

2012年度 第1回公開講演会  
「人間の幸せとは何ものか」

講師 菅原正和

皆様こんにちは。ご紹介いただきました菅原正和でございます。今日は「幸せ」とはいったい何ものなのかというお話をさせていただきます。このテーマに関しましては、私が担当しています前期の「心理学概論」という講義で少し触れたのですが、今日は角度を変えまして、私が長い間調べてきました専門領域であります神経心理学・生理心理学の脳科学的視点からお話をさせていただきますと思います。

まずここに6人が並んでいる漫画があります(図1)。これはたまたま何かいいイラストがないかと思いイラスト集から探していたところ見つけたものです。なぜこのイラストを選択したかと云いますと、私自身が6人兄弟姉妹だったからです。皆さんのご家庭と比べたら6人はずいぶん多いなあと思われるかもしれませんが、私の世代では6人というのはとりわけ驚くに値しなかったのです。しかし6人兄弟姉妹のうち、今生き残っているのは私と弟だけでここに1枚の写真があります。これは所有している写真の中でも1番古いもので、つまりこれより幼いころの写真は1枚もありません。どちらが僕か分かりますか? では、多数決



で決めましょう。みなさん直感で、すくっと立っているこの子が僕だと思う方、手を挙げてください。とても多いですね。では、ひ弱な感じで座り込んでいるこの子だと思う方。完全に意見が分かれちゃったね。実は、僕はこちらのしゃがみこんでいる方で、こっちが(立っている子が)弟です。現在八戸市に住んでいますが残りの(兄弟姉妹)4人は全滅しました。1番上の兄貴は「ちゆき」と云いどんな漢字を書くかという、千に之で「千之」。2番目は「ちさと」で千に古里の里「千里」と書きました。3番目が「かずこ」で平和の和、正和の和で「和子」。4番目が僕「正和」です。弟は「まさゆき」正之、1番下が「まさこ」正子といい、千と和と正という字が多いことがわかります。父親は千という字が好きで男の子が生まれると「千」と云う字をつけていたのですが、1番上の子は戦争で焼死し、2番目の千里は子供3人を残してすい臓がんで早世して千の風になりました。父が戦争中平和を願って命名した姉の和子は(私をとててもかわいがってくれたという記憶が微かに残っているのですが)、小児結核で10代で世界しました。1番下の正子は未熟児で生後2週間くらいで死にまして、母親が何日もずっと泣きっぱなしだったのが記憶の中に少しだけ残っています。そして私と弟2人だけが生き残ったわけです。

発達科学研究所講演会  
人間の幸せとはなにものなのか?  
—神経生理心理学的アプローチ—

日時: 2012年  
10月27日(土)  
宮城学院女子大学

図1 スライド1 (人間の幸せとはなにものなのか?)

私が生まれたのは、太平洋戦争の真ただ中です。日本がミッドウェー海戦の情報戦で惨敗し、その後どんどん負け続け終戦の日を迎えました。非常に貧しい頃に幼少期を過ごした2人はどうしていたかといいますと、小っちゃい頃、野山を駆け回りながら楽しんで生きていたのですけれども・・・昔、横浜ベイスターズの前身で大洋ホエールズという球団の親会社に大洋水産という会社があり、そこの重役をしていた叔父に子供がなく、僕の親に生き残った二人の子供のうちどちらかを養子に欲しいといってきたのです。そこで2人はどうしたかといいますと、まず僕は「俺が行きたい」そうしたら弟も「俺も行きたい」って言ったのです。なぜかと云うと要するに、第二次世界大戦後の日本は非常に貧しかったのですが、ところがこの重役の家に遊びに行きますと（僕の母親の兄にあたるのですが）、とにかく食べたいものを全部食べさせてくれるのです。アイスクリーム食いたって言うとお食べさせてくれますし、当時バナナはすごい御馳走だったのでバナナ食いたって言うとお食いたって食べさせてくれました。僕はこれはすごい「幸せ」なうちだあとと思ひまして、「俺行きたい」って言ったら弟も行きたいって言ったんです。結局どっちが行けたのかというと、こっちの弱い方（私）は、他の兄弟姉妹と同様にこれまた早く死ぬかもしれないということになり、丈夫な弟が歓迎され弟が行くことになりました。非常に小さい頃親元を離れて行ったのですが、僕が中学に入ったあたりから度々手紙がくるようになり、その手紙の中身が非常に寂しく、どうも幸せそうではないのです。つまり幸せというものはどうも食いたってものをいっぱい食えること、ある段階ではそれで幸せと感ずることが出来る部分もあるのですが、その後は他のもっと大切なファクターが働き出します。

