

# 幸福感と人間関係

— 道徳と幸福感の因果関係の研究に向けて —

望月 文明

## 目次

- 一、はじめに
- 二、心理学における幸福感の概念 (Hedonism と Eudaimonism)
- 三、経済力と幸福感
- 四、人間関係と幸福感
- 五、どのような人間関係が幸福感を高めるのか
- 六、道徳と幸福感の因果関係の研究に向けて
- 七、終わりに

キーワード… 幸福感、人間関係、道徳性

## 一、はじめに

二〇〇四年九月八日付のニューズウィーク誌に掲載された「カネと幸せの意外な関係」という記事には、幸福感に関する「世界価値観調査」の結果が紹介された。その記事では、世界で最も幸せな国はナイジェリアであり、以下、メキシコ、ベネズエラ、エルサルバドルと続き、アメリカは一六位であることと、その結果より、国家の経済力が国民の幸福感の指標とはならない、ということが述べられている。二〇〇六年末に発行されたエコノミスト誌でも、同種の社会調査の結果から、国家の経済の発展と生活水準の向上が国民の幸福感にあまり寄与していない、という内容の記事が掲載されている（“Happiness (and how to measure it)”, 二〇〇六年一月二三日付）。

「世界価値観調査」はミシガン大学のロナルド・イングルハート (Ronald Inglehart) と同大学の社会調査研究所が中心となって、世界七〇カ国以上を対象に行った同一調査票を用いた意識調査である。幸福感だけでなく、政治・経済・宗教など幅広い質問項目で構成されている。幸福感に関しては、「現在幸せだと思うか？」という質問に、「非常に幸せ」・「やや幸せ」・「あまり幸せではない」・「全く幸せではない」の四件法で回答する。ニューズウィーク誌では、「非常に幸せ」と回答した人の割合で順位付けをしており、因みに日本は七四カ国中三三位である。

ニューズウィーク誌の記事では、天災や政治不安などの逆境が人間関係を深めるきっかけとなるというデュルケムの説に触れ、ナイジェリアや中米国が上位に位置した理由を類推している。幸福感の研究は非常に古くからあるが、心理学の領域で取り上げられるようになったのは比較的最近のことである。本稿ではそれ

らの研究、特に人間関係の影響について調べたものを概観するとともに、道徳と幸福感に関する今後の研究の可能性について考えてみることにしたい。

## 二、心理学における幸福感の概念 (Hedonism と Eudaimonism)

心理学で幸福感が測定される以前は、幸福感は右記のような社会調査の中で測定されてきたようである (Ryff, 1989)。現在では、提唱されている幸福感の概念のうち二つが主流となり、それぞれ Hedonism (快楽主義) と Eudaimonism (幸福論主義) と呼ばれ、研究が進められている。

Hedonism は、喜びなどの肯定的感情 (positive affect) をより多く得て、苦痛などの否定的感情 (negative affect) が抑えられた状態を幸福とするものであり、ダイナー (Ed Diner) やカーネマン (Daniel Kahneman) が代表的な研究者として挙げられる。通例、肯定的感情と否定的感情、及び生活満足感 (life satisfaction) が測定され、これらの得点をまとめて主観的幸福感 (subjective well-being) とした。

このような一時的な快・不快感情を幸福感とする立場を疑問視したりフ (Carol Ryff) は、マズロー、オールポート、ロジャース、ユングらの理論に基づき、幸福とは個人が生きる意味を充足し、自己が十分に機能している状態 (full-functioning) だと考えた。このような人間的な成長という視点を重視した立場は Eudaimonism と呼ばれている。リフは幸福感の下位要因として以下の六つを挙げ、それらをまとめたものを心理的幸福感 (psychological well-being) と呼んだ (Ryff, 1989<sup>1</sup> 東、二〇〇五)。

- ① 人間的成長 (personal growth)
- ② 人生における目的 (purpose in life)
- ③ 自律性 (autonomy)
- ④ 環境制御力 (environmental control)
- ⑤ 自己受容 (self acceptance)
- ⑥ 積極的な他者関係 (positive relationship with others)

