

【本件リリース先】

文部科学記者会、科学記者会、
広島大学関係報道機関



広島大学

広島大学広報グループ

〒739-8511 東広島市鏡山 1-3-2

TEL : 082-424-4657 FAX : 082-424-6040

E-mail : koho@office.hiroshima-u.ac.jp

NEWS RELEASE

本件の報道解禁につきましては、平成 30
年 8 月 13 日(月)午後 0 時以降にお願い
いたします。

平成 30 年 8 月 9 日

“幸福感”は年収の高さに依存するのか？
～心理的傾向「マインドフルネス」の影響を初めて解明～

【本研究成果のポイント】

- 一般に収入の高い人の方が、幸福感が高い傾向にあります。しかし「マインドフルネス」という心理的な傾向の高い人は、収入の多い少ないに関わらず、高い幸福感を感じていることを大規模な調査によって解明しました。
- 「マインドフルネス」傾向はトレーニングで向上させることもできます。今回の結果は幸福にいたる多様な道筋があることを示唆しており、ワークライフバランスや過労の問題など、働く人の多くが直面する問題へのよりよい解決の糸口につながることを期待されます。

【概要】

広島大学大学院総合科学研究科の杉浦義典准教授と杉浦知子特別研究員との研究グループは、「マインドフルネス」傾向と呼ばれる、自分の経験を言葉にあらわすのが得意であったり、自分の経験に批判的にならないような人は、年収の多い少ないに関わらず幸福感が高いことを明らかにしました。

収入が多い人の方が、幸福感が高い傾向があることは、すでに多くの大規模な研究データで示されています。本研究では、収入が幸福感に影響する人と影響しない人がいるのではないかと、さらにその違いは、マインドフルネスと呼ばれる心理的な傾向の違いによるのではないかと考えました。

20歳から60歳までの、社会人734名のデータから、マインドフルネスの傾向の高い人は収入の多少に関係なく常に幸福感が高く、低い人では収入が多い人の方が幸福感が高いという結果が得られました。本研究ではじめて解明されたことは、収入に関係なく高い幸福感をえられる人がいて、その人たちはマインドフルネスの傾向が高いということです。

今回の研究では、マインドフルネスの高い人と低い人を比べています。しかし、マインドフルネスは自分の呼吸にゆっくりと注意を向ける、といったトレーニングによって高めることも可能です。働き過ぎや経済格差が問題となっている現代社会で、幸福になるための新しい道筋が示唆されたといえます。

本研究成果は、現地時間で平成30年8月13日午前5時（日本時間：平成30年8月13日午前0時）に、スイス科学誌「Frontiers in Psychology」のオンライン版に掲載される予定です。

<発表論文>

論文タイトル

Mindfulness as a Moderator in The Relation Between Income and Psychological Well-Being

著者

杉浦義典¹、杉浦知子^{1, 2}

1. 広島大学大学院総合科学研究科

2. 日本学術振興会

掲載雑誌

Frontiers in Psychology

DOI 番号

10.3389/fpsyg.2018.01477

【背景】

GNP や GDP といった経済的なものにかわる豊かさの指標として、国民総幸福量という言葉が注目を集めました。お金で測れない幸せに関心が高まっているのです。ですがそもそも経済力と幸せの関連はどのようになっているのでしょうか。多くの研究では、その影響はあまり強くないものの、収入の多い人の方が幸福感が高い、ということが示されています。関連の強さをしめす相関係数という指標でいうと、0.10 から 0.20 程度です。今回、研究グループは、収入と幸福感の関連があまり強くないことに注目して、収入が幸福感に影響する人と、しない人（収入が多くても少なくても幸せを感じられる人）がいるのではないかとという仮説を立てました。もし、これまでの研究データに、このように異質なグループの人が含まれているとすれば、それらを全体として集計したために、収入と幸福感の関連が弱いという結果がでてくるのかも知れません。

