

ストレスおよびレジリエンスが幸福感に及ぼす影響¹

児玉 恵美*・辻 隆司**

(受付 2019年10月31日)

問題と目的

これまで幸福感については、主に経済学や社会学、心理学の分野で幅広く実証研究が行われており、その知見が蓄積されている。幸福に関する指標といえば、「国民総幸福度（Gross National Happiness：GNH）」を政策判断の基準として活用しているブータンが有名であるが、日本においても2010年に内閣府で「幸福度に関する研究会」が発足し、2011年には幸福度に関する指標案が発表された。そして、数多くの地方自治体において政策検討に活用する目的で幸福度関連指標の導入に向けた取り組みが行われている。

幸福感を測定する際には、多くの研究においてははしご形スケールが使用されている。例えば、「あなたはどれくらい幸せですか？」を「全く幸せでない」0点から「非常に幸せである」10点で評価してもらう主観的幸福度（Subjective Well-being）や、「あなたは自分の人生にどのくらい満足していますか？」に「全く満足していない」0点から「非常に満足している」10点で評価してもらう生活満足度（Life Satisfaction）などである。さらに Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985) は、幸福感を人生への満足度で測定する5項目からなる人生満足度尺度（Satisfaction With Life Scale）を作成している。経済学における幸福感研究では、主観的幸福度を採用している先行研究が多いが、生活満足度も伝統的に用いられておりどちらを使用するかは明確には定まっていない（辻・児玉, 2019b）。一方、心理学者による幸福感の研究では、Diener の人生満足度尺度が最も頻繁に幸福感の測定に使われており（大石, 2009）、本邦においても、主観的幸福感に関するいくつかの尺度が作成されている（たとえば西田, 2000；伊藤・相良・池田・川浦, 2003）。このように幸福感や幸福度を測定する既存の測度がいくつか存在するが、各々に重複する内容や異なる内容が含まれており、測度そのものを精査することも求められている。

ところで、国連による2019年度の世界幸福度報告書（Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J. eds, 2019）では、世界156カ国の中で日本の幸福度は58位とされており、また幸福度を10段

* 広島修道大学健康科学部

** 愛知大学経済学部

¹ 本研究は、科学研究費補助金（基盤（C）16K03675 研究代表者 辻 隆司）の助成を受けている。

階で評価する調査では、日本での平均値は6.4~6.5程度（内閣府，2011）と、経済的に同程度の水準を持つ他の諸国と比較し、日本の幸福感の低さについて論じられることも多い。ただし、日本と他国とでは幸福感の捉え方そのものに違いがあることが指摘されており、内田（2012）は、北米において良い特徴や良い状況がさらなる幸福をもたらすという「増大的幸福モデル」が存在する一方、日本において幸せはその時々で変化し、良いこともあれば悪いことも隣り合わせになるという人生観を反映させて東洋的な「バランス思考的幸福像」が見られることを述べている。

日本人の幸福感に関する実証的研究の先行研究サーベイを行った辻・児玉（2019a）によると、多くの先行研究の幸福度関数のモデルに共通して反映されている説明変数のうち、性別、年齢・年代、婚姻状況、本人の健康状態、収入、失業・雇用不安などは、幸福度を決定する要因として安定した結果を示している（たとえば大竹，2004；白石・白石，2007；大竹・白石・筒井2010；小塩・浦川，2012など）。実際に独自に実施したアンケート調査による再検証を試みた辻・児玉（2019b）においても、幸福感に対して、性別、年齢、婚姻状況、本人の健康状態、収入、失業などが概ね有意な決定要因であることが示された。さらに精神的健康と幸福感との関係について、内閣府幸福度に関する研究会（2011）は、若年層の調査においてうつ状態の軽重と幸福度に相関が示されたこと、幸福度の低い層ほど希死念慮の高さ（自殺リスク）が見られたことを報告している。そして平成20年版国民生活白書では、ストレスが日本での幸福度を下げる一因になっていると分析されているが、改めて幅広い年齢層の対象者に詳細な調査を実施する必要があるだろう。

