

## 幸せな生活の視座

楠 幹江・山田 俊亮

A Study of Different Perspective of Happiness

Mikie KUSUNOKI and Shunsuke YAMADA

キーワード：幸せ，生活，家政学，健康，衣・食・住

### 要 旨

衣・食・住などの生活は、生きる基本であり、幸せの基盤でもある。家政学はこの人間の生活を研究対象としており、生活の向上と人類の福祉を目的としている。「人類の福祉」の「福」「祉」は、共に幸せを意味する言葉であり、このため、家政学そのものを、幸せを追求する学問として捉えることができる。幸せとは何か？を検討する場合、健康をキーワードとすることは意味があることだと考える。ここでの健康は、WHO憲章における内容を意味している。すなわち、「肉体的、精神的、社会的に完全に良好な状態である」ことが、健康の意味する内容である。したがって、衣・食・住それぞれの生活において、肉体的、精神的、社会的に良好な状態を維持することが、幸せな生活に繋がると考える。そのために、個人でできることは、家庭生活の営み行動を重視することである。

### 1. は じ め に

衣・食・住などの生活は、生きる基本であり、幸せの基盤でもある。日本の家政学はこの人間の生活を研究対象としており、「家庭生活を中心と

した人間生活における人と環境の相互作用について、人的・物的両面から、自然・社会・人文の諸科学を基盤として研究し、生活の向上とともに人類の福祉に貢献する実践的総合科学である」（日本家政学会 1984 年<sup>1)</sup>）と定義されている。家政学の定義における「人類の福祉」の「福」「祉」は、共に幸せを意味する言葉である。

一方、国際家政学会の定義は、「家政学は、個人・家族・コミュニティが最適かつ持続可能な生活を達成するための学際的な学問である。設立当初、家政学は家族・家庭や世帯に関する学問であったが、個人や家族の能力、選択や優先事項は家庭内部に留まらず、より広く地域や地球規模のコミュニティを含むすべてのレベルに影響を及ぼすということが理解されるにつれ、21 世紀にはその研究対象をより広い生活環境全般へと拡大した。家政学者の関心事は、個人・家族・コミュニティのエンパワー（Empowerment）と福祉（well-being）の実現、有償・無償の労働・ボランティアを通して一生の間に直面するであろう様々な状況に対応していくための能力を開発していくことである。家政学は個人、家族、共同体の価値観を擁護する」（国際家政学会 2011 年<sup>2)</sup>）となっている。

両学会の定義により、家政学そのものを、幸せを追求する学問として捉えることができると考える。

では、幸せとは何か？ この問いに関しては、多くの考え方があり、ひとつには絞れない。2002 年にノーベル経済学賞を受賞した米プリンストン大学の心理学者、ダニエル・カーネマン教授<sup>3,4)</sup> は、収入と幸せの関係を測定し、「感情的幸せは年収 7 万 5000 ドルまでは収入に比例して増えるが、それを超えると比例しなくなる。」と述べる一方で、「幸せを正確にとらえる方法はない。」とも述べている。

とらえどころが無いと考えられている「幸せ」であるが、確かな事実もある。それは、健康、という要因である。健康でなければ、感動的な絵画に出会ったり、おいしい食事をするといった「短期的な幸せ」や、夢を実現したり、人のために役立つといった「長期的な幸せ」も手に入れること

はできない。そこで、この健康をキーワードとして、家政学の視点から幸せな生活を考えていきたい。

## 2. 健康の定義

WHO 憲章では、その前文の中で「健康」について、次のように定義している<sup>5)</sup>。

Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.

「健康とは、肉体的、精神的及び社会的に完全に良好な状態であり、単に疾病又は病弱の存在しないことではない。」

健康には、肉体的側面、精神的側面、社会的側面の3側面が必要であるという定義である(表1)。肉体的側面は、生物体としての人体に異常がないかどうか、という捉え方であり、医学的な対応が必要とされる。たとえば、体調が悪い時は、種々な検査を行ってその原因を探り治療を開始するが、このような対応は、数量的把握が可能であり、科学的な側面といえる。精神的側面は、自己の心の側面である。自分の感情や行動がうまくコントロールできる状態であること、心にある負の感情や自我など様々な感情のバランスがうまく保つことができるなどがその一例である。これらの感情は、数値で現すことはできないため、質的な側面と考えることができる。社会的側面は、他者に対する自己の心の側面である。私たちは、一人で生まれるが一人で生きていくことはできない。このため、他者との良好な関係が求められるが、自己と他者の関係もまた数値で現すことはできないため、質的な側面と考えることができる。

