

## 幸福力～非成長社会を生き抜く思考技術の探究

奈良 雅弘

株式会社キャリアサイエンス研究所

いま、日本社会は幸福感を感じにくい社会になりつつある。そんな気がしています。

誰もがほどほどに豊かという、一億総中流の時代は終わり、低成長経済のもと、急速に格差型の社会に移行しつつあります。一方、少子高齢化が急速に進み、老後への明るい見通しは持ちにくくなっています。現状への不満と未来への不安が高じる中、誰もが等しく幸福感を感じることの難しい時代へと、私たちの社会は確実に突入しつつあると感じています。

しかし、いかなる状況下にあろうとも、人は幸福になるべきであり、またそれは可能であると、私は考えています。ただし、それは無条件で、という訳ではありません。

大切なのは、誰かが与えてくれることを期待せず、自助努力をもって何とかしようとすることです。もちろん、そのためには、しかるべき「能力」も必要であり、それを高めようとする不断の努力も欠かせません。しかし、そうした努力さえ怠らなければ、必ずや手に入れることができる。幸福とはそういうものだ、私は信じているのです。

では、この「能力」、これを仮に「幸福力」と呼ぶとすれば、いったいそれはどのような能力なのでしょう。またそれを高めるには、どうしたらよいのでしょうか。短い時間であり、大雑把なことしか言えないのですが、これからお話をしたいと思います。

### 1. 「幸福力」へのアプローチ方法

幸福力の重要性は、いま述べた通りですが、しかしこれについて何かを語るのには、容易なことではありません。なぜならば、幸福力がどうこう以前に、そもそも幸福とは何かさえ、私たちはよく分かっていないからです。

そこで、幸福力に至る道筋を見出すために、ここではまず、幸福とは何か、それはどのように定義されるのかを考えてみたいと思います。

幸福に関する定義めいたものはたくさんありますが、辞書などの定義をもとに概括していくと、大きく分けて

2つの要素を含んだ言葉であることが分かってきます。

1つめは「感情」としての側面です。どの辞書を見ても、「心が満ち足りている」「たのしい」といった表現が入っており、幸福がある種の感情であることを示しています。

2つめは「事実」としての側面です。「不自由や不満がない(大辞林)」「精神的または物質的に心の満たされる境遇にあること(類語例解辞典)」など、辞書によって言い方はさまざまですが、前述のような「感情」が生まれる前提として、ある種の「事実(恵まれた境遇)」が必要であることが、それぞれの定義の中に示されています。

上記から分かるのは、幸福という言葉は、「ある種の実事(F)が原因となって、ある種の感情(E)が結果として生じた状態」を示すものだという事です(この感情は一般に「幸福感」と呼ばれます。幸福について論じる文章で、しばしば「客観的幸福」「主観的幸福」という表現を見かけますが、それはこのFとEとを、分離してとらえたものです)。

さて、因果関係で結ばれる「FとE」が、幸福の定義の骨格であることは確かです。しかし、ここで忘れてはいけない要素があります。それは、FとEの因果関係を仲介する「内的プロセス(P)」の存在です。

「認知的評価理論」によれば、感情(E)は、事実がそのまま生み出すのではなく、その人物がその事実(F)をどうとらえたか、すなわちその「評価結果」によって生み出されると考えられています。この「評価」こそ、ここでいう内的プロセス(P)のことですが、これがなければ、幸福感を含む、すべての感情はその発生をうまく説明することができません(また同じ出来事でも人によって抱く感情が異なるという現象も説明できません)。であるだけに、「幸福」を定義しようとするとき、Pの存在を忘れることはできないです。

図1は、上記を踏まえ、F・P・Eの因果関係の連なりを、本稿における「幸福の定義」として示したのですが、これは「幸福力」を考究するための、重要な手がかりになると考えられます。FやPが、どのような状態に

