

日常のしあわせ体験に関する質的検討¹⁾

筑波大学大学院人間総合科学研究科 植井 春帆²⁾

筑波大学人間系 杉江 征

A qualitative study of experiences of happiness in daily life

Haruho Uei (*Graduate School of Comprehensive Human Sciences, University of Tsukuba, Tsukuba 305-8577, Japan*)

Masashi Sugie (*Faculty of Human Sciences, University of Tsukuba, Tsukuba 305-8577, Japan*)

The purpose of this study is to examine how individuals experience happiness in daily life. 20 undergraduates and postgraduates were interviewed and their verbatim records were analyzed by using the interpretative phenomenology analysis (IPA) to create a happiness-experiencing model. As a result, it is suggested that the way individuals experience happiness is consisted of mainly two parts; feeling and thinking. When individuals feel happiness, they are filled with positive feelings and emotions, which are warm and intense. When individuals think about happiness, they tend to recognize how happy they are without feelings or emotions. How individuals perceive situations and their inner facts influence the way they feel or think about their happiness.

Key words: happiness, daily life, interpretative phenomenology analysis (IPA), feeling, thinking

問題と目的

幸せは誰もが日常に経験するものでありながら、今なお幸せとは何かという問いに答えは出ていない。幸せに関する研究は、幸福感という概念を用いて紀元前4世紀のアリストテレスに始まり、それ以降現在までに多くの研究がなされてきた。それらには、主に快樂主義、幸福主義という2つの系譜がある。前者では、幸せとは喜びを達成し、苦痛を回避できていることを指し (Kahneman, Diener, & Schwarz, 1999)、現時点での幸福度という結果に焦点が当てられている (浅野・五十嵐・塚本, 2014)。後者では、幸せとはアリストテレスに倣い“人間としてよく生きること”とされ、幸福度を高めるため

の生き方、プロセスに焦点が当てられている (浅野ら, 2014)。

この2つのアプローチを軸として、これまでに多くの尺度が作成され、研究がなされてきた。まず幸福感に関する尺度は、主に3種類に分けることができる。1つが、幸福感を単一の因子と捉え、幸福度や人生満足度そのものを測る尺度である。主観的幸福感尺度 (Lyubomirsky & Lepper, 1999) や人生満足度尺度 (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) がこれに当たる。2つ目が、幸福感を多因子からなるものと捉えたものである。例えば Ryff & Keys (1995) の心理的幸福感尺度では、人格的成長や自己受容など、6つの因子から幸福感を多面的に捉えようとしている。3つ目が、幸福感への姿勢を測るものであり、幸せへの動機づけを測る HEMA 尺度 (Huta & Ryan, 2010) や、幸せにおいて何を重視するかを見る幸せへの3志向性尺度 (Peterson, Park, & Seligman, 2005) などが開発されている。

1) 本研究結果の一部は、日本健康心理学会第28回大会 (2015) で発表された。

2) 調査にご協力いただきました大学生、大学院生の皆様に厚く御礼を申し上げます。

幸福感研究の内容に関しても、大きく3種類に分類できる。1つがパーソナリティ変数との関連であり、外向性やマインドフルネス傾向は主観的幸福感や満足度と正の相関があることが示されている(門田・寺崎, 2009; 田中・竹林・杉浦, 2012)。2つ目は幸福感が心身に与える影響について検討したもので、幸福感は抑うつを低減させる可能性があるなど、精神的にも好影響であることが示唆されている(川人・大塚, 2011)。3つ目は、幸福感を高めるための方法について検討したもので、行動活性化や悪い出来事の外在化により、幸福感の高まりが期待されることが分かっている(Mazzucchelli, Kane, & Rees, 2009; Lyubomirsky, Sousa, & Dickerhoof, 2006)。

以上のような幸福感研究を眺めてみると、これまでは幸福感という概念的な定義に基づいてトップダウンに考えられてきたと言える。その中で、現代社会における幸せのあり方は客観的な指標よりも個人の心理的要因に大きく規定され(浅野ら, 2014)、幸福感を支える何らかの心理学的システムが存在することが示唆されている(諸井・丸山, 2011)。さらに田中(2008)は、何を幸せだとし、何を幸せだと感じるのかは個人の主観的な評価であり、当事者も明確に表現しがたく、他の者がそれを理解することはさらに困難であると述べており、上述のような幸せに関する実証的な研究の必要性を説いている。Seligman(2002)は、幸福感(H)の公式として「 $H=S+C+V$ 」(S:当該人物に予め設定された幸福感の範囲; C:生活環境; V:自発的に統制できる要因)を提唱したが、幸福感の背景メカニズムに迫る研究は未だ数少ない。また、これまでの研究では、対象となる幸福感は人生全般、または家族、仕事といった大きな枠組みで捉えられてきた。田中(2008)は、小学生を対象に幸せを感じる場面を自由記述により明らかにし、その結果“ご飯を食べる”“友だちと遊ぶ”といった日常場面での出来事が多く挙げられた。中学生に対して日常のポジティブ・イベントと生活満足度の関係を検討した研究や(吉武, 2010)、大学生が日常で快を感じる出来事を検討した研究(細田・三浦, 2011)では、中学生や大学生は友だちや家族と出かけたり、テストで良い点を取ったりといった出来事をポジティブな出来事として挙げ、これらを多く経験しているほど生活満足度も高くなることが分かった。吉武(2010)や細田・三浦(2011)では幸せという言葉は用いられていないが、田中(2008)の研究と照らし合わせると、どの年代でも日常の小さな枠組みでしあわせを感じている可能性が考えられる。個人によりそれぞれで

