

持続的な幸福感は得られるものか

公益財団法人ダイア高齢社会研究財団 主任研究員 医学博士 兪 今

自分は幸せなのだろうか？

毎年正月を迎えると、誰しも新しい年をどう過ごそうかと考えるものである。その中に「自分は幸せか？」と問い、幸せになるためにどうすればいいのかと考えた人はどれくらいだろうか。3月20日は「国際ハピネス・デー」である。この日をきっかけに一度幸せについて考えてもいいかもしれない。

幸せになりたいという願いは古くからの人類の願いである。BMJ(『British Medical Journal』)に発表された研究では幸せな人は幸せな人同士でつながっている傾向があり、周りの友人が幸せだと幸せになりやすく、友達が幸せであれば、自分が幸せになる確率は25%上昇し、また、友達の友達のさらに友達(三度の隔たり)が幸せであると、自分までも幸せである傾向が高いとされる。このように幸せは伝染することがわかっている。幸せになることは幸せな社会作りにもつながる。今の時代は幸せになることは目標というよりは、誰でも幸せになる責任があるとも言いたい。

国連は「国際ハピネス・デー」に、世界各国の「幸福度」ランキングを発表している¹⁾。2017年、155カ国の中で最も幸せな国と発表されたのはノルウェーだった。そして、デンマーク、アイスランドなど例年と同様に北欧諸国が上位にランクインした。日本は51位、先進7カ国(G7)の中で最下位という結果だった。国連のランク付けは、従来重視されてきた経済指標のGDPのみならず、ソーシャルサポートの有無、生き方の自由選択、社会貢献など国民の主観的幸福感も含めて数値化するのが特徴である。とはいえ、個々人の幸福感は国、民族、文化などにより多様であり、一概にいうことが難しいのも事実である。

単なる主観的な幸福感をみるとどうなるか。米国の世論調査会社ギャラップ・インターナショナルとスイスのWINによる共同調査は、調査対象国68ヶ国の中(2017年)から「純粋幸福度」を「幸福を感じている人の比率」-「不幸を感じている人の比率」を調べて、高い数値を出した国をランキング順に発表している。この調査結果で、最も幸せな

国はフィジー共和国であり、続いて、中国とフィリピンが2位と上位を占めた。そしてトップ10には一般に発展途上国と言われる南太平洋諸国や東南アジアの国々が多くランクインしている。日本は25位、先進7カ国の中では1位であるが、平均値を下回る結果であった。この調査では国連の幸福度ランキングで上位を占めた北欧諸国も10位以内にランクインすることはできなかった。

なぜ近年幸せについて関心が高まっているのか？

上述した通り、経済的豊かさは現実には幸福感アップに結びついていないとする「幸福のパラドックス」が示された。特に先進国においては幸福度への期待と現実の乖離が目立つ。従来は国の経済力、個人の所得など経済的な豊かさが幸せの条件として求められてきた。しかし、一定の経済力に達すると単純にお金もたらす幸福感はむしろ低下傾向にあるとされる。お金など外的な要因をアイスクリームに例えれば、最初の一口目が格別においしく感じられるように幸福感の維持にも限界があり、しばらくすると慣れてしまい当たり前と感じてしまいがちになると言われている。Lane²⁾の研究によれば、個人の収入が増えることでその人の主観的安寧感が正比例に増加するというのは経済学的錯誤であると主張する。

それでは幸福感はどのような要因の影響を強く受けるのか。進化心理学の観点から人間の心身の健康には切り離せないものとして遺伝的要因と環境的要因がある。遺伝的要因の幸福感に対する寄与は50%であるという。遺伝要素では外向的性格が幸福感への貢献度が高いとされる。また、経済水準、国の制度などが含まれる環境的要因は10%、残りの40%は自らの幸福感を高めるための努力と言っている。遺伝的要因を不変なものとして捉えるのは危険で疑問視すべきであり、現に性格特性には環境的要因の影響もあるとされている。ここで注目してほしい部分は40%の自らの努力の部分である。Laneは生活の質を評価するにあたり、究極の目標を3つあげている。それは、主観的安寧、人格の成長、正義である。その結果、経済的に

