

高垣広徳・東広島市長の Facebook (2021. 6. 28) より

【人間の究極の願いは幸せになること】

市長に就任して3年半が過ぎますが、この間、西日本豪雨災害や新型コロナウイルスの感染拡大など歴史的に見ても100年に一度あるかどうかというよう経験をさせて頂いています。

その様な中で総合計画をはじめ多くの個別計画を見直し、様々な施策を展開させて頂いていますが、「その究極の目標は何か」ということをよく考えるようになりました。

最終的には市民の皆さんの、幸福度いかに高めていくかということに収斂されていくように思うようになっていきます。

最近、幸福を「happiness」ではなく「well-being」というようになりました。

「happiness」は「単一的で持続しない瞬間的な幸せ」で、「well-being」は、「心身と社会的な健康を意味する概念で、満足して生活を送れる状態、多面的な幸せ」を意味しています。

例えば、現在わが市ではデジタル技術による行政サービスの高度化、すなわちデジタルトランスフォーメーション（以下DX）を進めようとしています。この基本方針には「ひとにやさしいDXを進め市民の幸福度（well-being）の向上を目指す」としています。

このwell-beingに関して、生命科学研究者で筑波大学名誉教授であった村上和雄先生（令和3年4月13日逝去）の「人間の究極の願いは幸せになること」という考えに触れる機会がありました。先生は「スイッチ・オンの生き方」「人を幸せにする魂と遺伝子の法則」「君のやる気スイッチをONにする遺伝子の話」などの著者で有名です。

先生のメッセージの「幸せとは何でしょうか」の中では、

- ・生物は変化する環境に適応できるように、遺伝子を変化させ、次の世代が生きられるように命を繋いできたと言えるでしょう。
- ・脳はいのちを守るように進化しました。危険を回避し、安全に生き抜くための術を獲得しました。そして、個々の命を守るためだけだった脳の機能は、社会脳の進化と共に、他者とともに生きる術を獲得しました。

と分析し、人間の進化の中で社会という大きな組織の中で生きて行く目的は「幸せに生きて行くこと」と推論されています。

そして、ポジティブ心理学のタル・ベン・シャハー（コロンビア大学）の考え方である「しあわせな人生とは全人格的なウェルビーイング（良い生き方）であり、スピリチュアル、身体的、知性的、人間関係的、感情的な5つの領域のウェルビーイングの最適化」を引用されています。

また、シャハーは、これら構成要素の頭文字をとってSPIRE（スパイヤー）と呼び、「私たちは自分のどのエリアを大切にしているか。幸せをもたらす一番重要なエリアは何なのかを認識し、かつすべてを最大化できないけれども、最適化することで、人生全体の側面から満足感を得ることができる。」としています。

以下に、村上和雄先生の5つの視点から見るウェルビーイングの考察をご紹介しますと、

【スピリチュアルウェルビーイング】

- ・自分の強みを生かし、目的のある人生を生きることは幸せといえる

- ・宗教、信仰にとは関係させなくても仕事や個人の人生において、目的を明確に持つことで人生全体にスピリチュアルな道を進むことは可能
- ・人は仕事を「労働」「キャリア」「天職」の3つのうちいずれかに捉えている。幸福度が高いのは、職種に関係なく「天職」ととらえている人達だ
- ・今ある命に感謝することで、自分の存在や自分を超越する偉大な存在（私はサムシング・グレートとよんでいる）に気づく

【身体的ウェルビーイング】

- ・健康的な生活をするには身体的ウェルビーイングを高めます
- ・適切な栄養、スキンシップ、睡眠・休息を取ることで、進化によってもたらされた私たちの健康と潜在能力を十分に発揮させることとなります
- ・ストレスから上手に回復すること、つまりレジリエンスにかえること
- ・「心身一如」自分自身の様々な部分が相互に繋がっていると理解すること

【知性的ウェルビーイング】

- ・人間の特徴の一つが、知性が高い動物であることです。そのため好奇心と偏見のないオープンさを持つことで、人生はより豊かで幸せになる

【人間関係的ウェルビーイング】

- ・幸せの一番の指標は、お金でも地位でも成功でもありません。むしろ大切に思う人、思ってくれる人と共に過ごす時間だ
- ・人類が、社会という組織の中で生きることを選択した理由は、繋がるのが幸せへの道だから

【感情的ウェルビーイング】

- ・進化の過程で私たちは危険を察知し生命を守るために、ネガティブ感情がポジティブ勘定より先に生じるようになった
- ・感情と行動を区別することが重要
- ・湧きおこる感情は起こった出来事が引き起こしているのではなく、出来事に対する受け止め方が起こしていると気づくこと
- ・つまり、同じ出来事に出くわしても思考を変えることでポジティブにもネガティブにも感情は変わる

そして最後に、「今ある幸せを感じて生きる」と総括され、ポジティブに生きることは免疫力を高め、風邪のウイルスから回復することが研究から明らかにされていることや、ダライ・ラマ（チベット仏教の最高指導者）との「幸福とは何か」の議論の中で「今までの人生の中で、いつが一番幸せでしたか」という質問に対して、間髪を入れずに「今だ」との答えが返ってきたことを紹介されていました。

今、私たちは未曾有の災害や感染症のパンデミックに襲われ、先行きの不透明な時代に生きており、悲観的に物事を考え「自分の幸せ」を忘れがちです。一人ひとりが今ある命や幸せを意識し、ポジティブに感謝しながら生きて行くことが重要だと改めて感じたメッセージでした。

少し長くなりましたが、皆さんにご参考になれば幸いです。

<https://www.facebook.com/hironori.takagaki> (2021.6.28)