ある幸せを考えていく上で、この日常性を考慮することは重要である。

以上を踏まえ、本研究では個人が日常でどのようにしあわせを体験しているかを質的に明らかにすることを目的とする。これにより、幸福の背景メカニズムに迫り、幸福感研究に新たな視点を投じることができるとともに、日常のしあわせを扱うことで生活レベルでの介入可能性が高まるものと思われる。なお、本研究における「しあわせ」の操作的定義は「人々の日常生活の中にある主観的な肯定的体験」である。

方 法

研究法の選択

質的分析法を採用した。質的研究とは、ある現象について当事者の内的視点を尊重しながら構造化していく方法群である(西條, 2007)。

質的研究にはいくつかの方法論があるが、本研究では解釈学的現象学的分析(Interpretative Phenomenological Analysis: IPA)を用いた。これは、当事者の日々の経験の本質あるいは意味についてのより深い理解を目的としており(Van Manen, 1990)、最近では子どもの死生観や(相良, 2004)や痛みの経験(Osborn & Smith, 1998)、怒り感情(Eatough & Smith, 2006)などを明らかにするために用いられるようになってきていることから、本研究の目的にも合致していると思われる。

調査期間

2014年11月から2015年1月にかけて、半構造化面接による調査を行った。

調査協力者

関東圏の国立大学の大学生・大学院生20名(男性8名、女性12名)であった。調査の依頼は、縁故法により第一著者が行った。その際、本面接調査はしあわせに関するインタビューであり、しあわせを経験しているときのことを話してもらおうという趣旨、所要時間について併せて説明した。当該依頼および説明に対し同意が得られた者について、調査協力者とした。調査協力者の属性を、Table 1に示す。

データ収集および手続き

面接は自由度の高い半構造化面接とし、騒音や音漏れに配慮した上、大学内の教室で調査協力者ごとに個別で行った。許可を得た上で録音、逐語録化し、分析資料とした。1人当たりのインタビュー時間は

40分程度であった。

面接調査では、まず調査協力者に「あなたにとってしあわせとはどのようなものか」「日常生活のなかでしあわせを感じた（感じる）場面」「前述の場面でしあわせを感じる（感じた）のはなぜか」を尋ねる質問紙への自由回答を求めた。その後、各質問への回答内容を詳しく説明してもらった。

倫理的配慮

面接の開始前に、本調査の内容、確認事項、所要時間を改めて口頭および書面で説明した。確認事項の具体的な内容は以下の通りである。①本調査への協力は自由意志によること②答えたくない質問には回答しなくてもよいこと③いつでも面接の中断が可能であること④調査協力後においても協力の撤回が可能であること⑤以上のことによる不利益は一切生じないこと⑥記録用に録音したデータが筆者以外に個人が特定できるような形で公開されることはないこと。同意が得られた場合にのみ同意書への署名を求め、面接を実施した。

面接終了後、録音した内容の逐語録は、書きおこしの時点で個人が特定できる固有名詞についてはすべて匿名化した。

なお、本研究は筑波大学人間系研究倫理委員会の承認を得た上で実施された。

分析方法

分析には、IPAを創始したJ.A. Smithの理論に依拠、概説した伊賀（2013）のガイドラインに基づいて行った。具体的には、以下の手順に沿っている。

- ①録音したインタビュー内容を逐語録化した。
- ②データを熟読し、話者の話の内容、特徴的な言語使用、それらについての分析者の概念的解釈

についてのコメントを「ノート」としてデータの右余白に記入した。コメントは以下の3種類である。

- (1) 記述的コメント 話者にとって重要な事象と話者がそれらに与えた意味について、話者が用いた主要な語句や説明を簡略に記録する。
- (2) 言語学的コメント 話者の発言の中断、笑い声、繰り返し、メタファーなどの使用を記録する。
- (3) 概念的コメント 話者の話の中の意味パターンについて、分析者の概念的解釈を記録する。

- ③コメント間の関係をもとに、データの左余白にその語りの「仮テーマ」を記入した。
- ④すべての仮テーマを書き出し、関連する仮テーマをまとめ、上位テーマを設定した。
- ⑤①～④をデータごとに行った。その際、直前までの分析のアイデアを括弧に入れて次のデータの分析を行うことで、データごとの個性性が正当に扱われるよう留意した。
- ⑥データごとに作成された仮テーマおよび上位テーマを見比べ、卓越したテーマや共通して見られるテーマを発見し、すべての事例を基にしたテーマを構成した。この際にテーマの配置換えや上位テーマの名称の変更なども行われた。

