

A MEASURE OF HAPPINESS

幸福を測る物差し

Nature Vol.444(418-419)/23 November 2006

幸福とはいかなるものか。アリストテレスの時代から哲学者たちは、この問題に頭を悩ませてきた。科学者、心理学者、経済学者らが現在、この問題にどのように貢献できるのかを、Tony Reichhardt が取材報告する。喜びを数値で表せる段階まで、多少なりとも近づいたのだろうか。

あなたは今、幸せだろうか。この記事を読んでいるあなたは、最新の実験で望みの結果が出るはずだと確信しつつ、堂々と休憩を取っているところだろうか。それとも、学生や学科長や次の研究助成金の申請書を書くことなどのさまざまなプレッシャーからひとまず逃れ、この記事を読んでこっそり息抜きしているところだろうか。

社会学的な調査では通常、人々に現在の幸せのレベルを自分で評価してもらうことによって、幸福度を測ろうとする。そうした質問は、一般の人々を対象にした調査でよく登場する。例えば、2005年に世論調査会社ピューリサーチセンター

が3014人の成人米国人を対象に行った調査では、「あなたは今、どれくらい幸せですか」と尋ねた。これに対して、半数が「かなり幸せ」、34%が「とても幸せ」、15%が「あまり幸せではない」と答えた。

しかし、人々に幸せかどうかを尋ねる場合、それでわかることよりも、新たに生じる疑問のほうが多い。特に重要なのは幸福をどう定義するかだ。それは1つの感情なのか、それとも性格的特徴なのだろうか。あるいは特有の脳波パターンやバイオマーカーを伴った身体状態なのだろうか。単に不幸でないという状態なのか、あるいはこれら以外の何かなのだろうか。

心理学者や経済学者など幸福について研究している研究者たちは、現在この問題に対する明確な答えをもっていないが、現在この問題にこれまでよりも厳密な方法で取り組み始めている。その過程で彼らは健康と幸福の関係についてもっと知りたいと考え、「米国人とフランス人のどちらがより幸せか」といった永遠の問題をめぐる議論にも貢献できればと考えている。

プリンストン大学の心理学者 Daniel Kahneman は、不確実性に直面した意思決定に心理学を応用した功績で、2002年のノーベル経済学賞を受賞した。彼は、より高度な質問を尋ねる調

査法を開発したいと考えており、その研究で、1人の人間の生活全般の満足感が、日々の気分の浮き沈みとどう違うのかを調べている。これまでの研究結果は、この2つが必ずしも相関しないことを物語っている。

Kahneman は同僚たちと、米国オハイオ州コロバスとフランスのレンヌの女性たちに2つのアンケートを行った。1つ目のアンケートは生活全般の満足度を評価するものだった。2つ目は、ある1日を個々の出来事（友人と昼食を食べた、家事をしたなど）に分けた日誌を提出してもらい、それぞれの出来事で被験者が感じた特異的な感情を0～6の段階に評価してもらった。

この調査方法は「一日再構築法」(DMR)¹とよばれ、Kahneman やプリンストン大学の経済学者 Alan Krueger らが1994年に開発したもので、被験者の生活へ大きく介入する「経験サンプリング法」よりも実施が簡単だが、それに近い結果が得られる。経験サンプリング法では、調査日のさまざまな時点で被験者たちにもたせたポケットベルを鳴らして、被験者に自身の気分を報告してもらう。

幸せ気分の基準点

Kahneman は、フランス人女性と米国女性の間いくつかの違いを見つけた。例えば、米国人女性は育児により多くの時間を使うが、フランス人女性ほどには育児を楽しんでいない。しかし概してみれば、両者とも同じことで幸せ（友人や家族と過ごすとき）や不幸せ（通勤や仕事するとき）を感じていた。そしてどちらの国の女性でも、一般的な満足度は経験した幸福感と強く相関してはなかった。例えば、裕福な既婚女性は貧しい独身女性よりも満足度が高かったが、日常の幸福度がより高いわけではなかった。

