

# なぜあなたは幸福なのか

行動経済学シンポジウム

2005年8月24日

筒井義郎(大阪大学)

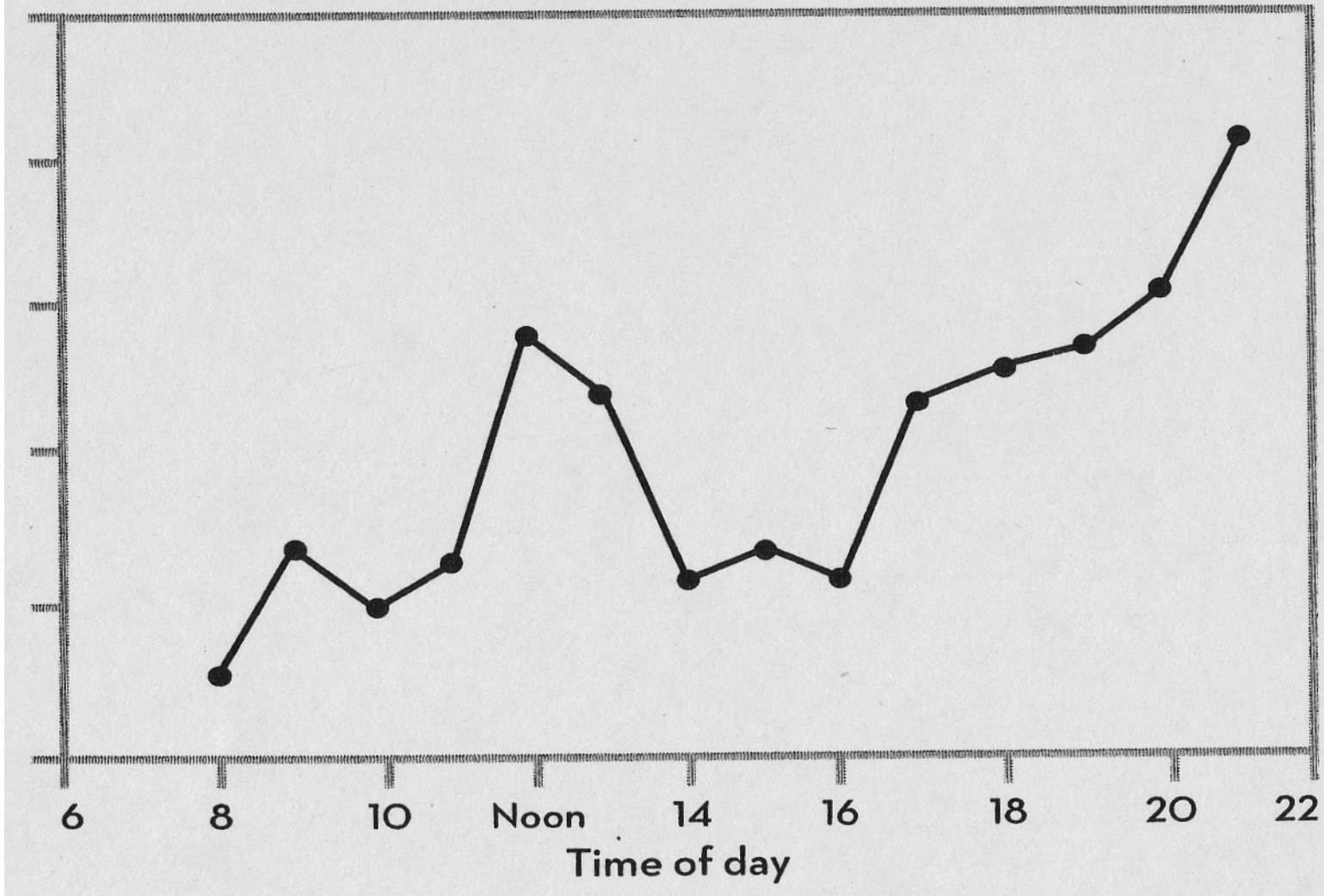
# あなたは幸せですか？

- 今、幸せか？
- 今日幸せだったか？
- この1週間幸せだったか？

# 1日の幸福感の変動

- アメリカ、テキサスの900人の働く女性
- 朝は不幸、夜になるほど幸福になる
- 食事(昼食)をすると幸福。昼休み？
- Kahneman *et al.* 2004, Science.
- Layard: *Happiness*, Penguin.

## Average happiness at different times of day



Layard: *Happiness*, Penguin.

# 何をしているときに幸福か？

- やっぱ、セックスですね。
- 仕事や家事は最も苦痛。

	幸福度	1日の時間		幸福度	1日の時間
セックス	4.7	0.2	食事の支度	3.2	1.1
社交	4	2.3	電話でおしゃべり	3.1	2.5
休息	3.9	2.2	子供の世話	3	1.1
礼拝	3.8	0.4	インターネット	3	1.9
食事	3.8	2.2	家事	3	1.1
運動	3.8	0.2	仕事	2.7	6.9
テレビ	3.6	2.2	通勤	2.6	1.6
買い物	3.2	0.4			

Layard: *Happiness*, Penguin.

# 誰と一緒にいると幸福か

- 配偶者や自分の子供より、友人がよい？
- 上司と一緒によりは一人でいる方がよい！

## 平均の幸福度

## 1日の平均時間

友達	3.7	2.6
親戚	3.4	1
配偶者	3.3	2.7
自分の子供	3.3	2.3
顧客	2.8	4.5
同僚	2.8	5.7
ひとりで	2.7	3.4
上司	2.4	2.4



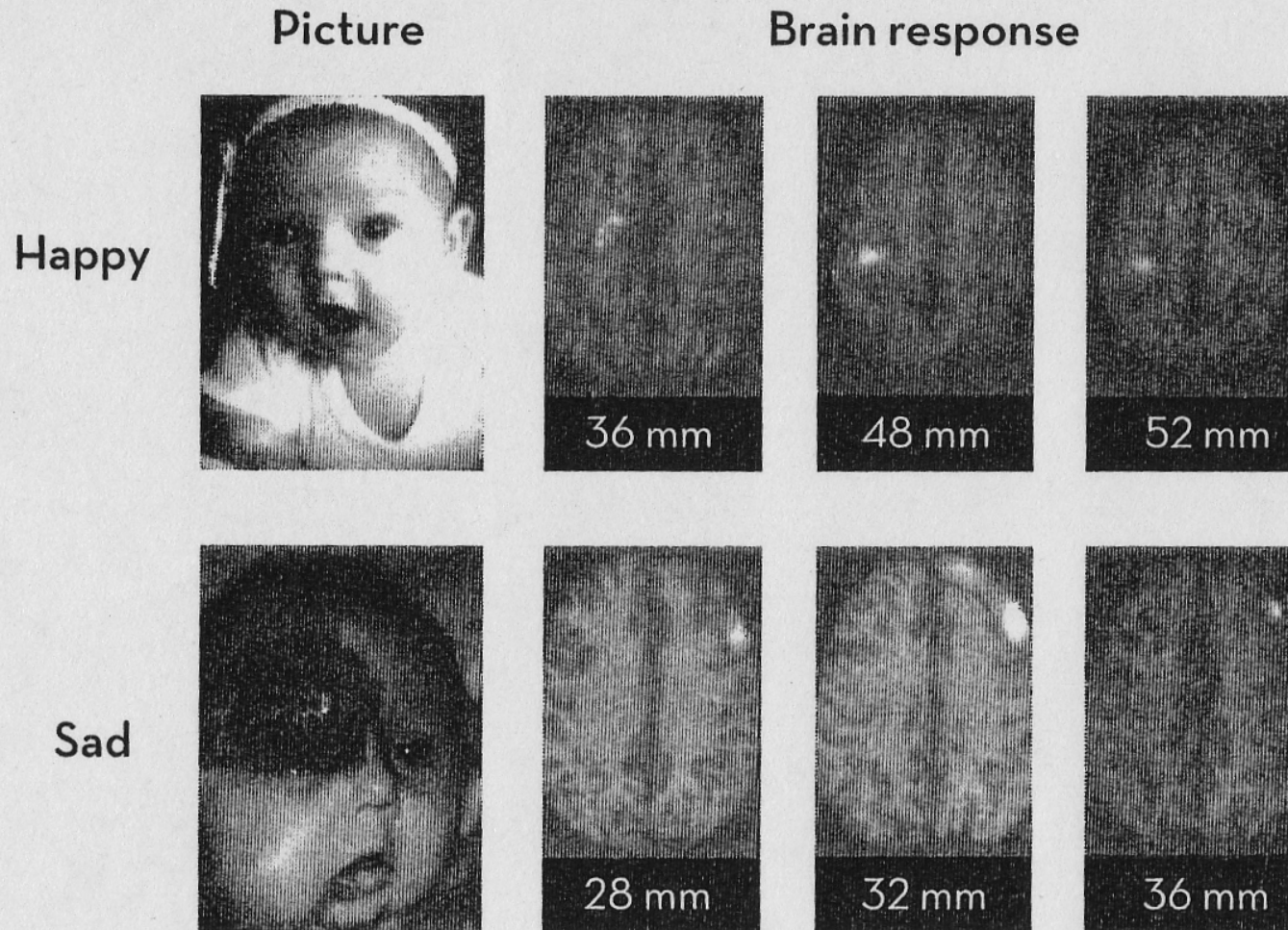
# 幸福な時に脳はどんな状態か？

- 脳
- 猿の実験
- シグナルに対して正しい行動をとるとジュースを与える
- シグナル 「期待効用」 行動 報酬 満足  
(幸福感)
- 満足感を感じる部位 = 奥の方(基底核)
- 期待効用を測る部位 = 前頭などの皮質も重要

