

個人主義的な人は、親しい友人の数が少なく幸福感が低い

— 日本社会の個人主義化がもたらす負の側面を示唆 —

研究の概要

グローバリゼーションに伴い日本社会は個人主義化（個人の独立や自律を重視するように変化）している。欧米においては、個人主義が長い歴史をかけて培われてきた。しかし、元来個人主義的な社会ではなかった日本においては、人々は個人主義社会（成果主義を導入する企業や個性重視を掲げる教育現場など）に必要な心理・行動傾向を身に付けておらず、日本に伝統的な規範や価値観との間に葛藤が生じている。その結果として、他者と親しい関係性を築くことができず幸福感が低くなっている可能性がある。

本研究 (Ogihara & Uchida, 2014) では日本とアメリカの大学生を対象に調査を行った。その結果、アメリカにおいては個人主義傾向と親しい友人の数や幸福感には関連がなかったが、日本において個人主義傾向が高い人は、親しい友人の数が少なく、幸福感が低かった。さらにこの関係は、日本において個人主義的で競争的な制度を導入している企業で働く成人にも見出された。

研究の背景

グローバリゼーションに伴う欧米の制度・価値観の流入により、日本社会の個人主義化が進んでいる。例えば、企業における成果主義制度や、教育現場における個性・自律性を強調する制度の導入に現れている。そうした制度の導入は、自由競争を促し生産性を高めることや、個人の選択の自由を増加させ幸福感を高めることが期待された。しかし、少なくとも現在のところ、日本における個人主義は人々にネガティブな影響を与えている可能性がある。

欧米の個人主義は文化として長い歴史をかけて培われてきたものである。例えば、神との1対1の関係を基礎とするプロテスタントの考えや、農耕や漁業と比較して相互依存性の低い牧畜という生業形態などが個人主義を支えてきた。個人主義社会で生きる個人は、その社会で生きるために必要な心理・行動傾向を意識的・無意識的に身に付けている。個人主義は、個人はお互いに独立した存在であることを認めただけで、同時に積極的に対人関係を構築・維持している。個人主義は「利己主義」でも「孤立主義」でもない。しかし、日本は歴史的に個人主義的な文化であったとは言い難く、その個人主義化は伝統的な規範や価値観と葛藤を生じている可能性がある。集団主義的な関係性に基づくしがらみや束縛からの脱却を図るためには、既存の関係性を切り離さざるを得ない状況が生じ、一方で新しい関係を自ら積極的に形成することができないために、対人関係の不振を招き、幸福感が低くなっていると予測される。

調査の概要とその結果

研究1では、日本とアメリカの大学生を対象に調査を行った。参加者は、個人主義傾向、

親しい友人の数、幸福感を報告した。個人主義傾向を測定する指標として、「課題や技術において他の人よりもうまくやると、自分に価値があると感じる」「自分をどう思うかは、私が学校や職場でどれだけ優秀であるかということとは結びついていない（逆転項目）」などの項目を用いた。親しい友人の数は、ソシオグラムという人間関係図を10分間以内に作成し、その後に指摘された「一緒にいて居心地の良いと思える友人」の数を数えた。幸福感は、人生満足感尺度（「だいたいにおいて私の人生は理想に近いものである」など）、快感情（幸せ、喜びなど）・不快感情（不安、憂うつなど）を日頃どの程度頻繁に感じるか、協調的な幸福感（「自分だけでなく、身近な周りの人も楽しい気持ちでいると思う」など）、身体的健康（頭痛、食欲がないなど）を合成した変数を用いた。

その結果、アメリカにおいては、個人主義傾向は親しい友人の数や幸福感と関連していなかった。しかし、日本においては、個人主義傾向が高い人ほど、親しい友人の数が少なく、幸福感が低かった（図1）。

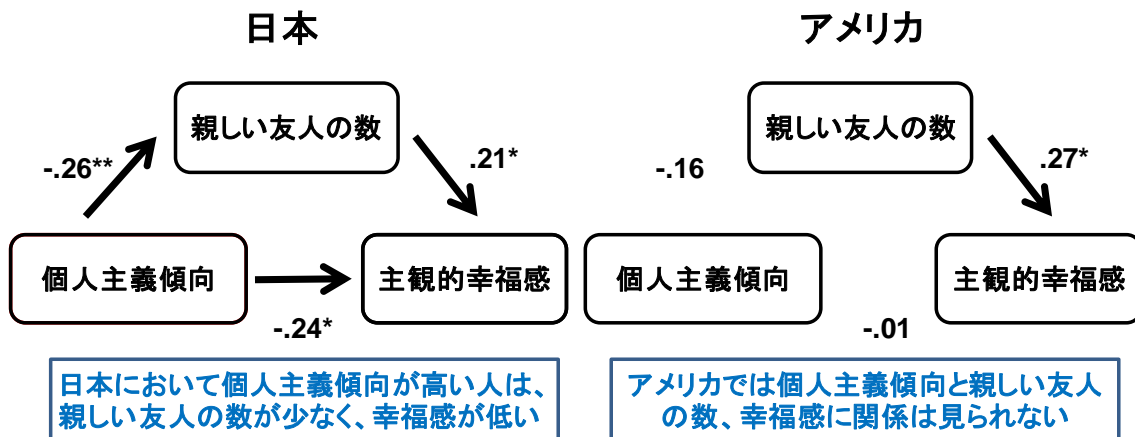


図1 日本とアメリカにおける個人主義傾向、親しい友人の数、幸福感の関連

加えて研究2では、研究1と同一の項目を用いて、日本において個人主義的な制度を実際に導入している企業で働く成人を対象に調査を行った。分析の結果、個人主義が推奨されている制度下においても、個人主義傾向が高い人ほど、親しい友人の数が少なく、幸福感が低かった。

まとめ

本研究により、少なくとも現在の日本において、個人主義的な人は対人関係の不振を生じ、幸福感が低くなっていることが示された。さらにこの現象は、個人主義的な制度を実際に導入している企業においても見られた。これらの結果から、個人主義的な「制度」を導入するだけでは、現在の日本人が快適に働き、生産性を高くすることは難しいと考えられる。

更なるグローバル化が進むことを考慮すると、日本社会の個人主義化は避けがたいと考えられる。こうした過渡期において、お互いの独立性を担保した上で、積極的な関係の構築を行うといった、個々人が個人主義社会に必要な心理・行動傾向を身に付けることが必要であろう。さらに、個人が孤立しないような社会的な制度や場を設計することが効果的と考えられる。今後は、個人主義傾向が対人関係や幸福感に与える影響について因果関係を含めた

より具体的なプロセスの解明を行うことが必要である。そのことにより、対人関係の不振によって生じる社会問題（ひきこもり、無縁社会化など）の解決・予防にも貢献することが可能と考えられる。

書誌情報

Ogihara, Y., & Uchida, Y. (2014). Does individualism bring happiness? Negative effects of individualism on interpersonal relationships and happiness. *Frontiers in Psychology*, 5: 135.

論文は以下に掲載されています。どなたでもお読みいただけます。

<http://journal.frontiersin.org/Journal/10.3389/fpsyg.2014.00135/full>