

「幸せ」とは何か？ 未来の暮らしについて考える

内田 由紀子（こころの未来研究センター 教授）



皆さん、こんにちは。こころの未来研究センターの内田と申します。本日は、私から心理学の話をさせていただきたいと思います。どうぞよろしくお願いします。

まず自己紹介なのですが、京都大学で心理学を学んだ後に、ポストドクで、アメリカのミシガン大学、スタンフォード大学で2年を過ごしました。その後私大に勤めた後、教員として京都大学に戻ってきました。

心理学を目指したきっかけというのは、もともと古典文学を志望してしまして、ずっとその古典の世界に憧れて、京都大学の文学部に入りました。卒業は教育学部で、3回生のときに転学部をしております。

というのも、物語の中の心と時代背景というものに、関心があることに気がつきまして、そういったことをテーマに研究できるのって

一体どういう学問分野だろうと考えていったときに、心理学にたどり着いたということがございました。色々な研究への関心というのを深めながら、大学の中で旅ができるというのも、京都大学の一つの魅力だったのではないかと思います。

現在の専門は、社会心理学、文化心理学で、心のはたらきということに関心を持って研究を続けています。特に、私は日米比較などを行ってきたのですが、これはもともとの物語、古典文学の中の、古い時代の人たちの心と、そして現代を生きる私たちの心に共通性や違いがあるのだろうかというかつての関心と、つながっています。

特に、対人関係や幸福感に関心を持ってい

「幸せ」とは何か？ 未来の暮らしについて考える

京都大学こころの未来研究センター
内田 由紀子



京都大学 KOKORO RESEARCH CENTER • KYOTO UNIVERSITY
こころの未来研究センター



自己紹介

- 兵庫県宝塚市生まれ。中2～高3まで広島で過ごしたのち、京都大学に入学、学部～大学院まで京大で心理学を学ぶ
- ポストドクとしてアメリカのミシガン大学・スタンフォード大学で2年を過ごす
- 私立大学教員→2008年から京都大学へ
- 古典文学を志望→物語の中の「こころ」と時代背景に関心→心理学へ
- 専門：社会心理学・文化心理学
 - －心の働きが、人々が生きる文化や社会の成り立ちとどのように関連しているかを研究する分野
 - －特に対人関係やそこから得られる幸福感に関心

立場とスタンス

- 基礎研究としての文化心理学・社会心理学
 - －実験や調査を通して心と文化あるいは社会の関係を考える
 - －なぜ人はこう考え、感じるのか
 - －なぜ集団の意思決定が間違えることがあるのか
- 応用的展開
 - －ウェルビーイング政策
 - －企業の働きがい

まして、今日は、幸福の話をしたと思っています。私は基礎研究でずっとやってきました。心理学の実験ってどんなふうにするんだろうと思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、一人ひとり研究室に来ていただいて、パソコンの画面上に出てくるいろんな課題を、ボタン押しで課題解決していただいたり、あるいはオンライン調査、あるいは社会調査と呼ばれる、いわゆる質問調査を用いることもあります。そうして地域比較を行う、あるいは企業間の比較を行う、そして国際比較を行うというようなことを行い、実際には統計データというのをたくさん扱います。

今日は、その統計データの話というよりは、むしろそこで得られた知見についてご紹介するというふうにしたいと思います。

現在、幸福感：ウェルビーイングということが、日本の社会だけではなく、あるいは国際社会の中でも非常に重要視されてくるところがございまして、測定をどのようにしていくのかも重要な課題です。

あるいは、働いている人たちは本当にやりがいを持って働いているのだろうか。子どもたちは学校の中で楽しく幸せに、将来に向けて希望をもって過ごすことができているのか、こうしたことも検討の事項になっています。

私が今研究している、文化心理学という分野なのですが、心理学の中でも、特に私たちが生きるこの環境要因、マクロな環境というものと、それから個人の関係、この二つの循環関係を考えていくというのが、文化心理学の主なテーマです。

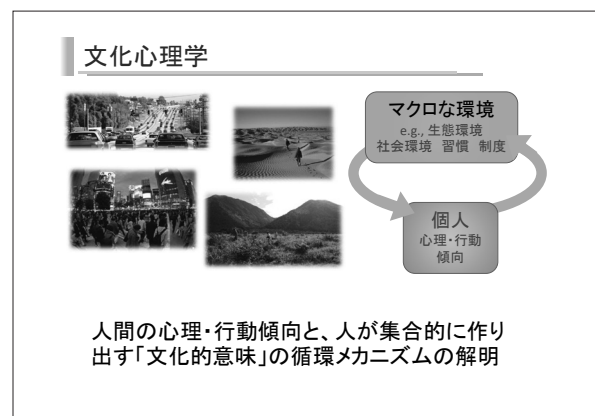
私たち一人ひとりというのは、当然、考え方や感じ方というのが異なっているところがあると思います。隣のひとと、全く同じように、自分が考えたり、感じたりすることってそんなにたくさんないですね。

