

Title	中国における「寝そべり族」に関する研究：制御焦点理論の視点から
Sub Title	
Author	李, 舒曼(Li, Shuman) 大藪, 毅(Ôyabu, Takeshi)
Publisher	慶應義塾大学大学院経営管理研究科
Publication year	2024
Jtitle	
JaLC DOI	
Abstract	
Notes	修士学位論文. 2024年度経営学 第4278号
Genre	Thesis or Dissertation
URL	https://koara.lib.keio.ac.jp/xoonips/modules/xoonips/detail.php?koara_id=KO40003001-00002024-4278

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

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

慶應義塾大学大学院経営管理研究科修士課程

学位論文（ 2024 年度）

論文題名

中国における「寝そべり族」に関する研究—制御焦点理論の視点から—

主 査	大藪 毅 専任講師
副 査	坂爪 裕 教授
副 査	林 洋一郎 教授
副 査	

氏 名	李 舒曼
-----	------

論文要旨

指導教員	大藪 毅	氏名	李 舒曼
(論文題名)			
中国における「寝そべり族」に関する研究—制御焦点理論の視点から—			
(内容の要旨)			
本研究は、現代中国で注目される「寝そべり族」を中心とするものである。 「寝そべり族」は、社会的なプレッシャーや過剰な競争から逃れ、意図的に低欲望の生活を選択する若者たちを指す。本研究は制御焦点理論の視点から、「寝そべり族」たちの心理的メカニズムを論じている。これにより、「寝そべり族」は、競争社会におけるプレッシャーや不安定な環境に適応するために現れた現象であり、単なる怠惰や逃避ではなく、心理的に合理的な選択であると提唱することを目的とする。 本研究では、まず寝そべり族に関する先行研究を参照しながら、寝そべり族の定義、成り行き、国際比較、成因、影響、対策を整理した。特に国際比較と社会的な成因に比較的に多く論じた。その後、制御焦点理論を用いて、寝そべり族が社会の外部要因にどのように影響され、寝そべりを選択するかについて考察した。結果として、中国従来 of 価値観と教育方式は予防焦点の傾向性を育て、寝そべりしやすいメカニズムを明らかにした。また、社会的格差や過剰競争などの外的要因が予防焦点を活性化させるメカニズムを分析した。 この分析結果に基づいて、寝そべり族に対する具体的な対策として、促進焦点を活性化させること、予防焦点の制御を回避すること、成熟社会全体の意識改革という三つの側面から提案した。これらの対策は、個人の心理的負担を軽減し、社会全体の活力を高める可能性が期待される。			

目次

1. 序論.....	1
1.1 研究背景.....	1
1.1.1 現代中国における「寝そべり族」現象.....	1
1.1.2 寝そべり族に対する社会の評価.....	3
1.2 問題意識・研究目的.....	4
1.3 研究方法.....	5
1.4 先行研究.....	6
1.4.1 「寝そべり族」の定義に関する研究.....	6
1.4.2 「寝そべり族」の成り行きに関する研究.....	8
1.4.3 「寝そべり族」の国際比較研究.....	10
1.4.4 「寝そべり族」の成因に関する研究.....	17
1.4.5 「寝そべり族」の影響に関する研究.....	30
1.4.6 「寝そべり族」の対策に関する研究.....	35
1.5 総括.....	40
2. 制御焦点理論の導入.....	41
2.1 本研究の視座.....	42
2.2 制御焦点理論の紹介.....	43
3. 制御焦点理論からの示唆.....	48
3.1 制御焦点理論に基づいた寝そべり族の心理的メカニズム.....	48
3.1.1 中国社会における予防焦点傾向.....	48
3.1.2 慢性的な予防焦点の傾向が強い要因.....	49
3.1.3 予防焦点の活性化.....	52
3.2 制御焦点理論の視点から見る寝そべり族の対策.....	55
3.2.1 促進焦点的対応を進める.....	55
3.2.2 予防焦点的制御を回避する.....	58
3.2.3 成熟社会と低所得の受容.....	61
4. まとめ.....	64
5. 研究の限界および不足.....	65
6. 参考文献.....	67
7. 謝辞.....	72

1. 序論

1.1 研究背景

1.1.1 現代中国における「寝そべり族」現象

近年、中国の若者の間で「寝そべり族」と呼ばれる現象が社会問題として注目を集めている。この言葉は2021年4月に、中国のBBSである「百度贴吧」に投稿された「寝そべりこそは正義」という文章に発明された。作者は、簡単なアルバイトで低消費の生活を維持していくという「寝そべった」生活スタイルをしている。このような基本的な生活需要だけを求めることで、仕事と家庭のプレッシャーから解放されることを文章の中に述べている。

この文章がネット上で多くの議論を引き起こした。世論の発酵とともに、「寝そべり」は2021年の中国ネット流行語トップテンの一つとなり、「寝そべり族」と自称する若者も多くなった。

「寝そべり族」について、学界では現象をまとめているが、合意に達した定義がまだない。ここで、筆者が「寝そべり族」を「社会的なプレッシャーや過剰な競争から逃れ、意図的に低欲望の生活を選択する若者たちを指す」と定義している。

中国において、経済成長が鈍化する一方、社会の競争が急速に激化する。進学・就職難や生活コスト上昇が中国の若者に多大なプレッシャーを与えている。社会の上位層を目指すために限られた資源を奪い合わなければならない環境の中で、自己成長を遂げることができず、ただ周囲の人々に勝つことだけを目的とした非理性的な競争が生じた。この現象は、中国のインターネット文化において「内卷」（ネイジュエン）と称されている。

「内卷」という言葉は、もともと英語の社会学用語「インボリューション (involution)」の中国語訳語である。その起源はクリフォード・ギアツがジャワ島の農村調査を通じて提唱した概念である。ギアツは、この用語で「人口の増加に伴い、限られた耕地で内部の発展を追求せざるを得ない農業の状態」を表現する。さらに「社会がある段階に発展した後、次の段階に進むことができず停滞する状態」として解釈された。しかし、その後、停滞がもたらす限られた資源をめぐる競争や、組織内部での非合理的で無益な競争、あるいはそれによる社会的ストレスを表す言葉として中国のインターネットに広く使われるようになった。例えば、ネットで「996」の議論をはじめ、「内卷」による過労問題が注目されている。「996」とは、会社において毎日朝九時出勤、夜九時退勤、週六日出社というスケジュー

ールである。このような長時間労働は労働法を違反する懸念があるが、高い給料をもらいたい従業員に暗黙に納得され、アリババのような IT サービス大手企業で幅広く実行されている。それに、自主的に時間外労働を行う人が管理職から高く評価されるので、定時で出退勤していた人たちは評価が下がるのではないかという不安を感じ、やむを得ず同様に時間外労働を始めるようになる。その結果、「996」より厳しい時間外労働が多くの企業で当たり前の慣習となってしまう。

しかし、2020 年に以降、過労死のニュースが増加する一方、社会面において批判の声がどんどん大きくなった。新型コロナウイルスの影響も受けて、人々が仕事と生活の意義を見つめ直し始めた。このような環境の中で、多くの若者は仕事に打ち込むことや、物質的な豊かさの追求を避け、競争社会から抜け出す選択を取るようになった。「寝そべり」はその現象の代名詞とも言えるであろう。

特に注意を引き起こしたことは、「寝そべり族」の追従者には、普通に思われた専門技能がなく、困窮な生活をしている「三和大神¹」のような社会的疎外された人々以外に、エリート候補とみなされている名門大学の学生も数少なくなくいる。例としては、中国の SNS である「豆瓣」(ドウバン) に、「985 废物引进计划」(985 ダメ人間招致計画²) というグループが成立され、今 13 万人超の登録者を持っている。ここの「985」とは、中国教育部が実施しているプロジェクトで、世界的に知名度が高く、優れた研究型大学を目指すことを目的とした取り組みを指している。このプロジェクトに選ばれた大学は「985 大学」と呼ばれている。中には北京大学や清華大学をはじめ、中国では紛れもなく一流大学として認識されている。実際に、2024 年のデータによると、中国の大学入試である「高考」を通じて「985 大学」に合格できるのは、受験者全体のわずか 1.65%に過ぎない。つまり、彼らは激しい教育「内巻」の勝者だったとも言える。しかし、大学に入ってから、学生生活において感じた同級生との格差や、辛い就職活動から感じた自身の限界など、いろいろな衝撃を受けた結果、「努力すれば優秀な人材として快適な生活ができる」という確信が幻滅し、「寝そべり族」の一員になった。

¹ 「三和大神」とは、中国広東省深圳市にある「三和人力市場」を中心に集まる若者たちの一部を指す俗称だ。これらの若者は、低賃金の短期労働に従事しながら最低限の生活を送り、特に長期的なキャリアや安定を求めない生活スタイルで知られている。

² 翻訳参考: 劉馨蔚(2023). 中国における喪文化に関する考察——サブカルチャーの「非通念性」に着目して. 京都大学

このグループにおいて、そのような 985 大学などの一流大学の在學生や卒業生が集まっている。自分たちを「廢物」（ダメ人間）と称して自嘲的に表現し、勉強や進学、就職に関する失敗談を共有している。「寝そべり」などの話題も頻繁に取り上げられている。一流大学卒が象徴するエリートイメージと、「廢物」という自己否定的で消極的な意味を持つ言葉の組み合わせは、今の若者それぞれが抱える矛盾や危機感を反映した内面的な状況を表しているだけではなく、現代中国社会に幅広く漂っている焦燥感の具象と言っても過言ではない。

1.1.2 寝そべり族に対する社会の評価

「寝そべり」現象に対して、中国国内外で多角的に議論されていた。筆者は寝そべり族に対する社会の評価についてインターネット、記事、論文、書誌を検索した。ここで「批判」、「肯定」に分けて論じる。

寝そべり族は、政府が関与している主流メディアや伝統的価値観を重視する年寄層から社会や経済に対する責任を逃避しているとの批判を受けている。

清華大学教育研究院の李鋒亮副教授は、「内卷」を嫌うからといって決して「寝そべり」の態度を取るべきではありません。「寝そべり」は非常に無責任な態度であり、自分の両親に対してだけでなく、努力して働く何億もの納税者にも申し訳ないことです。なぜなら、大学の運営費用には学費だけでなく、多くの部分が財政からの補助金で賄われており、その財源は税金だからです」と述べている³。『光明日報』に、「寝そべりは取るべきではない態度だ」（关铭闻, 2021）という評論が載った。作者は今の「寝そべり族」を「口では「どうでもいい」と言いながら、心の中では諦めきれない思いを抱えている。それは目標を放棄したというよりも、困難を恐れて怠けていると言った方が正しいだろう。」と描写し、「困難を恐れる必要は全くない！寝そべりの態度はとるべきではない！」というキャッチフレーズを掲げた。厳しく指摘しないで、理解の姿を表現した文章でも、基本的に例外なく激情的に「奮闘」を提唱している。例えば、「人民網」に発表された「前向きに進む青春は、「寝そべり」や「内卷」を断る」（杨辰玥, 2022）には、「青春には、焦りやプレッシャーを和らげるために一時的に「寝そべり」を選ぶことも、夢の実現を目指して一瞬「内卷」に巻き込まれることもあるだろう。しかし、困難や挫折に直面した際に簡単に諦めて長く寝そべり続けることは決して

³ 冯皓辰, “躺平”: 谁之正义? 何种合理性? . 2021 年 05 月 28 日 15:09.
<https://www.jiemian.com/article/6158466.html>

許されない。」このような観点は、結局「寝そべり」を「間違っている」、解消すべきものとするので、一旦「批判」とされている。

学界においても、「寝そべり」思想を危険なこと、阻止しなければならないことにする研究が少なくない。高齢化社会の進展により若年層が社会の労働力として期待される中、寝そべり族の増加は生産性の低下や経済成長の停滞を招くとの懸念がある（王, 2023）。また、寝そべりの選択が「自己成長を諦めること」と見なされる一方、挑戦を避ける態度が長期的に個人的・社会的な損失を引き起こすとする声も上がっている（鄭, 2023）。

一方で、一部の論者は、寝そべり族を現代社会のプレッシャーに対する合理的な反応と見なしている。

過剰な労働や競争に身を投じることが必ずしも幸福につながらないことが認識され始める中で、寝そべり族の選択は、自己の心身を守り、内面の充実を重視する新たな生き方の一例とされる（肖, 2023）。特に中国の都市部では、住宅価格の高騰や雇用の不安定化が若者に経済的負担を強いている。寝そべり族は、これらの問題に対する一種の抵抗として登場し、社会的な課題を可視化する役割を果たしていると評価される（呂, 2023）。さらに、寝そべり族のライフスタイルは、消費主義に対する批判としても捉えられる。彼らは物質的な豊かさよりも精神的な幸福を追求しており、持続可能な生活への転換を提唱する動きとして支持されることもある。

1.2 問題意識・研究目的

今の中国において、「寝そべり族」に対して賛否両論であるが、やはり批判の声が多い。経済循環や社会成長を考慮すれば、主流メディアや年長者による批判や懸念にはもちろん一理ある。しかし、全体的に緊張感のある社会環境の中で、このような意見を述べた人物たちは、多少若者に反発されている。ここで筆者が考えたのは、「寝そべり族」は「奮闘」、「克服」のような励ましの言葉より、理解が必要である。『希望学』（玄田, 2006）に、「希望が無くなった人たちに、「頑張れ」より、「大丈夫」を言った方がいい」という観点が述べられる。「頑張れ」という言葉は励ましとして一般的に使われるが、すでに限界を感じている人にとっては、さらなる努力を求められているように聞こえることがある。その結果、すでに多いプレッシャーをさらに増大させ、相手を追い詰めてしまう危険性がある。

一方、「大丈夫」という言葉は、今のままの自分でも価値がある、受け入れられているという安心感を相手に与える。希望を失っている人にとっては、まずその心の不安や緊張を解

きほぐすことが重要である。「大丈夫」は、相手に寄り添い、共感を示すことで、心に余裕を持たせるきっかけとなる。また、無理に奮い立たせるようなメッセージではなく、「そのままでもいい」「あなたを信じている」という肯定的なメッセージを届けることができる点で、より効果的である。希望を失った状態にある人が再び前を向くためには、まず心を休める場所や状況が必要である。「大丈夫」という言葉は、まさにその基盤を整える一助となり、相手が少しずつ自分のペースで回復し、歩み出すきっかけとなる。そのため、「寝そべり族」に対して、「頑張れ」と伝えるより、相手の気持ちや状態に寄り添い、「大丈夫」という言葉で安心を届けることが大切なのである。

中国の「寝そべり族」に関する先行研究は、厳しい経済状況や過度の競争社会、思想教育という社会的マクロ視点から捉えているのがほとんどである。一方で、個人の「心理」が「寝そべり」という行動選択にどのように機能しているかについての考察が不足していると筆者は考える。寝そべり族は社会変動から生まれた必然であるが、人間の心理的な意思決定プロセスの一環としての合理性を重視する必要があると考えている。個人の行動選択は、一般に言われがちな単なる怠惰や逃避などの感情的側面ではなく、人間心理の合理的な反応、つまり心理的負担の軽減を目指したものだと考えられる。こうした心理的メカニズムを理解することは、寝そべり族現象に対するより効果的な対策を講じるための鍵となるであろう。

1.3 研究方法

本研究は文献による理論研究を中心に展開し、「寝そべり族」の現象とその心理的メカニズムを解明することを目的とする。具体的には、発表された記事や学術論文、関連書籍などを収集し、内容を分析することで、現時点における「寝そべり」に関する学界の研究状況を整理し、そこに心理学や社会学の理論的視点を加える形で考察を進める。

まず、本研究における資料の収集は、主に「寝そべり」「寝そべり族」「低欲望群体」といったキーワードを用いて行う。中国知網（CNKI）などの学術データベースを中心に、関連する学術論文や書籍、社会調査報告を幅広く検索し、代表的な先行研究を考察する。また、政府機関や民間の調査データ、さらには主流メディアや社会評論も視野に入れ、文献の多角的な収集を試みることで、包括的な視点から「寝そべり族」現象を把握することを目指す。さらに、必要に応じて海外の心理学や社会学に関する研究成果も参照し、中国社会における「寝そべり」現象を国際的な文脈で捉えるよう努める。

次に、収集した文献については、内容の特性に基づいて分類整理を行う。第一に、社会

的要因に焦点を当てた文献では、厳しい労働環境、過度な競争社会、経済不況が「寝そべり族」を生み出した背景について分析する。第二に、心理的要因に関する文献においては、個人の心理的負担や意思決定の合理性が「寝そべり」という行動選択にどのように関与しているのかを検討する。特に、心理学の「制御焦点理論」を活用し、目標達成に焦点を当てる「促進焦点」より、リスク回避や心理的負担の軽減を重視する「予防焦点」が活性化される現代の若者たちに見られる特徴であることを明らかにする。第三に、文化や思想的側面に関連する文献については、伝統的な思想教育や社会的価値観と若者の反発や適応メカニズムとの関係进行分析し、現象の裏にある価値観の変化を考察する。

以上の文献分析を通して、学界における現状の「寝そべり」研究が主にマクロ的な視点（社会構造や経済状況）に重視している点を指摘し、心理的要因に焦点を当てることの重要性を強調する。本研究では、他の学者の研究成果を基盤としつつ、心理学や社会学の理論を統合することで「寝そべり」現象の本質を再解釈する。特に、「寝そべり」は一般に怠惰や逃避といった否定的な側面で捉えられがちだが、その行動選択は心理的負担を軽減しようとする合理的な反応の一つであるという視点を提示する。

最後に、こうした考察を通じて、「寝そべり族」の社会的・心理的メカニズムを包括的に整理し、社会的要因と心理的要因が相互に作用する構造を解明することを試みる。本研究の成果として、現代中国における「寝そべり」現象の本質理解を進めるとともに、若者への対策や社会の理解促進に対して理論的基盤を提供することを目指す。

1.4 先行研究

1.4.1 「寝そべり族」の定義に関する研究

「寝そべり族」は、現代中国の若者を中心に広がる現象として注目され、ネット用語として流行した。しかし、学界において「寝そべり」の定義は統一されておらず、異なる視点から様々な解釈が試みられている。主な分析枠組みとしては、社会心理的視点、サブカルチャー的視点、そして抵抗行為としての視点に分けることができる。

・社会心理的視点

一部の学者は、「寝そべり族」を現時点での社会心理の一つとして扱っている。覃鑫淵（2023）は、「寝そべり」を青年層に広がる「低欲望生活」を追求する社会心理だと指摘し、過度な競争社会において意図的に生活欲求を抑える傾向が見られると述べている。また、熊鈺（2023）は「寝そべり」の背景として「内卷化」（過度な競争や自己消耗状態）に直面した

際の心理的・行動的な逃避を挙げ、これが一部の若者にとって感情の解放や精神的バランスの再構築を意味すると主張した。ここでは「寝そべり」が努力を放棄することだけではなく、精神的重圧に対抗するための自己防衛手段とみなされる点が強調されている。

・サブカルチャー的視点

サブカルチャーの観点からは、「寝そべり」は現代の青年文化における新たな「退廃的潮流」と関連付けられる。馬中紅（2021）は、「寝そべり」を典型的なサブカルチャー現象と位置づけ、社会的プレッシャーや自己への不信感、焦燥感、憂鬱感が若者の心理状態に投影されていると指摘した。この視点では、「寝そべり」は若者文化における反発と自己保護の行為として理解される。

同様に宋徳孝（2022）は、「寝そべり」を「喪文化」や「仏系」といった消極的なライフスタイルを提唱するサブカルチャーの延長と捉える。「寝そべり」は終わりのない競争から自身を守るために欲望を意図的に低下させる行動と論じた。さらに、彼は「寝そべり」が社会や自己への妥協を通じて内面的な尊厳を守る手段でもあると述べている。

・抵抗行為としての視点

「寝そべり族」の行動を抵抗行為として捉える視点も注目されている。呂其璇（2023）は、「寝そべり」を過重な労働、見合わない待遇、そして長時間の無力感に対する反応とし、一度立ち止まることで自分自身の人生のリズムや方向を模索する行動だと解釈している。彼はさらに「寝そべり族」を「基本的な経済的自由を達成したもの」「半ば受動的なもの」「完全に能動的なもの」に分類し、異なる行動の背景にある動機を明確にした。

また、王钰文と王茂福（2021）は、「寝そべり」の行動をさらに細分化し、「抵抗型」「儀式型」「揺れ動く型」の三種類に分類した。その三種類の特徴を下記の表 1 で整理した。「抵抗型」の寝そべり族は、依然として「成功」に対する従来の社会的価値観を持っているものの、過重な競争や現実の不平等に直面することで、それに対する抵抗手段として「寝そべる」という行動を選択する。彼らの「寝そべり」は、あくまで不満や反発の表徴であり、根本的な価値観の転換には至っていない。一方、「儀式型」の寝そべり族は、従来の「成功」への価値観がすでに変わっている若者たちを指す。彼らは多く裕福な生活を送っているが、「寝そべる」という行動は、新しい価値観のもとで心理的な負担を軽減するための儀式的行動に過ぎない。社会的成功や競争への執着が薄れているため、「寝そべる」こと自体が人生の一部として受け入れられる。それ以外の「寝そべり族」は、「揺れ動く型」に分類されている。「揺れ動く型」の寝そべり族は、従来の「成功」に対する価値観と、新しい生き方を模索する価値

観との間で揺れ動いている状態にある。彼らは「寝そべる」ことで一時的に重圧から逃れようとするが、同時に内面的な葛藤や不安を抱えており、行動や心理状態に矛盾が生じる。このグループは最も不安定であり、社会への適応や将来への希望と現実の狭間で迷っている様子が特徴的である。これらの分類は、「寝そべり族」の内面における多様な価値観と行動の関連性を示しており、単純な怠惰や逃避ではなく、社会との複雑な相互関係があることを浮き彫りにしている。

	「成功」に対する価値観	行動
抵抗型	変わらない	寝そべる
儀式型	変わった	寝そべる
揺れ動く型	？	矛盾

表 1：寝そべり族の分類（王,2021）

以上のように、先行研究における「寝そべり族」の定義は、社会心理、サブカルチャー、抵抗行為という異なる視点から展開されており、それぞれの研究は現象の多層的な本質を示している。従来の価値観に対する反発や心理的負担の軽減、そして新しい生き方の模索が「寝そべり」という行動に集約されていると考えられ、その合理性や心理メカニズムの解明が今後の研究課題として重要視される。

1.4.2 「寝そべり族」の成り行きに関する研究

「寝そべり族」が現代中国の若者たちに広がるまでの過程には、サブカルチャーや社会心理の変遷が大きく影響している。特に、2010年代から若者の間で流行し始めた「喪文化」や「佛系」、さらに「摆烂」といった現象が、「寝そべり」の形成に至る重要な前段階として位置づけられる。

・2016年頃：「喪文化」の登場

「喪文化」（日本語：喪文化）は、2016年頃から中国の若者世代の間に広がり始めたサブカルチャーである。劉馨蔚（2023）によれば、「喪文化」は無気力、悲観といった消極的な感情を基盤とし、その中には皮肉や自嘲を含んだ独特のユーモアが込められている。この文化は、文章や映像、SNS スタンプなどの形式でインターネット上に拡散し、過度な競争や社会的期待に疲弊した若者たちの共感を呼んだ。「喪文化」は単なるネガティブな態度ではなく、重圧から逃れようとする心理的な自己防衛手段であり、現実の不条理を嘲笑することで心のバランスを取ろうとする行動でもあった。

