

研究論文

Well-Being の全体的理解をめざして

－システム論からの心理学的一考察－

Aiming for a holistic understanding of Well-Being

－ A psychological consideration from the perspective of Systems Theory －

西川 隆蔵

Ryuzo Nishikawa

要約

本研究の目的は、一般システム理論の立場から、ウェルビーイングの全体的理解の枠組みを提案することであった。個人（マイクロレベル）から、国・民族（マクロレベル）までのシステム階層を視野に入れながら、個人のウェルビーイングを構成する要因として、次の4つを取り上げた。①「身体的健康状態」、②「自律性、成長への動機、目的意識と達成への意欲、メタ認知能力などのコンピテンス」、③「開放性」、④「幸福感や人生満足感」。さらに、幸福感は自らが創り出す主観的経験であること、社会的施策の情報基盤として個人のウェルビーイングの全体的評価が必要であること、感情機能については、ポジティブ、ネガティブ両感情の多様性や力動性が重要であることが指摘された。

キーワード：ウェルビーイング、システム論、コンピテンス、感情多様性

Abstract

The purpose of this study was to propose a framework for a holistic understanding of well-being from the perspective of General Systems Theory. While taking into account the system hierarchy from the individual (micro-level) to the nation/ethnic group (macro-level), the following four factors were identified as constituting the individual's well-being: 1) "state of physical health", 2) "competence such as autonomy, motivation to grow, sense of purpose and ambition to achieve, and metacognitive ability", 3) "openness", and 4) "sense of happiness and life satisfaction". Furthermore, it was pointed out that the sense of happiness is a subjective experience that one creates for oneself, that a holistic assessment of an individual's well-being is necessary as an information basis for social policies, and that with regard to emotional functions, the diversity and dynamism of both positive and negative emotions are important.

Keywords: well-being, systems theory, competence, self-organization, emotional diversity

はじめに Well-Being への関心と課題

世界保健機関（WHO）憲章（1948）で、「健康とは、単に疾病がない状態ということではなく、肉体的、精神的、そして社会的にウェルビーイング（Well-Being）な状態にある」と規定されて以来、世界各国で GDP 以外の経済や社会の進歩を計測する模索が加速し、ウェルビーイングに関する指標を政策に活用する動きが広がり、国内外でウェルビーイングについての研究、調査が数多く提出されている。ただ、経済学、政治、社会学、福祉、医療、教育、心理学等の分野での指標はさまざま、これまでのところ、ウェルビーイングの概念が明確に共有されているわけではない。また 2000 年代になって、ウェルビーイングを幸福（happiness）と同義に捉える立場からの調査・研究が非常に多くなっており、例えば 2000 年に刊行された Journal of Happiness Study では、本誌は「主観的ウェルビーイングの科学的理解のための学際的ジャーナルである」と記されている。

そもそも、この「幸福」への関心は、古代ギリシャ時代の哲学的省察にその源流を求めることができるもので、紀元前 4 世紀頃、「快樂主義」ヘドニズム（hedonism）で有名なエピキュロス（Epikouros）が、倫理的な帰結主義として、快樂（通俗的な意味での快樂でない）に繋がる活動を「善」と説いたと言われている。この快樂主義は近代になって、ベンサム（Bentham, J.）の功利主義的哲学（utilitarianism）へと展開し、「最大多数の人々にとっての満足と喜びを最大化することとされ、幸福観としてのヘドニズムは、このような形で身体的な快樂という比較的狭い範囲の内容から、自己利益といった幅広い内容へと展開されるようになった。また同時期にアリストテレスは「ニコマコス倫理学」において、幸福とは「与えられた環境・現状を最大限に活かし、人間らしく生きることであり、課題に対する強い関与、ある活動に従事しているときに味わう充実感である」と説いている。これがユーダイモニック（eudaimonic）幸福論であり、「幸福は目的があり、意義深い人生を送る機会として考えるもので、何かのための手段ではなく、それ自体が究極の目的として、全ての行為を動機づけるものとされる。これらヘドニクとユーダイモニックの考え方は、生きるうえでの努力や行為の正当性を前提とする点では共通しているが、その違いは、現在のウェルビーイングの捉え方にも表れている。

ところで、学術文献データベース（Google Scholar）では、「ウェルビーイング」という言葉が含まれる論文数が、1980 年代は皆無に近かったのが、2019 年には 15000 を超える数に推移している（Diener, et al, 2018）。これは Diener らの主観的ウェルビーイング（Subjective Well Being / 以降 SWB）（Diener, et al, 1999）や Seligman（2011）のポジティブ心理学にリードされる形での関心・研究が増加したことによるものであろう。

SWB は、ウェルビーイングを人生という長いスパンで捉え、その人自身の視点（価値観や人生目標）から自身の人生に対する満足度を評価するもので（Diener, 1984）、さらにポジティブ感情の相対的な高さによる評価が加えられている（Diener, et al., 2018）。ただ、この SWB は

