

国民総幸福(GNH)の思想

王立ブータン研究所代表ダショー・カルマウラ氏インタビュー

京大-ブータン友好プログラム第9隊(山本真也・霊長類研究所助教、大見士朗・防災研究所准教授、内田由紀子・こころの未来研究センター准教授、西出俊・白眉センター助教、福島慎太郎・地球環境学舎博士課程、馬場悠介・工学研究科修士課程、所属は当時)は、2012年8月25日から9月2日まで、ブータンのハ・プナカ・ワンデュポダン・ティンパー・パロを訪れた。その中で王立ブータン研究所を訪問し、代表であるダショー・カルマウラ氏へのインタビューを実現し、ブータンの国民総幸福・自然観・宗教観について貴重な話を伺うことができた。

インタビュアー

内田由紀子(こころの未来研究センター准教授)

Yukiko UCHIDA

山本真也(霊長類研究所助教)

Shinya YAMAMOTO

福島慎太郎(こころの未来研究センター上廣こころ学研究部門研究員)

Shintaro FUKUSHIMA

物質的インフラと心のインフラ

内田 今、世界中の国々がブータンのGNH(Gross National Happiness: 国民総幸福)の精神に注目しています。経済的指標であるGDPを用いて経済成長を目指してきた私たちにとって、人々の幸福を基盤と考えようとするGNHの思想は、近代化に対する問いかけとして大きなインパクトをもたらしました。ブータンのGNHを語る上では、その豊かな自然環境やブータン仏教とも切り離せないと考えていますが、今日はそのようなお話もお伺いできればと思っております。

山本 カルマウラさんは2012年初頭に日本を訪問されていますね。日本人についてどういう印象をお持ちですか？

カルマウラ 秩序があって規律正しいというのが、おそらくどの外国人も抱く印象でしょう。日本は世界の中でも最もすばらしいインフラを備えていると思います。しかしこのような高い水準にはコストをもたらす側面もあります。日本人は、少なくとも外から見ると、過度に忙しいようです。日本の大学でも人々は非常に忙しい毎日を送っていて、インドやブータンのような他の国と比べてとてもハードです。窮屈すぎる面もあると思います。

山本 つまり高水準の利便性がコストを招いているということですね。実際、精神的な健康の面で言えば、毎年3万人以上の方が自殺するなど、日本では重大な問題が起こっています。

カルマウラ 人生に対する真剣さが、特に重い重圧となるのではないのでしょうか。服装ひとつとってみても日本人は完璧ですよ。あんなに完璧に見せるためには相当の準備が必要で、そこにはストレスが発生するはずですよ。

内田 このところ、日本では経済的な側面と精神的な側面のバランスがどうあるべきか、という議論が盛んになっています。高い経済水準を達成したのはいいけれど、穏やかな生活と人間関係が失われるようではいけない。経済成長だけを重視すると、家族や他者との直接的な交流の時間が短くなってしまいます。しかし経済的に苦しくなり雇用が確保されないと、今度は結婚や子育てなど家族生活にも影響が出てしまいます。

カルマウラ 毎日3、4時間ぐらいい仕事という公的生活から離れた時間を確保するべきだと思います。仕事や通勤の時間が毎日のすべてを占めてしまったら、ワークライフバランスは崩れてしまいます。社会的地位や自尊心を追求する生き方も負荷をかけますね。仕事や収入、家や生活水準などの「物質的な達成」に自



ダシヨール・カルマウラ(王立ブータン研究所代表)

オックスフォード大学卒、エディンバラ大学修士課程修了。ブータン計画省で12年勤務した後、王立ブータン研究所所長を経て現職。GNH(Gross National Happiness: 国民総幸福)についての概念整理を行い、GNHの9つの領域を策定、2007年と2010年に実施された調査の中心となった。ブータン発の憲法(2008年制定)の起草メンバーの1人でもあり、学者、歴史家、作家、画家としても活躍している。2006年に「最高に優れた人」という意味の「Dasho」の称号を先代の第4代国王から、「Druk Khorlo」の称号も現国王から贈呈されている。画家としても著名であり、ドチュラ峠にある寺院に絵画が納められている。

