

## 総 説

## 幸福感尺度使用の現状と今後の展望

中 坪 太 久 郎<sup>※1</sup> 平 野 真 理<sup>※2</sup>  
綾 城 初 穂<sup>※3</sup> 小 嶋 祐 介<sup>※4</sup>

## I. 問題

幸福が心理学の研究テーマとなって数十年の間に、さまざまな尺度が開発、使用されてきた。内田（2000）によれば、心理学調査で最も使われる主観的幸福感の指標は、「人生に対する主観的な評価を表す人生満足感尺度」、「感情経験を調べる尺度」、「はしご型尺度」に大分されるが、一口に「幸福感」といっても、研究によってさまざまなものが開発・使用されている。

Linton, Dieppe, & Medina-Lara（2016）は、1993年から2014年までの期間において、18歳以上を対象に作成された幸福感尺度に関するレビューを行い、選定の基準に合致した99の尺度についての傾向を分析している。まず、幸福の定義については、明確で完全な定義は提供されていないものの、多次元的な要素として、主観的な領域と客観的な領域に分けて定義づけがなされていることが指摘されている。このうち特に先行研究で頻繁に参照されていたのは、Dienerの主観的幸福感のモデルと、WHO（World Health Organization）の健康の定義の2つの理論であった。また、レビューされた99本の論文には、196の測定次元（dimension）が含まれており、それらは、精神的ウェルビーイング（mental well-being）、社会的ウェルビーイング（social well-being）、身体的ウェルビーイング（physical well-being）、スピリチュアル的ウェルビーイング（spiritual well-being）、活動と機能（activities and functioning）、個人的状況（personal circumstances）の6つの主要なテーマ領域に集約されること（表1）、さらに総合的・全般的に測定を行う次元（global well-being）による尺度があることが報告されている。また考察では、1960年から1965年に報告された10の尺度では18の次元に留まっており、そのうち3つの尺度で「抑うつ」の次元が含まれていたのとは対象的に、90年代以降は幸福

※1総合福祉学部 准教授, ※2東京家政大学 講師, ※3駒沢女子大学 講師,

※4淑徳大学総合福祉研究科博士後期課程

感尺度研究に大きな広がりが見られることが指摘されている。

このように多様な尺度があるということは、幸福という概念に個別性や多様性があること、そしてそれゆえに、幸福の明確な定義と、その定義に基づく単一の尺度の開発が難しいことを示唆していると言える。海外で開発された主要な幸福感尺度については、日本語に翻訳されたうえでその信頼性と妥当性が報告されているものも多くあるが、これまでに作成された尺度による調査の結果からは、「あなたは幸福ですか」という問いの日本の平均点は他の先進国の平均よりも低く(内田, 2020), 2020年のWorld Happiness Report (Helliwell, Layard, Sachs, & De Neve, 2020) による幸福のランキングでも日本は5.871点で62番目として報告されるなど、実態を適切に測定できているかという点については疑問も残る。近年は日本においても、幸福感尺度を用いた研究が多く行われているものの、今後は、幸福感尺度で得られた結果をそのまま日本文化の特徴として考えるのではなく、日本社会により適合する尺度開発、さらには個人差や多様性の理解を視野に入れた研究が期待されると言えるだろう。

以上を踏まえて本稿では、最近10年の日本での幸福感尺度の使われ方について検証を行うこととする。どのような幸福感尺度が用いられているのか整理したうえで、その特徴について理解し、今後の幸福感尺度の作成と利用に関する展望について考えてみたい。

表1 幸福感尺度の主要な領域 (Linton, Dieppe, & Medina-Lara (2016) の表を筆者翻訳と要約)

精神的ウェルビーイング	mental well-being	人生に対する心理的、認知的、情緒的な質を評価するもの 幸福の経験や人生の状態に対して持っている個人の思考や感情が含まれる
社会的ウェルビーイング	social well-being	地域社会などのコミュニティにおける他者とのつながりの程度と関連するもの 社会的な相互作用や人間関係の深さ、ソーシャルサポートの利用可能性が含まれる
身体的ウェルビーイング	physical well-being	身体的機能の質とパフォーマンスに関するもの 生きるためのエネルギーや、痛みや快適さの経験が含まれる
スピリチュアル的ウェルビーイング	spiritual well-being	自分よりも大きい何かとの関係や、信仰に関するもの
活動と機能	activities and functioning	日常生活上の行動や活動 日頃行う具体的な活動やそれを実行する能力が含まれる
個人的状況	personal circumstances	個人が直面する外部からの影響に関するもの 経済的な問題など、多数の社会的・環境的な要因が含まれる

## II. 方法

日本での幸福感尺度の利用の現状について調査を行うために、はじめに、論文検索サイト Cinii を用いて、2010年から2020年までの出版年を指定して、「幸福 and 心理」のキーワードを用いて検索を行った。その結果に対して、発表論文集や講演録、web上での本文の入手が不可能な報告を除き、尺度を用いて幸福感について調査を行っている報告のみを抽出した。

## III. 結果

検索の結果、454件の日本語による文献が抽出され、上記の方法によって選択したところ、最終的に72本の報告が残った。その一覧を表2に示す。また、頻繁に使用された尺度の名称の一覧について表3に示す。

表2 幸福感尺度を用いて2010年から2020年に実施された研究一覧

No.	著者	使用されている 幸福感尺度	基になった尺度	対象者・有効回答数	同時に測定されている 代表的項目
1	藤田(2010)	改訂Happiness of Being尺度		18~35歳の二分脊椎症者(30名)および19~29歳の健常者(40名)	共同体感覚尺度 劣等感尺度
2	岡村・津田・松石(2010)	日本版主観的幸福感尺度(SHS)	Subjective Happiness Scale	20~50歳の女性大学職員(58名)	日本語版ERIモデル調査票 CES-D: The Center for Epidemiologic Studies Depression Scale
3	佐伯・前野(2010)	人生に対する満足尺度(SWLS)	The Satisfaction With Life Scale	心理学部の学生(54名)	5因子性格検査短縮版(FFPQ-50)
4	清水・関水・遠藤(2010)	育児幸福感尺度 主観的幸福感尺度	Subjective Well-being Inventory (SUBI)	6歳以下の乳幼児をもつ母親(672名)	ベック絶望感尺度(BHS)
5	譚・渡邊・今野(2010)	主観的幸福感尺度	Subjective Well-being Inventory (SUBI)	中国人留学生(307名)	留学生向け適応尺度 自律的進学動機づけ尺度(中国人向けに改編) 大学生向け学習動機づけ尺度(中国人向けに改編)
6	徳永・松下(2010)	主観的幸福感尺度	Subjective Well-being Inventory (SUBI)	大学生(83名)	ソーシャルスキル使用程度測定尺度 対人相互作用の質を測定する5指標
7	山崎・井邑・深田・塚脇(2010)	主観的幸福感尺度	Subjective Well-being Inventory (SUBI)	大学生(158名)	インターネット社会関係資本尺度
8	足立(2011)	改訂PGCモラルスケール	Philadelphia Geriatric Centre Morale Scale (PGCMS)	老人ホームに入所・通所している高齢者(100名)	Barthel Index Locus of Control尺度 STAI: State-Trait Anxiety Inventory(状態-特性不安尺度)(状態不安のみ)

