

これは2025年3月1日ポジティブ心理学研究会の提示資料を改変した

人生の意味探求と 協調的幸福感の 関係は？ (2024年3月調査)

島井哲志・浦田悠*・一言英文**・大竹恵子**

(*大阪大学 **関西学院大学)

人生の意味尺度MLQ

1. 私は自分の人生の意味を理解している
2. 私は人生を有意義なものにする何かを見つけたいと思っている
3. いつも人生の意味を見つけたいと思っている
4. 私の人生にははっきりとした目的がある
5. 自分の人生が有意義なものであると十分に感じている
6. 私は充実した人生の目標を見出している
7. 私はいつも自分の人生を有意義にする何かを探している
8. 私は自分の人生の目的や目標を探している
9. 私の人生にははっきりとした目標はない (R)
10. 私は自分の人生の意味を見つけようとしている

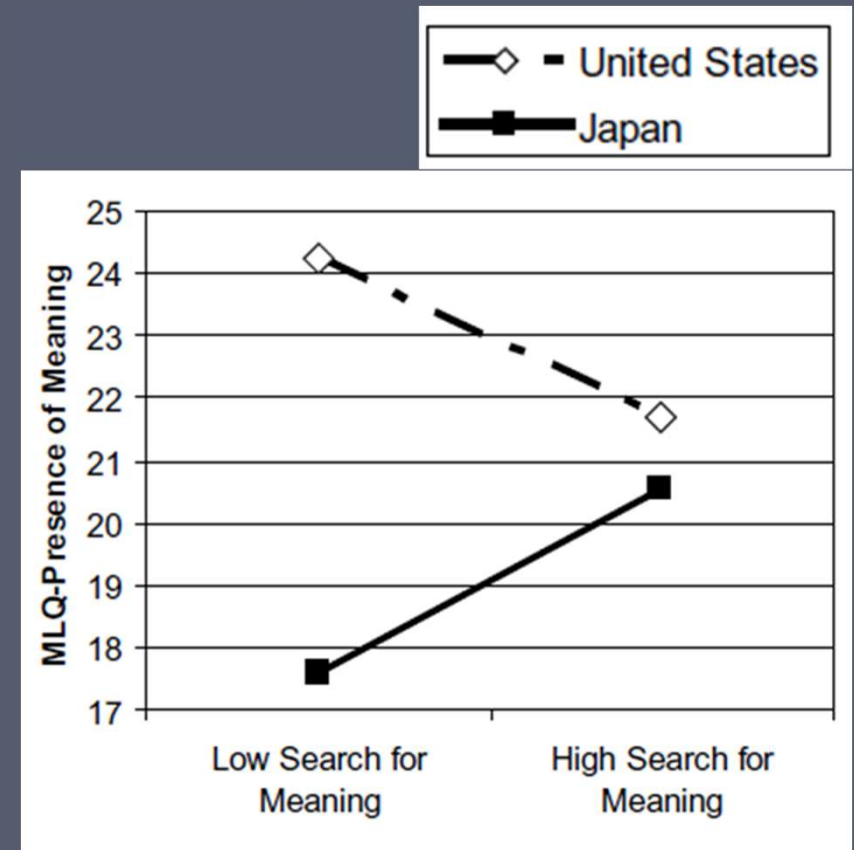


意味保有 Presence of meaning
意味探求 Search for meaning

日米青年の意味保有と探求の比較

- アメリカの大学生の方が日本の大学生より意味保有得点が高い傾向で、アメリカでは意味探求が高い集団では意味保有が低くなり、日本では意味探求が高い集団では意味保有が高くなる
- 意味保有と意味探求の関連は、アメリカは負の相関(-.20)、日本では正の相関(.24)

(Steger, Kawabata, Shimai & Otake, 2008)





日米の年齢層別信頼性と相関

アメリカ
(Steger
et al,
2009)

Table 2. Internal consistency and variance accounted for using the MLQ across the life span.

	α		% Variance accounted for			Correlation between MLQ-P and MLQ-S
	MLQ-P	MLQ-S	MLQ-P	MLQ-S	Total	
Age 18-24	0.91	0.88	40.03%	24.33%	64.36%	-0.22
Age 25-44	0.92	0.92	48.49%	21.65%	70.14%	-0.36
Age 45-64	0.93	0.92	49.14%	23.51%	72.66%	-0.34
Age 65 and older	0.92	0.92	51.59%	18.90%	70.49%	-0.44

Note: MLQ - Presence = Meaning in Life Questionnaire Presence of meaning subscale. MLQ - Search = Meaning in Life Questionnaire Search for meaning subscale.

