

## アップデート 幸福

本研究会は2021年5月27日と6月10日にウェビナーを開催し、第2回(2013年5月)で取り上げた幸福というテーマを、8年前と同じ講師とともに再検討した。5月のセッションには京都大学こころの未来研究センターの内田由紀子教授をお迎えし、まずは心理学者としての視点から、前回のセッションが開かれた2013年以降の注目すべき展開を概観していただいた。

2013年の日本は依然として3.11がもたらした地震・津波・原発の三重災害からの回復の途上にあった。企業はさらなるエネルギーの節約とリスク管理への圧力にさらされていた。今では復興をめぐる議論は一段落したものの、持続可能な開発目標(SDGs)など他の問題については議論が続いており、企業はリスクの回避および管理という限られた目標への取組みから、社外のステークホルダーのみならず社会全体の利益となる幅広い目標を促進しようとしている。経済の話をするれば、アベノミクスは日本のGDPをいくらか押し上げ、2008年のリーマン・ショックからの回復を助けたが、政府への信頼や公約の実現レベルに対する疑問は根強い。そして今日ではコロナ禍が新たな衝撃をもたらしている。大局的に見ると、日本はこの10年の間に多くの浮き沈みを経験してきたことがわかる。

それにもかかわらず、人生満足度もしくは幸福度に関する統計データの平均値には目立った変化は見られない。たとえば社会経済的地位や教育へのアクセスに関連する社会的成果にはいくらかの差異があるものの、幸福度に関するスコアの全体平均にはさほどの変化はなく、基本的には安定している。

以上のように内田教授が概観した後、出席者から様々な質問が寄せられた。日本においてコロナ禍が幸福に与えた影響が特にあるとすれば何か、というのが最初の質問であった。内田教授は次のように答えた。多くの統計によると人生満足度の平均レベルが一定水準を保っているのは先述の通りだが、いくつか

の変化を示すデータもある。その例の一つは自殺をめぐる人口統計で、コロナ禍以前には中年男性の自殺率が最も高く、それは経済的圧力や社会的期待によるものとされていた。しかしコロナ禍の現在、女性、とりわけ主婦の自殺率が高まっているという。これは、日本の家庭および家族を取り巻く環境に何か起きており、女性への圧力が増大していることを示している。コロナ禍における自殺率の増加は10代にも見られる現象で、おそらく学校生活の混乱や家庭内暴力といった要因の結果ではないかと推察されている。

続いての質問は、欧米では21世紀の日本が〈残念な状態にある〉と見られているにもかかわらず、日本では人生満足度が実のところ向上していることを示す日本の調査に関してである。この点の説明に役立つような、他の国と比較して日本に固有の要因はあるのだろうか。内田教授は次のように答えた。確かに昨今の日本には否定的な傾向がいくつか見られる。経済は低迷し、コミュニティの絆は衰退してきている。しかし若者をはじめとする人々はこうした文脈の中でも、家族もしくは社会の伝統的制約の外で、より個人主義的にそれぞれの幸福を最適化したりカスタマイズしたりしようとしている。たとえば、昔のようにどのテレビ番組を見るかで家族と言い争うより、今はむしろインターネットを通じて好みのメディアを選ぶことができる。こうしたカスタマイズや個人の自律といった考え方が、特に若者にとっての幸福の定義と結びつきつつある。ただし彼らは野心に満ちた経済的成功につながるタイプの幸福を必ずしも求めているわけではない。このように、外からは日本の経済状況が後退しているように見えても、日本の一人ひとり是最適化やカスタマイズ、ミニマリズムといった方向で幸福を追求する方向にシフトしつつある。この点が件の質問、つまり日本の社会および経済トレンドは多くの面でマイナスであるのに、な



ぜ人生に満足を覚える人々がいるのかを説明する助けとなるかもしれない。

他方でこれら一連のカスタマイズの過程で犠牲にされているものがある。たとえば、コミュニケーションのごく苦手な人は他者との対立を避けようとするが、それは他者との交渉を避ける方が楽だからだ。もちろんこの時、実際にはただ単に問題を先送りしているだけなのだとしても、表向きは平和で平穏のように見えるだろう。

次に、日本社会の相対的安定と幸福のつながりに関する質問が寄せられた。若者はリスクを取りたがらない傾向にあるが、それでも彼らは自分の手が届くもので十分幸せを感じるようだ。これは、日本社会をマクロな視点で見ると、いくつかの大きな事件や変化を経験しながらも、過去30年それなりに安定してきたという事実と何か関係があるのだろうか。たとえばこの間、日本国内に目立った対立は見られなかった。日本は未だそこそこ豊かな国で、あまりに野心的でさえなければ、満足しながらそれなりに良い暮らしを送ることができる。だがもしも社会の状況全般が大きく様変わりしたら——たとえば制度に対する信頼の崩壊やインフレ率の増大、治安の悪化など——日本人の心理も一変するのだろうか。

