

尺度版マップ v2.5

幸福・ウェルビーイングの決定要因 × 標準指標(SWLS/PANAS)対応データベース — PDF一覧版

ぱっと見の読み方:幸福方向

各項目が幸福に「つながる/損なう」かの一目サイン — 幸福↑ 246 高める / 幸福↓ 101 損なう / 混在 35
条件で正負 / ほぼ無 5

エビデンス二層構造 & 収録

総 387項目。コア層(効くもの精選)= $A \cdot B = 276$ (A メタ分析 126 B 大規模/複数一致 150)。拡張層(網羅)=
 $C \cdot D = 111$ (C 単発 108 D 理論 3)

章別: 1 心的要素・性格 82 / 2 行動・習慣 78 / 3 仕事・経済 69 / 4 人間関係 46 / 5 環境・社会 61 / 6
属性・境遇 51

凡例(SWLS/PANAS記号)

◎ 強い正 ○ 中程度の正 △ 弱い/条件依存 × 負 - ほぼ無 ? 未確定

※効果量は文献の代表値。職場系などSWLS未測定の変数は「(推定)」表記。確度C/Dは根拠が弱いことを明記した上での
収載。幸せの4因子・主要文献・検索キー等の全列はExcel版を参照。

1 心的要素・性格（82項目）

項目	幸福方向	SWLS(人生満足)	PANAS(感情バランス)	確度	概要
マキャベリアニズム/サイコパシー(Dark Triad)	幸福↓	✗ 人生満足と負	○ NA正	A	操作性・冷淡・衝動的反社会性(ナルシズムは別収載)
不確実性不耐性(IU)	幸福↓	✗ (間接)抑うつ・不安経由でwell-being低下	○ NAと強い正(心配・反すうを媒介)	A	不確実な状況を脅威と捉え耐えられない傾向
反すう傾向	幸福↓	✗ 負:精神病理全般で大効果($r \approx .5$ 、6方略中最大級。内在化障害で最強)	✗ NAの持続・増幅の中心機構	A	ネガティブな思考の反復
完璧主義(懸念型)	幸福↓	✗ 負:懸念型は抑うつ $r = .43$ ・不安 $r = .40$ ・摂食病理 $r = .34$ と正の関連(メタ分析)	✗ NA増(恥・不安)	A	ミスへの過剰な懸念・自己批判的基準
拒絶感受性(Rejection Sensitivity)	幸福↓	✗ 人生満足と負	○ NA正	A	拒絶を予期し過敏に反応する傾向
物質主義	幸福↓	✗ 負:well-beingと $r = -.15$ (補正 $\rho = -.19$ 、258標本のメタ分析)。人生満足への効果は特に小さめ($r \approx -.13 \sim -.15$)	✗ NA増・PA低と関連	A	所有と外的成功に価値の中心を置く傾向
グリット	幸福↑	○ 正:SWB全体と $\rho = .46$ (83研究・N=6.6万のメタ分析、2022)。人生満足単独では $\rho = .30$	○ PAと $\rho = .46$ 。誠実性との重複は大($\rho = .84$)だが、誠実性統制後もSWBへの独自関連が残る(2022)	A	長期目標への情熱と粘り強さ
セルフコンパッション	幸福↑	◎ 強い正:well-being全般と $r = .47$ (メタ分析)	◎ NA低減がPA増より強い(NA $r = -.47$ /PA $r = .39$)。自己批判の低減は成分別メタ分析でも支持Chio et al.(2021)	A	苦しむ自分への思いやり。自己批判の対極
ユーモア(適応的)	幸福↑	○ 正:適応的スタイルはSWBポジティブ側面と $\rho = .23$ (メタ分析)Jiang et al.(2020)	○ PA高。攻撃的・自虐的スタイルは逆に負(不適応スタイル×NA側面 $\rho = .18$)	A	親和的・自己高揚的なユーモアスタイル
レジリエンス	幸福↑	◎ 強い正:SWBと $r = .51$ (112研究・N=7.8万の最新メタ、2025)。人生満足は $r = .47$	○ NA低減・PA維持	A	逆境からの回復力
人生の意味・目的感	幸福↑	◎ 強い正:意味の保有と人生満足は $r = .46$ (MLQ原典。探求は $r = .12$)	○ PA高。意味の「探求」は欧米でNAとも関連	A	人生に一貫した意味と方向を感じる
宗教性・スピリチュアリティ	幸福↑	○ 人生満足と正(メタ $r \approx .13 \sim .16$)	○ PA正	A	信仰・超越的意味へのコミットメント
寛容・許し	幸福↑	○ 正:許しと主観的幸福は正の関連(SWB特化メタ分析、2021)。介入研究でも効果	○ 怒り・敵意(NA)の低減	A	自他・状況への許し
希望	幸福↑	◎ 強い正:人生満足と中～強程度の正の関連(メタ分析)	○ PA高と関連	A	目標への経路と意志を持つ傾向
情動知能	幸福↑	○ 正:主観的幸福と $r = .32$ (25研究のメタ分析。認知成分 $r = .35$ >情動成分 $r = .29$)	○ 感情調整経由でNA低減	A	感情の認識・理解・調整の能力
感謝(特性)	幸福↑	◎ 強い正:人生満足と $r = .43$ (158サンプル・N=10万のメタ分析)	○ PA高と関連	A	恩恵への気づきと味わう傾向
本来性(authenticity)	幸福↑	◎ 全体で $r = .40$ (自己疎外と $r = -.48$)	○ PA正・NA負	A	自己の価値・感情に一致して生きている感覚(自己疎外の少なさ)
楽観性	幸福↑	◎ 強い正:人生満足と中～強程度の正の関連(メタ分析)	○ PA高・NA低と一貫(Alarcon et al., 2013メタ分析。構成概念はScheier & Carver, 1985)	A	将来に良い結果を期待する傾向
自尊心	幸福↑	◎ 強い正:31カ国で $r = .47$ 。個人主義文化圏でより強い	○ 正:PA高・NA低(特にNA低減)と関連	A	自分への全般的な肯定的評価
将来時間展望	幸福↑	○ 将来志向・過去肯定は正、過去否定・現在運命論は負(ZITPI)。拡張的な将来時間知覚(FTP)も正	○ 将来志向はNAと負傾向	A	将来を見据え計画・目標を重視する傾向
セルフコントロール	幸福↑	○ 人生満足と $r = .24 \sim .35$	○ PA $r \approx .27$ /NA $r \approx -.35$ (「我慢=不幸」を否定)	A	衝動・欲求を長期目標に合わせて調整する能力
心理的柔軟性/経験回避(逆)	幸福↑	○～◎ 非柔軟性(AAQ)と不良well-beingが $r = .47$ (151研究・N=7万のメタ分析)	○ 非柔軟性→NA↑・PA↓	A	不快な内的体験に開かれつつ価値に沿って行動を続ける傾向
感情調整:認知的再評価	幸福↑	○ 人生満足と中程度の正	○ PA上昇・NA低減	A	感情を捉え直す(意味変換する)慢性的傾向

項目	幸福方向	SWLS(人生満足)	PANAS(感情バランス)	確度	概要
コア自己評価(Core Self-Evaluations)	幸福↑	◎ 人生満足と強い正($r \approx .4$ 前後)	○ PA正・NA負	A	自尊心・自己効力・統制感・情緒安定の上位因子
協調性	幸福↑	△ 弱い正:人生満足と $r = .14 \sim .17$ (メタ分析。 $r < .2$ のため△)	○ 対人葛藤の少なさ經由でNA低	A	思いやり・信頼・協力
外向性	幸福↑	○ 正:人生満足と $r = .31$ (メタ分析)	◎ PAとの関連が特に強い($r = .48$ 、PAの気質的基盤)	A	社交性・活動性・刺激追求
神経症傾向	幸福↓	× 負:人生満足と $r = -.44$ (補正值 $\rho \approx -.45 \sim -.49$ 。性格の中で最強の予測因子)	× NA高と直結($r = .53$ 、NAの気質的基盤)	A	NAの経験しやすさ・情緒不安定性
誠実性	幸福↑	○ 正:人生満足と $r = .2 \sim .3$ 程度(Anglim .29/Steel .22とメタ分析間で幅)	○ 達成經由でPA、混乱回避でNA低	A	計画性・自己統制
開放性	幸福↑	△ 弱い正:人生満足との直接相関は小	△ PA(興味・畏敬)とは正の関連	A	好奇心・審美性・想像力
認知欲求(Need for Cognition)	幸福↑	○ 人生満足と正(メタ $r \approx .19 \sim .24$)	○ PA正・NA弱い負	A	思考すること自体を楽しむ努力を要する認知に従事する傾向
アレキシサイミア	幸福↓	× (一部暫定) 人生満足と負(間接)	○ NAと正・PAと負	B	自分の感情を同定・言語化しにくい傾向
上方比較傾向	幸福↓	× 負:オンライン上方比較は心理的不適応と $r = .33$ 、well-being低下と $r = .27$ (54標本のメタ分析)Lei et al. (2026)	× 羨望(NA)の増加	B	自分より上との比較の習慣化
幸福への恐れ(Fear of Happiness)	幸福↓	× 人生満足と負	× PA負	B	幸福が不運や罰を招くという信念
特性妬み(Dispositional Envy)	幸福↓	× 人生満足と負	○ NA正	B	他者の優位に劣等と敵意を慢性的に抱く傾向
ナルシズム/ダークトリアド	混在	△ 混在:誇大型は弱い正($r = .21$)、脆弱型は負($r = -.22$)、マキャベリ・サイコパシーは負	△ 混在:サイコパシー・マキャベリはNA正	B	誇大な自己重要感/操作性/冷淡さ
感情調整:表出抑制	混在	△ 全体では有意な関連なし(≒ゼロ)。西洋文化では弱い負、集団主義文化では非有意	× PA低下・NA上昇	B	感情の表出を抑える慢性的傾向
サヴァリング信念(Savoring Beliefs)	幸福↑	○ 人生満足と正	◎ PA強い正	B	良い経験を味わい増幅・持続させる能力信念
ゼスト/熱意(VIA:Zest)	幸福↑	◎ 24徳性中で人生満足と最上位クラス	◎ PA強い正	B	生を活気と興奮をもって生きる強み
マインドフルネス傾向	幸福↑	○ 正:人生満足と $r \approx .3$ 前後	◎ NA低減が特に強い	B	今この瞬間への評価を挟まない注意
主観的活力(Subjective Vitality)	幸福↑	◎ 人生満足と強い正	◎ PA強い正・NA負	B	心身にみなぎるエネルギー感(特性版)
創造性	幸福↑	○ well-beingと正($r \approx .2$ 、両価性あり)	○ PA・フロー經由	B	新奇で有用なものを生み出す傾向・活動
好奇心	幸福↑	○ 正:人生満足・人生の意味と関連	△ 好奇心の高い日は意味・満足・成長行動が高い(日誌法。効果は日次のPA/NAと独立)Kashdan & Steger(2007)	B	新奇・不確実への接近傾向
心理的頑健性(Hardiness)	幸福↑	○ 人生満足と正	- NA負(緩衝)	B	ストレス下で意味を見出し統制し挑戦とみなす構え
愛する力(VIA:Love)	幸福↑	○ 上位徳性で人生満足と正	○ PA正	B	親密で相互的な関係を築き享受する強み
自己効力感	幸福↑	○ 正:人生満足とも正の関連(専用メタ分析は未特定)。職務満足とは $\rho = .45$	○ PA高・課題時の不安低	B	「自分はやれる」という課題特異的信念
自己受容	幸福↑	◎ 強い正:PWB6次元中、環境制御と並び人生満足との相関が最高(相関の多くが $.55 \sim .73$)	○ NA低減と関連	B	長所も短所も含めて自分を受け入れる
自己実現/エウダイモニア	幸福↑	○ well-being・意味と正	○ PA高	B	潜在能力の実現・エウダイモニックな生き方

