

コロナ禍におけるポジティブ心理学の役割

ポジティブ心理学の挑戦—幸福から持続的幸福へ—
(マーティン・セリグマン著／宇野カオリ翻訳、2014)に寄せて

The Significance of Positive Psychology in Covid-19 Pandemic: Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being

加藤 理絵

KATO Rie

今日、私たちはこれまで経験したことのない混乱の渦の中にいる。この状況は収束の目途もつかないまま、不安感と閉塞感に苛まれ、目に見えない敵であるウイルスとの闘いにより私たちの心は疲弊をたどる一方である。人間の心理状態において、自由に外出することが禁じられ、親しい人とのコミュニケーションが制限されることがいかに過酷なことであるかを改めて実感する。コロナ鬱という言葉に代表されるように、多くの人々が心を蝕まれる状況にあり、最悪の場合、自死を選択するまで追い込まれてしまうことさえあるのだ。特に若い世代における自殺率の高いわが国では、感染による身体的な死亡リスクと同じくらい大きな問題である。

このような時期において、「ポジティブ」という言葉は、人によっては不謹慎にも感じる言葉ではないだろうか。特に私たち日本人にとって「ポジティブ」という言葉は少し軽薄にすら捉えられる傾向にあるようだ。私自身、「ポジティブ心理学」について興味関心をもって研究をしているという、多くの人から「なんでもかんでもポジティブシンキングすればいいという考え方でしょう?」、「生まれつきポジティブな人のための心理学でしょう?」等聞かれることが少なくなかった。

しかし、絶望、悲観、減退というネガティブな方向にどうしても目が向いてしまうこのような時期だからこそ、多くの人々がポジティブ心理学について正しく理

解を深め、エビデンスを持ち実際に効果のあるエクササイズやプログラムの恩恵を受ける絶好の機会であるとも考えられる。

私たちは、今こそ、希望や、楽観性、回復する力(レジリエンス)等、私たち人間が持つ強みに目を向ける必要があるという考えから本書を取り上げることにした。

本書はポジティブ心理学の創始者であるマーティン・セリグマン博士による、ポジティブ心理学についての2冊目の書籍となる。2014年に出版されたものであり、今からもう既に6年も前である。本書では、「ポジティブ心理学」という、心理学においては比較的新しい分野における理論の更新について、さらに、ポジティブ心理学というものが浸透し始めた、この10年において構築されたポジティブ心理学の研究成果、実践的成果についてまとめ上げたものである。

著者のセリグマン博士は、心理学を学ぶ者なら知らない者はいないという心理学界における重鎮である。アメリカ心理学会の元会長であり、「学習性無力感」理論を提唱したことで、心理学の入門書に載っている歴史的人物というイメージを持つ心理学者も多いのではないだろうか。ちなみに現在78歳でご健在である。

本書の中で、彼は、自分自身をネガティブで抑うつ的な人物であると語っている。そんな彼自身がこのポジティブ心理学を研究、実践する上で自らが幸せに生きる術について多くのエビデンスを構築することが可

能となったと主張している。

前述したように、「全てにおいて安直にポジティブシンキングを勧める考え方」とか、「生まれつきポジティブな人のための心理学」等、誤解されやすいポジティブ心理学という分野について、セリグマン博士はこれまで、従来の心理学と比べることで次のように説明してきた。

従来の心理学、特に臨床心理学や心理的援助に関する分野、カウンセリングや心理療法では、基本的には人のネガティブな面に対しフォーカスしてきた。ネガティブな面とは、例えば、何かが不足、欠如していること、問題や悩み、不健康な状況といったものである。従来の心理学はこれらに焦点をあて取り除くことに力を注いできた。このような意味で、従来の心理学は人が陥っているマイナスな状態からゼロ地点に持っていくことについて大きく貢献してきたという。しかし、蓋を開けてみれば、目の前にいる人は、問題が軽減したり、なくなったりはしたものの、パッとしない状態であり、決して幸せな状態にはなっていない現実を目の当たりにしたというのである。

そして、心理学は本来、人を幸せにすることを目的に発展してきたのではないかということに改めて気づき、マイナスな状態から、ゼロ地点に到達するだけでは不十分であり、それを超えてプラスの状態へ進む必要があるのではないかと考えたわけである。そのためには従来の心理学のように、ネガティブな面にフォーカスするのではなく、私たち人間が持っている、強み、長所、喜び、希望など、ポジティブな面にフォーカスすることが必要であるという仮説をもとに、実際、本書の中で紹介されている様々なエクササイズやプログラムの効果を検証していった結果、人をプラスの状態へ導くというエビデンスが次々と蓄積されたのである。そして現在、「ポジティブ心理学」は心理学における新たな分野として認められ近年大きく発展している。