内田教授は次のように答えた。どういったトップダウン的なマクロ要因によって心理的变化が引き起こされるのかを考えるのは難しい。何とんでも日本は数多くの大規模災害や劇的な変化を経験してきた。コロナ禍への対応を含めて日本政府への不満をしばしば耳にするが、日本の中にあるボトムアップの関係志向の要因により分裂は免れているようだ。この点で日本は他の多くの国と一線を画している。たとえばアメリカでは何らかの形で構造的な変化や世界の変革を求める社会・政治運動やそれにまつわる議論が、日本よりも頻繁に起こる。日本には政治や社会の格差に対する不満こそ大きいですが、大方の人々は日常生活においては依然として現状と安定した状態を守りたいという傾向が強く、さらなる幸福を求めるよりは今ある幸福を失わないことやこれ以上不幸せにならないことを志向している。結果として日本は相当に安定した国であると思われるのだ。おそらく他国が侵略でもしようとするぐらいのことが生じれば日本人の心理や行動は変化するのかもしれないが、そうした変化を想像することは難しい。

次に年齢やジェンダーの差異について質問が寄せられた。日本の人口動態上の特徴によって、幸福や彼らの心理的経験をめぐる過去数十年の変化に何らかの違いが見られるだろうか。内田教授は次のように答えた。日本では一般的に男性よりも女性の方が高い幸福度を回答する傾向にある。もう一つの傾向としては、日本の男性の幸福度は中年期以降は年を重ねるにつれて

高くなる一方、女性の幸福度は人生を通じてより安定している。ただし、ジェンダーの役割や条件が変化し続ける中でこうしたパターンが持続するかは不透明だ。たとえば日本の中年男性の幸福度は、経済や職場の圧力にさらされるために概して低いですが、これは中間管理職に男性が多く、社会的なプレッシャーが強いためであるといわれている。しかし女性が家庭の外で仕事を持つことが増加傾向にある中で、今後性別による社会的プレッシャーや関係性が変化していく可能性もあるだろう。

続いて、コロナ禍がメンタルヘルス（心の健康）に与えた影響と、この影響の広がりや精神疾患の社会的スティグマ（汚名）をどの程度取り除くことになるかについて質問が寄せられた。カナダや他の国では、社会的孤立や雇用の不安定、またウィルスの脅威にさらされている感覚の蔓延を含むコロナ禍の集団的トラウマのゆえに、メンタルヘルスにまつわる問題は目に見えて増加している。だがメンタルヘルスに関する議論が社会の至る所でこれまでよりオープンかつ真剣にされているおかげで、人々は自分の直面している問題への支援を求めやすくなっているようだ。日本でもメンタルヘルス問題の増加や、一般的な議論に関する上述のような変化が見られるだろうか。

内田教授は次のように答えた。一般的な話をするなら、日本でメンタルヘルスの医療サービスにかかることは徐々に改善されているとはいえ、未だスティグマ化も見られる。しかし、そうした状況に変化が起きているか、もし起きているとすればいかなる変化かを評価する研究が現在進められている。一つの変化はSMSを利用したカウンセリングの登場で、この技術によりメンタルヘルスのケアを求めたり受けたりする際のハードルは下がっていく可能性もあるかもしれない。

また、コロナ禍の発生前後でメンタルヘルスにまつわる問題の種類の違いが見られるかについても、これまでの分析によると、ウィルス関連の不安はコロナ禍の発生直後とロックダウンの初期段階には急速に増大したものの、それ以後はふたたび減少しているという。また、コロナ禍の影響がプラスに働いた人も中にはいる。その良い例がいわゆる引きこもり傾向にある人たちなどで、彼らはこれまで大きな社会的スティグマを負ってきたけれども、多様なライフスタイルが許されるという感覚が高まっているのかもしれない。

次に、価値観に関する質問があった。コロナ禍で行われたロックダウンにより、人生で重要なものは何かをめぐると人々の根本的な価値観が変化したことを示すエビデンスはあるか。またそうした変化は幸福に影響しているだろうか。たとえばカナダでは、ロックダウンで物質的価値にかまけることが難しくなった反面、人とのつながりが可能な場合、そちらがますます重視されるようになってきている。同様に、自然に触れたり野生の世

界を探索したりする機会を求める人も多くなっている。日本でも似たような展開は見られるか。

内田教授はこれに同意し、パンデミックによってエコツーリズムや自然探索が日本でも人気となってきている点を指摘した。価値観の変化に関するもう一つの例として、通勤を挙げることができる。日本でもとりわけ東京や大阪などの大都市圏では公共交通機関で職場に向かうのが常である。通勤には多くの場合1時間以上かかるが、ラッシュアワーの大混雑に慣れきっている人々は、この種の生活に関する満足度を必ずしも真剣には考えてこなかった。要するに郊外の自宅からの通勤は当たり前とされてきたのである。しかし今や人はこうした状況についてより深く考え、長く慌ただしい通勤が本当に必要だったのかどうか、自問している。

