

## ウェルビーイング三国志と セリグマンのウェルビーイング理論

京都女子大学  
江口聡  
@幸福ワークショップ  
2018/11/17、慶應日吉キャンパス

## ウェルビーイング三国志

- ・ 快楽説、欲求実現説、客観的リスト説のウェルビーイング三国志をどうするか。魅力と難点はほぼ出尽している？
- ・ 快楽説は感覚的→態度的なのが優勢に → 欲求説に近くなる
- ・ 欲求実現説は知悉(well-informed)要件、経験要件などを含めた形のが優勢に → 態度的快楽説と区別があいまいに
- ・ ポジティブ心理学者セリグマンの提唱する「ウェルビーイング理論」を見ながら考える
- ・ 可能ならベンサムやミルまで戻る
- ・ (三国志はパーフィットの残した呪縛ではないかと言いたい)

## ポジティブ心理学

- ・ 「人間が最大限に機能するための科学的研究、個人と共同体を繁栄させる要因を発見し促進する研究」(Seligman & Csikszentmihalyi 2000)
- ・ 「人生においてうまくいくことについての科学的研究」(Peterson 2006)
- ・ 「我々がそれ自体のために求めるものについての研究」(Seligman 2011)
- ・ 人間の生活におけるポジティブな側面、すなわち幸福とウェルビーイング、繁栄flourishingについての研究」(Boniwell 2012)
- ・ 教育、うつ病やPDSDの治療、社会政策などにも積極的に介入しようとしている

## セリグマン

- ・ 分析哲学一色のプリンストンで哲学科学部生。心身同一性で卒論。でも実はむしろカウフマンとか好きだった。ウィトゲンシュタインのような偉い哲学者になりたかった。先輩のノージックにかわいがってもらう。
- ・ ペンシルバニア大で心理学に転身。「学習性無力感」の発見で著名に。
- ・ うつ病の心理セラピー研究にも従事するが、各種セラピーにはたいてい効果がないし薬も永続的な効き目はない
- ・ 1998年、アメリカ心理学会(APA)会長。予算とってポジティブ心理学を開始。
- ・ 2000年宣言論文、2004 Authentic Happiness, 2011 Flourish, 2018 Hope Circuit, Homo Prospectus



## ポジティブ心理学の 誕生と隆盛

- ・「ポジティブ心理学」は抑うつ感・学習性無力感の研究で著名なセリグマンが1990年代末に提唱したもの。
- ・従来の（臨床）心理学はネガティブな症状に焦点をあてた研究であったがたいした発見がない
- ・むしろポジティブで充実した生活をしている人々やその環境を研究するべきである、と方向転換
- ・ポジティブ感情、ポジティブな人間関係、ポジティブな制度に関する心理学研究。
- ・セリグマンと、「フロー」Flow 研究のチクセントミハイが中心人物。Subjective Well-being研究リーダーのEd Dienerも協力。それにChristopher Peterson（セリグマンの片腕）が加わり美德Virtue/Character Strengthの発揮という側面が強調されるようになる。

## 倫理学の一部と正面から バッティングするかもよ

- ・ Peterson & Park (2003) 「現代のポジティブ心理学は、これまで孤立してきた理論と研究を包括するアンブレラタームを提供するものであり、人生を生きるに値するものにするものは、心理学において独自の研究分野に値すると自覚的に主張するものである。少なくともその研究は、心理学全体が、なにがよいものであり、なにが悪いものでありかを包括する日まで続く」
- ・ 倫理学で扱われたきた、（人々の）幸福・福利の問題を心理学化してしまおうとする試み？

## 心理学での 幸福・福利の扱い

- ・ 90年代までの主要文献では、快樂説vsエウダイモニア主義という対立図式が一般的。Kahnemanが前者、Maslow, Ryff, Deciなど（人間性心理学者）が後者の代表。
- ・

