

第IV部門 交通行動が幸福感に及ぼす影響に関する研究

○京都大学 工学部 学生員 北川 夏樹
 京都大学都市社会工学専攻 (日本学術振興会特別研究員 PD) 正会員 鈴木 春奈
 京都大学都市社会工学専攻 学生員 中井 周作
 京都大学都市社会工学専攻 正会員 藤井 聡

1. 背景と目的

人が幸福な暮らしを送るには、一体何が必要なのだろうか。心理学では、幸福を表す指標の一つとして、人の主観的な幸福感を用いた研究が重ねられてきた。その中で、日常生活行動が生活全体における幸福感の重要な要因である可能性が示唆されてきた¹⁾。しかしこれまで、日常行動の中でも「移動」についてはあまり注目されてこなかった。人は諸活動を行う中で日常的に多くの移動を行っており、各々の移動の際に感じる幸福感もまた、生活全体の主観的幸福感に寄与しているのではないかと考えられる。移動と幸福感との関係についての知見を得ることは、生活全体の幸福感の増進に資すると共に、人の幸福に資する交通施策の検討・実施にも有用であると期待される。そこで、本研究では、個々の移動時の幸福感と生活全体における幸福感の関係について検証することを目的とする。

2. 本研究の検証課題

ヘドニック心理学²⁾では、半日や一日といった一定期間全体に対する主観的幸福感が、当該期間内の各時刻における主観的幸福感の積分値に大きな影響を受けることが知られている。本研究では、同様に、個々の移動時の幸福感が生活全体での幸福感に影響を及ぼすと考え、以下の仮説を措定した。

(仮説) 日々行っている移動時の幸福感が高いほど、生活全体で感じる幸福感が高くなる。

主観的幸福感については、感情的な幸福感と認知的な幸福感に分けられることが多い³⁾。本研究では、上述のヘドニック心理学でも取り扱われる「感情的な幸福感」について着目し、生活全体で感じる感情的幸福感、移動時に感じる感情的幸福感を測定し上記の仮説を検証することとした。

3. 調査の概要

上述の仮説を検証するため、2009年11月に京都大学の学生160名を対象に紙面によるアンケート調査を実施した。質

問項目は、交通行動とそれに伴う幸福感、及び生活全体に対する感情的幸福感である。交通行動については、被験者には普段良く行う移動を最大4つ想起し、移動時の感情について回答することを依頼した。生活全体に対する感情的幸福感は、既往研究⁴⁾を参考に、うれしい、快いなどの感情に代表される生活の喜び(valence)と、活発さや積極性といった心身の活性化度(activation)の二尺度から構成されるものを用いた。さらに、それぞれの尺度得点の平均値を、生活全体に対する感情的幸福感尺度値とした。移動時の感情的幸福感についても、既往研究を参考に、移動時の肯定的不活性(心身の活性化していない状態で感じる良い感情)と、肯定的活性(心身が活性化した状態で感じる良い感情)からなる尺度を作成した。各尺度を構成する項目を表1に示す。また、本研究で想定する因果構造を図1に示す。

表1 幸福感尺度

生活全体に対する感情的幸福感	
「日々の暮らし」の中で、以下のような形容詞のペアに示す気分や感情を感じる頻度を、5件法(0:全く感じなかった~4:とても頻繁に感じた)で尋ねた。なお、各形容詞のペアに対し、4段階の感情水準を設定し(例:「うれしい-悲しい」の場合、とてもうれしい気持ち、少しうれしい気持ち、少し悲しい気持ち、とても悲しい気持ち)、それぞれについて頻度を尋ねた。	
【生活の喜び】	うれしい-悲しい、幸せな-不幸な、快い-不快な
【心身の活性化度】	積極的な-消極的な、活発な-退屈な、ハッキリした感じ-「わむたい」感じ
移動時の感情的幸福感	
普段よく行う移動の移動時の経験について、当てはまる気分や感情を、下記の形容詞のペアのそれぞれを両端とした尺度で、7件法で尋ねた。それぞれの得点を平均し、尺度の値とした。	
【肯定的活性】	熱中した-退屈な、ワクワクした-だるい、のめりこんだ感じの-関心のない
【肯定的不活性】	穏やかな-切迫した、安心した-心配した、くつろいだ-緊張した

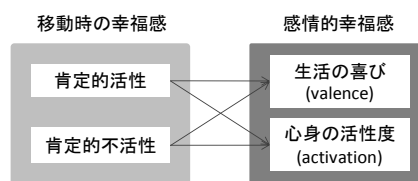


図1 本研究で想定する因果構造

4. 分析

調査では160人の被験者から、160件の個人データ（生活への幸福感）と、630件の移動データを得た。はじめに、移動時の幸福感尺度(肯定的不活性, 肯定的活性)と生活における幸福感尺度(生活の喜び, 心身の活性度, 感情的幸福感)の関係について検証するため、これらの尺度間の相関分析を行った。結果を表2に示す。表2に示すとおり、移動時の幸福感(肯定的不活性, 肯定的活性)と生活における感情的幸福感の間には、統計的有意な正の相関関係が確認された。この結果は、移動時の幸福感が高ければ生活全体の幸福感が高くなるという、仮説を支持するものであると考えられる。

