

## 幸福の定義—自律的精神充足

“幸福とは自律的に精神充足が得られた状態”

人間分子論では、幸福を「自律的に精神充足が得られた状態」と定義します。人間分子が、個人的にその刹那、精神充足状態にあるか、その充足度に応じて幸福度が決定される、と考えるのです。理系的マナーでは、現象・状態の空間・時間スケールを明確化します。ここでの幸福の定義は、空間的にも、時間的にも、無限小です。すなわち、空間的には、私という人間分子そのものだけであって、他の人間分子との比較や、帰属する社会・環境といった空間的な広がりの影響を、完全に排除します。時間的にも、無限小（その瞬間・刹那）であって、人生全体を振り返った場合の包括的な人生満足度、とは異なります。

精神充足度は、物理的には計量不可能なので、完全に主観的な概念となります。そのため、幸福度研究は、被験者自身による幸福度アンケート（0～10：数字が高いほど幸福度が高い）に大きく依存しています。このようにして、多くの国の幸福度の結果が蓄積されています。アンケートでは、その1日が幸福であったかどうかを問う「短時間的な幸福度（感情的幸福度）」と、あなたは人生・生活に満足しているかといった「長時間・包括的な幸福度（認知的幸福度）」が、別々に実施・評価されています。この時間スケールの異なる2つの幸福度は、傾向が一致するわけでは全くありません。例えば、包括的な認知的幸福度で世界第一の幸福な国デンマークは、実は、短時間的な認知的幸福度では最下位に近いのです（マイク・バイキング）<sup>[1]</sup>。すなわち、短時間的な幸福度の時間積分（時間ごとの蓄積）が、そのまま包括的な幸福度とならないどころか、2つの幸福度はかなり異質な概念（定義）の幸福度を見ている、と考えた方がよいことを示唆しています。

時空間スケールによって、なぜ幸福度は大きく異なるのでしょうか。時空間スケールが大きくなると、前頭葉機能特有の認知的バイアスがより強く影響してくる、と予想されます。人間は、自分という人間分子にマーカーをつけて、3次元空間と時間という合計4次元の将棋盤の上で、客観的にその挙動を認識することの出来る動物です。すなわち、マーカーの着いた人間分子を、他の分子や、過去の分子と比較するということが起こります。時空間スケールが広げれば、この「比較＝相対化」の影響（バイアス）がより強く反映される、と考えるのは妥当な仮説でありましょう。日本という先進国に生まれた自分は、あの難民の人達に比べれば、まだ幸せだ。有史以来、人類は差別や貧困などを改善し、世の中はどんどん良い方向に進んでいる（ファクトフルネス）<sup>[2]</sup>。現代に生まれ、スマホや飛行機やエアコンなど、便利で快適な生活を送れる我々は、昔の人に比べて幸せだ、と。このような比較＝相対化による幸福の認知的バイアスは、避けがたいものでありますが、相対化によってもたらされる幸福感は、極めて脆弱なものです。何故なら比較優位に立てば幸せですが、比較劣位になれば、不幸だからです。他分子・過去分子との相対比較によって、ちゃぶ台をひっくり返されるように、幸福感が逆転する危うさを秘めているのです。他人の不幸は蜜の味。過去の輝かしい栄光にすぎる不幸な人。

人間幸福論における幸福の定義における重要なキーワードの1つが、「自律的」という付帯条件です。他人や過去は、自分の力では変えようのない「他律的」事象です。他律的に影響されてしまう目的は、脆弱なものです。逆に、完全に自助努力のみによって実現可能な目的を設定すれば、その達成が非常に困難であったとしても、ひとたび達成されれば極めて堅牢なものになります。自律的な短時間的な幸福感は、自律的な長時間的な幸福感に比べて少しは容易かもしれませんが、いずれも、その達成が非常に困難であることに変わりありません。しかし、人間分子論では、「自律的」であるという付帯条件を肝に銘じて守り続けければ、短時間的な幸福感を時空