日本
(島井ら,
2019)

Table 4 Internal consistency and variance accounted for using the MLQ across the life span among Japanese

	α		% Variance account for		Correlation between MLQ-S and MLQ-S
	MLQ-P	MLQ-S	MLQ-P	MLQ-S	
Age 20-24	0.90	0.89	64.58	63.03	0.28]*
Age 25-44	0.87	0.88	59.77	59.83	0.43]]
Age 45-64	0.89	0.91	64.12	66.89	0.50]]
Age 65 and older	0.89	0.90	63.22	65.02	0.63]] all ***

* $p < .05$, *** $p < .001$

- 内的的一貫性はどちらも十分に高い
- 意味探求と意味保有の相関は一貫して正負が逆で、年齢が高くなるとより顕著

意味探求と意味保有

保有していないから探求する

- 意味保有は年齢が高くなると固まっていき、新たに探求する必要がなくなる(アメリカ人)

意味保有に向けて探求する

- 年齢とともに意味探求の傾向が強まり、それがしっかりした意味保有につながっていく(日本人)

⇒どちらもプロセスとして成立しそう



意味探求と幸福感やうつとの関連

- 意味探求と幸福感指標は、アメリカでは負の相関を示し、日本では正の相関を示す
- 日本では、年齢があがるとともに、意味を探求する傾向は、より幸福感を高めて、うつ状態から離れる
- 一方、アメリカでは、年齢が高くなるほど、意味探求は、うつ状態につながり、幸福感からは遠ざかる

Japan	MLQ-S
PIL	.17**
SHS	.01*
US	
PIL	-.18*
SHS	-.21***

(Steger et al, 2008)

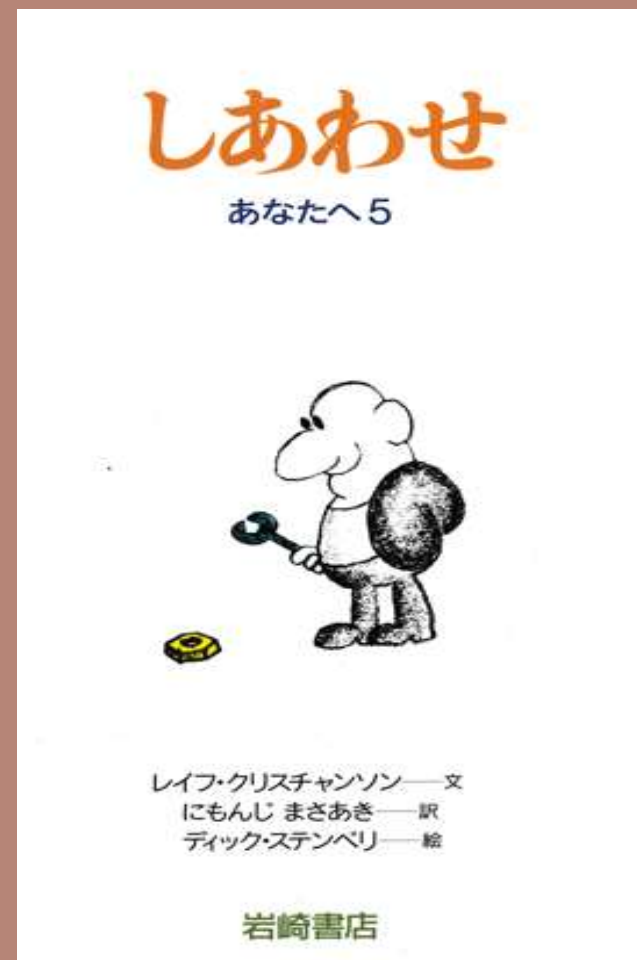
MLQ-S	-24	-44	-64	65-
Japan				
SHS	.02	.16	.26	.32
Distress K6	-.01	-.07	-.15	-.15
US				
SWLS	-.26	-.31	-.29	-.46
Depression	.25	.30	.29	.33

(Shimai et al, 2019; Steger et al, 2009)

日本人とアメリカ人の 幸福感の違い



意味探求における日本人の特徴とは、別の文脈で行われてきたが、関連するテーマである幸福感について、比較文化心理学から、日本人の幸福感がアメリカ人の幸福感とは異なると提案される。その根拠のひとつは(従来の)幸福感のレベルが日本人では低いことである。



スウェーデンの作家の絵本

幸福感の国際比較(子安ら, 2012)

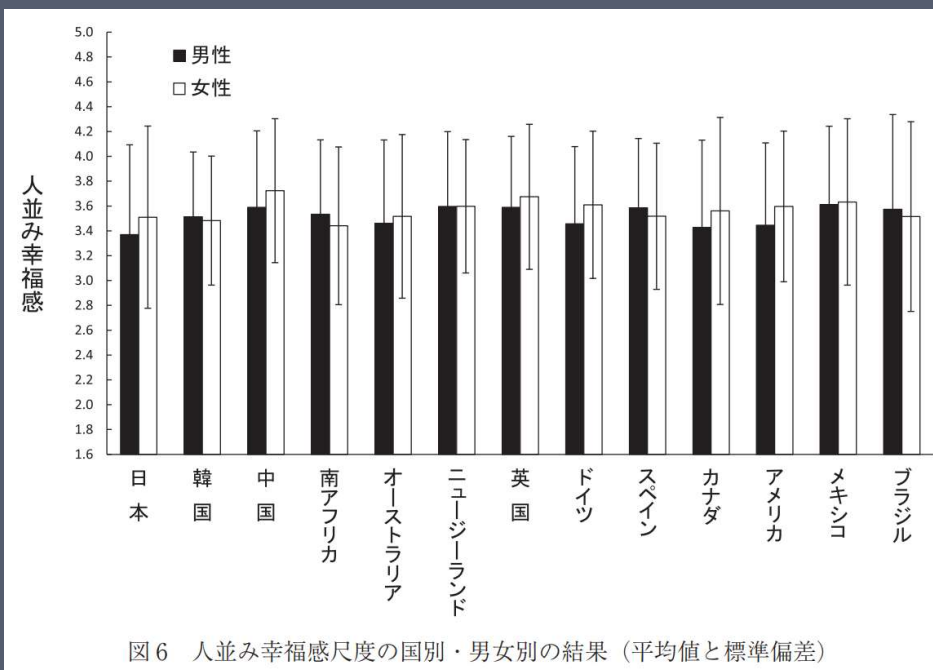


図6 人並み幸福感尺度の国別・男女別の結果 (平均値と標準偏差)

