



ウェルビーイングが注目されるのはなぜか

大石 繁宏

(シカゴ大学教授)

1 はじめに

昨今、「ウェルビーイング」という言葉をよく見かけるが、この論文では「ウェルビーイング」とは何か、どうやって測るのか、またウェルビーイングの高い人や国民はだれか、職業は何かについて実証的研究結果を端的に要約する。そこからどういった職場、労働条件、労働環境や政策がウェルビーイングにつながるかを考察する（詳しくは大石（2009）を参照）。

2 ウェルビーイングとは？

まず、ウェルビーイングについて。ウェルビーイングとは英語の Well-Being の日本語読みである。Kitayama and Markus (2000) で解説されている通り、Well-Being の意味を理解するには Being Well の意味を理解しなければならない。日常のあいさつで、「最近どう？」といった質問に「まあまあ」とか「全然ダメ」とか答えるが、Being Well とは基本的にいい状態であること。ただ、「いい状態」が何かとなると、個人差そして文化差もでてくる。個人差という意味では、研究一筋の人間には実験がうまくいっているのがいい状態で、実験がなかなかうまくいかない状態がよくない状態だろうし、婚活に励んでいる人にとっては、いい人と出会えてその関係が親密になってきているのがいい状態で、なかなかいい人と出会っていないのがよくない状態であろう。

ウェルビーイング研究では、主観的幸福感という概念で感情の面でいい状態、つまり幸せや喜び、穏やかさなどポジティブな感情が多く、憂鬱さや怒りなどネガティブな感情が少ないことと、人生を全般的に評価した場合に自分の人生は概ねいい方向に向かっている状態や、現状に満足しているという意味でのいい状態を捉えることが多い (Diener, Oishi and Tay 2018)。ただ主観的幸福感では、社会貢献度が見えにくいとい

う弱点もあるので、人生の意味や意義という概念でいい状態を捉えることもできる (Steger et al. 2006)。社会への貢献度が少なくても幸せという人はいるが、社会貢献はあまりしていないけれど自分の人生は意味のあるものであるという人は少ないからだ。やはり自分は人のためになっている、役に立っているという認識がないと人生に意味や意義を見出すのは難しい。

ウェルビーイング研究では、主観的幸福感を快楽的ウェルビーイング (Hedonic Well-Being) と呼び、人生の意義や社会貢献度を含めたユダイモニックウェルビーイング (Eudaimonic Well-Being) と区別する研究者もいる (Ryff and Singer 2008)。また最近では、さまざまな体験を積み、面白い人生をおくることを心理的に豊かな人生 (A Psychologically Rich Life, 大石 2025; Oishi and Westgate 2022) と呼び、主観的幸福感や人生の意義とは異なるウェルビーイングの新たな一面であるという主張もなされている。つまり、ウェルビーイングとは広義では「いい状態にあること」であるが、具体的には感情的にいい状態であること、現状に満足しているという意味でいい状態であること (幸せな人生)、社会に役立っているという意味でいい状態であること (意義ある人生)、さらにはさまざまな体験、経験を積み重ね、いろんなことを学んでいるという意味でいい状態 (心理的に豊かな人生) とさまざまな形態がある。

また、文化差という意味では、アメリカ人の場合、いい状態とは一般的には、自立し、自分の考えに基づき行動し、気の合う人との人間関係を築いている状態。褒めて、褒められる対人関係がそこにはある。そういう状況では、自分に肯定的で、誇りをもって自分の目標に向かっている姿がある。日常のあいさつでも、アメリカ人の場合「最近どう？」という質問に「全然ダメ」と答える人はほとんどいない。一方、日本人の場合、アメリカ的な人も勿論存在するのは確か

だが、いい状態とは、だれか頼りになる人がそばにいて、確固とした相互依存関係を築いている状態ではないだろうか。そこには、「最近どう?」と聞かれたら正直に「まあまあ」とか「死にそう」とかあまり芳しくない状態を表現することが多い。ただ、お互い大変だけど頑張ろうね的な相互なぐさめ関係がある。互いに褒めあいながら「すごいね」と言って互いの自尊心を高めていくアメリカ的人間関係とは少し様相が異なっているが、それが日本のウェルビーイングなのかもしれない(北山 2025)。

3 ウェルビーイングという抽象的な概念を測ることは可能か?

