幸せの読み方カード 47

47の思想・宗教の幸福観を、1つずつ切り出して読む――詳細版

本編第4章の内容を、一般の読者向けに、用語をすべて解説しながら書き直した

インド系（沙門）	仏教（上座部）／仏教（大乗）／禅／密教・チベット仏教／仏教（浄土）／仏教（日蓮）
インド系（ヴェーダ）	ヒンドゥー（ヴェーダーンタ）／ヒンドゥー（ギーター）
インド系（沙門）	ジャイナ教
インド系	シク教
東アジア	儒教（原始）／新儒教／道家（老荘）／道教／神道／修験道
アブラハム系	ユダヤ教／カバラ・ハシディズム／キリスト教／キリスト教観想的伝統／イスラム教／スーフィズム
古代地中海哲学	プラトン／アリストテレス／ストア派／エピクロス派／キュニコス派・ピュロン主義
西洋近現代	功利主義／カント／ニーチェ／実存主義／プラグマティズム／現代の徳倫理学／ケイパビリティ・アプローチ／世俗的人文主義／アドラー（個人心理学）／ユング（分析心理学）／ポジティブ心理学1.0／ポジティブ心理学2.0／ポジティブ心理学3.0
関係的・土着	Ubuntu／アフリカ哲学の共同体主義／先住民的世界観（総論）／スマック・カウサイ／マオリ／アイヌ／北米先住民（Hózhó／Mino-Bimaadiziwin）

各カードは本編『世界の思想と宗教の幸福観マップ 解説』v2.0 の第4章とCSV（47項目×49列）の内容を、一般の読者向けに書き直したものです。分類（第5節の目盛り）は単独判定者の解釈であり、比較のための仮説です。第10節「小さな入口」は伝統の実践の代用ではなく、考え方に触れるための提案にすぎません。

2026年9月　株式会社はぴテック

このカードの読み方

1枚のカードは12の節でできています。**1 ひとことで言うと**は、本編第2章の一言と、やさしい言い換え。**2 そもそもどんな伝統？**は、成り立ちと、どれくらいの人が信じているか。**3 この伝統が言う「幸せ」**は、その伝統が幸せをどんな言葉で呼び、どう定義し、何が幸せを妨げると考えるか。**4 幸せに近づく道**は、何をするのか、幸せはどこで・いつ実現するのか。**5 幸せのかたち**は、本編第3章の横断マップから8つの目盛りを抜き出したもので、同じ8つの目盛りが全カードにあるので、2枚を並べれば違いが見えます。**6 現代の幸福研究から見ると**は、心理学の枠組み（ヘドニア／エウダイモニア、三分類）、前野4因子との相性、生きとし生けるものの幸せ、そして研究でどこまで確かめられているか。**7 系譜と発達段階**、**8 現代の言葉に翻訳すると**、**9 気をつけたいこと**（安全装置・誤解されやすい点・学者の間の議論）、**10 現代の私たちへのヒント**、**11 もっと知りたい人へ**、**12 用語解説**と続きます。

カードは優劣をつけるためのものではありません。「自分の幸せの感じ方はどのカードに近いか」「今の自分に足りない目盛りはどれか」を眺めるための道具として使ってください。判定は単独判定者の解釈で、本編第5章の注意事項がそのまま当てはまります。専門用語は初出のところで（ ）で説明し、各カードの末尾に用語解説をまとめました。

仏教（上座部）

仏教（上座部） ｜ 成立：紀元前 ｜ 地域：南アジア ｜ 規模：多（1億以上）

1 ひとことで言うと

渇きの火（渇愛＝欲しがり続ける心）が吹き消されたとき（涅槃）、もう何も追い求めなくてよい安らぎが残る

人はいつも「もっと欲しい」「これは嫌だ」と何かを追いかけたり避けたりしているが、その追いかけ続ける動き自体が苦しみの正体だ、と見る。だから幸せとは、何かを手に入れることではなく、追いかける心の火が消えて、静かな安らぎだけが残ること。瞑想や戒律は、その火の燃料を断つための方法。

2 そもそもどんな伝統？

紀元前5世紀ごろ、北インドで釈迦（ゴータマ・ブッダ）が説いた教えのうち、最も古い形を伝えるとされる系統。パーリ語で書かれた経典を用い、スリランカ・タイ・ミャンマー・ラオス・カンボジアに広まった。出家した僧侶が修行し、在家の信者がそれを支える二層構造が特徴。仏教全体で約3.2億人のうち、東南アジアを中心に1億人強と推定される。

どれくらいの人が信じているか、学んでいるか

仏教全体で約3.24億人（2020年基準、Pew Research Center＝米国の調査機関、2025年発表）です。2010年から2020年で1,900万人減少しており、Pewは「絶対数で減少した唯一の主要宗教グループ」と明記しています。上座部だけの内訳推計には公式統計が存在しません。地理的分布から概算すると、タイ・ミャンマー・スリランカ・ラオス・カンボジアで約1.5億人規模です。

注意点として、Pewの2012年版（仏教4.88億人）と2025年版（3.24億人）は、中国のデータ処理の変更により時系列で比較できません。分派の内訳について権威ある推計は存在せず、概算であることを必ず明記する必要があります。

3 この伝統が言う「幸せ」

上座部仏教（じょうざぶぶっきょう。パーリ語で書かれた経典を用い、スリランカや東南アジアに広まった仏教の系統）が言う幸せの中心にある言葉は、涅槃（ねはん。パーリ語でニッバーナ。直訳は「吹き消すこと」で、貪り・怒り・無知という三つの火が消えた状態）です。もう一つの大切な言葉が、楽（らく。パーリ語でスカ）です。スカには階層があります。世俗の快、禅定（ぜんじょう。心を一点に集中させた瞑想の状態）の楽、そして涅槃の楽へと高まっていきます。経典には「涅槃こそ最上の楽（ニッバーナン・パラマン・スカン）」という定型句があります。ほかに寂静（じゃくじょう。パーリ語でサンティ。静まりかえること）、安穏（あんのん。ケーマ。危険のないこと）、解脱（げだつ。ヴィムッティ。縛りから解き放たれること）といった言葉も幸せを表します。

この伝統では、幸せとは何かを手に入れて得られる状態ではありません。手に入れようとする衝動そのものが止んだ状態です。なぜそう考えるのでしょうか。条件によって成り立っているあらゆる経験は、ドゥッカ（「苦」と訳される言葉。思い通りにならず、支えにならないという性質）という構造を持っているからです。だから快を積み増していく方向に、最高の善はないとされます。渇愛（かつあい。タンハー。喉の渇きのように止まらない「もっと欲しい」という衝動）と無明（むみょう。アヴィッジャー。ものごとの本当の姿が見えていないこと）が滅すれば、行為が業（ごう。行為が後の結果を生む力）を生まなくなり、輪廻（りんね。生まれ変わりを繰り返すこと）的な存在が再生産されなくなります。これが涅槃です。「最上の楽」と呼ばれますが、この楽は感じ取られる快楽ではなく、苦がないこと・静まりきったこととして語られます。

ただし、道の途中の幸せも正当な善として認められます。布施（ふせ。与えること）の喜び、戒（かい。生活の規律）を守る安心、禅定の楽などです。これらは大切ですが、あくまで手段としての位置づけにとどまります。全体として、幸せを「花を咲かせる」ことではなく「火を消す」ことにたとえる、消火・除去のモデルが支配的です。一言でいえば、渇きの火が吹き消されたとき、もう何も追い求めなくてよい安らぎが残る、という幸せです。

幸せを妨げるもの

幸せを妨げるものとして、まず渇愛が挙げられます。渇愛には三種類があります。欲愛（よくあい。感覚的な快を求める渇き）、有愛（うあい。存在し続けたいという渇き）、無有愛（むうあい。存在をやめてしまいたいという渇き）です。次に無明です。そして三毒（さんどく。貪り・怒り・無知という三つの根本的な毒）です。

さらに五蓋（ごがい。瞑想を妨げる五つの覆い）と十結（じっけつ。人を輪廻に縛りつける十の束縛）が挙げられます。構造的に見ると、十二縁起（じゅうにえんぎ。無明から始まって老いと死に至る、苦が生まれる十二段階の連鎖）によって、苦が連鎖的に再生産されると考えます。

この伝統で幸せの反対にあたる言葉は、苦・渇き、つまりドゥッカと渇愛（タンハー）です。

4 幸せに近づく道

瞑想・観想 | 戒律・規範 | 共同体・対話

実践の中心は八正道（はっしょうどう。正しい見方・考え・言葉・行い・生活・努力・注意・集中の八つからなる実践の道）と三学（さんがく。戒・定・慧の三つの学び）です。戒（シーラ。生活の規律）、定（じょう。サマーディ。心の集中）、慧（え。パンニャー。ものごとをあるがままに見る智慧）の順に進みます。具体的な瞑想法として、四念処（しねんじょ。体・感覚・心・ものごとの四つを観察する瞑

想。現代のマインドフルネスの源流)、止観（しかん。サマタ＝心を静める瞑想と、ヴィパッサナー＝ものごとを観察する瞑想)、四無量心（しむりょうしん。慈しみ・憐れみ・喜び・平静という四つの限りない心を育てる瞑想）があります。

出家者と在家者では道が異なります。在家（ざいけ。出家せず家庭で暮らす信者）は五戒（ごかい。殺さない・盗まない・よこしまな性行為をしない・嘘をつかない・酒に酔わないという五つの規律）を守り、布施をし、功徳（くどく。善い行いが生む良い結果）を積み重ねて、善趣（ぜんしゅ。来世に良い境遇に生まれること）を目指します。出家者が修行し、在家者がそれを支えるという二層構造です。

幸せはどこで実現するのでしょうか。第一には個人の内面です。心解脱（しんげだつ。心が煩悩から解き放たれること）・慧解脱（えげだつ。智慧によって無明が断たれること）という言葉で語られます。ただし、出家者と在家者が互いに養い合う関係が、実践の物理的な条件をなしています。神のような超越者は置きません。

いつ実現するのでしょうか。輪廻を前提としつつも、現法（げんぽう。パーリ語でディッテーヴァ・ダンメ。今のこの生）での涅槃到達が強調されます。法（ほう。ダンマ。ブッダの教え、真理）は「現に見られるもの（サンディッティコ)」「時を要さないもの（アカーリコ)」と定型的に形容されます。時間軸としては「来世・輪廻」と「今ここ」の両方を持っています。実践の形は、瞑想・観想、戒律・規範、共同体・対話の三つに分類されます。

5 この伝統の「幸せ」のかたち——8つの目盛り

幸せの動き 余計なものを取り除くと現れる（除去・回復型）	幸せの主語 一人ひとりの心と生き方
「私」と世界の境目 自己非実体型——変わらない「私」という実体はないと見る（ただし世界との合一は語らない）	境遇（運）との関係 境遇に左右されない（心の持ち方・修行で守れる）
自分で作るか、与えられるか 努力して手に入れる	苦しみの位置 探究の出発点（苦があるから道が始まる）
いつ実現するか 来世・輪廻／今ここ	幸せの反対 苦・渇き（dukkha／taṇhā（渇愛))

「私」と世界の境目

上座部の自己観は無我（むが。アナッター）です。五蘊（ごうん。色＝体、受＝感覚、想＝表象、行＝意志、識＝認識という、人を構成する五つの要素の集まり）のいずれも「我」ではない、と見ます。これは「魂は存在しない」という形而上学的な断定ではありません。同一視すべき恒常的な実体を、経験のどこにも見出せないという、観察に基づく主張です。

関係類型としては「自己非実体型」に分類されます。永続する自己実体を否定しますが、主体と客体の「合一」は語りません。区別の根拠が消えるという、否定の作法をとります。「私」と世界が溶け合うのではなく、「私」という固定した中心がどこにも見つからない、という言い方です。

境遇（運）と、努力か贈与か

境遇との関係は「独立」です。幸せは運や外的条件に依存しません。むしろ外的条件への依存を解除すること自体が道です。

努力か贈与かでいえば、努力による獲得（自力）です。神や仏からの贈り物として幸せが与えられるのではなく、自分で歩んで到達する道です。ただし、正法（しょうぼう。正しい教え）にめぐり会えるという縁（えん。めぐり合わせ）を前提としています。教えに出会えること自体は、自分の力だけで作れるものではないという含みがあります。

苦しみの位置

苦は診断の出発点であり、除去すべきものです。医師が病気を診断するように、まず苦があることを認めるところから始まります。ただし、苦を直視すること——四聖諦（ししょうたい。苦・苦の原因・苦の滅・滅に至る道という四つの真理）の第一の真理——が道の入口です。苦から目をそらすのではなく、正面から見ることが最初の一歩になります。苦は取り除かれるべきものですが、同時に、それを見ることなしに道は始まらない、という二重の位置にあります。

6 現代の幸福研究から見ると

ヘドニア／エウダイモニア、三分類の枠組み

現代の幸福研究では、幸せをヘドニア（快と満足としての幸福）とエウダイモニア（人間としての機能の発揮としての幸福）に分けることがあります。上座部は快を最高善としない点でエウダイモニア寄りです。しかし「開花」ではなく「消火」のたとえが支配的で、この二分法の外にはみ出します。キーオン（Keown。仏教倫理の研究者）は1992年の著書で涅槃をアリストテレス（古代ギリシャの哲学者）的なエウダイモニアと読み、徳倫理として再構成しました。しかし涅槃は「人間的機能の開花」ではなく「有（う。バヴァ。存在そのもの）からの離脱」であり、目的論的な人間本性論を欠くという批判があり、論争が続いています。

もう一つの枠組みとして、快楽説（快が善）／欲求充足説（望みが叶うことが善）／客観的リスト説（快や望みとは独立に、良いものの一覧がある）という三分類があります。上座部はこの三分類の枠外に近いです。快楽説を明示的に否定します。欲求充足説は渇愛そのものの肯定になるため否定します。強いて言えば客観的リスト説的ですが、リストの内容が「無」である点で特異です。

前野4因子との相性（やってみよう＝△　ありがとう＝△　なんとかなる＝○　ありのままに＝◎）

前野隆司（幸福学の研究者）の4因子との相性は次のとおりです。

ありのままに（独立と自分らしさ）＝◎（とてもよく合う）。比較や執着からの自由が中核だからです。

なんとかなる（前向きと楽観）＝○（合う）。何が起きても揺るがない不動心があります。

ありがとう（つながりと感謝）＝△（一部合う）。慈悲は説きますが、関係性そのものは幸福の構成要素ではありません。

やってみよう（自己実現と成長）＝△（一部合う）。精進（しょうじん。努力）はありますが、それは自己実現ではなく、むしろ自己を解除する方向への努力です。

生きとし生けるものの幸せ（◎ 中心に置く）

◎（配慮の範囲が最も広い）です。四無量心（慈メッター・悲・喜・捨）は「一切の生きとし生けるものが幸せでありますように（サッベー・サッター・バヴァントゥ・スキタッター）」を対象とします。『慈経』（じきょう。スッタニパータ1.8）には「母が命をかけて一人子を守るように、一切の生類に無量の慈しみを」とあります。不殺生戒（ふせっしょうかい。殺さないという規律）は動物を含みます。ただし慈悲は解脱への道の一部であり、最終目的ではありません。

研究でどこまで確かめられているか

研究の量は「多」です。ただし対象は世俗化された瞑想技法であり、伝統の救済論そのものではありません。

MBSR/MBCTの源流には四念処（サティパッターナ）系の実践があります。しかしゴヤルら（Goyal et al.）の2014年の研究（JAMA Internal Medicine誌）は、能動的対照群（何もしない群ではなく、別の有効な方法を受ける群）を用いたランダム化比較試験47件のメタ分析（複数の研究を統合した分析）で、効果量（効果の大きさを示す数値）が不安0.38・抑うつ0.30・疼痛0.33という中〜小にとどまり、「瞑想がいかなる能動的治療より優れている証拠はない」と結論しました。ファリアスら（Farias et al.）の2020年の研究は、瞑想の有害事象の有病率を8.3%（観察研究では33.2%）と報告しています。

伝統的なヴィパッサナーは健康増進ではなく輪廻からの離脱を目的としており、現代研究とアウトカム（測ろうとしている成果）を共有していません。

7 系譜と発達段階

どこから来て、どこへ流れたか

どこから来たか。ウパニシャッド期（紀元前のインドで哲学的な文献群が成立した時代）のインド思想から、輪廻・業・解脱という枠組みを受け継いでいます。また沙門（しゃもん。バラモン教の外で修行した宗教者たち）の諸派と同時代で、ジャイナ教（同じ時代に成立した、不殺生を徹底するインドの宗教）と並んでいます。

どこへ流れたか。大乗仏教（A-02）が批判的に継承しました。スリランカ・東南アジアの仏教へ広がりました。20世紀にはビルマ（現在のミャンマー）で始まったヴィパッサナー運動を経て、MBSR（マインドフルネス・ストレス低減法）やMBCT（マインドフルネス認知療法）といった現代のマインドフルネスにつながりました。

発達段階論から見ると

キーガン（成人の心の発達段階を研究した心理学者）の段階論では、段階3（周囲に合わせる自己）、段階4（自分の基準を持つ自己）、段階5（自分の枠組みを相対化できる自己）と進むと考えます。上座部の目標（無我・涅槃）は段階5の延長線上にはありません。「自己を持つこと」自体を解体する方向であり、キーガンの段階軸の外にある自己論です。

ただし実践の器（実践を運営する自己のあり方）である僧団・戒律・師弟関係は、段階3（環境順応型）の構造で運営され、両者が併存しています。段階論は「自己の複雑化」を扱いますが、上座部は「自己の解除」を目指すため、軸が直交しています。発達段階マップでは、器＝段階3、目標（目指す自己のあり方）＝「解」（解除）と記されています。なお、高い段階ほど良いという読みはしません。

8 現代の言葉に翻訳すると

型は【取り除く】です。「幸福を増やす」より「追いかける衝動を減らす」設計です。欲求の観察（四念処→マインドフルネス）を用います。ただし能動的対照群を置くと効果量が小さく、有害事象も8%あるため、万能薬として提示しません。伝統は解脱を目的とし、健康増進を目的とはしていない、というアウトカムの違いを明示することが必要です。

9 気をつけたいこと

安全装置： | 師の監督・段階的伝授 | 共同体の相互監視 | 戒律・倫理規範 | 順序・前提条件・資格 | 教義上の警告（魔境・慢心・偽の悟り）

タグは「師・共・戒・段・警」です。師＝指導者のもとで行う、共＝共同体の監視がある、戒＝生活の規律を土台にする、段＝段階を踏む、警＝危険を警告する、という意味です。

瞑想は戒を土台にし、戒→定→慧の順序を崩しません。サンガ（僧団）と律（りつ。ヴィナヤ。僧団の規則）が共同体の監視となります。瞑想中の異常体験（光・恍惚）は「観の染（かんのぜん。ヴィパッサヌーパッキレーサ。観察の瞑想にともなう汚れ）」として、悟りと取り違えないよう警告されます。在家は五戒と布施で参加し、集中修行は指導者のもとで行います。現代のマインドフルネスは、戒とサンガと警告の三つを落として、技法だけを取り出したものです。

誤解されやすい点

①ドゥッカを「苦しみ」と訳すと、「人生は痛い」という陰鬱な主張に見えます。原語は「軸のずれた車輪」のような、構造的な不満足・当てにならなさを指します。

②涅槃＝虚無は誤解です。パーリ文献は一貫して涅槃を「最上の楽」と呼び、断滅論を斥けています。

③無我＝「自己が存在しない」ではありません。

④スカと、アーナンダ（ヴェーダーンタ＝ヒンドゥー哲学の一派の中心語で、至福を意味する）を混同しないでください。

⑤現代のマインドフルネスと、原語のサティ（念。気づき）とは乖離しています。

学者の間で議論があること

①涅槃の存在論。無余依涅槃（むよえねはん。身体も残さず完全に入る涅槃）は断滅（消えてなくなること）なのか、それとも無為界（むいかい。アサンカタ・ダートゥ。条件づけられていない領域）という積極的な実在なのか。

②在家者が阿羅漢果（あらかんか。修行の最終段階に到達した聖者の位）に到達できるかどうか。

③20世紀ビルマ発のヴィパッサナー運動における「刹那的な悟り」と、伝統的な禅定重視との緊張。

④「上座部」という単一の伝統がそもそも実在するのか。それ自体が近代的な構築物ではないかという問い。

⑩ 現代の私たちへのヒント

> **こんなときに：**「もっと欲しい」「これは嫌だ」が止まらず、手に入れても落ち着かないとき。幸せを「足す」発想に疲れた人に。
>
> **小さな入口：**一日のうち一度、欲しくなった瞬間に「今、追いかけているな」と気づくだけにしてみる。手放すのではなく、まず動きを見る。

⑪ もっと知りたい人へ

主な典拠：『ダンマパダ』203・204偈（ともにnibbānaṃ paramaṃ sukhaṃで結ぶ）／『初転法輪経』SN 56.11（四聖諦）／『無我相経』SN 22.59／『大念処経』DN 22／『慈経』Sn 1.8／AN 4.62（在家の四種の楽）／ブッダゴーサ『清浄道論』

参考文献：Collins, S. (1998) Nirvana and Other Buddhist Felicities, Cambridge UP／Keown, D. (1992) The Nature of Buddhist Ethics, Palgrave／Gethin, R. (1998) The Foundations of Buddhism, Oxford UP

⑫ 用語解説

涅槃（ニッバーナ）　直訳は「火が吹き消えること」。欲・怒り・無知という三つの火が消えた状態

渇愛（タンハー）　喉の渇きのように止まらない「もっと欲しい」という衝動。欲愛・有愛・無有愛の三種がある

無明　ものごとの本当の姿が見えていないこと。パーリ語でアヴィッジャー

八正道　正しい見方・考え・言葉・行い・生活・努力・注意・集中の八つからなる実践の道

四念処　体・感覚・心・ものごとの四つを観察する瞑想法。現代のマインドフルネスの源流

無我（アナッター）　「変わらない自分」という実体はどこにも見つからない、という観察

dukkha（ドゥッカ）　「苦」と訳されるが、原義は「思い通りにならなさ・当てにならなさ」

スカ（sukha）　楽。世俗の快、禅定の楽、涅槃の楽と階層化される

三毒　貪り・怒り・無知という三つの根本的な毒

三学　戒・定・慧の三つの学び。生活の規律、心の集中、智慧の順に進む

止観（サマタ・ヴィパッサナー）　心を静める瞑想（止）と、ものごとを観察する瞑想（観）

四無量心　慈しみ・憐れみ・喜び・平静という四つの限りない心を育てる瞑想

五蘊　色（体）・受（感覚）・想（表象）・行（意志）・識（認識）という、人を構成する五つの要素

五戒　殺さない・盗まない・よこしまな性行為をしない・嘘をつかない・酒に酔わないという在家の五つの規律

四聖諦　苦・苦の原因・苦の滅・滅に至る道という四つの真理

十二縁起　無明から老いと死に至る、苦が生まれる十二段階の連鎖

業（ごう）　行為が後の結果を生む力

輪廻　生まれ変わりを繰り返すこと

サンガ　僧団。出家者の共同体

律（ヴィナヤ）　僧団の規則

観の染（ヴィパッサヌーパッキレーサ）　観察の瞑想にともなう汚れ。光や恍惚などの体験を悟りと取り違える危険

阿羅漢　修行の最終段階に到達した聖者

無為界（アサンカタ・ダートゥ）　条件づけられていない領域。涅槃を積極的な実在と見るときの言葉

ブッダゴーサ　5世紀スリランカの学僧。『清浄道論』の著者で、上座部の教理を体系化した

ヴィパッサナー運動　20世紀にビルマ（ミャンマー）で始まった、在家にも観察の瞑想を広めた運動

MBSR／MBCT　マインドフルネス・ストレス低減法／マインドフルネス認知療法。四念処を世俗化した現代の技法

エウダイモニア　人間としての機能の発揮としての幸福。アリストテレスの用語

キーガン　成人の心の発達段階を研究した心理学者

仏教（大乗）

仏教（大乗） ｜ 成立：紀元前 ｜ 地域：南アジア ｜ 規模：多（1億以上）

1 ひとことで言うと

自分ひとりの解脱（迷いの世界からの脱出）を後回しにして一切衆生（すべての生きもの）の救いを先に置くとき、はじめて世界と自分が共に開かれる

自分一人だけが苦しみから抜け出しても、それは本当の幸せではない、と考える。生きものすべてが救われるまで自分も世界に留まる、という誓いを立てることが出発点で、他人の幸せを願うことがそのまま自分の幸せになる。「自分」と「他人」の境目そのものが、じつは仮のものだという見方がその土台にある。

2 そもそもどんな伝統？

紀元前後にインドで生まれ、「小さな乗り物（自分だけの悟り）」に対して「大きな乗り物（すべての人を乗せる）」を自称した仏教の一大潮流。中国・朝鮮・日本・ベトナム・チベットへ広まり、現在の仏教徒の多数派を占める。禅・浄土・密教・法華など多くの宗派がすべてここに含まれる。日本の仏教はほぼすべて大乗。

どれくらいの人が信じているか、学んでいるか

仏教3.24億人（2020年、Pew Research Center＝米国の調査機関、2025年発表）の多数派を占めます。中国・日本・韓国・ベトナムに分布し、国別分布では中国50%・日本9%・ベトナム3%・韓国2%（2010年基準）です。

注意点として、大乗圏（中国・日本）は二重帰属（複数の宗教に同時に属していること）と「宗教」の定義の問題が最も深刻な地域です。分派比率の精度は、総数の精度より大幅に低いです。

3 この伝統が言う「幸せ」

大乗仏教（だいじょうぶっきょう。「大きな乗り物」を自称し、すべての人を乗せて救うことを目指す仏教の一大潮流）が言う幸せの言葉は、菩提（ぼだい。ボーディ。目覚め）、菩提心（ぼだいしん。ボーディチッタ。一切衆生＝すべての生きもののために仏となろうとする志）、空性（くうしょう。シューニヤター。自性＝それ自体で固定した実体の欠如）、悲（ひ。カルナー。他者の苦を除こうとする心）と慈（じ。マイトリー。他者に幸せを与えようとする心）、そして無住処涅槃（むじゅうしょねはん。アプラティシュティタ・ニルヴァーナ。輪廻にも涅槃にも留まらない在り方）です。

大乗は「自己の苦の終息」を最高善とする構図を組み替えます。一切の法（ほう。ダルマ。あらゆる存在・現象）が空であり自性を欠くならば、輪廻と涅槃の間にも究極的な区別はありません。ナーガールジュナ（龍樹。2〜3世紀のインドの僧で、中観派の祖）の『中論』第25章19偈は「輪廻に涅槃といささかの区別もない」と述べます。したがって解脱した者は輪廻を離れる理由を持たず、衆生の救済のために世界に留まります。これが無住処涅槃です。

こうして幸福の定義は「苦の消滅」から「他者の苦に応答しうる心の開け」へと移動します。シャーンティデーヴァ（インドの僧で『入菩提行論』の著者）の『入菩提行論』（にゅうぼだいぎょうろん。菩薩の道を説いた詩）は、世の不幸な者はみな自分の幸福を求めたゆえに、幸福な者はみな他者の幸福を求めたゆえにそうなった、と述べます。自利（じり。自分の利益）と利他（りた。他者の利益）が対立せず、利他こそが自利の唯一の実現形式になります。幸福の主語が個体から関係の場へ移る、関係転換モデルです。

やさしく言えば、自分一人だけが苦しみから抜け出しても、それは本当の幸せではない、と考えます。生きものすべてが救われるまで自分も世界に留まる、という誓いを立てることが出発点で、他人の幸せを願うことがそのまま自分の幸せになります。「自分」と「他人」の境目そのものが、じつは仮のものだという見方がその土台にあります。

幸せを妨げるもの

煩悩障（ぼんのうしょう。貪り・怒りなど心の乱れによる妨げ）に加えて、所知障（しょちしょう。法に実体があるという微細な思い込み）が障害とされます。唯識（ゆいしき。すべては心の働きによって現れているとする大乗の学派。アサンガとヴァスバンドゥという兄弟が4〜5世紀に大成した）では、阿頼耶識（あらやしき。経験の種を蓄える深層の心）に蓄積された種子（しゅうじ。後に経験として現れる種）と、遍計所執性（へんげしょしゅうしょう。実体のないものを実体があると思い込む性質）が障害です。

さらに、「自分だけ助かろうとする心」自体が障害とされます。幸せの反対語として資料が挙げるのは、自我・執着、つまり自利のみを求める心（所知障）です。

4 幸せに近づく道

瞑想・観想 | 戒律・規範 | 共同体・対話 | 儀礼・祭祀

実践の柱は六波羅蜜（ろくはらみつ。布施＝与える・持戒＝規律を守る・忍辱＝耐える・精進＝努力する・禅定＝瞑想・般若＝智慧という六つの修行）です。ほかに四摂事（ししょうじ。人々を導くための四つの方法）、菩薩十地（ぼさつじゅうじ。菩薩が進む十の段階）、三阿僧祇劫（さんあそうぎこう。数えきれないほど長い時間を三回分）にわたる修行があります。唯識では五位（ごい。修行の五段階）と転依（てんね。心の基盤が根本から転換すること）を説きます。自他平等・自他交換の瞑想（自分と他者を等しく見なし、立場を入れ替える瞑想）も行われます。浄土系では他力（たりき。阿弥陀仏の力）による往生（おうじょう。浄土に生まれること）が道です。

幸せはどこで実現するのでしょうか。関係性が決定的です。ただし、空性の洞察という内面の転換と切り離せません。さらに諸仏・菩薩という、超越的（に見える）他者への信も大きく、浄土教ではこれが中心になります。内面・関係・超越者の三者が分離しないのが特徴です。

いつ実現するのでしょうか。三阿僧祇劫という超長期のスケール（来世・多生にわたる）と、「一念に悟る」「本来成仏（もともと仏である）」という今ここの両極が同居しています。後者が東アジアで前景化しました。時間軸のタグは「来世・輪廻」と「今ここ」です。実践の形は、瞑想・観想、戒律・規範、共同体・対話、儀礼・祭祀の四つにわたります。

5 この伝統の「幸せ」のかたち——8つの目盛り

幸せの動き 関係のなかで生まれる（関係構成型）	幸せの主語 家族・共同体という関係の場
「私」と世界の境目 非二元型——「私」と世界の境目そのものが解ける	境遇（運）との関係 境遇に左右されない（心の持ち方・修行で守れる）
自分で作るか、与えられるか 努力と贈与の両輪	苦しみの位置 あえて引き受ける
いつ実現するか 来世・輪廻／今ここ	幸せの反対 自我・執着（自利のみを求める心（所知障））

「私」と世界の境目

大乗は、無我（むが。永続する自己実体はないという見方）に加えて法無我（ほうむが。現象それ自体も自性を欠くという見方）を説きます。唯識では、自己も対象も識（しき。心の働き）の転変（てんぺん。変化して現れ出ること）です。他方、如来蔵（にょらいぞう。すべての生きものに仏になる可能性が内在するという思想）・仏性説は「一切衆生悉有仏性（いっさいしゅじょうしつうぶっしょう。すべての生きものはことごとく仏性を持つ）」という積極的な基体を語り、無我説との整合が長く論争されてきました。

関係類型としては「非二元型（自己境界の解除）」に分類されます。人無我（にんむが。人に実体がないこと）に加えて法無我。主体も客体も空であり、輪廻と涅槃の区別すら消える（『中論』25.19）という、境界の解消です。

境遇（運）と、努力か贈与か

境遇との関係は「独立」です。ただし菩薩行は他者という外部を必須の場とするため、完全な自足ではありません。他者がいなければ利他は成り立たないからです。

努力か贈与かでいえば、「両輪」です。自力の菩薩道と、浄土教の絶対他力（すべてを阿弥陀仏の力に委ねること）という両極を内包しています。この幅の広さ自体が大乗の特徴です。

苦しみの位置

苦は通過点であり、同時に発心（ほっしん。菩提心を起こすこと）の契機です。『維摩経』（ゆいまきょう。在家の菩薩・維摩を主人公とする経典）には「衆生病むがゆえに我病む」という言葉があります。他者の苦を引き受けることが菩薩の在り方です。苦は自分から取り除くものというより、他者の苦に応答することで意味を持つものとして位置づけられます。

6 現代の幸福研究から見ると

ヘドニア／エウダイモニア、三分類の枠組み

ヘドニア（快と満足としての幸福）とエウダイモニア（人間としての機能の発揮としての幸福）の二分法で見ると、大乗はエウダイモニア寄りです。しかし、その「開花」の主語が個体ではなく関係の場である点で、西洋の枠に収まりません。ケア倫理（他者への配慮を中心に置く倫理学）や関係的善論との親和性が高いです。快の追求は否定されませんが、菩薩は自らの安楽を他者へ回向（えこう。自分の功徳を他者に振り向けること）します。

快楽説／欲求充足説／客観的リスト説の三分類では、客観的リスト説に近いです。ただし、リストの担い手が個人でない点で変則的です。

前野4因子との相性（やってみよう＝○　ありがとう＝◎　なんとかなる＝△　ありのままに＝○）

前野隆司（幸福学の研究者）の4因子との相性は次のとおりです。

ありがとう（つながりと感謝）＝◎（とてもよく合う）。利他が幸福の構成要素そのものだからです。

ありのままに（独立と自分らしさ）＝○（合う）。空性の見方によります。

やってみよう（自己実現と成長）＝○（合う）。菩薩の誓願があります。

なんとかなる（前向きと楽観）＝△（一部合う）。

生きとし生けるものの幸せ（◎ 中心に置く）

◎（配慮の範囲が最も広い）です。一切衆生（サルヴァ・サットヴァ。すべての生きもの）の救済が、菩提心の定義そのものです。四弘誓願（しぐせいがん。菩薩の四つの誓い）の第一は「衆生無辺誓願度（生きものは限りないが、必ず救うと誓う）」です。『入菩提行論』は「世の幸福な者はみな他者の幸福を求めたゆえに」と述べます。範囲は六道（ろくどう。地獄・餓鬼・畜生・修羅・人・天という六つの生存領域）の全生類に及びます。インド系の伝統の中で最も明示的です。

研究でどこまで確かめられているか

研究の量は「中」で、慈悲の瞑想（loving-kindness／compassion meditation）研究が中心です。大乗はこの研究分野の源流にあたります。

ガランテら（Galante et al.）の2014年の研究（Journal of Consulting and Clinical Psychology誌）は、ランダム化比較試験22件のメタ分析（複数の研究を統合した分析）で、受動的対照群（何もしない群）に対して、抑苦（苦痛の抑制）でg＝−0.61、コンパッション（思いやり）でg＝0.61などの効果量を報告しました。しかし著者自身が「能動的対照群（別の有効な方法を受ける群）との比較では結果は決定的でない」と明記しています。ルッツら（Lutz et al.）の2008年の研究（PLoS ONE誌）は熟練瞑想者を対象にしたものですが、自己選択バイアス（研究に参加する人が偏っている問題）の指摘が強いです。

研究が測る向社会性（他者のためになる行動の傾向）・共感は、菩提心（成仏という宇宙論的な誓願）と射程が大きく異なります。

7 系譜と発達段階

どこから来て、どこへ流れたか

どこから来たか。上座部（A-01）と部派仏教（ぶはぶっきょう。初期仏教が分裂してできた諸部派）のアビダルマ（教理を体系的に分析した文献群）、そして般若思想（はんにゃしそう。空を説く経典群の思想）を受け継いでいます。

どこへ流れたか。禅（A-03）・密教（A-04）・浄土（A-09）・天台・華厳といった東アジア仏教のすべてと、チベット仏教へ流れました。現代では慈悲の瞑想研究の源流になっています。

発達段階論から見ると

キーガン（成人の心の発達段階を研究した心理学者）の段階論で見ると、自他の区別を仮のものと見る空の思想は段階5（自分の枠組みを相対化できる自己）的です。しかし「一切衆生を救う」誓願は個人の発達ではなく、関係の場の変容を語ります。段階論の主語である「個人」が前提から外れます。

浄土教の他力は、段階3（周囲に合わせる自己）的な帰依の形をとりつつ、自力の放棄という段階4（自分の基準を持つ自己）以降の契機を含みます。発達段階マップでは、器（実践を運営する自己のあり方）＝段階3、目標（目指す自己のあり方）＝「解」（解除）です。高い段階ほど良いという読みはしません。

8 現代の言葉に翻訳すると

型は【関係を結び直す】です。自分の幸福と他者の幸福を対立させない設計です。「他者のために動くことが自分の幸福になる」を、慈悲の瞑想（効果量は受動的対照群に対してg≈0.6、能動的対照群に対しては不明）や、向社会的行動（他者のためにお金を使うprosocial spending研究など）として実装できます。回向の発想、つまり自分の成果を他者に振り向ける仕組みも応用できます。

9 気をつけたいこと

安全装置： 師の監督・段階的伝授 共同体の相互監視 戒律・倫理規範 教義上の警告（魔境・慢心・偽の悟り）

タグは「師・共・戒・警」です。師＝良い指導者との出会いを条件とする、共＝共同体がある、戒＝規律を土台にする、警＝危険を警告する、という意味です。

具体的には、菩薩戒（ぼさつかい。菩薩として守る規律）と僧団があります。空の理解が虚無主義（悪取空 あくしゅくう。空を「何もない」と誤って取ること）に転ぶことを、経典が繰り返し警告し、慈悲を欠いた智慧は退けられます。善知識（ぜんちしき。良い師）との出会いが修行の条件とされます。利他の誓願が、自己中心的な神秘体験への沈潜を防ぎます。

誤解されやすい点

①空性＝「虚無・何もない」は誤りです。「自性の欠如＝関係の中で成り立つこと」であり、ナーガールジュナ自身が虚無主義との混同を最大の危険として警告しています（『中論』24.11）。

②「空」を体験や境地として実体化しないでください。

③カルナー（悲）を「思いやり」と重ねると、感情的な同情に矮小化されます。原義は「他者の苦を除こうとする能動的な意志」です。

④「一切衆生悉有仏性」を「人はみな本来幸福だ」と読むのは、近代的な読み替えです（論争があります）。

学者の間で議論があること

①中観（ちゅうがん。空を論理的に説く学派）と唯識の対立。

②中観内部のスヴァータントリカ（自立論証派）とプラーサンギカ（帰謬論証派）の区分。

③如来蔵・仏性説の位置づけ。日本の「批判仏教」（松本史朗・袴谷憲昭という仏教学者による立場）は、本覚思想（ほんがくしそう。人はもともと悟っているという思想）を非仏教的として批判しました。

④『大乗起信論』（だいじょうきしんろん。如来蔵思想の重要文献）の真偽。

⑤菩薩道は元来「少数のエリートの道」か「万人の道」か。ナティエ（Nattier。仏教学者）は2003年の著書で前者だと論じています。

10 現代の私たちへのヒント

> **こんなときに：**自分の幸せだけを目指すと、かえって空しくなるとき。人のために動くと元気が出るタイプの人に。
> **小さな入口：**「自分が楽になること」と「誰かが楽になること」を対立させずに、両方を同時に満たす小さな行動を一つ探す。

11 もっと知りたい人へ

主な典拠：『八千頌般若経』／『般若心経』／ナーガールジュナ『中論』25.19-20（「輪廻に涅槃といささかの区別もない」）・24.18／シャーンティデーヴァ『入菩提行論』第8章（自他交換）・第1章（菩提心讃嘆）／『維摩経』／『法華経』方便品・如来寿量品／ヴァスバンドゥ『唯識三十頌』

参考文献：Williams, P. (2009) Mahāyāna Buddhism, 2nd ed., Routledge／Westerhoff, J. (2009) Nāgārjuna's Madhyamaka, Oxford UP／Lusthaus, D. (2002) Buddhist Phenomenology, RoutledgeCurzon／Nattier, J. (2003) A Few Good Men, Univ. of Hawai'i Press

12 用語解説

菩薩　自分の悟りより先に、すべての生きものの救いを誓う修行者

菩提心　「すべての生きもののために目覚めた者になろう」という志。サンスクリット語でボーディチッタ

空（くう）　あらゆるものは他との関係の中でだけ成り立っていて、それ単独の固定した実体はない、という見方。サンスクリット語でシューニヤター

六波羅蜜　布施・戒め・忍耐・努力・瞑想・智慧という六つの修行

回向（えこう）　自分の修行の功徳を他者に振り向けること

浄土教　阿弥陀仏の力によって救われることを説く大乗の一派。「他力」の代表

自性　それ自体で固定した実体。大乗はこれが存在しないと説く

無住処涅槃　輪廻にも涅槃にも留まらない在り方。衆生を救うために世界に留まる

慈（マイトリー）・悲（カルナー）　慈は他者に幸せを与えようとする心、悲は他者の苦を除こうとする心

ナーガールジュナ（龍樹）　2〜3世紀のインドの僧。中観派の祖。『中論』の著者

中観　空を論理的に説く大乗の学派

唯識　すべては心の働きによって現れているとする大乗の学派。アサンガ・ヴァスバンドゥが4〜5世紀に大成

阿頼耶識　経験の種を蓄える深層の心。唯識の中心概念

所知障　法に実体があるという微細な思い込み。煩悩障と並ぶ障害

法無我　現象それ自体も固定した実体を欠くという見方

如来蔵・仏性　すべての生きものに仏になる可能性が内在するという思想

一切衆生悉有仏性　すべての生きものはことごとく仏性を持つ、という言葉

シャーンティデーヴァ　インドの僧。『入菩提行論』の著者

『入菩提行論』　菩薩の道を説いた詩。自他交換の瞑想で知られる

自他交換　自分と他者の立場を入れ替えて考える瞑想

四弘誓願　菩薩の四つの誓い。第一は「衆生無辺誓願度」

六道　地獄・餓鬼・畜生・修羅・人・天という六つの生存領域

『維摩経』　在家の菩薩・維摩を主人公とする経典。「衆生病むがゆえに我病む」

悪取空　空を「何もない」と誤って取ること。虚無主義

善知識　良い師。修行の条件とされる

本覚思想　人はもともと悟っているという思想。批判仏教が非仏教的と批判した

批判仏教　松本史朗・袴谷憲昭という日本の仏教学者による、如来蔵・本覚思想批判の立場

三阿僧祇劫　数えきれないほど長い時間を三回分。菩薩の修行期間

慈悲の瞑想　loving-kindness／compassion meditation。他者の幸せを願う瞑想の現代研究

禅

禅 ｜ 成立：0〜1000年 ｜ 地域：東アジア ｜ 規模：中（1,000万〜1億）

1 ひとことで言うと

悟りを求める心そのものをやめ、ただ坐る（只管打坐）そのことがすでに仏の姿であると知る

「悟りを手に入れよう」と探し回ること自体をやめたとき、いま座っているこの瞬間がすでに答えだった、と気づく。幸せはゴールとして未来にあるのではなく、いま目の前の一つの動作の中にある。ただし「何も考えないでいい」という意味ではなく、徹底的に問い詰めた末にたどり着く境地。

2 そもそもどんな伝統？

大乗仏教の一派で、6〜8世紀の中国で形成され、鎌倉時代に日本へ伝わった。座って瞑想する「坐禅」を中心に据え、経典の学習よりも師との直接のやりとりを重んじる。日本では曹洞宗（道元）・臨済宗（栄西）・黄檗宗の三宗派。20世紀には鈴木大拙らを通じて欧米に「ZEN」として広まった。

どれくらいの人が信じているか、学んでいるか

日本の仏教系信者は8,106万人（文化庁『宗教年鑑』令和6年版、教団申告値）で、そのうち曹洞宗・臨済宗・黄檗宗（おうばくしゅう。江戸時代に伝わった禅の宗派）の系統が禅にあたります。ただし日本の宗教統計は二重計上が構造的です。

注意点として、『宗教年鑑』の信者総数1億7,223万人は、日本の総人口を約4,800万人上回ります。氏子・檀家の自動計上による必然的な帰結です。自己申告調査（統計数理研究所『日本人の国民性調査』第12次）では「信仰をもっている」は27%です。

3 この伝統が言う「幸せ」

禅（ぜん。座って瞑想する坐禅を中心に据え、経典の学習よりも師との直接のやりとりを重んじる大乗仏教の一派）が言う幸せの言葉は、まず悟り（さとり）、そして見性（けんしょう。自分の本来の性質を直接見ること）です。道元（どうげん。13世紀に中国から禅を伝えた日本の僧。曹洞宗の開祖）は本証妙修（ほんしょうみょうしゅ。本来の証＝悟りがそのまま修行であるという考え）と只管打坐（しかんたざ。ただひたすら坐ること）を説きました。『無門関』（むもんかん。公案を集めた中国の書）第19則には平常心是道（びょうじょうしんぜどう。ふだんの心がそのまま道である）とあります。臨済（りんざい。9世紀中国の禅僧。臨済宗の祖）は「求める心が歇（や）むところ、それが無事（ぶじ。もう外に求めるものがない状態）」と言いました。道元は『普勧坐禅儀』（ふかんざぜんぎ。坐禅のすすめを書いた文）で坐禅を「安楽の法門」と呼びます。

禅が言う善き生は、未来に獲得される状態ではなく、いま現に行われている行為の只中に「すでに」あります。道元は、悟りを目的とし坐禅を手段とする図式そのものを解体し、坐ることが本来の証の顕現である（修証一等 しゅしょういっとう。修行と悟りは別のものではない）としました。臨済は逆方向から同じ地点を突きます。外に向かって仏や法を求める心（求心 ぐしん）こそが病であり、それが歇めば「無事是れ貴人（ぶじこれきにん。何も求めない人こそ尊い）」です。したがって幸福は「達成」ではなく「探索の停止」として描かれます。

ただし、これは日常への単純な肯定ではありません。大疑（たいぎ。徹底的に問い詰める大きな疑い）・身心脱落（しんじんだつらく。体と心の区別も「自分」という枠も抜け落ちた状態）という徹底した否定を経た後の肯定です。両者の区別は、禅の内部でも繰り返し争点となってきました。モデルとしては非目的論モデル、つまり修証一等によって発達段階論や獲得モデルを明示的に否定するものです。

やさしく言えば、「悟りを手に入れよう」と探し回ること自体をやめたとき、いま座っているこの瞬間がすでに答えだった、と気づく幸せです。ただし「何も考えないでいい」という意味ではなく、徹底的に問い詰めた末にたどり着く境地です。

幸せを妨げるもの

幸せを妨げるものは、求める心そのものです。求心・取捨（しゅしゃ。取ったり捨てたりする選り好み）・分別（ふんべつ。ものごとを切り分けて考える働き）が挙げられます。聖と俗、迷いと悟り、自分と他者を二分すること。言語による概念化。

臨済は「仏に逢うては仏を殺せ」と述べ、権威や目標への依存を名指しで退けました。道元は『現成公案』（げんじょうこうあん。『正法眼蔵』の一巻）で「自己をはこびて万法を修証するを迷とす（自分を出発点にしてあらゆるものを修めようとするのが迷いである）」と述べています。幸せの反対語として資料が挙げるのは、自我・執着、つまり求める心（求心・分別）です。

4 幸せに近づく道

瞑想・観想 | 労働・日常 | 共同体・対話

実践の中心は坐禅（ざぜん）です。曹洞宗（そうとうしゅう。道元が開いた宗派）では只管打坐、臨済宗（りんざいしゅう。栄西が伝えた宗派）では公案（こうあん。「片手の音は？」のような理屈では解けない問い）に取り組む工夫、すなわち看話禅（かんなぜん。公案を見つめる禅）を行います。ほかに作務（さむ。掃除や畑仕事などの労働を修行とすること）、行住坐臥（ぎょうじゅうざが。歩く・止まる・座る・寝るという日常のすべての動作）の威儀（いぎ。正しい作法）、師との対面（参禅・独参 どくさん。一対一で師に見てもらうこと）、清規（しんぎ。禅寺の規則）による僧堂生活があります。日本では喫茶・書・庭・武芸への拡張も見られます。ただし、この「禅文化」の系譜化は近代の産物だという批判が強いです。

幸せはどこで実現するのでしょうか。個人の内面（見性）であると同時に、行為・身体・日常環境です。そもそも「所在」という問い自体を解体するのが禅の作法ですが、比較のために置くなら「内面と世界の境界が消えるところ」です。超越者は立てません。

いつ実現するのでしょうか。今ここに極度に集約されます。道元の有時（うじ）論は、時が過ぎ去るものではなく、各瞬間が全体であるとします。ただし中世の禅は葬祭・追善（ついぜん。死者のための供養）と深く結びついており、教義と実践の乖離は大きいです。時間軸のタグは「今ここ」のみです。実践の形は、瞑想・観想、労働・日常、共同体・対話の三つです。

5 この伝統の「幸せ」のかたち——8つの目盛り

幸せの動き 見方が変わると問題そのものが消える（認識転換型）	幸せの主語 「私」という主語がほどけていく
「私」と世界の境目 非二元型——「私」と世界の境目そのものが解ける	境遇（運）との関係 境遇に左右されない（心の持ち方・修行で守れる）
自分で作るか、与えられるか 努力して手に入れる	苦しみの位置 道の途中の通過点・深まりのしるし
いつ実現するか 今ここ	幸せの反対 自我・執着（求める心（求心・分別））

「私」と世界の境目

禅の自己観の中心は身心脱落です。『現成公案』には「仏道をならふといふは自己をならふ也。自己をならふといふは自己をわするるなり（仏道を学ぶとは自己を学ぶことであり、自己を学ぶとは自己を忘れることである）」とあります。無我を経て、万法（ばんぽう。あらゆるもの）に証せられる自己へ、と進みます。

関係類型としては「非二元型（自己境界の解除）」に分類されます。身心脱落によって「自己をわするるなり…万法に証せらるるなり（あらゆるものによって自己が証されるのである）」という地点に至ります。主体と客体の境界が消えた地点から、日常へ戻るという動きです。

境遇（運）と、努力か贈与か

境遇との関係は「独立」です。幸せは境遇に依存しません。ただし、師とのめぐり会い（値遇 ちぐう）は不可欠とされます。

努力か贈与かでいえば「努力」（自力）です。ただし、修証一等は「自力で獲得する」という図式自体を否定します。努力によって何かを手に入れるのではなく、努力すること自体がすでに目的地である、という構えです。

苦しみの位置

大疑・身心脱落という否定の通過が不可欠です。苦は障害ではなく契機です。徹底的に疑い、行き詰まり、自分という枠が抜け落ちる経験を経なければ、日常の肯定には至れません。その意味で、苦しみは取り除くべき邪魔ものではなく、道の中に組み込まれた通過点です。

6 現代の幸福研究から見ると

ヘドニア／エウダイモニア、三分類の枠組み

ヘドニア（快と満足としての幸福）とエウダイモニア（人間としての機能の発揮としての幸福）の二分法が最も当てはまりにくい伝統のひとつです。快を求めませんが、徳の累積的な開花という発達モデルも拒否します。強いて言えば「エウダイモニアの脱目的論化」です。フロー体験（活動に没頭して我を忘れる状態。心理学者チクセントミハイの概念）との類比が語られることがあります。しかしフローは課題遂行の最適状態であり、禅の「無所得（むしょとく。何も得るものがない）」とは動機の構造が逆です。

快楽説／欲求充足説／客観的リスト説の三分類では、枠外です。三分類はいずれも「何が善いか」を問いますが、禅はその問いの構えそのものを解体します。

前野4因子との相性（やってみよう＝△　ありがとう＝△　なんとかなる＝○　ありのままに＝◎）

前野隆司（幸福学の研究者）の4因子との相性は次のとおりです。

ありのままに（独立と自分らしさ）＝◎（とてもよく合う）。比較や目的からの自由です。

なんとかなる（前向きと楽観）＝○（合う）。

やってみよう（自己実現と成長）＝△（一部合う）。精進はありますが、目的達成ではありません。

ありがとう（つながりと感謝）＝△（一部合う）。

生きとし生けるものの幸せ（◎ 中心に置く）

◎（教義上は配慮の範囲が最も広い）です。四弘誓願（しぐせいがん。すべての生きものを救うという誓いを含む菩薩の四つの誓い）を毎日唱えます。本覚思想（ほんがくしそう。すべてはもともと悟っているという思想）に基づく「山川草木悉皆成仏（さんせんそうもくしっかいじょうぶつ。山も川も草も木もことごとく仏になる）」という言葉もあります。ただし実践は坐禅と人間の修行に集中しがちで、教義と実践の距離が指摘されています。

研究でどこまで確かめられているか

研究の量は「中」ですが、研究の前提の妥当性そのものが学術的に争われています。

オープンモニタリング瞑想（特定の対象に集中せず、浮かんでくるものをそのまま観察する瞑想）の研究が、しばしば只管打坐と対応づけられます。フロー理論や無努力的注意（努力なしに保たれる注意）の研究との類比も語られます。しかし道元は坐禅を「習禅にあらず（瞑想の練習ではない）」と明言しており、主観的状態の最適化を目標としていません。シャーフ（Sharf。仏教学者）は「禅＝体験主義」という前提自体が近代の発明だと論じています。したがって「禅の脳科学」は、この構築された前提の上に成り立っている可能性があります。

7 系譜と発達段階

どこから来て、どこへ流れたか

どこから来たか。大乗仏教（A-02）の般若・中観・如来蔵の思想、道家（どうか。老子・荘子の思想）の無為・自然の語彙、中国の老荘的な美意識を受け継いでいます。

どこへ流れたか。日本の武家文化・茶道・書・庭園へ。新儒教（宋代以降の儒教）の静坐（せいざ。静かに座る修養法）にも間接的に影響しました。20世紀には鈴木大拙（すずきだいせつ。禅を欧米に紹介した仏教学者）を経由して、欧米思想（ハイデガー後期、ビート世代、マインドフルネス）に影響を与えました。

発達段階論から見ると

キーガン（成人の心の発達段階を研究した心理学者）の段階論で見ると、修証一等は段階的発達そのものを明示的に否定します。「悟りへ向かう階段」を立てること自体が求心（病）とされるからです。したがって、原則として適用不能です。

あえて言えば、段階4（自分の基準を持つ自己）の徹底の果てに段階4の枠が抜け落ちる（身心脱落）という構造は、段階4から段階5（自分の枠組みを相対化できる自己）への移行の記述と類比できます。発達段階マップでは、器（実践を運営する自己のあり方）＝段階3（周囲に合わせる自己。僧堂生活）、目標（目指す自己のあり方）＝「解」（解除）です。高い段階ほど良いという読みはしません。

8 現代の言葉に翻訳すると

型は【副産物として待つ／見方を変える】です。「達成」ではなく「探索の停止」を幸福とする設計です。目標設定型の介入（KPI＝業績評価指標や成長目標）とは正反対で、「今の一動作に全部がある」という構えを、作務（日常労働）や坐禅として実装します。ただし、禅の脱目的論を「リラックス法」に還元しないことが大切です。

9 気をつけたいこと

安全装置： 師の監督・段階的伝授 共同体の相互監視 戒律・倫理規範 順序・前提条件・資格 教義上の警告（魔境・慢心・偽の悟り）

タグは「師・共・戒・段・警」です。師＝指導者による点検、共＝共同体の日課、戒＝規則、段＝段階を踏む、警＝危険を警告する、という意味です。

具体的には、師家（しけ。指導者の僧）による参禅・印可（いんか。悟りを認める証明）という個別の点検制度があります。僧堂の日課（作務・坐禅・食事）と清規（規則）があります。魔境（まきょう。坐禅中の幻覚や高揚を悟りと誤ること）への明示的な警告があります。禅病（ぜんびょう。白隠＝18世紀の臨済宗の僧が記した修行の不調）への対処法（内観・軟酥の法 なんそのほう）も伝わっています。独参なしの独学坐禅は、伝統的に戒められています。

誤解されやすい点

①悟り（satori）を英語のenlightenment（啓蒙＝理性の光）と訳すと、西洋近代の啓蒙概念が混入します。「目覚め」が原義に近いです。

②「無心」を「何も考えない状態」と読むのは誤りです。

③「禅＝ミニマルな美意識・リラックス」という現代的な用法は、20世紀の文化商品化の産物です。

④「不立文字（ふりゅうもんじ。文字に頼らない）」は文字の全面否定ではありません。禅宗は最も膨大な語録を残しました。

⑤修証一等を「修行しなくてよい」と読むのは典型的な誤読です。

学者の間で議論があること

①頓漸論争（とんぜんろんそう）。南宗の頓悟（とんご。一気に悟る）と北宗の漸修（ぜんしゅう。段階的に修行する）の対立。

②黙照禅（もくしょうぜん。黙って坐る禅）と看話禅の対立。宏智正覚（わんししょうがく）と大慧宗杲（だいえそうこう）という宋代の禅僧の対立で、日本の曹洞対臨済の原型です。

③道元の思想的変遷。

④近代禅の構築性。シャーフとフォール（Faure。仏教学者）は、鈴木大拙らが提示した「純粋な体験としての禅」像が、明治以降の護教論（自分の宗教を弁護する議論）や国家主義の文脈で形成されたと批判しています。教団の自己記述と学術研究が、最も激しく食い違う領域です。

10 現代の私たちへのヒント

> **こんなときに：**考えすぎて動けないとき。目標や意味づけをいったん置いて、ただ今していることに戻りたい人に。
> **小さな入口：**掃除や皿洗いを「終わらせるため」ではなく、その動作そのものとして数分やってみる。結果を評価しない。

11 もっと知りたい人へ

主な典拠：道元『正法眼蔵』「現成公案」「弁道話」「坐禅箴」「有時」／道元『普勧坐禅儀』／『臨済録』示衆（「無事是れ貴人」「随処に主と作れば立処皆真なり」）／『無門関』第19則「平常心是道」／白隠『坐禅和讃』（「衆生本来仏なり」）

参考文献：Bielefeldt, C. (1988) Dōgen's Manuals of Zen Meditation, Univ. of California Press／Kim, H.-J. (2004) Eihei Dōgen: Mystical Realist, Wisdom／Sharf, R. (1993) The Zen of Japanese Nationalism, History of Religions 33(1)／Faure, B. (1991) The Rhetoric of Immediacy, Princeton UP

12 用語解説

見性（けんしょう） 自分の本来の性質を直接見ること。悟りの体験

只管打坐（しかんたざ） ただひたすら座ること。曹洞宗の坐禅の姿勢

公案 「片手の音は？」のような、理屈では解けない問いを使う臨済宗の修行法

修証一等 修行と悟りは別のものではなく、修行がそのまま悟りの現れだという道元の考え

身心脱落 体と心の区別も「自分」という枠も抜け落ちた状態

無事 もう外に求めるものがない状態。臨済の言葉

道元 13世紀に中国から禅を伝えた日本の僧。曹洞宗の開祖。『正法眼蔵』の著者

臨済 9世紀中国の禅僧。臨済宗の祖。『臨済録』にその言葉が残る

栄西 鎌倉時代に臨済宗を日本に伝えた僧

本証妙修 本来の証（悟り）がそのまま修行であるという道元の考え

平常心是道 ふだんの心がそのまま道である。『無門関』第19則

求心（ぐしん） 外に向かって仏や法を求める心。臨済はこれを病とした

大疑 徹底的に問い詰める大きな疑い。悟りの前の否定の過程

作務（さむ） 掃除や畑仕事などの労働を修行とすること

看話禅 公案を見つめて取り組む禅。臨済宗の方法

黙照禅 黙って坐ることを中心とする禅。曹洞宗の原型

独参 一対一で師に見てもらうこと

清規（しんぎ） 禅寺の生活規則

有時（うじ） 時は過ぎ去るものではなく、各瞬間が全体であるという道元の時間論

『現成公案』 道元『正法眼蔵』の一巻。「自己をならふといふは自己をわするるなり」

魔境 坐禅中の幻覚や高揚を悟りと誤ること

禅病 白隠が記した修行の不調。内観・軟酥の法で対処する

白隠 18世紀の臨済宗の僧。『坐禅和讃』の作者

印可 師が弟子の悟りを認める証明

不立文字 文字に頼らないという禅の標語。ただし文字の全面否定ではない

鈴木大拙 20世紀に禅を欧米に紹介した仏教学者

シャーフ／フォール 近代禅の「純粋な体験」像を批判した仏教学者

フロー体験 活動に没頭して我を忘れる状態。心理学の概念

オープンモニタリング瞑想 特定の対象に集中せず、浮かんでくるものをそのまま観察する瞑想

密教・チベット仏教

密教・チベット仏教（金剛乗） ｜ 成立：0〜1000年 ｜ 地域：南アジア ｜ 規模：中（1,000万〜1億）

1 ひとことで言うと

煩悩（怒り・欲などの心の乱れ）を捨てるのではなく修行の燃料に変え、この身このままで仏となる（即身成仏）歓び

怒りや欲望といった煩悩を「捨てるべき敵」ではなく、うまく使えば悟りへの燃料になるエネルギーだと見る。だから体も感覚も欲望も排除せず、修行の材料にする。目指すのは「大いなる楽（大楽）」と呼ばれる至福で、これは空っぽさの理解と一体になったときにだけ本物になるとされる。

2 そもそもどんな伝統？

7〜12世紀のインドで大乗仏教から発展し、チベット・モンゴル・ブータン・日本（真言宗・天台宗）に伝わった仏教の一形態。真言（マントラ）・印（ムドラー）・曼荼羅を用いる儀礼的な修行と、師から弟子への秘密の伝授が特徴。ダライ・ラマで知られるチベット仏教はこの系統。信者数の統計は乏しいが数千万人規模とされる。

どれくらいの人が信じているか、学んでいるか

仏教内で最小の分派です。チベット・ネパール・ブータン・モンゴル、および日本の真言宗系統に分布します。世界推計の数値内訳は存在しません。

注意点として、チベット系は難民・亡命社会を含み、統計が特に困難です。「チベット仏教徒」の国際的な人口推計に、権威ある数字はありません。資料の簡易分類では「中（1,000万〜1億）」とされ、数千万人規模とされています。

3 この伝統が言う「幸せ」

密教・チベット仏教（金剛乗 こんごうじょう。「ダイヤモンドのように壊れない乗り物」の意で、真言＝マントラ、印＝ムドラー、曼荼羅を用いる儀礼的な修行と、師から弟子への秘密の伝授を特徴とする仏教の一形態）が言う幸せの中心語は、大楽（だいらく。サンスクリット語でマハースカ、チベット語でデワ・チェンポ。空性＝固定した実体がないことを直接に悟ることにともなう至福）です。ほかに倶生（くしょう。サハジャ。本来的な、生まれつき備わった）、即身成仏（そくしんじょうぶつ。空海が説いた、この身このままで仏になること）、楽空双運（らくくうそううん。チベット語でデトン・スンジュク。大楽と空性の不二）という言葉があります。

金剛乗は、大乗の目標（一切衆生のための成仏）を共有しつつ、そこへ至る時間と方法を根本的に変えます。三阿僧祇劫（さんあそうぎこう。数えきれないほど長い時間を三回分）を要する顕教（けんぎょう。秘密の伝授によらない、一般に公開された仏教）の道に対し、密教は一生ないし一身での成仏を主張します。鍵は煩悩（ぼんのう。怒り・欲などの心の乱れ）の位置づけの転換です。貪欲や怒りは捨てるべき毒ではなく、道に転用されるエネルギーとされます（煩悩即菩提 ぼんのうそくぼだい。煩悩がそのまま目覚めである）。その結果、身体・感覚・欲望が排除されず、修行の場となります。幸福は大楽として、空性の智慧と不可分に結合した至福の形をとります。ただしこの「楽」は感覚的な快の延長ではなく、楽と空の不二（楽空双運）として規定されます。

