

第11回 国土文化研究所 オープンセミナー

「幸福な人生」を考える ～ブータンの幸福、日本の幸福～

講演要旨

1. セミナー概要

日時：2014年10月22日(水)18時～20時

テーマ：「幸福な人生」を考える

ブータンの幸福、日本の幸福

場所：日本橋浜町Fタワープラザ3階ホール

講師：吉川 左紀子氏（京都大学こころの未来研究センター教授、センター長）



講師の吉川左紀子先生

2. 講演要旨

京都大学こころの未来研究センターは、心理学、認知科学、脳科学、人文科学等のこころの総合的研究拠点であり、人のこころに関する科学的研究を推進し、その研究成果を基盤として地球化時代を生きる人のこころのあり方や人間像についてのヴィジョンを描き出すことを目的として、2007年に発足しています。今回のセミナーではセンター長の吉川左紀子教授をお招きして、①日本人が見た「ブータンの幸福」、②ブータンの政策と幸福、③国際比較から「日本の幸福」を考える、④「幸福感」の科学、⑤多世代間交流と「幸福」の5つのテーマで、「幸福な人生」についてお話をいただきました。

(1)日本人が見たブータンの幸福

- ・ブータンはインド、中国の大国に隣接しているヒマラヤの麓にある国で、棚田風景が広がっている。年間歳入が370億円位の途上国だが、皆が笑顔で迎えてくれ、余裕が感じられる。「子ども、老人、女性が元気な国に悪い

国はない」というが、その通りの国である。

- ・チベット仏教を国教にしており、仏教の持つ精神性を重んじている。また、高野秀行さんの「未来国家ブータン（集英社刊）」にも書いてある通り、国王が国民から常に敬意を集める存在の国でもある。
- ・現地の人に話を聞くと、どの人からも「自分の国がどの方向に進もうとしているか」という話がある等、国民全体に国王の考えが伝わり、国王のリーダーシップを強く感じる。
- ・このように、経済的には途上国ではあるが、精神的な豊かさでは、他の国に例を見ない素晴らしさを持っており、ブータンから帰国する度に「日本にとっての精神的な豊かさとは何か」を考えさせられる。

(2)ブータンの政策と幸福

- ・今では広く知られているGNH（Gross National Happiness）のルーツは、海外メディアからの質問の中で生まれた。記者が第4代国王にGDPについて質問したところ、「ブータンはGDPではなく、GNHを大事にしている」と述べたことで、世界から注目を集めるようになった。
- ・そこから、国民の幸福を最大にすることを国王の責務としてGNHを高める政策を進めている。ただし、GNHはあくまでも国づくりのヴィジョンであり、実際の政策はGNH省や王立ブータン研究所がGNHの調査や運用を行っている。
- ・「自然環境の保全」「公平で持続可能な社会経済開発」「良い政治」「伝統文化の保護と振興」の4つの柱と9つのインデックスのもと多様な指標（2010年は249項目）を掲げ、4つの柱のバランスがとれた包括的成長を目指している。
- ・具体的には、「ブータンの幸福」を支える要

件として自然、文化、教育、医療の4つ要素を上げ、経済政策とのコンフリクトが起こった時の優先順位を明確化している。「国王」の存在はロールモデルであり、国教である仏教の教えを基礎とした「人づくり」が行われている。



会場全景

(3)国際比較から「日本の幸福」を考える

- ・ 経済成長と幸福度の変化を見ると、経済成長が必ずしも人々の幸せに結びついていないという「イースターリンの幸福のパラドックス」(1974)が知られているが、日本でも同じような結果が出ている。
- ・ GDP と主観的幸福感 (SWB : Subjective Well-being) の関係を国際的に比較すると、GDP が一定の水準までは、経済成長と幸福感は比例するが、それ以上の GDP の変化と関係しないことが分かっている。また、GDP が高い国の中も日本の幸福感がとりわけ低くなっている。
- ・ 日本人の幸福感はなぜ低いのだろうか。これまで、日本社会不幸説であるとか、日本人無感覚説等のような悲観的の日本論が言われてきたが、本当に日本人は不幸なのだろうか。「幸福」の見方が一元化しているために、そのような見え方になるのではないか。
- ・ 文化と幸福観の違いを見るために、日本と北米を比較すると、幸福に対する見方がかなり違うことが分かる。このような文化的差異が生じる原因として、生業の違いによる説明、人口移動に関する説明、風土・環境・気候要因等による説明、遺伝子多型による説明がなされてきた。欧米人と東洋人の幸福観を比較