います。現世的な見方からすれば、彼らはほとんど極貧生活者でしょう。しかし彼らは、忙しくあくせくはたらく私の生活より自分たちの生活のほうが豊かで優れたものと感じています。その生活に高い価値があると思っています。こうした事例は多くの人々にバランスの大切さを気づかせてくれます。彼らを見るたび、私はうらやましく感じているのです。

内田 彼らは満たされている。

カルマウラ ものすごく満たされています。それは表情を見ればわかります。完全に静謐で満たされた状態であることが見てとれる。何かを得ようとして多忙になっている私たちの生活よりよほど意義深い生活を味わっています。

内田 今回の旅程の中で「ハ」の小さな村を訪問しました。インフラは整っているとはいえませんでした。確かに人々には誇りがあり、満たされた表情でした。

カルマウラ 究極的には本当のインフラは精神的で、こころにまつわるものなのです。そのような見方に到達し、こころの自由を得たら、それが幸せの最高のインフラです。

都市化と仏教

福島 ブータンの都市開発の現状はいかがでしょうか。首都ティンプーの都市化をどうお考えですか。

カルマウラ ティンプーは、人々の幸福やソーシャル・キャピタル、心理的なバランスをサポートできる場所となっているかどうかという観点からいえば、よい発展をとげているとは残念ながら思えません。問題なのは、私たちは「都市とは発展のために必須なものである」という価値観の中に暮らしていることです。経済的に言えば、確かに都市は人々を集め、サービスのコストを下げる「成長の鍵」です。しかし、極端な都市集中化のプロセスは産業革命以降に生じてきた、歴史的にいつてもごく最近のことです。

福島 日本も同じ問題を抱えています。

カルマウラ より広い視点からいえば、人々の幸福にとっても、それから生態・環境的持続性の観点からい

分の価値をあまりに結びつけてしまうと困ったことになってしまいます。

内田 自尊心の源を何とするか。これは重要なことです。心理学では「自尊心の随伴性」という概念で研究がなされています。もしも自尊心が仕事や収入などに依存する場合、良い状態にあるときには自尊心は保たれるけれどちょっと失敗するとすぐにダメになってしまうというように、人のところは不安定になります。その結果としてストレスがたまり、社会的な側面でダメージを受ける、などのネガティブな結果を導くことが示されています。こうした自尊心が「狭い自尊心」であるとすれば、自己肯定感や他者との愛情による結びつきから得られる「広い自尊心」も存在し、こちらはより安定的です。

カルマウラ そうですね。時には異なる視点を持つことが大切です。たとえば私たちがしばしば固執する現世的事象も、その本質を細かく分析してみれば、実は固執すべきほどの重大なものではない、というのが仏教の根本原理です。もちろん充足感を感じるためには基本的な物理的ニーズがあるのは当然です。しかしそれだけではない。たとえばこの上にある丘には若者から高齢者まで20人から30人ぐらいの人がいて、精神的修行に身を捧げています。彼らは山小屋に暮らしており、食事と最低限の必要物だけを受け取って暮らして



「ハ」の村の高校生たち

っても、理想的とはいえません。もちろん国連ハビタットのような組織はまったく別の観点から議論をしており、1人あたりのエネルギー消費を下げる意味で都市化は必要不可欠としています。これに私は賛同していません。現在の発展に対する後付け的な正当化にすぎないからです。近代的都市は人と自然の深刻な断絶をもたらしました。

宗教的な立場から言えば、たとえば仏教の歴史を見てみると、インドで急激な都市化が起こったときに仏教が発展しています。こうしたことは非常に示唆深いです。仏教は都市化への反応として、それまで当たり前だとされてきた多くの事柄に疑問を投げかけたのです。こうした見方はあまり一般的ではありませんが、仏教は都市化に対する反応と見ることができます。

