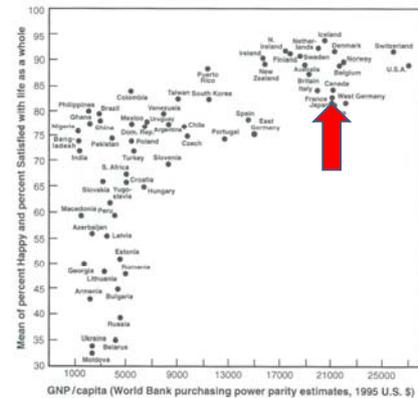


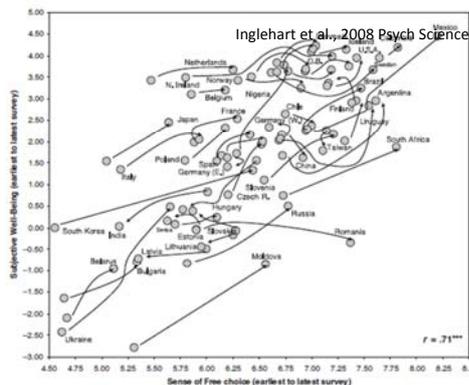
## 幸福感の予測因・意味の比較文化的検討

京都大学こころの未来研究センター  
内田 由紀子

## GNPと主観的幸福感



## 自由選択と主観的幸福感



## 幸福感の文化差

### • 人生の満足感尺度 (Diener et al., 1985)

- 1 私は自分の人生に満足している。
- 2 私の生活環境は素晴らしいものである。
- 3 大体において、私の人生は理想に近いものである。
- 4 もう一度人生をやり直すとしても、私には変えたいと思うところはほとんどない。
- 5 これまで私は望んだものは手に入れてきた。

アメリカ人大学生平均点: >5.0

日本人大学生平均点: <4.0 (いずれも7点尺度) 大石, 2009; Hitokoto & Uchida, 2008による

## 日本で幸福感が低い理由

- 極を避ける
- 尺度の「獲得志向」的幸福感 (Uchida et al., 2004)
- 覚醒水準の文化差 (Tsai et al., 2006)
- 良いことと悪いことのバランスの重視 (Ji et al., 2001)
- 関係志向 (Uchida et al., 2008; Uchida & Kitayama, 2009)
- 人並み志向 (Hitokoto et al., 2008)
- 記憶バイアス (良い経験への認知バイアスがない) (Oishi, 2002)

### 欧米での幸福感

— 自己の持つ属性の望ましさを可能な限り最大化した状態で得られる

Wilson (1963) Myers & Diener (1995)

「幸福な人物とは、若く健康で、よい教育をうけており、収入が良く、外向的・楽観的で、自尊心が高く、勤労意欲がある者」

### 東洋での幸福感

— あまりに良すぎることはかえって不幸を招く

— 良いこと・悪いことが同数存在するのが人生  
— 周囲とのバランス

## 東洋での幸福感

Ji, Nisbett, & Su (2001)

いくつかの変化のグラフを示し、それらが人生を表すとすればどれが最も幸福な人生と思うかを判断してもらう

アメリカ人:  
線形的な変化

中国人:  
非線形的な変化

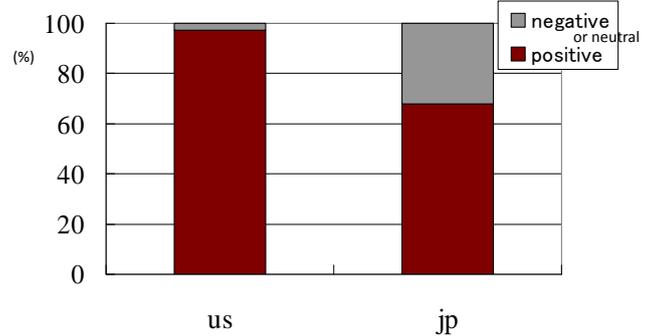


人生は目標に向かって  
登りつめていくもの



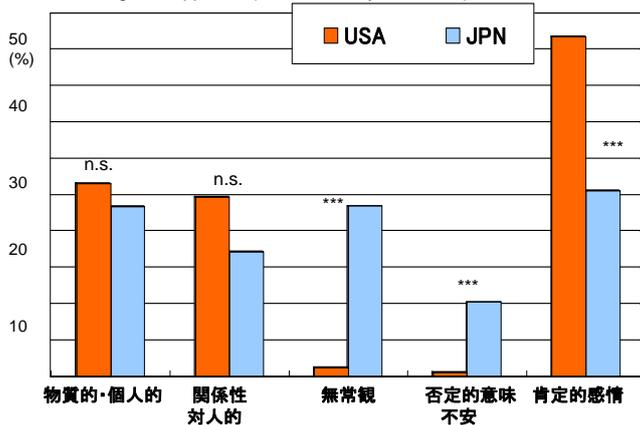
人生山あり谷あり

## Uchida & Kitayama (2009) 幸福感の意味分析



- Proportion of the positive description
  - US-97.4%, Japan-68.0% p<.001
- Mean score of desirability
  - US-4.78, Japan-3.90 p<.001

Meanings of happiness (Uchida & Kitayama, 2009)



## 協調的幸福感尺度

- 私を無条件で受け入れてくれる人がいる
- 自分だけでなく、身近なまわりの人も楽しい気持ちでいると思う
- 人とのトラブルなく過ごせている
- 大切な人を幸せにしていると思う
- ありのままの自分を受け入れている
- ささいな日常に幸せを感じる
- 身近な人たち並みの幸せを手に入れていると思う

## 自尊心、関係性と幸福感

- Diener & Diener (1995): 人生満足尺度と自尊心の関係
- Kwan et al., (1995): 香港では関係性の調和も大切
- Uchida et al., (2008): 情緒的サポートの知覚は、日本やフィリピンでは直接幸福感(人生満足、身体経験、日常的感情経験)を予測するが、アメリカでは自尊心に媒介される

## 今後の課題

- 幸福感を「人生全体」として尋ねるか、日々の感情経験で尋ねるかでは、大きな違いがある
  - 獲得してきたこと、自尊心: 人生全体
  - サポート: 日々の感情経験
- 幸福感の意味を検証することの重要性