

# 私たちの幸福の在り方

COLUMN

県内  
大学発

## 経世済民

19

### 埼玉学園大学

現在の日本には経済成長の長期的停滞、人口減少・少子高齢化や度重なる自然災害の発生など、これまで以上にさまざまな問題が顕在化している。こうした中、哲学、経済学、政治学や心理学などの学問領域では分野横断的に個人の幸福にまつわる研究が活発になっている。幸福は人が健康的に生きていくための重要な要素であり、一般的に誰もが自分は幸福でありたいと考えている。そのため、幸福の追求は個人にとっても、社会全体にとっても達成するべき目標であるといえる。しかしながら、「人が今よりもっと幸福になるためにはどうすればよいか」という問いに答えることは必ずしも容易ではない。例えば、現在のコロナ禍の状況においては、

経済的な豊かさや幸福が結び付けられがちである。確かに国内総生産（GDP）に代表されるような経済状態は幸福を高める要因の一つとして認められており、実際、住環境のインフラが失われると、人は不安を感じ自分は不幸であると考へてしまつ。ただ同時に、全ての人が経済的豊かさを追い求めても「勝ち組」や「負け組」の格差が生じることで結果的には社会全体の幸福感が低下してしまう。

また、幸福は国別、地域別あるいは仕事別の比較が頻繁に行われ、幸福度ランキングなるものがメディアに取り上げられることも多い。その中の一つに国連機関である持続可能開発ソリューションネットワークが発表

## 川久保 惇 人間学部心理学科 准教授



している「世界幸福度調査」がある。この調査は、約150カ国の過去3年間のデータを基に、世界で最も幸福な国を決めるものである。順位の基となるのは人口1人当たりのGDP、社会的支援（自分が困った時にどれだけの人が助けてくれるか）、健康寿命、人生における選択の自由度、他者への寛容さ、国や政治への信頼度の六つの指標である。2022年のランキングではフィンランドが5年連続のトップ、日本は54位であった。こうした結果を基に「日本人は他の先進国の人と比べて不幸である」と結論付けることに注意が必要である。なぜなら国や文化によつて人が幸福に求める要素は異なるからである。単に幸福度の比較をするのでは

なく、何があればその国に住む人がより幸福であると感じるか、といったパターンを解明することににより価値があるだろう。

日本人の幸福を特徴付ける大きな要因は周囲の人との関係性であり、特に親しい人からサポートを得られるかどうかか幸福と深く関連する。そして、自分だけが周囲から飛び抜けて幸福であることよりも、人並みの日常的な幸せを大切にしている傾向があると考えられている。それゆえ、私たちがより幸福になるためには一人一人が社会を信頼し、他者とのつながりを維持することが重要である。具体的に、はできるだけ多くの人と交流すること、そのためには仕事以外の余暇時間に充実感を得られる趣味や活動を加えること、さらにはどこかに出かけて家族や友人と過ごす時間を増やすことも大切である。

かわくぼ・あつし 1988年生まれ。埼玉学園大学准教授、慶應義塾大学非常勤講師、立教大学兼任講師。立教大学現代心理学部卒。立教大学大学院現代心理学研究科修了。博士（心理学）。臨床心理士。立教大学現代心理学部ホストドクタールフェローを経て2021年4月から現職。専門は社会心理学、観光心理学。