項目	幸福方向	SWLS(人生満足)	PANAS(感情バランス)	確度	概要
親切/思いやり(VIA:Kindness)	幸福↑	○ 人生満足と正	○ PA正	B	他者への援助・寛大さの強み
首尾一貫感覚(SOC)	幸福↑	◎ QoLと強い正の相関(値に幅。系統的レビュー)	○～◎ NAと強い負	B	世界を理解可能・対処可能・意味あるものと捉える確信
内的統制の所在	幸福↑	○ 内的統制は人生満足と正(大規模パネルで因果的示唆)	○ 内的=NA低め	B	結果は自分の行動次第と考える傾向
謙虚さ(humility)	幸福↑	○ 小:人生満足 $r=.12$ ・エウダイモニックWB $r=.20$ (65研究のメタ分析)	?～○ NAとの関連は弱め	B	自己を正確に評価し他者・限界を認められる傾向
完全主義的努力(Perfectionistic Strivings)	幸福↑	△ 懸念を統制すると正	△ PA弱い正	B	高基準の追求(懸念型と分離した適応的側面)
均衡的時間展望からの逸脱(DBTP)	幸福↓	× 逸脱大ほど人生満足 低	○ NA正	B	過去肯定・現在快楽・未来の最適配分からのズレ
最大化傾向(Maximizing)	幸福↓	× 人生満足と負	○ NA正(後悔)	B	常に最良を求め比較・探索を続ける意思決定様式
インポスター現象(Impostor Phenomenon)	幸福↓	× 人生満足と負	○ NA正	C	成功を実力と認めず露見を恐れる感覚
個人的苦痛(Personal Distress)	幸福↓	× 人生満足と負	○ NA正	C	他者の苦痛に自己志向的不安で反応(IRI下位)
感情表出への両価性	幸福↓	× 人生満足と負	○ NA正	C	表出したいが抑えるという慢性的葛藤
自己隠蔽(Self-Concealment)	幸福↓	× 人生満足と負	○ NA正	C	苦痛な私的情報を人に隠す傾性
退屈傾向	幸福↓	×(暫定) 人生満足・well-beingと負	○ 抑うつ・不安・NAと正	C	状況に意味・関与を見いだせず退屈を感じやすい傾向
随伴的自尊感情(Contingent Self-Worth)	幸福↓	× 人生満足と負(不安定)	○ NA正	C	自己価値を特定領域の成果に依存させる
オートテリック性/フロー傾向	幸福↑	○ 人生満足と正	○ PA正	C	活動そのものに没入し内発的に楽しむ傾性
ノスタルジア傾向(Nostalgia Proneness)	幸福↑	△ 人生満足と弱～中の正	○ PA正だがNAも喚起(両価)	C	過去を懐かしむ頻度・傾向
プロアクティブ・パーソナリティ	幸福↑	○ 人生満足と正	○ PA正	C	環境に働きかけ変化を起こす傾向
共感的関心(Empathic Concern)	幸福↑	△ 人生満足と弱～中の正	○ PA正	C	他者の苦境への温かい思いやり(IRI下位)
勇敢さ(VIA:Bravery)	幸福↑	△ 人生満足と弱い正	△ PA弱い正	C	脅威・困難・苦痛に立ち向かう強み
審美的感受性(VIA:Appreciation of Beauty)	幸福↑	△ 人生満足と弱い正	○ PA正(畏敬・高揚)	C	美・卓越・技への感嘆の強み
対人的信頼(Interpersonal Trust)	幸福↑	○ 人生満足と正	○ PA正・NA負	C	他者を信頼できるとみなす一般化傾向
心理的豊かさ志向(Psychological Richness)	幸福↑	○ 幸福・意味とは別次元で正	○ PA・興味 正	C	多様で視点を変える経験を求める第三の良き生
忍耐/勤勉(VIA:Perseverance)	幸福↑	○ 人生満足と正	○ PA正	C	障害があっても始めた事を完遂する強み
成人の遊戯性(Adult Playfulness)	幸福↑	○ 人生満足と正	○ PA正	C	状況を面白く軽やかに再枠づける傾向
成長マインドセット	幸福↑	△ 幸福の可変性信念はwell-being・関係満足と関連	?	C	能力や幸福は変えられるという信念
社会的知性(VIA:Social Intelligence)	幸福↑	△ 人生満足と弱～中の正	○ PA正	C	自他の感情・動機を読み関係を調整する強み
見通し・知恵(VIA:Perspective/Wisdom)	幸福↑	△ 人生満足と弱～中の正	○ PA正	C	大局的助言と統合的判断を与える強み

項目	幸福方向	SWLS(人生満足)	PANAS(感情バランス)	確度	概要
誠実さ/正直(VIA:Honesty)	幸福↑	△ 人生満足と弱い正	△ PA弱い正	C	真実を語り自己に一貫して行動する強み
道徳的アイデンティティ(Moral Identity)	幸福↑	△ 人生満足と弱～中の正	○ PA正	C	道徳的自己が自己定義に占める中心性
静穏な自我(Quiet Ego)	幸福↑	○ 人生満足と正	○ PA正	C	防衛的でなく他者と成長に開かれた自己
自己概念明確性(SCC)	幸福↑	○ 縦断研究で人生満足・意味と正(専用メタは未確立)	○ NA・抑うつと負	C	自己に関する信念が明確・一貫・安定している程度
畏敬傾向(awe)	幸福↑	○(暫定) 意味・物質主義低下を媒介しwell-beingと正	○ PA・畏敬体験と正	C	広大さ・崇高さに圧倒され自己を小さく感じる情動への感受性
刺激欲求/感覚探求(Sensation Seeking)	ほぼ無	- 人生満足との関連は弱く符号不安定	△ PA(興奮)だがNAも	C	新奇で強い刺激とリスクを求める傾向
感覚処理感受性/HSP	幸福↑	△ 下位により正負分かれる(易興奮側は負)	○ NA正(反応性)	C	刺激への深い処理と易興奮性(下位:E0E/LST/AES)
達成欲求(Need for Achievement)	混在	△ 人生満足と弱～中の正	○ PA正(達成時)	C	卓越基準への到達を志向する動機
制御焦点(促進/予防)	幸福↑	○ 促進焦点で正/△～× 予防焦点	○ 促進PA正・予防NA正	C	理想追求(促進)か義務・安全回避(予防)かの慢性志向