ウェルビーイングとは、個人が「いい状態」と言える状態。しかしそれでは、定義自体が十人十色で、誰がいい状態にいて、誰がよくない状態にあるかという比較が困難になってしまうのではないかという批判が出てくる。アメリカではよく「それはリンゴをオレンジと比べるようなもの」という表現が使われるが、先の例で言うと実験がリンゴで婚活がオレンジ。つまり、ウェルビーイングをどうやって数値化するのかという問題がすぐに起こる。それでは、定義上想定している対象が異なると比べることは本当に不可能なのだろうか。

ウェルビーイング研究は、そこでリンゴとオレンジをどうやって比べるかという問題の解決から始まったといっても過言ではない。僕の大学院の指導教授だったエド・ディーナーは1984年に「主観的幸福感」というタイトルの論文で、人生の満足度やどれくらい肯定的な感情を日々感じているかを測定することによってこの問題が解決できると主張した(Diener 1984)。研究一筋の人には、どれくらい自分の研究がうまくいっているかが自分の人生がどういう状態なのか、自分の人生にどれくらい満足しているのかの判断に出てくるだろうし、実験がうまくいっていれば幸せや喜びを日々体感することが多いだろう。婚活に没頭している人には、婚活の状況が自分の人生にどれくらい満足しているかに反映されるだろうし、うまくいっているときには幸福感や達成感を頻繁に感じるはずだ。だから、どういう状態がいい状態なのかに個人差や文化差があったとしても、各自が大事だと思う分野でどれくらいうまくいっているのかを個人的に考慮して人生の満足度として総合評価をしてもらえれば、その評価自

体は比較可能のはずである。例えば、研究一筋の人が自分の人生に60%くらい満足していて、婚活の人が70%くらい満足していたら、婚活の人の方が多分ウェルビーイングが高いと想定できる。つまり、リンゴとオレンジとは直接比べられないとしても、自分の好物のフルーツをどれくらい食べているかという尺度に変えれば、リンゴ派の人とオレンジ派の人の比較も可能になってくる。

実際に、プリンストン大学の心理学者ハドリー・キャントリル教授(Cantril 1965)は、0から10までのはしご尺度を発明し、リンゴとオレンジの問題を解いた。この尺度では、10が最高の人生、0が最悪の人生として、まず何が被験者にとって最高の人生なのか、そして何が最悪の人生なのかを考えてもらう。リンゴに満ちた人生が最高の人生でもよいし、オレンジに満ちた人生が最高の人生でもよい。最後に今の自分の人生は0から10のはしごのどの辺にありますかという聞き方をする。各自の得点はすぐに比較可能になる。最高の人生が文化で違っていても、それぞれの理想にどれくらい近いのか離れているのかという次元で比較ができる。新聞などでも頻繁に掲載されるワールド・ハピネス・レポートの世界ランキングは実はこのはしご尺度での各国の平均値をもとになされる。2024年度のランキング1位のフィンランドでは、国民の平均値が7.74点、2位のデンマークが7.52点、アメリカが6.72点で24位、日本は6.15点で55位。最下位は1.36点のアフガニスタンであった。

ウェルビーイングの研究で最も頻繁に使われている尺度はディーナー教授の人生の満足度尺度(Diener et al. 1985)である。例えば、「ほとんどの面で、私の人生は私の理想に近い。」「私は自分の人生に満足している。」「はしご尺度同様、自分の基準を使って回答できるようにしている。

人生の満足度は自分の人生を振り返り、総合的判断を強いられる。そのため、記憶や判断上のバイアスが影響を与える可能性もある(Kahneman 1999)。そこで、過去2・3週間でさまざまな感情をどれくらい頻繁に感じたかを測定する研究者も多い。例えば、PANAS尺度では、「やる気」「活気」「誇らしい」といったポジティブな感情と「恥ずかしい」「イライラした」「うしろめたい」などネガティブな感情が入っている(Watson, Clark and Tellegen 1988)。「いい状態」である人物はポジティブな感情を感じるこ

