

幸せを感じたい！—人間関係とマズロー心理学からのアプローチ—

保健班:飯尾 望海

1. はじめに

人間はさまざまな方法で幸せを感じることができる。ハーバード大学の75年にわたる幸福についての追跡調査によると、人間関係は人間の幸福に大きな影響を与えることが分かっているというのだ。しかし社会には人間関係を築くのが苦手な人が一定数存在する。また、社会の情勢として人間関係を築くのが面倒であると考えられる人が増えていることも事実である。そこで、人間関係以外のことから得る幸せでも人間関係から得られる幸せと同等の幸せを感じることができるのではないかと疑問を持った。幸せに関して、人間関係が持つ役割は大きい。そのため、人間関係以外の方法だけで人間関係のときと同様の幸せを感じるのは難しいのではないかと、すなわち人間関係がうまくいっていると感じている人の方が相対的に幸福度が高い傾向にあるのではないかと、という仮説を立てた。また、最近ではインターネットの普及により、インターネット上で人間関係を築く人が増えていることを知った。そこで加えて、インターネット上の人間関係からも現実の人間関係と同様に幸せを感じることができるのか気になった。インターネット上であっても人間関係であることに変わりはないのだから、同様に幸せを感じることができるのではないかと、という仮説を立てた。以上の動機から、本研究ではアンケートを実施し、その結果を元に文献調査を行うことでさらに深め、幸せについて考察した。その結果、以下の3つの結論に至った。

- ・ 人間関係には、幸福を感じるために必要な人間関係とそうでない人間関係がある。
- ・ 物質的欲求から得る幸せには課題がある。
- ・ インターネット上の人間関係から継続的な幸せを得るのは難しい。

2. 研究方法

《調査1》人間関係が具体的にどのくらい幸せに影響するのかを高津高校75期生、計217名にGoogleフォームを用いてリーカット法によるアンケート調査を行った。

質問内容

- ・自分が一番幸せを感じる時はいつか。
- ・人とのかかわり方(狭く深くor浅く広く)
- ・好きなもの、熱中しているもの、趣味、生きがいがあるか。
- ・人間関係はうまくいっているほうだ。
- ・幸福度を4段階であらわすとどれくらいか(4が最大)
- ・こういうアンケートは必ずうそ偽り無くすべて答えている。

《調査2》 調査1のアンケート調査を分析し、出た疑問や更に深めたいことについて文献調査をし、マズローの欲求五段階説を用いて物質的欲求から得る幸福感への課題を考察した。

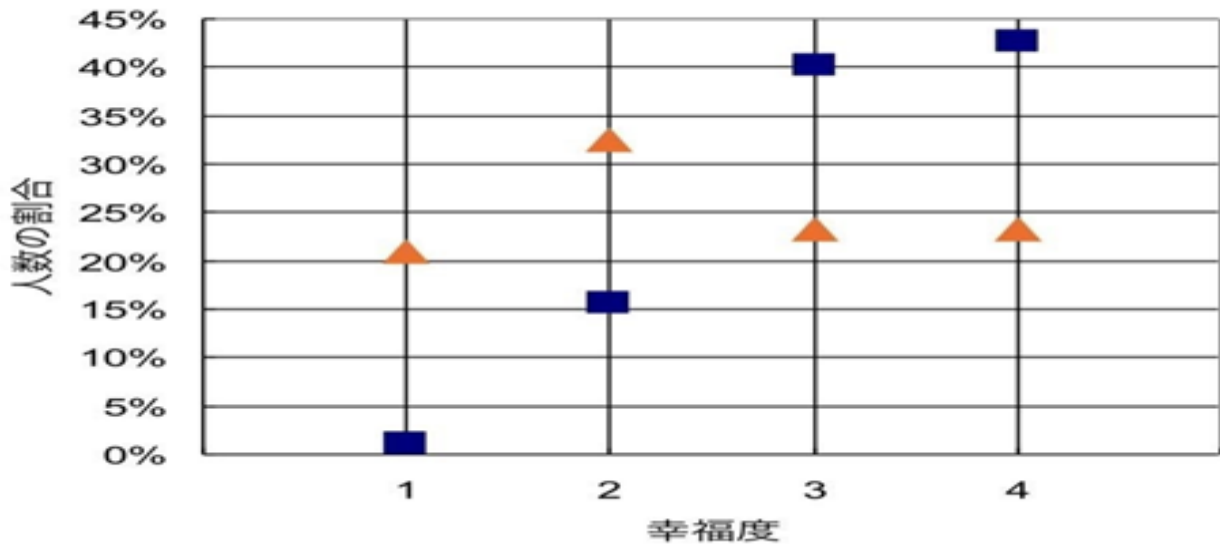
1. 人間関係は必ずしも必要ではないのか。物質的欲求による幸せは人間関係によって生まれる幸せと同程度得ることが可能か。
2. 最近、インターネットの普及が著しいが、インターネット上の人間関係であっても現実の人間関係と同程度の幸せを感じることは可能か。

