

機関番号：32652

研究種目：基盤研究（C）

研究期間：2008 ～ 2010

課題番号：20530576

研究課題名（和文） ミニマリストの幸福：交差文化的方法による検証

研究課題名（英文） Minimalist well-being:Cross-sectional analysis

研究代表者

唐澤 真弓（KARASAWA MAYUMI）

東京女子大学・現代教養学部・教授

研究者番号：60255940

研究成果の概要（和文）：本研究では、従来の幸福感尺度が欧米の人間観にもとづく、最大化の幸福であるのに対し、日本での幸福はより関係志向的なミニマリストであると仮定し、ミニマリスト幸福感尺度を作成した。この尺度を用いた日米比較研究により、従来報告されてきた日本人の幸福感の低さは尺度のバイアスによることがわかった。さらに文化内比較を行い、異なる地域、異なる年齢段階においても、この幸福感尺度が妥当であることが確認された。

研究成果の概要（英文）：In this study, we propose that Eastern conceptions of well-being are minimalist in their emphasis on the idea of “nothingness” while Western conceptions are maximizing. To illustrate this proposal, we found that the two dimensions of minimalist well-being are distinct in both Japan and the US. Moreover, unlike in many existing measures of well-being, Japanese were at least as high as Americans in their minimalist well-being scores. Within cultural differences, these dimensions showed construct validity among different regions and various age groups.

交付決定額

（金額単位：円）

	直接経費	間接経費	合計
平成20年度	1,200,000	360,000	1,560,000
平成21年度	1,300,000	390,000	1,690,000
平成22年度	900,000	270,000	1,170,000
年度			
年度			
総計	3,400,000	1,020,000	4,420,000

研究分野：社会科学

科研費の分科・細目：心理学・社会心理学

キーワード：文化比較、ミニマリスト幸福感、心理的幸福感、主観的幸福感

1. 研究開始当初の背景

戦後、東アジア諸国、特に日本、韓国、最近では台湾や中国は、急激な経済成長を続けてきた。日本においては、戦後復興は奇跡ともいえる成長を続け、世界一の長寿国ともなった。しかしながら、こうした経済的な成功にも関わらず、日本人の幸福感は世界の40カ国中、最も低いことがわかっている（Diener、2000）。他の東アジア諸国も、経済性に比べて、幸福感の程度は高くない。文

化心理学的分析によれば、こうした差異は幸福を測る尺度のほとんどが欧米の研究者によって作成され、翻訳されてきたことが問題であると考えられる。

現在使用されている幸福感尺度のほとんどは、自己や社会的関係の連続的拡張化、線形の上昇が幸福感であるという文化的大前提にたっている。これに対して、中村が「日本人の思惟方法」で指摘したように、日本では、伝統的に幸福とは、“うつろいやすく”“は

かない”、したがって“一期一会”の今を感謝し、自然と調和していく、無常を必然的に伴うものであるとする考えがある。この伝統的日本の幸福感は、自己の達成、欲求を満たし、効能感を得ることではない。何物も永遠ではないが故に、今現在の周囲や自然への感謝が生まれ、さらに達成を目標としない無心な心理状態をはぐくむのである。このような感謝と無の念と連動した幸福感、充足感が特に東洋において顕著に存在するという可能性は、文化心理学的視点とも一致する (Kitayama & Cohen, 2007)。文化的自己観では、欧米 (特に、北アメリカの白人キリスト教文化圏) においては、社会的状況とそれに伴う自己の性質がしばしば個人志向的 (あるいは、相互独立的) であるのに対して、東洋 (特に、日本、中国、韓国など東アジア、儒教文化圏) においては対人志向的 (あるいは、相互協調的) であると仮定されてきている。効能感の幸福では、自己評価の際の「自己高揚動機 (Heine & Lehman, 1995; Kitayama, Markus, Matsumoto & Norasakkunkit, 1997)」、動機づけ高揚にかかわる「自己決定や自己効能感の役割 (Iyengar & Lepper, 1999)」といった変数が欧米における幸福感を高めるものであろう。これに対して、日本を初めとする東洋文化で見いだされてきた「自己批判傾向 (唐澤, 2001)」や他者志向性といった対人関係への主体的関与は、無常の幸福感を指示するものである。また、中学生における運の概念の流動性も無常感が日常生活の中に深く根付いていることを示している (Karasawa, et al, 1994)。総じて、従来の幸福感尺度が欧米の人間観にもとづく、多ければ多いほどよしとする最大化の幸福であり、日本での幸福はよりミニマリストであると仮定できる。