ところが、私たち人間には面白いところもあって、結構同じことを考えたり、共感したりすることもあるわけです。同じ映画を見て、盛り上がって、一緒に泣いたりすることもあります。

これはどうして可能なんだろう。なぜ私たちは、ほかの人と一緒に笑ったり、泣いたりすることができるのか。

その答えの一つとして、私は、私たちが生きている生活環境、社会環境、あるいは文化的な価値観の影響というものを捉えようとしています。

類似の価値観があれば、共感もしやすくなることもありますし、あるいは生態環境とか、地球環境というものを私たちは共有しているという意味では、違う国に暮らしている人であっても、同じ目標に向かって共有した理解をつくっていくことも可能になります。



また、こうした環境を力を合わせてつくり出していくこともできますし、またこうして出来上がった社会環境の中から、個人は再度影響を受ける。この循環メカニズムを解明したいというふうに考えています。

この循環メカニズムの解明自体には、感情の研究をすることか、意志決定の研究をすることか、認知的な、ものの見方の研究をすることからも迫ることができます。私はその中でもウェルビーイング、幸福感ということに焦点を当てて、長らく研究を続けてきました。

ウェルビーイングって片仮名語なので、ちょっとぴんとこないという方もいらっしゃるかもしれません。幸福感とか幸せのほうが、もう少し分かりやすい言葉かなと思いますが最近では、結構あえてウェルビーイングと使われることが多くなりました。これは新しい物差し、コンセプトとして、非常にインパクトを持つようになってきています。

幸せというと、どちらかというと、個人が感じる短期的な気持ちとか感情というような側面が強いと思うのですが、ウェルビーイングというと、もう少し幅広く包括的に考えることができます。地球環境をどうしていくか、先ほどの話にもありましたが、こうしたことを考えていくのもウェルビーイングになっていきますし、生きがいや健康なんかも含まれる概念かなと思います。

ウェルビーイングは新しい物差し、コンセプトであると申し上げたのですが、これまでに、国の政策を決めていく、あるいは企業が働きがいとかを考えていく上では、経済的な状態をGDPで測定することが基本的だったと思います。

ウェルビーイングという新しいコンセプト、物差しができていくことによって、経済的なことだけでは測れないような、私たちの心の充足、満足度、あるいは健康について考えること、こうしたことも含めて、私たちは、自分たちがより良い状態にあるのかどうかを考えることができるようになってきました。

私たちは未来に向かって、いろんな大きな意志決定をしていくことがあると思います。

そういうときにウェルビーイングというのは、常に指針となるものじゃないかと思うのですね。

例えば、子どもを育てるときに、子どもを叱ったり、何かを教えたいと思うことがあると思うのですが、それは子どもの幸せを願う気持ちというのが背後にある。

あるいは会社の中で、決めごとをしていったり、大変な難局を乗り越えたりしなければならないこともあると思います。それも、大変な経験であっても、広い意味では、従業員、あるいはその会社に関わっていただいている方への幸せというのを追いかけていると言えると思います。

ウェルビーイングとは何か

Well-being: 新しい「ものさし」あるいはコンセプト

経済だけではなく「こころ」の充足、生活への評価・感情・価値をとらえる

- 自分の生きる道だけではなく、家族や友人、自分の住む街・国が、どのようにすれば「良い状態」でいられるのかについて考えること
 - 幸福感(Happiness)より広い概念
 - 生きがいや健康も含まれる
- 未来にむかって大きな意思決定するときに何を指針にするか？
 - 広い意味での「幸せ」を追いかける
 - ある種の「客観性」が助けになる

5

しかしただ、幸せを目指すというだけだと、なかなか難しい。なんとなく短期的なことだけ追い求めるような印象もあります。そういうときに包括的な概念としてのウェルビーイングを測定をすることによる、ある種の客観性が手助けになることが多くあると思います。

現在は様々な測定の方法がありますが、私は一番大事なのは、主観的、実感として、「どう思っているか」ということになるかと思います。

例えば、あなたにとって幸せって何でしょうか。なかなか普段、そんなに考えないことかもしれませんが、少し考えてみてください。何が幸せ、どんなときが幸せでしょうか。

あるいは、もうちょっと点数化して考えることもできます。とても幸せを10点、とても不幸を0点としたときに、今のあなたの状態は何点ぐらいになると思いますか。こんな質問をしたりします。そして、それはなぜそうなっていると思いますか。

