

特集3 / 幸福研究の学際的展開——ポジティブ心理学と政治経済学

ポジティブ心理学と公共哲学

——健やかで幸せな人生や社会へ

千葉大学大学院人文社会科学研究所教授

小林 正弥

ポジティブ心理学の3領域と公共哲学

ポジティブ心理学と公共哲学との関係を中心にして、医療や看護も念頭に置きながら「健やかで幸せな人生や社会」への展望をお話します¹。公共哲学には哲学という言葉が用いられているのに対してポジティブ心理学は科学として発展していますので、哲学と科学の関係にも触れていきたいと思います。

ポジティブ心理学²のスタートの段階から、「1. 主観的感情、2. 個人の特性や性格、3. 制度」の三つを研究対象としてマーティン・セリグマン (Martin Seligman) は挙げていましたが、この中では3 (制度：企業や学校など) の研究がもっとも遅れていて、1・2と3の関係にはまだ不明確な部分が残っているように思えます。2015年6月に国際ポジティブ心理学会の第4回世界大会が行われましたが、そこでも何人もの代表者の方々が社会や公正というマクロな問題がこれからのフロンティアであると指摘されていました。これこそ私が特に関心を持つテーマで、そのような関心が高まってきたことは素晴らしいと思っています。

ポジティブ心理学と公共哲学の関係について簡単に説明してみましよう。私は公共哲学や政治哲学を一般的に三つに分けて説明をしています。一つ目は福利型で経済的な発想が強く、功利主義などの考え方です。二つ目は法的な自由

¹ 医療や看護を意識しているのは、ポジティブサイコロジー医学会学術集会での講演がもとになっているからである。

² ポジティブ心理学について簡単には、拙稿「幸福公共哲学とその科学的展開」『公共研究』2016年3月、第12巻第1号参照。

や権利を中心に考える自由型で、リバタリアニズムやリベラリズムがその中に含まれます。三つ目はマイケル・サンデルや私が主張しているコミュニタリアニズムという美徳型で、倫理的・精神的な要素を強調します³。これまで関連文献では、幸福研究やポジティブ心理学は幸福という言葉をしばしば使うので、功利主義などの福利型との関係を議論することが多かったのです。これに対して、自由型では生き方の問題を棚上げして論じており、権利や自由は生き方とは関係がない概念として主流派の政治哲学では考えていますので、自由型の議論もあまり関連文献に登場していません。

ヘドニア-エウダイモニア論争

そこで福利型との関係を考えてみると、ダニエル・カーネマン (Daniel Kahneman) やエド・ディーナー (Ed. Diener) たちが自ら「快楽の心理学 (hedonic psychology)」を名乗りました。この概念をサブタイトルに入れた著作を編集して刊行したのです⁴。このように快楽や享楽を基礎にするという感覚という意味で幸福を理解する考え方は当初からありました。これは哲学では功利主義に対応するので、功利主義との関連に注目する文献が多いわけです。subjective well-being (SWB: 主観的良好状態) の概念もそのようなものとして理解されている場合があります。私は well-being と幸福という言葉に分けて、哲学的な議論では幸福を使い、経験的な研究では well-being を使っています。日本語に訳しづらいますが、well-being を「良き状態」とか「良好状態」と訳してはどうかと考えています。

ポジティブ心理学や幸福研究の中で、ヘドニア、つまり快楽を中心に幸福を考えるとという快楽派への批判が生じていて、幾つかの問題点が提起され、エウダイモニア的な良好状態 (eudaimonic well-being: EWE) の指標を開発しようという経験的研究が進んでいます。アリストテレスのエウダイモニア (善福な

³ たとえば小林正弥『サンデルの政治哲学』(平凡社新書、2010年)参照。

⁴ Daniel Kahneman, Ed Diener, Norbert Schwarz, eds., *Well-Being: the Foundations of Hedonic Psychology* (Russell Sage Foundation, New York, 1999).

