

幸せのプロジェクト

“プロジェクトの過程そのものに幸福を求めるではなく、プロジェクトの達成という結果だけを求めすぎると、幸福は幻影のようにするりと逃げてしまい、臨終の場で、私の人生は幸せの準備だけして終わってしまったと嘆くことになるのです”

「幸せの収支決算—費用と便益」において、個々の人間分子は、幸福を最大化するため、様々な幸福のプロジェクトを実施しており、そのプロジェクトにおいて費用・便益が発生することを解説しました。プロジェクトの中身を少し掘り下げてみましょう。

我々は多忙に溺れ、流されるように時を過ごしてしまいます。あるいは、時間を持て余し、怠惰の苦痛から逃れるようにギャンブルやゲームに打ち興じてしまいます。そして、一日、一か月、一年と経過した時に、いったい私はこの期間何をしていたのであろうかと後悔するのです。

人間分子論では、人生を、超短期（例えば、日々是好日）と超長期（例えば、ああ我が良き人生）の様々なプロジェクトから複合的に構成された一連の営みと考えます。幸福のプロジェクトを設定すると、生活や人生を、より戦略的・計画的に過ごすことができます。家計簿で、貯蓄（目標）を定め、予算（収入）と決算（収支）を明確化するように、幸福のプロジェクトで、いわば生活・人生の「見える化」を行うのです。超多忙な、あるいは超怠惰な時間を過ごすにしても、「見える化」することにより、それぞれの境遇に応じて幸せを追求することが可能だと考えるのです。

幸福のプロジェクトは、あくまで便宜的な行動指針・行動戦略でありますから、その結果に縛られ過ぎてはいけません。プロジェクト期間全体で最終的に精神充足の積算が黒字になることも重要ですが、幸せの定義で述べたように、プロジェクト実施中の瞬間・瞬間（時空間的極小）において幸せの追及がなされること自体がより本質です。一番陥りやすい罠が、プロジェクトの達成が、「幸せの準備」にすり替わっていくことです。水木しげるの短編漫画^[1]では、うだつの上からないサラリーマンが、「希望大学に合格できたら...」、「結婚できたら...」、「マイホームのローン返済が終わったら...」、「子供を育て上げたら...」、「定年退職したら...」、と、プロジェクトの過程そのものに幸福を求めるのではなく、プロジェクトの達成という結果だけを求めすぎた結果、幸福は幻影のようにするりと逃げてしまい、臨終の場で、私の人生は幸せの準備だけで終わってしまったと嘆くのです。ショーペン・ハウアー^[2]は、心待ちにしている、あるいは、目標としている事象（プロジェクト）のほとんどが、辿り着いてみると、期待通り以上であったためしはなく、その喜びは、幻のように消えてしまうと、何とも寂しいが、しかし真実の一面を述べています。

デンマークの幸福度調査を例に、短期的幸福度（感情的幸福度）と長期的幸福度（認知的幸福度）が相反する場合があることをすでに述べました。長期的幸福度は、時間的（過去の自分との比較）にも、空間的（他人との比較）にも、他律的なバイアスがより強く関与すると指摘しました。長期的幸福度は、他律的影響のほかに、ダニエル・カーネマン^[3]が指摘するようなピーク・エンドの法則と言われる記憶の認知バイアスが影響します。プロジェクトの最も印象的な事象（ピーク）と、終局面での事象（エンド）が、我々の長期記憶に決定的な影響を及ぼすというのです。子育ては、大変な労力を伴い、その日その日の短期的幸福度を下げる主要因ですが、人生を通じて子供を育て上げるというプロジェクト達成は、大きな長期的幸福度をもたらすことが知られています。人間分子論では、子供を立派に育て上げるという長期プロジェクト達成のための準備・犠牲的投資として、日々の子育て労働による精神的ストレスを甘受すべきではない、という立場を取ります。子育てをやり終えたことは、来し方を振り返り（過去の自分の参照）、また一生子なし独身を謳歌しそうな友人のA子を思い（他人との比較）、よく

頑張ったなど認知的幸福度の向上に寄与するでしょう。その一方で、そのプロセスが我慢の連続で、瞬間・瞬間に短期的幸福が伴っていないと、夫や子供のために（他律的に）尽くしてきた私のこれまでの人生は一体何であったのか、と更年期の危機に直面することになるのです。

プロジェクト達成のための投資的な精神ストレスそのものを自律的な精神充足に転換することは可能でしょうか。アスリートが、記録更新のための厳しいトレーニングに励んでいる時、自律的興奮状態にありノルアドレナリンが活発に分泌されます。闘争か逃避かといった交感神経優位の状態は、生理学的には、間違いなく精神的ストレス状態にあります。しかし、記録更新というプロジェクト達成のための犠牲的行為（マイナス）とみなすのではなく、自己の運動機能（機化）の自律的な向上・高質化のプロセスと見なせば、その苦しいトレーニング自体が、幸福の内的要因である「質化」と考えられます。実際、自分の体力が日々向上し、筋肉がついていく様子は喜びです。さらに、筋肉や体力に関する運動生理学や、試合で強みを発揮するための心理学の知識を取得すれば、学習自体が「知化」として幸福の内的要因になり得るし、蓄積された知識は無形財産となるのです。目的達成に向けた投資的ストレスをも、質化・知化などの幸福の内的要因としてプロジェクトで明確化し、その行為自体から精神充足を得ることは可能です。また、記録更新の成否に関わらず、便益として、体力・知識という無形財産が得られます。子育てについても、同様です。日々の労働を犠牲的行為（マイナス）とみなすのではなく、子供は自己のリモデリングの一部であり、子供を愛でる行為そのものが幸福の内的要因の「和化」（他人に施す喜び）であるとし、また子育てと連動して、時間活用術や部屋の整理術など、新しい「質化」「知化」をプロジェクトに盛り込むことにより、その行為自体から精神充足を得ることは可能だと思います。

プロジェクトの最終的な収支決算に縛られ過ぎるべきではないとは言え、ピーク・エンドの法則が示唆するように、終わりよければすべてよし、プロジェクトの決算はやはり重要です。希望高校合格をプロジェクトの目標にするにしても、失敗した場合においても精神充足が得られるよう設計しておかなくてはなりません。自分と実力が拮抗する高校で切磋琢磨することも良いですが、滑り止め高校では発想を転換して、他の学生より学力的に秀でている点を活かして独自の学生生活を設計できるかもしれません。「鶏頭となるも、牛後となるなかれ」（＝能力の低い集団のトップとなるのは良いが、能力の高い集団の尻尾にぶら下がっているべきではない）。あるいは、学力で勝負することよりも、料理学校など一生を通じてスキルアップする方が、良いのかもしれません。このように、成功ケースだけでなく、失敗ケースも第2シナリオとして周到に用意し、その両者の期待値をもってプロジェクトの設計に組み込むことが重要です。プロジェクトの失敗は、次のプロジェクトのより良い設計に向けたケジメとして、それ自体が精神充足を与え、副産物としての無形財産を与えるものでなくてはならないのです。

参考文献

- [1] 水木しげる、「幸福の甘き香り」ねずみ男の冒険（ちくま文庫—妖怪ワンダーランド）
- [2] ショーペンハウアー、橋本文夫訳、幸福について—一人生論、新潮文庫
- [3] ダニエル・カーネマン、村井章子訳、ファスト&スロー（上・下）、早川書房