調査データ分析❷

「遊び」から見る その人の幸せと寛容さ

有馬雄祐
九州大学大学院 人間環境学研究院 都市・建築学部門 助教

ありま・ゆうすけ／職業能力開発総合大学校（PTU）特任助教を経て2022年より現職。東京大学博士（工学）。専門は建築環境工学。熱環境など物理面から建築環境の予測・評価を行うほか、ウェルビーイング概念に基づく心理面からの環境評価にも取り組む。

1. 幸福度・寛容度と「遊び」について

1.1 幸福度とは？

国連が2012年以降に『世界幸福報告書』[1]を毎年公開しているように、21世紀に入ってから社会科学の分野で幸福度の研究が盛んに行われ始めている。幸せ（happiness）は主観的なものであり、何を幸せの要因と見なすかは人それぞれに異なる。その定義が曖昧で困難なところに、幸せという概念の本質があるとさえ言えよう。しかし、人は案外に自身の幸せを上手に認識しているようであり、ある人の人生の良好さ（ウェルビーイング）を測定するうえで、その人自身によって報告される幸福度が有意義な指標になり得るという事実が、社会科学の実証的な調査で明らかになってきた。「あなたは自分の人生にどのくらい満足していますか?」、あるいは「あなたは人生でどのくらい幸せを感じていますか?」、こうした質問で測るその人が自ら判断する幸せの程度は、学術的には主観的幸福（subjective well-being）と呼ばれている。本分析では、主観的に定量化された幸せの程度を「幸福度」と簡便に呼びたい。本分析の主たる目的は、幸福度を「遊び」の観点から分析することである。

近年では「ウェルビーイング（well-being）」という言葉を耳にする機会も増えてきたように思うが、この用語についてもその定義や幸福度との関係を確認しておきたい。ウェルビーイングという用語は、人生における良い状態を測定可能な要素に分けて、実証的に定義した幸福を意味する科学的な概念であると理解してもらえればよい。測定可能な要素とは、例えば、私たちの人生における良い状態は、ある程度の所得や住居の質によって支えられているため、そうした生活の客観的状態はウェルビーイングの要素として考慮される。しかし、どれだけお金があろうとも、その人自身が幸せを感じていない限り、良い人生であるとは言えまい。従って、それが主観的なものであっても、幸福度はウェルビーイングの中核的要素なのである。従来の社会科学の研究（いわゆる「生活の質（QOL: quality of life）」研究）では、生活の客観的状態から生活や社会の良好さの研究が進められてきたが、近年のウェルビーイング研究は幸福度を重要な測定項目とみなす点に最大の特徴がある。ウェルビーイングという言葉が、そのまま幸福度を意味して使われる場合が多いのも、そうした事情に由来している。

1.2 余暇が幸福を高めるメカニズム

さて、本調査の中心的なテーマは「遊び」である。島原万丈氏が序章（14～31頁）において、日本語における「遊び」を、「労働」と対比する概念としての「余暇（leisure）」から区別しているが、我々が自身の自由な時間に行う余暇活動には単なる暇つぶしと言えるものから、挑戦的で生きがいの源泉となるものまで、質的に多種多様なものがある。「楽しみ」「自発的で自由」「自己充足的」「緩さ」といった特徴を備えた「遊び」を含めた広い意味での余暇活動が、仕事や人間関係の問題と共に、私達の人生にとって重要な関心事である事に疑いの余地はない。幸福論の文脈では、古代ギリシャの哲学者アリストテレスが『政治学』で音楽教育の意義を論じるくだりで、余暇を意味する「閑暇（スコレー）」が仕事よりも重要なもので

あり、幸福は余暇においてこそ実現されると説いた事は有名である。『ニコマコス倫理学』でアリストテレスは「幸福こそは、それ自体が究極的で自足的なものであり、私たちが行うあらゆることがらの目的と見なしうるもの」と定義しているが、他の何かのために行われるわけでない余暇の過ごし方こそが、幸福に直結する大事な問題であると論じている。現代のウェルビーイング研究においても、「余暇」は重要なテーマの一つと見なされており、余暇が幸福度を増進する機構（メカニズム）については様々な理論が提唱されている。ニューマン、テイ、ディナー[2]は既往の研究を踏まえながら、余暇活動が「離脱−回復（Detachment-Recovery）」「自律性（Autonomy）」「熟達（Mastery）」「意味（Meaning）」「帰属（Affiliation）」の5つの心理学的な機構を介して幸福度を増進するとする、ドラマ（DRAMMA）理論を提唱している。網羅性の高いドラマ理論を基に、幸福度に関する余暇の理論をここでも概観しておこう。

「離脱−回復（DR）」は余暇の効用としては最も古典的なものであり、余暇活動は仕事からの離脱や仕事で生じるストレスの緩和を介して、幸福度を増進すると考える。関連する理論としてはホブフォル[3]が提唱した「資源保存理論」がある。この理論では、人は困難に立ち向かう際に物質的なものから精神的なものに至る様々な「資源」を消費しており、余暇の時間は仕事のストレスに打ち勝つ「資源」を回復させるうえで重要であると考える。負荷が高い仕事を裁量の少ない状況下で続けることで、人は「燃え尽き（バーンアウト）」と呼ばれる仕事のやる気や自信の消失に陥る事が知られているが[4]、こうした状況の回復にとっても余暇の時間が重要であると見なされている。

「離脱−回復」に関する少しばかり変わった理論としては、環境心理学者カプラン夫妻[5]が提唱した「注意回復理論」も有名である。注意回復理論では、海や川、森や草原といった自然が、日々の注意に要する疲労を癒し、ストレスが緩和されると考える。認知機能を維持するために自然との触れ合いの重要性を説く理論である。

「自律性（A）」とは、人が自身の人生の主体となり、自分の行動を自ら選ぶことができる状態であり、人間の基本的な欲求の一つであると認識されている。ライアンとデシが提唱する「自己決定理論」[6]では、「自律性」が「有能感」と「（他者との）関係性」と共に人間の3つの基本的欲求の一つとして位置づけられており、これらの欲求充足が幸福にとって不可欠であると論じる。自由を本質とする余暇活動は、人生における自律性を高めて、幸福に寄与しうる可能性がある。「代償理論」[7]もそうした考えに基づく理論であり、人は自身の仕事と対照的な余暇活動を選択することで、仕事の文脈では実現できない欲求を充足していると考える。余暇活動の選択によって、人は仕事上では果たし難い人生における自律性を充たしている可能性がある。

「熟達（M）」は、自己や環境が制御できている状態を意味する、「成長」や「達成」、ないし「有能感」といった概念に関わる幸福の要素である。余暇活動を通じて、自己の「成長」や困難な課題の「達成」を楽しんだり、そこから「有能感」を得ることで幸福が増進される可能性がある。そうした可能性を踏まえて、カナダの余暇社会学者ロバート・ステビンス[8]は「真剣な余暇（シリアスレジャー）」という概念を提唱した。「真剣な余暇」とは、単に仕事の休息や気晴らしのために行われるものでなく、能力を発揮したり、労力を費やしながら、本当にやりたいことを実現するために行われる活動である。また、心理学者チクセントミハイ[9]によって発見された「フロー経験」は、時間が早く過ぎ去り、自意識の喪失をともなう没頭の状態であるが、充実した人生にとっては不可欠な経験であると見なされている。フロー理論では、課題の難易度と自身の能力の水準が拮抗した状況下で人はフローを経験すると考えられており、課題の難易度を自由に設定できる余暇活動は、多くの人にとってフローを経験するための重要な機会となっている可能性がある。

「意味（M）」は、目的のある生活を送り、人生に意義を感じたり、或いはそれを探求している状態を意味する。幸福論の文脈では心理学者ヴィクトール・フランクル[10]が「意味の探求は人生の主要な動機の一つである」と論じている。余暇活動も、人生の「意味」の創出に寄与している可能性があるだろう。イワサキらの研究[11]でも「能動的な余暇」が人生に多彩な意味をもたらす事実が報告されている。

「帰属（A）」は、コミュニティーの参加や良好な人間関係を意味する。幸福度の研究では、良好な人間関係は最も重要な幸福度の予測因子である事実が繰り返し報告されてきた。ハーバード大学が75年間かけて実施した、現在も継続中の有名なコホート研究「ハーバード成人発達研究」を牽引するロバート・ウォールディンガー[12]は「良い人生は良い人間関係によって築かれる」と長年にわたる研究の知見を要約している。幸福度研究を牽引する心理学者クリス・ピーターセンも幸福を一言で表現すれば、「他者こそが問題である（Other People Matter）」と言う。余暇活動は、共通の趣味を契機に新しい人間関係を築く機会となって、趣味を介する人間関係の形成が幸福度を高めている可能性がある。

以上が余暇と幸福度をつなぐ既往の理論の概説である。これらの理論を踏まえながら、本分析ではその人の幸福度を「遊び」の観点から分析していきたい。

1.3 寛容度とは？

また、本分析は「寛容さ（tolerance）」を「遊び」の観点から分析する事も目的としている。『地方創生のファクターX 寛容と幸福の地方論』（以降、『ファクターX』）[13]において、地域の寛容さがその地域の人口動態や、その地域で暮らす人たちの離脱意向を緩和する効果がある事実が確認された。地域の寛容さが、その地域の活性化や地方の創生にとって重要なファクターである事は確からしい。以前の調査では、ある人がその地域に対して感じる寛容さの程度（「周

囲寛容度」）を測定したが、本調査ではその人自身の寛容さの程度（「個人寛容度」）を直接的に測定している。本分析では後者の「個人寛容度」（以降、「寛容度」）を対象に、どういった「遊び」がその人の寛容さにとって重要か、「遊び」の観点から「寛容度」を分析していきたい。

1.4 本分析パートの構成

本分析パートは次の7つの節「1. 幸福度・寛容度と「遊び」について」「2. 幸福度・寛容度と個人属性」「3. 趣味と幸福度・寛容度の相関」「4. 遊びの価値観」「5. 遊びにともなう幸福」「6. 幸福度・寛容度の重回帰分析」「7. まとめ: 幸せと寛容さにおける「遊び」の役割」で構成される。第2節では幸福度と寛容度の測定尺度の説明と、それらの性別や所得など個人属性ごとの相違を平均値で確認する。第3節では、趣味とそのジャンルの幸福度と寛容度の関係性を相関係数で分析する。第4節では、その人が遊びに対して求める効用（「遊びの価値観」）の実態と、それらの幸福度と寛容度、及び趣味の選択との関係性を確認する。第5節では、自身にとっての「大事な余暇活動」にともなう幸福の程度（「遊びにともなう幸福」）を測定した結果から、趣味のジャンルや個別の趣味の質的な側面を把握する。第6節では、幸福度と寛容度を目的変数とする重回帰分析を実施することで、個人属性や遊びの要因が幸福度・寛容度に与える影響を分析する。最終節では、得られた実証的知見や既往の理論を基に、幸せと寛容さにおける「遊び」の意義について論じたい。

先ずは本調査で得られた幸福度と寛容度の実態を見ていこう。

2. 幸福度・寛容度と個人属性

2.1「人生評価」「感情」「エウダイモニア」の尺度

その人の人生の良好さを表す「幸福度」（「主観的幸福」のこと）は、複数の異なる領域から構成される。幸福度には様々な定式化が存在するが、代表的な領域として「人生評価」「感情」「エウダイモニア」の3領域がある。幸福度をこの3領域から捉えて測定する方法は、経済協力開発機構（OECD）によって推奨され[14]、国連の『世界幸福報告書』でも採用されている。本調査も「人生評価」「感情」「エウダイモニア」の3つの領域で幸福度を測定した。

「人生評価（ないし人生満足）」は自身の人生の良好さに対する認知的判断を反映した幸福度である。最も代表的な幸福度の領域であり、一般に幸福度と言う場合は「人生評価」を指す場合が多い。実際、国連の『世界幸福報告書』に記載される幸福度ランキングでは、キャントリル・ラダーと呼ばれる「人生評価」を測る尺度（0～10の11段階）が使用されている。「人生評価」は、お金（所得）の影響が特に強い幸福度の領域である事が知られている。

本調査における「人生評価」は、キャントリル・ラダーを基にした次の質問「考えうる最高の人生と最低な人生があるとして、あなたの人生は現在どの位置にありますか。あなたにとっての『最高の人生』を10点、『最低の人生』を0点とした場合、現在のあなたの人生の位置が何点くらいになるかをお答えください」で測定した。「最低の人生（0点）」から「最高の人生（10点）」までの11段階の値をそのまま「人生評価（ラダー）」の得点［0～10］として本分析で使用する。

「感情」は、「楽しみ」や「悲しみ」の程度を表す、より経験的な幸福度の領域である。「感情」は「人生評価」に比べて、健康や人間関係がより強く影響する事が知られている。一般的な測定方法としては、「昨日」や「過去1週間」、より長期の場合は「過去1か月」などの参照期間を示し、その期間での「楽しい」「リラックス」といったポジティブな感情、「悲しい」「怒り」といったネガティブな感情の経験の頻度を測定する。日々の生活で多くのポジティブ感情と少ないネガティブ感情を経験している人ほど、「感情」は高く評価される。

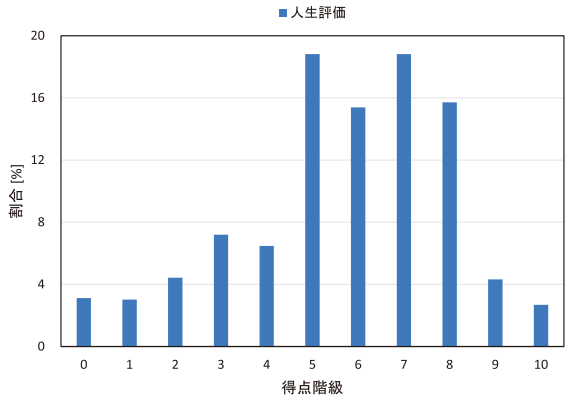
本調査では、ポジティブ感情は「幸せな気持ち」「明るく、楽しい気分」「愉快にはしゃぐ気分」「くつろいだ、リラックスした気分」「ワクワク夢中になる」の5種類、ネガティブ感情は「退屈な気分」「心配や不安な気持ち」「悲しい、辛い気持ち」「イライラ、怒り」「孤独や孤立感」の5種類について、過去1週間の経験の頻度を「過去1週間においてあなたはどのような気分ですごしていましたか。以下のそれぞれの気分を、どの程度感じていたかについてお答えください」という質問で測定した。尺度は「頻繁に、常に感じた（5点）」「よく感じた（4点）」「ときどき感じた（3点）」「あまり感じていない（2点）」「めったに、ほとんど感じていない（1点）」の5段階であり、「ポジティブ感情」は各ポジティブ感情の得点の平均値［1～5］として算出した。「ネガティブ感情（なさ）」は、各ネガティブ感情の頻度の値を反転させた得点の平均値［1～5］[注1]として算出した。つまり、本分析における「ネガティブ感情（なさ）」の得点は幸福度の高さを意味する。「感情」は「ポジティブ感情」と「ネガティブ感情（なさ）」の得点の平均値［1～5点］として算出して、本分析で使用する。

「エウダイモニア（eudaimonia）」は日常的に最も馴染みが薄い用語であると思われるが、これは「自己実現」や「成長」、「自律性」や「熟達」、ないし「意味」といった概念に関わる幸福の領域である。OECDはエウダイモニアを「人生における意義や目的の感覚、ないしは良好な精神的機能」と定義しており、人間に備わった心理的機能が十全に発揮された状態として捉える場合が多い。たとえ現状の生活に満足はしていなくても、人生の目標があり、その実現に向かって日々成長を続ける生活には、「人生評価」や「感情」では測定し難い、何かしらの幸福があるだろう。そうした「人生評価」や「感情」の領域では捉え難い幸福が「エウダイモニア」である。ちなみに、この概念の起源はアリストテレスの幸福論『ニコマコス倫理学』にあり、人間の潜在性が最大限に発揮される人生が幸福（エウダイモニア）であると論じられる。また、エウダイモニアは「ヘドニア（hedonia）」と対比的に語られる場合が多く、ヘドニアという言葉は快楽の追求や不快の回避を意味している。日本語として馴染みが深い「生きがい」といった言葉が意味しているのも、エウダイモニアに属する幸福であると理解してよいだろう。「エウダイモニア」の実証的な知見としては、この幸福度の領域は若い人ほど高い傾向がある事[15]や、「生きがい」が健康と密接な関係にある事などが報告されている[16]。

