

## 女子大生が幸せを感じる場面について

2018年11月21日

A15CB014 A15CB040 A16CB014

A16CB063 A16CB072 A16CB081

### 問題・目的

近年、「幸福」についての関心が上昇し、関連研究が増加している（岡部，2015）。幸せと言っても、幸せの捉え方は人それぞれである（林，2010）。それゆえ、人は幸せを感じることで様々な影響が発生すると考えられる。また、近年ではそんな個人差の出やすいと思われる「幸福」に関する関心が高まっている。哲学、経済学、社会学など様々な学問分野にて、「幸福度」という尺度を用いて実証的な研究が蓄積されるようになった。それは心理学においても同様であり、**Positive Psychology** に対する関心が高まっている（吉村，2015）。そんななかで人が幸せを感じる時とはどのような場面なのだろうか。個人によって異なる「幸福」にパターンは存在しないのか。そこで本調査では、女子大生が日ごろどのような場面に対して、幸せを感じるかを明らかにすることを目的とする。

### 方法

調査対象者 ケースⅢを受講している女子大生 8 人（A~H）

調査日時・場所 2018年10月10日13時55分~14時10分、10月17日13時30分~  
13時45分

梶山女学園大学 2 - 111 教室

調査内容 下記の質問内容をもとに、半構造化面接を行い、幸せを感じる時に関する質問を 7 つ行った。

1. どんな時に幸せを感じるか
2. なぜ幸せと感じるか
3. 例えるならどのような感情か
4. 幸せを感じるきっかけは何か
5. 同じ行動をとっても、他者(家族・友人・恋人)は幸せを感じるか
6. その幸せを感じるために、頑張ることができるか
7. ストレスを解消できるか

## 結果・考察

上記の質問項目をもとに、KJ 法によって分析を行った。なお、回答例の（ ）内は調査対象者にふったアルファベットである。

表 1. どんな時に幸せを感じるか

カテゴリー	回答例
対人	友達と話しているとき(B) 友達と遊んでいるとき(D) 笑っているとき(G)
食	ごはんを食べているとき(B.C.D.E) おいしいごご飯(F)
音楽	音楽を聴くこと(A) 音楽に携わっているとき(C) アーティストのことを考えているとき(H)
休憩	本を読むこと(A) 寝ているとき(D) 寝ころがる(F) 暇なとき(G) 家にいるとき(H)
その他	買い物をしているとき(E.F) 愛犬と戯れているとき(H) 旅行(D)

表 1 では、幸せと感じる瞬間は食に関連する回答が 5 つと最も多かった。他にも人と関わっている場合や音楽に関連する回答は多かった。また、人によって「休憩」という概念は様々だが、休める、時間を持て余せる状態を幸せと感じる人も多かった。

以上から、人が幸せを感じる瞬間は、自分が好きなことをしている場合や、生理的欲求が満たされた場合に感じられることが多いようである。全ての回答に共通することは、自分自身に時間の余裕がある場合ということではないだろうか。忙しい場合にそれぞれの幸せだと感じる行動を行った場合でも、その瞬間を「幸せ」だと感じる余裕もないため、「時間に余裕がある場合」という条件も無意識のうちに入っているであろう。

表 2. なぜ幸せとを感じるか

カテゴリー		回答例
楽しい		楽しい(D) とにかく楽しい(G) 暇を何に合わせようか悩むのが楽しい(E)
平和	癒し	疲れが取れる(D) 落ち着く(A.H) 一番大切なものと接しているから(H)
	欲求	気持ちいい(F) 好奇心が満たされる(A) 満たされている(D)
散財		一目ぼれしたものだから(H) 自分がやっているとすっきり(C) 達成感(F) 服を買うことでストレス発散(E)
おいしいもの		おいしく感じるから、幸せ、幸福感(C) おいしい(B.D) 食べることが好き(E) 食べ続ける(F) 好物(F)
時間		追われている感がない(G) 時間が早く感じる(B) 永遠(F)
虚無		何もしなくていい(G) 何も考えなくていい(D)

表 2 では、「なぜ幸せとを感じるか」という問いに対して、食に関する「おいしいから」というような回答と、「癒される」「満たされる」といった回答が、それぞれ6つと、最も多かった。他にも「楽しい」などといった感情に関する回答や、時間に関する回答もあった。

以上から、幸せとを感じる理由は、感情が動くために感じられる人と、ふと気づいた瞬間に感じる人がいるように思われる。ゆるやかな時間を過ごしているときに感じる人や、時間を忘れるほど楽しんでいる時間を過ごしているときに幸せを感じる人もいる。幸せとを感じる理由は人それぞれだが、プラスの感情やプラスの出来事と、本人が捉えた場合に幸せを感じると思われる。

表 3. どのような感情か

カテゴリー		回答例
ポジティブ	楽しい	楽しい(B, C, D, G, F) 嬉しい(B)
	好奇心	ワクワクする(A) 憧れ(H)
平和	安心	ホッとする(A) 安心する(H) 穏やか(D) 癒される(D)
	欲望	満たされている(C) 心が満たされている(H) 満たされる(D) 平和(G)
ネガティブ		罪悪感(E) ちょっとさみしい(G) 葛藤(E)
欲求		おいしい(E, F)

