

結婚によって高まる人生の満足度

米研究所が新たな実証研究

結婚している人は独身の人より人生の満足度が高い。全米経済研究所（NBER）はこのほど、膨大なデータを分析した新たな研究成果を発表した。¹ 結婚自体に幸福度を高める肯定的な効果があることを示している。

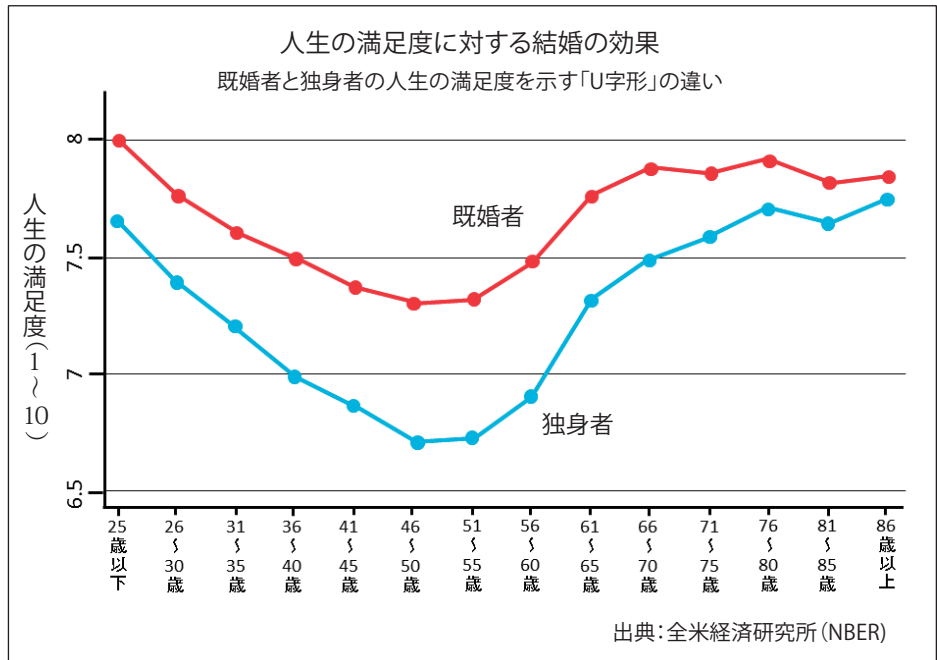
人生の満足度に結婚が影響

結婚と幸福度が関連していることは一般的にも広く認識されており、多くの人が感覚的、経験的に、結婚すれば幸せになるのが普通だと感じているかもしれない。しかし、それは結婚によって幸福になるというより、結婚する前からすでに人生の満足度が高い人ほど、より結婚しやすい傾向があるに過ぎないと指摘する研究者もいる。

NBERが発表した論文「How's Life at Home? New Evidence on Marriage and the Set Point for Happiness」は、結婚と幸福度には明確な因果関係があり、純粋に結婚すること自体に幸福度を高める肯定的な効果があることを実証的に示している。

著者である二人の経済学者グローバーとヘリウエルは、「英国年次人口調査（APS）」など大規模で長期にわたる三つの統計調査の結果をもとに、人々が感じる人生の満足度に結婚がどのような影響を与えるかを統計学的手法をもちいて詳細に分析した。

その結果、結婚する前の個人の人生の満足度のほか、社交性や所得、教育レベル、健康状態など、結婚しやすさに関連すると思われる他の要素を考慮しても、独身のままでいるより結婚した人の方が人生の満足度が高い傾向があることが明らかになった。



結婚の幸福感は長く持続する

また、「結婚の幸せは長続きしない」などと言われることがある。しかしグローバーらは、結婚による幸福感は一時的なものではなく、長く持続することも示した。

確かにほとんどの人の場合、人生の満足度は結婚当初の若い頃に高く、その後、徐々に低下していく。しかし実は結婚しているかどうかにかかわらず、人生の満足度は一般に図のような「U字形」を描くという。20代後半は満足度が高いが、家庭や仕事での責任が増していく30代頃からいったん下がり始め、50代後半になるとふたたび上昇に転じる。

ところが結婚している人の場合、独身の人と比べてこのU字形の落ち込みが浅く、その意味で人生のもっとも難しい時期にこそ夫や妻の支えがあり、結婚の恩恵を受けているのだ。

経済的要因とは考えにくい

グローバーらは結婚によって幸福度が高まる理由に

ついて考察している。

ある研究によれば既婚者と独身者には賃金の差があり、それが幸福度の差につながっている可能性も考えられる。しかしグローバーらは所得などの経済的要因を考慮した分析結果から、それが主な原因ではないと指摘する。

もうひとつの可能性として、ギルバートらの研究結果を引用している。² この研究では実験の参加者に人物写真を与え、ある参加者にはその写真をあとで別の人物写真と交換する自由を認め、その他の参加者には認めなかった。

その結果、伝統的な経済理論に反し、自由に写真を交換することを認められなかった参加者の方が、自分に与えられた写真の人物を好きになる傾向が見られたという。つまり、相手を選ぶ「選択の自由」が制限された結婚という関係においてこそ、むしろ満足度が高くなる可能性を示唆しているのだ。

ちなみに、論文の著者のギルバートはこの研究結果を発表したあと、「私は恋人としてのあなたより、(自由に置き換えることのできない) 妻としてのあなたを、もっと愛することができる」と言って、長年の恋人に

プロポーズしたという。

結婚相手は特別な存在

その上で、グローバーらは、(普通の友人以上の)「最良の友」のような親密な関係にこそ、結婚によって幸福度が高まる理由があると分析している。実際に、配偶者がそのような「最良の友」だと感じている人は、そうでない人と比べて人生の満足度が約2倍高く、この傾向は男性よりも女性が顕著だった。人生のさまざまな局面でまさに「最良の友」として支えてくれるのが配偶者である。

またこの事実、宗教と幸福度の関係を調査したリムらの研究結果とも一致するという。³ リムらは、宗教に関わることによる恩恵の大半は、教会の多くの友人、特に価値観を共有する友人を通じて得られることを明らかにした。

グローバーらは、これら二つの研究結果を総合して考えると、人生のあり方に大きな影響を与える結婚と宗教の両方において、「最良の友」となる他者との親密な関係が重要な役割を果たしていると指摘する。そしてあらゆる友人関係が幸福度を左右するが、とりわけ価値観や信条を共有し、結婚相手となる人こそ特別な存在であり、私たちの幸福度を大幅に高めてくれると結論づけている。

1 Grover, S. and Helliwell, J. F. (2014) How's Life at Home? New Evidence on Marriage and the Set Point for Happiness. *NBER Working Paper* No. 20794.

2 Gilbert, D. and Ebert, J. (2002). Decisions and revisions: the affective forecasting of changeable outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*. 82(4), 503-514.

3 Lim, C., and Putnam, R. (2010) Religion, social networks and subjective well-being. *American Journal of Sociology* 75(6), 914-933.