FORUM REPORT 002

不幸せな日本

平和、繁栄、民主主義の下で不機嫌なのはなぜか

「グローバルな文脈での日本」
第2回／2013年5月11日

「グローバルな文脈での日本」第 2 回研究会は、「幸福」をテーマとして議論を行った。以下では、二人の研究者による基調報告と、その後の議論の内容をまとめる。

近年の幸福研究と日本

―― ニック・ポータヴィー（LSE・経済パフォーマンスセンター研究フェロー）

周知のとおり、日本は OECD 加盟国中最低の幸福度だと指摘する文献は多数ある。しかし、だからといって、日本人が他国の人びとよりも著しく不幸せだということでは必ずしもない。幸福度や生活満足度のあり方は、文化的なちがいによって決まる側面を無視できないからである。日本人の場合、「幸せな生活」のあり方について回答する際、他国の人と比べて低めの点数をつけがちだろう。

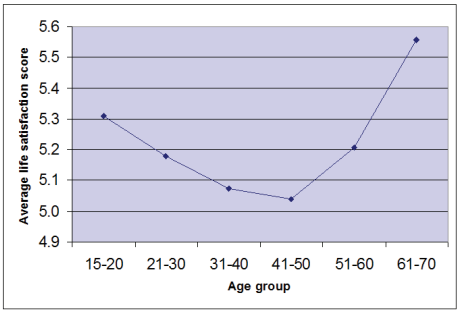
だとすれば、幸福に関するデータを日本で集めるべきではないのかといえば、決してそのようなことはない。これまでの研究が示すところでは、幸福度の国際比較はあまり有効ではないにせよ、国内比較は有効である。というのも、最近の研究では、国内や同じ文化圏の人びとが自身の幸福について語ることで、主観的な幸福についてナマの情報を得られることが客観的に確認されているからである。

たとえば、自己申告による幸福度は、記憶内容、血圧、脳の活動、心拍数と関係があるのみならず、その人が一日に見せる「デュシェンヌ・スマイル」（Duchenne smiles）の量とも明らかに関係があるといわれる（これは眼輪筋の顕著な収縮をともなう笑顔で、肯定的な感情と関係が深い）。さらに、日々の生活にどれだけ幸せを感じているかが、今から 40 ～ 50 年後も元気でいられるかどうかの重要な目安になると科学者らは指摘する。簡単にいえば、一国内の幸福研究において、人びとが口に出すことはその人の本心だと仮定できるし、主観的な幸福度の比較も有効なのである。それは、真の幸せのあり方を決めるものは何かを考える上で重要な比較である。

以上をふまえた上で、最近の幸福研究から、日本にとって有益な知見を取りあげておく。まず、年齢とともに幸福度は「U 字型」を描きながら推移するのが一般的という点である。平均的に見て、人生のうちで若い頃と年老いた頃、人は幸せを感じやすい。逆からいえば、40 代半ば頃がもっとも幸せを感じにくい時期ということである。

また、人生の幸福を妨げる要因として代表的なのは、職がないことと不健康である。ただし、自分の他にも無職の人間や不健康な人間が多くいると知った場合、不幸せの度合いは和らぐ。他方、結婚と友情が幸福に影響するところは大きいが、子どものいない夫婦に比べて子どものいる夫婦のほうが幸せだという証拠はほとんどない。なお、最近の幸福経済学では、はっきりした市場価値を持たず、一

The pattern of a typical person's happiness through life



Copyright Suntory Foundation. (JAPAN). All rights reserved.

見して値段のつけにくい経験や出来事（例えば、友人と過ごす時間、結婚、失業、さまざまな死別など）からくる幸福や不幸を金銭的価値に置きかえる研究もある。

これまで、幸福研究では「カネで幸せを買えるか」が主要なテーマの一つとなってきた。今日では、カネで幸せを買えるようなことはほとんどない点、そして他人の所得が自分の所得よりも上だった場合に不幸せを感じやすい点などが知られている。また、一国内において富裕層と貧困層の幸せのあり方を比較した研究では、後者に対して前者の生活満足度のほうがだいぶ高いことがわかっている。とはいえ、これまたはっきりしていることだが、最近 50 年のあいだ実質所得がめざましく上昇してきた日米英などでは、それに応じて幸福度も上昇するという事態にはなっていない。いわゆるイースタリンの逆説（Easterlin paradox）と呼ばれる現象である。これは南カリフォルニア大学のリチャード・イースタリンの研究に基づいた知見であり、お金を持っている者のほうがそうでない者より幸福だが、所得が上昇すればするほど幸せになるというわけでは必ずしもないという議論である。この指摘に経済学者は当惑した。彼らは、個人が富を追求することで社会全体の効用も高まると仮定してきたからである。

