

講演会

基調講演「ウェルネス、公正、高価値感——共通善のための心理社会的財 (Wellness, Fairness, and Worthiness: Psychosocial Goods for the Common Good)」

アイザック・プリレルテンスキー
張暁芳(訳)、小林正弥、水島治郎、石戸光(監訳)

2022年7月13日に、千葉大学において、ポジティブ政治心理学セミナーが開催された。当日のセミナーは、基調講演、質疑応答の2つのセッションに構成されており、基調講演は、米国マイアミ大学のアイザック・プリレルテンスキー(Isaac Prilleltensky)教授より、「ウェルネス、公正、高価値感——共通善のための心理社会的財 (“Wellness, Fairness, and Worthiness: Psychosocial Goods for the Common Good”）」というテーマで行われた。質疑応答のセッションでは、プリレルテンスキー教授は慶應義塾大学の島津明人教授、千葉大学の小林正弥教授などからのご質問に対して、ご回答いただいた。このセミナーは、千葉大学国際高等研究基幹の支援を受けて、「公正社会研究の新展開」研究グループが主催したものである。本稿は、当該セミナーの内容を収録している。当日の司会は、千葉大学教授の石戸光が務めた。なお、島津明人教授、小林正弥教授は、コメンテーターを務めた。セミナーの様相については、本研究グループの下記サイトを参照されたい。

公正社会研究の新展開HP : <http://www.shd.chiba-u.jp/kousei/index.html>

こんにちは、マイアミ大学のアイザック・プリレルテンスキーです。日本が安倍晋三元首相殺害事件でショックを受けているときに、私の講演が行われることは承知しています。政治的暴力が皆さんの国にも及んでいると聞いて、非常に残念に思います。今日は、アメリカでも日本でも、そしてどこの国でも、私たち全員に関係のある共通善の3つの側面についてお話したいと思います。共通善のための3つの心理的財、つま

りウェルネス (Wellness)、公正 (Fairness)、高価値感 (Worthiness) についてお話しします。

本日のプレゼンテーションは、ウェルネス、公正、高価値感、そしてこれらすべてがどのように相互作用するかについての議論という4つの主要なセクションから構成されています。まず、ウェルネスとは何か、そしてそれをどのように促進するかという問いに答えていきます。

ウェルネスとは、多次元的な構成要素です。私たちは図1に示すモデルを「I COPPE」と呼んでいます。これは、個人間ウェルビーイング (Interpersonal well-being)、コミュニティ・ウェルビーイング (Community well-being)、職業的ウェルビーイング (Occupational well-being)、身体的ウェルビーイング (Physical well-being)、心理的ウェルビーイング (Psychological well-being)、と経済的ウェルビーイング (Economic well-being) の頭文字をとったものです。様々な領域が互いに補強し合うような出来事がたくさんあります。例えば、対人関係、職業、経済的な幸福は、身体的・心理的な幸福を向上させます。心理的な幸福は、今度は職業的、身体的、対人的な幸福を高めます。つまり、ウェルネスとは、I COPPE の人生領域における主観的・客観的なニーズを持続的に満たすことと定義しています (図2)。主観的ニーズには、感情的サポート (emotional support)、帰属意識 (a sense of belonging)、従事感 (feeling engaged) などの要素が含まれます。客観的ニーズには、経済的資源や医療へのアクセスなどの要素が含まれます。I COPPEモデルは、個人の幸福に関係す

図1 I COPPE モデル



図2 ウェルネス

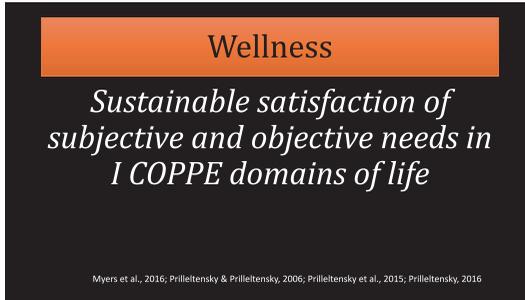


図3 コミュニティ・ウェルネスの例



るものです。コミュニティに関しては、健康で幸せなコミュニティとなるためのいくつかの重要な特徴があります。図3はその例で、贈り物や好意の交換、人間らしさや弱さを示す許可、歓迎されていると感じる能力などが含まれます。健康的なコミュニティは仲間を作り、不平等や地位不安を軽減し、大切さ(マタリング: Mattering)を高めます。個人のウェルネスを促進する場合、実証済みの方法があります。私の研究チームは、実証済みの7つの戦略に基づいて、変化の方法を開発しました(図4)。これらは、行動(behaviors)、感情(emotions)、思考(thoughts)、相互作用(interactions)、コンテキスト(context)、気づき(awareness)の頭文字をとって、BET I CANと名づけられました。これら7つの因子は相乗的に作用し、幸福を促進します。7つの因子のそれぞれは、例え

基調講演「ウェルネス、公正、高価値感——共通善のための心理社会的財 (Wellness, Fairness, and Worthiness: Psychosocial Goods for the Common Good)」

ば行動など、何らかの尺度によって行動に移すことができます。私たちは、人々に目標を設定し、ポジティブな習慣を作る方法と、その感情を教えます。また、ポジティブな感情を育み、ネガティブな感情を管理する方法も人々に教えます。この変化の方法の理論、研究及び実践に興味がある方は、図5に示す笑いのガイド3部作をご覧ください。この本は、健康とウェルネスを向上させるために、ユーモアと科学を組み合わせたものです。

私たちの変化の理論「BET I CAN理論」を検証するために、実際の俳優が出演するビデオ、ミニコーチングセッション、ビデオゲーム、振り返りエクササイズからなるオンラインプログラムを作成しました。私たちは、ユーモアと楽しさが、個人のウェルビーイングを追求する動機

図4 個人的のウェルネスを促進するモデル

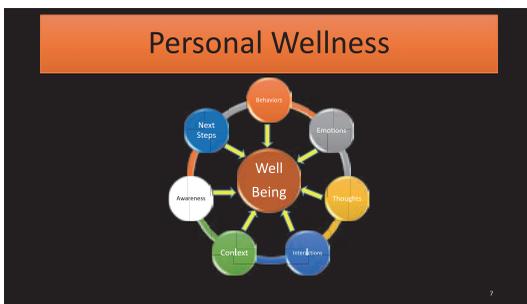
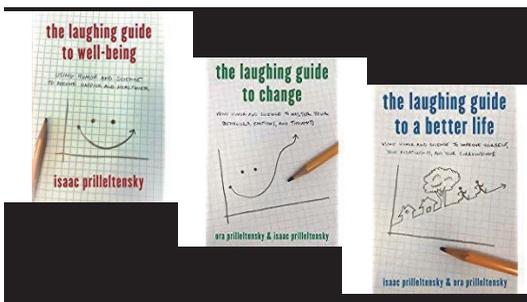