# 幸福と不幸の感じ方の違い

- 赤ちゃんのうれしそうな写真 脳の左側
- 赤ちゃんの崩れた顔の合成写真 脳の右側

# The brain's response to two pictures

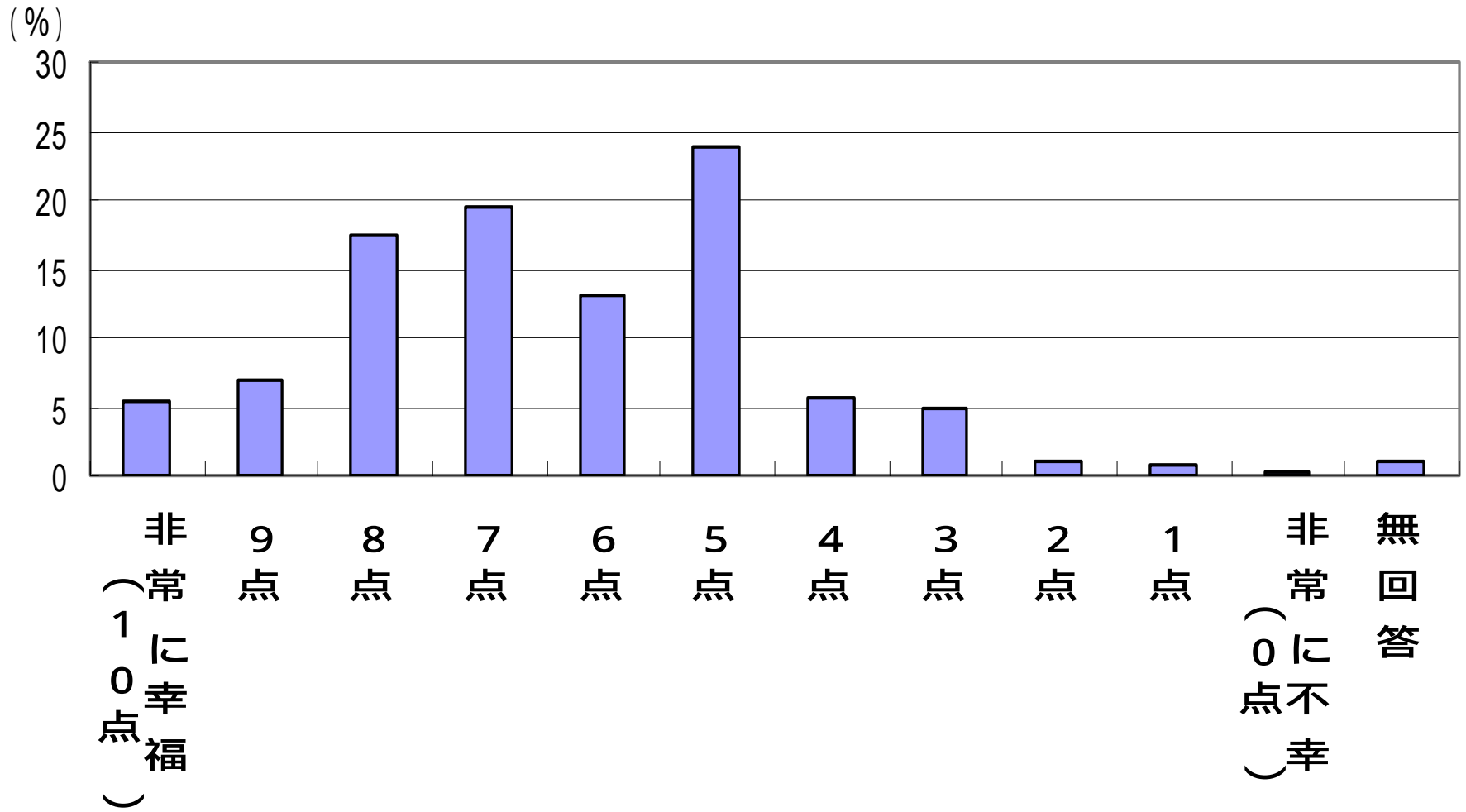


Layard: *Happiness*, Penguin.

# 大阪大学COEアンケートの質問

- 全体として、あなたは普段どの程度幸福だと感じていますか。
- 「非常に幸福」を10点、「非常に不幸」を0点として、あなたは何点ぐらいになると思いますか。
- 2004年2月
- 20歳から65歳までの6000人を全国から2段階抽出し、訪問留め置き法
- 有効回答数は4224, 回答率は70.4%

图1 幸福感



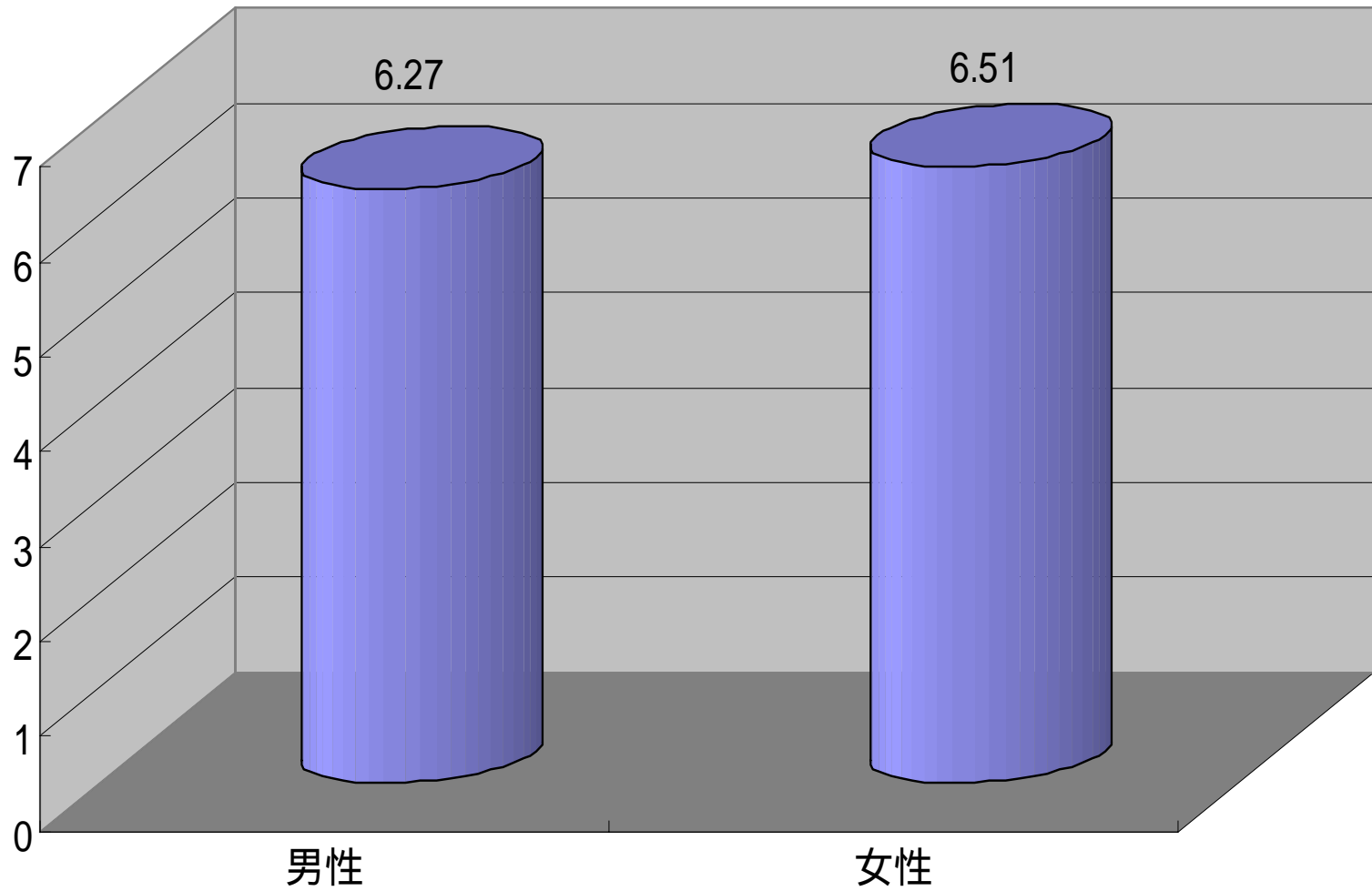
# あなたは普段どの程度幸福だと感じていますか

- 無回答は37にすぎず、4187の回答。
- 5点が、1009で、約25%、
- 7点、8点も、20%、18%。平均 = 6.38
- 10点の「非常に幸福」も、232人、5.5%。
- 分布は全体に左に偏り、幸福な人が多い。
- 4点以下は約13%にすぎない。「非常に不幸」はわずか14人であった
- 国民生活選好度調査と非常によく似ている