とが多く、あまりネガティブな感情を感じない人であろうという前提から感情を中心に測定することも1つの手段である。

また、人生の満足度や感情が個人のポジティブな状態（いわゆる快樂主義）に焦点を当てているのに対し、「いい状態」を社会に生きる個人としてどれくらい機能しているかという観点でウェルビーイングを測定することもできる（先述のEudaimonic Well-Being）。例えば、「人生の意義」という概念は、個人がどれくらい自身の人生に意味を見出しているか、人生の目的に沿った日々を送れているかが測られる。（Steger et al. 2006）。ここでも、何に意義を見出すかは個人の自由で、どれくらい主観的に意義を見出せるかがカギとなる。また、キャロル・リフのように、自立、環境のマスタリー、自己受容、自己成長、人生の目的といった個人的な側面と良好な対人関係を測定し、ウェルビーイングの指標とする研究者もいる（Ryff 1989）。

4 海外で開発された尺度をそのまま日本で使えるのか？

世界で使われているからといって、これらの尺度に問題がないわけではない。例えば、回答の際の数値の使い方に個人差や文化差がある。1か7を頻繁に使う人もいれば、中間点の4を頻繁に使う人もいる。比較文化研究では、日本人や台湾人はアメリカ人よりも中間値を使う人が多いという結果がでている（Chen, Lee and Stevenson 1995）。そうなると同じくらい満足している人でも、日本では4といいアメリカでは5という傾向があれば、そこから平均値に1点くらいの違いが出てもおかしくない。また、「誇らしい」はアメリカでは望ましく、誇らしいと少しでも思った人は「たくさん」誇らしいと感じたと答えるかもしれないし、日本で「誇らしい」のはつけあがっているとか生意気だと思われ、あまり好ましくないと思う傾向があれば、少し誇らしいと思ったとしても、ほとんど誇らしいと感じなかったと答えるかもしれない。この辺りの回答傾向や社会的な望ましさの影響を取り除くのは簡単ではない。

また、日本のウェルビーイングを反映した日本の幸福感尺度を作ろうという動きもあり、実際、関西学院大学の一言英文教授と京都大学の内田由紀子教授は相互依存的幸福感尺度で、「大切な人を幸せにしていると思う」や「まわりの人と同じくらい幸せだと思う」

の項目で日本人的な横並び感を捉えようと試み、相互依存的幸福感尺度を使うと日米の差が縮まるという結果もでている（Hitokoto and Uchida 2014）。

最後に、日本語の「生きがい」が海外でもIkigaiとして研究されている。「甘え」や「森林浴」という概念が輸出されたのと同様、生きがいも日本特有の概念として紹介されているが、日本にしか存在しないわけではない。「生きがい」があるかないかは、人生の目的があるか、人生の方向性がしっかりしているかにも似ているが、子供が生きがいという人や、仕事の後のビールが生きがいであるとか、お気に入りのバンドが生きがいであるとか、盆栽が生きがいとか趣味を生きがいという人も多い。いずれにせよ、生きがいがある人の方が、ない人よりは人生の満足度も意義も高いというデータが示されている（Kumano 2018）。

まとめると、ウェルビーイングは複雑な概念で、さまざまな測定方法があるが、測定上の信頼性（例えば、信頼できる体重計のように、それぞれの尺度は2度測れば、だいたい同じような結果がでるか）や妥当性（例えば、自己報告と他者報告がある程度一致しているか）の有無を検証し、それをパスしたものだけが心理学の研究では使われている。1984年以降、ウェルビーイング研究が発展したのは1つ、ツールとしての尺度が整備されてきたからだともいえる（大石 2009）。ただ、比較文化研究をしていく上では、アメリカで信頼性と妥当性の示された尺度を翻訳すれば日本でも同程度の信頼性と妥当性が得られるかというところ簡単にはいかない（Oishi 2006）。その点でも、日本での信頼性、妥当性の検討、さらには日本にあったウェルビーイングの尺度の開発（Hitokoto and Uchida 2014；前野 2017）は研究上の重要課題の1つである。