モデルとしては転用モデル、つまり煩悩を除去せず、エネルギーとして道に用いるモデルです。やさしく言えば、怒りや欲望といった煩悩を「捨てるべき敵」ではなく、うまく使えば悟りへの燃料になるエネルギーだと見ます。だから体も感覚も欲望も排除せず、修行の材料にします。目指すのは大楽と呼ばれる至福で、これは空っぽさの理解と一体になったときにだけ本物になるとされます。

幸せを妨げるもの

無明（むみょう。ものごとの本当の姿が見えていないこと）・煩悩障（ぼんのうしょう。心の乱れによる妨げ）・所知障（しょちしょう。ものに実体があるという微細な思い込み）に加えて、微細身（みさいしん。呼吸や気の通り道からなる、目に見えない体の層）レベルの滞りが障害とされます。具体的には、気（プラーナ。生命エネルギー）・脈（ナーディー。気の通り道）・滴（ビンドゥ。エネルギーの要点）の滞りです。三昧耶戒（さんまやかい。師と法への誓い）を破ることも障害です。

さらに、「顕教的な、煩悩を敵視する態度」自体が、遠回りの障害とされます。幸せの反対語として資料が挙げるのは、無知・誤認、つまり無明です。ただし煩悩は敵ではありません。

4 幸せに近づく道

瞑想・観想 | 儀礼・祭祀 | 身体技法 | 共同体・対話

入口は灌頂（かんじょう。師から弟子へ教えを授ける入門の儀式）による師資相承（ししそうじょう。師から弟子へ受け継ぐこと）です。修行は生起次第（しょうきしだい。本尊瑜伽＝自分を本尊として観想する行と、曼荼羅の観想）と、究竟次第（くきょうしだい。気・脈・明点を操作するヨーガ）に分かれます。マントラ（真言）・ムドラー（印。手の形）・護摩（ごま。火を焚く儀礼）も用います。

チベットではラムリム（道次第。段階的な道）によって顕教の基礎を築いた上に密教を置きます。ゾクチェン（ニンマ派の「大いなる完成」の教え）やマハームドラー（カギュ派の「大いなる印」の教え）は、「本来清浄」からの直接路です。日本の真言宗では十住心（じゅうじゅうしん。空海が説いた心の十段階）と三密加持（さんみつかじ。身・口・意の三つの働きを仏と一致させること）があります。

幸せはどこで実現するのでしょうか。身体（微細身を含む）が最重要の場です。同時に師弟関係（グル・ヨーガ。師を仏として観想する行）、本尊（ほんぞん。瞑想の対象となる仏）という超越的かつ自己と不二の存在、曼荼羅としての宇宙、という全層に分散しています。単一のカテゴリには収まりません。

いつ実現するのでしょうか。今この身・この一生での成仏が強調されます（即身成仏）。同時に輪廻・転生（トゥルク制度＝高僧の生まれ変わりを認定する制度）が制度的な前提です。中有（ちゅうう。バルド。死と再生の間の状態）における解脱の可能性も体系化されています。時間軸のタグは「今ここ」と「来世・輪廻」です。実践の形は、瞑想・観想、儀礼・祭祀、身体技法、共同体・対話の四つです。

5 この伝統の「幸せ」のかたち——8つの目盛り

幸せの動き 命が満ち、身体そのものが変わる（生命力・身体型）	幸せの主語 一人ひとりの心と生き方
「私」と世界の境目 融合型——「私」が大きなものに溶け込んでいく	境遇（運）との関係 境遇に左右されない（心の持ち方・修行で守れる）
自分で作るか、与えられるか 努力と贈与の両輪	苦しみの位置 幸せに欠かせないもの（抵抗がなければ成長もない）
いつ実現するか 今ここ／来世・輪廻	幸せの反対 無知・誤認（無明（ただし煩悩は敵ではない））

「私」と世界の境目

大乗の無我（永続する自己実体はないという見方）・空を継承しつつ、本尊としての自己（本尊慢 ほんぞんまん。自分が本尊そのものであるという誇り）という積極的な自己像を修道上導入します。ゾクチェンや如来蔵（にょらいぞう。すべての生きものに仏になる可能性が内在するという思想）系では「本来清浄な心の本性」を語ります。無我と本性の緊張は教内でも議論の的です。ジョナン派の他空説（たくうせつ。心の本性は他のものを欠くが、それ自体は実在する）とゲルク派の自空説（じくうせつ。心の本性も含めてすべては自性を欠く）の対立がその例です。

関係類型としては「融合型」に分類されます。本尊と自己の不二（本尊瑜伽）、身体＝曼荼羅。区別は残りますが、修道上、意図的に溶かしていきます。

境遇（運）と、努力か贈与か

境遇との関係は「独立」です。ただし、灌頂と師とのめぐり会いという外的条件が、絶対的な前提です。

努力か贈与かでいえば「両輪」です。師からの灌頂という贈与を不可欠の前提とする自力です。自力／他力の二分では捉えられません。与えられなければ始まらず、与えられた後は自分で修行する、という構造です。

苦しみの位置

煩悩・苦は除去の対象ではなく、道の燃料です。苦の位置づけは、仏教の中で最も積極的です。上座部が火を消し、大乗が他者の苦に応答するのに対し、密教は苦や煩悩そのもののエネルギーを、悟りへ向かう力に転換しようとします。

6 現代の幸福研究から見ると

ヘドニア／エウダイモニア、三分類の枠組み

ヘドニア（快と満足としての幸福）とエウダイモニア（人間としての機能の発揮としての幸福）の二分法を、意図的に破る伝統です。大楽は明らかに「快・至福」の語彙を使い、性的な比喩を含む象徴体系を持ちながら、その快は空性の智慧と不可分と規定されます。「快を通じて快の彼岸へ」という構造です。無理に当てはめれば「ヘドニアを媒体とするエウダイモニア」ですが、伝統の自己理解からは歪んでしまいます。

快楽説／欲求充足説／客観的リスト説の三分類では、枠外です。快楽説の語彙を用いながら、快楽説ではありません。

前野4因子との相性（やってみよう＝○　ありがとう＝○　なんとかなる＝○　ありのままに＝◎）

前野隆司（幸福学の研究者）の4因子との相性は次のとおりです。

ありのままに（独立と自分らしさ）＝◎（とてもよく合う）。煩悩をそのまま用いるからです。

ありがとう（つながりと感謝）＝○（合う）。師弟関係と誓願があります。

やってみよう（自己実現と成長）＝○（合う）。体系的な修行があります。

なんとかなる（前向きと楽観）＝○（合う）。

生きとし生けるものの幸せ（◎ 中心に置く）

◎（配慮の範囲が最も広い）です。この「生きとし生けるもの」という軸の言葉の直接の源泉でもあります。チベット仏教の慈悲の瞑想では、四無量心（しむりょうしん。慈・悲・喜・捨の四つの限りない心）を「一切有情（いっさいうじょう。チベット語でセムチェン・タムチェ）が幸せと幸せの因を具えますように、苦と苦の因を離れますように」と唱えます。有情は人間に限らない、すべての生きものです。菩提心（一切衆生のための成仏の誓い）、トンレン（他者の苦を吸い込み幸せを送る呼吸法）、放生（ほうじょう。チベット語でツェタル。捕らえられた生きものを放つこと）、動物への回向（功徳を振り向けること）が日常の実践で、曼荼羅は全存在を含みます。ダライ・ラマ14世（チベット仏教の指導者）の「慈悲は幸福の源」という現代的な提示も、ここに由来します。

研究でどこまで確かめられているか

研究の量は「中」ですが、研究の対象と伝統の中核が一致していません。

Mind and Life Institute以降、熟練瞑想者を対象とした神経科学研究が蓄積されています。ルッツら（Lutz et al.）のガンマ帯域同期（脳波の高周波成分が同期する現象）の研究などです。ただし研究対象は主に慈悲の瞑想やオープン・プレゼンス（対象を定めず開かれた注意を保つ瞑想）であり、無上瑜伽タントラ（むじょうゆがタントラ。密教の最高段階の教え）の究竟次第そのものは対象になりにくいです。「世界一幸せな人」型の報道言説は、単一被験者の脳指標を主観的幸福度に短絡させたもので、科学的にも伝統的にも支持されません。

7 系譜と発達段階

どこから来て、どこへ流れたか

どこから来たか。大乗（A-02）の中観・唯識・如来蔵の思想、ヒンドゥー・タントラ（ヒンドゥー教の密教的な行法）、ヨーガの行法を受け継いでいます。

どこへ流れたか。チベット仏教全体、日本の真言・天台密教、修験道（しゅげんどう。山岳修行を中心とする日本の宗教）へ流れました。20世紀にはMind and Life Institute（ダライ・ラマ14世と科学者の対話から生まれた研究機関）を経由して、瞑想の神経科学に影響を与えました。

発達段階論から見ると

キーガン（成人の心の発達段階を研究した心理学者）の段階論で見ると、煩悩を捨てず用いる（両極を保持する）構えは、段階5（自分の枠組みを相対化できる自己）の「矛盾を抱える能力」と類比的です。ただし、灌頂・師弟という段階3（周囲に合わせる自己）的な器を絶対的な前提としています。また、段階論の「上へ進む」図式ではなく、「今この身で」を強調します。

発達段階マップでは、器（実践を運営する自己のあり方）＝段階3、目標（目指す自己のあり方）＝段階5です。高い段階ほど良いという読みはしません。

8 現代の言葉に翻訳すると

型は【身体を整える／転用する】です。怒りや欲望を「消す」のではなく「燃料に変える」設計です。感情の抑制ではなく方向転換という発想は、感情労働（感情の管理を求められる仕事）や高負荷の職場での介入に示唆をもちます。身体（呼吸・気）を入口にする点は、身体性を重視する介入と接続します。師弟関係が絶対的な前提であることに注意が必要です。

9 気をつけたいこと

安全装置： 師の監督・段階的伝授 順序・前提条件・資格 戒律・倫理規範 教義上の警告（魔境・慢心・偽の悟り）

タグは「師・段・戒・警」です。師＝師からの伝授を前提とする、段＝段階を踏む、戒＝誓いを守る、警＝危険を警告する、という意味です。

灌頂（師からの伝授）なしに修法を行わない、という前提条件が、最も強い安全装置です。三昧耶戒（師と法への誓い）があります。段階的な行（前行 ぜんぎょう＝準備の行→本行）があります。誤った実践は狂気や転落を招くという警告が体系化されています。秘密性は排他のためではなく、資格のない実践を防ぐ仕組みです。

誤解されやすい点

①大楽を「大いなる快楽」と訳すと官能的な享楽に見えますが、伝統内では空性の智慧と不可分な状態を指します。他方、その官能的な含意を完全に消去して読むのも、学術的には不正確です（ウェデマイヤー）。

②「タントラ＝性の宗教」はオリエンタリズム（西洋が東洋を歪めて見る見方）的な通俗像です。

③チベット仏教を「幸福の科学」として紹介する現代の言説は、ロペスが指摘する近代的な再構築の産物です。

④ダライ・ラマ14世の対外的な世俗倫理・幸福論と、伝統的な密教教義書の語彙は、意識的に区別されています。

学者の間で議論があること

①他空説と自空説の対立（ジョナン派とゲルク派）。

②ゾクチェン・マハームドラーの「頓（とん。一気に悟る）」的な性格と、ツォンカパ（14〜15世紀のチベットの僧。ゲルク派の祖）的な道次第との緊張。

③タントラの性的・違犯的な象徴を、字義通りに実修したのか、象徴的に読んだのか。ウェデマイヤー（Wedemeyer。仏教学者）は2013年の著書で記号論的な解釈を提示しています。

④無上瑜伽タントラが仏の説いたものかどうか（仏説性）。

⑤ロペス（Lopez。仏教学者）は1998年の著書で、西洋（および近代チベット人自身）が作り上げた「霊的シャングリラ（理想郷）」像を批判しています。一般的な自己表象と歴史学的な記述は大きく乖離しています。

10 現代の私たちへのヒント

> **こんなときに：**怒りや欲を「なくすべき欠点」と思い込んで苦しいとき。感情のエネルギーを否定せずに使いたい人に。
>
> **小さな入口：**強い感情が出たとき、消そうとする前に「この力は何に使えるか」と一度だけ問う。ただし本来は師の指導下の技法であることは忘れずに。

11 もっと知りたい人へ

主な典拠：『大日経』／『金剛頂経』／『秘密集会タントラ』／『ヘーヴァジュラ・タントラ』（mahāsukhaの主題化。具体的章句番号は未確認）／空海『即身成仏義』『秘密曼荼羅十住心論』／ガムポパ『解脱荘厳宝論』／ツォンカパ『菩提道次第大論』

参考文献：Snellgrove, D. (1987) Indo-Tibetan Buddhism, Serindia／Wedemeyer, C. (2013) Making Sense of Tantric Buddhism, Columbia UP／Lopez, D. (1998) Prisoners of Shangri-La, Univ. of Chicago Press

12 用語解説

金剛乗　「ダイヤモンドのように壊れない乗り物」の意。密教の別名

大楽（マハースカ）　空の理解と一体になった至福。普通の快楽の延長ではないとされる

即身成仏　この体のままで仏になること。空海の中心思想

灌頂（かんじょう）　師から弟子へ教えを授ける入門の儀式

曼荼羅　仏や菩薩を宇宙の配置として描いた図。瞑想の対象

微細身　呼吸や気の通り道からなる、目に見えない体の層

楽空双運　大楽と空性が不二であること。チベット語でデトン・スンジュク

倶生（サハジャ）　本来的な、生まれつき備わったもの

煩悩即菩提　煩悩がそのまま目覚めであるという考え。煩悩を道に転用する

顕教　秘密の伝授によらない、一般に公開された仏教。密教の対語

気・脈・滴（プラーナ・ナーディー・ビンドゥ）　微細身を構成する生命エネルギー、その通り道、その要点

三昧耶戒　師と法への誓い。密教の戒

生起次第　自分を本尊として観想し、曼荼羅を観想する段階の修行

究竟次第　気・脈・明点を操作するヨーガの段階の修行

本尊瑜伽・本尊慢　自分を本尊（瞑想の対象となる仏）そのものとして観想する行と、その自己像

マントラ・ムドラー・護摩　真言（唱える言葉）・印（手の形）・火を焚く儀礼

ラムリム（道次第）　チベット仏教で顕教の基礎から密教へ段階的に進む道

ゾクチェン／マハームドラー　「大いなる完成」「大いなる印」。本来清浄からの直接路とされる教え

空海　9世紀に日本に真言密教を伝えた僧。『即身成仏義』『十住心論』の著者

三密加持　身・口・意の三つの働きを仏と一致させる真言宗の行

グル・ヨーガ　師を仏として観想する行

トゥルク制度　高僧の生まれ変わりを認定するチベットの制度

中有（バルド）　死と再生の間の状態

他空説／自空説　ジョナン派とゲルク派の対立。心の本性を実在と見るか、それも空と見るか

ツォンカパ　14〜15世紀のチベットの僧。ゲルク派の祖。『菩提道次第大論』の著者

トンレン　他者の苦を吸い込み幸せを送る呼吸法

放生（ツェタル）　捕らえられた生きものを放つ実践

ダライ・ラマ14世　チベット仏教の指導者。「慈悲は幸福の源」という現代的提示で知られる

Mind and Life Institute　ダライ・ラマ14世と科学者の対話から生まれた研究機関。瞑想神経科学の拠点

ウェデマイヤー／ロペス　タントラの象徴解釈、「シャングリラ」像批判で知られる仏教学者

インド系（沙門） ｜ 宗教（制度宗教。大乗仏教の一系統）

仏教（浄土）

浄土教（法然・親鸞） ｜ 成立：1000〜1800年（経典の成立は0〜1000年。日本での宗派確立は12〜13世紀） ｜ 地域：日本 ｜ 規模：多（日本の浄土系は教団申告で約2,000万人規模。中国・台湾・ベトナムは計数不能）

1 ひとことで言うと

自分の力では救われないと知って阿弥陀仏の本願（すべての人を救うという誓い）にすべてを委ねたとき（他力）、この身このままで救いが定まり、報恩（お礼）の念仏とともに安心して生きる

「自分の努力で立派になって救われよう」とすると、かえって苦しくなる。人はもともと欲や怒りを断てない弱い存在（凡夫）で、それを見抜いたうえで「そのままのあなたを救う」と誓ってくれている仏（阿弥陀）がいる。その願いを信じて「南無阿弥陀仏」と称えれば、死んだ後に浄土に生まれることが決まる——親鸞はさらに、信じた瞬間にもう救いは決まっていて、この世の生き方がそのまま安心の生き方になる、と説いた。幸せとは、自分で作るものではなく、すでに与えられている救いに気づいて、「ありがたい」と念仏しながら暮らすこと。

2 そもそもどんな伝統？

阿弥陀（あみだ）という仏が「すべての人を救う」と誓った願（本願）を信じ、「南無阿弥陀仏」と念仏を称える仏教の流れ。インドで生まれた経典が中国を経て日本に伝わり、鎌倉時代に法然（浄土宗）と親鸞（浄土真宗）が「難しい修行はいらない、念仏だけでよい」と説いて独立の宗派になった。日本では最も信者の多い仏教の系統で、お葬式や法事でなじみのある「南無阿弥陀仏」はここから来ている。親鸞の弟子がまとめた『歎異抄』は、日本でもっとも読まれている仏教書の一つ。

どれくらいの人が信じているか、学んでいるか

「多」です。文化庁『宗教年鑑』の浄土系（浄土宗・浄土真宗本願寺派・真宗大谷派・時宗など）は、教団申告で合計約2,000万人規模です。中国・台湾・ベトナムの浄土信仰は禅や民間信仰と混在しており、独立に計数できません。各宗派の申告値は要確認とされています。

注意点として、教団申告は檀家世帯の自動計上を含み、信仰の自己申告とは乖離します。日本の仏教系申告総数（約8,100万人）のうち、浄土系が最大のまとまりです。

3 この伝統が言う「幸せ」

浄土教（じょうどきょう。阿弥陀 あみだ という仏が「すべての人を救う」と誓った願を信じ、「南無阿弥陀仏」と念仏を称える仏教の流れ。日本では法然 ほうねん が浄土宗を、親鸞 しんらん が浄土真宗を開いた）が言う幸せの言葉はたくさんあります。本願（ほんがん。阿弥陀仏が一切衆生を救うと誓った願。とくに第十八願）、他力（たりき。阿弥陀仏の願力。自力の対語で「他人任せ」ではない）、念仏（南無阿弥陀仏と称えること。称名）、往生（おうじょう。浄土に生まれること）、正定聚（しょうじょうじゅ。必ず仏になることが定まった位。親鸞では現世で得るので現生正定聚 げんしょうしょうじょうじゅ）、信心（親鸞では自分が起こすものではなく阿弥陀から回向された信）、悪人正機（あくにんしょうき。自力を頼めない悪人こそ本願の正しい対象）、回向（えこう。功徳を振り向けること。親鸞では阿弥陀から衆生への回向）、自然法爾（じねんほうに。人のはからいを離れて自ずからそうなること）、摂取不捨（せっしゅふしゃ。阿弥陀の光がおさめとって捨てないこと）、二種深信（にしゅじんしん。善導 ぜんどう＝7世紀中国の僧が説いた、自分は罪悪の凡夫だと深く信じ、阿弥陀の願力に必ず救われると深く信じること）、安心（あんじん。救いが定まった心の落ち着き）です。

浄土教の幸福は、自力の修行で悟りに至ることを断念した凡夫（ぼんぶ。欲や怒りを断てない普通の人）が、阿弥陀仏の本願（他力）によって救われるという確信に置かれます。法然は数ある行のなかから称名念仏だけを選び取り（選択本願念仏 せんちゃくほんがんねんぶつ）、往生浄土をゴールに据えました。親鸞はこれを徹底し、信心そのものが阿弥陀から回向されたものであり、信心が定まった瞬間に現世で正定聚に入るとしました（現生正定聚）。したがって幸福は来世の往生に先送りされず、いま「摂取不捨」の光のなかにあるという安心として現在化されます。

念仏は救いの条件（対価）ではなく報恩（ほうおん。御恩報謝 ごおんほうしゃ。受けた恩に感謝すること）の行為です。悪人正機は、努力の多寡と救いを切り離します。晩年の親鸞は「自然法爾」を語り、自力のはからい（自分で何とかしようとする計らい）の消滅そのものが救いの姿とされます。「幸福」は自己の達成ではなく、すでに与えられている救いに気づき、安心し、感謝のうちに日常を生きることです。妙好人（みょうこうにん。篤い信仰をもった在家の信者）の伝統は、この安心が農民や職人の日常語で語られた記録です。モデルとしては恩寵・贈与モデル、つまり自力を断念し他力に委ねることで、救いが与えられたものとして自覚されるモデルです。

幸せを妨げるもの

幸せを妨げるのは、自力のはからい（自分の善行・修行・知恵で救われようとする計らい）、疑心（ぎしん。本願を疑うこと）、そして煩悩（ぼんのう。欲や怒りなどの心の乱れ。凡夫はこれを断てず、断てないまま救われる）です。

妨げは「悪」そのものではなく、「自力への執着」に置かれます。親鸞はさらに「善人なおもて往生をとぐ、いわんや悪人をや（善人でさえ往生する、まして悪人はなおさらだ）」と述べ、自分の善を頼む心を最大の妨げと見ました。幸せの反対語として資料が挙げるのは、自我・執着、つまり自力のはからいと疑心です。

4 幸せに近づく道

儀礼・祭祀 | 共同体・対話 | 労働・日常

実践の中心は称名念仏（南無阿弥陀仏と声に出して称えること）です。聞法（もんぼう。教えを聞くこと）は真宗で最も重視されます。報恩講（ほうおんこう。親鸞の命日の法要）、お内仏（おないぶつ。家庭の仏壇）での朝夕の勤行（ごんぎょう。お勤め）、正信偈（しょうしんげ。親鸞が作った偈文）・和讃（わさん。日本語の讃歌）の唱和があります。一遍（いっぺん。時宗の開祖）の踊り念仏や賦算（ふさん。念仏の札を配ること）もあります。講（こう。門徒＝信者の集まり）も大切です。

特別な修行を要求しない易行（いぎょう。やさしい行）であり、日常生活と職業のなかで念仏します。妙好人の伝統は、労働のなかの念仏を示しています。

幸せはどこで実現するのでしょうか。阿弥陀仏との関係（本願と信心）と、共同体（御同朋・御同行 おんどうぼう・おんどうぎょう＝同じ念仏の仲間）です。個人の内面の安心は、阿弥陀の光のなかに置かれているという関係の自覚として成立します。

いつ実現するのでしょうか。来世（往生）と現世（現生正定聚・安心）の両方です。法然では往生浄土という来世の比重が大きく、親鸞では信心決定（しんじんけつじょう。信心が定まること）の現在に重心が移ります。年中行事（報恩講）と講の反復という、循環的な時間も持っています。時間軸のタグは「来世・輪廻」と「現世」です。実践の形は、儀礼・祭祀、共同体・対話、労働・日常の三つです。

5 この伝統の「幸せ」のかたち——8つの目盛り

幸せの動き 与えられ、それに応える（贈与・応答型）	幸せの主語 一人ひとりの心と生き方
「私」と世界の境目 関係型——「私」は関係のなかで成り立つと考える	境遇（運）との関係 境遇に左右されない（心の持ち方・修行で守れる）
自分で作るか、与えられるか 与えられるもの（恩寵・他力）	苦しみの位置 探究の出発点（苦があるから道が始まる）
いつ実現するか 来世・輪廻／現世	幸せの反対 自我・執着（自力のはからい、疑心）

「私」と世界の境目

浄土教の自己観は関係的です。凡夫としての自己は消えないまま、阿弥陀仏との関係のなかに置かれます。凡夫と仏の区別は保たれ、主体と客体は融合しません。親鸞の自然法爾は自我のはからいの消滅であって、主客の解消ではありません。同時に、御同朋という水平の関係を持ちます。

関係類型としては「関係型」に分類されます。凡夫としての自己は消えず、阿弥陀仏との関係（本願と信心）のなかに置かれます。凡夫と仏の区別を保ち、主客は融合しません。上座部の「自己非実体型」や禅の「非二元型」と違って、「私」は「私」のまま、仏との関係の中で救われるという型です。

境遇（運）と、努力か贈与か

境遇との関係は「独立」です。救いは境遇・能力・善悪・修行の多寡から独立しています（悪人正機）。ただし現世の境遇そのものを変えることは求めず、与えられた条件として受け入れます。現世利益（げんぜりやく。この世での御利益）の祈願は原則として退けられます（親鸞の現世祈祷批判）。

努力か贈与かでいえば、「贈与」が決定的です（他力）。信心すら阿弥陀から回向されます。念仏は救いを得るための努力ではなく、与えられた救いへの応答（報恩）です。アブラハム系（ユダヤ教・キリスト教・イスラム教）の恩寵論（神の一方的な恵みによる救いの教え）と、構造的に最も近い東アジアの伝統です。

苦しみの位置

苦と悪の自覚が、本願に出会う契機です（診断の出発点）。娑婆（しゃば。この世）は苦の世界ですが、苦を除去する行は求めず、苦のただなかで救われます。病や死は往生の縁（えん。きっかけ）として受け止められます。苦をなくすのではなく、苦しいままの自分が、そのまま救いの対象であると気づくという位置づけです。

6 現代の幸福研究から見ると

ヘドニア／エウダイモニア、三分類の枠組み

ヘドニア（快と満足としての幸福）とエウダイモニア（人間としての機能の発揮としての幸福）の二分法では、どちらにも収まりません。快でも徳の発揮でもなく、救われているという確信＝安心が内容です。エウダイモニアの「機能の十全な発揮」とは逆方向（自力の断念）を向いています。

快楽説／欲求充足説／客観的リスト説の三分類でも、主観説にもリスト説にも収まりません。「すでに救われている」という関係的な事実への気づきが幸福であり、感情状態でも達成でもありません。

前野4因子との相性（やってみよう＝△　ありがとう＝◎　なんとかなる＝○　ありのままに＝◎）

前野隆司（幸福学の研究者）の4因子との相性は次のとおりです。

ありがとう（つながりと感謝）＝◎（とてもよく合う）。報恩・御恩報謝が実践の中心だからです。

ありのままに（独立と自分らしさ）＝◎（とてもよく合う）。凡夫のまま救われ、自力のはからいを捨てるからです。

なんとかなる（前向きと楽観）＝○（合う）。摂取不捨の安心です。ただし、これは委ねであって楽観ではありません。

やってみよう（自己実現と成長）＝△（一部合う）。努力を救いの条件から外すからです。

生きとし生けるものの幸せ（○ 含むが、人間との差はある）

○（配慮の範囲に含まれる）です。阿弥陀の本願は「一切衆生」を対象とし、『無量寿経』（むりょうじゅきょう。浄土三部経の一つ）の願文は生類全体を含みます。しかし実践の焦点は人間の凡夫の救いであり、動物・自然への配慮は主題として前景化しません。往生した者が「一切の生きとし生けるもの」を救うために還相回向（げんそうえこう。浄土からこの世に還って衆生を救うこと）するという教理（親鸞）は、人間以外を含みます。

研究でどこまで確かめられているか

研究の量は「ほぼ空白」です。教学・歴史研究は厚いですが、幸福研究としての実証はありません。浄土教を変数とした心理学的研究はほぼありません。

関連領域として次のものがあります。①日本の宗教性と幸福の研究は、宗派を分離していません。②感謝の介入研究（エモンズとマカローEmmons & McCullough の2003年の研究、Journal of Personality and Social Psychology誌）は報恩の構造と接点をもちますが、対象は世俗的な感謝です。③受容（ACT＝アクセプタンス＆コミットメント・セラピーのアクセプタンス）研究と、「はからいを捨てる」との比較可能性があります。④終末期ケアにおける浄土信仰の質的研究（ビハーラ活動）が国内に少数あります。⑤妙好人の言行録は質的資料として厚いです。

ただし、いずれも浄土教の幸福観そのものの検証ではない、という距離を明記しておく必要があります。

7 系譜と発達段階

どこから来て、どこへ流れたか

どこから来たか。インドの浄土経典（『無量寿経』『観無量寿経』『阿弥陀経』）、中国浄土教（曇鸞 どんらん・道綽 どうしゃく・善導）、天台（源信 げんしん の『往生要集』）、大乗の仏身論（仏の身体をめぐる理論）・回向思想を受け継いでいます。

どこへ流れたか。日本の民衆仏教（講・妙好人）、近代の真宗教学（清沢満之 きよざわまんし・曽我量深 そがりょうじん）、鈴木大拙（すずきだいせつ。禅を欧米に紹介した仏教学者）の「日本的霊性」論、キリスト教神学との比較対話（カール・バルト＝20世紀のスイスの神学者の親鸞論、恩寵論の比較）、ビハーラ（仏教ホスピス）運動へ流れました。

発達段階論から見ると

キーガン（成人の心の発達段階を研究した心理学者）の段階論で見ると、器（実践を運営する自己のあり方）は講・門徒・報恩講という段階3（周囲に合わせる自己。環境順応型）の共同体で運営されます。目標（目指す自己のあり方）は自力のはからいの消滅（自然法爾）です。これは自己主導的な統制を手放す方向であり、段階5（自分の枠組みを相対化できる自己）的な「自己の相対化」に近いですが、自己を超えた大きなもの（本願）への委ねという形をとります。

「自分で作らない」幸福であるため、段階4（自分の基準を持つ自己）的な自律を経由しない点が独特です。これは資料の解釈です。発達段階マップでは、器＝段階3、目標＝段階5です。高い段階ほど良いという読みはしません。

8 現代の言葉に翻訳すると

型は【与えられて応える／取り除く】です。自力のはからい（努力で幸福を作ろうとする構え）を手放し、すでに与えられているものへの感謝として日常を組み直す設計です。現代の翻訳先は、感謝介入（ただし報恩の構造を伴うもの）、受容ベースの介入（ACT）、「幸福を自分で作らなくてよい」という許可を与える介入、終末期ケアにおける安心の提供です。注意点として、他力を「何もしない」と誤訳すると、介入自体が成立しません。

9 気をつけたいこと

安全装置： 共同体の相互監視 戒律・倫理規範 教義上の警告（魔境・慢心・偽の悟り）

タグは「共・戒・警」です。共＝共同体がある、戒＝規則で逸脱を統制する、警＝危険を警告する、という意味です。

門徒の講と聞法（教えを聞き続けること）、報恩講という年中行事があります。「悪人正機」が造悪無碍（ぞうあくむげ。悪をしてもよいという逸脱）に転ぶ危険を、親鸞自身が戒めました。蓮如（れんにょ。15世紀の本願寺の僧）は掟（おきて）で門徒の逸脱を統制しました。自力の修行を求めないため、修行の危険（禅病・苦行の行き過ぎ）は構造的に生じません。

誤解されやすい点

①「他力本願」＝人任せではありません。他力は阿弥陀の願力を指す語で、日常語の「他人任せ」とは無関係です。

②念仏は「唱えれば願いが叶う」呪文ではなく、親鸞では救いへの感謝の表現です。

③悪人正機＝悪をしてよい、ではありません（造悪無碍は親鸞自身が戒めました）。

④浄土＝死後の楽園、という理解は一面的で、親鸞では現世の安心が中心です。

⑤キリスト教の恩寵論（とくにルター）との類比は構造的に有効ですが、人格神・罪・審判の概念がなく、「救い」の中身（往生・成仏）も異なります。

⑥浄土真宗の僧侶は妻帯・肉食を認めます（親鸞以来）。出家仏教のイメージで見ないでください。

学者の間で議論があること

①法然と親鸞の連続と断絶。親鸞の信心中心主義は、法然の念仏をどう変えたか。

②「絶対他力」という語は清沢満之以降の近代の定式であり、親鸞自身の語ではない。

③現生正定聚の解釈。現世での救いをどこまで強調するか。

④妙好人像の理想化。鈴木大拙の「日本的霊性」論と真宗教学の距離。

⑤悪人正機の倫理的含意。造悪無碍という逸脱を親鸞自身が戒めた。

⑥浄土教は仏教か。本覚思想（人はもともと悟っているという思想）批判（批判仏教）と、ルター（16世紀ドイツの宗教改革者）的な恩寵論との類比の妥当性。

⑩ 現代の私たちへのヒント

こんなときに：努力しても自分を変えられない、と感じて行き詰まったとき。「自力」に疲れ、委ねることを知りたい人に。

小さな入口：「自分で何とかしなければ」という前提を一日だけ外し、すでに受け取っているものを一つ数える。安心は獲得ではなく信頼から来る、という順番を体験する。

⑪ もっと知りたい人へ

主な典拠：『無量寿経』（第十八願。「至心信楽欲生我国乃至十念」）／『観無量寿経』（摂取不捨）／善導『観経疏』散善義（二種深信）／法然『選択本願念仏集』（1198）／親鸞『教行信証』（信巻）／唯円編『歎異抄』（第3条 悪人正機）／親鸞『末燈鈔』（自然法爾章）／蓮如『御文章』／『一遍上人語録』

参考文献：末木文美士『日本仏教史』新潮文庫、1996／阿満利麿『法然の衝撃』人文書院、1989／末木文美士『親鸞――主上臣下、法に背く』ミネルヴァ書房、2016／鈴木大拙『日本的霊性』1944（岩波文庫）／清沢満之『精神主義』1901／Dobbins, J. C. (1989) Jōdo Shinshū: Shin Buddhism in Medieval Japan, Indiana UP／Blum, M. L. & Yasutomi, S. (eds.) (2006) Rennyo and the Roots of Modern Japanese Buddhism, Oxford UP／Unno, T. (1998) River of Fire, River of Water: An Introduction to the Pure Land Tradition of Shin Buddhism, Doubleday／Amstutz, G. (1997) Interpreting Amida, SUNY

⑫ 用語解説

本願（ほんがん） 阿弥陀仏が「すべての人を救う」と誓った願い。とくに第十八願

他力（たりき） 阿弥陀仏の願いの力。自分の力（自力）の反対語で、「他人任せ」という意味ではない

念仏（ねんぶつ） 「南無阿弥陀仏」と称えること。阿弥陀仏への帰依の言葉

往生（おうじょう） 死後、阿弥陀仏の浄土に生まれること

正定聚（しょうじょうじゅ） 必ず仏になることが定まった人々。親鸞は、信じた瞬間にこの世でこの位に入ると説いた

悪人正機（あくにんしょうき） 自分の力で善をなせない「悪人」こそ、阿弥陀仏が救おうとする本来の相手だという教え

妙好人（みょうこうにん） 篤い信仰をもった在家の信者。農民や職人に多く、その言葉が記録されている

自然法爾（じねんほうに） 人が計らわなくても、自ずからそうなること。晩年の親鸞の言葉

阿弥陀仏 「すべての人を救う」と誓った仏。浄土教の信仰の中心

法然 12〜13世紀の僧。浄土宗の開祖。『選択本願念仏集』の著者

親鸞 13世紀の僧。浄土真宗の開祖。『教行信証』の著者

一遍 13世紀の僧。時宗の開祖。踊り念仏で知られる

蓮如 15世紀の本願寺の僧。『御文章』の著者。掟で門徒を統制した

善導 7世紀中国の僧。『観経疏』で二種深信を説いた

凡夫（ぼんぶ） 欲や怒りを断てない普通の人。浄土教は凡夫のままの救いを説く

信心 親鸞では自分が起こすものではなく、阿弥陀から回向された信

回向（えこう） 功徳を振り向けること。親鸞では阿弥陀から衆生への回向

摂取不捨 阿弥陀の光がおさめとって捨てないこと

二種深信 自分は罪悪の凡夫だと深く信じ、阿弥陀の願力に必ず救われると深く信じること

安心（あんじん） 救いが定まった心の落ち着き

報恩・御恩報謝 受けた恩に感謝すること。念仏はこの行為とされる

聞法（もんぼう） 教えを聞くこと。真宗で最も重視される

報恩講 親鸞の命日の法要。年中行事

講・門徒 信者の集まり・信者

御同朋・御同行 同じ念仏の仲間

易行（いぎょう） 特別な修行を要求しないやさしい行

造悪無碍 悪をしてもよいという逸脱。親鸞自身が戒めた

還相回向 往生した者が浄土からこの世に還って衆生を救うこと

『歎異抄』 親鸞の弟子・唯円がまとめた書。第3条に悪人正機。日本でもっとも読まれている仏教書の一つ

清沢満之 近代の真宗の思想家。『精神主義』（1901）で浄土教を再解釈した

仏教（日蓮）

日蓮（法華系） ｜ 成立：1000〜1800年（13世紀。近代在家教団は20世紀） ｜ 地域：日本 ｜ 規模：多（伝統宗派と在家教団を合わせ教団申告で1,000万人超。計上方法が異なり合算は目安）

1 ひとことで言うと

法華経を身をもって受け持ち（南無妙法蓮華経と唱える唱題）、苦難をむしろ正しい道の証しとして、この世界そのものを仏の国土に変えていく（立正安国＝正しい教えで国を安らかにする）なかで生き抜く

この世は苦しみに満ちているが、正しい教え（法華経）を信じて「南無妙法蓮華経」と唱えれば、この苦しみの世界そのものが仏の世界に変わる。幸せは別の世界（浄土）に行くことではなく、今いるこの場所と社会を、正しい教えによって安らかな国に変えていくこと。だから信仰は一人で完結せず、仲間と力を合わせ、社会に働きかける。迫害や困難に遭うのは、正しい道を歩んでいる証拠だと受け止める。「困難が来たら安楽と思え」という日蓮の言葉は、苦しみを避けるのではなく、苦しみを通して自分の信仰を本物にしていく姿勢を表している。

2 そもそもどんな伝統？

鎌倉時代の僧・日蓮（1222-1282）が、『法華経』こそ末法（仏の教えが力を失う時代）の唯一の正しい教えだとして開いた仏教の流れ。「南無妙法蓮華経」という題目を唱え、正しい教えを広めることで個人も国も安らかになる（立正安国）と説いた。幕府を批判して流罪になるなど、迫害を「正しい教えの証し」として引き受けたことで知られる。伝統的な日蓮宗のほか、20世紀に生まれた創価学会・立正佼成会などの在家（出家しない信者中心の）教団もこの系統に属し、日本の宗教のなかで大きな勢力をもつ。

どれくらいの人が信じているか、学んでいるか

規模は「多」です。文化庁の『宗教年鑑』によると、日蓮系の伝統宗派（日蓮宗など）は教団の申告で数百万人です。これに在家教団を加えると1,000万人を超えます。創価学会は公称827万世帯、ほかに立正佼成会・霊友会などがあります。海外の SGI 会員は公称で数百万人です。ただし各教団の申告値と計上方法は要確認とされています。

注意点として、伝統宗派の檀家（だんか。寺に所属する家）の申告と、在家教団の世帯・会員の申告は、数え方が異なるため合算できません。また創価学会は世帯数で公表しており、人数に換算できません。したがって「1,000万人超」はあくまで目安です。

3 この伝統が言う「幸せ」

日蓮（にちれん。1222〜1282年。鎌倉時代の僧）の教えが言う幸せの中心にあるのは、娑婆即寂光土（しゃばそくじゃっこうど。苦しみに満ちたこの世界＝娑婆が、そのまま仏の清らかな国土＝寂光土である、という考え）です。浄土（じょうど。仏の住む清らかな国土）を来世や別の世界に求めません。この苦の世界そのものが、法華経（ほけきょう。大乗仏教の代表的な経典）を信じ受け持つことによって仏の国土になる、という現世主義です。日蓮は、末法（まっぽう。釈迦の死後、時代が下って仏の教えが力を失うとされる時代）において唯一有効な正しい教えとして法華経を選び取りました。

個人の救いは、題目（だいもく。「南無妙法蓮華経（なむみょうほうれんげきょう）」という言葉。法華経に帰依するという意味）を唱えること、つまり唱題（しょうだい）によって、久遠の仏（くおんのほとけ。法華経が説く、はるか昔に悟りを開いた永遠の仏）と一体になることです。これは即身成仏（そくしんじょうぶつ。この身のままで仏になること）と呼ばれます。信仰の対象は、日蓮が図に表した曼荼羅本尊（まんだらほんぞん。題目を中心に諸仏や諸尊の名を書き記した図。信仰の中心に据える対象）です。

しかし救いは個人にとどまりません。立正安国（りっしょうあんこく。正しい教えを立てることで国土と社会が安らかになる、という日蓮の主張）という社会的な次元に直結します。個人の信仰、教団の団結、国土の安穏が一つの構造をなしており、幸せの主語は「私」であると同時に「国土」でもあります。天台宗（てんだいしゅう。中国で成立し日本に伝わった仏教の宗派。法華経を中心に据える）から受け継いだ一念三千（いちねんさんぜん。一瞬の心に全世界が具わっているという教理）や、煩悩即菩提・生死即涅槃（ぼんのうそくぼだい・しょうじそくねはん。迷いがそのまま悟りであり、生き死にの世界がそのまま安らぎである、という考え）も、この世界をそのまま仏の世界と見る背景になっています。

苦難の位置づけも独特です。苦難は、法華経の行者（ぎょうじゃ。法華経を身をもって実践する人）であることの証しとされます。日蓮は「難来るを以て安楽と意得べきなり」（困難が来たら、それを安楽と心得なさい）と書きました。幸せは苦難を取り除くことではなく、苦難を通して法を身で読むこと、つまり色読（しきどく。経典の言葉を頭で理解するだけでなく、自分の身に起こる出来事として体験すること）にあります。正しい教えゆえに受ける迫害は難（なん。法難）と呼ばれます。教えを広めることは広宣流布（こうせんるふ）と言います。

20世紀に生まれた在家教団（ざいけきょうだん。出家しない信者を中心とする教団。創価学会・立正佼成会・霊友会など）では、現世利益（げんぜりやく。この世で受ける具体的な恵み）、人間革命、宿命転換（しゅくめいてんかん。自分の宿命を信仰によって変えること）という言葉で、個人の生活の変革と社会への働きかけがより直接に強調されます。この資料は日蓮自身の思想を中心に置き、在家教団は近代的な展開として扱っています。

幸せを妨げるもの

幸せを妨げるものとして、まず謗法（ほうぼう。正しい教えをそしること）が挙げられます。次に末法の濁世（じょくせ。教えが力を失った時代の、濁った世の中）です。さらに三障四魔（さんしょうしま。修行を妨げる三つの障害と四つの魔）、そして退転（たいてん。信仰

から退くこと）があります。

特徴的なのは、妨げの置き場所です。妨げは、心の内側の煩悩（ぼんのう。心を悩ませる欲や怒りなどの働き）よりも、「正しい教えを持たないこと」と、それを持つ者への迫害に置かれます。また、社会の側の妨げである国土の混乱も、個人の妨げと切れ目なくつながっていると考えます。

この伝統で幸せの反対にあたるのは、罪・背きの類型で、具体的には謗法（正しい教えへの背き）と退転です。

4 幸せに近づく道

儀礼・祭祀　共同体・対話　制度・政策

実践の中心は唱題です。「南無妙法蓮華経」と唱えます。あわせて勤行（ごんぎょう。日課として経典を読む務め）を行い、法華経の方便品（ほうべんぼん）と如来寿量品（にょらいじゅりょうほん）という二つの章を読誦します。曼荼羅本尊を信じることも実践の柱です。

布教には二つの方法があります。折伏（しゃくぶく。相手の誤りを指摘し、論破して正しい教えに導く方法）と、摂受（しょうじゅ。穏やかに導く方法）です。さらに講（こう。信者の集まり）や信徒組織をつくり、団結することが重視されます。近代の在家教団では、座談会、社会活動、政治参加も実践に含まれます。つまり実践は、個人の唱題と組織の活動という両面をもっています。実践の形としては、儀礼・祭祀、共同体・対話、制度・政策の三つの型にまたがります。

幸せはどこで実現するのでしょうか。個人の信仰と、国土・社会（立正安国）の両方です。僧と在家の信者からなる教団と、講という共同体が、その場になります。個人の内面に閉じることはなく、必ず社会へ向かいます。この点で、この伝統の型は「現世変革・関係構成モデル」と整理されています。個人の信仰と国土の安穏は切り離せず、この世界を仏の国土へ変えていく、という型です。

いつ実現するのでしょうか。中心は現世です。娑婆即寂光土と現世利益がその表れです。ただし背景には、久遠実成（くおんじつじょう。釈迦は実ははるか昔に悟っていた永遠の仏である、という法華経の教え）という永遠の次元があります。死後の成仏も語られます。時間軸としては、現世と永遠の二つにまたがります。

5 この伝統の「幸せ」のかたち——8つの目盛り

幸せの動き 関係のなかで生まれる（関係構成型）	幸せの主語 家族・共同体という関係の場
「私」と世界の境目 関係型——「私」は関係のなかで成り立つと考える	境遇（運）との関係 祓い・行・養生で境遇そのものに働きかける
自分で作るか、与えられるか 努力と贈与の両輪	苦しみの位置 道の途中の通過点・深まりのしるし
いつ実現するか 現世／永遠	幸せの反対 罪・背き（謗法（正法への背き）、退転）

「私」と世界の境目

「私」と世界の関係は、関係型に分類されます。個人の成仏は、教団・国土・社会の変革と不可分です。久遠の仏との一体を語りますが、主体と客体の区別がなくなるとは語りません。信じる主体としての個人は保たれます。

自己は「法華経の行者」という役割によって定められます。つまり「私は何者か」という問いに、法華経を身をもって実践する者だ、と答える形です。自己が溶けてなくなるのではなく、教えと国土と仲間との関係の中に位置づけられた自己です。

境遇（運）と、努力か贈与か

境遇については、「運に働きかける」型です。現世の境遇、たとえば病・貧しさ・争い・国土の混乱は、動かせない前提ではなく、題目と正しい教えによって転換される対象と考えます。日蓮の言葉では立正安国、近代の在家教団の言葉では宿命転換です。境遇に左右されることを認めたうえで、境遇そのものを動かそうとするのです。

努力か贈与かについては、両輪です。唱題という自分の実践と、久遠の仏・本尊の功徳（くどく。信仰の対象から与えられる力や恵み）という与えられる力の両方が働きます。近代の在家教団では、実践や活動といった努力の比重が大きくなります。

苦しみの位置

苦しみは、通過点であり証しです。「難来るを以て安楽と意得べきなり」という言葉は、日蓮が信者の四条金吾（しじょうきんご）に宛てた手紙『四条金吾殿御返事（しじょうきんごどのごへんじ）』にあります。迫害や苦難は、法華経の行者であることの証明です。そして苦難を通して、法を身で読む（色読する）のです。

したがって苦難は取り除くべき対象ではなく、成仏の資糧（しりょう。糧となるもの）とされます。苦しみを避けるのではなく、苦しみを通して自分の信仰を本物にしていく姿勢です。

6 現代の幸福研究から見ると

ヘドニア／エウダイモニア、三分類の枠組み

ヘドニア（快と満足としての幸福）とエウダイモニア（人間としての機能の発揮としての幸福）という枠組みで見ると、この伝統はエウダイモニア寄りです。法華経の行者としての生を全うすること、が幸せの中心だからです。ただし近代の在家教団が強調する現世利益の次元は、生活条件や快の側面を含んでいます。

快楽説（快が幸福だとする考え）／欲求充足説（望みが叶うことが幸福だとする考え）／客観的リスト説（本人の感じ方によらず、幸福を構成する善いものの一覧があるとする考え）という三つの枠組みで見ると、混合型です。正しい教え・国土の安穏・団結という客観的なリストと、唱題の歓喜という主観的な側面が、どちらも幸せの中身になっています。

前野4因子との相性（やってみよう＝◎　ありがとう＝○　なんとかなる＝○　ありのままに＝△）

前野隆司（まえのたかし。幸福学を研究する日本の研究者）の4因子との相性は次のとおりです。

「やってみよう」（自己実現と成長）は◎、とてもよく合います。折伏、広宣流布、宿命転換という能動性があるからです。

「なんとかなる」（前向きと楽観）は○、合います。題目による転換の確信があります。ただし楽観というより確信に近いものです。

「ありがとう」（つながりと感謝）は○、合います。本尊や師への報恩（ほうおん。恩に報いること）と、同志の団結があります。

「ありのままに」（独立と自分らしさ）は△、あまり合いません。現状をそのまま受け入れるよりも、変革を求める伝統だからです。

生きとし生けるものの幸せ（○ 含むが、人間との差はある）

人間以外の存在への配慮は、○（一定の根拠がある）と評価されます。天台の教理である一念三千と草木成仏（そうもくじょうぶつ。草や木も仏になれるという考え）を受け継いでおり、国土（依報。えほう。生きものを取り巻く環境）と衆生（正報。しょうほう。生きもの自身）は不二（ふに。二つに分けられない）とされます。

しかし立正安国の焦点は人間の社会と国土にあります。動物や植物の幸せそのものが主題として取り上げられることはありません。

研究でどこまで確かめられているか

研究による裏づけは「少」です。宗教社会学の研究は一定数ありますが、幸福研究としての実証はほぼありません。

具体的には、第一に、創価学会員を対象にした社会学的研究があります。ホワイトという研究者の『創価学会と大衆社会』（1970年）や、ウィルソンとドベラーレという研究者による英国 SGI の研究『唱える時（A Time to Chant）』（1994年）です。これらは帰属・改宗・生活満足を扱っていますが、幸福尺度を中心にしたものではありません。第二に、唱題の心理的効果に関する研究は散発的です。マントラ（繰り返し唱える聖なる言葉）の反復と注意・情動の研究はありますが、別の系統です。第三に、日本の宗教参加と幸福の一般的な研究に日蓮系も含まれますが、分けて分析されていません。

つまり、いずれも日蓮の幸福観そのものの検証ではない、という距離があります。

7 系譜と発達段階

どこから来て、どこへ流れたか

影響を受けたものとして、法華経、天台教学（一念三千・草木成仏）、末法思想、密教（みっきょう。儀礼や図像を重んじる仏教の一系統。曼荼羅本尊の形式に影響）が挙げられます。

影響を与えたものとしては、近代の日蓮主義（田中智学。たなかちがく。1880年代から日蓮の教えを国家と結びつけて説いた思想家）、詩人・童話作家の宮沢賢治、20世紀の在家教団（創価学会・立正佼成会・霊友会）と SGI（創価学会インタナショナル。創価学会の国際組織）の国際展開、そして日本の宗教と政治の関係（公明党）があります。

発達段階論から見ると

キーガン（成人の心の発達段階を研究した心理学者）の段階論で見ると、器（実践を運営する自己のあり方）は段階3、目標（目指す自己のあり方）は段階4と整理されています。

器は、教団・講・在家組織という、段階3（周囲に合わせる自己。環境順応型）の強い共同体構造です。目標は久遠の仏との一体であり、これは段階5（自分の枠組みを相対化できる自己）的です。しかし実践の力点は「正法を立てて国土を変える」という、段階4（自分の基準を持つ自己）的な主体的行動にあります。近代の在家教団では、段階3の器（組織への帰属）と段階4の目標（自己変革・宿命転換）の組み合わせが前面に出ます。これは資料作成者の解釈であることが明記されています。

なお、段階が高いほど良い、という読み方はしません。それぞれの段階には固有の役割があります。

8 現代の言葉に翻訳すると

現代の言葉に翻訳すると、【関係を結び直す／伸ばす】型です。個人の変革と社会の変革を、一つの実践として設計する発想です。

現代の翻訳先としては、集団への帰属と目的意識を通じた幸福（同志・団結）、社会的行動（アドボカシー。社会に向けて主張し働きかける活動）を幸福の要素とする介入、そして困難を「証し」として意味づける語り直し、が考えられます。

ただし注意があります。組織への強い帰属は幸福を高めますが、離脱コスト（組織を離れるときの負担）と閉鎖性を生みます。安全装置として、離脱の自由が必要です。

9 気をつけたいこと

安全装置：　共同体の相互監視　戒律・倫理規範　教義上の警告（魔境・慢心・偽の悟り）　制度・法・専門職倫理

この伝統の安全装置には、共・戒・警・制の四つのタグがつけられています。共は共同体、戒は規律、警は警告や監視、制は制度を指します。

具体的には、講と教団という組織（共）、勤行の定型（戒）、謗法への戒め（戒）があります。一方で、折伏の攻撃性と教団の閉鎖性が社会との摩擦を生んだ歴史があります。そのため近代の在家教団では、法令遵守と外部からの監視（警・制）が安全装置として加わりました。現代の論点は、離脱の自由をどう確保するかです。

誤解されやすい点

誤解されやすい点は次のとおりです。

①「日蓮＝過激・国家主義」という像には、近代の日蓮主義の投影が含まれています。日蓮自身は為政者を諫めた側の人です。

②創価学会は日蓮宗ではありません。別の教団であり、1991年に日蓮正宗から破門されています。

③現世利益が中心だという理解は、在家教団の強調によるものです。日蓮自身は法難と色読を中心に置いています。

④題目は「唱えれば願いが叶う」呪文ではありません。

⑤娑婆即寂光土は「この世が楽園だ」という意味ではありません。苦の世界を、法によって読み替える視点です。

⑥折伏を「攻撃的な勧誘」とだけ理解するのは適切ではありません。日蓮においては、末法の時代に教えを守り伝えるための方法でした。

学者の間で議論があること

学者の間で議論があることは次のとおりです。

①日蓮の国家観です。「日本の柱」という自己規定を、国家主義と読むか、国家への批判と読むか、が争われています。

②本仏論（ほんぶつろん。根本の仏は誰かという議論）です。日蓮を根本の仏とする日蓮本仏論と、釈尊（しゃくそん。釈迦）を根本の仏とする釈尊本仏論があり、宗派対立の原因になっています。

③在家教団（創価学会など）と伝統的な日蓮宗の関係です。創価学会は1991年に日蓮正宗（にちれんしょうしゅう。日蓮系の伝統宗派の一つ）から破門されました。

④折伏の攻撃性をどう評価するかです。

⑤現世利益の位置づけです。日蓮自身の中心は法難と色読であり、現世利益の強調は近代的な展開だとする見方があります。

⑥近代の日蓮主義（田中智学、石原莞爾。いしわらかんじ。陸軍軍人）と戦前の国家主義との関係です。

⑩ 現代の私たちへのヒント

こんなときに：この世を良くしたいのに、内面の修行だけでは足りないと感じるとき。信じることと社会に働きかけることを一つにしたい人に。

小さな入口：自分の信じる価値を一つ言葉にし、それを今日、目に見える行動一つに変える。祈りと行動を分けない。

⑪ もっと知りたい人へ

主な典拠：日蓮『立正安国論』（1260）／『開目抄』（1272）／『観心本尊抄』（1273）／『佐渡御書』／『四条金吾殿御返事』（「難来るを以て安楽と意得べきなり」）／『法華経』方便品・如来寿量品／『御義口伝』（日蓮の講義録とされるが真偽論争あり）

参考文献：佐藤弘夫『日蓮――われ日本の柱とならむ』ミネルヴァ書房、2003／末木文美士『日蓮入門』ちくま新書、2000／Stone, J. I. (1999) Original Enlightenment and the Transformation of Medieval Japanese Buddhism, University of Hawai'i Press／Habito, R. L. F. & Stone, J. I. (eds.) (1999) Revisiting Nichiren, Japanese Journal of Religious Studies 26(3-4)／Métraux, D. A. (1988) The History and Theology of Soka Gakkai, Edwin Mellen／McLaughlin, L. (2019) Soka Gakkai's Human Revolution, University of Hawai'i Press／島田裕巳『創価学会』新潮新書、2004

⑫ 用語解説

日蓮　1222〜1282年。鎌倉時代の僧。法華経を末法の唯一の正しい教えとして選び取り、幕府を批判して流罪になった

法華経　大乗仏教の代表的な経典。日蓮はこれを末法の唯一有効な正しい教えとした

題目（だいもく）　「南無妙法蓮華経」という言葉。法華経に帰依するという意味

唱題（しょうだい）　題目を唱えること。日蓮系の中心的な実践

末法（まっぽう）　釈迦の死後、時代が下って教えが力を失うとされる時代。日蓮は自分の時代を末法と見た

立正安国（りっしょうあんこく）　正しい教えを立てれば国が安らかになる、という日蓮の主張

娑婆即寂光土（しゃばそくじゃっこうど）　苦しみの世界（娑婆）がそのまま仏の世界（寂光土）である、という考え

法難（ほうなん）　正しい教えを説いたために受ける迫害。日蓮は自身の流罪を法難と捉えた

折伏（しゃくぶく）　相手の誤りを指摘して正しい教えに導く布教の方法。穏やかに導く摂受（しょうじゅ）と対をなす

久遠実成（くおんじつじょう）　釈迦は実ははるか昔に悟っていた永遠の仏である、という法華経の教え

曼荼羅本尊（まんだらほんぞん）　日蓮が図に表した信仰の対象。題目を中心に諸仏・諸尊の名を書き記したもの

色読（しきどく）　経典の言葉を頭で理解するだけでなく、自分の身に起こる出来事として体験すること

即身成仏（そくしんじょうぶつ）　この身のままで仏になること

一念三千（いちねんさんぜん）　天台宗の教理。一瞬の心に全世界が具わっているという考え

草木成仏（そうもくじょうぶつ）　草や木も仏になれるという天台の考え

煩悩即菩提・生死即涅槃　迷いがそのまま悟りであり、生き死にの世界がそのまま安らぎである、という考え

広宣流布（こうせんるふ）　法華経の教えを広く世に広めること

謗法（ほうぼう）　正しい教えをそしること。日蓮系で最も重い妨げとされる

三障四魔（さんしょうしま）　修行を妨げる三つの障害と四つの魔

退転（たいてん）　信仰から退くこと

勤行（ごんぎょう）　日課として経典を読む務め。法華経の方便品と如来寿量品を読誦する

講（こう）　信者の集まり。日蓮系では団結の単位となる

在家教団（ざいけきょうだん）　出家しない信者を中心とする教団。創価学会・立正佼成会・霊友会など。20世紀に成立

創価学会　20世紀に成立した日蓮系の在家教団。1991年に日蓮正宗から破門された。国際組織が SGI

現世利益（げんぜりやく）　この世で受ける具体的な恵み。在家教団で強調される

宿命転換（しゅくめいてんかん）　自分の宿命を信仰によって変えること。近代の在家教団の言葉

天台宗（てんだいしゅう）　中国で成立し日本に伝わった仏教の宗派。法華経を中心に据え、日蓮はその教理を受け継いだ

田中智学（たなかちがく）　1880年代から日蓮の教えを国家と結びつけて説いた近代日蓮主義の思想家

依報・正報（えほう・しょうほう）　生きものを取り巻く環境（依報）と、生きもの自身（正報）。両者は不二とされる

キーガン　成人の心の発達段階を研究した心理学者。段階3〜5の区分をこの資料は用いている

ヒンドゥー（ヴェーダーンタ）

ヒンドゥー教（ヴェーダーンタ／解脱） ｜ 成立：紀元前 ｜ 地域：南アジア ｜ 規模：多（親伝統12億に含む）

1 ひとことで言うと

「私は有限な個人だ」という思い込みが錯覚だと見抜いたとき（本当の自己＝アートマンは宇宙の根源＝ブラフマンと同一）、存在そのものが歓喜になる

「自分は小さくて有限な存在だ」という思い込みこそが不幸の原因で、本当は自分の本質と宇宙の根本原理は同じものだ、と説く。幸せは獲得するものではなく、この錯覚が消えたときに「もともとそうだった」と気づくもの。だから修行の中心は、瞑想や実践というより、師のもとで聖典を聞き、考え抜くこと。

2 そもそもどんな伝統？

ヒンドゥー教のうち、最古の聖典ヴェーダの奥義書ウパニシャッド（紀元前7〜3世紀）を哲学的に解釈する学派。8世紀のシャンカラが「自己と宇宙の根本は一つである」という不二一元論を完成させ、インド思想の主流の一つとなった。19世紀以降はヴィヴェーカーナンダらによって欧米にも紹介された。ヒンドゥー教徒約12億人のなかで、教義の面で最も影響力の大きい系譜。

どれくらいの人が信じているか、学んでいるか

ヒンドゥー教全体で約12.0億人です（2020年時点。ピュー・リサーチ・センターという米国の調査機関の2025年版報告による）。ただしヴェーダーンタはヒンドゥー諸伝統の一系譜にすぎず、「ヒンドゥー教徒＝ヴェーダーンタ信奉者」ではありません。

注意点として、世界のヒンドゥー教徒の圧倒的多数がインドに集中しているため、数字は事実上インドの国勢調査が基盤です。2021年の国勢調査は延期されたままで、最新は2011年です（ヒンドゥー教徒9億6,620万人、人口の79.80%）。つまり実質15年前のデータの外挿です。

3 この伝統が言う「幸せ」

ヴェーダーンタ（インド最古の聖典ヴェーダの「結論部分」という意味の言葉。その哲学的な解釈を行う学派）が言う幸せの中心にある言葉は、解脱（げだつ。サンスクリット語でモークシャまたはムクティ。解き放つこと）と、アーナンダ（歓喜・至福）です。アーナンダはブラフマン（宇宙の根本原理・究極の実在）の本性を表す言葉で、サット・チット・アーナンダ（存在・意識・歓喜）という定型句で語られます。もう一つの核になるのが、ブラフマンとアートマン（個人の本当の自己・真我）が同一である、という主張です。ほかに、ジーヴァンムクティ（生きながらの解脱）、ブーマン（大なるもの・充ちあふれるもの）といった言葉があります。

この伝統は、「幸福を手に入れる」という発想そのものを逆転させます。至福は獲得の対象ではなく、実在（ブラフマン）の本性であり、それは同時に自己（アートマン）の本性でもあります。したがって不幸とは、本来無限であるものが、自分を有限な一個の存在だと誤って認識していること、つまり無明（むみょう。アヴィディヤー）にほかなりません。解脱とは新しい状態に到達することではなく、この誤った認識が消えることです。8世紀の思想家シャンカラは、すでに自由であるものが自由を「悟る」だけだ、と説きました。

古い聖典『チャーンドーギヤ・ウパニシャッド』（ウパニシャッドはヴェーダの奥義書。紀元前7〜3世紀頃）には「大なるものこそ幸福であり、小なるものに幸福はない」という言葉があります。これは、有限なもののうちに幸福を求めること自体がカテゴリー錯誤（種類の違うものを取り違える間違い）だ、という診断を与えています。

なぜそう考えるのでしょうか。自分の本質と宇宙の根本原理は同じものであり、「自分は小さくて有限な存在だ」という思い込みこそが不幸の原因だからです。幸せは獲得するものではなく、この錯覚が消えたときに「もともとそうだった」と気づくものです。だから修行の中心は、瞑想や身体的な実践というより、師のもとで聖典を聞き、考え抜くことに置かれます。

なお、この資料は、ヒンドゥー教のなかでも解脱を一元論的（世界の根本は一つだとする立場）に説く系譜を扱っています。思想の源は古ウパニシャッド（紀元前7〜3世紀頃、北インド）にあり、『ブラフマスートラ』（紀元後2〜4世紀頃の綱要書）を経て、シャンカラ（8世紀）、ラーマーヌジャ（11〜12世紀）、マドヴァ（13世紀）といった思想家が解釈を競いました。