2. 研究の目的

本研究では、日本人の幸福感の低さは、先に仮定した最大化の幸福感尺度によるものであると仮定し、日本におけるミニマリストの幸福感尺度を作成する。その上で、この尺度の妥当性と信頼性を検討し、日米比較研究を行い、従来のスケールにある文化的バイアスを明らかにし、日本人の幸福感の低さを再考することとする。またこの尺度を用いて、文化内比較研究を行う。

文化心理学的アプローチにおいては、近年文化内比較研究も盛んに行われてきている。主観的幸福感の研究においても、Plaut (2002) らが、主観的幸福感について、アメリカ内地域差を検討しており、地域差として東部・中西部に比べ、ロッキー山脈周辺の地帯では、環境のコントロール観や制約からの解放感が強いことを報告した。この結果は、フロンティアとして向かった西部で生き

るために、特有の心理傾向が促進されたことを示していよう。遠い地をめざしての移動は、強い内発的動機付けによって可能となる。さらに、過酷な自然環境を生き延びるために自己防衛、自己肯定、自己高揚が必要となってくる。また、周囲をコントロールしていくことが重要な課題となってくる。今回、研究対象として北海道を選択し、アメリカにおける開拓者精神は共通の要素と日本文化としての共通要素を交差的に分析することとする。日本において、地域差をみることは、文化内差を見いだすばかりでなく、文化にあるシステムを明確にし、心理プロセスとの相互過程をみるのが可能となる。また、異なる年齢群の分析を行い、幸福感の年齢的推移を検討することとする。

3. 研究の方法

これまで、申請者らは、日本の幸福感尺度の開発を試みてきた (Kan, Karasawa & Mesquita, 2007)。そこでは、従来の幸福感の次元に加え、3つの下位尺度が新たに見いだされた。欧米で開発された尺度は、個人の快樂、個人志向、対人志向についてのポジティブな側面、最大化の幸福を表していたのに対し、日本では、感謝の念 (e.g., “今あることを有難く思う”), 無常感 (e.g., 何もすることがないこと)、自然との調和 (e.g., 自然にふれることはしあわせだ) からなる。これらは、従来の尺度が西洋哲学の影響を受けたと同じく、日本における仏教、神道、儒教の哲学と重なる。

本研究では、この尺度 (付録参照) を用いて、下記の4つの研究を行った。研究1としてはミニマリストウェルビーイング尺度の妥当性の検討、研究2としては複数の尺度によるウェルビーイングの日米比較研究、研究3としてはミニマリストウェルビーイング尺度の日本国内での差の検討、研究4としては中高年を含めたウェルビーイングの年齢差の検討となっている。研究1では、この尺度を用いて、日本人大学生を対象に質問紙を実施し、その妥当性を検討した。次に研究2ではアメリカ人大学生を対象に英語版の質問紙を実施し、日米での因子構造を確認し、さらに心理的幸福感、ミニマリスト幸福感、主観的幸福感を日米で比較した。その上で研究3では日本国内、北海道と東京の大学生を対象に、質問紙を実施し、尺度の妥当性を確認した上で、アメリカのデータと日本国内のデータを比較した。また研究3では中高年期の3つの幸福感について、分析し、尺度の妥当性を確認すると共に年齢による推移を検討した。

