



エッセイ

# 幸せのモノサシ

松村 眞

発行日

2011.4.3

友人から少し気になるメールがきた。この友人は「子供を不幸にする方法」という本を読み、子供に欲しがるものを何でも与えてやるのが幸せを感じる心を失わせ、却って子供を不幸にするとの著者の見解を紹介していた。そして、自分が子供の頃は食料が乏しく、いつもひもじい思いをしていたが、今は食べ物に困ることはないし、欲しいものはまず手に入るから幸せだとあった。ついでに、私にも「今幸せですか」という質問を軽く投げかけてきた。友人は宗教心があるので、こうした書を読み感想を知らせてきたのである。

一方、私は宗教心が薄弱である。宗教心がないといった方がよいかもしれない。若い頃は宗教にも関心があって、いろいろな書物を読んでみた。しかし教訓としてよいことが書かれていることはわかるが、どうしても神や仏を信じることができなかった。それに宗教に多い「幸福」とか「愛」といった言葉は、定義があいまいなので積極的に使える言葉にはならなかった。メロドラマでは男性がプロポーズするときに「君をきっと幸せにする」というが、私には観念的過ぎて無責任な気がしていた。何が幸せかわからないし、自分の幸せと相手の幸せが同じかどうかわからないのに、簡単に約束できるわけがないと思うのである。考えてみれば幸せという言葉ほど広く使われ、ときには人生の目標のように言われながら、これほど普遍性の乏しい概念はないと思う。これでは仮に自分が幸せでも、本当に幸せかどうか確認できないから、その時の気分次第になってしまうのではないか。だから「今幸せですか」という質問に応えるのは簡単ではないが、応えないのも癪だからなんとか応えてみよう。この質問に答えにくいには2つの理由がある。一つは今幸せかの「今」が不明確なことと、もうひとつは「幸せ」の意味が判然としないことにある。そこでまず今について考えてみる。

話が少し離れるが、環境問題では大気や水質の汚染物質濃度に、目標とする基準値が決められている。たとえば大気中に含まれる二酸化硫黄の環境基準は、1時間平均値が0.1ppm以下で、1日平均値は0.04ppm以下とされている。1時間平均値は、瞬間値の1時間分を平均した数値である。瞬間値を評価基準に使わないのは、環境濃度が工場の操業状況だけでなく気象条件によっても変動するからである。1時間平均値より1日平均値の基準が厳しいのは、短時間の濃度が多少高くても、長時間の平均が低ければ人間や生物への影響が小さいからである。1日平均値に重ねて、年平均の基準値まで定めている国もある。瞬間値、1時間平均値、1日平均値、年平均値の説明をしたのは、幸せに

も瞬間値や1日平均値があり、たえず変化するからである。長期的に考えるなら1日平均や月平均ではなく、年平均値で考える方が適切であろう。その方が不安定な変動要因の影響を軽減できるが、一方で多くの幸と不幸を平均してしまうから、幸せの内容を人に伝えるのが難しくなる。

ところで、かりに幸せの程度にモノサシがあるとしよう。そして最も幸せと感じられる瞬間を幸福度100とし、もっとも不幸と感じる瞬間をゼロとする。すると、たとえば宝くじが当たった瞬間は幸福度が100近くになり、買った券が全部はずれたと知った時はゼロに近くなるだろう。美味しいものを食べた時は幸福度が80で、期待はずれだったら50ぐらいになるかもしれない。美味しいものを食べたとしても、最初の一口を食べた瞬間が最も幸せを感じるから、幸福度の瞬間値は90にも達する。ところが1時間後の最後の一口は感激が薄れていて、瞬間値は70ぐらい落ちている。このため平均値にすると80ぐらいになるのではないか。子供はクリスマスプレゼントの包装を解く瞬間が幸福度100で、親に叱られているときは20ぐらいだろうか。一方、われわれは自然からも幸せを感じる。さわやかな青空を見れば幸せを感じ、冷たい長雨は気分を暗くするから、幸福度は天候や健康状態によっても左右される。このように幸福度は絶えず小さく上下し、長期的には波のうねりのように変化するのではないだろうか。友人が子供の頃にひもじく悲しかったとすれば、当時の幸福度が低く今は高いことになる。したがって「今は幸せか」の「今」は、瞬間値や1日平均値ではなく、年平均値か数年の平均値であろう。これで「今」を明確にしたから、今度は「幸せ」の中身を考えてみる。

