

日本文化における幸福と将来展望¹

内田 由紀子²

(京都大学こころの未来研究センター准教授)

◆なぜ「主観的幸福感」が問われているのか

人々は何をもって幸せを感じるか。その形は多様である。もちろん客観的に測定できる「条件」はあるだろうが、一方で主観的な側面も無視できない。たとえば経済的な要因は幸福をもたらす重要な要素である一方で、いくらお金があっても不幸せを感じる人もいる。

近年、幸福感研究の社会的ニーズはさらなる高まりを見せている。日本においては、2010年度に内閣府において「幸福度に関する研究会」が発足している。国際比較による視座と日本独自の幸福を検討することのバランスは重要である。幸福の意味には国や文化による共通性と差異が存在し、この点を視野に入れて日本における幸福度指標を検討することは、きわめて重要である。

◆単なる平均値比較は方向性を見誤る

日本は同レベルの経済的水準を持つ先進各国と比較すると、一貫して主観的な幸福感が低いことが数多くの研究により指摘されている。このようなことから多くの社会科学あるいは政策に関わる議論において、日本がなぜ「幸せでない」のかが注目される。これらの論点には正しいものも含まれるが、その一方で、幸せとは何か、その文化的意味を考慮することなしに単なる比較から結論を導くことに含まれる誤りには注意すべきである。本当の意味で人々の幸福感判断が持つ意味を調べるためには、その背後にある幸福感の意味（これを我々は「文化的幸福観」と呼んでいる）を理解する必要がある。

実際、調査を行ってみると、「10点満点のうち7点ぐらいの幸福」を理想的だと答える人が

日本には多い。10点満点が最高だと考えないところが、日本的な幸福のあり方を示している。幸福度の最適状態に文化差があるとすれば、平均値の国際比較は参照点としては非常に重要であるが、それにより目標を見誤るべきではない。

◆幸せの意味と文化

たとえば北米における文化的幸福観は、自己の能力や環境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ている。人々はより幸福であることを目指し、自らが幸福であろうとする傾向が強い。関係流動性が高いとされる北米社会の環境では、個々人は自分の持つ資源を十全に活用し、より高い幸福を求めようとする (Falk et al., 2009; Oishi, Lun, & Sherman, 2007; Yuki et al., 2007)。

これに対し儒教的・仏教的な東洋思想の価値観においては、物事には良い面と悪い面の両面が同時に存在するという「陰陽思想」がある。たとえば、あまりに幸福であることはかえって不幸を招き、むしろ「良いこと・悪いことが同数存在するのが真の人生である」という考え方が存在する (Kitayama & Markus, 1999; Peng & Nisbett, 1999)。さらには、関係性の中でのバランスも重視される。これは他者との協力や自然との調和が重視される農耕という経済体系を基盤にして成り立ってきた風土的思想、また、その中で生まれた社会関係の流動性の低さと無縁ではないだろう。

Uchida & Kitayama (2009) による研究では、北米に住むヨーロッパ系アメリカ人と日本人の学生に、幸福の特徴や幸福がもたらす

結果などについて5つずつ挙げてもらった。その後、それらの意味や特徴の一般的な望ましさを評定してもらったところ、アメリカでは幸福についての記述全体の97.4%が「望ましいもの」であったのに対し、日本ではそれが68%ととどまった。つまり日本での残り3割程の幸福の特徴は、幸福が「望ましくない」、あるいは「どちらともいえない」微妙なニュアンスのものであったことがわかる。これらの意味内容を詳細に検討してみると、「幸せになると周りがみえなくなる」「幸せになると他の人の妬みをかかってしまう」「幸せは長くは続かない」「幸せが続くとかえって怖い」など、対人的な懸念や人生全体の中でのバランス志向など、幸せすぎることについての「警鐘」に関連する記述がみられるのである。良いことが続くとかえって次に良くないことがもたらされることを懸念する感覚は、人生全体でみれば1人1人の幸せ・不幸せの数はほぼ等量であるという暗黙の人生観によってできあがっているといえる。

