

幸せの手段—外的要因

“金、健康、自由、絆、社会、自然、スキルは、幸福の原因ではなく、あくまで幸福の手段、外的要因、間接的要因です”

人間分子論における幸せの手段とは、完全には自律的に制御すること出来ないが、幸せに強い影響を及ぼすと考えられている外的要因を意味します。具体的には、金、健康、自由、絆、社会、自然、スキルです。これらは、他律的な要因であるから、幸福の原因ではなく、あくまで手段、外的要因、間接的要因と考える点を強調しておきます。いずれも、人間分子そのもの、あるいは人間分子が帰属する共同体の有する有形・無形の「財」、と見做すことができます。それぞれについて見ていきましょう。

金 金融財産やモノは、人間分子に帰属する「有形財産」です。使い方次第で幸せの内的要因を喚起・励起する強力な手段であることに疑いはありません。しかし、反転して、お金・モノを得ること自体が目的化してしまうことも珍しくありません。統計的には、幸福度は年収と共に増加し、800万～1200万円程度のところでピークとなり、それ以上の収入では頭打ちか、やや減少傾向となります。これは、統計的な平均像の話であり、個々に見れば、お金・モノを持っているからと言って幸福であるとは限らないし、お金がないからと言って不幸であるとも限りません。あるIT企業家は、お金で買えないものは「ほとんどない」といって響感を買いました。お金で愛や幸福は買えるのでしょうか。もちろん全てのものをお金で買うことはできませんが、幸福を得るための手段として、内的要因を促進する方に適切に使用すれば、ある程度まで有効に機能することは間違いありません。衣食足りて礼節を知る（管子・牧民）と言われるように、経済的余剰は、精神的余裕を生むと考えられます。その一方で、経済的余剰を、一度手にしてしまうと、その状態を手放したくない、それ以下の状態にはなりたくない、という執着が生まれます。東京を襲ったモンスター台風により、多摩川は溢れる寸前まで水位が上昇し、河川敷で生活しているホームレス達もそれぞれに非難しました。普段、河川敷のベンチなどで野宿し、定住しないホームレスは、何も持たずに体一つで、区の避難所に逃れました。一方、普段、河川敷に青いブルーシートの仮設テントを構築し、そこに、どこからか拾い集めてきた家電製品・テレビなどを持ち込んでそれなりに快適に(?)暮らしていたホームレスは、リヤカーにそれらの家財道具の一切を積み込んで、堤防の頂上まで非難しました。そして、そこから立ち去ることなく、台風が過ぎ去った後何日も、茫然と河川敷を眺めていました。

健康 人間分子に帰属する「無形財産」です。幸せの内的要因を実施するための基礎・基盤となる手段です。健康状態では、あたり前のこととしてあまり意識されることはありませんが、失われて初めて、その有難さ、幸福のための重要性、が認識させられるものです。ある程度まで健康を自律的に維持する努力を行うことはできるので、健康は内部要因と思われるかもしれませんが、病気・老化（最終的な死も含む）は自助努力によっても回避することができず、他律的な外部要因である、と考えなければなりません。物理学者のスティーブン・ホーキング博士は、21歳の時、筋萎縮性側索硬化症を発症し、余命5年と宣告されたにも関わらず、76歳まで長生きし、自己の研究を通じて、自己実現による幸福を追求しました。米紙ニューヨーク・タイムズとの取材で、ホーキングは「私が21歳になったとき、期待値はゼロになった。それからは、何もかもがボーナスだ」と語っています（Forbes Japan）^[1]。

自由 人間分子に帰属する「無形財産」です。幸せの内的要因を実施するための自己裁量権・自己決定権を与えてくれます。幸福度を縦軸に年齢を横軸にとると、U字型・V字型の関係になります。女性は40代、男性は50代あたりで幸福度は最低となります。子育て・労働・ローン返済などなど、社会相でも文明相でも人間分子の他分子への責任・義務が最大化し、個と

しての時間的・経済的自由度が最も損なわれる時期であるためでしょう。人生の樂園というTV番組で、人生の第2モードとして、早期退職後、田舎で好きな蕎麦屋や民宿経営で幸せそうに暮らす夫婦が取り上げられていますが、キーワードは、自由、環境（自然）、絆、にあるようです。元野良猫で現在家猫のちび子は、家族から溺愛されているものの、時折窓辺から寂しそうな目で外を凝視しているのを見ると、胸が締め付けられます。我々は、自分自身の自由については極めて敏感ですが、自己の存在が、他者の自由を束縛している可能性については極めて鈍感です。「あなたのためだから」という殺し文句で、どれだけ自由の束縛が体よく正当化されていることでしょうか。多摩川の河川敷に、青い仮設テントで気ままに暮らすホームレスがいます。彼は、有名企業の重役でしたが、出世争いに敗れ、会社の歯車になることに嫌気がさして、今の自由を選びました。空き缶売りで生活に余裕が出てくると、10匹以上の野良犬を青いテントに縄でつなぎ、飼い始めました。ある日、脱走した一匹の犬を捕まえ、叩きながら、こう言いました「よくもこの俺に逆らいやがって」。

