

# 日本人の幸福感に関する視点と その臨床実践への導入に向けて

中 坪 太久郎<sup>\*1</sup> 平 野 真 理<sup>\*2</sup>  
綾 城 初 穂<sup>\*3</sup>

## I. 援助のゴールを決めるのは誰か

対人援助の学問である臨床心理学では、援助の効果や意味について検討することがその中心的取り組みとなるが、そもそも臨床心理学における「援助」とは何だろうか。河合（2009）は、「人間の心にかかわることは、結局は人間存在全体にまでかかわってくるので、人間の生き方や人生全般のことまで考えないと、心理療法を行うことができなくなった」と前置きした上で、心理療法の定義として、「悩みや問題の解決のために来談した人に対して、専門的な訓練を受けた者が、主として心理的な接近法によって、可能な限り来談者の全存在に対する配慮をもちつつ、来談者が人生の過程を発見的に歩むのを援助すること」と述べている。河合自身援助者であり、これは援助者が読むものとして書かれているので、援助者側からすれば非常にしっかりとくる定義である。特に、「歩むのを」援助するというのが、臨床心理学らしい表現となっている。おそらく、来談者が一人で歩きたいと思えば、援助関係は終わりを見据えていいのであろう。

改めて自分自身が「援助するとは何か？」と問われれば、人を助けることとか、援助者としての欲求とか、いくつか考えられる。「なぜ援助するのか？」と問われれば、そこに山があるから風と言え、そこにクライアントがいるからであり、症状や問題が解決して欲しいからであり、他にも、援助者の生活の糧としてであったり、世界平和の一步であったり、挙げようと思えばいろいろなレベルで挙げられる。

では、「なぜ援助されるのか？」と問われれば、どうだろうか。自身がクライアントであれば、困っているから、楽になりたいから、成長したいから、など色々考えられる。援助者としてそれを問われたらどうか。援助者として自分をクライアントの立場に置いてみればそれなりに案は出てくるものの、そもそも援助者が「クライアントがなぜ援助されるのか」につ

---

<sup>\*1</sup>淑徳大学総合福祉学部実践心理学科, <sup>\*2</sup>東京家政大学, <sup>\*3</sup>駒沢女子大学

いての答えを持つということ自体が、伝統的にこの分野では一筋縄ではいかなかった。カール・ロジャース (Rogers, C) の理論を持ち出さずとも、答えや希望を持っているのはクライアントであり、援助者ではない。かといってこの問題を無視していいかということそうでもなく、「治療関係」に関する考察はずっと昔から臨床心理学の中で試みられてきたことでもある。

「クライアントは援助を頼る存在であり、援助者はそれに答えや解決を与える存在である」と堂々と言うほどの勇気はなかなか持てないかもしれないが、おそらく多くの援助者にはその時々「暗黙の援助者観」がある。そして多くの援助者は、さまざまな理論やクライアントと出会う中で、自身の援助者観や、クライアントに対する見方が揺さぶられ、修正され、書き換えられたりする。実際、援助者の有能感を掻きたてる指示的な理論が流行れば、そこへのカウンターパートとして支持的な理論によるクライアントの擁護が行われる。そのうちまた、行き過ぎた援助者の価値下げへの反論として、指示的な理論が展開される。行ったり来たりしても結局は中庸を取るしかない。援助者が完全に主導権を握ってしまえば、クライアントのことをいかようにでも操ることが可能になるわけで、それは倫理的にも問題があるし、もはや学術的な対人援助の枠を越えている。かといって、あまりにセラピスト-クライアント関係を対等にし過ぎてしまえば、その関係はボーダーレスになってしまい、料金の支払いも資格の問題も何もかもなくなってしまう。そのような「相談関係」は、友人とか家族とか同僚とか、この世界にたくさんあるのだから、そうではない関係として、セラピスト-クライアント関係には上下ではなく役割分担があると考えの方が現実的である。

このように、援助の意味や、セラピスト-クライアント関係を断定的に論じることは難しく、援助者個人の中でも安定しないものであるが、この問題について考えるときに最も議論の題材として分かりやすいのは、援助の目的、ゴールを、誰がどのように設定するのか、という点ではないだろうか。さきほどの河合の定義で言えば、いつ一緒に歩むのをやめるのか、ということである。通常クライアントは、「うつ病になったので」「不登校になったので」「自分の人生を考え直したい」など、一定の訴えを持って来談する。援助者はそれを、クライアントの主訴として、そして援助実践のゴールとして、慎重に、大切に扱う。しかし長い援助過程の中で、必ずしもそこに向けて一直線に進む訳ではなく、ときには脇道に逸れたり、脇道が本道になったり、元に戻ったりする。それでもその時々クライアントの主訴を明確にし、ゴールを共有しておかないと、何のために援助しているのか援助者側が混乱する。

症状が問題であればその症状がなくなれば問題は解決するし、状態が訴えであればその状態が変化すれば済むはずである。しかし臨床心理学ではそう簡単に考えていない。症状が何か別の問題の表現形であれば、単に症状を取ってしまえばいいというものではなく、状態の変化は、できれば今後同様の問題が起こったときにはクライアント自身で解決できるようになって欲しい。そしてそのようなことを必ずしもクライアントが自覚しているわけではない