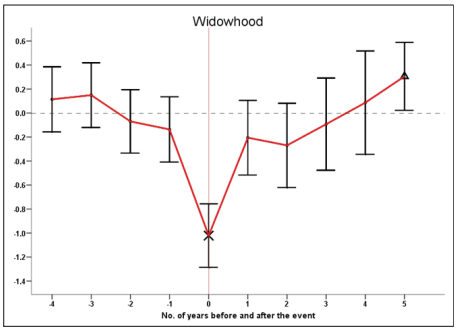
イースタリンの逆説はさまざまな形で説明できるが、人は自分の所得と同じくらい他人の所得が気になって仕方がないためであるというのもその一つである。つまり、その人が念頭に置く集団内の他者より自分の富が増大したという場合、人は幸せを感じるのである。たとえば、これまでの研究の蓄積に従えば、自分の収入を同僚、隣人、同世代や同性、はては配偶者とも比べる傾向が私たちにはある。ここから以下のことがわかる。ある者がやがて他者より裕福になった場合、その人が念頭に置く集団内における相対的幸福度は上昇する一方、集団内の他の者たちの幸福度は下がる。相対的利得の追求はゼロサム・ゲームであるため（勝者あるところ敗者あり）、結局幸福の総量に対する所得上昇の効果は、もっぱらカネによって可能になる消費の関数になってしまうのである。以上の知見に基づけば、日米など生活水準の高い国で、なぜ一国の総所得の上昇が必ずしも総幸福度の上昇に結びつかないのかが理解できるだろう。

A life satisfaction U-shape in age also exists in many developing nations

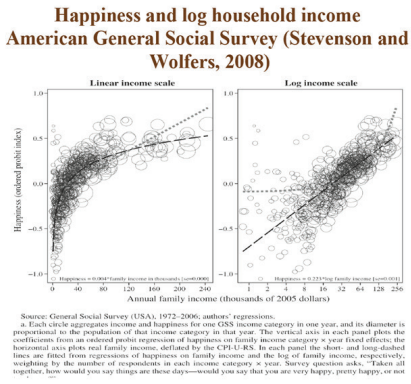
In World Values Survey data, there is a U-shape and it reaches its minimum at:

Brazil 37
China 46
El Salvador 48
Mexico 41
Nigeria 42
Tanzania 46
Japan 49

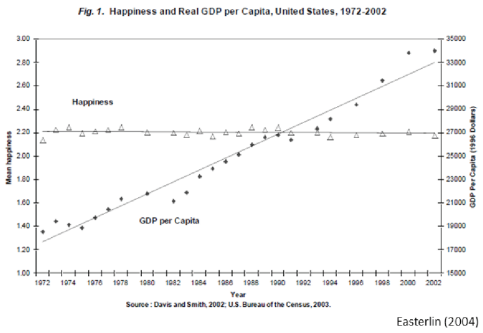
The unhappiness from bereavement



The rich are significantly happier than the poor

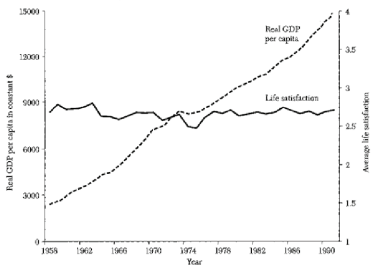


The conversation starter…



Easterlin (2004)

The relationship between income and well-being in Japan over 25 years



The Japanese tend to compare themselves with friends and colleagues

Table 5. Evidence from self-reported reference income. OLS Estimates of Satisfaction with Income

