

第2部 幸福度に関するパネルディスカッション

石戸 光（千葉大学大学院社会科学研究院教授） それでは、ただ今から、第2部を始めてまいりたいと思います。初めに、小林教授から、本日のコメンテーターとしておいでくださいました、日本で大変ご活躍の4人の先生がたでおられますけれども、皆さまをご紹介いただけたらと思います。それでは、小林先生、どうぞよろしく願いいたします。

小林正弥（千葉大学大学院社会科学研究院教授） それではコメンテーターの紹介に入りたいと思います。まず、初めのコメンテーターですけれども、坪田一男先生は、慶應義塾大学の医学部の教授で日本にポジティブ心理学を始めに紹介された中心人物でいらっしゃいます。日本のポジティブ心理学関係の学会として、唯一、日本ポジティブサイコロジイ医学会がございます。そこしか学会がないので、私のような社会学者もそこに入って協力しており、明後日、土曜日に慶應義塾大学でこの学会がありまして、そこでプリレルテンスキー先生にも講演をしていただくことになっています。そこで、まさにその医学会の中心者でいらっしゃる、坪田先生にコメンテーターをお願いしました。どうぞ、よろしく願いいたします。

石戸 それでは坪田先生から、コメントをお願いできましたらと思います。

坪田一男（慶應義塾大学医学部教授） 小林先生、ありがとうございます。プリレルテンスキー先生、素晴らしいお話、ありがとうございます。大変、素晴らしいお話でした。たくさん学びました。今回、初めて、正義と幸福、そして良好状態について、お聞きすることができて、非常に学ぶところがありました。最近、大変面白い本を読みました。倫理の部族について、モラルトラ

イブという本をご存じかもしれません。この本の中では、倫理の重要さが重視されています。倫理の重要さが議論されています。そして、良好状態や幸福に、倫理が重要であるということで、私は感銘を受けました。

この倫理というのは、社会と、とても関係しています。例えば、ある社会で良いこと。これは倫理の観点から、別の社会から見ると、倫理的によろしくないということもあります。そこで質問です。明確に理解したいのですけれども、正義と倫理の関係は何でしょうか。

プリレルテンスキー 正義というのは、倫理的なコミュニティーの、生活の一つの側面にすぎません。コミュニティーの倫理的な生活は、何によって構成されているのかということを考えてみますと、数多くの価値観によって構成されているので、正義の価値観だけではない。他の価値観も倫理のあるコミュニティーを構成しています。その中に、より高い価値観、より高い水準の価値観というものがあると思う。そして、正義というのは、価値観の中でも特に重要度が高い価値観だと、個人的には考えています。自律性と自由は重要な価値観です。そして、社会として、その市民に対して自由を与える社会、選択肢の自由、移動の自由、職業の自由、学問の自由。こういった自由を称揚する社会では、自由というのが重要な価値観になっています。

思いやり、共感、これも重要な価値観です。私の捉え方、私の頭の中では、自由、思いやり、共感、それから他の人も含めていくという包摂性、それからダイバーシティ、これも重要な価値観ですし、社会に参画をする、帰属意識があるといったようなことも重要な価値観ですけれども、こういった価値観というのは、正義という価値観に対して二次的なものと捉えています。というのは、もし、ある人間は自由に値しないということになると、それは何か正義の考え方があって、その正義という考え方に照らし合わせると、自由にふさわしくない実物だと判断されたということになったのだと理解できる。

他の社会科学者や他の研究者は、私に異議を唱えるかもしれませんが、良き社会というのは、三つの価値観にバランスがなければいけない。個人の価値観、これは自由、それから自律性など。そして他の価値観としては、公正と

社会的正義。私はこれをコミユナルな価値観と言います。これが二つ目。そして三つ目が、関係的な価値観です。つまり、社会の中で、うまくお互いに付き合うことができているか、紛争をうまく解決できているか、お互いにどのようにケアをしているか。このバランスが取れている必要があると考えています。

従って、個人の価値観、それからコミユナルな価値観、それから関係的な価値観があると思っています。そして、どの社会もこの価値観の分配の在り方、配分の仕方というのが、社会によって異なっていると思っています。みんな、こういった価値観全ては必要だけれども、価値観の階層というのがあって、階層の中で一番高いのは正義と思っています。

坪田 私は医師であり、生物学者でありますので、私の観点は、人間にとって最も重要なものは何か。それから生き物にとって、一番、大切なものは何かというと、生き延びるということ。生存が最も重要と考えています。正義は、これは生存率を高めるためなのではないかと捉えているのです。

そういう場合に、どうお考えですか。正義という概念があるということ、それが生存の比率を高める、人類など生き物、生物の生存の可能性を高めるでしょうか。

プリレルテンスキー それはもう、絶対的にイエスです。先ほど、猿のビデオをお見せしましたけれども、正義が欠けていると攻撃性につながっていきますし、正義が欠けていると破壊につながると思うからです。それは対人関係でも見られますし、それから部族間の関係でも見られますし、国の間の関係でも見られます。それから集団の間でも見られます。

大体において、平和を維持するためのベストな方法は正義です。集団あるいは、人々、一人一人が、自分の分け前、自分のパイの分け前はちゃんと受け取ったと感ずることができるように。しかも、それは自分にふさわしいと思われる大体の分量で、受け取ることができたと感じることができれば、正義があれば、戦争を防ぐことができる。そして、種の生存にとっても重要だと思います。

坪田 とても明確なコメントありがとうございます。先ほどの動画にとってもショックを受けたんです。猿の動画、あの振る舞いは、もちろん、正義という

価値観によって定められているということでしたけれども、猿の遺伝によって定められているのか、それとも猿が、過去10年、15年の中で学んできたのでしょうか。どう思いますか。

プリレルテンスキー 社会神経心理学の研究がありまして、脳の特定の分野で、人々、あるいは猿が、公平さがないと感じると、活動が活発になる脳の分野があるということが分かっています。神経心理学においては、肉体的な痛みを感じる時に脳が反応する様子と、心理的な痛みに対して反応する脳の様子、つまり公平さがなくなるとか、あるいは拒絶を感じたとか、阻害されたときに感じる時の脳の反応が似ているということが知られています。これは、神経学的なエビデンスだと思うんですけども、対人関係における痛み、公正がないということに対する痛みの反応。これは脳から見ると、肉体的な痛みと同じと捉えられているんだと思います。ですから、生物学的に理由があるのだと思います。

私たちがなぜ怒りを感じるのか。社会的に拒絶をされたり、あるいは阻害されたりすると強い怒りを感じるのは、そのためだと思います。神経学的な経路があって、それは脳が遺伝的に決定しているということでしょうか。相互作用があると思います。対人的な振る舞いと、それから脳がそれをどう捉えるのか、相互作用があると思います。

坪田 とても明確にお答えいただきました。痛みの感覚は、生存の可能性を高める。痛いんだったら、それを避けるからです。同じような形で、社会として何か奇妙なことがあると、脳が痛みを感じて、そうすると、それを避けるかもしれない。そういった形で避けていくことによって、生存の可能性が高まるということですね。

プリレルテンスキー 一定程度まではそうだと思います。心理学で分かっていることは、もし、うっ積した怒りが中にたまっている場合、焦燥感を感じている、イライラしているということをうまく表現できないと、そのイライラが制御できない形で、とても攻撃性を伴って現れてくるといわれています。