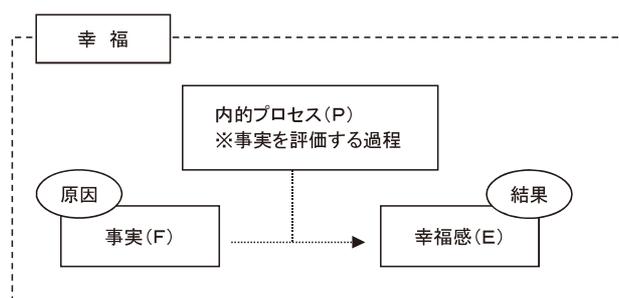


図1 本稿における「幸福」の定義

F: 自分が置かれた状況や、起こった出来事を

P: 望ましいものだと評価した結果

E: 満ち足りた気持ち (幸福感) が内面に生じている状態のこと

あるときに、幸福感 (E) は生まれるのか、それらが分かれば、きっと「幸福力」なるものの姿が見えてくる。そう考えられるのです。

しかし、現状、F・P・Eに関する情報量はあまりに乏しく、このまま幸福力を考察しても、あまり豊かな実りは期待できそうにありません。そこで、幸福力について考察する前に、まずはこの3者について、その詳細を検討し、理解を深めたいと思います。

## 2. 「幸福感」とは (幸福を探究する①)

最初に理解を試みるのは、感情 (E)、すなわち「幸福感」とはいかなる感情なのか、という点についてです。いわば一連の「因果の連なり」の結果の部分であり、それが分からないと、原因となるFもPも語りようがないと考えるからです。

と言ってはみたものの、そこに大きな壁があることが分かります。感情とは、見ることのできない脳内の現象であり、それ自体を言語で描出することはできないからです。したがって、理解のためには、それ以外のアプローチ方法を考えねばなりません。

本講演が採用する理解方法とは、先に示した内的プロセス (P) に着目し、「どのような評価結果が、感情 (E) を生むものなのかを知る」というものです。生み出す評価結果の独自性が分かることが、イコール感情の独自性が分かることである。その前提のもとに、この幸福感という感情にアプローチしてみたいと思います。

基本となるのは、「欲求が満たされた」という評価結果です。発生した事実が、欲求を満たし、肯定的に評価されるものであること。しかし、これは、喜びなど「正の感情」と呼ばれる感情全般に共通するものであり、必ずしも幸福感に固有のものではありません。

幸福感が他と異なるのは、その「包括性」にあると考えられます。ここでいう包括性とは、対象となる事実が「自分を取り巻く状況の全体」であることを示します。

人は多様な欲求を持っていますが、自分の現状を考えたとき、それらが「おしなべて満たされた」と評価できるときに生じる感情。それこそが「幸福感」ではないかということです。

この「包括性」は、それに連動するかたちで、「それ以上は望まない」という評価結果をも生むことになります (欲求がおしなべて満たされれば、たいていの人はそういう気持ちになるはず)。この「満足感ゆえの無欲」とでも言うべき状態もまた、幸福感という感情の独自性を形づくるものといえるように思います。

また、「おしなべて満たされた」「これ以上は望まない」という、ハイレベルな「欲求充足」が実現できたとき、人はおそらく、生きること自体に対して、肯定的な評価をするはず (分かりやすくいえば、「生きることは素晴らしい!」と手放して思える状態に至っているということです)。この段階まで来ると、もはや幸福感と、それ以外の正の感情とは、その性格がずいぶん違うことがお分かりいただけると思います。

話をまとめると、幸福感とは、自己を取り巻く状況 (事実群) に対して、その人物が下記のような評価を下した結果として生じる感情であるということになります。

### 【幸福感を生む評価結果】

- ・ 欲求が満たされた (正の感情に共通)
- ・ 多様な欲求がおしなべて満たされた  
⇒ それ以上は望まない ⇒ 生きることは素晴らしい

## 3. 「幸福感を生む事実」とは (幸福を探究する②)

さて次に、前段で示したような評価結果をもたらす事実 (F) とはどのようなものかという点について検討してみよう。

前述のように、幸福感とは「多様な欲求がおしなべて満たされている」という評価結果から生じるものです。したがって、自分を取り巻く状況の中に、「欲求を満たすと評価される事実」が数多くあることが、幸福感が生まれるための要件ということになります。

