

■研究ノート

幸福の心理学研究に対して倫理学者はどう反応するべきか¹⁾

江 口 聡*

倫理学における「幸福」をめぐる難問を概観したのちに、2000年代以降心理学・経済学の分野で大きな関心を集めている幸福の心理学から倫理学者は何を学ぶことができるかを考察する。

キーワード：倫理学と心理学、幸福研究、ポジティブ心理学

1 倫理学における幸福の問題

1.1 幸福という問題

古代ギリシアでの倫理学の成立以来、西洋の倫理学のテーマは大きく分けて二つあると考えられる。一つは「正しさ」の探求であり、もう一つは「善さ」の探求である。「どのような行為やルール、制度などが正しいことであるか」という問いと、「どんな生活、どんな生き方が幸福（よく生きること）であるか」という問いは、たがいに深く結びついてはいるものの、基本的に別種の問いである。正しく生きている人は必ずしも幸福ではないかもしれない、また幸福な人はかならずしも正しく行動していないかもしれない。ソクラテスは正しく生きるために死ぬに値しないと思われる罪を着せられて刑死した。邪悪で暴虐をつくしながら、それに喜びを感じていた独裁者もいるだろう。幸福とは何か、何であると考えべきか、幸福であることと道徳的であることはどういう関係にあるか、といった問いは、倫理学の根本問題の一つのはずである。

* 京都女子大学 現代社会学部 教授

それゆえプラトンの『国家』に見られるように、「よく生きることはすなわち正しく生きることである」、あるいは、「正しく生きることこそが人間の本当の幸福である」といった主張を正当化する議論がおこなわれてきた。

しかしながら、近現代の西洋倫理学は幸福について十分な関心を払ってきたとは言えない。G. E. ムアの『倫理学原理』（1903）の影響で、20世紀の英米倫理学者の関心は、「よい」「正しい」といった語のメタ倫理的な分析に集中することになり、どんな生が幸福な生であるかという実質的な問題は、比較的副次的なものとして扱われてきた。大きな影響力をもったジョン・ロールズの『正義論』でのリベラリズムやロバート・ノージックの『アナーキー・国家・ユートピア』でのリバタリアニズムは、こうしたメタ倫理学の流れに対抗して、実質的な規範的議論を行なおうとしたものである。ロールズやノージックの直接の論敵は功利主義であり、特に「その幸福とは個々人が感じる快楽のことであり、それ以外ではありえない」とする快楽主義を批判することによって、手続的な正しさを中心にすべきであるという論調を作りあげた。こうした価値観の多様化した現代社会では、人間の幸福や「よい生活」についての実質的な判断を控え括弧に入れ、手続的な方法によって社会のルールを定めるべきだという方針に賛同する倫理学者が少なくなかった。20世紀末に近づくまで、英語圏の倫理学者の主流は、幸福よりは「正しさ」の基準を中心に研究をおこなってきたといえるだろう。

しかしながら、1980年代後半からは、手続的な正義を中心に考察するロールズ的リベラリズムやリバタリアニズムに対抗する規範理論として、人間的な幸福や性格的美徳を中心に据えたコミュニタリアニズム（アラスデア・マッキンタイア、マイケル・サンデル等）や徳倫理学（ロザリンド・ハーストハウス等）、ケア倫理学（ネル・ノディングズ等）等が台頭する。さらに、デレク・パーフィット、ジェームズ・グリフィン、L. W. サムナー、フレッド・フェルドマンらの斬新な研究から、「幸福 well-being」「幸福感 happiness」「よい人生 good life」も大きな関心をもって探求されるようになってきている。

幸福についての哲学的な立場は、パーフィットによって、大きく「快楽説」「欲求実現説」「客観リスト説」の三つに分類され（Parfit, 1984）、標準的な分類として議論が進められた。2000年代にはさらに快楽説が「心的状態説」「人生満足説」に分けられ、客観リスト説のなかでもエウダイモニア説が特に注目されるようになってきている。

1.2 快楽説

我々一般人の日常的な感覚では、幸福とは、できるかぎり苦痛や苦悩が少なく、愉快で楽しい生活を送ることである。こうした快楽、あるいは楽しく生活することが幸福であるという立場は哲学発祥の古代ギリシアから存在しており、哲学者の間では人気のあるものとは言えないまでも、幸福の一つの解釈として根強いものがある。こうした感覚的な喜びや

楽しみ、すなわち快楽を重視する考え方は、古代ギリシアではアリストIPPoSやエピクロスが採用した立場であり、近世でもベンサムやJ. S. ミルらの代表的な功利主義者が採用している。哲学的に非常に洗練された議論をおこなったシジウィックなどによっても、善についての善は究極的には「望ましい意識」を所有することであるとされる。

こうした快楽説に代表される立場は主観的であって、ある人の状態が幸福であるかどうかはその人が実際に感じている感覚に依存する。他の人から見てどんな状態であれ、本人が楽しいと思っていればその人は幸福であるということになる。しかしこうした立場には、エピクロスの時代から「豚の哲学」という汚名が着せられており、いまだに同様の懸念を表明する哲学者は少なくない。たとえば成田和信は日本倫理学会での「幸福」に関するシンポジウムで次のように言う。