Diener ら (2018) が指摘するように、あくまでもウェルビーイングについての一つの側面であり、ウェルビーイング全体を網羅するものではない。その点で、OECD のウェルビーイング測定に関するガイドライン (OECD, 2015) では、SWB の視点に加えて、ユーダイモニックな視点として、「人生における意義と目的意識、または良好な精神的機能」が加わっている。そしてこの SWB とは異なる形で、ウェルビーイングを構成概念として規定しているのが、Seligman (2011) のポジティブ心理学である。ここでは、ウェルビーイングを構成するとされる概念や相互に関連する機能を包括的に捉えようとする視点から、①ポジティブ感情 (Positive Emotion)、②何かへの没頭 (Engagement)、③人との良い関係 (Relationship)、④人生の意義や目的 (Meaning and Purpose)、⑤達成感 (Achievement/Accomplish) の5つの要因とともに、24 の人格的強み (character strengths) リストが挙げられている (Seligman, 2011)。

このウェルビーイングの捉え方に関して、ユーダイモニックな考え方をさらに色濃く反映させているのが、Ryff (1989) の心理的ウェルビーイング (Psychological Well-Being/以降 PWB)、Ryan & Deci (2001) の自己決定理論 (Self-Determination Theory/以降 SDT) である。これらの研究では、人間の潜在能力の十全な発揮と成長に価値をおくとともに、特に Ryff & Keyes (1995) は、生涯発達の観点から、人生全般にわたるポジティブな心理機能として、心理的機能の十全さ、良好さを意味するものとしている。

子ども領域に目を向けると、ウェルビーイングは主に福祉、健康・安全や子どもを取り巻く環境改善に関わる分野で取り上げられることが多く、「子どもが日常的に健康な生活の状態にあり、自立した大人へと成長できる生活環境が整えられている状態」として、子どもの生活評価を主眼とした指標が挙げられることが多い (上坂、中森, 2020)。そこで描かれているウェルビーイングは、自立を前提とした成長プロセスに力点がおかれており、それを支える生活環境がどれだけ保証されているかの評価が主になされている。

以上のように、ウェルビーイングは、心理、経済、政治、環境、福祉など、さまざまな領域でアプローチされる包括的な概念であるが、それだけに心理学的な研究領域に限ってみても、概念的に先に述べたヘドニックな視点、あるいは幸福感とユーダイモニックな視点の区別、また操作的に規定されるウェルビーイング概念の整理が十分でないし、詰まるところ「ウェルビーイングとは何か」の探求が課題として未だ残っているのが現状である。

ただウェルビーイングの育成や向上を考えると、幸福感や人生満足度といった主観的評価に限局して捉えられるものではなく、経済状況、身体的健康や生活満足、物質的豊かさなどに帰結される問題でもない。やはり「人間の生き方」として、個人が生活する社会、環境という文脈をも含めた全体的な理解 (捉え方) を基盤した、実証的な検討が必要であるし、ユーダイモニックな視点から子どもから大人に至るまでの成長過程に通底する心理学的な本質的要因をピックアップするといった作業も必要であるように思われる。

そこで、ウェルビーイングを全体的に捉える視点として、一般システム理論（General Systems Theory/Bertalanffy, 1968）に注目してみたい。このシステム論は簡潔に説明するならば、人間を含めた生命体システムそのものが自律的に生成変化することに注目するものの方（perspective）である。人間という生命体システムは大部分外界からの刺激とそれに対する反応の相互作用の中で発達していくのであり（システムの開放性：openness）、その相互作用は複雑な円環的因果律によって特徴づけられる。これは生物の細胞などで通常観察される現象でもあり、人間の心をはじめ、家族、集団や社会、さらには宇宙の構造の形成などにも適用できる捉え方である。このシステム論は、未だメタファとしてのモデルの域を出ない感もあるが、人間について、他者や環境との相互作用の中で、自身の目標に向かって自己を生成・組織化していくという全体的（holistic）、生態学的（ecological）な立場からの視点を提供するものであり、ウェルビーイングへの心理学的アプローチとしてのパースペクティブになるとと思われる。

本稿では、以上の背景から、システム論の立場から、これまでの研究知見をふまえて、ウェルビーイングの全体像を捉える枠組みを提出することを目的とする。

1. 成長に向けての自己組織化

一般システム理論では、生命体システムは他のシステムと相互に影響を授受しており、影響をシステム内でどのように処理するかについての秩序を持つとされる（Bertalanffy, 1968）。この秩序とは、環境との相互作用の中で、情報や物質エネルギーを交換し、ネグントロピー（恒常状態に向かう傾向を意味するエントロピーとは逆の傾向）を増大することによって進展していくというものである（Miller, 1978）。人間をこのようにシステムとしてとらえた場合、内的な不均衡が重要な建設的な役割を果たし（Prigogine & Stengers, 1984）、ホメオスタシス的な均衡の単なる機能よりも勝っているところの、定常的な不均衡へのプロセスの中に成長の「原動力」を見いだすのである。このプロセスのなかで、秩序や構造が生まれることを自己組織化（self-organization）と呼ぶのであるが、より高次の構造が創発（emergence）することになる。

