

「お金に愛されないエンジニア」のための新行動論(11):

1日1回の外出は2000円の価値？「孤独」がもたらす損失を試算してみる

<https://eetimes.itmedia.co.jp/ee/articles/2302/27/news036.html>

今回は、「移動」と「ウェルビーイング」を解析した論文を読み解いてみました。そこで得た結論は、「孤独を回避して幸せになりたいのなら、毎日外へ出る」というものです。

2023年02月24日 11時30分 更新

[江端智一, EE Times Japan]



今回のテーマは、すばり「お金」です。定年が射程に入ってきた私が、あらためて気づいたのは、「お金がない」という現実でした。2019年には「老後2000万円問題」が物議をかもし、基礎年金問題への根本的な解決も見いだせない中、もはや最後に頼れるのは「自分」しかいません。正直、「英語に愛され」なくても生きていくことはできますが、「お金に愛されない」ことは命に関わります。本シリーズでは、「英語に愛されないエンジニア」が、本気でお金と向き合い、「お金に愛されるエンジニア」を目指します。⇒[連載バックナンバー](#)

「見苦しいジジイ」を作り出す正体

以前、娘から『務めているバイト先で、初老のお客さんから、メールを送りつけられて困っている』と相談を受けたことがあります。

娘はスポーツジムで受付のバイトをやっており、そのお客さんの一人に『業務で』愛想よくしていたのですが、そのお客さんは、何を勘違いしたのか、娘にメールを送ってきたそうです。

娘は、友人と同じノリで、メールアドレスを教えたようです。まあ、こういうことになるから、メールであれSNSであれ、個人情報や赤の他人に開示してはならないのですが、そういうことは、失敗から学ぶしかありません。

ただ、そのメールの内容が―― はっきり言って『ドン引き』。



そこには、「自分の過去の輝かしい経歴」が、そこに記載されていたからです。海外赴任した経歴だの、政府関連の仕事をしただの、大金を動かすプロジェクトリーダーをやっただの — ひと言で言えば、「履歴書」です。

『今の自分ではなくて、「昔の武勇伝」を伝えたいシニア』 — これは、もう、飲み会における、若手に対するハラスメント No.1 案件であり — そして、私にも、心当たりのある話です*)。

*) 例えば、[こちらの連載](#)など

私は以下の文章を書き、それをコピーして相手に送付しておけ、と娘に言っておきました。

〇〇様

いただいたメールにつきまして、会社の法務部で業務を行っている父*)に相談しました。

『その情報を知り、または知りえる状況にあることは、個人情報保護法違反の当事者(正犯)となり、罰則の対象になり得る』と警告されました。

申し訳ありませんが、いただいたメールは、先程、全文消去させて頂きました。

今後、このようなメールは、一切御遠慮させて頂きたく、なにとぞよろしくお願い致します。

江端長女

*) 正確には、『知財部から特許明細書に関して指示を受けている父』ですが、この程度の違いは、瑣末なことです。

この一件はその後、無事(?) 終結したようです(詳細は聞いていませんが)。

まあ、娘の背後に、知財部の(知り合いと一緒に仕事をしたことのある)父親がいて、そこに「仁王立ち」で立っているという絵柄は — シニアの『昔の武勇伝ハラスメント』をたたきつぶすのに、十分な、脅威(恐怖)だっただろうと思います。

この事件は、私に、

— 自分のシニアを放置し続けると、どんどん自分を見苦しくすることになる

と痛感させた一件となりました。

□

『シニアになると、ジュニアの頃のパフォーマンス』が発揮できなくなるのは、事実です。

ですから、『過去の自分の栄光にすがりつきたい』『他の人に、過去の自分のスゴさを理解してもらいたい』というシニアの気持ちは、よく分かります。

これはシニアだけではなく、自分の出身大学をひけらかす新人、過去に「生徒会長をやっていた」と自慢し続ける高校生、自分は「源氏の末裔」であると(証拠もなし)に自慢する小学生*) — などでも見られます。

*[筆者のブログ](#)

しかし、自分を「スゴい奴」に見せたいのであれば、上記は悪手です。なぜなら、その自慢は、「今の自分が、矮小な存在に墮ちた」ということを、自分で独白しているようなものだからです。

- 自分の魅力や能力を、過去の実績で語っても無駄
- 自分の魅力や能力を主張したいのであれば、まさに"今"の、"現在進行形"の自分の仕事や学業で見(魅)せなければならぬ

という、冷やかな現実があります — そもそも、過去の栄光”だけ”でチャホヤされる人間は、めったにいないのです。

□

私は、娘が上記のメールを見せてくれた時、『「ウチの娘に粉(こな)かけてくるジジイ」に腹を立てる』という気持ちより、『「こんなことをでもしなければ、若い娘の興味を引くこともできないジジイ」に同情する気持ち』が上回りました*)。

*)このジジイに関しては、その自慢の方向性も間違っていますが。この内容で、若い娘が、自分に興味を持つかもしれない、と考える思考回路が、もう絶望的にダメです。

そして、この見苦しいジジイは — 現在の私であり、これから死に至るまでの私自身である、という、絶望的な自覚に陥っています。

このような「見苦しいジジイ」を作り出す正体は、分かっています。

「孤独」です。

老後問題、「お金」でケリがつくものではない？

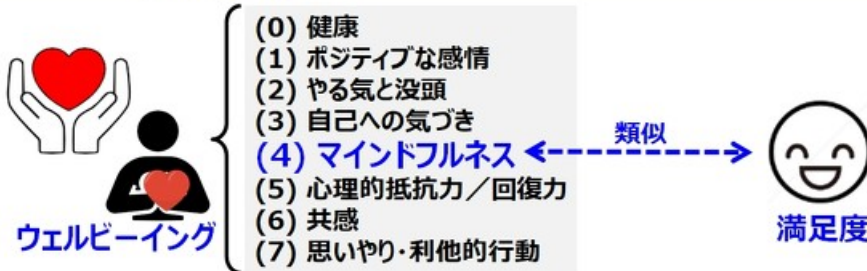
こんにちは、江端智一です。

[前回のコラム](#)では、お金の愛されないエンジニアである私が、「お金がなくても、そこそこ幸せになれる方法はないか」という観点から、「幸せ(主観的幸福感: Subjective Well-Being)」についての学術的研究の動向について記載させて頂きました。

既出:今回のテーマで使う用語

ウェルビーイングって何？

用語	概要
健康	「健康とは、身体的、精神的、社会的に完全に良好な状態であり、単に病気や虚弱でないことを意味するものではない
ウェルビーイング	身体的、精神的、社会的な生活のあらゆる面で幸福で満たされた状態
満足度	自分の願い、期待、または必要を満たすこと、またはそれによって得られる喜び



