



音楽と幸福度の
関係について



調査目的

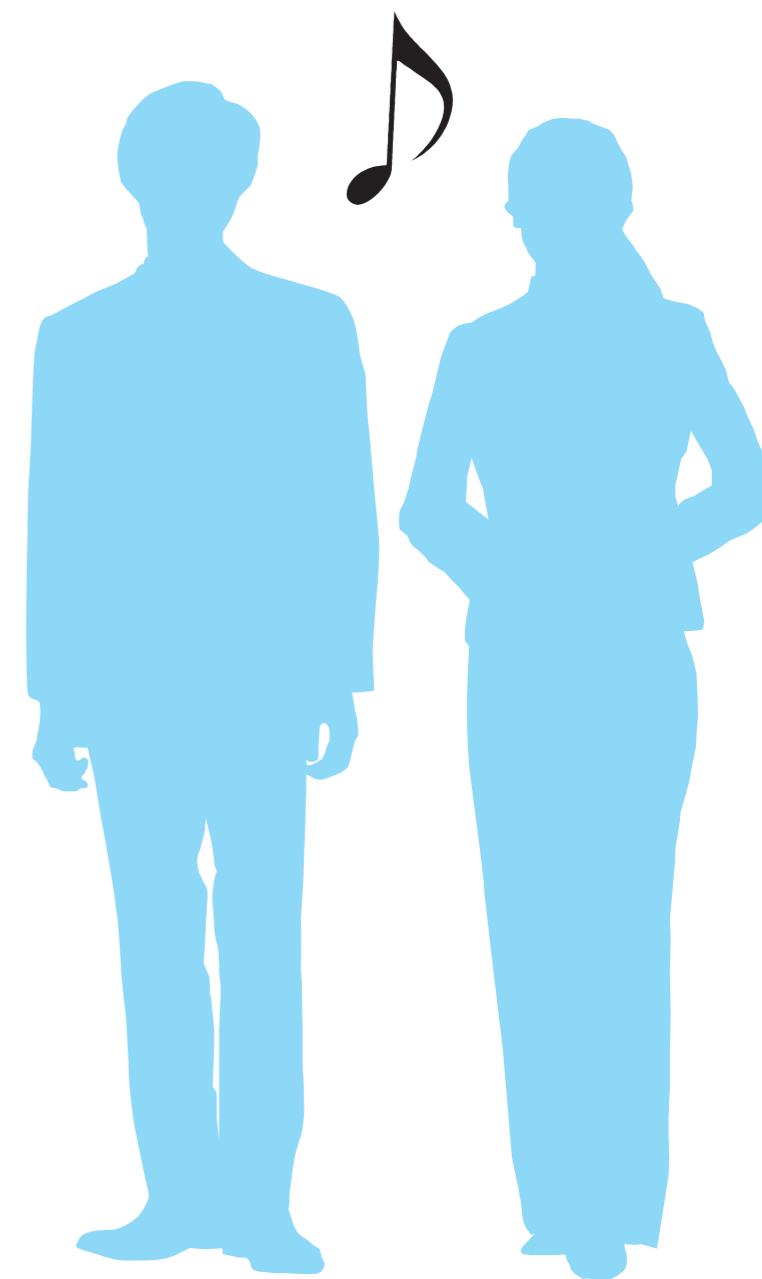


子どもの頃に音楽系の習い事をしていた人と、そうでない人の、
大人になってからの、

『幸福度』や『多様性に対する適応する力』などにおいて
その「違い」を調査しました。

調査対象

25～34歳の社会人(有職者)で
未婚・子供無しの方々
2,700サンプル





02 調査目的について

04 調査対象について


08 特集 幸福とは何か?

14 調査結果の紹介
音楽系習い事の経験者と非経験者の比較

24 調査結果の紹介
ヤマハ音楽教室経験者とその他の音楽教室経験者の比較

42 補足資料





特集 幸福とは 何か？

「幸福度」とは

「あなたは幸せですか？」と問われたとき、シンプルに「はい」と答えられる人はどのくらいいるのでしょうか。「いえ」ではないにしろ、「そうかもしれない」「だいたいにおいては幸せだけれど、でも」という人も多いのでは？幸せそうに見えるあの人も、本人は全くそう思っていないかもしれません。「幸せ」かどうか判断するには、本人が「私は幸せ」と感じているかどうか、どのくらい感じているかという「幸福度」が重要なのであって、「幸せ」が意味することは人それぞれなのです。

そこで、「幸福」のメカニズムを解き明かし、多様化する現代社会で生活するひとりひとりがそれぞれ幸福になるための道筋を明らかにすることを目的として研究されているのが、慶應義塾

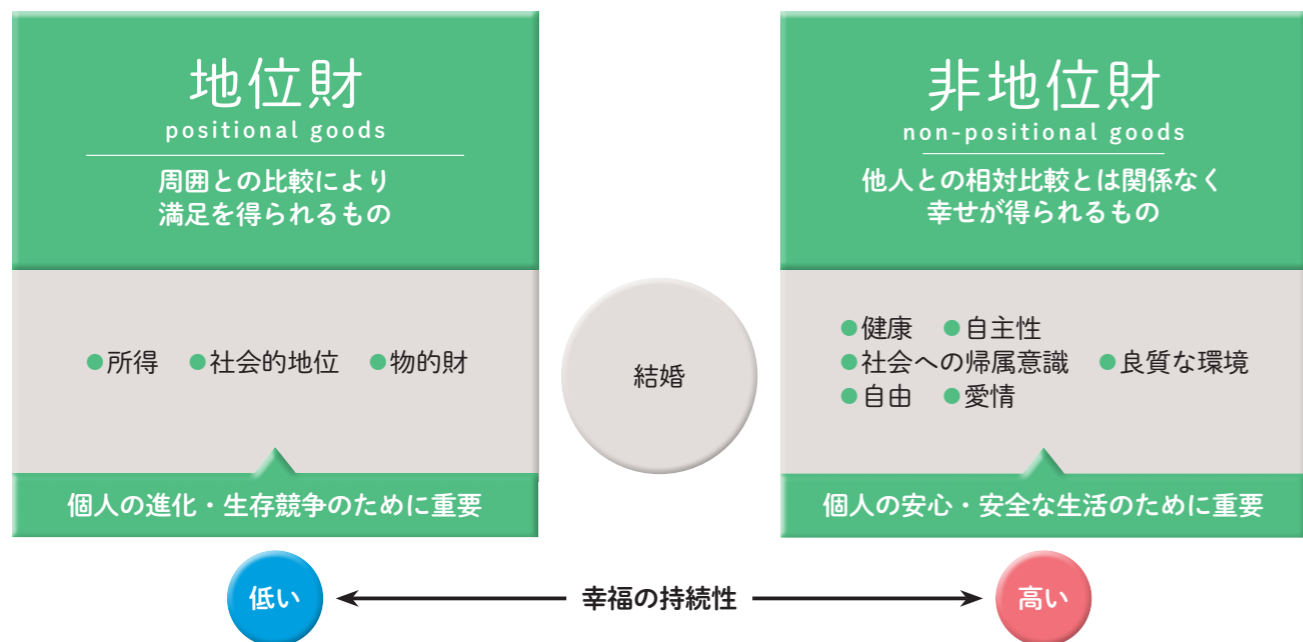
大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科 前野隆司教授の「幸福学」です。

お金があれば幸せ？

幸福の研究には、「幸福度」や「生活満足度」といった各々の主観的な幸福感に関する質問を行い、その結果を統計的に処理して分析する「主観的幸福」研究と、「収入」や「学歴」、「笑い声の大きさ」など、幸せと関係のありそうな客観的データを使って間接的に幸福を測る「客観的幸福」研究の2つのアプローチがあります。

客観的幸福研究は、客観的データを用いるので精度が高そうですが、妥当性を問うためには、客観的幸福と「幸せか」「自分の人生に満足しているか」といった主観的幸福を比較しなければなりません。このため、主観的幸福研

持続性が異なる、幸福を生み出す「2つの財」



※ダニエル・ネトル著「目から鱗の幸福学」の記述を元に作成

究を基盤として幸福研究を行うことが、国際的にも主流となっています。

ひとつ例を挙げてみましょう。プリンストン大学名誉教授で、ノーベル経済学賞受賞者のダニエル・カールマンの研究結果によれば、「生活満足度」は個人の収入に比例する一方で「幸福度」は年収7万5千ドル(約750万円)を超えると無関係になることがわかりました。お金を手に入れ衣食住が満ち足りても、あくまで満たされるのは「幸福」をつくる要素のひとつである「生活満足度」だけで「幸福度」ではないからです。「幸福」は「生活満足」と異なり長期間にわたる心の状態なので、「幸福」を感じるには、人とのつながりや歩んできた人生の充実感など、お金で買えないものも必要なのだと考えられます。

