

日本人の幸福感と幸福度指標

京都大学こころの未来研究センター 准教授

内田由紀子 (うちだ ゆきこ)

Profile — 内田由紀子

2003年、京都大学大学院人間・環境学研究科博士課程修了。博士（人間・環境学）。ミシガン大学およびスタンフォード大学客員研究員、甲子園大学人文学部心理学専任講師、京都大学こころの未来研究センター助教を経て現職。内閣府「幸福度に関する研究会」委員。専門は社会心理学、文化心理学。著書は『自己の心理学を学ぶ人のために』（分担執筆、世界思想社）、『農をつなぐ仕事』（共著、創森社）など。



幸福感についての研究が大きく取り上げられるようになってきた。それにともない、「幸福」というキーワードを核に、心理学、哲学、社会学、経済学、政治学など、幅広い社会人文科学の協働が進んできていると感じる。内閣府では2010年から「幸福度に関する研究会」が発足し、2011年12月に指標案が発表された。経済協力開発機構（OECD）やイギリス、フランス、ドイツでも指標づくりが進められ、ブータンのGNH指標（国民総幸福度：Gross National Happiness）が世界的な注目を集めるなど、幸福度指標を活用しようとする動きが大きくなっている。このような中で心理学ではどのように幸福感をとらえ、社会に貢献できるか。以下は筆者が内閣府の幸福度に関する研究会に参画していることで得られた見解を述べるとともに、文化心理学による幸福感の国際比較研究の知見を概観する。

幸福の指標化の取り組み

国際的ニーズの高まり 幸福は主観的なものであるため、「測定」を行い、さらに「比較」すること、そして何らかの「指標」として用いることについては長らく懐疑的な意見が先行していた。むしろ国の豊かさを示す指標として先進国・発展途上国の双方で用いられてきたのは、経済指標のGDP（国内総生産）であった。しかし一方でGDPは万能ではない。

GDPの大きな問題の一つは、それが実際の

国民の幸福感とは直接的に結びつかないとされる点である。「イースターリンの幸福のパラドックス」といわれる有名な議論は、経済的豊かさが必ずしも幸せを予測しないことを1970年代前半に指摘している。実際、日本においても高度経済成長が自然環境や地域社会や家族のつながりに与えたダメージは少なくない。経済的成長がこれまでと同様には見込めないという先進国の見通しと、先進諸国のようになれば本当に国民が幸せになるのか？という発展途上国の懐疑的な問いかけがある中、「経済成長≠幸せ」というイースターリンの指摘が見直され、ブータンの「GDPよりGNH」という試みにも注目が集まるようになったのだ。地球資源の持続可能性を考慮に入れた環境経済学からの知見の集積の意義も大きいだろう。

一方で幸福度に関する指標においてはこの20年で多くの研究が積み上げられるようになり、心理学者のみならずいまや経済学者も注目して測定するようになった。つまりようやくその中身を巡る議論の土壌が醸成されてきたといえる。これは幸福についての実証的知見の蓄積や調査方法の確立という、心理学をはじめとした社会科学的手法の発展の功績に他ならない（大石, 2009）。こうした結果、「経済的な豊かさは重要であるが、イコール幸福としてあつかうのではなく、幸福を高める要因の一つとしてとらえる」という発想さえも可能になった。

日本の幸福度指標開発 内閣府「幸福度に関

する研究会」が2011年に発表した指標試案では、「心身の健康」、仕事や住環境などを含んだ「経済社会状況」、そして家族や地域、自然とのつながりを含んだ「関係性」の三つの柱を幸福をもたらす要素として据え、これらの要素がどれだけ主観的幸福感と関わり、支えているのかを検討しようとしている。さらに近年環境問題との関わりの中で重要性が増している「持続可能性」についても別立て指標として策定している。指標は客観指標と主観指標の両輪あわせて130あまりが案として出されており、調査方法や活用については議論が継続中である。詳しくは内閣府の幸福度に関する研究会ウェブサイト「議事録や報告書が掲載されているので是非ご一読いただきたい」(<http://www5.cao.go.jp/keizai2/koufukudo/koufukudo.html>)。筆者は心理学の立場からこの委員会に関わることになり、その責任の重さもさることながら、主観指標作成の知見を積み重ねてきた心理学に対する社会的ニーズと、他分野からの期待の高まりをひしひしと感じている。特に主観的な内容を尋ねる調査項目や調査票作成において、心理学の質問紙法や社会調査のテクニカルな知見に対するニーズは極めて高い。

