

## ■ 研究ノート

## 幸福論三国志に別れを告げよう

江 口 聡

(京都女子大学現代社会学部教授)

英語圏の倫理学においては、幸福の概念をめぐる快楽説、欲求実現説、客観リスト説という3つの立場が対立しているとされている。この状態を幸福論三国志と呼ぼう<sup>1)</sup>。本論は、そもそも「幸福」あるいは福利について、「本当の」幸福が存在するというより、それは我々による構成物であること、そしてそれは我々が動機や目的に応じて操作的に定義すべきものであるという立場を採用し、我々が幸福の概念を検討したくなる局面に注目すべきであると提案する。

キーワード：幸福、福利、ウェルビーイング、セリグマン、ポジティブ心理学、幸福論三国志

## 幸福論三国志

幸福とはいったいどのようなもので、また幸福になるには我々はどのように生活したらよいか、という問題は、古来よりあらゆる人の心を捉えてきた問題であり、当然のことながら現在でも哲学・倫理学の中心的な問いの一つである。

幸福とはなんであるのかという論争が、快楽説、欲求実現説、そして客観リスト説の三つの陣営に分れて三国志もどきとなるきっかけは、デレク・パーフィットの『理由と人格』におさめられた「人生を最善にするものは何か」という補論だ (Parfit 1984)。パーフィットは、ある人物の人生をうまくいかせるもの、すなわち真の「自己利益」(Self-interest) の候補として、快楽、欲求の実現、そして客観的に価値のある諸アイテムの獲得の三つを挙げ、それぞれに哲学的な難問が含まれていることを指摘した。それ以降、倫理学者のあいだでは、いったいなにが人間の幸福(福利)を構成するのか、という問いは盛んに論じられるトピックの一つとなった<sup>2)</sup>。

非常に単純化してしまえば、幸福・利益とは我々が感じる満足や快楽と苦痛の欠如であるとする立場(快楽説)は、我々に欲求されるという点以外にあらゆる快楽に共通の要素が存在するのか、存在しないとすれば快よりはむしろ欲求の方が基本的な概念であるという批判や、さらに、誤った

信念に基づいた快や満足に価値があるのかという反論にさらされる。一方、欲求の実現が我々にとっての利益であり幸福であるとする立場(欲求実現説)は、欲求の対象の過剰な多様さの問題や、欲求とその実現の間の時間差といった根本的に解決が難しい問題をかかえていると批判される。そして、満足、快楽、欲求といった主観的な基準ではなく、生命、健康、知識、友愛など、ある程度客観的に価値があると認められた利益があると主張する立場(客観リスト説)は、何を基準にリストを作成するのか曖昧であり、また本人が望まない価値といったものがあると主張する点でエリート主義的、権威主義的であると批判される。

現時点では、倫理学研究者のあいだには、上記の幸福論三国志には解決の見通しはほとんど立っていないという共通理解がある。たとえば森村進は、『幸福とは何か』の結論として、「いまだに通説と言えるような理論はなく、議論の行方を見通すことは難しい」としている。

どのような問題についても、哲学的なコンセンサスを得ることはほとんど不可能ではあるが、「幸福とは何か」といった基本的な問題さえこのような分裂状態にあることはあまり望ましいことではない。昨今の文献はさまざまな空想的な思考実験を駆使することで他説を排除しようと試みることが多いように見うけられるが、むしろ哲学者たち

は心理学者たちの最近の研究動向に注意するべきだと私自身は考えている（江口 2014, 2015）。

### 心理学者セリグマンから見た幸福論三国志

ここで、心理学者のマーティン・セリグマンに注目して幸福の問題を考えてみたい。セリグマンが、幸福を扱う「ポジティブ心理学」運動を開始したのは2000年ごろであり、当時から増進を目指す人々の幸福（福利）、よい生活とはなんであるかについては、倫理学とは別の方面からかなりの検討をおこなっている。ポジティブ心理学運動の宣言論文である“Positive Psychology”や、最初の一般向け啓蒙書『本当の幸せ』（*Authentic Happiness*）では、幸福感がテーマとされており、ポジティブ感情、エンゲージメント、意味の三つが「本当の幸せ」の要素と考えられていた（Seligman and Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, 2002）。「ポジティブ感情」は、快や楽しさに加え、満足感や興奮などを含む、我々が望みまた好む各種の主観的な経験である。「エンゲージメント」はなにかに対して熱中した活動である。チクセントミハイらの「フロー」研究によれば、我々が何かに熱中しているとき、注意の対象はその活動そのものに向かうために、その時点では自分の経験において快楽を経験しているとは言いがたい。熱中した活動は、のちに「楽しい活動だった」と回顧的に評価されることになる。生活のなかでフローやエンゲージメントが占める時間の割合は各種のポジティブ感情と強い関係がある。たとえば一週間のなかで熱中した活動を送る時間が長い人は、自分の生活や人生をポジティブに評価する傾向がある。「意味」は、単なる自分自身とその経験を越えた大きなものにかかわっている感覚であり、地域共同体、知的共同体、宗教団体、国家、人類などのかかわりのなかで自分の生活を評価できる感覚を指す。『本当の幸せ』の段階では、セリグマンはこうしたポジティブな経験を増やすことを心理学の課題の一つと認識していた。

