

幸福についての主観説と客観説，そして幸福の心理学

江口 聡

1980 年代から盛んな幸福・福利についての倫理学者の議論は錯綜していて全体を把握するのはなかなか困難である．特に幸福をもつばら主観的なものと見るか，客観的な要素を含むものと見るかという対立は解釈が難しい．概略を知るには定評ある *Stanford Encyclopedia of Philosophy* の “Well-being”, “Happiness”, “Pleasure” 等の項目を参照すれば十分だろうが，この領域の議論を概説した日本語文献はまだ数少ないようである．ここでは，おおまかな見取り図を示したのちに，一般に流行している「ポジティブ心理学」がそうした議論とどう関わっているかを示したい．

英米倫理学における議論の潮流

まず大雑把に私の理解している限りでのここ 40 年ほどの倫理学的な事情は以下のようなものである．

- 幸福・福利の問題はまず 70 年代に功利主義批判の一部として，幸福は快楽であるとする快楽説批判として提出された．単なる主観の状態は幸福・福利の基準としては不適切と考えられるようになった．
- 功利主義陣営からの対案として提出されたのが，幸福・福利とは欲求の実現であるとする欲求(選好)充足説であるが，これに対してもすぐさま各種の重大な批判が提出されることになる．
- 快楽や欲求といった主観的要因とは独立に人間にとっての善(利益)があるとする立場も注目された．アリストテレス的倫理学(徳倫理学)に対する注目の高まりから，人間の幸福とは人間的な能力や機能の発揮であるとするエウダイモニア説を支持する論者も次第に目につくようになった．
- パーフィットが『理由と人格』(Parfit, 1984)の付録論文「ある者の生を最もうまく行かせるもの」で快楽説，欲求充足説，客観的リスト説という三分法を提出し，幸福，福利，あるいは利益をこの枠組みで考えることが一般的になった．

- 「欲求充足」を，我々が十分に情報を知り合理的である場合の欲求の実現と解釈し洗練する方向が検討された。
- サムナーが心理的な意味での幸福と，我々自身にとっての人生のよさとしての福利とははっきり区別し，心理的幸福の理論としての人生満足説，福利の理論としての真正幸福説を提出し，どちらも有望な理論と目されるようになる。またフェルドマンが態度的快樂説，クリスプが多元的快樂説を提出したことによって福利の有望な理論として快樂説の再評価が進んだ。

用語の問題

ところで，幸福という言葉は多義的で，大きく分けて少なくとも二つの意味で使われる。一つには幸せな感じがする，ハッピーであるという心理的な状態を指し，もう一つには，われわれの生活が自分にとってよいものであること，当人の自己利益の観点から人生がうまくいっていることを指す。後者はしばしば「福利」(well-being, welfare) と呼ばれる。

私自身の好みからすれば，「福利」という日常では見慣れぬ言葉を避け，happiness に「幸福感」や「幸せ」を当て(あるいは「シアワセ」と表記し)，well-being に「幸福」を当てたいが，かえって混乱を招く可能性もあるため，この区別が必要な場合には，happiness にハピネスを，well-being にウェルビーイングというカタカナ語を当てることにする。

快樂説

さて，ベンサムや J. S. ミルの古典的功利主義において，行為や制度は全体としての幸福を促進する程度に応じて正しいとされ，そして「幸福」は快樂と同一であるとされる(快樂説)。しかし，我々皆が求めている幸福とは快樂と苦痛の欠如でしかないという立場は，古代ギリシア哲学以来疑問視されてきた。「豚の哲学」としての快樂説にまつわる嫌悪感が，功利主義に対する反感のもっとも大きな理由であったといっても言いすぎではないように思われる。プラトンの『ゴルギアス』でソクラテスが主張しているように，痒いところを掻いているだけの生活はそれがとても気持ちよくても幸福な生活ではないだろうし，アリストテ

レスが『ニコマコス倫理学』で言うように、楽しく遊ぶのはむしろなにかもって価値のあることを実現するために働くためであると考える人も多いはずである。

ベンサムの高快のリストでは、たとえば感官の高快、富の高快、熟練の高快、友愛の高快など14種があげられ、さらにたとえば感覚の高快については、味覚、酔い、嗅覚、触覚など9種類があげられている¹。こうしたベンサムの高快と苦痛のリストは興味深いものだが、これほど多種多様な高快はそれぞれ別の感覚であるように思われ、すべての高快に共通の感覚的要素があるのかどうかはよくわからない。

また、我々が単なる高快や苦痛の欠如以外のものを求めている場合があることは明白であるように思われる。フロイトが末期ガンに苦しみつつ、モルヒネを拒否し執筆活動を続けたことは、彼が知的な活動を多大な苦痛に耐えても追求する価値があると考えていたことを示していると思われる。ベンサムの考えるような意味で、執筆の知的な高快がガンの苦痛をうわまわるものであるとする考え方は疑わしいが、かといってフロイトは彼自分の幸福に反することをしたとは言にくい。

