

講演会 いま、幸福を考える ～「しあわせの国」ブータンを通して見る日本～

平成29年2月2日(木)

岩手県民会館 第2会議室

プログラム

11:00 ~11:05	開会
11:05 ~ 12:00	講演会
	演題 いま、幸福を考える ～「しあわせの国」ブータンを通して見る日本～ 講師 内田 由紀子 氏 (京都大学こころの未来研究センター准教授)
12:00	閉会

講師略歴

講師：内田 由紀子 (うちだ ゆきこ)

1998年 京都大学 教育学部 教育心理学科 卒業

2000年 京都大学 大学院 人間・環境学研究科 修士課程修了

2000年 日本学術振興会 特別研究員 (DC1) (～2003年)

2003年 京都大学 大学院 人間・環境学研究科 博士課程修了

2003年 ミシガン大学 Institute for Social Research 客員研究員 (～2004年)

2004年 スタンフォード大学 心理学部 客員研究員 (～2005年)

2005年 甲子園大学 人文学部 心理学科 専任講師 (～2007年)

2008年 京都大学 こころの未来研究センター 助教 (～2011年)

2010年12月～2013年3月 内閣府 幸福に関する研究会 委員

2011年4月～現在 京都大学こころの未来研究センター准教授

京都大学 人間・環境学博士

いま、幸福を考える

京都大学こころの未来研究センター

内田 由紀子



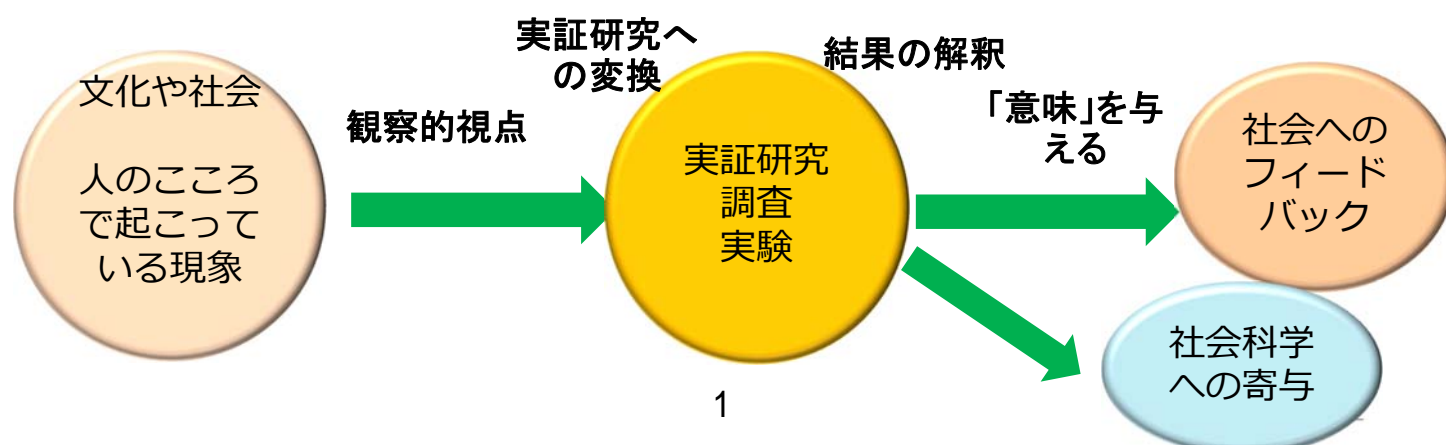
京都大学 KOKORO RESEARCH CENTER • KYOTO UNIVERSITY
こころの未来研究センター

KOKORO
RESEARCH
CENTER
KYOTO UNIVERSITY



自己紹介

- 京都大学こころの未来研究センター准教授
- 専門：社会心理学・文化心理学
 - 心の働きが文化や社会の成り立ちとどのように関連しているか、実証的研究する



国民総幸福(GNH)の思想

王立ブータン研究所代表ダショー・カルマウラ氏インタビュー

京大-ブータン友好プログラム第9隊(山本真也・雪長類研究所助教、大見士朗・防災研究所准教授、内田由紀子・こころの未来研究センター准教授、西出俊・白眉センター助教、福島慎太郎・地球環境学会博士課程、馬場悠介・工学研究科修士課程、所属は当時)は、2012年8月25日から9月2日まで、ブータンのハ・プナカ・ワンデュポダン・ティンブー・パロを訪れた。その中で王立ブータン研究所を訪問し、代表であるダショー・カルマウラ氏へのインタビューを実現し、ブータンの国民総幸福・自然観・宗教観について貴重な話を伺うことができた。

インタビューー 内田由紀子(こころの未来研究センター准教授)

Yuki UCHIDA

山本真也(雪長類研究所助教)