幸せを妨げるもの

幸せを妨げるものは、無明（アヴィディヤー）と無知（アジュニャーナ）です。そして、それに基づく附託（ふたく。アディヤーサ。本当の自己に、自己でないものを重ねてしまうこと）です。

そこから派生するものとして、我執（がしゅう。アハンカーラ。「私」という思いへのこだわり）、欲望（カーマ）、業（ごう。カルマ。行為とその結果の力）、サンスカーラ（過去の行為が残す潜在的な傾向）が挙げられます。

この伝統で幸せの反対にあたるのは、無知・誤認の類型で、具体的には無明（自分を有限だと誤認すること）です。心の中の悪や罪ではなく、認識の誤りが根本の妨げだという点が特徴です。

4 幸せに近づく道

学習・思索 | 瞑想・観想

実践の中心は、知のヨーガ（ジュニャーナ・ヨーガ。知ることによって解脱に至る道）です。まず四つの資糧（しりょう。前提となる資格）を整えます。識別（ヴィヴェーカ。永遠なものと移ろうものを見分ける力）、離欲（ヴァイラーギヤ。欲望から離れること）、六つの徳、そして解脱への渇望です。そのうえで三つの段階を進みます。聴聞（シュラヴァナ。師から聖典を聞くこと）、思惟（マナナ。聞いたことを考

え抜くこと）、深い瞑想（ニディディヤーサナ）です。師（グル）と、ウパニシャッドの聖句（マハーヴァーキヤ。「大いなる言葉」。たとえば「タット・トヴァム・アシ＝それは汝である」）の媒介が必須とされます。人生の最終段階として、サンニヤーサ（遊行期。家を離れて放浪する出家の段階）に入ることも道の一部です。実践の形としては、学習・思索と瞑想・観想の二つの型です。

幸せはどこで実現するのでしょうか。個人の内面と言えます。しかしその「内面」が、個体を超えて宇宙的な実在と同一視される点で、通常の「内面」と「超越」の区別が意味を失います。自己＝宇宙＝超越者の三点が一致するのです。この点で、この伝統の型は「認識転換モデル」と整理されています。本来すでにそうであるものを、誤った認識から解放する型です。

いつ実現するのでしょうか。今ここ（ジーヴァンムクティ。生きながらの解脱）と、永遠（ヴィデーハムクティ。身体を離れた解脱）の両方です。輪廻（りんね。生まれ変わりの繰り返し）は前提ですが、解脱は輪廻という時間の軸そのものから離れることです。時間軸としては、今ここと永遠の二つにまたがります。

5 この伝統の「幸せ」のかたち——8つの目盛り

幸せの動き 見方が変わると問題そのものが消える（認識転換型）	幸せの主語 一人ひとりの心と生き方
「私」と世界の境目 非二元型——「私」と世界の境目そのものが解ける	境遇（運）との関係 境遇に左右されない（心の持ち方・修行で守れる）
自分で作るか、与えられるか 努力して手に入れる	苦しみの位置 探究の出発点（苦があるから道が始まる）
いつ実現するか 今ここ／永遠	幸せの反対 無知・誤認（avidyā（自分を有限と誤認する無明））

「私」と世界の境目

「私」と世界の関係は、非二元型（自己の境界を解除する型）に分類されます。アートマンはブラフマンと同一です。主体が限られた存在であること自体が錯覚（無明）であり、それが見抜かれれば主体と客体の区別は消えます。

ただしこれは、自己の解体ではなく、自己の拡張、あるいは限定の解除です。仏教の無我（むが。永続する自己はないという教え）とは決定的に異なり、アートマンという真の自己が肯定されます。ただしそれは一個の個体としての自己ではありません。「小さな自己は幻であり、大きな自己こそ実在である」という立場です。仏教とは違って「大きな自己」が残る、という点がこの伝統の特徴です。

境遇（運）と、努力か贈与か

境遇については、完全に独立しています。解脱は、境遇・行為・運のいずれにも依存しない、認識の事柄だからです。

努力か贈与かについては、知による自力に分類されます。ただし、師と聖句の媒介が不可欠です。つまり一人で考えて到達するのではなく、師と聖典を通して知が伝えられます。また、有神論的なヴェーダーンタ（人格をもつ神を認める立場。ラーマーヌジャなど）では、恩寵（おんちょう。プラサーダ。神から与えられる恵み）の比重が増します。

苦しみの位置

苦しみは、誤った認識の結果です。自分を有限な個体だと思い込むことから苦が生じます。

したがって苦そのものに積極的な意味は与えられません。苦を通して成長する、苦が信仰を証明する、といった考え方はこの伝統にはありません。誤認が消えれば苦も消える、という位置づけです。

6 現代の幸福研究から見ると

ヘドニア／エウダイモニア、三分類の枠組み

ヘドニア（快と満足としての幸福）とエウダイモニア（人間としての機能の発揮としての幸福）という枠組みで見ると、この伝統はどちらにも収まりません。アーナンダは「快」の言葉の圏内にありますが、感じ取られる快ではありません。かといって「徳の開花」でもありません。解脱は徳の完成ではなく、認識の転換だからです。西洋的な二分法が最も機能しない事例であり、「認識論的幸福観」という第三の極を立てる必要がある、と評価されています。

快楽説（快が幸福だとする考え）／欲求充足説（望みが叶うことが幸福だとする考え）／客観的リスト説（本人の感じ方によらず、幸福を構成する善いものの一覧があるとする考え）という三つの枠組みで見ると、枠外です。善いものの実現でも、欲求の充足でもなく、誤った認識の消滅だからです。

前野4因子との相性（やってみよう＝△　ありがとう＝△　なんとかなる＝◎　ありのままに＝◎）

前野隆司（まえのたかし。幸福学を研究する日本の研究者）の4因子との相性は次のとおりです。

「ありのままに」（独立と自分らしさ）は◎、とてもよく合います。本来の自分に気づくこと、つまり本来性の自覚が中心だからです。

「なんとかなる」（前向きと楽観）は◎、とてもよく合います。動かない実在への信があるからです。

「やってみよう」（自己実現と成長）は△、あまり合いません。獲得や達成ではなく、認識の転換を説く伝統だからです。

「ありがとう」（つながりと感謝）は△、あまり合いません。他者との関係性は、解脱を構成する要素ではないからです。

生きとし生けるものの幸せ（○ 含むが、人間との差はある）

人間以外の存在への配慮は、○〜◎（一定の根拠があり、伝統によっては強い）と評価されます。『ブリハッドアーラニヤカ・ウパニシャッド』には「アートマンのゆえに一切が愛しい」という言葉があります。一切がブラフマンであるため、他者の幸福と自己の幸福は区別されません。

ただしその構えは、他者の幸せを「願う」というより、他者と自分が「同一であると知る」というものです。「サルヴェー・バヴァントゥ・スキナハ（一切の者が幸せでありますように）」という祈りは広く唱えられていますが、出典は後代のシャーンティ・マントラ（平安を祈る定型句）で、特定は困難です。

研究でどこまで確かめられているか

研究による裏づけは「少」で、類比研究にとどまります。

自己超越（self-transcendence）の尺度研究との親和性が語られています。たとえばレヴェンソンらの研究（2005年）による「成人自己超越尺度（ASTI）」です。ただし ASTI は加齢に伴う心理的成熟を測るもので、モークシャ（輪廻からの離脱）という宇宙論的な主張とは次元が異なります。

また近年の「非二元的気づき（nondual awareness）」を測る尺度群も、アドヴァイタ（不二一元論）の認識論的な主張を経験の状態へと還元している点で、伝統の自己理解とずれています。つまり、研究されているのは伝統そのものではなく、それに似た心理状態です。

7 系譜と発達段階

どこから来て、どこへ流れたか

影響を受けたものは、ヴェーダとウパニシャッドです。

影響を与えたものとしては、ヒンドゥー教全体の正統神学があります。ラーマーヌジャやマドヴァは、シャンカラに対抗しつつその枠組みを継承しました。シク教にも間接的な影響があります。19世紀以降は、ヴィヴェーカーナンダ（19世紀のインドの宗教家。ヴェーダーンタを欧米に紹介した）を経由して、西洋のニューエイジ思想、超越瞑想、「非二元」をめぐる言説に流れ込みました。

また、仏教の無我説とは千年以上にわたって論争を続けてきました。

発達段階論から見ると

キーガン（成人の心の発達段階を研究した心理学者）の段階論で見ると、器（実践を運営する自己のあり方）は段階3、目標（目指す自己のあり方）は「解」と整理されています。「解」とは、段階の軸そのものからの解除を意味します。

「私は有限な個体だ」という自己同一化の解除は、段階5（自分の枠組みを相対化できる自己）のさらに上の段階ではなく、キーガンの段階軸の外にあります。ただしそれは、発達によって獲得されるのではなく、認識の転換によって「もともとそうだった」と気づかれるものです。この回復モデルは、段階論のように積み上げていく構造とは根本的に相容れません。

なお、段階が高いほど良い、という読み方はしません。

8 現代の言葉に翻訳すると

現代の言葉に翻訳すると、【見方を変える】型です。「自分は小さく限られた存在だ」という自己認識の枠自体を問い直す設計です。

これは、認知の書き換え（考え方の内容を修正すること）ではなく、認識の転換です。自己超越を扱う介入に近いものです。ただし実証研究は乏しいため、あくまで類比にとどめるべきだとされています。

9 気をつけたいこと

安全装置： 師の監督・段階的伝授 順序・前提条件・資格 戒律・倫理規範

この伝統の安全装置には、師・段・戒の三つのタグがつけられています。師は指導者、段は段階、戒は規律を指します。

具体的には、スワディヤーヤ（聖典の学習）とグル（師）の指導があります（師）。四つの前提資格（識別・離欲・六つの徳・解脱への渇望）を満たしてから不二の教えを学ぶ、という順序があります（段）。そして倫理（ヤマ・ニヤマ。してはならないことと、すべきことの規範）と生活段階（アーシュラマ。学生期・家住期・林住期・遊行期という人生の四つの段階）が、思弁の暴走を枠づけます（戒）。

誤解されやすい点

誤解されやすい点は次のとおりです。

①アーナンダを英語の bliss、日本語の「至福」と訳すと、強い快の感情を想像させます。しかしヴェーダーンタでは、感じ取られる情動ではなく、存在のあり方です。スカ（感受される快）との区別が決定的に重要です。

②マーヤー（幻。世界の現れをつくり出す力）を「世界は幻で無価値だ」と読む虚無主義的な解釈は誤りです。

③「タット・トヴァム・アシ」を「あなたは神です」と訳すと、有神論的にゆがみます。

④モークシャを「救済」と訳すと、キリスト教的な罪と赦しの構図が混入します。

⑤ヴェーダーンタはヒンドゥー教全体ではありません。ヒンドゥー教徒がみなヴェーダーンタを信奉しているわけではありません。

学者の間で議論があること

学者の間で議論があることは次のとおりです。

①不二一元論（シャンカラ。自己と宇宙の根本は一つだとする立場）と、限定不二一元論（ラーマーヌジャ。一つではあるが、個我と世界は神の属性として実在するという立場）と、二元論（マドヴァ。神と個我は別だとする立場）の対立です。世界と個我は実在するか、解脱後も個我は神との関係を保つか、が争点です。

②ジーヴァンムクティ（生きながらの解脱）は可能か、という問題です。

③無明（アヴィディヤー）の存在論的な身分、つまり無明はどのような意味で「ある」のか、という問題です。

④シャンカラの著作とされる文献の真偽です。

⑤ネオ・ヴェーダーンタの問題です。ヴィヴェーカーナンダ以降の「普遍的ヴェーダーンタ」が、シャンカラの立場とどれほど連続しているか、が問われています。

10 現代の私たちへのヒント

こんなときに：「自分は小さくて限られた存在だ」という感覚に押しつぶされそうなとき。自分の輪郭を疑ってみたい人に。

小さな入口：「私は〜だ」という自己規定を一つ書き出し、それが本当に自分の全部かを静かに眺める。答えを出さなくてよい。

11 もっと知りたい人へ

主な典拠：『チャーンドーギヤ・ウパニシャッド』6.8.7（tat tvam asi）、7.23.1（大なるものこそ幸福）／『ブリハッドアーラニヤカ』1.3.28、2.4.5、4.3.32-33／『タイッティリーヤ』2.1、2.5（ānandamaya-kosá）、2.8（至福の計量）／『ブラフマスートラ』1.1.12-19／シャンカラ『ブラフマスートラ註』『ウパデーシャサーハスリー』

参考文献：Deutsch, E. (1969) Advaita Vedānta, Univ. of Hawaii Press／Fort, A. (1998) Jīvanmukti in Transformation, SUNY／Olivelle, P. (1998) The Early Upaniṣads, Oxford UP／Flood, G. (1996) An Introduction to Hinduism, Cambridge UP／Carman, J. (1974) The Theology of Rāmānuja, Yale UP

12 用語解説

ヴェーダーンタ　インド最古の聖典ヴェーダの「結論部分」を意味し、その哲学的解釈を行う学派

ブラフマン　宇宙の根本原理・究極の実在

アートマン　個人の本当の自己・真我

解脱（モークシャ）　輪廻から解き放たれること。ムクティとも言う

アーナンダ　至福・歓喜。実在そのものの性質とされる。感じ取られる快（スカ）とは区別される

無明（アヴィディヤー）　本来の自己を有限な個体だと誤認すること

不二一元論（アドヴァイタ）　自己と宇宙の根本は二つではなく一つだ、とするシャンカラの立場

ヴェーダ　インド最古の聖典群

ウパニシャッド　ヴェーダの奥義書。古いものは紀元前7〜3世紀頃。ヴェーダーンタ思想の源泉

ブラフマスートラ　紀元後2〜4世紀頃の綱要書。ウパニシャッドの教えを体系化した

シャンカラ　8世紀の思想家。不二一元論を完成させた

ラーマーヌジャ　11〜12世紀の思想家。限定不二一元論を説き、神との関係を重視した

マドヴァ　13世紀の思想家。神と個我を別とする二元論を説いた

サット・チット・アーナンダ　存在・意識・歓喜。ブラフマンの本性を表す定型句

ジーヴァンムクティ　生きながらの解脱

ヴィデーハムクティ　身体を離れた解脱

ブーマン　大なるもの・充ちあふれるもの。『チャーンドーギヤ』で幸福と結びつけられる

附託（アディヤーサ）　本当の自己に、自己でないものを重ねてしまうこと

我執（アハンカーラ）　「私」という思いへのこだわり

カルマとサンスカーラ　行為とその結果の力（カルマ）と、過去の行為が残す潜在的な傾向（サンスカーラ）

ジュニャーナ・ヨーガ　知のヨーガ。知ることによって解脱に至る道

四資糧　不二の教えを学ぶ前提となる四つの資格。識別・離欲・六つの徳・解脱への渇望

聴聞・思惟・深い瞑想　シュラヴァナ・マナナ・ニディディヤーサナ。師から聞き、考え抜き、深く瞑想する三段階

グル　師。ヴェーダーンタでは知の伝達に不可欠とされる

マハーヴァーキヤ　「大いなる言葉」。ウパニシャッドの中心的な聖句。「タット・トヴァム・アシ（それは汝である）」など

サンニヤーサ　遊行期。家を離れて放浪する出家の段階

マーヤー　幻。世界の現れをつくり出す力。「無価値」という意味ではない

プラサーダ　恩寵。神から与えられる恵み。有神論的ヴェーダーンタで重視される

ヴィヴェーカーナンダ　19世紀のインドの宗教家。ヴェーダーンタを欧米に紹介した

キーガン　成人の心の発達段階を研究した心理学者。段階3〜5の区分をこの資料は用いている

ヒンドゥー（ギーター）

ヒンドゥー教（ギーター／バクティ・四大目的） ｜ 成立：紀元前 ｜ 地域：南アジア ｜ 規模：多（親伝統12億に含む）

1 ひとことで言うと

結果への執着を手放して自分の務めを果たすとき（無執着の行為）、行為そのものが神への捧げ物（バクティ＝神への信愛）になる

人生には四つの正当な目的（義務・実利・楽しみ・解脱）があって、どれも否定しない。そのうえで「結果を欲しがらずに全力で働く」ことを説く。仕事の成果を自分のものとして握りしめないとき、行為そのものが神への捧げ物になり、心に平安が訪れる。神を愛し、神に愛されるという関係の中に幸せがある。

2 そもそもどんな伝統？

ヒンドゥー教のうち、叙事詩『バガヴァッド・ギーター』（紀元前後）と、6世紀以降に広まった神への信愛（バクティ）運動の系譜。哲学的な解脱論より、日常の義務を果たしながら神を愛して生きる道を説き、実践面ではヒンドゥー教徒の多数派の信仰の形をなす。「人生には義務・実利・楽しみ・解脱の四つの目的がある」という枠組みもこの系譜が整えた。

どれくらいの人が信じているか、学んでいるか

ヒンドゥー教全体で約12.0億人です（2020年時点。ピュー・リサーチ・センターという米国の調査機関の2025年版報告による）。バクティ系の諸派は、実践の面では多数派です。

注意点として、ヴェーダーンタ（A-05）と同じく、数字はインドの2011年国勢調査が基盤です。なお四大目的の枠組みは、ヒンドゥー諸伝統に広く共有されており、ジャイナ教やシク教とも語彙を共有しています。

3 この伝統が言う「幸せ」

ヒンドゥー教のうち、『バガヴァッド・ギーター』（叙事詩『マハーバーラタ』の一部で、戦場で迷う王子アルジュナに神クリシュナが説いた教え。紀元前2世紀〜紀元後2世紀頃に成立）と、バクティ（神への信愛・献身。語源はサンスクリット語の「バジュ」で「分かち合う」という意味）の運動の系譜が言う幸せは、行為と信愛の中にあります。

中心になる言葉の一つが、プルシャールタ（人生の四大目的）です。ダルマ（法。義務や正しい生き方）、アルタ（実利）、カーマ（愛欲。快や楽しみ）、モークシャ（解脱。輪廻から解き放たれること）の四つで、前の三つをまとめてトリヴァルガ（三つの組）と呼びます。もう一つが、ニシュカーマ・カルマ（結果への欲を離れた行為）です。さらにプラサーダ（恩寵。神から与えられる恵み）、シャーンティ（平安。ギーター第2章70〜71節）といった言葉があります。

この系譜は、解脱を求める一元論（世界の根本は一つだとする立場）と、世俗の生活との緊張を調停します。人が求めるべきものは四つあり、実利も享楽も、ダルマの枠内であれば正当な目的です。ギーターの独創は、行為そのものを放棄するのではなく、行為の果実への執着を放棄することによって、解脱への道を開いた点にあります。「汝の権利は行為にのみあり、その結果には決してない」（第2章47節）という言葉がそれを表しています。

さらにバクティの系譜では、行為も知も神への愛に包み込まれます。幸福は「神との関係のうちにあること」そのものになります。結果への計算から解放された心は平安（シャーンティ）に達します。その平安は、享楽が満たされたところではなく、欲望の自己運動（欲が次の欲を生む動き）が止んだところに生じます。

やさしく言えば、人生には四つの正当な目的があり、どれも否定しません。そのうえで「結果を欲しがらずに全力で働く」ことを説きます。仕事の成果を自分のものとして握りしめないとき、行為そのものが神への捧げ物になり、心に平安が訪れます。神を愛し、神に愛されるという関係の中に幸せがある、という考え方です。

なお、この系譜と解脱一元論のヴェーダーンタ（A-05）との分割線は、解釈上の便宜によるものです。バクティ運動は、タミル地方（南インド）で6〜9世紀に始まり、北インドへ12〜17世紀に広がりました。実践の面では、ヒンドゥー教徒の多数派の信仰の形をなしています。

幸せを妨げるもの

幸せを妨げるものとして、まずカーマとクローダ（欲望と怒り）が挙げられます。ギーター第3章37節は「これこそ敵である」と述べています。次に我執（アハンカーラ。「私」という思いへのこだわり）、パラーサクティ（結果への執着）、そして三つのグナ（自然界と心を構成する三つの性質。純質・激質・暗質）による束縛です。

バクティの系譜では、神から分離しているという意識が妨げになります。また、ダルマを逸脱した実利や享楽の追求も妨げとされます。実利や享楽そのものは正当ですが、義務の枠を外れると妨げになるのです。

この伝統で幸せの反対にあたるのは、自我・執着の類型で、具体的には欲と怒り、そして結果への執着です。

4 幸せに近づく道

労働・日常 | 儀礼・祭祀 | 共同体・対話 | 瞑想・観想

実践には四つの道があります。①カルマヨーガ（行為の道）は、スヴァダルマ（自分の立場に固有の義務）を、結果を求めずに遂行し、行為を神に捧げる道です。②バクティヨーガ（信愛の道）は、神の名を唱え、プージャー（供物を捧げる礼拝）、巡礼、サットサンガ（同信者

の集い）、プラパッティ（全面帰依。すべてを神に委ねること）を行う道です。③ジュニャーナヨーガ（知の道）があります。④ディヤーナ（瞑想。ギーター第6章）があります。さらに、アーシュラマ（生活段階論。学生期・家住期・林住期・遊行期）が、四つの目的にどう時間を配分するかを定めます。実践の形としては、労働・日常、儀礼・祭祀、共同体・対話、瞑想・観想の四つの型にまたがります。

幸せはどこで実現するのでしょうか。中心は、超越者（イーシュヴァラ＝主宰神、あるいはクリシュナ）との関係です。同時に、日常の行為と社会的な役割（スヴァダルマ）の場でもあります。バクティ運動では、同信者の共同体という関係性が強く働きました。この共同体は、カースト（インドの身分制度）やジェンダーの壁を相対化する力を持ちました。この点で、この伝統の型は「奉献モデル」と整理されています。行為の所有権を手放し、関係へ差し出す型です。監査後の分類では、贈与・応答型を主とし、開花型を副としています。

いつ実現するのでしょうか。現世の行為が主戦場です。同時に、輪廻と来世（ギーター第2章12〜13節）と、神のもとへの永住（第8章21節）という永遠が併存します。バクティは「今ここでの神との交わり」を強調します。時間軸としては、現世、来世・輪廻、永遠の三つにまたがります。

5 この伝統の「幸せ」のかたち——8つの目盛り

幸せの動き 与えられ、それに応える（贈与・応答型）	幸せの主語 一人ひとりの心と生き方
「私」と世界の境目 関係型——「私」は関係のなかで成り立つと考える	境遇（運）との関係 部分的に左右される
自分で作るか、与えられるか この区分になじまない	苦しみの位置 善悪の外に置く（判断から外す）
いつ実現するか 現世／来世・輪廻／永遠	幸せの反対 自我・執着（kāma・krodha（欲と怒り）、結果への執着）

「私」と世界の境目

「私」と世界の関係は、関係型に分類されます。個我（ジーヴァ。個別の魂）は神の部分です（ギーター第15章7節）。そして解脱した後も、神との関係のうちに存続します。これはラーマーヌジャ（11〜12世紀の思想家）以降のヴィシュヌ派（ヴィシュヌ神を最高神とする流派）の標準的な立場です。

アドヴァイタ（不二一元論。自己と宇宙の根本は一つだとする立場）が説くような、自己の限定を全面的に解除する考え方とは異なります。神と溶け合って一つになるのではなく、愛の関係を保ち続ける自己です。

境遇（運）と、努力か贈与か

境遇については、部分的に独立しています。行為の結果は神に委ねるため、成功や失敗からは独立しています。ただしスヴァダルマ（自分の義務）は社会的な位置によって規定されます。つまり、何をすべきかは境遇に左右されますが、その結果には左右されない、という構造です。

努力か贈与かについては、行為（自力）と恩寵（プラサーダ）の統合です。資料の分類では「なし」、つまりどちらか一方に振り分けていません。プラパッティ（全面帰依）においては、恩寵が決定的になります。

苦しみの位置

苦しみは、義務を果たす場で引き受けられるものです。ギーターの舞台は、王子アルジュナが親族と戦わなければならない戦場です。この設定そのものが、苦を回避せず、貫く構えを示しています。

苦を取り除くことが目的ではなく、苦を含んだ義務の場で、結果に執着せずに行為することが道です。

6 現代の幸福研究から見ると

ヘドニア／エウダイモニア、三分類の枠組み

ヘドニア（快と満足としての幸福）とエウダイモニア（人間としての機能の発揮としての幸福）という枠組みで見ると、プルシャールタ（四大目的）の枠組みは独特です。ヘドニア（カーマ）とエウダイモニア（ダルマ）を対立させず、両方を正規の人生目的として並べたうえで、第四のもの（モークシャ）をその上に置く三層構造をとります。これは西洋的な二分法より一段階豊かな分類です。「ヘドニアを下位の目的として制度的に承認する体系」として位置づけられます。

快楽説（快が幸福だとする考え）／欲求充足説（望みが叶うことが幸福だとする考え）／客観的リスト説（本人の感じ方によらず、幸福を構成する善いものの一覧があるとする考え）という三つの枠組みで見ると、客観的リスト説に近いです。四大目的はまさに客観的なリストだからです。ただし、第四項（解脱）が他の三項を超越する、という階層構造を持っています。

前野4因子との相性（やってみよう＝◎　ありがとう＝◎　なんとかなる＝○　ありのままに＝○）

前野隆司（まえのたかし。幸福学を研究する日本の研究者）の4因子との相性は次のとおりです。

「やってみよう」（自己実現と成長）は◎、とてもよく合います。結果に執着せず、全力で行為するからです。

「ありがとう」（つながりと感謝）は◎、とてもよく合います。バクティという神との関係性が中心にあるからです。

「ありのままに」（独立と自分らしさ）は○、合います。結果への執着を放棄するからです。

「なんとかなる」（前向きと楽観）は〇、合います。神への委託があります。ギーター第9章22節の「ヨーガ・クシェーマ」（神が信者の必要を満たし、守ってくれるという約束）がその根拠です。

生きとし生けるものの幸せ（〇 含むが、人間との差はある）

人間以外の存在への配慮は、〇（一定の根拠がある）と評価されます。ギーター第5章25節の「一切の生類の幸福を喜びとする者（サルヴァ・ブータ・ヒテー・ラターハ）」、第12章13節の「いかなる生類をも憎まず、友愛と慈悲をもつ者」は明確な根拠です。

しかしギーターの中心主題は、行為・信愛・解脱です。人間以外への配慮は、中心の教義ではなく、徳目の一つです。そのため監査によって、評価は◎から〇に修正されました。

研究でどこまで確かめられているか

研究による裏づけは「少」です。

「意味」志向の幸福研究、目標内容理論（内発的な目標と外発的な目標を区別する理論）、自己決定理論（人が自ら動機づけられる条件を研究する理論）の「非随伴的自尊心」（成果に左右されない自尊心）との類比が語られています。

インド国内では、ニシュカーマ・カルマを尺度化する試みが複数あります。しかし国際的に確立した尺度はありません。「ギーターの実践が幸福を高める」と主張する頑健なエビデンスは確認できていません。つまり、研究の対象は伝統そのものというより、類似する心理学的な概念にとどまっています。

7 系譜と発達段階

どこから来て、どこへ流れたか

影響を受けたものは、ウパニシャッド（ヴェーダの奥義書）、サーンキヤ・ヨーガ哲学（インドの古典哲学の学派）、そして叙事詩の伝統です。

影響を与えたものとしては、バクティ運動（12〜17世紀）、シク教（サント伝統を経由して）、ガンディーの非暴力運動があります。西洋では、エマソンやソローの超絶主義（19世紀の米国の思想運動）に影響を与えました。20世紀のヨーガの普及にも影響しています。

発達段階論から見ると

キーガン（成人の心の発達段階を研究した心理学者）の段階論で見ると、器（実践を運営する自己のあり方）は段階3、目標（目指す自己のあり方）は段階5と整理されています。

四大目的（義務・実利・楽しみ・解脱）の階層は、ある程度、ラルー（組織の発達段階を色で表した思想家）のアンバー（義務を重んじる段階）→オレンジ（実利を重んじる段階）→…という並びと重ねられます。しかしこれらは並行して認められる正当な目的であり、発達段階ではありません。スヴァダルマ（固有の義務）は、段階3（周囲に合わせる自己）的な役割との同一化を前提とします。ニシュカーマ・カルマ（結果への執着の放棄）は、段階4（自分の基準を持つ自己）から段階5（自分の枠組みを相対化できる自己）へ向かう動きに当たります。

なお、段階が高いほど良い、という読み方はしません。

8 現代の言葉に翻訳すると

現代の言葉に翻訳すると、【関係を結び直す／取り除く】型です。「結果への執着を手放して全力で働く」、つまり成果への同一化を外す設計です。

目標は持つが、結果の所有権を主張しない、という構えは、成果主義の組織でのバーンアウト（燃え尽き）対策に直接翻訳できます。また四大目的の枠組みは、「仕事・実利・楽しみ・意味」を対立させない人生設計のテンプレートになります。

9 気をつけたいこと

安全装置： 師の監督・段階的伝授 戒律・倫理規範 共同体の相互監視

この伝統の安全装置には、師・戒・共の三つのタグがつけられています。師は指導者、戒は規律、共は共同体を指します。

具体的には、ダルマ（自分の務め）という行為の枠があります（戒）。師（グル）と共同体（サットサンガ）があります（師・共）。バクティが狂信や現実逃避に転ばないための「結果への無執着」の教えがあります。ギーター自身が、極端な苦行と放縦の両方を退け、食事や睡眠についても中道を説いています。

誤解されやすい点

誤解されやすい点は次のとおりです。

①ダルマを「宗教」「道徳」「法」のいずれか一語に訳すことは不可能です。

②カーマを「性欲」に限定するのは誤りです。美的な享受、愛情、欲求一般を含みます。

③ニシュカーマ・カルマを「無気力に働く」と読むのは誤読です。全力で行いながら、結果の所有権を主張しない、という構造です。

④バクティを「信仰（faith）」と訳すと、プロテスタント的な「信じること」に寄ってしまいます。原義は「分有・帰属・愛着」です。

⑤スヴァダルマを「天職」と読み替えると、ヴァルナ（インドの四つの身分区分）に基づく義務規定という歴史的文脈が消えてしまいます。

学者の間で議論があること

学者の間で議論があることは次のとおりです。

①ギーターは何を最高とするか、という問題です。シャンカラ（8世紀の思想家）の注釈は知を、ラーマーヌジャの注釈はバクティを最高とし、マドゥスーダナ（16〜17世紀の注釈者）の注釈もあり、対立しています。

②プルシャールタの内部の序列です。『マヌ法典』第2章224節と『アルタシャーストラ』（カウティリヤによる政治・経済の書）第1章7節が異なる説を記録しており、古代から明示的な論争があります。

③『ギーター』の戦争肯定をめぐる近代の解釈闘争です。ガンディーの非暴力的な読解と、ティラク（インド独立運動の指導者）の行動主義的な読解が対立しました。

④モークシャは、もともとトリヴァルガ（三つの目的）の外にあった後発の概念ではないか、という問題です。

10 現代の私たちへのヒント

> **こんなときに：**結果が出ないことに焦り、努力そのものが苦しくなっているとき。「やるべきことをやる」に戻りたい人に。
> **小さな入口：**今日の仕事を一つ選び、「うまくいくかどうか」を手放して、務めとしてだけ行ってみる。結果は後から来る。

11 もっと知りたい人へ

主な典拠：『バガヴァッド・ギーター』2.47（karmaṇy evādhikāras te）、2.48、2.70-71、3.37、5.21、6.21-22、9.22、12.13-20、18.66（sarvadharmān parityajya）／『マヌ法典』2.224／カウティリヤ『アルタシャーストラ』1.7.3-5／ヴァーツヤーヤナ『カーマスートラ』1.2

参考文献：Malinar, A. (2007) The Bhagavadgītā: Doctrines and Contexts, Cambridge UP／Carman, J. (1974) The Theology of Rāmānuja, Yale UP／Flood, G. (1996) An Introduction to Hinduism, Cambridge UP

12 用語解説

バガヴァッド・ギーター　叙事詩マハーバーラタの一部で、戦場で迷う王子に神クリシュナが説いた教え

四大目的（プルシャールタ）　人生の四つの正当な目的＝義務・実利・愛欲・解脱

カルマヨーガ　結果を求めずに行為することで解脱に向かう道

バクティ　神への信愛・献身。「信じる」より「愛する・帰属する」の意

svadharma（自分の義務）　その人の立場に固有のなすべき務め

śānti（シャーンティ）　平安。欲望の動きが止んだときに生じる

マハーバーラタ　インドの大叙事詩。ギーターはその一部

クリシュナ　ギーターで教えを説く神。ヴィシュヌ神の化身とされる

アルジュナ　ギーターで戦場に立ち、親族と戦うことに迷う王子

ダルマ　法・義務・正しい生き方。一語では訳せない

アルタ　実利。四大目的の一つ

カーマ　愛欲・快・楽しみ。性欲に限らず美的享受や愛情を含む

モークシャ　解脱。輪廻から解き放たれること

トリヴァルガ　四大目的のうち前の三つ（義務・実利・愛欲）の組

ニシュカーマ・カルマ　結果への欲を離れた行為

プラサーダ　恩寵。神から与えられる恵み

クローダ　怒り。欲望とともに「敵」とされる

アハンカーラ　我執。「私」という思いへのこだわり

三グナ　自然界と心を構成する三つの性質。純質・激質・暗質

バクティヨーガ　神の名を唱え、礼拝し、全面帰依する信愛の道

プラパッティ　全面帰依。すべてを神に委ねること

サットサンガ　同信者の集い

プージャー　供物を捧げる礼拝

アーシュラマ　生活段階論。学生期・家住期・林住期・遊行期

ラーマーヌジャ　11〜12世紀の思想家。バクティを最高とし、解脱後も神との関係が残ると説いた

シャンカラ　8世紀の思想家。ギーターの注釈で知を最高とした

ヴァルナ　インドの四つの身分区分。スヴァダルマの歴史的な基盤

ヨーガ・クシェーマ　ギーター第9章22節。神が信者の必要を満たし守るという約束

ラルー　組織の発達段階を色（アンバー・オレンジなど）で表した思想家

キーガン　成人の心の発達段階を研究した心理学者。段階3〜5の区分をこの資料は用いている

ジャイナ教

ジャイナ教 ｜ 成立：紀元前 ｜ 地域：南アジア ｜ 規模：少（1,000万未満）

1 ひとことで言うと

あらゆる生きものを傷つけない（アヒンサー＝不殺生）徹底が、魂にこびりついた業（行為の残りかす）を落として魂を軽くし、無限の知と至福へ浮上させる

すべての魂は本来、無限の知恵と無限の幸福を持っているが、行為によって生じる目に見えない微細な「業の粒子」が魂にこびりついて重くしている、と考える。幸せとは、この粒子を落として魂を軽くし、本来の状態を取り戻すこと。そのために、虫や植物まで含めた一切の生きものを傷つけない徹底した実践を行う。

2 そもそもどんな伝統？

紀元前6〜5世紀、仏教とほぼ同時代の北インドでマハーヴィーラが確立した宗教。一切の生きものを傷つけない「アヒンサー（非暴力）」を徹底することで知られ、厳格な菜食や断食を守る。創造神を立てず、仏教とも別の独立した宗教。信者は約450万〜600万人で、インド西部に集中。人数は少ないが商業や教育で影響力が大きい。

どれくらいの人が信じているか、学んでいるか

世界で約450万〜600万人です。幅で示すべき数字とされています。インドの2011年国勢調査では445万2,000人（人口の0.37%）でした。

幅が生じる理由は三つあります。①ジャイナ教徒がヒンドゥー教徒として申告するケースが相当数あると研究者が指摘しています。②ディアスポラ（米国・英国・東アフリカなどの国外在住者）の把握が不十分です。③教団側の推計は、国勢調査の値より一貫して高くなっています。なおピュー・リサーチ・センターの2025年版報告では「その他の宗教」に含まれ、独立の数値は公表されていません。

3 この伝統が言う「幸せ」

ジャイナ教（紀元前6〜5世紀、東インドのマガダ地方でマハーヴィーラが確立した宗教。仏教ともヒンドゥー教とも別の、独立したシュラマナ＝沙門の伝統）が言う幸せの中心にある言葉は、解脱（モークシャ、またはシッディ）です。これは、魂（ジーヴァ）が業物質の束縛から離れ、宇宙の頂点へ上昇することを意味します。もう一つの核が、アナンタ・スカ（無限の楽）です。解脱した魂は無限四徳、つまり無限の知・無限の見・無限の力・無限の楽を備えるとされ、アナンタ・スカはその一つです。ほかに、アヒンサー（傷つけないこと）、ケーヴァラジュニャーナ（完全知）、アネーカーンタヴァーダ（多面的実在論。ものごとは多面的なので、一つの言い方では部分しか捉えられない、という認識論）といった言葉があります。

この伝統の考え方は次のとおりです。魂は本来、無限の知・見・力・楽を備えています。しかし行為によって流れ込んだ微細な業物質（ごうぶっしつ。目に見えない粒子）が魂に付着し、その本性を覆い、重くしています。不幸とはこの覆われた状態であり、幸福とはその完全な除去です。したがって解脱した魂は「何かを得た」のではなく、覆いが取れて本来の無限楽を回復した状態にあります。

その手段は、徹底した非暴力と苦行です。新たな業の流入（アースラヴァ）を止め（サンヴァラ）、すでにある業を焼き尽くす（ニルジャラー）のです。世界の他の生命を傷つけないことと、自らの解脱とが、同じ一つの実践の表と裏をなしています。

やさしく言えば、すべての魂は本来、無限の知恵と無限の幸福を持っています。けれども行為によって生じる目に見えない「業の粒子」が魂にこびりついて重くしている、と考えます。幸せとは、この粒子を落として魂を軽くし、本来の状態を取り戻すことです。そのために、虫や植物まで含めた一切の生きものを傷つけない徹底した実践を行います。

なお、第24代ティールタンカラ（「渡し場を作る人」。ジャイナ教の24人の指導者）であるマハーヴィーラより前の、第23代パールシュヴァは紀元前9〜8世紀に実在した可能性が高いとされます。現在の信者は、西インドのグジャラート、ラージャスターン、南インドのカルナータカに集中しています。創造神を立てず、厳格な菜食や断食を守ることで知られます。

幸せを妨げるもの

幸せを妨げるものは、業（カルマ）の流入と束縛です。ジャイナ教では、業が微細な物質として実体視される点が、他の伝統と決定的に異なります。

業が流入する原因として、ミティヤートヴァ（邪見。誤った見方）、アヴィラティ（不節制）、プラマーダ（放逸。気のゆるみ）、カシャーヤ（情念。怒り・慢・欺き・貪り）、ヨーガ（ここでは心身の活動のこと）が挙げられます。特にヒンサー（暴力。傷つけること）が最も重い業を招きます。

この伝統で幸せの反対にあたるのは、穢れ・不浄の類型で、具体的には業物質の付着、すなわち傷つけることによる汚れです。

4 幸せに近づく道

戒律・規範 | 身体技法

実践の中心は、三宝（ラトナトラヤ）、つまり正見・正知・正行です。ウマースヴァーティの『タットヴァールタ・スートラ』（ジャイナ教の教理をまとめた綱要書）第1章1節が、これを解脱への道と定めています。

出家者は五大誓（ごだいせい。傷つけない・嘘をつかない・盗まない・貞潔・無所有という五つの誓いを厳格に守るもの）を、在家（出家しない信者）は五小誓（同じ五つを緩やかな形で守るもの）を守ります。厳格な菜食を守り、根菜も避けます。水を濾し、歩くときには足

元に注意を払います。断食（タパス。苦行）も行います。修行の進み方は、グナスターナと呼ばれる十四の階梯で示されます。生涯の終わりには、サッレーカナー（断食による自発的な死）を最高の実践とします。実践の形としては、戒律・規範と身体技法の二つの型です。

幸せはどこで実現するのでしょうか。個人の魂の内面が徹底的に中心です。解脱した魂は互いに交わらず、宇宙の頂点で個別に永続します。ただし実践の内容は、全面的に他の生命との関係（傷つけないこと）によって規定されます。創造神は立てません。ジャイナ教は無神論的であり、ティールタンカラは崇拝の対象ですが救済者ではありません。この点で、この伝統の型は「除去・回復モデル」と整理されています。覆いを取り除き、本性を回復する型です。

いつ実現するのでしょうか。始まりも終わりもない輪廻を前提とし、解脱は永遠です。一度達成すれば退くことはありません。しかし現世の一挙手一投足が業の流入経路であるため、実践の焦点は今この瞬間の行為にあります。時間軸としては、今ここと永遠の二つにまたがります。

5 この伝統の「幸せ」のかたち——8つの目盛り

幸せの動き 余計なものを取り除くと現れる（除去・回復型）	幸せの主語 一人ひとりの心と生き方
「私」と世界の境目 分離型——「私」と世界をはっきり分けて考える	境遇（運）との関係 境遇に左右されない（心の持ち方・修行で守れる）
自分で作るか、与えられるか 努力して手に入れる	苦しみの位置 あえて引き受ける
いつ実現するか 今ここ／永遠	幸せの反対 穢れ・不浄（業物質の付着（hiṃsā＝傷つけること））

「私」と世界の境目

「私」と世界の関係は、分離型に分類されます。ジャイナ教は、明確に実体としての自己（ジーヴァ）を認めます。この点で、仏教の無我説（永続する自己はないという教え）と正面から対立します。

しかもジーヴァは無数に存在し、植物や微生物（ニゴーダ）にまで及びます。魂は無数の個別の実体であり、解脱した後も互いに交わりません。関係的でも解体的でもない、多元的で実体主義的な自己観です。インド思想の中で最も分離的な自己観とされます。

境遇（運）と、努力か贈与か

境遇については、完全に独立しています。解脱は外的な条件に一切依存しません。

努力か贈与かについては、完全な自力です。救済者が存在しないため、他力（自分以外の力に頼ること）の余地が構造的にありません。この点は、アブラハム系の宗教（ユダヤ教・キリスト教・イスラームなど、神からの救いを説く宗教）との最大の対照点です。

苦しみの位置

苦しみは、苦行（タパス）として自ら引き受けるものです。自ら苦を引き受けることが、業を焼き尽くす手段になります。

つまり苦は、避けるものでも、通過するものでもなく、積極的に選び取られるものです。この点で、苦を誤認の結果と見る伝統や、苦を証しと見る伝統とも異なります。

6 現代の幸福研究から見ると

ヘドニア／エウダイモニア、三分類の枠組み

ヘドニア（快と満足としての幸福）とエウダイモニア（人間としての機能の発揮としての幸福）という枠組みで見ると、極端な苦行主義のためヘドニアの対極に見えます。しかし目標の概念そのものがアナンタ・スカ（無限の楽）である点に注意が必要です。快の否定は手段であって、目的ではありません。一方で、エウダイモニア的な「開花」とも異なります。「本性の回復」という回復モデルだからです。二分法の外に置くべき伝統です。

快楽説（快が幸福だとする考え）／欲求充足説（望みが叶うことが幸福だとする考え）／客観的リスト説（本人の感じ方によらず、幸福を構成する善いものの一覧があるとする考え）という三つの枠組みで見ると、枠外です。客観的リスト説に近いですが、リストの内容は魂の本性の回復に尽きます。

前野4因子との相性（やってみよう＝○　ありがとう＝○　なんとかなる＝△　ありのままに＝◎）

前野隆司（まえのたかし。幸福学を研究する日本の研究者）の4因子との相性は次のとおりです。

「ありのままに」（独立と自分らしさ）は◎、とてもよく合います。本性の回復が目標だからです。

「ありがとう」（つながりと感謝）は○、合います。「パラスパローパグラホー・ジーヴァーナーム（生命は互いに支え合う）」という教えがあるからです。

「やってみよう」（自己実現と成長）は○、合います。徹底した実践があるからです。

「なんとかなる」（前向きと楽観）は△、あまり合いません。救済者に委ねる余地がなく、自力で業を落とす伝統だからです。

生きとし生けるものの幸せ（◎ 中心に置く）

人間以外の存在への配慮は、◎（最も徹底している）と評価されます。アヒンサーの対象は、動物・植物・微生物（ニゴーダ）、さらに地・水・火・風の生命にまで及びます。

『タットヴァールタ・スートラ』第5章21節の「生命は互いに支え合う（パラスパローパグラホー・ジーヴァーナーム）」は、現代ジャイナ教のモットーです。水を濾すこと、根菜を避けること、歩行時に注意すること、といった実践は、この徹底を日常に実装したものです。

研究でどこまで確かめられているか

研究による裏づけは「ほぼ空白」です。

菜食や断食の実践と健康アウトカム（健康上の結果）についての疫学研究は存在します。しかし幸福感との因果関係を示す頑健な研究は確認できていません。

環境倫理や動物倫理の文脈で、アヒンサーと「生命は互いに支え合う」という言葉が参照されることは増えています。しかしこれは規範理論（どうあるべきかを論じる理論）への援用であり、心理学的な実証とは別です。

ジャイナ教は、「幸福の技法」としての現代的な翻案が最も進んでいない伝統です。この非接続性そのものが、比較のうえで有意な情報だとされています。

7 系譜と発達段階

どこから来て、どこへ流れたか

影響を受けたものは、ヴェーダ以前の沙門（しゃもん。出家して修行する人々）の伝統です。パールシュヴァがその代表です。

影響を与えたものとしては、仏教があります。不殺生戒や苦行観を共有しつつ、対立もしました。ガンディーのアヒンサー（非暴力）には、ジャイナ教徒ラーイチャンドバーイーの影響があります。現代の動物倫理や菜食運動にも影響を与えています。

発達段階論から見ると

キーガン（成人の心の発達段階を研究した心理学者）の段階論で見ると、器（実践を運営する自己のあり方）は段階3、目標（目指す自己のあり方）は段階4と整理されています。

徹底した戒律の共同体、つまり段階3（周囲に合わせる自己）的、ラルー（組織の発達段階を色で表した思想家）の言うアンバー（規律を重んじる段階）的な器の中で、魂の個別実体性という強い自己観、つまり段階4（自分の基準を持つ自己）的な自律を保持します。「自己の解除」ではなく「自己の純化」を目指す点で、仏教系と異なり、段階5（自分の枠組みを相対化できる自己）的な自己の相対化を含みません。

なお、段階が高いほど良い、という読み方はしません。

8 現代の言葉に翻訳すると

現代の言葉に翻訳すると、【取り除く／関係を結び直す】型です。「傷つけないこと」を徹底する設計です。

加害の最小化を幸福の条件とする発想は、心理的安全性（安心して発言や行動ができる状態）やハラスメント防止を、「幸福の前提条件」として位置づけ直す根拠になります。徹底の度合い（微生物まで）は実務に直接移せませんが、「配慮の範囲を意識的に広げる」という原理は移せます。

9 気をつけたいこと

安全装置： 師の監督・段階的伝授 戒律・倫理規範 順序・前提条件・資格 身体の限度・休息・食

この伝統の安全装置には、師・戒・段・身の四つのタグがつけられています。師は指導者、戒は規律、段は段階、身は身体を指します。

具体的には、出家と在家の二重の戒（大誓戒と小誓戒）による段階があります（戒・段）。苦行の程度は、師と僧団が管理します（師・身）。断食死（サッレーカナー）は、師の許可と長期の準備を要する例外的な行であり、衝動的な自死とは厳密に区別されます。

誤解されやすい点

誤解されやすい点は次のとおりです。

①ジャイナ教の業（カルマ）は比喩ではなく物質です。「業＝行為の道徳的な結果」という一般的な業の観念と混同すると、実践の徹底ぶりが理解できません。

②アヒンサーを「非暴力」と訳すと、ガンディー的な政治的抵抗運動を連想させます。しかし原義は「傷つけないこと」という、消極的で網羅的な禁止です。

③アネーカーンタヴァーダを「相対主義」と読むのは誤りです。実在論的な認識論です。

④ジャイナ教を「仏教の一派」「ヒンドゥー教の一宗派」とするのは誤りです。

⑤サッレーカナーの評価は、教団の自己記述と、外部の法的・倫理的な評価が正面から対立しています。

学者の間で議論があること

学者の間で議論があることは次のとおりです。

①ディガンバラ（空衣派。出家者が衣を着けない派）とシュヴェーターンバラ（白衣派。白い衣を着ける派）の対立です。(a)女性の解脱可能性（ストリーモークシャ）について、ディガンバラは不可能とし、シュヴェーターンバラは第19代ティールタンカラのマッリを女性として可能とします。ジャイニという研究者の『ジェンダーと救済』（1991年）がこれを主題化しました。(b)出家者に裸形が必要か。(c)聖典の正統性。(d)完全知者が食事をするか。

②近代のスターナカヴァーシーとテーラーパント（いずれも偶像を用いない派）による偶像崇拝批判です。

③サッレーカナーが自殺にあたるか、という問題です。2015年のラージャスターン高等裁判所の判決と、インド最高裁判所による執行停止をめぐって、法的な論争があります。

⑩ 現代の私たちへのヒント

こんなときに：誰かを傷つけたことが心に残り続けているとき。「害を減らす」ことを軸に生き方を組み立てたい人に。

小さな入口：一日、言葉・行動・消費のどこかで「傷つけない」を一つ選んで守る。禁欲ではなく、軽くなる感覚を確かめる。

⑪ もっと知りたい人へ

主な典拠：ウマースヴァーティ『タットヴァールタ・スートラ』1.1（三宝＝解脱道）、5.21（parasparopagraho jīvānām「生命は互いに支え合う」＝現代ジャイナ教のモットー）、7.1、第10章／『アーチャーラーンガ・スートラ』第1巻／クンダクンダ『サマヤサーラ』

参考文献：Jaini, P. S. (1979) The Jaina Path of Purification, Univ. of California Press／Jaini, P. S. (1991) Gender and Salvation, Univ. of California Press／Dundas, P. (2002) The Jains, 2nd ed., Routledge

⑫ 用語解説

ティールタンカラ　「渡し場を作る人」。ジャイナ教の24人の指導者

ジーヴァ　魂。ジャイナ教では動物・植物・微生物にも宿る

業（カルマ）　ジャイナ教では比喩ではなく、魂にくっつく目に見えない微細な物質

アヒンサー　傷つけないこと。非暴力

アネーカーンタヴァーダ　ものごとは多面的なので、一つの言い方では部分しか捉えられない、という認識論

サッレーカナー　人生の終わりに断食して死を迎える実践。自殺かどうかが法的に争われた

マハーヴィーラ　紀元前6〜5世紀の第24代ティールタンカラ。ジャイナ教を確立した

パールシュヴァ　第23代ティールタンカラ。紀元前9〜8世紀に実在した可能性が高い

沙門（シュラマナ）　出家して修行する人々。ヴェーダとは別系統のインドの宗教伝統

解脱（モークシャ／シッディ）　魂が業物質の束縛から離れ、宇宙の頂点へ上昇すること

アナンタ・スカ　無限の楽。解脱した魂が持つ無限四徳の一つ

無限四徳　解脱した魂が備える無限の知・見・力・楽

ケーヴァラジュニャーナ　完全知

アースラヴァ　業の流入

サンヴァラ　業の流入を止めること

ニルジャラー　すでにある業を焼き尽くすこと

カシャーヤ　情念。怒り・慢・欺き・貪り

ヒンサー　暴力。傷つけること。最も重い業を招く

三宝（ラトナトラヤ）　正見・正知・正行。解脱への道

五大誓・五小誓　出家者が厳格に守る五つの誓いと、在家が緩やかに守る五つの誓い

タパス　苦行。断食など。業を焼く手段

グナスターナ　修行の進み方を示す十四の階梯

ニゴーダ　微生物。ジャイナ教では魂を持つとされる

タットヴァールタ・スートラ　ウマースヴァーティによるジャイナ教の教理の綱要書

パラスパローパグラホー・ジーヴァーナーム　「生命は互いに支え合う」。現代ジャイナ教のモットー

ディガンバラ　空衣派。出家者が衣を着けない派

シュヴェーターンバラ　白衣派。白い衣を着ける派

ラーイチャンドバーイー　ガンディーに影響を与えたジャイナ教徒

ラルー　組織の発達段階を色（アンバーなど）で表した思想家

キーガン　成人の心の発達段階を研究した心理学者。段階3〜5の区分をこの資料は用いている

シク教

シク教 ｜ 成立：1000〜1800年 ｜ 地域：南アジア ｜ 規模：中（1,000万〜1億）

1 ひとことで言うと

神の名を唱え、正直に働き、得たものを分かち合う（シク教の三つの柱）なかで、心は自ずと静かな歓喜（サハジ）に落ち着く

出家して世を捨てるのでも、快楽を追うのでもなく、家庭を持ち、正直に働き、稼ぎを分かち合いながら、いつも神の名を心に唱えて生きることが道。「私が、私が」という自我の意識が苦しみの根で、それが静まると、力みのない自然な均衡状態（サハジ）が訪れ、静かな歓喜が生まれる。誰でも同席して食べる共同の食堂（ランガル）は、この平等の思想を形にしたもの。

2 そもそもどんな伝統？

15世紀末、インド北西部のパンジャーブ地方でグル・ナーナクが開いた宗教。唯一神を信じ、カースト差別を否定し、出家せず働きながら神を思うことを説く。ターバンと髭で知られる。聖典『グル・グラント・サーヒブ』そのものを「永遠の師」とする。信者は約2,500万〜3,000万人で、世界で5番目に大きな宗教とされることが多い。

どれくらいの人が信じているか、学んでいるか

世界で約2,500万〜3,000万人です（2010年基準の目安）。ピュー・リサーチ・センター（米国の調査機関）の2012年報告は、「その他の宗教」の中で最大のサブグループとして約2,500万人と記述しています。インドの2011年国勢調査では2,080万人（人口の1.72%）でした。世界で5番目に大きな宗教とされることが多いです。

注意点として、インドに約7〜8割が集中しています。ディアスポラ（カナダ・英国・米国）は各国の国勢調査で把握できます。ピュー・リサーチ・センターの2025年版報告では独立した数値が公表されていないため、2,500万人前後という推計は2010年基準である点に注意が必要です。

3 この伝統が言う「幸せ」

シク教（15世紀末〜16世紀、インド北西部のパンジャーブ地方でグル・ナーナク〈1469〜1539年〉が開いた宗教）が言う幸せの中心にある言葉は、アナンド（至福・歓喜）です。これは第3代グル（師）のアマル・ダースが作った『アナンド・サーヒブ』という詩の主題です。もう一つ、最も固有な言葉が、サハジ（自然な・生来の、という意味。努力の頂点で訪れる、力まない均衡状態）です。さらに、フカム（神の命令・秩序。「フカム・ラザーイー・チャルナー」は神の意志に従って歩むこと）、ナーム（御名。「ナーム・シムラン」は神の御名を想起すること）、ハウマイ（「私が私である」という自我意識。根本的な病）といった言葉があります。

シク教の幸福は、世を捨てた隠者にも、快を追う世俗の人にも与えられません。グル・ナーナクは出家主義を明確に退け、家住者（家庭を持つ人）として働きながら神を想起することを道としました。人間を苦しめるのはハウマイ（自我意識）です。これが行為を自分の功績として所有させ、輪廻（りんね。生まれ変わりの繰り返し）を再生産します。一方、フカム（神の秩序）を受け入れ、ナーム（御名）を絶えず想起する者にはサハジが訪れ、そこにアナンド（至福）が生じます。

この至福は、苦がないことではありません。神との関係が確立したことの、積極的なしるしです。そして同時に、共同体で分かち合われるものです。

やさしく言えば、出家して世を捨てるのでも、快楽を追うのでもなく、家庭を持ち、正直に働き、稼ぎを分かち合いながら、いつも神の名を心に唱えて生きることが道です。「私が、私が」という自我の意識が苦しみの根で、それが静まると、力みのない自然な均衡状態（サハジ）が訪れ、静かな歓喜が生まれます。誰でも同席して食べる共同の食堂（ランガル）は、この平等の思想を形にしたものです。

なお、シク教は唯一神を信じ、カースト（インドの身分制度）による差別を否定します。教団はヒンドゥー教やイスラームからの派生であることを明確に拒否し、独立した啓示の伝統だと位置づけています。グル・ナーナクに始まり、十代のグルを経て、1708年に聖典『グル・グラント・サーヒブ』そのものが永遠のグルとされました。

幸せを妨げるもの

幸せを妨げるものは、ハウマイ（自我意識）です。聖典『グル・グラント・サーヒブ』には「長患いの病だが、薬もまたその中にある」という言葉があります（466ページとされますが、ページ番号にあたるアング番号は要再確認です）。

ハウマイから派生するものとして、五つの敵があります。カーム（欲）、クロード（怒り）、ローブ（貪り）、モー（執着）、アハンカール（慢心）です。

さらに、形式的な儀礼主義、カーストによる差別、出家的な現実逃避も、明示的に批判されます。

この伝統で幸せの反対にあたるのは、自我・執着の類型で、具体的にはハウマイ（「私が」という自我意識）です。

4 幸せに近づく道

労働・日常 | 共同体・対話 | 儀礼・祭祀

実践の三本柱は、ナーム・ジャプナー（御名を唱えること）、キラト・カルニー（正直な労働）、ヴァンド・チャクナー（分かち合って食べること）です。ただしこの三つの語による定式は、グルの時代より後に定着したものです。

ほかに、ニトネーム（日課の祈り）、キールタン（讃歌の斉唱）、サンガト（集い。会衆）、ランガル（全員が同席して食べる共同厨房。カースト否定を制度として実装したもの）、セーヴァー（無償の奉仕）があります。またハールサー（教団の中核となる入信者の集団）への入信と、五つのK（髪を切らないことなど、Kで始まる五つの身体的なしるし）があります。実践の形としては、労働・日常、共同体・対話、儀礼・祭祀の三つの型にまたがります。

幸せはどこで実現するのでしょうか。第一には、超越者（イク・オアンカール。「唯一なる存在」）との関係です。同時に、サンガト・ランガル・セーヴァーという共同体の関係性に強く位置づけられます。内面の変容も不可欠ですが、内面だけで完結させることを明確に拒否するのがシク教の特徴です。この点で、この伝統の型は「均衡モデル」と整理されています。努力と自然さ、活動と静寂が対立しないサハジの型です。監査後の分類では、関係構成型を主とし、贈与・応答型（ナダル＝恩寵）を副としています。

いつ実現するのでしょうか。現世での実現を強調します。家住者の道であり、生きながらの解脱（ジーヴァン・ムカト）です。輪廻と解脱は前提ですが、隠遁や来世への期待より「今、働きながら」が前景に出ます。サチ・カンド（真理の領域）は永遠の次元です。時間軸としては、現世と永遠の二つにまたがります。

5 この伝統の「幸せ」のかたち——8つの目盛り

幸せの動き 関係のなかで生まれる（関係構成型）	幸せの主語 家族・共同体という関係の場
「私」と世界の境目 融合型——「私」が大きなものに溶け込んでいく	境遇（運）との関係 部分的に左右される
自分で作るか、与えられるか 努力して手に入れる	苦しみの位置 道の途中の通過点・深まりのしるし
いつ実現するか 現世／永遠	幸せの反対 自我・執着（haumai（「私が」という自我意識））

「私」と世界の境目

「私」と世界の関係は、融合型に分類されます。ハウマイの解体を求めますが、仏教的な無我（永続する自己はないという教え）でも、ヴェーダーンタ的な自己の拡張（自己が宇宙の根本原理と一つになること）でもありません。

個としての魂は、神との関係のうちで、自己を失いつつ保ちます。「水に溶ける水」「光に溶ける光」という比喩で語られます。神との合一と、神の僕（しもべ）としての関係の維持との間に、解釈の幅があります。

境遇（運）と、努力か贈与か

境遇については、部分的に独立しています。境遇よりも心の構えに依存しますが、共同体と労働という現世的な条件を必須とします。つまり、どんな境遇でも心の持ち方次第、とは言い切らず、働き、分かち合う場があることが前提です。

努力か贈与かについては、両輪です。努力（御名を唱える・正直に働く・分かち合う）と、神の恩寵（ナダル、あるいはキルパー）の両方が働きます。サハジは、努力の頂点で「訪れる」ものです。努力すれば必ず得られるのではなく、努力を尽くしたところに与えられる、という構造です。

苦しみの位置

苦しみは妨げです。しかし、フカム（神の秩序）を受け入れることによって意味づけられます。

またシク教の歴史には殉教の伝統があります。グルや信者が信仰のために命を落とした歴史が、苦に積極的な位置を与えています。

6 現代の幸福研究から見ると

ヘドニア／エウダイモニア、三分類の枠組み

ヘドニア（快と満足としての幸福）とエウダイモニア（人間としての機能の発揮としての幸福）という枠組みで見ると、この伝統はエウダイモニア寄りです。しかしアナンドという明確に「歓喜」を意味する言葉を最高善に置く点で、ヘドニアの語彙も使っています。

決定的なのはサハジです。努力と自然さ、活動と静寂が対立しない状態であり、活動／観照（静かに見つめること）という西洋的な二分法にも収まりません。「働くこと自体が祝祭となる」構造は、労働＝苦役、余暇＝幸福という西洋的な図式とも異なります。

快楽説（快が幸福だとする考え）／欲求充足説（望みが叶うことが幸福だとする考え）／客観的リスト説（本人の感じ方によらず、幸福を構成する善いものの一覧があるとする考え）という三つの枠組みで見ると、客観的リスト説に近いです。神の想起・労働・分配という三本柱が、実質的なリストになっています。

前野4因子との相性（やってみよう＝◎　ありがとう＝◎　なんとかなる＝○　ありのままに＝○）

前野隆司（まえのたかし。幸福学を研究する日本の研究者）の4因子との相性は次のとおりです。

「ありがとう」（つながりと感謝）は◎、とてもよく合います。ランガル・セーヴァー・サンガトという、分かち合いの制度化があるからです。

「やってみよう」（自己実現と成長）は◎、とてもよく合います。正直な労働（キラト・カルニー）が柱だからです。

「なんとかなる」（前向きと楽観）は○、合います。フカムの受容があるからです。

「ありのままに」（独立と自分らしさ）は○、合います。サハジ（力みのない均衡）があるからです。

生きとし生けるものの幸せ（○ 含むが、人間との差はある）

人間以外の存在への配慮は、○（一定の根拠がある）と評価されます。アルダース（シク教の祈祷）の結びの言葉「サルバト・ダー・バラー」は、「万人の幸い」とも「万物の幸い」とも読めます。神の遍在（サラブ・ニワーシー。神があらゆるところにいること）は、人間以外を含みます。

ただし教団の解釈では、人類全体を指す読みが優勢です。ランガルなど中心的な実践は人間向けです。そのため監査によって、評価は◎から○に修正されました。原語の範囲の確認を要するとされています。

研究でどこまで確かめられているか

研究による裏づけは「ほぼ空白」です。

キールタン（讃歌の斉唱）やセーヴァー（無償の奉仕）と幸福感の関連を扱う研究は散発的で、査読済みの頑健な研究は特定できていません。シク教を対象とする心理学的な研究の蓄積は、仏教やヒンドゥー系に比べて著しく少ないです。

接続の可能性はあります。セーヴァーは、向社会的行動と主観的幸福の関係（他者のためにお金を使うと幸福感が高まる、というプロソーシャル・スペンディング研究）と接続しうるものです。サハジは、フロー（没頭している状態）や「努力を要しない注意」の概念と類比できます。ただしサハジは神への没入を前提とする神学的な概念であり、心理状態へ還元すると伝統の自己理解を損ないます。