4. 研究成果

研究1 ミニマリストウェルビーイング尺

度の妥当性の検討

日本人大学生 83 名を対象に予備調査で得られたミニマリストウェルビーイング尺度を含む質問紙を実施し、尺度の分析を行った。その結果 2 つの因子から構成されていることがわかった。因子負荷量の低い項目を削除したところ、7 項目ずつ 2 次元、計 14 項目からなる尺度である。今生きていることへの感謝といった項目からなる感謝の次元と、関係性からの解放といった肯定的脱関与の次元からなる尺度であった。

研究 2 複数の尺度によるウェルビーイングの日米比較研究

アメリカ人大学生 112 名を対象に、日本人大学生と同様の質問紙を英語版で作成し、実施した。その結果、日米で感謝と肯定的脱関与の 2 因子からなるミニマリストウェルビーイングが確認された。しかしながら、次の 3 つの点が日米で異なった。まず、他者に対する恩義の感覚は、日本の感謝の因子に強く負荷したが、アメリカでは低かった。つまり、日本において、感謝の念を動機づけるのは、他者や自然への依存であると考えられる。アメリカでは、個の独立が強調されるため、依存を認知することは幸福感を低下させるものとして捉える可能性があるだろう。

2 つ目は、「一瞬一瞬が充実していると感じる」という項目が、アメリカでは肯定的脱関与の因子に負荷したのに対し、日本では、感謝の因子に負荷していた。これは、日本人にとって瞬間の充実を経験できるか確信がないため、瞬間の充実にして感謝の意が表れてくると示唆される。反対に、アメリカ人は、この瞬間の充実が、積極的な幸せとして感じていると考えられる。

3 つ目に「気持の赴くままに従って生きている」という項目が、アメリカにおいて、感謝と肯定的脱関与の 2 つの因子にそれぞれ類似した因子負荷量を示した。日本では、関係性のバランスを保つために周囲から離れて生じる幸せとして考えていたが、アメリカにおいては、周囲に関係なく自分の気持ちに素直に生きることが幸福であると考えられる。

そこで、日米で比較可能なミニマリストウェルビーイング尺度を作成するために、上記 3 つの項目を削除して因子分析を行った。因子負荷量が低いものを削除し、最終的に 8 項目で 2 因子解が抽出された。アメリカでは、第 1 因子が感謝、第 2 因子が肯定的脱関与と位置づけられた。一方、日本では、2 つの因子の順序は逆になったが、含まれる項目は同様となっていた。

この「ミニマリズム幸福感」尺度に、「心理的幸福感」尺度 (Ryff, 1989) : 「自己受容」、「他者との肯定的関係」、「自律性」、「環境のコントロール」、「人生の目的」、「自己成長」

の各 3 項目、計 18 項目と「主観的幸福感」: 「人生の満足感」尺度 (Pavot & Diener, 1993) から計 5 項目を含んだ質問紙を実施し、3 つの尺度間の日米差を検討したものが図 1 である。これまで欧米で開発されてきた幸福感尺度である心理的幸福感、主観的幸福感ではアメリカより日本の幸福感が低かったが、今回、日本的幸福感尺度として作成されたミニマリスト幸福感尺度では日米差はみいだされなかった。こうした結果は、多くの幸福観の比較文化研究と同様 (e.g., Diener & Diener, 1987; Uchida & Kitayama, 2010)、幸福感尺度は、その前提となる幸福観が反映されることを意味するものである。幸福観の異なることが想定される文化間比較研究によって、幸福感の文化的多様性が明らかになったといえよう。