# 女性の方が幸福？

- 平均値は男性6.27, 女性6.51
- 女性の方が少しだが、幸福(統計的には断然有意)

## 男性と女性の幸福度



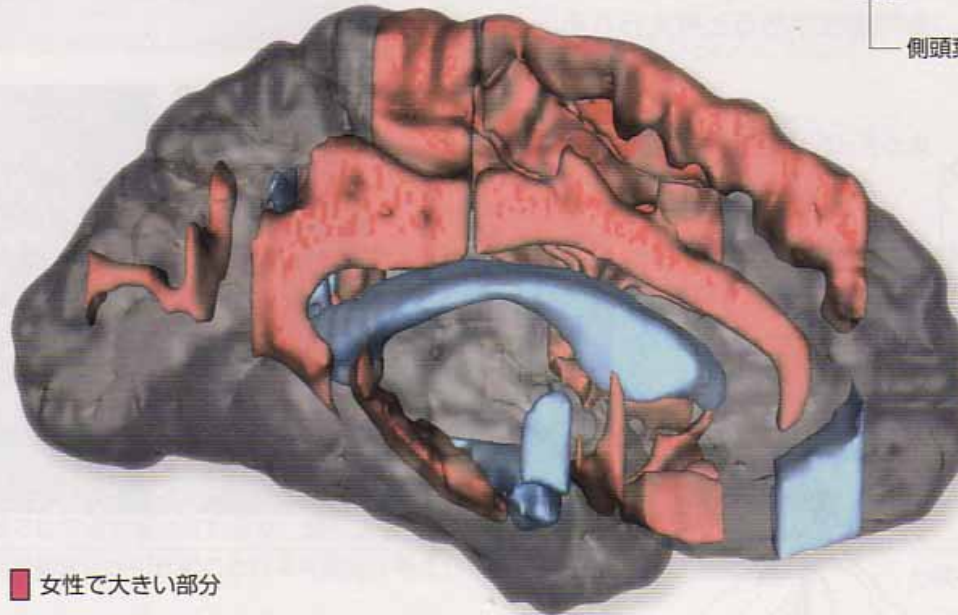
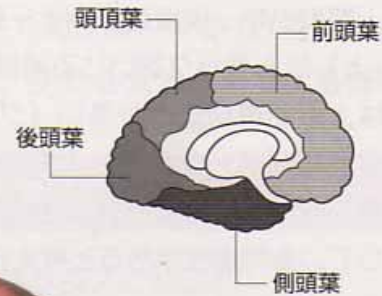


# なぜ女性が幸福か

- 本来の生物学的な性差による
- 「やっぱり違う男と女の脳」『日経サイエンス』2005年8月。
- 脳の解剖学的な違い
- 扁桃体の情動記憶が違う(男 = 右半球、女 = 左半球)
- なんらかの社会的役割・属性による？

## 脳の違いはかなり大きい

前頭葉や側頭葉など、解剖学的な男女差は脳のすべての葉（よう）で見られる。ハーバード大学医学部のゴールドスタインらは、それぞれの皮質領域の体積を測り、脳全体の体積に対する割合を求めた。すると、その割合が男性よりも女性で大きい領域と、その逆の領域があることがわかった（下図）。解剖学的な違いが認知能力における差異につながるかどうかはわかっていない。



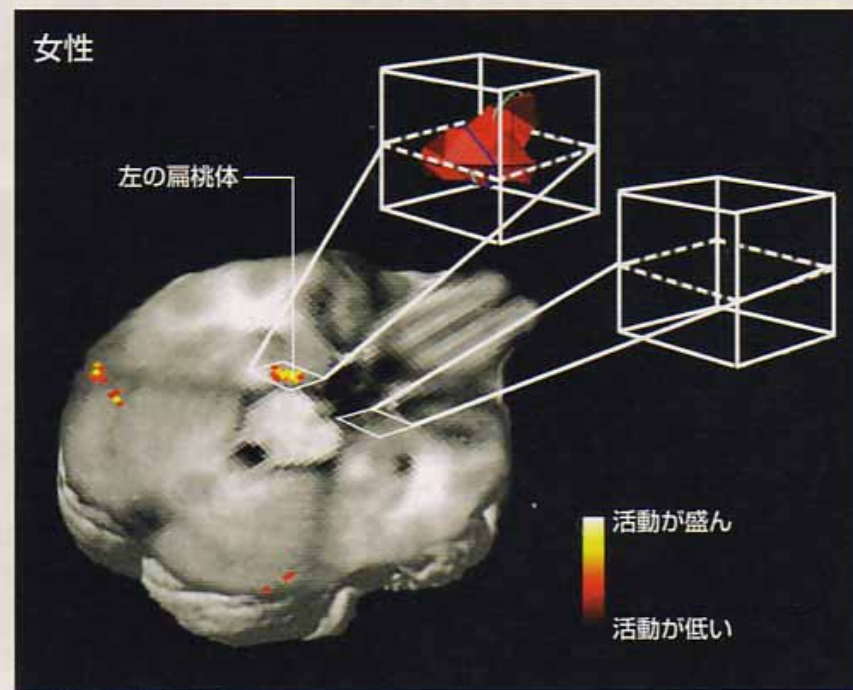
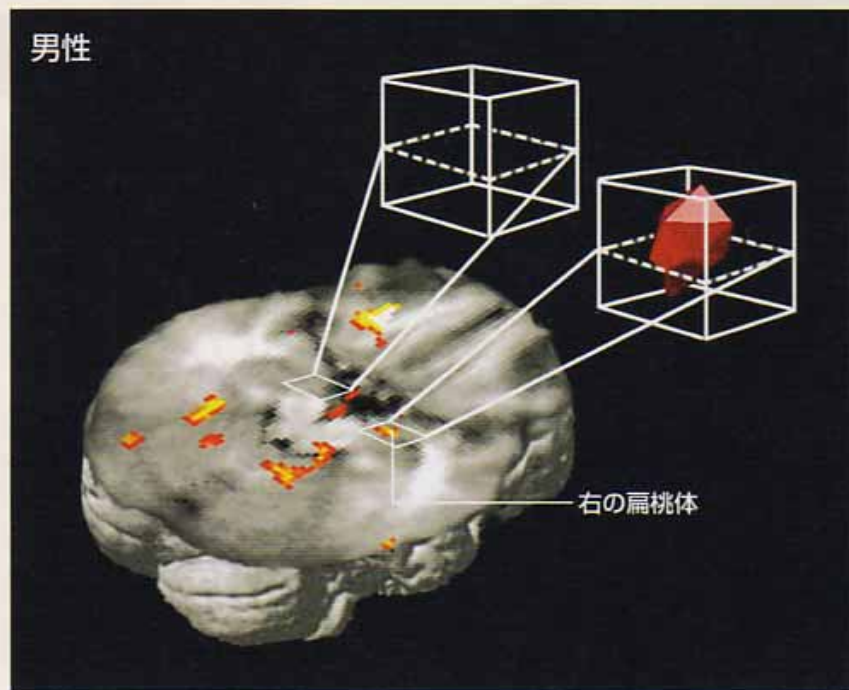
- 女性で大きい部分
- 男性で大きい部分

SOURCE: JILL M. GOLDSTEIN HARVARD MEDICAL SCHOOL AND BRIGHAM AND WOMEN'S HOSPITAL, CONNORS CENTER FOR WOMEN'S HEALTH AND GENDER BIOLOGY; BASED ON JILL M. GOLDSTEIN ET AL. IN CEREBRAL CORTEX, VOL. 11, NO. 6, PAGES 490-497, JUNE 2001

## 扁桃体と情動的記憶

著者たちの研究で、感情を高ぶらせるようなスライド（たとえば腐りゆく動物の死骸の写真）を男女に見せると、扁桃体（感情的な出来事の記憶にとって重要な部分）の反応に男女差が見られた。強い反応を示した男性は、右半球の扁桃体で最も強い活動が見られ（左側のスキャン像と模式図）、2週間後に最も

正確に回想した。一方、気持ちの高ぶりが最も強く、一番よく覚えていた女性は、左半球の扁桃体で最も活動が活発だった（右）。続けて行った研究で、扁桃体の活動に男女で左右差が見られたことから、女性は感情的な出来事の詳細を覚えている傾向があり、男性は概略を記憶していることが多いと推測される。