7 系譜と発達段階

どこから来て、どこへ流れたか

影響を受けたものとして、北インドのサント伝統（カビールなど、神への信愛を詩で歌った聖者たちの系譜）、バクティ運動（神への信愛を中心とするヒンドゥー教の運動）、スーフィズム（イスラームの神秘主義）が挙げられます。学術的にはこれらとの連続性が指摘されていますが、教団は独立した啓示であることを主張しています。

影響を与えたものとしては、パンジャーブ文化、ディアスポラ（国外在住者）の共同体、そしてランガルを通じた共同食堂の理念があります。

発達段階論から見ると

キーガン（成人の心の発達段階を研究した心理学者）の段階論で見ると、器（実践を運営する自己のあり方）は段階3、目標（目指す自己のあり方）は段階5と整理されています。

家住者として働き、分かち合う共同体（段階3〈周囲に合わせる自己〉～段階4〈自分の基準を持つ自己〉）の中で、ハウマイ（自我意識）の解体（段階5〈自分の枠組みを相対化できる自己〉的）を目指します。ランガルによるカースト否定は、ラルー（組織の発達段階を色で表した思想家）の言うアンバー（位階を重んじる段階）的な上下関係の明示的な解体であり、グリーン（平等を重んじる段階）的な平等の制度化と類比できます。

なお、段階が高いほど良い、という読み方はしません。

8 現代の言葉に翻訳すると

現代の言葉に翻訳すると、【関係を結び直す】型です。働くこと・分かち合うこと・想起することを三本柱として、同時に回す設計です。

ランガル（全員が同席して食べる）は、「平等を制度で実演する」介入の原型です。上下関係を一時的に解除する場（共同食事）の効果と接続します。サハジ（力みのない均衡）はフローと類比できますが、同一視はしません。

9 気をつけたいこと

安全装置： 共同体の相互監視 戒律・倫理規範

この伝統の安全装置には、共・戒の二つのタグがつけられています。共は共同体、戒は規律を指します。

具体的には、グル・グラント（聖典）を永遠の師とし、個人のカリスマ的な指導者を立てない仕組みがあります。サンガト（会衆）とランガル（共同食堂）が、共同体による監視と平等を保証します。極端な苦行と離俗（世を離れること）を明示的に退け、家庭生活のなかでの実践を求めます。

誤解されやすい点

誤解されやすい点は次のとおりです。

①サハジには適切な訳語がありません。「自然」「無理のなさ」「均衡」「平静」のいずれも一面しか表しません。この語をどう日本語にするかが、シク教の幸福観を伝えられるかどうかの分岐点です。

②アナンドを、ヴェーダーンタのアーナンダ（実在そのものの性質としての至福）と即座に同一視しないでください。人格的な神との関係から生じる点で、構造が異なります。

③フカムを「運命」と訳すと、決定論的な諦めに見えます。しかし能動的な受容と参与を含みます。

④五つのK（ターバン・髪・剣など）は幸福論の中心ではありません。ハールサーの身体的なアイデンティティの規定です。

⑤ランガルを「炊き出し」「慈善」と訳すと、施す者と施される者の非対称が入り込みます。原義は、全員が床に同席して同じものを食べる、平等の実演です。

学者の間で議論があること

学者の間で議論があることは次のとおりです。

①シク教はヒンドゥー教とイスラームの「混合」か、独立の啓示か、という問題です。19世紀のシング・サバー運動（シク教の独自性を強調した改革運動）以降、独自性の主張が強化されました。学術的には北インドのサント伝統、ナート派（ヨーガ行者の一派）、スーフィズムとの連続性が指摘されていますが、教団はこれを強く拒否しています。

②テキスト批評をめぐる対立です。マクラウドという研究者や、パシャウラ・シングという研究者（2000年）の聖典成立史の研究は、教団内部から激しい反発を受けました。パシャウラ・シングはアカール・タクト（シク教の最高権威機関）から懲戒を受けています。教団と学術の対立が最も先鋭な事例で、現在も政治的に敏感です。

③ダサム・グラント（第10代グルに帰される別の聖典）の権威をめぐる問題です。

④カースト（ザート）が現実には存続していることと、グルバーニー（聖典の言葉）の平等思想との乖離です。

⑩ 現代の私たちへのヒント

こんなときに：働くこと・分かち合うこと・祈ることがばらばらになっているとき。暮らしの中で幸せを回したい人に。
小さな入口：得たものの一部を分かち合う習慣を、ごく小さく（食事を一つ、時間を一つ）始めてみる。三本柱を同時に回す感覚を試す。

⑪ もっと知りたい人へ

主な典拠：『グル・グラント・サーヒブ』全1430アング。Mūl Mantarおよび『ジャプジー・サーヒブ』第1詩節「hukam razāī calṇā」（GGS p.1）／『アナンド・サーヒブ』（GGS pp.917-922）／haumaiについてGGS p.466（要再確認）／『ジャプジー』の五khaṇḍ（pauṛī 34-37）／教団規範Sikh Rahit Maryādā（SGPC, 1945）

参考文献：Singh, P. & Fenech, L. (eds.) (2014) The Oxford Handbook of Sikh Studies, Oxford UP／Singh, P. (2000) The Guru Granth Sahib: Canon, Meaning and Authority, Oxford UP／Mandair, A.-P. S. (2013) Sikhism: A Guide for the Perplexed, Bloomsbury／Singh, N.-G. K. (1993) The Feminine Principle in the Sikh Vision of the Transcendent, Cambridge UP

⑫ 用語解説

グル　師。シク教では十人の人間の師の後、聖典そのものが「永遠のグル」とされる
グル・グラント・サーヒブ　シク教の聖典。1430ページ
サハジ　力みのない自然な均衡状態。適切な日本語訳がない
ハウマイ　「私が私である」という自我の意識。苦しみの根
フカム　神の秩序・意志。「運命」ではなく能動的な受容を含む
ランガル　誰でも同席して食べる共同の食堂。身分の平等を形にした制度
セーヴァー　無償の奉仕
グル・ナーナク　1469〜1539年。シク教の開祖。パンジャーブ地方に生まれた
パンジャーブ　インド北西部の地方。シク教の発祥地
アナンド　至福・歓喜。『アナンド・サーヒブ』の主題
アナンド・サーヒブ　第3代グル、アマル・ダースが作った詩。至福を主題とする
ナーム　御名。神の名
ナーム・シムラン　神の御名を想起すること
五つの敵　ハウマイから派生する欲・怒り・貪り・執着・慢心
三本柱　御名を唱える（ナーム・ジャプナー）・正直に働く（キラト・カルニー）・分かち合って食べる（ヴァンド・チャクナー）
ニトネーム　日課の祈り
キールタン　讃歌の斉唱
サンガト　集い・会衆
ハールサー　シク教団の中核となる入信者の集団
五つのK　髪を切らないことなど、Kで始まる五つの身体的なしるし。ハールサーのアイデンティティを示す
イク・オアンカール　「唯一なる存在」。シク教の神を表す言葉
ジーヴァン・ムカト　生きながらの解脱
サチ・カンド　真理の領域。永遠の次元
ナダル／キルパー　神の恩寵
アルダース　シク教の祈祷。結びに「サルバト・ダー・バラー（万人／万物の幸い）」を唱える
サント伝統　北インドで神への信愛を詩で歌った聖者たち（カビールなど）の系譜
スーフィズム　イスラームの神秘主義
シング・サバー運動　19世紀のシク教の改革運動。独自性の主張を強めた
アカール・タクト　シク教の最高権威機関
キーガン　成人の心の発達段階を研究した心理学者。段階3〜5の区分をこの資料は用いている

東アジア　｜　論争あり（宗教か思想か）

儒教（原始）

儒教（原始儒教）　｜　成立：紀元前　｜　地域：東アジア　｜　規模：×（文化圏。信者概念が成立しない）

1 ひとことで言うと

親子・君臣・友人といった人と人の関係（人倫）のなかで徳を修め、学ぶことを楽しみ、天から与えられた役割（天命）に安んじて生きる充実

幸せは、一人で悟るものではなく、家族・友人・社会との関係の中で徳を実践し、学び、楽しむことそのものにある。粗末な食事でも学びと友との交わりがあれば楽しみはあるし、不正な富は浮雲のようなものだ。長寿や富といった「運」の部分は天に任せ、自分は人としての道に専念する、という二層構造。

2 そもそもどんな伝統？

紀元前6〜5世紀の中国で孔子が説き、孟子・荀子が発展させた教え。家族や社会の関係の中で徳を実践し、礼儀と学問によって人格を磨くことを重んじる。漢の時代に国の公式の学問となり、2千年にわたって中国・朝鮮・日本・ベトナムの社会を形づくった。宗教か思想かは今も論争があり、信者数として数えることはできない。

どれくらいの人が信じているか、学んでいるか

「信者」として数えることはできません。Pew Research Center（ピュー・リサーチ・センター。アメリカの調査機関）は明示的に「中国の儒教徒の数は推計しない」と述べています。代わりに東アジアの文化的影響圏（中国・日本・韓国・ベトナム・台湾で約16億人）を挙げることはできますが、これは信者数ではありません。

Pew が推計しない理由は三つです。①アブラハム系の宗教（ユダヤ教・キリスト教・イスラム教）と異なり、メンバーシップという概念が存在しません。②中国人は一般にこれらを「宗教（zongjiao）」と呼びません。③排他性がなく、儒教的な価値を体現する人物が同時に仏教徒であることが普通です。したがって儒教を人数の軸に置くべきではありません。規模の区分は「×（文化圏。信者概念が成立しない）」です。

3 この伝統が言う「幸せ」

原始儒教（げんしじゅきょう。紀元前6〜前3世紀の中国で、孔子・孟子・荀子が説いた初期の儒教）が言う幸せの中心にある言葉は、楽（らく／がく。中国語でlè／yuè）です。この字には「たのしみ」と「音楽」という二つの読みと意味があり、同じ一つの字です。楽は、徳（人としての優れたあり方）を実践するときに内側から自然に湧いてくる感情であって、外から与えられるごほうびではありません。

もう一つ大切な言葉が、福（ふく）です。福の字は「示（しめす）偏」で、もともと祭祀（さいし。神や先祖をまつること）や神霊から授かるものを指しました。『尚書』（しょうしょ。古代中国の政治文書を集めた経典）の洪範（こうはん）篇には五福（ごふく）として、寿（長生き）・富・康寧（こうねい。健康で安らかなこと）・攸好徳（ゆうこうとく。徳を好むこと）・考終命（こうしゅうめい。天寿を全うすること）が挙げられています。ほかに仁（じん。人と人との間の思いやり）・徳・安（「仁者は仁に安んず」）、命（めい）・天命（てんめい。天から与えられた運命や使命）、誠（せい）・中庸（ちゅうよう。偏らないこと）といった言葉も幸せに関わります。なお「幸福」という言葉自体は明治時代につくられた訳語で、古代の中国語には一語でぴったり対応する言葉はありません。

この伝統では、善い生き方は外的な条件を手に入れることではありません。人と人との関係のなかで徳を実現する活動そのものに、充実が内在していると考えます。『論語』（ろんご。孔子と弟子たちの言葉を集めた書）の学而（がくじ）篇には、学んで繰り返し身につけることには「説（よろこ）び」が伴い、遠くから友が訪ねてくることには「楽しみ」が伴い、人に認められなくても腹を立てないのが君子（くんし。徳を備えた立派な人）だ、とあります。述而（じゅつじ）篇では、粗末な飯を食べ水を飲み、肘を枕にして寝るような暮らしのなかにも楽はある、不正な手段で得た富や地位は浮雲のようなものだ、と語られます。つまり幸せは、道徳的な達成のあとに来るおまけではなく、達成の「あり方」そのものです。

同時に、寿・富・康寧といった外的な「福」は天命の領域に属するとされます。人の側は「命を知る」（知命。自分の力の及ばない領域があると知ること）ことによって、富や貧しさに一喜一憂しない構えを得ます。孟子（もうし。紀元前4世紀の思想家。人の本性は善だと説いた）は「君子の三楽（さんらく）」として、天下の王になることは含めず、家族が無事であること、自分を省みて恥じるところがないこと、優れた人材を教育すること、の三つを挙げました。要するに、徳の「楽」は自分で修めるもの、外的な「福」は天に任せるもの、という二層の構造が原始儒教の幸福観の特徴です。

幸せを妨げるもの

幸せを妨げるものとして、まず私利の追求（利や欲）が挙げられます。次に、礼（れい。冠婚葬祭から日常の作法まで、体で覚える社会的な型）を欠いた感情の放縦です。学ばないこと、人との関係が壊れること（不孝や不信）、他人の評価に依存すること、そして天命と人事（人の努力の領域）を混同することも妨げとされます。

孟子はとくに「放心」（ほうしん。本来備わっている善い心を見失うこと）と、環境による「陥溺」（かんでき。悪い環境に沈み込んでしまうこと）を問題にしました。荀子（じゅんし。紀元前3世紀の思想家。人の本性は悪だと説いた）は、放置されたままの自然な欲望そのものが妨げだと考えました。

この伝統で幸せの反対にあたるのは、不調和・分断です。具体的には、関係の破綻（不孝・不信）と私利です。

4 幸せに近づく道

学習・思索 | 儀礼・祭祀 | 共同体・対話

実践は七つにまとめられます。第一に、学と習です。経書（けいしょ。儒教の基本となる古典）を学び、繰り返して体得します。第二に、礼です。冠婚葬祭や日常の所作を通じて、身体的な習慣を形づくります。第三に、楽（がく）です。音楽によって感情を調律します。第四に、内省です。「吾（われ）日に吾が身を三省す」（毎日、自分を三つの点で省みる）という言葉や、孟子の「浩然の気（こうぜんのき。天地に満ちる広大な気）を養う」という実践がこれにあたります。第五に、孝（こう。親を大切にすること）と祖先祭祀です。第六に、恕（じょ。思いやり。「自分がされたくないことを人にしてはならない」）です。第七に、荀子の「化性起偽（かせいきぎ）」です。これは、師の教えと礼義によって、自然な本性を人為的に陶冶（とうや。鍛えて磨くこと）していくという考えです。

幸せはどこで実現するのでしょうか。第一には関係性のなかです。家族、友、君主と臣下、郷党（きょうとう。地域の共同体）といった関係です。次いで個人の内面です。「不愧不怍（ふきふさく）」、つまり天にも人にも恥じるところがない、という状態です。天は超越的な人格神というより、規範と限界の源泉です。人格神による救済に頼ることはありません。

いつ実現するのでしょうか。基本は現世です。ただし祖先祭祀を通じて、子孫や世代の連続が強い軸をなしています。加地伸行（かじのぶゆき。儒教研究者）は、儒教の宗教性の核を「生命の連続」に見ています。来世観は薄く、『論語』には「未だ生を知らず、焉（いずく）んぞ死を知らん」（まだ生きることも分かっていないのに、どうして死が分かるだろうか）という言葉があります。実践の形としては、学習・思索、儀礼・祭祀、共同体・対話が中心です。全体としては、徳の活動そのものに幸福が内在する「関係内在モデル」と整理できます。

5 この伝統の「幸せ」のかたち——8つの目盛り

幸せの動き 関係のなかで生まれる（関係構成型）	幸せの主語 家族・共同体という関係の場
「私」と世界の境目 関係型——「私」は関係のなかで成り立つと考える	境遇（運）との関係 部分的に左右される
自分で作るか、与えられるか 努力して手に入れる	苦しみの位置 道の途中の通過点・深まりのしるし
いつ実現するか 現世／世代・祖先	幸せの反対 不調和・分断（関係の破綻（不孝・不信）、私利）

「私」と世界の境目

原始儒教の自己は、関係的な自己です。人は役割、すなわち「名」（父・子・君・臣といった名分）において自己が構成されると考えます。これを正名論（せいめいろん。名と実を一致させるという考え）と言います。また身体的な自己でもあります。礼という身体技法によって人格が形づくられるからです。

ただし孟子と荀子で自己の見方は対立します。孟子は四端（したん。仁・義・礼・智の四つの徳の芽生えが、生まれつき心に備わっているという考え）を前提にする内在主義です。荀子は、自己を外から陶冶される素材と見る外在主義です。

「私」と世界の境目については、関係型に分類されます。自己は役割において構成され、天人相関（てんじんそうかん。天と人が互いに応じ合うという考え）はありますが、主体と客体が溶け合うとまでは語りません。

境遇（運）と、努力か贈与か

境遇（運）との関係は、部分的に非独立とされます。徳の「楽」は運から独立しています。しかし「福」、つまり寿・富・康寧は天命の領域として、はっきりと運に委ねられます。この二層構造が儒教の特徴です。

幸せは努力で得るのか、贈られるのかについては、努力による獲得が基本です。学び、礼、修養によって身につけます。ただし「福」だけは天からの授与です。整理すると、境遇は「部分」、努力か贈与かは「努力」となります。

苦しみの位置

苦しみは幸せの妨げです。しかし、顔回（がんかい。孔子の最も優れた弟子）のように「困窮に処して楽を改めず」（貧しさのなかにあっても楽しみを変えない）という姿が理想像とされます。つまり逆境こそが徳の試金石だと考えられています。苦しみそのものに価値があるというより、苦しみのなかでも楽を失わないことに価値があるという位置づけです。

6 現代の幸福研究から見ると

ヘドニア／エウダイモニア、三分類の枠組み

ヘドニア（快と満足としての幸福）とエウダイモニア（人間としての機能の発揮としての幸福）という枠組みで見ると、原始儒教は明確にエウダイモニア寄りです。徳の活動に内在する充足という構造は、アリストテレス（古代ギリシャの哲学者）のエウダイモニア論と近いところにあります。

ただし三つのずれがあります。第一に、儒家の「楽」は感情的・身体的・音楽的で、快の次元を排除しません。第二に、幸福の主語が個人ではなく関係体（家や共同体）です。ヘドニアもエウダイモニアも個人を主体と考える点で、ずれがあります。第三に、「福」（外的な祝福・天命）という第三の軸があります。これは徳倫理でも快楽主義でもない「運の領域」を制度として認めたものです。

快楽説／欲求充足説／客観的リスト説（幸福とは快であるか、欲求の充足であるか、それとも客観的に善いものの一覧を満たすことか）という枠組みでは、客観的リスト説に近いと言えます。仁・礼・学・友・家族の実現がその内容です。ただし「福」という運の領域を別枠で認める点で、純粋な客観的リスト説ではありません。

前野4因子との相性（やってみよう＝◎　ありがとう＝◎　なんとかなる＝○　ありのままに＝○）

前野隆司（まえのたかし。幸福学を研究する日本の研究者）の4因子との相性は次のとおりです。

ありがとう（つながりと感謝）＝◎（とても合う）。関係性が幸福の第一の座だからです。

やってみよう（自己実現と成長）＝◎（とても合う）。学びと修養が実践の中心だからです。

ありのままに（独立と自分らしさ）＝○（合う）。「人知らずして慍（うら）みず」、つまり他人に認められなくても腹を立てない、という構えがあるからです。

なんとかなる（前向きと楽観）＝○（合う）。知命、つまり天命を知って動じない構えがあるからです。

生きとし生けるものの幸せ（○ 含むが、人間との差はある）

生きとし生けるものへの配慮は、○（差等あり）です。仁は、親しい者と疎遠な者とで濃淡の差をもちます。『孟子』尽心（じんしん）上篇には「親を親しみて民を仁し、民を仁して物を愛す」とあります。愛は物（動物や自然）にまで及びますが、そこには順序と濃淡があります。『論語』述而篇には「釣りて綱せず、弋（よく）して宿を射ず」、つまり孔子は釣りはしたが大網は使わず、矢で鳥を射ても巣にいる鳥は射なかった、という記述があります。

研究でどこまで確かめられているか

研究による裏づけの程度は「中」です。ただし因果的な帰属は未検証です。

東アジアの協調的幸福（interdependent happiness。人並みであることや周囲との調和を中核とする幸福）の研究があります。Hitokoto & Uchida（一言英文と内田由紀子。2015年）や Uchida & Ogihara（2012年）の研究です。これらは「人並みであること」「周囲との調和」を幸福の中核指標としており、儒教的な関係的自己と構造的に響き合います。

しかし注意が必要です。これらの研究が測っているのは、現代の東アジア人の民間心理であって、儒教テクストの規範ではありません。「儒教の遺産だから」と因果関係を主張する研究は、方法論的に成り立っていません。また Peng & Nisbett（1999年）の弁証法的思考（矛盾を許容する考え方）の研究も、儒教というより道家・仏教・陰陽論の混合を反映していると見られます。つまり研究の対象は伝統そのものではなく、その周辺にある現代の心理傾向です。

7 系譜と発達段階

どこから来て、どこへ流れたか

原始儒教が受け継いだものは、周（しゅう。紀元前11〜前3世紀の王朝）の時代の礼の制度と祖先祭祀です。

そこから流れ出たものは多岐にわたります。新儒教（宋・明の時代に哲学的に再構築された儒教）、朝鮮の性理学（せいりがく。朱子学の朝鮮での呼び名）、日本の近世の儒学、ベトナムの儒教、そして科挙（かきょ。中国の官僚登用試験）制度を通じた東アジア全体の教養です。さらに、現代の「協調的幸福」研究が対象とする東アジアの民間心理にも影響が及んでいると考えられます。ただし、その因果関係は検証されていません。

発達段階論から見ると

キーガン（成人の心の発達段階を研究した心理学者）の段階論で見ると、役割（名）において自己が構成される点で、段階3（周囲に合わせる自己。環境順応型、アンバーとも呼ばれます）の構造が基本です。ただし「人知らずして慍みず」や「三省」には段階4（自分の基準を持つ自己）的な内省が含まれます。また天命観には、段階5（自分の枠組みを相対化できる自己）的な、限界の受容が含まれます。

「器」（実践を運営する自己のあり方）と「目標」（目指す自己のあり方）を区別すると、器は段階3、目標は段階4と整理されます。なお、協調的幸福をアンバー向けの幸福と読む解釈がありますが、儒教のテクストと現代東アジア人の民間心理を同一視してはいけません。また、高い段階ほど良いという読み方はしないでください。

8 現代の言葉に翻訳すると

現代の言葉に翻訳すると、【関係を結び直す／伸ばす】型の設計になります。学び、礼（型）、友との交わりのなかに幸福を置く設計です。

「楽しみは活動に内在する」という構えは、報酬による動機づけへの批判と重なります。ごほうびで人を動かすのではなく、活動そのものに喜びを見いだす方向です。また「福（運）は天に任せ、徳は自分で修める」という二層構造は、自分で統制できるものと、できないものを切り分ける考え方として、実務的に使えます。

9 気をつけたいこと

安全装置：師の監督・段階的伝授　共同体の相互監視　戒律・倫理規範

安全装置のタグは「師・共・戒」です。師（師匠による指導）、共（共同体による支え）、戒（規範による枠づけ）を意味します。

礼（儀礼と作法）が感情と行為を枠づけます。師友（師と学友）による切磋琢磨があります。五倫（ごりん。父子・君臣・夫婦・長幼・朋友という五つの人間関係）の相互の義務が、独りよがりを抑えます。「過ぎたるは猶（なお）及ばざるが如し」（やりすぎは足りないのと同じ）という中庸の考えもあります。孔子自身が怪力乱神（かいりょくらんしん。怪しいこと、力ずくのこと、秩序を乱すこと、神秘的なこと）を語らず、神秘体験を実践の目標から外しました。

誤解されやすい点

誤解されやすい点は四つあります。

①「楽」を pleasure（快楽）と訳すと大きく外れます。「たのしみ」と「音楽」が同じ字であり、礼楽論（儀礼と音楽の理論）と感情論が切り離せないからです。

②「福」は「幸福」ではありません。福は外から与えられる祭祀的なもの、楽は内側から活動に伴って生じるものです。近代語の「幸福」は、この二つを一つに圧縮してしまいます。

③「幸」という字はもともと「僥倖（ぎょうこう。思いがけない幸運）」を意味し、儒家の価値を表す言葉ではありません。

④儒教を「禁欲的な道徳主義」とする像は、宋学（そうがく。宋の時代の新儒教）以降、とくに「存天理滅人欲（天理を保ち人欲を滅する）」という考えの投影です。原始儒教は飲食・音楽・交友の快を積極的に評価しています。

学者の間で議論があること

学者の間で議論があることは四つあります。

①孟子の性善説と荀子の性悪説の対立です（『孟子』告子上篇と『荀子』性悪篇）。楽の源泉が内側にあるのか、外側の礼楽にあるのかで、幸福論の全体が分かれます。近年は「性悪」を「性朴（せいぼく。本性は善でも悪でもなく素朴だ）」と読む解釈も出ており、定説はありません。

②告子（こくし。孟子と論争した思想家）との人性論争です。

③荀子における天の非人格化（天を自然の法則と見る立場）と、孟子の天人相関との間の緊張です。

④儒教は宗教か思想かという問題です。加地伸行や C.K. Yang（楊慶堃。中国系アメリカの社会学者）が唱える「拡散した宗教（diffused religion）」論に対し、近代中国では「儒教は宗教ではない」という論があります。

10 現代の私たちへのヒント

こんなときに：人間関係の中で「役割」に縛られて息苦しいとき。逆に、関係を避けて孤立してしまうときにも。

小さな入口：家族・同僚・友人のうち一つの関係を選び、「その関係の中で自分が育てられる徳は何か」を考えてみる。役割は檻ではなく修養の場。

11 もっと知りたい人へ

主な典拠：『論語』学而第一「学而時習之、不亦説乎…」／雍也第六「一箪食、一瓢飲、在陋巷、人不堪其憂、回也不改其楽」（孔顔楽処の淵源）／雍也「知之者不如好之者、好之者不如楽之者」／述而第七「飯疏食飲水、曲肱而枕之、楽亦在其中矣」／先進第十一（曾点章「吾は点に与せん」）／『孟子』尽心上「君子有三楽」／梁恵王下（与民同楽）／『荀子』楽論篇「夫楽者、楽也」／性悪篇／『尚書』洪範（五福・六極）

参考文献：Fraser, C. (2013) Happiness in Classical Confucianism: Xúnzǐ, Philosophical Topics 41(1): 53-79／Ivanhoe, P. J. (2000) Confucian Moral Self Cultivation, 2nd ed., Hackett／加地伸行『儒教とは何か 増補版』中公新書、2015／Uchida, Y. & Kitayama, S. (2009) Emotion 9(4): 441-456

12 用語解説

仁（じん） 人と人との間の思いやり。儒教の中心の徳

礼（れい） 冠婚葬祭から日常の作法まで、体で覚える社会的な型

楽（らく／がく） 「たのしみ」と「音楽」が同じ字。徳の実践に伴う喜び

福（ふく） 外から授かる幸い。長寿・富・健康など。「楽」とは別の層

天命（てんめい） 天から与えられた運命や使命。人の力の及ばない領域

性善説／性悪説 人の本性は善か悪かをめぐる孟子と荀子の対立

孔子（こうし） 紀元前551年頃〜前479年。儒教の祖。『論語』に言葉が残る

孟子（もうし） 紀元前372年頃〜前289年頃。性善説を説いた思想家

荀子（じゅんし） 紀元前310年頃〜前235年頃。性悪説を説き、礼による陶冶を重んじた思想家

顔回（がんかい） 孔子の最も優れた弟子。貧しさのなかでも楽を改めなかった人物

『論語』 孔子と弟子たちの言葉を集めた書。儒教の最も基本的な経典

『尚書』洪範 古代中国の政治文書を集めた経典の一篇。五福（寿・富・康寧・攸好徳・考終命）を挙げる

五福（ごふく） 長生き・富・健康と安らぎ・徳を好むこと・天寿を全うすること

君子（くんし） 徳を備えた立派な人。儒教の理想的な人物像

君子の三楽 孟子が挙げた三つの楽しみ。家族の無事・内省して恥じないこと・英才を教育すること

知命（ちめい） 天命を知ること。自分の力の及ばない領域があると知り、動じない構え

恕（じょ） 思いやり。「自分がされたくないことを人にしてはならない」

孝（こう） 親を大切にすること。祖先祭祀とつながる

正名論（せいめいろん） 父・子・君・臣といった名（役割）と実を一致させるという考え

四端（したん） 仁・義・礼・智の四つの徳の芽生えが生まれつき心に備わっているという孟子の考え

放心（ほうしん） 本来備わっている善い心を見失うこと。孟子の言葉

化性起偽（かせいきぎ） 師の教えと礼義によって自然な本性を人為的に陶冶すること。荀子の考え

浩然の気（こうぜんのき） 天地に満ちる広大な気。孟子はこれを養うことを説いた

五倫（ごりん） 父子・君臣・夫婦・長幼・朋友という五つの基本的な人間関係

中庸（ちゅうよう） 偏らず、やりすぎも足りなさもないこと

経書（けいしょ） 儒教の基本となる古典

科挙（かきょ） 中国の官僚登用試験。儒教の経典が出題された

協調的幸福 人並みであることや周囲との調和を中核とする幸福。東アジアの心理学研究で提唱された概念

Pew Research Center ピュー・リサーチ・センター。世界の宗教人口などを調査するアメリカの機関

加地伸行（かじのぶゆき） 儒教研究者。儒教の宗教性の核を「生命の連続」に見る

東アジア　｜　思想（哲学的学派。宗教性の評価は論争あり）

新儒教

新儒教（朱子学・陽明学）　｜　成立：1000〜1800年　｜　地域：東アジア　｜　規模：×（同上）

1 ひとことで言うと

私欲を去って天理（宇宙にも人にも通じる理法）と一体になったとき自ずから湧く、貧富に左右されない楽（孔子と顔回の楽）

「顔回という弟子は貧しい暮らしの中で何を楽しんでいたのか」という問いを千年近く考え続けた学派。答えは、私利私欲という曇りを取り除いたとき、心の本来の姿として自然に湧いてくる「楽」。それは貧富に左右されない。王陽明はこの楽を「心の本体そのもの」と呼び、自分と万物は一体だと感じるところまで行った。

2 そもそもどんな伝統？

11〜12世紀の中国（宋）で儒教を哲学的に再構築した学派。朱熹の「朱子学」と、16世紀の王陽明の「陽明学」が二大系統。仏教や道教に対抗して宇宙論と人間論を整え、東アジアの知識人の標準的な教養となった。日本では江戸幕府の公式の学問として採用され、明治以降の道徳教育にも影響した。

どれくらいの人が信じているか、学んでいるか

B-01（原始儒教）と同じく、「信者」という概念が成り立ちません。歴史的には、東アジア（中国・朝鮮・日本・ベトナム）の科挙（官僚登用試験）と教育制度を通じて、数世紀にわたり支配的な教養でした。

日本の近世の儒学は宗教性がさらに薄まり、思想・教養として受け入れられました。人数の軸ではなく「制度的な影響圏」で記述すべき伝統です。規模の区分は「×」です。

3 この伝統が言う「幸せ」

新儒教（しんじゅきょう。11〜12世紀の中国・宋の時代に儒教を哲学的に再構築した学派。朱子学と陽明学が二大系統）が言う幸せは、「孔顔楽処（こうがんらくしょ）」という一つの問いに集約されます。これは「孔子と顔回（がんかい。孔子の最も優れた弟子）は、何を楽しんでいたのか」という問いです。顔回は一椀の飯と一瓢（ひさご）の水で貧しい路地に住みながら「その楽しみを改めなかった」と『論語』（孔子と弟子たちの言葉を集めた書）にあります。では彼はいったい何を楽しんだのでしょうか。周敦頤（しゅうとんい。11世紀の思想家。新儒教の先駆者）は、弟子の二程（にてい。程顥〈ていこう〉と程頤〈ていい〉の兄弟）にこの問いを課しました。そしてこれが道学（どうがく。新儒教の別名）の根本の課題になったのです。

幸せに関わる言葉として、ほかに楽（らく）があります。王陽明（おうようめい。1472〜1529年。明の思想家。陽明学の祖）は「楽是心之本体（楽は心の本体なり）」と言いました。天理（てんり。宇宙にも人にも通じる正しい筋道）と人欲（じんよく。私的な欲望）、敬（けい。つつしみ。心を一つのことに集中させること）、万物一体（ばんぶついったい。自分と天地万物を一つの体と感じること）、気象（きしょう。人格のたたずまい）も大切な言葉です。

周敦頤の答えはこうです。顔回が楽しんだのは貧しさそのものではありません。富や地位を「小さいもの」と見て、それに心を動かされない境地です。程顥・程頤以降、これが道学の根本課題となりました。朱熹（しゅき。1130〜1200年。南宋の思想家。朱子学の大成者）の体系では、万物には理（り。ものごとの筋道・パターン。存在の根拠でもある）が備わり、人の心には本来、天理が備わっています。しかし気質（きしつ。生まれつきの気の偏り）と人欲がこれを覆い隠します。格物窮理（かくぶつきゅうり。ものごとに即してその理を究めること）と居敬（きょけい。つつしみの状態に身を置くこと）によって理を明らかにし、人欲を去るとき、心は天理と一致します。その状態に伴って生じる感情が「楽」です。

王陽明はこれをさらに内面化し、「楽は心の本体である」と述べました。したがって新儒教の幸せは、手に入れる対象ではありません。覆いが取り除かれたときに回復される、心の本来の状態です。「私欲という曇りを取り除けば、心の本来の姿として自然に楽が湧いてくる。それは貧富に左右されない」というのがこの伝統の核心です。王陽明はこの楽を「心の本体そのもの」と呼び、自分と万物は一体だと感じるところまで行きました。

幸せを妨げるもの

幸せを妨げるものの中心は人欲です。具体的には私意（わたくしの思惑）、私智（小賢しい知恵）、私利（自分だけの利益）です。朱子学では、気質の偏り、すなわち気の清濁や厚薄も妨げになります。外のものを追いかけること、功利的な動機（損得で動くこと）も妨げです。

王陽明の場合は、心の本体を曇らせる「意念の私」（心に浮かぶ思いの私的な偏り）と、知と行の分離が妨げとされます。知っていることと行うことが別々になってしまうことです。

この伝統で幸せの反対にあたるのは、自我・執着です。具体的には人欲（私意・私利）です。

4 幸せに近づく道

学習・思索　瞑想・観想　労働・日常

朱子学（しゅしがく。朱熹がまとめた儒教の体系）の実践は、格物致知（かくぶつちち。ものごとに即して理を究め、知を完成させること。読書や経書研究を含む）、居敬（主一無適〈しゅいつむてき〉、つまり心を一つに集中させて散らさない敬の状態。静坐〈せいざ。静か

に坐る瞑想〉を含む)、省察克治（せいさつこくち。自分を省み、欲を克服すること）です。「半日は静坐、半日は読書」という言葉が知られています。

陽明学（ようめいがく。王陽明の学派）の実践は、致良知（ちりょうち。誰にでも備わる、善悪を知る心である良知を、十分に発揮すること)、知行合一（ちこうごういつ。知ることと行うことは一つであること)、事上磨錬（じじょうまれん。日常の仕事や出来事の上で自分を鍛えること)、そして万物一体の仁を実感することです。

両者に共通するのは、礼の実践、『朱子家礼』（しゅしかれい。朱熹が定めた家庭の儀礼の手引き)、書院（しょいん。学問を講じる学校）での共同学習です。

幸せはどこで実現するのでしょうか。個人の内面（心の本体）と、宇宙・自然（天理・万物一体）が同一視される点が特徴です。原始儒教より内面化と形而上学化（けいじじょうがくか。存在の根本を問う哲学になること）が進んでいます。同時に「仁者は渾然（こんぜん）として物と同体」（程顥）という、宇宙ほどの大きさをもつ自己へと広がります。

いつ実現するのでしょうか。現世、今ここです。未発已発（みはついはつ。感情がまだ起こる前と、起こったあと）という現在の心の状態が問題になります。輪廻や来世は立てず、死は気の聚散（しゅうさん。集まったり散ったりすること。張載〈ちょうさい〉の『正蒙〈せいもう〉』による）だとされます。ただし祖先祭祀は維持され、子孫や世代の軸も残ります。実践の形は学習・思索、瞑想・観想、労働・日常です。全体としては、障害が除かれたときに現れる心の本来の状態という「回復モデル」で、ストア派（古代ギリシャ・ローマの哲学の一派）のアタラクシア（心の平静）や仏教の本覚論（ほんがくろん。人はもともと悟っているという考え）に構造が近いとされます。

5 この伝統の「幸せ」のかたち——8つの目盛り

幸せの動き 余計なものを取り除くと現れる（除去・回復型）	幸せの主語 人を超えた関係の網（土地・祖先・生きもの）
「私」と世界の境目 融合型——「私」が大きなものに溶け込んでいく	境遇（運）との関係 境遇に左右されない（心の持ち方・修行で守れる）
自分で作るか、与えられるか 努力して手に入れる	苦しみの位置 善悪の外に置く（判断から外す）
いつ実現するか 現世／今ここ	幸せの反対 自我・執着（人欲（私意・私利)）

「私」と世界の境目

新儒教の自己は、天人合一（てんじんごういつ。天と人が一つになること）型の自己です。朱子の「性即理（せいそくり)」では、自己の本性がそのまま宇宙的な理法です。陸象山（りくしょうざん。南宋の思想家）と王陽明の「心即理（しんそくり)」では、心が直接に理です。王陽明の「大学問（だいがくもん)」が説く万物一体の自己もあります。

同時に、居敬や静坐にあらわれる身体的な自己と、五倫（父子・君臣・夫婦・長幼・朋友の五つの関係）にあらわれる関係的な自己も保たれています。

「私」と世界の境目については、融合型に分類されます。万物一体の仁（程顥「仁者渾然与物同体」、王陽明「大人者、以天地万物為一体者也」〈大人とは天地万物を一体とする者だ〉）がその根拠です。性即理・心即理によって、自己の本性が宇宙的な理法と同一だとされます。

境遇（運）と、努力か贈与か

境遇（運）との関係は、独立です。貧富や境遇から明示的に切り離されていることが、孔顔楽処の要点だからです。

幸せは努力で得るのか、贈られるのかについては、努力による獲得が基本です。格物、居敬、致良知という実践によります。ただし「本体」はもともと備わっているので、厳密には獲得ではなく回復です。整理すると、境遇は「独立」、努力か贈与かは「努力」となります。

苦しみの位置

貧窮は幸福の妨げにならない、というのが理想像の核です。顔回の姿がそれを示します。苦しみは妨げではありませんが、積極的な意味も与えられません。苦しみを乗り越えることに価値を置くというより、苦しみがあっても楽が変わらないことに重心があります。

6 現代の幸福研究から見ると

ヘドニア／エウダイモニア、三分類の枠組み

ヘドニア（快と満足としての幸福）とエウダイモニア（人間としての機能の発揮としての幸福）という枠組みで見ると、エウダイモニア寄りですが、実質はどちらの枠にも収まりません。「楽」は活動の卓越というより、障害が除かれたときの心の本来の状態です。快の否定ではありません。王陽明は七情（しちじょう。喜・怒・哀・懼・愛・悪・欲の七つの感情）の楽を「離れない」と明言しています。しかし快を目的とはしません。

この二分法が当てはまりにくい最大の理由は、幸福が「達成された状態」ではなく「回復された本性」として語られ、目的論的な構造（何かを目指して進む形）をとらない点にあります。

快楽説／欲求充足説／客観的リスト説という枠組みでは、客観的リスト説に近いと言えます。ただし「リスト」の内容が天理との一致という一つだけである点で、特異です。

前野4因子との相性（やってみよう＝○　ありがとう＝○　なんとかなる＝◎　ありのままに＝◎）

前野隆司（幸福学を研究する日本の研究者）の4因子との相性は次のとおりです。

ありのままに（独立と自分らしさ）＝◎（とても合う）。境遇に動かされない心の本体を説くからです。

やってみよう（自己実現と成長）＝○（合う）。修養を重んじるからです。

ありがとう（つながりと感謝）＝○（合う）。万物一体の仁があるからです。

なんとかなる（前向きと楽観）＝◎（とても合う）。楽天知命（らくてんちめい。天を楽しみ命を知る）という構えがあるからです。

生きとし生けるものの幸せ（◎ 中心に置く）

生きとし生けるものへの配慮は、◎（とても広い）です。万物一体の仁がその根拠です。王陽明の「大学問」には、鳥獣の悲しげな鳴き声を見て忍びない心が生じ、草木が折られるのを見て憐れむ心が生じ、瓦や石が壊れるのを見てさえ惜しむ心が生じる、とあります。張載の「西銘（せいめい）」には「民は吾が同胞、物は吾が与（とも）なり」とあります。東アジアの伝統のなかで最も明示的に、配慮の範囲を万物に広げています。

研究でどこまで確かめられているか

研究による裏づけの程度は「少」です。

「楽是心之本体」という考えや静坐の実践は、現代のマインドフルネス（今この瞬間に注意を向ける心の訓練）やメタ認知（自分の認知を認知すること）の研究、自己超越（self-transcendence）の研究と表面的には似ています。しかし同一視すべきではありません。新儒教の静坐は、道徳的な理（天理）の実現を目的とした規範的な実践であって、非判断的な注意の訓練ではないからです。

Peng & Nisbett（1999年）の弁証法的思考（矛盾を許容する考え方）の研究は、「理一分殊（りいちぶんしゅ。理は一つだが、あらわれ方は多様である）」的な思考との構造的な類似が指摘されうるものです。しかし実証研究の側は、この歴史的な帰属を検証していません。つまり、新儒教そのものを対象にした研究はほぼなく、世俗化された技法や現代の心理傾向との類比にとどまっています。

7 系譜と発達段階

どこから来て、どこへ流れたか

新儒教が受け継いだものは、原始儒教、仏教（華厳〈けごん〉や禅の本体論と静坐。ただし公式には排斥されました）、道家（無極・太極という宇宙論の言葉）です。

そこから流れ出たものは、朝鮮の李退渓（りたいけい）・李栗谷（りりっこく）、日本の林羅山（はやしらざん）・山崎闇斎（やまざきあんさい）・中江藤樹（なかえとうじゅ）・大塩平八郎（おおしおへいはちろう）、明治の道徳教育、近代中国の新儒家（牟宗三〈ぼうそうさん〉ら）です。日本では江戸幕府の公式の学問として採用されました。

発達段階論から見ると

キーガン（成人の心の発達段階を研究した心理学者）の段階論で見ると、「万物一体」は段階5（自分の枠組みを相対化できる自己。自己変容型）の、自他の境界の相対化と類比的です。ただし「本体はもともと備わっている」という回復モデルは、段階論の累積的な発達という考えを否定します。

朱子学の「格物窮理」は段階4（自分の基準を持つ自己）的な理性の探究です。陽明学の「致良知」は、段階4を経ずに直接段階5へ行く主張とも読めます。

「器」（実践を運営する自己のあり方）と「目標」（目指す自己のあり方）を区別すると、器は段階4、目標は段階5と整理されます。なお、高い段階ほど良いという読み方はしないでください。

8 現代の言葉に翻訳すると

現代の言葉に翻訳すると、【取り除く／見方を変える】型の設計になります。「私欲という曇りを取り除けば、本来の楽が現れる」という設計です。

孔顔楽処（貧しくても改めない楽）は、外的な条件から独立した幸福の源泉を問う問いとして、対話のワークに使えます。静坐と事上磨錬（日常業務のなかで鍛える）の組み合わせは、瞑想と現場の実践を分離しない介入設計の先例です。

9 気をつけたいこと

安全装置：｜師の監督・段階的伝授｜戒律・倫理規範｜教義上の警告（魔境・慢心・偽の悟り）

安全装置のタグは「師・戒・警」です。師（師匠による指導）、戒（規範による枠づけ）、警（危険への警戒）を意味します。

静坐が禅の空寂（くうじゃく。空っぽで静まりかえった状態）に流れることを警戒し、朱子は「敬」によって節制しました。王陽明は日常の事上磨錬によって、観念だけに偏ることを防ぎました。書院や講学（こうがく。集まって学問を講じること）という師友の共同体があります。心即理の教えが放縦（ほうじゅう。勝手気まま）に転ぶ危険、いわゆる狂禅（きょうぜん。禅に似た放埒な態度）については、後の世代が繰り返し批判しました。

誤解されやすい点

誤解されやすい点は五つあります。

①「理」を reason（理性）や principle（原理）と訳すと、合理主義的に歪みます。理は規範・パターン・条理であり、認識の対象であると同時に存在の根拠でもあります。

②「人欲」は欲望一般ではありません。朱熹自身が「飲食するのは天理、美味を求めるのは人欲」と例を挙げています。

③「孔顔楽処」を「清貧の勧め」と読むのは誤りです。周敦頤は明示的に「貧を楽しむのではない」と否定しています。

④「良知」を conscience（良心）と訳すと、道徳的な自責のニュアンスが強すぎます。

⑤日本の「朱子学＝封建教学」という像は、近代日本の学説史（丸山眞男〈まるやままさお。政治思想史家〉的な図式）の産物で、近年大幅に修正されています。

学者の間で議論があること

学者の間で議論があることは四つあります。

①朱子学の「性即理」と陽明学の「心即理」の対立です。前者では理の探究（外に向かう学び）が不可欠ですが、後者では良知への直接的な自覚で足りるとされます。この対立は鵝湖の会（がこのかい。1175年、朱熹と陸象山が討論した会合）にさかのぼります。

②孔顔楽処の解釈の分岐です。周敦頤の系統は楽そのものを重視します。程頤の系統は、「楽」を対象化すると私意になるとして警戒します。朱熹は楽を目的化することを警戒しました。

③「存天理、滅人欲（天理を保ち、人欲を滅する）」の解釈です。戴震（たいしん。清の思想家）は『孟子字義疏証』で「理をもって人を殺す」と批判しました。

④禅仏教・道家からの影響です。「陽儒陰釈（ようじゅいんしゃく。表向きは儒教、裏では仏教）」という批判が宋の時代からあります。

⑩ 現代の私たちへのヒント

こんなときに：貧しさや不遇のなかで、それでも損なわれない喜びがあるのかと問うとき。学ぶこと自体を楽しみにしたい人に。

小さな入口：外的な条件が良くない日に、それでも残っている静かな楽しみ（学び・理解・自然）を一つ見つけて名前をつける。

⑪ もっと知りたい人へ

主な典拠：『二程遺書』巻二上「毎令尋顔子仲尼楽処、所楽何事」／周敦頤『通書』顔子第二十三「顔子不愛不求、而楽乎貧者、独何心哉」／程顥「識仁篇」「仁者渾然与物同体」／朱熹『論語集注』雍也篇／『近思録』／王守仁『伝習録』巻下「楽是心之本体、雖不同於七情之楽、而亦不外於七情之楽」／王守仁「大学問」／張載『正蒙』西銘「民吾同胞、物吾与也」

参考文献：Angle, S. C. & Tiwald, J. (2017) Neo-Confucianism: A Philosophical Introduction, Polity／Shan Chun (2012) Moral Happiness of Confucius and Yan Hui (kongyan lechu), in Major Aspects of Chinese Religion and Philosophy, Springer／Internet Encyclopedia of Philosophy, Zhou Dunyi／Cheng Yi

⑫ 用語解説

朱子学（しゅしがく） 南宋の朱熹がまとめた儒教の体系。宇宙の理法（理）を学んで人欲を去ることを説く

陽明学（ようめいがく） 明の王陽明の学派。心そのものが理だとし、実践の中で鍛えることを説く

孔顔楽処（こうがんらくしょ） 「孔子と顔回は何を楽しんでいたのか」という問い

天理／人欲 宇宙の正しい筋道／私的な欲望

格物致知（かくぶつちち） ものごとに即してその理を究めること

良知（りょうち） 誰にでも備わっている、善悪を知る心

万物一体（ばんぶついったい） 自分と天地万物を一つの体と感じること

周敦頤（しゅうとんい） 11世紀の思想家。新儒教の先駆者。二程に孔顔楽処の問いを課した

二程（にてい） 程顥（ていこう）と程頤（ていい）の兄弟。北宋の思想家

朱熹（しゅき） 1130〜1200年。南宋の思想家。朱子学の大成者。朱子とも呼ぶ

王陽明（おうようめい） 1472〜1529年。明の思想家。陽明学の祖。本名は王守仁

陸象山（りくしょうざん） 南宋の思想家。「心即理」を説き、朱熹と対立した

張載（ちょうさい） 北宋の思想家。『正蒙』『西銘』の著者。死を気の聚散と説いた

理（り） ものごとの筋道・パターン。認識の対象であると同時に存在の根拠

気（き） 万物を構成する素材・エネルギー。その偏りが気質となる

性即理／心即理 本性がそのまま理である（朱子学）／心が直接に理である（陽明学）

居敬（きょけい） つつしみの状態に身を置くこと。心を一つに集中させる

静坐（せいざ） 静かに坐る瞑想的な実践

致良知（ちりょうち） 良知を十分に発揮すること。陽明学の中心

知行合一（ちこうごういつ） 知ることと行うことは一つであるという陽明学の考え

事上磨錬（じじょうまれん） 日常の仕事や出来事の上で自分を鍛えること

道学（どうがく） 新儒教の別名

七情（しちじょう） 喜・怒・哀・懼・愛・悪・欲の七つの感情

楽天知命（らくてんちめい） 天を楽しみ、命を知ること。境遇に動じない構え

書院（しょいん） 学問を講じる学校。師友の共同学習の場

鵝湖の会（がこのかい） 1175年に朱熹と陸象山が討論した会合

戴震（たいしん） 清の思想家。「理をもって人を殺す」と朱子学を批判した

狂禅（きょうぜん） 心即理の教えが放縦に転んだ、禅に似た放埒な態度への批判語

本覚論（ほんがくろん） 人はもともと悟っているという仏教の考え。回復モデルと構造が近い

道家（老荘）

道家（老荘） ｜ 成立：紀元前 ｜ 地域：東アジア ｜ 規模：×（信者概念が成立しない）

1 ひとことで言うと

作為（人為的な計らい）を捨て、万物の自ずからなる働き（無為自然）に身を委ねた、無心で自在な遊び（逍遥遊）

わざとらしい努力や目的意識を捨て、川の流れに身を任せるように、ものごとが自ずからそうなる働きに従って生きる。大小・善悪・損得といった区別は人間の視点が勝手に作ったものだと見抜き、目的のない遊びのように生きることを理想とする。「至上の楽しみとは、楽しみを追わないことだ」という逆説がその核心。

2 そもそもどんな伝統？

紀元前4世紀ごろの中国の『老子』と『荘子』を中心とする思想。人為的な作為を捨てて自然の働きに従う「無為自然」を説き、儒教の道徳主義を批判した。宗教としての「道教」とは区別される（英語ではどちらもTaoismで混同されやすい）。禅や日本の美意識にも深い影響を与えた。

どれくらいの人が信じているか、学んでいるか

「道家」としての信者という概念は存在しません。テクストの伝統としての影響圏は東アジア全域です。規模の区分は「×（信者概念が成立しない）」です。

注意点として、道家（哲学）と道教（宗教）を、英語の Taoism／Daoism が区別しません。そのため二次文献を経由して人数の情報を取ると混線します。必ず別のものとして扱う必要があります。

3 この伝統が言う「幸せ」

道家（どうか。紀元前4世紀ごろの中国の『老子』と『荘子』を中心とする思想。老荘思想とも呼ばれます）が言う幸せの中心にある言葉は、無為（むい。中国語でwúwéi）です。直訳は「なすこと無し」ですが、実質は、作為的・目的意識的な介入をしない仕方で行為することです。「無為にして為さざるは無し」（何もしないようでいて、すべてが成し遂げられる）という言葉があります。もう一つが自然（じねん。zìrán）です。「自ずから然（しか）り」、つまり「ひとりでにそうなる」という意味で、近代語の nature（自然界）とは別の言葉です。

ほかに逍遥遊（しょうようゆう。ぶらぶらと遊ぶこと）、至楽（しらく。『荘子』至楽篇は「至楽は楽無し」〈至上の楽しみとは、楽しみを追わないことだ〉と逆説的に定義します）、安時処順（あんじしょじゅん。その時その状況に安んじること）、懸解（けんかい。吊るされた状態から解かれること）、知足（ちそく。足るを知ること）、虚（きょ。心を空にすること）、遊（ゆう）といった言葉があります。

この伝統では、善い生き方は何かを獲得したり達成したりすることではありません。人為的な区別と目的意識から解放されて、万物のひとりでにそうなる働き（自然）に即して生きることです。『老子』（ろうし。道家の根本経典。伝説上の作者は老子）は、道（タオ。万物を生み出す根本の働き。人格神ではありません）が万物を生じさせるのは意図によってではなく、ひとりでにそうであるためだとします。そして人もまた知足・柔弱・不争・寡欲（欲を少なくすること）によって作為を減らすべきだと説きます。

『荘子』（そうし。戦国時代の思想家、荘周の名を冠した書）ではこれがさらに徹底されます。大小・貴賤・是非といった価値の区別そのものが、人間の視点に依存する仮構として相対化されます（斉物論〈せいぶつろん〉。万物を等しいものと見る議論）。したがって至上の楽は、通常の意味での楽の追求をやめたところに現れます（至楽無楽）。生死さえも気（き。万物を構成するエネルギー）の変化として受け取られ、変化に抗わない構えが幸福の条件となります。理想像は、目的のない遊び（逍遥遊）です。また庖丁（ほうてい。料理人の名）のように、技が意識を離れて事物の理に従う無心の状態です。

一言でいえば、わざとらしい努力や目的意識を捨て、川の流れに身を任せるように、ものごとがひとりでにそうなる働きに従って生きる、という幸せです。大小・善悪・損得といった区別は人間の視点が勝手に作ったものだと見抜き、目的のない遊びのように生きることを理想とします。

幸せを妨げるもの

幸せを妨げるものは、まず作為・人為（偽。わざとらしさ）です。次に知（分別知〈ふんべつち。区別する知〉や巧智〈こうち。小賢しい知恵〉）です。名声と利得への執着、是非の争い（儒家と墨家〈ぼくか。兼愛を説いた学派〉の是非論争そのものが病とされます）、成心（せいしん。できあがった先入見）、外のものによる自己の疎外、寿命や生死への恐怖、過剰な欲望（『老子』12章）も妨げです。

この伝統で幸せの反対にあたるのは、不自由・作為です。具体的には作為（偽）、分別知、外物への従属です。

4 幸せに近づく道

瞑想・観想 | 身体技法

『荘子』側の実践には、坐忘（ざぼう。大宗師〈だいそうし〉篇に「肢体を堕（お）とし、聡明を黜（しりぞ）け、形を離れ知を去りて、大通に同ず」とあります。体の感覚も知識も忘れて、大いなる道と一つになる境地）、心斎（しんさい。人間世〈じんかんせい〉篇に「ただ道は虚に集まる。虚とは心斎なり」とあります。心を空にすること）、喪我（そうが。斉物論篇の「吾（われ）、我を喪（うしな）えり」。自分という意識を失うこと）があります。さらに技の熟達による無心があります。庖丁解牛（ほうていかいぎゅう。料理人が無心で牛

を解体する話）、輪扁（りんぺん。車輪づくりの名人）、佝僂者承蜩（こうろうしゃしょうちょう。背中の曲がった老人が蝉を捕る話）といった逸話です。技術的な熟練が悟りのモデルとなる点は、東アジア的だとされます。

『老子』側の実践は、損之又損（そんしゆうそん。48章。減らしてまた減らすこと）、致虚極守静篤（ちきょきょくしゅせいとく。16章。虚を極め、静を守ること）、守柔（しゅうじゅう。柔らかさを守ること）、不争（ふそう。争わないこと）です。

幸せはどこで実現するのでしょうか。第一には宇宙・自然、つまり道と一体化した地平です。次いで個人の内面（虚・無心）です。関係性は積極的な価値ではなく、むしろ社会的な関係から距離を置くことが条件です。超越者は不在で、道は人格神ではありません。

いつ実現するのでしょうか。今ここが圧倒的です。安時処順、つまりその時その状況に安んじることです。来世はなく、死は変化の一局面です。子孫や世代の軸は、儒家と対照的に薄いです。実践の形は瞑想・観想と身体技法です。全体としては、目的論を持たず作為を脱する「非目的論・脱作為モデル」（プロセス的ウェルビーイング）と整理できます。

5 この伝統の「幸せ」のかたち——8つの目盛り

幸せの動き 見方が変わると問題そのものが消える（認識転換型）	幸せの主語 「私」という主語がほどけていく
「私」と世界の境目 非二元型——「私」と世界の境目そのものが解ける	境遇（運）との関係 境遇に左右されない（心の持ち方・修行で守れる）
自分で作るか、与えられるか この区分になじまない	苦しみの位置 善悪の外に置く（判断から外す）
いつ実現するか 今ここ	幸せの反対 不自由・作為（作為（偽）、分別知、外物への従属）

「私」と世界の境目

道家の自己は、脱中心化された自己です。「吾、我を喪えり」（斉物論）という言葉や、胡蝶の夢（こちょうのゆめ。荘子が蝶になった夢を見て、自分が蝶の夢を見たのか、蝶が自分の夢を見ているのか分からなくなった話）における自他の境界の流動化がそれを示します。身体は「形」として気の一時的な凝集であり、生死は気の聚散（しゅうさん。集まったり散ったりすること）です。自己は万物と連続しています。

ただし『老子』は統治者の自己（聖人）を保持する点で、『荘子』内篇より自己の解体の度合いが低いです。

「私」と世界の境目については、非二元型（自己の境界を解除する型）に分類されます。「吾喪我」、胡蝶の夢、物化（ぶっか。ものへと変化していくこと）によって、主体と客体の区別が視点に依存する仮構として相対化されます。東アジアの伝統のなかで最も徹底しています。

境遇（運）と、努力か贈与か

境遇（運）との関係は、独立です。運・不運という区別そのものを相対化するからです。

幸せは努力で得るのか、贈られるのかについては、どちらでもありません。「獲得」という枠組み自体を解体するからです。損之又損、つまり減らしていく道です。整理すると、境遇は「独立」、努力か贈与かは「なし」となります。

苦しみの位置

苦しみは価値判断の産物として相対化されます。妻の死に際して盆（ぼん。鉢）を叩いて歌ったという荘子の逸話（鼓盆而歌〈こぼんじか〉）があります。これは悲しみの否認ではなく、変化に抗わない構えを示すものです。苦しみに積極的な意味を与えるのでもなく、除去の対象にするのでもなく、苦しみを苦しみとして区別する視点そのものを解いていく、という位置づけです。

6 現代の幸福研究から見ると

ヘドニア／エウダイモニア、三分類の枠組み

ヘドニア（快と満足としての幸福）とエウダイモニア（人間としての機能の発揮としての幸福）という枠組みで見ると、道家はどちらにも収まりません。この点が道家の特徴で、比較のうえで最も注意を要します。エウダイモニア、つまり徳の完成という目的論を明示的に拒否します（「仁義を絶て」）。同時に、快の追求も否定します（至楽無楽）。むしろアタラクシア（ataraxia。心が動揺しないこと）や無努力（non-striving）という軸を立てるべきだとされます。

フロー（flow。チクセントミハイ〈Csikszentmihalyi。心理学者〉が提唱した、活動に没頭した状態）との類比が、庖丁解牛を通じてしばしば行われます。しかしフローは課題達成への志向を前提とする点で、完全には重なりません。この類比には批判もあります。

快楽説／欲求充足説／客観的リスト説という枠組みでは、枠外です。快楽説と欲求充足説はともに否定されます。客観的リスト説も、「善いもののリスト」という発想そのものが分別知として退けられます。

前野4因子との相性（やってみよう＝×　ありがとう＝△　なんとかなる＝○　ありのままに＝◎）

前野隆司（幸福学を研究する日本の研究者）の4因子との相性は次のとおりです。

ありのままに（独立と自分らしさ）＝◎（とても合う）。道家の中核そのものだからです。

なんとかなる（前向きと楽観）＝○（合う）。安時処順という構えがあるからです。ただしこれは運命の受容であって、楽観ではありません。

やってみよう（自己実現と成長）＝×（合わない）。作為を否定するからです。

ありがとう（つながりと感謝）＝△（あまり合わない）。

生きとし生けるものの幸せ（○ 含むが、人間との差はある）

生きとし生けるものへの配慮は、○（願うより妨げない）です。万物斉同（ばんぶつせいどう。すべてのものは等しい）という考えがあります。濠梁の辯（ごうりょうのべん。荘子と恵子〈けいし。論理学者〉が川の橋の上で「魚の楽しみ」が分かるかどうかを論じた話）では、魚の楽しみを認めます。ただし「天地は不仁」（『老子』5章。天地は特定の誰かを愛するわけではない）とされ、万物の幸せを「願う」という能動的な構えは薄いです。作為をやめて万物のひとりでの働きに任せることが、配慮の形です。

研究でどこまで確かめられているか

研究による裏づけの程度は「少」で、類比にとどまります。

①フロー研究との類比があります（庖丁解牛）。ただしフローは明確な目標とフィードバックを前提としますが、道家の無心は目的性の解除を含みます。構造的な差異があります。

②低覚醒ポジティブ感情の選好の研究があります。Tsai（ツァイ。2007年、Perspectives on Psychological Science 誌）の理想感情（ideal affect。人が理想とする感情の状態）研究です。東アジア文化圏では、穏やか・平和といった低覚醒ポジティブ感情（LAP）が理想の感情として選ばれやすいとされます。Tsai 自身が道家・仏教の影響仮説に言及していますが、因果関係は検証されていません。

③受容（acceptance）に基づく臨床介入、たとえばACT（アクセプタンス＆コミットメント・セラピー）との構造的な類似があります。

いずれも道家そのものを対象にした研究ではなく、世俗化された概念や現代の心理傾向との類比です。

7 系譜と発達段階

どこから来て、どこへ流れたか

道家が受け継いだものは、戦国時代の諸子百家（しょしひゃっか。多くの思想家たち）の議論です。とくに儒家・墨家への批判として生まれました。

そこから流れ出たものは、道教（道家を経典化し、老子を神格化した宗教）、禅（無為・自然という語彙）、新儒教（宇宙論）、日本の美意識、そして20世紀の西洋思想です。ハイデガー（ドイツの哲学者）、ユング（スイスの心理学者）、ケージ（アメリカの作曲家）、エコロジー思想などが挙げられます。ただし西洋への影響については、アナクロニズム（時代錯誤。後代の考えを過去に読み込むこと）だという批判があります。

発達段階論から見ると

キーガン（成人の心の発達段階を研究した心理学者）の段階論で見ると、価値判断の相対化（斉物論）と自己の脱中心化（吾喪我）は、段階5（自分の枠組みを相対化できる自己）の上位というより、段階の軸の外にある視座主義（ものの見方はすべて立場に依存するという考え）です。

しかも「発達によって上る」という図式を、「損之又損（減らしていく）」に置き換えており、段階論の方向とは逆です。適用にあたっては「上昇ではなく解除」であることを明記すべきだとされます。

「器」（実践を運営する自己のあり方）と「目標」（目指す自己のあり方）を区別すると、器は「−（該当なし）」、目標は「解（解除）」と整理されます。なお、高い段階ほど良いという読み方はしないでください。

8 現代の言葉に翻訳すると

現代の言葉に翻訳すると、【副産物として待つ／取り除く】型の設計になります。「無為」、つまり介入しないことを介入とする設計です。

マイクロマネジメント（細かい管理）の解除、目的意識の一時停止、「至楽無楽（楽しみを追わないことが至上の楽しみ）」という構えです。フローとの類比は有用ですが、フローが課題達成を前提とする点で違います。受容に基づく介入（ACT）と構造的に近いです。