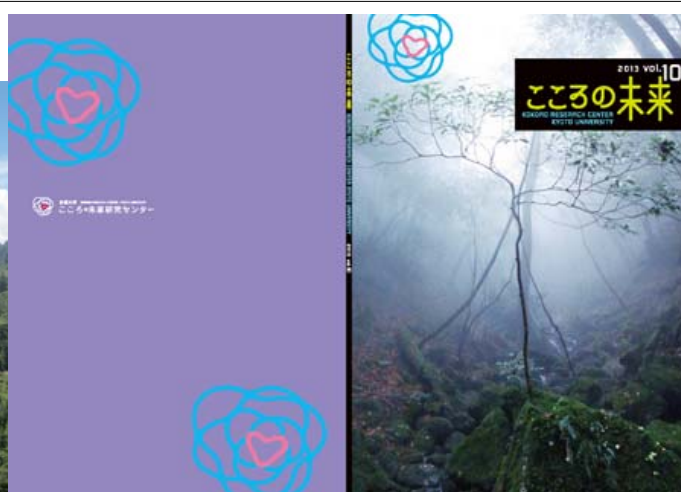
Shinya YAMAMOTO

福島慎太郎(こころの未来研究センター上原こころ学研究部門研究員)

Shintaro FUKUSHIMA



山本 つまり高水準の利便性がコストを招いているということですね。実際、精神的な健康の面で言えば、



ダウンロードしてお読みいただくことができます

http://kokoro.kyoto-u.ac.jp/jp/kokoronomirai/kokoro_vol.10_28-33.pdf

3

本日のテーマ

- ① ブータンのGNH政策
- ② ブータンから日本の幸福を考える

考えてみてください

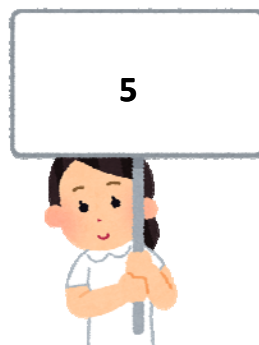
- 現在、あなたはどの程度幸せですか。「とても幸せ」を10点、「とても不幸」を0点とすると、何点くらいになると思いますか。そしてそれはなぜですか？



5

考えてみてください

- 現在、あなたの地域に暮らす人たちはどの程度幸せだと思いますか。「とても幸せ」を10点、「とても不幸」を0点とすると、何点くらいになると思いますか。そしてそれはなぜですか？



3

6

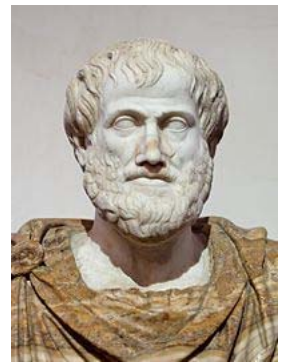
考えてみてください

- あなたにとって幸せとはなんでしょう？



7

幸せの研究



- 古来ギリシャ哲学の時代から
- 現在では心理学や経済学、工学にいたるまで、多くの分野で「幸せ」がテーマとして取り上げられ、サイエンスとしての「幸せ」研究が行われている

1980年代～「幸福な個人」の 研究の時代



幸福な人物とは

若く健康で、よい教育を受けており、収入が良く、
外向的・楽観的で、自尊心が高く、
勤労意欲がある者・・・
(Myers & Diener, 1995)

9



- 健康であるほど幸せ ◎
- 家族が幸せであるほど幸せ ◎
- 人間関係に恵まれているほど幸せ◎
- 学校や職場が好きな人ほど幸せ◎



- お金があるほど幸せ △
- 自己主張するほど幸せ △



何を重視したいかは文
5 化によって違う

10

心はつながっています

- 幸せは、自分のもの
- だけれども、他者とも関わるものである
- 幸せは、一人で実現されるものではない
 - インフラ
 - 食べ物を供給してくれている誰か
 - 自然
- 誰かの幸せは、自分の幸せと無関係ではないかもしれない。

