

## 幸福とは

大津 隆文

先日ブータンの国民総幸福度の紹介があり、それに刺激され幸福とは何か考えてみた。

辞書には、幸福とは満ち足りていること、とある。現状に満足するためには、衣食住等の物質的な条件が一定の水準にあるとともに、それを良しとする心の持ち方が大切であろう。どの程度の物質的水準で満足するかは人によって違いがある。良寛さんのように清貧に甘んじる人から、ギリシャ神話のミダス王のように強欲の人もいる。

貧しくても心の持ち方次第で幸せになれるというのは間違っていない。ブータンの幸福度が高いのは人々の心が豊かだからだろう。他方、日常生活が快適であることも、幸せの必要条件ではなからうか。ちなみに日本国憲法は国民の幸福追求権と、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を保障している。かつて一億総中流社会といわれた良き時代があったが、暮らし向きが世間と同じなので幸せ、と多くの人が感じていたようだ。

不思議なのは、自分の子供の頃に比べ世の中は格段に豊かになっているのに、幸福感に満ち溢れてはいないことだ。原因は、貧富の格差が拡大しているため、個人間競争(ストレス)が激化しているため、地域や家族の結び付き(共助)が弱まっているため、等々が指摘される。公的な取り組みが求められる分野であろう。国連が発表している世界幸福度ランキングによれば、トップスリーはフィンランド、デンマーク、スイス。日本は五四位と予想外に低い(二〇二三年)。

「幸福学」の提唱者・前野隆司慶応大学教授は、幸せの因子として次の四つをあげている。①「やってみよう」「自己実現と成長」、②「ありがとう」「感謝、思いやり」、③「なんとかなる」「前向きで楽観的」、④「ありのまま」「他者との比較より自分らしさ」。心の持ち方が決定的に重要らしい。ある調査で都道府県別の幸福度では沖縄が一番なのも興味深い。

幸せには、童話『青い鳥』のように、外なる物ではなく内なる心がより大切なのは確かなようだ。