

一般財団法人生涯学習開発財団主催

生涯学習社会における越境の可能性を問い直す

「幸せと協創」促進への考察

講演：前野隆司氏

慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科委員長・教授

モデレーター：坂倉杏介氏

東京都市大学都市生活学部准教授、慶應義塾大学大学院政策・メディア研究科特任講師

日時：2016年5月22日（日）14:30～17:00（受付開始14:00～）

場所：慶應義塾大学 三田キャンパス 北館ホール

概要

幸せや協創の研究を行ってきた結果の一部を紹介する。まず、幸せの心的要因の因子分析によって求めた「幸せの4つの因子」について説明する。また、ブラインドサッカーのワークショップをきっかけに開発した「多様性適応力評価尺度」について述べる。さらに、「芝の家」などで地域コミュニティ形成を研究している東京都市大学准教授、坂倉杏介氏とともに芝の家の活動の評価のために開発した「共同行為における自己実現の段階モデル」について述べる。後半は坂倉氏をモデレーターに迎え、前野氏の話をもさらに深く捉えていきたい。

■前野隆司氏講演

どうすれば幸せになれるのか。心理学研究など、世界中の研究によって、どうすれば人が幸せになれるのかがわかってきた。それを使って、ワークショップのデザイン、サービス、製品、組織、コミュニティのデザインができる。今日はそのヒントをつかんで帰ってほしい。

<前野氏の自己紹介>

幸せの研究、地域づくり、幸せな経営の研究をしている。もともとは、エンジニアとしてキヤノンでカメラを作っていた。カメラの技術を使ってロボットを作るようになり、ロボットや人間の心の研究を始め、人はどうすれば幸せになるのかに興味を持ち、システム×デザイン思考で世界を変えるという研究もしている。

基本的には人と機械がどう交わるべきなのかに興味があった。「人とロボット」から「人と人」に興味に移ったが、ロボットと幸せの研究は違うようで手法は同じ。アウトプットが違うだけである。

1. 幸せの4つの因子

「幸福学」の基礎

- ・ 地位財型の幸せ＝長続きしない！
 - －地位財＝他人と比べられる財
 - －金、モノ、社会的地位
- ・ 非地位財型の幸せ＝長続きする！
 - －外的要因（安全など）
 - －身体的要因（健康）
 - －心的要因（幸せの4つの因子）
 1. 自己実現と成長（やってみよう）
 2. つながりと感謝（ありがとう）
 3. 前向きと楽観（なんとかなる）
 4. 独立とマイペース（あなたらしく）

今日は、人々が新しい何かを発見したり、作り上げたりすることと、幸せとが、どう関係しているかについて話したい。

科学としてというよりは工学として、幸せのメカニズムでわかったことを、人生や仕事に活かせば、幸せを作っていけると考えている。

・地位財型の幸せ＝長続きしない

地位財は他人と比べられる財。お金、モノ、社会的地位など、長続きしない幸せ。これからの時代はサステナブルでなくてはならない。長続きしない幸せだけを追いかけてよいのか。

・非地位財型の幸せ＝長続きする

こちらは自分だけではなく、自分たちの家族やコミュニティ等、種を守るための幸せ。非地位財型の幸せの要因は次の3つがある。

外的要因（安全）、身体的要因（健康）、心的要因（心が幸せな状態にあること）

外的要因（安全など）

戦争中の国や、治安が悪い国、大気汚染のある国は幸せ度が低い。

日本人の幸せ度は一般に低いという結果が出ているが、海外に出て戻ってきた人は幸せ度が高くなる。これは、日本が安全であることを再認識するためと思われる。

身体的要因（健康）

健康であることは幸せとの相関が高い。幸せな人は不幸せな人より7～10年長生きするという研究結果がある。幸せだと免疫力が高まるので長生きする。口角をあげるだけでも幸せになると言われている。幸せは健康に影響するし、健康は幸せに影響する。

幸せには色々な要因があるが、その一つに利他がある。利他的な人は幸せな傾向がある。幸せだから利他的、利他的だから幸せ。実は、無理やり利他的になっても幸せ度が上がるという実験結果がある。

自己受容をしている人は幸せ度が高い。これは特に相関が高い。自己受容とは、自分のことをいい所も悪い所も含めて好きである、ということ。自分に嫌いなどところがある人は自己受容が低く、幸せ度が低い。

今日あったことを3個、感謝して寝る、ということをした人は幸せ度が上がる。

収入と幸せの関係の研究もある。カーネマンの研究によると年収が7万5千ドルを超えると収入と幸せの相関関係は見られない。年収800万円くらい？国によって違うが、年収がすごく少ないよりはある程度あったほうが幸せ度が高いが、それ以上になっていくと、幸せ度との相関は小さい。