規範をめぐる変化の例をさらに挙げると、日本のハンコ文化が挙げられる。日本では署名の代わりに自分のハンコを押すことが慣習によってまさに儀式化されている。日本の組織では往々にして書類に複数名による承認が求められる。以前であれば必要なハンコは対面でもらわねばならなかったが、コロナ禍でそれも難しくなった。結果としてハンコを求められることは少なくなり、デジタル署名が段々と認められるようになっていく。

以上の例が示すのは、「これまでの先例から自由になっても構わない」という価値観への変化だ。もちろんこの変化がすべての企業や人々に当てはまるわけではない。多くの組織はこの〈ニューノーマル〉と大いに格闘している。たとえば管理職の中には、勤務中の部下をコントロールできなくなることに強い不安をおぼえる者もいる。ただし当然ながら世代の違いもここには関係している。

続いて、コロナ禍で蔓延した陰謀論やデマに関する質問が寄せられた。この問題はアメリカでとりわけ顕著に見られるが、それらの政治や社会に与える影響は深刻だ。日本はアメリカほどこうした問題が際立っているわけではないが、それでも前大統領トランプが本当は再選されていたとか、自分たちは〈エリート〉日本社会の犠牲になっていると信じて疑わない人が確かに存在する。日本の社会的条件もまた過激な陰謀論が広まるのに適しているように思われる。心理学の見地から、こうした現象はどう理解することができるか。また我々はどう対処すべきだろうか。

内田教授は次のように指摘した。この種のデマや陰謀論を積極的に信じたい人は一定数おり、そうした動機がある限り、ひとたび陰謀論的な世界観にとらわれた人に穏健な世界観を回復させるのは難しい。いくつかの研究によれば、絶えず何かに怯えていたり、無力感を抱いていたり、また社会関係が満足足

りないと感じていたりすると、陰謀論的な世界観に染まって過激化する傾向は強くなるようだ。だからこれらの感情をコントロールする条件について検討することには価値がある。関連していえば、新しい現実が集合的に共有されると孤独を癒す効果があるようだ。たとえその現実が暗い幻想だとしても、特にウェブ上では社会的な紐帯となりうるので、ある価値を共有している人たちだけで盛り上がりしてしまうことがあるだろう。しかし長い目で見れば、陰謀論は結果的に社会の中の対立を増大させ、友人や家族、社会全体からますます遠ざかってしまうことになる。そのため孤独や無力感、恐怖といった心理に対処するのがいかに大切か、よくわかる事例だといえる。

次の質問は日本の中の地域差についてだった。たとえば仙台では多くの学生が自分は幸福だと答えるが、野心的な意味で幸福というわけではない。むしろ彼らは、特に物質的な面で、ただ現状に満足しているだけである。こうした状況はバブル期とは異なるようで、今日の学生の期待は当時と比較するとえらく衝撃的だ。彼らの多くは地元に残りたいと思っている。地震と津波、原発事故の後ですら、彼らは仙台での生活に満足しているのである。見たところ彼らの人生に対する態度はほとんどミニマリストだが、その傾向は韓国でも同じようだ。韓国の若者も多くの場合、とりわけ物質主義をめぐって比較的控えめかつ落ち着いた期待にとどまっている。

内田教授は次のように答えた。生活の安定、ミニマリズム、そして物質的な期待に関し、東アジア諸国間には一定の類似性が見られるようだ。だがもちろん違いもある。地域の話をする、インフラや大学、ショッピングモールなどで若者を満足させるだけの規模を持つ中核都市でなら、彼らが自分たちの幸福を最適化することは可能かもしれない。しかしより小規模の都市では大学へ進学するためには地元を離れなければならないという問題も生じてくる。だからこそ地方居住者の幸福と期待を説明するにあたっては、教育や他の資源がどれくらい容易に得られるかを考慮する必要が出てくる。デジタル教育などがこうしたことを代替していく可能性もあるかもしれない。

東京と大阪に関するデータによれば、両都市における幸福度は比較的安定しており、多くの人がミニマリスト的態度を示している。特に若者は流行りの服や時計などを必ずしも買いたいわけではなく、サブスクに入ったりレンタル料を払ったりして必要な時にそれらのアイテムを持つ人が多くなっている。こうした〈シェアリング・エコノミー〉が成長したことで選択の種類は広がっており、幸福のカスタマイズや最適化が求められる中で選択の数も増えているのが実情である。

次に環境をめぐる懸念について質問が上がった。西洋ではメンタルヘルスの専門家の多くが〈エコ不安症 (eco-anxiety)〉、

すなわち気候変動や生物多様性の喪失、プラスチック汚染をはじめとするグローバルな危機と、多くの指導者によるこれまでの不十分な対応に関連したトラウマ的感情をますます指摘するようになっていく。この〈エコ不安症〉は日本でも観察されたり議論されたりしているか。

