

論 説

幸福についての研究の系譜と今後の課題

大日方 重 利

はじめに

蓋し“人間は幸福を求める動物ある”といえる。このフレーズは、本草稿の執筆のほぼ最後の段階に思いついたものであるが、推敲に当たり冒頭に持ってきた。人類が地球上に誕生して、古代の諸文明をはじめ、各地にてそれぞれの時代の文明が発祥・発達してきた原動力は、個人にせよ集団にせよ正に幸福（幸せ）を求めるといふ動因にあると思われる。

したがって、幸福という言葉は、地球上すべての国・地域においてそれぞれの言語によって使われているものであろう。言ってみれば極めて陳腐な言葉であり、概念であろうが、逆に言えば地球上のすべての人々にとって、これほど重要なことはないといえるであろう。なぜなら上述のごとく、人類の発展や文明はすべて、個人や集団の幸福な状態を高めたり、維持したりすることを目差した行為によって達成されてきたといえるからである。さらに、個人におけるどんな日常茶飯事なことがらにおいても常に、意識せずとも幸福でありたいとか、幸福を高めたいという欲求が働いているはずである。

したがって、幸福という言葉や概念は人間や社会のあり方のキーワードとして意識的または意図的に取り上げられるようになったのは、文献上は古代ギリシャの哲学者たちに見ることができ。さらに、現代にいたるまでに幸福の概念や意義などについては、いろいろに変遷している。

特記すべきこととして、基本的人権の一つとして生命や自由とともに「幸福追求権」が社会制度の在り方として謳われるようになったことである。つまり1776年に採択されたアメリカ独立宣言文にて自然権として明記された。なお、田上智也（2018）によれば、その淵源はイギリスの哲学者ジョン・ロックが著わした『市民政府論』（1690）における人権論に由来しているという。さらに時代を遡って考えるならば、アメリカが共和制という政治制度を採用したのは、古代ローマの政体を理想と考えたことにあるともいわれているが、そ時代のローマの主要な哲学者たちが人間の最高の到達点が幸福という生き方にあると唱えたことにまで遡ることもできるかもしれない。

そして日本においてより身近な問題として、日本国憲法第十三条には「すべて国民は、個人として尊重される。生命、自由及び幸福追求に対する国民の権利……」と謳われていて、国民は幸福を追求する権利を有するということである。これと呼応して、憲法二十五条前段にては「すべ

て国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する。」という基本的な生存権も規定されている。この生存権は、幸福追求権を保障する柱のひとつともいえよう。しかしながら、日本帝国憲法が廃され、現在の日本国憲法が1947年5月3日に施行されて以来今日にいたるまで、我が国の政府をはじめ民間においても、国民全体の幸福追求権や生存権について、真剣な総合的且つ具体的取組をほとんどしてきていないと言えるのではなからうか。もちろん日本国憲法下の日本社会であるから、行政や民間活動の全てが、国民の生存や幸福を目差して機能していることは事実であり、さらに国民一人ひとりを取り組むべきところも少なくないであろう。

その上、国際社会においても、国連は2013年から3月20日を「国際幸福の日（International Day of Happiness）」とすることを決定した。ここでは、全世界の人々が幸福な生活を目差しており、それぞれの国や社会がその実現のために邁進すべきことが謳われている。したがって、まさに21世紀は、全人類の幸福を高めるために、その理念、課題、具体的な方策などについて積極的に議論し、行動を起こすことが要請されているといえる。

以上のような問題意識に基づいて、本稿にては幸福に関する見方や考え方について、主に哲学、心理学及び経済学においてなされてきた研究や実践の歴史を概観し、個人や社会の幸福を高めるためにどうしたらよいかを考える一助としたい。

キーワード：幸福、幸福追求権、生きがい、ポジティブ心理学、フロー体験、ウェルビーイング、世界幸福度報告、子ども幸福度、GDP、GNI

I. 古代ギリシャ・ローマ時代の幸福観

まずは、古代のギリシャさらに古代ローマの一般民衆が、幸福についてどのように考えたり、実践したりしていたか知りたいところである。残念ながら、各分野の学術書や詩歌などの著作物には、この点に関する記述は見当たらないようである。しかしながら、現代まで残されている古代のギリシャやローマの街の遺跡や各種建造物さらにポンペイ火山噴火によって漏れたために残された住宅内部などを見れば、そこの住人が快適で住みよい文化的な生活による幸福感を抱いたり、その増強を追い求めていたことが窺える。

一方、その時代の哲学の解説書や哲学辞典によれば、特にソクラテス、プラトンさらにアリストテレスなどが、幸福について哲学的な論述をしている。これらの哲学者たちの説く幸福とは、善や正義を積み徳を高めることであり、人生における最高の状態であるということである。このような考え方は、哲学において「幸福主義（英 eudemonism）」と称されている。ここで、ギリシャ語の eudaimonia が英語では happiness と訳されている。また各哲学者の見解のポイントはほぼ共通している。ソクラテスは、幸福になるためには、節制と正義にもとづきより良く生きることを推奨している。プラトンによれば、幸福とは諸々の欲求が自分自身や周りの環境において満たされていることである。さらにアリストテレスの考え方は明快であり、よく引用されているようである。彼は「幸福は人生の意義であり、目的であり、人間が究極的に目指すものである」と述べている（タル・ベン・シャハー 2207による）。またアリストテレスは、幸福を3つのタイプに分類している。低次元から①快楽、②名誉、③知恵である。このうち③の知恵や能力に基づいて、

継続してより良く生きることを最高の幸福と見做している。つまり真正の幸福とは、善を極めた状態である。

一方、その後のヘレニズム期になると、エピクロスが創始した快楽主義哲学も出現した。幸福については、アリストッポスが「快感を最大限にして苦痛を最小限にする」という快楽主義の原則を提唱した（C.ピーターソン、2112）。この快楽主義は、それまでの幸福主義のように、個人の最高の善を目指すという幸福主義という厳格で堅苦しい考え方の反動として、ヘレニズムの柔軟性にもとづいているとも考えられる。

このように、古代から幸福主義と快楽主義という2つの哲学的思想の流れが存在し、近代から現代において、それぞれ影響力を持っている。したがって、現代の日本のみならず世界各国の哲学者たちが、それらのいずれか一方のみを全面的に受け入れることには躊躇せざるを得ないだろう。なぜなら、現代における幸福（happiness）という言葉は、様々な意味合いや使われ方があり、ある意味では極めてラフな日用語として使われているからであろう。このように幸福という言葉にまつわる事情は、現代において人間科学や社会科学による実証的研究がなされるようになってきたこと背景になっているといえる。そこで現代における幸福の研究に進む前に、古代から現代への橋渡しの役割を果たした近代の哲学や学問における幸福の考え方についても言及する必要があるだろう。

