

利他的行動とソーシャル・キャピタル

ニッセイ基礎研究所 准主任研究員 岩崎 敬子

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止には、一人ひとりが他人にウイルスを感染させないように協力し合うことが大切であるということは、多くの人々の共通認識でしょう。そうした状況から、コロナ禍では、他人に利益を与える利他的行動や、学術的にソーシャル・キャピタルと呼ばれる、人と人とのつながりへの関心が高まるきっかけとなった可能性があります。本稿では、利他的行動とソーシャル・キャピタルの概念について説明した上で、これまでの研究で示されてきた、利他的行動を促す方法や、ソーシャル・キャピタルを育む方法を紹介します。

利他的行動とは

「自分に何らかのコスト（時間、労力、お金、など）を負いながら他者に利益を与える行動」^[1]のことを、利他的行動と言います。ボランティア活動や寄付などが当てはまります。コロナ禍で、重症化リスクの高い人への感染防止のために、重症化リスクの低い人が対策を取ることも当てはまるでしょう。

利他的行動には、純粋に相手の状況が良くなることによって喜びを感じるという「純粋な利他性」によって行われるものと、利己的な動機によるものがあります。利己的な動機の例としては、自分の評判を良くすることや、将来自分自身に助けが必要になった際に助けてもらうことを期待するといったことが挙げられます。他にも、公平なことをすべきだ、というある種の正義感を持っている場合などには、自分が利他的な行動をすること自体で満足感を得ることが考えられます。こうした感情は、純粋に

相手の状況が良くなることを喜ぶ「純粋な利他性」とは区別して「あたたかい満足感（warm glow）」^[2]と言われます^[3]。

利他的行動とウェルビーイング

世界各国で利他的行動をする人は、幸福度が高い傾向があることが示されています^[4]。こうした人は、利他的行動によって幸せになっている可能性もあれば、幸せだから利他的行動をしている可能性もあります。そのため、利他的な行動をしている人と利他的な行動をしていない人の幸福度を比較しても、利他的行動と幸福度の間の因果関係を捉えることはできません。

そこで、この因果関係を捉えるために、世界でさまざまな実験的な研究が行われてきています。利他的行動をする人としらない人を研究者がランダムに割り当てて、その幸福度を比較するというのが、因果関係を捉えるための一般的な実験の方法です^[5]。そして、これまでのさまざまな実験的な研究では、経済的に豊かと考えられる国でも貧しいと考えられる国でも、さらには、大人でも小さな子どもでも、利他的な行動は幸福度を高めるという因果関係がある可能性が示されてきました^[6]。また、利他的行動は、幸福度だけではなく健康状態にも良い影響を与える可能性が指摘されています^[7]。

一方で利他的行動は、短期的には幸福度を高めるものの、長期的には幸福度を下げるという研究結果もあります^[8]。今後、こうした利他的行動の長期的な影響に関する検証や、利他的行動と幸福度や健

[1] 出馬圭世「利他的行動」『脳科学時点』 (<https://bsd.neuroinf.jp/wiki/利他的行動>, 2022/01/07 アクセス)

[2] Andreoni (1990) [3] 筒井他 (2017) [4] Aknin et al.(2013)

[5] こうした実験を、ランダム化比較試験といいます。利他的行動をする人としらない人を、研究者がランダムに割り当てることによって、利他的行動をする人としらない人のもとの同質性を担保することができるため、利他的行動をした人としていない人のアウトカム（幸福度など）を比較することで、因果関係の意味での、利他的行動の効果を計測することができます。

[6] 利他性と幸福度の関係についての詳細は、岩崎敬子 (2021) 基礎研レポート「他人の幸せの為に行動すると、幸せになれるのか？—利他的行動の幸福度への影響の実験による検証—」 (<https://www.nli-research.co.jp/report/detail/id=67315?site=nli>) をご参照ください。

[7] Dunn et al.(2014) [8] Falk & Graeber (2020)

