

大学生の主観的ウェルビーイング*

Subjective Well-Being of College Students

菅 隆彦
Takahiko Kan

1 序論

ウェルビーイングという概念が、学術、行政、福祉等の様々な分野において、重要視されている。ウェルビーイング (well-being) とは、身体的、精神的、社会的にすべてが満たされた良好な状態である。単に病気でないことや弱っていないことを指すのではない。世界保健機関 (WHO) 憲章前文において、「健康とは、完全な肉体的、精神的及び社会的福祉の状態であり、単に疾病又は病弱の存在しないことではない」と定義されたのが広く知られている。国連の持続可能な開発目標 (SDGs) の目標 3 には「すべての人に健康と福祉を (Good Health and Well-Being)」が掲げられている。従来 of GDP (国内総生産) のような経済指標だけでは測れない社会の豊かさを示す指標として注目されており、近年、多くの自治体が住民のウェルビーイング向上を政策目標に掲げ、質の高い行政サービスの提供や持続可能な組織運営につなげようとする動きが広がっている¹。

ウェルビーイングの達成度を計測する際には、主観的ウェルビーイングを考慮することが求められている (OECD, 2013)。主観的ウェルビーイングは様々な事柄についての幸福感・満足感であり、個人が主観的に定義するものである。対して、客観的ウェルビーイングは、個人の所得・教育・住居等の客観的な数値であり、従来の計測で主に用いられてきた²。現在では客観的な数値よりも主観的な幸福感を重視することが求められている。

本論文は、主観的ウェルビーイングの実態調査の結果を報告する。主観的ウェルビーイングは、「とても幸せ」、「幸せ」のような形式で、一般的に計測される。しかし、何に幸せを感じているのか、なぜ幸せなのかといった、ウェルビーイングの詳細は、計測結果からは読み取れない。そのような詳細を知ることは、人々のウェルビーイングを改善し社会的な目標達成に近づくことに繋がるのではないだろうか。本論文では大学生 5 名に対してインタビューを行い、通常 of 計測結果からは見えない詳細を明らかにした。読みやすさの向上と紙幅の制限の観点から、学生がです・ます調で一人語りする形式にインタビュー結果を編集し、個人的な内容は削除した。

本論文は以下のように構成される。第 2 節では、学生 A にインタビューした結果を示し、それを考察する。残りの学生についても、各節で同様のことを行う (第 3 節から第 6 節まで)。第 7 節では本論文の結論を述べる。

2 学生A

2.1 インタビュー

私が幸せを感じる瞬間は、やはりスポーツ、特に野球を観戦している時です。自分の好きなチームが勝利すると、それだけで幸せだと感じます。さらに、自分たちのチームと順位に近いチームが負けて、その上で自分の好きなチームが勝つと、より一層嬉しくなります。ちなみに、好きなチームは福岡ソフトバンクホークスです。やはりチームが勝った時の方が嬉しいですね。負けてしまうと悲しいです。順位の近いチームが負けて、その上で自分の好きなチームも負けた場合は「まあいいか」と思えるのですが、順位の近いチームが勝っていて、自分の好きなチームが負けてしまうと、「最悪だ」と感じます。好きなチームがただ頑張っているというだけでなく、優勝という結果もやはり重要だと考えています。ホークスは常に強いチームという印象があるかもしれませんが、私がファンになってからは、まだ日本一を経験していないのです。2021年にファンになったのですが、その年は4位、2022年は2位、2023年は3位でした。そして去年は日本シリーズで敗退したので、まだ日本一にはなっていません。ですから、今年こそはという気持ちでいます。

静岡でパ・リーグの試合というと、オープン戦で楽天が来るので、その時は観戦に行きたいと考えています。草薙球場はセ・リーグの球場なので、パ・リーグのチームはあまり来ないのです。一番近い球場となると、横浜か東京ドーム、あるいはZOZOマリンスタジアム（千葉）かベルーナドーム（埼玉）でしょうか。時間的には東京と横浜は同じくらいですね。パ・リーグの本拠地であれば、千葉か埼玉が近いということになります。これより西だと大阪になるので、なかなか機会がありません。自分の応援するチーム以外の試合も観戦するのは楽しいですね。むしろセ・リーグの試合の方が観に行きたいかもしれません。パ・リーグの試合だと、どうしてもゲーム差などを考えてしまうので、全く関係のないリーグの試合の方が純粋に楽しめるような気がします。どの試合も楽しめますが、オールスターや侍ジャパンの試合は特に行きたいです。それが一番面白いだろうと感じています。