II. ヨーロッパ近世・近代における幸福観

ヨーロッパにおいては、古代ローマ帝国の終焉のあと中世といわれる時代になる。中世はキリスト教世界といわれるように、学問においては神学が中心で、古代と異なり人間や自然界に対する関心が薄く、いわゆる宗教生活に濃く彩りされていた。したがって、幸福をはじめ人間心理に関する考察もあまりなされなかったといえよう。そして14～15世紀からはじまったルネサンスや宗教改革などの新しい思潮により近世・近代という時代に進んでいき、17～18世紀になると人間の自由つまり人間性を強調するヒューマニズム思想が起こってきた。このような新しい時代の流れのなかで、人間や自然を新しい目で見直そうするべく諸々の学問が分化・発展してきたり、新しい学問分野が創られた。また文学や芸術などの分野においても同様である。哲学においては、人間の認識論を核にして、イギリスにおける経験主義とヨーロッパ大陸における合理主義という2つの大きな潮流が起こり、互いに競い合いながら発展してきた。いずれの潮流も、古代のギリシャ・ローマ時代の哲学が通底しているといえようが、合理主義哲学は形而上学的な性格を強く受け継ぎ、経験主義哲学は形而下学的な性格を受け継いでいると思われる。この違いが哲学における認識論さらに人間性の探究の違いを生み出したといえよう。この違いがまた、幸福についての概念や見方について、それぞれの特徴を持つようになったと思われる。

まず大陸の合理主義哲学における幸福の考え方について述べよう。合理主義（rationalism）は日常用語としては、ものごとの処理において、無駄を省き、できるだけ効率的に行うことやそのような考え方をいう。しかし哲学用語としては人間に本来備わっている理性という能力特性によると考える。合理主義は哲学における認識論の主流派の一つであり、その起源は上記の古代ギリ

シャ・ローマ時代の哲学に求めることができよう。

さてヨーロッパの近世・近代における幸福論は、最初期17世紀の合理主義哲学の泰斗であるオランダのスピノザが挙げられる。彼はその著『倫理学』において、幸福は徳自体であり、情欲をコントロールする力があると論じている（エーリッヒ・フロム『人間における自由』1955による）。さらに翌18世紀にはスピノザの影響を受けた哲学者カントが、その主著『実践理性批判』（波多野精一他訳）において、幸福はすべての人間が追求する本来的な欲求であり、個人の全体的な状態が充実・満足な状態であると定義している。この見解は、幸福について人生の意義であり、目的でもあるというアリストテレスの理念を基本的に踏襲しているといえるが、カントは幸福を目指す欲求の内容について、快楽や現世的利得などを求める生身の人間的な欲望も存在するとしている。この点については、現代の心理学における人間理解に通ずる面があるといえよう。またカントは、個人が自分について幸福であるか、またはどの程度幸福であるかについては、自己の一面や限られた面だけでなく、自己の全体的な状態をよく内省する必要があることも強調している。この点について、カントが幸福について、他者による客観的な把握よりも本人自身の主体的な理解の重要性を指摘しているとも考えられる。また究極的に人間の最高善は、徳とともに幸福をも備えた状態であるという。（以上カントの幸福論については、主として近藤 2007と松永 2013の論考を参考にした。）

数世紀に亘る近世・近代において、カント以外にも幾多の哲学者が幸福について言及してきたが、現代につながる19世紀から20世紀においては、人生をいかに生きて幸福になれるかという人生論としての幸福論も著わされるようになった。ヨーロッパの著作としてヒルティとアランの幸福論が世界各国にて広く読み継がれている。ヒルティは哲学者、法学者、文筆家として幅広く活躍し、厳格な努力家だったためか、人生を通じて常に努力し業績を上げることが幸福になる道であると説いている。そのもとには信仰や道徳的な考え方がありといわれる。一方高等教育の哲学教師であったアランは、日常的に誰でも経験するようなトラブルや困難について93項目の具体的エピソードを挙げて、どのようにしたら幸福感が得られるか、気持ちの持ち方の切り替えや有効な振舞い方などを具体的に述べている。いずれの項目も哲学的思索にもとづいているが、一般の人々にとって分かりやすい内容であり、現代の一般向けの心理学の趣がある。なお、ヒルティの『幸福論』は19世紀末に、アランの『幸福論』20世紀前半にそれぞれ刊行された。

次に同じくヨーロッパの近世・近代にあって、イギリスにおいては経験主義哲学が起こってきた。経験主義（empiricism）とは上記の合理主義と異なり、ものごとの認識は理性ではなく、人間の実際的な経験によって可能になると説く。さらにイギリスにおいては、この経験主義哲学を背景として、哲学のみならず政治学、経済学、社会学など社会諸科学に亘って功利主義（utilitarianism）の思潮がカントと同じ18世紀に唱導されるようになった。功利主義とは、認識論とは異なり社会制度、政治、経済など人間社会の在り方について考えて、どうしたらより良い社会すなわち幸福な社会を創ることができるかという提言をしていくという社会思想である。哲学で言えば政治哲学ということになる。

功利主義は、18世紀後半の哲学者であり経済学者であるベンサムによって創始されたが、快楽欲求を人間の本性として認める古代のエピクロス派の哲学に通じるものといえよう。彼は功利主義について、「最大幸福の原理」もしくは「至福の原理」と言い換えることができるとも述べて

いるのである。彼の「最大多数の最大幸福」という考え方はよく知られている。つまり社会において最も多くの人々がよい生活をするのできる状態が、その社会における最良の幸福であるということである。また、ベンサムはこの社会の利益としての社会の幸福とともに、個人の利益としての個人の幸福についても言及していることにも注目すべきである。

ここでは、カントのように個人の人格的成長としての幸福の概念ではなく、個人の快樂など現実生活の充足感を含む幸福観を提示している。このような幸福観は、社会のより良いあり方を考える政治学や経済学の基本的な理念に通じるものであろう。

また、ベンサムからはほぼ半世紀後の19世紀前半の政治哲学者 J. S. ミルも、功利主義の立場から個人の自由を最大限に尊重すべきという“自由主義”を提唱した。個性としての個人は、他者に迷惑をかけたり、危害を加えたりしない限り自由であることが望ましい。そして、自由に考えたり、振舞ったりなどすることによって、個人の幸福が得られると述べている。つまり、個人が自由に意思決定できる環境において、その個人の尊厳や発展が保障され、幸福も達成されるという。古代からの幸福主義が社会的側面を帯びて発展したものとといえるだろう。因みに、ミルは自由の具体的な中身について、人間、精神、良心、道徳、意見とその発表、思想と討論、職業、宗教などの自由のように比較的個人的な自由とともに、市民的（社会的）、法的、政治的、団結、出版などの社会的な自由にいたるものまで、現代の民主主義のもとになる自由主義を展開している。（以上ベンサムと J. S. ミルについては、主に『世界の名著38 ベンサムと J. S. ミル』関嘉彦編 中央公論社による）。

このように18世紀に始まった功利主義思想の伝統が20世紀の前半には、イギリスの哲学者ラッセルによる『幸福論』を生み出した。彼は、最初に人間を不幸にする主な原因として具体的に競争、退屈・興奮、疲れ、妬み、罪の意識、被害妄想、世評に対する怯えなどを挙げ、幸福をもたらすものとして熱意、愛情、家族、仕事、私心のない興味、努力などをあげている。このような考え方は、人間が幸福に生きるためになすべき実践論であり、古代からの幸福主義の伝統を踏襲しているといわれる。さらに、現代の心理学や精神医学において取り組まれている各種の心理的障害とその治療の必要性の基本的な視点に通じるものがあると思われる。