康状態の関係についてのメカニズムがさらに検証されていくことによって、利他的行動とウェルビーイング^[9]の関係についての理解が深まっていくことが期待されます。

ソーシャル・キャピタルとは

人と人とのつながりは、学術的にソーシャル・キャピタル（社会関係資本）と言われます。ソーシャル・キャピタルは、さまざまな学術分野で研究されてきたことから、共通の定義が存在しないことが知られています^[10]。そして、ソーシャル・キャピタルの概念への理解を深めるには、ソーシャル・キャピタルを個人のリソースとして捉えているのか、集団のリソースとして捉えているのかを区別することが役に立ちます。

ソーシャル・キャピタルを集団のリソースと捉えた有名な定義には、パットナムによるものがあります。パットナムは、ソーシャル・キャピタルを「協調的行動を容易にすることにより社会の効率を改善しうる信頼・規範・ネットワークなどの社会的仕組みの特徴」^[11]と定義しました。ソーシャル・キャピタルが帰属するのは個人ではなくて集団であると捉えるため、非協力的な個人もその集団に属していれば、その集団のソーシャル・キャピタルの利益を得ることができると考えられます^[12]。

例えば、隣人同士がほとんど知り合いで、地域清掃活動の参加率が高い地区は、ソーシャル・キャピタルが高いコミュニティと考えられます。そうした地区では、地域清掃に参加しない個人も、ごみが少ないきれいな街並みで過ごすことができるという恩恵を受けることができるでしょう。隣人同士のほとんどが知り合いであることで、不審者に気づきやすくなるという犯罪防止効果なども期待できるかもしれません。

一方、ソーシャル・キャピタルを個人個人の資産として捉えるアプローチの代表的な定義には、リンに

よるものがあります。リンはソーシャル・キャピタルを「人々が何らかの行為を行うためにアクセスし活用する社会ネットワークの中に埋め込まれた資源」^[13]と定義しました。つまり、ソーシャル・キャピタルを、個人個人がネットワークを通して得られる社会支援や情報等の利益であると考えます。例えば、就職活動で「コネ」をたくさん持っている人をソーシャル・キャピタルが高い人と考えます^[14]。

ソーシャル・キャピタルとウェルビーイング

では、ソーシャル・キャピタルは、ウェルビーイングにどのような影響を与えているのでしょうか。利他的行動については、実験的な研究で、ランダムに利他的行動をする人としない人を分けることによって、因果関係の意味でのウェルビーイングへの影響を検証する試みが行われてきました。一方、ソーシャル・キャピタルがウェルビーイングにどのような影響を与えるのかということを検証するために、ソーシャル・キャピタルを醸成するグループとそうでないグループをランダムに割付をするという実験的な研究は、ほとんど行われてきていません。ソーシャル・キャピタルを変化させる具体的な方法が明らかになっていないことや、ソーシャル・キャピタルをランダムに変化させる介入を行うことについて自治体の理解を得ることの難しさ、ソーシャル・キャピタルを変化させる適切な方法が考えられなかったとしても、ソーシャル・キャピタルの醸成には何年も時間がかかる可能性が大きいことから、非常に長期的な計画が必要なことがその理由として考えられます^[15]。

そのため、実験に代わり因果関係を追及するために、計量経済学的手法^[16]の活用が進んでいます。こうした研究では、市民の交流を促進するサロンの活動への参加（ソーシャル・キャピタルの向上）が主観的健康を高めている可能性があること^[17]や、災害後に災害前の住民同士のつながり

[9] 直訳すると「良い状態」。ウェルビーイングの定義は一つに定まっていませんが、WHO（世界保健機関）が「健康とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態（well-being）にあることをいいます。（日本 WHO 協会仮訳）」と健康を定義しており、ひとつの基準とされています。

[10] 代表的なさまざまな定義については、岩崎（2011）参照。[11] Putnam（1993）の稲葉（2011）、p23での訳

[12] Kawachi（2010）[13] Lin（2001）の稲葉（2011）、p25での訳 [14] 岩崎（2011）[15] 岩崎（2011）

[16] 自然実験や操作変数法、固定効果モデルの推計等 [17] Ichida et al. 2013

(ソーシャル・キャピタル)を保つことでメンタルヘルスが良好に保たれた傾向があること^[18]など、ソーシャル・キャピタルのウェルビーイングへの良い影響が示されてきました。