## Subjective Well-being (SWB)

- ・ 90年代Dienerが主観的ウェルビーイング(SWB)を定式化 → お金(GDP等)ではなくSWBで福利を測定して公共政策に反映させよう！
- ・ SWB = 生活満足 life satisfaction + 快 + 苦の欠如
- ・ 「SWBは、すでに欠点があるとわかっている快樂説と生活満足説の野合にすぎない」(Kristjánsson 2013)
- ・ しかし、SWBの測定からさまざまな発見。特に快樂や客観的条件と主観的満足 life satisfactionとの関係はおもしろい。

## 幸福感（主観的満足度） への寄与 (Peterson 2006)

相関低 年齢、性別、学歴、社会階層、子供の有無、人種  
(マジョリティvsマイノリティ)、知能、身体的魅力

中程度 友人の数、結婚、宗教性、余暇の活動度、身体的健康、堅実性、外向性、神経症傾向(負)、コントロール感

強い相関 感謝、楽観性、雇用、セックスの頻度、ポジティブ感情を経験する時間、ハピネス尺度のテスト・サイトテスト、一卵性双生児の幸福度、自尊感情

9

- ポジティブ感情（快楽、歓喜、恍惚、熱狂、安楽etc.）を経験する時間は当然主観的ウェルビーイング（生活満足）に強く影響する
- しかし、十分なポジティブ感情をとまなう場合にはネガティブ感情の量はさほど影響しない
- 楽しみやすさ（positive affectivity）と苦しみやすさ(negative affectivity)は別の生物学的基盤をもっているらしい
- → 古典的快楽主義者によって前提されてきた快苦の一元性にもとづく再検討の余地がある

## 快苦の記憶

- 過去の快苦の記憶は（システムティックに）不正確。
- カーネマンの「ピークエンド」の法則と「デュレーションネグレクト」。過去の快苦の記憶は、そのピークと終りの強さしか記憶に残らない。持続時間は無視される。
- → カーネマンは、記憶による主観的判断にたよらず、その時々での快苦の強度と持続時間を計測した“Objective Happiness”が重要だと主張。

## 将来の快苦の予測は 不正確

- 我々の選択は、期待効用（期待ハピネス）にもとづくことが多いが、それはかなり不正確であるだけでなく、システムティックに不正確。
- 単純接触効果と授かり効果：自分がすでにもってるものについては、もつ前より価値があると考え
- 順応・快楽のトレッドミル：快にはすぐに慣れる
  - → 快（と苦）の多くは、状態ではなく変化に対する反応かもしれない

- ・ 遺伝的要因の大きさ：主観的満足度は生得的要因（気質、パーソナリティ）の影響が大きく、個人の「セットポイント」が存在する
  - ・ SWBの50%程度は生得的要因によって説明される
  - ・ 環境からは比較的独立、環境要因は10%程度しか説明しない
  - ・ 快樂名人もいれば快樂貧民もいる
- ・ 幸福感や満足度は他人との比較に大きく左右される
- ・ 良好な人間関係は非常に重要

## その時点では意識されない 「フロー」

- ・ チクセントミハイの『フロー体験：喜びの現象学』
- ・ 従事、熱中、没頭。フロー中は意識されないが、終了後は快適さを感じる。
- ・ フローの条件は、能力と課題の難しさのつりあい、適切なフィードバック、コントロール
- ・ フローの経験の頻繁さは全体的な生活満足度に相関する。

- ・ 2000年代のディーナーは、生活満足度をもとにした主観的ウェルビーイングはさらにブレイクダウンされるべきだと考えるようになっている
- ・ ドメイン満足がグローバル満足にどう影響するか
- ・ （?? 人生満足? 生活満足? 一階の生活満足と二階の人生満足?）