なんとなく予想していただきたいのですが、10点満点で聞くと、何点ぐらいが多いと思いますか。実は、日本の平均で見ると、大体6点ぐらいが平均になることが多くて。回答の頻度、分布を見てみると、5点、7点ぐらいに多くの回答が集まっていくということが分かっています。なかなか10点という回答は少ないですね。逆に、0点とか1点という回答も少ないという状態になっています。

ではあなたの周りの人についても考えてみていただきたいわけです。家族や地域の人、クラスメート、職場の人、どれぐらい幸せそうに見えますか。いろんな人がもちろんいると思うのですが、概して言うとどれぐらいの幸せ度かな、こんなことも考えてみていただきたいわけです。

ほかの人の幸せ度なんて全然分からないよという答えもあるかもしれませんが、結構上手に皆さん、大体のところは当てることができるように思います。

ただ、なかなか私たちは、幸せなときに、幸せですというふうに示さないことが多いので、

考えてみてください

- あなたにとって幸せとはなんですか？



考えてみてください

- あなたはどの程度幸せですか。
「とても幸せ」を10点、
「とても不幸」を0点とすると、何点ぐらいになると思いますか。
そしてそれはなぜですか？



考えてみてください

- あなたの周りの人(家族・地域の人・クラスメイト・職場の人)はどの程度幸せだと思いますか。
「とても幸せ」を10点、
「とても不幸」を0点とすると、何点ぐらいになると思いますか。
そしてそれはなぜですか？



実は他者のことは、実際よりも不幸に見えていることがあります。

幸せって基本的には自分のもの、自分が感じるものだし、人からとやかく言われたくないということが多いと思います。けれども、幸せというのは、実は他者と共有されるものでもあって、先ほど、ほかの人の幸せを考えてみてくださいと申し上げたとおり、そのときに家族って幸せだろうか、職場の人は幸せだろうかというふうに考えることはできるわけで、こうした周りの人の状態はとても自分にも影響しています。実は、幸福は他者と共有されるものでもあります。

そして、皆さんの幸せは、皆さんを育ててくれた家族や親戚、先生、友達の幸せにつながっている。

幸せは一人で勝手に実現されるものではありません。インフラが整っている、あるいは食べ物を提供してくれる誰かがいる、料理を作ってくれるというだけではなくて、その料理の元になっているような、農作物の生産者も関連している。

そして、自然の恵みがある。人は自分で勝手に幸せになっているように勘違いすることがあるのだけれども、本当は一人で実現できているわけではありません。つまり、誰かの幸せというのは、あなたの幸せと無関係ではあり得ないのだということが言えると思います。

一般に幸せで重視されることは、健康や社会経済状態、あるいは関係性、環境、自己充足など、いろいろこれまでの研究からも分かっています。ただし、何を重視するかには、文化によって結構違っているということも分かっています。

また、個人の幸せ、一人ひとりが幸せになるべきだというのは、受け入れられている考えだと思うのですが、こうした考えが、ずっと長い人間の歴史の中で通常だったわけではないのです。研究としても、幸せな個人という研究の概念が出てきたのは、1980年ぐらいからだと思いますし、社会全体で見ても、幸せな個人を考えようというのは、やはり近代化以降の流れだと思います。

心はつながっています

- 「幸せ」は、自分のもの
- だけれども、他者と共有されるものでもある
 - たとえば皆さんの幸せは、皆さんを育ててくれた家族や、親戚や、先生、友達の幸せに繋がっています
- 幸せは、一人で勝手に実現されるものではない
 - インフラ
 - 食べ物を供給してくれている誰か
 - 自然
- 誰かの幸せは、あなたの幸せと無関係ではありません。自分の心と誰かの心は、隣り合わせ



一般に「幸せ」で重視されること

- 健康
 - 身体・精神
- 社会経済
 - 衣食住・仕事
- 関係性
 - 人との愛情やつながり
- 環境面
 - 地域の安全・自然
- 自己充足・自信

何を重視したいかは文化によって違う

「幸福な個人」の研究の時代

1980年代～北米の研究

幸福な人物とは
若く健康で、よい教育をうけており、収入が良く、
外向的・楽観的で、自尊心が高く、
勤労意欲がある者
(Myers & Diener, 1995)

特に、北米で幸せな個人という概念が発達してきました。幸せな人物というのは、より若くて、健康で、良い教育を受けていて、収入が良く、性格は外向的というふうに、いいことがたくさん揃っていると幸せなんじゃないかと、こういう研究結果があるのですけれども、これがいわゆる幸福な個人についての研究なわけですね。