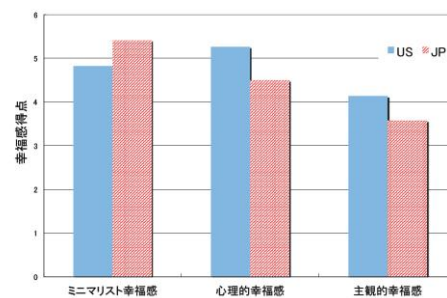


図 1: 各幸福観尺度の日米差

研究 3 ミニマリストウェルビーイング尺度の日本国内での差の検討

日本国内での幸福感の様相を検討するために、北海道、東京とアメリカのデータを比較した。北海道在住の大学生 154 名を対象に研究 2 と同様の質問紙を実施した。心理的幸福感、主観的幸福感、ミニマリスト幸福感の下位尺度を分析したところ、「人生の成長」と「肯定的感情」以外では、東京と北海道に差はなく、いずれもアメリカとの差が有意であった (表 1)。人生の成長と肯定的感情では、アメリカと東京の間に差が無く、北海道との差は有意であった。このことは先行研究において、北海道では価値態度においては相互独立的、アメリカ的であったのに対し、幸福感

	Hokkaido		Tokyo	US
	Mean	Mean	Mean	Mean
Psychological well-being				
Autonomy	4.38	4.36	5.21	
Self-Acceptance	4.49	4.73	5.83	
Purpose in Life ^a	4.68	4.83	5.14	
Environmental Mastery	4.02	3.71	5.15	
Positive Relations with Others	4.58	4.61	5.53	
Personal Growth	5.56	5.94	5.99	
Subjective well-being				
Satisfaction with life	3.60	3.83	5.23	
Positive affect	3.18	3.60	3.47	
Negative affect	2.30	2.35	2.12	
Minimalism well-being				
Freedom from relationship	4.77	5.08	4.50	
Gratitude	4.99	5.38	5.26	

表 1 3 つの幸福感尺度の平均値

の予測因は北海道と京都では差異がみられなかったことと一致するものであろう。日本国内の差が北海道でみられると考えた予測とは異なり、北海道での幸福感は東京との差がほとんどなく、アメリカとの類似性が低かったことにもなる。特に、北海道と東京の差異が有意であった肯定的感情では、いずれの尺度でも北海道のほうが東京よりも幸福感が低かったことは興味深い。このことは教育歴や収入といった社会的変数をコントロールして分析する必要があることを示すものである。

研究4 中高年を含めたウェルビーイングの年齢差の検討

ミニマリスト幸福感が文化内でどのように変動するかをみるために、中高年期を対象としたデータの2次分析を行った。東京21区内在住の30歳以上79歳の男女1027名を対象とした調査から、ミニマリスト幸福感、心理的幸福感、主観的幸福感得点を抽出し、壮年期(M=30-39)、中年期(40-59)、老年期(60-74)の3つの年齢群にわけて、年齢による推移を分析した。年齢群×性別×尺度の3要因混合計画の分散分析を行った。検定を行う前に、幸福感の評定方法が異なるため、「ミニマリズム幸福感」、「心理的幸福感」、「主観的幸福感」の標準化を行った(平均0、標準偏差1)。分析の結果、性別の主効果と、年齢群×尺度、年齢群×性別、性別×尺度の一次の交互作用が有意であった。3尺度における年齢群の相違を図2に示した。「ミニマリズム幸福感」は、壮年期において「心理的幸福感」と「主観的幸福感」よりも高く評価され、中年期になると「心理的幸福感」の増加傾向により「心理的幸福感」との差がなくなり、「主観的幸福感」よりも高く評価されることが示唆された。老年期では、「ミニマリズム幸福感」と「心理的幸福感」が減少し、「主観的幸福感」が最も高く評価されることも示唆された。また、「ミニマリズム幸福感」は、「心理的幸福感」と「主観的幸福感」と比べて、男性では低く評価されるが、女性では高く評価されることが示唆された。さらに、全ての年齢層で、3尺度は女性の方が男性よりも高く評価される傾向にあることが示唆された。このことから、幸福感は個人がどのライフステージにいるかによって異なることが示唆された。

