

----- (はじまり) -----

タケシ「以前、笑うとガンが治るって、話をしましたよね」

アスカ「ああ、あれ。治るとは言ってないわよ。インターフェロンの減少が有意だと言っただけよ」

タケシ「でも、病気が治る方向なんですよ」

アスカ「まあ、大局的にはそう言えるかな...」

タケシ「で、その病気に関してなんでけど、幸福に感じている人は病気に掛かりにくいってデータがあるんですけど」

アスカ「幸福と病気？フーン、でも幸福なんてどうやって計測するのよ。人それぞれじゃない？幸福の感じ方って」

タケシ「それがですね。人生の満足尺度って質問があって、それに答えるとその人の幸福度が分かるそうなんです。見てみます？」

アスカ「面白そうね。どれどれ、見せてみて」

人生満足尺度(SWLS) ディナーら

ほとんどの面で、私の人生は私の理想に近い。  
私の人生は、とてもすばらしい状態だ。  
私は自分の人生に満足している。  
私はこれまで、自分の人生に求める大切なものを得てきた。  
もう一度人生をやり直せるとしても、ほとんど何も変えないだろう。

それぞれに、一致すると思う1から7の点数を付ける。

1	2	3	4	5	6	7
	-----+	-----+	-----+	-----+	-----+	
全く当てはまらない	ほとんど当てはまらない	あまり当てはまらない	どちらとも言えない	少し当てはまる	だいたい当てはまる	非常によく当てはまる

合計がその人の幸福度を示す。

合計点 満足度の評価

=====

31 ~ 35 非常に満足している

26 ~ 30 かなり満足している

21~25 だいたい満足している  
20 どちらでもない  
15~10 やや不満足  
10~14 不満足  
5~9 極度に不満足

アスカ「なるほどね。それで病気との関連は？」

タケシ「事前に各人の幸福度を計っておいて、風邪のウイルスを体内に入れたんですって」

アスカ「それで、風邪を引くかどうかを調べたってわけ？ 凄い実験ね」

タケシ「でしょ。風邪の症状を被験者が感じる主観的なものと、鼻水の量とかデータ化できる客観的なものに分けて調査したそうで、グラフしかないんで目測で数値化したのがこれです」

客観的症狀			主観的症狀		
幸福度			幸福度		
低い	中程度	高い	低い	中程度	高い
-----+-----+-----			-----+-----+-----		
感染率 33%	26%	20%	感染率 38%	35%	30%

アスカ「被験者の数は？」

タケシ「えっと、幸福度が低い人が112人で、中程度と高い人が111人ですね」

アスカ「ふーん。両方とも幸福度が高いと感染率が低いわね。面白いのは風邪のウイルスを入れたのに7割の人は症状が出ないってことね。どちらにしても、私は客観的なデータを重視するけど」

タケシ「すると、それぞれ33%、26%、20%の間に有意な差があればいいんですよね。3通りの組合せで母比率の差の検定を使えばOKですね」

アスカ「残念でした。それは無理。やっちゃいけないの。そういった検定は」

タケシ「ええっ！何ですか」

アスカ「検出力が無意味に上がっちゃうのよ。その方法じゃ。詳しくは課外授業で教えてあげてもいいわよ。夕食の奢りでね」

タケシ「そんなあ。じゃ、どうするんですか」

アスカ「分散分析を使えばいいんだけど、面倒だから中程度を抜いて幸福度が低い場合と高い場合で母比率の差の検定を使えばいいんじゃない？  
どのみち、目視で数値化してるから厳密さはないデータだしね」

タケシ「確かにそうですね。で、計算するとどうなるんですか？」

アスカ「自分でやりなさいよ。計算してもいいけど、明日の食後のスイーツを奢りなさいよ」

タケシ「わ、わかりました。300円内をお願いします。財布が厳しいので」

アスカ「仕方ないなあ。250円のいつものでいいよ。それじゃ、交渉成立ってことで、計算してみると...。統計値は2.19858。両側検定としても感染率の違いに差がないという帰無仮説は棄却ね。ちなみに、結論が間違っている確率は1.4%ね」

タケシ「やっぱり、幸福に感じている人は病気に掛かりにくいってことですよね。免疫力が上がるんですよ、きっと」

アスカ「まあ、少なくとも風邪に関してはね。病気全部に当てはまるとは言えないけど、馬鹿は風邪引かないっていうし...。案外当たっているのかも」

タケシ「アスカさん。なんか、凄い嫌味ですね、それ」

アスカ「悪い、悪い。で、タケシ君が最後に風邪引いたのっていつよ」

タケシ「し、小学校以来、引いていません...」

アスカ「ほらね。ところで、幸せを感じるにはどんな性格が必要だと思う？」

タケシ「し、幸せですか...。確かにどうしたら幸せになるかは分からないですね」

アスカ「先週に丁度、見た資料に楽観性に関するものがあって、人生満足尺度と似たものを感じたわ。これなんだけどね...」

### 楽観性の心理テスト

先行きが不透明な時でもベストの結果になるだろうと思う。  
友人関係をおおいに楽しんでいる。  
事前に決めたルートやスケジュールを持たずに旅に出る。  
自分はそんなに簡単には動揺しない。  
一人で長い時間を過ごすときと落ち着かなくなる。

いつもよいことが自分に起こると信じている。

それぞれに、一致すると思う1から5の点数を付ける。

1	2	3	4	5
-----+	-----+	-----+	-----+	-----
全く当て	当てはま	どちらとも	当てあま	非常に当
はまらな	らない	言えない	る	てはまる

合計がその人の楽観度を示す。

合計点 満足度の評価

=====	=====
28~	極度に楽観性
26~27	強い楽観性
16~21	ほどほどの楽観性 (世界の平均)
~ 9	極度に悲観性

タケシ「確かに似てますね」

アスカ「テストの平均は18になるはずなんだけど、16~21の平均は18.5よね。つまり、人類はちょっと楽観的に生きているってことになるのよ」

タケシ「へえー。でも、楽観=幸福と決めるのはちょっと...」

アスカ「私も同じとは思ってないんだけど、別の調査で面白いものがあった。修道女の日記を使ったもので、楽観的な内容と悲観的な内容を書く修道女の健康を追跡調査したんだって。30年もの間」

タケシ「プ、プライバシーはないんですか！」

アスカ「それを言ったらウィルスを注射するってのも結構なことしてるじゃない」

タケシ「た、確かに...。でも、なんで修道女なんですか？」

アスカ「ほら、修道女って生活パターンが決まっていて、生活習慣に個人差が出にくいわよね。当然、生活習慣病にもぶれがなくなるから最高の標本ってわけ。それで、分かったことは20代のときに楽観的な内容の日記を書いていた修道女は病気になりやすく、悲観的な日記を書いていた修道女より10年長生きしたのよ」

タケシ「へえー。幸せに感じると病気になりやすく、楽観的なのも病気になりやすい...。確かに関連はありそうですね」

アスカ「でしょ。楽観的な姿勢は病気に強く、幸せに繋がる可能性があるわけよ」

タケシ「じゃあ、風邪一つ引かない僕は…」

アスカ「筋金入りの楽観主義者。良かったね。幸せで」

タケシ「やっぱり、嫌味だ〜」

----- (つづく) -----

Copyright(C) 2014 rpn hacks! All rights reserved