「地位財」と「非地位財」

主観的幸福を高め「今、幸せ」と感じるには、どのようにすれば良いのでしょうか。

経済学者のロバート・フランクは、主観的幸福の要素について、周囲との比較で満足を得る社会的地位や物的財(所得、役職、車、家など)を「地位財」、それに対して個人の他人との相対比較とは関係なく幸せを得られるもの(健康、愛情、安全な暮らしなど)、心を豊かにするもの(芸術や工芸、音楽のように、美しいものを創作する力など)を「非地位財」と整理しました。例えば地位財である「所得」は上がったそのときは嬉しいのですが、そこで満足することはなく、もっともっとと求めてしまうものです。このことからわかるように「地位財」は獲得し

たり実現したその瞬間は幸せでも、その幸せは長続きはしないと言われています。一方「非地位財」はそれに比べ幸せが長続きすることが明らかになっています。

幸福度と言うと地位財が目が行きがちですが、非地位財も同じようにバランスよく求めることによって主観的幸福は高まるのです。

幸せのメカニズム

幸せに関係しそうな要因はたくさんありますが、それらのどれを満たせば幸せになれるのでしょうか?そこで前野教授が調査し、明らかにになった幸福の基本メカニズムがあります。幸福に関係があるだろうと思われる心的要因(自主性・愛情など) 29項目87個の質問について1500人の方にアンケートを取り分析をしたところ1.「やっ

幸せを構成する4つの因子

- **コンピテンス** 私は有能である
- **社会の要請** 私は社会の要請に応えている
- **個人的成長** 私のこれまでの人生は、変化・学習・成長に満ちていた
- **自己実現** 今の自分は「本当になりたかった自分である」

- **人を喜ばせる** 人の喜ぶ顔が見たい
- **愛情** 私は大切に思ってくれる人がいる
- **感謝** 私は人生において感謝することがたくさんある
- **親切** 私は日々の生活において、他者に親切にし、手助けしたいと思っている

「やってみよう！」
因子

自己実現と成長の因子

「ありがとう！」
因子

つながりと感謝の因子

「あなたらしく！」
因子

独立とマイペースの因子

「何とかなる！」
因子

前向きと楽観の因子

- **社会的比較志向のなさ** 私は自分のすることと他者がすることをあまり比較しない
- **制約の知覚のなさ** 私に何ができて、何ができないかは、外部の制約のせいではない
- **自己概念の明確傾向** 自分自身についての信念はあまり変化しない
- **最大効果の追求** テレビを見るときはあまり頻りにチャンネルを切り替えない

- **楽観性** 私は物事が思い通りに行くと思う
- **気持ちの切り替え** 私は学校や仕事での失敗や不安な感情をあまり引きずらない
- **積極的な他者関係** 私は他者との近い関係を維持することができる
- **自己受容** 自分は人生で多くのことを達成してきた

てみよう！」因子、2.「ありがとう！」因子、3.「なんとかなる！」因子、4.「あなたらしく！」因子の4つの因子に集約できることがわかりました（左図参照）。

さらに別の調査研究から、多様な人がともに協力し、創造する際に自分の力を発揮するため必要な8つの能力要素（挑戦意欲・利他精神・想像力・信頼関係構築力など）から構成される「多様性適応力」も主観的幸福との関係が強いことが発見されています。

抽象的なものが多い「非地位財」ゆえ、単純にこうすればいいという方法はありません。しかしこの4つの因子や多様性適応力について理解し、心がけて生活することで主観的幸福が高まり、「幸せ」になれると考えられるのです。

この研究成果をもとに、今回の調査

引用元書籍

前野隆司 著
幸せのメカニズム 実践・幸福学入門
（講談社現代新書）

前野隆司（まえの・たかし）

1962年山口市生まれ。1986年、東京工業大学理工学研究科機械工学専攻修士課程修了。キャノン株式会社、ハーバード大学客員教授などを経て、2011年より慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科委員長およびシステムデザイン・マネジメント研究科付属システムデザイン・マネジメント研究所長兼任。「人生が変わる！無意識の整え方 - 身体も心も運命もなぜかうまく動きだす30の習慣 - (ワニプラス)」など著書多数。

では、現在の幸福度、生活満足度、多様性適応力と、子ども時代の習い事の経験の有無との関係性を分析しました。子どもの頃の音楽環境や裕福度、親の教育熱心度など調査結果に影響しそうな他の要因（＝交絡要因）をできる限り除去、調整しています（詳細は専門家向け調査報告書参照）。

音楽教育はその人の人生に、そして「幸福」に、どのような影響を及ぼすのでしょうか。

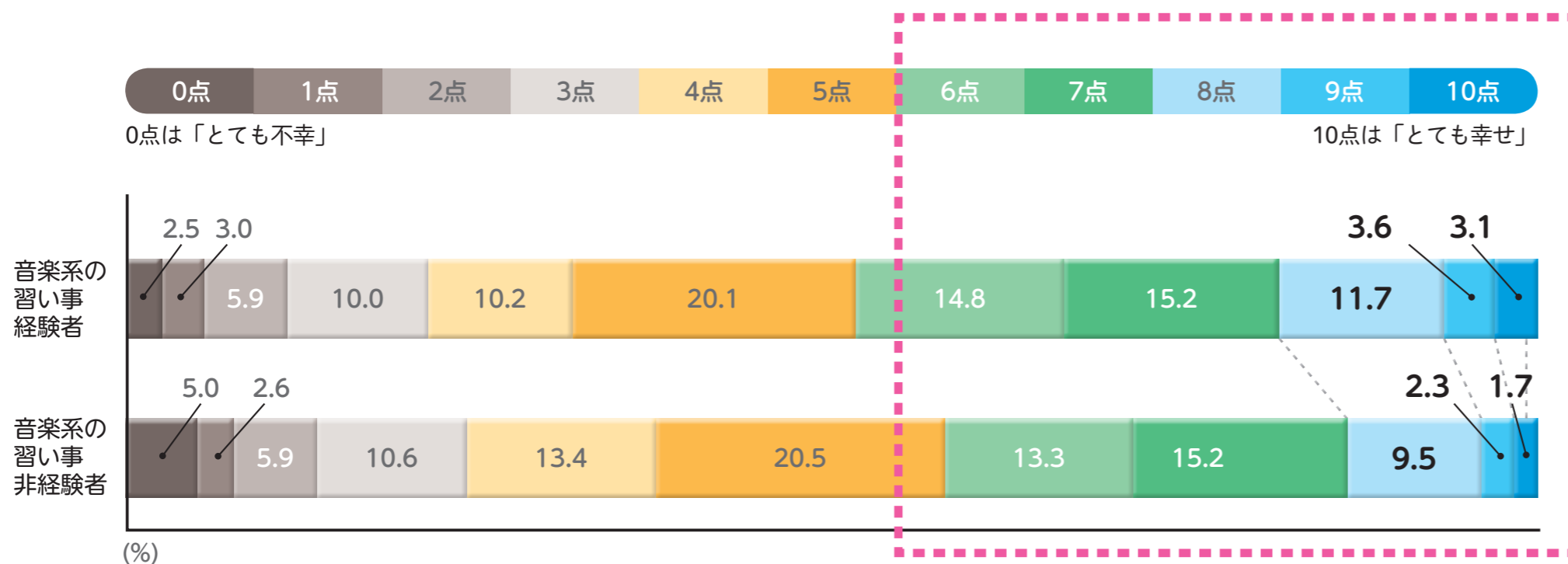
調 査 結 果 の 紹 介



音楽系習い事の経験者と
非経験者の比較

調査結果 音楽系習い事の経験者と、非経験者の比較

幸福度



幸福度「6点」以上と答えた人の割合は、音楽系習い事経験者が高い

「今、幸せですか」という問いかけに対し、音楽系の習い事経験者と非経験者の回答を比較したところ、左記のような結果に。ここで注目すべき点は、「音楽系の習い事経験者」の方が、幸福度が高い6点以上の人の方が割合が多い点です。

	経験者	非経験者	差異
6点	14.8	13.3	1.5
7点	15.2	15.2	0.0
8点	11.7	9.5	2.2
9点	3.6	2.3	1.3
10点	3.1	1.7	1.4
合計	48.4	42.0	6.4