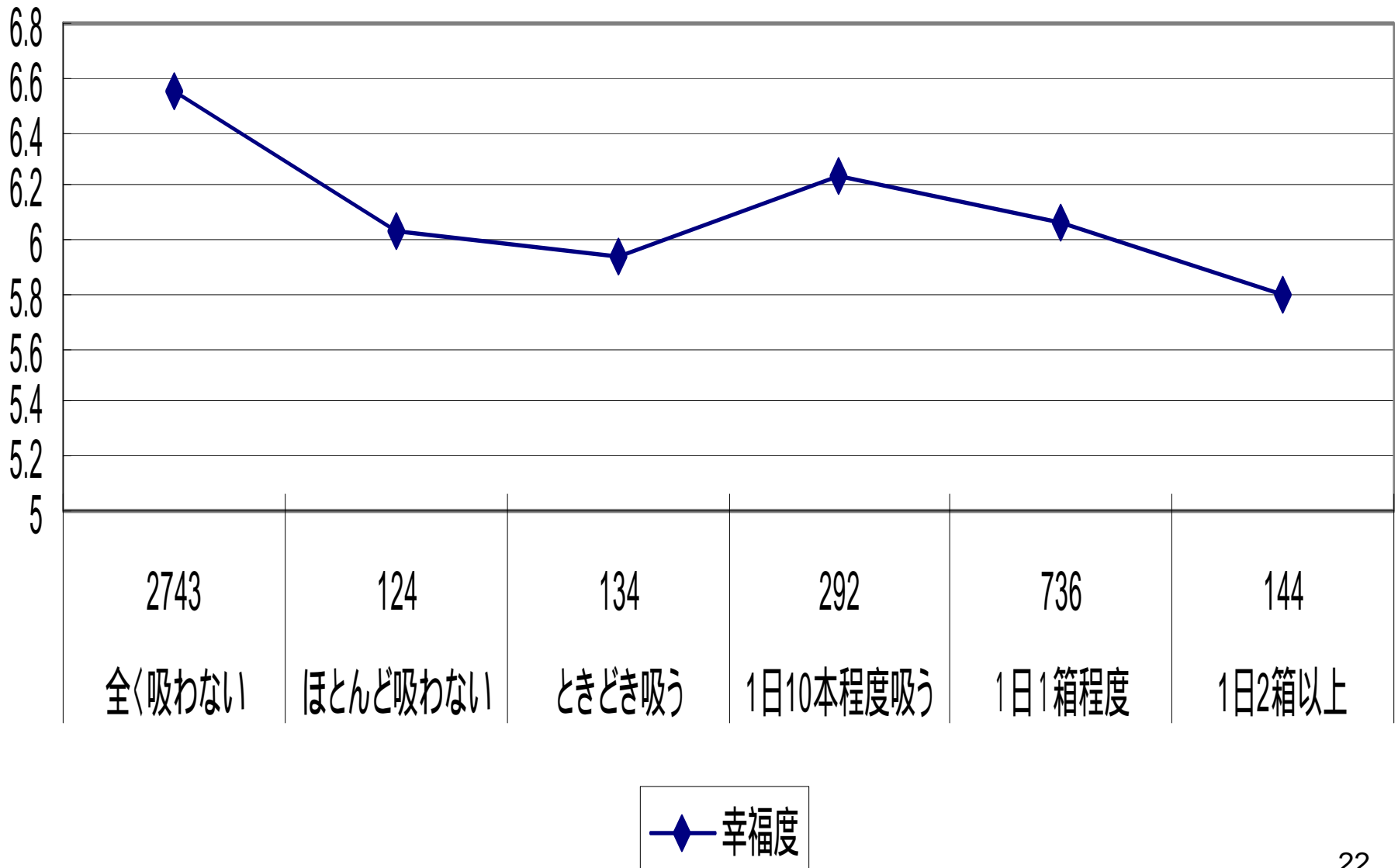
# 社会的属性のコントロール

- いろいろな社会的属性が同じ男と女を比較する
- 方法: 回帰分析

## 喫煙が不幸の原因

- 「たばこを吸うかすわないか」を調整すると男女差はなくなる。
- 喫煙する人は不幸。
- 男性に喫煙者が多い。1日10本以上たばこを吸う人1182人中、男性は914人で、77%を占める。
- 男性が不幸であるのは、生物学的な相違によるものではない。