さらに、日常生活を大きく脅かすような重大な出来事を体験することにより、私たちが抱く幸福感が大きく変化することも示されている。石野・大垣・亀坂・村井（2013）は、2011年の東日本大震災の約3ヶ月後の時点で生活満足度が下がったと回答した人が全国で14.5%であるのに対し、幸福感が下がったと回答した人が4.5%、逆に幸福感が上がったと回答した人が27.9%であったことを報告している。また内田（2013b）は、当震災の被災地域以外に居住の20代~30代の男女を対象にした調査において、震災を経て半数以上の人たちに被災地になくとも何らかの形で的人生観や価値観の変化が経験されていたことを報告している。そして幸福の評定時に大震災のことを想起した群は、想起しなかった群よりも総じて幸福感が高く、震災後に幸福感が有意に上昇していたことから、今ある家族、仕事、環境はかけがえのない、十分満足に足りるものであることに感謝するようになったとみることができると考察している（内田，2013b）。

ここで、困難で脅威的な状況にもかかわらず、うまく適応する過程、能力および結果のことをレジリエンスと言う（Masten, A. S., Best, K., & Garmezy, N., 1990）。小塩・中谷・金子・長嶺（2002）は、レジリエンスの状態を導く心理的特性に注目した精神的回復力尺度を作成

しており、精神的回復力が危機やストレスに対して常に有効な予防要因になっているわけではなく、個人が危機に陥った状況において、特に重要な役割を担うことを示している。震災後に人々のつながりが見直され、当たり前だと思っていた日常的な幸福を再評価しようとする動きがある（内田，2012）中で、困難で脅威的な状況にさらされることで一時的に心理的不健康の状態に陥っても、それを乗り越え、精神的病理を示さず、よく適応しているレジリエンスは、幸福感を高める要因の一つとなり得ると考える。

よって本研究では、精神的健康の側面からストレスとレジリエンスがどのように幸福感に影響を及ぼしているのかについて、幸福感研究においてこれまで多くの先行研究で採用されてきた幸福感に関する測度の違いにも着目して検討することを目的とする。

方 法

参加者

インターネット調査を中心にしたリサーチを実施している（株）マイボイスコムに調査を委託し、そこに登録しているアンケートモニター約110万人のうち、東京23区、一都三県（23区を除く東京都、千葉県、埼玉県、神奈川県）、政令指定都市（一都三県内の政令指定都市を除く）、その他地域の、各1,250名、合わせて5,000名をターゲットとして実施した。またその内訳として、年齢（30歳未満1,650名、30歳以上60歳未満1,700名、60歳以上1,650名）、性別（男性2,500名、女性2,500名）の人数統制を行い、最終的な有効回答数は5,470人であった。

手続き

調査会社の運営する Web サイトにて調査を実施する際、調査対象となった参加者に対して、研究の目的、調査参加や途中辞退の任意性の保証、調査後のデータの取り扱いおよび機密保持について画面に明記した上で、調査への参加をもって調査に同意したとみなした。デモグラフィック項目として年齢、性別、居住地区を尋ね、幸福感を測定する測度、日常生活におけるストレス反応およびレジリエンスを測定した。その他、所得、資産、学歴、職業、家族構成、住居、健康状態、価値観、生活主観、住居地域などに関する項目、幸福の条件を問う自由記述なども含まれていたが、以下の分析には使用していないため本稿では割愛する。調査実施期間は2019年1月31日～2月6日の計7日間、全体の調査回答時間はおおよそ15分程度であった。

測度

幸福感に関する測度として以下の4つを用いた。

- ・主観的幸福度：“全体として、あなたは普段どの程度幸せだと感じていますか”に「とても不幸」0点から「とても幸せ」10点の11段階のはしご形スケールで評価。

- ・生活満足度：“全体として、あなたは現在の生活に満足していますか”に「とても不満」0点から「とても満足」10点の11段階のはしご形スケールで評価。
- ・人生満足度尺度 (Diener et al., 1985)：“私は自分の人生に満足している”など人生全般に対する満足度を測定する5項目からなる。7件法にて実施。
- ・主観的幸福感尺度 (伊藤他, 2003)：心理的健康を表す指標としての主観的な幸福感を測定する。自己の生活に対する満足感からなる認定的側面と、ポジティブ感情・ネガティブ感情を含む感情的側面から捉えている。「人生に対する前向きな気持ち」, 「達成感」, 「自信」, 「人生に対する失望感のなさ」4領域12項目からなる。4件法にて実施。なお本研究では合計得点を用いて分析を行った。