ではその「欲求を満たす事実」とは、具体的にはどのようなものなのでしょう。それを知るためには、当然のことですが、そもそも人がどのような欲求を抱いているかを理解していることが必要となります。

人が抱く欲求について、広く知られているモデルとしては、アメリカの心理学者マズローが打ち出した「欲求段階説」というものがあります。図2にその概略を示しますが、人間の欲求にはおおまかに5種類があること、さらにそこには階層構造があり、下位の欲求が満たされると、上位の欲求に移行していくことなどが、モデルの骨格をなしています。

このモデルを参考にしながら、私流に「幸福を生む事

実(群)」を整理してみると、おおまかに下記の3つに集約されるように思われます。

第1の事実群は、「物質的な欲求を充足させるもの」です。マズローモデルでいうところの、生理的欲求を充足させるもの(例:食べ物が十分にある)、安全の欲求を充足させるもの(例:雇用が守られている、治安がよい)などが、これに相当する事実群となります。

第2の事実群は、「対人欲求を充足させるもの」です。マズローモデルでいう、所属と愛の欲求を充足させるもの(例:家族から大切にされている)、承認の欲求を充足させるもの(例:上司から褒められる)などが、これに相当するものとなります。

第3の事実群は、「自己実現欲求を充足させるもの」です。マズローモデルの最上位に位置づけられるものであり、「能力を発揮している」「自分の意志で自由に行動できている」など、「なりたい自分になれている(近づけている)」と判断されるような事実群が、これに属することになります(ただ、「なりたい自分」には個人差があり、下位の欲求と違って、一律に「こういう事実が幸福感を生む」とは言いにくい面があります)。

一般論としては、こうした事実が多ければ多いほど、「欲求がおしなべて満たされている」という評価結果が生まれやすく、幸福感が生まれる可能性は高くなると考えられます。

しかし、では同じ事実があれば、誰もが同じように幸福感を感じるかといえ、そんなに単純な訳ではありません。そもそも、人によって欲求水準が違いますし、絶対評価をするか相対評価をするかによっても、欲求の充足度は大きく変わってしまうからです(一般に人は絶対評価よりも、他人と比較してどうかという「相対評価」に走りがちであり、そのため充足度は、その人の個人的な事情にいっそう左右されがちです)。

つまり事実は、内的プロセス(P)と不可分であり、事実それ自体を完全に分離し、「こうなれば人は幸福であ

る」と断定することはできないのです。

#### 4. 「内的プロセス」とは(幸福を探究する③)

では、今も話題に出た、内的プロセス(P)とは、いったいどのようなものなのでしょうか。またどのようなときに幸福感を生みやすいものとなるのでしょうか。

すでに説明したように、内的プロセス(P)とは、「評価」を意味します。ここでの評価とは、「ある事実が欲求を満たしているか否かを定める」ことなので、「可否判断」と言う方がより適切であるかも知れません。

さて、この評価、すなわち可否判断ですが、より細かく見て行くと、「単純な可否判断」と「解釈(意味づけ)を伴う可否判断」の2種類があることが分かります。

単純な可否判断とは、とくに加工せずとも、事実がそのまま可否判断できる場合です。図3のAに示すように、1万円を欲しいという欲求を持っていた人にとって、5千円のお小遣いでは、欲求を満たさないの「否」という結論になる、このような場合です。

しかし、現実の世界では、単純に可否判断ができない場合があります、これとは異なる評価形態が必要となります。それが「解釈(意味づけ)を伴う可否判断」です。たとえば、図3のBでは、発生した事実(上司から厳しく叱られた)を、当該人物が「それは愛のムチである」と解釈(意味づけ)し、その結果として「愛されたいという欲求を満たす(可である)」という可否判断に至っていますが、このような場合のことを指しています。

さて、ではこのような内的プロセス(P)の内実を踏まえたとき、どのような人が幸福感を感じやすいと考えられるでしょうか。

影響を与える最大のものは、照合される欲求がどうなっているか、すなわちその人物の「欲求特性」です。欲求は、その数が多ければ少なければ少ないほど、求める水準が低ければ低いほど、またその柔軟性が高ければ高いほど、満たすことが易しくなります(柔軟性が高いとは、こだわりがなく、多少事実が違っていても充足を得られる場合をいいます)。こうした特性を持っていれば、幸福感を感じやすくなると考えられます。