収入が幸福感に影響するかどうかは、マインドフルネスと呼ばれる心理的な傾向の違いによるのではないかと考えました。マインドフルネスの高い人は、その瞬間瞬間に起きていることに丁寧に注意を向けています。例えば、食事の時もスマホを見ながらかきこむのではなく、じっくり歯ごたえ、味、香りをあじわいます。また、自分よりも収入の多い人や社会的に成功している人と比べて、ついひけめを感じたりすることは誰にでもあります。そのような時に、マインドフルネスの高い人は、一時の思いに振り回されずに、自分は自分、他人は他人として各々かけがえのない大切な存在であると感じて平穏な気持ちを保つことができます。

【研究成果の内容】

今回、20 歳から 60 歳までの社会人 800 名に、年収、幸福感、マインドフルネスについての質問を含んだウェブ調査をおこない、年収について回答のえられた 734 名を対象に分析を行いました。

マインドフルネスの傾向の高い人と低い人の違いを分析したところ、マインドフルネスの傾向の低い人では収入の多い人の方が幸福感が高いという従来通りの結果であったのに対し、マインドフルネスの高い人では収入と関係なく幸福感が高いことが分かりました（図 1、図 2 の赤い点線）。

マインドフルネスの傾向の低い人を示す黒い右上がりの実線のあらかず収入と幸福感の関連の強さは、相関係数でいうと 0.22（図 1）と 0.12（図 2）で、これまでの研究で報告された数値とほぼ同程度です。一方、マインドフルネスの高い人を示す赤い点線は、ほぼ水平で黒い直線よりも上の方、つまり幸福感の高い方にあります。

マインドフルネスはいくつかの側面にわかれますが、今回、収入が多くても少なくても高い幸福感がみられた人の特徴には 2 種類あることが分かりました。一つ目は、自分の体験を批判的に見ないこと（図 1）、もう一つは、自分の体験を言葉で表現するのが得意なこと（図 2）、でした。

人は起きている時間の約半分は目の前のことと関係ないことを考えているというバーバード大学による研究結果があります。人は望まなくても色々なことが勝手に頭に浮かぶものなのです。例えば「お金が無いと良い人生は送れない」という考えが浮

かんだとします。そのときに、その考えを真に受けてしまうと「私の年収では幸せになれない」と落ち込んでしまい、幸福は損なわれます。しかし、同じ考えが浮かんでも、それは単なる雑音のようなもので、真に受ける必要も否定する必要もないと思えば、幸福は損なわれません。また、自分の体験を批判的に見ない人は、他人との優劣にこだわらずに自分を大切にできることも分かっています。自分よりも収入の多い人にひけめを感じたりしなければ、人は安定した気持ちで過ごすことができ、幸福感も高くなるでしょう。

自分の体験を言葉で表現するのが得意な人は、一瞬一瞬の体験を丁寧に見つめています。例えばお菓子を食べる時、他のことを考えながら口にほうり込むのと、じっくりかみしめ味わうのとでは、感じ取ることのできるおいしさや充実感は違います。同じことをしていても、自分の体験を丁寧に見つめたほうが、そこから得られる幸せが多いのです。日々の生活の中で幸せを感じた出来事を記録することで、幸福感を向上させるウェルビーイング療法という方法もあります。さらに、いやな気分は言葉で表現すると弱くなることもアメリカ国立精神衛生研究所の研究で分かっています。例えば、収入の低いことでストレスを感じている人がいたとします。しかしそのいやな気分を、うまく言葉に表現できればさほど苦しくならず、幸福も損なわれないうでしょう。

【今後の展開】

今回の研究で測定した収入は、生活に影響する重要な要因ですが、生活のしかたそのものではありません。収入とも関連の深い生活スタイルとして、儉約やシンプルライフといったものがあります。そのような生活のしかたと幸福感の関連や、さらにそこにどのようにマインドフルネスが関連するのかを検討することで、幸せになるためのシンプルライフのコツなどが発見できるかも知れません。

また、今回はマインドフルネスの高い人と低い人の比較をしましたが、マインドフルネスは、自分の呼吸にゆっくりと注意を向ける、といったトレーニングによって高めることも可能です。ライフスタイルとマインドフルネスのトレーニングを組み合わせ、幸福に至るための道筋をみつけられることが期待されます。

