

<エッセイ>
推し活とウェルビーイングの可能性
—「ももいろクローバーZ」ファン調査から見てきたもの—
"Oshi-katsu" and Its Potential for Well-Being
—Insights from a Survey of "Momoiro Clover Z" Fans—

吉田尚記*

Hisanori Yoshida

I. はじめに：推し活とウェルビーイングの交差点

現代社会において、少なくとも生理的・物質的な意味でのアメニティはかつてないほど満たされている。それにもかかわらず、心理的には満たされず、鬱々とした日々を送る人が少なくないように感じるのはなぜだろうか。この「物理的充足と心理的充足のギャップ」に対して、人々が無意識のうちに見つけ出し、自然に選び取っている処方箋の実践——それが「推し活」ではないかと私は考えている。

「推し活」という言葉の検索頻度は 2019 年頃から急増し、今やすっかり社会現象として定着した。しかし、これを単なる一過性の消費ブームやオタク文化の延長線上で捉えるだけでは不十分だ。ここで導入したいのが「ウェルビーイング (well-being)」である。

1946 年の WHO 憲章に盛り込まれたこの言葉は、日本語に直せば「いきいきとした状態」「健やかにいること」を指す¹⁾。経済的な成功や社会的地位の向上といった「ウェルドゥーイング (well-doing)」とは必ずしも一致しない、異なる次元の軸である。たとえば、会社の業績を上げている経営者は well-doing かもしれないが、心を病んで鬱々としていれば well-being とは言えない。

アイドルファンは、推しを応援することで職場で業績を上げるわけでも、社会から賞賛されるわけでもない。にもかかわらず、彼ら彼女らは非常にポジティブでいきいきとした雰囲気身をまとっている。彼らは独自のプロセスで、ウェルビーイングを達成している存在なのではないだろうか。

II. 現場からの観察と当事者としての実感

私は長年、アナウンサーとしてラジオやイベントの司会などメディアの最前線に立ち、アイドルやアニメなど様々なコンテンツの熱量の高いファンコミュニティと接してきた。と言うより、そもそもがいわゆる「オタク」であったところから、アナウンサーになった人間である。加えて近年は、バーチャルなアバターを用いて自身も発信する立場を経験している。

* 東京大学大学院学際情報学府

推す側と推される側の両方の現場を見てきて痛感するのは、そこに流れる「搾取的ではない熱の循環」の尊さである。

自分の持つリソース（時間やお金、労力）を、血縁関係のない他者（個体）に無償で分け与えるという行動は、実は遺伝的に極めて近いチンパンジーすら行わない、ホモ・サピエンス（人間）に固有のものだという。ファン現場で見られる熱狂的な応援行動は、人類が進化の過程で獲得した本質的な喜びの表現であると言える。

私が現在研究の対象としている女性アイドルグループ「ももいろクローバーZ」のファン（通称：モノノフ）の現場では、その特異なコミュニティの強さが日常的に観察できる。彼らは18年以上にもわたり巨大な市場規模を維持しているが、例えばCDの大量購入で接触機会が増えるといった搾取的なシステムに依存していない。また、ファンの規範が非常に強く、強風で野外コンサート「ももクロ春の一大事 2025 in 新発田市」の直前中止が発表された際には、暴動が起きるところか、運営の苦渋の決断に対してファンから温かい拍手が巻き起こったほどだ。

Ⅲ. 学術的視座からの解剖：データが示す「いきいき」の正体

この現場での実感を実証すべく、私は日経エンタテインメント！との共同調査という形で、モノノフを対象としたwebアンケート調査（回答数850人）を実施した。彼らの主観的ウェルビーイング（SWB）をキャントリルラダー（現在と5年後の生活の質を0～10の段階で自己評価する手法）^{3,5)}を用いて測定した結果は、非常に興味深いものであった。