トータルな人生の幸福の概念

既出:客観的幸福感と主観的幸福感

幸福感の“尺度”には2種類ある・らしい

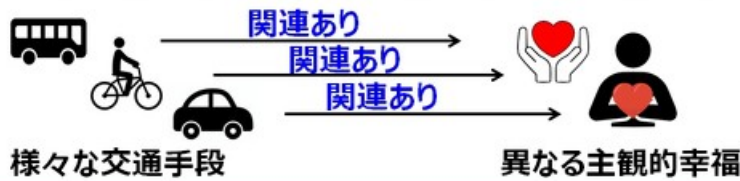
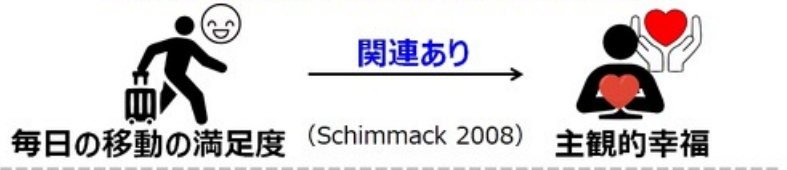
尺度	定義	判断基準
Objective Well-Being 客観的幸福感	脳波などの生理学的指標で、幸福を計測する	外部的に定められた基準で、幸福か否かを判断する
Subjective Well-Being 主観的幸福感	包括的な自己評価で、個人が判断する	アンケート等を用いて、幸福か否かを判断する

一般的に使われている幸福は、主観的幸福感

でもって、前回は、引用した学術論文から、外出(屋外活動)が、本人の幸福を増やしているという事実を示しました。

既出:「移動」と「ウェルビーイング」

毎日の移動が、満足を積み重ねる



「ある種」の屋外活動が、主観的幸福と関連があることは事実

今回は、「幸せ」の最大の障害となりうる、「孤独」「孤立」そして「社会的疎外感」について、前回に引き続き研究論文のレビューという形で、お話していきたいと思えます。

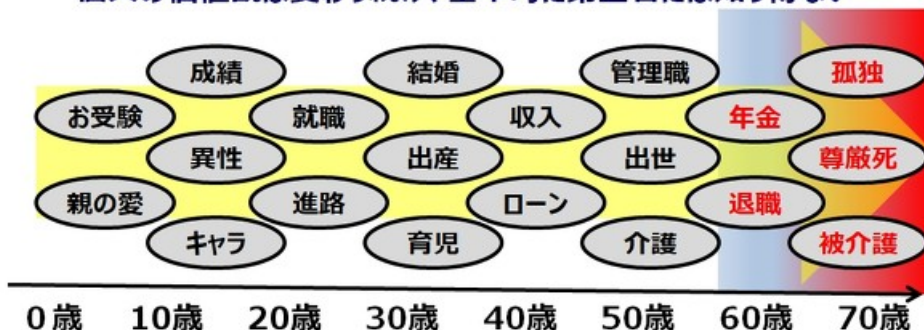
□

さて、この連載は、「「お金に愛されないエンジニア」のための新行動論」です。「お金に愛されるようになるには、どうしたらよいだろうか?」という動機からスタートしたのですが、最近は「幸福」だの「疎外感」だのと方向に迷走していますが、これには理由があります。

—— どうも、老後問題は、「お金」だけでケリがつくような問題ではなさそうだ

という直感が生じているからです。

個人の価値観は変わり続け、基本的に第三者には知り得ない



もちろん、お金は、トップクラスの最重要要素の一つですし、現実世界においても、お金さえあれば、力づくで解決できることはたくさんあります。しかし、老後問題を調べれば調べるほど、もっと重要な要件があるようなのです。

「1日たばこ15本分の害悪」ともいわれる「孤独」

今回、テーマとするのは「孤独」です。

最近、「孤独は、1日たばこ15本分の害悪」というフレーズをよく耳にします。今回私は、この一次情報を探り当て、その内容をざっくりとまとめてみました。

一体“孤独”の何が悪い？

『孤独は、1日タバコ15本分の害悪』 —— その根拠はどこにある？

観点	内容	その他	
出所	イギリスの孤独担当相ダイアナ・バランの発言	一次情報としては「死亡率の危険因子としての孤独と社会的孤立：メタ分析的レビュー(*)」という論文が出所らしい	
論文の目的	死亡率に対する客観的および主観的な社会的孤立の相対的影響を調べる	“社会的孤立(状態)”と“孤独(心理)”は、概念的に異なる (Coyle & Dugan, 2012; Perissinotto & Covinsky, 2014)	
論文の概要	“孤立”、“孤独”が招く、驚くべき死亡率の上昇	原因	死亡率
		(1)社会的孤立	29%上昇
		(2)孤独	26%上昇
(3)一人暮らし	32%上昇		
“たばこ15本”	この死亡率を、喫煙による寿命の短縮(5.5分/1本→1.4時間/日)に当てはめたのだろう(推測)		

「“孤立”や“孤独”が死を招くこと」が悪い

この一次情報は、[ここ\(原文\)](#)にありました(江端のざっくり翻訳は[こちら](#)に掲載しています)。

この論文、世界中から引用されていることもあり、実に良くできています。論証の弱い点や、根拠の薄い部分を自ら積極的に開示し、それでも、“孤立”や、“孤独”が、間違いなく人の寿命を短くしていることを、膨大なデータから明らかにしています。

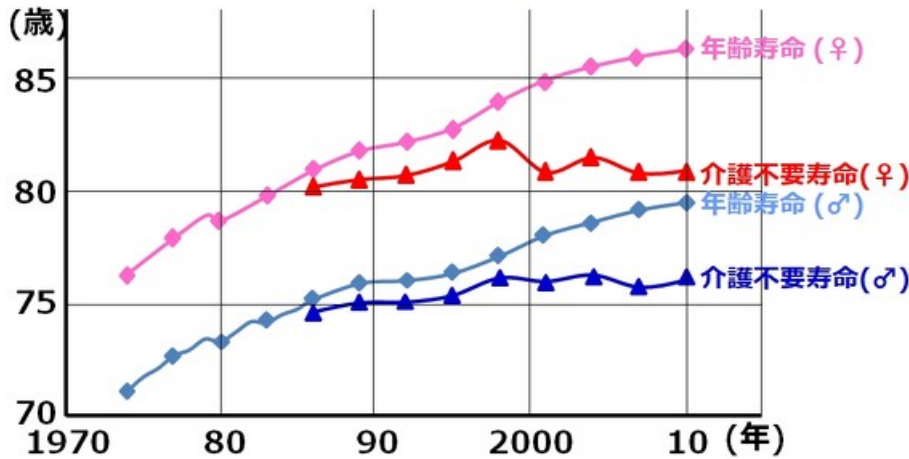
一般的に、「長寿=幸福」という価値観は、世界中で受け入れられています。個人的観点から見れば、「寿命が長くなれば、やれることが多くなる」と言えますし、行政的観点から見れば「長寿=QoL(Quality of Life)の充実した国」であるとして、他の国の行政府に対してマウントが取れるというメリットもあると思います。

しかし、近年、『無条件な長寿が幸せか?』という疑問が、ウェルビーイングの観点から問われ始めています。例えば、以下の健康寿命問題は、その一例です。

既出:長生きは幸せなのか？

長生きが幸せかどうかは分からない——が、 「ベッドの上で10年間生き続ける」は幸せか？

平成25年厚生労働科学研究費補助金（地球規模保健課題推進研究事業）
「グローバルエイジングへの国境なき挑戦」分担研究報告書
<http://www.ipss.go.jp/international/files/hayashi/Hayashi%202014%20HLE%20Japan.pdf>



出所:「見張れ!ラズパイ～実家の親を熱中症から救え」

ここで、『ベッドの上で生き続けること』の幸福／不幸の決定件は、本人にしかありません。

「ベッドの上の幸せ」は、自分がベッドの上にいることになった時、初めて決定されるものであり、ベッドの外側から、赤の他人が『幸せでない』と決めつけることはできないのです。自分の「幸福／不幸」を、他人が『合目的的』に決めつけることを、主観的幸福 (Subjective Well-Being) は、明確に否定します。

