

「こころの文化」

―コロナ禍の幸福と芸術の役割を考える

「京都大学 こころの未来研究センター教授」

内田由紀子

Uchida Yukiko

文化とは狭義の芸術・表現活動にとどまらず、こころに大きく働きかけるものであり、コロナ禍はこうした「こころの文化」に大きな揺さぶりをかけている。他者との「つながり」を確認し、あるいは新たに創出する「機会」と「場」が失われつつあるなかで、私たちの幸福観はどこへ漂流し、それをこの先も繋ぎとめるには何が必要なのか。心理学の視点から、文化芸術が果たし得る社会的な役割について考える。

2021年の年が明けた。2020年に引き続きCOVID-19感染対策の決め手が未だ見えない状況にある。今や「Withコロナ」という言葉に代表されるように、コロナと付き合いつながりの生活スタイルを考えていかねばならないことが受け入れられつつあるともいえる。このような中でこころの豊かさや幸福はどうなっていくのか。そして私たちが人との「集まり」の中で共有し、育んできた「文化」をどのような方法で維持し、再生産していくのか。「こころ」から見ても、大きな課題に直面しているといつて間違いなだらう。

筆者の専門は「文化心理学」である。ここでいう「文化」は芸術や伝統などには限らない広

義のものであり、生活習慣やその背後にある価値観や物事の理解の仕方なども含めたものである。人は長い歴史の中で、集団を作って生活をしてきた。集団生活の中でこころの働きを進化させてきたといっても過言ではない。円滑に生活を維持し、互いの命を守り合うために、何らかの「意味」や「価値」を集団の中で共有してきた。あるいは集団内外の関係を確認して紛争を平和的に解決することや、集団の生産性をあげることに寄与してきた。つまり私たちは文化を持つに至ったことにより、「群れ」ではなく意味のある「集合」として機能し、生産性や生存可能性を飛躍的に進化させてきたといえる。また、次世代に自分たちが育んだ価値や規範を

伝えることを通じて、文化を持続的に発展させることを可能にした。文学や音楽などの芸術や、建築物や道具などの人工物を物理的空間に結実させ、次世代に伝承する。次世代はそうして引き継いだものから学習を進めることが可能になったのである。このように考えると、今を生きる私たちのこころや知能の働きは「文化」からの恩恵なしにはあり得ず、したがって私たちのこころはすでに文化的産物であるといえる。

新型コロナウイルスへの反応における文化差

日本では「Withコロナ」という言葉がよく聞かれるのに対して、アメリカでは「Beat the

Corona”（コロナに打ち勝て）である。コロナウイルスの感染拡大やその対策には現時点では国や地域の違いが大きく見られている。人口10万人あたりで比較すると、北米やブラジル、欧州は感染拡大のスピードが桁違いとなっているのに対し、台湾やシンガポールはかなり抑え込みに成功しており、韓国や中国も人口あたりでの比較では日本より少ない値となっている。

筆者は2019年の8月から2020年の3月までスタンフォード大学のフェローとしてアメリカ西海岸に滞在していたが、20年2月ごろまでのアメリカではコロナについては「対岸の火事」という印象が強かった。アメリカにいた同僚たちからは「日本の家族は大丈夫なのか」とよく心配されたものである。そのころは中国をはじめとして東アジア圏で発生している出来事なのだから、そこさえなんとかすればよいだろうというような楽観視が起っていた。あれだけの多民族国家で、グローバルな働き手が相対数多いアメリカの反応としては、今となっては信じられないような楽観主義である。そして実際、3月に入って初期の感染が確認されてからは本当に「あっ」という間にパンデミックと呼べる状態が発生し、3月中旬には筆者が暮らしていたパロアルト市もロックダウンとなつて

しまった。かつて多くの人でにぎわっていた町の中心部からは人がいなくなり、マーケットでも買いためする人たちが殺到して物が棚から消えつつあった。お互いに近所でも「怖いねえ、