これからこちらの（スライドを）見て頂きたいと思いますが、横文字ばかりが出てきてすみません。皆さんのお手元に何枚かの英文の資料<sup>1)</sup>とそれから日本語のA4用紙があると思います。この図は心理学の教科書によく載っている有名

なA. Maslowエイブラハム・マズローという人の、“hierarchical theory of motivation” 日本語訳は欲求の発達階層説と呼ばれている学説です。つまり、我々人間は様々な欲求を持ちながら日々生きていますが、その際この欲求には優先順位があるというのが先ずこの学説の重要な考え方です。一番下にphysiological needs（生理的欲求）と書いてあります。先ほどの僕や弟と同じように貧しい生活の中でも優先順位がありまして、腹が減ると、なにか特別に美味しいものではなくともとにかくお腹がいっぱいになるものを食べたいと思います。そして実際この生理的欲求には更に様々な中身がありまして、食欲は生命の維持装置なので優先順位がものすごく高そうにみえますが、実はもっと優先順位が高いものがあります。それは痛みや苦しみの除去というのが優先順位が一番高く、どこか痛かったり、苦しかったりしますとそれを取り除かないととても食欲までにはたどり着けません。それで痛みや苦しみの除去が優先順位が高くなります。その次どうなっているかと云いますと同じ生理的欲求の中でも、体温の維持なのです。我々は極端な寒さや暑さの中では、動物と違ひましていっぱい着たり、冷暖房をいれたりしていますから、そういう問題をなかなか考えないのですが、体温の一定の維持は優先順位がとても高い。その次ようやく食欲が出てくるかというところでもない。実は睡眠欲求がすごく高く、睡眠が十分とれた後に初めて食欲が出てきます。これらの生理的欲求が満たされると、人間は次は何を求めるか、自分や自分の家族の身の安全を求めるわけです。これは“safety and avoidance of danger” 安全欲求と言われています。

仲の良かった兄弟姉妹が親の遺産相続で土地の奪い合いや財産の奪い合いをして対立する話は数多あります。どうしてそうなるのでしょうか？それは国家間同士でもよくあります。僅かなつまらない場所や境界線を必死になって奪い合い、急激に関係が悪化するという現象は歴史の中で愚かにも何度も繰り返されてきました。どうして高度に発達し進化しているはずの人間が、動物的な醜い

争いをしたりするのと言いますと、これは一種のテリトリーの問題だからです。テリトリーは哺乳類の世界にとって、本来は自分自身や家族の安全を守るための機能に繋がっている仕組みとして進化してきたのですがー。

人間を最も人間らしくしている脳の部位はfrontal cortex前頭葉ですが、他方本能的活動をつかさどっているbrainstem脳幹やhypothalamus視床下部の解剖学的仕組みは、他のmammals哺乳類とそうかけ離れているわけではありません。それ故いったんテリトリー問題が自分自身に関わって生じてきますと我々人間も他の哺乳類と同じように動物的になりやすく、場合によっては仲良かった人間関係に亀裂を生じさせたり、群れをなして闘ったりするわけです。前頭葉の機能はまだ不十分で進化の途上にあり、われわれ自身が作り出した文明をもコントロールしきれないことが度々発生しています。それは取りも直さず、もしも人間が本当に進化した動物になっていくためには、我々の知恵（前頭葉）や理性がどの程度まで他の哺乳類と共通して持っている本能的な部分をコントロールできるようになるのか、これからの人類に問われていることなのです。