豊かになっても、幸福感が高まらない要因は金銭効果の限界であるとし、同時に主観的安寧感、人格の成長、正義が失われているからであると指摘し、これらの要素がバランスよく満たされるための努力が重要であると示唆した。

一方、幸福感は脳と密接に関係していることが脳科学分野においても明らかになった。「幸せホルモン」とされる、ドーパミン、セロトニン、オキシトシン、エンドルフィン、タイロルフィンなどは、楽しい、うれしい、安心、感動、愛情、感激など幸福感を得る上で重要な脳内物質であり、集中力ややる気のアップ、痛みの緩和や身体の調子を整える働きがある。これらの物質は美味しい食事をしたり、身体を動かしたり楽しいことをした時など、外部のポジティブな情報が五感を通じ脳に伝達された時に分泌されるものである。つまり、ポジティブ面に注目し、ポジティブ感情を多く体験することは幸福感を高め、持続させるのに重要である。

幸せな人とそうでない人にはどのような違いがあるのか？

Diener³⁾らは幸せな人は良い出来事を多く経験することで幸福感が高いのではなく、物事をポジティブに捉え、楽しい経験をより長く吟味し、楽しいことが多く起こっていると信じていると結論づけた。そのため小さな出来事でもポジティブに捉えることで大きな幸福感をもたらしていると指摘した。

また、Abbe⁴⁾らは幸せな人はよりポジティブであることを示した。幸せな人々は自分の決定に対し後悔しない。また、他人と自分を比較しないし、失敗をしても、自分自身を否定的にとらえず、気分転換を図り、自分を積極的に保つ特徴があり、ネガティブな経験をしてもより幸せで心地よい時間を過ごすことができるとされている。つまり、ネガティブな認知特性の人に比べ幸せな人々は物事に対しポジティブに捉える技術を持っているとされている。さらに、幸せな人は知性、社会性、健康面においても幸せでないと感じている人より良好であることが多くの研究から実証されてきた。

どうすれば幸せになれるのか？

誰でも自ら幸せになれるノウハウを持っている。従来の幸福感に関する研究で一致した見解は、幸福感は一次的な快楽で得られるものではなく、自己成長を伴う持続的に得られる心地よさ、気持ちよさを指すものである。ここで科学的なエビデンスに基づいた具体的な実践方法を幾つか紹介したいと思う。実践にあたっての注意点は、こちらで挙げた項目はすべてを実施しなければならないわけでは

なく、実践してみたいと思う項目から取り組んでみることである。また実施した結果がミスや失敗だったという評価はせず、実施期間も設けていない。そして、幸福感の向上が目標というよりは、努力して、実践する中で、感じられた自分の気持ちの変化、周りの変化、物事への認知の変化（ネガティブ感情への受容や自己コントロール感の変化）に注目するとよい。自身のメンタルヘルスの状態を事前に把握したい人は、公開中のWEB上でメンタルヘルスチェックを行うことができる（<https://www.happy-dia.org> 無料、無記名）。定期的にメンタルヘルスの変化を把握し、メンタルヘルスの維持増進のツールとしての利用も勧める。

幸せアップ実践方法

表1のハッピーステップ10の内、1、2、3、10はすでにダイヤニュース No.85号に紹介しているので今号では4、5、6、8を紹介する。

表1 「ハッピーステップ10」

項目	
1	毎日、その日に「感謝した」ことを3つ取り上げ、日記につける
2	1日1回10分ハッピー・ウォーキングを実施する
3	1日1回鏡を見ながら声を出して大笑いする
4	1日1回自分にプレゼント(ちょっとしたご褒美)をする
5	1日1回親切な行動をする
6	1日1回他人が見ていなくても良いことをする
7	週1回1時間程度ほっとできる人と会話のある時間を過ごす
8	普段感謝の気持ちをうまく伝えられなかった人に感謝の手紙(葉書)を出す
9	ご無沙汰している友人・知人に連絡をとり、再会する
10	近所の人にすすんで声を出して挨拶をする

