

仕事・交友・パートナー・家族における自己受容・所属・信頼・貢献の自己評価が主観的幸福感に及ぼす影響

○堂坂 更夜香・伊澤 幸代（早稲田大学アドラー心理学研究会）

多喜 翠（早稲田大学人間科学部）・向後 千春（早稲田大学人間科学学術院）

キーワード：主観的幸福感, Social Interest (社会への関心), アドラー心理学, 対人関係

背景と目的

近年、さまざまな分野において幸福に関する研究が盛んに行われてきており、その中でも対人関係が重要な役割を果たすことが明らかにされつつある。ハーバード大学の成人発達研究チームは75年にわたる幸福感研究から、より良い人間関係の構築が健康や幸福に最も影響を及ぼすことを明らかにした (Robert ら, 2014)。アドラー心理学では、幸福な人生を送るためには、中心概念である Social Interest (社会への関心) を育成することが重要な課題とされている (Ansbacher & Ansbacher, 1956)。Social Interest とは「自己受容」「所属」「信頼」「貢献」の感覚から成り立っており、自分だけへの関心だけではなく他者への関心を持つことである (岸見, 2012)。人が直面する人生の課題(ライフタスク)は「仕事」「交友」「愛」の3つの領域に現れ、そこで他者と協力的な関係を築くことが幸福な人生を導くことにつながる (Adler, 1969)。

本研究では、仕事・交友・パートナー・家族における Social Interest の4つの感覚が主観的幸福感にどのような影響を及ぼしているかを検証していくことを目的とした。

方法

都内で行われたX大学オープンカレッジ講座「幸福に生きるための心理学-アドラー心理学の理論と実践-」講座の受講生207人を対象に調査を行った。調査は、2015年1月から2016年4月までに開講された計5つの講座で実施した。1つの講座は週1回19:00~20:30、5回~10回で開講された。

調査には2つの尺度を使用した。(1)アドラー心理学に基づく仕事・交友・パートナー・家族における自己受容・所属・信頼・貢献の自己評価尺度の4因子16項目について、「1. そう思わない」から「5. そう思う」の5件法で回答してもらった。(2)主観的幸福感尺度4項目 (Lyubomirski ら, 1999; 島井ら, 2000) について「1. 非常に不幸」から「7. 非常に幸福」などの7件法で回答してもらった。

結果

有効回答者は118人であった (有効回答率57%, 平均年齢50.8歳, $SD=9.29$; 男性51人, 女性65人, 未回答2人)。仕事・交友・パートナー・家族における自己受容・所属・信頼・貢献の自己評価尺度16項目について因子分析 (最尤法, プロマックス回転) を行った結果, スクリーンプロットの急落終了位置から4因子15項目が抽出された (表1)。下位尺度ごとの内的整合性を検討するために α 係数を算出したところ, 「パートナー」で $\alpha=.891$, 「家族」で $\alpha=.895$, 「仕事」で $\alpha=.854$, 「交友」で $\alpha=.891$ であった。主観的幸福感尺度4項目の α 係数は $\alpha=.800$ であった。その逆転項目を削除すると α 係数が $\alpha=.854$ と高くなることから, それを除いた3項目

表1. 自己受容・所属・信頼・貢献の自己評価尺度の因子分析

質問項目	第1因子	第2因子	第3因子	第4因子
	パートナー	家族	仕事	交友
Q12. パートナーという自分が好きだ	.94	.01	-.13	.05
Q9. パートナーとの間に自分の居場所がある	.84	-.06	.04	-.04
Q11. パートナーのために何か役に立てると思う	.75	-.03	.06	.01
Q10. パートナーに安心して任せることができる	.75	.15	.04	-.05
Q14. 家族のために何か役に立てると思う	-.02	.92	.03	-.12
Q16. 家族との間に自分の居場所がある	-.01	.80	-.06	.17
Q15. 家族という自分が好きだ	.02	.80	-.03	.16
Q13. 家族に安心して任せることができる	.05	.74	.06	-.12
Q1. 同僚という自分が好きだ	-.04	.02	.87	-.12
Q3. 同僚に安心して任せることができる	-.02	-.01	.76	.01
Q2. 同僚との間に自分の居場所がある	.03	-.04	.72	.17
Q4. 同僚のために何か役に立てると思う	.07	.06	.66	.08
Q7. 友達との間に自分の居場所がある	.01	-.05	.01	.96
Q6. 友達という自分が好きだ	.06	-.03	.02	.86
Q8. 友達に安心して任せることができる	-.09	.07	.05	.72
※最尤法, プロマックス回転	因子間相関	—	.57	.47
		—	—	.57
			—	.58

表2. 主観的幸福感への重回帰分析の標準偏回帰係数

主観的幸福感合計点 (3項目)	
仕事	.375 ***
家族	.372 ***
パートナー	-.198 *
$R^2=.284$	*** $p<.001$, * $p<.05$

を尺度得点とした。仕事・交友・パートナー・家族の下位尺度得点を説明変数とし, 主観的幸福感尺度3項目の尺度得点を目的変数として, 重回帰分析 (ステップワイズ法) を行った。その結果, 「仕事」 ($\beta=.375, p<.001$) と「家族」 ($\beta=.372, p<.001$) に有意な正の回帰係数, 「パートナー」 ($\beta=-.198, p<.05$) に有意な負の回帰係数が示された (表2)。

考察

今回の調査においては, 「仕事」と「家族」の自己受容・所属・信頼・貢献があると感じられるほど主観的幸福感が高まることが示された。その一方で, 「パートナー」との関係性が低いほど幸福を感じていることが示された。

まだ仮説段階だが, これを解釈すると以下ようになる。「パートナー」と思える相手は特に気を遣わなくとも自分のことを理解してくれる存在という大前提があり, 関係性を意識しなくても安心できる状態が考えられる。このように精神的に安定すると社会へ関心が向けられ, 「仕事」や「家族」の領域でより良い関係が構築される。よって, 幸福感が高まる。逆に「パートナー」との関係に注力していると目の前の狭い世界に固執することになり, 「仕事」や「家族」など開かれた社会での関係構築が困難になる。

年代など属性や文化的な影響の側面も含め, 「仕事」「交友」「愛」の場面において Social Interest の構成要素をさらに検証し明らかにしていくことが今後の課題である。
(DOSAKA Sayaka, IZAWA Sachiyo, TAKI Midori, KOGO Chiharu)