卑俗な快楽、不道徳な快楽、あるいは、知性を欠いた快楽を享受する人生と、高貴な快楽、徳ある快楽、あるいは、知的な快楽を享受する人生を比べて、前者の方が快楽の量でまさっているとき、快楽主義によれば、前者の方が幸福な人生になるが、これは受け入れがたい（成田，2012）。

こうした批判は直感的に訴える力がある。そこでミルは『功利主義論』でこうした反論に対し、快楽に質の差を認め、「二つの快楽

のうち、両方を経験した人が皆、あるいはほとんど皆、道徳的義務感とは無関係に、はっきり選ぶ快楽がより望ましい快楽」であるとし、「満足した豚であるよりは不満足な人間である方がよく、満足した馬鹿であるよりは不満足なソクラテスの方がよい」という有名なフレーズを提出した（『功利主義論』第2章）。

たしかに快楽のすべてが同じように望ましいわけではないと考える人々が多い。我々は低級な快楽や道徳的に邪悪に思われる快楽をあえて避けることがある。また苦痛の少ない生活、あるいは快楽に満ちた生活を捨て、あえて苦痛と苦勞の多い活動や生活を選ぶことさえある。たとえばグリフィンは、フロイトが末期のガンに苦しめられながらも麻酔の投与を拒否し、知的な活動を続けようとしたことを例に挙げている（Griffin, 1986）。

さらに、我々が求めているものはそもそも単なる感覚や意識状態なのかという大きな疑問がある。快楽説で重視されるのは、個人の経験であり感覚である。しかし我々は実際には生じていないことを経験していると錯覚したり、生じていることを意識しないことがある。ノージックが指摘するように、もし、タンクのなかに浮かびながら、思い通りの人生を送っていると思ひこむことのできる「経験機械」が存在した場合、我々はその機会につながりたいと思うだろうか（Nozick, 1974, 邦訳 p. 67ff）。もっと現実でありそうな例としては、自分の人生はまったく順調であり、自分はまわりの人々から愛されていると思ひ

こんで満足しているが、実は配偶者にも子どもにも部下にも裏切られ馬鹿にされているという状態を、我々は幸福であると考えらるうか。

こうした「豚の哲学」や「経験機械」の反論によって、シンプルな快樂説には問題が多いと見なされている。

1.3 欲求充足説

快樂説に対する批判への答として、1970年代後半には欲求充足説 (desire satisfaction theory) が注目されるようになった。この立場では、善とは我々の欲求の充足 (実現) である。われわれが幸福でありよく生きていると言えるのは、快樂を感じているときではなく、むしろ欲求の対象が実現する場合である。快樂はそれに価値があるというよりは、我々がそれを求めるからこそ価値がある。快樂や欲求や選好は、その言語的な表現との対応関係がはっきりしているために、R. M. ヘアやピーター・シンガーのように規範倫理学をメタ倫理学に基礎づけようとする立場の人々によって支持された。また、快樂や苦痛については強度の個人内・個人間比較という重大な問題が生じるが、表現された選好の強度を基数的に扱うことが可能であると仮定すれば、経済学的な研究の対象ともしやすいため、一部の哲学者・経済学者によって好まれた。

しかし欲求充足説には難点が非常に多い。ここでは誌面の都合で論じることができないため他の機会に譲ることにするが、その難点の多くは、我々の欲求すべてが合理的である

とは限らないこと、我々の欲求の多くは未来に対するものであるが、我々の欲求が時間によって変化すること、そして我々は自分が経験しないことへの欲求をもつことがあるといった点にかかわるものである。各種の難点を避けるために、カウントされる欲求に制限を加え、十分な情報を入手したのちに合理的である欲求が充足されることが重要なのであり、さらに、そのなかでも自分が経験する事柄に対する欲求こそが幸福にかかわる欲求である、とすることは可能だが、こうした立場はある種の快樂説に逆戻りしてしまうことになる。

1.4 客観リスト説

こうした主観的な立場に対立する立場が、パーフィットによって客観リスト説と呼ばれる立場である。この立場では、人生には当人の主観的感覚を離れて、客観的に善といえる諸々の要素があり、それらを獲得することがよい人生であり幸福な人生である。なにが客観的な善のリストに入るのかをどのようにして決めるのだろうか。その要素のリストに入るものや、その価値の優先順序を定めることは難しい。生命、健康、富、名誉、愛、美、良好な家族・友人関係、愛情、自由、知恵、人間的な活動、場合によっては信仰や感謝などが入ることもある。この立場のなかでも影響力のあるフーカ (Hurka, 1993) などの完成説やエウダイモニア説と呼ばれる立場は、こうした善とは、人間本性をもっともよく実現し完成するに役立つような条件や活動その

ものである。

こうした立場の難点としては、それらの要素が善であることをどうやって知るかという問題がある。多くの論者はロールズの反照的均衡の方法に訴える。いいかえれば、「熟慮の上での判断 (considered judgement) あるいは洗練された道徳的直観に訴えることになる。