分析過程において心理学を専攻する教員、大学院生（質的研究の経験をもつ者を含む）に定期的にスーパーバイズを受け、信頼性・妥当性を高めるよう努めた。Table 2はノート、テーマの記入例である。また、Table 3に最終的に生成されたテーマ表を示す。

Table 1
調査協力者の属性

ID	性別	年齢	学年	ID	性別	年齢	学年
1	女性	30	大学院修士1年	11	女性	20	大学3年
2	女性	23	大学院修士1年	12	女性	21	大学3年
3	男性	24	大学院修士1年	13	男性	23	大学院修士1年
4	男性	25	大学院博士1年	14	男性	24	大学院修士1年
5	女性	23	大学院修士1年	15	男性	24	大学院修士1年
6	女性	24	大学院修士1年	16	女性	24	大学院修士1年
7	女性	23	大学院修士1年	17	女性	19	大学2年
8	男性	26	大学院博士1年	18	男性	20	大学3年
9	男性	27	大学院博士3年	19	女性	21	大学3年
10	女性	21	大学3年	20	女性	21	大学3年

結 果

分析の結果、3つの上位カテゴリー、5つの本テーマ、12個の仮テーマが生成された (Table 3)。各カテゴリー、テーマの関連付けを行い、しあわせ体験モデルが生成された (Figure 1)。また、Table 4に、各仮テーマの具体的な語り (回答) を示した。以下、上位カテゴリーおよび本テーマを中心にモデルを概観し、次に各仮テーマを具体的な語りを交え詳述する。なお、以下では上位カテゴリー、本テーマ、仮テーマ、具体的な語りの順に、それぞれ [], <>, <>, “ ” 内に示した。

しあわせの2つのタイプ

しあわせには主に<感じるしあわせ>と<理解のしあわせ>という2つの種類があることが示された。どちらのしあわせを体験するかは、<個人内要因>および出来事の<捉え方>により異なる。前者は、しあわせを体験するきっかけとなる出来事を今まさに自分自身が体験していることとして捉え、心の中に温かさがじわじわと広がっていったり強い快の感覚がこみ上げてきたりといった身体の感覚や、うれしさや楽しさ、穏やかさといった感情が優位な状態を指す。感覚や感情が徐々に変化していき、各個人がしあわせを感じる<しあわせのボーダーライン>を超えると、しあわせな状態となる。このボー

ダーラインは個人によってその基準が異なり、同じ出来事であってもボーダーラインを越えなければしあわせとはならない (“しあわせって感じるハードル、ボーダーラインみたいなのがあって、それを越えたらしあわせって思うけど、何も無かったら何も感じないです (No.10)”)。また、前提として落ち着いた状態であったり精神的にも時間的にも余裕があったりといった<個人内要因>が必要である。一方<理解のしあわせ>とは、きっかけとなる出来事を単なる事実として捉え、一歩引いた目線から今ある状況へのありがたさを思うなど、出来事に対して認知的な評価を行うことで分かるしあわせである。この場合、しあわせと思うか思わないかの二択である。<感じるしあわせ>は認知を伴い感覚・感情・感情・認知の相互作用が見られるが、<理解のしあわせ>では感覚や感情は伴わないことが示された。

ベースのしあわせ

一定数の人々には<ベースのしあわせ>があることが示された。これは個人の中に内在化され、何もない時でも根本的には幸せであると考ええる基になるしあわせである (“今はおおむねしあわせ。(中略) その日の気分の変動レベルでのしあわせかしあわせじゃないかはある気がするけど、大きく見たらそんなに変わらないかな。(No.9)”)。個人のしあわせ観によって、<ベースのしあわせ>を持つ人と持たな

Table 2
分析例 (事例 No.2)

本テーマ	仮テーマ	語り	ノート
感覚	温かい感覚	実際の温度じゃないんですけど、心が温かいっていうときがあるじゃないですか。その感覚。 じわーっとくる感じ。	心が温かいという感覚 じわー、ほわー
	染み渡る感覚	ほわーとほほ同じですね。ほわーとした感じが、温かさだと思ふのかもしれない。 ...	<u>感覚的なもの?</u> <u>〇〇な感じ: 感覚的</u> <u>「~かもしれない」と断定しない</u>
認知	永続希求	(しあわせとは) ずっと続いてほしい状態。このほわっとした感じがずっと続けば良いのになって思うときが、しあわせを感じる時。 ...	ずっと続いてほしい
	意味づけられたしあわせ	これは自分がリアルに感じるしあわせだけど、振り返るしあわせは、有意義だったな、みたいな。(中略) 全体的にポジティブに捉えるようになったっていうのもあるし、細かく1つ1つの体験を捉えるよりも、全体でふわっと捉えようとするかもしれない。	有意義だった <u>意味づけが変わる?</u> <u>今と振り返ってとでは、感じるものと思うものという違い?</u>
	捉え方の変化		全体で捉えるようになった <u>“振り返ってしあわせ”にはいろいろ要因がありそう</u>

