

2021 年度文系チャレンジ講座（第6回）を実施しました

12月1日（水）に福祉健康科学部の中里 直樹先生を講師に迎え、「well-being（幸福度）とは何かー日本人の幸せについて考えるー」というテーマで、文系チャレンジ講座の第6回を実施しました。別府翔青、大分雄城台、大分西、大分鶴崎、大分南、臼杵、三重総合、竹田、安心院、大分東明、東九州龍谷の11校143名が受講しました。

社会心理学が専門の中里先生は、社会心理学にはレベルがあることを明らかにしたうえで、well-being という言葉を分析してい



「社会心理学の研究領域」	
	個人レベル 社会的環境の中で生活する個人の心理について明らかにする。(自尊心、自己認知、社会的比較、対人認知、態度)
	対人レベル 社会的環境の中で、個人と個人の相互作用に注目。(説得的コミュニケーション、攻撃、援助、親密な人間関係など)
	集団レベル 集団内における個人の心理や集団間の協力・対立関係に注目。(集団の特徴、同調、リーダーシップなど)
	社会レベル 特定の対人関係や集団関係を越えて、社会において生じる人々の行動に焦点。(社会環境の影響、噂、流行、パニック)

きました。まず、well-being は「良い状態にあること」という意味をもち、そこから転じて「幸福でよい人生を送っていること」と定義しました。次に、「日本は幸福な国であるか」について世界幸福マップや World Values Survey（世界価値観調査）などの具体的例を示しながら説明されました。日本は他国より well-being が低く、その理由にはパー

ソナリティーが関係し、日本人の固定的な人間関係もその要因の1つだと解説されました。他にも経済的要因、対人的要因、個人の自由があることを説明し、特にその中でも関係流動性の低さが重要であると説明されました。

日本の社会環境には人間関係が比較的固定化されており、新しい関係を築く機会が少ない傾向にあります。その為、元の人間関係から離脱し他の関係に参入することが困難と感ずることが多く、元の関係性から排除を恐れる、排除回避傾向の高さが well-being の低さにつながると明示されました。

○Well-beingの指標

➢ 人生についての総合的評価が広く受け入れられ、人生満足度尺度や単一項目版が用いられている。

「人生満足度尺度 (Diener et al., 1985)」

1. 大体において、私の人生は理想に近い。
2. 私の人生は、すばらしい状態である。
3. 私は、自分の人生に満足している。
4. (私はこれまで、自分の人生に求める大切なものを得てきた。)
5. (もう一度人生をやり直せるとしても、ほとんど何も変えないだろう。)

◆「1. 全く当てはまらない」～「7. 非常によく当てはまる」

「Well-beingについてのもう少し詳しい説明」

・「Being Well = 良い状態にあること」という意味から……

・概念の中核にあるものは、「人生が良い状態である、理想的な人生を送っている」ことであると研究者間で一致しています (e.g., Diener et al., 2009; Schimmack, 2008b; 大石, 2009)。

・また、平易な言葉で伝える際には…幸福度(幸福な人生を送っている程度)という言葉が用いられています。

授業のまとめとして、世界・関係流動性マップを挙げて、人間関係をよくすることが well-being の向上につながると強調されました。最後に、「何を目標としているのか、そのために何をすべきか、周りの目を気にせず挑戦してほしい」と、受講生にエールを送っていただきました。説明講義後のアンケート調査は、「総合的に判断して授業がよかった」(97%「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」

の合計。以下同じ)、「わかりやすかった」(92%)、「受講生は授業に意欲的に取り組んでいた」(95%) という結果でした。遠隔配信については、「音声はよく聞こえた」(92%)、「映像はよく見えた」(98%) という結果でした。生徒は「普段から心理学に興味を持っていたが、大学で心理学を学ぶために気持ちの向上に繋がった」等の感想があり、貴重な体験になりました。

