

コミュニティの幸福について考える¹

京都大学こころの未来研究センター准教授

内田 由紀子

私の今日の講演のタイトルは「コミュニティの幸福について」ということで、現在進めている研究について少しご紹介させていただきたいと思います。

地域×幸せ

「地域」というのが私が研究しているテーマの一つです。「幸福」について考えたときに一人一人に自分で頑張って幸せになりなさいというのは、結構、酷なことではないかなと考えています。もしかすると個人でやれることには限界があって、個人の心理プロセスを扱う心理学においてもマクロの視点で人の幸福を支える場の仕組みを検討しても良いのではと考えています。

地域やコミュニティにおける幸せについて考えるときに、重要になる視点がいくつかあると思います。一つは「個人と集合のバランス」の問題です。これは、多くの個人が幸福になれば、幸せな地域ができるのかという問題を含んでいます。あるいは、良い場を作ってしまうと、そこにいる人達に幸せがもたらされるのかどうか、です。二つ目が「価値の共有」ということを考えたいと思っています。幸福もある意味一つの価値だと思います。幸福であらねばならない、幸福でありたいというのは、人間が社会を構築していく中で、一つの価値としてできあがってきたものではないかと思います。特に個人の幸福への志向性は、近代以降に根付いてきた価値感です。こうした価値がどの程度共有されている

¹ 本稿は第5回日本ポジティブサイコロジー医学会学術集会（2016年10月22日、龍谷大学 深草学舎 和顔館）におけるシンポジウム2「ポジティブで幸せな社会に向けて」における講演の記録である。

か否かは、コミュニティの問題を考える時に重要ではないかと感じています。三つ目が「開放性とつながり」です。人はコミュニティを作って暮らしています。その中で安定状態にいることは、居心地の良さを感じることもある一方で、コミュニティ間の移動が減じられ、結果としてコミュニティ内の多様性が減じられてしまうかもしれません。そこを打破するためには開放性も大事だと考えられます。あるいは良い意味での外とのつながりというものが必要になります。そこで現在はソーシャルキャピタルといわれる社会関係資本との関わりから、研究を進めています。

「幸福な個人」の研究の時代

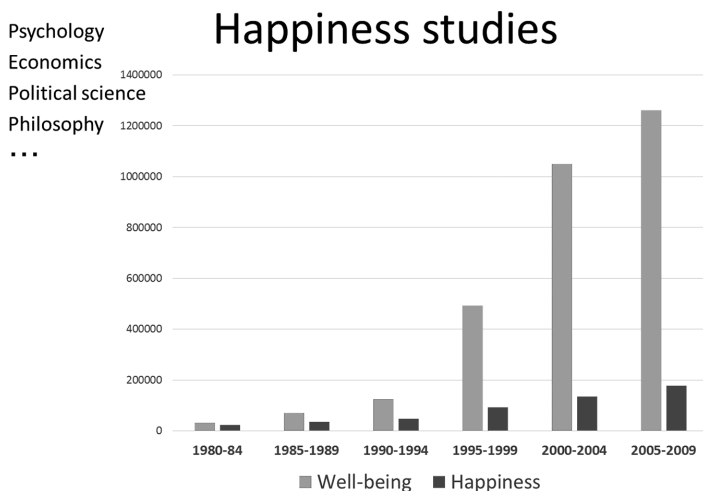
1980年代からは、心理学では「幸福な個人」が研究されてきました。アメリカにおいては「幸福な個人」というのは若くて健康で、よい教育をうけており、収入が良くて、外向的・楽観的で、自尊心が高くて、労働意欲がある人、という風に定義され、これらをサポートするデータが提供されてきました。

Well-being や Happiness というキーワードをもつ研究は、1980年代の辺りになってからポツポツと出てきて、90年代後半になってからグッと伸びてきています(図1)。国際学会でこの分野の第一人者のエド・ディーナー氏と話す機会があったのですが、80年代のころの幸福感の研究はOECDや経済学者からもネガティブなコメントがあったけれども、あつという間に幸福を研究する人が増えてきたことを話されていました。

GDPと主観的幸福感

私は文化心理学者・社会心理学者なので、もちろん個人にも関心はあるのですが、社会と個人との関わりの問題により強い関心を持っています。例えば、幸福な国とはどんな国であるか、また、それぞれの国ではどのような人がより幸せを感じやすいか。最も考えやすいのはGDPで、幸福な国は経済的に豊かな国なのかどうかは、関心を持たれやすい問題の一つです。結果をみると、幸福な国は経済的に豊かであるケースが多いのだけれども、一旦ある程度のGDP