5 ウェルビーイングの高い人とは？

ウェルビーイング尺度にはそれなりの問題点もあるが、それを使った尺度が実際にさまざまな行動を予測できることもわかってきた。例えば、人生の満足度の高い人は、低い人と比べボランティア活動を積極的に行ったり、職場で忙しい同僚を手伝ったり、健康的な生活習慣が多かったり、縦断的な研究では寿命が長かったりと好ましいことと相関しているケースが多い（Lyubomirsky, King and Diener 2005）。勿論、性格的な影響もかなりみられる。楽観的な人の方が同じような状況にいても人生への満足度が高い（Diener,

Oishi and Tay 2018), 双生児研究では個人差の30%から40%くらいは遺伝で決まるという結果が多い (Roysamb and Nes 2019)。性格という面では、外向性が高く、誠意があり、協調的で、神経質ではないことが人生の満足度と意味につながっている (Anglim et al. 2020)。また、心理的に豊かという点では、外向性が高く、さまざまなことにオープンな性格が関関を示している (Oishi and Westgate 2022)。一方で、心かけ次第で幸福度が上がるという研究もたくさんある (Lyubomirsky and Layous 2025)。

6 ウェルビーイングの高い仕事、職場、社会

アメリカのペイスケイルという幹旋会社は500以上の職種の平均給与、仕事への満足度、仕事への意義のデータを集めている。このデータを分析したところ、仕事の満足度という点では、給与の高い職に就いている人の方が給与の低い職に就いている人よりはるかに高かった。例えば、保険数理士の80%、コンピューター専門職の78%は仕事に満足していた。その一方、警官とソーシャルワーカーの満足度は65%と59%にとどまった。ところが、仕事に意義を見出しているかという項目を分析してみると、警官の81%、ソーシャルワーカーの73%が意義を見出していたのに対し、保険数理士のわずか36%、コンピューター専門職の45%しか仕事に意義を見出していなかった。仕事への満足度という点では、仕事に見合った報酬を受けているかどうか、仕事に意義を感じるかでは、社会貢献度が鍵になることが示される。また、外科医や牧師は満足度も意義も高い。一方、皿洗い、駐車場係りは満足度も意義も低かった。これらは、報酬や社会的貢献に加えて、社会的地位、仕事における自律性なども重要な要因であることを物語る。

次にウェルビーイングの高い職場とはどんな職場なのであろうか。上田 (2024) はチクセントミハイのフロー理論をもとに、7つの条件を提唱している。フローとは、何かに集中、没頭した状態であり、自分の持つスキルと課題の難度がかみあっている状況で起こりやすい。ドジャースの山本投手の2025年ワールドシリーズ第7戦での登板はまさにフローの好例であろう。最高のスキルをもって最難の課題に臨む。なおピッチャーの場合、1球ごとにフィードバックが即戻ってくる。そこにはフロー創生上理想的な条件が全てそろっていた。それでは、フローを促す職場という意味では、ど

ういう条件が必要となるのか。上田 (2024) によると、まず組織の目標が明確であること。社員に自由と責任を付与していること。挑戦とスキルのバランスがとれていること。客観的で明確なフィードバックが存在すること。「顔の見える仲間」が存在すること。公共の利益や社会的価値を創造しているという意識が強いこと。最後に、内発的な報酬があること。つまり、学びの機会が多く、課題自体が面白いこと。

ウェルビーイングの国際比較では、GDPの高い国が断然人生の満足度も高い。また、公共施設、教育機関、交通機関が整っており、空気がきれいな国で満足度は高い (Oishi, Schimmack and Diener 2012)。ただし、GDPの高い国は、人生の意義は低く、自殺率も高い (Oishi and Diener 2014)。経済的に豊かな国の住民は、自分の人生に満足している人の率は高いが、取り残された人の数も少なくない。また、豊かさがゆえに、人生の枠組みや目的を考えず、日々与えられた課題だけを処理しているような日々を送っている人も少なくない。この結果は、経済的機会が溢れていても、個人の内省、実存的思索なしには意義ある人生を見つけないのは難しいことを物語っている。