坪田 それは面白いですね。神経的痛み、あるいはコントロールできない痛み、慢性的な痛みがあります。痛みは、自然なことかもしれないけれども、痛みが、

ある特定の水準を超えてしまうと、私たちにとっては悪いものになってしまう。神経因性疼痛という問題があります。これは、正義という概念にも当てはまると思っています。正義が多過ぎる、あるいは、正義に対する反応が強過ぎると、いいことではないかもしれない。

プリレルテンスキー そのとおりです。もう一つ、心理学で重要な概念がありまして、自己制御という概念があります。何か、私が好きでないものに対して、自分を制御できないと、例えばあなたが嫌い。その気持ちをうまくコントロールできないと、あなたに悪口を言ったり、あなたを殴ったりするかもしれません。あなたは公平じゃないと、なじったりするかもしれません。

ですから、自己制御は前頭皮質の働き、脳の前頭皮質で、自分をコントロールをするという自己制御が必要なんです。前頭前野でコントロールしなければいけない。わずかな過ち、例えば、軽くあなたを小突くぐらいのことに對しては、私は自分をコントロールできるかもしれませんが、自分が毎日、毎日、不正義にさらされていると、やはり、いずれはそれに対して、何とか自分で対応していかなければならない。ずっとそれを、押さえ込んで、中にため込んでいると、心身症になってしまうかもしれない。あるいは、非常に暴力的な形で爆発してしまうかもしれないからです。

偏執狂の人たち、パラノイアの人たちは、自己制御がうまくできません。ですので、あなたの視線が気に入らないというのだけで、殴ってしまうかもしれない。それは、自己制御ができていないという問題です。自分の振る舞いは、ちゃんとコントロールしなければいけない。それは誰でもそうなんですけれども、しかし、特定の文脈、コンテキストにおいては、適合していくので、ずっと苦しみ続けて、自分の中にため込んでいるというのは、良くない。自分の自由を諦めるということになるからです。

坪田 多くのことを学びました。ありがとうございます。小林先生、素晴らしいチャンスいただきまして、ありがとうございます。

小林 コメントはさまざまな分野の方からいただきたいと思って、2人目をお願いするのは秋山美紀先生で、東京医療保健大学医療保健学部の准教授でい

らっしゃいます。ポジティブ心理学のような、心理学に詳しいので、どうぞよろしく願いいたします。

秋山美紀（東京医療保健大学医療保健学部准教授） 皆さま、こんにちは。東京医療保健大学、慶應義塾大学大学院システムデザインマネジメント研究所の秋山と申します。私は日本語で、お話しさせていただきます。きょう、千葉大学で話すということで、緊張しております。なぜなら、千葉大学は看護にとっては、とっても思い入れのある大学でして、（国立大学としては）日本で初めて看護学部ができたのが千葉大学でして。なので、そこで話すのは、少し身が引き締まる思いでいます。それでは、「ケアをする人のセルフコンパッションとウェルビーイング」ということで、お話しと質問をさせていただきたいと思います。

「ケアをする人」ということですが、私は大学院の時代は、家族介護者の方のクオリティーオブライフを研究していたのですが、今は、職業としてケアをする看護職、介護職のセルフコンパッションについて研究をしています。まずは、私の研究分野から、お話しさせていただき、その後、プリレレンスキー先生に質問をしたいと思います。

私たち看護職は、昔は、自分のことを気にかけるよりも、まずは患者さんに献身というところで教育されておりました。その結果、自分を気かけられず疲れ果ててしまい、大量離職という問題が起きました。これから超高齢社会の日本において、看護職、介護職が足りなくなるというのは、大変な問題になるのではないかと考えております。今、看護職を悩ませている問題は、いろいろ過酷な勤務状況とか、勤務環境とか、いろいろあるんですけども、日々、体験している感情とかメンタルの問題が多くなっています。

日本語の訳では共感疲労というのですが、英語ではコンパッションファティーグといいます。このコンパッションのファティーグが、問題になっております。思いやり疲れによって、仕事のパフォーマンスを損ない、欠勤とか転職を引き起こす状況がございます。それを予防するために、セルフコンパッションといいまして、「自分への思いやり」が必要ではないのかと考えております。このセルフコンパッションで、他の人を援助しても、それで疲れ果てるこ

とがないということで、良いエネルギーチャージができるのではないかなと思っています。

このセルフコンパッションは、アメリカのクリスティーンネフという方が提唱されていて、三つの要素からできていて、一つが自分に対する優しさ。もう一つが、共通の人間性です。先ほどのプリレルテンスキー先生のお話を聞いて、この共通の人間性というところに、例えば公正とか平等とかのお話がございましたけれども、この辺の人間として生きる上で、他者とつながっている感覚、共通の人間性が関係あるのかなと思いました。

あと、その三つの要素のうちの3番目です。もう一つが、マインドフルネスです。マインドフルネスは何年か前だと、日本ではあまり知っている人はいませんでしたし、知っていても、瞑想ってちょっと怪しいんじゃない？みたいな感じでいわれたこともありました。最近テレビとかで、マインドフルネスをよく見聞きするので、エビデンスもありますし、皆さんもご存じだと思います。この三つがセルフコンパッションの要素となっています。

看護職は、思いやりを切り売りするお仕事なんです。それで、思いやり疲れを起こさないようにというところで、セルフコンパッションでエネルギーチャージをするスキルとして、愛と優しさのメディテーションをやっています。私は、主に看護職を対象に、数えてみたらこれまでに680人ぐらいを対象に、愛と優しさのメディテーションをやってきました。今までは、例えば目の前の患者さんとか、目の前の学生とか、一人一人に目を配っていたのが、いろんな大勢の人たちを対象にしていくと、小林先生の、多くの人々のためのポジティブサイコロジーというところでは、少しつながるかなと思います。あと、私自身の興味も、私はもともと精神看護学なんですけれども、より多くの人に対して、何かケアをしたいという気持ちになって、最近は看護管理のほうにも興味を持っているような状況があります。

あと、セルフコンパッションと自尊心の問題があるのですが、自尊心、セルフエスティームですね。セルフエスティームとセルフコンパッションは、同じようで、ちょっと違うというのがあります。ちょっとというか、かなり違うと

思っています。例えば、精神の健康を保つためには、セルフエスティーム、自尊心のほうは高くなければいけないといわれていますけれども、自尊心は、あなたは素晴らしいという、自分は素晴らしいという気持ちなんですけど、もちろん、それは大事なのですけども、自分よりも、他人の判断に強い影響を受けているところがございます。

高い自尊心を獲得する方法は、健全な方法と、不健全な方法があったりするんです。健全な方法は、例えば家族の温かさに触れるとか、自分で一生懸命、仕事をして、何か獲得するとかがあるんですけども。例えばエゴを膨らませて、他人を蹴落とすことで自分が偉くなろうとか、人を見下すことで、自分は素晴らしいと思うのは、不健全な方法だと思うんです。