### 心理学者から見た快楽説の難点

それらにつづく2003年のセリグマンとロイズマンによる小論“Happiness: Three Traditional

Theories”では、上述の幸福論三国志と、自分たちの「本当の幸せ」説の関係が議論されている（Seligman and Royzman 2003）。ごく短かい論説だが、興味深い点があるので紹介しておきたい。このオンライン論説では、快楽説、欲求実現説、客観リスト説とそのそれぞれ難点が簡単に紹介され、彼ら自身の「本当の幸せ」理論で位置付けられる。

セリグマンらは、快楽説を、快楽や喜び、満足などのポジティブ感情が豊富な生活を送ることが利益（福利）を得るという立場だと解釈する。そして、よく知られている快楽説に対する哲学的・思弁的な反論を紹介したのちに、セリグマンらは心理学者の観点から難点を二つ指摘する。一つは、評価される快苦は、それを経験している時点での当事者の評価によるものか、あるいは、事後的な評価なのか曖昧である、という点である。

幸福に関する心理学研究ではしばしば経験抽出法がもちいられる。これはポケベルやスマホのアプリを利用してアラームを鳴らし、被験者にその時点での活動と感情を記録してもらうという手法によって、人々がどんなときにどんな感情を経験しているのかを調査するものである。そして、その時点その時点での感情あるいは快苦の記録を（たとえば）一週間分集計し総計したものと、「あなたは最近一週間どれくらいハッピーでしたか？」といった質問の結果とを比較してみると、経験した時点での評価と事後的な評価の間には、相当に開きがあることがわかっている。

たとえば海外旅行中にアラームを鳴らされたときには、我々は実際には部屋に入ってくる虫や、交通渋滞や、高い物価、不慣れな交通手段、通じない外国語などに悩まされており、さほどポジティブな感情を経験していないどころかネガティブな感情を経験しているかもしれない。しかし、事後的には「とてもステキな旅行だった」と評価するといったことはよく見られることだろう。先にあげたカーネマンらの系統の心理学者は、人々の事後的な評価はあてにならないとして、本人の記憶による事後的評価ではなく、その時点での「客観的幸福感」（objective happiness）、あるいは「経験効用」（experienced utility）をその人の福利すなわち利益の量として功利計算に算定すべきだと考え

る (Kahneman 1999)。しかし、セリグマンらはこうした考え方を疑問視する。

たしかに旅行などの過去の経験が自分の生活や人生全体の幸福・福利にどの程度影響したのかということは我々がよく考えることだ。しかし、そのつどそのつどに時間的に輪切りにされたポジティブあるいはネガティブな経験の単純な総計こそが、その旅行の経験が我々の福利あるいは福利にあたえた影響のすべてである、とするのは奇妙な印象がある。あてにならないのはむしろその時点での感覚の方であり、事後的な評価や全体的な評価の方が優先されるべきだとすることも不合理ではない。

また、我々は将来の感情の予測がひどく苦手である。自分は苦手だと思っているグループ旅行やさほど親しくない人々をまじえた宴会も、参加してしまえば楽しいものであることは多いし、逆に期待していたほど楽しくない旅行や会合というものもあるのだ。こうした問題は、その時点での快苦や感情のみにもとづいた福利の算定という想定がかなり怪しいものでありうることを示唆する。一方で、過去の経験の記憶は変質するものであり、当時はアンハッピーあるいは悲惨であると感じられた学生生活が、回顧的にはハッピーで意義あるものであったと評価されたり、ハッピーだった新婚生活が、離婚ののちには忘れてしまいたいほどアンハッピーなものだったと評価されてしまうこともあるだろう。こうした記憶や評価の歪みも幸福や利益を考える上では気になる。

快樂説についてセリグマンたちが指摘する難点の二つ目は、我々が近い他人に幸福な生活（あるいは福利に満ちた生活）を望むとき、それは単に快樂や幸福感に満ちた生活、というものではないはずであるし、またさらにはその時々時点での幸福感の総計が大きいことを望むということではないはずだ、というものである。

われわれは自分や近い人々の生活が、できることなら尻上がりの形であることを望むのであり、セリグマンらによれば、ある人の人生がどれくらいよいものであったかは、人生全体を回顧的に見ることによって知られる。この批判は、福利やよい人生に関する論点先取になっている可能性もあ

るのだが、興味深い点を含んでいるように思われる。

#### 心理学者から見た欲求実現説と客観リスト説の問題

さて、快樂説に対する対案となる欲求実現説は、セリグマンらの解釈では結局は「当人が望むものを手に入れる」ということである。しかしこれに対して、世界には、仮に当人がそれを強く望んでいるとしてもさほど価値がないと思われるもの（たとえば落葉の数を数えたり、世界最大のティーカップコレクションを作ったり、毎日カントリー音楽だけを聞いて過ごす）があるとすると反論が提出される。もっとも、こちらではセリグマンたちはあきらかに論点先取をおかしている。毎日カントリー音楽を聞いて過ごすだけの生活は我々の多くにはさほど魅力的な生活ではない、というだけのことで、カントリー音楽に造詣の深いコアなファンにとっては十分魅力的な生活かもしれない。

最後にあげられる客観リスト説はおおむね好意的に評価される。セリグマンらの批判点は、我々が人々の幸福を評価するにあたっては、感情と欲求を考慮に入れねばならない、という点にすぎない。なんらかの形でポジティブな感情の享受や欲求の満足を福利のリストに入れられない客観リスト説はほぼ見当たらないので、これはほとんど批判になっていないと言えるだろう。実はセリグマンらは意図してか意図せずしてか、哲学者から見れば、なんらかの種類の客観リスト説の信奉者なのである。