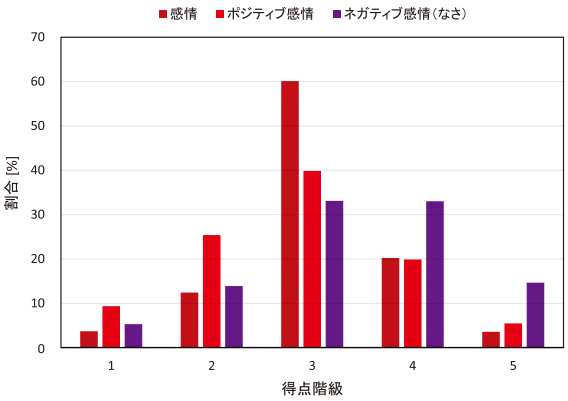
本調査では「日々、人として成長している実感がある」「自分の能力を最大限に発揮して生きている」「自分という人間の価値や人生の意義を感じている」「これまで私は、自分の行動は周囲に流されずに自分自身で決めてきた」という、「自己成長」「能力の発揮」「自己の価値・人生の意義」「自律性」の程度を「ご自身や自分の生活について、あなたはどのように感じていますか。以下の内容がどのくらいあてはまるかについてお答えください」という質問で測定した。尺度は「とてもあてはまる（5点）」「ある程度あてはまる（4点）」「どちらともいえない（3点）」「あまりあてはまらない（2点）」「まったくあてはまらない（1点）」の5段階で測定し、「エウダイモニア」は各得点の平均値［1～5］で算出した。

2.2 回答者

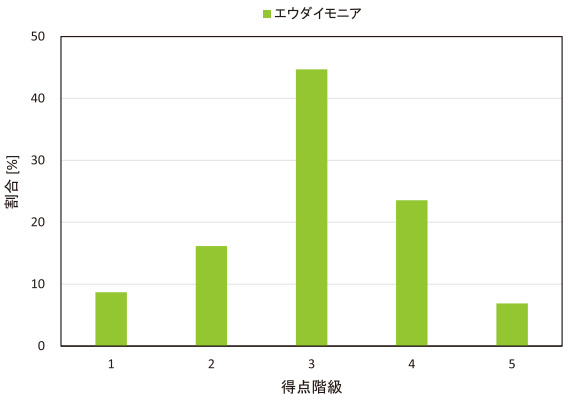
本分析の調査対象は本編と同様、2022年6月3日から7日の間で実施したWebアンケート調査で得られた、20歳から69歳までの男女10,000人の回答である。本調査は人口が「5万人未満」「5万人～20万人未満」「20万人～100万人未満」「100万人以上」「1都三県（東京都、千葉県、神奈川県、埼玉県）」の各人口規模で2,000人ずつ回答を収集しているが、本分析パートではこれらを同一のサンプルとして分析を実施する。回答者の情報については本レポートの調査概要（73頁）に記載している。



（a）人生評価（ラダー）（Ave 5.69, Std 2.29）



（b）感情（Ave 3.03, Std 0.61）／ポジティブ感情（Ave 2.08, Std 0.85）／ネガティブ感情（なさ）（Ave 3.25, Std 0.90）

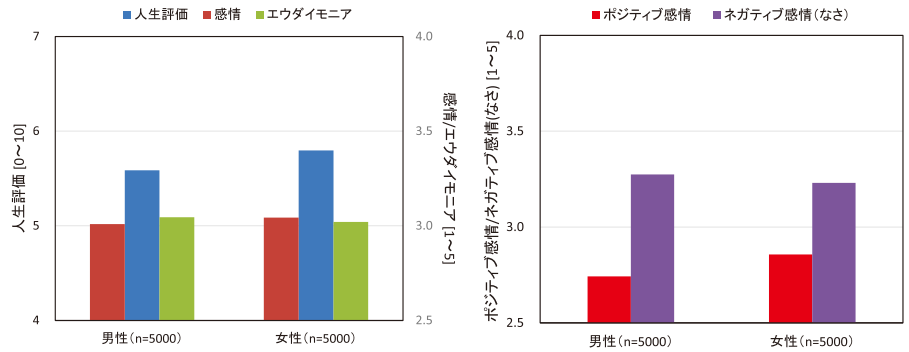


（c）エウダイモニア（Ave 3.03, Std 0.82）

［図 1］幸福度の頻度分布[注2]

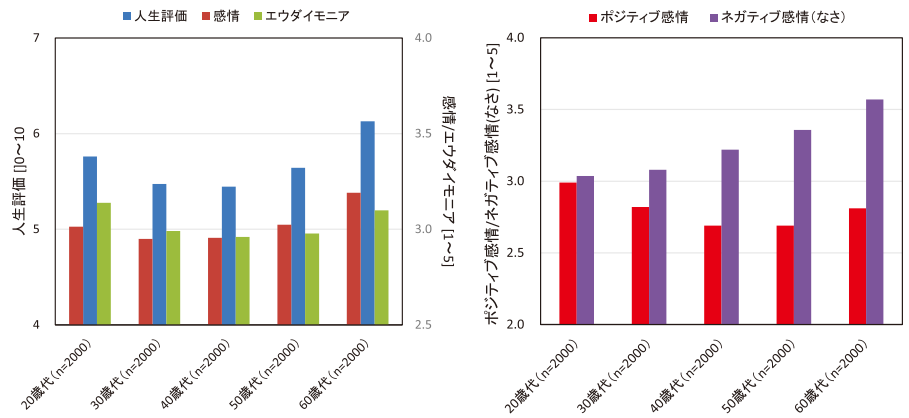
2.3 「人生評価」「感情」「エウダイモニア」と個人属性

図1に幸福度の各領域の頻度分布[注2]を示す。「人生評価」の平均値は5.69（標準偏差は2.29）であり、この値は2022年版『世界幸福報告書』における日本の平均値（6.039）や、2021年に実施した『ファクターX』の全国平均値（5.772）と比較してやや低い値である。本調査が対象とする回答者の居住地は、北海道（6.6%）、東京都（7.3%）、神奈川県（5.3%）、愛知県（7.7%）、大阪府（8.9%）、兵



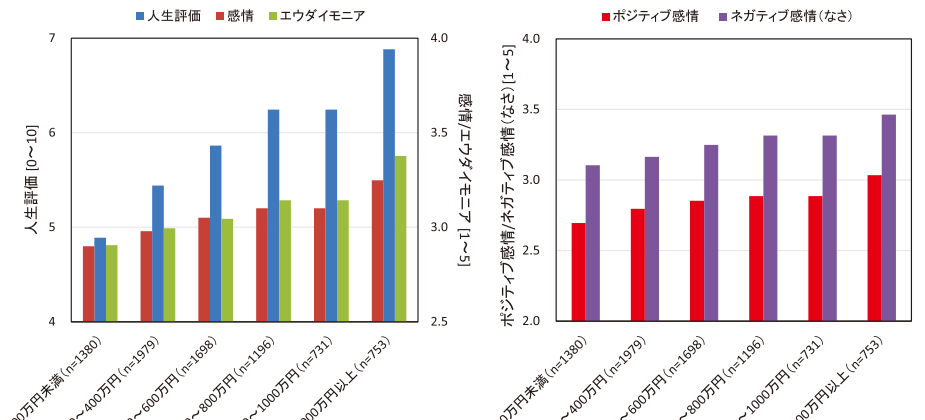
(a) 人生評価／感情／エウダイモニア　(b) ポジティブ感情／ネガティブ感情（なさ）

［図2］性別ごとの幸福度の平均値



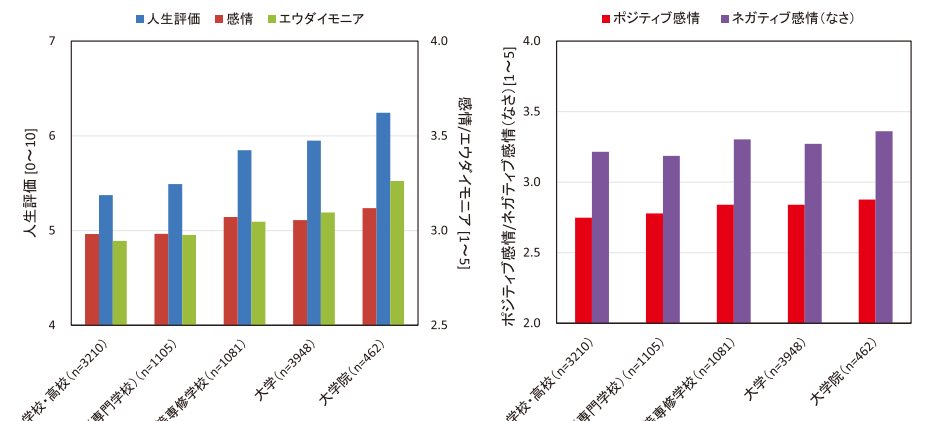
(a) 人生評価／感情／エウダイモニア　(b) ポジティブ感情／ネガティブ感情（なさ）

［図3］年齢ごとの幸福度の平均値



(a) 人生評価／感情／エウダイモニア　(b) ポジティブ感情／ネガティブ感情（なさ）

［図4］所得階層ごとの幸福度の平均値

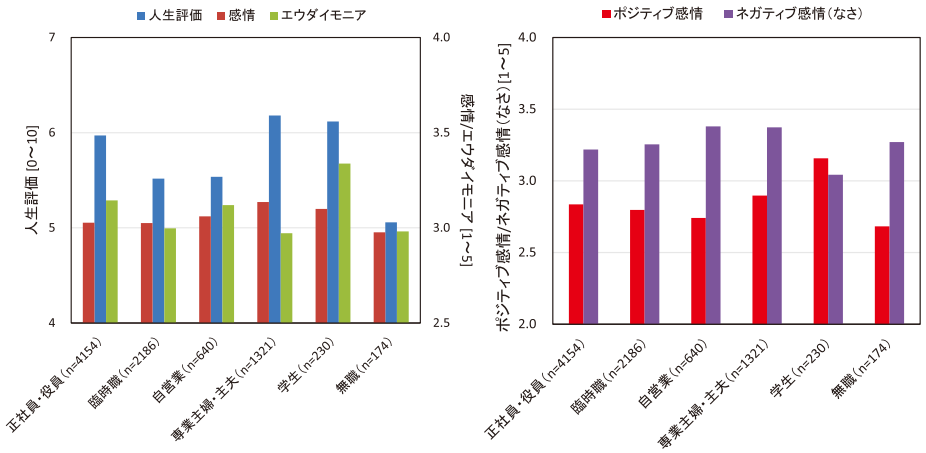


(a) 人生評価／感情／エウダイモニア　(b) ポジティブ感情／ネガティブ感情（なさ）

［図5］学歴ごとの幸福度の平均値

庫県（6.1%）、福岡県（4.4%）といった大都市圏近郊の割合が高く、また人口規模が小さい地域からも等しい割合で抽出されたサンプルである点に留意してほしい。「感情」の平均値は3.03、「エウダイモニア」の平均値は3.03であり、頻度分布の形状はいずれも正規分布に近い。

図2から図6に個人属性ごとの幸福度の平均値を示す（各属性のカッコ内はサンプル数）。図2（a）で性別の幸福度を比較した場合、「人生評価」は女性の方がやや高いが、大差はない。図2（b）で「ポジティブ感情」「ネガティブ感情（なさ）」を確認すると、女性は男性に比べて「ポジティブ感情」が高く、「ネガティブ感情（なさ）」はやや低い傾向にある。図3（a）で年齢による傾向を確認すると、「人生評価」と「エウダイモニア」は「40歳代」付近を底値とするU字カーブが観測でき、「中年の危機」[17]とも呼ばれる「中年期」での幸福度の低下が観測される。また、図3（b）より「ポジティブ感情」と「ネガティブ感情（なさ）」では年齢との関係性が大きく異なり、「ポジティブ感情」では「40歳代」「50歳代」を底値とするU字カーブが観測されるのに対して、「ネガティブ感情（なさ）」は年齢の増加にともない向上する傾向が見られる。感情の領域が年齢とともに向上していく現象は、「高齢のパラドクス」とも呼ばれるが、年齢による幸福度の上昇は「ネガティブ感情（なさ）」において顕著である。図4より所得との関係性では、幸福度のいずれの領域も所得の増加にともない高くなる傾向がある。また、図5より学歴の向上も幸福度は全般的にやや高くなる傾向がみられる。図6より職種[注3]と幸福度では、「人生評価」は「専業主婦・主夫」「学生」「正社員・役員」で高い傾向にあるが、「エウダイモニア」は「学生」が最も高く、「専業主婦・主夫」では低い傾向がある。また、図6（b）より「ポジティブ感情」は「学生」で高く、「ネガティブ感情（なさ）」は「自営業」「専業主婦・主夫」で高い傾向がある。



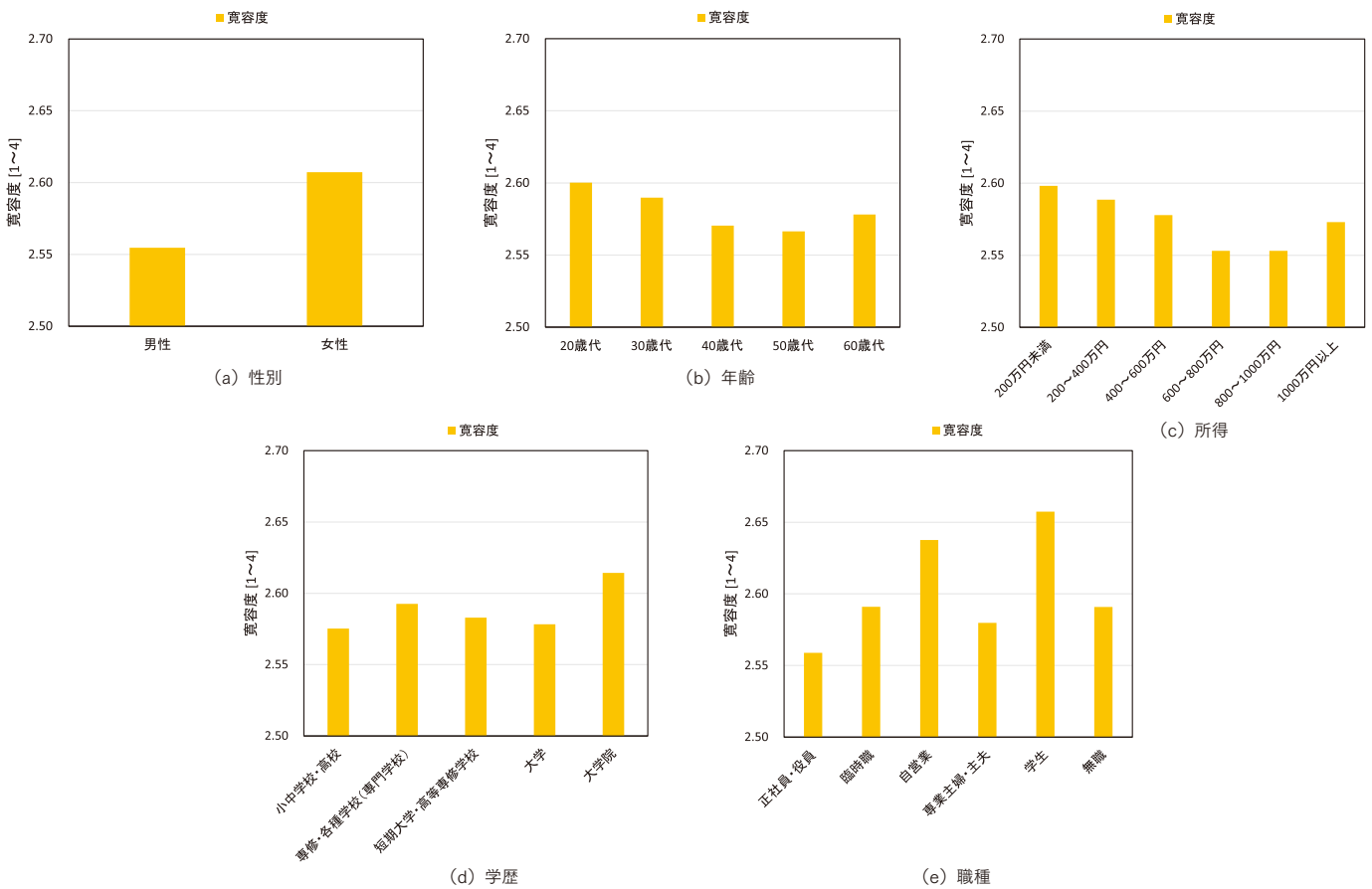
（a）人生評価／感情／エウダイモニア　　（b）ポジティブ感情／ネガティブ感情（なさ）

［図6］職種ごとの幸福度の平均値

2.4「寛容度」の尺度と実態

本調査における「寛容度」（「個人寛容度」）は、「女性」「家族」「若者」「マイノリティ」「個人」「変化」の6領域に関する計12項目（各2項目×6領域）について、次の質問「以下にあげる考え方や行動は、あなたの普段の考え方・感じ方にどの程度あてはまりますか」で測定した（116頁）。「家族」の領域では「選択的夫婦別姓には賛成する」や、「個人」の領域では「何事につけ自分らしさを表現することを大事にしている」など、その人の寛容さの程度を反映した項目で「寛容度」を測定する。尺度はあてはまりの程度を問う「とてもあてはまる（4点）」「ある程度あてはまる（3点）」「あまりあてはまらない（2点）」「全然あてはまらない（1点）」の4段階であり、各項目の特定の平均値［1～4］を「寛容度」として算出している。尚、各領域に1項目ずつ含まれる反転項目（例えば、「女性」の領域の「女性は家庭や子育てを最優先した方がよい」）は得点を反転させたうえで「寛容度」を算出した。「寛容度」の全体の平均値は2.58、標準偏差は0.29である。

