

全体構成

第一章においては、ウェルビーイングについて解説する中で、近年のウェルビーイングに関する考え方としてポジティブ因果ネットワークおよびウェルビーイング・フラグメントについて述べた。その上で本研究では所属欲求と食欲という基礎欲求に焦点を当て、所属欲求が満たされないときの食欲の増減について検討を行うことを述べた。

第二章においては、研究1として社会的排斥後の空腹感の増加について検討を行った。その結果、社会的排斥後に空腹感が増加することが明らかとなった。

第三章においては、研究2として社会的排斥後の摂食量が特性所属欲求によって調整されるかを検討した。その結果、特性所属欲求が低い参加者において摂食量が増加することが明らかとなった。

第四章においては、研究3として社会的排斥後の他者の笑顔と美味しそうな食べ物への報酬系の活性化増加をfMRIを用いて検討した。その結果、笑顔が予測されるときに予測されないときと比べて報酬系の活性化が示された。

第五章においては、研究4-1および4-2として、対人葛藤と暴食傾向の関係を特性所属欲求が調整するかを検討した。その結果、特性所属欲求が高い参加者において対人葛藤が多いと暴食傾向を示した。

第六章においては、総合考察として結果をまとめるとともに所属欲求と食欲の関係、およびウェルビーイングについての考察を行った。

要旨

ウェルビーイングは2000年以上昔から人々の関心事であった。古くは哲学において研究がなされ、近年は心理学において研究が進展した。また、SDGsの一項目として取り上げられたり、日本においてウェルビーイング学会が作られたりするなど、幅広い関心を向けられている。

しかし、ウェルビーイングとは何かという問いに対する答えは未だ明らかではない。心理学研究においては主観的ウェルビーイング (Diener, 1984)、心理的ウェルビーイング (Ryff, 1989)などが提唱され、ポジティブ心理学運動によりウェルビーイングに関連する要因が次々と研究対象とされ (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)、さらに近年の研究によるとユーダイモニック・ウェルビーイングは63種類あるなど (Martela & Sheldon, 2019)、ウェルビーイングには多様な概念が含まれるからである。何をもちいてウェルビーイングとするかについての概念的混乱がもたらされた一方 (Huta & Waterman, 2014)、ウェルビーイングの全体と部分を分けて議論する流れが表れた。Bishop (2012)はポジティブ因果ネットワーク理論において、これまで議論されてきた個別のウェルビーイング概念をフラグメント (断片) として考え、ウェルビーイング・フラグメントの間の因果的ネットワークをウェルビーイングの全体として考えることを提唱した。この理論では、これまで混乱の元になっていたウェルビーイング概念の種類の多さを、逆にウェルビーイングの全体、つまりポジティブ因果ネットワークを構成する要素と見なした。さらに、個別のウェルビーイング・フラグメントについて研究する以上に、ウェルビーイング・フラグメント間の因果関係、つまりひとつのウェルビーイング・フラグメントが満たされたときに他のウェルビーイング・フラグメントが満たされるのか否か、あるいはひとつのウェルビーイング・フラグメントが満たされるときに別のウェルビーイング・フラグメントが満たされるのか否かという問いを解くことがウェルビーイング研究において重要であるというように問の形式を変えた。

これまでの研究は個別のウェルビーイング概念、つまりウェルビーイング・フラグメントについてのみ研究するだけにとどまっておき、ウェルビーイング・フラグメント間の因果関係について検討しようとする試みは少なかった。そこで、本研究ではウェルビーイング・フラグメント間の因果関係に焦点を当てた。

複数のウェルビーイング・フラグメントの中で本研究では、基礎的な欲求であり他者への欲求である所属欲求と食べ物への欲求である食欲の間の関係を検討した。基礎的な欲求の中でもこれらを選定した理由はふたつある。第一に、所属欲求は心理学において長年研究が行われており、実験操作方法も確立されている。第二に、食欲は基礎的な欲求の中でも普遍性が高く、誰においても観察されるものである。

所属欲求は他者との間の葛藤があるようなとき、たとえば他者から疎外される社会的排斥を受けるようなときに満たされなくなることが知られている (Williams, 2009)。人は進化環境において集団で生活してきた。逆に言えば、集団から疎外され危険が潜む生態系の

中で独り生きていくことは難しく、他者とのトラブルがあったり他者から仲間外れにされるような状況下においては他者から受け入れられるように行動するという動機づけが働く。実際、所属欲求が満たされないと他者から受け入れられるような行動が採られることが知られている (Maner et al., 2007)。