また客観的リスト説はエリート主義的であるという批判にさらされることがある。たとえば客観的なリストに入れられることの多い知恵や自由のような善は、当人の感じる快や喜びとは独立に、また当人がそれを欲求していなくとも当人にとって善であり幸福のために必要だとされねばならないわけだが、これはエリート主義・権威主義的に見える。さらにそもそも、各種の善は、我々が求めるから善なのであって、客観的に善であるから求めるのではないという反論がありえる。

1.5 人生満足説

こうした三派に分かれた論争は、欲求説が各種の難問にぶつかり次第に退潮するとともに、快樂説に欲求説の長所を取り込んだ形のものが提案されることによって、幸福をめぐる議論は快樂説対エウダイモニア説という形での主観説と客観説の対立になりつつある。

この流れのなかで近年注目されているのが、L. W. サムナーの人生満足説 (真正幸福説) である (Sumner, 1996)。サムナーの立場によれば、ある人が幸福であるかどうか、その人生が当人にとってよいものかどうかは、当

人の心的態度によって決定されるべきである。私が自分の人生を充実していると考え、自分の人生に満足してれば、私は幸福である。

成田は、この人生満足説は快樂主義一般に向けられた「豚の哲学」批判を免れることができるとして高く評価している。人生満足説は、必ずしも高貴さ、有徳さ、知性などが当人の幸福につながるとは考えない。しかし、こうした高貴さ、有徳さ、知性などは、あるものを自分にとって大切と思い、そう思えるものを見つけ、それを実現する能力を育む傾向がある。快樂や、高貴さ、有徳さ、知性などの高級な能力は、自分の人生に満足するという形での幸福を実現する手段として重要なのだと解釈できるという (成田, 2012, p. 23)。

こうした考え方に魅力を感じる人々は多いだろう。しかし、こうした解釈をたんなる思弁や道徳的なお説教でないものにするためには、高級な能力が実際に人生に満足するという意味での幸福に役立つということをなんらかの仕方で実際に示す必要がある。我々の日常において、自分の高級な能力が本当に自分の人生に対する満足を増進するかどうかはそれほどはっきりしない。

たとえば上のような成田の意見に対して、(成田が当然強く意識しているはずの) J. S. ミルはまったく違ったふうに考えるかもしれない。ミルの『功利主義論』での非常に有名な箇所によれば、高級な能力をもっている人は一般に高級な能力をもたない人よりも自分の生活に満足しにくいとされている。もちろ

んこのミルの箇所での「満足」はさまざまな解釈がありえるところであり、また同じミルの『自由論』第3章での自由な選択による自己の精神的能力の発展といった主張を見れば、成田の解釈は主張がミルと相反するとまで言う必要はないかもしれない。

しかしここで大きな問題がある。成田のような主張が、単なる思弁や、哲学者のごく個人的な体験の範囲内でおこなわれているかぎりは、こうした幸福に関する議論はたんなる憶測や思いこみでしかないのではないだろうか。高級な精神的能力を伸ばした方が幸福になりやすいという主張は、どのような実証的な裏づけをもつのだろうか。それは事実なのだろうか。

1.6 規範的問いのための記述的問い

ここで重要になるのが、人間の心理的事実に関する研究だろう。通常、上のような幸福に関する文脈で倫理学者が興味をもっているのは、なにを幸福とみなすべきかという規範的な問いである。一方、心理学者が考えているのは、人々は実際になにを幸福とみなしているか、また幸福な人がいる場合、その要因はなんであるか、といった記述的問いである。もちろん、いわゆる「自然主義的誤謬」や「事実と規範のギャップ」の話をする必要もなく、心理学的研究を見ても規範的問いに答えることはできない。

しかし規範的理論を自分だけでなく人々の直観とすりあわせてみることには意義がある。倫理学者が一般に規範的な理論や原理を検討

する場合には、その理論や原理が、熟慮の上の判断 (considered judgement) と合致するかどうかを検討することがほとんどである。理論が熟慮の上の判断と相反してしまう場合には理論を修正し、また同時に熟慮の上の判断についても検討を加え、最終的に、理論と熟慮の上の判断がつりあった「反照的均衡」を目指すということがおこなわれる (Tiberius, 2013)。しかしこの場合に理論がすりあわせられる「熟慮の上の判断」が、そうした作業を行っている哲学者のごく個人的な信念にもとづいていたり、各種の認知のバイアスによって偏っていることがありうる。哲学や倫理学といった思弁的な学問に興味をもち、大学という特殊な場で生活している人々に特有のバイアスさえ存在するかもしれない。したがって、一般の人々が実際にどのように考えているかを無視して研究を進めることには大きな危険がある。

こうした点から、幸福をどう考えるべきかという問題を考えるにあたって、統計的・実験的ではあれ、人間心理に関する事実を見しておく必要がある。

2 心理学研究における幸福

2.1 幸福の心理学研究

20世紀の実証的心理学の主流においては、人間の「心」の内容にコミットせず、刺激とそれに対応する行動のみを研究する行動主義が主流であった。幸福や幸福感といった「心」に関する複雑な現象の研究は避けられる傾向があった²⁾。しかし、心理学においては1970