○自分へのご褒美

自分にちょっとしたプレゼントやご褒美をすることは、自己肯定につながり、自分の能力をより発揮できる。また、心の安定につながる上にさらに社会とのかかわり、幸福感にも大きな影響を及ぼすといわれる。心の安定、自信、自尊心は三位一体ともいえる。そのベースは自分自身を大切にしているかどうかである。また、自分を大切にすること、他人に気遣うこと、この二つは互恵的な関係にある。Otake⁵⁾らは幸福度が高いグループと低いグループに分け、ここ3週間の幸福な経験と不幸な経験を比較したところ、自分は幸せだと強く思う人ほど、他の人に対して親切にしたいと思っており、また、親切にしているとも思っており、さらに、実際に親切なことをしているという傾向が明らか

になった。家族や友人、大切な人を幸せにしたいのであれば、まず、自分に優しくし、自分を労わることが大切である。一日頑張った自分に優しい言葉をかける、好きな音楽や美味しいお茶を飲みながらリラックスタイムを作るなど、物を買うことよりも、よい気持ちになる体験・経験を増やすのがよい。

○親切な行動・良いことをする

親切な行動と良いことをすることのポジティブ効果は多くの研究から明らかになっている。人々は他人のためにお金や時間を費やすことで幸福感を感じるということがわかった。また、親切な行動を多く実施するほど幸福感が高くなる報告もある。Rein⁶⁾らはマザーテレサの活動ビデオを見せる実験を行ったところ、ビデオを見た実験群では幸せ感が増幅し、免疫細胞も増えるなどの効果がわかった。また、Wilson⁷⁾らは見返りを求めない、意図的ではない親切は真の愛の表わし方で、幸福感の持続に繋がると指摘している。スタンフォード大学のAaker教授らの研究では具体的な親切行動目標を立てることで親切の効果がより高まるという。たとえば、「誰かを幸せにする」、「誰かを笑顔にする」などは親切行動の結果をポジティブに認識できるといふ。

○感謝の手紙を書く

感謝したことを日記につけることもよいが、感謝の手紙による幸福感は、長く続くという。Seligman⁸⁾らの研究では自分によくしてくれた人に感謝の手紙を書いて、その人の前で手紙を読んであげるよう指示をし、幸福感が、前後でどのように変化し、その変化はどれだけ続くのかを試みた。その結果、感謝の手紙を書くことによって幸福感は増幅し、その効果は1ヶ月程続くことが分かった。感謝の手紙は、「ありがとう」という一言メモで終わらせず「一緒に過ごした楽しい時間」、「共に行っている幸せな活動」、「共有する夢」などを、具体的に描写するとよい。

以上、取り上げた項目を実施するだけでなく、記入することにより、幸せな体験を可視化できると同時に、記入した体験を再度見返し回想することにより、効果の最大化を図ることができる。

どのような効果があるのか？

私達がエビデンスに基づき開発した「ハッピープログラム」は、表1に示したハピーステップ10を3ヶ月間実施するものである。2009年度から2016年度まで行った一般高齢者向けの28教室と虚弱高齢者向けの41教室の2種類のハッピープログラムを東京都の2自治体、神奈川県1自治体、新潟県の1自

治体において実施した（勤労者向けのハッピープログラムの結果はダイヤニュース No.84号に掲載）。ハッピープログラムの参加及び修了者の特徴は表2に示した。

表2 ハッピープログラム参加者基本属性(修了者)

項目	一般高齢者 (n=389人)		虚弱高齢者 (n=327人)	
	n	%	n	%
性別	男性	83 (21.3)	83 (25.4)	
	女性	306 (78.7)	244 (74.6)	
年齢	前期高齢者	243 (62.5)	140 (42.8)	
	後期高齢者	146 (37.5)	187 (57.2)	
	平均年齢(標準偏差)	72.9 (6.0)	75.5 (6.0)	
配偶者	同居	221 (58.2)	151 (46.2)	
	その他	159 (41.8)	176 (53.8)	

注:未記入者がある項目も含まれる

○メンタルヘルスへのポジティブな効果

ハッピープログラムに参加する前と終了時を比較したところ、一般高齢者、虚弱高齢者ともうつ状態、睡眠状態、不安状態がすべて改善し、幸福感の向上も認められた(表3)。男女、前期高齢者、後期高齢者層においてもポジティブな結果が得られた。