まず、モノノフの「現在（6.25）」と「5年後（6.968）」の評価の加重平均は、日本全体（現在5.79、5年後5.80）を上回っており、特に「未来に対する展望」が極めて高いことが分かった。現在を7以上、5年後を8以上と評価する「Thriving（繁栄している）」層の割合は38.6%に達し、日本全体の34%を明確に超えている。

さらに、ウェルビーイングを構成する6つの要素を分析したところ、一人当たりGDP（年収）や社会の腐敗の少なさといった環境要因は日本平均と大差なかった。しかし、「人生の自由度（93.8%、日本平均87.0%）」と「社会的な支え（89.8%、日本平均79.4%）」という2点において、日本平均を著しく上回っていることが明らかになった。

調査結果におけるモノノフの職業構成を見ると、会社員が56.1%を占めるなど「社会で働く大人のアイドル」という側面が強い。日々社会の荒波に揉まれる大人たちが、なぜこれほどまでに「人生の自由」と「社会的な支え」を感じられているのか。

これはDeciとRyanが提唱する「自己決定理論」——人は自律性・有能感・関係性が満たされるときに健やかでいられるという理論——に当てはめて解釈することができる⁵⁾。ファンたちは、日常の仕事とは別の次元で、自らの意志で「推す」という行為を選び取っている（自律性）。また、ファンがいなければアイドルは存在することが出来ない。アイドルの達成はステージのクオリティなどの表現の面、チャートでの順位などの社会的な面での結果など複数あり得るが、その際、アイドルはファンへ感謝するのが常だ。アイドルからファンへ感謝

が伝えられることで、ファンは自らの応援が推しの力になっているという確かな手応えを得るのである（有能感）。そして、現場や SNS を通じて同じ価値観を持つファン同士、あるいはアイドル本人との間に強固なつながりを感じている（関係性）。推し活とは、社会人が失いがちな「自律的決定」と「有能感」、「利他的な連帯」を取り戻すための、極めて有効なプラットフォームとして機能しているのである。

IV. おわりに：推し活がひらく未来と陥りやすい罠

以上の調査結果から、自律的かつ非・搾取的な推し活が、人々にウェルビーイングをもたらす強力な手段となり得ることが見えてきた。

ただし、推し活が常に幸福をもたらす魔法の杖であるわけではないことにも注意が必要だ。社会学者の辻泉氏が言及する「3 列目理論」⁶⁾——最初は会場に入れるだけで幸せだったファンが、次第に「3 列目より前の席じゃないと我慢できない」と欲求を肥大化させてしまう状態——など、承認欲求や独占欲への固執は推し活をネガティブに反転させる。

また、本来自発的であるはずの応援行動が、「新曲は全形態買わなければ」「イベントは全通（すべて参加）しなければならない」といった「義務感」へ変質してしまった場合も同様だ。運営側がそうした搾取的な環境を作り出さないことも、持続可能な推し活の絶対条件である。

不確実性が高く、閉塞感を抱えやすい現代社会において、推し活とは、自らの意志で利他的な実践を行い、他者とのつながりや未来への希望を見出すための「確固たる居場所」づくりである。義務感や搾取の罠を避け、納得感を伴った推し活が社会に広く受容されるとき、それは私たちの主観的幸福度を底上げする、新たな時代のセーフティネットとなるのではないだろうか。

文献

1. World Health Organization. (1995). Constitution of the world health organization.
2. Gallup. (2009). Understanding how Gallup uses the cantril scale.
<http://www.gallup.com/poll/122453/understanding-gallup-uses-cantril-scale.aspx>.
3. Gallup. (2022). Global Indicator: Life Evaluation Index.
<https://www.gallup.com/394505/indicator-life-evaluation-index.aspx>
4. Gallup. (2022). Global Indicator: Employee Wellbeing.
<https://www.gallup.com/394424/indicator-employee-wellbeing.aspx>
5. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.
6. 日経クロストrend. (2026). 投資と回収に走るファン 健全な「推し活」を保つための処方箋とは？
<https://xtrend.nikkei.com/atcl/contents/18/01257/00009/>