一方で、ソーシャル・キャピタルが災害発生日当日の死亡率を上げた可能性があることを示した研究や^[19]、ネットワークの外にいる人々を支援先から排除するなどにより^[20]、一部の人々の健康被害を深刻にした可能性があることを指摘した研究もあり、ソーシャル・キャピタルの役割は必ずしもよいものだけとは限らない点には注意が必要です^[21]。

利他的行動とソーシャル・キャピタルの関係

では、ソーシャル・キャピタルと利他的行動の間にはどのような関係があるのでしょうか。地域のソーシャル・キャピタルの指標として、ボランティア活動のような利他的行動の参加率などが用いられることもあり、個人の利他的行動は集団のソーシャル・キャピタルと密接に関係していると考えられます。

まず、個々人のつながりから成るネットワークがソーシャル・キャピタルの構成要素であることから、個々人の利他的行動がネットワークや信頼感を生み、ソーシャル・キャピタルが築き上げられていく可能性が考えられます。後の「ソーシャル・キャピタルを育む方法」の節で紹介するように、利他的行動の重要性を学ぶ機会となる、家族との交わりや教育が、ソーシャル・キャピタル形成に関わる要因として挙げられていることは、ソーシャル・キャピタルの利他的行動がソーシャル・キャピタルの形成につながる可能性があることと整合的です。

反対に、高いソーシャル・キャピタルが利他的行動を促す可能性も考えられます。つまり、住民同士の信頼感が高く互酬性の規範がある地域に住んでいることで、利他的行動が促される可能性が考えられます。見返りを求めた利己的な動機による利他的行動が行われるためには、個人や集団の間で、信頼感や互酬性の規範が必要だからです^[22]。つまり、ソーシャル・キャピタルが利他的行動を行うための

基盤となる可能性が考えられるでしょう。

ソーシャル・キャピタルが高い地域では、新型コロナウイルスの感染拡大が抑えられている傾向が見られること^[23]や、ワクチン接種率が高い傾向が見られること^[24]が報告されています。こうした研究結果は、ソーシャル・キャピタルと利他的行動が正の相関関係を持つ可能性があることと整合的です。

利他的行動を促す方法

では、個々人の利他的行動を促す方法にはどのようなものがあるのでしょうか。まず、利他的行動を促す個々人の「純粋な利他性」は、2歳程度の幼い子どもの間でも確認されていることから^[25]、生まれた時から備わっている人間本来の特性であると考えられています^[26]。その一方で、「純粋な利他性」の程度や利他的行動をとるかどうかという決定は、環境によって変化する可能性があることも示唆されてきています。利他的行動を促す要因については、まだまだ研究が蓄積されつつある段階ですが、これまでの研究で示されてきた以下の4つの方法を紹介します。

(1) 感謝日記

感謝日記^[27]を3週間書くグループと、比較対象のグループに、参加者をランダムに分けて行った実験では、感謝日記を書くグループに割り当てられた人の方が、平均的に純粋な利他性を示す脳の反応が高まったという研究結果があります^[28]。このことから、「純粋な利他性」を育てるために、こうしたトレーニングが有効である可能性が示唆されます。

(2) 利他的行動による幸福感の高まりに気づく

利他的行動によって感じられる幸福感を人々は過小評価している可能性があることを示した研究があります^[29]。この研究は、他の人のためにお金を使ったときの幸福度の高まりは、自分のためにお金を使ったときよりも大きかったことを示しました。一方で同研究では、多くの人々は、他の人のためにお金を使うよりも、自分のためにお金を使った方が幸せになれると考えていることを示しました。このことは、実際に利他的行動をとることによって幸福

[18] Iwasaki et al. (2017) [19] Aida et al. (2017) [20] Aldrich (2012) [21] 岩崎 (2011) [22] 佐藤 (2019)

[23] Makridis & Wu (2021) ; Bartscher et al. (2021) [24] Ferwana & Varshney (2021) [25] Hepach et al. (2012)