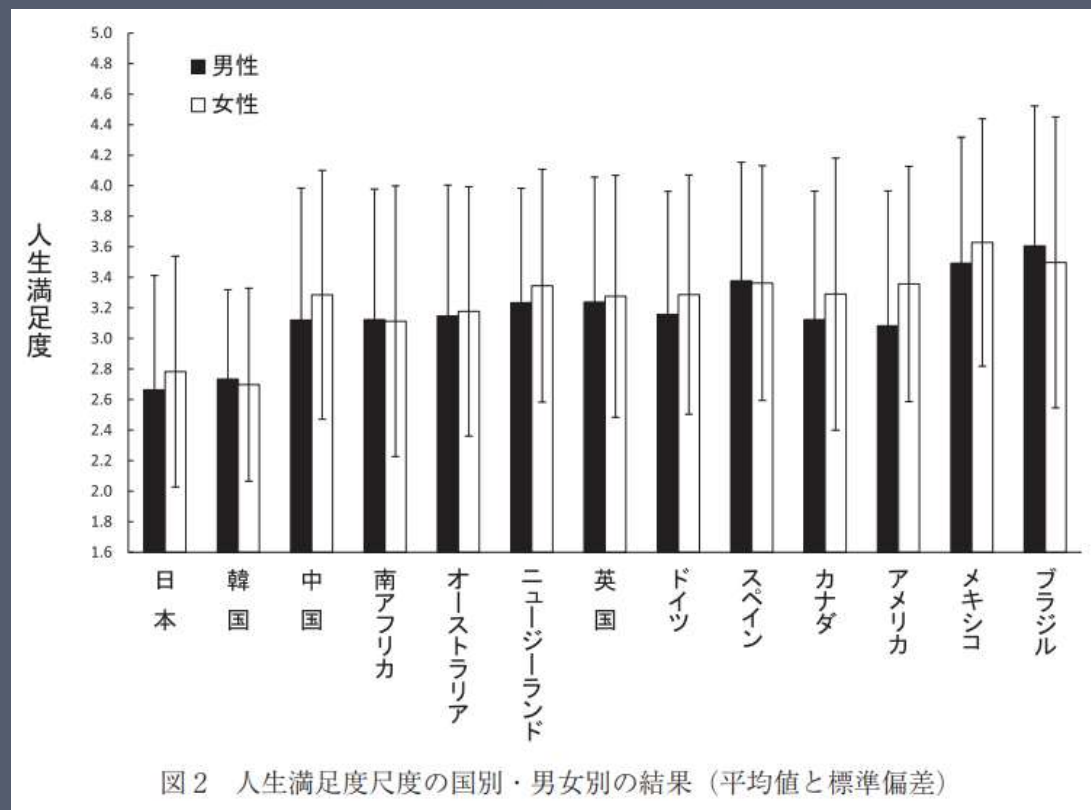


図2 人生満足度尺度の国別・男女別の結果 (平均値と標準偏差)

• 一方、人並み幸福感尺度では日本人も低くはない

アメリカ人の幸福

(内田由紀子, 2011)

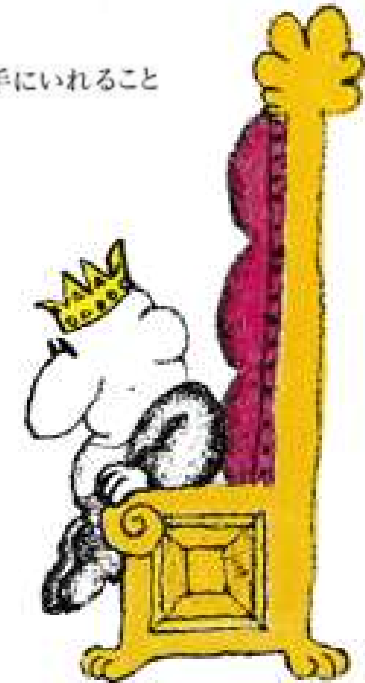
増大的幸福

- 幸福は自分の個人能力を最大化し、環境要因などを可能な限り整えた状態で獲得されるもの

幸福な人は

- 若くて、健康で、高い教育を受け、収入が高く、人づきあいがうまく、良い仕事をもち、自尊心が高い。

しあわせってなに
ほしいものを すべて手にいれること



それとも
ほしいものを さがし求めることだろうか



日本人の幸福

人並み感覚

- 人と比べてそれなりに幸せであるか、世間並みの生活を手に入れているかが幸福を判断する基準になる

バランス志向的幸福

- 幸福の要件はその時々で変化するもので、良いことだけでなく、バランスの良い穏やかな状態

日米の文化と人生の意味

アメリカの文化は

- 自己実現や独立性を重視
- 意味を探求することは、既得の価値観や意味保有を否定することになる

日本の文化は

- 周囲の価値観との調和をはかる中で意味を探求する
- 意味を探求することは、協調的な意味保有をさらに促進することになる



今回の検証 (未発表)