過去に音楽系の習い事をしてきた人の方が、大人になってから幸福度が高いという調査結果が出ています。

調査結果 音楽系習い事の経験者と、非経験者の比較

幸せの4つの因子

「やってみよう!」(自己実現と成長の)因子



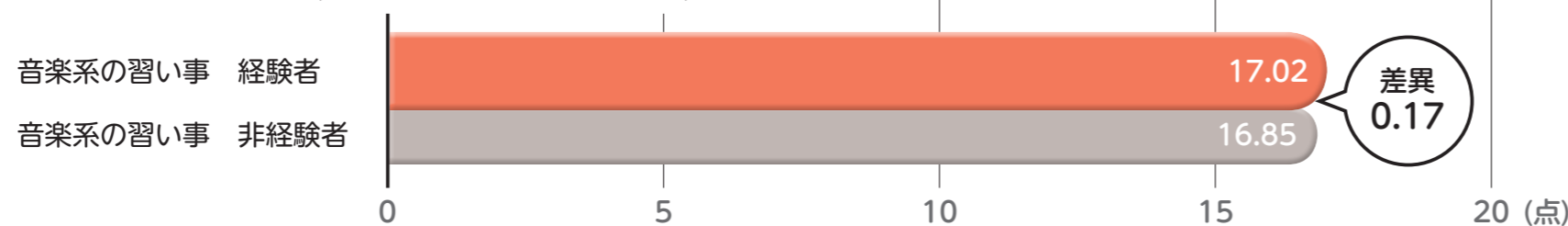
「ありがとう!」(つながりと感謝の)因子



「なんとかなる!」(前向きと楽観の)因子



「あなたらしく!」(独立とマイペースの)因子



※赤いフキダシ●は、統計的に有意差が認められた項目です。

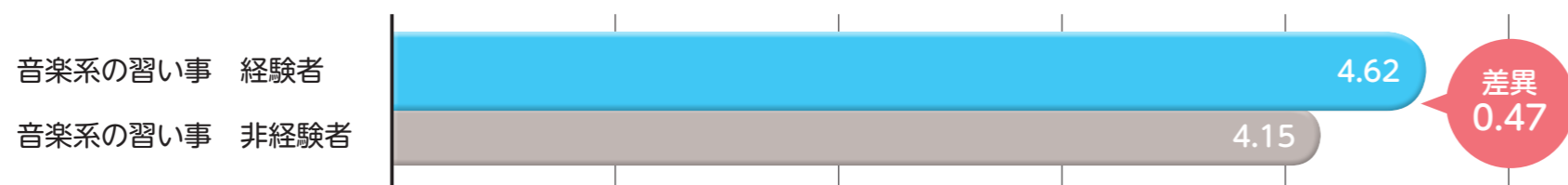
「ありがとう!」
(つながりと感謝の)因子は、
音楽系習い事
経験者が高い。

前野教授が提唱する「幸せの4つの因子」において、音楽系習い事経験者と非経験者の差異を調査した結果、4つの因子の中の「ありがとう!」(つながりと感謝の)因子において、音楽系習い事経験者が非経験者に比べて統計的に有意に高いことがわかりました。

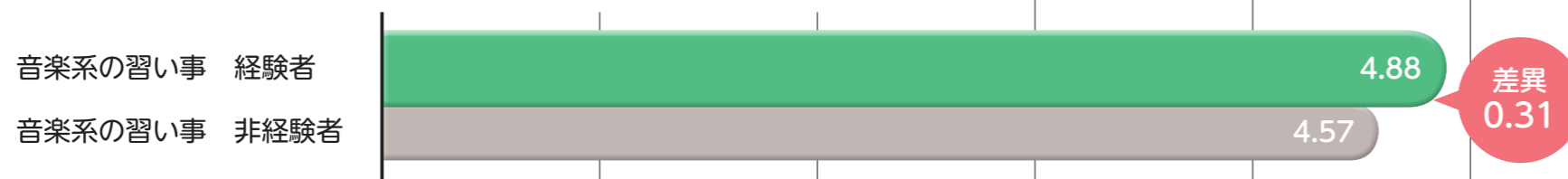
調査結果 音楽系習い事の経験者と、非経験者の比較

「ありがとう！」因子の詳細

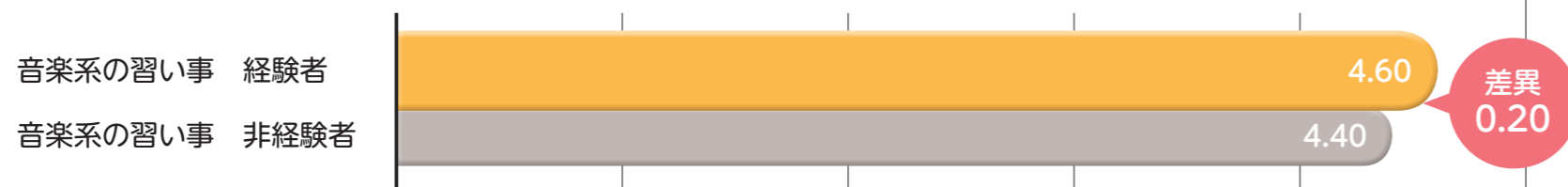
私を大切に思ってくれる人がいる



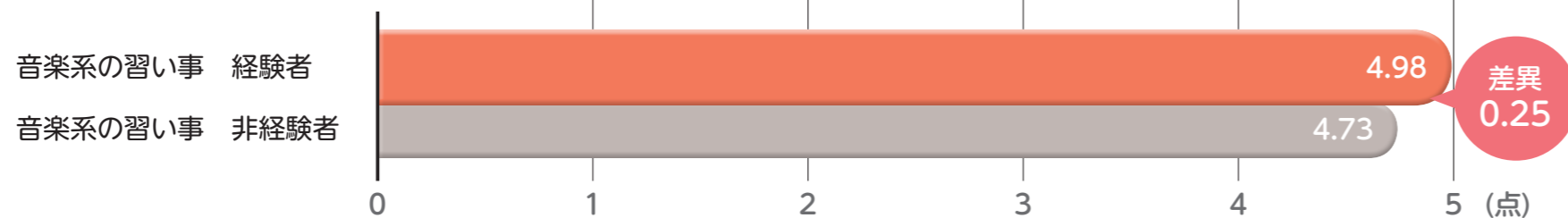
私は、人生において感謝することがたくさんある



私は常に日々の生活において、他者に親切にし手助けしたいと思っている



人の喜ぶ顔が見たい



※赤いフキダシは、統計的に有意差が認められた項目です。

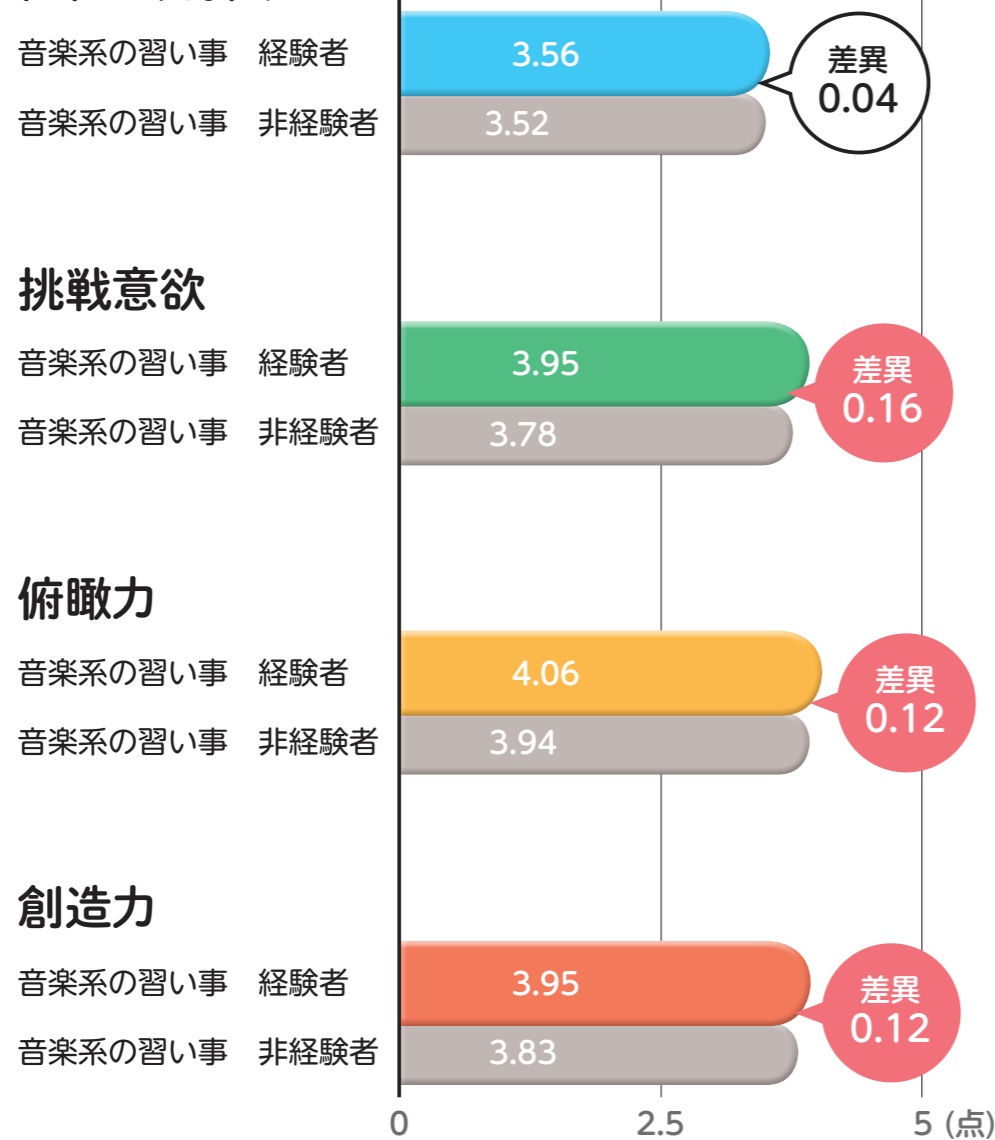
音楽系習い事経験者は、「ありがとう！」因子を構成するすべての要素で高い

「ありがとう！」因子を構成する4つの要素すべてにおいて、音楽系習い事経験者は、非経験者と比べて統計的に有意に高いことがわかりました。子どもの頃の音楽系習い事経験は「他者とのつながりを大事にすること」や「感謝の気持ちを醸成すること」に関わっている可能性があることを示す調査結果となりました。