このリフの提唱する心理的幸福感に対して、ダイナーは「心理的幸福感は理論家のための概念であり、一般人の幸福感がうまく反映されていない」といった趣旨の反論をしているが (Ryan & Deci, 2001)、その後の数多くの研究より、主観的幸福感と心理的幸福感の間には強い相関があり、かなり重複した部分があると考えられている (Ryff, 1989; Ryan & Deci, 2001; 東, 二〇〇五, など)。また心理的幸福感の一部の下位因子間の相関が高く (例えば、自己受容と人生における目的、自己受容と環境制御力)、リフ自身もそれらの因子間の共通性を認めている。

また、主観的幸福感、心理的幸福感の尺度の他にも、Oxford Happiness Index や PGC モラールスケール、ハッピネス尺度 (植田・吉森・有倉, 一九九二) などを用いた研究がある。

### 三、経済力と幸福感

幸福感と人間関係に関する研究の前に、冒頭でも触れた経済力と幸福感との関係について簡単に述べておくことにしたい。経済力と幸福感との関係については、主観的幸福感の研究でも、心理的幸福感の研究でも同様の結果が得られており、両者の間に大きな相関関係は見られていない。例えば、ダイナーの研究では、個人の収入と主観的幸福感との相関は極めて低いこと (H1012) が報告されているし、発展途上国と先進国との間に多少の差が見られたものの、先進国内では経済力が高まっても主観的幸福感には影響がないことや、逆に富や金銭への欲求が強すぎると不幸を感じやすいことなどの結果も得られた。心理的幸福感側の研究でも、貧困層のレベルを超えれば、それ以降の所得の増加はほとんど幸福感に影響を与えないことが報告されている (Ryan & Deci, 2001)。

### 四、人間関係と幸福感

幸福感に対する経済力の影響力が低いと考えられる一方で、人間関係が幸福感に及ぼす影響は、それ以外の要因 (例えば、性差、文化差、健康など) と比較しても非常に大きく (Ryan & Deci, 2001、森田、二〇〇三)。また、リフの提唱した心理的幸福感の六つの下位要因のうち、「自律性」や「環境制御力」は加齢に伴い得点が高くなり、逆に「人間的成長」や「人生における目的」は得点が低くなる傾向がある中、「積極的な他者関係」は年齢差に関係なく一定の影響を与えている、という結果が得られている (Ryff, 1989)。

以下に日本国内の研究を中心に、世代ごとにいくつかの幸福感和人間関係の研究及び調査を紹介しよう。

### ①小・中学生

福永と柴原(二〇〇二)は福井県敦賀市内の全小・中学生(六五六三名)を対象に調査を実施し、「毎日の生活は楽しいですか?」という質問に「大変楽しい」と回答した生徒(二三四五名)と「楽しくない」と回答した生徒(二二二名)を比較した。その結果、「大変楽しい」「楽しくない」の両グループ間には、家族や友だちとの関係に大きな差が見られた。例えば、「土曜日に家に親がいない」という質問に、「大変楽しい」グループでは「いつもいい」という回答が三%未満、「あまりいい」が七%程度だったのに対して、「楽しくない」グループでは「いつもいい」が一〇%、「あまりいい」が二〇%であった。この他にも、「家族と一緒に外出する・遊ぶ」、「家族と会話する」、「一緒に朝ごはんを食べる」などの質問に、両グループ間には二―三倍もの開きが見られている。友だちに関する質問でも、「大変楽しい」グループでは「遊ぶ友だちがいない」と回答した生徒が一・四%だったが、「楽しくない」グループでは一五・五%になっている。この調査では、データが小・中学生一括されており、小学生と中学生、あるいは小学生の低学年と高学年といったような年代ごとの分析がされていないため、家族と友だちが「楽しさ」に与える影響の比重とその変化はわからないが、就学期における両者の存在の大きさが伺える。

