

未来への展望

問われる 幸福の指標の 活用

幸福を支える集合的要件

内田 由紀子

Uchida Yukiko

世界各国で「幸せ」を指標化する動きが盛んだ。日本の「幸せ」はどのような特徴があるのか、それをふまえ、どのように幸福度を測り、活用していけばよいのだろうか。地域での幸福度を向上させ、持続可能な地域づくりにつなげるための、幸福の指標の活用について考察する。

はじめに

「幸福」という概念が注目を集めている。社会科学をはじめとする学問分野の中でも「幸福感」研究が大きく取り上げられるようになり、その論文数も大きく増加、幸福というキーワードのもとに、幅広い研究フィールドの協働が進んでいる。

経済的豊かさと心の豊かさ

高度経済成長期の時代には、経済的な豊かさが心の豊かさと結びつけられがちであった。たとえば、かつての往復書簡でのやりとりが、今はメールでほんの数分もあれば短いやりとりが可能になる。そうすることで、インフラや道具がととのい、暮らしが便利になっていくことで、余裕が生まれ、様々な労働から解放される、そういう手応えが確かにあったに違いない。そして、国の豊かさを示す指標として用いられてきたのは、経済指標のGDP(国内総生産)であった。

しかしあらたに生み出された経済的豊かさは、時には心の豊かさと微妙に違った方向をもたらすことがある。たとえば往復書簡でやりとりしていたころより、「メールだからすぐに返信ができるはず」という互いの期待がそのスピードと量を加速化させ、日々の膨大なメールのやりとりで忙殺されることがある。また、インフラサービスと利便性がある都市に人々の働き場や住居が集中し、人口密度に偏りがうまれた。その結果として、特に都市部で人々の生活が自然から切り離され、本来的な余暇の楽しみを享受できなくなる、燃料や資源の持続可能性の問題も深刻であるとされている。

もちろん、お金があれば「経済的に豊かな暮らし」ができる。そして経済的に豊かな暮らしは、心豊かな暮らしと関係しないはずはない。たとえば住環境のインフラが失われると、私たちはなかなか「心豊か」ではいられないだろう。つまり、経済的豊かさは一定程度保証されることが重要になる。しかし一方で「お金持ちになればなるほど、心豊かに暮らせるのか?」という問いには、懐疑的な意見が呈示されうる。必要十分以上の暮らし、何でも「誰かに」あるいは「何かに」代わりにやってもらえる状態。これが私たちの目指す「幸せ」なのかどうか。また、経済成長の時代が終わりにさしかかろうとしている今、これからの未来は「暗い」ものなのかどうか。今、私たち自身に「幸せの定義」が問われているのではないだろうか。

ブータンは「幸せの国」として名をはせているが、経済的には最貧国に位置づけられている。国民もその状態をよしとはしておらず、経済的自立や豊かさを目指している。一方で経済的豊かさと心の豊かさは必ずしもイコールでないことも意識されている。つまり、心豊かに暮らすためには、経済以外の諸条件も必要であり(たとえば人々や自然とのつながりなど)、これらが時に経済的豊かさの希求の中で犠牲になってしまうことが意識されているのである。

また、GDPは万能な指標ではなく、実際の国民の幸福感とは結びつかないとされることがある。このことは、「イースターリンの幸福のパラドックス」といわれる有名な議論の中で、1970年代前半に指摘されている。たとえばGDPの上昇により格差が大きくなることがその一つの原因としてあげられている。こうした中で、「心の豊かさ」を問う指標へのニーズが表れてきたのである。

Profile

うちだゆきこ／京都大学こころの未来研究センター准教授。1975年、兵庫県生まれ。人間・環境学博士。専門は文化心理学、社会心理学。ミシガン大学・スタンフォード大学客員研究員を経て現職。著書に『農をつなぐ仕事』(共著)、『ひきこもり』(著)、『共著』がある。

