



## 第1章 人間関係はいかにwell-beingと関連するか

著者	遠藤 由美, 柴内 康文, 内田 由紀子
雑誌名	現代社会における人間関係の諸相
ページ	1-28
発行年	2008-03-31
その他のタイトル	A study on how social relationships are associated with well-being
URL	<a href="http://hdl.handle.net/10112/609">http://hdl.handle.net/10112/609</a>

# 第1章 人間関係はいかにwell-beingと関連するか

遠藤由美  
柴内康文  
内田由紀子

## はじめに

### 1. 「人間関係」の性質の時代的変遷

人間関係は「絆」とも表現される。これは通常「きづな」と読まれ、辞書（新明解国語辞典第4版 三省堂）によれば、②として「(肉親などの) 離れにくいつながり」を表し、「きづなが結ばれる」などと、あたたかいものを交換しあう親密な人間関係を表すものとして用いられる。他方、絆(きづな)という漢字は、「ほだし」「ほだ」とも読まれ、つなぐもの、縛るものという意味合いももつ。この漢字の起源は、馬や牛などの動物をつなぎとめる綱、にあり、辞書にはこの意味が初めに登場する。杭に繋ぎ止められ拘束される動物の立場に立つならば、絆は自由を損なう負の側面をもつものとなる。人間関係も同様に、その持ち方・結び方によって、あるいはある人間関係をどのようにとらえるかによって、そこに関わる人に何をもたらすか、あるいは人がそこから何を得るかが異なるに違いない。

今日、我々は多くの場合、「絆」を肯定的なものとして受け止めているだろう。たとえば、教育界において、「仲間との絆を深める」「親子の絆を確認する」などの絆の形成・確認を推進するためのさまざまな取り組みが盛んにおこなわれていることから、絆が健全な人のあり方に関わるひとつの望ましい要因・

要素として捉えられていることがわかる。また、絆は安心感や信頼感などの肯定的なものと結びついた概念であることが、調査によって見いだされている(高木・戸口, 2007)。無論、「最近絆が薄れてきた」といった否定的な言説が聞かれることもあるが(参照: 浅野, 2006; 遠藤, 印刷中)、むしろこれは、あるべきものが失われてきたという主張であり、「絆を崩壊させよう」「絆から逃れよう」といったキャンペーンなどおよそ主張されたことがないことから、絆があるべきもの社会や人に備わっているべきものとして認識されていることを、明確に示している。

では、なぜ、今日、絆の形成・深化が声高らかに推奨されるようになったのだろうか。前述したように、強い絆は束縛や拘束などの負の側面を持ちうる。正確な資料は持ち合わせていないが、束縛や拘束を嫌い、家族などとの密接な関係から逃れて、人知れず他の地へ転出する人は過去にも現在にも少なからずいると考えられる。絆がそのような負の側面を有していることにはほとんど注意が向けられず、反対に肯定的な側面にもっぱら注意が向けられ、強調されるのはなぜだろうか。少なくとも大学の学長が新入生に向けて「友人を作ろう」と呼びかけ(宇都宮大学平成19年度入学式学長式辞)、政府各省庁や都道府県などが人間関係に主要な焦点をあてた調査をおこない、初等中等教育界が友人作り専門プロジェクトを立ち上げたり(日本道徳基礎教育学会 会長談話)、健全な人間関係構築のための審議をおこなったり(文部科学省平成16年 教育課程部会)といった動きは、以前には見られなかった現象であると我々はとらえている。このような動きは、突如として出現するわけではなく、社会や経済・産業の構造的変動・変遷と関わりと無縁ではないはずである。当研究チームは人々の人間関係の結び方とその(正負)効用に主たる関心を寄せているが、それだけを取り出すのではなく、社会的文脈ないしその変化を地・背景とし、人間関係の結び方を図として焦点をあてることを企図した。

## 2. 人間関係の研究について

一般の人々も含めて社会全体の中で、人間関係が変わってきた、と漠然とながら認識される傾向があることは既に指摘した。さらに、最近では社会の中のさまざまな問題が、こうした人間関係の変化と関係があるのではないかと考えられるようになってきている。たとえば、家族が親、きょうだい、夫婦、子ども、祖父母を殺害する、さらには遺体を切断するなど「異常な犯罪」がショッキングな事件として報道され、それらは、人間関係の歪みから生じたとして論じられる（例：窪田，2006）。あるいは、職場において人間関係の悩みから強いストレスを受ける人が増え（例：神奈川県HP）、その帰結の1つとして生産性に影響が生じ、鬱発症や自殺者増大にも繋がっていることが指摘されている。人間関係とこうした社会的・個人的問題との因果関係は必ずしも明確ではないが、少なくとも人々の意識の中で、これらは結びついていると考えられているようである。すなわち、単に人間関係が以前に比べて変化している（よい方向に変わっているという指摘はほとんどないので、悪化あるいは劣化してきている）ようだというだけでなく、それが種々の問題を引き起こしている原因となっているという認識が成立しつつあることを示唆している。

このような情勢を背景に、諸領域において人間関係に関する研究が増大しているように思われる。まず、社会学・経済学・経営学・政治学では、社会関係資本（social capital；ソーシャル・キャピタル）の研究が盛んに進められている。19世紀に誕生した社会関係資本という語が急速に広まりをみせたのは、1990年代のことである。社会関係資本とは、金銭的な資本だけでなく、人々の関係も有用な資源になりうるという発想から生じており、端的に言えば、「社会的なつながり」「社会全体の人間関係の豊かさ」のことである。パットナム（Putnam）の『孤独なボウリング』（2006/2000）は、人々のネットワークや信頼関係が薄れるにつれ、アメリカのコミュニティ社会が病みを抱えるように推移していった様を描きだし、人々の協調が社会の効率化に不可欠だと主張した。たとえば、社会関係資本の豊かさの違いは殺人率と結びついていると指摘している

(図1参照)。社会関係資本の研究が欧米で盛んになり始めた頃、我が国での反応はそれほど鋭いものではなかった。おそらく、治安のよさ、日本型信頼、日本型雇用形態、相互依存ないし相互協調的文化など種々の点において、欧米とくに米国に比較して、人々の関係が相対的に密である、あるいは少なくとも密だと信じられており、社会問題が人間関係とのつながりで捉えられることが少なかった、という背景があると思われる。しかし、先に述べたように、「異常犯罪」や職場でのストレスや自殺・鬱など、人間関係と結びつけて考えられやすい問題が近年増加してきたという認識が社会の中に成立し始め、他方、少子高齢化に伴うさまざまな社会問題がいよいよ顕在化してきたことにより、社会