しかし、「孤独」が寿命を短くしているという点は、主観的であれ客観的であれ「不幸」である、と決めつけることができます。なぜなら、「孤独」が本人を苦しめ続けるものであり、そのような「孤独」の中で死んでいくことに、「幸せ」と呼べる要素は1mmも見あたらないからです。

とうとう政府が動き出している

この孤独問題が、シャレにならないくらいの規模で深刻な状況になっている国が、政府のレベルで動き出しています。

社会に本格的に影響を与え始めた“孤独”

英国と日本の取り組み

国	概要	その他
英国	世界で初めて「孤独担当大臣」を設けた(2018年1月)	『孤独は現代の公衆衛生上、最も大きな課題の一つ』と位置付け。
日本	孤独・孤立問題の対策室を内閣官房に「孤独・孤立対策担当大臣」を設置(2021年2月)	自殺防止や高齢者の見守り、または新型コロナウイルス禍より、関係府省にまたがる政策を束ねる司令塔として設置

現在、この二カ国のみ

日本人の“孤独”の状況については、岡本純子さんの著書「[世界一孤独な日本のおじさん](#)」をお勧めいたします。

私がこの本を読んで衝撃を受けたのは、この本に記載されている内容が、「30年前の状況と1mmも変わらず、そっくりそ

のまま」であるということでした。

私の大学在学中でさえ、『退職後、生きがいを失い、2~3年ですぐに死んでしまうサラリーマン』の話は、その辺にゴロゴロ落ちていました。そして、私たちは、そんな人たちのことを知って、『そんな人生だけはゴメンだ』と思ったものです。

会社のためでもなく、家族のためでもなく、自分のために生きる人生 ―― これを見失ったら、エライことになる、ということ、私たちはリアルに理解していました。

このような「(自分以外の)〇〇のために生きる」という人生観は、例えば、戦後の高度成長経済のレジームの中で、仕方なく構築されたものである、と信じていたが ―― しかし、今の私たちは、その言い訳を使うことができません。私たちは、戦争経験者でもなければ、高度経済成長期の恩恵も受けていないのですから。

つまり、戦後レジームもなく、高度経済成長もなく、さらに過去の「自分以外の何かのために生きる」という人生の悲惨な事例を十分に知った上で、「私たちは、この30年間、1mmも状況を改善し得なかった」のです。

なにしろ、政府が、孤独・孤立対策担当大臣を設置しなければならないほどの悲惨な状況です。はっきり言って「私たちが、バカなの?」と自覚しなければならないほどです。

ですが、そういう私も、将来確実にやってくる”孤独”、”孤立”に対して、全く準備をしていません。正直ヤバイと思っています。なぜなら、「世界一孤独な日本のおじさん」のほとんどは、全員『自分だけは大丈夫だ』と信じていたに違いないからです。

ただ、私は、心の準備だけはしています。

それは「目下の生意気で不愉快な人間に対しても、頭を下げ、分からないことに対して、正直に「分からない」と言い、最大の敬意を払い、謙虚さを持って教を請うことができるシニア」になること、です(関連記事:「[デジタル時代の敬老精神 ~シニア活用の心構えとは](#)」)。

そして今、私は、「若い学生たちに対して、最大の敬意を発揮して教を乞う」という実践を、某大学にて絶賛実施中です。



なぜ政府は「外へ出ろ!」とやかましく宣伝するのか

さて、ここからは、「[Mobility, social exclusion and well-being: Exploring the links](#)(モビリティ、社会的疎外、幸福。その関連性を探る)」のレビューを行いながら、今回は言及していなかった「社会的疎外」という要素を含んだ論文をレビューしていきたいと思います。

前回の論文レビューでもご紹介した通り、「移動」と「ウェルビーイング」に(正の)関連があることは、既に人文科学やモビリティ研究などの分野では常識です。

これは、移動に伴うアクティビティー(教育、医療、就労、買い物、スポーツ、レジャー、文化活動)が、ウェルビーイングを向上させるからです。

“移動”と“ウェルビーイング”

“移動”が“アクティビティ”を生み出し、“ウェルビーイング”に至る、という研究結果は、たくさんある



文献	概要	その他
Mollenkopf et al., 2005	交通モビリティは生活の質の向上に貢献する	交通の利便性は生活の質と正の相関がある
Bergstad et al. 2011	交通移動に関連する感情的、社会的、心理的側面が注目されている	交通機関の機動性の、有益性は証明されていない
Spinney et al., 2009	活動に対する満足度も、この関係を媒介することがわかった	参加することが自立につながる
Cantor and Sanderson (1999)	幸福のためには、生活のあらゆる作業に参加することが重要である	交通機関には、単なる移動だけでなく、より大きな目的があります

各国政府は当然、ここに目をつけています。

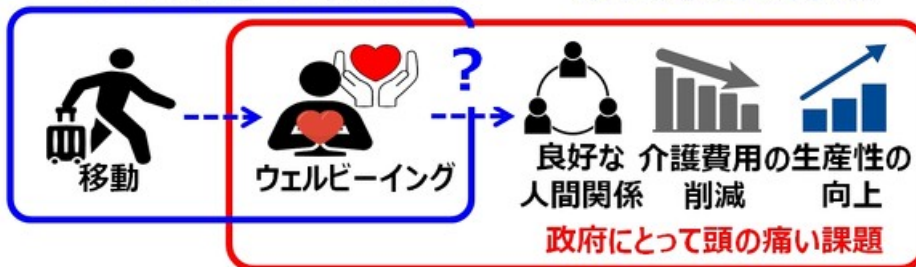
どの政府も、国民のウェルビーイングを上げることに関心があります。

国民の幸せを向上させることは当然として、経済活動の活性化、高齢者の医療費問題、さらには、労働力不足解消、少子化対策など、さまざまな問題に、良い循環を与えることになるからです。

既に皆さんもお気付きかと思いますが、近年、政府が「家に閉じ込めるな!外に出ろ!」とやかましく宣伝しているのは、それが国民のウェルビーイングに貢献することが、分かっているからです。

“移動”と“SWB”と“社会課題”

“移動”をすれば“ウェルビーイング”が良くなって、“社会課題”が解決する——が検討されている



(Keyes and Grzywacz, 2005; Lyubomirsky et al, 2005)

「風が吹けば桶屋が儲かる」の話っぽいけど、どの政府もかなり“マジ(本気)”

『用もないのに、外出できるか!』と反論したくなりそうですが、毎日の外出だけで『寝たきりリスク』が減りますし、外出(に伴う運動)は、それだけで気分を前向きにさせるという効果があります。まずは、ここが第1段階です。

しかし、単に外出するだけでは足りないのです。その「外出」を、何かを行う気にさせるモチベーションに転換させなければなりません。それが、第2段階の「外発的動機づけ」から「内発的動機づけ」への転換です。