図5 笑いガイド



になると信じています。このプログラムは「Fun for Well-ness」と呼ばれています。このプログラムは、1,000人以上を対象とした2つのランダム化比較試験で評価されました。その結果、人々は対人関係、身体的、心理的、職業的、そして地域的なウェルビーイングを向上させたことが分かりました(図6)。さらに、人々の精神的、身体的な健康を向上させます。人々は、より健康になるために、より多くの行動、具体的な行動を起こしています。最後に、人々は自己効力感、つまり、自分は目的を達成することができるという信念の改善効果も報告されています。ぜひ、www.funforwellness.comを試して、他の人にも勧めてみてください(無料)。

コミュニティのウェルネスを向上させるためには、まず何がうまくいかなかったかを明らかにすることが重要です。この100年間、医学、心理学、政治、教育の各分野における改善努力は、「人を病理的にとらえること」「対応的(対策的)で傲慢であること」「人の問題を本人よりもよく知っていると思込むこと」、「問題についてその人を非難すること」の4つの間違っただ前提に立脚していました。私はこれを「ドレイン・アプローチ(DRAIN approach)」(図7参照)と呼んでいますが、これは人からエネルギーを吸い取ってしまうのです。これらの問題を克服するために、私は、強み(Strengths)、予防(Prevention)、エンパワーメント(Empowerment)、コミュニティの変化(Community change)に基づくSPECアプローチを推奨しています(図7)。ステレオタイプ(固定観念)や欠陥に

図6 「Fun for Well-ness」の効果



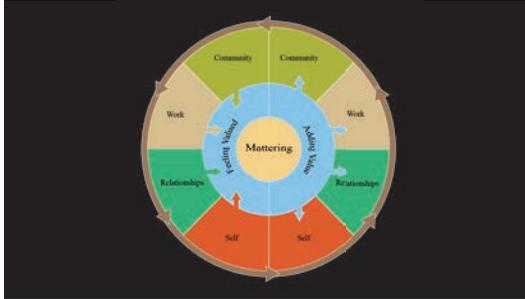
図7 コミュニティ・ウェルネス



焦点を当てるのが助けにならないことを示す研究は数多くあります。ステレオタイプの脅威に関する研究によると、マイノリティが自分たちのグループに関連する何らかのステレオタイプを思い起こすと、パフォーマンスが低下することが分かっています。医療や精神科では、患者を虐待し、無力化させた恐ろしい歴史があります。最後に、政治的、医学的な伝統として、自分の不幸を人のせいにすることがあります。私は、人々の生活の背景に目を向けるのではなく、人々の強みに焦点を当て、予見できる問題に反応するだけでなく、それを予防し、人々が自分の人生をコントロールできるようにすることで、健全なコミュニティを作るためにこれら4つの問題を克服しなければならないと考えています。それがエンパワーメントであり、個人の努力だけでなく、彼らの生活の大きな社会的条件に焦点を当てることなのです。

さて、ウェルネスについて少し話しましたが、個人的なウェルネスとコミュニティのウェルネスという2つの側面だけに焦点を当てましたので、今度は共通善のための2番目の共通善、つまり高価値感(Worthiness)や大切さ(マタリング: Mattering)というものを探ってみましょう。まず、高価値感とは何か、そしてそれをどのように向上させることができるかを探っていきます。高価値感や大切さ(マタリング)は、自分は人間として大切さ(マタリング)を感じて、そして、図8の水色の輪(ホイール)(Feeling Valued, Adding Value)にあるように自分は価値があると感じることで、価値を付加することによって大切さ(マタリング)は成り立つ

図8 大切さ(マトリング：Mattering)の輪(ホイール)



ています⁽¹⁾。私たちは自分自身が評価されていると感じることができません。それがオレンジ色(Self)の輪(ホイール)の自己の部分で示しています。また、職場や地域社会で他人から評価されていると感じることができません。これはすべて、図8の輪(ホイール)の左側の部分です。価値を感じるということは、評価され、認められ、尊敬されるということです。図8の右側で、順番に価値を高めていくことは、自分自身や他人に貢献することです。誰かの人生のために自分の人生を豊かにすることという響きがあります。例えば、人助けをする、スキルを身につける、自分の強みを伸ばす、コミュニティでリーダーシップを発揮する、などが挙げられます。私たちの研究によると、これらの輪(ホイール)の個々のセグメントはすべて、独立した独自の大切さ(マトリング)に貢献しているものであることが証明されています。つまり、大切さ(マトリング)は、価値を感じることに、自己分析によって価値を付加することの両方に関わります。

しかし、その事柄が滞ると、さまざまな問題が浮上します。例えば、うつ病は世界で3億2200万人が罹患しています。世界的に見ると、85%の労働者が仕事に従事していないか、積極的に離職しているのです。これはグローバルな話です。日本ではそうでないと推測されますが、それについては後述します。世界中で、極端なイデオロギーが台頭し、自由

(1) オンライン版では色を示しているのですが、以下では講演通りに記載する。

図9 高価値感と大切さ(マタリング)は、以下のものと関係する

Worthiness and Mattering are related to	
Self-compassion	Growth
Autonomy	Self-acceptance
Mastery	Life satisfaction
Positive relations	Self-efficacy
Overall well-being	Pleasure
Physical well-being	Purpose

図10 人々の高価値感

Worthiness in the Population	
• Higher Income	> Low Income
• Full time	> Unemployed
• Retired	> Unemployed
• More education	> Less education
• Older	> Younger
• Married	> Single

民主主義に深刻な脅威を与えています。私たちはうつ病、離脱、社会的崩壊に共通するものは何かという問いを立てることができます。その答えは、それらはすべて、大切さ(マタリング)の欠如から生じるものです(図11)。私たちが価値を見いだせないと感じると、心理的、組織的、政治的に現実的な結果が生じ、内的な影響もあります。私たちは落ち込むわけです。しかし、一部は外的なもので、私たちは攻撃的になります。ご存知のように、アメリカでは多くの銃乱射事件が起きていますが、いくつかの研究によると、銃乱射事件を起こした人々の多くは、完全に疎外され、排除され、いじめられていると感じているとの結論が出ています。このように、大切さ(マタリング)の欠如と攻撃的な行動には関係があるのです。

価値のない感情を補うために、ある人は自己愛的な傾向を持ち、また

図11 大切さ(マタリング)の欠如



ある人は極めて権力を持つようになります。ナルシズム(narcissism)はここ数十年で流行の域に達しています。不平等もまた、前例のないレベルに達しています。地球温暖化に関する多くの証拠があるにもかかわらず、私たちはその影響を無視し続けています。私たちは、巨大な生態的権原(ecological entitlement)の時代に生きていると言えるでしょう。ここで、以前と同じ問いを自分自身に投げかけてみましょう。ナルシズム(narcissism)、不平等(inequality)、そして生態的権原の共通点は何でしょうか。これらは、ある種の生命は他の生命よりも価値があるという信念を反映しています。一部の人々は過大評価されていると感じており、他の人々への影響に関係なく、より多くの資源を奪っても構わないと考えています(図12)。

