

# 思いやりの心と人生満足度の関係

1150420 小松 修斗

高知工科大学マネジメント学部

## 1. 問題

本研究では、思いやりの心をもっている人間は、必ずしも人生に満足感を感じることができているのか、先行研究と関連書籍によって理解を深め、質問紙実験で検証した。

集団行動を好む日本では、他者との関係を円滑にすることは重要な要素の一つである。他者との関係を円滑にするための方法として相手に“思いやり”の心を持つ、ということが挙げられる。思いやりには、先行研究から“他者の気持ちを察し、その人の立場に立って考えること”、そのうえで“その気持ちや状態に共感もしくは同情する”こと、そして“向社会的行動の動機付けとなる”という三つの側面があると仮定されている (Uchida & Kitayama, 2001)。

近年の心理学における比較文化研究では相互協調性 (Markus & Kitayama, 1991)、集団主義 (Triandis, 1995)、あるいは社会中心性 (Shweder & Bourne, 1984) などが東洋の諸文化の特徴として挙げられている。東洋の文化が他者志向的であるといえるだろう。例えば、日本における対人関係では、契約的な取り決めによる“互換性”よりも情による結びつきや思いやりが重んじられる傾向にある。また、他人の立場に立って自分の言及する語用法 (母親が自分の子供に向かって自分のことを“お母さん”と呼ぶなど) が定着しているが (Suzuki 1973) これは思いやりに基づいた行動傾向が高度に慣習化した例である。

日本文化において、他者志向性は“思いやり”という概念によって成り立っていることが指摘されている。日本における自己や関係性の性質を理解する際、思いやりの文化慣習とそれに連動した心理傾向を探索する必要がある。

また、人生満足尺度 (表1) と言われる SWLS (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985) を用いた研究によると、日本の大学生は欧米諸国の大学生と比較すると、人生への満足度が低いことが示されている。この原因の一つとして、日本人は当人の立場をとり、その気持ちに注目する、つまり相手への思いやりの心からくるストレスなどがあるだろう。

これらより本研究では、思いやりの尺度を用い、人生満足度および当人の付き合いの多さ (友人の多さ) との関係性をはかることにした。

## 2. 仮説

本研究では思いやりの心が与える人生満足度への影響の大きさを、以下の仮説に基づき実験的に検証する。

仮説1. 友人の数が多く人ほど思いやりを持っているだろう。

仮説2. 思いやりを持っている人ほど人生満足度が低くなるだろう。

仮説3. 友人との付き合い方によって人生満足度は変わってくるだろう。

表1

1. ほとんどの面で、私の人生は私の理想に近い。
2. 私の人生はとても素晴らしい状態だ。
3. 私は自分の人生に満足している。
4. 私はこれまで、自分の人生に求める大切なものを得てきた。
5. もう一度人生をやり直せるとしても、ほとんど何も変えないだろう。

### 3. 方法

高知工科大学の学生 54 名（男性 35 名、女性 19 名）の大学生に対して質問紙調査が実施された。調査時期は 2015 年 1 月である。

#### (1) 思いやり

先行研究 (Uchida & Kitayama, 2001) をもとに作成した。“人に対して常に親切でいようと思う” “人が失敗したとき同情してしまう” などの 11 項目で構成され、各項目について「非常に当てはまる (7)」から「全く当てはまらない (1)」の 7 段階で評定させた。

1. 頑張っている人を見ると応援したくなる。
2. 苦労話を聞くと心を打たれる。
3. 人に対しては常に親切でいようと思う。
4. 自分が物事が順調な場合、そうでない友人のことを思うと申し訳なく感じる。
5. バスや電車でお年寄りや障害のある人が立っていたら席を譲ってあげる。
6. 泣いている子供を見かけたらい声かけたくなくなってしまう。
7. 人が失敗した場合、同情してしまう。
8. “お涙頂戴もの”のような映画が好きだ。
9. ニュースで事故などの報道に接すると心が痛んでしまう。
10. 仲間には入れない人がいると声をかけたくなくなる。
11. 人を思いやることが何より大切だと思う。

#### (2) 人生満足度 (表 1)

SWLS (Diener. et. al, 1985) の項目のみを用いて作成した。“ほとんどの面で私の人生は理想に近い” “私の人生はとても素晴らしい状態だ” などの 5 項目で構成され、各項目について「非常に当てはまる (7)」から「全く当てはまらない (1)」の 7 段階で評定させ

#### (3) 友人関係

友人の数・困ったときに相談できる友人の数・困っている時に助けてくれそうな友人数・普段気を使わなければならない人の数・頼みごとをしてくる人数・頼みごとをされたら断れない人数の 6 項目について書くように求めた。

### 4. 結果

表 2 : 各項目の基礎統計

	平均値	標準偏差
おもいやり	4. 916	0. 962
人生満足度	3. 411	1. 188
友人の数	89. 741	129. 246
相談できる友人の数	10. 694	17. 144
気を使わなければならない友人	13. 123	21. 483

相関分析をまとめたものを (表 3) に示した。

#### (1) 友人の数と思いやり

友人の数と思いやりの指標について相関分析を行ったところ、有意な正の相関が認められた ( $r=. 48, p<. 01$ )。

男女に分けて友人の数と思いやりの指標について相関分析を行ったところ、女性 ( $r=. 48, p<. 05$ )、男性 ( $r=. 48, p<. 01$ ) ともに有意な正の相関が見られた。

#### (2) 思いやりと人生満足度

思いやりと人生満足度の指標を相関分析したところ、有意な相関は認められなかった ( $r=. 16, ns$ )。

男女に分けて再度思いやりと人生満足度の指標について相関分析を行ったところ、女性で有意な正の相関が認められ

( $r=. 50, p<. 0. 5$ )、思いやり指標が高いほど満足度の指標も高くなることが示された。男性では有意な相関は認められなかった ( $r=. 04, ns$ )。

