への期待は「明日はあなたにとってよい日になりそうですか？」という質問項目によって測定した。被験者は-3(全くそう思わない)から 3(そう思う)の 7 件法で回答した。この質問項目は Emmons & McCullough (2003)の質問項目から引用した。分析の際は、-3 点を 1 点、3 点を 7 点となるように変換して用いた。

3.2.2.3.3. 日々のポジティブ感情とネガティブ感情

日々のポジティブ感情とネガティブ感情は PANAS (Watson et al., 1988)を用いた。ポジティブ感情は「わくわくした」、「熱中した」、「気力に満ちた」、「充実した」、「活気のある」の 5 つの感情を示す感情語を用いた。ネガティブ感情は、「動揺した」、「心配した」、「びくびくした」、「おびえた」、「苦悩した」の 5 つを用いて測定した。被験者は、その日どの程度これらの感情について経験したか 5 件法(1=とてもわずか~5=いつも)によって評定した。ポジティブ感情のクロンバックの α は、.90 から .96(平均.94)であった。ネガティブ感情のクロンバックの α は、.86 から .96(平均.92)であった。日々の満足度、明日への期待、日々のポジティブ感情とネガティブ感情の各実験群の平均と標準偏差を Table 3.3 に示す。

Table 3.3

Descriptive statistics of aggregated daily well-being

Variables	7-activity		7-activity+symbol		Control	
	M	SD	M	SD	M	SD
Daily satisfaction	4.60	0.79	4.50	0.83	4.29	0.93
Upcoming day	4.69	0.78	4.69	0.91	4.39	1.02
Positive affect	2.38	0.62	2.31	0.71	2.06	0.68
Negative affect	1.65	0.62	1.67	0.55	1.59	0.50

3.2.2.3.4. 心理的幸福度：Time1 と Time2

3週間の介入実験の前後に54項目の日本語版心理的幸福度尺度(Psychological well-being; PWB; Ryff, 1988, Kitamura et al., 2003)を用いて測定した。この尺度は6つの下位項目(「自律性(Autonomy)」、「環境制御性(Environmental Mastery)」、「個人的成長(Personal Growth)」、「他人との積極的關係(Positive Relations with Others)」、「人生の目的(Purpose in Life)」、「自己受容(Self-Acceptance)」)についてそれぞれ9つの質問項目によって測定する。すべての質問項目は6件法(1=全く当てはまらない～大変当てはまる)による回答を求めた。心理的幸福度の下位項目である自律性の質問項目は「私は強い意見を持つ人に影響される傾向がある。」や「たとえ一般のコンセンサスとは逆であっても自分の意見に自信を持っている。」、「私は自分自身を、人が重要と考える価値ではなく自分が重要と考えた価値によって判断する。」などがある。クロンバックの α はTime1で.77、Time2で.82であった。環境制御性の質問項目は「一般的に、私の生活している状況は私自身に責任があると感じている。」や「毎日の生活で要求されることのために、しばしばうんざりする。」、「日々の生活についての多くの責任を処理するのが非常に得意だ。」などがある。クロンバックの α は、Time1で.71、Time2で.76であった。個人的成長の質問項目は、「自分自身と社会をどう思うかを問いかけるような、新しい経験を持つことが重要だと思う。」、「私にとって人生は学習、変化、成長の連続的過程であった。」、「人生の中で大きな改善や変化を起こそうと試すことはどうの昔に諦めている。」などがある。個人的成長のクロンバックの α はTime1で.77、Time2で.82であった。他人との積極的な関係の質問項目は「近しい関係を維持することは

ととても難しく、またうまくいかなかった。」、「人々は私のことを、進んで人と一緒に時間を過ごすような、人のことを思う人間であると考えている。」、「人との暖かく信頼のおける関係をあまり持ったことがない。」などがある。このスケールのクロンバックの α は Time1 で.85、Time2 で.86 であった。人生の目的の質問項目はたとえば「私はその日限りの人生を生きており、真に将来のことを考えたことはない。」、「一部の人は目標もなく人生をさまよっているが、私はそういう人間ではない。」、「私はときどき、人生でやるべきことをすべてやってしまったように感じることもある。」などがある。人生の目的のクロンバックの α は、Time1 で.82、Time2 で.84 であった。最後に、自己受容の質問項目は、「自分の人生を振り返ったとき、今までの物事の成行きを喜んでいる。」、「自分の人格の大部分が好きだ。」、「自分が人生で達成したことに多くの面で失望している。」などがある。この尺度のクロンバックの α は、Time1 で.83、Time2 で.86 であった。

3.2.2.3.5. 楽観性 : Time1 と Time2

楽観性を測定するため、Life Orientation Test-Revised(LOT-R; Scheier, Carver, & Bridges, 1994; Sakamoto & Tanaka,2002)を用いた。被験者は「はっきりしないときでも、ふだん私は最も良いことを期待している」、「良いことが私に起こるなんてほとんどあてにしていない」などの質問項目について「1:強くそう思わない」から「5:強くそう思う」の5件法で回答した。

3.2.2.3.6. 抑うつ : Time1 と Time2

抑うつ兆候について測定するため、日本語版の the Center for Epidemiological Studies Depression Measure(CES-D;Radloff,1977; Shima, Shikano, Kitamura, Asai, 1985)を用いて測定した。The CES-D は 20 項目からなり 4 件法で被験者は回答した。クロンバックの α は Time1 で.78、Time2 で.87 であった。

3.2.3. 結果及び考察

3.2.3.1.成長曲線モデルによる分析

まず、日々の主観的幸福感の軌跡に対する幸福介入の影響を検証した。つまり、21 日間の実験期間中被験者の日々の幸福感が上昇しているのか、下降しているのかについて調べた。特に、21 日間の日々の幸福感の軌跡が介入群と対照

群で異なるのか調べた。この目的のため、本研究ではまず HLM(version6.08)プログラム(Raudenbush, Byrk, Cheong, & Congdon, 2004)を用いて、21日間の幸福感について成長曲線モデルによる分析を行った。二次の項が有意であったため、二次の項を含めたモデルを用いた。レベル1(within-person)モデルは次のとおりである。

$$Y_{ij} = \beta_{0j} + \beta_{1j} \times (\text{day}) + \beta_{2j} \times (\text{day})^2 + e_{ij} ,$$

ここで、 Y_{ij} は被験者jのdayiの日々の満足度である。 β_{0j} は被験者jの最初の日の満足度である。 β_{1j} は被験者jの日々の満足度の線形項であり、 β_{2j} は被験者jの日々の満足度の二次の項である。 e_{ij} は繰り返し測定における誤差分散である。レベル2(between-person)モデルは次のとおりである。

$$\beta_{0j} = \gamma_{00} + \gamma_{01} \times (7\text{activity}) + \gamma_{02} \times (7\text{activity plus symbols}) + \mu_{0j}$$

$$\beta_{1j} = \gamma_{10} + \gamma_{11} \times (7\text{activity}) + \gamma_{12} \times (7\text{activity plus symbols}) + \mu_{1j}$$

$$\beta_{2j} = \gamma_{20} + \gamma_{21} \times (7\text{activity}) + \gamma_{22} \times (7\text{activity plus symbols}) + \mu_{2j}$$

それぞれのレベル1変数は3つの実験条件を表す2つのダミーコードによって説明される。ダミーコードはCohen, Cohen, West, & Aiken(2003)に準じて作成した。ダミーコード1(7-activity)は、7-activity群の被験者をコード1、それ以外をコード0に割り当てている。ダミーコード2(7-activity plus symbols)は7-activity plus symbols群の被験者をコード1、それ以外をコード0に割り当てている。これらのダミーコードは対照群をレファレンスグループとして用いていることを意味する。すなわち、ダミーコード1は7-activity群と対照群の違いを、ダミーコード2は7-activity plus symbols群と対照群との違いを表している。

Table 3.4にHLMを用いた成長曲線モデルの結果を記す。 γ_{00} は対照群の日々の満足度の最初の日の平均を意味し、その値は4.569であった。また、 γ_{02} は有意な値であった。すなわち、3つの実験条件に無作為に割り当てたにもかか

わらず、7-activity plus symbols 群の被験者は、対照群の被験者にくらべて 21 日間の実験期間の初日の日々の満足度が低い結果となった。

Table 3.4 の 2 番目のセクションは日々の満足度の線形項の結果である。予想どおり、 γ_{11} と γ_{12} は有意であった。つまり、2 つの介入群は対照群に比べてポジティブな線形の軌跡を示した。具体的には、7-activity 群の被験者は一日あたり .22 ポイントの上昇を示した一方、対照群の被験者は、一日あたり .092 ポイントの日々の満足度の減少を示した。同様に、7-activity plus symbols 群の被験者は一日あたり 0.91 ポイントの日々の満足度の上昇を示した。

Table 3.4
Growth curve model on daily satisfaction.

	B	SE	t	P
For Intercept, β_0				
Intercept, γ_{00}	4.569	0.201	22.69	<.001
Dummy 7-activity, γ_{01}	-0.129	0.283	-0.46	.650
Dummy 7-activity plus symbols, γ_{02}	-0.601	0.290	-2.07	.041
For Linear slope, β_1				
Intercept, γ_{10}	-0.092	0.035	-2.65	.010
Dummy 7-activity, γ_{11}	0.114	0.049	2.34	.022
Dummy 7-activity plus symbols, γ_{12}	0.182	0.050	3.65	<.001
For Quadratic slope, β_2				
Intercept, γ_{20}	0.005	0.002	2.85	.006
Dummy 7-activity, γ_{21}	-0.005	0.002	-2.25	.027
Dummy 7-activity plus symbols, γ_{22}	-0.007	0.002	-3.15	.002

Note. In dummy code 1, participants in the 7-activity condition were coded as 1; participants in the 7-activity plus symbols and control conditions were coded as 0; In dummy code2, participants in the 7-activity plus symbols condition were coded as 1; participants in the 7-activity condition and control condition were coded as 0.

最後のセクションは、日々の満足度の二次の項の結果を意味している。 γ_{20} は正の有意な値であった。これは対照群の被験者の日々の満足度が実験期間を通じて次第に回復していることを意味する。 γ_{21} と γ_{22} は負の有意な値となった。これは、2つの介入群の被験者の日々の満足度の上昇が次第に頭打ちとなっていることを意味する。Figure 3.1は日々の満足度の成長曲線モデルの結果を図示したものである。

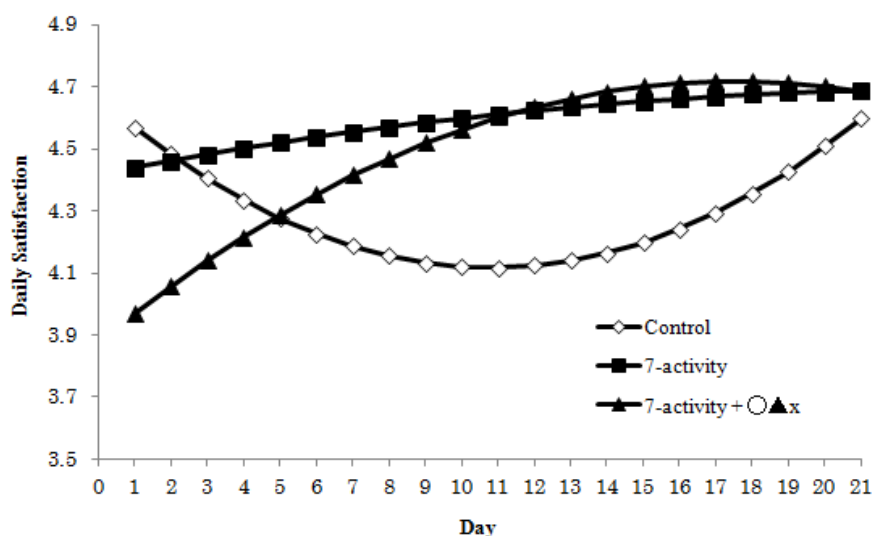


Figure 3.1 Trajectory of Daily Satisfaction among Experimental Conditions.

次に、明日への期待(被験者の次の日が良い日であるという期待)について成長曲線モデルによる分析を行った。明日への期待の分析結果は日々の満足度の結果と類似していた。介入群の被験者は実験期間を通じて明日への期待を上昇させた($\gamma_{11}=.099$, $SE=.038$, $t=2.60$, $p=.011$ 、 $\gamma_{12}=.104$, $SE=.038$, $t=2.64$, $p=.010$)。一方、対照群の被験者はネガティブな線形項を示した($\gamma_{10}=-.051$, $SE=.03$, $t=1.89$, $p=.062$)。介入群の明日への期待はネガティブな2次の項を示し($\gamma_{21}=-.004$, $SE=.002$, $t=-2.40$, $p=.019$; $\gamma_{22}=-.004$, $SE=.002$, $t=-2.32$, $p=.023$)、対照群の明日への期待の2次の項はポジティブであった($\gamma_{20}=.002$, $SE=.001$, $t=1.76$, $p=.082$)。明日への期待の成長曲線モデルでの結果を Figure 3.2 に図示する。

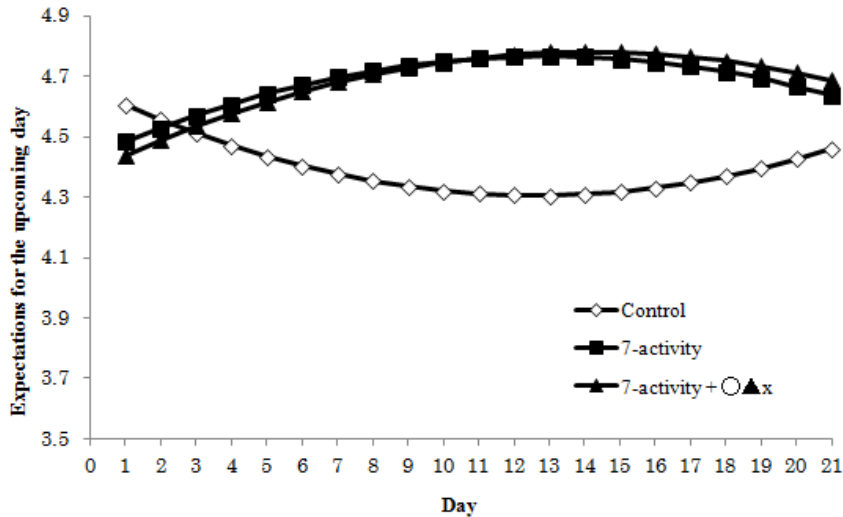


Figure 3.2 Trajectory of Expectations for Upcoming Day among Experimental Conditions.

最後に、ポジティブ感情とネガティブ感情についての成長曲線モデルの結果について報告する。日々の満足度と明日への期待とは異なり、このモデルでは2次の項は有意とはならなかった。そのため、ポジティブ感情とネガティブ感情の分析では2次の項をモデルから除いた。Table 3.5 と Table 3.6 はそれぞれポジティブ感情とネガティブ感情の成長曲線モデルの結果である。7-activity plus symbols 群の被験者は対照群の被験者に比べて有意傾向なポジティブ感情の上昇を示した($\gamma_{12}=.025, SE=.013, t=1.90, p=.062$)。

ネガティブ感情では実験期間を通じて、対照群の被験者はネガティブ感情の減少を示した($\gamma_{10}=-.014, SE=.007, t=-1.97, p=.052$)。一方、 γ_{11} と γ_{12} が有意でなかったことから、2つの介入群と対照群との違いは見られなかった。すなわち、すべての群で実験期間を通じてネガティブ感情が減少した。

Table 3.5

Growth curve model on positive affect.

	B	SE	t	P
For Intercept, β_0				
Intercept, γ_{00}	2.130	0.139	15.30	<.001
Dummy 7-activity, γ_{01}	0.282	0.194	1.45	.150
Dummy 7-activity plus symbols, γ_{02}	0.002	0.200	0.01	.990
For Linear slope, β_1				
Intercept, γ_{10}	-0.008	0.009	-0.89	.376
Dummy 7-activity, γ_{11}	0.006	0.013	0.45	.653
Dummy 7-activity plus symbols, γ_{12}	0.025	0.013	1.90	.062

Table 3.6

Growth curve model on negative affect.

	B	SE	t	P
For Intercept, β_0				
Intercept, γ_{00}	1.734	0.130	13.33	<.001
Dummy 7-activity, γ_{01}	0.051	0.181	0.28	.780
Dummy 7-activity plus symbols, γ_{02}	0.205	0.186	1.10	.274
For Linear slope, β_1				
Intercept, γ_{10}	-0.014	0.007	-1.97	.052
Dummy 7-activity, γ_{11}	0.002	0.010	0.18	.859
Dummy 7-activity plus symbols, γ_{12}	-0.012	0.010	-1.12	.266

Note. In dummy code 1, participants in the 7-activity condition were coded as 1; participants in the 7-activity plus symbols and control conditions were coded as 0; In dummy code2, participants in the 7-activity plus symbols condition were coded as 1; participants in the 7-activity condition and control condition were coded as 0.

成長曲線モデルの結果をまとめると、幸福介入は日々の満足度と明日への期待を実験期間をつうじて上昇させた。しかし、ポジティブ感情とネガティブ感情への影響は限定的であった。すなわち、少なくとも本研究の日本人の被験者に対しては、本研究の介入は日々の満足度と明日への期待に対して効果があったが、ポジティブ感情の上昇、ネガティブ感情の減少については効果が見られなかった。

3.2.3.2. 幸福感のウィークリーサイクルへの影響

次に本研究の主要なリサーチクエッションである幸福介入の幸福感のウィークリーサイクルへの影響について検証する。つまり、幸福介入によるポジティブな影響が週末よりも平日に起こっているのかどうかを検証する。本研究の仮説は、対照群の被験者は典型的な幸福感のウィークリーサイクル(週末に満足度が高く平日に満足度が低い)を示す一方、介入群では週末の高い満足度が平日にも維持されるのである。階層的データであるため、階層線形モデルのプログラムを用いてこれを検証した。仮説を検証するため、weekend ダミーコード (weekday=0, weekend=1)をレベル1モデルに予測因子として導入した。具体的なモデルは次のとおりである。

レベル1 (within-person):

$$Y_{ij} = \beta_{0j} + \beta_{1j} \times (\text{weekend}) + e_{ij} ,$$

レベル2 (between-person):

$$\beta_{0j} = \gamma_{00} + \gamma_{01} \times (7\text{activity}) + \gamma_{02} \times (7\text{activity plus symbols}) + \mu_{0j}$$

$$\beta_{1j} = \gamma_{10} + \gamma_{11} \times (7\text{activity}) + \gamma_{12} \times (7\text{activity plus symbols}) + \mu_{1j}$$

基本的には、このモデルは日々の満足度が週末と平日で異なるのかどうか検証するものである。

Table 3.7 に結果を記す。対照群の平日の平均満足度は 4.176 であった。7-activity 群の平日の平均満足度は対照群に比べて有意に高い値であった(γ

01=.451,SE=.229,t=1.97,p=.052)。しかし、7-activity plus symbols 群の平日の平均満足度と対照群とのそれとの間には有意な差はみられなかった (γ 02=.236,SE=.235,t=1.00,p=.319)。先行研究(e.g., Oishi et al., 2003)と一致して、対照群の被験者は平日よりも週末の満足度が高かった (γ 10=.414, SE=.135,t=3.07,p=.003)。そして、予想通り、7-activity 群ではこの平日よりも週末に満足度が高い週末効果が抑制されていた (γ 11=-.506,SE=.189,t=-2.67,p=.009)。しかし、この効果は 7-activity plus symbols 群では見られなかった (γ 12=-.077,SE=.194,t=-.40,ns)。つまり、7-activity plus symbols 群では対照群と同様、平日に比べて週末に満足度が高い傾向にあった。Figure 5.3 は週末と平日の各群の満足度を図示したものである。

Table 3.7

Hierarchical linear model analysis of weekly cycle of daily satisfaction.

	B	SE	t	P
For Intercept, β 0				
Intercept, γ 00	4.176	0.164	25.39	<.001
Dummy 7-activity, γ 01	0.451	0.229	1.97	.052
Dummy 7-activity plus symbols, γ 02	0.236	0.235	1.00	.319
For Weekend slope, β 1				
Intercept, γ 10	0.414	0.135	3.07	.003
Dummy 7-activity, γ 11	-0.506	0.189	-2.67	.009
Dummy 7-activity plus symbols, γ 12	-0.077	0.194	-0.40	.693

Note. In dummy code 1, participants in the 7-activity condition were coded as 1; participants in the 7-activity plus symbols and control conditions were coded as 0; In dummy code2, participants in the 7-activity plus symbols condition were coded as 1; participants in the 7-activity condition and control condition were coded as 0.

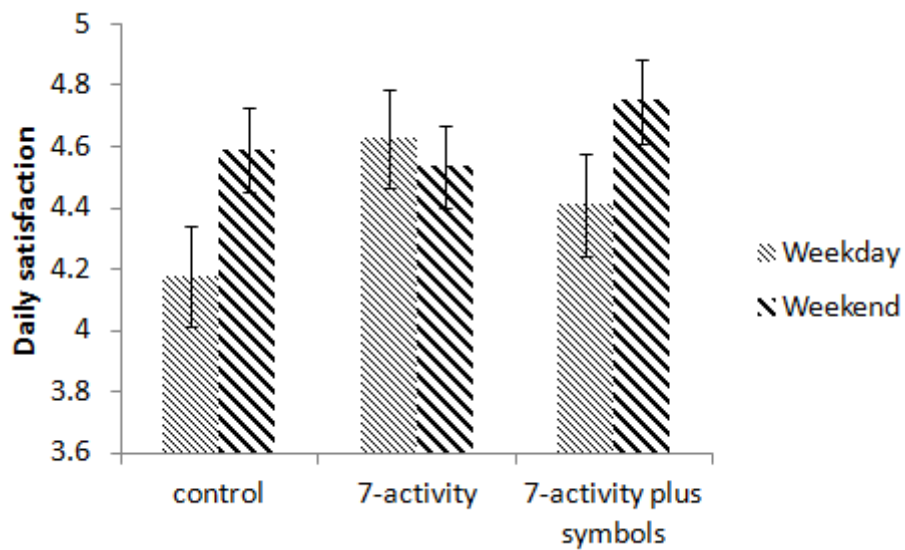


Figure 3.3 Weekday and weekend satisfaction across conditions.

次に、ポジティブ感情およびネガティブ感情についても同様の分析を行った。予想とは異なり、すべてのグループで、週末と平日のポジティブ感情に差が見られなかった(Table 3.8)。また、介入群での抑制効果は見られなかった。一方、ネガティブ感情については、対照群の被験者は週末よりも平日にネガティブな感情を経験していた。しかし、介入による抑制効果はみられなかった。つまり、介入群においても週末よりも平日にネガティブな感情を経験していた(Table 3.9)。

Table 3.8

Hierarchical linear model analysis of weekly cycle of positive affect

	B	SE	t	P
For Intercept, β_0				
Intercept, γ_{00}	2.021	0.130	15.49	<.001
Dummy 7-activity, γ_{01}	0.373	0.181	2.06	.043
Dummy 7-activity plus symbols, γ_{02}	0.291	0.186	1.56	.122
For Weekend slope, β_1				
Intercept, γ_{10}	0.114	0.107	1.07	.290
Dummy 7-activity, γ_{11}	-0.149	0.150	-0.99	.323
Dummy 7-activity plus symbols, γ_{12}	-0.154	0.153	-1.01	.317

Table 3.9

Hierarchical linear model analysis of weekly cycle of negative affect

	B	SE	t	P
For Intercept, β_0				
Intercept, γ_{00}	1.657	0.112	14.76	<.001
Dummy 7-activity, γ_{01}	0.057	0.156	0.36	.718
Dummy 7-activity plus symbols, γ_{02}	0.079	0.160	0.50	.622
For Weekend slope, β_1				
Intercept, γ_{10}	-0.238	0.067	-3.55	<.001
Dummy 7-activity, γ_{11}	0.019	0.094	0.21	.837
Dummy 7-activity plus symbols, γ_{12}	0.010	0.096	0.10	.919

Note. In dummy code 1, participants in the 7-activity condition were coded as 1; participants in the 7-activity plus symbols and control conditions were coded as 0; In dummy code2, participants in the 7-activity plus symbols condition were coded as 1; participants in the 7-activity condition and control condition were coded as 0.

最後に、明日への期待のウィークリーサイクルに幸福介入が与える影響について検証した。明日への期待は、どの程度被験者が明日へ期待しているかの程度である。そのため、もし明日への期待がウィークリーサイクルを示すのなら、土曜日と日曜日が週末であるため、その前日の金曜日と土曜日に日曜日から木曜日に比べてその値が高くなるはずである。それゆえ、これまで用いた weekend ダミーコードを新しいダミーコード(日曜日から木曜日を 0、金曜日と土曜日を 1)に置き換えて分析を行った。分析の結果、対照群の被験者は日曜日から木曜日に比べて、金曜日と土曜日に明日への期待を高めた($\gamma_{10}=.254$, $SE=.118$, $t=2.15$, $p=.035$)。しかし、介入による抑制は見られなかった。すなわち、介入群においても、日曜日から木曜日に比べて、金曜日と土曜日に明日への期待が高かった(Table 3.10)。

Table 3.10

Hierarchical linear model analysis of weekly cycle of upcoming day

	B	SE	t	P
For Intercept, β_0				
Intercept, γ_{00}	4.318	0.177	24.42	<.001
Dummy 7-activity, γ_{01}	0.311	0.246	1.27	.209
Dummy 7-activity plus symbols, γ_{02}	0.341	0.252	1.35	.181
For Weekend slope, β_1				
Intercept, γ_{10}	0.254	0.118	2.15	.035
Dummy 7-activity, γ_{11}	-0.031	0.165	-0.19	.849
Dummy 7-activity plus symbols, γ_{12}	-0.156	0.169	-0.93	.358

Note. In dummy code 1, participants in the 7-activity condition were coded as 1; participants in the 7-activity plus symbols and control conditions were coded as 0; In dummy code2, participants in the 7-activity plus symbols condition were coded as 1; participants in the 7-activity condition and control condition were coded as 0.

まとめると、7-activity 群の被験者で週末の方が平日よりも満足度が高いという曜日の効果が抑制され、つまり、平日に週末の満足度が維持される結果とな

った。しかし、ポジティブ感情およびネガティブ感情ではこのような介入による曜日の効果の抑制は見られなかった。

3.2.3.3. 幸福介入の心理的幸福度、楽観性、抑うつ度への影響

次に3週間の幸福介入が被験者の心理的幸福度、楽観性、抑うつ度に及ぼす影響について検証した。これらの変数は3週間の介入前(Time1)と介入後(Time2)に測定した。Table 3.10 から Table 3.12 はこれらの変数の実験条件ごとの平均値と標準偏差、そして、Time1 と Time2 の対応のある t 検定の結果である。まず、7-activity 群では、Time1 に比べて Time2 で他人との積極的な関係と楽観性が有意に高い値であった(Table 3.11)。次に 7-activity plus symbols 群では、心理的幸福度とその下位項目の人生の目的、自己受容、環境制御性、個人的成長、そして楽観性に実験前後で有意な上昇が見られた(Table 3.12)。一方、対照群では抑うつ度の上昇が見られた(Table 3.13)。

Table 3.11

Mean and Standard deviations for psychological well-being, optimism, and depression before and after the daily dairy study in 7-activity condition.