ので、援助者側から見た援助過程の中には、主訴にプラスアルファのものが乗ってくる。単純に考えれば、クライアントが自ら「もう来談するのを終わりにします」と言った時点で援助関係は終わりになるはずなのだが、全てのケースにおいてそれが適切なゴールかという、そう言い切れない。

ここで再び「なぜ援助するのか?」「なぜ援助されるのか?」という議論に戻りたい。クライアントは目の前にある問題を主訴として解決したいと思い、援助者はそれを解決し、さらにその先や背景まで含めて援助したい（しなければならぬ）と思っているが、既にここでズレが生じている。さらに先や背景を想定している時点で、援助者はクライアントより多くを知っていることになり、援助者とクライアントの間にニーズに差が生じることになる。もちろん、援助の際はそのことをクライアントに丁寧に説明して共有する必要があるのだが、それはもしかすると援助者の思い込みかもしれず、クライアントをあらぬ方向に誘導してしまうかもしれない。これは援助に対する危険性という面だけでなく、このことに対する恐怖が、援助の難しさややりにくさにもつながってくる。この問題が、援助者の長い経験や丁寧なアセスメントだけで解決するとも思えず、結局、援助のゴールを決めるのは誰なのだろうか、との疑問が残る。決めるのは、多くを知っている（はずの）援助者か、サービスの受け手であるクライアントか。できれば臨床心理学には、もう少し分かりやすく、共通理解の得やすい、援助者とクライアントの共通目標があってもいいのではないだろうか。

## Ⅱ. 幸せになるというゴール

援助のゴールを「幸せ」に置くというのは、さまざまな議論が想定される。実際、筆者の手元にある書籍の中には、「援助実践の目標はクライアントの幸せです」と明確に記述してある臨床心理学関連のものはなかった。しかし、誰しも幸せになりたいものである。幸せ恐怖という言葉もあるが、それも幸せを求めるからこそであろう。ではなぜ臨床心理学は、援助のゴールを明確に「クライアントの幸せ」と言わないのであろうか。

### 1. 幸せは科学的ではないから

幸せが科学的に証明できない、しにくいというのは、昔の話である。ポジティブ心理学の定義が、「人生でよい方向に向かうことについて科学的に研究する学問」(Peterson, 2006)とされているように、Seligman & Csikszentmihalyi (2000)以降、この概念は心理学の中でも今や一定の地位を築き、その現象の理解と社会実装への試みがなされている。心理学以外の領域でも幸福感に関する取り組みは進められており、例えば、国連は毎年World Happiness Reportを出しているし、OECDのガイドラインにも幸福感調査が示されているなど、GDPや犯罪率などと同様に、その国や地域の情勢を表す重要な指標としても活用されている。

また、たとえ科学的ではないとみなされたからといって、それが臨床心理実践のゴールとして設定できないということにはならないだろう。我が国でも、都道府県ごとの幸せ度ランキングが発表されている(一般財団法人日本総合研究所など)。数値の算出方法やランキングには人によっていろいろな意見があるかもしれないが、やはり誰しもが気になってしまう重要な指標のひとつである。多くのヒトが重要視している指標を援助のゴールとして設定することは自然なことではないだろうか。

## 2. 幸せは人それぞれだから

何をもちて幸せかという議論はなかなか答えの出ないものである。経済指標を見てその国や地域が豊かだからといって、ある個人が豊かとは限らないし、その国の幸せ度が高いからといって、目の前のクライアントが幸せとは限らない。臨床心理学が個性性を重んじるという点は重要であり、それこそが臨床心理学の存在意義となるが、一方でクライアントが暮らす地域や社会の文脈の中でしか援助を行えないことも事実であり、本来ここは別々に考えるものではない。個人の希望や自己実現は社会や文化の影響を受けたものであり、その制約の中で最大限の個性への配慮を行っていくことが求められる。幸せが人それぞれであれば、それぞれの幸せを適切に評価する指標を作ればいいし、歴史的に臨床心理学は個性性を重視しながら援助の助けとなるようなすばらしい道具を沢山作り出してきたはずである(そしてその標準化も行ってきた)。このような知見をもとに、援助の経過や効果を適切に測定するための幸福指標の道具を作成し、さまざまな援助実践の中で活用することが重要なのではないだろうか。

## 3. クライアントの訴えは「幸せ(への希望)の表現」なのだから、あえて幸せという言葉を持ち出す必要はないのではないか

「強迫性障害を治療します」というセラピーの広告があっても特に何とも思わないが、「あなたを幸せにします」というセラピーの広告があれば、セラピストはどんな人なのだろうか、とか、どんな技法が使われるのだろうか、とか思ってしまう。おそらく強迫性障害を治療するセラピストも「あなたを幸せにするために」という意味を言外に含んでいるのだと思うが、そんな大きな目標では、このセラピストが何をどのようにしてくれるのか想像がつかない。むしろ、何か特別な意図を感じてしまう。そのために、今日の前にある一番困っていることに対応しますよ、という表現が優先されて、あえて「あなたを幸せにします」とは言わないのかもしれない。