Ⅲ. 現代（20世紀後半～）における幸福論

人間にとって幸福ということは、人類が誕生して以来地球上のすべての地域において、さまざまな意味合いをもって語られてきたと思われる。そしてまた、感覚、思考、学習などの心理現象は人間以外の動物においても進化のレベルに対応して認められるが、幸福やその反対の不幸という意識を抱くのは人類だけの特徴といえる。このことは、古代からの哲学者たちがより良い生き方や人間性の発展を目指すところに、徳や善などと同様に幸福ということに高い価値を置くようになったということの根本的な理由であるように思われる。

以下、20世紀の後半からを現代における、欧米と日本も含めての幸福に関する研究の状況と今後の展望を述べることにする。

見てきたように現代にあっては、18世紀半ばから唱導されるようになった功利主義思想をベー

スとした考え方に依拠した幸福研究が主として経済学や心理学を中心に行われてきているが、まだ半世紀ほどの歴史も持つにすぎない。しかし、このような幸福研究は、功利主義と影響を及ぼし合いながら世界各地に広がったといえよう。さらに、個人や社会の利益として主に物思想が誕生した18世紀後半は、同じくイギリスを中心として資本主義経済が起こってきた時代でもある。功利主義と資本主義は、その本質においては共通面があり、ともに物質的な充足に価値を置いている。

またこの二つの主義は、人々や社会の経済活動のみならず政治、社会制度、生活様式、文化、習慣などあらゆる面に影響し、さらには人間の精神面にも変化をもたらしたと考えられる。その影響や変化についての功罪という面からだけでも、従来内外のそれぞれの分野の専門家によって検証されたり、論じられてきた。当然のことながら幸福に関する考え方や研究の在り方も、これらの主義・思想の影響のもとにあるといえる。

また20世紀後半においては、世界の哲学界を代表するひとりであるイギリスの功利主義の道徳哲学者デレク・パーフィットの幸福の3分類が広く取り上げられてきた。それは①快楽説：幸福とは快楽の状態であり、不快もしくは苦痛は不幸である。②欲求実現説：本人が望むこと（欲求）が実現されることが幸福であり、それが実現できなかつたり、避けたいことが起こったりすることは不幸である。③客観的リスト説：幸福とは衣食住が充足し健康、安全かつ自由に自分の能力が発揮できる状態である。このうち特に③客観的リスト説は、後述する現代の経済学などにおいて幸福を構成する要素の一部になっているといえよう。

さらに20世紀末から21世紀の今日においては、従来の哲学による幸福の意味・概念の分析でなく、人間はどうしたら幸福になれるかという実証的・科学的な研究に軸足が移ってきている。これは、功利主義の実践へのさらなる発展の表れともいえる。研究分野としては主として心理学と経済学などの分野においてあるが、アプローチには基本的な違いがある。端的にいえば、心理学では個人の側からの幸福追求であり、経済学では社会の在り方からの幸福追求である。しかし、より近年には両者を組み合わせたアプローチ（行動経済学など）も出現し、学際的な幸福研究の成果も見られるようになってきている。（政治学や社会学などにおいても幸福研究は散見されるが、文献検索などが十分できていないので本稿においては割愛する。）

（1）経済学における幸福研究

経済学は、功利主義思想の発祥と同じ18世期にイギリスの哲学者アダム・スミスによって創始された。今日まで2世紀余の歴史のなかで、世界情勢の変化とともにさまざまな学派や理論が打ち立てられ、相互に競い合いながら発展してきたが、近年まではその原理や理論化において人間の心理や行動を取り入れることはなかった。経済学は本来、生産や流通により国や社会の物質的な発展を目指す学問であり、またそのような経済的な発展が人々や社会の生活を豊かにし幸福にするという基本的前提があったといえよう。

国家の経済的発展の度合いを客観的に測るために、20世紀半ばに米国の経済学者サイモン・クズネッツが米国政府からの要請をうけてGNP（国民総生産）を開発した。これは一国の内外における1年間に生産された商品やサービスの付加価値の総額である。米国にては、1942年からこのGNP統計が発表されるようになった。日本においては、第二次大戦後間もなく採用され、戦後

経済の復興さらに発展に伴い、毎年発表される GNP はうなぎ上りに増大してきたことは周知のとおりである。この GNP は、1993年に国連の勧告により、1年間に一国の中だけで生産された商品やサービスの付加価値の総額である GDP (国内総生産) に変更されて今日に至っている。この GDP (過去の GNP) の世界ランクにて、一時期日本は米国に次いで第2位であったが、近年は経済発展を遂げてきた中国が第2位になり、日本は第3位で経過していることもよく知られている。なお、経済統計として GNP から GDP に変更された主な理由は、同じ国民であっても、外国にて作った付加価値を除外してそれぞれの国の中だけの付加価値を捉えることのほうが、一国の経済状況をよく表し、また年間の経済成長の国際比較をするために合理的であるとの考えであろう。

さらに近年の日本では、経済政策を論じる際に GNI (国民総所得) という統計概念も使われるようになってきたが、これは、一国の国民が国内外にて1年間に得た所得の総額である。この GNI は、以前の GNP の要素を一部復活採用しているようでもあるが、GDP と比べてどちらがより有効な経済指標であるかについて様々な議論があるが、ここではこれ以上踏み込まないでおく。因に、GNI と GDP の経年比較をしてみると、その数値はほぼ対応していると言われている。

さてそこで、見てきたところの GDP もしくは GNI が、一国の国民の幸福の状態や程度をどのくらい反映しているのであろうか。もしくはどの程度マッチしているのであろうか。この問題の端緒になったのは、1972年に提唱された GNH (国民総幸福量または国民総幸福感) である。この GNH は、ブータンの国王ジゲミ・シンゲ・ワンチュクが、生産や消費などの物質的豊かさを示す GDP に対して、一国の社会・文化的な精神的豊かさの重要性を主張し、同国の研究者たちを動員し開発したものであり、ブータンにおける政策の柱に据えられた。GNH 測定の下位尺度としては、心理的幸福、健康、教育、文化、環境、コミュニケーション、良い統治、生活水準、自分の時間の使い方の9つがあり、全部で数百項目におよぶ。このなかの心理的幸福の尺度では、個人が経験した正の感情(寛容、満足、慈愛)と負の感情(怒り、不満、嫉妬)の頻度を調べる。ブータンでは、この尺度に沿って2年ごとに聞き取り調査を行い、政策に反映させるようにしている。この GNH には、上記のごとく環境や生活水準のような物質的な下位尺度が含まれているので、若干 GDP と重なる内容も含まれている。しかし、GDP では国全体としての経済活動を捉えているのに対して、GNH では国民一人一人の状態を捉えている点で異なる。したがって、GNH の概念は、近年欧米において Happiness の代わりによく使われるようになっている Well-being (よい生活) という概念に通じるものといえよう。わが国では Well-being を、翻訳しないでウェルビーイングとして表記されているが、従来からの幸福という概念よりも多くの内的・外的要素を含み、且つ持続性のある心理・行動の用語として作られたものいえる。この件については、このあとの心理学における幸福研究に関して再度述べることにする。

