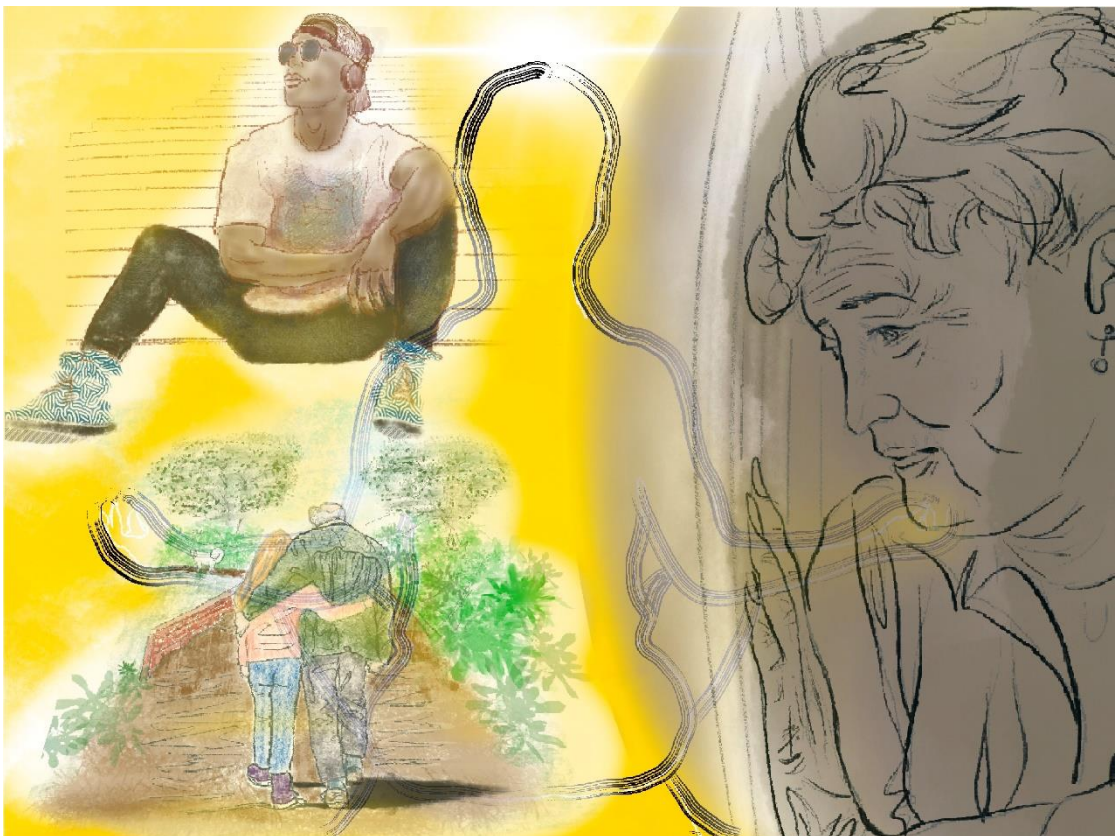


懐かしい思い出は世界中の人々を幸せにする —5大陸28カ国・地域の文化的共通性と差異—

概要

楠見孝 教育学研究科教授、Erica G. Hepper サリー大学教授、Constantine Sedikides サウザンプトン大学教授など38名の国際研究チームは、5大陸28カ国・地域の2,606人の成人（平均22.8歳）を対象に、昔のことを懐かしむ傾向性、懐かしさを引き起こすきっかけ、懐かしさの機能を検討しました。その結果、懐かしさが幅広い文化圏で頻繁に経験されていること、懐かしさのきっかけとしては、悲しさ・寂しさなどの心理的脅威（特に平均気温の高い国々）、写真・音楽などの感覚刺激（特に先進国）、コミュニティ・家族などの社会的集まり（特に発展途上国）が、懐かしさを引き起こしていました。実験的に誘発された懐かしさによる肯定的または否定的な感情は国によって異なりましたが、全体的には弱い強度でした。懐かしさの機能は、文化を越えて見出され、懐かしい出来事を思い出すことは、平凡な出来事と比較して、社会的なつながり、自己の連続性、人生の意味を増加させました。また、懐かしい出来事を思い出すことは、平凡な出来事と比較して、生活の質が低い国々（平均寿命と生活満足度が低い）での生活満足度を高めました。結論として、懐かしさの文化を越えた共通性と、その機能における文化的な細かな差異が明らかになりました。