・2017 年末：「佛系」の流行

喪文化に続いて、2017 年末には「佛系」（日本漢字では「仏系」）という言葉が中国で注目されるようになる。その起源は 2014 年に日本の雑誌『non-no』で「仏男子」という言葉が登場したことを指摘している（解亜寧, 2022）。この言葉は、「一人でいることを好み、自分のペースで生活する男性」を意味していたが、中国においては社会的重圧や競争を避け、「ほどの生き方」を追求するライフスタイルとして再解釈された。具体的には、2017 年に発表されたネット記事《第一批“90 后”已经出家了》（最初の 90 年代生まれはすでに出家した）や《胃垮了，头秃了，离婚了，“90 后”又开始追求佛系生活了？》（胃が弱り、髪が薄くなり、離婚もした、90 年代生まれがまた仏系生活を求め始めた？）が「佛系」の流行のきっかけとなった。「佛系」の特徴は、競争や比較に対して無関心の姿勢を表現し、平穏な生活を重視する態度であり、現実社会に対する一種の「妥協の美学」とも言える。

・2020 年：「摆烂」の深化

「佛系」の価値観が広まった後、2020 年初頭には「摆烂」（バイラン）という言葉が若者の間で流行した。劉馨蔚（2023）によれば、「摆烂」は「放置して腐らせる」という意味を持ち、努力することを完全に放棄し、状況が悪化することを知りながらもそのままにする態度を指す。これは、「諦め」から一歩踏み込んだ姿勢であり、出世や収入向上といった社会的な上昇志向を諦め、競争から完全に離脱する生き方を意味している。「摆烂」は、社会的現実に対する不満を抱く若者たちの間で強い共感を得ており、過度な競争社会への反発や現状維持を選ぶ心理を反映している。

・2021 年：「寝そべり族」の出現

これらの流れを受けて、2021 年には「寝そべり」という現象が注目されるようになり、「寝そべり族」という言葉がネット上で流行した。「寝そべり」は、「喪文化」や「佛系」、「摆烂」といった価値観の延長であり、経済的格差や労働環境の悪化、社会的期待の高さに対する若者たちの選択とされる。寝そべり族は、積極的な抵抗や逃避ではなく、あえて「努力しない」ことで自らの心理的バランスを保ち、過度なストレスや消耗から身を守ろうとする行動である。

以上が示したように、「寝そべり族」の出現は、「喪文化」、「佛系」、「摆烂」といった若者文化や社会心理の変遷を経て形成されたものである。これらの現象はすべて、現代中国の

急速な経済成長と過度な競争社会における若者たちの適応メカニズムと捉えることができる。

「喪文化」は現実への自嘲、「佛系」は執着がない平穏な生活、摆烂は完全な放棄を意味し、それらが統合される形で「寝そべり」という新たな社会現象が登場した。これらの流れを理解することは、「寝そべり族」の本質と背景を把握する上で重要な鍵となる。

1.4.3 「寝そべり族」の国際比較研究

出世に消極的な態度を持っている「寝そべり族」は中国独自の現象ではなく、世界のさまざまな時代や社会において類似の思想や現象が見られる。例えば、アメリカでは第二次世界大戦後に登場した、「ビート・ジェネレーション」の思潮を生活スタイルにする「ビートニク (Beatnik)」、1990 年代のイギリスで浮上した「ニート (NEET)」、さらには日本社会における深刻な「ひきこもり」問題、韓国の「N 抛世代 (エンポセデ)」などが挙げられる。これらの現象は、経済成長や社会的圧力、価値観の変化に対応する若者たちの反応として共通点が見られる。したがって、これら類似する海外の現象と中国の「寝そべり族」を比較することで、「寝そべり」現象の本質を理解し、なぜ中国でこの現象が生まれたのか、またどのように若者を適切に導くべきかについて考察する手がかりを得ることができると筆者が考えている。

・「ビート・ジェネレーション」と「ビートニク」

1950 年代のアメリカでは、第二次世界大戦後の経済復興と成長により、物質主義や家庭的価値観が社会の中心を占めるようになった。しかし、その一方で、こうした価値観に反発する、「ビート・ジェネレーション」と呼ばれる若者たちが現れた。ビート・ジェネレーションは、文学や詩、音楽、芸術といった様々な自己表現の手段を通じて、内面的自由を追求し、既存のシステムへの反発を表示する。これは早ければ 1946 年から遅くとも 1963 年にかけて登場した影響力のある作家や芸術家たちのグループを指しているが、サブカルチャーとして最も広まったのは 1950 年代であった。作家ジャック・ケルアックの『路上』やアレン・ギンズバーグの詩『吠える』などに代表されるビート文学を中心に活動し、伝統的なライフスタイルに異議を唱えた。

「ビートニク」という言葉は、1958 年にサンフランシスコ・クロニクル紙のコラムニストであったハープ・カーンによって造られ、ビート・ジェネレーションの信者に対する蔑称として使われた。彼らは「ビート・ジェネレーション」の思潮の影響を受けて、戦後の消費主義や社会的規範に対して強い反発を示し、物質主義的価値観から距離を置くライフスタ

ルを選択した。薬物、セクシュアリティ、放浪といった行動に象徴される彼らの生き方は、画一的な社会の枠組みからの逸脱を意味し、当時の主流文化に抵抗する文化運動として注目された。

「ビートニク」はメディアがビート・ジェネレーションを誤解・単純化し、ステレオタイプを作り上げものとみられ、元々の深い哲学的価値は失われたという懸念もある(Huddleston, 2012)。しかし、この群体は間違いなく後の世代に社会の多様性と個性の可能性と重要性を示した。典型的なビートニク像は、黒い服装、ベレー帽、サングラス、あごひげ(ゴートー)を身に着けた姿で描かれることが多い。また、彼らはコーヒーハウスや地下クラブの文化を推進し、新聞やレコード、服飾品、その他のアクセサリーの販売を助ける役割も果たしていた。これらの活動を通じて、ビートニクは当時の社会に対する批判的な視点や反抗的な精神を表現していた。

ビートニクの背景には、彼らの世代が経験した大恐慌の貧困や戦争による精神的・物質的衝撃が影響していると考えられる。経済的繁栄が出来た一方で、消費主義が戦後の人々の生活に浸透した。戦争の傷跡が残る社会において、彼らはその「豊かさ」に対する不信感と抵抗感を生じた。この姿勢は、過度な競争や経済成長を重視する現代社会において、疲れた人々が「寝そべり」を選択する背景と重なる部分がある。ビートニクが物質的豊かさよりも精神的充足や自由を重視したように、「寝そべり族」もまた、現代社会の過度な期待や負担から心理的自由を求める行動とも言えるだろう。

このように、ビートニクと「寝そべり族」は異なる時代・文化背景において発生したもの、いずれも画一化された社会への抵抗と自己の内面的価値の追求という共通点を持つ。彼らの存在は、経済成長や物質的成功がすべてではないという価値観を示唆し、個人の選択の合理性を理解するための重要な視点を提供する。一方、「ビートニク」が芸術や文学を通じて社会的影響力を持ったのに対し、「寝そべり族」は目立つことなく日常生活レベルで労働や競争を避ける点に違いがある。

・「ニート (NEET)」

1990年代のイギリスでは、経済のグローバル化と産業構造の変化が進行し、特に若者層の失業率が急増した。この中で、「NEET」と呼ばれる現象が社会問題として注目される。NEETは「Not in Education, Employment, or Training」の略語である。「教育、雇用、職業訓練のいずれにも参加していない若者」を指し、特に労働市場から排除された若者が増加したことで注目を集めた。1999年にイギリス政府が公式に定義したこの概念は、当初16歳から18歳の若

者を対象としていたが、その後、対象年齢が拡大され、現在では 15 歳から 24 歳の若年層を中心に議論されている。ニートは経済や社会システムにおける「排除」の結果として生じる側面が強く、社会的な問題として捉えられている。

ニートの増加には、複数の要因が絡み合っている。まず、産業構造の変化によって伝統的な製造業の雇用が減少し、基礎技能の労働市場が縮小したことが挙げられる。これにより、学歴や職能を十分に持たない若者は就業機会を得にくくなった。また、教育システムと労働市場のミスマッチも深刻化し、卒業後に適切な職業訓練やキャリア形成の機会が得られない若者が増加した。さらに、家族の経済的背景や地域ごとの経済格差もニートの発生に大きな影響を与えている。特に経済的困窮に直面する家庭では、教育や就業支援を受ける余裕がなく、ニート状態が固定化するリスクが高まる。

ニートは単に「働かない若者」として社会から非難されがちだが、実際には経済的・社会的な構造的要因によって選択肢を奪われた結果として生じている。イギリスでは、若者の自尊心や心理的健康に与える影響も懸念されており、社会的孤立やメンタルヘルスの悪化がニートの長期化を招く悪循環が指摘されている。特に労働市場での競争が激化する中で、ニートは「怠惰」ではなく、社会のシステムに適応しきれない状況にあることを理解する必要がある。

この現象は、他の国々と同様に現代の高度競争社会の副産物とも言えるが、イギリスの場合は政策的な対応が早くから議論されてきた点が特徴的である。政府は、職業訓練の強化や教育システムの改善、さらには心理的支援を含む包括的なアプローチを通じてニートの削減に取り組んでいる。しかし、それでもニートの問題が根深いのは、社会構造そのものが若者に過度な負担を強いていることを示唆している。ひきこもりや寝そべり族と同様に、ニートの存在は、個人の問題としてだけでなく、社会の在り方や価値観の再考を促すものである。

ニートの特徴は、自発的というよりも「強制的に」社会から疎外される点である。経済状況や家庭環境の影響を受け、学業や職業訓練に参加できないまま、社会の辺縁に進む。しかし、中国の「寝そべり族」は、経済成長の鈍化や高い生活コストを背景に「自発的」に社会競争を避ける傾向が強い。この点で、ニートは「失われた若者層」として問題視されるのに対し、寝そべり族はあくまで「合理的な生活の選択肢」として自己決定をしている点に違いがある。

・「ひきこもり」

日本では 1990 年代にバブル経済が崩壊し、経済成長が停滞する「失われた 10 年」を迎

えた。若者たちの雇用環境が悪化し、安定した職につけない者が増える中で、「ひきこもり」と呼ばれる現象が広がった。厚生労働省の定義によれば、「ひきこもり」とは、仕事や学校に行かず、かつ家族以外との交流をほとんど持たずに 6 カ月以上自宅に留まり続ける状態を指す。その原因や背景は複雑かつ多岐にわたる。

高度経済成長期以降の社会構造の変化やバブル崩壊後の経済低迷により、社会に適応しきれない個人は「ひきこもり」になりやすい。ひきこもり状態に陥る要因としては、学校や職場での人間関係のトラブル、精神的なストレス、経済的困窮、また家族や社会からの期待に対するプレッシャーなどが挙げられる。

特に日本社会における「成功」や「努力」に対する価値観が、社会の枠組みに適応しづらい個人に対して心理的な負担を強いている。さらに、ひきこもりは単なる個人の問題として捉えられがちだが、その背景には家族との共存関係や社会的孤立の問題も存在し、家庭内で問題が固定化しやすいという特徴がある。

この現象は、単なる「怠惰」や「無気力」といった否定的な「性質」ではなく、現代社会におけるシステムや価値観との衝突が生んだ「必然」と考えるべきである。例えば、過度な競争社会や経済的困窮が個人の自尊心や自己効力感を奪い、ひきこもりという選択肢を「合理的」なものにしている側面も見逃せない。この点において、「ひきこもり」は現代日本社会における個人と社会の関係性の歪みを象徴する存在とも言えるだろう。

ひきこもりの問題は、現代の日本に限らず、グローバル化や経済成長至上主義に対する反発とも解釈できるが、日本ではその文化的・社会的背景が問題を一層深刻になっている。こうした現象を理解するには、個人の行動や選択を単純に非難するのではなく、社会構造や心理的負担のメカニズムに目を向けることが重要であり、解決策を検討するための鍵となるのである。

さらに近年では、欲望や出世への意欲を持たず、最低限の生活に満足する「低欲望社会」という現象も登場している。これは経済評論家の大前研一の著書による提出されたコンセプトで、若者たちは過度な努力を避け、無理のない範囲で生活を維持しようとする傾向が強い社会を描いている。「低欲望」は社会の期待や過度な消費主義から距離を置く傾向が見られ、寝そべりの価値観と近い。この側面から見ると、今の「寝そべり族」が流行った中国社会は日本社会と多くの共通点がある。しかし、心理的孤立や家庭環境の影響が強い「ひきこもり」と比較すると、「寝そべり族」は精神的健康を保ちながら労働や競争を合理的に避けるという、より選択的な側面がある。

・「N 抛世代」

韓国の「N 抛世代（エヌポセデ）」は、現代の韓国社会における若者の厳しい現状を象徴する言葉である。「N 抛（エヌポ）」とは、人生の中で本来得られるべきものや達成すべきとされる目標を諦めることを意味し、最初は「3 抛世代」として恋愛、結婚、出産を諦める若者を指していた。その後、経済的・社会的困難が拡大する中で、「5 抛世代」（恋愛、結婚、出産、住宅購入、人間関係）、「7 抛世代」（健康、夢、希望も諦める）へと拡大し、ついには「N 抛世代」として、何を諦めるかを特定できないほど多くのものを放棄する状態に至った。

この背景には、韓国社会特有の過度な競争と経済的圧力がある。高度な学歴社会と受験戦争にさらされながら、大学卒業後も雇用の安定が保証されない現実が続いている。特に 2010 年代以降、韓国の若者は深刻な雇用難に直面し、正規雇用の機会が減少する中で非正規雇用や低賃金労働に甘んじざるを得ない状況が続いている。加えて、住宅価格の高騰や生活費の増加は、結婚や出産といった人生の選択肢を「ぜいたく」として若者に諦めさせる要因となっている。

N 抛世代は、単なる「諦め」の言葉だけで片づけられるものではなく、現代韓国社会が若者に与えた過度なプレッシャーと、経済的・心理的負担の結果とも言える。特に、家族や社会からの期待に応えようとする文化的背景が、現実との乖離を生み、無力感や絶望感を抱かせる一因となっている。また、「N 抛世代」の多くは、未来への希望を失い、自分の人生を「最小限の選択」で生きることが合理的と捉える傾向が強い。

これは日本の「ひきこもり」や中国の「寝そべり族」と同様に、過度な競争と経済的不安の中で若者が選択する「抵抗」とも解釈できる。彼らは社会的な成功を追い求める代わりに、心理的・経済的負担を軽減し、自らの生活を守るという行動を選ぶのである。N 抛世代の存在は、単なる若者の怠さではなく、社会システムや価値観の歪みが起こす問題であり、個人の選択を通じて現代社会のあり方そのものを問い直す重要な契機となっている。

・まとめ

「寝そべり族」と各国の類似現象は、いずれも社会変化や経済圧力に対する若者たちの反応として現れた。しかし、アメリカの「ビートニク」のように価値観変化が背景にあるもの、イギリスの「ニート」のように経済不況が主因となるもの、日本の「低欲望社会」や韓国の「N 抛世代（エヌポセデ）」のように不合理な社会構造が主因となるもの、いずれも発生要因や特徴には違いが見られる。下表（表 2）において、筆者が前文で言及した中国の「寝そべり族」を含む世界各国の類似現象（アメリカの「ビートニク」、イギリスの「ニート」、

日本の「ひきこもり」、韓国の「N 抛世代（エンポセデ）」を「学業参加」、「職場参加」、「社会参加」、「経済的独立」という四つの側面から評価した。

	ビートニック (Beatnik)	ニート (NEET)	ひきこもり	N 抛世代 (エンポセデ)	寝そべり族
国	アメリカ	イギリス	日本	韓国	中国
年代	1950	1990	1990	2011	2021
学業参加	○	×	×	○	○
職場参加	△	×	×	△	△
社会参加	◎	×	×	△	△
経済的独立	△	×	×	△	△

表 2：各国の「寝そべり」現象比較

ビートニックは、社会の規範や物質主義に反発しながらも、文学や詩、哲学などの知的探求を重視していた。彼らがコーヒーハウスや地下のナイトクラブ、本屋、バー、クラブなどの場所で集まっており、これらの場ではジャズを聴き、詩を朗読し、哲学を語り合い、政治的な活動にも取り組んでいた。このため、「学業参加」に「○」がつけられている。また、ビートニックは、自由を求めるためにフルタイムの職業に従事することを避けたが、芸術活動やパートタイムの仕事を通じて一定の収入を得ていた。完全に職場から離れていたわけではないため、「職場参加」に「△」がつけられている。「社会参加」に「◎」がつけられている理由としては、彼らは詩や音楽、文学を通じて社会に影響を与え、既存の価値観や規範を問い直す運動を展開し、文化運動としての社会的影響力が極めて大きかったことである。一方、経済的にはフルタイム労働を避け、最低限の生活を送るため、「経済的独立」は「△」とされている。

ニートは、「Not in Education」「Not in Employment」の状態にある若者を含むため、学業に関与していないこと、就職していないことが定義上明確である。このため、「学業参加」と「職場参加」に「×」がつけられた。なぜ「社会参加」にも「×」がつけられたかというと、ニートの若者たちは社会的排除の結果として、労働市場の競争激化やスキル不足、精神的な問題、さらには家庭環境などの複合的な要因によって、地域社会や文化的活動にも参加していないケースが多いからである。また、多数のニートは親や福祉に依存して生活しており、自立した収入源を持たないことを考えた上で、「経済的独立」にも「×」がつけられた。

日本におけるひきこもり状態の若者たちはニートの状況に似ている。彼らは学校生活の中で経験する友人関係や集団生活への不安、失敗体験などの原因で、教育機関への通学を中断し、自宅に閉じこもるケースがほとんどである。このため、「学業参加」に「×」がつけられている。また、外出や人間関係を避け、社会活動に関与しない点から、「社会参加」にも「×」と評価されている。さらに、ひきこもりの若者は労働市場に参加せず、収入を得ることが難しい状況にあり、主に親の扶養に依存しているため、「職場参加」と「経済的独立」も「×」と評価されている。

韓国の「N 抛世代（エンポセデ）」は、高学歴志向が非常に強い韓国社会の特性から、多くの若者が教育機関に積極的に通った。このため、「学業参加」に「○」がつけられている。一方で、激しい就職競争や不安定な労働環境が若者の職場参加を制限しており、短期的な仕事やアルバイトに従事する若者もいるため、「職場参加」は「△」と評価されている。また、N 抛世代は過度な社会的プレッシャーの中で多くの選択を諦める姿勢を取るが、完全に孤立するわけではなく、インターネットや非公式なコミュニティを通じて社会的接触を保っている。このため、「社会参加」が「△」とされている。さらに、経済的には困難な状況に置かれている若者が多いが、一部は最低限の収入を確保しているため、「経済的独立」についても「△」の評価がつけられている。

同様に、中国の「寝そべり族」は、学歴が社会的成功の鍵とされる中国社会の価値観から、教育を受けた者が多い。前文に紹介した「985 ダメ人間招致計画」グループのメンバーのように、名門校に入った優等生も「寝そべり族」の中に数多くいるので、「学業参加」に「○」がつけられている。一方で、「職場参加」は完全に労働を放棄するわけではなく、必要最低限の仕事を選択しているため「△」とされ、「社会参加」も競争社会を避け、社会課題より自分自身の生活を重視しつつ、現実世界に両親または友達と繋がっている以外、インターネットで活躍していることから「△」と評価されている。また、彼らはシンプルな生活を送り、最低限の収入で生活を維持しているが、完全な経済的独立には至っていないことから、「経済的独立」も「△」となっている。

この表に基づいて、「学業参加」、「職場参加」、「社会参加」、「経済的独立」という四つの尺度から各国の現象を比較することができる。

まず学業参加においては、アメリカの「ビートニク」、韓国の「N 抛世代（エンポセデ）」、中国の「寝そべり族」が「○」と評価されており、学業に一定程度関与していることがわかる。これらの若者たちは、完全に社会から孤立しているわけではなく、教育活動や知識習得

を通じて社会と接点を持っていることを示している。一方、イギリスの「ニート」と日本の「ひきこもり」は「×」と評価され、教育から完全に離れている傾向が強い。これは、彼らが学業に参加する選択肢を経済的・心理的理由で失っている状況を反映している。

次に、職場参加と社会参加に注目すると、職場参加についてはすべての現象が「△」または「×」の評価を受けている。特に、イギリスの「ニート」や日本の「ひきこもり」は、職場にも社会にもほとんど関与しておらず、完全に欠如している点が共通している。一方、韓国の「N 抛世代」や中国の「寝そべり族」は「△」と評価され、必要最低限の職場活動や社会的接触を維持していることが示されている。また、アメリカの「ビートニク」は、詩や音楽、文学を通じて文化運動を展開し、既存の価値観に異議を唱えるなど、社会への影響力が極めて大きかったため、「社会参加」に「◎」と評価されており、他の現象と異なる。

最後に、経済的独立については、アメリカの「ビートニク」、韓国の「N 抛世代（エンボセデ）」、中国の「寝そべり族」が「△」、イギリスの「ニート」と日本の「ひきこもり」が「×」と評価されている。この尺度においては、いずれの現象も完全な独立には至っておらず、程度の差はあるが、親や福祉に依存するか、最低限の収入で生活を維持している点で共通している。そのため、経済的独立について特に注目される現象はなく、すべての現象が社会的・経済的なプレッシャーを背景に困難を抱えていることを示している。この評価は、どの現象も物質的な充足よりも精神的・文化的な要素や、社会的価値観への適応の有無が影響していることを表している。

このように、表の比較から見えてくるのは、「寝そべり族」が他の国の現象と同様に社会的・経済的圧力への反発や適応の一形態でありながら、完全な孤立や依存を選ぶのではなく、社会的要因と個人の合理的選択が複雑に絡み合った現象であることが明らかになる。「部分的な参加」や「合理的な選択」を通じて現実とのバランスを取ろうとしている点である。他国の現象が経済的困窮や社会的排除を背景としているのに対し、「寝そべり族」はある意味で自発的・戦略的な生き方とも言えるだろう。今後、これらの理解をもとに、「寝そべり族」をどのように導き、社会全体として若者たちが前向きに生きられる環境を整備するかが重要な課題となるだろう。

1.4.4 「寝そべり族」の成因に関する研究

「寝そべり族」の出現は、中国社会の急速な変化と複雑な社会構造を背景に生まれたものであり、その成因は社会的、心理的、文化的要因が複雑に絡み合っている。特に、厳しい社会競争、社会的格差、価値観の変化、およびメディアによる影響という四つの要素が密接

に関わっているとされる。

・厳しい社会競争

現代中国において、教育、就職、職場といった人生の主要なステージにおける競争の激化が「寝そべり族」を生み出す重要な要因となっている。若者たちは幼少期から激しい受験戦争を勝ち抜き、学歴を獲得しても安定した職を得ることが難しい状況に直面している。就職後も、職場における過重な労働や過度な業績評価が常態化しており、努力しても報われないという無力感が広がっている。

