

おわりに

アメリカ合衆国を中心に、世界では今や幸福感に関する研究が盛んに行われている。この30年間に最も進歩したのは定義と測定法であった。また、主観的幸福感を決定していく様々な要因についてもだいぶ明らかになってきた。そして現在は、幸せになれない人をどのようにして幸せにするかという臨床的研究も進んできている。人が幸せになるための鍵は、愛ある人間関係の存在であるようだ。昔から一般的に語り継がれてきたことが、ここで実証されたと言えよう。どんな理論から生まれたどんな心理療法も今まで直接焦点を当ててきたのは人の否定的側面であって、肯定的側面は間接的に扱われていたに過ぎない。しかし、不安やうつが低いからといって幸せであるとは限らない。不安やうつが低くなくても幸せな人たちがいる。様々な理論に基づいた心理療法がそれぞれのアプローチで違う方向から人を援助しようとしているが、最終的に目指しているものはやはり人の幸せであろう。これからの臨床心理学は、幸福感を産み出すことも求められて良いはずである。なぜなら、人が人生に最も求めるのは、おそらく「幸せになること」なのだから。