「幸せ」もまた階層構造をなしています。A. Maslowの“hierarchical theory of motivation”では、“safety and avoidance of danger”が充足されますと我々は何かに所属したいという“belonging”所属欲求を持ちます。昨今非常に大きな社会問題となっております「児童虐待」は、家族という最小単位の出発点において「お前なんかもういらぬから出ていけ」と邪魔者扱いされると、もはやこの子は次の人間らしい高次の欲求に進んでいくことが難しくなっていくわけです。したがって“belonging”はとても重要で、家庭に所属できても、少し大きくなりまして小学校あるいは中学にいきますといじめに会うことがあります。いじめは実は中単位の“belonging”の問題で、クラスの中に入れてもらえないということは極めて苦しい体験になります。そして全体のもっと大きな組織は国、国籍

等になっていくわけです。人は所属が出来て初めてその中で自分自身が愛されたり、ひとを愛し（love）たりしていく絆の機能が働きます。「愛」を互いに与えたり与えられたりすることによってself-esteem自尊心が生まれてきます。そして自分の夢を実現しようとする最後のself-actualization自己実現欲求、これが有名なエイブラハム・マズローの欲求階層説と呼ばれている学説です。

このように我々は様々な欲求を持ちながら生きていますが、子どもが小さい頃「人間って何のために生きてるの？」と聞かれたときのことをよく覚えています。僕には子どもが二人いますが、残念ながら孫がいないので絶滅危惧種ですね。幼い甥から「何のために生きてるの？」って訊かれたとき「瘋癲のトラさん」は「難しいこと訊くねえ、生きていれば、生きていてよかったなあーと思える時が必ずあるからその時のために生きていくんじゃない！」と答えます。僕の記憶では、「幸せになるために生きているんだよ！」って言ったら納得してくれました。しかし「幸せっていったいなんだろう？」ということ考えたときに、実はこれはものすごく難しいテーマであり、昔から古代のギリシアの哲人アリストテレス達も考えてきた難問中の難問です。これを解こうとすると、ちょうど数学界における「リーマン予想」とか「ポワンカレ予想」のように、こればかり考えると頭がおかしくなるかも知れないくらい難問なのです。ポワンカレ予想などは数学の天才たちが100年間も挑戦し続けて解けなかったのですが、とうとうサンクトペテルブルクのペレリマンという人が解いてしまいましたけれどー。要するに、先ほど西浦先生に紹介していただきましたように、最近急激に「幸せとはなにか」という謎が解け始めてきています。

そのきっかけを作ったのは、(スライドの一番最初の方に出ています) Ed Dienerエド・ディーナー<sup>2)</sup>という人です(図2)。この方は1998年から2000年くらいにかけて非常に注目すべき引用率の高い論文を発表していきました。「幸せ」の

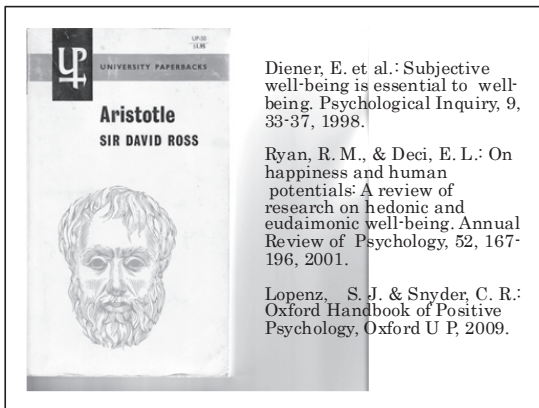


図2 スライド2 (注目度の高い文献)

問題を考えるとき、大きく分けると二つの立場があります。一つは、一番上のほうに少し難しい単語“hedonic view”<sup>3)</sup>と出ていますが、あとで辞書を引いて調べてみてください。できれば英英辞典がいいかもしれません。そしてその下に“eudaemonic view”と書いてあります。大きく分けるとこの二つのいずれかの立場か、これらの折衷型で幸せっていったい何なのかということを知り始めることになります。

