

自分で決めないと幸せになれない？

2018年9月に、「所得や学歴より『自己決定』が幸福度を上げる」というレポートが発表されました。決める力をもつことは、仕事や社会生活で求められるだけでなく、個人の人生の幸せにも大きな影響があるということです。幸福感において、なぜ自己決定が重要なのか？について、この調査をまとめられた研究者のお二人にご寄稿いただきました。

なぜ自己決定は重要か？

―日本人の幸福度調査から得られる示唆―



神戸大学
特命教授
西村和雄



同志社大学
経済学部教授
八木 匡

ギリシャの哲学者アリストテレスは、幸福を人生の究極の目標ととらえていたし、最近ではフランスのサルコジ大統領が設置した委員会が、幸福度計測指標についての報告書を出すなど、

幸福感とは古くて新しいテーマである。

「幸福感」がそれほど議論の対象になるのは、所得水準と幸福度が必ずしも相関しないという共通認識があるからである。もし、所得でなければ何が幸福感に影響をしているのか。健康や人間関係が大切なことは想像できる。あるいは学歴なのか。しかも、親が子どもに対して気にかけることが、「子どもの幸せ」であるというのはいつ

の時代も変わらない真実である。幸福感に影響するものが何かを2万人の日本人への調査で探ってみた。

幸福度調査からわかったこと

RIETI（経済産業研究所）プロジェクト「日本経済の成長と生産性向上のための基礎的研究」の一環として、我々は先のような問いに対して、実証的な答えを与えるために調査を行い、その結果を「幸福感と自己決定―日本における実証研究」にまとめた。

調査は、2018年2月8日から2018年2月13日にかけてインタ

ネット調査によって実施している。調査対象者は、全国20歳以上70歳未満の男女個人であり、性別・年代・都道府県で人口構成比に合わせて割付回収を行っている。回収数は3万3598であり、回収した標本に対して非整合データのチェック等のデータチェックを行い、信頼性の高いデータのみを抽出し、分析で用いた標本回収数は2万5となっている。

主要な調査結果は、次のようなものである。まず、幸福感を決定する要因としては、健康、人間関係に次ぐ変数として、所得、学歴よりも自己決定が強い影響を与える。幸福感

は、自己の目標を達成できたときに感じる達成感によって得られる喜び（前向き志向）と、今の自分の状況を憂えたり、自分の将来を不安に考えたりする不安感によって決定される。進学、就職などの進路選択において自己決定を行った者は、そうでない者よりも、前向き思考が高く、不安感が低いことがわかった。すなわち、自己決定度が高いほど幸福感も高いのである。（図1、図2）

自立を促す

多くの親は、子どもと一緒に進学の





図1 前向き志向決定要因の重要度(標準化係数)

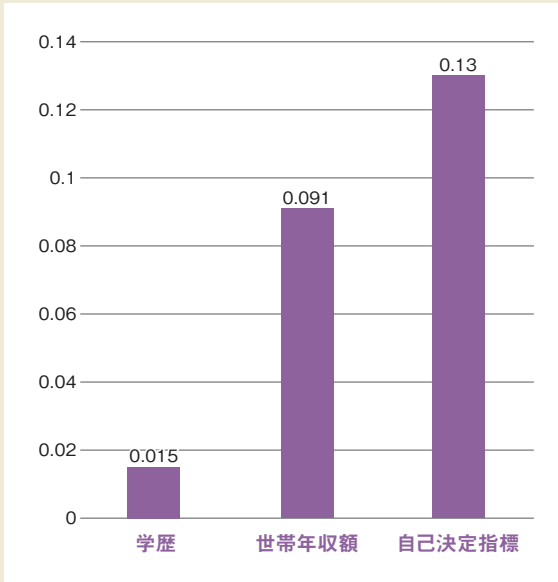
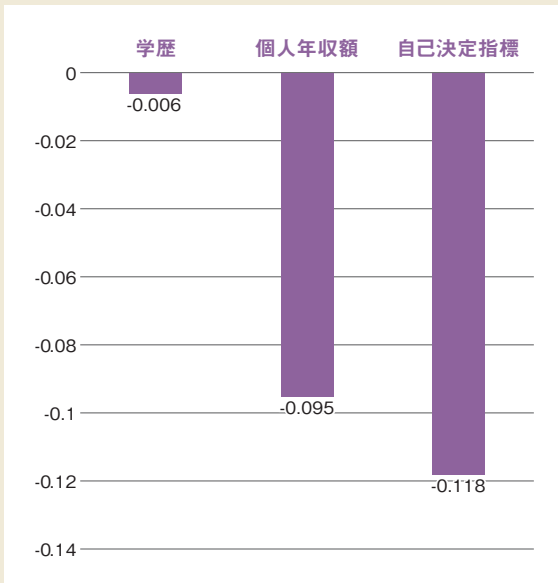


図2 不安感を決定する要因の標準化係数



成功を喜んだり、その失敗によって心を痛める。子どもの進路は、子どもの一生を左右する重大な問題であると考えるからであろう。しかし、親が望ましいと考える道と異なる進路を自ら選ぶ子どももいる。自ら選んだ体験を繰り返すことにより、新たな興味を見出し、結果として親が望むのとは別な進路をとることもある。このようなときに、子どもの進路選択の方向性に対して親が不安を感じ、より多くの経験を蓄積した者が、アドバイスして進路を修正させることが、長期的に子どもにとっての好ましい結果をもたらすのではと考えて悩むこともある。子どもの自己決定に対して

どのように対応したら良いか悩みを抱えている親は少なくない。そして、長期的には、子どもの自己決定に委ねた方が良い結果をもたらすのか、それとも子どもの自己決定を修正した方が良いのかを知りたいと思う親は多いであろう。

我々が、2016年にRIETIで行いまとめた研究成果、「子育てのあり方と倫理観、幸福感、所得形成—日本における実証研究—」では、親子育てタイプを支援型、厳格型、迎合型、放任型、冷淡型の5つに分類し、支援型の子育てを受けた子どもが、将来において、他のタイプの子育てを受けた子どもよりも高い幸福感をも

なぜ自己決定か

つという結果を得た。支援型の子育ての特徴は、子どもの自立を促すことにある。また、自己決定が動機付けにおいて重要であることは、心理学者デシとライアンの一連の研究(1985、2000)で示されている。これらの研究により、支援型の子育てが子どもの自立を促し、醸成された自立心が幸福感に繋がることが考えられる。

た、達成した結果に対して責任と誇りをもつことが考えられる。達成感と自尊心は、前向き志向につながる要素である。これは、デシとライアンの内発的動機付けに関する研究成果とも合致している。

それでは、自己決定が不安感を低くしていることはどのように説明できるであろうか。自己決定を行うことは、進路の決定に対する自己責任意識を高め、成功したときの達成感のみならず、失敗したときの結果責任を強く意識させる。自らの責任で失敗したという意識は、自らの力で失敗から立ち直る力になり、結果として成功を手に入れたときの自信に繋がる。自己決定により、失敗から立ち直った経験をもつ者は、失敗することに対する不安感も少なくなる。むしろ失敗が、より大きな成功につながることを経験することになる。

自己決定を行い、失敗を繰り返し、そこから成功する力を自ら手に入れることによって、人はより多くのことにチャレンジできる力を身につけていくことになる。このような力をもった者が、長期的に社会で成功していくことは、十分に納得できることである。

自己決定は、幸福感を得るために何が必要であるのかという問いに対する答えの一つを与えているといえよう。