我々の人生におきかえるならば、誰もが程度の差こそあれ、適応と不適応の間を揺れ動きながら成長の過程をたどるのであり、何かを失った時、あるいは悩み、苦しんだ時期が人生において重要な意味を持っていたりと、人生の節目節目での体験が実はさらなる成長の契機となっている。このことを現象学的な立場から論じているのが Carel (2016) で、自らも難病患者であった彼女は、トラウマ後の成長や発達をとりあげ、人間における病の試練を経験することによってもたらされる成長の可能性を指摘している。システム論からすれば、葛藤や不安、つまりシステム内の不均衡状態は人間と環境との相互作用の結果としての必然であり、生涯は一連の葛藤、失敗、失望を自己に包接していく過程でもある。不安や葛藤を抱えていることそのものが人間存在の本質的特徴であって、それ自体精神の分裂や乖離を意味するものではない。このようにシステ

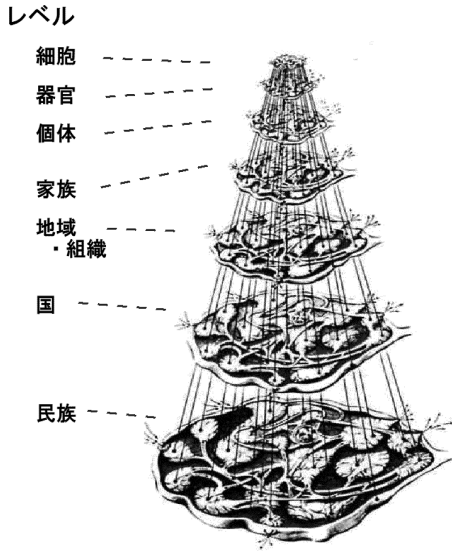


図1 システムの階層 (Miller, 1978 をもとに作成)

層システム間の相互規定性により、個人の活動は対人的、社会的、物理的側面を含めて、その文脈から切り離せない (Bronfenbrenner, 1979)。これらシステム間の相互関係の様相は一つの「生態系」であり、多様であって、その関係のゲシュタルトは、上位のシステムが提供する環境によっても様相を変えることになるし、逆に下位システムの変化が上位システムに影響を与えて、そのゲシュタルトが変動するという事も生じる。我々が生きる社会での出来事は、それが社会システムの一部のことであったとしても、その人個人の新たな世界構築の契機となる。人間個人を「マイクロシステム」として、上位の「メゾシステム」「エクソシステム」、そして「マクロシステム」というようなシステム階層を考えると、ウェルビーイングはさまざまな立場や領域からのアプローチが可能であるとともに、レベル間のトップダウン、ボトムアップの相互作用を視野に入れつつ、各レベルでの現象を理解する必要がある。

ムにおける自己組織化という現象は、ユーダイモニックなウェルビーイングの捉え方と軌を一にするもので、人間の成長プロセスでの内的な力動 (dynamics) を示すものでもある。

次にこのようなシステムについて、その上位の社会・環境システムとの関係、相互作用のあり方に注目すると、個々の人間と環境システムとの間の豊かな関係性のネットワークを一つの「生態系」として理解することになる (図1)。発達は「成長しつつある人間」と、そうした「人間が生活する直接的な生活場面の变化する特性・状況」との間の漸進的相互作用によつて形成される。人の行動とその時の環境とは相互依存的であり、階

2. システム・インフォームド・ウェルビーイング

(1) ユーダイモニックなウェルビーイング論

先にふれた Ryff (1989) の PWB では、心理的ウェルビーイングの6つの次元として、①一人の人間として成長、発達している感覚 (Personal growth)、②自分の人生が目的に沿っていて、意味があるという信念 (Purpose of life)、③自身の生活、環境を効果的に管理する力 (Environmental mastery)、④自己決定の感覚 (Autonomy)、⑤他者との良好な関係性 (Positive relation with others)、⑥自己受容 (Self acceptance) があげられている。また Ryan & Deci (2001) の SDT では、ウェルビーイングの中核的定義としてユーダイモニックの考え方、あるいは自己実現の概念を取り込む立場から、①自律性 (autonomy)、②有能感 (competence)、③関係性

(relatedness) の3つの動機の充足が心理的成長（内発的な動機付け）、統合性（文化的学びの内
在化、同化）、ウェルビーイング（人生満足感、心理学的健康）などの本質としている。これら
は、先の PWB の要因とも重なるところが多いが、その充足が私達の生活の自然な目的として捉
えられていて、心理学的健康の最低限の要件を規定するというものである。

これらをシステム論的に整理すると、上記の次元や要因は自己組織化するシステムの機能とし
ての内発的な活動と、それに伴う外界との相互作用の中での自律的な成長のプロセス、そして開
放性というシステムの特質を意味することになる。また先のポジティブ心理学では、持続的幸福
感を実現する特徴として、先の5つの要因に加えて、自尊心、楽観性、レジリエンス、活力、自
己決定感、ポジティブな関係性といった要因もあげているが（Seligman, 2011）、これらは先の
PWB や SDT との重なりも多い。この中のレジリエンス、楽観性は、困難・苦境、あるいは脅
威的状况に陥っても、そこから回復、成長へと繋げる力として（Harvey, 1996）、またその回復
過程における認知プロセスの特質として捉えることが出来るもので（Danhaerm et al., 2005;
Boehner, et al., 2007）、自己組織化というシステム機能の特質と良好な働きを意味している。