11

「グローバル化の影響は？」

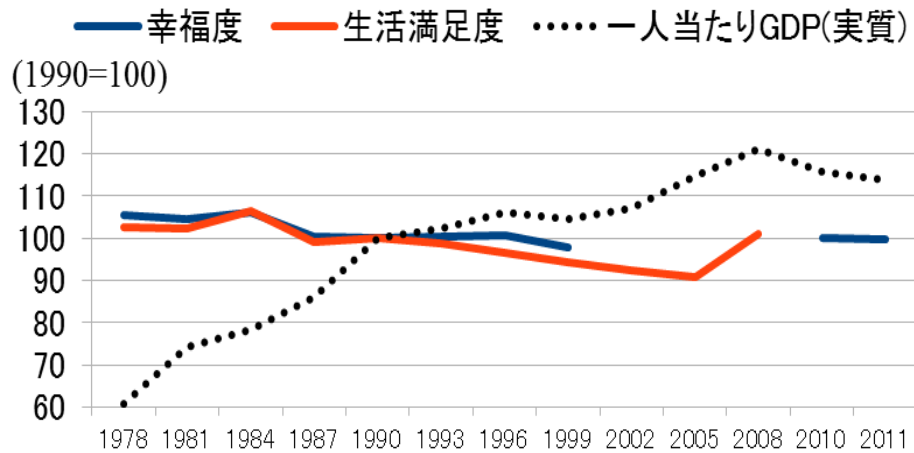
- 相互協調性で説明される日本的幸福
- 一方グローバル化のもとに日本にも個人主義的制度環境の広がりが見られる (i.e., Hamamura, 2012; 高橋 2010)
 - 都市化
 - 世帯サイズ減少
 - 成果主義
 - 労働の流動性
 - 「個性」重視
 - 自由選択



個人を幸福にする効果をもっているか？

幸福のパラドックス(1974)

- 経済成長は必ずしも人々の幸せに結び付いていない？（イースターリンのパラドックス）
- 日本も同様



2011年12月「幸福度に関する研究会報告」より。

「幸福度」、「生活満足度」は内閣府「国民生活選好度調査」における3年度毎の回答に基づく平均値を1990年を100として相対化したもの。



ブータンのGNHから学ぶこと



ブータンを訪問して感じたこと

- なぜか「懐かしさ」を感じる
- 人々が温かく、誇りをもっている
- 子供の表情が印象的
- 動物が自由
- 自然が豊か



そもそもなぜブータン=幸福の国として注目されるようになったのか？

GDPではなくGNH
(Gross National Happiness)



第4代国王

2013年のGDP（国内総生産）

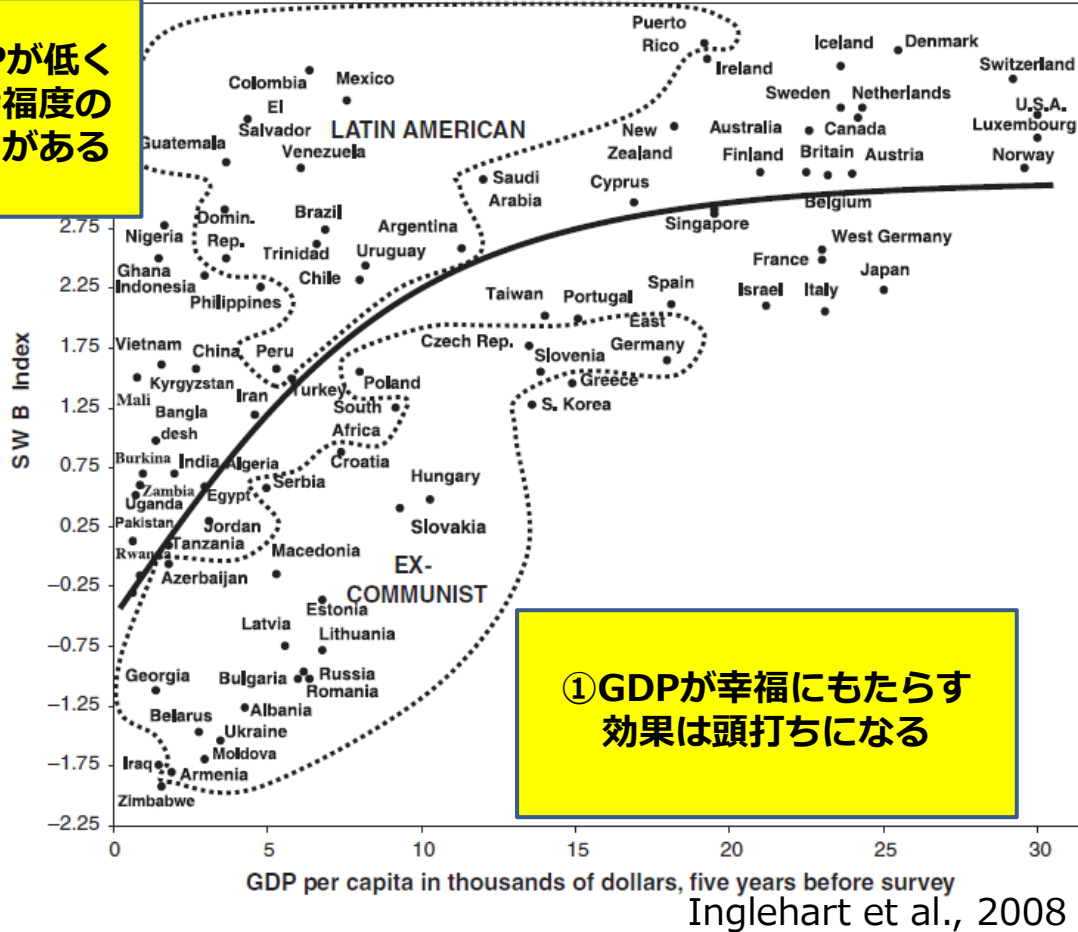


= 世界 3 位

= 世界 1 6 2 位

GDPと主観的幸福感

②GDPが低くても幸福度の高い国がある



17

ブータン

- インドと中国に挟まれた小国
- 面積は九州ぐらい
- 人口は70万人
- 仏教国
- 農業人口9割
- 後発開発途上国
- 水力発電
- インドが貿易国
- 医療費と教育費無料