アメリカではセルフエスティームを高めるために、褒める教育をした結果、成績のAを取る人がかなり増えてしまって、Aのインフレーション状態になってしまったことがあったと、文献で見たことがあるんですけど、それも、本当かどうかというのも、後でプリレルテンスキー先生に、お伺いしたいなと思っています。セルフコンパッションは、先ほど三つの要素がございましたけれども、そのうちの一つのマインドフルネスは、判断をしないうで「今、ここ」に集中することなんですけれども、セルフコンパッションでも、他人の判断や評価で自分の価値を決めるのではないということです。私たち、全ての人間は、ストレンクスというか、強さも持っていて、同時に弱さも持っているといいます。それを自分で認めるといふか、評価するのは他人ではないところがセルフコンパッションで、セルフエスティームとは違うといわれています。

プリレルテンスキー先生に伺いたいのは、先ほど、私が読んだ、文献の中での「アメリカではセルフエスティームを高めるために、いろいろ褒める教育をしてきて、それがAのインフレーション状態になってしまったこと」は、本当なのかということと。あとは、例えば先ほどのジャスティスとウェルビーイングの円のパイのところ、インターパーソナルジャスティスのリレーショナルのところ、セルフコンパッションは当たるのかどうかということ。あともう一つ、マタリングのところ。そこのセルフのところセルフエスティームがあ

りますけれども、そのセルフエスティームのところ、セルフコンパッションも一緒に入れてしまっているのかなというところを、お伺いしたいなと思っております。

あとは、小林先生にも質問したいのですが、例えば、利他的な愛に基づくボランティア活動とかケアは、幸福をもたらして、公共的に寄与するということなんですが、セルフコンパッションはコミュニティにとって、どんな影響を及ぼすかというお考えを伺いたいなと思っております。私からは以上です。ありがとうございました。

小林 ありがとうございました。では、まず、プリレルテンスキー先生のほうから、お答えいただければと思います。よろしくお願いします。

プリレルテンスキー ありがとうございます。短くお答えすると、まず、アメリカで学生の自尊心を高めるためにいい成績を与えられているかということ、一般的に答えはイエスです。ただ、それに加えて言えば、自尊心を高める上で、間違った方法だと思います。自尊心は、現実的なフィードバックに基づくべきです。学生が努力をしたことに対しての、現実的なフィードバックに基づくべきです。教育においては、正しくないフィードバックを与えるのは、良いやり方ではありません。誰かに対してナイスでありたいから、Aという成績を与えるのは、偏った、そして表面的な答えでしかない。自尊心に対して、大変偏った表面的な答え方でしかありません。

自尊心が低いのは、通常はなぜそういった結果になるのか。親の子育てが良くなかった。あるいは、社会的な学校における規範などで、いじめを増進するようなものがあつた。それから、拒絶された、あるいは阻害されたというような経験によって、自尊心が低くなる。自尊心が低くなるのには、複雑な要素が合わさっています。

ドゥエック (Carol Dweck) というスタンフォード大学の教授が、ケアについて研究をしていますけれども、結果に対して褒めるのではなくて努力に対して褒めるべきであると言っています。この区別は大事です。学生が良い仕事をしたときには、努力をしたことに対しては称賛をする。試験の結果が、AかB

かCかDかということではなくって、学生に対して努力をしたということを私は認めますよと伝えることが重要です。それは成長のマインドセット（グロース・マインドセット）と呼ばれるものにつながっていくからです。成長のマインドセットは、自分が失敗したら、もっと頑張れば、自分をもっと良くすることができるというものです。「あなたはいい子だね、あなたはいい子だね」と、テストの成績に関わらず褒めるということとは違うのです。テストの成績も重要なので、正しいフィードバックを与えなければならないのです。

社会的なコンテクストを取り上げてみますと、利己的な、自分の資格を主張しがちな若者が、アメリカでは増えています。それは、親の子育てがまずかったからです。親たちが、子どもをどうやって育てるのかを誤解して、とにかく愛情を注いで、そして制約をしない。子どもに愛情を注ぐというのは、制約をしないことだと誤解をしているからです。

次に、セルフコンパッションについてのご質問については、セルフコンパッションは個人内の正義、イントラパーソナル、つまり自分に対しての正義という、個人内の正義のところに入ってくると思います。個人内の正義ということ、ほとんどの人が議論しません。膨大な文献をレビューしたんですけども、全く見つけることができませんでした。今、私が議論しようとしていることについて、研究がありませんでした。心理分析的な、攻撃が内面に向かっていくという意味での個人内の正義という研究があるぐらいだったのですけれども、個人内正義は、とても深刻な問題だと思っています。

セルフコンパッションがないと、自分に対して人々は厳しくなってしまう。自分に対してもあまりにも厳しくなってしまう、これはうつにつながったりする問題です。そして、うつの定義については、心理学的な定義だけではなく、倫理的、道義的な意味でも、定義をする必要があると思います。もし、皆さんに、例えば、あなたの近所の人に対して、あるいは家族の人に対して、その人を見下すような、愚弄するような形で接しますかと聞いたら、「いえ、そんなことはありません。尊敬の念を持って接します」と言うでしょう。でも、多くの人はうつを経験する。うつを経験する人は、自分に対して見下したような捉え

方をしているので、セルフコンパッションは、個人内の正義の一部であるべきだと考えています。

それから、重要であること（マタリング）の中で、セルフコンパッションはどこに入ってくるのか。これは自己受容（セルフ・アクセプタンス）の一部であると捉えています。自分自身、自分が価値があると感じたい。そうでなければ、深刻な精神上的、メンタルヘルスの問題を抱えていることになります。自分の価値を自分が認めないと、さまざまなマイナスの影響が、次々に連鎖して起こってきます。というのも、「自分は全く大したことはない人間なんだと、自分は生きるにも値しないんだ」と考えてしまう。職業人として、親として、友人として、良くあろうとする、あるいは、学生として良くあろうとする。そのために注ぐべきエネルギーが、自分は全く取るに足らない人間なんだと考えることに、エネルギーが費やされてしまって、メンタルエネルギーが残っていない。そして、他の生活の側面において、ちゃんと機能することができない。仕事、対人関係、コミュニティ、それから、身体的な良好な状態などが失われてしまう。従って、メンタルエネルギーがとても欠けた状態になってしまう。

問題があると、そこにエネルギーの大半が注がれてしまって、他に使うことができるエネルギーがあまり残っていません。お隣にドクターが、医師の先生が座っていらっしゃるのですが、恐らく生物学でも同じだと思います。出血しているとか、あるいは体の中でウイルスが感染していると、免疫機構は全部、そこを制御しようとして、そこに向かって行って、他にエネルギーが残っていないと思います。どうでしょうか、先生。

坪田 全く同感です。おっしゃるとおりです。

プリレルテンスキー 概念でいえば、安全、それから自分への自信といった発想がない場合には、脳みそが常に仕事をしています。デフォルトの状態、脳がいつも安全のために仕事をしていることになります。ある仮説ですと、自分が安心だと感じていないと、自分を安全にするために、とにかく脳を働かせていなければいけないという仮説があります。

なぜ、友人をつくるのか。そうすると、自分がより良い状態になれるのか。友

人がいると、安心だと感じるができるから、そして心配する量を少なくすることができる。そんなに心配しなくて済むからです。そうすると、脳の機能として、他の目的で使うことができる。例えば、もっとお金を稼ぐとか、あるいは良いスポーツ選手になる、アスリートになるとか、バイオリンを弾くとか、そういうことにエネルギーを注ぐことができるわけです。