ところが、先ほど申し上げましたとおり、幸せは周りの人にもつながっていくし、伝播する。個人の物だけでもなさそうです。

個人の幸福は、北米的な研究から出てきた幸福のモデルです。

アメリカで研究されているものを見てみると、うきうき、わくわく、ときどきした覚醒的な感情であるとか、いいことがあったらさらにいいことが出てくるとか、自尊心が高いこととか、自由であること、こうしたことが個人の幸福の定義となっています。

しかし日本の研究をみると、あまりこういう北米型の個人の獲得志向的幸福という感じではなく、どちらかというと穏やかさを求めたり、良いことがありすぎると怖いと感じたり、結構バランスを求めるような思考があったりします。あとは関係を大事にするであるとか、人並み感、人から抜きんでというよりは、人並みであることというのを求める協調志向的な傾向があると思います。

これは自然観とか人生観、宗教観などとも深く関わっていると思います。

まとめますと、幸福の求め方、文化的幸福感、幸福の見方と言ったりするのですが、北米的には、個人の自由や選択、競争の中でもまれること、それらが翻って社会を豊かにするんだという概念が強くあるわけですね。

求める幸せのパラダイムシフト (Krys et al., 2019)

Basic for modernization: 安全、健康、経済
↓
Welfare aims: 自由、正義
↓
Inclusive aims: 公平さ、開放性、持続可能性

文化と「幸福観」

内田・萩原, 2012 心理学評論

日本	北米
「おだかやかさ」	「うきうき」 (Tsai et al., 2006)
良いことと悪いことのバランス	良いことがさらなる幸福を招く (Ji et al., 2001)
人との関係が大切	自尊心が高いこと (Uchida et al., 2008; Uchida & Kitayama, 2009)
人並みであること	自由であること

自然観、人生観、宗教観とも深くかわる

個人の幸福と文化

幸福のもとめかた(“文化的幸福観”)

- 北米的幸福
 - 個人の自由と選択
 - 自己価値の実現と自尊心の高さ
 - 競争の中でもまれる
 - それらが翻って社会を豊かにするという信念
- 獲得的幸福観



文化と幸福

幸福のもとめかた(“文化的幸福観”)

- 日本的幸福
 - 幸福の「陰と陽」
 - 他者とのバランス
 - 人並み志向
 - まわりまわって自分にも幸せがやってくるという信念
- 協調的幸福観



ども、日本では、どちらかというとバランスが大事だとか、回り回って自分にも幸せがやってくるというような、協調的な幸福感みたいなものがあるのではないかな。

これは、先ほどお示ししましたパラダイムシフトですね。協調的な、持続可能な社会づくりが大切だという流れになっていく中で、実はこの日本的な幸福感というものが世界に対して持っている発信力というのがあるのではないかと考えています。

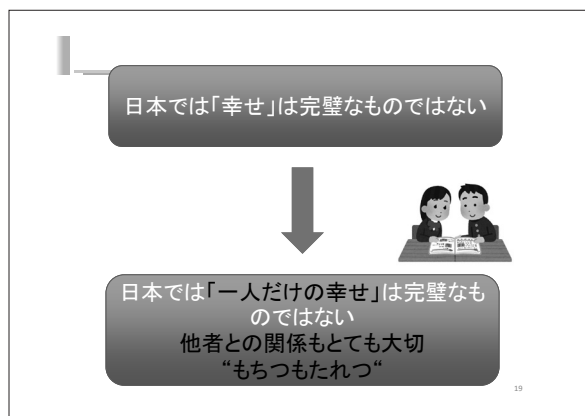
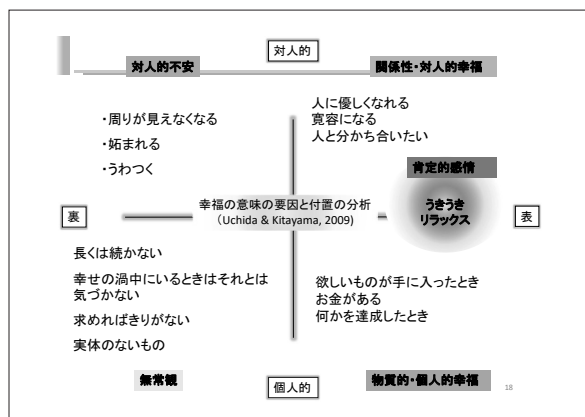
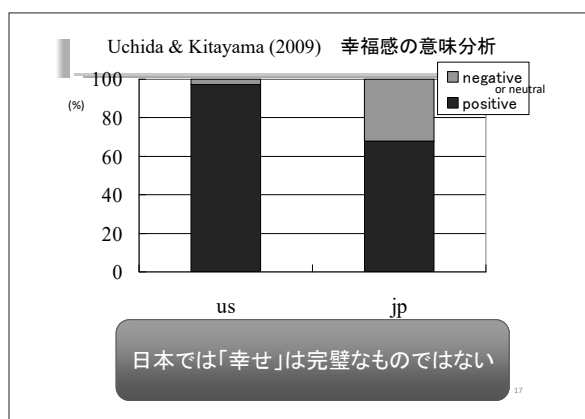
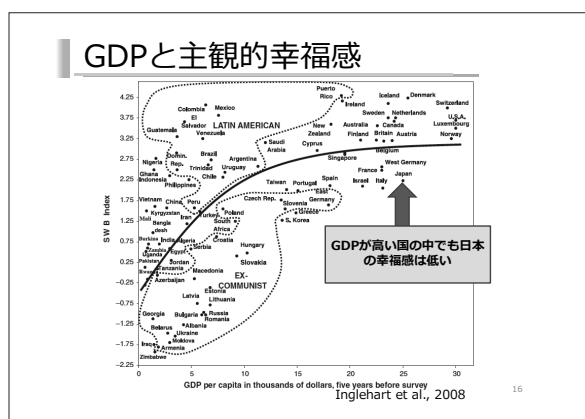
例えば、世界のランキングみたいなのを見ますと、GDPが高い国のほうが、不幸が少ない。でも、GDPが低くても、結構幸せな国もある。経済と幸福は非線形的で、一定程度の経済水準になると、それ以上幸福度が上昇するわけではないということが示されてきました。