健康には、このように量的側面と質的側面が存在するが、この両者の関係が近年明らかとなっている。心身症という名称があるように、ある種の疾病の発症や進展に心理的な要因が影響することが知られている。例えば、ストレスが多いと風邪などの感染症にかかりやすくなることや、心臓病などの病気にかかりやすい性格や行動があること、などが報告されている<sup>6)</sup>。

このため、日々の生活において健康を維持するためには、数量的な把握が可能な肉体的健康をまず達成することが大切になってくると考える。肉体的健康を維持するためには、栄養・運動・休養の3要素が大切である。Breslow<sup>7)</sup>は、アメリカ California Alameda Country の住民に対して行った生活習慣と肉体的健康度、死亡率との関係の調査から、次の7つの健康指標（Health Practice Index: HPI）を導いた。喫煙をしない、定期的に運動をする、飲酒は適量を守るか、しない、1日7、8時間の睡眠をとる、適正体重を維持する、朝食をとる、間食をしない、の7要因である。

Breslow の健康習慣は、幾つかの生活習慣病危険因子および食生活習慣と関連しており、HPI が高く好ましい生活習慣を有している人では危険因子の臨床検査成績が良好であり、好ましい食生活を送っている傾向にある。このため、Breslow の HPI は、生活習慣病の危険因子と関連する指標であるとともに、その人の食生活全般の健康度を推定する上でも有用な指標となりうる、という報告もある<sup>8)</sup>。このため、肉体的健康を維持増進するためには、HPI を実践することが大切であると考ええる。

表1. 健康の3側面

	内 容
肉体的側面	ケガや病気をしていないか？ 睡眠・休養・栄養はとれているか？ 数量の世界、科学の世界
精神的側面	精神状態が安定しているか？ 精神的な満足感を得ているか？ 非数量の世界、感情の世界
社会的側面	自分と同様に他者の幸せを考えることができるか？ 人間関係がうまくいっているか？ 非数量の世界、宗教の世界

### 3. 健康に対する家政学的視点

#### 1) 家政学について

「家政学」という名称は、アメリカにおける Home Economics の日本語訳である。日本家政学会の英文表記は、The Japan Society of Home Economics であり、国際家政学会は、International Federation for Home Economics である。共に Home Economics が使用されている。Home はいうまでもなく家庭を意味するが、Economics は経済を意味する Economy に科学を意味する ics をつけたものである。

Home Economics の起源は古く、ギリシア時代にさかのぼる。古代ギリシアの哲学者たちは、人間生活の最も基本的な場として家を考え、家をめぐる諸問題を考えた。そして、家を人的・物的に管理することが、個人生活を含めた社会全体の幸せをもたらすと結論した。家政学を意味するオイコノミカ (oikonomika) は、ギリシア語で家を意味するオイコス (oikos) と法や秩序を意味するノモス (nomos) に由来し、家の秩序をもたらすための家政術を探求する学問として位置づけられた。ソクラテスの弟子クセノフォン (前 430 ~ 354) が著した『オイコノミコス (家政を司る人)』では、オイコスは農耕を営む家を指すと同時に、生活に有用な財産の総体という意味で使われている。続くアリストテレス (前 384 ~ 322) 『オイコノミカ (家政学)』では、家における財政術、家政の原理や掟、人間相互の倫理的関係などが論じられている。そこでは、オイコスがポリスに先立つ最初の共同体として位置づけられている。

家庭は人間の基本的な生命維持の場であり、最も大切な場所である。この家に暮す人々の生活に目を向け、生活とそれを取り巻く環境を研究することが家政学であり、古来よりの精神であると考えることができる。

#### 2) エレン・リチャーズについて

家政学を学問として確立させたのは、エレン・リチャーズ (Ellen H. Swallow, 結婚後 Richards となる。1842 ~ 1911) である<sup>9)</sup>。

1842年、エレンは、アメリカマサチューセッツ州の小さな田舎町で生まれた。幼少期の教育は両親が行った。公的な教育を受けたのは、17歳の時であり、26歳でバツサー大学に入学した。

1871年、より高度な知識を求めてMIT (Massachusetts Institute of Technology マサチューセッツ工科大学) に入学したが、MITにとっては、エレンが女性としては初めての入学生であった。このため、MITは授業料を免除するかわりに、正式な学生とは認めないという処置を行なった。エレンは、そのような処遇にはめげず、後に環境科学をうむ原動力となったマサチューセッツ州の水質調査結果をまとめている。