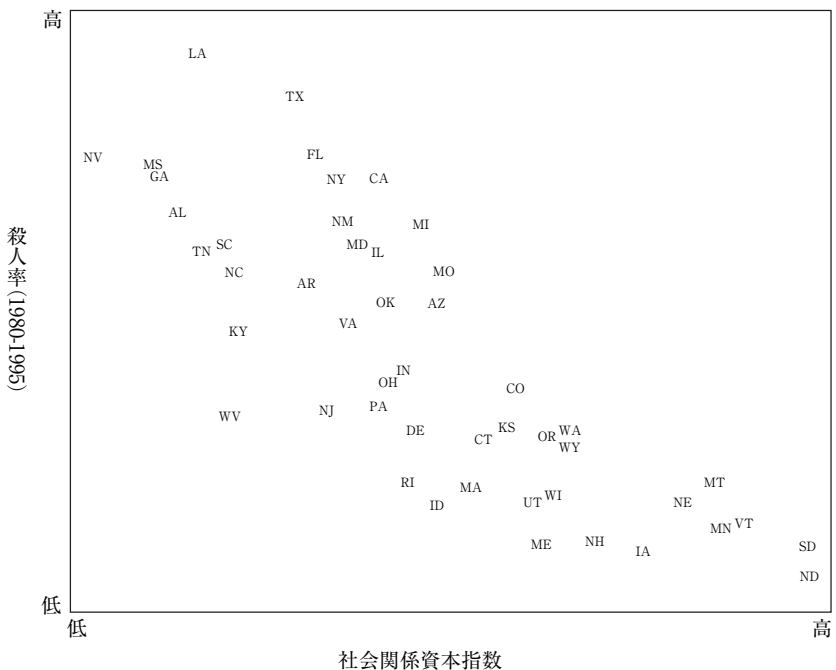


図1 社会関係資本指数と殺人率の関係  
(バットナム『孤独なボウリング』より)

関係資本という概念への関心が高まってきた。とくに、21世紀に入って以降、社会関係資本やソーシャル・キャピタルという語をタイトルに戴いた書籍や行政機関による刊行物が急速に増加してきている。

そして、パットナムの指摘に代表されるように、人々が信頼しあい、コミットメントを伴う人間関係を結ぶことが、社会・そしてそこに生きる人々にとって資本となることを、さまざまな方向から明らかにしようとする機運が確かに高まりつつある。こうした傾向は、人間関係が人に何をもたらすのかについての関心の高まりを示唆している。

しかしながら、それらの研究の多くは、社会学や経済学、ないしは政治学などを主領域としているためマクロ的視点を取っており、人々がそれぞれの具体的な生活の中でどのような人間関係を展開しているのかが直接は見えてこない。たとえば、パットナムの著書の中では、社会関係資本係数の高さや犯罪率とが連関していると述べられているが、社会関係資本係数は州単位で算出されたものであったり、年代ごとの指標であったりしている。あるいは、職業による社会関係資本係数の違いを検討しているものもある（農水省HP, 2007）。しかし、これは社会関係資本が社会全体の効率性や生産性快適性と関連する変数であることを示すことができたとしても、人々が自分たちの実際の人間関係から何を汲み取っているのか、そしてどのような人間関係の結び方が人々の幸福感とどのように関連しているのかを明らかにするのは困難である。

他方、心理学的な研究においても、人間関係が人々の幸福の要素として極めて高い重要性を有していることが指摘されてきた。Baumeister and Leary (1995) は、所属 (Belonging) を社会的動物たる人間の最も根源的な欲求として位置づけ、それが脅かされる場合には、心身ともに危機にさらされる可能性があることを説き、その後の研究の中で人間関係からの除外 (とその知覚・予測) は、不安や機能不全をもたらすことを示した。Cacioppo が率いる研究グループは、社会的なつながり (social connections) を欠いた孤独な状態は抑うつを引き起こし、心身の健康を阻害することを示している (例: Cacioppo,

Hughes, Waite, Hawkey, & Thisted, 2006)。他にも同様の指摘はある（例：Peplau & Perlman, 1982）。Argyle（2001）は、『幸福』と題する書の中で、経済力よりも人間関係の方が幸福の説明力が強いこと、つまり金銭よりも人間関係の方が有用な資源たりうることを指摘している。さらに、ソーシャル・サポート研究は、（受け取る）サポートの有無ないし量が人々の健康や抑鬱と関連していることを示している（例：Uchino, 2004）。他方、恋愛や夫婦・親子関係の研究領域においても、良好な関係が人々の安寧や幸福感と関連していることを示唆している（例：Dush & Amoto, 2005）。このように、心理学的研究において、人間関係と健康や主観的幸福感などを含めた広い意味での幸福との関連性は従来から指摘されてきた。

しかしながら、これらの心理学的研究は、社会関係資本研究とは別種の弱点を抱えている。すなわち、人間関係は純粹に心理的主観的指標として測定されること（典型的には、「あなたの人間関係はどれほど良好ですか」「人間関係にどれほど重きを置いていますか」などの問いに対する回答として測定される）が多いこと、また極めてグローバルな人間関係一般として測定される（単に、人間関係はうまくいっているか否か、という問いが設定される）か、あるいは対極的に、恋愛や友情、親子関係などある特定の関係に焦点をあてたもので有ることが多い。だが、我々の日常生活を考えるなら、職場や家庭、地域などさまざまな場で具体的に多様な人間関係が営まれており、ある1つの人間関係、もしくは人間関係全体という把握の仕方では、どのような人間関係の結び方がwell-beingを向上させるのかを明らかにすることが困難である。さらにまた、ある1つの関係に注目した場合、それがよい関係だということと、その関係をもつこと・維持することの困難が何もないということとはイコールではない。人間関係はたぶん両義的である。たとえば、多くの親にとって、子どもとの関係は愛情に満ちかつアイデンティティを提供してくれる源泉として「よい関係」の1つとして挙げられるものであろうが、同時に、あるいはよい関係がむすばれ親密であればあるほど、責任が発生し、苦勞や苦惱の源泉ともなりうる

だろう。したがって、ある関係は、よい関係－よくない関係を両極とする連続体上のどこか1点に位置づけられるというよりは、一見矛盾するように見えるそれぞれの次元のどこかに位置づくかもしれない。このようなコスト－ベネフィットの視点を取った研究は、いくつかの例外とも言える研究（e.g., Walen & Lackman, 2000）を除いては、あまり数多くない。とくに、自ら作り出すものとしての人間関係を考えるならば、それに積極的な人とそうでない人の間には、人間関係の量的・質的な側面で種々の違いが存在するに違いない。さまざまな人間関係の働きをこのように分かつものは何か、これを明らかにすることが、我々の大きな目的である。これまで、ある具体的な人間関係、たとえば、友人関係やサポート関係などについての研究は数多くなされてきたが、より広範な人間関係を取り上げた研究はあまり見あたらない。そこで、我々は、さまざまな人間関係をどのように保持・展開することがwell-beingやストレスにつながるのかを改めて問いとして掲げ、解明しようと考えた。