ヒトを動かす2種類のモチベーション

貰える“報酬”の内容が異なる

項目	イメージ
外発的 動機づけ	■ 定義：褒められ、強制することで起こる動機づけ
	■ 具体例：欲しい物を買ってもらうために勉強したり、小遣いが欲しくて家事を手伝ったりすること、(受験勉強、甲子園出場なども同類)
	■ 報酬：金銭的報酬、名誉、回りの賞賛
内発的 動機づけ	■ 定義：自発的に自然に起こる動機づけ
	■ 具体例：大好きなスポーツに熱中したり、特定の勉強が好きで打ち込んだりすること
	■ 報酬：楽しさ、充実感、知的好奇心、達成感

内発的“は「集中」「効率」「持続」ともに“大”

外発的動機づけとは、まあ一言で言えば「業務命令」です。比して、内発的動機づけとは、内なる自分の中から発せられる命令(興味)です。

退職したシニアは、この「業務命令」が、突然、一気に消滅します。そして「何をしたら良いのか分からない状態」に陥ります。なぜなら、人生において、自分自身で、内発的動機づけの対象(趣味、友人、個人研究など)となるものを見つけてこなかったからです。

これは、日々膨大な仕事を課し、自分の時間が十分に持てなかった(あるいは、そのように言い訳をする)人を大量に発生させている、我が国の労働形態にも原因があります。

加えて、内発的動機づけだけがあっても、それだけでは幸せに至ることができません。それを説明するのが、以下の「自己決定理論」です。

自己決定理論(Deci and Ryan 1985)

自己決定の度合いが 動機づけや成果に影響するという理論

欲求	欲求の内容	自分に示したいこと
自律性	自分の行動は自分が決めたい	自分の意思だけ(×他人の命令)で動き出すことができる存在である
関係性	周囲と良好な関係を持っていたい	自分は愛され、関心を持たれている存在である
有能性	自分には能力があり、それを証明したい	自分は社会の役に立つ存在である

自分で自分を決定(評価)する→高い得点(評価)が付けば、動機づけも評価もアップ

自分自身で(業務命令ではなく)自分で行動する(自律性)を持つだけでは足りず、そこに、それを見守る複数の関係者がいて(関係性)、さらに、それらの関係者に、自分のやっていることが有用である(有能性)、ということ、**自分が納得することによって、「内部的動機づけ」に基づく「自己決定」は完成するのです。**

つまり、単に「たくさんマンガを読む」「日本中のラーメン屋を回る」という行動では足りないということです。それについてのレビューやコメントを世間に発表して、さらに『いいね』をもらうことや、『すごいね』と言われることで、自己決定が完成する、ということです。

会社の仕事であれば、ノルマを果たせば、上司から褒められたり、給料が上がったりして、その報酬を得られることがありますが、自己決定論では、**その評価を自分が行わなければならない点において、もう一段”困難”であるとも言えるのです。**

さて、この論文の著者は、この自己決定論を拡張して心理的幸福のモデル化を提唱しています。

心理的幸福のモデル化(Ryff's 1989)

“幸福”をフワフワしたものではなく、きちりと定義し、測定可能とするもの

欲求	欲求の内容	自分に示したいこと
自律性	(上図参照)	
関係性		
有能性		
自己成長	自分は成長したい	成長するために色々やり、成長を実感している
生きがい	自分には生きがいがある	自分は、漠然と生きているわけではない
自己承認	今の自分を認めたい	良いところも悪いところも含めて、今の自分がいい

これの6つについて、躊躇なく“Yes, I do”と言えるなら、“私は幸せである”と言って良い

このモデルでは、前述の3つに加えて、自己成長、生きがい、自己承認の3つが加わっています。

これをまとめると、幸せとは、

- (A) 自分で決めたことをやっいて(自律性)、
- (B) それが社会とのつながりを経て(関係性)、
- (C) ちゃんと社会に評価されており(有能性)、
- (D) 自分を成長させつつ(自己成長)、
- (E) 自分の生きがいを言語化できて、そして
- (F) 『今のままの自分で良い』と言い切れる(自己承認)』

ということですが ———— そんなヤツいるか？

まあ、上記の項目でフルスコアを取る必要はありませんし、普段からこのような意識をもって行動すると、幸せになれるそうだなあ、という気はします。

ここで、著者は、既往研究が「社会的疎外」「孤独」「孤立」について十分な検討をしていない、と指摘しています。

“モデル化”して終わりじゃないよね？

“移動”や“孤独”の要素を放り込んで、
この“幸せモデル”が、ちゃんと動くことを示せるか

文献	概要	その他
Mollenkopf et al., 2005	欧州の高齢者を対象とした移動と主観的幸福感の関係についての広範な分析	社会的疎外(孤独&孤立)が考慮されていない
Spinney 2009	カナダ人高齢者の移動と幸福の関係	
Currie and Stanley, 2008	地域とのつながりに関するアンケート	

“移動”、“社会的疎外”、“幸福”の関係を
ちゃんと調べよう

そこで、それらを加えてちゃんと調べなおそう、と提言しています。

「孤独」「孤立」「社会的疎外」は少しずつ意味が異なる

ところで、我が国においては「孤独」「孤立」「社会的疎外」は、あまり区別されて使われていませんが、一般的には以下の図のように表されます。

孤独、孤立、社会的疎外の違い

ちよつとずつ意味が違ふ



用語	概要	その他
(1)孤独	心の拠り所になる人が1人もなく、寂しい状態になっているという感情	基本的に“悪い”意味
(2)孤立	仲間がおらず一人ぼっち、または対立するものがない状態	“悪い/良い”の両方の意味がある
(3)社会的疎外	社会から排除されている感情/状態	基本的に“悪い”意味

“悪い”「感情」が、人生を蝕む

「孤独」や「社会的疎外」は、良い意味では使われていませんが、「孤立」については、自力で行うという意味の表現として、良い意味で使われることがあります。

ただし、「孤立」は、それが自分の意思であったとしても、社会ネットワークから断絶を意味しますので、リスクがあります。病気やけがで倒れた時などに、セーフネットが働かないからです。

この3つの微妙な違いを理解していただいた上で、論文の内容の説明に入っていきたいと思います。

オーストラリアの2都市のアンケート結果

この論文で対象としたのは、オーストラリアの2つの街、メルボルンとラトロブ・バレーの、合計683人です。いわゆる「移動弱者」という人を狙って、8つの項目の観点からアンケートを実施しています。

研究対象のフィールド

オーストラリアの2つの地域



メルボルン
都市(N = 535)



ラトロブ・バレー
地方(N = 148)

- (1)人口統計
- (2)世帯構成
- (3)社会的排除のリスク要因
- (4)社会関係資本と地域社との関係
- (5)主観的・心理的幸福感
- (6)パーソナリティ
- (7)交通機関の利用状況
- (8)交通機関の利用困難度

女性、海外出生世帯、低所得世帯、自動車2台以上所有地域内の公共交通機関の利用が少ないなど、いわゆる「移動弱者(N=336)」を中心に、アンケートを実施



移動が困難な人・場所（高齢者、若年層が多いなど）をカバーするため

さて、このアンケートで対象とした「社会的疎外」の構成要素は、以下の5つです。評価方法としては、それぞれの評価方法にも基づいて、Yes/Noの2値で回答を得ています。

