

第4回 資本主義経済の再構築としてのSDGs研究会 (2022年5月26日開催)

## 個と場の共創的 Well-being—文化心理学からの検討—

内田由紀子 氏 (委員)

### ■個人の快感情を超えて包括的幸せを含む Well-being

私は文化心理学者として比較文化研究を行う中で、幸福感に注目してきました。幸福感や Well-being の求め方は文化の影響をかなり受けます。2010 年から内閣府の幸福度に関する研究会へ参加したことは、幸福の指標化の意義や社会的な活用を考える機会になりました。これまでの研究内容については、2020 年に書籍『これからの幸福について』をまとめております。

文化心理学が注目するのは人が生きる社会の状態や文化的価値観が心に与える影響です。happiness も Well-being も日本語では「幸せ」と訳しますが、happiness はより短期的で個人的な状況評価や感情状態、Well-being は目標に向かって努力する喜びや生きがい、社会的つながりや人生における価値を感じるような良い状態です。したがって、個人の状態だけでなく、場や状況、家族や友人、町や国の持続的に良い状態を包括的に含みます。社会貢献や仕事の意義を考え、集団と個人の指向性に折り合いをつけていくことが Well-being です。

人口減少や経済成長の低下で、格差が生じ、Well-being の重要性が増えています。Well-being の実現には、単純な経済成長や人口増加ではなく、さまざまな人が社会に参画して役割分担も増える中で多様な在り方を認める社会になれるかがキーワードになるでしょう。

### ■Well-being 実現の多様なルートと社会関係資本

2011 年に出した内閣府の幸福度の指標案では、「経済社会状況」「健康」「関係性」の 3 つの柱でゴール変数の主観的幸福感を測定する設計となっていました。地域によって、主観的幸福感を得るためのルートは異なります。最初に基礎的な欲求をひと通り満たすことが重要だとするマズローの積み上げモデルは、さまざまな幸福の実現が問われる現在では必ずしもあてはまるわけではありません。幸福を実現するための多様なルートの確保が重要です。

「自分の人生に重要だと思うもの」を調査すると、どの国でも「家族関係」がトップです。現在の日本の状況は、人の居場所としての家族の意義が問われるようになっているのかもしれない。また社会関係資本も重要で、個人が多様な関係性をもつことが大切です。活発な地域活動が社会関係資本の場づくりに役立つとして、さまざまな活動が進められています。

## ■喜びの質が身体の炎症反応を左右する

心理学では幸福感の測定で、人生の意義や社会とのつながりに関わる eudaimonia（ユーダイモニア）と、日々の快樂を表した hedonia（ヘドニア）を使います。最近の研究では、慢性的に孤独な状態などのときに生じるような身体的な炎症反応を eudaimonia が抑制し、hedonia は逆に炎症反応を増加させることがわかりました。炎症反応が続くと、循環器系や神経系の疾患を起こしやすいと言われています。

追い立てるような消費経済は hedonic で、持続可能な健康寿命の長い人生にとっては、むしろ eudaimonia を考えていくことが必要といえるのだと思います。

## ■循環型モデルが合う地域、企業では独立性と協調性の両立が課題

個と場の Well-being を考えるうえでは、自分が周囲へ与える影響を意識することが大事です。人は、周りが自分に与える影響には敏感ですが、その逆に自分が周りに与える影響には鈍感なものです。自分の状態が他者へ影響し、共有知が作られ、それが社会の状態となり、自分にまた返ってくる、この循環を理解し、良い状態を循環させることが肝心です。

幸福感の研究はこれまで、アメリカ的な獲得的幸福による個人の幸せが主たるものとして取り上げられてきました。しかし日本人は、他者と協調する協調的幸福を求める傾向があります。獲得指向的な考えをもとにした「人生の満足感尺度」の調査では日本と韓国の値がいつも低いのですが、「人並み・協調的幸福」の尺度では、各国がフラットな結果になります。これは日本だけで必要な指標というわけではありません。ギャラップ社の「World Happiness Report」の測定にも今年度のレポートからバランス&ハーモニーの章が追加され、世界も協調性やバランス指向性を重視しつつあります。

平成 27 年からの 4 年半、私は地域の幸福の測定指標を考えるプロジェクトに携わりました。平均 100 世帯前後の 400 集落を対象に調査したところ、生業によって人が集まる度合いが異なり、集まる度合いが高いほど相互協調的な性質を持っている人が多いことがわかりました。この調査のデータをもとに、幸福感の測定には、社会関係資本、一体感、異質・多様性への寛容さ、他者や地域へ貢献する向社会的行動、多世代共創をいれて、地域の幸福度指標として策定しました。幸福を感じる人は向社会行動を起こし、向社会行動が高い町の人には幸福度が高いというような、循環型モデルです。

企業では、公平な仕組みで評価されたい、わかりやすい業績に対するインセンティブを与えるという価値観が強いため、協調的に仕事をしていることが具体的なフィードバックを受け取りにくくなっています。しかし、企業の中で調査をした結果、協調性は eudaimonia 同様、炎症反応の低さと関連していました。つまり成果にたいする公平な報酬を求める独立性を保ちつつ、協調性を失わないような設計も重要です。個人の状態に加えて、個人を取り巻く状況も職場にフィードバックできるよう、指標開発を進めています。

（文責：全労済協会）