

幸せになるための法則はあるのか

二〇二一年七月十四日

バイブル・サービス

加藤美紀

みなさんは幸せになるためにはどうすればよいか、自分なりの工夫をしていらっしゃいますか？

私は修道女ですから聖書から人間が幸福になるための秘訣に気づく時もあります。聖書には「目が澄んでいればあなたの全身が明るい」とありますから、澄んだ目で単純に物事を見ていれば、何が大切なのかかわかって、幸せになれるということだと思います。ただ、ここ数年は、ポジティブ心理学という分野にも興味があり、タル・ベン・シャハーやシヨン・エイカーの本は、ゼミで学生たちと一緒に読んでいます。今日は、その中から皆さんが幸せになれるヒントをご紹介します。

まず、ポジティブ心理学というのは、一九九八年にマーティン・セリグマンが提唱した学問分野です。もともと人間の幸福については、古代ギリシャ哲学をはじめ古今東西の宗教や哲学、医療や福祉など様々な分野で問われ、経済学においてさえ論じられてきました。その中でポジティブ心理学は、「人間の幸福とは何か」と哲学的に問うのではなく、「どうすれば幸せな気持ちになれるのか、幸福感がアップするのか」という人間の感情面に注目します。では、どうすれば人は幸せを感じることができるのでしょうか？ まず今日から簡単にできることとしては、毎

晩寝の前に一〇二分、感謝できることを三つ書くのを3週間続けて、ささやかなことに感謝できる習性を身に付けるのがお勧めです。いわゆる「よかった探し」で、これは短い時間で絶大な効果があるとされます。というのも、ポジティブ心理学が繰り返し強調する知見の一つに、「人は成功するから幸福になれるのではなく、幸福だから成功するのだ」という研究成果があります。ともすれば私達は「これが手に入れば幸せになれる」「好きな人が振り向いてくれれば幸せになれる」「志望校に合格すれば幸せになれる」「あの会社に就職できれば幸せになれる」と思いがちです。そうやって幸せを感じることを先送りにしてしまいます。ですが、「今、ここで、幸せである」ことによって、物事は成功し、状況は好転し始めるとポジティブ心理学では主張しているわけです。

これは三大幸福論に数えられる『幸福論』の著者、フランスの哲学者アランの原則とも重なります。アランは「幸せだから笑うのではない。笑うから幸せなのだ」と考えました。不機嫌になりそうなときに晴れやかに微笑むことによって、人は幸福になり、事態もよい方向に回り始めるといふモットーです。実際に、ポジティブな気持ちでいると、創造性が高まり、よいパフォーマンスができることが様々な実験で証明されています。つまり、幸福かどうかは状況によって決まるのではなく、自分自身の心の持ちようで幸福感を上げることができるようなのです。

それではここで、幸福感に関する具体的な調査結果を少しご紹介しましょう。

ひとりぼっちでいると幸福感は下がる。人と一緒にいるほうが幸福感は上昇する。／幸せな人と一緒に過ごすあなたの幸福感も上昇する。幸せは伝染する。／大学入学時の幸福度が高い人は、就職後十〜十五年を経た年収が百万円高くなる（これはアメリカでの研究です）。／宝くじが当たっても、幸福感は一年以上は持続しない。／年収が一万ドル（日本円にして約百万円）増えても、幸福感は二パーセントしか上昇しない。／富を得ようとすると幸福感は下がる。／高価な服や車など「モノ」を買うより、留学や旅行など「経験」にお金を使ったほうが幸福感

が上昇する。／プレゼントしてあげたり人のためにお金を使うと幸福感が上がる。／メイクアップ（お化粧）で幸福感は上昇し、それは持続するが、整形による幸福感は半年もたない。／四十五歳以降、幸福感は上昇する。／ロマンティックなドラマを見ると幸福感は上昇する。／教会に通っている人は幸福感が高く、長生きできる。／樂觀的なほうが病気になるにくい。

また、これはロンドンの調査結果ですが、「私は幸せ」と思っている人のほうが死亡リスクが三十五パーセント低い、という統計があります。幸福感が高いほうが自然治癒力が高まり、免疫力がアップするからだと言明されています。あるいは、樂觀主義者のほうが体の不調に早く気づき、すぐに手を打つことができるからだという解釈もあります。