中国の学生は、高校受験（中考）、大学受験（高考）を中心に極度な学業競争にさらされており、長時間の勉強が常態化している。OECD（経済協力開発機構）の調査（

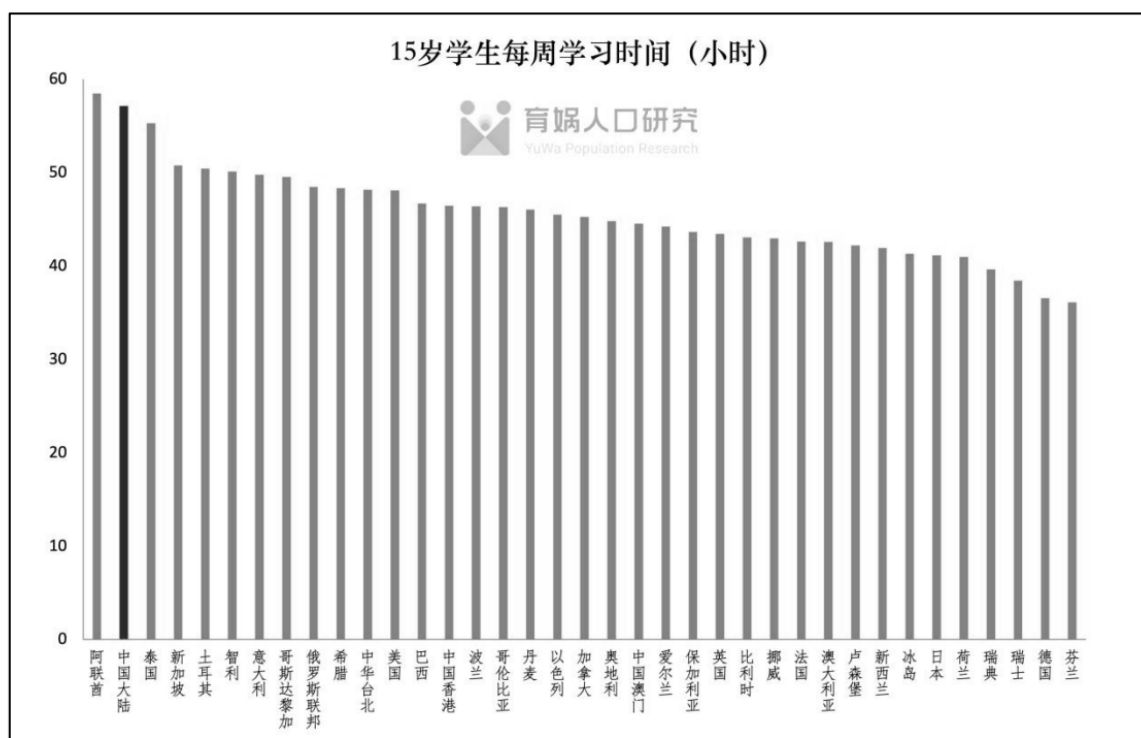


図 1) によると、中国の 15 歳学生は毎週 57 時間もの時間を勉強に費やしており、これはアメリカの 48 時間、日本の 41 時間を大きく上回る。この勉強時間には学校での授業のみならず、塾や家庭教師、さらには夜遅くまでの自習時間が含まれている。

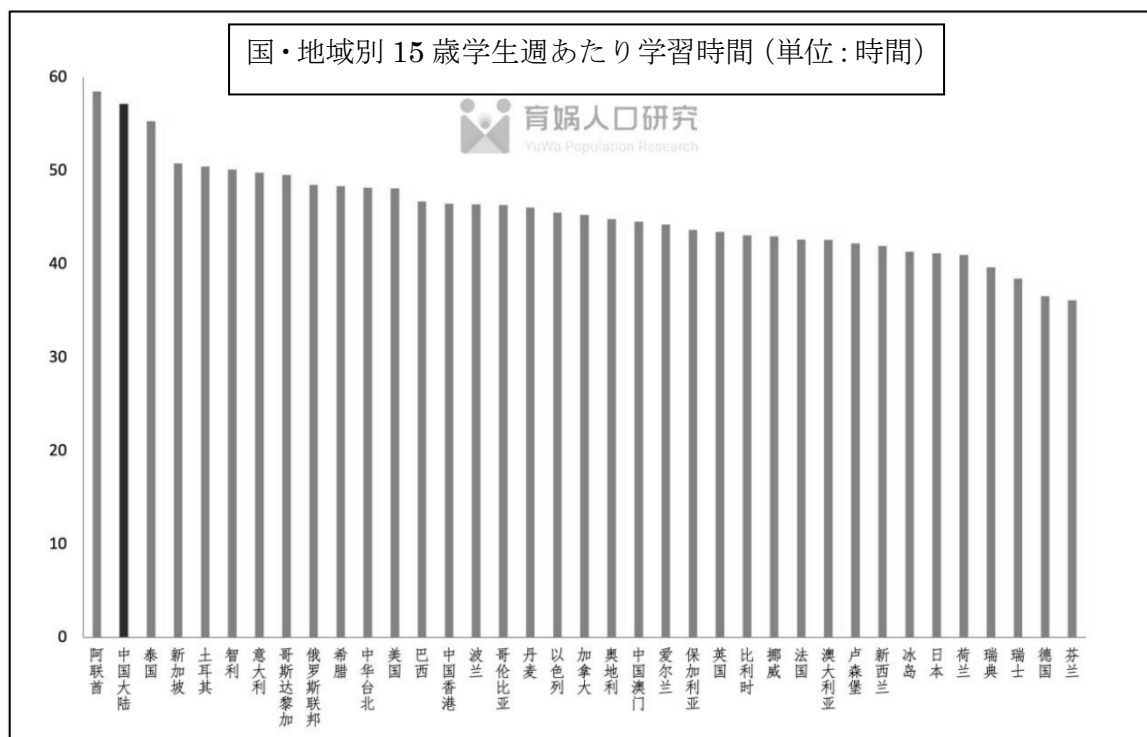


図 1 (出典: OECD)

「高考」は、全国規模で実施される大学入試であり、その結果が進学先や将来のキャリアに直結するとみられるため、学生たちにとって重圧となっている。地方や農村部では、「高考」が「社会階層上昇のほぼ唯一の手段」として認識されるため、学生たちは早朝から深夜まで学業に追われる日々を送っている。競争の過酷さが目立つ進学校では、「早朝 6 時登校、夜 10 時放課」といった厳しいスケジュールが常態化しており、学業が若者の生活のほとんどを占めている。長時間の勉強に伴う睡眠不足や精神的ストレスを引き起こす。精神的には、努力が必ずしも報われるとは限らない競争に直面することで、多くの若者が無力感や不安を抱き、肉体的には運動不足や不規則な生活が健康状態を悪化させている。この過剰な負担は精神的・肉体的な疲労を引き起こし、若者が「寝そべり」を選ぶ一因となっている。

大学入学後も、学生たちが直面する競争はさらに激化する傾向にある。2023 年中国大学生追跡調査⁴によれば、90.3%の大学生が「自分の環境は競争が激しい」と感じており、84.1%が「クラスメート同士の競争が激しい」と回答している。また、学業で遅れを取ることを恐れている学生は 86.2%に上り、大学に入っても競争への緊張状態が続いていることが分かった。実は、大学生たちは学業成績、課外活動、インターンシップなど、学内外で多岐にわた

⁴ 李春玲, 高云浩. (2024). 学业和就业竞争压力下大学生社会心态特征——基于 2023 年“中国大学生追踪调查”数据分析. 青年探索 (05), 17-24.

る競争にさらされ続けている。特に、競争がかなり激しくなった大学院入試の国家試験を避けて、推薦入試で大学院進学を希望する学生たちは、成績や課外活動でより高い成果を求められている。

中国教育部の統計によると、大学院進学を希望する学生は増加しているものの、合格率は低下している（図 2）。例えば、2023 年の大学院入試では、合格率が 20%以下に落ち込んでおり、一部の専攻ではわずか 10%未満の合格率にとどまるケースも見られる。このような状況では、多くの学生が進路に対する不安や無力感を感じるようになってきている。

中国において有数の学習塾「新東方（XDF）」が発表した『2024 年中国大学生大学院入試白書』によると、志望大学のランクを出身校より下げてでも合格を優先するという矛盾な傾向が見られる（図 3）。例えば、S 級大学（最高ランク）の学生の 79%が同ランクの大学に進学している一方、A 級大学（中堅ランク）の学生では 48%がランクを下げて進学している。この現象は、競争の激化の証拠である一方、「名門大学出身者ほど有利」、「修士生は学部生より優秀で就職しやすい」という中国社会における学歴フィルターの圧力が学生たちに与える影響の大きさを示している。大学院進学を目指して努力し続ける中で感じるストレスや、社会における高い競争の壁に直面することで、若者たちは無力感や焦燥感を持ちながら、「競争に参加しない」ということを選ぶようになり、それが「寝そべり族」という現象の拡大に繋がっていると考えられる。

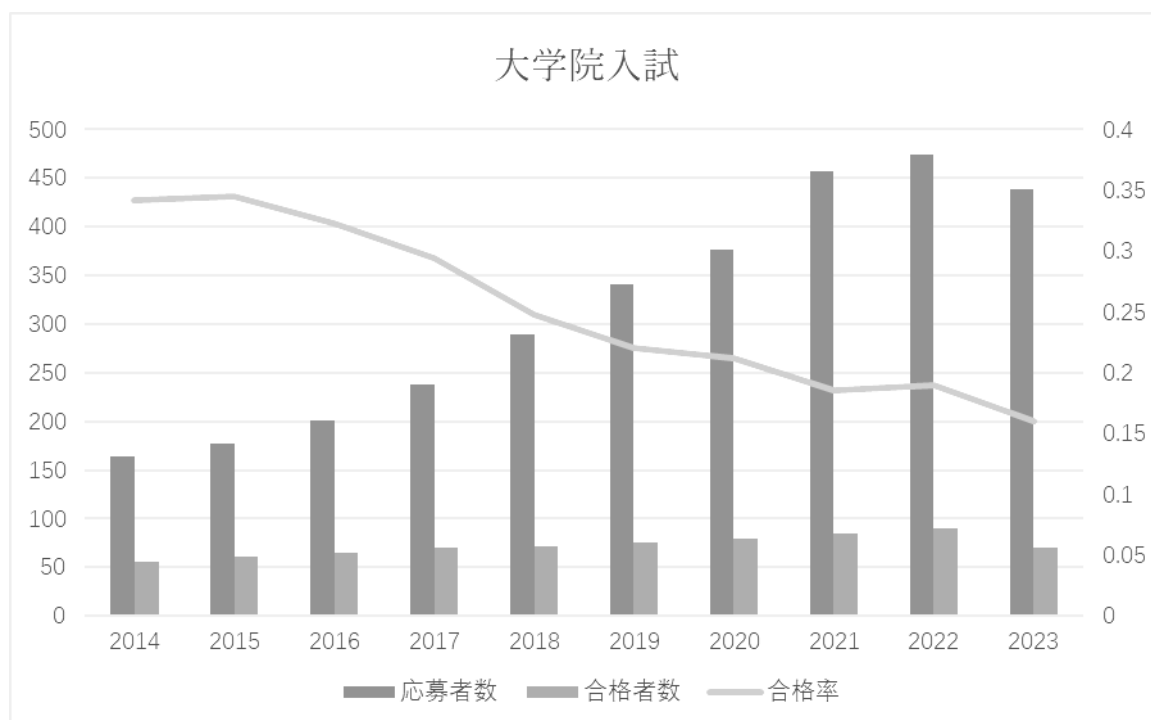


図 2（出典：中国教育部）

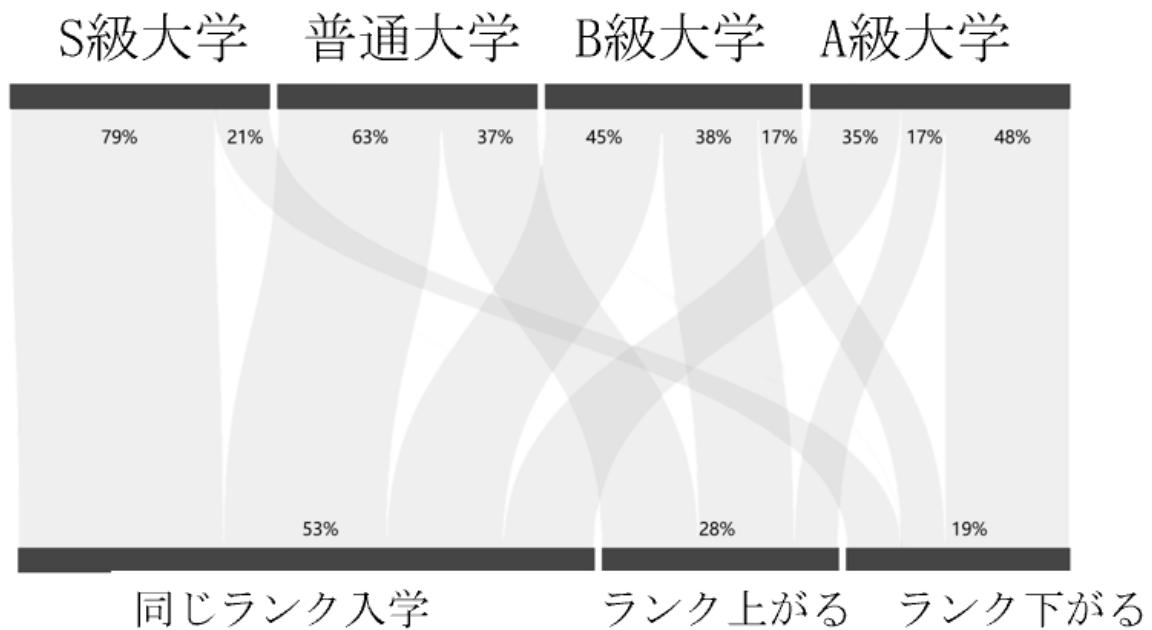


図 3（出典：XDF 報告書）

より厳しいのは、教育競争から抜け出し、社会人に向かう若者たちが、就職市場の過酷な現実もやむを得ず直面していることである。UNDP（国連開発計画）の統計（図 4）によると、2022 年の平均青年失業率は 17.6% となり、2023 年 6 月には過去最高の 21.3% を記録した。特に、2020 年以降、新型コロナウイルスの影響や経済成長の鈍化により若者の失業率は急増しており、安定した職を得られるのは少数に限られている。この大学を卒業しても社会に受け入れられない現状が、今までの教育競争で必死に努力した若者たちの無力感を非常に強め、「寝そべり」を合理的な選択肢として受け入れさせているのである。

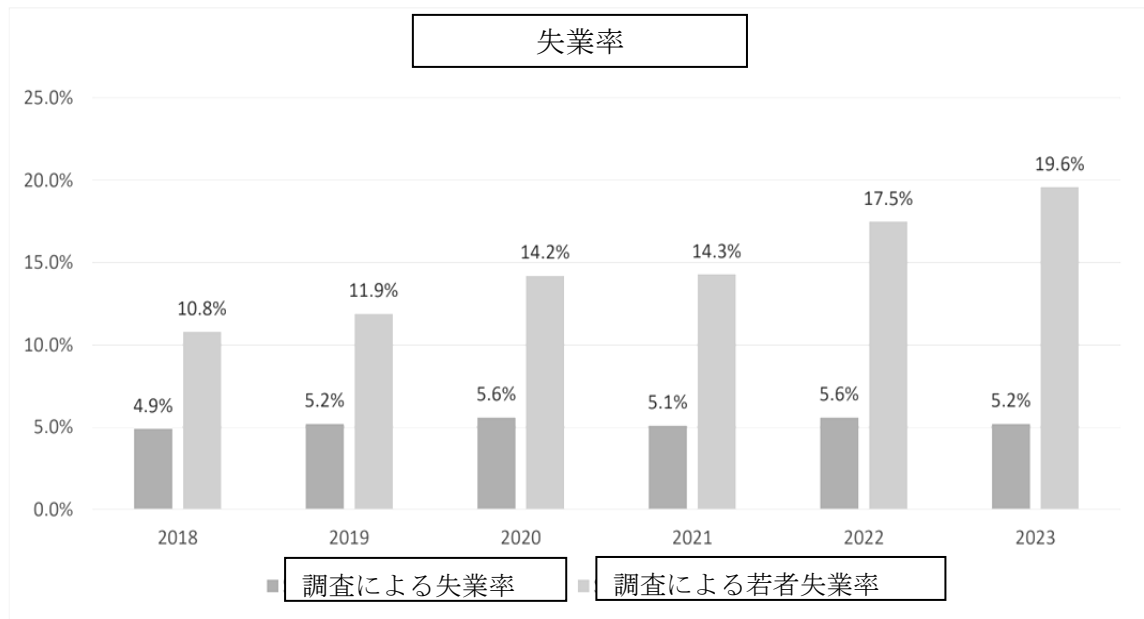


図 4（出典：UNDP）

職場においても過重労働や長時間労働が常態化しており、若者たちは仕事と生活のバランスを保つことが難しくなっている。DT 財経の調査（図 5）によれば、95.7%の労働者が「残業したことがある」と回答しており、そのうち 64.4%が週末に、41.5%が祝日にも残業を経験している。さらに、平日の労働時間外にも働く割合は 89.4%に達している。このような労働環境は、労働者にとって精神も肉体も重圧感がして、生活の質を大幅に低下させている。特に、若者たちは成果を上げるために過剰な労働を強いられる一方で、その努力が必ずしも相当な報酬で正当に評価されないという現実直面している。このような状況は、若者たちに「努力しても報われない」という無力感を抱かせ、競争社会から距離を置く選択、すなわち「寝そべり」行動へとつながっている。

今の仕事において、いつ残業しますか？

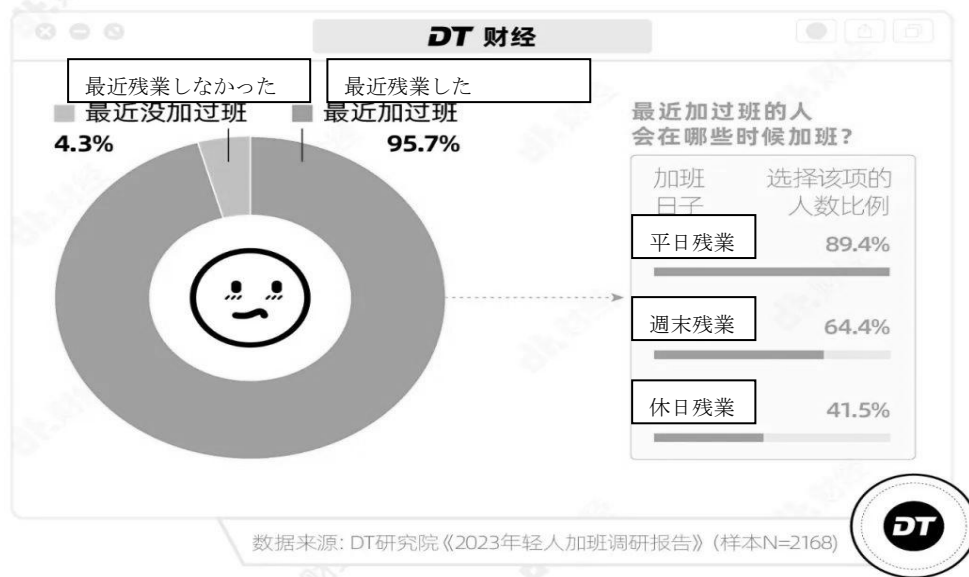


図 5 (出典 : DT 調査)

さらに、職場における不当解雇や契約違反といった問題が、若者たちの間で企業に対する大きな不信感を生み出している。近年、多くの若者がブラック企業や非正規雇用の問題に直面しており、不安定な労働環境で働くリスクが増加している。突然の解雇やインターンの労働契約の不履行といった事例が報告されており、これらの問題は若者たちの将来への不安をさらに高めている。特に、成果主義が強調される現代の労働市場において、個人のパフォーマンスが求められる一方で、企業の対応が不十分な場合、若者たちは「仕事に対する信頼感」を失い、自分のキャリアを守るために競争から降りることを選択する傾向が強まっている。

このような不安定な職場環境の中で、若者たちの間では、リスクを回避し、公務員や教師のような安定的な職業を目指し、安定性と安全感を求める傾向が顕著になっている。これらの職業は、一般的に労働条件が安定しており、解雇リスクも低いため、若者にとって魅力的な選択肢となっている。「2023 年中国大学生追跡調査」によると、大学生が公務員などの体制内で就職したいと考える割合は、2018 年の 60%から 2022 年の 73.4%に増加した。その内訳は、事業単位（公的機関）で就職したいと考える割合が 2018 年の 27.5%から 2022 年の 32.5%に、国有企業での就職希望者の割合が 2018 年の 25.3%から 2022 年の 28.2%に、党政

機関での就職希望者の割合が 2018 年の 6.2%から 2022 年の 11.8%に増加した。実際、中国における公務員試験や教員採用試験への応募者数は年々増加しており、多くの若者がこれらの職を「逃げ場」として考える傾向が見られる。安定した職業を求める背景には、企業に対する不信感だけでなく、家族や社会からのプレッシャーを避け、自分自身の生活の安心感を確保したいという心理も含まれている。

まとめて言うと、現代の職場環境は、若者たちに過剰な労働や成果主義を求める一方で、不安定な雇用形態や不当解雇といった問題を抱えている。これにより、「努力しても報われない」を感じた若者たちは自己実現よりも「リスク回避」を優先するようになる。「競争から降りる」ことを自己防衛手段として選択し、「寝そべり」という行動を通じて精神的なバランスを保とうとしている。

以上のように、中国の若者たちは教育、就職活動、職場の各段階において過度な競争と圧力に直面している。幼少期から大学入学、さらには社会人になっても終わることのない競争が続く中で、精神的な無力感が若者の間に広がっている。特に、勉強時間の長期化、就職難、そして職場における過重労働が「寝そべり族」の増加を引き起こす要因となっており、競争社会に対する一種の抵抗行為として理解することができる。

・社会的格差

社会的格差の拡大も「寝そべり族」の出現を加速させている。特に一部の若者が「自分の努力では社会の構造を変えることはできない」という認識に至り、結果として社会への貢献や他者との比較をあきらめ、自分の生活だけを守るために「寝そべる」という行動を選択するのである。住宅価格の高騰や都市部と農村部の経済格差が広がる中で、若者たちは経済的自立や生活の向上が極めて困難である現実直面している。本文は特に収入分配の格差、出身地による格差、および社会的不公平感の三つの側面から考察する。

まず、収入分配の格差については、世界銀行（World Bank）の統計（図 6）によると、中国のジニ係数（所得格差の指標）はアジアの平均と比べても依然として高い水準にある。2003 年以降、ジニ係数は 46～49 の間で推移しており、この数値は持続的な経済成長の一方で、所得格差が十分に解消されていないことを示している。また、「1 人当たり GDP とジニ係数の関係」によれば、中国（CHN）のジニ係数は経済水準に近い他の中所得国（UMC）よりも高く、所得分配の不平等が顕著であることがわかる。

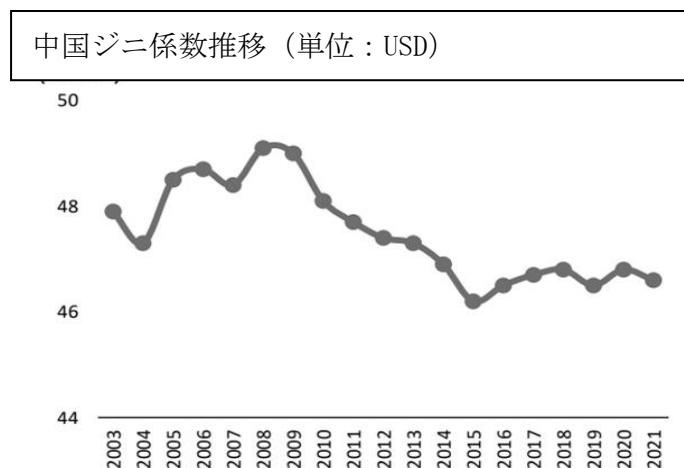


図 6（出典：WORLDBANK）

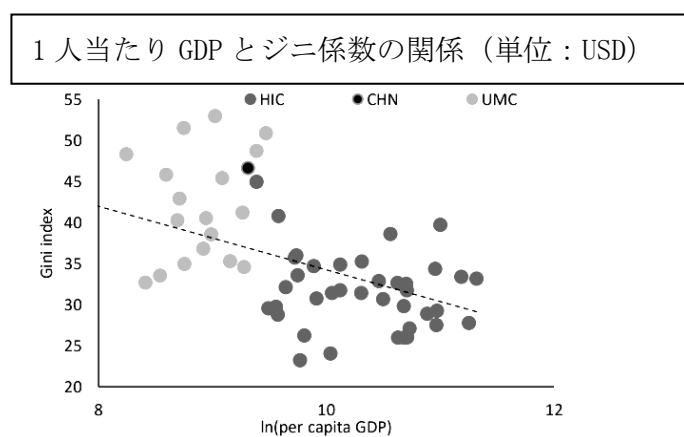


図 7（出典：WORLDBANK）

ジニ係数のような数値で表される所得格差は、社会的不安を生み出し、競争を避ける文化的・心理的背景を作り出している。こうした現状を考えると、中国社会における「寝そべり族」の増加は、構造的な問題の反映であると言えるだろう。