	Time 1	Time 2	Paired t
Psychological well-being	23.19(2.96)	23.59(3.48)	-1.25
Purpose in Life	4.11(0.66)	4.14(0.79)	-0.36
Self-Acceptance	3.67(0.66)	3.74(0.77)	-0.76
Environmental Mastery	3.87(0.59)	3.89(0.55)	-0.26
Personal Growth	3.93(0.55)	4.02(0.72)	-1.20
Positive Relations with Others	3.85(0.84)	4.00(0.82)	-1.81#
Autonomy	3.76(0.72)	3.80(0.80)	-0.75
Optimism	17.83(3.86)	19.00(3.92)	-2.10*
Depression	13.17(6.99)	14.10(8.33)	-0.71

Note. The numbers in parentheses represent standard deviations. Except for CES-D, high scores indicate increase functioning.

#p<.10. *p<.05. **p<.01.

Table 3.12

Mean and Standard deviations for psychological well-being, optimism, and depression before and after the daily dairy study in 7-activity plus symbol condition.

	Time 1	Time 2	Paired t
Psychological well-being	21.40(3.47)	22.58(3.34)	-3.03**
Purpose in Life	3.59(0.80)	3.84(0.63)	-2.65*
Self-Acceptance	3.38(0.80)	3.67(0.81)	-2.64*
Environmental Mastery	3.54(0.67)	3.71(0.71)	-2.03#
Personal Growth	3.70(0.71)	3.88(0.70)	-2.39*
Positive Relations with Others	3.56(0.66)	3.72(0.75)	-1.49
Autonomy	3.63(0.63)	3.77(0.62)	-1.60
Optimism	17.07(3.19)	18.15(2.63)	-2.32*
Depression	12.63(6.75)	13.78(7.58)	-0.63

Note. The numbers in parentheses represent standard deviations. Except for CES-D, high scores indicate increase functioning.

#p<.10. *p<.05. **p<.01.

Table 3.13

Mean and Standard deviations for psychological well-being, optimism, and depression before and after the daily dairy study in control condition.

	Time 1	Time 2	Paired t
Psychological well-being	22.76(3.69)	22.61(3.94)	0.58
Purpose in Life	3.98(0.84)	3.89(0.85)	1.15
Self-Acceptance	3.54(0.83)	3.55(0.84)	-0.13
Environmental Mastery	3.64(0.63)	3.60(0.74)	0.54
Personal Growth	4.00(0.79)	3.99(0.83)	0.11
Positive Relations with Others	3.67(0.90)	3.61(0.88)	0.85
Autonomy	3.94(0.65)	3.98(0.73)	-0.47
Optimism	17.50(3.09)	17.46(3.56)	0.08
Depression	12.29(7.65)	15.46(10.34)	-1.71#

Note. The numbers in parentheses represent standard deviations. Except for CES-D, high scores indicate increase functioning.

$p < .10$. * $p < .05$. ** $p < .01$.

対応のある t 検定では、介入群で楽観性などに実験前後で有意な上昇が見られた。しかし、対応のある t 検定では介入群と対照群の比較はできない。そこで、Time 2 の測定値を従属変数、Time 1 の測定値と 2 つのダミーコードを予測変数とした重回帰分析を行った。本研究の予想では、Time 1 の値を統制しても、2 つの介入群では対照群に比べて、心理的幸福度と楽観性が高く、抑うつ度が低い。Table 3.14 は重回帰分析の結果である。

3.2.3.3.1. 心理的幸福度

予想通り、7-activity plus symbols 群で対照群に比べて実験後(Time2)の心理的幸福度(6 つの下位項目の合計)が高い値であった($B=1.250, \beta =.163, t=2.64, p<.05$)。しかし、予想に反して、7-activity 群と対照群で Time 2 の値に差は見られなかった($B=.577, \beta =.077, t=1.27, ns$)。

次に、心理的幸福度の 6 つの下位項目について別々に分析を行った。7-activity plus symbols 群で 6 つの下位項目のうち 3 つ(人生の目的、環境制御性、自己受

容)で対照群に比べて実験前後の上昇が見られた。しかし、7-activity 群では他人との積極的な関係のみが対照群に比べて実験前後で上昇を示した。自律性と個人的成長ではいずれの群でも有意な効果は見られなかった。

3.2.3.3.2. 楽観性

7-activity 群、7-activity plus symbols 群ともに対応のある t 検定では有意な上昇がみられた(Table 5.10 および Table 5.11)。重回帰分析によると、7-activity 群では対照群と比べて、楽観性に有意な上昇が見られた($B=1.299$, $\beta =.181$, $t=2.01$, $p=.47$)。しかし、7-activity plus symbols 群では対照群と有意な差は見られなかった($B=.987$, $\beta =.134$, $t=1.49$, ns)。

3.2.3.3.3. 抑うつ度

本研究の仮説では介入群は対照群に比べて抑うつ度が減少する。しかし、予想に反して、いずれの群においても介入による効果はみられなかった。

Table 3.14

Regression Analysis: Predicting Well-being Time1 and Dummy Codes.

Predictor	心理的幸福度			楽観性			抑うつ度		
	B	β	t	B	β	t	B	β	t
Time1	.936	.893	16.54**	.711	.696	8.95**	.494	.398	3.92**
Code1	.577	.077	1.27	1.299	1.81	2.01*	-1.799	-.099	-.84
Code2	1.250	.163	2.64*	.987	.134	1.49	-1.856	-.099	-.85
Predictor	人生の目的			環境制御性			個人的成長		
	B	β	t	B	β	t	B	β	t
Time1	.839	.866	14.20**	.843	.797	11.63**	.924	.854	14.12**
Code1	.135	.085	1.24	.097	.070	.89	.093	.060	.87
Code2	.273	.167	2.41*	.202	.141	1.82 [#]	.160	.100	1.43
Predictor	自己受容			他人との積極的な関係			自律性		
	B	β	t	B	β	t	B	β	t
Time1	.841	.805	11.97**	.842	.825	13.56**	.909	.849	13.93**
Code1	.079	.047	.54	.240	.140	2.00*	-.008	-.005	-.08
Code2	.248	.145	1.88 [#]	.204	.116	1.66	.080	.051	.73

Note. Code1, participants in the 7 activity were coded as 1, the rest were coded as 0. Code2, participants in the 7-activity plus symbols were coded as 1, the rest were coded as 0. [#]p<.10. *p<.05. **p<.01.

3.3. 総合考察

本研究の結果は、幸福な人々がもつ7つの考えと振る舞いを実行した被験者が3週間の実験期間を通じて日々の満足度を向上させることを示した。対照的に、対照群の被験者は、3週間の実験期間を通じて日々の満足度を減少させた。さらに、7-activity 群の被験者では平日の満足度が週末の満足度と同じくらい高い傾向にあることを発見した。一方、対照群では、典型的な満足度のウィークリーサイクル(週末に満足度が高く平日に低い)を示した。つまり、7-activity 群では週末ではなく平日の満足度を向上させたと考えられる。

本研究の結果はいくつかの点で意義のあるものである。まず第一に、私の知る限り、本研究は週末と平日のどちらに幸福介入が効果的であるのか検証した初めての研究である。それゆえ、本研究の結果には新規性があり幸福介入の研究分野(King, 2008; Lyubomirsky, 2008)に新たな知見を与えるものである。しかし、理想自己の追求や親切介入など他の幸福介入で本研究と同様の結果が得られるのか否かはまだ明らかではない。たとえば、理想自己の追求介入が平日の幸福感を向上させるから、全体の幸福感を向上させるのだろうか？週末の幸福感に効果的なのか？幸福感の高い周期性(Chow et al., 2005)を考慮すると、さまざまな幸福介入が幸福感の周期性にどのような影響を与えるのか引き続き調べていく必要があるだろう。幸福感の周期性に与える影響に幸福介入間の違いがあるかもしれない。

2 つ目に、本研究は介入の境界条件を特定した点が挙げられる。本研究の介入は日々の満足度や明日への期待、楽観性など認知的な側面について効果的であった。しかし、一方で、ポジティブ感情やネガティブ感情などの感情的な側面には効果を示さなかった。この本研究での介入が感情的側面に効果がなかった点は文化的背景が原因であるかもしれない。先行研究では、日本人は人生満足度と感情経験が北米の人々ほど密接には結びついていない(Schimmack et al., 2002; Suh et al., 1998)。同様に、本研究の介入は、楽観性と心理的幸福度を向上させたが、一方で自律性は向上しなかった(Table 10)。先行研究は、いくつかのPWBの下位項目、たとえば、自律性は、中国人や韓国人では、北米の人々ほど望ましい特性ではないことが報告されている(Diener, Sapyta, & Suh, 1998)。アメリカ人の心理学者には自律性が幸福感にとって必要不可欠であるとする人もいるが(Ryff, 1989)、Ryff (1989)が心理的幸福度で定義し必要不可欠であるとし

ている自律性が本当にあらゆる国々の人々(たとえば、日本人)の幸福感にとって重要であるかについては議論の余地がある(Heine, Lehman, Peng, & Greenholtz, 2002; Oishi & Diener, 2001)。本研究の発見は、北米で効果的であることが知られている介入プログラムが日本のような北米以外の国々において幸福感のいくつかの側面(たとえば日々の満足度)では機能するが、他の側面(ポジティブ感情やネガティブ感情、自律性)では機能しない可能性を示唆している。これらの違いについて今後より精密な検証が必要だろう。

本研究ではいくつか予想に反した結果があった。本研究では2つの介入条件を用意した。これらの介入条件は本質的に類似しているため類似した効果を期待していた。具体的には、7-activity plus symbols 群では7-activity 群に比べて日々の幸福感に対してより効果が高いことを期待していた。しかし予想に反して、2つの介入群の効果には類似しない点が見つかった。たとえば、7-activity 群の被験者は介入によって楽観性が高まったが、一方で7-activity plus symbols 群の被験者は心理的幸福度が向上した。全般的には、介入効果は7-activity plus symbols 群より7-activity 群の方が高い傾向にあった。なぜこのような違いが生じたのか正確な理由はわからない。しかし、ひとつのもっともらしい理由として楽観性が被験者の日々の様々な経験に対する認知フィルターとして働いたためかもしれない。7-activity 群の被験者は実験期間を通じてより楽観的となった。同様に平日の満足度は週末の満足度と同様に高かった。本研究では、7-activity plus symbols 群ではそのような傾向を発見できなかったが、かわりに心理的幸福度(たとえば、自己受容や人生の目的)が上昇した。自己受容や人生の目的は美德ではあるが、楽観性と同じように日々の経験の認知フィルターとしては働かない。楽観性と心理的幸福度との機能の違いがなぜ7-activity 群で週末同様平日の満足度が高かったのかを説明するかもしれない。では、なぜ7-activity 群では楽観性が高まり、7-activity plus symbols 群では楽観性が上がらなかったのか。なぜ予想とは逆に、7-activity 群よりも7-activity plus symbols 群は効果的でなかったのか。ひとつの可能性としては、シンボルによる一日の再評価がネガティブに作用した可能性が考えられる。7-activity 群のように目標をたて実施するだけでなく、7-activity plus symbols 群のように、その一日を振り返り再評価させることが幸福感にとってマイナスに働いた可能性がある。今後は、この再評価が及ぼした影響について細密な検証が求められる。

予想に反して、成長曲線モデルによる分析結果は幸福介入が日々のポジティ

ブ感情を向上させなかったことを示していた。Tsai, Knutson, & Fung (2008)はヨーロッパ系アメリカ人とアジア系アメリカ人はアジア人に比べて覚醒度の高いポジティブ感情(e.g.,ワクワクした)に価値を置くことを報告している。同様に、アジア人とアジア系アメリカ人はヨーロッパ系アメリカ人に比べて覚醒度の低いポジティブ感情(e.g.,平穏)に価値をおく。本研究では、幸福介入のポジティブ感情への影響を検証するために用いたポジティブ感情が覚醒度の比較的高いものであった。これが本研究でポジティブ感情が上昇しなかったひとつの原因かもしれない。つまり、覚醒度の低いポジティブ感情は本研究における介入群で向上していた可能性もあり、今後検証する必要があるだろう。

本研究では対照群の被験者の日々の満足度や明日への期待が実験期間を通じて上昇したり下降したりすることを期待していなかった。しかし、Figure1 や Figure2 が示したとおり、対照群の被験者の日々の満足度と明日への期待はまず最初に下降して徐々に上昇し最終的に実験開始頃の水準にまで戻っている。ひとつの可能性として対照群の被験者が睡眠不足であり、就寝時間や睡眠時間の記録自体がそれを認識させ日々の幸福感にネガティブに働いた可能性がある。しかし、コントロール群の被験者の睡眠時間の平均値は、6.9時間(SD=1.7)であり比較的十分な睡眠が取れていた。また、対照群に対して、睡眠時間を成長曲線モデルの説明変数に追加することで睡眠時間を統制した分析を行った結果、睡眠時間の日々の満足度への影響はなく、3週間の軌跡にも変化はみられなかった(Figure 3.4)。つまり、睡眠時間を統制しても対照群の軌跡は平坦にはならなかった。このことから対照群の被験者の睡眠不足により対照群の課題である睡眠時間の記録がネガティブな影響を与えた可能性は棄却される。その他の有力な可能性として、本研究は対照群の被験者にも幸福度を向上させるプログラムであることを伝えている。しかし、実際に取り組むことになった課題が睡眠時間の記録などあまり幸福度の向上を期待しにくいものであったため対照群の被験者は実験最初の段階で本研究の幸福介入実験に対して疑いを持ったのかもしれない。

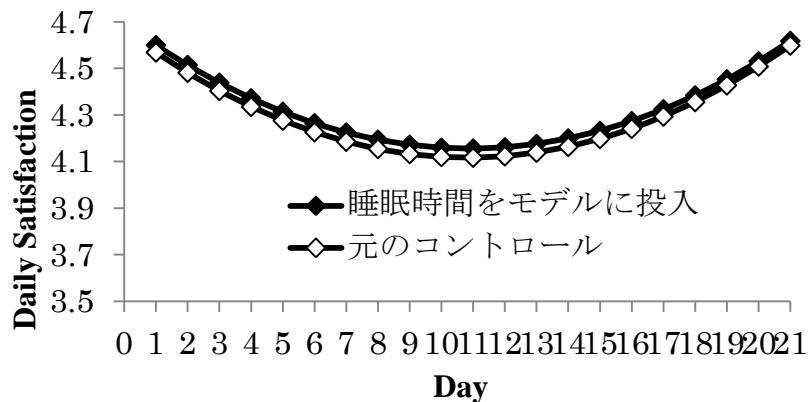


Figure 3.4 睡眠時間を統制した際の対照群の3週間の軌跡

最後に本研究の限界について述べる。本研究では被験者の離脱が比較的多かった。高い離脱率は介入を実用する上で問題があるだろう。今後は介入プログラムの離脱率の減少させる方法について検討する必要がある。第2に、本研究は日本において実施された。日本以外の他の国々において本研究の発見が再現できるのかについては明らかではない。類似の実験を他の国、他の文化的背景を有する国において実施し、本研究の発見の一般化可能性について検討することが重要である。第3に、無作為割り当てを行ったにもかかわらず、7-activity plus symbols 群では他の群とくらべて初日の日々の満足度が低い値であった。それゆえ、7-activity plus symbols 群の被験者は他の実験条件の被験者に比べて、幸福感を上昇させる余地が大きかった。この初期条件の違いは、7-activity plus symbols 群の被験者がポジティブな日々の満足度の軌跡を示したひとつの要因かもしれない。最後に、睡眠時間、起床時間、就寝時間を記録させた対照群には問題がある。介入条件が就寝前の記録だけでなく日中においても意識が必要な指示であるのに対して、対照群の条件はただ就寝前に記録するだけの簡単な作業であり、課題の重さに大きな違いがある点である。今後は、介入群と等しい課題量の対照群を設定して検証する必要があるだろう。たとえば、対照群として主観的幸福感と相関のない7つの考えと振る舞いをわりだしそれを被験者に実行してもらうことなどが考えられる。

3.4. まとめ

本研究では幸福介入が3週間の実験期間を通じて日々の満足度と明日への期待を向上させることを発見した。さらに、ネガティブ感情は週末よりも平日に

高い値を示したにもかかわらず、介入を実施した被験者では平日の日々の満足度が週末の満足度と同程度の高い値を示した。この結果は、幸福介入が人々の認知フィルターを変化させ、それによって平日の満足度が高められたことを示唆している。今後はこの認知フィルターの変化を内在する正確なメカニズムについて探索することが求められる。

4. 人生満足度評定と質問項目順序効果の文化差

主観的幸福感の研究者は、人生満足度評定の性質とムード効果(Schwarz and Clore, 1983)や duration neglect (Fredrickson & Kahneman, 1993)、質問項目順序効果(Strack et al., 1988)といったいくつかの判断バイアスについて調査、発見してきた。近年、多くの国々が国別レベルの幸福度指標を作成に乗り出しているなか、人生満足度評定のこれらのバイアスに文化差があるのかどうか知ることが重要となってきた。本章では人生満足度評定の質問項目順序効果の文化差を探索する。すなわち、回答者の人生満足度判断に先行する質問の順序がどう影響するのか本研究では調査する。特に本研究では、複数のドメイン満足度の質問群が人生満足度の質問に及ぼす影響について調査する。さらに、日本人の人生満足度判断の性質が何によってもたらされているのかその理由を探索する研究を行う。

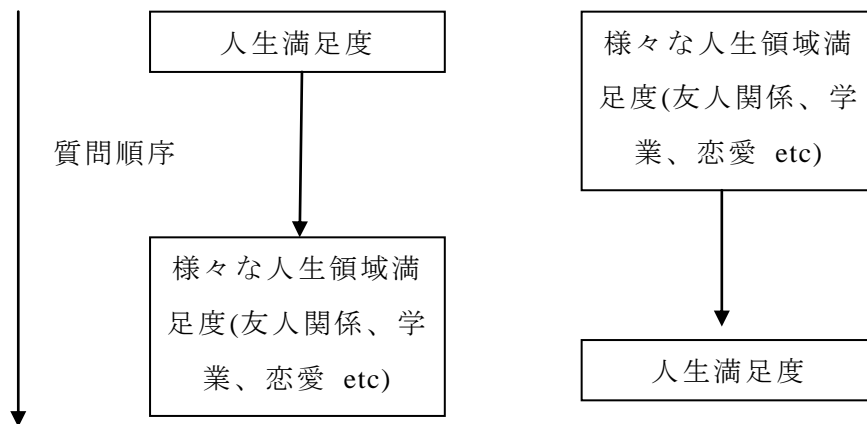


Figure 4.1 質問項目順序効果実験

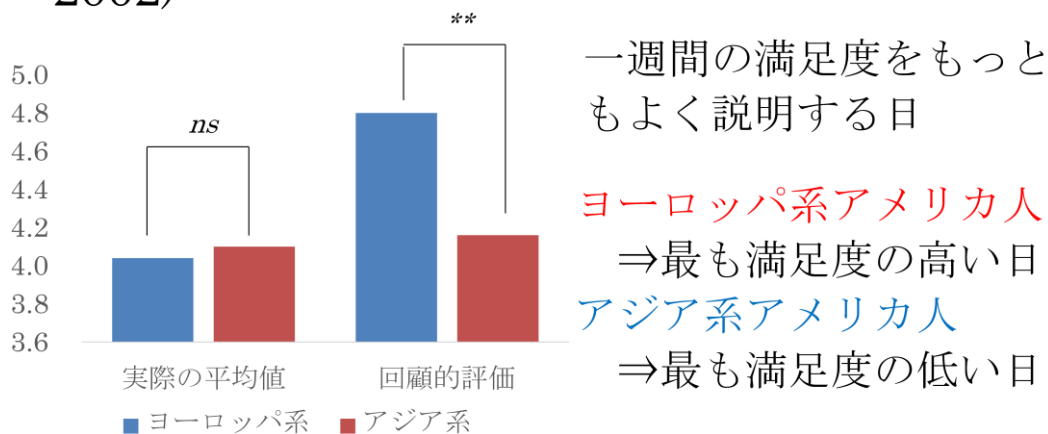
4.1. 人生満足度評定と質問項目順序効果の文化差

4.1.1. 目的

主観的幸福感の文化差の先行研究は異なる文化的背景をもつ人々が人生満足度を評定する際にいくつもの異なる情報源を合成してどのように人生満足度を回答するのか調査してきた。たとえば、相互独立的自己観が優勢な国々の人々は相互協調的自己観が優勢な国々の人々に比べて、感情経験に重きをおき人生満足度を評定することが報告されている(Schimmack et al., 2002; Suh et al., 1998)。感

情経験以外では、Diener et al (2000)は北米、ヨーロッパ、南アメリカの学生は、教授の質や授業の満足度といった教育満足度の構成要素の満足度の平均よりもそれらを含めた教育満足度の方を高く評価することを報告している。同様に、Oishi (2002)の日記法を用いた実験では、アジア系アメリカ人と欧州系アメリカ人の間に7日間の毎日の満足度の平均値に違いは見られなかったが、8日目に行った過去一週間を振り返ったときの回顧的満足度は欧州系アメリカ人では7日間の平均値よりも有意に高かったのに対して、アジア系アメリカ人では毎日の平均値とほぼ同様の満足度が8日目にも報告された。さらに、ヨーロッパ系アメリカ人では一週間の回顧的満足度は7日間のうちの最も良い日によって説明されたが、アジア系アメリカ人では、最も良い日と同様に最も悪い日も一週間の回顧的満足度に対して説明力を持っていた。この結果は、相互独立的自己観が優勢な欧州系アメリカ人ではポジティブな側面に焦点を当てるのに対して、相互協調的自己観が優勢な東アジア系の人々はポジティブとネガティブ両面を考慮することを示唆している。

• ヨーロッパ系アメリカ人とアジア系アメリカ人の7日間の日々の満足度の日記調査(Oishi, 2002)



ヨーロッパ系アメリカ人⇒ポジティブな情報
 アジア系アメリカ人⇒ネガティブな情報にも注目

Figure 4.2 Oishi (2002)の日記法の実験

4.1.2. 方法

被験者は 83 人の日本人の大学生と 112 人のアメリカ人の大学生である。83 人の日本人の大学生(女性 30 名、男性 52 名、1 名は未回答)は楽天リサーチ (<http://research.rakuten.co.jp/>)のモニタープールで募集した。楽天リサーチはおよそ 200,000 人の大学生がリサーチモニターとして登録している大規模なリサーチプールである。これらの日本人はおよそ 50 円の謝礼を受取り実験に参加した。アメリカ人の被験者(女性 20 名、男性 90 名)はヴァージニア大学で募集した。アメリカ人の被験者は実験に参加することで単位の一部をかわりに受け取った。日本人の被験者の平均年齢は 22.52 歳(SD=1.62)であった。アメリカ人の被験者の平均年齢は 18.47 歳(SD=0.95)であった。性別と年齢はのちの分析で結果に影響を持たなかった。そのため、のちの分析ではこれらを分析モデルから除いたものを最終モデルとして報告する。

人生満足度は the satisfaction with life scale(SWLS: Diener et al., 1985)を用いて測定した。SWLS は「ほとんどの面で私の人生は私の理想に近い」、「私の人生は、とてもすばらしい状態だ」、「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」の 5 項目から構成されており、被験者にこれらの項目について 7 件法(1=まったく当てはまらない~7=非常によく当てはまる)で回答を求めた。ドメイン満足度は 9 つの人生領域についてそれぞれ 2 つの質問で測定した。9 つの人生領域とは(1)友人関係、(2)両親との関係、(3)恋愛関係、(4)学業成績、学歴、(5)将来の見通し、(6)余暇、(7)住まい、(8)体型、(9)新規性である。これらのドメイン満足度の質問項目は SWLS のアイテムに似せて作成した。たとえば、友人関係満足度の 2 項目は、「私の友人関係は私の理想に近い」、「私は自分の友人関係に満足している」である。これらの項目について被験者に SWLS 同様、7 件法(1=まったく当てはまらない~7=非常によく当てはまる)で回答を求めた。アメリカ人の被験者向けのドメイン満足度の質問項目は上記の日本語版を英語に翻訳し、リサーチアシスタントによってバックトランスレーションが行われ、バックトランスレーションしたものをオリジナルの項目と比較し等価性を確認した。

すべての記述統計とクロンバックの α 係数を Table 4.1 に示す。

Table 4.1

Descriptive statistics for life satisfaction and domain satisfactions.