3. 結果

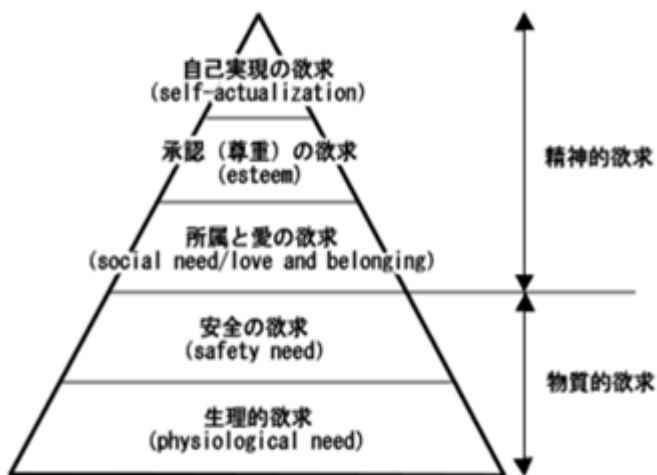
《調査1》アンケート調査の分析結果

四角のマークは人間関係が良好だと感じている人の幸福度の分布を表しており、三角のマークは人間関係不良だと感じている人の幸福度の分布を表している。人間関係良好だと答えた人の方が幸福度が高いことが明らかになり、人間関係良好な人の80%以上が幸福度3,4と答えていた。仮説は立証された。しかし、人間関係不良であるにもかかわらず幸福度を4と答えた人がいることから、必ずしも幸せを感じるために人間関係が必要ではないことも読み取れた。人間関係が不良であるにもかかわらず幸福度4と答えた人は、「好きなもの、熱中しているもの、趣味、生きがいがあるか」という問いに対し、88%が「あてはまる、とても当てはまる」と回答し、「自分が一番幸せを感じる時はいつか」という問いに対しては86%が、物質的欲求によって幸せを得ていることがわかった。

人間関係の充実感と幸福度



《調査2》文献調査の結果



マズローの欲求五段階説(左図)では、下位の安全欲求と生理的欲求は物質的欲求で満たすことが可能であるため、物質的欲求で賄える範囲で幸福を感じることができる事がわかった。しかし上位の精神的欲求から幸福を得るためには人間関係が必要であることが分かった。また、各位に明確な境目はなく、複数の位にまたがっていることが多いこと、100%下位を達成していなくてもある程度を満たせば高次に進むことができることも分かった。インターネット上の人間関係については、「インターネットは人間関係を希薄化する」という事実が文献調査により明らかになった。また、「現実で複雑な人間関係と折り合いをつけながら、チームで協働して仕事をしたり、利害の対立する組織間で折衝をしたりするにはインターネットはあまり役に立たない」ということも

明らかになった。人間関係であることに変わりはないのだから、インターネット上の人間関係であっても現実の人間関係と同様に幸せを感じることができるのではないかという仮説は、立証されなかった。

4. 考察

マズローの欲求五段階説から、物質的欲求のみから幸せを得る人は、人間関係から幸せを得ている人よりも幸せの上限が低いと考える。つまり、アンケート調査で幸福度が4と答えた人の中でも、人間関係が良好だと感じている人の幸福度4のほうが相対的に幸福度が大きいのではないかと考える。しかし、マズローの欲求五段階説によると先述の通り、100%下位を満たしていなくても次の次元に進めることから、無理をしてまで人間関係を築く必要はないと考える。今周りにある人間関係を自覚し、大切にすることによって人間関係を築くのが苦手な人でも高次へ進むことができると考えた。