他方、現代は、コミュニケーション・ツールが急速に発達し、これまでにはなかった形態の交流が可能になった。コミュニケーションの取り方は社会関係資本と関わりがあり、ギデンズは、『ハイ・モダニティにおいては、遠く離れた出来事が、身近な出来事、自己の親密な関係へと影響を及ぼすことが、ますます当たり前の出来事となる』（ギデンズ, 2005/1991, p.5）と述べている。そのため、電子コミュニケーションについても、研究が増大してきている。しかしながら、これもどのようなコミュニケーションの取り方がどのような人間関係をどのように支えているのかあるいは妨害しているのか、そして究極的にwell-beingにどのように関わっているのかは、未だ明らかではない。我々はこの側面についても視野にいれて、人間関係の在り方とwell-beingの関係を明らかにしようとするものである。



# 研 究 1

## ソシオグラムによるネットワークの研究

ここではまず手始めに、調査の参加者に比較的自由に各自の人間関係のあり方を報告してもらい、その様相を探求するための関連次元を探ることを目的とした。より具体的には、人間関係の広さと質がそれぞれどのようにwell-beingと結びついているのかを明らかにする。その際、単に「人間関係は広い方ですか」という概括的設問を設定するのではなく、できるだけ参加者自身の具体的な人間関係に即して、検討することにすることをねらいとする。そして、そのための方法として、ソシオグラム法を用いることとした。ソシオグラム(sociogram)はモレノ(Moreno, 1946)が開発した個人の人間関係を探るための方法で、集団内の下位集団の有無や個数、孤立しているものや拒否されている者を把握でき、カウンセリングに用いられている。本研究では、人間関係の広がり(広さ)や質を把握するために、ソシオグラム法に類似した方法を我々で工夫開発したものをを用いた。

## 方 法

分析対象参加者：大学生75名(関西大学、同志社大学、甲子園大学の学生)。

方法の概観：調査は2つのステップから構成された。1つは、参加者が自分の人間関係を思い浮かべ、ソシオグラムを描くこと、そして2つめは、それに基づいて、それぞれの人間関係をさまざまな次元で評定することである。これらの調査では、内容は大学生の活動生活の範囲を考え、大学、親戚・家族、アルバイト先の職場、という3つの異なる領域を設定した。ソシオグラムを描くにあたっては、調査遂行者(監督者)の細かな指示が必要になることから、これらの調査は、少人数グループ(5~10名)単位で小部屋にて行った。

### (1) ソシオグラム描写

まず、予備段階で2名を対象に、交流のある人間関係を描くよう要請した。

(8)

その結果、描かれる人間関係は、大学、親戚・家族、アルバイト先の人間関係にほぼ集約され、また大学での人間関係についての記入が多かった。そこで、本調査では、A3の用紙を図2のように区分し、もっとも大きな空間を「大学での人間関係」に割りあてた。「大学での人間関係」としたのは、友人関係という語を使用すると、参加者がイメージするものに制約が加わることを考慮したためである。

教示は以下のとおりである。「この研究では、ソシオグラムと呼ばれるものを書いていただきます。ソシオグラムとは基本的に、あなたと関わりのある人、そして、その人たち同士の関係についての図です。あなたの人間関係について、考えてください。あなたは用紙の真ん中に位置しています。まず、あなたの人間関係を考えるとき、まず思い浮かぶ人を、あなた自身が区別できるようにイニシャルや記号にして、あなたのそばに○で書き込んでください。そして、〈中央の自分〉とその人との間に線を引いてください。もしも、書き込んだ人物同士が友だち同士であるなど、何らかの関係がある場合には、近くに書いて、その人たちの間にも線を引いて結んでください。これらは、用紙の上半分に納めてください。書き終わったら、女性を赤ペンで囲んでください。」。この時、自分と3名の架空のイニシャルを描き、線で結んだ説明書を渡し、描き方についての理解を深めるようにした。

すなわち、「思い浮かぶ人を、自分のそばに○で書き込んでください」「自分とその人との間に線を引いてください」「もしも、書き込んだ人物同士が友だち同士であるなど、何らかの関係がある場合には、近くに書いて、その人たちの間にも線を引いて結んでください」という教示を与えた。ひととおり描き終わった頃を見計らって、さらに次の教示を加えた。「女性を赤ペンで囲んで区別してください」「グループがあれば、それを線で囲んでください」。グループが複数ある場合の混乱を避けるため、グループを囲む線にはカラーペンを用いた。

## (2) 各グループの評定

上記の(1)で描かれた各グループについて、グループ単位で評定を求めた。

つまり、たとえば、5個のグループについて描写した参加者は、5冊の質問紙を受け取り個々のグループについて、回答することになる。

### (3) グループの代表者との関係について

各グループの中からもっとも重要な人1名を選ばせ、その人物（代表他者）についての評定を求めた。ソシオグラムの中に5つのグループが記入されている場合は、5人の代表者を選択し、そのそれぞれについて回答することになる。

回答を求めた項目は以下のとおりである。間柄（選択肢の中から該当するものを選択する、調査用紙参照）、代表者と自分の親しさ、相手から何かを得ているか、相手に何かを与えているか、代表者とつきあう上で感じるストレスや気の重さ、関係上での悩みがあるか否か、についてそれぞれ、「まったくない（1）」から「とてもある（5）」までの5段階尺度で評定を求めた。

代表者に対する感情を、親しみ、尊敬、負い目、怒り・いらだち、甘え、喜び・楽しみ、心地よさ、不安、からなる8項目を用いて、それぞれ「まったくない（1）」から「非常によくある（5）」までの5段階尺度で評定を求めた。

会話頻度については、「毎日（1）」から「年に数回（5）」までの中から近いものを選択させた。

### (4) 個人票

最後に、参加者自身の人生満足度や感情状態などの種々の心理測度を測定するために、個人票への記入を要請した。個人票の内容は、以下のとおりである。

・人生満足度尺度：Diener, Emmons, Larsen & Griffin (1985) による人生満足度尺度の5項目を用いた：1. 私は自分の人生に満足している、2. 私の暮らし向き（生活状態）は素晴らしいものである、3. 大体において、私の人生は理想に近いものである、4. もう一度人生をやり直すとしても、私には変えたいと思うところはほとんどない、5. これまで私は望んだものは手に入れてきた。

・人間関係満足度：1項目（私は人間関係に恵まれている方だと思う）

・健康状態：2項目（1.私の健康状態はよい、2.私は病気がちであったり、体調が不調であったりする）。

これらに項目については、「(1) まったくあてはまらない」から「(5) 非常にあてはまる」までの5段階尺度を用いて、もっとも自分に近いものを1つ選択して、○で囲むように教示した。

・感情状態の測定：PANAS（positive and negative affect scale, Watson, Clark & Tellegen, 1988）を参考に、感情評定項目（ポジティブ（幸福な、落ち着いたなど9項目）・ネガティブ（憂鬱な、不安な、など11項目）を、選定した（詳細は、付表の調査用紙を参照）。これら20項目のそれぞれに対して、日頃そのような感情をどの程度経験するかを、「(1) まったくない」から「(5)