- ここで検証を行ったデータは、2024年3月実施の「個人の心理・幸福と社会との関係を総合的に研究する」ことを目的とした調査(千葉大学・小林正弥教授) による(千葉大学大学院社会科学研究院・研究倫理審査委員会 2023-07)
- この調査は、政治行動を含め、多くの指標が用いられた多面的調査であり、この検証は、そのデータの一部を用いた報告となる



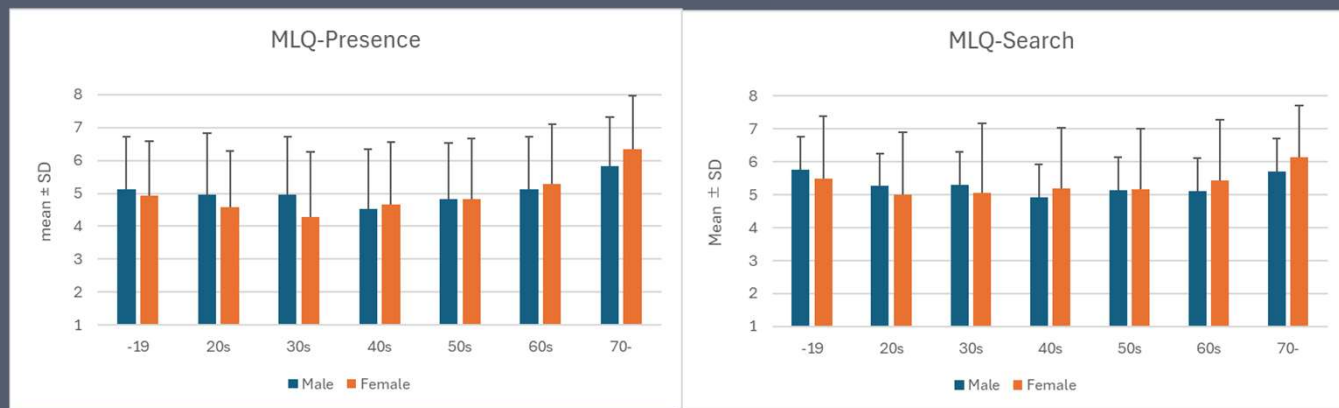
対象者と調査方法

- 日本人成人1843人(男性934人、女性909人、平均年齢 50.9 ± 18.7)を対象に、総合的インターネット調査を実施した
- 調査は匿名で、事前に研究目的を説明し、趣旨に賛同して協力に同意した対象者に回答を求めた
- 測定項目は、幸福感や人生の意味などのポジティブ心理学指標、個人・集団主義やエンゲージメントなど社会健康心理学指標、政治的立場や支持政党など社会行動指標などを含む
- この調査では、各心理指標については、尺度原版とは異なり、大部分の評価選択肢を1～10点としている

意味保有と意味探求得点



- 意味保有得点と意味探求得点には、男女差はなかったが、30-40代がやや低く60-70代はあきらかに高い値を示した
- 分散分析の結果、年代の主効果と女性で年齢の効果が高いという交互作用が有意であった