Variables	Japanese(n=83)			Americans(n=112)		
	M	SE	α	M	SE	α
人生満足度	4.18	1.15	0.79	5.44	0.99	0.86
友人関係	3.83	1.42	0.76	5.71	1.18	0.93
両親との関係	4.12	1.30	0.82	5.85	1.45	0.95
恋愛関係	4.22	1.08	0.41	4.37	1.75	0.98
学業成績・学歴	3.77	1.40	0.58	5.04	1.37	0.93
将来の見通し	4.20	1.30	0.58	5.89	0.92	0.80
余暇	3.99	1.33	0.55	5.54	1.01	0.55
住まい	4.46	1.21	0.67	5.24	1.45	0.94
体型	4.13	1.24	0.81	4.65	1.51	0.95
新規性	4.12	1.22	0.50	5.29	1.13	0.88

被験者は、無作為に Global-specific 条件(先に人生満足度回答後、ドメイン満足度に回答する条件)か Specific-global 条件(先にドメイン満足度に回答後、人生満足度に回答する条件)のいずれかに割り当てられた。具体的には、人生満足度の質問項目とドメイン満足度の質問項目を別々の紙にプリントし、それらの順序を変えた2種類の質問紙を用意し、無作為に被験者にいずれかの質問紙を配布した。

4.1.3. 結果及び考察

質問の順序によって人生満足度判断において best domain(最も満足している人生領域)と worst domain(最も満足していない人生領域)それぞれを重視する傾向がどのように変わるか検証した。もし人々が best domain を重視して人生満足度を評定するのならば best domain の値が高い(e.g., 7件法で7点)ほど人生全般についても満足していると評定し、一方 best domain の値が低い(e.g., 7件法で5点)と人生全般についても満足していないと評定するだろう。もし人々が worst

domain を重視して人生満足度を評定するのならば、worst domain の値が高い (e.g., 7 件法で 4 点)ほど人生全般に満足していると評定し、worst domain の値が低い(e.g.,7 件法で 1 点)と人生全般についても満足していないと評定するだろう。

本研究の仮説は、日本人は best domain と worst domain の両者を重視し人生満足度評定を行うのに対して、アメリカ人の被験者は worst domain よりも best domain を重視して人生満足度を評定することである。特に、その傾向はさまざまなドメイン満足度の質問項目が人生満足度の質問項目より先行するときに顕著であると予想する。この仮説を検証するため、新しい変数として、best domain(被験者ごとに算出した 9 つのドメイン満足度のうち最も満足している人生領域の満足度)と worst domain(被験者ごとに算出した 9 つのドメイン満足度のうち最も満足していない人生領域の満足度)を作成した。そして best domain, worst domain, Culture(-1 = アメリカ, 1 = 日本), Item-order(-1 = Global-specific, 1 = Specific-global)及びそれらの交互作用項を独立変数, 人生満足度を従属変数とした重回帰分析を行った(Table 4.2)。分析モデルを Figure4.4 に示す。

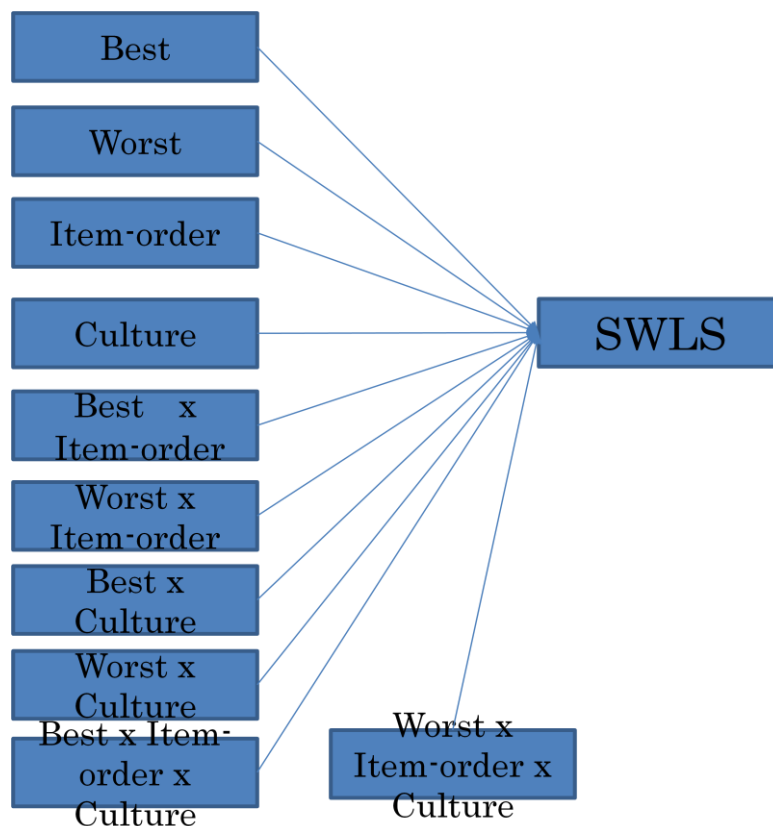


Figure 4.4 重回帰分析の分析モデル

Table 4.2

Regression analyses predicting life satisfaction.

Variables	B	SE	β	t	p
Culture	-0.11	0.07	-0.09	-1.50	0.14
Item-order	-0.10	0.07	-0.08	-1.40	0.16
Culture x item-order	0.16	0.07	0.13	2.25	0.03
Best domain	0.66	0.09	0.54	7.83	<0.01
Worst domain	0.54	0.06	0.44	8.51	<0.01
Best domain x item-order	0.17	0.08	0.14	1.98	0.05
Worst domain x item-order	0.02	0.06	0.02	0.38	0.70
Best domain x culture	-0.16	0.08	-0.10	-1.95	0.05
Worst domain x culture	0.10	0.06	0.08	1.60	0.11
Best x Item-order x culture	-0.24	0.08	-0.19	-2.80	0.01
Worst x Item-order x culture	0.01	0.06	0.01	0.17	0.86

Culture:Americans=-1,Japanese=1;Item-order:global-specific=-1, specific-global=1

best domain x culture の 2 次の交互作用が有意 ($B=-0.16$, $\beta=-0.10$, $p=0.05$) であったことから質問項目順序の条件にかかわらず、アメリカ人の被験者は日本人に比べて best domain を重視して人生満足度を判断することが示された。worst domain x culture の交互作用が有意傾向 ($B=0.10$, $\beta=0.08$, $p=0.11$) なことから、日本人の被験者はアメリカ人の被験者に比べて worst domain を重視して人生満足度を評定することが示された。これらの結果は本研究の仮説を支持するものである。

worst domain と culture, item-order の 3 次の交互作用は見られなかった。このことは、日本人がアメリカ人より Worst domain を重視する傾向は、質問項目順序条件によって変わらないことを意味している。一方、対照的に、best domain と culture, item-order の 3 次の交互作用は有意であった ($B=-0.24$, $\beta=-0.19$, $p=0.01$)。この交互作用について詳細に知るため、それぞれの国について別々に

重回帰分析を行った。すなわち、それぞれの国ごとに、人生満足度を従属変数、best domain, worst domain, item-order とそれらの交互作用を独立変数とした重回帰分析を行った。

Table 4.3 に示したとおり、日本人の被験者は best domain と item-order の交互作用は有意ではなかった ($B=-0.06$, $\beta =-0.05$, ns, [95% CI=-0.25|0.13])。それゆえ、日本人のサンプルでは best domain と人生満足度との関連の程度に質問項目順序の条件間に差はみられなかった。

Table 4.3

Regression analyses predicting life satisfaction among Japanese.

Variables	B	SE	β	t	P
Item-order	0.11	0.07	0.10	1.66	0.10
Best domain	0.46	0.09	0.40	4.87	<.001
Worst domain	0.60	0.09	0.53	6.37	<.001
Best domain x item-order	-0.06	0.09	-0.05	-0.63	0.53
Worst domain x item-order	0.03	0.09	0.03	0.36	0.72

Item-order:global-specific=-1, specific-global=1

Table 4.4

Regression analyses predicting life satisfaction among American.

Variables	B	SE	β	t	P
Item-order	-0.02	0.07	-0.02	-0.35	0.73
Best domain	0.44	0.07	0.44	6.12	<.001
Worst domain	0.45	0.07	0.46	6.44	<.001
Best domain x item-order	0.21	0.07	0.21	2.97	.004
Worst domain x item-order	0.01	0.07	0.01	0.17	0.87

Item-order:global-specific=-1, specific-global=1

一方、Table 4.4 に示したとおり、アメリカ人のサンプルでは、best domain と item-order の交互作用が有意であった($B=0.21$, $\beta=0.21$, $p=0.004$, [95%CI = 0.07|0.35])。交互作用が有意であったため、下位検定として単純傾斜(Simple slope)の有意性検定(Aiken and West, 1991)を行ったところ、人生満足度を先に回答したアメリカ人の被験者では、best domain 満足度が人生満足度をポジティブに予想したが($\beta=0.23$, $p=0.01$)、予想どおり、ドメイン満足度について人生満足度の直前に回答した specific-global 条件で best domain 満足度は人生満足度を強く説明した($\beta=0.66$, $p<0.01$)。すなわち、アメリカ人の被験者は、さまざまな人生領域についての満足度を先に回答したとき、ドメイン満足度を後に回答したときに比べて best domain を重視して人生満足度を評定した(Figure 4.5)。

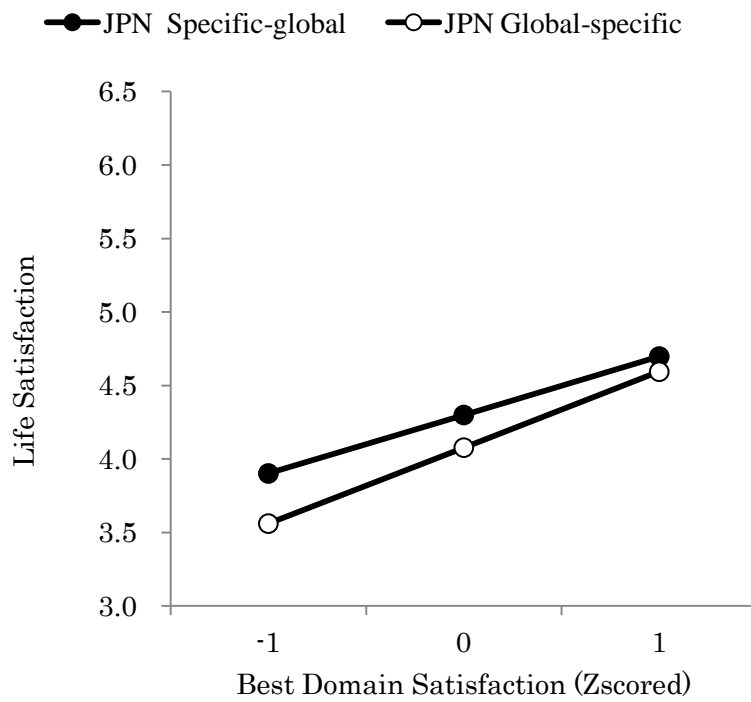
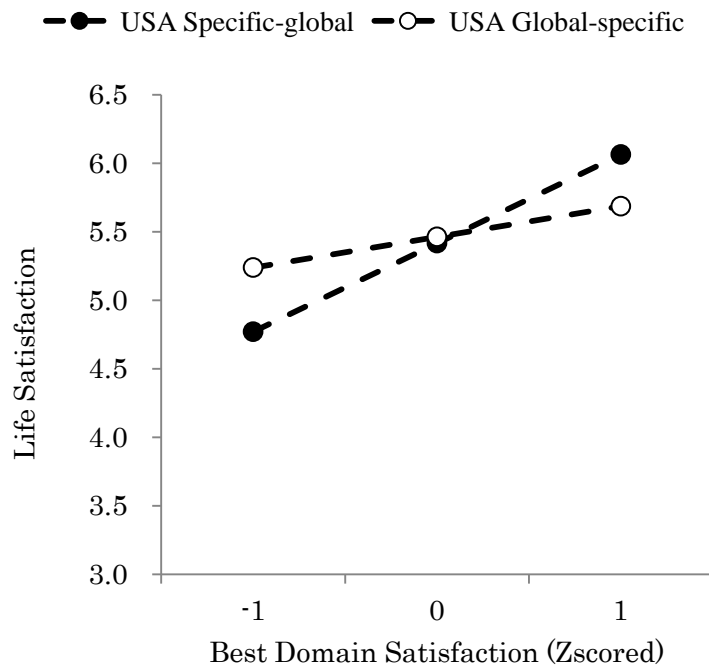


Figure 4.5 The association between the best domain satisfaction score and the SWLS

4.2. 他者の目が人生満足度判断に及ぼす影響

4.2.1. 目的

前節では、予想通り、アメリカ人は、日本人に比べて、**best domain** を重視して人生満足度を評定することを示した。特にその傾向は人生満足度の前に様々な人生領域の満足度について回答した条件で顕著であった。対照的に、日本人は人生満足度の前に様々な人生領域の満足度に評定しても **best domain** を重視した評定は示さなかった。しかし、前節の実験ではなぜこのような傾向を日本人が示したのかについて情報を得るものではなかった。日本人はアメリカ人に比べて他者が自分についてどのように考えているのか常に気にかけているため (Imada & Kitayama, 2010; Markus & Kitayama, 1991, 2003; Na & Kitayama, 2012)、日本人はポジティブな情報とネガティブな情報の両者を重視したのかもしれない。本節ではこの仮説を検証する。

他者の目の知覚は社会秩序の維持や社会的断絶を防ぐ重要な役割を果たしている (Kitayama, 1997)。この知覚は人々が自身を評価する際、人々を公平な観察者 (Smith, 1759/2011) のようにさせるかもしれない。Smith (1759/2011) はその著『道徳感情論』のなかで公平な観察者という概念を提示している。Smith によると、人間は同感という能力を使って、他人の感情や行為を観察し、それらに対して是認・否認の判断を下す。これを繰り返すうちに、他人もまた同様に自分を観察していることを知るようになる。すると、人間は自分の感情や行為が他人の目にどのように映っているか、是認されているのか否認されているのか知りたいと思うようになる。自分の感情・行為が多くの人から是認されれば嬉しいし、否定されればつらいものである。そこで人は、自分自身が様々な人の感情・行為を判断し、また、自分の感情・行為が様々な人から是認され、あるいは否定されることを通じて、自分と利害関係にない、かつ自分に対して特別な好悪の感情を持たない「公正な観察者」の判断のあり方を学ぶ。そして、自分の感情や行為について、公平な観察者であればどのような判断を下すかを想像し、公平な観察者が是認すると思われるものに合わせようとする。すなわち、たとえ日本人が自分のポジティブな面を重視したいと考えても、他者の目の知覚 (公平な観察者の視点) が比較的バランスのとれた判断をするよう強いてくる。もしこの仮説が正しければ、他人が誰も見ていないと信じさせれば、日本人でも前節の研究 2 でのアメリカ人のようにポジティブな面を重視する質問項目順序効果を示す可能性がある。他人が誰も見ていなかった過去の状況について想

起した日本人は、人生満足度を判断する際に **best domain** を重視して評定を行う。特に、様々な人生領域についての満足度を人生満足度より先に評定したときそれが顕著となる。一方、他人が見ていたという過去の状況について想起した日本人は、人生満足度を判断する際、**best domain** を重視して評定を行わない。つまり、この条件の日本人の被験者は研究 2 での日本人の結果と同様の傾向を示す。なぜなら、日本人は常に自然な状況では他者の目を常時気にかけているからである。本研究ではこの仮説を検証する(Figure 4.6)。

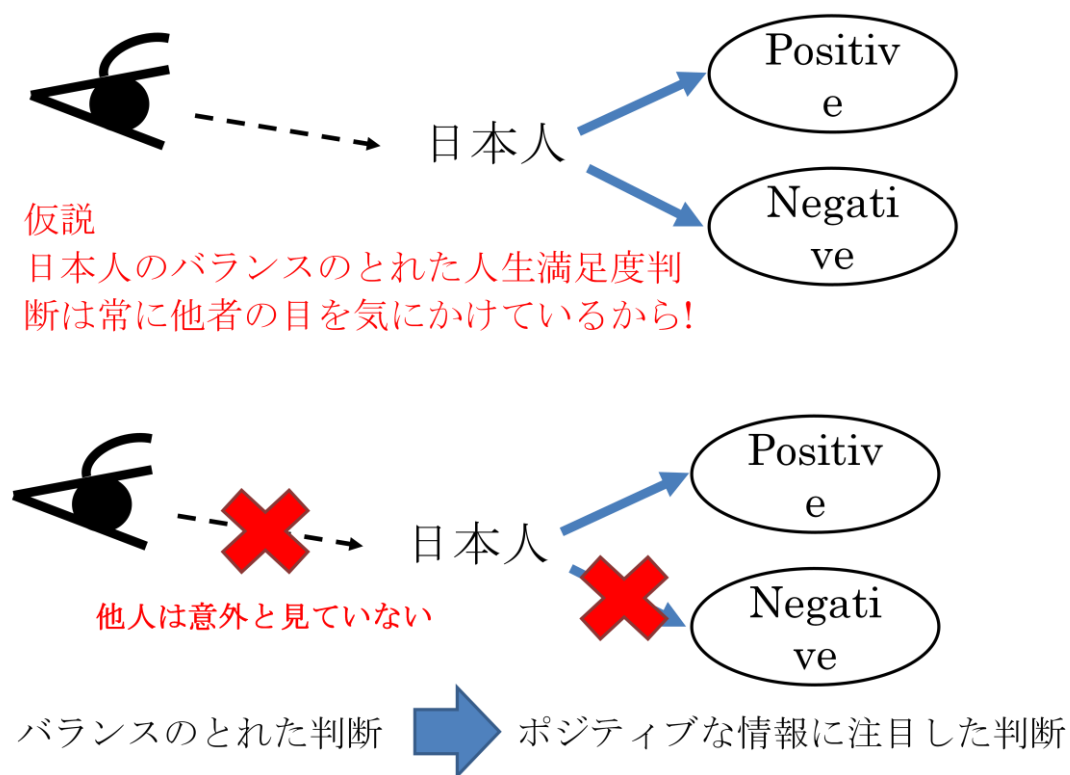


Figure 4.6 実験 2 の仮説

4.2.2. 方法

被験者は 400 名(女性 189 名、男性 211 名)の日本人である。被験者は楽天リサーチ(<http://research.rakuten.co.jp>)のモニタープールより 50 円相当のポイントを謝礼として集められた。平均年齢は 22.29 歳(SD=2.28)であった。性別と年齢はのちの分析で結果に影響を持たなかった。そのため、のちの分析ではこれらを分析モデルから除いたものを最終モデルとして報告する。

被験者はランダムに次の 4 つの条件に割り当てられた：(1)他者の目あり/global-specific order, (2)他者の目あり/specific-global order, (3)他者の目なし/global-specific order, (4)他者の目なし/specific-global order。人生満足度とドメイン満足度の質問項目は前節の実験と同じものを用いた。Table 4.5 に記述統計量とクロンバックの α を記す。

他者の目あり条件では人生満足度の質問の前に被験者に次のような課題への回答を求めた。

「人は皆、時々、同僚や家族、友人あるいはあまり面識のない人ですら自分のことをよく見ているんだなぁと覚ることがあると思います。意外と人に見られているなぁという体験を以下のスペースを使って書いてください。」

また、注意書きとして、次のような記述を促す文章を教示した。

本質問項目は、学術研究のため、他者の視線をどのような時に覚めるのか明らかにすることを目的に行っています。そのため、皆様には、本質問項目について、過去の出来事を思い返して、ご自身がどのような時に他者の視線を覚めたか、可能な限り時間をかけて、たくさんの出来事を記述いただきますようどうかよろしく願いいたします。

一方、他者の目なし条件では次の課題への記述を求めた。

「人は皆、時々、あまり面識のない人は勿論のこと、同僚、家族、友人ですら自分のことをあまり見ていないんだなぁと覚ることがあると思います。人は思っているほど自分のことを見ていないんだなぁという体験をお以下のスペースを使って書いて下さい。」

また、注意書きとして、記述を促す次のような文章を教示した。

本質問項目は、学術研究のため、人はどのような時に、実際はあまり人に見られていないにもかかわらず見られていると覚めるのか明らかにすることを目的に行っています。そのため、皆様には、本質問項目について、過去の出来事を思い返して、ご自身がどのような時に思っているほど人に見られていないと自覚したのか可能な限り時間をかけて、たくさんの出来事を記述いただけますようどうかよろしく願い致します。

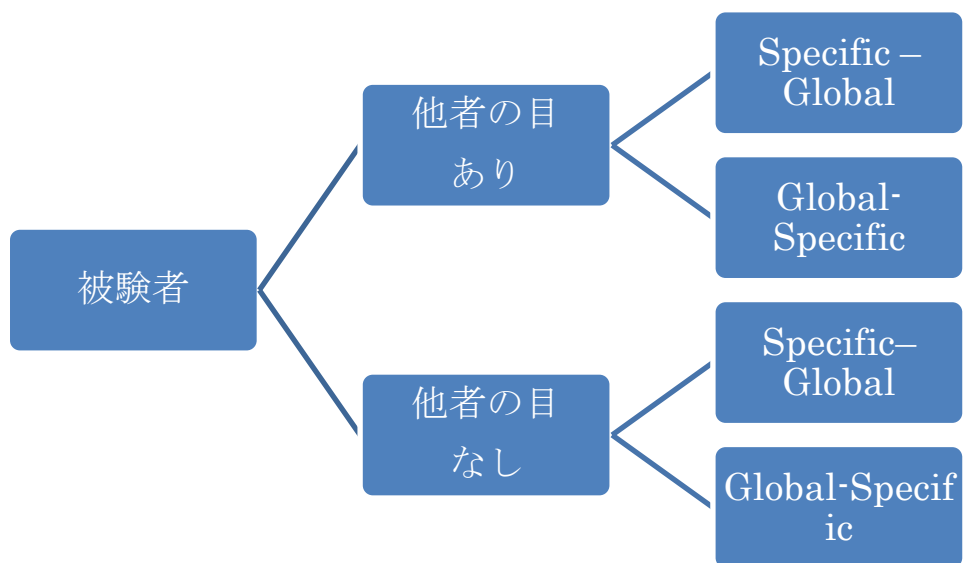


Figure 4.7 実験条件

Table 4.5

Descriptive statistics for life satisfaction and domain satisfactions

Variables	Japanese(n=400)		
	M	SE	α
人生満足度	3.71	1.28	0.90
友人関係	4.29	1.51	0.91
両親との関係	4.67	1.60	0.93
恋愛関係	3.50	1.66	0.94
学業成績・学歴	3.84	1.54	0.88
将来の見通し	3.79	1.41	0.88
余暇	3.97	1.39	0.87
住まい	4.06	1.51	0.90
体型	3.43	1.58	0.93
新規性	3.64	1.33	0.85

4.2.3. 結果及び考察

本研究の仮説では、他人は意外と自分を見ていないということに注意がいった日本人の被験者は、他人は意外と自分を見ているということに注意がいった被験者に比べて、ポジティブな質問項目順序効果を示すことである。この仮説を検証するため、次の重回帰分析を行った。すなわち、人生満足度を従属変数として、独立変数に他者の目条件(1=他人は見ていない、-1=他人は見ている)、質問項目順序条件(1=the specific-global order, -1=the global-specific order)、他者の目と質問項目順序の交互作用、best domain、worst domain、best domain と他者の目の交互作用、worst domain と他者の目の交互作用、best domain と item-order の交互作用、worst domain と item-order の交互作用、そして3次の交互作用として best domain と他者の目条件、item-order の交互作用と worst domain と他者の目条件と item-order の交互作用を投入したモデルにより分析を行った。詳細なモデルとその結果を Table 4.6 に記す。

Table 4.6
Regression analyses predicting life satisfaction.

Variables	B	SE	β	t	p
Others' eye	-0.03	0.05	-0.02	-0.62	0.53
Item-order	0.00	0.05	0.00	-0.06	0.95
Others' eye x item-order	0.07	0.05	0.05	1.46	0.15
Best domain	0.63	0.05	0.49	12.77	<0.01
Worst domain	0.50	0.05	0.39	9.91	<0.01
Best domain x item-order	0.12	0.05	0.09	2.44	0.02
Worst domain x item-order	-0.04	0.05	-0.03	-0.73	0.47
Best domain x others' eye	0.01	0.05	0.01	0.24	0.81
Worst domain x others' eye	-0.13	0.05	-0.10	-2.59	0.01
Best x Item-order x others' eye	0.08	0.05	0.07	1.70	0.09
Worst x Item-order x others' eye	0.01	0.05	0.01	0.17	0.87

Others' eye :Others' eye watching =-1,Others not watching=1;Item-order:global-specific=-1, specific-global=1

予想通り、best domain と他者の目条件、item-order の 3 次の交互作用が有意傾向であった。この 3 次の交互作用の性質を理解するために、2 つの他者の目条件で別々に重回帰分析を行った。

Table 4.7

Regression analyses predicting life satisfaction among Other's not watching condition.

Variables	B	SE	β	t	P
Item-order	0.07	0.07	0.06	1.00	0.32
Best domain	0.66	0.08	0.52	8.63	<.001
Worst domain	0.33	0.08	0.26	4.40	<.001
Best domain x item-order	0.21	0.08	0.16	2.75	.007
Worst domain x item-order	-0.03	0.08	-0.02	-0.34	0.74

Item-order:global-specific=-1, specific-global=1

Table 4.7 を見るとわかるように、他者の目なし条件では、best domain と item-order の 2 次の交互作用が有意であった ($B=0.21$, $\beta =0.16$, $p=0.007$, [95%CI=0.06|0.35])。交互作用が有意であったため、単純傾斜の有意性検定 (Aiken & West, 1991) を行ったところ、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、様々な人生満足度について人生満足度よりも先に回答したとき、best domain を重視して人生満足度を評定した ($\beta =0.68$, $p<0.01$ for the specific-global order, $\beta =0.35$, $p<0.01$ for the global-specific order)。Figure 4.2 に図示したものを示す。

対照的に、Table 4.8 に示したとおり、他人は意外と見ているということに注意がいった条件では、best domain と item-order の 2 次の交互作用は有意ではなかった ($B=0.04$, $\beta =0.03$, ns, [95%CI=-0.09|0.16])。すなわち、前節の実験と同様、他人は意外と見ているということに注意がいった被験者では、質問項目順序効果を示さなかった。

Table 4.8

Regression analyses predicting life satisfaction among Other's watching condition.