【参考資料】

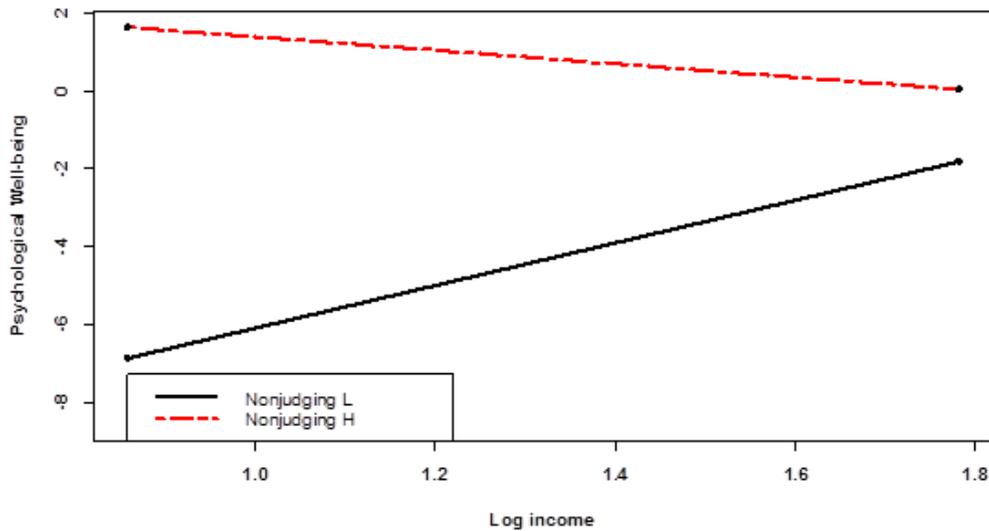


図1 自分の体験を批判的に見ない人は収入と関係なく幸福感が高い（赤い点線）。
横軸が年収、縦軸が幸福感です。年収は右に行くほど多いことを示しています（対数変換しているため横軸の数字は金額そのものではありません）。縦軸は上に行くほど幸福感が高いことを示しています。

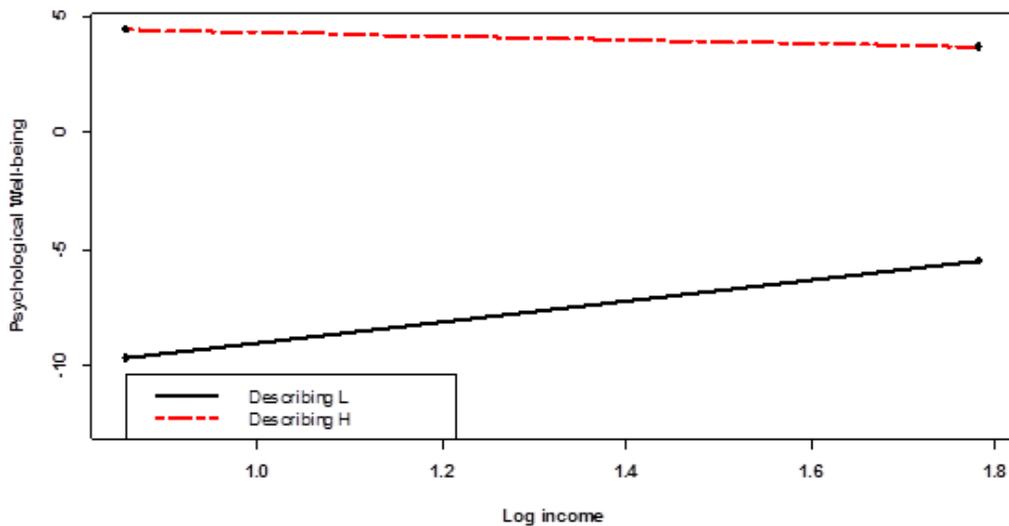


図2 自分の体験を言葉で表現するのが得意な人は収入と関係なく幸福感が高い（赤い点線）。
横軸が年収、縦軸が幸福感です。年収は右に行くほど多いことを示しています（対数変換しているため横軸の数字は金額そのものではありません）。縦軸は上に行くほど幸福感が高いことを示しています。

【お問い合わせ先】

大学院総合科学研究科 准教授 杉浦 義典
Tel : 082-424-6573 FAX : 082-424-0759
E-mail : ysugiura@hiroshima-u.ac.jp
発信枚数 : A4版 4枚 (本票含む)