幸福度の指標

幸福は主観的なものであるため、「測定」を行い、「比較」すること、そして何らかの「指標」として用いることについては長らく懐疑的な意見が先行していた。「幸福の指標を作成し、政策決定に用いる」というアジェンダに対する大方の反応は「個人の幸福はひとそれぞれだから国が介入すべきではない」「そもそも幸福なんて測定できない」というものである。その意見はよく理解できる。しかしこれまで20年ほど社会科学が取り組んできた様々な研究からは、「社会が個人の幸福を知り、考えること」の必要性と、「そのための指標」の妥当性について、一定程度の主張ができるようなエビデンスが積み重ねられてきた。つまりようやく心の豊かさ、幸せの「中身」を巡る議論の土壌が醸成されてきたのである。また、後述の通り、個人の幸せは主観的な現象である一方で、その個人が暮らす環境や文化社会的要因と切り離せない。つまり社会の中で「個人の幸福にまつわる要件について気にかける」ことはとても重要なことなのである。ここは誤解が無いように繰り返したいが、「幸福と思え」という感情コントロールではなく、「幸福を支える要件」に気を配ることが重要であるということである。

幸福の指標とその運用についての詳しい実証研究の成果や議論は大石繁宏による『幸せを科学する』（*1）に詳細が述べられているのでここでは割愛するが、これまでの知見を整理すると、(1)個人の幸福に、人口移動や地域との社会関係資本など、より「マクロな」要因が影響することが分かっており、個人の幸福は純粋に「個人の主観と努力次第」という問題ではない、(2)幸福の測定については、妥当性と信頼性が十分に検証されており、「しっかりと」調査すれば、政策議論に資する情報となり得る、ということである。

各個人が幸福をいかに追求・実現しているのかについての指標は、国際的にも、あるいは国内（政府や自治体等）でも豊かな社会の指標として用いられつつある。たとえばOECDのBetter life indexなどが有名な事例である。一方で、個人レベルでの指標の平均値（個人の幸福感を平均して指標とする）もしくは客観的な指標（就業率などの様々な客観指標の集積で国の幸福度を代替させる）のいずれかに偏るのではない、包括的な指標が重要であると筆者は考えている。また、個人の幸福だけではなく、自分の周囲の他者の幸福度の認知なども検討していく必要があるだろう。

内閣府での議論

内閣府「幸福度に関する研究会」が2011年に発表した指標試案には「心身の健康」「経済社会状況」「関係性」の3つの柱を、幸福をもたらす要素として定義していた。これらの3本の柱の中には、たとえば労働環境や子育ての環境、自然との関わりなど多岐にわたる項目が設定され、それぞれがどれだけ個人が主観的に感じる幸福感を支えているのかを検討しようとしていた。指標は個人が回答する調査の中から得られる主観指標と、マクロな状況（たとえば就業率のような）として測定される客観指標の両輪あわせて130あまりが提案された。残念ながらこの研究会は2013年に閉じられたが、指標案や調査方法とその活用についての議論は現在でも長らく参照されているので、詳しくは内閣府の幸福度に関する研究会ウェブサイトを（*2）

をこ一読いただきたい。

指標化の活用は、ただ単に平均値だけを追いかけ、「幸福度指数の上昇」あるいは「全国で1番になる」といったことだけが目指されるべきではないと個人的には考えている。むしろ、その時代、状況下において何が強みになっており何が弱みになっているか、どういう人が幸せを感じやすく、どういう人が逆に不幸せを感じているか、幸せの地域差あるいは家庭格差は広がっていないか、幸せは主にもどのようなことと結びついているのか（たとえば経済状況より家族との時間が幸せをもたらしているのか？）、そこには男女差や世代差があるのか、など、具体的な「意味」が必須である。ともすれば幸福感の平均値だけを並べ、「うちは大丈夫だった」と一喜一憂する材料に指標が使われている現状には「もったいない」の一言である。相関分析などちょっとした統計的工夫によりこうした問題は解決する。また、1回限りの調査とするのではなく、パネルデータとして時系列の変化を調べられるような調査を実施することにより、数年前に実施した事業が、現在花開くかどうかというような分析も可能になる。こうした丁寧な調査と分析を行ってこそ、何を人々が求めているのか、その声を幅広い範囲の人たちから正しく集め、それを活かした議論の土壌を創るために指標が生きてくるのである。