ジニ係数から見える所得格差以外、都市と農村の出身地による経済的・生活水準の差も社会的格差を拡大させている。UNDP の統計（図 7）では、都市部と農村部の可処分所得の推移が示されており、2023 年には都市部の平均可処分所得が 51,821 元であるのに対し、農村部は 21,691 元と、約 2.4 倍の格差が存在している。

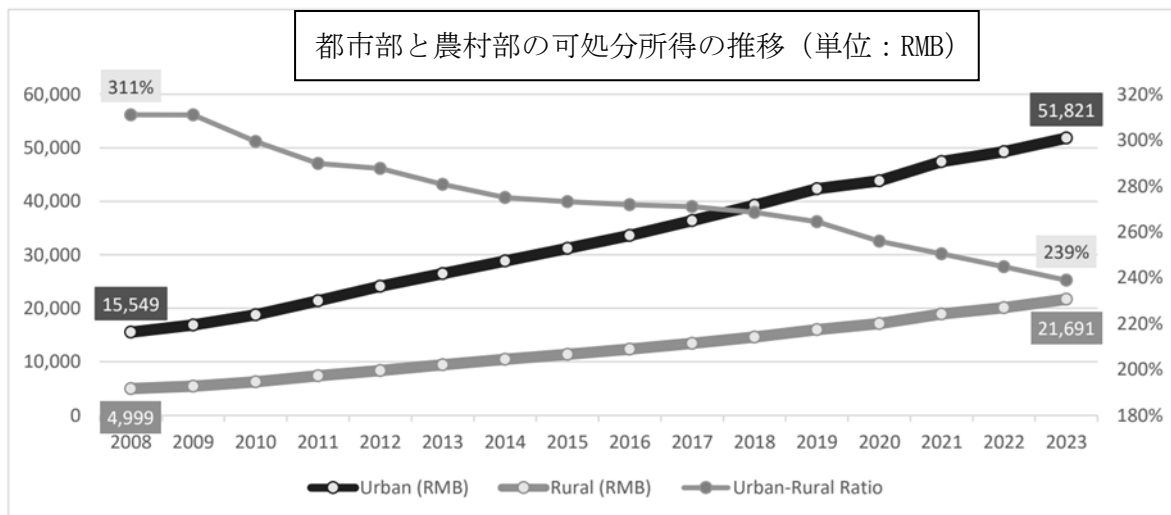


図 7 (出典：UNDP)

このような収入の不均衡は、都市と農村の間での格差を示す典型的な例であり、農村部の若者たちが社会的上昇の機会を得ることを困難にしている。都市部では教育や医療、インフラが充実している一方で、農村部では基本的な生活環境やサービスの整備が不十分であり、若者たちは都市部と比較して限られた資源の中で生活せざるを得ない。

さらに、インターネット普及率も都市と農村の間には大きな差が存在する証拠の一つになる。都市部のインターネット普及率は 85.1%である一方、農村部は 60.5%にとどまり、約 25 ポイントの差がある (図 8)。

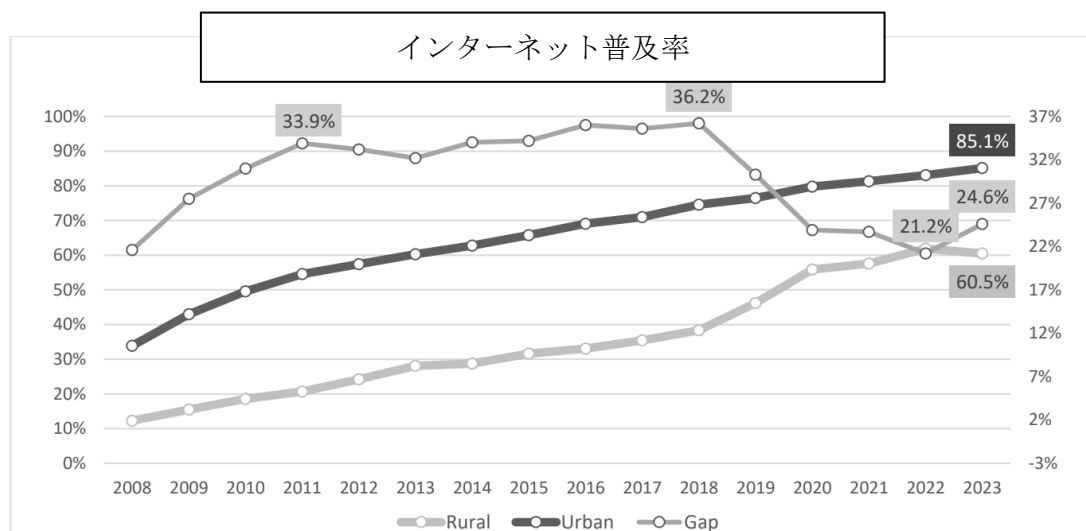


図 8 (出典：UNDP)

この情報格差は、教育や就職活動の機会にも直接的な影響を及ぼしている。例えば、都市部ではオンライン教育や就職サイトを通じて質の高い学習やキャリア情報にアクセスする

ことが可能であるが、農村部ではインフラの整備不足により、そのような機会が限定的である。この結果、農村部の若者は都市圏の若者たちより、社会階層の上昇が難しい状況が想定されている。

このような「出身地による不平等」は、若者たちに深刻な疎外感を与え、経済的・社会的な競争に対する諦めを助長している。低所得層や農村部出身の若者は、学歴や職歴を通じて社会的な地位を上げる機会が限られているため、競争に参加する意欲を失い、「寝そべり」という行動を選択する傾向が強まっていると考えられる。

以上に描かれたような社会的現実の影響を受け、「社会的不公平感」も若者の間で強く感じられる問題の一つとなっている。特に、急速な経済発展や競争社会の中で、若者たちは自身の努力が報われない現状や、社会的な機会が公平に分配されていないと感じている。2023年中国大学生追跡調査（図 9）によると、大学生は他の年齢層と比較して、社会に対する不公平感を特に強く抱いていることがわかる。具体的には、大学生の約 15%が「やや不公平」と感じており、「非常に不公平」と回答した割合も全国平均を上回っている。このデータは、若者たちが社会の構造やシステムに対して不満を抱いていることを示している。一方、社会的公正を感じている層は比較的少なく、若者たちは自身の努力が社会において正当に評価されないと感じる傾向が強い。

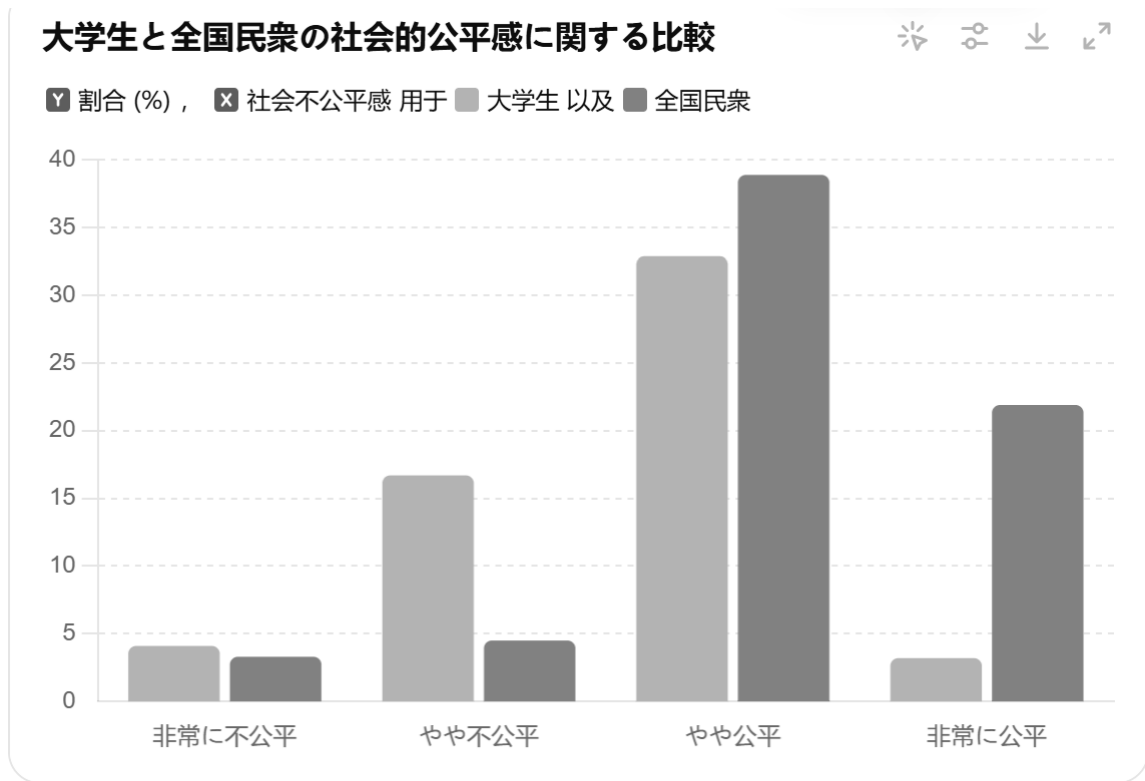


図 9 (データ出典：2023 年中国大学生追跡調査・中国社会状況総合調査)

大学生が社会的不公平感を強く感じる背景には、前文にすでに論じたものを含め、主に以下の要因がある。

まず、経済的格差が挙げられる。都市と農村の間で顕著な格差が存在するだけでなく、高所得層と低所得層の間でも生活水準の差が拡大している。これにより、多くの若者が「自分たちは社会的に不利な立場に置かれている」と感じている。例えば、都市部では高品質な教育や就職の機会が提供される一方で、農村部の若者は限られた資源の中で競争を強いられており、このような構造的な不平等が彼らの不公平感を増幅させている。特にインターネットを通じて、高所得層と一般人の生活水準の差が直観的になることで、農村部も都市部も問わず、若者たちは自らの立場に対して「努力しても報われない」という無力感が強くしている。こうした不公平感の増大は、社会的な不満を生み出し、若者が競争から降りる「寝そべり族」へとつながっている。

次に、就職市場における不平等も、社会的不公平感を強める要因となっている。多くの若者は大学卒業後、厳しい就職競争に直面し、能力だけでなく、学歴や出身地、さらには家族の経済的支援といった要素が採用に影響を及ぼすと認識している。このような「見えないハードル」に直面する中で、若者たちは努力が正当に評価されないという現実と直面し、不満や諦めの気持ちを抱くようになっている。

このような不公平感は、若者たちに深刻な心理的影響を与えるだけでなく、彼らが社会的競争に参加する意欲を減少する要因にもなっている。努力が評価されず、平等な機会が提供されないと感じる中で、若者たちは競争社会から距離を置く選択をするようになる。この結果として、「寝そべり族」のような現象が広がり、若者たちは競争に背を向けることで自己防衛を図るようになるのである。

以上のように、社会的不公平感は現代の若者にとって確実な問題であり、その背後には経済的格差、就職市場の不平等、そして社会的期待とのギャップが存在している。この不公平感が若者たちを競争社会から遠ざけ、「寝そべり」という行動を選ばせる大きな心理的要因となっていることは、注目すべき点である。

収入分配の不平等、都市と農村の出身地による格差、そして若者の間で強まる社会的不公平感は、現代中国における「社会的格差」の主要な側面である。これらの格差は、若者たちが努力しても報われないという無力感や疎外感を抱く原因となり、結果として「寝そべり」という消極的な生き方を選択する心理的・社会的背景を形成している。

・価値観変化

社会現実からの外部影響は大きい一方、現代の若者の価値観の変化も「寝そべり族」を理解する上で重要な要素である。従来の「成功」や「努力」に対する肯定的な価値観が揺らぎ、物質的な豊かさや社会的地位への追求よりも、個人の精神的安定や自由を重視する傾向が強まっている。

従来の中国社会では、儒教思想や集団主義を基盤とする「勤勉」「努力」「成長」が美德とされ、経済成長期には「物質的成功」や「社会的地位の向上」が人生の目標とされてきた。しかし、現代の若者たちはこの価値観に対して次第に不信になり始めている。若者たちは家庭や社会から高い期待を背負わされる一方で、実際にはその期待に応えるためのリソースや環境が十分に整備されていない。このギャップは、特に大学生や新卒者の間で大きな心理的負担を生み出し、社会における過度な競争や経済格差が広がる中で、「努力しても報われない」という無力感が若者の間に浸透しつつある。これに伴い、若者たちは従来の「成功」という概念に対して反発し、自分のペースで生きることを優先するようになったのである。

「寝そべり」という行動は、単なる逃避ではなく、若者たちにとっては合理的な選択であるとも解釈できる。現代社会では「内巻」が常態化しており、競争に参加し続けることで精神的・肉体的負担が増大している。職場では過重労働が常態化し、教育や就職においても高いハードルが求められる中で、「寝そべる」ことは過剰な競争から距離を置き、自己を守る

ための防衛手段であると認識されている。

また、若者たちは「物質的成功」や「出世」に対する執着を手放し、「精神的安定」や「生活の質」を重視するようになった。これは、社会の変化とともに「満足」の基準が変わり、「ほどほどの生活」を肯定する価値観が広がった結果である。こうした動きは、先行する「佛系」や「喪文化」とも連動しており、「競争しない」「諦める」といった態度が、一種の新しい生き方として受け入れられつつある。

若者たちの間で「利己的傾向」が強まっていることも、価値観の変化を示している。呂其璇（2023）は、現代の若者たちは「他人より勝つこと」ではなく「自己を守ること」に重きを置く利己的傾向を示しており、過剰な競争や社会的期待に応えることを放棄する行動が「寝そべり」へと繋がっていると指摘している。これは必ずしも否定的な意味ではなく、「社会よりも自分自身を守る」という意識の表れである。具体的には、キャリアや経済的成功よりも、自分の時間を確保し、生活の満足度を高めることを優先する動きが顕著になっている。このような価値観の変化は、中国社会における現代の若者たちが置かれた環境と密接に関わっており、「寝そべり」はその中で生まれた新たなライフスタイルとして理解することができる。

・メディアの影響

メディアの影響も「寝そべり族」の広がりを促進する要因として無視できない。

SNS を通じて、高所得層と一般層の生活水準の格差が明確になることで、農村部だけでなく都市部の若者たちも、自身の置かれた状況に対し「どれだけ努力しても成果が得られない」という無力感を抱きやすくなっている。

また、インターネットの特性により、どのようなことでも急速に社会に拡散することができる。したがって、インターネットの普及とともに、共感が呼べる観点の影響力は何倍増幅する。解亜寧（2023）や王茂福（2021）は、メディアが「寝そべり族」という現象を流行として扱うことで、多くの若者たちが共感し、自ら「寝そべり」を選ぶきっかけになったと指摘している。SNS やインターネット記事では「寝そべり」に対する皮肉やユーモアな投稿が拡散され、「寝そべり」は消極的な態度ではなく、「自分らしい生き方」として受け入れられた。例えば、ネット上では「寝そべり宣言」といった投稿が話題となり、「努力しない」「ほどほどでいい」という考え方が多くの若者に共感を呼んだ。これにより、「寝そべり」は社会の過度な競争や期待に対する抵抗行為として認識されると同時に、自己を肯定するための手段として広まっていったのである。

メディアが「寝そべり族」を流行として取り上げることで、「なりたい自己」というフレームが形成される点も見逃せない。若者たちは、メディアが描く「寝そべり族」に自己を重ね合わせることで、自らの生き方に対する懸念を解消し、安心感を得るようになった。王茂福（2021）は、このような「自己模倣」の現象が、寝そべり行動の拡大を後押ししたと述べている。若者たちはオンライン空間を通じて共感し合うことで、自らの選択に自信を持つようになる。このような「集団的共感」の形成は、メディアが提供するプラットフォームによって促進されている。

特に、社会的不満や不安を抱える若者にとって、「寝そべり」は単なる逃避ではなく、「時代の流れに適応する合理的な生き方」として映るのである。このように、メディアは「寝そべり」を文化的なムーブメントとして広め、若者たちに新しい価値観やライフスタイルを提供している。

メディアの影響は、「寝そべり族」という現象を単なる個人の行動から社会的な流行、さらには文化現象へと押し上げた。SNS やインターネット記事を通じて「寝そべり」が肯定的に捉えられることで、多くの若者が共感し、自らの選択を正当化するようになったのである。こうしたメディアの影響は、「寝そべり」が現代中国の競争社会に対する新たな抵抗手段として認識される大きな要因となっている。

・まとめ

「寝そべり族」の成因は複雑かつ多面的であり、厳しい社会競争、拡大する社会的格差、価値観の変化、そしてメディアの影響が密接に関わっている。若者たちは過度な競争社会と構造的な不平等に直面する中で、「寝そべり」という行動を選択することで自己を守り、精神的バランスを保とうとしている。特に、メディアがこの現象を流行として取り上げることで「なりたい」というフレームが強化され、若者の間で「寝そべる」ことが社会的抵抗や新しい生き方として浸透しているのである。

1.4.5 「寝そべり族」の影響に関する研究

「寝そべり族」の影響は各レベルで多岐にわたる。「寝そべり族」の先行研究において、主に個人への影響、社会への影響、そして国家への影響の三つの視点から「寝そべり族」の影響を論じた。

・個人への影響

「寝そべり」を選択する若者たちは、競争やプレッシャーから解放される一方で、自己実現の機会を失うリスクに直面している。王藝琳（2023）の研究では、「寝そべり」現象が

青年期における人生の黄金期を無駄にし、潜在能力を発揮できない状態をもたらすと述べている。特に、奮闘の価値を否定する「寝そべり」を選択した若者たちは、低欲望の生活に適應することで短期的には安定を感じるかもしれないが、長期的には経済的安定やキャリア形成に悪影響を及ぼす可能性が高い。彼女によれば、奮闘は新時代の若者にとって、歴史的な使命を担うための不可欠な条件であり、自己実現のための基本的な手段である。「マルクスとエンゲルスの奮闘観では、共産主義の理想と個人の全面的な発展は奮闘によって実現されるとされている。奮闘は個人の理想を実現するために不可欠であり、積極的に努力することこそが時代や人民に対して責任を果たす方法であり、人生のさまざまな可能性を開くことに繋がる。」

しかし、「寝そべり族」は「努力しても無駄だ」という悲観的な見解を表明し、これが一部の若者に逃避の心情を生じさせ、奮闘の意欲を失わせる結果となっている。特に、まだ社会に出ていない大学生にとっては、「奮闘無用論」が社会情勢や自分の能力を過小評価する原因となり、社会に出る前から自信を失わせる危険性がある。「寝そべり族」の考え方は、物質的・精神的困難に対して逆らわず、消極的な態度を取ることで、進取の精神を失わせ、社会から孤立し、貴重な人生の機会を失うことを招く。また、心理的な面でも「寝そべり」はネガティブな影響をもたらすとされており、無気力や自己評価の低下、さらには精神的健康への悪影響が懸念されている。

鄭莉琳（2023）は、「寝そべり主義」が提唱する「努力しない、奮闘しない、頑張らない」という「無気力な」生活理念は、積極的に努力して豊かな生活を築こうとする従来の労働価値観を解体するものであり、青年が習慣的に自己回避に陥る中で、消極的な運命論に向かわせる危険性を秘めている。さらに、これは社会全体に「怠惰の感染」を引き起こし、奮闘精神の喪失を招く危機となる。」と論じており、「寝そべり」に沈んでいた「逃避心」が個人の成長を妨げ、人生全般にわたる悪循環を引き起こすと述べている。

・社会への影響

「寝そべり族」が社会経済、文化、秩序など、あらゆる領域において消極的な波及効果を生み出す可能性が高い。この現象は、単なる若者の一過性の態度の表れにとどまらず、社会全体の価値観や動向に強い影響を与える。

まず、経済に与える影響について考えると、特に、中国の若者が「寝そべり」を選択することで、労働市場への参加率が低下し、社会全体の活力が弱まると懸念されている。

（王, 2023）社会が抱える多くの課題に取り組むためには、国民全体が協力し、活発に働くこ

とが求められる。特に、現在中国は経済社会の重要な転換期にあり、国の発展のためには社会全体の協力が不可欠である。しかし、「寝そべり族」の思想が広まることで、労働の意欲が失われ、経済活動の活力が低下する可能性がある。彼らが「欲望を持たない」生活を選ぶことは、確かに物質主義的な過剰消費に対する反動かもしれないが、この極端な態度は社会全体における消費の低迷を引き起こすとされている。消費の減少は、社会全体の経済の健全な成長を阻害し、特に中小企業や生産者に対する負の影響を及ぼす可能性がある。さらに、消費が活発でなければ、それに伴う生産やサービス業の発展も停滞し、経済の回転が鈍化することになる。

もう一つ言及された負の影響は、異なる階層間の貧富の差を拡大し、「共同富裕」の実現を妨げる可能性があることである（王, 2023）。現代中国社会において貧富の差は依然として深刻であり、若者が期待する社会的公平性とはまだ差がある。その中で一部の若者はこの現象に対して不満を感じ、現実の社会に対する抵抗感を抱いている。王によると、彼らは貧富の差が短期間で解消されることは難しいと感じ、「努力よりも寝そべるほうが賢い」と自分を納得させる。しかし、これは「寝そべり族」が社会階層間の貧富の差を拡大するリスクを無視している。一つには、「寝そべり族」は若者に労働から逃げることを教唆し、創造性を削ぎ、社会の生産力の向上を妨げる。これは、共通の富裕をまだ実現していない中国社会において、非常に有害である。もう一つは、もし「寝そべり族」が各社会階層で普及すれば、その影響を最も大きく受けるのは、社会の中で最も貧しい層であるという点である。生活に余裕があり、負担が少ない人々にとって、「寝そべる」を選ぶのは「楽な人生」に繋がり、普段の生活の質にはほとんど影響を与えない。しかし、家庭の責任や生活の負担を抱える普通の若者にとって、「寝そべり」の余裕など実際にはなく、「寝そべり族」になるとその生活にむしろ悪影響を与える。

次に、「寝そべり族」が社会文化に与える影響について見ていく。社会文化の形成は、集団の価値観や行動規範に深く関わっており、これが社会全体に浸透することで文化的な変化が引き起こされる。王藝琳（2023）は、「寝そべり」が社会的価値観に及ぼす影響についても触れており、努力や奉仕といった主流の価値観が損なわれることで、社会全体に消極的な考え方が広がる可能性を指摘している。彼女によると、中国の主流価値観は、伝統的または現代的な視点から見ても、「個人を犠牲にして集団の利益を優先する」という集団主義に偏っている。この集団主義の価値観は、マクロ的には国家や民族の発展に寄与し、ミクロ的には個人の利益を守る手段として機能する。言い換えれば、個人は集団の利益と価値を尊重する