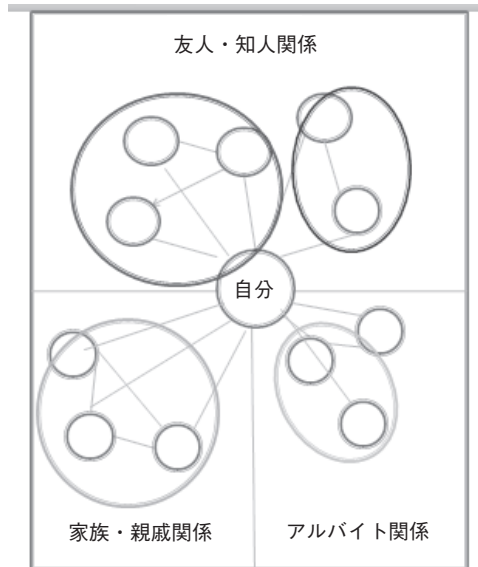


図2 ソシオグラムの用紙と記入例

非常によくある」までの5段階尺度で評定を求めた。

・時間の心地よさ：1.あなたが1人で過ごす時間は、2.あなたが家族と接している時間は、3.あなたが大学で人と接している時間は、4.あなたがアルバイト先で職場の人と接している時間は、の4項目について、それぞれ「とても居心地悪い(1)」から「とても居心地よい(5)」までの5段階で評定を求めた。

・愛着スタイル (attachment style) : Hazan and Shaver (1987) の尺度を用いて、愛着スタイルを測定した。これは人間関係の持ち方を描写した3項目の中から、自分にもっとも近いものを1つ強制選択させるものである

## 結 果

各参加者は平均で、7.85個のグループについて記述した(友人数 14.6 家族・親戚数 10.69 バイト人数 9.16)。まず、人生満足度は交流の広さによってどのように説明されるかを検討するため、人生満足度を従属変数として、各領域の関係他者人数を独立変数として重回帰分析をおこなった。その結果、各 $\beta$ は友人数 .17 (n.s.), 親戚人数 .17 (n.s.), バイト人数 .20 (n.s.) となり、交流関係他者の人数であらわされる広さによっては説明されないことが示唆された。つまり、交流する人が多くても少なくとも、人生満足度はそれによって変動するわけではなさそうである。

次に、交流の質について検討した。交流の質として、他者との交流において経験する感情をPANASによって測定しており、それを用いることにした。PANASについて因子分析をおこなったところ、2因子構造であった(positive, negative)ので、各人ごとの全グループ平均でpositive、negative 因子スコアをそれぞれ算出した。その上で、先と同様に、人生満足度を従属変数、各因子スコアを独立変数として重回帰分析をおこなったところ、positive因子スコア

.24 ( $p<.05$ )、negative因子スコア  $-.39$  ( $p<.001$ ) となり、ともに、人生満足度を説明する変数として有意であることが判明した。すなわち、他者との交流でpositiveな感情を経験するほど、あるいはnegativeな感情を経験しなければしなほど、人生満足度が高いことが示唆された。

身体的健康感についても、同様の分析をおこなった。その結果、友人数  $.12$  (n.s.)、親戚人数  $-.19$  (n.s.)、.バイト人数  $.03$  (n.s) で、やはり交流の広さについては、身体的健康感に寄与しているとは言えなかった。しかし、positive因子スコアとnegative因子スコアについて検討したところ、positive因子スコアのG平均  $-.01$  (n.s.)、negative因子スコアのG平均  $-.29$  ( $p<.05$ ) となり、交流がnegativeでないことが身体的健康感に寄与していることが示唆された。

これらの結果から判断する限り、交流の範囲が広いということ、すなわち、いわゆる「顔が広く」、たくさんの他者と交流関係をもつことは、人生満足度や健康感にはあまり影響しないことが伺える。これとは対照的に、感情であらわされる交流の質で、とくにネガティブではないこと、すなわちストレスや苦痛を感じたりしない交流が人生満足感と健康感に寄与することが示唆された。これはストレスフルな人間関係がうつ症状を引き起こしたり、ストレスを介してさまざまな疾病に結びつく可能性のあることを示唆する先行研究とも方向を同じくするものである。

## 研究 2

研究1では、ソシオグラムを用いて、それぞれの人間関係を具体的に想起するように求め、それについて諸次元で評定を求めた。その結果、人間関係の広さ（関係を結ぶ人の数）よりも、むしろ質（どのような関係か）の方がwell-beingと関連性が高いことが示された。しかし、人間関係の質と広さがどのような関係にあるかを検討するには、参加者数が十分ではなかったため、さらな

る検討が求められる。したがって、研究2では、参加者数を十分に確保することにした。そして、特に、人生満足度が高い人と低い人の人間関係持ち方にはそれぞれどのような特徴があるかを検討することとした。

また、人間関係に求めるもの、あるいは交流の仕方には性差があると指摘されている (Caldwell, & Peplau, 1982)。そこで、本研究では性差についても検討する。

さらに、研究2では、人々が人間関係を結び・維持する際のコミュニケーションの取り方についても検討する。情報通信技術 (information & communication technology, ICT) が人間関係に与える影響については、さまざまな議論が存在してきた。パソコン通信などの普及開始初期には、そのようなユーザ間で拡大する「情報縁」(川上・川浦・池田・古川, 1993) などへ着目した研究が登場した。さらに、インターネットの普及開始期には、そのpsychological well-beingへの悪影響も指摘されるようになった (Kraut, Patterson, Lundmark, Kiesler, Mukophadhyay, & Scherlis, 1998)。すなわち、情報通信技術は、一方で人々を結びつける役割をはたし、他方で現実の人間関係から逃れ、虚構の人間関係や情報の中に逃げ込むことを可能にするという2側面をもつことが指摘されている。しかし、通信技術の機能を一般的に論じても、それはあくまでも1つの可能性でしかないだろう。情報通信技術の利用は、人間関係の持ち方と密接に関連しているはずである。なぜなら、我々は情報通信技術を技術としてそれだけを切り離して利用するわけではなく、あくまでも他者とのコミュニケーションに使うからであり、その他者と利用者としての主体の間には、なんらかの (現実の人間関係であるにせよ、バーチャルなそれであるにせよ) 人間関係が取り結ばれているからである。したがって、研究2では、研究1をさらに広げるかたちで、人間関係の持ち方とwell-beingの関係について、そしてそれに関する性差について検討するとともに、情報通信技術をもちいたコミュニケーションの取り方と人間関係の持ち方との関わりについても検討することを目的とするものである。

## 方法

参加者：大学生641名（男子264名、女子377名）。関西圏（N=292）・島根県（N=54）・長野県（N=108）・宮城県（N=187）の国立および私立の4年生大学の学生を対象として、調査用紙への回答を依頼した。

質問紙：多すぎる質問は回答の数・質を低下させるとの懸念から、質問紙はA3版用紙を2つ折りにして両面を使用しA4版4ページに収めた。

フェースシート項目：性別、年齢、居住形態（1人暮らし、家族同居、その他）、出身地、現住所での居住年数、家計担当者の職業（勤め、自営、家族従業、無職、その他）、現在に至るまでの引っ越し回数