図1 Well-being, Happiness を含む研究成果



出典) google scholar にて検索

の水準に達すると、どうも幸福は GDP につれて上昇するわけではないことが示されています。経済がもたらす重要な効果の一つとして、GDP が高い国は幸福度の分散が小さく、不幸になる危険性は避けられているということができるとかと思えます。逆に GDP が低い国では、幸福感のばらつきが非常に大きいということも知られています。同じ GDP の水準でも、たとえばラテン系の国々の幸福感が高く、旧ソ連の国々は幸福感が低いということがわかっています。

こうした中で、経済成長と幸福は必ずしもイコールではないという「イースターリンのパラドクス」がよく知られています。日本においても、一人当たり GDP が上がっていても、特に幸福度とか生活満足度に変化が見られていません。GDP が一定水準以上になると格差が増えることや、人は周囲の他者と比較するため、相対的な自分の位置づけが変化しないことなども理由として挙げられています。

文化と「幸福論」

では本当に幸せな国や社会を作るためには、どのような視点が必要でしょうか。

私は北米と日本の比較研究を行うことが多いのですが、幸福の持ち方の文化差が存在することを見出してきました。例えば、北米では「幸せはとても良いことである」ということに対して、共有された理解がある。「うきうき」した気持ちが幸福だという考え方があったり、あるいは良いことがあれば、どんどんそれでさらに良いことが招かれるとういような、上昇的幸福への志向性がある。自己価値や自尊心を感じられる人は幸福であるというような結果が出ていたり、自由選択にも幸福にまつわる価値が置かれています。

これに対して日本の社会においては、「うきうき」「どきどき」よりは、穏やかで平和な幸せというのが求められがちであったり、あるいは、良いことと悪いことというのはバランスがあるという考え方があります。これは、幸せすぎるとちょっと怖いというようなことが感じられたり、あるいは幸せすぎると、周りの人のことを忘れてしまいはしないだろうかという、ちょっとブレーキをかけるところがあります。関係志向的なので、自分ひとりが幸せになるというよりは、むしろ周りとの調和の取れた幸せというのを求めがちである。そして、人並み志向的かつ、比較志向であるのも、日本の方が強いとわかっています。

ではどこに「幸福な個人」が多いのだろうか？という視点で見えていきます。すると北米やオーストラリア、ヨーロッパなど、どちらかというと個人を重要視するような価値を共有している国々の方が、幸福度が高いということが見て取れるかと思います。逆に日本の幸福度はまあまあなレベルです。

しかし、個人の幸福の平均値でその国の幸福度を判断することは難しいかもしれません。例えば、格差がすごく大きい社会を考えてみてください。とても幸せな人もいれば、不幸な人もいるのだけれども、全体として平均をとるとなんとなく良く見える社会。しかしそんな社会が本当に良い社会なのだろうかとはよく考える必要があります。また、それぞれの国における価値観や「幸福の意味」を考慮に入れることなしに比較を行いランキングをつくることは、誤った

結果を招くこともあるのではないのでしょうか。

「地域レベル」の重要性

個人は集合を構成します。そしていったんできあがった集合は個人にとって今度は環境になります。例えば地域社会だとか、会社であるとか組織であるとか、色々な集合が作られているわけです。

ハーバード大学のイチロー・カワチ先生のグループでは色々な地域指標をとっており、たとえば全体的な信頼関係が高い地域に住んでいると、心理的ストレスが感じられにくいといったような知見が提示されています。これは個人レベル要因、例えば、その個人がどれくらい周りのことを信用するかとか、どれくらい教育水準が高いかだとか、どれくらい喫煙・飲酒などをしているかなどを統計的に統制しても、全体的に周りが信頼関係のある社会に住むと、ストレスが低くなるという結果です。つまりそれは、個人を越えた、地域という集合が持つインパクトを示しているかと思います。