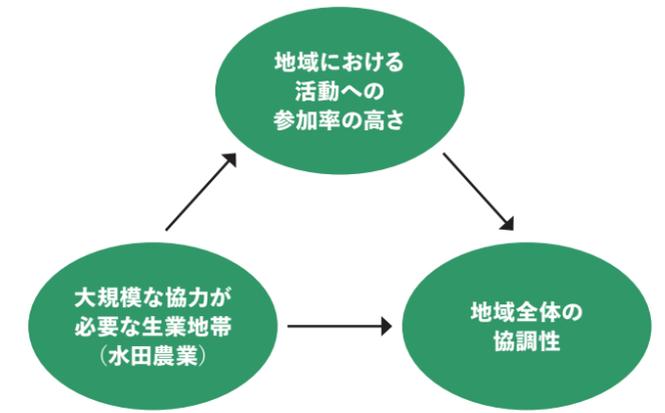
気をつけなきゃ」というようなことを言っていたが、とはいえ持続的な脅威というよりは「ともかくしばらく乗切れば大丈夫」というように、一過性のものとして捉えられていたように思う。マーケットに買い出しに来ている人が「南部ではハリケーンが来る前に、こんな風な買い出しをよくしたのよ」と話しているのを耳にしたこともある。しかしながらそうした状況もニューヨークでの医療体制の崩壊のニュースが飛び込んでくると、どんどん悲観的なトーンになっていった。マスクがそれほど普及していなかったことや、マスクに対する精神的な抵抗感も強かったため、当初は「ソーシャル・ディスタンス」を守ろうとする動きがあった。5mほどある道路を挟んで会話する人たちを見かけることもあったし、大学の自分のオフィスにも（たとえ個人部屋であっても）許可なしには立ち入れなくなりました。研究活動も日常生活も立ち行かなくなったため予定よりはやく日本へと帰国することになったのだが、食事会やハグ、熱心な会話を重要視するアメリカの人たちにとって、こうした規制を持続的に実施できるのかということ帰国してからもずっと気がかりに思っていた。

日米における「社会的つながり」とコロナ禍での対応

アメリカの文化においては、出会ってすぐの他者であっても家庭内の食事会に招き合い、お

互いの家族も含めた自己開示をして「知る」ところからコミュニケーションを始めようとする。これは流動性が高く、様々な他者と新たに出会う機会がある環境であるアメリカの社会においては極めて重要となっている(1)。それは日本的な「歓迎会」に似た部分もあるが、アメリカでは個人対個人の付き合いの中でこれが頻繁に行われているイメージである。日本では個人宅を訪問し合うことには抵抗感もあるだろうし、ましてや知り合って間もない他者であればなかなか家に招くことはないだろう。私たちの家族も数カ月のアメリカ滞在の間に、よそのお宅にお邪魔することや、自宅に他者を招いて食事会をする機会がかなりの頻度で発生していた。個人主義社会といわれるアメリカだからこそ、相手が何をしている人なのか、これからも親しく付き合い合えそうなのかを見極め、選択するために、こうしたプロセスが重要なのである。個人主義といっても他者と付き合い合わないわけではなく、当然他者との助け合いや情報の交換によって社会も成り立っている。その方法が日本的な「ゆっくり親しくなる」とか「義理や人情で付き合う」というものとは性質が異なっているということなのだ。また、アメリカでは相手の表情や言動から人の成り立ちを理解したうえで、自分が付き合い合おうべき相手とするかどうかを選択したいという志向性も強いため、マスクで顔が覆われた状態でのコミュニケーションに対する心理的負担も大きいのだといえるだろう。多民

■ 図1：農業の伝統によって協調性が育まれた



Uchida et al., 2019より

族国家で、個人主義的、かつ流動性が高い社会
ならではの傾向である。

このような文化的環境の中でのソーシャル・
ディスタンスは、社会を、あるいは人のところ
を不安にさせるに十分であった。結果としてア
メリカでは「自分だけがなぜ我慢する必要があ
るのか」という認識が生じた。そして懸念して
いた通り、長期的に規制をかけ続けるのは難し
かった。また、データによると社会的な流動性
が高いところでは感染が広がりやすいというこ
ともあり(2)、日本よりも流動性が高いアメリ