心的要因（幸せの4つの因子）

1. 自己実現と成長
2. つながりと感謝
3. 前向きと楽観
4. 独立とマイペース

1. 自己実現と成長（やってみよう因子）

夢や目標を持って達成した人、達成していなくても目標を持っている人のほうが幸せ。夢を達成している時はもちろん、夢を描いている時もドーパミンが出ている。

2. つながりと感謝（ありがとう）

親切、利他、感謝、つながりによる幸せ。友達の数が多いほうが幸せ。友達の多様性が高いほうが幸せ度が高い。感謝する人は幸せ。利他的に振る舞う人は幸せ。これは、セロトニン型幸せ。セロトニンは愛のホルモンと言われていて、感謝をしたり、子供が愛おしいとか、優しい気持ちになった時にふわーっと出るホルモンのこと。

3. 前向きで楽観的（なんとかなる）

自己受容もここに入る。自分のことを悪いところも含めて好きで、なんとかなると思っている人。自分の苦手なところはみんなと一緒にやればいと楽観的になれる人は幸せ。

4. 独立とマイペース

自分のペースでやるべきことをやるということ。人の目を気にしすぎず、自分らしくやる。人の目を気にしない人は幸せ度が高い。

この幸せの4つの因子と関連しているのは自己肯定感で、自尊感情、自己効力感、自己有用感、自己概念などの総体である。

「自分を知り、信じ、許し、敬い、愛すること」

「みんなを知り、信じ、許し、敬い、愛すること」

これらを実践すると幸せになれる。これを別の切り口から見たのが、幸せの4つの因子。

なぜ私が幸せの研究をしているかというと、幸せな社会をデザインすることに貢献したいから。

幸せが何かということがわかったから、わかったことを使って、ハッピーワークショップという活動をやっている。要するに4つの因子を高めれば人は幸せになるので、4つの因子を高めるような活動、つまり、自分の夢や目標をみんなで見つけたり、つながりとか感謝というものについて学んだり見つけたり、楽観的で前向きな自分を見つける活動をしている。

ある学生が美しさの研究をしていた。その学生は、美しいものを見るのが好きだし、演劇も好きだし、音楽も好きだし、バレエもダンスも美味しい食べ物も好きなので、どれが一番幸せに寄与するかを調べた。同時に、見る人だけでなく、作ったり演じたりする側の人にも調べた。するとショッキングなことに、美しい物を見ることと、幸せの相関は見られなかった。幸せじゃない人も美しいものを見ることは好きだったということ。美しいものを見るのが幸せにつながる、ということではなく、見ることは実は短期的な幸せなのだろう。ところが美しい物を作っている人は、対象が何であれ、みんな幸せという傾向がでた。皆さんも、アートとか美しいものに興味があったら、見るだけでなく、下手でもいいから作るといい。そうすることが幸せのためにすごく大事である。

もうひとつ、幸せな製品、サービス、幸せな組織、幸せな経営とか、幸せなコミュニティをどう作るべきかという研究をしている。

「幸せな町づくりをしましょう」というと、だいたい、緑があって、つながりがある、というふわっととしたイメージをしがち。でも、本当は幸せになるためには、つながりだけでなく、自己実現と、前向きと、マイペースがないといけない。高齢者の方も若い方も一人ひとりが社会貢献して、自己有用感や自己貢献感のある自己実現をしていないと、幸せになれないということ。見守られた人も何か社会に役割があって、やりがいがあるなら、その町は幸せになる。4つの因子を満たすということをよく考えて、みんなが前向きに楽観的にマイペースで自分らしく生きられる町づくりを考えると、本当に幸せな町づくりができる。

製品についても同じ。幸せになれるカメラを思いつけるか。自己実現できるカメラと言われても最初イメージできないが、カメラを買うとインターネットカメラサークルに入れて写真交換ができるようにすると、自己実現できる。学びあい、成長もできる。つながりもできる。多様な写真をみんなでもほめあうと、前向きで自分らしくなる。

製品でも、サービスでも、町づくりでも、組織作りでも、幸せの4つの因子を満たすような活動はできると思う。どんなお仕事でも、エンドユーザーなどの人を想像することで可能だと思う。逆に言うと4つの因子を満たしていない製品は、実は人々を幸せにしている可能性がある。私もキヤノンにいた時にカメラを作っていて、みんながカメラを使うことが幸せだと思っていたが、カメラがただの物欲、いいカメラがほしいという欲を満たすだけのために売られていたのであれば、長続きしない幸せを作っていたことになる。4つの因子を満たさないと、無駄に製品を作っていることになるかもしれない。

私は、幸せを広めるような製品や、人の人生を新しく作るための活動をしている。

2. 多様性適応力評価尺度

ブラインドサッカー協会の松崎さんがやっているブランドサッカーワークショップは、ただ試合をするのではない。目隠しをして後ろに倒れたところを支えてもらう体験や、目隠しをして、パラリンピックに出た目の見えない人と一緒に、音だけを頼りにボールを蹴る体験をする。やってみると、「目の見えない人は、なんてすごいんだ」となる。かわいそうではなく尊敬となる。多様な人がいて、それぞれが素晴らしいということが学べるワークショップである。スポーツは、「勝ってなんぼ」という価値観が強すぎる。そうではなく、人々が多様な社会に貢献するということをスポーツでやるべきなのに、なかなか評価されなかった。そこでこの「多様性適応力評価尺度」を作った。