ストレスを測定する尺度として、ストレスチェックリスト・ショートフォーム (今津・村上・小林・松野・椎原・石原・城・児玉, 2006) を用いた。日常生活におけるストレス反応の表出を心理的側面と身体的側面から多面的に測定する尺度であり、「不安・不確実感」, 「疲労・身体反応」, 「自律神経症状」, 「うつ気分・不全感」の4因子24項目からなる。3件法にて実施。

レジリエンスを測定する尺度として、精神的回復力尺度 (小塩他, 2002) を用いた。この尺度はレジリエンスの状態に結びつきやすい心理的特性として精神的回復力を測定しており、「新奇性追求」, 「感情調整」, 「肯定的な未来志向」の3因子21項目からなる。5件法にて実施。なお本研究では合計得点を用いて分析を行った。

結 果

幸福感, ストレス, 精神的回復力の基礎データ

幸福感に関する各々の測度について、全体の平均値は「生活満足度」5.87 ($SD=2.38$), 「主観的幸福度」5.98 ($SD=2.36$), 「人生満足度尺度」合計18.68 ($SD=6.62$), 「主観的幸福感尺度」合計31.38 ($SD=6.38$) であった。ストレスチェックリスト・ショートフォーム4因子の平均値は、「不安・不確実感」9.11 ($SD=3.28$), 「疲労・身体反応」10.92 ($SD=3.31$), 「自律神経症状」8.20 ($SD=2.52$), 「うつ気分・不全感」9.94 ($SD=3.28$), 精神的回復力尺度の平均値は66.06 ($SD=12.37$) であった。

幸福感に関する4つの測度(「生活満足度」, 「主観的幸福度」, 「人生満足度尺度」, 「主観的幸福感尺度」) およびストレスチェックリスト・ショートフォーム4因子, 精神的回復力尺度について、 t 検定を行い男女差の検討を行った。Table 1 に男女別の平均値, 標準偏差ならびに t 値を示す。その結果、「生活満足度」, 「主観的幸福度」, 「人生満足度尺度」, 「主観的幸福感尺度」, ストレス4因子はいずれも0.1%水準で有意に女性の得点が高かった。一方, 精神

Table 1 幸福感, ストレス, 精神的回復力の男女別平均値 (標準偏差) 比較

	男性 (n=2730)	女性 (n=2740)	t 値
幸福感測度			
生活満足度	5.62 (2.43)	6.11 (2.29)	-7.62***
主観的幸福度	5.65 (2.37)	6.31 (2.30)	-10.53***
人生満足度	18.24 (6.57)	19.12 (6.63)	-4.93***
主観的幸福感	30.97 (6.48)	31.80 (6.24)	-4.83***
ストレス測度			
不安・不確実感	8.94 (3.25)	9.28 (3.30)	-3.77***
疲労・身体反応	10.38 (3.23)	11.45 (3.30)	-12.17***
自律神経症状	7.97 (2.50)	8.41 (2.53)	-6.22***
うつ気分・不全感	9.68 (3.23)	10.20 (3.31)	-5.95***
精神的回復力	66.49 (12.04)	65.93 (12.69)	0.77