内田教授は次のように答えた。日本の場合、環境への懸念が自分の周囲に限定される傾向にある。人は近所や都市の環境なら気にかけるかもしれないが、体系的な課題というより大きな文脈を理解することは心理的に難しいのだろう。環境をめぐるこのように限定的な態度は、日本人の一種の慎み深さにもよる。多くの日本人は、自分がこの種の大きな課題について自ら変化を起こせるとは思っていない。「これは偉い人の考えるべきことで、私の仕事ではない」というわけである。惜しむらくはこの種の態度が、環境問題の性質や地方コミュニティの大きな変化を起こすことについての消極性につながっていることである。

続いて定義について質問が上がった。コロナ禍の現在、幸福はどのように定義すべきだろうか。内田教授は次のように答えた。〈幸福〉や「幸せ」の定義は人間の感情やムードに関連したごく狭いものに限定される傾向があるが、より幅広く「良き生とは何か」といった問題に取り組む必要があり、そのためには〈ウェルビーイング（身体面・精神面・社会との関わりなど、総合的に良好な状態）〉という概念を検討することがふさわしいだろう。こちらの方が、人々の経験や〈生きがい〉といった概念をよりうまく取り込むことができる。

最後の質問はコミュニケーションについてだった。対面とオンライン、二つのコミュニケーションは心理学的にどう比較できるだろうか。内田教授の回答は次の通りである。対面のコミュニケーションには、たとえば会う人を常に選べないことなど、いくつかのマイナス面がある。それでも対面には信頼を育むちょっとした世間話や、ソーシャル・キャピタル（社会関係資本）をはぐくむようなやりとりといったプラス面が確かに見られる。

コロナ禍の中では誰かに会いたければ、何らかの理由を設けてアポを取る必要がある。この状況は、ミーティングの前後や偶然に誰かと出くわした流れで「偶然に」雑談ができたコロナ以前とは大きく異なる。こうした会話は時に面倒かもしれないが、気楽でくつろいだ時間、あるいは重要な情報収集にもなり得た。加えて人間のコミュニケーションは声や話し方、身振りなど多様なチャネルを通じて行われるため、対面と同じレベルのやり取りを二次元の小さな画面越しにすることは相当難しいのだ。もちろんコロナ禍が続く限り、人と直接会うことができたとしても、マスクのおかげでコミュニケーションはやはり

スムーズにいかなくなる。そのため我々は新しいコミュニケーション手段、つまり対面で人と会えない場合でも対面の利点を手に入れる方法を見つけなければならない。



続いて6月10日に開かれたセッションには、ウォーリック・ビジネス・スクール教授でドイツ労働経済学研究所(IZA)リサーチ・フェローも務めるニック・ポータヴィー教授をお迎えし、まずは政策および研究の動向とあわせて、幸福とウェルビーイングに関する実証データの傾向を概観していただいた。

ポータヴィー教授は最初に、政策に関する2013年以降の主要な傾向を示した。中でも注目すべきものの一つは、指導者の多くがメンタルヘルスやウェルビーイングに強い関心を示し始めている点である。たとえば、ニュージーランドのジャシンダ・アーダーン首相と彼女の政権は予算の一部を「ウェルビーイング・バジェット」に割いているが、これは何が機能し何が重要かに関するエビデンスを基に、ニュージーランド国民のメンタルヘルスとウェルビーイングを向上させる政策のために設けられた。

もう一つの例はイギリスである。デイヴィッド・キャメロン政権は社会的成功を定義する必要性をいち早く認めた。政府や有識者はウェルビーイングについてGDPのような間接的指標をしばしば用いるが、キャメロンは2010年に首相に就任するや、ウェルビーイングを直接測定できるデータの収集を始めるよう国家統計局に指示を与えた。今やイギリス国民は毎年、ウェルビーイングに関する4つの主要な質問に回答するよう求められる。集められたデータはイギリス人の全体像を表すものである。

以下4つの問いから、〈認知〉〈感情〉〈目的〉というウェルビーイングの3つの側面が測定される。

1. 「全体として、あなたは自分の人生にどれだけ満足していますか」——この質問は人生満足度、つまりは〈認知的〉ウェルビーイングを測定する。この質問が回答者にいみじくも求めるのは、自分自身の過去・現在・未来に思いを馳せ、人生の現在地について検討し、さらには今の状況や暮らし向きなどに対する満足感を表すことである。
2. 「あなたは昨日どれだけ幸せを感じましたか」——この質問は、日ごとに変化しやすい〈感情〉的もしくは情動的ウェルビーイング（ムード）を評価する。
3. 「あなたは昨日どれだけ不安を覚えましたか」——この質問も〈感情〉的ウェルビーイングを測定する。
4. 「あなたは人生でやっていることに意味があると感じてい