Comparison Benchmark	(1) Whole	(2) Family	(3) Neighbours	(4) Friends	(5) Colleagues	(6) Don't compare	(7) Others
Dependent Variable			Satisfaction with Income				
Own income	0.360***	0.242***	0.229***	0.378***	0.461***	0.331***	0.307***
	(0.020)	(0.089)	(0.079)	(0.031)	(0.049)	(0.038)	(0.116)
Self-reported reference income	-0.134***	-0.033	-0.151*	-0.157***	-0.285***	-0.047	-0.251**
	(0.021)	(0.090)	(0.082)	(0.035)	(0.057)	(0.038)	(0.116)
Observations	10203	483	578	4279	2024	2592	247
R-squared	0.101	0.113	0.115	0.091	0.092	0.095	0.240

Note: The regressions in each column include all of the other control variables in Table 4. Column (1) estimate on the whole sample. Columns (2) to (7): each column presents an estimate on the sub-sample of respondents who indicate that they compare to a certain group.

近年の幸福研究からわかる重要な点は、日本の「幸福の方程式」のあり方は、他国のそれとほとんど変わらないという点である。つまり、イギリス、アメリカ、フランスの人びとを幸せにする要因は、質からしても量からしても、日本人にも当てはまりやすいのである。そのことは、日本の幸福度の総計が他の OECD 加盟国より低いにせよ事実である。だとすれば、結論として以下のことがいえるだろう。幸福に関するデータは日本のような国でも有益なのだから、日本政府はそのデータを収集するべく、全国調査の実施をいち早く検討すべきだろう。そうすることで、人びとの幸福に関する効果的な公共政策のあり方が浮かび上がってくるからである。

■■■■■■■

ポータヴィー博士の報告の後、質疑応答が続いた。第一に、「幸福」の概念について質問があった。まず、ポータヴィー博士は happiness/ well-being/ satisfaction をほぼ区別せずに使用しているが、むしろそれらを区別したほうが適切ではないかとの指摘があった。質問者によれば、happiness とは心の状態を指す。well-being とはおそらくもっと客観的なものである。そして satisfaction とは将来の予測に関連づけられたものである。ポータヴィー博士はこのコメントに同意した上で、幸福研究の調査対象者の回答において happiness と satisfaction には深い関わりがあるため、これらの用語を特に区別しないで用いたと述べた。そうすることで、幸福の非金銭的な側面の重要性に関心を向けることができるからである。次に、幸福の概念に関して、文化圏ごとにさまざまな特徴がある可能性を考慮すべきではないかとの指摘があった。仏教僧として厳しい修行に励む者と、日本のサラリーマンとでは、求めるべき幸福が根本的にちがうだろう。幸福の概念が多様であることはポータヴィー博士も認めるところだが、サンプルを多くとった国際比較研究が共通のパターンを示しているのも事実である。その中で、きわめて特異な幸福観を持った人の数はそれほど多くなく、幸福のあり方について際立った対照があるとまではいえない。幸福の概念に関する最後の質問として、幸福の客観的指標（たとえばホルモン分泌や脳の活動量などの測定）を定めることは可能かというものがあった。ポータヴィー博士は、生化学や神経科学が主観的幸福の研究に関わりがあるのはたしかだが、幸福のメカニズム（原因と結果の構図）はまだはっきりと提示されてはいないと説明した。同時に、幸福の生物学的指標を公共政策の改善に活かせるかどうかも不明確であると指摘する。