図7に個人属性ごとの「寛容度」の平均値を示す（各属性のサンプル数は図2～図6と同じ）。先ず、性別では女性は男性よりも寛容度が高い傾向にある。年齢との関係性では、寛容度は「20歳代」



（a）性別　（b）年齢　（c）所得

（d）学歴　（e）職種

［図7］個人属性ごとの寛容度の平均値

で最も高く、年齢が上昇するにつれて低下するが、「60歳代」では上昇に転じている。所得との関係性では、所得の増加にともない寛容度は低下傾向にあるが、「1000万円以上」では上昇に転じる。また、学歴との明確な関連性はみられないが、「大学院」卒の人で寛容度が高い傾向がある。職種では、寛容度は「学生」と「自営業」で高い傾向にあり、「正社員・役員」や「専業主婦・主夫」では低い傾向がある。

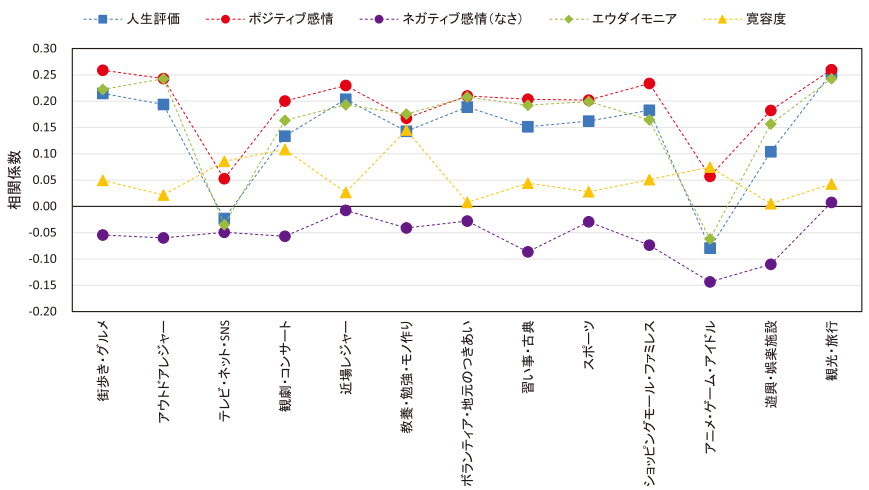
3. 趣味と幸福度・寛容度の相関

次に、趣味と幸福度・寛容度の関係性について確認する。本調査では「街歩き・グルメ」「アウトドアレジャー」「テレビ・ネット・SNS」「観劇・コンサート」「近場レジャー」「教養・勉強・モノ作り」「ボランティア・地元のつきあい」「習い事・古典」「スポーツ」「ショッピングモール・ファミレス（ロードサイド系）」「アニメ・ゲーム・アイドル」「遊興・娯楽施設」「観光・旅行」の13種類の趣味のジャンルについて、「あなたの趣味や娯楽、好きな余暇の過ごし方をお聞きします。あなたが普段、仕事や家事、学校以外の時間が出来た余暇や休日に、以下のような活動をどの程度していますか」という質問でその頻度を測定した（詳細は84～85頁）。尺度は「よくしている（4点）」「時々している（3点）」「ごくたまにすることがある（2点）」「まったくしない（1点）」の4段階であり、本分析ではこの得点を「各趣味のジャンル（頻度）」[1～4]として使用した。

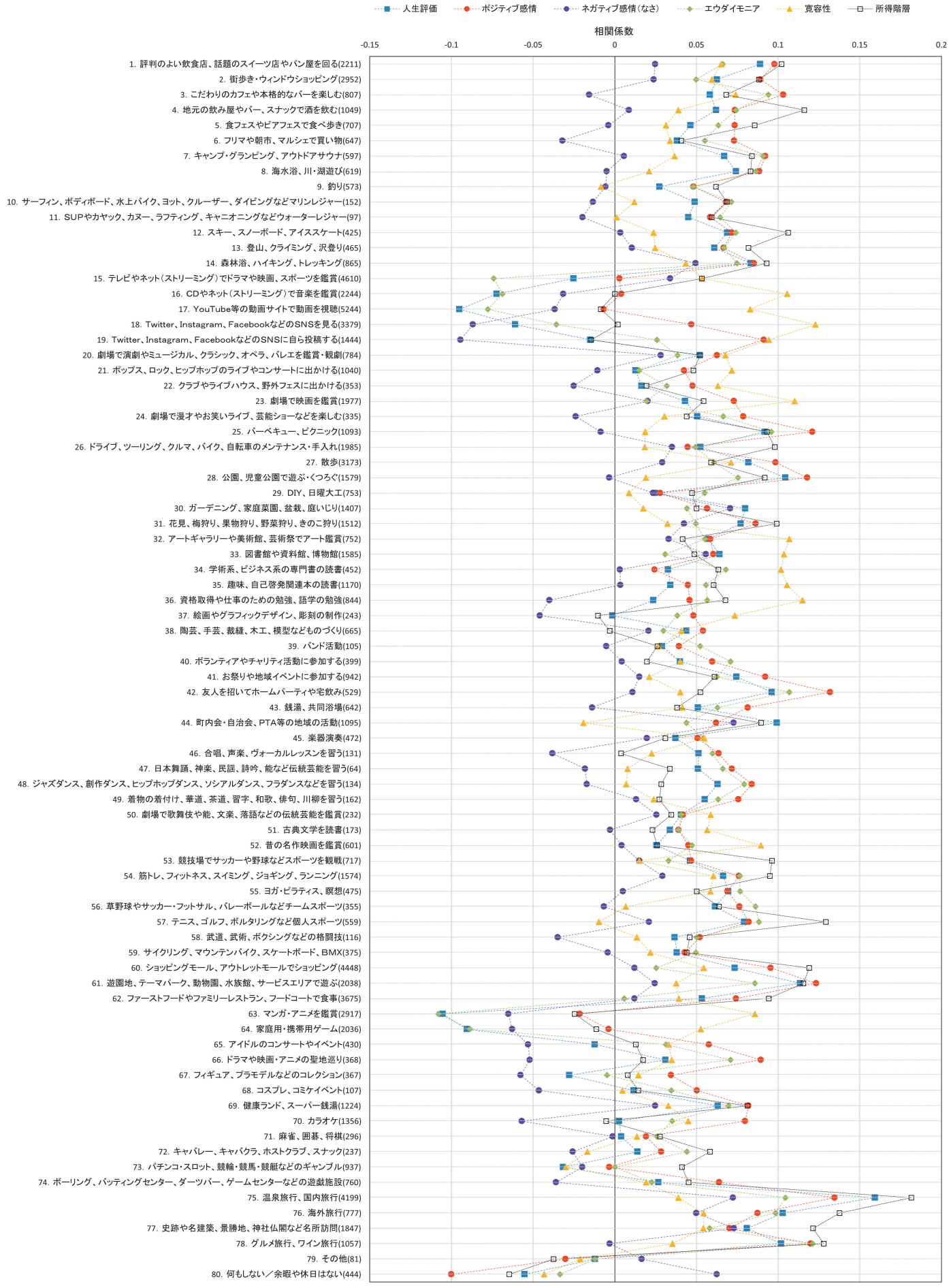
図8に「各趣味のジャンル（頻度）」と幸福度の相関係数を示す。趣味のジャンルは幸福度と全般的に正の相関がある事が確認できる。特に、「街歩き・グルメ」「観光・旅行」「アウトドアレジャー」といった趣味のジャンルと幸福度は正の相関が強い。しかし、「テレビ・ネット・SNS」「アニメ・ゲーム・アイドル」の趣味のジャンルは幸福度との相関が弱く、「人生評価」や「エウダイモニア」とは負の相関もみられる。また、「ネガティブ感情（なさ）」と「趣味のジャンル（頻度）」の相関係数は全般的に負の値となっており、「アニメ・ゲーム・アイドル」や「遊興・娯楽施設」と相対的に強い負の相関がある。

寛容度と趣味のジャンルの相関関係はどうだろうか。図8に「寛容度」との相関係数も示すが、幸福度との相関とは傾向が大きく異なる事が見てとれる。寛容度と趣味のジャンルの相関は、「教養・勉強・モノ作り」が最も強く、次いで「観劇・コンサート」との相関が強い。また、「テレビ・ネット・SNS」や「アニメ・ゲーム・アイドル」も相対的に強い正の相関がある事が確認できる。

本調査では、趣味のジャンルに属する計80個（「その他」と「何もしない／余暇や休日はない」を含む）の「個別の趣味」についても、「この5年くらいの間に、あなたが余暇や休日に「していること」について、具体的にしていることをお答えください」という質問で選択させている。この設問で選択された場合は1点、そうでない場合は0点とする「個別の趣味」のダミー変数［0／1］を作成して、幸福度と寛容度との相関を確認してみる。「個別の趣味」と幸福度・寛容度の相関係数を示した結果が図9である。これら「個別の趣味」との相関係数は、所得や結婚の状態といった他の様々な要因が含まれた結果である点に留意しながら見てほしい。参考までに、図9には「個別の趣味」と「所得階層」[注4]との相関係数も示しておく。図8で確認した「趣味のジャンル（頻度）」と幸福度・寛容度の相関関係が、図9ではより詳細に確認できる。例えば、「ポジティブ感情」との相関係数が大きい「3. こだわりのカフェや本格的なバーを楽しむ」「25. バーベキュー、ピクニック」「42. 友人を招いてホームパーティや宅飲み」「75. 温泉旅行、国内旅行」などの趣味はその多くが、友人や家族など人間関係が絡んだものである印象がある。また、「アニメ・ゲーム・アイドル（趣味の番号63～68）」という同じジャンルに属する趣味であっても、「63. マンガ・アニメの鑑賞」や「64. 家庭用・携帯用ゲーム」は幸福度と負の相関であるのに対して、「66. ドラマや映画・アニメの聖地巡り」「68. コスプレ・コミケイベント」では幸福度と正の相関がみられるなど、同じジャンルの趣味でも幸福度・寛容度との相関の傾向は異なる。



［図8］幸福度・寛容度と趣味のジャンルの相関係数



［図９］個別の趣味と幸福度・寛容度の相関係数

カッコ内の数字は「している」としての選択総数 . 趣味のラベル番号（各項目先頭の数字）1 ～ 6：「街歩き・グルメ」, 7 ～ 14：「アウトドアレジャー」c 15 ～ 19：「テレビ・ネット・SNS」, 20 ～ 24：「観劇・コンサート」, 25 ～ 31：「近場レジャー」, 32 ～ 39：「教養・勉強・モノ作り」, 40 ～ 44：「ボランティア・地元のつきあい」, 45 ～ 52：「習い事・古典」, 53 ～ 59：「スポーツ」, 60 ～ 62：「ショッピングモール・ファミレス（ロードサイド系）」, 63 ～ 68：「アニメ・ゲーム・アイドル」, 69 ～ 74：「遊興・娯楽施設」, 75 ～ 78 は「観光・旅行」

「ネガティブ感情（なさ）」とは負の相関が多く解釈が難しいが、「ネガティブ感情（なさ）」と正の相関がある趣味には「14. 森林浴、ハイキング、トレッキング」「30. ガーデニング、家庭菜園、盆栽、庭いじり」「31. 花見、梅狩り、果実狩り、野菜狩り、きのこ狩り」といった自然が関わる趣味が多く、自然の治癒力を説く「注意回復理論」の正しさを予感させるものがあり興味深い。

寛容度は「18.Twitter、Instagram、FacebookなどのSNSを見る」など若者で多い趣味や、「33. 図書館や資料館、博物館」「36. 資格取得や仕事のための勉強、語学の勉強」など勉強関連の趣味に加えて、「23. 劇場で映画を鑑賞」「32. アートギャラリーや美術館、芸術祭でアート鑑賞」「52. 昔の名作映画を鑑賞」「63. マンガ・アニメを鑑賞」などの視野の拡張に関わるような趣味で正の相関がある。

4. 遊びの価値観

本調査では、「あなたは趣味や娯楽、余暇の活動にどのようなことを期待していますか」という設問で、「ストレス解消・リフレッシュできること」や「自分の創意工夫が発揮できること」などの計22個の遊びに期待する効用を選択させている。各項目は選択された場合は1点、されなかった場合は0点とするダミー変数［0／1］として、表1に示す因子分析の結果を踏まえて、本分析では「安息没頭」「自己学習」「対等交流」「ゲーム性」の4因子の「遊びの価値観」（本編における「遊びへの期待」）を作成した[注5]。各因子に属する項目の得点の平均値を「遊びの価値観」［0～1］として分析で使用する。

これら「遊びの価値観」は、ウェルビーイング研究の文脈においても重要である。ウェルビーイング研究では、「ヘドニア（快楽）」と「エウダイモニア」という2つの概念で幸福を大別してしばしば議論がなされるが（この区分を採用した場合、「人生評価」や「感情」は一般的に「ヘドニア」に分類される）、フタとライアン[18]はこれらの概念を結果の効用としての幸福ではなく、生き方や活動の「動機」を表すものとして位置づけている。「動機」として両概念を位置づけた場合、ヘドニアは活動において喜びや快適さを追求する姿勢であり、エウダイモニアは最善の自己を発揮したり磨こうとする姿勢として定義される。こうした文脈から本分析における「遊びの価値観」を捉えるなら、快適さの追求や不快の回避を求める「安息没頭」は、遊びにおけるヘドニックな価値観として理解でき、「創意工夫の発揮」や「成長」、「自律性」などを追求する「自己学習」はエウダイモニックな遊びの価値観として理解される。また、「人間関係」を追求する「対等交流」は、遊びにおいて社会的なウェルビーイングを求める

［表1］「遊びの価値観」に関わる項目の因子分析（Quartimin, 最尤法）[注5]

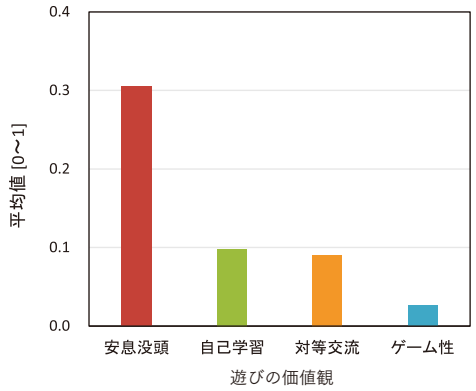
	安息没頭	自己学習	対等交流	ゲーム性
ストレス解消・リフレッシュできること	**0.574**	-0.114	0.119	-0.055
暇つぶし、気晴らしになること	**0.476**	-0.073	-0.018	0.078
自分だけの時間が持てること	**0.472**	0.154	-0.126	-0.014
日常の立場やしがらみから離れて自由になれること	**0.405**	0.104	0.061	-0.031
時間を忘れるほど没頭できること	**0.403**	0.152	0.009	0.056
コツコツ積み上げていけること	-0.006	**0.434**	-0.006	0.069
自分の創意工夫が発揮できること	0.012	**0.415**	-0.015	0.116
できなかったことがやれるようになること	0.062	**0.410**	0.106	0.010
ものごとを自分で決定できること	0.122	**0.375**	0.254	-0.206
見聞が広がること、教養が身につくこと	0.138	**0.354**	-0.128	0.160
失敗やうまくいかないこともまた楽しめること	0.090	**0.297**	0.047	0.203
仕事に役に立つアイデアや経験を得られること	-0.012	**0.287**	0.126	0.078
仲間と交流できる・知り合いが増えること	0.076	-0.088	**0.558**	0.116
仲間と上下関係なく対等に付き合えること	0.066	-0.017	**0.373**	0.189
思いがけない出会い・発見があること	0.182	0.180	**0.355**	-0.052
地域や社会の役に立てること	-0.088	0.159	**0.326**	0.052
他人を喜ばせることができること	-0.023	0.149	**0.263**	0.168
スリルを感じられること	-0.013	0.001	0.034	**0.359**
勝敗や成績、腕前を競い合えること	0.070	0.020	0.007	**0.355**
友達・仲間から一目置かれること	-0.022	0.056	0.084	**0.326**
偶然に任せる部分が大きくて結果が分からないこと	-0.003	0.070	0.037	**0.325**