こうしたセリグマンたちの幸福論三国志の評価は、心理学者らしい実証的知見にもとづいたものが含まれており、空想的な事例を使うことが多い哲学者たちのものとは対照的で興味深い。特に快の評価や記憶に関する知見には重要なものが含まれているように思われる。

#### 「本当の幸せ」説の放棄

セリグマンらによれば、彼らの「本当の幸せ」理論は、上述の倫理学の幸福論三国志のそれぞれに対応した包括的なものである。快樂説はポジティブ感情が豊富な生活が「楽しい人生」(pleasant life)であることを、また欲求実現説はなににかに

実際に熱中（エンゲージ）している生活が「よい人生」（good life）であること、客観リスト説は、そうしたリストに掲載される項目を満たしている生活が「意味ある人生」（meaningful life）に対応すると彼らは主張する。さらに彼らが理論として目指す人々の「本当の幸せ」（Authentic Happiness）は、上の三つの基準がそれぞれ十分に満たされたときの充実した人生（Full Life）に対応するとされている。この幸福についての三理論と、楽しい人生、よい人生、意味ある人生の対応や、セリグマンたちの本当の幸せ理論が包括的なものだとする主張はかなり怪しいものだが、ここでは検討や批判は控えておく。セリグマン本人がこの理論を放棄することになったからである。

セリグマンは、上のような議論のほぼ10年後の2011年に出版した『ポジティブ心理学の挑戦』（原題 *Flourish*）で、ポジティブ心理学の研究対象は、上の「本当の幸せ」ではなく、むしろ「ウェルビーイング」（福利、幸福）であるとする（Seligman 2011）。彼によればウェルビーイングの構成要素は五つある。それは、ポジティブ感情、エンゲージメント（熱中した活動）、良好な人間関係、人生や活動の意味、そして達成であり、Positive Emotion、Engagement、Relationship、Meaning、Accomplishment/Achievement の頭文字をとって PERMA と名付けられる。

セリグマンは「ハピネスがウェルビーイングのすべてであり最終的なものであり、またハピネスがウェルビーイングの最善の尺度であるという発想には反対する」と言う。ここでいわれているハピネスは幸福感であり、ウェルビーイングはもっと全体的で客観的な福利、あるいは「幸福」であると解釈してよい。つまり、セリグマンは、2011年の時点では、はっきりと快樂説を捨て、独自の客観リスト説を採用するようになったと考えてよい。

ちなみに、セリグマンが「実は「ハピネス」なんて言葉は嫌いだった」「前著の書名 *Authentic Happiness* は出版社の事情でつけた、本当は『ポジティブ心理学』のつもりだったのに出版社に変更された」「実は最初からハピネスではなくウェルビーイングのことを考えていた」とまで述べて

いるのはおもしろい。セリグマンは当初から単なる幸福感の問題をあくあつつかおうとしていたわけではないというわけだ。彼がハピネスという語を嫌う理由は次のようなものである。

第一に、ハピネスは、「スマイルマーク」「楽しい感情」「楽しい気分」などの情動や気分と強く結びつきすぎている。人々のなかにはポジティブ感情を感じにくい人々がいるが、彼らが楽しい生活を送っているとは言えないまでも、我々がそれを自分で生きることを望むという意味でよい人生を送っていないとはいえない。セリグマンは若き頃、哲学部の学部生であり、その学問的アイドルはウイトゲンシュタインであった。各種の評伝によるとウイトゲンシュタインは悲惨といってもよいほどひどくネガティブな精神生活を送っていたようだ。だが彼の仕事が哲学だけでなく人間の知的生活に与えた影響の大きさは測りしれない。臨終の際において彼自身が自分の人生を「すばらしいものだった」と評価したことは有名な話でもある。「楽しい生活」をあきらめることになろうともウイトゲンシュタインのような業績を残したいと思う哲学研究者はいるだろう。かなり重い鬱病に苦しんでいたらしいリンカーンについても同様である。ポジティブ感情やネガティブ感情を経験する傾向は生得的要因が強く、自他の介入によっても変更しにくいところがある。

他の文章でも紹介したが（江口 2015）、以下のセリグマン自身の苦い告白は何度でも注目したい。

抑うつ、不安、怒りなどは遺伝的なパーソナリティー特性に由来しており、なんとか緩和することができるぐらいで、完全に根絶することはできない。これが意味するのはこういうことだ。私自身、破滅的な自動思考に対抗するためのありとあらゆる治療技法を知っているにもかかわらず、生まれつきのベシミストとして、頻繁に「私は失敗者だ」「人生は生きるに値しない」といった声を聞いてしまふのだ。私はこうした声に反論することでそのボリュームをいくぶん下げることができるのだが、そうした声は常に存在しつづけ、背後に潜み、いつでもぶり返しそうになっている。（Seligman 2011, 第3章）

うつ病に対する認知行動療法の開発と普及に貢献した一人でもあるセリグマンも、ポジティブ感情の獲得という点ではさして「幸福」にはなれていないのである。しかし彼のような人々も生きるに値する生活をするとはできるはずであり、実際にそうした人々は多いはずだ。それゆえポジティブ感情だけに注目してしまうと、こうした我々の信念を説明できないのである。

さらに、たとえば社会政策において、人々の一時的なポジティブな感情やムードを全体として向上させることが目指された場合（たとえば娯楽施設を作る）、この政策に反応しやすい外向的な人々の発言力が注目され、反応しにくい内向的な人々が無視されがちになってしまう。