性年代のANOVA

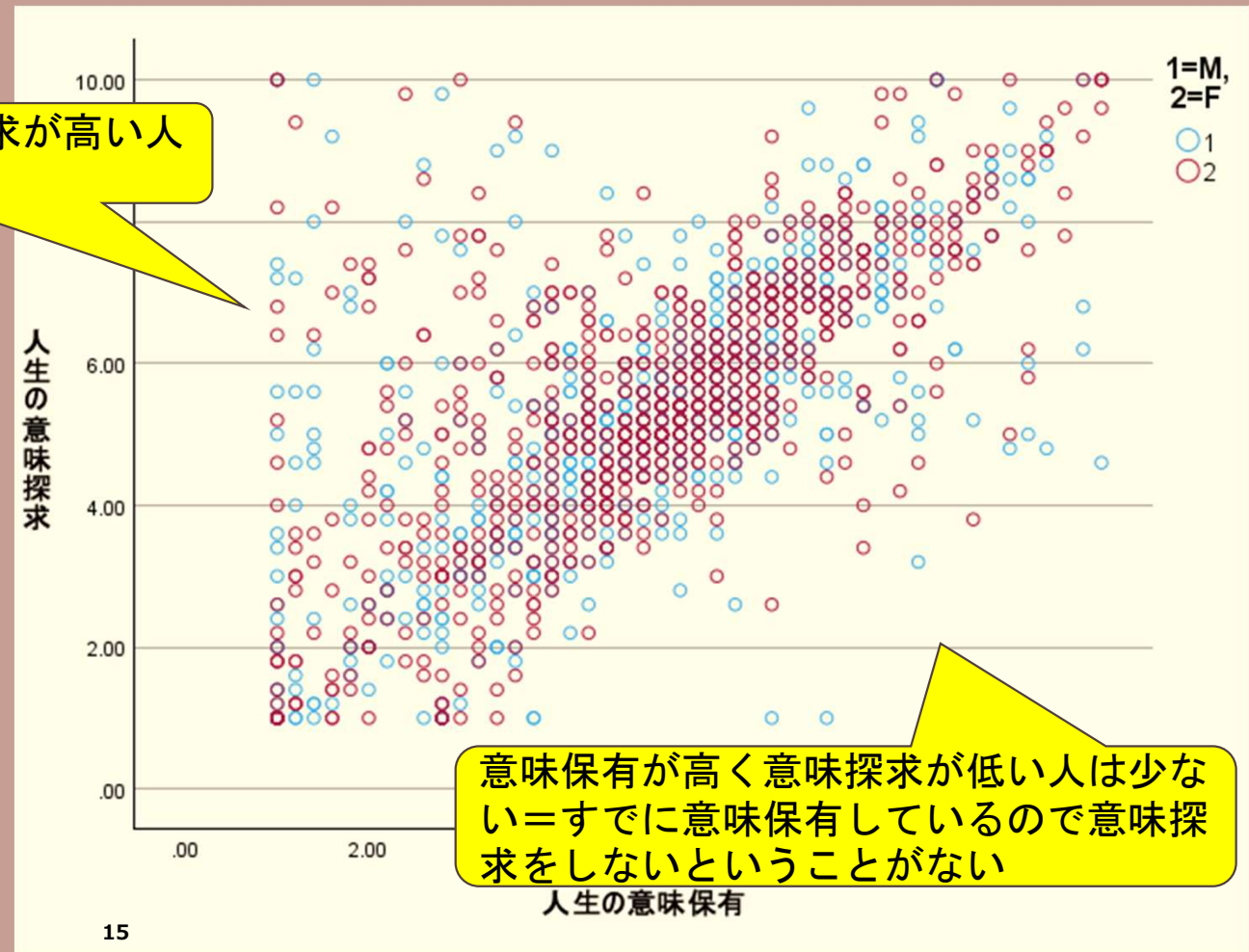
ANOVA	df	F	意味保有		意味探求		
			P	eta	F	P	eta
Gender	1/1829	0.587	0.444	0	0.27	0.604	0
Age	6/1829	30.981	<.001	0.092	10.684	<.001	0.034
交互作用	6/1829	3.697	0.001	0.012	1.948	0.07	0.006

意味探求と意味保有の関連

意味保有が低く意味探求が高い人はそれなりにいる

- 意味探求と意味保有の相関は.679とかなり高い
- 年代別の相関係数では、10代.295、20代.584、30代.695、40代.689、50代.647、60代.756、70以上が.783と、年代が高いほど相関係数が高い

意味探求と意味保有の散布図 (男女別)



幸福関連指標との相関分析



幸福感	SWLS	SHS	IHS	感情	ポジティブ	ネガティブ	
意味保有	.656**	.683**	.731**		.545**	-.268**	
意味探求	.460**	.481**	.571**		.483**	-.079**	
Ryff's PWB	自律性	環境制御力	自己受容	人生の目的	人格の成長	他者関係	PWB合計
意味保有	.356**	.610**	.706**	.586**	.615**	.474**	.727**
意味探求	.299**	.453**	.488**	.444**	.600**	.279**	.562**

- **意味保有と意味探求**は、生活満足感SWLS、主観的幸福感SHS、**協調的幸福感IHS**、ポジティブ感情と高い正の相関
- C.Ryffの心理的ウェルビーイングPWBとの関連も高いが、**意味探求は、個人的成長と相関が高く他者関係は低い**

ポジティブ・ネガティブ感情の意味保有と意味探求による重回帰分析



- ネガティブ感情よりも**ポジティブ感情の説明率が高い**
- 意味探求はポジティブ感情に寄与しているが、同時に、**ネガティブ感情にも寄与**をしている = 意味保有などの他の指標とは逆方向!

	Positive affect				Negative affect			
	r	β	t	p	r	β	t	p
Models/ANOVA	$R^2=.352$	$F(6,1554)=142.02$			$R^2=.166$	$F(6,1554)=142.02$		
gender	.070	0.080	3.918	<.001	.021	-0.012	0.334	<.001
age	.155	0.074	3.395	<.001	-.283	-0.255	-7.773	<.001
house income	.199	0.113	5.372	<.001	-.022	-0.017	-0.773	0.468
health status	.278	0.127	5.85	<.001	-.216	-0.193	-6.34	<.001
presence of meaning	.547	0.350	11.921	<.001	-.265	-0.259	-7.773	<.001
search for meaning	.477	0.185	6.644	<.001	-.076	0.174	5.512	<.001

意味探求が高いことはネガティブ感情をもたらす＝安定した感情状態・平穩を脅かす

その他の関連項目との相関



意味探求は、意味保有に比べて社会規範・モラルの尊重に強く関連する

- モラルと価値観項目では、意味探求の相関が高い場合が多い
- 組織原理では、意味保有との相関が高いが、個人-集団主義では、横型集団主義と縦型個人主義で意味探求との相関が高い

	ケア	公正	忠誠	権威	神聖
意味保有	.438**	.410**	.472**	.479**	.439**
意味探求	.501**	.461**	.535**	.500**	.462**
	安心安全重視	経済重視	所属重視	自己実現重視	精神性重視
意味保有	.442**	.437**	.531**	.596**	.523**
意味探求	.474**	.504**	.530**	.569**	.539**