さらに人間主義的心理学（humanistic psychology）の立場から、自己実現の概念（Maslow,
1962）を取り込む形で、ユーダイモニックな捉え方とヘドニックな視点を統合したウェルビー
イング論を展開しているのが Waterman（1993）である。ユーダイモニックな生き方を卓越性
（excellence）を理想的に追求すること、つまり自己実現を追求することとし、日々の活動での努
力が人生への意味づけ、方向性をもたらすと主張する。また日々の活動から自己実現の表出感情
としての幸福感や人生満足感が生じることから、彼が開発した自己実現の感情表出尺度
（Personally Experiensive Activity Questionair/PEAQ）では、「個人的な表出感覚（feeling of personal
expressiveness）」に、「快楽的楽しみ（hedonic enjoyment）」が加わり、2因子で構成されている
（Waterman, 1993）。

以上のように PWB や SDT のウェルビーイングの捉え方には、自己実現という内発的な成長
動機を中心とした内面の力動が示されているとともに、人間関係での相互依存と自立とのバラ
ンスなど、関係の中で実現され体験を重視している点で（Deci & Ryan, 2000）、ウェルビー
イングの有用な指標と言える。つまり、人間は個として完全な存在ではなく、生涯、関係の中
で、互いにその不完全さを補いあいながら、共同して生きることが出来る存在であるからであ
る。ウェルビーイングが目指す人間像は、誰の助けも必要としない完璧な存在ではなく、周囲・社会との関
係に支えられる相互依存的な存在であることから、その生き方への全体的な理解が必要であ
らう。

(2) ウェルビーイングの全体像

図2は、システム階層の観点から、マクロレベルのシステム（国・民族）の中に、メゾシステ

の多い物質的、経済的要因はウェルビーイングの直接的な規定要因ではないと考えるところから取り上げていない。

①は「疾患・疾病、障害があるかないか、あればどのような・・・」という健康状態のことであり、疾患や障害のないことをウェルビーイングの条件としているのではない。健康のレベルが下がった（疾病に罹患する）としても、それは他の要因との相互補完的な関係の中で、他の要因を活性化することにつながり、ウェルビーイングが支えられたり、向上するということも考えられる。Carel（2016）の言葉を借りれば、「病においてウェルビーイングは可能」であり、一つの領域（健康）での縮小が他の領域（人格的成長など）での増加によって補われることで、ウェルビーイング全体は保たれるのである。

②の成長を支えるコンピテンスとしての自律性、成長への動機、目的意識と達成への意欲、メタ認知能力、レジリエンス、自己有能感、自己受容、楽観性は、ユーダイモニックな視点からピックアップした主要な要因である。

③の開放性はシステムの本質的特質でもあり、人間を周囲環境との関係の中で生きる存在として、外部システムとの円環的な相互作用を示すものである。具体的には他者との良好な関係性、経験への「接近」「受容」、柔軟な態度、成長動機に基づく緊張接近的な傾向を意味している（西川、1999）。

④の幸福感や人生満足感はシステムの自己組織化（成長）のプロセスの中で内発する感情・情動、評価経験であることを示している。ここでは、快感・快楽もウェルビーイングにおける一つの下位感情、ヘドニックな経験として取り上げている。また倫理的なこととは、ただ自分が幸福、満足であれば良いというのではなく、それは人と共に生きるための倫理あるいは徳（勇気、公正、節制など）というものが大切という意味である。

②と③にあげる要因について、操作的なデータと付き合わせてみると、例えば喜多島ら（2021）の主観的ウェルビーイングに関連する心理的要因の分析結果としてあげている4因子（Ⅰ．繋がりと感謝、Ⅱ．自己受容と楽観、Ⅲ．自己実現と成長、Ⅳ．自信と自分らしさ）の内容とも対応している。図の中で点線矢印が、システム内、及びシステム間の円環的な関係を示していて、これら①から④は相互に作用しあう関係にあり、例えば、④幸福感や人生満足感は①から③の機能の働きによる結果であると同時に、それがまた①から③にフィードバックされて、その機能を活性化、強化することになる。

また家庭、社会、国・民族のどのシステムであれ、開放的であるということがウェルビーイングを規定する要因である。閉鎖的な状態がその国・民族、社会の発展や、メンバーの幸福を阻害することは、これまでも私たちが学んできたことでもあり、開放的であることによる緊張や葛藤が定常的に維持されていくことで、成長・発達が可能となる。

さらに家庭では、家族メンバー、特に子どものウェルビーイングを向上するための基本的条件

として、⑤身体的健康、身体的・心理的発達を保証する環境、また家族との情緒的関係をはじめとする家族生活の充実をあげている。また学校・地域・企業での⑥社会的ウェルビーイングの取り組みでの学校は家庭と地域をつなぐプラットフォーム的な役割を果たすことになり、特に社会共創（social co-creation）では、それぞれが互いに異質さ（特質として）を持つさまざまなシステムの相互作用（協業）により、新たな価値が生まれることであり、システム間、あるいは階層間での力動的な相互作用がウェルビーイングの促進・向上に繋がることを意味している。国、民族システムでの⑦「生きやすさ（live-ability）の保証」は、例えば、日本国憲法の第25条「全ての国民は健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する」に注目したもので、施策のさまざまな領域で極端な貧困、病気・障害、不公平、阻害・孤立・暴力、腐敗（社会的）等の問題がなく、全体的（wholesome）にバランスがとれている状態を保証することを意味している。