1873年、MITを卒業したエレンは、そのまま大学に残り環境科学の実験を続けた。しかし、身分保障はなく無給であった。エレンは化学を通して、他の女性達に科学の読み書き能力を身につけさせ、それによって科学の家父長制の中に女性的な感受性を持ち込んだといわれている。また、日常生活においては、生命の饗宴 (FEAST) が健康な生活を維持する不可欠なものであると述べ、実践した。生命の饗宴とは、食物 (Food)・運動 (Exercise)・娯楽 (Amusement)・睡眠 (Sleep)・仕事 (Task) の5要因である。

1876年、MITに女性研究所を創設し、一方では、自宅に消費者・家庭研究所を開いた。それぞれの研究所において、MITの学生を集め、男性の科学を家庭環境の中で役立つものに変革するように教示した。エレンは、物質的環境と社会的環境の基礎単位である家庭について、新しい知識体系を発展させた。

1879年、家庭を活性化するためにキャンペーンを開始した。「女性の無知こそ、地域社会を構成している家庭と家族の不衛生な生活状態、汚れた空気、汚濁した水、貧しい栄養と健康状態などの元凶であり、無知を正すことによって、こうした事態も改善できる。」と考えた。「生活環境という問題が、テクノロジーの父たる機械学や科学の母たる化学によってなおざりにされている。」と警告した。

1881年、大学女性卒業生協会を結成し、1882年、『調理と洗濯の化学』、『無機物初級講座』を著した。

1886年、MITに衛生化学研究所が開設され、実質的な運営がエレンに任され、正式にMITの教員に任命された。無給の時代から数えて12年後のことであった。

1892年、エコロジーにおける人間主義を主張して、これまで行ってきた環境の科学を「エコロジー」と命名した。エコロジーは、1873年にドイツの科学者エルンスト・ヘッケルが命名した語句であった。当時、ヘッケルは、生物とそれを取り巻く環境との関係を研究する科学をエコロジーとして捉えていた。エレンは、人々のために環境を改善することを目的とし、ヘッケルのエコロジーに人間性を盛り込んだ新しい学問を提案した。

1893年、世界博覧会で「ランフォード調理所」を展示し、大成功をおさめる。このことが、栄養学を学校教育の中に持ち込むことになった。『ニューイングランド・キッチン・マガジン』を発行した。政府の栄養調査の基本原則を作成した。

1894年、バツサー大学理事となった。また、学校栄養給食計画を提案した。この提案は、学校衛生環境問題へと発展した。

1898年、エレンは図書館学を確立したメルブイル・デューイに招かれ、家庭科学の名称について話し合い、家庭科学の名称を、ホーム・エコノミックスに決めた。

1908年、ホーム・エコノミックス協会結成、初代会長に推薦された。

エレンは物質的環境と社会的環境の基礎単位である家庭について新しい知識体系を発展させた。そして、家政学を、独立した学問としての水準に引き上げた。エレンは、「家政学は、家政をとりまく物質的環境と社会的存在としての人間とのかかわりを研究する学問、とりわけ、その両者の関係を改善していく学問である。」と述べている。

### 3) 基本的生活と健康の3側面

衣生活・食生活・住生活に関する健康の3側面の概要を表2に示した。

表1に示したように、肉体的側面は数量の世界であり、健康との関連に関して多くの科学的データが提示されているが、精神的・社会的側面は、非数量の世界であり、データ数は少ない。このため、質的データの集積を基に健康との関係を検討していくことが大切である。