しかし上述したように、全てのケースが、クライアントの訴える問題を解決すればそれでいいとなるわけではない(と多くの援助者は思っている)。ときにはクライアントと援助者

で悩み抜き、泣く泣く片方を諦めてもう片方の道に進むということだってあるだろう。強迫性障害のような問題であればできるだけ早期に改善した方がいいとは思いますが、複雑な家庭環境の中でその症状によって維持できている関係があれば、症状の改善だけで援助を終わらせるわけにはいかない。であれば、「どのような道を辿ったとしても、あなたが幸福だと思う方に向かって援助を進めていきたいと思います」と言ったとしても意味的には変わらない。結局援助者は、「クライアントの訴え以上のことを行う」存在であるのだから、一番大きな、最終的な枠組みを提示してもいいのではないだろうか。

#### 4. 援助実践のゴールを幸せに置くことの利点

色々言っても、「臨床心理学的援助の目標はクライアントの幸福である」と声高々に宣言するのは、抽象的にはあり得るかもしれないが、具体的なレベルで実践していくためには様々な準備が必要となるだろう。多くの反論が予想されるなかでも、援助実践のゴールをクライアントの幸福に設定することには重要なメリットがある。それは、臨床群と健常群を区分しない援助実践の展開が期待できるということである。明確な主訴の解決や改善をゴールにしてしまえば、それはそのような問題をもつ臨床群にしか適用できない目標となる。逆に、十分に機能している条件でしか通用しない理論や技法のみでは、健常群にしか適用できなくなってしまう。しかし、ストレス時代と言われて久しい現代において、誰もがクライアントになりうるし、そこから回復して元気に日常生活を送ることになる。これからの時代の臨床心理学は、もっと健常群を対象とした援助実践を充実させていくべきであるし、それを健常群のみで終わらせるのではなく、臨床群と健常群の継ぎ目のない支援へとつなげていくことが求められる。幸福を目標とすることによって、どのようなクライアントや問題であっても、支援の対象とすることができるようになるのではないだろうか。

### Ⅲ. やっかいな日本人の幸福

ここまで、臨床心理学的援助実践のゴールを「クライアントの幸せ」に置くことの意味について述べてきた。しかし、実際はこの問題はそれほど簡単ではない。幸せの基準をどうするのか、誰が決めるのか、といった問題が出てくれば、結局「援助のゴールを決めるのは誰か」という議論に戻ってしまう。特に日本人の幸福感は世界的に見ても「やっかい」である。例えば、Inglehart, Foa, Peterson, et al, (2008) の報告では、日本という国はその経済的豊かさに比べて、非常に低い幸福感が示されている。このような日本人の幸福感の特徴については、これまでもさまざまな議論がされてきた。内田・萩原 (2012) は、北米文化の幸福の捉え方を「ポジティブ・増大モデル・高覚醒」として、東アジアの幸福の捉え方を「ネガティブさの包摂・陰陽思考・低覚醒」としてまとめており、日本を含む東アジアの幸福の文



化的特徴について報告している。

これまでさまざまな角度から日本人の幸福感に関する議論がされてきたが、臨床心理学の実践という意味で重要なのは、幸福の語り方ではないかと考えられる。認知療法であっても、社会構成主義的セラピーであっても、クライアントがどのように幸福を語るのかが重要である。もちろん、他の国や隣家の人やクラスメイトとの比較は、幸福そのものを考えるうえでは重要な視点であり、平均値も重要な情報となる。しかし、クライアントの幸福の語り方を適切に理解しておくことで、有用な測定道具を開発することが可能になり、文化的特徴をふまえたうえでの援助技法が展開されることが期待できる。仮にこれまで幸福を測定する道具として考えられてきたものがそうでないのであれば、新たな臨床実践用の道具を作成しなければならない。

以上を踏まえて、この後の節では、日本人の幸福の語り方に関する検討を行うこととする。はじめに研究1では、日本人が幸福をどのように表現するのか調査を行う。その結果をもとに、研究2では、幸福の問い方に複数のバリエーションを持たせ、質問間にどのような回答の差がみられるのか検討を行うこととする。これら日本人の幸福の表現の仕方に関する知見を得て、最終的にはその知見を今後臨床実践で活かすための取り組みについて考えてみたい。

#### IV. 研究1：日本人がもつ幸福の概念に関する基礎的調査

##### 1. 目的

研究1の目的は、日本人が「幸福」という概念について、どのように表現をするのか、調査を行うことである。

##### 2. 方法

2017年11月にWeb調査会社を通じて調査を実施した。対象は日本に住む30～59歳の成人男女500名(男女同数, 平均年齢42.51歳, SD=7.64)である。質問項目は「あなたにとって幸せとは何ですか?」であり、回答者は自由記述方式で記載をした。