7 ウェルビーイングの向上は可能か？

ウェルビーイングの個人差には遺伝的な部分があることは述べたが、だからといってウェルビーイング向上が不可能なわけではない。まず、ウェルビーイングの向上につながりやすい政策、そして個人でできることを簡単にまとめる。まず、政策という意味ではフィンランドやデンマークの幸福感の高さからスκανジナビア的な政策が望まれる。長期産休休暇や無償の託児所があり、幼稚園から大学まで授業料は無料、労働時間は短く、有給休暇も長く、医療も割安である。勿論、所得税は高いが、リターンが多いため税金への不満を述べる人は少ない。日本は、社会福祉や医療という面では世界的にいい方だと思うが、労働時間の長さ、お産の後の職場復帰のシステム、託児所不足などウェルビーイングを低める要因が山積みである。

根本的には、どれくらい庶民が自分のやりたいことをできる時間を確保できるのか、やりたいことをやるだけの金銭面での余裕があるのかがウェルビーイング向上のカギとなる。政策だけでなく、文化的な習慣の改善が必要である。特に、上司が帰るまで、部下も帰れないといった職場文化は、ウェルビーイングだけで

なく仕事の効率の低下にもつながる。OECDの2025年のレポートによると、日本の労働生産性は37カ国中26位である。アメリカでは、自分の仕事が終われば帰宅できるし、週に2、3日は在宅勤務が許されている会社も多い。そのため、子供のリトルリーグの試合がある日は、少し早めに出勤して、仕事も早めに片付けて帰宅するような人も多い。その辺の柔軟性なしには、労働生産性の向上、仕事での創造性、イノベーションを増大するのは難しい。職場の労働環境が改善されれば、少子化の問題の解決にもつながり、ウェルビーイング向上以外にもさまざまな社会問題の解決の糸口となることが期待できる。

政策や労働環境を変えられれば、その効果は莫大であるが、個人力で変えることはかなり困難なので以下、個人で比較的簡単にできるウェルビーイング向上の技を伝授する。これは、あくまで技なので、技を磨かなければ効果はない。また、どれくらい効果が続くのかもわからない。しかし、1つでも効いたら「もうけた、ラッキー」とでも受け取って欲しい。

1. ボーナスの一部を誰かのために使う。まことにまったボーナスは、自分の欲しかったものを買うために使うことが多いが、自分ではなく他人に使った方が幸福感は高まるそうだ(Dunn, Aknin and Norton 2008)。パートナーや家族に何か贈り物をしたり、友人をディナーにさそっておごってあげたり、献金してはどうだろう。結局、誰かから感謝されると幸福感は高まるものなのだ。
2. お金の用途を考える。勿論、家賃を払ったり、電気代を払ったり、ローンの返済は必要不可欠だが、新しい服やハンドバックのような物にお金をかけるより、温泉旅行やコンサートなど経験にお金をかける方が、幸福感のリターンは高いという研究がある(Van Boven and Gilovich 2003)。物は、使い始めれば質も落ちるし、当然のものとして忘れられるケースが多い。経験の場合、旅行の後もいい思い出として価値が残ることが多い。また旅行やコンサートは、誰かと一緒に行くことが多く、対人関係にプラスになる可能性も多い。経験の場合、たとえひどい経験だったとしても、後に面白い話になることもある。ひどい購入は、返品できればよいが、できなければすぐ無駄使いになってしまう。つまり、お金も使い次第では、幸福感や心理的豊さの向上につながる。