このように、幸福感が寿命に影響するという研究で有名なものとして、アメリカのノートルダム教育修道会のシスター百八十人に対する長期間にわたる追跡調査があります。彼女たちが二十代で修道会に入会した時に書いた文章の中に感謝や愛や希望などポジティブな表現を多く使っていた場合、そのシスターの八十五歳までの生存率は九十パーセントだったのに対して、若い頃に悲観的だったシスターの八十五歳生存率は三十四パーセントだったのです。ご存知のようにシスターたちは共同生活なので毎日同じものを食べ、酒タバコなどの嗜好品はたしなまず、皆同じように早寝早起きの規則正しい生活を送っているわけですが、ポジティブな感情の有無が寿命の長さを左右する要因になっていたのだと、この研究では結論づけています。

今お話したようなことは、世界的ベストセラーになった、ヨーロッパのポジティブ心理学の第一人者、イローナ・ボニウエルの『ポジティブ心理学が一冊でわかる本』などに詳しいので、興味を持った方は是非ご自分の手に取ってお読みください。

私達の幸福感を具体的に高める方法については、セリグマンが挙げている幸福の五つの要素が参考になります。その五つとは、「Positive Emotion ポジティブ感情（上機嫌・満足感など肯定的な感情）」、「Engagement エンゲージメント（絆・所属・責任）」、「Relationship リレーション（良好な対人関係・肯定的な関わり）」、「Meaning and Purpose ニーニング（人生の意味や意義を感じられること）」、「Accomplishment（課題の達成・業績）」です。幸福感を高めるの五つの要素は、英単語の頭文字をとって PERMA とも言われます。

PERMA について私なりに解説を加えますと、まずポジティブ感情で大切なのは、物事をどう解釈するかという部分です。幸せは自分の心が決めるものだと思いますが、世間の目や人のものさしではなく、自分なりの幸せの基準で現実を受けとめることがポイントです。また、「落ち込んではいけない、マイナス思考に陥ってはダメだ」と思われがちですが、実はネガティブな感情もありのまま認めることが心の健康につながります。これはロサダ指数といって、喜びと悲しみの比率は三対一が望ましく、喜びばかりでも悲しみばかりでもメンタルヘルスにとってよくないと言われます。悲しみは他者の痛みがわかる優しい人間になるためにも必要な感情です。悲しいことが起こった時は封じ込めずに、誰かに話したり文字に書いたり、言葉化してしっかり悲しんだほうがいいというのが定説です。人間にはちゃんとレジリエンス（再起力）が備わっているのです、マイナスがあつたからこそ幸せになれたという経験を実際に積むことで、再起力も強くなっていきます。

エンゲージメントは実際に飛び込むことです。海外留学で成功する秘訣は引きこもらないことだと聞きますが、性格を変えるには行動を変えるのが一番の早道です。なぜなら性格とは行動で測るものだからです。リレーションシップについては、文化人類学者の上田紀行先生の話によると、スリランカでは「悪魔は孤独な人にとりつく」という諺があるそうです。人はずっとひとりぼっちでいるとろくなことにならないという経験則から生まれたので

しょう。内向的な人でもしゃべるほうが幸福感が高まりますし、人間関係を大切にすることで物事の成功率は高まります。私達は辛い時には一人になりたくありませんが、そういう時こそ誰かとつながったほうがいいのです。人は成功することによってではなく、愛し愛されることによって幸福感が高まるということを肝に銘じておきましょう。

ミーニングについては、これこそ私の研究テーマで長くなるので別の機会に譲ります。達成については、部屋の掃除でも、朝、人の手を借りず自力で起きるでも、小さいゴールを達成して「私はちゃんと自分のことをコントロールできています」という感覚を取り戻すことが大切です。ニューヨークの地下鉄の落書きを消したら犯罪率が減少したという「割れ窓理論」が有名ですが、一つ片づけるとすべての問題の解決につながるのです。「二十秒ルール」といって、最も抵抗少ないところに英単語帳を置くなど、よい習慣を身に付けることも必須です。

ここまでは海外の研究を基にした話でしたが、日本では、幸福学を提唱している前野隆司先生が、日本独自の調査結果から幸福になるための四つの因子を特定しています。その因子とは、①やってみよう因子（自己実現・成長）「自分の強みを活かしているか？」、「自分が成長している実感はあるか？」、②ありがとう因子（つながり・感謝）「人を喜ばせているか？」、「感謝することはたくさんあるか？」、③なんとかなる因子（前向き・楽観）「ものごとが思い通りにいくと思っているか？」、「失敗や不安をあまり引きずらないか？」、④私らしく因子（マイペース）「自分と他人を比べずに生きているか？」、「人目を気にせず物事を楽しめるか？」の四つです。これらを意識してみることで幸福感を高めることができるかもしれません。