2 行動・習慣（78項目）

項目	幸福方向	SWLS(人生満足)	PANAS(感情バランス)	確度	概要
SNS・スクリーン過剰使用	幸福↓	✕ 負:ただし関連は小さい(全体 $r=-.07$ 、人生満足 $r=-.03$ のメタ分析が主流)	✕ 受動的閲覧はNA(羨望)増。能動的交流は逆に正の報告	A	受動的・長時間のスクリーン利用
喫煙	幸福↓	✕ 負:喫煙者は人生満足が低い(横断・縦断とも)。禁煙成功で改善	✕ ニコチン切れがNA(苛立ち)を周期的に生む	A	習慣的喫煙
バイオフィードバック/HRVバイオフィードバック	幸福↑	○(推定)	✕ ストレス・不安大($g\approx 0.81$)/抑うつ 中($g\approx 0.38$)	A	生理指標のフィードバック訓練による自己調整
ピラティス	幸福↑	○(推定)	✕ 抑うつ・不安・疲労 低・活力増(中〜大)	A	ピラティスと抑うつ・不安・活力
マッサージ	幸福↑	○(推定)	✕ 特性不安・抑うつ 最大効果($d\approx 0.6\sim 0.7$)	A	マッサージ療法と不安・抑うつ・気分
漸進的筋弛緩法(PMR)	幸福↑	○(推定)	✕ ストレス・不安・抑うつ低減(中〜大、異質)	A	筋の緊張-弛緩サイクルによる弛緩法
自律訓練法(Autogenic Training)	幸福↑	○(推定)	✕ 不安・ストレス反応低減(中〜大)	A	温感・重感の自己暗示による弛緩法
宗教的实践・礼拝出席	幸福↑	○ 正:横断では一貫して正。縦断メタ分析では効果小($r=.08$ 、48縦断研究)	△ NA緩衝(危機時に強い)	A	礼拝・祈り・宗教コミュニティ参加
3つの良いこと(Three Good Things)	幸福↑	○ 幸福増加・抑うつ減(6か月まで持続)	○ PA正	A	毎日良かった事3つとその原因を書く介入
感謝訪問・感謝の手紙	幸福↑	○ 即時に最大の幸福増(3か月で基準に戻る)	○ PA強い正(一過性)	A	恩人へ感謝を直接伝える/手紙を書く介入
許しの介入(REACH/Enright)	幸福↑	○(推定)	✕ 抑うつ・不安 低・希望 高	A	許しを促す構造化された心理介入
ボランティア	幸福↑	○ 正:人生満足・幸福と正の関連、抑うつ低減(縦断レビュー)	○ PA高。高齢者で効果大の傾向	A	組織的・継続的な無償援助
親切・利他行動	幸福↑	○ 正:介入でwell-being全般(幸福感・人生満足の統合)に $d=.28$ (メタ分析。SWLS単独の値ではない)	○ PA上昇の実証多数	A	他者を助ける意図的行動
ポジティブ心理学介入(総体)	幸福↑	○ 正:well-beingに $d\approx .2\sim .4$ (SWB $d=.34$ /PWB $d=.20$ 、質の高い試験では小さめ。419RCTの統合でも効果は中程度が上限)	○ PA上昇・抑うつ低減	A	感謝・強み・親切等の介入パッケージ
強みの活用	幸福↑	○ 正:人生満足 $g=.42$ ・幸福感 $g=.32$ ・抑うつ低減 $g=.21$ (RCTメタ分析)	○ PA上昇	A	自分の強みを新しい形で使う
感謝介入(日記・手紙)	幸福↑	○ 正:人生満足の上昇(RCT)	○ PA上昇 Emmons & McCullough(2003)	A	感謝を書き出す・伝える練習
瞑想	幸福↑	○ 正:継続で人生満地上昇の報告(慈悲の瞑想でPA増→満足増)Fredrickson et al.(2008)	○ 不安 $d=.38$ (8週)/.22(3〜6か月)、抑うつ $d=.30$ /.23(NA低減、メタ分析)	A	注意訓練(マインドfulness瞑想・慈悲の瞑想)
Best Possible Self	幸福↑	○ well-being $d=.33$	○ PA $d=.51$ /NA $d=.19$ (楽観性 $d=.33$)	A	理想的な未来の自分を具体的に想像・筆記する介入
慈悲の瞑想(LKM)	幸福↑	○ 人生満足へ正・小(pre-post $g=.31$ 、RCT限定では $g=.11$ で非有意)	○ 日常PA Hedges $g\approx .42$	A	自他への温かさ・慈しみを育てる瞑想
目標進捗・自己一致目標	幸福↑	◎ 目標進捗とSWBの相関 $\rho=.43$ (85研究)	○ ポジ指標との相関がネガより強い	A	自分の価値観に沿った目標を設定し進捗を実感すること
断続的断食・時間制限食	幸福↑	○(推定)	✕ 不安 中($b\approx -0.51$)・抑うつ 軽($b\approx -0.28$)	A	断食/時間制限食とストレス・抑うつ・不安
高照度光曝露・光療法	幸福↑	○(推定)	✕ 抑うつ 低(寛解OR2.42、HAM-D MD-1.44)	A	朝の高照度光/光療法と抑うつ(非季節性含む)
森林浴・シンリンヨク	幸福↑	○(推定)	✕ 抑うつ・不安 低・気分改善	A	森林環境での滞在と抑うつ・不安・気分
自然音・自然音風景/鳥のさえずり	幸福↑	○(推定)	✕ 不安 低(鳥の声 $d\approx -0.7\sim -0.8$ 、無作為実験)	A	自然音への曝露とストレス回復・気分
DIY・手工芸/アート&クラフト	幸福↑	○ 生活満足 $\beta=0.088$ 、生きがい $\beta=0.218$ 、幸福 $\beta=0.128$	○ PA正	A	手工芸・ものづくりとSWBの正の関連

項目	幸福方向	SWLS(人生満足)	PANAS(感情バランス)	確度	概要
読書・ビブリオセラピー	幸福↑	○(推定)	✕ 抑うつ・不安 低(SMD=-0.52、児童青年)	A	読書(特に自己啓発CBT)と抑うつ・不安
運動・スポーツ	幸福↑	△ 弱い正:全体d=.36(r換算=.18)の小効果。人生満足(認知的WB)はPAより弱い(大規模メタ分析)	◎ 急性効果が明確:1回でもPA上昇・緊張低下	A	定期的な身体活動
呼吸法・徐呼吸	混在	? (直接測定少)	○ ネガ感情・不安低下(ストレスg=-.35, 不安g=-.32)	A	意図的にゆっくり深く呼吸し自律神経を整える技法
ヨガ	幸福↑	○ 精神的well-being SMD=.39/0oL SMD=.51(高齢者12RCTのメタ分析)	○ 不安・ストレス低下・PA上昇(RCTメタで中程度)	A	姿勢・呼吸・注意を統合する心身実践
太極拳・気功	幸福↑	○ 心理的well-beingへの正(直接SWLSは?~○)	○ 不安・ストレス低下	A	ゆっくりとした動作・呼吸・注意集中を伴う東洋的運動
緑の運動(自然の中での運動)	幸福↑	○(推定)	✕ 不安・抑うつ 低・PA増(屋外>屋内、g大)	A	自然環境での運動と気分・不安・抑うつ
能動通勤(徒歩・自転車通勤)	幸福↑	○ 精神健康改善(BHPS縦断)	✕ 抑うつHR0.775・不安HR0.781(自転車、UK Biobank)	A	徒歩・自転車での通勤と抑うつ・不安
オメガ3・魚油	幸福↑	○(推定)	✕ 抑うつ症状 低(SMD=-0.28全体、EPA主体-0.50)	A	EPA/DHA摂取と抑うつ症状の低減
カフェイン・コーヒー	幸福↑	○ 人生満足への直接効果は間接(推定)	○ 抑うつリスク低(1杯/日で約8%減、観察研究)	A	カフェイン/コーヒー摂取と抑うつ・気分の関連
ビタミンD	幸福↑	○(推定・欠乏者で)	✕ 抑うつ 低(欠乏/臨床群で、一般人口はnull)	A	ビタミンD補充と抑うつ症状
プロバイオティクス/腸脳相関	幸福↑	○(推定)	✕ 抑うつ・不安 低(SMD=-0.2~-0.5、臨床群)	A	腸内細菌への介入と抑うつ・不安の低減
緑茶・L-テアニン	幸福↑	○(推定)	✕ 不安・知覚ストレス低減(小~中)	A	緑茶/L-テアニン摂取とストレス・不安の低減
多量飲酒	幸福↓	✕ 負:アルコール使用障害は人生満足低下と双方向の関連	✕ 短期のPAと引き換えに中期のNA増(不安・抑うつ)	B	習慣的な多量・問題飲酒
行動嗜癖(ギャンブル等)	幸福↓	✕ 負:依存水準の使用は幸福感低下・負債経由の悪化	✕ 渴望と後悔のサイクルでNA増	B	ギャンブル・ゲーム等への依存的使用
アロマセラピー/精油	幸福↑	○(推定)	✕ 不安 低(SMD=-0.49、がん患者)・抑うつ効果は概ねnull	B	精油の芳香/塗布と不安・気分
スピリチュアリティ	幸福↑	○ well-beingと正(宗教と部分独立)	○ 意味・つながり経由	B	宗教制度とは別の、超越・つながり・意味の感覚
意味づけ/ベネフィット・ファインディング筆記	幸福↑	○ SWB増加(King 2001)	○ PA(課題中はポジ気分)	B	人生の目標や利益を見出す筆記
慈善寄付	幸福↑	○ 寄付-幸福の正の関連は136カ国でほぼ普遍	○ PA正(小~中、impactで増幅)	B	チャリティ/大義への寄付と幸福
向社会的支出	幸福↑	○ 正:他者への支出は幸福感を高める(実験。登録付き大規模再現では効果量小、大標本では頑健と決着)	○ PA上昇。複数文化で再現 Aknin et al.(2013)	B	自分でなく他者のためにお金を使う
社会的交流	幸福↑	◎ 強い正:幸福度上位群の共通点は豊かな対人関係	◎ PA高と強く関連。弱い紐帯との会話でもPA上昇 Sandstrom & Dunn(2014)	B	友人・家族・同僚との交流
筆記開示	幸福↑	△ 弱い正:効果量は小(原典はr=.075で報告、d換算=.15、メタ分析)	△ 短期はNA増→中期に改善という時間差。長期フォローアップのメタ分析でも遅延・持続効果を確認 Guo(2023)	B	感情体験を書き出す(エクスプレッション・ライティング)
自然との触れあい	幸福↑	○ 正:週120分以上で人生満足・健康評価が高い(約2万人)	○ 自然への結びつき(特性尺度)とPA r=.22・活力r=.24・人生満足r=.17(メタ分析。接触時間そのものの値ではない)Capaldi et al.(2014)	B	緑地・水辺での時間、自然とのつながり感
音楽鑑賞・音楽療法	混在	? (直接未検証寄り)	○ ネガ感情・不安・ストレス低下、PA上昇	B	音楽を聴く/用いることで情動を調整する
学び・成長活動	幸福↑	○ 正:成長実感は人生満足と関連(PWBの成長次元)	○ 進捗実感がPAを生む	B	新しいスキル・知識の習得