注) 下線なし: 記述的コメント, 下線: 言語学的コメント, 二重下線: 概念的コメント。

Table 3
カテゴリー、テーマおよびその定義

上位カテゴリー	本テーマ	仮テーマ	定義
(モデル全体に関する本テーマ)	感じるしあわせ ^a		言葉よりも感覚や感情のレベルでしあわせな状態になっている。または、状況に認知的評価がなされ、それにしあわせな感覚や感情が伴う。
	理解のしあわせ ^b		言葉としてしあわせだと思うこと。社会的に意味づけられたしあわせ。感覚や感情を伴わない。
	ベースのしあわせ		しあわせを感じていない・思っていない時でも、心に内在化されたしあわせがある。これがあるため、根本的には自分はしあわせだと思っている。その人のしあわせ観によってある人とならない人がいる。
しあわせの準備期			しあわせになるための条件がそろった時期。
		出来事	親密な他者といるとき、おいしいものを食べているとき、過去を振り返ったときなど、しあわせを体験するきっかけとなる出来事。
		捉え方	状況を今現在の体験として捉えるか、事実として捉えるか。
		体験としての出来事	出来事を今現在、自分の体験として捉えること。
		事実としての出来事	出来事を事実として捉えること。
	感じるしあわせ ^a	個人内要因	しあわせを感じるために前提として必要な個人としての状態。精神的・時間的に余裕があり、心が落ち着き安心した状態。自分が好きなことを主体的に自由にできている状態。
		感覚的变化	しあわせを感じる際の感覚面での変化。しあわせを感じる状況にいて、温かく穏やかな感覚が生まれ、たまっていく。または、突き上がる高揚感。
		感情的変化	しあわせを感じる際の感情面での変化。しあわせを感じる状況に対して、肯定的な感情が生まれる。
		認知的評価 ^c	出来事に対して認知的に評価をすること。しあわせを感じる状況を俯瞰的に見て、環境や他者に対するありがたさや満足感を覚える。
	理解のしあわせ ^b	認知的評価 ^c	出来事に対して認知的に評価をすること。しあわせを感じる状況を俯瞰的に見て、環境や他者に対するありがたさや満足感を覚える。
しあわせのボーダーライン		しあわせを体験するか否かの境目。感じるしあわせの場合、感覚・感情の変化や認知的評価によって徐々にラインを越えていく。理解のしあわせの場合、認知的評価がなされてしあわせと思うか思わないかの二択。	
しあわせ期			しあわせを感じている、意識している状態。
	感じるしあわせ ^a	感覚	温かく穏やかな感じがじわじわと体に染み渡り、満たされ、それに包まれているような感覚。または、瞬間的に気分が高揚し、高まる感覚。
		感情	楽しい、うれしいといった快感情に加え、漠然としたプラスの感情。安心感。ネガティブな感情を伴うこともある。
		認知 ^d	他者や環境への感謝、いつもあるわけではないことへのありがたさなどを思う。言葉として「しあわせ」と思うことでよりしあわせを実感する。
	理解のしあわせ ^b	認知 ^d	他者や環境への感謝、いつもあるわけではないことへのありがたさなどを思う。
しあわせの終期			しあわせな状態が終わるとき。しあわせ観によって終わり方の感じ方が異なる。
		消失	しあわせな状態が終わり、しあわせが0になること。
		潜在化	しあわせな状態は終わるが、しあわせが0になるのではなく、ベースのしあわせの中に潜在化すること。

注) a, bは準備期, しあわせ期に共通の本テーマ, c, dは感じるしあわせ, 理解のしあわせに共通の仮テーマである。

い人がいることが示された。

しあわせの段階

しあわせ体験は、大きく【しあわせの準備期】【しあわせ期】【しあわせの終期】の3段階があることが示された。まず【しあわせの準備期】では、しあわせのきっかけとなる<出来事>があり、<個人内要因>および<捉え方>を媒介してその出来事を今まさに体験している出来事または事実としての出来事として捉える。その出来事を受けて【しあわせ期】へと移るわけだが、その際、<感じるしあわせ>では感覚・感情・認知が、<理解のしあわせ>では認知がそれぞれ変化し、<しあわせのボーダーライン>を超えたところでしあわせな状態となる。【しあわせの終期】とは、しあわせな状態が終わる時のことを指す。【しあわせ期】は時間の経過（“高ぶってる感じそんないつまでも続かないからいつの間にか下がる (No.9)”）や他の出来事の生起（“何か新しい刺激が入ってきたらたぶんそこでふっと消える (No.14)”）によって終わるが、その終わり方は個人のしあわせ観によって異なる。内在化された<ベースのしあわせ>があると考える人は、しあわせはなくならず、“気づけなくなっ (No.11)” たり“隠れて (No.18)” しまったりする。<ベースのしあわせ>がない人は、しあわせはなくなってしまうと考

