

Interview  
インタビュー

# 自己の「あり方・生き方」を 考えることは、 自分と周囲を幸せに することにつながる

慶應義塾大学大学院  
システムデザイン・マネジメント研究科 教授

前野隆司



**まえの・たかし** 東京工業大学大学院修士課程修了。キヤノン株式会社勤務後、慶應義塾大学理工学部教授、ハーバード大学客員教授などを経て、2008年より慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント(SDM)研究科教授。2011年より同研究科委員長兼任。著書に『幸せのメカニズム 実践・幸福学入門』(講談社)、『幸福学』が明らかにした 幸せな人生を送る子どもの育て方』(ディスカヴァー・トゥエンティワン) など多数。

## 人は地位財だけでは 幸福を維持できない

幸福学は、英語では Wellbeing study と言います。つまり、幸福学とは、「よいあり方」について研究する学問であり、幸福とは、「よいあり方」を実現できている状態であると言えます。では、どのような状態の時に、人は「よいあり方・生き方」を実現できるのでしょうか。

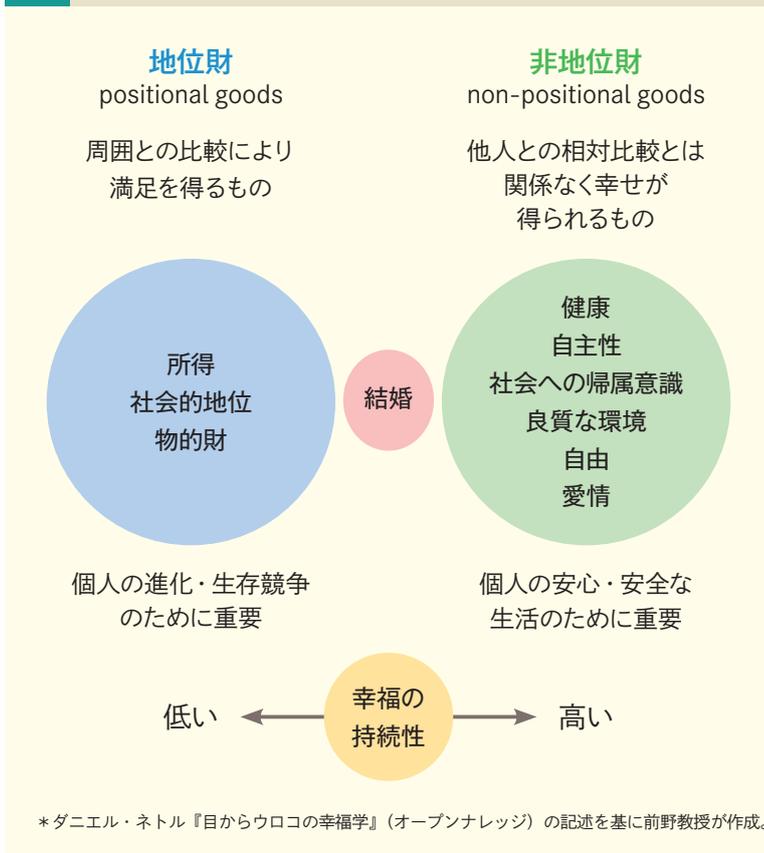
新学習指導要領にも示されている、生徒が「自己の在り方生き方を考える」ことは、ここまでの2校の実践事例にも見られた通り、生徒自身の進路を方向づける上で重要であり、それらを考える中で生徒は、他者や社会を意識したり、自分のよさや可能性に気づいたりする。そうしたことから、自己の「あり方・生き方」を考えることは、経済が成熟した現代においては、一人ひとりの幸福度を高めることにもつながるようだ。ロボットや人工知能の開発者を経て、「人はどうすれば幸せになるのか」を分野横断的に追求する幸福学の研究者となった、慶應義塾大学大学院の前野隆司教授に話を聞いた。

収入や地位、財産が増えるほど、人は幸せになるのでしょうか。実は、そうではありません。

経済学に「地位財」と「非地位財」という用語があります(図1)。地位財とは、所得や社会的地位、物的財など、人と比べることが可能なものを指し、一方、非地位財とは、健康や社会への帰属意識、愛情など、人と比べることができないものを指します。非地位財を手に入れた時に得られる幸福は長続きするのに対して、地位財による幸福は長続きしないという特徴があります。例えば、人は収入が増えるとその時はうれしいのですが、すぐにもっと増えてほしいと思うようになり、現状に不満を抱き始めます。ですから、持続的な幸福を得るためには、地位財ではなく、非地位財を追求することが必