よく知られているように、ミルはこうした問題を高快の「質」を区別することで解決しようとした。「人間は、動物的欲求よりも高い能力をもっており、いったんそうした能力を意識したら、そうした能力の満足をもたらさないものは、幸福とはみなさない」という(Mill 1863, ch.2)。ミルはこうした意味で、知的な活動から得られる高快は、動物と共通であるような単なる肉体的な高快よりも質が高いということが言え、そうした質の違いは、量の違いを凌駕すると考えた。

しかし、この高快の質の違いはいったいどのようにして判定されるのか、ということを考えようとするとう困難がある。ミルは高快の質の違いは、「二つの高快について、両方を経験した人々が全部またはほとんどが、それを選択すべきだという道徳的義務感を別にしても、明確に選好するような高快があるならば、それがより望ましい高快である」(同上)と主張するわけだが、ここではすでに、実際に感じられる高快よりも、判断者である我々一般のなんらかの好みや欲求(選好)が優先されているように思われる。つまり、ミルの立場では、高快そのものよりも、それを求める我々の欲求の方が基本的なものになっており、

そうであれば、快樂説よりも次に説明する欲求充足説の方が有望な理論に見える。

さらに、ノージックの『アナーキー・国家・ユートピア』(Nozick 1974)での経験機械の思考実験は、古典的功利主義が採用する快樂説に対する批判として功利主義陣営に大きな打撃を与えるものと考えられた。一生タンクのなかに浮かんだままで思うがままに自分の好きな経験を味わせてくれる機械があるとして、我々はその機械のなかで一生を過したいと思うだろうか。

こうした空想的な例よりももっと現実でありそうな事例として提出されるのが、誤った信念にもとづく快樂である。自分は成功したビジネスマンであり、家族や友人に愛されていると思いそれに満足しているが、実は事業は倒産間近であり、妻は浮気をしており、他の家族も彼を嫌っている、という人を考えた場合、本人が快樂を味わい自分の生活に対して満足しているとしても、この人の人生がうまくいっているという意味で幸福であるとは言いにくい。単に我々が味わう快樂や、思いこみが、我々にとってよきものとしての「幸福」を構成するとは考えにくいのである。

欲求充足説

1970年代後半にハーサニヤヘアら (Hare 1976, Harsanyi 1977) によって提出された福利についての欲求充足説——欲求や選好の実現を福利と見なす立場——は、こうした「経験機械」などによる快樂説批判に答えられると注目された。先に快樂の質の区別について述べたように、快樂説を我々の直観に合致させるには、我々の欲求や選好をより基本的なものを見なした方がよい。また選好を中心としてとりあつかう手法は、メタ倫理学上の指令主義や、厚生経済学・意思決定理論とも相性がよい。

この場合の欲求の充足 (satisfaction) とは、ある人の欲求の対象が現実の世界で獲得される、あるいは実現することを指すことに注意しておこう。「リンゴを食べたい」という私の欲求が「充足される」というのは、私がリンゴを食べるという事実が生じた場合であって、単に私がリンゴを食べている妄想を抱くことによってではない。私が私の欲求するものを手にし、私の欲求する事態が実際に

生じているときに、私は幸福であると考える。先のビジネスマンの事例で言えば、彼は実際に事業が成功し家族や周囲の人々から愛されているときに幸福なのであって、事業の成功や周囲の愛情を誤って思い込んでいる場合には幸福とは言えない。

しかしすぐに欲求充足説特有の問題——外的選好，不合理な欲求，適応的選好形成，自分が経験しないことに対する欲求など——が発見されることになる。

欲求や選好は将来に対するものなので、当人が欲求や選好の対象が実現したことを経験しなくても、それが実現すれば当人の福利が増大したことになる。たとえば私は、旅先で出会った人がその後仕事で成功してくれることを欲求したが、実際にその人が成功したことを知らないままであるとしよう。それでも私の欲求は実現されたのだから私の幸福が増加した、ということになってしまう（自分が経験しないことに対する選好）。私が、他の人々が家でこっそりポルノを読まないことを強く欲求しているとする（外的選好）。すると、他の人がこっそりポルノを読んでいるならば私は幸福とは言えない、ということになる。さらに女性が教育を受けることを認めない差別的な劣悪な環境で育った女性は、教育を受けることを望まないかもしれない（適応的選好形成）。

こうした問題に対処するため、欲求充足説論者の多くは、福利の対象となる欲求を我々が現にもっている欲求ではなく、十分な情報を知り十分に合理的であった場合にもつと想定される欲求に限定し、さらに自分の経験にはかかわらない対象に対する欲求や、過去にもっていた欲求を排除して、自分が現在、または将来に経験する事柄に対する欲求に限定する。しかし、こうして各種の修正や制約を加えられた欲求充足説は、ある種の快樂説に近づくことになり、その結果、ふたたび快樂説と同種の「経験機械」などの反論にさらされることになりかねない。

客観的リスト説

快樂説や欲求充足説などの主観的な立場に対立する立場が、客観的リスト説と呼ばれる立場である。快樂説や欲求充足説といった主観的な福利理論に疑問を覚える研究者たちは、幸福はもっと客観的な条件にもとづくものだと考える。