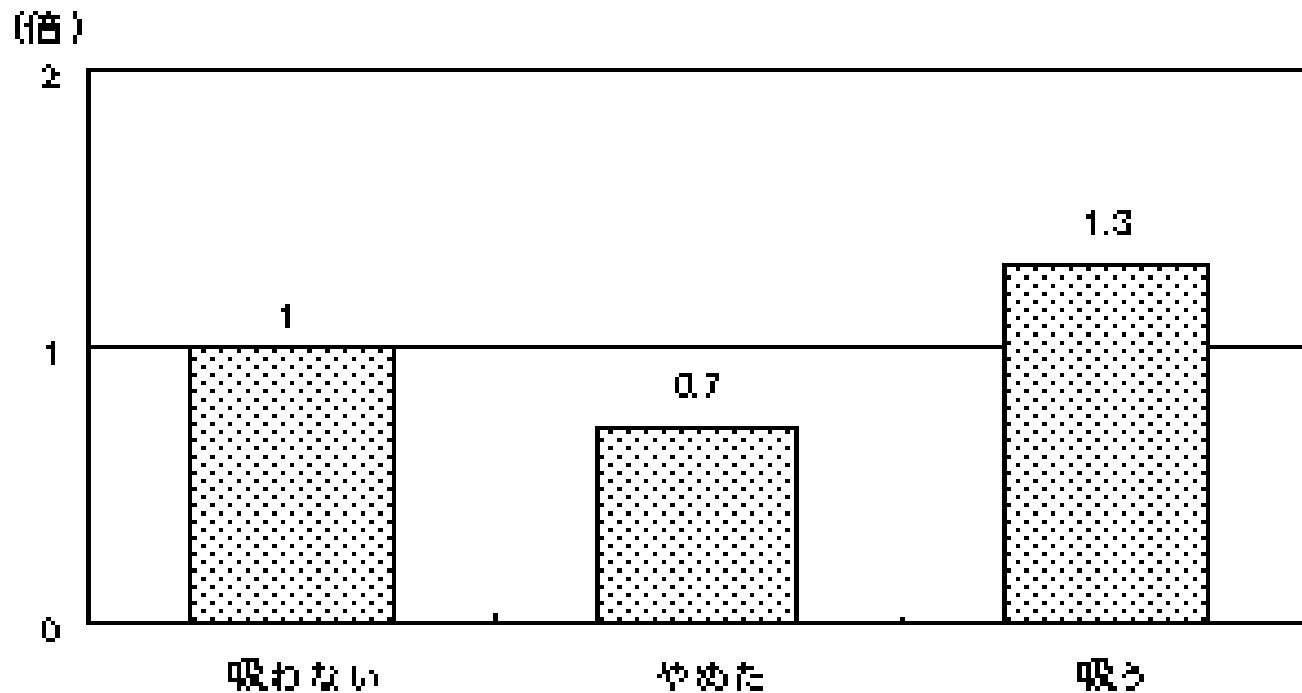
図23 喫煙と幸福度



# たばこを吸う人は30%自殺リスクが高い

厚生労働省研究班「多目的コホート研究(JPHC研究)」

## たばこと自殺リスクの関係

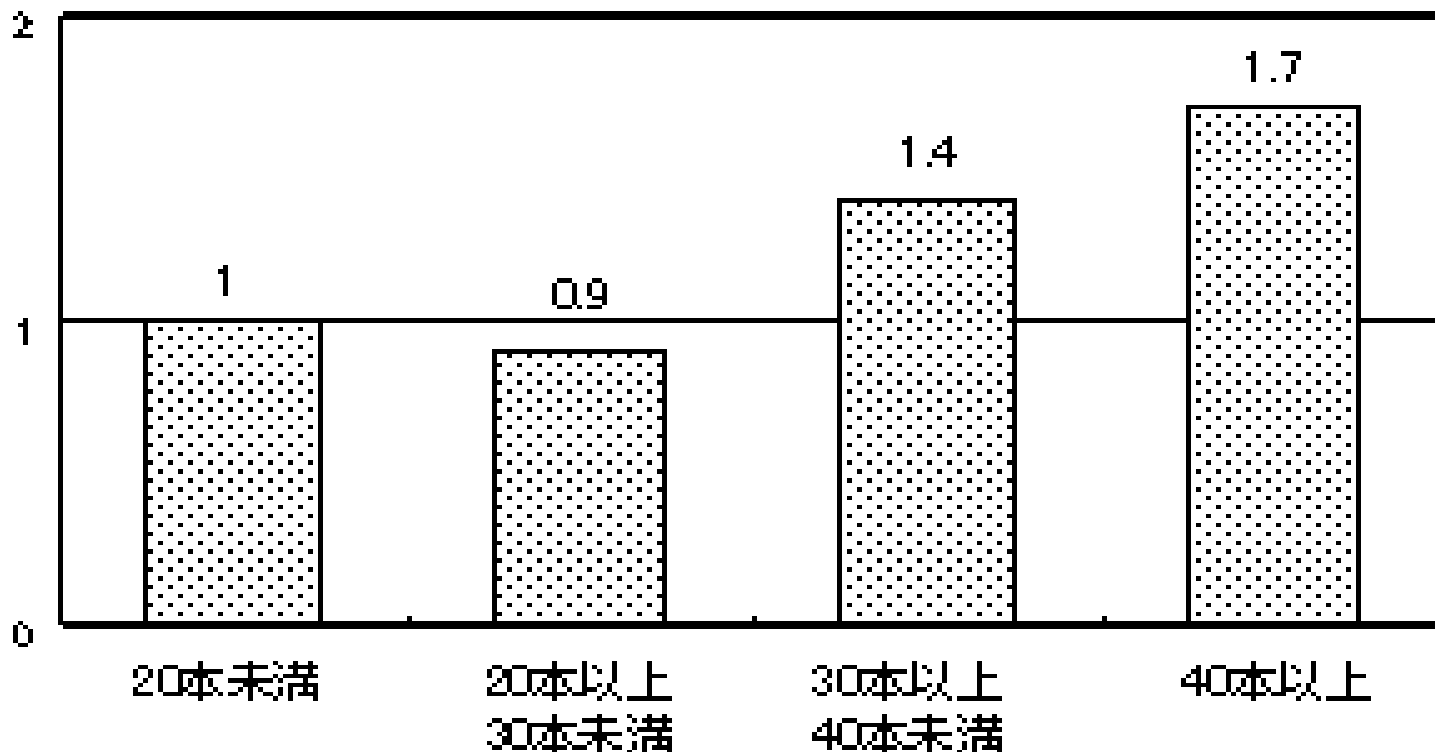


# 一日に吸う本数が多いほど自殺リスクが高い

労働省研究班「多目的コホート研究(JPHC研究)」

## ● 一日に吸う本数と自殺リスクの関係

(倍)





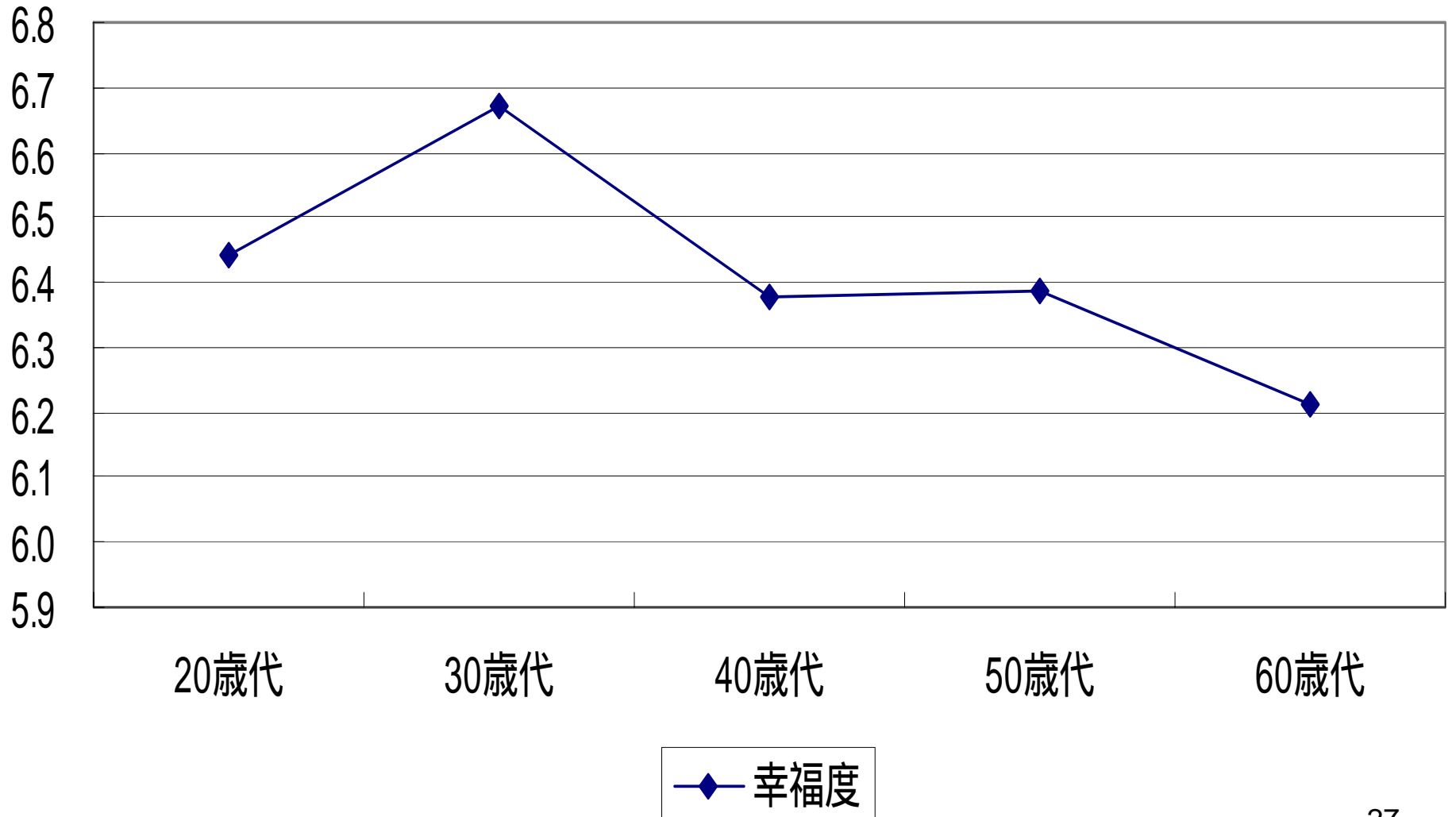
## 喫煙と不幸・自殺との因果関係は不明

- たばこやニコチン依存によって、自殺と直接関連するうつ病のリスクが高くなるのではないか？
- たばこがどのように自殺リスクと関わっているのかは、まだよくわかっていない。
- 禁煙してからの経過年数につれて自殺リスクが低くなるという傾向はみられない
- 禁煙すればよいのかは不明
- 同様に、喫煙と不幸との因果関係は不明

# 年齢と幸福度

- 平均的には、30歳代が最も幸福
- いろいろな属性・条件をコントロールすると、20歳代が最も幸福で加齢とともに不幸になる
- これまでの欧米の結果(30歳代が最も不幸)と異なる
- 世代効果を除外する必要

図2 年齢別幸福度



# 生活信条と幸福度

- 「他の人の生活水準を意識している」人ほど不幸。
- 「お金を貯めることが人生の目的だ」という人は不幸。
- 利他的な人は有意に幸福。 他人に優しくすれば幸福になる？
- 因果関係が逆かもしれない。