本研究成果は、2024年1月22日に米国心理学会の学術誌 *Journal of Experimental Psychology: General* オンライン版に掲載されました。



Nostalgia demonstrates benefits for well-being across cultures. (KyotoU/Jake Tobiyama)

1. 背景

懐かしさ (nostalgia) は、長い間重視されていなかった感情ですが、現代社会において新たな注目を集めています。懐かしさは個人的でかつ社会的な感情です。最近の研究では、懐かしさは日常生活においてよく経験され、悲しさや孤独などの心理的な脅威を緩和し、幸福感を高める役割を果たしていることが示されています。

Nostalgia は、最初は古代ギリシャの文献に現れ、その後、1688 年に Hofer によって「nostos (帰郷)」と「algos (痛み)」のギリシャ語を組み合わせて名付けられました。その後の数世紀にわたり、nostalgia はホームシックなどの医学的疾患と見なされてきましたが、20 世紀末から、家族や幼少期、親しい関係に焦点を当てた個人的で意味のある記憶を反映する感情として再定義されました。この感情は、主に肯定的でありながら、ほろがいが複合感情であると考えられています。

懐かしさが、全世界のさまざまな国々で似たような概念で理解されていることが、本研究チームの最初の研究(Hepper, et al., 2014)によって示されていますが、文化間での感情の頻度や機能についての疑問は未解決のままです。本論文の目的は、5 大陸 28 の国・地域での懐かしさの頻度、きっかけ、心理的機能を明らかにし、文化間の差異の性質や源を検討することです。

懐かしさは、日常生活において一般的であり、人々が経験する感情の中でも複雑なものです。心理的なりソースとして、人々は過去の懐かしい出来事を思い出すことで、社会的なつながりや人生の意味を再構築し、幸福感を高めることができます。また、悲しさや孤独などの心理的な脅威が懐かしさを引き起こし、それが逆に幸福感を回復させるというホメオスタシス機能も担っています。

懐かしさの三つの主要な機能は、社会的結びつきを強め、自己を明確化して時間的連続性に気づかせ、人生が有意義だという認識を強めることです。これらの機能は、懐かしさが人々の幸福感を高めるために自然に活用されることを示しています。

最後に、懐かしさは文化を超えて普遍的な感情であり、様々な文化において類似の役割を果たす可能性があると考えられます。ただし、文化的な背景によって、懐かしさは、異なることも考えられます。

そこで本研究では、以下の仮説を立てて研究を進めました。

H1a: 懐かしさを感じる頻度の中央値は、ほとんどの文化圏で週に 1 回以上である

H1b: 懐かしさは、富や生活水準が低く、気温が低い国ほど高い

H2: 個人主義的な文化圏の参加者は、個人的なきっかけ (否定的な感情) で引き起こされ、集団主義的な文化に属する人々は、より共同的な出来事 (社会的相互作用) によって引き起こされる。

H3a: 懐かしい出来事想起条件は、対照条件と比較して、より肯定的な感情を生み出すが、否定的な感情は生み出さない。

H3b: 懐かしい出来事想起条件は、対照条件と比較して、肯定的と否定的な感情を同時に引き起こす両価性を高める。

H3C 東アジアの国や地域の参加者は、それ以外の国々と比べて、懐かしい出来事想起条件は、対照条件と比較して、より高い否定的感情や両価性を引き起こす。

H4a: 懐かしい出来事想起条件は、対照条件と比較して、懐かしさの各機能が低い。

H4b: 集団主義的な文化は、個人主義的な文化と比べて、懐かしい出来事想起条件は、対照条件と比較して、社会的なつながりをより強める。

H4c: 国の豊かさ、平均寿命、生活満足度、平均気温のいずれかが低いレベルの国ほど、懐かしさをもたらす心理的な恩恵は強い。

2. 研究手法・成果

実験は、28 の国・地域の大学生 2,606 人（女性 1,696 人、男性 869 人、不明 41 人、平均 22.8 歳、標準偏差 5.9 歳）を対象としました（参加国は図 1 参照）。各国・各地域で最低 80 人の参加者を集めることを目標としました。実験は、2014 年から 2018 年の間に、授業、実験室、インターネットにおいて実施しました。