第二に、一般に幸福感を計るためにもちいられる生活満足度は、その質問に答える時点での当人の感情や気分によって左右されてしまう。天候や最近のデート経験の想起など、質問の事前におこなわれるプライミング（先行刺激）によって、報告される生活満足度は簡単に変わってしまう。ポジティブ感情だけでなく人生満足度も、幸福の尺度としては一時的な気分や生得的要因に結びつきすぎており、また我々が仕事や人間関係に見出している意義を反映しにくい。

第三に、エンゲージメント、すなわち熱中した活動を我々は求める。チクセントミハイらの「フロー」研究によって理解されるようになったように、たとえばチェスやスポーツやダンス、あるいは論文執筆に熱中して活動している最中に、我々は自分が熱中していることを意識しない。注意は活動そのものに向かっており、むしろ快苦の感覚は失なわれている。事後その活動をふりかえったときに充実していた、楽しかった、という評価がなされる。こうした熱中できる活動を求める我々の欲求と事後的なポジティブな評価は区別して考慮され説明されなければならない。

第四に、我々が人生に求める「意味」も主観的判断以上のものを含む。我々が求めているのは自分がやっていることがなにか意味があることだと思うだけでなく、それが実際に世界のなかで自分よりも大きなもの（民族、国家、人類などがわかりやすい）や価値と結びついていることである。

すなわち、幸福感のみでは十分ではないのである。

ここでもう一つセリグマン自身の経験と省察から興味深い点を紹介しておきたい。米国社会は一般に外向的な社会であり、社交や快楽の追求が是認される傾向があるとされる。このような社会では、ネガティブな気質の人々はかなり不利な立場におかれる。また、自助や自己啓発運動も盛んであり、「ポジティブシンキング」「明るい面を見よう」のような思考法が尊ばれる。セリグマンらの「ポジティブ心理学」も一般には旧来の「ポジティブシンキング」と混同され理解されている。左派的な社会批評で有名な作家のバーバラ・エーレンライクが2009年に『ポジティブ病の国アメリカ』（原題 *Bright-Sided*）を発表し、「ポジティブ思考」を求める米国社会を痛烈に批判し、セリグマンもその親玉の一人として矛先にあげられたことがある（Ehrenreich 2009）。

ポジティブ心理学の枠組みのなかでは「（ネガティブな）自分の先行きは暗いようだ」と皮肉るエーレンライクに対し、セリグマンは「あなたはポジティブ感情の点では私と同様に点数が低いようだが、あなたの著作は（私の好みには合わないにしても）十分「意味」がありポジティブな達成です。皮肉なことに、あなたがやっているようにポジティブなものに対して取り組むことは、あなたの人生においてそれ自体大きなポジティブなことなのです」と答えたという。双方とも相当ネガティブな気質をもつエーレンライクとセリグマンのぎくしゃくしたやりとり自体がおもしろいが、我々の人生において重要なことは単にスマイルしながら楽しく生活することではなく、生活の快以上に意義あることに真剣に取り組む人生の意味を獲得することであって、それが我々の人生を豊かにするはずだというセリグマンたちの信念に異議を唱えたい人はそれほど多くないだろう。

#### 構成物としての幸福

さて、こうしたセリグマンの「ウェルビーイング理論」の内実は、幸福論三国志の流れのなかで見れば、ウェルビーイングを構成するものは(1)ポジティブ感情、(2)エンゲージメント（活動）、(3)意味、(4)人間関係、(5)達成の5つの要素からなる

客観リスト説である。これは一見雑多なリストであり、客観リスト説によくあるように、そのリストに上げられている基準がはっきりしないように見える。セリグマンはこのような構成をどう正当化しようとしているのだろうか。

まずウェルビーイングは構成物であるという彼の指摘を確認しておこう。

ウェルビーイングは構成物であり、幸福感はモノである。実在物とは、直接に測定できる実体である。実体は操作的に定義されることがある。つまり、詳細な尺度セットがそれを定義している場合がある。たとえば、気象学における風冷指数 (wind chill factor) は、水が凍り、凍傷になってしまうであろう温度と風速の組み合わせによって定義される。〔セリグマンの過去の立場である〕「本当の幸せ」理論では、実在物——つまり幸福感——を、1から10の目盛の上で、人々が自分の生活についても満足によって定義しようとする。最大のポジティブ感情、最大のエンゲージメント、最大の「意味」をもつ人々が最もハッピーな人々であり、またもっとも人生に満足している人々である。〔これに対してセリグマンの新しい立場である〕ウェルビーイング理論は、ポジティブ心理学のトピックが実在物であることを否定する。むしろ、ポジティブ心理学のトピックは構成物——すなわちウェルビーイング——であり、それは、複数の測定可能な要素から構成されるものである。この構成物の要素はそれぞれ測定可能であり、それぞれ実在物であり、それぞれウェルビーイングに寄与するものだが、どれもそれだけ独立でウェルビーイングを定義するものではない。(Seligman 2011)

セリグマンはここで、倫理学の文献ではめったに見かけない非常に重要な指摘をおこなっている。この部分でセリグマンは、風冷指数が凍傷や凍死を避けるという実用的な目的のために構成物として定義されているのと同様に、人々の生活を向上させる目的をもつポジティブ心理学においてもその便宜的な尺度として「福利」を構成し定義すべきだと述べているように思われる。

セリグマンの用語法では、気温や湿度、風速はそれぞれ計測可能なものであり、その意味で実体をもつ「モノ」である。風冷指数は凍傷予防のために気温と風速から計算される人工的な指数ではあるが、これもそれ自体で凍傷が起こる条件に対応した計測可能なモノなのである。