所属欲求と食べ物に対する欲求の間には、進化的な観点からも関係があると考えられている。ヒトは進化の中で集団で食べ物を分け合いながら生きてきた。また、他者から疎外され集団の中で生活できなくなるようなときにはひとりで食べ物を獲得することが難しいことから生存の危機にもつながってきた (Spoor & Williams, 2007)。実証的な研究からは対人的な問題と食欲の間に関係があることが示されている。摂食障害などを患っていない参加者 (Ansell et al., 2012; Elliott et al., 2010) と患っている臨床群の参加者 (Ivanova et al., 2015) の両方を用いた先行研究から、対人関係の問題がある人ほど暴食行為に及ぶ傾向が強いことがわかっている。さらに、参加者に4週間日記を書かせた研究では、対人関係の煩わしさは毎日の間食と正の関係があることがわかった (O'Connor et al., 2008)。また、他者から仲間外れにされた人は、食べ物の消費量が増加すること (Baumeister et al., 2005; Oaten et al., 2008; Senese et al., 2020)、おやつ取得の動機づけ (Salvy et al., 2012) が高まることが実証研究により明らかになった。したがって、対人関係に問題が生じることは食に対する動機づけを高めることにつながると考えられる。

所属欲求は人類普遍的に持っているとは仮定されている一方 (Baumeister & Leary, 1995)、人によって特性所属欲求には個人差があり、それが他者から仲間外れにされた後の行動に影響していることも知られている。たとえば、特性所属欲求が高い人は他の人に仲間外れにされた後は集団に受け入れられようと努力するが (Iannone et al., 2018; Pfundmair & Wetherell, 2019; Thau et al., 2015)、特性所属欲求が低い人は集団に受け入れられるための行動がむしろ減少する (Koudenburg et al. 2013)。さらに、特性所属欲求が高い人は特性所属欲求が低い人に比べて、社会的排斥に反応して、ストレスの指標であるコルチゾール、主観的ストレス経験、ネガティブ感情の水準が高い (Beekman et al., 2016)。このように、社会集団から疎外され他者との関係性が悪化した個人は特性所属欲求の違いにより感情、認知、行動に変化が生じることが知られている。

所属欲求と食欲の因果の方向性については、所属欲求が食欲に影響を与える可能性と食欲が所属欲求に影響を与える可能性の両者が成り立つが、本研究では最初の一步として所属欲求を独立変数、食欲を従属変数として検討した。特に、所属欲求が満たされなときに食欲がどのように変化をするかを中心に検討を行った。

具体的には以下の疑問について検討した。第一は、社会的排斥を受けたときに空腹感が高まっているかである。排斥を受けたときに摂食量が増加することなどは知られているが、しばしば摂食の先行要因となっている空腹感も高まっているはずであると仮説を立て、研究1で検討する。

第二は、社会的排斥後の摂食行動は誰にとって特に強く観察されるのかである。先行研究から、特性所属欲求が高い人で特に排斥の影響を強く受けることが示唆されている

(Koudenburg et al., 2013)。したがって、特性所属欲求が高い人において摂食量も増加するはずであると仮説を立て、研究2で検討する。

第三は、社会的排斥後に所属欲求を回復させる機会と食欲を回復させる機会を同時に与えられた場合にどちらに対して報酬系が活性化するかである。排斥後には所属欲求を回復させる行動もとられるし、食欲を満たす行動もとられる。つまり、他者および食べ物の両方に対して報酬系が活性化していると考えられる。しかし、両者を同時に与えられた場合、両方に対して、あるいはどちらか片方に対してだけ報酬系は活性化しているのだろうか。本研究では、fMRIを用いて脳の報酬系の活性化を測定したときに、排斥後に他者の笑顔と美味しそうな食べ物の画像を呈示した場合は報酬系の活性化が両者において高まると仮説を立てる。また、排斥は直接的には所属欲求の低下に関与しているため他者の笑顔を呈示されたときの方が食べ物を呈示されたときよりも活性化が高いと仮説を立て、研究3で検討する。

第四は、日常生活において経験する他者との葛藤が暴食をもたらすとして、誰が特に暴食傾向を示すかである。対人関係の問題に対する特性所属欲求の効果に焦点を当て、特性所属欲求が高い人の方が、日々繰り返される対人葛藤を高頻度で経験していると暴食傾向を示すと仮説を立て研究4で検討する。

研究1ではサイバーボール課題(Williams et al., 2000)を用いて社会的排斥を行い、その後の空腹感を検討した。参加者は大学生41名で、そのうち20名の参加者が排斥条件に割り当てられ、残りの21名の参加者が受容条件に割り当てられた。参加者はサイバーボール課題で排斥か受容をされたのち、現在の空腹感を測定された。その結果、排斥された参加者の方が受容された参加者よりも空腹感が高いと回答した。先行研究では排斥後の摂食量の増加は自己制御の低下に原因があると考えられていたが、空腹感の増加によっても摂食量が増加する可能性もあることが示唆された。