3. 一般的には、昇進や給料が上がることで幸福感もあがると考えられているが、昇進や結婚などでの幸福感は長続きしない(Lucas 2007)。逆に、日々の些細な交流が長続きする幸福感の基盤となる(Diener, Sandvik and Pavot 1991)。友達と週に1回飲みに行ったり、定期的にコーヒーを飲んだりすることが幸福感の向上につながる。仕事や家族の世話で忙しく、友人関係に時間を費やすことは努力を要するが、幸福感という意味では最も確実に得られる、かつ長続きしやすい「技」である。
4. 基本的なことだが、お世話になった人(例えば、両親、上司)に感謝の気持ちを伝えること(Lyubomirsky and Layous 2025)。感謝の気持ちを自分の中で持っていればいいのではという意見もあるが、照れくさくても思い切って感謝の気持ちを伝えると、自分がその人に感謝の念を覚えていたということとその人が全く認識していなかったということもままある。僕自身、30歳を過ぎて初めて両親に感謝の意を伝えたが、両親にびっくりされてしまった(つまり、両親は、僕が両親に感謝の意を持っていたとは全く想像していなかったらしい)。それから、両親との関係は断然良好になった。
5. 人生の意義を高めたいという人には、まず自分が重要だと思う社会問題(例えば、認知症、ホームレス)を探し、近所で簡単にできるボランティア活動や、手伝いから始めることを勧める。何も、大きなことをする必要はない。ある、限定されたところで努力し、自分の努力が何かに貢献していることをすこしでも目撃できれば、意義感が生まれてくる。とにかく、どうやって人の役にたてるのかを考えれば、その機会を見つけるのはそれほど難しくはないはずだ。
6. 最後に、心理的な豊かさを増やしたいという人には、「思い立ったが吉日」的に思い立ったことを、即座あまり深く考えすぎず実行することを勧める(大石 2025)。効率性やコスパにとらわれすぎると「やっぱりやめよう」という消極的な決断が増える。人生における悔いの研究によると、短期的な悔いにはやって失敗したこと、なんでこんなことをしたんだろう、なんでこんなこと言ったんだろうという後悔が多い。長期的な悔いは、逆になんでやらなかったんだろうという類のものが多

い (Gilovich and Medvec 1995)。例えば、何であの人に告白しなかったんだろうとか、機会があったのに転職しなかったことなど。悔いのない人生、後悔の少ない人生を送りたいのなら、計画に縛られず、思うがまま生きることを勧める。勿論、常に思うがままに生きることは不可能だと思うので、なるべく思うがままに、即興的ジャズの生き方の技を磨くことを勧める。Good Luck!

参考文献

上田和勇 (2024) 「個人と職場の Well-being 構成要因の共通要素に関する研究」『専修ビジネス・レビュー』Vol. 19, No. 1, pp. 17-28.

大石繁宏 (2009) 『幸せを科学する——心理学からわかったこと』新曜社。

—— (2025) 『Rich Life——まだ知らない景色が人生を豊かにする』日経 BP。

北山忍 (2025) 『文化が違えば心も違う? ——文化心理学の冒険』岩波新書。

前野隆司 (2017) 『実践ポジティブ心理学——幸せのサイエンス』PHP 新書。

Anglim, J., Horwood, S., Smillie, L. D., Marrero, R. and Wood, J. K. (2020) “Predicting Psychological and Subjective Well-being from Personality: A Meta-analysis,” *Psychological Bulletin*, Vol. 146, No. 4, pp. 279-323.

Cantril, H. (1965) *The Pattern of Human Concerns*, Rutgers University Press.

Chen, C., Lee, S. and Stevenson, H. W. (1995) “Response Style and Cross-Cultural Comparisons of Rating Scales among East Asian and North American Students,” *Psychological Science*, Vol. 6, No. 3, pp. 170-175.

Diener, E. (1984) “Subjective Well-being,” *Psychological Bulletin*, Vol. 95, No. 3, pp. 542-575.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. and Griffin, S. (1985) “The Satisfaction with Life Scale,” *Journal of Personality Assessment*, Vol. 49, No. 1, pp. 71-75.

Diener, E., Oishi, S. and Tay, L. (2018) “Advances in Subjective Well-being Research,” *Nature Human Behaviour*, Vol. 2, pp. 253-260.