研究の結果を次に示す。

<個人が持つべき力>

- ・個性を発揮する力
- ・挑戦意欲
- ・俯瞰力
- ・想像力

<チームが持つ力>

- ・利他精神
- ・許容力
- ・信頼関係構築力
- ・コミュニケーション力

ブラインドサッカー前後でその力が上がったかをチェックした結果、ブラインドサッカー実施後にはこれらの力が高まるということがわかった。

それ以外の分野でも色々なものに使える。イノベーションのワークショップの前後で測ると上がっている。これからの共創や、人がいきいき生きるための新しい活動の評価に使える。

多様性適応力と幸福度をはかると、相関が高く、多様性適応力が高まると幸せ度が上がる。

3. 共同行為における自己実現の段階モデル

坂倉氏は、新しいコミュニティづくりを主宰していて、芝の家もそのひとつである。

芝の家がすごいのは、目的がないところ。場があればいいということ。縁側があって、管理人がいて、人が集まってくる。小学生、おじいちゃん、おばあちゃんがある。次の日も人が来る。そうするうちに、親切に色々なことをやりだす人がいる。そうすると仲間ができ、祭りなどのプロジェクトが立ち上がる。自然に何かが始まる。いつの間にかみんなが行きたいような場ができている。

昔の場作りは役所がトップダウンでやる場合が多かったが、今はボトムアップが大事だといわれている。そこでボトムアップに「この公園をきれいにしましょう」というような目的をはっきりさせた活動をやるようになった。次の世代は、目的はないけれどもボトムアップ的に必要なものが自然に立ち上がるようなデザイン。それをやっているのが坂倉氏だ。

坂倉氏が開発した自己実現段階モデル

坂倉氏が開発した自己実現段階モデル（人間すごろく）というのは、縦軸が自己実現の段階で横軸が共同性の段階。左上がスタートで右下がゴール。

自己実現の段階としては、生存欲求、愛情欲求、承認欲求、自己実現欲求（本当に自分のやりたいことをやる）というように、人間は進化する。横軸は共同性の段階で、根源的共同性、場の共同性、自覚的共同性、目的的共同性というように、共同性も進化する。

個人も成長するが、場も成長するという理論で、それを2次元で表したのが坂倉氏。

例えば、すごく親切な人がいて、最初のころから来ていて、「私がお茶碗洗いますよ」というように、みんなのために何かやる。一方で、「祭りがやりたい」と語り続ける人がいる。「祭りがやりたい」というだけで、あまり手伝わない。そんな人も、祭りをやってもらったかわりに手伝うというように徐々に共同性も高まってくる。

道筋は色々だが、自己実現の段階も、共同性の段階も高まっていく、というのが坂倉氏の論文である。この研究をしていた時は、別途幸せの研究をしていた。ところが後になってみると、幸せの第一因子は自己実現と成長。第二因子は愛とか感謝とかつながりで、まさに共同性と同じ。つまり、自己実現の段階モデルは、幸せ度があがっていく様子をプロットしているものということもできる。プロットすることによって価値が明確化できてきた。

以上3つの評価尺度を作ることで、活動の定量化、数値化をすることができた。

4. 事例として3つの評価を高めている吉備野行動ちみちの研究

ここまでで3つの評価尺度について話した。ここからは、事例について話す。

加藤せい子さんは、NPO 法人吉備野工房ちみちを岡山県総社市でやっている。達人を育成する活動で、コーディネーターが、小さい頃から何が好きだったかを聞く。聞かれるうちに自分は何がしたかったかに気づいていく。気づくと活動につながる。

古墳マニアだった人がいて、部屋にこもってずっと古墳の勉強をしていたのに、地域活性イベントで古墳の案内をするようになった。またピカピカの泥団子作りの先生がでてきたり、色々な人が色々な強みで自己実現をして、人々がそこに集まってくる。これは新しいカタチの地域活性化である。これは明らかに幸福度を高めている活動ということで分析させてもらった。

達人になるということは、自己実現であり、達人をつくるコーディネーターは、話を聞き出すのでつながりができる。みんなが楽観的で前向きになるので、幸せの4つの因子を満たしている。また、多様性適応力というのは、自分らしさを活かしてコミュニケーションすることなので、この値も上がる。

加藤せい子さんの活動で大事なことは、スタッフも幸せになっているということ。自然と、地域愛、やりがいが生み出されている。幸せの4つの因子も高まっている。多様性適応力も向上していて、色々な力が上がっていることがわかった。

まとめ

幸せの4つの因子 やってみよう、ありがとう、なんとかなる、あなたらしく

多様性適応力評価尺度 個性発揮力、挑戦意欲、俯瞰力、創造力

利他精神、許容力、信頼関係構築力、コミュニケーション力

自己実現の段階モデル 自己実現の段階、共同性の段階

私の願いは、日本人1億人が幸せな世界、世界中70億人が幸せになる世界を実現すること。皆がひとつの目標を目指すのではなく、みんな違っていい、みんな違うことを認め合う、尊敬しあうことができれば、幸せ社会ができると思って活動している。

3つの指標とひとつの事例を示したが、幸せづくりをしたい人がいれば一緒に研究していきたいので是非連絡してほしい。