“社会的疎外”の要素

ロンドン・スクール・オブ・エコノミクス (Burchardt et al.2002a,b) で特定された4つの次元を修正

対象	世帯収入	雇用形態	政治的関与	参加	社会的支援
評価方法(例)	週総額の基準値(500オーストラリアドル/週)未達であった	雇用されていない、教育や訓練を受けていなかった	- 政府キャンペーン、行動グループへの貢献/参加を1年間行わなかった	- 趣味・レジャー・関心事に1ヶ月間出席しなかった	- 親しい家族や友人、隣人から助けが得られなかった
リスクポイント	+1 Point	+1 Point	+1 Point	+1 Point	+1 Point

疎外リスクのポイントが加算されていく

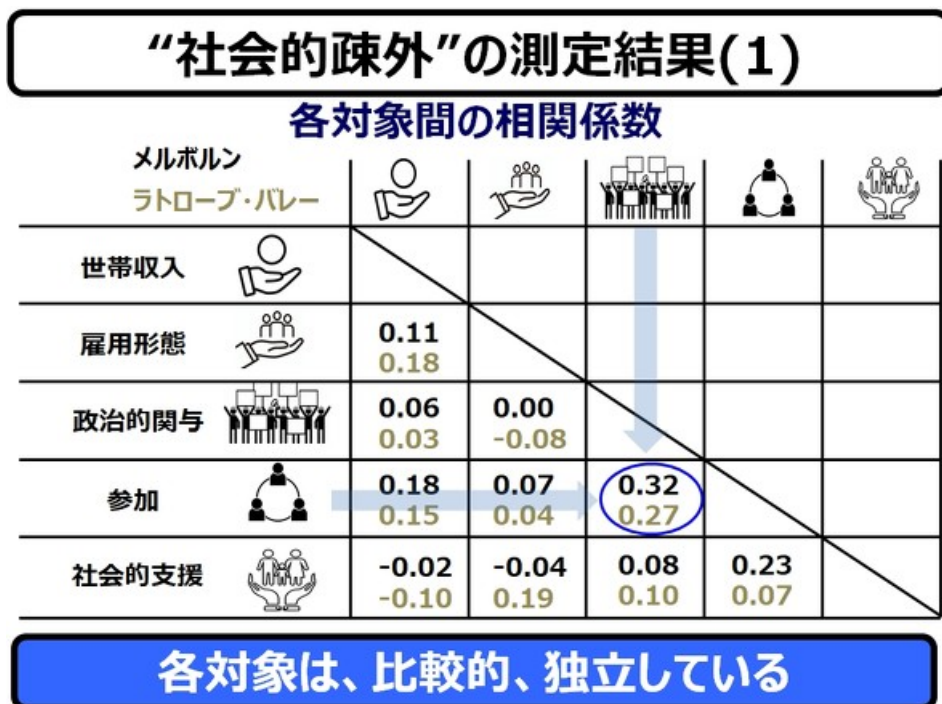
私がこの評価方法で違和感があったのは「政治的関与」です。「政府キャンペーン、行動グループへの貢献/参加を1年間行わなかった」とのことで、社会的疎外のリスクポイントが上がっていきませんが、私(江端)は、人生で一度も政治的な活動を行ったことがありません。

これは、オーストラリアというお国柄かもしれません。また米国の大統領選挙などのニュースを見ていると、特定の候補者に対する、あの熱狂ぶりというのは、私たちには理解しにくいような気がします(正直、どん引きします)。

私たち日本国の民主主義とは、政治家個人に対して大きな期待をしないことを特徴とせず、その政策に対してのみ賛意を示す、民主主義であると言えるのかもしれません(まあ、そうでないケースもあるようですが)。

まあ、それはさておき、これはオーストラリアのアンケートですので、その方向で話を進めていきます。

以下の図は、それぞれの疎外リスクの相関関係の数値を表に示したものです。



「政治的関与」と「参加」に関して、強い相関が見られるものの、それ以外については、比較的独立していることが分かります。

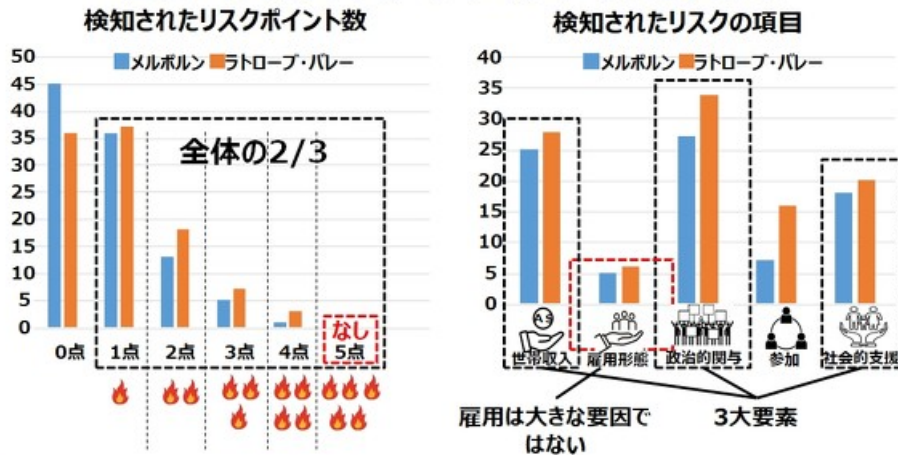
この表で違和感を覚えたのは、「雇用」と「政治的関与」の関係です。我が国では、雇用状況が悪化すると、政府を攻撃する感じがしますが、そのような状況が見られません。

また「世帯収入」と「社会的支援」については、関連がないどころか、ネガティブ(負数)ですらあります。「収入は収入」であり、それとは別に、「社会支援はそれ自体として成立しているべき」という考え方があるように思えます。

以下の図は、社会的疎外リスクを、ポイント数と項目でまとめたものです。

“社会的疎外”の測定結果(2)

社会的疎外リスクのポイントの集計結果



雇用は、社会的疎外リスクの主要因ではない？

左図からは、都会(メルボルン)のほうが、地方(ラトローブ・バレー)よりも、疎外リスクは若干小さいものの、全体の2/3は社会的疎外に該当していることが見うけられます。一方、右図からは、「雇用」が社会的疎外リスクとしては低い値だったことは、注目に値します。

―― 失業は、疎外感を発生させないのか？

我が国において、失業(というか、解雇)は、人によっては「死刑宣告」に近いものを感じる人が多いように思えますが、就労形態が流動的なオーストラリアにおいては、失業は、日常的なものなのかもしれません。

「人間関係は、金になる」

では次に、「ソーシャルキャピタル(社会関係資本)」についてお話をしたいと思います。

ソーシャルキャピタルとは ―― 江端風に、身もふたもなく言えば、「人間関係は、金になる」です。もう少しオブラートに包んで言うのであれば「人間関係は、社会活動の資本金としてアカウントできる」です。

「金になる」といっても、このソーシャルキャピタルは、換金できないし、譲渡もできませんが、幸福(ウェルビーイング)という名の、あなた専用口座にお金を積立てていくことができる、概念上の債券といえるかもしれません。これから、その話をしましょう。

“ソーシャルキャピタル”の要素

「ソーシャル・キャピタル(社会関係資本)」とは、社会ネットワーク、信頼、互恵関係のこと(Stone et al.)



