



この人を たずねて

ウィスコンシン大学マディソン校 教授
キャロル・リフ氏

インタビュー
菅 知絵美



Profile — Carol D. Ryff
1973年、コロラド女子大学卒業。1978年、ペンシルバニア州立大学大学院博士課程修了（人間発達、Ph.D.）。現在、ウィスコンシン大学心理学教授、加齢センター所長も兼任。専門は人間発達、生涯人間発達心理学。著書は *How healthy are we?: A national study of well-being at midlife*（共編著、University of Chicago Press）など多数。

■ リフ先生へのインタビュー

——なぜ、心理学者になろうと決めたのですか。また、学部生のときは何をされてきましたか。

コロラド女子大学に入学し人間発達を学びましたが、当初心理学者になるつもりはありませんでした。しかし、その時訪れたイギリスのケンブリッジ大学やオックスフォード大学の美しいキャンパスを歩き回りながら大学院への進学を考え始めるようになりました。それらの大学は知識と学習の美しさを象徴しているようでした。そして、私は永遠に学び続けたいと思ったのです。その後、ペンシルバニア州立大学からの財政支援を受けることができ、そこで人間発達の博士号を取得しました。

——いつ、どのように心理的幸福感のアイデアを得たのですか。

大学院で、人が生涯にわたり発達を続けることの重要性を学びました。そこから、人は時間とともに成長し、新しいことを学び、新しい能力を獲得するというこ

を強調した心理的幸福感のアイデアにたどり着きました。心理的幸福感を考える上でエリクソンの自我の発達理論は重要でした。他に個性化を説いたユング、自己実現を唱えたマズロー、完全に機能する人間を提唱したロジャーズ、成熟を話題にしたオールポート、成人の人格発達を説いたニューグーテンや逆境の中で意味を見出すことを提唱したフランクルにも影響を受けました。

特に重要な一冊は、1958年に刊行されたマリー・ヤホダの *Current Concepts of Mental Health* です。刊行当時、ほとんどの研究者は、抑うつや不安などのネガティブな面を研究対象としていました。しかし彼女は精神的な健康や幸福感などのポジティブな面を考えることの重要性を指摘しました。これは、心理的幸福感のアイデアを得るのに必須な考えとなりました。

古代ギリシャ時代の哲学者であるアリストテレスが提唱した「エウダイモニア」からも多大な影響

を受けました。彼が人間の美徳の最高と称したエウダイモニアとは、自己実現と個人の成長であり、才能や能力を最大限に活用することでした。

現在、アメリカで実施されている中高年のストレスと健康に関する研究（Midlife in the United States: MIDUS¹）と、それに対応して日本で実施された研究（Midlife in Japan: MIDJA）を通して、心理的幸福感に関する理論のほとんどが西洋の概念を反映していることに気づきました。アメリカだけでなく日本でも幸福感研究を進めることで、ポジティブな面への理解を深めることができるでしょう。その重点となるのは、他者との社会的つながり、義務の遂行、適応、社会的調和だと思います。他者との良好な関係は西洋でも強調されていますが、最終的に「個人」が重視されます。それは、自分自身の人生を活かし管理し潜在能力を実現できるかということです。これは私たちにとって重要で興味深い対照的側面といえます。

——心理的幸福感の尺度を開発するのに最も困難な点は何でしたか。

まず直面した困難は、科学者たちにこれらのトピックへ関心を向けてもらうことでした。初めて国立精神衛生研究所に研究助成金を申し込んだときに、「幸福感は一キの飾りのようなものです」というフィードバックを受けました。それは、実際に人は苦しんでいるのだから心理的幸福感を研究することよりも大切な研究があるだろうという例えでした。新しい考えや新しい科学的な方向性を受理してもらうのは困難なプロセスで、時に多くの批判に耐えることも必要です。