○メンタルヘルスリスクへの改善効果

うつ状態、不眠、不安のメンタルヘルスの不調者の割合は、ハッピープログラム参加後には顕著な改善が見られた(表4)。

○幸福感の向上効果

幸福感が低い割合は一般高齢者群ではハッピープログラム実施前後を比較すると、22.8%から12.9%と顕著に改善した(図1)。虚弱高齢者群ではハッピープログラム実施前後において、28.7%から22.3%と顕著に改善した(図2)。

また、「純粋幸福感」を「幸福だと感じる割合」と「不幸だと感じる割合」の差で表した(「幸福だと感じる」、「不幸だと感じる」、「どちらとも言えない」の合計が100%)。純粋幸福感はハッピープログラム実施前後において一般高齢者、虚弱高齢者とも非常に顕著に増加した(図3、図4)。

上記のメンタルヘルスへの増進効果を持続するためにはポジティブ体験を習慣化し、自己成長を伴う変化が望まれる。また、自主グループ活動への継続的参加や、日々の暮らしの中で意識して小さな幸せに気づき、楽しむなど、ポジティブ感情を継続的に経験することである。うつ、不安、不眠などは幸福感と負の相関が高く、互いに関連することは多くの研究から明らかになっている。また、脳科学研究では不眠による脳へのマイナス影響がポジティブ記憶部位に対して大きいことが明らかになっている。不眠と不安、うつとの関連性はこのようなネガティブ感情がより敏感になるためであるとされている。また、メンタルの不調は人によって頭痛、

表3 ハッピープログラム実施前後のメンタルヘルス指標の得点の変化

	一般高齢者			虚弱高齢者		
	開始前 平均値(標準偏差)	終了時 平均値(標準偏差)		開始前 平均値(標準偏差)	終了時 平均値(標準偏差)	
抑うつ	3.9 (3.1)	2.9 (2.6)	***	6.1 (3.2)	5.0 (3.1)	***
睡眠状態	3.8 (3.3)	3.0 (2.9)	***	5.2 (3.5)	4.6 (3.3)	***
状態不安	39.2 (9.2)	35.4 (8.9)	***	43.7 (9.2)	41.8 (8.7)	***
特性不安	40.0 (9.9)	36.3 (9.1)	***	45.2 (9.8)	43.8 (9.8)	***
幸福感	6.8 (1.7)	7.2 (1.5)	***	6.4 (1.7)	6.7 (1.6)	***

表4 ハッピープログラム実施前後のメンタルヘルス不調者の割合の変化(%)

	一般高齢者		虚弱高齢者	
	開始前	終了時	開始前	終了時
抑うつ症状あり	26.0	16.5 ***	50.2	37.0 ***
不眠の疑いあり	44.2	35.2 ***	61.5	55.0 *
高状態不安	32.5	20.6 ***	54.0	47.5 *
高特性不安	29.0	15.4 ***	49.7	41.7 **
低幸福感	22.8	12.9 ***	28.7	22.3 **