図18 競争心と幸福度  
他の人の生活水準を意識している

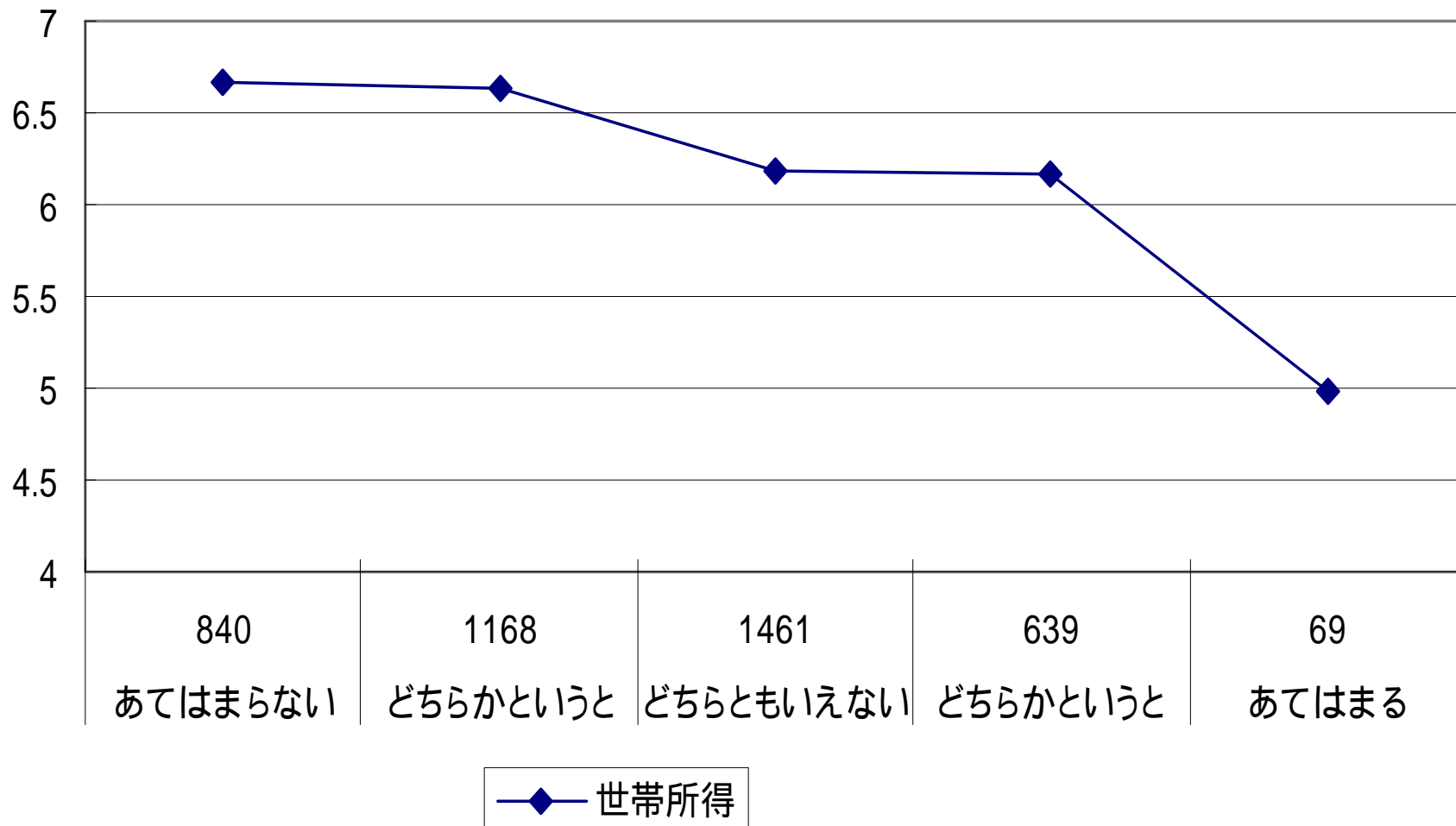


図19 利他性と幸福度

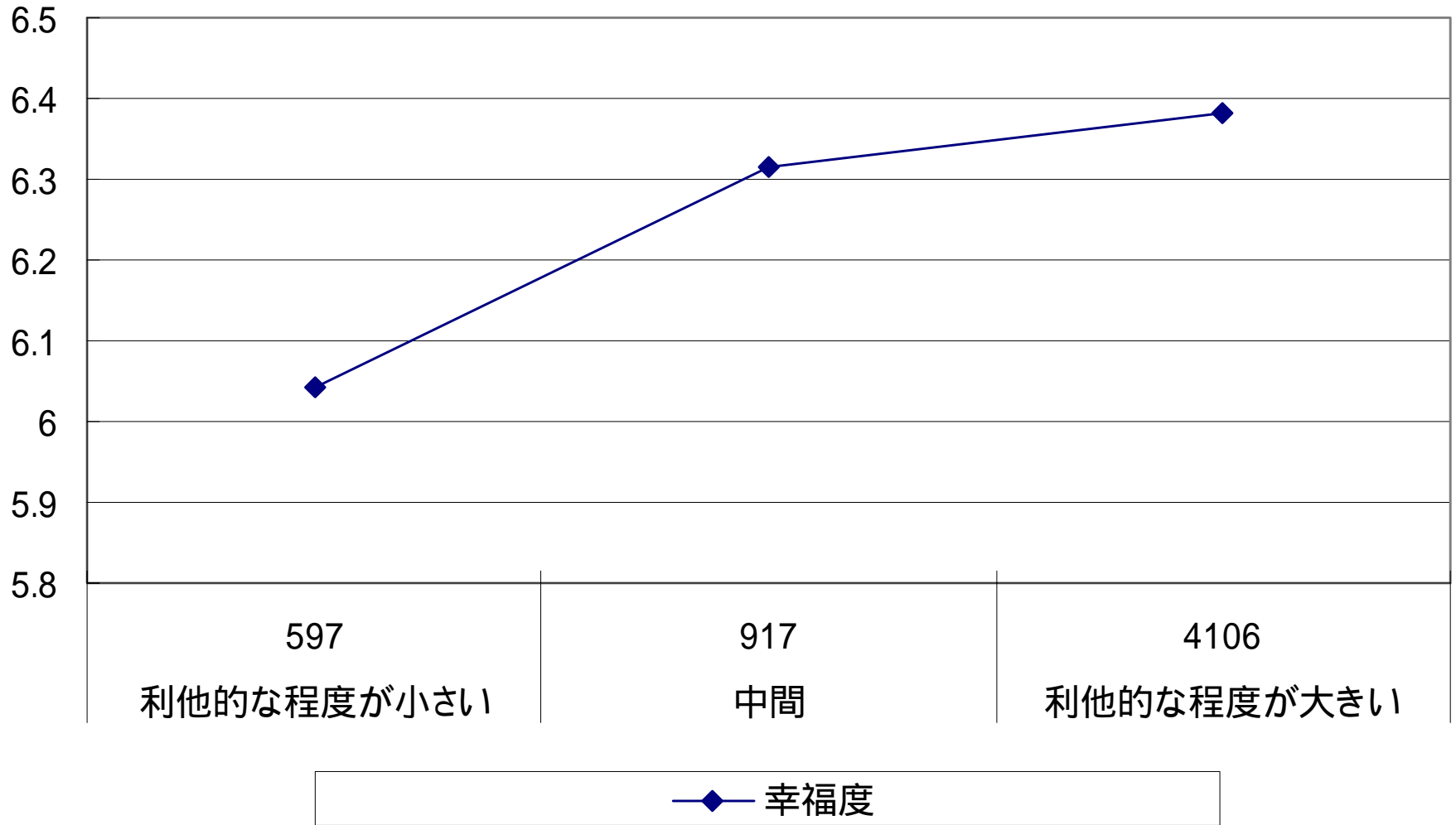
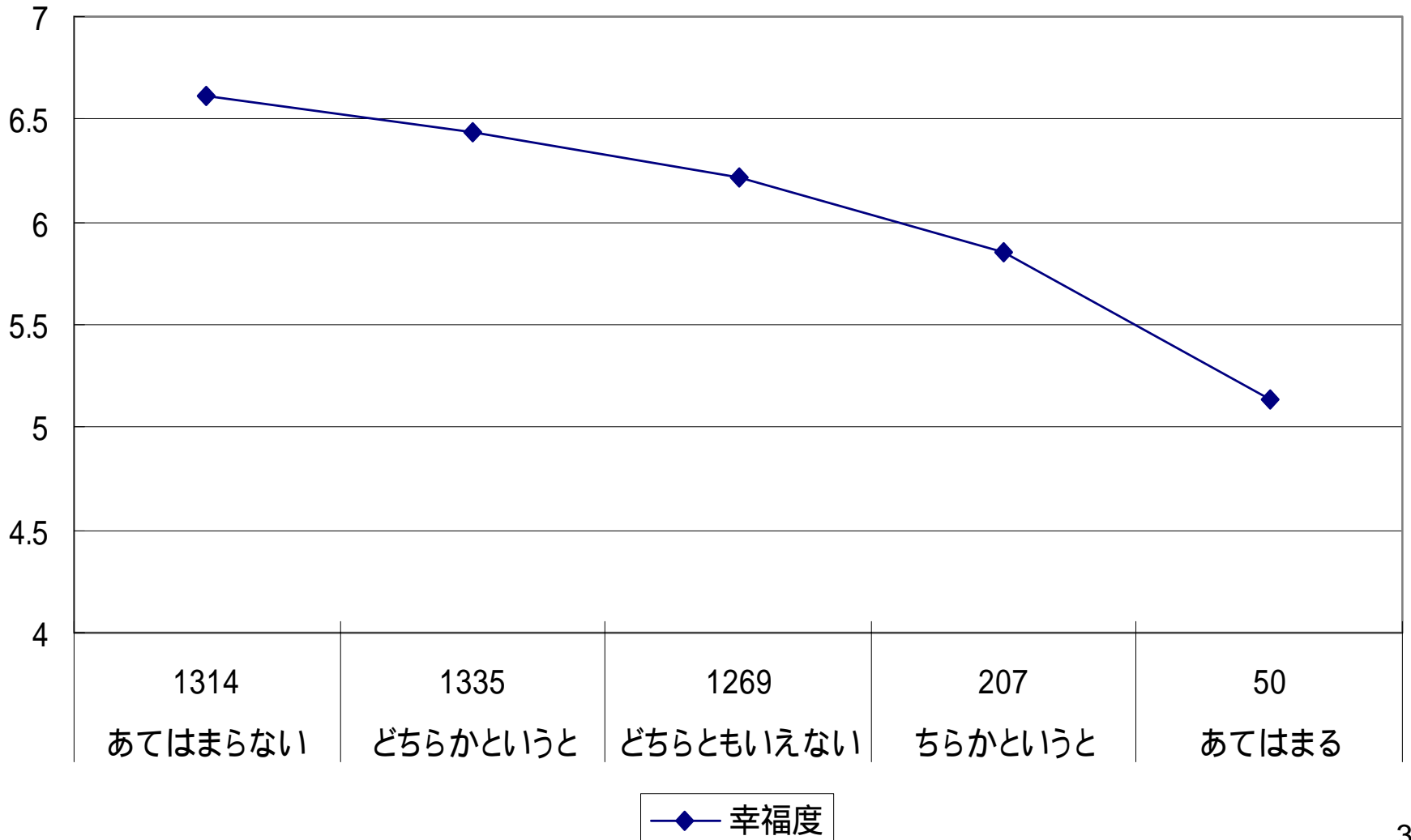