項目	幸福方向	SWLS(人生満足)	PANAS(感情バランス)	確度	概要
趣味・フロー活動	幸福↑	○ 正: フロー頻度と人生満足の関連(相関研究。メタ分析でなく理論書+相関知見)	○ 事後のPA高(没入中は無感情に近い)	B	挑戦とスキルが釣り合う没入活動
サウナ・温熱(全身温熱)	幸福↑	○(推定)	✕ 抑うつ 大きく低減(単回でd=1.66~2.2、小標本)	B	サウナ/全身温熱療法と抑うつ
寒冷曝露・冷水浴	幸福↑	○(推定)	✕ ストレス12h後に低減(SMD-1.00)、気分効果は弱い	B	冷水浸漬/寒冷曝露とストレス・気分
バードウォッチング/野鳥接触	幸福↑	○(推定)	○ 精神的WB +1.72(EMA、10-50尺度)/繰越+0.69	B	鳥の観察/接触と精神的WBの向上
写真撮影	幸福↑	○(推定)	○ PA向上・抑うつ気分低減	B	写真を撮る活動と陽性感情・抑うつ気分
料理・調理活動	幸福↑	○(推定)	○ 自己効力・自尊・PA向上	B	料理を作る活動と自己効力・気分
詩作・表現的筆記	幸福↑	○(推定)	✕ 抑うつ 低(小・g≈0.1~0.2)	B	詩作/表現的ライティングと抑うつ・WB
睡眠(質・量)	幸福↑	○ 正: 睡眠の質は人生満足と関連(量より質)	◎ 断眠は気分を強く毀損。最新の実験メタ分析(154研究)ではPA低下が最も頑健で、NA・不安の増加は効果小さめ・一貫性低め Palmer et al. (2024)	B	十分で質の高い睡眠
食(果物・野菜)	幸福↑	○ 正: 摂取増は数年後の人生満足上昇を予測(大規模縦断)	○ PA上昇の報告	B	果物・野菜の摂取量
ダンス/DMT	混在	?~○ QoLで中~大効果	○ ポジ感情向上・抑うつ不安低下	B	音楽に合わせた身体表現・運動
地中海食・健康的食事パターン	混在	? (直接SWLSは未検証、主要アウトカムは抑うつ)	? (未検証寄り)	B	野菜・果物・魚・全粒・オリーブ油中心の食事様式
笑い療法・ラフターヨガ	幸福↑	◎ (暫定) 人生満足Hedges g=.98(ラフターヨガでg=1.28)	○~◎ 不安g=-.83	B	意図的・集団的に笑いを誘発する介入
武道・武術	幸福↑	○(推定)	✕ 内在化(不安/抑うつ)に中効果・WBに小効果	B	武道の稽古と精神的健康・WB
水泳・水中運動	幸福↑	○(推定)	✕ 水中運動全体でSMD-0.77・不安-1.28・抑うつ-0.52	B	水泳/水中運動と気分・不安
食物繊維・発酵食品	幸福↑	○(推定・観察)	✕ 抑うつd-0.07~-0.25(観察)、RCTはnull	B	食物繊維/発酵食品摂取と抑うつ・不安
ストレッチ	幸福↑	△(推定・弱い)	✕ 群内改善はあるが対照群扱いが多い	C	ストレッチ運動と抑うつ・不安
献血/warm glow	幸福↑	○(推定・小)	○ warm glow(一過性の陽性感情)	C	献血という具体的援助行為と陽性感情
親切の数え上げ(Counting Kindnesses)	幸福↑	○ 主観的幸福が増加(0take単発)	○ PA正	C	1週間自分の親切な行為を数える介入
合唱・歌う	混在	? (暫定・単発寄り) 横断でwell-being正	○ ポジ感情上昇・ストレス/コルチゾール低下	C	集団で歌う活動
味わい(セイバリング)	幸福↑	△ 正の報告あり。2024~26年に味わい介入のRCTメタ分析が複数登場(効果量は原典未確認)Chen et al. (2026)ほか	○ PAの強度・持続を直接標的にする技法	C	良い体験に意図的に注意を向け持続させる
園芸・園芸療法	幸福↑	○(暫定) well-being効果量.55	○ 抑うつ・不安・ストレス低下	C	植物の栽培・世話を通じた活動
入浴・温浴(浴槽浴)	幸福↑	○(推定)	✕ 疲労・ストレス・NA低減(小規模)	C	湯船の全身浴と気分・疲労・ストレス
昼寝(daytime nap)	混在	△ 直接効果は弱く一部逆(推定)	✕ 観察で抑うつリスクやや高(OR 1.15、逆因果疑い)	C	日中の仮眠と抑うつ・気分
片づけ・整理(decluttering)	幸福↑	○(推定)	✕ 主観的な散らかりがWBと強い負相関(r≈-.58)	C	散らかりの低減とWB
天体観測/星空・畏敬	幸福↑	○(推定)	○ 畏敬・PA(星空特異の証拠は薄い)	C	星空観察と畏敬・陽性感情
編み物・クロッシェ	幸福↑	○(推定・調査)	○ 落ち着き・幸福感(自己申告)	C	編み物の反復動作と落ち着き・幸福感

項目	幸福 方向	SWLS(人生満足)	PANAS(感情バランス)	確度	概要
ダークチョコレート/カカオフラバノール	幸福 ↑	○(推定)	○ 陽性気分・穏やかさ(小・急性)	C	カカオ摂取と気分の一時的改善
マインドフル・イーティング	幸福 ↑	○(推定・間接)	△ 感情/過食低減は中程度、直接気分効果は弱い	C	食への注意を向ける摂食様式
水分摂取/水分状態	幸福 ↑	○(推定)	× 脱水(1~2%)で気分悪化、補水で回復	C	脱水回避と気分維持

3 仕事・経済（69項目）

項目	幸福方向	SWLS(人生満足)	PANAS(感情バランス)	確度	概要
仕事の意味	幸福↑	◎ 強い正:人生満足 $\text{radj}=.47$ ・人生の意味 $\text{radj}=.53$ (メタ分析)	○ エンゲージメント経由でPA	A	自分の仕事に意義を感じること
職務満足	幸福↑	◎ 強い正:人生満足と $r=.44$ (補正済相関、メタ分析)	○ 仕事時間のPA/NAを規定	A	仕事への総合的満足
主観的キャリア成功	幸福↑	○(中) 主観的成功は生活満足と中程度、客観的成功は弱い	○(弱～中)	A	昇進・給与に対する自分のキャリアへの主観的満足・達成感
組織的公正	幸福↑	○(間接) 手続き的公正×職務満足は観測 $r=.51$ /補正 $\rho=.62$	○/× 不公正はNA・怒り、公正はPA	A	意思決定手続き・報酬配分・対人的扱いの公正さの知覚
長時間労働	幸福↓	× 負:週55時間超で虚血性心疾患 $\text{RR}=1.17$ ・脳卒中(罹患) $\text{RR}=1.35$ (WHO/IL0推計、Li 2020/Descatha 2020のメタ分析に基づく)	× 疲弊によるNA増・PA減、回復時間の喪失	A	恒常的な過重労働
ワークファミリー葛藤(WFC)	幸福↓	× WIF(仕事→家庭葛藤)と人生満足 $r=-.31$ (FIWは $-.22$)	× 家庭・仕事双方のディストレス	A	仕事役割と家庭役割の相互干渉
主観的経済状況	幸福↑	○ 正:客観的所得より主観的地位の方が幸福との相関が強い(メタ分析)	○ 経済不安の低さはNA低	A	暮らし向きの主観的評価・経済的安心感
収入	幸福↑	◎ 強い正:人生評価は所得の対数にほぼ線形で上昇	△ 感情面は約7.5万ドルで頭打ちの報告→不幸群を除き上昇継続と再検証(2023)	A	所得水準
失業	幸福↓	× 強い負:人生満足の低下が大きく適応も不完全(数少ない「慣れない」出来事)	× 心理的苦痛 $d=.51$ (メタ分析。介入プログラム効果は $d=-.35$)	A	職を失っている状態
相対所得・経済比較	幸福↓	× 負:他者の所得上昇は自分の満足を下げる(近隣・同僚比較)	× 羨望(NA)増	A	周囲との所得比較
負債	幸福↓	× 負:債務はうつ・不安と強い関連(メタ分析)	× 慢性的NA(心配)の源	A	返済困難な借入
食料不安	幸福↓	×(中/間接) 精神的苦痛・生活満足低下と関連	× 不安・NA・ストレスと強い関連	A	十分・安全な食料への安定的アクセスの欠如
バーンアウト(燃え尽き)	幸福↓	× 情緒的消耗は人生満足と負の関連(一次研究で $r\approx-.4\sim-.5$ 、専用メタは未特定)	× 消耗は $\text{NA}\uparrow$ ・ $\text{PA}\downarrow$ と一貫	A	慢性的職務ストレスによる情緒的消耗・脱人格化・達成感低下
職場のいじめ・ハラスメント	幸福↓	× 強い負:縦断でいじめ→後の不調 $r=.21$ 、不調→後の被害 $r=.18$ の双方向関連(縦断メタ分析)Verkuil et al.(2015)	× 恐怖・屈辱によるNAの慢性化	A	職場での持続的な敵対的行為
職務不安定性	幸福↓	×(小～中) 認知的職務不安定性×職務満足 $\rho\approx-.37$ (感情的は $\approx-.47$)	× 感情的不安定性がNAを強く予測	A	雇用の継続性・職務内容の喪失に対する主観的脅威
知覚された組織的支援(P0S)	幸福↑	○(中/間接) 職務満足・肯定的気分と強い正	○ 職場での肯定的気分を予測	A	組織が自分の貢献を評価し福利を気にかけているという信念
上司支援/LMX	幸福↑	○(中/間接) LMXと職務満足 $r\approx.49$	○ 支援的リーダーは $\text{PA}\uparrow$ ・消耗↓	A	上司-部下間の関係の質、上司からの支援・信頼
心理的資本(PsyCap)	幸福↑	○～◎ 職務満足と補正 $\rho=.54$ (観測 $r=.45$ 、 $k=10$ のメタ分析)	○ $\text{PA}\uparrow$ と関連	A	希望・自己効力感・レジリエンス・楽観の高次構成体(HERO)
ジョブクラフティング	幸福↑	○ 人生満足と正(推定・スピルオーバー)	○ PA正(エンゲージ経由)	B	従業員が自ら職務(タスク・関係・認知)を再設計する行動
ワークエンゲージメント	幸福↑	○ 正:人生満足 $r=.38$ ・一般的健康 $r=.37$ (JD-Rモデルのメタ分析)Mazzetti et al.(2023)	○ 仕事時間のPA高	B	活力・熱意・没頭のある働き方
使命感/召命(calling)	幸福↑	○ 人生満足・職務満足と正($r\approx.19\sim.36$)	○ PA高・エンゲージメント経由	B	自分の仕事を天職・召命と感じる感覚
個人-職務適合(P-J fit)	幸福↑	○ 人生満足と正(推定)	○ PA正・NA負	B	能力・欲求と職務要求・供給の一致度
職場の裁量・自律性	幸福↑	◎ 強い正:日本では所得より自己決定が幸福を説明(大規模調査)	○ 自律性欠如は慢性ストレス(NA)の主因	B	進め方を自分で決められる度合い