快樂はもちろん善いものであるが、知識や友情、健康、美的経験、神聖性といった各種の幸福に必要な条件、あるいは「善」のリストを提出する。この立場では、人生には当人の主観的感覚・欲求を離れて、客観的によいといえる諸々の要素があり、それらを獲得することがよい人生であり幸福な人生である。しかし、なにが客観的な善のリストに入るのかをどのようにして決めるのだろうか。その要素のリストに入るものや、その価値の優先順序を定めることは難しい。生命、健康、富、名誉、愛、美、良好な家族・友人関係、愛情、自由、知識、人間的な活動、道徳性、場合によっては信仰や感謝などが入ることもある。

こうした立場の難点として、こうしたリストに何が並ぶのか、そのリストが網羅的で完全なものになりうるのか、その要素が善であることをどうやって知るか、そして私がリストに含まれる善を求めない場合、「善」がなぜ私の幸福・ウェルビーイングにとって重要なのか、という問題がある。多くの論者は「熟慮の上での判断」や「洗練された直観」に訴えることになるが、直観がそうした正当化をなしえるほどのものなのか、また「熟慮」や「洗練」がどのような条件によるものなのかを説明する必要がある。

また、客観的リスト説はエリート主義的であるという批判にさらされることがある。たとえば客観的なリストに入れられることの多い知識や自由のような善は、当人の感じる快や喜びとは独立に、また当人がそれを欲求していなくとも当人にとって善であり幸福のために必要だとされねばならないわけだが、これはエリート主義・権威主義的に見える。そもそも各種の善あるいは利益は、それを我々が欲求するがゆえに善とされるのであって、客観的に善であるから欲求するのではないという批判がありえる。

主観的な快樂や欲求だけでなく、客観的な価値の存在を主張する立場のなかで、ハーカ (Hurka 1993) などの完成説やエウダイモニア説と呼ばれる立場では、こうした善とは、人間の本性的な能力をもっともよく実現し完成するのに役立つような条件や活動そのものである。人間は知性を持ち、知識を求め見いだす本性をもっており、それゆえ知識や、知性を発揮するような生活は人間にとって善である。ポイントは「人間の」本性、「人間的な」本性を発揮するということにある。素手でインパラを狩りその生肉をむさぼる、一日中芝生の葉の数を数える、といったことは特定の当人にとってどんなに楽しくても、それはおそ

らく人間の本性の発現とは考えられないのでそうしたことは我々の幸福を構成しないことになるだろう。しかしよく指摘されるように，たとえば生殖し家族を形成することが人間の本性的能力に含まれるとして，それをまったく求めない人にとってなぜそれが重要なのかを説明することは難しい。

幸福の心理学の発展

我々が主観的にまったく求めていない「善」によって我々の幸福が左右されるとする客観的リスト説のような立場は受け入れにくい，快樂説や欲求充足説にはそれぞれの難問がつきまとっている。こうして，1990年代には哲学者による「幸福」や「福利」についての議論は快樂説・欲求充足説・客観的リスト説の三つ巴の論争に出会い，それほど魅力的な議論を提出できずに行きづまっていた時期があったように思われる。

哲学者たちがこうした概念的な問題に悩んでいるあいだに，心理学者たちが幸福についての目覚ましい研究成果を発表しはじめる。戦後しばらくのあいだ，実証的な心理学者は行動主義を標榜し，人々の内面的な認知や感情の研究を避ける傾向があったが，1960～70年代のいわゆる「認知革命」以降は積極的に各種の感情の研究を進めるようになった。エド・ディーナーやダニエル・カーネマン，ミハイ・チクセントミハイらがアンケート調査や実験室で興味深い結果を出し注目されるようになる。2000年には *Journal of Happiness Studies* の刊行もはじまり，その後テキスト・ハンドブック，一般向け書籍も大量に出版されている。

心理学者はもちろん快樂などの主観的状态をそのまま計測することはできない。基本的にはアンケート調査による主観的な報告の集計を主な測定手段として，それと各種の個人的特性や社会環境などとの関係を探ることになる。たとえばディーナーの人生満足度尺度 (SWLS) では，被験者に次のような設問に同意するか否かを7段階で回答してもらい，その点数を合算する。

- ほとんどの面で，私の人生は理想に近い。
- 私の人生は，とてもすばらしい状態だ。
- 私は自分の人生に満足している。

- 私はこれまで，自分の人生に求める大切なものを得てきた．
- もう一度人生をやりなおせるとしても，ほとんど何も変えない．

基本的にはこうした自分の生活と人生全体に対する設問に対する回答が，主観的なウェルビーイング (subjective well-being) を反映しているとされる．他にも調査したい対象によってさまざまな尺度が作成されており，(1) 快適な感情，(2) 不快な感情，(3) 生活全体に対する満足(人生満足)，(4) 生活の細分化された各領域に対する満足(領域満足)などそれぞれの程度を尋ね，合算するものを「主観的ウェルビーイング」とするものも標準的である．こうした主観的な満足の自己報告が，どの程度の妥当性(我々が知りたいことを測定しているのか)や信頼性(どの程度安定し一貫性があるか)があるのかといった問題は心理学者によってかなり検討されており，まずまず有効なものだとするのが心理学者の主流の意見のようである(大石 2009, 5章)

