

☆☆☆

「幸せ」とは何か

～自分の軸を見つけるために～

—————★ぴあサポメルマガ12月号★

12月の一大イベントといえば、クリスマス！

というわけで（どういうわけだ）、今月のメルマガは、ずばり「幸せ」について考えます。

人生は一度きり。限られた時間の中でどのように生きるか、その指針となる自分の

「軸」を見つけるには？迷える子羊の群れに本稿を捧げます 🐑

どうぞ最後までお楽しみください♪

■目次■

1. 「世界一貧しい大統領」をめぐる物語
2. 「幸せ」の定義
3. 「自分の軸」の見つけ方
4. さいごに

◆◆◆

1. 「世界一貧しい大統領」をめぐる物語

みなさんは「世界一貧しい大統領」の呼び名を聞いたことがありますか？彼の名前はホセ・ムヒカ。南米の小国ウルグアイの第40代大統領です。

彼は、大統領在任中に得た収入の大半を寄付し、公邸に住むことを拒み、愛妻と愛犬と共に小さな農場で質素な暮らしを続けました。

そんな姿から、敬意を込めて「世界でいちばん貧しい大統領」と呼ばれるようになったのです。

ムヒカの名を世に知らしめたのは、2012年にブラジル・リオデジャネイロで開かれた国連持続可能な開発会議での名スピーチです。先進国の大量消費社会を強く、しかし優し

い口調で批判しました。彼の言葉はたくさんの言葉に翻訳され、世界中の多くの人々に影響を与えました。日本では『世界でいちばん貧しい大統領のスピーチ』（汐文社）という絵本になり、ベストセラーを記録しました。

彼のメッセージの中で、特に心に残った部分を順にご紹介します。

【1】「我々は、発展するためにこの地球上にやってきたのではありません。幸せになるためにやってきたのです。」

生きる意味とは何でしょうか？ただ経済的成長を求め、「発展」を追求することが私たちの人生の目的なのでしょうか。

ムヒカは立て続けに鋭い視点を投げかけます。

【2】「人生は短く、あっという間です。しかし、その人生こそが何より価値あるものなのです。」

生命全体の歴史と比べたら、一人の人間の生きた軌跡などほんの一瞬、瞬きするほどの長さしかありません。しかし、だからこそ、それほど短い人生に価値を見出し、その価値を高めていくことが大切なのではないのでしょうか。

「自分はなぜ生まれてきたのか」「何のために生きるのか」こうした「正しい答え」を見つけ難い問いに向き合い続けることは時に苦しさを伴うことかもしれません。しかし、自分なりの答えを考え続けることは重要です。

【3】「貧しい人とは少ししかものを持っていない人ではなく、もっと、もっと、といくらあっても満足しない人のことだ」

ムヒカが例に挙げたエピクロスやセネカ、アイマラ人（南米の先住民族）だけでなく、東洋の老子やブツダの教えにも共通する豊かさの基準、それが「足るを知る者は富む」ということです。

とても貧しい生活を送っていたとしても、私はこの生活に満足している、これで十分だと感じているならば、その人は心の富んだ人である、ということです。

但し、ただ現状に満足することのみを強調しているわけではない点には注意が必要です。

『老子』には、
「足るを知る者は富み、つとめて行う者は志あり。」

(満足することを知っている者は精神的に豊かであり、それでいて努力を怠らない者こそ志のある者である。)
と続きがあるのです。

自分の心が満たされた状態について考え、そのために必要なものは何かを理解し、もしも欠けているものがあれば努力する姿勢。己と向き合って「自分」のことをよく理解した上で向上心を持ち努力することの大切さを説いていると言えます。

【4】「大切なのは“考え方”です。

見直すべきは我々が築いてきた文明の在り方であり、我々の生き方です。」

現代の社会にあつて、私たちは知らず知らずのうちに物質的・金銭的価値を追求することが人生の目的であると刷り込まれているように思えます。

労働力、すなわち「商品やサービスを生み出す力」を売り買いして余剰の価値を作り出す資本主義の構造は、私たち自身が労働者であり、同時に消費者であるとの想定に基づいて、もっと働け、もっと作れ、もっと買え、と迫ってくるのです。

このような枠組みに対して、それ自体が良いか悪いかを判断したいのではありません。大切なことは、自分の生活や行動の根っこにある「考え方」について思いを巡らせ、それを理解し（あるいは理解しようと努め）、そしてそれに対して自分がどうしたいのかを考えることです。



2. 「幸せ」の定義




先ほど、「足るを知る者は富む」ということわざをご紹介しました。

それでは、私たちはどのような状態になったときに「満足感」を覚え、「幸せ」を感じるのでしょうか。

スタンフォード大学のAaker教授らによる研究は、「幸せ」の定義が年齢とともに変化することを明らかにしました。

Aaker教授らは、1,200万件もの個人ブログの投稿を対象として、人々が人生や幸せを語る際にどのような言葉を使っているのかを分析しました。その結果が下表です。

年代	何に幸せを感じるか	「幸せ」の軸
10代	発見 Discovery	「幸せ」の軸 Excitement (興奮)  Peacefulness (平穏)
20代	追求 Pursuit	
30代	バランス Balance	
40代	意義 Meaning	
50代 ~60代以上	現状の肯定・絆への感謝 Savoring	

（“The Shifting Meaning of Happiness (2010)”, Sage Journals 並びに “Jennifer Aaker: The Happiness Narrative”より筆者作成）

