セミナー論文

指定討論

批評性のある幸福感研究へ

杉浦義典 広島大学大学院総合科学研究科

Being critical of happiness studies

Yoshinori Sugiura

(Laboratory for Clinical and Personality Psychology, Graduate School of Integrated Arts and Sciences,
Hiroshima University)

本稿では、幸福感研究における批評性の重要さと、生成力のある理論の有益さについて述べたい。

批評性のある研究

つねに向上を推奨されるために苦しむ人々の姿を描いた『ポジティブ病の国アメリカ』という本(Ehrenreich, 2009 中島訳 2010)は、幸福感研究の成果が誤用されてしまう危険性に警鐘を鳴らしている。シンプルで明快な理論や知見には批評的であらねばならない。しかし、これを実現するには、心理学者は特別なことをする必要はない。何らかの構成概念が登場すれば、追っていくつかの側面を分けた下位区分(次元)が提唱され、何らかの効果が発表されれば、ほどなく調整変数(どのような場合にその効果が観察されるかという条件)の検討が始まるのが常である。ここでは、常識とも合致するような理論を、オーソドックス研究の手順を踏んで批評的に発展させた例を紹介したい。

活動的でなくとも幸福になれる

うつ病の治療に行動活性化という方法がある。うつ病の人は苦痛を避けるために活動を制限してしまう。低下した活動を取り戻す援助を行うことで、うつ病の症状が低下するとともに、幸福感が向上することもわかっている(Mazzucchelli, Kane, & Rees, 2009)。ただし、活動性の向上がそのまま効果につながる訳ではない。うつ病の人は、嫌なことについて考え続けてしまう傾向があり、目の前で起きていることに気づかないことが多い。つまり、活動を味わい損ねてしまうの

である。そこで、マインドフルネス訓練(呼吸を手始めとして、自分の体験全体に注意を向ける瞑想法)を加えることで行動活性化の効果が増強されると期待される。

田中・竹林・杉浦(2012)はこの可能性を縦断調査で検討した。その結果、マインドフルな傾向の低い人では、過去1カ月の活動性が低いと満足度も低下することが分かったが、マインドフルな傾向の高い人では満足感が活動性によらず、一定して高めであることが分かった。

当初の予想した、マインドフルな人では活動性が満足感をより一層高めるという関係とは異なる結果であったが、批評性のある知見といえる。活動的でないと幸福になれない、というごく常識的な事項を指摘するだけでは¹、活動性が低下せざるをえない状況にある人を追い詰めるだけである。活動性によらず幸福感(満足感)を向上させる方法があるという知見は、常識的な価値観を迂回する方法を教えてくれる。

幸福感と苦痛は分けて考える

心理学では“well-being”という言葉は時として不安や抑うつ²の低さと同義に扱われることもあるが、これらは区別されるべきものであることは広く指摘されている。さらに、不安障害やうつ病を治療するとき、この両者を戦略的に区別することが有効である。Acceptance and Commitment Therapyでは、不安などの不快感情はあってはならない、と考える傾向が、さまざまな精神病理の根底にあると考える(Hayes, Follete, & Linehan, 2004 武藤他監訳 2005)。治療では、感情に過剰に反応することなくあるがままに見つ

Correspondence concerning this article should be sent to: Yoshinori Sugiura, Graduate School of Integrated Arts and Sciences, Hiroshima University, 1-7-1 Kagamiyama, Higashi-Hiroshima, Hiroshima 739-8521, Japan (e-mail: ysugiura@hiroshima-u.ac.jp)

¹ 行動活性化療法では、不活発にならざるをえない人の活動性を取り戻すために、行動療法の基本技能を高度な水準で応用することが必要であり、指摘するだけということはない。

める訓練（マインドフルネス）とともに、不安とは関係なく自分にとって価値のある行動をとることを重視する。換言すれば、「不安のために大切なことができない」から「不安はあるけど、これは大事だからやっという」への転換である。

Takebayashi, Tanaka, & Sugiura (2012) は、不安を強める要因（素因）があっても、心理的幸福感が高ければ、臨床的な不安症状は増強しないと予測した。大学生を対象とした縦断調査を行った結果（間隔は2カ月）、確かに（全般的な不安障害の素因とされる）ネガティブ感情に過剰に反応する人は不安症状が増悪する傾向があったが、心理的幸福感の下位尺度である“人生の目的”と“自律性”の高い人は、その効果が緩衝されていた。つまり、不安を感じやすい素因はもっていても、それとは別に幸福感を高めておけば、臨床的な不安障害には至りにくいということが示唆される。不安と幸福感は分けて考えたほうがよい、という実例である。