ここで、衣生活を例にとると、肉体的側面に関しては、たとえば、肌着の役割に関する知見がある。人体からは汗や皮脂など種々な汚れが排出されているが、これらの汚れを吸い取る役割をしているのが肌着である。このため、肌着の素材としては吸水性の高い天然素材が望ましい。また、衣服は快適に着用することが基本であるが、快適衣服気候<sup>10)</sup>の条件は明らかにされている。人間が裸でいて快適と感じるのは気温が28℃～32℃の時といわれている。一方、衣服内気候が快適であると感じる温度・湿度・気流の範囲は、それほど広くはなく、温度 $32 \pm 1$ ℃、湿度 $50 \pm 10\%$  RH、気流 $25 \pm 15$ cm/secという値が導かれている。このため、快適衣服気候を維持するためには、衣服素材の性能や衣服のデザイン等を検討した着衣をする必要がある。精神的側面に関しては、おしゃれをすると楽しい、前向きになれるという感情を数量で検証する試みが行われている。衣服に関するデータは乏しいが、メイクアップと心理的影響の関係は報告されている<sup>11)</sup>ため、応用できると思われる。すなわち、唾液中のコルチゾール濃度はメイクアップ後に減少し、ストレスが軽減されたことが報告されている。また、抗酸化能を担う代表的な酵素であるSOD（スーパーオキシドジスムターゼ）やカタラーゼは、メイクアップ後に、その活性が有意に上昇していることも報告されている。これらの結果より、メイクアップによる気分の高揚やリラクゼーション効果などの心理的效果が、生体防御機能を高めることが明らかとなっているため、衣服によるおしゃれの効果も精神的側面に関しては期待できる。社会的側面に関しては、他者との関係をスムーズに行う衣服の役割が求められる。衣服は、サイレントランゲージともいわれ、何も語らないが多くのメッセージを発信する。このため、冠婚葬祭や自己表現の手段としての衣服の役割は重要である。



## 幸せな生活の視座

衣生活を例にとって述べたが、食生活、住生活に関しても同様な展開が可能である。このように、健康的な生活、すなわち幸せな生活には、肉体的・精神的・社会的といった3側面の配慮が大切であり、家政学の知見をそれぞれの側面で活用することが望まれる。また、小林らの研究<sup>12)</sup>によると、家庭生活の営み行動（衣生活、食生活、住生活、家庭生活、地域生活）を重視する者の方が、幸せ度が高いと報告している。このため、日々の生活に目を向け、科学的な視点で、自らの生活を形づくるのが幸せな生活を導くと考える。

表2. 衣生活・食生活・住生活に関する健康の3側面

	衣生活	食生活	住生活
肉体的側面	<ul style="list-style-type: none"><li>・体温調節の適応</li><li>・皮膚面の清潔保持</li><li>・身体活動への適応</li><li>・身体の防護</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・健康の維持・増進</li><li>・疾病の予防</li><li>・治療食の提供</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・身を守るシェルター</li><li>・快適空間</li><li>・家庭生活の場</li><li>・個人発達の場</li></ul>
精神的側面	<ul style="list-style-type: none"><li>・個性の発揮</li><li>・おしゃれと満足感</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・心の豊かさや満足感</li><li>・食材への感謝</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・安らぎ</li><li>・生活文化を伝える場</li></ul>
社会的側面	<ul style="list-style-type: none"><li>・自己表現</li><li>・TPO</li><li>・環境との調和</li><li>・廃棄の問題</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・人間関係やコミュニケーションの形成</li><li>・食料自給率</li><li>・食料廃棄率</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・居住環境水準</li><li>・隣、近所との関係（騒音、ごみ問題）</li></ul>

## 4. 幸せと健康との関係

主観的幸せ感の要因は、対象集団の違いにも関わらず、ほぼ一定していることが明らかとなっている。Larson<sup>13)</sup>は、30年間の主な研究をレビューし、様々な要因が主観的幸せ感に及ぼす影響の大きさを要約・整理している。Larsonによれば、主観的幸せ感との関連性は、積率相関係数で、

健康度が 0.2～0.4, 社会経済的地位と社会的活動が 0.1～0.3 となり, この 3 つの変数が主観的幸せ感に最も大きな影響を及ぼす要因としている。Larson がレビューしたのは, アメリカの老人を対象とした研究のみであったが, 日本の老人についても, ほぼ同様な結果が得られている<sup>14)</sup>。これらの結果より, 健康度が主観的幸せ感と最も大きな要因であることが明らかである<sup>15)</sup>。

表 3 は, 本学生活デザイン学科学生の健康度と幸せ度を示したものである (調査方法:①調査対象者:生活デザイン学科 1 年生 148 名, ②調査日:2017 年 7 月 26 日, ③調査項目:現在の健康度と幸せ度を 1 から 10 までの 10 段階で評定した。健康度に関しては, 「とても健康」を 10 点, 「とても不健康」を 0 点とした。また, 幸せ度に関しては, 「とても幸せ」を 10 点, 「とても不幸」を 0 点とした。)