9 気をつけたいこと

安全装置： 明示的な安全装置を欠く　教義上の警告（魔境・慢心・偽の悟り）

安全装置のタグは「無・警」です。無（制度的な安全装置がないこと）、警（危険への警戒）を意味します。

道家は制度的な安全装置を意図的に持ちません。荘子は「無用の用（むようのよう。役に立たないものの役立ち）」と道の遊びを説きますが、実践の危険を管理する仕組みはありません。それは後の道教（房中術〈ぼうちゅうじゅつ。性の技法〉や服薬）が引き受けました。教義のうえでは「知を捨てる」ことが、逆説的な安全装置とされています。

誤解されやすい点

誤解されやすい点は五つあります。

①「無為」は「何もしない」ことではありません。"non-action" という定訳は誤解を招きます。"effortless action"（努力なき行為）や "non-coercive action"（強制しない行為）という訳語が、Ames や Slingerland といった研究者から提案されています。

②「自然（じねん）」は nature（自然界）ではありません。zìrán は「自ずから然り」という副詞的・様態的な概念です。日本語話者に最も誤読されやすい点です。

③道家をエコロジー思想とする現代的な読みは、アナクロニズムの危険があります（論争あり）。

④『荘子』の相対主義を「何でもあり」と読むのは誤りです。

⑤「至楽無楽」を「幸福は存在しない」と読むのは誤読です。

学者の間で議論があること

学者の間で議論があることは五つあります。

①『老子』と『荘子』を一つの「道家」としてくくれるかという問題です。近年の研究は、両者の関心（統治術と、個人の境地）の差を強調し、「老荘」というひとまとめを前漢以降の歴史的な構築物と見ます。なお「道家」という学派名自体、前漢の司馬談（しばたん。歴史家）による後づけの分類です。

②『荘子』の内篇と外篇・雑篇の違いです。外篇・雑篇には無君派（君主を否定する立場）や黄老派（こうろうは。黄帝と老子を掲げる政治思想）が混在し、幸福観も分かれます。

③道家と道教の連続性です。

④「無為」の政治的な読みです。統治術としての無為か、個人の生き方としての無為か、という問題です。

⑤「斉物論」の解釈です。懐疑主義・相対主義・視座主義・神秘主義のどれなのか、Graham、Hansen、Ivanhoe、Fraser といった研究者で見解が分かれます。

10 現代の私たちへのヒント

> **こんなときに：**頑張るほど空回りするとき。計画や作為を手放して、流れに乗ることを試したい人に。
>
> **小さな入口：**何かを「うまくやろう」とする力みに気づいたら、いったん手を止め、勝手に進む部分に任せてみる。無為は怠けではなく介入をやめること。

11 もっと知りたい人へ

主な典拠：『老子』第25章「人法地、地法天、天法道、道法自然」／第37章「道常無為而無不為」／第48章「為学日益、為道日損」／第33章「知足者富」／第44章／『荘子』逍遥遊第一（「至人無己、神人無功、聖人無名」）／斉物論第二（「吾喪我」、胡蝶の夢）／養生主第三（庖丁解牛）／人間世第四（心斎）／大宗師第六（坐忘、「安時而処順、哀楽不能入也」）／秋水第十七（濠梁之辯）／至楽第十八（「至楽無楽」、鼓盆而歌）

参考文献：Ames, R. T. & Nakajima, T. (eds.) (2015) Zhuangzi and the Happy Fish, Univ. of Hawai'i Press（濠梁之辯＝「魚の楽しみ」論争を主題化）／Fraser, C. Xunzi Versus Zhuangzi: Two Approaches to Death in Classical Chinese Thought／Robinet, I. (1997) Taoism: Growth of a Religion, Stanford UP／Sivin, N. (1978) On the Word 'Taoist' as a Source of Perplexity, History of Religions

12 用語解説

道（タオ） 万物を生み出す根本の働き。人格神ではない

無為（むい） 何もしないことではなく、わざとらしい作為を加えずに行うこと

自然（じねん） 「自ずからそうなる」の意。自然界（nature）とは別の言葉

斉物論（せいぶつろん） 大小・善悪などの区別は人間の視点が作ったものだとする荘子の章

逍遥遊（しょうようゆう） 目的のない自由な遊び

坐忘・心斎 体の感覚も知識も忘れる／心を空にする、という荘子の瞑想的な境地

庖丁解牛（ほうていかいぎゅう） 料理人が無心で牛を解体する話。技が意識を離れた境地の比喩

『老子』 道家の根本経典。伝説上の作者は老子。層状に成立したテクスト

『荘子』 戦国時代の思想家、荘周の名を冠した書。内篇と外篇・雑篇からなる

老荘（ろうそう） 老子と荘子。両者をまとめて呼ぶ言い方。ひとまとめにできるかは論争がある

至楽無楽（しらくむらく） 至上の楽しみとは楽しみを追わないことだ、という『荘子』の逆説

安時処順（あんじしょじゅん） その時その状況に安んじること

知足（ちそく） 足るを知ること。『老子』の言葉

喪我（そうが） 「吾、我を喪えり」。自分という意識を失うこと

胡蝶の夢（こちょうのゆめ） 荘子が蝶になった夢を見て、自他の境界が分からなくなった話

鼓盆而歌（こぼんじか） 妻の死に際して荘子が鉢を叩いて歌ったという逸話。変化に抗わない構えを示す

濠梁の辯（ごうりょうのべん） 荘子と恵子が「魚の楽しみ」が分かるかを論じた話

損之又損（そんしゆうそん） 減らしてまた減らすこと。『老子』48章

成心（せいしん） できあがった先入見

分別知（ふんべつち） ものごとを区別する知。道家はこれを妨げと見る

気（き） 万物を構成するエネルギー。生死は気が集まったり散ったりすること

道教（どうきょう） 道家を経典化し、老子を神格化した宗教。道家（哲学）とは区別される

墨家（ぼくか） 兼愛（分け隔てない愛）を説いた戦国時代の学派。儒家とともに荘子の批判対象

司馬談（しばたん） 前漢の歴史家。「道家」という学派名を後づけで分類した

アタラクシア 心が動揺しないこと。古代ギリシャ哲学の言葉

フロー（flow） チクセントミハイが提唱した、活動に没頭した状態

理想感情（ideal affect） 人が理想とする感情の状態。Tsai の研究概念

ACT アクセプタンス＆コミットメント・セラピー。受容に基づく心理療法

アナクロニズム 時代錯誤。後代の考えを過去に読み込むこと

道教

道教（宗教道教） ｜ 成立：0〜1000年 ｜ 地域：東アジア ｜ 規模：多（実践ベース）／少（所属ベース）

1 ひとことで言うと

気（生命エネルギー）を養い、身体と精神を全うして長生（不老長寿）に至り、身体ごと道（宇宙の根源的な働き）に合一する充足

体と生命そのものを大切にし、呼吸法・体操・食事法・瞑想によって生命力を養い、老いと死のプロセスを逆転させて、体ごと永遠の存在（仙人）になることを目指した宗教。善い行いは寿命を延ばし、悪い行いは減らすという「寿命の帳簿」の考えもある。健康・長寿・子孫・財産といった具体的な幸せを、最も正面から肯定する伝統。

2 そもそもどんな伝統？

2世紀の中国で教団として成立した民族宗教。老子を神格化し、不老長生と仙人になることを目指す。呼吸法・体操・薬・瞑想といった養生の技術と、神々への儀礼・お札・善行の記録を組み合わせる。中国・台湾・東南アジアの華人社会に根づいているが、「信者」として自己申告する人は少なく、人数の推計は測り方で数百万から数億まで幅がある。

どれくらいの人が信じているか、学んでいるか

世界人口レベルでの単独推計は存在しません（Pew Research Center〈ピュー・リサーチ・センター。アメリカの調査機関〉の2025年の推計では「その他の宗教」に含まれています）。中国の自己申告調査（Pew "Measuring Religion in China" 2023年）では、道教徒と答える成人は0.5%未満、民間信仰への所属は約3%です。

測定には構造的な問題があります。中国語の「宗教（zongjiao）」は制度化された組織宗教を指し、広く拡散した信仰や実践を含みません。Pew は「所属で測ると10%、信念・実践で測ると50%超」と明記しています。年に数回以上線香をあげる人は26%、仏・菩薩を信じる人は33%です（CFPS〈中国家庭追跡調査〉2016年）。したがって「所属ベースで約3%〜実践ベースで数億人規模」という幅で示し、一点の推定値を避けるべきです。規模の区分は「多（実践ベース）／少（所属ベース）」です。

3 この伝統が言う「幸せ」

道教（どうきょう。2世紀の中国で教団として成立した民族宗教。老子を神格化し、不老長生を目指す。哲学の「道家」とは区別されます）が言う幸せの中心にある言葉は、長生久視（ちょうせいきゅうし。『老子』59章に由来する言葉。長く生き、長く見続けること）です。そして仙（せん）・神仙（しんせん。修行によって死を免れた存在。尸解仙〈しかいせん〉・地仙〈ちせん〉・天仙〈てんせん〉という階梯があります）です。

これを支えるのが養生（ようじょう。生命を養う技術。導引〈どういん。体操〉・行気〈ぎょうき。呼吸法〉・服餌〈ふくじ。薬や食事の法〉・房中〈ぼうちゅう。性の技法〉を含みます）です。全真教（ぜんしんきょう。12世紀に成立した道教の一派）は性命双修（せいめいそうしゅう。性＝心と、命＝身体をともに修めること）を説きました。人の生命は精（せい。生命の素）・気（き。エネルギー）・神（しん。精神）という三宝（さんぽう。三つの宝）から成ると考えます。度人（どじん。人を救い済〈すく〉うこと）、功過格（こうかかく。功と過ちの点数表）、そして民間道教の三大価値である福・禄・寿（ふく・ろく・じゅ。幸い・地位と俸禄・長寿）も大切な言葉です。

道教における至福は、身体をもったまま道（タオ。宇宙の根源的な働き）と一体化し、死を免れて仙となることです。重要なのは、道教が魂の救済ではなく、身体の変容を目指す点です。人の生命は精・気・神という三つの資源から成り、日常生活のなかで消耗し、放置すれば死に至ります。したがって導引・行気・服餌・房中・内丹（ないたん。自分の体内で生命力を練り上げる技術）といった技法によって消耗を防ぎます。逆に精を気に、気を神に、神を虚（きょ。空）に還元していくことで、老いと死の過程を逆転させることができると考えられました。葛洪（かっこう。4世紀の道士）の『抱朴子』（ほうぼくし）内篇はこの立場を体系化し、仙は学んで至ることができると主張しました。

同時に道教は、倫理を切り離せない形で組み込んでいます。善い行いを積み重ねると寿命が延び、悪い行いは司命神（しめいしん。寿命を司る神）によって差し引かれる、という寿命簿（寿命の帳簿）の観念があります。つまり長生は道徳的な達成でもあります。

一言でいえば、体と生命そのものを大切にし、呼吸法・体操・食事法・瞑想によって生命力を養い、老いと死のプロセスを逆転させて、体ごと永遠の存在（仙人）になることを目指した宗教です。健康・長寿・子孫・財産といった具体的な幸せを、最も正面から肯定する伝統だと言えます。

幸せを妨げるもの

幸せを妨げるものは、まず精気の漏泄（ろうせつ。漏れ出ること）です。過度の情欲、労役、飲食がその原因になります。次に三尸（さんし）・九虫（きゅうちゅう）です。これは体内に住み、庚申（こうしん）の夜に天帝へその人の罪過を告げるとされる虫です。悪い行いによる寿命の減算（司命神や竈神〈かまどがみ〉が行います）、承負（しょうふ。先祖の罪過が子孫に及ぶこと。『太平経〈たいへいきょう〉』に説かれます）、邪気や鬼神の侵入と病、正しい師と経典を得ないこと、も妨げです。外丹（がいたん。鉱物から不死の薬を作る技術）における誤った丹薬（たんやく）も妨げで、実際に水銀中毒による死が頻発しました。

この伝統で幸せの反対にあたるのは、苦痛の量です。具体的には精気の漏泄、病・老・死です。

4 幸せに近づく道

身体技法 | 儀礼・祭祀 | 戒律・規範

実践は多岐にわたります。導引（馬王堆〈まおうたい〉の漢の時代の墓から出土した「導引図」に始まり、五禽戯〈ごきんぎ〉・八段錦〈はちだんきん〉・太極拳〈たいきょくけん〉へと発展しました）、行気・胎息（たいそく。胎児のような呼吸）、服餌・辟穀（へきこく。穀物を断つこと）があります。外丹は錬丹術（れんたんじゅつ）で、唐の時代に中毒事故が多発し、宋の時代以降に衰退しました。内丹は身体を炉鼎（ろてい。炉と釜）に見立て、錬精化気（れんせいかき。精を練って気にする）→錬気化神（れんきかしん。気を練って神にする）→錬神還虚（れんしんかんきょ。神を練って虚に還す）と進みます。存思（ぞんし。体内の神々を思い描くこと）・守一（しゅいつ。一つのものを守り集中すること）は『黄庭経』（こうていきょう）の体内神譜に基づきます。斎醮（さいしょう。共同体的な儀礼）、守庚申（しゅこうしん。庚申の夜に眠らずに過ごすこと。日本の庚申講に伝わりました）、功過格（明・清の時代の善書〈ぜんしょ。善を勧める書〉で、日々の善悪を点数化する道徳の会計）もあります。

幸せはどこで実現するのでしょうか。最大の特徴は身体です。身体を宇宙として見ます。身体の内部に神々と器官の宇宙が存在し、身体＝小宇宙が大宇宙と照応します。次いで超越者（元始天尊〈げんしてんそん〉、太上老君〈たいじょうろうくん。神格化された老子〉、玉皇大帝〈ぎょくこうたいてい〉ら）、宇宙・自然（気の循環）、関係性（家族・共同体の安寧、承負を通じた世代的な連帯）です。

いつ実現するのでしょうか。現世の延長としての不死が核です。来世（死後の冥界、地獄の裁き、超度〈ちょうど〉儀礼による祖先の救済）も重視され、子孫・世代（承負思想）も強いです。「来世で報われる」型より「現世を無限に延長する」型が支配的で、仏教・キリスト教と構造が異なります。実践の形は身体技法、儀礼・祭祀、戒律・規範です。全体としては「身体変容・生命力（vitality）モデル」と整理できます。

5 この伝統の「幸せ」のかたち——8つの目盛り

幸せの動き 命が満ち、身体そのものが変わる（生命力・身体型）	幸せの主語 人を超えた関係の網（土地・祖先・生きもの）
「私」と世界の境目 融合型——「私」が大きなものに溶け込んでいく	境遇（運）との関係 祓い・行・養生で境遇そのものに働きかける
自分で作るか、与えられるか 努力して手に入れる	苦しみの位置 取り除くべき妨げ
いつ実現するか 現世／来世・輪廻／世代・祖先	幸せの反対 苦痛の量（精気の漏泄、病・老・死）

「私」と世界の境目

道教の自己は、身体的な自己が極限まで前面に出ています。身体は気の凝集であり、内部に神々が居住する多重的な存在です。宇宙的な自己でもあります（身体＝小宇宙）。同時に関係的な自己でもあります。承負によって、祖先・子孫と因果的に連続しているからです。近代的な心身二元論（心と体を別のものと見る考え）は、まったく成り立ちません。

「私」と世界の境目については、融合型に分類されます。身体＝小宇宙が大宇宙と照応し、体内に神々が居住します。仙とは身体ごと道に合一することです。

境遇（運）と、努力か贈与か

境遇（運）との関係は、運に働きかける型です。身体の条件そのものが幸福の内容であり、その意味では運から独立しません。しかし「我が命は我に在り、天に在らず」（『抱朴子』。ただし帰属には異説があります）という言葉のとおり、養生や煉丹によって寿命という運を動かせると考えます。以前の判定では「部分的に非独立」とされていました。

幸せは努力で得るのか、贈られるのかについては、努力による獲得です。ただし神々の裁定と、師からの伝授が不可欠です。整理すると、境遇は「働きかけ」、努力か贈与かは「努力」となります。

苦しみの位置

病・老い・死は、除去すべき対象です。苦しみに積極的な意味を与えない点で、仏教やキリスト教と大きく異なります。苦しみは乗り越えて意味を見いだすものではなく、技法によって減らし、遠ざけるものです。

6 現代の幸福研究から見ると

ヘドニア／エウダイモニア、三分類の枠組み

ヘドニア（快と満足としての幸福）とエウダイモニア（人間としての機能の発揮としての幸福）という二分法が、最も当てはまらない伝統です。長生・健康・子孫繁栄・財という価値は、現代心理学の客観的ウェルビーイング（objective well-being。生活条件や健康など客観的に測れる幸福）や身体的な健康指標に近く、ヘドニアともエウダイモニアとも次元が違います。「身体的・機能的ウェルビーイング（生命力）」という第三の軸を立てるべきだとされます。

同時に、善い行いの積み重ねが長生をもたらすという構造は、徳と幸福の一致を含んでいます。また内丹の究極の目的（合道。道と一つになること）は自己超越的で、快の枠を超えます。

快楽説／欲求充足説／客観的リスト説という枠組みでは、客観的リスト説（長寿・健康・子孫・財・仙）に最も近いです。東洋思想のなかで、客観的リスト説に素直に収まる稀な例です。

前野4因子との相性（やってみよう＝◎　ありがとう＝○　なんとかなる＝○　ありのままに＝△）

前野隆司（幸福学を研究する日本の研究者）の4因子との相性は次のとおりです。

やってみよう（自己実現と成長）＝◎（とても合う）。技法によって生命を獲得するからです。

なんとかなる（前向きと楽観）＝○（合う）。

ありがとう（つながりと感謝）＝○（合う）。承負や共同体の儀礼があるからです。

ありのままに（独立と自分らしさ）＝△（あまり合わない）。むしろ自然の過程に介入する伝統だからです。

生きとし生けるものの幸せ（○ 含むが、人間との差はある）

生きとし生けるものへの配慮は、○です。「仙道貴生（せんどうきせい。仙の道は生を貴ぶ）」という言葉があります。戒律には殺生戒（せっしょうかい。生き物を殺さない戒め）があり、放生（ほうじょう。捕らえた生き物を放すこと）の実践があります。『太上感応篇』（たいじょうかんのうへん。善悪と報いを説いた道教の書）は、虫や卵を傷つけることも過ちとします。承負思想によって、配慮は子孫にまで及びます。

研究でどこまで確かめられているか

研究による裏づけの程度は「中」です。ただし対象は世俗化された身体技法です。

気功・太極拳の心身への効果に関するメタ分析（複数の研究をまとめて分析する手法）が多数存在します。たとえば「Qigong and Tai Chi for depressive symptoms」（Complementary Therapies in Medicine 誌、2015年、PMID 26275645）や「Tai Chi and psychological well-being」（Int J Behav Med 誌、DOI 10.1007/s12529-013-9351-9）です。

ただし注意が必要です。検証されているのは、現代化・世俗化された運動療法であって、道教の救済論ではありません。効果量も中〜小程度で、バイアスリスク（結果が偏る危険）の高い研究が多いと、各レビューが指摘しています。道教的な「長生」と現代の健康寿命という概念を等しいものと見なすのは、カテゴリー錯誤（種類の違うものを混同する誤り）です。

7 系譜と発達段階

どこから来て、どこへ流れたか

道教が受け継いだものは、道家（『老子』を経典化したもの）、神仙思想（しんせんしそう。仙人になることを目指す古代の思想）、古代の巫術（ふじゅつ。シャーマンの術）と養生術、仏教（三洞〈さんどう〉という経典の分類、地獄観、度人思想）です。

そこから流れ出たものは、中国の民間信仰全般、太極拳・気功、日本の庚申信仰・北辰信仰（ほくしんしんこう。北極星への信仰）・陰陽道（おんみょうどう）・修験道（しゅげんどう。山岳修行の宗教）、そして東南アジアの華人社会です。

発達段階論から見ると

キーガン（成人の心の発達段階を研究した心理学者）の段階論で見ると、道教は身体・生命力の軸であり、自己の構造の複雑化を測る段階論とは直交します（別の方向を向いています）。

功過格（善行の点数記録）は段階3（周囲に合わせる自己。アンバー）的な規範遵守です。内丹の合道は段階5（自分の枠組みを相対化できる自己）的な宇宙との合一です。この二つが並存しています。

「器」（実践を運営する自己のあり方）と「目標」（目指す自己のあり方）を区別すると、器は段階3、目標は段階5と整理されます。なお、高い段階ほど良いという読み方はしないでください。

8 現代の言葉に翻訳すると

現代の言葉に翻訳すると、【身体を整える】型の設計になります。幸福を身体・生命力の問題として扱う設計です。

太極拳・気功のメタ分析は中〜小の効果量を示しますが、それは世俗化された運動療法の効果であり、道教の救済論ではありません。「善い行いが寿命を延ばす」という功過格の発想は、行動の記録と道徳的な動機づけを結びつける仕組みの先例です。

9 気をつけたいこと

安全装置：師の監督・段階的伝授　順序・前提条件・資格　身体の限度・休息・食

安全装置のタグは「師・段・身」です。師（師匠による指導）、段（段階を踏むこと）、身（身体の限度への注意）を意味します。

内丹には段階があります（築基〈ちくき。基礎づくり〉→煉精化気→煉気化神→煉神還虚）。師の伝授と、身体の限度への注意が組み込まれています。外丹（水銀・鉛の服用）による中毒死の歴史が内丹への転換を促しました。身体的な危険が教義のうえで学習された例です。房中術や辟穀は、段階と師の管理のもとに置かれました。

誤解されやすい点

誤解されやすい点は五つあります。

①「道家」と「道教」を、英語の Taoism／Daoism が区別しないという根本的な翻訳問題があります。中国語は dàojiā（道家）／dàojiào（道教）と明確に区別します。

②「不老不死」を字義どおりの願望と見て、非合理だと切り捨てるのは誤りです。内丹では「仙」は身体の変容を通じた存在論的な転換であり、比喩的な次元をもちます。

③「養生」を単なる健康法と訳すと、宗教的な救済論の次元が落ちてしまいます。

④「気」を energy と訳すと、ニューエイジ的な概念と混同されます。

⑤「日本に道教はない」という言明は不正確です。庚申信仰・北辰信仰・泰山府君（たいざんふくん。冥界を司る神）・陰陽道・修験道に、道教の要素が浸透しています。

学者の間で議論があること

学者の間で議論があることは五つあります。

①道家と道教の連続性です。断絶説（老荘は哲学、道教は後代の宗教で、「Taoism」というひとまとめは西洋由来の混同だとする。Sivin〈シヴィン。1978年〉）、連続説（道教は『老子』を経典化し、老子を神格化し、無為・気・養生の語彙を継承しているとする）、中間説（Robinet〈ロビネ〉、Kohn〈コーン〉）があります。日本の学界（福永光司〈ふくながみつじ〉ら）は、欧米より連続性を重く見る傾向があります。

②「道教」の範囲を確定すること自体が論争です。

③外丹と内丹の関係です。

④全真教（出家・禁欲・三教合一〈儒仏道の三教を一つとする〉）と正一教（しょういつきょう。在家・世襲・儀礼中心）の違いです。

⑤道教が仏教から受けた影響です（輪廻・地獄観・度人思想）。

10 現代の私たちへのヒント

> **こんなときに：**疲れ切って心が動かないとき。幸せを心の問題ではなく、身体と生命力の問題として扱いたい人に。
>
> **小さな入口：**呼吸・睡眠・食事・歩くことのどれか一つを、精神論抜きで整える。身体が満ちると心が後からついてくる順序を試す。

11 もっと知りたい人へ

主な典拠：『老子』第59章「長生久視之道」／『太平経』（承負説、守一）／『老子想爾注』／葛洪『抱朴子』内篇・論仙篇「仙之可学致、如黍稷之可播種得也」／同・黄白篇所引「我命在我不在天」（帰属に異説あり）／『周易参同契』／『黄庭経』／『度人経』「仙道貴生、無量度人」／『雲笈七籤』／『太上感応篇』「禍福無門、惟人自召」

参考文献：Robinet, I. (1997) Taoism: Growth of a Religion, Stanford UP／Schipper, K. (1993) The Taoist Body, Univ. of California Press／Kohn, L. (2005) Health and Long Life: The Chinese Way, Three Pines Press／Sivin, N. (1978) On the Word 'Taoist' as a Source of Perplexity, History of Religions／横手裕『中国道教の展開』山川出版社

12 用語解説

道教（どうきょう） 老子を神格化し、不老長生を目指す中国の民族宗教。哲学の「道家」とは区別される

仙人（せんにん） 修行によって死を免れた存在

精・気・神 生命を支える三つの資源。それぞれ生命の素・エネルギー・精神に近い

導引・行気 体操と呼吸法。太極拳や気功の源流

外丹／内丹 鉱物から不死の薬を作る技術／自分の体内で生命力を練り上げる技術

承負（しょうふ） 先祖の善悪の行いが子孫に及ぶという考え

功過格（こうかかく） 日々の善行と悪行を点数で記録する帳簿

長生久視（ちょうせいきゅうし） 長く生き、長く見続けること。『老子』59章に由来する不老長生の理想

養生（ようじょう） 生命を養う技術の総称。単なる健康法ではなく救済論の次元をもつ

性命双修（せいめいそうしゅう） 心（性）と身体（命）をともに修めること。全真教の教え

葛洪（かっこう） 4世紀の道士。『抱朴子』で仙は学んで至れると体系化した

『抱朴子』（ほうぼくし） 葛洪の著作。神仙思想を体系化した書

司命神（しめいしん） 人の寿命を司る神。悪行によって寿命を差し引く

三尸（さんし） 体内に住み、庚申の夜に天帝へ罪を告げるとされる虫

庚申（こうしん） 六十日に一度めぐる日。この夜に眠らず過ごす守庚申が日本の庚申講に伝わった

服餌・辟穀 薬や食事の法／穀物を断つこと

房中術（ぼうちゅうじゅつ） 性の技法。養生の一つとして師の管理下に置かれた

存思・守一 体内の神々を思い描くこと／一つのものに集中すること

錬精化気・錬気化神・錬神還虚 内丹の三段階。精を気に、気を神に、神を虚に還す

斎醮（さいしょう） 道教の共同体的な儀礼

全真教／正一教 出家・禁欲を重んじる一派／在家・世襲・儀礼中心の一派

太上老君（たいじょうろうくん） 神格化された老子

福・禄・寿 幸い・地位と俸禄・長寿。民間道教の三大価値

仙道貴生（せんどうきせい） 仙の道は生を貴ぶ。生き物への配慮の根拠

『太上感応篇』 善悪と報いを説いた道教の書。「禍福無門、惟人自召」

度人（どじん） 人を救い済うこと

三教合一 儒教・仏教・道教を一つのものとする考え

Pew Research Center ピュー・リサーチ・センター。世界の宗教人口などを調査するアメリカの機関

メタ分析 複数の研究結果をまとめて分析する統計手法

東アジア　｜　論争あり（宗教か思想か。「教義なき宗教」）

神道

神道　｜　成立：0〜1000年　｜　地域：日本　｜　規模：中（1,000万〜1億）

1 ひとことで言うと

穢れ（生命力をくもらせるもの）を祓い、清き明き心（隠しごとのない素直な心）で、神々と共に今この生を明るく生き栄えること

決まった教義がなく、幸せは理論ではなく祭りや暮らしの実践の中にある。人生に付着した「穢れ」を祓い清めることで、もともとの清らかな状態に戻る、という繰り返しが基本の形。反省や悔い改めではなく「祓う」のが回復の方法で、共同体の祭りに参加し、季節ごとに更新される生命の営みに加わることが幸せの姿。

2 そもそもどんな伝統？

日本固有の神々への信仰と祭祀の伝統。開祖も統一された教典もなく、『古事記』『日本書紀』の神話と各地の神社の祭りが基盤。仏教と長く混ざり合っていたが、明治の神仏分離で切り離され、戦前は国家の管理下に置かれた。神社本庁の統計では信者8,300万人だが、これは氏子の自動計上で、自己申告では「信仰あり」は3割弱。「神道」を独立の宗教と呼べるかは学術的に論争がある。

どれくらいの人が信じているか、学んでいるか

文化庁『宗教年鑑』令和6年版（令和5年12月31日現在）では、神道系は8,337万1,429人です。ただしこれは教団の申告値であり、二重計上を含みます。規模の区分は「中（1,000万〜1億）」です。

必ず知っておくべき点があります。同じ年鑑の信者数の合計は1億7,223万人で、日本の総人口（約1億2,400万人）を約4,800万人上回ります。これは統計の誤りではなく、調査方法の必然的な結果です。①多くの神社は氏子区域内の全世帯を氏子として計上します。②仏教寺院は檀家（だんか）世帯を檀徒として計上します。③同一人物が神道系と仏教系の両方に計上されます。文化庁自身が「信者の定義、資格などはそれぞれの宗教団体で定められ、その数え方も独自」と注記しています。自己申告調査（統計数理研究所『日本人の国民性調査』第12次、2008年）では「信仰をもっている」は27%です。他の伝統の自己申告ベースの数値と同じ軸に並べてはいけません。

3 この伝統が言う「幸せ」

神道（しんとう。日本固有の神々への信仰と祭祀の伝統。開祖も統一された教典もありません）が言う幸せに関わる言葉として、まず中今（なかいま）があります。初出は『続日本紀』（しょくにほんぎ。奈良時代の歴史書）の和銅元年（708年）正月十一日の宣命（せんみょう。天皇の言葉）です。次に清明心（せいめいしん）・明き浄き心（あかきよきこころ。隠しごとのない素直な心）です。古代の中心的な徳目で、スサノヲ（『古事記』に登場する神）の誓約（うけい。神に問う占い）における「我が心清明」に見られます。産霊・産巣日（むすひ。生成する霊力）は『古事記』（こじき。712年に編まれた日本最古の歴史書）冒頭の高御産巣日神（たかみむすひのかみ）・神産巣日神（かみむすひのかみ）にあらわれます。祓（はらえ）・禊（みそぎ。穢れを取り除く儀礼）、さきはひ（「咲き映え」に由来する生命の繁茂）、さち（本来は獲物を得る呪力）も大切な言葉です。

神道には統一的な教義も救済論もありません。そのため幸福は、理論としてよりも、祭祀と生活の実践のなかに示されます。基調をなすのは、生命の生成（むすひ）を善とし、その生成を妨げる穢れ（けがれ）・罪を取り除くことによって、本来の清浄な状態を回復するという構造です。ここでの罪は内面的な罪責感ではありません。死・血・災厄などによって付着した、状態としての不浄です。したがって救済は悔い改めではなく、祓と禊という繰り返しの浄化儀礼によってなされます。清められた心は「清き明き心」と呼ばれます。

時間の面では、神代（かみよ。神々の時代）から連続する現在（中今）を生きることが肯定されます。彼岸への超越や来世での報いは主題になりません。幸福は、共同体の祭りに参加し、氏神（うじがみ。一族の守り神）・産土神（うぶすながみ。その土地の守り神）との関係を保ち、年ごとの更新のリズムのなかで生命が咲き栄えることとして現れます。

一言でいえば、穢れ（生命力をくもらせるもの）を祓い、清き明き心で、神々と共に今この生を明るく生き栄えること、という幸せです。決まった教義がなく、幸せは理論ではなく祭りや暮らしの実践のなかにあります。人生に付着した穢れを祓い清めることで、もともとの清らかな状態に戻る、という繰り返しが基本の形です。反省や悔い改めではなく「祓う」のが回復の方法で、共同体の祭りに参加し、季節ごとに更新される生命の営みに加わることが幸せの姿です。

幸せを妨げるもの

幸せを妨げるものは、まず穢れです。死穢（しえ。死による穢れ）・血穢（けつえ。血による穢れ）・産穢（さんえ。出産による穢れ）があります。次に罪です。『延喜式』（えんぎしき。927年に完成した法令集）の大祓詞（おおはらえのことば）に、天つ罪（あまつつみ）・国つ罪（くにつつみ）が列挙されています。畔放ち（あはなち。田の畔を壊すこと）・溝埋め（みぞうめ）といった農耕の妨害、身体的な異常、近親相姦など、共同体の秩序を乱すものです。祟り（たたり。祀られない神や怨霊の作用）、荒魂（あらみたま。神の荒々しい側面）の発動、祭祀の怠りも妨げです。

決定的に重要なのは、内面的な「罪の意識」や原罪（げんざい。キリスト教の、人が生まれつき負う罪）という概念が存在しない点です。

この伝統で幸せの反対にあたるのは、穢れ・不浄です。具体的には穢れ・罪（つみ）・祟りです。

4 幸せに近づく道

儀礼・祭祀　共同体・対話

実践の中心は、祓と禊です。祓には大祓（おおはらえ。年に二度の大規模な祓）、大祓詞の奏上、人形（ひとがた。人の形をした紙に穢れを移すもの）があります。禊は、伊邪那岐（いざなぎ。『古事記』の神）が黄泉（よみ。死者の国）から帰ったあとに行った禊が原型で、寒中禊（かんちゅうみそぎ）などがあります。

祭祀には祈年祭（きねんさい。豊作を祈る祭り）、新嘗祭（にいなめさい。収穫を感謝する祭り）、大嘗祭（だいじょうさい。天皇即位後の最初の新嘗祭）があり、神饌（しんせん。神への供え物）・奉幣（ほうへい。神への捧げ物）・直会（なおらい。神と人が共に食べること）を伴います。参拝の作法として手水（てみず。略式の禊）、二拝二拍手一拝、玉串奉奠（たまぐしほうてん。榊の枝を捧げること）があります。神楽（かぐら。神に捧げる歌舞）・鎮魂（ちんこん。魂を鎮め、活性化させる儀礼）もあります。家庭での祭祀には神棚、氏神・産土神への月次参り（つきなみまいり）、初宮詣・七五三・厄祓があります。本居宣長（もとおりのりなが。1730〜1801年。国学者）は特別な修行を否定し、「ただ神の道に従う」ことを説きました。

幸せはどこで実現するのでしょうか。関係性（氏神と氏子〈うじこ。氏神を祀る人々〉、共同体の祭）、宇宙・自然（山川草木、稲作の循環）、そして超越者（カミ。ただし超越的・唯一的ではなく、内在的・複数的です）です。個人の内面は相対的に薄いです。内面的な救済論がないからです。

いつ実現するのでしょうか。現世が圧倒的です。今ここ（中今）です。子孫・世代（氏族の連続、祖霊）も重視されます。来世は体系化されておらず、黄泉国・常世国（とこよのくに）・幽冥界（ゆうめいかい）など複数の観念が並存して統合されていません。平田篤胤（ひらたあつたね。1776〜1843年。国学者）が初めて死後の世界を体系化しましたが、それはキリスト教・仏教への対抗という近世後期の文脈によるものです（論争あり）。実践の形は儀礼・祭祀と共同体・対話です。全体としては、付着した穢れを落として本来の清浄と生成に戻る「浄化・更新モデル」と整理できます。監査後の分類では、除去・回復型（主）と、神・共同体との関係的な繁栄という関係構成型（副）の組み合わせとされています。

5 この伝統の「幸せ」のかたち——8つの目盛り

幸せの動き 余計なものを取り除くと現れる（除去・回復型）	幸せの主語 家族・共同体という関係の場
「私」と世界の境目 関係型——「私」は関係のなかで成り立つと考える	境遇（運）との関係 祓い・行・養生で境遇そのものに働きかける
自分で作るか、与えられるか 与えられるもの（恩寵・他力）	苦しみの位置 取り除くべき妨げ
いつ実現するか 現世／今ここ／世代・祖先	幸せの反対 穢れ・不浄（穢れ（けがれ）・罪（つみ）・祟り）

「私」と世界の境目

神道の自己は、関係的な自己です。氏子、家、共同体の成員としての自己です。また身体的な自己でもあります。穢れが身体に付着し、儀礼で洗い落とされるという、身体的な浄・不浄の観念があるからです。「たま（魂）」の観念は、自己が分けられるものだという考えを含みます。和魂（にぎみたま）・荒魂・幸魂（さきみたま）・奇魂（くしみたま）の四魂説（しこんせつ）は、中世以降に整えられたものです。

「私」と世界の境目については、関係型に分類されます。氏子・共同体の成員としての自己です。神人共食（しんじんきょうしょく。直会）はありますが、主体と客体の溶解を語る思弁的な伝統はありません。「中今」を実存的な「今ここ」と読む読み方は、近現代の付け加えです。

境遇（運）と、努力か贈与か

境遇（運）との関係は、運に働きかける型です。無事・息災・繁栄という外的な条件そのものが幸福の内容で、その意味では運から独立しません。しかし境遇を与えられたものとして受け入れるのではなく、祓・祈願・祭祀によって穢れを落とし、運そのものを動かそうとします。以前の判定では「非独立」とされていました。

幸せは努力で得るのか、贈られるのかについては、神からの授与（さきはひ・さち）と、人の側の祓・祭祀という応答の往復です。一方的な自力でも他力でもありません。整理すると、境遇は「働きかけ」、努力か贈与かは「贈与」となります。

苦しみの位置

穢れ・災厄は、祓うべきものです。苦しみに積極的な意味を与えません。苦しみを通して成長するとか、苦しみに意味を見いだすという発想はなく、付着したものを落として元に戻る、という位置づけです。

6 現代の幸福研究から見ると

ヘドニア／エウダイモニア、三分類の枠組み

ヘドニア（快と満足としての幸福）とエウダイモニア（人間としての機能の発揮としての幸福）という二分法は、ほとんど機能しません。神道の幸福は、個人の心理状態でも徳の完成でもなく、共同体と自然の生成循環に参加するという「状態」だからです。

現世利益（げんぜりやく。この世での具体的な利益）の強調はヘドニア的に見えます。しかし求められるのは快の感情ではなく、「無事・息災・繁栄」という生活条件です。むしろ客観的ウェルビーイング（objective well-being。生活条件など客観的に測れる幸福）に近いです。同時に「清き明き心」という徳目があり、徳と幸福の結びつきの要素も含みます。

快楽説／欲求充足説／客観的リスト説という枠組みでは、客観的リスト説（無事・息災・繁栄・清浄・共同体）に近いです。ただし理論化されていません。

前野4因子との相性（やってみよう＝△　ありがとう＝◎　なんとかなる＝○　ありのままに＝○）

前野隆司（幸福学を研究する日本の研究者）の4因子との相性は次のとおりです。

ありがとう（つながりと感謝）＝◎（とても合う）。共同体の祭と氏神との関係が中心だからです。

ありのままに（独立と自分らしさ）＝○（合う）。清き明き心という徳目があるからです。

なんとかなる（前向きと楽観）＝○（合う）。祓えば元に戻る、という構えがあるからです。

やってみよう（自己実現と成長）＝△（あまり合わない）。

生きとし生けるものの幸せ（○ 含むが、人間との差はある）

生きとし生けるものへの配慮は、○（実践のなかで）です。「生きとし生けるもの」という言葉自体が、『古今和歌集』（こきんわかしゅう。10世紀初めの和歌集）の仮名序（かなじょ。仮名で書かれた序文）に由来します（「生きとし生けるもの、いづれか歌をよまざりける」）。針供養（はりくよう）・魚供養・鯨供養など、人間以外のものへの供養が広く行われます。しかし教義として体系化されていません。産霊（むすひ）は、一切の生成を善とします。

研究でどこまで確かめられているか

研究による裏づけの程度は「ほぼ空白」です。神道を変数とした研究は存在しません。

関連する研究として、協調的幸福（人並みであることや周囲との調和を中核とする幸福）の研究があります。Hitokoto & Uchida（一言英文と内田由紀子。2015年、Journal of Happiness Studies 誌）、Uchida & Ogihara（2012年、International Journal of Wellbeing 誌）、Uchida（2016年、Japanese Psychological Research 誌）です。また低覚醒ポジティブ感情を理想の感情とする研究（Tsai〈ツァイ〉2007年）があります。

しかし距離をはっきりさせておく必要があります。これらはいずれも現代日本の心理的な傾向を測るものであって、神道を独立変数として操作化した研究ではありません。日本では宗教所属と幸福度の相関は欧米ほど明確ではなく、「無宗教」を自認しつつ初詣・七五三を実践する層が多数を占めます（実践と信念の乖離）。神道と幸福感の因果関係を主張する査読研究は、確認できませんでした。

7 系譜と発達段階

どこから来て、どこへ流れたか

神道が受け継いだものは、古代の祭祀・神話、仏教（神仏習合〈しんぶつしゅうごう。神と仏を一体のものとして信仰すること〉、本地垂迹〈ほんじすいじゃく。神は仏が仮の姿で現れたものだという説〉）、道教（庚申・陰陽道の要素）、儒教（垂加神道〈すいかしんとう。山崎闇斎の神道説〉、水戸学〈みとがく。水戸藩の学問〉）です。

そこから流れ出たものは、国学（こくがく。本居宣長・平田篤胤らによる、儒教・仏教が入る前の日本古来の心を探る学問）、国家神道（近代の再編）、日本の年中行事・通過儀礼、そして「日本人論」です。ただし日本人論は批判的に扱うべきものです。

発達段階論から見ると

キーガン（成人の心の発達段階を研究した心理学者）の段階論で見ると、共同体の祭祀と氏子という役割への帰属は、段階3（周囲に合わせる自己。環境順応型、アンバー）の構造です。内面的な救済論がないため、段階4（自分の基準を持つ自己）以降の「自己主導の内面」を主題化しません。

「中今」の実存的な読みは近現代の付け加えであり、段階論への対応づけは慎重を要します。

「器」（実践を運営する自己のあり方）と「目標」（目指す自己のあり方）を区別すると、器も目標も段階3と整理されます。なお、高い段階ほど良いという読み方はしないでください。

8 現代の言葉に翻訳すると

現代の言葉に翻訳すると、【取り除く（浄化）／関係を結び直す】型の設計になります。「穢れを祓って本来に戻る」という繰り返しの浄化と更新の設計です。

年中行事・通過儀礼という周期的なリセットの仕組み、共同体の祭りへの参加がその要素です。「反省」ではなく「祓い」で回復するという構えは、罪悪感を伴わない再出発の設計に示唆をもちます。

9 気をつけたいこと

安全装置：　共同体の相互監視　儀礼の定型化・専門家の管理　戒律・倫理規範

安全装置のタグは「共・儀・戒」です。共（共同体による支え）、儀（定型化された儀礼）、戒（規範による枠づけ）を意味します。

祭りと祓いという定型化された儀礼、氏子共同体、穢れ・忌み（いみ。避けるべきこと）の規範があります。個人の神秘体験を目標にしないこと自体が安全装置です。託宣（たくせん。神のお告げ）や憑依（ひょうい。神霊が人に乗り移ること）は、神職と共同体の管理のもとに置かれます。

誤解されやすい点

誤解されやすい点は五つあります。

①「神道＝自然崇拝（アニミズム）」というひとくくりは、学術的に成り立ちません。祖霊、人格神（菅原道真〈すがわらのみちざね〉、東照大権現〈とうしょうだいごんげん。徳川家康を神として祀ったもの〉）、抽象神、外来神を含み、体系的な自然観をもちません。

②とくに注意すべきなのは「中今」の現代的な用法です。近年「中今＝マインドフルネス的な今ここ」として、神社関係の一般向けの言説やスピリチュアル市場で広く流通しています。しかし古代の用例は、天皇の治世の連続性と当世の賛美を指す政治的・歴史的な言葉です。実存的な「今ここ」の意味は、近現代の読み込みである可能性が高いです。

③国家神道と神道一般の区別は必須です。同時に「本来の神道は自然と共生する平和な宗教だった」という戦後の語りもまた、構築された護教的な物語です。

④「かみ」を God と訳すことはできません。

⑤日本人論的な本質主義は避けるべきです。「神道的な感性が日本人の幸福観を規定する」式の言明は循環論法です。

学者の間で議論があること

学者の間で議論があることは五つあります。

①「神道」は古代から存在した独立の宗教か、後代の構築物か、という最大の論争です。黒田俊雄（くろだとしお。歴史学者。1981年）は、中世まで神祇信仰（じんぎしんこう。神々への信仰）は仏教（顕密体制〈けんみつたいせい〉）に包み込まれており、独立宗教としての「神道」は吉田神道以降、とくに近世〜近代の産物だと主張しました。反批判もあり、未決着です。

②創られた伝統論です（Teeuwen〈テーウェン〉と Scheid〈シャイド〉）。

③国家神道（明治から敗戦までの、国家が神社を管理した体制）の範囲です。狭義説（阪本是丸〈さかもとこれまる〉ら）と広義説（島薗進〈しまぞのすすむ〉）があります。

④神道は宗教か否か、という問題です。明治政府は「神社は宗教ではない」としました。Josephson（ジョセフソン）は「宗教／世俗」というカテゴリー自体が近代日本の構築物だと論証しました。

⑤国学の内部の対立です。賀茂真淵（かものまぶち）と本居宣長、宣長の死後観と篤胤の幽冥界救済論の違いです。

10 現代の私たちへのヒント

こんなときに：なんとなく心が濁って重いとき。「悪いところを直す」より「くもりを払う」発想に惹かれる人に。
小さな入口：朝、水で顔と手を洗うときに「くもりを流す」つもりでやってみる。隠しごとのない素直な心に戻る、という感覚を試す。

11 もっと知りたい人へ

主な典拠：『古事記』上巻冒頭（天之御中主神・高御産巣日神・神産巣日神）／同（伊邪那岐の禊、スサノヲの誓約「我が心清く明し」）／『日本書紀』用明天皇即位前紀「天皇信仏法尊神道」（「神道」の語の初出とされる）／『続日本紀』和銅元年正月十一日宣命（中今の初出）／『延喜式』巻八・六月晦大祓（大祓詞、天つ罪・国つ罪）／本居宣長『直毘霊』『玉勝間』／平田篤胤『霊能真柱』／神社本庁「敬神生活の綱領」（1956）

参考文献：Kuroda, T. (1981) Shinto in the History of Japanese Religion, Journal of Japanese Studies 7(1)／Hardacre, H. (2017) Shinto: A History, Oxford UP／Breen, J. & Teeuwen, M. (2010) A New History of Shinto, Wiley-Blackwell／Teeuwen, M. & Scheid, B. (2002) Tracing Shinto in the History of Kami Worship, Japanese Journal of Religious Studies 29/3-4／Josephson, J. Ā. (2012) The Invention of Religion in Japan, Univ. of Chicago Press／島薗進『国家神道と日本人』岩波新書、2010

12 用語解説

穢れ（けがれ）　死・血・災いなどによって付着する不浄。道徳的な罪とは違う

祓（はらえ）・禊（みそぎ）　穢れを取り除く儀礼。禊は水による清め

中今（なかいま）　神代から続く時間の中心点としての「今」。もとは天皇の治世を讃える言葉

産霊（むすひ）　ものを生み出す霊的な力

氏神・産土神　その土地や一族を守る神

国家神道　明治から敗戦までの、国家が神社を管理した体制。神道一般とは区別すべき

国学（こくがく）　本居宣長らによる、儒教・仏教が入る前の日本古来の心を探る学問

清き明き心（きよきあかきこころ）　隠しごとのない素直な心。古代の中心的な徳目

さきはひ・さち　生命の繁茂／獲物を得る呪力。神から授かる幸い

『古事記』『日本書紀』　712年・720年に編まれた日本最古の歴史書。神話の基盤

『延喜式』（えんぎしき）　927年に完成した法令集。大祓詞を収める

大祓詞（おおはらえのことば）　大祓で唱える祝詞。天つ罪・国つ罪を列挙する

天つ罪・国つ罪　農耕の妨害や共同体の秩序を乱す行為など。内面的な罪ではない

祟り（たたり）　祀られない神や怨霊がもたらす災い

荒魂・和魂　神の荒々しい側面／穏やかな側面。四魂説は中世以降の整備

氏子（うじこ）　氏神を祀る地域の人々

直会（なおらい）　祭りのあとに神と人が共に食べること

新嘗祭（にいなめさい）　収穫を感謝する祭り。天皇即位後の最初のものが大嘗祭

神仏習合（しんぶつしゅうごう）　神と仏を一体のものとして信仰した、明治以前の日本宗教の基本的なあり方

本地垂迹（ほんじすいじゃく）　神は仏が仮の姿で現れたものだという説

神仏分離　1868年に明治政府が神道と仏教を切り離した政策

本居宣長（もとおりのりなが）　1730〜1801年。国学者。特別な修行を否定し「ただ神の道に従う」と説いた

平田篤胤（ひらたあつたね）　1776〜1843年。国学者。初めて死後の世界を体系化した

黒田俊雄（くろだとしお）　歴史学者。独立宗教としての「神道」は後代の産物だと主張した

顕密体制（けんみつたいせい）　黒田俊雄の概念。中世の宗教が顕教・密教の仏教を中心に組織されていたとする見方

吉田神道　室町時代に吉田兼倶が体系化した神道の一派

現世利益（げんぜりやく）　病気平癒・安産・豊作など、この世での具体的な利益

協調的幸福　人並みであることや周囲との調和を中核とする幸福。日本の心理学研究の概念

『宗教年鑑』　文化庁が毎年発行する統計。信者数は各教団の申告値

東アジア　｜　宗教（神仏習合の実践体系。宗教年鑑上は仏教系に分類）

修験道

修験道　｜　成立：1000〜1800年（起源伝承は7世紀の役小角。教義・組織の成立は院政期〜室町）　｜　地域：日本　｜　規模：少（数十万〜百万人規模と推定。教団分類上は天台系・真言系に含まれ独立集計なし）

1 ひとことで言うと

山に入り、いったん死んで生まれ変わる行（擬死再生）を経て身体ごと仏の働きを現し、その験力（修行で得た力）で人々の現世の安寧を実現すること

山にこもって、滝に打たれたり断食したり崖から吊るされたりする厳しい修行をすると、いったん「死んで生まれ変わった」ことになり、身体そのものが仏の働きをするようになる。そうして得た力で、里の人たちの病気や災いを取り除く。幸せとは、自分の内面が穏やかになることというより、身体が変わり、その力でまわりの人たちが無事に暮らせるようになること。

2 そもそもどんな伝統？

日本の山岳信仰と密教（真言宗・天台宗）が結びついてできた、山での修行を中心とする宗教。修行者は「山伏（やまぶし）」と呼ばれ、白装束で山に入り、滝に打たれ、断食し、崖から吊るされるといった厳しい行を通じて「験（げん）」＝霊的な力を得て、その力で人々の病気を治したり災いを除いたりすることを務めとしてきた。伝説上の開祖は7世紀の役小角（えんのおづぬ）だが、実際に組織的な形をとったのは平安時代後期以降。明治政府によっていったん禁止され（1872年）、多くの霊山が神社に変わったため神道の一種と思われがちだが、教えの核は密教である。戦後に復興し、現在も大峰山（奈良）、出羽三山（山形）、英彦山（福岡）などで峰入りが続く。

どれくらいの人が信じているか、学んでいるか

規模は「少」で、数十万〜百万人規模と推定されます。文化庁『宗教年鑑』では修験道系の教団は独立して集計されません。本山修験宗（ほんざんしゅげんしゅう）・金峯山修験本宗（きんぷせんしゅげんほんしゅう）は「天台系」、真言宗醍醐派（だいごは）は「真言系」に分類されます。各教団の信者数は教団の申告値であり、修験道を「信仰する」人数は原理的に確定できません。各教団の信者数は要確認とされています。

また、講（山岳講）の参加者、山伏修行体験の参加者、神社化した旧修験霊山（出羽三山・英彦山など）の参拝者は、いずれも「修験道の信者」として数えられていません。神道系・仏教系の信者数に分散して計上されています。

3 この伝統が言う「幸せ」

修験道（しゅげんどう。日本の山岳信仰と密教〈みっきょう。真言宗・天台宗の秘密の教え〉が結びついてできた、山での修行を中心とする宗教）が言う幸せの中心にある言葉は、験（げん）です。修行によって得られる霊的な力や効果のことで、「験を得る」「験力（げんりき）」と言います。修験とは「験を修める」という意味です。

次に即身成仏（そくしんじょうぶつ。この身のままで仏になること。密教から受け継いだ考え）があります。六根清浄（ろっこんしょうじょう。眼・耳・鼻・舌・身・意の六つの感覚器官を清めること）は、山での掛け声「懺悔懺悔六根清浄（さんげさんげろっこんしょうじょう）」に見られます。擬死再生（ぎしさいせい。山＝母胎・他界に入っていったん死に、新たに生まれ変わるという構造。宮家準〈みやけひとし。宗教学者〉の分析概念）、十界修行（じっかいしゅぎょう。地獄から仏まで十の境涯を峰入りの行程で順に体験すること）、現世利益（げんぜりやく。病気平癒・安産・豊作など、この世での具体的な利益）、抖擻（とそう。煩悩を払い落とす意味で、山中を歩き修行すること）も大切な言葉です。

修験道の幸福は、教理の言葉としてより、行（ぎょう。修行）の構造として示されます。基本は密教の即身成仏、つまりこの身このままで仏の働きを現すことです。それを山という場で身体的に実現する点に独自性があります。山は他界・母胎・曼荼羅（まんだら。仏の世界を図にしたもの）とみなされます。峰入り（みねいり。山に入って行う一連の修行）の行者は白装束（死装束）をまとって山に入り、十界修行によって地獄から仏までの境涯を身体で経巡り、山を出るときに生まれ変わります（擬死再生）。

この過程で得られるのが験力です。行者自身の解脱（げだつ。迷いから解き放たれること）よりも、その力によって里の人々の病気平癒・安産・豊作・災厄除けという現世的な安寧を実現することが、修験者の本務とされました。したがって修験道における幸福は二層の構造をもちます。①行者にとっては、身体の変容と仏との一体化です。②里人にとっては、修験者の験力を介して与えられる現世の無事・繁栄です。個人の内面的な安らぎではなく、身体・山・共同体を貫く生命力の回復と更新が幸福の内容です。

一言でいえば、山にこもって、滝に打たれたり断食したり崖から吊るされたりする厳しい修行をすると、いったん「死んで生まれ変わった」ことになり、身体そのものが仏の働きをするようになります。そうして得た力で、里の人たちの病気や災いを取り除きます。幸せとは、自分の内面が穏やかになることというより、身体が変わり、その力でまわりの人たちが無事に暮らせるようになることです。

幸せを妨げるもの

幸せを妨げるものは、罪障（ざいしょう。過去の悪い行いの積み重ね）と六根の穢れ（感覚器官を通じて付着する不浄）です。修行中の掛け声「懺悔懺悔六根清浄」がこれを端的に示しています。

里人にとっては、病・災厄・不作・怨霊の障りが妨げです。行者にとっては、行の中断、作法の乱れ、験の喪失が妨げです。密教から受け継いだ無明（むみょう。ものごとの本当の姿が見えていないこと）も背景にあります。しかし実践の焦点は、認識の転換より身体的な浄化と鍛錬にあります。

この伝統で幸せの反対にあたるのは、穢れ・不浄です。具体的には罪障・六根の穢れ（懺悔懺悔六根清浄）です。

4 幸せに近づく道

身体技法 | 儀礼・祭祀 | 戒律・規範 | 共同体・対話

実践の中心は峰入りです。大峰奥駈（おおみねおくがけ。奈良の大峰山を長距離歩き通す行）、羽黒（はぐろ。山形の出羽三山の一つ）の秋の峰などがあります。十界修行には、床堅（とこがたい。眠らず動かずに坐ること）、懺悔、業秤（ごうばかり。崖から吊るされて罪を問われること）、水断（みずだち）、相撲、延年（えんねん。芸能）、小木（こぎ。薪を集めること）、穀断（こくだち）、閼伽（あか。水を汲むこと）、正灌頂（しょうかんじょう。仏の位を授かる儀式）があります。滝行・水行、護摩（ごま。火を焚いて祈る密教の儀礼。柴燈護摩〈さいとうごま〉は屋外で行うもの）、断食・断穀、不眠、断崖からの「西の覗き」（大峰山で崖から身を乗り出す行）、九字（くじ。九つの文字を唱えて印を結ぶ呪法）・印・真言（しんごん。仏の言葉）もあります。里では加持祈祷（かじきとう。仏の力を借りて祈ること）・憑祈祷（よりきとう。神霊を憑依させて託宣を得る祈祷）を行い、講（こう。信者の集まり）の先達（せんだつ。指導者）として信者を山へ導きます。修行の場と身体技法が、教義に優先します。

幸せはどこで実現するのでしょうか。身体（験は身体に宿ります）と山（他界・曼荼羅としての空間）、そして行者と里人の関係（験を分け与えること）です。個人の内面よりも、身体と場所です。

いつ実現するのでしょうか。現世が中心です（現世利益）。ただし峰入りの擬死再生は、今この身での成仏（即身）を目指し、来世の往生は前面に出ません。年ごとの峰入りの繰り返しという、循環的な時間です。実践の形は身体技法、儀礼・祭祀、戒律・規範、共同体・対話です。全体としては、山中の擬死再生を経て身体ごと仏の働きを現し、その力で共同体の安寧を回復する「身体変容・再生モデル」と整理できます。

5 この伝統の「幸せ」のかたち——8つの目盛り

幸せの動き 命が満ち、身体そのものが変わる（生命力・身体型）	幸せの主語 人を超えた関係の網（土地・祖先・生きもの）
「私」と世界の境目 融合型——「私」が大きなものに溶け込んでいく	境遇（運）との関係 祓い・行・養生で境遇そのものに働きかける
自分で作るか、与えられるか 努力と贈与の両輪	苦しみの位置 あえて引き受ける
いつ実現するか 現世／今ここ	幸せの反対 穢れ・不浄（罪障・六根の穢れ（懺悔懺悔六根清浄））

「私」と世界の境目

修験道の自己は、身体的な自己です。自己は山＝母胎に入って死に、生まれ変わる、可変的なものです。行者の身体は行によって仏の身体（金剛界〈こんごうかい〉・胎蔵界〈たいぞうかい〉の曼荼羅。密教の二つの世界図）と重ね合わされ、主体と客体は身体を通じて融合します。同時に行者は里人の依頼に応える媒介者であり、関係的な役割の規定をもちます。

「私」と世界の境目については、融合型に分類されます。行者の身体が山＝曼荼羅と重ねられ、擬死再生を通じて仏の身体と一体化します。主客は身体を通じて融合しますが、行者は里人との関係的な役割ももちます。

境遇（運）と、努力か贈与か

境遇（運）との関係は、運に働きかける型です。里人の幸福は、病・災厄という外的な条件そのものです。しかし行者は、苦行によって獲得した験力でその運に働きかけます。運は与えられたものではなく、操作の対象です。以前の判定では「非独立に近い」とされていました。

幸せは努力で得るのか、贈られるのかについては、両輪です。験は苦行によって獲得するものですが、本尊（蔵王権現〈ざおうごんげん〉・不動明王〈ふどうみょうおう〉など）の加護として与えられるものでもあります。里人にとっては、行者を介して与えられるもの（贈与）です。整理すると、境遇は「働きかけ」、努力か贈与かは「両輪」となります。

苦しみの位置

苦行は必要条件です。苦しみそのものが罪障を焼き、身体を変容させる手段とされます。苦の位置づけが積極的である点で、苦を除去の対象とする上座部仏教（じょうざぶぶっきょう。パーリ語の経典を用いる仏教の系統）や神道と対照的です。苦しみを避けるのではなく、苦しみを通り抜けることで生まれ変わる、という構造です。

6 現代の幸福研究から見ると

ヘドニア／エウダイモニア、三分類の枠組み

ヘドニア（快と満足としての幸福）とエウダイモニア（人間としての機能の発揮としての幸福）という枠組みで見ると、どちらにも収まりにくいです。行者の側は苦行による身体の変容であって、快でも徳の完成でもありません。里人の側は、病気平癒・豊作という生活条件（客観的な安寧）です。エウダイモニアの「機能の発揮」よりも、「力の獲得と分配」に近いです。

快楽説／欲求充足説／客観的リスト説という枠組みでは、客観的リスト説（無事・息災・豊穣・験力）に近いです。ただし理論化されていません。

前野4因子との相性（やってみよう＝◎　ありがとう＝○　なんとかなる＝○　ありのままに＝△）

前野隆司（幸福学を研究する日本の研究者）の4因子との相性は次のとおりです。

やってみよう（自己実現と成長）＝◎（とても合う）。行によって験を積むからです。

ありがとう（つながりと感謝）＝○（合う）。講・先達と信者の関係、本尊への報恩（ほうおん。恩に報いること）があるからです。

なんとかなる（前向きと楽観）＝○（合う）。験力による加護と災厄除けがあるからです。

ありのままに（独立と自分らしさ）＝△（あまり合わない）。むしろ身体を極限まで追い込むからです。

生きとし生けるものの幸せ（○ 含むが、人間との差はある）

生きとし生けるものへの配慮は、○です。密教の草木成仏観（そうもくじょうぶつかん。草や木も仏になるという考え）と、山川草木への畏敬を共有し、山を仏の身体として扱います。ただし修法（しゅほう。密教の儀式）の焦点は施主（せしゅ。儀式を依頼する人間）の現世利益であり、生きとし生けるものの幸せは主題として前面に出ません。

研究でどこまで確かめられているか

研究による裏づけの程度は「ほぼ空白」です。民俗学・宗教学の記述研究は厚いですが、幸福研究としての実証はありません。修験道そのものを変数とした心理学的な研究はほぼありません。

関連領域としては次のものがあります。①出羽三山などの「山伏修行体験」参加者を対象とした、少数の質的・心理的研究（国内）。②自然環境での身体活動や森林環境と心理的健康の研究（森林浴研究。ただし修験道とは目的も枠組みも異なります）。③畏敬（awe。圧倒されるような驚きの感情）の研究。山岳や自然の巨大さへの畏敬が、自己の縮小感と向社会性（他者のために行動する傾向）を高めるという知見（Piff〈ピフ〉ら 2015年、J Pers Soc Psychol 誌）は、擬死再生の構造と比較できますが、直接の検証ではありません。④宗教学・民俗学の実地調査は厚いです。

距離をはっきりさせておくと、いずれも修験道の幸福観の検証ではありません。

7 系譜と発達段階

どこから来て、どこへ流れたか

修験道が受け継いだものは、日本古来の山岳信仰、密教（真言・天台。即身成仏・護摩・印・真言）、道教（符呪〈ふじゅ。お札とまじない〉・不老長生・山中他界観）、陰陽道（おんみょうどう。九字など）、神祇信仰（山の神・権現〈ごんげん。仏が仮の姿で現れた神〉）です。

そこから流れ出たものは、里修験（さとしゅげん。里に定住した修験者）を通じた民間信仰（講、御嶽講〈おんたけこう〉、富士講）、神仏分離後の神社神道（出羽三山神社・英彦山神宮〈ひこさんじんぐう〉など旧修験霊山の神社化）、民俗芸能（延年・田楽）、そして現代の「山伏修行体験」「山岳ツーリズム」です。マップ上では神道の隣に置かれますが、系譜のうえでは密教の子です。

発達段階論から見ると

キーガン（成人の心の発達段階を研究した心理学者）の段階論で見ると、密教と同型です。実践の器は師弟（先達）・講・霊山の組織という、段階3（周囲に合わせる自己。環境順応型、アンバー）の構造で運営されます。目標は即身成仏という段階5（自分の枠組みを相対化できる自己）的な自己変容、あるいは段階の軸の外にある身体的な変容です。「順応型の器＋自己変容型の目標」という、宗教伝統の典型例です。