Kahneman の研究結果は、予備的なものではあるが、幸福のレベルは一定であるという広く浸透した考えを調べる新しい方法となる。社会学者が、幸福度の調査報告と、収入からペットを飼うことまでのさまざまな因子とを比較したところ、より多くの金を持っている人ほど幸福度は高いものの、それはあるところで頭打ちになるという結論に達した。あるレベル（2004年の米国人の場合、1世帯の年間収入が5万～9万ドル[約590万～1060万円])を超えると、お金が増えても幸福度は

高まらない。また、収入の中央値が高いいくつかの国（米国、中国、日本など）では、幸福度のレベルは強固に一定のままである。

こうしたデータから、幸福について研究している研究者たちは、生活の状況は長期の幸福度にさほど影響しないという結論に至っている。調査からわかるのは、結婚後に幸福度が上昇するものの、この上昇が一時的でしかないことだ。よく引用される1978年の調査によると、宝くじに当たった人と事故で麻痺になった人の幸福度のレベルは、生活を一変させたそれぞれの出来事の1年後にどちらも以前のレベル近くまで戻っていた²。この調査のおかげもあって、人生にどのようなことが起ころうともまたそこへ戻る「快樂基準点」(hedonic setpoint)を、人々がもっているという考えが出てきた。また、双子の回答する幸福度が同じくらいのレベルになることを示した研究を考慮すると、この基準点は遺伝的に決まるようである。

ペンシルベニア大学（同州フィラデルフィア）の Martin Seligman をはじめとする「ポジティブ心理学」の先駆者たちは、研究に基づいて、精神的に追い詰められたときに幸福度を上げるための実践法を開発した。例えば、意識的に感謝の気持ちを表現する、といった方法である。しかし、ほとんどの専門家は、人は本来もっている基準点から抜け出せないという意見で一致していた。

ところが最近、Kahneman やイリノイ大学アーバナ・シャンペーン校の Ed Diener などの心理学者たちは、この「快樂のトレッドミル」（元へ戻ってしまうようすをランニングマシンにたとえている）説にあまり固執しなくなっている。Diener は、「人々の感じる幸福度は、遺伝的に決定された性格の因子によって特定レベルに収まる傾向があるのかもしれないが、実際には時間とともにさまざまな種類の幸福感が変化していく」と主張する³。例えば、高齢者ではポジティブな気分とネガティ



つかの間の気分：宝くじに当たった人や事故の犠牲者の幸福度はやがて以前のレベルに戻るようである。

ブな気分がどちらも衰えたと回答している。Dienerの見方によれば、幸福は基準点が1つだけの単一概念ではないのだという。

幸せは遺伝する？

Kahnemanは、幸福感の測定にこれまで以上に重点を置くことで、快樂基準点に対する見方が変わる可能性があると考えている。結婚した人々の満足度が結婚後2、3年以内に以前のレベルに戻るといふ観察結果は、結婚によって日々の幸福の源となるものがいくつか(配偶者や子供と過ごす時間など)増える一方で、ほかの幸福の源(友人と過ごす時間)は減るからだと言明できるかもしれない。今後の調査では、日々の幸福と長期の幸福をもっと注意深く区別する必要があるかもしれない。

「経済学者に受け入れられる」幸福の物差しを探しているKahnemanはKruegerとともに、一日再構築法によるポジティブな出来事とネガティブな出来事の報告例に基づいて、「U指数」(U-index)なるものを考案した。このU指数は、その人が不幸である時間の比率で表され、生活の満足度よりも経験した幸福感との相関性のほうが高い⁴。

Kruegerはギャラップ・オーガニゼーション社とともに、一日再構築法の5分間版を考案して大規模な調査に適したものにすべく研究を続けてきた。U指数のように一般集団に対して平均化された物差しを、国民の生活の質を測る「国民幸福評価」(カナダとオーストラリアではすでに行われている)に組み入れることができるかもしれない、と彼は話す。ほかの経済学者もそうだが、とりわけKruegerは、幸福が経済成長よりも望ましい社会的目標だと主張する。しかし彼らはまず、幸福を測る簡便な物差しについて意見をまとめる必要がある。

幸福について研究している研究者たちは、医学、神経科学、遺伝学といった分野から、アンケートに勝る種々の研究手法を導入しようとしている。Kahnemanは、一日再構築法のデータ