##### 3. 分析方法

得られた自由記述データについて、心理学を専門とする研究者3人によってKJ法を用いた分類が行われた。

##### 4. 結果

〈 〉は概念, 【 】はカテゴリー名, ( )は記述の代表例を示す。分類の結果, 幸せの

内容の観点からは、①【何かを得ること】(美味しいご飯を食べること)、②【満たされること】(充実した生活)、③【普通であること】(普通の生活が出来ること)、④【足ること】(自由な時間がある時に)、⑤【関係を保つこと】(妻といる時間)、⑥【不快がないこと】(不安なく過ごせること)、⑦【動かないこと】(ぼーっとすること)、⑧【起伏がないこと】(穏やかに生活出来ること)に分類された。

次に、幸せの内容に関する8つのカテゴリーを用いて、さらに上位の概念を作成した。その結果、①〈得る〉【何かを得ること】【満たされること】、②〈維持〉【足ること】【普通であること】【関係を保つこと】【起伏がないこと】【動かないこと】、③〈回避〉【不快がないこと】の3つの概念が作成された(表1)。これらのカテゴリーおよび概念について、想定される時間的イメージと増大モデルの観点から平面上に配置をしたのが図1である。

表1 作成された3つの概念

概念	カテゴリー	回答例
得る	何かを得ること	美味しいご飯を食べること
	満たされること	充実した生活
維持	足ること	自由な時間がある時に
	普通であること	普通の生活が出来ること
	関係を保つこと	妻といる時間
	起伏がないこと	穏やかに生活出来ること
	動かないこと	ぼーっとすること
回避	不快がないこと	不安なく過ごせること

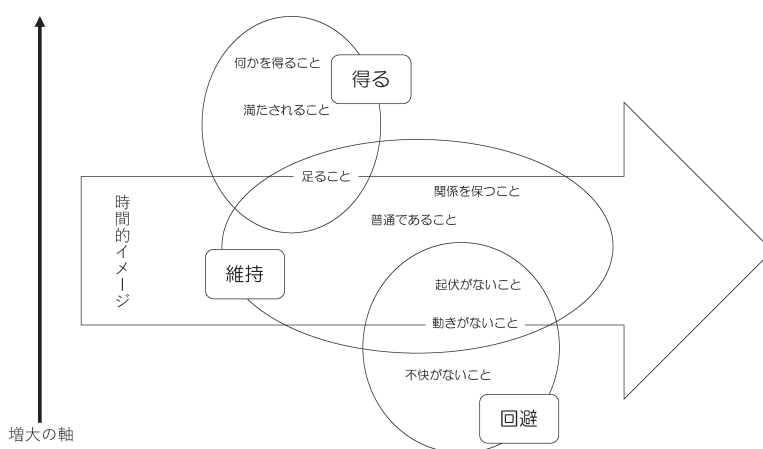


図1 概念およびカテゴリーの配置

\*【足ること】【起伏がないこと】【動かないこと】は〈維持〉の下位カテゴリーであるが、その他の概念と重なる部分もあるため、配置上ではこのような表記とした。

また、幸せの領域の観点からは、①【家族】(家族が元気で大きな悩み事がないこと)、②【健康】(健康で暮らせること)、③【感情】(楽しいこと、安心できること)、④【経済】(お金のゆとりがある生活)、⑤【対人関係】(友人と話をするとき)に分類された。なお、今回は幸福の概念についての調査のため、幸せの内容を基に考察を行い、幸せの領域については研究2で用いることとした。

## 5. 考察

### (1) 日本人が抱く「幸せ」についての3つの概念

本調査の結果から、日本人が抱く幸福のイメージについては、最終的に3つの概念に分類される内容で表現されることが示された。

1つ目は〈得る〉である。これは、何かこれまででなかったものを得るような内容や、何かを得ることで満たされた感覚になるような内容から構成されている。上述のように、従来から特に北米で幸福といえ、このような内容を指すことが主であった。新しい家を買う、部長に昇進する、美味しいものを食べる、といった内容は、自分が「幸福だ」という感覚を得るのに最も分かりやすいものだろう。

2つ目は、〈維持〉である。一部〈回避〉と重なる部分もあるが、上にも下にも変化を望まず、過去の状況が現在まで続いていること、または現在の状況が未来に渡って続くことが幸福だと感じる概念である。自分にとって普通であること、十分に足ること、他者との関係を保つこと、特段の動きがないこと、大きな起伏がないこと、といった内容から構成される。この感覚はおそらく、現状が特別に悪いものではなく、今の状態にそれなりに満足しているからこそ生じるものであろう。今月もきちんと給料が入ってきた、明日も家族が健康でいられる、といった感覚は、華々しい幸せではないが、現在の状況を当たり前とは思わず、その状況に感謝するような、ある意味では慎ましい幸福イメージの表現とも言える。

3つ目は、〈回避〉である。これは、悪いことが起こらないことを望むような概念であり、何も不快なことがないといった内容から成っている。〈維持〉が上にも下にも変化があることを望まず、変化しないことによる幸福を表現しているのに対して、〈回避〉は、病気をしないことや、お金の困らないことといった、マイナスの状況になるのを避けることを望むような内容である。マイナスにならないことが幸せというのは、現状だけでなく、未来を見据えた先の不安も反映したものであり、ある意味では日本人の幸福として特徴的といえるかもしれない。