### ②大学生

斉藤と海塚(二〇〇一)は大学生一〇五名を対象に、「日常生活において幸せに影響を与えているもの」を尋ね、自由記述で回答させ、結果を六〇項目にまとめたところ、「友人との交流(五八・一〇%)」が最も多く、「食事」、「睡眠」と続いた後で、「家族みんなと会話する(三九・〇五%)」の回答が多かった。さら

に、「金銭」と「趣味」が同率（二八・五七％）で七位、「買い物（二六・六七％）」が九位に位置している。この調査のサンプルは一〇〇名強とあまり多くないが、小・中学生に続き、大学生でも、家族や友だちとの交流が自分を幸せにしてくれると意識している人が多いようである。

また、石井（二〇〇五）の研究（一八・三六歳、一四六名）では、主観的幸福感、孤独感、自己肯定感、生活充実感をそれぞれ測定し、主観的幸福感にそれ以外のものがどの程度影響を与えているかを調べている。この結果、自己肯定感や生活充実感も有意に強い正の影響を与えていることが確認されたが、最も影響力の強かったのは孤独感であり、孤独であるほど主観的幸福感が低くなる傾向がみられた。

### ③ 老年期

高齢化社会が進むにつれて、老年期における幸福度も大きな研究テーマとなっているが、ここでも人間関係の重要性が示唆されている。平均年齢七一歳である一七四名の男女を対象に他者との接触頻度と主観的幸福感との関連を調査した山崎（二〇〇五）は、他者との交流が少ない人よりも、近隣や友人と積極的に交流している人の方が幸福感が高いことを報告している。また、農村に住む一六三九名に対して行われた同種の研究（瀧澤ら、二〇〇三）でも、近隣所との交流が盛んな人のほうが、そうでない人よりも幸福感が高かった。また同調査では、女性だけであったが子どもの家族と同居していると幸福感が高いという結果も得られた。

以上紹介してきた研究および調査では、主に他者との交流の頻度と幸福感の関連が問題とされているが、児童期より老年期にかけて、家族、友人、近隣の人々等との人間関係は個人の幸福感に大きな影響を与えているようである。

## 五、どのような人間関係が幸福感を高めるのか

前項では、主に他者との交流の頻度の多少と幸福感の関連を見てきたが、交流の頻度が多ければそれだけで良いというわけではなく、交流の内容のほうさらに幸福感に影響を与えるとの指摘もある (Ryan & Deci, 2001)。例えば、楽しい学校生活を送っている生徒とそうでない生徒では、友だちの人数や接触頻度に違いが見られているが、深谷 (二〇〇〇) が行った「友だちづきあい」の調査によれば、中学生が友だちに求める条件は「ジョークのうまさ」や「ノリのよさ」であり、「まじめさ」や「何でもがんばる姿勢」はあまり重要視されていない。その一方で、一五～二〇%の生徒が「悩みや不安を聞いてくれる」、「自分のことを大事に思ってくれる」といった本当の意味での友だちが「いない」と回答している。「軽いノリ」をキーワードに友だちを作り、そうした友だち関係の中で幸福感を感じることができない生徒が少なくないことが伺える。そこで、次に人間関係の内容に焦点を当てた研究をいくつか紹介することにした。

### ①仕事と社会活動

西田 (二〇〇〇) は、成人女性の多様なライフスタイルと心理的幸福感との関連を調べている (二五～六五歳、四三五名) が、PTA活動、子ども会、町会、ボランティア、趣味のサークルなどの社会活動に参加、あるいは参加する意欲を持っている人は、そうでない人よりも、心理的幸福感の六つの下位要因すべてにおいて得点が非常に高かったと報告している。このような社会活動への意欲と同時に、西田は被験者を有職者と無職者に分けて分析しているが、仕事をしている女性と無職の人との間には、「人生における目的」



と「環境制御力」の二要因のみにいて差がみられただけだった。両者がもたらす違いについては、明らかにされたわけではないが、社会活動に比べて、仕事は時間や上下関係などの制約も多く、また全ての有職者が自発的に働いているわけではないことが反映していると考えられる。