こうした調査によって，一般読者にとっても哲学者にとってもかなり興味深い結果が出ている．こうした主観的満足度は年齢，性別，学歴，社会階層，子供の有無，人種，知能指数，身体的魅力などからは比較的独立であり，先天的な気質にかなり強く関連する．宝くじの当選などの幸運や，交通事故による障害などの不運などはたしかに主観的ウェルビーイングに影響するが，多くの人は数年のうちに順応する．人間関係が良好な人は満足度が高い傾向にある．満足度は趣味などの自発的な活動に熱中する頻度と強く関連する．他者との社会的な比較は多くの場合満足度を下げる．質問される時点での天候や部屋の清潔さ，あるいは過去のデートを思いだすかどうかといったトリヴィアルな事実が満足度に影響してしまう．満足度・幸福度の高い人は人間関係や仕事等の社会的関係において成功しやすく，またポジティブな気分にある人は人間関係の葛藤解決をうまくこなし，創造性が向上し，向社会的行動をとる傾向がある²．

近年の哲学的議論の傾向

こうした心理学における幸福研究に反応して，哲学分野での研究も新しい局面を迎えることになる．全体としては快樂説と欲求充足説の中間的な立場と見ることのできるようなものが注目されている．

特にサムナーの *Welfare, Happiness and Ethics* (Sumner 1996) が強い影響力をもった著作だと思われる。サムナーの功績は、上述のような心理学研究を視野に入れた上で、(1) それまで混同されがちだった心理的なハピネス (happiness) と、個人の生活の当人にとってのよさとしてのウェルビーイング (well-being あるいは welfare) とをはっきり区別した上で、(2) 心理的な意味でのハピネスについて、従来の快楽説を反駁し、人生満足説を提出したこと、(3) ウェルビーイングについての有望な理論として、真正幸福説(本当の幸せ)説を提出したことの三点にあると言えるだろう。

(1) の心理状態としてのハピネスとウェルビーイングとの区別については先に述べた。(2) のハピネスに関する人生満足説は、ある人がハッピーであるといえるのは、単にある人が快い感覚を味わっている状態ではなく、その人が自分の生活・人生³について満足している場合であるとする立場である。生活に対する満足は、生活に対する我々の欲求や期待に生活がうまく対応している場合にもたらされる。この立場では、快楽に満ちた生活でなくとも、またある程度の苦痛が伴う生活であっても、我々は生活に満足しているという意味でハッピーでありうる。人生にあまりに多くを望む人は、金銭面や人間関係や仕事で成功していてもハッピーではないかもしれず、また多くを望まない人はつましい幸運や生存していることそのものにハピネスを見出すことができるかもしれない。

(3) の真正幸福説は、我々の生がうまくいっているということは、我々が(自分の人生に満足しているという意味で)ハッピーな状態にあることであるが、ただしこのハッピーさは単なる思い違いや洗脳の結果そうしたハッピーな状態になっているというだけでは不十分であり、十分な情報にもとづいた自律的な判断の結果の人生に対する満足でなければ、当人のウェルビーイングを増進することにはならないとするものである。

一方、近年の幸福の議論を大きく前進させたもう一人の立役者であるフェルドマンはハピネスに関する人生満足説およびウェルビーイングに関する真正幸福説に対抗して、態度的快楽説を提唱する (Feldman 2004, 2010)。フェルドマンの立場では、私の福利に寄与する快楽あるいはハピネスは感覚そのものではなく、ある事態あるいはその言語的な表現である命題に対しての肯定的な態度で

ある⁴。

サムナーの立場では私が自分の(現時点での、あるいは全体としての)生活にどれくらい満足しているか、フェルドマンの立場では私が現時点でどれくらい私の意識にのぼっている命題に対して肯定的な態度をとっているかによって、私のハピネスの程度が定まる。こうした意味ではどちらも主観的な理論であるといえる。

ところが、どちらの理論も単なる主観的な基準だけでは、先にあげたビジネスマンの仮想事例を用いた反論にうまく答えることはできない。たしかにビジネスマンは能天気にはハッピーかもしれないが、それは彼の人生をよくしているウェルビーイングとは考えにくい。サムナーの場合は真正幸福説として、現実には私が抱えている満足ではなく、もし十分に情報を知り、自律的であったならば抱くことになる満足だけがウェルビーイングに関係するのであり、フェルドマンの場合は、命題的信念の真偽や、その命題的快樂の対象の価値に応じた調整をおこなった態度的快樂がウェルビーイングに関係するとされる。どちらにしても、先のビジネスマンのハピネスはウェルビーイングとして見られる場合は大幅に割引かれることになる。

こうした条件や修正の理由はわかりやすい。単なる主観的な信念や判断や態度だけでウェルビーイングの問題を解決することができないのは、結局のところ、我々が「幸福」と名付けて求めているもの、欲求しているもの、それを獲得しようとするものが我々を動かす動機となるものは、単なる主観的な満足や喜びだけではないからである。とすれば、人生満足説や態度的快樂説に魅力があるとしても、そしてこれらの理論の対立にまつわる問題に優劣が判定できたとしても、我々が理想的な状況(あるいは現状よりはまずまず改善された状況)で求めるものが何であるのかという問いは、答えられていないかもしれない。