### (2) これまでの幸福感調査との比較

表2に、世界的にもよく用いられる幸福感尺度である Satisfaction With Life Scale (SWLS; Diener, Emmons, Larsen, et al, 1985 : 日本語版は<http://labs.psychology.illinois.edu/~ediener/>



SWLS.html) の項目内容を示す。この尺度は全項目で5項目と非常にコンパクトであり、作成者のDienerらを中心にあらゆる国や地域で調査がされていることもあり、幸福感調査において有用な測定ツールである。さまざまな国で使われていることによって、国際比較が可能となる点も重要である。この尺度について今回の研究1で見出された3つの概念と比較してみると、内容的に完全には合致しないことが分かる。項目の3、4は分類するとすれば〈得る〉に当てはめることができ、項目5は〈維持〉に当てはめることができる。項目の1と2は、現状の評価のニュアンスが強いが、「理想」や「すばらしい状態」を得てきたかどうかを問うものであり、やはり〈得る〉に分類するのがよいと思われる。そうすると、研究1の結果である〈回避〉はこの5項目には含まれないことになる。また、5項目全てが過去から現在における時間軸上での自身の幸福状態の評価であり、今回の結果である〈回避〉や〈維持〉に表現された未来の感覚は含まれていない。

表2 DienerらのSWLS尺度

- 
- 1 ほとんどの面で私の人生は私の理想に近い。
  - 2 私の人生の状態は優れている。
  - 3 私は自分の人生に満足している。
  - 4 私が人生に求める大切なものはこれまでに得てきた。
  - 5 もう一度人生をやり直すとしても、ほとんど何も変えないであろう。
- 

これは、幸福の概念をどのような時間軸で構成するのか、といった問題から生じるものでもある。確かに「幸せか？」と問われれば通常は今現在のことを思い浮かべし、それは過去から紡がれた今の自分である。しかし、今回の調査結果においては「未来に悪いことが起こらないこと」も日本人の幸福観に含まれていた。そのため、日本人の幸福観においては、SWLSの5項目だけでは掬いきれないものが含まれている可能性があるといえる。今回の調査では、幸福という概念を個人がどのように捉えているのか調査するために、「あなたは現在幸福ですか？」という質問ではなく、「あなたにとって幸せとは何ですか？」という質問を設定している。実際に得られたローデータとしては、「お金に困らない」「精神的、経済的、身体的不安がなく暮らせること」「不安がなく平穏に暮らせること」といった未来志向的なものから、「何の心配もなくゆったりとしているとき」「ストレスのない生活で好きなことをしているとき」のような現時点もしくはこれまでの経験について記載されたものまでが含まれていた。「あなたにとって幸福とは何か？」と聞かれたときに、個人間でこのようなバラツキがあることは、幸福の概念を臨床実践に生かす際には重要な知見となる。すなわち、

同じように幸福を援助実践のゴールに置いたとしても、今現在の幸せを望むクライアントもいれば、未来の不安を取り除きたいクライアントもいるという可能性がある。幸福を測定する道具を開発するには、時間軸上のイメージも反映させたものにする必要があるだろう。

また、SWLSは「人生に対する満足度尺度 (角野, 1994)」と訳されていることから分かる通り、幸福とイコールであるかどうかは慎重になる必要がある。幸福という概念をどのように表現するかについてはさまざまな議論があり、人生満足度に加えて、Well-beingといった表現も用いられる。大石・小宮 (2012) は、この分野でさまざまな概念に関する議論があることをふまえたうえで、「主観的幸福感の関連概念の測定が広域に広がってきた」と述べている。幸福感研究においては、幸福という概念が何から構成されているのかといった視点が非常に重要となるが、その点、臨床実践においてはあまりそこは問題にならないのではないだろうか。もちろん、幸福を測定するための指標においては、さまざまな個人の幸福が適切に測定できるような要因を組み込む必要があるが、援助実践において何を持って幸福とするかは、クライアント個人に委ねることができるため、いわゆる「主観的幸福感」として扱っていくことができる。

### (3) 次の研究への示唆

研究1の結果からは、これまでの幸福感尺度では測りきれないような形で日本人が幸福のイメージを語る場合があること、その内容としては、「不幸が起こらないこと = 非不幸」の形式で、時間軸として未来のことも含まれる可能性が示唆された。従来から使われている幸福感尺度は、現在の満足度を測定するものであり、過去から現在までの時間軸上において、「すばらしい状態」や「なしとげてきた」といった、プラス方向での聞き方がされることが多い。しかし、日本人に「あなたにとって幸せとは何ですか」と問うと、プラス方向だけでなく、マイナスがないことを示す表現も確認された。この点に関して例えばHitokoto & Uchida (2015) では、Interdependent Happiness Scaleの中に「大きな悩み事はない」といった項目が含まれており、これは今回の研究結果上では今現在の非不幸 (回避) と同様の視点であると考えられる。