ますか」——この質問は〈目的〉あるいは価値 (worthwhileness) の側面を引き出す。

以上の通り、第一の質問は〈認知〉的ウェルビーイングを、中の二つは〈感情〉的ウェルビーイング (ムード) を、そして最後は〈目的〉をそれぞれ測定する。そしてこれらの問いを総合すると、幸福の様々な側面が把握されるとともに、日本語でいう〈生きがい〉の概念が提起されることになる。

これらウェルビーイングの多様な側面 (認知・感情・目的) を測定すると、いくつかの興味深い事実が浮かび上がる。一例を挙げると、雇用や所得といった経済的指標によって人生満足度 (認知的ウェルビーイング) はごく正確に予測されるものの、感情的ウェルビーイングとなるとそうはいかない。たとえば失業者は人生満足度について職を持つ人よりずっと低く回答する傾向にあるが、それでもなお彼らは感情的には豊かな日々を送ることができる。実際、失業者の人生満足度は全体として職を持つ人よりずっと低いにもかかわらず、両者の回答する感情的ウェルビーイングは平均すると同程度なのである。これは、感情的ウェルビーイングと正の相関関係にある物事にかかる時間を、失業者の方が長くとれるためであるように思われる。

同じように豊富で示唆に富むデータが世界中の他の領域でもますます利用できるようになってきている。たとえば国連機関による世界幸福度報告 (World Happiness Report) がこの 10 年ほど公表されており、ギャラップ世論調査もウェルビーイングにまつわる様々の情報を収集している。近年の日本はこうした報告の中でおよそ世界第 50 位に位置づけられている。

要するに、世界中の政府が幸福やウェルビーイングの測定に多大な関心を寄せているのだ。

学術的動向に関していうと、2013 年の幸福に関する調査では人生満足度を決定づけるミクロ要因とマクロ要因の相関関係に注目する傾向が見られた。それ以来、個人や集団間の相違にも研究者の関心が集まっている。たとえば次のようなものだ。ある集団に属する人が、人生の特定の出来事から多かれ少なかれ影響を受けるのはなぜか。ある人が他に比べて強靱なのは何のためか。人生の特定の出来事から立ち直る能力について説明することは可能なのか。幼少期の経験や性格特性はどのような役割を果たすのか——。GDP のようなウェルビーイングの経済的な代理指標を見ているだけでは、これらの問いに答えることはできない。

そこで 2018 年に刊行した共著 *The Origins of Happiness: The Science of Well-Being over the Life Course* (プリンストン大学出版会、未邦訳) では、特定の集団を経時的に観察したコホートデータを手がかりに上述の諸問題に取り組んだ。コホートデータは、特定の時点における複数の項目を記録した横

断面データや、同一人物を一定期間追跡した時系列データに比べて利点がある。生涯にわたる幸福について有意義な知見を得るには、ずっと長い時間軸のデータが必要なのだ。

イギリスでは、ある特定の期間に生まれたすべての人に関する情報収集と、彼らの生涯にわたる追跡が行われている。その最初の例は全国児童発育調査 (National Child Development Study) で、1958 年のある 1 週間に生まれた全新生児が対象である。データ収集はそれぞれの母親へのインタビューに始まり、その後は 5 年ごとに母子へのインタビューが行われて現在に至る。1970 年 (1970 British Cohort Study) と 2000 年 (Millennium Cohort Study) にも新たなコホート研究プログラムが立ち上げられた。これらのデータセットは、ウェルビーイングを決定づける様々な社会経済的要因がもたらす長期の影響を研究者が理解するのに役立つ。たとえば、ある特定の経済的階級に生まれついた場合、それによって運命は一生決まってしまうのだろうか。それとも彼または彼女の人生は、より弾力的なのだろうか。

政府はしばしば所得や教育といった、人生の重大事の中でも目先の事柄に集中しがちである。これらに重点を置くのは確かに価値がある。たとえば教育は良い仕事や結婚、健康につながる傾向がある。しかし教育ひとつで総合的な人生満足度を見事に説明できるわけではない。

他方、先述のコホートデータによって、他の重要かつ検討されてこなかった政策介入の機会も明らかになっている。メンタルヘルスが人生満足度を非常によく予測するというのがその一つで、ある人の成人メンタルヘルスは両親 (とりわけ母親) の若い頃のメンタルヘルスによって大部分予測されることがわかっている。たとえ裕福な家庭に生まれても、母親がうつ病を患っているとそれが子供の気分に波及し、大人になってからの人生満足度にまで長期的な影響を及ぼす可能性がある。

こうした学術研究が公共政策に与える示唆は巨大なものだ。できる限り多くの人の人生満足度と幸福を増大することが政策目標なら、母親のメンタルヘルスと幼少期のウェルビーイング支援に資源を投入すべきなのである。