影響を与えるもう1つは、「解釈(意味づけ)」の傾向を決める、「解釈特性」とでも呼ぶべきものです。解釈をする際に、抽出する意味が「プラス(ポジティブ)」なものになりやすいこと。それが幸福感を感じるためには必要だと考えられます(「プラスの意味」は、普通の言葉に直すと「価値」に近く、その観点からいえば、「物事に価値を見出しやすいかどうか」が、幸福感と深く関わっているということになります)。

しかし、それだけでは十分ではありません。人間の心の中には、正の感情と負の感情が入り混じって存在して

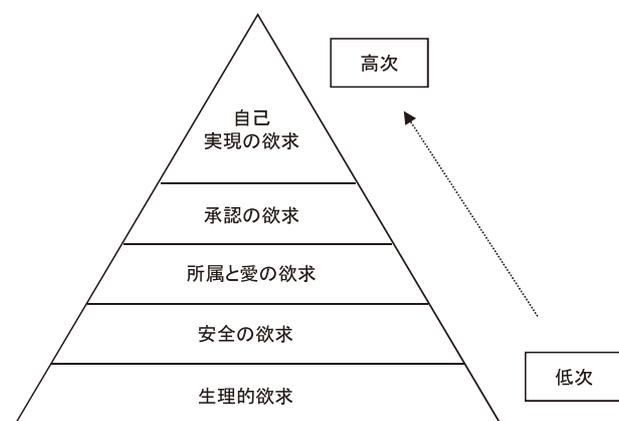
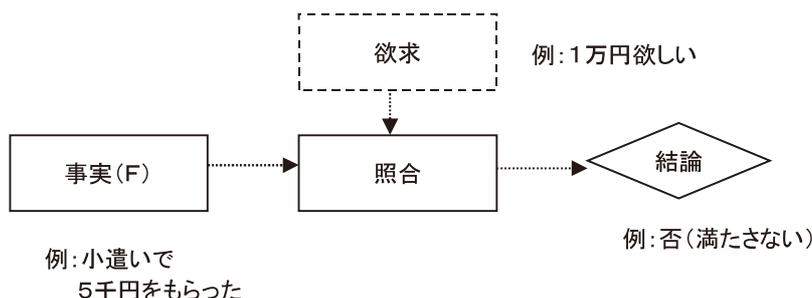


図2 マズローの欲求段階説

A) 単純な可否判断



B) 解釈(意味づけ)を伴う可否判断

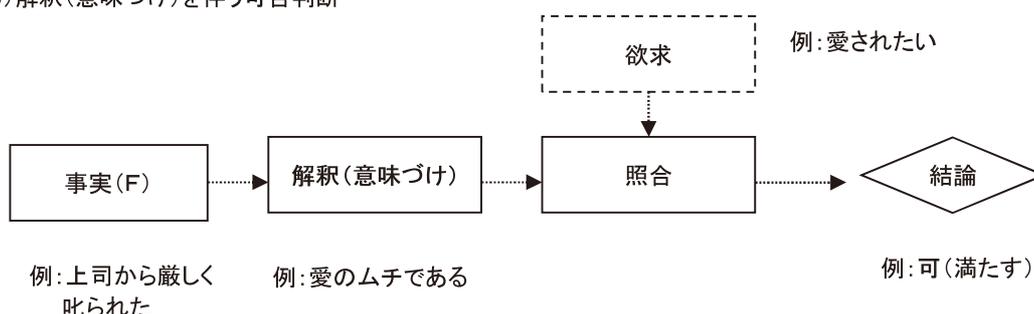


図3 評価(可否判断)の2パターン

いますが、パワーは圧倒的に負の方が強いので、いったん正の感情が生み出されたとしても、負の感情の前に、雲散霧消してしまうことになるからです。

負の感情は、事実から「マイナス (ネガティブ) な意味」を抽出してしまった場合に生じます。この思考を「負の思考」と呼ぶことにするとすれば、それを抑止できるか否かが、幸福感の感じやすさに、きわめて大きな影響を与えることになると考えられます。