ところが、「よい天気」はそうしたモノではない。「よい天気」は通常は薄着でも過しやすいような気温の晴天の一日を指すとは限らない。農業や植木のことを考えれば時々雨が降った方がよいだろうし、インドア施設のビジネスマンにとってはアウトドアに客が流れない天気が「よい天気」かもしれない。よい天候がなんであるかということは、天候を考える態度や目的によって別の考え方をすべきなのである。

こういった点をふまえると、セリグマンは「福利」「幸福」あるいは「よい人生」「よい生活」は、「よい天気」と同じようにそれ自体は実体ではなく、我々が幸福について考えたいときの動機や目的に応じた構築物であり、そうであるべきだと主張したいのだろうと解釈できる。

### 幸福は「人々が実際に求めるもの」?

それでは、その福利あるいは幸福はどう構成されるべきなのだろうか。セリグマンはその要素を枚挙するにあたって、要素がもつ三つの特徴を挙げている。

- 福利 (ウェルビーイング) に寄与すること
- 多くの人々がそれをそれ自体のために追求しようとする
- 他の要素から独立に定義され測定されうること

最初の条件は若干奇妙である。福利を構成するとされる要素が福利に寄与するのは当然である。おそらく、「一般に多くの人によってそれが望ましいと考えられている」や「それが福利に寄与すると考えても致命的な批判は提出されない」という意図であろう。

最後の特徴は、重複なく排他的に列挙する上での条件である。となると実質的な条件は、二番目の「多くの人々がそれをそれ自体のために追求しようとする」しかない。セリグマンは注でこの表現

をデシとライアンにしたがって「内在的な動機づけを与えるものである」と表現しなおしている (Ryan and Deci 2001)。

「人々がそれ自体のために望む／選択する」ものはポジティブ感情、エンゲージメント、意味の三つだけではない。少なくとも、良好な人間関係はほぼ普遍的に求められているものであり、上のポジティブ感情や活動、意味とは別にそれ自体独立して考慮されるに値する。

セリグマンが、ポジティブ感情、活動、意味、人間関係だけでなく、さらに達成を福利の要素とする理由は、それらが人々を動機づけるからであり、それだけが理由である。人々のなかには、富のための富、勝利のための勝利、達成のための達成を、それ自体のために求める人々が存在する。セリグマンが観察するところでは、彼の趣味のコントラクトブリッジ競技のトップレベル競技者にはまさにそうした人々がいるという。彼らにとっては、ブリッジに勝つことそれ自体が関心事であり、勝利してもさしてポジティブな感情を得ているようには見えず、一つのゲームが終われば次のゲームに進むだけである。こうした際限なく勝利や成功や富をもとめ続ける人々は、必ずしもポジティブ感情や熱中や意味、人間関係をもとめているようには見えないことがある。

もっとも、心理学者の間では、ラットやヒトはしばしば、さして必要がなくとも環境を探索する活動をおこなうことがよく知られている。また、ラットもヒトも、さしたる必要がなくとも、環境を支配する自分の能力 (competence) を追求しようとすることがある。こうした単なる活動のための活動、自分の能力の確認なども、動物や人間の基本的な動機・欲求であり、目的や価値がはっきりしていなくてもそれ自体のために求められるのだから、ウェルビーイングに寄与すると考えられるべきだ、とセリグマンは考えるのである。ただし、これはあくまで記述的な話であるとセリグマンは強調する。

ポジティブ心理学の課題は、人々が実際に福利を得るためにおこなっていることを記述 (describe) することであって、指令 (prescribe) するのではない。「達成」という要素をリス

トに追加したのは、勝利・達成を目指す人生の価値を推奨するためでもなければ、もっと勝利するために自分自身の幸福への道から逸れるべきだと言おうとしているためでもない。むしろ、これをリストに含めたのは、人間が、強制が存在しないときにそれ自体のために選択するものを記述するためである (Seligman 2011、第1章)。

セリグマンは、倫理学者たちのように我々が目指すべき幸福の姿を描いたり、あるいは規範的な意味で「本当の」幸福を探そうとしたりしているわけではなく、あくまで心理学という記述的な領域にとどまろうとしているわけである。したがって、セリグマンの幸福論は、一般の人々が一般に求める「幸福」の記述でしかない。これは理解できる態度ではあるが、結局のところその議論の構造は、(1)人々が求めるものを得ることが福利・幸福に貢献する、(2)人々が求めるものはつめれば PERMA である、ということになる。セリグマンの PERMA のリストの作成手段は、けっきょくは直感的に誰もが否定しないであろう快・活動・人間関係・意味の四つの要素を挙げ、いやいやながらそれに「達成」という捨てることのできない要素を加えているにすぎず、科学的とはいえない。しかしながら、結局のところ、福利・幸福とは我々がそれ自体のために求めている多様なものを可能なかぎり手に入れることであるという以上の規定は難しいのかもしれない。そして求めているすべてを手に入れることはできないのだから、自分にあった道からそれに辿りつこうとする以外にないが、そうした道はたくさんあるし、科学的な研究と伝統や慣習や教養はその道をわかりやすく、あるいは歩きやすくしてくれるということは言えるだろう。