Variables	B	SE	β	t	P
Item-order	-0.08	0.06	-0.06	-1.23	0.22
Best domain	0.60	0.06	0.46	9.52	<.001
Worst domain	0.68	0.06	0.52	10.76	<.001
Best domain x item-order	0.04	0.06	0.03	0.56	0.58
Worst domain x item-order	-0.05	0.06	-0.04	-0.77	0.44

Item-order:global-specific=-1, specific-global=1

一方、best domain の場合と異なり、worst domain では worst domain、他者の目条件、item-order の 3 次の交互作用は見られなかった (Table 4.6)。一方、worst domain と他者の目の間の 2 次の交互作用は有意であった ($B=-0.13$, $\beta=-0.10$, $p=0.01$)。すなわち、他人は意外と見ているということに注意がいった日本人は、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に比べて、人生満足度を評定する際に worst domain を重視して評定を行ったことを意味する。

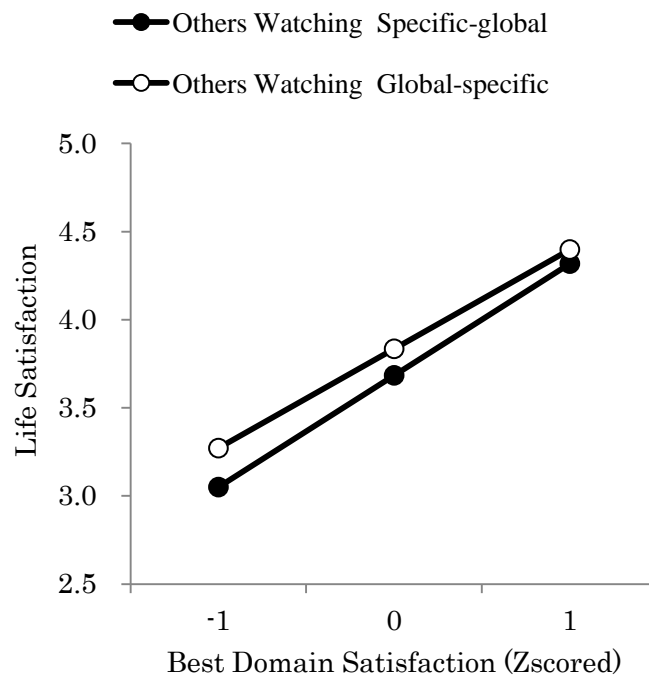
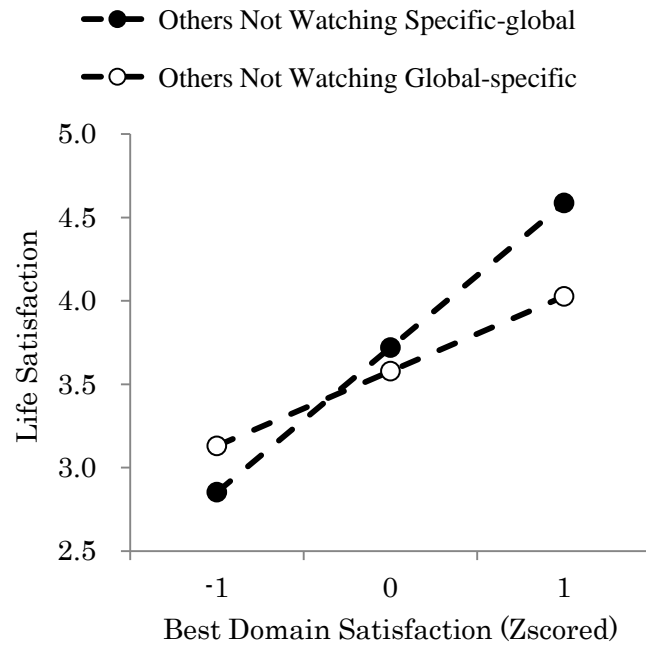


Figure 4.8 The association between the best domain satisfaction score and the SWLS

4.3. 総合考察

本研究は、様々な人生領域の質問項目群を用いて人生満足度評定の質問項目順序効果の文化差を検証した最初の研究である。4.1 では、人生満足度を評定する際、日本人はアメリカ人に比べて **best domain** を軽視することを発見した。特に、様々な人生領域への質問を人生満足度の前に回答した時その傾向が顕著であった。日本人のこういった傾向は日本人が常時他者の考えを気にかけているためであるという仮説を立てた。そして、4.2 では他者の目に対する懸念を実験的に操作した実験を行った。そして、予想どおり、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、人生満足度の前に様々な人生領域の質問に回答したとき、**best domain** を重視して人生満足度を評定した。

これらの発見は文化、幸福感、社会的認知、社会調査研究にとって重要な意義のあるものである。まず第一に、文化と認知の研究(Choi et al., 1999; Diener et al., 2000; Haberstroh et al., 2002; Oishi, 2002)を拡張して、本研究は国際的な調査において、常時他者の考えに注意する程度の違いがことなる質問項目順序効果を引き起こしうることを示した。一方では人生満足度を評定する際に被調査者は自分の人生について幅広い人生領域について考え答えることが望ましいと言える。しかし、他方では、人生満足度を評定する前にさまざまな人生領域が想起され顕著であると質問項目順序効果が起こる。調査研究者はすでに幸福感や態度の研究(Krosnick, 1999; Schwarz, 1999)から質問項目順序の問題について気づいているが、これまでの研究ではその文化差まではそれほど注意は及んでいなかった。主観的幸福感の国際比較がより一般的になるにつれ(Diener et al., 2000)、その判断バイアスの文化差について研究することの重要性が高まるだろう(cf. Oishi, 2002)。

第2に、日本人において他者の目の知覚が質問項目順序効果に影響を及ぼすことは興味深い点である。質問項目順序にかかわらず、日本人は **best domain** よりも **worst domain** を重視しがちである。対照的に、アメリカ人は、様々な人生領域が人生満足度の後に提示されたときよりも、さまざまな人生領域が人生満足度判断の前に提示されたとき **best domain** をより重視しやすい。4.2 では、日本人にアメリカ人のような人生満足度判断を行わせるひとつの方法を示した点で新規性がある。他者からの視線の知覚にはたくさんの美德がある。たとえ

ば、他者の視線の知覚は社会的調和を維持したり、社会的断絶を避けるのに重要な役割を果たす(Kitayama, 1997)。同様に、他者の視線の知覚は反社会的行動を抑制する(Bateson et al., 2006; Duval & Wicklund 1972; Sampson et al., 1997)。他者の視線の知覚は、日本における犯罪率の低さに小さいながらも重要な役割を果たしているのかもしれない。しかし、他者の視線は心理的な抑制や消耗をもたらしているのかもしれない。他者の視線を常に感じるのがなぜ日本の人々がアメリカや他の国々の人々に比べて人生満足度が低いのかという理由のひとつなのかもしれない。

しかし、内在するメカニズムは本研究では明らかにされていない。ひとつの可能性としては「他人は意外と見ていない」ということに注意を向けさせる操作が日本人の制御焦点(Higgins, 1977)のモードを変更させたのかもしれない。先行研究ではアメリカ人に比べて東アジアの人々では、促進焦点(利益を得ることを目指す)の目標に比べて予防焦点(損失を避けることを目指す)の目標の方がより一般的であることが報告されている(Lee, et al., 2000)。さらに、相互強調的な状況は予防焦点を呼び起こし、相互独立的な状況は促進焦点を喚起することが報告されている。「他人は意外と見ていない」ということに注意を向けさせる操作は日本人で顕著な予防焦点を促進焦点へと変更させたのかもしれない。今後は、なぜ本研究の「他人は意外と見ていない」ということに注意を向けさせる操作が日本人の被験者の人生満足度評定を変えたのかさらなる調査が求められる。

また、他者の目によって日本人はバランスのとれた判断を行っているのか、それとも、他者の目の知覚によってネガティブな情報に注視したのか本研究では明らかとされていない。他者の目がバランス思考を促したのか、それともネガティブな情報の重視を促したのか今後検証する必要がある。

本研究ではアメリカ人の被験者を対象に他者の目操作の実験を行わなかった。アメリカ人に他人は意外とみていると注意を向けさせた場合、アメリカ人は自然な状態の日本人のように、ポジティブな側面とネガティブな側面を重視した人生満足度評定を行うのか、それとも、自身のポジティブな面をまわりにみせようとより強固なポジティブバイアスを示すのか定かではない。このアメリカ人での実験が今後の展望としてあげられる。また、幸福と他者の目の知覚の関係を緩衝する要因(たとえばソーシャルキャピタル)について探索することも今後の展望としてあげられる。信頼感のようなソーシャルキャピタルは、他

者の目の幸福感へのネガティブな影響を抑制するかもしれない。

最後に本研究の限界について述べる。第一に、本研究の被験者は大学生である。第二にサンプルサイズが比較的小さい。それゆえ、本研究の結果は日本とアメリカ、それぞれの国の全体の人口における結果を表現しているとはいえ、本研究の結果を一般化することは早計である。今後は、本研究での結果が日本とアメリカの国を代表する標本においても再現されるか検証することが重要である。

本研究は他者の視線の知覚が日本とアメリカの心理学的、社会生態学的な違いについて部分的に説明する鍵である可能性を示した(Imada & Kitayama, 2010; Na & Kitayama, 2012)。幸福感の指標の国際比較がより注目を浴びるにつれ、判断バイアスの潜在的な文化差を詳説することが重要であり、そういった文化特有のバイアスを最小化する方法について探索する必要がある。

4.4. 注意力の限界と Post-Earnings-Announcement-Drift

前節まででは人間がポジティブな情報やネガティブな情報に選択的に注意をむけるバイアスを有することを示した。このことはすべての情報に人間は注意を向けることができないことを意味する。つまり、人間の注意力は限られた資源なのである。このような人間の注意力の限界は株式市場においてもみられる。投資家は上場している数多くの銘柄に平等に注意を払うことはできず、注目度の高い銘柄を中心に注意の配分が行われる。投資家に配信されるストリーミングニュースの相対的な配信数から、決算発表をおこなった銘柄についてのプロ投資家の注目度の代理変数を作成し、Post-Earnings-Announcement-Drift (PEAD) との関係进行调查したところ、従来報告されている多くの要因をコントロールした後も、上記の代理変数が有意に負の関係にあることがわかった。

4.5. まとめ

本章では幸せの判断の文化差を明らかにするため、日本人とアメリカ人の大学生を対象に、質問項目順序効果の実験を行った。具体的には、日本人とアメリカ人の被験者を2つの実験条件に割り当てた。ひとつ目のグループは、先にさまざまな人生領域の質問群に回答したあと、人生全般の満足度に回答する群、ふたつ目のグループは、先に人生全般の満足度に回答したあとさまざまな人生領域の満足度について回答する群である。実験の結果、アメリカ人の被験者は

日本人の被験者に比べて最も満足度の高い人生領域(**Best domain**)を重視して人生満足度を評定していた。さらに、先にさまざまな人生領域の満足度に回答するとき、その傾向が顕著であった。一方、日本人では質問項目順序効果は見られなかった。また、日本人はアメリカ人よりも最も満足度の低い人生領域(**worst domain**)を重視して人生満足度を評定していた。

4.2 では、なぜ日本人は **Best domain** と **worst domain** の両者をバランスよく考慮して人生満足度を評定するのか探索した。この研究においては、日本人は常に他者の目を意識しているため公正な判断を行っているという仮説を立てた。そこで他人から見られていなかった経験について想起させ、他者の目の意識を取り除く実験条件を作成し仮説を検証した。その結果、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4.1のアメリカ人のように **Best domain** を重視して人生満足度を評定した。つまり、日本人がポジティブな人生領域とネガティブな人生領域の両者を重視して人生満足度評定を行うのは、他者の目を意識していることがその要因のひとつであることが示唆された。

5. 日本における主観的幸福感の自己報告と情報提供者による報告の合致度

5.1. 目的

本研究は、いくつかの幸福感の構成要素、すなわち、人生満足度、ポジティブ感情、ネガティブ感情の自己報告と情報提供者の報告の合致度を日本人を被験者にして調査することを目的とする。

本研究はいくつかの点で先行研究の知見を拡張するものである。第1に、本研究では日本に住む日本人からデータを収集する。私の知る限り、本研究はアジアに住むアジア人での幸福感の尺度の自己報告と情報提供者の報告の合致度を検証した最初の研究である。自己報告と情報提供者の報告のパーソナリティ尺度の合致度はアメリカ人に比べてアジア人で低い(Heine & Renshaw, 2002; Suh, 2002)。また、アメリカ人に比べて、日本人では、幸せであることを周囲に誇示しにくいことが予想される。そのため、アメリカ人と比較して日本人では、身近な他者からみて幸せであることがわかりにくいことが予想される。それゆえ、日本人の人生満足度の自己報告と情報提供者の報告の合致度は北米での先行研究(Schneider & Schimmack, 2009)よりも低いと予想する。

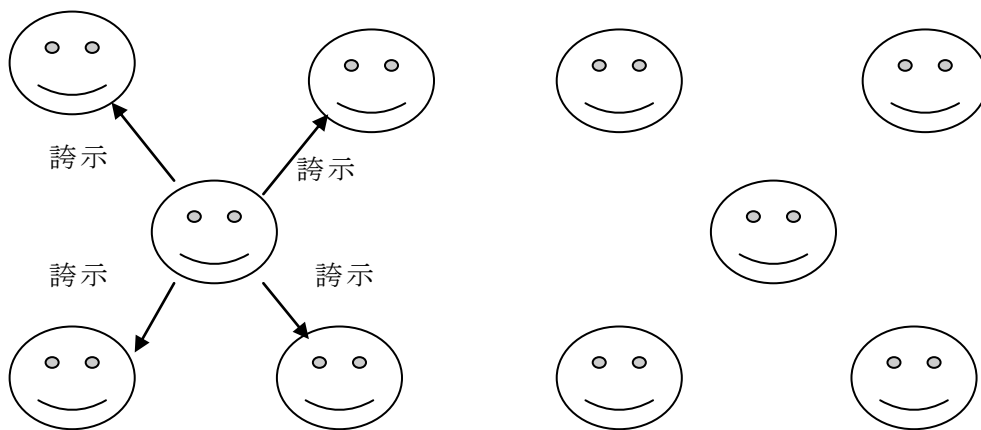


Figure 5.1 幸せを誇示するアメリカ人(左図)と誇示しにくい日本人(右図)

さらに、先行研究では日本人はアメリカ人に比べて自己高揚動機が低いことが報告されている(e.g., Heine, Lehman, Markus, & Kitayama, 1999)。そのため、人生満足度の自己報告の平均は情報提供者の報告よりも低いと予想する。第2に、本研究では幸福感のいくつかの構成要素とパーソナリティ尺度の自己報告と情報提供者の報告を同時に収集する。そのため、本研究では複数の測定尺度間の合致度の大きさを同じ被験者で比較することが可能である。先行研究は容易に観察可能なパーソナリティ特性は内面のパーソナリティ特性に比べて高い自己報告と情報提供者の報告の合致度を示すことが報告されている(e.g., Funder & Colvin, 1988; Watson & Clark, 1991)。このことから人生満足度の自己報告と情報提供者の報告の合致度は容易に観察可能なパーソナリティ特性(すなわち外向性)の合致度よりも低い可能性が予想される。第3に、本研究では主観的幸福感の主要な構成要素であるドメイン満足度(友人関係満足度や恋愛関係満足度など)についても自己報告と情報提供者の報告の合致度について試験する。ドメイン満足度についても自己報告と情報提供者の報告の合致度に文化差が存在するかもしれないが、いまだ試験されたことはない。Schneider & Schimmack (2010)は人生満足度と5つのドメイン満足度(家族関係満足度、健康満足度、学業満足度、友人関係満足度、天候満足度)の自己報告と情報提供者の報告の合致度のデータをカナダ人から収集している。彼らはドメイン満足度の平均が人生満足度より高い合致度を示すことを報告している。他の研究では、アメリカ人のサンプルで自己報告と配偶者からの報告の結婚満足度と仕事満足度の合致度が有意であったことが報告されている(Heller, Watson, & Ilies, 2006)。

以上を踏まえ、本章では日本における主観的幸福感の自己報告と情報提供者による報告の合致度について調査する。

5.2. 方法

5.2.1. 被験者

被験者は東京都内の渋谷と池袋、高田馬場の街頭で募集した。自己報告と情報提供者の報告の合致度を調べたほとんどの先行研究は大学生からデータを収集している。先行研究と意義のある比較を行うため、本研究においても対象を大学生の同性の友人同士とした。具体的な手順としてはリサーチ・アシスタントが同性で2人以上で歩いている人々にお互いが友人関係であること、大学生

であることを確認し実験への参加を依頼した。合計 202 組の同性の日本人の友人ペア(女性ペアはそのうち 43%)が調査に参加した。サンプルの平均年齢は 20.4 歳(SD=1.5)であった。友人関係の平均期間は 33.3 ヶ月(SD=31.6)であった。

5.2.2. 手順

被験者の友人ペアは互いに物理的に十分離された状態で社会的属性、人生満足度、ドメイン満足度、ポジティブ感情、ネガティブ感情、外向性、神経症傾向の質問項目を含む質問紙に回答した。友人からの評定データを入手するため、本研究の質問紙は幸福感とパーソナリティ尺度について自分自身についての質問項目と同伴している友人についての質問項目を用意した。すべての質問に回答後、被験者に 100 円相当の飴を謝礼として渡した。

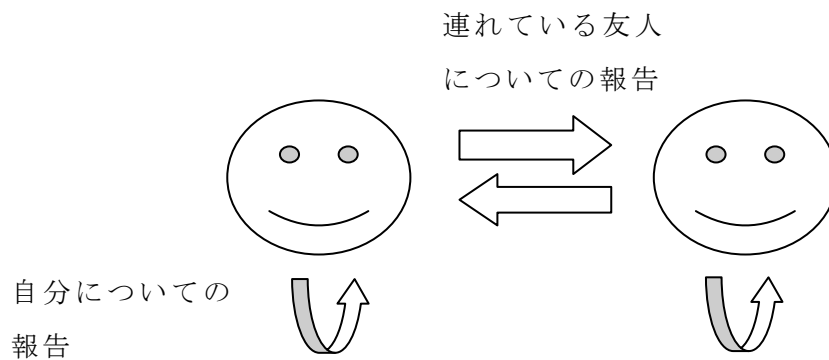


Figure 5.2 友人ペアにおける自己報告と情報提供者による報告

5.2.3. 測定項目

測定項目は、人生満足度、ドメイン満足度、ポジティブ感情、ネガティブ感情、外向性、神経症傾向である。これらすべての測定項目について自分自身についてと同伴している友人についての質問項目を用意した。まず、人生満足度は the Satisfaction with Life Scale(Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985; Oishi, 2009)の 5 項目のうちの最初の 3 項目を用いた。具体的には「ほとんどの面で、私の人生は私の理想に近い。」、「私の人生は、とてもすばらしい状態だ。」、「私は自分の人生に満足している。」の 3 項目について、7 件法（1 = まったく当てはまらない～7 = 非常によく当てはまる）で回答を求めた。情報提供者

の評定は、上記質問項目の「私」の部分をお連れ様」に置き換えたものを用いた。具体的には「ほとんどの面で、お連れ様の人生はお連れ様の理想に近い。」、「お連れ様の人生は、とてもすばらしい状態だ。」、「お連れ様は自分の人生に満足している。」の3項目について自己報告と同様7件法でどう自分は思うか尋ねた。内的整合性を意味するクロンバックの α は、自己報告で.87、情報提供者の報告で.85であった。

ドメイン満足度は、6つの単項目の質問群によって測定した。具体的には、「私は天候に満足している。」、「私は自分の友人関係に満足している。」、「私は自分の学業成績に満足している。」、「私は自分の健康状態に満足している。」、「私は自分の両親との関係に満足している。」、「私は自分の恋愛関係に満足している。」の6つの質問項目について、人生満足度と同様7件法による回答を求めた。クロンバックの α は、自己報告、情報提供者の報告ともに.61であった。

ポジティブ感情は、3つのポジティブな感情を示す感情語「幸せな」、「陽気な」、「楽しい」について、ネガティブ感情について、3つのネガティブな感情を示す感情語「悲しい」、「落ち込んだ」、「憂うつな」を用いて測定した。被験者はこれらの感情語について普段どの程度感じているか5件法(1=ない～5=いつも)で回答を求められた。ポジティブ感情のクロンバックの α は自己報告で.82、情報提供者の報告で.86であった。ネガティブ感情のクロンバックの α は自己報告で.77、情報提供者の報告で.78であった。

Table 5.1

Means and standard deviations for self- and informant-ratings.

Variables	Self M(SD)	Informant M(SD)	Paired <i>t</i>	Effect size <i>d</i>
Life satisfaction	4.30(1.23)	4.97(1.17)	-7.94***	.51
Positive affect	3.60(0.73)	3.79(0.75)	-4.22***	.26
Negative affect	2.63(0.77)	2.51(0.76)	2.55*	.16
Domain satisfaction	4.80(0.89)	4.92(0.89)	-2.36*	.14
Weather	4.62(1.39)	4.76(1.42)	-1.63	.10
Academics	3.75(1.63)	4.51(1.71)	-7.76***	.46
Health	5.06(1.60)	5.35(1.41)	-2.90**	.19
Friends	5.73(1.15)	5.60(1.23)	1.80	.11
Parents	5.52(1.50)	5.16(1.45)	3.89***	.25
Love life	4.12(1.79)	4.15(1.86)	-0.35	.02
Extraversion	4.58(0.98)	4.74(0.98)	-3.23**	.16
Neuroticism	4.11(1.05)	3.58(0.98)	9.14***	.52

p* < .05.*p* < .01.****p* < .001.

外向性と神経症傾向は the Big Five Inventory(Kim, Schimmack, & Oishi, 2012) を用いた。外向性は「私は話し好きだ」、「私は控えめなほうだ(逆転項目)」、「私は社会的で人付き合いが良いほうだ」、「私は張り切りがちだ」の4項目によって測定した。クロンバックの α は自己報告で.62、情報提供者の報告で.58であった。神経症傾向は「私は落ち着いて、ストレスにうまく対処するたちだ(逆転項目)」、「私はよく悩むほうだ」、「私は緊張しやすい」「私はすぐ取り乱しやすいほうだ」の4項目によって測定した。クロンバックの α は自己報告で.60、情報提供者の報告で.52であった。

5.3. 結果

Table 5.1 は自己報告と情報提供者の報告の主要な変数の平均値と標準偏差である。予想どおり、対応のある t 検定の結果、自己報告の人生満足度は情報提供者からの人生満足度よりも有意に低い値を示した。同様に、6 つのドメイン満足度のうち 2 つ(学業成績満足度、健康満足度)で自己報告の満足度が情報提供者の報告した満足度よりも低かった。一方、予想に反して両親との関係の満足度は自己報告の方が情報提供者の報告よりも高かった。ポジティブ感情とネガティブ感情、外向性、神経症傾向でも同様の傾向が見られた。これらの結果は日本人の被験者では情報提供者の評定が自己報告に比べてよりポジティブに評定されていることを示している。言い換えれば、日本人の被験者は情報提供者の評定に比べて自身の幸福感を低く報告することが示唆された。

次に主要な変数間の相関係数を算出した。先行研究では、人生満足度はポジティブ感情、ネガティブ感情、外向性、神経症傾向、ドメイン満足度と強く関連する(e.g., Heller, Watson, & Ilies, 2004; Schimmack, Radhakrishnan, Oishi, Dzokoto, & Ahadi, 2002)。まず、自己報告に関しては、先行研究と一致して、人生満足度はドメイン満足度($r = 0.57$)、ポジティブ感情($r = 0.51$)、ネガティブ感情($r = -0.26$)、外向性($r = 0.32$)、神経症傾向($r = -0.31$)とそれぞれ強い相関を示した。情報提供者の報告も自己報告と同様の傾向を示した。具体的には、人生満足度とドメイン満足度の相関は $r=0.53$ 、ポジティブ感情とは $r=0.45$ 、ネガティブ感情とは $r=-0.16$ 、外向性とは $r=0.24$ 、神経症傾向との相関は $r=-0.22$ であった。まとめると、人生満足度は自己報告でも情報提供者の報告でもドメイン満足度、ポジティブ感情、ネガティブ感情、外向性、神経症傾向と強い関連を示した(詳細は Table 5.2 を参照)。

次に、自己報告と情報提供者の報告との合致度を分析するため、自己報告と情報提供者の報告との相関係数を算出した。本研究では大学生の同性の友人ペアからデータを取得した。そのため、友人同士には類似性あり独立とはいえない。そこで、Kenny, Kashy, & Cook(2006)に従い、ペアの類似性を考慮して相関係数を算出した。予想どおり、自己報告と情報提供者の報告の人生満足度の合致度は $r = .19[95\% \text{信頼区間}.05|.33], p < .01$ で有意であった。この結果は、日本人における人生満足度判断に収束的妥当性があることを意味する。しかしながら、その値は Schneider & Schimmack (2009)による北米での先行研究のメタ分析結果 $r=.42$ より低い値であった。ポジティブ感情とネガティブ感情の自己報告と

情報提供者の報告の合致度はそれぞれ $r = .25[.11|.39]$, $p < .001$ 、 $r = .20[.06|.34]$, $p < .01$ であった。Schneider & Schimmack の先行研究のメタ分析結果では、ポジティブ感情の自己報告と情報提供者の報告の合致度は $r = .24$ 、ネガティブ感情の合致度は $r = .18$ である。北米における先行研究での結果と本研究の日本人のサンプルの結果がほぼ同等の値であることから、日本人のこれらの感情の収束的妥当性はアメリカ人と同様であることが確かめられた。先行研究では人生満足度など認知的側面の方が感情的側面よりも合致度が高いことが報告されている (Schneider & Schimmack, 2009)。しかし、本研究のサンプルでは、人生満足度とポジティブ感情、ネガティブ感情との間で合致度の大きさに統計的に有意な差は見られなかった。

次にパーソナリティ尺度、すなわち、外向性と神経症傾向の自己報告と情報提供者の報告の合致度について調べた。外向性の自己報告と情報提供者の報告の合致度は $r = .47[.33|.61]$, $p < .001$ 、神経症傾向では、 $r = .35[.21|.48]$, $p < .001$ であった。これらの結果は、先行研究のメタ分析と非常に近い値である (Connolly, Kavanagh, & Viswesvaran, 2007)。予想通り、外向性は人生満足度よりも高い自己報告と情報提供者の報告の合致度を示した (.47 vs. .19; $z = 3.12$, $p < .01$)。すなわち、外向性は人生満足度よりもパートナーにとって容易に評定しやすい可能性が示唆された。一方で、人生満足度と神経症傾向の合致度の大きさに有意な違いは見られなかった。

次に、ドメイン満足度の自己報告と情報提供者の報告の合致度について検証した。6つの人生領域の値を平均化したドメイン満足度の自己報告と情報提供者の報告との合致度は $r = .31[.17|.44]$, $p < .001$ であった。ドメインごとの分析結果を見ていくと、恋愛関係満足度の合致度が最も高い値 ($r = .48[.34|.62]$, $p < .001$) で、続いて、学業満足度 ($r = .48[.34|.62]$, $p < .001$)、友人関係満足度 ($r = .27[.13|.41]$, $p < .001$) と続き、最も弱い合致度であったものは健康満足度 ($r = .15[.01|.29]$, $p < .05$)、天候満足度 ($r = .16[.02|.29]$, $p < .05$)、両親との関係満足度 ($r = .21[.07|.34]$, $p < .01$) であった。Schneider & Schimmack (2010) ではドメイン満足度は人生満足度よりも高い自己報告と情報提供者の報告の合致度を示すことを報告している。しかし、本研究では人生満足度と6つのドメイン満足度の平均の自己報告と情報提供者の報告の合致度の大きさには有意な差は見られなかった (.19 vs. .31; $z = 1.28$, $p = .20$)。

Table 5.2

Cross-rater cross-measure correlations.

Variables	LS	PA	NA	Ext	Neu	Dom	iLS	iPA	iNA	iExt	iNeu
LS											
PA	.51**										
NA	-.26**	-.17**									
Extraversion	.32**	.41**	-.02								
Neuroticism	-.31**	-.16**	.39**	.14**							
Domain	.57**	.48**	-.22**	.27**	-.19**						
iLS	.19**	.24**	-.11*	.13**	-.08	.23**					
iPA	.20**	.25**	-.16**	.15**	-.11*	.15**	.45**				
iNA	-.08**	-.04	.20**	.00	.17**	-.06	-.16**	-.13**			
iExtraversion	.22**	.23**	-.01	.47**	-.03	.10	.24**	.40**	.04		
iNeuroticism	-.17**	-.08	.16**	-.07	.35**	-.11*	-.23**	-.16**	.37**	.03	
iDomain	.20**	.26**	-.12*	.10*	-.06	.31**	.53**	.46**	-.14**	.17**	-.20**

Note: Self-informant correlations highlighted in bold style.

*p < .05.