表 3 では、幸せを例える感情は楽しいや安心するなどポジティブなことが多く見られた。欲求としておいしいという感情も見られた。しかし、そのときの感情として罪悪感やちょっとさみしいや葛藤などネガティブな感情も持っていることが分かった。

以上から、「幸せ」は心理学的には石川ら（2017）によれば、「快楽」と「意味」と「没頭」に分けられるとしている。ここでは、ポジティブなこととおいしいという感情は「快楽」、ネガティブなことは「意味」にあたるのではないかと考えられる。幸せについて、多くの人がポジティブな感情を回答したが、少数派としてネガティブな感情も回答にあるということは、誰もが同じ感情を抱くわけではないということが分かり、調査の意義があったのではないかと考える。

表 4. 幸せを感じるきっかけは何か

カテゴリー		回答例
欲求	欲求	欲する(F) かっこつけるため(A)
	人	男の人(F) 人間(F)
	ごはん	おいしいもの(F) ごはん(F)
それぞれ		それぞれ(F) みんな(F)
趣味		買う(F) 大学に入って私服を意識(E) お笑い番組を見ているとき(G)
幼少期		小さいころから聞いていたから(A) 生まれた時から感じていた(C)
日常		日常にあふれているから(C) ふとした時(G)

表 4 では、自分が欲しているからや、他人がきっかけになったり、食欲であったり欲求として大きな枠組みができた。その他理由などとして、ひとそれぞれや、趣味、幼少期からや日常にあるからなどの意見が出た。

以上から、自分の身近にあるものを幸せと覚ることが殆どであることが見受けられた。無理なことを望まないことから現実的に物事を考えているのではないかと推測される。また幸せを感じるきっかけやそれが皆幸せに覚るかについては、皆が覚るもあればそれぞれであるだろうという人もいたり、当たり前であるが色々な意見がでてきたりすることはとても興味深いものとなったと考る。今後の展望として、年代別にきっかけが覚るのではないかと考るので調査を検討したい。

表 5. 他人も幸せを感じるか

カテゴリー		回答例
感じる		大半の人が感じる(C, D) ご飯を食べることは他者でも幸せを感じる(E) 自然に幸せな行動ができる(B) 労力は惜しまなくてもできる(B)
人による		嫌いじゃなければ感じる(D) 種類による(C) 人それぞれ(D, G) 忙しいのが好きな人もいる(G) 一人が好きな人もいる(G) ファッションに興味のない人は幸せを感じない(E)
感じない		やりにくい(F) 自分と同じ趣味の人がいない(A)
<理由>	ポジティブ	楽しむために行っているからみんな感じる(D) 明るくなるから(G)
	義務感	グッズを買いたいから(H) 愛犬が待っているから(H) 早く帰りたいから(H)

表 5 では、「感じる」「人による」「感じない」の三つのカテゴリーに分けることができた。「感じる」と回答した人は、ご飯に関する回答が多かった。一方で、「感じない」と回答した人は、自分が幸せを感じているだけで、他人が行うと楽しくなかったり、できないことにつながると考え、感じないと回答していた。また、「人による」と回答した人は、自分が幸せと感じていたとしても、相手の好みによって幸せを感じるとは限らないということが分かった。理由については、「ポジティブ」と「義務感」の二つのカテゴリーに分けることができた。

以上から、「感じる」と回答した人は、趣味や購買行動ではなく、ご飯を食べるという日常的で、誰も行ふことができるものだと、他人でも幸せを感じることができると考えられる。反対に、「人による」「感じない」と回答できるものは、その人の趣味や興味が影響しているため、他人にもその趣味や興味があるか分からないため、幸せを感じるとは言えないのではないかと考えた。また、理由については、人はただ幸せを感じるということがポジティブな感情につながるだけではなく、自分自身に対する義務感があることが分かり、幸せを感じるために行動した場合に、義務感が働くのではないかと考えられる。

表 6. その幸せを感じるためには頑張ることができるか

カテゴリー		回答例
できる	頑張る	バイトを頑張ることができる(E) 好きな人も頑張っているから(H) 頑張れる(B, F) 達成のご褒美(C)
	義務感	自分の調整(A)
できない		自然に起きた時に感じたい(G)
<理由>	欲求	美味しいものを食べたいから(D) 早く寝たいからできる(D)
	安らぎ	ストレス解消(F) 安心する(H) 癒される(H)
	条件つき	人前で行う場合は頑張るべき(C)

表 6 では、「できる」「できない」の二つのカテゴリーに分けることができた。「できる」の中には、「頑張る」と「義務感」の二つのカテゴリーに分けることができた。「できる」と回答した人は、頑張ることができると回答していた人が多かった。反対に、「できない」と回答した人は、自然に起きることを幸せだと感じるため「できない」と回答していた。理由については、「欲求」「安らぎ」「条件つき」の三つのカテゴリーに分けることができた。