文化心理学

こうした考え方というのは、私が研究している「文化心理学」の理論ともリンクをしています。「文化心理学」というのは、心という「マイクロ（心理・行動傾向）」な現象が、「マクロ」な環境（例えば社会環境、生活環境とか生態環境、制度、社会）と、どのように関連しているか、ということ进行研究している分野です。例えば、同じ人であっても、いわゆる都市的などころで暮らす場合と、砂漠で暮らす場合と、あるいは里山で暮らす場合とでは違ったメンタリティを構築していくこともある。人間というのは社会的な生き物であって、そこに適応していこうということが非常に重要な課題となります。一旦、ある所の成員の一人になれば、同じような環境を維持したり再生産したり、あるいは少し変容を加えたりというように、個人はこの社会を作り出すエージェントの一人にもなる。文化心理学の中では、こうした社会全体のマクロに存在するものと、個人とのインタラクションを考えています。

図2 地域と企業におけるマルチレベル研究
2つの研究プロジェクト



出典) 筆者

2つの研究プロジェクト

そこで、最近二つの研究プロジェクトを実施しています（図2）。一つは「地域」という場、もう一つは「企業」という場における研究です。例えば、幸福を支えるものには楽観的であるとか、ポジティブ志向であるなどのように、個人が持っている要因もあれば、地域や組織レベルの要因もある。ブラック企業等に代表されるような、いくらもともと健康な人であってもその企業に入るとヘトヘトになるような集団もあります。こうした個人の影響と、企業や組織、あるいは地域が持っているような集団レベルの影響、さらには個人と集団の相互作用の分析というのが出来るように、マルチレベル分析というのを実施しています。この分析によって、たとえばある人はAという組織にいるよりBという組織にいるほうが幸せになりやすい、などのことも見えてきます。

コミュニティの資本

ここで、私が注目しているのは、コミュニティが持っている資本です。一つは「物的資本」で、インフラや経済。例えば、会社の例でいうと、どれくらい

資本金があるか、というのがこの「物的資本」であるかと思います。「自然資本」というのはそこに住んでいる環境、環境の豊かさが含まれると思います。そして、三つ目が私が最も関心を持っている「社会関係資本」です。これは、端的に言って人のつながりです。信頼関係があるとか、あるいは、自分が困ったときに誰かが助けてくれるかどうか。実は、地域の研究を色々行っていると、「物的資本」はあまりないのだけれども、「自然資本」や「社会関係資本」は結構あるというケースがあります。しかし社会関係はあまりきちんとメンテナンスされていない。社会関係資本を人々の幸福に資することができるように、活かしていこうという取り組みが少ないのですが、これを活かすことができれば地域には幸福を上昇させる伸びしろがあるのではないかということを考えています。また、小さいコミュニティであればあるほど、こうした「自然資本」や「社会関係資本」というのは、大都市生活とは違う軸の新たなスケールメリットを持つかもしれません。

社会関係資本

社会関係資本は定義をすると「個人間のつながり」、すなわち、社会的ネットワーク、およびそこから生じる互酬性と信頼性の規範とされています。社会関係資本という概念は個人が持っているものだという考え方もあれば、場に存在するのだという考え方もあって、現在の研究では結構両方で進められていることが多いです。例えば、私が色々な人と知り合いであるというのは、私自身の社会関係資本であるし、あるいはこの学会にやってくれば、皆がワイワイ語る場所があって、色々な人が知り合いになれるのだとすると、この学会という場が持っている社会関係資本は高いということになります。

信頼は生産性に影響する

信頼性というのは、Putnamの理論曰く、生産性に影響するとされています。端的な例でいうと「会議」です。会議では力を合わせて考えなければならない。皆がやる気をだせば良い案が出るに違いないのですけれども、お互い信頼関係

がないと、例えば「隣の人ずっと黙っているけどやる気ないのかな？」という風に、他者を疑い始める。でも実は隣の人というのは、黙っているけど頑張っているだけかもしれないわけですね。もうちょっとでいいアイデアが出るぞと思考をめぐらせているかもしれない。けれども隣りの人を信頼していなければ、「あの人はやる気がないのかな？」とってしまう。「やる気がないのかな？」と思った瞬間に、「自分も頑張るのは面倒くさい。」と思い始めてしまう。そういうことが伝播していき、集団全体に蔓延する。信頼関係が低いと、このように生産性が低くなるということが言われています。