える。

各仮テーマについて

<出来事> 各個人がしあわせを体験するきっかけとなる出来事を、自由記述および面接により回答してもらった。同じ出来事であっても、個人によってしあわせを体験するかしないかは異なること、<個人内要因>があることから個人内でもその時の状態によって異なることが示唆された。

<体験としての出来事> <出来事>を今まさに自分が体験しているものとして捉えると、<感じるしあわせ>へと発展する。この時点からすでに感覚・感情が優位になっている。

<事実としての出来事> <出来事>を単なる事実として捉えるだけに留まると、<理解のしあわせ>へと続く。

<個人内要因> <感じるしあわせ>を体験するための前提として、精神的・時間的に余裕があること、落ち着いて安心できていること、自分の好きなことを主体的にできていることが必要である。

<感覚的变化> <出来事>を受けて、感覚が変化していく。静的な感覚についてはじわじわと、動的な感覚については瞬間的に変化する。

<感情的变化> <出来事>を受けて、うれしい、楽しいを主としたポジティブな感情が生起する。

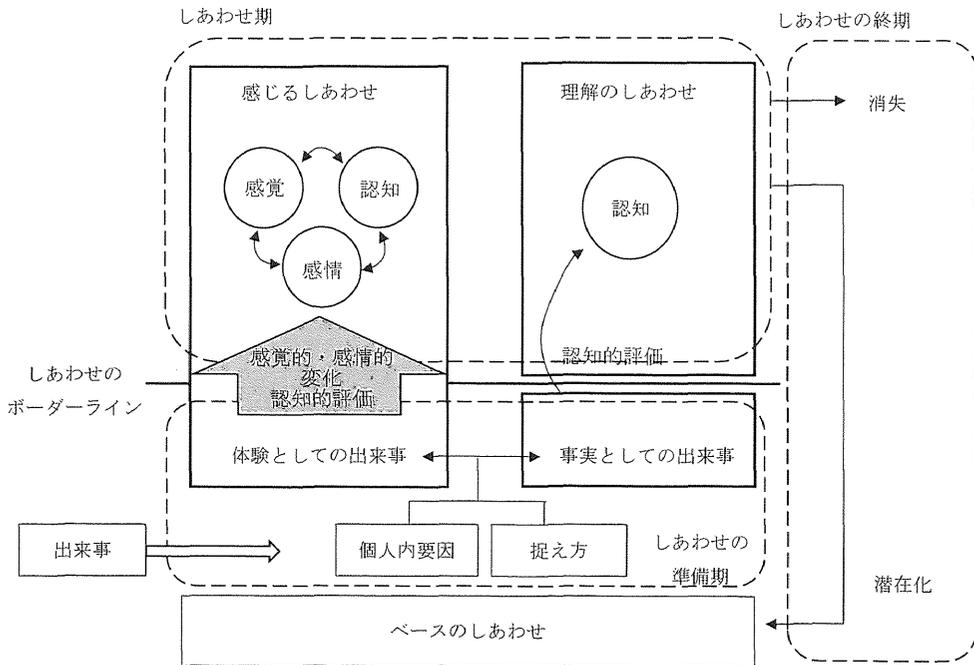


Figure 1. しあわせ体験モデル

<認知的評価> <出来事>に対して、これは一般的に見れば幸せなことだ、支えてくれる人がいてありがたい、などの認知的な評価をする。

<感覚> 温かく穏やかな感覚、じわじわと染み渡っていく感覚などの静的な感覚と、瞬間的な気分の高まり、高揚感などの動的な感覚があることが示された。言葉で表しきることは困難だが、確固とした感覚として確かに体験されているものであると思

われる（“何をしてる時に感じるかっていうのはわかるけど、なぜってなると分かんないよね。しあわせの容器が満たされてるからっていう訳分かんない説明になる (No.3)”)。

<感情> 基本的にしあわせにはポジティブな感情が伴う。楽しい、うれしいといった感情に加えて、形容しがたい快感情も含まれる（“しあわせって聞くと、楽しいも包括するけど、もっと落ち着いてる