アブラハム・マズローがニーズのヒエラルキーを考えましたが、安心を感じることが一番、最初の段階に出ています。安心を感じることができないと、心理学的なスタミナが十分でない状態になってしまう。ですので、自分をさらに繁栄させることができなくなってしまいます。バイオリンを弾くとか、スポーツをするとか、詩を書くとか、芸術作品を作るといったところで、自分を生き生きと活躍させることができるはずなのに、そのスタミナがなくなってしまうということなんです。これは深刻です。

そこで、先ほど、セルフ・コンパッションについての話があったのですけれども、イントラパーソナルジャスティス、個人内の正義という考え方を取り込まないといけないと思っています。うつの人々の多くが、それは自分に対して不公正な状態だと捉えることによって、自分に得るところがあるのではないかと期待しています。そうすれば、もう少しうつの洞察が進み、その人の助けになります。自分が精神医学的な問題があるかのように自分を扱っているからです。しかし、それは道徳的な問題であり、自分にできることがあるのです。

小林 私の質問にも簡潔に答えておきます。プリレルテンスキー先生は、『心理学の道徳と政治——心理学的言説とその現状』（1994年）という本も書いていらっしゃいます。考えてみれば政治学において、心理学との関係は大事なはずですが、戦後、権威主義的な独裁者などのパーソナリティ研究はあったのですが、通常健康な人や、それ以上に優れた人の心理についての研究はあまり発展しませんでした。ですから今、秋山先生がお聞きになったことに関して研究の蓄積は少ないのですが、私自身はセルフコンパッションなどもコミュニティーに影響を与えたいと思います。先ほど、看護分野でのお話をされましたが、同じような問題も、政治運動をしている人、市民でも、いくらでも

あることです。例えば、ボランティア運動とか、政治活動をしている人でも、燃え尽き症候群というように、疲れてしまって続けられなくなることは、熱心な人であれば起こりがちなことです。私自身もそういった運動に関わったときに、そういう例をよく見ました。私は、もちろん政治家とか行政官などの専門のかたがたにも心理は重要な問題ですけれども、通常の市民の活動においても、こういった心理的問題を考えることは大事だと思っています。そういう意味では、ご質問の、例えばセルフコンパッションなども、とても重要だと思いますので、ぜひ運動に関わる方、あるいは市民活動をする方々にも、ご紹介されたようなさまざまな方法を、瞑想なども含めて、やられたほうが良いのではないかなと思います。そういう方法を政治に関係する分野でも、発展させていくことが大事だと考えております。

なお、先ほどマインドフルネスの話をされましたけれども、今年の国際ポジティブ心理学学会でも、私が報告した二つのラウンドテーブルセッションでも、マインドフルネスとウェルビーイングの関係についての研究が発表されていて、驚くほど、今、盛んになっています。また、明後日のポジティブサイコロジー医学会では、私は、マインドフルネスや瞑想と、ポジティブ心理学の関係についてのセッションの司会を致します。

では、次の福島慎太郎先生のコメントに、移らしていただきたいと思います。これまでは、医学や心理学関係の先生がたに、コメントいただいたんですが、ここからは、社会科学の先生がたにお願いしております。福島先生は、社会学者でいらっしゃる、コミュニティーの研究や、ソーシャルキャピタル（社会関係資本）の研究にも詳しいと伺っておりますので、よろしく願いいたします。**福島慎太郎（青山学院大学総合文化政策学部助教）** よろしく願いいたします。青山学院大学の福島と申します。今、小林先生から、ご紹介いただいたように、主に地域社会学や文化心理学の観点から、ご質問をさせて頂こうと思います。こちらはもう、先生のご発表で皆さん把握されていることだと思うので、要らないかと思いますが、基本的には個人的な福祉公正と社会的な福祉公正を統合された研究であると解釈いたしました。

特に二つの層、社会的プロセスというもの、特に社会格差に関しては今回は飛ばされましたが、社会格差と健康という観点から、公正に関してご研究されていると共に、心理プロセス、特に社会心理的なプロセス、コミュニティ、人間関係の中の、個々人の価値観の需要であったりとか、また提供であるといったフィードバックによって、個人的なプロセスも同時にされておられます。そこで、自分は個人と社会という層という、マルチレベルというものと、コミュニティ、人間関係という三つの観点からご質問さしあげようと思っております。特に二つのテーマから、それぞれ合計、四つの質問を考えたのですが、時間的に厳しいかなと思っておりますので、質問はしますが、どれが一つでも全く構いませんので、よろしくお願いいたします。

一つ目は個々人の幸福。インディビジュアルウェルネス or ハピネスと、自分と相手の幸福の相互連関と申しますか、フェアネスと申しますか、それらがどのようにバランスを取るのかということに関して、それを、バランスを取る鍵になるのは、何とお考えかということが1点目でございます。2点目が、人間関係、コミュニティという言葉、分けられていると思っておりますが、個人単位とコミュニティ単位の間関係の相違について、もう少し詳しく、お伺いできればと思っております。

3点目に関しては、コミュニティというと、やはり一般社会というものよりも、境界というのが、どうしても発生すると思えます。個人の境界、コミュニティの境界。その境界をどこまでのばしていくかということに関して、その境界に関しては、どのように捉えられているかということと、また、特にアメリカ的な個人主義社会は、個人ベースでのインターパーソナル的な社会関係を形成していますが、日本のコミュニティベースの社会は、自分の境界を拡大する形で、コミュニティ、公共社会と重層的になってると思えます。

これらについて、どちらの軸を目指すべきかと。個人ベースの社会関係と、もう少しコミュニティの延長上の社会と、これらをどのようにお考えですかということの4点になります。ちょっと時間がないので、早口になるかもしれませんが、よろしくお願いいたします。

日本はコミュニティー、あるいは人間主義社会といわれております。実際に、縦軸に自分本人のウェルビーイング（主観的幸福感）、横軸に自分のコミュニティーのメンバーに対する幸福感がどれくらいのものかということで見てみますと、日本はコミュニティー社会ということで、周りの人が幸せだと自分も幸せになるといった、正のフィードバックが得られていると、データでも出ております。

でも、実際には、周りの人が幸福になったら、相対的には自分の価値は下がるといった社会もあると思います。なので、一体、このような傾きのシャープさ、周りが幸せだと自分も幸せといったものが、どういった条件でなるのかということで、実証的に分析しましたところ、個人的な経済要因であったり、性別、年齢であったり、あとは個人単位の社会関係は、全く関係しなかったのですが、この傾きがシャープになる、自他の幸福相関が密接になる条件としましては、コミュニティー全体の社会関係資本、信頼関係が強いときに、自他の幸福相関が密接になるという結果が出ております。

なので、コミュニティー社会においては、自他の幸福相関は強いのだろうと思いますが、一方で、先ほど小林先生がおっしゃったように、日本におきましては先進国の中でも、コミュニティーベースの社会は、個人的な幸福感は低いということも出ております。先ほどの客観的な幸福感と、主観的な幸福感の中の、主観的な幸福は、日本も少し下のほうだったと思いますが、これらのバランスについてです。実際に、先ほどの自分と周りの人との幸福の相関ですが、どういう人でシャープかと、どういう人で自分と相手の幸福が密接に関連しているかということで、幸福が高い個人と主観的幸福感が低い個人で比べましたところ、主観的幸福感が低い個人、低い層にある個人のほうが、傾きがシャープになっているということが出ております。