[26] Pletti et al. (2017) [27] 生活の中でよかったことを記す日記 (Ackerman, 2021) [28] Karns et al. (2017)

[29] Dunn et al. (2008)

を感じることに気づく経験が、さらなる利他的行動を促すのに重要な役割を果たす可能性を示唆します^[30]。

(3) 利他的行動を見る

利他的行動を見た人は、利他的行動をするという傾向を示した研究があります^[31]。社会において、一人ひとりの利他的行動が、周りの人に利他的行動を広げていくという可能性を示しています。教育環境について言えば、学校や家庭での教師や保護者等の手本となる人々の利他的な行動が、生徒や子の利他的行動につながる可能性を示唆しているとも考えられるでしょう。

(4) ナッジの活用

最後に、ナッジを活用する方法が考えられます。2017年のノーベル経済学賞受賞者のリチャード・セイラーらは、ナッジを以下のように定義しています。

「選択を禁じることも、経済的なインセンティブを大きく変えることもなく、人々の行動を予測可能な形で変える選択アーキテクチャーのあらゆる要素を意味する。」^[32]

行動経済学等の研究では、人々の意思決定にはさまざまな癖があることが示されてきています。ナッジはこうした癖を生かして、より良い行動を促そうというもの。例えば、学生により野菜を摂取してもらうために、サラダバーなどを学食で“より手取りやすい場所”に移動することはナッジと考えられます。

ナッジを活用して、利他的行動を促すための例としては、寄付をオンラインなどで簡単にできるようにすること^[33]で、利他的行動をするための手間を小さくすることや、道徳的に正しいことは何かを思い出させること^[34]などが挙げられます。

ソーシャル・キャピタルを育む方法

では、個々人の利他的行動を促す基盤ともなる、ソーシャル・キャピタルを育む方法についてはどのようなものが考えられるのでしょうか。具体的にソーシャル・キャピタルを育むための方法について、厳

密な因果関係の検証を行った研究蓄積は少なく、今後の課題です。そのためここでは、稲葉（2011）がこれまでの研究をもとに示した、マイクロレベル、コミュニティレベル、マクロレベルで、ソーシャル・キャピタルを育むために重要と考えられる要因を紹介します（表参照）。

まず、マイクロ（個人）レベルでは、幼年期の家族との交わりやそれに続く教育が重要な要因として挙げられています。家庭や学校で他者や社会とのかかわりを学び、そのことがソーシャル・キャピタルの構成要素であるネットワークの形成能力の向上や、利他的行動の重要性への理解を促す可能性があると考えられています。

また、テレビやインターネットなどの情報技術も、マイクロレベルでのソーシャル・キャピタルの形成要因として挙げられています。テレビが市民参加を低下させたり、インターネットが実際に面談する機会を減少させるといったソーシャル・キャピタルへの負の影響についての議論がある一方、インターネットが新たなつながりを作ったり、つながりを保ったりすることに役立つ可能性が考えられるとされています。つまり、こうした情報技術は、必ずしもソーシャル・キャピタルの形成に正の要因を与えとは限りませんが、使い方によっては、ソーシャル・キャピタルの主な構成要素であるネットワークを形成するツールとなるとしています。

次に、住民の構成、市民活動、住民の移動、通勤の難易度、住区の構造が、コミュニティレベルのソーシャル・キャピタルを育むための要因として挙げられています。住民の構成としては、欧米では同じような所得水準や人種の人々が同じコミュニティに集まりやすく、こうした類似性が結束感につながる可能性が考えられるとされています。

市民活動は、ネットワークの形成や、信頼や規範の醸成につながるとされています。一方、住民の移動や通勤の困難さは、地域コミュニティでの活動時間を減らすことで、ソーシャル・キャピタルの醸成に負の影響が予想されるということです。さらに、住区の構造も重要な要因とされています。住民同士

[30] 大垣 (2018.8.15) [31] Schnall et al. (2010) [32] セイラー, サンステーション (2009) p17 [33] 梶原 (2021)

[34] Capraro et al. (2019) では、「助けが必要な人を見たときに、どうするのが道徳的に正しいと思いますか」という質問された人 (回答は、「助ける」か「助けない」の二択) は、そうした質問をされなかった人と比べて、平均的に非営利団体への寄付額が高まったことが報告されています。