GDPが高い国の群の中では、日本の幸福度というのは、低いということがよく言われてきました。これはなぜなんだろうということで、日本でいろんな問題があるんじゃないかなとか、様々なことが言われてきました。

一つは、幸福の意味自体が、今まで北米主導の、個人の獲得的な幸福というところで測定されてきた面が強く、日本にはフィットしていなかったのではないかと思います。

幸福の意味分析をアメリカと日本で行って、幸福にまつわる意味とか、結果とかいうのを書いていただいて、それがどれだけポジティブな意味を持っているか、分析すると、アメリカでは本当に幸せは良い意味なので、ポジティブな意味が全体の90%を占める形で記述されました。しかし日本では幸せは必ずしも良い意味だけを持つわけではない。

例えば、幸せすぎると、周りが見えなくな



るんじゃないかとか、妬まれるんじゃないか、浮つくんじゃないかということが心配になる。さらには長くはどうせ続かない、幸せの渦中にいるときはそれには気づかない、求めてもきりがないじゃないかと、こういう、無常観みたいな、日本的な人生観もあります。結果としてあまり幸せに浸りすぎるということより、少し客観的に幸せから距離を置きながら、うまくコントロールしようとしている、そんな傾向が見られます。

こうして考えてみると、やはり日本の幸せというのは北米型の獲得モデルよりは、むしろ持ちつ持たれつ、ぼちぼち穏やかに、みたいなところが、じっくりくるのではないかということが分かってきました。

こうしたことも、実際に比較研究でデータを取って、検討してみたからこそ分かることなのです。単純に平均値だけを比較してみると、ただのランキングになってしまうというか、どこどこの国は高いけれど、どこどこの国は低いというだけの結論になってしまう。

それだけではあまりにも意味がないので、本当にその幸福の意味を、中身を検討するということこそが重要です。また一面的な測定だけではなく、多面的な測定というのが必要なのということも分かってきました。

アメリカで作成されて世界的に用いられてきた測定項目は「私の人生はとても素晴らしい」とか、「理想に近い」とか、「望んだものを手に入れてきた」、こういう質問をして、ここに1点から5点とかで、アンケート調査で答えていただく。それで平均値を比較するということが行われてきました。

この尺度を使うと、たいがい東アジアの国、特に日本と韓国で低くなるということが分かっています。何か、いまいちこの「手に入れてきた満足」という感覚がじっくりこないのですね。特に、若い人に響かない。望んだものを手に入れてきたというのは、日本の10代とか20代の人にとっては何か躊躇する回答しづらさがあります。

なぜ躊躇するのかというと、人生というのはやはり山あり谷ありの中で、徐々に上がっていくというような人生観モデルを持っているからだと思うのです。そうすると、この獲得的な幸福は、いまいち、誰にでも使えるわけじゃないじゃないか。ということで、協調的な幸福感尺度というのをつくりました。

「自分だけではなく、身近な周りの人も幸せだと思う」「平凡だけれどもいい人生が過ごせ

比較文化研究からわかること

- 単純な平均値の比較のもたらす問題
ーただ単に日本とアメリカなどを比較すると、日本の幸福は「低い」という結論になってしまう。
- 幸福の意味を検討することの重要性
- 多面的な測定を行う技術