#### (3) 友人の数と人生満足度

友人の数と人生満足度との関係性を調べるために、二つについて相関分析を行ったところ、有意な相関は認められなかった ( $r=. 16, ns$ )。

男女に分けて友人の数と人生満足度について相関分析を行ったところ、女性 ( $r=. 14, ns$ ) 男性 ( $r=. 18, ns$ ) ともに有意な相関は認められなかった。

困ったときに相談できる・助けてくれる友人の数と人生満足度について相関分析を行ったところ、有意な相関は認められなかった ( $r=.15, ns$ )。

男女に分けて困ったときに相談できる・助けてくれる友人の数と人生満足度について相関分析を行ったところ、女性 ( $r=.11, ns$ )、男性 ( $r=.16, ns$ ) ともに有意な相関は認められなかった。

気を使わなければならない・頼みごとをしてくる・頼みごとをされたら断れない友人と人生満足度について相関分析を行ったところ、有意な相関は認められなかった ( $r=-.037, ns$ )。

男女に分けて、気を使わなければならない・頼みごとをしてくる・頼みごとをされたら断れない友人と人生満足度について相関分析を行ったところ、女性 ( $r=-.11, ns$ )、男性 ( $r=.085, ns$ ) ともに有意な相関は認められなかった。

## 5. 考察

本研究では、思いやりの心が人生満足度に及ぼす影響について検討した。

### (1) 友人の数と思いやり

友人の数と思いやりの指標において相関分析から有意な相関が認められた。この結果から、友人の数が多いほど思いやりの指標が高くなることが示され、仮説1は支持されたと言える。

相互協調性、集団主義をもつ日本人が他人の立場になり、”気持ち”に注目した結果だろう。男女ともに正の相関がみられたことから、東洋、もしくは日本の文化が他者的志向であるために、このような関連が見られたのだろう。

### (2) 思いやりと人生満足度

思いやりと人生満足度についての相関分析では有意な相関は認められなかった。しかし、男女別では、女性は有意な相関が認められたが、正方向の相関であった。男性は有意な相関が認められなかった。このことから仮説2は支持されなかったといえる。本研究では調査した人数が少ないため、明確な回答とは言えないかもしれないが、男女で明確な差が出た。

先行研究 (Uchida, endou & shibauchi, 2012) から女性はより多くのグループに参加して交友関係を広めたいという欲求があるという傾向が示唆されている。新たな人と良好な関係を気づくために思いやりが重視されているのだろう。

男性は、同じ先行研究から、女性のように交友関係を広めるよりは、今ある関係を維持したいという欲求が強いようである。所属グループでも親戚や、親しい友人が多い傾向があることから、思いやりよりも、サポートを求めるような親しい間柄を求める傾向にあるようだ。

### (3) 友人関係

友人の数と人生満足度についても有意な相関は認められなかった。上述で女性は多くのグループで所属することを望む傾向にあると記載したが、重要グループでの親しい人の割合は男女ともにあまり差はない。女性も多くのグループに参加はするが、親しくする人は一部のみのようだ。

また相談できる・助けてくれる友人の数でも、気を使わなければならない・頼みごとをしてくる・頼みごとをされたら断れない

表3

	思いやり	人生満足度	友人の数	相談できる友人の数	気を使わなければならない友人
思いやり					
人生満足度	$r=.16, ns$				
友人の数	$r=.48, p<.01$	$r=.16, ns$			
相談できる友人の数	$r=.18, ns$	$r=.15, ns$	$r=.37, p<.01$		
気を使わなければならない友人	$r=.32, p<0.5$	$r=-.037, ns$	$r=.28, p<0.5$	$r=.26, p<1.0$	

友人の数でも有意な相関が見られなかった。よって仮説3は支持されなかったと言える。

相互に思いやりを持って接するよりも、気軽に接することができる関係を求めている人の方が多いのかもしれない。どのような付き合い方をすれば最も人生満足度が高くなるのかということは今後の課題になるだろう。

本研究では、友人の数と思いやりの指標の関係で有意な相関が認められたが、そのほかでは大きな差は認められなかった。

今回の調査では、思いやりと人生満足度との関係性は発見できなかった。本調査の反省として、質問紙で、例えば「どのような人と友人関係になりたいか」などの自由記述を作っておくべきだった。今後、それぞれの満足できる人間関係を再度検証していく必要があるだろう。

また、今回の調査では大学生のみを対象と行った。しかし、先行研究で年齢が高くなるにつれて、おもいやりの指標が高くなるということもいわれている(ooishi, 2009)。大学生と社会人ではまったく違う結果になるかもしれない。年齢別や生活スタイルに振り分けて調査しなければならないだろう。

人生満足度がどうすれば高くなるかは現在の研究ではまだあまり知られていない。本研究でも友人の数などは人生満足度と関連しないことが示されている。今後、どのような要因が人々の人生満足度を高めるのか、詳しい検討が必要だろう。

今回は、日本の文化慣習を念頭に置いて尺度を作成したが、この尺度が日本以外の文化でどの程度妥当性を持つことができるかは、今後の研究の課題であると考えます。

## 6. 引用文献

- ・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
- ・内田・北山 2001. 思いやり尺度の作成と妥当性の検討 The Japanese Journal of Psychology 2001, Vol172, No4, 275-282
- ・菊池 章夫 1998. また/思いやりを科学する 川島書店
- ・鈴木 孝夫 1973. ことばと文化 岩波書店
- ・高木 修 1998. 人を助ける心 -援助行動の社会心理学- サイエンス社