### 幸福を考える動機を反省する

幸福が何であるのか、何が人間にとって望ましいものであるのかは結局のところは人々が実際に何を望むのかを観察するしかない、というセリグマンの主張は、J. S. ミルの『功利主義論』での悪名高い功利主義の原理の正しさの「証明」を思い起こさせる。こうした立場の理論的な正当性は別

稿で論じる予定であるが、セリグマンの「幸福」の概念自体は実体ではなく構成物であるという指摘は重要だと思われる。「よい天気」という構成物がどういうものであるべきか（どう考えるべきか）を考えるにはまず自分たちがその問題を考える理由や基本的な態度を意識しなければならないように、我々が構成物として「幸福」の基準を考えるその理由や目的を意識する必要がある。

典型的に、我々が幸福の概念と内容を検討したくなる時はどのような時だろうか？ すぐに思いつくだけでも次のような場合がある。

- 社会政策の方針を決定するための基準
- 自分の将来の生活・人生の選択
- 自分の過去の生活・人生の評価
- 自分が現在不幸なのは何が欠けているためであるか考えたいとき
- 自分自身や他人の人生の全体としての評価
- 自分にとって大切な人々の将来にかかわる選択

もし我々の考えている幸福が計測できる実在物・実体ではなく、それらからの構成物であるならば、これらの動機や目的のそれぞれについて、別々の「幸福」の概念や基準を用いることが正当化されることは十分にありえる。そこで、少しだけ「三国志」とのかかわりを意識して考えてみよう。

### 社会政策の検討

ベンサムによって提唱された功利主義は、個人の倫理的な選択においても重要な考えかたではあるが、歴史的には社会政策の基準としての面が強い。最大化されるべき効用はまさに人々の幸福であり、また人々の不幸はできるかぎり減らされるべきである。そしてベンサムの場合には幸福は快楽であり、不幸とは苦痛である。

ごく単純に社会の改善を目指そうとする場合に、幸福に関する快楽説の、快楽と苦痛という基準はそれなりに使いやすい。もちろん細かく見るならば誰がどんなことに快や苦を感じるかを評価するのは難しいところがあるが、飢餓や貧困が苦痛であること、食事や娯楽等が喜ばしいものであることはほぼ明らかであり、社会政策でのとりあえず

の方針として人々の幸福と不幸、快楽と苦痛に目を向けるのは理にかなっている。

しかし、実際に快苦としての幸福の評価を社会政策において反映させるには、単に漠然と人々に対して「現在楽しいですか、あるいは苦しいですか」「現在、どれくらい生活に満足していますか」などといった質問をしてもたいして役に立たない。人々が具体的にどんな生活や活動をおこなえば快を得ることができるのか、またどのようなことに苦痛や不幸を感じるのか、ということが調査されなければならない。

快楽説ではなく、欲求実現説を採用しても同様である。人々を幸福にするために、「みんなそれぞれ欲求するものが実現するといいですね、ただし残念ながら欲求の対象は人さまざまであるので特定することはできません」といった態度は、社会政策を考える場合にはほとんど役に立たない。「それぞれ大切なものを答えてください、それを実現するお手伝いをします」の形になればまだましだろう。

つまり、快楽説を採用するにしても、欲求実現説を採用するにしても、社会政策を考える場合には、人々は一般にどのようなものに快楽や苦痛を感じるのか、あるいはどのようなものを求め、どのようなものを回避したいのか、ということに関する実質的な評価が必要なのである。人々の快苦や欲求に関してそうした調査検討がおこなわれれば、その結果は客観リスト説に挙げられるようなアイテムということになるだろう。私たち人間に共通する本性なるものがあるとすれば、我々が快楽や苦痛を感じることは、（ある程度の抽象をおこなえば）さして多様ではないかもしれない。それはセリグマンの PERMA や、ヌスパウムとセンの潜在能力アプローチでリストアップされるようなことがらかもしれない。

そうした客観リストは、社会政策による世界の改善のある程度の目安としては役に立つはずだ。客観リストは、多くの人々が（おそらく人間の本性から）これまで求めてきたもの、そしてこれからも求め続けるであろうものをリストアップし、それを実現する目標とするところに意味があるのだ。



以上のように、多くの個人がかわわる規模が大きな社会政策等を考える場合には、もしそれらが私たちの幸福の本性に関する適切な説明であるとしても、そのままでは実践的にあまり役に立たないのである。大雑把な経験則のようなものでしかないとしても、政策によって改善するためには客観的に計量可能なことがらの集合として人々の幸福を考えざるをえないはずである。こうした点で、セリグマンの議論には哲学者も学ぶべきところがある。

### 自分の将来の選択

進学、就職、転職、引越し、結婚、離婚その他、人生には、大きな選択の機会がある。自分の今後の人生に大きな影響を与えそうな選択にあたって、自分の「本当の」幸福といったものについて悩むことは多いだろう。この場合も、快楽や欲求実現説はさして選択の役には立たない。将来の選択に悩んでいる人に対して、「君が大事に思うことが実現するのが利益／幸福だ」とアドバイスしても実践的な意味がほとんどない。快楽や欲求の実現が私にとってよいことであり、幸福を構成するものであると納得できたでしょう。しかし本当の問題は、私はどのような事態に快楽を感じるのか、私が本当に求めているのは何か、本当に求めるべきなのはなんであるのか、といったことだからだ。