カでは行動制御も難しかった。そこに社会格差
や医療崩壊、政治問題など様々な事柄が重層的
に絡み、アメリカの感染拡大は膨れ上がったし
まった。
これに対して日本における社会関係の基礎は、
他者との集合活動をベースにする協調・共同で
はないかと思われる。筆者らが西日本の400
ほどの集落をサンプリングして実施した社会調
査のデータからは、日本の農業地域では特に協
調性が育まれやすいことが見出されている。お
そらく水田農業地域においては水資源や土地の
管理が重要、かつ多くのマンパワーが必要にな
るため、伝統的に人手を集めて様々なことを意
思決定する。そして、議論を円滑にするべくイ
ンフォーマル、フォーマル両面で集まって何か
をする「集合活動」の頻度が高い(図1)。多く
の人が関わり合うことにより、他者との一体感
や地域への所属心が生まれる。そしてそこから
「排除されたくない」という評価懸念が生じる
ことが見出されてきた(3)。アメリカの社会が
「個人による付き合う相手を選ぶ」ベースでの
社会交流を促進するのに対し、日本の社会では
組織や集団などのトップダウンでの「集合」が
社会交流を促進してきたことになる。コ
ロナ禍でも集団単位での意思決定がなされるた
め、企業などの集団が社会交流をストップする
決定をすればそれに従って交流頻度は減るが、
逆に集団内で食事会の開催を容認する方向にな
れば、そこに人々も参加するという状況がある。

2020年の春ごろの緊急事態宣言下において
は集団の意思決定は「交流不可」に舵を切られ
ることが多かったのに対し、20年末ごろになる
と逆に「交流なしにはやっていけない」と判断
した集団が一定層あったのではないかと思われ
る。
**文化心理学から見る
日米での幸福の求め方の違い**

このように私たちの行動、特に社会的行動に
は広い意味での文化的志向性が関わっていると
いえる。文化心理学は、先に述べたような文化
の中に存在する価値観とこの働きに関わり
を調査や実験データを通して実証する研究分野
である。心理学は歴史的に見れば、「このころの
外側にある」とされてきた「社会や文化、自然
環境」と、「このころの働き」を分けて考え、こ
ころの普遍的な性質を理解することに注力して
きた分野である。しかしながら文化心理学は冒
頭にも述べたように、ここでは文化とともに広
がってきたという理解のもと、このふたつを理
論的には分離しない考えに基づいて研究を行っ
てきた。

文化は人の集団の中に出来上がっていくもの
であるが、この場合の集団とは国であることも
あれば、地域や企業、学校などの中で形成され
る文化もあるだろう。文化の影響を知るうえで
最もわかりやすいのは、歴史的背景や成り立ち
がある程度異なる文化を比較するという手法と

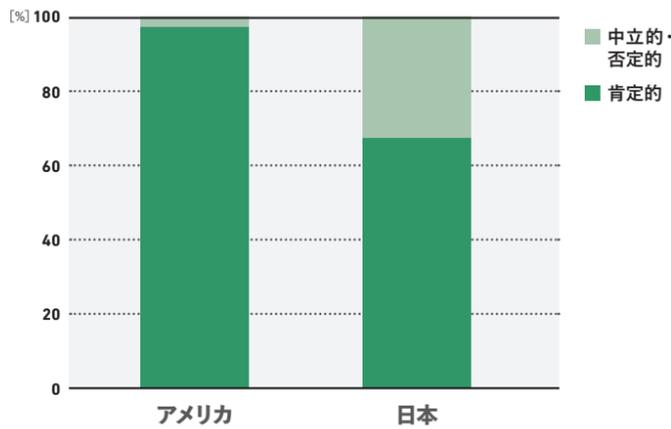
■ 図2：日米での幸福感にはこれだけ違いがある

	日本	北米
幸福感情	低覚醒感情「おだやかさ」 関与的感情「親しみ」	高覚醒感情「ウキウキ」 脱関与的感情「誇り」
幸福の とらえ方	陰陽思考 ネガティブさの包摂	増大モデル ポジティブ
幸福の 予測因	関係志向 協調的幸福、人並み感 関係性調和 ソーシャル・サポート	個人達成志向 自己価値・自尊心