いし清福) の考え方を援用しているのです。これはアリストテレス的な概念であると考えられています。成長や自己実現、関与、意味などを指標化して良好状態を計測していこうとする考え方です。キャロル・リフの心理学的良好状態の理論や、ライアンとデツィの自己決定理論はこの陣営に入りますし、ウォーターマン (Alan S. Waterman) が精力的にこのような議論を推進しています⁵。ただし、この良好状態はヘドニアすなわち快楽と全く関係がないわけではなく、アリストテレス的な考え方においては、その人の固有の強みや美德を活かすことによって、自己実現がなされ、それによってその人固有の快さが生じると理解されています。

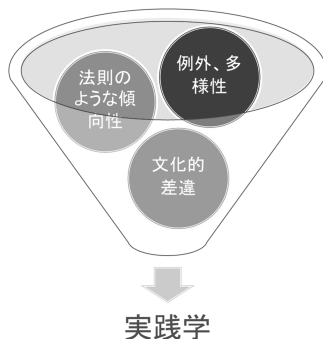
この二つのグループの間で大きな「ヘドニア―エウダイモニア論争」が行われていますが、この二つは必ずしも矛盾するわけではありません。SWBの指標を見てみますと、感情的な要素も含まれていますが、認知的な人生への満足という要素もあるので、SWBは完全に快楽的とは言えません。エド・ディーナーもそのように主張しています。さまざまな研究者が論争を通じて検証した結果、この二つの指標はそれぞれ相関しつつも独立していて、それぞれ有効であるという結論になったのです。快楽に関してはSWBの方が相関は大きく、自己実現に関してはEWBの方が相関は大きいという結果が出ています。

実践的科学としてのポジティブ心理学

こういったポジティブ心理学やあるいは幸福研究内部の論争を見ると、アリストテレス的な哲学の考え方に近いものが表れていると私は考えています。そこでアリストテレスの哲学を考えてみると、彼は学問を三つに分類しています。厳密な理論学と実践学と制作学です。これに対応させて考えると、ポジティブ

⁵ Ryan, R.M. & Deci, E. L. (2001). "On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being" . *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. Waterman, A. S. ed. (2013). *The Best within us: Positive psychology perspectives on eudaimonia*, Washington, DC: American Psychological Association. Ryff, C. D. (2013). "Eudaimonic well-being and health: Mapping consequences of self-realization" . In Waterman, A. S. ed., *The best within us* (pp. 77-98).

第1図 実践学のイメージ



心理学は厳密な理論学ではなく大まかな実践学に相当すると思います。これは「実践的な経験的科学 (practical empirical science)」と考えることができるだろうと思うのです。アリストテレスが考えたように、実践的科学的法則のような傾向性を明らかにしますが、そこには例外や多様性、文化的な差異があります (第1図)。

さまざまにデータを分析して傾向性が明らかになるわけですが、例えばニュートン力学のように厳密に数式で全てが説明できるというわけではありません。アリストテレス的な実践的科学的性格をポジティブ心理学が持っている理解すれば、哲学と科学という一見対立するように思われるものが、統合的に理解できるのではないかと考えています。

たとえば拡張—形成理論で有名なバーバラ・フレデリクソンは、幸福をもたらす可能性の高いポジティブ感情比率 (「ポジティブ感情 / ネガティブ感情」) についてのロサダ比: 2.9 以上 11.6 以下) を挙げていましたが、最近それを基礎づけていたロサダの数学的議論 (非線形動学的モデル) が批判され、フレデリクソン自身もそれを認めました。そして今までのように数字で比率を表すのを止めて、一定の境界内でこの比率の増加が幸福につながる傾向が高いというように修正しました⁶。つまり、数学的モデルは撤回し、心理学的理論と量的データのみは維持できるとしたのです。そういった議論を見るにつけても、ポジ

ティブ心理学は厳密な理論的科学というよりも、ラフな実践的科学として理解した方がよいだろうと私は考えています。

ポジティブ心理学の美德型解釈とコミュニタリアニズム

創始者の一人であるマーティン・セリグマンの理論の進展を考えてみても、以前の「本当の幸福 (authentic happiness)」理論においても「善き生」はその基軸の一つでした。最近では「良好状態 (well-being) の理論」へと展開していますが⁷、アリストテレス的な哲学の観点から見ると、これは内的な善や幸福と外的な善や幸福を総合的に理解しようとする経験的な研究であると理解できると思います。つまり、アリストテレスの考えたような総合的幸福を科学的に把握しようとする経験的な展開がなされているのです。