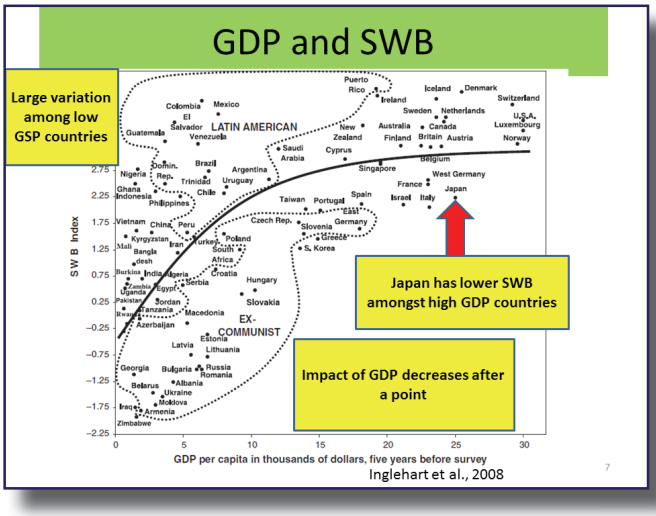
第二に、幸福の「U 字型」カーブについて質問があった。質問者によれば、日本の場合はカーブの形がやや異なり、「U」というより「L」に近くなる。日本社会において定年退職は無職になることと同様に捉えられており、職場を離れることによる自尊心の喪失が、自由を得ることによる幸福を相殺するのである。別の出席者は、「L 字型」カーブ現象は、グローバル化の進展と中産層の増大により日本以外でも一般的になりつつあるのではないかと指摘する。たとえば、インド、パキスタン、ミャンマーなどの大都市では、社会への期待が高まったり、伝統的な家族関係が浸食されつつあり、老若問わず中産層は抑うつ症状を訴えやすくなっている。とりわけ退職者は、もはや自分の子どもに面倒みてもらえなくなることから、不安に陥りやすくなるといわれる。

第三に、個人の相対的利得の追求が人間の本能に固く結びついたものとした上で、なお社会的効用を最大化するのは可能なのかをめぐって議論があった。ポータヴィー博士は、スカンジナビア諸国など平等主義的社会についての研究が重要な手がかりを与えてくれると指摘する。しかし、予め平等主義的規範のない社会では、個人が相対的利得を追求しないですむ社会構造をいかに築いていけばよいか。この方策は、決して容易には見つからないのである。■

グローバル化と日本の幸福

―― 内田由紀子（京都大学・こころの未来研究センター 准教授）

他の先進国に比べ、日本の幸福度や生活満足度が低いということは多くの研究で指摘されているとおりである。こうした単純な比較からは、日本は「不幸な国」だとの結論が導かれてしまう。しかし、日本文化において、幸福は集団的に共有された概念であり、個人主義的なものとはいえない。幸福への見方が文化により異なるとすれば、通文化的に「標準化」されて用いられる指標というのは、しばしば国際比較上妥当性を欠くことがある。生活満足度を評価する際用いられるそうした指標は、たとえば、欧米の幸福観を検討するのには適している。そこでの幸福観は個人の達成感に基づくものだからである。さらに、理想的な幸福のレベルというものも文化により異なる。内閣府経済社会総合研究所の調査（2012）によれば、10 ポイント中、日本人が理想とする幸福感は 7.2 ポイントであり、アメリカ人の示すポイントよりずっと低い。そもそも日本人が 100％の幸福を追求するわけではないとすれば、日本の幸福度が低く算出されるのは何ら驚くべきことではないといえる。