図21 「人生の目的はお金」と幸福度



# 失業の効果

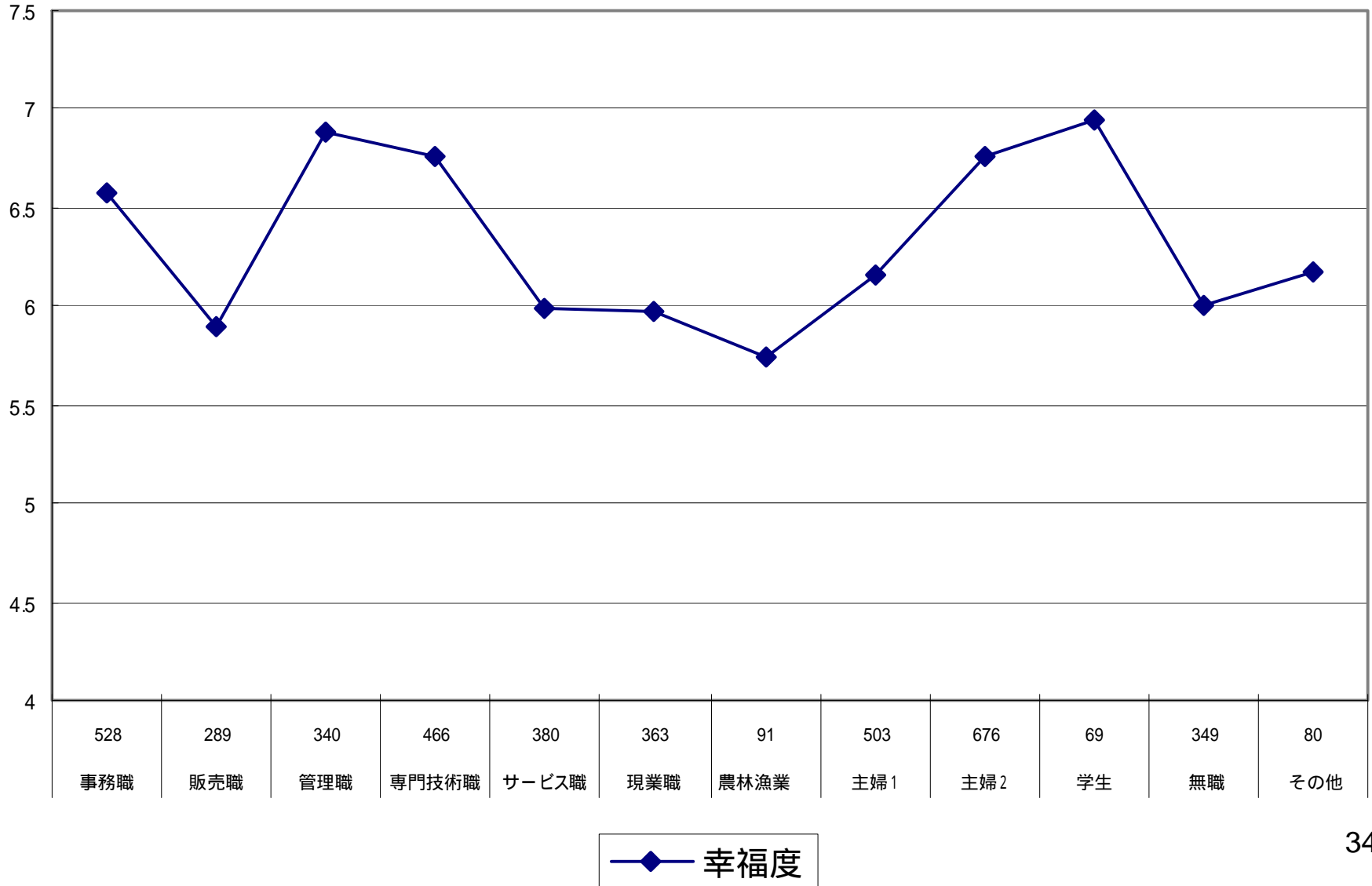
- 失業している人は不幸。
- これは所得をコントロールしても同じ。
- 失業者にそれまでの給与と同じ失業保険を払ってもやはり不幸。
- しかしこれは労働したいことを意味するわけではない。
- 自分が不当な扱いを受けたことに対する憤り？



# 労働の不効用

- 職業別の幸福度
- 主婦1 (パート) は主婦2 (無職) より不幸。
- 学生は幸福。
- これは、その属性をコントロールしても同じ(「回帰分析」)

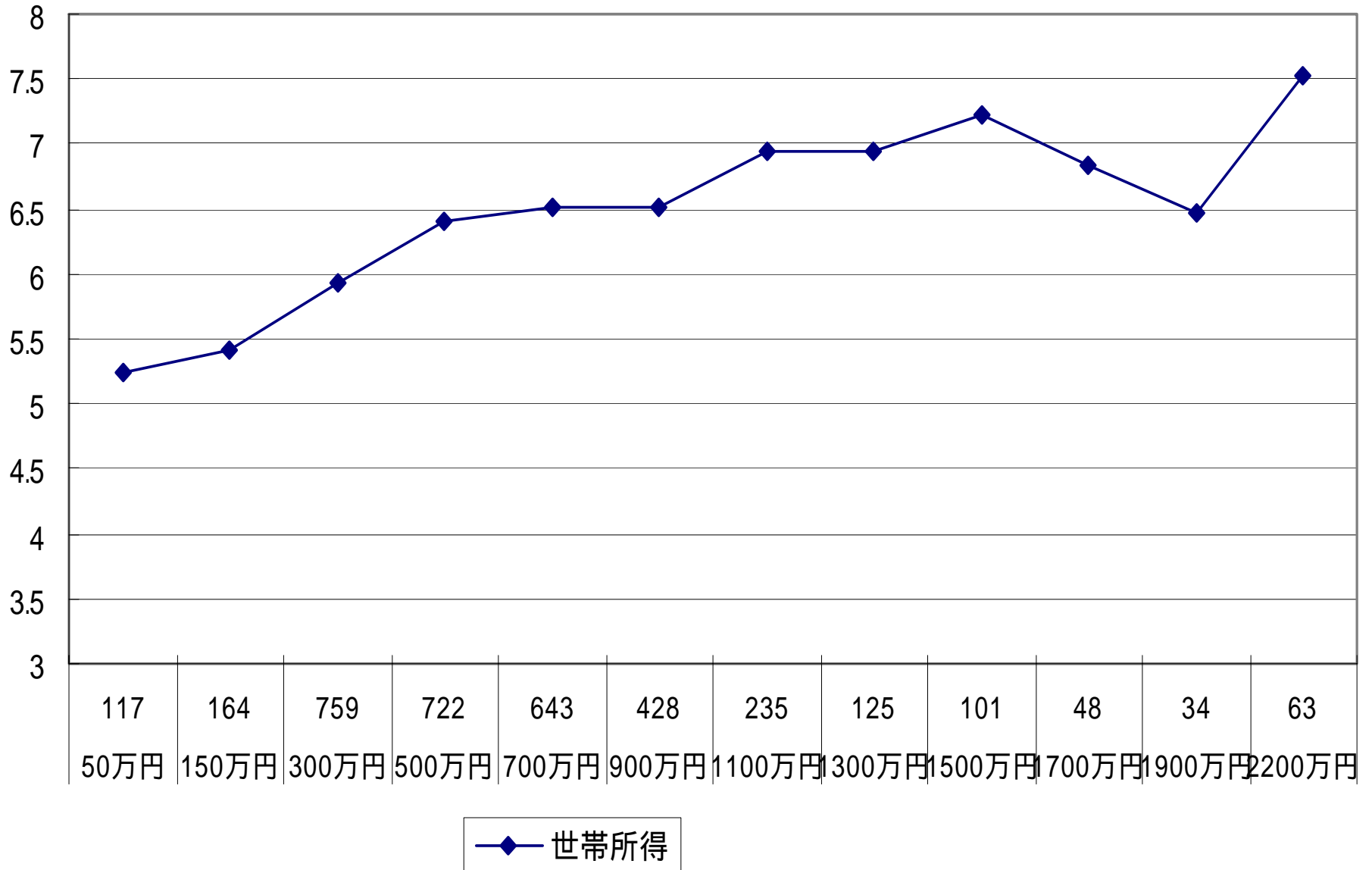
# 図4 職業と幸福度



# 所得と幸福度

- 所得が低い階層では、所得が多いほど幸福
- 世帯所得が1500万円以上になると、所得が増えても幸福にならない。
- 一人当たり所得、消費、資産でも同様。
- ある程度のお金は幸福に必要。しかし、あまりお金があってもね...
- 経済学で考える効用関数と同じ。=「限界効用の逓減」、効用の飽和