参加者を懐かしい出来事を想起させる条件と対照条件（平凡な出来事の想起）の 2 群に無作為に割り当てて、出来事想起課題（Event Reflection Task）により実施しました。懐かしい出来事想起条件では、人生における最も懐かしい出来事を思い出し、数分間その経験に没入してもらいます。そして、その出来事に関連する 4 つのキーワードを記入します。そして、その経験とそれに対してどのように感じるのかを自由に記述してもらいました。一方、対照条件では、人生における平凡な出来事（毎日経験するような過去の出来事）について想起してもらい、同様の手続きを行いました。

その後、つぎの質問に回答してもらいました。

1. **感情状態の評価**：各 5 項目の肯定的感情（例:幸せ、リラックス）と否定的感情（例:悲しみ、後悔）を感じている程度の 6 段階評価。両価性は「幸せ」と「悲しい」という項目に対する各参加者の評価の最小値とした（「幸せ」=4 と「悲しい」=3 であれば、「両価性」=3）。
2. **懐かしさの機能の評価**：各 4 項目を感じる程度の 6 段階評価：社会的結びつき（例:私は愛する人たちとつながっている）、自己の時間的連続性（例:昔の自分とつながっている）、人生の意味（例:人生には目的がある）、自己の明確性（例:自分がどういう人間であるか知っている）、楽観性（例:可能性は無限である）など（日本語訳は楠見,2021 に掲載）。
3. **人生満足度尺度**（Diener et al., 1985）：5 項目（例：私は自分の人生に満足している）の 6 段階評価
4. **懐かしさの状態**：3 項目（例:まさにいま、懐かしさを強く感じている）の 6 段階評価
5. **昔を懐かしむ傾向**：サウザンプトン懐かしさ尺度(SNS)7 項目(例: どのくらい頻繁になつかしい経験を思い浮かべますか)の 7 段階評定と、Batch 懐かしさ尺度(BNI)20 項目(人や状況、出来事に対してどのくらい懐かしさを感じますか；例: 私の家族)の 5 段階評定（日本語訳は楠見,2021 に掲載）
6. **懐かしさのきっかけ**：20 項目について、懐かしさを感じるかを 5 段階評定:心理的脅威（例: 自分が孤独な時）、社会的集まり（例: 昔の友達と話している時）、感覚的手がかり（例: 昔の写真や思い出の品を見ている時）
7. **国レベルの指標**としての外部指標：集団主義-個人主義(Hofstede et al.,1990/2010)、国民総生産 GDP、平均寿命、生活満足度（10 段階、世界ギャラップ世論調査）、平均気温。

主な結果は以下の通りです。

懐かしさは幅広い文化圏で頻繁に経験されていました（参加者の 68%が週 1 回以上、日本は 53%）（仮説 H1a を支持）。

昔のことを懐かしむ傾向性の 2 指標の結果は図 1 に示す通りです。クラスター分析を行った結果、懐かしむ傾向が高い国（ギリシャ、インド、シンガポール、英国、米国など）、中程度の国（日本、エチオピア、イスラエル、ポーランド、オランダなど）、低い国（ブラジル、カメルーン、イタリア、ロシア、ウズベキスタン）に分かれました。マルチレベル分析を行った結果は、懐かしむ指標の 1 つ（Southampton Nostalgia Scale）は、国民総生産 GDP と平均寿命が長い国がやや高い結果でした（仮説 H1b とは逆の結果）。ただし、それぞれの説明率 R^2 は 1.4% と低く、もう一つの指標（BNI）では、こうした結果は得られませんでしたので、さらなるデータによる検討が必要です。