*** $p < .001$

的回復力には男女差が見られなかった。

同様に一元配置分散分析を行い年代差の検討を行った結果, 幸福感に関する「生活満足度」($F_{(7,5462)} = 33.57, p < .001$), 「主観的幸福度」($F_{(7,5462)} = 35.78, p < .001$), 「人生満足度尺度」($F_{(7,5462)} = 22.75, p < .001$), 「主観的幸福感尺度」($F_{(7,5462)} = 65.83, p < .001$)), ストレスに関する「不安・不確実感」($F_{(7,5462)} = 64.78, p < .001$), 「疲労・身体反応」($F_{(7,5462)} = 17.82, p < .001$) 「自律神経症状」($F_{(7,5462)} = 28.74, p < .001$) 「うつ気分・不全感」($F_{(7,5462)} = 47.40, p < .001$), 精神的回復力尺度 ($F_{(7,5462)} = 35.40, p < .001$) のいずれにおいても0.1%水準で統計的に有意な差が見られた。Table 2 に年代別の平均値, 標準偏差ならびに Tukey の多重比較検定の結果を示す。「生活満足度」, 「主観的幸福度」, 「人生満足度」では40代をボトムとしており, 「主観的幸福感」も含め, 60代以降で得点が上昇していた (Figure 1-1, 1-2)。さらにストレスに関する4因子では, 「疲労・身体反応」, 「うつ気分・不全感」においては40代でピークとなり, 「不安・不確実感」, 「自律神経症状」では10~20代でピークを迎えた後に, 一旦得点が下降して再び80代で上昇を示していた (Figure 2)。精神的回復力は, 20代~40代で低下し, 50代以降は年代とともに上昇していた (Figure 3)。

ストレスとレジリエンスが幸福感に及ぼす影響の検討

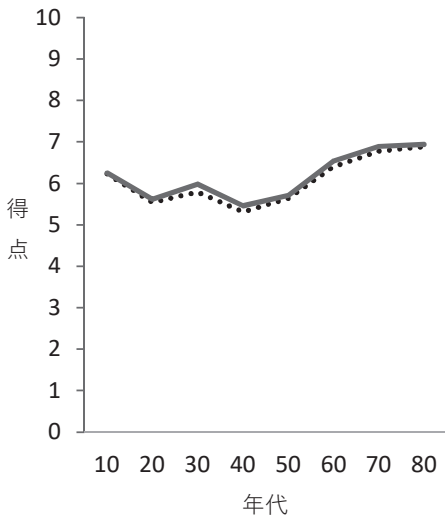
辻・児玉 (2019b) において, 年齢および性別が幸福感に影響を及ぼす決定要因の一つになっていることが示され, さらに本研究において男女および年代により得点差も見られたため, 従属変数を幸福感に関する測度 (「生活満足度」・「主観的幸福度」) の得点, 「人生満足度尺度」・「主観的幸福感尺度」の合計得点) の得点として, step 1 に年齢と性別 (ダミー変数) を投入し, step 2 にストレスチェックリスト・ショートフォーム 4 因子と精神的回復力合計