なので、一方では個人的な幸福を達成しようとするとう自他の幸福相関がなくなり、逆に自分の幸福感を下げると自分と周りの人との幸福感の密接さが上がるといった、トレードオフ関係にあるのかなと考えております。

このことに関して、最初の質問としては、個々人の幸福と自他の幸福の相互

関連の密接さのバランスを取ることが、恐らく日本社会においても、欧米社会においても、またその他の欧米社会においても大事だと思いますが、ここの辺りのところを、先生への理論からはどのようにお考えですかというのが、最初の質問でございます。

関連しまして、これを考える際に、自分たちで考えていることとしては、人間関係の多層性が一つ重要になるんじゃないかということで、個人単位の間人間関係、自分が相手を信頼していることと、自分は周りを信頼してないけれども、周りの人はみんな信頼しあっているところに置かれたらどうなるか、という二つの層に関して主観的な健康や幸福への影響を見たところ、自分は周りとの良い関係を築いてるとハッピーになるけれども、周りが見な、がちがちに信頼関係が強過ぎるとアンハッピーになるといった、二面性があるのかなと考えております。

日本社会でも、絆ということで、よくメディアでも話題になりましたが、個人の絆は同時に集団の絆し、ほだしと読みますが、足かせになるという、すごい大事な絆なんです、同時に鎖の役割も果たしてしまうのではないかということです。そのポイントになるのが、個人単位の間人間関係とコミュニティー単位の間人間関係の相違、これに着目することが重要だと思っております。これに関して、先生は個人単位とコミュニティー単位の間人間関係の相違を、どのようにお考えでしょうかというのが、クエスチョンツアーでございます。

ここから少し話題が移りまして、コミュニティーの境界の話に移っていきます。今日のご説明されませんでした、国家間の格差に関しては、幸福とはあまり相関してないけれども、国家内の個人間、国家内において自分が相対的に高い位置にあると良き状態だけれども、相対的に低い位置にあると、悪き状態になるということで、ここら辺の相対的に個人がのし上がればいいのかということにもなりかねないのかなということが、相対所得仮説と（スライドに）出てますが、一面ではあるのかなと思っております。

私どものデータでは、確かに個人単位では、いかに経済的に発展しても、イースタリンのパラドックスの先進国においても、関連が実際にはあるということ

です。日本国内で見ると、やっぱり経済的に、相対的に豊かな個人のほうがハッピーだという、国内の相関が出ております。個人の問題なのかと。

一方で、個人が相対的に優位な位置にあれば、ハッピーなのかというと、必ずしもそうではなくて、国家単位ではなくて、校区単位、小学校区、中学校区とか。あと市区町村とか、都道府県といったコミュニティー単位で見ると、相関が上がっていくといった現象が見られます。ただここで、国家単位になるとブレイキングポイントといいますか、無相関になると。なぜこの辺（の減少）が起きるのかということが、実証的にコミュニティーの境界に関して、何かヒントになるのではないかと考えております。

そこで質問なのですが、コミュニティーの内と外の境界はどのように定められるか、かなり曖昧な質問なのですが、コミュニティーの境界について、どのようなお考えですかということについて、お聞かせ願えればと思います。コミュニティーの境界について、最近はやってきているのが、偏狭な利他主義ということが進化心理学などでもいわれておまして、自分が個人だけではなくて、個体だけではなくて、集団全体が優位になるために協力的行動をするといった場合には、やはり仲間には内集団びいきということで協力的行動は取るけれども、それが集団間の対立にもつながると。集団間葛藤と集団内の協力が相互な裏表の関係にあるといわれています。

このことに関して、コミュニティーの境界の話になりますが、閉じられた日本と、もう少し開かれたといいますか、個人単位の間関係を形成しているアメリカを比べてみると、基本的には、日本では信頼関係が密接だと思われるんですが、他者一般、見知らぬ人を信頼するのは、日本人とアメリカ人、どちらかという、何となく分かるかと思いますが、アメリカ人のほうが、見知らぬ他者と初めて会った人は積極的な人間関係を形成しようとするので、一般的信頼は高いんです。

日本は、仲間内の信頼関係は、かなりがちがちにといいますか、強くといいますか、内・外の境界が強い社会になっているということで、四つ目のクエスチョンとしては、コミュニティー内外の境界は解消すべきなのか、もしくは日

本型の、何かコミュニティーの境界を強めながらこれから発展していく方策はあるのか、ということについて、4点目でお伺いしたいと思います。

以上、まとめて最初に申し上げましたが、1点目は、個々人の幸福と自分と周りの人との幸福との密接な関連の、二つの幸福の要素を両立させる鍵はなんでしょうかということです。2点目は、個人単位の間関係と、コミュニティー単位の間関係の相違を、どのようにお考えでしょうかということです。3点目になりますが、コミュニティーの内と外の境界については、一体今後、日本が、もしくはアメリカが、どういった方向にそれぞれいくべきかと、お考えかということについて、お伺いしたいと思います。4点目も似たようなことなので、3、4は同じと考えていただいて結構でございます。それでは、自分からは以上でございます。

プリレルテンスキー たくさんの材料が短い時間にたくさん入っていたので、ベストを尽くしてお答えしてみたいと思います。まずは、個人の幸福と他の人の幸福の両立化、バランス、関連性について、お答えしたいと思います。私がよく知っていると思っているものについて、コメント申し上げたいと思います。

それは、バランスをどう達成できるのかということです。私自身の良い状態と、あなたの良い状態のバランスをどう達成するかということです。これは、一生涯を通しての学習のプロセスだと思います。私たち皆は、子どもたちを教えなければなりません。私たちはみんな、自分自身でも学ばなければなりません。どうやって、私の良い状態のために、私のニーズを表現して、そして、私がい他の人のニーズ、豊かさ、幸福のためのニーズに耳を貸せるという、会話をどうできるのかということです。

これはシンプルなプロセスではありません。多くの会話で、対話で、一定の前提条件が必要です。実り多い議論をするための条件が必要です。非常に機能も高い、健康な家族だとして、その家族では、誰でも自由に意見が言える会話がされて、そして同時に、他の人にもその意見を言うことを認めている。これは家族という、こういう小さなレベルでの話です。社会の機能が高いと、その社会では、人が民主的なプロセスに参加できる機会がある社会です。そういう

会話という民主的なプロセスに参加できる社会です。

実証的な証拠をご紹介します。スイスでは、さまざまな郡があります。日本でいう、県みたいなものですが、あるいは州みたいな郡があります。一部のスイスの州では、他の州よりも、みんな頻繁に投票します。投票するということ、そして民主的な議論、対話に参加をするというのは、共通の未来について議論をする代わりとなるわけです。そして、それらの郡の中でもっと頻繁に人々が投票する場所、人々がもっと民主的なプロセスに参加するところだと、みんな、より健康で長生きしているということが分かりました。