文化と幸福…日本の特徴

日本は、しばしば「経済水準の割に不幸せな国」として取り上げられることがある。「あなたは今どれくらい幸福ですか」という問い（0から10点で回答）の平均点は、どのようなサンプルの調査でも一貫して6・5点程度であり、他の先進国の平均よりも低い。実際、日本は働き過ぎであったり家族との関わりが少なかつたり、自信をもって毎日を暮らしている人が少なかつたりと、「不幸せ」にまつわるような要因はあるかもしれない。一方で日本の幸福感の低さにはもう一つ注意すべき点がある。それは、これまでの幸福感研究のモデルは主に北米やヨーロッパから提案されてきたものであり、世界を比較する指標もこうしたところで作成されたものに準拠しているということである。しかし日本の幸福は、北米やヨーロッパとは異なっている点が見受けられる。たとえば北米においては、幸福は自分の能力や環境要因などを可能な限り最大化した状態で得られるものとして定義されている。一方で日本では、幸せとはその時々で変化するものであり、良いことばかりが続く人生というのはなかなかない、という価値観が生活の中に根付いている。言うなれば「バランス志向的幸福観」が共有されているのである（*3）。幸せの意味について5つ記述してもらった課題を実施すると、アメリカでは得られた記述（幸せは何かを達成したときに感じる、幸せになると飛び上がりたくなるなど）全体のうち97・4%がポジティブな記述になったのに対して、日本ではポジティブな記述は全体の68%に留まり、残り3割近くは「幸せになると人からねたまれる」「幸せすぎると人は成長しなくなる」「そのうち失うのではないかと思うとかえって不安になってしまふ」「長くは続かない」といった、ネガティブな記述が見られるのである。また、自分だけが周囲から飛び抜けて幸福であったりすることよりは、「人並みの日常的幸せ」が大切にされている（*4）。つまり、10点満点の幸せが必ずしも理想のものとして目指されていないのである。

もう一つ、日本を特徴づける傾向として「関係性の重要性」があげられる。特に人との結びつきは大切であり、親しい人から情緒的サポートを得られるかどうか、日本では特に幸福と関連することがわかっていく（*5）。また、日本においては他者と調和した関係にあるときに得られる快感（親しみなど）が幸福感とより結びついている。地域ネットワークの中にある関係性や、職場内の人間関係も大きな要素である。

地域の幸福を考える

このように関係性志向が高い日本ではあるが、一方で現代の社会では、生まれ育った土地を離れて生活し、職住が分離、地縁血縁による地域共同体や人間関係の希薄さが進んでいる。グローバルゼーションのもとに成果主義や競争性、「自立・個性」が重要視されてきた中で、人々は自立よりも他者との関係（血縁・地縁など）を絶つ方向に動いてしまい、結局のところ、持続可能な幸福感を低下させてきたことが、社会心理学・文化心理学の知見から検証されている（*6）。

地域や組織の中で発生するコミュニケーションや価値観の共有、そして生きる指針やライフステージごとの暮らし方などを提案したり共有することで生じる「幸福」があるのではないだろうか。

先ほどから何度か繰り返して述べていることであるが、個人の状態がもたらす幸福についてはこれまでも多くの研究が行われてきた中で、まだ明らかではないのは地域や組織など集合レベルに存在する何らかの「資本」あるいは「価値」が、個人の幸福を規定する要因となり得るという考え方である。そしてこの視点に立てば、これまでの「個人の幸福モデル」（ひとりひとりの幸福の実現を目指す社会）よりも持続可能な社会実現に近いモデルを提示することも可能になる。つまり、組織や地域全体での「集合的・幸福の実現」という新たな社会目標モデルを設けることができる。個人が幸福になることを推奨し、その権利を認めることの重要性は疑う余地がない。一方で、私たちはある種の社会を形成して日々を暮らしている。国という単位に属し、地域や学校、職場に属し、友人、家族などの小集団に属している。こうした「集団」に属している以上、各個人が幸福を追求するときに起こるコンフリクトは避けられない。たとえば自由に暮らしたいという人がゴミを適当に出し続けられれば、それは隣人の「不幸せ」につながってしまう。こうしたことを避けるために、私たちは制度や法律を作成し、ある一定のルールを用いて互いの幸福を担保しようとしている。あるいは、居住地・職場において「よりよい環境」を構築するために、一定程度のコストを払っている。こうした集団内にある文化や資本は、ひるがえって個人の幸福を促進する。私たちが共有する環境の中にある「幸福の源」は見逃すことができないし、自分だけではなく周囲の他者の幸福も、とても重要な要素になってくる。自分がいくらお金を持っている仕事があまくいっていても、オフィスで隣にいる人がみんな不機嫌そうなら、どう感じるだろうか。