2.2 考察

この学生は特定のプロ野球球団を大変好んでおり、その球団の勝ち負けに応じて気分が上がり下がりする。応援の本気度ゆえに、別のリーグの試合の方が純粋に楽しめるというほどである。この学生にとっては、プロ野球観戦は単なる趣味を超えて幸せの源泉となっているようだ。

3 学生B

3.1 インタビュー

私が幸せを感じる瞬間は、友人と遠方へ出かけることです。例えば、東京に一人暮らしをしている友人の家を訪ねて、一緒にアニメショップや、それに類するお店が多い場所を巡る時や、学外で

知り合った同期と外出する時などです。なぜそういった状況で幸せを感じるかというと、誰かと共通の体験をしている時に、同じ「楽しい」という感情を共有できることが心地よいからです。一人で出かけるのとは違って、友人と一緒にだからこそ、その体験から得られる喜びや感動を分かち合えることが、より大きな幸福感につながるのだと思います。友人に写真などを共有するのも好きですね。これは、自分が良いと思ったものを友人にも見てほしい、共有したいという思いからで、相手にも同じような気持ちになってほしいという願いが込められています。普段行かないような特別な場所へ出かけたり、日常ではなかなかできないこと、例えばお金を貯めて計画的に休みを取って遠出したりといったことが実現できた時も、とても幸せを感じます。これらの体験は、単なる趣味の延長ではなく、特別な感覚を伴うため、日常の遊びよりも格段に楽しいです。

もちろん、そうした大きな幸せだけでなく、日常生活の中での「嬉しい」「楽しい」と感じる瞬間も幸せです。具体的には、毎週放送される好きなアニメの最新話を視聴する時間は、私にとって特に幸せなひとときです。毎週楽しみにしているアニメの最新話が放送され、それを見ている間は非常に夢中になれます。また、「鬼滅の刃」の映画を見に行った際も、公開初日に鑑賞しましたが、その時の喜びは格別でした。映画鑑賞では、特に映画が始まる前の期待感、そして実際に始まった瞬間に喜びを感じます。物語の序盤や、好きなキャラクターが登場する場面、あるいは話が盛り上がっていくクライマックスの最中は、非常に興奮し、気持ちが高まります。ちなみに、この映画は父と観に行ったのですが、父とはそういった感情を積極的に共有するタイプではないので、個人的な楽しみという側面が強かったですね。

3. 2 考察

この学生は友人と体験を共有することに幸せを感じる。友人の存在が特別な幸せの感覚を生み出す。写真の共有もまた喜びの源泉になる。共有の喜びはSNSが発展した現在注目を浴びている。この学生のようなタイプの若年層が多数存在することが予想される。

4 学生C

4. 1 インタビュー

私が幸せを感じる瞬間は、友人と過ごす時間です。具体的には、友人と遊んだり、一緒に食事をしたりにする際に、大きな楽しさを感じます。さらに、そうした友人と楽しい時間を過ごせる環境に身を置けていること自体に幸せを感じますね。友人と楽しい時間を共有することは、将来の思い出になりますし、大人になってからも、かつての共通の体験を語り合えると思うので、そのような時間も将来にわたって幸せとして感じられるだろうと思っています。ですから、友人との交流は私にとって大きな幸福の源です。友人とは、映画鑑賞に行ったり、ゲームセンターで遊んだり、一緒に服を見に買い物へ行ったりすることが多いです。最近では、高校時代の同級生5、6人と一緒に映画『鬼滅の刃』を観に行きました。久しぶりに再会した友人と共に映画を楽しみ、会っていない期

間があったからこそ、高校時代を懐かしく感じる貴重な機会となりました。映画を観た後は、楽しかったシーンや好きなキャラクター、あるいは音楽などについて語り合います。その後は近くの飲食店で食事をして解散するというのが定番の流れです。

また、私の趣味はバイクに乗ることです。運転免許を取得して以来、バイクに乗ることに大きな幸せを感じるようになりました。免許を取りたての頃は、一人で運転することに心細さを感じたり、車線変更に恐怖を覚えたりすることもありました。しかし、慣れてくると周囲への気遣いが減り、気軽に運転できるようになりました。行きたい場所に自分の意志で直接行けるといふ、思い通りに行動できる環境が、大きな幸福感につながっています。バイクは、その見た目が格好良いと感じています。また、車と比較して自由度が高いことも魅力です。例えば、駐輪場所の確保が容易であることや、細い道でも走行できる点ですね。高速で走行する際に受ける強い風も、私にとっては心地よいものです。ただ、夏場は、停車時やヘルメットをかぶっている時の暑さが厳しいので、バイクに乗るのに最適な季節は、秋か春だと考えています。