第4代国王



第5代国王

ブータンのGNH

- 第4代国王が「**幸福**」を重視する政策(1970年代) : 国民のGNHを最大にすることを責務とする
- GNH(Gross National Happiness) に世界からの注目
- あくまで「**国作り**」の目標
- ブータンではGNH省が存在し、王立ブータン研究所(政府のシンクタンクにあたる)とともに、幸福についての**政策を立案**
- 9つの柱を基本とする**ビジョンの提示と法律への反映**

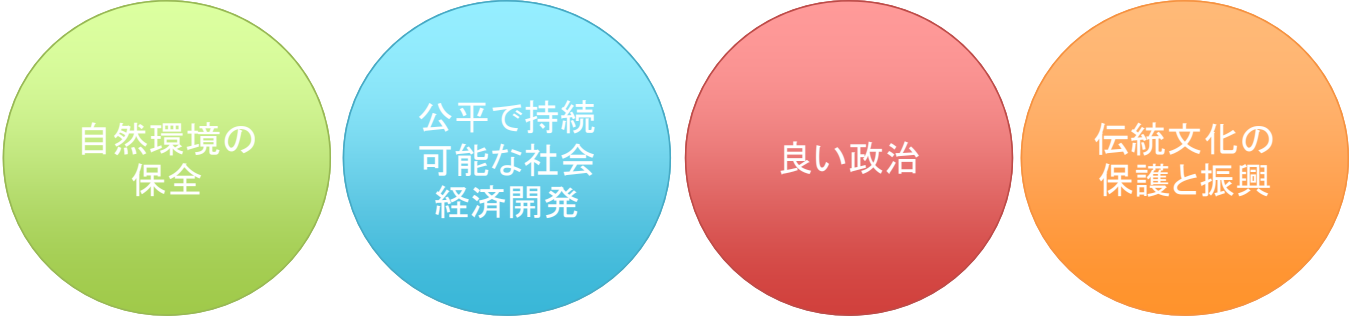


GNH の調査と運用

- 測定と実査
 - GNHを指標化し、国立ブータン研究所が大規模調査
 - 2006年 2007年 2010年 2014年
 - GNH政策スクリーニング (提案された政策を**GNHの観点から評価**)
 - GNH委員会 – 5カ年計画の策定やモニタリング、**各省庁の査定と予算配分**

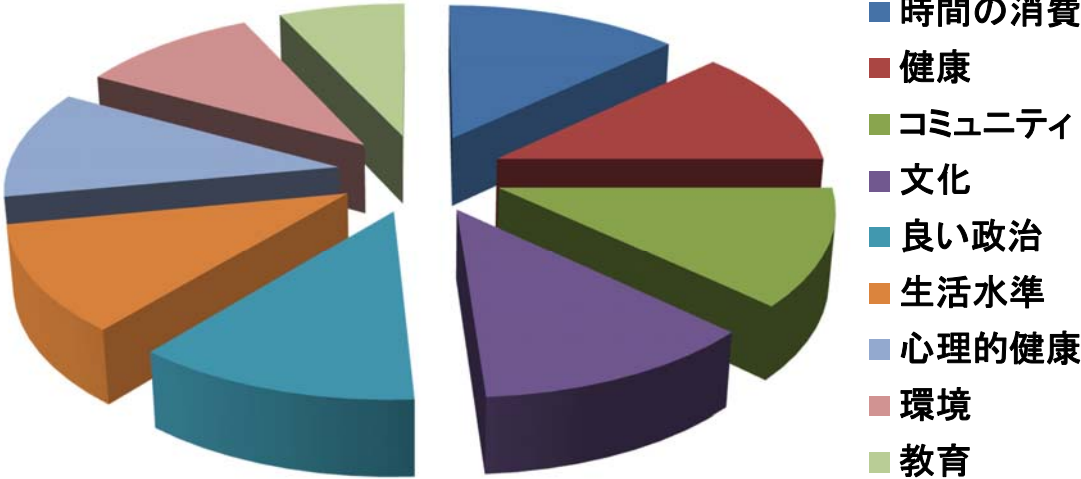
4つの柱と9つのGNHインデックス

- 4つの柱の「バランスの取れた包括的成長」



- 9つのインデックスを形成 多様な指標 (2010年調査は249項目)

