

## 負の感情と倫理

カール・ベッカー（こころの未来研究センター教授）  
Carl BECKER

パソコンが思うように動かない。机の上に置いたはずの書類が見当たらない。頭で覚えたはずの情報を思い出せず、身体は思いもよらない痛みを感じ、苦しむ。

日々、物事は思うようにいかないであり、仏教で言う「生老病死悉皆苦也」である。物事がすべて思うようにいけば、そもそも負の感情は生じないのだろうが、思うようにいかないからこそ、怒り、悲しみ、嫉妬などが生じるのである。

先進国の国民が、環境を破壊し、第三世界の労働者を搾取する自分たちの振る舞いに気がつき、恥や悲しみ、同情などを感じる。この場合のように、不平等や不公平に対する怒りや嫉妬、あるいは加害に対する悲しみや恥といった一見「負」と思われる感情は、社会や世界の改善や改革のバネとなり、そのバランスを取り戻す動きを倫理的かつ建設的に後押しする可能性を秘めている。

ただし、それが実現されるためには、現状を自発的に変えようとする姿勢が不可欠である。つまり、自分の行動や社会の不公平を改めようとする意志や運動と結びついてはじめて、怒りや嫉妬、悲しみや恥といった「負」の感情は軽減され、怒りや悲しみを原動力として行動して良かった、という気持ちにもなるのである。

とはいえ、私たちが働きかけることで変わり得る状況と、容易には変わらない状況がある。頭や身体が思うように動かない場合は、学習や訓練、運動などによって改善できる場合も多いが、老病死に対する苦しみや悲しみ、怒りは、その感情を原動力として何かを始めるよりも、現実

をあるがまま受け入れる姿勢の方が賢明と言えよう。

さらに、人間には元来慣れ親しんだことを好む保守的な傾向がある。ましてや支配者側は自分の権力をたやすく譲り渡しはしないので、社会は簡単に変わらない。社会変革が起こりにくい状況下では、市民の怒りや悲しみのような負の感情は建設的に働かず、欲求不満に終わることが多い。また現実を「あるがまま受け入れる」という哲学は、たとえば封建時代の幕府や太平洋戦争以前の日本政府によって、庶民の反乱を抑え、社会を維持するために利用された。そうすると、倫理的な行動や運動につながるはずの負の感情は、行き場を失い、人々に虚無感を残すだけで終わってしまう。また、負の感情を独りで抱え込んだり、場合によっては悪くもない周囲の人に対してもその不満や嫉妬をぶついたりして、お互いの足を引っ張り合うことにもなる。

結局、負の感情に対しては、一定の距離を置いて考える必要がある。まず、負の感情が生じる原因が、老病死や自然現象などであるかどうか

を判断しなければならない。それが原因の場合、訓練や学習などによって自分を高めたり、こころを落ち着かせる瞑想や声明などを実践したりして、その感情を受け入れるようにするのがいいだろう。

負の感情が社会や人間に起因する場合、負の感情を建設的な方向に導いて、周囲や社会をより良くすることができるならば、まさに負の感情は倫理の元と言える。しかし、単なる思いつきで負の原因に対して反発したり怒ったりすると、倫理のバランスを再生するどころか、周囲に新たな負の感情を生むことにもなりかねない。

古来、どの文化でも言われてきたことだが、人は感情に振り回されず、論理的な判断と自習的な訓練に基づいて行動すれば、周囲との衝突を回避し、内面的葛藤を乗り越えることができる。言い換えれば、負の感情をそのまま抱いているとストレスになり、胃潰瘍や心身症、脳梗塞まで引き起こしかねないが、それを冷静に理解して利用することで、より健全な生き方と社会の出発点としるのである。



エッセイ

## 「幸せ」にまつわること

内田由紀子 (こころの未来研究センター准教授)  
Yukiko UCHIDA

空前のブータンブームである。「ブータンといえば？」と聞くと多くの人が「幸せの国」と答えるのではなかろうか。GDPではなくGNH（国民総幸福）の成長を目指す国。昨年12月に開催された「アジア太平洋コンファレンス」会議の基調講演はブータンGNH委員会担当長官カルマ・ツェテム氏によって行われ、多くの聴衆をひきつけていた。とりわけ印象的だったのは講演の中で紹介されたブータンの子供たちの笑顔と祈りに対する姿勢であった。GNHの発想により、祈り・瞑想の時間が教育に組み入れられたことなどが紹介された。ブータンでは幸福を個人の問題として突き放さずに、人々の幸せを支える仕組みをつくることが目指されている。

日本でも2010年より内閣府の幸福度に関する研究会が発足し、筆者も委員として幸福のモノサシ作りの議論に参加している。指標を有効に活用し社会に還元する道筋をさぐるべく、皆真剣に議論を重ねている。震災後の今だからこそ、人々のこころを支える幸せ感を見据える必要があるという思いである。

日本の幸福感は他の先進諸国と比較して低いことが一貫して示されている。幸せは「山のあなたの空遠く……」なのである。この原因には様々なことがあるが、常々思うのは、日本人は比較が好きだということである。メディアで話題になるのも、先進各国に比べて日本の幸せ度が低いという話や、「日本一幸せなまちはどこか」など、比較に基づくものが多い。個々人の幸せの判断も同様であり、「人並みかどうか」が重視される。

「人並み」のような漠然とした比較はまだ良いが、具体的な比較は私たちをあまり気持ちの良い方向には導いてくれない。自分より恵まれた人と比較して鬱々とすることもあるだろう。悪い状況にある人と比べて「私はまだ」と思

うのにしても、決して気分が良いものではない。それでもなお、比較に基づかないと判断が難しい。これが比較による幸福感の難しいところである。

けれども私たちは絶対的な幸せも感じている。ちょうど良い湯加減の露天風呂にはいって「あ～幸せ、いい気持ち!」、美味しい料理を食べて「う～ん美味しい、幸せ!」。こんなふうに「思わず」うなってしまうときの「幸せ」の相対性は低い。

全体的な人生の評価とも言える「幸せ」と、今ここで感じる「幸せ」。前者は認知的で、後者は感情的だ。この2つはある程度かわりあっている。けれども同じではない。感情的に幸せを感じていても、認知的な幸せ判断に結びつけられないことがあるからだ。また、日本では「幸せなときには人は成長できない」「幸せだとねたまれる」というように、幸福感情に浸ることへの警戒心も強い。日本人の幸福度の低さはこうした相対的で認知的なものに比重が置かれている結果によるところが大きい



圓光寺の鐘楼 京都の美しい寺社で幸せを感じることもある

いのか、それとも社会・経済・政治的問題によるものか。こうしたことを解決しなければ、「日本は不幸な国」という考えから抜け出せない。

もう1つ、「幸せは個人が勝手に追求するもの」という考えは、限界を迎えているのではないかという気がする。ブータンのモデルが評価されているのは、個人の主観的な幸せを社会が積極的に支えようという姿勢が表れてきているのではないか。「社会の幸福」という大きなところまでいかなくとも、身近な人たちの幸福を考え、「個の幸福」から脱却することにヒントがあるかもしれない。「協調的幸福」は、震災後に結びつきを見直す人が増えている今だからこそ、必要なのではないだろうか。

ちなみに、「内田さん自身は幸せですか？」と尋ねられたことがある。あらためて、考えさせられる質問だなと思いながら、「幸せです」と回答した。幸せだと答えないと申し訳ないと思ったりする。そういうふう思うのも日本的なのかもしれない。