No.	著者	使用されている幸福尺度	基になった尺度	対象者・有効回答数	同時に測定されている代表的項目
9	橋本・子安 (2011)	人生に対する満足尺度 (SWLS)	The Satisfaction With Life Scale	大学生 (337名)	改訂版楽観性尺度 (LOT-R) ポジティブ志向尺度
10	川人・大塚 (2011)	人生に対する満足尺度 (SWLS) 日本版主観的幸福尺度 (SHS)	The Satisfaction With Life Scale Subjective Happiness Scale	大学生 (485名)	CES-D
11	川人・大塚・甲斐田・中田 (2011)	人生に対する満足尺度 (SWLS) 日本版主観的幸福尺度 (SHS)	The Satisfaction With Life Scale Subjective Happiness Scale	大学生 (442名)	PANAS日本語版: The Positive and Negative Affect Schedule CES-D STAI
12	牧山 (2011)	日本版主観的幸福尺度 (SHS)	Subjective Happiness Scale	しょうがい児の母親 (67名) および定型発達児の母親 (92名)	WHOQOL26 日本語版SOCスケール縮約版 ソーシャルサポート尺度 家族サポート源尺度 本来感尺度
13	清水・関水・遠藤・宮澤・赤羽 (2011)	育児幸福尺度短縮版		乳幼児期の育児をしている母親 (35名)	育児ストレス尺度 自尊感情尺度
14	福田・寺崎 (2012)	人生に対する満足感質問紙		大学生及び大学院生 (221名)	シャイネス尺度 多面的感情特性尺度短縮版 日常活動尺度
15	子安・楠見・de Carvalho Filho・橋本・藤田・鈴木・大山・Becker・内田・Dalsky・Mattig・櫻井・小島 (2012)	人生に対する満足尺度 (SWLS) 人並み幸福尺度 有能感・生命感・達成感尺度 メタ認知・教育と幸福尺度	The Satisfaction With Life Scale	日本を含む各国の18～25歳, 40～49歳, 60歳以上 (計8,122名)	自尊心尺度
16	大森・小林・今松・龍 (2012)	ハッピーネス尺度		50～69歳の女性 (24名)	SF-8日本語版 地域住民用ソーシャルサポート尺度 気遣い合い的日常交流尺度
17	鈴木・北川・藤井 (2012)	人生に対する満足尺度 (SWLS)	The Satisfaction With Life Scale	大学生 (160名)	交通行動
18	高橋・森本 (2012)	人生に対する満足尺度 (SWLS)	The Satisfaction With Life Scale	大学生 (222名)	自己のポジティブ側面への積極的注目尺度 他者のポジティブ側面への積極的注目尺度 ポジティブ志向尺度 ネガティブな反すう尺度 仮想的有能感尺度
19	内田・遠藤・柴内 (2012)	人生に対する満足尺度 (SWLS)	The Satisfaction With Life Scale	研究1: 大学生 (75名)・研究2: 大学生 (641名)	一般的信頼感尺度

No.	著者	使用されている幸福感尺度	基になった尺度	対象者・有効回答数	同時に測定されている代表的項目
20	風間・本間・八巻(2013)	主観的幸福感尺度	Subjective Well-being Inventory (SUBI)	介護専門職 (144名)	精神的回復力尺度 個人志向性・社会志向性尺度 バーンアウト尺度
21	中間(2013)	人生に対する満足尺度 (SWLS) well-being 尺度	The Satisfaction With Life Scale well-being 尺度	大学生 (306名)	自尊感情尺度 恩恵享受的自己感尺度 自己憐憫尺度 Locus of Control 尺度
22	大島(2013)	主観的幸福感尺度	Subjective Well-being Inventory (SUBI)	17~28歳の男女とその両親 (205組)	夫婦間の信頼感尺度 両親から子への支持的な関わり尺度 自己肯定感尺度 日本版自己評価式抑うつ性尺度 (SDS) 子の認識する両親からの支持的な関わり尺度
23	太田・山口(2013)	改訂PGCモラルスケール	Philadelphia Geriatric Centre Morale Scale (PGCMS)	老人クラブに所属する高齢者 (670名)	AOK孤独感尺度 植物との心理的関わり尺度
24	田宮・岡本(2013)	主観的幸福感尺度	Subjective Well-being Inventory (SUBI)	研究1: 大学生(313名)・研究2: 大学生(13名)	依存性尺度 関係評価尺度
25	浅井(2014)	人生に対する満足感質問紙		大学生及び大学院生(408名)	大学生用過剰適応尺度
26	浅野・吉田(2014)	主観的幸福感尺度	Subjective Well-being Inventory (SUBI)	大学生(異性友人調査: 209名・同性友人調査: 238名)	知覚された目標サポート尺度 日本語版
27	清水(2014)	育児幸福感尺度短縮版		6歳以下の乳幼児の母親 (675名)	育児ストレス尺度
28	董・菅(2014)	主観的幸福感尺度	Subjective Well-being Inventory (SUBI)	大学生165名(日本人: 120名・中国人: 45名)	成人キャリア成熟尺度
29	牧野(2014)	11段階単項目生活満足度評定尺度		研究1: 女子大学生(164名・516名)・研究2: 女子大学生(496名)	女子大学生における認知行動変容尺度
30	福島・沼山(2015)	主観的幸福感尺度	Subjective Well-being Inventory (SUBI)	45~60歳の有配偶者(558名)	夫婦の共行動 社会的活動
31	後藤(2015)	改訂PGCモラルスケール	Philadelphia Geriatric Centre Morale Scale (PGCMS)	ベトナム人高齢者(193名)	ソーシャルサポート尺度(DSSI-J)
32	金田・大竹(2015)	育児幸福感尺度 日常生活での育児幸福感尺度		1歳~6歳の子どもをもつ母親 (676名)	育児感情尺度 楽観主義尺度 (Life Orientation Test)