この幸せとは何かを哲学的に解こうとしますと今まで成功しなかったものですから、一つの考え方として最近の脳科学の成果を使って解明しようとする立場があります。ここに幸せと関係しそうな脳の解剖学的部位や神経伝達物質がでてきます。最初のamygdala日本語訳は扁桃体といいますが、大脳の両側にあるamygdalaは一体何をやっている部位かと云いますと、我々は毎日様々なものを見たり聞いたり接触したりして、多くの情報を入力しそれらを処理しています。最初、amygdalaは入力してきた情報をnegative-positive affection (好き嫌いの感情)で振り分けるという非常に重要な役目をしています。原始的なネガティブ反応では、「これはなんだか気持ち悪い、恐ろしそうだ」、それとは反対にポジティブに「こっちに行くとすごく美味しいものがいっぱいになっている」、「あの人素敵だ」というぐあいに、つまりamygdalaは生きていくときに不利な情報に出会ったときに回避行動を起こす機能

と同時に、逆向きに自分自身や家族が生きていくときに有利な情報に出会ったときは、例えば「わあ素敵だ」とか「美しい」とか、接近行動を誘起する我々の生命の維持装置になっています。このamygdalaは人間だけではなく他の哺乳類にも同様に備わっていて、生きていくときに不利なものに出会い生命が危険に晒されると、それに対して恐ろしいという恐怖心を持たないとすぐ食べられてしまいます。従いまして私たちはポジティブな感情だけで、生きることが出来れば最高に幸せなのですけども、残念ながら両方の機能をもって初めて生命の維持が可能で、片方だけでは生きていくことができない仕組みになっています。危険な動物に遭遇したときに恐ろしいと感じ、大怪我をしたときに痛いという感情を持たないと出血多量ですぐ死んでしまうからです。愛情や幸せ感、最も高度に進化したポジティブな感情の一種です。次に愛情に関わるA10神経系が動画で出てきましたが、neurotransmitter神経伝達物質の中でdopamineが重要な役割を果たしており、hypothalamus視床下部と共に様々な感情—好きになったり、嫌いになったり、幸せを感じたり絶望感を抱いたり、そういう情報処理にかかわっております。我々の祖先が元々持っており、他の哺乳類も持っていたポジティブな感情の中で最も進化したものの一形態が幸せ感であると考えられます。

(映像：神経機能の説明、扁桃体の働き、ラットの実験hypothalamus電気刺激と快感)

これから少し短い動画の1シーンを見ていただきますが、hypothalamusの快中枢に電極を埋め込んだラットは快感を求めて餌もとらずにペダルを押し続けます。次にちょっと可哀想ですけども、amygdalaを傷つけてしまったサルの様子を見ていただきます。

(映像：サルの危険回避実験)

これは非常に特徴的な現象なのですが、amygdalaが正常ですと今まで全く蜘蛛も蛇も見なかったサルが、蜘蛛や蛇を見た瞬間危険を感じて回避行動をとります。しかしamygdalaを



傷つけられるとどうなるのかと云いますと、危険を回避できませんので結果的には生きることが難しくなります。この場合次のような反応を示します。食欲の中樞は機能していますので、どうしても蜘蛛でも蛇でも口の中に入れてしまうので、毒があればここで命を落としてしまいます。このようにamygdalaは好きや嫌いを決める重要な役割を果たすと同時に生命の維持装置“safety and avoidance of danger”をも担っているわけです。

一方amygdalaは非常に力が強く好き嫌いを決めていきますので、一旦ある人を好きになったときに、その人を好きになっても幸せになれないと周りの人が心配したり、付き合うのを止めるよう忠告しても言うこと聞かなくなり自分でも統制できないということがよくあります。ちょっとその様子をラットとこのおサルさんで見てください。

#### (Psychological Well-being : PWB)

さてこのように動物の世界では、感情の中樞としての脳科学を駆使しながら、快と不快のうちで、快がいっぱいあれば、そして逆に不快が少なければ少ないほどこの動物は「幸せ」であろう—ここまでは奇麗に言い切れるわけです。要はここまでは、人間と他の高度に進化した哺乳類の持っている基本的な生命の維持装置と感情の仕組みがきわめて機能的に類似している部分が多いので説明が付き易いのですが (hedonic view)、ところがここから先は人のfrontal cortexの進化が「生きる意味」まで問うようになってきたため、他の哺乳類とは違ってきました (eudaemonic view)。

