

どんな人が幸福か？
幸福になるにはどうしたらいいか？

心理学の幸福研究 ≡ ポジティブ心理学

- 20世紀末からの心理学で幸福の研究が流行
- 「ポジティブ心理学」と呼ぶ流派もある
- 幸福感の実証的研究
- 心理学者が測定する幸福
 - 主観的経験としての幸福感、楽しさ
 - 人生についての満足度
 - 充実した人生の各側面

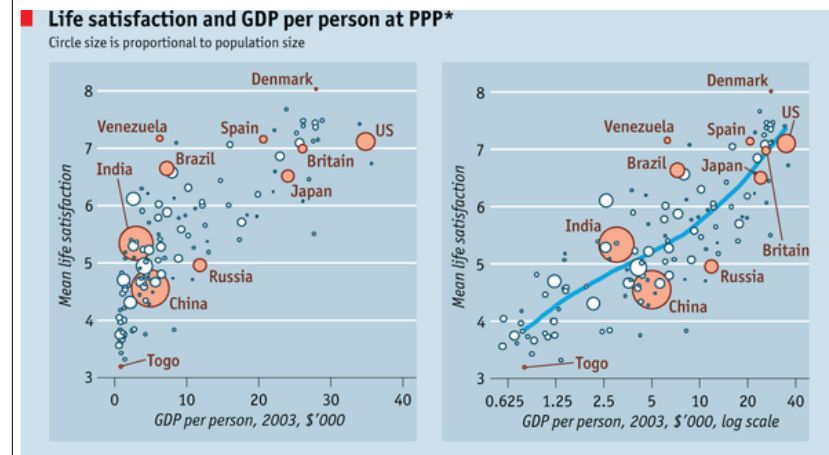
2

なにがひとを幸せにするのか

- とりあえず「全体にハッピーな感じ」
- お金？
- 結婚？
- 年齢？
- 健康？
- 友人？
- 気候？
- 教育？

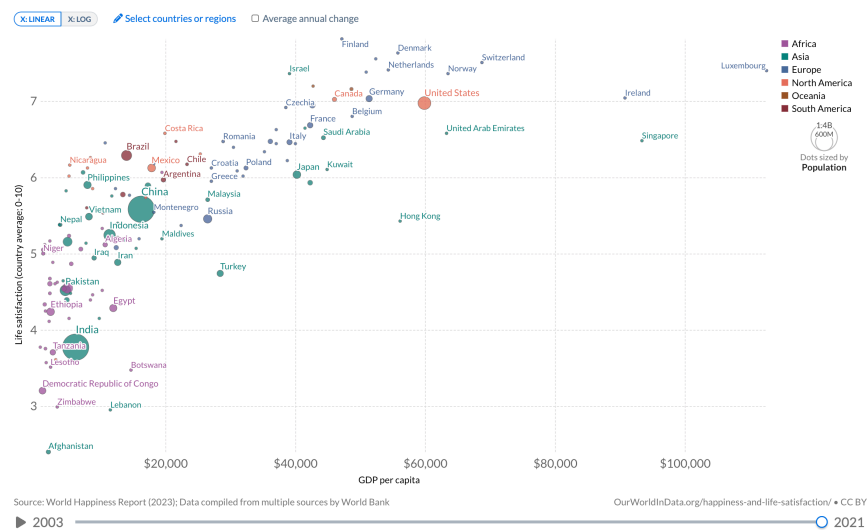
7

GDPと人生の満足度平均



6

GDPと人生の満足度平均

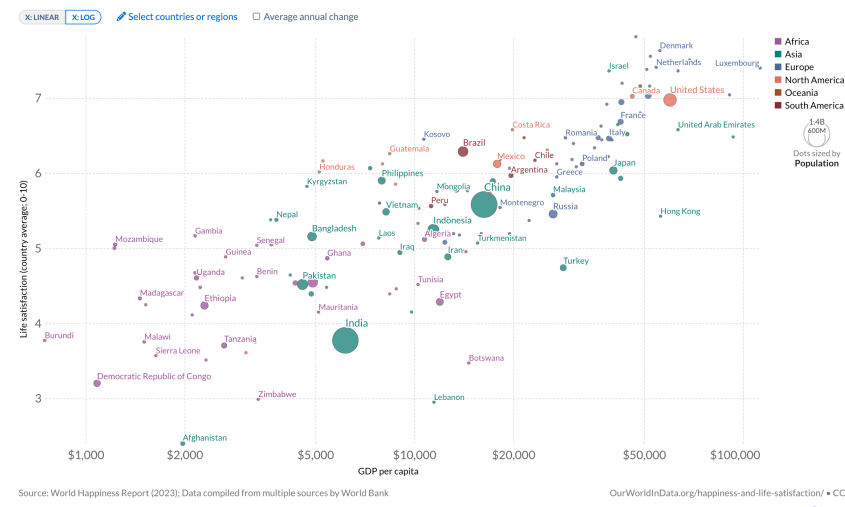


<https://ourworldindata.org/grapher/gdp-vs-happiness> 6

GDPと人生の満足度平均

Self-reported life satisfaction vs GDP per capita, 2021

The vertical axis shows the national average of the self-reported life satisfaction on a scale ranging from 0-10, where 10 is the highest possible life satisfaction. The horizontal axis shows GDP per capita adjusted for inflation and cross-country price differences.



<https://ourworldindata.org/grapher/gdp-vs-happiness> 6

年収と幸せ

年収	あまり幸せとはいえない	非常に幸せ
約200万円未満	17.2%	22.2%