指標化についての意見 幸福度の指標化については、どのように活用すべきかが不明瞭であるという批判も受けている。この問題について

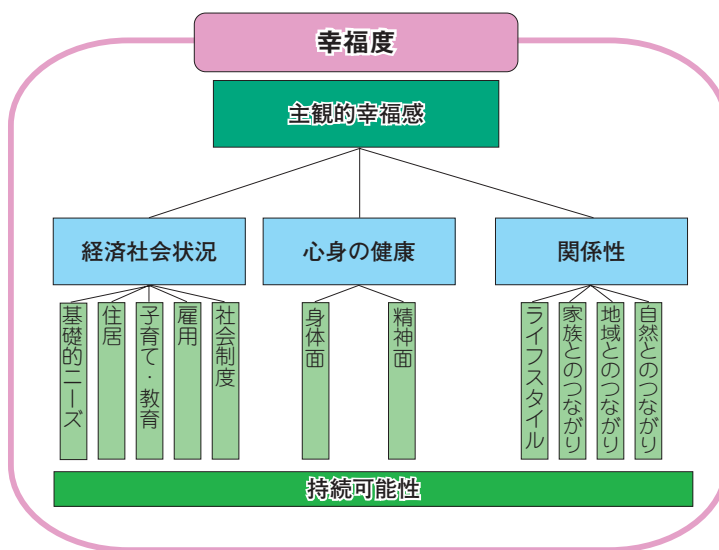


図 内閣府幸福度指標試案体系図 (2011年12月発表)

は学問的仕事の範囲だけでは解決できず、良い政策立案に向けての政治的判断や事務方の努力が必須である。そのためにも議論材料を提供するに値する有効な指標を検討しなければならない。調査対象者は若者から高齢者、あるいは子どもまでを含めて、人生のステージごとで求めるものの違いが分析できるようにしておかなければならないし、不幸せを感じている人たちについてはその原因と対処方策を検討できるようにしておく必要があるだろう。また、1回限りの調査にせずパネル調査にして時系列の変化を追うことから、社会的な状況が幸福に与える影響を調べる必要がある。さらには、「個人としての幸福」だけでなく、家庭の幸福や地域の幸福（あるいはその中での格差）といった「集合的幸福」について検討し、それを支える要件を検証できるものとせねばならないだろう。

いずれにしても、何を人々が求めているのか、その声を幅広い範囲の人たちから正しく集め、それを活かした議論の土壌を創る必要がある。行動科学の蓄積と力を結集させ、柔軟な指標になるようにできればと考えている。

日本文化における幸福感

こうした指標化の取り組みにおいて重視されるのは「国際比較」と「国内での幸福の様態」の双方をとらえることである。そのためには、日本文化における幸福の特徴について知る必要がある。それでは他の文化と比較して浮かび上がるその特徴とはどのようなものだろうか。特に北米との比較研究において、人々の幸福の捉え方、幸福の予測因、社会経済環境と幸福との関連のそれぞれに、一定の文化差がみられることが明らかにされている(内田・荻原, 2012)。

幸せのバランス：陰と陽、自己と他者 同一の経済水準の国と比較すると日本の主観的

幸福感は低く、平均値だけを見ると「日本は不幸せな国だ」という結論になる。もちろんそこから日本の「不幸せ」を導いているネガティブな原因が正しく同定されるならばそれは望ましいことでもあるが、一方で日本の幸福感の低さについての解釈には一つ注意すべき点がある。

北米においては、幸福は自分の能力や環境要因などを可能な限り最大化した状態で得られるものとして定義され、若く健康で、高い教育を受け、収入が高く、人付き合いがうまく、良い仕事を持ち、自尊心の高い人物が「幸福な人物像」となる。このような人物は日本でも幸せかもしれないが、果たして彼ないし彼女が「生まれてから死ぬまでずっと幸福で居続ける、あるいは幸福を増大させ続ける」ということについて同意する人は日本にどのぐらいいるだろうか？

アメリカの「増大的幸福像」とは異なり、日本では幸せはその時々で変化し、良いこともあれば悪いことも隣り合わせになるという人生観を反映させた「バランス志向的幸福像」がみられる。たとえば Uchida & Kitayama (2009) の調査では日米で幸せの意味について五つまで記述してもらったところ、アメリカでは 97.4 パーセントがポジティブな記述であったのに対し（幸せは何かを達成したときに感じる、幸せになると飛び上がりたくなる、など）、日本ではポジティブな記述は全体の 68 パーセントであり、残り 3 割近くもネガティブあるいはどちらともいえないようなものがみられた（人からねたまれる、成長しなくなる、かえって不安になってしまう、など）。実際、日本ではポジティブ・ネガティブの感情のバランスを保つことが身体的健康を高めていることも指摘されている。

さらには関係性のバランスも重視される。自分だけが飛び抜けて幸福であったり、あるいは不幸であったりすることは好まれない。「人並み感覚」が大切であり、人と比べてそれなりに幸せであるか、ある程度世間並みの生活を手に入れているのか、ということが幸福を判断する基準になっている。

こうしたバランス思考を反映してか、内閣府で行われている試案の先行調査では「あなたは今どれぐらい幸福ですか」という問い（0 から 10 点で回答）の平均は一貫して 6.5 点程度である。そして、実は理想の幸福度を尋ねると、これも 7 点程度なのである。つまり、幸福度を欧米諸国のように 8 点、9 点にする、という目標が適切なかどうかを考える必要があるということだ。そのためには日本文化における幸福感の意味（文化的幸福観）を考慮に入れる必要がある。