上で自らの発展を実現できるのである。しかし、「寝そべり族」の主張は、個人の利益を守ることに重きを置きながらも、集団の利益を無視している点にある。どんな理由であれ、最終的に「寝そべり族」の態度は極端な自己中心性を強調し、家庭や社会、組織への責任を軽視することになる。その結果、個人の自由を追い求めるだけの姿勢が浮き彫りになる。これが多くの学者から「寝そべり族」の不正義性として批判されている。価値観の観点から見ると、「寝そべり族」の危険性は、極端な個人主義や利己的な価値観を助長し、社会的責任や集団の名誉感が不足している状態を生み出す点にある。これにより、自己中心的になった若者は社会的責任を回避し、チームや社会での協力を避けるようになる可能性がある。「中国の社会主義思想では、努力、奮闘、自己実現が重要な価値として掲げられ、これに基づいた文化が形成されている。しかし、「寝そべり族」の増加はこれらの価値観に反対する態度をとり、自己放棄と無欲を美德とするような風潮を広める可能性がある。特に、青年層においては、インターネットを通じて「寝そべり族」の思想が急速に広がり、社会的に受け入れられるようになっている。」これに対する反応についてあげられる一例は、有名な教授が「寝そべり族」を批判した際に、その意見に反発する声が多く上がったことがある。これは、文化的な対立を引き起こし、社会における価値観の多様化を促進する一方で、主流の価値観が崩れつつあることを示している。結果として、社会全体の価値体系が揺らぎ、社会の進歩を阻害する可能性が出てくる。

さらに、社会秩序への影響も見逃せない。よい社会秩序は、個々の社会メンバーが自らの役割を果たすことによって維持される。しかし、「寝そべり族」の台頭は、社会的責任を諦める態度を広めることになる。学生が学業や成績に対して無関心になり、労働者が業績や職務に対して無責任であることは、社会秩序を脅かす要因となる。「社会は、各人が自分の責任を果たすことで安定し、秩序が保たれるが、「寝そべり族」が広がることで、この責任感が薄れ、個人の責任を放棄する風潮が強まる。それは、企業や教育機関における生産性や効率を低下させ、社会全体に無駄が増加する原因となる。」と王が指摘した。

また、社会全体の進歩を妨げる要因として、「寝そべり族」の思想が進歩的な価値観を無視し、消極的な態度を強化することも挙げられる。現代社会では、競争や協力が社会の発展において重要な役割を果たしているが、「寝そべり族」の価値観は、こうした競争を回避し、自己満足を優先する姿勢を促進する。これは、社会全体の進歩を停滞させる結果を招き、社会全体の成長を阻む大きな障害となり得る。

多くの研究において、「寝そべり族」の存在は社会全体に消極的な影響を与えると指摘

された。社会経済、文化、秩序といった多方面において、青年層がこの態度を支持し、拡大させることは、国の発展や社会の健全な成長に対して深刻な影響を与える危険がある。このため、「寝そべり族」の考え方や態度に対して社会全体での警戒と反省が必要であり、積極的な社会参加と努力の重要性を再認識することが求められる。

・国家への影響

国家レベルでは、「寝そべり」現象が中国の長期的な発展に重大な障害となる可能性が指摘されている。特に、若者が競争から離脱することで、国家の技術革新能力が低下し、経済成長の持続可能性が脅かされるリスクがある。解亜寧（2023）は、これが人口減少や高齢化の進行と相まって、中国社会の持続可能な発展を阻害する要因になると述べている。さらに、労働力不足による社会保障制度への負担増加や、国際競争力の低下といった問題も懸念される。青年層は本来、国家の未来を担う存在であるため、その活力が失われることは国全体にとって重大な損失となり得る。

総じて、先行研究から「寝そべり族」現象は個人の成長を妨げ、社会の活力を奪い、国家の発展を阻害するという多層的な影響をもたらしていることがわかる。これらの影響は、中国社会の競争過多や格差の拡大、そして現代の若者が置かれている過酷な環境と深く関連している。先行研究を通じて、この現象がもたらす影響の深刻さを理解することは、今後の政策設計や若者支援のあり方を考える上で極めて重要である。

筆者は、考えた経済的影響、心理的影響、社会的影響、そして人口構造への影響という四つの観点から、この現象がもたらす課題を論じる。

まず経済的影響からというと、労働市場への負の連鎖を引き起こすことである。寝そべり族の出現は、労働市場における若年層の生産性低下と労働参加率の減少を引き起こしている。若者が仕事に集中しない、さらに離職することで、企業の生産効率と競争力が低下し、国家の GDP 成長率にも悪影響を及ぼす。特に、技術革新や創造性を必要とする産業において、若者の不参加は長期的な停滞を招く要因となる。また、失業者や無業者の増加は社会保障制度への負担を増大させる。寝そべり族のように競争を放棄した若者は、労働市場の不均衡を助長し、「就職氷河期」の深化を加速させる。これにより、社会全体の労働供給が低下し、経済成長の持続可能性が損なわれる危険性がある。さらに、消費意欲の低下も大きな課題である。寝そべり族の行動は、消費活動の減少を通じて需要拡大を阻害し、経済停滞を招く。これらの影響は短期的な問題にとどまらず、経済全体の構造的課題として浮き彫りになっている。

また、寝そべり族が心理的な幸福感の低下に繋がっている。寝そべり族は、社会的・経済的なプレッシャーから逃れるための選択として生まれた現象である。一時的には競争を避けることで安定を得るが、長期的には精神的ストレスや無力感が強まる。孤立感や自己肯定感の低下が進み、若者の心理的健康が深刻な影響を受けている。特に、将来に対する不安を抱えた若者が労働市場から離脱することで、社会参加意欲が低下する。このような状況は、抑うつ症状や社会的孤立を招き、個人の心理的健康だけでなく、社会全体の活力を損なう結果となる。心理的影響は寝そべり族の行動の根底にあるだけでなく、それ自体が新たな社会的課題を生み出している。

それに、寝そべり族は分断の深刻化をもたらすリスクが高い。寝そべり族の増加は、価値観の多様化とそれに伴う社会の分断を加速させる要因となっている。競争を肯定する価値観を持つ人々と、現状維持を志向する寝そべり族との間で、意見や行動の対立が生じている。幸福や成功の定義が多様化する一方で、このような価値観の衝突が社会的矛盾を強めている。社会の分断は深まると、共通の目標や協力を困難にし、社会全体の調和を阻害する。このような状況は、政府や経済政策に対する信頼感の低下を招くと同時に、若者層が社会的期待を失う原因ともなる。結果として、不満が積み重ねられ、社会の安定性に悪影響を及ぼすことが懸念される。

さらに、寝そべり族は少子化と直接に関連しており、人口構造への影響が無視できない点である。寝そべり族の行動は、人口構造にも影響を及ぼしている。多くの若者が結婚や子育てを負担と感じる中で、出生率の低下が少子化を加速させている。この現象は、高齢化社会の進行を早め、将来的な労働力不足を深刻化させる要因となっている。人口構造の不均衡は、経済成長や社会保障制度の維持を困難にするだけでなく、国全体の持続可能性を脅かす課題でもある。若者が競争を避け、個人の安定を優先する選択をすることで、社会全体の再生産力が低下し、国家の長期的な発展が阻害されるリスクが高まっている。

1.4.6 「寝そべり族」の対策に関する研究

「寝そべり族」の先行研究では、この問題に対して多様な対策が提案されており、特に思想政治教育の強化、社会環境の改善、心理的支援、教育機関における人材育成の革新に関する戦略が多く論じられている。

解亜寧(2023)は、「寝そべり族」現象が大学生の人生観に与える影響に対して、主な対策を四つ提唱した。

まず、家庭にモデルとしての役割の強化が求められる。家庭は子どもの価値観形成に

において最も基本的かつ重要な場であるため、親は自らの行動や思想で良い模範を示すべきである。親が積極的な人生観を持ち、その価値観を子どもに伝えることで、大学生が「寝そべり族」のような消極的態度を取らないように導くことができる。また、親とのコミュニケーションを活発にし、子どもが抱える社会的なプレッシャーや心の負担を軽減することも重要である。

次に、大学における教育環境の最適化が必要である。大学は学生にとって人生観を形成する重要な場であり、授業や課外活動を通じて、積極的で健全な人生観を育むことができる。大学での人生観教育は体系的かつ総合的に行い、「寝そべり族」文化を理性的に理解し、その影響について学生に教えることが求められる。また、大学生が「寝そべり族」のような消極的態度に陥らないように、理想を持ち、努力する姿勢を強調する教育が必要である。

同輩グループの影響に注目することも重要である。大学生は同世代の友人や仲間の影響を強く受けるため、彼らの態度が「寝そべり族」的なものにならないよう、積極的なリーダーシップを発揮する学生を育成することが求められる。特に、積極的に挑戦し、理想を追求する学生を意見リーダーとして育て、その姿勢を広めることが効果的である。

最後に、ネットメディアの管理強化が必要である。インターネット上で「寝そべり族」文化が拡大する中で、主流メディアはその影響力を活用し、学生に対して正しい価値観を伝える役割を担わなければならない。一方でインターネットを通じて「寝そべり族」文化に触れることが多いため、メディアリテラシーを高める教育が不可欠である。学生が情報を批判的に分析し、流行に流されることなく自らの価値観を形成できるようにすることが求められる。

鄭の研究(2023)では、青年「寝そべり族」現象に対する思想政治教育の引導について論じている。青年が抱える社会的、精神的な問題を解決するための具体的な教育的アプローチが提案されている。まず、青年の主体性を尊重することが重要である。「青年は社会の発展において重要な役割を担う主体であり、その発展が国家の発展と密接に関係している。したがって、青年が積極的に社会貢献できる環境を整えることが必要であり、そのためには社会全体で青年の主体性を尊重し支援することが求められる。」このような支援を通じて、青年が自らの価値を見出し、社会の発展に貢献する意欲を高めると想定される。次に、教育形式の革新と理想信念の強化が求められる。現代の青年は多様な価値観と向き合い、社会的な困難に直面している。このような状況において、「理想信念教育を通じて正しい価値観を提供することが重要である。」教育は単なる理論にとどまらず、社会問題に関連した実践的な活動を取

り入れることで、青年が現実的な問題に対してより深い理解を持つことができるようにするべきである。理論と実践を組み合わせることによって、青年の理想実現に対する信念を強化し、社会に対する責任感を育むことができる。また、労働教育の強化と社会参加意識の向上も重要な課題である。「現代社会において、消費主義や物質主義が青年に大きな影響を与えており、これらの価値観を乗り越えるためには、労働の重要性を再認識させることが必要である。教育機関は、労働教育を通じて青年に社会的責任を持たせ、社会貢献活動を通じて社会参加意識を高めることを目指すべきである。」これにより、青年が自己の発展だけでなく、社会全体の発展に貢献する意識を持つようになる。最後に、主流メディアの引導力を強化することが重要である。「寝そべり族」に関する議論はネット上で広がりを見せており、この現象に対して主流メディアはポジティブな事例や価値観を広め、社会に貢献する精神を育成する役割を担うべきである。メディアが積極的に正しい価値観を発信することによって、青年が抱える消極的な価値観を打破し、前向きな行動を促すことができる。このようなメディアの役割は、青年の精神的な成長を支援する重要な要素となる。

呂(2023)の研究で、大学生の「寝そべり族」現象に対する引導戦略について、大学生が直面する社会的および心理的な問題を解決するための具体的な教育的アプローチが提案された。その方法は以下のように分類される。

まず、個人レベルでの人生価値の明確化が重要である。大学生は社会に対する責任感を高め、時代の使命を果たす覚悟を持つべきだ。また、理想と信念を確立し、自分の価値判断力を強化することも求められる。さらに、個人の行動力を向上させるために、実行力のある能力を身につけることが必要だ。

次に、家庭レベルでの優れた家風の確立が挙げられる。親が子どもに対して正しい価値観を伝え、苦勞を厭わず努力する家風を育むことが求められる。同時に、家庭内でのコミュニケーションを促進し、温かい家庭環境を作ることが大切である。

学校レベルでの奮闘精神の育成も欠かせない。大学では理想と信念教育を深め、学生が自分の努力に対して明確な目標を持てるように導くべきだ。さらに、困難な状況に直面したときに、諦めずに前進する精神を養うために、教育制度の改善が必要である。大学は学生に挑戦し続ける重要性を教え、努力を惜しまない精神を育むべきだ。

社会レベルでの良好な環境作りも提案されている。社会全体での公平な競争環境を整えることが必要であり、教育や労働市場の制度改革を進めることが重要である。また、メディアの管理を強化し、正しいネットワーク文化を作り出すことも必要だ。社会的な向上心を

育むために、主流文化を積極的に導く努力が求められる。

王(2023)の研究でも青年が「寝そべり族」から抜け出すための具体的な引導戦略が提案されている。これらの戦略は、青年が抱える社会的、心理的な問題に対処し、前向きな人生観を形成することを目的としている。

まず、思想政治教育による人生価値観の引導が重要である。「現代の青年は、価値観の混乱に直面していることが多いため、思想政治教育を通じて、彼らに理想信念と社会的責任感を教える必要がある。加えて、社会主義核心価値観を強調することが、青年の行動や思想を社会の主流価値に沿ったものへと導く鍵となる。」それ以外、青年の心理健康を向上させることも不可欠であり、心理教育を通じて、青年が直面する精神的な問題を軽減し、社会で積極的に行動する力を引き出すことが求められる。

次に、公平で正義のある社会環境の構築が、青年の発展に対する信頼を高めるために必要である。社会的な不平等や機会の不均等が青年の「寝そべり族」傾向を助長しているため、社会の分配制度を改善し、社会階層間の流動性を高めることが重要である。これにより、青年が社会の中で自分の地位を向上させる機会を得ることができ、自己実現の欲求を満たすための積極的な努力が促進される。また、社会保障制度を改善し、青年が安心して生活できる環境を整えることが、彼らの社会参加意識を高め、前向きな態度を促す要因となる。

さらに、ネットワーク空間の浄化とネガティブな感情の疎通も重要な戦略である。インターネットは青年にとって重要な情報源であり、感情の表現の場でもあるが、同時にネガティブな情報が拡散する場ともなりうる。したがって、「ネット環境の規範化を進め、有害な情報の拡散を防止することが不可欠である。また、意見リーダーの発言力を活用することで、より多くの青年が前向きなメッセージを受け取り、感情的な極端な反応を避けることができる。最後に、情緒の発散チャネルの設立が、青年の感情的なストレスを軽減し、建設的な方法で社会問題に向き合わせるために有効である。」

最後に、学校での人材育成モデルの改善が、青年のイノベーション能力を高めるための鍵となる。現代社会において、創造的な才能が必要とされているため、学校教育はより実践的で創造的な教育へとシフトする必要がある。産学連携のイノベーションプラットフォームの構築や、イノベーション志向の人材評価システムの確立が、青年の創造的能力を引き出し、彼らが社会の進展に貢献できるようにするための重要な手段である。

これらの研究に共通するのは、「寝そべり族」の問題を解決するためには、思想政治教育

育を基盤とし、社会環境の改善、ネットメディア環境の改善、そして教育機関における人材育成の革新が重要であるという点である。これらの多角的な対策を講じることで、青年は消極的な態度から脱却し、積極的に社会に貢献する姿勢を取り戻すことができると考えられる。まとめて言うと、思想政治教育の強化、社会環境の改善、心理的支援、教育機関における人材育成の革新に関する戦略が多く論じられている。

・思想政治教育の強化

多くの研究が、青年の価値観を引き直すために思想政治教育を強化することの重要性を強調している。特に、「理想信念教育」が青年に社会的責任を認識させ、自己実現のために努力する意欲を高める基盤となるとされている。これにより、青年は社会の一員として自らの役割を認識し、「寝そべり族」の文化に陥ることなく、前向きに行動する意欲を持つようになることが期待されている。また、社会主義核心価値観を教育に取り入れ、青年が社会と調和した価値観を育むことも重要である。

・公平で正義のある社会環境の構築

青年が抱える社会的な不安や不公平感を解消するため、社会環境の改善が必要であるとの指摘が多くなされている。特に、社会分配制度の改善や、階層流動性の向上が重要視されており、青年が社会の中で自らの地位を向上させる機会を得ることが、彼らの前向きな姿勢を促進する要因となるとされる。社会保障制度の改善や、青年に公平な教育機会を提供することも、青年の発展に対する信頼を高め、積極的な行動を引き出すための重要な手段となる。

・ネットメディアと世論の浄化

現代のネットメディア環境が「寝そべり族」文化の拡大を助長しているとの分析も多く、ネット上の有害情報を規制することが提案されている。特に、ネット環境の規範化が進められるべきであり、正の社会的メッセージを広める意見リーダーの活用や、青年が前向きな行動を取れるようなネット環境の整備が求められている。ネット上でのネガティブな感情の拡散を防ぎ、青年が消極的な態度に走らないようにするため、インターネットにおける教育的アプローチが不可欠である。

・学校教育と人材育成の革新

教育機関における人材育成の方法を革新し、青年の創造力や社会貢献の意識を高めることが必要であるとの提案がなされている。特に、産学連携によるイノベーションの推進や、

社会的責任感を育む教育が重要視されており、学校教育が社会で積極的に貢献する姿勢を養う役割を果たすべきだとされる。さらに、教育内容をより実践的にし、社会の変化に柔軟に対応できる人材を育成することが、青年が社会で積極的に活躍するための準備として重要である。

1.5 総括

これまでの先行研究を振り返ると、寝そべり族に関する研究は主に消極的な視点から行われてきた。特に、寝そべり族の定義、現れ方、社会的背景、国際比較、成因、影響などに焦点を当てた研究が多数を占める。これらの研究は、寝そべり族現象の発生を社会的、文化的、経済的要因として捉え、社会の変化や青年層が直面する課題を明らかにしようとした。しかし、このアプローチには限界があり、特に心理的メカニズムに関する研究が不足している点が指摘されるべきである。

まず、寝そべり族という現象に関する先行研究は、主に社会的・経済的要因に注目してきた。社会の経済的な変動、労働市場の変化、教育機会の不均等、そして社会的階層の固定化などが、寝そべり族を形成する背景として指摘されている。特に、「内巻」や「競争の過剰化」といった社会現象が、青年層に無力感や疲弊感をもたらし、それが「寝そべり族」の選択に繋がるという論点は多くの研究で取り上げられてきた。また、インターネットやネットメディアが、消極的な価値観や「寝そべり族」の文化を拡散する役割を果たしているという分析も多く行われた。これらの研究は、社会環境が個人に与える影響を強調し、「寝そべり族」が社会的な要因によって引き起こされる現象であることを明らかにした。また、「喪文化」や「佛系」といった消極的な文化的現象が、寝そべり族の形成に関わっているという視点もあり、これらはいずれも青年層の価値観や行動に対する社会的な影響を強調するものだった。

しかし、これらの研究は、寝そべり族現象が社会的・経済的背景によって形成されることに重視している一方で、個人の内面的な心理的メカニズムに関する分析が不足している。寝そべり族の現象は、単なる社会的な反応として捉えるのではなく、個人がどのような心理的過程を経てそのような行動に至ったのかを理解することが重要である。寝そべり族の形成は、外的要因とともに、内的要因——すなわち、個人の感情、思考、価値観、自己評価などの心理的メカニズムが深く関わっていると考えられる。

心理的メカニズムの視点から見ると、寝そべり族がどのような心理のプロセスを経て「寝そべり族」という選択に至るのかは、十分に解明されていない。例えば、寝そべり族の人々

は、社会的な圧力や期待に対してどのように心理的に反応し、それが無力感や諦めの態度として表れるのかという点についての研究が不足している。寝そべり族の現象が生じる背景には、個人が社会に対して抱えるフラストレーションや不安、自己評価の低さ、さらには生きる意味を見つけれないという心理的な葛藤があると考えられる。これらの心理的な要因は、社会的な要因と相互作用し、最終的に「寝そべり族」という行動選択に繋がっていると考えられる。

また、社会的な圧力が過剰になると、個人はそれに適応するために心理的な防衛機制を働かせることがある。この場合、寝そべり族としての姿勢は、過剰な社会的期待に対する一種の逃避や防衛的態度として現れることがある。例えば、過剰な競争社会や、将来に対する不安が個人に深い無力感を与える場合、その反応として「寝そべり族」という態度が形成される可能性がある。これは、心理学的には「学習性無力感」と関連しているとも言える。これらの心理的メカニズムを理解することが、寝そべり族現象をより深く理解するためには不可欠である。

さらに、寝そべり族の背後にある心理的メカニズムを解明することで、具体的な対策を講じる上でも重要な知見が得られる。例えば、無力感や自己効力感の低さが寝そべり族を形成する要因であるならば、心理的支援を通じてこれらを改善することが可能である。また、心理的メカニズムに注目することで、寝そべり族に対する教育的アプローチがより効果的に設計できるようになるだろう。理想信念教育や、社会的責任感の育成といった方法が、単なる理論的なものにとどまらず、実際に心理的な側面からも効果を上げる可能性がある。

結論として、寝そべり族の問題に対する先行研究は、社会的・経済的な要因に多くの重点を置いてきたが、心理的メカニズムに対する理解が不足していることが明らかである。今後の研究においては、寝そべり族に至る心理的なプロセスや、個人がどのような心理的要因でそのような選択をするのかを解明することが重要である。このような心理的メカニズムの理解は、寝そべり族現象に対するより包括的なアプローチを可能にし、効果的な対策を講じるための礎となるだろう。

2. 制御焦点理論の導入

2.1 本研究の視座

これまでの先行研究では、寝そべり族の現象は主に社会的要因に基づいて説明されてきた。特に、過剰な競争や社会的な不平等が青年層に無力感や消極的な態度を引き起こし、その結果として「寝そべり族」の行動が形成されるというアプローチが主流である。競争社会における経済的なプレッシャーや社会階層の固定化、または過剰な労働環境が若者にとって負担となり、その反発として消極的な行動選択に至るという知見が一般的であった。しかし、こうした社会的な背景に焦点を当てるだけでは、寝そべり族の行動がどのように形成されるのか、社会影響以外の内部的な合理性があるかを十分に説明できない。

本研究では、寝そべり族の行動選択を単なる逃避や無気力な反応として捉えるのではなく、合理的な選択として積極的に評価する視点を提案する。

具体的にいうと、寝そべり族の行動を、心理的なコストとベネフィットを天秤にかけた上での合理的選択と仮定する。この仮説に基づくと、青年が働くことに伴う物理的・精神的な負担（マイナス）が、彼らが得るのであろう報酬（プラス）を上回る場合、青年はその負担を回避し、より少ないエネルギーとリソースで生きる選択肢——すなわち、「寝そべる」ことを選ぶことになる。このアプローチでは、寝そべり族の行動は消極的な態度の産物ではなく、合理的な自己防衛として位置付けられる。

寝そべり族の行動を心理的コストベネフィットの観点から分析することにより、単なる外的な要因だけでなく、個人の心理的な動機や行動選択のプロセスを明らかにすることができると考える。この視点を採用することで、寝そべり族が直面する社会的な課題に対してどのような心理的反応があるのか、またその選択がどのように合理的であることを説明できるようになる。社会的圧力が強まる中で、個人がどのように自らの行動を最適化し、負担を避けるかという問題に焦点を当てることで、寝そべり族の行動が単なる無気力や社会的逃避の結果ではなく、むしろ厳密に計算された選択であることを示すことができる。