因子負荷量は 0.26 以上を太字・色付け

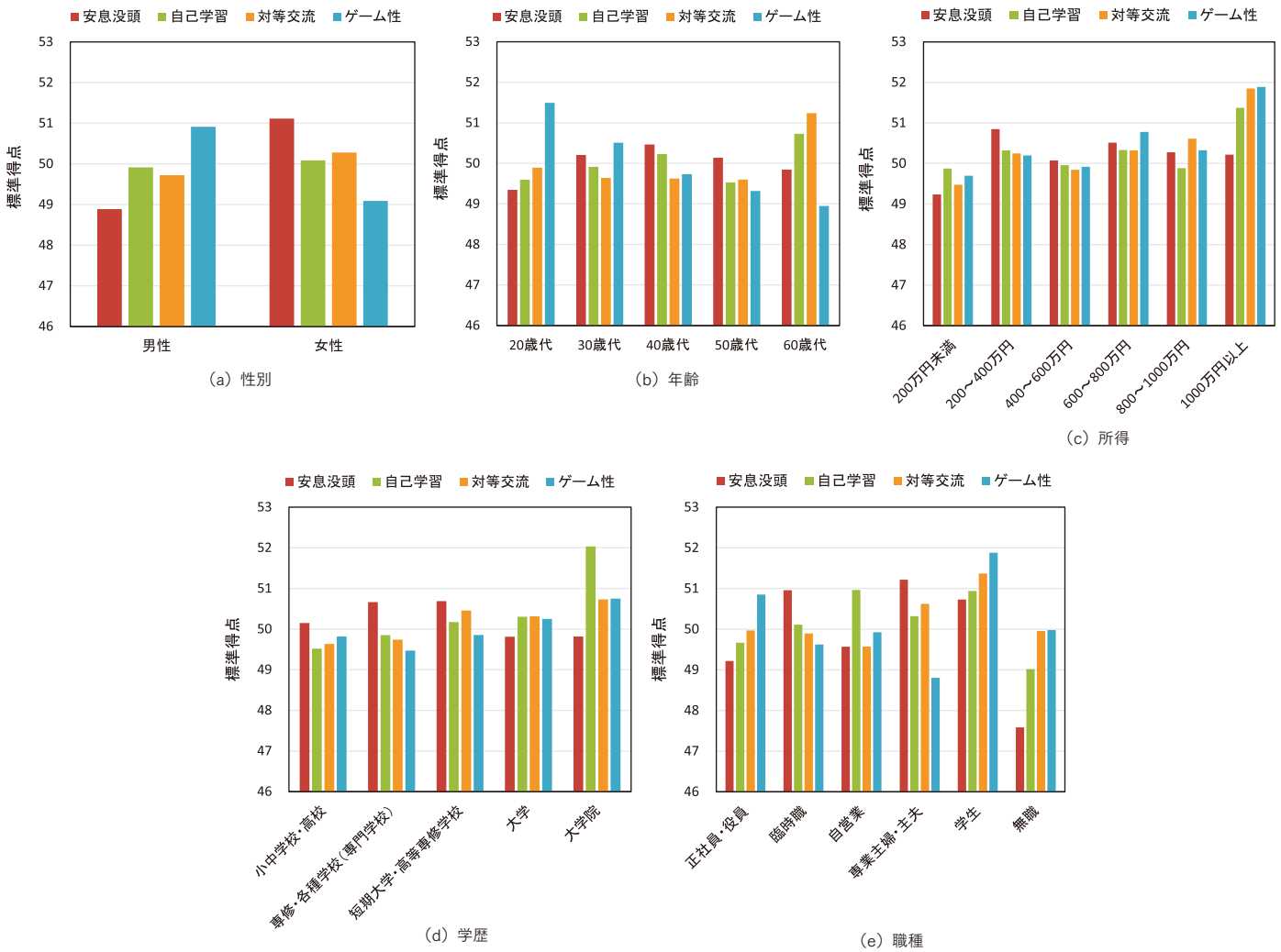
遊びの価値観と理解してよいだろう。「ゲーム性」は「達成」や「自己効力感」といった幸福の概念とも関連が深いようにも思われるが、ウェルビーイング研究の文脈における明確な位置づけは難しい遊びならでは価値観であると言える。

図10に「遊びの価値観」の平均値［0～1］を示す。「安息没頭」の平均値が最も高く、遊びの価値観として最も一般的なものである事がわかる。「自己学習」と「対等交流」の平均値が同程度であり、「ゲーム性」はより少ない遊びの価値観である事が確認できる。

それぞれの「遊びの価値観」は平均値が大きく異なる。そこで、個人属性ごとの遊びの価値観の傾向を把握するうえで、「遊びの価値観」を標準得点（Z得点、いわゆる偏差値）化して傾向を把握する。図11に個人属性ごとの「遊びの価値観」の標準得点を示す。性別では、「安息没頭」は「女性」の方が高く、「ゲーム性」は「男性」の方が高い傾向が確認できる。また、「対等交流」は「女性」でやや高い傾向にある。年齢との関係では、「ゲーム性」が若いほど高い傾向がある事が確認できる。「安息没頭」や「自己学習」は「40歳代」を中心に逆U字カーブの傾向が確認されるが、「自己学習」は「60歳代」で上昇に転じる。「対等交流」は「60歳代」で高い傾向があり、その他の年代では大きな相違はみられない。所得では、「自己学習」「対等交流」「ゲーム性」は所得の向上にともない増加する傾向がみられ、特に「1000万円以上」での増加が顕著である。「安息没頭」は所得にともなう増加の傾向はみられず、「200～400万円」の所得階層で最も高い。職種では、「安息没頭」は「専業主婦・主夫」「臨時職」「学生」で高い傾向がみられる。「自己学習」は「自営業」「学生」が高い傾向にある。「対等交流」は「学生」「専業主婦・主夫」で高い傾向が



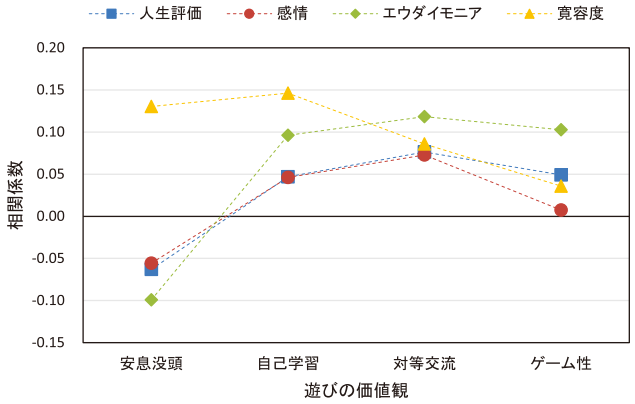
［図10］遊びの価値観の平均値



（a）性別　（b）年齢　（c）所得

（d）学歴　（e）職種

［図11］個人属性ごとの遊びの価値観（標準得点）



［図12］遊びの価値観と幸福度・寛容度の相関係数

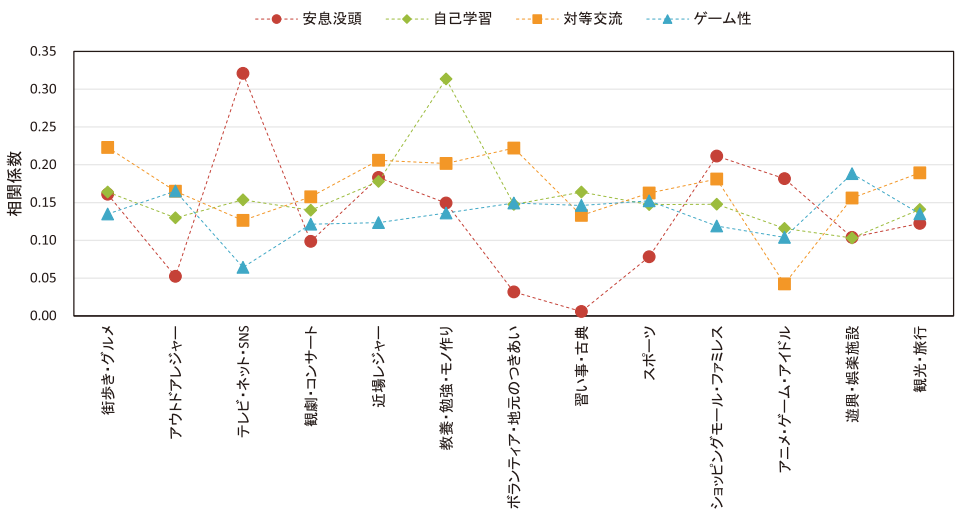
みられる。「ゲーム性」は「学生」「正社員・役員」で高い傾向がみられ、「専業主婦・主夫」は低い傾向が確認される。

遊びの価値観は幸福度・寛容度とはどういった関係性にあるのだろうか、相関を確認してみよう。図12に「遊びの価値観」と幸福度、及び寛容度との相関係数を示す。「自己学習」「対等交流」「ゲーム性」の遊びの価値観は全般的に幸福度と正の相関があり、特に「エウダイモニア」との相関が相対的に強い。対して、「安息没頭」と幸福度は全般的に負の相関関係にある事が確認できる。

一方で、寛容度と正の相関関係にある遊びの価値観は「自己学習」「安息没頭」、次いで「対等交流」であり、「ゲーム性」との相関は弱い。「遊びの価値観」との相関の傾向は、幸福度と寛容度では大きく異なる事が確認できる。

次に、遊びの価値観と趣味の相関関係を確認する。図13に「趣味のジャンル（頻度）」と「遊びの価値観」の相関係数を示す。「安息没頭」は「テレビ・ネット・SNS」「ショッピングモール・ファミレス（ロードサイド系）」「アニメ・ゲーム・アイドル」といった趣味のジャンルと正の相関が強く、「習い事・古典」「ボランティア・地元のつきあい」との相関が弱い。「自己学習」は「教養・勉強・モノ作り」との相関が強い。「対等交流」は「街歩き・グルメ」や「ボランティア・地元のつきあい」と相対的に強い正の相関があり、反対に「アニメ・ゲーム・アイドル」との相関は弱い。「ゲーム性」は「遊興・娯楽施設」と相対的に強い正の相関があり、「テレビ・ネット・SNS」との相関が弱い。遊びの価値観と趣味のジャンル（頻度）のこれらの相関の結果は概念的にも妥当らしいため、遊びのジャンルの選択はその人の遊びの価値観と密接な関係にある事がわかる。

図14に「個別の趣味」と「遊びの価値観」の相関係数を示す。より詳細な趣味と遊びの価値観の関係性が確認でき、例えば「安息没頭」と相関が強い趣味は「15. テレビやネット（ストリーミング）でドラマや映画、スポーツを鑑賞（4610）」「17. YouTube等の動画サイトで動画を視聴（5244）」や「60. ショッピングモール、アウトレットモールでショッピング（4448）」「62. ファーストフードやファミリーレストラン、フードコートで食事（3675）」など、選択総数の多い大衆的なものが目立つ。「自己学習」は「教養・勉強・モノ作り」のジャンルの他にも、「2. 街歩き・ウィンドウショッピング」「52. 昔の名作映画を鑑賞」「54. 筋トレ、フィットネス、スイミング、ジョギング、ランニング」「77. 史跡や名建築、景勝地、神社仏閣など名所訪問」など、見識を広げたり自己の修練に関わる多様なジャンルの趣味との相関が確認できる。「ゲーム性」は「10. サーフィン、ボディボード、水上バイク、ヨット、クルーザー、ダイビングなどマリンレジャー」や「56. 草野球やサッカー・フットサル、バレーボールなどチームスポーツ」などアウトドアレジャーやスポーツのジャンルの趣味と相関がある点はわかり易いが、「3. こだわりのカフェや本格的なバーを楽しむ」や「72. キャバレー、キャバクラ、ホストクラブ、スナック」といった趣味とも相対的にやや高い相関がみられる点は興味深い。



［図13］遊びの価値観と趣味のジャンルの相関係数

［図１４］個別の趣味と遊びの価値観の相関係数

カッコ内の数字は「している」としての選択総数 . 趣味のラベル番号（各項目先頭の数字）1 ～ 6：「街歩き・グルメ」, 7 ～ 14：「アウトドアレジャー」, 15 ～ 19：「テレビ・ネット・SNS」, 20 ～ 24：「観劇・コンサート」, 25 ～ 31：「近場レジャー」, 32 ～ 39：「教養・勉強・モノ作り」, 40 ～ 44：「ボランティア・地元のつきあい」, 45 ～ 52：「習い事・古典」, 53 ～ 59：「スポーツ」, 60 ～ 62：「ショッピングモール・ファミレス（ロードサイド系）」, 63 ～ 68：「アニメ・ゲーム・アイドル」, 69 ～ 74：「遊興・娯楽施設」, 75 ～ 78 は「観光・旅行」

5. 遊びにともなう幸福

5.1 遊びにともなう幸福（遊びのヘドニア／遊びのエウダイモニア）

たとえ同じ趣味をしていたとしても、その趣味が持つ意味合いは人それぞれに異なる可能性がある。例えば、「テレビやネット（ストリーミング）でドラマや映画、スポーツを鑑賞」という趣味をとってみても、ある人にとっては仕事の疲れから解放される時間を意味するかもしれないし、他の人にとっては自身の生き方や創作活動に刺激を求める時間の過ごし方であるかもしれない。そこで、本調査では上述の79個の趣味（「その他」を含む）について、「以下にあげる余暇の活動について、「あなたの生活にとって大事なもの」を3つまでお選びください」という質問でその人にとって「大事な余暇活動」を選択させたうえで、その「大事な余暇活動」にともなう幸福の程度を測定した。本分析ではこれを「遊びにともなう幸福」と呼ぶことにする。「「あなたの生活にとって大事な余暇活動」をしている時、どんな気持ちで過ごすことが多いですか」という質問で、該当する遊びにともなう幸福の項目を選択させて、「遊びにともなう幸福」を測定した。

遊びにともなう幸福にも様々な種類があると考えられるが、本調査では遊びにともなうヘドニックな幸福（以降「遊びのヘドニア」）と、エウダイモニックな幸福（「遊びのエウダイモニア」）の要素を考慮した。本調査で考慮した「遊びのエウダイモニア」は、「これこそ私が本当にやりたいことだと感じる」「生きている実感を与えてくれる」「自分の能力が発揮される」「時間を忘れるくらいに没頭できる」の4種類であり、「遊びのヘドニア」は「つよい満足感がえられる」「他の活動をしているときよりも幸せな気分になる」「とにかく楽しい」「心配や不安から解放される」の4種類である。

「遊びにともなう幸福」のこれらの要素は、主にウォーターマンら[19]によるエウダイモニアとヘドニアの概念を参考に選定した。エウダイモニアの定義は研究者ごとに異なるが、ウォーターマンはアリストテレスが提唱したエウダイモニアに忠実に、「自己の発見」「自己の潜在能力の開拓」「人生の目的や意味の感覚」「活動への強い没頭」「自己表出としての活動の楽しみ」といった自己実現の過程にともなう経験の程度を測定する尺度（「エウダイモニック・ウェルビーイング質問票」）を作成している。本調査における「遊びのエウダイモニア」はこれに倣い、「自己の発見」「人生の意味」「能力の発揮」「没頭」の概念を考慮して作成した。また、「遊びのヘドニア」は「快楽や喜び」「不快の解放」を反映する項目として作成している。

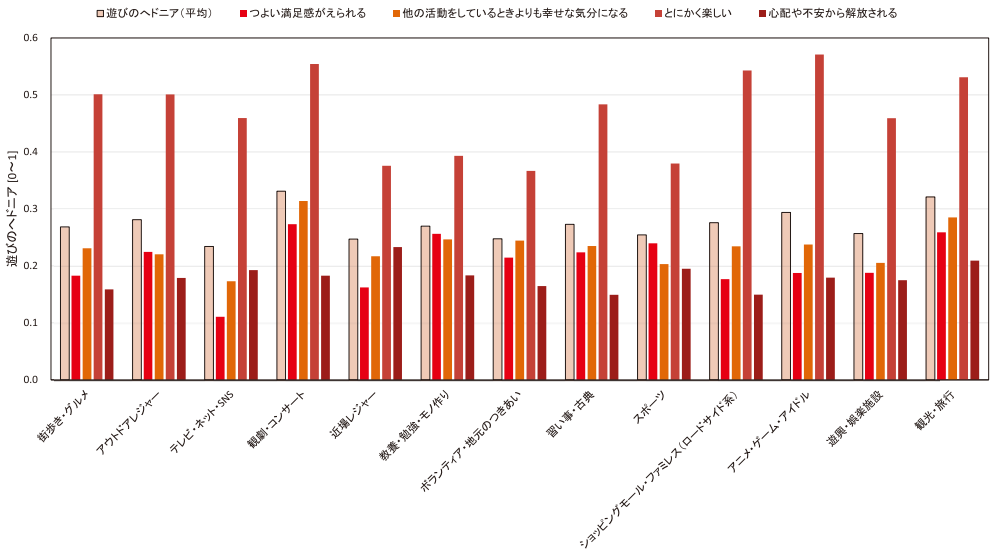
「遊びにともなう幸福」の各要素が選択された場合は1点、選択されなければ0点として、遊びにともなう幸福の各要素はダミー変数［0／1］として本分析で使用する。また、各趣味のジャンルや個別の趣味ごとの「遊びのヘドニア」と「遊びのエウダイモニア」は、それぞれ4要素の平均値［0～1］（図17は積算値［0～4］で表示）として算出した。「遊びにともなう幸福」の程度からは、それぞれの趣味が担う質的な側面が幸福の観点で把握できるものと期待できる。