Table 2 幸福感, ストレス, 精神的回復力の年代別平均値 (標準偏差) 比較

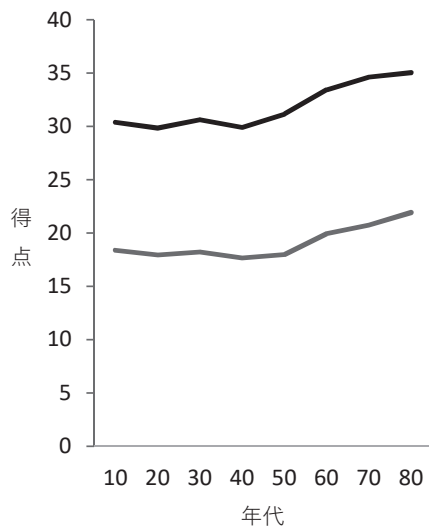
	10代 (n=64)	20代 (n=1806)	30代 (n=314)	40代 (n=712)	50代 (n=784)	60代 (n=1259)	70代 (n=477)	80代 (n=54)	多重比較結果
幸福感測定									
生活満足度	6.23 (2.07)	5.54 (2.42)	5.79 (2.45)	5.31 (2.57)	5.64 (2.44)	6.40 (2.07)	6.78 (2.00)	6.89 (2.23)	20・30・40・50<60・70***, 20・40<80***, 50<80*, 10>40*, 30<80*
主観的幸福度	6.25 (1.89)	5.62 (2.36)	5.98 (2.40)	5.46 (2.52)	5.72 (2.46)	6.54 (2.08)	6.90 (2.05)	6.94 (2.24)	20・40・50<60・70***, 20・40<80***, 30<70***, 30<60**, 50<80**, 30>40*
人生満足度	18.38 (6.49)	17.95 (6.73)	18.22 (6.73)	17.67 (6.61)	17.97 (6.66)	19.95 (6.22)	20.74 (6.13)	21.93 (6.40)	30・40・50<60・70***, 40・50<80***, 30<80**
主観的幸福感	30.39 (5.66)	29.84 (5.66)	30.63 (6.73)	29.90 (6.71)	31.14 (6.18)	33.44 (5.23)	34.64 (5.11)	35.04 (6.03)	10・20・30・40・50<70・80***, 20・30・40・50<60***, 20<50***, 40<50**, 60<70**
ストレス測定									
不安・不確実感	9.83 (3.61)	9.98 (3.62)	9.56 (3.55)	9.70 (3.40)	9.14 (3.07)	8.02 (2.48)	7.50 (2.20)	7.91 (2.47)	10・20・30・40・50>60・70***, 20>50・80***, 30・40>80**, 10>80*, 60>70*
疲労・身体反応	10.66 (3.41)	11.02 (3.56)	11.24 (3.63)	11.63 (3.29)	11.34 (3.12)	10.38 (2.98)	9.99 (2.84)	11.04 (3.06)	20・30・40・50>60・70***, 20<40***
自律神経症状	8.75 (2.91)	8.67 (2.86)	8.47 (2.74)	8.45 (2.58)	8.18 (2.36)	7.59 (1.99)	7.42 (1.85)	8.07 (2.09)	10・20・30・40・50>70***, 20・30・40・50>60***, 20>50***, 10>60**
うつ気分・不快感	10.30 (3.57)	10.55 (3.53)	10.49 (3.67)	10.55 (3.27)	10.24 (3.08)	9.00 (2.75)	8.45 (2.56)	8.61 (2.55)	20・30・40・50>60・70***, 10>70***, 20・40>80***, 30・50>80***, 60>70*
精神的回復力	67.11 (12.15)	63.89 (12.33)	64.75 (12.49)	63.86 (12.79)	65.83 (11.42)	68.50 (11.73)	71.58 (12.00)	71.56 (12.14)	20・30・40・50<60・70***, 20・40<80***, 60<70***, 20<50**, 30<80**, 50<80*