ところで、ここまで「幸福感を高める」ことを中心にお話してきましたが、ここで一つ問題となるのは、これらの多くの研究結果が「人生の幸福感」＝「人生の満足感」という考え方を前提としていることです。ですが、人間は普通でいう幸福からほど遠い状態にみえても、心の奥深くで満足して生きていることがあります。例えば貧しく

て病気でも「私の人生はこれでよい」と心満ち足りて生きておられる方はいらっしやいます。または、「人生の夢や望みが全て叶えられたわけではないし、いろいろと残念な面もあるけれど、それでも総じてよい人生だった。これが私の人生だ」と自分の人生を深く受け入れている方もおられるでしょう。人間は幸福を求める一方で「よい人生を送りたい」という願望もあるからです。もちろんこの二つが矛盾するわけではないのですが、「幸せな人生」と「よい人生」が完全に重なり合うかどうか、については議論の余地があります。

例えば、大工の息子イエスは、貧しく独身で子孫も財産も残さず、権力者の憎悪の的となり、裁判で犯罪者と断定されて、三十三歳という若さで十字架に磔られ、殺されていますから、あまり幸せな生涯には見えません。ところが、世界宗教の祖として二千年の歳月を超えて二十一世紀の現代人にも測り知れない精神的影響力を与え続け、イエスの教えが人類の遺産として今日まで語り継がれていることを思えば、信仰者でなくても、イエスの生涯は価値ある人生だったといえるのではないのでしょうか。

そこで、近年の心理学では古代ギリシャ哲学の流れを汲んで、幸福について考える時に「ヘドニック」と「ユーダイモニック」の二種類の概念に分けて考える立場があります。ヘドニックとは、最大限の喜びと最小限の苦痛を追求する快楽主義的な考え方で、極端にいえば「楽しければいい」という生き方です。これに対して、ユーダイモニックとは、自らの良心に従って徳を積み、価値ある人生を追求する生き方です。こちらは辛くても意義のあること、試練を乗り越えて成長すること、困難があっても使命を果たすこと、苦しみに意味を見出すこと、などを重視します。

皆さんはどちらを大切にしたいでしょうか。「楽しい人生」と「よい人生」のどちらを重んじるかについては持つて生まれた性質も関係すると思います。そして、どちらがよいとかどちらが間違っているとはいえませんし、どち

らもある程度までは大事だし生きる上で必要だともいえます。もし私が母親だったら自分の子供に、歯を食いしばってひいひい言いながら我慢の子であるより、毎日嬉嬉として人生を大いに楽しんでエンジョイしてほしいと願うでしょう。神様も人間の幸せをそれこそ痛むような思いで願っておられるに違いありません。とはいえ、一生遊んで楽しく暮らすことはできないし、快樂だけで人が真に幸福になれることは、わざわざ心理学を持ち出すまでもなく、私達が経験則で知っていることではないでしょうか。私自身は人生全体を五分分するとすれば人生の楽しい部分が一人で、「よい人生」を実感できる部分が四あればいいかなと思います。つまり、一つ楽しみがあつたら、その四倍は価値ある過ごし方ができれば満足です。そして、それぞれがバラバラではなく、人生の楽しさと良さ(価値)がうまく結びついていれば嬉しいです。

それについて、先ほどのイローナ・ボニウエル博士は「楽しい人生」と「よい人生」を統合する秘訣は「超越」にあると指摘しています。私はこれに大変触発されました。「超越」というのは、自分自身より大きなもの、例えば自分の家族とか大切な友人とか意義ある仕事とか所属する共同体とか社会とか、信仰者にとっては神様のことです。そのような自分より大きなものとの関わりの中で生きること、自分以外の誰かや何かに対する献身、自分を超えた偉大な価値に対する貢献が、楽しくて良い人生を送るための鍵になるというイローナ先生の洞察に共感します。福音書のイエスの言葉に「何よりもまず、神の国と神の義をまず求めなさい。そうすれば、これらのものはみな加えて与えられる」(マタイ六・三三)とありますが、自分を超えた存在に向かう生き方をすれば、確かに人生に必要なものはすべて与えられると私は信じています。

*参考文献・タル・ベン・シャハー『ハーバードの人生を変える教室』大和書房、二〇一五年。シヨーン・エイカー『幸

幸せになるための法則はあるのか

福優位七つの法則』徳間書店、二〇一二年。イローナ・ポニウエル『ポジティブ心理学が一冊でわかる本』国書刊行会、二〇一五年。エリザベス・ダン／ロバート・ビスワス・ディーナー『幸せについて知っておきたい五つのこと』NHK「幸福学」白熱教室』KADOKAWA／中経出版、二〇一五年、など。

(カトリック研究所所長)