

幸福の外的要因説と内的要因説

“資産、環境、自由、などの幸せの外的要因の多くが、静的なもの、計量可能なもの、すなわち、「状態量＝スカラー」であるのに対して、ここで上げる幸せの内的要因は、「方向性＝ベクトル」です”

幸福度を示す客観指標、すなわち外的要因として、資産（お金・モノ）・人間関係（社会的地位・私的交友）・健康・住環境（安全・安心・快適）、などがあげられます。これらの客観指標は、統計的にはある程度幸福度と相関を持つことが知られていました。幸福のメカニズムを外的要因に求めることも可能ですが、人間分子論では、この立場を採用しません。幸福の外的要因は、自身の努力によって改善できることと、出来ないこと、があるからである。最貧国に生まれた人が、資産的尺度だけで幸福を手に入れることは、先進国の人よりもはるかに難しいでしょう。性格を根本的に変えることは容易でないだけに、孤独を好み、友人を作ることが苦手な人にとって、「幸せは良好な人間関係が全てだ」、と断じられると、自己否定されたような気になってしまうでしょう。

経済的に豊かとはいえないブータンが、世界で最も幸せな国の一つであると言われるように、幸福を外的要因だけに求めず、むしろ我々自身の内的要因＝主観に求める考え方があります。これを主観的幸福と呼びます。あなたは幸せですか？と問われてみて、幸せです、と答える人が幸せである、という当たり前の話です。主観的幸福度は今や世の流行であり、大規模なアンケート調査を行って主観的幸福度のデータを世界的に蓄積する試みが為され続けています。それらの大規模調査・研究の帰着点のほとんどは、主観的幸福度を外的要因と結びつけています。幸福の計量手段として「主観」を用いているものの、説明変数は「外的要因」なのです。そのような意味で、多くの主観的幸福度の調査・研究は、外的要因説に立脚しているともいえます。近年、人間装着型の生理センサーによる測定値を用いて、幸福感を定量的に計量化しようという試みもなされています。その場合も、最終的には計量化された幸福度を外的要素と関連づけようとしています。

人間分子論は、主観的幸福の立場を採用しますが、その目的は、主観的幸福度を外的要因と結びつけることではなく、主観的幸福が、どのような内的要因によって改善可能か、ということを考えてみます。人間分子論の関心は、我々の内的要因をコントロールすることによって、いかにして主観的幸福を上げることができるか、にあります。たった一人で確実に実践可能な解決策を提案することが目的なのです。やれ出生が悪かった、性格が悪かった、家族に恵まれなかった、悪い奴にはめられた、などなど、外部要因に対する不満を言っていないで、今置かれている立場から自身の足で直ぐにでも立ち上がらなくてはなりません。我々の努力で外的要因を改善することには限界があります。努力の矛先を内に向けることがより実効的なのです。

乗っていた船が難破し無人島に一人取り残されてしまったとき、不幸にも悪い上司から窓際族に押し込められてしまった時、そのような最悪な外的要因の状況下にあっても、幸福を指向し得る内的要因について考察します。外的要因に縛られ、「良好な人間関係を幸福の鍵」とすれば、無人島で一人取り残されてしまったら、絶望し、自殺するしかないでしょう。江戸時代、無人島に

漂着した4人のうち、最後まで生き残った一人がいます（吉村昭）^[1]。絶望し、絶滅して死んでいった他の漂流者と生き残った彼を区別した内的要因はなんであったのでしょうか？そのような極限状況においても、1日1日をできるだけ幸福に暮らす方法を模索します。

窓際族になってしまったらどうするか。ほとんどの人生指南書は、職を変えろ、上司と交渉せよ、労働基準局に訴えろ、と教えるかもしれませんが。人間分子論は、外的要因の影響により陥ってしまった現状そのものを、一言で、一つの行動で、オセロゲームのように反転させようとする虫のいい試みではありません。あるいは、過酷な状況も神から与えられた試練だから耐え忍びなさい、という宗教的原理主義でもありません。そのような過酷な状況下においても、今日一日をできるだけ幸せに過ごす方法を内的要因に向けて模索する試みです。目の前の問題に対して、根本的で即効性のある解決を求める人には大いに不満かもしれません。しかし、余生の中で今日一日も、かけがえのない一日であることに変わりはありません。一日一日を最大限幸福に暮らす努力の延長線上に、答えを見出すしかないのです。

このように、人間分子論は、極限状況にも適用可能な幸福論を目指します。貧困、あるいは孤独、あるいは病気、あるいは危険、あるいはそれらのどれか、あるいはそれらの全て、そのような状況においても、あきらめずに模索可能な幸福の内的要因を模索するのです。逆に、外的要因がすべて満足された人が必ずしも幸福を感じているとは限りません。極限状況の幸福論は、単に外的要因的には自分よりも下の人がいるという相対的幸福感の獲得によるのではなく、自身の内に目を向けることによって、よりいっそう堅牢な幸福感、外的要因に左右されない幸福感、を得るためのヒントを与えようというものです。

人間分子論における内的要因とは、具体的には以下のものです。(1)同化—自然を愛でる、(2)機化—生物機能の発揮、(3)質化—質の追及、(4)知化—社会的遺伝子の獲得、(5)昇華—独創的活動、(6)和化—無償の施し、の6つです。資産、環境、自由、などの幸せの外的要因の多くが、静的なもの、計量可能なもの、すなわち、「状態量=スカラー」であるのに対して、ここで上げる内的要因は、「方向性=ベクトル」である点に注意してください。例えば、知識は個人差があります。それは、静的で、比較可能な、スカラー量です。知識は、無形財産として人間分子に帰属するものですが、幸せの手段に過ぎません。ここで言っている「知化」とは、知識を獲得しようとする行動・ベクトルそのものです。子供と大人では、無形財産としての知識には大きな差があります。しかしながら、新しい知識を獲得すること=知化による「精神充足」は、知識量に依らず、追求可能・獲得可能なはずなのです。また、これらの6つの行動ベクトルは、どれも、他人や環境に依存せずに、たった一人でも、どのような状況でも、それぞれの置かれた立場で、自律的に実施可能です。和化は、他者に対する施しですが、それを自律的に実施するのも、それによって精神充足を得るのも、本人です。「無償の施し」とあるように、施した段階で、和化による精神充足は完結します。施しによるリアクション（お返し）を計算した瞬間に、他律的行動となり、幸せは自分の手の届かないところに行ってしまいます。このような6つの行動ベクトルは、それぞれが相互補完的であり、そのどれか1つや2つは、いかなる極限的な状況においても実施可能でしょう。ホーキンス博士は、まさに知化（宇宙物理学の追及）・昇華（新しい理論の提案）によ

り、大きく制限された機化（難病）を補って、幸福を手に入れたのです。

ウェアラブルセンサーによって定量的に幸福を科学している矢野和男²は、お金、健康、人間関係などの環境要因（ここでいう外的要因）が幸福全体に及ぼす影響は10%に過ぎず、40%は日々のちょっとした行動や習慣、特に、自分から積極的に行動を起こしたどうか¹が重要である、と指摘しています（注1）。これは、時々刻々の行動ベクトルが幸福の原因であると仮定する人間分子論の幸福の内的要因説と整合しています。

（注1）幸福要因の残りの50%は、遺伝影響です。

参考文献

[1] 吉村昭、漂流、新潮文庫

[2] 矢野和男、データの見えざる手—ウェアラブルセンサーが明かす人間・組織・社会の法則、草思社文庫