## ポジティブ心理学者の ハピネス・幸福感

- ・ Seligman & Royzman (2003) “Happiness: Three traditional theories” ハピネス三国志と自分たちの Authentic Happiness説の関係の紹介
- ・ Hedonistic theoryはポジティブ感情に、Desire theoryは従事没頭に、Objective list説は「意味」に対応すると主張。
- ・ 自分たちのauthentic happinessは上の三つの基準が満たされたときのFull Lifeに対応。

## ポジティブ心理学者の ハピネス・幸福感

- Seligman (2002) : ポジティブ感情（快その他）、エンゲージメント（フロー、活動）、意味 meaning（自己より大きなものとのかわり）の三つを「本物の幸せ」の要素とする
- ポジティブ感情→pleasant life、engagement → good life、meaning → meaningful life。ぜんぶそろってfull life
- 単純な「幸福学」Happiologyは拒絶。(Seligman 2002, Peterson 2006, Seligman 2011)

## Seligman (2011) Flourish

- 「ハピネスがウェルビーイングのすべてであり最終的なものであり、またハピネスがウェルビーイングの最善の尺度であるという発想には反対である」
- 「実は「ハピネス」なんて言葉は嫌いだった」「前著の書名 (Authentic Happiness)は出版社の事情でつけた、本当は Positive Psychologyのつもりだった」「最初からハピネスではなくウェルビーイングのことを考えていた」
- Authentic Happiness に替えて、ウェルビーイング説 / PERMAを採用する (Positive Emotion, Engagement, Relationship, Meaning, Accomplishment (Achievement))

## ハピネス理論の自己反駁

- ポジティブ感情を感じにくい人々がいるが、彼らがよい人生を送っていないとはいえない
- エンゲージメントは「ハッピー」という感覚(feeling)とは別のもの。また「意味」も主観的判断以上のものを含む
- 人生満足度は一時的な気分や生得的要因に結びつきすぎている。しかし、陽気でない人々も充実した人生を送ることができる(ウィトゲンシュタインやリンカーンがよい例)

- 人生満足度は、人々が仕事や人間関係に見出している意義を反映しにくい
- 「人々がそれ自体のために望む / 選択する」ものはポジティブ感情、エンゲージメント、意味の三つだけではない
- 少なくとも、人間関係はほぼ普遍的に求められているし、「達成」（あるいは勝利）などもそれ自体のために求められることがある

# PERMA

- ポジティブ感情
- エンゲージメント
- 人間関係
- 意味
- 達成

# ウェルビーイング質問表

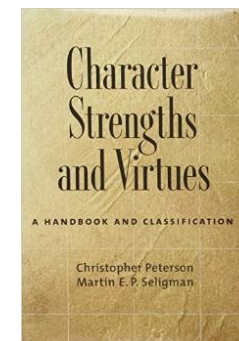
ポジティブ感情	全体として、あなたは自分がどれくらい幸せだと思いますか？
エンゲージメント、興味	私は新しいことを学ぶのが好きだ
意味、目的	一般に私は、自分が生活のなかでやっていることが価値あることであると思ひ、やりがいを感じる
自尊感情	一般に、私は自分についてとても肯定的である
楽観性	私は自分の将来についていつも楽観的だ
レジリエンス	人生でなにかがうまくいかなかったときに、一般に通常の状態に戻るのに時間がかかる（反転項目）
ポジティブな人間関係	人生において、本当に私を気づかせてくれる人々がいる

# 強み（美德）

- セリグマンやピーターソンらのポジティブ心理学者によれば、自分の性格上の長所 (Character Strength)を發揮できる状況を多く経験することが幸福への道。
- 長所を發揮することによってさらにその長所を伸ばせる。

# ポジティブ心理学：性格の強み(VIA)

- なにを美德と見るかは文化によってずいぶん違う。しかし、普遍的に認められている徳も多く、それらは6つぐらのクラスタに分けられるかもしれない
- (1) 知恵 (2) 勇気 (3) 人間性 (4) 正義 (5) 節度 (6) 超越性