生成力のある理論

幸福感研究は、感情心理学、パーソナリティ心理学、社会心理学などの研究手法や理論に基づいて発展してきた。過去の蓄積を活かすことは研究において非常に重要であるが、もっといえば、蓄積をもとにした生産性はどのような条件で高まるのかも考察が必要である。ここでは、サブカルチャー批評に由来する生成力という概念をもとに考えてみたい。インターネットの動画共有サイトでは多くの素人作品が発表されている。それらは、既にあるアニメやゲームのキャラクターや画像を用いながら、その設定を時に引き継ぎ、ある時は書き換えて新しい作品としているものが多い。このような作品は古くから同人誌と呼ばれる紙媒体でも多く発表されており二次創作という。つまり、既存の素材を用いて原作者以外の人が多くの作品を生成（全くのオリジナルな作品ではないため創造とは呼ばない）できる環境が存在する。濱野（2008）はオープンで共有された資源があることが生成力の背景として重要であるとした。特に、他の情報の緊密なネットワークを形成する“ハブ”的な位置にある概念は高い生成力につながる。

たとえば、心理学では、ワーキングメモリという概念において、記憶や注意や問題解決などの研究が合流し、その流れは読み書き計算に止まらず感情制御の研究にも影響を与えている。本稿では、生成力の高い概念としてDefault Mode Network (DMN) をとりあげたい。脳画像研究で、特定の課題をさせていない安静時の自発的な脳活動は必ずしも無秩序ではなく、内側前頭前野などを含む脳のネットワークが共応して活性化していることが知られるようになった。そこでDMNと呼ぶようになった。このネットワークは

自己知識や自伝的記憶の処理に用いられる部位である。さらに、自己に関する知識をもちいて、将来のシミュレーションを行ったり、他者の気持ちを察する際にも用いられる (Uddin, Iacoboni, Lange, & Keenan, 2007)。つまり、自己意識や共感性といった現象の合流する場といえる。幸福感は自己認知や対人関係と深く関連する。よって、DMNは幸福感研究に新たなアイデアを提供する可能性がある。

自閉傾向の高い人は、共感性などの対人認知や自己認知が苦手だとされる。自閉傾向の強い大学生の心理的幸福感や共感性に、私的自己意識（自己認知の指標）がどのように影響するかを調査した結果、自閉傾向は心理的幸福感と負の相関をしめした ($r = -.47$)²。しかし同時に、自閉傾向の高い大学生では、私的自己意識が心理的幸福感のいくつかの次元（良好な対人関係と自分が成長しているという実感）を増強することが分かった。さらに、私的自己意識は自閉傾向の高い人の共感性も高めることを見いだした。

上述のように、DMNの担う自己認知は将来のシミュレーションや他者認知の基盤ともなる。自閉傾向のある人は、自己認知が苦手な傾向があるために³、私的自己意識が高くなるとDMNの働きが向上し、その結果として自己・将来（自分が成長しているという実感）や他者（良好な対人関係と共感性）の認知が向上したと考えられる。

結 論

調整変数や媒介変数は幸福感研究に批評性を提供する可能性がある。また、多くの研究が合流する“ハブ”の位置にある概念からは新しいアイデアが生成される可能性もある。

引用文献

- Ehrenreich, B. (2009). *Bright-sided: How the relentless promotion of positive thinking has undermined America*. New York: Metropolitan Books. (エーレンライク, B. 中島由華 (訳) (2010). ポジティブ病の国 河出書房新社)
- 濱野智史 (2008). ニコニコ動画の生成力—メタデータが可能にする新たな創造性 思想地図, 2, 313–354.
- Hayes, S. C., Follette, V. M., & Linehan, M. M. (Eds.). (2004). *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*. New York: Guilford. (ヘイズ S. C.・フォレット V. M.・リネハン M. M. 武藤 崇・伊藤義徳・杉浦義典 (監訳) (2005). マインドフルネスアンドアクセプタンス—認知行動療法の新次元 プレーン出

² 本村有理 (私信, 2013年3月)。

³ 「Default」という名称が示唆するように、多くの人ではDMNの活動が恒常的に高いと考えられる。

版)

- Mazzucchelli, T., Kane, R., & Rees, C. (2009). Behavioral activation treatments for depression in adults: A meta-analysis and review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, **16**, 383-411.
- Takebayashi, Y., Tanaka, K., & Sugiura, Y. (2012). Longitudinal buffering effects of psychological well-being on the relationship between negative appraisals for internal state and generalize anxiety disorder symptom. Paper presented at *the 42nd Annual European Association for Behavioural and Cognitive Therapies Congress*, Geneva, Swiss.
- 田中圭介・竹林由武・杉浦義典 (2012). 主観的な報酬知覚に対する日常での行動活性化レベルとマインドフルネス傾向の影響 日本行動療法学会第38回大会論文集, 326-327.
- Uddin, L. Q., Iacoboni, M., Lange, C., & Keenan, J. P. (2007). The self and social cognition: The role of cortical midline structures and mirror neurons. *Trends in Cognitive Sciences*, **11**, 153-157.

(2013年8月17日受稿, 2014年2月11日受理)