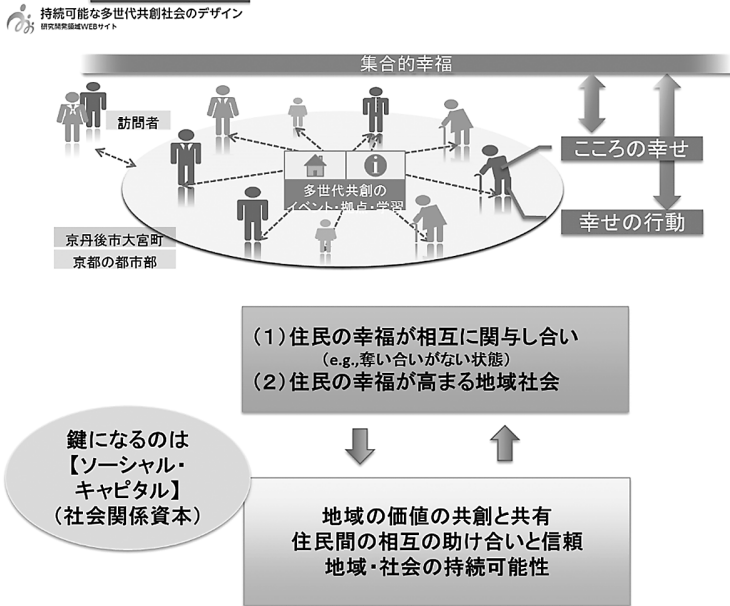
生き心地の良い町

信頼関係と言うのは、他にも色々な注目のされ方をしているのですけれども、岡檀（おかまゆみ）さんの書かれた「生き心地の良い町」という本は非常に興味深い知見を示しています。この研究の中では、自殺率の低い地域と、自殺率が非常に高い地域について、同じような人口規模の地域を比べています。自殺率が低い所として挙げられているのが、徳島県の海部町という所なのですけれども、ここでもやはり社会関係資本が大切になっています。面白いことに、ここで言われている社会関係資本の高さというのは、例えば、隣人と日常的に生活面で協力するという、密な社会関係資本ではなく、どうやら、見知らぬ人であっても信頼するとか、立ち話程度の付き合いが多いということです。ある種の弱い紐帯、多様性を認めるようなつきあい。こうした社会関係資本というのが、個人の健康にとって実は重要なのではないのか、ということを示しています。つながりが大事だとすれば、がっちり協力しましょうなどというような話になりがちなのですけれども、これは結構人をしぼるということにもなりがちであるということで、自殺率が高いところではかなり強いつながりが多いことがわかりました。

地域調査

私たちは地域の調査をマルチレベル分析で行っています。マクロ要因として

図3 JST-RISTEX のプロジェクト (地域の幸福の多面的側面の測定と持続可能な多世代共創社会に向けての実践的フィードバック〈研究代表者：内田由紀子〉における研究のフレームワーク



出典) https://ristex.jst.go.jp/i-gene/projects/h27/project_h27_1.html

は、その地域の風土とか生業とか人口・地域レベルの社会関係資本。個人レベルとしては、住民個人の志向性とか、土地への愛着などです。

JST-RISTEX の「持続可能な多世代共創社会のデザイン」で研究費をいただいて、地域の幸福というのを多面的に測定して、フィードバックをしていこうということを実施しています (図3)。誰かが幸せである時に、それがうまく他者に伝播をする社会の仕組みを解明できないかと考えています。それを支えているのはもしかすると、緩い紐帯のような信頼関係がある社会なのではないかと考えています。大規模な質問調査を実施したり、インタビュー調査を行っています。

自分がどれくらい幸せかということと、町内の人々がどれくらい幸せだと考え

るか、この二つはどれぐらい関係しているのでしょうか。都市部の人から言わせると、町内の人が幸せかどうかなんて判断ができないということも言われますが、結構きちんとしたつながりがあると、大体ここに住んでいる人は、これくらいの幸せ度だろうというのを推測することが出来ます。例えば他の人はしんどそうだけれど自分だけはうまいことっているぞ、という風に考えるような幸せ感を持つこともできるし、逆に、皆は幸せそうだけれども自分だけ不幸だという人もいるかもしれません。