さて、GNH (国民総幸福量) が提唱されたとはいえ、ほとんどの国においては経済成長を示す指標としての GDP (国内総生産) が重視されてきているのが現状であるが、併せて GNH に模した「世界幸福度報告」(World Happiness Report) が2012年から毎年、SDSN (国連設立の「持続可能な開発ソリューション・ネットワーク」) から発表されるようになった。これは、各国・地域150以上の人々を対象にした自己報告調査である。総合幸福度、一人当たり国内総生産、健康寿命、社会的支援、人生の選択的自由、他者への寛容さ、国への信頼度の7つの下位尺度から成り立ってい

る。この世界幸福度と GDP の世界ランクについて日本の場合は、極めて大きな違いのあることが当初から指摘されてきた。すなわち上述のごとく日本の GDP は世界第 3 位を維持しているが、世界幸福度は 2020 年が 62 位、2021 年が 56 位、2022 年が 54 位と、近年若干上昇してきているが、先進国のなかで最低のレベルである。中国の場合もほぼ日本と同様であるが、GDP が 1 位の米国や 4 位のドイツなどは、世界幸福度もそれぞれ 10 位代の上位になっている。この統計から、日本は経済大国であるが、国民の幸福度は極めて低いと言われている。

概して幸福度の高いのは、米国を除けばヨーロッパの諸国である。その原因として IT 配信の GIGAZINE (2022.3.25) によれば、ヨーロッパ諸国においては、「仕事と生活のバランスが良好である」(ワーク・ライフ・バランス) ことと「教育・医療が無料で提供されている」ことがあげられている。つまり、仕事に追われないでバカンスや家庭生活を楽しむ余裕のある暮らしができていることと社会保障の充実ということである。他方日本の世界幸福度が低いことの原因は、下位尺度のなかの健康寿命と一人当たりの生産額は欧米と肩を並べて高いレベルであるが、人生の選択的自由と他者への寛容さの 2 つ下位尺度が極めて低いことによる。前者は、日本における近年の非正規などの雇用の不安定や就労先の転換の困難さなどの社会生活のしづらさの問題といえるだろう。そして、後者の“他者への寛容さの低さ”は、そのような生きづらさや生活不安によって高まってくると推測される。

ところで幸福について、古代から現代までの長い歴史のなかで大人を対象に考えられてきたが、子どもの幸福という視点はほとんど顧みられることはなかったといえる。20 世紀が「児童の世紀」と言われたように、この世紀において、子どもに関する諸科学による理解が進み、これまでのように子どもは単に大人を小さくしたものでなく、子どもは大人とは異なる特有の身体・生理的機能や精神構造を有するものと見られるようになってきた。ダーウィン理論風にいえば、子ども時代は進化の系統発生を繰り返して大人に成長する。したがって、子どもにおける自分や環境の認識・理解の仕方や感情の持ち方などは、大人と全く同じではない。また近年痛みなどの感覚のレベルも大人とは異なることも分かっている。それ故、幸福という意識内容や考え方も、当然大人と同等にみることはできない。後述のごとく、子どもにおける幸福感を高めたり、不快感を予防する実践方法に関して、20 世紀後半になってから心理学の分野にて開発されてきたが、子どもにおける幸福の心理構造についての研究は内外においてほとんど見あたらない。

次の心理学分野における幸福に関する研究に進む前に、上に見てきた大人対象の世界幸福度報告に倣って直近の 2020 年に「子ども幸福度」が、ユニセフ (国連児童基金) から「レポートカード 16」として発表されたので、取り上げよう。この調査対象は、OECD (経済開発協力機構) 加盟国と EU (欧州連合) の先進 38 か国の 15 歳生徒である。3 つの下位尺度毎の順位と総合順位が示されている。日本の順位を見ると、①精神的幸福度 (生活満足度) は 37 位、②身体的健康 (5 歳～14 歳の死亡率、15 歳～19 歳の自殺率、5 歳～14 歳の過体重) は 1 位、③スキル (読解力・数学と社会的スキル) は 27 位、④総合順位は 20 位である。この結果それ自体からも大人の世界幸福度と比較してみても、それぞれ興味興味深いことが分かる。まず、大人との比較であるが、子ども幸福度の総合順位について、日本は 38 か国中 20 位で真ん中の位置を下回っていることは、大人の幸福度が先進国の中で同様な位置であることとよく一致している。つまり日本では大人だけでなく子どもの幸福度も、先進国の中でかなり低いということである。次に子ども幸福度のそのものについては、

総合順位は20位であるが、それ以上に精神的幸福度（37位）とスキル（27位）が極めて低い。そして身体的健康が1位であるために、総合順位がかろうじて20位に押し上げられている状況になっている。しかし、この子ども幸福度の下位尺度には問題点があるといえる。精神的幸福度に関しては、大人の調査と同様に個人の主観的自己評価によるもので、それなりに受け止めてもよいと思われるし、さらに身体的健康については客観的データであるから問題はない。しかしながらスキルの下位尺度には、PISA テストによる読解力・数学のレベルと社会的スキル（すぐに友だちができる）のレベルが混在していることである。この点についての分析によれば、日本の子どもの場合、読解力・数学では上位であるがスキルが38か国中37位と最下位から2番目である。したがって、スキルの下位尺度について読解力・数学の学力と社会的スキルという元来異質の要素を区別して算定すれば、日本の子どもの幸福度（ここでは総合順位）がもっと上がるであろう。

次に、20世紀後半から今日にいたるまで上述のごとく、世界各国における幸福度ランクが報告されているが、果たして一国の経済発展が国民幸福度といかなる関係があるのであろうか。

国や社会の経済活動の発展を表す指標として上述の GDP（国内総生産）や GNP（国民総生産）が高いほど国民の幸福度が高いとはいえないという調査結果が示されたりすることにより、国や国民の幸福を高めることを目的とする経済学において、外的な財（財産、収入、職場での地位、社会・経済的階層、健康など）の豊かさと幸福度の関連を捉える調査研究も見られるが、より近年になると内的な財（交友関係、家族、仕事の満足度など）についても幸福度との関連性に注目されるようになってきている。このように経済学に人間の心理状態を取り入れた研究は、幸福のみならず消費行動をはじめとして様々な経済行動を研究するために有効であり、「行動経済学」といわれる。特に、米国のカーネマンとイスラエルのトヴェルスキー（いずれも心理学）が行動経済学の共同研究により2002年にノーベル経済学賞を受賞して以来、21世紀の現代においてこのような研究が大きな流れになっている。もっとも、心理学の立場から、外的な財と内的な財の双方におけるさまざまな要素と幸福との関連性について調査研究を行ったイギリスの心理学者アーガイルの業績が、幸福に関する行動経済学の萌芽であるといえるかもしれない。なお、アーガイルの研究内容については、後に心理学の研究として再度述べることにする。

ともあれ、幸福に関する行動経済学研究の初期の代表として、2008年スイスの経済学者フライによるものが挙げられる（『幸福度をはかる経済学』白石小百合訳 2012年）。ここでは幸福について所得、失業、インフレ、不平等、自営業、ボランティア、メディアなどの経済・社会的な状況との関係、結婚やテレビ視聴などの個人的な状況との関係、また民主主義、直接的参政、政治的意思決定の分権化、公共財の便益、テロなど政治的状況との関係など多岐にわたる研究結果が示され、さらに幸福度を高める政策の在り方も取り上げられている。