### 5. 「幸福力」を定義する

さて、長い回り道をして、幸福とは何かを考察してきました。ここからはいよいよ、ここまでの話を総括して、本題である「幸福力」について考察していくことになります。

表1のA群に示すように、幸福力を構成する第1の能力は、「(欲求を満たす) 事実を手に入れる力」、言い換えれば「実現する力」です。いかなる事実も、人の幸福を保証するものではありません。しかし、たとえば極貧の生活の中で、幸福感を感じにくいのは紛れもない現実であり、必要最小限の「事実」を手に入れる能力は、どうしても必要なのです。

この能力の中には、生きていくうえで必要な、あらゆる能力が入ってきます。物質的な欲求を満たすにはお金を稼ぐ力が必要でしょうし、対人欲求を満たすためには、コミュニケーション力も必要となるでしょう。あるいは

は、自己実現の欲求を満たすには、自己認識力なども求められてくるはずです。こうした能力を持っていられるほど、3において示したような「事実」は実現しやすくなると考えられます。

しかし、それだけが幸福力という訳ではありません。

再び表1に帰ってみましょう。そこにはB群として「内的プロセス (P) の最適化」に関わる3つの能力が示されていますが、これらもまた「幸福力」を構成するものとなります。

1つめは、「欲求を最適化する力」です。前述のように、欲求は、数が少なければ少ないほど、水準が低ければ低いほど、柔軟性が高ければ高いほど、満たすことが易しくなります。そうした状態になるよう、自己の欲求をコントロールする力を持つということです。

2つめは、「対象に価値を見出す力」です。前述のように、幸福感を感じるためには、物事にプラスの意味 (価値) を見出す「解釈特性」を持っていることが必要ですが、それを実現する能力のことを指しています。一般に、物事の捉え方 (解釈の仕方) は、性格的なものとして片づけられがちですが、価値を表現する抽象言語のストックがなければ成し得ないなど、知的能力の高低としての面もあることを理解する必要があります。

3つめは、「負の思考を回避する力」です。前述のように、負の感情のパワーは圧倒的です。それに心が支配されないよう、頭の中が負の思考に突き進みそうなときに、

表 1 幸福力の全体像

A群とB群をバランスさせる力(メタ能力)		
A群: 事実を手に入れる力 (実現力)	(例) <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 問題解決能力</li> <li>▪ 対人関係能力(コミュニケーション力、他者の感情の推測力)</li> <li>▪ 専門性、他人よりも高い成果を生み出す「特別なスキル」</li> <li>▪ 自己認識力</li> <li>▪ 積極性(自発性、挑戦心など) など</li> </ul>	
B群: 内的プロセスを 最適化する力	欲求を最適化する力	下記の方向に欲求をコントロールできる 1) 数を減らす 2) 水準を下げる 3) 柔軟性を高める
	対象に価値を見出す力	対象の中にある「プラスの意味」を抽出することができる
	負の思考を回避する力	負の思考に突き進まないよう思考を適切な方向に誘導できる

自己の思考を適切な方向へと誘導する。そうした能力もまた不可欠なのです(メンタルヘルスに関連して活用されている多くの手法は、この能力を高めるものといえます)。

A群の能力は、いわば事実(F)を変えて「幸福になる」能力といえます。一方、B群の方は、置かれた現実の中にすでに「幸福はある」ことを前提とし、それを「見出す」こと、あるいはそれを見失わないことに重きを置いた能力といえます。

この両者は、人間にとってどちらも大切であり、ともに高める必要のあるものですが、どうしても前者の方に

目は行きがちです。それはそれで仕方のないことですが、しかし、多くの物を日々諦めて生きているのが私たちの現実であり、その意味では、前者にだけ目を奪われることは、みずから不幸を招き寄せる、とても危険なことに思えてなりません。やはり人は、バランスを欠いてはいけないのです。

おそらく、表1の上段に示した能力、すなわち、時に立ち止まり、A群(なる)とB群(見出す)の2つの能力のバランスを再調整する力。それこそが、もっとも大切な「幸福力」なのではないかと考えています。