### ② 互恵的な人間関係

ソーシャル・サポートの研究では、相手から一方的に援助を受けたり、お世話になるといった人間関係は受け手の負債感を増し、幸福感を下げる可能性が高いことが指摘されている。そのため持ちつ持たれつといった互恵的な関係が望ましいが、この互恵性は、サポートしてくれる人と受け手との二者関係に限定されるわけではないようである。福岡と橋本（二〇〇四）は、高齢者のサポートの授受と主観的幸福感との関係を調べているが（六七～八五歳、九二名）、若かったころに高齢者やその他の人たちをサポートしてきた人は、年を取ってサポートを受ける立場になっても、そのような人間関係に満足感をもち、主観的幸福感が高まっております、長期的・広域的な範囲で互恵性を捉えることの重要性を主張している。

### ③ 乳幼児期の人間関係

乳幼児期において、母親に代表される重要な他者との人間関係が、その後の人間関係全般に影響を与えて、個人の幸福感を左右することを示唆する研究もある。森田（二〇〇三）は、乳幼児期の重要な他者との関係によって内在化される他者へのイメージである「対象表象」の良し悪しと、ソーシャル・サポートの授受、及び主観的幸福感との関係について研究している（平均二〇・九歳、一九二名）。この研究によれば、良い対象表象を持った人は、ソーシャル・サポートの有無に拘らず高い主観的幸福感を示したが、良い対象表象が確立できなかった人は、サポートがある場合は幸福感が高かったものの、サポートが受けられなかつ

た場合に幸福感が著しく低下する傾向にあった。Ryan と Deci (2001) も、乳幼児期の健全なアタッチメント形成そのものを幸福感の指標とする理論が存在することを報告している。

さらに、この森田の研究では、主観的幸福感として、肯定的感情、否定的感情、生活満足感の三つが測定されたが、肯定的感情と生活満足感だけでなく、否定的感情と肯定的感情、あるいは、否定的感情と生活満足感との間にも正の相関関係が見られた。このような結果について、森田は、情緒不安定や抑うつ傾向のようにな病的なレベルではなく、日常的に経験される否定的な感情は、良好な人間関係を保つ、すなわち相手の良いところと悪いところを両方受け入れるにあたって、多く感じられるようになるのではないかと考察している。

#### ④ 他者の幸福感

幸福な他者の存在は、個人にどのような影響を与えるのかを調べるために、西隅 (二〇〇二) は父親、母親、友人、嫌いな人の幸福感和被験者の主観的幸福感との関係を調べており (大学生、五八七名)、母親と友だちの幸福感が被験者の幸福感に正の影響を、嫌いな人の幸福感に負の影響を与えると報告している。また一方で、母親と自分自身の幸福感が父親の幸福感を高めると被験者は考えている、という結果も得られた。

#### ⑤ 自分らしくある感覚 (本来感)

伊藤と小玉 (二〇〇五) は、自尊感情を、外的な基準によって得られる優越感と、自分が自分らしくいられることから自然に得られる「本来感」とに分けて、それぞれ主観的幸福感や心理的幸福感に与える影響を調べた。その結果、優越感と本来感の両方が、主観的・心理的幸福感の双方に正の相関関係を示したが、下

位要因のレベルでは両者に違いが見られ、「人格的成長」や「積極的な他者関係」には本来感だけが影響を与えているを見出している。

このように、ライフスタイル、育児、自己概念形成など、様々な分野で幸福感に関する研究は進められているが、どのような交流をするのか、またどのように交流するのか、といった人間関係の内容やスタイルに関する研究は、まだ始まったばかりで十分に検討されているわけではなく、今後の更なる展開が期待される。しかし、これまでの幸福感に関する研究を概観する限りでは、個人のおかれている環境というよりは、むしろその個人自身の考え方や人間性の方が幸福感に深く関わっていることが伺える。すなわち、幸福感を高めるためには、どのような人と人間関係を築くのかということだけではなく、他者と関わることへの積極性（社会活動への関心）、ソーシャル・サポートのようなポジティブな関係を構築・維持する能力（互恵的な人間関係）、一般的な他者に対するイメージや自己概念（対象表象、本来感）、などといった自分自身の特性や能力が重要であるといえるだろう。