**p < .01

最後に、友人ペアの自己報告間の関連について調査した。人生満足度の友人ペアの自己報告間の相関係数は、 $r = .33$ ($p < .01$)であった。ポジティブ感情およびネガティブ感情の相関係数はそれぞれ $r = .34$ ($p < .01$)、 $r = .33$ ($p < .01$)と有意な正の相関であった。また、ドメイン満足度での相関係数は、 $r = .29$ ($p < .01$)であった。一方、外向性傾向の友人ペアの自己報告間の相関係数は、 $r = .08$ (*ns*)、神経症傾向の相関は、 $r = .03$ (*ns*)で有意ではなかった。

5.4. 総合考察

本研究では、日本人を被験者として人生満足度、感情、外向性、神経症傾向、ドメイン満足度の自己報告と情報提供者の報告の合致度について調査した。その結果、日本人の人生満足度の自己報告と情報提供者の報告の合致度は統計的に有意な値であった。しかし、その値は北米での先行研究の値よりも低い値であった。一方、他の変数(すなわち、ポジティブ感情、ネガティブ感情、外向性、神経症傾向、ドメイン満足度)の自己報告と情報提供者の報告の合致度の値は先行研究の値と類似していた(Connolly et al., 2007; Schneider & Schimmack, 2009, 2010)。これらの発見は、アメリカ人に比べて、日本人は対象者の人生満足度を評定することが難しいことを意味しているのかもしれない。加えて、予想どおり、人生満足度の自己報告と情報提供者の報告の合致度は外向性の合致度に比べて低い値であった。すなわち、情報提供者にとって、対象者の人生満足度を評定することは対象者の外向性を評定することに比べて難しいことを意味する。

本研究の結果は、文化と幸福感の研究にとっていくつかの重要な意義がある。私の知る限り、本研究はアジアに住むアジア人の幸福感評定の自己報告と情報提供者の報告の合致度を調べた最初の研究である。それ故、本研究はアジアでの幸福感の測定に関する研究史に新たな知見を加えるものである。主観的幸福感の研究者は自己報告による評定に強く依存している。自己報告の評定はしばしば妥当性の問題を抱える。本研究は、自己報告の妥当性の強い証拠となる自己報告と情報提供者の報告の合致度を調査することでこの妥当性の問題に取り組んだ。そして、幸福感の尺度である人生満足度、ポジティブ感情、ネガティブ感情で自己報告と情報提供者の報告との間に正の相関関係があることを確認した。それゆえ、本研究はアジアにおいてもこれらの自己報告に妥当性があると結論づける。

本研究では人生満足度の自己報告と情報提供者の報告との間に統計的に有意

なポジティブな相関があることを発見したが、その値は北米での先行研究での値とくらべて低い値であった。これは重要な社会への影響を持つ。たとえば、アジアではアメリカに比べて友人の人生満足度の誤解が起りやすく、そのため、アジアでは自殺につながるような社会的援助が必要な状況を見逃しやすい可能性がある。

なぜパーソナリティの合致度には文化差が見られなかったにもかかわらず、日本人の自己報告と情報提供者の報告の合致度は北米での先行研究に比べて低いという文化差が生じたのだろうか。ひとつの可能性として、仮説にあげたとおり、アジアと北米では対象人物の人生満足度を評価する際の情報の量に文化差がある可能性が挙げられる。人生満足度はおそらくパーソナリティ特性に比べてより主観的であると言えるだろう。そのため、人生満足度はパーソナリティ特性に比べて情報提供者にとってより観察しにくい概念であり (Vazire, 2010)、情報提供者にとって対象者のパーソナリティ特性を予想するよりも人生満足度を予想することの方が難しいのかもしれない。また、幸福の意味は文化的分散があることが報告されており (Oishi, Graham, Kesebir, & Galinha, 2013; Uchida & Kitayama, 2009)、それが人々が自身がどのくらい幸福であるかをまわりに見せる程度に影響を与えているのかもしれない。Uchida & Kitayama(2009)はアメリカ人は幸せから誇りや個人の達成などの独立的感情が頻繁に連想されたのに対して、日本人では誇りよりも周囲の人間との調和などが頻繁に連想されたことを報告している。幸せが誇りと関連することから自分の人生に満足しているアメリカ人は自分が幸せであることを周囲の人々にみせがちであることが予想され、一方、自分の人生に満足している東アジアの人々は、その幸せを周囲に誇示しない傾向にある (Suh, 1997)。それゆえ、日本人の情報提供者にとっては対象者の幸福感をアメリカ人に比べて評定しにくいかもしれない。

興味深いことに、両親との関係の満足度は、自分自身で評定した方が情報提供者による評定よりも高い値であった。情報提供者はおそらくその日本人の友人から両親に対する不満を聞かされているのかもしれない (e.g., 僕の親は厳しすぎる)。一方で、両親のよい面について友人に話すことは多少の気恥ずかしさがある。それゆえ、被験者は両親のよい面と悪い面について知っているが、一方で情報提供者は悪い面のみ聞かされている可能性がある。これが両親との関係の満足度だけが自分自身で評定した方が情報提供者による評定に比べて高かった理由であると考えられる。

人生満足度、ポジティブ感情、ネガティブ感情、ドメイン満足度は友人ペア間に類似性がみられた。一方、外向性傾向、神経症傾向には友人ペア間の自己報告に有意な相関がみられなかったことから友人ペアの類似性はみられなかった。幸せが友人ペアで類似していた理由には2つの可能性がある。ひとつは、幸せの程度が似たもの同士で友人になっている可能性、つまり環境類似性を示した結果である可能性、もうひとつの可能性は幸せが伝播している可能性である。北米の研究では、ある人の幸せは友人の友人の幸せにまで影響をうけることが報告されている(Fowler & Christakis, 2008)。本研究の結果も幸せが伝播した結果である可能性も考えられる。今後は経済的要因や同じ学校に通っているかなどの要因を統制してもこの相関がみられるのか検討することで環境類似性によるものか伝播であるのか明らかにする必要があるだろう。

最後に本研究の限界についていくつか述べる。まず第一に、本研究の被験者は比較的若く、本研究では情報提供者が一名の条件でデータを収集した。先行研究のメタ分析(Schneider & Schimmack, 2009)では、自己報告と情報提供者の報告の合致度は情報提供者の数が一人の場合よりも複数の場合、年齢が低いよりも高い場合に高くなることが報告されている。さらにそのうえ、Watson, Hubbard, and Wiese (2000)は友人同士のペアよりも家族同士のペアの方が自己報告と情報提供者の報告の合致度が高いことを報告している。つまり、本研究の実験条件は比較的低い合致度が得られやすい条件であったと言える。しかし、注目すべきは、それでも本研究のサンプルでの外向性と神経症傾向の自己報告と情報提供者の報告の合致度が先行研究(Connolly et al., 2007)と同様高い値であった点である。つまり、本研究の人生満足度の自己報告と情報提供者の報告の合致度が北米での先行研究と違った点はサンプル自体の特徴というよりむしろ東アジアとアメリカとの間の文化差によって生じた結論づけることが筋が通っているように思われる。最後に、内的整合性のスコアがドメイン満足度と外向性、神経症傾向で低かった点が限界としてあげられる。今後はより精密な異なるスケールでこの研究の再現実験を行う必要があるだろう。

本研究のリサーチデザインは自己報告と情報提供者の報告の合致度を過小評価しやすい条件であったにもかかわらず、それらの間には正の有意な相関関係が確認できた。それゆえ、日本人の主観的幸福感評定は妥当性があると言えるだろう。日本人の人生満足度の自己報告と情報提供者の報告の合致度は北米での値よりも低い値であった一方、ポジティブ感情、ネガティブ感情、ドメイン

満足度、外向性、神経症傾向のそれには北米での先行研究との間に差はみられなかった(Connolly et al.,2007; Schneider & Schimmack, 2009, 2010)。今後は、なぜ自己報告と情報提供者の報告に文化差が生じたのか明らかにする研究が求められる。

5.5. まとめ

本章では日本における主観的幸福感の尺度の妥当性検証のため、日本人の友人ペアから主観的幸福感の自己報告と友人からの報告のデータを収集し、それらの相関について調べた。その結果、日本における人生満足度の自己報告と情報提供者による報告の合致度は北米における値よりも低い値であった。しかし、主観的幸福感の尺度の自己報告と情報提供者による報告の間には有意な相関がみられたことから、日本においても北米同様、主観的幸福感の尺度には一定の妥当性があることを確認した。

以上のことから日本人は周囲に対して幸福であることを誇示しないことが示唆された。幸せの伝播を促すには幸せを周囲にみせることが必要である。しかし、日本においては幸せを周囲にみせることはまわりからの嫉妬を生む。幸せの伝播を促すには幸せを周囲にみせることをポジティブに受け入れられる社会環境が必要であることが示唆された。

6. 都市における歩く機会の健康および幸福への影響

6.1. 目的

本研究では、物理的環境のひとつである walkability(レストランや郵便局な病院などの公共サービス、レクリエーション施設などへ人々が歩いていける程度)の役割について探索する。公共サービスやレクリエーション施設が歩いていける距離にあれば人は歩いていき、遠いと車を使うことが予想される(Figure 6.1)。この観点から都市の物理的環境を歩く機会が多い都市と歩く機会の少ない都市に数値化できる。walkable な都市に住んでいる人のほうが、walkable でない都市に住んでいる人よりも幸せあるいは健康なのだろうか?その疑問を北米の国を代表するサンプルを用いて検討した。

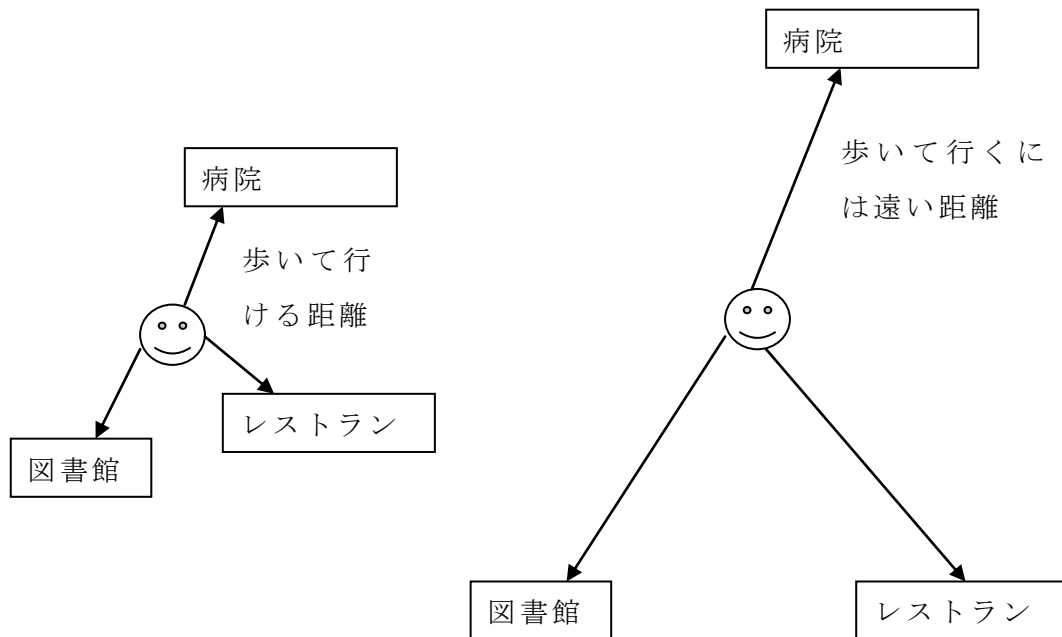


Figure 6.1 Walkable な都市と Walkable でない都市

第1章で述べたように walkability と幸福の先行研究では一貫した結果が得られていない。本研究では3つの重要な点で先行研究を発展させる。第一に、先行研究の矛盾した結果の理由のひとつはサンプリングの問題にあると考えられる。先行研究では特定の年齢層や特定の都市に注目した研究がほとんどである。国を代表するサンプルにおいて walkable な都市であるかどうかは身体的、心理

の幸福との関連があるかどうか検証することが重要である。

第2に、疫学の先行研究は抑うつ度やクオリティライフを測定している。抑うつ度やクオリティライフは主観的幸福感と関連する概念であるが(Steel, Schmid, & Shultz, 2008)、抑うつは高い幸福感と正反対の概念ではない。また、クオリティライフはしばしば隣人満足度を含めたさまざまな人生領域満足度を合成して数値化している。そのため、抑うつやクオリティライフの研究から主観的幸福感への影響を推論することは注意が必要である。人生満足度は主観的幸福感の純粋な指標である(Diener, Oishi, & Lucas, 2003; Oishi, 2012)。

第3に、いくつかの先行研究は平均収入などの交絡変数をコントロールしていない。都市の walkability は他の都市レベルの変数、たとえば、平均収入や住居流動性、通勤時間と関連する可能性がある。そのため、本研究では、これらの変数の役割についても同時に分析を行う。加えて、いくつかの先行研究は主観的幸福感と関連があることが知られている他の個人レベルの変数(年齢、性別、人種、収入、教育、就業状態、婚姻状態)についてコントロールしていない。本研究はこれらの変数についてコントロールして分析を行う。

大規模な国を代表するサンプルを用いて、本研究では個人レベルと都市レベルの変数を統制した状態で、walkability が人生満足度や自己報告の健康状態と関連するか検証する。さらに、客観的な健康指標(Stevens et al., 1998)として Body Mass Index (BMI)と walkability との関連について調査する。

6.2. 方法

本研究では2005年の Behavioral Risk Factors Surveillance System(BRFSS)のデータを用いた。被験者は302,841名(男性115,579、女性187,269)である。この調査は989の大都市統計地域(metropolitan statistical area)をカバーしている。Walk scoreは720都市をカバーしている(Walk Score: Hirsch et al, 2013)。

BRFSSでは人生満足度を単項目の質問項目「全般的に、あなたは自分の人生に満足していますか」で測定している。被験者は1(とても満足していない)から4(とても満足している)で回答している。身体的健康を測定するため、本研究では「あなたの健康状態は？」の質問項目の回答を用いた。被験者は、1(不健康だ)から5(すばらしい状態だ)で回答している。本研究ではBMI算出のため、被験者の身長と体重についてのデータも用いた。Walkabilityのデータはwww.walkascore.orgから入手した。このデータでは、全米の720都市について

の Walkscore(数値範囲：0-100)の値が含まれている。高い数値ほどその都市が Walkable(たくさんの施設が歩いていける距離にある)であることを意味する。

住居流動性は American Community Surveys 2005 - 2009 (<http://www.census.gov/acs/www/>)から入手した。住居流動性は、一年間の平均流動率として定義される。通勤時間のデータは American Community Surveys 2005-2009 から入手した。通勤時間のデータは、通勤に 30 分以上かかる労働者の割合として定義される。同様に、平均収入についても American Community Surveys 2005-2009 のデータから入手した。

6.3. 結果

6.3.1. 予備分析

まず、都市レベルの変数間の関連について分析した。Table 6.1 に示したとおり、walk スコアは豊かな都市ほど高い値であった($r=.39, p<.01$)。walk スコアは住居流動性とも 30 分以上の通勤時間とも関連がなかった。住居流動性は長距離通勤の労働者が少ない都市ほど高かった($r=-.30, p<.01$)。また、流動性の高い都市ほどやや貧しかった($r=-.08, p<.05$)。長距離通勤の労働者の多い都市は、長距離通勤の労働者が少ない都市に比べて豊かであった($r=.14, p<.05$)。

予想通り、walkable な都市に住む人は walkable でない都市に住む人に比べて健康であると報告した($r=.37, p<.01$)。同様に、通勤時間の短い都市に住む人は通勤時間の長い都市に住む人に比べて健康であると報告した($r=-.15, p<.01$)。また、経済的に豊かな都市のほうが経済的に豊かでない都市に比べて健康であると報告した($r=.63, p<.01$)。walkability と通勤時間は健康と関連するにもかかわらず、それらは人生満足度とは関連がみられなかった。流動性の高い都市や経済的に豊かな都市に住む人は流動性の低い都市($r=.12, p<.01$)や経済的に豊かでない都市($r=.15, p<.01$)に比べて平均的にはわずかに人生に満足していた。

Table 6.1

Correlations Among City-Level Variables

	Mobility	Commute	Median Inc	LS	Health	M (SD)
Walk Score	-.01	.07	.39**	.02	.37**	48.15 (9.50)
Mobility	_____	-.30**	-.08*	.12**	.17**	.17 (.04)
Commute		_____	.14**	-.01	-.15**	.25 (.08)
Median Income			_____	.15**	.63**	43,7381 (9,635.90)
Life Satisfaction				_____	.35**	3.37 (.09)
General Health					_____	3.38 (.25)

6.3.2. 仮説の検証

都市レベルの相関分析では、都市の walkability とそこに住む人々の健康との間に興味深い関連がみられたが、これらの分析は健康や人生満足度と関連が知られている個人レベルの変数を統制していない。いくつかの都市は他の都市に比べて教育レベルや結婚率、白人率、高年齢率、雇用率が高いため、都市レベルでの相関分析では都市レベルの変数と幸福感の変数との間の関連について偏った見積もりを行っている可能性がある。そこで HLM 6.04 プログラムを用いて仮説を検証した。被験者は都市レベルで入れ子になっているので、本研究ではマルチレベルモデルを用いてこれを分析する。

Level 1

$$Y_{ij} = \beta_{0j} + \beta_{1j} *(\text{age}) + \beta_{2j} *(\text{gender}) + \beta_{3j} *(\text{marriage}) + \beta_{4j} *(\text{race}) + \beta_{5j} *(\text{education}) + \beta_{6j} *(\text{unemployment}) + \beta_{7j} *(\text{income}) + r_{ij},$$

ここで、 Y_{ij} は都市 j に住む個人 i の人生満足度である。 β_{0j} は都市 j の切片のランダム係数を表す。 β_{1j} から β_{7j} までは、それぞれ年齢、性別(女性=0、男性=1)、婚姻状態(未婚=0、既婚=1)、人種(白人以外=0、白人=1)、教育、雇用状態(就業=0、未就業=1)、ランダム係数であり、 r_{ij} は誤差を表す。

Level 2 の変数は次のとおりである。

$$\beta_{0j} = \gamma_{00} + \gamma_{01}*(\text{Walk Score}) + \gamma_{02}*(\text{Mobility}) + \gamma_{03}*(\text{Commute}) + \gamma_{04}*(\text{Median Inc}) + u_{0j}$$

$$\beta_{1j} = \gamma_{10} + \gamma_{11}*(\text{Walk Score}) + \gamma_{12}*(\text{Mobility}) + \gamma_{13}*(\text{Commute}) + \gamma_{14}*(\text{Median Inc}) + u_{1j}$$

$$\beta_{2j} = \gamma_{20} + \gamma_{21}*(\text{Walk Score}) + \gamma_{22}*(\text{Mobility}) + \gamma_{23}*(\text{Commute}) + \gamma_{24}*(\text{Median Inc}) + u_{2j}$$

$$\beta_{3j} = \gamma_{30} + \gamma_{31}*(\text{Walk Score}) + \gamma_{32}*(\text{Mobility}) + \gamma_{33}*(\text{Commute}) + \gamma_{34}*(\text{Median Inc}) + u_{3j}$$

$$\beta_{4j} = \gamma_{40} + \gamma_{41}*(\text{Walk Score}) + \gamma_{42}*(\text{Mobility}) + \gamma_{43}*(\text{Commute}) + \gamma_{44}*(\text{Median Inc}) + u_{4j}$$

$$\beta_{5j} = \gamma_{50} + \gamma_{51}*(\text{Walk Score}) + \gamma_{52}*(\text{Mobility}) + \gamma_{53}*(\text{Commute}) + \gamma_{54}*(\text{Median Inc}) + u_{5j}$$

$$\beta_{6j} = \gamma_{60} + \gamma_{61}*(\text{Walk Score}) + \gamma_{62}*(\text{Mobility}) + \gamma_{63}*(\text{Commute}) + \gamma_{64}*(\text{Median Inc}) + u_{6j}$$

$$\beta_{7j} = \gamma_{70} + \gamma_{71}*(\text{Walk Score}) + \gamma_{72}*(\text{Mobility}) + \gamma_{73}*(\text{Commute}) + \gamma_{74}*(\text{Median Inc}) + u_{7j}$$

ここで β_{0j} (都市 j に住む個人の人生満足度の平均)と 7 つの傾き β_{1j} から β_{7j} (たとえば年齢と人生満足度との個人レベルでの関連)は、walk スコアや住居流動性、通勤時間、都市の平均収入によってモデレートされている。すべての level2 変数は全体平均で中心化されている。

6.3.3. 人生満足度

先行研究と一致して(e.g., Siedlecki, Tucker-Drob, Oishi, & Salthouse, 2008)、年齢の高い被験者は若い被験者に比べて、人生に満足していた, $\gamma_{10} = .0027, SE = .0001, 95\% CI [.0025 | .0029], t = 25.764, p < .001, d = .12$ 。同様に、先行研究と一致して(Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999)、収入、教育、婚姻状態は人生満足度とポジティブな関連があった、一方、失業は人生満足度とネガティブな関連があった(Table 6.2 を参照)。女性は男性に比べて人生に満足していた, $\gamma_{20} = -.041 (SE = .0034), 95\% CI = [.034 | .048], t(176,625) = -11.82, p < .001, d = .06$ 。白人は白人以外の被験者に比べて人生に満足していなかった, $\gamma_{40} = -.045 (SE = .013), 95\% CI = [-.07 | -.02], t(176,625) = -3.40, p < .01, d = .02$ 。

人生満足度と関連が知られているこれらの個人レベルの変数を統制すると、

住居流動性 ($\gamma_{02}=.0042, SE=.0834, 95\% CI=[.1215|.2055], t(698)=.509, p=.611, d=.04$) と通勤時間の長さ ($\gamma_{03}=-.0193, SE=.0415, 95\% CI=[-.1006|.0620], t(698)=-.465, p=.641, d=.04$) が人生満足度と関連がないことがわかった。驚くべきことに、walkable な都市に住んでいる人は walkable でない都市に住んでいる人よりも人生満足度が低い値であった、 $\gamma_{01}=-.0001, SE=.0003, 95\% CI=[-.001343|-.000011], t(698)=-1.96, p=.050, d=.15$ 。先行研究と一致して(e.g., Luttmer, 2005)、経済的に豊かな都市に住んでいる人は経済的に貧しい都市に住んでいる人に比べて人生に満足していなかった、 $\gamma_{04}=-.00151, SE=.0004, 95\% CI=[-.00229|-.00073], t(698)=-3.73, p<.001, d=.28$ 。つまり、もし二人の人がまったく同じお金をもっていたとして、一方が経済的に貧しい都市に住んでいるいて、もう一方が経済的に豊かな都市に住んでいるとしたら、経済的に貧しい都市に住んでいる人のほうが、経済的に豊かな都市に住んでいる人よりも人生に満足していることになる。

6.3.4. 自己報告の健康

同じ分析について従属変数を自己報告の健康に変更し再度分析を行った。先行研究と一致して(e.g., Siedlecki et al., 2008)、若い被験者は年齢の高い被験者に比べて健康であった。また、女性のほうが男性よりも健康であり、教育レベルの高い被験者のほうが低い被験者よりも健康で、経済的に豊かな人のほうが貧しい人に比べて健康であった (Table 6.3 を参照)。面白いことに、本研究のサンプルでは、非白人のほうが白人よりも健康であった。また、先行研究とは異なり (Verbrugge, 1979)、他の個人レベル、都市レベルの変数を統制すると、結婚している人は結婚していない人に比べて健康でなかった。

個人レベルの変数を統計的にコントロールしたあとでも、walkable な都市に住む人は walkable でない都市に住む人に比べて健康であると回答した、 $\gamma_{01}=.0027, SE=.0006, 95\% CI=[.00152|.00388], t(698)=4.35, p<.001, d=.33$ 。同様に、経済的に豊かな都市に住んでいる被験者は経済的に貧しい都市に住んでいる被験者に比べて健康であると回答した、 $\gamma_{04}=.0021, SE=.0007, 95\% CI=[.00073|.00347], t(698)= 2.85, p<.01, d=.22$ 。通勤時間の長い都市に住む被験者は通勤時間の短い都市に住む被験者に比べて健康状態が悪かった、 $\gamma_{03}=-.383, SE=.0764, 95\% CI=[-.533|-.233], t(698)=-5.01, p<.001, d=.38$ 。都市の住居流動性は自己報告の健康とは関連がなかった。

6.3.5. Body Mass Index

前述の健康は自己報告でありバイアスが含まれるため、健康を自己報告でない指標でも分析することが重要である。ひとつの客観的な健康指標として **Body Mass Index (BMI)**が挙げられる。**BMI**はいくつもの客観的な健康条件とも関連する(Stevens et al., 1998)。それゆえ、**BMI**を従属変数として再度、同様の分析を行った。**BMI**は肥満の指標として広く使われているが、死亡率との関係は線形ではないことに注意が必要である(Calle et al., 1999)。つまり、**BMI**が非常に低い人も高い死亡率であることに注意すべきである。本研究のサンプルでは、自己報告の一般的健康は **BMI**が 22 のとき最も高い。**BMI**22 以下の人、特に 18 以下の人は **BMI**22 の人に比べて自身が健康でないと報告している。先行研究も死亡率のリスクが **BMI**20 から 25 の間で最も低いことを示している(Calle et al., 1999)。それゆえ、本研究では **BMI**22 からの絶対的な違いを指標とした新しい **BMI** 指標を作成した。この指標は痩せすぎる人や太りすぎる人を同等に扱う。すなわち、理想的な **BMI**である 22 に近いほど低い値を示し、理想の **BMI**から離れるほど高い値を示す。結果はオリジナルの **BMI**を用いた結果と大部分で似た結果であった。本稿では **BMI**22 からの絶対的な違いの指標の結果を報告する。

期待どおり、年齢が高く、男性で、結婚していて、教育レベルが低く、収入が低い人ほど若く、女性で、未婚で、教育レベルが高く、収入が高い人よりも理想の **BMI**よりも離れていた(Table 6.4 参照)。

これらの個人レベルの変数を統制してもさまざまな都市レベルの違いがみられた(Table 6.4)。walkable な都市に住んでいる人は walkable でない都市に住んでいる人に比べて **BMI**が理想の値に近かった。同様に、住居流動性が高い都市に住んでいる人のほうが、流動性の低い都市に住んでいる人に比べて **BMI**が理想の値 22 に近かった。また、経済的に豊かな都市に住んでいる人のほうが経済的に貧しい都市に住んでいる人に比べて **BMI**が理想に近かった。しかし、通勤時間の長い都市は通勤時間の短い都市と比べて違いはみられなかった。