約200～499万円	13.0%	30.2%
約500万円～899万円	7.7%	41.9%
約900万円以上	5.3%	42.9%

Kahneman et al., 2006

人生の満足度(1～7点)

アメリカの大富豪	5.8
マサイ族	5.4
アーミッシュ	5.1
イリノイ大学の学生	4.7
カルカッタのスラム住民	4.4
ウガンダの大学生	3.2
カルカッタのホームレス	3.2
カリフォルニアのホームレス	2.8

Biswas-Diener, 2007

結婚

- 結婚と幸福には強い関係がある
- 米国の調査
 - 結婚している人の40%が非常に幸福
 - 未婚、離婚、別居中、死別した人は25%
- しかし結婚が原因で幸福なのかどうかはまだ不明。幸福な人だから結婚するのかもしれない。

14

年齢

- 年齢は幸福とほとんど関係ない
 - 年をとると生活への満足度が上がる
 - 刺激的な楽しさの感情は少し下がる
 - 不快な感情は変わらない

15

順応

- 快楽・幸福感にはすぐに慣れてしまう
- 匂いなどと同じ

13

宝くじ長者

- 宝くじの当選者たちは対照被験者群に比べて、現在の幸福感(4.00vs3.82)と未来の幸福感(4.20vs4.14)でやや幸福だが、日常的な活動においてはより少ない楽しみしか感じていなかった(3.33vs3.82)。

14

健康と病気・障害

- 急性の病気は当然幸福度を下げる
- しかし意外なことに、慢性疾患で入院した患者は1年たつと幸福度を増す
- 前年に事故で四肢麻痺してしまった人々のインタビューでは、現在の人生の満足度は2.96だが、日常活動における楽しみの度合は宝くじ当選者より高かった(3.48 vs 3.33) (Brickman et. al., 1978)

16

友人関係

- 「非常に幸せ」な人は親密な友人や恋人がいる
- 「まあまあ幸せ」なひとより友人、恋人、家族と過ごす時間が多い
- 退職生活を送っているひとは、妻・夫や子どもと一緒にいるときよりも、友人といっしょにいるときに最も幸福を感じる
- (時間の使い方に違いがあるせいかな?)

