

懐かしさを感じやすい人ほど親しい友人が多い

—約 1,500 人を対象とした国際調査で判明—

概要

年齢を問わず、人はしばしば懐かしさを感じます。これまでの心理学研究では、家族や高校時代の思い出など懐かしい経験を振り返ることで、孤独感が和らぎ、他者とのつながりを感じやすくなることが示されています。しかし、懐かしさが人間関係に実際にどのような長期的な影響を及ぼすのかについては、十分に解明されていませんでした。

京都大学大学院人間・環境学研究科博士後期課程の黄 冠儒と、ニューヨーク州立大学バッファロー校博士課程の Ya-Hui Chang (研究当時) による国際共同研究では、約 1,500 人を対象に行われた 3 つの調査から、懐かしさを感じやすい人は人間関係を維持するためにより多くの努力をし、長期的には親しい友人の数が多くなることが明らかになりました。また、年齢とともに親しい友人の数は減少する傾向がありますが、懐かしさを感じやすい人は、7 年間の調査期間中に親しい友人の数を維持しました。これらの結果から、過去の大事な思い出を振り返る人ほど、人間関係の重要性を再認識し、それを維持する努力をすることが分かりました。

本研究成果は、2025 年 3 月 12 日に国際学術誌「*Cognition and Emotion*」にオンライン掲載されました。



懐かしい記憶のイメージ (Photo by Inga Seliverstova on [Pexels](#))

1. 背景

年齢を問わず、人はしばしば懐かしさを感じます。進学や就職に伴う環境の変化に直面したときや、年齢を重ねることでさまざまな喪失を経験したときに、懐かしさを感じる事がよくあります。心理学研究では、懐かしい感情が人生の一体感や生きがいを感じさせ、孤独感を和らげ、他者とのつながりを強く感じさせるといった心理的機能を持つことが示されています。しかし、懐かしさが人間関係に実際にどのような長期的な影響を与えるのかについては、十分に解明されていません。

特に、過去の大切な思い出をよく振り返る人が、友人関係に対してどのような動機を持っているのか、または長期的に多くの親しい関係を維持するのかについては、まだ明確には分かっていません。本研究は、その点を明らかにすることを目的としています。

2. 研究手法・成果

本研究では、懐かしさと人間関係の関連について、3つの研究を行いました。

研究1では、米国の大学生を対象に、「懐かしい経験を思い出すことはあなたにとってどれほど重要ですか?」や「どれくらいの頻度で懐かしさを感じますか?」などの質問を通じて、懐かしさの度合いを測定しました。また、新しい友人を作ることや現在の友人関係を維持することに対する動機づけ、知り合いや親しい友人の数についても尋ねました。回答を分析した結果、懐かしさを感じやすい人ほど友人関係を維持することを重視し、多くの親しい友人を持っていることが明らかになりました。

研究2では、米国の大学生以外の成人（平均年齢40歳）を対象に、研究1と同じ質問を行いました。その結果、同様の効果が確認されました。

研究3では、オランダの「長期インターネット社会科学調査 (LISS Panel)」のデータを用い、7年間にわたる懐かしさと人間関係の関連を調査しました。その結果、年齢を重ねるにつれて懐かしさを感じる傾向が強まることが明らかになりました。2013年の懐かしさの平均スコアは3.95（7点満点）でしたが、2019年には4.21に上昇しました。また、懐かしさ傾向の得点が低い人は、親しい関係（「大事なことを相談できる人」）の数が18%減少していました。一方で、懐かしさ傾向が「高程度」または「中程度」の参加者は、7年間にわたり親しい関係の人数を維持していました。

これらの結果から、過去の楽しい思い出を振り返る人ほど、人間関係の重要性を再認識し、それを維持する努力をすることが分かりました。

3. 波及効果、今後の予定

親しい人間関係は心理的健康に深く関わっており、懐かしい記憶を思い出すことが心理的健康の向上に繋がる可能性があります。本研究では、オランダやアメリカなどの欧米のデータを使用していますが、懐かしさの感じ方には国ごとの違いがあるかもしれません。そのため、日本人を対象にした調査を通じて、さらに検証することが必要です。

<研究者のコメント>

「懐かしさを感じる人は、過去に囚われているわけではありません。むしろ、懐かしい記憶はポジティブな感情や社会的つながりを生み出すことが、心理学の研究で多く示されています。私たちの研究では、懐かしさを感じる頻度が高く、その思い出を大切にしている人ほど、大切な人間関係を育むことの重要性を認識していることがわかりました。年齢を重ねて、生活環境や責任が変化しても、こうした友情は長続きしやすいようです。」

<論文タイトルと著者>

タイトル：The past that ties us together: nostalgia strengthens social networks (結びつく過去：懐かしさが社会的つながりを強める)

著者：Kuan-Ju Huang & Ya-Hui Chang

掲載誌：*Cognition and Emotion* DOI：10.1080/02699931.2025.2451313