人生満足尺度

一般的信頼感

「一般に、人は他人を信用していると思う」

対人関係効能感

「対人関係の中で生じる大方の問題に、対処できる方だと思う」

友人・親戚・バイト領域の参加グループ数と性質

各領域ごとの最重要グループ構成メンバーの数と

その中の親しい人の割合

居心地のよいグループの数・居心地が悪いグループの数

ケータイ・メールの使用頻度およびパソコン・メールの使用頻度：

これは、「1. 10回以上 2. 6～9回くらい 3. 3～5回くらい

4. 1・2回くらい 5. 使っていない」の5択の中から1つを

選ばせる方法で回答を求めた。

携帯電話機の登録件数：ここでは実際に「携帯電話をとりだして確認してもよい」と教示し、アドレス・連絡先の登録件数を実数で記入させた。

発信する年賀状の枚数：ここでは、毎年投函する年賀状の枚数を実数で記入させた。



## 結 果

データが異なる地域から収集されていることから、地域差を検討したが、主要な変数においては、地域差はほとんど認められたことから、これ以降、地域差は要因として含めず、まとめて分析することにした。ただし、記入漏れ項目が著しく多いものを除いて、記入漏れがそれほど多くない者のデータは分析に含め、記入漏れ項目においてのみ欠損値扱いとした。そのため、有効数Nは項目ごとに異なる場合がある。

まず、人生満足度の高い人と低い人では、人間関係の持ち方にどのような違いがあるかを検討した。人生満足度として尺度の合計得点を計算し ( $\alpha = .80$ )、中央値をもとに、H群 (N=361) とL群 (N=278) に分割した。これら人生満足度高群と低群は、自由意思による参加グループ (例：友人) 数に有意な違いが認められ ( $t=3.15, p<.01$ )、高群では平均で3.86 ( $SD=1.88$ )、低群では3.38 ( $SD=1.86$ ) であった。親戚など参加が求められるグループ数は、高群が1.94 ( $SD=1.31$ )、低群が2.01 ( $SD=1.14$ ) でこちらでは有意差は認められなかった (図3)。人生満足度と参加グループ数との相関を求めたところ、意思参加グループ数では  $r = .179$  ( $p<.001$ ) であったが、必要参加グループ

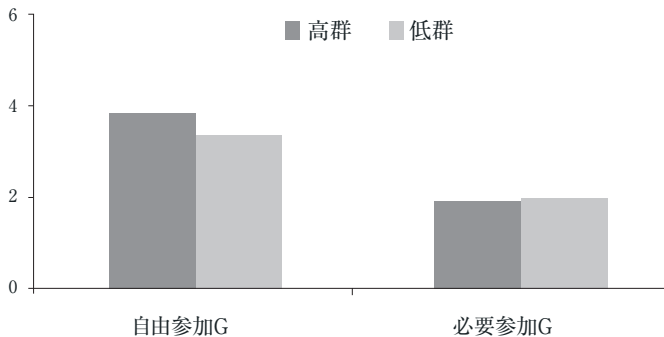


図3 人生満足度と参加グループの数

数では $r=-.022$  (ns) で有意な相関は認められなかった。このようなことから、積極的に人間関係を持つとする姿勢が人生満足度に関わっていることが示唆される。

人生満足度と参加グループの質の関係を検討するため、高群と低群における居心地のよいグループと居心地の悪いグループ数を求めて、比較した。心地よいグループに関しては、高群は平均3.61 ( $SD=1.84$ )、低群は2.83 ( $SD=1.90$ ) となり、有意な差が認められ ( $t=5.21$ ,  $p<.001$ )、高群の方が居心地のよいグループを多く保有していた (図4)。つまり、自分の居場所をいろいろなところに発見できる傾向があることになる。居心地のよいグループ数と人生満足度との相関を求めたところ、 $r=.278$ ,  $p<.001$ で、弱いながら有意な相関が認められた。

居心地の悪いグループ数では、高群は平均.89 ( $SD=1.31$ )、これに対して低群は平均1.05 ( $SD=1.00$ ) で、有意傾向が認められた ( $t=1.66$ ,  $p<.10$ )。また、居心地の悪いグループ数と人生満足の相関は $r=-.115$  ( $p<.01$ ) であった。すなわち非常にゆるやかながら、人生満足度が高い人は、居心地の悪いグループ数が少ない傾向にあり、我慢しながらつきあう程度が弱い傾向にあることが

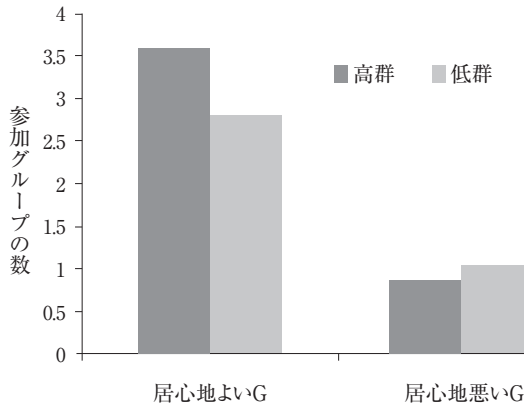


図4 人生満足度と参加グループの質の関係

示唆された。

人生満足度の高群と低群で、交流範囲の大きさが異なるかと検討するため、挨拶する人数を比較した。その結果、高群では平均40.44 ( $SD=52.81$ )、低群では25.41 ( $SD=30.60$ )で、その差は有意であった ( $t=4.45$ ,  $p<.001$ ) (図5)。また、人生満足度と挨拶人数との相関は、 $r=.134$ ,  $p<.001$ であった。これらの結果から、人生満足度の高い人は、交流範囲がより広いことが示唆された。

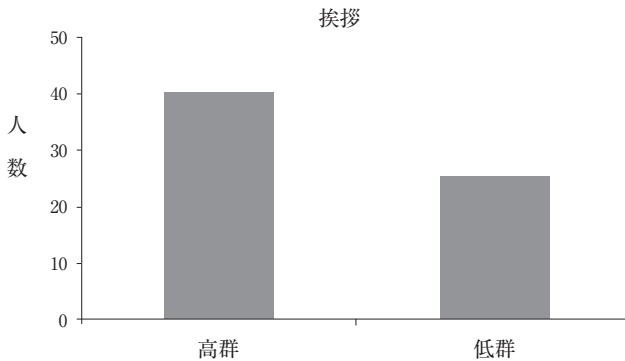


図5 人生満足度と挨拶する人の数

次に、より親密な関係の保有度がどの程度異なるかを検討するため、「うれしいことがあったとき、伝えたい人」の人数を比較した。その結果、人生満足度の高群では平均9.35 ( $SD=9.69$ )であるのに対して、低群では6.61 ( $SD=8.44$ )となり、その差は有意であった ( $t=3.74$ ,  $p<.001$ )。また、同様に、「悩みを聞いてもらいたい人」について検討したところ、高群では平均5.48 ( $SD=5.55$ )、低群では3.68 ( $SD=2.60$ )で、やはり有意な差が認められた ( $t=5.37$ ,  $p<.001$ ) (図6)。また、人生満足度とそれぞれの人数の相関を求めたところ、うれしいことの共有人数は $r=.094$ ,  $p<.05$ 、悩み共有人数では $r=.230$ ,  $p<.001$ となり、悩み相談人数と人生満足度では比較的高い相関のあることが判明した。うれしいことにせよ、つらい経験にせよ、人生満足度の高