間的に延長し、その時間積分の結果として、他や過去に影響されることのない、包括的幸福感到辿り着けると期待するのです。再び、デンマークの矛盾する2つの幸福感に戻しましょう。長時間的幸福感で世界1位であるのは、まさに比較優位性の認知バイアスによる影響を受けているとは考えられないでしょうか。デンマークは、社会保障・経済・安全など群を抜いて恵まれています。デンマーク人たちの意識にそのような比較優位性があり、自分達は恵まれている、包括的には幸せなんだ、と言わしめている側面もあるのではないのでしょうか。また、一度デンマークは世界で一番幸福だと知れば、その名声自体が比較優位性の意識を強化することになるでしょう。デンマークは、その日その日の短時間幸福感は最下位に近く、自殺率やうつ病率も高いのです。幸せな国と考えられている北欧国共通の傾向です。ブータンも、国王が幸福度指標を唱えるまでは、幸福度は必ずしも高くありませんでした。国民啓蒙により、ひとたび「世界一幸福の国」の名声を得ると、比較優位性が発動し、我々は幸福であるという認知的バイアスが強化される、と考えるのはあまりにもうがった見方でしょうか。もちろん、自律的な精神充足が国民に浸透し、人間分子論で唱えるような真の幸福感が達成されている可能性も否定できません。

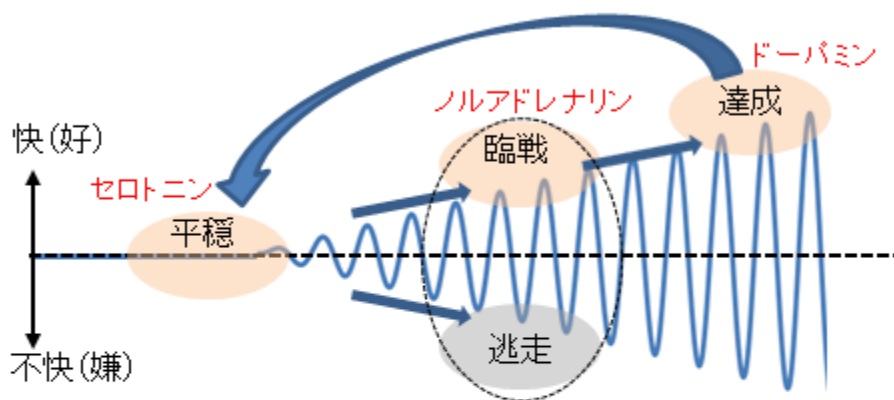
最後に、人間分子論において展開される幸福の目的、手段、原因、について明確にしておきましょう。人間や生物を含めた生命体の目的は、リモデリング（自己修復と自己複製）による動的平衡状態の維持（福岡伸一）<sup>10</sup>です。生命体の定義が、リモデリングにより動的平衡を保つ物質であるから、定義と目的を同義と捉えていることとなります。定義と目的と違うのではないか、という考え方もあるでしょう。そのような考え方に立てば、生命に目的はありません。山から削られ、河の流れで角が取れ、波の流れで磨かれ、酸性雨で溶解した、その辺に転がる石ころと同じであり、石ころがその存在目的など持たないように、生命体と言えども、地球という散逸系における自己組織化された物理・化学現象にすぎないのです。人間分子論では、幸福の目的=定義を、「自律的に精神充足を得ること」とします。無目的化すると、あまりにも虚無的（ニヒリズム的）になってしまいます。幸福の目的は、よりよく生きるため、などという答えも用意できそうですが、何が良くて何が悪いのか、を突き詰めていくと、精神充足が良く、精神欠損（ストレス）が悪い、とういうことに帰着されます。幸福の原因は、自律的にコントロールすることのできる内的要因と考えます。幸福の原因と混同されがちな外部要因は、幸福の手段と考えるべきです。外部要因は、自律的にコントロールすることの出来ない他律的な要因であり、それを手段とすれば、内的要因を喚起することによって幸福の達成に寄与することはできますが、幸福の原因と考えるべきではありません。人間に帰属する有形財産や無形財産も、幸福を得るための手段に過ぎません。

