

第2回：幸せの初期設定

1. イントロダクション

- ・ 瞑想：約10分
- ・ 課題について。

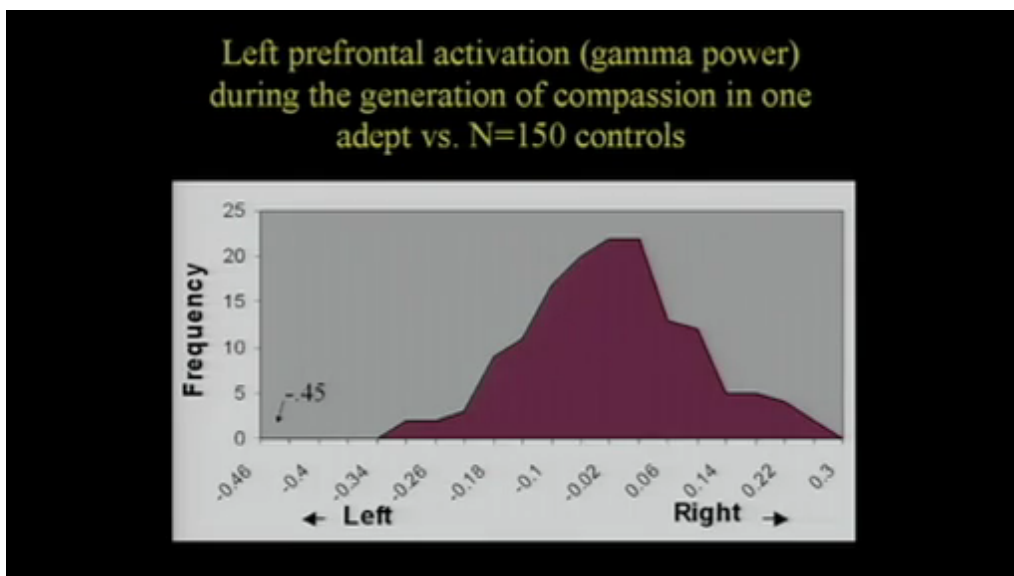
2. 幸せの習慣

- ・ 喜び(楽しみ)と幸福は別のもの
 - 喜びの特徴。
 - ◇ 喜びは、時間、場所、目的に左右される。
 - ◇ 喜びを幸せと思い込む事はよくある。喜びは、時間、目的、場所に左右される。チョコレートケーキの最初の一切れはおいしい。二切れ目はそれほどでもなく、三切れ目には嫌気がさす。寒いとき火のそばに近づくのは気持ちがいい。しばらくすると、すごく熱く感じる。
 - ◇ 喜びは消費されるかのような特徴がある。そして喜びは、あなたから発せられるものではない。あなたが強い喜びを感じることで、まわりの人が大いに苦しむこともありえる。
 - 幸福の特徴。
 - ◇ 幸福というと、漠然とした言葉なので、仮に仏教的に「満ち足りた状態」と表現してみる。
 - ◇ 満ち足りた状態とは、ただ楽しいという感覚ではない。
 - ◇ それは心の奥底を静かに満たすもの。人生におけるあらゆる心の働きや喜びや悲しみにも、その根底に横たわっている。悲しみのさなかでも満ち足りていることは、ある意味可能。幸福とは感情とは別のレベルのものであるため。
 - ◇ 海面は上へ下へと揺れ動く。鏡のように美しく穏やかな海もあり、嵐の海もある。しかし、海の深さは変わらない。つかの間の感情や感覚でなく、そのものの状態です。
 - 喜びは海面の現象である。喜びもまた、幸福の源となりえるが、誰かの苦しみを喜ぶというような邪悪な喜びもある。
- ・ 幸せを探す人たち
 - たいていは外側から探し出そうとする。
 - ◇ 「幸せ」になるために、すべての状況、すべての条件を満たせば幸せになれると考える。すべてを得ることで幸せになる。
 - ◇ こんな考え方の幸福には崩壊が待ち構えている。すべてを持つとうとすると、何か欠ければ崩れてしまう。何かうまく行かないと、いつも外界を修正しようとする。しかし、私たちが外に及ぼす力は限られたもの。一時のもの、あるいは錯覚かもしれない。
 - 内側はより強い。
 - ◇ 外側からの刺激に対して、幸福や苦しみを捉えるのは心である。
 - ◇ たとえ外側が完璧であっても、小さなパラダイスのようなところに住んでいても、まったく不幸せなこともある。内側、すなわち心の捉え方のためだ。