#### 六、道徳と幸福感の因果関係の研究に向けて

以上に見るように、個人の幸福感には、その人の人間関係が深く関わっていること、また良好な人間関係を築くためには、他者や環境だけではなく、その人自身の人間性が重要な要因であることが伺えるが、最後に今後の研究の方向性の一つとして、道徳性と幸福感に関する研究の可能性について考えてみることにしたい。道徳性と幸福感の関係を直接扱った研究は、これまでほとんどなされてこなかったようであるが、道徳

性と幸福感のそれぞれの研究において、両者の関係性を示唆するものがある。それらをいくつか挙げながら、今後の研究の可能性を探ることにしよう。

### ① 幸福感と性格特性

これまで幸福感と性格特性との関わりについては数多くの研究が行われており、特に五つの下位尺度を持つ Big Five 尺度を用いた研究では、全般的に「外向性」（話し好き、陽気な、社交的、などの項目からなる）と正の相関が、また「神経症傾向」（不安になりやすい、心配性、悲観的な、など）と負の相関が、幸福感との間に確認されている。「外向性」・「神経症傾向」と比べると数は少ないが、一部の研究（例えば、Diener and Lucas, 1999）では、「調和性」（温和な、寛大な、親切な、など）や「誠実性」（しっかりした、勤勉な、几帳面な、など）等の下位尺度と幸福感の間に正の相関が見られている。

「調和性」や「誠実性」は道徳性のある側面を示しており、これらの性格特性と幸福感にはこれまでのところ、それほど強い相関は見られていないが、「調和性」や「誠実性」が人間関係の構築に与える影響や、人間関係に良い影響を与えるための他の要因との関係などが、今後の研究に期待される。

### ② 道徳推論と人間関係（ソシオメトリック・ステイタスに関する研究）

ソシオメトリック・ステイタスは、集団における成員間の選択・排斥関係、あるいは集団の結合の様相を明らかにする測定法（ソシオメトリック・テスト）によって、明らかにされた各成員の集団内の地位のことである（教育心理学小事典より）。ソシオメトリック・テストは、学級集団を対象に実施されることが多いが、そのようにして得られた集団内の地位と、その児童の道徳推論のレベルには有意な関係が見られている。

例えば、デコビックとゲリス (Deković & Gerris, 1994) は、友だちから好かれている、あるいは嫌われていると評価された小学一、三、五年生の児童一二五名に対して、この好かれている児童と嫌われている児童との間で、道徳推論、友達からの「よく助けてくれる」という評価、及び児童の向社会的行動の担任教員からの評価を比較した。その結果、友だちから好かれている児童は嫌われている児童と比べて、これらの変数の全てにおいて有意に高かった。さらに、この向社会的道徳推論とソシオメトリック・ステイタスとの相関は一、三、五年生の各学年で確認されており、五年生時の相関 ( $r = .55, p < .001$ ) は、一、三年生時の相関 (一年:  $r = .30, p < .05$ ; 二年:  $r = .38, p < .05$ ) よりも強かった。同じく小学生を対象にしたベアーとライズ (Bear & Rys, 1994) の研究でも、同じような結果が得られているが、幼稚園児を対象とした研究ではこのような関係は見られず (Eisenberg et al, 1988)、幼児期には、たとえ高い道徳推論の段階に基づいて行動をする児童がいたとしても、周りの児童にそれを理解・評価できるほど認知能力が成熟してはいないのだと考えられる。

ソシオメトリック・テストを用いた研究によれば、学童期における道徳性と良好な人間関係との関連は支持されているように思われるが、この調査法の性質上、研究の大半は学童期を対象としたものであり、成人期以降について同じような結果が得られるかは不明である。また、コールバーグは、道徳推論とソシオメトリック・ステイタスとの関係が一方的なものではないと述べており (Kohlberg, 1984)、高いレベルの道徳推論がソシオメトリック・ステイタスを高める一方で、友だちとの交流が道徳推論のレベルを高める一つの要因でもあることを認めている。このような良い人間関係が道徳性の発達の促進に与える影響も、今後の研究課題として挙げられる。