	精神性	貢献	素直	協調性	忠実	縦形個人主義	縦型集団主義	横型個人主義	横型集団主義	楽観主義	悲観主義
意味保有	.579**	.540**	.466**	.521**	.454**	.303**	.382**	.373**	.576**	.665**	-.396**
意味探求	.521**	.547**	.397**	.482**	.444**	.351**	.412**	.496**	.554**	.506**	-.176**
	文化活動 つきあい	親戚・近隣 つきあい	仕事以外つ きあい	親戚・近隣 の信頼	憩いの場	親戚近隣・友 人信頼	相互扶助	町内会活動	社会団体活動	公共団体 活動	
意味保有	.576**	.535**	.514**	.525**	.519**	.515**	.508**	.476**	.436**	.398**	
意味探求	.456**	.461**	.428**	.467**	.412**	.439**	.493**	.344**	.310**	.287**	

MLQの2指標を目標偏すとした 心と物の豊かさ重視による重回帰分析



- どちらも説明率も中程度であり、それほどは高くない
- 意味探求も、意味保有と寄与する要因には違いはないが、意味探求では物質的な豊かさの重視の回帰係数もそれなりに大きい値を示した

	presence of meaning				search for meaning			
	<i>r</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Models/ANOVA	R ² =.342	F(6,1554)=136.17	<.001		R ² =.339	F(6,1554)=134.41	<.001	
gender	-0.007	0.000	-0.006	0.995	0.031	0.026	1.236	0.217
age	0.249	0.207	9.59	<.001	0.114	0.069	3.2	0.001
house income	0.145	0.074	3.473	<.001	0.152	0.064	3.008	0.003
health status	0.299	0.217	10.18	<.001	0.223	0.120	5.645	<.001
心の豊かさ重視	0.505	0.395	17.859	<.001	0.516	0.436	19.711	<.001
物の豊かさ重視	0.158	0.116	5.551	<.001	0.296	0.241	11.507	<.001

意味探求の特徴

ネガティブ感情

- 自分を十分としない規範意識につながり否定的感情も含む

倫理・モラルと関連

- 人生の意味の探求は、人類共通の倫理原則を求めることに関連

物質的価値も重視

- 意味探求により社会資本を形成し、物質的充実につながる



協調的幸福感尺度IHS

(Hitokoto & Uchida, 2015)



1. 自分だけでなく、身近なまわりの人にも楽しい気持ちでいると思う
2. まわりの人に認められていると感じる
3. 大切な人を幸せにしていると思う
4. 平凡だが安定した日々を過ごしている
5. 大きな悩み事はない
6. 人に迷惑をかけずに自分のやりたいことができている
7. まわりの人たちと同じくらい幸せだと思う
8. まわりの人並みの生活は手に入れている自信がある
9. まわりの人たちと同じくらい、それなりにうまくいっている

<IHSの3側面>

- a. 対人関係の調和
- b. 平穩
- c. 人並み



ordinary happiness
(人並みの幸せ)の重視は、周囲・他者のしあわせにもつながっている

協調的幸福感を含む幸福感の回帰分析

- 協調的幸福感IHSと、主観的幸福感SHS、人生満足感SWLSを目的変数とし、デモグラフィック要因と意味保有・意味探求による重回帰分析をすると、いずれも説明率は高い
- 非常に興味深いのは、意味探求が有意で十分な標準化回帰係数で貢献するのは協調的幸福感だけということである

	IHS				SHS				SWLS			
	<i>r</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Models/ANOVA	R ² =.587	$F(6,1554)=370.48$	<.001		R ² =.519	$F(6,1554)=281.61$	<.001		R ² =.485	$F(6,1554)=245.49$	<.001	
gender	.025	0.051	3.099	0.002	.047	0.079	4.496	<.001	-.013	0.018	0.962	0.336
age	.274	0.143	8.298	<.001	.287	0.159	8.545	<.001	.244	0.133	6.878	<.001
house income	.180	0.08	4.785	<.001	.169	0.084	4.618	<.001	.194	0.105	5.625	<.001
health status	.329	0.126	7.25	<.001	.313	0.134	7.172	<.001	.336	0.175	8.997	<.001
presence of meaning	.731	0.572	24.434	<.001	.683	0.588	23.276	<.001	.656	0.560	21.393	<.001
search for meaning	.571	0.122	5.488	<.001	.481	0.018	0.745	0.456	.460	0.004	0.177	0.860

心と物の豊かさ項目による幸福感の重回帰分析

心の豊かさ：心の豊かさやゆとりのある生活に重きをおきたい

物の豊かさ：物質的に生活を豊かにすることに重きをおきたい

- ・ 協調的幸福感では、心の豊かさだけでなく、物の豊かさの寄与も高かった

	IHS				SHS				SWLS			
	<i>r</i>	β^2	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	β^2	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	β^2	<i>t</i>	<i>p</i>
Models/ANOVA	$R^2=.475$	$F(6,1554)=236.25$		<.001	$R^2=.355$	$F(6,1554)=143.96$		<.001	$R^2=.355$	$F(6,1554)=143.80$		<.001
gender	0.034	0.036	1.922	0.055	0.058	0.066	3.231	0.001	-0.006	0.006	0.276	0.782
age	0.278	0.219	11.385	<.001	0.284	0.244	11.404	<.001	0.246	0.215	10.08	<.001
house income	0.180	0.094	4.973	<.001	0.169	0.107	5.087	<.001	0.194	0.124	5.897	<.001
health status	0.321	0.219	11.519	<.001	0.309	0.237	11.24	<.001	0.347	0.267	12.667	<.001
心の豊かさ重視	0.618	0.500	25.338	<.001	0.502	0.382	17.48	<.001	0.491	0.366	16.719	<.001
物の豊かさ重視	0.165	0.111	5.924	<.001	0.058	0.020	0.959	0.338	0.112	0.069	3.346	<.001