ポジティブ心理学についてアリストテレス的ではないという批判をしている思想的研究者もありますが、ヘドニア-エウダイモニア論争やこのようなセリグマン理論の展開を考えると、よりアリストテレス的で古典的な観点を踏まえた経験的な科学へと最近はますます展開をしていると理解できると私は考えています。このように考えてみるとポジティブ心理学は、初めに挙げた公共哲学の三類型の中で、やはり美德型の類型に近いでしょう。ポジティブ心理学には他の考え方もあるのですが、私はこのような美德型解釈を提起したいと思います。

公共哲学とは公共性、すなわち一人にかかわるのではなく多くの人々に関わる考え方ですが、初めに述べましたようにポジティブ心理学ではこれまでは個人に焦点を当てる研究が多かった。しかし、個人がどんなに努力をして幸福になろうとしても、社会の問題が大きいとなかなか幸せになるのは難しい。政治で言えば、戦争や独裁、経済の衰退や貧富の格差などはやはり幸福度の低下を

⁶ バーバラ・フレデリクソン『ポジティブな人だけがうまくいく 3:1 の法則』(日本実業出版、2010年)、Fredrickson, B. L. (2013). "Updated Thinking on Positivity Ratios", *American Psychologist*, 68, 9, 814-822.

⁷ マーティン・セリグマン『世界でひとつだけの幸せ』(アスペクト、2004年)、マーティン・セリグマン『ポジティブ心理学の挑戦』(ディスカヴァー・トゥエンティワン、2014年)。

第2図 コミュニタリアニズムとポジティブ心理学

| 美徳型 (コミュニタリアニズム) | ポジティブ心理学 |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・善き生 ・共 | <ul style="list-style-type: none"> ・意味 (M)、美徳・個人的強み ・人間関係 (R) |

招きます。これは病的な社会と言えるでしょう。ですから、個人についての病気と健康という問題と同時に、社会的に病的な問題と健全な状態というふたつを考えてマクロな考察を行っていく必要があります。健全な社会を作るためには、マクロな心理学が必要なのです。

ポジティブ心理学との関係で考えてみますと、サンデルや私が主張しているようなコミュニタリアニズムと言われる美徳型の政治哲学においては、正義を考える際に個人の善き生を考慮します。同時に、個人一人一人の権利や自由だけではなく、「共に考える、共に行動する」という側面に注目すると私は説明しています。ポジティブ心理学でも、「善」に対応するものとして人間の意味 (M: meaning) の問題、あるいは美徳や個人的強みなどに注目が集まっています。「共」に対応するものとしては人間関係が PERMA の中のひとつ (R: relation) に入っていますし、制度をめぐる研究でもコミュニティや協力の意義がさまざまなデータから明らかになっています。このようにコミュニタリアニズムの議論とポジティブ心理学の知見は大きく一致しています (第2図)。だから、コミュニタリアニズム的な公共哲学とは、心理学の観点から言えば、ポジティブ心理学のマクロな展開に近いと思います。つまり「マクロ・ポジティブ心理学」です。もちろん公共哲学や政治哲学は哲学的な言葉を使って展開していますし、他方でポジティブ心理学は心理学ないし経験的な科学の言葉を使っています。哲学の方から見れば、これまで思想的に主張していたことを科学的に実証しているとも見ることができるので、相互に協力することに意味があるのではないかと思います。

