

序

幸せとは、究極の人生目標であり、人間活動への最高の動機づけである。古代から哲学者達は、このように考えてきた。また文学においても、そのテーマに数多く「幸せ」が掲げられ、幸せを求めて生きる人々が描かれてきた。しかし、心理学者達は「幸せ」というものを直接扱ってこなかった。心理学者達の研究テーマは「幸せ」ではなく「苦しみ」であった。それはなぜか？心理学者達は、苦痛のないこと、つまり心配事がなく安定した状態が幸せであるとか、多くの利点をもった人、つまり健康で教育水準が高く高収入があり良い結婚をし仕事で成功している人が幸せな人であると考えていたからである(Wilson, 1967)。その考えのもとに、人々は生活苦を軽減させるべく生活水準を上げるため科学技術を進歩させてきた。今世紀の物質文明の発展も、究極の人生目標である「幸せ」を求めて人々が活動してきた結果であろう。しかし、教育水準は上がり収入が増え、物質を氾濫させ生活を便利にした分、人は幸せになれたのであろうか。学歴偏重の学校教育の中で喘ぐ子供達、会社人間として働き続ける男達、家庭と仕事の狭間で揺れる女達。皆、幸せなのだろうか？次のような女性の例は、物質的には恵まれていても幸せを感じるできない典型的なものと言えよう。

ある知り合いの女性編集者から、電話がかかってきた。「ひとつの文をおもしろく、また正確に書けるようになるまでには、相当な修行が要るのよ。一人前の編集者になるまでに、私はどれだけ上司に罵倒され、影でひとり泣いてきたと思う？結婚もしないで、子供も作らず。それなのに、それなのによ。この間の同窓会でね、昔はたいして親しいわけじゃなかった人が、突然近づいてきたのよ。何かと思ったら、あなた、仕事をくれと言うの。子育ても一段落したから、私もあなたのような仕事をしてみたい

なんて。作文は、小さい時から自信があったって。私もあなたの会社で、ちょっと書かせてもらえない、ですってよ。冗談じゃないわよ。主婦の暇潰しに付き合っていますかっての！」

「幸せを最も脅かすものは、苦痛ではない。退屈である」と、心理学者 Fordyce(1977)は言っている。また、「まったく機械的な作業は退屈をもたらすばかりでなく、時には大きな混乱となることがある」と、哲学者 Alain(1928)は言う。決められた道を決められた様に歩いていく方が、安全なのかもしれない。そういう人生もまた大切かもしれない。しかし、やるべき事が多く多忙であっても、人は退屈することがある。それは、仕事の内容に慣れ、単調だと感じる様になり、そこに創意、工夫、自由選択が存在しない場合である。人が幸せになるためには、退屈を感じるような何か打ち込める事が必要なのであろう。

それでは、打ち込める事さえあれば人は幸せになれるのであろうか。幸せになるためには、打ち込める事を行うための何か支えとなるものが必要ではあるまいか。次のような例は、その支えとなるものが周囲の人間関係の中に存在し得ることを物語っている。

充実した日々を送る企画部に勤めるある女性社員がいた。自分の才能にも仕事にも自信があった。しかし、子育てをしながら男と肩を並べて働くのは、やはり大変な事だった。そこで近くに住む母親が、見るに見兼ねて毎日家に来て家事を受け持ってくれることとなった。「これで、家のことは大丈夫。やっと心配なく仕事に専念できるわ。毎日時計をにらみながら暮らしてきた。夕方になると家で待っている子供の姿が、いつも頭から離れなかった。こんな気持ちは、家庭を妻にまかせて仕事している男達には、やっぱりわからないでしょうね。家の心配がなかったら、いくらでも仕事できるわよ」10年後、毎日のように冷蔵庫の中の物をほとんど食べ尽くし、泣きながら吐き続ける娘が、彼女の目の前にいた。

最も気を使うこともなく近い存在であるはずの家族が集まっている家庭というものも、ひとつの社会である。家庭も含めて社会とは、知恵を働かせて工夫し努力を続けることで、はじめて心地好い状態に出来上がるものである。しかし、商売や職業上の昇進のためならばあらゆる努力を惜しまないにもかかわらず、幸せな人間関係を作るためには、何の努力もしようとしない人がいる。そのような人は、安らぐことのできる居心地良い幸せな家庭等の場所は、はじめから用意されているものか、他者が作ってくれるものと思っているのだ。幸福とは、夢を叶えさえすれば得られるというような単純なものではないらしい。幸福には、人間関係が関わっている。人間関係をうまく保つためには、知恵をもって努力し続けることが求められる。幸せになるためには、いったいどういう知恵がいるのかを考える必要があるだろう。