ただし擬死再生は自己の構造の複雑化ではなく、身体の変容として語られます。そのため段階論の軸とは直交する（別の方向を向いている）部分が大きいです。

「器」（実践を運営する自己のあり方）と「目標」（目指す自己のあり方）を区別すると、器は段階3、目標は段階5と整理されます。なお、高い段階ほど良いという読み方はしないでください。

8 現代の言葉に翻訳すると

現代の言葉に翻訳すると、【身体を整える／取り除く】型の設計になります。極限的な身体負荷と自然環境による、自己の再構成です。

現代の翻訳先は、荒野療法（wilderness therapy。自然のなかで行う心理療法）、通過儀礼型のプログラム、畏敬（awe）を意図的に引き起こす自然体験です。組織向けには「日常から切り離された場での身体的な通過儀礼」の設計に示唆があります。

注意点があります。苦行の要素を切り離した「山伏体験」は擬死再生の構造をもたず、リフレッシュ体験にとどまります。安全管理（行の中断、脱落者の扱い）は、伝統では先達が担っていました。

9 気をつけたいこと

安全装置：｜師の監督・段階的伝授｜順序・前提条件・資格｜身体の限度・休息・食｜共同体の相互監視

安全装置のタグは「師・段・身・共」です。師（師匠による指導）、段（段階を踏むこと）、身（身体の限度への注意）、共（共同体による支え）を意味します。

先達（指導者）の統率のもとで集団で峰入りし、単独行を認めません。行の順序（十界修行）があり、断食・不眠の期間は限定されています。講という共同体があります。験力の誇示や呪術化への警戒は、近世の修験法度（しゅげんはっと。幕府による統制の法令）と、教団内部の規則の両方にありました。

誤解されやすい点

誤解されやすい点は五つあります。

①神道と混同しないことです。修験道は密教を教理の核とする神仏習合の実践体系です。明治の神仏分離と修験道廃止令によって多くの霊山が神社化された結果として、「神道の一種」に見えているにすぎません。神道が穢れを祓って本来の清浄に戻る（浄化）のに対し、修験道は苦行によって身体を変容させ験を得る（鍛錬・獲得）という、方向の違いがあります。

②「山伏（やまぶし。修験道の修行者）＝忍者・妖術使い」型の通俗的なイメージです。験力の呪術的な側面が誇張されたものです。

③「日本古来の自然信仰」という本質主義的な説明です。密教・道教・陰陽道といった外来の要素が濃く、「古来」ではなく中世に形成されたものです。

④近年の「山伏修行体験」や「トレイルランニングとの接続」は現代的な再解釈であり、近世修験の目的（験力の獲得と里への還元）とは異なります。

⑤即身成仏は即身仏（そくしんぶつ。ミイラ）ではありません。即身仏は湯殿山（ゆどのさん）系の特殊な実践です。

学者の間で議論があること

学者の間で議論があることは五つあります。

①修験道の起源です。役小角（えんのおづぬ。役行者〈えんのぎょうじゃ〉とも。7世紀末の伝説上の開祖）を開祖とする伝承と、実際の成立を院政期（11〜12世紀）に置く歴史学（宮家準、長谷川賢二〈はせがわけんじ〉）との間に距離があります。

②修験道は独立の宗教か、密教の一形態か、神仏習合（神と仏を一体として信仰すること）の民俗宗教か、という問題です。「修験道」を独立の宗教として扱う枠組み自体が近代の産物だ、という批判もあります。

③擬死再生・十界修行の解釈です。宮家準の構造論（山＝胎内）に対し、行の実態は時代・霊山ごとに多様であるという民俗学からの留保があります。

④明治の修験道廃止令（1872年）の評価と、戦後の「復興」がどこまで近世の実態を受け継いでいるか、という問題です。

⑤女人結界（にょにんけっかい。女性の立ち入りを禁じる区域。大峰山）の存続をめぐる現代の論争です。

10 現代の私たちへのヒント

こんなときに：頭で考えるだけでは何も変わらないと感じるとき。身体を通して一度「生まれ変わる」感覚が欲しい人に。

小さな入口：山や自然の中を、目的地を決めずに身体が疲れるまで歩く。自己変容は身体から来る、という考え方に触れる（本来の行は指導者のもとで）。

11 もっと知りたい人へ

主な典拠：『修験修要秘決集』（本山派の教義書。室町期成立とされる）／『修験三十三通記』（同）／『役行者本記』／『日本霊異記』上巻第28縁（役小角の最古の記録、9世紀初頭）／『続日本紀』文武天皇3年（699）5月条（役君小角の流罪記事）／羽黒修験「秋の峰」の行事次第（十界修行の現行形態）【要確認：『修験修要秘決集』の該当章句】

参考文献：宮家準『修験道――その歴史と修行』講談社学術文庫、2001／宮家準『修験道思想の研究』春秋社、1985（増補版1999）／五来重『修験道入門』角川書店、1980（ちくま学芸文庫、2021）／鈴木正崇『山岳信仰――日本文化の根底を探る』中公新書、2015／長谷川賢二『修験道組織の形成と地域社会』岩田書院、2016／Earhart, H. B. (1970) A Religious Study of the Mount Haguro Sect of Shugendō, Sophia University／Blacker, C. (1975) The Catalpa Bow: A Study of Shamanistic Practices in Japan, Allen & Unwin／Sekimori, G. (2005) Paper Fowl and Wooden Fish: The Separation of Kami and Buddha Worship in Haguro Shugendō, 1869–1875, Japanese Journal of Religious Studies 32(2)／Castiglioni, A., Rambelli, F. & Roth, C. (eds.) (2020) Defining Shugendō: Critical Studies on Japanese Mountain Religion, Bloomsbury

12 用語解説

山伏（やまぶし） 修験道の修行者。「山に伏す（寝泊まりする）者」の意

験（げん） 修行によって身につく霊的な力や効き目。「験を得る」「験力（げんりき）」

即身成仏（そくしんじょうぶつ） この身体のまま、この世で仏になること。密教の中心的な考え

擬死再生（ぎしさいせい） 山に入っていったん「死に」、生まれ変わって出てくる、という修行の構造を指す学術用語

峰入り（みねいり） 山に入って行う一連の修行。大峰山の「奥駈（おくがけ）」などが有名

十界修行（じっかいしゅぎょう） 地獄・餓鬼・畜生・修羅・人・天・声聞・縁覚・菩薩・仏の十の境涯を、修行の各段階として順に体験すること

神仏習合（しんぶつしゅうごう） 日本の神々と仏教の仏を一体のものとして信仰した、明治以前の日本宗教の基本的なあり方

修験道廃止令 1872年に明治政府が出した布告。修験道を禁止し、山伏を天台宗か真言宗に所属させた

密教（みっきょう） 真言宗・天台宗に伝わる秘密の教え。印・真言・護摩・曼荼羅を用いる

六根清浄（ろっこんしょうじょう） 眼・耳・鼻・舌・身・意の六つの感覚器官を清めること。山の掛け声

罪障（ざいしょう） 過去の悪い行いの積み重ね。修行で焼き払うべきもの

現世利益（げんぜりやく） 病気平癒・安産・豊作など、この世での具体的な利益

抖擻（とそう） 煩悩を払い落とす意味で、山中を歩き修行すること

曼荼羅（まんだら） 仏の世界を図にしたもの。金剛界と胎蔵界の二つがある。山そのものが曼荼羅とみなされる

役小角（えんのおづぬ） 役行者とも。7世紀末の伝説上の開祖。史実性は薄い

先達（せんだつ） 峰入りを統率し、信者を山へ導く指導者

講（こう） 信者の集まり。御嶽講・富士講など

護摩（ごま） 火を焚いて祈る密教の儀礼。屋外で行うものを柴燈護摩という

九字（くじ）　九つの文字を唱えて印を結ぶ呪法。陰陽道に由来する

加持祈祷（かじきとう）　仏の力を借りて病気平癒などを祈ること

業秤（ごうばかり）　崖から吊るされて罪を問われる十界修行の一つ

西の覗き　大峰山で崖から身を乗り出す行

蔵王権現（ざおうごんげん）　修験道の本尊。大峰山で役小角が感得したとされる

権現（ごんげん）　仏が仮の姿で現れた神

本山派／当山派　天台系（聖護院）／真言系（醍醐寺三宝院）の修験道の二大教団

大峰山・出羽三山・英彦山　奈良・山形・福岡にある修験道の代表的な霊山

女人結界（にょにんけっかい）　女性の立ち入りを禁じる区域。大峰山で存続し、論争がある

即身仏（そくしんぶつ）　湯殿山系の特殊な実践で、ミイラとなった行者。即身成仏とは別

宮家準（みやけひとし）　宗教学者。擬死再生・十界修行の構造論を提唱した修験道研究の第一人者

畏敬（awe）　圧倒されるような驚きの感情。自然の巨大さに対して生じ、自己の縮小感を高めるとされる

ユダヤ教

ユダヤ教（ラビ・ユダヤ教） ｜ 成立：0〜1000年 ｜ 地域：西アジア ｜ 規模：中（1,000万〜1億）

1 ひとことで言うと

神との契約（トーラー＝律法）に忠実に生き、共同体と世界を正していく（ティクン・オラム＝世界の修復）なかで与えられる全体的な充足（シャローム）

幸せは心の中の気分ではなく、神との約束（契約）の中に正しく立っていることから生まれる、生活全体の健全さ。家庭・食卓・仕事・共同体という具体的な場に現れる。「シャローム」は「平和」と訳されるが、本当は「欠けたところがなく満ちている状態」の意味。今この世の良い生を大切にしつつ、その完成は来るべき世に託される。

2 そもそもどんな伝統？

ユダヤ人の民族宗教で、一神教の最古の形。神がモーセを通じて与えた律法（トーラー）を守り、神との契約の中に生きることを核とする。紀元70年の神殿崩壊後、律法を学び解釈するラビたちが中心となる形（ラビ・ユダヤ教）が確立した。信者は約1,500万人で、イスラエルと米国に集中。キリスト教とイスラム教の母体でもある。

どれくらいの人が信じているか、学んでいるか

信者数は約1,480万人（2020年、Pew 2025）です。別の定義では「コア・ユダヤ人口」約1,580万人（2024年、DellaPergola＝ユダヤ人口統計の専門家）とされます。イスラエルと米国に集中しています。

注意が必要なのは、「宗教」と「民族／エスニシティ」が重なるため、定義によって数値が大きく変わる典型例だという点です。DellaPergolaは「コア・ユダヤ人口」「拡大ユダヤ人口」「帰還法適格人口」を使い分けており、最も広い定義では2,000万人を超えます。どの定義かを必ず併記してください。なお、現在もホロコースト前（1939年、約1,660万人）の水準を下回っています。

3 この伝統が言う「幸せ」

ユダヤ教（正式にはラビ・ユダヤ教。紀元70年の神殿崩壊のあと、律法を学び解釈するラビ＝ユダヤ教の教師たちが中心となって形づくられたユダヤ教）が幸せを語るとき、中心になる言葉は二つあります。一つはアシュレー（ヘブライ語で「〜の幸いよ」。語根は「まっすぐ歩む」という意味で、詩篇1章1節の冒頭語）です。これはバルーフ（「祝福されている」）とは別の言葉で、ある人の状態を第三者の立場から「幸いだ」と宣言する感嘆の形です。もう一つはシャローム（語根は「全きものである」。直訳は「完全さ・全体性」で、平和・健康・繁栄・関係の充足にまたがる言葉）です。ほかにシムハー（喜び）、オラム・ハバ（来るべき世）、ティクン・オラム（世界の修復。意味が三段階で変わってきた言葉）が使われます。

この伝統で幸せ（アシュレー／シャローム）とは、心理的な快の状態ではありません。神との契約関係のうちに正しく立っていることの結果として与えられる、生の全体的な健全さです。トーラー（モーセ五書。神がモーセを通じて与えた教え・律法）の示す道を歩む者は「幸いなるかな」と宣言されます。その幸いは、律法の実践・家族・共同体・土地という具体的な生の場に現れます。シャロームは戦争がないことではなく、人と神・人と人・人と世界のあいだの関係が欠けなく満ちている状態で、正義（ツェデク）の実現と切り離せません。

したがって幸せは、個人が獲得して所有するものではありません。共同体と歴史のなかで与えられ、同時に人間の応答によって担われる課題でもあります。現世の善き生を積極的に肯定しつつ、その完成は来るべき世とメシア的時代（メシア＝救い主が来て世界が完成する時代）に留保される、という二重構造を持ちます。研究上の分類では「契約・応答モデル」、つまり幸福を人間本性の実現からではなく、特定の歴史的な関係から定義する型とされます。一言でまとめると、神との契約（トーラー）に忠実に生き、共同体と世界を正していく（ティクン・オラム）なかで与えられる全体的な充足（シャローム）、ということになります。

幸せを妨げるもの

幸せを妨げるものとして、まず罪を表す三つの言葉が挙げられます。筆頭がヘート（「的を外す」という意味）、次にアヴォン（歪み）、ペシャ（反逆）です。さらにアヴォダー・ザラー（偶像崇拝）があります。

イェツェル・ハラ（悪しき衝動）も妨げの一つですが、扱いには注意が要ります。ラビ文学では、これは根絶すべき悪ではなく、生殖・生業・野心の源でもあるとされます。だから「制御し、転用する」対象なのです（創世記ラッバー9:7。創世記ラッバーは創世記への注解を集めたラビ文献）。ラション・ハラ（中傷）も挙げられます。

加えて、亡命（ガルート。神殿崩壊後、故郷を失って離散した状態）という歴史的・集合的な欠如の状態そのものが、幸せの妨げとされます。この伝統で幸せの反対にあたるものを一言でいえば「罪・背き」、具体的にはヘート（的を外すこと）、偶像崇拝、亡命です。

4 幸せに近づく道

戒律・規範 | 学習・思索 | 儀礼・祭祀 | 共同体・対話

何をするのか。中心は613のミツヴォート（神の命じた戒め・善行）の実行です。タルムード・トーラー（トーラー学習）は、学ぶことそれ自体が最高の実践とされます（ミシュナ・ペアー1:1。ミシュナは約200年に編まれた口伝律法の集成）。テフィラー（日に三度の定時祈祷）。ツェダカー（語根は「正義」であって「慈善」ではありません。義務としての再分配）。シャバット（安息日。週に一度、労働をやめて時間を聖別する日）。祭礼暦。カシュルート（食物規定）。テシュヴァ（「立ち帰り」、つまり悔い改め）。ゲミルート・ハサディーム（慈愛

の行為)。中世以降はムサール（倫理的修養の文献）も加わります。実践の形としては、戒律・規範、学習・思索、儀礼・祭祀、共同体・対話が主な柱です。

幸せはどこで実現するのか。第一に関係性と共同体です。契約はイスラエルという民に与えられるからです。第二に、家庭・食卓・土地・生業という具体的で身体的な生の場です。個人の内面は重要ですが出発点ではなく、内面性の強調はむしろ中世哲学や近代以降に強まったものです。

いつ実現するのか。重心は現世に強く傾いています。この世における長寿・子孫・土地・繁栄が、申命記（モーセ五書の第五巻）が語る祝福の内容です。来世の教理はタンナイーム期（ミシュナを編んだラビたちの時代、1〜3世紀）に明確になりますが、聖書テキスト自体の焦点ではありません。「この世は来るべき世の控えの間」（アヴォート4:16。アヴォートはミシュナの一部で、ラビたちの格言集）としつつ、同じ箇所で「この世での一時間の悔悛と善行は来るべき世の全生涯に勝る」とも言われ、両義的な評価が併存しています。時間軸としては、現世、来世、そして世代・祖先のつながりが重なっています。

5 この伝統の「幸せ」のかたち——8つの目盛り

幸せの動き 与えられ、それに応える（贈与・応答型）	幸せの主語 家族・共同体という関係の場
「私」と世界の境目 関係型——「私」は関係のなかで成り立つと考える	境遇（運）との関係 境遇に左右される（だから制度や関係で支える）
自分で作るか、与えられるか 与えられるもの（恩寵・他力）	苦しみの位置 道の途中の通過点・深まりのしるし
いつ実現するか 現世／来世・輪廻／世代・祖先	幸せの反対 罪・背き（ḥeṭ'（的を外す）、偶像崇拝、亡命）

「私」と世界の境目

「私」はまず被造物です。ヘブライ語のネフェシュ（生ける存在）は身体と不可分で、ギリシャ的な、身体から分離できる魂とは違います。同時に「私」は契約の当事者です。個人は民の一員として、また過去と未来の世代の連鎖の結節点として立ちます。

「神の像」（ツェレム・エロヒーム。創世記1:27）に基づく尊厳と、塵から出て塵に帰る被造性が、同時に主張されます。

「私」と世界（神）の関係の類型としては「関係型」です。契約の当事者として神と向き合う関係であり、被造物と創造主の区別は絶対的です。神との合一は、主流のラビ神学では語られません。

境遇（運）と、努力か贈与か

境遇との関係では、この伝統の幸せは「非独立」、つまり境遇に左右されると整理されます。現世の祝福（長寿・子孫・土地・繁栄）が幸せの内容に含まれているため、歴史的な境遇に大きく左右されるからです。亡命（ガルート）という集合的な経験が、この問題を先鋭化させました。

努力か贈与かについては、契約による贈与と、ミツヴォートの実践という応答の相互性、と言えます。一方的な自力でも、一方的な他力でもありません。分類上は「贈与」に寄せて整理されています。

苦しみの位置

苦しみは、この伝統では基本的に幸せの妨げです。ただし、苦難の神義論（しんぎろん。善なる神がいるのになぜ苦しみがあるのかを問う議論）が、伝統の内部で最も重い問いであり続けています。旧約聖書のヨブ記（義人ヨブが理由なく苦しむ物語）、そしてホロコースト（ナチス・ドイツによるユダヤ人大量虐殺）以後の神学が、その代表です。

6 現代の幸福研究から見ると

ヘドニア／エウダイモニア、三分類の枠組み

ヘドニア（快と満足としての幸福）とエウダイモニア（人間としての機能の発揮としての幸福）の二軸で見ると、ユダヤ教はエウダイモニア寄りです。ただし身体的・物質的な善を積極的に肯定する点でヘドニア的な要素も含み、禁欲主義には歴史的に抑制的でした。

この二軸には決定的な限界があります。ユダヤ教の幸せは「人間本性の実現」からではなく「特定の歴史的な契約関係」から定義されるからです。アリストテレス（古代ギリシャの哲学者）なら人間一般の機能からエウダイモニアを導きますが、ラビ的な考えでは「なぜトーラーに従うことが幸いなのか」の最終的な根拠は、シナイ（モーセが神から律法を受けたシナイ山での出来事）にあります。つまり第三の軸（契約・応答・召命）が、この伝統では第一の軸になるのです。

快楽説／欲求充足説／客観的リスト説の三分類では、客観的リスト説（幸せの要素があらかじめ決まっているという考え）に近いとされます。リストの中身は律法実践・家族・共同体・土地・学びです。ただし、そのリストを正当化する根拠が人間本性ではなく契約である点で、標準的な客観的リスト説とは根拠が異なります。

前野4因子との相性（やってみよう＝○　ありがとう＝◎　なんとかなる＝○　ありのままに＝△）

前野隆司（幸福学の研究者）の4因子との相性です。

・ありがとう（つながりと感謝）＝◎（とてもよく合う）。共同体と契約という関係性が幸せの中心にあるためです。

・やってみよう（自己実現と成長）＝○（合う）。ミツヴォートの実践と学びが、たえず行うべきこととして位置づけられています。

・なんとかなる（前向きと楽観）＝○（合う）。メシア的希望（来るべき完成への希望）があるためです。

・ありのままに（独立と自分らしさ）＝△（部分的）。幸せが個人の自分らしさよりも、契約と共同体の中に立つことから定義されるためです。

生きとし生けるものの幸せ（○ 含むが、人間との差はある）

人間以外の存在への配慮は○（人間中心だが明示的）と評価されます。ツァアル・バアレイ・ハイイム（生きものに苦痛を与えることの禁止）は、ラビ法の原則です。安息日の休息は家畜にも及びます（出エジプト記20:10）。ただし、人間のみが神の像（ツェレム・エロヒーム）であり、配慮の中心はあくまで人間と共同体です。

研究でどこまで確かめられているか

研究の蓄積は「中」程度ですが、安息日の研究は実証的に薄い、というのが評価です。

安息日遵守と健康・ウェルビーイングの関係を媒介分析（何を経由して効果が生じるかを調べる分析）した研究があります（Superville、Pargament、Leeによる2014年の研究）。宗教共同体への参与とフラリシング（人間としての繁栄・良好な状態）の関係を論じた研究もあります（VanderWeeleによる2017年の研究）。

ただし、Houghらの研究（2019年）は聖職者1,316人を分析し、多変量調整（他の要因の影響を統計的に取り除くこと）の後には安息日遵守とメンタル／身体健康の有意な関連が消え、社会的支援のほうが12すべてのアウトカムで強い関連を示したと報告しています。

ここで距離を明記しておく必要があります。ラビ的な伝統において安息日は健康のための手段ではなく、契約のしるしです。実証研究の知見を伝統の自己理解と同一視してはいけません。また、被験者の多くがキリスト教徒（特にセブンスデー・アドベンチスト＝土曜安息日を守るキリスト教の一派）である点も、ユダヤ教への外挿を妨げます。

7 系譜と発達段階

どこから来て、どこへ流れたか

どこから来たか。古代イスラエルの契約思想を土台に、バビロニア・ペルシア・ヘレニズム（ギリシャ文化）との接触を経ています。成立の経緯としては、第二神殿期のファリサイ派（律法の学習と解釈を重んじた潮流。前2世紀〜後1世紀）を母胎とし、70年の神殿崩壊後に再編されました。ミシュナ（約200年）とバビロニア・タルムード（約500〜600年。トーラーの解釈と議論を集めた膨大な文献）で骨格が確定し、以後セファルディ（スペイン・地中海系）とアシュケナジ（ドイツ・東欧系）の両圏で展開しました。

どこへ流れたか。キリスト教の母体となり、イスラームとは預言者伝統を共有しています。中世哲学（マイモニデス＝12世紀の哲学者・律法学者によるアリストテレス受容）、カバラ（ユダヤ神秘主義。C-02）、そして近代の社会正義運動（ティクン・オラムの再解釈）へと流れました。

発達段階論から見ると

キーガン（成人の心の発達段階を研究した心理学者）の段階論で見ると、ユダヤ教は、契約共同体への帰属（段階3＝周囲に合わせる自己）と、タルムード的な議論・解釈の伝統（段階4＝自分の基準を持つ自己に相当する自律的思考の制度化）が併存する、珍しい構造を持ちます。

宗派差が段階差として現れる点も特徴です。ラルー（組織の発達段階を色で表した経営思想家）の色分けでいえば、改革派の倫理的普遍主義はオレンジ〜グリーン（達成型〜多元型）、正統派のハラハー（律法）遵守はアンバー（順応型）にあたります。

「器」（実践を運営する自己のあり方）と「目標」（目指す自己のあり方）を分けると、器は段階3、目標は段階4と整理されています。なお、高い段階ほど良いという読み方はしないでください。段階は優劣ではなく、自己のあり方の違いを記述するものです。

8 現代の言葉に翻訳すると

【関係を結び直す／与えられて応える】という型です。幸福を「契約の中に正しく立つこと」、つまり関係的な責任の履行として設計する発想です。

安息日（週ごとの労働停止の制度化）は、現代の回復研究（休息と回復に関する研究）と接続します。ただし実証的には、社会的支援のほうが強い関連を示しています。ツェダカー（義務としての分かち合い）は、「慈善」ではなく「正義」として制度化する、という発想を与えます。

9 気をつけたいこと

安全装置： 共同体の相互監視 戒律・倫理規範 制度・法・専門職倫理

この伝統の安全装置のタグは「共・戒・制」です。共＝共同体が個人を支え見守る、戒＝戒律・規範が行動の枠を定める、制＝制度が逸脱を防ぐ、という意味です。

具体的には、ハラハー（律法）と共同体（ミニヤン＝祈りに必要な10人の定足数）、そしてラビの学習伝統です。神秘主義（カバラ）の学習には、伝統的に40歳以上・既婚・律法に通じた者に限るという前提条件が置かれていました。律法の遵守が、神秘的な逸脱を防ぐ役割を果たしてきたのです。その背景には、偽メシア運動（自らをメシアと称した指導者に多くの人が従い、混乱を招いた歴史的事件）の教訓があります。

誤解されやすい点

①シャロームを「平和」と訳すのは不十分です。語根は「完全・全体」であり、平和は結果のひとつにすぎません。

②アシュレーを「祝福された（blessed）」と訳す慣行の問題。英訳聖書の多くがバルーフとアシュレーをともに「blessed」とするため、神が能動的に与える祝福と、状態の宣言との区別が消えてしまいます。日本語でも「幸いなるかな」と「祝福あれ」を区別すべきです。

③ツェダカーは「慈善」ではありません。語根は「義」であり、義務としての再分配です。

④ティクン・オラムの時代錯誤的な投影。現代の社会正義の意味を古い文献に読み込まないことです。

⑤「律法主義（legalism）」というステレオタイプは、主にキリスト教の護教論（自らの信仰を擁護する議論）に由来する、外部からの枠づけです。

⑥「ユダヤ教は現世志向」という要約は、中世哲学の知性主義的な来世観や、カバラの宇宙論を切り落としてしまいます。

学者の間で議論があること

①近代の宗派分岐（正統派／保守派／改革派／再建派）です。改革派では「預言者的正義の実現」が幸福言説の中心となり、正統派では「ミツヴォートの実践そのもの」が中心にとどまります。

②ティクン・オラムの三層問題（最重要）。(a)ミシュナ・ギッティン4:2-3の「ミプネイ・ティクン・ハオラム」は法技術用語、(b)ルーリア・カバラ（16世紀のイツハク・ルリアによる神秘思想）の宇宙論的修復、(c)20世紀アメリカの社会正義スローガン、という三つの意味があります。Rosenthal（2005年）とCooper（2013年）は、(c)が(a)(b)の直接の継承ではなく近代的な再構成であることを実証的に論じています。

③来世と身体の復活をめぐる、マイモニデスとナフマニデス（13世紀の律法学者・神秘思想家）の対立。

④禁欲か、現世肯定か。

⑩ 現代の私たちへのヒント

こんなときに：自分の幸せと世界の不公正が結びつかず、居心地が悪いとき。約束を守ること・世界を正すことに幸福を置きたい人に。

小さな入口：週に一度、すべての仕事から完全に離れる時間（安息日の発想）を作る。幸せは頑張りの結果ではなく、止まることで受け取るものでもある。

⑪ もっと知りたい人へ

主な典拠：詩篇1:1（アシュレー）、144:15、128、箴言3:13-18／申命記30:15-20（「命と善、死と悪をあなたの前に置く」）／レビ記26、申命記28（祝福と呪い）／ミシュナ・アヴォート4:1（「誰が富める者か――自分の取り分に満足する者」sameaḥ be-ḥelko）／ミシュナ・ギッティン4:2-3／アレイヌ祈祷のle-takken olam／バビロニア・タルムード ベラホート17a、シャバット30b／マイモニデス『迷える者の手引き』III:51-54、『ミシュネ・トーラー』テシュヴァ法8-10章

参考文献：Tirosh-Samuelson, H. (2003) Happiness in Premodern Judaism: Virtue, Knowledge, and Well-Being, Hebrew Union College Press（本テーマの標準的通史）／Rosenthal, G. S. (2005) Tikkun ha-Olam: The Metamorphosis of a Concept, The Journal of Religion 85(2)／Cooper, L. (2013) The Assimilation of Tikkun Olam, Jewish Political Studies Review 25(3-4)／Koenig, H., VanderWeele, T., Peteet, J., Handbook of Religion and Health, 3rd ed., Oxford UP

⑫ 用語解説

契約　神がイスラエルの民と結んだ約束。ユダヤ教の中心概念

トーラー　モーセ五書。神の教え・律法

ミツヴォート　神の命じた613の戒め・善行

シャローム　「平和」と訳されるが原義は「完全さ・満ちていること」

タルムード　トーラーの解釈と議論を集めた膨大な文献。バビロニア・タルムードは約500〜600年に成立

安息日（シャバット）　週に一度、労働をやめて神に捧げる日

ツェダカー　慈善と訳されるが原義は「正義」。義務としての分かち合い

アシュレー　「〜の幸いよ」。ある人の状態を第三者が「幸いだ」と宣言する言葉。詩篇1:1の冒頭語

バルーフ　「祝福されている」。アシュレーとは別の言葉で、神が能動的に与える祝福を指す

ティクン・オラム　世界の修復。法技術用語・カバラの宇宙論的修復・現代の社会正義スローガンという三つの意味がある

オラム・ハバ　来るべき世。来世

ラビ　律法を学び解釈するユダヤ教の教師

ミシュナ　約200年に編まれた口伝律法の集成。タルムードの土台

ヘート　「的を外す」。罪を表す三語の筆頭

イェツェル・ハラ　悪しき衝動。ラビ文学では根絶ではなく制御・転用の対象

ガルート　亡命・離散。故郷を失った歴史的・集合的な状態

テシュヴァ　「立ち帰り」。悔い改め

カシュルート　ユダヤ教の食物規定

ムサール　中世以降の倫理的修養の文献

ネフェシュ　生ける存在。身体と不可分で、ギリシャ的な分離可能な魂とは異なる

神の像（ツェレム・エロヒーム）　人間が神に似せて造られたという創世記1:27の考え。人間の尊厳の根拠

ツェデク　正義。シャロームと不可分

ハラハー　ユダヤ教の律法体系

ミニヤン　共同の祈りに必要な10人の定足数

マイモニデス　12世紀の哲学者・律法学者。アリストテレス哲学をユダヤ教に取り入れた

ナフマニデス　13世紀の律法学者・神秘思想家。来世と身体復活をめぐりマイモニデスと対立

神義論　善なる神がいるのになぜ苦しみがあるのかを問う議論。ヨブ記やホロコースト以後の神学が代表

ファリサイ派　第二神殿期に律法の学習と解釈を重んじた潮流。ラビ・ユダヤ教の母胎

キーガン　成人の心の発達段階を研究した心理学者

Pew　米国の調査機関ピュー・リサーチ・センター。世界の宗教人口の推計を公表している

カバラ・ハシディズム

ユダヤ神秘主義（カバラ・ハシディズム） ｜ 成立：1000〜1800年 ｜ 地域：ヨーロッパ ｜ 規模：少（1,000万未満）

1 ひとことで言うと

神への密着（デヴェクート）に至り、この世に隠れている神性を喜びのうちに開く生

神は隠れているが、じつはあらゆる場所に満ちている。幸せとは、その隠れた神性に意識がぴったりと密着し続けること。18世紀に東欧で広まったハシディズムは、これを特別な修行者のものから、日々の食事や労働の中でもできることに変えた。そこでは「喜び」が義務であり、憂鬱こそが最大の敵とされる。

2 そもそもどんな伝統？

ユダヤ教の中の神秘主義の流れ。12〜13世紀のスペインで体系化された「カバラ」と、18世紀の東欧で生まれた大衆的な信仰復興運動「ハシディズム」を指す。隠れた神の内側の働きを探り、日常の中で神に密着することを目指す。現在もハシディズムの共同体は米国・イスラエルで急速に成長している。人数は百万人規模。

どれくらいの人が信じているか、学んでいるか

ハシディズムの人口は世界で百万人規模とされますが、本調査では権威ある推計を確認できていません。ユダヤ教全体（約1,480万人）の一部です。

ハシディズムの共同体は出生率が高く、米国・イスラエルで急速に増加しているとされますが、統計の基盤が弱いです。また、現代の「カバラ・センター」型の受容者は、歴史的カバラの実践者とは区別すべきです（Hussによる2007年の研究）。

3 この伝統が言う「幸せ」

カバラ・ハシディズム（ユダヤ教の中の神秘主義の流れ。カバラは12〜13世紀のスペインで体系化された神秘思想、ハシディズムは18世紀の東欧で生まれた大衆的な信仰復興運動）が語る幸せの中心語は、デヴェクート（ヘブライ語で「密着・膠着」。申命記11:22「彼に付き従うこと」に由来）です。これを「合一」と訳すか「交わり」と訳すかが、ショーレム（20世紀のユダヤ神秘主義研究の創始者）とイデル（ショーレムを批判した研究者）の論争の核心になっています。

ほかの重要語も挙げておきます。シムハー（喜び。情緒ではなく、神への奉仕の必須条件かつ様態。対になる概念はアツヴート＝憂鬱）。ビトゥール・ハイェシュ（「有」つまり自我の無化。ハバド＝知性を重んじるハシディズムの一派の用語）。ヒトラハヴート（燃え上がること、熱狂）。ティクン（修復）・シェヴィラット・ハケリーム（器の破砕）・ニツォツォート（火花）・ツィムツーム（神の自己収縮）というルーリア的宇宙論の四語。そしてアヴォダー・ベガシュミユート（物質性における神への奉仕）です。

この伝統で幸せとは、隠された神性との断絶が解かれ、意識が絶えず神に密着している状態（デヴェクート）です。ルーリア（16世紀ツファットのカバリスト、イツハク・ルリア）の宇宙論では、創造の破局によって神的な光の火花が物質界に散乱し、幽閉されているとされます。人間の実践は、それを解放して全体を修復する営みです。したがって幸せは個人の内的な充足であると同時に、宇宙論的な使命の遂行でもあります。

ハシディズムはこれを大衆化しました。特権的な神秘家の技法から、日常の飲食・労働・祈りのただ中で行われる「物質性における奉仕」へと転換したのです。そこでは喜び（シムハー）が到達点であると同時に手段であり、憂鬱は神との密着を断つ最大の障害とみなされます。神は「場所を満たさないところはない」のですから、幸せはどこか別の場所にあるのではなく、いまここの覆いを剥ぐことで開かれます。研究上の分類では「無化・開示モデル」、つまり自我を無化して隠された神性を開く型です。一言でいえば、神への密着（デヴェクート）に至り、この世に隠れている神性を喜びのうちに開く生、ということになります。

幸せを妨げるもの

第一の敵はアツヴート（憂鬱）です。ハシディズムでは、ナフマン・オヴ・ブラツラフ（18〜19世紀のハシディズムの指導者。ブレスロフ派の祖）に帰される「常に喜びのうちにあることは大いなるミツヴァ（戒め）である」という言葉が、その象徴です。

次に、ガシュミユート（粗雑な物質性）に埋没して火花を見ないこと。ケリポート（「殻」。神的な光を覆う悪の外皮）。そしてイェシュ（自我としての「有」）への執着です。

この伝統で幸せの反対にあたるものを一言でいえば「不調和・分断」、具体的にはアツヴート（憂鬱）と殻（ケリポート）です。

4 幸せに近づく道

瞑想・観想 | 儀礼・祭祀 | 共同体・対話 | 労働・日常

何をするのか。カヴァノート（祈祷時の神秘的観想）、イフディーム（神の名の諸位相を合一させる操作）、ヒトボネヌート（ハバド派の分析的な黙想）、ヒトボデドゥート（ブレスロフ派の、孤独のなかで神に自由に語りかける祈り）、ニグン（言葉のない旋律による高揚）、踊り、物語、ツァディーク（ハシディズムの共同体を導く聖なる指導者。レベとも呼ぶ）への帰依、安息日の第三食における共同体的な高揚。そして、日常の業務を意図によって聖別するアヴォダー・ベガシュミユートです。実践の形としては、瞑想・観想、儀礼・祭祀、共同体・対話、労働・日常が主な柱です。

幸せはどこで実現するのか。超越者（ただし内在化された超越者）と個人の内面の接合点です。カバラは、神の内的な生（セフィロート＝神の十の流出の位相）に人間の行為が影響を及ぼすと考えるため、幸せの所在は人間の心理を超えて、神性そのもののうちにあります。ハ

シディズムでは、これに加えてツァディークを中心とする共同体が決定的です。

いつ実現するのか。「今ここ」への強い前倒しがあります。メシア的完成を待たず、日常の一瞬においてデヴェクートは可能とされます。同時にルーリア的な枠組みでは、各行為が終末を近づけるとされ、瞬間と終末が短絡します。時間軸としては「今ここ」と「永遠」が重なっています。

5 この伝統の「幸せ」のかたち——8つの目盛り

幸せの動き 与えられ、それに応える（贈与・応答型）	幸せの主語 「私」という主語がほどけていく
「私」と世界の境目 融合型——「私」が大きなものに溶け込んでいく	境遇（運）との関係 境遇に左右されない（心の持ち方・修行で守れる）
自分で作るか、与えられるか 与えられるもの（恩寵・他力）	苦しみの位置 道の途中の通過点・深まりのしるし
いつ実現するか 今ここ／永遠	幸せの反対 不調和・分断（atzvut（憂鬱）、殻（qelippot））

「私」と世界の境目

「私」は、縮小され、無化されるべき「有（イェシュ）」です。ハバド派のビトゥール・ハイェシュは、自我を虚無化して神的な「無（アイン）」へと還します。ただしスーフィズム（イスラム神秘主義）のファナー（自我の消滅）と異なり、契約の当事者としての人格的な自己は完全には解消されません。無化の後に「奉仕する者」として再構成されるのが主流です。

人間の魂は神性からの流出とされ、被造物と神性の境界が主流ラビ神学より流動的です。この点が、ミトナグディム（「反対者」。ハシディズムに反対した伝統派）からの汎神論（神と世界を同一視する考え）批判を招きました。

関係の類型は「融合型（解消寄り）」です。自我の無化を目指し、魂は神性からの流出とされますが、無化の後に奉仕者として再構成されます。ショーレム（交わり）とイデル（合一）で評価が割れています。

境遇（運）と、努力か贈与か

境遇との関係では「独立」、つまり境遇に左右されないと整理されます。幸せは境遇ではなく意識の在り方に依存するからです。これは、ハシディズムが東欧の貧困層に広がった歴史的背景と結びついています。

努力か贈与かについては、贈与が優位です。デヴェクートもシムハーも、究極的には神からの賜物とされます。ただし、カヴァナー（意図。心を向けること）という人間の側の意図が不可欠です。

苦しみの位置

苦しみは通過点です。ブレスロフ派では、絶望と喜びの弁証法（対立するものが互いを通じて深まる動き）そのものが霊性の形式となります。苦難や絶望を否認しない点が、ハシディズムのシムハー（喜び）の特徴です。喜びの義務は、苦しみが存在しないふりをすることではありません。

6 現代の幸福研究から見ると

ヘドニア／エウダイモニア、三分類の枠組み

ヘドニア（快と満足としての幸福）とエウダイモニア（人間としての機能の発揮としての幸福）という二軸が、もっとも機能しにくい伝統です。デヴェクートは快でも徳の実現でもなく、主体の位置そのものの変容だからです。

ハシディズムのシムハーは一見ヘドニア的に見えます。しかし感情状態の追求ではなく、神的な現実への同調の指標です。ヘドニア軸に置くと完全に誤読します。必要なのは「自己の存在論的地位の変容（ビトゥール）」という軸であり、「誰が幸福であるか」の主語そのものが問い直されます。

快楽説／欲求充足説／客観的リスト説の三分類では「枠外」です。三分類はいずれも「ある人にとっての善さ」を問いますが、ビトゥールはその「ある人」を無化するからです。

前野4因子との相性（やってみよう＝○　ありがとう＝◎　なんとかなる＝○　ありのままに＝○）

前野隆司（幸福学の研究者）の4因子との相性です。

・ありがとう（つながりと感謝）＝◎（とてもよく合う）。ツァディークと共同体、喜びの共有が中心にあります。

・なんとかなる（前向きと楽観）＝○（合う）。シムハーの義務があります。ただしこれは喜びの命令であり、楽観という心理特性とは異なります。

・ありのままに（独立と自分らしさ）＝○（合う）。ビトゥール（自我の無化）に対応します。

・やってみよう（自己実現と成長）＝○（合う）。アヴォダー・ベガシュミユート、つまり日常の労働の聖別があります。

生きとし生けるものの幸せ（○ 含むが、人間との差はある）

人間以外の存在への配慮は○と評価されます。ルーリア的宇宙論では神的な火花は万物に散在しており、ティクン（修復）の対象は全被造物です。ハシディズムは動物にも魂の次元を認めます。ただし、実践の焦点は人間の霊性にあります。

研究でどこまで確かめられているか

研究の蓄積は「ほぼ空白」です。この伝統に固有の量的研究は、ほとんど存在しません。

ハシディズムの共同体は、宗教的に高密度な共同体の事例として、社会学的・疫学的研究の対象になります。共同体的な紐帯とメンタルヘルスの関係を検討する文脈で扱われます。

ただし距離を明記しておく必要があります。ハシディズムのシムハーは、主観的幸福感の尺度で測られる感情価（快・不快の度合い）とは対象が異なります。「喜びの義務」という規範的な要求を伴う点で、自己報告型の幸福測定とは概念的に対応しません。閉鎖的な共同体では、社会的望ましさバイアス（周囲に望まれる答えをしてしまう傾向）の問題も大きいです。また、マインドフルネス研究とヒトボデドゥートやヒトボネヌートを接続する試みは、神への呼びかけという志向的な構造を欠いた技法への還元になりやすいです。

7 系譜と発達段階

どこから来て、どこへ流れたか

どこから来たか。ラビ・ユダヤ教（C-01）を母体とし、新プラトン主義（一者からの流出を説く古代末期の哲学）、グノーシス的要素（隠された知による救済を説く古代の思想）、そしてスペインでの接触を通じたイスラーム神秘主義の影響を受けています。

成立は三段階です。①初期カバラは12世紀末のプロヴァンス、13世紀のジローナ、13世紀末のカスティーリャ（『ゾーハル』の成立）。②ルーリア・カバラは16世紀のツファット（パレスチナ北部の町）で、イツハク・ルリア（1534-1572）による。③ハシディズムは18世紀のポドリア・ヴォルヒニア（現ウクライナ西部）で、バアル・シェム・トヴ（「良き名の主」の意。ハシディズムの創始者）を起点とし、19世紀に東欧ユダヤ社会の大衆運動となりました。

どこへ流れたか。ルネサンスのキリスト教カバラ（ピコ・デラ・ミランドラ＝15世紀イタリアの人文主義者）、ハシディズム共同体、ブーバー（20世紀の哲学者）の対話哲学、そして20世紀のニューエイジ的カバラ（歴史的カバラとは区別されます）へと流れました。

発達段階論から見ると

キーガン（成人の心の発達段階を研究した心理学者）の段階論で見ると、ビトゥール（自我の無化）は段階の軸の外にある、自己境界の解除です。しかしツァディークへの帰依は、段階3（周囲に合わせる自己）的な、権威への従属を伴います。

ハシディズムがこの二つを同時に持つことが、ミトナグディムからの批判（権威崇拝と汎神論の同居）の背景にあります。

「器」（実践を運営する自己のあり方）と「目標」（目指す自己のあり方）を分けると、器は段階3、目標は段階5（自分の枠組みを相対化できる自己）と整理されています。なお、高い段階ほど良いという読み方はしないでください。段階は優劣ではなく、自己のあり方の違いを記述するものです。

8 現代の言葉に翻訳すると

【与えられて応える／関係を結び直す】という型です。「喜びは義務、憂鬱は最大の敵」という設計が特徴です。

日常の食事や労働を意図（カヴァナー）によって聖別するアヴォダー・ベガシュミユートは、「日常の仕事に意味を注入する」介入の原型と読めます。ただし、喜びを義務化すると、自己報告に社会的望ましさバイアスが生じます。

9 気をつけたいこと

安全装置： 師の監督・段階的伝授 順序・前提条件・資格 戒律・倫理規範 教義上の警告（魔境・慢心・偽の悟り）

この伝統の安全装置のタグは「師・段・戒・警」です。師＝師が導く、段＝段階を踏んで進む、戒＝戒律が土台になる、警＝逸脱の危険が警告として記憶されている、という意味です。

カバラは律法の実践を土台とし、段階的に学びます。ハシディズムではツァディク（レベ）が信徒を導きます。喜び（シムハー）の強調が憂鬱への傾斜を防ぐ一方、レベへの依存が問題化することもありました。サバタイ派の偽メシア運動（17世紀、サバタイ・ツヴィをメシアと信じた運動）が、「律法を離れた神秘主義」への警告として記憶されています。

誤解されやすい点

①デヴェクートを「合一（union）」と訳すか「交わり（communion）」と訳すかが、学説そのものです。訳語の選択が中立ではないため、原語のまま置き、両解釈を併記するのが安全です。

②ビトゥールを仏教的な「無我」と同一視しないでください。ビトゥールは人格的な神への奉仕を前提とし、無我は縁起（すべてが条件によって成り立つという分析）の帰結であって、構造がまったく異なります。

③シムハーを「ポジティブ思考」と読まないでください。

④カバラ・センターなどの現代の大衆カバラと、歴史的なカバラを峻別してください。

⑤シェキナー（神の臨在。カバラでは女性的な位相として語られる）を安易に「女神」と読まないでください。

⑥ツィムツーム（神の自己収縮）を字義通りの空間的収縮と読むか、比喩と読むかは、ヴィルナ・ガオン以降の主要な争点です。

学者の間で議論があること

①ハシディズム対ミトナグディム。ヴィルナ・ガオン（18世紀リトアニアの律法学者）を中心とする破門が、1772年以降複数回ありました。争点は、(a)トーラー学習に対する祈りと熱狂の優位、(b)ツァディーク崇敬の偶像崇拝的な危険、(c)汎神論、(d)サバタイ派の余波への警戒、です。

②ハバド（知性型）対ポーランド系（情動型）、そしてブレスロフ派の独自路線。

③ショーレム対イデルの学説論争。ショーレムは、ユダヤ神秘主義には合一（ウニオ・ミスティカ）が稀で、デヴェクートは「交わり」にとどまるとしました。イデル（1988年）は合一体験の存在を主張しました。どちらの読みを採るかで、「ユダヤ神秘主義はキリスト教・イスラム神秘主義と同型か」の答えが変わります。

④サバタイ派の遺産。

⑤現代の「カバラ・センター」型受容（大衆向けカバラ組織を通じた受容）の位置づけ。

10 現代の私たちへのヒント

こんなときに：日常が灰色で、聖なるものがどこにもないと感じるとき。ふつうの行為の中に喜びの火花を見つけたい人に。

小さな入口：食べる・歌う・働くという日常の一つを、今日は「隠れているよいもの」を引き出す行為として行ってみる。

11 もっと知りたい人へ

主な典拠：申命記11:22、30:20（devekutの聖書的基盤）／『バヒール』（12世紀末）／『ゾーハル』（13世紀末）／ハイイム・ヴィタル『生命の樹』（ルーリア教説の主要伝承源）／『ツァヴァアト・ハリヴァシュ』／ヤアコヴ・ヨセフ・オヴ・ポロンネ『トルドット・ヤアコヴ・ヨセフ』（1780、ハシディズム最初の刊行書）／シュネウル・ザルマン『タニヤ』（1796、ハバドの基本書）／ナフマン・オヴ・ブラツラフ『リクテイ・モハラン』

参考文献：Idel, M. (1988) Kabbalah: New Perspectives, Yale UP（Scholem批判の本体）／Biale, D. et al. (2018) Hasidism: A New History, Princeton UP（最も包括的な学術通史）／Huss, B. (2007) The New Age of Kabbalah, Journal of Modern Jewish Studies 6(2)／Scholem, G. Devekut, or Communion with God（Hundert編 Essential Papers on Hasidism, NYU Press, 1991, pp.275-298 所収版が確実に引用可能。初出書誌は未確認）

12 用語解説

カバラ　中世スペインで体系化されたユダヤ教の神秘思想

ハシディズム　18世紀東欧で生まれた、喜びと日常の敬虔を重んじるユダヤ教の大衆的な運動

デヴェクート　神への密着。「合一」か「交わり」かで訳し方が争われる

シムハー　喜び。ハシディズムでは義務

ツァディーク　ハシディズムの共同体を導く聖なる指導者。レベとも呼ぶ

神的火花（ニツォツォート）　創造の破局で世界中に散ったとされる神の光のかけら

ビトゥール　自我を無にすること。ハバド派ではビトゥール・ハイェシュ（「有」の無化）

アツヴート　憂鬱。ハシディズムにおける第一の敵

ケリポート　「殻」。神的な光を覆う悪の外皮

イェシュ　「有」。自我としての存在

アイン　「無」。自我が還るべき神的な無

ルーリア・カバラ　16世紀ツファットのイツハク・ルリアによる神秘思想。器の破砕・火花・修復の宇宙論

ツィムツーム　神の自己収縮。創造のために神が自らを退けたとする考え。字義通りか比喩かで争いがある

シェヴィラット・ハケリーム　器の破砕。創造の破局

ティクン　修復。散らばった火花を解放し全体を回復する営み

アヴォダー・ベガシュミユート　物質性における神への奉仕。日常の食事や労働を意図によって聖別すること

カヴァナー　意図。心を神に向けること

ヒトボデドゥート　ブレスロフ派の、孤独のなかで神に自由に語りかける祈り

ヒトボネヌート　ハバド派の分析的な黙想

ニグン　言葉のない旋律

セフィロート　神の十の流出の位相。カバラの神の内的な生の構造

シェキナー　神の臨在。カバラでは女性的な位相として語られる

ハバド　知性を重んじるハシディズムの一派。基本書は『タニヤ』

ブレスロフ　ナフマン・オヴ・ブラツラフを祖とするハシディズムの一派

ミトナグディム　「反対者」。ハシディズムに反対した伝統派。ヴィルナ・ガオンが中心

バアル・シェム・トヴ　「良き名の主」。18世紀のハシディズムの創始者

サバタイ派　17世紀にサバタイ・ツヴィをメシアと信じた偽メシア運動

ショーレムとイデル　ユダヤ神秘主義研究の二人の学者。デヴェクートを「交わり」と読むか「合一」と読むかで対立

汎神論　神と世界を同一視する考え

『ゾーハル』　13世紀末スペインで成立したカバラの中心文献

キリスト教

キリスト教（主流：カトリック／正教／プロテスタント） ｜ 成立：0〜1000年 ｜ 地域：西アジア ｜ 規模：多（1億以上）

1 ひとことで言うと

神との交わりにおいて人が真に人となる、自分の力ではなく恩寵（神からの無償の贈り物）として与えられる至福

人間は自分の力だけでは本当の幸せに届かない存在で、幸せは神との交わりの中で、贈り物（恩寵）として与えられる。「心貧しい者は幸いだ」「悲しむ者は幸いだ」という逆説的な教えは、幸せを外の条件から切り離して、神の国に属することを新しい基準にした。幸せは「すでに」始まっているが「まだ」完成していない、という緊張の中に生きる。

2 そもそもどんな伝統？

1世紀のパレスチナでイエスを救い主（キリスト）と信じる人々から始まり、世界最大の宗教（約23億人）となった。カトリック（約半数）・プロテスタント・正教会の三大潮流に分かれ、幸福の理解もそれぞれ異なる。神の恵み（恩寵）によって救われ、神を愛し隣人を愛することが中心。

どれくらいの人が信じているか、学んでいるか

信者数は約23.0億人（2020年、Pew 2025）で、世界人口の28.8%を占め、最大です。内訳は、2010年基準の比率を2020年の総数に按分した概算で、カトリック約11.5億、プロテスタント（広義）約8.5億、正教会約2.8億です。なお、カトリック教会の公式統計では14.06億人（2023年12月31日基準、教会統計年鑑2023）です。

注意点です。Pewは自己申告ベース、バチカン統計は教団申告（受洗者ベース）で、信仰の有無も実践頻度も問いません。後者を前者の内数としてそのまま扱うと、カトリック比率が過大に出ます。2020年基準の教派別内訳はPew 2025年版では提供されておらず、2010年の比率を適用する場合は「按分推計」と明記が必要です。Pewの「プロテスタント」は広義で、英国国教会・独立系教会・ペンテコステ派を含みます。

3 この伝統が言う「幸せ」

キリスト教（1世紀のパレスチナでイエスを救い主＝キリストと信じる人々から始まった宗教。カトリック・正教会・プロテスタントの三大潮流がある）が幸せを語る中心語は、マカリオス（ギリシャ語で「幸いな」）です。この言葉は、七十人訳（旧約聖書のギリシャ語訳）でヘブライ語のアシュレー（「〜の幸いよ」）の訳語として定着しました。そのため新約聖書のマカリオスは、ギリシャ的なエウダイモニア（人間としての機能の発揮としての幸福）の系譜ではなく、ヘブライ的なアシュレーの系譜を継いでいます。八福（はちふく。山上の垂訓の冒頭にある八つの「幸いなるかな」）の冒頭語です。なお、エウダイモニアという語は新約聖書に一度も現れません。

ラテン語ではベアティトゥード（至福。運に依存するフェリキタスと区別され、神における究極的な完成を指す）が使われます。ほかにアガペー／カリタス（神の愛・隣人愛）、ヴィシオ・ベアティフィカ（至福直観。トマス・アクィナスの用語）、フルイティオ・デイ（神の享受。アウグスティヌスの用語）が重要です。

この伝統における幸せ（ベアティトゥード）は、人間が自力で獲得する徳の完成ではありません。三位一体（父・子・聖霊という三つの位格からなる一つの神）の神との交わりに与ることによって、初めて成立する状態です。アウグスティヌス（4〜5世紀の神学者）は、人間の心は構造的に神へ向けて造られており、神に安らうまで安らぎを得ない、と定式化しました。トマス・アクィナス（13世紀の神学者）はこれをアリストテレス（古代ギリシャの哲学者）的な目的論に接続し、人間の究極目的は被造的な善のいずれでもなく、神の本質の直観（至福直観）であるとしました。ただしそれは本性的な能力を超えるため、恩寵（人の努力によらず神から与えられる恵み）を必要とすると論じました。

山上の垂訓（イエスが山の上で語った教え）の「幸いなるかな」は、貧しい者・悲しむ者・迫害される者を幸いと宣言します。これによって幸せを外的な条件から切り離し、神の王国への帰属という新しい基準に据え直しました。したがって幸せは現在すでに部分的に与えられており、同時にその完成は終末に留保されます。研究上の分類では「恩寵・贈与モデル」、つまり究極目的が本性的能力の外にあり、贈与を要する型です。一言でいえば、神との交わりにおいて人が真に人となる、自分の力ではなく恩寵として与えられる至福です。

幸せを妨げるもの

幸せを妨げるものは、まずハマルティア（ギリシャ語で「的を外すこと」、つまり罪）です。原罪（人類の始祖に由来する、人間が生まれつき抱える罪の傾向）と意志の傷。コンクピスケンティア（無秩序な欲望）。スペルビア（傲慢。アウグスティヌスにおける根源的な罪）。アモル・スイ（自己愛の秩序の転倒）。偶像崇拝（被造物を究極目的に据えること）。

東方の正教会では、パテー（情念）と死そのものが挙げられます。正教では、罪よりも死・腐敗が第一の敵とされる傾向があります。プロテスタントでは、「行いによる義認（神の前で正しいと認められること）の試み」それ自体が障害とされます。

この伝統で幸せの反対にあたるものを一言でいえば「罪・背き」、具体的にはハマルティア（罪）とスペルビア（傲慢）です。

4 幸せに近づく道

儀礼・祭祀 | 共同体・対話 | 戒律・規範

何をするのか。三大潮流に共通するのは、信仰・洗礼・聖書の朗読と説教・祈り・共同体としての礼拝・隣人愛の実践・施し・断食・悔い改めです。

カトリックでは、七つの秘跡（神の恵みを目に見える形で伝える儀礼。特に聖体とゆるしの秘跡）、対神徳（信・望・愛という神に向かう三つの徳）の注入、枢要徳（賢慮・正義・勇気・節制）の陶冶。正教では、機密（秘跡にあたる正教の用語）、聖体礼儀、イコン（聖像）の敬拝、大斎（復活祭前の長い断食期間）、イエスの祈り（「主イエス・キリスト、我を憐れみたまえ」の反復）、霊的父への従順。プロテスタントでは、ソラ・フィデ（信仰のみ）、ソラ・スクリプトゥラ（聖書のみ）、説教中心の礼拝、二つのサクラメント（洗礼と聖餐）、そして召命（ベルーフ。神からの呼びかけ）としての日常労働です。実践の形としては、儀礼・祭祀、共同体・対話、戒律・規範が柱です。

幸せはどこで実現するのか。超越者との関係が第一で、それが個人の内面（アウグスティヌス的な内面性）と、共同体である教会（キリストの体）の双方に現れます。宗派差が大きい点に注意が要ります。カトリックは教会という制度的な媒介、正教は典礼共同体と神化（人間が神の働きにあずかって変えられていくこと）の過程、プロテスタント（特に敬虔主義以降）は個人の内面的な確信を強調します。

いつ実現するのか。「すでに／いまだ（already / not yet）」という終末論的な緊張が本質です。神の王国はキリストにおいて既に到来していますが、完成していません。したがって「キリスト教は来世志向」という外部からの要約は不正確です。現世の善（創造の善性）は肯定され、隣人愛と正義の実践は現世の変革を含意します。時間軸としては「現世」と「永遠」が重なっています。

5 この伝統の「幸せ」のかたち——8つの目盛り

幸せの動き 与えられ、それに応える（贈与・応答型）	幸せの主語 家族・共同体という関係の場
「私」と世界の境目 関係型——「私」は関係のなかで成り立つと考える	境遇（運）との関係 境遇に左右されない（心の持ち方・修行で守れる）
自分で作るか、与えられるか 与えられるもの（恩寵・他力）	苦しみの位置 道の途中の通過点・深まりのしるし
いつ実現するか 現世／永遠	幸せの反対 罪・背き（hamartia（罪）、superbia（傲慢））

「私」と世界の境目

「私」は被造物です。無からの創造（クレアティオ・エクス・ニヒロ）に基づく根本的な依存性を持ちます。神の像（イマゴ・デイ）を帯びつつ、罪によって歪められた存在であり、恩寵の受領者です。

キェルケゴール（19世紀デンマークの哲学者）以降のプロテスタント系では、「神の前の単独者」として、共同体に還元されない単独性が強調されます。自己は、神秘主義的な伝統を除いて消滅しません。関係のうちで人格として完成されます。

関係の類型は「関係型」です。被造物と創造主の区別は保持されます。三位一体の位格論（神の三つの位格の関係についての神学）に基づき、「関係のうちで人格として完成される」と考えます。

境遇（運）と、努力か贈与か

境遇との関係では「独立」、つまり境遇に左右されないと整理されます。八福が迫害される者を幸いと呼ぶ点で、外的な条件からの明示的な切断があるからです。ただし「繁栄の神学」（信仰は富と健康をもたらすと説く米国発の潮流）は、この切断を逆転させる逸脱として批判されます。

努力か贈与かについては、贈与が決定的です（恩寵論）。ただし「恩寵と行い」の緊張が、伝統内の最大の論争軸であり続けています。

苦しみの位置

苦しみは通過点であり、かつ意味を与えられるものです（十字架の神学。キリストの十字架の苦しみに神の働きを見る神学）。

八福が悲しむ者・迫害される者を幸いと呼ぶ点で、主観的幸福感と、この伝統の幸福概念とは、原理的に乖離しうることになります。

6 現代の幸福研究から見ると

ヘドニア／エウダイモニア、三分類の枠組み

ヘドニア（快と満足としての幸福）とエウダイモニア（人間としての機能の発揮としての幸福）の二軸で見ると、トマス・アクィナス経由の主流は、エウダイモニア的な枠組みを明示的に採用しています。『神学大全』第二部の一（I-II）の冒頭が「人間の究極目的」から始まるのは、アリストテレス的な構成です。

しかし三つの点で枠組みが破れます。①究極目的が本性的能力の外にあり、恩寵という贈与を要します（アウタルケイア＝自足性の否定）。②山上の垂訓が「悲しむ者」「迫害される者」を幸いと呼ぶことで、幸せを「繁栄する生」から切断します。③ウォルターストーフ（現代の哲学者）が論じるように、他者への正義の義務が自己の幸福の一部として基礎づけられるなら、他者を自己の目的に従属させることになります。アガペー中心の倫理は、エウダイモニズムと構造的に緊張します。

快楽説／欲求充足説／客観的リスト説の三分類では、客観的リスト説を超える位置にあります。リストの頂点（神との交わり）が人間の能力の外にあるため、いかなる自然主義的なリストにも収まりません。

前野4因子との相性（やってみよう＝○　ありがとう＝◎　なんとかなる＝○　ありのままに＝○）

前野隆司（幸福学の研究者）の4因子との相性です。

・ありがとう（つながりと感謝）＝◎（とてもよく合う）。アガペーと、共同体としての教会が中心にあります。

・なんとかなる（前向きと楽観）＝○（合う）。神への信頼と希望があります。ただしこれは信頼であって、楽観ではありません。

・ありのままに（独立と自分らしさ）＝〇（合う）。恩寵による受容があります。

・やってみよう（自己実現と成長）＝〇（合う）。隣人愛の実践、召命としての労働があります。

生きとし生けるものの幸せ（〇 含むが、人間との差はある）

人間以外の存在への配慮は〇（近年拡張）と評価されます。被造物の管理（スチュワードシップ）という考えがあります。ローマの信徒への手紙8章19-22節は「被造物全体がうめいている」と語ります。アッシジのフランチェスコ（13世紀の修道士）の「太陽の讃歌」があります。教皇フランシスコの回勅『ラウダート・シ』（2015年）は、「共通の家」として全被造物への配慮を明示しました。ただし主流は歴史的に人間中心でした。

研究でどこまで確かめられているか

研究の蓄積は「多」です。ただし実証研究の母集団は、北米のキリスト教徒に強く偏っています。

VanderWeele（2017年）は、礼拝参加が社会的紐帯・意味・自己制御・希望を介して、フラリシング（人間としての繁栄・良好な状態）の複数の領域と関連すると論じました。Liらの研究（2016年、JAMA Internal Medicine誌）は、看護師健康調査（Nurses' Health Study）の74,534人を20年追跡し、週1回を超える礼拝参加と全死因死亡のハザード比0.67（死亡リスクが33%低い）を報告しました。社会的支援が効果の23%、喫煙22%、抑うつ11%、楽観性9%を媒介していました。VanderWeeleらの研究（2017年、American Journal of Epidemiology誌）のBlack Women's Health Studyでは、礼拝参加が死亡率と最も強く関連する一方、1日数回の祈りはむしろ死亡率上昇の方向でした。これは逆因果（病気だから祈りが増える）の典型例です。

距離を明記しておきます。実証研究は「礼拝参加」という行動変数を用いており、神学的なベアティトゥード（終末に位置づけられる状態）をまったく測っていません。

7 系譜と発達段階

どこから来て、どこへ流れたか

どこから来たか。ユダヤ教（アシュレーがマカリオスへ訳された系譜）と、ギリシャ哲学（プラトンからアウグスティヌスへ、アリストテレスからトマスへ）です。

成立の経緯としては、1世紀前半にローマ領ユダヤに起こり、ギリシャ語圏の地中海世界に拡大しました。教義的な骨格はニカイア公会議（325年）とカルケドン公会議（451年）で確定しました。1054年の東西分裂、16世紀の宗教改革を経て、三大潮流に分岐しました。