*** $p<.001$, ** $p<.01$, * $p<.05$

多重比較結果では、例えば10代を10のように「代」を省略して記述。



..... 生活満足度 ——— 主観的幸福度
Figure 1-1. 年代別生活満足度および主観的幸福度



——— 人生満足度 ——— 主観的幸福感
Figure 1-2. 年代別人生満足度および主観的幸福感

児玉・辻：ストレスおよびレジリエンスが幸福感に及ぼす影響

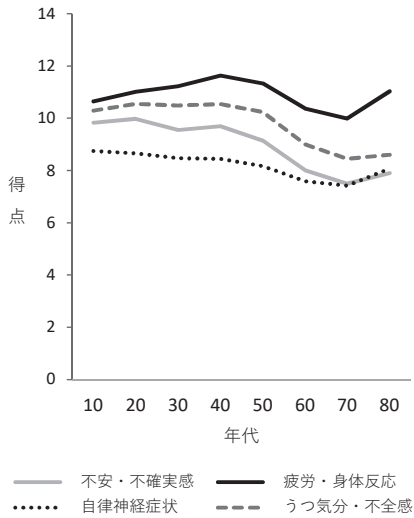


Figure 2. 年代別ストレス4因子

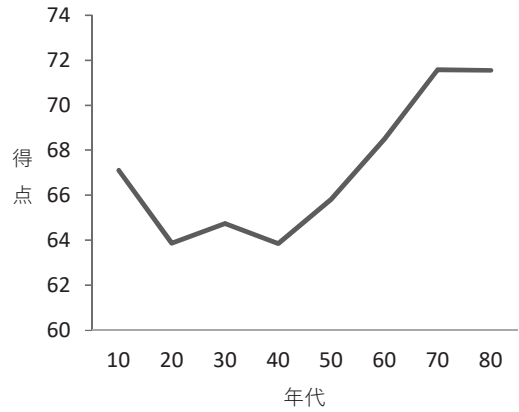


Figure 3. 年代別精神的回復力

Table 3 ストレスと精神的回復力が幸福感に及ぼす影響

	生活満足度		主観的幸福度		人生満足度		主観的幸福感	
	step 1	step 2	step 1	step 2	step 1	step 2	step 1	step 2
	β	β	β	β	β	β	β	β
性別	0.50***	0.61***	0.68***	0.78***	0.92***	1.24***	0.90***	1.15***
年齢	0.02***	0.01***	0.02***	0.01***	0.05***	0.01	0.09***	0.03***
ストレス								
不安・不確実感		-0.00		-0.01		0.01		-0.21***
疲労・身体反応		0.02		0.03*		-0.06*		0.06*
自律神経症状		-0.09***		-0.09***		0.04		-0.11**
うつ気分・不全感		-0.16***		-0.15***		-0.47***		-0.32***
精神的回復力		0.06***		0.07***		0.22***		0.27***
R二乗	0.04***	0.25***	0.05***	0.29***	0.02***	0.31***	0.07***	0.52***
変化量 R二乗		0.22***		0.24***		0.29***		0.45***

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$, + $p < .10$

得点を投入する階層的重回帰分析を行った。その際、多重共線性の問題に対応するため、ストレスチェックリスト・ショートフォーム4因子と精神的回復力合計得点の説明変数は中心化した数値を使用した。分析の結果、VIFは1.03から3.25の範囲に収まっており、多重共線性の問題が強く結果に影響を与える可能性は低いと考えられた。

その結果、幸福感に関する測度全てにおいて、Step 1 および Step 2 の決定係数が有意であった (Table 3)。さらに、Step 1 から Step 2 にかけてモデルの説明力が有意に上昇していた。「生活満足度」では、ストレスに関する「自律神経症状」、「うつ気分・不全感」が有意な負の影響を、精神的回復力が有意な正の影響を及ぼしていた。「主観的幸福度」では、ストレ

スに関する「自律神経症状」、「うつ気分・不全感」が有意な負の影響を、ストレスに関する「疲労・身体反応」と精神的回復力が有意な正の影響を及ぼしていた。「人生満足度尺度」では、ストレスに関する「うつ気分・不全感」が有意な負の影響を、精神的回復力が有意な正の影響を及ぼしていた。「主観的幸福感尺度」では、ストレスに関する「不安・不確実感」、「自律神経症状」、「うつ気分・不全感」が有意な負の影響を、ストレスに関する「疲労・身体反応」、精神的回復力が有意な正の影響を及ぼしていた。

考 察

本研究では幸福感に関する4つの測度を用いて、ストレスとレジリエンスがどのように幸福感に影響を及ぼしているのかについて検討を行った。まず年齢との関係について、これまでの日本における幸福度の調査では、U字型を示すものや年齢とともに減少するもの、L字型に近い形状を示すものなど、様々な報告が見られる（たとえば内閣府，2008；筒井・大竹・池田，2009；黒川・大竹，2013）。本研究では、「生活満足度」、「主観的幸福度」、「人生満足度」において概ね40代をボトムとするU字型を示していた。またストレスに関する「疲労・身体反応」、「うつ気分・不全感」は40代でピークを迎えていた。中年期以降には、「これからの人生で何ができるか」の考え方から、「残りの人生で何ができるか」の考え方へと、人生の捉え方に対する大きな発想の転換を求められることになる。そのような中で、体力的な衰えや自身の能力の限界を受け入れ、目標を再設定しながら残りの人生を新たに楽しもうと考えられるようになることで、一旦低下した幸福感が再び上昇することが考えられる。また、40代に高まっていたストレス反応は、その後子育てが少しずつ落ち着き、経済的な目処が立つようになることで低下していくことも考えられる。そしてここには、特に50代以上で年齢の増加に伴いレジリエンスが高まることも関係していると考えられる。

ストレスおよびレジリエンスが幸福感に及ぼす影響

ストレスに関する「うつ気分・不全感」が全ての幸福感測度で、また「自律神経症状」は3つの幸福感測度で負に影響しており、幸福感を低下させることが示された。Kitayama, S., Mesquita, B., & Karasawa, M. (2006) は日本において、人間関係が円滑な場合は課題が達成された時に比べて幸福を感じる度合いが強いことを述べているが、「うつ気分・不全感」には、“人を信じられないことがある”や、“私の努力を正当に評価してくれる人が欲しいと思う”など、他者に対する不信感が関係していると思われる項目が含まれており、このような人間関係の上手いかなさが幸福感を低下させているとも考えられる。一方「疲労・身体反応」は「主観的幸福度」、「主観的幸福感」に小さいながらも有意に正の影響を及ぼしていたことから、子育てや仕事への忙しさからくる身体的な疲労が、時に充実感や達成感に結びつ