20

協調系幸福

- 自分だけでなく、身近なまわりの人も楽しい気持ちでいると思う
- 大切な人を幸せにしていると思う
- 平凡だが安定した日々を過ごしている

全くそう思わない＝1点 とてもそう思う＝5点

協調的幸福
(Hitokoto & Uchida, 2015)

獲得系幸福

- 私の人生は、とてもすばらしい状態だ。
- 大体において、私の人生は理想に近いものである。
- これまで私は望んだものは手に入れてきた。

人生の満足感尺度
(Diener et al., 1985)

21

ている」こういう質問項目からなる尺度をつくりまして、これを実際いろんな国で比較してみると、日本でも十分高い値が出るばかりか、実は日本だけではなくて、いろんな国で協調的な幸福感って、重要な要素なのだということが分かってきました。

こうした結果として、今までワールドハピネスレポート（世界幸福調査）というレポートがアメリカから出ていました。ここに、今年からついにバランス&ハーモニー（調和と協調）というチャプターができてまして、これは東アジア的な協調的幸福感というものをほかの国でも見直してみようじゃないかというような動きにからできてきました。そのチャプターには私も著者の一人として分担させていただいたのですけれども、日本からの発信にもつながっています。

こう考えると、測定ってすごく大事です。

心の問題は簡単にこれで測れば、全てわかりますよというわけにはいかないわけですね。ここが難しいところだと思います。その分、多面的に測定する。それをどんなふうに統計処理をするかということを技術的に、心理学では磨いてきたという側面があります。

主観状態を測定するにしても、どんなふうに尋ねてみるのか。幸福感なら、その時々で感情で聞くこともできますし、人生ひっくり返して、どんな、あなたの人生に意義があると思いますかと、こんな聞き方をすることもできるでしょう。

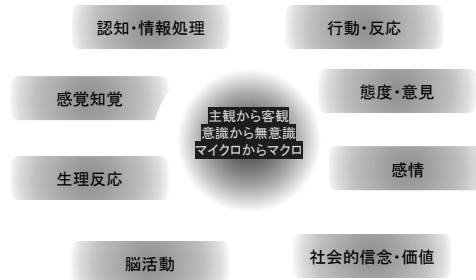
ということで、京都大学の心理学では、非常にいろんな先生がおられて、多面的な交差測定技術というものが開発されてきています。行動を調べるとか、あるいはMRIなんかを使って脳活動を測定してみようとか。感情にしても、主観的な、自分は今どう感じているかというだけではなくて、センシング技術なんかを用いて、自分が今どんなふうな感情を持っているのかということを測ることもできます。

こうした多面的な測定というのが、実際に

測定は心理学研究の中でも重要な技術

- 主観的
 - 感情状態 ポジティブ感情
 - 感情状態 ネガティブ感情
 - 人生に対する評価 人生満足度
- EudaimoniaとHedonia
 - その時々感情・快楽 hedonia
 - 人生における意義・価値 eudaimonia
- 客観的側面
 - 行動
 - 所有物など

こころの測定の実際



主観指標の大切さ

- 自分の幸せは自分が実感して、行動や意思決定につながり、「意味」を持つようになる
- 自分で自分の状態を知ることは簡単なことではない
- 客観が手助けにもなる



行われています。

ただ、その多面性自体は重要なのですけれども、やはり私は、幸福感とか、こういうテーマに関しては、主観指標というのも見逃せない大事なものだと思っています。というのは、自分の幸せは、自分が実感して初めて、その後の行動の変容につながったり、意志決定につながったり、あるいは意味を持つようになる側面が強いからではないかと思います。

とは言え、なかなか、自分がどれくらい今幸せか、どんな状態なのかということを知ることとは、実はそんなに簡単ではありません。そうしたときに、こういうセンシング技術であるとか、脳科学の技術であるとか、様々な技術的な側面とタグを組んでいくことによって、主観の測定をより精緻化していった、人々にとって意味のある指標にしていくことができるだろうと思います。

今私が取り組んでいるのは、個人の幸せだけではなくて、集合や場の幸せを測りたいと思って研究に取り組んでいます。とても難しいテーマだと思うのですけれども。

集合の幸せって何だろう。べつに全体の幸せという意味でもないのですね。私が知りたいのは、どちらかというと「伝播」です。自分の幸せが、周りの幸せにどんな影響を与えるんだろう。

例えば、誰かが幸せだったら、周りの人もどんどん幸せになったりする。あるいは、その逆もある。どういうときに幸せがうまく伝播して、どういうときには、逆に伝播しないのか。こういう「場」の状態や空気感を調べたいなと。こんなことを測定できないかなというふうに思っているわけです。