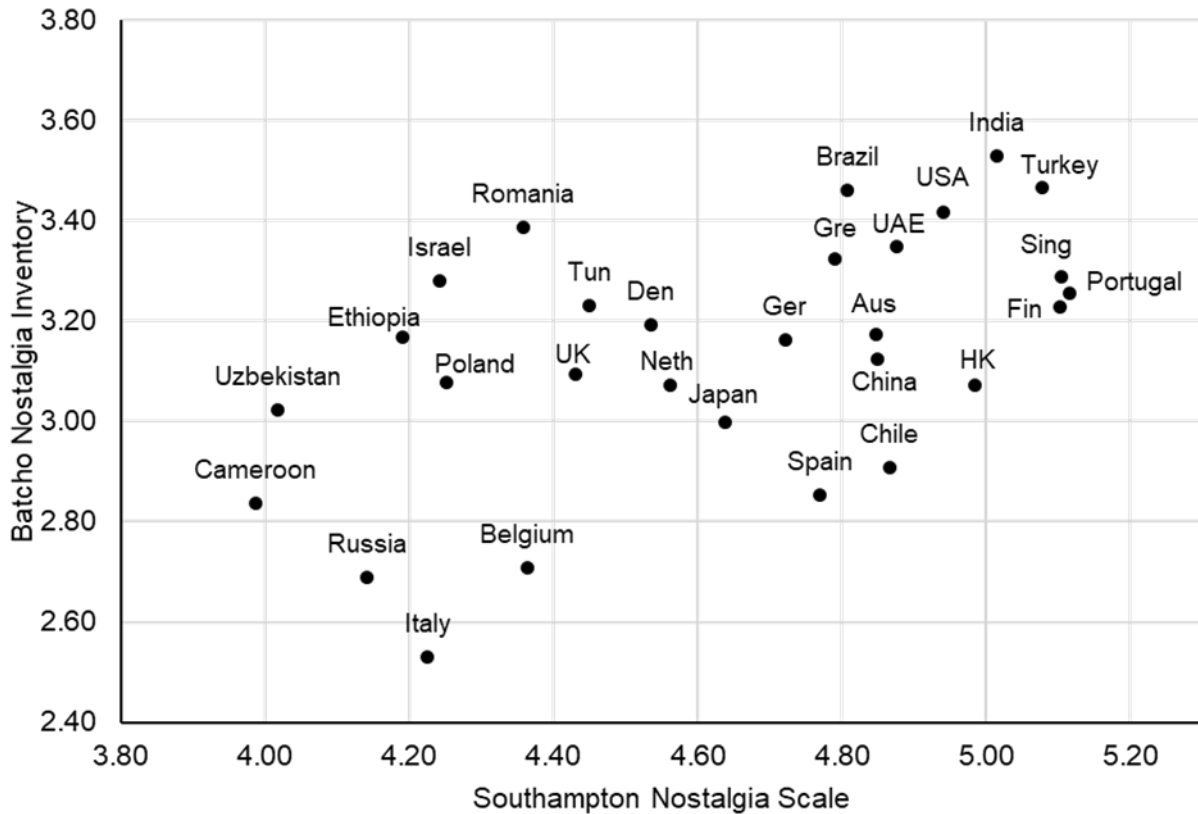


図1 国別の昔を懐かしむ傾向:日本は中央(平均)にある

懐かしさのきっかけとしては、最も多いのが、写真・音楽などの感覚刺激(特に先進国)、次に、悲しさ・寂しさなどの心理的脅威(特に平均気温の高い国々)、そして、コミュニティ・家族などの社会的集まり(特に発展途上国)でした(ただし、仮説 H2 の個人主義-集団主義の影響はみられませんでした)。この3つの順序は日本でもみられました。

実験的に引き起こされた懐かしさによる肯定的または否定的な感情は国によって異なりましたが、全体的には弱い強度で、両価性が生じていました(対照群との差は、感情は統計的には非有意、両価性は有意)。日本では、懐かしい出来事想起条件は対照条件に比べて、両価性は大きく、肯定的な感情はやや高く、否定的感情はやや低い結果でした。 $(ds=0.50, 0.40, -0.24)$ 。他の東アジアの国も否定的感情が低下していました(全体としては仮説 H3a 不支持、H3 b 支持、H3 c 不支持)。

