

「幸せ」とは何か

—60 か国巡る中での気づきと発見、そして実践—

小泉 大輔

要旨

父の病気をきっかけに「幸せ」とは何だろうと考える。幸せに関する数々の論文を読み、そして、60 か国を巡る中で、必ずしも物質的豊かさと幸福度が直結しないことに気づく。さらに、父が遺した手紙を通じ、個人の幸せを超えて、家族・友人、チーム・グループ、会社、社会、人類、将来世代と全体へと意識を広げ、幸せの認識を拡大することが、幸福の最大化につながるのではないかと感じている。

1. はじめに

「幸せとは何か?」「どうしたら人は幸せになれるだろうか?」

この 20 年、世界 60 か国を旅し、現地の方々とお話する機会をいただき、幸せについて取材を行ってまいりました。「幸せ」について考えるようになったきっかけは、父の病からです。私の父は、ラテン音楽の歌手、そして高倉健さんや勝新太郎さんと共演する映画俳優として活躍した、いわゆる芸能人です。父は常に笑顔で前向きで、本当に幸せそうでした。

その父が、糖尿病から始まり、脳梗塞となってしまいます。奇跡的に回復したものの、その後、心臓機能の低下により動脈バイパスや心臓弁の形成・置換の大手術を行うこととなります。不可能と言われた手術でしたが、すばらしい先生との出会いにより手術は成功します。ところが、免疫力の低下のため、悪性の菌が足に回り、両足を切断しなければならぬことになりました。その時以来、前向きで幸せに満ち溢れていた父から笑顔が消えてしまいます。どうしたら父が笑顔を取り戻すのか。そのころから「幸せ」とは何だろうと真剣に考えるようになり、幸せを見つける旅が始まりました。

2. 物質的豊かさと幸福度の関係

「幸せ」については、多くの哲学者や心理学者の研究のテーマとなり、数多くの論文が発表されております。ノーベル経済学賞を受賞しているダニエル・カールマンの研究によれば、「7 万 5 千ドルを超えると、「幸福感」はあまり増えなくなる」ことが明らかになっています。(Daniel 2010)

また、ハーバード大学の元学長のデレック・ボックの研究では、「この 50 年間の米国の一人当たり所得は増大しているものの、幸福度の平均水準は全く変わっていなかった」と報告されています。(デレック 2011:7)

そして、1976 年に実施された全米の一流のカレッジと総合大学に通う平均年齢 18 歳の 1 万 2000 人の新入生を対象にした意識調査によれば、物質的な豊かに強く憧れ、金儲けを第一目標と答えた学生たちは 20 年後、人生の満足度が下がり、精神疾患に悩む人が多いとのこと(ソニア 2012:55)。

このように、経済的・物質的な豊かさを追求しても、幸せは長続きせず、物質的豊かさと幸福度が直結しないという研究結果が数多く報告されております。

3. 幸せを巡る旅

国連では毎年、「世界幸福度ランキング（ワールドハピネスレポート）」が発表されます。2022年の1位はフィンランド、そして、2位デンマーク、3位スイスと北欧諸国が続きます。では、日本の順位はどうかというと54位でした（John 2022）。日本が低いのは、女性の社会進出が遅れていること、残業が多いことが原因と言われ、一方、幸福度の高い北欧諸国では、寄付の豊かさや社会還元の高さが評価されたようで、「選択できる実感」と「寛容度」（人とのつながり）が国民の幸福度を高めているようです。

私自身、現地の方へ幸せに関するインタビューや、ワークショップを開かせていただき、たくさんの気づき・発見がありました。

フィンランド、デンマーク、スウェーデン、ノルウェーなどの北欧系の国々全般に共通するのは、社会保障が充実していることから、将来に対する不安が少ないという意味で幸せを感じているように思います。その中でも、デンマークでは、「ヒュゲ」というデンマークの言葉が示すように、居心地がよく、心のゆとりを持ち、さやかな時間を大切に、好きな人と過ごすことが文化になっているように感じます。また、ノルウェーでは、ノルウェーの「カンデモンメ」という言葉が示すように、「他人に迷惑をかけなければ何をやってもよい」ということが文化になっていると感じます。さらに、ノルウェーの方々から、もともと期待値がそれほど高くないために、期待を上回ることがすべて感謝につながるという考えを教えてくださいました。

そして、南米の人々からは、あまり先のことを考えず、今にフォーカスし、信頼、安心安全、人とのつながりを大事にすることから幸せを感じ、中東のイスラエルの人々からは、何とかなる、失敗に対する寛容さが国の文化となり、凹まない、折れないしなやかさがあり、それが幸せに繋がっていると教えてくださいました。