このようなポジティブ心理学であるが、それを支える理論について、2004年、ポジティブ心理学という分野が生まれてから、本書が出版されるまで10年の間において大きく変容しているとセリグマン博士は語っている。

「Well-being理論」、この理論への変容が現在のポジティブ心理学における大きな発展に影響しており、本書の軸となる重要なテーマとなるだろう。2004年の段

階でのポジティブ心理学の主なテーマは「Happiness」、つまり、自分がどれくらいいい気分でいられるかが重要であり、それを決定づけるものとして（その時点における）「人生の満足度」を可能な限り高める事を目標としていた。

しかし、本書において、ポジティブ心理学はもはや、「Happiness」といった一時的な感情や気分には左右されるのではなく、多次的でもっと本質的な「Well-being」という良い状態を目指すことで、「Flourish（持続的幸福；ずっと続く豊かな幸せ）」を増大することを目標にするものへと変容したと言う。

ここで、「幸せ」に関するいろいろな用語が出てくるので整理をしておこう。英語では「幸せ」に関連する語句が多数あり、より繊細な使われ方をしている。日本語ではそれらすべて「幸せ」と訳してしまうところがややこしい。

日本人にもなじみのある、英語の「Happy」「Happiness」というのは、実は英語圏の彼らにとっては一時的な感情や気分としての「幸せ」を表現するようである。例えば、暑い日の仕事帰りのビールを飲んで「あー、幸せ」と感じたり、人からふとしたことを褒められて「嬉しい」と感じたり、セリグマン博士が本著で言うところのスマイルマークのような状態である。

一方で、「Well-being」は、WHOの定義にもあるように、その中にはもちろん「Happiness」も含まれるが、それだけではなく、「肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態」を指す。一つの要素だけではなく、もっと多面的に満たされた状態を示すものであるという。

そして最後の「Flourish」であるが、これは、直訳すると「繁栄」となる。もはや個人を超えて、コミュニティ、世界、宇宙規模の空間的広がりを示す言葉である。さらに、一時的な感情や気分ではなく、ずっと永続する幸せという意味で時間的な広がりをも示す言葉としても使われている。

つまり、私たち人間が、個人を超え、そして時間を超え空間的、時間的にもより拡大した「Flourish」を目指し、「Well-being」な状態を続ける上では、場合によっては、一時的には困難な状況に置かれたり、辛い気分を味わったりすることすら含むこともあるということである。しかし、それはより大きな視点で捉えた時には、全てが満たされている状態であるといえる。

このような理論の変化から、ポジティブ心理学は、10年の間に、ただ単純に良い気分、いい感じにいるという快樂的な幸せではなく、もっと大きく、広い意味での幸せな状態を目指す心理学へと変わったといえるだろう。そして、この理論の変化は、ポジティブ心理学の発展、活用にも大きく影響している。

では、次に、本書の中でも繰り返し出てくる、ポジティブ心理学において重要な要素「PERMA」について挙げておこう。セリグマン博士は、私たちがWell-beingな状態に至り、Flourishを達成する上で必要な5つの要素、これらのそれぞれの頭文字をとって「PERMA」と呼んでいる。以下に順番に説明していこう。

まず一つ目の「P」、これはPositive emotions、ポジティブな感情である。例えば、「嬉しい!」「楽しい!」「ほっとする」等、喜び、安寧等のポジティブな感情を持つこと、感じることである。

2つ目に「E」、Engagementである。これは何か活動や世界そのものに深く関わること、集中することである。例えばスポーツに夢中になって取り組んでいる状態や、仕事に没頭してあっと言う間に時間が過ぎていたというような経験を持ったことはないだろうか。人によっては、ゾーンに入るとかフロー状態に入るといふ言い方をする者もいる。このような状態の中にあるとき、人は自分が幸せであるとその場では感じることはないが、それが終わった後、そこから抜けた後に、「あー、あの時はとても充実していた」という感覚を持つことがある。このような体験を指す。

3つ目に「R」、Relationshipsである。これは愛情・サポート・理解のある人間関係、信頼関係を指す。これがあるとWell-beingが高まるといふのはイメージが付きやすい人も多いだろう。

4つ目に、「M」、Meaning、これは、自分より大きな何かに貢献する、尽くすという感覚である。セリグマン博士は2019年来日した際に、これに対して、実際は自分より大きな存在に限らず、自分が大切に思っているもの、こと、朝起きたときに真っ先に思い出すものというものでもいい、日本語でいうと「生きがい」に近いかもしれないと語っていた。

最後に「A」、Accomplishment、これは何かを達成したという気持ち、もしくは自分が熟練している、何かを達成する遂行能力を持っているという感覚、達成しつつあるという感覚である。