に、ストレスと関連したホルモンであるコルチゾールの測定を加えて、その測定値が気分とともにどう変化するかを見るつもりだ。ウィスコンシン大学マディソン校の加齢研究所所長である心理学者Carol Ryffによると、幸福感の研究では現在、コルチゾールを測定することがブームとなっているという。

Ryffは、「MIDUS II」(MIDUSは「米国の中老年」の略)という研究計画を指揮している。この計画は、今までに行われた中で最も壮大な幸福研究計画かもしれない。MIDUS IIは、米国立加齢研究所(NIA)から2800万ドル(約33億円)の研究資金を受け、米国の成人の健康と幸福について調査している6年がかりの研究計画で、開始から5年になる。1990年代半ばに行われた「MIDUS I」では心理学的データと性格のデータを集めており、今回はこのほかにいくつかのバイオマーカーに関するデータを集める予定である。

ホルモン値(コルチゾールやアドレナリン)や血圧、免疫系機能などの因子を測定することにより、心理学的な幸福と苦悩の生理学的基礎についてもっと知りたいと科学者たちは考えている。ポジティブな気持ちの人たちがあまり風邪をひかないことを示す研究⁵から、幸福と身体の健康には関連性があることがうかがわれる。

幸福を本気で研究する

これまでの研究で、脳の活性の測定値や遺伝的要因など一部のバイオマーカーがすでに幸福感と関連づけられている。MIDUS II研究計画では、双子および兄弟姉妹から、幸福感における遺伝の役割について情報が得られるはずである。また、別の文化圏からもデータを集めるため、縮小版のMIDUS IIを日本で実施することにしている。研究者たちは調査結果を分析し、これらのバイオマーカーのうち一部の果たす役割を探り出したい考えだ。

幸福感と不幸福感(憂うつなど)は、生物学的に相関する因子類が様々な

だろうか、それとも同じ心理学的スペクトルの両端にあたるものなのだろうか。Ryffはそれを知りたいと考えている。彼女が以前行った135人の高齢女性グループに関する調査では、コルチゾール値や腰とヒップの寸法比などのバイオマーカーを分析したところ、幸福感と生物学的相関を示すものと、不幸福感と生物学的相関を示すものは、大部分が明確に区別できるという結果が得られた⁶。これはMIDUS IIでさらに詳しく調べる問題の1つだ。

Ryffは自身の研究では、快樂的な幸福(気分や感情)と「エウダイモニア」(アリストテレス哲学でいう、理性的で積極的な生活の結果としての幸福)を区別したいと思っている。エウダイモニアは、人生に目的を持つことや個人が成長し続けること、よい人間関係を築くことなどに大きく関係する。事実、Ryffは幸福(happiness)という言葉をめったに使わないが、それはおそらく、科学者たちが研究を深めるほど、この言葉の意味があいまいになってくるからだろう。

このことは、幸福の科学的研究がまさに今ある位置を大まかながら示している。つまり、幸福という言葉の定義にまだ苦労している段階なのだ。Ryffは、ポジティブ心理学のふわふわした軽薄な面があまり好きではなく、「その多くは宣伝」と片づけている。しかし、彼女もほかの「幸福」研究者も意見の一致していることが1つある。それは幸福の問題の本質だ。「私たちはそれをまじめに追求している。最終的には実証可能な問題だ」とRyffは話している。 ■

Tony Reichardtは、米国バージニア州フレデリックスバーグに拠点を置くサイエンスライター。

1. Kahneman, D. et al. *Science* **306**, 1776-1780 (2004)
2. Brickman, P., Coates, D. & Janoff-Bulman, R. *J. Personal. Social Psychol.* **36**, 917-927 (1978)
3. Diener, E., Lucas, R. E. & Scollon, C. N. *Am. Psychol.* **61**, 305-314 (2006)
4. Kahneman, D. & Krueger, A. J. *Econ. Perspect.* **20**, 3-24 (2006)
5. Cohen, S. et al. *Psychosomatic Med.* **65**, 652-657 (2003)
6. Ryff, C. D. et al. *Psychother. Psychosomatics* **75**, 85-95 (2006)