本研究では、寝そべり族の行動を理解するために、制御焦点理論を導入する。この理論は、人々が目標を達成する際にどのように行動を制御するかを説明するもので、回避的な行動選択にも関連が深い。この理論を用いることで、寝そべり族が選択する「寝そべる」という行動が、競争社会において心理的な最適状態を求めるための合理的な行動であることを示すことができる。働くことによるストレスや精神的な負担を回避することで、青年は精神的な安定を図り、さらに自分にとっての最適な生き方を選んでいるという観点を強調する。

このように、本研究は寝そべり族の行動を社会的な圧力や経済的な背景にとどまらず、個人の心理的なコストと利益の計算として捉える。このアプローチにより、寝そべり族の行動選択が合理的なものであることを明らかにし、これに対する理解を深めることを目的とする。社会的な要因と心理的要因を両方の視点から統合的に分析することで、寝そべり族の現象がより包括的に理解され、これに対する対策がより実効的なものとなることを期待している。

寝そべり族の行動選択を心理的コストベネフィットの観点から分析することで、従来の消極的な評価にとどまらず、社会的な変化に適応する一つの選択肢として再評価することができる。この視点を取り入れることで、寝そべり族の問題に対する新たな解決策を見出すための足掛かりとなり、より実践的な対策が可能になると考える。

2.2 制御焦点理論の紹介

制御焦点理論（Regulatory Focus Theory, RFT）は、E. Tory Higgins によって提唱され、人間が目標に向けてどのようにモチベーションを出し、どのように自分の行動を調整するかを説明する理論である。

「People approach pleasure and avoid pain.」（人間は快楽を求め、苦痛を避ける）（Higgins, 1997）

これは学界において「快楽原則」（Hedonic Principle）と呼ばれるものである。この原則は、人間が快楽を最大化し、苦痛を最小化することを目指して行動するという考え方を指しており、生物学的なレベルから社会的なレベルに至る多くの心理学モデルの基盤となる。人間がこの基本的な動機付けについて意識してきた歴史は非常に長いと言っても過言ではない。その代表的な例としては、ソクラテスの弟子であるアリスティッポス（Aristippus）の著作において、「快楽主義」（Hedonism）として初期に体系化された理論（Furchtgott, E., 1999）が挙げられる。アリスティッポスは、「瞬間的な快楽を享受すること」の重要性を説き、人間の選択や行動をこの視点から説明した。快楽が人生の究極の目的であり、人間の行動の主要な動機付けであると主張した。古代ギリシャから、17 世紀・18 世紀の哲学者、そして現代の心理学者まで、この快楽原則は学者たちの「人間の動機に対する理解」を支配してきた（Higgins, 1997）。

しかし、人間の心理は所詮一言でまとめられるものではない。快楽原則は、人間の本能的な心理を明らかにして広く受け入れられているが、その説明はあまりにも単純化されてお

り、人間の動機付けの複雑性を十分に捉えきれていない。その限界の一つは、快楽や苦痛の追求における異なるメカニズムを考慮しない点である。たとえば、試験に向けて勉強する理由を考えると、一部の人は「高得点を取って自分の目標を達成したい」と考えるのに対し、別の人は「失敗して恥ずかしい思いをしたくない」と考えることがある。同じ行動であっても、その背景にある動機は異なる。また、この状況で、どちらの人も「快楽を求める」や「苦痛を避ける」を基準に行動しているように見えるが、実際には行動の選び方が異なるかもしれない。たとえば、高得点を取りたい人は難しい問題でも解けるように分かりにくい知識を勉強するが、失敗したくない人はできるだけポイントを確保するため基礎知識をしっかり復習して把握する可能性が高い。快楽原則では、このような異なる動機づけの戦略（積極性や慎重性）を説明できないため、人間の行動の多様性を正確に理解することには不十分であるとされている。E. Tory Higgins は 1997 年に発表された論文「Beyond Pleasure and Pain」にこう書いてある。

「It's time for the study of motivation to move beyond the simple assertion of the hedonic principle that people approach pleasure and avoid pain. It's time to examine how people approach pleasure and avoid pain in substantially different strategic ways that have major consequences. It's time to move beyond the hedonic principle by studying the approach-avoidance principles that underlie it and have motivational significance in their own right.」

（モチベーション研究は、「人は快楽を追求し、苦痛を避ける」という単純な快楽原則の主張を超えるべき時代が来ている。人々がどのようにして快楽を追求し、苦痛を回避するのか、その具体的な戦略の違いに注目し、これらが持つ重大な影響を検討する必要がある時代が来ている。快楽原則を超え、それを支える接近回避原則を研究し、その自身が持つ動機的な重要性に注目する時代が来ている。）

この理念に沿って、彼は制御焦点理論を提唱し、従来の快楽原則では説明できない複雑な動機づけを理解するための枠組みを提供する。

制御焦点理論は、促進焦点（promotion focus）と予防焦点（prevention focus）という二つの自己調整システムを提案し、それぞれが異なる目標達成戦略に結びついているとする。

促進焦点は、理想的な成果の達成を重視し、成長や進歩を追求する動機づけを生み出す。促進焦点を持つ人は、自己実現や目標達成に向けて積極的に行動し、達成感やポジティブな結果を求める傾向が強い。一方、予防焦点は、過ちを避けて義務を果たすことに焦点を当て、失敗やリスクを回避することに動機づけられる。予防焦点を持つ人は、責任や安全性を重視

し、目標達成に向けて慎重に行動する傾向が強い。促進焦点と予防焦点が目標達成に向けた行動や意思決定の方法に大きな影響を与えることが示されている。

Psychological Variables With Distinct Relations to Promotion Focus and Prevention Focus

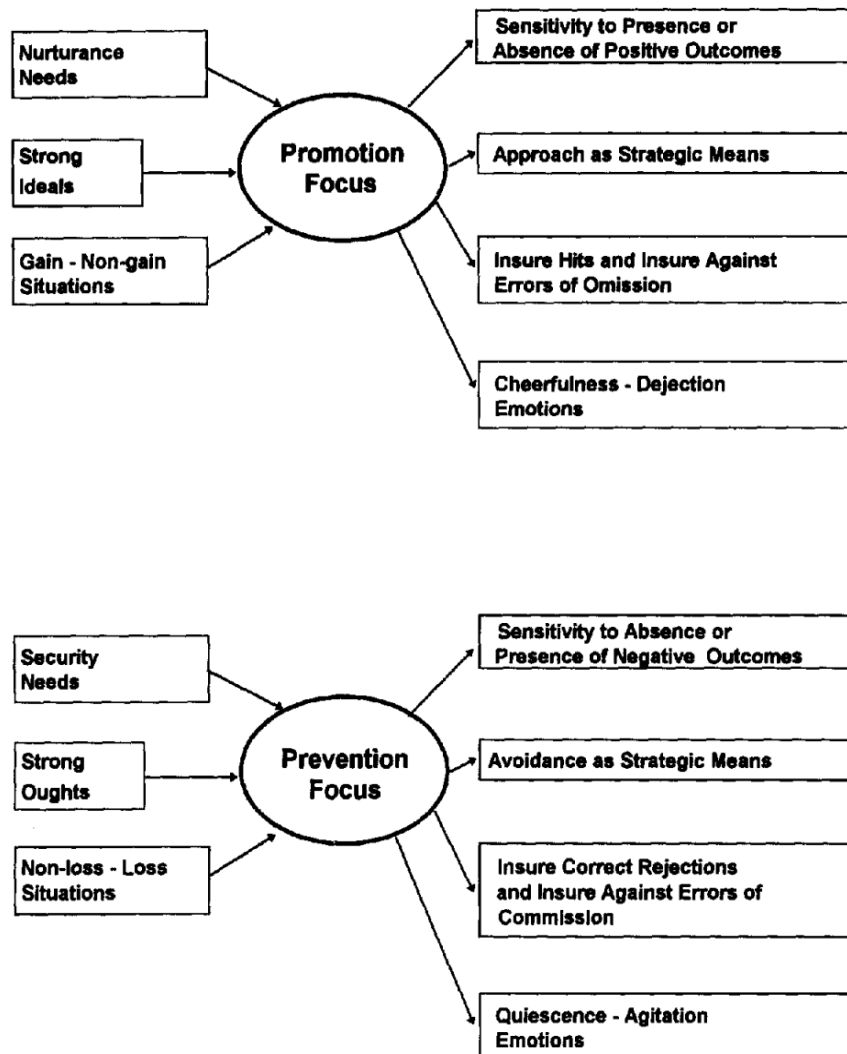


図 10：促進焦点と予防焦点に関連する心理変数（Higgins, 1997）

Higgins（1997）はこの二つの焦点がどのような心理的要因から引き起こされるか、それによってどのような心理的反応や行動戦略が生じるのかを示すため、上図（図 10）を提示した。

促進焦点を見ると、図の左側（インプット）で促進焦点を引き起こす要因として、養育欲求（Nurturance Needs）、強い理想（Strong Ideals）、獲得・非獲得の状況（Gain-Non-gain Situations）が挙げられている。図の右側（アウトプット）では、促進焦点が引き起こす反応として、ポジティブな結果の存在または不在に重視することや、接近・回避志向において「接近」（Approach）を戦略的手段として使うことが示されている。これにより、促進焦点が作用

した人は、積極的な結果を獲得できるかどうかを中心とする考え方を持っていることが明らかになる。彼らは理想的な目標や成果の達成を重視する動機づけを生み出し、進歩や成長を目指す。言い換えると、達成感や成功を求めて積極的に目標を達成し、自己実現を目指す傾向が強くなる。

一方で、予防焦点の図の左側である要因として、安全欲求（Security Needs）、強い義務感（Strong Oughts）、非損失・損失の状況（Non-loss-Loss Situations）が挙げられている。右側では、予防焦点が引き起こす反応としてネガティブな結果の不在または存在に重視することや、接近・回避志向において「回避」（Avoid）を戦略的手段として使うことが示されている。つまり、予防焦点を持つ人は、損失が発生するかどうかを中心とする考え方をっており、過ちを避けることや責任を全うすることに注意する。失敗やネガティブな結果を避けることを最優先にし、リスク回避や慎重な行動を重視する。

分かりやすくなるように、下表（表 3）でもう一度まとめる。

	促進焦点	予防焦点
目的	成長、達成、理想に向かうこと	安全、責任の遂行、義務を果たすこと
特徴	理想の自己像や希望、願望に基づいて行動すること	義務や責任に基づき、ネガティブな結果の回避を重視する
要因とする 基本欲求	養育欲求（Nurturance Needs）	安全欲求（Security Needs）
接近・回避 志向	接近（Approach）	回避（Avoid）
思考傾向	獲得・非獲得	非損失・損失
戦略	ポジティブな成果（達成や成功）の獲得に焦点を当て、失敗の回避よりも成功の追求に重きを置く	ミスや失敗を避けるための慎重な行動を取ることが中心
感情的反応	達成できなかった場合には落胆や失望を感じ、成功すれば喜びを感じる	失敗やミスの可能性に対して不安や緊張を感じ、成功すれば安堵感を覚える

表 3：促進焦点と予防焦点

人間は促進焦点と予防焦点を同時に保有しているが、状況によりどちらかが活性化され

る。たとえば、困難な状況やリスクを避けるべき場面では予防焦点が強調され、挑戦的な状況や新しい成果を求める場面では促進焦点が活性化される。

しかし、平静状態において、促進焦点または予防焦点の傾向はどちらが強いのか、慢性的な制御焦点という個人差のある特性（chronic regulatory focus）としても捉えている。（Higgins, 1998）人のこの傾向性を測定する方法に関する研究も数少ない。慢性的な制御焦点は家庭や職場や対人関係などさまざまなことに対する行動やストレス認識に影響を及ぼすその形成には、親の育て方や成長環境などの要因が重要な役割を果たすことが示されている。簡単に説明すれば、不当行為への罰を重視する批判的な教育がミスの回避や安全性の確保への感受性を高め、予防焦点を育む傾向があるが、同時に、良識ある行為への奨励を重視する支援的な養育が目標志向的な行動や向上心を促進し、促進焦点を引き起こしやすいとわかる。（Keller, J., 2008）

また、制御焦点理論は、個人だけでなく、集団や組織における動機づけにも適用されるようになった。まず、チームや組織のレベルでは、集団的制御焦点（CRF）という概念が重要視されるようになり、複数のメンバーが共有する目標や価値観に基づいた動機づけの枠組みが形成される。特に、組織内でのリーダーシップやチームのパフォーマンスにおいて、リーダーとフォロワー、あるいはチームメンバー間での制御適合がパフォーマンスに大きな影響を与えることが示されている。（Johnson, P. D., Smith, M. B., Wallace, J. C., Hill, A. D., & Baron, R. A., 2015）。リーダーがフォロワーの制御焦点に合わせたメッセージや戦略を選択することで、組織全体の目標達成に向けた動機づけが効果的に行われる。

制御適合（regulatory fit）理論は、制御焦点理論の発展である。外山美樹等（2017）によると、この理論では、熱望方略（eager strategy）と警戒方略（vigilant strategy）という2つの方略が目標を達成するための手段として提唱されている。熱望方略とは、全体的な視点を持ちながら迅速に行動し、「獲得」を最大化するための方法である。警戒方略とは、詳細に注意を払いつつ正確な行動をとり、「損失」を最小限に抑えるための手段である（Crowe & Higgins, 1997）。制御焦点と目標追求の方略が適切に組み合わせられた状態で、すなわち促進焦点には熱望方略、防止焦点には警戒方略が適用されるとき、制御適合が生じる（Higgins, 2000）。制御適合が起きると、現在取り組んでいる行動に対して「正しい」という感覚が生まれ、その行動自体の価値が向上する。その結果、個人は行動により積極的に関与し、高いパフォーマンスを発揮することが示されている（Brodscholl, Kober, & Higgins, 2007）。

それに、制御焦点理論は人材管理や戦略的意思決定にも関連が深く、組織の人事戦略や

業務設計においても有用な理論的枠組みを提供する。組織内での目標達成には、メンバーがそれぞれ持っている制御焦点を理解し、それに応じた戦略を採用することが求められる。例えば、創造性や革新が重視される職場では促進焦点が効果的であり、安全性やリスク管理が重要な職場では予防焦点が有効である。(Johnson, P. D., Smith, M. B., Wallace, J. C., Hill, A. D., & Baron, R. A, 2015)。

制御焦点理論は、動機づけと行動選択に対する深い理解を提供する理論であり、多くの研究領域で活用される。そこで、制御焦点理論を使い「寝そべり族」の心理的メカニズムを解釈する可能性を考えた。

3. 制御焦点理論からの示唆

3.1 制御焦点理論に基づいた寝そべり族の心理的メカニズム

3.1.1 中国社会における予防焦点傾向

「慢性的な制御焦点」(Higgins, 1998)という視点から、「予防焦点」あるいは「促進焦点」は個人的な特性として傾向性が捉えられることがわかる。予防焦点傾向を持つ人々は、得られる成果よりも失う可能性に対して強い関心を持つ傾向がある。そのため、理想を追求して挑戦を続けることより、一步一步着実に進むことを重視する。挑戦を試みる際にも、まずは後戻りの道を確保しようとする考え方が多いであろう。このような特性から、安定性を求める傾向が顕著に見られると推測される。Liberman (1999)の研究でも、予防焦点の人々が損失回避や安定志向を優先し、不確実性やリスクを避ける行動をとりやすい傾向が確認されている。これに基づくと、失敗を恐れるあまり挑戦を控え、現状維持や低リスクの選択肢を取る行動が特徴的な「寝そべり族」たちは、自分自身が持っていた・活性化された予防焦点と制御適合を達成して心理的な満足を得るというメカニズムで説明できると筆者が考えられる。

筆者は、現代中国において多くの若者が「寝そべり族」となる理由として、以下の二つの要因を推測する。一つ目は、中国の若者にはもともと予防焦点の傾向が強い人が多いこと、二つ目は、促進焦点の傾向を持つ人であっても、予防焦点が活性化されたことである。この二つの要因が複合的に作用し、「寝そべり族」の増加をもたらしていると考えられる。

3.1.2 慢性的な予防焦点の傾向が強い要因

もともと慢性的な予防焦点の傾向性が強い原因としては、中国における文化的要因や教育的要因が挙げられる。

文化的要因としては、伝統的な価値観である安定や秩序の重視が、人々の個性に慎重

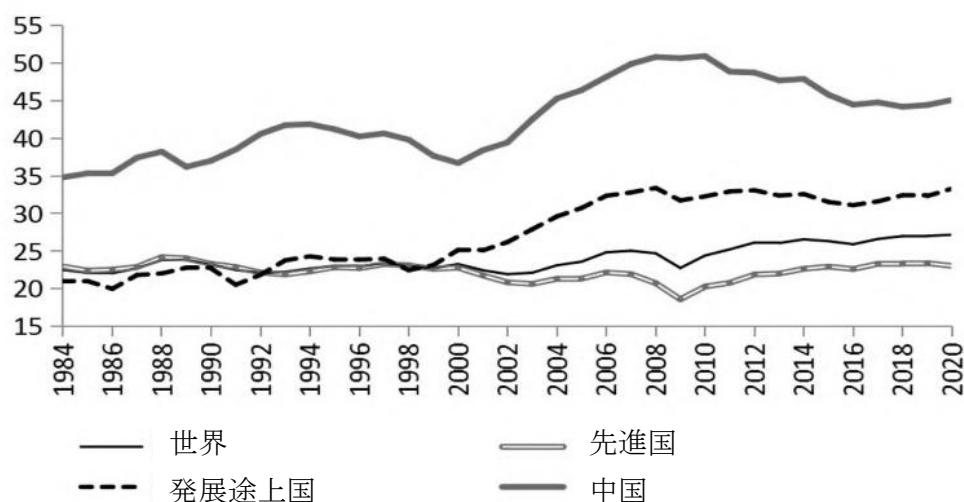


図 11：1984 年～2020 年国内総貯蓄の比較（陳&梁，2022）

さをもたらしていると考えられる。中国の文化には、「安定した生活」や「リスク回避」を重視する価値観が深く根付いている。住処を確保するための強い不動産購買意欲や、貯金を重視する姿勢がその一例である。下図（図 11）は、1984 年から 2020 年までの国内総貯蓄率の推移を比較したものである。この中で特に注目すべきは、中国の国内総貯蓄率は数十年間に他国と比べて高い水準を維持していることである。中国の貯蓄率は 1980 年代後半から一貫して上昇を続け、2000 年代以降、その増加幅はさらに顕著となった。2010 年前後には 50%を超える水準に達し、他のカテゴリーを大きく上回る結果となった。この水準は、世界平均や発達経済体の約 2 倍に相当し、中国の経済成長の特徴と伝統的な価値観と深く結びついている。

2023 年の最新データによると、中国の国内総貯蓄は 44.36 であり、日本（24.6）とアメリカ（18.66）と比較すると明らかに高い。（出典：World Bank Group⁵）。このような貯蓄意欲には、中国における「安定を求める」という伝統的な価値観の影響が見られる。

また、World Bank の公開データ⁶（図 12）と 2023 年の日本経済新聞⁷（図 13）による

⁵ World Bank Group(2023).

<https://data.worldbank.org.cn/indicator/NY.GDS.TOTL.ZS?locations=CN&view=map>

⁶ World Bank Group(2023).

<https://data.worldbank.org.cn/indicator/NY.GDS.TOTL.ZS?end=2023&locations=CN&start=2005&view=char>

と、中国の総貯蓄と家計貯蓄率はコロナ禍後に顕著に増えてきた。



図 12 中国国内総貯蓄（出典：World Bank Group）

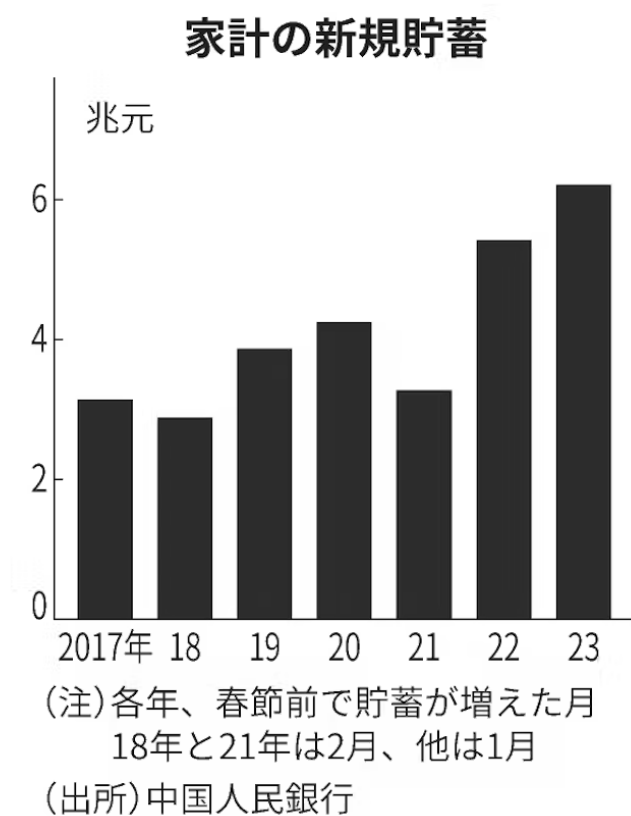


図 13（出典：日経新聞）

^t
⁷ 「中国家計のひも堅く 1月の貯蓄増、過去最高に」．『日本経済新聞』．2023年2月11日 18:47.
<https://www.nikkei.com/article/DGXZQOGM111AC0R10C23A2000000/?msockid=36ce3773c0a26afa1483226ac1c66b8d>

図 12 は、2006 年以降の中国国内総貯蓄率の推移を示している。長期的には減少傾向にあったものの、2020 年以降のコロナ禍において顕著に回復していることが分かる。この回復は、新型コロナウイルスの影響下で将来の不確実性が高まり、人々が消費を抑えて貯蓄を増やす傾向を強めたことを反映している。図 14 は 2023 年までの家計新規貯蓄額の推移を示しており、ここ数年で大幅に増加していることがわかる。これも中国人がリスク回避を重視している一例である。新型コロナウイルス、または新型コロナウイルスを消滅する「ゼロコロナ」政策に深刻な影響を受けた後、将来のリスクを回避しようとする心理が強化されるとも言えるであろう。こうした背景が、個人に安定志向を強く植え付け、挑戦を避ける行動、すなわち「寝そべり族」につながっていると考えられる。

教育的要因としては、中国従来の教育方法は予防焦点の傾向が強いため、予防焦点を育てやすいと考えられる。

Higgins (1997) は、子どもと養育者の相互作用が制御焦点の形成に大きな影響を与えることを示している。「安全性の確保」「責任を果たすこと」「義務を守ること」を重要視している予防焦点的な育児方法は、否定的な結果を回避するように子どもを導く。このような相互作用は、否定的な結果の不在を喜びとして、否定的な結果の存在を痛みとして子供に教える。

例えば、養育者が家庭内の安全対策（子どもが危険な行動を取らないようにする）、礼儀正しさを教える、危険への注意を促すといった行動を通じて、否定的な結果を回避することの重要性を伝える場合、子どもは「危険を避けたこと自体」が喜びとして認識される。この経験が繰り返されることで、子どもは否定的な結果を回避することを優先する心理、すなわち予防焦点を形成する。一方、養育者が子どもに対して粗暴な態度を取ったり、大声で叱ったり、間違いを厳しく批判したり、不注意に対して罰を与えたりする場合、子どもは否定的な結果そのものを痛みとして経験する。このような体験を通じて、「否定的な結果を避けることが重要である」というメッセージが強く刷り込まれる。

Higgins (1997) は、このような相互作用の中で養育者が子どもに「これはあなたにとってすべきだと私が考えていることだ」「これはあなたにとってすべきではないと私がかんがえていることだ」というメッセージを伝えると述べている。これらのメッセージは、理想の達成や成長ではなく、安全性や責任の確保に重点を置いており、予防焦点的な価値観を形成する要因となる。