どこへ流れたか。西洋の幸福論全体、カント（18世紀の哲学者。最高善の概念）、キルケゴール、社会的福音・解放の神学（社会の変革を信仰の課題とする神学）、繁栄の神学（逸脱として）、そして礼拝参加と健康の実証研究へと流れました。C-04の観想的伝統の親でもあります。

発達段階論から見ると

キーガン（成人の心の発達段階を研究した心理学者）の段階論で見ると、ラルー（組織の発達段階を色で表した経営思想家）が「アンバー（順応型）」の典型例として教会を挙げたように、制度としての主流教会は段階3（周囲に合わせる自己）の器です。

しかし恩寵論は、段階4（自分の基準を持つ自己）の「自己主導」を否定します（自力の放棄）。八福の逆説は、段階5（自分の枠組みを相対化できる自己）的な価値の反転を含みます。つまり神学と制度で段階が異なるのです。

「器」（実践を運営する自己のあり方）と「目標」（目指す自己のあり方）を分けると、器は段階3、目標は段階5と整理されています。なお、高い段階ほど良いという読み方はしないでください。段階は優劣ではなく、自己のあり方の違いを記述するものです。

8 現代の言葉に翻訳すると

【与えられて応える】という型です。幸福は自力で獲得するものではなく、贈与として受け取るもの、という設計です。

「恩寵と行い」の緊張は、自己啓発型の「幸福は自分で作れる」という言説への対抗軸になります。礼拝参加と死亡率の関連（ハザード比0.67）は、効いているのが信仰の強さではなく、共同体への身体的な参加である可能性を示唆します。

9 気をつけたいこと

安全装置： 共同体の相互監視 戒律・倫理規範 制度・法・専門職倫理 教義上の警告（魔境・慢心・偽の悟り）

この伝統の安全装置のタグは「共・戒・制・警」です。共＝共同体が個人を支え見守る、戒＝信条・教理が枠を定める、制＝制度が逸脱を防ぐ、警＝逸脱の危険が警告として記憶されている、という意味です。

具体的には、教会共同体、信条と教理による霊的体験の識別（霊の識別）、聖職者制度と教会法です。個人の神秘体験は教会の判断に従属し、「私的啓示」は信仰の要件とされません。プロテスタントでは、聖書と会衆の相互責任がこの役割を引き受けます。

誤解されやすい点

①マカリオスを「幸福な」と訳すことの是非が最大の論点です。英訳「blessed」は神による能動的な祝福との混同を招き、「happy」は感情状態への矮小化を招きます。Pennington（2017年）は「flourishing」を提案していますが、これも現代のウェルビーイング言説を読み込む危険があります。日本語の「幸いなるかな」は、感嘆宣言という原文の文法形式を保つ点で、むしろ優れています。

②「キリスト教は来世志向」という外部からの要約は不正確です。

③エウダイモニアとベアティトゥードを等置しないでください。

④マタイ（「霊において貧しい者」）とルカ（「貧しい者」）の八福の差異を消さないでください。

⑤「悲しむ者は幸いである」を苦難の美化と読まないでください。

⑥「繁栄の神学」を代表例にしないでください。

学者の間で議論があること

①恩寵と行い。ペラギウス論争（5世紀。人間の自由意志による救いを説いたペラギウスとアウグスティヌスの論争）から、宗教改革の義認論争、トリエント公会議（16世紀のカトリックの公会議）を経て、1999年の「義認の教理に関する共同宣言」（カトリックとルター派の合意）に至ります。幸せが自力の徳の報いか、純粋な贈与かで、実践の意味づけが大きく変わります。

②至福直観の性質。トマス的な知性主義と、スコトゥス（13〜14世紀の神学者）の主意主義（意志を優位に置く立場）の対立。

③東西の神化理解。正教のテオーシス（神化）と、西方のヴィシオ・ベアティフィカ（至福直観）は、形式的な違いではなく、幸せの構造理解そのものの差です。

④繁栄の神学（prosperity gospel）への批判（Bowlerによる2013年の研究）。これを「キリスト教の幸福観」の代表として扱うことは重大な歪曲です。

⑤エウダイモニズム批判（ウォルターストーフ、ニーグレン）。

10 現代の私たちへのヒント

> **こんなときに：**自分の力で幸せを作れないと分かって落胆したとき。「与えられる」という受け身の幸福を知りたい人に。
>
> **小さな入口：**今日受け取ったもので、自分の力で得たのではないものを三つ書き出す。恩寵の感覚は、獲得ではなく気づきから始まる。

11 もっと知りたい人へ

主な典拠：マタイ5:3-12（山上の垂訓の八福 μακάριοι）／ルカ6:20-26（平地の説教。マタイの「霊において貧しい」との差異は重要）／詩篇1:1（LXX: makarios）／ヨハネ15:11、10:10／ガラテヤ5:22-23、ローマ14:17／ペトロ二1:4（「神的本性にあずかる者」）／アウグスティヌス『告白』1.1.1（「あなたのうちに安らうまで安らがない」）、『幸福な生について』、『神の国』XIX.13／トマス・アクィナス『神学大全』I-II qq.1-5、q.69／ウェストミンスター小教理問答 問1（「神に栄光を帰し、永遠に神を享受すること」）／『カトリック教会のカテキズム』1716-1729

参考文献：Charry, E. T. (2010) God and the Art of Happiness, Eerdmans（キリスト教幸福論の神学的通史）／Pennington, J. T. (2017) The Sermon on the Mount and Human Flourishing, Baker Academic（makariosをashrei系として読み"blessed"訳を批判）／Bowler, K. (2013) Blessed: A History of the American Prosperity Gospel, Oxford UP／Wolterstorff, N. (2008) Justice: Rights and Wrongs, Princeton UP

12 用語解説

山上の垂訓　イエスが山の上で語った教え。「幸いなるかな」で始まる八つの祝福を含む

恩寵　人の努力によらず神から与えられる恵み

原罪　人類の始祖に由来する、人間が生まれつき抱える罪の傾向

至福直観（ヴィシオ・ベアティフィカ）　死後、神を直接に見ること。中世カトリック神学での究極の幸福

神化（テオーシス）　人間が神の働きにあずかって変えられていくこと。正教の中心概念

義認　神の前で正しいと認められること。「行い」によるか「信仰のみ」によるかが宗教改革の争点

繁栄の神学　「信仰は富と健康をもたらす」と説く米国発の潮流。主流からは批判される

マカリオス　ギリシャ語で「幸いな」。ヘブライ語アシュレーの訳語として定着し、八福の冒頭語となった

八福　山上の垂訓の冒頭にある八つの「幸いなるかな」。マタイ5:3-12

ベアティトゥード　ラテン語で至福。運に依存するフェリキタスと区別され、神における究極的完成を指す

アガペー／カリタス　神の愛・隣人愛。見返りを求めない愛

ハマルティア　ギリシャ語で「的を外すこと」。罪

スペルビア　傲慢。アウグスティヌスにおける根源的な罪

三位一体　父・子・聖霊という三つの位格からなる一つの神という教理

アウグスティヌス　4〜5世紀の神学者。「神に安らうまで安らがない」と定式化した

トマス・アクィナス　13世紀の神学者。アリストテレス哲学を用いて至福直観を究極目的とした。主著『神学大全』

秘跡（サクラメント）　神の恵みを目に見える形で伝える儀礼。カトリックでは七つ、プロテスタントでは二つ

対神徳　信・望・愛という神に向かう三つの徳

枢要徳　賢慮・正義・勇気・節制の四つの徳

イエスの祈り　「主イエス・キリスト、我を憐れみたまえ」を繰り返す正教の祈り

召命（ベルーフ）　神からの呼びかけ。プロテスタントでは日常の労働がこれにあたる

すでに／いまだ　神の国はすでに到来しているがまだ完成していない、という終末論的な緊張

神の像（イマゴ・デイ）　人間が神に似せて造られたという考え

キェルケゴール　19世紀デンマークの哲学者。「神の前の単独者」を強調した

十字架の神学　キリストの十字架の苦しみに神の働きを見る神学

ペラギウス論争　5世紀の、自由意志による救いをめぐるアウグスティヌスとペラギウスの論争

スチュワードシップ　被造物の管理。人間は世界を預かる管理者だという考え

『ラウダート・シ』　教皇フランシスコの2015年の回勅。全被造物への配慮を説く

ハザード比　ある集団の死亡などのリスクを別の集団と比べた比。0.67なら33%低い

Pew　米国の調査機関ピュー・リサーチ・センター。世界の宗教人口の推計を公表している

キリスト教観想的伝統

キリスト教の観想的伝統（砂漠の教父・ヘシュカズム・修道制） ｜ 成立：0〜1000年 ｜ 地域：西アジア ｜ 規模：小（1,000万未満）

1 ひとことで言うと

祈りと修行による心の純化を経て神の働き（エネルゲイア）にあずかり、被造物のままで神に似たものへ変えられていく（神化）歩み

砂漠に隠遁した修道者たちが発展させた、キリスト教の中の「静寂と祈り」の道。心をかき乱す思いを一つずつ手放して心を澄ませ、澄んだ心でだけ神を「見る」ことができる、と考える。ゴールは「神化」と呼ばれる、人間のまま神の働きにあずかる状態。途中に涙や暗闇があることを、失敗ではなく前進の印と見るのが特徴。

2 そもそもどんな伝統？

キリスト教の中で、3〜4世紀にエジプトの砂漠に隠遁した修道者から始まった、静寂と祈りを通じて神を直接に体験する道。東方正教では「ヘシュカズム」、西方では修道院の観想の伝統として続く。修道者の数は常に少数だが、正教では神学そのものと不可分で、キリスト教の幸福観の深層を担っている。

どれくらいの人が信じているか、学んでいるか

修道者・観想者は、歴史的に常に少数です。正教・カトリックの修道制度、およびアトス山（ギリシャ北部にある正教の修道院共和国）などの伝統として現存しています。数値の推計は本調査では確認していません。

注意点として、人数ではなく「キリスト教内の規範的な伝統としての影響力」で記述すべきです。正教では神学そのものと不可分であり、「少数派」という位置づけ自体が西方的な見方です。

3 この伝統が言う「幸せ」

キリスト教の観想的伝統（かんそうてきでんとう。3〜4世紀にエジプトの砂漠に隠遁した修道者から始まった、静寂と祈りを通じて神を直接に体験する道。砂漠の教父・ヘシュカズム・修道制を含む）が幸せを語る中心語は、テオーシス（ギリシャ語で「神化」）です。パラマス（グレゴリオス・パラマス。14世紀の正教の神学者）は、これを神の本質（ウーシア）への参与ではなく、非創造的なエネルゲイア（神の働き）への参与と定式化しました。この本質／エネルゲイアの区別が、正教神学の分水嶺です。

ほかの重要語も挙げておきます。ヘシュキア（静寂）。ネープシス（醒めていること・覚醒）。アパテイア（情念のなさ。エヴァグリオス＝4世紀の修道士・神学者においては、アパテイアの「娘」はアガペー＝愛であり、無関心ではなく愛への通路）。プリタス・コルディス（心の清さ。カッシアヌス＝4〜5世紀に東方の修道制を西方に伝えた修道士の訳語）。テオーリア（観想。澄んだ心で神を「見る」こと）です。

この伝統において幸せは、状態ではなく、神へ向かう変容の過程そのものです。人間は情念（パテー）によって分裂した意識を持っています。修徳（プラクシス。修行による実践）によって、情念からの自由（アパテイア／心の清さ）を獲得します。この清められた心においてのみ、神を「見る」観想（テオーリア）が可能になります。それは知的な把握ではなく、愛を伴う認識です。

東方の伝統はこの過程の終点を神化（テオーシス）と呼びます。ただしそれは、被造物が神の本質に変わることではありません。神の非創造的な働きに参与し、恩寵（神からの無償の恵み）によって「神が本性上あるところのもの」となることです。したがって幸せは自己の拡大ではなく、自己中心性の解体を通じた神への開放です。涙・悔悛・闇夜といった否定的な経験を、必然的に含みます。研究上の分類では「変容・参与モデル」、つまり人間本性の完成ではなく、本性を超えた参与の型です。一言でいえば、祈りと修行による心の純化を経て神の働き（エネルゲイア）にあずかり、被造物のままで神に似たものへ変えられていく（神化）歩みです。

幸せを妨げるもの

幸せを妨げるものは、ロギスモイ（八つの誘惑的な思念）です。貪食・淫欲・貪欲・悲嘆・怒り・アケーディア・虚栄・傲慢の八つです。

とりわけアケーディア（「真昼の悪魔」と呼ばれる。修道生活の意味そのものを侵食する脱力・倦怠・逃避欲）が重視されます。西方ではアケディアとして七つの大罪に編入され、のちにスロース（怠惰）に縮小されました。

もう一つがプラネー（霊的な錯覚・妄想。ロシア語でプレレスチ）です。偽りの光を神のものと取り違えることです。

この伝統で幸せの反対にあたるものを一言でいえば「自我・執着」、具体的にはロギスモイ（思念）、アケーディア（倦怠）、フィラウティア（自己愛）です。

4 幸せに近づく道

瞑想・観想 | 戒律・規範 | 共同体・対話

何をするのか。独居または共住。修道規則への従順。霊的父・母への全面的な自己開示（思念の開示）。断食と徹夜。手仕事（労働）。詩篇の連続的な朗誦。「絶えず祈れ」を技法化した、短い定型句の反復（カッシアヌス『談話集』第10巻）。呼吸との協応（後期ヘシュカズム。ヘシュカズムは「静寂」を意味する語に由来する東方正教の祈りの伝統）。涙の賜物の希求。聖体への参与。西方ではレクティオ・ディヴィナ（聖書の霊的読書）の四段階、カルメル会（16世紀に改革された修道会）の能動的／受動的浄化の段階論があります。実践の形としては、瞑想・観想、戒律・規範、共同体・対話が柱です。

幸せはどこで実現するのか。超越者との直接的な関係が圧倒的に第一です。ただし身体を含む人間全体が変容の場です。パラマスは、身体を霊性から排除するバルラアム（14世紀の神学者。パラマスの論敵）の立場を明示的に攻撃しました。霊的父を含む共同体も、不可欠の媒介です。個人の内面は場であって、目的ではありません。

いつ実現するのか。「今ここにおける終末の先取り」です。神化は死後に完成しますが、変容の光は現世で見られうるとする点が、この伝統を他のキリスト教潮流から区別します。ただしその先取りは常に部分的・断続的であり、恒常的な所有ではありません。時間軸としては「今ここ」と「永遠」が重なっています。

5 この伝統の「幸せ」のかたち——8つの目盛り

幸せの動き 与えられ、それに応える（贈与・応答型）	幸せの主語 「私」という主語がほどけていく
「私」と世界の境目 融合型——「私」が大きなものに溶け込んでいく	境遇（運）との関係 境遇に左右されない（心の持ち方・修行で守れる）
自分で作るか、与えられるか 与えられるもの（恩寵・他力）	苦しみの位置 道の途中の通過点・深まりのしるし
いつ実現するか 今ここ／永遠	幸せの反対 自我・執着（logismoi（思念）、akēdia（倦怠）、philautia（自己愛））

「私」と世界の境目

「私」は、被造物であり続けながら、恩寵により神的な働きに参与する者です。東方の定式「神は人となった、人が神となるために」（アタナシオス。4世紀の神学者）は、本質的な同一化ではなく参与を意味します。

自己は消滅しません。この点でスーフィズム（イスラム神秘主義）のファナー（自我の消滅）や仏教の無我と決定的に異なります。しかし自己中心性（フィラウティア）は徹底的に解体されます。

エックハルト（13〜14世紀ドイツの神秘思想家）の系統では、アプゲシーデンハイト（離脱）・ゲラッセンハイト（放下）として、自己の「無」がより強く語られ、教会当局の警戒を招きました（1329年に断罪）。

関係の類型は「融合型」です。神化（テオーシス）を目指しますが、神の本質ではなくエネルゲイアへの参与です（パラマス）。自己は消えませんが自己中心性は解体されます。エックハルト系では「無」に近づき、断罪されました。

境遇（運）と、努力か贈与か

境遇との関係では「独立」、つまり境遇に左右されないと整理されます。砂漠という極限的に貧しい環境そのものが実践の場であり、外的な条件の除去が前提だからです。

努力か贈与かについては、贈与が決定的です。観想は「与えられる」ものです。ただし、修徳（プラクシス）という人間の側の準備が不可欠という、二段構造になっています。

苦しみの位置

苦しみは通過点であり、進歩の指標です。ペントス（悔悛の悲しみ・涙の賜物）は病理ではなく、霊的な進歩のしるしとされます。

ただし、ペントスとアケーディア（倦怠）とを見分けること、つまりディアクリシス（識別）が、主題として扱われます。同じように見える落ち込みでも、一方は前進のしるし、他方は妨げだからです。

6 現代の幸福研究から見ると

ヘドニア／エウダイモニア、三分類の枠組み

ヘドニア（快と満足としての幸福）とエウダイモニア（人間としての機能の発揮としての幸福）の二軸は、ほぼ適用できません。

アパテイアは情念からの自由であって、ヘドニアの否定です。同時にアリストテレス（古代ギリシャの哲学者）的な「徳ある活動における快」とも異なります。プラクシス（修徳）は目的ではなく前段階だからです。神化は「人間本性の卓越の実現」ではなく、本性を超えた参与（メテクシス）であり、エウダイモニアの枠組みを明示的に突破します。

さらに「闇夜」「涙」「ペントス」といった苦の積極的な位置づけは、両軸のいずれの尺度でも負の値をとる経験を、進歩の指標とみなします。

快楽説／欲求充足説／客観的リスト説の三分類では「枠外」です。三分類のいずれの意味でも、「その人にとって善い」を超えた次元に目標があるからです。

前野4因子との相性（やってみよう＝○　ありがとう＝○　なんとかなる＝○　ありのままに＝◎）

前野隆司（幸福学の研究者）の4因子との相性です。

・ありのままに（独立と自分らしさ）＝◎（とてもよく合う）。アパテイア、つまり情念からの自由に対応します。

・ありがとう（つながりと感謝）＝○（合う）。霊的父と共同体があります。

・なんとかなる（前向きと楽観）＝○（合う）。

・やってみよう（自己実現と成長）＝○（合う）。アスケーシス（修行）があります。

生きとし生けるものの幸せ（○ 含むが、人間との差はある）

人間以外の存在への配慮は○と評価されます。イサク・シリア（7世紀の修道士）の言葉「憐れみの心とは何か。一切の被造物、人間、鳥、獣、悪魔、あらゆる存在のために燃える心」は、伝統内で突出した典拠です。ただし観想的伝統全体の中心は神との合一（テオーシス）であり、非人間への配慮を中心教義とまでは言えません。監査により◎から○に修正されました。

研究でどこまで確かめられているか

研究の蓄積は「ほぼ空白」で、実証研究との対応づけが最も困難な伝統です。

イエスの祈りやセンタリング・プレイヤーが、瞑想研究の枠でマインドフルネス（今この瞬間に注意を向ける瞑想法）と比較されることがあります。

しかし、ここでは距離の明記が特に重要です。①観想実践の目的は不安の低減や注意の制御ではなく、神との交わりです。効果指標の設定それ自体が、伝統を裏切りうるのです。②伝統は、実践に伴う危険（プラネー／プレレスチ）と、霊的な指導者による識別の必要を強く主張しますが、世俗的な瞑想研究はこの安全装置を持ちません。近年報告される瞑想の有害事象（Fariasらの2020年の研究では有病率8.3%）の議論と接続しうる論点です。③アパテイアやペントスに対応する心理学的な構成概念は存在しません。

7 系譜と発達段階

どこから来て、どこへ流れたか

どこから来たか。砂漠の教父、エヴァグリオス（オリゲネス＝3世紀の神学者の系統）、新プラトン主義（一者からの流出を説く古代末期の哲学）です。

成立は四段階です。①砂漠の教父・教母は3世紀末〜4世紀のエジプト・パレスチナ・シリア。②西方への移植は4世紀末〜5世紀、ヨハネス・カッシアヌス、そしてベネディクトゥス（6世紀。西方修道制の父）。③ヘシュカズムの体系化はシナイのヨハネス（7世紀）からグレゴリオス・パラマス（1296-1359）まで。ヘシュカズム論争は1337〜1351年。④西方後期はベルナール（12世紀）、エックハルト、カルメル会（16世紀）です。

どこへ流れたか。東方正教の神学全体、西方修道制（カッシアヌスからベネディクトへ）、七つの大罪（エヴァグリオスの八つの思念から）、エックハルトから十字架のヨハネ（16世紀スペインの神秘家）へ、そして20世紀のセンタリング・プレイヤー（現代のキリスト教的な沈黙の祈り）へと流れました。

発達段階論から見ると

キーガン（成人の心の発達段階を研究した心理学者）の段階論で見ると、自己中心性（フィラウティア）の解体と、涙・暗夜を進歩の指標とする点は、段階5（自分の枠組みを相対化できる自己。自己変容型）の「自己の限界を抱える」構えと類比的です。

しかし霊的父への全面的な従順（段階3＝周囲に合わせる自己に相当）が不可欠であり、単独の自己主導（段階4＝自分の基準を持つ自己）を通過点として認めません。

「器」（実践を運営する自己のあり方）と「目標」（目指す自己のあり方）を分けると、器は段階3、目標は段階5と整理されています。なお、高い段階ほど良いという読み方はしないでください。段階は優劣ではなく、自己のあり方の違いを記述するものです。

8 現代の言葉に翻訳すると

【取り除く／与えられて応える】という型です。心をかき乱す思念（ロギスモイ）を一つずつ識別して手放す設計です。

八つの思念のリストは、現代の認知の歪みリスト（認知行動療法で使われる、考え方の癖の一覧）の先駆と読めます。涙・暗夜を進歩の指標とする構えは、「一時的な悪化を通過点として設計に組み込む」という発想を与えます。同時に、霊的な指導者による識別（安全装置）を欠く世俗的な瞑想への警告にもなります。

9 気をつけたいこと

安全装置： | 師の監督・段階的伝授 | 順序・前提条件・資格 | 教義上の警告（魔境・慢心・偽の悟り） | 戒律・倫理規範

この伝統の安全装置のタグは「師・段・警・戒」です。師＝師が導く、段＝段階を踏んで進む、警＝逸脱の危険が警告として体系化されている、戒＝規則が枠を定める、という意味です。

原則は、霊父（師）の指導なしに観想の高次段階に進まない、ということです。霊的な高慢・偽の照明・怠惰（アケーディア）・「暗夜」（十字架のヨハネの言葉。神が遠く感じられる霊的な闇の期間）との区別が、詳細に体系化されています（エヴァグリオス、十字架のヨハネ、『不知の雲』＝14世紀イングランドの匿名の観想書）。修道会の規則と共同生活が、個人の逸脱を抑えます。

誤解されやすい点

①アパテイアを「無感情・無関心」と訳さないでください。エヴァグリオスにおいてアパテイアの娘はアガペーであり、感情の消去ではなく情念からの自由です。ストア派（古代ギリシャ・ローマの哲学派）のアパテイアとも力点が異なります。ストアは判断の是正、教父は恩寵による癒しです。

②テオーシスを「神になること」と訳すと、異端的に響きます。

③ヘシュカズムの呼吸法を、東洋的な瞑想技法と同一視しないでください。技法は補助であり、祈りの内容（キリストへの呼びかけと悔い改め）が本体です。

④「観想＝現実逃避」という近代的な偏見に注意してください。

⑤ペントス／涙を病理化しないでください。

⑥観想的伝統をキリスト教の「本流の外」に置かないでください。「神秘主義」というカテゴリー自体が西方由来です。

学者の間で議論があること

①ヘシュカズム論争（1337〜1351年）。バルラアムが身体的な技法を嘲笑し、非創造的エネルゲイア説は神の単純性を破壊する多神論だと批判しました。パラマスが1341・1347・1351年の会議で勝利しました。西方カトリック神学は一般にこの区別を採用せず、今日でも東西の主要な神学的相違点です。

②エヴァグリオス問題。その霊性の図式は東西に決定的な影響を与えましたが、オリゲネス的な宇宙論ゆえに553年に断罪されました。神化論の系譜に、断罪された神学が埋め込まれているのです。

③神化論をめぐる東西差。

④観想と活動の優劣（ルカ福音書のマリアとマルタの解釈史）。

⑤エックハルトの断罪（1329年）。

⑥キエティスム論争（17世紀。受動的な静寂の祈りをめぐるフェヌロンとボシュエの論争）。

10 現代の私たちへのヒント

こんなときに：祈りや静けさが恋しいのに、何をしてよいか分からないとき。心を純化していく長い道のりを歩みたい人に。
小さな入口：一日の終わりに、五分間、言葉を減らして静かに座る。何かを得ようとせず、ただ心を澄ませる時間として。

11 もっと知りたい人へ

主な典拠：マタイ5:8（「心の清い人々は幸いである、その人たちは神を見る」――puritas cordisとtheōriaの接合点）／ペトロ二1:4／アタナシオス『言の受肉』54／エヴァグリオス『プラクティコス』『祈りについて』／『師父たちの言葉』／ヨハネス・カッシアヌス『談話集』I（scopos＝puritas cordis／finis＝regnum Dei）・X／シナイのヨハネス『天国の梯子』／グレゴリオス・パラマス『聖なるヘシュカストのための擁護』／『フィロカリア』（1782）／『ベネディクト戒律』第7章／十字架のヨハネ『暗夜』／アヴィラのテレサ『霊魂の城』

参考文献：Russell, N. (2004) The Doctrine of Deification in the Greek Patristic Tradition, Oxford UP／Stewart, C. (1998) Cassian the Monk, Oxford UP／McGinn, B. (1991) The Foundations of Mysticism, Crossroad／Meyendorff, J. A Study of Gregory Palamas, SVS Press（英訳初版年は未確認。近年はMeyendorffの「新パラマス主義」的解釈自体が再検討の対象）

12 用語解説

砂漠の教父　3〜4世紀にエジプトの砂漠で修道生活を始めた人々

ヘシュカズム　「静寂」を意味する語から。東方正教の祈りの伝統

アパテイア　情念に振り回されない自由。無感情ではない

観想（テオーリア）　澄んだ心で神を「見る」こと

イエスの祈り　「主イエス・キリスト、我を憐れみたまえ」を呼吸に合わせて繰り返す祈り

アケーディア　修道生活の意味を失わせる倦怠・脱力。「真昼の悪魔」

暗夜　十字架のヨハネの言葉。神が遠く感じられる霊的な闇の期間

テオーシス（神化）　被造物のまま神の働きにあずかり、神に似たものへ変えられること

エネルゲイア　神の働き。パラマスは神の本質（ウーシア）と区別し、人はこちらに参与するとした

グレゴリオス・パラマス　14世紀の正教の神学者。本質とエネルゲイアの区別を定式化しヘシュカズム論争に勝利した

エヴァグリオス　4世紀の修道士・神学者。八つの思念の図式を作ったが553年に断罪された

カッシアヌス　4〜5世紀の修道士。東方の修道制を西方に伝えた。『談話集』の著者

プラクシス（修徳）　情念からの自由を獲得するための修行の実践

情念（パテー）　意識を分裂させる激しい欲望や感情

ロギスモイ　八つの誘惑的な思念。貪食・淫欲・貪欲・悲嘆・怒り・アケーディア・虚栄・傲慢

プラネー（プレレスチ）　霊的な錯覚・妄想。偽りの光を神のものと取り違えること

フィラウティア　自己愛・自己中心性。徹底的に解体される対象

ペントス　悔悛の悲しみ・涙の賜物。病理ではなく進歩のしるし

ディアクリシス　識別。進歩のしるしと妨げとを見分けること

プリタス・コルディス　心の清さ。カッシアヌスの用語

ネープシス　醒めていること・覚醒

レクティオ・ディヴィナ　聖書の霊的読書。西方修道制の四段階の読み方

十字架のヨハネ　16世紀スペインの神秘家。『暗夜』の著者

エックハルト　13〜14世紀ドイツの神秘思想家。自己の「無」を強く語り1329年に断罪された

アタナシオス　4世紀の神学者。「神は人となった、人が神となるために」

イサク・シリア　7世紀の修道士。あらゆる被造物のために燃える憐れみの心を説いた

センタリング・プレイヤー　20世紀に生まれた、キリスト教的な沈黙の祈り

アトス山　ギリシャ北部にある正教の修道院共和国

『フィロカリア』　1782年に編まれた東方の観想的著作の集成

キーガン　成人の心の発達段階を研究した心理学者

イスラム教

イスラム教（スンナ派主流） ｜ 成立：0〜1000年 ｜ 地域：西アジア ｜ 規模：多（1億以上）

1 ひとことで言うと

神への帰依（イスラーム＝すべてを神にゆだねること）と想起（ズィクル＝神を思い出し続けること）によって心が鎮まり、現世と来世の双方で成功する生

人間はもともと神を知るように造られているが、日々の忙しさの中で神を忘れてしまう。幸せとは何かを新たに得ることではなく、この本来の関係に立ち戻ること。だから中心の実践は「神を思い出すこと」で、一日五回の礼拝はそのための仕組み。この世の成功と来世の救いは対立せず、一続きの「実り」として語られる。

2 そもそもどんな伝統？

7世紀のアラビア半島で預言者ムハンマドが受けた啓示（クルアーン）に基づく一神教。「イスラーム」は「神に自らを委ねること」の意。信仰告白・礼拝・喜捨・断食・巡礼の五つの義務を柱とし、生活全体を律する法（シャリーア）をもつ。信者は約20億人で世界第2位、最も速く増加している。9割弱がスンナ派。

どれくらいの人が信じているか、学んでいるか

信者数は約20億人（2020年、Pew 2025）で、世界人口の25.6%です。世界第2位で、最も速く増加しています。Pewの本文表記は「2 billion」前後で、資料により19億〜20億台の丸めに揺れがあるため、比率25.6%を一次情報として扱うのが安全です。2010年から2020年で3億4,700万人増え、全宗教中で最大の増加です。内訳はスンナ派87〜90%、シーア派10〜13%（2010年基準のPew推計を2020年総数に按分すると、シーア派約2.0〜2.6億人、スンナ派約17.6〜18.2億人）です。

注意点です。Pew自身がスンナ派／シーア派の比率を「粗い推計」と明言し、点推定ではなく幅で公表しています。理由は、国勢調査に宗派欄がある国がほとんどないこと、イラン・イラク・バーレーンなどでは宗派が政治的に鋭敏な情報であること、アラウィー派・イスマーイール派などの分類が研究者間で一致しないことです。

3 この伝統が言う「幸せ」

イスラム教（7世紀のアラビア半島で預言者ムハンマドが受けた啓示＝クルアーンに基づく一神教。ここでは9割弱を占めるスンナ派主流を扱う）が幸せを語る言葉は、いくつかあります。

サアーダ（幸福）は、クルアーン（イスラム教の聖典）での使用が極めて限定的（11章105-108節）で、中心用語になったのはファルサファ（イスラーム哲学）を通じてギリシャ語エウダイモニア（人間としての機能の発揮としての幸福）の翻訳語として定着した経緯があります。ファラーフ（成功・繁栄。原義は「土地を耕す・裂く」、そこから「実りを得る」）は、クルアーン23章1節にあり、アザーン（礼拝への呼びかけ）の「ハイヤ・アラル・ファラーフ＝成功に向かって来たれ」で日に五度唱えられます。サキーナ（神から「下される」心の平静。48章4節）。トゥマアニーナ（安心。13章28節「神の想起によってこそ心は安らぐ」）。タクワー（神意識）。リダー（神の満足と人間の満足の相互性）です。

この伝統における幸せ（サアーダ／ファラーフ）は、被造物である人間が、創造主との正しい関係に立ち返ることによって成立します。人間は本来、神を知る性向（フィトラ）をもって創造されています。しかし忘却（ガフラ）によってそこから逸れる存在です。だから幸せとは、何かを新たに獲得することではなく、本来の関係を回復し維持することです。

そのため中心的な実践は神の想起（ズィクル）であり、クルアーンは神の想起によってのみ心が安らぐと述べます。この安らぎは人間の努力の成果であると同時に、神が「下す」賜物（サキーナ）でもあります。幸せは現世と来世を貫く連続的な成功（ファラーフ）として語られ、両者は対立しません。現世の善き生は来世の報いへの準備であると同時に、それ自体が神の恵みとして肯定されます。

研究上の分類では「回復・帰依モデル」、つまりフィトラ（生得の性向）への帰還の型です。監査後の分類では、除去・回復型を主、贈与・応答型（啓示・恩寵への応答）を副としています。一言でいえば、神への帰依（イスラーム＝すべてを神にゆだねること）と想起（ズィクル）によって心が鎮まり、現世と来世の双方で成功する生です。

幸せを妨げるもの

根本的な霊的病はガフラ（神への忘却・上の空であること）です。クルアーンが繰り返し警告しています。

シルク（多神・神に何かを並べること）。クフル（語根は「覆う」。神の恩恵を覆い隠すこと、つまり不信）。ニファーク（偽善）。ハワー（気まぐれな欲望）と、アンナフス・アルアンマーラ・ビッスー（悪を命じる魂。12章53節）。ズルム（不正・抑圧。語源は「暗くする」）。

そしてドゥンヤー（現世）への執着です。ドゥンヤーは「より近いもの」の意味で、それ自体は悪ではありません。来世に優先させることが誤りなのです。

この伝統で幸せの反対にあたるものを一言でいえば「無知・誤認」、具体的にはガフラ（神への忘却）とシルクです。

4 幸せに近づく道

儀礼・祭祀 | 戒律・規範 | 共同体・対話

何をするのか。中心は五行（ごぎょう）です。シャハーダ（信仰告白）、サラート（日に五度の礼拝）、ザカート（浄財。語根は「清める・成長する」）、サウム（ラマダーン月の断食）、ハッジ（マッカ巡礼）の五つの義務です。加えてズィクル（神の名の唱念）、ドゥアー（願いの祈り）、クルアーンの朗誦と暗誦、サダカ（自発的な喜捨）、タウバ（悔悛）、サブル（忍耐）、シュクル（感謝）、タワックル（神への信頼）があります。そしてシャリーア（生活全体を律する法）に沿った生活全体です。法学は目的論的に、マカーシド・アッシャリーア（法の目的。宗教・生命・知性・子孫・財産の保護）を定式化しています。実践の形としては、儀礼・祭祀、戒律・規範、共同体・対話が柱です。

幸せはどこで実現するのか。超越者との関係が根源です。同時に共同体（ウンマ）が不可欠です。集団礼拝、断食月の共同体験、巡礼における全世界の信徒との合流は、幸せの社会的な次元を制度化しています。個人の心（カルブ）が変容の座であり、ガザーリー（11〜12世紀の神学者・神秘家）においては心の状態が救済論の中心です。具体的・物質的な生も肯定されます（28章77節「現世の分け前を忘れるな」）。

いつ実現するのか。現世（ドゥンヤー）と来世（アーヒラ）の連続と階層です。クルアーン2章201節「現世においても善きものを、来世においても善きものを」が両者の統合を示します。現世は「畑」で来世が「収穫」という比喩が広く用いられます。来世の優位は明確です（87章17節）。加えて「今ここ」の次元が、礼拝とズィクルによって日に五度以上、生活のリズムとして構造化されています。時間軸としては、現世、来世、今ここが重なっています。

5 この伝統の「幸せ」のかたち——8つの目盛り

幸せの動き 余計なものを取り除くと現れる（除去・回復型）	幸せの主語 家族・共同体という関係の場
「私」と世界の境目 関係型——「私」は関係のなかで成り立つと考える	境遇（運）との関係 部分的に左右される
自分で作るか、与えられるか 努力して手に入れる	苦しみの位置 道の途中の通過点・深まりのしるし
いつ実現するか 現世／来世・輪廻／今ここ	幸せの反対 無知・誤認（ghafla（神への忘却）、shirk）

「私」と世界の境目

「私」はアブド（神の僕）です。これが最も基本的な自己規定です。卑下ではなく、他のあらゆるものへの隷属からの解放として理解されます。同時にハリーファ（地上における代理・管理者。2章30節）という、委託された責任の主体でもあります。

フィトラ（生得の性向）により、人間は本来神を知るように造られており、幸せは本性の回復です。原罪の教理をもたない点が、キリスト教との構造的な相違として、幸福観にも波及しています。

魂はナフスの三段階で語られます。アンマーラ（悪を命じる魂）、ラウワーマ（自らを責める魂）、ムトマインナ（安らいだ魂）です。

関係の類型は「関係型」です。アブド（神の僕）とハリーファ（代理人）として神と向き合います。被造物と創造主の区別（タンズィーフ）は絶対です。リダーの相互性が、関係の形です。

境遇（運）と、努力か贈与か

境遇との関係では「部分的に独立」と整理されます。サキーナ（心の平静）は境遇によらず下されます。ただし現世の成功もファラーフの一部であるため、完全な独立ではありません。

努力か贈与かについては、努力（五行・ズィクル）と贈与（サキーナは「下される」）の両輪です。分類上は「努力」に寄せて整理されています。この構造は、キリスト教の恩寵論や、スーフィズム（イスラム神秘主義）のマカーム／ハール（努力で得る段階／神から与えられる状態）と構造的に類比的です。

苦しみの位置

苦しみは試練（バラー）として意味づけられます。サブル（忍耐）が主要な徳のひとつです。

したがって苦は妨げでありながら、同時に信仰の場でもあります。苦しみそのものが目的ではありませんが、そこで忍耐をもって神に向かうことが、信仰を深める機会とされます。

6 現代の幸福研究から見ると

ヘドニア／エウダイモニア、三分類の枠組み

Joshanloo（2013年）が論じるように、イスラーム的な幸福観は、西洋的なSWB（主観的幸福感。快の多寡と生活満足）と根本的に異なります。

ヘドニア（快と満足としての幸福）を全否定しない点が特徴です。楽園の描写は感覚的・身体的な悦楽を含み、現世の正当な享受も奨励されます（禁欲的な独身主義の否定を伝えるハディース＝預言者ムハンマドの言行の伝承が複数あります）。しかし快は目的ではなく、神の恵みのしるしとして位置づけられます。

枠組みの限界は、幸せの最終的な規定が「神が満足する（リドワーン）」ことである点にあります。幸せの主語が人間から神へ移動するのです。リダーの相互性は、ヘドニア・エウダイモニア（人間としての機能の発揮としての幸福）のいずれにも還元できません。

快楽説／欲求充足説／客観的リスト説の三分類では、客観的リスト説に近いとされます（信仰・礼拝・共同体・正義・来世の報い）。ただし最終的な善さの基準が神の満足である点で、人間中心のリストを超えています。

前野4因子との相性（やってみよう＝○　ありがとう＝◎　なんとかなる＝○　ありのままに＝○）

前野隆司（幸福学の研究者）の4因子との相性です。

・ありがとう（つながりと感謝）＝◎（とてもよく合う）。シュクル（感謝）と、ウンマの共同体性があります。

・なんとかなる（前向きと楽観）＝○（合う）。タワックル（神への委託）とサキーナがあります。ただし委託であって、楽観ではありません。

・やってみよう（自己実現と成長）＝○（合う）。五行の実践があります。

・ありのままに（独立と自分らしさ）＝○（合う）。リダー（満足・受容）があります。

生きとし生けるものの幸せ（○ 含むが、人間との差はある）

人間以外の存在への配慮は○と評価されます。クルアーン21章107節は「われはあなたを万世界への慈悲（ラフマタン・リル・アーラミーン）として遣わした」と語ります。動物への慈悲のハディースは多数あります（渇いた犬に水を与えた者が赦された、など）。屠殺法の規定は苦痛の最小化を意図しています。ただし人間はハリーファ（管理者）であり、配慮の中心です。

研究でどこまで確かめられているか

研究の蓄積は「中」です。

Joshanloo（2013年）は、イスラーム的な幸福観が、(a)現世的な快の追求を究極目的としない、(b)苦難に肯定的な意味を与える、(c)幸せを神との関係に定位する、という点で西洋のSWB尺度と構成概念的に乖離することを論じました。そして、既存の幸福尺度をムスリム集団に適用する際の妥当性の問題を提起しました。Abdel-Khalek（2014年）などのアラブ圏の調査は、宗教性と自己報告の幸福・健康との正の関連を示しています。

距離を明記しておきます。①五行は健康増進のための行動介入ではなく、神への義務です。②ムスリムが多数派の社会では、宗教性が社会規範と交絡し（絡み合い）、効果の識別が困難です。③ファラーフが来世を含む以上、現世内の測定可能な指標では、原理的に部分しか捉えられません。

7 系譜と発達段階

どこから来て、どこへ流れたか

どこから来たか。ユダヤ教・キリスト教の預言者伝統と、アラビアの部族倫理です。

成立は610年頃、ヒジャーズ地方（マッカ、次いでマディーナ）です。622年のヒジュラ（ムハンマドのマッカからマディーナへの移住）が暦元です。法学派（マズハブ）の形成は8〜9世紀、神学（カラーム）の確立は10世紀（アシュアリー派・マートゥリーディー派）です。

どこへ流れたか。スーフィズム（C-06）、イスラーム哲学（ファーラービー＝10世紀の哲学者によるエウダイモニアの受容が、トマス・アクィナス＝13世紀のキリスト教神学者へ逆輸入されました）、イスラーム法学、近代のイスラーム経済学（ファラーフを目的関数として定式化）へと流れました。

発達段階論から見ると

キーガン（成人の心の発達段階を研究した心理学者）の段階論で見ると、アブド（神の僕）という自己規定は、段階3（周囲に合わせる自己）的な帰属に見えます。しかし伝統内では「他のあらゆるものへの隷属からの解放」と読まれ、段階4（自分の基準を持つ自己）的な自律の一形態でもあります。

ムウタズィラ派（理性で善悪を判定できるとする神学派）とアシュアリー派（啓示のみによるとする神学派）の論争は、段階4的な自律を認めるかどうかの論争と読めます。

「器」（実践を運営する自己のあり方）と「目標」（目指す自己のあり方）を分けると、器は段階3、目標は段階4と整理されています。なお、高い段階ほど良いという読み方はしないでください。段階は優劣ではなく、自己のあり方の違いを記述するものです。

8 現代の言葉に翻訳すると

【関係を結び直す（回復）】という型です。「本来の関係に立ち戻る」ことを幸せとし、一日五回の礼拝で生活のリズムに組み込む設計です。

「忘却（ガフラ）が根本的な病」という診断は、注意の分散を幸せの敵とする現代の議論と接続します。ラマダーンの集団的な断食は、時間を共同体的に構造化する介入の例です。

9 気をつけたいこと

安全装置： 共同体の相互監視 戒律・倫理規範 制度・法・専門職倫理

この伝統の安全装置のタグは「共・戒・制」です。共＝共同体が個人を支え見守る、戒＝戒律・規範が行動の枠を定める、制＝制度が逸脱を防ぐ、という意味です。

具体的には、シャリーア（法）と五行という定型的な義務、ウンマ（共同体）と金曜礼拝、ウラマー（学者）による解釈の伝統です。極端な禁欲（ラハバーニーヤ＝出家的な修道）は明示的に退けられ、中庸（ワサト）が規範です。神秘体験は、法の範囲内でのみ正統とされます。

誤解されやすい点

①「イスラーム＝服従（submission）」という訳語の問題。英語のsubmissionは屈従の含意が強く、しかも語根s-l-mがサラーム（平安）と同根であることを隠します。「委ね」「帰依」のほうが原語に近く、ヘブライ語シャロームとの語根的な親近性も見えます。

②ファラーフを「成功」と訳すと、世俗的・業績主義的に響きます。原義が「耕して実を得る」であることを併記すべきです。

③サアーダをイスラームの中心語として無条件に扱わないでください。クルアーン的にはファラーフ／トゥマアニーナ／ハヤート・タイイバ（善き生。16章97節）のほうが基層的です。

④サキーナとシェキナー（ユダヤ教の神の臨在）は同語根ですが、機能が異なります。「同じもの」ではなく「語根を共有する別々の展開」です。

⑤タクワーを「畏れ」に切り詰めないでください。

⑥「イスラームは現世を軽視する」も「現世主義的」も、ともに一面的です。

学者の間で議論があること

①ガザーリー対イブン・ルシュド（12世紀の哲学者。ラテン名アヴェロエス）。『哲学者の矛盾』（1095年）が哲学者の20命題を批判し、3つを不信仰と断じました。幸福論上の核心は、身体的な復活の否定をめぐる対立です（哲学者は来世の至福を、離在知性との合一という非身体的なものと解しました）。ただしGriffel（2009年）は、ガザーリー自身が哲学の方法論と宇宙論の大部分を取り込んでおり、「哲学の破壊者」という通俗像は不正確だと論じています。

②アシュアリー派対ムウタズィラ派（善悪は理性によって認識可能か）。幸せが何であるかを人間理性が独立に判定できるか、という問題に直結します。

③法学者対神秘家。

④スンナ派／シーア派。シーア派ではイマーム（指導者）の導きと殉教の受苦が幸福論に組み込まれ、待望と正義の未実現という時間感覚が異なります。

⑤近代イスラーム経済学における、ファラーフの、効用概念の代替としての定式化。

10 現代の私たちへのヒント

> **こんなときに：**不安で心が落ち着かず、自分で何もかも支配しようとして疲れているとき。ゆだねる練習をしたい人に。
>
> **小さな入口：**一日のうち決まった時刻に一度、手を止めて「思い出す」時間（想起の発想）を持つ。心が鎮まるのは支配ではなくゆだねからだと試す。

11 もっと知りたい人へ

主な典拠：クルアーン13:28（dhikrと心の安らぎ）、23:1-11（qad aflaḥa l-muʾminūn）、48:4（sakīna）、2:201、16:97（ḥayāt ṭayyiba）、89:27-30（安らいだ魂）、11:105-108（shaqīとsaʿīdの対比）、28:77、5:119/9:72（riḍwān）、87:16-17／ハディース「ジブリールのハディース」（islām/īmān/iḥsānの三層）、「富とは財の多さではなく魂の充足である」／al-Ghazālī, Kīmiyā-yi Saʿādat（『幸福の錬金術』、ペルシア語、12世紀初頭）／同 Iḥyāʾ ʿulūm al-dīn／al-Fārābī, Taḥṣīl al-saʿāda／Ibn Miskawayh, Tahdhīb al-akhlāq／Ibn Rushd, Tahāfut al-tahāfut

参考文献：Joshanloo, M. (2013) A Comparison of Western and Islamic Conceptions of Happiness, Journal of Happiness Studies 14(6): 1857-1874（本テーマに最も直接対応する査読論文）／Griffel, F. (2009) Al-Ghazālī's Philosophical Theology, Oxford UP／Hillenbrand, C. (2013) The Kīmiyā-yi saʿādat of al-Ghazālī: a misunderstood work?, I.B. Tauris／Abdel-Khalek, A. M. (2014) Religiosity, health and happiness, International Journal of Social Psychiatry

12 用語解説

イスラーム　「神に自らを委ねること」。同じ語根から「サラーム（平安）」が派生

クルアーン　イスラム教の聖典

五行　信仰告白・礼拝・喜捨・断食・巡礼という五つの義務

ズィクル　神を思い出すこと。神の名を繰り返し唱える実践

ガフラ　神を忘れて上の空でいること。根本的な病

フィトラ　人間が生まれつき持つ、神を知る性向

ファラーフ　成功・実り。原義は「土を耕す」。この世と来世を分けない

サアーダ　幸福。イスラーム哲学がギリシャ語エウダイモニアの訳語として定着させた

サキーナ　神から「下される」心の平静

トゥマアニーナ　安心。「神の想起によってこそ心は安らぐ」（13:28）

タクワー　神意識。「畏れ」だけでは足りない

リダー　神の満足と人間の満足の相互性。神が満足すること（リドワーン）が幸せの最終規定

シルク　多神。神に何かを並べること

クフル　不信。原義は「覆う」。神の恩恵を覆い隠すこと

ナフス　魂・自我。悪を命じる段階、自らを責める段階、安らいだ段階の三段階で語られる

ドゥンヤー　現世。「より近いもの」の意。それ自体は悪ではない

アーヒラ　来世

シャリーア　生活全体を律するイスラームの法

マカーシド・アッシャリーア　法の目的。宗教・生命・知性・子孫・財産の保護

ウンマ　イスラームの共同体

アブド　神の僕。最も基本的な自己規定。他のあらゆるものへの隷属からの解放

ハリーファ　地上における神の代理・管理者

サブル　忍耐。主要な徳のひとつ

シュクル　感謝

タワックル　神への信頼・委託

ハディース　預言者ムハンマドの言行の伝承

ガザーリー　11〜12世紀の神学者・神秘家。『幸福の錬金術』『宗教諸学の再興』の著者

イブン・ルシュド　12世紀の哲学者。ラテン名アヴェロエス。ガザーリーに反論した

アシュアリー派／ムウタズィラ派　善悪を啓示のみで知るとする神学派／理性でも知りうるとする神学派

Pew　米国の調査機関ピュー・リサーチ・センター。世界の宗教人口の推計を公表している

スーフィズム

スーフィズム（イスラム神秘主義） ｜ 成立：0〜1000年 ｜ 地域：西アジア ｜ 規模：中（推定幅大）

1 ひとことで言うと

自我が神のうちに消え（ファナー）、神によって生き直される（バカー）ときに開かれる境地

イスラム教の中の神秘主義の道。苦しみの根は「自分は独立した存在だ」という自我の錯覚にあると見て、修行の全体をこの錯覚をほどくことに向ける。自我が神の中で消える体験（ファナー）を経るが、それがゴールではなく、その後に神によって生き直され、日常に戻って人に仕える（バカー）ことが完成とされる。

2 そもそもどんな伝統？

イスラム教の中の神秘主義の道。8世紀の禁欲的な修行者から始まり、詩人ルーミーで知られる。師のもとで神の名を唱え続け、自我が神の中で消える体験を経て、再び日常に戻って人に仕えることを目指す。かつてはイスラム世界の宗教生活の主要な形だったが、近代の改革派からは批判も受けている。教団所属者の推計は難しい。

どれくらいの人が信じているか、学んでいるか

イスラーム世界の全域（西アフリカから東南アジアまで）に広がり、近代以前はイスラーム的な宗教生活の主要な形式でした。教団（タリーカ）所属者の世界推計は、本調査では確認していません。

注意点として、近代の反スーフィズム（サラフィー主義・ワッハーブ主義）により、地域差が大きいです。「イスラーム内の少数派」という位置づけは、歴史的に不正確です。

3 この伝統が言う「幸せ」

スーフィズム（イスラム教の中の神秘主義の道。羊毛＝スーフの粗衣を着た修行者に由来する名）が幸せを語る中心語は、ファナー（アラビア語で「消滅」。自己の属性が神の現前において消え去ること）と、バカー（「存続」。ファナーの後に神において生き直される状態）です。クルアーン（イスラム教の聖典）55章26-27節の「消え去るもの（ファーニン）／残るもの（ヤブカー）」の対が、この語対そのものの由来です。ジュナイド（9〜10世紀バグダードのスーフィー）の系統の正統的な定式では、バカーが終点です。

ほかの重要語も挙げておきます。ズィクル（想起・唱念。神の名を繰り返し唱えること）。マカーマート（段階。修行者が努力によって獲得し、安定的に保持するもの）。アフワール（状態。神から一方的に与えられ、通り過ぎる一時的なもの）。ワフダト・アルウジュード（存在の一性。イブン・アラビー＝13世紀の神秘思想家の学派の考え）です。

この伝統において幸せとは、自我が神との間に立てる隔てが取り除かれることです。人間の不幸の根は、自らを独立した存在とみなす自我（ナフス）の錯覚にあります。修行の全体は、この錯覚の解体に向かいます。段階（マカーム）の階梯を努力によって上り、同時に神から一方的に与えられる状態（ハール）を受けとりながら、修行者はついに自我の属性が消える消滅（ファナー）に至ります。

しかしこれは終点ではありません。ファナーの後に神によって生かされる存続（バカー）があり、そこで修行者は日常の世界に戻り、法を守り、他者に仕えます。したがって幸せは世界からの離脱ではなく、自我の中心を失ったうえでの世界への帰還です。研究上の分類では「消去と再贈与モデル」、つまり幸せの主語が一度消えて、神から返される型です。一言でいえば、自我が神のうちに消え（ファナー）、神によって生き直される（バカー）ときに開かれる境地です。

幸せを妨げるもの

幸せを妨げるものは、まずナフス（自我）、特にアンナフス・アルアンマーラ・ビッスー（悪を命じる魂）です。

次にヒジャーブ（覆い・ヴェール）です。罪だけでなく、自己の敬虔さや霊的な達成への自己満足そのものが、最も微細な覆いになります。リヤー（見せかけの信心）。ガフラ（神への忘却）。イスティドラージュ（神からの見かけ上の恩寵が、実は堕落への誘導である場合）。そしてカラーマート（奇跡・超常能力）への執着です。カラーマートは道の副産物にすぎず、そこに留まることが罠になります。

この伝統で幸せの反対にあたるものを一言でいえば「自我・執着」、具体的にはナフス（自我）とヒジャーブ（覆い）です。

4 幸せに近づく道

瞑想・観想 | 共同体・対話 | 身体技法 | 戒律・規範

何をするのか。まずシャイフ／ムルシド（導師）への服従と入門（バイア＝誓約）です。「導師なき者は悪魔が導師である」と言われます。ズィクルの定型と回数（日課＝ウィルド）。ハルワ（隠遁。しばしば40日間）。断食・寡黙・不眠・少食の四つの禁欲的な基礎。サマー（聴聞・旋回舞踊。教団による）。ムラーカバ（観想）とムハーサバ（日々の自己点検）。聖者廟への参詣。詩と物語の朗誦。そして、五行（信仰告白・礼拝・喜捨・断食・巡礼という五つの義務）とシャリーア（イスラームの法）の遵守は前提であって、免除されません。これがジュナイド派正統の核心です。実践の形としては、瞑想・観想、共同体・対話、身体技法、戒律・規範が柱です。

幸せはどこで実現するのか。超越者においてです。ただし「所在」という問いの立て方自体が解体されます。ファナーにおいては幸せを所有する主体が消えるため、「誰の幸せか」が成立しなくなるのです。バカーにおいて主体が回復されるとき、幸せは神による存在の贈与そのものとして、内面・関係・共同体（タリーカ＝教団の同胞）のすべてに及びます。

いつ実現するのか。「今ここ」への徹底的な集中です。イブン・アルワクト（「時の子」。過去と未来に散らず、いまこの瞬間に神とともにあること）がスーフィーの標語です。楽園の報いを目的とすることは、ラービア（ラービア・アダウィーヤ。8世紀の女性神秘家）以来「報酬目当ての信仰」として批判されます。ただし来世と復活は否定されず、前提として保持されます。時間軸としては「今ここ」です。

5 この伝統の「幸せ」のかたち——8つの目盛り

幸せの動き 与えられ、それに応える（贈与・応答型）	幸せの主語 「私」という主語がほどけていく
「私」と世界の境目 融合型——「私」が大きなものに溶け込んでいく	境遇（運）との関係 境遇に左右されない（心の持ち方・修行で守れる）
自分で作るか、与えられるか 与えられるもの（恩寵・他力）	苦しみの位置 道の途中の通過点・深まりのしるし
いつ実現するか 今ここ	幸せの反対 自我・執着（nafs（自我）、ḥijāb（覆い））

「私」と世界の境目

「私」は、消滅すべき自我（ファナー）と、神によって返される存在（バカー）の二重構造です。

「ラー・イラーハ・イッラッラー」（信仰告白の言葉。通常は「アッラーのほかに神はなし」）は、スーフィー的な読解では「神のほかに実在するものはない」となります。自己の独立した実在性が否定されるのです。ただし主流のスーフィズムは「人が神になる」とは主張しません。被造物と創造主の区別（ファルク）は、バカーにおいて回復されます。

関係の類型は「融合型」です。ファナーで一度解消し、バカーで区別が回復する、という型です。ファナー（自我の消滅）で主客が消え、バカー（存続）で区別（ファルク）が回復されます。

境遇（運）と、努力か贈与か

境遇との関係では「独立」、つまり境遇に左右されないと整理されます。外的な条件からの徹底的な離脱を、修行として行うからです。

努力か贈与かについては、贈与が最終的に優位です。アフワール（状態）は神から一方的に与えられます。ただし、マカーマート（段階）という努力の階梯と対になっている点が、構造的な特徴です。

苦しみの位置

苦しみは通過点です。スーフィーの修行は、苦行・不眠・断食・自己解体の危機を意図的に含み、一時的な悪化を通過点とします。

修行が向かうのは自我の解体であり、その過程で生じる苦しみは、避けるべきものではなく、通り抜けるべきものとされます。

6 現代の幸福研究から見ると

ヘドニア／エウダイモニア、三分類の枠組み

ヘドニア（快と満足としての幸福）とエウダイモニア（人間としての機能の発揮としての幸福）の二軸は、両方とも明示的に拒否されます。

ヘドニアについては、快の追求はナフスの働きとして、修行の対象です。エウダイモニアについては、徳の完成も「自己の達成」である限り、最終的には覆い（ヒジャーブ）になります。マカーマートの体系はエウダイモニア的に見えますが、アフワールが神からの一方的な贈与であるという対概念によって、努力による自己完成という図式が原理的に破られています。

このマカーム／ハールの対は、キリスト教の「努力と恩寵」の緊張と構造的に類比的で、比較上の有力な対応軸になります。

快楽説／欲求充足説／客観的リスト説の三分類では「枠外」です。「その人にとっての善さ」を問う三分類は、その人が消えることを目指す体系には適用できません。

前野4因子との相性（やってみよう＝○　ありがとう＝◎　なんとかなる＝○　ありのままに＝◎）

前野隆司（幸福学の研究者）の4因子との相性です。

・ありがとう（つながりと感謝）＝◎（とてもよく合う）。導師と同胞の共同体、神への愛の相互性があります。

・ありのままに（独立と自分らしさ）＝◎（とてもよく合う）。ファナー（自我の消滅）に対応します。

・なんとかなる（前向きと楽観）＝○（合う）。

・やってみよう（自己実現と成長）＝○（合う）。マカーマートの階梯があります。

生きとし生けるものの幸せ（○ 含むが、人間との差はある）

人間以外の存在への配慮は○〜◎と評価されます。ワフダト・アルウジュード（存在の一性）では、万物が神の顕現です。ルーミー（13世紀のペルシア語詩人・神秘家）の詩は、動植物・鉱物を含む全存在の神への回帰を歌います。ただし修行の焦点は、自我の消滅にあります。

研究でどこまで確かめられているか

研究の蓄積は「ほぼ空白」です。

ズィクルの反復的な唱念は、集中的瞑想やマントラ瞑想（短い言葉を繰り返す瞑想）との形式的な類似から、生理指標や不安低減の研究対象になることがあります。教団は、宗教的に高密度な共同体として、ソーシャル・サポート研究の枠に置くことができます。

しかし、距離の明記が他のどの伝統よりも強く必要です。①ズィクルの目的はストレス低減ではなく、神の現前への到達です。「リラクセーション技法」への還元は、目的を逆転させます。②ファナーは自己報告が不可能な領域であり、SWB（主観的幸福感）の枠組みでは原理的に測定できません。③スーフィーの修行は、ウェルビーイングの増大を直接の目標としません。心理学の「自己超越的体験」研究との接続可能性はありますが、その研究群が前提とする「体験の脱文脈化」自体が、導師と共同体を不可欠とするスーフィー的な枠組みと衝突します。

❼ 系譜と発達段階

どこから来て、どこへ流れたか

どこから来たか。クルアーンとハディース（預言者ムハンマドの言行の伝承）からの内在的な展開、初期の禁欲主義、そして限定的に新プラトン主義（一者からの流出を説く古代末期の哲学）です。

成立の経緯としては、8世紀の禁欲主義運動（ズフド）を前史とし、ハサン・バスリー、ラービア・アダウィーヤ（801年頃没）が挙げられます。9〜10世紀のバグダードで結晶しました（ジュナイド910年没、ビスターミー、ハッラージュ922年処刑）。11世紀に教科書化され、ガザーリー（11〜12世紀の神学者）によって正統派へ統合されました。12〜13世紀に教団（タリーカ）として制度化され、13世紀にイブン・アラビーとルーミーで思想的な頂点に達しました。

どこへ流れたか。ペルシア・トルコ・ウルドゥー文学（ルーミー、ハーフィズ）、教団を通じたイスラームの民衆的な普及、ガザーリーによる法学との統合、そして西洋の「普遍的神秘主義」言説へと流れました。

発達段階論から見ると

キーガン（成人の心の発達段階を研究した心理学者）の段階論で見ると、ファナーからバカーへの二段構造は、段階5（自分の枠組みを相対化できる自己）の「自己を失って世界へ戻る」という記述と類比可能です。

ただし導師への絶対的な服従（段階3＝周囲に合わせる自己に相当）を前提とします。またマカーム（努力）とハール（贈与）の対は、「発達は自分で進めるものではない」という主張を含みます。

「器」（実践を運営する自己のあり方）と「目標」（目指す自己のあり方）を分けると、器は段階3、目標は「解」（段階の軸そのものが解消される）と整理されています。なお、高い段階ほど良いという読み方はしないでください。段階は優劣ではなく、自己のあり方の違いを記述するものです。

❽ 現代の言葉に翻訳すると

【取り除く／与えられて応える】という型です。自我の錯覚をほどく修行の後に「日常へ戻って人に仕える」ことを完成とする設計です。自己超越体験を目的化しない介入の原型といえます。

導師と同胞を不可欠とする点で、脱文脈化された「自己超越体験」研究への批判にもなります。一時的な悪化を含む修行であり、ウェルビーイングの直接的な増大を目標としません。

❾ 気をつけたいこと

安全装置： | 師の監督・段階的伝授 | 順序・前提条件・資格 | 戒律・倫理規範 | 教義上の警告（魔境・慢心・偽の悟り）

この伝統の安全装置のタグは「師・段・戒・警」です。師＝師が導く、段＝段階を踏んで進む、戒＝戒律が土台になる、警＝逸脱の危険が警告として記憶されている、という意味です。

具体的には、シャイフ（師）への誓約（バイア）と教団（タリーカ）、段階（マカーマート）を順に進むこと、シャリーアの遵守を土台とすること（ガザーリーの総合）です。恍惚（ハール）と到達（マカーム）を区別し、酔いの発言（シャタハート＝恍惚のなかで発せられる逸脱的な言葉）を制御する規範があります。ハッラージュの処刑が、「法を離れた合一の主張」への警告として記憶されています。

誤解されやすい点

①ファナーを仏教の涅槃（ねはん。欲・怒り・無知の火が消えた状態）と同一視しないでください。ファナーは人格的な神との関係のうちで起こる自我の消滅であり、しかもバカーという「神による存続」が続きます。仏教の無我が縁起（すべてが条件によって成り立つこと）の分析から導かれるのに対し、ファナーは愛と現前の圧倒によって起こります。

②同様に、ハシディズム（ユダヤ教の神秘主義的な大衆運動）のビトゥール、キリスト教の神化とも安易に等置しないでください。三者は、(a)自己が最終的に消えるか残るか、(b)被造物と神の存在論的な区別が保持されるか、(c)律法・戒律の位置づけ、の三点で異なります。