大切さ(マタリング)による肯定的な結果とは対照的に、価値があると感じる欲求が妨げられると、私たちは2つのタイプの問題のいずれかを発症します。惨めと感じるか、権原があると感じるかです。価値を付加するという欲求が挫折すると、私たちは無力感を感じるか、あるいは冷酷になります。高価値感や大切さ(マタリング)についてもっと知りたい方は、昨年ケンブリッジ大学出版局から出版された私たちの新しい本「HOW PEOPLE MATTER: WHY IT AFFECTS HEALTH, HAPPINESS, LOVE, WORK, AND SOCIETY」を見てみてください。共著者である私の妻、オーラ・プリレルテンスキー(Ora Prilleltensky)博士に謝意を表します。

図12 過大評価感



さて、ウェルネスと高価値感について見てきましたが、共通善に必要なだと考えられる3つ目の心理社会的財、それは「公正」です。公正とは、正義を実践することです。したがって、公正であるためには、正義を理解する必要があります。正義には複数の種類がありますが、今日の目的では、「分配的正義(Distributive Justice)」「手続き的正義(Procedural Justice)」「矯正的正義(Corrective Justice)」の3つだけに焦点を当てたいと考えています。分配的正義とは、社会における権力と成果の公正かつ衡平な分配を意味します。これには、質の高い教育や医療への普遍的なアクセス、社会的流動性のための機会などが含まれます。手続き的な正義とは、公正なプロセスの制定に関するもので、私たちは通常、公正なプロセスとは、声と選択を伴うものと定義しています。最後に、矯正的正義とは、不正行為に対処して公正さを回復する行為です。例えば、少数民族の地位向上を図るアファーマティブ・アクションや、ホロコーストや奴隷制度に対する賠償など、戦争後の賠償は矯正的正義に関わる問題です。

正義の典型的な定義は、“To each his or her due(すべての彼・彼女にふさわしいべきものを与える)”であり、ミラー(1999)はこの定義のように述べています。マイケル・サンデル(2009)は、“It’s giving people what they deserve(受けるに値するものを人々に与えることである)”と言っています。各人に相応のものを与える。さて、問題は、ある人に何がふさわしいかをどうやって確認するかということです。公正が重要であるなら

ば、それをどのように分配するかを知る必要があります。そこで、メリット、ニーズ、または平等を考慮することができます。これらの基準は相互に排他的ではないと言うべきでしょう。それぞれのケースでどの基準が優先されるべきかについて、文脈(コンテキスト)によって決定されるべきです。不平等な社会状況では、人は同じようなところから人生のレースを始めるわけではないので、メリットや能力よりもニーズを優先させなければならないのです。

階級間の格差があまり顕著でない相対的平等の条件下では、ニーズよりも実力や努力を優先させることが可能です。なぜなら、より懸命に働く人は、その社会的貢献が認められるに値するからです。ただし、ここでもまた、相対的平等が存在し、誰もが多かれ少なかれ同様の機会や資質を持って人生をスタートさせることが条件とされます。つまり、最後に、すべての人に十分な機会がある状況では、自分の能力と努力が優先される可能性があるのです。不平等が顕著でない場合、個人と社会はより良い結果を達成します。しかし、機会が公正で広く分配されていれば、人々は能力や努力に基づく不平等に反対することはありません。すべては文脈(コンテキスト)に依存します。メリットやニーズや平等を盲目的に受け入れることはできないのです。私は今アメリカに住んでいますが、アルゼンチンで育ち、イスラエル、カナダ、オーストラリアに何年も住んでいました。アメリカを含むこれらの国のほとんどは、実力主義で昇進していくと考える傾向がありますが、国によっては平等にもっと注意を払うところもあります。例えば、私が住んでいたカナダやオーストラリアでは、アメリカに比べて資源の分配が公正に行われています。これから見ていくように、社会正義を推進し、より良い健康状態を実現するために、より良い仕事が行われている国もあるのです。

さて、私たちはウェルネス、公正、高価値感について少し理解しましたと思います。私は、これらが重要な心理社会的財であり、個人、集団、市民を動機付けるものであると主張してきました。人々は正義(justice)、幸福(happiness)、尊敬(respect)を追求するように動機づけられています。この3つは、良い社会を構成する重要な要素です。人々は、より公正な社会で生きたい、自分の幸せを追求したい、仲間から尊敬され

基調講演「ウェルネス、公正、高価値感——共通善のための心理社会的財 (Wellness, Fairness, and Worthiness: Psychosocial Goods for the Common Good)」

図13 HOW PEOPLE MATTER: WHY IT AFFECTS HEALTH, HAPPINESS, LOVE, WORK, AND SOCIETY

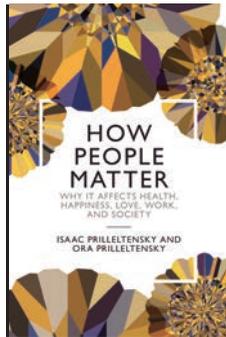
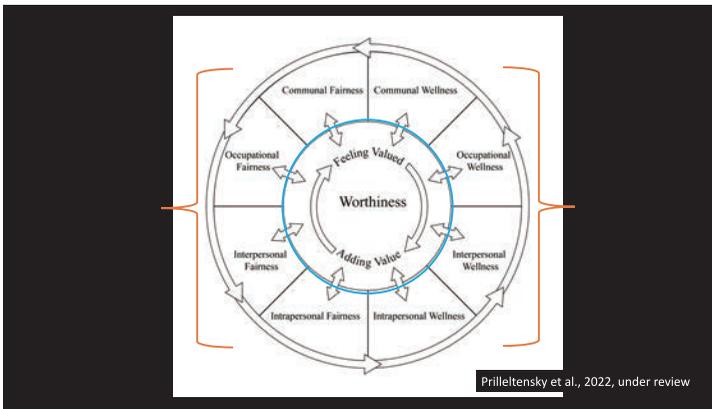


図14 高価値感モデル



ていると感じたい、と思っているのです。この3つの財が、どのように特別な形で相互作用しているのかを示していこうと思います。

私たち自身の研究と他のチームの研究から得られた新たな証拠に基づき、図14のようなモデルを作りました。ご覧のように、左側には4つの公正性の源泉があります。個人内(イントラパーソナル: Intrapersonal)なもの、つまり自分自身に対して公正であったり不公正であったりします。個人間(インターパーソナル: Interpersonal)のもの、つまり、人間関