5.2「遊びにともなう幸福」から見た趣味の質

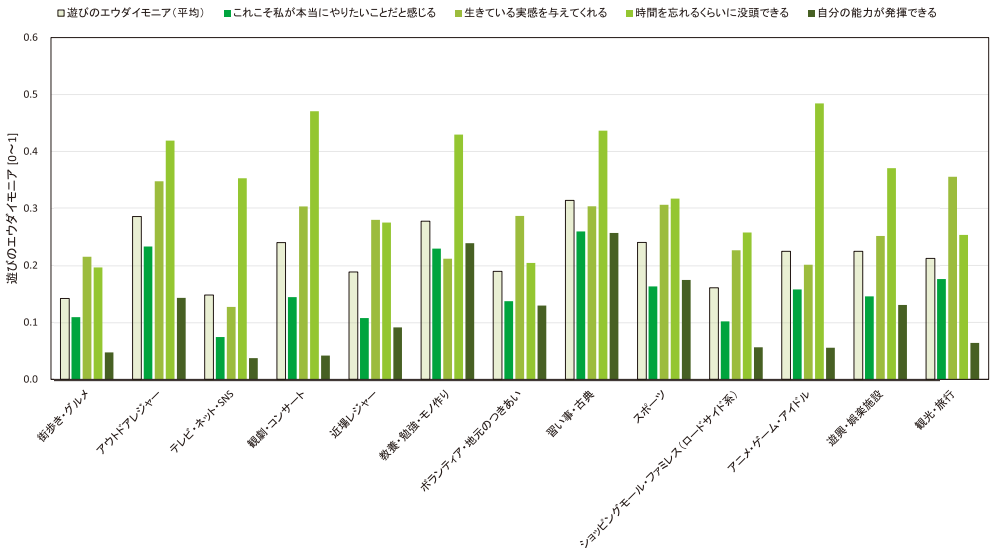
図15に趣味のジャンルごとの「遊びにともなう幸福」の平均値［0～1］を示す。図15（a）より「遊びのヘドニア」は、「観劇・コンサート」「観光・旅行」が高い傾向にある。遊びのヘドニアの要素を個別に確認すると、「つよい満足感がえられる」や「他の活動をしているときよりも幸せな気分になる」は「観劇・コンサート」「観光・旅行」で高く、「テレビ・ネット・SNS」などで低い。「とにかく楽しい」の項目は、全般的に平均値が高く多様な趣味のジャンルで得られるようだが、「アニメ・ゲーム・アイドル」「観劇・コンサート」「ショッピングモール・ファミレス（ロードサイド系）」「観光・旅行」で特に高い。また、「心配や不安から解放される」は、「近場レジャー」や「観光・旅行」でやや高い傾向がある。

図15（b）で趣味のジャンルごとの「遊びのエウダイモニア」を確認すると、4要素の平均値である「遊びのエウダイモニア」は「習い事・古典」が最も高く、次いで「アウトドアレジャー」や「教養・勉強・モノ作り」が高く、「街歩き・グルメ」と「テレビ・ネット・SNS」は低い傾向にある。「遊びのエウダイモニア」の要素を個別に確認すると、「これこそ私が本当にやりたいことだと感じる」は、「遊びのエウダイモニア」と同様に「習い事・古典」「アウトドアレジャー」や「教養・勉強・モノ作り」で高い。「生きている実感を与えてくれる」は、「観光・旅行」「アウトドアレジャー」で高い。「時間を忘れるくらい没頭できる」は全体的に平均値が高く、「アニメ・ゲーム・アイドル」「観劇・コンサート」や「習い事・古典」「教養・勉強・モノ作り」「アウトドアレジャー」で特に高い傾向がある。「自分の能力が発揮できる」は「習い事・古典」「教養・勉強・モノ作り」で高く、「スポーツ」「アウトドアレジャー」「遊興・娯楽施設」「ボランティア・地元のつきあい」などもやや高い傾向にある。

図16に「遊びにともなう幸福」の上位15までの個別の趣味の「遊びのヘドニア」と「遊びのエウダイモニア」を同時に示す。「遊びのヘドニア」が高い趣味は（図16（a））、「65. アイドルのコンサートやイベント」「22. クラブやライブハウス、野外フェスに出かける」「21. ポップス、ロック、ヒップホップのライブやコンサートに出かける」「20. 劇場で演劇やミュージカル、クラシック、オペラ、バレエを鑑賞・



（a）遊びのヘドニア



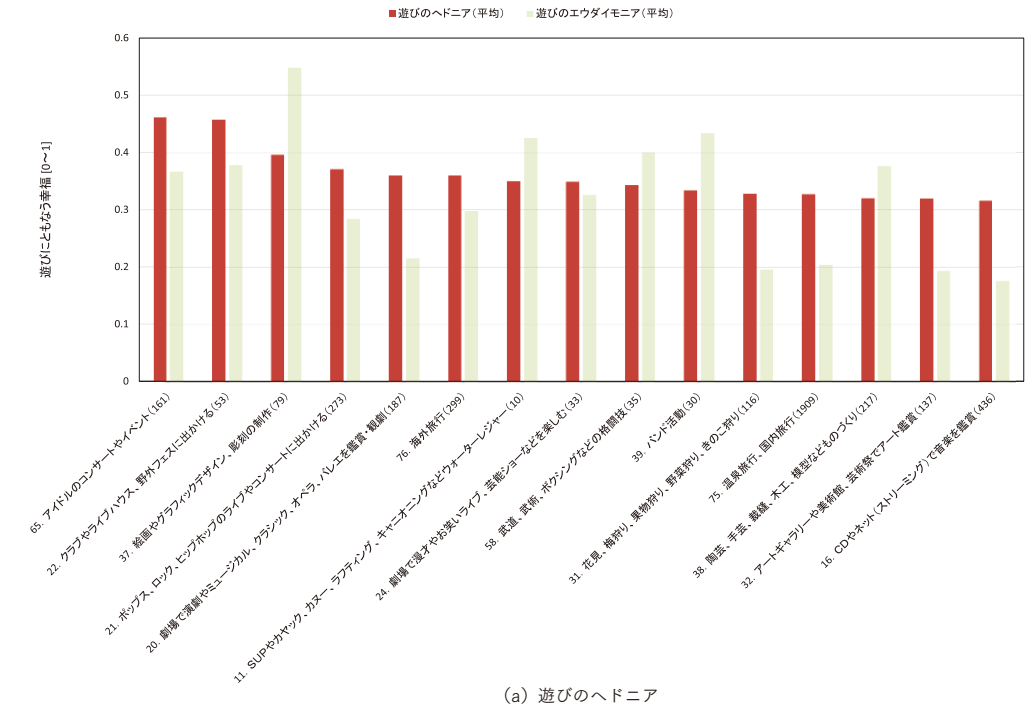
（b）遊びのエウダイモニア

［図15］趣味のジャンルごとの遊びにともなう幸福

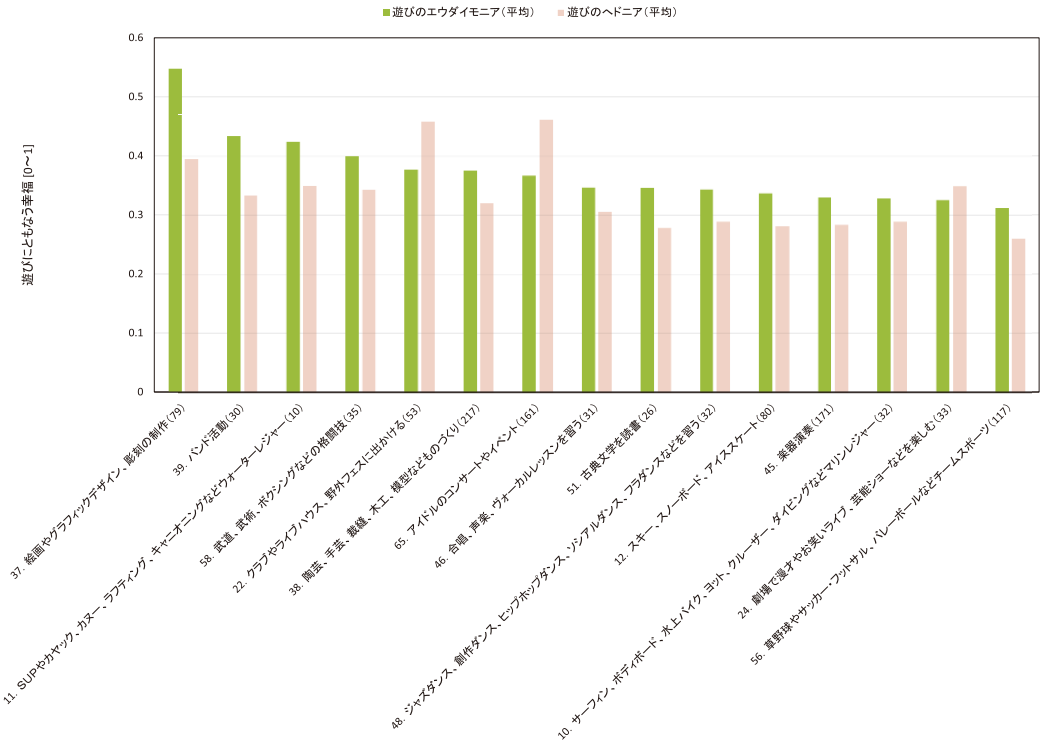
観劇」など、鑑賞系が上位にくる。その他、「37. 絵画やグラフィックデザイン、彫刻の制作」「58. 武道、武術、ボクシングなどの格闘技」「39. バンド活動」「38. 陶芸、手芸、裁縫、木工、模型などものづくり」など修練を要するものでも「遊びのヘドニア」の高いものがあり、また「76. 海外旅行」「31. 花見、梅狩り、果物狩り、野菜狩り、きのこ狩り」「75. 温泉旅行、国内旅行」など、旅行に関する趣味も「遊びのヘドニア」が高い。

「遊びのエウダイモニア」が上位15までの個別の趣味は（図16（b））、「37. 絵画やグラフィックデザイン、彫刻の制作」「39. バンド活動」「11.SUPやカヤック、カヌー、ラフティング、キャニオングなどウォーターレジャー」「58. 武道、武術、ボクシングなどの格闘技」など、インドアからアウトドアな趣味まで多様だが、修練を要する趣味が上位にくる。また、「遊びのエウダイモニア」が上位の趣味はいずれも「遊びのヘドニア」も高い傾向にある事が確認できるが、「遊びのヘドニア」が高い趣味では必ずしも「遊びのエウダイモニア」が高いわけではない（図16（b））。エウダイモニアとヘドニアのこうした関係性はウォーターマンの既往研究[20]でも確認されており、エウダイモニックな活動の多くがヘドニアをともなうが、ヘドニックな活動は必ずしもエウダイモニアを伴わない。遊びにおけるエウダイモニアはヘドニアにとっての十分条件だが、必要条件ではないようだ。

図17に79種の個別の趣味を「遊びにともなう幸福（積算）」［0～4］のランキングで示す。「遊びにともなう幸福」の観点から、それぞれの趣味が担う質の相違を確認することができる。ただし、ある趣味がもつ意味合いは人によって様々であり、統計的にも各趣味の「遊びにともなう幸福」のバラツキの値は大きいため（例えば、「生きている実感を与えてくれる」の全ての趣味の平均値は0.236だが、標準偏差は0.425ある）、このランキングはあくまで参考資料として見てほしい。