さらに、自分の将来の選択が難しいのは、自分の選択の結果がどういう結果につながるかということが、どんなに運がよくてもせいぜい蓋然的にしかわからず、たいていの場合はその蓋然性の程度さえわからないからである。だが、世界がこうした不確実なことになっているのはやむをえない。だが、我々が悩むのはこうした世界や因果関係の不確実性だけが理由ではない。心理学者たちが指摘しているように、行動の客観的な結果が不確実であるだけでなく、もっと深刻なことに、そもそも我々は将来の経験をその時点の時点でどう評価するかよくわかっておらず、非常に多くの場合予測ははずれてしまうのである。現時点で望んでいる将来のある事態が、未来において期待や予想通りに実現したとしても、その時点で自分の欲求がどのようであるかは不確実であり、またその事

態を経験したときに自分がどんな反応をするか、ということもよくわからないのである。たとえば、次のパーティーがどれくらい楽しいか、次の仕事が完了したときにどれほどの満足感があるか、という単純な問いでさえ、人々の予測は大きくはずれることが判明している。たいていの場合には、体験したのちよりも、喜びや苦痛を大きく見積りすぎるのであるとされている。こうしたことを考えはじめると、幸福論三国志がどんな結果になろうとも、我々の実践的な関心に答えるにはもっと重要な哲学的問題があるのではないかと思わされる。

### 自分の人生の回顧／他人の生活／大切にしている人々の現在と将来

他にも、幸福について考えたいくなる興味深い場面はある。第一に、自分の過去を回顧するときに問題になる幸福はどうだろうか。私の直観では、これに答えるのはむずかしい。自分のポジティブ・ネガティブな心的状態はたしかに重要であるように思えるし、また自分がその時々おこなっている活動の達成や、その活動がどれほどの「意味」をもっていたか、またどれくらい没入できるものだったか、といったことも重要であるように思える。見逃せないのが人間関係である。

おそらく私たちが人生を回顧する場合にはどんな人々とどんな関係をもったか、あるいは「もっとも感謝すべきだったのは誰か」といったことを重視するのかもしれない。ここでは、「自分が大切におもっていたことがどれくらい実現したかが大事だ」という立場はそれなりに意味がありそうだ。ただし、すでに述べたように、「記憶」には非常に問題が多い。たとえば、カーネマンの「デュレーションネグレクト」効果などに注意すべきである。これは、活動のピークの快・不快と、その経験の終了時の快・不快のみが記憶され、その時間的持続はほとんど記憶から失なわれるという傾向である。つまり、我々は過去の経験を一塊のものとしてしか記憶できず、多くの人にとって、積算された全体の快・不快の「量」を回顧することはむずかしいのである。

第二に、他人の生活や人生を評価するというこ

とはかなり不遜な響きがあるが、それは我々の知的・感情的生活の重要な一部でもある。カントとJ.S. ミル、あるいはウイトゲンシュタインとハイデガーの人生を比較してどちらが幸福だったろうか、と考えるのは奇妙なところがある。だが、こうした比較をおこないたくなるのは、そうした人々の人生を考えながら自分の人生に応用したいからかもしれないし、また社会政策のために必要だからそうするのかもかもしれない。

さらには、我々の多くには、自分が大切に思っている人々の将来の幸福について考える、という機会がある。典型的には自分の子供の教育を考えるときに、その子供当人の幸福は最大の関心事になるはずだ。しかしそのとき、当人の幸福とはどういうものだろうか、ということは一度は考えてみなければならないだろう。倫理学者の R. M. ヘアは、「なぜ道徳的であるべきか」という問いに答えようとする際に、自分の子供にどんな道徳的の原則、道徳観をもってほしいかという話もちだしている（『道徳的に考えること』11.4）。幸福の問いに関しても同様の設問は非常に有効であるように思える。我々は自分の大切な人々にどんな生活を送ってほしいだろうか？

このとき、「その人が、最大の快樂を得ることを目標とするように」あるいは「その人が欲求することがなんでも実現するように行動する」と願うことはあまり実践的でないかもしれない。自分の快や欲求だけを追求しようとする態度は、ときに周囲の人々と葛藤を起こすことになるかもしれない。また、十分な教育を受けていない人の欲求や感受性は子供っぽく、粗野で低級なものにとどまってしまう、洗練された人々が味わうような上質な快樂を得ることができないかもしれない。こういった場合には、セリグマンの PERMA のように、一定のポジティブ感情をもち、一定の没入した活動をおこない、一定の人生・生活の「意味」を感じ、良好な人間関係をもち、（もし当人がそれを求めれば）ある程度の達成を得られるような生活が望ましいと思われるだろう。

### 不幸な現在の自分を考える

おそらく、我々の日常において、自他の幸福と

はなんであるかを考える、という経験は、重要ではあるかもしれないがさほど頻繁にあるべき経験ではない。私自身の内省からすれば、私たちが幸福を求め、また幸福とは何であるかを考えるときは、自分自身が幸福ではないとき、あるいはむしろ強い不満や不幸の感覚に喘いでいるときが大半だからだ。

なぜ自分が幸福でないのか、なぜ不幸なのかを考えるというときには、幸福論三国志はある程度の意味をもちそうだが。自分の不幸の原因は、苦痛の過剰や快の不足なのか、あるいは快や苦痛よりももっと基本的な欲求が実現していないためなのか、あるいは快苦や欲求といった主観的な基準だけでなく、もっと客観的な指標で考えた方が洗練されているのか。こうした問題は十分興味深いものだ。また、なんらかの事情で、私たちが現在感じている不幸の感覚をやわらげることが難しいときに、人生の「意味」といった基準が慰めを与えてくれるのかどうかという問いも哲学的に興味深い。