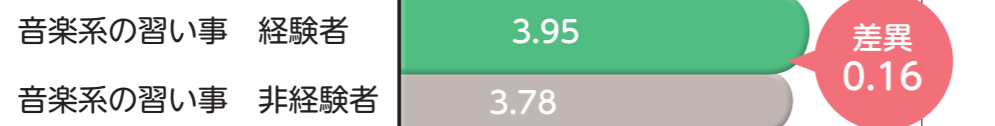
調査結果 音楽系習い事の経験者と、非経験者の比較

能力特性② 多様性適応力

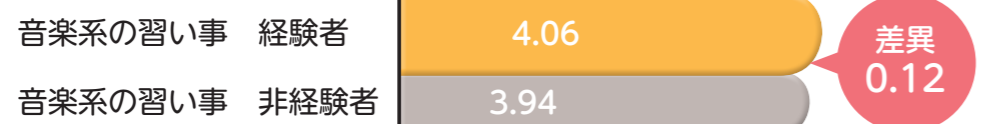
個性を発揮する力



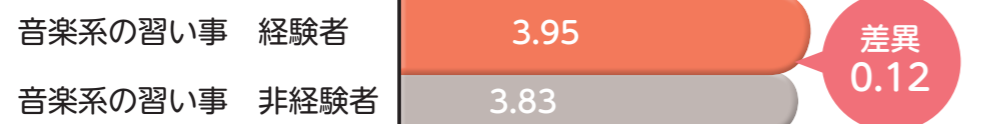
挑戦意欲



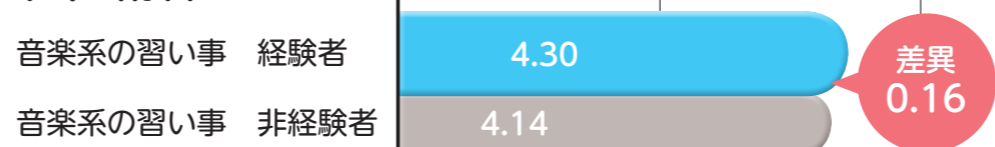
俯瞰力



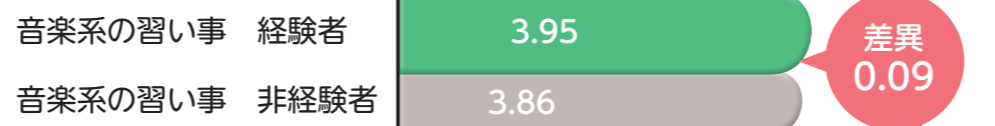
創造力



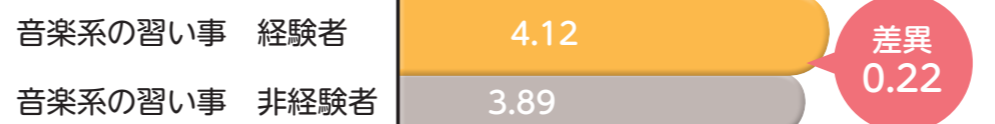
利他精神



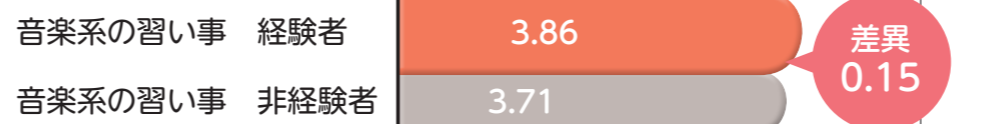
許容力



信頼関係構築力



コミュニケーション力



全8項目のうち
7項目において、
音楽系習い事経験者の
スコアが高い。

多様性適応力においては「挑戦意欲」や「創造力」などの8項目中、7項目において、音楽系習い事経験者の優位性が認められました。

※赤いフキダシは、統計的に有意差が認められた項目です。

調査結果の紹介

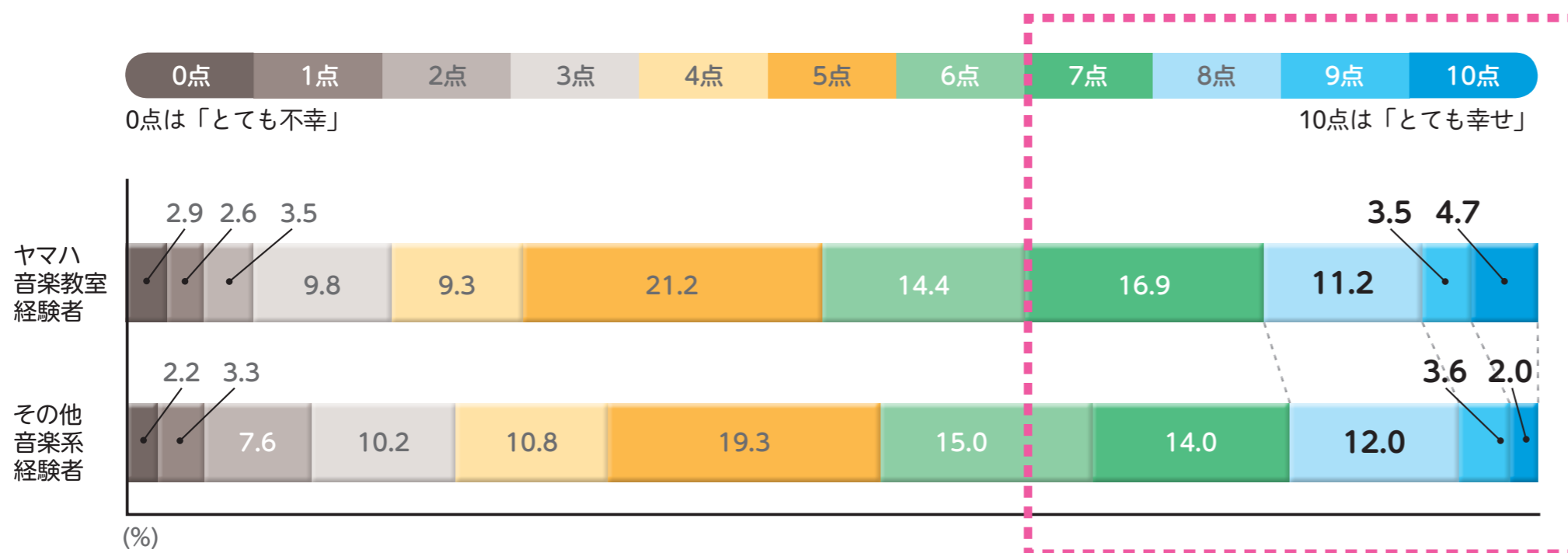


ヤマハ音楽教室経験者と

その他音楽系経験者の比較

調査結果 ヤマハ音楽教室経験者と、その他音楽系経験者の比較

幸福度



ヤマハ音楽教室経験者は、
その他音楽系経験者よりも、
幸福度が高い

前述の通り、音楽系の習い事経験者は、非経験者よりも幸福度が高いという調査結果が出ていますが、同じ音楽系の習い事経験者の中でも、ヤマハ音楽教室で経験された方はそれ以外で経験された方よりも高いことが分かりました。