われわれは美味しいものを食べたときに幸せだと思うが、感じるのは美味しいであって幸せではない。プレゼントをもらったときにも幸せと思うが、感じるのは嬉しいであって幸せではない。つまり幸せというのは直接的な感情ではなく、美味しい、嬉しい、心地よい、といった感情を抽象化した表現である。だから言葉で幸せといわれても、元の感情を説明されなければ理解できず、幸せの感覚を共有できない。ところで幸せの構成要素には、直情的な感性によるものと、間接的な理性によるものがあると思う。感性には嬉しい、美味しい、などのほかに、温かい、涼しいもあるし、満腹感などもある。きれいな景色を見て美しいと思うのも、感性による幸せの感情である。直情的な感性は誰でも経験するから、容易に理解され同じ感情を共有できる。一方、間接的な理性には、目的を実現したときの達成感や満足感、その過程で得られる充実感などがある。人から頼りにされる存在感や信頼感、家族に恵まれている一体感や安心感も大きな要素である。社会的な自由や安全も幸せを構成する要素であろう。しかし間接的な感性のように同じ感情を共有するのが難しい。それに個々人の「こころの充足度」と社会環境に依存する部分が大きいため、容易に人に与えたり人から貰えるものではなく、金銭で購入できるものでもない。一方、幸せの反対である不幸せの感情は、幸せをそこな

う感情だから、直情的な感性なら悲しい、寒い、空腹などがある。間接的な理性なら不自由、不安、不満、孤独などであろう。

幸せの構成要素を具体化したので、いよいよ「今、幸せですか」の質問に答えよう。筆者は70代の前半なので、50年～60年前の子供の頃と、20年～30年前の中年の頃を考えてみる。50年～60年前は日本全体が貧しく食料が乏しかったから、ひもじい思いをした人が少なくない。学校給食が始まったのは、弁当を持ってこられない児童がいたからである。住宅も不足していたから、4畳半と6畳ぐらいの部屋に5人から6人の家族がひしめきあって暮らしていた。狭くて食事の部屋と寝室を分けることができなかったから、食事が終わると丸い「ちゃぶ台」の足をたたんで布団を敷いていた。ちゃぶ台は今ではサザエさんの漫画でしか見られないから、若い人には想像しにくいかもしれない。風呂場は大きな家にしかなかったから、私の家族も20分も歩いて銭湯に通っていた。

では今と比べて不幸だったかと言うと、総体的にはそれほど不幸だったとは思えない。というのも、幸せの構成要素である嬉しい、楽しい、といった感情は、貧富に関係なくそれなりに得られていたからである。達成感や満足感も、模型飛行機を作り、友人と遠泳し、近場の山を探索して得られていた。ただし食事と住宅は明らかに充足感が低く、いつも空腹で家は狭いと思っていた。この二つは金銭的な収入に依存していたから、容易に充足できなかったのである。結論としては今の方が金銭的に豊かになり、空腹も家の狭さも解消できたから、子供の頃よりは幸せになった。しかし幸せには感性だけでなく理性による非金銭的な要素も大きいから、総合的に考えると幸せの程度は1割ぐらいの向上ではないかと思う。

では20年～30年前の中年の頃はどうかだっただろうか。この頃はもう食料不足はなく、美味しさの点でも今と変わらない水準に達していた。住宅も子供に個室を与え、自分も書斎を確保していた。衣料品も潤沢で不自由を感じた覚えがない。もちろん車もあれば、海外旅行にも行けるようになっていた。だから金銭で手に入れられる幸福度の向上は、20年から30年前に、ほぼ到達すべき水準に達していたのではないだろうか。欲を言えばきりが無いが、今はモノの充足よりも、近い将来に予想される資源の制約や社会不安を危惧している。安心感や充足感が損なわれないようにするには、結局のところ、多くの人々がモノをより多く消費することで満足感を得ようとするのではなく、金では買えない「足るを知る心の充足」に行きつくように思う。宗教くさい結論で気に入らないのだが、これで私は友人の面倒な質問に応え、どうにかこの原稿を書き終えたので多少の達成感を味わっている。このため幸せの瞬間値は多少高くなっているが、年平均値にすると他の幸と不幸に埋没し、誤差範囲にしかないであろう。

(おわり)