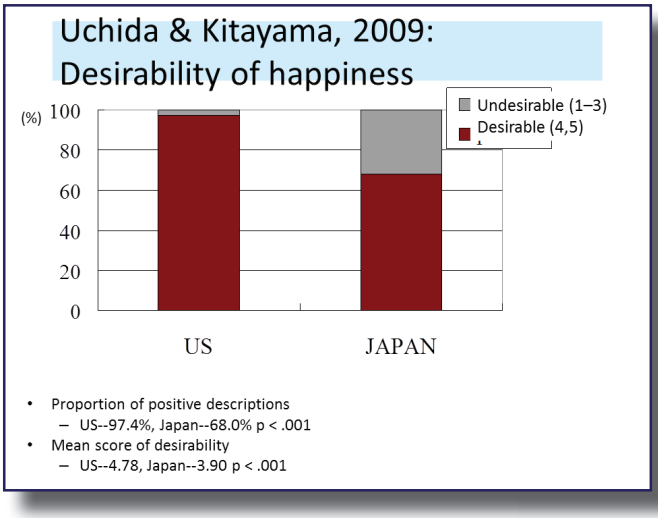


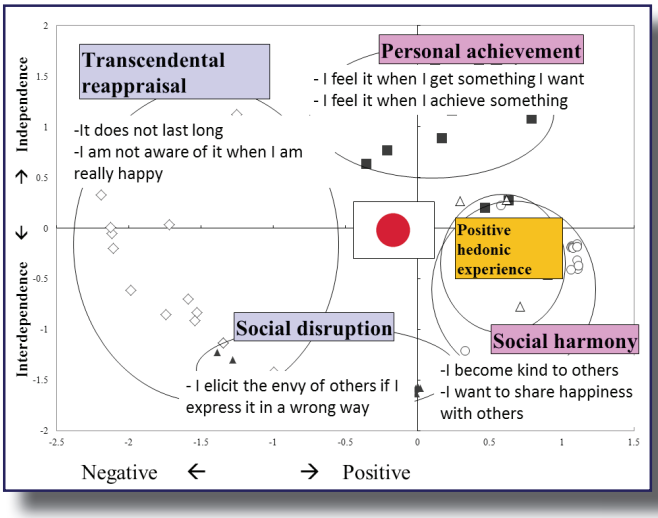
Culture and happiness (Uchida & Ogihara, 2011 and 2012)

JP dialectic model relationship	U.S. incremental model Personal achievement
Calmness	Elation, excitement (Tsai et al., 2006)
Balance between positive and negative feelings (Miyamoto & Ryff, 2011)	Incremental view (Ji et al., 2001)
Relationship orientation (Oishi & Diener, 2001) Emotional support (Uchida et al., 2008)	Self-esteem (Diener & Diener, 1995) Personal goal attainment (Oishi & Diener, 2001)
Social comparison, same as others (Hitokoto et al., 2008)	Personal choice (Ingrehart et al., 2008)

欧米の文化的文脈では、主観的幸福感は肯定的感情をともなう状態と定義される。この状態は、個人の達成感や自らの資質に対する肯定的評価が最大となったときに生じる。ネガティブな感情をともなう状態など、自身の否定的特徴は幸福を妨げるものとして認識される。また、主観的幸福は単線的なもの、かつ増大していくべきものとして理解されている。つまり、好ましい状況がさらなる幸福をもたらすと捉えられるのである。したがって、こうした文化に生きる個人は、自らの肯定的感情を最大化することを目指し、自身の内面や自身を取り巻く環境における前向きな姿勢を肯定しようとする。かたや東アジア文化圏の人びとは、人生を浮き沈みもあるものとして包括的に捉えたり、他者との関係とのバランスをとったりした上で、現在の自分の幸せのあり方を評価しようとする。

幸福は増大していくものと捉える欧米と、幸福を他とのバランスの面から捉える東アジアとでは、幸せの予測因や動機づけのあり方も変わってくる。たとえば、右肩上がりなど直線的変化をするグラフ、あるいは上がったり下がったりしているような非直線的な変動を示すグラフを見せて、人生を表すとすればどちらがより幸福な人生だと思うかを判断させる研究がある。すると、アメリカ人は直線的変化をよりよいものとして選択したのに対し、中国人は非直線的変化のほうを選択した。報告者が他の研究者と行なった国際比較研究によれば、アメリカ人は、個人が追求すべき肯定的状態の持続として幸福を捉えている一方、日本人は、ともすれば否定的な帰結へ結びつくかもしれないという陰陽志向的「バランス」の上に成り立つ一時的状態として幸福を捉えている（その幸福はまた、個人的なものではなく他者との関係性に根づいたものと見なされている）。報告者らは、日米の学生に、幸せの特徴、原因、効果について一人 5 つまで記入してもらった。すると、アメリカで集計した 500 弱の回答のうち 97.4% が肯定的な意味と判断されるものだったのに対し（何かを達成したときに幸せを感じる、幸せになると飛び上がりたくなるなど）、日本で集計した 300 弱の回答のなかで肯定的な意味と判断されたものは全体の 68% にすぎなかった。つまり、日本での回答のおよそ 3 割は、幸せには否定的、もしくは否定とも肯定ともつかないような特徴があるとしていたのである。回答の内容をさらに詳しく分析してみると、①「陰陽思考」に基づくような記述（幸せによって現実逃避する〔現実を直視しなくなる〕、幸せが続くとかえって不安になる、幸せは長くは続かないなど）と、②「対人的懸念」に基づ





くような記述（嫉妬をかう、周りが見えなくなってしまうなど）といった二つの下位グループが存在しているのがわかった。幸福に関するこうした否定的回答は、アメリカで集めたサンプルにはほとんど見られなかった。