年ごろの「認知革命」を経て、1980年代から、感情や幸福感などの主観的なものも積極的に研究対象とされるようになった。そうしたなかで、エド・ディーナーやダニエル・カーネマンなどが統計的・実験的手法により人々の幸福感を計測し大きな成果を挙げている。学習性無力感や抑鬱状態の研究を行っていたマーティン・セリグマンらも、1990年代からは不幸な人々から幸福な人々へ研究に方向転換をおこなっている。彼らは、実践的な関心にももつづいて、人々の不幸の原因ではなく、むしろ幸福を感じ活動的に生きている人々の特徴を探ろうとする研究プログラムを掲げ、「ポジティブ心理学」という新しい名称を考案するなどして活発に活動している。2000年前後からこうした幸福の心理学研究は一つのブームとなっている。英語圏ではすでに一般向け啓蒙書、大学向け教科書、研究ハンドブック等が多数出版されており、日本国内でも積極的に紹介されつつある (Seligman, 2002; Peterson, 2006; 島井, 2006, 2009; 大石, 2009; Bok, 2010)。

先にあげた日本倫理学会のシンポジウムの総括で、大庭健は、幸福の問題は倫理学者が議論を避けているうちに「「通俗心理学」(およびカウンセリング)の独壇場」とされてしまったと苦言を述べているが(大庭, 2012)、こうした現代の心理学研究は「通俗」として軽視されるべきでない重要な知見を含んでいるように思われる。またこうした幸福の心理学研究は、各種人文・社会科学のみならず、国内・国際的な公共政策に対する影響が予想

され³⁾、また学校、職場、病院などでの直接的な幸福介入も検討されているために、倫理学の立場からも検討を加える必要がある。

2.2 心理学における幸福の尺度

それでは、こうした心理学研究において、幸福はどう定義され、どういう尺度でどう計量されているのだろうか。

心理学者の主流派は、とりあえず「幸福」を主観的なものと考え、全体としての人生に対する満足を主観的幸福 (Subjective Well-being) として計量しようとする立場である。認知革命以降の心理学研究プログラムにおいて、心理学者が知りたいと考えるのは、まずは個々の人間がどう感じ認知しているかである。用いることのできる手法も、アンケート調査か、あるいは実験室観察、経験抽出法程度である。したがって、基本的にはアンケート調査で主観的幸福度を計ることから出発している。こうした立場の哲学的基盤は複雑であるが、中心人物の一人であるディーナーの研究には先にあげた哲学者 L. W. サムナーの人生満足説が影響を与えているようである (大石, 2009)⁴⁾。

たとえばディーナーの人生満足尺度は次のような簡単な質問項目に7段階で答えてもらうことによって構成されている (Diener and Biswas-Diener, 2011)。

- ・ほとんどの面で、私の人生は理想に近い。
- ・私の人生は、とてもすばらしい状態だ。
- ・私は自分の人生に満足している。

表1 幸福感・人生満足度と各種の要因の相関 (Peterson, 2006, p. 92から作成)

無相関～弱い相関	年齢、性別、学歴、社会階層、子供の有無、人種（マジョリティ／マイノリティ）、知性（知能指数）、身体的魅力
中程度の相関	友人の数、既婚／未婚、信仰、余暇活動の程度、身体的健康、良心性、外向性、神経症的傾向（負の相関）、自己コントロール感
強い相関	感謝の頻度、楽観性、雇用の有無、セックスの頻度、ポジティブ感情を経験する頻度、幸福尺度によるテスト・再テスト信頼性、一卵性双生児の幸福度、自尊心

- ・私はこれまで、自分の人生に求める大切なものを得てきた。
- ・もう一度人生をやりなおせるとしても、ほとんど何も変えないだろう。

こうした単純なアンケート調査によって本当に人々の幸福感をとらえることができるのかという疑問は当然だろう。心理学者も当然そうした懸念は承知しており、信頼性と妥当性についてはかなり多くの研究がおこなわれている。信頼性は同一の被験者が同一の条件で同じような結果を出すかという問題であり、妥当性はほんとうに我々が知りたい主観的幸福を測っているのかという問題である。信頼性については同じ被験者をなるべく同じ条件でくりかえしテストすることによって、妥当性については、まわりの人による観察報告などとの比較、日記法でのポジティブな感情経験の頻度と比較、満足度と職場での評価などとの比較などによって、いずれも肯定的な結果が得られているとされる。

2.3 代表的な研究知見

では、そうした研究ではこれまでどのような知見が得られているだろうか。その新奇な

知見の量は膨大なものになる。非常に簡単なものだが、幸福感・人生満足度と各種の要因の相関について、クリストファー・ピーターソンは表1のような一覧を示している (Peterson, 2006, p. 92)。