されており、たとえば日米比較研究が頻繁に行
われてきた。両者では理想とする感情にも違い
があり、北米では嬉しいとかウキウキするなど
興奮度の高い感情が理想的だとされているが、
日本ではほっとするとか落ち着くなどの覚醒度
の低い感情が理想的とされている(4)(図2)。
また、オリンピックの報道についての日米比較
を行って見たところ、アメリカでは個人の選手
の強さにフォーカスを当てて分析をするような
報道が多く、身体的特徴についての話がたくさ
ん語られる。まさに生まれながらのスーパー
ヒーローとしての像が出来上がるわけであるが、

日本では「昔は弱かった」とか、「精神的な弱
点がある」「怪我を乗り越えた」など、どちら
かというと身近で普通の人物が人々の支えを受
けながら苦難を乗り越えてヒーローになるとい
うストーリーが報道され、受け入れられていく
というプロセスが見出されている(5)。まさに
「山あり谷あり」で、完全無欠ではない努力型
の物語を私たちは好むという傾向があり、20年
に大ヒットしたアニメ『鬼滅の刃』でも、完全
無欠なわけではない主人公が悲しみを負いつつ
も仲間や先達から「受け継がれた思い」を具現
化するべく、ひたむきに努力するということが

■ 図3：幸福の意味や結果についての記述を集めると、アメリカでは
ほぼ100%肯定的だが日本では否定的な意味も含まれる



Uchida & Kitayama, 2009より

テーマになっているように思われる。

そうすると幸福の求め方にも文化差は見られ
る。アメリカでは個人の自由と選択による機会
の拡大によるリソースの「獲得」と、それにま
つわる自尊心の拡大が求められ、日本では他者
との協調(自分だけが突出するのではなく、他者と
分かち合う幸せや人並み感)と、喜びや悲しみを
そのままに受け入れる(「自然」として)幸福
というものが求められるようになっていく(詳
しくは拙著『これからの幸福について 文化的幸福
観のすすめ』を参照)。そしてまた、日本におい
ては悪いことと良いことが隣り合わせにあるの
が人生であるというような「陰陽思想」も根付
いているといえる(図3)。

獲得志向的な幸福は資本主義との相性がよく、
それゆえに多くの国々にもわかりやすく受け入
れられやすい指標として流布していった。グ
ローバル経済の拡大とともに、こうした価値を
日本も積極的に受け入れようとし、なんとここ
れまでの日本的な協調性よりも個人の主張を受
け入れる社会に変えていこうともがいてきたの
ではないだろうか。

**コロナ禍での価値転換と
文化芸術の果たす役割**

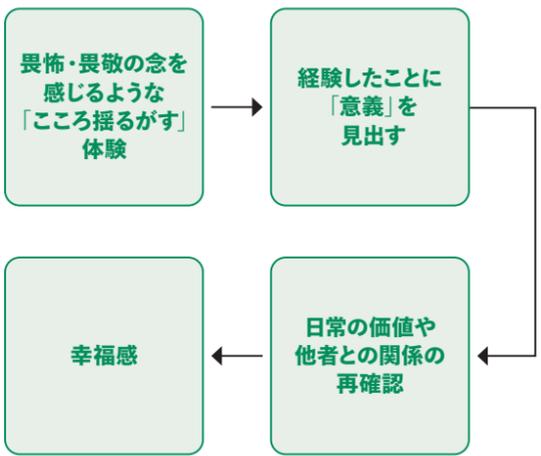
コロナ禍という状況は、グローバルゼーショ
ンによるこうした価値変化を一旦立ち止まらせ
るきっかけとなりつつある。そもそも日本にお
ける幸福はより協調志向的であった。台風や地