(3) 幸福感、満足感は自らが創り出す主観的経験であるということ

幸福感や人生満足感は、それらが結果として得られるモノ、コトの達成、あるいは実現プロセスにおける経験であり、それはその個人の価値観や自己評価の基準、枠組みによって、大きく規定されるものである。このことについては、これまで経済的・物質的豊かさとの関係を検討した調査にも示唆されていて、その調査の代表的な研究としてあげられるのが経済学者 Kahneman (1999) の「ウェルビーイング：ヘドニック心理学の基礎」であろう。そこでは、文字通りヘドニックの考え方があり、研究や介入の目標は人間の幸福を最大化することとして、人々がいかにして実利を計算し、報酬の密度を最大化し、快楽と不快感に関連する入力を最適化しようとするのが述べられている。また「フォーカシング・イリュージョン」なる説が出されていて、「人は所得などの特定の価値を得ることが必ずしも幸福に直結しないにもかかわらず、それらを過大評価してしまう」とされている。年取との関連を調べた調査（Kahneman & Deaton, 2010）では、年取 75,000 ドルまでは、幸福感と相関するが、それ以上になると、相関は見られなくなることが明らかにされている。これは価値の枠組みや基準が安定しつつも可変的で、同時にそれまで幸福感や満足感の対象であったものも変化（感覚閾値の低下）することを示唆している。

もう一つの例として、行動経済学者の Frank (2013) の研究では、所得、社会的地位、モノなどを「周囲との比較により満足が得られる地位財（positional goods）」、他人との相対比較とは関係しない健康、自主性、良質な環境、自由、愛情、社会の所属意識を非地位財（non-positional goods）として、地位財による満足は非地位財による満足よりも長続きしないことが明らかにされている。また Nettle (2005) は、幸福感との関連でも、地位財による幸福は長続きしないのに対して、非地位財の幸福は長続きすることを報告している。この地位財・非地位財とは別に、幸福感を規定する要因についての調査が日本でも実施されており、内閣府（2009）の平成 21 年度国民生活選好度調査では、「幸福を判断する際の重視する項目」で選択率の高い項目は、男子で、

15歳～24歳までが友人、自由時間、健康、25歳～44歳までが家計、就業、家族、45歳～は健康、家計、家族となっている。女子では、15歳～24歳までが自由時間、友人、健康、25歳～44歳までが家族、家計、就業、健康、45歳～は健康、家族、家計となっている。

このように幸福感や満足感は個人が価値をおくモノ・コトの達成プロセスでの主観的経験、評価であり、その判断基準は一元的なものではなく、心理学的な発達の位相、ライフステージの違いから異なることになる。また認知と感情の関係からすると、それは円環的に作用し合うシステムであることから、どのような出来事にせよ、それが一方的に特定の感情を喚起するというのではなく、事実をどのように受け止めるかということでは、そこには情報処理過程（記憶を含む認知プロセス）が関与しているのである（Lazarus, 1984; Malatesta & Wilson, 1988; Bower, et al., 1981）。

日本社会では、子ども、若者世代の中で、相対的な貧困率が高くなったと言われる（阿部, 2011）。また SNS の広がりには若者に自分の育った社会階層や格差の存在を強く意識させることになり、本来なら取得できるものを欠いているという「相対的な剥奪感」のようなムードが広がっていて、成人世代においても社会的不公平感が広がっていること（黒川, 2016）が指摘されている。この種の剥奪感や不公平感も内的な情報処理、主体的・能動的な認知が少なからず関与しての認知スキーマでもある。私達は社会環境・状況に対して、ただ受動的に一方的に影響をうけて、不幸や不公平を感じているのではなく、そこには能動的に自らの言葉によって、創り出した物語としての現実があるのではなかろうか。

（4）社会的施策の情報基盤としてのウェルビーイングの全体的理解の必要性

我が国の現状をながめると、2021年以降、国政レベルでのウェルビーイング向上が重視されるようになり、文科省（2023）の次期教育振興政策基本計画にウェルビーイングに関連しての対人関係等に関する項目が追加され、内閣官房（2021）の「子ども政策の新たな推進体制に関する基本指針」では、こども家庭庁の設置ならびに子どものウェルビーイングの向上と、それに対応する社会的・経済的施策など、さまざまな施策・取り組みが提案されている。具体的な施策としては、内閣府がウェルビーイングを取り入れた新たな取り組みを提示しているが、そこでは、従来の生活の質の評価に加えて、SWBを加えた生活評価指標調査を公表しており、①社会全体の現在状況をふまえての子ども、青年の生涯発達をととしてのウェルビーイングの育成、②国民全体の安心・安全と国民一人一人のウェルビーイングが両立する社会の構築、③一人一人の多様なウェルビーイングと課題への挑戦を実現する教育・人材育成などが基本方針としてあげられている（内閣府, 2021）。

このように、国政において、個人のレベルと社会・環境レベルでのウェルビーイングを視野に入れた具体的な取り組み方針が出されたことと併せて、企業・事業者での顧客や従業員を対象に

