

# Human Connections and the Good Life: Balancing Individuality and Community in Public Policy

Martin E P. Seligman;

Positive Psychology in Practice 38章

2009.5.8. PP会

担当 瀬戸山陽子

# 本章の内容

- つながり (belong) の必要性
- Close relationshipとsubjective well-beingの関係
- Modern individualismにおけるbenefit とcost
- Communitarian public policyがどのように(個人の)自由と共同体のwell-beingに着目しているか

# Who is Happy ?

- 最高のHappinessや人生における満足を持っている人々はどんな人たちなのか
  - 豊かさを楽しめたり政治的な自由があるという文化では、人生における満足度を高めることができる (Diener 2000)
  - (コレステロールレベルなどと同様に、遺伝ですべてが説明できるものではないが、それでもなお) 遺伝的な特性によって、人の幸せは影響を受ける (Lykken 1996)
  - Faith communityにおいて活動的な人は”Very happy”であると回答する人の割合が高い (NORC 2002)

# Money and Happiness (1)

- 「豊かさとwell-beingには関係性がある」と、広く言われている
- 80年代の、happinessと豊かさに関する研究
  - 比較的豊かなドイツはとても貧しいブルガリアよりもhappinessの表現が多かった。しかし、ほどほどに豊かなアイルランドとは変わらなかった
- とても貧しい国ではrichな人ほどHappy(Argyle 1999)
- human capacity for adaptationが、アメリカでもっとも裕福な者やlottery winnersなどと同じくらいの幸福を生み出す(Myers 2000b)

# Money and Happiness (2)

- American Paradox
  - 40年間で収入は2倍になって、物質的な豊かさを享受できるようになったが、主観的な幸福感は上昇していない (Fig38.1)
- 豊かさのために努力をする人はwell-beingが低い。これは各文化において言える (Ryan; quoted in Kohn 1999)
- 他方、人とのつながりや個人の成長、コミュニティへの貢献に尽力する人ほど、well-beingが高い (Kasser 2000)

物質的に豊かになりたいと願う人は多いが、使わないモノを保持してどうする？ (materialismへの批判)

# The Need to Belong (1)

- 人間は社会的な動物
- 「われわれ人間は、つながることに関して深いニーズを持つ」(Baumeister 1995)
  - 子どもは、生まれてすぐにpowerful attachmentを見せる(attachmentにより、正常な成長発達を見せる)
  - 大人も、同様に友人や家族といったimportant othersと離れてしまうと、つながりの喪失を感じる

# The Need to Belong (2)

- 社会的なつながりの機能＝生存率を上げる
  - Attachment:子どもを擁護者が自分の近くにおくことで、attachmentが生存における重要なimpulseとなる
  - Cooperation:お互いに協力し合うことで捕食者や敵から身を守る
- 人はつながりを欲するもの:
  - 我々は多くの時間を、現在もしくは今後そうあってほしいと願う“人との関係性”について考えている
  - 幸せとは？と尋ねられると、家族や友人などとの満足できる関係について多くの人々が答えるだろう

# The Need to Belong (3)

- Social acceptanceを増すこと
  - 自分にとって重要他者から受容されることは、self-esteemを向上させる
  - 我々が行う多くのsocial behaviorは、つながりを作ることで、つまりsocial acceptanceを増すことを目指して行われている
    - Rejectionを避けるには: グループの標準に順応する
    - Friendshipを獲得するには: お互いの行動をよく見ながらright impressionを目指す
    - ..といったことを、私たちは行っている



# Maintaining Relationship

- Acceptanceによりもたらされるもの：
  - Self-esteemが向上する
  - Positive feelingが生まれる
- 逆にIsolationやsocial ostracismは
  - 人にとってpainful
  - 修復できないとnastyな状態になってしまう

(例)

