

時評 とくしま



山崎 勝之

鳴門教育大学
大学院教授

何のために生きるのか。こう問われても、答えは人それぞれだろう。しかし、アリストテレス以来多くの哲学者が、人間は幸福になることを目指して生きている、と説いてきた。

徳島県では今年4月に幸福度調査が実施され、内閣府の全国調査平均よりも幸福度が高かった。しかし国際比較調査では、日本人の幸福度が低いことは繰り返し指摘されている。そこで話題にしたいのは、幸福度を左右する要因のことで、これにはとんでもない誤解がついて回る。

それにしても幸福の定義は難しい。ラットの脳内に電極を埋め込み、レバーを押すと快感が走る

幸福度を左右するもの

装置下では、ラットは1時間(GDP)が上がっても時間に7千回レバーを押し。さて、このラットは幸福度は変化せず、宝くじを引き当てても幸福には幸福なのか。はなれない事実は、驚きの出来事以前の、セット

理想的な自分と現実の自分が合致すれば満足。このことが幸福を規定するの。これも、フロアに没頭する活動)が多いほど幸福なのか。少年化時に紹介するのは気が引けるが、夫婦間の満足度が結婚1年後に

幸福は主観的な体験になる。そのため、それを測定する唯一の方法は、質問紙などを利用して自己報告に頼ることになる。そこから分かったこと

の一端を紹介しよう。使い切れないほどの大金が舞い込めば、どんなに幸せだろう、と多くの人は夢みる。しかし、現実はそうではない。国が豊かになり国内総生産

上記の話もおこう。まず、ポジティブな感情(うれしいなど)とネガティブな感情(悲しいなど)の経験比が安定して3対1以上あると、人は元気に活躍できる、つまり幸福が増す。さき

は元気に活躍できる、つまり幸福が増す。さき自身に蓄えられた心の豊かさが幸福になるポイントということか。どんな

逆境にもポジティブな面を見て、岩のように安定した高い幸福水準の立ち返り点を持つ人に、青い鳥が舞い降りる。

そして次は、セットポイント

心の豊かさがポイント

鳥が舞い降りる。