心の豊かさだけでなく物の豊かさ重視も少し協調的幸福感を高める

ポジティブ・ネガティブ感情を 幸福感指標によって重回帰分析



- ポジティブ感情の説明率は高く、ネガティブ感情は低い
- IHSはポジティブ感情に寄与するが、**ネガティブ感情には寄与していない**

	Positive affect				Negative affect				VIF
	r	β	t	p	r	β	t	p	
Models/ANOVA	$R^2=.538$	$F(7,1553)=260.67$		<.001	$R^2=.227$	$F(7,1553)=66.40$		<.001	
gender	.070	0.051	2.902	0.004	.021	0.029	1.279	0.201	1.026
age	.155	-0.045	-2.418	0.016	-.283	-0.192	-7.917	<.001	1.186
house income	.199	0.048	2.69	0.007	-.022	0.023	1.003	0.316	1.086
health status	.278	0.014	0.725	0.469	-.216	-0.136	-5.576	<.001	1.203
SWLS	.686	0.321	10.127	<.001	-.315	0.161	3.935	<.001	3.395
SHS	.674	0.204	6.017	<.001	-.420	-0.383	-8.734	<.001	3.883
IHS	.665	0.260	8.723	<.001	-.372	-0.098	-2.544	0.011	3.000



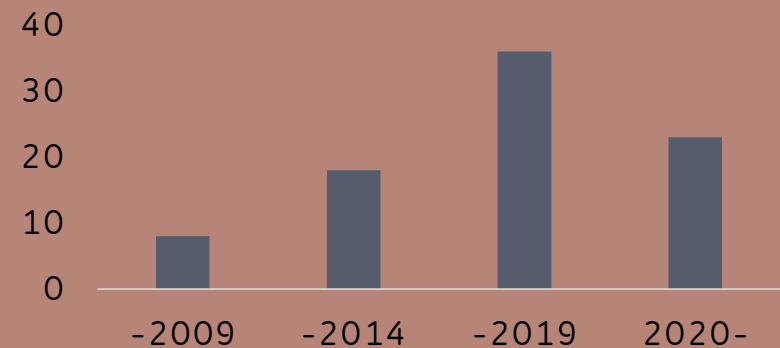
参考：MLQ研究の現状

(未発表)