続いて、移動時の幸福感が生活における幸福感に及ぼす影響についてさらに詳しく検討するため、重回帰分析を行った。分析に際して、移動データを移動目的に従って6つに分類した(通勤・通学(n=161), 学校・会社からの帰宅(n=151), 日用品の買い物(n=99), 娯楽(n=66), 外食(n=73), その他(n=80))。そして、生活に対する感情的幸福感を従属変数、各移動目的別の移動時の幸福感(肯定的不活性, 肯定的活性)を独立変数とした重回帰分析を行った。移動目的別の幸福感は、被験者毎に移動目的毎の幸福感尺度値(肯定的不活性, 肯定的活性)の合計値を算出し、これを用いた。例えば、普段よく行う移動として、通勤・通学, 帰宅, 2つの買い物の4つの移動を記入した被験者の場合、買い物の移動に関する2つの移動の幸福感の和を、買い物に関する移動時の幸福感とした。記入がなかった移動目的の移動時の幸福感は0とした。なお、回答した移動数の違いにより幸福感の合計値に差が生じ、回帰係数にも影響が及ぼされる可能性を考慮し、この重回帰分析は目的トリップを4つ回答した被験者152名を対象に行った。

以上のような変数を用いて重回帰分析を行った結果を表3に示す。分析の結果、通勤・通学の移動で感じる肯定的不活性と肯定的活性、帰宅時の肯定的不活性がそれぞれ正に有意となった。これは、普段の移動のうちでも、通学などの移動で感じる幸福感が生活の幸福感に大きく影響を及ぼしている可能性を示唆していると考えられる。また、通勤通学・帰宅の移動のうち、通勤通学については移動時の肯定的活性・肯定的不活性の両方が生活全体の幸福感に有意に正の影響を及ぼしていたのに対して、帰宅については、移動時の肯定的不活性のみが有意な影響を示す結果であった。この結果に示されるように、同じ肯定的な感情でも移動目的によって幸福感への影響が異なることが考えられる。

表2 相関分析結果 (n=160)

	移動時の幸福感	
	肯定的不活性	肯定的活性
生活の感情的幸福感	0.178(**)	0.157(**)
心身の活性度	0.184(**)	0.188(**)
生活の喜び	0.142(**)	0.101(*)

** p<0.01 * p<0.05 (表中の数字は相関係数)

表3 重回帰分析結果 (n=152)

	定数	感情的幸福感 (n=147)			
		B	β	t	p
通勤通学	肯定的不活性	0.832	0.224 *	2.687	0.008
	肯定的活性	1.072	0.259 **	2.619	0.010
帰宅	肯定的不活性	0.722	0.251 *	2.592	0.011
	肯定的活性	-0.613	-0.182	-1.677	0.096
買い物	肯定的不活性	-0.162	-0.085	-0.407	0.685
	肯定的活性	0.106	0.049	0.241	0.810
娯楽	肯定的不活性	-0.438	-0.303	-0.995	0.322
	肯定的活性	0.726	0.476	1.521	0.131
外食	肯定的不活性	-0.603	-0.39	-1.333	0.185
	肯定的活性	0.941	0.491	1.675	0.096
その他	肯定的不活性	-0.207	-0.136	-0.617	0.538
	肯定的活性	0.237	0.134	0.613	0.541
R		0.458			
R ²		0.210			

(B:非標準化係数 β :標準化係数 t:t値 p:有意確率) ** p<0.01 * p<0.05

5. 本研究のまとめ

かねてより移動に関しては、目的を果たすための単なる手段であり、「早く、安く済む」移動が良い移動という考えが少なからず存在してきたと考えられる。しかし本研究で得られた知見は、移動は幸福感に寄与しうる活動のひとつであり、移動時の良い感情が生活における幸福感に影響する可能性を示唆するものであった。また、移動目的の違いにより、移動が生活の幸福感に及ぼす影響に差異が生じることが示唆された。今回取り扱っていないその他の移動属性についても、今後の検証が期待される。幸せな暮らしを追求するためには、移動に費やす所要時間や費用のことばかり考えるのではなく、幸福感を顧慮して移動について考えることに一定の妥当性が存在することを、本研究の結果は示唆していると考えられる。

参考文献

- 1) Lyubomirsky et al(2005)
- 2) Kahneman1999
- 3) Diener 1984
- 4) Västfjäll et al,2007