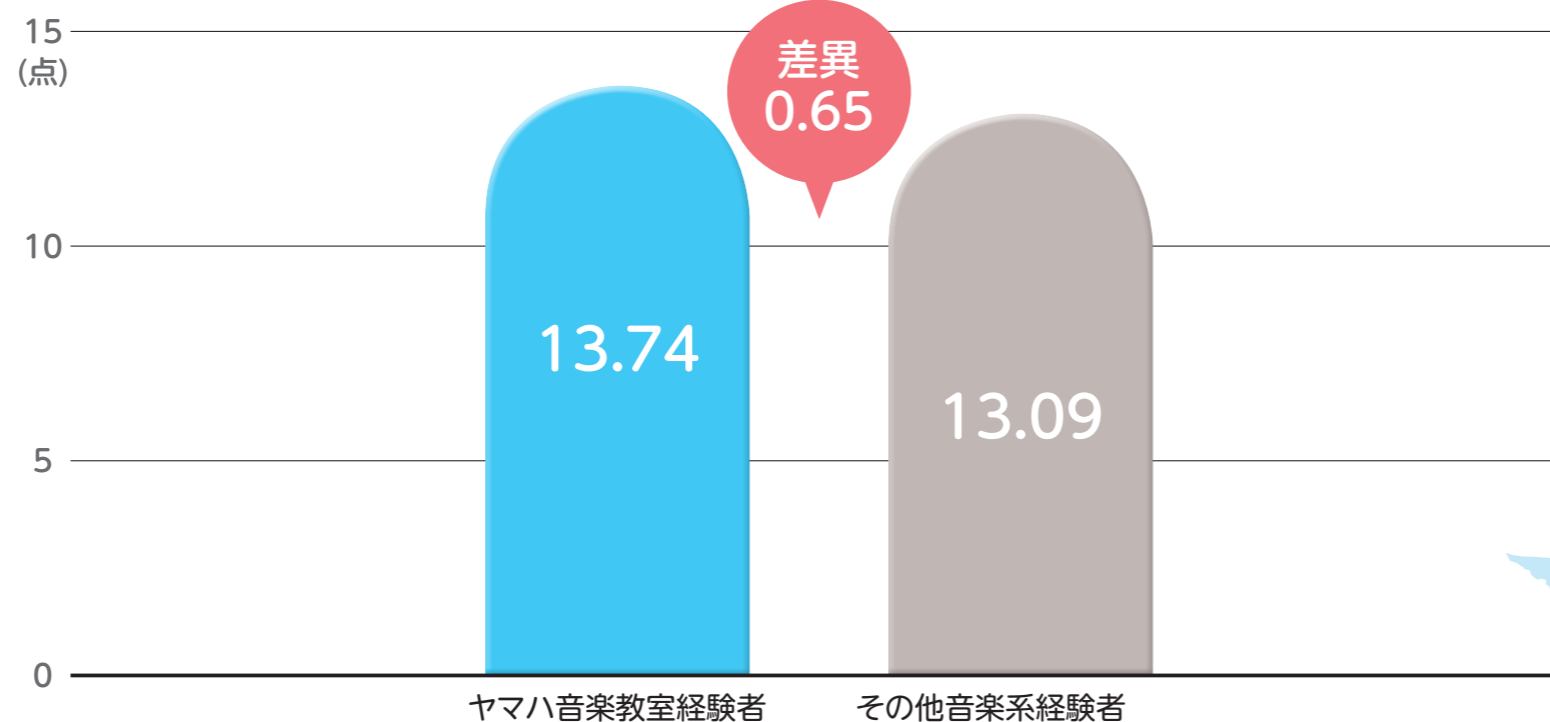
「7点」以上のポイントの差異は以下の通りです。

点数	ヤマハ経験者	ヤマハ以外	差異
7点	16.9	14.0	2.9
8点	11.2	12.0	-0.8
9点	3.5	3.6	-0.1
10点	4.7	2.0	2.7
合計	36.3	31.6	4.7

調査結果 ヤマハ音楽教室経験者と、その他音楽系経験者の比較

幸せの因子「やってみよう！」因子

「やってみよう！」(自己実現と成長の)因子



※赤いフキダシ●は、統計的に有意差が認められた項目です。

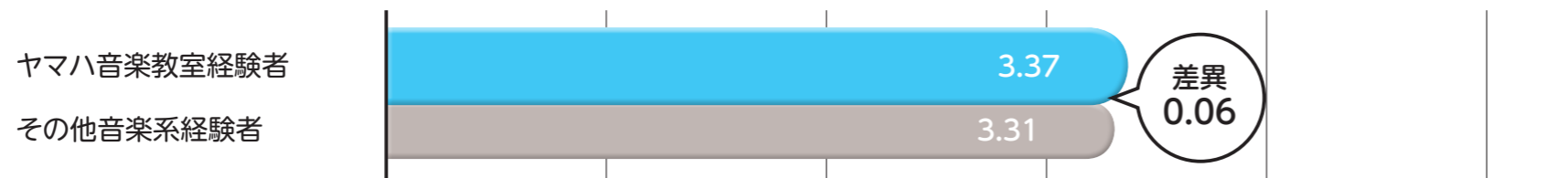
ヤマハ音楽教室経験者は、「やってみよう！」因子が高い

ヤマハ音楽教室経験者とその他音楽系経験を比較した場合、前者は「やってみよう！」(自己実現と成長の)因子が高いという結果が出ました。相対的に、自己肯定力が強く、人生を前向きにとらえる傾向があると言えそうです。

調査結果 ヤマハ音楽教室経験者と、その他音楽系経験者の比較

「やってみよう!」因子を構成する個別項目

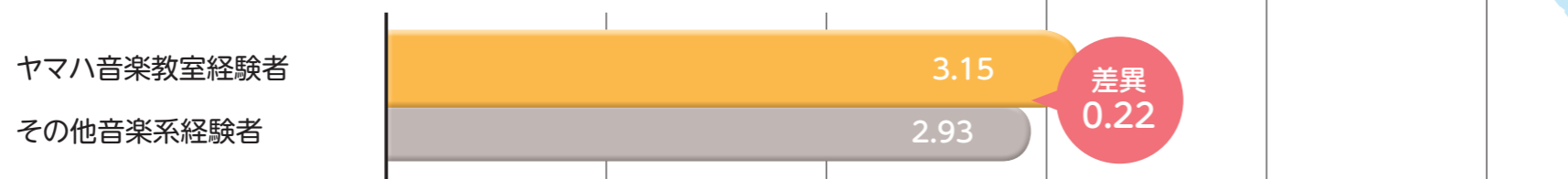
私はとても有能である



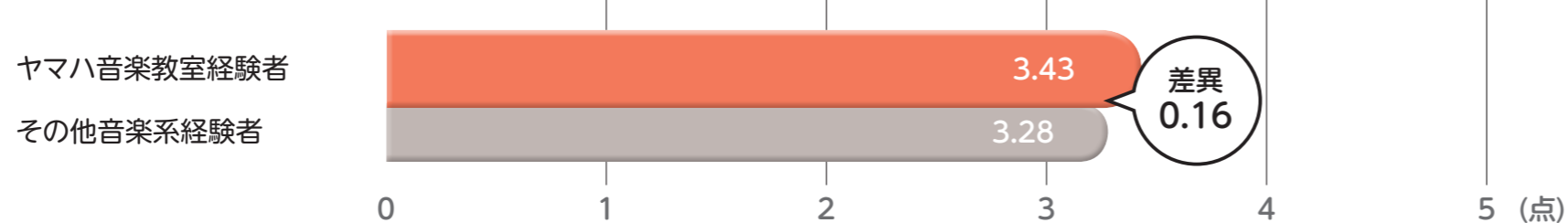
私のこれまでの人生は、変化、学習、成長に満ちている



今の自分は『本当になりたかった自分』である



私は、社会の要請に応えている



4つの個別項目のうち
2項目において、
ヤマハ音楽教室経験者の
スコアが高い

今回の調査結果では、それぞれ差異が大きく出ているわけではありませんが、「やってみよう!」(自己実現と成長の)因子を構成する左記の2つの個別項目で、ヤマハ音楽教室経験者は、その他音楽系経験者を上回っていました。