Table 6.2 Multilevel Analysis Predicting Life Satisfaction

Fixed Effect	Coefficient	SE	T-ratio	d.f.	P-value
<i>For INTRCPT1, B0</i>					
INTRCPT2, G00	3.327618	0.003368	987.864	698	0.000
WALKSCOR, G01	-0.000677	0.000345	-1.964	698	0.050
MOBILITY, G02	0.042434	0.083407	0.509	698	0.611
LONGCOMM, G03	-0.019320	0.041512	-0.465	698	0.641
MEDINCOM, G04	-0.001510	0.000404	-3.734	698	0.000
<i>For AGE slope, B1</i>					
INTRCPT2, G10	0.002656	0.000103	25.764	176625	0.000
WALKSCOR, G11	-0.000015	0.000011	-1.390	176625	0.165
MOBILITY, G12	-0.017520	0.002546	-6.882	176625	0.000
LONGCOMM, G13	0.002373	0.001268	1.871	176625	0.061
MEDINCOM, G14	-0.000024	0.000013	-1.905	176625	0.056
<i>For GENDER slope, B2</i>					
INTRCPT2, G20	-0.041043	0.003472	-11.822	176625	0.000
WALKSCOR, G21	-0.000189	0.000347	-0.544	176625	0.586
MOBILITY, G22	0.115859	0.086150	1.345	176625	0.179
LONGCOMM, G23	0.078013	0.041948	1.860	176625	0.062
MEDINCOM, G24	-0.000453	0.000414	-1.092	176625	0.275
<i>For MARRIAGE slope, B3</i>					
INTRCPT2, G30	0.154777	0.003837	40.334	176625	0.000
WALKSCOR, G31	-0.000070	0.000383	-0.182	176625	0.856
MOBILITY, G32	0.185153	0.095097	1.947	176625	0.051
LONGCOMM, G33	0.065220	0.046390	1.406	176625	0.160
MEDINCOM, G34	0.000154	0.000456	0.337	176625	0.736
<i>For WHITE slope, B4</i>					
INTRCPT2, G40	-0.044681	0.013145	-3.399	176625	0.001
WALKSCOR, G41	0.001730	0.001335	1.296	176625	0.195
MOBILITY, G42	0.204272	0.348899	0.585	176625	0.558
LONGCOMM, G43	0.137364	0.134119	1.024	176625	0.306
MEDINCOM, G44	0.001786	0.001092	1.636	176625	0.101
<i>For EDUCATIO slope, B5</i>					
INTRCPT2, G50	0.030533	0.001781	17.142	176625	0.000
WALKSCOR, G51	0.000287	0.000182	1.577	176625	0.115
MOBILITY, G52	0.071510	0.044927	1.592	176625	0.111
LONGCOMM, G53	-0.064696	0.022079	-2.930	176625	0.004
MEDINCOM, G54	0.000235	0.000218	1.074	176625	0.283
<i>For UNEMPLOY slope, B6</i>					
INTRCPT2, G60	-0.200472	0.008961	-22.371	176625	0.000
WALKSCOR, G61	-0.001750	0.000898	-1.950	176625	0.051
MOBILITY, G62	-0.731686	0.223384	-3.275	176625	0.001
LONGCOMM, G63	-0.244693	0.113752	-2.151	176625	0.031
MEDINCOM, G64	0.000222	0.001070	0.208	176625	0.836
<i>For INCOME slope, B7</i>					
INTRCPT2, G70	0.063715	0.001027	62.031	176625	0.000
WALKSCOR, G71	0.000142	0.000104	1.361	176625	0.174
MOBILITY, G72	-0.134147	0.025100	-5.345	176625	0.000
LONGCOMM, G73	-0.001377	0.012653	-0.109	176625	0.914
MEDINCOM, G74	-0.000039	0.000123	-0.316	176625	0.752

Table 6.3 Multilevel Analysis Predicting Self-Reported Health

Fixed Effect	Coefficient	SE	T-ratio	d.f.	P-value
<i>For INTRCPT1, B0</i>					
INTRCPT2, G00	3.572839	0.006003	595.133	698	0.000
WALKSCOR, G01	0.002752	0.000632	4.352	698	0.000
MOBILITY, G02	-0.128563	0.148332	-0.867	698	0.387
LONGCOMM, G03	-0.383054	0.076440	-5.011	698	0.000
MEDINCOM, G04	0.002091	0.000733	2.852	698	0.005
<i>For AGE slope, B1</i>					
INTRCPT2, G10	-0.011746	0.000168	-69.715	176625	0.000
WALKSCOR, G11	0.000048	0.000017	2.815	176625	0.005
MOBILITY, G12	-0.017602	0.004162	-4.230	176625	0.000
LONGCOMM, G13	-0.005169	0.002072	-2.495	176625	0.013
MEDINCOM, G14	0.000099	0.000021	4.776	176625	0.000
<i>For GENDER slope, B2</i>					
INTRCPT2, G20	-0.071528	0.005665	-12.625	176625	0.000
WALKSCOR, G21	-0.001051	0.000567	-1.855	176625	0.063
MOBILITY, G22	0.221826	0.140608	1.578	176625	0.114
LONGCOMM, G23	0.099658	0.068451	1.456	176625	0.145
MEDINCOM, G24	0.000730	0.000676	1.079	176625	0.281
<i>For MARRIAGE slope, B3</i>					
INTRCPT2, G30	-0.052129	0.006269	-8.315	176625	0.000
WALKSCOR, G31	0.000324	0.000626	0.517	176625	0.605
MOBILITY, G32	0.152665	0.155524	0.982	176625	0.327
LONGCOMM, G33	-0.077407	0.075811	-1.021	176625	0.308
MEDINCOM, G34	0.002657	0.000746	3.561	176625	0.001
<i>For WHITE slope, B4</i>					
INTRCPT2, G40	-0.086514	0.021939	-3.943	176625	0.000
WALKSCOR, G41	0.002332	0.002271	1.027	176625	0.305
MOBILITY, G42	0.647014	0.589391	1.098	176625	0.273
LONGCOMM, G43	1.141246	0.235080	4.855	176625	0.000
MEDINCOM, G44	0.000014	0.001915	0.008	176625	0.994
<i>For EDUCATIO slope, B5</i>					
INTRCPT2, G50	0.151553	0.002910	52.071	176625	0.000
WALKSCOR, G51	-0.000107	0.000297	-0.361	176625	0.718
MOBILITY, G52	0.331548	0.073561	4.507	176625	0.000
LONGCOMM, G53	0.103218	0.036078	2.861	176625	0.005
MEDINCOM, G54	-0.000206	0.000357	-0.576	176625	0.564
<i>For UNEMPLOY slope, B6</i>					
INTRCPT2, G60	-0.104436	0.014626	-7.140	176625	0.000
WALKSCOR, G61	-0.001463	0.001465	-0.999	176625	0.318
MOBILITY, G62	0.330570	0.364631	0.907	176625	0.365
LONGCOMM, G63	0.231694	0.185670	1.248	176625	0.212
MEDINCOM, G64	-0.001354	0.001746	-0.775	176625	0.438
<i>For INCOME slope, B7</i>					
INTRCPT2, G70	0.153744	0.001680	91.537	176625	0.000
WALKSCOR, G71	-0.000299	0.000170	-1.757	176625	0.078
MOBILITY, G72	-0.206053	0.041149	-5.007	176625	0.000
LONGCOMM, G73	0.014982	0.020724	0.723	176625	0.470
MEDINCOM, G74	-0.000755	0.000202	-3.733	176625	0.000

Table 6.4 Multilevel Analysis Predicting BMI (Deviation from 22)

Fixed Effect	Coefficient	SE	T-ratio	d.f.	P-value
<i>For INTRCPT1, B0</i>					
INTRCPT2, G00	7.091220	0.048247	146.977	698	0.000
WALKSCOR, G01	-0.024778	0.005148	-4.813	698	0.000
MOBILITY, G02	-7.964857	1.199366	-6.641	698	0.000
LONGCOMM, G03	0.457425	0.627569	0.729	698	0.466
MEDINCOM, G04	-0.033425	0.006068	-5.509	698	0.000
<i>For AGE slope, B1</i>					
INTRCPT2, G10	-0.009052	0.000881	-10.270	185008	0.000
WALKSCOR, G11	0.000396	0.000090	4.410	185008	0.000
MOBILITY, G12	0.167567	0.021779	7.694	185008	0.000
LONGCOMM, G13	-0.032635	0.010841	-3.010	185008	0.003
MEDINCOM, G14	0.000721	0.000108	6.662	185008	0.000
<i>For GENDER slope, B2</i>					
INTRCPT2, G20	0.281526	0.029728	9.470	185008	0.000
WALKSCOR, G21	0.003305	0.002973	1.112	185008	0.267
MOBILITY, G22	0.682364	0.738158	0.924	185008	0.356
LONGCOMM, G23	-1.134120	0.359670	-3.153	185008	0.002
MEDINCOM, G24	0.017379	0.003546	4.900	185008	0.000
<i>For MARRIAGE slope, B3</i>					
INTRCPT2, G30	0.294470	0.032901	8.950	185008	0.000
WALKSCOR, G31	-0.000937	0.003286	-0.285	185008	0.776
MOBILITY, G32	-1.915657	0.816180	-2.347	185008	0.019
LONGCOMM, G33	-0.331785	0.398312	-0.833	185008	0.405
MEDINCOM, G34	-0.011272	0.003912	-2.882	185008	0.004
<i>For WHITE slope, B4</i>					
INTRCPT2, G40	0.241977	0.116415	2.079	185008	0.037
WALKSCOR, G41	0.001266	0.012145	0.104	185008	0.917
MOBILITY, G42	-7.521703	3.133440	-2.400	185008	0.017
LONGCOMM, G43	-2.281231	1.261771	-1.808	185008	0.070
MEDINCOM, G44	0.005838	0.010297	0.567	185008	0.570
<i>For EDUCATIO slope, B5</i>					
INTRCPT2, G50	-0.224854	0.015220	-14.774	185008	0.000
WALKSCOR, G51	-0.005268	0.001553	-3.392	185008	0.001
MOBILITY, G52	-0.744743	0.384729	-1.936	185008	0.052
LONGCOMM, G53	-0.471758	0.188782	-2.499	185008	0.013
MEDINCOM, G54	-0.005893	0.001859	-3.169	185008	0.002
<i>For UNEMPLOY slope, B6</i>					
INTRCPT2, G60	0.277487	0.076605	3.622	185008	0.001
WALKSCOR, G61	0.012018	0.007674	1.566	185008	0.117
MOBILITY, G62	-0.076566	1.904485	-0.040	185008	0.968
LONGCOMM, G63	-0.541571	0.973362	-0.556	185008	0.578
MEDINCOM, G64	0.007516	0.009157	0.821	185008	0.412
<i>For INCOME slope, B7</i>					
INTRCPT2, G70	-0.244039	0.008797	-27.740	185008	0.000
WALKSCOR, G71	0.003277	0.000891	3.677	185008	0.000
MOBILITY, G72	1.209196	0.215781	5.604	185008	0.000
LONGCOMM, G73	0.108507	0.108735	0.998	185008	0.319
MEDINCOM, G74	0.002214	0.001056	2.096	185008	0.036

6.4. 総合考察

本研究では、walkability と住居流動性と通勤時間、都市の平均収入が居住者の幸福感、すなわち、人生満足度や健康に与える影響について調査した。年齢や性別などの多くの個人レベルの変数を統制したのちも、多くの都市レベルの変数は自己報告の健康と BMI と関連を示した。予想通り、walkable な都市に住んでいる人は walkable でない都市に住んでいる人に比べて、健康であると報告した。さらに、BMI は、walkable な都市に住んでいる人のほうが、walkable でない都市に住んでいる人に比べて理想に近い値であった。

都市レベルの変数は期待どおり健康と予想どおりの関連を示したにもかかわらず、人生満足度との関連は予想と反した結果であった。個人レベルの変数を統計的に統制すると、経済的に豊かな都市に住んでいる人は経済的に貧しい都市に住んでいる人に比べて人生に満足していなかった。これは先行研究の結果 (e.g., Luttmer, 2005) と一致している。つまり、もし 2 人の個人の年間収入が同じ場合で一方の人が平均収入の低い都市に住んでいて、もう一方の人が平均収入が高い都市に住んでいる場合、前者のほうが後者に比べて人生に満足していることになる。また、予想に反して、walkable な都市に住んでいる人は、walkable でない都市に住んでいる人に比べて、人生に満足していなかった。ウォーキングなどの身体的活動は人生満足度と正の関連があることが知られているため (Maher, Doerksen, Elavsky, Hyde, Pincus, Ram, & Conroy, 2013)、この結果は直感と反している。これは本研究で測定していない所得の不均衡などの第 3 変数によって引き起こされた可能性がある。ニューヨークやサンフランシスコなどの walkable な都市では所得の不均衡が高く、ヒューストンやマイアミなどの walkable でない都市では所得の不均衡が低い可能性があり、高い所得の不均衡は低い人生満足度と関連する (Oishi, Kesebir, & Diener, 2011)。walkable な環境は重要な政策的課題となりうるため、引き続き walkability と主観的幸福感との関連について調査を続けることが必要である。

人生満足度と健康は正の相関関係にあるにもかかわらず (Okun et al., 1984)、人生満足度と健康におけるこの対照的な結果は重要な理論的な示唆を含んでいる。本研究で得られた直感に反する結果は、判断プロセスの違いによってもたらされたものかもしれない。健康と人生満足度判断は両者とも複雑であり、客観的な条件と同様、社会的比較や過去との比較、理想との比較 (Michalos, 1985)

などの主観的な条件が判断の根拠に含まれていると思われる。しかし、健康の判断は人生満足度判断に比べて判断材料の範囲が狭い。すなわち、健康判断は人生満足度判断に比べてより明確で具体的であると言える(Schwartz & Strack, 1999)。すなわち、健康判断は人生満足度判断よりも客観的なマクロな条件をより忠実に反映することを意味する。同様に、本研究の結果は、身体的健康が主観的幸福よりも walkability のような物理的環境における政策介入に対してよりセンシティブであることを示唆している。

では、都市計画の観点からどのような建造環境が望まれるのだろうか？健康のため、歩いていける距離に病院や公共施設、レクレーション施設を点在させ人々の徒歩での移動を促すべきなのだろうか？それともそれらを一箇所に集約すべきなのだろうか？先行研究では隣人が歩いていける距離にあるコミュニティの方が信頼や隣人関係が良好であることが報告されている(Leyden, 2003; Rodgers et al., 2010)。このことは集合したコミュニティが人々のインタラク션을促進するためであると考えられる。公共施設は人々のインタラクシヨンの場となりうる場所である。たとえば、ある人は病院に、その友人は図書館に行くケースを考える。その後、両者がレストランで落ち合う約束を気軽にできるような環境、つまり、公共施設間の連携を考慮した設計が人との交流やつながりを考慮すると望ましいと考えられる。つまり、施設を歩いていける程度の距離でかつ孤立させることなく設置することが健康や施設のコミュニケーションの場として機能させる上で重要であることが考えられる(Figure6.2)。

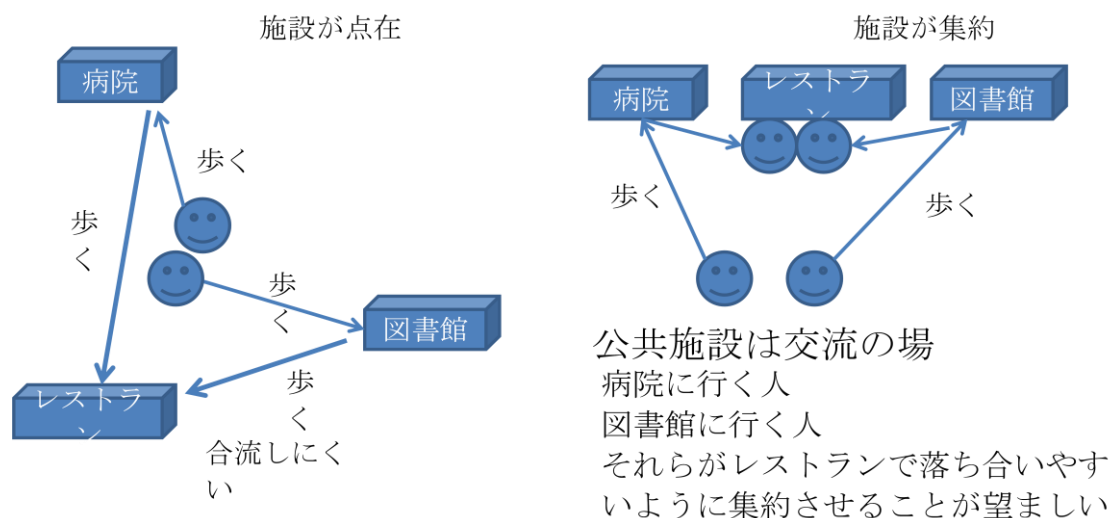


Figure 6.2 施設を点在したケースと施設を集約させたケース

本研究にはいくつかの強み(e.g.,大規模な国を代表するサンプル、自己報告と客観的報告)があるが、限界も存在する。まず第一に、人生満足度と健康の測定を単項目で行っている。単項目の人生満足度も単項目の健康尺度も妥当な信頼性があるが(Lucas & Donnellan, 2012; DeSalvo et al., 2006)、今後は単項目ではなく複数項目での測定が望まれる。第2に、研究デザインが横断的である。それゆえ、健康な人々は健康でない人々に比べて住む場所に walkable な都市を選びやすいというセレクション効果があった可能性を否定できない。今後は、因果関係を明らかにするための縦断研究を行うことが重要である。

6.5. まとめ

本研究は walkable な都市に住む人は walkable でない都市に住む人に比べて健康であり、理想の BMI に近いことを示した。しかし、walkable な都市に住む人は、walkable でない都市に住む人に比べて人生に満足していなかった。この結果は、都市を walkable にすることは住民の健康を促進するが、人生満足度を改善することにはつながらないを示唆している。身体的健康と主観的幸福感を改善することは重要な社会の目標であるため(Diener, 2000; Stiglitz, Sen, & Fitoussi, 2009)、身体的および心理的幸福感に対する walkability や他の建造環境の役割についての知見を蓄積することが重要である。

7. 結論

日本はその経済的な水準に比べると幸福度の低い国である。本論文では日本人の幸福感向上に資する知見を得るために、第1章であげた5つの課題を解決を通じて、幸せの文化差・地域差を明らかにすることを目的に研究を行った。第1章では、先行研究における課題として、①日本人の主観的幸福感の体系化、②幸福介入研究における課題、③幸せの判断の文化差、④主観的幸福感の測定尺度の自己報告と情報提供者による報告の合致度、⑤物理的環境が幸福感に及ぼす影響という5点を挙げた。本論文の第2章から第6章において、これらの各課題の解決を目指した5つの研究を行った。以下、各章ごとに行った内容とそこから得られた結論をまとめる。

2章では、日本人の主観的幸福感の構造分析を行った。文献調査によって得られた主観的幸福感の27の規定要因は、因子分析によって4つの因子に集約された。4つの因子は、自己実現と成長、つながりと感謝、楽観性、マイペースである。これら4つの因子を用いたクラスター分析の結果、4つの因子を高く保有する被験者グループは人生満足度が高く、ポジティブ感情を感じる頻度が多く、ネガティブ感情を感じる頻度が低いことを明らかにした。また、逆に、これら4つの因子を有する割合の低いグループは人生に満足しておらず、ポジティブ感情を経験する頻度が少なく、ネガティブ感情を経験する頻度が多かった。日本人の幸福感を向上させるためには、これら4つの因子を等しく向上させることが重要であることが示唆された点で意義がある。

3章では、3週間の幸福介入実験を行った。先行研究によると、概して、人は平日に比べて週末にポジティブ感情を感じる頻度が高く、週末に比べて平日にネガティブ感情を感じる頻度が高い。同様に、日々の満足度においても週末のほうが平日よりも高いことが報告されている(Chow, Ram, Boker, Fujita, & Clore, 2005)。人間の感情や満足度はこのような曜日による高い周期性をもつにもかかわらず、幸福介入研究は介入がこのような周期性とどのように関連するのか、介入がこのようなウィクリーサイクルにどのような影響をもつのか明らかにしていない。このような課題に対して、4つの因子を高める3週間の介入実験を行いウィクリーサイクルに及ぼす幸福介入の影響について検討した。その結果、対照群では典型的なウィクリーサイクルを示したのに対して、介入群では、平日の満足度が週末と同じくらい高い傾向にあることが示された。この結果は、

幸福介入が週末よりも平日に効果的であることを示唆している。この研究の意義としては、幸福介入の境界条件を示した点があげられる。幸福介入研究では、これまでに、同じ介入でもその介入の頻度によって効果が現れなかったり、現れたりといった現象が報告されてきた。知見の積み重ねによって介入による慣れが生じるため、週 2,3 回の介入よりも週 1 回の介入のほうが効果的であることが明らかにされた(Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade,2005)。本研究の結果は、この知見を発展させ、介入を行う曜日についての境界条件を与えるものである。本研究では、幸福介入が週末よりも平日の満足度を向上させることを示した。先行研究の知見と合わせると、幸福介入は週に 1 回、平日に行うことが最も効果的となる可能性があることを示唆している。これは実際に幸福介入を一般社会において実用する際に特に意義のある知見である。

4 章では、人生満足度判断のバイアスの文化差を明らかにした。先行研究によると、人生全般の満足度についての質問に対して、それを構成する人生領域満足度(e.g., 友人関係、恋愛関係、収入等)の質問項目が先行するとき先行する人生領域の質問に引っ張られた回答を人生満足度判断時に被験者が行ってしまう判断バイアスが報告されている。(Strack et al., 1988)。しかし、この判断バイアスを検証した研究は複数ではなく、ひとつの人生領域の質問項目(e.g.,恋愛関係満足度)の人生全般の満足度への影響しか検討していない。近年、主観的幸福感の国際調査は盛んに行われるようになった。主観的幸福感の調査においては、人生全般の満足度に加えて、複数のさまざまな人生領域の満足度について被験者に回答を求めることが多く、複数のさまざまな人生領域の質問項目が人生全般の満足度に先行するときの影響について試験した例はない。この課題に対して、アメリカ人の被験者と日本人の被験者を対象にこれを検証し、日本人はアメリカ人に比べて最も満足度の高いポジティブな人生領域を軽視して人生満足度を判断することを発見した。特に、さまざまな人生領域について人生全般の満足度の前に回答したとき、その傾向は顕著であった。次に、日本人のこういった人生満足度判断傾向が日本人が常時他者の目を気にしているためであるという仮説を立ててこれを検証した。その結果、他人は意外と見ていないと実験的な操作によって信じさせた日本人は、アメリカ人のような最も満足度の高い人生領域を重視して人生満足度評定を行った。人生満足度を判断する際、被調査者は自分の人生について幅広い人生領域についてよく考え答えることが望ましい。しかし、その一方でさまざまな人生領域について人生満足度判断の前

に想起することは人生満足度判断の文化差を強く生じさせてしまう。主観的幸福感の国際調査は今後もより盛んに行われていくだろう。調査研究者は判断バイアスの文化差について考慮し判断バイアスの生じにくい手法の開発を進めていく必要がある。そのためには、どんなバイアスが存在するのか明らかにする必要がある。今後は本研究で示した以外の国際調査における幸せの判断のバイアスの文化差について探索することが求められる。また、本研究の2つ目の意義としては日本人の人生満足度判断の性質の規定要因を明らかにした点があげられる。常時他者の目を気にかけることが人生満足度の判断においてポジティブな側面およびネガティブな側面の両者のバランスのとれた判断を促す。言い換えれば、常時他者の目を意識している日本人の人生満足度判断は、他者の視線を比較的意識していないアメリカ人に比べて、最も満足度の高い人生領域を軽視し、最も満足度の低い人生領域を重視する。これは、日本人の人生満足度がアメリカ人に比べて低い理由のひとつかもしれない。

5章では、日本人における主観的幸福感尺度の妥当性を検証した。主観的幸福感の尺度の妥当性検証には自己報告と情報提供者による報告の合致度がひとつの証拠として用いられてきた。先行研究では、この合致度が高い($r=0.44$; Schneider and Schimmack, 2009)ことから主観的幸福感の尺度にはある程度妥当性があると結論付けられている。しかし、ほとんどの研究は北米で行われており、北米以外の国々において幸せの判断に妥当性があるのかは明らかではない。このような課題に対して、本論文では、日本人の大学生の友人ペアから主観的幸福感の尺度の自己報告と情報提供者による報告のデータを収集した。分析の結果、人生満足度、ポジティブ感情、ネガティブ感情、ドメイン満足度で自己報告と情報提供者による報告の有意な相関関係を確認し、日本人においてもこれらの尺度に妥当性があることを確認した。しかし、人生満足度の自己報告と情報提供者による報告の合致度は先行研究に比べて低い値($r=0.20$)であった。このことは日本人はアメリカ人に比べて対象者の人生満足度を評定することが難しいことを意味する可能性がある。また、人生満足度の自己報告と情報提供者の報告の合致度は外向性の合致度に比べて低い値であった。すなわち、情報提供者にとって、対象者の人生満足度を判断することは対象者の外向性を判断することに比べて難しいことを示唆している。本研究は、北米と日本の主観的幸福感の文化比較の研究に多大な貢献をするものである。国際比較において一方の国の測定尺度に妥当性がない場合、何を測定しているのかあきらかで

はなくなるため、比較における等価性が得られず、その比較の意義は失われる。本研究の結果は、既存の人生満足度、ポジティブ感情、ネガティブ感情、ドメイン満足度の尺度を用いた日本とアメリカの比較が有効であることを示した点で意義のあるものである。また、幸福の伝播において、身近な他者からみて幸福がわかることが重要である可能性がある。日本はアメリカに比べて身近な他者からみて本人の幸福度を推定しにくいことが本研究の結果から示唆された。これは日本ではアメリカにくらべて幸せが伝播しにくい可能性を示唆している。

6章では、歩く機会の多い物理的環境をあげ、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幸福かを調査した。これまで社会経済的な要因と主観的幸福感との関連についての研究が多くされてきた(Diener, Oishi, & Lucas, 2003; Oishi, 2012 for a review)。しかし、物理的環境と主観的幸福感との関連についての研究は少ない。そこで本研究では、人々がレストランや郵便局な病院などの公共サービス、レクリエーション施設などへ歩いていける程度を示す物理的環境の指標である *walkability* に着目して、物理的環境が幸福感に及ぼす影響について検討した。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。主観的幸福感は健康と正の相関関係にある(e.g., Okun, Stock, Haring, & Witter, 1984)。したがって、*walkability* は健康だけでなく主観的幸福感にもポジティブに作用することを予想した。しかし、その予想に反して、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。この研究の意義は、物理的環境と幸福感との関連について探索する価値を見出した点が挙げられる。本研究の結果は予想に反するものであったが、物理的環境が幸福感と強い関連を示しうることを示した点で意義がある。物理的環境は政府によって都市計画などで構築・改善が可能である。幸福な社会の実現のため、幸福感に寄与する変更可能な物理的環境の発見することは都市計画の観点から大きな意義のあることである。本研究で取り上げた *Walkability* 以外の物理的環境についても探索する必要があるだろう。