## 中心的強み抽出の 基準 (Peterson)

- 文化的普遍性
- 測定可能
- 満足感を与える
- 他と判別できる、独立的
- それ自身が (道徳的にも) 価値あるものとされている
- 模範例がある
- 他人の強みを減じない (「地位的」でない、比較がかならずしも必要ない、嫉妬の対象とならずむしろ賞讃される)
- 少年・少女のころから発揮される
- 否定的な対義語を
- 一部の人々で欠けていることがある
- 性格特性的である (個人差があり、一定の安定性をもつ)
- それを寛容することを目的とした社会儀礼、教育、制度などがある

## 6カテゴリー-24種の 中心的「強み」

智恵	創造性、好奇心、開放的な心・批判的思考、学習意欲、広い視野
勇気	勇敢、誠実・真正さ、勤勉さ・忍耐力、熱意・活力
人間性	親切・寛大・ケア・慈悲・利他性、愛、社会的知性・EQ
正義	公正さ、リーダーシップ、チームワーク、社会的責任・忠誠心・公共心
節度	赦し、謙虚、思慮、自己統制
超越性	美と卓越の鑑賞・審美眼、感謝、希望・楽観性・未来指向、ユーモア、遊戯心、スピリチュアリティ・宗教性・人生の目的

- こうした「強み」とその発揮が重要なのは、これらがPERMAそれぞれの獲得の基盤となるから

## 検討

## 主観的／客観的の区別は どういうものか

- ・ 快楽説や欲求実現説に対する不満のひとつは、あまりに主観的だというもの（「経験マシン」その他）。少なくとも錯誤によって幸福になる、福利を得る、ということは避けたい
- ・ 基準が完全に主観的でよいか。ハピネスやウェルビーイングは頭のなかにある(in the head)?
- ・ セリグマンの発想では、ポジティブ感情は主観的だが、エンゲージメント、意味は主観的要素と客観的要素の両方を含む。人間関係や達成も世界のなかで実際に獲得されている必要がある

## ヘイブロンのハピネス

- ・ ポジティブ感情は必ずしも主観的（当人の視点から）のものである必要はない。
- ・ endorsement（ポジティブ感情）、attunement（落ち着き、平静）、engagement（没頭的活動）は自覚的には意識されないことも多く、また生理的反応や外部からの観察によっても推測できるしそうすべき
- ・ → ハピネスも単純な主観的な判断だけに依存するものではない。
- ・ moodの重要性、ハピネスはエピソードではなく経時的、ネガティブなエモーションやフィーリングを適度に含むのは問題がない（3:1ぐらいがよい）
- ・ 紙と鉛筆による認知行動療法での修正も可能

## 構成概念としての ウェルビーイング

- ・ セリグマンの重要な指摘「ウェルビーイングは構成概念constructであり、ハピネスは物である」
- ・ 「実在的な物」“real thing”は直接に計測可能な事物entityである。そうした事物は「操作化」operationalizeできる。つまり、高度に特定の尺度がそれを定義する。」
- ・ 「体感温度」は操作化して測定できるモノ。
- ・ ハピネスも操作化して測定できる

## 構成概念としての ウェルビーイング

- ・ （「体感温度」と対照的に）「天気」weatherは、気温、湿度、風速、気圧などの実在物からなる構成概念。「天気」自体は計測できない。
- ・ ウェルビーイングは測定可能なモノからつくられる構成概念。天気と同じように排他的な定義（操作化）はできない
- ・ ウェルビーイングは多元的な要素による構成物であり、せいぜい「我々がそれ自体のために求めるもの／それ自体望ましいと考えているもの集まり」としか言えない？



# 規範か記述か

- ・セリグマンは心理学は（規範的ではなく）記述的であるべきだ、と考える
- ・セリグマンのウェルビーイングも、彼の考えでは、指令・規範ではなく記述
- ・「ポジティブ心理学の任務は、人々がウェルビーイングを獲得するために人々が実際にすることを指令することではなく、それを記述することだ」
- ・（私が「達成」を福利の要素として数え入れるのは、）「人間が強制がないときに、それ自体ために選択するものをよりよく記述するためだ」