17

その他

- 教育、気候、人種、性別は幸福度とは無関係
- 宗教信仰幸福度と関係がある
 - 強い信仰をもつひとは、麻薬中毒、犯罪、離婚、自殺などの発生率が低い
 - 長生きする
 - 離婚、失業、病気も少ない

18

幸せなひとは得

- より多くの収入
- 恋愛、結婚
- 健康
- 長生き

22

幸せと収入

- 大学入学時の「明るさ」を測定。19年後の年収を比較する
- 「明るい」学生の方がかなり有利
- 能力に差がければ明るいひとの方がステイタスの高い職業につく傾向がある

23

大学入学時の明るさと 19年後の年収

大学入学時の明るさ(1976)	19年後の年収(1995)
1 = 最低10%	540万円
2 = 平均以下	617万円
3 = 平均	635万円
4 = 平均以上	661万円
5 = 最高10%	627万円

Diener et al., 2002

24

幸福と結婚

- 大学の卒業写真で笑顔を見せている人の方が、そうでないひとより27才の時点で結婚率が高い。52才の時点での結婚への満足度も高い。(Harker & Kelner, 2001)

25

健康

- 幸福感の強いひとは風邪をひいても症状が軽い。（主観的にも客観的にも）
- 修道院に入るときの記録文書でポジティブな言葉（幸せ、楽しい、嬉しい、感謝）を使っていた修道女の方が長生き (Danner, Snowdon & Frisen, 2001)

26

修道女A

- 「私は1909年9月26日に、女5人と男2人の7人兄弟の一番目の子として生まれました.....私が見習い期間にあった年は、修道女会修道院で化学を教えながら過ごして、2年目はノートルダム大学でラテン語を教えました。神のご加護のもとに、私は修道会と、キリスト教の伝道と、私自身の清めのために尽くしていくつもりです。

27

修道女B

- 神の計り知れない恩寵によって私の生活は順調に始まりました.....私が修道女見習いとしてノートルダム大学で学びながら過ごした一年はとても幸せな時間でした。いま、私は聖母マリアさまの聖なる衣を授かり、愛する神と結ばれて人生を送ることを切なる喜びとともに待ち望んでいます。

28

結果

- 幸福感の高い上位25%は幸福感の低い下位25%より平均して10年長生き
- ポジティブ感情の内容は長寿に関係する。ネガティブ感情は無関係

29

ポジティブな文章と80才での死亡率

ポジティブな文章	80才での死亡率
一番少ないグループ	54%
平均以下	58%
平均以上	35%
一番多いグループ	24%

Danner, Snowdon & Friesen, 2001

27

(生まれつきの) 性格

- 「幸せは80%遺伝で決まる」？（リッケンとテレガン）
- ← 双子（一卵性）の研究から
- 人の一生を通して幸福感は非常に安定している

19

- 双子の研究から、幸福度の50-70%は先天的に決定されている。
- パーソナリティーと深い関係。
- 平均的幸福度は人生を通してほぼ一定（幸福のセットポイント）

18

性格

- 「ビッグ5」：性格の五大因子
 - 外向性（社交性、明るさ、活発さ、ひとなつっこさ）
 - 神経症傾向（苦しみやすさ、心配性、怒りっぽさ）
 - 同調性（協調性、やさしさ、親切さ、共感）
 - まじめさ（几帳面さ、ルール遵守）
 - 経験に対するオープンさ（知性、想像力、好奇心）

20

パーソナリティーのビッグ5

- 「ビッグ5」：性格の五大因子
 - 外向性（社交性、明るさ、活発さ、ひとなつっこさ）
 - 神経症傾向（苦しみやすさ、心配性、怒りっぽさ）
 - 同調性、協調性（やさしさ、親切さ、共感）
 - 堅実性、勤勉性、まじめさ（几帳面さ、ルール遵守）
 - 経験に対するオープンさ（知性、想像力、好奇心）
- 5つの要因は独立している
- 遺伝性が強い（生物学的基盤がある）
- 幸福感には外向性と神経症傾向が強い相関



19

幸福のセットポイント？

- 各個人に固有の幸福のセットポイント（一定のライン）があるかもしれないとされている

20

性格と幸福度

- 外交的な人は幸福（強い関係）
- 神経症傾向が強いひとは不幸（強い関係）
- 同調性、善良さは幸福とそこそこ関係
- オープンさは関係なし
- 他に自尊心が幸福と強く関係している。