Table 4
仮テーマと語り・回答の例

仮テーマ名	語り (事例)
出来事	ゆっくり寝ていられること。(No.1) 美味しいものを食べてるとき。(No.6) 健康でいること。(No.10) 彼氏と一緒にいるとき。(No.12) 感謝しているとき。(No.16)
体験としての出来事	その時に湧いてくる感情に対してしあわせだっていうラベリングはしない。例えばすごいあ〜〜みたいな、言葉にならない気持ちに対して、しあわせなときはどれって聞かれたら、あとからあれがしあわせだなんて思う。(No.5)
事実としての出来事	大学受験のときとか、すごい先生たちととかに支えてもらってというか、目かけてもらって、そのときもありがたいって思ってたけど、しあわせって思ってなかったし切羽詰ってたし、なんですけど、そういうのも思いだしてみると、しあわせな感覚とはまた違うんですけど、しあわせなことには入る気がします。(No.20)
個人内要因	安心感は、しあわせに欠かせないもの。安心感がないとしあわせって思わないだろうなって。(中略) 嫌なものとか、こわいものが何もないっていう安心感。(No.2)
感覚的变化	この辺、体の中心というか、そんなところがあったかい感じの気持ちなのか感覚なのか分かんないんですけど、そういうのがたまる感じというか、集まる感じというか。(No.3)
感情的変化	何か具体的なことがあったあとに、別にしあわせになりたいって思ってるわけじゃなくて、あー楽しかったな、とか、あーうれしかったなっていう感情があって、その後にくつろいでいた時に、さっきのことを頭の中で少しずつ思いだして、あーなんか、今すごく幸せな状態に入ったなって思うことが多いかなって思ったので、何かこうふとしたときに降りてくる、突如来るかなっていうふうに僕は思ってます。(No.14)
認知的評価	こういう人と出会えて良かったなって思ったりとか、人に恵まれてるなって思うと、そこでまたゲージがあがるというか。(No.19)
感覚	あ〜もう満たされてるな〜みたいな、しみじみ実感。じんわりというか。じんわりとも来るんですけど、強く思うときは、ビールのCMみたいな、ぶはーってあるじゃないですか、ああいう感覚です。(中略) しみじみの方が、温かいっていう感覚に近いかな。しみじみの方が広がって感じで、わあーって思うときはすごい、電気ショックとまではいかないんですけど、激しい、瞬間的な感じ。(No.12)
感情	決して感情でいったら覚醒度は高くないんだけど、ポジティブな感じがする。別に元気いっぱいって感じじゃないんだけど、すごくうれしい気持ちなんだけど、そこまでテンションが上がりがきってない感じ。(No.8)
認知	今実家通いなんですけど、お母さんとかって心配してくれるとか、嫌な言い方すればこうるさいとか感じる時もあるんですけど、ちゃんと考えてみると、一人暮らしとかしてたらそういうこと言ってくれないって思うとありがたいって思う。(No.17)
消失	(しあわせな状態が終わるのは) その行為が終わったからかな。お風呂から出たら。(面接者：持続したりはしない?) しない。ひゅ〜って終わる。(中略) 安心感的なものが減るからかな。エネルギー使うからかな。(No.2)
潜在化	何かショックなことがあって、しあわせがなくなるみたいなきも、なくなるというよりは忘れるというような感じの方が近いのかもかもしれません。本当はあるんだけど、そっちじゃなくて辛いこととかの方に目がいっちゃって、気づけなくなっちゃう。だけど何かしら思いださせてくれるようなことがあって、はっと気づくっていうか、つらいこともあるけど、幸せな環境にいるよね、みたいな感じ。(No.11)

というか。もっと広い感じがします (No.19)”。また、ネガティブな感情があってもしあわせを体験することはあることが示唆された (“お金ないなって思っても、そういうときココア飲んだらしあわせだし (No.7)”)。

＜認知＞ 俯瞰的な視点から改めて今の状況を見て、周りの他者や環境への感謝、絶対的・相対的に恵まれていることを考える。＜感じるしあわせ＞では、認知・感情・感覚が相互に高め合う (“当たり前じゃないんだなっていうのを改めて実感すると、しあわせだなあとか、ありがたいなあしあわせだなあとか。(中略) あ、うれしい、みたいな。(No.16)”)。

＜消失＞ 《ベースのしあわせ》がない人は、【しあわせ期】が終わればしあわせはなくなる。

＜潜在化＞ 《ベースのしあわせ》がある人は、【しあわせ期】が終わってもしあわせはなくなり潜在化する。

考 察

日常のしあわせ体験モデルの提案

本研究では、幸せの日常性に着目し、個人のしあわせの体験の仕方を質的に検討した。得られた語りをIPAにより分析した結果、個人がそれぞれの生活の中でどのようにしあわせを感じ、考えているのかというしあわせの体験過程が明らかとなった。以下、本モデルの特徴を示し、先行研究をしあわせとの関連で位置づけていく。

しあわせの2つのタイプ

快樂主義に基づく主観的幸福感とは、自己の生活に対する満足度の高さという認知的側面と、ポジティブ感情の高さ・ネガティブ感情の低さという感情的側面からなるとされる (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999)。一方幸福主義に基づく心理的幸福感とは、人格的成長、人生における目的、自律性、環境制御力、自己受容、積極的な他者関係という6次元からなる概念である (Ryff & Keys, 1995)。本モデルとの重なりを考えてみると、＜感じるしあわせ＞は、感覚および感情が優位な状態であり、認知が付随する。その点で主観的幸福感に近い状態であるとも考えられる。しかし、主観的幸福感とは人生全般を対象とした広範な概念であるとされており (Diener et al., 1999)、日常のしあわせを扱った本研究とは出発点が異なるように思われるため、同列に扱うことは難しい。＜理解のしあわせ＞は頭で理解するしあわせであり、幸せのあり方を多面的に吟