Diener, E., Sandvik, E. and Pavot, W. (1991) “Happiness is the Frequency, Not the Intensity, of Positive Versus Negative Affect,” in F. Strack, M. Argyle and N. Schwarz (eds.) *Subjective Well-being: An Interdisciplinary Perspective*, pp. 119-139, New York: Pergamon.

Dunn, E. W., Aknin, L. B. and Norton, M. I. (2008) “Spending Money on Others Promotes Happiness,” *Science*, Vol. 319, No. 5870, pp. 1687-1688.

Gilovich, T. and Medvec, V. H. (1995) “The Experience of Regret: What, When, and Why,” *Psychological Review*, Vol. 102, No. 2, pp. 379-395.

Hitokoto, H. and Uchida, Y. (2014) “Interdependent Happiness: Theoretical Importance and Measurement Validity,” *Journal of Happiness Studies*, Vol. 16, pp. 211-239.

Kahneman, D. (1999) “Objective Happiness,” in D. Kahneman, E. Diener and N. Schwarz (eds.) *Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology*, Russell Sage Foundation, pp. 3-25.

Kitayama, S. and Markus, H. R. (2000) “The Pursuit of Happiness and the Realization of Sympathy: Cultural Patterns of Self, Social Relations, and Well-being,” in E. Diener and E. M. Suh (eds.) *Culture and Subjective Well-being*, The MIT Press, pp. 113-161.

Kumano, M. (2018) “On the Concept of Well-Being in Japan: Feeling Shiawase as Hedonic Well-Being and Feeling Ikigai as Eudaimonic Well-Being,” *Applied Research Quality Life*, Vol. 13, pp. 419-433.

Lucas, R. E. (2007) “Adaptation and the Set-Point Model of Subjective Well-Being: Does Happiness Change after Major Life Events?” *Current Directions in Psychological Science*, Vol. 16, No. 2, pp. 75-79.

Lyubomirsky, S., King, L. A. and Diener, E. (2005) “The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?” *Psychological Bulletin*, Vol. 131, pp. 803-855.

Lyubomirsky, S. and Layous, K. (2025) “Well-being,” in D. T. Gilbert, S. T. Fiske, E. J. Finkel and W. B. Mendes (eds.) *The Handbook of Social Psychology (6th ed.)*, Situational Press.

Oishi, S. (2006) “The Concept of Life Satisfaction across Cultures: An IRT Analysis,” *Journal of Research in Personality*, Vol. 40, pp. 411-423.

Oishi, S. and Diener, E. (2014) “Residents of Poor Nations Have a Greater Sense of Meaning in Life Than Residents of Wealthy Nations,” *Psychological Science*, Vol. 25, No. 2, pp. 422-430.

Oishi, S., Schimmack, U. and Diener, E. (2012) “Progressive Taxation and the Subjective Well-Being of Nations,” *Psychological Science*, Vol. 23, No. 1, pp. 86-92.

Oishi, S. and Westgate, E. C. (2022) “A Psychologically Rich Life: Beyond Happiness and Meaning,” *Psychological Review*, Vol. 129, pp. 790-811.

Røysamb, E. and Nes, R. B. (2019) “The Role of Genetics in Subjective Well-being,” *Nature Human Behaviour*, Vol. 3, No. 3.

Ryff, C. D. (1989) “Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-being,” *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 57, No. 6, pp. 1069-1081.

Ryff, C. D. and Singer, B. H. (2008) “Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being,” *Journal of Happiness Studies*, Vol. 9, pp. 13-39.

Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S. and Kaler, M. (2006) “The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the Presence of and Search for Meaning in Life,” *Journal of Counseling Psychology*, Vol. 53, No. 1, pp. 80-93.

Van Boven, L. and Gilovich, T. (2003) “To Do or to Have? That is the Question,” *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 85, No. 6, pp. 1193-1202.

Watson, D., Clark, L. A. and Tellegen, A. (1988) “Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales,” *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 54, No. 6, pp. 1063-1070.

おおいし・しげひろ シカゴ大学マーシャルフィールド心理学教授。主著に『Rich Life——まだ知らない景色が人生を豊かにする』(日経 BP, 2025年)など。社会心理学専攻。