私自身は、幸福に関する哲学者たちの議論から、私が何を求めているのかを知りたいと思う。こうした動機からすれば、単純な主観を離れた基準があるとする客観的リスト説やエウダイモニア説にもそれなりの魅力があるように思われる。この点を再び幸福の心理学研究を参考にして考えてみたい。

セリグマンの転向

私には人生満足説対態度的快樂説といった主流の立場の論争そのものについてコメントする能力はないが、幸福の心理学研究の立役者のマーティン・セリグマンの立場の変化を見てみることは上のような哲学者たちの議論を評価する上で興味深い。

セリグマンは、心理学における幸福研究においてカーネマンやディーナーと並ぶ重要人物であり、彼の提唱する「ポジティブ心理学」は幸福の理論的・実証的研究であるだけでなく、人々を幸福にするポジティブな教育・制度・政策などまでを含めた実践的活動を目指すものでもある。

彼の2002年の *Authentic Happiness* では、ポジティブ心理学のテーマを人間の「ハピネス」としていた (Seligman 2002)。この「ハピネス」は主観的な幸福感であって、基本的に全体的な人生満足や永続的な充実感 (lasting fulfillment) である。ポジティブ心理学は人々の「本当の幸せ」としての人生満足を増進することを目指す。セリグマン自身は人生満足に寄与する要素としてポジティブ感情、エンゲージメント(熱意ある活動)、そして人生における意味の三つを主要なものとして挙げていた。この時点ではエンゲージメントや意味は、それが充実感や人生満足に寄与するという点でのみ重要なものとされているように見える。つまりなにかに熱中して活動し、自分の人生に意味を見いだすことは、主観的満足感としての本当のハピネス、永続する充実感の役に立つ、という意味でのみ重要だとされ、それ自体で価値のあるものとは見なされていなかった。

ところがセリグマンは、2011年の *Flourish* では、ポジティブ心理学の土台として「ハピネス理論」を捨て「ウェルビーイング理論」を採用することを宣言する (Seligman 2011, ch.1)。実は前著の「本当のハピネス」というタイトルは彼自身のものではなく出版社の要求によるものであり、彼自身は「ハピネス」という言葉そのものも「本当の」も嫌いだった、という。

このセリグマンの立場の変更には、「ハピネス」がスマイルマークに代表されるような陽気で快活な感覚や気分としてのみ解釈されてしまい、充実感や落ち着きといった感情が無視されがちになってしまうという問題の他に、より重要な理由がある。

まず、主観的な人生満足という意味のハピネスは、その時々気分によって左右されやすい。最近のデートを思い出す、滑稽な映画を見るときといった刺激でポジティブな気分を引き起こされた被験者は、自分の人生全体に対してより高い満足を報告してしまう。人生満足尺度で見た場合、70%以上がその回答をおこなうとき気分によって左右されてしまうという。単なる刺激によって引き起こされた一時的な気分によって人生全体のよさが変わってしまうのは奇妙である。

また、人生満足やその背景にある気分にはパーソナリティ特性などの遺伝的要因の影響が非常に強い。たとえばパーソナリティ特性のうち内向性が高い人々は外的な刺激によってポジティブな感情や気分になりやすく、全体的な人生満足の評価も低い。しかしこうした人々が、外向的で陽気な人々よりも価値の低い人生を送っていると考え方には疑問がある。たしかにポジティブな感情や気分は我々にとって重要なものではあるが、我々が人生に求めるものには少なくとも同じくらい重要なものがあるように思われる。

さらに少なくとも一部の人々が、自分の全体的な主観的な満足を犠牲にしてさえ、各種の活動や、人生における意味や、勝利のための勝利、富のための富を求めることは否定できないように見える。人間関係についても同様である。たしかにそれらの獲得がポジティブ感情をもたらすことは一般的だが、だからといってポジティブ感情のために活動や、意味や、達成を求めているとはいえない。ネズミや人間は特段の必要がないはずの状況でもたえず環境に働きかけ環境を支配しようとする。ウェルビーイングを「我々が(手段としてではなく)それ自体のために求めるもの」と考える場合、こうしたポジティブ感情に還元されずそれ自体のために求められる要素を、主観的なハピネスの概念に入れ込んでしまおうとするのはまちがっている。

こうした反省からセリグマンは、人々の生活を改善する実践的活動としての「ポジティブ心理学」の研究対象を、主観的な「ハピネス」から、主観的要素と客観的要素からなる構成物としての「ウェルビーイング」へと変更し、こうしたウェルビーイングこそが、政策や各種の介入の目標となるべきものだとする。ウェルビーイングを構成する要素としては、ポジティブ感情、エンゲージメント、人生における意味の三つに加え、新たに「達成」と「良好な社会的関係」を挙げる。

喜び、楽しみ、快適さ、落ち着き、心の静寂などのポジティブ感情は、我々

が人生に求めるものの一部であることはまちがいが無い。また我々は人生において、自己に対する意識を失うほど熱中した活動(エンゲージメント、チクセントミハイの「フロー」)を求める。ポジティブ感情は当人によってその時点で感じられるものであるが、エンゲージメントは実際にはその時点では意識されないため、事後的にしか経験されない。