係における公正性です。職業上(Occupational)とコミュニnal(Communal)な公正、私はさまざまなレベルの公正を経験することができます。つまり、人間関係、仕事、そして住んでいるコミュニティによって公正は影響を受け、そして、これらすべての領域における公正のレベルが、このモデルの中心にあり、人が感じる高価値感のレベルに影響を与えます。先述したように、高価値感(worthiness)は、価値を感じる(feeling valued)経験と価値を付加する(adding value)経験によって育まれ、これらは常に相互作用しています。高価値感(worthiness)を高めれば高めるほど、自分の貢献が評価され、認められる可能性が高くなります。高価値感(worthiness)を経験すればするほど、ウェルネスも良くなります。しかし、ウェルネスは高価値感(worthiness)や公正性にも影響するため、このモデルは一方的ではありません。これは両矢印で示されています。例えば、対人関係や職業上のスキルが高ければ高いほど、人間関係がうまくいき、ウェルネスと公正のレベルも高くなります。なぜなら、対人関係や職業上のスキルが高ければ、そのスキルを使って他の人が価値(valued)を感じる手助けになったり、人間関係や職場の公正性を高めたりすることができるのです。

表1では、先ほど紹介した図14により具体的な内容を提供していま

表1 正義の種類とレベルを横断する高価値感

Types of Justice	Expressions of Worthiness Across Types and Levels of Justice			
	Levels of Justice			
	Intrapersonal	Interpersonal	Organizational	Communal
Distributive	FV: self-regard FD: self-harm AV: self-efficacy AVD: helplessness	FV: secure attachment FD: rejection, neglect AV: assertiveness, support AVD: dominated	FV: rewarded FD: exploited AV: engaged team player, contributes productive value AVD: invisible	FV: belonging FD: discrimination AV: meaning AVD: inequity
Procedural	FV: self-compassion FD: self-denial AV: self-determination AVD: avoidant behavior	FV: celebrated FD: ignored AV: celebrating, loving, listening AVD: contempt, criticism	FV: earned respect FD: invisible AV: leadership role, building on strengths, relational value AVD: stereotype threat	FV: voice and choice FD: exclusion AV: participation, trust building, networking AVD: powerlessness
Corrective	FV: growth mindset FD: fixed-mindset AV: self-forgiveness AVD: self-blame	FV: getting apology FD: denial of wrongdoing AV: conflict-resolution AVD: stonewalling	FV: recognition of courage FD: bullying, impunity AV: demanding accountability	FV: empowerment FD: denial of history, identity, and rights AV: liberation, reconciliation
Prilleltensky et al., 2022, under review				

す。まず、左側(縦列)には、先ほど説明した3つのタイプの正義、つまり分配的正義(Distributive justice)、手続き的正義(Procedural justice)、矯正的正義(Corrective justice)です。表の上部(横列)には、ウェルネスの4つの領域、個人内(イントラパーソナル: Intrapersonal)、個人間(インターパーソナル: Interpersonal)、組織的(Organizational)、コミュニnal(Communal)領域が表示されています。その中に、緑色でFVと表示されている体験があります。FVが緑色で表示されているところは、価値(value)を感じていることを意味します。赤のFDは、価値(value)を下げられていると感じていることを意味します。AVは、緑色で価値を付加する(adding value)ことを意味します。そして最後に、赤のAVDは、価値を付加することが拒否されたことを意味します。つまり、価値を高める機会がないのです。私たちは、自分の人生や仲間の人生において、より多くの緑色の経験、自己評価、自己効力感、安全な愛着、やりがい、サポート、そして関わりを持ちたいと考えています。これらはすべて、緑色のポジティブな経験です。一方、私たちは、赤色の体験を減らしたいと思っています。自傷行為や無力感を望んでいない。拒絶されたり、支配されていると感じたり、無視されたりするのは嫌です。軽蔑や批判も、透明人間も望んでいません。

次は、コミュニnalな手続きセットに焦点を当ててみましょう。コミュニnalレベルの手続き的正義があるとき、声と選択があり、それは彼らが価値を感じる方法です。人々が価値を付加する機会を持つことができれば、それが参加であり、信頼の構築なのです。逆に、人々が排除されていると感じるとき、彼らは価値を認められず、価値を加えることができないとき、彼らは無力だと感じるのです。表1には、人生のさまざまな領域で高価値感が表現される方法が、全体で50以上あります。緑色の体験は衡平性(equity)、多様性(diversity)、インクルージョン(包摂性: inclusion)へのガイドと考えることができ、赤色(FD, AVD)の体験は排他的で疎外的なものと考えられます。

では、私たちは何をしたのでしょうか。私たちは基本的に、正義にはさまざまなタイプがあり、個人内(イントラパーソナル)、個人間(インターパーソナル)、組織的、コミュニnalといったさまざまな分析レベルが

あることを示しました。そして、これらのセットのそれぞれにおいて、自分が重要であるという感じ、自己評価、自己効力感、安全な愛着、自己主張、または自分が重要でないという感じ、切り捨てられた感じ、無力感といった表現が見られるようになりました。今ご紹介した私たちの研究は、WilkinsonとPickettが行った有名な研究と一致するものです。彼らの研究によると、経済的に平等な国ほど、平均寿命、数学、識字、信頼、社会移動のレベルが高く、乳児死亡率、殺人、投獄、10代の出生、精神疾患のレベルが低いことが分かりました(図15)。

先ほどから申し上げているように、平等を達成し、社会状況を改善するために、より良い仕事が行なわれている国もあります。図16のグラフは、不平等が大きくなるにつれて問題が大きくなることを示しています。日本、ノルウェー、スウェーデン、フィンランドは、最も平等主義的な国で、健康問題や社会問題のレベルも低いことが分かります。一方、図の右上には、豊かな国の中で最も不平等と社会問題のレベルが高い米国があります。不平等が少ないほど、社会問題も少なく、不平等が多いほど健康や社会問題も多いという連続性に沿って、豊かな国の種類が分布していることが分かります。

我々の研究グループは最近発表した研究では、国レベルではなく、個人レベルで、公正な体験がウェルネスに影響を与えるという仮説を立てました(図17)。実際、私たちが発見したのは、公正な体験は私に価値を感じさせ、私たちの尊厳を保つということです。一方、不公正な体験

図15 公正な国の特徴

Fairer Countries	
Higher	Lower
Life expectancy	Infant mortality
Math	Homicides
Literacy	Imprisonment
Trust	Teenage births
Social mobility	Obesity
	Mental Illness

図16 不平等と社会問題

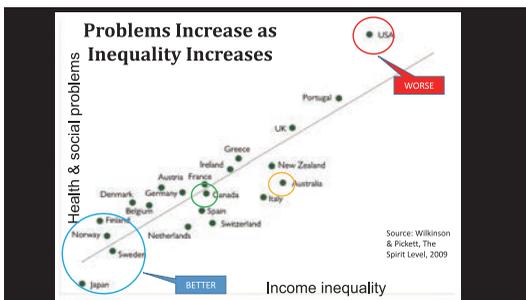
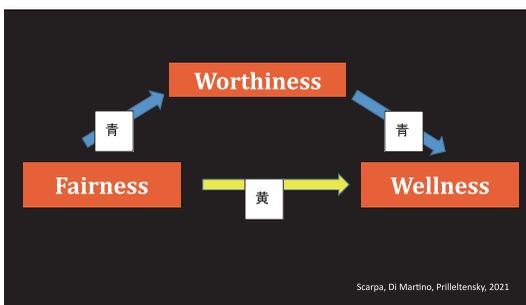