## ③ 幸福感の高い人と低い人の考え方の違い

リュボミースキーは、数多くの実験を実施し、幸福感の高い人と低い人とを比較した結果、両者の違いには、実際に経験する出来事の良し悪し以上に、当人の認知の違いが大きく反映していると主張している (Lyubomirsky, 2001、など)。例えば、大学生を対象にしたある実験では、被験者を四人一組の二グループでゲームを競わせた後で、グループの勝敗とグループ内での個人成績を伝え、その後の気分を測定しているが、幸福感の高い人はグループの勝敗によって気分が良くなったり悪くなるのに対して、幸福感の低い人は、グループの中における自分の成績がその後の気分の基準となっていることが明らかになった (Lyubomirsky, Tucker, and Kasri, F., 2001)。この研究では、特に道徳性については触れられていないが、幸福感の低い人の気分がグループの勝敗よりも個人の成績によって左右されるのは、道徳性発達理論において低いレベルの特徴である自己中心性と関連があるのかもしれない。

この他の実験でも、過去の経験や架空の話を想起させた場合に、幸福感の高い人はその出来事のポジティブな側面に注目するのに対して、幸福感の低い人は、想起した出来事が楽しいものであっても、そのネガティブな部分について言及したり (Lyubomirsky and Tucker, 1998)、また見知らぬ人への第一印象も、幸福感の高い人は、低い人に比べて、見知らぬ人へ好意的な印象を持ち、その人と「親しくなりたい」と回答している (Lyubomirsky, 2001) が、このような認知の違いと道徳性との関わりも今後の研究の課題といえるだろう。

## 七、終わりに

本稿では心理学の研究を中心に、幸福感とその要因としての人間関係に関する研究を概観し、今後の研究課題の一つとして、幸福感と道徳性の関わりについて考えてみた。これまでの研究より、個人の間人間関係が幸福感に大きな影響を与えていることは明らかであるといえよう。その一方で、どのような人間関係を築くのかという交流の内容や、他者や他者との交流をどのように考えるのかという認知の仕方など、これからの研究に期する部分は依然として大きい。しかし、人間関係と幸福感との強い関わりは、人間関係を媒介要因とした道徳性と幸福感との因果関係の見通しを明るくしているように感じる。

安倍政権下の教育再生会議では、教科化を含む道徳教育の見直しが検討されたが、この背景には、児童の規範意識の低下やいじめ・学級崩壊などの問題があった。また、児童に限らず、モンスターペアレントと呼ばれる自己中心的な保護者の問題や、建築物の耐震強度や食品の賞味期限などの偽装問題、等の社会問題が報道される際には、その原因として「モラルの低下」という言葉がよく用いられている。このように道徳及び道徳教育の問題は、否定的な出来事と結び付けられることが多く、幸福感などのポジティブなものとの関わりについては、日常あまり耳にすることがない。それどころか、「正直者が馬鹿をみる」という言葉に代表されるように、道徳とは犠牲や損であるという固定観念を強く持つ人も少なくないように感じる。社会問題を改善するという視点から道徳や道徳教育を考えることも大事であるが、それと同時に、現代では個人の幸福感を高めるための道徳やその教育も求められているのではないだろうか。このような点からも道徳性と幸福感の研究の今後の展開には期待されるものが大きいといえるだろう。

## 注

- (一) psychological well-being は主観的幸福感と区別するために「心理的 well-being」と訳されている (西田二〇〇〇など) が、この場合は心理的幸福感と呼ぶことにする。
- (二) 向社会的行動 (prosocial behavior) とは、「報酬を期待する(こと)なく、他者や集団を助けたり利する(こと)を目的とした行動」である (Eisenberg and Mussen, 1987)。