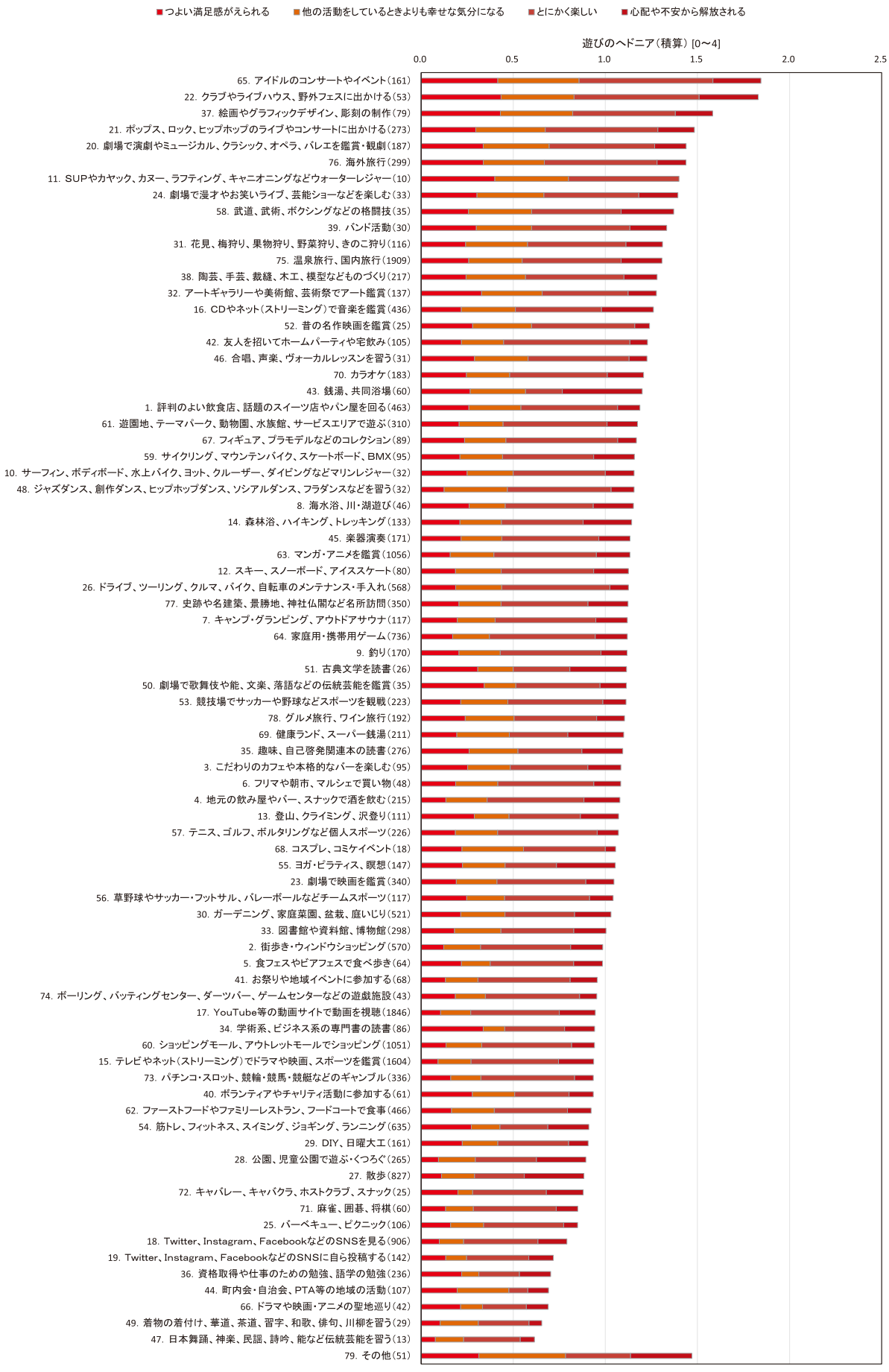


（a）遊びのヘドニア



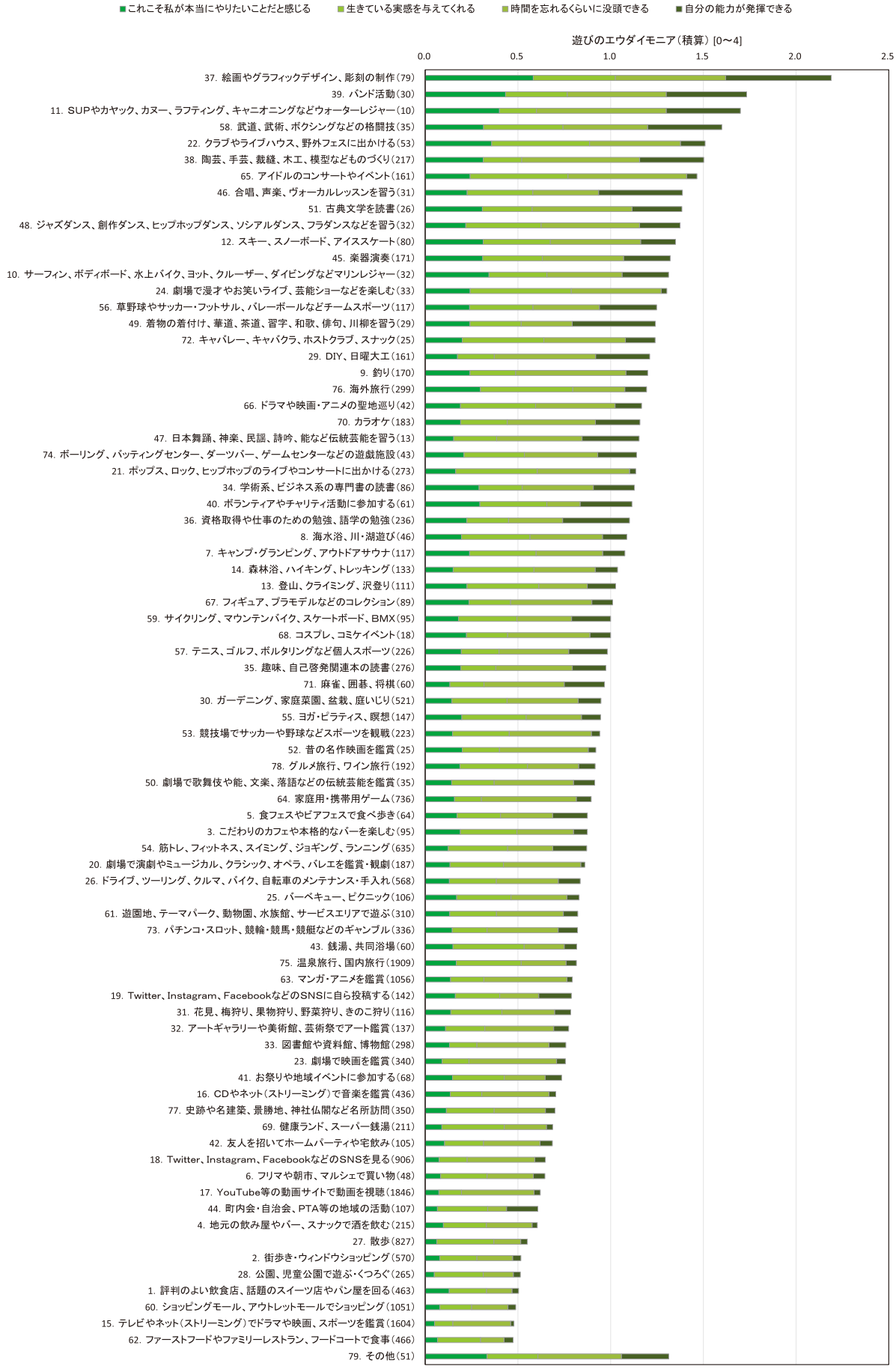
（b）遊びのエウダイモニア

［図16］個別の趣味の遊びにともなう幸福（上位15の趣味）



（a）遊びのヘドニア

［図17］個別の趣味の遊びにともなう幸福（ランキング）



（b）遊びのエウダイモニア

［図17］個別の趣味の遊びにともなう幸福（ランキング）

カッコ内の数字は「大事な余暇活動」としての選択総数．趣味のラベル番号（各項目先頭の数字）1 〜 6：「街歩き・グルメ」，7 〜 14：「アウトドアレジャー」，15 〜 19：「テレビ・ネット・SNS」，20 〜 24：「観劇・コンサート」，25 〜 31：「近場レジャー」，32 〜 39：「教養・勉強・モノ作り」，40 〜 44：「ボランティア・地元のつきあい」，45 〜 52：「習い事・古典」，53 〜 59：「スポーツ」，60 〜 62：「ショッピングモール・ファミレス（ロードサイド系）」，63 〜 68：「アニメ・ゲーム・アイドル」，69 〜 74：「遊興・娯楽施設」，75 〜 78 は「観光・旅行」

6. 幸福度・寛容度の重回帰分析

6.1 分析手法

ここでまで、平均値や相関係数で幸福度・寛容度と「遊び」に関する要因の関係性を確認してきた。ここでは重回帰分析[注6]を用いて、各要因の幸福度・寛容度に対する影響度を分析する。重回帰分析で推定される回帰係数は、他の説明変数の影響を除いたうえで各説明変数が目的変数に与える影響の強さを表す目安として解釈できる。目的変数は「人生評価」「ポジティブ感情」「ネガティブ感情（なさ）」「エウダイモニア」、そして「寛容度」の計5つであり、説明変数は「個人属性」「遊びの価値観」「遊びのジャンル（頻度）」「遊びにともなう幸福」[注7]の要因を考慮した。各目的変数に対して同一の説明変数を考慮した5つの重回帰モデルを推定する。重回帰分析の推定結果として、表2に各説明変数の推定値と有意水準を示す。以下では、各説明変数の影響度を表す標準化偏回帰係数（以降、「標準化係数」）を用いて、各要因の幸福度・寛容度に対する影響を確認していこう。

［表 2］幸福度・寛容度の重回帰分析（標準化偏回帰係数）

説明変数		人生評価	ポジティブ感情	ネガティブ感情（なさ）	エウダイモニア	寛容度	VIF
個人属性 [0／1]	女性（基準 男性）	0.067***	0.075***	-0.034*	0.036*	0.072***	1.56
	30 歳代（基準 20 歳代）	-0.077***	-0.072***	-0.004	-0.060***	0.006	1.77
	40 歳代（基準 〃）	-0.109***	-0.140***	0.043**	-0.090***	-0.026*	1.86
	50 歳代（基準 〃）	-0.098***	-0.149***	0.090***	-0.090***	-0.037*	2.02
	60 歳代（基準 〃）	-0.019	-0.114***	0.188***	-0.036*	-0.031*	2.42
	結婚（基準 結婚してない）	0.149***	0.060***	0.013	0.018	-0.007	2.14
	子供（基準 子供いない）	0.052***	0.038*	-0.027*	0.056***	-0.051**	1.93
	200～400 万円（基準 200 万円未満／収入はない／わからない・答えたくない）	0.019	0.033*	-0.021	0.011	-0.003	1.31
	400～600 万円（基準 〃）	0.049***	0.037**	0.024*	0.009	-0.003	1.36
	600～800 万円（基準 〃）	0.081***	0.034*	0.049***	0.036**	-0.026*	1.33
	800～100 万円（基準 〃）	0.069***	0.032*	0.044***	0.031*	-0.011	1.26
	1000 万円以上（基準 〃）	0.100***	0.044***	0.078***	0.061***	-0.011	1.32
	専修・各種学校（専門学校）（基準 小中学校・高校）	0.009	-0.002	-0.001	0.001	0.007	1.20
	短期大学・高等専修学校（基準 〃）	0.017	0.000	0.010	0.007	-0.018	1.26
	大学（基準 〃）	0.049	0.000	0.014	0.008	-0.001	1.47
	大学院（基準 〃）	0.038***	0.007	0.023*	0.032*	0.029*	1.17
	正社員・役員（基準 無職／その他の職業）	0.131***	0.007	0.048*	0.123***	-0.023	2.89
	臨時職（基準 〃）	0.080***	0.027*	0.063***	0.081***	-0.008	2.13
	自営業（基準 〃）	0.052***	0.016	0.042**	0.078***	0.045***	1.40
	専業主婦・主夫（基準 〃）	0.068***	0.024	0.054**	0.021	-0.037*	2.11
	学生（基準 〃）	0.072***	0.041***	0.020	0.070***	0.017	1.27
遊びの価値観 [0～1]	安息没頭	-0.098***	-0.119***	-0.055***	-0.151***	0.042**	1.48
	自己学習	0.023*	0.026*	0.015	0.060***	0.068***	1.57
	対等交流	0.005	0.033*	0.001	0.034*	0.012	1.42
	ゲーム性	0.000	0.006	-0.050***	0.009	-0.005	1.23
趣味のジャンル（頻度） [1～4]	街歩き・グルメ	0.048***	0.071***	-0.026	0.066***	-0.011	1.89
	アウトドアレジャー	0.020	0.051***	-0.029*	0.057***	0.006	1.75
	テレビ・ネット・SNS	-0.042***	-0.028*	0.001	-0.049***	0.014	1.39
	観劇・コンサート	-0.013	0.022	-0.012	-0.001	0.070***	1.56
	近場レジャー	0.030	0.037*	0.034*	0.020	-0.019	1.78
	教養・勉強・モノ作り	0.021	-0.016	0.002	0.031*	0.097***	1.57
	ボランティア・地元のつきあい	0.047***	0.043**	0.002	0.045***	-0.029*	1.51
	習い事・古典	0.024*	0.050***	-0.062***	0.039**	-0.018	1.48
	スポーツ	0.040**	0.056***	0.009	0.054***	0.003	1.39
	ショッピングモール・ファミレス（ロードサイド系）	0.030*	0.047**	-0.040*	0.022	-0.004	1.85
	アニメ・ゲーム・アイドル	-0.049***	0.005	-0.055***	-0.081***	0.010	1.37
	遊興・娯楽施設	-0.014	0.016	-0.060***	0.017	-0.039**	1.46
	観光・旅行	0.085***	0.062***	0.046**	0.066***	-0.002	1.93
遊びにともなう幸福 [0～12]	遊びのヘドニア	-0.016	-0.007	0.091***	-0.067***	0.072***	1.57
	遊びのエウダイモニア	0.047***	0.119***	-0.074***	0.121***	0.018	1.48
自由度修正済み決定係数 R^2		0.195	0.171	0.089	0.181	0.067	

*5%水準で有意（p<0.05），**0.1%水準で有意（p<.001），***0.01%水準で有意（p<.0001）

サンプルサイズ n=10,000

6.2 個人属性の影響度

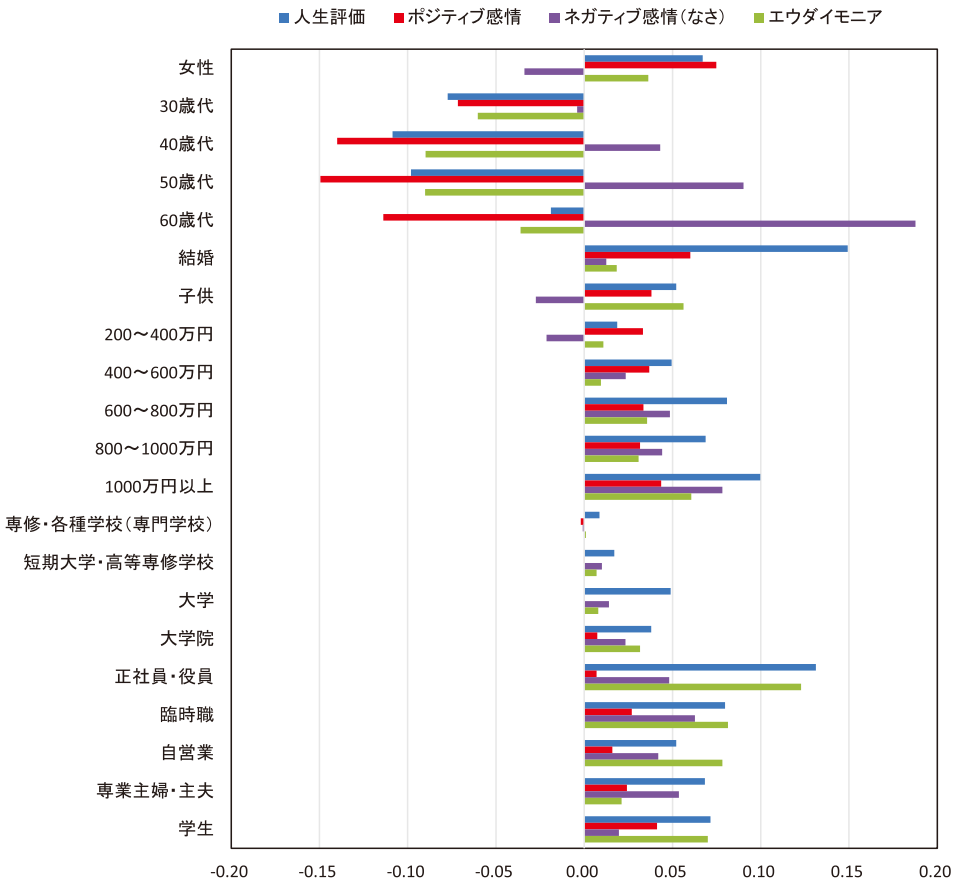
個人属性は性別、年齢、結婚の状態、子供の有無、所得、学歴、そして職種の要因を考慮した。個人属性に関する説明変数の標準化係数を図18に示す。個人属性と幸福度の関係性については第2節の図2～図6でも確認したが、重回帰分析を用いることで他の要因の影響を統制したうえでの各説明変数の影響度が確認できる。性別では「女性」は「人生評価」「ポジティブ感情」そして「エウダイモニア」に正の効果があり、男性よりも高い傾向がある。ただし、「ネガティブ感情（なさ）」は女性の方がやや低い傾向がある。年齢では、「人生評価」「ポジティブ感情」「エウダイモニア」は「50歳代」を中心に低下する。ただし、「ネガティブ感情（なさ）」は年齢が上がるにつれて向上していく傾向がある。所得は増加するにつれて、いずれの幸福度も向上する傾向がみられ、特に「人生評価」と「ネガティブ感情（なさ）」で所得の正の効果は顕著である。職種では、無職（その他の職業を含む）を基準とした場合はいずれの職種も全般的に正の効果があるが、「人生評価」と「エウダイモニア」は「正社員・役員」で特に高い傾向があり、「ネガティブ感情（なさ）」は「臨時職」「専業主婦・主夫」「自営業」で高い傾向がある。

個人属性の幸福度に対するこれらの効果は、既往研究の結果と概ね一致しており、本モデルによる推定結果が確からしい事がわかる。

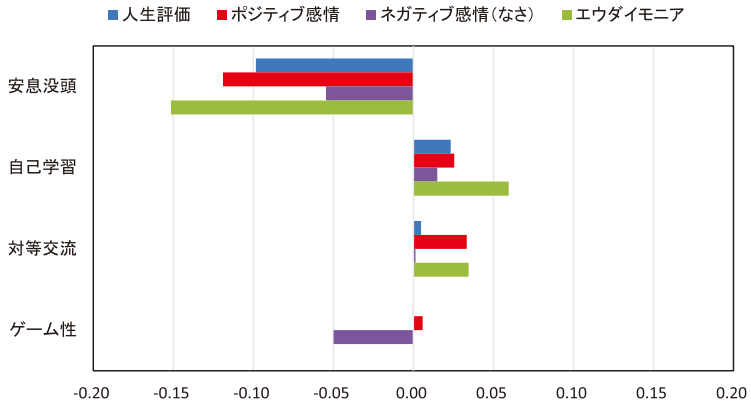
6.3 遊びの価値観の影響度

幸福度に対する「遊びの価値観」の説明変数（「安息没頭」「自己学習」「対等交流」「ゲーム性」）の標準化係数を図19に示す。先ず、「安息没頭」が幸福度に対して全般的に負の効果がある事が確認できる。「自己学習」や「対等交流」は全般的に正の効果があり、特に「自己学習」が高い人ほど「エウダイモニア」は高い傾向にある。「ゲーム性」は「ネガティブ感情（なさ）」に対して負の効果があり、その他の幸福度に対する有意な効果は確認されない。

「自己学習」と「対等交流」の幸福度に対する正の効果は、これらが人生のウェルビーイングに寄与しやすい趣味の選択と関係した遊びの価値観であるからだろう。「対等交流」が「ポジティブ感情」や「エウダイモニア」に正の効果がみられるのは、この遊びの価値観が「42. 友人を招いてホームパーティや宅飲み」「40. ボランティアやチャリティ活動に参加する」といった人間関係に関わる趣味との結びつきが深く（図14参照）、そうした趣味によって社会的なウェルビーイングが増進されている可能性がある。また、「自己学習」のエウダイモニアに対する強い正の効果は、「自己学習」の高い人たちが「教養・勉強・モノ作り」の趣味のジャンルや（図13参照）、見識の拡張や自己の修練に関わる趣味を好み、そうした趣味を介して「成長」や「達成」といったエウダイモニックな幸福を得ているものと推察できる。