研究2では同じくサイバーボール課題を用いて社会的排斥を行い、その後の摂食量を測定した。そして特性所属欲求を測定し、排斥後に特性所属欲求が高い参加者と低い参加者のどちらの摂食量が増加するかを検討した。98名の参加者が実験に参加した。排斥されたときと受容されたときの反応の違いを同一参加者内で検討するため、同一参加者が排斥条件と受容条件の両方を1週間以上の間を開けて経験した。排斥条件と受容条件の順番はカウンターバランスをとった。その結果、特性所属欲求が低い参加者の方が高い参加者よりも、受容されたときに比べて排斥されたときに摂食量が増加した。

研究3ではサイバーボール課題および報酬遅延課題中の脳活動をfMRIを用いて測定した。具体的には他者の笑顔と美味しそうな食べ物に対する脳の報酬反応の違いを検討した。48名の参加者が実験に参加した。排斥されたときと受容されたときの反応の違いを同一参加者内で検討するため、同一参加者が排斥条件と受容条件の両方を経験した。排斥条

件と受容条件の順番はカウンターバランスをとった。実験の結果、排斥された後で、他者の笑顔を予測したときには予測しないときに比べて報酬系が活性化した。一方、食べ物を予測したときには予測しないときに比べて報酬系の活性化は観察されなかった。本研究では他者の笑顔と美味しそうな食べ物を同一のセクションで呈示していたため、排斥された後は他者の笑顔により報酬系の反応が高まりやすかったのかもしれない。

研究4ではオンライン調査を用い、日常生活の中での対人葛藤頻度と暴食傾向の関係を特性所属欲求が調整するかを検討した。研究4-1では大学生198名を対象に調査を行った。その結果、特性所属欲求が高い参加者において、対人葛藤頻度が高い人の方が低い人に比べて暴食傾向を高く示した。研究4-1の効果量を元にサンプルサイズ設計を行い、研究4-2では一般成人サンプルを用いて研究4-1と同様の調査を行った。結果は研究4-1を再現していた。特性所属欲求が高い参加者の方が特性所属欲求が低い参加者に比べて対人葛藤後の行動を変化させやすいという先行研究に一致して暴食傾向を示したと考えられる。

これらの一連の研究は所属欲求と食欲の関係性に対して新しい知見を加えるものであった。第一に排斥後に空腹感が増加した。第二に排斥後の摂食量の増加が特性所属欲求の低い人において観察された。第三に排斥後に他者の笑顔と美味しそうな食べ物を同時に呈示されたときに、笑顔に対して脳内の報酬系が強く活性化したが食べ物に対してはそうではないことを明らかにした。第四に日常生活に拡張して検討したところ、特性所属欲求が高い人の方が対人葛藤を頻繁に経験すると暴食傾向を強く示した。

これらの研究結果は、特性所属欲求という調整変数の影響下で、所属欲求が一時的に満たされないときも食欲も満たされないという関係性を示している。さらに研究3からは、満たされない欲求である所属欲求を直接回復させるような資源である他者の笑顔に対する魅力が上昇したことから、失われたものを他のもので埋め合わせるよりも同一のもので直接回復させる傾向があることも示された。

特性所属欲求の影響に関して研究2と4で矛盾したように見える結果が観察された理由は、研究2は急性的な所属欲求の非充足状態を、研究4は慢性的な所属欲求の非充足状態をそれぞれ扱ったためかもしれない。急性的なストレスは食欲の低下に、慢性的なストレスは食欲の向上に関与していると考えられているため (Rabasa & Dickson, 2016)、研究2では特性所属欲求が高い参加者はむしろ食欲が低減したのかもしれない。

本研究はポジティブ因果ネットワークおよびウェルビーイング・フラグメントに対して示唆を持つものである。研究2と4において観察されたように、ウェルビーイング・フラグメント間の関係には調整変数の影響が存在する可能性がある。また、特性所属欲求が低い人が多く食べるという研究2と特性所属欲求が高い人が多く食べるという研究4の結果の矛盾したように見える結果から示唆されるように、ウェルビーイング・フラグメント間の関係を議論する際は急性的な関係と慢性的な関係を区別する必要があるかもしれない。研究3で示されたように、他者の笑顔と美味しそうな食べ物という異なるふたつの報酬が

与えられるときには、所属欲求が満たされないことが必ずしも食欲の増加にはつながらない可能性があるなど、ウェルビーイング・フラグメント間の関係性は状況に依存する可能性が示された。

本研究は所属欲求と食欲というふたつのウェルビーイング・フラグメントにのみ焦点を当てて検討したが、今後他のウェルビーイング・フラグメント間の関係についても検討することでポジティブ因果ネットワーク、つまりウェルビーイング全体についても新たな知見を提供できることが期待される。