なぜこんなことを考えているかというと、結局、個人が幸せになるにはどうしたらいいかという問いは、幸せな社会をどう実現するかという問いと結び付いていると思うからです。一人ひとりが頑張りたい、幸せになりたい、だけどそれはたまにはコンフリクトを生じさせてしまうことがあります。

自分が幸せ、快楽を求めるあまり、地球環境を悪くしたり、あるいはぎすぎすした競争になって、何か取り合いになったりということがあれば、自分が頑張りたいことが互いのコンフリクトにつながり、場の全体が悪くなってしまう。それは翻って、自分にもあまりいい効果をもたらさないことになります。そうすると、個人と社会が良いかたちで幸福を支え合

個人の幸せと集合の幸せを測る

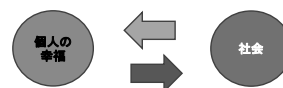
- 自分の幸せが周りの幸せと結びついて伝播することができる仕組み
- 自分が幸せでありながら、かつ、周囲を大切にできているかどうか:「幸せの伝播」



25

個人を支える場、場を支える個人

「個人が幸福になるには？」という問い
「幸福な社会はどう実現されるか？」という問い



互いが互いを規定しつつも、コンフリクトも生じる
(例: 自由と規制、個人達成と格差、自己権利の保護と社会的寛容)

良いバランスを持続させる要因: 社会的つながり・社会参加

26

うのはいったいどのような状態かを知ることが必要だなと思っています。

その試みの一環として、地域の幸福というのを長らく研究してきました。例えば、地域で感じる幸福というのは、地域のより良い状態、例えば、ここで言うと、多世代共創的な状態、持続可能な状態、これにどんなふうにつながっているのかというのを研究しました。

そうすると、いくつかの要素が見えてきました。地域内での人間関係ってやっぱり大事なんだということとか、地域のために何かしてみようという、この向社会的行動というのが大事で、幸せな人というのは、周りの人とうまくつながっていて、つながっているからこそ、周りの人を助けたりすることがあるのですね。そういう循環を通して、次の世代にいいものを渡していきたいという気持ちが醸成されていくということが分かりました。これはたぶん伝播だと思います。

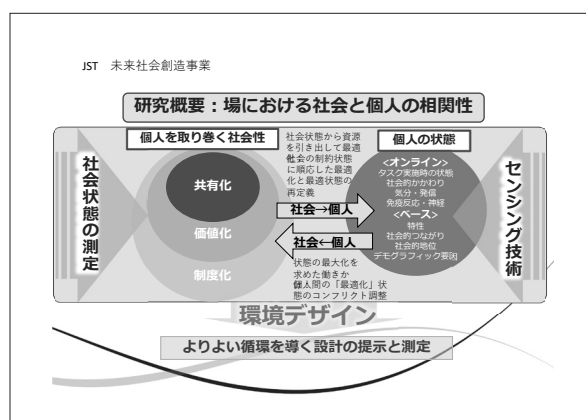
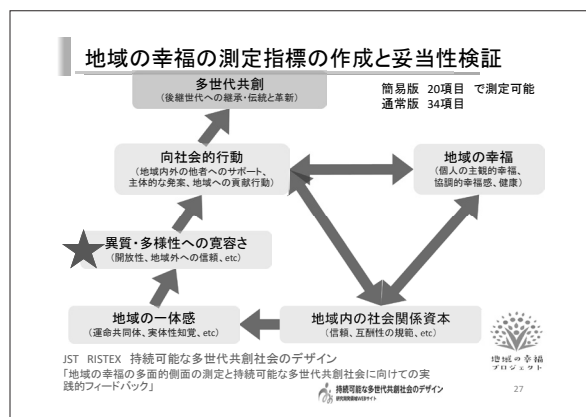
このモデルを描いていて、自分の仮説と違って面白かったなと思うのは開放性ですね。自分の幸せが、周りの人と仲よくしていることによって発生していて、かつ地域のために何かやろうという気持ちとつながっているという、ちょっと排他的な感じもしてしまいますよね。

でも、実際にはそうではありませんでした。この循環がうまくいっているところというのは、意外にも、ほかの人の意見も聞いてみようとか、地域以外に住んでいる人の話もぜひ聞いてみたいとか、移住者を受け入れたいよねという、積極的な「開く力」を持っていたことが分かりました。

自分たちの中で信頼関係を回すということと同時に、開いていく、この二つがブレンドされたときに、より良い場の状態、幸せが伝播する状態というのが訪れるんだなということが、こうしたデータからも分かってきたわけです。

現在は、これをセンシング技術なんかと合体させて、個人の状態と、それから個人を取り巻く状態というのを同時に測定していく、こんな技術としても援用できるのではないかと、JSTの事業の中で展開しているところです。