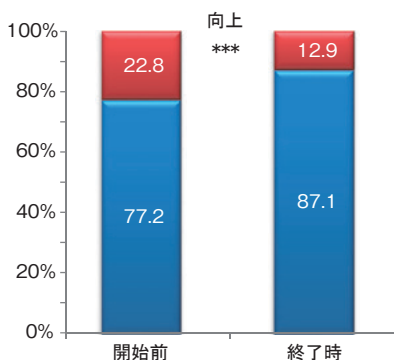


図1 一般高齢者における幸福感

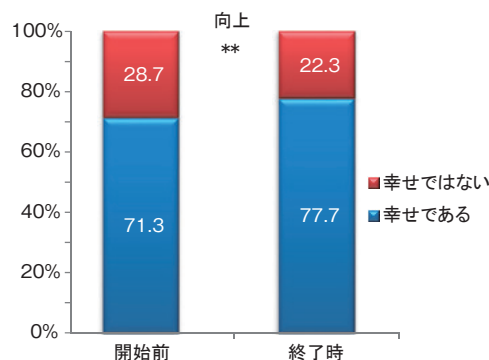


図2 虚弱高齢者における幸福感

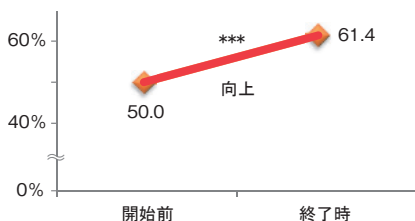


図3 一般高齢者における「純粋幸福感」

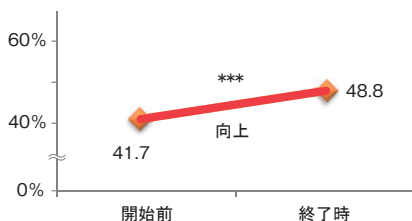


図4 虚弱高齢者における「純粋幸福感」

注: 純粋幸福感=幸せだと感じる割合-不幸だと感じる割合

*p<0.05(明らかに変化)、**p<0.01(顕著に変化)、***p<0.001(非常に顕著に変化)

食欲不振、疲れ、肩こりなど身体症状として訴えることが多く、定期的にメンタルヘルスの自己チェックを行うとよい。注意すべき点はネガティブな感情は当たり前のもので必要であり、ネガティブな感情を否定し、ポジティブ感情のみに固執しないことである。正しく受容し、自分の意志で統制し、より幸せになるために努力することが望ましい。

本文を要約すると、まず、幸福感は物質からよりもポジティブな体験から効果的に得られる。また、一時的な快楽ではなく利他的な活動や行動によって幸福感が増幅する。さらに、幸せに興味関心を向け、自己成長を成し遂げる過程で、ポジティブに物事を捉える習慣が身につく、幸福感が持続する。

【参考文献】

- 1) World Happiness Report 2017.
- 2) Lane, R. E. Diminishing returns to income, companionship and happiness. *Journal of Happiness Studies*. 1. 103-119.
- 3) Diener, E., Ng, W., Harter, J., & Arora, R. (2010). Wealth and Happiness Across the World: Material Prosperity Predicts Life Evaluation, Whereas Psychological Prosperity Predicts Positive Feeling. *Journal of Personality and Social Psychology* 99, 52-61.
- 4) Abbe, A., Tkach, C. & Lyubomirsky, S (2003). The art of living by dispositionally happy people. *Journal of Happiness Studies*. 4, 385-404.
- 5) Otake, K., Shimai, S., Matsumi, J.T., Otsui, K. & Fredrickson, B.L. (2006). Happy people become happier through kindness: a counting kindnesses intervention. *Journal of Happiness Studies*. 7. 361-75.
- 6) Rein, G., Atkinson, M., & McCraty, R. (1995). The physiological and psychological effects of compassion and anger. *Journal of Advancement in Medicine*. 8. 87-106.
- 7) Wilson, TD., Centerbar, DB., Kerner, D. & Gilbert, DT. (2005). The pleasure of uncertainty: prolonging positive moods in ways people do not anticipate. *Journal of Personality and Social Psychology*. 88. 5-21.
- 8) Seligman, M., Steen, T.A., Park, N., Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*. 60. 5. 410-21.

◇ PROFILE 兪 今(ユ・キン)

中国延辺医学院 医学部卒、琉球大学大学院 医学研究科 修了、医学博士。
桜美林大学 高齢・発達研究所 研究員、東京都老人総合研究所 研究員を経て、2009年より現職。高齢者の「うつ予防プログラム」の開発と応用研究に関する研究などを行う。主な共著に「男性百歳の研究」「精神障害の予防をめぐる最近の進歩」等がある。



ハッピープログラムのホームページやメンタルヘルスの自己チェックサイトも Web で公開中です。過去のチェック結果や五感健康法のサービス等を利用いただける、会員登録(無料)もできるようになりました。ぜひご利用ください。



ハッピープログラムHP
<http://happy.dia.or.jp>



メンタルヘルスの自己チェック
<http://www.dia.or.jp/enquete>