項目	アンケート方法
ソーシャルネットワーク	回答者は身近な人（近親者、大家族、友人・知人）と連絡を取り合っている。
信頼	回答者は一般的に人を信頼している
互恵関係	回答者は一般的に、地域社会で助けられることを望んでいる

会社や地域の間関係は「資金」

ソーシャルキャピタルとは、「人間関係のネットワークで、そのネットワークの構成員は信用ができて、必要ならセーフネットとして機能する」というものです — 信頼のできる人間関係からなるネットワークは、十分に金銭的価値がある、といっても良いでしょう。

ソーシャルキャピタルは、非日常的なアクシデント(大地震や火事などの災害)発生時に、その価値を発揮することが多いです。それ以外でも、「子どもが安全に遊べる街」や「不審者が侵入しにくいような街」は、いくらお金を払ってでも、引っ越しをしてきたいという人がいるはずで。

そういう意味では、ソーシャルキャピタルがしっかりしている街は、不動産価値が高いと言えます — で、実際不動産業界は、このソーシャルキャピタルを、なんとか作り出そうとして、地域の自治体との連携を深めています(本当)。

以下の図は、地域社会への積極的な参加によって、ソーシャルキャピタルが熟成されている、という研究結果です。

“ソーシャルキャピタル”の特徴

人は、地域社会に積極的に参加することで、地域社会とのつながりをより強く感じるようになる(Vinson,2004)

文献	概要
Stanley et al. (2011)	重要な他者と定期的に接触し、コミュニティに愛着を感じ、新しい経験にオープンであれば、社会的疎外を受けるリスクは低くなる
Spinney (2009)	旅行一回はほぼ20オーストラリアドルの価値

町内会の夏祭りや、社員旅行で「増資」?

もっとも、「そういう近所の付き合いが煩わしい」という人もいます。そのような人にとっては、地域社会への参加は、ソーシャルキャピタルを減少させる結果ともなるので、この取扱いは、なかなか難しいのです(個人的には、ITの活用で、解決する部分は多いと思うのですが*)。

*)関連記事:「[デジタル時代の敬老精神 ～シニア活用の心構えとは](#)」

幸福に「値段」をつけてみる

さて、ここから著者は、前述の心理的幸福モデルに、移動、社会的疎外、ソーシャルキャピタルを突っ込んで、幸福に値段をつける作業を開始します。

上記は誤植ではありません。本当に「幸福の値段」です。

正確に言えば「社会的疎外から免れる値段です」。著者の意図とは違っていても(多分間違っていると思う)、私(江端)は、この論文をそう読み取りました(この解釈への批判は私個人が受けます)。

では、この論文の著者の心理的幸福モデルを図示します。

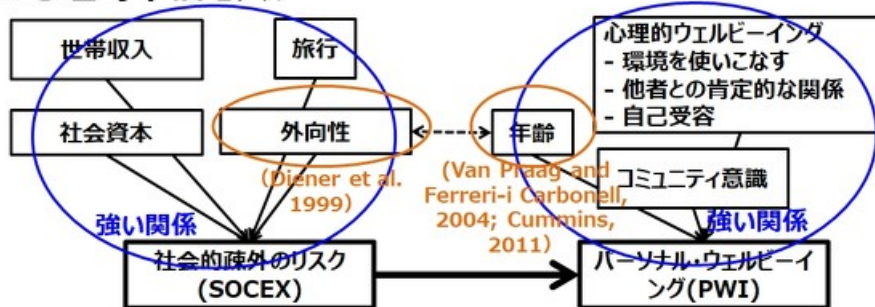
心理的幸福モデルの構築

“移動”、“ソーシャルキャピタル”、“社会的疎外”、
その他いろいろ突っ込んでモデル化する

■ 仮説

1. 強い社会資本、移動性、高収入によって、その人の社会的疎外リスクは減少する
2. 低い社会的疎外リスク、環境に対する高い習熟度、ポジティブな仲間関係、自己承認、強いコミュニティ意識によって、主観的幸福(Subjective Well-Being)は向上する

■ 心理的幸福モデル



さて、このモデルの特徴は、いくつかありますが、大きくは以下の3つです。

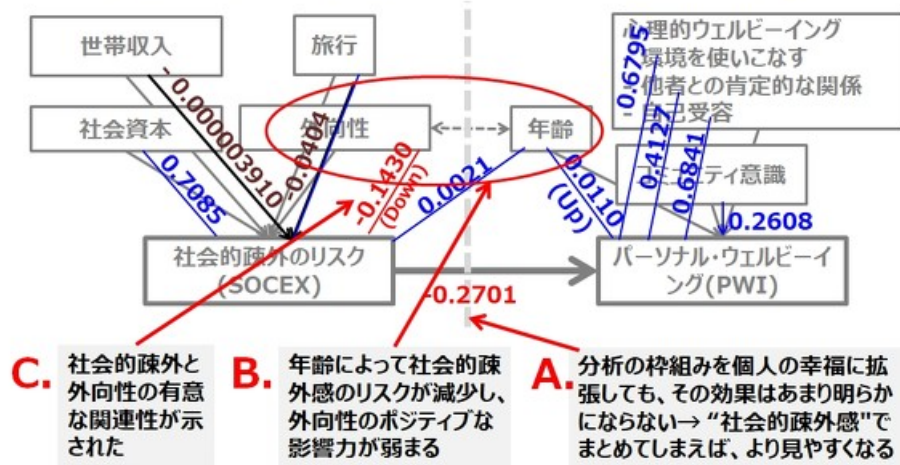
- (1) 社会的疎外リスクと、個人的ウェルビーイングを2つのモデルとして分離する
- (2) 個人的ウェルビーイングは、社会的疎外リスクという一つの要素として取り込む
- (3) 「外向性(フットワークの軽さ?)」と「年齢」については、関連づけておく

これは、全ての要素を個人的ウェルビーイングで終端しても、因果関係が強く出てこないということが分かっているからです。また「外向性」と「年齢」については特殊な関係(後述)が認められているからです。

で、ここに、それらの集計結果を当てはめてみると、次のような感じになるようです。

メルボルンでのアンケート結果の分析

社会的疎外感 (SOCEX) の相対的なリスクが低いほど、個人的なウェルビーイングは向上する



個々の数値の説明は置いておくとして、ざっくりその効果を説明すると、こんな感じになります。

- (A) モデル2つにばっさり分けて良かった → 何もかも「個人的ウェルビーイングで終端するより、一度、「社会的疎外」でまとめた方が、相関関係がクリアになる
- (B) 年齢とともに、「個人的ウェルビーイング」は上がるが、「外向性(外出フットワーク)」は下がる
- (C) 「外向性」が下がると、社会的疎外リスクは上がる
- (D) 「社会的疎外リスク」が下がると、「個人的ウェルビーイング」は上がる

ここで注目すべきは、加齢とともに外出機会は減るが、ウェルビーイングが上がることで、バランスが取られている、という点です。

なぜ加齢とともにウェルビーイングが上がるのかについては、前回の記事「[「お金がなくてもそこそこ幸せになれるのか」を宗教と幸福感から真剣に解析してみる](#)」をご一読ください。

で、これらの値を使って、「外出によって社会的疎外リスクを免れるコスト」を算出すると、(2011年のオーストラリアドルで)ざっくり2000円になります。

結論: 外出するだけで“儲かる”