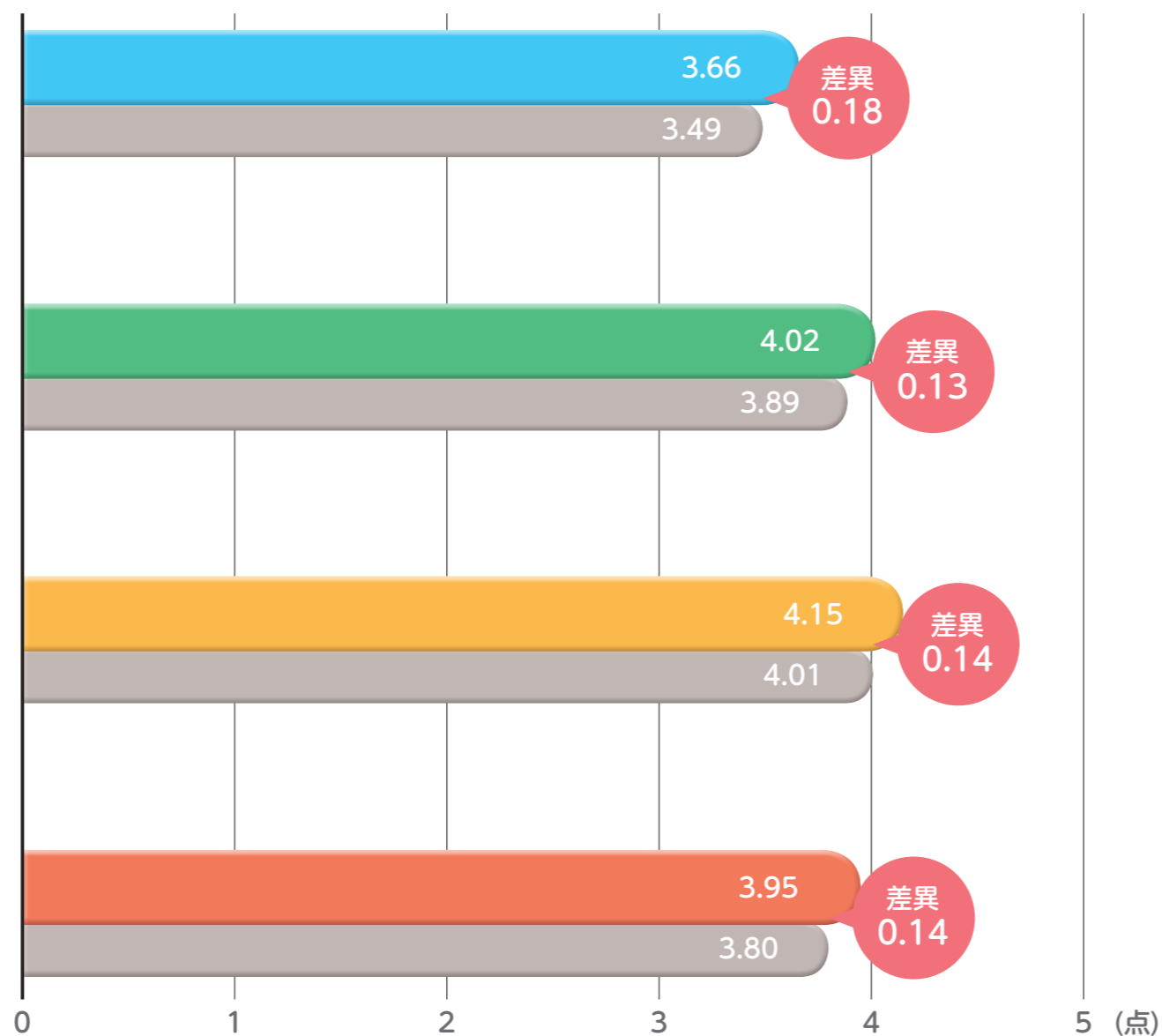
※赤いフキダシ●は、統計的に有意差が認められた項目です。

調査結果 ヤマハ音楽教室経験者と、その他音楽系経験者の比較

多様性適応力

個性を発揮する力

ヤマハ音楽教室経験者
その他音楽系経験者



挑戦意欲

ヤマハ音楽教室経験者
その他音楽系経験者

俯瞰力

ヤマハ音楽教室経験者
その他音楽系経験者

コミュニケーション力

ヤマハ音楽教室経験者
その他音楽系経験者

全8項目のうち4項目において
ヤマハ音楽教室経験者の
スコアが高い

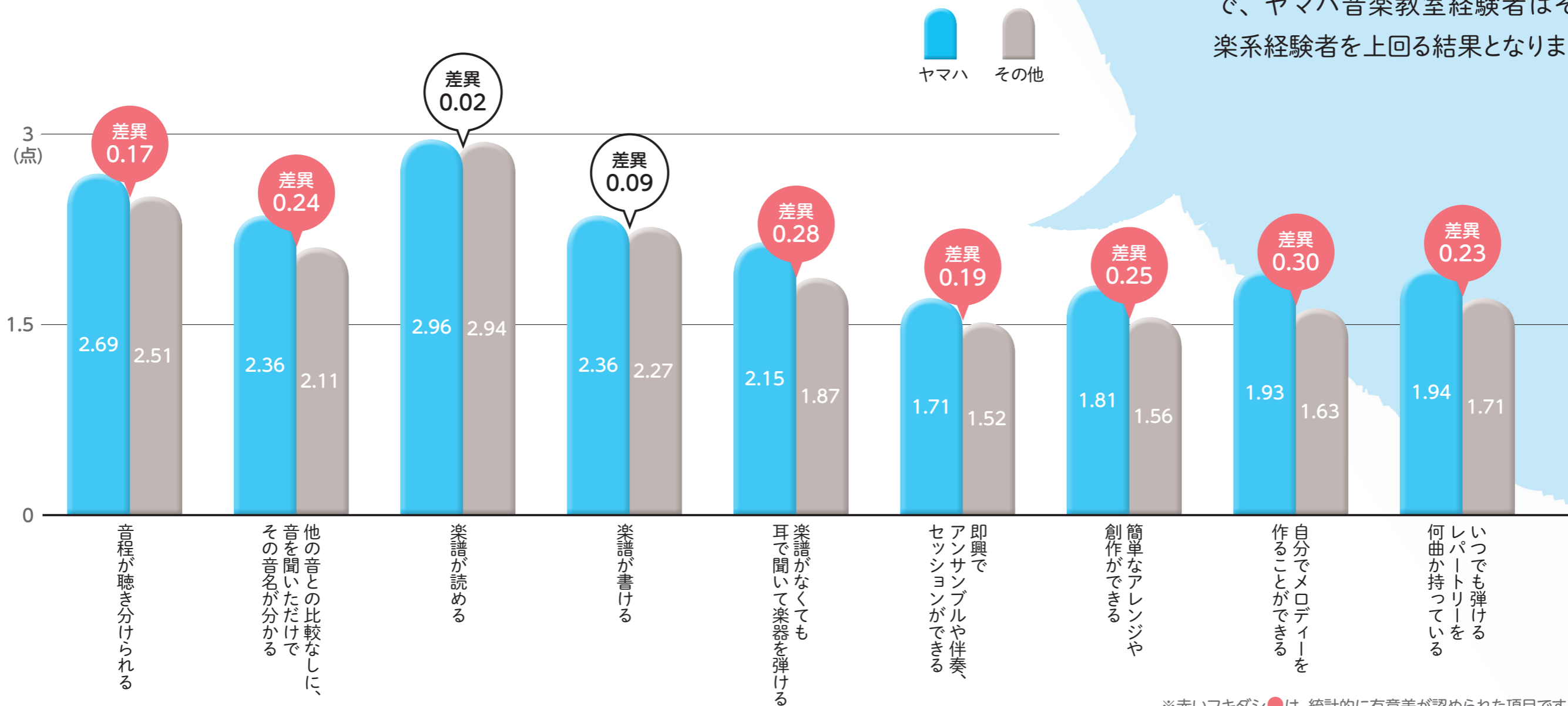
多様性適応力を比較した調査結果においても、ヤマハ音楽教室経験者は「個性を発揮する力」「挑戦意欲」「俯瞰力」「コミュニケーション力」という4つの項目でその他音楽系経験者を上回る結果が出ています。(他の4項目の有意差はなし)

※赤いフキダシは、統計的に有意差が認められた項目です。

調査結果 ヤマハ音楽教室経験者と、その他音楽系経験者の比較

音楽能力

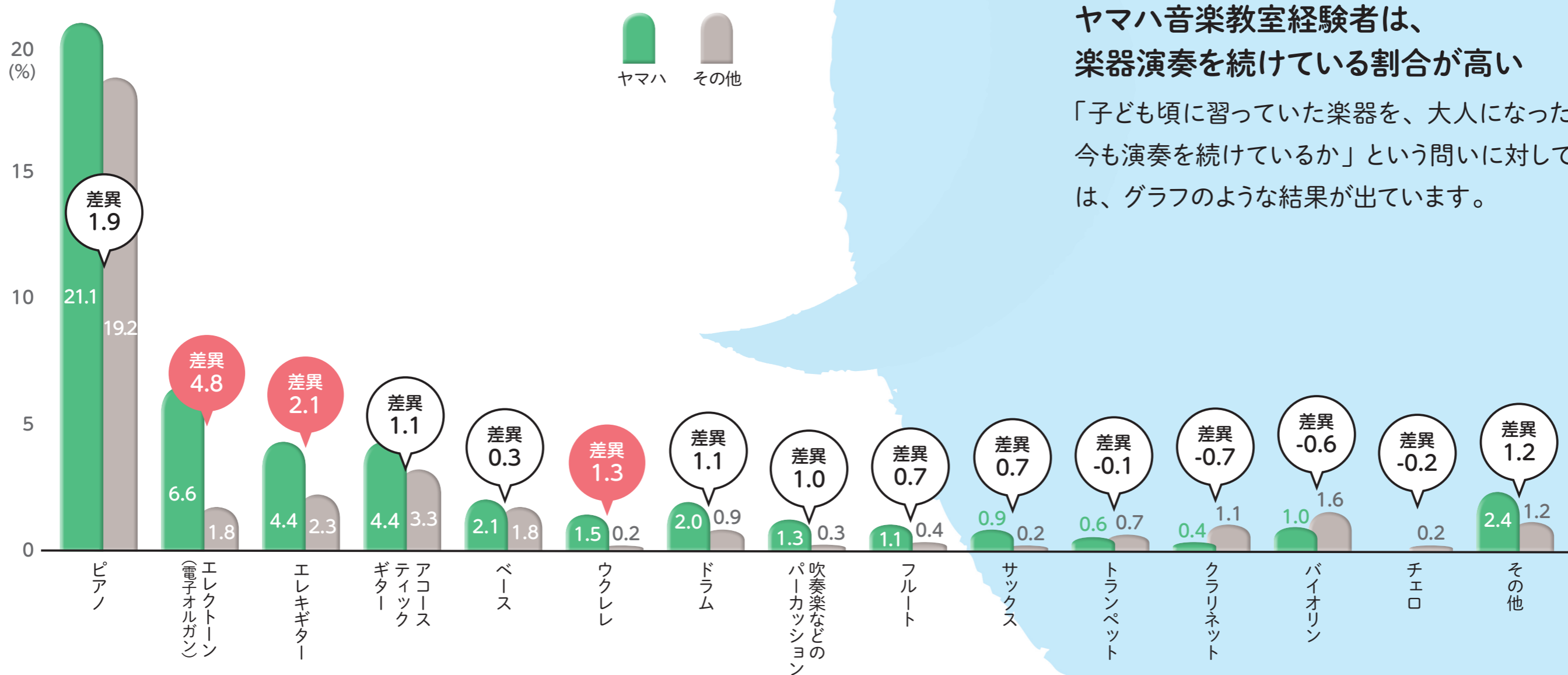
ヤマハ音楽教室経験者は「音楽能力」を測る9項目のうち7項目で有意に高い「音程が聞き分けられる」「楽譜が読める」「即興でセッションができる」などの、「音楽能力」を測る9つの項目のうち7項目で、ヤマハ音楽教室経験者はその他音楽系経験者を上回る結果となりました。