研究1の結果をふまえると、現在のことを問われれば、過去から現時点までの記憶をもとに評価がされると思われるが、一方で、未来のことを聞かれた場合には、現在のことを聞かれた場合とどのような差が生じるのか、という疑問が生じる。そこで次節では、幸福の語り方の形式 (幸福・非不幸) と時間軸 (現在・未来) のそれぞれで幸福感について問われた場合にどのような差が生じるのか、それらの違いが幸福度の得点に与える影響について検討することとする。

## V. 研究2：幸福の問われ方に対する反応の比較研究

### 1. 目的

前節の問題意識を受けて、研究2では、「日本人が幸福の概念をどのように表現するのか」という点についてさらに詳細を検討してみたい。そのために、前節での形式と時間軸の結果を用いて、幸福に関する質問の仕方を変えることでその答え方がどのように変化するのか、自身の幸福に対する評価に与える影響について検討することを目的とする。

### 2. 方法

4年生大学に通う225名（男性42名，女性183名，平均年齢19.68歳，SD = 1.48）を対象に、Web形式での質問紙調査を実施した。調査に用いた尺度は、幸福感を測定するために、①「Satisfaction With Life Scale」(Diener et al., 1985の日本語版：角野，1994)，②「Oxford Happiness Questionnaire」(Hills & Argyle, 2002の日本語版：祁ら，2011)を使用した。また、幸福の問われ方の違いによる得点の差について測定するために、研究1で見いだされた「幸福の領域」に関する5領域（家族・健康・感情・経済・対人関係）それぞれにおいて、幸福に関する①現在形の質問（幸福型現在形）と②未来形の質問（幸福型未来形），非不幸に関する③現在形の質問（非不幸型現在形）と④未来形の質問（非不幸型未来形）の4条件による項目を作成した。「まったくそう思わない」から「そう思う」までの6件法で、質問項目は条件ごとにまとめて、各領域の質問を並べた。質問項目の例としては、家族領域の質問であれば、①「わたしの家族はうまくやっている」、②「わたしの家族はこれからもうまくやっていこう」、③「わたしの家族に大きな問題はない」、④「わたしの家族には大きな問題は起こらないと思う」といった項目であった。

### 3. 分析方法

得られたデータについて、記述統計を示すとともに、尺度間の関係については相関分析を行った。

### 4. 結果

各尺度得点の結果について、記述統計を表3に、幸福の問われ方ごとの得点を図2に示す。幸福の4条件の質問については、形式の違いだけで、聞かれている内容や得点範囲は全て同じものであるにも関わらず、得点に差がみられた。次に、尺度間の相関を表4に示す。ほぼ全てにおいて尺度間に有意な相関が確認され、弱い相関からかなり強い相関までがみられた。

表3 記述統計

	平均値	SD	範囲
年齢	19.68	1.48	
SWLS	18.41	6.21	5-35
オックスフォード幸福感尺度			
自己効力感	39.23	9.90	12-72
ポジティブ感情体験	23.15	3.98	5-30
人生の満足度	19.05	5.39	6-36
幸福の現在形	19.99	4.60	5-30
幸福の未来形	19.09	4.64	5-30
非不幸の現在形	18.34	4.74	5-30
非不幸の未来形	16.99	5.20	5-30

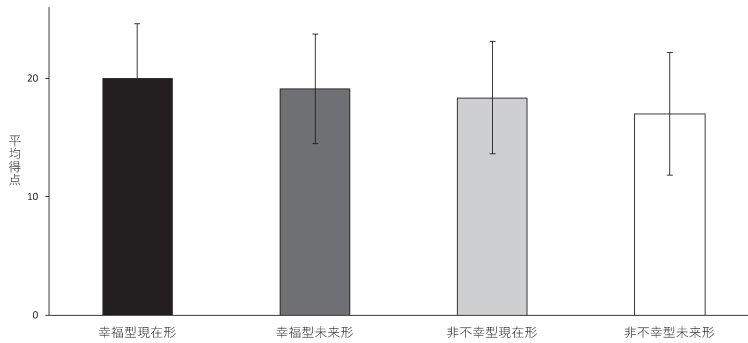


図2 型と時間軸ごとの幸福感得点

\*エラーバーは標準偏差を示す。

表4 各尺度間の相関

	1	2	3	4	5	6	7
1 SWLS							
2 自己効力感	.688**						
3 ポジティブ感情体験	.281**	.412**					
4 人生の満足度	.570**	.526**	.475**				
5 幸福の現在形	.542**	.647**	.527**	.441**			
6 幸福の未来形	.442**	.644**	.454**	.385**	.838**		
7 非不幸の現在形	.453**	.539**	.423**	.401**	.765**	.781**	
8 非不幸の未来形	.382**	.490**	.267**	.354**	.614**	.713**	.786**