味している心理的幸福感と重なる部分があるかもしれない。だがこちらにも、幸せな生き方という大きな目標に焦点が当てられ (浅野ら, 2014)、本モデルの日常性とのギャップがあることは否めない。すなわち、幸せとは何かという問いに対して概念的な定義を求めてきた先行研究に対し、本研究では個々の日々の体験からしあわせをモデル化したことに特徴がある。それにより、人は日常の出来事に対ししあわせを感じ、あるいは考えていることが明らかとなった。それらはその瞬間に確かに体験されているものであり、必ずしも“人生”や“生き方”という視点は含まれない素朴な体験なのではないだろうか。また、これまで心理学では、幸せの判断的な意味と感情的な意味を混在される傾向があるとされていた (Gilbert, 2006 熊谷訳 2007)。ここでの判断的な意味の幸せとは物事の価値判断として幸せという言葉が使われる場合を指し、主観的な経験を表しているわけではない。その点で、単なる事実として出来事を捉えしあわせと評価する＜理解のしあわせ＞と似た意味であると考えられる。以上のことから、本モデルではこれまでの幸福感とは異なった観点からしあわせに迫っている点、これまで混在していた認知と感情を別物として捉え、認知優位のしあわせと感覚・感情優位のしあわせを示している点、及び各しあわせの中身を検討している点に、今後の幸福感研究につながる意義があると思われる。

ところで両者に共通する認知に関して、McCullough, Emmons, & Tsang (2002) によれば、感謝の気持ちを忘れない人は幸福感が高いとされており、環境や他者に対してのありがたさを認知としてもっていることはしあわせの知覚および総量のどちらにも有益であると考えられる。

ベースのしあわせ

外向性やマインドフルネスといったパーソナリティ変数が幸福感に正の影響を与えること、行動活性化や悪い出来事の外在化により幸福感が高まる可能性があることは、先に述べたとおりである。本研究から、＜ベースのしあわせ＞を持つ人は状態としてしあわせがなくなっても根本的にはしあわせはなくなると考えていることが示された。先行研究の知見とあわせて考えると、＜ベースのしあわせ＞を持つ個人は、個人資源としてのパーソナリティを意識的・無意識的に利用し、幸福感を高める行動を多くとっているのではないかと考えられる。Spielberger, Gorsuch, & Lushene (1970) は短時間の緊張水準の変動により生じる不安と、長期的な性格特性としての不安を分離し、状態不安、特性不安

という概念を提唱しているが、しあわせに関して、状態的な意味と特徴的な意味があるのではないだろうか。

しあわせの段階

しあわせには3つの段階があることが示された。ここでは主に【しあわせの準備期】について述べる。まずしあわせを体験する出来事として、ゆっくり寝ていること、美味しいものを食べること、親しい人と一緒にいることなどが語られた。これらは、小学生、中学生、大学生に日常の幸せやポジティブな出来事を聞いた際に得られた回答(田中, 2008; 吉武, 2010; 細田・三浦, 2011)と重なることから、本モデルが日常のしあわせを扱っていることには妥当性があると考えられる。【しあわせの準備期】において、そういった出来事<および個人内要因>があつてはじめて【しあわせ期】へと移る可能性が生じる。つまり、これまでの幸福感研究は、幸福度の大きさと【しあわせ期】のみに注目してきたと言える。しかし本モデルから、その前段階として潜在的にしあわせ知覚がなされている可能性が示唆された。また、<個人内要因>には落ち着いていたり余裕があつたりといったことが含まれるが、これには文化的な背景がある可能性がある。浅野ら(2014)によれば、日本人は幸せに“くつろぎ”を求めることが特徴であるとされる。さらに東洋哲学においては、安心され信じられ、慕われて得られる穏やかな心境が幸せであるとされる(大石, 2009)。今後、こういった文化差についても検討していくことが必要だろう。

本研究の限界点と今後の展望

本研究は、日常のしあわせ体験について質的に研究し、統合的なモデルを作成した。その結果、しあわせに至るまでの準備期があること、しあわせには2つのタイプがあること、個々のしあわせ観によってしあわせが消失する場合と潜在化する場合があることが示された。本モデルが日常的なしあわせ体験を理解する一助となることが期待される。本モデルの限界点および今後の展望として、以下の3点を挙げる。

第1に、本研究からは出来事の捉え方に影響を与える要因、<ベースのしあわせ>に関わるしあわせ観の持ち方、<しあわせのボーダーライン>の基準が明らかにされなかった。本研究では今現在体験しているしあわせに重点をおいて面接調査を行ったため、その点に関する聞き取りが不十分であった。今後、この3点についても研究を進めることが必要で