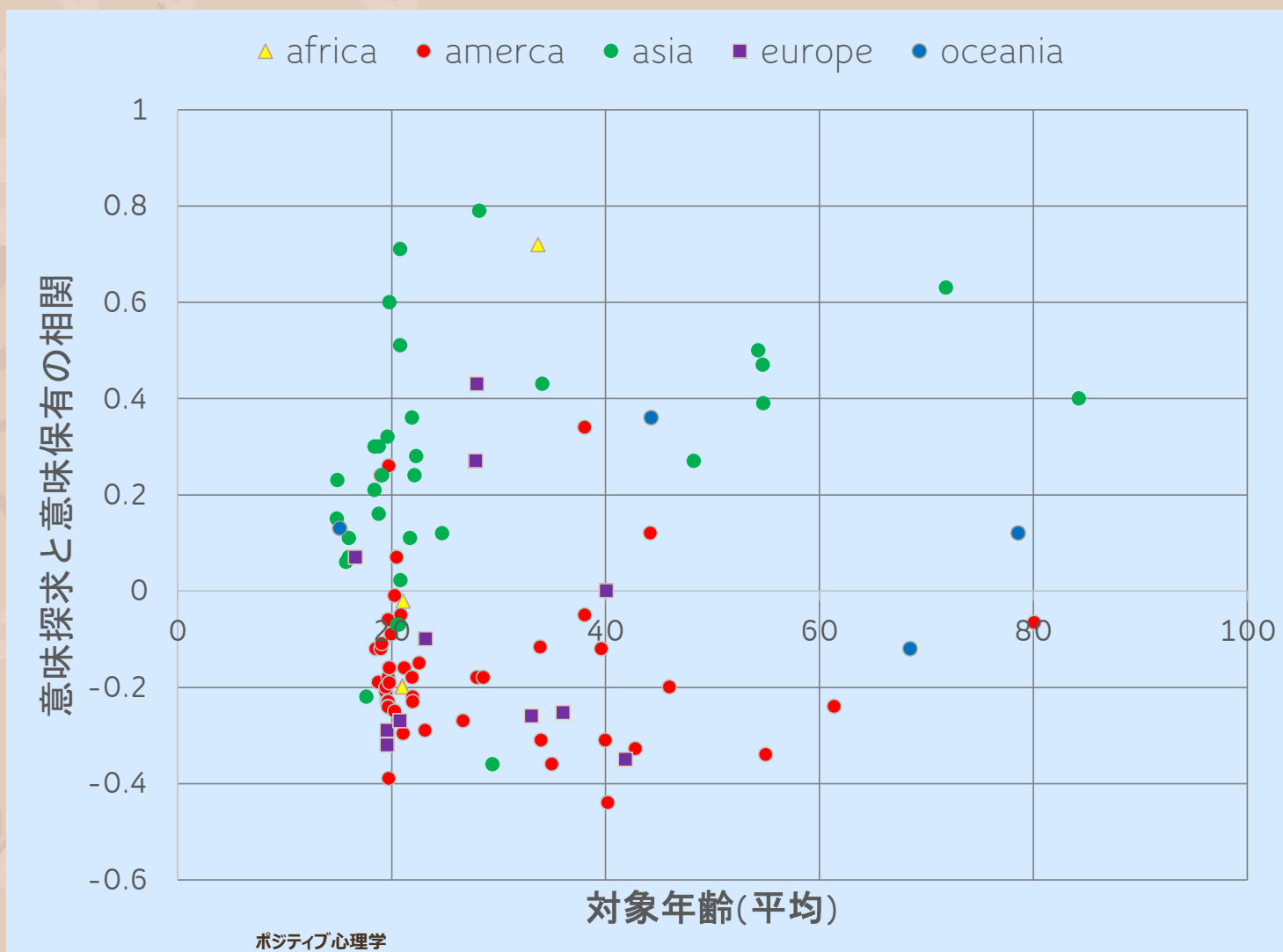


- MLQを用いた研究では、MLQ-Pだけを用いる研究が増加し、両尺度を用いる研究がやや少なくなっている

MLQの両尺度を用いた研究



MLQを用いた86研究の年齢別123集団のMLQ尺度間の相関



- 中国の研究数の最近の増加に伴い、MLQを用いたアジアの研究が多く報告されている
- 全般には、アジア(緑)では正の相関がみられ、欧米(紫と赤)では負の相関がみられる
- 年齢による効果はここでは明確ではない

協調的文化と意味探求

集団の価値観との調和と内面化

日本では、集団の目標が重視され、自己は他者との関係の中で定義づけられ、個人と集団の価値観を調和させ、それを内面化するとされる

疑問：意味探求は集団の価値観に向かう？

意味探求が、集団の価値観との調和やその内面化を促進するなら、それが求められる中年に高く、退職後に低いはず

しかし、現状は高齢者で高く、集団の価値観の推論だけでは、高齢者で高いことを説明できない



文化的幸福と意味探求



• 人並みを求める価値観

- 協調的幸福の人並みさという側面では、経済条件を重視し、心の豊かさだけでなく物質的豊かさが大切にされ、精神性スピリチャリティとはかなり異なる

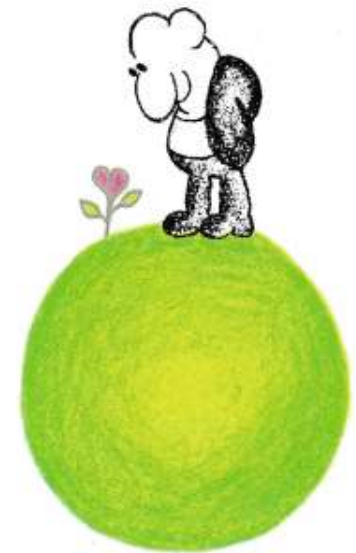
• ネガティブ感情の役割

- 意味探求は、現状に対する満足が十分ではないことも示し、ネガティブ感情ももたらすダイナミックな過程だが、平静な幸福にそういう側面があるかは不明

結論

- 日本人では、**意味探求と協調的幸福感**には、かなり密接な関係があることがわかった
- それは部分的には、物質的充実や倫理に基づき現状を変更する意図を介している可能性がある
- **意味探求と協調的幸福感尺度を同時に用いた研究を進めることで、さらに検討する必要がある**
- この分析は文化心理学の観点から日米比較の論文(一言)とする予定

しあわせってなに
自信をもつこと
自分をたいせつにすること
そして
自分とおなじくらい
ほかの人も たいせつにできること



レイフ・クリスチャンソン「しあわせ」岩崎書店

主要な参考文献

- Hitokoto, H., & Takahashi, Y. (2021). Interdependent happiness across age in Costa Rica, Japan, and the Netherlands. *Asian Journal of Social Psychology, 24*(4), 445-462.
- Hitokoto, H., & Uchida, Y. (2015). Interdependent happiness: Theoretical importance and measurement validity. *Journal of Happiness Studies, 16*, 211-239.
- 島井哲志, 有光興記, Steger, M.F. (2019). 日本人成人の発達段階による人生の意味の変化——得点レベルと関連要因の検討——. *Journal of Health Psychology Research, 32*(1), 1-11.
- Steger, M. F., Kawabata, Y., Shimai, S., & Otake, K. (2008). The meaningful life in Japan and the United States: Levels and correlates of meaning in life. *Journal of Research in Personality, 42*(3), 660-678.
- Steger, M. F., Oishi, S., & Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The Journal of Positive Psychology, 4*(1), 43-52.
- Steger, M. F., Oishi, S., & Kesebir, S. (2011). Is a life without meaning satisfying? The moderating role of the search for meaning in satisfaction with life judgments. *The Journal of Positive Psychology, 6*(3), 173-180.