\*\* $p < .01$

## 5. 考察

本研究の結果から、同じ領域に関する質問であっても、形式や時間軸が異なると得点にも違いが出ることが示された。幸福型であっても非不幸型であっても、現在形での質問の方が未来形の質問よりも得点が高いことから、先のことよりも今現在のことの方が自信を持って幸福だと表現されるといえる。

問われ方の型だけに注目すると、幸福型の方が非不幸型よりも得点が高かった。時間軸の違いは、例えば「わたしの家族はうまくやっている（幸福型現在形）」と「わたしの家族はこれからもうまくやってくれるだろう（幸福型未来形）」は別のことを聞かれていると認識することも可能であるため、得点に違いがあることは予想がつく。しかし、例えば「わたしの家族はうまくやっている（幸福型現在形）」と「わたしの家族に大きな問題はない（非不幸型現在形）」は、同じ時間軸であるため、型の違いによる得点（表現）の違いは何を反映しているのだろうか。この理由のひとつは、ポジティブな面に目を向けるのか、問題に目を向けるのか、といった違いが反映されていると考えることができるかもしれない。すなわち、日本人は幸福を非不幸の型で語ることがあるが、実際にはポジティブな面に目を向けた方が自身を幸福と表現しやすい、といったことを反映している可能性がある。物事の良い面に目を向けることの意義やメリットについては、さまざまな自己啓発関係の記述にみられる内容であるが、これと同様の結果が示されたともいえる。

また、同じ型の中においては、現在よりも未来について問われる方が低い得点となった。これは、現在の評価は確信を持ってできるのに対して、未来のことは不確定要素が多く、その分低い結果となってしまったと思われる。この辺りが国民性なのかどうかについては他文化との比較を行う必要があるが、将来に対する不安感が反映された結果とも考えることができるだろう。

また、問われ方の違いによる得点の順位は、①幸福型現在形、②幸福型未来形、③非不幸型現在形、④非不幸型未来形となっているが、その他の尺度との相関分析の結果をしてみると、SWLSとの相関の強さについては、①幸福型現在形、②非不幸型現在形、③幸福型未来形、④非不幸型未来形の順となっている。同様に、オックスフォード幸福感尺度においても「人生の満足度」については、SWLSと同様に「幸福型未来形」と「非不幸型現在形」が逆転している。これは、人生の満足度という観点から言えば、聞かれ方よりも時間軸が重要であると考えられることもできる。つまり、人生の満足度はあくまでも今現在に対する評価であり、未来に対する自信とはまた別のものである可能性がある。ただし、問われ方の型間での相関の強さについてはこの通りではないため、今後のさらなる検証が必要である。また、「自己効力感」と「ポジティブ感情体験」については、得点の順位と同様の並びで相関が高かった。このことから、例えば臨床実践においては、自己効力感が高い者やポジティブ感情

体験を多く体験している者については、面接場面でも、「家族はうまくやっていますか？」と問う方が、「家族に問題はないですか？」と問うよりも肯定的な返事が返ってくる可能性が考えられる。

## VI. 総合考察

### 1. 幸福をゴールに置くために必要なこととは

今回、「臨床心理実践のゴールを幸福に置く」ことを提案し、そのための準備として、日本人の幸福感に関する基礎的なデータを収集することを行った。研究1の結果からは、日本人の幸福の表現には「得る」「維持」「回避」の3つの概念があること、幸福の領域として「家族」「健康」「感情」「経済」「対人関係」の5つの領域があることが見いだされた。また、研究2の結果からは、自身の幸福について評価をする際には、どのような問われ方をするかによって、その評価の程度が異なることも示された。最初に述べた通り、幸福を援助のゴールとすることによって、臨床群と健常群に継ぎ目のない支援を展開していくことが可能となる。しかしそのためには、適切に幸福を測定する道具と、クライアントの幸福にアクセスできるような臨床的技法が必要となる。以下にそれらについて今回の結果をふまえた考察を述べたい。

#### (1) 日本人の幸福を評価するために

これまでに幸福感を測定する道具として多く使われてきたいくつかの尺度については、日本人の幸福の全てをカバーすることができていなかった可能性がある。測定道具の違いが世界的に見た日本人の幸福感の特殊性を全て説明するとは思えないが、理由のひとつではあるかもしれない。今後臨床実践への幸福感の応用で求められることは、日本人の幸福感を広くカバーするような道具を作成することである。研究2の結果からは、全体の平均値で見ると、非不幸の型で未来のことを問われた場合には、幸福に関する評価が下がる現象がみられた。臨床実践においては、今現在の支援を通じて、先の不安が軽減し、未来への希望が持てることが重要な取り組みとなる。今回の結果からは、従来から用いられている尺度では、これまでの経験や今現在の状況は測定できても、未来の幸福にどのような感覚を持っているのか、といった点までは測りきれない可能性が示唆される。幸福感に関して言えば、過去と現在と未来はもちろんつながってはいるのだが、完全に一致したものではないという理解が必要である。そのため、過去からつながる現在と、未来についての幸福感についても測定できるような、臨床用の測定道具が必要である。また、この際に重要なことは、カットオフ値の上か下かという理解よりも、個人差を捉えて、その後の支援に活かせるような道具を開発することだと考えられる。パーソナリティ尺度などはそれに近いが、幸福感は気質や性格よりももう少し短いスパンでの変化が生じる可能性があり、個人の特徴と現在のスコアを測るよ