#### <考察4>精神充足の定義

幸せは精神充足である、と定義すると、それでは精神充足とは何か？という疑問が生じます。精神充足とは、我々が「幸せ～」と思える瞬間である、とすると循環論法になってしまい、答えが出ません。多くの心理学的・生理学的研究を基に、我々の快・不快の変化の様子を著者なりにまとめたものが図16です。我々の精神充足が、快（好）、不快（嫌）に依存していること自体は異論がないでしょう。図16において、縦軸は快（好）・不快（嫌）の度合いであり、横軸は時間です。快・不快は、周期運動ですが、その振幅（縦軸）は、状況によって変化することを示しています。精神充足は少なくとも、3つの領域に区分できるようです。一つは、ある非日常的事象に対して、闘いを挑むか、逃げるか、選択を迫られ、結果として、闘争を選び、臨戦態勢となり、期待と不安で、テンションが上がった状態です。「よーし、やるぞー」、と言ったところでしょうか。何か目標を決めて上り坂を登り始めた時は、精神的ストレスと精神的充足が背中合わせになった状態であり、我々のマインドセットで幸福感が大きく変わります。このような、やる気に関係した幸福感には、ノルアドレナリンの分泌が関係しています。逃げを選択すれば、その事象から逃れ切るまで恐怖が支配的となり、精神的ストレスが持続することになるでしょう。闘いに勝利する、試験に合格する、創造的事業を成し遂げる、など、自ら

の目標が達成された瞬間は、言うまでもなく快樂による強い精神充足が得られます。「やったぞー」と言ったところでしょうか。このような達成感に関係した幸福感には、ドーパミンの分泌が関係しています。もう1つ重要なのが、快も不快もない、ニュートラルな状態における精神充足です。我々の幸福感は、残念ながら快よりも不快に圧倒的に強く支配されています。生活の99%が好調でも、1つ心配なことが生じると、気分全体がマイナス基調となってしまいがちです。従って、快も不快もないニュートラルな状態は、そう簡単に得られるものでもなく、立派な精神充足状態なのです。長谷川宏<sup>4</sup>は、古今東西の幸福論をレビューし、その中で、与謝蕪村の夜色桜台図で描かれている、雪の降り積もる冬の夜の街並みの風景を取り上げ、静けさや、平穏さに象徴されるこの絵を、幸福の典型的情景の1つとしています。我々が母親の胎内にあるときは、このように快も不快もない状態なのかもしれません。「しみじみ」とした幸せ、あるいは、「ことさらに幸せを意識させない」幸せと言えるでしょうか。このような快・不快の安定化・沈静化に関係した幸福感には、セロトニンの分泌が関係しています。スタビライザーとしてのセロトニンが欠乏すると、感情が激しやすく、すぐにキレたり、依存症になりやすくなります。

この図16のような、精神充足とホルモンの関係は、人間だけでなく、概ね、哺乳類動物にも当てはまります。しかしながら、発達した前頭葉を持つ人間は、その精神充足のダイナミックレンジを、安定側（図の左側）にも拡大側（図の右側）にも、著しく強化し得るのです。禅、瞑想、ヨガなどの精神修練は、セロトニンの分泌を促し、心の平静や、恍惚感をもたらします。一方で、社会的遺伝子による雑多な刺激物（薬物・酒・ギャンブル・ゲームなど）と、人間の空想力とテクノロジーがもたらす仮想世界は、快樂を過剰なまでに増幅する一方、依存症に陥るリスクを高めてもいるのです。



**図16 快・不快と精神充足**  
縦軸が快・不快の度合い、横軸が時間

参考文献

- [1] マイク・バイキング著、枇谷玲子訳、デンマーク幸福研究所が教える「幸せ」の定義、晶文社
- [2] ハンス・ロスリング著、上杉周作・関美和訳、ファクトフルネス、日経BP
- [3] 福岡伸一、(新版) 動的平衡、生命はなぜそこの宿るのか、小学館新書
- [4] 長谷川宏、幸福とは何かーソクラテスからアラン、ラッセルまで、中公新書