ポジティブ公共哲学

公共哲学の発展を考えてみた場合に、ポジティブ心理学に示唆を受けるようなポジティブな公共哲学を考えることができるでしょう。従来の主流派の政治哲学や公共哲学では、国家——私たちはそれを「公」と言っていますが——が個人（私）を抑圧する危険性に対して人権（私権）を守るということを重視しています。ネガティブな状態が起きることを想定して、「そうならないようにするためにはどうするか、あるいはなった場合にどう対処するか」ということを主として考えています。これに対して美德型の方は、人々が協力することによって公共的な共通善を実現することを目的にしている。ですからこれは、ポジティブな公共哲学と言えると思います。従来の政治哲学の中では、この二つの考え方は大きく対立すると考えられてきました。しかしこのように考えれば、もちろん「片方はネガティブな抑圧の防止を念頭に置いており、もう片方はポジティブな目標の実現を目指している」という点では、焦点の合わせ方が違いますが、従来の心理学とポジティブ心理学が背反するわけではないように、公共哲学も統合的に理解できるだろうと思います。しかも公共哲学ではボランティア活動、NPO や NGO の意義を強調して、特に阪神淡路大震災以来の流れとして、日本でも自発的な結社の活動が公共的な意味を持つということを強調していますし、ケアの問題も重視しています。ポジティブ心理学の方でも、ボランティア活動やケアなどの利他的な活動が人間の主観的な幸福感を増やすということを明らかにしましたので、まさに公共哲学で主張されているポイントと共通するだろうと思います。

健康の問題との関係を考えてみても、ポジティブ心理学の考えと政治哲学の考えを結びつけると、公共的な政策としても有意義な議論ができるだろうと思います。ポジティブな「善き生」は幸福につながり、それは健康や長寿をもたらす。Happy people live longer というフレーズが有名ですが、そのような人が増えれば社会も当然健やかで幸福になるだろうと考えられます。実は政治哲学や政治学でも、健康や病気のアナロジーで政治や経済の問題を考えることも、かつては行われていました。最近ではあまり見かけませんが、そのような考え

方を復興するべきではないかと思います。しかも実際の政策を考える時に、美德型の政治哲学では、善と正義は関係するので、善き生き方を考慮して政策を決めて行くべきだと主張しています。そこでポジティブな生き方や健康・ケアを可能にするような教育や福祉、医療の公共政策を推進することが正しい（正義にかなう）ということになるでしょう。

ポジティブ社会科学の展開

このように考えてみると、ポジティブ心理学を念頭に置くことによって、ポジティブな公共哲学、さらにはポジティブな社会科学の可能性が開かれるように思われます。社会科学では従来、戦争や不況の問題を中心に考えてきましたので、人間性の問題を脇に置いて考える発想が強く見られました。場合によっては性悪説的で、人間はややもすると悪いことをするというを前提に考える傾向が強かったのです。これに対して、それだけではなく幸福な社会の実現を可能にすることを目的にして、そのために「どのような政策や制度を行うべきか」ということを考えて、公共的な幸福の実現を目指すことができるようになるのではないかと思います。経済学などでは既に良き経済状況や諸政策、政治参加、さまざまな自由の存在などが人間の主観的な幸福を増やすという経験的な研究が行われています。これは「幸福の経済学」と言われていますが、こういった研究をさらに前進させることが必要ではないかと思うのです。

ポジティブ心理学の内部でも、こういった経済指標の問題も取り上げていて、ディーナーやセリグマンが国民総幸福度（NHI）の指標を作ることも提案しています⁸。ジョナサン・ハイト（Jonathan Haidt）も最近の著作では、政治思想や政治潮流の道徳的基礎を経験的に調査して、その関係を明らかにする研究について説明しています⁹。彼は先日の国際ポジティブ心理学会の世界大会では資本主義との関係について議論を行っていました。このようにポジティブ心理学

⁸ Diener,E.,Seligman,M., (2004), "Beyond Money" *Psychological Science in the Public Interest*, vol.,5. no.1.1-31.

⁹ ジョナサン・ハイト 『社会はなぜ左と右にわかれるのか』（紀伊國屋書店、2014）。

内部からも、私の言葉で言えば「ポジティブ社会科学」への展開が始まっていると考えられるので、それを従来の政治経済学の知見と結びつけることによって、社会科学についての新しいビジョンが出てくるのではないかと思います。