このようなフライの研究に続いて、日本でも同様に経済学の立場からの幸福研究が盛んに行われているが、なかでも橘木ら（2010）及び鶴見・藤井・馬奈（2021）の2つが注目される。まず橘木は、個人における様々な経済・社会的環境と幸福感を含むさまざまな生活意識（心理的要因）について、1万人余の対象者に対するアンケート調査結果を報告している。この研究では、上記のイギリスの心理学アーガイルとヒルズが開発したオックスフォード幸福質問紙（Oxford Happiness Questionnaire）における幸福感に関する29項目を用い、その回答を因子分析し、幸福感の因子を5つ抽出している。それは①肯定的人生観、②不安感、③楽観的幸福感、④享乐的幸福

感、⑤博愛的幸福感である。この因子とは別に、普段全体としてどの程度幸福だと感じているかという設問によって得られた「主観的幸福感」に対して、楽観的幸福感が最も多く寄与しており、2番目が博愛的幸福感が、3番目は不安感（逆の不安感の低さ）の順であった。また、性格検査（ビッグ・ファイブ）も実施され、重回帰分析により、誠実性、外向性、協調性、情緒安定性、開放性の5つの性格因子のいずれもが、諸々の外的な財と同等もしくはより強く幸福感に影響しているという結果が得られている。したがって、本研究は統計的分析を駆使して、幸福感と内的・外的諸要因の因果関係がよくとらえられている（以上、橋木らの研究については、八木匡2014による。）

次に、鶴見らの研究では、日本全国に在住する30万人を対象として、2010年ころから10年間余にわたって調査が実施された。調査内容は2つに大別される。1つは他の研究においてもよく見られるが、種々の外的な財としての収入、働き方、人との繋がり、住みよさなどと幸福度の関連を見ている。2つめは本調査の特色といえるが、47の都道府県別、それぞれの市町村別、20の政令指定都市に東京都を加えた21の大都市別、東京23区別の幸福度ランキングを算出し、さらにそれぞれの地域別に日常的な種々の経験・行動の選好度の比較分析がなされている。なお選好度とは、ある物事に対する関心や欲求の程度であり、外的な財といえる。取り上げられた選好度対象は、家族、健康、食事、スキルアップ、買い物、節約、服装、旅行、流行、ブランドの多岐にわたっている。

以上、経済学における幸福研究の一端を見てきたが、もともと国や人々の生活を豊かにすることを目的とするのが経済学である。それ故に、上述のごとく幸福についての実証的研究のみならず、近未来の益々グローバル化する経済が、真に人々に幸福をもたらしうるか、そのために望ましい経済や社会体制はどうあるべきかなど、大局的な視野から経済や人々の幸福について論ずる経済論が、内外において数多く刊行されている。その代表的な一人は、フランスの経済学者D. コーエンであろう。翻訳されている著作として、『経済は、人類を幸せにできるか？〈ホモ・エコノミクス〉と21世紀世界』（林昌宏訳、作品社、2015年）や『経済と人類の1万年史から、21世紀世界を考える』（林昌宏訳、作品社、2013年）がある。もう一人は、米国の法学者のデレック・ボックが挙げられる。その著書は『幸福の研究：ハーバード元学長が教える幸福な社会』（土屋直樹ほか訳、東洋経済新報社、2011年）である。それぞれの論調には、ヨーロッパ大陸とアメリカにおける歴史・社会的な違いが根底にあるように感じられる。

（2）心理学における幸福研究

心理学が哲学から独立して、人間の心の働きについて科学的な研究が始まったのは、19世紀後半にドイツのヴントによってである。経済学が誕生してからほぼ1世紀後のことである。その当初の研究は主として人間の感覚などを実験的に研究する実験心理学であった。その後ヴントのもとに留学していた米国のウィットマーが帰国して、応用心理学としての臨床心理学を創始したのが、同じ19世紀末のことである。この臨床心理学の目指す目的は、心の働きに何らかの困難や障害をもつ人に対する心理学的な援助をすることであり、そのための手段として心理診断（心理アセスメント）、心理療法、カウンセリングなどが発展し、今日に至っている。したがって、人間の心的苦痛を和らげ、心地よい状態にすることを目的とするという点に着目し広くとらえるならば、

臨床心理学は個人の幸福度を高めるために貢献をしてきたといえるであろう。

しかしながら、臨床心理学は何らかの心理的問題や不適応を治療することを主たる目的にしており、心理学的な支援を受ける対象者も限られてくる。そして心理学が人間全体に共通な関心事としての幸福について本格的に取り組むようになるのは、20世紀後半まで待たねばならなかった。なぜそうなったかについては、心理学（者）の側の問題と社会的状況の背景に大別して考えることができる。

一つ目の心理学側の問題とは、幸福という心理現象に積極的な関心が持たれてこなかったことである。幸福という心情は、その反対の不幸とともに何らかの快・不快という感情と密接に関連している。然るに、いわゆる喜怒哀楽といわれる感情の研究として、何らかの感情の障害については臨床心理学や精神医学にて、生後からの種々の感情の発達については発達心理学にて、それぞれ古くから取り上げられてきた。しかしながら幸福をはじめ希望、期待、抱負、勇気、生きがいなどのポジティブな心理については、心理学の世界では近年まで等閑視されてきた。いわば正常とか普通という良好な心理状態については、これでよしということで、研究対象として積極的に取り上げられることがなかったということであろう。但し、ユーモアや笑いなど例外的に関心を持たれてきたポジティブな心理もある。

因みに、日本においてこの半世紀余に数多くの心理学辞（事）典が編纂刊行されてきたが、ユーモアや笑いについては、ほとんどの辞（事）典に採用されているが、幸福という語彙は見当たらない。唯一と思われるが、本邦における心理学辞（事）典の最初期のもので1956年に刊行された宮城音弥編『岩波小辞典 心理学』（新装版『岩波心理学小辞典』1979年）において、幸福の項目が記載されており「精神的適応状態の意識的側面」と説明されている。このような状況もまた、心理学において近年まで幸福についてほとんど研究の対象になってこなかったことを物語っている。

心理学がポジティブな心理に関して積極的な関心に向けてこなかった二つ目の理由は、外部からの要請という社会的背景の問題である。これはまた、上記のごとき心理学自体の関心事の在り方をもたらす要因の一つであったとも思われる。科学的心理学が誕生した19世紀に先立つ18世紀には、主にフランスの精神科医が精神病者の治療に基づき異常心理に関する記述を始めており、異常心理学の萌芽が見られる。そして、19世紀から20世紀初頭には主に米国において産業革命の発展により、地方から都会に出て工場労働者として生活する青年が増加することに伴い、新しい環境への適応上の問題をもつ者が多く出現してきたので、心理学的支援が要請されるようになった。またこれも主に米国でのことであるが、20世紀前半の第一次世界大戦さらに第二次世界大戦やベトナム戦争などの戦場から帰国した兵士たちの多くに生じたシェル・ショック（戦闘ストレス反応）の後遺症（PTSD）の治療のために、精神科医だけでは足りないため、そのような患者に対応できる心理学者が数多く養成された。心理治療と並行して、患者の心理アセスメントを行うために、各種の性格検査特に診断的性格検査も研究・開発されてきた。さらに教育の世界においても20世紀の初頭に、フランスにおいて知的障害児を見分けて適切な教育をしていくために、世界最初の知能検査も作られた。これは個別知能検査であったが、その後米国において、多数の兵士たちの能力的適性を調べるために集団知能検査も開発された。