こうした幸せの意味の文化差は、他の側面においても見られる。ヨーロッパ系アメリカ文化では、興奮することやうきうきすることなどが幸せとされるのに対して、アジア系アメリカ人や中国などの東洋文化では、穏やかさやリラクセスなどが幸せとより結びついていることが示されている (Tsai, Knutson, & Fung, 2006)。

さらに、北米において幸福感は個人の自己の価値の認識である「自尊心」の高さと強く相関することが示されている。Taylor & Brown (1988) の欧米圏でなされた研究内容のレビューでは、自己の統制力を信じたり、自己の将来を楽観視したりすることなど、「自己の存在のポジティブさ」の幻想をもち、高い自尊心を維持することが、精神健康を維持するために重要であるという。

しかし、日本においては自分自身の個人的な価値に注目することよりも、「他者とうまくいっているか」、「人並みであるか」、「人から助けられているか」、「自分だけではなく周囲の人たちも幸せであるか」などの協調的な幸福感が重要であるということがわかっている (Hitokoto et al, 2009; Kitayama, Mesquita, & Karasawa, 2006)。

この文化差は「困ったときに人に助けられるかどうか」というサポートの受け取り

の効果においても顕著にみられる。もちろん人との結びつきは、北米においても精神健康と関連する。しかし北米では自尊心を傷つけてしまうようなサポートを受け取った場合には、逆に幸福感への効果は失われる (Bolger & Amarel, 2007)。これに対して日本においては、サポートの受け取りは自尊心が高まるかどうかにかかわらず幸福感を高める。サポートを受け取ることで周囲の人との結びつきを確認すること自体に価値が置かれているからであろうと考えられる (Uchida, et al, 2008)。

◆グローバル化時代の幸福感

しかし当然文化内には「分散」とよばれる個人差が存在し、関係性よりは個人の価値を重んじる人もいる。特に日本においてはグローバル化の影響を受けて、文化的価値観も変化し (Toivonen, Norasakkunkit, & Uchida, 2011)、個人主義傾向が高まってきている。たとえば企業の成果主義や教育における個性の重視はその一例であろう。

日本における個人主義は、幸福感にどのように影響するのか。この点について荻原・内田 (2010) は、日本では個人達成を重視している人ほど幸福感が低いことを明らかにしている。また、日本人は、個人の業績によって自分の価値が決定づけられるようないわゆる「個人主義的」あるいは「成果主義的」ともいえる職場で働くことを思い浮かべると、そのようなところでは幸福になれないと判断する傾向があることも示された。

流動性が高く個人の権利を守り、競争を誘発するような社会・経済体系—すなわちアメリカのような社会—では、個人の能力を高め、優れた結果や業績を獲得することが重要視される。こうした競争を勝ち抜きよりよい機会を得るために、北米の教育では自尊心と独立志向性が高まるようトレーニングされる。北米の個人主義は、日本で考えられているような「独立」「自己責任」といった表層的なものだけではなく、歴史・文化・宗教・社会構造的背景と密接に結びついてできあがっている。その表層だけを取り出して「個人主義」を実践しようとしてもなかなかうまくいかない。

日本で個人達成を志向することが幸福感を下げることの一因は、個人達成志向により周

困の他者と良好な対人関係を築き、維持することが難しくなることにあることも指摘されている（荻原・内田, 2010）。文化心理学者の北山忍によると、明治以降、特に第二次世界大戦後に日本に急速に浸透してきた個人主義は、欧米の個人主義とは質的に異なる可能性があるという（北山, 2008）。欧米の個人主義は、個人の独立性を保証しながらも、相手を尊重し、人間関係を拒絶しない。しかし一方で日本社会においては、時に「利己主義」「自己中心性」と読み替えられて解釈されるように、「個人主義」は他者との関係を顧みないことにより初めて達成されるものだと考えられている。つまり色々な「縁」を断ち切れれば、個として「独立」し、個人主義が達成され则认为されてしまったのではないかと北山は指摘する。「関係性」と共存しない個人主義は、欧米での本来の個人主義とは大きく異なるものである。そして、本来的には関係性が幸福にとって重要な日本社会で、日本的個人主義（孤人主義）を実践しようとするれば、自ずと幸福感が減じられてしまうということになってしまふ。