おそらく、こうした個人的な幸福や不幸の解釈にかかわる問題が、上で触れた公共政策などにまつわる幸福の計量の問題とはっきり区別されていないことが、幸福論三国志が延々続けられる原因ではないかと思われる。今後も倫理学者が三国志を続けるつもりならば、まずはどのような動機から幸福と不幸を考えるのかをはっきりさせる必要があるだろう。

### 暫定的な見通し

「幸福とは何か」という問題については、倫理学の幸福論三国志文献で見られるように、三つの理論のどれかがすべての条件下で「正しい」「適切な」理論であることを望み、奇抜な思考実験などをもちいた抽象的な議論によって他説を反駁するような傾向は望ましくない。むしろ我々は「幸福」は結局のところはそれ自体は我々の理論的・実践的関心にもとづいた構成物でしかないことを認め、理論的・実践的関心を分析することからはじめるべきだ。今回は単にアイデアとアウトラインを示すにとどまったが、上のような「幸福」の基準を考える動機と目的を分類してみれば、ど

の場面でも使える共通の「幸福」の基準など必要ない、ということがわかってくるかもしれない。その結果、我々は現在の形の幸福論三国志に別れを告げて、それぞれの議論の目的に応じた幸福論を採用することになるかもしれない。

## 注

- 1) 「幸福論三国志」という言葉は森村進の『幸福とは何か』に現れる。日本の研究者のあいだではかなり以前から使われているようだ。
- 2) 国内研究者の間でも用語法に混乱が見られるようなので、私自身の用語法を説明しておきたい。本論で取り扱おうとしているものは、一般に私たちが「幸福」や「幸せ」と呼ぶものであり、それは単なる幸福な感じ(幸福感)とは別である。また、この「幸福」というものには、生のなんらかの完璧な状態を指す場合と、「より幸福になる」(反対に「不幸になる」)といった増加あるいは減少するなんらかの程度を指す場合とがあることに注意すべきである。たとえば「私は子供のころ幸福だった」はその時点の状態を指していることが多いだろうし、「プールに通ったら肩凝りが治って幸福になった」はおそらくそれ以前の状態に比べて生活がよいものになった、ということを指しているだろう。

## 参考文献

- Ehrenreich, Barbara (2009) *Bright-Sided: How the Relentless Promotion of Positive Thinking has Undermined America*, Metropolitan Books, (バーバラ・エーレンライク, 『ポジティブ病の国アメリカ』, 中島由華訳, 河出書房新社, 2010).
- Hare, R. M. (1981) *Moral Thinking*, Oxford University Press, (R. M. ヘア, 『道徳的に考えること: レベル・方法・要点』, 内井惣七・山内友三郎監訳, 勁草書房, 1994).
- Kahneman, Daniel (1999) "Objective Happiness," in Kahneman, Daniel, Ed Diener, and Norbert Schwarz eds. *Well-being*, Russell Sage Foundation.
- Nettle, Daniel (2007) *Personality: What Makes You the Way You Are*, Oxford University Press, (ダニエル・ネトル, 『パーソナリティを科学する: 特性5因子であなたがわかる』, 竹内和世訳, 白揚社, 2009).
- 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).
- Ryan, Richard M. and Edward L. Deci (2001) "On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-being," *Annual Review of Psychology*, Vol. 52, No. 1.
- 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, 『ポジティブ心理学が教えてくれる「ほんものの幸せ」の見つけ方: とっておきの強みを生かす』, 小林裕子訳, パンローリング, 2021. 翻訳に若干問題があるので注意.).
- Seligman, Martin E. P. (2011) *Flourish: A New Understanding of Happiness, Well-being, and How to Achieve Them*, Nicholas Brealey, (マーティン・セリグマン, 『ポジティブ心理学の挑戦: 幸福から持続的幸福へ』, 宇野カオリ監訳, デイスクバートウェンティワン, 2014).
- Seligman, Martin E. P. and Mihaly Csikszentmihalyi (2000) "Positive Psychology: An Introduction," *The American Psychologist*, Vol. 55, No. 1.
- Seligman, Martin E. P. and Ed Royzman (2003) "Happiness: The Three Traditional Theories," in *Authentic Happiness Newsletter*, July.
- 江口聡 (2014) 「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」, 『現代社会研究科論集』, 第8号, 京都女子大学.
- (2015) 「幸福についての主観説と客観説, そして幸福の心理学」, 『哲学の探求』, 第42巻.
- 成田和信 (2021) 『幸福をめぐる哲学: 「大切に思う」ことへと向かって』, 勁草書房.
- 森村進 (2018) 『幸福とは何か』, 筑摩書房.
- 米村幸太郎 (2012) 「福利と自律: 真正幸福説の検討」, 『成蹊法学』, 第77号.
- (2014) 「快樂: 快樂が多ければよい人生か」, 橋本努 (編) 『現代の経済思想』, 勁草書房.
- (2017) 「欲求か快樂か, 快樂だとしてもどのような快樂か?」, 『功利主義の逆襲』, ナカニシヤ出版.
- (2018) 「自由と卓越の隘路: リベラル卓越主義の検討」, 『横浜法学』, 第26巻, 第3号.

## **Say Good-bye to the Rivalry of Three Kingdoms of Well-being**

EGUCHI Satoshi

〈Abstract〉

I will propose that we should regard the concept of well-being as a construct, not as an entity, and that we should operationalize “well-being” according to our motivation and purpose of philosophizing the concept.

Key words : Martin Seligman, Happiness, Well-being