ポジティブ心理学では、これら5つの要素が良い状態に保たれていることはWell-beingにおいてとても重要であると言う。さらにポジティブ心理学は発展途上にあり、Well-beingにはこれらの5つの要素だけでなく、今後新たに加わる要素も出てくるだろうこと、実際に加える必要があると考えられている要素として健康、ポジティブヘルスの重要性についてもセリグマン博士は本書に付け加えている。

さて、次に徳性についてである。徳性というのは、人がそれぞれ持っている、強み、長所、良い特徴と言える。そしてこれらは、私たちのPERMAを促進する上で使える強力なツールになるとセリグマン博士は本書で語る。個人の徳性を測定する質問紙としてVIA (Peterson, C. & Seligman, M.E.P, 2004)がある。24の個人の徳性を測定できるテストであり、ペンシルバニア大学の公式サイト (www.authenticHappiness.org)では日本語版もあり、無料で受験し、結果を見ることができる。このサイトには、人生のポジティブな側面に関するその他のテストも掲載されており、自分の現在の状態について日本語でフィードバックを受け取れることもできる。

セリグマン博士は本書の中で、これらの結果を使い、自分自身の強みを知り、活用する様々な方法を提示している。自分自身をより深く理解し、仕事、家庭、余暇などにおいて、自分の特に上位に来る強みを使う時間を増やすことが私たちをWell-beingに導き、Flourishの達成へと近づけると述べている。

なぜなら、私たちは、自分の強みを使うこと自体に当事者意識と本来感(これが本当の自分、自分らしい自分という感覚)を持つことができ、自分の強みを発揮している最中は高揚感を得られ、強みを活用している最中は疲労ではなく、活力が得られるという感覚があるなどの特徴があり、それを活用すること自体に私たちは幸せを感じるからである。

次に、前述した「ポジティブヘルス」について加えたい。私たちが今、ウィルスへの感染等、一番不安を感じている(身体的な)健康とポジティブ心理学との関連性についてここから得られるTipsもあるだろう。上記でも記したように、PERMAにプラスして健康、ポジティブヘルスはWell-beingにおいて重要な構成要素になるだろうということをセリグマン博士自身が述べている。

ポジティブヘルスとは、私たちのPERMAにおける

状態が身体的健康に与える影響力に関する研究領域である。現在、ポジティブ心理学の中でもポジティブヘルスについての研究は盛んであり、様々なエビデンスが蓄積されている。特に楽観性と身体的健康の関連の研究は多い。例えば、楽観性が高い者は、心臓発作で死ぬ確率が楽観性が低い者と比べ20%低いことや、楽観性の高いことが心疾患における危険因子(肥満、喫煙、アルコール摂取度、抑うつ、ストレス等)を補うほどの影響力があることなど、数多くのエビデンスが本書においても取り上げられている。

また、現状においてとても興味深いのは、ポジティブ感情の高い人は平均的なポジティブ感情の人に比べ風邪、インフルエンザにかかりにくいというエビデンスである。前述したように、私たちは今置かれている状況の中で、どうしてもネガティブなことに心が奪われてしまうことが多い。単純にリスクを無視してよいということではないが、私たちはもっと自分たちの心にあるポジティブなポテンシャルにも気づくべきである。このような制限された日々の中でも、本書の中でも紹介されているようなポジティブ感情を高めるエクササイズを取り入れることはできる。私たちにとってこのような小さな意識、行動の変化が少なからず、私たちの感染リスクの軽減においても効果的であるという事実を知るだけでもほっとするのではないだろうか。

さらに、ポジティブヘルスに関連して、本書における重要なキーワードにレジリエンス、PTGという用語についても紹介したい。前述したように私たちの心はポテンシャルを備えている。レジリエンスというのは、回復する力、復元する力のことをいう。私たちはこの回復、復元する力(レジリエンス)を元々兼ね揃えていると言われるが、これらはプログラムで強化、促進することも可能であるということ、そしてそのエビデンスとして、このようなプログラムがセリングマン博士を中心に行われた、アメリカ陸軍兵士を対象としたプログラムとして実践されていることが本書には記されている。

戦場での過酷な状況下にあっても、私たち人間は、レジリエンスを持つことから、その逆境体験においてつぶれず、その経験以前よりも高いレベルでの心理的機能を示すという事象がある。そしてそれはPTG(Post traumatic growth)と呼ばれる。

PTSD(Post traumatic stress disorder心的外傷後スト

レス障害)という言葉を目にしたことがある人は多いのではないだろうか。これは、極度の逆境に置かれたとき、激しい抑うつや不安を示すことをいう。しかし、実際は、このように、私たちの中には逆境に置かれると、PTSDを示す者と同じくらいの割合でPTGを示す者がいるということが明らかとなっている。そして、レジリエンスを高めるトレーニングにより、PTGが起こる可能性が高めることができるのである。