都市環境での生活は、まず生き物に魂が宿るというアニミズムの精神を失わせます。そしてアニミズムからの乖離は、われわれが環境の一部であるという感覚を損なわせます。なぜならアニミズムから乖離したその瞬間から、あなたは環境にとっての「外部者」として自己を認識せざるを得ないようになるからです。物質主義は都市生活と関連しており、大きな都市では現世を超越した何かに頼ることは難しくなります。そこに住む人たちは物質的なことだけを話すようになり、便利な道具を得ることに力を注ぎます。そして環境の破壊はブータンのような瞑想的生活を送るための条件そのものの土台を崩壊させます。環境破壊が仏教精神の減衰を同時に引き起こすのです。

内田 京都は都市ですが、お寺や神社がたくさんあり、それらが守られています。宗教的精神やアニミズムをここかしこで感じられるのは幸運です。しかし他の都市ではなかなか難しいですね。

宗教的な気持ちは、たとえば神に対するそれだけではなく、自然に対する畏敬としてもとても重要だと思います。2011年に東日本大震災を経験した後、私たち日本人にもより強く意識されるようになったように思

います。自然の力はコントロールできるものではないからこそ、畏敬を感じつつそこに適応し、暮らしていくことが大切であると。

山本 日本やアメリカでは、環境教育が行われています。たとえば動物園がそうです。動物の生態を知るにはとても良いものです。しかし別の見方をすれば、動物を小さな檻に閉じ込めることによって動物に対する宗教的な敬意を損なう行為でもあります。ブータンでは動物を動物園に閉じ込めることはしないようにしていると聞きました。これもブータン仏教の考えが反映されたものですね。

カルマウラ それは意識的な決定ではありませんが、一般的にブータン人の意見としては動物園に反対でしょう。また、食用に動物を殺すこともしません。ですからブータンで食されている肉はインドからの輸入品です。ブータン北部の一部のコミュニティではヤクを飼っており、かつては毎年1、2頭のヤクを殺したこともあったそうです。しかしその場合でも彼らはその罪をあがなおうとします。産業的で消費に基づく畜産業ではそのような考えはありません。人々は生き物を食べ物とみなすと、慈悲の心なく欲深になります。

ブータンでは伝統的に、食用にされるヤクがいると聞けば、お金を集めてそれを買い取ろうとします。その後もとの生活に戻してやるのです。それは「命の贈り物」とされる、修行の一環です。私たちは常に与えることよりも得ることの方が大切だと思いがちですが、それは間違いです。与えることや慈悲深さは、それが誰かにとってたった1日のことであつたとしても、最も重要です。共生していくことは、自分の利益や心地よさを譲歩することです。何かを失うかもしれないけれど、全体で見ればもっと多くのものを得る、これが本当の意味の社会化だと思います。

福島 特に都市では人はそのことを忘れがちです。地方や伝統的な農業地域では互惠的人間関係は基本的な決まりごとになっていますが、今日ではブータンでも若い人は自分の利益のために都市に出てくるのでしょうか。

カルマウラ そうです、仕事とお金のためです。特に若い男性は村には戻りません。電話網が発達し、電気が通り、道路が整備されれば、おそらくこうした傾向は多少なりとも緩和されるでしょう。しかし人々が移動するのは、単に物質的なものを得るためだけではありません。「力」を得るためでもあるのです。影響力のあるところに人々は集まろうとします。これは人が抱きがちな幻想です。どういうわけか、人混みにも惹きつけられますが、人に囲まれていると、私たちは安心感を抱くのです。しかし実際にはわれわれのデータでも、首都ティンプーにいる人たちは、ブータン中で最も

安心感が低いことがわかっています。それでも人は都市を好みます。教育とメディアはこうした誤解を解き正しいことを伝えることができていません。

現在の教育内容は、農業を促進する方向にはありません。農業は低所得で重労働と考えられています。しかし農業は繁忙期には重労働ですが、それ以外の時にはもっと自由時間があります。農業が苦しいというのはこの国においては偏見です。