表 ソーシャル・キャピタルの形成と関わる要因

レベル	要因	説明
ミクロレベル	幼年期の家族との交わり	他者や社会との関わりから、ネットワーク形成能力を養い、利他的行動の重要性を学ぶ。
	教育	
	情報技術との関わり	インターネット等は、使い次第で、人と人のつながりを形成するツールとなる。
コミュニティレベル	住民の構成	欧米では人種や所得水準が似た人々が同じコミュニティに住みやすい傾向がみられ、結束感が生まれる。
	市民活動	ネットワークの形成や、信頼や規範の醸成につながる。
	住民の移動、通勤の難易度	移動や通勤は、地域コミュニティでの活動時間を減らすため、ソーシャル・キャピタルの醸成に負の影響が考えられる。
	住区の構造	住民が顔を合わせやすい形の住居構造が、交流を活発化させる可能性がある。
マクロレベル	経済的な平等性	経済格差は、ソーシャル・キャピタルの毀損要因であることから、格差是正のための政策が重要。

(出所) 稲葉 (2011) を基に筆者作成

が顔を合わせる機会が多いような住区の設計は、住民の交流を促すナッジと捉えることもできるでしょう。

加えてマクロレベルでは、経済的な平等性が挙げられています。経済格差はソーシャル・キャピタルの毀損要因であることが知られていることから、経済格差を是正する政策は、ソーシャル・キャピタル維持の観点からも重要とされています。

本稿では、利他的行動とソーシャル・キャピタル

の概念とそれらのウェルビーイングへの影響及び、それぞれの促し方・育み方について、これまでの研究で示されてきていることを紹介しました。コロナ禍で高まった利他的行動やソーシャル・キャピタルへの注目の高まりが、個々人の利他的行動の経験の積み重ねや、ソーシャル・キャピタル醸成につながる機会となり、より幸福度の高い社会の構築につながっていくことが期待されます。

【参考文献】

- ・ 稲葉陽二 (2011) 『ソーシャル・キャピタル入門』中公新書。
- ・ 岩崎敬子 (2021) 『福島原発事故とこころの健康 実証経済学で探る減災・復興の鍵』日本評論社。
- ・ 大垣昌夫 (2018.8.15) 「行動経済学が解明を目指す「幸福」の正体 重要なのは使命感や利他性を養う教育だ」 <https://toyokeizai.net/articles/-/233198?page=2> (2022年1月22日アクセス)
- ・ 梶原太一 (2021) 「寄附を募る方法に関するティップス」 Humanismus (32), 26-35.
- ・ 佐藤嘉倫 (2019) 「ソーシャル・キャピタル生成メカニズムの理論的分析：マイクロ・メゾ・マクロレベルの相互連関に着目して」 社会学年報 48, 85-93.
- ・ セイラー, サンスティーン (2009) 『実践構造経済学』遠藤真美訳, 日経BP社
- ・ 筒井義郎, 佐々木俊一郎, 山根承子, グレッグ・マルデワ (2017) 『行動経済学入門』東洋経済新報社。
- ・ Ackerman, C. E. (2021.12.13) “Gratitude journal: A collection of 66 templates, ideas, and apps for your diary.” (<https://positivepsychology.com/gratitude-journal/>, 2022年1月11日アクセス)
- ・ Aida, J., Hikichi, H., Matsuyama, Y., Sato, Y., Tsuboya, T., Tabuchi, T., Koyama, S., Subramanian, S. V., Kondo, K., Osaka, K. & Kawachi, I. (2017) “Risk of mortality during and after the 2011 Great East Japan Earthquake and tsunami among older coastal residents,” Scientific Reports, 7 (16591).
- ・ Aknin, L. B., Barrington-Leigh, C. P., Dunn, E. W., Helliwell, J. F., Burns, J., Biswas-Diener, R., Kemeza, I., Nyende, P., & Norton, M. I. (2013) “Prosocial spending and well-being: cross-cultural evidence for a psychological universal,” Journal of Per-