くことがあるかもしれない。

一方、精神的回復力は全ての幸福感測度に正の影響を及ぼしていた。小塩他（2002）は本研究で使用した精神的回復力尺度について、個人の成長や発達過程では多くの困難や課題に直面するが、それによりメンタルヘルスを損なうことなく主体的、自律的に生きていくための精神的な柔軟性や弾力性を適切に反映しうることを示唆している。このように、長い人生の中で時に大きなストレスに晒され様々な危機状態を体験しながらも、レジリエンスの状態が発揮されることでうまく適応することができることと幸福感が高められるのだと考える。

幸福感指標による違い

まずはしご形スケールである「生活満足度」と「主観的幸福度」について、幸福度が非金銭的で精神的な側面を持つのに対し、生活満足度が金銭的な側面を持つことから両者を区別する論もある（白石・白石，2007）。しかし本研究において「生活満足度」と「主観的幸福度」は、年齢効果で同様の曲線を描き、ストレスや精神的回復力も両者にほぼ同様の影響を及ぼしていたことから、むしろ多くの共通点が示された。ただし、「疲労・身体反応」が主観的幸福度では数値は小さいものの正の影響を及ぼしており、先述のように疲労感は充実感や達成感に結びつき幸福度を高めることがあっても、必ずしもそれが生活の満足には繋がらないことも考えられた。

また「人生満足度尺度」は、“私は自分の人生に満足している”や、“ほとんどの面で、私の人生は私の理想に近い”など、自身の人生について問われる項目からなるが、人生を考える際には必然的に過去から現在までの自分と向き合い考えることになるだろう。さらに「主観的幸福度尺度」は、過去と比較した現在の生活やこれまでの達成感など、結果としての幸福感に関する項目から作成されている。そのため、仕事の定年を迎え、また子育てが一段落ついた特に60代以降でこれまでの自身を改めて振り返り、「人生満足度尺度」および「主観的幸福度尺度」で大きく得点の上昇が見られたのではないかと考えられる。さらに、「主観的幸福度尺度」は唯一ストレス4因子の全てから影響を受けており、不安があると今後の見通しが持てず、そのことが幅広い時間軸で自身を振り返る視野を持ってないことにつながることも考えられた。

まとめと今後の課題

本研究では、ストレスの中でも特にうつ気分や不安全感、自律神経症状が幸福感に負の影響を及ぼし、疲労や痛みなどの身体症状はわずかながらも幸福感に正の影響を及ぼし得ることが示された。また、レジリエンスは全般的に幸福感を高めることに寄与していた。さらに幸福感は概ね40代をボトムとするU字型を示していたが、このことには、「うつ気分・不安全感」、「疲労・身体反応」は40代でピークに達すること、レジリエンスが50代以降で高まることが関係していると考えられた。ただし、黒川・大竹（2013）は、世代効果と年効果を考慮した場合とそこからトレンドの影響を除いた場合とで、幸福度やストレス度が描く形状が変化する

ことを報告しており、他の変数を調整したり除外することで描かれる形状が変化することも想定されるため、今後さらなる検討が必要だろう。さらに、引き続き幸福感に関する測度を弁別し、内容を精査する課題も残されている。