- Socially excludedな少年が引き起こした事件
- 亡命や監禁などによって社会から排除されることは、人にとって大きなpunishmentとなる

# Close Relationship and Happiness

- FriendshipとWell-being
  - Close friendsからのattachmentの効用
    - 喜びが2倍になり/悲しみが半分になる
  - Close friendsの数によって、幸せだと答える者の割合が異なるという報告もある(NOPC)
- 結婚とWell-being
  - 結婚している人の方がhappyであるという多くのデータがある
    - Happyな人ほど結婚しやすいのか？
    - 結婚がHappyをもたらすのか？←著者はこちらを支持
  - 結婚はstressをもたらすものであるが、同時にnew rewardsやself-esteemをもたらすもの

# Close Relationship and Health(1)

- LindaとEmilyの例：両者ともに
  - Los在住、既婚で3人子ども、乳がん術後ケモ
  - Lindaは離婚し一人暮らし、Emilyは賑やかな家族
  - 2年後Lindaは死亡、EmilyはHappyで健康
- このようなsocial supportと健康の関連性は多くの大規模研究の結果から言われている
- Social tiesの大小と早世の関係を示す例
  - 骨髄移植を受けた白血病患者において、SSが少ないと答えた人は20%しか2年後生存していなかった
  - 結婚したり、信頼できる人がいる心疾患患者は、80%が5年後も生存していた

# Close Relationship and Health(2)

- なぜ、Social SupportとHealthに関連があるのか？
  - 症状が現れた時に、素早く対処してくれる
  - パートナーがより良い生活に導いてくれる
  - ストレスフルな出来事への評価や対処を支援してくれる
  - 支援やself-esteemをもたらしてくれる
  - 免疫力の高まりと関連がある
  - Painful feelingを打ち明けることができる

# Does Radical Individualism subvert our need to belong ?

- アメリカにおける二つの思想：
  - Conservative: 集団の自由と大きな政府を強調
  - Liberalism: 個人の自由と小さな政府を強調
- 個人主義の2つの側面
  - 民主主義を促進する面
  - エゴイズムやナルシシズムを促進する面
- もともとアメリカは低い税金などに象徴されるように個人主義の国だったが、ここ半世紀、よりその傾向が強くなっている
- このような流れの中でsocial capitalも縮小してきた
- Radicalな個人主義が進むと、皮肉にも個人のwell-beingを追求することが個人主義の原因になる

# A Vision of A More Connected Future

- アメリカでは、Radicalな個人主義に対抗することを目指したsocial renewal movementが起こりつつある
  - ✓ Conservativeとliberalの対立を抑え込むのではなく
  - ✓ 両方を中庸した状態でのより良い社会
- アメリカンドリームに限界から、徐々に変化が見え始めている
  - 地域コミュニティ組織の増加
  - 若者のボランティア活動推進など
- →Social renewalの結果、子どもの貧困なども減少してきている (Fig 38.3)

# The Communitarian Movement

- Liberals: moral individualist, economic collectivist
- Conservatives: economic individualist, moral collectivist
- Communitarian = 共同体主義者は、上記の2つとも異なる“第3の道”
- 個人の自由を規制するようなルール(公共の場での禁煙など)は、
  - 個人の自由を奪うもの(cost)
  - public goodを促進するもの(benefit)
- 共同体としての責任を伴った状態でバランスを保持するようなmoral and economic policies

# The Marriage Movement

- 1960年代の婚姻の形は崩れつつある
  - 婚姻率の減少
  - 両親と暮らしていない子供の数の増加
- 今日では結婚について自由があるにもかかわらず、現在の婚姻に満足していない状況が多い
- 一方で、本当に自由な状況下よりも、何らかの障害があるときのほうが満足度が高いという報告もある
- さまざまな交絡を考慮してもなお、結婚とhealth, happinessなどが関連していることが言われており、結婚のrenewalを優先させるべき



# Conclusion

- Social ecology movement:
  - Communitarian initiativeとmarriage movementの結果みられているさまざまな社会における組織活動
    - The Center for the New American Dream
    - The National Parenting Association etc
- つながりの必要性及び肯定的な共同体生活を考えるとき、positive psychologyの実践家は、happinessやhealth, civilityを育むようなsocial ecologyを促進していこう