したウェルビーイングの取り組みやデジタル田園都市構想といった地域のウェルビーイングの取り組み、教育実践の場においてもウェルビーイングの向上をめざした社会共創活動も増えてきている。その他、家庭教育支援や学校でのヘルスケア教育等の実践成果がボトムアップ的に、地域・産業、ひいては政府レベルでのウェルビーイング施策へと波及していくようにも思われる。社会の中でのシステム間の相互作用の中で、新たな価値が創発されることになり、個人、社会の進化へと繋がっていくのである。

以上のようにシステム階層からすれば、ウェルビーイング向上の社会的取り組みは、単に社会のみならず、個人々人も視野に入れた取り組みが必然的に生じることになり、また社会の良さを評価する基準、あるいは施策目標といった情報基盤はマイクロレベルでの個人のウェルビーイングになってくる。特に社会システムのウェルビーイングはどの社会でも共通の普遍的かつ一元的な指標によってはかれるものでなく、いわゆる「良い暮らし指標」としての物質的状況指標のみならず、先の図2に示した個人システムの諸要因についての全体的な評価（ウェルビーイング状態）が必要であるように思われる。

3. ウェルビーイングと感情多様性

私達の感情については、2次元構造が仮定され、ポジティブとネガティブの両感情は一次元上の両極端にある関係ではないとされる（山崎，2006）。一般的に両感情は負の関係にあるものの、その相関はかなり低く、たとえば PANAS (Positive and negative Affect Schedule) の研究 (Watson, et al., 1998) においても低い負の関係が見られるくらいで、無相関という結果もある (Pettit, et al., 2001)。神経生理学的にも、ポジティブ感情とネガティブ感情は異なった神経経路で支配され、両者は異なったメカニズムを介して心身の機能に影響を及ぼしていることが報告されている (Lane, et al., 1997; Isen, 2002)。一般的に感情は快-不快から分化していく生物学的な機能であり、両感情には特有の役割や機能が想定される。例えば、ネガティブ感情は問題への注意を高め、詳細で注意深い認知や情報処理を追求するのに対して、ポジティブ感情は注意を広め、全体的な認知や情報処理を高めるといったことも明らかにされている (Fredrickson & Branigan, 2005)。このように、ポジティブ感情とネガティブ感情の関係は全くの非対称というよりも、その機能において互いに補足的関係にあることも事実である。

これまでのところ、ウェルビーイングに関連して、両感情のそれぞれの高低を別々に扱い、両者の柔軟なバランスを捉える研究はあまり行われていないが、次に示す図3は、SWBの人生満足度との関係に興味深い結果が示されている。人生満足度とポジティブ、ネガティブ感情得点のクラスタ分析により、5つのグループが選択されていて、各グループの心理的ウェルビーイング要因の因子得点を示したものである (前野, 2013)。満足度が最も高いクラスター1はネガティブ感情が低く、それに比してポジティブ感情がかなり高い状態であるが、満足度がやや下がる