21

なにが幸福感・満足度に寄与するか （まとめ）

- 相関低い: 年齢、性別、学歴、社会階層、子供の有無、人種、知能、身体的魅力
- 中程度: 友人の数、結婚、宗教性、余暇の活動度、身体的健康、良心性、外向性、神経症的傾向（負の相関）、コントロール感
- 強い: 感謝、楽観性、雇用、セックスの頻度、ポジティブ感情を経験する時間、一卵性双生児の幸福度、自尊感情

28

我々は将来の感情の予測が下手である

- 恋人と別れる、大学に就職する、やりたい仕事に応募するなど人生の重要な出来事について調査
- それぞれの出来事について結果が出る前に気持ちとその持続を予想してもらい、結果が出たあとにも報告してもらう
- 不快な気持ちやよい気持ちは予期していたほど長く続かない

36

快感と苦痛

- ピークエンドの法則。過去の快感・苦痛の記憶は歪んでいる
- 快感・苦痛の時間は無視される。ピークの強さと、終了時の強さが記憶される

11

ピークエンドの法則

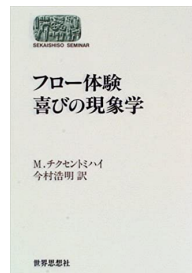


<http://www.richard-sedley.net/2010/09/how-do-you-decide-what-to-buy/>

12

「フロー」

- ミハイ・チクセントミハイの研究
- フロー = 没頭、熱中
「ゾーンにいる」
- 画家、ロッククライマー、チェスプレイヤー、ダンサーetcのインタビュー調査



37

フロー状態

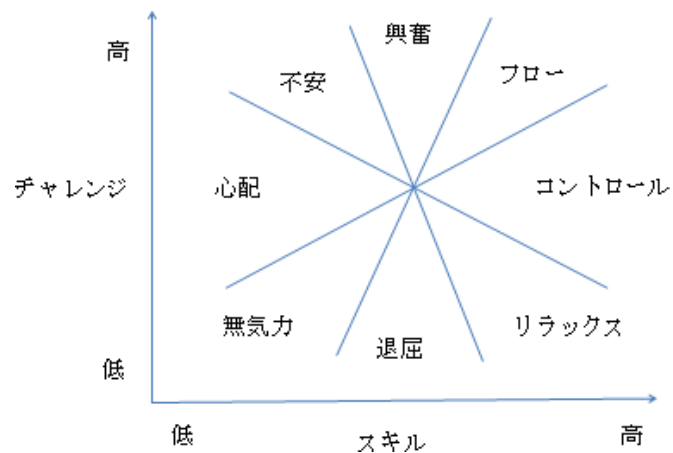
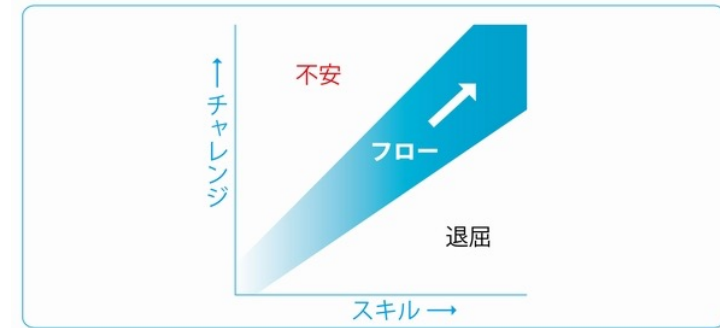
- 時間が速く経過する
- 注意は活動のみに向う
- 「自分」を忘れる
- あとで「楽しかった」と感じる
- バスケット選手「時間の経過がわからなくなつて、どのクォーターなのか分からなくなる。観客の声援が聞こえなくなる。思考しなくなる。ただプレイしているだけの状態だ」

38

フローが起こるとき

- 最大限の能力で機能しているとき
 - スキルとチャレンジする課題が最適な均衡状態にある。
- 大きすぎる課題に対しては不安になり、簡単すぎる課題は退屈
- スキルの向上がともなう活動がフローを起こしやすい
- フローを頻繁に経験する人はそうでない人より日常生活の幸福感・満足感が高い