他の要因も含めて、特に注目しておきたいものを紹介することにしよう。(大石, 2009; Pavot and Diener, 2013)。

外的環境からの独立性 幸福感や人生満足感に対する外的環境からの影響は比較的独弱いことがわかっている。たとえば経済的な豊かさはたしかに幸福感に与える影響はあるものの、一定の適度な収入が得られれば統計的には幸福度それほど上昇しなくなる。また、かなり貧しい生活を送っている人々も十分幸福である。

順応 人々は幸運にも不運にも外的な環境には非常に順応しやすい。たとえば宝くじに当たった人の日常的な幸福感は1年もすると他の人々と同じ程度まで下がり、また交通事故で四肢麻痺の重い障害を負った人々も1年以内に他の人々と同程度まで上がる。

先天的要因 別々の環境で成長した一卵性双生児の研究によって、幸福感・人生満足感には先天的要因の影響が非常に大きいことがわかっており、50%以上が遺伝的要因として説明できるという研究もある。またパーソナリティ心理学におけるビッグファイブ⁵⁾で表現されるような気質の影響がかなり強い(気質自体が遺伝的要因が大きいことが知られている)。

こうした外的環境からの独立性、順応、先天的要因などの分析から、幸福感・満足感には個人ごとに一定の基準となるセットポイントがあるのではないかということが示唆されている。

人間関係 予想されるように人間関係は非常に重要である。非常に幸福な人々は必ずよとってよいほど親密な友人関係・家族関係を維持している。また人々とともにおこなう活動をしている人々は幸福度が高い。国際間比較をおこなうと、家族や親戚縁者との結び付きが強い文化は一般に幸福度が高い。

自発的活動とフロー 趣味や余暇活動などの自発的な活動が幸福感に強く影響する。特に、熱中している状態である「フロー」(Czikszentmihalyi, 1990)を体験する頻度が全体としての人生満足感に重要であるとわかってきている。

アクセス可能性 幸福の基準や、比較の基準

になるものへのアクセス可能性が満足度の判断に影響を与える。つまり、手近な比較対象を想起させられた場合、我々はそれを基準として直感的に自分の幸福を判断する。一般に他の恵まれた人々と自分を比較すると人生満足感が下がる。

人生満足と領域満足 人生全体に対する満足感と、仕事、家族関係、趣味など人生の個々の領域を区別してみると、人生満足が高い人々は最もうまくいっている領域に注目し、人生満足が低い人々は最もうまくいっていない領域に注目する(Diener et al. 2002)。こうした認知の傾向性、あるいは癖が人生満足感に影響していると考えられる。

幸福感の報酬 幸福感・人生満足感の高い人はさまざまな点で有利である(Pavot and Diener, 2013)。人間関係(結婚等)、仕事等で成功しやすく、身体的にも健康な傾向がある。また実験室環境でも、幸福な気分にあった方が、葛藤解決をうまくこなし、創造性が向上し、向社会的行動をとりやすい(Bao and Lyubomirsky, 2013)。

こうした知見は一般の人々の通念に合致するものも多いが、俗信に反するものもあり新鮮である。古代からの哲学や宗教の伝統で幸福について述べられていることがらとは親和的であり、それを実証的な形で示していると言うこともできる。

3 倫理学者が幸福心理学から学ぶべきもの

さてそれでは、これらの心理学研究から倫理学者は何を学ぶべきだろうか。

「幸福とはなにか」という規範的問いの探求にかかわる各種の懸念の一部には、主観的幸福に関する心理学的・事実的研究によって答えられる可能性がある。もちろん、先に述べたように、なにを幸福とみなすべきか、という規範的な問いに、人々がどう考えているか、どう幸福を感じるか、という研究から直接に答えることはできない。しかし、幸福に関する主観説（快樂説や人生満足説）に対して感じる直観的な反発を説明・解消し、また主観説と客観説との間の見かけの齟齬を解消する道筋が見えてくる可能性はある。

3.1 「間違った」判断

たとえば、先にあげた、日本倫理学会大会の幸福シンポジウムで、大庭健が倫理学の議論、特に主観説・快樂説に対する懸念としてあげているものをざっと検討してみよう。大庭は、成田が擁護する人生満足説を含め、主観的幸福説一般に対して次のような懸念を表明している。

かなり恵まれていながらも「自分は薄幸だ、不幸だ」と訴え続けては周囲を陰鬱にしている人に向かって、あなたの幸福判断は間違っている、というやりとりが必要な場面がある（大庭、2012）。

たしかに我々は、外的な生活条件に恵まれ

ているにもかかわらず、不幸を標榜している人々にいらだちや憤りを感じることもある。しかしそれは「間違っている」のだろうか。またそれは「道徳的に間違っている」のであって非難されるべきなのだろうか。

心理学研究からすれば、こうした人々が不幸であるのは当人の性格特性や認知の歪みの問題であると解釈することができる。あるいは、そうした人々は生来の気質や環境、あるいは生活習慣のために苦しみを感じやすいのかもしれない、また恵まれた生活から十分に快樂や満足を得ることができないのかもしれない。少なくともそうした人々がそのように不幸になっている要因を知ることができるかもしれない。そうした人々の認知の歪みがある人を不幸に感じさせているのであれば、その意味ではその人の幸福判断は「間違っている」。しかし、これは幸福についての主観説そのものが間違っているとか、不適切な理論であるということの意味しない。また、もし大庭の「間違っている」が道徳的な非難であるならば、それは的是なずれであるといえるだろう。