うな道具が用意できるといいだろう。

## (2) 明日も幸せでいられるという少しの自信

研究2の結果からは、幸福型と非不幸型の両方において、現在形で問われるよりも未来形で問われた場合の方が低い幸福感得点になることや、現在と未来の幸福は全く同じものではない可能性などが考えられた。日本人は現在に満足していたとしても、将来のことに対する不安から、未来に対して自信を持って高い得点をつけられないのかもしれない。この辺りは他の文化や地域と比較したわけではないので慎重な議論が必要になるが、世界的によく使われている尺度に未来形や非不幸の型が含まれていないことを考慮すれば、従来そのような表現は幸福のイメージとして持たれにくかったことが推測される。一方で今回の未来形や非不幸型は、日本人を対象に得られたデータからボトムアップ的に見いだされたものであるため、日本人の特徴の一端を表している部分もあるだろう。このような結果をふまえると、今現在の幸福について話題にしているだけでは、日本人の幸福全体にはうまくアクセスできない可能性がある。今の幸福の実感があれば、そこと未来への自信をうまくつなげるような援助を展開していくことが求められる。

現在よりも未来に対する幸福の方が低いという事実は、そう言われれば納得できる部分もあるのだが、冷静に考えてみれば、とても悲しいことではないだろうか。もちろん、明日自然災害が襲ってくるかもしれないし、来年にはリストラに合うかもしれない。卒業後の就職が決まるかの不安もあるし、年をとってきた家族のことも不安になるだろう。それでも多くの人が明日に何かしらの楽しみを見つけて生きていけることが大事であるし、それが全くなかったら、臨床心理学で援助の対象とすべきではないだろうか。最初に、援助実践のゴールを幸せに置くことの利点として、臨床群と健常群の両方に適用可能な目標として設定できることを述べた。現在よりも未来の幸福感が低い現代の我が国において、臨床心理学は誰もがそれぞれの幸せを目指せるような援助の提供も目指すべきであろう。これは、文化全体を援助するということでもある。現在の幸福の実感を頼りに、「明日もおそらくそれなりに幸せだろう」と思えるような援助を文化全体に対して行うにはどうしたらいいのか、これもまた臨床心理学が考えるべき重要な課題であるように思う。

今後は、年代や地域間による比較を行うことで日本人の幸福の語り方に関する特徴をさらに詳細に明らかにするとともに、臨床実践への導入に向けて、有用な指標や援助技法を發展させていくことが必要である。

## 文献

- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Hitokoto, H., & Uchida, Y. (2014). Interdependent Happiness: Theoretical Importance and Measurement

- Validity. *Journal of Happiness Studies*, 16, 211-239.
- Inglehart, R., Foa, R., Peterson, C., & Welzel, C. (2008). Development, Freedom, and Rising Happiness. *Perspectives on Psychological Science*, 3, 264-285.
- 角野善司 (1994). 人生に対する満足尺度 (the Satisfaction With Life Scale [SWLS]) 日本版作成の試み 日本教育心理学会第36回発表論文集, 192.
- 河合隼雄 (著)・河合俊雄 (編) (2009). 心理療法コレクションⅣ 心理療法序説 岩波現代文庫
- 大石繁宏・小宮あすか (2012). 幸せの文化比較は可能か? 心理学評論, 55, 6-21.
- Peterson, C. (2006). *A Primer in positive psychology*. Oxford: Oxford University Press. (ピーターソン, C. 宇野カオリ (訳) (2012). ポジティブ心理学入門 春秋社)
- 祁秋夢・浅川潔司・福本理恵・南雅則 (2011). 大学生の主観的幸福感と学校適応感の関係に関する日中比較研究 学校教育学研究, 23, 35-42.
- 内田由紀子・萩原祐二 (2012). 文化的幸福観—文化心理学的知見と将来への展望— 心理学評論, 55, 26-42.

## A Perspective on the Japanese Perception of Happiness and its Introduction to Clinical Psychology Practice

NAKATSUBO, Takuro

HIRANO, Mari

AYASHIRO, Hatsuho

The present study discussed the significance of making “Happiness” the goal of clinical psychological practice. Research 1 examined how the Japanese perceived and expressed the concept of “Happiness.” The classification of the descriptive contents obtained in the free description format resulted in the generation of three concepts of “get,” “keep,” and “avoid.” It was also found that there are five happiness areas: “family,” “health,” “emotion,” “economics,” and “interpersonal relationships.” Based on these results, Research 2 examined the evaluation of happiness based on the differences in happiness patterns and time axes. The results revealed that the evaluation of happiness differed depending on the conditions. Considering Research 1 and 2, to establish “Happiness” as a goal of clinical practice in the future, it is necessary to (1) create a tool to appropriately measure Japanese happiness and (2) develop intervention techniques to appropriately assess happiness.