

生きとし生けるものの幸せを目指して

研究所長 前野隆司



2026年4月よりしあわせ研究所の研究所長に就任いたしました、ウェルビーイング学部長・ウェルビーイング研究科長の前野隆司です。よろしくお願いいたします。

幸せの研究者として、幸せとはどんな状態か、考えを述べたいと思います。古代ギリシャでは、幸せはヘドニアかユーダイモニアかという論争がありました。ヘドニアは快楽主義とも呼ばれ、短期的な楽しみを追求することが幸せなのではないかという考え方です。一方のユーダイモニアとは、人生の意味を理解することや世界に貢献することなど、長期的で深い幸せ感こそが幸せの源泉であるという考え方で、アリストテレスが提唱したものとされています。

現代の実証主義的心理学では、アンケート調査をして分析することによって幸せとは何かの研究されてきました。その結果、ヘドニア的な幸福感とユーダイモニア的な幸福感の相関はかなり高いことが知られています。つまり、短期的な喜びも、長期的な喜びも、どちらも感じている人が幸せな人のようなのです。

私が日本人に対して行った調査結果も、同様でした。因子分析を行った結果、幸せの要因は以下の4つの因子で表されていました。やってみよう因子、ありがとう因子、な

んとかなる因子、ありのままに因子です。これらはヘドニアでもユーダイモニアでもあると言えるでしょう。つまり、楽しいと思うことをやってみよう、楽しいことに感謝、楽しんでいてもなんとかなる、ありのままに楽しもう、と考えるとヘドニア的です。人生をかけて世界の幸せを実現するために歩もう、世界のあらゆる物事に感謝しよう、世界のどのような変化もなんとかなる、世界の生きとし生けるものはありのままにいいのではないかと考えると、ユーダイモニア的です。

古代ギリシャよりもすこし前、今から2500年前に、ブッダは言いました。生きとし生けるものは、幸せであれ。

私たちは、自分の幸せを追求するのみならず、それを自分の周りの人、人類、動植物も含むすべての生物へと拡大することができます。古代ギリシャのアリストテレスが述べた「ヘドニアから、ユーダイモニアを含む幸福感へ」という考え方を究極まで広げると「生きとし生けるものは幸せであれ」なのではないでしょうか。これこそが、分断の世界を超えて、人間が目指すべき境地なのではないかと私は思います。目指そうと思っても、なかなか到達できない理想。なかなか理想に到達できない凡夫であると自ら知りながらも、理想を目指そうと思うこと。これが幸せというものなのではないかと私は思います。

心より願いたいと思います。生きとし生けるものが、幸せでありますように。