39



幸福な人は親切

- 学生を2グループに分け、片方にコメディを、片方に退屈な科学番組を見せる。幸福度を調査するとコメディを見た方が高い
- 帰り道で募金を呼びかけると、コメディを見たグループの方が平均してより多くの募金をする
- 献血を呼びかけても同じ結果

ポジティブ感情とネガティブ感情

- 進化心理学。「進化」の観点から人間の真理を探究する。
- 「適応」。生物の性質は生存と繁殖に有利になっているはず。
- ネガティブ感情の役割: 現在の行動をうながす。逃げるか（恐怖）、戦うか（怒り）
- ポジティブ感情の役割: ?
 - 鼻歌、スキップなどはなんの役目も果たさない？

6

- 怒り、悲しみ、恐怖、嫌悪、驚き、喜び

上の図形に似てるのは左？右？

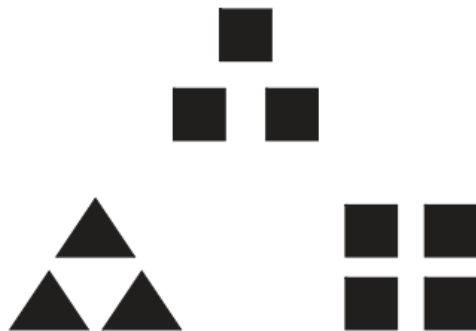


Figure 2. Sample item from a global-local choice task (Fredrickson & Branigan 2004).

7

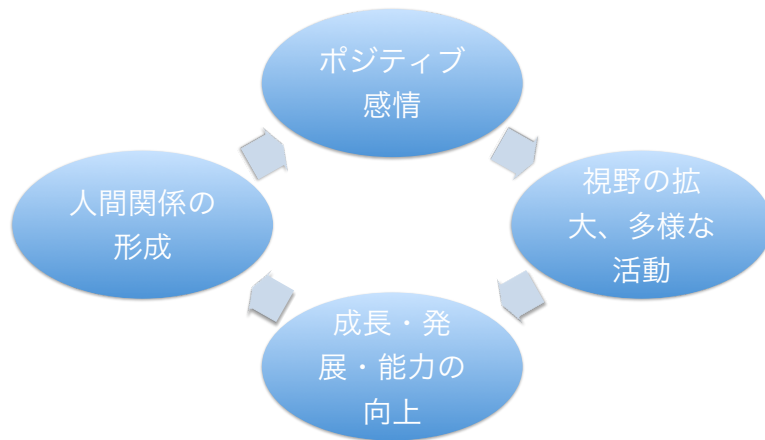
拡張-形成理論

- バーバラ・フレドリクソンの拡張形成理論。
- ポジティブ感情は行動のレパートリーを増やし、選択肢を拡張し人間関係を形成する。
- ポジティブ感情 → 行動のレパートリーの増加、各種の活動の活性化 → 人間関係の形成、成長 → ポジティブ感情。



8

拡張形成理論



9

現在の研究成果

- 先天的要因がかなり強い。
- 環境からは比較的独立。
- 順応してしまう。
- 他人と比較してしまう。
- 予測が苦手。
- 人間関係は重要
- フローは重要

3

推薦図書

- クリストファー・ピーターソン、『ポジティブ・サイコロジー』、春秋社、2010
- ジョナサン・ハイト『しあわせ仮説: 古代の知恵と現代科学の知恵』、新曜社、2011
- マーティン・セリグマン、『オプティミストはなぜ成功するか』、講談社文庫、1994
- マーティン・セリグマン、『世界でひとつだけの幸せ』、アスペクト、2004
- マーティン・セリグマン、『ポジティブ心理学の挑戦』、ディスカヴァー・トゥエンティワン
- ダニエル・ネトル、『幸福の意外な正体～なぜ私たちは「幸せ」を求めるのか』、山岡万里子訳、オープンナレッジ、2020。
- 「ポジティブ心理学」を題した書籍は近年かなり多く出版されている

39