現在、ポジティブ心理学は注目を浴びていますが、私が博士号を取得する頃には、誰もそれに興味

を示していなかったのを思い出します。

——現在の研究トピックは何ですか？

精神的な健康と身体的な健康との関連です。年齢を重ねても心理的幸福感が高いと身体的な健康を維持することができるかどうかということです。

また、社会格差と心理的幸福感との関連にも非常に関心があります。低学歴の人は不健康になりがちと報告されています。しかし幸せであるならば学歴が低くとも身体的な健康は決して悪くないことがわかってきました。つまり、幸福感が高い人は生理的システムを調整でき病気になりにくい可能性があります。これが真実であれば、幸福感の研究はあらゆる社会で健康を促進するために重要でしょう。

——MIDJA研究のキーポイントは何だと思いますか？

MIDJAの最も重要な課題は、幸福感と健康について異なる文化的視点から検討することです。心理的幸福感はいくつか西洋的なバイアスをもっています。たとえば、社会的通念や規範に逆らうようなことであっても自分自身で選択するという自律性です。これは、心理学者カール・ユングが唱えた「個別化」を意味します。このような考え方はとても西洋的で、日本のような東洋の文化の影響を受ける幸福感との違いを明確にするためにはMIDJAやMIDUSのような研究が必要です。また、両研究の主な目的は、文化によって生理的なリスクを予防する心理的要因が異なるかどうかを検討することです。アメリカでは健康を保つのに重要な心理的要因でも日本ではそうでないかもしれない可能性があります。

——次世代の日本の研究者のために、メッセージをお願いします。

自分が重要で面白いと思う疑問

を追究してください。課題に対するモチベーションをもつことが重要であるように、研究人生は時に要求が多くてやりがいがあります。また新しい科学的な方向性を受け入れることは賢明で、世代で特有の研究遺産を蓄積する必要があります。そんな時に、師の考え方を超越することが必要とされるかもしれません。

■インタビュー者の自己紹介

インタビューを通して

今回、リフ先生にインタビューする機会に恵まれたきっかけは、修士課程に廻ります。その時、リフ先生の心理的幸福感の論文を読み、大きな感銘を受けました。その尺度を日本で使用させて頂こうとリフ先生に連絡をとりました。すぐにお返事を頂き、日本ではすでに東京女子大学の唐澤真弓先生が心理的幸福感の尺度を用いた研究MIDJAを進められていらっしゃることを知りました。そして唐澤先生を紹介して頂きました。それが機会となり、博士課程に進み唐澤先生に指導を頂きながらMIDJAの研究に携わることとなりました。ポジティブな面に注目した新しい心理学の先駆者でもあるリフ先生にお会いしたことで、研究に対する姿勢が重要であることを再認識しました。学び続けることは幸せなことです。

心理学の道

私は社会心理学、特に文化心理学をベースに研究をしています。これまで、様々な地域に居住した

り、旅したり、人と会うことで、文化で異なる考え方や心のあり方に遭遇しました。心は、何によってどのように作られ、どのように働くのかを知りたいというシンプルな欲求から心理学の道を歩むこととなりました。

現在私は、文化による幸せのあり方の違いに関心をもっていません。幸福度は、高収入で、高学歴で、健康である人ほど高くなるといわれています。しかし日本は世界の中でも経済的に豊かで、教育の水準も高く、長寿国であるのに幸福度が低いことが示されています。この日本人の幸福度の低さを日常経験の異なる文化比較を通して明らかにしたいと考えています。

最後に、このインタビューの機会を頂いた諸先生方や関係者の皆様方に御礼申し上げます。

1 MIDUSはアメリカにおけるSuccessful Midlife Development (MIDMAC)のジョン・D・アンド・キャサリン・マッカーサー財団によって実施され、全米48州に在住する英語での会話が可能である25～74歳を対象に1994年から実施されている中高年のストレスと健康に関する調査です。現在はウイスコンシン大学老年学研究所においてキャロル・リフ先生のもと現在も続けられている大規模調査です。MIDJAは、MIDUSと対応することによって日本人のストレスや幸せと健康との関係を調べ、これをアメリカと比較することで日本人の幸せのあり方や健康について明らかにすることを目的としている調査です。



Profile — かん ちえみ

同志社大学文学部卒業。愛媛大学大学院教育学研究科修士課程修了。東京女子大学大学院人間科学研究科博士課程修了(生涯人間科学、博士)。現在、東京大学医学系研究科精神保健学分野特任研究員。専門は社会心理学、文化心理学。