これは、非常に説得力のある証拠だと思います。つまり、手続き的な公正さがあって、人が発言できると、私が必要としているものと、他の人が必要としているものの間のバランスが達成しやすいということです。それは一つのスキル、技術であってプロセスである。子どもたちや学校、教室、家族の中で、コミュニティの中で教えていかなければいけない、育てなければいけないスキルだと思います。バランスの取り方についてです。これは、公正な人生を送るために、必要なスキルだと思います。

もう一つが境界のことです。これについてお話したいと思います。ここで、記述的な答えと、処方的な答えを申し上げたいと思います。まず、境界についてです。境界は、人の良好状態にどうい違いをつくるのかということです。これは道徳的な質問ではなくて、経験的な質問です。経験的な質問としてお答えいたしますと、人は自分と近い人に注目します。コミュニティを例えば自分の近隣社会とすると、隣の人と近くに住んでいる人と、みんな自分を比較します。

小林先生が、私と同じ地域に住んでいて、彼はとても高い車に乗っていたとして、そして、ファーストクラスにいつも乗ってヨーロッパに行くと話していたとして、私は安い車で、休暇も取ったことがないとしましょう。彼の家が大きくて、私は小さな家だとすると、私は知っているご近所の人と比較をしているわけです。研究によるのですが、私たちは、自分たち自身を近くにいる人と比較したり、同じ町の人、家族の人と比較することで、相対的な困窮状態、貧

しさを感じるんだというのです。そして、その比較によって良い状態が違うのです。マイアミは、豊かな町と貧しい町が、隣り合わせにあります。ですから、貧しい町に住む人たちは、すぐ隣の、この境界のあっち側にいる人たちと比較して、自分のことを悪い状態だと思います。これは、境界の質問についての記述的な答えです。

では、道徳的な答えをしたいと思います。境界はどうあるべきなのか。日本は、孤立した社会です。私の知っている限りでは、みんな日本のことは好きだと思います。日本人が外国に移住することはあまりないと思います。生活がひどいから自分の国を捨てて他の国に行きたいという国も、他にはあるんですけど、日本人はそう思わないと思います。それは日本の資産です。よく機能している、ケアの行き届いた社会です。完璧な国はありませんから、日本も社会的な問題はあろうと思うんですけども、全体として日本の境界は、日本人が好きな境界なのだと思います。そうすると、道義的な質問があります。国の役割は何なのか。他の国を助ける上で、国の役割は何であるべきなのかということです。

私は、今、オーストラリアの国籍を持っています。オーストラリアのパスポートを持っています。しかし、カナダのパスポートも持っています。また、アメリカのパスポートも持っています。みんな合法です。冗談です(笑)。分かってもらえましたね。

例えば、カナダは、多くのシリアの難民を受け入れることを決めました。もちろん、カナダ人の生活は、それで複雑になります。医療、福祉、ソーシャルワーク。医療も提供しなければいけない。お金がかかります。しかし、カナダは国境を開放する決定をしました。オーストラリアは、閉鎖するという決定をしました。オーストラリアは、難民をひどい生活を送っている海の真ん中にある島に送っています。日本の難民に対する姿勢は、皆さま、ご存じだと思います。難しい問題です。

私は、二つ、カナダとオーストラリアのパスポートを持っていますが、私は、カナダのやっていることのほうを誇りに思います。オーストラリアがやっていることよりも。ただ、確かに生活は複雑になります。これは確かです。しかし、

複雑にすることのコストと、コンパッションやケアや、他の人に対する公正さの価値を比較して判断しなければいけません。非常に重要な質問です。

シリアの難民危機の真ただ中、カナダのトルドー首相はトロントの空港にいて、大きな旗にアラビア語で「カナダへようこそ」と書いて歓迎しています。トルドー首相は、そのとき、シリアの難民を受け入れておりました。同時に、そのとき、アメリカはシリア難民に対して、門戸を閉じていました。生活がやりやすくなるかということ、決してそういうことはありません。これは、正しい倫理的な選択かということ、私は、これは正しいと思います。確かに大変、難しい質問です。これが二つの私の感覚でした。

小林 それでは次に広井先生、よろしく願います。

広井良典 (京都大学こころの未来研究センター教授) 私、今、京都大学のこころの未来研究センターというところにおります。こころの未来ですから、心理学の多くの心理学者がいるセンターであり、今日のお話と関連性が深い部門です。同時に、まさに今日、プリレルテンスキー先生がお話しされたような、心とか幸福といった個人の心理に関わるテーマと、それから、既に今、議論が行われております社会科学、あるいは政治や経済、あるいは政策、この両者をどうつないでいき得るのかということ、私自身もずっと考えてきましたので、今日のシンポジウムは本当に、私にとってもタイムリーで、ありがたく思っております。

それでは、プリレルテンスキー先生のお話と、特に小林先生のお話も踏まえて、簡潔にプレゼンをさせていただきます。私は、話が日本語で、スライドが英語という組み合わせになっております。テーマは happiness policy、すなわち幸福政策は可能か、幸福のための公共政策はおよそあり得るのかというテーマです。

これはそれ自体、面白いテーマになり、小林先生も幸福公共政策をお話の中で言われておりました。これは、既に展開があるんですね。皆さんの中で、GAHという言葉が聞かれたことのある方、いらっしゃいますでしょうか。これは、もちろんといいますか、ブータンのGNH、グロースナショナルハピネスの影響

を受けて、東京都の荒川区が2005年ぐらいから展開している政策で、グロス・アラカワ・ハピネスというものです。荒川区は、単にこの理念を掲げるだけではなく、六つの境域、46項目にわたる、幸福度に関する独自の指標を作り、さらに関連のいろいろな調査を行って、幸福度が足りない領域や課題、あるいは不足しているところを重点的に政策の対象するというをやっています。

後でも触れますけども、具体的には子どもの貧困の問題にまず取り組み、その他、地域力すなわち地域のソーシャルキャピタルとか、そういった関連の政策を進めています。また興味深いことに、幸セリーグという、これは荒川区の呼びかけで全国の、今100弱の市町村が、この流れに合流して、自治体レベルで幸福度指標を作り、政策を展開しようという動きが活発になっています。私自身もささやかながら幸セリーグの顧問とか、荒川区の関係にはずっと関わらせていただいております。

しかし、こういったことが現に進んでるわけですけども、常に出されてきた問い、疑問があります。それが、今日のテーマとも関連するもので、そもそも幸福政策は可能なのかという話題であり、主な論点としては2点あります。

一つは幸福というのは、極めて個人的、プライベートなものであり、また、個人によって多様なものである。幸福が一体、何かというのは、極めて多様であって、それに対して公共政策が対応するのは、本来、望ましくもないし、あり得るとしても抑制的であるべきではないか。

それから以上とも関連しますが、2番目の論点は、幸福を増やすことは民間セクターに委ねればよいのではないか。例えばディズニーランドのように。それが幸福を増やしているかどうか、疑問の余地があるかもしれませんが、いずれにしても、企業やマーケットにゆだねるべきであって、少なくとも公的部門が公共政策として行うのは、幸福を増やすというよりは、不幸を減らすことではないか。なぜなら幸福は多様だろうけれども、不幸は比較的、定義が明確で、ある程度客観化できるのではないか。そうした議論がずっと、私がこうし政策展開に関わりを持つ中でなされてきました。