そこで、私たちの研究チームでは小さな集落レベルで大体 400 集落ぐらいの地点のサンプリングをして、農業地域や漁業地域、都市的地域の比較分析を行っています。

本人の幸福感と、地域の人がどれくらい幸せだと思うかという評定値は、緩く相関します。つまり、自分が幸せだと答える人は、地域の人でも幸せであると答えがちだということがわかります。相関が負になる地域はありますか？とよく聞かれるのですがそれはおそらくほとんどありません。地域というのは、同じような社会関係であるとか、インフラなどを共有しているためだと思います。ただ、この傾きには実は地域による違いがあります。

例えば、地域全体で皆が信頼し合うような、社会関係資本が高い地域においては、どうやら先ほどの自分と他者の幸福感というのがより強く相関しがちであることがわかりました。逆に、この信頼関係がなかったり、つながりがないなというようなところだと、他の人が幸せかどうかということと、自分が幸せかどうかということと関係しないということがわかりました。

幸せの自他相関と多世代のつながり・地域の開放性

また、この幸せの自他相関というのは、多様な他者とのつながりということからも支えられていることがわかりました。65歳以上の高齢者世代との交流や高校生以下との子供世代との交流が全体的に多い町のほうが、自他の幸福の相関が高くなるということがわかりました。

しかも、先ほどの岡檀さんの本にあるように、町外や集落外の人との交流が

あるところの方が、自他の幸福というのが高いこともわかります。つまり、地域の中だけで閉じるのではなくて、周囲の色々なところとうまくつながっている地域に住んでいると、私の幸せと他の人の幸せは関係するのだなという風に感じがちになっていくという結果だと思います。

地域の幸福というものを考えると、もちろん経済的な「基盤」が必要で、働く場所とか居場所の提供という最低限の生活保障も必要になってくると思います。また「地域への愛着」というのも幸福感に寄与していることがわかりました。外の多様な人との交流が、新たに自分の幸福、自分の地域の幸福に対して気づきを与えるということもわかりました。

同じような観点で企業調査も行っているのですが、企業においては、他者とのつながりということだけではなくて、個人がどうやって自己実現をしていくかという観点も必要です。企業ですと個人の成果が出てきたり、昇進や給料など自分に跳ね返ってくることも沢山あるので、個人がどう活躍していくかというのも重要な次元といえます。日本企業では、個人が達成を目指していくということと、社内のある種のつながりのようなものが両立しづらい構造になっていることがあるようです。企業の目標としては、個々人が自ら意思決定し、動くことができる人材を育てたいと思いつつも、実際には中の人間関係や社会階層も非常に重要である。そうするとどうしても、人間関係の引力のほうが強くなり、結局は自立性が育ちにくい状態が生じがちです。

現在、企業で調査を色々行っているのですが、同僚との関係性が良い状態にあるならば、自立性の高い人のストレスは低いだけけれど、周りの人との関係性がよくない状態にあると、自立性はかえってストレスを上げてしまうことが見えています。特に日本社会においては、関係性が非常に重要視されやすい中で、周囲との関係性と、自分で何か幸せを得ていくということのバランスをどう考えるかというのが鍵となるといえます。

「集合」と「個人」の問題は、幸福を考えていく上では、大事なことではないでしょうか。個人が幸福を目指すというモデルが多い中、それだけでは、うまくいかないことも実は沢山ある。主体的に何かしたいとか自己実現したいとい

う自立的な気持ちを、どのように社会関係から外れてしまわない方向で両立させるのか。そのためには、まずマクロの集団環境の中に、緩い社会関係資本の構築が必要だと思います。お互いに監視的にならないような、だけれどもお互いどこかで、何かあったら助けるよ、という状態です。また、排他的ではなく多様な人とのつながりというものも重要かと思っています。

日本のコミュニティは地域でも企業でも、加点法による前向きな志向よりは、減点法によるマイナス志向が働きがちです。何かうまくやった人を評価することが苦手で、何か失敗した人を罰することがより得意になりがちです。こうした志向性は排他的で閉じたつながりから生まれてくると考えています。なぜならば閉じた社会の中ではどうしても相手の行動が気になってしまうものですし、様々なことを同じメンバーで実施しなければならないために、誰かの失敗が全体の失敗につながってしまうという「共同体意識」が悪く働いてしまうことがあるからです。緩く開かれたつながりというのは、実は日本社会ではむしろかく、その構築のためにはしっかりとした仕組みづくりが必要なのだといえます。社会の中での新たな幸福のありかたにつながるような測定やフィードバックを地域・企業で行っていきたいと考えています。

(うちだ ゆきこ)