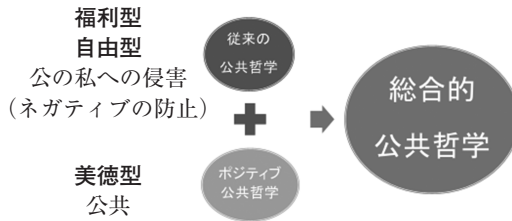
例えば有名なパットナムの研究で、信頼感の高い地域の方が、民主主義がよりよく機能することが明らかにされています。コミュニタリアニズムでは思想的な観点から人々が公共的な美德を持って、関心や働きかけをすることによって、共通の善に近づくことができると主張していますので、経験的にもこれが明らかになりつつあるわけです¹⁰。そこで独裁回避のための立憲主義と同時に、より善い政治を実現するために公共的意識の向上が必要だとするような「ポジティブ政治学」を考えることができます。民主主義についても、公共的美徳に基づく共和主義的な民主主義、美德型の民主主義として「ポジティブ民主主義」を考えることができるでしょう。

同じようにポジティブな経営学や経済学も考えることができます。制度の研究としてポジティブ心理学ではポジティブな組織についての研究やAI (Appreciative Inquiry) の研究が注目されています。これらは、ポジティブな仕事や会社、リーダーシップについての研究です。これはポジティブな経営学への流れとみなすことができるだろうと思います。

同じように、経済学の中でも主流派の経済学に対して、ノーベル経済学賞を取ったアマルティア・センなどが新しい指標を提案していますし、ブータンで提起された国民総幸福度の指標などとあわせ考えて新しい指標化への試みが進んでいけば、ポジティブな経済学が現れてくるでしょう。例えば日本の協同組合の創始者である賀川豊彦が定義した「友愛の経済学」のような「美德経済学」を推進することになるでしょう。こういったものはこれまで思想的・哲学的な観点から主張されてきたものですが、ポジティブ心理学やその関連の研究は、ミクロレベルあるいはメソレベルにおいて、経験的なデータによってそういった議論が正しいということを傍証していると言えます。

¹⁰ 以上については、拙稿、前掲「幸福公共哲学とその科学的展開」14-16頁。

第3図 総合的公共哲学



統合的公共哲学による健やかで幸せな社会

このように思想的・哲学的な研究と科学的な研究が協力することによって、社会科学の新しい展望を切り拓くことができると思います。もちろん先ほど主流派の公共哲学との関係で申しましたように、ネガティブな問題をどのように解決するかという問題は今後も非常に重要な問題であり続けると思います。心理学でも例えばネガティブな経験が無意義と否定されているわけではなく、それを生かして人格的な発展を行うことも可能であって、ポジティブ心理学と従来の心理学とをあわせて「バランスのある統合的心理学」を構築することが次の大きな課題であるという見方も提起されています。アリストテレス的な美德倫理学から見れば、ポジティブ心理学で強調されているように美德を引き出し発展させることは大事ですが、美德を伸ばすだけでなく悪徳を反省して是正することもやはり重要です。挫折や失敗を通じて成長することも大事ですから、ネガティブな体験にも意義がありうるわけです。心理学の場合と同じように、社会科学や公共哲学においてもその二つを統合することが大事でしょう。福利型や自由型などの従来の公共哲学と美德型のポジティブ公共哲学を統合することによって、統合的ないし総合的な公共哲学が現れてくるのではないかと思います (第3図)。

ポジティブ心理学の側から言えば、それに立脚して個人の健康や個人の幸福を基礎にする「健やかで幸せな社会」を実現することになるでしょうし、公共哲学の側から見れば、われわれの思想的な議論を経験的に実証したり、補強し

てくれたりする非常に強い援軍を得たという感じがするわけです。セリグマンたちがポジティブな健康や教育について既に重要な試みを行っていますし、同じような試みが福祉でも行われうると思っています。私も医療や看護に関心のある方々に公共哲学の講演や講義をしたり、サンデルのような対話型の講義を行ったりしていますが、ポジティブ心理学と連携することによって、さらに発展させることができるだろうと思います。その意味でポジティブ心理学の知見がマクロな領域に広がって展開していけば、「健やかで幸せなポジティブな社会」へと社会全体を変える大きなインパクトを持つのではないかと思うのです。

(こばやし まさや)

* 本稿は、地球福祉環境研究センターの「研究プロジェクト1 公共研究の展開 (5)」に関わる研究成果である。(公共研究編集委員会)