私の見解を急ぎ足で言いますと、これが小林先生が話された、リベラリズム

とコミュニタリアニズムの対立と関係していると思うのです。結論から言いますと、幸福政策はリベラリズム的な側面と、コミュニタリアニズム的な側面の両方を持っている。リベラリズム的な政策は、先ほど言いました不幸を減らす、あるいは個別の領域では、基礎的な医療を保障するとか、貧困を減らすとか、そういったことで、これがプリレルテンスキー先生が今日言われた、フェアネスとしての幸福という話になると思います。

しかし、それだけかという、幸福政策にはそれにとどまらない、もっとある意味でポジティブなというか、コミュニタリアニズム的な側面もあると思います。これは、そもそも自分たちの地域をどういうふうにしていったらいいとか、共通のコモン・グッド、すなわち共通善ないし価値を見つけていくこと、あるいは地域の自然環境をケアするといった側面があるわけで、特にこれはローカルレベルにふさわしいものだと思いますけれども、これが幸福政策のコミュニタリアニズム的な側面と言えるのではないかと。

実際、荒川区も先ほど言いましたように、最初に幸福政策の関連で取り上げたのは、子どもの貧困の問題でした。これは今言っております、幸福政策のリベラリズム的な側面。同時に、荒川区は地域の町会活動などが盛んな所で、1人暮らしの高齢者への声掛け運動などを積極的に進め、孤独死がほとんどない状況になっています。ですから、そういうコミュニティーの組織とか活動を支援する事業も、行政が積極的に住民と一体になってやっているということで、これはコミュニタリアニズム的な側面。ですので、小林先生のリベラル・コミュニタリアニズムと通ずるように、幸福政策がリベラリズムとコミュニタリアニズムの両方の側面を持つ。

では、そもそもなぜ、以上の両方の側面を幸福政策は持つのか。おそらくこれは、大きく言うと、人間の存在の基本に関わるものになってくると思うのですけれども、コミュニティーと個人の平等は、相互に依存しあっていて、補完的なものであると。

なぜそうなのか。これは人間の社会の基本的な性格の問題になってくると思います。私は関係の二重性という言い方をしたりするんですけど、人間の場合、

まずコミュニティーがあると同時に、それにとどまらず、もう一回り大きなソサエティーという次元をもつ。先ほどの、福島先生のコミュニティーの境界という話ともつながってくると思いますが、家族などを含むコミュニティーという一次的な単位と、より一回り大きなソサエティーというものを持つ。

リベラリズムとコミュニタリアニズムの両方が重要だという点は、この二重構造というか、人間の社会がもつ関係の二重性に由来するのではないか。それが私の見解です。

いずれにしても、今日のプリレルテンスキー先生の議論は、公共政策という観点から見ても非常に唆に富むものであり、こういったハピネス・ポリシーが、今後、展開されていくことが、ローカル、ナショナル、グローバルのレベルを含めて大きな課題ではないかと思えます。

最後に、プリレルテンスキー先生への質問ですけれども、2点です。一つは、プリレルテンスキー先生が、今日のお話と公共政策、パブリックポリシーとの関係をどのようにお考えであるか。あるいは、こういった幸福政策についての議論は、既になされているのかどうかというのが、1点です。

それから2点目は、先ほどからの議論をうかがっていて、これは聞きたいと思った点です。ものすごい大きな話になるんですけれども、人間の歴史を振り返ると、現実の人間の歴史は、一方で公正が重要であるのに対して、実際には格差や紛争の歴史であり、それらが繰り返されたきたのが人間の歴史であったという面が否定できないと思えます。そういう歴史的な視点を踏まえた上で、今のこの時代とこれからが、どういうふう展望されるのか。また、公正としてのウェルネスを実現していくために、ものすごい大きな質問になりますけれども、何をすればよいのか。あるいは心理学や社会科学は、どのような貢献ができるのか。そうしたあたりおうかがいできればと思えます。

小林 ありがとうございます。広井先生はもともと、この千葉大学にいらっしゃって、われわれとプロジェクトを共有していましたので、私たちと共通の問題関心を持っていらっしゃいます。では、よろしく願いいたします。

プリレルテンスキー 皆さんのコメントに、大変、感謝します。豊かな内容で、

皆さまのご意見を聞き、またそれにお答えられる機会を持つことができ素晴らしいと思います。最初の点ですけれども、公共政策が、ウェルビーイングとかウェルネスや公正さの理論で、よりいいものになるかということですが、簡単な答えはイエスです。

さらに、リベラルな介入とコミュニタリアンの介入は、どちらも同時に行わなければなりません。例えば、子どもの貧困のことをおっしゃいましたけれども、子どもの貧困を減らすことは大事です。これは、分配型の正義の問題であるというかもしれません。ただ同時に、貧しい子どもたちに個人的な発達の機会を与えるように、働きかけなければなりません。どちらか一方ではありません。例えば、まず最初に貧困をなくして、その後で、子どもたちにどうやって繁栄するのか、教えるかということはありません。例えば、バイオリンとか、アーティストとか、科学者として、成功すると、その後で教えるというものではありません。同時にやらなければなりません。

政策で、ここで重要な間違えがあると思います。例えば、貧困の子どもたちは、まだ繁栄する準備がない、自分たちの才能を発展させるチャンスがないかのように接してしまいます。ただ、研究結果を見ると、問題があるかもしれないけれども、その問題が完全に解決するまで待つ必要はありません。つまり、人生の他の分野で成功する、繁栄するチャンスを待つ必要はないんです。ですから、リベラルとコミュニタリアンの解決を同時にできる、同時にしなければいけないと思います。

また世界で、今、状況は大変、悲しい状態です。破壊の歴史があります。これについては、イタリアのグラムシという共産主義者が、かつて言いました。「私は、考え方は悲観主義者だ。しかし、心は楽観主義者だ」と言いました。歴史は、いい方向に向かったときもあります。私たちはみんな、世界と良くしようとしています。私たちの努力の結果を見るまで、生きることはいかなる場合でもできません。しかし、長期的には、世界はもっといい場所になります。なぜなら、多くの方が努力を蓄積したからです。より公正な家族、公平なコミュニティ、公正な職場をつくらうという努力が積み重なっているからです。

このような準備作業がなければ、何もそれに基づいて、何か構築することができません。ただ、次世代に任せることはできます。例えば、アメリカのレズビアンやゲイたちの運動を見ると、25年前、誰も想像できなかったと思います。ゲイの権利、同性婚ができるとか、配偶者の福利厚生も実現すると、誰も思わなかったと思います。ですから、例えばサンフランシスコのミルキンソンさんが、LTBGのために殺されました。40年前、50年前、多くのゲイやレズビアンは、私たちの未来は暗いと思っていたと思います。ものは変わらないと思っていたと思います。しかし、社会的な運動が起こり、ゲイやレズビアンの権利の運動が起こったために、今は、多く、昔は想像できなかったようなベネフィットを経験しております。