絆 幸福度の高い人は、最大共通項として、良好な人間関係を有しています。そのため、良好な人間関係が、幸福の最大の要因であるとする主張は多いのです。しかし、人間関係は相手がいることであり、他律的な影響を多分に受けます。自律的な制御には限界があるのです。日常の心配事やストレスのかなりの部分が難しい人間関係に原因していることも知られている。人間関係は、精神充足とストレスの両方に強烈に作用しうる両刃の剣なのです。そのため、人間分子論では、良好な人間関係や人脈は「無形財産」と捉え、幸せの手段あるいは結果と考えます。病んだ人間関係や人脈は、無形負債と言えるでしょう。

社会 人間分子は何らかの組織・共同体に帰属しています。生物相では、家族・親類という血縁集団の一員です。文明相では、国・地域共同体の一員であると同時に、職場、サークル、学校、PTAなど、様々な組織に帰属し、役割に応じたラベルを割り当てられています。人間分子が後天的に社会的遺伝子を獲得していくうえで、帰属する組織・共同体の影響は計り知れません。社会とは、文明において個人が帰属している組織や共同体の環境全般、すなわち、人間関係・ハードウェア（建物や設備）・ソフトウェア（規則や風土）を意味します。金銭的余裕のある父母が、高い学費にも拘らず、子供を著名な私立高校に入学させたいと願うのは、学校が提供する社会という環境、すなわち、同程度のお金持ちの子供達からなる人間関係、冷暖房や遊戯場・IT学習などが完備されたハードウェア、自由で闊達な校風、などを期待しての事でしょう。京都大学のように、ノーベル賞受賞者を多数輩出している大学というのは、もともと秀でた才能が集まっていることはもちろんですが、大学という社会の環境が、オリジナルな才能のさらなる飛躍に貢献していることは十分考えられます。

自然 生物相と文明相の2相を生きる人間分子が、次第にその生活基盤を文明相に移していくと、いつしか文明にどっぷりとつかり、自然との距離が大きく離れていきます。第一章の人間とは何かで詳述した通り、我々は自然の一部ですから、エネルギー・大気・水・物質循環の1つとして、我々の生命そのものが自然とリンクしていることが本来望ましいのです。文明は、自然の循環系とは全く異なる循環系を人工的に作り出していますから、文明生活の真ただ中で、自然循環を享受することは極めて困難です。自然生活なら、そこの湧水で体内を満たせませんが、都市では、全く関係ない場所で採取され箱詰めされた工業製品としてのペットボトル水か、高度に処理され自然に流れていた時とは異なる成分となって生まれ変わった加工水（＝水道水）で体を満たすしかありません。自然生活なら、そこの土壌と、そこの雨・河川水・湧水と、そこの空気と、そこの太陽と、そこの生態系連鎖の中で育った植物・動物を摂取し排出できるので、我々もまたその生態系の一部となり得ます。都市生活では、どこかで採取された植物・動物を原料として、化学薬品によって品質管理され工業製品化された食物を摂取し排出して我々の生命をリモデリングしているので、我々自身、我々の体が何で出来ているのか正確には知る由もありません。我々は、文明の中に取り残されたわずかな自然の断片を拾い集めて、

それを幸福の糧とするしかないのです。都市公園や庭に来る花や鳥、十五夜の月見、都心に届く海風や山風。さもなければ、文明で、自然を享受するのは大変なコストのかかる贅沢となります。文明相で成功して財を成した裕福層が、自然あふれる郊外に居を移し、文明と自然の良いとこ取りをするのは、究極的な贅沢と言えます。

スキル スキル（技能）および知識（ミーム）は、人間分子に帰属する人間特有の無形財産です。他の有形財産・無形財産に比べて、「得難いが、失い難い」特徴を持ちます。幸福のプロジェクト（3-13節「幸せのプロジェクト」参照）を実行する際に、時間、有形財産（モノやお金）は、費用として投資されれば確実に損失していきますが、スキルと知識は、投資することによって損失する場合よりも新たなスキルとして上積みされていくことすらあります。試験に合格するというプロジェクトの目的が失敗に終わり、目的とする精神充足が得られなくても、その過程で獲得された知識は無形財産として残るのです。また、その失敗体験の原因を振り返り、傾向と対策を立てれば、あらたな経験知として蓄積されます。様々な内的要因を発動する上でも、スキル・知識は助けになることが多いのです。河川敷を散歩してみましょう。風や風景を漫然と感じるのもが良いものですが、野に咲く花や野草の名前や食用に資するかどうかを知っていれば、自然を愛でる（3-5節「同化」参照）という点で、散歩は、より一層楽しいものになるでしょう。河川敷でタンポポや野草を摘んで、それらをサラダにしたりコーヒーにしたりする料理のスキルがあれば、取れたての新鮮で無農薬の野菜（3-7節「質化」参照）を食卓で楽しむ（3-6節「機化」参照）ことができるでしょう。家庭菜園、日曜大工、などの趣味は、スキル・知識によって大いに支えられ、世界に一つしかない自分だけの食料や日常備品を創作する喜びを得られるでしょう（3-9節「昇化」参照）。楽器を演奏するスキルは、カラオケではなく、弾き語り（質化）謳う楽しみを与え（機化）、裁縫のスキルは、自分だけのお洒落なマフラーを創る楽しみ（昇化）を与えてくれるでしょう。

参考文献

[1] Forbes Japan キャリア・教育「ホーキング博士から人類へ珠玉のアドバイス 10 選」、2018/04/02, <https://forbesjapan.com/articles/detail/20418/2/1/1>