- ・セリグマンの規範／記述の区別については疑問がある。
- ・「我々はよく生きたい」と「よく生きるべきだ」という規範的前提を受け入れた場合、「どうすればよく生きることになるのか」は記述的学問の対象となる。
- ・「我々はよく生きたい」（欲求）+「我々がよく生きたいと望むときに考えているのはおそらくこういうことだ」（記述）+「その意味でよく生きるにはこうする方法がある」（記述）→我々はこういう方法をとればよい（規範）という形には問題がない。
- ・ポジティブ心理学は人々がよく生きる方法を

# PERMAの優先順位の問題

- ・よい人生（高い福利を含む人生）への道は複数あるとされる。PERMAにどのような優先順位をつけるべきか？
- ・個人レベルでは、自分の欲求やライフプランにしたがって適当に考えるでOK。
- ・しかし、たとえば公共政策やクラスルームではセリグマンの答はおおろくなし
- ・社会政策においては、ウェルビーイングの測定自体難しいし、それ以外の考慮事項も多い。正義、民主主義、平和、寛容etc. (S)
- ・費用対効果などを考えつつ、とりあえず最大化を目指す、程度か

# まとめ

- ・（実はこのあとベンサムとミルの話したかったけど秘密）
- ・（結論も秘密）
- ・（あははは）

## 参考文献

- Boniwell, Ilona ed. (2012) *Positive Psychology in a Nutshell: The Science of Happiness*, Open University Press, 3rd edition.
- David, Susan A., Ilona Boniwell, and Amanda Conley Ayers eds. (2013) *The Oxford Handbook of Happiness*, Oxford University Press.
- Haybron, Daniel M. (2008) *The Pursuit of Unhappiness: The Elusive Psychology of Well-Being*, Oxford University Press.
- (2013) *Happiness: A Very Short Introduction*, Oxford University Press.
- Keys, Corey L. M. and Jonathan Haidt eds. (2003) *Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-lived*, American Psychological Association.
- Kristjánsson, Kristján (2013) *Virtues and Vices in Positive Psychology: A Philosophical Critique*, Cambridge University Press.
- Peterson, Christopher (2006) *A Primer in Positive Psychology*, Oxford University Press. (クリストファー・ピーターソン, 『実践入門ポジティブ・サイコロジ: 「よい生き方」を科学的に考える方法』, 宇野カオリ訳, 春秋社, 2012. ただし邦訳は抄訳でありアカデミックな用途には使えない.)
- Peterson, Christopher and Martin E. P. Seligman eds. (2004) *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*, Oxford University Press.
- Seligman, Martin E. P. (1990) *Learned Optimism*, Random House. (M. セリグマン, 『オプティミストはなぜ成功するか』, 山村宣子訳, 講談社文庫, 1994) .
- (2002) *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*, Free Press. (マーティン・セリグマン, 『世界でひとつだけの幸せ: ポジティブ心理学が教えてくれる満ち足りた人生』, 小林裕子, アスペクト, 2004, ただし邦訳は抄訳であり誤訳も多くアカデミックな用途には使えない) .
- (2011) *Flourish: a Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*, Free Press.
- Seligman, Martin E. P. and Mihaly Csikszentmihalyi (2000) “Positive Psychology: An Introduction.,” *The American psychologist*, Vol. 55, No. 1.
- White, Robert W. (1959) “Motivation Reconsidered: The Concept of Competence.,” *Psychological Review*, Vol. 66, No. 5.
- 江口聡 (2014) 「幸福の心理学研究に対して倫理学者はどう反応するべきか」, 『現代社会研究科論集』, 第 8 号. 京都女子大学.
- (2015) 「幸福についての主観説と客観説、そして幸福の心理学」, 『哲学の探求』, 第 42 巻.