項目	幸福方向	SWLS(人生満足)	PANAS(感情バランス)	確度	概要
職務要求・仕事量	幸福↑	△(間接・負) パーンアウト経由で負	× 高要求は消耗・NAを予測	B	量的・認知的・情緒的な仕事上の要求負荷
役割葛藤/役割曖昧性	幸福↓	×(中/間接) 役割曖昧性×職務満足 $r=-.30\sim-.46$ (役割ストレス研究群)	× 緊張・不安・NA	B	相反する役割要求・期待の不明確さ
努力-報酬不均衡(ERI)	幸福↑	△(間接・負) 精神的健康経由で負	× 慢性ストレス・NAと関連	B	高い努力に見合う報酬が得られない状態
リモートワーク/テレワーク	幸福↑	△ 人生満足と曲線的(推定)	○ PA正(中程度まで)	B	職場外(自宅等)からの勤務
心理的離脱/仕事からの回復	幸福↑	○ 人生満足と正(推定)	○ PA正・NA負	B	非労働時間に仕事から心理的に切り離せる度合い
自営・起業	混在	△ 混在:職務満足は高い(自律性経由)が所得不安定・長時間が相殺	△ 裁量のPAとリスクのNAが併存	B	雇用されず自分の事業で働く
通勤	幸福↓	× 負:長いほど生活満足低。適応が生じにくい	× 通勤中(朝)のPAは1日の活動中で最も低い部類(DRM法)Kahneman et al. (2004)	B	通勤時間の長さ
シフト勤務・夜勤	幸福↑	△(間接・負) 精神的健康・睡眠経由	× 気分障害・NAと関連	B	交代制・夜間労働による概日リズム攪乱を伴う勤務形態
ベーシックインカム(無条件給付)	幸福↑	○ 生活満足と正(RCT)	○ メンタルWB正・ストレス負	B	就労条件なしの定額現金給付
宝くじ当選(資産の外生的ショック)	幸福↑	○ 生活満足と正(直接測定・5年以上持続)	△ 感情的WBへの効果は弱い	B	偶然の高額当選による資産増加の長期効果
昇給・所得の変化(フロー)	幸福↑	○ 生活満足と正(直接・遞減)	○ PA弱い正	B	賃金の増減という所得のフロー変化(水準=既収載と別)
財務リテラシー→金融WB	幸福↑	△~○(間接・中) 金融WB経由で生活満足へ	? (直接検証少)	B	金融知識・適切な家計行動と、それがもたらす主観的な金銭的安心
資産・純資産/貯蓄	幸福↑	○/△(小~中) 収入統制しても資産は生活満足と正の独立関連	△(弱) 経済的安心を介して	B	収入フローと区別される資産ストック
ワーカホリズム	幸福↓	× 人生満足と負(推定)	○ NA正	B	強迫的に働き続ける傾向(過度な内的衝動)
心理的契約違反	幸福↓	× 人生満足と負(推定)	○ NA正(裏切り感)	B	雇用主が暗黙の約束を果たさないという知覚
感情労働(表層演技)	幸福↓	× 人生満足と負(推定・表層)	○ NA正	B	感情規則に合わせ本心と異なる感情を表出
有害な上司(abusive supervision)	幸福↓	× 人生満足と負(推定)	○ NA正	B	上司による継続的な敵対的言動(非難・軽視)
サーバントリーダーシップ	幸福↑	○ 人生満足と正(推定)	○ PA正	B	部下の成長・福祉を最優先する奉仕型リーダーシップ
個人-組織適合(P-O fit)	幸福↑	○ 人生満足と正(推定)	○ PA正	B	個人価値観と組織文化・価値観の一致
同僚サポート	幸福↑	○ 人生満足と正(推定)	○ PA正・NA負	B	同僚からの道具的・情緒的支援
変革型リーダーシップ	幸福↑	○ 人生満足と正(推定)	○ PA正・NA負	B	ビジョン提示・鼓舞・個別配慮を行う上司行動
職場の心理的安全性	幸福↑	○ 人生満足と正(推定)	○ PA正・NA負	B	対人リスクを取っても安全と感じられるチーム風土
キャリア適応力(career adaptability)	幸福↑	○ 人生満足と正(推定)	○ PA正	B	キャリア課題に対処する心理社会的資源(関心・統制・好奇心・自信)
情緒的組織コミットメント	幸福↑	○ 人生満足と正(推定)	○ PA正	B	組織への感情的愛着・同一化
教育水準	混在	△ 弱い正:直接効果は小さく、所得・健康・裁量を経由した間接効果が主	△ 直接の関連は小	B	学歴・教育年数
フィードバック環境	幸福↑	○ 人生満足と正(推定)	○ PA正	C	有用で定期的なフィードバックが得られる環境

項目	幸福方向	SWLS(人生満足)	PANAS(感情バランス)	確度	概要
昇進(職階上昇)	混在	△ 生活満足への持続効果は乏しい(直接)	△ PA短期正後に精神的緊張 正	C	組織内の地位・職責の上昇
労働時間の裁量/フレックス	幸福↑	○ 人生満足と正(推定)	○ PA正・NA負	C	勤務時間帯・場所を自分で調整できる裁量
定年退職/リタイア移行	混在	△ 生活満足は異質(直接)	○ 自発的引退でPA正/×非自発でNA正	C	就労から引退への移行
転職(自発的職務移動)	幸福↑	○ 人生満足と正(推定・短期)	○ PA正(ハネムーン期)	C	自発的な勤務先・職の変更
週4日勤務(労働時間短縮)	幸福↑	○ 生活満足と正(自己申告)	○ PA正・NA負(ストレス・バーンアウト減)	C	賃金維持で週労働日/時間を短縮する制度介入
不完全雇用(underemployment)	幸福↓	× 人生満足と負(推定)	○ NA正	C	スキル・希望より低い職・時間での就労
持ち家/住宅保有	混在	△ 交絡調整で効果縮小(直接)	- 明瞭でない	C	賃貸に対する持ち家という住居保有形態
最低賃金の引上げ(地域政策)	幸福↑	△ SWLS未測定(集計レベル)	× NA(苦痛)低減の示唆	C	法定最低賃金の変化の精神健康・自殺への効果
相続・遺産(資産windfall)	幸福↑	○ 生活満足と正(推定・小～中)	- 感情への効果は不明瞭	C	遺産・贈与という非労働の富の移転
テクノストレス/常時接続	幸福↓	× 人生満足と負(推定)	○ NA正	C	ICT過負荷・即応圧力・勤務外連絡による緊張
プレゼンティズム(不調時出勤)	幸福↓	× 人生満足と負(推定)	○ NA正	C	病気・不調でも出勤し働き続ける行動
職場の孤独(work loneliness)	幸福↓	× 人生満足と負(推定)	○ NA正	C	職場での対人的つながりの欠如という主観的経験
顧客からの無礼(customer incivility)	幸福↓	× 人生満足と負(推定)	○ NA正	C	顧客・利用者からの侮辱・攻撃的言動への曝露
ケアリング風土(caring climate)	幸福↑	○(間接) 職務満足経由でwell-beingと正	○ 心理的安全経由	C	組織・集団の思いやり・支援的な風土
承認・称賛(recognition)	幸福↑	○ 人生満足と正(推定)	○ PA正	C	貢献に対する上司・組織からの承認・賞賛
職場のインクルージョン/多様性風土	幸福↑	○ 人生満足と正(推定)	○ PA正	C	多様な個人が受容され発言できると感じる包摂的風土
職場の友人(workplace friendship)	幸福↑	○ 人生満足と正(推定)	○ PA正	C	職場で形成される親密な友人関係の有無・質
職業威信/職業的地位	幸福↑	△ 人生満足と弱い正(推定・小)	△ 弱い	C	従事する職業の社会的評価・地位
雇用可能性の知覚(employability)	幸福↑	○ 人生満足と正(推定)	× NA負(不安緩和)	C	現/他組織で職を得続けられるという主観的自信
ギグ/プラットフォーム労働	混在	△ 生活満足は異質(推定)	△ 自律で正/不安定で負	D	単発・オンデマンドのプラットフォーム媒介就労