※赤いフキダシ●は、統計的に有意差が認められた項目です。

調査結果 ヤマハ音楽教室経験者と、その他音楽系経験者の比較

楽器演奏を続けているか



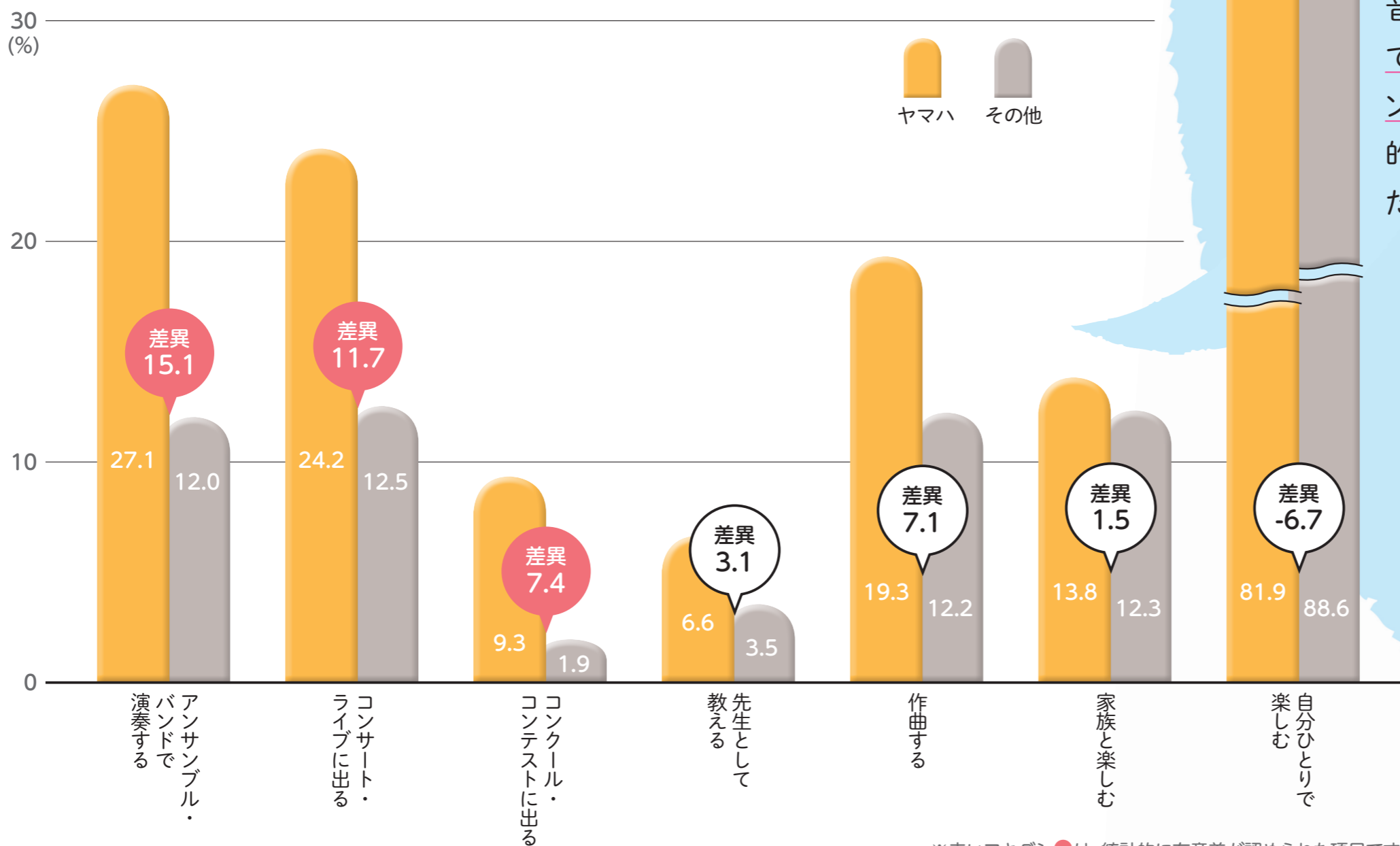
ヤマハ音楽教室経験者は、
楽器演奏を続けている割合が高い

「子ども頃に習っていた楽器を、大人になった今も演奏を続けているか」という問いに対しては、グラフのような結果が出ています。

※赤いフキダシ●は、統計的に有意差が認められた項目です。

調査結果 ヤマハ音楽教室経験者と、その他音楽系経験者の比較

音楽の楽しみ方



ヤマハ音楽教室経験者は、「より積極的な場」で音楽を楽しんでいる

「大人になった今、どのような音楽の楽しみ方をしているか」という問いに対し、ヤマハ音楽教室経験者は、アンサンブル・バンドで演奏する・コンサート・ライブに出る・コンクール・コンサートに出るなど、より積極的に音楽を楽しんでいることが分かりました。(現在楽器を演奏している人の回答)