［図18］個人属性の幸福度に対する影響度（標準化係数）

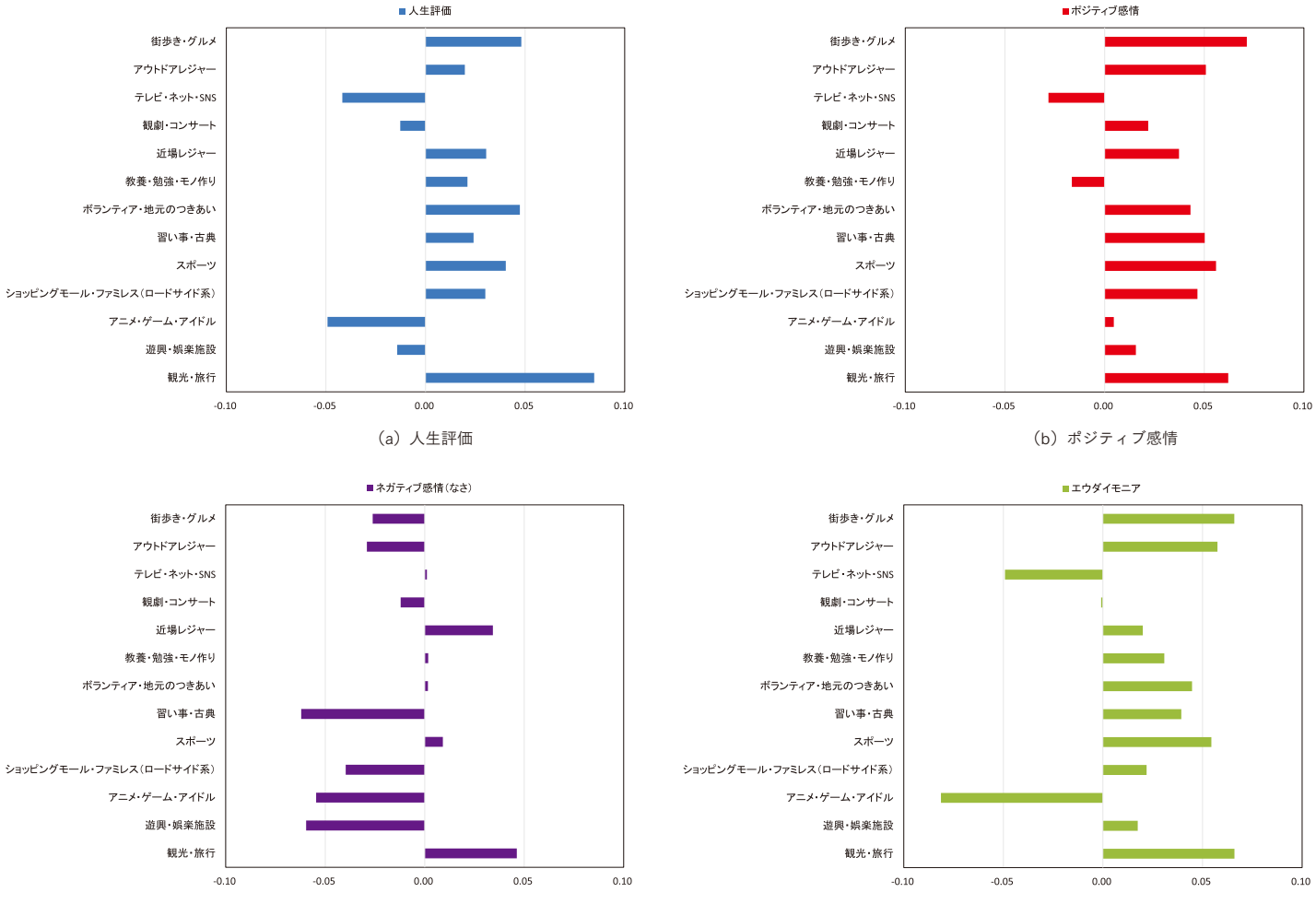


［図19］遊びの価値観の幸福度に対する影響度（標準化係数）

「ゲーム性」については、この遊びの価値観が若さや高所得との相関が強い事実を踏まえるなら（図11（d）参照）、人生の駆動力として機能する「遊びの価値観」であるようにも推察できるが、結果としての所得を統制した場合、この遊びの価値観自体は幸福度に積極的に寄与するものではないようである。「安息没頭」は「遊びの価値観」としては最もポピュラーなものだが（図10参照）、この価値観は「15.テレビやネット（ストリーミング）でドラマや映画、スポーツを鑑賞（4610）」「17.YouTube 等の動画サイトで動画を視聴（5244）」といった大衆的な趣味との結びつきが強く（そして、これらの趣味の多くは「遊びにともなう幸福」が低い）、統計的にはそうした事実によって幸福度に対する負の効果が観測されているものと思われる。

6.4 趣味のジャンルの影響度

図20に幸福度に対する「趣味のジャンル（頻度）」の影響度を示す。多くの「趣味のジャンル（頻度）」は幸福度に対して全般的に正の効果があり、趣味の頻度が人生全般の幸福度を増進している可能性が示唆されている。「人生評価」では「観光・旅行」が最も強い正の効果があり、次いで「街歩き・グルメ」「ボランティア・地元のつきあい」で正の効果がみられる。「ポジティブ感情」では「街歩き・グルメ」の正の効果が最も強く、「観光・旅行」「スポーツ」「アウトドアレジャー」「習い事・古典」も強い正の効果がみられる。「エウダイモニア」に対しては、「街歩き・グルメ」「観光・旅行」「アウトドアレジャー」「スポーツ」、また「習い事・古典」などで正の効果が確認される。しかし、「テレビ・ネット・SNS」「アニメ・ゲーム・アイドル」は、所得や年齢などの個人属性を



（a）人生評価　（b）ポジティブ感情

（c）ネガティブ感情（なさ）　（d）エウダイモニア

［図20］趣味のジャンルの幸福度に対する影響度（標準化係数）

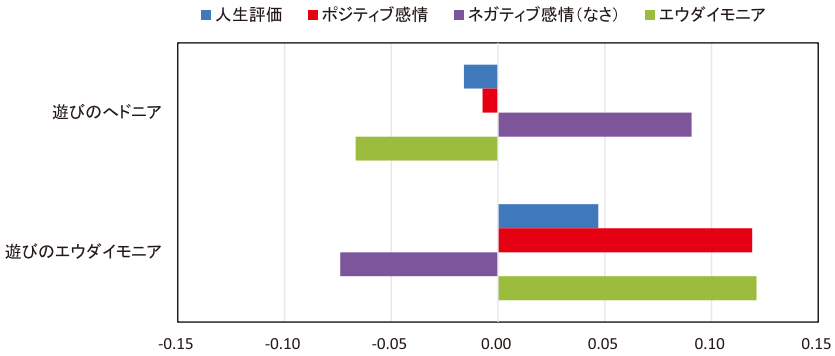
統制したうえでもなお、幸福度に対して全般的に負の効果がみられる。また、「ネガティブ感情（なさ）」では、「習い事・古典」「遊興・娯楽施設」「アニメ・ゲーム・アイドル」などで解釈の難しい負の効果が観測される。

どんなジャンルの趣味であれ、余暇活動は自ら行われるものであり、「テレビ・ネット・SNS」「アニメ・ゲーム・アイドル」などの「趣味のジャンル（頻度）」の幸福度に対する負の効果の解釈は難しい。ある趣味に幸福度を直接的に下げる効果があるとは考え難い。おそらくは、余暇以外の何らかの理由（考えられる要因としては、例えば「労働時間の長さ」など）で幸福度が低い人たちが「テレビ・ネット・SNS」「アニメ・ゲーム・アイドル」をより頻繁に行っている傾向があり、分析上はある「趣味のジャンル（頻度）」で幸福度に対する負の効果が観測されていると考えられる。また、複数の「趣味のジャンル（頻度）」で「ネガティブ感情（なさ）」に対する負の効果がある点については、ネガティブ感情自体がもつ特徴にも由来している可能性がある。例えば、空腹というネガティブ感情を感じる人ほど食事をする頻度は増えるだろうが（同様の分析をした場合、食事の頻度は空腹に対して負の効果）、食事という行為が空腹を増進するわけでは決してない。ネガティブ感情に対しては対処的なかたちでも趣味が活用されており、それがある「趣味のジャンル（頻度）」でネガティブ感情に対する負の効果が観測される一つの理由であると推察される。

6.5 遊びにともなう幸福の影響度

本調査では、自身の生活にとって「大事な余暇活動」を最大3つ選択させて、それにともなうヘドニックないしエウダイモニックな幸福度を回答させている。そこから作成したある人が大事な余暇活動から得ている「遊びにともなう幸福」[注7]は幸福度に対して影響があるのだろうか。図21は、「遊びのヘドニア」及び「遊びのエウダイモニア」の幸福度に対する影響度を示す。先ず、「遊びのエウダイモニア」は「人生評価」「ポジティブ感情」「エウダイモニア」に対して強い正の効果がある事が確認できる。また、「遊びのヘドニア」は「ポジティブ感情（なさ）」に対して強い正の効果が確認される。「遊びにともなう幸福」が得られる「大事な余暇活動」を通じて、人生における幸福度が増進されている可能性が示唆されている。

しかし、「遊びのヘドニア」が「ポジティブ感情」に対してそれほど強い正の効果[注8]がみられないのに対して、「遊びのエウダイモニア」がむしろ「ポジティブ感情」に強い正の効果がある点や、「遊びのエウダイモニア」が「ネガティブ感情（なさ）」に負の効果がみられる点など、解釈の難しい点がある。「遊びのエウダイモニア」が人生の「エウダイモニア」を高める効果の解釈は容易だが、「ポジティブ感情」に対して「遊びのヘドニア」より強い正の効果がある点については



［図21］遊びにともなう幸福の影響度（標準化係数）

一見すると奇妙である。しかし、「遊びのエウダイモニア」が高い趣味では「遊びのヘドニア」も高いという事実を踏まえるなら（図16参照）、理解も可能だろう。エウダイモニックな遊びには、ヘドニアもともなうのだ。人生でより多くの「ポジティブ感情」を経験するためにも、生きている実感や強い没頭（フロー経験）を与えてくれる「遊びのエウダイモニア」をともなう趣味を持つことが重要であるらしい。「遊びのエウダイモニア」が「ポジティブ感情（なさ）」に負の効果がある点の解釈は非常に困難だが、もしかすると何らかの理由でネガティブ感情が多い人ほど、その「代償」として、余暇活動に「遊びのエウダイモニア」をともなう趣味を求めている可能性はあるが、本調査における「遊びにともなう幸福」の変数の性質からも複雑な因果関係の考察には限界がある。しかし、「遊びのヘドニア」の「ネガティブ感情（なさ）」に対する正の効果をみるに、人生におけるネガティブ感情の緩和にとっては、「遊びのヘドニア」をともなう趣味が重要な役割を演じている事は確からしい。

6.6 寛容度に対する影響度

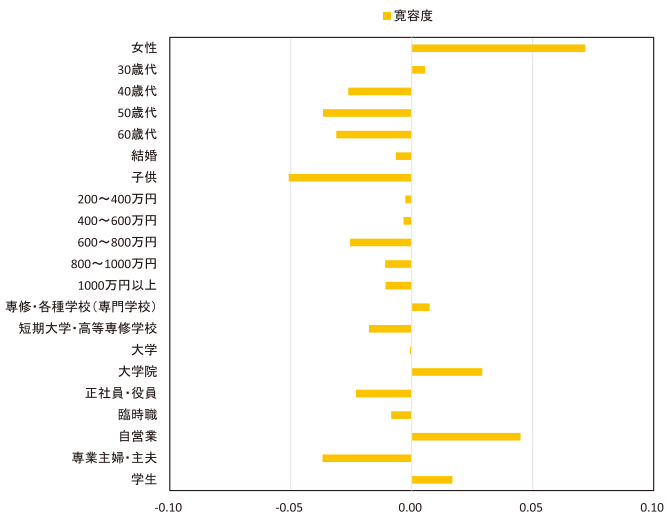
続いて、寛容度に対する各要因の影響度を確認する。図22（a）に「個人属性」「遊びの価値観」「遊びのジャンル（頻度）」「遊びにともなう幸福」の各要因の標準化係数を示す。「女性」は寛容度に対して強い正の効果があり、他の様々な要因を統制したうえでも女性は男性より寛容度が高い傾向にある。年齢では、「40歳代」「50歳代」「60歳代」で負の効果がみられ、「20歳代」「30歳代」の若い人で寛容度は高い。また、「子供」は負の効果があり、子供がいる人の寛容度は低い傾向がある。「結婚」は寛容度に対する有意な効果は確認されないが、この説明変数は「子供」と正の相関があるため、「子供」を説明変数から除いた場合は統計的に有意な負の効果となる。所得はそれほど一貫した傾向はみられないが、「600～800万円」の所得階層でやや低い傾向がある。学歴では、「大学院」卒の人たちの寛容度が高い。職種では「自営業」や「学生」で寛容度は高く、「専業主婦・主夫」でやや低い傾向がみられる。

続いて、図22（b）に「遊びの価値観」の寛容度に対する影響度を

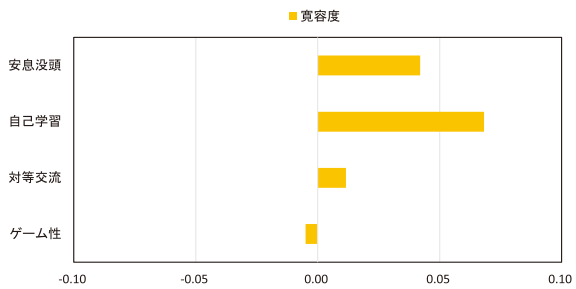
示す。「自己学習」と「安息没頭」の寛容度に対する強い正の効果が確認される。「安息没頭」は幸福度に対して負の効果がある事実を踏まえると、幸福度と寛容度では「遊びの価値観」の影響は大きく異なる事がわかる。

図22(c)に「趣味のジャンル(頻度)」の寛容度に対する影響度を示す。「教養・勉強・モノ作り」と「観劇・コンサート」の二つの「趣味のジャンル(頻度)」で強い正の効果が観測される。第3節の図8で示した相関係数では「テレビ・ネット・SNS」や「アニメ・ゲーム・アイドル」とも寛容度は正の相関がある事を確認したが、年齢など他の要因を統制した場合はこれらの趣味のジャンルの有意な相関はみられない。「教養・勉強・モノ作り」と「観劇・コンサート」が寛容さと深い関わりのある趣味のジャンルである可能性が示唆されている。その他、「遊興・娯楽」「ボランティア・地元のつきあい」では寛容度に対する有意な負の効果が観測される。

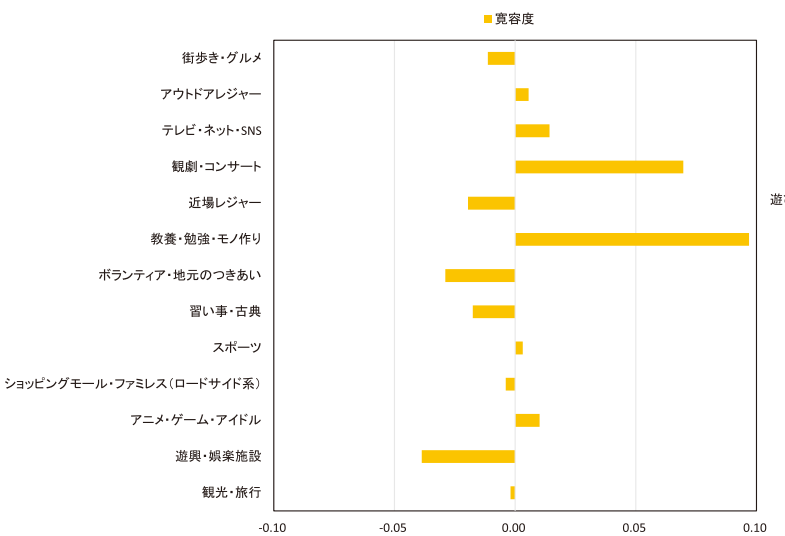
図22(d)で「遊びにともなう幸福」の寛容度に対する影響度を確認すると、「遊びのヘドニア」が寛容度に対して強い正の効果がある事が確認できる。「遊びのヘドニア」をともなう趣味をもつことで、寛容さが増進される可能性が示唆されている[注8]。



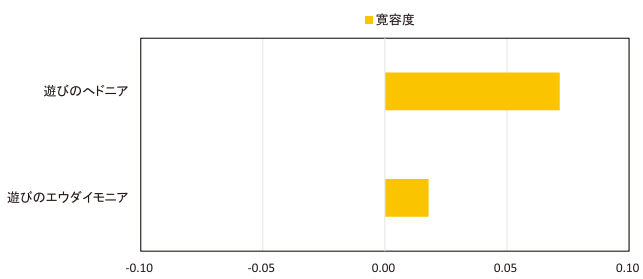
(a) 個人属性



(b) 遊びの価値観



(c) 趣味のジャンル(頻度)



(d) 遊びにともなう幸福

[図22] 寛容度に対する各要因の影響度(標準化係数)

7. まとめ：幸せと寛容さにおける「遊び」の役割

7.1 本調査で得られた知見の整理

ここまで、個人の幸福度と寛容度を「個人属性」「遊びの価値観」「趣味とそのジャンル」「遊びにともなう幸福」の観点で本分析してきた。得られた知見を以下に整理しておこう。

❶ 個人属性と幸福度

- 女性の方が「人生評価」「ポジティブ感情」「エウダイモニア」は男性よりも高く、「ネガティブ感情（なさ）」は女性の方がやや低い（「ネガティブ感情」が多い）傾向。
- 年齢では、「ネガティブ感情」を除く幸福度は50歳代付近を中心に低下傾向がある。「ネガティブ感情（なさ）」は年齢にともない向上する傾向。
- 所得の増加にともない幸福度は全般的に向上する傾向にあり、「人生評価」「ネガティブ感情（なさ）」で所得の影響は顕著。
- 職種では、「正社員・役員」の「人生評価」「エウダイモニア」が高く、「ネガティブ感情（なさ）」は「臨時職」「専業主婦・主夫」「自営業」で高い傾向。

❷ 個人属性と寛容度

- 女性の「寛容度」は他の要因を統制したうえでも男性に比べて高い傾向。
- 年齢では、「寛容度」は50歳代を中心に低下傾向にあり、20歳代や30歳代で高い傾向。
- 子供がいる人の「寛容度」は低く、結婚の有無は子供の存在ほど「寛容度」との明確な相関は確認されない。
- 所得は他の要因を統制した場合、「寛容度」との明確な相関は確認されない。
- 学歴では、「大学院」卒の人たちで「寛容度」は高い傾向。
- 職種では「自営業」や「学生」で「寛容度」は高く、「専業主婦・主夫」でやや低い傾向。