- ◇ 反対に、非常に厳しい状況下でも落ち着き、芯の強さ、自由、信頼を失わない人が沢山いる。内面はいかにして強くなるのか。もちろん外部状況は影響するだろう。健康に長生きすること、情報が得られ、教育が受けられ、旅行が出来、自由でいられることは素晴らしいこと。しかしこれだけでは十分ではない。
 - ◇ 外側のすべては補助的な条件に過ぎない(「衛生要因」)。すべてに解釈を与えるのは心の中に存在する経験である。内面の幸せの条件をどうはぐむかと自問していくと、幸せを妨げるものが自らの内面に見出されたりもする。これを理解するにはいくらかの経験が必要。
- ・ 満ち足りた心
 - 幸福であるために、ある種の(満ち足りた)心の状態が必要だということに気がつく必要がある。ギリシア人がユーダイモニアと呼んだものである。
 - 満ち足りた心の妨げとなるものは、怒り、憎悪、嫉妬、ごう慢、執着など。そんな感情にとらわれた後はあまりよい状態とはいえない。そのうえ、他人の幸せにも有害である。これらが心に侵入するほど、連鎖反応のようにますます惨めになり苦悩を感じる。
 - 逆に、献身的で寛大な行為を導く、安らかな心は、遠くからであっても、他の誰に知られることがなくても、誰かを幸せにすることができる。そのような心の持ち主は、認識されることも、感謝されることも必要としない。ただそうする事が、心の深みにおいて満ち足りたものを与えるためだ。
 - ・ 心の訓練
 - 生き方を変えて心の在りようを変容させることが可能だろうか？生まれつき心が持っていた、否定的な気持ちや破壊的な感情を変化させることは可能だろうか？
 - そのためには、単に事実を純粋に認識し、ありのままの意識に気付くこと。意識は、すべてのイメージを映し出す鏡のようなものだ。醜い顔も美しい顔も、鏡は気にしない。鏡は汚されず、イメージによって変質する事もない。意識は憎悪や嫉妬によって損なわれない。全体が染料で染められても布は布であるように、常に意識はそこにある。
 - 心の訓練は2つの対立する精神要因が同時に起こり得ないという考えに基づく。愛から憎しみへ行くことはできるが、同じ時間に、同じもの、同じ人に対して憎しみながら善を願うことはできない。握手しながら殴ることはできないことと同じだ。我々の内面が満ち足りようとするのを妨げる感情に対して、自然の特効薬がある。嫉妬に対しては喜び、貧欲な執着に対しては内心の自由、憎悪に対しては慈愛あふれる親切。それぞれの感情ごとに特定の解毒剤が必要である。
 - 我々が誰かに対し、不快、憎しみ、動揺を感じたり、何かに執着すると、我々の心は、その対象のことを繰り返し考えている。その対象に思い(怖れ)を寄せるたびに、執着心や不快感が増し、その過程は際限なく繰り返されていく。
 - 私たちが見るべきは、外の代わりに、内観するということだ。怒りそのものを注視すれば、非常に恐ろしげに沸き立つモンスーンか雷雲のように見えるが、近づけばただの霧にすぎない。同様に、あなたが怒りという感情を直視すると、それは、朝日のあつた霜のように消える。何度も繰り返して怒りの感情を直視し、解消しているうちに、怒りはだんだん小さくなり、そしてついには、たとえ怒りが生じても心をかすめるのみで、空を渡る鳥のように痕跡も残さなくなる。これが心の訓練の基本である。
 - 時間はかかる。心の欠点や、性癖を積み重ねるのに時間がかかったように、それらを解きほぐすのにも時間がかかる。心の変容こそが瞑想の意味するところである。新しい在り方、新しいものの受け止め方を習熟することである。そのほうがより現実である。相互に支えあい、流れのように連続的な変化であるもの、それが我々の存在であり意識である。

- 幸福の脳科学

- 脳の可塑性に関して、脳の機能は不変のものと思われていた。20年ほど前までは、すべての神経の接続の総数は、成人した後にはほとんど変化しなくなるものと考えられていた。最近では、脳は大きく変化しうることが解かっている。1万時間バイオリンの特訓をしたバイオリン奏者は、指の動きを制御する脳の部分が大いに变化して、シナプス接続が強化される。
- 人間の脳は、愛あふれる慈悲、忍耐強さ、開かれた心によっても同じことが起こるだろうか？偉大な瞑想家の中には 2万から4万時間も瞑想をした人がいる。彼らは3年間ほどの隠遁生活を送り、その間毎日12時間、その後も毎日 3-4 時間瞑想する。
- 何年もかけて、心の中に慈しみをあふれるさせることができるようになった瞑想家に実験を手伝ってもらった。釣鐘型の曲線は比較対象の150人を示す。左右前頭葉の違いを測ると、右側がより活動的な人は、元気がなく、引っ込み思案で、良い情動が多くない。反対に左側は、利他的、幸福、表現する好奇心が強いなどの傾向がある。おかしな映画を見れば左側に寄り、満足していればもっと左に寄る。鬱病の発作におそわれれば右側に行く。慈悲について瞑想した瞑想家の -0.45 という値は標準偏差の 4倍で、正規分布から全く外れている。