図17 「高価値感」「公正」「ウェルネス」間のインパクト



は、人に劣等感を与え、価値を下げます。これらは、ひいては私たちの幸福感に深く影響するのです。その研究によると、公正とウェルネスの関係は、そのほとんどが高価値感を媒介していることがわかりました。言い換えれば、公正がウェルネスに及ぼす影響は、ほとんどが青い矢印を介したものです(図17)。私たちが発見したのは、公正がウェルネスに直接に影響を与えるのは、主に経済的な領域であるということです。公正性が高い場合、その条件は経済的ウェルネスに直接影響を与えます。一方、ウェルネスの他の領域、個人間(インターパーソナル)、コミュニティ、身体、職業、心理において、最大の影響は高価値感を通してもたらされます。どうやら、公正があり、人々が尊敬をもって扱われると、人々は価値を感じ、自分自身に価値を付加する機会を得て、そこからウェルネスを向上させるということが起こっているようです。

図18 個人を対象とした研究における高価値感の媒介効果

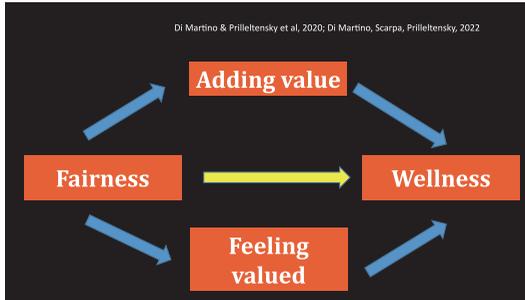


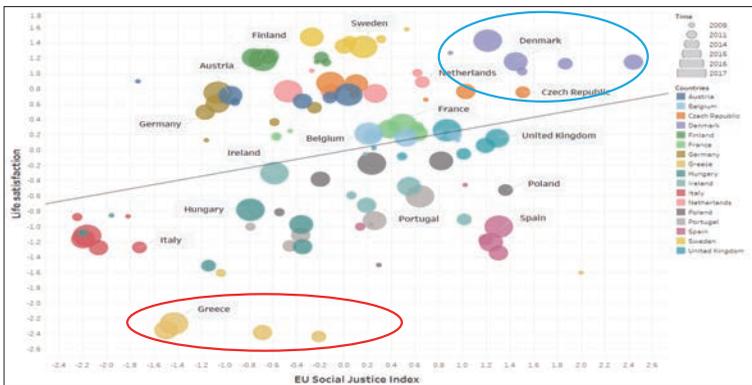
図18でお見せしているこの調査は、個人に質問した個人レベルのものです。個人を対象としたこの研究で、高価値感の媒介効果を見たのです。同じことが国全体にも当てはまるかどうかを確かめたかったのです。そのためには、国レベルの公正、高価値感、ウェルネスに近い尺度を見つける必要がありました。そして、社会正義指標(social justice index)、自律性(autonomy)、社会関係資本(social capital)、生活満足度(life satisfaction)などの指標を並列で見つけることができました。自律性と社会関係資本は、価値を付加することと、価値を感じることの代理尺度であり、生活満足度はウェルネスの代理尺度です。我々は2つの調査を行いました。1回目はEU27カ国、2回目はOECD41カ国を対象に、ほぼ10年にわたり実施しました。公正の指標として、ドイツのベルテルスマン財団が開発した社会的正義指標を用いました。この指標には図19に示すように、貧困防止、教育へのアクセス、労働市場の包摂、社会的結束、差別の欠如、健康、世代間公正を含んでいます。

図20は、EUにおける社会正義と生活満足度の関係を示したものです。これは、2008年から2017年までのデータが含まれており、縦断的な研究です。球の大きさは、異なる階層を表しています。さて、何年かかけて紫(右上)で見たとこ、デンマークは社会正義と生活満足度の面において、これらの国の中で最も良いパフォーマンスを示していました。これは、デンマークが長期にわたって高いレベルの幸福度を報告していることが示されています。この結果は異なるデータセットを用いたいくつか

図19 社会的正義指標



図20 生活満足度とEU社会正義指標との関係



の研究と一致しています。また、ギリシャ(左下)は2008年から2017年までの数年間で、社会正義と生活満足度のレベルが低いこともわかりました。

図21では、欧州連合における社会正義指標による社会資本への影響を示しています。ここでも北欧諸国(右上)が最も良い結果を出しており、社会正義のレベルが高いほど、社会関係資本のレベルも高くなること分かります。

図21 社会関係資本とEU社会正義指標の関係

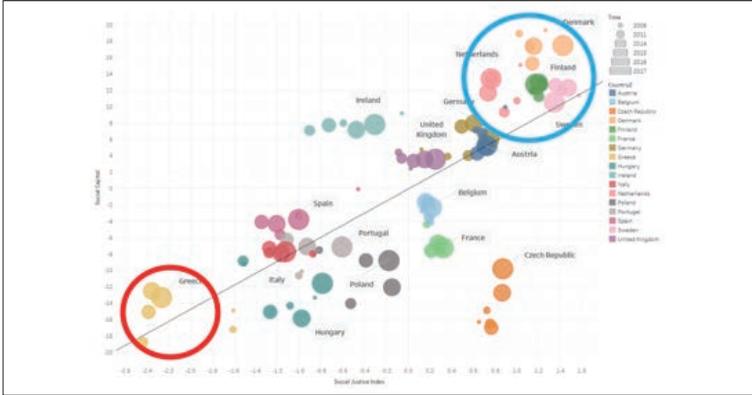
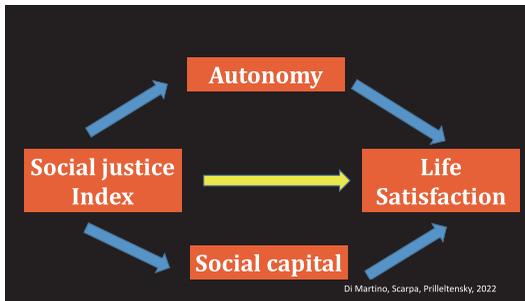


図22 社会正義指標と生活満足度、自律性、社会関係資本との関連性



全体として、図22の黄色い(真ん中の)矢印で示すように、社会的正義は、直接的に生活満足度を予測します。そして、価値を感じることに、価値を付加することの代理尺度ある社会関係資本や自律性をかいて間接的に生活満足度を予測するという結果が出ています。

要約すると、2つのタイプの文化があるのです。まず「Me」文化は共通善を促進しないのです。しかし、残念ながら、これは多くの西洋諸国において支配的な哲学です。私はこれを「Me」文化と呼んでいます。この文化は、次のような暗黙のプリセットによって特徴付けられます。

"I have the right to feel valued so that I may be happy and well".
「私は価値を感じる権利を持っています。そうすれば、私は幸せで元気(ウェル)であることができるでしょう。」