3.2 他人の幸不幸・幸福と道徳性

また、大庭は「他人の幸・不幸は、私の幸福とどう関わるのか」という問題が人生満足説を含む主観説では十分に検討されていない点を懸念する。たしかに、たとえば、私に近い人々が大きな不幸に苦しんでいるときに私だけが幸福でいることができるという発想はグロテスクであり、そうしたことがありえ

るということ（理論的には）含意する主観的幸福説は不適切であるかのように思えるかもしれない。

しかし、近い人々や見知った人々との良好な人間関係が主観的幸福において（少なくとも統計的に）非常に重要なことは、心理学者の間ではほぼコンセンサスがある。近い他人の幸不幸は、私たち自身の幸不幸である。それが人間本性のありかたである、と主張することもできるほどだろう。ただしこれは、「幸福であることについての概念的関係ではなく事実に・統計的関係のものである。また一方、我々には赤の他人の境遇と自分の境遇を比較して、幸福度を下げたままたりすることもある。グループ内で一人が幸せを感じると他の幸福が減る、と考えられている文化もある（大石, 2009, p.7）。こうしたこともおそらく人間本性や我々の文化にある性質であって、こうした問題についての事実に知見を得ることは倫理学者にとって大きな意義がある。

また、古来からの幸福と道徳性の関係についても、心理学研究からもたらされる知見には大きな意義があると思われる。文化差はあるが、道徳的な人々は自己評価が高く、人生満足度も高い。幸福感を感じている人の方が援助行動を積極的に行う傾向がある。またたとえば、ポジティブな気分になった人はより多く募金する（Cunningham et. al., 1980）。ポジティブな気分の人々は献血に参加する傾向があり（O'Malley and Andrews, 1983）、また他人の退屈な作業をこころよく手伝う

（Berkowitz, 1987）。さらに、ポジティブな気分の人々はより長時間他人を援助することも知られている（Baron and Bronfen, 1994）。こうした知見を見れば、道徳的にふるまうことは幸福であるための近道であり、また道徳的であろうとするためにも幸福であることには意味がある、という驚くべきことが言えるかもしれない。もちろん幸福と道徳性が葛藤する領域や局面は残るだろうが、個人の幸福や幸福感の追求は一般に道徳性と背反してしまうという倫理学者の発想は、たんなる思いこみかもしれないことが実証研究から示されるかもしれないのである。こうした研究を見れば、大庭の「他人の幸・不幸は私の幸福とどう関わるのか」という問いに、思弁からではなく事実から答える道が見えてくることが考えられる。

3.3 心理学研究の倫理学理論への影響

さらに、幸福をめぐる規範理論の対立に、実証的研究から意外な論点が提供されることがありうる。特に、幸福の主観説に関してはさまざまな問題が浮かびあがってくる。

たとえば、シュワルツらの研究から、人生の満足度には、天候が影響することがわかっている。天気のよい日は満足度が上り、悪い日にさがる。また、「最近いつデートをしましたか」というような質問でデートの記憶を刺激されると幸福度が上がることも知られている（Schwarz and Strack, 1999）。また、主観的幸福度の判断にかかる2～3秒程度の時間を考察すると、こうした質問に対する答は情報

をよく考えたものではない。

さらに、カーネマンらによれば、過去の快苦の記憶は曖昧である。我々は過去の経験を思い出す場合、その快や苦痛のピークの強さとその終わり方だけを基準にその経験を評価していて、他の持続時間などの情報は評価には使われない傾向がある（「ピークエンドの法則」）。こうした知見から、カーネマンは人生満足説を拒否して快樂説を採用するに至っている（Kahneman, 1999）。

こうした知見が倫理学理論にもたらす重大な懸念として、我々の自分の人生に対する評価は非常にあやふやなものであり、もし規範理論的に主観的幸福が重要であることを示すことができたとしても、実践的には役に立たないかもしれない、ということである。これはもし規範理論がなんらかの実践的な有用性を目指すものであれば、重大な問題である。

3.4 人生を判断する

こうした問題はあるものの、心理学研究を見た場合、倫理学における人生満足説と、それに対応する心理学における主観的幸福特に人生満足度は「幸福」の定義の一つとして魅力的で生産的である。

人生全体に対する満足度と、個々の時点での心的状態のどちらが幸福感の主要な尺度であるかは哲学的な議論が必要である。これは倫理学においても現在熱心な論議の対象となっている問題である。人生満足は我々が求めるものであるが、なにを基準にするかが個人によって大きくちがってしまう。快などの

心的状態は単時間でうつろいやすいものであって、おそらく、我々が求めているものそのものではない。むしろ調和（attunement）や心の平静、あるいは活動を求めている人々も多いだろう。我々は快樂を求めているというよりは、

