

# 過去・現在・将来の時間軸で見た相対的幸福感

14H2064 鈴木将晃

## 1. 背景と研究目的

幸福感研究は、心理学や社会学、および経済学といった幅広い分野にて、盛んにおこなわれている。なかでも、国内外にて幸福感を指標化する試みや、幸福度を測る動きは特に多い。指標を活用し、幸福度を測定した際、日本は経済水準のわりに不幸な国としてしばしば取り上げられる（"World Happiness Report", 2017）。しかし、他国に並ぶように日本の幸福度を高めるべき、と単純に結論づけてはならない。なぜなら、日本人は「バランス志向的幸福観」（内田, 2016）を抱き、100%の幸福を理想の状態として求めているからである。

この「バランス志向的幸福観」とは、「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」という価値観である。この幸福観において人々は、現在は幸せであると感じる場合、将来は不幸せになると感じるように、過去・現在・将来という時間の総体の中で、幸福感のバランスを取っているのではないか。

これまで幸福感に関する研究は、数多くおこなわれてきた。しかし、過去・現在・将来を一つの総体として扱い、それらの関係について述べたものはない。その例外が、松島ら（2016）の研究である。松島らは、「幸福度について考える際、過去・現在・将来に対する評価を時間的展望として考慮に入れることの重要性」を指摘している。その上で、現在の幸福度が将来の幸福度に影響を及ぼすことを明らかにした。しかし、過去の幸福感が現在、および将来の幸福感にどのような影響を与えるのかについては、言及していない。

本研究は、時間軸の観点から、過去・現在・将来の幸福感に影響を与える要因を明らかにし、それぞれの時間の幸福感がどのように影響を及ぼし合うのか相互関係を分析することを目的とする。

## 2. 研究方法

本研究では、集合法による質問紙調査を実施し、そこで得たデータを統計的手法（クロス集計表のカイ二乗検定<sup>1</sup>、相関検定<sup>2</sup>）にて分析した。調査は、2017年7月6日に実施した。調査対象は、弘前大学教養教育科目の講義を受講していた大学2年生85名である。質問紙では回答者に対して、現在の幸福度、予想する5年後（将来）の幸福度、および5年前（過去）の幸福度、ならびに幸福感の規定要因と考えられる項目を尋ねた。

現在の幸福度は、0点（とても不幸せ）～10点（とても幸せ）の11段階で回答者に評

<sup>1</sup> 2つの変数間に関連があるのか、それとも独立しているのかを判断する。

<sup>2</sup> 2つの変数間に相関があるのかを判断する。

定を求めた。将来の幸福度は、今から5年後、現在と比べてどの程度幸せを感じていると思うかを測定した。回答者には、「-5」～「-1」（今よりも不幸せになる）、0（今と変わらない）、「+1」～「+5」（今よりも幸せになる）の11段階で評定を求めた。同様に、過去の幸福度は、今から5年前、現在と比べてどの程度幸せだったと思うかを測定した。回答者には、「-5」～「-1」（今よりも不幸せだった）、0（今と変わらない）、「+1」～「+5」（今よりも幸せだった）の11段階で評定を求めた。

### 3. 結果

#### 3-1. バランス志向的幸福観

幸福感の最も理想的な状態について、0点（不幸せだけを感じている状態）から10点（幸せだけを感じている状態）の11段階で評定を求めた。図1は、単純集計した結果である。理想的な状態を8点とする回答が最も多く（29.76%）、平均点は7.52点である。人々は「バランス志向的幸福観」を抱いていた。