そこで先ほど紹介しましたEd Diener エド・ディーナーらは幸せとは何かを一生懸命探求していく中に、これから説明します6因子 (心理学ではよく因子分析という心理統計学を使います) を見出していきます。「幸せ」とはsubjective主観的であることを前提としていますし (subjective well-being: SWB)、彼らが問題としているのは内容的にはPWBですので、次の重要な2因子は含まれていません。即ち一般人でもすぐ気付く、これが無くなると幸せ感は一変に失われるだろうと思われる因子が二つあります。まず第一は、どん

なにお金があつて社会的な地位が高く、全て満たされているような人でも健康を削がれますと一気に幸せ感を失っていきます。ですから健康は地域や文化を超えた、絶対欠かすことの出来ない (調べなくても自明の) 因子であることは疑いようがありません。第二因子ですが、文無しになって経済的に生活が成り立たなくなると幸せ感を一気に失ってしまいます。ですからやはりどうしても欠かすことのできない「幸せ」のための強力な因子になっていそうです。ところが、ここから先幸せって一体何かということに関する研究が進み始めると経済学者が非常に興味を持ちまして、経済学の立場からの論文も沢山出るようになりました。その中で出てきた、ある面白い現象があります。それは「収入と幸せ感」の関係を測定する研究です。収入がどんどん増えると幸せ感が高くなれば、相関係数が1.0に近づいていきますが、途中でこの相関係数がぼっきりと折れてしまう現象が見つかったわけです。そこで、ある時点までは経済力は非常に強い因子として働くのですが、そのぼっきり折れてしまう時点から先を調べますと、収入がどんどん増えても幸せ感は増加しません。その相関は僅かの0.12にしかないという非常に有名な論文が出てきました。これは厳密に経済学的立場からやったもので、ここから先は、実は全く違う因子が幸せと関わってくると云うわけです。つまり、健康はすごく強い因子ですし、経済力も強い因子にはなっているのですが、これだけでは足りないのです。

その次に働く因子は何なのか。これが特にE. ディーナーらが研究してきた因子です。心理学ではよくやる因子分析では、6因子構造 (① environmental control ② self-acceptance ③ autonomy ④ personal growth ⑤ purpose in life ⑥ positive relationships with others) になっていまして、寄与率というのを計算します。どれぐらいある現象 (この場合は幸せ感) をこれらの因子で説明しきれるかということコンピュータに計算させ、寄与率が低ければこれだけでは説明できないので、別の因子を付け

加えたり因子を組み替えたりするわけです。皆さんのお手元にお配りしてありますA4一枚目ものと論文プリントをちょっと見てください。執筆者の組み合わせが珍しい国際共同研究です（アラブ人心理学者とユダヤ系、日本人（僕））。僕の親しい友人にアラブ人心理学者とユダヤ系の学者とがいてユダヤ人とアラブ人は、ご存じの通り昔から「テリトリー」をめぐるすごく対立してきた歴史持っていますが、（研究に国境はなく）非常に変わった組み合わせ三人で論文を書こうということで書いたのが皆さんのお手元にある論文です（ネットでも無料でダウンロード可能）。しかしこれにはまだユダヤ人のデータが入っていませんし、実は6因子では足りないので、次に僕が計画している調査は⑦positive relationships with nature自然との関係を入れて行う予定です。

それではパワーポイントに映っているものを一旦忘れて、A4の用紙をご覧ください。各質問がずうっと並んでいますので、興味ある方は1, 2, 3, 4, 5どこかに5択で丸をつけます。そうすると、皆さんのいっている今日時点での幸せ度がだまかにつかめる心理検査になっております。今やりますか、それとも後でやりましょうか。それでは多数決で決めましょう。今データを出したいという方を挙げてください。はい、多いですね。では後でやりたいという方、少数派ですね。では今やりますので記入してください。一通り終わりましたら採点のし方を解説します。**（幸せ度チェック）**

これから先は計算すると時間がかかりそうですし、ちょっと講演の残り時間が40分くらいしかありませんので、一応、計算の仕方とそのデータの解析の仕方だけを説明しておきます。後でご自分で出来上がった数値を分析してみてください。**（スライド）**