インターネット上の人間関係については、自分の思い通りにいかなければ何度でもやり直せる環境や、顔を合わせない分言いたいことが言いやすいなどの理由で希薄化すると考える。また、インターネット上の人間関係に必要に執着する、いわゆるネット依存は、現実の人間関係がうまくいっていないことにも起因すると考えた。インターネット上でよい人間関係を築けても、現実世界の問題の根本解決にならないため、人間関係がうまく築けているとはいえ、インターネット上の人間関係から幸せを感じるのは極めて困難であると考えた。こ

これらの インターネット上の人間関係の例から、人間関係そのものによって私たちは幸せを感じているのではなく、人間 関係によって得られる継続的な安心感、隣にいてくれるという安心感が幸せを感じるためには必要なのではないかと考えた。つまり、幸せを人間関係によって得るためには、人間関係の量よりも人間関係の質を重視する べきであると考えた。このことから、無理をしてまで人間関係を築く必要はないという先述を考察とした。

5. 結論

人間関係は人間の幸福感に大きな影響を与えるというハーバード大学の75年にわたる追跡調査の結果を元に、研究テーマをたて、人間関係以外の方法から得る幸せの程度についてアンケート調査を行った。やはり人間関係が良好だと感じている人の方が幸福度が高い傾向であった。なぜ人間関係以外の方法、すなわち物質的欲求は人間関係ほど幸せを感じにくい傾向にあるのだろうかと考えたときに、マズローの欲求五段階説に着目したのだ。マズローの欲求五段階説によると、下位二段は物質的欲求によってでも人間関係によってでも満たすことができるが、上位三段は人間関係を築くことなしに満たされない欲求であることがわかった。人間関係が良好でない人は下位二段の欲求しか満たすことができず、高位へ進めないため、幸せの程度が低くなってしまふのだろうか考えた。また、物質的欲求を満たすことには限度がある(金銭面や環境、時間など)ため、ある程度以上の物質的欲求を満たすことは困難であることも、尽きることが無い人間関係に比べて幸せを得ずらいポイントであると考えた。それでは人間関係を築くのが苦手な人などは幸せの程度が低いままであるのかといわれるとそうではないこともわかった。今ある人間との交流を大切にすることでマズローの欲求五段階説の高次に進むことが可能であると考えた。人間関係には、幸福を感じるために必要な人間関係とそうでない人間関係があるということをもっと皆が知るべきだろう。

インターネット上の人間関係は、希薄で、現実の人間関係とは違う性質を帯びていることがわかった。そこから、人間関係そのものが幸せの原因になっているのではなく、現実の人間関係だからこそその幸せを感じる原因が別にあると考えた。それは、そばにいてくれるという継続的な安心感ではないかと考察した。

今回の研究の総合の考察としては、無理をしてまでよい人間関係を築く必要は無く、今回にいる人との人間関係を大切にすることが最高位の幸せを継続的に感じるために必要であるのではないかということである。

6. 謝辞

本研究を行うにあたり、アンケートに協力していただいた高津高校75期生217名、および直接のご指導をいただいた高津高校の先生方に心より感謝いたします。

7. 参考文献ならびに参考Webページ

- ・ 南学(2015)『現代の若者の価値観と主観的幸福感の検討』
- ・ 南学(2018)『現代の若者の価値観と友人関係』
- ・ 岡部光明(2015)『何が人を幸せにするか?経済的・社会的諸要因そして倫理の役割復活』
- ・ 木村 晶子(2016)『現代の若者たちの人間関係』
- ・ 水本深喜・立花良之(2019)『青年期後期の親子関係と精神的適応』
- ・ 内閣府HP(2017) 『特集 若者にとっての人とのつながり』
<https://www8.cao.go.jp/youth/whitepaper/h29gaiyou/s0.html>
- ・ 熊野 道子(2011)『日本人における幸せへの3志向—快楽・意味・没頭志向性—』
- ・ 阿部 圭一(2012)『インターネットの副作用に対処する情報教育はどうあるべきか—市場様式と人間関係への影響を考える—』