中国の教育システムでは、近年になって励ましや肯定的なフィードバックが重視され始めたが、それ以前は批判や矯正に重点を置く傾向が強かった。例えば、多くの親や教師は、

「ここが良い」を褒めることより、「ここが間違っている」をちゃんと教える方が良い教育だという考え方を持っている。これが間違いなく予防焦点的な教育方法である。このような教育方法は、ミス避けることや欠点を改善することに重点を置くため、子どもたちにリスク回避的な行動様式を身につけさせる可能性が高い。このため、子どもは失敗を恐れる心理が強くなり、予防焦点傾向を持ちやすくなった。

以上の論述のように、中国において、予防焦点の傾向性が強い人を育てやすいとも言えるであろう。このような人々は、競争が激しくなり、頼もしい進路の選択肢が少なくなる環境の中で、向上の可能性を諦めて、現状維持で満足になる。さらに、失敗を避けることを優先するため、積極的に自分の目標を引き下げる選択をする傾向もある。出身校よりランク低い大学院に進学したり、博士なのに学部生でもできる仕事に応募したりするのはその一例である。このような行動方式は、まさにリスク回避的な予防焦点の特徴を反映していると考えられる。

3.1.3 予防焦点の活性化

次に、促進焦点の人が予防焦点にシフトするについて論じる。前文に言及されたように、人間は促進焦点と予防焦点を同時に保有しているが、状況によりどちらかが活性化される(Higgins, 1998)。これにより、現在の中国において、促進焦点の人でも予防焦点にシフトする可能性が高いと考えている。

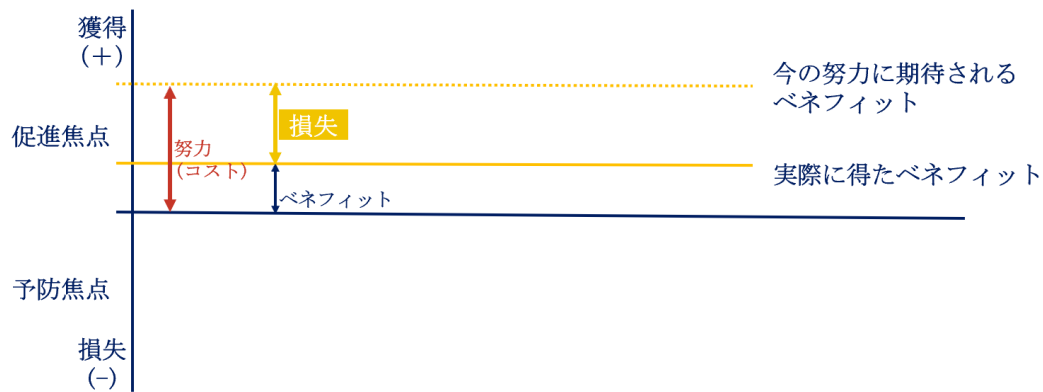


図 14：予防焦点の活性化①

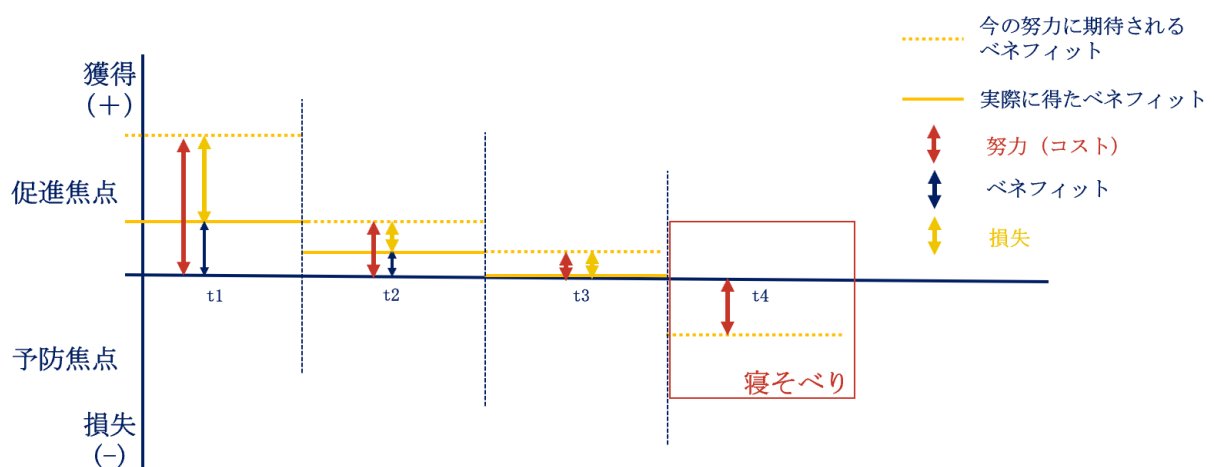


図 15：予防焦点の活性化②

図 14 と図 15 は筆者が考えている、努力とベネフィットの関係を通じて、予防焦点が活性化されるプロセスである。

まず、初期段階である T1 では、促進焦点が活性化され、目標達成を目指して努力が行われる。この段階では、個人は期待されるベネフィットが高い（図中の黄色い破線）と認識しているが、現実に得られるベネフィット（図中の青い矢印）はそれを下回る。その結果、期待値と実際値の間に差が生じ、この差が「心理的損失」として認識される。この損失は、努力の成果が期待に届かなかったという挫折感をもたらし、次の段階での行動に影響を与える。

T2 に進むと、T1 で経験した損失が影響し、個人の努力量は減少する。しかし、期待されるベネフィットと実際のベネフィットの間には引き続き差があり、新たな心理的損失が発生する。この損失が繰り返されることで、心理的負担がさらに蓄積し、T3 に至ると、努力がほぼ限界まで縮小される。最終的に T4 では、努力がほとんど行われなくなり、期待値も「マイナス」の領域に入る。この段階では、促進焦点から予防焦点へと移行が進み、損失を回避することが行動の優先事項となる。この結果、現状維持や新たな挑戦の放棄を伴う「寝そべり」

という行動が生じるのである。

このプロセスの中心には、「損失」の繰り返しがもたらす心理的な無力感がある。この無力感は、努力を続けるモチベーションを徐々に低下させ、損失回避の行動傾向を強化する。また、図 15 で示されるように、心理的損失が積み重なることは、負担感を増大させ、挑戦を続ける意欲を減少させる主要な要因となる。結果として、「努力しても報われない」という認識が定着し、心理的合理性に基づいた損失回避行動として寝そべりが選択される。

さらに、この過程を通じて、個人の心理は慢性的な予防焦点へとシフトしていく。これは、損失回避や安定志向を重視する行動を長期的に優勢にする要因となる。こうした傾向は、個人の選択に留まらず、社会全体の文化的背景や制度的要因とも相互作用し、寝そべり行動が一つの社会現象として定着する理由の一端を担っていると考えられる。このようにして、寝そべりという行動は、競争社会における適応的な戦略であると同時に、心理的負担を軽減するための合理的な選択でもあると言える。

また、過剰な競争（「内巻」）そのものが予防焦点を活性化させると考えられる。

Zhang & Sun (2020) は、ゼロサム構造の職場環境が予防焦点を活性化することを明らかにした。「ゼロサム」というのは、「合計するとゼロ」という意味である。すると、一方の成功が必ず他方の損失をもたらす、あるいは他方の成功する可能性を減少させる。この「成功」には、お金の獲得、職場での成果、社会的地位の向上、競技や試合での勝利など、多岐にわたるものが含まれる。ゼロサム構造の環境では、競争心を生み、不安やストレスを高めるため、予防焦点が活性化された。現在の中国では、前文に紹介されたように、「内巻」と呼ばれる現象が広く見られる。これは、限られた資源や機会を巡る激しい競争が、個人に持続的なストレスを与える「ゼロサム」に近い環境とも言えると考えている。つまり、今の中国社会は全体的に予防焦点が活性化されている。競争意識が高められ極めて精神的に緊張になる一方、努力や競争が必ずしも成功に結びつかないため、促進焦点の人々にも限界になり、無力感をもたらすであろう。「985 ダメ人間」と自嘲しているエリート学生たちには、そのような考え方は少なくない（肖, 2023）。この結果、リスクを取らずに現状維持を目指す行動が合理的な選択肢となる。

以上の論述のように、現代中国における「寝そべり族」の増加は、個人的特性としての慢性的な制御焦点における予防焦点の傾向性や、状況による予防焦点の活性化メカニズムによって説明できると考えている。文化的要因や教育的要因によって、予防焦点傾向を持つ人々が育成されやすい環境が整っている一方、外部環境により、予防焦点が活性化となっている。

これらの要因が絡み合うことで、「リスクを取らず、現状維持で満足する」という寝そべり族の特徴的な行動が、心理的に合理的であると認識されるようになっているのであろう。

3.2 制御焦点理論の視点から見る寝そべり族の対策

制御焦点理論を用いることで、寝そべり族が選択する行動の背景にある心理的要因を分析した。本節では、その分析結果に基づいて、寝そべり族への効果的な対策を検討する。具体的には、「促進焦点の対応を進める」「予防焦点的制御を回避する」「成熟社会と低所得の受容」という三つの側面から議論を展開する。しかし、ここで指摘すべきと考えるのは、決して「予防焦点」はネガティブで回避しなければならないものであり、「促進焦点」はポジティブで提唱すべきものという二元論ではない。この二つはどちらでも活発しすぎると危険なので、バランスを取ることを目指すべきである。

3.2.1 促進焦点的対応を進める

促進焦点を活性化させるためには、個人が自己実現や成長の希望を感じられる環境を整備することが重要である。以下の具体的な施策を考え出した。

・自己実現の機会を増やすプログラムの実施

寝そべり族と呼ばれる若者が増加する背景には、競争社会のプレッシャーや自らの可能性を発揮できない閉塞感が大きく影響している。この問題を解決するためには、起業支援やキャリア開発、自己啓発プランなどのプログラムを充実させ、若者が自己実現を追求できる環境を提供することが重要である。

起業支援プログラムは、若者に自らのアイデアを具体化し、独自のキャリアパスを切り開く機会を与えるものである。たとえば、ビジネスプランコンテストや、起業に必要なスキルを学ぶトレーニング、メンターによる個別指導を組み合わせた支援が効果的だ。さらに、初期資金として利用可能な補助金や、低金利の融資制度を提供することで、経済的ハードルを下げ、挑戦を後押しすることができる。これにより、若者はリスクを恐れず、自らの可能性を探る一步を踏み出せるようになる。

キャリア開発プログラムは、若者が新たなスキルを習得し、より自分に適した職業を見つける手助けとなる。たとえば、職業訓練センターやオンライン講座を活用し、最新の技術や市場ニーズに合わせたスキルアップの機会を提供することが有効である。また、職業適性診断やキャリアコンサルタントによるアドバイスを通じて、個々の能力や興味に基づいた

キャリアプランを策定する支援も必要だ。

自己啓発プランでは、単なるスキルアップだけでなく、若者が夢や目標を持てるようなプログラムが重要である。たとえば、国内外のインターンシップやボランティア活動、創作活動を通じて、自分の能力を発見する場を提供する。また、成功事例の共有やロールモデルの紹介を行うことで、若者が目標を持つきっかけを提供できる。

また、経済的なハードルを下げるため、補助金や奨学金の充実が不可欠である。特に、学び直しや挑戦に対する経済的支援があれば、寝そべり族が自分の将来を改めて考え、新しい方向性に進む動機づけとなる。たとえば、スキルアップや学位取得に必要な費用を補助する制度や、成果が期待できるプロジェクトに対する助成金制度を設けることで、若者が安心して挑戦できる環境を整えることができる。

これらの取り組みを通じて、若者が自己実現を追求できる環境を提供することは、寝そべり族が自らの可能性に気づき、再び社会に積極的に関わるきっかけを作る上で大きな意味を持つ。また、個々の成長が社会全体の活力向上にもつながるだろう。

・個人・個性を尊重する社会風土の構築

中国社会における強い家族責任意識は、若者にプレッシャーを与え、促進焦点傾向を抑制する要因となっている。親が子どもに対して「安定した生活」や「社会的成功」を期待すると、若者が自分自身の価値観や目標に従って行動する余地が狭められている。このような状況を改善するためには、個性を尊重し、緩やかな社会的雰囲気を作ることが必要である。

まず、家庭においては、親が子どもの目標や価値観を尊重し、過度な期待を押し付けないことが重要である。たとえば、親が子どもの選択肢を認め、「どの道を選んでもあなたを応援する」という姿勢を示すことで、子どもが自分の価値観に基づいて目標を設定することができる。また、親子間の対話を通じて、若者が抱える不安や希望を共有する機会を増やし、心理的なサポートを提供することが求められる。

教育現場で、学生が個性を発揮しやすい環境を整えることが必要だ。たとえば、学生一人ひとりが自由に選択できる課題やプロジェクトを提供することで、自らの興味や能力に合った学びを進められる仕組みを導入することが考えられる。また、評価基準を多様化し、学業成績だけでなく、創造性や努力、協力といった側面を重視することで、学生が自己肯定感を持ちながら成長できる環境を整えることが重要である。

さらに、職場や社会全体でも、多様な生き方を受け入れる文化を育成することが大切

である。たとえば、キャリアの選択肢を広げる取り組みを進め、安定した地位や高収入だけが成功の形ではないというメッセージを発信することが効果的である。また、趣味や地域活動を通じた自己実現の機会を提供し、個人が自分らしく生きることを尊重する思想を広めることが必要だ。

このような取り組みを通じて、人々が自分の価値観や目標を自由に追求できる緩やかな社会的雰囲気を作ることができれば、寝そべり族が感じているプレッシャーを軽減し、彼らが再び積極的に社会に関わるきっかけを提供できるだろう。また、多様性が尊重される社会は、個人だけでなく全体の幸福度や活力を向上させる可能性を秘めている。

・ポジティブな目標設定の促進

寝そべり族と呼ばれる若者たちは、しばしば社会的なプレッシャーや過剰な競争の中で自己効力感を失い、現状維持やリスク回避を優先する傾向がある。このような心理的背景を改善するためには、失敗の回避に重きを置くのではなく、「成功の達成」に焦点を当てたポジティブな目標設定の文化を構築することが重要である。促進焦点を活性化させる環境を整えば、寝そべり族が自らの可能性を信じ、行動を起こすきっかけを提供できる。

まず、教育の場においては、寝そべり族が抱える心理的負担を軽減するために、現実的かつ達成可能な目標を設定できるカリキュラムを導入することが考えられる。たとえば、中国の教育環境では、多くの学生が激しい競争にさらされており、失敗を恐れる予防焦点的な思考が支配的である。この状況を改善するために、学生個々の能力や興味に応じた柔軟な目標設定を行い、その達成過程を評価する仕組みを採用すべきである。具体的には、学業成績だけでなく、プロジェクトや課外活動などの成果を評価し、多様な成功の形を認める教育システムが有効である。また、失敗から学ぶ経験を重視することで、学生が挑戦を恐れず、目標に向かって自信を持って進む心理的な基盤を築くことができる。

職場で、寝そべり族が再び積極的に働きかけるようになるためには、挑戦が評価される文化を醸成することが重要である。たとえば、目標達成を目指すプロセスそのものに価値を見出し、失敗を恐れることなく新しい試みを行える環境を提供することが有効である。さらに、寝そべり族が目標を達成する中で自らの価値を実感できるよう、成功例を職場全体で共有し、達成感を分かち合う取り組みを行うべきである。このような成功事例の共有は、他の従業員にも良い影響を与え、ポジティブな連鎖反応を生む可能性が高い。

加えて、寝そべり族が自らの目標を見出すためには、社会全体で目標設定の多様性を受け入れる文化を構築することが求められる。特に、現在の中国社会では、安定した地位や高

収入が「成功」の象徴とされる傾向が強い。このような固定観念を見直し、個々の価値観や興味に応じた「自分らしい成功」を追求できる社会を作ることが、寝そべり族の心理的負担を軽減する鍵となる。たとえば、地域活動やボランティアといった経済的な利益を伴わない目標を持つことも肯定されるべきである。これにより、寝そべり族が無理に競争に巻き込まれることなく、自らのペースで人生の目標を設定しやすくなる。

このようなポジティブな目標設定を促進する取り組みは、寝そべり族の心理的負担を軽減し、彼らが新たな挑戦を楽しめる環境を提供する上で重要な施策である。これにより、寝そべり族が社会における自分の役割や価値を再発見し、能動的な行動を起こすきっかけを得られることが期待される。

3.2.2 予防焦点的制御を回避する

・競争を協働に変える

中国社会で「内巻」と呼ばれる過剰競争は、若者たちに強いプレッシャーを与え、リスク回避的な予防焦点を活性化させる大きな要因となっている。このような競争的環境を協働的な環境へと転換することは、寝そべり族が再び挑戦や行動に意欲を持つために効果的なアプローチとなる。

まず、学校における教育の在り方を見直し、個人の成果を競わせるのではなく、チームでの協働を重視するカリキュラムを導入することが重要である。たとえば、プロジェクトベースの学習を取り入れ、複数の学生が一つの目標に向かって力を合わせる体験を提供することが考えられる。このような取り組みは、個々の役割が全体の成功にどう影響するかを学ぶ機会となり、競争よりも協力が優先される価値観を育む。また、成果評価も個人の点数ではなく、チーム全体の達成度やプロセスを重視することで、他者との協働を自然に促進することができる。

職場においても、過剰な競争を和らげ、協働を促進する仕組みが求められる。たとえば、従業員が共同で成果を出すチームプロジェクトを増やし、個人のパフォーマンスではなく、チーム全体の成功を評価する制度を導入することが有効である。また、報酬や昇進の基準も、個々の業績だけでなく、チームの目標達成にどれだけ貢献したかを反映する仕組みに変更することで、自然と協働を優先する文化が生まれる。これにより、競争的な環境で生じやすい対立やストレスが減少し、従業員の心理的安全性が向上することが期待される。

競争を協働に変える取り組みは、寝そべり族が抱える心理的負担を軽減するだけでなく、社会全体のつながりや活力を高める効果も期待される。過剰な競争を是正し、協働を基

盤とした文化を広げることで、若者が再び積極的に挑戦し、社会に参加する意欲を取り戻すことができるだろう。

・褒め言葉と励ましを重要視する

前文で論じられたように、積極的なフィードバックより、過ちを責めて強制させることを重視している中国従来の教育方式は、予防焦点の傾向が強い人を育てやすい。失敗を恐れさせる環境では、挑戦そのものがリスクと捉えられ、結果的に現状維持を選びがちになることで、「寝そべり」の傾向に直接に繋がっている。したがって、これを改善するには、罰や批判より励ましを重視するアプローチが必要だ。

家庭でも学校でも、積極的な行為を常に褒めるのは、最も簡単で有効な方法であると考えている。これは他人だけではなく、我々自身もその動機づけを利用できると考えている。学生が試行錯誤する過程を評価し、結果だけでなく努力や工夫を褒める仕組みを導入する。何かに挑戦したら、その結果に関係なく努力を認める褒め言葉をかけることで、挑戦する意欲を育てることができる。「よく頑張ったね」「ここまでできたのはすごい」といった言葉が、次の挑戦への大きな原動力になる。また、小さな成功を積み重ねる機会を増やし、そのたびに具体的に褒めることで、自己肯定感を高める環境を作ることが大事だ。

職場でも、褒め言葉と励ましは効果的だ。たとえば、プロジェクトが成功したときに、チームのメンバーに「君がやってくれたからうまくいったよ」と声をかけるだけで、次の挑戦へのモチベーションがぐっと上がる。また、失敗を学びの一部として捉える文化を広めることが重要だ。たとえば、プロジェクトの振り返り会で、失敗を責めるのではなく、次に活かせる教訓を共有する場にするすることで、失敗への恐れを軽減できる。また、挑戦を評価する制度を導入し、失敗があった場合でも「努力したこと」「挑戦したこと」を積極的に認めることが従業員のモチベーションを維持する上で効果的である。上司が率先して「失敗は次の成功のステップだ」と発言し、失敗をオープンに話せる環境を作ることにも重要な取り組みだ。

褒め言葉や励ましは、すべての人にとって挑戦への背中を押す重要な要素だ。それを大切にすることで、失敗を恐れない風土を作り、社会全体で前向きな行動を促進することができる。

・柔軟なキャリア形成の推進

柔軟なキャリア形成の推進は、寝そべり族の行動を理解し、社会復帰を促すために重要な施策である。特に、寝そべり族の多くは、社会が提供する特定の「成功モデル」に適応できず、自分の可能性を見失い、過剰なプレッシャーから逃れるために現状維持を選択する

傾向がある。このような背景を踏まえると、途中でキャリアの方向転換が可能な柔軟な仕組みを整備することが、彼らが再び積極的に社会に関与するきっかけを提供する上で効果的である。

具体的な対策として、再教育プログラムや転職支援サービスを拡充することが挙げられる。たとえば、大学卒業後に再び専門的な知識やスキルを学べるプログラムを提供することで、既存のキャリアパスに満足できなかった若者が新たな選択肢を探ることを支援できる。また、地域コミュニティやオンラインプラットフォームを活用した無料または低コストのスキル習得プログラムを提供すれば、経済的なハードルを感じている寝そべり族でも利用しやすい仕組みとなる。さらに、転職支援サービスの拡充も重要であり、履歴書の書き方や面接対策だけでなく、個々の希望や適性に基づいてキャリアプランをアドバイスするサービスを強化することが有効である。

柔軟なキャリア形成を推進するためには、社会全体で「途中で方向を変えること」や「再スタート」を肯定的に捉える雰囲気は必要がある。中国社会では、伝統的に安定した仕事や一貫したキャリアパスが「成功」の象徴とされてきたが、この激変する時代には若者に対して逆にプレッシャーになることもある。そこで、メディアや教育現場を通じて、多様なキャリアパスの成功事例を広めることで、個人が自らの価値観に基づいて柔軟にキャリアを形成することが可能であるという認識を社会に浸透させることが求められる。

柔軟なキャリア形成を推進する取り組みは、寝そべり族だけでなく、社会全体にとっても大きな貢献を与える。多様なキャリアパスを可能にすることで、個人がより自分に合った役割を見つけ、能力を最大限に発揮する機会が増えるため、社会全体の生産性や幸福度の向上につながると期待される。このような柔軟な仕組みが整えば、寝そべり族が再び社会に参加するきっかけとなり、彼らの潜在能力を引き出すことが可能となる。

・リスクを低減する社会制度の整備

中国で寝そべり族が増加している背景には、社会制度の不安定さが大きく影響している。特に、医療費負担の高さや年金制度の不十分さ、不安定な雇用状況が、若者に「リスクを取ることは危険である」という認識を強め、現状維持を選ばせる心理を生み出している。この問題を改善するには、過度なリスク回避を解消するための社会制度の整備が必要不可欠である。

まず、医療費負担の軽減が挙げられる。中国では、重大な病気にかかった場合、高額な医療費が家計を圧迫し、家庭が破綻するケースも少なくない。このようなリスクは、若者

が将来に対する不安を抱く大きな要因となっている。医療保険制度の充実や、低所得者向けの医療補助金の導入により、医療リスクを軽減することができれば、若者がリスクを恐れる心理を和らげ、挑戦する余裕を生み出すことができる。

次に、年金制度の改善も重要である。現行の年金制度では、非正規労働者や自営業者が十分な年金を受け取れないことが多く、老後の生活に不安を感じる人々が多い。このような不安が、若者に「今すぐ安定を求めるべきだ」という心理を植え付けている。