引用文献

- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- 今津芳恵・村上正人・小林 恵・松野俊夫・椎原康史・石原慶子・城 佳子・児玉昌久 (2006). Public Health Research Foundation ストレスチェックリスト・ショートフォームの作成 ——信頼性・妥当性の検討——心身医学, 2006, 46(4)302-308.
- 石野卓也・大垣昌夫・亀坂安紀子・村井俊哉 (2013). 東日本大震災が生活満足度と幸福感に与えた影響 Discussion paper series of Joint Research Center for Panel Studies at Keio University (DP2012-005).
- 伊藤裕子・相良順子・池田政子・川浦康至 (2003). 主観的幸福感尺度の作成と信頼性・妥当性の検討 心理学研究, 74, 276-281.
- Kitayama, S., Mesquita, B., & Karasawa, M. (2006). Cultural affordances and emotional experience: Socially engaging and disengaging emotions in Japan and the United States. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(5), 890-903.
- 黒川博文・大竹文雄 (2013). 幸福度・満足度・ストレス度の年齢効果と世代効果 行動経済学, 6, 1-36.
- Masten, A. S., Best, K., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcame adversity. *Development and Psychopathology*, 2, 425-444.
- 内閣府 (2008). 平成20年版国民生活白書 http://warp.da.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/9990748/www5.cao.go.jp/seikatsu/whitepaper/h20/10_pdf/01_honpen/pdf/08sh_0103_02.pdf (2019年10月25日)
- 内閣府 (2011). 平成23年版国民生活選好度調査 http://warp.da.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/10361265/www5.cao.go.jp/seikatsu/senkoudo/h23/23senkou_02.pdf (2019年10月25日)
- 内閣府幸福度に関する研究会 (2011). 幸福度に関する研究会報告 ——幸福度指標試案—— https://www5.cao.go.jp/keizai2/koufukudo/pdf/koufukudosian_sono1.pdf (2019年10月25日)
- 西田裕紀子 (2000). 成人女性の多様なライフサイクルと心理的 well-being に関する研究 教育心理学研究, 48, 433-443.
- 大石繁宏 (2009). 幸せを科学する 心理学からわかったこと 新曜社
- 大竹文雄 (2004). 失業と幸福度 日本労働研究雑誌, 528, 59-68.
- 大竹文雄・白石小百合・筒井義郎 (編) (2010). 日本の幸福度 格差・労働・家族 日本評論社
- 小塩真司・中谷素之・金子一史・長嶺伸治 (2002). ネガティブな出来事からの立ち直りを導く心理的特性 ——精神的回復力尺度の作成——カウンセリング研究, 35, 57-65.
- 小塩隆士・浦川邦夫 (2012). 主観的構成に関する相対所得仮説の検証——幸福感・健康感・信頼感——経済研究, 63(1), 42-55.
- 白石小百合・白石 賢 (2007). 少子化社会におけるワーク・ライフ・バランスと幸福感 ——非線形パネルによる推定——内閣府経済社会総合研究所ディスカッション・ペーパー, 181.
- 辻 隆司・児玉恵美 (2019a). 日本人の幸福感の実証的研究 (その1) ——幸福度指標とその決定要因に関するサーベイ——愛知大学経済学会 Discussion Paper Series, 24, 1-16.
- 辻 隆司・児玉恵美 (2019b). 日本人の幸福感の実証的研究 (その2) ——幸福度指標とその決定要因に関する再検証——愛知大学経済学会 Discussion Paper Series, 25, 1-20.
- 筒井義郎・大竹文雄・池田新介 (2009). なぜあなたは不幸なのか 大阪大学経済学, 58(4), 20-57.
- 内田由紀子 (2012). 日本における文化的幸福感と幸福度指標 行動経済学, 5, 162-164.
- 内田由紀子 (2013). 東日本大震災後の幸福：震災がもたらした人生観と幸福感の変化 環境研究, 172, 83-91.
- Helliwell, J., Layard, R., Sachs, J. (eds) (2019). *World Happiness Report 2019*. <https://worldhappiness.report/ed/2019/> (2019年10月25日)

Abstract

The Effect of Stress and Resilience on Happiness

Emi Kodama and Takashi Tsuji

The purpose of this study was to examine the effects of stress and resilience on happiness. We conducted online surveys with 5,470 Japanese participants, measuring their happiness, the Public Health Research Foundation Stress Check List Short Form and the Adolescent Resilience Scale. The results showed that “anxiety/uncertainty” and “autonomic symptoms,” of stress were negatively associated with happiness. Conversely, resilience generally contributed to enhancing happiness. Additionally, it was indicated that the effect of age on happiness was U-shaped and was at its nadir in the 40s. It was considered that the result was related to “anxiety/uncertainty” and “tiredness/physical responses” of stress at its peak in the 40s, and resilience after the 50s.

Keywords: happiness, stress, resilience