生活デザイン学科学生の健康度は  $7.26 \pm 1.62$  (平均  $\pm$  標準偏差) 点, 幸せ度は  $7.87 \pm 1.69$  (平均  $\pm$  標準偏差) 点となった。また, 健康度と幸せ度の相関係数は 0.682 となり, 正の相関があることがわかった。厚生労働省が発表した「健康意識に関する調査」(「とても幸せ」を 10 点, 「とても不幸」を 0 点とした調査, 2014 年) による平均点は 6.38 点であり, 生活デザイン学科学生の幸せ度は高いことがわかった。幸せ度に及ぼす影響に関しては, 今後, 更に検討する予定である。

表 3. 健康度と幸せ度 (女子学生)

変 数	健康度	幸せ度
n	148	148
平 均	7.26	7.87
標準偏差	1.62	1.69

## 5. お わ り に

あらゆる学問の最終目的がそうであるように, 家政学もまた生活の向上

## 幸せな生活の視座

と人類の福祉を目的としている。家政学は、人間の生活を研究対象とした領域であり、家政学者は日々研鑽を行っている。生活を扱う学問は他にも多くあるが、家政学の独自性は、人間生活を人と人との関わり、人と環境との関わりでとらえ、生活をホリスティック（全体的）な視点で研究する総合性と、生活課題の解決策を提案する実践性の2つにあるといえる。総合性を得るためには、ある一つの事象に対して、多角的な面からできるだけ多くの情報を得て、自らの知識・技術とすることが必要であり、実践性を得るためには、上述した知識・技術に裏付けられた行動力が必要である。この2つの力を日々の生活で養い、家庭生活の営み行動を積極的に行うことが、幸せな生活を導くと考える。

## 引用文献

- 1) (一社)日本家政学会編、『家政学将来構想 1984』, 光生館, 1984,
- 2) 工藤由貴子, IFHE Position Statement: Home Economics in 21st Century/ 国際家政学会 家政学の位置づけに関する声明:21世紀の家政学, 日本家政学会誌, Vol.46, No.3, 73-75, 2009
- 3) Daniel Kahneman and Angus Deaton : High income improves evaluation of life but not emotional well-being, PNAS Vol. 107, No. 38, 2010
- 4) ダニエル・カーネマン [著], 村井章子 [訳], 『ファスト & スロー (上・下)』, 早川書房, 2012.
- 5) www.mofa.go.jp/mofaj/files/000026609 (情報取得 1978/12/15 : 1946年7月にニューヨークで作成され, 1948年4月7日に効力が発生した。我が国では1951年6月26日に条約第1号として公布された。)
- 6) 厚生労働省, 休養・こころの健康 [http://www1.mhlw.go.jp/topics/kenko21\\_11/b3.html](http://www1.mhlw.go.jp/topics/kenko21_11/b3.html) (情報取得 2016/4/18)
- 7) Breslow L, Enstrom JE: Persistence of health habits and their relationship to mortality. Preventive Medicine, 9(4), 469-83, 1980
- 8) たとえば, 早川瑞希, 井上和男, Breslow の健康指数と生活習慣病危険因子および食生活習慣との関連, 厚生の指標, 55 (1), 1-8, 2008
- 9) ロバート・クラーク [著], 工藤秀明 [訳], 『エコロジーの誕生』, 新評論, 1994
- 10) 原田隆司・土田和義, 衣服の快適性と衣服内気候—衣服内の水分 / 熱移動現象

- のとらえ方一，繊維学会誌，Vol.46，No.3，97-101（1990）
- 11) メナード化粧品，2014/メイクアップが及ぼす心理的影響 [https://corp.menard.co.jp/research/tech/tech\\_05\\_03.html](https://corp.menard.co.jp/research/tech/tech_05_03.html)（情報取得 2014/8/1）
  - 12) 小林陽子，石渡仁子，井元りえ，小野瀬裕子，澤井セイ子，野崎有以，宮田安彦，中間美砂子，家庭生活の営み行動への関与と well-being のかかわり，日本家政学会誌，Vol.68，No.7，317-325（2017）
  - 13) Larson R., Thirty years of research on the subjective well-being of older Americans, *Journal of Gerontology*, 33 (1), 109-125 (1978)
  - 14) たとえば，古谷野 亘，主観的幸せ感の測定と要因分析一尺度の選択が要因分析におよぼす影響について一，*社会老年学*，20，59-64，1984
  - 15) たとえば，藤田利治，大塚俊男，谷口幸一，老人の主観的幸せ感とその関連要因 *社会老年学*，29，75-85（1989）