内田 政府は農業者や農業を保護しているのですか。

カルマウラ 新種の栽培や灌漑整備などは農業を助ける公共事業としてありますが、投資は大きいとはいえません。

内田 日本においては普及指導員という公務員がいて、農業地域でさまざまな手助けや農業事業の促進を行っています。

カルマウラ ブータンでもそのようなことはあります。普及事業は非常に重要です。しかし農業者は普及事業に携わる人よりも多くの知識をもっていることがあります。そうすると、ブータンの農業者は用水路の整備などをより必要とするわけです。ブータンではそうした設備が不足しています。農家自身でそれらを行うのは簡単ではありません。設備を得るためには、多くの農作物を売らねばならない。ブータンでは国王陛下のおかげで土地を無償で得ることができます。しかし農地は小さく、5エーカーほどでしょう。ですから農業収入ではとても農耕器具を買うことはできないのです。

GNHと瞑想、自然や人との関わり

福島 ブータンはGNHのミッションを掲げています。しかし人々は他の国と同様、個人的な利益を求めるとはしないのでしょうか。そうした場合、どのようにしてGNHの精神を促進していくのでしょうか。

カルマウラ それにはいろいろな側面があります。政府の資金や政策に頼る部分もあります。地域や村などに頼るところもあります。行動や動機づけ、規律など、個人次第の部分もあります。こうした個人の資質がなければ、実現できるものではありません。国民は政府の政策や制度、組織の規律を変えることができますが、それは長期的プロセスです。皆で集まり、意見を述べ、政策的な共通課題を明確にし、衝突を乗り越える、それには非常に時間がかかります。とはいえ、個人から始められることがあります。毎日24時間のうち、8時間か9時間働きますね。健康のためには睡眠



京大-ブータン友好プログラム第9隊メンバー。左より、山本真也、内田由紀子、大見士朗、西出俊、馬場悠介、福島慎太郎

をとらねばなりません。しかし残った時間を、自分の身心のために使うことができます。身体的エクササイズだけではなく、精神的エクササイズが必要なのです。エクササイズにはいろいろな方法があります。瞑想もいいでしょう。毎朝瞑想をすることによって、日常的な細々としたことを考えることから解放されます。

内田 俯瞰的に考えることができるようになる。

カルマウラ そのとおりです。俯瞰的になることがとても大切です。そうしなければ時折ネガティブな感情が引き起こされます。そのためには特別なテクニックが必要です。1日30分の瞑想は最低限のラインといえるでしょう。日常的な感情やプレッシャーから解放されることは生活の中で最も価値あるものです。その瞬間、より広い心的空間を得ることができます。基本的な瞑想は開かれた空間あるいは「空」に身を置くことです。瞑想によって、すべてのものは空であることを悟ります。

一方、「対象を意識するような瞑想」もあります。それは慈悲や愛などの感情を生み出すためのものです。私たちは自分自身にとらわれすぎると他者の問題や感情に思いをはせることが難しくなります。この瞑想では、意識を持つすべての生き物を含めた他者の困難や苦しみについて熟慮し、強い慈悲のこころを生み出します。この瞑想のもうひとつの側面は感謝の念です。現代社会では感謝の念は無視され、人は自分が支払って獲得したものを受けるに値すると思ってしまう、時にはいかさまを働くことさえあります。こうした中で、先祖や両親、教師への感謝の思いを忘れてしまいます。生きていること、健康でいられることに感謝することはとても大切です。自分が行ったことや消費したことに対しても感謝を感じることはできます。これは日本の禅の精神、日本の美学でもあります。こうした美学に目を向けることもできるはずですが、

さらにいえば、30分ぐらいの意識的な訓練による、

自然とのつながりにむけての努力が大切です。自然との交わりは過小評価されています。わたしたちは環境問題についていろいろ言うけれど、太陽の光、木の葉、虫などに目を向けるような日常的な経験はあまり重要視されていません。自然は色や光、音などを有するとても感覚的なものであり、私たちの五感に訴えます。ブータンであなた方が味わったように、森や自然の中をただ歩くだけのことに深い価値があります。それは身体的な運動になるだけではなく、あなた方の中にある感覚が研ぎ澄まされるのです。ジムのジョギングマシーンの上を歩くのと、自然の中を歩くのとでは、この点で大きな違いがあるのです。

山本 日本には体を鍛えるためのジムや機械がたくさんあります。

カルマウラ 筋肉を鍛えるというのはひとつの側面に過ぎません。調和のとれた人格形成のためには他の側面も考えねばならない。身体活動でいちばんの原則は、毎日の規則正しさです。

