

エッセイ

「幸せ」にまつわること

内田由紀子 (こころの未来研究センター准教授)
Yukiko UCHIDA

空前のブータンブームである。「ブータンといえば？」と聞くと多くの人が「幸せの国」と答えるのではなかろうか。GDPではなくGNH（国民総幸福）の成長を目指す国。昨年12月に開催された「アジア太平洋コンファレンス」会議の基調講演はブータンGNH委員会担当長官カルマ・ツェテム氏によって行われ、多くの聴衆をひきつけていた。とりわけ印象的だったのは講演の中で紹介されたブータンの子供たちの笑顔と祈りに対する姿勢であった。GNHの発想により、祈り・瞑想の時間が教育に組み入れられたことなどが紹介された。ブータンでは幸福を個人の問題として突き放さずに、人々の幸せを支える仕組みをつくることが目指されている。

日本でも2010年より内閣府の幸福度に関する研究会が発足し、筆者も委員として幸福のモノサシ作りの議論に参加している。指標を有効に活用し社会に還元する道筋をさぐるべく、皆真剣に議論を重ねている。震災後の今だからこそ、人々のこころを支える幸せ感を見据える必要があるという思いである。

日本の幸福感は他の先進諸国と比較して低いことが一貫して示されている。幸せは「山のあなたの空遠く……」なのである。この原因には様々なことがあるが、常々思うのは、日本人は比較が好きだということである。メディアで話題になるのも、先進各国に比べて日本の幸せ度が低いという話や、「日本一幸せなまちはどこか」など、比較に基づくものが多い。個々人の幸せの判断も同様であり、「人並みかどうか」が重視される。

「人並み」のような漠然とした比較はまだ良いが、具体的な比較は私たちをあまり気持ちの良い方向には導いてくれない。自分より恵まれた人と比較して鬱々とすることもあるだろう。悪い状況にある人と比べて「私はまだ」と思

うのにしても、決して気分が良いものではない。それでもなお、比較に基づかないと判断が難しい。これが比較による幸福感の難しいところである。

けれども私たちは絶対的な幸せも感じている。ちょうど良い湯加減の露天風呂にはいって「あ～幸せ、いい気持ち!」、美味しい料理を食べて「う～ん美味しい、幸せ!」。こんなふうに「思わず」うなってしまうときの「幸せ」の相対性は低い。

全体的な人生の評価とも言える「幸せ」と、今ここで感じる「幸せ」。前者は認知的で、後者は感情的だ。この2つはある程度かわりあっている。けれども同じではない。感情的に幸せを感じていても、認知的な幸せ判断に結びつけられないことがあるからだ。また、日本では「幸せなときには人は成長できない」「幸せだとねたまれる」というように、幸福感情に浸ることへの警戒心も強い。日本人の幸福度の低さはこうした相対的で認知的なものに比重が置かれている結果によるところが大きい



圓光寺の鐘楼 京都の美しい寺社で幸せを感じることもある

いのか、それとも社会・経済・政治的問題によるものか。こうしたことを解決しなければ、「日本は不幸な国」という考えから抜け出せない。

もう1つ、「幸せは個人が勝手に追求するもの」という考えは、限界を迎えているのではないかという気がする。ブータンのモデルが評価されているのは、個人の主観的な幸せを社会が積極的に支えようという姿勢が表れてきているのではないか。「社会の幸福」という大きなところまでいかなくとも、身近な人たちの幸福を考え、「個の幸福」から脱却することにヒントがあるかもしれない。「協調的幸福」は、震災後に結びつきを見直す人が増えている今だからこそ、必要なのではないだろうか。

ちなみに、「内田さん自身は幸せですか？」と尋ねられたことがある。あらためて、考えさせられる質問だなと思いながら、「幸せです」と回答した。幸せだと答えないと申し訳ないと思ったりする。そういうふうにするのも日本的なのかもしれない。