正確には「社会的疎外リスクが減って、ソーシャルキャピタルが上昇し、ウェルビーイングも増える」ということ

項目	意味	数値
(1)旅行の限界効用	旅行1回で得られる最大の満足	0.0404(MUTRIPS)
(2)家計所得の限界効用	世帯収入	$= 2 \times 0.000003910 \times \text{HINCPD}$ HINCPD: 1日あたりの家計所得 = 平均水準で \$A211.70
(3)旅行と家計所得の間の限界代替率 (または旅行の限界価値)	旅行1回分を家計所得に単純換算する	$= \text{MUTRIPS}/\text{MUHINC}$ (平均的な家計所得の場合) = \$A24.40

ほぼ同様の値がこちらの文献にも出てくる(Van Praag and Ferrer-i-Carbonell(2004))

外出1回するだけで、“2000円”ゲット

もっとも、これは、あなたに2000円が手に入ってくるというわけではないのですが、たった一度の外出で、ざっくり2000円分の何かを、あなた個人と社会が得られる、ということです。

ただ、ここでは、旅行(外出)の最大効用値を使っているので、1日目に2回、3回と外出を増やすと、コストが下がっていきます(が、ゼロではありません)。まあ、1日1回外出すれば、その距離に関係なく、2000円分があなた(と社会)のものになる、ということです。

まあ、このような強引な金銭換算には批判があるかもしれませんが、外出が社会的孤立に対して意義があるのは確かです。ここは一つ、だまされたとって、取りあえず1日1回は外出しましょう。計算上、1カ月で6万円分の、1年間で73万円分の、“何か良いこと*”があるはずですよ。

*)医療費とか、出会いとか、あるいは、アドレナリン分泌のようなものかもしれませんが。

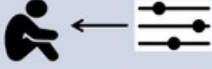





(ちなみに、ラトローブ・バレーの結果も出てあります。ご興味のある方は御連絡下さい)

「1日1外出」、やってみましょう

では、この論文の内容をまとめたいと思います。

論文の結論

モビリティ(移動・活動)の向上と社会的疎外のリスクの減少には、関連性がある

#	結論	江端による纏め
1	社会的排除のリスクは、特に大都市環境において、社会資本の発展を促進する政策やプログラムによって軽減される可能性がある	社会的排除のリスクはコントロールできるかもしれない 
2	社会的排除のリスクは、大都市圏、地域圏ともに個人の幸福度と有意に関連している	都市部と地方で、傾向はほぼ同じ 
3	モビリティの向上は、幸福度を向上させる可能性のある間接的な手段である	モビリティは幸福感を向上させ 
4	また、地域社会への愛着を育むことは、個人の幸福度の向上にもつながる	地域活動で幸福度を向上させる 
5	提案されたフレームワークでは新しい旅行から得られる利益は大きい。	旅行から得られる利益の方が大きい 
6	旅のコストは、距離よりも(短距離)移動の回数が重要	距離よりも移動回数が重要 

結論:孤独を回避して、幸せになりたいなら、毎日外出しろ

ここで強く申し上げたいのは、上記#6の「移動距離より移動回数が重要」という点になります。長距離の外出は不要で、近場でいいから小まめに外出しろ、ということです。

また、社会的疎外のリスクは、政府や町内会だけでなく、自分の努力(外出するだけ)で、十分改善できる(#1)ということも示しています。自分に無理のない範囲で、あいさつ程度のことをするだけでも、社会的疎外リスクは減って幸福感は増える(#4)ということです。

まあ、だまされたと思って、今からでもやってみましょう —— たかだか、散歩とあいさつをするだけのことです。

□

それでは、今回のコラムの内容をまとめてみたいと思います。

[1] 前回に引き続き、今回も「お金に愛されなくても、そこそこ幸せになるには」という観点から、「孤独」について着目して、既往研究を調べてみることにしました。

[2] 最近、ちまたで見かける「孤独は、1日たばこ15本分の害悪」について、その出典を調べて、ざっくりと読み込んでみました。その出典では、「孤立」や、「孤独」が、間違いなく人の寿命を短くしていることをデータから明らかにしていました。また、この孤独問題が、シャレにならないと判断して、政府直属の機関で対応を始めた、イギリスと日本の対応状況を説明しました。

[3] 「世界一孤独な日本のオジサン」という本を読んで、「30年前の状況と1mmも変わらず、そっくりそのまま」の状況であることに愕然とし、はつきりって「私たちが、バカなの?」と思わなければならないほどの衝撃を受けました。

[4] 「移動」と「ウェルビーイング」の関係に、「社会的疎外」という要素を加えて解析している論文を選択し、それを読み込んで、その中身を明らかにしました。その結果、政府が「外出奨励」を促している理由や、「社会的疎外」、「ソーシャルキャピタル」の内容を明らかにした上で、論文著者が考案した、「心理的幸福モデル」の解説を行いました。

[5] 「心理的幸福モデル」からの解析の結果、「外出によって社会的疎外リスクを免れる値段」を算出してみると、(2011年のオーストラドルで)ざっくり2000円になることが分かりました —— 外出するだけで2000円です。これは美味しいと思いますので、みなさんも、1日1外出、やってみましょう。

以上です。

「お前が幸せになれないのは、単にお前の勉強不足だ」

今回の論文のレビューを経て、社会的疎外リスクや主観的幸福というものが、数値化できることが分かりました。

そして、ここが重要なのですが ―― それらは、エンジニアリングできそう、ということです。

金融をエンジニアリングしたものを「金融工学」と呼びます。それなら幸福をエンジニアリングできるのであれば、これは「幸福工学」と呼べるものになるでしょう。

また、恋愛を工学的アプローチで設計・実施・検証ができるまで体系化できるのであれば、「恋愛工学」として成立し得ると思います。同じ理由で、「結婚工学」があっても良いと思います

「〇〇大学工学部 恋愛／結婚工学科」 ―― うん、悪くない*）。

*）[筆者のブログ](#)

「（江端の妄想は）バカげている」と思われるかもしれません。

しかし、私も、ウェルビーイングの学術調査を始めるまでは、「幸せ」というものが、可観測な対象である、とは思っていませんでした。今後、この研究が進めば、「幸福工学」によって、「幸せ」が可制御（コントロール可能）に至ることは十分に期待できます。

そのように考えていけば、「おまえが、幸せになれないのは、単におまえの勉強不足だ」 ―― と、言われるようになる日は、それほど遠くないのかもしれませんが。

気を付けなければならないことは、この「幸福工学」が、世界中の人間（研究者、学者、その他）から、ロジカルで客観的な厳しい検証をへた上で、科学的かつ普遍的に成立するものではなければならないことです。

科学とは、観察→仮説→実験→検証のループのことです。これらのプロセスが1mmも登場してこない『幸福を科学する』などと標榜（ひょうぼう）するカルト団体などによって、うまいこと利用されかねないリスクには、十分注意すべきでしょう。

これは「早逝のハウツー本」ではありません

先輩：「つまり『外出しなければ、早死にできる』ということだな。明快かつ有用なコラムだった」

江端：「いや、そうじゃないです。というか、なんで『早逝のハウツー本』になっているんですか」

先輩：「在宅勤務で、最近、毎日タバコ30本くらい吸っているから、ここに”孤独”の15本分が加わって、毎日タバコ45本分だ」

江端：「さすがは先輩。政府のプロパガンダごときに、1mmもブレませんね」

先輩：「もう両親も死んだし、家族は独身の兄一人が残っているだけだ。私の”孤独死”は確定しているんだ。今さら、”外出”がどうのこうのと言われてもなあ……」

江端：「”外出”は、手段です。その先にある『社会的なつながり = 社会関係資本』が重要なのですよ」

先輩：「それを”江端”に言われてもなあ……。おまえ、町内会をボロクソに言まくってきた当事者だろう？それに、PCとブログとプログラミングがあれば十分*1)で、飲み会や運動会のバカバカしさを徹底的に論じていたよな？*2)」