第一因子のenvironmental control、環境制御力と訳していますが、これはどういうファクターかと言いますと、我々人間は日常生活において様々な困難な問題に突き当たります。その時、突き当たった問題が自分の力では乗り越えること

ができないような非常に困難な状況になると当然我々は不幸せになっていきます。我々は一般に、その遭遇した問題の大きさによって幸せを失ってしまうというふうに思いがちですが、実際にはそうではなく、問題にぶち当たったときに自分の中にそれを解決できる手段、制御できる手段がどの程度あるか、こちらの方が大事であるというわけですね。これを環境制御力と呼んでいます。これが無くなった状態が万策尽きたという状態です。あらゆる手を打ったけれどもどうしてもだめだった、これが万策尽きるということです。二番目はSA因子、self acceptance自己受容と訳しています。要する、自分が自分自身を認め得るかどうか、I am OKと思えるかどうかということです。自分が自分を認め得ない人は、例えば皆さんよくご存じのマイケル・ジャクソンは、自分の肌の色を許せず、自分の顔を受け入れられず何度も整形手術をしますが、整形された顔をまた許容できずにこれを繰り返します。人間は自己受容ができないと、I am OKという気持ちを持ってないと幸せ感を持つのは困難であるというわけです。三番目の因子は、autonomy自律性で自由を束縛されるとなかなか幸せにはなれない。それから四番目は、personal grows自己成長感、自分は以前の自分より少し伸びている、前はこういう事が出来なかったけれども出来るようになったという、少なくとも自分は以前より少しは成長をしているのだという感覚が必要なのです。そして五番目がpurpose in life人生の目的です。大きな目的でも小さな目的でもいいのですが、人生に目的を失うと、幸せを掴むのは難しいということです。そして六番目は、最も大事な人間関係です。特にキーパーソン、大事な人との関係が劣悪になりますと人間は一気に不幸になります。これらの因子は地域を越え文化を超えて、そして時代も超えて見られる現象であるというわけです。

#### **（幸せ度の解説）**

それでは皆さん、お手元のA4プリントの分析の仕方を説明しておきますので、後でおうちに帰ってからやってみて下さい。かっこ中に各因子名

があり、その横に番号がついています。その番号はそれぞれの因子をカウントしようとしている質問項目です。5つずつあります。途中で省略してあるところがありますが、5つずつの等間隔になっていますので、分かり易いと思います。但し次の番号には印をつけてください。点数のつけ方は次のようにします。1に○をしていますと、0点、2に○をしていますと1点、3が2点で、4が3点で、5に○をしていますと4点になります。5つ入っていますから満点は、20点になります。20点に近ければ近いほどその因子に関して皆さんの幸せ度は支えられており、真中は10点です。大凡10点を目途にして、各因子は現在はどうなっているのかを後で見えておいて下さい。但し1番から30番までの質問の中で点数の付け方を逆向きにしてある番号があります。心理学で使う質問紙法の逆転項目と呼んでいるものです。逆転項目を申し上げておきますので、それらは点数の付け方が逆向きになりますから合計点を出すときには気を付けてください。つまり、5に○をしていますと0点で、1に丸をしますと4点になる項目が含まれています。逆転項目の番号は、3番、4、8、9、11、17、21、23、24、26、27番以上です。各因子ごとに計算して後で合計点を出して見て下さい。さて、次の話に移っていきます。高度に発達し進化しました人間の幸せは、prefrontal cortexの進化により動物達とはちょっと違うところがあると同時に、動物にも人間に似た「幸せ」を支えている重要なファクターもあります。次はラットの親子の子育ての様子を見ていただきます。

**(映像：ラットのおキシトシンによる行動の違い(家族行動型と単独行動型))**

さっきのプレリーボールと呼ばれている家族行動型ねずみと、それから同じねずみでも単独行動型のモンテンボールを見ていただきました。家族行動型のプレリーボールは寂しがりで、単独ではとても生きていけません。哺乳類の進化の中で、人間はどっちのタイプかという、実はプレリーボール型なのです。基本的に長い進化の過程の中