経済や政治のシステムの変化と、心理的な変化のスピードは同一ではない。たとえ個人主義を導入したとしても、日本的システムすべてが解体されるわけではなく、それは日本的な土台の上に積み上げられる。北山（2008）が指摘するのはこのような価値観の不一致がもたらす心理的矛盾である。

文化のメインストリームから逸脱することにより良好な対人関係を構築・維持できなくなり、不適応状態に陥るというプロセスは、日本社会が抱えている様々な社会問題にも通じる。現在、日本では70万人もの若者がひきこもり状態にあると言われている（内閣府, 2010）。ひきこもり傾向の高い人はそれまで日本社会の一つの価値基準の側面であった「努力志向」（失敗した後に努力する）あるいは「ジェネラリストを目指した努力」（一見自分の興味や目標とは関連しないような事柄でも努力する）を行わなくなる傾向があることが示されている（Norasakkunkit & Uchida, 2011）。今後の日本社会における幸福感を考える上では、文化内の人々の心の変化、そして社会の変化の影響について検討し、様々な社会的な問題に対する解決・予防を可能にする指針を提言する必要がある。

◆今後の日本の幸福観

2011年3月に発生した東日本大震災の後は日本全体における幸福観の基準にも変化が見られた（内田・高橋・川原, 2011）。内閣府経済社会総合研究所でわれわれが発表した地震前後（2010年12月と2011年3月末）での被災地以外の20代、30代の若年層10,740人を対象としたパネル調査の結果、6割近くもの若者は、未曾有の震災被害と原発事故を目の当たりにして、人生観が変化したと答えていた。その中で最も多く経験されたのが「結びつき重視」であり、これは「個人の努力重視」よりも強く経験されていた。このことから、震災後に家族や地域との関わりの重要性を再認識し、これまでの結びつきを再評価しようとする傾向が強まっていることがわかる。また、こうした結びつきの再評価の傾向が、震災後の幸福感の上昇に寄与していることもわかっている。つまり震災を経て現在を見直し、今の状態に満足するべきであるというように幸福観が変化したと考えられる。

一方で、半数の若者については震災後の価値観の変化も、幸福感の見直しも行われていなかった。日本を揺るがす未曾有の事態を目の当たりにした時に浮かび上がったこの現象は、現在の日本社会全体の文化的幸福観と関連しているように思われる。震災後も幸福観が変化せず、むしろ個人的理想を追い求める若者は、経済的あるいは社会的に困窮した状態にいる人たちばかりではなく、正規雇用者を含め若者のどの層にもまんべんなく広がっていた。そしてそのような人たちは仕事に不満や不安を感じ、心理的な疎外感を感じている傾向があった。このような心理的疎外感、前述の日本的「個人主義」化とも無縁ではないであろう。いずれにしても今後の継続的な追跡調査による震災の影響の検証が必要となるであろう。

おわりに

今後、OECDをはじめ、日本における内閣府での議論がさらに発展し、いずれ幸福度指標が国際的な比較の俎上に載せられてくるだろう。幸せを測定すると「ランキング」が気になり相対比較を好む傾向がありがちな日本においては、これは特に注意すべき問題である。むしろ幸福感がそれぞれの国や文化で「どのような概念・要件とより結びついているの

か」を国際比較し、検証することが重要である。「何をもって幸福と考えるのか」についての文化・社会的特徴を知り、それぞれの国や地域で評価すべき点あるいは足りないところを検証することが求められている。

文化比較を行い、相対的な視点で日本の幸福を概観すると、「陰と陽」「個人と関係」「独立と協調」といった、いくつかの理論的枠組みが浮かび上がる。これらの枠組みは、個々人の心理的な状態と幸福感の問題としてだけでなく、社会全体にも立ち現れている。日本の社会的状況からいえば、国際化が進みグローバル化の影響を多分に受けていること、そして地震と津波という自然災害に加え原子力発電所の事故という大きな出来事を経験している現状がある。幸福は常に自分と離れたところにあり、それは「追求」するものだという増大モデルは、今の日本においては限界があるのかもしれない。今ここにある幸福を感じとる力を育成することも必要ではないだろうか。