No.	著者	使用されている幸福尺度	基になった尺度	対象者・有効回答数	同時に測定されている代表的項目
33	川久保・小口 (2015)	日本版主観的幸福尺度 (SHS)	Subjective Happiness Scale	20～59歳までの成人 (400名)	CES-D
34	木村・内山 (2015)	日本版主観的幸福尺度 (SHS)	Subjective Happiness Scale	大学生及び大学院生 (30名) および66～81歳の高齢者 (59名)	他者との相互作用
35	木谷・雨宮 (2015)	日本版主観的幸福尺度 (SHS)	Subjective Happiness Scale	大学生 (201名)	自尊感情尺度 STAXI: State-Trait Anger Expression Inventory (怒り行動尺度) (特性怒り尺度のみ) STAI
36	野川・高山・加藤・山崎・守屋・北川・横山 (2015)	改訂PGCモラルスケール	Philadelphia Geriatric Centre Morale Scale (PGCMS)	自立高齢者 (177名)	NEO-FFI: NEO Five Factor Inventory OHIP-14: Oral Health Impact Profile 短縮版
37	笹川 (2015)	人生に対する満足感質問紙		大学生 (254名)	自尊感情尺度 自己受容尺度 賞賛欲求尺度 多面的感情状態尺度短縮版
38	田仲 (2015)	主観的幸福尺度	Subjective Well-being Inventory (SUBI)	中年期女性 (750名)	KKSI: Kupperman Kohonenki Shohgai Index (更年期障害評価尺度) 更年期のQOL評価表 更年期症状に対する対処尺度
39	宇都宮 (2015)	人生に対する満足感質問紙		初婚・5年未満・子どものいない有配偶者 (337名)	コミットメント志向性
40	香川 (2016)	主観的幸福尺度	Subjective Well-being Inventory (SUBI)	女子大学生 (101名)	月経前症状尺度 月経観尺度
41	小柴・高橋・根建 (2016)	主観的幸福尺度	Subjective Well-being Inventory (SUBI)	大学生 (121名)	やりたいこと探しの動機尺度 進路意思決定の困難さ尺度
42	増淵・松永・大石 (2016)	人生に対する満足尺度 (SWLS)	The Satisfaction With Life Scale	50歳前後の成人女性 (99名)	「ひとりの時間」の過ごし方 (意味づけ) 尺度 ひとりで過ごすことに関する感情・評価尺度 認知的評価測定尺度
43	鈴木・所 (2016)	主観的幸福尺度	Subjective Well-being Inventory (SUBI)	大学生 (161名)	新・労働動機尺度
44	伊藤・相良 (2017)	主観的幸福尺度	Subjective Well-being Inventory (SUBI)	中高年期の夫婦 (1,578名)	結婚コミットメント尺度 Loyola Generativity Scale 日本語版

No.	著者	使用されている幸福尺度	基になった尺度	対象者・有効回答数	同時に測定されている代表的項目
45	石盛・小杉・清水・藤澤・渡邊・武藤 (2017)	主観的幸福感尺度	Subjective Well-being Inventory (SUBI)	夫婦 (223組) 家族成員全員同居および第2子が高校生の4人家族の父母に限定	身体的・精神的健康尺度 愛情尺度(著者が抜粋・編集) 問題対処方略尺度 (著者が抜粋・編集) FACES III: Family Adaptability and Cohesion Evaluation Scale (家族機能測定尺度) 日本語版(著者が抜粋・編集) 家族関係尺度 (著者が抜粋・編集)
46	熊野 (2017)	人生に対する満足尺度 (SWLS)	The Satisfaction With Life Scale	就学前の子どものいる者 (859名)	育児感情尺度
47	奥田・橋本・鈴木・鳥塚・上平・軸丸 (2017)	改訂PGCモラルスケール	Philadelphia Geriatric Centre Morale Scale (PGCMS)	介護認定を受けていない65歳以上の高齢者 (18名)	HDS-R: Hasegawa's Dementia Scale-Revised (改訂長谷川式認知症スケール) MMSE: Mini-Mental State Examination GDS-15: Geriatric Depression Scale (高齢者用うつ尺度) 主観的健康感尺度
48	酒井・河崎・池見 (2017)	日本版主観的幸福感尺度 (SHS)	Subjective Happiness Scale	大学生 (345名)	体験過程尊重尺度 大学生用ストレス反応尺度
49	清水 (2017)	育児幸福尺度短縮版		生後3歳の子どもをもつ母親 (700名)	育児ストレス尺度短縮版 蓄積的疲労徴候インデックス
50	清水 (2017)	育児幸福尺度短縮版		生後3か月の子どもをもつ母親 (700名)	育児ストレス尺度短縮版 蓄積的疲労徴候インデックス
51	竹下・小川・小野・畑・佐藤・伊藤・市倉・松永・国里・鈴木 (2017)	主観的幸福感尺度	Subjective Well-being Inventory (SUBI)	大学生 (143名)	Brief COPE 日本語版 大学生における日常生活スキル尺度
52	武富・徳田 (2017)	主観的幸福感尺度	Subjective Well-being Inventory (SUBI)	大学生 (213名)	対人的疎外感尺度
53	福島・沼山 (2018)	主観的幸福感尺度	Subjective Well-being Inventory (SUBI)	45~60歳の有配偶者 (558名)	夫婦親密度尺度
54	羽山・原田・飯田・青井・池田・石崎 (2018)	改訂PGCモラルスケール	Philadelphia Geriatric Centre Morale Scale (PGCMS)	准高齢者である中高年女性 (82名)	STAI SDS: Self-rating, Depression Scale (うつ性自己評価尺度)
55	香川 (2018)	主観的幸福感尺度	Subjective Well-being Inventory (SUBI)	女子大学生 (174名)	月経前症状尺度 青年用適応感尺度