このように20世紀の後半を迎えるまでの心理学は、人間の不適応や心的障害に対する診断や治

療という面に多くの努力が払われてきたが、科学的心理学の端緒となった実験心理学（基礎心理学）の研究も当初から途切れることなく、内外において積み重ねられてきた。それは、知覚、認知、学習、思考などの知的面、性格心理、発達心理、対人関係や集団行動などについての実験や調査や観察などによる基礎研究である。そして今日は、臨床心理学をはじめとして各種の応用心理と各種の基礎心理学の発展の上に、すべての人間を対象とする幸福の実現を目指す心理学さらに AI（人工知能）などの基礎になる認知心理学が展開されるようになってきている。

さて、幸福などポジティブな心理を高める研究や実践について述べるに当たり、その端緒的なものといえる開発的カウンセリング（developmental counseling）に触れておこう。一般にカウンセリングといえば、心理的困難を解消するための治療的カウンセリングを意味するが、開発的カウンセリングは米国のブラッカーが1966年に提唱したもので、心理的に健康な人を対象に、能力や可能性をより高めるための援助を行うカウンセリングである。そのためには個人の自由を広め、自己の統制のみならず環境に働きかける力を養うようにする。このような考え方は、人が自ら幸福を高めるようになることを援助するという狙いがあるといえる。また敷衍して考えれば、前述の哲学者 J. S. ミルの自由主義思想の影響も窺われる。

心理学において幸福を高めるための本格的な研究や実践が報告されるようになったのは、20世紀末からである。研究の主導者によって3つの研究の流れに分かれる。1つ目は米国のセリグマンの提唱による「ポジティブ心理学」、2つ目は米国のリュボミアスキーによる「幸福になるための実験社会心理学的研究」、3つ目は米国のチクセントミハイによる「フロー体験の調査研究」である。なお、このうち後者の2つはいずれも広義のポジティブ心理学の範疇に入るものであり、3つの立場をまとめて「ポジティブ心理学」といわれることもよくある。したがって、この網羅的なポジティブ心理学は、行動主義心理学や精神分析のような心理学の理論的学派ではなく、人間の幸福、喜び、希望などのポジティブな心理の構造やそれを高める方法を研究する心理学の一分野である。以下、この3つの研究の流れについて、それぞれ見ていこう。

その前に、それまでの幸福に関する心理学的研究について概観する。初期の代表的な研究として、イギリスの M. アーガイルの『幸福の心理学』（1987）がある。個人における内的諸要素（年齢、性、幸福、人格、人間関係、職業、余暇、健康など）と外的諸要素（経済的豊かさ、階層、文化など）それぞれと幸福度の相関を調べた実証的研究である。その後欧米において、このように幸福度を規定する諸要因に関する研究が少なからず発表されたが、日本においてもこの種の研究がいくつか見られるが、心理学分野のみでなく経済学分野における研究もなされている。経済学分野においては、ビッグデータにより全国各地域における住民たちの幸福度および内的および外的な諸要素との関連を分析した調査研究も見られる。

このような内外の研究結果を概観すると、概ね類似した傾向が認められる。米国のポジティブ心理学者の C. ピーターソン（2006）（『ポジティブ心理学入門』宇野カオリ訳 2012年）は、幸福度および人生の満足度との間に正の相関がある諸要素について、相関の強さを3分類した結果を示している。それは以下のとおりである。

- 強い相関：感謝、楽観性、雇用の有無、セックスの頻度、ポジティブ感情を経験する時間の割合、幸福感尺度の再検査信頼性、一卵性双生児の幸福感、自尊感情
- 中程度：友人の数、結婚の有無、宗教性、余暇の活動のレベル、身体的健康、誠実さ、外向

性，神経症的傾向（負の相関），内的な統制の所在

0～弱い：年齢，性別，学歴，社会的地位，収入，子供の有無，人種（多数派对マイノリティ），
知能，身体的魅力（以上宇野訳より）

a) セリグマン提唱のポジティブ心理学

1998年に米国心理学会会長に選出されたセリグマンは，従来の治療の心理学に加えて，健康な人を対象にした心理学の必要性を唱え，ポジティブ心理学（positive psychology）と命名した。彼は学生時代から主にイヌを被検体として実験に取り組んできたが，苦痛な刺激（電気ショック）を受けても脱出できないサークルに入れられたイヌは，どんなことをしても無駄であるということを知り，あきらめという無力感が形成されてしまい，その後何らかの操作を行えば脱出可能なサークルに置かれても，動こうとしなくなってしまうことを発見した。この心理現象は「学習性無力感」と名付けられて，心理学ではよく知られている。この学習性無力感は，その後苦痛な刺激として音刺激を適用し実験において，人間においても生起することが実証され，人間や動物が何らかの行動を起こす要因について，新しい重要な知見をもたらした。すなわち生命体の行動は，なにかをしたいという内的な欲求や環境の要因のほかに，置かれた状況をどのように認知するか（考えるか）が重要である。そしてこの学習性無力感が，慢性的な無気力さらにうつ病の正体であるとみなしている。現代のアメリカにおいて，うつ病の患者数が半世紀前のほぼ10倍になっており，また若年化も進み子どもにおいても発生するようになってきている。この主たる原因として彼は，現代における個人の拡大と人々の共通意識の弱体化の2つを挙げているが，心理学者としての自身の研究に鑑みて，うつ病という不幸な状態にならない為に予防的かつ積極的な心理学的方策としてポジティブ心理学を提唱したと思われる。そして彼の具体的な研究と実践の中核は，子どもに幼少時から楽観主義の心性を育てること，大人においては楽観主義的行動を実行することの推奨である。

個人が楽観主義者になるか悲観主義者になるかについて，幾分かは生得的（遺伝的）な傾向もあるが，子ども時代における親の養育の仕方や親自身が経験する出来事にどのような反応（楽観的か悲観的か）を示すかによるところが大きい。つまり楽観・悲観の特性は，学習性無力感と同様に学習される。一般に楽観主義者になるためには，自分の経験特に失敗や上手くいかなかったことに対して，悲観的な説明つまり間違っただけの思い込みに対して反論し対処できることがポイントである。そのために有効な訓練法として，次のようなABCDEモデルが提案されている（セリグマン，1991，改訂版2013）。

A：困った状況（Adversity）を確認する。

B：原因に対する思い込み（Beleaf）を認識する。

C：Bによって生じている結果（Consequence）としてのネガティブな感情を理解する。

D：Bに対して検証かつ反論（Disputation）する。

E：反論している自分を褒めたり，褒美を与えたりして元気づけ（Energization）を行う。

この訓練法は，大人ならば自分だけで行うことができるが，協力者を得て，自分の反論に対して再反論してもらいなどをすれば，より有効である。また，親による子どもに対する訓練の指南書も刊行されている（セリグマン，2003）。

