

# 人は「社会的」な存在

古来より人は社会的な存在であると言われています。仕事をしたり買い物をしたりという行動を通じて社会と関わりながら生きていくということです。一人が好きなのもいらっしゃると思いますが、住んでいる家、着ている洋服、食べ物などを考えると多くの人のつながりで現在の生活があると感じられるのではないのでしょうか。人と関わることに楽しみを感じる、一人だとすると孤独感や疎外感を感じるという方が多いこともうなずけます。

人が社会と関わる形の一つとしてボランティアがあります。他者のために自発的に行うこの活動と健康について、昨年ハーバード大学が行った研究をご紹介します。50歳以上のアメリカ人約1万3千人

県立大発!  
健康  
情報  
耳より  
＜50＞

埼玉県立大学准教授 保科 寧子

を4年間追跡調査した結果、ボランティア活動を年間100時間以上行う人（調査数の約15%）は、ボランティアを全く行わない人に比べ死亡リスクが44%低くなりました。ただし、脳血管疾患や糖尿病、認知機能障害などの中高年に多い病気の発生率とボランティア活動時間は無関係なようです。利他的な活動は人の生存に影響を与えるのでしょうか。因果関係などはまだ不明



人はつながっています

## 人のための活動が幸福感に

なので、これからの研究が楽しみです。

このほかに、自分のためにお金を使うよりも他者のためにお金を使う方が、主観的幸福感が大きくなったというブリティッシュコロンビア大学の心理実験もあります。この研究では、実験の事前調査として一般の人々にお金と幸福感の関係について質問しており、多くの人が他人のためにお金を使うよりも自分のためにお金を使う方がより幸福感が高まると予測しました。けれど実験結果では、自分のためにお金を使ったときよりも寄付をしたりほかの人へのプレゼントを買ったりした時の方が大きな幸せを感じたのです。この結果は大変興味深いものです。人はどちらが自分の幸福感をより高めるかを知らなかったのです。

人は社会的な存在である故に、利他的な活動を行うことで死亡リスクが低減したり、自身の幸福感が上がったりしますが、それに気がついていない人も多いようです。皆さんはもうご存知でしたか？