No.	著者	使用されている幸福感尺度	基になった尺度	対象者・有効回答数	同時に測定されている代表的項目
56	狩野(2018)	日本版精神健康調査票短縮版(GHQ-12)	The General Health Questionnaire	第一子の年齢が未就園児から大学生の子どもをもつ両親(270組)	主観的なリフレッシュ時間 リフレッシュ行動
57	小林・大竹(2018)	日本版主観的幸福感尺度(SHS)	Subjective Happiness Scale	大学生(201名)	CES-D
58	島井・山宮・福田(2018)	日本版主観的幸福感尺度(SHS)	Subjective Happiness Scale	20~80歳代を10歳ごとに段階分けし、各年代(148~171名)全体サンプル2,000名	ストレス反応尺度K6 人生の意味尺度
59	福島・沼山(2019)	主観的幸福感尺度	Subjective Well-being Inventory (SUBI)	45~60歳の有配偶者(558名)内訳が、子ども無(279名)子ども有(279名)	改訂版日本語版世代性関心尺度
60	磯和・野口・三宮(2019)	主観的幸福感尺度	Subjective Well-being Inventory (SUBI)	外国語大学(多様な言語を専攻している)の大学生(93名)	日本版人生の志向性に関する質問紙(SOC) CES-D
61	伊藤・原口・徳田(2019)	主観的幸福感尺度	Subjective Well-being Inventory (SUBI)	大学生(180名)	時間管理尺度 特性的自己効力感尺度(GSE)
62	岩佐・吉田・鈴嶋(2019)	食事関連QOL尺度 WHO-5精神的健康状態表(日本語版)		60~84歳の全国の地域高齢者(780名)	Lubben Social Network Scale-6(日本語版)
63	小林(2019)	PERMA調査票	PERMA-Profler	介護施設・老人ホームに居住・通所している高齢者(14名) および一般人(22名)	MMSE ベック抑うつ尺度(BDI)
64	松島・林・荒川(2019)	主観的幸福感尺度	Subjective Well-being Inventory (SUBI)	カトリックおよびホーリネス系A教団の一般信者、宗教指導者(1,006名)	宗教意識尺度
65	嶺・大久保(2019)	主観的幸福感尺度 協調的幸福感尺度(IHS)	Subjective Well-being Inventory (SUBI) Interdependent Happiness Scale	関西圏の大学生(190名)	愛着スタイル尺度
66	溝口・川田(2019)	主観的幸福感尺度	Subjective Well-being Inventory (SUBI)	第一子出産後1ヶ月が経過し、母子に異常がないパートナーを持つ男性(345名)	父親になることによる発達尺度
67	澤田(2019)	人生に対する満足尺度(SWLS)	The Satisfaction With Life Scale	幼稚園・保育園に通う乳幼児の父親(288名)	配偶者からの役割期待尺度 協同育児尺度 組織コミットメント尺度

No.	著者	使用されている 幸福感尺度	基になった尺度	対象者・有効回答数	同時に測定されている 代表的項目
68	横光・金井・ 佐藤・柚山・ 坂野(2019)	人生に対する満 足尺度 (SWLS) 協調的幸福感尺 度 (IHS)	The Satisfaction With Life Scale Interdependent Happiness Scale	20~69歳の一般成人 (532名)	対人・達成領域別ライフイ ベント尺度短縮版 SPEQ: The Shikohin's Psycho- logical Effects of Questionnaire NEO-FFI 人格検査
69	赤羽・高橋 (2020)	主観的幸福感尺 度	Subjective Well- being Inventory (SUBI)	大学生及び大学院生 (32名)	STAXI 怒りの喚起・持続傾向を測 定する尺度 ネガティブな反すう尺度
70	江上・橋本 (2020)	主観的幸福感尺 度 改訂PGC モラールスケール	Subjective Well- being Inventory (SUBI)	70~86歳の高年齢者 (93名)	社会的再適応評価尺度 (SRRS) 日本語版
71	中林・水口 (2020)	主観的幸福感尺 度	Subjective Well- being Inventory (SUBI)	甲信越地方の大学生 (132名)	社会的比較志向性尺度 (日 本語版) 居場所の心理機能測定尺度 ファン心理尺度
72	上野・高橋・ 小塩(2020)	人生に対する満 足尺度 (SWLS)	The Satisfaction With Life Scale	20~69歳の成人 (4,333名)	Highly Sensitive Person Scale 日本語版 自尊感情尺度

表3 72本の研究報告の中で頻繁に用いられた尺度の一覧

日本語版の名称	日本語版の著者	原版の名称	原版の著者
人生に対する満足尺 度 (SWLS)	角野 (1994)	The Satisfaction With Life Scale (SWLS)	Diener, Emmons, Lars- en, & Griffin (1985)
主観的幸福感尺度	伊藤・相良・池田・ 川浦 (2003)	Subjective Well-being Inventory (SUBI) から 項目を選定*	Sell & Nagpal (1992)
人生に対する満足感 質問紙	寺崎・綱島・西村 (1999)		
日本版主観的幸福感 尺度 (SHS)	島井・大竹・宇津木・ 池見・Lyubomirsky (2004)	Subjective Happiness Scale (SHS)	Lyubomirsky & Lepper (1999)
協調的幸福感尺度 (IHS)	Hitokoto & Uchida (2015)	Interdependent Happi- ness Scale (IHS)	Hitokoto & Uchida (2015)

\* SUBIそのものを翻訳した論文も公開されている (藤南・園田・大野, 1995)

#### IV. 考察

##### 1. 個々の尺度の特徴について

抽出の結果, ここ10年の間に日本で行われた幸福感に関する調査で使用された尺度の数は22であり, Linton et al (2016) が指摘した海外の幸福感尺度の使用状況と比較して, 使用された尺度のバリエーションが少ないのが一つの特徴といえる。まずは頻繁に使われている尺度の特徴について検討してみたい。

よく使用された尺度としてまず指摘できるのが, 主観的幸福感尺度 (伊藤・相良・池田・川浦, 2003) である。最近10年間では29本の報告で使用されていた。この尺度は, Subjective Well-Being Inventory (SUBI) をもとに開発されている。SUBIとは, WHOによって開発された尺度で, 11の下位尺度からなり, 心の健康度 (陽性感情, 19項目) と心の疲労度 (陰性感情, 21項目) を測定する計40項目より構成され, 認知的側面と感情的側面が含まれているとされる (伊藤他, 2003)。上記のLinton et al (2016) の報告でも, 幸福の概念を規定する際によく参照されたものとしてWHOの健康の定義が挙げられているが, SUBIはその定義に基づいた代表的な幸福感尺度と言える。主観的幸福感尺度はこのSUBIをもとに, 「人生に対する前向きな気持ち」「達成感」「自信」「至福感」「人生に対する失望感」の5領域を測定するもので15項目から構成されている。ただし, 日本人にとっての馴染みややすさや統計結果の問題を踏まえて, その後の研究では「至福感」を除いた4領域が12項目で測定されている。伊藤他 (2003) によれば, この尺度は, 臨床診断を目的とするのではなく, 心理的健康の個人差を測る尺度であり, 全体的に認知的側面が強調された傾向はあるものの, 感情的側面も反映する項目内容となっている。15項目をみると, 特徴的なのは, 下位領域のひとつである「自信」の中に, 「ものごとが思ったように進まない場合でも, あなたはその状況に適切に対処できると思いますか」「危機的な状況 (人生を狂わせるようなこと) に出会ったとき, 自分が勇気を持ってそれに立ち向かって解決していけるという自信がありますか」といったように, 個人的特性ないしは自己効力感を反映するような内容にまで踏み込んだ項目が設定されている点であろう。例えば, しばしば用いられるオックスフォード・幸福感尺度 (祁・浅川・福本・南, 2011) にも「自己効力感」の下位因子は含まれているが, その項目は「私は何でも手に入れることができる」「私はたいい物事を良い方向へもっていく」といった項目に留まっており, 個人が抱く自己効力感の強調の差は歴然としている。また, 「自分の人生は退屈だとか面白くないと感じていますか」「将来のことが心配ですか」といった逆転項目を用いて「人生に対する失望感」について問う項目は, 綾城・平野・中坪 (2018) が, 日本人の幸福が「幸福—非不幸」の軸に配置されると報告している点とも一致するものといえる。