4 人間関係（46項目）

項目	幸福方向	SWLS(人生満足)	PANAS(感情バランス)	確度	概要
孤独感	幸福↓	× 強い負:抑うつ・well-beingと中～大の関連(114研究メタ分析)Park et al.(2020)。死亡リスク上昇(孤独OR=1.26=+26%。孤立+29%・独居+32%は別値)	× 慢性NA(不安・警戒)の源	A	望む関係と現実の関係のギャップの主観
社会的排斥/オストラシズム	混在	? (状態操作中心)	× 気分・4基本欲求を即時強く低下(120研究で頑健)	A	無視・仲間外れによって帰属・自尊・統制・存在意義が脅かされる状態
子どものいじめ被害	幸福↓	× 成人期の低い人生満足・機能低下と関連(縦断)	× 抑うつ・不安の長期増大	A	児童期・思春期に反復的に受けるいじめ・仲間からの加害
客観的社会的孤立/社会統合の欠如	幸福↓	× 人生満足と負	× NA正	A	接触頻度・関係数で測る客観的孤立
死別	幸福↓	× 強い負:人生満足の低下が大きく回復に数年(縦断)	× 悲嘆によるNA。多くは時間とともに回復(レジリエンス軌跡が最多)Bonanno(2004)	A	配偶者・近親者との死別
離婚・離別	幸福↓	× 負:満足低下は解消前から始まり、回復は部分的(縦断)	× 移行期のNA大。数年で相当程度回復	A	親密関係の解消
家族コミュニケーション	幸福↑	○ 正:家族凝集性は幸福と $r=.35$ (42研究・15か国のメタ分析)Gu et al.(2025)	○ 情緒的サポートはNA緩衝	A	家族内の対話・情緒的サポート
家族介護者負担	幸福↓	× 主観的WB低下(負担ほど低満足)	× 抑うつ気分と中～大($r=.44\sim.56$)	A	高齢・病者の介護に伴う主観的負担・役割ストレス
社会的サポート	幸福↑	○ 正:知覚サポートとメンタルヘルス $r=.35$ (604研究のメタ分析、2025)。受領実績より「知覚」が強い予測因子(Siedlecki 2014: $\beta=.18$ vs $.13$)	○ NA低減(ストレス緩衝)	A	困ったとき頼れる人がいるという知覚
向社会的行動/与える関係	幸福↑	△～○ 全体 $r=.13$ と小	○ ポジ感情・情緒的WBと正、小～中	A	援助・寄付・ボランティア等、他者志向の行動
社会的つながりの多様性	幸福↑	○ 人生満足・WBに正(小 $\beta=.05\sim.13$)	○ ポジ感情と正	A	交流相手カテゴリの豊かさ・均等さ(家族・友人・同僚・見知らぬ人等)
パートナーシップの質	幸福↑	◎ 強い正:関係の質と個人のwell-beingは $r=.37$ (横断)/ $r=.25$ (縦断)(93研究のメタ分析)	◎ 応答性の高い関係はPA高・NA低	A	親密な関係の満足度
愛着スタイル(不安/回避)	幸福↓	× 不安定愛着ほど低い(両次元とも人生満足と負)	× PA低下・NA増	A	親密な他者への接近・依存に関する安定/不安/回避の傾向
親愛的身体接触/スキンシップ	幸福↑	○～? メンタルヘルス複合SMD ≈ 0.52 ・不安/うつ低減(137研究の介入メタ)	○ 不安 $g=.64$ ・抑うつ $g=.59$ 低減、PA増	A	抱擁・手を握る等の親密な相手からの温かい接触
親密圏での暴力/DV・虐待(IPV)	幸福↓	× 人生満足と強い負	× NA強い正	A	パートナーからの身体的・心理的・性的暴力
対人的自己開示(Self-disclosure)	幸福↑	○ 相互的開示で正	○ PA正	A	私的情報を相手に開示する程度と相互性
宗教コミュニティ帰属	幸福↑	○ 人生満足と正	○ PA正	B	宗教集団への参加と教友ネットワーク
弱い紐帯との交流(Weak-tie)	幸福↑	○ 人生満足と正(日次)	○ PA正(帰属感↑)	B	顔見知り・見知らぬ人との軽い日常的交流量
所属欲求の充足/所属感(Belongingness)	幸福↑	○ 人生満足と正	○ PA正	B	継続的・肯定的な対人絆への基本欲求の充足
関係性欲求の充足(Relatedness, SDT)	幸福↑	○ 人生満足と正	○ PA正	B	自己決定理論の3欲求のうち関係性の充足度
子育て	混在	△ 混在:幸福は上がる群と下がる群に分かれる(年齢・国・支援で符号が変わる)	△ 意味・PAの増と、疲労・NAの増が併存	B	子を持ち育てること
親子関係の質	幸福↑	○ 子・親双方のwell-beingと正	○ 情緒的支援経由	B	親子間の温かさ・応答性・葛藤の質(子育て「状態」と別)

項目	幸福方向	SWLS(人生満足)	PANAS(感情バランス)	確度	概要
社会的スキル(Social Skills)	幸福↑	○ 人生満足と正	○ PA正	B	関係の開始・維持・支援獲得に関わる対人技能
社会的比較の頻度・志向(SCO)	幸福↓	✕ 人生満足と負	✕ NA正	B	他者と自分を比較する慢性的傾向(特に上方比較)
メンター/被メンター関係(Mentoring)	幸福↑	○ 人生満足と正	○ PA正	B	非対称で成長支援的な継続関係
コミュニティ所属	幸福↑	○ 正:所属感・帰属は幸福と関連(学校帰属が幸福を媒介する等)	○ 孤独感の低減経由	B	地域・団体・オンラインの所属感
一般的信頼	幸福↑	○ 正:個人・国レベルとも人生評価と正の関連(132研究メタ分析で $\rho = .26$)Z hao et al. (2024)	○ 警戒コストの低下でNA低	B	見知らぬ他者への基本的信頼
結婚(状態)	混在	△ 混在:直後に上昇し数年で基準値方向へ適応(平均像)	△ 平均では小さい。質で符号が変わる	B	婚姻状態にあること
恋愛関係の有無	幸福↑	△ パートナーありがやや高いが差は小	△ 小さな差、選好・自発的独身で緩和	B	交際相手・パートナーの有無という状態変数(結婚状態とは別)
性的満足	幸福↑	○ 縦断で人生満足に正 $\beta = .08$ (横断 $r \approx .3$)	○ PA $\beta = .04$ ・NA $\beta = -.05$	B	性生活・性的関係に対する満足度(頻度より満足)
対人的赦し	幸福↑	○ 横断メタで中程度の正(縦断・大規模では小 $\beta \approx .07$)	○ ネガ感情低減・PA増、抑うつ・不安と負	B	加害者に対する怒り・報復動機低減と善意への転換
対人葛藤/日常的な関係内対立	幸福↓	✕ 人生満足と負	✕ NA正	B	身近な関係での顕在的対立・口論の頻度
資本化/良い出来事の共有(Capitalization)	幸福↑	○ 関係満足・繁栄を予測(正)	○ PA正	B	良い出来事を共有し積極的建設的反応(ACR)を得る過程
祖父母-孫関係	幸福↑	○ 人生満足と正	○ PA正	C	祖父母と孫の交流・関係
単身生活/独居(Living Alone)	混在	△ 弱い負〜中立(文脈依存)	△ 文脈依存	C	一人暮らしという世帯形態
きょうだい関係の質	幸福↑	○(暫定) 良好さと人生満足・心理的WB正	○ 温かさは孤独・抑うつと負	C	成人期のきょうだい間の親密さ・葛藤の質
義理の家族/姻族関係(In-law)	混在	△ 質次第で正/負	△ 質次第	C	配偶者側の親族との関係の質
友情の質	幸福↑	○ 人生満足と一貫して正(系統的レビュー、プール効果量なし)	○ 幸福感・自尊と正、孤独・抑うつと負	C	親密さ・信頼・応答性を伴う友人関係の質(量とは別)
知覚された相手の応答性(PPR)	幸福↑	○(暫定) 関係満足・WBの中核予測子(縦断)	○ ポジ感情増・ストレス反応緩和	C	「相手が自分を理解・尊重・気にかけている」という知覚
パートナーへの感謝表明	幸福↑	△(暫定) 関係満足・自己効力・人生満足に正(実験中心)	○ ポジ感情増	C	関係内で相手に感謝を表現・受領すること
不貞/裏切り(Infidelity)	幸福↓	✕ 人生満足と負	✕ NA正	C	信頼を裏切る侵害(浮気・裏切り)
共同活動/コンパニオンシップ	幸福↑	○ 人生満足と正	○ PA正(特に)	C	支援でなく楽しみを共有する交流
感謝を受ける経験/評価されている感覚	幸福↑	○ 人生満足と正	○ PA正	C	他者から感謝・承認される経験の頻度
ロマンティック・ジェラシー/嫉妬	幸福↓	✕ 人生満足と負	✕ NA正	C	関係への脅威知覚による嫉妬
親密性への恐れ(Fear of Intimacy)	幸福↓	✕ 人生満足と負	✕ NA正	C	親密な自己開示・接近への不安・回避傾向
家族の断絶/エストレンジメント	幸福↓	✕ 人生満足と負	✕ NA正	D	近親者との意図的な関係断絶(生別)

5 環境・社会 (61項目)

項目	幸福方向	SWLS(人生満足)	PANAS(感情バランス)	確度	概要
一人当たりGDP/国の豊かさ	幸福↑	◎ 横断・国間で強い正(対数)	○ PA弱め(生活評価>感情)	A	国レベルの所得と生活評価の対数線形の正相関
移民・移住適応	混在	△ 混在:適応良好で高、被差別・文化適応ストレスで低	△ 文脈依存:孤独・文化適応ストレスでNA上昇	A	移民の心理的・社会文化的適応と、それを左右する社会的資源/ストレス
災害	幸福↓	× 強い負:被災は幸福を有意に低下させる	× 急性期NA大。多くは回復軌跡に乗るが格差が出る	A	地震・水害等の被災
差別・スティグマ経験	幸福↓	× $r=-.23$ ($k=328$ ・ $N=14$ 万のメタ分析。縦断・先行WB統制で $r=-.15$)	× 特にNA上昇と強く関連	A	自分が属性ゆえに不公平に扱われたという知覚・経験
主観的社会階層	幸福↑	○ $r\approx .25\sim .30$ (客観SESより強い)	○ PA正・NA負(SWLSよりやや弱)	A	社会の中で自分がどの位置にいるかという主観的認識
緑地・公園へのアクセス	幸福↑	○ 正:緑地曝露は健康・well-being指標の改善と関連(メタ分析)	○ 公園訪問・活動の多様性がPAと関連	A	居住地周辺の緑量・公園利用
光・採光	幸福↑	○~◎ 介入 $d=.46$ (感度分析 $d=.53$)	○ PA上昇	A	日中の十分な明るい光への曝露(採光・光療法含む)
インフレ率	幸福↓	× 多国間で負	× 負	B	高インフレが国民の生活満足を下げる
マクロ失業率(地域・国の文脈)	幸福↓	× パネル・多国間で負	× 負	B	個人が就業でも地域・国の高失業率が満足を下げる
住宅の質/住環境	幸福↑	○ 住環境満足→領域満足→SWBの経路。住居費過重は負	△ ストレス経路でNA関連	B	住宅の物理的質・維持状態・住居費負担・住環境満足
文化・芸術へのアクセス	幸福↑	△~○ 縦断で評価的WB正、月1回以上でうつ発症OR=0.52	○ 寄り体験的WB・PA・自己実現に正	B	美術館・演劇・音楽会など文化活動への参加頻度
失業給付の寛大さ(制度文脈)	幸福↑	○ 失業者の低下を緩和	○ NA緩和	B	寛大な失業給付が失業による幸福低下を緩和
政治的自由・報道の自由	幸福↑	○ 多国間・時系列で正	○ 正	B	自由選択の感覚・政治的自由・報道の自由の拡大
皆保険・医療アクセス(UHC)	幸福↑	○ 準実験・横断で正	○ NA緩和	B	医療アクセス・皆保険が健康満足・生活満足に寄与
直接民主制(住民投票)	幸福↑	○ スイス州横断で正	- 明瞭でない	B	住民投票権が強い地域ほど生活満足が高い
福祉国家の寛大さ(脱商品化)	幸福↑	○ 多国間で正	○ 正	B	社会支出・脱商品化の程度が高い国ほど満足が高い
テロ(テロ攻撃への曝露)	幸福↓	× 攻撃直後に負(時間減衰)	× 不安・恐怖でNA急増	B	テロ攻撃が当該地域・国民の満足・感情を一時的に低下
パンデミック(感染症大流行)	幸福↑	△ 生活評価は比較的頑健(国差大)	× 初期に不安・悲しみ急増(回復)	B	COVID-19等で否定感情急増・生活評価は国により頑健
武力紛争・戦争曝露	幸福↓	× 戦時・紛争地で強い負	× 強い負	B	戦争・武力紛争が国民の主観的WBを大きく低下
天気・気候	ほぼ無	- ほぼ関連なし:日々の天気が人生満足に与える影響は極小	△ 季節性(冬季の気分低下)は一部のみに実在	B	日々の天候・日照
気候変動不安/エコ不安	幸福↓	× (小~中) SWB/精神的健康と負	× NA上昇、特に不安・抑うつ	B	気候変動への慢性的な不安・脅威認知
気温・熱波(高温曝露)	幸福↑	△ 横断で弱い負	× 高温で怒り・悲しみ増(日次データで頑健)	B	高い外気温が感情的WBを低下させ極端高温で否定感情増
沿岸近接性(ブルースペース)	幸福↑	○ 縦断で健康改善	○ PA増	B	海岸に近いほど健康・精神的WBが良好