- 瞑想家は、彼らの感情的な反応を制御できる。爆弾のようなものを炸裂させて、驚かせる実験。これは本能的な応答なので、この20年間驚かなかった人はいなかったが、瞑想家の中には、驚かないよう努力することなく、完全に心を開いた状態になることで、爆発音を流れ星のように小さな出来事ととらえてまったく動じない人がいる。
- 精神鍛錬は我々の人生のすべての瞬間の品質を決定するものだ。私たちは、教育にあたりまえのように15年を費やし、ジョギングやフィットネスなど、美貌を維持するためにあらゆる事を行う。しかし、心の動かし方という最も重要なことには、驚くほど無関心で時間をかけない。

3. 沖縄の幸福度

- ・ 日本の幸福度は世界的に低い。
 - 国連の World Happiness Report 2013、日本は43位
 - 2010-2012の間の国別幸福度ランキング結果の上位10ヶ国は、
 1. デンマーク
 2. ノルウェー
 3. スイス
 4. オランダ
 5. スウェーデン
 6. カナダ
 7. フィンランド
 8. オーストリア
 9. アイスランド
 10. オーストラリア

- ・ 沖縄の幸福度は高い？低い？
 - 日本でもっとも幸福度の高い県は長野県で、最下位の47位は沖縄県。これは、寺島実郎監修、一般財団法人日本総合研究所編「日本でいちばんいい県 都道府県別幸福度ランキング」(東洋経済新報社 1800円)による調査結果である。

本書では、55の指標から各都道府県の客観的な幸福度を分析した。1人あたりの県民所得や、食料自給率、財政健全度など5つを基本指標に、そして健康、文化、雇用、教育など、幸福感を具体的に評価する5分野各10領域を採用した。

その結果が、冒頭の「長野県1位」である。同県は、生涯にわたり心身ともに健康に過ごせる「健康寿命」など、健康分野のランキングがトップである他、雇用や持ち家率、インフラ整備環境など、多くの分野が上位に入っている。

一方の沖縄県は、健康分野こそ15位と比較的強みとなっているものの、一人暮らし高齢者率や生活保護受給率などの生活分野、そして教育分野で、大きく平均値を下回っていた。
 - 沖縄タイムスの幸福度調査。県企画部が2012年10月に実施した県民意識調査(対象2千人)で、「あなたは今、『幸せ』だと感じていますか」との質問に対し、計83・8%が「幸せ」と感じていることが29日までに分かった。

回答の内訳は「感じている」が38・3%、「どちらかと言えば感じている」が45・5%で約8割が幸せと回答。「感じていない」は5・0%、「どちらかと言えば感じていない」は10・6%だった。
 - 2008年大阪大学大学院経済学研究科の調査では、沖縄の幸福度は全国第三位。

- ・ 沖縄の65歳以下

- 年齢別では、65歳以上の幸福度が高いのでは？65歳以下の幸福度は低下している？
- [ハフントン・ポスト4月5日]共立総合研究所は4月2日、「いい子どもが育つ」都道府県ランキングを発表した。総合評価は、秋田県が1位となり、2位・宮崎県、3位・山梨県と続いた。

このランキングは、文部科学省の「平成25年度全国学力・学習状況調査」を元に、学力以外の「子どもの育ちの質」について総合的に評価したもの。

児童へ生活習慣や学習環境等に関する内容を聞いた質問紙調査のなかから、「朝食を毎日食べていますか」、「難しいことでも失敗を恐れなくて挑戦していますか」など、「子どもの資質や成育環境として望ましい・望ましくないという判断が可能」な46設問を抽出。各設問について、一般常識に照らして最も望ましいと思われる回答の割合を、都道府県別に偏差値化した。

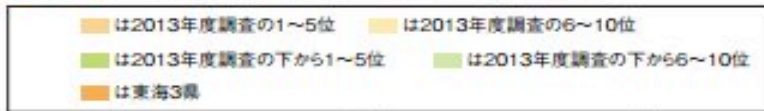
図表9 学力調査との相関がみられた設問

分野	設問	相関係数 (r値)
生活習慣	毎日、同じくらいの時刻に起きている	0.48 (3.637)
生活習慣	毎日、同じくらいの時刻に寝ている	0.41 (3.042)
意志・人格	ものごとを最後までやり遂げて、うれしかったことがある	0.49 (3.762)
意志・人格	難しいことでも、失敗を恐れなくて挑戦している	0.47 (3.546)
意志・人格	人の役に立つ人間になりたいと思う	0.41 (3.003)
社会への関心	地域や社会で起こっている問題や出来事に関心がある	0.44 (3.311)
社会への関心	地域や社会をよくするために何をすべきかを考えることがある	0.40 (2.954)
社会への関心	新聞を読んでいる	0.51 (4.021)
コミュニケーション能力	一人一人の人間には考えや性格などに違いがあるということを大切にしている	0.40 (2.956)