よく使用された尺度の2つ目として挙げられるのが, 人生に対する満足尺度 (角野, 1994)

(The Satisfaction With Life Scale (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985 : 以下, SWLS)) である。最近10年間では14本の報告で使用されていた。上記のLinton et al (2016) の報告でも、幸福の概念を規定する際によく参照されたものとしてDienerの主観的幸福のモデルが挙げられている。この尺度は幸福感研究では最もよく用いられている尺度であり、単一の概念として想定されている。5項目と非常に少ない項目数から構成されており、さまざまな国や地域での結果から尺度の信頼性や妥当性が報告されている。ある意味では幸福感尺度のゴールドスタンダードであり、新しい尺度を開発する際の基準として用いられることも多い。また、項目数の少なさによって生じる研究参加者への負担の軽減や、それに伴う調査結果の正確性を考えても、さまざまな調査で使いやすい尺度といえるだろう。なお、Linton et al (2016) の報告ではglobal well-beingに分類されている。

よく使用された尺度の3つ目は、「日本版主観的幸福尺度」(鳥井・大竹・宇津木・池見・Lyubomirsky, 2004) である。最近10年間では10本の報告で使用されていた。原版はSubjective Happiness Scale (SHS) (Lyubomirsky & Lepper, 1999) であり、Linton et al (2016) の報告ではmental well-beingに分類される尺度である。鳥井他(2004)は、日本版作成の目的として、多面的尺度の場合、幸福感という主観的経験そのものと幸福感を支える要因とが混同されがちであるという問題があり、それゆえ、主観的幸福感を単一の要因からなる比較的少数の項目で測定することのできる尺度を開発する必要があると述べている。この尺度はSWLSよりも少ない4項目から構成されており、1因子ではあるが、認知的側面と感情的側面が含まれている。この尺度の特徴は、「全般的にみて、非常に幸福な人たちがいます。この人たちは、どんな状況のなかでも、そこで最良のものをみつけて、人生を楽しむ人たちです。あなたは、どの程度、そのような特徴をもっていますか?」「全般的にみて、非常に不幸な人たちがいます。この人たちは、うつ状態にあるわけではないのに、はたから考えるよりも、まったく幸せではないようです。あなたは、どの程度、そのような特徴をもっていますか?」といったように、はじめに質問項目に含まれる状況を想像させたうえで、それとの比較において自身の評価が行われる点であろう。測定への配慮とはいえ、幸福感が主観的なものであるとしながらも、やはり比較の対象がなければ自身の評価を行うことが難しいという点は、幸福感をどのように研究するかという視点から見ても興味深いものと言えるだろう。

よく使用された尺度の4つ目は、人生に対する満足感質問紙(寺崎・綱島・西村, 1999) である。最近10年間では4本の報告で使用されていた。寺崎他(1999)によるとこの尺度は、できるだけ感情的な要素が入らない生活全体に対する認知的な評価を問う質問項目で構成されており、「現在満足」「過去満足」「未来希望」の3因子28項目で構成されている。この尺度作成時の目的が、幸福における認知的要素と感情的要素の関連を調べるために両者を

分けて測定する尺度を開発することであったこともあり、本尺度では感情的要素が除外されているのが特徴である。そのため、認知的な満足のみを取り上げて、現在、過去、未来の時間軸で項目が構成されている。中坪・平野・綾城(2019)は、同じ内容の質問項目であっても、未来形で問われる方が現在形で問われるよりも得点が低くなる可能性について指摘しているが、幸福感の測定において、回答者がどの時間軸を想定しているのかは常に問題となるものであり、本尺度によって時間的枠組みを広くカバーすることが期待できる。

よく使用された尺度の5つ目は、協調的幸福感尺度である。最近10年間では2本の報告で使用されていた。論文では「Interdependent Happiness Scale (IHS)」(Hitokoto & Uchida, 2015)として報告されており、日本的な文化の幸福感を反映させた尺度である。開発者である内田(2020)は、「日本では穏やかで、人並みの、また、自分だけではなく他者とともに実現される幸福感が重要になることも多く、人生満足感尺度ではあまりうまく日本の幸福感が捉えきれない可能性がある」(p. 27)と、本尺度開発の必要性を述べている。これまでの尺度とは異なり、日本人の得点を欧米と比較しても低いスコアにならなかった(内田, 2020) ことに加え、日本人にも馴染みやすい幸福感のイメージが項目として設定されていることから、従来から使用されてきた満足感や感情経験とは異なる視点で幸福感を測定することを可能にしたと考えられる。

最後に、改訂PGCモラルスケールは、Philadelphia Geriatric Center (PGC) Morale Scale (Lawton, 1975) の日本語版であり、17項目によって高齢者のwell-beingの測定が行われる。Linton et al (2016) の報告ではmental well-beingとsocial well-beingに分類されている。最近10年間では6本の報告で使用されていた。

これら日本でよく用いられる個別の尺度を整理してみえてきた問題点は以下の2点である。第一に、日本人のみを対象とした研究であっても、日本文化を反映させた尺度が使用されることは少ないという点である。日本の文化的特徴を積極的に取り入れた尺度は協調的幸福感尺度のみとなっている。当然、日本語版作成にあたっては日本人を対象に信頼性や妥当性が検証されているものの、幸福感が文化の影響を多分に受ける心理的要因であることを考えれば、項目自体に研究参加者が違和感を覚える可能性もあり、「幸福感得点」としてどこまで主張できるのかは検討の余地がある。これまでの幸福感尺度は、比較文化心理学の中でさまざまな文化間の比較をする際の指標のひとつとして開発、発展してきた側面もある。その意味では、さまざまな文化のもとで尺度の信頼性や妥当性が確認されているという点においては、心理学研究では使いやすいと言える。一方で、そのようにして作られた「幸福感」の尺度を文化の比較とは異なる場面で使用する際には注意が必要であろう。個人の幸福の把握やその変化の視点で活かすことを考えれば、その国や地域の文化を反映させた尺度の開発が求められる。援助実践の効果の指標として幸福感尺度を用いる場合を想定してみると、例