人が幸せになるための知恵のひとつに、主体性をもつということがあろう。幸せは他者から与えられるのを待っていても得られるものではない。人が幸せになるためには、幸せは自分の手でつかむものという、積極的な姿勢が求められるであろう。次のような例がそれを物語っている。

ある生徒が、私に話があるというので会った。「私も、何か始めなきゃと思っているんですよ。このままじゃいけないって」「どんなことを始めるつもり？」「資格でも取ろうかなあって、思っているんです。でも、何を始めるにしても、投資が要りますよね。私、あまりお金ないんです。それに、何か始めると時間もかかりますよね。そうなると、やっぱり結婚も考えてられなくなりますし・・・」彼女は、歩み出すことが不可能な理由を、あれこれ探し求めずにはいられないようであった。

人が幸せになるためには、恐らく多くの出来事を乗り越えねばならないだろう。大勢の敵と戦わねばならない。負けることだってある。しかし、たとえ負けたとしても、力いっぱい戦った後には、幸せが待っているのだ

はないだろうか。幸せになろうと欲し、自ら幸福になるために動き出さなければ、幸せにはなれないのかもしれない。幸せには、主体性が関わっていると考えられる。

それでは、苦難を挑戦ととらえひたすら独自の道を追求しようとする場合と、障害を宿命ととらえ逆らうことはできないと諦めてしまう場合との違いは、いったいどこにあるのだろうか？人には、簡単に諦められるものと諦められないものがある。それがどんなものなのかは、人によって違う。その人独自に固執せずにはいられないものがあるようだ。

作家津村節子の自伝小説は、彼女が書くことに固執せずにはいられなかった歴史を物語っている。彼女と夫は、大学の同人雑誌を発行するサークルで知り合い、結婚した。彼女の夫は、若い頃から物書きとして世に出ることを希望していた。彼女もまた、書き続けたいと思っていた。しかし、売れない小説では、食べてはいけない。夫は仕事に就いた。いったん会社に入ると、残業があり付き合いもある。連日遅い帰宅で、小説等書く暇はない。夫は日毎に荒れていった。しかし、彼女は書くことを止めなかった。とうとう彼女は、ある出版社の新人賞を受賞した。その祝賀会で、一流作家に始めて作品を褒められ、今後は大きな賞を狙って欲しいと励まされる。その夜夫は、一緒に受賞を祝おうとワインを買い、珍しく早く帰宅して彼女を待っていた。ようやく帰宅した彼女に、夫は静かに言った。「遅かったね」「ごめんね。作家のWさんにお目にかかってね。感激したわ。私の作品を、認めてくれていたのよ。今、のっている時に、一気に書きなさいなんて言われちゃって・・・」突然、ワイングラスが飛んで来た。彼女の額から血が滴り落ちた。顔を洗い、鏡の中の自分の傷を眺めながら、彼女は思った。「この傷がもっと大きく深ければ良かった。彼の心の傷はもっと深いのだから」その後彼女の名前は、何度か芥川賞や直木賞候補に掲げられた。その度に、受賞者が決定するまでのジリジリとした重苦しい時を

経験することになる。「残念ですが、今回の受賞者は〇〇さんに決定しました。次回の作品に期待します」海の底に沈んでしまいたいような衝動にかられながら、彼女はもう二度とペンを執ることはできないだろうと思う。しかし、再びペンを執らずにはいられないのだ。こんな生活がいつまで続くのだろうか？なぜ、私はこんなにまでして書かなければならないのか（津村,1996）。

人が人として生きていくためには、どうしても手放せない、止めてはならないものがある。それはきっと己が生きる証なのだろう。それを止める事は、その人にとって恐らく心の死を意味する。真の楽しみは、苦しみの中にこそ存在するものではないのか。たったひとつのオリンピックメダルを目指して、あんなにも苦しい日々を送る人達がいる。しかし、あの苦しみが無いとしたら、いったい誰があんなものを求めるであろうか。苦しみを抱えながらも幸せを感じている人がいる。一方で、苦しみはないのに幸せでない人もいる。この違いを生むものは何なのか。この疑問を解くために筆者は、主観的幸福感に関わる要因と主観的幸福感を高める方法を追求するための研究を始めた。