項目	幸福方向	SWLS(人生満足)	PANAS(感情バランス)	確度	概要
生物多様性(鳥類種の豊富さ)	幸福↑	○ 欧州26カ国で正(所得の相当割合に匹敵)	- 明瞭でない	B	周囲の鳥類種数が多いほど生活満足が高い
都市の街路樹・樹冠被覆	幸福↑	○ 横断で正	- 明瞭でない	B	街路樹密度・樹冠被覆が高い街区ほどWB良好
光害(夜間人工光ALAN)	混在	? (生活満足の直接メタは未確立)	× 寄りうつ・気分障害リスク経由	B	夜間の人工光への曝露
大気汚染	幸福↓	× 負:汚染度は生活満足と負の関連(生活満足アプローチによる推計)	× 不快感・健康不安によるNA	B	居住地の大気質の悪さ
近隣の安全	幸福↑	○ 正:知覚された安全性は幸福と関連	○ 警戒の常態化(NA)の解除	B	治安・夜間の安心感
騒音	幸福↓	× 負:慢性騒音は不快感・睡眠妨害経由で満足低下	× 覚醒度上昇によるNA(苛立ち)	B	恒常的な生活騒音(交通・近隣)
通勤環境	幸福↑	△~×(負・小) 長時間・自動車/混雑通勤で生活満足低下	× 通勤時の即時的NA上昇	B	日々の通勤にかかる時間・負担・様式
人口密度/都市性(精神病リスク)	幸福↑	△ 抑うつは都市でやや高い	× 精神疾患で負	B	都市の高人口密度・都市育ちが精神病リスクを高める
地域ソーシャルキャピタル	幸福↑	○ 正:地域の信頼・参加は住民の人生満足と関連	○ 孤独・不安の低減	B	地域の信頼・互酬性・参加
所得格差	混在	△ 文脈依存:かつては米国長期データで格差拡大期に平均幸福が低いとされた(Oishi et al., 2011)が、168研究・1,139万人の最新メタ分析では格差とSWB/メンタルヘルスの平均関連は有意でない(Sommet et al., 2025, Nature)	× 不公正感・地位不安のNA	B	社会の経済的不平等
汚職・腐敗の少なさ	幸福↑	○ (国レベル) 低腐敗=高幸福(腐敗10点悪化でSWB約-0.23点/126か国)	? (国レベル分析中心)	B	政府・公的制度の腐敗の少なさ(清廉さ)
制度信頼	幸福↑	○ (個人・国) 正。法の支配が強い社会でさらに増幅	? (分離報告少)	B	政府・司法・警察など制度への信頼(対人信頼とは別)
ジェンダー平等(社会レベル)	幸福↑	○ (国レベル) 平等が高いほど生活満足高(男女双方)	? (分離報告少)	B	国・地域のジェンダー平等度
民主主義の質/政治的自由	幸福↑	○ (国レベル) 民主主義の質が高いほど生活満足高	? (分離報告少)	B	民主制度の質・政治的自由・ガバナンスの応答性
国民の宗教性(社会文脈レベル)	幸福↑	○ 困難文脈で正・良好文脈でゼロ	○ PA・意味 正	B	個人の宗教性が幸福に効くかは社会文脈に依存
民族的多様性/フラクショナルリゼーション	混在	△ 近隣信頼低下経由の弱い負	- 明瞭でない	B	近隣の民族的多様性が(短期的に)社会的信頼を下げる
水辺(ブルースペース)	幸福↑	△ 正の報告が増えているがエビデンスは緑地より薄い	○ 水辺滞在はPA・回復感と関連	B	海・川・湖の近くで過ごす
マクロ経済危機・不況	幸福↓	× 負	× 負	C	金融危機・緊縮が国民の精神健康・満足を悪化
都市/農村居住	幸福↑	△~×(小) 先進国では農村でやや高・都市でやや低(農村幸福パラドックス)	△ 混在:居住地類型でPA/NAとも一貫しない	C	都市度(都市/農村)の生活満足への効果
歩きやすさ(walkability)	混在	△ (小・混在) 身体活動/社会交流経由の間接が中心	△ 気分への小効果、混在	C	近隣の歩行しやすさ・用途混合・接続性
ペット飼育	混在	△ 混在:飼い主の幸福が高い研究と差がない研究が併存	○ 犬の散歩は運動・交流の同時提供でPAに寄与	C	犬・猫等との暮らし
育児休業・家族政策の寛大さ	幸福↑	△ 制度依存	○ NA緩和	C	有給育休・家族政策の手厚さと親のWB
連邦制・地方分権	幸福↑	○ 多国間で正	- 明瞭でない	C	地方分権度が高い国ほど生活満足が高い傾向
インターネット/ブロードバンド普及	混在	△ アクセスは正・過剰利用は負	△ 用途依存	C	ネット利用・普及とWBの関連(過剰利用で負の側面)
季節性・日照時間/緯度(SAD)	幸福↑	△ 年内変動は小	× 冬季にNA増(感受性個人差大)	C	冬季日照減で季節性感情障害・気分低下

項目	幸福方向	SWLS(人生満足)	PANAS(感情バランス)	確度	概要
標高(高地居住)	混在	? 生活満足への直接効果は未確立	× 抑うつ・自殺と正相関(間接)	C	高地ほど自殺率が高い(慢性低酸素仮説)
気候アメニティ(温暖・晴天)	幸福↑	○ 横断・地域比較で正	- 明瞭でない	C	地理的な気候快適性(温暖・晴天・低湿)
世帯過密/住居内混雑	幸福↑	△～×(暫定) 過密で住環境満足・精神的健康が低下(縦断)	× 寄り ストレス・NA関連	C	一人当たり居住面積の狭さ・過密
エネルギー貧困/燃料貧困	幸福↓	× 横断・パネルで負	× NA増	C	暖房・電力を十分賄えない状態
住宅の手頃さ(affordability)	幸福↓	× 負	× 負	C	過大な住居費負担が精神健康を悪化
水・衛生アクセス(WASH)	幸福↑	○ 開発途上国横断で正	- 先進国では天井効果	C	安全な水・衛生設備へのアクセス
食料砂漠(食料アクセス欠如)	幸福↓	× 抑うつ・精神的苦痛と負	× NA増	C	生鮮食料へのアクセス欠如という地理的剥奪
経済的自由(economic freedom)	幸福↑	○ 国レベルで生活満足と正	? 分離報告少	C	国の経済的自由度(市場・財産権・規制)
社会的流動性	混在	△(小) 上昇移動で小さな正、下降で負(統制で減衰)	?	C	世代間・世代内の社会的地位の上昇/下降
文化的タイトネス-ルーズネス	混在	? タイトは秩序で安心/ルーズは自律で満足(非線形)	× タイトで自己制御ストレス	C	規範が強く逸脱許容度が低いタイト文化とルーズ文化
第三の場所(third place)	幸福↑	○ 小規模研究で正	○ 帰属感・PA 正	C	家庭・職場に次ぐカフェ・図書館・広場等の非公式交流拠点
環境美観(aesthetics)	幸福↑	○ 近隣美観と幸福が正	○ 快適性経由	C	近隣・環境の美しさ・美観
自動化・ロボット曝露/技術的雇用不安	幸福↑	△ 自動化リスク高で低下の報告	× 不安	D	職務の自動化リスクや地域のロボット導入の影響

6 属性・境遇 (51項目)