また、雇用の安定性を高めるための施策も欠かせない。中国では、不安定な雇用状況や労働者の権利保護の不十分さが、若者の心理的なプレッシャーを増大させている。特に、「内巻」と呼ばれる過剰競争の中で、激務にもかかわらず職場環境が不安定なケースが多い。雇用契約の透明性を高め、不当解雇を制限するなど、労働者の権利を守る法律を整備することが必要である。また、非正規雇用者やフリーランスの労働者に対しても、職業訓練や再就職支援を提供し、安定した雇用に移行する機会を増やすことが有効である。

これらの施策を通じて、社会全体としてリスクを軽減する仕組みを構築することで、寝そべり族が抱える不安を和らげ、再び挑戦や成長を目指す動機を高めることができる。社会制度の整備は、個人の心理的な負担を軽減するだけでなく、社会全体の活力を取り戻す鍵となるだろう。

3.2.3 成熟社会と低所得の受容

成熟社会においては、物質的な成功が人生の唯一の目的ではなくなる。多様な生き方や価値観を抱いて、どのような生活スタイルでも幸せになれるのは社会発展に対する最高の目標であろう。競争主義から離れ、「寝そべり」を選ぶのは個人の自由となる。このようなフレキシブルな社会だからこそ、人間の心理にはやりたいことを試す・遂げる勇気と余裕が生じる。この背景を踏まえ、以下の政策方向性が提案される。

・精神的充実感を重視する新しい価値観の提示

中国社会では、長年にわたり経済的成功が人生の目標として重視されてきた。しかし、過剰な競争や社会的プレッシャーに飽きた若者たちは、物質的な豊かさだけでは満たされない現実を感じている。このような背景を踏まえ、精神的な満足感や心の安定を重視する新しい価値観を社会全体で促進することが必要だ。物質的成功だけを追い求めるのではなく、幸福感を基準に生き方を考える文化を広げることが、寝そべり族の増加を抑える鍵となる。

まず、メディアキャンペーンを通じて、精神的充実感を評価する事例を広く発信することが効果的である。たとえば、過剰な消費を控え、シンプルな生活を楽しむ人々や、地域活

動やボランティアを通じて充実感を得ている事例を取り上げることで、幸福の形は一つではないというメッセージを社会に浸透させることができる。このような取り組みは、若者が経済的な成功を唯一の目標とする固定観念から解放され、個々の価値観に基づいた生き方を模索するきっかけを提供する。

次に、教育現場や職場において、精神的充実感を得られる活動を奨励することも重要である。たとえば、学校では、自己表現を重視した芸術活動や社会貢献を目的としたプロジェクトを導入し、学生が達成感を感じられる経験を提供する。また、職場では、従業員のウェルビーイングを重視する福利厚生制度を導入し、仕事以外の時間を充実させる取り組みを進めることが有効である。こうした施策を通じて、社会全体で「精神的満足」を評価する文化を醸成することができる。

さらに、物質的な豊かさよりも精神的な充実感を重視する政策を進めることも必要だ。たとえば、仕事以外の時間を増やすための週休 3 日制の導入や、地域社会での趣味や交流の場を提供する公共事業を拡充することで、個人が心の安定を追求できる環境を整備する。こうした取り組みにより、経済的成功を重視する価値観が緩和され、心の豊かさを追求する生き方が肯定されるようになる。

精神的充実感を重視する価値観の普及は、若者の心理的負担を軽減し、寝そべり族が自身のペースで人生の目標を見つけるための基礎を作るだけでなく、社会全体の幸福度や安定感を向上させる可能性を秘めている。この新しい価値観の提示は、現代中国が成熟社会へと移行する過程において極めて重要な課題である。

・多様な生き方の促進

中国社会では、経済的成功や職場での地位向上がしばしば人生の中心的な目標とされてきた。しかし、こうした価値観がすべての人に適しているわけではなく、寝そべり族と呼ばれる若者たちが「競争から降りる」選択をする背景には、自分に合った生き方を見つけられない現実がある。この問題を解決するには、仕事以外の生き方を積極的に推進し、多様な生活スタイルを認める社会的環境を整備することが重要である。

まず、ボランティア活動や地域活動を通じた自己実現の機会を提供することが効果的だ。たとえば、地域コミュニティで開催されるイベントやプロジェクトに参加することで、個人が他者と協力しながら社会に貢献する実感を得ることができる。また、こうした活動を通じて新たなスキルや人間関係を築くことが可能となり、単調な仕事生活から脱却する機会を提供できる。具体的には、環境保護や地域教育の支援、アートや文化イベントの運営など、多

様な活動に参加できる仕組みを整えることが考えられる。

さらに、多様な生き方を支援するための政策も必要である。たとえば、ボランティア活動や地域貢献に取り組む人々に対して、税制上の優遇措置や公共サービスの利用権を提供する制度を導入することで、参加を促進することができる。また、企業や教育機関と連携して、従業員や学生が一定期間仕事や学業を離れて地域活動に専念できる「サバティカル制度」の導入も有効である。こうした取り組みにより、社会全体で仕事以外の生き方を積極的に評価する雰囲気を作ることができる。

多様な生き方の促進は、寝そべり族が競争中心の価値観から解放され、自分自身に合った生活スタイルを見つけるための大きな一歩となる。仕事だけに依存しない生き方を認める社会は、個人の幸福度を高めるだけでなく、社会全体のつながりや活力を向上させる可能性を秘めている。こうした価値観を広めることは、中国が成熟社会に進む中で、社会的安定を確保するための重要な施策である。

・生活コスト低減による選択肢の多様化

生活コストの高さは、若者たちに競争的な生活のプレッシャーを与える大きな要因となっている。特に、都市部における高騰する住宅費や生活費が、寝そべり族と呼ばれる若者たちの行動選択に影響を与えている。生活コストを低減することで、彼らが競争から一時的に離れる余裕を得ながら、自分に合った生活スタイルを選択する道が広がる。また、「寝そべり族」には、三和大神のようなほぼ経済的に独立ではない困窮層もある。このため、低コストで生活できる社会環境を整備することが重要である。

例えば、公共住宅の提供は、安定した住環境を確保するための効果的な手段である。特に、中国の都市部では住宅価格が若者の手に届かないレベルに達しており、経済的な負担が若者の将来設計を阻む要因となっている。政府主導で手頃な価格の公共住宅を建設し、若者を対象とした優先的な入居枠を設けることで、経済的に困難な状況にある人々が住居を確保できる仕組みを整えることができる。これにより、彼らが生活の基本を安定させつつ、競争的な働き方から離れる選択が可能となる。

また、生活コスト低減に向けた施策として、地方での生活をサポートするためのインフラ整備やサービス充実も必要である。たとえば、交通費を補助する制度や、公共の医療・教育サービスの無料化を進めることで、地方移住者が生活に不便を感じず、安心して生活を営める環境を提供することができる。このような施策は、若者が「競争から降りる」選択をした際にも、生活の質を保つための支えとなる。

生活コストを低減する取り組みは、低所得層の生活を安定させるだけでなく、社会全体で多様な生き方を受容する文化の形成にも寄与する。競争に追われることなく、自分らしい生き方を選択できる社会は、個人の幸福度を高めるだけでなく、長期的には社会の安定と活力向上にもつながるだろう。

4. まとめ

本研究は、中国における「寝そべり族」という現象への興味から生まれたものである。先行研究を参照しながら、寝そべり族の社会的な成因を「厳しい社会競争」、「社会的格差・社会不公平感」、「価値観変化」、「メディアの影響」という四つの側面でまとめたが、それらの外部要因はどのように「寝そべり族」たちに「寝そべり」傾向をもたらすという心理的なメカニズムは不明である。それで、本研究は心理学的理論である制御焦点理論の視点から分析し、その形成背景や行動選択の合理性を解明しようとするものであった。「寝そべり族」は自分自身が持っていた・活性化された予防焦点と制御適合を達成して心理的な満足を得るというメカニズムで説明できると論じた。これを通じて、寝そべり族の行動を単なる怠惰や逃避ではなく、心理的負担の軽減を目指した合理的な選択として再評価する視点を提示した。

中国は近年寝そべり族が多くなる背景として、中国特有の文化的・社会的要因により、予防焦点の傾向が強い人は多いということを論じた。具体的にいうと、安定や秩序を重視する文化的価値観、批判や矯正を重視する教育方法といった要因が、若者の予防焦点を活性化させ、挑戦を避ける行動を促進している。さらに、努力のコストともらったベネフィットのバランスがよくないこと、外部環境の競争圧力などにより、予防焦点が活性化させる。

これで、制御焦点理論を用いることで、寝そべり族の行動選択が心理的コストと利益の計算に基づく合理的なものであることが示された。特に、リスク回避や安定志向の選択は、過剰なストレスを軽減し、心理的な満足を得るための戦略的な対応であると解釈できる。この視点により、寝そべり族の行動を理解する新たな枠組みを提供した。

また、寝そべり族の増加に対して、若者が再び社会に積極的に関与するための対策を提案した。促進焦点を活性化するためには、自己実現の機会を増やすプログラムやポジティブな目標設定を推進する仕組みが必要である。一方、予防焦点的な制御を回避するためには、失敗を許容する文化の醸成やリスクを低減する社会制度の整備が重要である。また、成熟社

会の視点から、物質的な成功に代わる新たな価値観を提示し、多様な生き方を受容する風土を育む必要性も指摘した。

本研究は、寝そべり族の心理的背景を掘り下げること、これまでの社会的・経済的要因に偏重した議論を補完する重要な知見を提供した。今後の課題として、提唱された心理的メカニズムの実証実験や、心理的メカニズムに基づく具体的な支援方法の構築などを通じて、さらに包括的な理解と実践的な対策の構築が期待される。

5. 研究の限界および不足

本研究は、中国社会における「寝そべり族」という現象に対して、制御焦点理論を用いて分析し、その行動選択の合理性や背景要因を明らかにすることを目的とした。しかし、本研究にはいくつかの限界および不足が存在する。

第一に、寝そべり族の行動を制御焦点理論の枠組みで説明する一方で、他の心理学的・社会学的な理論や視点を十分に利用できなかった点である。もしできれば、より多面的な視点から寝そべり族の行動を分析する可能性が考えられ、本研究の議論をさらに補強することができたかもしれない。

第二に、寝そべり族という現象が地域や文化に応じて多様な形をとる可能性について、十分に考慮されていない点である。本研究は主に中国の社会的・文化的な一般論に基づいて議論を展開したが、普遍的な行動メカニズムだけでなく、特定地域における現象と要因の存在も明らかにする必要がある。また、寝そべり族に関する国際比較研究には、N 抛世代について韓国語の代わりに英語で情報検索をしているので、具体性や実効性に関する議論が不足していると考えた。

第三に、実用的提言の不足である。本研究は、制御焦点理論に基づいた分析を踏まえて、「寝そべり族」への対策再び考えた。しかし、それらの対策の提言の実現可能性や具体的なプロセスの議論——具体的には、寝そべり族の予防焦点的な行動から促進焦点的な行動への移行についての知見と考察がまだ不十分である。それを踏まえた現実の社会政策の形成や実施に向けた更なる研究が必要だと筆者が考えている。また、提案された対策が、実際の社会や政策においてどのように適用可能であるかを検証するためには、関係者との協働やフィールドワークを通じた実証的な研究が必要である。

これらの限界を踏まえ、今後の研究では、寝そべり族の行動をより包括的に理解するため、理論・仮説の更新、資料・データ収集範囲の拡大には必要がある。本研究がこれらの課題への出発点となり、さらなる知見が得られることを期待する。

6. 参考文献

中国語

- [1] 第一财经(2023). 2023 加班报告: 64%的人周末也在干, 年轻人加班有多严重? .
<https://www.yicai.com/news/101754521.html>
- [2] 关铭闻. 「躺赢不可能」. 『光明日报』. 2021 年 12 月 28 日 01 版.
https://epaper.gmw.cn/gmrb/html/2021-12/28/nw.D110000gmrb_20211228_5-01.htm
- [3] 冯皓辰. “躺平”: 谁之正义? 何种合理性? . 2021 年 05 月 28 日 15:09.
<https://www.jiemian.com/article/6158466.html>
- [4] 高逸飞(2023). 「中日两国青年“躺平”现象比较研究」. 河北青年管理干部学院学报, 2023(1). 22-26
- [5] 吕其璇(2023). 「大学生“躺平”现象的现状分析及引导策略研究」. 东北师范大学
- [6] 李春玲, 高云浩. (2024). 学业和就业竞争压力下大学生社会心态特征——基于 2023 年“中国大学生追踪调查”数据分析. 青年探索(05), 17-24.
- [7] 李祖超, 杨学文. (2024). 由“卷”到“反卷”: 大学生价值观的生成及引导. 教育学术月刊(06), 71-78.
- [8] 马诗语, 马语涵 (2024). 习得性无助下大学生“摆烂”现象成因及对策探究. 心理学进展, 14(3), 249-254.
- [9] 马中红(2021). “躺平”: 抵御深度异化的另类姿势[J]. 探索与争鸣, 2021, (12): 54-62
- [10] 秦瑾, 卜朝晖, 杨幸薇, 廖行健, 王莹(2020). 「论中日两国社会的低欲望现象——基于热词“佛系”与“ぼーっと生きてんじゃねーよ”的考察」. 现代语言学, 2020, 8(2), pp. 129-136
- [11] 覃鑫渊, 代玉启(2022). “内卷”“佛系”到“躺平”——从社会心态变迁看青年奋斗精神培育[J]. 中国青年研究, 2022(02).
- [12] 谭霆萌(2023). 「亚文化视域下青年“躺平”现象研究」. 湖北文理学院
- [13] 王汪帅, 易颜熙, 罗芷薇, 厉杰. (2024). 内卷还是躺平? 竞争压力如何影响心理补偿. 心理科学进展(07), 1057-1072.
- [14] 王海霞(2023). 「基层税务局公务员“躺平”现象研究 ——以山西省 X 市税务局为例」. 山西大学
- [15] 王钰文, 王茂福(2021). 「分型与逻辑: “躺平”何以发生——基于默顿社会失范理论视

角的分析」. 探索与争鸣, 2021, (12):63-73+178.

[16] 王艺琳 (2023). 「青年“躺平”的消极影响及其引导策略研究」. 辽宁师范大学

[17] 解亚宁 (2022). 「“躺平”对大学生人生观的影响及应对策略研究」. 中央财经大学

[18] 肖道侃. (2023). 从绩优到“躺平”：“双一流”高校大学生的“躺平”心态研究. 中国教育:研究与评论(02), 128-193.

[19] 熊钰 (2022). 网络“躺平”现象与青年奋斗精神培育[J]. 中国青年研究, 2022, (02):14-21.

[20] 新东方 (2023). 2024 中国大学生考研白皮书. <https://www.xdf.cn/info/202305/13278611.html>

[21] 杨辰玥. 奋进的青春拒绝“躺平”与“内卷”. 2022 年 11 月 05 日 12:53.

<http://opinion.people.com.cn/n1/2022/1105/c447715-32559516.html>

[22] 育娲人口研究 (2023). 中国教育和人口报告 2022 版 学前和基础教育篇.

<https://file.c-ctrip.com/files/6/yuwa/0R70m12000ampy2gu4814.pdf>

[23] 杨平. (2022). 中国居民高储蓄率的影响因素分析. 北方经贸 (11), 34-37.

[24] 杨山姗 (2023). 「青年“躺平”现象及其应对策略研究」. 西南大学

[25] 于智羽, 刘毅 (2022). 调节聚焦理论的产生与发展. 心理学进展, 12(4), 1032-1040.

[26] 余意峰, 李佳妮, 翁李胜. 逃避“内卷”但不“躺平”: 基于自我决定理论的数字游民流动旅居心理需要研究. 旅游科学 1-17.

[27] 郑莉琳 (2023). 「“躺平”现象背后的青年价值观困境及其教育引导研究」. 华东师范大学

[28] 中国教育在线 (2023). 2024 全国研究生招生调查报告. https://kaoyan.eol.cn/nnews/202312/t20231222_2550604.shtml

日本語

[1] 大前研一 (2015). 『低欲望社会: 「大志なき時代」の新・国富論』. 小学館新書

[2] 劉馨蔚 (2023). 中国における喪文化に関する考察——サブカルチャーの「非通念性」に着目して. 京都大学

[3] 栗本淳子・吉田かける・中地展生 (2017). 「ひきこもりに関する調査の現状と今後の課題」. 帝塚山大学心理学部紀要 2017 年 第 6 号 pp. 35-49

[4] 外山美樹, 長峯聖人, 湯立, 三和秀平, 黒住嶺, & 相川充. (2017). 制御適合はパフォ

- ーマンスを高めるのか?——制御適合の種類別の検討——. *心理学研究*, 88(3), 274-280.
- [5] 外山美樹, 湯立, 肖雨知, 長峯聖人, 三和秀平, & 相川充. (2018). 防止焦点は認知資源の温存効果に優れているのか?. 日本心理学会大会発表論文集 日本心理学会第 82 回大会 (pp. 1AM-092). 公益社団法人 日本心理学会.
- [6] 外山美樹, 湯立, 長峯聖人, 黒住嶺, 三和秀平, & 相川充. (2018). 制御焦点がパフォーマンスに及ぼす影響—学習性無力感パラダイムを用いた実験的検討—. *教育心理学研究*, 66(4), 287-299.
- [7] 玄田有史 (2006). 『希望学』. 中央公論新社
- [8] 玄田有史. (2008). 希望と個人 (Ⅱ). *社会科学研究*, 59(3-4), 1-19.
- [9] 玄田有史 (2010). 『希望のつくり方』, 岩波書店
- [10] 「中国家計のひも堅く 1月の貯蓄増、過去最高に」. 『日本経済新聞』. 2023年2月11日
18:47. <https://www.nikkei.com/article/DGXZQOGM111AC0R10C23A2000000/?msockid=36ce3773c0a26afa1483226ac1c66b8d>
- [11] 廣瀬清人, 菱沼典子, & 印東桂子. (2009). マズローの基本的欲求の階層図への原典からの新解釈 (Doctoral dissertation, St. Luke's International University).
- [12] 三和秀平, 外山美樹, 肖雨知, 長峯聖人, 湯立, 海沼亮, & 相川充. (2021). 制御焦点は基本的心理欲求とウェルビーイングの関連を調整するか. *心理学研究*, 91(6), 409-415.
- [13] 松岡弥玲, 太幡直也, 三ツ村美沙子, 高橋純子, & 高木浩人. (2021). 日本語版 Regulatory Focus Questionnaire (RFQ-J) の作成. *パーソナリティ研究*, 30(3), 144-147.

英語

- [1] Aituar, A., & Toktarova, Z. (2020). INFLUENCE OF «SAMPO» IDEOLOGY ON THE MODERN FAMILY VALUE SYSTEM IN SOUTH KOREA. , 73, 213-220.
- [2] Crowe, E., & Higgins, E. T. (1997). Regulatory focus and strategic inclinations: Promotion and prevention in decision-making. *Organizational behavior and human decision*

processes, 69(2), 117-132.

- [3] Cui, W., & Ye, M. (2017). An Introduction of Regulatory Focus Theory and Its Recently Related Researches. *Psychology*, 08, 837-847.
- [4] Furchtgott, E. (1999). Pain and Discomfort Avoidance. , 65-79.
- [5] Gemie, S., & Ireland, B. (2017). The Consul and the Beatnik: The Establishment, Youth Culture and the Beginnings of the Hippy Trail (1966-8).. *20 century British history*, 28 3, 440-464 .
- [6] Higgins, E. Tory, Fowler, Raymond D. (1997). Beyond Pleasure and Pain. *The American psychologist.*, vol. 52, no. 12, p. 1280–1300.
- [7] Higgins, E. T., & Silberman, I. (1998). Development of regulatory focus: Promotion and prevention as ways of living. *Motivation and self-regulation across the life span*, 78-113.
- [8] Higgins, E. T., & Spiegel, S. (2004). Promotion and prevention strategies for self-regulation. *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*, 171-187.
- [9] Huddleston, D. M. (2012). The Beat Generation: They were hipsters not beatniks. *In Department of History seminar paper, Western Oregon University.*
- [10] Higgins, E. T. (2012). Promotion and prevention experiences: Relating emotions to nonemotional motivational states. *In Handbook of affect and social cognition* (pp. 188-213). Psychology Press.
- [11] Johnson, P. D., Smith, M. B., Wallace, J. C., Hill, A. D., & Baron, R. A. (2015). A Review of Multilevel Regulatory Focus in Organizations. *Journal of Management*, 41(5), 1501-1529.
- [12] Keller, J. (2008). On the development of regulatory focus: the role of parenting styles. *European Journal of Social Psychology*, 38, 354-364.
- [13] Liberman, N., Idson, L., Camacho, C., & Higgins, E. (1999). Promotion and prevention choices between stability and change. *Journal of personality and social psychology*, 77 6, 1135-45 .
- [14] Lafrenière, M., Sedikides, C., & Lei, X. (2015). Regulatory Fit in Self-Enhancement and Self-Protection: Implications for Life Satisfaction in the West and the East. *Journal of Happiness Studies*, 17, 1111 - 1123.
- [15] Lee, A., Chung, S., & Kim, J. (2021). Perceptions of Generational Conflict Among Three Age Groups in South Korea. *Innovation in Aging*.

- [16] Mawn, L., Oliver, E., Akhter, N., Bambra, C., Torgerson, C., Bridle, C., & Stain, H. (2017). Are we failing young people not in employment, education or training (NEETs)? A systematic review and meta-analysis of re-engagement interventions. *Systematic Reviews*, 6.
- [17] Maguire, S. (2015). NEET, unemployed, inactive or unknown – why does it matter?. *Educational Research*, 57, 121 - 132.
- [18] Sanders, E. (1975). Tales of Beatnik Glory. .
- [19] UNDP (2024). China in Numbers 2023.
https://www.undp.org/sites/g/files/zskgke326/files/2024-03/china_in_numbers_2023-final.pdf
- [20] World Bank Group (2023). China Economic Update.
<https://thedocs.worldbank.org/en/doc/a9fcfb131b5dc335abe8d283998fd9f6-0070012023/original/CEU-June-2023-EN.pdf>
- [21] World Bank Group (2023).
<https://data.worldbank.org.cn/indicator/NY.GDS.TOTL.ZS?locations=CN&view=map>
- [22] Zhang, H., & Sun, S. (2020). Zero-Sum Construal of Workplace Success Promotes Initial Work Role Behavior by Activating Prevention Focus: Evidence From Chinese College and University Graduates. *Frontiers in Psychology*, 11.

7. 謝辞

本研究の執筆にあたり、多くの方々のご指導とご支援いただきました。ここに、心より感謝申し上げます。

まず、指導教員である大藪毅先生には、本研究のテーマ選定から執筆に至るまで、常に親身に丁寧なご指導をいただきました。先生のご指摘と温かい励ましがなければ、この研究を完成させることはできなかったと深く感謝しております。

また、副指導教員である坂爪裕先生、林洋一郎先生にも研究内容の評価・建設的なご意見をいただいたことに、心から感謝申し上げます。

さらに、研究の過程で多くの知見を共有してくださった大藪ゼミの仲間や友人にも、大学生活を支え、温かく見守ってくれた家族にも感謝いたします。締め切りが近づいた辛い日々、彼らからお互いに励まして応援していただいたのは、本研究の完成に欠かせないことでした。私の挑戦をいつも応援してくれたことに感謝の言葉が尽きません。

最後に、本研究に関心を持ち、支えてくださったすべての方々に感謝申し上げます。この研究が「寝そべり族」に対する理解を深める一助となれば幸いです。

2025 年 1 月

李舒曼