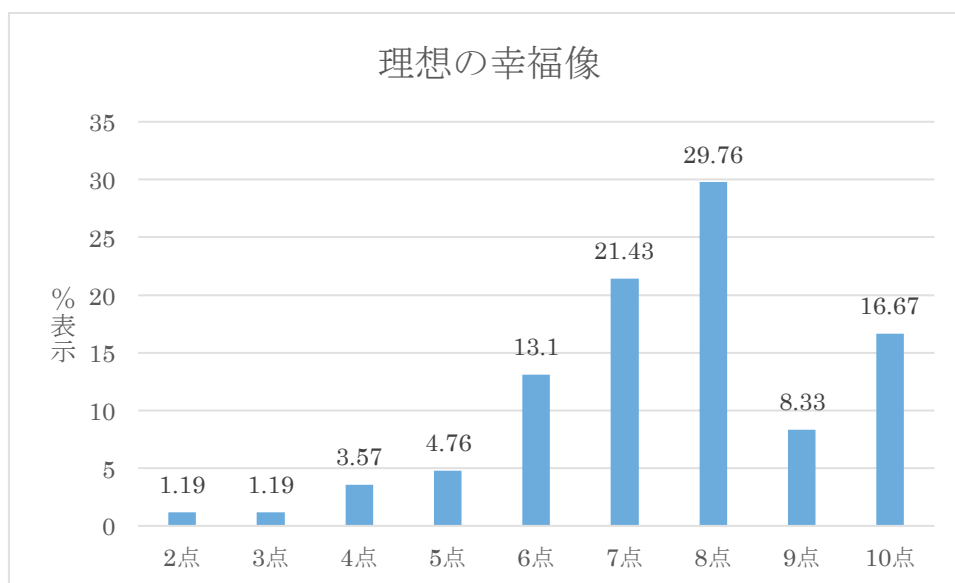


図1 理想の幸福の状態

#### 3-2. 過去・現在・将来の幸福感の規定要因

過去・現在・将来の幸福感に影響を及ぼす要因を明らかにするため、カイ二乗検定をおこなったところ、それぞれの時間の幸福感を規定する要因は異なっていた。現在の幸福感を規定する要因の種類が最も多く、（性格特性としての）「穏やかさ」や「人並み感」がその主要な規定因として見出された。

### 3-3. 現在の幸福感と将来の幸福感

現在の幸福感と将来の幸福感との間には、関連があった（表 1）。「現在は不幸せである」と感じる人は、「将来は今よりも幸せになる」と予想する割合が圧倒的に多い。一方で、「現在は幸せである」と感じる人は、「将来は今よりも不幸せになる」と予想する割合が最も多い。人々は現在と将来の時間軸において、幸福感のバランスを取っている。

### 3-4. 過去の幸福感と将来の幸福感

過去の幸福感と将来の幸福感の間にも、関連があった（表 2）。「過去は今よりも不幸せだった」と感じる人、および「幸せだった」と感じる人の両者が、「将来は今よりも不幸せになる」と予想する割合が最も多い。人々は過去と将来の時間軸において、一概に、幸福感のバランスを取っているわけではない。

### 3-5. 「過去拒絶」と過去の幸福感

過去の幸福感の規定要因の一つに、時間的展望体験尺度（白井，1994）の「過去拒絶」下位尺度（表 3）がある。「過去拒絶」の低群は、「過去の幸福感は今と変わらない」という回答が最も多い。一方、中群ならびに高群は、「過去は不幸せだった」という回答が最も多い。自らの過去を受容できずに拒絶している人ほど、過去に不幸せを感じている。

表 1 現在の幸福感と将来の幸福感のクロス表（%表示）

		将来の幸福感			Total	N
		今よりも不幸せになる	今と変わらない	今よりも幸せになる		
現在の幸福感	不幸せ	9.1	18.2	72.7	100	11
	中程度	51.3	20.5	28.2	100	38
	幸せ	41.2	26.5	26.5	100.1	34

表 2 過去の幸福感と将来の幸福感のクロス表（%表示）

		将来の幸福感			Total	N
		今よりも不幸せになる	今と変わらない	今よりも幸せになる		
過去の幸福感	今よりも不幸せだった	56.8	10.8	32.4	100	37
	今と変わらない	16.7	50	33.3	100	24
	今よりも幸せだった	43.5	21.7	34.8	100	23

表 3 「過去拒絶」下位尺度と過去の幸福感のクロス表（%表示）

		過去の幸福感			Total	N
		今よりも不幸せだった	今と変わらない	今よりも幸せだった		
過去拒絶	低群	24.1	41.4	34.5	100	29
	中群	48.4	25.8	25.8	100	31
	高群	68.4	21.1	10.5	100	19

## 4. 考察

### 4-1. 人々は自由自在に幸福と不幸を引き出す

人々は現在と将来の間で、幸福感のバランスを取っていた。バランス志向的幸福観では、幸福と不幸の総量は決まっていて、両者とも同数存在していると考えられる。つまり、現在と将来の軸において、一方の時間において幸福を感じると、他方の時間において不幸を感じる。見方を変えると、一方の時間で不幸を感じることで、他方の時間では必ず幸福を得られる、と言述できる。このように解釈すると、自らの意思で幸福を感じる時期を決定できるのではないか。例えば、現在において不幸を感じることで、将来のために幸福を残しておくことが可能である。