日々の人との交流もとても大切です。コミュニケーションは無形でその中身は取るに足りないものかもしれません。でも、たとえば母子の間での会話は、その中身ではなく会話しているときの表情や、そこでのつながりの感覚こそ重要です。つながりは単なる言語的コミュニケーション以上の深いレベルで生じます。

こうした交流は、友人たちだけではなく、見知らぬ人とのつながりをつくります。毎日とはいわないまでも、なるべく定期的に知らない人と話してみることを勧めます。こうした努力は自己の在り方を拡張することになるので、とても大切です。その意味では、日本人は公共交通機関などでとても堅い感じがします。

福島 ブータンの人たちは顔見知りでなくてもよく話をしたりするのでしょうか。

カルマウラ それほどでもありませんが、それが友達をつくる方法のひとつであることは間違いありません。私たちの関係はすべて「見知らぬ者同士」から始まります。幸せという観点から考えれば、ニュースを読むよりも、隣の人と話をするほうがよほど良いことです。世界のどこかで起こっていることを知っても、私たちが何の影響も与えられないことを痛感し、がっかりさせられることがあります。私がテレビを見ないのはそのためです。もちろん世界で起こっている困難を知ることは重要です。しかしそれに対して何もできないならば、自分の身のまわりの、何か自分を変えられることに時間を割いた方がいい。人との交流を通して自分に直結した環境に意識を向け、人々とともにそれをどのように改善するのかを考えねばなりません。

コミュニティーの力

山本 日本の大都市は見知らぬ人にあふれています。そのような中では人とつながるのは難しいのではないのでしょうか。ブータンの首都ティンプーではいかがですか。

カルマウラ 私たちの行動様式や社会的規範は異なっているので、ティンプーは日本のようではありません。しかしティンプーでは物質主義が強調され、服や車に魅了されるなど、他者のことを「持ち物」で評価するようになるなど、最近新しく生じている困った現象もあります。そうすると精神的に不安定になり、欲求不満を感じるようになります。これは明らかに仏教の精神に反するものです。私たちは物理的な見たい目を超えて、互いの感覚や感情を理解する必要があります。時に若い人が薬物を飲んでいるのを目にするようになりました。鎮痛剤のパラセタモールやアヘンなどが含まれたものです。パラセタモールは痛みを麻痺させ、アヘンは薬物依存を招きます。昨年（2011年）は350人の若者がそれらを使っています。数から言えば限定的ですが、これは私たちの社会の在り方を映し出しています。村に住む若者たちは身体的に毎日適度に疲れ、精神的に満たされているので、そのようなものに手を出すことはありません。建物の間につながりを見つけていくことができないような街中でこうした薬物使用者が出てきているのです。

内田 誰かとともにいられるような場所が必要です。

カルマウラ 人間や植物を含めた生き物のための空間が必要です。もしビルばかりになってしまったらどうでしょう。そのような居住空間は、人の心やコミュニティーとの関係に影響を及ぼしてしまうでしょう。

内田 そういう都市は物質を追い求める世界を形成します。自分の持ち物や、社会的地位で人と自分を比較するような世界です。

カルマウラ だからこそ自然との日々のふれあいが大切なのです。もちろん生活水準の確保は必要ですし、それは健康にとってある程度なくてはならないものです。しかし、都市の景観は身心の健康や心理状態に強い影響を与えるものです。

内田 都市と地方での幸福感の比較などはしておられるのでしょうか。

カルマウラ GNHの尺度で比較を行っています。都市部は幸福度指数が高いですが、実際にはいろいろな変数があり、たとえば教育や収入はティンプーで高いですが、文化との関わりやコミュニティー、心理的な幸福などは都市部の方が低いです。最初は都市部ではポジティブな効果が得られやすいのですが、だんだん密度が高くなり競争的になるといろいろな新しい問題