GNHインデックスの構成要素



9つの要素のうち、6つ以上が満たされている状態が「幸福」
(2010年調査では41%の国民が「幸せ」と定義された)

幸福を感じる力の育成

- 個人の獲得だけを追い求めるのではなく、他者との共生、長期的視点

幸福感・満足感 vs. 充足感
「足るを知る」 「利他性」

23

- ブータン仏教の精神が日常習慣に根付いている
- 足るを知る精神



12

24

- 文化の保全と伝統



- 自然との共生の徹底した政策
(森林を国土の6割以下にしない)



- リーダーシップの在り方



- 町と子ども達のか



ブータンの抱える問題

- 首都ティンプーの急速な都市化
- 若者の農業離れと失業
- 自立経済は果たして可能か
- 世界が「本当にできるのか」注視している

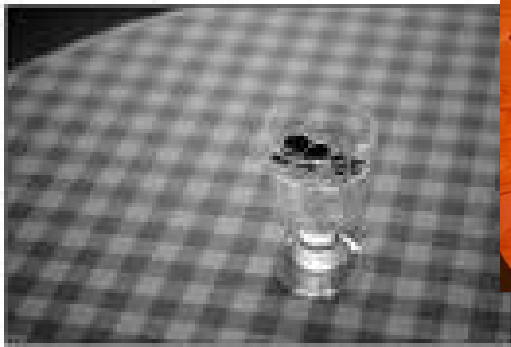


ブータンの事例にみる政策と幸福

- 幸福を支える要件（自然、文化、教育、医療）の同定と、**それを支える政策**（経済政策とコンフリクトを起こしたとき、どちらを優先するのかを明確にしている）
- **ブータン仏教**、教育への瞑想の取り入れ、ロールモデルとしての「国王」の在り方などによる幸福を感じる人づくり
- **国民が愛着と誇り**をもてる特色とビジョン

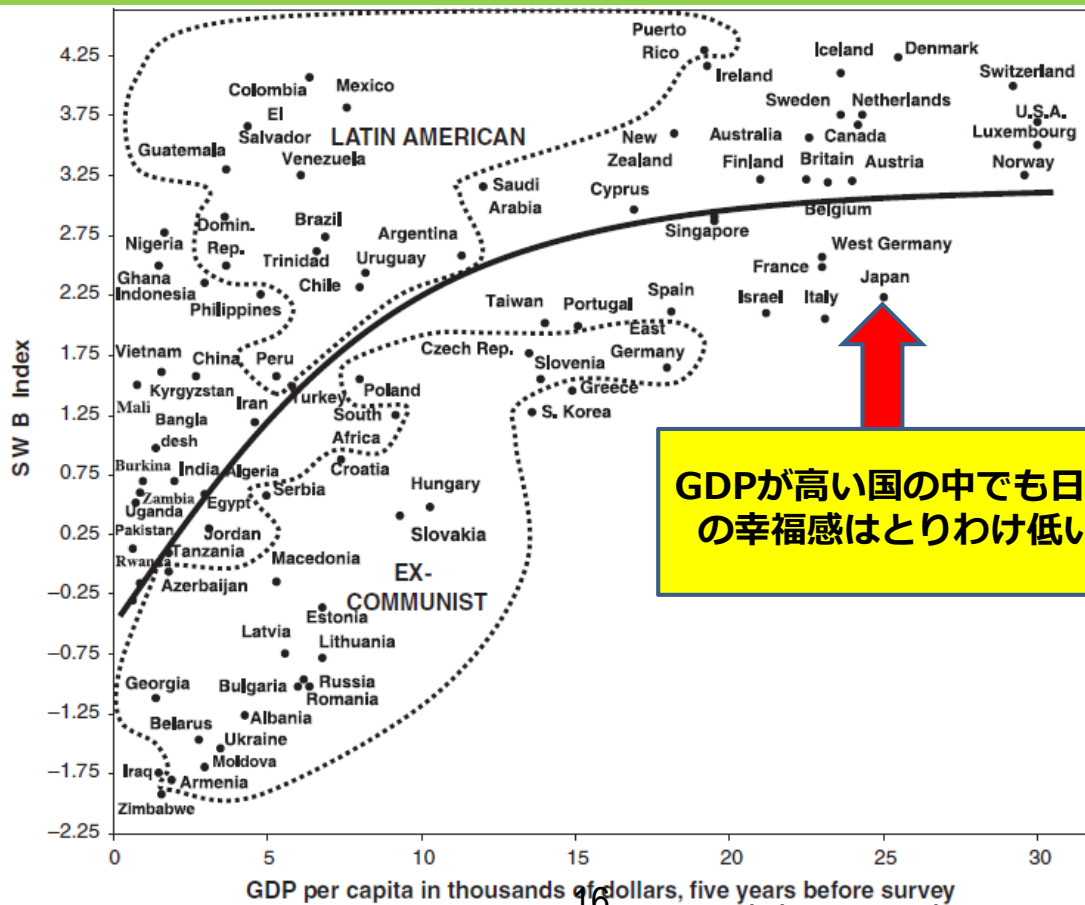


②日本の幸福とは



31

GDPと主観的幸福感



32

日本の幸福はなぜ低い？

- 日本社会不幸説（自由選択に乏しい、働く時間が長すぎる、格差が広がっている、夢や希望がない・・・）
- 日本人無感覚説（そもそも幸せだという人生評価やウキウキした感覚に乏しい・・・）