ポータヴィー教授による以上の議論を受けて、参加者からは多くの質問が寄せられた。

最初の質問は方法論をめぐるものだった。ウェルビーイング研究に関連した測定上の課題はあるだろうか。人が自分の心理状態を評価したり表現したりする仕方について、文化的な差異は見られるか。脳スキャンのような新しい測定機器は使われているのか。ポータヴィー教授の答えは次の通りである。まさしく文化によって幸福を評価したり表現したりする方法が大きく異なるために文化間や国家間の比較は難しい。たとえば日本人

は自分の幸福を過大にも控え目にも表現したがる。しかし文化的差異にもかかわらず、有用かつ正確な予測が可能となるという理由から、人々がある社会の中でそれぞれのウェルビーイングを回答する方法を信頼してもよいだろう。だからたとえば日本の文脈では、ある人が自分の仕事に満足していないと回答したら、その人が職を離れる可能性の高いことがわかる。さらに言うと、幸福を評価したり回答したりする仕方が似通っているからこそ、ある社会の中での比較が可能となる。

人生満足度に限らず、ウェルビーイングの様々な側面に目を向けることも有益だろう。たとえば全体的には満足を覚えていると回答した人も、「昨日は何回笑いましたか」とか「どのくらいの頻度で不安を感じますか」といった質問には、よりニュアンスに富んだ答え方をするかもしれない。感情的ウェルビーイングをめぐるこの種の質問は、人生満足度に関するより一般的もしくは自由回答式の質問に求められる類の主観的評価を必要としない。代わりに求められるのは頻度まつわる評価である。こうした質問は、回答者が——日によって波はあるものの——実際にどう感じているのかをより正確かつ詳細に表現する際の助けとなるだろう。

感情的ウェルビーイングは、たとえば脳スキャンを用いたり心拍数やストレスホルモンを測定したりして、生理学もしくは神経学上のデータを基に評価することも可能である。この種の測定結果は個人と医師のいずれにとっても非常に有益なものとなるはずだ。しかし経済協力開発機構（OECD）の見解によれば、我々は社会進歩の定義の仕方を再検討する必要があり、こうした試みに含まれる大規模な調査には別のアプローチが求められるという。すべての人のコルチゾール値や脳波を測定できないことが明らかな以上、測定可能で費用対効果に優れ、なおかつ有効性が大規模に確認されている方法を見出さねばならないというわけである。そのため、感情的ウェルビーイングに関する生理学的データの役割をある程度は認めるべきだが、ウェルビーイングの3つの側面を網羅するアンケート調査もまた除外すべきではない。

続いて年齢層について質問が寄せられた。世代を越えた比較について、妥当性に関する懸念はあるだろうか。ポータヴィー教授曰く答えるのが難しい質問であり、そのような世代間の〈コホート差〉を評価するにはより定性的な調査が必要となる。たとえば幸福度調査で、ある世代は10点満点中の8というスコアを至福の状態と見る一方、別の世代はそこまで幸福とは考えないかもしれない。こうした違いは何によって説明されるのか。たとえば「10を最高に幸福な状態とすると、8という数字をどのように考えますか」と尋ねることで、ある人口学的コホートに特有の基準や社会的規範を理解できなければならない。

続いての質問は、幸福およびウェルビーイングに社会的スティグマが果たす役割についてであった。日本や他の国における人々の不幸は、メンタルヘルスにまつわる社会的スティグマとどの程度の関わりがあるのか。ポータヴィー教授はこれを重要な問いと認めた上で次のように答えた。日本では社会規範からの逸脱がしばしばスティグマ化される、すなわち差別や偏見の対象となる。遺憾ながら社会におけるこうしたスティグマは、メンタルヘルスの問題を語るだけでなく、メンタルヘルスの問題を抱えることにも根強い。もし腕を骨折した人に「ああ何でもないことさ。気のせいだから考え方を換えれば済む話だよ」と声をかけたなら、誰しもこれが人を傷つけるひどい助言だと認めるだろう。しかし、こうした言葉がメンタルヘルスに苦しむ人にはいつも投げかけられるのであり、何も日本に限った話ではない。

ほんの10年前、メンタルヘルスは多くの国で日本同様スティグマ化されていた。だがイギリスのハリー王子のような著名人が率直に公の場で語ったり積極的に運動したりしたこともあり、欧米でメンタルヘルスに関するスティグマは時とともに減少してきている。イギリスでは4人に1人が人生のどこかでメンタルヘルスの問題を体験すること、そして同じような苦しみやニーズを世界中の人々が共有していることがわかっている。そのため、日本でもこうした議論を通じて状況が改善することを期待したい。

スティグマの除去とメンタルヘルスの社会資源の増大は多くの人の役に立つだろう。たとえば日本の自殺率は非常に高いという事実がある。イギリスでは精神科医療がごく身近なものとなっており、半径1マイル以内でメンタルヘルスの医療サービスを——しばしば無料で——受けられる場所がわかるアプリを国民保健サービス（NHS）が提供しているくらいである。