私の妻は、身体障害を持っています。彼女は、筋ジストロフィーで車いすに乗っています。30—40年前、サンフランシスコでは、身体に障害を持って、車いすに乗っている人は、バスで鎖に自らをつなげて、公共交通手段を使えないという抗議運動をしました。その結果、今の私の妻は違う生活を楽しむことができます。アメリカの多くの法律では、障害者は公共交通機関を認めていますし、建物にもアクセスできるようになっています。

他にも、例はたくさんあります。社会的な運動の、いい結果の例は、他にもたくさんあります。その結果を見るまで、生きることができるかもしれないし、できないかもしれません。しかし、人々が決断をして戦おうとしない限り、将来、誰もその恩恵を享受することはできません。ですから、楽観的な意見で終了させていただきたいと思います。

小林 ありがとうございます。次に私の質問に対する答えになりますが、初めの質問は経済成長と良好状態に関してのもので、次は、I-COPPE 尺度において政治的な良好状態を入れるべきではないか、ということです。

プリレルテンスキー 初めの質問には、私は文献に基づいて二つのことを言いたいと思います。第1に、イースタリンの研究は、一定程度のお金の上では、もっとお金があっても幸福にはならないという頭打ち効果があるということを示しています。アメリカでは、これは75000ドルくらいのです。この研究

が言うところでは、基本的な欲求を満たして安全を経験するためにはお金はとても大事だが、それ以上になると人生の他の分野で代金を払うことになるということです。あなたは、一日中働くかもしれない、子供や家族のために、運動したり映画に行ったりリラックスする時間がなくなってしまいます。これが第1点です。お金は大事だが、全てではなく、頭打ち効果があって、それ以上では見返りが減っていくのです。

第2点は、もしあなたが、それ以上のお金を持っていたら、自由に出来るお金でできる最善のことは、物を買うのではなく経験を買うことです。もう一つの靴や最新のトヨタのレックスを買ってもすごく幸福にはなりません、家族と自然への休暇を計画すれば、愛する家族との記憶やポジティブな経験を持つことができます。それが、そのお金でできる最善の投資なのです。これは経済についてです。

私たちの尺度に政治的良好状態を入れるべきではないかという質問は、とても良いポイントです。統計的・方法論的決定においては、因子を相対的に少なくする必要があります。参加者にとっても長い調査票に答えてもらうと調査数が減ってしまうのです。人々は、とても長い調査票に答えるのは好きではないので、私たちは何を入れて何を入れないかということについて現実的な決定をしなければなりません。ですから、これは方法論的にプラグマティックな論点ですが、概念的な要素もあります。私は独立している因子のカテゴリーを少なくしようと試みました。これらの因子分析を行って、統計的にお互いに独立していることを確認したのです。

時には、もし別の因子を入れようとする、混乱が生じます。たとえば、スピリチュアルな因子を入れようとする、心理学的な因子と混同するかもしれないと思います。もし政治的因子を加えるとコミュニティと混同するかもしれません。調査票を作ろうとするとき、心理的測定の科学があり、異なった要請の間で妥協する必要があります。質問票を短くする、カテゴリーを簡潔できれいにする、お互いに独立していて直交する必要がある、というようなことです。もっとも、政治的因子を入れる試みをすべきではないというわけではありません

んし、改善して将来そういった因子を入れる余地がないというわけではありません。

質問者 根本的な話なのでですけど、働くことが、世のため、人のためになっていないにもかかわらず、相変わらず日本人は、とにかくつべこべ言わずに働け。でも、実際に働いて、何が起きているかという、公害だったり、原発の事故だったり、環境破壊だったりします。このときに、働くことの、良しあしを全く問わないんです。今の、少なくとも日本人は。そこのところを、根本的に考え直す必要があると思うのですが、こういう感覚は、外国人と日本人では、大きく違うものなのでしょうか。

別の質問者 ありがとうございます。公正とか、正義とか、そういう観点を含めたウェルビーイング、ハピネスを考えたときに、特にハピネスの話をし始めると、それは多様であるという考えが出てきます。今日、いろいろな話を聞いていて思ったのは、それを公正や正義を含めて考えたときにも、個人のレベルで、例えば人生の中でも、幼年期があれば、青年期もあり、その後の高齢期もあり、それぞれに異なる公正も含めたハピネス、ウェルビーイングがあるのか。それを、例えば拡張して考えたときには、社会にも歴史的なもの、現在の技術の状態、そういうものを考えて、それぞれの段階でのフェアネスを考えた上でのウェルネスがあり得るのか。それとも、ユニバーサルな普遍的なものなのかという辺りを、お考えをお聞かせいただければと思います。

プリレルテンスキー まずは外国人からのコメントで、日本文化を理解しているわけではないことをご理解いただければと思います。もっとあなた方の文化を理解したいと思いますが、国際的な観点から、研究に基づいて答えさせていただきます。どんな組織、コミュニティ、社会でも、大きな質問を時にすべきだと思っています。大きな質問をするのは、それ自体が成長の一部です。どうすれば人生はもっと良くなるかという質問を止めると、私たちは成長や発展を止めてしまうことになります。大きな質問をすることを止めさせるような文化

的な要素が多々あります。それはなぜかといいますと、もし大きな質問をすると、社会が解体するかもしれないと人々はおそれるからです。私は国家的な対話は本当に大事だと思っています。例えば国際的には、南アフリカでは真理と和解というような非常に難しい国民的対話がありました。それは、アパルトヘイトと抑圧について語る過程で、乗り越えるための癒やしの過程、とても痛みを伴いますが、とても癒すようなものでした。

基本的に、働くことは本当に良いことなのだろうかという大きな質問をするのは、大事だと思うんです。例えば、もし大きな働くことにストレスがあったりした場合、日本にはどうも、ワーカーホリック（働き過ぎ、働き中毒）の文化があって働くことを止められなくなっているという状況があり、それはメンタルヘルスにおける代償を伴います。家族にとってとか、自分自身が燃え尽きるとか、こういったことは長く続かないのではないでしょう。1日24時間、働くことは、体と心に大きな代償になってしまうので、持続可能ではなく、誰にとっても健康ではないと思います。日本はこれまで、もしかしたら、そういったどンドン働くような激しい勤労倫理を持つことがが寄与したこともあったのかもしれませんが、時に立ち止まって、生活をもって健康に変化させるように自分自身で問うべきだろうと、私は思っております。

生涯の幸福についても少しだけ述べたいと思います。幸福についての素晴らしいことは、人によって何千も何万もの違う方法がありうるということです。リベラリズムの重要な約束はいろいろな種類の繁栄があってそのための条件を創造することが公共政策や専門家のすべき役割であるということです。なるべく多くの方々に、つまりサッカーの選手、優れたピアニスト、次のアインシュタイン、宇宙飛行士など自分が思い描く幸せ、繁栄を達成していただくための基礎的な投資ができるように基礎的な条件を整えることです。もし基礎的な条件が満たされたら、あなたは生涯で自分を再発見したり、再投資することができます。たとえば自分は三十五年間医者だったが、今は作家になりたいと感じて、仕事を変えることもあるでしょう。

公共政策は、こういった機会を創ります。あとは、あなた次第です。「カウチ

ポテト」(ソファでポテトチップスを食べながらだらーっと過ごすこと)になって一日中テレビを見たいと思うこともあなたの自由ですが、社会は何であれ、あなたにとってより良くなるための教育や道具を提供する必要があるのです。