\*プロフィールは2020年3月時点のものです。

図1 地位財と非地位財



要なのです。  
ただし、高度経済成長期は、地位財によってでも幸福を持続させることが可能でした。当時の人々は現代ほど物質的に豊かではなかったですが、収入が少しでも上がったたり、新しいモノを手に入れたりすること、生活の安定に直結しました。また、白黒テレビを手に入れたら次は電気洗濯機、その次は電気冷蔵庫というように、次々と世の中に新しい

地位財が供給されていきましたから、それを追い続けることで幸福を持続させることが可能でした。「頑張つて勉強して大学に進学し、企業に入社することができれば、収入や社会的地位を得られて幸せな人生が待っている」というストーリーが、リアリティーのある時代だったのです。しかし、現代は経済が成熟してしまっていますから、今よりもさらに多くの地位財を手に入れ続けるの

は、ほとんどの人にとって困難です。また、現代ほど物質的に豊かではなかった時とは違って、生活水準がある程度達すると、収入が上がったり、新しいモノが入ったり、新しいモノが入ったりしても、それほど大きな喜びを感じられなくなるものです。



最近の若者は、就職先を、会社の規模や収入よりも、居心地のよさや働く楽しさを重視して選ぶと言われています。ようやく人々の意識が、地位財から非地位財へと向かい始めているということかもしれません。

**「あなたらしく！」が必要とされている時代**

私は以前、1500人にアンケート調査を行い、どんな心的傾向の人が幸せなのかを因子分析したことがあります（P.18 図2）。その結果、幸福度が最も高い人は、「やってみよう！」因子（自己実現と成長の因子）、「ありがとう！」因子（つながりと感謝の因子）、「なんとかなる！」

因子（前向きと楽観の因子）、「あなたらしく！」因子（独立とマイペーアの因子）の4つを全部満たしている人であることが分かりました。ですから、生徒に「よいあり方・生き方」を実現できる人物になってほしいのなら、この4つの因子を満たす必要があります。

私は、4因子の中でも、「あなたらしく！」因子を満たしていることが、今後はとりわけ重要になってくると考えています。既に、その人ならではの強い個性や独自の発想力を持っている人たちが互いにつながり合い、世界中で次々とイノベーションが生まれている時代です。「あなたらしく！」をしっかりと満たしている人は、幸せな人生を築け、また、社

「やってみよう！」因子  
(自己表現と成長の因子)

- **コンピテンス**: 私は有能である
- **社会の要請**: 私は社会の要請に応えている
- **個人的成長**: 私はこれまでの人生は、変化、学習、成長に満ちていた
- **自己表現**: 今の自分は「本当にならなかった自分」である

「ありがとう！」因子  
(つながりと感謝の因子)

- **人を喜ばせる**: 人の喜ぶ顔が見たい
- **愛情**: 私を大切に思ってくれる人たちがいる
- **感謝**: 私は、人生において感謝することがたくさんある
- **親切**: 私は日々の生活において、他者に親切にし、手助けしたいと思っている

「あなたらしく！」因子  
(独立とマイペースの因子)

- **社会的比較志向のなさ**: 私は自分のすることと他人がすることをあまり比較しない
- **制約の知覚のなさ**: 私に何ができて何ができないかは外部の制約のせいではない
- **自己概念の明確傾向**: 自分自身についての信念はあまり変化しない
- **最大効果の追求**: テレビを見る時はあまり頻りにチャンネルを切り替えない

「なんとかなる！」因子  
(前向きと楽観の因子)

- **楽観性**: 私は物事が思い通りにいくと思う
- **気持ちの切り替え**: 私は学校や仕事での失敗や不安な感情をあまり引きずらない
- **積極的な他者関係**: 私は他者との近い関係を維持することができる
- **自己受容**: 自分は人生で多くのことを達成してきた

\*前野隆司『幸せのメカニズム 実践・幸福学入門』（講談社）を基に編集部で作成。

会からも求められているわけですから。ところが日本人は、他者と自分を比べたり、他者に同調したりする傾向が強いのですから、「あなたらしく！」生きることを苦手としています。ちなみに、幸福に関する研究はアメリカでも行われていますが、アメリカでは、幸福度が高い人の条件

に「自分らしく生きていく」ことは挙げられていません。アメリカ人にとって自分らしくありのままに生きることは、あまりにも自明であるため、わざわざ幸福の条件には挙げないのです。では、生徒の「あなたらしく！」因子を充実させるにはどうすればよ

いのか。私はまず、教師自身が「あなたらしく！」因子を満たすことだと思っています。「あなたらしく！」生きられない教師が、「あなたらしく！」生きる生徒を育てられるはずはないからです。