懐かしさの機能として、文化を越えて見出されたことは、懐かしい出来事を思い出すことは、平凡な出来事と比較して、社会的なつながり、自己の連続性、人生の意味、さらに人生満足度の評価を高めていました(日本ではこの4つに加えて、自尊心を高めていました)(仮説 H4a を支持。ただし、仮説 H4b は支持されませんでした)。発展途上国では、平凡な出来事を思い出すことによっても、これらの機能のいくつかを引き起こしたため、懐かしさの効果量は小さくなっていました。また、懐かしい出来事を思い出すことは、平凡な出来事と比較して、生活の質が低い国々(平均寿命と生活満足度が低い)での生活満足度を高めました(仮説 4 c は一部支持、他の機能については不支持)。

結論として、本研究では、懐かしさの文化を越えた共通性と、その機能における文化的な細かな差異が明らかになりました。

なお、日本人を対象とした懐かしさの研究については、下記を参照ください。

楠見 孝(編)(2014). なつかしきの心理学: 思い出と感情 誠信書房

楠見 孝 (2020). なつかしきの心理学－こころの時間旅行－ 京都大学春秋講義 (動画)

<https://ocw.kyoto-u.ac.jp/course/277/>

楠見 孝 (2021). 懐かしきの認知 - 感情的基盤と機能—個人差と年齢変化— 心理学評論 (特集: 懐かしきの認知・神経基盤と機能), 64, 5-28. https://www.jstage.jst.go.jp/article/sjpr/64/1/64_5/_pdf/-char/ja

3. 波及効果、今後の予定

本研究成果は、なつかしきが幅広い文化圏で共通の経験であることを明らかにしたものです。なつかしさを経験することは、多くの文化圏において短期的に心理的な良い効果をもたらします。それはその国の発展レベルや生活の質によって、顕著であったり、そうでなかったりしました。このことから、なつかしき研究は、国連の持続可能な開発目標3「すべての人に健康と福祉を」に心理学から貢献をする可能性を持っています。

今後も、現代の世界と日本におけるなつかしき感情の文化的普遍性と固有性、とくに、ウェルビーイングを高めるなつかしきの役割について、さらなる検討を進めていきます。

4. 研究プロジェクトについて

- ・本研究の一部は以下の支援を受けて行われました。
- ・科学研究費補助金: 楠見 孝 (16H02837)

研究者からのコメント

昔に何度も接した音楽、商品、友人は、懐かしきを引き起こします。本研究は、こうした懐かしきが幅広い文化圏で共通の経験であることを、5大陸28カ国・地域のデータから明らかにしたものです。懐かしい思い出は、世界の多くの文化圏において、幸せな気分を引き起こし、大切な人との結びつきや自己の連続性や人生の意味に気づかせ、人生満足度を高めるなどの多くのポジティブな効果がありました。人々を幸せにするための一つの方法として、懐かしきの心理的メカニズムの探究の意義は大きいと考えています。

<論文タイトルと著者>

タイトル: Pancultural Nostalgia in Action: Prevalence, Triggers, and Psychological Functions of Nostalgia Across Cultures

著者: Hepper, E. G., Sedikides, C., Wildschut, T., Cheung, W. Y., Abakoumkin, G., Arıkan, G., Aveyard, M., Baldursson, E. B., Bialobrzeska, O., Bouamama, S., Bouzaouech, I., Brambilla, M., Burger, A. M., Chen, S. X., Cisek, S., Demassosso, D., Estevan-Reina, L., González Gutiérrez, R., Gu, L., Guerra, R., Hansen, N., Kamble, S., Kusumi, T., Manginckx, C., Nourkova, V. V., Pinna, É., Rantasila, A., Ritchie, T. D., Salikhova, A. B., Stephan, E., Sterian, M., Tong, Y.-y., Van Even, S., Viana, N. J. Q., Vingerhoets, A., von Hippel, C., Zatsel, A. S., & Zengel, B.

掲載誌: *Journal of Experimental Psychology: General*

DOI:org/10.1037/xge0001521