した研究で、欧米人が考える幸福とは、線形的で「上り詰めて行くもの」であることに対し、東洋人は「人生は山あり谷あり」の非線形的なことであることがわかった。

- ・ また、「幸福」という言葉から連想される言葉を意味分析すると、欧米人がポジティブな意味の言葉が 100% 近かったのに対し、東洋人は 60% 強に留まり、40% はネガティブな意味の言葉であった。つまり、今は幸福でも、その次は悪くなるかもしれない等、幸福の中に少しマイナスがあることが、日本人が持つ幸福感の特徴である。
- ・ 2 つの表情が異なる子どもが並んでいる絵(図)を見せ、真ん中にいる人物が「どのくらい楽しそうか」を尋ねた日本人と米国人の比較研究では、「真ん中の人物が笑顔・周りの人物が笑顔」群が、米国人も日本人も高い得点で差がなかったのに対し、「真ん中の人物が笑顔・周りの人物は笑顔でない」群では、米国人は前群と同様の得点であったが、日本人は有意に低かった。米国人は真ん中の人物を中心に見るのに対して、日本人は全体を見る傾向があることがわかった。
- ・ つまり、欧米人は「自分は自分」という相互独立的自己観であるが、日本人は「他の人があつての私、“私たち”という協調的的幸福」といった相互協調的自己観があるため、そもそも幸福の尺度が欧米と日本では異なると考えられる。
- ・ 欧米で研究開発された「人生の満足感尺度 (Diener.et.al.,1985)」という心理テストの得点で比較すると、欧米人に比べて日本人の幸福感は確かに低い。しかし、内閣府の調査で「現在、あなた自身どのくらい幸せか？」という質問では平均 6.64 点 (10 点中) だが、「理想の幸福状態は何点か？」という質問では平均 7.24 点 (10 点中) と回答しており、日本人自身の中では、理想と現実の間に実はあまり差がない。
- ・ 比較は重要な視点だが、平均値を単純に比較することが正しくないこともある。主観的なことは、日常の中で幸せを感じる中に意外な

手掛かりがあり、自分たちの価値観に合わせて調べてみる必要がある。

(4)「幸福感」の科学

- ・これまでの約 10 年の研究から、人間が幸福感を感じる要素の 50%は遺伝子の差異で決まる。10%は生活上の変化・獲得による満足感、残りの 40%は日頃の小さな出来事・考え方から得られるものであることがわかった。
- ・日々の出来事の重要性を示すものとして、どういう人とどのくらいやり取りしているか、あるいは誰とやり取りしている時に、より活発に体が動いているか（活発度）等のデータ収集ができる「ウェアラブルセンサ」を使って、あるコールセンターを調べた研究では、その日、どのくらい休憩時間に人とやり取りをしたか（楽しい時間を経験したか）が、その日の受注率との相関が高いことがわかった。
- ・そこで、「休憩時間の過ごし方」の因果問題を明確にするため、休憩時間の取り方を「同世代の 4 人一組で取る」という施策の前後で活発度と受注率の変化を比較すると、実施後の活発度は 10%向上し、受注率は 13%以上向上していた。つまり、楽しい経験をすること、話が盛り上がるのが受注を上げていることがわかった。
- ・このように、日本人の幸福感とは、周りの人と上手くいくことなど、他の人との関係（和）によって大きく変わることが、文化心理学の研究からわかってきた。



吉川先生のご講演風景

(5)多世代間交流と「幸福」

- ・ブータンから日本を振り返ると、効率重視、経済発展を追求した陰で切り捨ててきたもの

があるのではないかと。テクノロジーによって人と人の距離を遠ざける方向に進み、Face to Face のやり取りで「今日一日がよい日だったな」という感覚が失われ、人のつながりが切れてしまっている。

- ・臨床心理学の河合俊雄先生（故河合隼雄先生のご子息）によれば、本当のカウンセリングとは、コンプライアンスを守らせたり、アドバイスをしたりすることではなく、人の心が動くのを待つことであり、効率や経済合理主義とは反するものである。しかし、そのカウンセリングでさえも現代では時間を区切った結果を求めるようになってきたと仰っていた。
- ・このような現状で、持続可能な日本人の幸せを育む方法として、京都大学では「人はなぜ、森に感動するのか。その多面性から本質へ」というプロジェクトを開始しようとしている。具体のフィールドでの研究を進め、多世代間双方向型の学びの仕組みについて、客観的な根拠をもって幸福というものに答えるものになりたい。
- ・個人の幸福ではなく、多世代間の交流による幸福感を今の社会でどう作るか。前に述べたように、それは日本人にとって大切な周りの人間関係の中で作られる幸福である。
- ・日本人にとっての経済的豊かさの度合いに拠らない「精神的豊かさ」とは何なのか。今、注意が向いていないところへ視点を移し、日本人にとっての居心地のよい社会をつくる試みを進めたい。