えば日本人の平均値が低い尺度を使って、介入の前後での幸福感得点が4点から6点に変化した場合、それは日本人の平均点まで上昇したといえる一方で、国際的にみれば「まだ幸福感が低い」ことになってしまう。

第二に、幸福感尺度の新たな利用可能性についての取り組みの不足である。近年はポジティブ心理学の考え方に基づくアプローチの報告もされるようになってきており、そこでは、強みなどの個人的特性への理解や、ポジティブ心理学的介入による尺度得点の変化が検証されている。しかしそこで用いられている幸福感尺度は、数十年前に開発されたものがそのまま用いられていることも多いのが現状である。本来、幸福感研究とポジティブ心理学はリンクしている必要がある。2000年の論文「Positive Psychology: An Introduction」において、Seligman & Csikszentmihalyi (2000) が「ポジティブ心理学は、心理学者が、個人、コミュニティ、社会が繁栄するための要因を理解し、構築することを可能にする」と述べているように、本来、ヒトが幸福になるとはどのようなことなのか、といった点を幸福感の構成要素の理解や尺度の作成等を通じて明らかにし、そこで得られた知見がポジティブ心理学的な介入に応用されることが望ましい。ポジティブ心理学的介入の効果検証における活用は、幸福感尺度の重要な役割であるが、同時に、文化や時代によって変化の可能性があるヒトの幸福そのものに対する理解と、文化比較に留まらない新しい分野での幸福感研究の展開に対して、尺度開発を通じて継続的に取り組んでいく必要があるだろう。

## 2. 今後の幸福感尺度に求められる視点とは

幸福感研究が心理学の中で取り組まれるようになって数十年が経った現在、幸福感尺度の作成と使用の仕方については見直しの時期に来ているのかもしれない。例えば、幸福感尺度の作成において、ゴールドスタンダード的な尺度の作成を目指せば、それをを用いた国際比較が可能になり、文化比較を中心とした幸福感研究がさらに発展していくことが期待できる。一方でそれは、幸福とは何かということ、尺度を作った者が決めてしまうことになる危険も孕んでいる。そういった危険を避けるためには、文化や個人に適した幸福感尺度を作成することが求められるが、その場合、例えば日本という一つの国に合わせた尺度を作成したとしても、地域や属性によって合致しない点が生じてくるため、際限のない作業になってしまう。

現実的な解決策を考えるならば、ある程度集約されてきた幸福感尺度によって全体を測定できるベースラインを形成し、その上に文化や属性を測定するような特徴的な項目を組み込んでいくことかもしれない。そのために重要な点は、その幸福感尺度がどのように使用されることを念頭に置くのか、尺度開発の時点で明確にしておくことであると考えられる。政策の決定や社会問題の解決に用いるのか、地域間の比較に用いるのか、援助実践の効果の指標

に用いるのか、そういった点を明確にしておくことによって、幸福感に関する研究を行う研究者についても、数ある尺度の中から目的に合ったものを選択することが可能になるだろう。

## 文献

- 足立匡基 (2011). 高齢者の立位バランスと心理的適応の関係性——臨床動作法の観点から—— 老年社会科学, 33 (1), 3-14.
- 赤羽恵里奈・高橋知音 (2020). 日常的な怒り経験の継続的な構造化筆記開示による特性怒りおよび主観的幸福感の変化——視点取得に着目して—— 信州心理臨床紀要, 19, 1-12.
- 浅井継悟 (2014). 青年期の過剰適応が主観的幸福感に及ぼす影響 心理学研究, 85 (2), 196-202.
- 浅野良輔・吉田俊和 (2014). 日本語版知覚された目標サポート尺度の作成 教育心理学研究, 62(3), 240-252.
- 綾城初穂・平野真理・中坪太一郎 (2019). ナラティブからみた日本の幸福感——パークのペンタドに基づく自由記述の構造分析—— 駒沢学園心理相談センター紀要, 15, 3-22.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71-75.
- 江上智章・橋本久美 (2019). 加齢の心理的受容を促進及び抑制する要因の検討 北海道心理学研究, 42, 9-20.
- 後藤美恵子 (2015). ベトナムにおける都市部と農村部の社会的関係の比較研究——ソーシャルサポートシステムの示唆—— 東北福祉大学研究紀要, 39, 19-36.
- 羽山美和・原田俊英・飯田忠行・青井聡美・池田ひろみ・石崎文子 (2018). 健康な准高齢者に相応する中高年女性における主観的幸福感と心理的指標や生活習慣病関連指標との関連性 健康科学と人間形成, 4 (1), 5-13.
- 橋本京子・子安増生 (2011). 楽観性とポジティブ志向および主観的幸福感の関連についてパーソナリティ研究, 19, 233-244.
- Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., & De Neve, J.-E. (2020). *World Happiness Report 2020*. New York: Sustainable Development Solutions Network.
- Hitokoto, H., & Uchida, Y. (2014). Interdependent Happiness: Theoretical Importance and Measurement Validity. *Journal of Happiness Studies*, 16 (1), 211-239.
- 藤田裕一 (2010). アドラー心理学から見た青年期の二分脊椎症者における精神的健康 社会問題研究, 59, 133-145.
- 福島朋子・沼山博 (2015). 子どもの有無と主観的幸福感——中年期における規定因を中心として—— 心理学研究, 86 (5), 474-480.
- 福島朋子・沼山博 (2019). 子どもを持たない中年期成人における世代性と主観的幸福感 心理学研究, 89 (6), 551-561.
- 福田正人・寺崎正治 (2012). シャイネスが日常活動および主観的幸福感に及ぼす影響 川崎医療福祉学会誌, 21 (2), 226-233.
- 福島朋子・沼山博 (2018). 中年期における子どもの有無と夫婦関係——主観的幸福感との関係から—— 応用心理学研究, 44 (2), 103-112.
- 石盛真徳・小杉考司・清水裕士・藤澤隆史・渡邊太・武藤杏里 (2017). マルチレベル構造方程式モデリングによる夫婦ペアデータへのアプローチ——中年期の夫婦関係のあり方が夫婦関係満足度・家族の安定性・および主観的幸福感に及ぼす影響—— 実験社会心理学研究, 56 (2), 153-164.
- 磯和壮太郎・野口直樹・三宮真智子 (2019). 大学生のSense of Coherenceが抑うつと主観的幸福感に及ぼす影響に対する自発的な自己観の好ましさにによる媒介効果の検討 健康心理学研究, 31 (2), 155-164.
- 伊藤萌恵・原口雅浩・徳田智代 (2019). 大学生における時間管理が主観的幸福感に及ぼす影響