また，セリグマンはじめ彼に賛同する数多の研究者による研究法は，2つに大別される。1つ

目は、大人や子どもにおいて楽観主義の訓練を一定期間受ける前と後において、楽観性がどの程度高まったかを調べる方法である。2つ目は、有名人や一般人のいずれでもよいが、過去のある時期に書いたり、述べたりした記録を調べて楽観性の程度を査定し、その後の人生における幸福度や成功度との関連を検討する方法である。いずれの研究法においても、概して悲観主義よりも楽観主義の優位性が認められている。しかしながら、前者の場合には、一定期間の訓練を受けた後に、長期にわたって楽観主義が維持されるどうか、現在のところ十分な実証的報告はまだ少ないようである。一方後者の場合は、研究対象者の楽観性の効果は、楽観的な行動習慣が長年にわたり定着していたために、人生におけるポジティブな結果として選択的に表れたということも考えられる。

さらに、再三述べたようにポジティブ心理学の目的が、すべての人間の幸福を高めることにあるが、幸福の概念が従来よりもその内実が変化発展してきたことが注目される。2011年に刊行されたセリグマンの著書において、従来の幸福（Happiness）の代わりにウェルビーイング（Well-being）という名称に変更された。従来の幸福は長期間つづく状態だけでなく比較的短期間の状態も含めてのものであるが、ウェルビーイングという場合には、長期にわたる持続的な幸福感が強調されている。また、従来の幸福は人生の満足という一次元で捉えられるきらいがあったが、ウェルビーイングには5つの要素が含まれる。それは①ポジティブ感情、②エンゲージメント（没我）、③意味・意義（意義深い人生）、④ポジティブな関係性（他者とのよい関係）、⑤達成感である（セリグマン 2014）。

このことの影響のためか、現代においては経済学や心理学の論文や著書において、幸福の代わりにウェルビーイングの用語がよく使われるようになってきた。しかし一方、上述のごとく少なくともセリグマンの定義しているウェルビーイングの概念には、多様な要素が含まれているので、個々の研究者が幸福について、ウェルビーイングの総体を意識しているのか、あるいは限られた要素を重視しているのか、明確に示すことの必要性があるだろう。

b) リュボミアスキーの実験社会心理学的な幸福研究

米国のリュボミアスキーは、ポジティブ心理学の立場から人々が日常生活において、幸福になるにはどのような行動を続けたら幸福になれるかに実証的な研究を続けている。彼女は、個人の幸福を決定するものは本人の中のパワーであると考え、意図的に新しい行動を選択したり、従来からの習慣的な行動を変容したりすることがポイントであると述べている。さらに自分自身で変えることができる行動の程度は、自身の全体の資質・能力のうちの40%であるので、幸福になるにはその範囲内で努力すればよい（「40%の解決法」）。なお、残りの60%については、遺伝的要因50%と環境要因10%の範囲に属し、個人の意図や努力は及ばない。研究の対象になった行動は、人に感謝の気持ちを表明するとか人に親切にするとかなどのように、従来からの一般的な啓蒙書などでもしばしば取り上げられてきたものが多いが、リュボミアスキーの長年にわたる実験社会心理学的方法により、これらの行動習慣が幸福をもたらすことを実証してきたことが評価される。具体的な研究法は、実験者を大学生や一般人から募集し、種々の面でできるだけ同質になるように2つの群に分け、一方の群には幸福を高めると仮定された行動（例えば、毎週決まった曜日に人に親切な行動をする）を一定期間実行してもらおう。他方の群は中立的な行動（例えば与えられた本を読む）をしてもらう。そして、この処遇前後における幸福度を測定し、両群の違いを比較する。

このようにしてリュボミアスキー（2007）は、個人が幸福に過ごすために有効な12個の行動を挙げている。幸福が人生において持続するためには、幸福をもたらす望ましい行動を、上記の実験参加中だけでなく生涯にわたり行動習慣化して続けていくことが必要である。彼女が勧めている12の行動習慣は以下のとおりである。

- ① 感謝の気持ちの表明する：相手に直接伝える、常に新しい表わし方を考える、感謝日記をつけることなどがよい。
- ② 楽観的になる：障害になっている考え（思い込み）を突き止める、客観的に考える、目標と小目標分けて立てる、最高の自己像を描くことがよい。
- ③ 考え過ぎたり、他者と比較したりしない：考え過ぎのもとになることを避ける、大きな視野で見る、まずは第一歩を踏み出してみるなどがよい。
- ④ 他者に親切にする：定期的に毎週決めた曜日に1回親切な行為をする、毎回の親切な行為の種類に変化をもたせる、ボランティア活動を続けるなどがよい。
- ⑤ よい人間関係を育む：賞賛や感謝の気持ちを伝える、共通の夢や目標を持つ、自分をさらけ出す、対立している時は妥協や仲直りの道を見つけるなどがよい。
- ⑥ ストレスや苦悩への対処を考える：直面している状況によって問題焦点型コーピング（対処法）と情動焦点型コーピングを使い分ける、ストレスなどのプラスや意味を見出す、周りの人々からの支援を求めるなどがよい。
- ⑦ 他者を許す：相手を大目にみる、相手の心情に共感する、自分自身が許されている状況を想像する、許すことの手紙を書くなどがよい。
- ⑧ 熱中・没頭できる活動を増やす：関心のあることに集中する、自分に相応しい仕方で働く、人との会話に集中するなどがよい。
- ⑨ 人生の経験を深く喜ぶ：日常的なことを楽しむ、過去のよき思い出にふける、アルバムを作り時々眺める、意識を集中して心に偏りのない状態（心を無にする瞑想）としてのマインドフルネスを体験するなどがよい。
- ⑩ 目標を決めて全力を尽くす：目標は自分でできる、長期にわたって幸せになる目標を選ぶ、自分の価値観や能力に合った目標を選ぶ、自分の環境や所有物の変化でなく新しい活動に取り組む、回避目標よりも接近目標を選ぶなどがよい。
- ⑪ 内面的なことを大切にす：望ましい信仰心を抱く、スピリチュアルなもの（精神的な聖なるもの）を信じて人生の意味を探すなどがよい。
- ⑫ 身体を大切にす：瞑想により心理的・生理的な安静状態をつくる、定期的に有酸素運動をする、幸せそうな表情や態度（笑いなど）をするのがよい。

以上12項目には、上記セリグマンによるウェルビーイングの5要素のすべてが、いずれかの項目の中に含まれていることに注目される。蓋し、リュボミアスキー自身はこのことを意識して研究を進めたのではないだろう。

c) チクセントミハイのフロー体験

米国のチクセントミハイは、人間の幸福について、その心理状態の本質的状态およびそれが生起する条件について長年に亘り研究してきた。彼は、人間が経験することは基本的に快適か不快かに分けられると見なし、快適な経験つまりポジティブな経験のなかの最高の心理状態が幸福で

あると定義している。それは、何らかの活動に自分自身や時間を忘れて没頭している没我の状態である。彼は、仕事やスポーツやレジャーなどに全身全霊没頭して取り組んできた数多くの人にインタビューを実施して、多くの人から、その時の自分が流れているようだったとか流れに運ばれていたようだったという回答を得たことから、このような体験を「フロー（flow：流れ）」と名付けた。この時の個人の心的エネルギーは十分に統制されていて、自分の能力を最も発揮させている状態であり、「最適経験」と名づけている。