一方、アジア圏にある仏教国の人々は、欧米とは異なり、欲を小さくする、比較しないことで、幸せが高まっていると感じます。

世界中を訪問させていただく中で、特に、興味深かったのは、国民の9割以上が幸せと答える幸せな国ブータンです。ホームステイさせていたヤンチャンさんのご家族に、幸せについて質問させていただきました。

「GNH（国民総幸福量）という考えは、私たちにとって、重要な考えです。お金、モノを必要以上に持つこと、嫉妬することは、必ずしも、幸せにはならないと思います。家族と一緒に、笑顔で生活できれば、それで十分幸せを感じています。とくに、幸せとを感じるのは、ブータンには、戦争や、テロがなく、国が平和であることです。いくらお金やモノがあっても、国が平和でなければ、幸せとはいえませんよね。」

幸せな国ブータンだからこそ聞くことができたお話でした。

しかしながら、ヤンチャンさんのご家族のお話の一方で、都市化や、スマートフォン、SNSの普及とともに、人々のつながりがどんどん離れてしまい、特に、若い世代の間で、自分がそのグループから声がかかっていないと嫉妬心、疎外感を感じ、悩む方の自殺率が高くなっているという実態を知ったことには、衝撃を受けました。

4. 私自身が気づいた幸せ

世界中を巡り、各国の幸せの感じ方を学びましたが、一番の気づきは、死を目前にした父との対話でした。

「この料理、ほんと、おいしいね！」

「この花、ほんと、きれいだね！」

その言葉は、温かく印象的でした。

父は自分の寿命がそれほど長くないことを知り、その瞬間、瞬間に感動し、その日、その日を大切に生きていました。過去や未来でなく現在に焦点を当て、「足りないものを手に入れる」幸せよりも、小さいことにでも「恵まれている」「手に入っている」ことに幸せを感じるのが大切だという、幸せの本質を父から学びました。

父が亡くなってからちょうど10年経ちますが、先日、部屋を整理していると、父の荷物の中から、亡くなる

直前の父の日に父が書き遺したと思われる手紙を発見しました。生前、父が書いた手紙は一度も見たことがなかっただけに驚きました。その手紙は、便箋帳から切り取られずに、まだ誰も見てない状態でした。そしてその手紙には、次のように書かれていました。

「お兄ちゃんへ

昨日は、父の日のプレゼント本当にありがとう。心より感謝しております。本当にありがとう。日々楽しく、幸せな人生を送れるのも、お兄ちゃん、お母さん、洋平（私の弟）、みんなが健康でがんばっているからです。こんな素晴らしい家族にめぐり会えて、本当にありがとう。幸せです。今後とも健康に気をつけて頑張ってください。

父の日、おやじより」

さらに、父の遺品を探していると、父が亡くなる年に持っていた能率手帳も見つかりました。その手帳をめくった 1 ページ目には、大きな字で、次のような言葉が書かれていました。

「寛容をわすれるな」

足を失って卑屈になっていると思っていたのは、私だけであって、父には感謝で溢れていることに気づかされました。

5. さらに、幸せを考える

父との対話を思い返して気づくのは、いかに自分が先入観・固定観念に囚われて、短期的な思考になっていたかということです。

『成長の限界〜ローマ・クラブ「人類の危機」レポート』によれば、「人々の視野は空間的にも時間的にも異なる・・・、大多数の人々の関心は、家族や友人に対する短期的なことがらに限られている。他の人々は、時間的にもっと先まで見通し、町とか国といったもっと広い範囲のことがらに関心を持っている。ごく少数の人々だけが、遠い未来に広がる全世界的な関心をいだいている。」とあり、短期的な視野にしばられてしまうと、人々の視野と成長の限界を作ってしまうことを考えさせられます（ドネラ 1972：5）。

短期的な視野でなく、より広く、視野を広げるという点では、宇宙飛行士が共通する心理効果である、メタ認知・オーバービューエフェクト（概観効果）の視点が必要なのではないかと思います。オーバービューエフェクトとは、宇宙から地球を眺めるときに起きるといわれる、不思議な感動と価値観がひっくり返るような意識の変化で、「宇宙ステーションにいる宇宙飛行士は、暇さえあれば地球を眺めて過ごしています。最初は自分が生まれた場所を探すのですが、だんだん引いていって、自分の国や大陸、さらには広大な宇宙にポツンと存在する地球そのものを眺めていると、自分という存在が消えて宇宙そのものと一体化していく」（石川 2020:17）ようです。