つまり、個人レベルの幸福を束ねた指標だけではなく、集合的プロセスの要因を考慮し、それぞれのバランスを視野に入れるような指標を作成していくことが重要ではないかと考えており、筆者らの研究チームは現在これを目指す取り組みを行おうとしている。

指標を地域・未来の暮らしづくりに活かす

今後、指標の活用に向けてどのような取り組みが必要になってくるか。筆者が考えるのは先にも書いたとおり、個人の幸福を可能にするマクロな要素を検証することの重要性であるが、中でも地域の中の「つながり」をどのように枠組みとして整えるのか、ということに着目している。人がいればつながりが自ずとできあがるということを考える人がいるが、それは現実とは少し異なる。つながりは放っておいてできるものではないのだ。また、つながりができたとしても、それを集合的な資源として活かしようとするところを持っていくまでには、仕掛けが必要である。筆者らがこの数年取り組んでいる、農業・漁業地域の「普及指導員」が実施しているコデイネット機能についての検討から見えてきたことは、「コデイネター」は、必要事項の伝達だけではなく、集落におけるコデイネット機能を担っており、様々な現場の人を巻き込んで事業を実施した場合に、集落住人の生活水準の向上など、持続可能な幸福に資する効果がみられることである（*7）。

地域での「地域の孤立と人口減少問題、孤独感の解決とこころの豊かさの向上」という最終目標のためには、地域の持続可能性が感じられるような、多世代がともに生きる豊かな社会関係資本形成が必要である。地域内の「つながり」にまつわる集合活動（お祭りなど）、地域間を橋渡しする制度設計（プロのコデイネット機能の援用）、そして地域外からの評価によって、自分たちが生きる社会・自然・文化的環境を再評価し、誇りを持つようなシステムをつくるのが重要なのではないかと考えている。こうした活動とその成果について、これまできちんと指標を用いて量的に検証してきた取り組みは少ない。地域での取り組みは単発的なことを繰り返して行うことになってしまい、持続的な対策がとられないという現状があるが、幸福についての主観・客観さらには個人・社会を包含した実証的な総合指標による検証をもって、前に進めていく必要がある。幸福を目指す取り組みは、何はともあれ、息の長いものでなくてはならないのである。

*1 『幸せを科学する——心理学からわかったこと』（大石繁宏著、2009年、新曜社）

*2 内閣府「幸福度に関する研究会」ホームページ
<http://www5.cao.go.jp/keizai2/koufukudo/koufukudo.html>

*3 Uchida, Y. & Kitayama, S. (2009). Happiness and unhappiness in east and west: Themes and variations. *Emotion*, 9, 4, 441-456. 日米比較調査を参照。

*4 Hitokoto, H. & Uchida, Y. (2015). Interdependent Happiness: Theoretical Importance and Measurement Validity. *Journal of Happiness Studies*, 16, 211-239.

*5 Uchida, Y., Kitayama, S., Mesquita, B., Reyes, J. A. S., Morling, B. (2008). Is perceived emotional support beneficial? Well-being and health in independent and interdependent cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34, 741-754.

*6 Ogihara, Y. & Uchida, Y. (2014). Does individualism bring happiness? Negative effects of individualism on interpersonal relationships and happiness. *Frontiers in Psychology*, 5 : 135.

*7 『農をつなぐ仕事』（内田由紀子・竹村幸祐著、2012年、創森社）