## 参考文献

- Argyle, M., and Lu, L. (1990) Happiness and social skills. *Personality and Individual Differences*, 11(12), 1255-1261.
- Bear, G. G. & Rys, G. S. (1994) Moral reasoning, class behavior, and sociometric status among elementary school children. *Developmental Psychology*, 30(5), 633-638.
- Cooper, H., Okamura, L., & Gurka, V. (1992) Social activity and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 13(5), 573-583.
- Deković, M., & Gerris, J. R. M. (1994) Developmental analysis of social cognitive and behavioral differences between popular and rejected children. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 15(3), 367-386.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (1999) Personality and Subjective Well-being. In Daniel Kahneman, Ed Diener, and Norbert Schwarz (Ed) *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*. N.Y.: Russel Sage Foundation, pp. 213-229.
- Eisenberg, N., Cameron, E., Pasternack, J., & Tryon, K. (1988) Behavioral and sociocognitive correlates of ratings of prosocial behavior and sociometric status. *Journal of Genetic Psychology*, 149(1), 5-15.
- Eisenberg, N., & Mussen, P. (1987) *The roots of prosocial behavior in children*. Cambridge: Cambridge University Press.
- 深谷昌幸 (二〇〇〇) 「ネットに見る思春期の子の友だち(きょうだい)」児童心理八月号臨時増刊『反抗期の子育て』金子書房、二八一-四一。
- 福永信義・柴原宜幸 (二〇〇二) 児童生徒の日常的幸福感と家庭・地域での人間関係 敦賀論叢 一七、六〇-四九。



- 福岡欣治・橋本幸 (二〇〇四) 高齢者の過去および現在のソーシャルサポートと主観的幸福感の関係、静岡文化芸術大学研究紀要、五、五五—六〇。
- 東正訓 (二〇〇五) パソナリティと幸福感の関係—大学生を対象とした相関分析、追手門学院大学心理学論集、一三、一三一—一三三。
- 石井沙枝 (二〇〇五) 幸福感、孤独感と向社会的行動に関する考察—幸福感に影響を与える要因と幸福感が行動に与える影響について、青山心理学研究、五 (別冊) 一—四。
- 伊藤正哉・小玉正博 (二〇〇五) 自分らしくある感覚 (本来感) と自尊感情が well-being に及ぼす影響の検討、教育心理学研究、五三、七四—八五。
- Kohlberg, L. (1984) *Essays in moral development: Vol. II*. San Francisco: Harper & Row.
- Lyubomirsky, S. (2001) Why are some people happier than others?: The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56(3), 239–249.
- Lyubomirsky, S. and Tucker, K. L. (1998) Implications of individual differences in subjective happiness for perceiving, interpreting, and thinking about life events. *Motivation and Emotion* 22(2), 155–186.
- Lyubomirsky, S., Tucker, K. L., and Kasri, F. (2001) Responses to hedonic conflicting social comparisons: Comparing happy and unhappy people. *European Journal of Social Psychology*, 31, 511–535.
- 森田薫 (二〇〇三) 青年期におけるソーシャルサポートと主観的幸福感との関連、九州大学心理学研究、四、一六七—一七五。
- 西隅良子 (二〇〇二) 「この人が幸せなら私は幸せ」か?…他者との関係性において形成される主観的幸福感、日本教育心理学会大会発表論文集、九一。
- 西田裕紀子 (二〇〇〇) 成人女性の多様なライフスタイルと心理的 well-being に関する研究、教育心理学研究、四八、四三三—四四三。
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001) On happiness and human potentials: A review of hedonic and eudemonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 53, 141–166.
- 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, 1069–1081.
- 斉藤栄・海塚敏郎 (二〇〇一) 青年期における幸福感的構造に関する一考察、広島修大論集、四一 (一)、三四九—三五八。
- 龍澤透・名嘉幸一・和気則江・渡辺直樹・田口学 (二〇〇

三) 高齢者の主観的幸福感に与える環境要因について、女性心身医学、八、四七頁。

山崎幸子(二〇〇五) 高齢者の主観的幸福感に及ぼす社会関係の影響、早稲田大学人間科学研究、一八、四六。