日米間のこうした相違は、文化的背景をある程度反映したものと捉えられるかもしれない。日本の場合、国内の資源は限られているし国土も狭小である。そこでは、社会と調和するような規範を維持することが、集団にとっても個人にとっても有利となる。他方、アメリカの個人的達成志向は、資源が豊富で国土も広大な国にふさわしいだろう。そこでは、一個人の利得は必ずしも他者（あるいは社会）の損失とはならないのである。

ここで幸せの予測因について見てみよう。これまでの研究では、相互独立的な自己観の優勢な文化に生きる人びとは、ポジティブな感情経験を最大化し、主体的な個人として幸福を追求しようとすることがわかっている。かたや東アジア文化圏では、幸福は、社会的関係や自身と他者とのバランスといった面から規定されやすい。欧米文化圏でとりわけ幸福感と関係しやすい要因は自尊心の高さである。他方、東アジア文化圏では、社会規範への適応や対人関係の調和の維持など、人間関係的要因を基にして主観的幸福感が増大する傾向がある。

もちろん、人とのつながりが欧米において重要ではないということではない。北米でも、個人が他者からサポートを受けることはストレス軽減に結びつき、健康や幸福によい影響をもたらすことを示した研究がある。ただし、北米の人びとが社会的関係を重視するのは、それが自尊心や自身の価値を高めるためだとされている。他方、日本やフィリピンでも、他者からのサポートが幸福につながりやすいことは報告者の手がけた共同研究によっても示されている。なお北米の研究では、互いの効果を統計的に制御すると、他者からのサポートが幸福に与える効果は消失し、自尊心のみが幸福の予測因として残った。

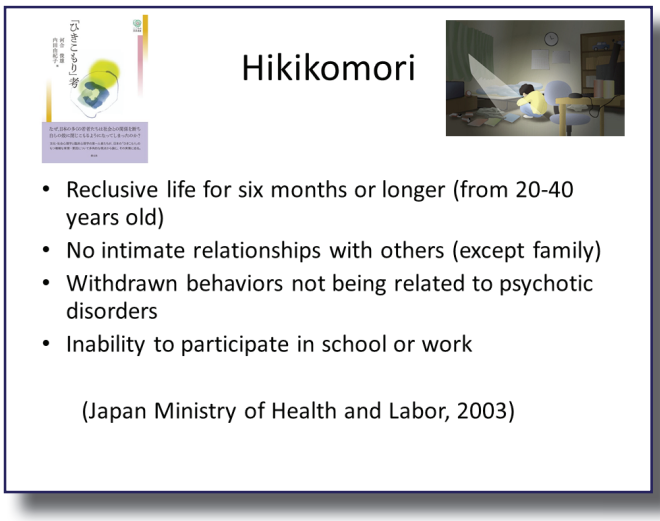
以上のような文化的差異が見られる一方、近年のグローバル化の下で日本社会は欧米から個人主義を取り入れてきてもいる。それにより、核家族化が進み、離婚率が上昇し、社会化の過程において自立が重視されるようになった。職場では個人主義が広がりつつあり、こと若年層は成果中心主義に直面している。こうした状況は、日本の文化の面からはなじみがなく、心理的に好ましくない深刻な影響をもたらす可能性がある。