OECDは「これからは個人の幸福の時代」と述べている。確かに一人一人の幸福を考えての施策は重要であろう。一方で、日本のモデルにおいて「個人の幸福」の最大化を追求することが最善であるのかどうか。むしろ社会の、あるいは地域、家族などの一より集合的な一幸福について考え、どのようにそれを守り育てていくべきか。こうした視点も現代の日本社会で必要とされていることであると思われる。

文献

- Bolger, N., & Amarel, D. (2007). Effects of social support visibility on adjustment to stress: Experimental evidence. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*, 458-475.
- Falk, C. F., Heine, S. J., Yuki, M., & Takemura, K. (2009). Why do Westerners self-enhance more than East Asians? *European Journal of Personality, 23*, 183-203.
- Hitokoto, H., Uchida, Y., Norasakkunkit, V., & Tanaka-Matsumi, J. (2009). *Construction of the Interdependent Happiness Scale (IHS): Cross-cultural and cross-generational comparisons*. Poster presented at the 21th Association for Psychological Science, San Francisco, USA.
- 北山忍 (2008). 「自己矛盾のメンタリティー 日本人の自己、文化、そして将来への課題」*こころの未来, 1*, 46-47.
- Kitayama, S., & Markus, H. R. (1999). Yin and yang of the Japanese self: The cultural psychology of personality coherence. In D. Cervone & Y. Shoda (Eds.), *The coherence of personality: Social cognitive bases of personality consistency, variability, and organization* (pp. 242-302). New York: Guilford Press.
- Kitayama, S., Mesquita, B., & Karasawa, M. (2006). Cultural affordance and emotional experience: Socially engaging and disengaging emotions in Japan and the United States. *Journal of Personality and Social Psychology, 91*, 890-903.
- 内閣府 (2010). ひきこもりに関する実態調査 内閣府 <<http://www8.cao.go.jp/youth/kenkyu/hikikomori/pdf/gaiyo.pdf>> (2010年7月)
- Norasakkunkit, V., & Uchida, Y., (2011). Psychological consequences of post-industrial anomie on self and motivation among Japanese youth. *Journal of Social Issues, 67*, 774-786.
- 萩原祐二・内田由紀子 (2010). 日米の青年期における主観的幸福感：自己価値と対人関係からの検討 日本社会心理学会第51回大会発表論文集, 568-569.
- Oishi, S., Lun, J., & Sherman, G. D. (2007). Residential mobility, self-concept, and positive affect in social interactions. *Journal of Personality and Social Psychology, 93*, 131-141.
- Peng, K., & Nisbett, R. E. (1999). Culture, dialecticism, and reasoning about contradiction. *American Psychologist, 54*, 741-754.
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin, 103*, 193-210.
- Toivonen, T., Norasakkunkit, V., & Uchida, Y. (2011). Unable to conform, unwilling to rebel? Youth, culture, and motivation in globalizing Japan. *Frontiers in Cultural Psychology, 2*, 207.
- Tsai, J.L., Knutson, B., & Fung, H.H. (2006). Cultural variation in affect valuation. *Journal of Personality and Social Psychology, 90*, 288-307.
- 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.
- 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). 東日本震災直後の若年層の生活行動及び幸福度に対する影響. New ESRI Working Paper, 内閣府経済社会総合研究所.
- Yuki, M., Schug, J.R., Horikawa, H., Takemura, K., Sato, K., Yokota, K., & Kamaya, K. (2007). Development of a scale to measure perceptions of relational mobility in society. *CERSS Working Paper Series No. 75*.

- 1 本論考は心理学評論に掲載される内田由紀子・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」に加筆・修正したものである。より詳しい論考は上記論文を参照されたい
- 2 内閣府幸福度に関する研究会委員