- 特性的自己効力感を媒介変数として—— 久留米大学心理学研究, 18, 21-30.
- 伊藤裕子・相良順子 (2017). 中年期の結婚コミットメントがジェネラティビティと主観的幸福感に及ぼす影響——ジェンダー差を中心に—— パーソナリティ研究, 26 (2), 121-128.
- 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 (3), 276-281.
- 岩佐一・吉田祐子・鈴嶋よしみ (2019). 地域高齢者における「食事関連QOL尺度」とその短縮版の計量心理学的特性 日本公衆衛生雑誌, 66 (3), 151-160.
- 香川香 (2016). 女子大学生の月経前の変調への心理的要因の影響について——健康生成論的検討—— 関西大学臨床心理専門職大学院紀要, 6, 1-8.
- 香川香 (2018). 女子大学生における月経前症状と適応感および主観的幸福感との関連 女性心身医学, 22 (3), 292-298.
- 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 日本教育心理学会総会発表論文集, 36, 192.
- 金田亜里沙・大竹恵子 (2015). 母親の楽観主義が育児幸福感に及ぼす影響 健康心理学研究, 28(2), 47-54.
- 狩野真理 (2018). 育児期のライフステージからみた母親のメンタルヘルス——夫婦ペアデータによる検討—— 女性心身医学, 23 (2), 123-130.
- 川久保惇・小口孝司 (2015). 余暇における他者との交流が主観的幸福感および抑うつに及ぼす影響 ストレス科学研究, 30, 69-76.
- 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——幸福感和抑うつとの関連の検討—— パーソナリティ研究, 20 (2), 138-140.
- 川人潤子・大塚泰正・甲斐田幸佐・中田光紀 (2011). 日本語版The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) 20項目の信頼性と妥当性の検討 広島大学心理学研究, 11, 225-240.
- 風間雅江・本間美幸・八巻貴穂 (2013). 介護専門職の主観的幸福感にかかわる心理的要因人間福祉研究, 16, 97-105.
- 木村年晶・内山伊知郎 (2015). 社会的相互作用の親密度及び情動価と高齢者の主観的幸福感の関連——情動価を用いた社会情動的選択理論の検討—— 健康心理学研究, 28 (1), 23-32.
- 小林正法・大竹恵子 (2018). 主観的幸福感と抑うつ傾向がノスタルジア状態の喚起に与える影響——音楽によるノスタルジア状態喚起を用いて—— パーソナリティ研究, 27 (2), 155-158.
- 小林正弥 (2019). 和太鼓によるエクササイズ (エクサドン) の効果 千葉大学公共研究, 15 (1), 31-52.
- 子安増生・楠見孝・de Carvalho Filho, M. K.・橋本京子・藤田和生・鈴木晶子・大山泰宏・Becker, C.・内田由紀子・Dalsky, D.・Mattig, R.・櫻井里穂・小島隆次 (2012) 幸福度の国際比較研究——13カ国のデータ—— 心理学評論, 55 (1), 70-89.
- 熊野道子 (2017). 乳幼児をもつ親の育児感情と自分の役割配分と幸福度の関連 健康心理学研究, 29 (2), 45-52.
- Lawton, M. P. (1975). The Philadelphia Geriatric Center Morale Scale: a revision. *Journals of Gerontology*, 30 (1), 85-89.
- Linton, M. J., Dieppe, P., & Medina-Lara, A. (2016). Review of 99 self-report measures for assessing well-being in adults: Exploring dimensions of well-being and developments over time. *BMJ Open*, 6 (7), e010641.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46 (2), 137-155.
- 牧山布美 (2011). しょうがい児を育てる母親のQOLに影響する要因——定型発達児の母親との比較—— 川崎医療福祉学会誌, 21 (1), 53-63.
- 牧野由美子 (2014). 女子大学生における認知行動変容と人生満足度および領域別満足度の関係 聖徳大学研究紀要, 25, 9-14.
- 増淵裕子・松永しのぶ・大石美佳 (2016). 中年期女性における「ひとりの時間」の意味——青年期との比較——昭和女子大学生生活心理研究所紀要, 18, 31-43.
- 松島公望・林明明・荒川歩 (2019). キリスト教信者におけるキリスト教的宗教意識と主観的幸福

- 感との関連——ローマ・カトリック教会とホーリネス系A教団を対象にして—— 社会心理学研究, 35 (2), 39-49.
- 嶺哲也・大久保純一郎 (2019). 内的作業モデルが幸福感に及ぼす影響——内的作業モデル間の相互作用に注目して—— 応用心理学研究, 45 (1), 58-67.
- 溝口巴奈・川田紀美子 (2019). 初めて親になる男性における父親としての発達とパートナーの里帰りとの関連 日本助産学会誌, 33 (2), 153-164.
- 水谷聡秀・雨宮俊彦 (2015). 小中高時代のいじめ経験が大学生の自尊感情と Well-Being に与える影響 教育心理学研究, 63, 102-110.
- 小林春海・水口崇 (2020). ファン心理やその活動と大学生の心理的健康の関係——現代社会におけるファナティックの様態と意義—— 信州心理臨床紀, 19, 33-55.
- 中間玲子 (2013). 自尊感情と心理的健康との関連再考 教育心理学研究, 61 (4), 374-386.
- 中坪太久郎・平野真理・綾城初穂 (2019). 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 淑徳大学研究紀要, 54, 81-97.
- 野川敏史・高山芳幸・加藤卓己・山崎裕・守屋信吾・北川善政・横山敦郎 (2015). 地域在住自立高齢者における OHIP-14 関連因子の検討 日補綴会誌, 7, 37-45.
- 岡村尚昌・津田彰・松石豊次郎 (2010). 主観的幸福感と平日及び休日の起床時 cortisol 反応との関連性 Academic Emergency Medicine, 23 (2), 11-21.
- 大森純子・小林真朝・今松友紀・龍里奈 (2012). 新興住宅地における中高年女性のための近隣他者との交流促進プログラムの効果と意義 日本地域看護学会誌, 14 (2), 62-71.
- 大島聖子 (2013). 夫婦間の信頼感と両親からの支持的関わりが若者の心理的健康に与える影響の男女差 発達心理学研究, 24 (1), 55-65.
- 太田淳・山口創 (2013). 高齢者の園芸活動と健康に関する心理学的研究 桜美林大学心理学研究, 4, 77-85.
- 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.
- 佐伯政男・前野隆司 (2010). 主観的幸福度のセルフレコーディング手法の開発——カレンダー・マーキング法—— 行動経済学, 3, 146-152.
- 酒井久実代・河崎俊博・池見陽 (2017). フェルトセンスの象徴化を含めたフォーカシング的態度の測定——因子構造・性差・および精神的健康の因果モデルによる検討—— 関西大学臨床心理専門職大学院紀要, 7, 9-18.
- 笹川果央理 (2015). 自尊感情が主観的幸福感へ及ぼす影響の検討——自己価値の随伴性からの整理—— パーソナリティ研究, 24 (2), 112-123.
- 澤田忠幸 (2019). 育児期父親の幸福感・育児関与と生活スタイル・妻からの役割期待との関連 心理学研究, 89 (6), 611-617.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14.
- 島井哲志・山宮裕子・福田早苗 (2018). 日本人の主観的幸福感の現状——加齢による上昇傾向—— 日本公衆衛生雑誌, 65 (9), 553-562.
- 清水嘉子 (2017). 生後3歳の子どもをもつ母親の育児への自信と心身の状態・属性・育児のサポートの関連 母性衛生, 57 (4), 660-668.
- 清水嘉子 (2014). 乳幼児を育児している「母親の心の健康チェックシート」 母性衛生, 54 (4), 580-587.
- 清水嘉子 (2017). 乳幼児の母親の心身の状態に関する縦断研究 日本助産学会誌, 31 (2), 120-129.
- 清水嘉子・関水しのぶ・遠藤俊子 (2010). 母親の育児幸福感尺度の短縮版尺度開発 日本助産学会誌, 24 (2), 261-270.
- 清水嘉子・関水しのぶ・遠藤俊子・宮澤美知留・赤羽洋子 (2011). 母親の育児幸福感を高めるコースプログラムの実施と評価 日本助産学会誌, 25 (2), 215-224.
- 島井哲志・大竹恵子・宇津木成介・池見陽・Sonja Lyubomirsky (2004) 日本版主観的幸福感尺度