Aaker教授によると、10代は新たなことを知ることによって得られる興奮に幸せを感じる一方、20代は目標の追求やそれが達成された時の他者からの承認に幸せを感じます。30代になると家庭や子どもを持つようになり、人生のバランスを重視するようになります。

40代は、それまで積み上げてきた自分の社会的な地位や、社会貢献等の活動に意義を見出し、幸せを感じるようになります。

そして、50~60代以降になると、現状の肯定や他者との絆への感謝の気持ちが大きくなり、平穏な生活に幸せを感じます。

このように、「幸せ」の定義は年齢とともに大きく変化し得ることが示唆されました。とはいえ、すべての人が年齢が上がるにしたがって全く同じような幸せの定義を見出すわけではありません。また、一個人であってもその時々の方によって「幸せ」の定義は変化することがわかりました。

したがって、大切なことは、時間や気分によって「幸せ」の定義は変化し得ることを理解した上で、その時々の方が何を「幸せ」と感じるのかを考えることではないでしょうか。



3. 「自分の軸」のを見つけ方



結局のところ、自分が「幸せ」だと感じるためには、自分が何に価値を見出し、何を大切と考えるのか、その基準となる「軸」が満たされている必要があるようです。では、「自分の軸」はどのように見つければよいのでしょうか。

身近な例として、「進路選択」を例にとって考えてみましょう。

小中高校と年齢が上がるにしたがって、進路を考える機会が増えてきます。読者の皆さんも覚えがあるのではないかと思います。小学生の頃はイメージや憧れから実現可能性の低い夢を思い描くものです。

（私自身は、土地もなくノウハウもないにも関わらず、食べるのが好きだから、という理由で農家になりたいと考えていました(^^;)）

高校に進学し、大学や学部・学科を選ぶ段階になって、改めて「自分は何に関心があるのだろう」と悩む人は少なくありません。

そのときに自分の「外」に答えを求め始めると、迷宮に足を踏み入れることになりま

す。「○○学部は就職に有利だから…」 「○○大学は有名だから…」 「○○学は面白いと○○さんが言っていたから…」

もちろん入り口は何であって構わないと思いますが、やりたいことがあって進学する人と、なんとなく進路が開けそうだからという理由で大学や学部学科を選択する人とは行動が変わってくるのではないのでしょうか。

「そもそもやりたいことがわからないで困っているんだ！」

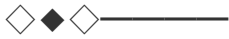
そんな声が聞こえてきそうです。

どうすれば自分の軸を見つけてやりたいことを考えられるのか。

筆者の短い人生経験の中から言えるのは、誰かの話を聞き、興味を持ったことには挑戦してみて、それらを踏まえて改めて自分に問い直す、この繰り返しに尽きるのではないかと、ということです。

自分は何がしたいのかは自分にしかわからないからこそ、繰り返し、問い続けるしかありません。そこに正解はありませんし、何が最もよい選択なのかは時と場合によって変化することも十分に考えられます。

何もしなければ0、もしくはマイナスであるならば、行動して少しでも1に近づける。そうやって積み上げていくことで自分なりの答えを見つけ出せるのかもしれない。



4. さいごに



「幸せ」の基準は一人ひとり違って当たり前。
一度きりの人生だからこそ、その価値を考え続けたいものです。

「人生で一番大事なことは成功することではない。歩むことだ。」

- ホセ・ムヒカ

…偉そうに書いていますが、筆者も自分の軸探しに迷える子羊のひとりです。「行動せずに後悔するよりも、行動して反省する」をモットーに、一緒に頑張りましょう！

【参考】

・映画『ムヒカ 世界で一番貧しい大統領から日本人へ（2020年10月2日劇場公開）』
公式サイト

<https://jose-mujica.com/>（最終閲覧日：2020年11月26日）

・マナビシェア『ムヒカ大統領のスピーチ全文書き起こし ～リオ+20「国連持続可能な開発会議（2012）」より』

<https://manabishare.com/president-mujica-speech-in-rio/>（最終閲覧日：2020年11月26日）

・Cassie Mogilner, Sepandar D. Kamvar, Jennifer Aaker (2010). "The Shifting Meaning of Happiness," SAGE journal.

・lifehacker「心理学者の分析で判明：「幸福の定義」は年とともに変わる」

https://www.lifehacker.jp/2016/09/160911happiness_definition.html
（最終閲覧日：2020年11月26日）

【筆者紹介】

自分の「軸」探しに奮闘中の農学部3年生。最近ハマっている食材はナマリ節。カレーにしたりサラダにしたり、色々と試しています ✨ おすすめの食べ方を知っている人はぜひ教えてください！

【ピアサポートルームのWebサイト／Twitterの紹介】

活動カレンダーや活動内容が載っています。ぜひアクセス&フォローしてください！

☆Webサイト：<https://ut-psr.net/>

☆Twitter：@utpsr

【ご意見、ご感想をお待ちしています】

みなさまの声をお待ちしております。

<https://forms.gle/qV97bXEqigbKsX946>

までご意見ご感想をどしどしお寄せください

+++-----+++

東京大学相談支援研究開発センターピアサポートルーム(PSR)

[学生の作るWEBサイト] <https://ut-psr.net/>

[学生Email] mail@utpsr.net

[PSR WEBサイト] <https://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/psr/>

[PSR Email] dcs-peer.adm@gs.mail.u-tokyo.ac.jp

[PSR Tel] 080-9410-0093

+++-----+++