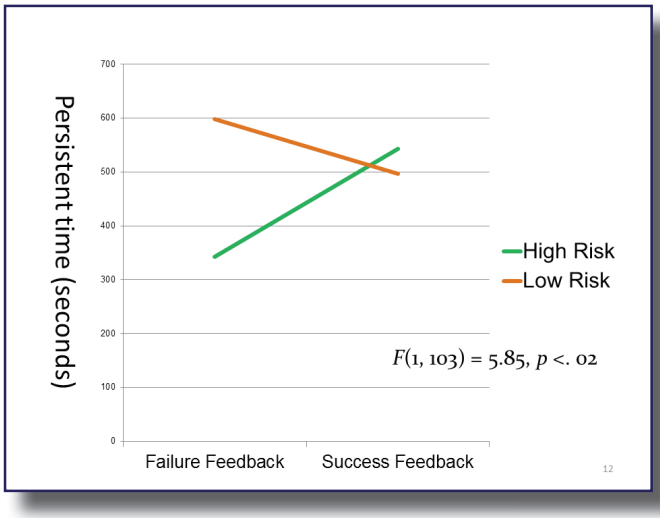
北米文化圏の人びとは自分を高く評価することに動機づけられている一方、日本人は自己改善による動機づけが一般的である。このため、北米の人びとは、仕事上のトレーニングにも高度な専門性を求め、自らが得意としてきた分野のスキルをさらに磨くことに焦点が当てられる。他方、日本では、ジェネラリストの育成を目標として仕事上のトレーニングが行なわれる。さまざまな状況や関係に応じて自らの役割を適切に全うできるよう、自分の欠点を改善してオールラウンドプレイヤーとなることが求められるのである。ある研究では、日本人の動機づけは「成功したというフィードバック」よりも「失敗したというフィードバック」を受け取った後のほうが高まることが知られている（これは、カナダ人を対象にしたものとは正反対の結果である）。また、報告者らは、成功と失敗のフィードバックが日本人の動機づけに与える効果を研究した。そこでは、ニートやひきこもりになるリスクの低い学生と高い学生の動機づけを比較したが、予想されたとおり、リスクの低い学生は成功よりも失敗のフィードバックを受け取った後にやる気をより感じていた。しかし興味深いことに、リスクの高い学生の場合は成功の後にはやる気が生じるが、失敗の後にはむしろやる気を失うという正反対の傾向があった。リスクの高い

日本の学生は、典型的なカナダの学生と同様の傾向を見せたのであるが、その意味するところは両者で異なっている。失敗がやる気に結びつかないということは、日本のシステムにあっては「ドロップアウト」を招く可能性があるのに対し、北米文化圏においては自分の能力により合致した「新たな機会を探し求める」ことにつながる。また、北米においては、新たな機会を求める際の熾烈な競争を和らげる緩衝剤として高い自尊心がうまく機能している。しかし日本では、競争や社会的流動性が高まってきた一方、心理的な緩衝剤として機能する自尊心を育てるトレーニングの機会はほとんどない。グローバル化の下、個人的達成志向が日本社会で拡大しつつあるが、日本の幸福度はさらに下降し、ニートやひきこもりなどの社会心理学的問題を深刻化させる可能性がある。現在の流れは、日本の伝統的な文化的価値と相対立するものだからである。また、個人的達成志向という変化がもたらされたとしても、それに応じるべき価値観の変化（自尊心向上など）がともなっていないからである。事実、今日の日本の個人的達成志向の下では、他者と良好な関係を維持することが難しくなり、それゆえ幸福感が下がる可能性が示唆されている。

興味深いことに、アメリカでは個人主義が社会的関係を悪化させるという研究は見られない。ここから、日本とアメリカの個人主義のあり方は異質なものと考えることができそうである。すなわち、日本の個人主義は「孤立主義」に陥りやすいと考えられ、そこにはエゴイズムや社会的孤立が含まれる。他方、アメリカの場合、個人主義は「個人的達成」として解釈されるのが一般的であり、社会的にもそのことは価値があるとされている。これらをふまえると、グローバルスタンダードと伝統的規範の相剋によって、日本人の全体的な幸福度は下がりゆく可能性があるといえよう。

ただし、こうした問題を抱えているのは日本だけではないだろう。欧米的な幸福観を受容しつつある東アジア文化圏では似たようなパターンが見られるかもしれない。このため、グローバル化の圧力にさらされている他国でも、より厳密な研究が進展することが期待されるのである。





内田准教授の報告の後、質疑応答が続いた。まず、「グローバル化」という用語の使い方について議論が行なわれた。ある参加者は、「西洋」諸国でも「グローバル化」という概念についてはさまざまな見解があり、それをアメリカ流に解釈するだけではやや問題があるのではと指摘した。また、「個人主義」という用語についても同じようなコメントがあった。これらを認めた上で、内田准教授は以下のように応答した。社会心理学は基本的にアメリカで始まったため、初期の研究は当然ながらアメリカ的な考え方を一般化する傾向にあった。しかし最近では徐々に変化しつつある。外国の研究者が増えることで、より厳密な研究が行なわれるようになったし、豊富な国際的データを広く集められるようになってきたのである。