い人は、それらの深い感情を共有できる人をより多く持っていると言えよう。

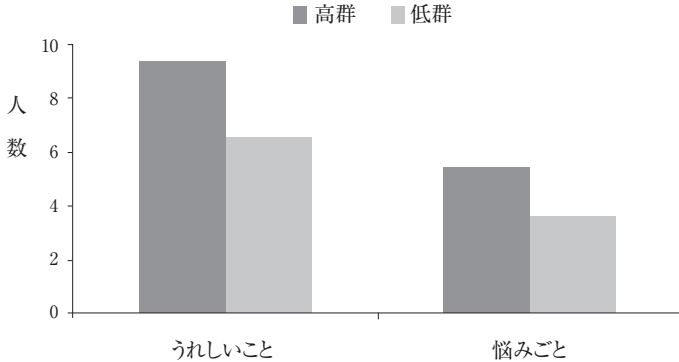


図6 人生満足度と感情共有他者の数

人生満足度は主観的な健康感とどのような関係にあるだろうか。人生満足度の高群と低群で健康感を比較したところ、高群では平均8.03 ( $SD=1.91$ )、低群では7.07 ( $SD=2.03$ ) となり、その差は有意であった ( $t=6.07, p<.001$ )。すなわち、人生満足度が高い人は、体調の不調さなどを感じるものが相対的に少なく、より健康であると感じていることが判明した。また、人生満足度と健康感の相関は $r=.264, p<.001$ であった。無論、ここからすぐに、人生満足度と健康感の因果関係を議論することはできないが、両者が密接な関係にある可能性は示唆される。

では、人生満足度の高い人々は、情報通信技術をどのように利用しながら、他者と交流を展開しているだろうか。この問いは重要である。なぜなら、人生満足は主観的心理指標であるため、反応時にとりわけセルフ・サービング・バイアスの対象になりやすく、回答者自身気づきながらも、自己高揚のために、人生に満足していると回答する傾向が高まっていることが懸念される。そこで、単なる自己呈示としての人生満足ではなく、実際にどのような人間関係をどのように展開しているのか、人生満足の違いはそのような人間関係も持ち方

から得ているものに違いと関係しているのかを検討することが必要である。

ここでも、人生満足度の高群と低群で、利用頻度がどのように異なるかを検討した。今回の質問紙では、使用頻度を通常ありうるおおよその回数に関するカテゴリーに分けて回答を求めているため、高群と低群のそれぞれの群内での出現割合を算出し、クロス分析をおこなった。その結果、ケータイ・メール機能の利用では、 $\chi^2=15.49$ ,  $p<.01$ と分布に偏りが見られた。図7に見られるように、利用頻度が高いカテゴリー（10回以上、および6～9回）では人生満足度高群の方が多く、低いカテゴリー（3～5回、および1～2回）では、人生満足度低群の方が多かった。このことから、受信相手を必要とすることから、交流範囲が広くより密度の濃い関係をよりたくさん持っている人生満足度高群で、ケータイ・メールの利用頻度が高いことが示唆される。

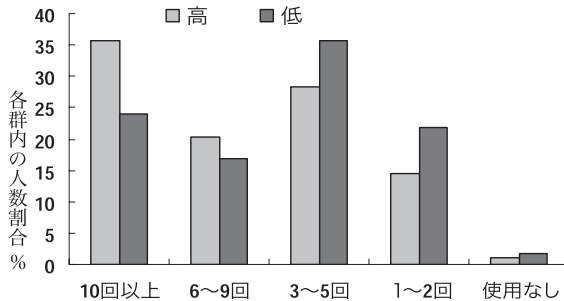


図7 ケータイ・メールの使用頻度と人生満足度の関係

携帯電話機の電話機能とメール機能では利用の仕方が異なることが考えられるため、電話機能の利用についても検討した。その結果、携帯のメール機能の利用に比べて利用頻度は全体に低い。しかしながら、全体としては、メール機能と同様の傾向が認められた。すなわち、人生満足度高群と低群それぞれの内において、利用頻度カテゴリーにどのように人数割合が分布するかをクロス分析で検討したところ、 $\chi^2=12.02$ ,  $p<.05$ となり、分布に偏りがみられた。利用

頻度が高いカテゴリーでは、人生満足度高群の方が低群よりも多く、利用頻度が低いカテゴリーでは低群の方が多い。とくに、「利用していない」というカテゴリーでは、人生満足度低群の8%を超える人が該当した。このような結果から、携帯の電話機能は、おそらく親密度の高い関係他者との通信手段に用いられる傾向があり、そのため、交流範囲が狭くかつ浅い傾向にある人生満足度低群の利用度が低いと考えられる。

携帯メールと電話の利用頻度はカテゴリカル変数であるが、おおよその目安として、数値が大きいほど利用頻度が少ないので、間隔尺度とみなし、人生満足度などのスコアとの相関係数を算出した。その結果を表1に示した。いずれも、マイナスの弱い相関を示している。すなわち、人生満足度、自由参加グル

表1 情報通信技術の利用と諸変数の相関係数

	ケータイ・メールの利用	ケータイ電話の利用
人生満足度	-.186 ***	-.190 ***
自由参加G数	-.294 ***	-.198 ***
心地よいG数	-.214 ***	-.163 ***
挨拶する人数	-.143 ***	-.162 ***

note: \*\*\* p<.001

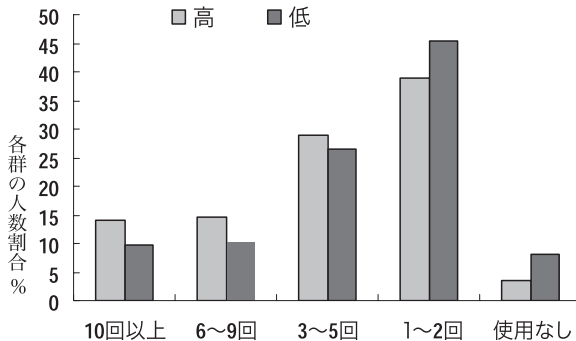


図8 携帯電話の使用頻度と人生満足度の関係

ープ数、心地よいグループ数、挨拶する人数などが増大するにつれ、情報通信技術の利用頻度が高まることを示唆している。挨拶する人数、自由参加グループ数は交流範囲を表すものであり、その範囲の他者との接触のために利用頻度が上昇することは、ある意味で当然とも言える。しかし、心地よいグループ数表すのは、単に量としての他者交流ではなく、むしろ交流の質的側面である。このような変数が利用頻度と相関があるということは、他者とより緊密な接触が図られていることを意味する。ここから推察する限り、情報通信技術は、関係他者との交流を質量ともに促進するように機能していることを示唆していると考えられる。

