

2011.2.16

## 第2回幸福度に関する研究会 資料

京都大学こころの未来研究センター  
内田 由紀子

### <幸福度の構成要素も踏まえた指標化について>

#### 1. 測定指標の構成について

- 1) 「幸福度」そのものの指標
- 2) 「幸福度」を説明する要因の指標

これらを通底する概念として：

- 心身の健康
- 社会経済的状况
- 関係性

#### 2. 個人の「主観的」心身の健康

・現状測定：

- 人生満足感(Diener et al., 1985)
- Ladder scale (Cantril, 1965) →より経済的指標とつながりやすい (Oishi & Schimmack, 2010)
- 日常的な感情経験→より関係性とつながりやすい (Oishi & Schimmack, 2010)
- 身体健康指標

・将来予測の指標の必要性

#### 3. 社会経済状况

- ・主観的指標
- ・客観的指標 (最終学歴や年収、居住地域の環境)

#### 4. 関係性

- ・互いの信頼関係、親密な関係、個人の自由
- ・ソーシャルサポートの獲得可能性、「孤独」でないこと
- ・家族・友人関係・会社などのそれぞれの領域における関係性への満足
- ・地域コミュニティー、ネット上でのつながりなど、広い意味での「絆」や「つながり」の評価

#### 5. 国際比較上留意すべきと思われる点

##### 1) 議論のレベル

- ・それぞれの社会における個人差の「広がり」を問題とするのか、「平均」を問題とするのか
- ・マクロレベル（国家全体として、他国と比べてどの程度幸福か）とマイクロレベル（国家内での個人の幸福感の位置づけ）、どちらの議論をするのか

##### 2) 幸福の意味と文化

- ・想像される「最低の人生」と「最高の人生」の文化による共通性と差異
- ・日本的「幸福観」：陰と陽、人並み感、小さな幸せ、落ち着き
- ・獲得志向性と関係志向性、促進モデルと抑制モデル
- ・幸せをどれだけ求めるか：求めすぎることがもたらすネガティブな効果