- (Subjective Happiness Scale: SHS)の信頼性と妥当性の検討 日本公衆衛生雑誌, 51(10), 845-853.
- 鈴木聡志・所正文(2016). 労働観が幸福感に与える影響 立正大学心理学研究年報, 7, 85-94.
- 鈴木春菜・北川夏樹・藤井聡(2012). 移動時幸福感の規定因に関する研究 土木学会論文集, 68(4), 228-241.
- 高橋誠・森本哲介(2012). ポジティブ側面への積極的注目に関する研究——ポジティブ志向・主観的幸福感・ネガティブ認知・他者軽視との関連—— 学校教育学研究論集, 26, 29-39.
- 竹下若那・小川祐子・小野はるか・畑琴音・佐藤秀樹・伊藤理紗・市倉加奈子・松永美希・国里愛彦・鈴木伸一(2017) 非致死性トラウマ体験のある大学生におけるストレスコーピングと主観的幸福感の関連 早稲田大学臨床心理学研究, 17(1), 43-50.
- 武富美那子・徳田智代(2017). 友人関係と家族関係が大学生の対人的疎外感に及ぼす影響——対人的疎外感の主観的幸福感への影響を含めた検討—— 久留米大学心理学研究, 16, 11-16.
- 田宮沙紀・岡本祐子(2013). 青年期における依存性様態の検討——依存対象に焦点を当てて—— 広島大学心理学研究, 13, 129-149.
- 田仲由佳(2015). 中年期女性の更年期症状に対する対処と心理的適応の関連 発達心理学研究, 26(4), 322-331.
- 譚紅艷・渡邊勉・今野裕之(2010). 動機づけの自己決定性が在日中国人留学生の主観的幸福感および学習・生活への適応に及ぼす影響 目白大学心理学研究, 6, 43-54.
- 寺崎正治・網島啓司・西村智代(1999). 主観的幸福感の構造 川崎医療福祉学会誌, 9(1), 43-48.
- 徳永美紗子・松下姫歌(2010). 青年期の友人関係における主観的幸福感——ソーシャル・スキルおよび対人相互作用の質との関連—— 広島大学大学院心理臨床教育研究センター紀要, 9, 80-90.
- 董万娜・菅千索(2014). 職業決定と自己意識との関係について——日中大学生の比較に注目して—— 和歌山大学教育学部教育実践総合センター紀要, 24, 31-41.
- 内田由紀子(2020). これからの幸福について ——文化的幸福のすすめ—— 新曜社
- 内田由紀子・遠藤由美・柴内康文(2012). 人間関係のスタイルと幸福感——つきあいの数と質からの検討—— 実験社会心理学研究, 52(1), 63-75.
- 上野雄己・高橋亜希・小塩真司(2020). Highly Sensitive Personは主観的幸福感が低いのか? ——感覚処理感受性と人生に対する満足度, 自尊感情との関連から—— 感情心理学研究, 27(3), 104-109.
- 宇都宮博(2015). 新婚期における配偶者との関係性と心理的適応——コミットメント志向性の枠組みから—— 立命館人間科学研究, 31, 53-63.
- 山崎祥一郎・井邑智哉・深田博己・塚脇涼太(2010). インターネット社会関係資本の規定因と効果 広島大学心理学研究, 10, 53-59.
- 横光健吾・金井嘉宏・佐藤健二・柚取恵太・坂野雄二(2019). 嗜好品摂取の心理学的効果と幸福感及び満足度との関係——対人関係上の出来事に遭遇した際の嗜好品摂取に焦点をあてて—— パーソナリティ研究, 28(1), 87-90.
- 小柴薫・高橋恵理子・根建金男(2016). 大学生のキャリア選択に対する認知的評価と自己効力感が進路意思決定の困難さ・主観的幸福感に及ぼす影響 早稲田大学臨床心理学研究, 16(1), 65-77.

## The Current Status and the Future Prospects of the Use of Well-being Scales

NAKATSUBO, Takuro

HIRANO, Mari

AYASHIRO, Hatsuho

KOJIMA, Yusuke

This article reviews the studies conducted in the last decade that use well-being-related scales, summarize trends, and discuss future prospects.

Among the studies conducted in Japan between 2010 and 2020, 72 used 22 types of well-being-related scales. The results indicate that there was not much variation in the scales used in well-being research in Japan compared to the reviews performed abroad. Moreover, most of the well-being-related scales used in the 72 studies were translated from international scales into Japanese versions. The analysis of the trends of research using well-being-related scales in Japan over the past 10 years revealed that it is necessary to develop scales that can measure Japanese people's well-being appropriately and to conduct research on the new usability of well-being scales. In the future, clarifying the purpose of using well-being scales will enable researchers to select those that are consistent with the aim of their research.