また、人生満足度を考察するということは、事実としてはどういうことを考えてみる必要がある。人生満足説を提唱するサムナーは、幸福の主観的判断にあたっては、「十分な情報にもとづいて」「自律的に」判断することが必要だとするが、この「十分な情報」とはどんなものか。生身の我々が、自分の人生を評価する場合にどのようなことが起こるかを規範的のみならず記述的に分析することが必要である。自分の人生についての我々の評価が、天気の良い日や前回のデートについて考えた直後は人生に満足しているが、そうでない場合はまったく不幸である、といった仕方、まったく信頼のおけるものでない場合には、人生満足説は実践的には絵に描いた餅ということになってしまう。

3.5 主観的幸福と客観的・伝統的価値

また、主観的幸福には、伝統的に賞賛されてきた各種の（道徳的または非道徳的）美德が大きく寄与することにも注目しておきたい。感謝や親切、勇気、知恵、正義心など古来から賞讃されてきた美德を発揮している人々は、明らかに幸福度が高い。このような知見から、セリグマンらの研究チームやハイトたちなど、数多くの研究者グループが人間的活動として

の幸福 (Flourishing) と美德・性格特性 (Character Strength) 研究を進展させつつある (Peterson and Seligman, 2004; Seligman, 2011; Keys and Haidt, 2003)。こうした動きは倫理学における、行為やルール中心の発想から美德重視の発想 (徳倫理学) と対応しており、規範倫理学の観点からも注目する価値が十分にある。

大きく対立していると考えられている主観的幸福 (快樂説・人生満足説) と客観説 (客観リスト説・エウダイモニア説) の間の違いはそれほど大きくないかもしれない。たしかに幸福を主観的なものとするか、主観を離れある程度客観的なものとするかという問いとして考えた場合、主観説と客観説はあいまいでない。しかし、人間的な活動などの客観的に善と考えられているものを獲得することが、事実に・統計的に主観的な幸福につながることを示されれば、主観説と客観説の間の論争は (理論的にはいまだに問題を残すとはいえ) 実践的には重要なものではない、ということが言えるかもしれない。

おわりに：倫理学者の心理学研究への貢献

このように、幸福の心理学研究は倫理学に大きなインパクトを与える可能性がある。では倫理学者はこうした心理学研究にどんな貢献をすることができるだろうか。第一に必要なのは、幸福に関する伝統的な知恵と議論の整理であろう。心理学研究の文献においてもプラトンやアリストテレス、エピクロス等の哲学者の名前が見られることがあるが、こう

した哲学者たちの思想内容が十分に咀嚼されているようには見えない。スピノザ、ヒューム、カント、ベンサム、ミル、シジウィック等の近代の哲学者の考察がほとんど無視されていることも気付きである。また、こうした心理学研究は西洋の研究者を中心におこなわれているため、非西洋の伝統が無視される傾向がある。哲学・倫理学研究者は自分たちの伝統を見直すことによって、心理学研究に対するサポートや批判を提供することができるはずである。

西洋哲学の伝統での幸福の問題の扱い全体を見たマクマホンやハイブロンなどの著書は哲学者による重要な貢献のよい例であると言えるだろう (McMahon, 2006; Haybron, 2008, 2013a)。また、幸福研究を視野においた哲学的研究を行っているフェルドマン (Feldman, 2010) などは注目に値する。また人生満足度説と心的状態説、エウダイモニア説などの彫琢や、領域満足と人生全体満足の関係の探求も期待できるだろう。

このようにして、倫理学は心理学・社会学の知見を踏まえることによって大きく発展することが期待される。

註

- 1) 本稿は日本倫理学会2013年度大会 (2013年10月5日、愛媛大学) で口頭発表した内容を整理したものである。
- 2) 精神医学などの臨床家たちは幸福というよりは不幸や絶望といった心理状態を研究していたが、実証的とは言いがたいと評価されていた。
- 3) 日本政府も幸福度に関する研究会等を開催し

ている。

- 4) 一方、相対的にマイナーだが、キャロル・リフヤエドワード・デシのように、主観的幸福を離れ、エウダイモニア主義の強い影響が見られる立場もある。
- 5) 気質は五つの因子で説明できると考えられている。外向性 (extravagance)、良心性 (conscientiousness)、調和性 (agreeableness)、神経症傾向 (neuroticism)、経験への開放性 (openness to experience) である。