が生じてきて、都市部の方が幸福度が低くなります。つまり、非線形的のプロセスがあるということです。山本 ブータンでは国の幸福とか、コミュニティーのレベルでの幸福ということが強調されています。どのようにすればこうした「集合的レベル」での幸福と、「個人レベル」での幸福追求がうまく折り合うようになるのでしょうか。

カルマウラ 私たちは個人の幸福を実現させねばなりません。しかしそれは集合的なものにもなり得ます。たとえばダンスを考えてみてください。一人ひとりとはみんなといっしょに踊り、それに埋没する中で幸福を感じます。自己を超えて、あるいは無我となることによって、幸福が実現されるのです。

身体的・精神的な超越を実現している仏教的瞑想の実践家を除いて、大方のわれわれにとっては人とのつながりがとても重要な役割を果たしています。友達や家族、近所の人とつながりをつくること、これは近代化された都市計画では無視されていることです。近隣の人たち同士で助け合えるような場所に住まなければなりません。人生を送る中で、病気を含め、実質的あるいは精神的サポートが必要な場面が出てきます。都市計画には政府の人々やエンジニア、建築家などだけがかかわっていますが、本当は心理学者や人類学者などもかかわって、人間関係という基本的側面について配慮しなければならない。どこかに所属している感覚というのは、自己のアイデンティティーやバランス、そして幸福にとって非常に重要だからです。

人々がどれぐらいの時間をかけて互恵的活動をしているか、これはコミュニティーの強さを知る指標となります。ブータンでは近隣の人のための活動時間の平均は1年当たり11日でした。この数値は地域によって異なります。たとえばティンプーでは人のために手を貸すとかサポートをするということがほとんどありません。

内田 これまでの個人主義的な知見とは異なり、個人の幸福そのものが集合的な幸福から得られると考えることはできるでしょうか。

カルマウラ そうですね。感情そのものは個人の中で感じられるものです。しかし感情は自分の中だけで生じるものではありません。ブータンのようなところでは、コミュニティーは重要で不可欠な要素です。多くの世代のこころの豊かさは、コミュニティーへの参加を抜きに説明することはできません。ブータンでは村人が家を建てる時、他の人も手伝いにやってきます。自分1人で建てるよりも大きなものを建てられるからです。他にも多くの物事がコミュニティーで得られます。土地、牧草地は地域のもので、学校も地域の中で建てられます。政府は物質的なものを供給するに過



ブータンの首都ティンプー

ぎません。

たとえ議論が必要なことがあるとしても、幸福の実現のためにはコミュニティーが必要です。基本的な欲求を満たすためには、産業的会社のようにしっかり統制されたグループはそれほど役にはたさないのです。とても不思議なことではありますが、コミュニティーは何かを共有し、絆をつくる、より「自発的な」ものです。地方のコミュニティーでは人々が共同作業を行い、楽しい交流を持っています。ともにあること、そこから幸福が生まれます。1人で食事をするより、誰かと一緒に食べた方がよほど美味しいですよ。しかし近代的な社会ではこうした地域の中での生活から断絶されてしまっています。

内田 家族のサイズも小さくなっていますね。

カルマウラ 近代化の中で核家族化し、家族がみな集まることが少なくなっていますが、その影響は過小評価されています。

山本 日本ではグローバル化されたコミュニティーは大きくなる一方で、より身近なユニットは小さくなっています。

カルマウラ まったくそのとおりですね。

内田 個人の物質的欲求を満たすことが幸福な社会の作り方でないことは、これまで“発展”を続けてきた社会の人々の幸福がはたして上昇したのかどうかを考えれば自明であることが、さまざまな知見から示されています。これからの日本の、そして世界の幸福の在り方を考える上で、ブータンのGNHから学ぶことはたくさんあります。

このたびはお忙しい中ご訪問させていただき、ブータンの精神と幸福に関わる示唆深いお話をお聞かせいただきまして本当にありがとうございました。

* 今回のブータン訪問ならびにカルマウラ氏へのインタビューを実現させていただいた京都大学ブータン友好プログラムに心より感謝申し上げます。プログラム HP:<http://www.kyoto-bhutan.org/> (編集補助: デロッシュ・マルク・ヘンリ、責任翻訳: 内田由紀子)