ちなみに、人生満足度の高群と低群で、携帯の登録件数を比較したところ、高群では平均147.89 ( $SD=83.49$ )、低群では平均107.85 ( $SD=68.13$ ) で、有意差が認められた ( $t=6.65$ ,  $p<.001$ )。すなわち、人生満足度の高い人は、交流範囲が広いことが、登録数という心理変数ではない指標からも裏付けられた。また、登録件数は、人生満足度と有意な相関関係があり ( $r=.275$ ,  $p<.001$ )、さらに、心地よいグループ数 ( $r=.342$ ,  $p<.001$ ) 自由意思参加のグループ数 ( $r=.365$ ,  $p<.001$ ) などとも中程度の相関関係が認められた。このことから、便利な通信手段を利用することによって交流範囲内の人々と積極的な交流をもつことと人生満足度とか何らかの形で結びついているものと考えられる。

#### 性差の検討

我々は、性差についても検討した。自由意思による参加グループの数では男子3.28 ( $SD=1.85$ )、女子3.82 ( $SD=1.88$ ) で、女子の方が有意に自由意思参加グループが多かった ( $t=3.58$ ,  $p<.001$ )。親戚など必要参加グループ数では男子1.93 ( $SD=.28$ )、女子2.01 ( $SD=1.17$ ) で、有意な違いは認められなかった ( $t<1$ ) (図9)。

心地よいグループ数と心地悪いグループについての性差も検討した。心地よいグループの数は男子では平均2.91 ( $SD=1.88$ )、女子では3.36 ( $SD=1.92$ ) で、

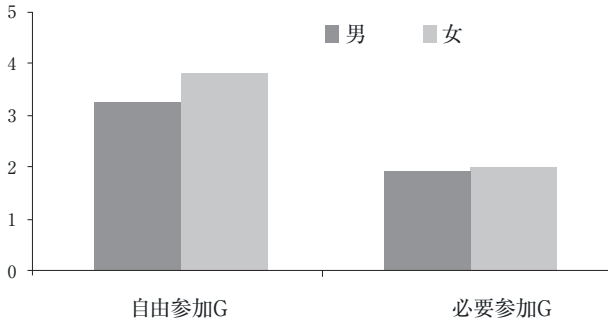


図9 性別と参加グループの数

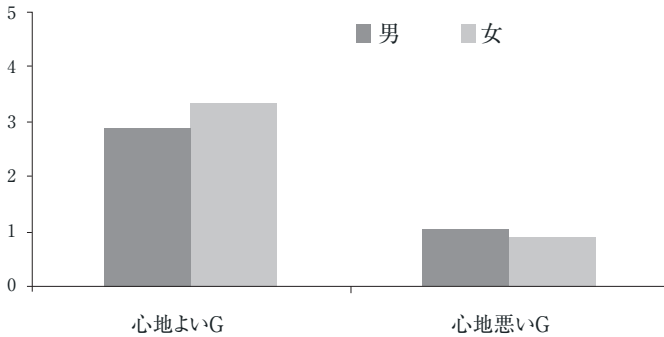


図10 性別と参加グループの質の関係

有意な違いが認められ ( $t=2.89$ ,  $p<.01$ )、女子の方が心地よいグループをより多く保有していた。他方、心地悪いグループの数では、男子の平均が1.06 ( $SD=1.43$ )、女子のそれは.93 ( $SD=.89$ )で、有意な違いは認められなかった ( $t=1.44$ , ns)。

挨拶する人数では、男子の平均が32.58 ( $SD=50.27$ )、女子のそれは31.69 ( $SD=36.04$ )で違いはみとめられなかった ( $t<1$ , ns)。重要な感情を共有する他者の数では、うれしいことを伝えたい人に関しては、男子の平均が7.20



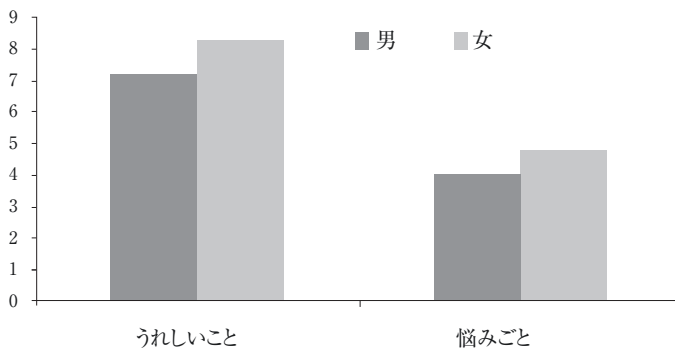


図11 性別と感情共有他者の数

( $SD=9.27$ )、女子の平均が8.23 ( $SD=8.94$ ) で有意水準には達しなかった ( $t=1.40, ns$ ) が、女子の方が多かった。悩みごとの相談相手では男子の平均が4.00 ( $SD=4.24$ )、女子のそれは4.79 ( $SD=4.21$ ) で女子の方が多かった ( $t=2.28, p<.05$ )。深い開示ができる相手を女子の方が多く保有していることを示唆する (図11)。

携帯の登録数では、男子の平均が108.43 ( $SD=73.62$ )、女子のそれが138.38 ( $SD=80.54$ ) で女子の方が多かった ( $t=4.84, p<.001$ )。また、人生満足度においても、男子17.11 ( $SD=4.44$ )、女子18.22 ( $SD=4.24$ ) で女子の方が有意に高かった ( $t=3.18, p<.01$ )。これらのことから、一般的には女子の方が、人間関係の幅も質も上回っており、そのことと関連して人生満足度が高いということが考えられるだろう。

## まとめ

本研究では、人々の具体的人間関係の結び方に基づいた形で、人間関係のどのような結び方がwell-beingと関わるかを、大学生を対象として探った。研究1ではソシオグラム法を用いて、友人、家族・親戚、バイト(職場)という3

領域の人間関係を描写してもらい、それに基づいて参加者の人間関係を評価してもらった。その結果、多くの人と知り合い関わりをもつという交流の広さは、直接well-beingと結びつくわけではないことが示唆された。したがって、「友だち100人できるかな?」「できるだけたくさん友だちを作りたい」という社会の中で奨励されているような社会的関係の持ち方は実はあまり、人生満足や健康などのあらわされる幸福には結びつかない可能性がある。むしろ、人間関係の質、すなわち、よりうち解け、感情など多くものを共有し、交流を密にもつことが、well-beingに結びつきそうなことが判明した。研究2では、さらに対象者の数を増やして検討したが、人間関係の質が重要であること、とくにネガティブではない関係（例：会うことが苦痛）をもつことが、健康や人生満足を説明することを見いだされた。