内田（2016）は、幸福であることは不幸を招く、と指摘している。幸福には不幸が伴うため、人々はいつ幸福を感じるかを慎重に見定めている、と考えられる。人々は、幸せを感じると、別の時間において不幸せを感じなければならない。いつ幸福を感じたいか、いつなら不幸を感じても良いかを計画し、人々は総量の中から求める量の幸福を自由自在に引き出すのではないか。

### 4-2. 人生において重要な過去の意味づけ

一方、人々は過去と将来の間で、幸福感のバランスを崩していた。自らの過去を想起するとき、人々はネガティブな面に注目を向けやすいのではないか。「過去は今よりも不幸せだった」人が将来との間で、幸福感のバランスを崩している要因は、過去を否定しやすい傾向にあると考えられる。現在と過去の時間軸を分析したところ、両者の間には関連があった（表 4）。「現在は不幸せである」人、および「幸せである」人の両者が、過去に対して不幸を感じる傾向が強かった。また、前述したとおり、自らの過去を拒絶している人ほど、過去に対して不幸を感じていた。

人は、過去の経験から自らの意味を受け取る（Schutz, 1996）。そのため、自らの過去を拒絶することで人生の価値を見失い、将来にも失望するのではないか。過去を含む時間軸において、幸福感のバランスを取ることが可能かどうかは、過去の受け止め方に関わっている。自らの人生における過去の意味づけは、非常に重要である。

表 4 現在の幸福感と過去の幸福感のクロス表（%表示）

		過去の幸福感			Total	N
		今よりも不幸せだった	今と変わらない	今よりも幸せだった		
現在の幸福感	不幸せ	45.5	18.2	36.4	100.1	11
	中程度	46.2	15.4	38.5	100.1	39
	幸せ	41.2	47.1	11.8	100.1	34

### 4-3. 本研究の社会的意義

本研究は、これまで盲点となっていた「過去・現在・将来の幸福感の関係性」に焦点をあて、それぞれの時間の幸福感は相互に関係しているという新たな知見をもたらしたことに意義がある。とくに「過去の幸福感が現在の幸福感および将来の幸福感に与える影響」は、新たな研究分野の切り口である。そのため、本研究では発展すべき点として課題もいくつか残っている。

例えば、調査方法である。本研究では、卒業研究という形式の都合上、調査は1度きりであった。しかし、人々の幸福感は、年齢によって規定する要因が異なる可能性が大きい。パネル調査をおこなうことで、回答者がその時々の年齢で何に幸福を感じるのか、より深く理解することが可能である。

年齢だけではなく、就業形態や社会状況の違いによっても人々の幸福感の様相は変わる。本研究では、対象を大学生に限定して調査をおこなった。対象を幅広く設定することで、人々の幸福観をより深く理解できたであろう。しかしながら、大学生の幸福感のあり方に着目したことには、意義がある。彼らは、子どもから大人へと移り変わる過渡期に属している。青年期を迎えると、過去や未来が現在の行動に作用する（返田，1972）。過去の失敗や将来への不安から、過渡期を過ごす大学生らは、葛藤や迷いを生じやすいのではないか。心の揺れ動きが彼らの幸福感にどのようにあらわれるのかに注目することは、非常に興味深い。大人へと成長する中で生じる動揺が、幸福感にどのように影響するかを追究することで、本研究のさらなる発展が望めるだろう。

### 参考文献

- 返田健、「現代青年の幸福感、現在青年の生きがい」、『現代青年心理学講座』、金子書房、1972年、105-155 ページ
- 松島みどり、立福家徳、伊角彩、山内直人、「現在の幸福度と将来への希望—幸福度指標の政策的活用—」、『日本経済研究第73号』、2016年、31-56 ページ
- Schutz.A（那須壽、浜日出夫、今井千恵、入江正勝訳）、『生活世界の構成』、1996年、東京マルジュ社 (Schutz.A, Reflections on the Problem of Relevance, Yale University Press, 1970)
- 白井利明、「時間的展望体験尺度の作成に関する研究」、『心理学研究第65号』、1994年、54-65 ページ
- Sustainable Development Solutions Network、‘World Happiness Report 2017’、2017年3月20日公表
- <http://worldhappiness.report/wp-content/uploads/sites/2/2017/03/HR17.pdf>（最終アクセス2017年12月6日）
- 内田由紀子、「幸福感研究と指標活用」、『生活協同組合研究第490号』、2016年、12-19 ページ