ある。

第2に、しあわせと幸福感の関係性についてである。本研究は、個々の語りからそれぞれのしあわせ体験をボトムアップ的に構築した点で、これまでの幸福感研究とはアプローチを異にしている。今後は、本研究により明らかとなった個人のしあわせ体験をもとに、従来の幸福感研究との関連を実証的に検討していくことで、人々の精神的健康に寄与することができると考える。

第3に、発達の観点から見たしあわせ体験についてである。日本では老年学の分野から始まった幸福感研究であるが(伊藤・相良・池田・川浦, 2003)、近年、生涯発達の観点から幸せを検討する必要性も指摘されている(熊野, 2011)。本調査でも、高校生以前のしあわせは現在とは異なっているという趣旨の語りが一定数得られ、しあわせ体験が発達的に変化していくことが示唆された。発達の視点からしあわせおよび幸福感を見ていくことも重要であろう。

引用文献

- 浅野良輔・五十嵐裕・塚本早織(2014). 日本版 HEMA 尺度の作成と検討—幸せへの動機づけとは— 心理学研究, 85, 69-79.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Eatough, V., & Smith, J. (2006). 'I was like a wild wild person': Understanding feelings of anger using interpretative phenomenological analysis. *British Journal of Health Psychology*, 97, 483-498.
- Gilbert, D. (2006). *Stumbling on Happiness*. USA: Knopf. (ダニエル, D. 熊谷淳子(訳)(2007). 幸せはいつもちょっと先にある 期待と妄想の心理学 早川書房)
- 細田幸子・三浦正江(2011). 大学生版デイリーアップリフツ尺度(DUS)の構成 カウンセリング研究, 44, 235-2.
- Huta, V., & Ryan, R. M. (2010). Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies*, 11, 735-762.

- 伊賀光屋 (2013). 解釈的現象学的分析 (IPA) の方法論 新潟大学教育学部研究紀要, **6**, 169-192.
- 伊藤裕子・相良順子・池田政子・川浦康至 (2003). 主観的幸福感尺度の作成と信頼性・妥当性の検討 心理学研究, **74**, 276-281.
- 門田昌子・寺崎正治 (2009). パーソナリティ, 日常的出来事と主観的幸福感との関連 パーソナリティ研究, **18**, 35-45.
- Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (Eds.) (1999). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
- 川人潤子・大塚泰正 (2011). 大学生の肯定的自己複雑性と満足感, 幸福感および抑うつとの関連の検討 パーソナリティ研究, **20**, 138-140.
- 熊野道子 (2011). 日本人における幸せへの3志向性—快楽・意味・没頭志向性— 心理学研究, **81**, 619-624.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H.S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, **46**, 137-155.
- Lyubomirsky, S., Sousa, L., & Dickerhoof, R. (2006). The costs and benefits of writing, talking, and thinking about life's triumphs and defeats. *Journal of Personality and Social Psychology*, **90**, 692-708.
- Mazzucchelli, T., Kane, R., & Rees, C. (2009). Behavioral activation treatments for depression in adults: A meta-analysis and review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, **16**, 383-411.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, **82**, 112-127.
- 諸井克英・丸山佳美 (2011). 女子大学生における幸福感和時間的展望体験 同志社女子大学学術研究年報, **62**, 157-165.
- 大石繁宏 (2009). 幸せを科学する 心理学からわかったこと 新曜社
- Osborn, M., & Smith, J. A. (1998). The personal experience of chronic benign lower back pain: An interpretative phenomenological analysis. *British Journal of Health Psychology*, **3**, 65-83.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M.E.P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, **6**, 25-41.
- Ryff, C., & Keys, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, **69**, 719-727.
- 相良—ローゼンマイヤーみはる (2004). 子どもの死と死後の世界観: 解釈学的現象学を用いて 日本看護科学会誌, **24**, 13-21.
- 西篠剛央 (2007). ライブ講義・質的研究とは何か SCQRM ベーシック編 新曜社
- Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press. (セリグマン, M.E.P. 小林裕子 (訳) (2004). 世界でひとつだけの幸せ—ポジティブ心理学が教えてくれる満ち足りた人生— アスペクト)
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). *Manual for the state-trait anxiety inventory (Self-education questionnaire)*. Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press.
- 田中圭介・竹林由武・杉浦義典 (2012). 主観的な報酬知覚に対する日常での行動活性化レベルとマインドフルネス傾向の影響 日本行動療法学会第38回大会論文集, 326-327.
- 田中禮子 (2008). 基本的欲求の充足と子どもの幸せ感についての研究 吉備国際大学社会福祉学部研究紀要, **13**, 163-173.
- Van Manen, M. (1990). *Researching Lived Experience: Human Science for an Action Sensitive Pedagogy*. Albany, N.Y.: State University of New York Press.
- 吉武尚美 (2010). 中学生の生活満足度に関連するポジティブ・イベント—イベントの項目収集と相互影響関係の検討— 教育心理学研究, **58**, 140-150.

(受稿10月30日: 受理11月13日)