メンタルヘルスに資金を注ぎ込んで脱スティグマ化することは、人々はもちろん国家全体にとっても誠に有益だ。たとえば、病気欠勤はフィジカルよりもメンタルの問題による方が多いことがわかっている。もちろん政府の果たすべき役割は大きい。民間企業もこのメンタルヘルスをめぐる難問と真剣に向き合う必要がある。メンタルヘルスをスティグマ化されたままにして何の支援も与えなければ、財界だけでなく経済全体に膨大なコストが生じる。

これらの共通したメンタルヘルスにまつわる問題は、コロナ禍においてますます重要となっている。現在のパンデミックは人々のメンタルヘルスに甚大な影響を与えているものの、この側面が注目されない場合があり、それはとりわけ人々が安心感を持っていないか、あるいは自分の経験やニーズをはっきりと語るための言葉すら持たない社会に当てはまる。

メンタルヘルスはまた、高齢者ケアや高齢化社会をめぐる議論とも大いに関連する。イギリスには孤独担当相という大臣ポストが存在する。孤独は高齢世代を死に迫りやる最大の脅威の一つであり、この問題に資源が注ぎ込まれたことで素晴らしい政策がいくつか生まれている。その例として、高齢者施設を保育園に併設した小規模調査が挙げられる。この種のイニシアチブによって高齢者はもちろん児童のメンタルヘルスにも改善の余地が生まれ、関わる者すべてがより良い結果を手にするようになるだろう。

次に〈明るい兆し〉に関する質問が寄せられた。現在のコロナ禍に幸福やウェルビーイングの観点から肯定的な部分を見出すことはできるだろうか。ポータヴィー教授によれば、多くの人がウェルビーイングの向上を経験しているのは間違いないものの、平均的にいうと、今回のパンデミックによって人々、とりわけ女性に過酷な状況であることが実証されている。たとえば韓国の女性は、家事と育児の不釣り合いに大きな負担を抱えながら、なおも自宅からのリモートワークを試みている。離婚率が上昇していることも注目に値する。

補足として、内向型と外向型に関する質問があった。コロナ禍の始まった頃は内向型の方がうまく乗り切れるという声も聞かれたが、実際にはどうだったのか。ポータヴィー教授によると、この問いに現段階で決定的な答えを出すのは難しい。たしかにイエスという回答は想像しやすい。すべての条件を一定にできるなら、内向型は実際に自分の時間をより多く持つからだ。だが誰もみな家にいるとなれば、これはこれで内向型には大きな問題となるだろう。

人々が自宅からのリモートワークを〈望んでいる〉かどうかだけでなく、それが〈可能である〉かどうかも重要だ。たとえば、自宅の環境がリモートワークにどれくらい適しているか。あるいはそうした働き方への対応を求められた際、どの程度の支援が得られるのか。

続いて、長寿や終活をめぐる問題とウェルビーイングの関係について質問が上がった。多くの人が今回のコロナ禍で、人間の死すべき定めを強く認識するようになったと思われる。日本是世界最長寿国の一つに数えられるが、人口の高齢化および減少という課題に悩まされている。新聞やウェブでは長生きしすぎることに関連したリスクへの言及が多く見られる。これらのリスクに含まれるのは認知症のような健康面の問題だけでなく、年金や貯蓄を使い果たし、誰かの負担になっていると思わずにそれなりの暮らしを晩年に送ることができなくなることも含まれる。このような高齢化や人生の終盤にまつわるリスクへの認識の高まりは、ウェルビーイングをめぐる議論にどんな影響を及ぼすだろうか。

ポータヴィー教授は、多くの国でこれまでになく寿命が延びている点を認めた上で次のように答えた。長寿化が若年層に対する財政や気候変動、住宅その他に関わる圧力と相まって出生率の低下につながれば、そうした傾向が行き着く先は、高齢者ケアのニーズが増大するにつれて資源が底をつく社会である。人は孤独で不幸だと、死により近づくことがわかっている。あまりにも長く生きれば、加齢にしばしば伴う健康上の問題ゆえに幸福ではいられなくなるだろう。人生の終盤には人生満足度やウェルビーイングが低く回答される傾向にある。

だがこれでは件の質問に答えたことにならない。死ぬ権利よりも良い答えはあるだろうか。もし高齢世代の健康や生活の質(QOL)が保たれ、なお社会に貢献したり目的意識を持つたりするためのより良い機会が促されるなら、早く死ぬ必要があるなどと考えずに済むだろう。

早期リタイアを例に考えてみたい。退職する時期を早めると人は生きる目的を見出せなくなり、それだけで死期を早めかねないと示唆するデータがある。だが〈退職〉が〈無為〉と同義である必要はない。退職することを選んでも、人生に意味を与える別な何かが見つけられれば、早期退職は新たな目的意識につながるだろう。そのため肝心なのは高齢世代の健康をいかに向上させるかに加え、社会に貢献できるという自信を彼らにいかに持たせるか検討することである。社会的ウェルビーイングの再定義は、退職という概念の再定義をも要するのかもしれない。