この視点は、晩年のマズローが、5 段階の欲求の階層構造の最後に位置づけていた「自己実現」のさらにその先に、「自己超越」という次元を付け加えたという点を想起させます。「自己超越」とは、マズローによれば「自分自身、そして大切な他者、人類全体、他の生物、自然、そして宇宙とつながること」を意味していると言います（マズロー 1973）。

つまり、人間存在の本質は、自己実現ではなく、自己超越性にあり、自分よりも世のため人のために生きたいといった、エゴを超越した博愛主義的な崇高な生き方への欲求が大上位にあるというのです。

では、どうしたら、自己超越や、幸せの範囲を広げられるのでしょうか？

そのヒントとなるのが、「三尺三寸箸」という仏教寓話の中で、極楽と地獄の違いを喩えに分かりやすく説明されております。

お話の舞台となるのは、極楽と地獄です。それぞれに、おいしそうなうどんが入った釜が置いてあり、その釜を囲んでうどんを食べようとしている人たちがいます。地獄も極楽も、釜の大きさも、その釜を囲んでいる人数も共通、その釜のうどんを食べるには、箸は三尺三寸（約一メートル）もある箸を使って何とか食べないといけないという共通のルールがあります。唯一異なるのは、そこにいる人の心です。

美味しそうなうどんを目の前にして、地獄にいる人たちは、全員、我先においしいうどんを食べようと争い、三尺三寸の長い箸を釜に入れてうどんをつかもうとしますが、箸が長すぎて自分の口へ運ぶことができません。そこで、他の人が挟んだうどんを盗ろうとして、喧嘩となり、誰一人として、美味しいうどんが食べられません。

一方、極楽にいる人たちは、三尺三寸箸でつかんだうどんを自分の口へと運ぶのではなく、他の人の口へ「どうぞ」と運びます。そして、うどんを食べた人が「お次はどうぞ」と、うどんをくれた人の口へうどんを運ぶ。喧嘩することもなく、皆がおいしくうどんを食べ、幸せな食事をしています。

この三尺三寸箸の話からわかることは、同じ環境、同じ条件でも、美しい思いやりの心、利他の心を持つことができるかどうかで、状況は変わり、自分次第で地獄にも極楽にもなると感じます。このように、自分に矢印を向けるのではなく、相手に矢印を向ける利他の心が大切であると感じます。

このように個人の幸せを超えて、家族・友人、チーム・グループ、会社、社会、人類、将来世代と全体へと意識を広げ、幸せの認識を拡大することが、幸福の最大化につながるのではないかと考えています。

6. 人間学概論の授業での対話の機会からの気づき

この度、京都大学の人間学概論での授業でお話をさせていただき貴重な機会をいただきました。学生の皆様との授業内での対話、そして、授業後のリアクションペーパーに丁寧にご回答いただきましたこと、私にとってもたくさんの気づきがあり、感謝の気持ちでいっぱいです。

皆様からいただいた感想にも書かれておりましたが、幸せは、人それぞれ考え方・感じ方は異なり、また、幸福は決して何か一つの価値尺度で測れるようなものでもないと思います。

そのような中、今回の授業を通じて、認識の範囲を含めて、幸せについて考えるきっかけになったとのご回答をいただいたことは、私も大変嬉しく思います。

私自身、父の死をきっかけに、幸せや、幸せの範囲について考えるようになりました。

自分自身、今まで見えていなかったことに気づかせていただき、行動が変わり、また、そこで新たな出会い・発見があり、また、そこから気づきがあり、たくさん学ばせていただいております。

改めて思うことは、短期的な視点で、執着している限り、本当の意味での本質には至らないと感じます。自分自身が執着してしまっているものを一度手放して、その上で、何を望むか、問い続けることが大切なのではないかと思っています。

引用文献

ボック, D. (2011) 『幸福の研究』(東洋経済新報社)

Helliwell, J., Layard, R., Sachs, J. D., De Neve, J., Aknin, L. B., Wang, S. and Paculor, S. Production Editor(2022) "World Happiness Report 2022" <https://worldhappiness.report/ed/2022/> (Accessed 2022/05/22)

石川善樹(2020) 『フルライフ』 ニュースピックスパブリッシング

Kahneman, D. and Deaton, A. (2011) "High income improves evaluation of life but not emotional well-being" <https://www.pnas.org/doi/full/10.1073/pnas.1011492107> (Accessed 2022/05/22)

リュボミアスキー, S. (2012) 『幸せがずっと続く 12の行動習慣』(日本実業出版)

マズロー, A. H. (1973) 『人間性の最高価値』(誠信書房)

メドウズ, D. H. (1972) 『成長の限界ーローマ・クラブ「人類の危機」レポート』(ダイヤモンド社)