このようなポジティブ心理学をもとにした、レジリエンスプログラムをはじめ、ポジティブ心理学では、様々なエクササイズやプログラムが教育領域で実践され、その効果を上げている。それを指してポジティブ教育と呼ぶ。ポジティブ教育では、ポジティブ心理学をベースとした実践的な取り組みによって、個人、学校、コミュニティのFlourishを目指している。具体的には、生徒の良好な人間関係を強化し、ポジティブな感情を増幅し、個人のレジリエンスを高め、マインドフルネスを促進し集中力を高めること、さらに健康的なライフスタイルを奨励する徳性(強み)にフォーカスすることにより、抑うつ、自殺などといった心の問題を抑制したり、生きる意味を見つけることにより、学習力を増進させることへと繋げたりといった試みを行っている。

このように学校教育において、Well-beingを高め、子どもたちに自らの人生を幸せに生きる力を身につける様々な試みは世界中ではじまっている。一番の代表例として本書では、オーストラリアのジーロングラマースクールの例を挙げている。オーストラリア屈指の名門校であり、入学試験が厳しい進学校ではないにも拘わらず、毎年多くの卒業生がオックスブリッジやアイビーリーグをはじめ世界トップクラスの大学へ進学している。このようにポジティブ心理学は、学校教育領域においても実践され、効果を上げている。

最後にポジティブな政治学、経済学についてである。ポジティブ心理学の主な実践対象者は、個人から、個人が属するコミュニティ、社会全体、そして人類全体へと広がった。そのため、ポジティブ心理学における研究領域も、個人の幸せを探索するという援助、臨床という領域にとどまらず、教育領域や、経済、政治領域等へと広がりつつある。

1990年代までは、アメリカにおいても「心理学的な指標に対して国を挙げて調査することなど、無意味」と経済学者からは大きく非難されていた。つまり、国

が繁栄する上では、経済的豊かさ(お金)が大事なものであって、心理学的豊かさ(幸せ)などというものはあまり重要ではないという考えが大きく蔓延していたわけである。しかし、2004年、セリグマン博士は幸福学の研究者ディーナー博士と共に、「Beyond Money」という論文を発表した。読んで字のごとく、「お金を超えて」というものであり、その内容は社会が質的に繁栄するためには、お金というものだけでは不十分であるということを主張したものであった。

そして、その結果、2000年代では、経済学者の間で主観的幸福度の調査を支持する者が急激に増えはじめ、当時、オバマ大統領の側近であった、アラン・クルーガーや、著名なダニエル・カーネマンなどがこの考え方を汲んだ研究を始め、心理学的豊かさの重要性が見直され始めたのである。その後、国民の主観的幸福度の調査に乗り出す国が増え、今では社会が質的に繁栄をするためには、心理学的豊かさ(幸せ)が経済的豊かさ(お金)に増して必要であるということ让世界が認めざるをえなくなり、現在では、世界幸福度ランキングが毎年行われるようにまでなっている。

さて、毎年3月に発表される、世界幸福度調査であるが、2020年の我が国日本の幸福度ランキングは62位であった。2018年の54位、2019年の58位であったが、さらに後退している。本書において記載されている経済的豊さと国民の幸福度の相関図を見れば、経済的な豊かさが人々の主観的な幸福感には必ずしもリンクしていないということが明らかであろう。いずれにせよ、この状況下で日本のみならず世界中の国々においての幸福度は下がっていると考えられる。私たちは

このような時代において、「Flourish」を目指していく上で、どのような生き方が必要になっていくのかを改めて考える時期にきている。

本書にも記されているように、ポジティブ心理学はまだ比較的新しい心理学の一分野であり、まだまだエビデンスの構築も十分ではなく、その理論に対して批判する研究者も少なくない。

しかし少なくとも、ポジティブ心理学は私たちが幸せに生きるという根本的なテーマに向き合うためのアイデアをエビデンスを踏まえて与えてくれる。それは研究者のみならず、今、経済的な打撃に加え、自由の制限、命の危機、このようなネガティブな状況の中で生きる、私たち個人、そして社会の幸せにとって必要なものは何なのかを見つめなおすためのきっかけとなると考えられる。

最後に本書にあるワークの一例を紹介したい。Three Good Things「3つの良いこと」というワークである。一日の終わりにその日一日の中で、自分にとって「良かったことを」を3つ書き留めるという極めて簡単なものである。そして注目すべきは、それを一週間行うことで、抑うつが改善され、幸福度が増すというエビデンスが得られているということである。

詳しい方法は本書を一読することをお勧めするが、本書は、このように日常において個人が実践できるようなワークについての記述、さらにそのエビデンスについても説明を行い、モチベーションを高めてくれるような仕掛けを合わせ持つ。

出口の見えないこの状況の中、本書が、多くの人々にとって一筋の光を見出す手段となれば幸いである。