次に、幸福の性質と人々の意思に関する質問があった。たとえばの話だが、仮にハックスリが『すばらしい新世界』で描いたように幸福を人工的に生み出すことができたなら、いったい何が起きるだろう。それはディストピア的な世界だろうか。山あり谷ありの〈自然な〉人生に対し、幸福が〈人工的に〉増進されるような人生をどれだけ多くの人が選ぶだろうか。

ポータヴィー教授はこれを思考実験としては面白いと認めつつ、次のように答えた。おそらく「自然な人生の方がよい」と言う人はすでに相当幸福であるか、あるいは主体感(a sense of agency)や自律の感覚を十分備えているために、幸福を自ら追求することが可能だと認識しているであろう。しかしすべての人がそうした感覚や自律の経験を持っているわけではない。ハックスリの小説になぞらえれば、多くの人間はトラウマを抱えているか脳内化学物質のバランスを失った状態にあり、「ソーマ」と呼ばれる向精神薬を投与することで彼らの回復を促し、まったく幸福な人生を送れるようにしなければならぬかもしれない。いずれにせよ、こうしたニーズをスティグマ化しないことが重要である。

最後の質問は、学生の幸福とウェルビーイングに関するもの

だった。聞いた話によると、コロナ禍における学生の調査結果はやや複雑らしい。その多くはオンライン授業に必ずしも不満でないものの、学生生活全体について問われると落胆の度合いは大きいようだ。こうした傾向はより一般的にも当てはまるだろうか。

ポータヴィー教授曰く、現在わかっている限り若者がコロナ禍で最も苦しんでいる。学生時代が——特に大学生にとっては——人生で最も楽しい時の一つと考えられるからだ。彼らは授業形態をめぐる期待には折り合いをつけられても、それ以外の大学生活に関する期待まで修正するのは難しいのである。

多くの人が人生の伴侶に出会い、長く続く友情を育み、それ以外にも後の人生を形作る経験をするのは大学時代であると

認識することが重要だ。今の学生が人とふれあう機会を持たないとすれば、彼らの社会生活や家庭生活、また仕事に重大かつ長期的な影響を及ぼすかもしれない。これは必ずしも経済上のデータに明らかではないが、それでも大いに重要な点なのである。たとえば長期的に見ると、2008年のリーマン・ショックの最中もしくはその直後に大学を卒業した人は、同危機発生前に卒業した人と比べてずっと暮らし向きの悪いことがわかっている。残念だが、コロナ禍に人生を壊された若者にも似たような結末が待っていると予想される。

なお、この日本語版には、日本人の読者を意識した若干の軽微な補足的加筆修正が内田教授によって施こされている。



## グローバルな文脈での日本

### アップデート 幸福

2021年5月/6月

#### 報告者

- ・内田由紀子（京都大学こころの未来研究センター教授）
- ・ナッタヴァート（ニック）・ポータヴィー（ウォーリック大学ウォーリック・ビジネス・スクール教授）

#### プロジェクトディレクター

- ・田所昌幸（慶應義塾大学法学部教授）
- ・デイヴィッド・ウェルチ（ウォータールー大学バルシリー国際関係大学院教授）

#### 参加者

- ・渡辺 靖（慶應義塾大学教授）
- ・李 承赫（東北学院大学准教授）

#### アシスタント

- ・アラディン・ディアクン（Crisis Century）
- ・藤山 一樹（京都大学特別研究員）





### 内田由紀子

京都大学こころの未来研究センター教授（専門：文化心理学・社会心理学）。2010～13年には内閣府〈幸福度に関する研究会〉委員を務めた。現在の研究テーマは、感情と社会関係の文化的差異、心理的機能と自己システムの形成における実践と意味の役割、幸福と不幸・感情・共感・情緒的サポートの意味、そしてそれぞれが社会関係に及ぼす影響と多岐にわたる。近著に『これからの幸福について——文化的幸福観のすすめ』（新曜社、2020年）。



### ナッタヴァート (ニック)・ポータヴィー

ウォーリック大学ウォーリック・ビジネス・スクール教授（専門：ウェルビーイング（幸福）経済学・行動経済学）。International Journal of Wellbeingの創刊エディターを務めた後、現在はJournal of Behavioral and Experiment Economicsのアソシエイト・エディター。これまで専門に関する40以上の論文を発表しており、近著にはアンドリュー・E・クラークらとの共著The Origins of Happiness: The Science of Well-Being over the Life Course（プリンストン大学出版会、未邦訳）がある。



国際研究プロジェクト「グローバルな文脈での日本」は、研究者や実務家が政策を意識しながら日本の社会学的研究を進める海外ネットワーク Japan Futures Initiative と提携しております。詳細はホームページをご覧ください▼  
<https://uwaterloo.ca/japan-futures-initiative/>



**JAPAN FUTURES INITIATIVE**  
**日本の未来プロジェクト**  
 Hosted by the University of Waterloo・ウォータールー大学主催