今までいろんなことをお話ししたのですが、けれども、日本的な、持ちつ持たれつの幸福感というのは、結構今コロナ禍もそうですし、災害時も、お互いに助け合うとか、相手のことを思いやって振る舞うというようなこともありまして、国際的にも持続可能な社会のつくり方ということで、注目されてきたものだと思います。



ます。

一方で、今の日本社会というのは、こうしたものを大事にしてきたかという、あまりそうでもなくて、競争化してきたという、個人主義化も強くなってきましたし、協調性という、悪い意味の協調性で、ひたすら付度するとか、ただ気を使えばいいみたいな、そういうかたちになってきたのではないかな。

これはとてももったいなくて、やはり他者ときちんと向き合うということが、今ひとたび大事なんだなみたいなことを考えています。そうすると、これまで日本の心のモデルは、私は二階建てモデルと言ったりするのですが、ベースには、一階の部分には、人と協調するとか、他者への影響を自分がどんな振る舞いをしたら周りに影響するんだらうということを考えるという協調性がありながら、新しく二階の部分に独立志向とか、とにかく公平にやりましょうみたいな、そういう共創性みたいなものとハイブリッドされたものが出てきたのですが、ここの二つが今までバランスが悪すぎて、過度な競争とよく分からない付度みたいなことだけが充満してきた。だけど、ここにより良いバランスというのができていくのではないかな。

そうすると自分の状態というのが他者の状態にも影響したり、いいかたちで自分の幸せを伝播させるということができるかもしれない。それを支えるのが、自分が周りに影響しているということに気づくことと、そして開放性ですね。ある種の、多様な生き方を認める、人のことを認める、こうしたことがうまくミックスされていけば、未来社会に向けて、心豊かに暮らすこともできるのではないかな、そんなことを考えています。

日本のゆくえ

- 日本的な「もちつもたれつ」:
 - 幸せをもたらす資源を「分け前」として共有してきた社会
- 互いに支え合う「協調性」→災害時には「共助」に
- 国際的にも注目されてきた

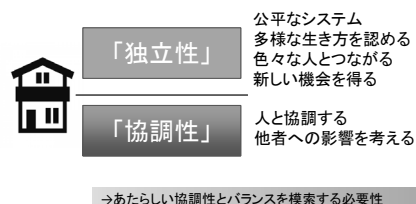
一方で、個人主義化と付度のハイブリッド社会に..

- 相手の話をきき、認める機会の低下
- 他人の気持ちを一方的に押し量る「付度」
- 「他者」と向き合えない: 主体性の欠如

29

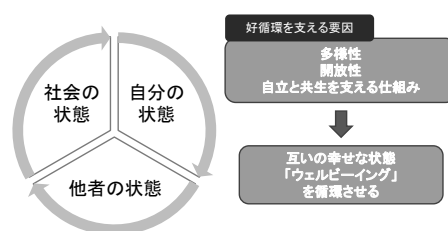
日本の展望

日本における二つの自己意識の二階建てモデルの
良いバランスの模索



30

未来社会に向けて



未来社会に向けて

- 未来の心豊かな社会の実現のために
 - 多様性、開放性など、個人を尊重しつつ
 - 他者や社会のための行動を考える
 - 日本的な協調性の良さを活かしつつ、寛容な社会へ
- 幸せへのルートはいろいろ
 - 獲得志向と協調志向をうまく取り入れる
- 新しい希望は多様性に:
 - 循環の仕組みに、今は入れていない人も
 - 独立志向と協調志向をうまく調和させる
- 研究者としての自分の幸せ

32

ですから、多様性、開放性ということで、個人を重視しつつも、やはり日本的な協調性というのをうまく生かすというような、寛容な社会というものをしていくことができないか。こういうことをしっかりと考えていくことが、研究者としての自分の幸せでもあるかなというようなことを考えております。

循環型社会というのをいかに心の側面からも考えてみるか、こうしたことが一番今日申し上げたかった事項でございます。今の日本は、本当にいろんな課題を抱えている人も多くて、生きづらさとか、あるいはうまく循環の仕組みに入れていないのではないかとか。

人との距離ができてしまった、なかなかうまく人とやれませんという人もいるかもしれません。しかし新しい希望は多様性にあると思っていて、循環の仕組みに今は入れていない人も、例えば、別のルートから、幸福という山を登ってみることができるかもしれない。そうした中で、もしかすると、新しい協調や循環の仕組みというのが見つかるかもしれない。いろんな人が多様な形で参加できるというような世の中にしていけることができればいいのではないかと考えております。

以上で、私からの発表を終わらせていただきたいと思います。ご静聴どうもありがとうございました。