※赤いフキダシ●は、統計的に有意差が認められた項目です。

調査結果 ヤマハ音楽教室経験者と、その他音楽系経験者の比較

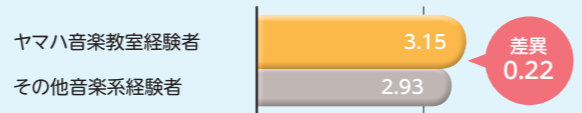
幸せの四つの因子を構成する個別項目

第一因子「やってみよう！」因子(自己実現と成長の因子) 個別項目

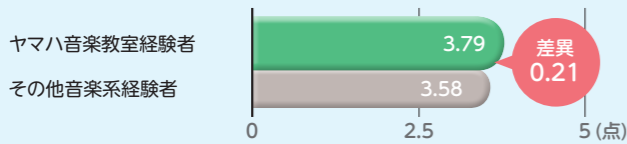
私はとても有能である



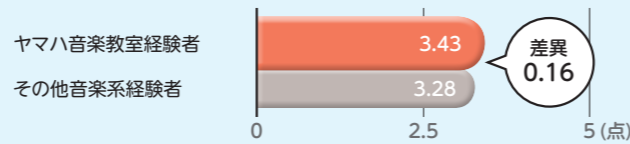
今の自分は『本当になりたかった自分』である



私のこれまでの人生は、変化、学習、成長に満ちている



自分は、社会の要請に応えている

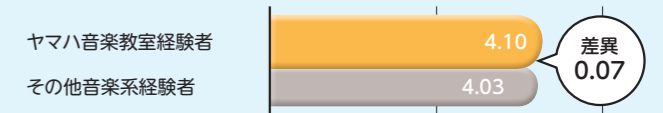


第三因子「なんとかなる！」因子(前向きと楽観の因子) 個別項目

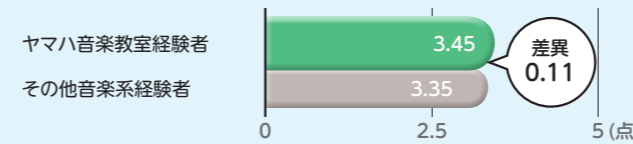
私はものごとが思い通りにいくと思う



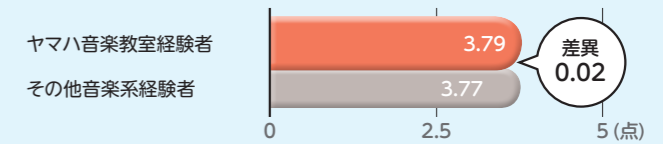
自分は人生で多くのことを達成してきた



私は学校や仕事での失敗や不安な感情をあまり引きずらない



私は他者との近い関係を維持することができる

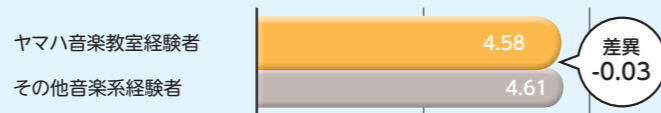


第二因子「ありがとう！」因子(つながりと感謝の因子) 個別項目

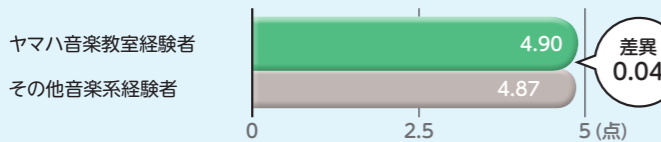
私を大切に思ってくれる人達がいる



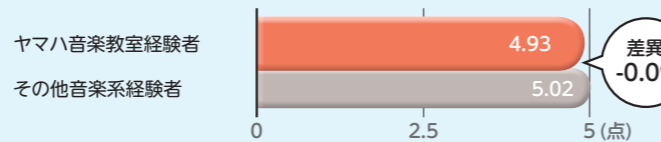
私は常に日々の生活において、他者に親切にし手助けしたいと思っている



私は、人生において感謝することがたくさんある



人の喜ぶ顔が見たい

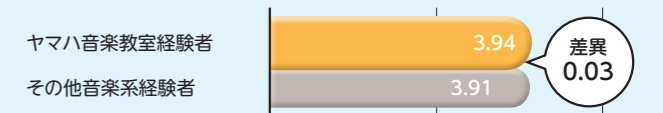


第四因子「あなたらしく！」因子(独立とマイペースの因子) 個別項目

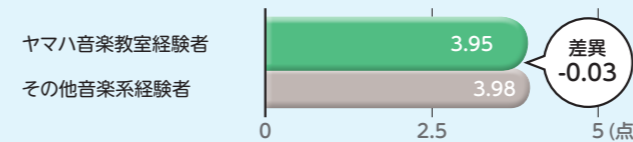
テレビを見るときはあまり頻繁にチャンネルを切り替えない



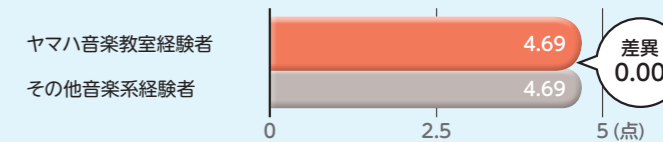
私は自分のすることと他者がすることをあまり比較しない



自分自身についての信念はあまり変化しない



私に何ができて何ができないかは外部の制約のせいではない



※赤いフキダシ●は、統計的に有意差が認められた項目です。

調査結果 ヤマハ音楽教室経験者と、その他音楽系経験者の比較

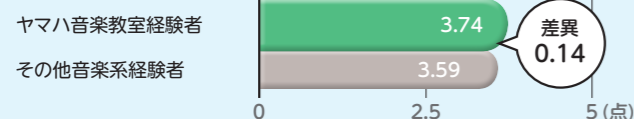
能力特性：多様性適応力の個別項目

個性を発揮する力

自分の個性を集団の中で発揮することが多い



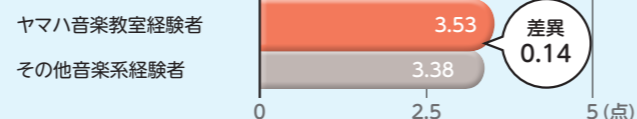
多様な人が集まる中でも自分の良さを発揮できる



周りに気を使うことなく自分の意見を言い出せる



様々な人が集まる中でも自分のアイデアを提案することが得意だ

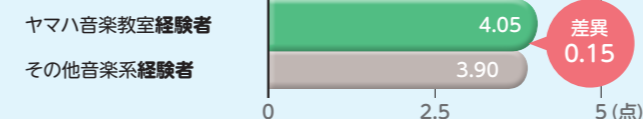


挑戦意欲

様々な場面で挑戦意欲を発揮している



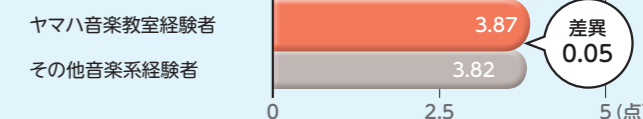
これまでにやったことのないことにも精力的に取り組める



普段から新しいことや異質なことを取り入れることの大切さを知っている



難易度が高い課題でもとりあえずやってみようと思う



俯瞰力

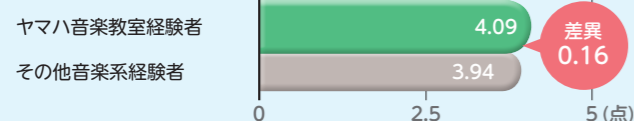
普段から集団全体を見渡して運営することができる



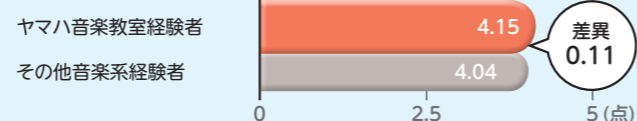
物事を俯瞰的に捉えることの大事さを知っている



一見関連性がないように思えることでも共通点を見出す力を持っている



物事を多面的に理解することができる



創造力

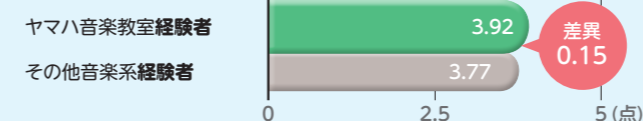
人が思いつかないような斬新なアイデアを出すことが多い



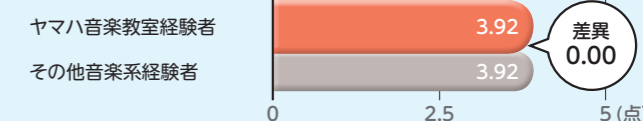
今までの価値観に捉われずに自由に発想することの大事さを知っている



色々と工夫して新しい物を作り出す力を持っている



他分野の事例を自分に結び付けて考えるのは得意だ



※赤いフキダシ●は、統計的に有意差が認められた項目です。

調査結果 ヤマハ音楽教室経験者と、その他音楽系経験者の比較

利他精神

常に周囲の人々の気持ちに配慮している



他人の考えていることを推し量るのが得意だ

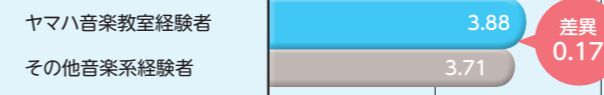


周りの人を思いやりながらチームに貢献できる

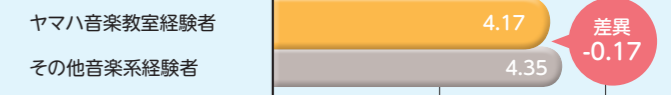


許容力

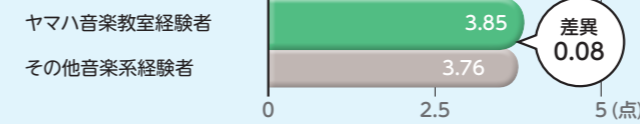
例えば嫌いな人と同じチームになったとしても
上手くやっていけることが多い



自分と他人との違いを受け入れるのが得意だ



メンバー間で不和が起きても仲を取り持って
物事を進めていくことができる



信頼関係構築力

色々な人と信頼関係を構築できることが多い



同じグループの人に
安心感を与えるのが得意だ



仲間と支え合って物事を進めることができる



コミュニケーション力

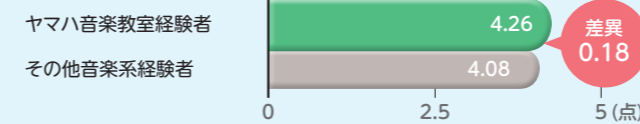
自分の考えを相手に
正しく理解してもらえることが多い



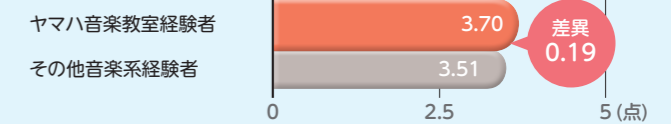
グループのメンバーと相互に
コミュニケーションをとるのが得意だ



相手の表現を正しく理解することができる



グループのすべてのメンバーに対して
オープンになれる



※赤いフキダシ●は、統計的に有意差が認められた項目です。