4. 2 考察

この学生は友人と楽しい時間を共有することに幸せを感じる。共有と言うと、現在はSNSでの情報共有が想起されるが、この学生は友人と対面で会うことに価値を感じる。バイクに乗ることで思い通りに行動できることも喜びである。年上の世代と共通する方法で幸せを感じるタイプである点が、他の学生達と比べた際に特筆される。

5 学生D

5. 1 インタビュー

結論から申し上げますと、私が幸せを感じる瞬間は、推しに関連する全ての事柄です。私の場合には現在ジャニーズに推しがおり、あと2週間ほどで待ちに待ったライブツアーが始まります。メンバーの怪我など様々な事情でなかなか開催されませんでした。ようやく実現するツアーなので、まさに「待ちに待った」という心境で、心から楽しみにしています。現在、アルバイトも自由でできる状況で、一生懸命シフトに入ってお金を貯め、必要経費以外には一切使っていません。推しのために懸命に働き、ライブに着ていく服を考えたり、友人とどこに行こうか、たくさん写真を撮ろうねと計画したり、今後どのような発表があるのかと想像したりする時間、これら全てを含めて幸せを感じます。また、実際にライブ当日の会場でメンバーを見ている最中や、会場へ向かう道中、そして公演後に友人と盛り上がりたり、感想を言い合ったりする時間。これら、ライブや推しに関わる全ての事柄が、私にとっては幸せであり、人生で最も楽しい時間だと感じています。

他にやりたいことがないわけではありませんが、やはり熱量が全く異なります。本当に自分の好きなものを見たり、それに伴って行動したりしている時間は格別です。例えば、推しと関係のない繁忙期のアルバイトは非常に辛いと感じますが、「推しのため」という目的があるだけで、自然と

体が動くのです。これは本当に驚くべきことです。休憩なしで5時間働き続けたり、閉店作業が長引いて残業したりすることも多々あります。以前であれば「なぜこんなに残業しているのだろう」と感じていましたが、今はライブや遠征費用のためという明確な目的があるので、むしろ「もう少し残業が増えてもいい」とさえ思います。考え方が全く変わりました。残業が増えても苦痛に感じることはありません。4連勤などになっても、体は休まらないはずなのに、不思議と元気でいられます。疲労困憊で動けない、腰が痛くて起き上がれないといった状態ではなく、「よし、今日もバイトだ！」という前向きな気持ちで臨めるのです。さすがに連勤が続くと腰や手首を痛めることはありましたが、精神的にはそれほど苦ではありませんでした。

一生懸命働いて貯めたお金で、ライブ用の服、いわゆる「参戦服」を考えるのも楽しみの一つです。来週東京に行く予定なので、古着屋さんで参戦服を1着購入したいと、ツアーの発表以来ずっと考えていました。すでに3回分の参戦服は考えていますが、おそらくもう1回増えるかもしれないので、それも合わせて3、4日分の服を用意する必要があります。同じ服だと写真が全部同じになってしまうので、「この日はこの服で行った」という記録を残すために、全て異なる服にしたいと思っています。以前推しのライブに3回参戦した際も、全て衣装をイメージした異なるコーディネートで臨みました。

アルバイトだけでなく、大学の勉強も意識して取り組むようになりました。大学の勉強は推し活とは直接的には繋がりが無いように思えますが、「推しが頑張っているから私も大学を頑張ろう」という気持ちになり、前期は必死に勉強しました。推しがライブのリハーサルを頑張っている様子や、様々なメディアで活躍している姿を見ると、「私も分野は違うけれど頑張ろう」という気持ちになります。そして、良い成績を収めて、晴れやかな気持ちでライブの現場に行きたいと思うのです。今となっては自分でも信じられないほどで、本当に驚いています。推しは、「人生そのもの」とまでは言い過ぎかもしれませんが、もはやそれに近い、人生を豊かにする存在と言えるでしょう。

5. 2 考察

この学生の特筆すべき点は、推し活の本気度である。推しを、人生を豊かにする存在と位置付け、推し活から深い幸せを感じる。推し活を目標や励みとすることで、アルバイトや勉学の苦労も打ち消される程である。推し活の活況が注目される今、この学生はまさに現代的な学生と言える。