本研究の分析結果は、(1)幸せの規定要因は4つの因子に集約されること、(2)日本人に対する幸福介入は2週間程度が最も効果的であり、かつ週末よりも平日に効果的であること、(3)日本人の幸せの判断は人生のポジティブな側面とネガティブな側面の両者をバランスよく評価しており、それは日本人が他者の視線を常に気にかけているためであること、(4)日本人においても幸福感の測

定尺度に妥当性があるが、北米での合致度にくらべて低く、北米にくらべて幸せが他者からみてわかりにくいこと、(5)歩く機会の多い都市に住む人は健康であるが幸せでないことを主張するものである。これらはこれまで明らかにされてこなかった日本人の幸福観と文化差・地域差に対して新たな知見を加えるものである。以上のように、本研究では幸せの文化差・地域差に関する重要な点についての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。本研究の結果をふまえたあるべき姿についてFigure7.1に示した。本研究の結果を踏まえた日本人のあるべき姿とは、4つの因子を満たし、平日の満足度を向上させ、他者の目を気にせずポジティブな情報に着目して、幸せをまわりにみせ幸せの伝播を促すことである。また、幸せな物理的環境の探索も引き続き行い、どのようなコミュニティが幸福であるのか検討し、幸福な社会を築くことが研究者や行政において求められる。

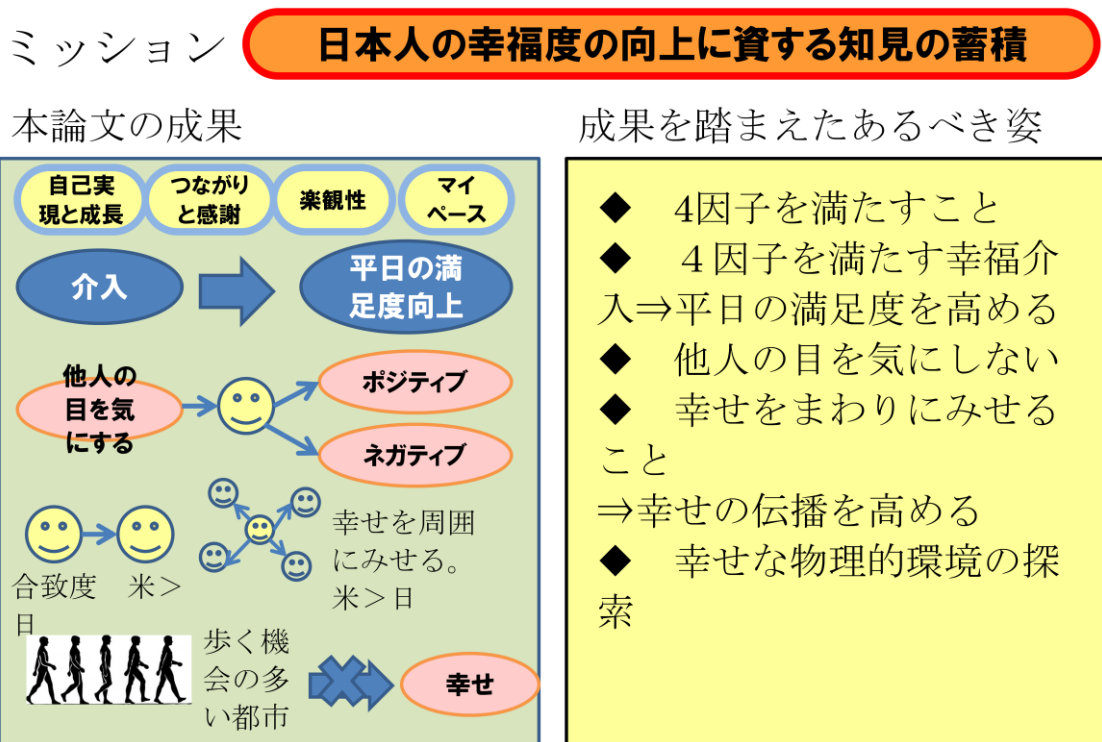


Figure 7.1 本研究の成果と成果を踏まえたあるべき姿

資料

マルチレベル分析とは

マルチレベル分析とは、階層的なデータを適切に分析するための手法である。階層的なデータとは2段階以上のサンプリングによって、入れ子構造になったデータのことを指す。具体的なデータ例を以下に記す。

- 複数の国の人から集められたデータ
- 学級ごとに生徒をサンプリングしたデータ
- 家族単位で調査票を配布し、家族成員それぞれに回答を求めたデータ
- 恋愛関係にあるカップルを対象に、両方の調査票に答えてもらったデータ
- たくさんの被験者から縦断的に測定したデータ

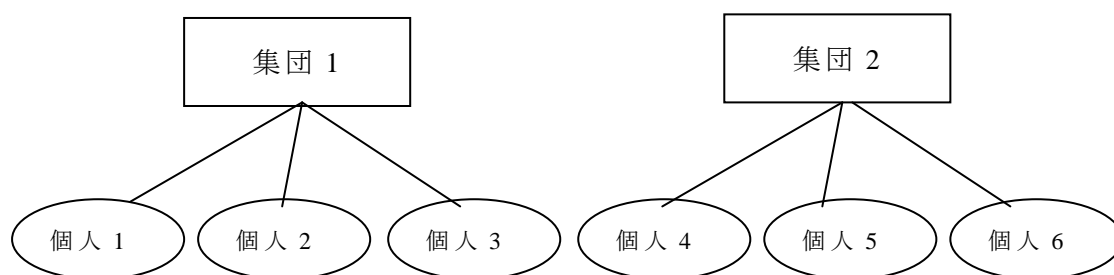


Figure 1 階層的データの例

これらのデータは最初に集団やカップルといった単位をサンプリングし、その後その内部の人からデータを集めるといった2段階のサンプリングが行われている点で共通している。マルチレベル分析とはこのような多段階抽出されたデータを適切に扱うために開発された手法である。

なぜマルチレベル分析をおこなわなくてはならないのか

階層的データを従来の方法(t検定や回帰分析)で扱う問題点は①サンプルの独立性の仮定の違反、②得られた効果を解釈できない問題の2点が挙げられる(Gonzalez & Griffin, 2000)。

まず、サンプルの独立性の仮定の違反について説明する。階層的データとは2段階以上のサンプリングによって、入れ子構造になっているデータである。

たとえば、学校をサンプリングした後、生徒をサンプリングした場合について考える。この場合、学校をランダムにサンプリングしていれば各学校は独立なサンプルである。しかし、学校のなかの生徒は独立なサンプルではない。なぜなら、学校 A 内の生徒同士は、他の学校の生徒に比べてなにかしら似ている特徴があると考えられるからである。つまり、階層構造をもったデータは、個々のサンプルが独立でなくなっているという問題をもっている。

統計学的方法論は、サンプルが独立に抽出されているというのが大前提で作られたものがほとんどであり、この仮定が満たされないと推定結果を誤ることになる。それは、サンプルの独立性仮定が、標本分布が特定の統計分布(正規分布や t 分布、F 分布)に従うための条件となっているからである。

第 2 点目の問題点として、得られた結果が解釈できないことが挙げられる。つまり、ある結果が得られてもそれが集団間の違いや関連を意味するのか、個人間の違いや関連を意味するのか判断がつかないことがある。たとえば、大学単位で 100 校サンプリングした後、大学内で 100 人ずつサンプリングし、大学模試の成績と下宿生か自宅生であるかデータとして収集した例を考える。分析の結果、下宿生の平均点は 78 点、自宅生の平均点は 72 点であり、t 検定の結果有意差がみられたとする。従来の考え方では、この結果は下宿すると学生の成績がよくなるかと解釈される。しかし、階層的データ収集で得られたデータでは、「下宿する学生は成績が良い」という個人単位で解釈するべきか、「下宿生が多い大学は成績の良い学生が多い」という大学単位で解釈するべきか判断がつかない。偏差値の高い大学は全国各地から進学する学生が多いから下宿する割合が高いのかもしれない。このように、階層的データの場合、従来の方法では、集団と個人の影響がそれぞれ混在した状態でしか結果が得られないという問題点がある。

このような問題に対して従来の方法では、たとえば集団ごとに平均値を算出して集団単位で分析するなどの方法が誤った方法として取られた。集団ごとに分析すれば、サンプルの非独立性の問題を回避できる。しかし、データを集団で平均化する方法では、効果が集団単位と個人単位で混在している問題について解決することができないことが知られている。それは、集団平均の分散には、集団単位の分散に加えて、個人単位の分散も含まれているからである(Gonzalez & Griffin, 2000)。よって、集団平均の差や相関係数には、依然として集団単位の影響と個人単位の影響が混在してしまっているのである。

マルチレベル分析の考え方

マルチレベル分析では、集団レベルの分散と個人レベルの分散をそれぞれ推定してモデリングする。そうすることによって、サンプルの非独立性や、集団と個人の効果が混在している問題の両方を解決する。**Robinson** は、集団単位で収集されたデータの相関と個人単位で収集されたデータの相関はまったく異なる数値になりえること、そして個人と集団のレベルをまたがって解釈することは誤りであることを示した(**Robinson, 1950**)。つまり、個人単位の相関と集団単位の相関は、まったく別物であると考えなくてはならない。階層データでは、集団単位の情報と個人単位の情報の両方が含まれている。回帰分析など従来の手法では、両者を適切に分析することができない。具体的には、推定の精度を正しく評価できなくなり、標準誤差や検定結果が正しくなくなるという問題がある。一方、マルチレベル分析は、集団と個人という階層構造にある対象を一度にモデルで扱い、それを解釈することができる。回帰分析などの従来の方法ではデータの最小単位(大抵は個人)を対象にしかできなかった。それに対して、マルチレベル分析は、集団単位の予測と個人単位の予測をそれぞれ行うことができる。たとえば、「ある国の A という特徴と B という特徴には関連がある」という説明と「ある人の A という特徴と B という特徴には関連がある」という 2 通りの説明がマルチレベル分析の結果からは解釈が可能となる。すなわち、マルチレベル分析を使うことで、集団単位の因果関係と個人単位の因果関係を区別して、かつ同時に検討することができる。

階層線形モデリング

階層線形モデリング(**Hierarchical Linear Modeling: HLM**)とは「階層的なデータ」を適切に分析するための手法であるマルチレベル分析の一種である。これは、回帰分析を階層データに対応させたのもので、多くの論文で用いられている方法であり、本論文において用いた手法である。**HLM** とは一言で言えば、たくさんの集団の回帰式を同時に扱うことができる手法と言える。

たとえば 160 校の高校をサンプリングし、その後、各校 50 名程度の生徒をさらにサンプリングした場合について考える。変数は生徒の数学の成績とその生徒の家庭の社会経済的地位である。従属変数が数学の成績、独立変数が社会経済的地位だとする。160 回の回帰分析を行うと、160 個の切片と回帰係数が得ら

れる。図で表すと Figure2 のようにたくさんの回帰直線が引かれることになり、わかりにくい。

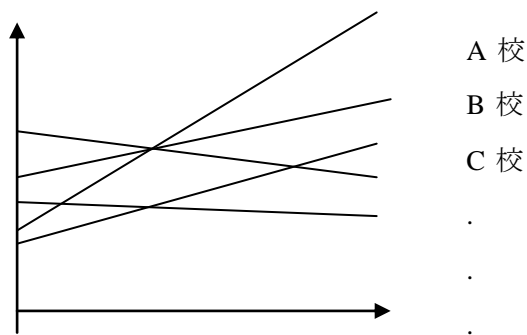


Figure 2 複数のグループの回帰直線

HLM では回帰分析の切片と回帰係数を固定効果と変量効果としてみなすことで、160 個の回帰式をまとめて推定する。固定効果とは、モデルによって推定されパラメータが定数として得られるものであり、回帰分析における切片や回帰係数がそれにあたる。固定された値として表現される効果なので固定効果と呼ばれる。平均値やその差、相関係数、回帰係数などの効果は、定数で表現されるので固定効果である。一方、変量効果とは、英語では **random effect** と呼ばれ、確率的に変動する、という意味が含まれている。固定効果と比較して考えるならば、人によってパラメータが違っている、ということである。変量効果とは、定数として推定値が得られるわけではなく、確率変数として表現される効果のことであり、実現値 1 つひとつを推定するのではなく、全体的な確率分布の性質(ほとんどの場合は正規分布の分散)を評価するような効果のことである。固定効果は、定数として得られる効果なので指標としてわかりやすいが、たくさん推定すると情報過多になって、解釈が難しくなるという欠点がある。一方、パラメータを変量効果としてみなすと、個々の実現値ではなく効果の散らばりにのみに注目することができるので、たくさんの推定値を要約して理解することができる。

HLM では切片と回帰係数を固定効果としてだけでなく、変量効果としてもみなすことで、いくつもある集団の回帰式を 1 つのモデルとして表現することが

できる。Figure 3 は切片と回帰係数の両方に変量効果を仮定した場合のイメージである。実線は平均的な回帰直線を、破線はその分散を意味している。回帰直線は平行ではなく、また、Y 軸と接する点にも学校間でばらつきがある。このように、HLM では集団を単位として、サンプル全体の平均的な効果と、集団ごとの効果の散らばりを両方同時に推定することで、集団ごとの回帰式を 1 つのモデルとして表現することができる。

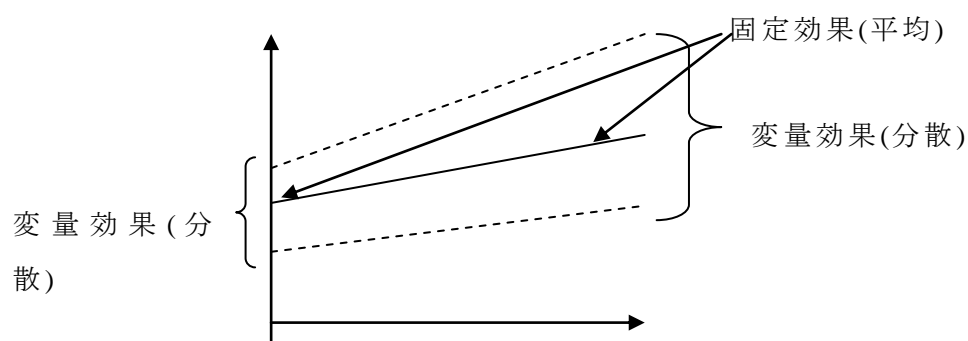


Figure 3. 切片と回帰係数の両方を変量効果として推定した場合のモデルのイメージ

参考文献：清水(2014). 個人と集団のマルチレベル分析.ナカニシヤ出版

業績一覧

投稿論文

- Saeki, M., Oishi, S., Maeno, T., & Gilbert, E. (2014). Self-Informant Agreement for Subjective Well-being among Japanese. *Personality and Individual Differences*, 69, 124-128.
- Saeki, M., Oishi, S., Lee, M., & Maeno, T. (2014). Life satisfaction judgments and item-order effects across cultures. *Social Indicators Research*, 118, 941-951.
- 岡田克彦・佐伯政男 (2014) 注意力の限界と Post-Earnings Announcement Drift, 証券アナリストジャーナル, 52, 11, 72-82.
- Saeki, M., Oishi, S., Maeno, T., & Westgate, E. (審査中) A Happiness Intervention Increased Daily Satisfaction: A 3-week Intervention Study in Japan.
- Oishi, S., Saeki, M., Axt, J. (審査中) Are People Living in Walkable Areas Happier and Healthier?

解説論文

- 佐伯政男・大石繁宏 (2014), 幸福感研究の最前線, 感情心理学研究, 21, 92-98.

学会発表

- 佐伯政男・岡田克彦 Investor Attention and Post-Earnings Announcement Drift, 日本ファイナンス学会第22回大会, 2014年5月
- 佐伯政男・大石繁宏・Minha Lee・前野隆司 人生満足度評定とアイテム・オーダー効果の文化差, 行動経済学会第7回大会, 2013年12月
- 佐伯政男・前野隆司 日本人の友人ペアにおける人生満足度の自己評定と他者評定の合致度, 日本パーソナリティ心理学会第22回大会, 2013年10月
- 佐伯政男・前野隆司 マズローの欲求階層理論の検証, 日本社会心理学会第53回大会, 2012年11月
- 佐伯政男 社会地区類型の異なる居住者間の主観的 well-being の比較の試み—外向性傾向と人生満足度に着目して—, 日本パーソナリティ心理学会第21回大会, 2012年10月
- 佐伯政男・蓮沼理佳・前野隆司 主観的 well-being とその心理的要因の関係, 日本心理学会第76回大会発表論文集, 2012年9月
- Saeki, M., Maeno, T., & Oishi, S. The Optimism and Kindness Intervention Increased Subjective and Psychological Well-Being: A 3-week Intervention Study in Japan, the 13th Annual Meeting of the Society for Personality and Social Psychology, 2012, San Diego
- Saeki, M., & Maeno, T. A Simple Method for Assessing Subjective Well-being, the British Psychological Society Social Psychology Section Annual Conference 2010, September 2010, UK
- 佐伯政男・前野隆司 主観的幸福度のセルフレコーディング手法の開発: カレンダー・マーキング法, 行動経済学会第3回大会, 2009年12月

謝辞

本論文を作成するに当たり、数多くの方々のご指導とご協力を頂きました。特に多大なご支援を賜りました方々への感謝をここに記します。ありがとうございました。

まず、6年間に渡ってご指導を承りました指導教員である前野隆司先生に、あらためて深い感謝を申し上げたいと思います。能力の足りない私に根気良くご指導くださり、時に厳しく、時にやさしく励まして下さいました。また、私に心理学的アプローチでの研究を勧めてください、ヴァージニア大学への留学など私が心理学の研究をするために必要な後押しを数多くしてくださいました。恵まれた研究環境を提供して下さったことにとっても感謝しています。これまでご迷惑をおかけしてしまったことも多かったと思いますが、最後までご指導して下さい、本当にありがとうございました。前野先生の下で博士論文の執筆ができた事を本当にうれしく思います。

本論文を審査するにあたり、多くの適切なご助言、ご指摘を賜りました、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高野研一先生、白坂成功先生、京都大学こころの未来研究センター内田由紀子先生に深く御礼申し上げます。高野先生、白坂先生はSDM的視点から、内田先生は心理学的視点から本論の改善点やいくつもの貴重なご助言を頂きました。ここに記してお礼を申しあげます。

ヴァージニア大学心理学部大石繁宏先生は、先生の著作を読んで連絡した全く面識のない私に研究の助言を下さり、さらには、留学の受け入れまでしてくださいました。留学中には的確な指導と独創的なご助言くださり、休日にはワイナリーやトレッキングに連れ出して下さるなどとても充実した留学生活を送ることができました。また、留学後も何度も研究の相談に応じてくださいました。大石先生の多くの既往研究を、本論を書き進める上で何度も参考にさせて頂きました。幸福研究の第一線でご活躍されている先生と共同で研究を行えたことを大変名誉に感じています。ここに、心から感謝の意を記したいと思います。

関西学院大学経営戦略研究科岡田克彦先生には、研究のみならず、私の進路の相談まで親身に聞いて下さり、温かく励まして下さいました。先生と出会

えたことに深く感謝しています。

その他、SDM の先生方、SDM 研究科の一期生、ヒューマンラボの皆様には本当にお世話になりました。感謝を申し上げます。特に、大橋隆太さん、ニックファンさんは大学生活を楽しいものにしてくれました。松本直仁さん、津々木晶子さん、蓮沼理佳さん、中野真理さん、大曾根悠子さんとは共通のテーマである幸福の研究で多くの時間を共有させていただき、大変刺激を受けました。米田巖根さん、今関一飛さん、西尾未希さんにはゼミや博士部屋での生活でお世話になりました。

また、留学先のヴァージニア大学のラボのメンバーも温かく迎えて下さり、本当に楽しい研究生活を送ることができました。特に、Minha Lee さん、Kazumasa Tanaka さんには留学中大変お世話になりました。深く感謝しています。

本研究の一部は文部科学省グローバル COE プログラム「環境共生・安全システムデザインの先導拠点」によるものであることを記し、ここに謝意を表します。

最後に、私自身が長い年月に渡り学生生活を送り、研究に打ち込むことを許してくれた母と天国にいる父に心からの感謝をこめて本論を捧げます。

平成 27 年 3 月

佐伯政男

参考文献

- Aiken, L. S., & West, S. G. (1991). *Multiple regression: Testing and interpreting interactions*. Sage Publications, Incorporated.
- Arndt, J., Greenberg, J., & Cook, A. (2002). Mortality salience and the spreading activation of worldview-relevant constructs: exploring the cognitive architecture of terror management. *Journal of Experimental Psychology: General*, *131*, 307-324.
- Bagozzi, R. P., Wong, N., & Yi, Y. (1999). The role of culture and gender in the relationship between positive and negative affect. *Cognition & Emotion*, *13*, 641-672.
- Barlow, J., Wright, C., & Cullen, L. (2002). A job-seeking self-efficacy scale for people with physical disabilities: preliminary development and psychometric testing. *British Journal of Guidance and Counselling*, *30*, 37-53.
- Bateson, M., Nettle, D., & Roberts, G. (2006). Cues of being watched enhance cooperation in a real-world setting. *Biology Letters*, *2*, 412-414.
- Beckes, L., & Coan, J. A. (2011). Social baseline theory: The role of social proximity in emotion and economy of action. *Social and Personality Psychology Compass*, *5*, 976-988.
- Berke, E. M., Gottlieb, L. M., Moudon, A. V., & Larson, E. B. (2007). Protective association between neighborhood walkability and depression in older men. *Journal of the American Geriatrics Society*, *55*, 526-533.
- Boehm, J. K., Lyubomirsky, S., & Sheldon, K. M. (2011). A longitudinal experimental study comparing the effectiveness of happiness-enhancing strategies in Anglo Americans and Asian Americans. *Cognition & Emotion*, *25*, 1263-1272.
- Booth, K. M., Pinkston, M. M., & Poston, W. S. C. (2005). Obesity and the built environment. *Journal of the*

American Dietetic Association, 105(5S), 110-117.

Brickman, P., Coates, D., & Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology, 36*, 917-927.

Calle, E. E., Thun, M. J., Petrelli, J. M., Rodriguez, C., & Heath Jr, C. W. (1999). Body-mass index and mortality in a prospective cohort of US adults. *New England Journal of Medicine, 341(15)*, 1097-1105.

Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., Lavallee, L. F., & Lehman, D. R. (1996). Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries. *Journal of personality and social psychology, 70*, 141-156.

Catron, D. W., & Thompson, C. C. (1979). Test - retest gains in WAIS scores after four retest intervals. *Journal of Clinical Psychology, 35*, 352-357.

Choi, I., Nisbett, R.E., & Norenzayan, A. (1999). Causal attribution across cultures: Variation and universality. *Psychological Bulletin, 125*, 47-63.

Chow, S., Ram, N., Boker, S.M., Fujita, F., & Clore, G. (2005). Emotion as a thermostat: Representing emotion regulation using a damped oscillator model. *Emotion, 5*, 208-225.

Coan, J. A., Schaefer, H. S., & Davidson, R. J. (2006). Lending a hand social regulation of the neural response to threat. *Psychological Science, 17*, 1032-1039.

Coe, C. L., Love, G. D., Karasawa, M., Kawakami, N., Kitayama, S., Markus, H. R., ... & Ryff, C. D. (2011). Population differences in proinflammatory biology: Japanese have healthier profiles than Americans. *Brain, behavior, and immunity, 25*, 494-502.

Cohen, J., Cohen, P., West, S. G., & Aiken, L. S. (2003). *Applied Multiple Regression/Correlation analysis for the behavioral sciences* (3rd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.

Connolly, J. J., Kavanagh, E. J., & Viswesvaran, C. (2007). The convergent validity between self and observer

- ratings of personality: A meta-analytic review. *International Journal of Selection and Assessment*, 15, 110-117.
- Csikszentmihalyi, M., & LeFevre, J. (1989). Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 815-822.
- Curhan, K. B., Sims, T., Markus, H. R., Kitayama, S., Karasawa, M., Kawakami, N., ... & Ryff, C. D. (2014). Just how bad negative affect is for your health depends on culture. *Psychological science*, 0956797614543802.
- 大坊郁夫 (2012). 幸福を目指す対人社会心理学 ナカニシヤ出版.
- DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: a meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological bulletin*, 124, 197-229.
- DeSalvo, K.B., Fisher, W. P., Tran, K., Bloser, N., Merrill, W., & Peabody, J. (2006). Assessing measurement properties of two single-item general health measures. *Quality of Life Research: An International Journal of Quality of Life Aspects of Treatment, Care & Rehabilitation*, 15, 191-201.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). *Personality and Subjective well-being*. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwartz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp.213-229). New York: Russell Sage Foundation.
- Diener, E., Lucas, R.E., & Scollon, C. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61, 305-314.
- Diener, E., Diener, M., & Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of*

- Personality and Social Psychology*, 69, 851-864.
- Diener, E., Sapyta, J. J., & Suh, E. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological Inquiry*, 9, 33-37.
- Diener, E., Horwitz, J., & Emmons, R. A. (1985). Happiness of the very wealthy. *Social Indicators Research*, 16, 263-274.
- Diener, E., Smith, H., & Fujita, F. (1995). The personality structure of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 130-141.
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13, 81-84.
- Diener, E., Helliwell, J. F., & Kahneman, D. (2010). *International differences in well-being*. New York: Oxford University Press.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
- Diener, E., Scollon, C. K. N., Oishi, S., Dzokoto, V., & Suh, E. M. (2000). Positive and the construction of life satisfaction judgments: Global happiness is not the sum of its parts. *Journal of Happiness Studies*, 1, 159-176.
- Diener, E., Oishi, S., Lucas, R.E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Diener, E., Tay, L., & Oishi, S. (2013). Rising income and the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104, 267-276.

- Dunn, E. W., Aknin, L. B., & Norton, M. I. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science*, 319, 1687-1688.
- Dunning, D., Meyerowitz, J. A., & Holzberg, A. D. (1989). Ambiguity and self-evaluation: The role of idiosyncratic trait definitions in self-serving assessments of ability. *Journal of personality and social psychology*, 57, 1082-1090.
- Duval, S., & Wicklund, R. A. (1972). *A theory of objective self-awareness*. Academic Press: New York.
- Easterlin, R. A. (1974). Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence. *Nations and households in economic growth*, 89, 89-125.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389.
- Endo, Y., & Meijer, Z. (2004). Autobiographical memory of success and failure experiences. *Progress in Asian social psychology*, 4, 67-84.
- Ewing, R., Schmid, T., Killingsworth, R., Zlot, A., & Raudenbush, S. (2003). Relationship between urban sprawl and physical activity, obesity, and morbidity. *American Journal of Health Promotion*, 18, 47-57.
- Fischer, R., & Van de Vliert, E. (2011). Does climate undermine subjective well-being? A 58-nation study. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37, 1031-1041.
- Florida, R., Mellander, C., & Rentfrow, P. J. (in press). The happiness of cities. *Regional Studies*.
- Flügel, J.C. (1925). A quantitative study of feeling and emotion in everyday life. *British Journal of Psychology*, 15, 318-355.
- Fordyce, M. W. (1972). Happiness: Its daily variation and its relation to values. (Doctoral dissertation, United States International University, 1972). *Dissertation Abstracts International*, 33, 1266B. (University Microfilms No. 72-23, 491).