日本のバランス思考は「足るを知る」の精神にもつながりやすく、「持続可能性」を考えるうえでは重要な視点である。プータンの GNH も「さらなる幸福の上昇」をめざすのではなく、それぞれの重要な領域において一定水準が充足されているかどうかのほうが重視されるという。

幸福をもたらすものとしての「関係性」 幸福をもたらすものは何か。経済状況（生活に困らない程度の経済状況であること）が重要であることは日本においても例外ではない。そのうえで日本を特徴づける傾向として「関係性」があげられる。特に人との結びつきは大切であり、親しい人から情緒的サポートを得られるかどうかは、北米よりも日本で幸福とより関連することがわかっている（Uchida et al., 2008）。また、日本においては他者と

調和した関係にあるときに得られる快感（親しみなど）が幸福感とより結びついている（これに対して北米では自尊心や自己の独立が重要な要素になってい

表 文化と幸福（内田・荻原, 2012 より改変）

	日本	北米
幸福感情	低覚醒感情「おだやかさ」 関与的感情「親しみ」	高覚醒感情「うきうき」 脱関与的感情「誇り」
幸福のとらえ方	陰陽思考・ネガティブさの内包	増大モデル・ポジティブ
幸福の予測因	関係思考 協調的幸福、人並み感 関係性調和 ソーシャル・サポート	個人達成志向 自己価値・自尊心

る)。地域ネットワークの中にある関係性や、職場内の人間関係も大きな要素である。このため、内閣府の調査でも「関係性」を一つの大きな柱に据え、そこには家族や地域、さらには自然との関わりも含めている。

幸福感の変化：グローバル化がもたらすもの一方で、関係性は揺らぐものでもあり、たとえ長く培われてきた関係性の基盤でさえも崩れてしまうことがある。たとえばグローバル化や市場主義経済は、日本における「関係志向性」から「個人主義」への価値転換を迫ってきた。「切っても切れない」関係をベースに組織や集団を作ってきた人々がいざ「個人主義」を実行するためには、アメリカの個人主義とは異なり、関係性を否定する孤立主義になってしまう可能性が指摘されている（北山, 2012）。日本における個人主義の導入はともすれば表層的で、その背後にある欧米での強い「個」に対する意識や価値観、個として自立するためのトレーニングと切り離されてしまっているからである。

社会の構造的変化と、人々の心の変化は、そのスピードも質も異なっている。こうしたギャップの中で生み出される様々な心理的矛盾が、特に若い世代における不満につながりやすいのではないだろうか。たとえば筆者らの研究からは、日本における個人主義は友人関係を減衰させ、結果として幸福感を低下させることが示された（内田・萩原, 2012）。こうしたなか、今ひとつたび幸福の源泉を支えるのは何かを検証することが重要である。震災後に人々のつながりが見直され、当たり前だと思っていた日常的な幸福を再評価しようとする動きがあることも見逃すことはできない（内田他, 2011）。

さいごに：単純な比較には注意が必要

幸福感研究は、アカデミックにおいても、政策提言を行おうとする際にも、国別あるいは県別や仕事別などの「比較」が行われやすい領域である（特にメディアにおいてそのような取り上げ方が頻繁であることには懸念を覚える）。しかしこの際に注意すべきは、集計値の比較からの結論の単純化あるいは疑似相関の過大解釈

である。

尺度の回答には、文化的な反応バイアス（たとえば日本では尺度の極の使用が避けられる傾向にある）や参照点の違い（自己の幸福感などの判断において、日本では周囲の日本人との比較が、アメリカでは周囲のアメリカ人との比較が用いられるといったように、比較対象が文化によって異なる）が存在しうる。さらには先に述べたとおり幸福の最適値が異なる。だとすれば、単純に比較をして「幸福度得点の高いAは低いBよりも幸せな国だ」と結論づけるのは早急に過ぎる。むしろそれぞれの国や文化における幸福感の構造や、何が幸福と結びつきやすいか、といったパターンそのものの違いを分析し、検証できるようにしておくことが重要である。また、尺度項目は、文化の中にある「幸福とはどういったものか」という志向性の影響を多分に受けていることがあるので、他の文化で作成された指標をそのまま翻訳して用いるだけでは不十分である。幸福度のランキングをつくるのではなく、幸福感の質的な差異や共通性を明らかにする議論の土壌をつくるのが今最も求められていることだろう。

文 献

- 大石繁宏 (2009) 『幸せを科学する：心理学からわかったこと』新曜社
- 北山忍 (2012) 個人主義と幸福：内田・萩原論文へのコメント. 『心理学評論』55, 43-46.
- 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*, 24, 741-754.
- 内田由紀子・萩原祐二 (2012) 文化的幸福観：文化心理学的知見と将来への展望. 『心理学評論』55, 26-42.
- 内田由紀子・高橋義明・川原健太郎 (2011) 東日本大震災後の若年層の生活行動及び幸福度に対する影響. Ner ESRI Working Paper, 内閣府経済社会総合研究所