セリグマンの「意味」は解釈が難しいが、基本的には「自分自身より大きなもの」とかかわり、自分や自分の活動が外的世界と関連し有効な影響を与えていることを指す。仕事、奉仕活動、芸術制作、人間関係などはどれも自分を越えた世界や現実とかかわっており、我々の生活に目的を与えてくれる。

セリグマンによれば、仕事やゲームでの達成や勝利あるいは富などの獲得も我々が人生においてそれ自体のために求めるものである。たしかに達成のための努力は我々を熱中させてくれるし、また達成や獲得はポジティブな感情をもたらす。しかし我々は熱中するため、あるいはポジティブな感情を得るためにだけ達成や獲得を目指しているということとはできない。

さらに、我々人間は情動的に群居性の生物であり、群れの他のメンバーとのポジティブな関係を求めざるをえない。もちろんポジティブな人間関係はまちがいに我々にポジティブな感情をもたらしてくれるし、ある時には自己を忘れた熱中を、あるときには達成の感覚をもたらしてくれるが、そのポジティブな感情や熱中や達成のために人間関係を求めているとは言えない。

セリグマンはこうして、ポジティブ感情、エンゲージメント、人間関係、意味、達成の五つをウェルビーイングの要素として、人生満足・幸福にかかわるポジティブ心理学のテーマとする。こうしたウェルビーイングの五つの要素は、彼が「その人の特徴的な強み」(character strengths, あるいは signature strengths)と呼ぶ我々それぞれの長所、能力、美德を発揮することによって強化される。

セリグマンらは 2004 年の *Character Strengths and Virtues* で、幸福に寄与すると考えられる文化普遍的な「強み」として 6 つの主要カテゴリーに含まれる 24 の「強み」をリストアップしている (Peterson and Seligman, 2004)。「知恵と知識」のカテゴリーとして創造性・好奇心・知的柔軟性・向学心・大局観、「勇気」として勇敢さ・忍耐力・一貫性・活力、「人間性」として愛・親切心・社会的知性、「正義」としてチームワーク・公正さ・リーダーシップ、「節制」として寛容さ・

慎み深さ・思慮深さ・自己支配，「超越性」として審美眼・感謝・希望・ユーモア・スピリチュアリティが挙げられている。自分自身の活動の核となる「強み」の同定とその行使の促進はセリグマンたちのポジティブ心理学の中心的なテーマの一つである。

こうしてセリグマンの最近の立場は，我々が求める幸福は主観的な感情であるとする心理学の主流の立場から，価値のある人生とは人間的な美德の発揮であるとするエウダイモニア説に近づいている点で注目される。

実践的関心からの幸福理論

こうしたセリグマンのウェルビーイングについての議論は，サムナーやフェルドマン，ヘイブロンら専門の哲学者による幸福概念の分析と再構成に比較するとやはり曖昧で荒っぽい。たとえば「達成」をウェルビーイングの構成要素とする際に，セリグマンは，人々が実際に求めるものと，求めるべき価値のあるものを同一視してしまっているように思われる。批判的に読めば，これは達成や富を，主観的な幸福のための手段というわけではなく，それ自身のために求める人々が実際にいるのだから，それは人間のウェルビーイングの要素とされるべきだ，という議論である。こうした議論の論証の進め方は，ミルの『功利主義論』第4章での「なにかが望ましい (desirable) ことを示す唯一の証拠は，人々が現実にそれを望んでいる (desire) ことであると私は考える」という一般に誤謬推理だとされている証明を思いおこさせる。おそらく他にも「他の人々との関わりが人生に意味と目的を与えてくれる」といった人々の日常的な判断を無批判に肯定しているといった点でも，彼の「ウェルビーイング」概念は哲学者の精査に耐えるものではないだろう⁵。

もっとも，こうしたセリグマンの態度変更は理論的なものというよりは，もっと実践的な関心にもとづくものである。彼は，「ハピネス」は「科学のために使える術語ではないし，また教育，治療，公共政策にも，そして自分の生活を変えるためにすら使えない」という (Seligman 2011, p.9)。

たとえばセリグマン本人の苦い告白は注目に値するように思われる。

抑うつ、不安、怒りなどは遺伝的なパーソナリティー特性に由来しており、なんとか緩和することができるぐらいで、完全に根絶することはできない。これが意味するのはこういうことだ。私自身、破滅的な自動思考に対抗するためのありとあらゆる治療的な技法を知っているにもかかわらず、生まれつきのペシミストとして、頻繁に「私は失敗者だ」「人生は生きるに値しない」といった声を聞いてしまうのだ。私はこうした声に反論することでそのボリュームをいくぶん下げることができるのだが、そうした声は常に存在しつづけ、背後に潜み、いつでもぶり返しそうになっている。(Seligman 2011, ch.3)

おそらくセリグマン自身はポジティブ感情や人生満足の点ではそれほど「ハッピーな」生活を送っているわけではない。セリグマンほど成功した学者生活を送り、同僚から尊敬され、(著書から推測するに)良好な家族関係をもっている人物がこうした不安定で暗い内面生活を送っているということはショッキングでもある。