で人間はオキシトシンのレセプターが非常に多く、お互いに支えあいながら生きてきたmammalsなのです。元々はそうなのですが、ところが人間の生産形態の変化(取り分け激しい競争社会)によってその行動が様々な形で、また様々な国や文化で変わっていきました。経済発展によって得られる幸せと、幸せを失っていく現象が出てきたのです。例えば、これから見て頂きますブータンという国は、国連統計の中で幸せ度の世界ランキングがトップレベルの不思議な国ですが、最近では少し有名になりすぎて様々な先進国の情報や人が入ってきているため、ひょっとしたらあの幸せな社会が壊れてしまうのではないかと専門家は心配しています。携帯を持ち込みますとそれまでの社会を壊してしまう可能性があるのですが、ブータンの政治を司っている人々は小さな国なのに、非常によく先進国の競争社会を研究し、海外に留学したりしまして先進諸国の短所をよく見、そして自分たちの国で構築することが出来る幸せっていったい何なのかをよく考えています。つまり非常に資源の豊かな国や、日本のように科学技術、先端技術が進歩している国で抱もうとしている幸せと同じものを探し続けると勝てないし、失敗すると考えているわけです。先進諸国と同じ政策では場合によっては幸せを失う心配があり、それで幸せっていうのは何かを、ずいぶんよく考えて政治(GDPよりはGNH: Gross National Happiness国民総幸福)を行っているのです。それではちょっとブータンの幸せ文化の一部分を見ていただきましょう。**(映像：ブータン社会の特徴：近所の人と助け合って生活している。・国をあげて国民総幸福を目標に取り組んでいる)**

この国には電気が来ない村がたくさんありますので、電気を引けるようにヨーロッパ先進国特にオーストリア政府が援助をしているのですが、村人たちは途中で電気を引くのを止めてしまいました。なぜかと言いますと、毎年ヒマラヤを越えて飛来してくる鶴が電線にひっかかって怪我をする心配があるから—というのが理由です。そこまでして(ここが非常に大事なところですが)、

鶴を村人皆で助けているのです。オーストリー政府は予定していた場所の電線工事に、少しお金が嵩むのですが資金援助をしまして、地下工事に全部変えてしまいました。自然をはぐくむ (⑦ positive relationships with nature 自然との関係) 村人たちは、鶴の飛来を心待ちしており鶴は自分たちの体の一部になっています。経済発展よりも自然保護を優先し、ここには、有名な蝶の収集家にとっては喉から手が出るような、すごい世界の珍しい蝶々がいっぱいいるのですが、乱獲が心配なので海外からここへは自由には入れません。来年の二月に調査に行こうと思っていますが、必ずガイドを雇わないといけない規則になっています。そして、どこを回るかを全部事前に届け出をし、それ以外のルートを外れて勝手にどこかの山道に入り込んで乱獲することを防いでいるわけです。人々の自然に対する意識は、珍しい動植物に限らず、ごく普通に飼っている犬とか牛にもおよび、厳寒の地で牛に冷たいもの食べさせるのは可哀そうだと思って、薪で一生懸命餌を温めて食べさせているのです。

E. Dienerの第6因子にpositive relationships with othersというのがありました。人間同士の親しい関係が切れてしまうと幸せにはなれないという大切なファクターです。ただし非常に濃密な人間関係は、逆にストレスになっていく心配もあります。そうすると、プライバシーを守り自分の世界を守って、単独で自由に行動したいselfishness欲求という部分が出てきます。どちらも幸せになる部分と幸せにはなれない部分を両方持っていることとなります。C. Petersonという人達の研究<sup>4)</sup>の中に次のような我々に問いかけている大事なテーマがあります。自分がとにかく大事であり他人のことを考えない (selfishness)、一方これじゃ寂し過ぎるので (corcupine dilemma ヤマアラシのジレンマ)、非常に親密な人間関係を持ち (close relationships with others) それぞれが幸せと不幸せを持ちうるファクター次元を横軸に設定します。もう一つの幸せ次元 (縦軸) に、

emotionやfeeling感情を重視する次元と、(楽しければいいという感じではなく) 非常に高度に進化した人間の精神の営みとしてmind, heartあるいはsoulとして捉える考え方です。