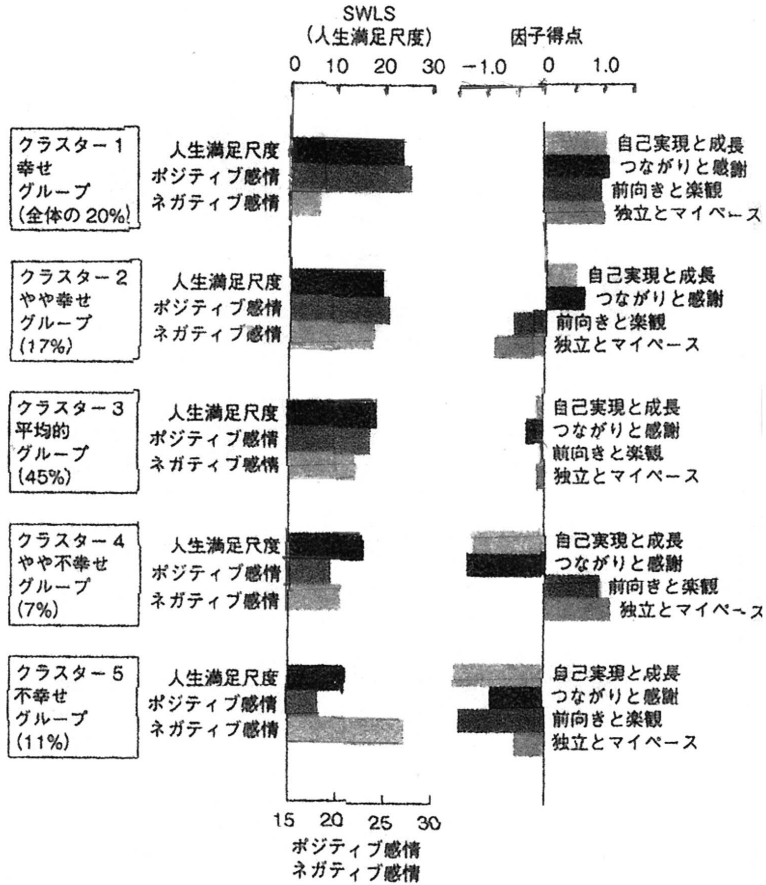


図3 人生満足度とポジティブ感情・ネガティブ感情得点からのクラスタ分析結果（前野，2013）

「やや幸せ」「平均的」というクラスタ2や3では、ポジティブ感情がネガティブ感情よりもやや高いとはいえ比較的均衡している。またネガティブ感情だけを見れば、2と3のグループは満足度がさらに下がるクラスタ4の「やや不幸せ」グループよりも明らかに高いのが特徴的であり、ポジ、ネガ感情が単独で満足度に影響を与えているわけではないことが示唆されている。さらにこの研究の中で、満足度につながる17個の心理的要因との関係について検討した結果では、「自己受容」、「楽観性」、「気持ちの切り替え」、「心配事がない」の項目が互いに高い関係性をもって人生満足度に関連することが明らかにされている（蓮沼，2011）。このことはネガティブ感情を体験しても、それをどのように受け止めるか（自己受容、楽観性）、どのように対処するか（気持ちの切り替え）という認知プロセスが人生満足感を規定する要因として関与していることを示唆している。

私達は確かに不安、苦悩といった状態よりも平静で、楽しい幸福な状態を好むし、欲求不満、不安、抑うつ、怒りといったネガティブな感情の有無は精神的健康を判断するうえでの重要な指標ではある。しかし、不安や怒りが一つの目的達成に役だつことを看過することはできないし、

人間は他者との関わりの中で、自分の情動や体験を抑圧したり、過度に統制することなく、それに巻き込まれることなく、自分自身を受け入れることができる存在である (Gendlin, 1962)。怒り、恥、悲しみなどの感情を経験し、表現することは、感情・認知システムの自然なありようであり、むしろ、ポジティブ感情への過剰な偏りは意識の衰退へと導くことになりかねない。人間本来の生き方を考えれば、ウェルビーイングの感情指標はポジ、ネガの相対的な強さだけでなく、感情の多様さ、力動的関係により意識を向ける必要があるのではないだろうか。

そこで注目するのが、感情多様性 (emotional diversity) という概念である。この感情多様性とは、もともと動植物生態系多様性に由来する概念で、経験する感情の多様性と相対的な豊かさを意味している (Quoidbach, et al., 2014)。生物多様性が高ければ高いほど生態系が健全になると考えられるように、感情多様性が高ければ高いほど、より健康的な感情生活を反映することになる。より多様な感情を経験することは、単一の感情に支配されるのではなく、感情的に柔軟であると同時に、人生のさまざまな状況に反応して、状況に応じた方法で感情を適応的に調整する能力があることになる。多様な感情体験を報告する人は、自分の内なる感情体験をより意識し、それに触れている可能性があるということ (自己真正性)、精神的に健康であるといった報告もある (Ryan, et al, 2005)。このような感情多様性は、感情・情緒機能とメタ認知能力とが互いに影響しあい、自己統制力が発達するというプロセスの中で発達すると思われる。それはまさに個人システム内での機能間の円環的な相互作用と外部環境からのフィードバックとの相互作用の成果と言えるものでもあるが、ただ、この多様性については、これまで生態系システム (ecosystem)、生物多様性 (biodiversity) という領域では取り上げられているテーマではあるものの、心理学、感情領域では実証的な研究は少ない (Quoidbach, et al., 2014)。このことから、今後のウェルビーイング研究の課題として、感情多様性についての実証的な研究、メタ認知を基盤とする感情・認知システムの発達やウェルビーイングとの関連についての実証的な検討が必要であるように思われる。

引用文献

- 阿部彩 2011 「豊かさ」と「貧しさ」：相対的貧困とこども 発達心理学研究 23, 4, 362-374.
- Bertalanffy, L, von. 1968. General system theory: Foundations, development, applications. New York: George Brazillier, 長野敬、太田邦昌 共訳 1973 一般システム理論：その基礎・発展・応用 みすず書房
- Bronfenbrenner, V. 1979. The ecology of human development. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Bower, G. H., Gilligan, S. G., & Monteiro, K. P. 1981 Selectivity of learning caused by affective states. Journal of Experimental Psychology; General, 110. 451-473.
- Boehmer, S., Luszczynska, A., Schwarzer, R. 2007 Coping and quality of life after tumor surgery: Personal and social resources promote different domains of quality of life. Anxiety, Stress & Coping, 20, 61-75.
- Carel, H. 2016 Phenomenology of illness. Oxford University Press.
- Danhaerm, S. C., Carlson, C. R., & Andrykowski, M. A. 2005 Positive psychosocial functioning in later life: Use of meaning-based coping strategies bt nursing home residents. Journal of Applied Gerontology, 24, 299-318.