先にも指摘したように人生満足としての幸福度は生まれつきの気質の影響が強く、長期的には比較的安定であって、各種の快樂や人生満足の点で幸福度が低い人々が「ハッピー」になることは難しい。薬物を含め、各種の気分改善のテクニックで長期的な効果をもつものは存在しない。こうした人々にとっては、ポジティブ感情を増強するといった目標は、当人にとってよりよい人生を目指す上でたいして役に立たない。

またこうした主観的な幸福が気質等の影響を強く受けてしまうのであれば、公共政策を考える際に役に立たない指標になってしまう可能性が高い。主観的な幸福には順応(慣れ)による一定レベルの幸福度での安定や、文化差などがあり、公共政策としてなにをしても結果は同じということになりかねない。さらにはもし主観的満足度の向上を社会政策の基準として用いれば、刺激に反応しやすい外向性の高い人々が、政策に反応しにくい内向性の高い人々よりも政策上重視されるということになってしまうかもしれない。もし人々の生活を改善したいのであれば、もっと客観的に計測できる活動等を採用する必要がある。

また、仮に我々のウェルビーイングの理論的に満足いく説明が、十分な情報

を踏まえた上での人生満足とされようが、あるいはその時点での態度的快樂であるとされようが、そうしたものは実は我々の実践的な問いに対する指針としてはあまり役に立たないように思われる。我々が我々の人生をよくしてくれるもの、ウェルビーイングの意味で「幸福とは何か」という問いで問いたいのは、幸福とは何であり、それが何によって構成されるのかという概念的な問題だけでなく、それをどうすれば手に入れることができるのか、また他の人々に与えることができるのかという実践的な問いのほうである。人生満足や態度的快樂をもつことが我々の目指すことだというだけでは、我々は結局途方にくれるしかない。

サムナーの真正幸福説にしてもフェルドマンの態度的快樂説にしても、つまるところ、理論と我々がぼんやりと求めている「幸福」やウェルビーイングについての直観とを一種の反照的均衡的の手續きによって探り、経験機械や思い違いをしているビジネスマン、適応的選好形成などの反直観的な事例の哲学的パズルをいかにして回避するかを考察しているにすぎないように思われる。もちろんそうした理論的な精密化は重要なものではあるが、結局のところは我々が合理的であるならば何を求めるか、ということを探っているわけである。そうであるならば、セリグマンのウェルビーイングの五要素がたしかに我々の求めるものであるならば、彼の立場も主観的なウェルビーイングの理論と同じくらい魅力的な「理論」と見なすことができるかもしれない。

さらに、セリグマンのように、我々それぞれの持ち前の「強み」や美德の發揮に支えられたポジティブ感情、活動、意味、達成、良好な人間関係が我々のウェルビーイングであると理解することは、実践的には主観的な理論よりもはるかにはっきりした指針を与えてくれるように思われる。

強み・美德は他の優秀な人々と比較してのものではない。人によってデコボコはあるものの、反省すれば誰しもがなにかの美点や得意を持ち合わせているのはまちがいが無い。そうした美点を發揮し得意な活動をすることが我々に特段のポジティブな感情や充足感を与え、生活を活気づけ、生活に意味を与えてくれることも経験的には明らかに思える。先にあげたミルの「動物的欲求よりも高められた諸能力」をもっており、いったんそれに気づけば、それを満足させないものを幸福とは考えない」という言葉にはたしかに真理が含まれている。

結局我々は自分が得意だと思えることをすることを欲求し、そうした活動に従事する結果、強い充実感や意味を味わう。我々はそれぞれ得意なことは異なるし、よい人間関係をもてるならば得意な活動を分担することによっておぎないあうことができるだろう。人々の生活を改善する上でも、人々に自分をもつ長所を思い出させ、自分より大きなものに関わるチャンスを与え、その人の長所を発揮できるような活動の自由を与えることは有効にちがいない。セリグマンのようなエウダイモニア説にはたしかに実践的な優位があるように思える。

おそらく上のウェルビーイングの五つの要素のどれを我々が優先し、どのようなバランスで人生の目標とするかということそのものが、自分自身に認める強みに対する理解に対応することになる。自分自身の幸福の問題を考え、幸福を目指すことが、自分自身について考え自分自身について知ることと切り離すことができないのはそうした事情による。

こうしたセリグマンのメッセージに含まれる客観的なものを含んだ「ウェルビーイング」というのびのびした概念には、単なるポジティブ感情や主観的満足な満足としてのハピネス以上の魅力がある⁶。