*1)は[こちらのブログ](#)、*2)は[こちらのブログ](#)を参照。

江端：「まあ、それはさておき」

先輩:「一体、何を考えて、今回のコラムレビューを、よりによって、“この私”に頼んできたのだ？ — まあ、大体予想はできているけどな」

江端:「では、正直に申し上げます。私が言いたかったのは“孤独がそんなに悪いか？”です。もっと正確に言えば、“ウェルビーイングの研究や政府や企業政策は、先輩や私のような『ぼっち人間』が、孤独から脱却するのに必要コストを、きちんと計算しているのか？”です」

先輩:「なるほど……外出1回は2000円の資本増加かもしれないが、ぼっち1日分は、3000円の利益になっているかもしれない、ということだな」

江端:「そうです。先輩や私のように、『孤独・孤立がデフォルトの人間』にとって、今さら地域社会において社会関係資本を構築することは、この歳からエベレストの登頂を目指すくらい難しい、という認識が、研究員も政府も、完全に抜けているのですよ」

先輩:「つまり、彼らは、孤独の危険性は語っても、ウェルビーイングを高める方法や、孤独からの脱出方法は、全く示していない、と？」

江端:「その通りです。ただ、私には、腹案がありますけどね」

先輩:「ほう、それは何？」

江端:「『自死決定(自殺)権』と、その自死起動装置を自分でONにできる環境です。これがあれば、人間のウェルビーイングは、めちゃくちゃにアップします。保証します」

先輩:「うむ。自分が、自分のシャットダウンのスイッチを持ってられる、というのは、究極の幸福の一つだな。そのスイッチを持ってられる、というだけで、安心して逆に力強く生きていけそうだ」

江端:「娘から、私の誕生日に『パパが、今、一番欲しいものって何？』と尋ねられた時、『[苦痛ゼロの死](#)』と答えて — 娘に『どん引き』されたことがあります」

先輩:「さすがに、それは、おまえが悪い — 子どもに言うセリフではないぞ」

□

先輩:「コラムを書いた江端には悪いが、ここであえて暴論を言わせて貰えれば、“孤独”というのは、“退屈”と同義だと思えるのだよな」

江端:「ほう？ “苦痛を伴う心理”状態ではなく、単に”ToDoリストに記載がない状態”である、と？」

先輩:「“退屈”は、考える時間を持つことだ。そして、それは『自分が、何かの役に立っているだろうか？』と自問することに使われることが多い。そして、それは、結構な”苦痛”になる」

江端:「ああ、それは分かります。私たちは、普段から『私が突然いなくなっても、社会は1mmも困らない』ことを良く知っていますが、その事実を直視するとへこみますからね」

先輩:「私としては、この(右図)の、心理的幸福のモデル化が、どうにも腑(ふ)に落ちない。そもそも、「幸福」というもの存在も、また、存在意義も疑わしいと思う」

江端:「なんか今、今回のコラムの趣旨を、豪快にひっくり返すような発言ですが……」

先輩:「江端。確認だが、“ウェルビーイング”とは『幸福』という意味でいいのだよな？」

江端:「はい。社会的な位置付けや人間関係、または心理的要素を包含した、1人の人間のトータルとしての『幸福』の概念です」

先輩:「では、ウェルビーイングとは、人生の目的なのか？」

江端:「例えば、狂信的な研究者、カルトにはまった信者、ITベンチャー創業者など**心理的幸福のモデル化(Rypple 1969)**ではなく、“快楽”とか“狂気”というものでしょう」

先輩:「正直に言えば、上記の『幸福のモデル化』は、はっきりいって『重い』。ぶっちゃけて言えば、『ウザい』『苛立たい』『煩わしい』『いまましい』、そして『胸糞が悪い』」

江端:「それは……やはり『幸福』という言葉が良くないのでしょうか？」

先輩:「私なら、『幸福』とは言わない。そんな単語は使いたくない。受験や学歴や恋愛や結婚や出世や財産に縁がなくとも、それをもって他人から『幸福』だの『不幸』だの、単純な二値化で語られる謂れはないし、なにより自分自身が、そう感じるができない——ともあれ、私が自分の人生を語るのであれば、『ウェルビーイング』は使わない」

江端:「では、何と？」

先輩:「『グッドイナフ(Good Enough:十分良い)』——だ」

□

江端:「そういえば、最近NHKスペシャルで、ウェルビーイングを取り扱う企業の取り組みなどを扱う特集をやっていますよ」

先輩:「その取り組みのために、労働災害やら過労死などが発生するようなことになったら——『ウェルビーイング労働災』*)という愉快な概念が出てくるな——少なくとも、流行語大賞は確定だろう」

*) 私が20歳代の時、「時短〇〇時間実現」の為に奔走していた、組合評議員だったか、総務部だったかの先輩の帰宅時間が、毎日正午過ぎだったことを思い出しました(なんで私が”それ”を知っているかは、さておき)

心理的幸福のモデル化(Rypple 1969)で“幸福”をフワフワしたものではなく、きちんと定義し、測定可能とするもの

欲求	欲求の内容	自分に示したいこと
(A)自律性	(上図参照)	
(B)関係性		
(C)有能性		
(D)自己成長	自分は成長したい	成長するために色々やり、成長を実感している
(E)生きがい	自分には生きがいがある	自分は、漠然と生きているわけではない
(F)自己承認	今の自分を認めたい	良いところも悪いところも含めて、今の自分がいい

これらの6つについて、躊躇なく“Yes, I do”と言えるなら、“私は幸せである”と言って良い



Profile

江端智一(えばた ともいち)

日本の大手総合電機メーカーの主任研究員。1991年に入社。「サンマとサバ」を2種類のセンサーだけで判別するという電子レンジの食品自動判別アルゴリズムの発明を皮切りに、エンジン制御からネットワーク監視、無線ネットワーク、屋内GPS、鉄道システムまで幅広い分野の研究開発に携わる。

意外な視点から繰り出される特許発明には定評が高く、特許権に関して強いこだわりを持つ。特に熾烈(しれつ)を極めた海外特許庁との戦いにおいて、審査官を交代させるまで戦い抜いて特許査定を奪取した話は、今なお伝説として「本人」が語り継いでいる。共同研究のために赴任した米国での2年間の生活では、会話の1割の単語だけを拾って残りの9割を推測し、相手の言っている内容を理解しないで会話を強行するという希少な能力を獲得し、凱旋帰国。

私生活においては、辛辣(しんらつ)な切り口で語られるエッセイをWebサイト「こぼれネット」で発表し続け、カルト的なファンから圧倒的な支持を得ている。また週末には、LANを敷設するために自宅の庭に穴を掘り、侵入検知センサーを設置し、24時間体制のホームセキュリティシステムを構築することを趣味としている。このシステムは現在も拡張を続けており、その完成形態は「本人」も知らない。

本連載の内容は、個人の意見および見解であり、所属する組織を代表したものではありません。



Copyright © ITmedia, Inc. All Rights Reserved.