項目	幸福方向	SWLS(人生満足)	PANAS(感情バランス)	確度	概要
周産期・産後うつ	幸福↓	× 発症時に負	× 強い負	A	出産後の抑うつ・幸福低下
認知機能/知能(IQ)	ほぼ無	- 個人レベルで $r \approx .05$ (ほぼ無関連)	-(ほぼ無)	A	一般知能(推論・学習・問題解決の能力)
遺伝・セットポイント	幸福↑	△ 参考:幸福度の遺伝率は約36%(メタ分析)。残りは環境と行動	△ PA/NAの気質的基盤(外向性・神経症傾向)に遺伝の影響	A	幸福度の遺伝的基盤
更年期・周閉経期	幸福↓	× 症状重症度で $r \approx .49$ (閉経「状態」は年齢と交絡)	× NA増(周閉経期うつOR=1.40、閉経後はns)	A	卵巣機能の移行期(ホルモン変動)～閉経
主観的年齢(若く感じる)	幸福↑	○ SWBと $r = .17$	○ 抑うつ $r = .20$ (若く感じるほど低)	A	実年齢より若く/老けて感じる主観的な年齢感覚
主観的健康感	幸福↑	○ 正:健康状態と幸福は $r = .35$ (メタ分析)。かつては主観>客観とされたが、最新メタでは主観(.36)と客観(.33)の相関差は非有意(Ngamaba et al., 2017)	○ 体調不良はNAの日常的源泉	A	自分の健康状態への評価
慢性疾患・障害	幸福↓	× 負:重度障害では満足の低下が大きく適応は不完全(縦断)	△ 感情面は評価面より回復しやすい	A	持続的な疾患・機能制約
肥満/高BMI	幸福↓	× (小・ $r \approx .1$ 、性差文化差大)	× NA増(うつOR=1.55、双方向)	A	過剰な体脂肪(BMI≧30目安)
年齢	混在	△ 変化局面:かつては中年期(40～50歳)を底とするU字が定説だったが、2020年代の再検証ではU字が世界的に消失し、若年層のwell-beingが最も低い方向へ(Blanchflower & Bryson, 2025)	○ 加齢でNA減・感情の安定化(社会情動的選択性)Carstensen	A	ライフステージ
性別	ほぼ無	- ほぼ差なし:人生満足の男女差はメタ分析でほぼゼロ	△ 女性はPA・NAとも強度が高い(感情強度の差。出典はFujita, Diener & Sandvik 1991系。Batz-Barbarich 2018は人生満足・職務満足のみ)	A	性別差
心血管疾患(心疾患・脳卒中)	幸福↓	× 発症後に負(陽性感情は発症リスク低下と関連)	× 負	A	CVD罹患・既往と生活満足低下(幸福が予後に関与)
人種・民族マイノリティの被差別経験	幸福↓	× 知覚差別量に用量反応的に負	× 強い負	A	知覚された人種・民族差別が幸福・精神健康を損なう
PTSD	幸福↓	× $r \approx -.4 \sim -.5$ (不安症スペクトラムで最重)	× NA高+PA低下の複合(感情麻痺, PA $r \approx -.3 \sim -.4$)	A	トラウマ後の再体験・回避・認知気分の陰性変化・過覚醒
不安症/全般性不安(GAD)	幸福↓	× 患者はQoLが群間で大きく低下(メンタルヘルス・社会機能ドメインで大効果)	× NAが中核だが原典は群間SMD指標(r 値でない)。低PAは抑うつ特異的	A	過剰で持続的な不安・心配と身体的過覚醒
抑うつ	幸福↓	× 強い負:幸福の最大の負の相関体(定義上も経験上も)	× PA消失(アンヘドニア)+NA増の複合	A	抑うつ状態・うつ病
大うつ病性障害(臨床うつ)	幸福↓	× 強い負(快感消失・無価値感)	× 強い負(低PA・高NA)	A	臨床閾のうつ病と幸福の強い負の関連
幼少期の逆境体験	幸福↓	× 負:ACE4つ以上で抑うつOR=4.40・不安OR=3.70・低い生活満足OR=4.36(メタ分析)	× 感情調整の発達への長期影響	A	虐待・ネグレクト等のACE
遺伝的幸福度と外向性・神経症傾向の媒介	幸福↑	△ 素因(外向性→正、神経症傾向→負)	△ 外向性→高PA、神経症傾向→高NA	A	SWBの遺伝的分散の大半がパーソナリティ2次元を経由
身体イメージ・身体満足	幸福↑	○ 身体満足が高いほど高満足(特に女性)	○ 正	B	自分の身体への評価的態度と幸福
月経周期・PMS/PMDD	幸福↑	△ 黄体後期に弱い一時的な負	× 周期性の高NA	B	黄体期の周期的な感情・満足の変動
不妊・生殖困難	幸福↓	× 特に女性・治療失敗時に負	× 高不安・抑うつ	B	不妊経験・治療と心理的苦痛
アルコール使用障害	幸福↓	× 重症度依存で負	× 負	B	問題飲酒・依存と幸福低下(双方向)

項目	幸福方向	SWLS(人生満足)	PANAS(感情バランス)	確度	概要
慢性疼痛	幸福↓	× QOL低下と強く関連	× NA増(抑うつ併存が多い)	B	持続的な身体的疼痛
出生順位・きょうだい構成	ほぼ無	- 大規模研究で有意効果を検出せず	- ほぼ無	B	出生順位と幸福・パーソナリティの関連(概ね無効果)
性的指向/ジェンダーマイノリティ	幸福↓	× (生活満足の差は小 $d \approx .1 \sim .2$)	× NA増(うつ・不安 $RR \approx 1.5 \sim 2.6$)	B	性的マイノリティ(LGB)・ジェンダーマイノリティ(TGD)であること
移民世代/文化変容(バイカルチュラリズム)	幸福↑	○ 適応と強い正 $r = .51$ (83研究・ $N = 2.3$ 万のメタ分析)	○ marginalizationは最悪の適応プロファイル	B	移民の世代・文化変容戦略(統合/同化/分離/周縁化)
視覚障害・視力低下	幸福↓	× 自立・活動制限で負	× 負	B	視力障害と自立性低下・満足低下
難聴・聴覚障害	幸福↓	× コミュニケーション制限・孤立で負	× 負	B	聴力低下と孤立・満足低下
2型糖尿病	幸福↓	× 合併症・管理負担で負	× 負	B	糖尿病罹患と満足低下・抑うつ併存
がんサバイバーシップ	混在	△ 混合(治療期は負、長期生存者は回復/一部成長)	△ 混合	B	がん経験後の幸福・QOLと外傷後成長
個人主義/集団主義(文化次元)	幸福↑	○ 個人主義国で主観的幸福がやや高い(国レベル)	△ 富と交絡	B	社会の個人主義-集団主義という文化次元
文化的自己観	幸福↑	△ 参考:幸福の「形」を規定(欧米=獲得型、東アジア=人並み・調和型)	△ 理想感情も文化差(高覚醒PA vs 低覚醒PA) Tsai(2007)	B	相互独立的/相互協調的自己観
慢性炎症(IL-6/CRP)	幸福↓	× 横断・縦断で炎症→抑うつ	× 低PAとの関連	B	全身性低度炎症と抑うつ・幸福低下の関連
体重スティグマ(体型差別経験)	幸福↓	× BMIを統制してもスティグマが独立に負を予測	× 強い負	B	体重を理由とする差別・偏見の経験
摂食障害(AN/BN)	幸福↓	× SWLS 3.7 vs 規範4.6(HRQoL全ED型で低)	× NA増・PA低下(アンヘドニア)	B	拒食・過食と身体像の障害、極端な体重制御
神経発達症(ADHD/ASD)	幸福↓	× QOL大幅低下(ASD $d \approx .9 \sim 1.0$ 、大効果)	× NA増(QOL低下と関連)	B	注意欠如多動症・自閉スペクトラム症
体力・心肺フィットネス(身体的能力)	幸福↑	○ 自己効力・健康を媒介して正	○ 高PA	B	体力水準と気分・満足の正の関連
テストステロン水準(内因性)	混在	? 加齢性低下で活力・気分低下の報告(交絡多)	△ 低下と抑うつの関連	C	内因性テストステロンと気分・活力の関連
流産・周産期喪失	幸福↓	× 発生後に負(多くは数か月～年で回復、一部遷延)	× 強い負	C	流産・死産後の悲嘆と幸福低下
睡眠障害・不眠症	幸福↓	× $r \approx -.3$ (横断中心、専用メタは未確認)	× NA増・PA低下(PA低下が最顕健)	C	主観的に妨げられた・非回復的な睡眠(PSQI/ISI等)
甲状腺機能異常	幸福↓	× 未治療期に抑うつ・易疲労/不安で負	× 負	C	甲状腺機能低下/亢進と気分・活力
美容整形・外見への投資	混在	△ 混合(局所満足は上昇するが全般SWBへの波及は限定)	△ 混合	C	美容医療の実施と満足の变化
身体的魅力・容姿	混在	△ 客観 $r \approx .1$ と弱く、自己評価 $r \approx .3$ (自尊心と交絡)	○ (弱)	C	顔・体が審美的に好ましいと評価される程度
身長・体格	幸福↑	△ $r \approx .1$ 、所得・教育ではほぼ消失	△ (混在)	C	成人の身長(遺伝・早期栄養で規定)
皮膚疾患(乾癬・重症ざ瘡・アトピー)	幸福↓	× 重症度・可視部位依存で負	× 恥・不安	C	可視的皮膚疾患と心理社会的負担
片頭痛・慢性頭痛	幸福↓	× 発作頻度・重症度依存で負	× 負	C	反復性の重い頭痛と満足・機能低下
線維筋痛症・慢性疲労症候群	幸福↓	× 強い負	× 強い負	C	広範疼痛・慢性疲労と著しい低QOL
パーソナリティ障害(特に境界性)	幸福↓	× 負	× 強い負(情動不安定)	C	持続的な対人・情動調節困難と低満足
双極性障害	幸福↓	× 寛解期でも残遺症状・機能障害で負	× 不安定(病相依存、平均で負)	C	気分の病的変動とQOL低下

項目	幸福 方向	SWLS(人生満足)	PANAS(感情バランス)	確度	概要
統合失調症・精神病性障害	幸福 ↓	✕ 陰性症状・社会的排除で負	✕ 特に低PA	C	陰性症状・機能障害による主観的幸福の低下
口腔健康(歯の喪失・口腔疾患)	幸福 ↑	△ 咀嚼・審美・疼痛経由で弱い負	△ 弱い負	C	口腔状態と生活の質・自己評価