

## 和化—無償の施し

“良好な人間関係は、幸福の「原因」ではなく、内的要因の自律的制御により幸福を達成した人の人間的魅力による「結果」にすぎないのです”

人間の生物としての大きな特徴に、社会的つながりの強さがあります。心理学的研究の成果として、幸福感が良好な人間関係（夫婦、親友、近隣共同体）と密接な関係を持つことは疑いようがありません。そのため、多くの幸福論や指南本は、良好な人間関係構築のためのノウハウを教えます。しかし、良好な人間関係というのは、自律的に制御できるものではなく、他者が関係する、すなわち他律的な要素に大いに影響されるので、幸福にとって両刃の剣なのです。人間分子論は、自律的にコントロール可能な内的要因に焦点を当て、他律的要素を完全に排除します。他人からの評価や愛、施しは、自律的努力が及ばない領域だからです。要するに、他人は変えられない、変えられるのは自分だけである、ということです。人間分子論は、人間関係に対して容赦なく厳しい姿勢で臨みます。世界で全く孤独であっても幸福の追求は可能だと考えるのです。少しでも他者からの承認欲求を認めてしまえば、それは甘い蜜、渴望する地獄へと落ち込む危険性があります。他者からの承認は、あまりにも甘美で中毒性があるため、麻薬と同様、きっぱりと縁を切るのが最善です。アドラーは、「承認欲求の排除」が幸福のため不可欠であるとし、岸田はその思想を「嫌われる勇氣」という適切なネーミングで、他人から与えられる他律的幸福との決別として、広く世に知らしめました<sup>[1]</sup>。

人間分子論では、人間関係に関係する内的要因を「和化」と呼び、自らが他者に対して行うあらゆる無償の行為として定義します。いわゆる利他（他者を利する）行動です。人間の記憶や感情は、自己中心的にできているので、無償の利他行動というのはそう簡単ではありません。自分が他者に送った贈り物や親切の記憶・感情を10とすると、逆に、自分が他者から受けた同じ贈り物や親切に関する記憶・感情は、半減以下になってしまうのです。あの人にはこんないろいろしてあげたのに、という施しの記憶は、裏返して施された他人から見ると、残念ながらそれほど覚えていないものです。自己偏重型の人間の脳構造の悲しい現実です。したがって、自分と他人との親切・施しの関係性をイーブン（ギブアンドテイク）にしようという収支決算で捉えている限り、赤字決算の応酬は避けられず、お互い必ずどこかで他者に対する不満が蓄積することになります。俺は誕生日にあんなにしてあげたのに、あいつはこんなものしかくれなかった.....人間関係におけるギブアンドテイクの負のフィードバック現象です。この悪循環を脱する方法は1つしかありません。他者に対する施しに対して、直接的な見返りを求めないことです（ノーリターン）。そんなこと自分にとって何のメリットがあるのか。施したその刹那の相手の喜ぶさまを見ることによって、我々は幸福の目的である精神充足を得ることができるのです。人に親切にしたり、ボランティアをしたり、笑いかけたり、優しい言葉かけをしたりすることによって、オキシトシンと呼ばれる幸せホルモン、施された他者だけでなく、自分自身にも分泌され、幸せな気分が味わえるのです。和化＝無償の利他行動は、この精神充足だけを唯一最高の見返りとして、直接的な見返りを求めないことが肝要なのです。

おしどり夫婦と呼ばれる夫婦関係の多くに、和化の好循環がみられます。例えば、専業主婦を例に取れば、妻は、夫を尊敬し、労い、尽くす。夫は、自分のためにこんなに尽くしてくれて...という感謝から妻に感謝の言葉をかけ、優しくする。見返りを求めていない妻は感激し、さらに夫に尽くす。もともと見返りを求めない利他行動に対する見返りですから、お互い施されること自体が予期せぬ幸せであり、相手のためにもっと良くしてあげようという正のフィードバックが働くのです。施しは、プレゼントや特別なイベントでもなくていいのです。感謝の言葉、感謝の笑顔、感謝の振る舞い、これだけで、ノーコストで、お互いにオキシトシンが分泌され、お互いに小さな幸せな瞬間を享受・共有できるのです。喜ぶさまを直接見られなくて

も、ボランティアや小さな親切は精神充足を与えてくれます。電車の切符をなくして駅構内で途方に暮れている来日直後の留学生に、さりげなく1000円程度残金のあるパスモを渡して立ち去って行った日本人がいます。その留学生は私の部屋に来てそのことを報告し、涙を流して感激していました。二度と会わないであろうタクシーの運転手に、いくばくかのチップを渡すことにより、そのタクシー運転手は次の客に、少しでもよい機嫌で接客できることであろう（池波正太郎）<sup>[2]</sup>。人間分子は、そのような匿名による無償の施しの連鎖で、分子衝突によるコンフリクトを避けると同時に、分子達が瞬間・瞬間の小さな幸せや精神充足を交換しているのです。

無人島での生活では孤独に耐えるしかありません。そのような中で、鳥・魚・虫、など自然生物と心を通い合わせることは可能でありましょう。人間だけでなく、飼い犬を見つめたり、撫でたりすることによっても、オキシトシンが分泌されることが知られています。10年以上無人島で一人生き抜いた男は、その後、同じ島に漂流されてきた人々らを指南・協力し、無事日本に帰国します（吉村昭）<sup>[3]</sup>。過酷な孤独に長年耐え抜いたサバイバーは、自己の自律的制御や精神充足に長け、当然の帰結として、その人間的魅力により、後から漂着してきた人々からの信頼関係を築くことができたのでありましょう。

自律的に和化を実践し、見返りを求めずに、笑顔、感謝に溢れる人は、誰から見ても魅力にあふれ、仲良くしたくなることでしょう。そのような人の周りには、自然と人が集まるものです。良好な人間関係は、幸福の「原因」ではなく、内的要因の自律的制御により幸福を達成した人の人間的魅力による「結果」にすぎない、と考えるのです。

- [1] 岸見一郎、古賀 史健、嫌われる勇気 自己啓発の源流「アドラー」の教え、ダイヤモンド社
- [2] 池波正太郎、男の作法、新潮文庫
- [3] 吉村昭、漂流、新潮文庫