このマントラに従っているため、社会がますます自己陶酔的になっていくという証拠がたくさんあります。これに対して「We」文化では共通善が進んでいます。このタイプの文化は、次のような原則を中心に組織されます。

"We all have the right and responsibility to feel valued and add value, so that we may all experience wellness and fairness."
「私たちは皆、価値を感じ、価値を付加する権利と責任を持っています。そうすれば、私たち全員がウェルネスと公正を経験することができるでしょう。」

支配的な「Me」文化とは対照的に、「We」文化は権利と責任、価値を付加することと価値を感じること、自己に焦点を当てることと他者に焦点を当てることのバランスをとります。最後に、「ウェルネス」と「公正」のバランスです。私たちの研究やWilkinsonとPickettの研究が示すように、より平等で社会正義のある場所で「We」文化が見られるのです。最後に、公正や高価値感なしにウェルネスはありえないということを忘れてはいけません。ご清聴ありがとうございました。

質疑応答

・島津明人(慶應義塾大学教授)：貴重なお話ありがとうございました。私の議論のポイントは2点です。最初のポイントは、国際的な視点から見た文化とウェルビーイングです。ウェルビーイングとその要因との関係は文化によって異なるのではないかと思います。もちろん、講義でこの点について言及していただきましたが、さらに意見を伺いたいと思います。2番目のポイントは、ウェルビーイング、特に肯定的な側面を測定することです。アンケートの肯定的な項目に回答する際に、多少の偏

りがある場合があります。国際共同研究と比較研究を促進するために、私たちは何をすべきか？あなたのご提案をお聞きしたいです。

・小林正弥(千葉大学教授)：ご講演いただきありがとうございます。最初の質問は、「意味(meaning)」はどうか、ということです。なぜなら、PERMAのような他のモデルでは、意味(M)という要素があり、それが非常に重要だからです。意味(meaning)は、先生の考える高価値感(worthiness)や大切さ(マタリング：mattering)と何らかの関係があると思うのです。なぜ、意味と高価値感や大切さ(マタリング)を置き換えたのでしょうか。

そこで、「高価値感」と「価値(values)」という点を中心にいろいろご質問したいと思います。まず、質問1は、なぜ最初、高価値感や大切さ(マタリング)に注目したのかです。質問2は、高価値感と意味の関係はどうなっているのかです。質問3は、高価値感と価値システムとの関係です。特に、マズローの欲求階層における「所属すること」「認められること」と大切さ(マタリング)は関係がありそうです。高価値感とは価値システムの考え方や理論との関連はあるのでしょうか。質問4は、講演の中で「尊厳(Dignity)」という言葉が出てきましたが、スライドを拝見して、尊厳という言葉は、政治哲学の中で非常に重要な言葉であることを思い起こしました。問題は、高価値感と尊厳の関係をどう考えるのでしょうか。質問5は、先生のプレゼンは、日本を含む世界の現在の政治を理解する上で、非常に重要な示唆をすでに述べています。つまり、価値を下げられたと感じることが、うつ病、離脱、ナショナリズムと関係しているということが講演資料に書かれています。これと、最近のポピュリズムや権威主義といった政治現象との関連はあるのでしょうか。

また、先生の発表では、公正は、ニーズ、平等・公平、メリット(merit)と関連していることを指摘されました。これは福祉や平等主義のリベラリズム、マイケル・サンデルなどが提案するコミュニタリアニズムとも関係があります。先生の主張の重要性は理解できます。私の質問は、先生は哲学的あるいは規範的な話をされましたが、そこには経験的な証拠もあるのでしょうか。規範的な考えと実証的な証拠の関係についてお伺いしたいです。

最後の質問は、高価値感を介して公正への直接的、間接的な影響とは何かということです。直接的な影響と間接的な影響の間には経験的な証拠があるのでしょうか。これらの議論について、少し解説していただけませんか。

プリレルテンスキー：島津先生と小林先生には、私の報告を非常に深く理解していただき、ご自身の洞察と優れた研究を結びつけていただいたことに感謝いたします。私にとって、先生方や先生の研究、そしてそれが私の発表とどのように結びついているかを学ぶ、本当に楽しい機会です。多くの質問が出されましたが、島津先生も発表され、小林先生からは多くの質問がありました。聴衆にも参加してもらいたいので、簡単に触れるだけにしておきます。

島津先生の文化とウェルビーイングについての質問ですが、文化がウェルビーイングに大きな影響を与えるということは、すでに非常に明確に指摘されていると思います。私はよくいくつかのパラドックスを思い出します。例えば、今世紀初頭、コロンビアとメキシコは、世界で最も幸福度が高いと報告されています。しかし、その頃、コロンビアとメキシコでは、暴力や混乱、誘拐などが多発していました。ところが幸福感が高かった理由は、彼らの文化、家族のサポート、強力なソーシャルネットワーク、ソーシャルサポートと大いに関係があります。私にとってこれは、経済指標・暴力・殺人のような客観的指標が悪い方向に向かっていても同時に、逆のポジティブな方向に向かう重要な側面がどのようにありうるか、という一つの明確な例です。このことから、ウェルビーイングの分野では、多くの補償要因、代償要因が存在することがわかります。ご指摘のように、日本では相互協調的な自己観があり、私の概念では「We」の文化に近いと思います。また、この文化は、ポジティブな感情をあまり表に出さないという、もうひとつの日本の特徴と相互作用していることもおわかりいただけるとと思います。そこには興味深い相互作用があります。人々は高いレベルの社会的支援を受け、社会や家族と調和した生活を送っているかもしれませんが、同時に、人前であまり多くの感情を表に出すことをためらうという、興味深い組み合わせもあるのです。とても興味深いですね。というのも、今説明していただい

たように、人前であまり感情を表に出したり、アンケートに答えたりすることをためらう人がいるからです。例えば、アメリカでは、人々は感情を表現するように教えられていますし、アメリカでは、人々がどれほど幸せであるかを誇張する傾向があるというポジティブなバイアスがあるかもしれません。というのも、幸せであること、感情を豊かにすることには大きな価値があるからです。