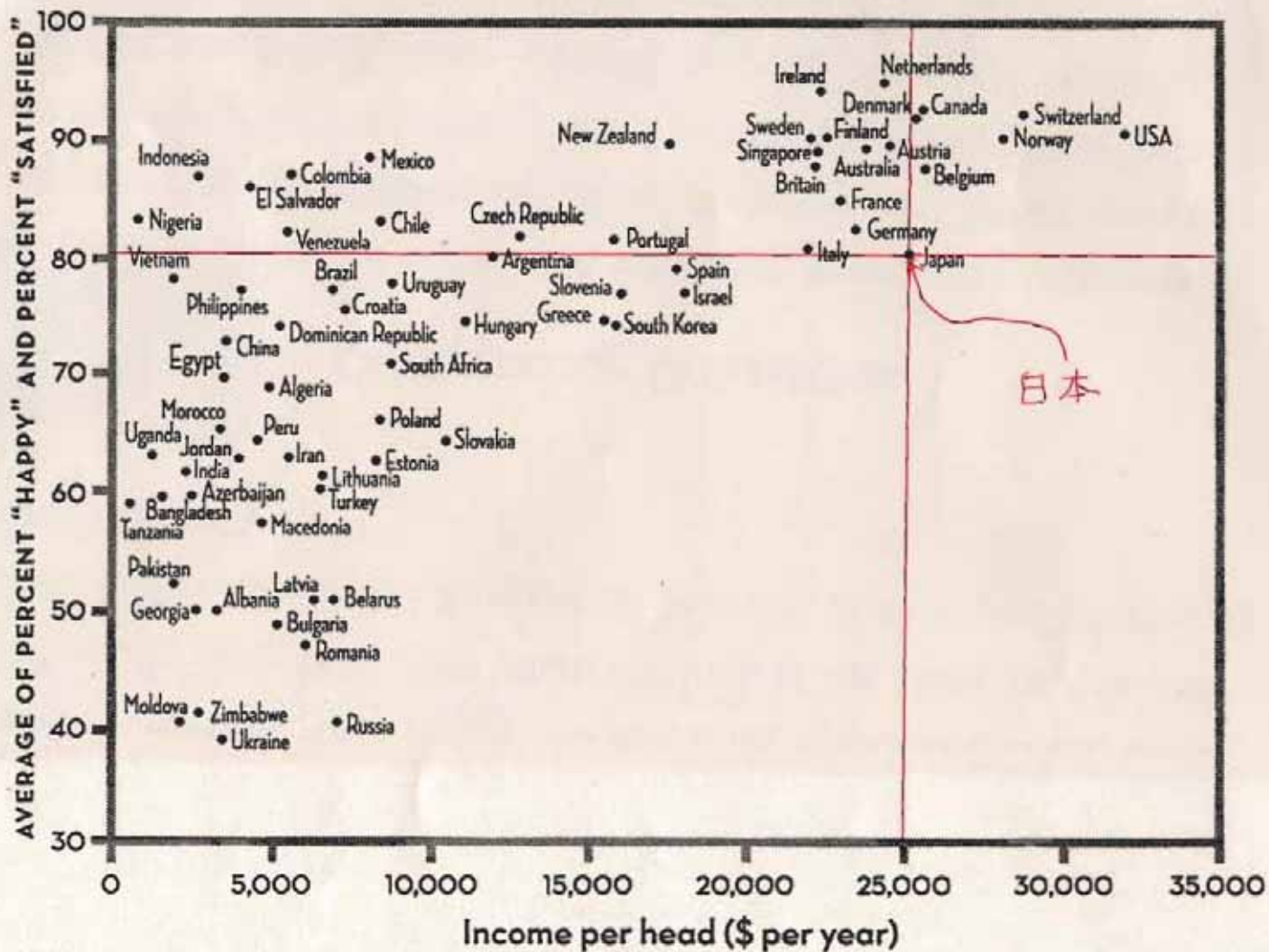
# 図5 世帯所得と幸福度



## 所得と幸福度(国際比較)

- 低所得(年収1万5千ドルまで)では所得が高い国ほど幸福
- 高所得(2万ドル以上)の国では幸福度は所得によらない。
- 特に幸福度が低い国、ロシア、ウクライナなど、政治体制の影響がある。
- 日本は所得の割に不幸な国。

# Income and happiness: Comparing countries

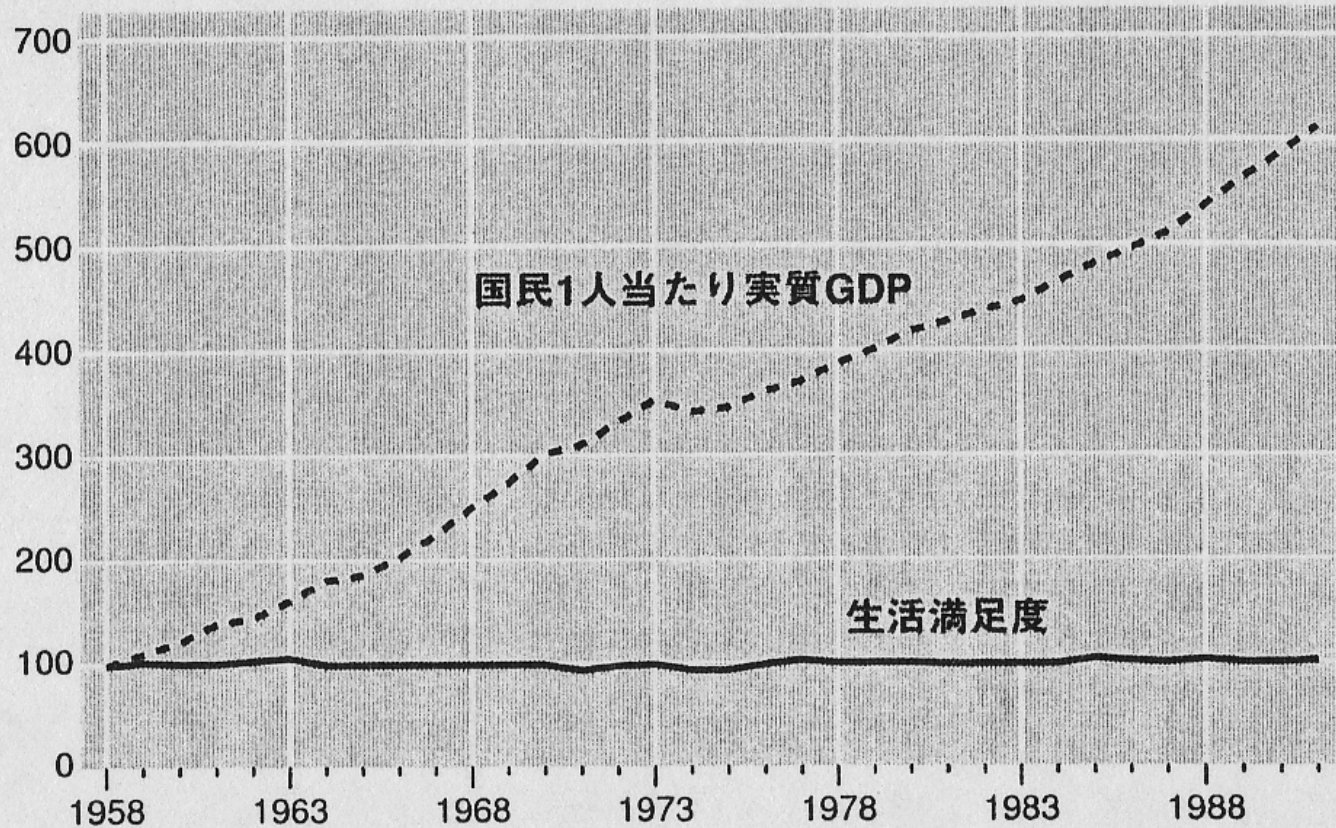


## 所得と幸福度(時系列)

- 日本では30年間に所得は6倍。しかし、幸福度は変化なし。(アメリカなども類似の傾向)

図1-3

日本における国民1人当たり実質GDPと生活満足度の推移



出典：Penn World Tables and World Database of Happiness.



# 幸福度が上昇しないのはなぜか？

- 犯罪の増加、離婚の増加など、幸福度を下げる要因がある？
- 同時点の他人との相対的な生活水準が幸福度を決める = 相対所得仮説

# 相対所得仮説

- 「あなたの生活水準」はどの程度だとお考えですか。
- この生活水準の評価と所得水準のどちらが、幸福度を、よりよく説明するか？
- 生活水準
- まわりと比較した相対的な評価が重要。

## 覚えて帰るとお得な事実

- 結婚している人は幸福。未婚、離死別は不幸。(男女差の影響の10倍の影響)
- 子供の有無はあまり幸福度に影響しない。
- 熱心に宗教活動をしている人は幸福。
- 喫煙する人は不幸。
- 飲酒は幸福度に影響しない(ただし深酒はダメ)。

これで終わりです。  
ご静聴ありがとうございました。