一番のお勧めは、アメリカを始めとした「あなたらしく！」生きていく人が多い国を訪ね、そういう「あり方・生き方」がどういうものなのかを体験してみることです。また、国内にも「あなたらしく！」生きていく人はいますから、そうした人と会って話す機会を多く設けることも有効でしょう。これまで「周りがそうしているから自分も」といった判断基準で生きてきた人が、「自分は本来はどうありたいのか」「どう生きたいのか」を考えて、実践するのは難しいことですが、それができるようになると、その人自身も生きるのが楽になり、幸福になります。

対話を通じて他者を理解・尊重し、つながっていく

「あなたらしく！」因子とともに、これからの社会を生きる人に満たしてほしいと思うのが、「ありがとう！」

う！」因子です。「ありがとう！」因子とは、他者を理解して、敬意を抱き、他者をつながる力と言ってもよいでしょう。

どんなに「あなたらしく！」因子を満たしていたとしても、それが独り善がりのものであっても、他者や社会から認められず、また、他者や社会に影響を及ぼすこともできません。そうした「あり方・生き方」は、あまり幸福とは言えないでしょう。

まず、自分の「あなたらしく！」を確立した上で、相手の「あなたらしく！」についてもよく理解し、それを認め、応援したいという思いを持つ。そして、お互いの強みや興味・関心を持ち合わせたら何ができるのかを考え、それに取り組む。目標が達成できた時にはともに喜び合い、相手の協力に感謝する。このように、「あなたらしく」「ありがとう」と感じ、「なんとかなる」と「やってみる」人が幸福なのです。

相手の「あなたらしく！」を理解し、互いに認め合うようになるためには、対話が大切です。その際に参考になるのが、経営における対話の重要性を研究しているウィリアム・アイザックスが提示している「ダイ

アローグの4行動」という概念です。それは、まずこちらの意見を押しつけずに、相手の話を聞くこと (listening)。その際に、相手の意見や考えにも、きつと何かしらの正当性があるはずだと考えて耳を傾け、尊重すること (respecting)。また、自分の意見のよりどころとなっていない前提や確信をいったん横に置き、判断を保留すること (suspending)。そうして、相手の話をしっかりと聞いた上で、自分の考えを声に出す (voicing)。その時にはありのままの自分の本心を語る。

その「聞く」「尊重する」「保留する」「声にする」の4行動を実践できれば、相手の言葉を深く受け止めながら、自分の意見や考えを語ることもできます。相手の意見や考えが自分の価値観と違って、「この人は、こういう理由や経験に基づいて、この意見や考えに至ったのだ」と他者を認められるようになります。

### 日々の対話が生徒の「あり方・生き方」を高める

そうした対話を促すために、教師が対話の価値を理解した上で、生徒

と日々対話することが重要です。生徒は、「こういう対話って、お互いを認め合えて心地よいな」と感じ、教師をモデルにして、対話の本質を体得していくはずで。

自己を見つめ、「よいあり方・生き方」を築く力は、何かの知識を習得すれば身につくものではありませんし、1、2コマの授業だけで身につくものでもありません。事あるごとに他者との対話を通して「自分はどうかありたいのか、生きていきたいのか」を考え、多くの経験を積む中でこそ高められるものです。

私も含めた教師に求められるのは、どれだけ学生や生徒にそういった機会を与えられるかということだと思います。もちろん、教育の現場では、常に対話ばかりしているわけにはいきません。私も大学教員ですからよく分かりますが、知識を伝え、習得させる場面も必要です。状況に応じて、「今は対話の場面だ」「今は伝える場面だ」と使い分ける必要があります。

対話の場面としては、授業中のちよつとした時に、今日の自分たちが学んだことが、社会的にはどんな意味があるのか、自分のあり方や生



他者の言葉を深く受け止めながら、「あなたらしく！」を、教師と生徒がともに磨いてほしい

前野隆司

き方にかかわってくるのかを、学生や生徒自身に考えさせるような言葉を発する。あるいは教師自身の「あり方・生き方」を、過去の失敗談も含めて学生や生徒に話す。そうした取り組みの蓄積が重要だと思えます。特に、過去の失敗が未来につながった価値ある経験を教師が話すことは、生徒の「やってみよう！」「なんとかなる！」因子を含め、すべての因子を満たすことにつながる

でしょう。「先生のおかげで人生観が変わりました」と言ってもらえた時は、学生が取り組んでいる研究が成功した時以上に、教員をしていてうれいと思う瞬間です。もし私たち教師がかかわったことで、学生や生徒の「あり方・生き方」をよりよい方向へと高めることができたのであれば、それは教師冥利に尽きることなのではないでしょうか。