さて、小林先生の質問にいくつかお答えしますと、まず意味に関することですが、大切さ(マタリング)と意味の関係はどうなっているのか。2017年の11月に日本に来たときは、大切さ(マタリング)の話を今のようにしていませんでした。ここ数年で発展させたのです。さまざまな文献を読み、実践に携われば携わるほど、この概念の大事さに気づきました。私はコミュニティ心理学者であることに加え、高等教育の管理者でもありました。12年間は学部長、5年間は組織文化担当の副プロボーストを務めました。組織開発、組織文化、リーダーシップなどに関する本をたくさん読む必要がありました。私は臨床児童心理学を専攻していたので、リーダーシップ、心理学、コミュニティ、ウェルビーイングなどについて、読めば読むほど、実践すればするほど、意味は2つの関連した体験から得られることに気づきました。1つは価値を感じること、もう1つは価値を付加することです。なぜなら、「意味は作ることにある、意味を得るためには何かをしなければならぬ、意味は受け身でいるだけでは得られない」という言葉があるように、価値を付加することは意味にとって特に重要だと思うからです。人によっては、“あなたは素晴らしい”と称賛や評価を受けるのが好きかもしれません。でも、それは長くは続きません。なぜなら、意味を経験するためには、私たちは関与する必要があり、それは価値を付加することの一部だからです。自分自身やコミュニティの人たちに価値を与えているのです。自分のスキルを伸ばす人もいます。新しい言語を勉強したり、素晴らしい音楽家になったり、スポーツの練習をしたりなどどんな領域であれ、価値を付加することで意味を生み出します。これは方程式の50%です。残りの50%は評価されていると感じることです。なぜなら社会に貢献しても誰も私に注目せず、目に見えないと感じたり、忘れられていると感じたら、自分の

努力が評価されているとは思えなくなるでしょう。小林先生の興味深い質問と関連しますが、大切さ(マタリング)の概念はどこから来たのでしょうか。それは、理論、研究、実践がベースになっています。私が副学長だった頃、マイアミ大学では、職員の福利厚生を向上させるメガプロジェクトがありました。そこで私は、多くの職員や多くの人と話す機会があり、学外のコミュニティ組織にも相談しました。その結果、人は2つの経験、つまり、評価されていると感じることと、価値を付加することによって動機づけられるということに気づきました。

興味深いことに、最近、私は、メリーランド大学で働くイスラエル人のアリー・クルグルンスキー(Arie W. Kruglanski)教授と接触するようになりました。彼は、重要性探索理論(significance-quest theory)と呼ばれるものを開発しました。重要性探索理論とは、基本的には、人は意義を感じることで人生のモチベーションが上がるということです。私が言っているのは大切さ(マタリング: Mattering)です。私は価値を感じることを、価値を付加することという2つの要素の重要性を強調したいだけです。この関心は、学問的な関心と実践的な関心からくるものです。価値を感じるということは、愛着、愛情、所属、ソーシャルサポート、そして価値を高めるということは、自己決定理論、有能感、自律性、組織開発理論、島津先生がおっしゃっていた活力、エンゲージメントに関連していると思います。これらはすべて、価値を付加することです。私は、大切さ(マタリング)は既存の多くの理論を包含する、学際的な構成要素であると言いたいのです。私は、価値を感じることを、価値を付加することが好きなのですが、それは、多くの分野で行われてきたことを要約しているからです。

他の質問に移ります。尊厳(Dignity)とはどのような関係なのでしょう？ 尊厳とは、尊重されていると感じることです。大切さ(マタリング)と高価値感を通して世界を見ているという点で、人には弱点があるかもしれません。人によっては、自分が何者であるかだけでなく、自分が何をしているのかについても尊敬されたいと思っているものなのです。ビジネスの世界では、基本的な敬意と獲得した敬意と呼ばれるものがあります。人間である以上、誰にでも敬意と尊厳を払う義務があります。し

かし、これに加えて、獲得された敬意もあります。獲得した尊敬は、コミュニティに価値をもたらすことから生まれます。コミュニティに対して価値を与えるということは、他の誰かが行っている貢献を認めている人たちに対して、私たち全員が受けるべき尊敬の念よりも一歩上に行くのです。私は、尊厳と大切さ(マタリング)の間には非常に密接な関係があると考えています。この重要な違いは、価値を感じることは尊厳の50%に過ぎないということです。あなたは価値を付加することによって尊敬される(respected)ことで、価値を感じるのです。特に、ペンシルバニア大学のバウマイスター(Baumeister)、セリグマン(Seligman)、その他の同僚によるチームが開発した組織的な大切さ(マタリング)尺度は、価値を感じ、価値を付加することに合致しています。評価されていると感じることを「認識」、価値を付加することを「影響」と呼んでいます。私の研究は、意義について語る他の理論家であるクルグランスキー、バウマイスター、セリグマンと一致しており、彼らは大切さ(マタリング)について話しているのです。もっと話を広げたいのですが、時間が足りなくなりそうなのでやめておきます。他の人たちにも質問やコメントをする機会を設けたいと思います。これが会話の始まりになればと思います。

・参加者(メキシコ国立自治大学大学院生)：ご講演ありがとうございました。人に批判されるのは嫌ですね。常に批判されることは、自尊心や自己価値などに影響を及ぼします。でも、批判がもたらす悪い影響を一般化することはできません。なぜなら、非常に厳しい批判を受けることにより、自分の中の悪い部分を本当に変えることができたり、変える必要があるとわかったりすることがあると思うからです。

プリレルテンスキー：質問ありがとうございます。私は、批判とフィードバックには違いがあると思います。批判は、フィードバックの受け手が心理的、感情的、精神的にどこにいるのかを必ずしも考慮していないフィードバックです。一方、フィードバックは、あなたが今どこにいて、フィードバックを受ける準備ができているか、レディネスを考慮しているものなのです。マサチューセッツ工科大学のエドガー・シャイン(Edgar Schein)教授という偉大な組織コンサルタントがいます。彼は、組織コンサルティングと組織文化の分野で多くの仕事をしました。私は

彼の著作をたくさん読みましたし、彼が書いた“*Helping*”という短い本も読み終えたところです。彼は、フィードバックの方法とタイミングについて、非常に明確に語っています。フィードバックには、相手の意見を聞くための一定のパラメータがあります。あなたの場合、人から強いフィードバックを受け、それを受け入れる準備ができていて、その結果改善されたのではないのでしょうか。そして、その結果、あなたは改善することができました。しかし、ほとんどの人は、厳しい批判を受けると、元気になって来るべきものに備えようとするのとは対照的に、心を閉ざしてしまう傾向があるのです。私は、フィードバックをしなければならないとき、通常、許可を求めるようにしています。「あのね、あなたと分かち合えるかもしれないことがあるんだ。私の話を聞くことに興味はありますか？」というようにフィードバックにはいくつかのルールがあり、具体的で、行動的で、批判している出来事に近いものでなければなりません。有益なフィードバックをするためには、ある種のパラメータが必要なのです。

・参加者(メキシコ国立自治大学大学院生)：ありがとうございます。そうですね、その人に合わせたフィードバックが必要という感じですね。もう1つの質問は、図20(生活満足度とEU社会正義指標との関係)についてですが、メキシコと幸福度について、他と同じようなトーンでお答えいただいたと思います。また、このグラフの中で、ドイツでは生活満足度は高いけれども、正義感は低いということを、国別で比較されています。それをどう説明するのか、教えてください。

プリレルテンスキー：話の流れを乱すことになるので、スライドには戻りませんが、国には非常にユニークなプロフィールがあるということはお伝えしたいと思います。先ほど島津先生は日本文化のニュアンスの話をされましたが、私はメキシコ文化やコロンビア文化のニュアンスの話をしました⁽²⁾。このような異文化間の比較は、大目に見る必要があります