- sonality and Social Psychology, 104, 635?652.
- ・ Aldrich, D. P.(2012) Building Resilience, Chicago : The University of Chicago Press.
 - ・ Andreoni, J.(1990) “Impure altruism and donations to public goods : A theory of warm-glow giving,”The Economic Journal, 100(401), 464-477.
 - ・ Bartscher, A. K., Seitz, S., Sieglöcher, S., Slotwinski, M. & Wehrh?fer, N (2021) “Social capital and the spread of covid-19 : Insights from european countries,” Journal of Health Economics, 80, 102531.
 - ・ Capraro, V., Jagfeld, G., Klein, R., Mul, M., & Pol, I.(2019) “Increasing altruistic and cooperative behaviour with simple moral nudges,” Scientific Reports, 9 (10.1038/s41598-019-48094-4).
 - ・ Dunn, E. W., Aknin, L. B., & Norton, M. I.(2008) “Spending money on others promotes happiness,” Science, 319, 1687?1688.
 - ・ Dunn, E., Aknin, L., & Norton, M.(2014) “Prosocial spending and happiness : Using money to benefit others pays off,” Current Directions in Psychological Science, 23-41.
 - ・ Falk, A., & Graeber, T.(2020) “Delayed negative effects of prosocial spending on happiness,” Proceedings of the National Academy of Sciences, 117, 201914324 (10.1073/pnas.1914324117).
 - ・ Ferwana I, & Varshney LR (2021) “Social capital dimensions are differentially associated with COVID-19 vaccinations, masks, and physical distancing,” PLOS ONE 16 (12) : e0260818.
 - ・ Hepach, R., Vaish, A. & Tomasello, M.(2012) “Young children are intrinsically motivated to see others helped,” Psychological science. 23. 967-72 (10.1177/0956797612440571).
 - ・ Ichida, Y., Hirai, H., Kondo, K., Kawachi, I., Takeda, T. & Endo, H.(2013) “Does social participation improve self-rated health in the older population? A quasi-experimental intervention study,” Social Science & Medicine, 94 : 83-90.
 - ・ Iwasaki, K., Sawada, Y., & Aldrich, D. P.(2017) “Social capital as a shield against anxiety among displaced residents from Fukushima,” Natural Hazards, 89 (1) : 405-421.
 - ・ Karns C. M., Moore W. E. & Mayr, U.(2017) “The cultivation of pure altruism via gratitude : A functional MRI study of change with gratitude practice,” Frontiers in Human Neuroscience 11, 599
 - ・ Lin, N.(2001) Social Capital : A Theory of Social Structure and Action, Cambridge University Press.
 - ・ Makridis C. A. & Wu, C.(2021) “How social capital helps communities weather the COVID-19 pandemic,” PLOS ONE 16 (9) : e0258021
 - ・ Pletti C., Scheel A. & Paulus M.(2017) “Intrinsic altruism or social motivation? What does pupil dilation tell us about children’s helping behavior?” Frontiers in Psychology 8, 2089.
 - ・ Putnam, R. D.(1993) Making democracy work : Civic traditions in modern Italy, Princeton University Press.
 - ・ Schnall, S., Roper, J. & Fessler, D.(2010).“Elevation leads to altruistic behavior,” Psychological science. 21. 315-20 (10.1177/0956797609359882).

令和5年度用 実教出版の家庭科教科書～新課程用～

7実教 家基 705

家庭基礎 気づく力 築く未来

AB判/カラー 258 ページ

7実教 家基 706

Agenda 家庭基礎

B5判/カラー 216 ページ

7実教 家基 707

図説家庭基礎

AB判/カラー 238 ページ

7実教 家総 703

家庭総合

AB判/カラー 282 ページ

7実教 家庭 703

フードデザイン

令和5年度用新刊

AB判/カラー 246 ページ

7実教 家庭 707

保育基礎

令和5年度用新刊

B5判/カラー 170 ページ

7実教 家庭 705

ファッション造形基礎

令和5年度用新刊

B5判/ 218 ページ

7実教 家庭 704

生活産業情報

令和5年度用新刊

B5判/ 170 ページ