次に、日本人はいつになったら幸せを我がものとして受け入れるようになるのかについて、議論が行なわれた。他の国では、宝くじに当たることは祝福されるべきことであり、当選者は喜びをオープンに表現する（まったく努力しないで幸福を勝ちえたからといって悪びれるわけでもない）。しかし日本では、宝くじの当選者は、当選した事実を隠すか、何らかのかたちで感情のバランスをとろうとする。社会的調和が大事だと考える日本人は、嫉妬されないようにしようとし、努力ぬきで得られた幸福はほめられたものではないと考えるからである。このような議論を受けて、内田准教授は以下のように指摘した。幸せを感じているときでさえ「感情のバランス」をとろうとする姿勢は、幸福の理想的なレベルについて尋ねられた際、日本人の場合なぜ 7.2 ポイント（10 ポイント中）となるのかを考えるヒントを

与えてくれる。日本文化の文脈では、幸福を感じる際にはさまざまなやり方でバランスがとられる。たとえば、社会的に目立たないようにし、絶好調のときでもさらなる自己改善を模索し、幸福なぞ至上の価値ではないと自ら言い聞かせながら、幸せとのバランスをとろうとするのである。浮き沈みあってこその人生、これを日本人は受け入れるべきだと考えている。

最後に、ジェンダーによって日本人の幸福観はちがってくるかについて質問があった。内田准教授によれば、バランスをとろうとする行動については明白な差異がない。しかし、女性のほうが社会的関係の維持に関心が高く、男性のほうがニートやひきこもりになりやすいとのちがいはある。参加者からは最近の遺伝学の研究動向について紹介があり、また日系アメリカ人は日本人と同様の行動パターンをとるのかどうかについてコメントがあった。内田准教授は、これまでの研究によれば、日系アメリカ人は、典型的な日本人とアメリカ人の中間的な行動をとりやすいが、その家族が日本から移住してきた場合はより日本人的な傾向をとりやすいと指摘した。■

〈報告者略歴〉

ニック（ナッターヴート）・ポータヴィー
LSE・経済パフォーマンスセンター研究フェロー。メルボルン大学・応用経済学／社会学研究所プロフェッショナル・リサーチフェロー。行動経済学の立場から幸福研究を手がけ、イギリスのメディアでの発言も幅広い反響を呼んでいる。邦訳書に『幸福の計算式』（阪急コミュニケーションズ）。

内田由紀子
京都大学・こころの未来研究センター准教授。「幸福度に関する研究会」（内閣府）元委員。社会心理学・文化心理学の視点から、幸福のあり方を幅広く考察する。近著に『ひきこもり考』（共著、創元社）がある。その他、邦語・英語著作ごく多数。

〈開催概要〉

グローバルな文脈での日本

第2回

不幸せな日本

平和、繁栄、民主主義の下で不機嫌なのはなぜか

2013年5月11日（月曜日）／於 大阪・サントリー文化財団

報告者

ニック・ポータヴィー（LSE経済パフォーマンスセンター研究フェロー）

内田由紀子（京都大学こころの未来研究センター准教授）

ディレクター

田所昌幸（慶應義塾大学法学部教授）

デイヴィッド・ウェルチ（ウォータールー大学教授）

コアメンバー

遠藤乾（北海道大学公共政策大学院教授）

久保文明（東京大学大学院法学政治学研究科教授）〔欠席〕

ゲストメンバー

三浦雅士（評論家）

大竹文雄（大阪大学社会経済研究所教授）

マリー・ラル（ロンドン大学教育学研究所講師）

アシスタント

李承赫（ウォータールー大学助教）〔欠席〕

林晟一（慶應義塾大学大学院法学研究科博士課程）

REEXAMINING JAPAN IN GLOBAL CONTEXT 国際研究プロジェクト グローバルな文脈での日本 SUNTORY FOUNDATION

国際研究プロジェクト「グローバルな文脈での日本」は、研究者や実務家が政策を意識しながら日本の社会科学的研究を進める海外ネットワークJapan Futures Initiativeと提携しております。詳細はホームページをご覧ください▼
http://jfi.uwaterloo.ca

JAPAN FUTURES INITIATIVE 日本の未来プロジェクト Hosted by the University of Waterloo・ウォータールー大学主催