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. 2000 The “what” and “why” of goal pursuits human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Diener, E. 1984 Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95, 3, 542-575.
- Diener, E., Suh, E. M., & Smith, H. L. 1999 Subjective well-being; Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Diener, E., Lucas, E. Richard, and Oishi S. 2018 Advances and Open Question in the Science of Subjective Well-Being. *Colbra: Psychology*, 4(1), 15.
- Frank R. H. 2013 *Falling Behind How Rising Inequality Harms the Middle Class*. UNIVERSITY OF CALIFORNIA PRESS.
- Fredricksen, B. L., & Branigan, C. 2005 Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition and Emotion*, 19, 313-332.
- Gendlin, E. T. 1962 *Experiencing and the creation of meaning: A philosophical and psychological approach to the subjective*. Free Press Glencoe.
- Harvey, M. R. 1996 An ecological view of psychological trauma and trauma recovery. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 3-23.
- 蓮沼理佳 2011 幸福・性格・欲求の調査アンケートに基づく幸福感の関係解析 慶応義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科 修士論文
- Isen, A. M. 2002 A role for neuropsychology in understanding the facilitating influence of positive affect on social behavior and cognitive processes. In C. R. Snyder & S. I. Lopez (eds.) *Handbook of positive psychology*. London: Oxford University Press, Pp.528-540.
- Kahneman, D. 1999 Objective happiness in Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (Edi.) *Well-being: The foundation of hedonic psychology*. 3-25 New York: Russell Sage Foundation.
- Kahneman, D., & Deaton, A. 2010 High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107, 16489-16493. <https://doi.org/10.1073/pnas.1011492107>.
- 喜多島知穂、飛鳥井雅道、末吉隆彦、磯崎隆司、前野隆司 2021 主観的ウェルビーイングの分析と構造化 日本感性工学会論文誌 早期公開版 doi:10.5057//jjske.TJSKE-D-20-00048.
- 黒川すみれ 2016 社会不公平感の形成における収入比較メカニズム 年報社会学論集, 29 68-79.
- Lane, R. D., Reiman, E. M., Bradley, M. M., Lang, P. J., Ahem, G. L., Davidson, R. J., & Schwarz, G. E. 1997 Neuroanatomical correlates of pleasant and unpleasant emotion. *Neuropsychologia*, 35, 1437-1444.
- Lazarus, R. S. 1984 On the primacy of cognition, *American Psychologist*, 39, 124-129.
- Malatesta, C. Z., & Wilson, A. 1988 Emotion/cognition interrelation in personality development: A discrete emotion, functionalist analysis. *British Journal of Social Psychology*, 27, 91-112.
- 前野隆司 2013 幸せのメカニズム 講談社現代新書
- Maslow, A. H. 1962 *TOWARD A THEORY OF BEING*. D, VAN NOSTRAND CO, INC. 上田吉一訳 完全なる人間 一魂のめざすもの 誠信書房 1964
- Miller, J. G. 1978 *Living Systems*, University PRESS of COLORADO.
- 文科省 2023 中央教育審議会 次期教育振興計画
- 内閣府 2009 平成21年度 国民選好度調査 内閣府 HP
- 内閣府 2021 満足度・生活の質を表す指標群（ダッシュボード） <https://www5.cao.go.jp/keizai2/wellbeing/manzoku/index.html> 内閣府 HP
- 内閣官房 2021 厚労省の「子ども政策の新たな推進体制に関する基本指針」
- Nettle, D. 2005 *Happiness: The Science behind your smile*. Oxford University Press.
- 西川隆蔵 1999 パーソナリティの開放性－閉鎖性の研究 風間書房
- OECD 2015 *OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-being*. 「主観的幸福を測る OECD ガイドライン」 明石書店

- Prigogine, I. & Stengers, I. 1984 Order out of chaos: Mans's new dialogue with nature. New York: Bantam Books.
伏見康治、伏見讓、松枝秀明 混沌からの秩序 みすず書房
- Pettit, J. W., Klein, J. P., Gencoz, E., Gencoz, F., & Joiner, T. 2001 Are happy people healthier? The specific role of positive affect in predicting self-reported health symptoms. *Journal of Research in Personality*, 35, 521-536.
- Quoidbach, J., Grunder, J., Mikolajczak, M., Kogan, A., Kotsou, I., and Norton, M. I. 2014 Emotinal diversity and the Emotional Ecostsem. *Journal of Experimental Psychology*, 143, 6, 2057-2066.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2001 On Happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimoic well-being. In S. Fiske (ed.) *Annual Review of psychology* (Annual Reviews Inc., Palo Alto, CA) Vol.52, Pp.141-166.
- Ryan, R. M., LaGuardia, J. G., & Rawsthorne, L, J. 2005 Self-complexity and subthencity of self-aspects: Effects on well-being and resilience to stressful events. *North American Journal of Psychology*, 7, 431-448.
- Ryff, C. D. 1989 Happiness Is Everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 6, 1069-1081.
- Ryff, C. D. & Keyes, L. M. 1995 The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 4, 719-727.
- 世界保健機関 (WHO) 憲章 1948 <https://japan-who.or.jp/about/who-what/identification-health/>
- Seligman, M. E. P. 2011 Flourish-A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. c/o Inkwell Management, LLC, New york. 宇野カオリ 監訳 ポジティブ心理学の挑戦 幸福から持続的的幸福へ デイスカヴァー・トゥエンティワン
- 上坂実紀、中森千佳子 2020 子どもの主観的 Well-Being における「生活評価」指標の枠組みと指標の提案 *日本家政学雑誌* 71, 10, 631-647.
- Waterman, A. S. 1993 Two Conception of Happiness: Constrast of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 4, 678-691.
- Watson, D., Clark, L. A., & Auke, T. 1998 Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- 山崎勝之 2006 ポジティブ感情の役割-その現象と機序 *パーソナリティ研究* 14, 3, 305-321.