

ビンボーでも幸せな人はなぜ幸せなのか？

経済的な繁栄が幸福と連動しないことは、国連が2017年3月に発表した「世界幸福度報告書」でも証明されています。**日本は世界の実質GDP(国内総生産)ランキングでは、アメリカ、中国に次ぐ第3位ですが、幸福度ランキングでは53位でした。**

幸福度ランキングの第1位はデンマーク、2位はスイス、3位はアイスランドで、アメリカは13位、イギリスは23位、フランスは32位、イタリアは50位で、日本はその下でした。

また内閣府の「幸福度に関する研究会」の報告によると、**日本人の1人当たり実質GDPは1960年代から増え続け、この50年で六倍になりましたが、「生活満足度」はほとんど変わっていないのです。**内閣府が調査している「生活満足度」は、幸福度そのものではありませんが、ひとつの指標として大いに参考となる結果です。

加齢による「人生の下り坂」はネガティブイメージですが、むしろ上りのような苦しさはなく、ゆっくりと見晴らしを楽しみながら歩いていきます。人は、年を取るほどに幸福度が上がっていく存在なのです。

これまで日本は、欧米型の資本主義を手本にしてきました。そのひとつの到達点は「カネで買えないものはない」というライフスタイルです。しかし、それで高められるのは「生活満足度」であって、「幸福度」ではありませんでした。いま地方への「Uターン」に注目が集まっているのも、そうした価値観からの揺り戻しでしょう。だからこそ、世界中で「幸福学」が流行しつつあるのです。私の研究が、みなさんの働き方や暮らし方を見直すきっかけになれば嬉しく思います。

なぜ「収入が高いほど幸せ」とはならないのか。その理由は、お金によって満たされるのは、あくまでも「生活満足度」だけで、「幸福度」ではないからです。「生活満足度」は、「幸福」をつくる要素のひとつにすぎません。

「生活満足」は持続時間の短い感情的満足です。家やクルマ、外食などの消費で得ることができますが、次第に飽きてしまうものです。一方、「幸福」とは、「生活満足」だけでなく、**長期かつ安定的に心を満たしてくれるものです。友人とのつながり、築き上げた家族、今まで歩んできた人生の歴史に抱く充実感。これらは「お金では買えないもの」だと言えます。**

「生活満足度」は他人と比べられるもの、「幸福度」は**他人と比べられないもの**、という言い方もできるでしょう。人間の金銭欲、他人との比較欲は際限がありませんから、どんなに豪華な家やクルマを所有していても、それを超える豪華なものが目に入れば、満足度は下がります。しかし、**人とのつながりや人生の充実、他人との比較で簡単に価値が揺らぐものではありません。**

幸せの第一因子 自己実現や成長など自分に向かう幸せ因子

大きな目標を持っていること、大きな目標と目の目標が一致していること、そして、そのために学習・成長しようとしていることが幸せに寄与しているのです。

第2因子は他人に向かう幸せ。ありがとう！感謝の因子

実は「友達(親密な他者)の人数が多いかどうか」自体は、幸福にあまり関係しません。

関係が深いのは「多様な友達がいること」だったのです。多数ではなく多様。つまり、いろいろな職業、年齢、性格、国籍の友達がいる人のほうが、そうでない人よりも幸せを感じられるのです。毎日を職場と家庭の往復に終わらせている人は、幸せになりづらいのです

著者 前野隆司

慶應義塾大学大学院 教授。1962年生まれ。86年東京工業大学理工学研究科機械工学専攻修士課程修了、キヤノン入社。カリフォルニア大学バークレー校客員研究員、慶應義塾大学理工学部教授、ハーバード大学客員教授等を経て、2008年より慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント(SDM)研究科教授。11年よりSDM研究科委員長。博士(工学)。「幸せのメカニズム 実践・幸福学入門」など著書多数。

「貧乏子沢山」はなぜ幸せなのか

経済学者のロバート・フランクは周囲との比較で満足を得るものを「地位財」、他人との相対比較とは関係なく幸せが得られるものを「非地位財」と整理しました。「地位財」の具体例は、所得や貯蓄、役職などの社会的地位、家やクルマなどの物的財。一方の「非地位財」は、健康、自由、愛情などです。

つまり、「結婚や子どもの存在は主観的幸福度に比例する」と考えられます。「家族をつくる」は多様な人とつながりを持つ幸せに含まれるアクションのひとつです。

がむしゃらに働いて、出世を目指す、そういう生き方は「地位財」を増やすだけで、その幸福は持続しません。仕事はそこそこでも、家族や友人との時間をしっかり持っているほうが、「非地位財」を増やすはず。極論すれば、「可処分所得の多いお一人様」よりも、「貧乏子沢山」のほうが、幸せになりやすい。そのことは数々のデータが示している通りです。

もちろん、配偶者や子どもは「愛情を注げる他者とのつながり」を担保する存在のひとつにすぎません。独身であっても、支え合う仲間や信頼できる友人が相当数いれば、幸せな人生を過ごすことは十分に可能はずです。

誤解してほしくないのですが、私は「結婚して子どもをつくらなければ幸せになれない」とか「沖縄の人のように暮らすのが一番だ」と主張したいわけではありません。大切なのは、幸福のメカニズムを知り、今の暮らしを振り返ることです。なぜ既婚者や沖縄の人の主観的幸福度が高いのか。その理由を考えることが重要だと思います。

重要なのは、地位財による幸福は長続きしないのに対し、非地位財による幸福は長続きする、という点です。「少しでも年収を上げたい」は地位財の獲得を目指す志向ですが、それでは幸福が持続しません。

第3因子は「なんとかなる！」因子。前向きと楽観の因子です。「楽観性」や「気持ちの切り替え」は先天的な気質だと思われるかもしれませんが、私の経験からは、そうも言い切れません。私は子どもの頃は内向的・悲観的・神経質でしたが、今ではむしろ真逆の気質です。これは上京をきっかけに、もっと明るく、ポジティブで、積極的な人間になろうと決意し、サークルや部活動、バンドなどに積極的に参加したからだだと思います。最初は疲れましたが、確実に性格が変わりました。

第4因子は「あなたらしく！」因子。独立とマイペースの因子です。

これは「地位財」に目がいくのを抑えるという点で重要です。たとえば「自己実現と成長」を目指すとき、「あいつより出世する」というのは間違い。人の目を気にせず、自分のペースで努力することが幸せを長続きさせるコツです。