以上から、「できる」と回答した人は、幸せを感じたい気持ちや、幸せを感じることを目標にして、頑張ろうとしていると考えられる。また、幸せを感じることは、自分自身を調整し保つという効果もあることが分かった。反対に、「できない」と回答した人は、幸せというものを自分自身でつくるのではなく、自然と感じているようなものだと認知しているため、「できない」と回答したのではないかと思った。理由については、日常生活で生じる欲求を満たすためや、安らぎを得たいために頑張ることができると考えた。また、場面に応じて、趣味に打ち込んでいる場合は、頑張らなければならないという回答もあり、幸せを求める手段が人によって異なることが明確となった。

表 7. ストレスを解消できるか

カテゴリー		回答例
できる	正の感情の増加	好きなものだったらできる(C) 人間にとって大切なことだからできる(D) 普段と違うことをするからできる(D) 幸せホルモン出てる感じ(G) 幸せと思うからできる(D) ウキウキする(E) 話していることが楽しいから(B)
	負の感情の減少	ストレスを気にしなくなる(E) 時間に追われない(A) 何もしなくていいから(B)
できない		できない(F) むしろたまる(G)

表 7 では、「できる」と「できない」のカテゴリーに分けることができた。また、ほとんどの調査対象者はできると回答し、できないと回答した人は二人のみであることが分かった。さらに、「できる」のカテゴリーの中には、「正の感情の増加」と「負の感情の減少」に分けることができた。具体的な解答例をみると「好きなものだったらできる」「話していることが楽しいから」など、回答者の個人的好み、価値観によって解消できていると認知している。また「人間にとって大切なことがだからできる」というストレス解消を広い範囲で行うことができるという回答もある。また、「できない」群の回答を見ると、「むしろたまる」と答えた回答者がいる。

これらの結果から、女子大生は個人的な好みを達成することによりストレスを感じる場合と、生理学的レベルの欲求を満たすことによってストレスを解消する場合がある。また、回答数の多さから、負の感情を減少させることよりも正の感情の増加によってストレスに対応するほうが優先させられる傾向があると考えられる。

## 総合考察

女子大生の幸せに感じる場面とは、人それぞれというのが究極の回答である。しかし、今回の調査によって、女子大生の中で幸せに感じる場面とは、能動的行動によって発せられることが受動的行動より多いことが分かった。また、「他人も幸せを感じるか」という質問項目の結果から、その幸せとを感じる場面とは女子大生が感じる「人間にとって必須の行動である」と認知されるものであるか、それとも一個人の価値観によって形成されるものであるかという二つを想定することができる。幸せを感じる理由に対して、利害などではなくいかに自分の感情が動くかに着目している。これに関してはどの回答も一貫して、現



実的利害があるかどうかというよりは自分の感情に関する回答をしている。

吉岡(2015)の研究では、自由回答にて「最近幸せだと感じたのはどのような時ですか、またどのようなことですか」という質問をし、回答に用いられた文章を解析した。この研究において吉岡は、『幸せの経験という観点から興味深いのは「食べる」や「寝る」などの基本的欲求に関する語の頻度が高いことであろう。』と述べている。今回の調査でも同様に、食べることや眠ることに関する言葉はよく見られ、先行研究と一致している。ここから、女子大生にとっての「幸福」は、基本的欲求が強く関わっていることが言える。同様に、コミュニケーションの経験に関する回答も多く結果に表れていた。ここからも、他者とのコミュニケーションは女子大生の「幸福」と関連があると言える。しかし、吉岡の研究では、「あなたにとって幸せはなんですか？」という「幸せの定義」に関する質問も同じく記述式で回答を求めている。この幸せの定義に関する質問に関しては感情を重視した回答が多く、逆に幸せの経験において回答していた基本的欲求に関する回答は見られなかった。そのため、今回の調査において定義に関する質問が必要であった。

また各回答を見てみると、回答例が、対象との調和、もしくは受動的行動から経験を得るという二種類に分かれている。この点に関しては、性差的要因なのか、それとも年齢的要因なのか今後深く掘り下げていきたい点となる。さらに、「幸せを感じるために頑張ることはできるか」という項目では、「できない」と回答した対象者たちの心理的状況や、「ストレスを解消できるか」という回答に対して、「むしろたまる」と回答した対象者の行動動機と心理的状況の二つがある。これらの回答については、「幸せの定義」が影響していると考えられる。研究の中で、「幸福」には性差がでていうという研究も存在する。曾我部(2009)の研究では主観的幸福感に関する質問紙調査において男子は女子に比べ自身は幸福ではないという回答に有位な共感度を示していた。これらに関しては、今後の調査課題となるだろう。

## 引用文献

- 林伸二(2010) 幸せとは何か：定義と測定 青山経営論集,45.(3).13-29.  
 石川善樹 吉田尚記(2017) どうすれば幸せになれるか科学的に考えてみた  
 株式会社 KADOKAWA  
 岡部広光(2005) 何が人を幸せにするのか？経済的・社会的諸要因そして倫理の役割復活  
 明治学院大学「国際学研究」,(48),91-109.  
 吉岡英(2015) 女子大学生における幸福の概念と幸福感の規定因 発達教育学研究：京都  
 女子大学大学院発達教育学研究科博士後期課程研究紀要,9.13-29