震などの天災が多い日本では、集合的な脅威に互いが協力して対処する経験が積み上げられており、それにまつわる価値観が重要視されてきた。コロナウイルスの脅威は天災と共通する部分（自分の身体上のリスク）もあれば、異なる部分もある。異なる特徴のひとつは、社会的排除への不安であろう。もしも感染したら他者からどう思われるだろうか、行動に対して他者が「見張っている」という感覚に対する不安である。特にトップダウンの意思決定が信頼できない、あるいは遅すぎる、という状況にあると、互いに見張り合いというような社会的な秩序に頼るようになる。この点、マスクは「しているかしていないか」が目に見えるので、規範順守の態度のシグナルとして機能しやすく、結果として日本でのマスク着用率の高さは相当のものとなっている。これは互いに見張りによる行動規制で感染予防がうまくいっている例であろう。しかしながら本来、見張り機能がうまくいくのは互いの行動が理解できる程度の小集団に限られている。したがって見張り機能だけではうまくいわずに社会的秩序が徐々に崩れ始めるリスクを包含しており、さらには「誰かがルールを破るなら自分だけが責められることはないだろうし、まあいいや」という傾向にも陥りやすいという弱点がある。何より、見張り機能が暴走することで、たとえばコロナにかかってしまった人への心無いバッシングということが生じてしまう恐れもある。

現在、筆者らの研究チームでは感動や畏怖・畏敬の念（英語でいう“Awe”）がもたらす効果を検討しているが、自然の力や脅威を感じたときの畏怖・畏敬の念はもともと持っていた日常的な価値の見直しにつながり、そこから幸福感がもたらされることにつながるが見えてきている（8）（図4）。また、感動は「こころを大きく揺さぶり、人生の中で大切な価値に気づかせてくれるものである（9）。芸術や文化は他者の目を通して私たちの日常から「少し離れた目線」での問いかけを行う一方で、私たちが日「こころ

価値を共有していることを確認できるという要素が含まれ、そこから他者への信頼関係や安心の源が生じる可能性がある。

図4: 「こころ揺るがす」体験が幸福感へつながる



コロナ禍に陥る以前からすでに、日本的なこころの中では伝統的な協調性と新しく導入された独立性のコンフリクト（軋轢）が生じていたように思われる。このコンフリクトにより、協調性と独立性は双方ともに、良い面（ポジ）と悪い面（ネガ）が同時に発露するようになってきていた（6）。すなわち、独立性は主体的で自由な意思決定を促進する一方で、競争性や過度な権利意識を高めてきてしまっていた。また、協調性は他者とのつながりに心地よさを感じる部分と、つながりが規範化することによる息苦しさの両方を与えてきた。たとえばリモートワークをしても、お互いが疑心暗鬼になれば「さぼるのではないか」というリスク防止のための対策に時間が割かれることになってしまい、結局のところ出勤を選んではしまうということにもなりかねない。コロナ禍の状況でこうした「ネガ」の部分がクローズアップされるならば、今私たちが考えていくべき指針とは何であろうか。協調性と独立性のポジティブな面を引き出してくれるものは何だろうと考えてみたときに、文化芸術が私たちのこころに及ぼす影響はとても大きいのではないかと思える。

ひとつは文化芸術に触れることで、自分の世界観の範囲とはスケールの違う視点で物事を考える機会が与えられるということである。特に閉じこもることが推奨されてしまうコロナ禍の状況で、こころを開放し、他者の世界観に触れること、物語の中に身をゆだねてみることを持つら大切にしてきた価値観を呼び起こしてくれる。たとえば映画を見て涙を流す、物語性を感じさせてくれるような音楽に浸る、そうした感情の揺れを人は求めているし、他者の感情の揺れに触れることによって、「同じ感動を分かち合える」ことでの互いの信頼関係を高めているのかもしれない。簡単に他者とのつながりを確認することがしにくくなり、目の前のことに必死にならなければならぬからこそ、人との「こころのつながり」を確認できるような感動の共有が求められるのではないか。それは新しく付き合う相手を選ぶアメリカ的な交流でも、集団内でも一緒に活動することを通して日本的な交流でも、共通する要素であろう。人がたくさん集まる大きなホールでの芸術鑑賞の機会が減ってしまったことは残念極まりない。しかしそれでも読書、音楽鑑賞、インターネットやテレビなどを通して芸術的活動と何らかの形で接触している人が大半なのではないかと思う。芸術や文化は単に余暇として楽しむものではなく、集団内での互いの共感や助け合いを通じて生き延びてきた私たちのこころが欲してきたものでもある。だからこそ、こころとこころを結びつけるという機能を有しているのだ。その点で文化や芸術は余剰などなく、まさに私たちのこころの幸福とともにあるものといえるのではないだろうか。