参考文献

- Bao, Katherine Jacobs and Sonja Lyubomirsky (2013) "The Rewards of Happiness," in Susan A. David, Ilona Boniwell, and Amanda Conley Ayers eds. *The Oxford Handbook of Happiness*, Oxford University Press.
- Baron, Robert A and Marna I. Bronfen (1994) "A Whiff of Reality: Empirical Evidence Concerning the Effects of Pleasant Fragrances on Work-Related Behavior," *Journal of Applied Social Psychology*, Vol. 24, No. 13, pp. 1179–1203.
- Berkowitz, Leonard (1987) "Mood, Self-Awareness, and Willingness to Help," *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 52, No. 4, p. 721.
- Bok, Derek Curtis (2010) *The Politics of Happiness: What Government Can Learn from the New Research on Well-Being*, Princeton University Press. (デレク・ボック, 『幸福の研究』, 東洋経済新報社, 土屋直樹他訳, 2011).
- Czikszentmihalyi, Mihaly (1990) *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, Harper Collins. (ミハイ・チクセントミハイ 『フロー体験: 喜びの現象学』, 今村浩明訳, 世界思想社).
- David, Susan A., Ilona Boniwell, and Amanda Conley Ayers eds. (2013) *The Oxford Handbook of Happiness*, Oxford University Press.
- Diener, Ed and Robert Biswas-Diener (2011) *Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth*, Wiley.
- Feldman, Fred (2010) *What is This Thing Called Happiness?*, Oxford University Press.
- Griffin, James (1986) *Well-Being: Its Meaning, Measurement, and Moral Importance*, Oxford University Press.
- Haybron, Daniel M. (2008) *The Pursuit of Unhappiness: The Elusive Psychology of Well-Being*, Oxford University Press.
- (2013a) *Happiness: A Very Short Introduction*, Oxford University Press.
- (2013b) "The Nature and Significance of Happiness," in Susan A. David, Ilona Boniwell, and Amanda Conley Ayers eds. *The Oxford Handbook of Happiness*, Oxford University Press.
- Hurka, Thomas (1993) *Perfectionism*, Oxford University Press.
- Kahneman, Daniel (1999) "Objective Happiness," in Daniel Kahneman, Ed Diener, and Norbert Schwarz eds. *Well-being*, Russell Sage Foundation.
- Kahneman, Daniel, Ed Diener, and Norbert Schwarz eds. (1999) *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*, Russell Sage Foundation.
- Keys, Corey L. M. and Jonathan Haidt eds. (2003) *Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-lived*, American Psychological Association.
- McMahon, Darrin M. (2006) *Happiness: A History*, Atlantic Monthly Press.
- Nozick, Robert (1974) *Anarchy, State and Utopia*, Basic Books. (ロバート・ノージック, 『アナー

- キー・国家・ユートピア：国家の正当性とその限界』, 島津格訳, 木鐸社, 2002).
- O'Malley, Michael N and Lester Andrews (1983) "The Effect of Mood and Incentives on Helping: Are There Some Things Money Can't Buy ?" *Motivation and Emotion*, Vol. 7, No. 2, pp. 179–189.
- Parfit, Derek (1984) "What Makes Someone's Life Go Best," in *Reasons and Persons*, Oxford University Press.
(デレク・パーフィット, 「ある者の生を最もうまく行かせるもの」, 『理由と人格：非人格性の倫理へ』, 森村進訳, 勁草書房, 1998).
- Pavot, William and Ed Diener (2013) "Happiness Experienced: The Science of Subjective Well-being," in Susan A. David, Ilona Boniwell, and Amanda Conley Ayers eds. *The Oxford Handbook of Happiness*, Oxford University Press.
- Peterson, Christopher (2006) *A Primer in Positive Psychology*, Oxford University Press.
(クリストファー・ピーターソン, 『実践入門 ポジティブ・サイコロジー：「よい生き方」を科学的に考える方法』, 宇野カオリ訳, 春秋社, 2012. ただし邦訳は抄訳でありアカデミックな用途には使えない.)
- Peterson, Christopher and Martin E. P. Seligman eds. (2004) *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*, Oxford University Press.
- Schwarz, Norbert and Fritz Strack (1999) "Reports of Subjective Well-Being: Judgmental Process and their Methodological Implications," in Daniel Kahneman, Ed Diener, and Norbert Schwarz eds. *Well-Being*, Russell Sage Foundation.
- Seligman, Martin E. P. (2002) *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*, Free Press. (マーティン・セリグマン, 『世界でひとつだけの幸せ：ポジティブ心理学が教えてくれる満ち足りた人生』, 小林裕子, アスペクト, 2004).
- (2011) *Flourish: a Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*, Free Press.
- Sumner, L. W. (1996) *Welfare, Happiness & Ethics*, Oxford University Press.
- Tiberius, Valerie (2013) "Philosophical Methods in Happiness Research," in Susan A. David, Ilona Boniwell, and Amanda Conley Ayers eds. *The Oxford Handbook of Happiness*, Oxford University Press.
- 大石繁宏 (2009) 『幸せを科学する：心理学からわかったこと』, 新曜社.
- 大庭健 (2012) 「幸福と「負い目」：共通課題討議を終えて」, 『倫理学年報』, 第61号.
- 島井哲志 (2006) 『ポジティブ心理学：21世紀の心理学の可能性』, ナカニシヤ出版.
- (2009) 『ポジティブ心理学入門：幸せを呼ぶ生き方』, 星和書店.
- 成田和信 (2012) 「快樂主義の新たな試みと人生満足説」, 『倫理学年報』, 第61号.

正 誤 表

P.86 右コラム 3行目

<誤>

むしろ調和（attunement）や心の平静、あるいは活動を求めている人々も多いだろう。我々は快楽を求めているというよりは、

↓

<正>

快楽を求めているというよりは、調和（attunement）や心の平静、あるいは活動をもとめていると言える人も多いだろう。