註

- ¹ Bentham 1789, 第5章。ベンサムがこうしたリストを網羅的なものと考えていたのかは不明。
- ² こうした有名な研究成果は幸福に関する心理学研究を紹介した書籍で頻繁に紹介されている。大石 (2009), David, Boniwell and Ayers (2013)などを参照。主な論文は Huppert and Linley (2011) に収録されている。
- ³ Life satisfaction は、現時点の生活に対する満足、生まれてから現時点までの人生に対する満足、これに加えて将来への希望や見通しを含めた人生全体的な満足、など複数の解釈が可能である。サムナーはもっとも全体的なものを考えているようである。
- ⁴ 「肯定的な命題的態度」をそれ以上どう定義・説明するかはそれほど明確なわけではない。フェルドマン自身はそれにたいして「喜ぶ」(take pleasure in) ことだとしているが、これがわれわれに理解できるよう十分明確なものであるかどうか私には自信がない。幸福と福利の理論としてサムナーの人生満足を批判しフェルドマンの態度的快樂説を支持する国内の若手哲学者たちとして、安藤 (2007, 2010), 米村 (2012, 2014) を参照。
- ⁵ セリグマンの 2002 年の立場に対する批判としては Nussbaum (2010), Martin (2012) などがポイントをついている。
- ⁶ 他に洗練された主観的な理論を提出している論者として、Haybron (2008) の感情状態説と Martin (2012) の「自分の人生に対する愛」理論をあげておく。どちらも主観的な幸福

を基礎としつつも美德の発揮としてのエウダイモニアを幸福の要素として提出しており，幸福について考えたい読者は必読であると思われる。

参考文献

- Bentham, Jeremy (1789) *An Introduction to the Principles of Morals and Legislation*, Oxford University Press. 1996. (ジェレミー・ベンサム『道徳および立法の諸原理序説』, 『中公世界の名著 38 ベンサム・ミル』所収, 山下一重訳, 中央公論社, 1967) .
- David, Susan A., Ilona Boniwell, and Amanda Conley Ayers eds. (2013) *The Oxford Handbook of Happiness*, Oxford University Press.
- Feldman, Fred (2004) *Pleasure and the Good Life: Concerning the Nature, Varieties, and Plausibility of Hedonism*, Oxford University Press.
- (2010) *What is This Thing Called Happiness?*, Oxford University Press.
- Haybron, Daniel M. (2008) *The Pursuit of Unhappiness: The Elusive Psychology of Well-Being*, Oxford University Press.
- (2013) *Happiness: A Very Short Introduction*, Oxford University Press.
- Hare, R. M. (1976) “Ethical Theory and Utilitarianism”, in *Contemporary British Philosophy* 4, Allen and Unwin.
- Harsanyi, J. C. (1977) Rule utilitarianism and decision theory, *Erkenntnis*, 11(1), 25–53.
- Huppert, Felicia A. and P. Alex Linley eds. (2011) *Happiness and Well-being*, Routledge. 2000年代までの幸福研究の有名論文を収録。
- Hurka, Thomas (1993) *Perfectionism*, Oxford University Press.
- Martin, Mike W. (2012) *Happiness and the Good Life*, Oxford University Press.
- Mill, J. S. (1863) *Utilitarianism*, Vol. X of *Collected Works*, Routledge & Kegan Paul, 1969. (J. S. ミル『功利主義論』, 伊原吉之助訳, 中公世界の名著『ベンサム・ミル』, 中央公論社, 1967) .
- Nozick, Robert (1974) *Anarchy, State and Utopia*, Basic Books. (ロバート・ノージック, 『アナーキー・国家・ユートピア: 国家の正当性とその限界』, 島

津格訳，木鐸社，2002）。

Nussbaum, Martha (2010) “Who is the Happy Warrior? Philosophy Poses Questions to Psychology,” in Eric A. Posner and Cass R. Sunstein eds. *Law and Happiness*, University of Chicago Press.

Parfit, Derek (1984) *Reasons and Persons*, Oxford University Press. (デレク・パーフィット，『理由と人格：非人格性の倫理へ』，森村進訳，勁草書房，1998）。

Seligman, Martin E. P. (2002) *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*, Free Press. (邦訳はマーティン・セリグマン，『世界でひとつだけの幸せ：ポジティブ心理学が教えてくれる満ち足りた人生』，小林裕子，アスペクト，2004。しかし翻訳に難があり学術用途には使えない）。

—— (2011) *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*, Free Press. (邦訳はマーティン・セリグマン，『ポジティブ心理学の挑戦』，宇野カオリ監訳，ディスカヴァー・トゥエンティワン，2014。翻訳に難があり学術用途には使えない。)。

Sumner, L. W. (1996) *Welfare, Happiness & Ethics*, Oxford University Press.

安藤馨 (2007) 『統治と功利：功利主義リベラリズムの擁護』，勁草書房。

江口聡 (2014) 「幸福の心理学研究に対して倫理学者はどう反応するべきか」，『現代社会研究科論集』，第 8 号。京都女子大学。

大石繁宏 (2009) 『幸せを科学する：心理学からわかったこと』，新曜社。

成田和信 (2010) 「快さと楽しさ」，『慶應大学日吉紀要 人文科学』，第 25 卷。

—— (2012) 「快樂主義の新たな試みと人生満足説」，『倫理学年報』，第 61 号。

橋本努(編) (2014) 『現代の経済思想』，勁草書房。

米村幸太郎 (2012) 「福利と自律：真正幸福説の検討」，『成蹊法学』，第 77 号。

——(2014) 「快樂：快樂が多ければよい人生か」，橋本努(編)『現代の経済思想』，勁草書房。