

日本人の幸福感と自尊感情の関係性について

マスコミュニケーションゼミナール 1313041 新川夏子

1. 研究動機・研究目的

近年、日本を含む多くの国々で国民の幸福度への関心が高まっており、幸福度調査を定期的に行い、その結果を政策に反映させようという取り組みが行われている。国連の世界幸福度報告書（2016）では日本の幸福度は世界百五十七ヶ国中の五十三位であり、発展途上国よりも下位に位置している。

近年の世界幸福度報告書によると、いくら国の生活水準が上がっても、国民同士の「格差」が広がる、もしくは国民が「格差」を感じる環境であれば幸福度は下がると述べられている。また、幸福度と同様に、日本人は自尊感情においても国際的に見て低い調査結果となっている。どちらも国際的に低いということから、幸福度と自尊感情の関係性について研究しようと考えた。

幸福度は格差に引っ張られて下がるということから、周囲の人間と比較することによる効果、また上方比較や下方比較などの比較方法による、幸福度と自尊感情の違いを主に研究した。

2. 研究方法

伊藤ら（2003）による主観的幸福感尺度、Rosenberg（1965）による自尊感情尺度、Tesser（1984）による SEM モデルによる質問項目と、筆者が作成した これまでの頑張った経験の満足度やストレス度についての質問、上方比較、下方比較についての質問を含めたアンケートを作成し、ネット調査を行った。

調査対象は、2017 年卒の大学 4 年生の男女計 109 名（男性 68 名、女性 41 名）とした。109 名のうち、1 人が無効回答である。調査期間は 2016 年 10 月 12 日～2016 年 10 月 19 日までの 7 日間のあいだで行った。

3. 主な結果と考察

上方比較、下方比較を問う質問項目と、その他の質問項目のいくつかの間にも相関が見られた。

SEM モデルを利用した項目では、自分と友人と、親しくない知り合いの「他者と自己の心的距離」の条件と、自分や他者がその進路に進みたかったか、進みたくなかったかという「課題が自己に関連する度合いの自己関連性」の条件よりも、進路に進めたか、進めなかったかの「他者の遂行レベル」の違いに対して、主観的幸福感尺度や自尊感情の項目との間に、正の相関が見られた。さらに、進路に進めたという条件の 8 項目の方が、進めなかったという条件の 8 項目に比べ、分析結果に多くの有意性が出た。逆に、進路に進めなか

ったという項目や、自分の行きたかった進路に友人が進むことになったという項目には負の相関が見られた。調査の回答で、どちらでもないの回答者が非常に多いことから、関連性の高い項目に関しては、幸福感が上がることも下がることもないという結果となった。

本研究の結果から、ただ比較するのではなく、どのような気持ちで、どの対象と自分を比較しているかで、幸福感や自尊感情の数値が変わってくると、調査結果から考える。自分と他者を比較することに対して、上方比較で、前向きな気持ちで比較をすることは、逆に幸福感や自尊感情を低くするのではなく、高くする。もしくは、そのような気持ちで周囲と自分を比較できる人間は、幸福感や自尊感情が高い。一方で自分よりも望ましくない状況の人間と比較した時に、より頑張ろうと思える人は、幸福感や自尊感情に影響を与えていないことから、頑張ろうという前向きな気持ち以外に、自分よりも上の存在と比較して自分を向上させようとするのが重要である。もしくは、幸福感や自尊感情が高い人間は、このような傾向になる。

4. 結論

今回の研究で、幸福度と自尊感情の間に相関があることがわかった。自尊感情が高くなれば、幸福度も高くなった。

しかし、分析の結果わかったのは、他者や周囲と自分を比較する行為自体が、幸福感や自尊感情を上昇、もしくは低下させるわけではないということであった。比較する行為自体に、自尊感情を上げる効果、あるいは下げる効果はあるが、重要なことは比較した時に抱いている感情と、比較した後の行動である。他者や周囲と自分を比較してしまった時に、そこから頑張ろうという前向きな気持ちを持てば、他者や周囲と自分を比較することは、決して悪いことではないと、本研究でわかった。

まずは自然と頑張ろうという気持ちになれなくても、意識して頑張ろうという気持ちに持っていくような習慣をつけていけば、幸福感や自尊感情は高くなるだろう。

卒業論文の執筆を終えて

本研究を卒業論文として形にするにあたり、適切な助言を賜り、丁寧にご指導してくださいました神原先生に、深く感謝いたします。また、多くの大学四年生の方々が貴重な時間を割いて、アンケート調査に協力していただいたおかげです。協力していただいた皆様へ、心からの感謝の気持ちと御礼を申し上げます。謝辞にかえさせていただきます。今回の研究結果を、今後の進路に活かしてまいります。