- Fordyce, M. W. (1977). Development of a program to increase happiness. *Journal of Counseling Psychology*, 24, 511–521.
- Fowler, J. H., & Christakis, N. A. (2008). Dynamic spread of happiness in a large social network: longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study. *Bmj*, 337, a2338.
- Frank, L. D., Andresen, M. A., & Schmid, T. L. (2004). Obesity relationships with community design, physical activity, and time spent in cars. *American journal of Preventive Medicine*, 27, 87-96.
- Fredrickson, B. L., & Kahneman, D. (1993). Duration neglect in retrospective evaluations of affective episodes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 45-55.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 1045–1062.
- Funder, D. C., & Colvin, C. R. (1988). Friends and strangers: Acquaintanceship, agreement, and the accuracy of personality judgment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 149-158.
- Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: development of a scale of social comparison orientation. *Journal of personality and social psychology*, 76, 129-142.
- Gilovich, T., Keltner, D., & Nisbett, R. E. (2006). *Social psychology*. New York: W.W. Norton & Company, Inc.
- Haberstroh, S., Oyserman, D., Schwarz, N., Kuhnert, U., & Ji, L. (2002). Is the interdependent self more sensitive to question context than the independent self? Self-construal and the observation of conversational norms. *Journal of Experimental Social Psychology*, 38, 323-329.
- Hamamura, T., Heine, S. J., & Paulhus, D. L. (2008). Cultural differences in response styles: The role of dialectical thinking. *Personality and Individual Differences*, 44, 932-942.

- Heider, F. (1958). *Interpersonal relations*. New York: Wiley.
- Heine, S. J., & Lehman, D. R. (1997). The cultural construction of self-enhancement: an examination of group-serving biases. *Journal of personality and social psychology*, *72*, 1268-1283.
- Heine, S. J., Lehman, D. R., Markus, H. R., & Kitayama, S. (1999). Is there a universal need for positive self-regard? *Psychological Review*, *106*, 766-794.
- Heine, S.J., Lehman, D.R., Peng, K., Greenholtz, J. (2002). What's wrong with cross-cultural comparisons of subjective likert scales? The reference-group effect. *J. Personal. Soc. Psychol.* *82*, 903–18.
- Heine, S. J., & Renshaw, K. (2002). Interjudge agreement, self-enhancement, and liking: Cross-cultural divergences. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *28*, 578-587.
- Heine, S. J., Kitayama, S., Lehman, D. R., Takata, T., Ide, E., Leung, C., & Matumoto, H. (2001). Divergent consequence of success and failure in Japan and North America: An investigation of self-improving motivations and malleable selves. *Journal of Personality and Social Psychology*, *81*, 599-615.
- Heller, D., Watson, D., & Ilies, R. (2004). The role of person versus situation in life satisfaction: a critical examination. *Psychological Bulletin*, *130*, 574-600.
- Heller, D., Watson, D., & Ilies, R. (2006). The dynamic process of life satisfaction. *Journal of personality*, *74*, 1421-1450.
- Helliwell, J. F., & Putnam, R. D. (2004). The social context of well-being. *Philosophical Transactions of the Royal Society: Biological Sciences*, *359*, 1435-1446.
- Henrich, J., Heine, S. J., & Norenzayan, A. (2010). The weirdest people in the world?. *Behavioral and Brain Sciences*, *33*, 61-83.
- Higgins, E. T. (1997). Beyond pleasure and pain. *American Psychologist*, *52*, 1280-1300.
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of

- psychological well-being. *Personality and individual differences*, 33, 1073-1082.
- Hirsch, J. A., Moore, K. A., Evenson, K. R., Rodriguez, D. A., & Roux, A. V. D. (2013). Walk Score® and Transit Score® and walking in the multi-ethnic study of atherosclerosis. *American Journal of Preventive Medicine*, 45, 158-166.
- 堀毛一也 (2009). コヒアラント・アプローチによる主観的 well-being の個人差の探究 対人社会心理学研究, 9, 2-7.
- Imada, T., & Kitayama, S. (2010). Social eyes and choice justification: Culture and dissonance revisited. *Social Cognition*, 28, 589-608.
- Inglehart, R. (1999). Trust, well-being and democracy. *Democracy and trust*, 88-120.
- Inglehart, R., & Klingemann, H. D. (2000). Genes, culture, democracy, and happiness. *Culture and subjective well-being*, 165-183.
- Jaskiewicz, M., & Besta, T. (in press). Is easy access related to better life? Walkability and overlapping of personal and communal identity as predictors of quality of life. *Applied Research Quality of Life*.
- Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences, USA*, 107, 16489-16493.
- Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D., Schwarz, N., & Stone, A. A. (2006). Would you be happier if you were richer? A focusing illusion. *Science*, 312, 1908-1910.
- Kawachi, I., Kennedy, B. P., Lochner, K., & Prothrow-Stith, D. (1997). Social capital, income inequality, and mortality. *American Journal of Public Health*, 87, 1491-1498.
- Kenny, D. A., Kashy, D. A., & Cook, W. L. (2006). *Dyadic data analysis*. The Guilford Press.
- Kim, H., Schimmack, U., & Oishi, S. (2012). Cultural differences in self- and other-evaluations of well-being: A Study of European and Asian Canadians. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102, 856-873.

- King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 798-807.
- King, L.A. (2008). Interventions for enhancing subjective well-being: Can we make people happier and should we? In M. Eid, and R.J. Larsen, (Eds.), *The science of subjective wellbeing* (pp. 431-448). New York, NY US: Guilford Press.
- Kitamura, T., Kishida, Y., Gatayama, R., Matsuoka, T., Miura, S., & Yamabe, K.(2003). Ryff's psychological well-being inventory: factorial structure and life history correlates among Japanese university students. *Psychological Reports*, 94, 83-103.
- 北山忍 (1997). 自己と感情：文化心理学による問いかけ， 共立出版
- 北山忍.(1994). 文化的自己観と心理的プロセス 社会心理学研究, 10, 153-167.
- Kitayama, S., Karasawa, M., Curhan, K. B., Ryff, C. D., & Markus, H. R. (2010). Independence and interdependence predict health and wellbeing: divergent patterns in the United States and Japan. *Frontiers in psychology*, 1,163-
- 北山忍・高木浩人・松本寿弥.(1995). 成功と失敗の帰因:日本の自己の文化心理学, 心理学評論 38, 247-280.
- Kitayama, S., Markus, H. R., & Kurokawa, M. (2000). Culture, emotion, and well-being: Good feelings in Japan and the United States. *Cognition & Emotion*,14, 93-124.
- Kitayama, S., Mesquita, B., & Karasawa, M. (2006). Cultural affordances and emotional experience: socially engaging and disengaging emotions in Japan and the United States. *Journal of personality and social psychology*, 91, 890-903.
- Krosnick, J. A. (1999). Survey research. *Annual Review of Psychology*, 50, 537-567.
- Kwan, V. S., Bond, M. H., & Singelis, T. M. (1997). Pancultural explanations for life satisfaction: adding

- relationship harmony to self-esteem. *Journal of personality and social psychology*, 73, 1038-1051.
- 草郷孝好 (2010). 幸福追求を可能とする地域社会の創造 生活経済政策, 163, 15-19.
- Lachman, M. E., & Weaver, S. L. (1998). The sense of control as a moderator of social class differences in health and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 74, 763-773.
- Lang, F. R., & Heckhausen, J. (2001). Perceived control over development and subjective well-being: Differential benefits across adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 509-523.
- Larsen, R. J., Kasimatis, M. (1990). Individual differences in entrainment of mood to the weekly calendar. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 164-171.
- Lawless, N. M. & Lucas, R. E. (2011). Predictors of regional well-being: A county-level analysis. *Social Indicators Research*, 101, 341-357.
- Lee, A. Y., Aaker, J. L., & Gardner, W. L. (2000). The pleasures and pains of distinct self-construals: The role of interdependence in regulatory focus. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 1122-1134.
- Lee, F., Hallahan, M., & Herzog, T. (1996). Explaining Real-Life Events: How Culture and Domain Shape Attributions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 732-741.
- Leyden, K. M. (2003). Social capital and the built environment: The importance of walkable neighborhoods. *American Journal of Public Health*, 93, 1546- 51.
- Lu, L. (2001). Understanding happiness: A look into the Chinese folk psychology. *Journal of Happiness Studies*, 2, 407-432.
- Lu, L., & Gilmour, R. (2004). Culture and conceptions of happiness: Individual oriented and social oriented SWB. *Journal of Happiness Studies*, 5, 269-291.
- Lucas, R. E., & Donnellan, M. B. (2012). Estimating the reliability of single-item life satisfaction measures:

- Results from four national panel studies. *Social Indicators Research*, 105, 323-331.
- Lucas, R. E. (2007). Adaptation and the set-point model of subjective well-being: Does happiness change after major life events. *Current Directions in Psychological Science*, 16, 75–59.
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2003). Reexamining adaptation and the set point model of happiness: Reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 527-539.
- Lucas, R. E. (2005). Time does not heal all wounds: A longitudinal study of reaction and adaptation to divorce. *Psychological Science*, 16, 945-950.
- Lucas, R. E. (2007). Long-term disability is associated with lasting changes in subjective well-being: Evidence from two nationally representative longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 717-730.
- Lucas, R. E., & Lawless, N. M. (2013). Does life seem better on a sunny day? Examining the association between daily weather conditions and life satisfaction judgments. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104, 872-884.
- Luttmer, E. F. (2005). Neighbors as negatives: Relative earnings and well-being. *The Quarterly Journal of Economics*, 120, 963-1002.
- Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7, 186–189.
- Lyubomirsky S. (2008). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. New York, NY: Penguin Press.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success?. *Psychological bulletin*, 131, 803-855.

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of general psychology*, 9, 111-131.

前野隆司.(2013). 幸せのメカニズム 実践・幸福学入門, 講談社

Maher, J. P., Doerksen, S. E., Elavsky, S. Hyde, A. L., Pincus, A. L., Ram, N., & Conroy, D. E. (2013). A daily analysis of physical activity and satisfaction with life in emerging adults. *Health Psychology*, 32, 647-656.

Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98, 224-253.

Markus, H. R., & Kitayama, S. (1998). The cultural psychology of personality. *Journal of cross-cultural psychology*, 29, 63-87.

Markus, H. R., & Kitayama, S. (2003). Culture, self, and the reality of the social. *Psychological Inquiry*, 14, 277-283.

増田貴彦・山岸俊男 (2010). 文化心理学 上・下 心がつくる文化、文化がつくる心, 培風館

McCullough, M.E., Emmons, R.A., & Tsang, J. (2001). *The gratitude questionnaire—six item form (GQ-6)*.

Retrieved 19 June 2009, from
<http://www.psy.miami.edu/faculty/mmccullough/gratitude/2-Page%20Blurb%20on%20the%20Gratitude%20Questionnaire.pdf>.

McMahon, D. M. (2006). *Happiness: A history*. New York: Atlantic Monthly Press.

Michalos, A. C. (1985). Multiple discrepancies theory (MDT). *Social indicators research*, 16, 347-413.

Miller, J. G. (1984). Culture and the development of everyday social explanation. *Journal of personality and social psychology*, 46, 961-978.

Miyamoto, Y., Boylan, J. M., Coe, C. L., Curhan, K. B., Levine, C. S., Markus, H. R., ... & Ryff, C. D. (2013).

- Negative emotions predict elevated interleukin-6 in the United States but not in Japan. *Brain, behavior, and immunity*, 34, 79-85.
- Mogilner, C. (2010). The pursuit of happiness time, money, and social connection. *Psychological Science*, 21, 1348-1354.
- Morris, M. W., & Peng, K. (1994). Culture and cause: American and Chinese attributions for social and physical events. *Journal of Personality and Social psychology*, 67, 949.
- Murray, H. A., & Kluckhohn, C. (1948). Outline of a conception of personality. In C. Kluckhohn, & H. A. Murray (Eds.), *Personality in nature, society, and culture*. Oxford, England: Knopf.
- Na, J., & Kitayama, S. (2012). Will people work hard on a task they choose? Social-eyes priming in different cultural contexts. *Journal of Experimental Social Psychology* 48, 284-290.
- Nakazato, N., Schimmack, U., & Oishi, S. (2011). Effect of changes in living conditions on well-being: A prospective top-down bottom-up model. *Social Indicators Research*, 100, 115-135.
- Nettle, D.(2005). *Happiness: The science behind your smile* [(2007) 目からウロコの幸福学, オープンナレッジ] Oxford Univ Press.
- Norenzayan, A., Smith, E. E., Kim, B. J., & Nisbett, R. E. (2002). Cultural preferences for formal versus intuitive reasoning. *Cognitive Science*, 26, 653-684.
- Okazaki, S. (2002). Self-other agreement on affective distress scales in Asian Americans and White Americans. *Journal of Counseling Psychology*, 49, 428-437.
- Oishi, S. (2012). *The Psychological Wealth of Nations: Do Happy People Make a Happy Society*. Malden, MA: Wiley-Blackwell.
- Oishi, S., & Diener, E. (2001). Goals, culture, and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 1674-1682.

- Oishi, S., Krochik, M., & Akimoto, S. (2010). Felt understanding as a bridge between close relationships and subjective well-being: Antecedents and consequences across individuals and cultures. *Social and Personality Psychology Compass*, 4, 403-416.
- Oishi, S., Schimmack, U., & Colcombe, S. J. (2003). The contextual and systematic nature of life-satisfaction judgments. *Journal of Experimental Social Psychology*, 39, 232-247.
- Oishi, S., Schiller, J., & Gross, E. B. (2013). Felt understanding and misunderstanding affect the perception of pain, slant, and distance. *Social Psychological and Personality Science*, 4, 259-266.
- Oishi, S. (2002). The experiencing and remembering of well-being: A cross-cultural analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 1398-1406.
- Oishi, S., & Schimmack, U. (2010). Culture and well-being: A new inquiry into the psychological wealth of nations. *Perspectives on Psychological Science*, 5, 463-471.
- Oishi, S., Kesebir, S., & Diener, E. (2011). Income inequality and happiness. *Psychological Science*, 22, 1095-1100.
- Oishi, S., Schimmack, U., & Diener, E. (2012). Progressive taxation and the subjective well-being of nations. *Psychological Science*, 23, 86-92.
- Oishi, S. (2006). The concept of life satisfaction across cultures: An IRT analysis. *Journal of Research in Personality*, 40, 411-423.
- Oishi, S. (2009). *幸せを科学する：心理学からわかったこと*. ("Doing the Science of Happiness: What we learned from Psychology" in Japanese) 新曜社 (Shinyosha, Tokyo, Japan).
- Oishi, S., Graham, J., Kesebir, S., & Galinha, I. C. (2013). Concepts of happiness across time and cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39, 559-577.
- Okun, M. A., Stock, W. A., Haring, M. J., & Witter, R. A. (1984). Health and subjective well-being: A

- meta-analysis. *The International Journal of Aging and Human Development*, *19*, 111-132.
- 大竹文雄・白石小百合・筒井義郎 (2010). 日本の幸福度 日本評論社
- Otake, K., Shimai, S., Tanaka-Matsumi, J., Otsui, K., & Fredrickson, B.L. (2006). Happy people become happier through kindness: A counting kindness intervention. *Journal of Happiness Studies*, *7*, 361–375.
- Park, J., Kitayama, S., Karasawa, M., Curhan, K., Markus, H. R., Kawakami, N., ... & Ryff, C. D. (2013). Clarifying the links between social support and health: Culture, stress, and neuroticism matter. *Journal of health psychology*, *18*, 226-235.
- Patterson, P. K., & Chapman, N. J. (2004). Urban form and older residents' service use, walking, driving, quality of life, and neighborhood satisfaction. *American Journal of Health Promotion*, *19*, 45-52.
- Pavot, W., Diener, E., Colvin, C. R., & Sandvik, E. (1991). Further validation of the satisfaction with life scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of Personality Assessment*, *57*, 149-161.
- Proffitt, D. R. (2006). Embodied perception and the economy of action. *Perspectives on Psychological Science*, *1*, 110–122.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D Scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, *1*, 385–401.
- Raudenbush, S. W., Bryk, A. S., Cheong, Y. F., & Congdon, R. (2004). *HLM 6: Hierarchical Linear and Nonlinear Modeling*. Chicago: Scientific Software International.
- Rentfrow, P. J., Mellander, C., & Florida, R. (2009). Happy States of America: A state-level analysis of psychological, economic, and social well-being. *Journal of Research in Personality*, *43*(6), 1073-1082. doi:10.1016/j.jrp.2009.08.005

- Rogers, S. H., J. M. Halstead, K. H. Gardner, and C. H. Carlson. (2010). Examining walkability and social capital as indicators of quality of life at the municipal and neighborhood scales. *Applied Research in Quality of Life*, 6, 201-213.
- Ross, L., Greene, D., & House, P. (1977). The “false consensus effect”: An egocentric bias in social perception and attribution processes. *Journal of Experimental Social Psychology*, 13, 279-301.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081.
- Ryff, C. D., Love, G. D., Urry, H. L., Muller, D., Rosenkranz, M. A., Friedman, E. M., Davidson, R. J., & Singer, B. (2006). Psychological well-being and ill-being: Do they have distinct or mirrored biological correlates? *Psychotherapy and Psychosomatics*, 75, 85-95.
- Ryff, C.D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1-28.
- Sakamoto, S., & Tanaka, E. (2002). A study of Japanese version of revised life orientation test. *Japanese Journal of Health Psychology*, 15, 59–63.
- Sandvik, E., Diener, E., & Seidlitz, L. (1993). Subjective well - being: The convergence and stability of self - report and non - self - report measures. *Journal of Personality*, 61, 317-342.
- Sallis, J. F., Owen, N., & Fisher, E. B. (2008). Ecological models of health behavior. *Health Behavior & Health Education: Theory, Research, and Practice*, 4, 465-486.
- Sallis, J. F., Saelens, B. E., Frank, L. D., Conway, T. L., Slymen, D. J., Cain, K. L., ... & Kerr, J. (2009). Neighborhood built environment and income: examining multiple health outcomes. *Social science & medicine*, 68, 1285-1293.
- Sampson, R. J., Raudenbush, S. W., & Earls, F. (1997). Neighborhoods and violent crime: A multilevel study of collective efficacy. *Science*, 277, 918-924.

- Sato, A., & Yasuda, A. (2001). Development of the Japanese version of positive and negative affect schedule (PANAS) scales. *The Japanese Journal of Personality*, 9, 138–139.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the life orientation test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063–1078.
- Schneider, L., & Schimmack, U. (2009). Self-informant agreement in well-being ratings: A meta-analysis. *Social Indicators Research*, 94, 363-376.
- Schneider, L., & Schimmack, U. (2010). Examining sources of self-informant agreement in life-satisfaction judgments. *Journal of Research in Personality*, 44, 207-212.
- Schneider, L., Schimmack, U., Petrican, R., & Walker, S. (2010). Acquaintanceship length as a moderator of self-informant agreement in life-satisfaction ratings. *Journal of Research in Personality*, 44, 146-150.
- Schkade, D. A., & Kahneman, D. (1998). Does living in California make people happy: A focusing illusion in judgments of life satisfaction. *Psychological Science*, 9, 340-346.
- Schimmack, U., Diener, E., & Oishi, S. (2002). Life-satisfaction is a momentary judgment and a stable personality characteristic: The use of chronically accessible and stable sources. *Journal of Personality*, 70, 345-384.
- Schimmack, U., & Oishi, S. (2005). The influence of chronically and temporarily accessible information on life satisfaction judgments. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89, 395-406.
- Schimmack, U., Radhakrishnan, P., Oishi, S., Dzokoto, V., & Ahadi, S. (2002). Culture, personality, and subjective well-being: Integrating process models of life satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 582-593.
- Schimmack, U., Radhakrishnan, P., Oishi, S., Dzokoto, V., & Ahadi, S. (2002). Culture, personality, and

- subjective well-being: Integrating process models of life satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 582-593.
- Schnall, S., Harber, K. D., Stefanucci, J. K., & Proffitt, D. R. (2008). Social support and the perception of geographical slant. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44, 1246-1255.
- Schwarz, N. (1999). Self-reports: How the questions shape the answer. *American Psychologist*, 54, 93-105.
- Schwarz, N., & Clore, G. L. (1983). Mood, misattribution, and judgments of well-being: Informative and directive functions of affective states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 513-523.
- Schwartz, J. M., & Smith, W P. (1976). Social comparison and the inference of ability difference. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34,1268-1275.
- Schwarz, N., & Strack, F. (1999). Reports of subjective well-being: Judgmental processes and their methodological implications. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 61–84). Russell Sage Foundation.
- Schwartz, B., Ward, A., Monterosso, J., Lyubomirsky, S., White, K., & Lehman, D. R. (2002). Maximizing versus satisficing: happiness is a matter of choice. *Journal of personality and social psychology*, 83, 1178-1197.
- Seder, J. P., & Oishi, S. (2012). Intensity of smiling in Facebook photos predicts future life satisfaction. *Social Psychological and Personality Science*, 3, 407-413.
- Sedikides, C., Gaertner, L., & Toguchi, Y. (2003). Pancultural self-enhancement. *Journal of personality and social psychology*, 84, 60-79.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60, 410–421.
- Sheldon, K. M., Boehm, J. K., & Lyubomirsky, S. (2012). Variety is the spice of happiness: The hedonic

- adaptation prevention (HAP) model. In I. Boniwell & S. David (Eds.), *Oxford handbook of happiness* (pp. 901-914). Oxford: Oxford University Press.
- Sheldon, K. M., Elliot, A. J., Kim, Y., & Kasser, T. (2001). What is satisfying about satisfying events? Testing 10 candidate psychological needs. *Journal of personality and social psychology, 80*, 325-339.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The Journal of Positive Psychology, 1*, 73-82.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2012). The challenge of staying happier: Testing the hedonic adaptation prevention model. *Personality and Social Psychology Bulletin, 38*, 670–680.
- Shima, S., Shikano, T., Kitamura, T., & Asai, M. (1985). New self-rating scales for depression. *Psychiatry, 27*, 717–23.
- Siedlecki, K. L., Tucker-Drob, E. M., Oishi, S., & Salthouse, T. A. (2008). Life satisfaction across adulthood: Different determinants at different ages? *Journal of Positive Psychology, 3*, 153-164.
- Smith, A. (1759/2011). *The theory of moral sentiments*. Empire Books.
- Smith, R. H., Diener, E., & Wedell, D. H. (1989). Intrapersonal and social comparison determinants of happiness: A range-frequency analysis. *Journal of Personality and Social Psychology, 56*, 317-325.
- Spencer-Rodgers, J., Peng, K., Wang, L., & Hou, Y. (2004). Dialectical self-esteem and East-West differences in psychological well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin, 30*, 1416-1432.
- Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin, 134*(1), 138-161.
- Steger, M. F., Oishi, S., & Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The Journal of Positive Psychology, 4*,

43-52.

Stevens, J., Cai, J., Pamuk, E. R., Williamson, D. F., Thun, M. J., & Wood, J. L. (1998). The effect of age on the association between body-mass index and mortality. *New England Journal of Medicine*, 338(1), 1-7.

Stiglitz, J. E., Sen, A., & Fitoussi, J-P. (2009). *Report by the Commission on the measurement of economic performance and social progress*. Available at <http://www.stiglitz-sen-fitoussi.fr/en/documents.htm>.

Strack, F., Martin, L. L., & Schwarz, N. (1988). Priming and communication: The social determinants of information use in judgments of life-satisfaction. *European Journal of Social Psychology*, 18, 429-442.

Suh, E. M. (1997). Culture and emotion. An unpublished master's thesis submitted to the University of Illinois, Urbana-Champaign.

Suh, E. M. (2002). Culture, identity consistency, and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 1378-1391.

Suh, E., Diener, E., Oishi, S., & Triandis, H. C. (1998). The shifting basis of life satisfaction judgments across cultures: Emotions versus norms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 482-493.

Thomson, J. A. K. (1953). *The ethics of Aristotle: The Nicomachean ethics*. London: Penguin Books.

Triandis, H. C. (1989). The self and social behavior in differing cultural contexts. *Psychological review*, 96(3), 506.

Triandis, H. C. (1994). *Culture and social behavior*. McGraw-Hill Book Company.

Tsai, J. L., Knutson, B., & Fung, H. H. (2006). Cultural variation in affect valuation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 288-307.

内田由紀子・遠藤由美・柴内康文 (2012). 人間関係のスタイルと幸福感——つきあいの数と質

からの検討. *実験社会心理学研究*, 52, 63-75.

Uchida, Y., & Kitayama, S. (2009). Happiness and unhappiness in east and west: themes and variations. *Emotion*, 9, 441-456.

Uchida, Y., Kitayama, S., Mesquita, B., Reyes, J. A. S., & Morling, B. (2008). Is perceived emotional support beneficial? Well-being and health in independent and interdependent cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34, 741-754.

United States. Public Health Service. Office of the Surgeon General, National Center for Chronic Disease Prevention, Health Promotion (US), President's Council on Physical Fitness, & Sports (US). (1996). *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon*. Jones & Bartlett Learning.

Urry, H. L., Nitschke, J. B., Dolski, I., Jackson, D. C., Dalton, K. M., Mueller, C. J., Rosenkranz, M. A., Ryff, C. D., Singer, B. H., & Davidson, R. J. (2004). Making a life worth living neural correlates of well-being. *Psychological Science*, 15, 367-372.

Van Ness Dearborn, G. (1899). *The emotion of joy*. The University of California Libraries.

Vazire, S. (2010). Who knows what about a person? The self-other knowledge asymmetry (SOKA) model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98, 281-300.

Verbrugge, L. M. (1979). Marital status and health. *Journal of Marriage and Family*, 41, 267-285.

Watson, D., & Clark, L. A. (1991). Self-versus peer ratings of specific emotional traits: Evidence of convergent and discriminant validity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 927-940.

Watson, D., Hubbard, B., & Wiese, D. (2000). Self-other agreement in personality and affectivity: The role of acquaintanceship, trait visibility, and assumed similarity. *Journal of personality and social psychology*, 78, 546-558.

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and

negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063–1070

Weinstein, C. S. (1979). The physical environment of the school: A review of the research. *Review of educational Research*, 49(4), 577-610.

Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67, 294-306.

山本真理子, 松井豊, & 山成由紀子. (1982). 認知された自己の諸側面の構造. *教育心理学研究*, 30, 64-68.