6 学生E

6. 1 インタビュー

私が幸せを感じる時は、推しのライブ会場へ足を運び実際にライブを見ている時です。その空間にいただけで、「ここにいられて幸せだ」と感じます。「よっしゃ」という高揚感というよりは、早く始まってほしいという気持ちが強く、ひたすら楽しむ、という感覚が一番近いかもしれません。その幸福感はライブの終盤、アンコールまでずっと続きます。そして、「本日の公演は終了しまし

た」というアナウンスが流れると、「終わってしまったのか」とは思うものの、楽しかったという余韻は帰り道でも数時間にわたって長く残りますね。会場から駅へ向かう道中、周りから「楽しかったね」といった声が聞こえてくると、皆も同じように興奮しているのだなと感じます。

推し活をしていると、普段なかなか訪れない遠方の地へ行くことが、観光のきっかけにもなります。明日から遠方の地へ行くのですが、普段行く機会はほとんどないので、観光を兼ねてライブにも行けることが、今一番の楽しみであり、嬉しいことです。初日には海鮮が好きなので、海沿いへ行って海鮮料理を堪能しながら、観光を楽しもうと考えています。良さそうなドリンクと共にアクリルスタンドを並べて写真撮影したり、その様子をSNSのストーリーに投稿したりしたいですね。天気予報を見ると、気温は静岡とあまり変わらないようですが、クーラーのある場所で推しグッズを身につけて楽しみたいと思っています。SNSは、基本的にはInstagramを利用して、会場に足を運んだことを投稿しています。

推し活もしますが、友人との時間も大切です。友人と飲みに行くのも好きで、それほど頻繁には行きませんが、たまに中学や高校時代の友人と居酒屋へ行くのもとても好きです。イベントと一緒に行くのも楽しいですね。2年連続で友人を連れて花火大会に行きました。去年は車で行って、会場近くの有料駐車場に停めました。会場へ向かう途中にある和菓子屋さんでカップのかき氷を買って、それを食べながら観覧席を確保して数時間待機していました。屋台もたくさん出ているので、焼きそばを買うために友人たちと皆で同じ列に2、30分ほど並びました。話しながら待っていたので、全く苦にはならなかったです。一人で並ぶより、話している時間が楽しいと感じるタイプですね。

6. 2 考察

この学生は推し活に幸せを感じるし、遠方へライブを観に行くついでに観光を楽しむ。その様子をSNSに投稿することでさらなる喜びを得ている。推し活だけではなく友人との時間にも幸せを感じるとのことで、この学生は様々なことから幸せを感じるタイプだとわかる。

7 結論

本論文は、大学生5名に対してのインタビューを紹介し、通常の計測結果からは見えないウェルビーイングの詳細を明らかにした。それぞれが異なった源泉から幸せを感じるということがわかったが、ある程度の共通性を見出せる。学生D・学生Eは共通して推し活から深い幸せを感じている。学生Aは自身の活動を推し活だと自認するわけではないが、その活動内容は広義の推し活とみなされる。これらの学生の主張は、推し活の活況が注目される今の時代を反映している。別の共通性として、友人との体験の共有に深い幸せを感じる点がある（学生A以外）。方法としては対面だったり、SNSだったりがあるが、最終的に体験の共有を重視することには変わりがない。体験の共有という、年上の世代と変わらないことから、幸せを感じるということがわかった。

このインタビューはわずか5名に対してのものであり、全員が同じ大学の学生である。あくまで少

数の偏ったサンプルに過ぎず、ウェルビーイングの一般的性質を明らかにするには、さらなる調査が必要であることは言うまでもない。しかし、若者の生の声を聴くことで、ウェルビーイングの性質の解明にわずかでも貢献できたのではないだろうか。

参考文献

- Kan, T., & Matsuyama, J. (2023). Dynamics of well-being in Japan from capability-based perspective. *Working Paper, School of Economics, University of Toyama, 354*, 1-27.
- OECD.(2013). *OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-being*. OECD Publishing.
- 菅隆彦・松山淳 (2023)「ウェルビーイングの多元性に着目した指標の構築に向けて—Alkire-Foster法による多次元貧困指標を用いた分析」地域公共政策研究第33号。

* 本研究はJSPS科研費JP25K16645の助成を受けたものである。インタビューに協力してくれた学生達にも感謝する。

¹ 静岡県は令和7年度～令和10年度の総合計画において「幸福度日本一の静岡県」を目指す姿としている。富山県は「幸せ人口1000万～ウェルビーイング先進地域、富山～」を成長戦略のビジョンとしている。

² このような研究の例として、Kan & Matsuyama (2023) や菅・松山 (2023) がある。