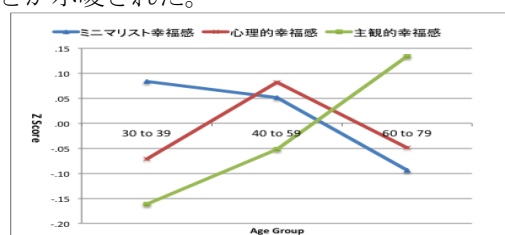


図2 3つの幸福感の年齢推移

まとめ

本研究では、これまで欧米で作成された幸福感尺度に対し、ミニマリストな幸福感をはかる尺度を作成し、その妥当性が確認された。さらにこの尺度を用いると、アメリカとの差異はみられなくなったことは大変興味深い。日本国内での差異について検討したところ、地域差はあまり見いだされなかった。この点については、社会的要因を踏まえたさらなる分析が必要であろう。年齢推移を検討してみると、尺度によって年齢推移のパターンが異なることが明らかになった。総じて幸福感研究においては測定に用いたスケールが何であるかを踏まえた上で、議論する必要があることを示している。文化や年齢によって異なる幸福感のさらなる検討が今後必要となる。

付録

ミニマリストウェルビーイング尺度

感謝

- ・今生きていることのありがたみを感じる
- ・生まれてきて良かったと感じる
- ・生きているだけで素晴らしいと感じる

肯定的脱関与

- ・のんびりすることに安らぎを感じる
- ・何もしないで過ごす時は満ちたりた気分になる
- ・ボーっとしている時間が心地よい
- ・自分だけのために使える時間があると自由な気持ちになる
- ・目的もなく一人でぶらぶらするのが好きだ

5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

[雑誌論文] (計2件)

- ①唐澤真弓 菅知絵美(2010) 幸せと文化—ポジティブ心理学への文化的アプローチ—現代のエスプリ 512 巻 141-151 至文堂.
- ②Kan, C., Kitayama, S., & Karasawa, M. (2009). Minimalist in Style: Self, Identity, and Well-being in Japan, *Self and Identity*, 9(2), pp300-318,

[学会発表] (計4件)

- ①Kan, C., Karasawa, M., Kitayama, S., & Ryff, C. Cultural pathway to well-being: Self-Esteem and Sympathy. Poster presented at the 22nd Annual Convention of The Association for Psychological Science, 2010. 5. 28, Boston, USA.
- ②Kan, C., Karasawa, M., Kitayama, S., & Ryff, C. Aging and well-being in cultural context: with multiple well-being scales. Poster presented at the Poster presented at the 12th Annual

Convention of the Society for
Personality and Social
Psychology, 2010. 1. 29 , San Antonio, USA.

- ③菅知絵美 唐澤真弓 3つの Well-Being 尺度の生涯発達の検討—日本人中高年齢期の年齢及び性別による相違の検討— ポスター発表 日本社会心理学会第 51 回大会 2010. 10. 12 広島大学
- ④唐澤真弓 ワークショップ「自己心理学における文化の問題 (6)」における話題提供 日本心理学会 72 回大会 ; 2008. 9. 19 北海道大学

[図書] (計 3 件)

- ①唐澤真弓 (2010) 通説を超えて——比較文化研究再考、書評 高野陽太郎著『「集団主義」という錯覚——日本人論の思い違いとその由来』(2008 年・新曜社)、児童心理学の進歩, VOL. 49, 220-224.
- ②唐澤真弓 (2009) 文化と自己 安藤清志 (編) 自己と対人関係の社会心理学 第 1 部 「わたし」の成り立ち 第 2 章 北大路書房
- ③唐澤真弓 (2008) 幸せと家族 柏木恵子監修、塘利枝子, 永久ひさ子, 大野祥子, 福島朋子 編集 発達家族心理学を拓く—家族と社会と個人をつなぐ視座— ナカニシヤ出版 180-187

6. 研究組織

(1) 研究代表者

唐澤真弓 (KARASAWA MAYUMI)
東京女子大学・現代教養学部・教授
研究者番号 : 60255940