つ意義は大きいだろう。いうまでもなく文化芸術作品には、その作り手の文化的価値観や世界観が反映されている。その感覚を通して物事を見ることで、自分とは異なる世界を体験することさえできるかもしれない。移動が物理的に制限されたとしても、自分とは異なる他者が生み出した作品を通して、私たちは自由に想像力を膨らませ、作者が見出した喜びや悲嘆、驚きに触れることができる。

感動を分かち合うこと、こころのつながりを取り戻す

もうひとつは、日々の価値への気づきである。筆者のグループがかつて東日本大震災の際に行った調査では、震災後に何気ない日常や身の回りの他者の重要性を再評価する傾向が見られた（7）。コロナ禍でもこうした日常や家族とのつながりに関する言及は多く見られるようになったと思われる。そこにあるのは「見張り」とは異なる、より良い形での協調性であり、信頼関係と、他者に許容されているという安心感が前提になっている。協調性はうまく機能させることができれば、相手を思いやり、「自分が他者に感染をさせないように」という対策をとることにもつながる。家族や友人、自分の居場所である町や職場が、どうすれば大変な状況の中でも少しでも「良い状態」を保つことができるのかということに思いをはせる力になる。文化芸術には「感動すること」で私たちが互いの

参考文献

- Thomson, R., Yuki, M., Taihelm, T., Shung, J., Kito, M., Ayanian, A. H., ... & Visserman, M. L. (2018). Relational mobility predicts social behaviors in 39 countries and is tied to historical farming and threat. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 115(29), 7521-7526.
- Salvador, C., Berg, M., Yu, Q., Alvaro, S. M., & Kitayama, S. (2020). Relational mobility predicts faster spread of COVID-19: A 39-country study. *PsyArXiv*, April, 13.
- Uchida, Y., Takemura, K., Fukushima, S., Saizen, I., Kawamura, Y., Hitokoto, H., ... & Yoshikawa, S. (2019). Farming cultivates a community-level shared culture through collective activities: Examining contextual effects with multilevel analyses. *Journal of personality and social psychology*, 116(1), 1-14.
- Tsai, J. L., Knutson, B., & Fung, H. H. (2006). Cultural variation in affect valuation. *Journal of personality and social psychology*, 90(2), 288-307.
- Markus, H. R., Uchida, Y., Omoregie, H., Townsend, S. S., & Kitayama, S. (2006). Going for the gold: Models of agency in Japanese and American contexts. *Psychological Science*, 17(2), 103-112.
- 内田由紀子 (2016). 日本の協調性の行方. *ひびく*, 1, 104-109.
- 内田由紀子・高橋義明・川原健太郎 (2011). 東日本大震災直後の若年層の生活行動及び幸福度に対する影響. 内閣府 経済社会総合研究所ワーキングペーパー
- Uchida, Y., Takahashi, Y., & Kawahara, K. (2013). Changes in hedonic and eudaimonic well-being after a severe nationwide disaster: The case of the Great East Japan Earthquake. *Journal of Happiness Studies*, 15(1), 207-221.
- 中山真孝 (2020). Awe と意味生成 (特集 未来へつなぐ心理学: 若手研究家今) (1). *心理学評論 Japanese psychological review*, 63(1), 28-43.
- 前浦菜央・中山真孝 & 内田由紀子 (2020). 日本における感動とAweの弁別性・類似性. *認知科学*, 27(3), 262-279.

内田由紀子 (うちだ・ゆきこ)

京都大学こころの未来研究センター教授。専門は文化心理学・社会心理学。1998年、京都大学教育学部教育心理学卒業。2003年、京都大学大学院人間・環境学研究科博士課程修了。博士（人間・環境学）。日本学術振興会特別研究員P.D.、シガン大学、スタンフォード大学各客員研究員。京都大学こころの未来研究センター助教。准教授を経て、19年より現職。10〜13年まで内閣府「幸福度に関する研究会」委員。「たねな賞」（京都大学優秀女性研究者賞）、「日本心理学会国際賞（奨励賞）」各受賞。『これからの幸福について 文化的幸福観のすすめ』（新曜社）など著書・論文多数。