(2) 本セミナーにおいて、慶應義塾大学島津明人教授、千葉大学小林正弥教授も、講演を行いました。講演の様様について、本研究会の公式チャンネル(<https://www.youtube.com/watch?v=mlUA4j6oSEI&t=464s>)を参照されたい。

す。とはいえ、私の記憶が正しければ、ドイツは社会正義の指数ではそれほど低くはありません。かなり手厚い社会福祉政策がとられています。しかし、これらの国々の一面を深く掘り下げるのがやめておきましょう。社会正義のレベルが高ければ高いほど、社会関係資本のレベルも幸福度も高くなる、という傾向は当てはまると思います。

参考文献

- Applebaum, A. (2020). *Twilight of democracy: The seductive lure of authoritarianism*. Doubleday.
- Dutton, J.E., Debebe, G., & Wrzesniewski, A. (2016). Being valued and devalued at work: A social valuing perspective. In B.A. Bechky & K.D. Elsbach (Eds.), *Qualitative Organizational Research: Best Papers from the Davis Conference on Qualitative Research* 9–51. Information Age Publishing.
- Di Martino, S., & Prilleltensky, I. (2020). Happiness as fairness: The relationship between national life satisfaction and social justice in EU countries. *Journal of Community Psychology, 48* (1997–2012). <https://doi.org/10.1002/jcop.22398>
- Di Martino, S., Scarpa, M., & Prilleltensky, I. (2022). Between wellness and fairness: The mediating role of autonomous human choice and social capital in OECD countries. *Journal of Community Psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1002/jcop.22822>
- Flett, G. (2018). *The psychology of mattering: Understanding the human need for significance*. Academic Press.
- Fukuyama, F. (2018). *Identity: The demand for dignity and the politics of resentment*. Farrar, Straus and Giroux.
- Fukuyama, F. (2018). Identity: The demand for dignity and the politics of resentment. Farrar, Straus and Giroux.
- Kruglanski, A., Jasko, K., Webber, D., Leander, P., & Pierro, A. (2022). Significance Quest Theory. *Perspectives on Psychological Science*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/17456916211034825>
- Lind, E.A. (2020). The study of justice in social psychology and related fields. In E.A. Lind (Ed.). *Social psychology and justice* 1–20. Routledge.
- McKnight, J., & Block, P. (2010). *The abundant community: Awakening the power of families and neighborhoods*. Berrett-Koehler.
- Myers, N.D., Prilleltensky, I., Prilleltensky, O., McMahon, A., Dietz, S., Rubenstein,

基調講演「ウェルネス、公正、高価値感——共通善のための心理社会的財 (Wellness, Fairness, and Worthiness: Psychosocial Goods for the Common Good)」

- C.L. (2017). Efficacy of the fun for wellness online intervention to promote multi-dimensional well-being: A randomized controlled trial. *Prevention Science, 18*, 984–994. <https://doi.org/10.1007/s11121-017-0779-z>
- Myers, N.D., Prilleltensky, I., McMahon, A., Lee, S., Dietz, S., Prilleltensky, O., Pfeiffer, K.A., Bateman, A.G., & Brincks, A.M. (2020). Effectiveness of the fun for wellness online behavioral intervention to promote subjective well-being in adults with obesity: A randomized controlled trial. *Journal of Happiness Studies*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00301-0>
- Nelson, G., & Prilleltensky, I. (Eds.). (2010). *Community psychology: In pursuit of liberation and well-being*. Palgrave/Macmillan.
- Prilleltensky, I. (2005). Promoting well-being: Time for a paradigm shift in health and human services. *Scandinavian Journal of Public Health, 33*, 53–60.
- Prilleltensky, I. (2012). Wellness as fairness. *American Journal of Community Psychology, 49* (1), 1–21. <https://doi.org/10.1007/s10464-011-9448-8>
- Prilleltensky, I. (2016). *The laughing guide to well-being: Using humor and science to become happier and healthier*. Lanham, MD: Rowman and Littlefield. (Hebrew Translation to appear in November 2021 by Matar Publishing).
- Prilleltensky, I. (2020). Mattering at the intersection of psychology, philosophy, and politics. *American Journal of Community Psychology, 65*(1–2), 16–34. <https://doi.org/10.1002/ajcp.12368>
- Prilleltensky, I., & Prilleltensky, O. (2019). *The laughing guide to a better life: Using humor and science to improve yourself, your relationships, and your surroundings*. Lanham, MD: Rowman and Littlefield.
- Prilleltensky, I., & Prilleltensky, O. (2021). *How people matter: Why it affects health, happiness, love, work, and society*. Cambridge University Press.
- Prilleltensky, I., Dietz, S., Zopluoglu, C., Clarke, A., Lipsky, M., & Hartnett, C. (2020). Assessing a culture of mattering in a higher education context. *Journal for the Study of Postsecondary and Tertiary Education, 5*, 58–104. <https://doi.org/10.28945/4539>
- Prilleltensky, I., McMahon, A., Myers, N., Prilleltensky, O., Dietz, S., Scarpa, M., Lee, S., Pfeiffer, K., Bateman, A., & Brincks, A. (2020). An exploration of the effectiveness of the Fun for Wellness online intervention to promote health in adults with obesity: A randomized controlled trial. *Journal of Prevention and Health Promotion*. <https://doi.org/10.1177/2632077020968737>

- Rawls, J. (2001). *Justice as fairness* (E. Kelly, Ed.). Harvard
- Riva, P., & Eck, J. (Eds.). (2016). *Social exclusion: Psychological approaches to understanding and reducing its impact*.
- Sabbagh, C., & Schmitt, M. (Eds.). (2016). *Handbook of social justice theory and research*. Springer.
- Sandel, M. (2010). *Justice: What's the right thing to do*. Farrar, Straus and Giroux.
- Sandel, M. (2020). *The tyranny of merit: What's become of the common good?* Picador.
- Scarpa, M., Di Martino, S., & Prilleltensky, I. (2021a). Mattering mediates between wellness and justice. *Frontiers in Psychology, 12*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.744201>
- Scarpa, M.P., Zopluoglu, C., & Prilleltensky, I. (2021b). Assessing multidimensional mattering: Development and exploratory validation of the Mattering in Domains of Life Scale (MIDLS). *Journal of Community Psychology, 50* (3), 1430–1453. <https://doi.org/10.1002/jcop.22725>
- Scarpa, M., Zopluoglu, C., & Prilleltensky, I. (2021). Mattering in the community: Domain and demographic differences in a U.S. Sample. *Journal of Community Psychology*. <https://doi.org/10.1002/jcop.22728>
- Wilkinson, R. & Pickett, S. (2011). *The spirit level: Why greater equality makes societies stronger*. Bloomsbury
- Wilkinson, R. & Pickett, S. (2019). *The inner level: How more equal societies reduce stress, restore sanity and improve everyone's well-being*. Penguin