出所:国立教育政策研究所「平成25年度全国学力・学習状況調査結果」をもとに
共立総合研究所にて作成

(注)相関係数0.4以上を抽出。

図表2 「いい子どもが育つ」都道府県ランキング



2013年度			2010年度			2007年度		
順位	都道府県	総合評点	順位	都道府県	総合評点	順位	都道府県	総合評点
1	秋田	65.8	1	宮崎	64.1	1	宮崎	63.6
2	宮崎	63.3	2	秋田	62.2	2	山梨	63.2
3	山梨	57.0	3	山梨	58.8	3	鹿児島	59.7
4	埼玉	56.4	4	栃木	58.1	4	山口	56.9
4	広島	56.4	5	鹿児島	58.0	5	長崎	56.5
6	栃木	56.2	6	山口	56.2	6	秋田	56.1
7	福井	54.8	7	埼玉	55.2	7	富山	54.5
8	岡山	54.0	8	福井	54.8	8	岡山	54.4
9	富山	53.8	9	青森	54.7	9	栃木	54.3
9	山口	53.8	10	新潟	54.1	10	長野	54.1
11	愛媛	53.6	11	群馬	54.0	11	熊本	53.3
12	鹿児島	53.5	12	愛媛	53.8	12	青森	52.9
13	群馬	53.4	13	岩手	53.4	12	山形	52.9
14	青森	53.1	13	茨城	53.4	14	群馬	52.4
15	長崎	52.6	15	岡山	53.2	15	茨城	51.9
16	岩手	52.2	16	山形	53.0	16	埼玉	51.4
17	茨城	52.1	17	富山	52.7	16	佐賀	51.4
18	高知	51.4	18	長野	51.9	18	愛知	51.3
19	山形	51.1	19	広島	51.7	19	愛媛	51.2
20	東京	50.6	20	福島	51.6	20	広島	51.1
21	奈良	50.1	20	長崎	51.6	21	岩手	50.9
22	新潟	50.0	22	宮城	51.3	22	東京	50.1
23	岐阜	49.4	23	石川	50.4	23	福井	50.0
24	千葉	48.9	24	香川	50.3	23	千葉	50.0
24	長野	48.9	25	千葉	49.7	25	静岡	49.7
26	大分	48.4	26	佐賀	49.3	26	福島	49.4
27	鳥根	48.3	27	岐阜	48.6	27	福岡	49.2
28	愛知	48.2	28	熊本	48.5	28	兵庫	49.1
29	宮城	47.5	29	奈良	48.0	29	大分	48.8
29	三重	47.5	29	静岡	48.0	30	岐阜	48.3
29	兵庫	47.5	31	鳥取	47.9	30	宮城	48.3
32	鳥取	47.2	32	大分	47.6	32	三重	48.1
32	徳島	47.2	33	三重	47.4	33	神奈川	46.6
34	熊本	46.9	34	東京	47.3	34	鳥根	46.5
35	福島	46.6	35	兵庫	47.0	35	新潟	46.4
35	静岡	46.6	36	愛知	46.2	36	北海道	46.3
37	石川	46.2	36	鳥根	46.2	37	奈良	46.0
38	神奈川	46.1	38	滋賀	45.9	38	高知	45.9
38	佐賀	46.1	39	福岡	44.2	39	鳥取	45.5
40	滋賀	45.5	40	神奈川	44.0	39	和歌山	45.5
41	京都	44.8	41	和歌山	43.5	41	京都	44.9
41	香川	44.8	42	京都	43.0	42	香川	43.8
43	和歌山	43.9	43	大阪	41.1	43	徳島	43.5
44	沖縄	43.7	44	北海道	40.1	44	石川	43.2
45	福岡	43.5	44	沖縄	40.1	45	滋賀	41.4
46	北海道	41.1	46	徳島	39.5	45	沖縄	41.4
47	大阪	40.4	47	高知	38.6	47	大阪	38.3

出所:国立教育政策研究所「全国学力・学習状況調査結果(平成19年度および平成22年度、平成25年度)をもとに共立総合研究所にて作成

問題意識

- 日本の幸福度を上げる。
- 沖縄の幸福度を損なわずに、生産性を高める。
- 沖縄の幸福度の低下傾向を逆転させる。そのために、
 - ◇ 何が人を幸福にするかを理解する。
 - ◇ 沖縄は、どのような理由で幸福なのかを理解する。
 - ◇ なぜ、幸福度が低下しつつあるのかを理解する。

・ 課題

- 1日1回、今までしたことのない、小さな親切を行う。