3. 質疑応答

ご講演の最後に、会場の皆さんからたくさんのご質問をいただきました。

(質問) 日本人の幸福感として、「周りの人との関係」を重視していることを 50 代の自分は納得したが、若い世代はそうではない。世代間断絶についてどう考えるか？

(回答) 世代間の断絶で直接の問題解決がむずかしいときは、少し距離をおいたり、焦点をずらしたりして考え直すと別の解決策が見えることがある。世代間のきずなを取り戻すことは、今ならま

だ間に合うのではないかと思っている。

(質問) ブータンでは自殺率が低いと聞くが、精神障がい者や高齢者はどう扱われているか。どれくらい幸せを感じているか。

(回答) 今日の話は日本人から見たブータンの幸福だった。ブータンの精神障がい者や高齢者がどれくらい幸福かは分からないが、ブータンでは毎日の祈り(家族をはじめ他の人の幸せへの祈り)の習慣があつて、寺院で出会う高齢者の様子からは生活に充足感を覚えているように見えた。感謝することが主観的な幸福感を高めるといふ研究がある。毎日感謝の祈りを捧げるブータンの高齢者は幸福を感じている、といえるかもしれない。アメリカでは1日の最後に「その日の中で感じた感謝を3つ書く」群と「出来事を3つ書く」群の前後変化を比較した研究がある。出来事の群と比べて、感謝の群のSWBが有意に高くなったことが分かつており、祈りや感謝が幸福と関係することが示されている。

(質問) 本日の話で、チベット仏教がいいという話を聞いたが、世界には宗教によっていろいろな紛争が起きている。チベット仏教は、世界宗教になれるのか？

(回答) チベット仏教は、「他の宗教を否定しない」、「対立しない」教えなので、わたしは世界をつなぐ宗教になり得る可能性があると思うし、そうなればすばらしいと思う。



質疑応答の様子

(質問) 江戸時代の後期に渡来した欧米人は、子どもを大切にすること、勤勉であること、清潔であること、識字率が高いことなど、当時の日本を評価しているが、今のブータンは、江戸時代の後期の日本に似ているのではないかと？

(回答) 言われる通りだと思う。ブータンを訪問する日本人が懐かしい感じを抱き、ブータンも日本に親近感を有しているのは、伝統文化や気質に共通性があることが大きいと思う。「幸せを小分けにし、自分の小さな幸せを感じ続ける仕組み」が大事なかもしれない。

(質問) ブータンのような小国で、そのような幸福を維持するには、他の国との関係も重要なのではないかと。どのように隣接する大国と付き合っているのか？

(回答) ブータンの外交政策のことは詳しくないが、経済的に最も重要な関係を持つ国はインドである。また、ブータンは観光産業を重視しているのでどの国との関係も大事にしていると観光局の人から聞いたことがある。

3. おわりに

高齢化社会を生きる私たちの目の前には、経済、外交、環境など様々な不安要素が渦巻いていますが、そのようななかで、いかに幸福な人生を歩んでいくかは、多くの人の関心事だと思います。今回のセミナーでは、国民総幸福量GNHというユニークな指標を提唱するブータンに何度も訪れ、こころの科学に関する研究の第一人者である吉川先生をお招きしてお話を伺いました。あいにくの悪天候で、残念ながら当日キャンセルされた方も多くいらっしゃいましたが、会場には57名もの方々にお集まりいただき、質疑応答でも活発な意見交換が行われました。

私たちコンサルタントは、まちづくり、道づくり、川づくりなど様々な社会資本の整備に取り組んでいます。そうした社会資本の整備の目的も、結局は、そこに暮らす人びとの幸福を実現することにほかなりません。このため、「幸福な人生」について考える機会を持つことが大切であると考えて開催したのが今回のセミナーでした。株式会社建設技術研究所では、このセミナーで得られた知見を今後の企業活動に生かしていくとともに、引き続き「暮らしに役立つ^{めぢから}眼力を養う」ための機会としてのオープンセミナーを企画し、皆さまとともに現代社会の様々な問題を一緒に考えていきたいと思ひます。