しかしながら、本研究の冒頭においては、交流の広さか質かという問いを立てたが、この広さと質（深さ）は必ずしも相反するもの、相容れないもの、あるいはトレードオフの関係にあるものではないようである。本研究結果において、人生満足度の高い人は、交流範囲も広くかつそれらの他者により深く緊密な関係をもっており、しかもそこでより快適な時間や感情を共有していることが伺えた。他方、人生満足度の低い人は、概して交流範囲も相対的に狭く、それらにおいてあまり心地よさを感じてはおらず、接触・通信頻度もそれほど高くなく、緊密なよい関係をもっているとは言い難い状況にあることが伺えた。そこからは、より人間関係を自分の幸福の資源とできるような人々と、逆にストレスの源としてとらえてしまい、それが積極的な交流を持とうとする意欲を一層減少させてしまうような人々がいることが伺える。本研究においては個人差は十分に検討できなかったが、今後の課題としたい。

他方、人間関係の結び方には性差が認められ、平均すると概して、女性の方が男性よりもより多くの関係を結び、また深い自己開示すなわち感情を共有できる他者をより多くもち、人生満足度も高いことが判明した。このような性差は従来から指摘されている女性の社会性の高さと同じ方向にある結果である。

また、ケータイなどの情報通信技術は、関係を密にしている人々の間で使用頻度が高いことが判明した。したがって、今回の調査結果に基づく限りでは、情報通信技術が人間関係を希薄するということは言えないということになる。しかしながら、本研究では、いわゆるインターネットの使用については、十分な検討をしていないため、最新の情報通信技術が人間関係の持ち方にどのような影響をもたらすのかについては、結論づけられず、今後の課題とするものである。

本稿では、変数間の構造関係について記述することは紙幅の関係でできなかった。また別の機会に譲りたい。

## 引用文献

- Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness (2nd ed.)*. New York: Routledge.
- 浅野智彦 (2006). 検証・若者の変貌 勁草書房
- Baumeister, R.F., & Leary, M.R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 11, 497-52.
- Cacioppo, J. T., Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkley, L. C., & Thisted, R. A. (2006). Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: Cross sectional and longitudinal analyses. *Psychology and Aging*, 21, 140-151.
- Caldwell, M.A., & Peplau, L.A. (1982). Sex differences in same-sex friendships. *Sex Roles*, 8, 721-732.
- Clark, L. A., & Watson, D. (1988). Mood and the mundane: Relations between daily life events and self-reported mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 296-308.
- Diener, E., Emmons, R.E., Larsen, R.J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Dush, C.M. K., & Amoto, P.R. (2005). Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. *Journal of Social and Personality Relationships*, 22, 607-627.
- 遠藤由美 (印刷中)。「若者の変貌」を社会科学するということ 日本教育心理学会編「児童心理学の進歩」金子書房
- ギデンズ, A. (2005). モダニティと自己アイデンティティ：後期近代における自己と社会 秋吉美都・安藤太郎・筒井淳也 訳 ハーベスト社
- Giddens, A. (1991). *Modernity and self-identity: Self and society in the late modern age*.
- Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an Attachment process.

- Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- 北海道HP (2006). 『平成17年度アカデミー政策研究』北海道知事政策部 ソーシャルキャピタルの醸成と地域力の向上 - 信頼の絆で支える北海道 - 2007.8.27 検索 <http://www.pref.hokkaido.lg.jp/ts/snj/academy/17academy/sc/mokuji.htm>
- 神奈川県HP (2007). 2007.8.26検索 <http://www.pref.kanagawa.jp/press/0704/078/index.html>
- 川上善郎・川浦康至・池田謙一・古川良治 (1993). 電子ネットワークキングの社会心理 誠信書房
- 窪田順生 (2006). 14階段 - 検証新潟浄書9年2ヶ月監禁事件 小学館
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). "Internet Paradox: A Social Technology that Reduces Social Involvement and Psychological Well-being?" *American Psychologist*, 53, 1017-1031.
- 文部科学省 (2004). 平成16年教育課程部会 豊かな心をはぐくむ教育の在り方に関する専門部会 第2回議事録・資料 2007.5.9. 検索 [http://www.mext.go.jp/b\\_menu/shingi/chukyo/chukyo3/siry0/019/05021701/003/001.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo3/siry0/019/05021701/003/001.htm)
- Moreno, J.L. (1946). Sociogram and sociomatrix. *Sociometry*, 9, 348-349.
- 農林水産省 農村におけるソーシャルキャピタル研究会 2007.12.10 検索 [http://www.maff.go.jp/www/council/council\\_cont/nouson\\_sinkou/social\\_capital](http://www.maff.go.jp/www/council/council_cont/nouson_sinkou/social_capital)
- Peplau, A. & Perlman, D. (1982). *Loneliness-A source book of current theory, research and therapy*. New York: Wiley Interscience.
- パットナム, R. (2006). 『孤独なボウリング —米国コミュニティの崩壊と再生』 柴内康文訳 柏書房. Putnam, R. D. (2000). *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. Simon & Schuster.
- 高木 修・戸口愛泰 (2007). 社会的絆の光と影 —人間関係における「絆」とその役割とは— 関西大学経済・政治研究所 セミナー年報
- Uchino, B.N. (2004). Pathways linking social support to health outcomes. In B.N. Uchino (Ed.), *Social support and physical health understanding the health consequences of relationships*, Pp.109-144. New Heaven, CT: Yale University Press.
- Walen, H. R., Lachman, M. E. (2000). Social support and strain from partner, family, and friends: Costs and benefits for men and women in adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17, 5-30.
- Watson, D., Clark, L.A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.

## 注

3名の研究者は相互に協力して問題の設定から分析に至る一連の過程に従事し、各執筆者の貢献度は均等である。各執筆者の所属は、氏名記載順に、関西大学社会学部 教授 遠藤由美、関西大学経済・政治研究所 委嘱研究員 柴内康文（同志社大学社会学部・准教授）、関西大学経済・政治研究所 委嘱研究員 内田由紀子（京都大学こころの未来研究センター助教）である。

## 謝 辞

本研究のデータ収集にあたって、以下の各先生方から、ご協力をいただきました。ここに記して感謝申し上げます。

東北学院大学	准教授	大竹恵子 先生
宮城女学院大学	教授	高田利武 先生
島根大学	助教授	北神慎司 先生 (現 名古屋大学情報文化学部 准教授)
信州大学	准教授	菊池 聡 先生

## Appendix

愛着スタイル (Hazan & Shaver, 1987 より)

■次の3つの文を読んで、自分に1番近いものを1つだけ選び、番号に○をつけてください。

1. 私は比較的容易に他者と親しくなれるし、人を頼ったり人から頼られたりすることも気軽にできる。自分が見捨てられるのではないかと心配することもないし、余りに親しくして来る人に対し不安を覚えることもない。

2. 他者と親しくなることは、私には何となく重荷である。私は人を心から信頼したり頼りにしたりすることがなかなかできない。私は、誰かが必要以上に親しくしてきたり、相手が親しい人でも、私が丁度よいと感じている以上に親しくなることを求められるとイライラしてしまう。

3. 私は、他者がイヤイヤ私と親しくしてくれているのではないかと思うことがある。親しい人が本当は私を好きではないのではないか、私と一緒にいたくないのではないかと心配になることがしばしばある。私は他者と完全につながりたいと思うが、それが時々結果的に相手を遠ざけてしまうことになる。