❸ 趣味とそのジャンルと幸福度・寛容度

- 多くの趣味のジャンルがそれを行っている頻度と幸福度の間に正の相関がある。
- 「人生評価」では、「観光・旅行」が最も強い正の相関があり、次いで「街歩き・グルメ」「ボランティア・地元のつきあい」との相関が強い。
- 「ポジティブ感情」では、「街歩き・グルメ」との正の相関が最も強く、「観光・旅行」「スポーツ」「アウトドアレジャー」「習い事・古典」も強い相関。
- 「エウダイモニア」では、「街歩き・グルメ」「観光・旅行」「アウトドアレジャー」「スポーツ」、また「習い事・古典」などで正の相関。
- 「テレビ・ネット・SNS」「アニメ・ゲーム・アイドル」は、所得や年齢などの個人属性を統制しても幸福度と全般的に負の相関。
- 寛容度では、「教養・勉強・モノ作り」と「観劇・コンサート」の二つの趣味のジャンルの頻度と強い正の相関。「テレビ・ネット・SNS」や「アニメ・ゲーム・アイドル」は年齢など他の要因を統制すると相関は確認されない。

❹ 遊びの価値観と幸福度・寛容度

- 「安息没頭」は女性の方が高く、40歳代を中心に逆U字カーブの傾向。所得との関係性はみられず、職種では「専業主婦・主夫」「臨時職」「学生」で高い傾向。
- 「自己学習」は40歳代を中心に逆U字カーブの傾向があるが、60歳代で上昇に転じる。所得の向上にともない増加傾向があり、職種では「自営業」「学生」が高い傾向。
- 「対等交流」は女性の方がやや高く、60歳代で高い傾向がある。所得の向上にともない増加傾向にあり、職種では「学生」「専業主婦・主夫」で高い傾向。
- 「ゲーム性」は男性の方が高く、年齢が若いほど高い傾向。所得の向上にともない増加傾向があり、職種では「学生」「正社員・役員」で高い傾向。
- 最もポピュラーな「遊びの価値観」はヘドニックな経験を求める「安息没頭」であるが、統計的には「安息没頭」は幸福度と負の相関。
- 「自己学習」や「対等交流」は幸福度と全般的に正の相関があり、特に「自己学習」が高い人ほど「エウダイモニア」が高い傾向。
- 「ゲーム性」は「ネガティブ感情（なさ）」に対して負の効果があり、その他の幸福度と有意な相関は確認されない。
- 寛容度では、「自己学習」と「安息没頭」と強い正の相関が確認され、幸福度と寛容度では「遊びの価値観」との相関の傾向が大きく異なる。

❺ 遊びにともなう幸福と幸福度・寛容度

- 「遊びのヘドニア」が高い趣味は「アイドルのコンサートやイベント」など鑑賞系が上位であり、その他にも修練を要する趣味や旅行系の趣味も高い。
- 「遊びのエウダイモニア」が高い趣味は「絵画やグラフィックデザイン、彫刻の制作」「武道、武術、ボクシングなどの格闘技」など、修練を要する趣味が上位にくる。
- 「遊びにともなう幸福」は人生の幸福度と強い正の相関があり、「遊びのエウダイモニア」は「人生評価」「ポジティブ感情」「エウダイモニア」と、「遊びのヘドニア」は「ポジティブ感情（なさ）」と強い正の相関がある。
- 寛容度では、「遊びのヘドニア」との相関が「遊びのエウダイモニ

ア」以上に強く、「遊びのヘドニア」を得ている人の「寛容度」が高い傾向。

最後に、本調査で得られたこれらの「遊び」と幸福度・寛容度の関係性を、既往の理論も踏まえながら考察したい。

7.2 遊びが育む幸せと寛容さ

本分析を通じて、「遊び」は個人の幸福にとって重要な問題である事が十分に確認された。例えば、個人属性を統制してもなお、「街歩き」「アウトドアレジャー」「ボランティア・地元のつきあい」「スポーツ」「観光・旅行」などの多くの趣味のジャンルで、それを行っている頻度は幸福度と正の相関がある（図20）。また、人は自身の生活にとって「大事な余暇活動」から様々な幸福を得ている（図17）。こうした事実は、余暇活動が様々な機構を介して私たちの幸福を増進している可能性を支持している。ただし、「テレビ・ネット・SNS」と「アニメ・ゲーム・アイドル」など一部の趣味のジャンルでは幸福度との負の相関が確認され、「ネガティブ感情（なさ）」では複数の趣味のジャンルで負の相関がみられる。余暇活動は自ら行うものであるのだから、それを行う頻度が幸福度と負の相関がある趣味が存在している事実は、少しばかり奇妙な事のようにも思える。同様な疑問が、最もポピュラーな遊びの価値観である、「ストレス解消・リフレッシュできること」などを遊びに求める「安息没頭」が、幸福度と強い負の相関がある事実についても言える（図19）。こうした「遊び」と「幸福度」の関係性はどう理解すればよいのだろうか。

一つには、余暇活動の頻度と幸福度との負の相関は、あくまで人生全般の幸福度との相関であって、今回の調査では余暇活動それ自体から得られる効用（幸福度）を直接的に観測したわけではない、という点を認識しておく事が重要である。分析の途中でも少し触れたが、ある趣味を行う頻度が「ネガティブ感情（なさ）」と負の相関があるからと言って、その趣味自体がネガティブ感情をもたらしていると考えるのは不合理だろう。むしろ、「ネガティブ感情」が多い人が、ある種の趣味を頻繁に行っている傾向があると解釈する方がおそらくは正しい。「安息没頭」を多くの人が遊びに求めているように（図10）、仕事からの離脱やストレスの緩和は余暇活動の重要な役割である。実際、自身の「大事な余暇活動」から得られる「遊びのヘドニア」は、人生全般の「ネガティブ感情（なさ）」を改善する効果がある事が本分析においても示唆された（図21）。

ネガティブ感情の緩和だけでなく、ポジティブ感情の経験、生きがいの源泉や没頭（フロー経験）の機会としてなど、余暇活動は多様な幸福を生活にもたらしているようである（図17）。また、「自己学習」や「対等交流」が幸福度と正の相関がみられるのも（図19）、これらの「遊びの価値観」と結びつきの強い趣味から、人が「社会的繋がり」や「成長」といったウェルビーイングを得ているからであると推察できる。特に、本分析では「遊びのエウダイモニア」をともなう余暇活動が、人生の幸福の増進にとって重要な役割を担っている事が確認された（図21）。遊びの質に関わるこうした結果を見ていると、冒頭で紹介したアリストテレスの「閑暇（スコレー）」の議論が思い出される。アリストレスは、「休息」は仕事を続けるうえで重要なものだが、それ自体を目的とする「閑暇」を「休息」から明確に区別して、喜びや幸せの追求は「閑暇」においてこそ実現すると論じた。本分析の結果も、余暇の過ごし方には単なる「休息」とは質の異なる、ステビンスの「真剣な余暇」が言うような幸福に積極的に寄与する類の「遊び」がある事を示している。

しかし、特定の趣味やそのジャンルの良し悪しを論じるべきだとは思わない。たとえ同じ趣味であっても、ある人にとってその遊びがもつ意味合いは他の人とは異なるに違いなく、実際に、各趣味の「遊びにともなう幸福」のバラツキの程度は統計的にみてかなり大きい。また、寛容さという観点で「遊び」を捉えれば、「遊びのヘドニア」をともなう趣味がより大事であると言え（図22（d））、それぞれの趣味が人生において担う異なる役割が見えてくる。「寛容度」と「趣味のジャンル」との関係では、「教養・勉強・モノ作り」や「観劇・コンサート」に関連する余暇活動の頻度が高い人ほど寛容な傾向がある事が確認された（図22（c））。また、幸福度とは負の相関がみられる「安息没頭」という遊びの価値観も、「寛容度」に対しては「自己学習」と共に強い正の相関がある（図22（b））。本分析で得られた寛容さと遊びの関係性を平たく要約すれば、遊びを楽しみ、遊びからより多くの学びを得ている人ほど寛容である。

ヘドニックな余暇と寛容さを繋ぐ機構としては、フレデリクソンの「拡張－形成理論」[21]が言うポジティブ感情の創造的な働きが関係しているのかもしれない。この理論はポジティブ感情の機能に関するものであり、ポジティブ感情の経験は人の認知や行為の柔軟性を「拡張」し[22]、これがその人の技術や資源の「形成」を可能にして、人生に循環的な成長をもたらすと考える。失敗を恐れず嬉々として遊ぶ子供の姿からも、ポジティブ感情の創造的な働きが感じられる。ポジティブ感情の創造的な働きが、個人の問題に留まらず他者の領域にまで及ぶとすれば、遊びの喜びが他者や変化を受け入れる寛容さを育むとしても不思議ではない。

遊びは多種多様であり、その効用を幸福度と寛容度で比較しただけでも、各々の遊びが担う役割は大きく異なる。当然だが、人は多様な目的や動機からその時々の遊びを選択しており、人生における遊びの本質は「自由」にあるとさえ言える。そうした「遊び」の問題に対して、本分析に基づくメッセージがあるとすれば、「遊び」はその人の幸せや寛容さに大きな影響を与えうる、という事実それだけだ。日々の余暇の過ごし方を決めるうえで、人生で「遊び」が果たし得る役割を意識しておく事は、個人にとってはもちろん、政策的な観点から社会にとっても大切な事だろう。

【注釈】

注1:「ネガティブ感情」の得点の反転とは、例えば「心配や不安な気持ち」が「頻繁に、常に感じた（5点）」の場合、6点からこの頻度の値（5点）を差し引いた1点（ポジティブ感情における「めったに、ほとんど感じていない（1点）」に相当する得点）として、得点が常にポジティブな意味合い（幸福度の高さ）になるように算出した。

注2:図1の頻度分布の階級は、「人生評価」は11段階の得点からそのまま作成しているが、その他の幸福度［1～5］については「1」は1.8未満、「2」は1.8以上2.6未満、「3」は2.6以上3.4未満、「4」は3.4以上4.2未満、「5」は4.2以上で各階級を作成した。

注3:職種は「あなたの職業はどれにあてはまりますか」という質問に対して「経営者・役員」「公務員」「正社員」「契約社員、嘱託社員」「派遣社員、パート・アルバイト」「自営業」「フリーランス・自由業」「専業主婦・主夫」「学生」「無職（専業主婦・主夫以外）」「その他の職業」の11つの選択肢で回答させた。本分析における「正社員・役員」は「経営者・役員」「公務員」「正社員」の3つ、「臨時職」は「契約社員、嘱託社員」「派遣社員、パート・アルバイト」の2つ、「自営業」は「自営業」「フリーランス・自由業」を2つの選択肢をそれぞれ含む職種とした。

注4:「所得階層」は世帯年収（税収込み）の回答から、「収入はない」「200万円未満」で1点、「200～400万円未満」で2点、「400～600万円未満」で3点、「600～800万円未満」で4点、「800～1000万円未満」で5点、「1000万円以上」で6点とした。

注5:「遊びの価値観」の4因子を構成するにあたり、計22項目の「世間の流行や話題についていけるようになること」を除外した計21項目を使用しており、この点のみ本編（104～105頁記載）における「遊びへの期待」の4因子と異なる。

注6:重回帰モデルに基づく分析では、他の説明変数を統制した場合の目的変数（ここでは幸福度・寛容度）と説明変数の相関の強さは評価できるが、得られた結果から因果関係までは主張できない点は留意する必要がある。

注7:「遊びにともなう幸福」の各要素が選択された場合を1点として、「遊びのヘドニア」と「遊びのエウダイモニア」のそれぞれで、最大3つの「大事な余暇活動」の得点を合計して、「遊びにともなう幸福（遊びのヘドニア／遊びのエウダイモニア）」［0～12］を算出した。例えば、ある回答者が「大事な余暇活動」を1つ選択して、その「大事な余暇活動」の「遊びのヘドニア」の4要素が全て選択されて、「遊びのエウダイモニア」の要素は1つだけ選択された場合（例えば「時間を忘れるくらいに没頭できる」のみ）、その回答者の「遊びのヘドニア」の得点は4点、「遊びのエウダイモニア」の得点は1点となる。

注8:「遊びのエウダイモニア」のみ説明変数から除外して同様の分析を実施した場合、「遊びのヘドニア」は「ポジティブ感情」に対して5% 水準の有意性で正の効果が確認される。「遊びのヘドニア」と「遊びのエウダイモニア」は正の相関が強い説明変数であるため（相関係数は0.47）、「遊びのエウダイモニア」の効果を統制した場合にその効果がみられなくなる。また、「遊びのヘドニア」の「エウダイモニア」に対する負の効果も、「遊びのエウダイモニア」を除外した場合はその負の効果はかなり弱まる。また、寛容度に対する分析において「遊びのヘドニア」を除いた分析を実施した場合は、「遊びのエウダイモニア」の正の効果が1% 水準の有意性で確認される。本来は相関の強い「遊びのヘドニア」と「遊びのエウダイモニア」は個別に考慮した重回帰モデルで影響を分析すべきだが、紙面上の都合もあり本分析では両変数を同時に考慮した回帰モデルの推定結果を記載している。

【参考文献】

［1］Helliwell, J.F., Layard, R., Sachs, J., & De Neve, J.E. (eds.): World Happiness Report 2021. New York: Sustainable Development Solutions Network, 2021. (http://worldhappiness.report/)

［2］Newman, D.B., Tay, L., & Diener, Ed.: Leisure and Subjective Well-Being: A Model of Psychological Mechanisms as Mediating Factors. Journal of Happiness Studies, 15, p.555-578, 2014.

［3］Hobfoll, S.E.: Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress. American Psychologist, 44(3), p.513-524, 1989.

［4］Schaufeli, W.B., Taris, T.W., & van Rhenen, W.: Workaholism, Burnout, and Work Engagement: Three of a Kind or Three Different Kinds of Employee Well-Being? Applied Psychology: An International Review, 57(2), p.173-203, 2008.

［5］Kaplan, S.: The Restorative Benefits of Nature: Toward Integrative Framework. Journal of Environmental Psychology, 15(3), p.169-182, 1995.

［6］Ryan, R.M., & Deci, E.L.: Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. American Psychologist, 55(1), p.68-78, 2000.

［7］Chick, G., & Hood, R.D.: Working and Recreating with Machines: Outdoor Recreation Choices among Machine-Tool Workers in Western Pennsylvania. Leisure Science, 18(4), p.333-354, 1996.

［8］Stebbins, R.A.: Amateurs, Professionals, and Serious Leisure. McGill-Queen's University, 1992.

［9］Csikszentmihalyi, M.: Flow: The Psychology of Optimal Experience. Harper Perennial, 1990.

［10］フランクル,V.E., 霜山徳爾（訳）: 夜と霧 ドイツ強制収容所の体験記. みすず書房, 1956(初版).

［11］Iwasaki, Y., Mackay, K., Mactavish, J., et al.: Voices From the Margins: Stress, Active Living, and Leisure as a Contributor to Coping with Stress. Leisure Science, 28(2), p.163-180, 2006.

［12］ロバート・ウォールディンガー: 人生を幸せにするのは何か? 最も長期に渡る幸福の研究から. TED talk, 2015. (https://www.ted.com/speakers/robert_waldinger)

［13］有馬雄祐: 地方創生のための寛容性と幸福の分析. 地方創生のファクターX 寛容と幸福の地方論, p.96-115, LIFULL HOME'S 総研, 2021.
（https://www.homes.co.jp/search/assets/doc/default/edit/souken/PDF2021/author/homes_factorX-2_arima.pdf）

［14］経済協力開発機構（OECD）(編著), 髙橋しのぶ（訳）: 主観的幸福を測るOECD ガイドライン. 明石書店, 2013.

［15］Ryff, C.C: Happiness is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. Journal of Personality and Social Psychology, 57(6), p.1069-1081, 1989.

［16］Sone, T., Kanaya, N., Ohmori, K., et al.: Sense of Life Worth Living (Ikigai) and Mortality in Japan: Ohsaki study. Psychosomatic Medicine, 70(6), p.709-715, 2008.

［17］有馬雄祐: 人生満足度と年齢の関係性の再考 - 所得と他者との交流が「中年の危機」を緩和する, 住宅幸福論 Episode 3, p.174-179, LIFULL HOME'S 総研, 2020.
（https://www.homes.co.jp/souken/report/202006/）

［18］Huta, V. & Ryan, R.M.: Pursuing pleasure or virtue: The Differential and Overlapping Well-being Benefits of Hedonic and Eudaimonic Motives. Journal of Happiness Studies, 11(6), p.735-762, 2010.

［19］Waterman, A.S., Schwartz, S.J., Zamboanga, B.L., et al.: The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric Properties, Demographic Comparisons, and Evidence of Validity. The Journal of Positive Psychology, 5(1), p.41-61, 2010.

［20］Waterman, A.S.: Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment. Journal of Personality and Social Psychology, 64(4), p.678-691, 1993.

［21］Fredrickson, B.L.: The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. American Psychologist, 56(3), p.218-226,2001

［22］有馬雄祐, 橋本幸博: 背景音楽が創造性を高める可能性 - 遠隔連想テストによるBGM が創造性に与える影響評価、及び創造性促進のメカニズムについて. 日本音響学会誌, 77(4), p.256-261.