→悲観的日本論



- **しかし**「幸福」とはこうあるべきだ、という価値観が世界において一元化していないか？
- 実際、日本の幸福の中身とは？

33

日本人の幸福感とは

- 覚醒水準低（おだやかさ）
- 両義的（ほどほど感）
- 関係志向的、調和重視
- 比較志向的（人並みをもとめる）
- 一方で物質的でないものねだりになる側面も

17

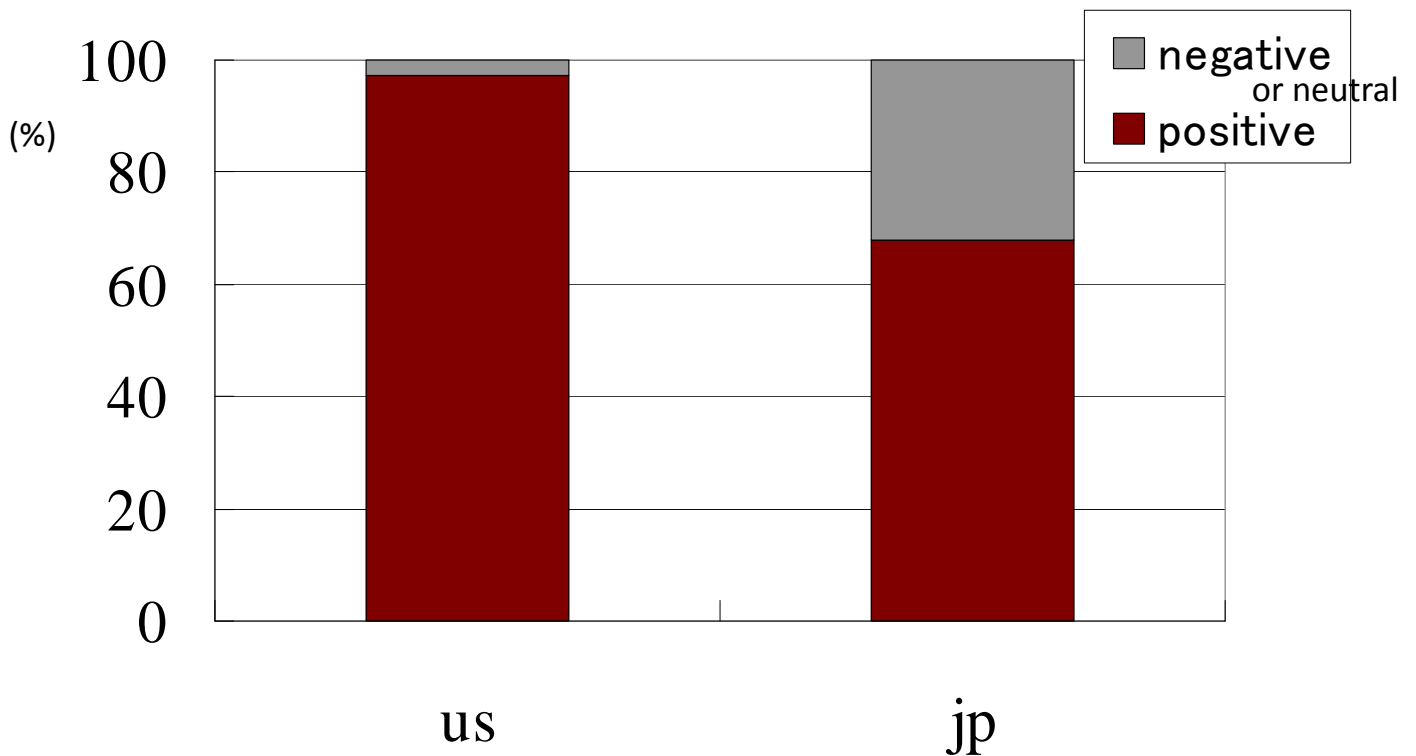
34

内閣府調査H23(N=6451)

