G H N で世界を見ると . . .

2011年、ブータンのジグミ・ケサル国王が夫人を伴って来日した際、「ブータンは質素な国けれども、GHN（国民総幸福量）が高い」というコメントで多くの人々を魅了したのは記憶に新しいと思います。

アメリカでは1981年から脳科学や心理学の面から幸福度研究が始まり、ハーバード大学ではその分野の講座が大人気とか。

このような専門家のコメントを織り混ぜながら幸福とは何かを問うているのが、「Happy～しあわせを探すあなたへ」というアメリカのドキュメンタリー映画（ロコ・ベリッチ監督）です。本作品ではブータンなど、経済的には貧しい国から、先進国まで、5大陸16カ国を4年に渡り取材し、人々に「あなたはHappy?」と問いかけています。

例えば、インド、コルカタのスラム街で暮らす車夫は、雨でも風でも人力車で街を走り続けます。1日の仕事を終え、バラックの家に帰って、彼は子どもを抱きしめると、微笑みながら一言「Happy」。貧しいながらも近所のコミュニティーで助け合って暮らす彼の幸福度はアメリカのビジネスマンの幸福度と変わらないという調査結果が報告されています。

この作品には資産家のアメリカ人男性が、自分の財産を捨ててマザーテレサの病院でボランティアとして働くことに幸せを見出す様子や、交通事故で顔半分麻痺し、その美貌にダメージを受けながら、本当に大切なものが分かった「今の方が幸せ」と微笑む女性なども登場します。

お金や容姿などと幸福感とは必ずしも一致しないという実例ともいえます。

幸福度は意識することで上がる

では日本のGHNは、というと、残念ながら、2013年には90位と先進国では最下位に近いランキングとなっています。

映画の製作には日本人も参加しているのですが、日本の例としては、「過労死」が取り上げられています。戦後目覚ましい復興を遂げた日本は、経済的に豊かになってもなお、自己犠牲的に働き続けているという解説つきです。

ただし、映画にも登場するポジティブ心理学者の第一人者ソニア・リュボミアスキー教授によれば、さまざまなケースを研究した結果、「幸福度を決定する要素100%」のうち、「遺伝による既定値が50%」「自分を取り巻く環境が10%」「意図的な行動が40%」というデータが出ています。つまり、40%は自分で幸福度を高めることができるということになります。

博士の著書「幸せがずっと続く12の習慣」（日本実業出版社）では、いまずぐ効果がでて、幸せがずっと続くための「12の行動習慣」を掲げています。1：感謝の気持ちを表わす 2：楽観的になる 3：考えすぎない、他人と比較しない 4：親切にする 5：人間関係を育てる 6：ストレスや悩みへの対抗策を練る 7：人を許す 8：熱中できる活動を増やす 9：人生の喜びを深く味わう 10：目標達成に全力を尽くす 11：内面的なものを大切にする 12：身体を大切にする－瞑想と運動

いかがでしょうか？こうして見ると、心地よいコミュニティーは幸福度に欠かせない大切な要素ということがいえそうです。

あなたはHappyですか？

〔イベントNo.14、No.43、No.73、No.231〕

記 宮島佳代子