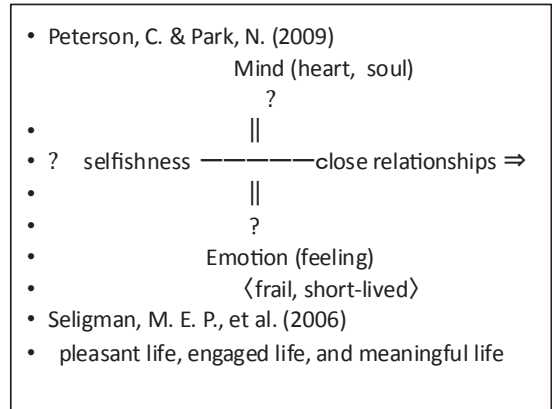


図3 スライド3 (幸福感を規定する2次元空間)

皆さんがよく心理学の講義で必ず習うM. E. P. Seligmanの学習性の無力感 (絶望状態) というのがあります。何をどのようにやっても上手くいかない時に、犬が遂には無気力な状態にはいるという有名な実験をやった人ですが、この方はアメリカ心理学会長を長いことやり、人が幸せを得るためには、その人生の中にpleasant life喜び、freedom、engaged life何かに夢中になって何かに尽くすという行為、それからmeaningful life自分の生きていく意義そのものを問い見出すことがどうしても必要だと考えました。哺乳類から高度に脳を発達させた人類はprefrontal cortexの進化により、ただ「快」を求めて生きているのではなく、「生きる意味そのもの」を問うようになりました。もし人間としての幸せを得るためにはほかの動物も持っているemotion, feelingの次元 (hedonic well-being) だけでは不十分であり「幸せ」を得るのは難しくなっているというのです。我々を含めて経済的發展やGDPを「幸せ」の主指標とすることに、多くのPWB (psychological well-being) 研究者<sup>5)</sup>は危惧して警鐘を鳴らしています。即ち我々の求めている幸せはあまりにも一時的刹那的であり、



frail, short-livedであって、実はhedonic well-beingにすごくウェイトが懸り過ぎているのが現状です。先進国の求めている幸せ感に対し、先ほどの仏教国ブータンは、異論を提示しておりその疑問と指摘は非常によく当たっていて、我々に大切な反省材料を与えてくれています。つまりhedonicな幸せ、即ち快が多ければ、不快が少なければという単純なモデルでは人間を幸せにできないということを教えています。なぜなら先ほどのラットの脳が示したように、「快」を求めて「快に隷属する」からです。人の脳の仕組みからすると、これからもっと進化すればするほど快だけでは駄目で、人を人間たらしめている前頭葉が幸せと感じないと人は幸せを得ることできない仕組みになっていきます。つまりemotionではなくてmindとしてのあるいはheart, soulとしての幸せを求めていかないと幸せになれない仕組みに気付く必要があります。そしてまた自分自身だけの幸せを求め続けると、人は実は幸せにはなれない仕組みになっていることも私たちは知っておく必要があるのです。Selfishnessは初期的幸せ感と自由を利他的にもたらすことが有りますが、進化したprefrontal cortex前頭前野が問う「生きる意味」は他者の存在によってのみ成り立ちます。もともと人間は絆を形成してお互いに協力し、また相手のために生きることによって幸せを得る仕組みになっているのです。弱小国、しかも後進国で貧しくて資源の乏しい仏教国ブータンが実行しようとしている「幸せ」のheartを我々も少しは学ぶ必要があるようです。予定の時間が来てしまいましたので私の「人間の幸せとは何ものか」というレクチャーをこれで終わらせていただきます。ご清聴ありがとうございました。

#### References

- 1) El-nabgha, F. M., Unher, M., and Sugawara, M. (2010) Psychological well-being: A comparative study between Japanese and Egyptian students. *Psychologia, International Journal of Psychological Sciences*, 53, 68-85.
- 2) Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., Smith, H.L. (1999) Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- 3) Ryan, R. M. and Deci, E. L. (2001) On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaemonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- 4) Peterson, C., Park, N., and Seligman, M.E.P. (2005) The full life and the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25-41.
- 5) Lopez, S. J. and Snyder, C. R. (2009) *Oxford Handbook of Positive Psychology* (2nd Ed.) Oxford Univ. Press.