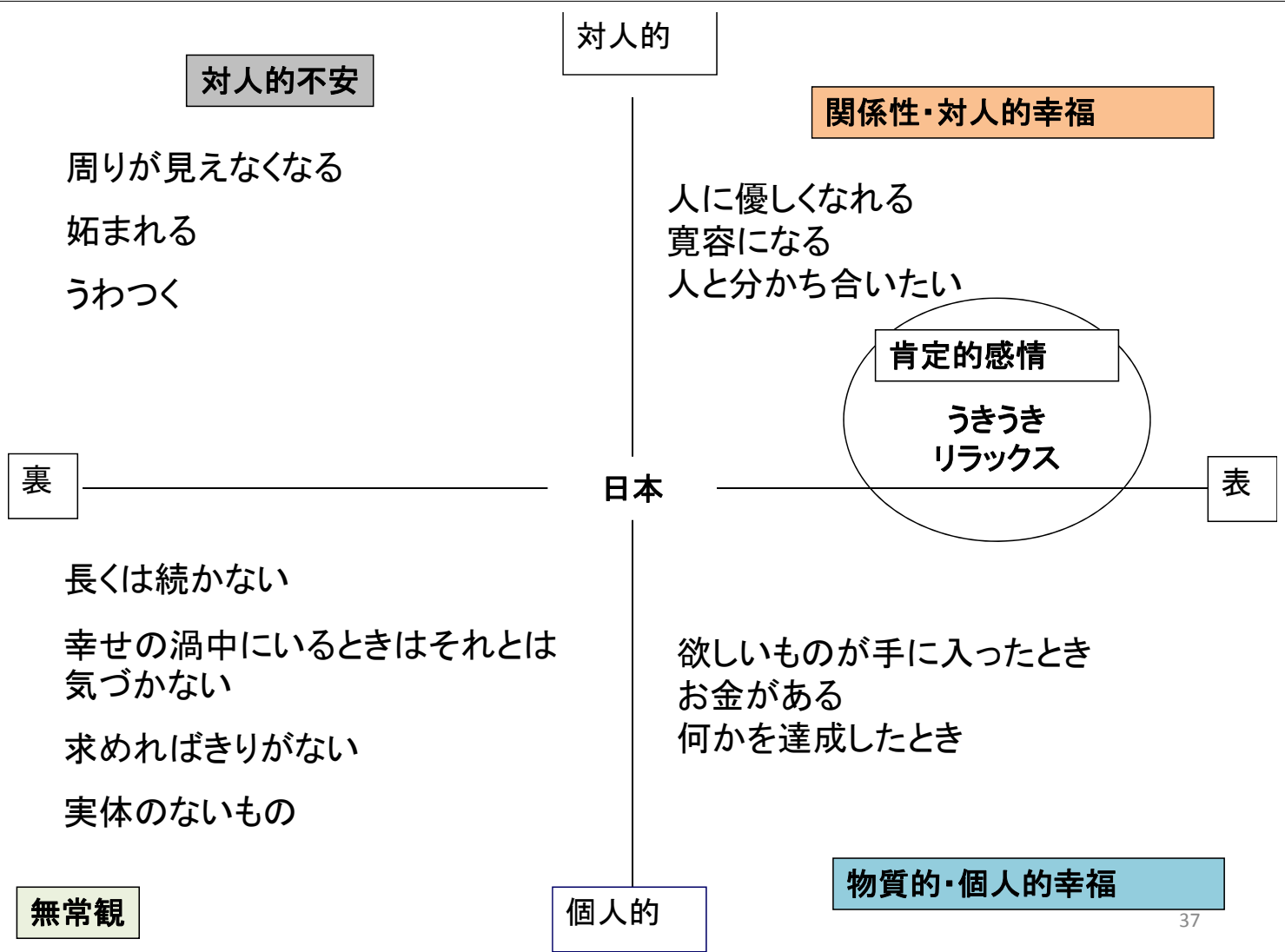
現在、あなた自身はどの程度幸せですか。 (「とても幸せ」を10点、「とても不幸」を0点)	6.64
あなたの同居している家族は全体としてどの程度幸せだと思いますか。	6.80
理想の幸福状態(幸せだけが10点、半々くらいが5点)	7.24
5年後の幸せ(-5~+5)	0.37
全体として最近の生活にどの程度満足していますか。(全く満足していない0点、非常に満足している10点)	5.98