フロー体験は、発達的には幼児期からの子どもの遊びによく見られる。子どもは意識しないで、自分の興味・関心のあることに自分から取り組み熱中する。しかし子どもは成長するにつれて、大人や社会からの要請により強制される行動も増えてきて、自ら楽しんで行動する割合は相対的に減少してくる。したがって子供にしても大人にしても、人生において幸福度を高めるためには、できるだけ多くのフローを体験するように心がける必要がある。そのために、勉強や仕事をはじめ日常的な行動のどんなことにも、強制ではなく楽しんで自己を高めるものだという意識を導くことが重要である。このことをチクセントミハイは、「自己目的的パーソナリティ」の形成と命名している。また、実際にフロー体験をするためには、自分が取り組んだ活動において達成感を得ることも必要な条件である。この達成感を得るには、自分の能力を過大に上回る目標ではなく、一定の期間挑戦し努力すれば達成可能な目標を選ぶことがポイントである。このようにして、フロー体験は仕事における優秀なプロフェッショナルや優れたアスリートなど一部の人に生じるのではなく、すべての人において仕事やスポーツのみでなく日常のどんな活動（レジャー、趣味、家事など）においても、その個人に即して生じ、人生を幸福で豊かにする。さらに、フローは身体的フロー（運動、感覚、音楽など）と思考のフロー（科学、精神的ゲーム、言葉の遊び、文学など）に大別されている。このことはフロー現象を体験できる活動や機会は全ての人において限りなく存在するというを示している（以上は、チクセントミハイ 1990, 1997, 2003による）。さらに、フロー体験は上述のウェルビーイングの中では、特にエンゲージメント（没我、没頭）、ポジティブ感情、達成感の3要素との関連が強いといえよう。

IV. 「幸福」「生きがい」「ウェルビーイング」の各概念の整理と統合を目指して（まとめに代えて）

以上「幸福」を巡って哲学的思索をはじめとして諸研究の概要を試みてきたが、どこまで論じても氷山の一角に留まっている感じである。

人類にとって幸福は、個人、社会、国家、民族それぞれの立場にあって押しなべて公理のように共通の理念・理想であると言えるが、幸福とは何か、その概念、目指す目標、さらにそのための方法・手段について、これまで述べてきたことだけ見ても、実に多岐多様である。

しかし、冒頭に述べたように「幸福追求権」が個人にとっても、社会にとっても普遍的原理であるとしても、近年の諸研究にて「主観的幸福」という概念も使われているように、幸福とは優れて個人の主観的側面の強いものであるから、幸福の在り方や中身を一律に決めることはできない。したがって、幸福追求権とは個人もしくは一定の集団が、それぞれの幸福の在り方を追求できる権利を保障するような社会や国家さらには国際社会を構築することと解釈することが妥当で

あろう。その際、他者や他の集団・社会の権利や自由を侵すことがあってはならないことは自明のことである。したがって、逆説的に言えば、一人ひとりが自分自身の幸福を追求できる世の中を創っていくために、人々が目指す幸福とはどんなものか、その基本的な要素や多様性を把握することが不可欠であろう。このような問いかけやその答えがないならば、幸福追求権を担保する社会を創っていくことはできない。そのために、上に述べてきたように人類が古代から幸福について思索したり研究してきたことが役立つはずである。

そこで再度幸福について考えていくと、記述のごとく幸福の類語としてウェルビーイングやフロー体験を取り上げてきたが、さらにQOL（生活の質）もそれに類するものといえる。近年日本語独特の「生きがい」ということも、内外の研究者が関心を持つようになってきた。海外のある作家が、日本人の長寿化の一要因として、高齢者における生きがいを指摘して以来、海外においてこの生きがいという概念について注目されるようになってきたともいわれる（ITの検索による）。

ところで「生きがい」という概念は日本独自のもので海外の諸国には存在しないともいわれている。英語圏においてみても、生きがいに相当する語彙はなく、(a life) worth livingとかworth-while (life) などとして紹介されている。つまり、生きることの価値ということであるが、日本の国語辞典においても、生きていることの張り合い、値打ちさらには生きることの喜びなどと説明されている。生きがいの「がい」の漢字は「甲斐」であり、何かを行ったことの効果、値打ち、恩恵などの意味であり、「働き甲斐」とか「頼み甲斐」などとしても使われる。わが国において「生きがい」という言葉がいつの時代から使われるようになったかは、筆者には全く定かではないが、いつの時代か民衆の間に広まったのではないかと推測される。それ故か、生きがいについての研究は近年までほとんどなされてこなかった。わが国において「生きがい」への注目の端緒になったのは、1980年に刊行された精神医学者神谷美恵子 の名著『生きがい』であるが、現在にいたるまで「生きがい」についての研究はあまり積極的になされていない現状にある。しかし、高齢者において生きがいを持っているとか目的をもって生きている人においては、急性心筋梗塞とか高血圧症などの心血管疾患に罹りにくく、また寿命も長いという医学的研究が米国をはじめヨーロッパ諸国において、いくつも発表され、日本においても少なくとも4件発表されているといわれている。

そこで、生きがいと幸福の関係をどのように見たらよいただろうか。生きがいは生きていることのはりあい、つまり自分が社会と何らかの関りを持ち役立っているという価値認識に重点があり、幸福は自分の生活に満足を感じているという感情面に重きが置かれているように思われる。因みに、筆者が最近、20歳代から70歳代までの男女42人に、幸福と生きがいという言葉（概念）の違いについて面接とメールにより質問したところ、全く同じという回答と全く違うという回答がそれぞれ数%であり、少しは共通しているがかなり違うという回答が20数%、少し違うがかなり共通しているという回答が70数%という結果が得られた。したがって、多くの人々は、幸福と生きがいについて、かなり共通した意味内容であるが、それぞれ異なるところもあると考えていると言ってよさそうである。しかしながら、その共有されている内容及び逆に共有されていない内容はいかなるものかについての調査はなされていない。このことは、幸福にせよ、生きがいにせよ研究者が一方的に定義づけてよいとは思われず、一般の人々の考え方を踏まえて検討すべき今後の研究課題といえる。

～幸福と生きがいのスライドモデルの提唱～

現段階において筆者としては、幸福と生きがいの関連性に関する暫定的な試論として「幸福と生きがいのスライドモデル」というものを提示しておこう。このモデルは、「個人において、幸福と生きがいの意味内容は同一の場合もあれば、ある程度もしくはかなりの程度共有されている場合もあろうが、その状況は一定不変ではなく、個人の年齢、性別、置かれた状況、経験などの要因によって相互に変化するであろう。さらに、両者の共有内容は、国や地域や時代（歴史的）によっても変遷するであろう。」ということである。

さらに既述のごとくポジティブ心理学の提唱者のセリグマンは、ウェルビーイングの概念について従来の幸福の概念を拡充して、個人及び集団・社会における生涯にわたるような「持続的幸福」と見なしている。すなわち、ウェルビーイングには従来からの幸福と生きがいの両側面が含まれていると思われる。換言すれば、ウェルビーイングという大きな概念の中に、幸福と生きがいという至高の心情が共有部分を持ちながら存在しているということになるだろう。

今後、これまでに蓄積されてきた幸福、生きがい、ウェルビーイング、フロー体験などの研究成果を分析かつ統合することにより、全人類の持続的幸福すなわちウェルビーイング追求の指針が示され、さらなる研究の発展が期待されるであろう。（完）