35

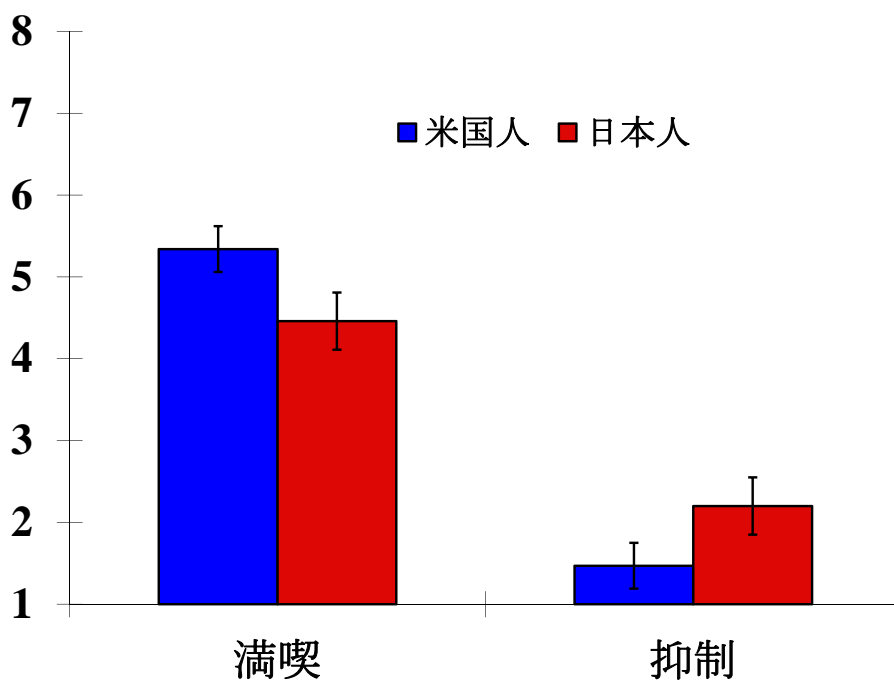
Uchida & Kitayama (2009) 幸福感の意味分析



日本では「幸せ」は完璧なものではない



良い感情を感じた後の感情制御



日本では「幸せ」は完璧なものではない



日本では「一人だけの幸せ」は完璧なものではない
他者との関係もとても大切

39

人生の満足感尺度 (Diener et al., 1985)

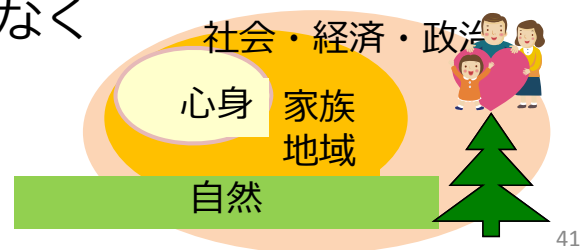
- 私は自分の人生に満足している。
- 私の生活環境は素晴らしいものである。
- 大体において、私の人生は理想に近いものである。
- もう一度人生をやり直すとしても、私には変えたいと思うところはほとんどない。
- これまで私は望んだものは手に入れてきた。

人並み・協調的幸福 (Hitokoto & Uchida, 2015)

- 自分だけでなく、身近なまわりの人も楽しい気持ちでいると思う
- 周りの人に認められていると感じる
- 大切な人を幸せにしていると思う
- 平凡だが安定した日々を過ごしている
- まわりの人たちと同じくらい幸せだと思う

個の幸福をこえて： 「集合的幸福」の重要性

- ある文化や社会・組織の中で共有された幸福概念が重要
 - 日本ではバランス志向性や関係性（自然、地域、家族、組織）
- **集合的幸福**：個人の幸福追求による資源の消費ではなく持続可能な社会に向けた発想の転換
 - 個人的幸福モデルだけではなく



比較文化研究からわかること

- 単純な平均値の比較のもたらす問題
 - ただ単に日本とアメリカなどを比較すると、日本の幸福は「低い」という結論になってしまう。
- 幸福の**意味**を検討することの重要性

Social Capital (社会関係資本)



- 個人間のつながり、すなわち社会的ネットワーク、およびそこから生じる**互酬性と信頼性**の規範 (Putnam, 2000)
- 物的資本や人的資本(教育・健康)同様、個人と集団の**生産性に影響**する

43

弱い紐帯を活かす



	自殺率の低い海部町	自殺多発地域A町
相手が見知らぬ人であっても、ほとんどの人は信頼できる	27.6%	12.8%
隣人とは日常的に生活面で協力	16.5%	44.0%
立ち話程度のつきあい	49.9%	37.4%

個人の幸せと集合の幸せ

- 両方大切
- 自分の幸せが周りの幸せと結びついて伝播することができる仕組み
- 自分が幸せでありながら、かつ、周囲を大切にできているかを考えること



45

幸せを考える意義

- 自分の生きる道だけではなく、自分の家族や友人、自分の住む街・国が、どのようにすれば「良い状態」でいられるのかについて考えること
- 未来にむかって大きな意思決定するときは何を指針にするか？
 - 広い意味での「幸せ」を追いかける
 - そんなとき、ある種の「客観性」が助けになってくれることがある・・・サイエンスとして幸福を研究することの意味は、こうしたことではないかと考えています。

23

46

ご清聴 ありがとうございます



京都大学 KOKORO RESEARCH CENTER · KYOTO UNIVERSITY
こころの未来研究センター