③ファナーを終点として提示しないでください。バカーこそが完成であり、そこには世界と共同体への帰還が含まれます。通俗的な紹介で最も頻出する誤りです。

④スーフィズムを「イスラームの中の穏健な部分」として政治的に利用しないでください（Knyshが批判しています）。

⑤マカームとハールを訳し分けてください。訳し分けないと、獲得／贈与という中核の対比が消えます。

学者の間で議論があること

①醒め（サフウ）対陶酔（スクル）。ジュナイド（バグダード派）は、ファナーを経て醒めた状態に戻り、法を守り、共同体に仕えることを完成としました。ビスターミー、ハッラージュらの陶酔的な系譜はシャトフ（恍惚の逸脱語）を発し、社会的な軋轢を生みました。ハッラ

ージュの922年の処刑が、この緊張の最も劇的な帰結です。

②スーフィーと法学者の緊張（サマーの合法性、聖者崇敬、廟参詣）。ガザーリーの『宗教諸学の再興』が、統合の歴史的な転回点です。

③イブン・タイミーヤ（1328年没の法学者）の批判。近代サラフィー主義（初期イスラームへの回帰を唱える潮流）の反スーフィズムの、主要な思想的源泉です。

④ワフダト・アルウジュード（存在の一性）対ワフダト・アッシュフード（証示の一性。シルヒンディー＝17世紀インドのスーフィーの立場）。

⑤「スーフィズムはイスラームの外部か」。19世紀のオリエンタリズム（西洋による東洋の表象）は外来要素と説明しましたが、KaramustafaやKnyshを含む現代の学術的な合意は、クルアーンとハディースに内在的に根ざしたイスラーム的な展開とみなしています。

10 現代の私たちへのヒント

こんなときに：自我のこだわりが苦しく、自分から解放されたいと願うとき。ただし危険も大きい道であることを理解したい人に。

小さな入口：「自分が」という主語を減らした一日を意識的に過ごす。本来の道は師の指導下にあるので、技法ではなく考え方だけに触れる。

11 もっと知りたい人へ

主な典拠：クルアーン55:26-27（fānin／yabqā）、50:16（「我は頸動脈よりも彼に近い」）、2:115、24:35（光の節）、5:54（「彼は彼らを愛し、彼らは彼を愛する」）、7:172（原契約mīthāq）／ハディース・クドスィー「近さのハディース」（僕が任意の行為で我に近づくとき、我は彼が聞く耳となり見る目となる）——fanāʾ／baqāʾの主要なハディース的根拠／al-Qushayrī, al-Risāla al-Qushayriyya（maqāmāt/aḥwālの古典的体系化）／al-Sarrāj, Kitāb al-Lumaʿ／al-Hujwīrī, Kashf al-maḥjūb／al-Ghazālī, Iḥyāʾ ʿulūm al-dīn／Ibn ʿArabī, al-Futūḥāt al-Makkiyya, Fuṣūṣ al-ḥikam／Rūmī, Mathnawī／ʿAṭṭār, Manṭiq al-ṭayr

参考文献：Schimmel, A. (1975) Mystical Dimensions of Islam, Univ. of North Carolina Press（なお1970年代の「神秘主義の普遍性」前提には現在批判あり）／Karamustafa, A. T. (2007) Sufism: The Formative Period, Univ. of California Press／Knysh, A. (2017) Sufism: A New History of Islamic Mysticism, Princeton UP（表象史・研究史批判を含む）／Griffel, F. (2009) Al-Ghazālī's Philosophical Theology, Oxford UP

12 用語解説

スーフィズム　イスラム教の中の神秘主義。羊毛（スーフ）の粗衣を着た修行者に由来

ナフス　自我。修行が向き合う相手

ファナー　自我が神の中で消えること

バカー　消えた後に神によって存続すること。こちらが完成

マカーム／ハール　努力で得る「段階」／神から一方的に与えられる一時的な「状態」

導師（シャイフ）　修行を導く師。入門の誓いを立てる

旋回舞踊　メヴレヴィー教団の、回転しながら神に没入する儀礼

ズィクル　神の名を繰り返し唱えること。想起

ヒジャーブ　覆い・ヴェール。罪だけでなく霊的達成への自己満足も覆いになる

リヤー　見せかけの信心

イスティドラージュ　見かけ上の恩寵が実は堕落への誘導である場合

カラーマート　奇跡・超常能力。道の副産物であり、留まると罠

バイア　導師への入門の誓約

タリーカ　スーフィーの教団

ハルワ　隠遁。しばしば40日間

サマー　聴聞・旋回舞踊

ムラーカバ／ムハーサバ　観想／日々の自己点検

イブン・アルワクト　「時の子」。いまこの瞬間に神とともにあること

ワフダト・アルウジュード　存在の一性。万物は神の顕現とするイブン・アラビー学派の考え

ファルク　被造物と創造主の区別。バカーにおいて回復される

シャタハート（シャトフ）　恍惚のなかで発せられる逸脱的な言葉

ジュナイド　9〜10世紀バグダードのスーフィー。醒めた状態への帰還を完成とする正統的定式の祖

ハッラージュ　10世紀のスーフィー。陶酔的な発言により922年に処刑された

ラービア・アダウィーヤ　8世紀の女性神秘家。報酬目当ての信仰を批判した

ガザーリー　11〜12世紀の神学者。スーフィズムを法学と統合した。『宗教諸学の再興』

イブン・アラビー　13世紀の神秘思想家。存在の一性の学派の祖

ルーミー　13世紀のペルシア語詩人・神秘家。『マスナヴィー』の著者

イブン・タイミーヤ　1328年没の法学者。スーフィズム批判の源泉

サラフィー主義　初期イスラームへの回帰を唱える近代の潮流。反スーフィズムの立場

キーガン　成人の心の発達段階を研究した心理学者

プラトン

プラトン ｜ 成立：紀元前 ｜ 地域：地中海 ｜ 規模：×（哲学）

1 ひとことで言うと

魂の三部分（理性・気概・欲望）が、善のイデア（善そのものの原型）を知る理性に統べられ、内的に調和している状態

魂には理性・気概・欲望の三つの部分があり、理性が他の二つをきちんと治めているとき、その人の魂は健康で正しい。幸せとはこの内的な秩序のことで、不正を働いて栄えているように見える人は、じつは魂が病んでいて最も不幸だ、と説く。理性が正しく治めるには、「善そのもの」を知ることが必要。

2 そもそもどんな伝統？

紀元前4世紀のアテナイの哲学者。師ソクラテスの対話を著作として残し、学園アカデメイアを開いた。目に見える世界の背後に永遠の「イデア」があると考え、魂の秩序と正義を幸福の条件とした。西洋哲学の出発点で、キリスト教神学にも大きく影響した。

どれくらいの人が信じているか、学んでいるか

哲学的な立場には信者数がありません。規模の代理指標として挙げられるのは、西洋の哲学教育においてプラトンが必修に近い位置を占めていること、そしてプラトン主義・新プラトン主義がキリスト教神学に与えた歴史的な影響の大きさです。

なお、哲学的立場を人数の軸に置くべきではありません。人数の欄を空欄にするのではなく、「規模を人数で表現できない立場」と明記するのが誠実な扱いです。

3 この伝統が言う「幸せ」

プラトン（紀元前4世紀のアテナイ（古代ギリシャの都市国家）の哲学者。師ソクラテスの対話を著作として残し、学園アカデメイアを開いた人物）の伝統で、幸せにあたる言葉はエウダイモニア（ギリシャ語で「幸福」）です。ただし注意が必要です。プラトン自身は幸福をはっきり定義したことがありません。幸せを考えるうえで鍵になる言葉はほかにあります。善のイデア（ギリシャ語でヘー・トゥー・アガトゥー・イデア。あらゆる存在と認識の根拠となる究極の原理）、正義（ディカイオシュネー。『国家』（プラトンの主著。理想の国と魂のあり方を論じた対話篇）では、人と人の間の正しさ以上に「魂の内的な秩序」を指します）、節制（ソープロシュネー。魂の諸部分が合意している状態）、調和（ハルモニア）です。

プラトンにとって幸せは、快の量でも外的な成功でもありません。魂が本来の秩序を取り戻した状態です。魂は理性・気概（きがい。意志や誇りをつかさどる部分）・欲望の三つの部分からできています。それぞれの部分が自分の役目を果たし、理性が他の二つを治めているとき、その魂は「正しい」とされます。この内的な秩序は、身体の健康にたとえられます。逆に不正は魂の病気です。だから、不正を働いて栄えているように見える人は、じつは最も不幸だ、という結論になります。

では理性はどうやって他を治めるのでしょうか。理性が他を統べることができるのは、善のイデアを知っているときに限られます。善のイデアは、ものが存在することと、ものを知ることの両方に根拠を与える究極の原理です。ですから幸せは、認識の上昇（真理に向かって知を高めていくこと）と倫理的な秩序（魂が正しく整うこと）が一体になった達成です。目に見える世界の背後に永遠のイデア（ものごとの本当の姿・原型）があると考えるプラトンの世界観が、この幸福観を支えています。

型としては「秩序・調和モデル」、つまり魂の内的秩序の回復として幸せをとらえる考え方に分類されます。一言でいえば、魂の三つの部分が善そのものを知る理性に統べられ、内側で調和している状態が幸せです。

幸せを妨げるもの

幸せを妨げるものとして、まず無知が挙げられます。善のイデアを知らないことです。次に魂の内乱です。これは欲望の部分が僭主（せんしゅ。力ずくで国を支配する独裁者）のようにふるまい、理性を押しのけてしまう状態です。三つめは快楽を量で追い求めることです。四つめは臆見（おっけん。ギリシャ語でドクサ。根拠のない思い込みや世間の意見）にとどまって、真の知に進まないことです。五つめは身体に自分を重ねすぎることです。自己は魂であって身体ではない、というプラトンの立場からすると、身体との過度の同一化は魂の秩序を乱します。

この伝統で幸せの反対にあたる言葉は「無知・誤認」、具体的には無知と魂の内乱です。

4 幸せに近づく道

学習・思索

幸せに近づく道の中心は、弁証法（べんしょうほう。ギリシャ語でディアレクティケー。問答を重ねて真理へ上っていく方法）による上昇です。その前段階として、数学などの諸学問による予備教育があります。さらに、ムーシケー（音楽や詩などの文芸の教養）と体育によって魂を調律すること、共同体の制度によって習慣づけること、そして哲学的な生活へ向きを変えること（ペリアゴーゲー。「向け変え」の意味。洞窟の比喩（影しか見ていない囚人が光の世界へ向き直る話。哲学的な目覚めのたとえ）で語られます）が挙げられます。実践の形としては「学習・思索」の型に入ります。

幸せはどこで実現するのでしょうか。第一には個人の内面、すなわち魂の秩序です。ただしその秩序は、ポリス（古代ギリシャの都市国家）の秩序と互いに映し合う関係にあるとされます。魂の三部分と国家の三つの階層が対応する、という考え方です。そして究極的には、イデ

ア界という宇宙論的な秩序に参与することへつながります。

いつ実現するのでしょうか。この伝統の射程は一生涯を超えます。魂は不死であることを前提とし、『国家』第10巻の「エルの物語」（死んで生き返った兵士エルが、死後の世界で魂が裁かれ、次の生を選ぶ光景を語る話）に見られるように、死後の運命まで視野に入れています。時間軸のタグは「永遠」です。

❺ この伝統の「幸せ」のかたち——8つの目盛り

幸せの動き 持っている力を伸ばして発揮する（開花型）	幸せの主語 一人ひとりの心と生き方
「私」と世界の境目 分離型——「私」と世界をはっきり分けて考える	境遇（運）との関係 境遇に左右されない（心の持ち方・修行で守れる）
自分で作るか、与えられるか 努力して手に入れる	苦しみの位置 取り除くべき妨げ
いつ実現するか 永遠	幸せの反対 無知・誤認（無知、魂の内乱）

「私」と世界の境目

プラトンにとって自己とは魂であり、身体ではありません。魂は理性・気概・欲望の三部分からなる複合体ですが、真の自己は理性的な部分に重ねられる傾向が強くあります。

「私」と世界の関係の型としては「分離型」に分類されます。自己である魂は、身体や世界から区別されるものだからです。ただし完全に切り離されているわけではありません。魂はイデアに参与する（イデアの世界にあずかる）ことによって、永遠の秩序とつながっています。分離しつつも、イデアへの参与という接続がある、というのがこの伝統の位置です。

境遇（運）と、努力か贈与か

幸せは境遇（運）から独立している、というのがプラトンの立場です。「不正な者は繁栄していても不幸だ」という主張そのものが、幸せは運や外的な成功に左右されないという考えを含んでいるからです。

幸せは努力によって獲得されるものと位置づけられます。具体的には、教育と弁証法的な上昇、つまり学び、問答を重ねて真理へ上っていく営みです。神や他者からの贈り物として与えられるのではなく、魂を鍛えて善のイデアを知ることによって得られるものです。

苦しみの位置

この伝統では、苦しみは幸せの妨げと位置づけられます。ただしプラトンには有名な逆説があります。『ゴルギアス』（ソクラテスが弁論家たちと正義や快について論じる対話篇）で語られる、「不正を犯すことのほうが、不正を被ることよりも悪い」という主張です。つまり、苦しみを受けることそのものより、魂を不正で汚すことのほうが深刻な害だとされます。苦しみを避けることが最優先ではなく、魂の秩序を守ることが優先されるのです。

❻ 現代の幸福研究から見ると

ヘドニア／エウダイモニア、三分類の枠組み

現代の幸福研究では、幸福をヘドニア（快と満足としての幸福）とエウダイモニア（人間としての機能の発揮としての幸福）に分ける枠組みがよく使われます。プラトンはエウダイモニア側に位置づけられます。ただし単純な反快楽主義ではありません。『国家』第9巻では、「哲学者の快こそが最も真実な快である」という、快の質に階層があるとする議論も展開しているからです。快を否定するのではなく、快に本物と偽物の区別をつける立場です。

もう一つの枠組みは、幸福を快楽説（快い経験が幸福）／欲求充足説（望みがかなうことが幸福）／客観的リスト説（本人がどう思うかにかかわらず善いものの一覧がある）の三つに分けるものです。プラトンは客観的リスト説の原型とされます。善のイデア、知、正義、調和は、本人の態度から独立に善いものだからです。

前野4因子との相性（やってみよう＝◎　ありがとう＝△　なんとかなる＝○　ありのままに＝○）

前野隆司（幸福学の研究者）の「幸せの4因子」との相性は次のとおりです。

やってみよう（自己実現と成長）＝◎（強く合う）。弁証法による上昇、つまり学びを通じて真理へ上っていく営みが道の中心にあるからです。

ありのままに（独立と自分らしさ）＝○（合う）。魂の秩序、すなわち理性が自分の内側を治めている状態が幸せとされるからです。

なんとかなる（前向きと楽観）＝○（合う）。

ありがとう（つながりと感謝）＝△（部分的に合う）。ポリスとの相互関係はありますが、感謝やつながりそのものが幸せの構成要素とはされていません。

生きとし生けるものの幸せ（△ 人間が中心）

人間以外の存在への配慮は△（限定的）です。プラトンの幸福論は、人間とポリスを中心にしています。『ティマイオス』（宇宙の成り立ちを論じた対話篇）では宇宙全体が一つの生きものとして描かれますが、幸福論の対象はあくまで人間の魂です。動物や自然の幸せを直接論じる枠組みは持っていません。

研究でどこまで確かめられているか

研究による裏づけは「ほぼ空白」です。プラトンの幸福観を直接、心理尺度にした例は乏しいからです。

対応づけの試みとしては、Ryff（心理学者。1989年に心理的ウェルビーイングの6因子モデルを提案）の「自律性」「環境制御力」という次元が、魂の理性的な支配を心理学に翻訳したものと見なせる、という指摘があります。ただしこれは解釈にとどまります。Ryff自身がプラトンを明示的に典拠として挙げているわけではありません。

つまり研究されているのは、プラトンの伝統そのものではなく、あくまで現代の枠組みとの類似点です。何が研究されていないかと言えば、弁証法や魂の調律といった実践が幸福に及ぼす効果はほぼ手つかずです。

7 系譜と発達段階

どこから来て、どこへ流れたか

プラトンは、ソクラテス（問答によって人々に無知を自覚させた哲学者。プラトンの師）、ピュタゴラス派（数と魂の不死を重んじた学派）、パルメニデス（変化しない永遠の存在を説いた哲学者）から影響を受けています。

そこから流れ出た先は広大です。直接の弟子アリストテレス（D-02）、新プラトン主義（プロティノス（3世紀の哲学者）が築いた、万物が「一者」から流れ出るとする思想）、そしてアウグスティヌス（4〜5世紀のキリスト教の教父）を経由してキリスト教神学へ、さらにイスラーム哲学、ルネサンス、近代の理想主義へと続きます。位置づけとしては、アリストテレスの前提であり、ギリシャ的幸福論の起点にあたります。

発達段階論から見ると

キーガン（成人の心の発達段階を研究した心理学者）の段階論に照らすと、魂の理性的部分による統治は、段階4（自分の基準を持つ自己）の原型と見ることができます。ただし違いもあります。プラトンは善のイデアという客観的な秩序に参与することを求めるので、段階4の「自ら法則を立てる」とは異なり、自分の外にある秩序に従う要素を含んでいます。

「器（実践を運営する自己のあり方）」と「目標（目指す自己のあり方）」の区別で言えば、器も目標も段階4に置かれています。なお、高い段階ほど良いという読み方はしません。段階はどの自己のあり方をこの伝統が前提にしているかを示す目安にすぎません。

8 現代の言葉に翻訳すると

現代の言葉に翻訳すると、【伸ばす／見方を変える】型の設計になります。魂の内的秩序、つまり理性が欲望を治めている状態を幸せとする設計です。

これは自己制御や環境制御力（Ryffの心理的ウェルビーイングの次元）に対応づけられますが、それは解釈です。もう一つ重要なのは、「不正を働いて栄える者は最も不幸だ」という主張です。これは、外的な成功と内的な秩序を分けて評価する枠組みを与えてくれます。うまくいっているように見えることと、内側が整っていることは別だ、という視点です。

9 気をつけたいこと

安全装置： | 師の監督・段階的伝授 | 順序・前提条件・資格

この伝統の安全装置のタグは「師」と「段」です。「師」は師や指導者の存在を、「段」は段階を踏んだ進み方を意味します。

具体的には、まず対話（弁証法）による共同の吟味があります。真理は一人の直観ではなく、皆で論証を検査することによって確かめられるとされました。次に、数学・音楽・体育という予備教育を経てから哲学に至る、という段階の設計があります。いきなり最高の学問に飛びつかせない仕組みです。さらに、哲学者が統治するという制度の構想もありました。個人の思い込みより共同の論証を真理の検査とする、という点がこの伝統の備えの核心です。

誤解されやすい点

誤解されやすい点は三つあります。

①『国家』の「正義」を近代的な社会正義の概念で読むと誤ります。第一義的には、魂の内的な秩序を指す言葉です。

②「イデア」を心の中の観念（英語のidea）と受け取るのは、誤訳の名残です。ギリシャ語のエイドス／イデアは「見られた形・種」を意味し、心の外にある本当の姿のことです。

③スタンフォード哲学百科事典（SEP。哲学の標準的なオンライン事典）が指摘するとおり、プラトンは幸福という概念を直接の探究対象にしていません。体系的な「幸福論」をプラトンに帰属させるのは、後からの再構成です。この伝統の幸福観として語られている内容は、著作から読み取られたものだと理解しておく必要があります。

学者の間で議論があること

学者の間で議論があることは三つです。

①初期対話篇のソクラテス的な主知主義（徳＝知であり、知っていながら悪をなすこと（アクラシア、無抑制）はありえないとする考え）と、『国家』の魂の三部分説とは連続しているのか、断絶しているのかという問題です。

②『ピレボス』（快と知のどちらが善いかを論じる対話篇）における混合善説の位置づけです。そこでは純粋な知だけの生も純粋な快だけの生も最善ではないとされ、『国家』との食い違いが論争の的になっています。

③善のイデアは「知」なのか、それとも「善」そのものなのかという問題です。『国家』509b（善のイデアを太陽にたとえる箇所）の解釈をめぐる論争です。

10 現代の私たちへのヒント

こんなときに：欲望と理性が内側で争い、心がばらばらに感じるとき。内的な秩序を取り戻したい人に。

小さな入口：「理性・気概・欲望」の三つが今日どう動いたかを短く振り返る。どれかが暴走していないかを見るだけで、調和の感覚がつかめる。

11 もっと知りたい人へ

主な典拠：『国家』509b（善のイデア＝太陽の比喩）／434d-441c（魂の三部分説）／441c-445e（正義＝魂の諸部分の調和、不正＝魂の病）／354c（第1巻末、「正しい人は幸福か」が未決着のまま残される）／580b-c、『ゴルギアス』470e、『ピレボス』20d-22b（いずれも標準的に引かれるが本調査では箇所確認に至らず）

参考文献：Lee, Mi-Kyoung, Plato's Ethics: An Overview, Stanford Encyclopedia of Philosophy（2023年改訂）／Annas, J. (1993) The Morality of Happiness, Oxford UP／Cooper, J. M. (2012) Pursuits of Wisdom, Princeton UP／Thorsrud, H., Ancient Ethical Theory, SEP

12 用語解説

プラトン　紀元前4世紀のアテナイの哲学者。ソクラテスの弟子で、学園アカデメイアを開いた

アテナイ　古代ギリシャの都市国家。プラトンが活動した場所

アカデメイア　プラトンがアテナイに開いた学園

ソクラテス　問答によって人々に無知を自覚させた哲学者。プラトンの師

イデア　ものごとの本当の姿・原型。目に見える世界の背後にあるとされる

善のイデア　あらゆる存在と認識の根拠となる究極の原理

エウダイモニア　ギリシャ語で「幸福」。プラトンは明示的に定義していない

魂の三部分　理性・気概（意志や誇り）・欲望

正義（ディカイオシュネー）　『国家』では対人的な正しさ以上に、魂の内的秩序を指す

節制（ソープロシュネー）　魂の諸部分が合意している状態

調和（ハルモニア）　魂の部分どうしが整っていること

弁証法　問答を重ねて真理に上っていく方法

洞窟の比喩　影しか見ていない囚人が光の世界へ向き直る話。哲学的な目覚めのたとえ

向け変え（ペリアゴーゲー）　魂の向きを影の世界から真理へ転じること

ムーシケー　音楽や詩などの文芸の教養

臆見（ドクサ）　根拠のない思い込みや世間の意見

僭主　力ずくで支配する独裁者。欲望が魂を支配する状態のたとえ

ポリス　古代ギリシャの都市国家

『国家』　プラトンの主著。理想の国と魂のあり方を論じた対話篇

『ゴルギアス』　弁論術と正義を論じた対話篇。不正を犯すほうが被るより悪いという主張で知られる

『ピレボス』　快と知のどちらが善いかを論じた対話篇

『ティマイオス』　宇宙の成り立ちを論じた対話篇

エルの物語　『国家』第10巻にある、死後の世界と魂の再生を語る話

アクラシア　無抑制。知っていながら悪をなすこと

主知主義　徳とは知である、とする考え方

新プラトン主義　プロティノスが築いた、万物が「一者」から流れ出るとする思想

アウグスティヌス　4〜5世紀のキリスト教の教父。プラトン主義を神学に取り入れた

Ryffの心理的ウェルビーイング　自律性・環境制御力など6因子で幸福を測る心理学のモデル

スタンフォード哲学百科事典（SEP）　哲学の標準的なオンライン事典

キーガンの発達段階　成人の心の発達を段階3（周囲に合わせる）・4（自分の基準を持つ）・5（自分の枠組みを相対化できる）で捉える理論

アリストテレス

アリストテレス ｜ 成立：紀元前 ｜ 地域：地中海 ｜ 規模：×（哲学）

1 ひとことで言うと

徳（人間としての優れた性質）に基づく魂の活動を、一生涯にわたって十全に発揮しきる状態（エウダイモニア）

人間には人間に固有の働き（理性を使って生きること）があり、それを徳をもって十全に発揮し続けている状態が幸せ。気分ではなく、一生をかけた活動のあり方を指す。ただし友人や健康やある程度の財産といった外的な条件も必要だと認めた点が、後のストア派との大きな違い。西洋の幸福論のほぼすべての出発点。

2 そもそもどんな伝統？

紀元前4世紀、プラトンの弟子でアレクサンドロス大王の家庭教師。『ニコマコス倫理学』で「幸福とは徳に基づく魂の活動である」と定義し、西洋の幸福論のほぼすべての出発点となった。現代の心理学の「エウダイモニック・ウェルビーイング」も彼を明示的に参照している。

どれくらいの人が信じているか、学んでいるか

哲学的な立場なので、人数では表現できません。代理指標として挙げられるのは、現代心理学のエウダイモニック・ウェルビーイング尺度（Ryffの1989年の心理的ウェルビーイング尺度、Watermanの1993年の尺度）が、アリストテレス本人を明示的に参照して作られていることです。その使用件数が影響圏の一端を示します。

人数の軸には置けませんが、アリストテレスは「現代のウェルビーイング研究が最も多く参照する古典思想」です。他の古代思想との間のこの非対称性そのものが、比較のうえで重要な情報です。

3 この伝統が言う「幸せ」

アリストテレス（紀元前4世紀のギリシャの哲学者。プラトンの弟子で、アレクサンドロス大王の家庭教師をつとめ、アテナイに学園リュケイオンを開いた人物）の伝統で、幸せにあたる言葉はエウダイモニア（ギリシャ語。直訳すると「良い（エウ）ダイモーン（守護霊・運命の分け前）を持つこと」）です。大切なのは、これが感情ではなく「生全体の遂行状態」を指すことです。関連する言葉に、アレテー（卓越性。「道徳的な善さ」より広く、ものごとをよく行う能力全般）、エルゴン（機能・固有の働き）、テオーリア（観想。真理を知ること自体を楽しむ知的活動）、フロネーシス（実践知。具体的な状況で何が適切かを見抜く知恵）、アウタルケイア（自足）、テレイオン（完結的。それ自体で完成していること）があります。

アリストテレスの定義はこうです。エウダイモニアは主観的な快い感情ではありません。人間に固有の機能（エルゴン）、すなわちロゴス（理性・言葉）を備えた魂の活動を、卓越性（アレテー）に即して十全に行っている状態です。それは他の何かのための手段ではなく、それ自体で完結し（テレイオン）、自足的であり、それだけで生を選ぶに値するものにする究極の目的です。この考え方は「機能論証」（人間に固有の働きを果たすことが善い生だ、という議論）と呼ばれます。

ただし、この活動は一日や短い期間では成り立ちません。「完全な生涯において」成立するとされます。さらに、友人・財産・健康・生まれ・幸運といった外的善（自分の内面の外にある良いもの）は、徳の活動を実際に発揮するための道具的な条件として不可欠であり、それらが深刻に欠ければ幸福は損なわれる、とはっきり認めています。この点が、後のストア派（D-03）との最大の違いです。そして最高度の幸福は、人間のうちにある神的なものの活動、すなわち観想（テオーリア）にあるとされます。

型としては「開花・卓越モデル」、つまり人間の可能性が開花し、優れた働きを発揮することとして幸せをとらえる考え方です。英語のhuman flourishing（人間の開花）という言葉の原型です。一言でいえば、徳に基づく魂の活動を、一生涯にわたって十全に発揮しきる状態が幸せです。

幸せを妨げるもの

幸せを妨げるものは四つ挙げられます。

①性格の徳が欠けていること、つまり悪徳です。それに加えて無抑制（アクラシア。よいと分かっていながら欲望に流されること）があります。

②外的善の重大な欠損です。『ニコマコス倫理学』（アリストテレスの倫理学の主著）1099a31-b6は「幸福は重大な欠乏によって危うくされる」とはっきり述べ、1153b17-19も、十分な財がなければ徳の活動そのものが減殺されるとしています。

③運（テュケー）の激変です。

④習慣づけを欠いた育ちです。徳は生まれつき備わっているものでも、教えを暗記して得られるものでもなく、習慣の産物だからです。

この伝統で幸せの反対にあたる言葉は「剥奪」、具体的には悪徳、外的善の重大な欠損、運の激変です。

4 幸せに近づく道

学習・思索 | 共同体・対話

幸せに近づく道は五つの要素からなります。

①習慣づけ（エティスモス）による性格形成です。正しい行為を繰り返すことで、快と苦の感じ方そのものを作り替えていきます。

②中庸（メソテース。過剰と不足の間の適切な点）を、実践知によって個々の状況ごとに見定めることです。

③教育と法、つまりポリス（古代ギリシャの都市国家）による制度的な習慣づけです。このため倫理学は政治学に接続します。

④友愛（フィリア）を育てることです。徳のある友は、自分を知る機会と、徳を発揮する場を与えてくれます。

⑤観想的な生活へと少しずつ進んでいくことです。

実践の形は「学習・思索」と「共同体・対話」の両方にまたがります。

幸せはどこで実現するのでしょうか。個人の内面だけではなく、「個人＋関係性＋条件」の複合の中で実現します。魂の活動という点では内面的ですが、外的善・友人・ポリスという外部の条件に本質的に依存するからです。

いつ実現するのでしょうか。単位は一生涯です。アリストテレスは「一羽の燕は春を作らない」と言います。一日の善い行いで幸福になれるわけではないという意味です。さらに『ニコマコス倫理学』第1巻の末尾では、死後の子孫の運命が幸福に影響しうるかまで論じています。時間軸のタグは「現世」です。

5 この伝統の「幸せ」のかたち——8つの目盛り

幸せの動き 持っている力を伸ばして発揮する（開花型）	幸せの主語 一人ひとりの心と生き方
「私」と世界の境目 分離型——「私」と世界をはっきり分けて考える	境遇（運）との関係 境遇に左右される（だから制度や関係で支える）
自分で作るか、与えられるか 努力して手に入れる	苦しみの位置 取り除くべき妨げ
いつ実現するか 現世	幸せの反対 剥奪（悪徳、外的善の重大な欠損、運の激変）

「私」と世界の境目

アリストテレスにとって人間は「ロゴス（理性）を持つ動物」であり、同時に「ポリス的動物」（共同体の中で生きるようにできている動物）です。自己は魂の階層構造としてとらえられます。理性的な部分と、理性に聴き従うことができる欲求的な部分からなる構造です。

「私」と世界の関係の型としては「分離型」に分類されます。自己は機能を遂行する主体であり、外的善に依存はするものの、主体と客体が溶け合うことはありません。友人や共同体は幸福に不可欠ですが、それによって自己の境界がなくなるわけではない、という位置です。

境遇（運）と、努力か贈与か

幸せは境遇（運）から独立していない、というのがアリストテレスの立場です。これは「外的善論争」の焦点です。徳は幸福に必要だが十分ではない、とする点が、徳だけで十分とするストア派との最大の対立軸であり、後に「プリアモス問題」（トロイア戦争で栄華のすべてを失った王プリアモスのように、徳があっても晩年に大きな不運に見舞われた人は幸福と言えるのか、という問題）を生みました。

幸せは努力、すなわち習慣づけによって獲得されます。ただし、運と育ちという外的な条件が不可欠であることも認めています。努力で得るものではあるが、努力だけでは足りない、という位置です。

苦しみの位置

この伝統では、苦しみは幸せの妨げと位置づけられます。特徴的なのは、深刻な欠乏は幸福を実際に損なう、とはっきり明言している点です。貧困や病や友人の喪失は、単に気分を暗くするだけでなく、徳の活動そのものを妨げ、幸福を減らします。この点で、苦は幸福に何も引かないとするストア派（D-03）とは正反対の立場です。

6 現代の幸福研究から見ると

ヘドニア／エウダイモニア、三分類の枠組み

ヘドニア（快と満足としての幸福）／エウダイモニア（人間としての機能の発揮としての幸福）の枠組みでは、アリストテレスはエウダイモニア側の典型です。そもそも「エウダイモニア」という言葉自体が彼に由来します。

ただし快を排除しているわけではありません。徳のある人は徳ある行為そのものを快く感じますし、快は活動を「完成させる」と『ニコマコス倫理学』第10巻は述べています。「快は目的ではないが、完成した活動には必ず快が伴う」という位置取りであり、禁欲主義ではありません。

快楽説／欲求充足説／客観的リスト説（本人がどう思うかにかかわらず善いものの一覧がある、とする説）の枠組みでは、客観的リスト説の原型であり、かつ最も影響力のある版とされます。

前野4因子との相性（やってみよう＝◎　ありがとう＝◎　なんとかなる＝△　ありのままに＝△）

前野隆司（幸福学の研究者）の「幸せの4因子」との相性は次のとおりです。

やってみよう（自己実現と成長）＝◎（強く合う）。徳の活動と卓越性の発揮が幸せの中心だからです。

ありがとう（つながりと感謝）＝◎（強く合う）。友愛（フィリア）が幸福の構成要素とされているからです。

なんとかなる（前向きと楽観）＝△（部分的に合う）。運の激変は幸福を実際に損なうと認めるので、楽観だけでは済まないからです。

ありのままに（独立と自分らしさ）＝△（部分的に合う）。幸福は外的善やポリスに依存し、自分の内面だけでは完結しないからです。

生きとし生けるものの幸せ（△ 人間が中心）

人間以外の存在への配慮は△（限定的）です。アリストテレスは自然に階層があるとする「自然の階梯論」を取ります。『政治学』（国家と政治のあり方を論じた著作）1256bには「植物は動物のため、動物は人間のために存在する」とあります。エウダイモニアは人間に固有のものとされ、動物や植物には認められません。

研究でどこまで確かめられているか

研究による裏づけは「非常に多い」と評価されます。古代思想のなかでは例外的です。ただし「規範性のギャップ」という最も重要な留保があります。

まず、Ryff（1989年、Journal of Personality and Social Psychology誌）の心理的ウェルビーイング6因子モデルは、アリストテレスのエウダイモニアを明示的に参照して作られました。Waterman（1993年、同誌）は「personal expressiveness（自分らしさの表現）」をエウダイモニアの操作的な定義としました。Ryan & Deci（2001年、Annual Review of Psychology誌）が、ヘドニア／エウダイモニアの二分法を心理学の主流の枠組みとして定着させました。

批判もあります。Kashdan, Biswas-Diener & King（2008年、Journal of Positive Psychology誌）は、この二分法は実証的に区別できず、理論的にも有害だと主張しました。これにはWaterman（2008年、同誌）が反論しています。哲学の側からは、Kristjánsson（2010年、Review of General Psychology誌）が、ポジティブ心理学は徳の統一性・実践知・客観的な善の規範性を落としている、と批判しました。

要点はこうです。RyffやWatermanの尺度は、自己報告による「主観的な機能実感」を測っています。しかしアリストテレスのエウダイモニアは客観的・規範的な生の質であり、当人の自己評価とずれることがありえます。研究されているのは伝統そのものというより、それを心理学に翻訳した尺度なのです。

7 系譜と発達段階

どこから来て、どこへ流れたか

アリストテレスは、プラトン（D-01）とソクラテス的主知主義（徳とは知であるとする考え）から影響を受けています。

流れ出た先は非常に広い範囲に及びます。まずストア派（D-03）とエピクロス派（D-04）が、対抗する立場として生まれました。イスラーム哲学ではファーラービー（10世紀の哲学者）やイブン・スィーナー（11世紀の哲学者。ラテン語名アヴィケンナ）が受け継ぎました。中世キリスト教ではトマス・アクィナス（13世紀の神学者）が取り入れました。現代では、アンスコム（20世紀の哲学者）以降の徳倫理学、ヌスバウム（現代の哲学者）のケイパビリティ・アプローチ（人が実際に何をなしうるかで生活の質を測る考え方）、そしてRyff（心理学者）の心理学的なエウダイモニック・ウェルビーイング研究へと続きます。位置づけとしては、西洋の幸福論（エウダイモニア論）の原点であり、現代の徳倫理学・ケイパビリティ論の源流です。

発達段階論から見ると

キーガン（成人の心の発達段階を研究した心理学者）の段階論に照らすと、アリストテレスは「ポリス的動物」として共同体の善に参与する点で段階3（周囲に合わせる自己）の要素を持ち、実践知によって個々の状況を判断する点で段階4（自分の基準を持つ自己）の要素を持ちます。ラルー（組織の発達段階を色で表した研究者）の色分けで言えば、オレンジ（達成・卓越）とグリーン（共同体）の両方の要素を持ちます。

観想的な生活は、段階5（自分の枠組みを相対化できる自己）的な自己超越ではなく、知性の卓越が極まった状態と見るのが適切です。

「器（実践を運営する自己のあり方）」は段階3、「目標（目指す自己のあり方）」は段階4に置かれます。なお、高い段階ほど良いという読み方はしません。

8 現代の言葉に翻訳すると

現代の言葉に翻訳すると、【伸ばす】型の設計になります。徳（卓越性）を習慣化し、発揮することを幸福とする設計です。現代のポジティブ心理学、PERMA（セリグマンが提唱した幸福の5要素モデル。ポジティブ感情・没頭・関係・意味・達成）、強み介入（自分の強みを見つけて活かす手法）のほぼすべてが、ここに由来します。

ただし、三つの点を落とすと伝統から離れてしまいます。①外的善（友人・健康・財）が不可欠だと認めた点、②習慣づけが幼少期からの長期の過程である点、③エウダイモニアは自己評価とずれうる客観的な概念である点です。手軽な自己啓発に切り縮めると、アリストテレスではなくなります。

9 気をつけたいこと

安全装置： 師の監督・段階的伝授 共同体の相互監視 戒律・倫理規範

この伝統の安全装置のタグは「師」「共」「戒」です。「師」は指導者や教育の存在、「共」は共同体による支え、「戒」は行動の基準や規律を意味します。

具体的には、子どもの頃からの教育による習慣づけ、友情、ポリスの法と共同体が挙げられます。また中庸（過剰と不足の間）が徳の基準とされ、極端は悪徳とされます。これは実践が極端に走ることを防ぐ基準として働きます。さらに学園リュケイオンでの共同研究も、一人の思い込みを検査する仕組みでした。

誤解されやすい点

誤解されやすい点は四つあります。

①「幸福」という訳の問題です。エウダイモニアは感情状態ではないため、日本語の「幸福」や英語のhappinessは誤解を招きます。ただしSEPのThorsrud（哲学者）は、happinessには「感情ではなく活動に焦点を合わせる第二の語義」があるとして、限定付きでこの訳を擁護しています。

②「開花・繁栄（flourishing）」という訳への異論です。Annas（哲学者）は「達成としての幸福」（Daedalus誌、2004年）という論文で「達成」の側面を強調しました。植物も開花しますが、エウダイモニアは行為の主体が営んだ成果だ、という指摘です。

③中庸は「ほどほど」ではありません。メソテースは算術的な中間ではなく「我々にとっての中」であり、行為の種類によっては中庸が存在しません（殺人や姦通など）。

④観想は現実逃避ではありません。

学者の間で議論があること

学者の間で議論があることは四つです。

①包括説（インクルーシヴィズム）対知性主義（インテレクチュアリズム）です。エウダイモニアは徳ある活動の総体なのか、それとも観想という単一の最善の活動なのか。『ニコマコス倫理学』第1巻と第10巻の間に緊張があります。Kraut（1989年）は知性主義を擁護し、Lear（2004年）は観想を最終目的としつつ、他の活動がそれを「近似する」形で価値を持つという調停を試みています。

②外的善論争（アリストテレス対ストア派）です。スタンフォード哲学百科事典（SEP）は、ストア派が「そうした善とされるものを幸福の説明から排除する急進的な道を取った」と整理しています。

③徳は幸福に十分か、という問題です。アリストテレスは「必要だが十分ではない」とします。

④後代のペリパトス派（アリストテレスの学派）、とくにアンティオコス（前1世紀の哲学者）による折衷的な解釈をどう評価するかです。

10 現代の私たちへのヒント

> **こんなときに：**目の前の快楽では満たされず、「よく生きる」とは何かを問うとき。長い時間軸で自分の徳を育てたい人に。
> **小さな入口：**自分が発揮したい徳（勇気・節度・正義・知恵など）を一つ選び、今日それを使う場面を一つ作る。幸せは一日ではなく一生の活動。

11 もっと知りたい人へ

主な典拠：『ニコマコス倫理学』1097b22-1098a20（機能論証 ergon argument）／1098a20-22（幸福の定義。ただしSEPはこれを「詳述を要する粗い輪郭」と注記）／1099a31-b6（外的善の欠乏が幸福を危うくする）／1153b17-19／1177b4-15（政治的生は閑暇を欠く）／1178a23-b7（哲学的生は外的資源をより少なく要する）／1177a（第10巻第7章の観想論）

参考文献：Kraut, R. (1989) Aristotle on the Human Good, Princeton UP／Annas, J. (1993) The Morality of Happiness, Oxford UP／Lear, G. R. (2004) Happy Lives and the Highest Good, Princeton UP／Kraut, R., Aristotle's Ethics, SEP（2026年8月改訂）

12 用語解説

アリストテレス　紀元前4世紀のギリシャの哲学者。プラトンの弟子で、リュケイオンを開いた

リュケイオン　アリストテレスがアテナイに開いた学園

ペリパトス派　アリストテレスの学派。「逍遥学派」とも

エウダイモニア　幸福と訳されるが、気分ではなく「よく生きている状態」。「開花」とも訳される

アレテー　卓越性・徳。ものごとをよく行う力

エルゴン　機能・固有の働き

機能論証　人間に固有の働きを果たすことが善い生だ、という議論

ロゴス　理性・言葉。人間に固有の能力とされる

中庸（メソテース）　過剰と不足の間の適切な点。「ほどほど」ではなく状況ごとに違う

実践知（フロネーシス）　具体的な状況で何が適切かを見抜く知恵

観想（テオーリア）　真理を知ること自体を楽しむ知的活動。最高の幸福とされた

外的善　友人・財産・健康など、自分の内面の外にある良いもの

自足（アウタルケイア）　それだけで足りていること

テレイオン　完結的。それ自体で完成していること

習慣づけ（エティスモス）　正しい行為を繰り返して性格を作ること

友愛（フィリア）　友人どうしの愛。幸福の構成要素とされる

無抑制（アクラシア）　よいと分かっていながら欲望に流されること

ポリス的動物　共同体の中で生きるようにできている存在、という人間の定義

『ニコマコス倫理学』　アリストテレスの倫理学の主著

プリアモス問題　徳があっても晩年に大きな不運に見舞われた人は幸福か、という問題

外的善論争　外的善が幸福に必要かをめぐるアリストテレスとストア派の対立

包括説と知性主義　幸福は徳ある活動の総体か、観想という単一の活動か、をめぐる解釈の対立

トマス・アクィナス　13世紀のキリスト教神学者。アリストテレスを神学に取り入れた

ケイパビリティ・アプローチ　人が実際に何をなしうるかで生活の質を測る考え方。ヌスバウムらが提唱

Ryffの心理的ウェルビーイング　アリストテレスを参照して作られた6因子の幸福尺度

PERMA　セリグマンが提唱した幸福の5要素モデル

規範性のギャップ　自己報告の尺度と、客観的・規範的なエウダイモニアとのずれ

ラルーの色分け　組織や意識の発達段階を色で表す枠組み。オレンジは達成、グリーンは共同体

スタンフォード哲学百科事典（SEP）　哲学の標準的なオンライン事典

ストア派

ストア派 ｜ 成立：紀元前 ｜ 地域：地中海 ｜ 規模：×（哲学）

1 ひとことで言うと

宇宙の理法（ロゴス）に同意し、自分次第のもの（判断と意志）だけを善悪とみなして生きる、揺るがない状態（アパテイア）

世界には自分の力でどうにかできること（自分の判断や意志）と、どうにもできないこと（健康・財産・評判・他人の行動）がある。幸せは前者だけにあり、後者は幸せに何も足さないし引かない。だから拷問台の上でも徳のある人は幸せだ、とまで言う。この「判断を変えれば苦しみは変わる」という考えは、現代の認知行動療法の源流の一つ。

2 そもそもどんな伝統？

紀元前3世紀のアテナイでゼノンが開き、ローマ帝国時代にセネカ・エピクテトス・皇帝マルクス・アウレリウスが実践した哲学。「自分でどうにかできることだけに集中せよ」と説き、感情の乱れは判断の誤りから来ると考えた。現代の認知行動療法の源流の一つとされ、近年「ストイシズム」として世界的に再流行している。

どれくらいの人が信じているか、学んでいるか

哲学的な立場には信者数がありません。現代ストイシズム運動の代理指標としては、Stoic Week 2025が申込3,650人以上、週初アンケート回答1,424人という数字があります（Modern Stoicism（現代ストイシズム運動を推進する団体）の公式報告）。

ただし注意が必要です。Stoic Weekの数値はコミュニティ全体の規模ではなく、年1回のイベント参加者数です。オンラインコミュニティ（r/Stoicismなど）の会員数は「関心層」であって実践者ではありません。あくまで代理指標であることを必ず明記する必要があります。

3 この伝統が言う「幸せ」

ストア派（紀元前3世紀のアテナイ（古代ギリシャの都市国家）でゼノンが開き、ローマ帝国時代にセネカ・エピクテトス・皇帝マルクス・アウレリウスが実践した哲学の学派）の目標を表す定式は、「自然と一致して生きること」（ギリシャ語でホモロゲーメノース・テーイ・ピュセイ・ゼーン）です。鍵になる言葉はいくつもあります。アレテー（徳。唯一の善であり、それだけで幸福に足りるもの）、オイケイオーシス（親和化。自己保存の衝動から出発して、関心の輪が人類全体へ広がっていく発達の理論）、アパテイア（情念のなさ。感情一般をなくすことではありません）、エウパテイアイ（賢者が持つ三種の合理的な感情。喜び・用心・意志）、アディアフォラ（無記。善でも悪でもないもの）、プロエーグメナ（選好されるもの）、プロハイレシス（選択・意志。エピクテトスの中心語）、ト・エフ・ヘーミン（我々次第のもの）です。

ストア派にとって幸せとは、徳（完成した理性）に即して生き、宇宙を貫くロゴス（理性的な秩序）と自分の理性を一致させている状態です。健康・富・名声、さらには生命さえも「無記」であり、幸福に何も付け加えません。ただし無価値ではなく、普通の状況では合理的に選び取るべき「選好されるもの」です。したがって幸福は完全に行為者の内部にあり、運命に左右されません。キケロ（前1世紀ローマの政治家・哲学者）の『善と悪の究極について』3.42が伝えるとおり、拷問台の上でさえ徳のある人は「最高度に幸福」だとされます。この主張は古代においても激しい批判を招きました。

なぜそう考えるのでしょうか。世界には自分の力でどうにかできること（自分の判断や意志）と、どうにもできないこと（健康・財産・評判・他人の行動）があります。幸せは前者だけにあるからです。幸福への発達の道筋はオイケイオーシスとして説明されます。自己保存の衝動から出発し、関心の圏が家族・同胞・全人類へ広がり、最終的に理性そのものへの同意に至る道です。

型としては「内面完結モデル」、つまり幸福が完全に行為者の統制の内にあるという考え方です。監査（複数の視点による分類の再検討）の後は、主として「認識転換型」（ものの見方を変えることで幸せに至る型）、副として「開花型」（自然に従う徳の発揮）に分類されています。一言でいえば、宇宙の理法に同意し、自分次第のものだけを善悪とみなして生きる、揺るがない状態が幸せです。

幸せを妨げるもの

幸せを妨げるものは三つ挙げられます。

①誤った判断、つまり価値判断の誤りです。ストア派のいう情念（パトス）とは「過剰な衝動」であり、その本体は「外的なものが善または悪である」という誤った同意です。

②「我々次第でないもの」を支配しようとすることです。

③四つの類的な情念です。苦・恐れ・欲望・快の四つで、ディオゲネス・ラエルティオス（3世紀の哲学史家。『哲学者列伝』の著者）7.110に記されています。

この伝統で幸せの反対にあたる言葉は「無知・誤認」、具体的には誤った判断、すなわち外的なものを善悪と見なすことです。

4 幸せに近づく道

瞑想・観想 | 学習・思索

幸せに近づく道は、精神修養（アスケーシス。鍛錬）として組み立てられています。

①判断の吟味です。心に浮かんだ表象に対してすぐに同意せず、「これは私次第か」と問います。エピクテトス（1〜2世紀の元奴隷の哲学者）の『提要』（弟子がまとめた短い教えの手引き）1章に説かれています。

②プレメディタチオ・マロールム（将来の悪をあらかじめ思い描く訓練）です。ただしこの技法はストア派の専売ではなく、キケロの『トゥスクルム荘対談集』3.29はキュレネ派（快を善とした学派）のものとして論じています。

③上からの眺めです。マルクス・アウレリウス（2世紀のローマ皇帝・哲学者）の『自省録』9.30にあります。人間のいとなみを高いところから見下ろすように想像する訓練です。

④夜の反省です。

⑤役割（プロソーポン。配役）の自覚です。与えられた配役を良く演じます。

⑥格言の反復と手帳です。『自省録』そのものがこの実践の産物です。

実践の形は「瞑想・観想」と「学習・思索」です。

幸せはどこで実現するのでしょうか。徹頭徹尾「個人の内面（プロハイレシス）」にあります。同時に、その内面が「宇宙＝ロゴス」と一致することによって成立します。関係性（コスモポリタニズム（世界市民主義）、人類同胞論）は徳を実践する場として不可欠ですが、幸福の構成要素ではありません。

いつ実現するのでしょうか。現在に強く定位します。徳は程度を許さない（有徳か否かの二値）ため、幸福は「積み上がる」ものではなく、獲得された瞬間に完全です。他方で、オイケイオーシスは生涯にわたる発達の過程として記述されます。時間軸のタグは「今ここ」です。

5 この伝統の「幸せ」のかたち——8つの目盛り

幸せの動き 見方が変わると問題そのものが消える（認識転換型）	幸せの主語 一人ひとりの心と生き方
「私」と世界の境目 関係型——「私」は関係のなかで成り立つと考える	境遇（運）との関係 境遇に左右されない（心の持ち方・修行で守れる）
自分で作るか、与えられるか 努力して手に入れる	苦しみの位置 善悪の外に置く（判断から外す）
いつ実現するか 今ここ	幸せの反対 無知・誤認（誤った判断（外的なものを善悪と見なすこと））

「私」と世界の境目

ストア派にとって自己とは、ヘーゲモニコン（「指導的部分」）、すなわち理性です。身体も財産も「私のもの」ではなく借り物です。同時に、自己は宇宙的な理性の断片であり、個と全体は連続しています。

「私」と世界の関係の型としては「関係型（ロゴスの共有）」に分類されます。自己＝ヘーゲモニコンは宇宙的理性（ロゴス）の断片であり、個と全体が連続しているからです。ただし判断の主体は明確に個人です。宇宙と一体でありながら、判断の責任は自分にある、という位置です。

境遇（運）と、努力か贈与か

幸せは境遇（運）から完全に独立している、というのがストア派の立場です。これは古代の思想を最も鋭く二分する軸です。ストア派・キュニコス派・ピュロン主義（D-05）は独立の側に、アリストテレス（D-02）・プラトン（D-01）は非独立の側に立ちます。

幸せは努力によって獲得されるものです。ただし、人間の本性に理性が与えられていることが前提です。理性という素質は与えられているが、それを完成させるのは自分の鍛錬だ、という位置です。

苦しみの位置

この伝統では、苦は「無記」であり、そもそも悪ではありません。判断を変えることで苦は消える、とされます。この主張の強さが、認知行動療法（CBT。考え方を変えることで感情や行動を変える現代の心理療法）の系譜を生みました。苦しみは外の出来事が直接もたらすのではなく、「これは悪いことだ」という判断が作り出している、という理解です。

6 現代の幸福研究から見ると

ヘドニア／エウダイモニア、三分類の枠組み

ヘドニア（快と満足としての幸福）／エウダイモニア（人間としての機能の発揮としての幸福）の枠組みでは、ストア派はエウダイモニアの極に位置します。快（ヘードネー）は四つの情念の一つとして分類されるほどで、目的ではありません。ただし、賢者はカラー（喜び）という合理的な良い情態を持ちますので、感情のない灰色の生ではありません。

快楽説／欲求充足説／客観的リスト説（本人がどう思うかにかかわらず善いものの一覧がある、とする説）の枠組みでは、客観的リスト説の極端版とされます。リストの項目が「徳」ただ一つに収斂するからです。

前野4因子との相性（やってみよう＝○　ありがとう＝○　なんとかなる＝○　ありのままに＝◎）

前野隆司（幸福学の研究者）の「幸せの4因子」との相性は次のとおりです。

ありのままに（独立と自分らしさ）＝◎（強く合う）。統制できないものを受け容れることが中心だからです。

なんとかなる（前向きと楽観）＝〇（合う）。ただし不動心（動じないこと）であって、前向きの楽観とは違います。

やってみよう（自己実現と成長）＝〇（合う）。徳の実践があるからです。

ありがとう（つながりと感謝）＝〇（合う）。オイケイオーシスによる人類同胞論があるからです。ただし、つながりは幸福の構成要素ではありません。

生きとし生けるものの幸せ（△ 人間が中心）

人間以外の存在への配慮は△（限定的）です。オイケイオーシスの輪は全人類（コスモポリタニズム）まで拡大しますが、動物は理性を欠くため正義の関係の外に置かれます（クリュシッポス（前3世紀のストア派の体系化者）の立場）。一方で、宇宙全体はロゴスとして肯定されます。人類全体への配慮は広いが、動物には及ばない、という位置です。

研究でどこまで確かめられているか

研究による裏づけは「中〜多」で、古代哲学のなかでは突出して多い部類です。

①認知行動療法（CBT）／REBT（論理療法）との系譜です。Albert Ellis（20世紀の心理学者。REBTの創始者）は、エピクテトス『提要』5章の「人を動揺させるのは事柄ではなく、事柄についての判断である」という言葉を繰り返し引用してきました。体系的な整理として、Robertson（2010年、2019年改訂）の『認知行動療法の哲学』があります。

②現代ストイシズム運動です。Stoic Week（年に一度のオンライン実践イベント）は2012年以降、参加者のウェルビーイング指標の前後比較を公表していますが、多くは統制群（比較のための非介入群）を欠く自己選択サンプルです。

③より厳密な検証として、King（2025年、ロンドン大学ロイヤル・ホロウェイ校の博士論文）の無作為化比較試験があります。非臨床サンプル119人を待機リスト群と比較し、2週間のオンライン・ストア派実践により、体験回避（不快な感情を避けようとする傾向）と抑うつが介入後および1か月後に有意に改善しました（大きな効果量）。ただし査読誌への掲載は未確認で、能動的な統制群（別の介入を受ける比較群）もありません。

留保として、「徳のみが幸福に十分」という規範的な主張と臨床的な効果は、論理的に別のものです。研究の対象は、伝統そのものというより、そこから派生した世俗的な技法です。

7 系譜と発達段階

どこから来て、どこへ流れたか

ストア派は、ソクラテス、キュニコス派（ゼノンはキュニコス派のクラテスの弟子でした）、ヘラクレイトス（前6〜5世紀の哲学者。ロゴスの概念の源）から影響を受けています。

流れ出た先は、ローマの法思想・自然法（人間の本性に根ざす普遍的な法という考え）、キリスト教の教父（初期の神学者たち。アパテイアの概念を転用しました）、スピノザ（17世紀の哲学者）、カント（18世紀の哲学者。義務論）、認知行動療法（エリスのREBT）、そして現代ストイシズム運動へと続きます。位置づけとしては、ヘレニズム哲学（アレクサンドロス大王以後のギリシャ哲学）の一つであり、現代ストイシズム運動とCBTの系譜的な源流です。

発達段階論から見ると

キーガン（成人の心の発達段階を研究した心理学者）の段階論に照らすと、「自分次第のものだけに集中する」という教えは、段階4（自分の基準を持つ自己）の最も純粋な定式の一つです。同時に、自己をロゴスの断片と見る宇宙的な視点は段階5（自分の枠組みを相対化できる自己）的です。認知行動療法がここから派生したことは、段階4の自己主導を臨床の技法にしたものと読めます。

「器（実践を運営する自己のあり方）」は段階4、「目標（目指す自己のあり方）」は段階5に置かれます。なお、高い段階ほど良いという読み方はしません。

8 現代の言葉に翻訳すると

現代の言葉に翻訳すると、【見方を変える／取り除く】型の設計になります。「自分次第のもの」と「そうでないもの」を切り分け、前者にだけ善悪を置く設計です。

認知行動療法の源流であり、判断の吟味・上からの眺め・夜の反省といった技法は、そのまま使えます。King（2025年）の無作為化比較試験は体験回避と抑うつの改善を示していますが、能動的な対照群を欠いています。「徳のみが幸福に十分」という規範的な主張と臨床効果は別問題だ、という点を忘れないことが大切です。

9 気をつけたいこと

安全装置： 戒律・倫理規範 順序・前提条件・資格 身体の限度・休息・食 教義上の警告（魔境・慢心・偽の悟り）

この伝統の安全装置のタグは「戒」「段」「身」「警」です。「戒」は行動を律する規則、「段」は段階を踏んだ進み方、「身」は身体への配慮、「警」は実践の落とし穴への注意を意味します。

具体的には、毎晩の自己吟味（セネカ（1世紀のローマの政治家・哲学者）が実践しました）、段階の自覚（自分は完成した賢者ではなく進歩者（プロコプトーン）だと知ること）、「自分次第でないもの」への欲望を戒める規則があります。さらに、身体を軽視しないこと（適度な養生）と、情念からの自由を無感動と取り違えないこと（アパテイアは無感情ではありません）への注意が組み込まれています。

誤解されやすい点

誤解されやすい点は四つあります。

①「ストイック＝我慢強い・感情を殺す」という俗な使い方との違いです。アパテイアは「無感動」ではありません。ストア派は、賢者がエウパテイアイ（喜び・用心・意志）という合理的な感情を持つと明言しており（ディオゲネス・ラエルティオス7.116）、プロパテイアイ（同意を伴わない前情念）は賢者にも生じます。

②パトスはストア派の用語では感情一般ではなく「理性に反する過剰な衝動」です。したがってアパテイアは「情念からの自由」と訳すのが安全です。

③「自然に従って生きる」は自然回帰ではありません。ピュシス（自然）は野生の自然ではなく、理性的な秩序としての宇宙の本性と人間の本性を指します。

④アディアフォラを「どうでもいい」と訳してはいけません。「幸福に対して差を作らない」のであって、「選ぶ理由がない」のではありません。

学者の間で議論があること

学者の間で議論があることは五つです。

①無記（アディアフォラ）の整合性です。健康が幸福に無関係なら、なぜ健康を選ぶのか。「選好されるもの」という概念が救済策ですが、古代から難点とされてきました。

②パナイティオス（前2世紀の中期ストア派）です。正統教説である宇宙大火（宇宙が周期的に火に帰るという説）を退けたとされ、ローマ的で実践的な義務論へ傾いたと見られています。

③ポセイドニオス（前2〜1世紀の中期ストア派）です。クリュシッポスの一元論的な情念論（情念も理性の誤りだとする説）に対し、魂に非理性的な部分を認めたとされますが、実質的な改訂なのか強調点の変更なのかは今も論争中です。

④プレ・エモーション（プロパテイアイ。同意を伴わない前情念）の論争です。賢者が動揺の初動を示しうるなら、アパテイアの意味は何か、という問題です。

⑤アリストテレスとの論争です。徳は幸福に十分か、という問題です。

⑩ 現代の私たちへのヒント

> **こんなときに：**自分の力ではどうにもならないことに振り回されているとき。「自分次第のもの」に集中し直したい人に。
> **小さな入口：**悩みを「自分次第のこと」と「そうでないこと」に分け、前者だけに力を注ぐ。後者は判断を保留する。

⑪ もっと知りたい人へ

主な典拠：ディオゲネス・ラエルティオス7.85（オイケイオーシス）、7.87-88（テロス定式）、7.89、7.110（四つの類的情念）、7.116（三つのエウパテイアイ）、7.127（「徳はそれ自体で幸福に十分」）／キケロ『善と悪の究極について』3.42（拷問台の上でも最高度に幸福）／エピクテトス『提要』1（「存在するもののうち、あるものは我々次第であり、あるものは我々次第ではない」）／マルクス・アウレリウス『自省録』9.30（上からの眺め）／Long & Sedley番号63A-C（テロス）、58A-B（無記）、65F・65Y（エウパテイアイとプロパテイアイ）

参考文献：Long, A. A. & Sedley, D. N. (1987) The Hellenistic Philosophers, 2 vols., Cambridge UP／Sellars, J. (2006) Stoicism, Acumen／Nussbaum, M. C. (1994) The Therapy of Desire, Princeton UP／Baltzly, D., Stoicism, SEP（2023）／Hadot, P. (1995) Philosophy as a Way of Life, Blackwell（「精神修養」概念の出典）

⑫ 用語解説

ストア派　紀元前3世紀にゼノンがアテナイで開いた哲学の学派。ローマ帝国時代まで続いた

ゼノン　ストア派の創始者。キュニコス派のクラテスの弟子

クリュシッポス　前3世紀のストア派の体系化者

セネカ　1世紀のローマの政治家・哲学者。毎晩の自己吟味で知られる

エピクテトス　1〜2世紀の元奴隷の哲学者。『提要』で知られる

マルクス・アウレリウス　2世紀のローマ皇帝・哲学者。『自省録』の著者

ロゴス　宇宙を貫く理性的な秩序

我々次第のもの　自分の判断・意志など、自分で決められること

プロハイレシス　選択・意志。エピクテトスの中心語

無記（アディアフォラ）　善でも悪でもないもの。健康・富・評判など

選好されるもの（プロエーグメナ）　無記のうち、普通の状況では合理的に選ぶべきもの

アパテイア　誤った判断から生まれる過剰な感情からの自由

情念（パトス）　理性に反する過剰な衝動。感情一般ではない

エウパテイアイ　賢者が持つ三つの合理的な感情。喜び・用心・意志

プロパテイアイ　同意を伴わない前情念。賢者にも生じる

オイケイオーシス　自分を大切にする本能が、家族・社会・人類へと輪を広げていく発達の過程

ヘーゲモニコン　魂の指導的部分。理性

プレメディタチオ　起こりうる悪いことをあらかじめ想像しておく訓練

上からの眺め　人間のいとなみを高所から見下ろすように想像する訓練

精神修養（アスケーシス）　哲学を生き方として実践する鍛錬

進歩者（プロコプトーン）　完成した賢者ではなく、道の途中にある人

コスモポリタニズム　世界市民主義。全人類を同胞と見る考え

認知行動療法（CBT）　考え方を変えることで感情や行動を変える現代の心理療法

REBT　論理療法。Albert Ellisが創始した認知行動療法の一種

Stoic Week　現代ストイシズム運動が年1回開くオンライン実践イベント

無作為化比較試験（RCT）　参加者を無作為に分けて介入の効果を比べる研究方法

ディオゲネス・ラエルティオス　3世紀の哲学史家。『哲学者列伝』の著者

キケロ　前1世紀ローマの政治家・哲学者。ギリシャ哲学をラテン語で伝えた

ヘレニズム哲学　アレクサンドロス大王以後のギリシャ哲学

エピクロス派

エピクロス派 ｜ 成立：紀元前 ｜ 地域：地中海 ｜ 規模：×（哲学）

1 ひとことで言うと

身体に苦痛がなく心に動揺がない安定状態（アタラクシア）を、思慮と友愛によって保つこと

「快楽主義」と呼ばれるが、贅沢や美食を勧めたのではない。体に痛みがなく心に動揺がない、静かで安定した状態こそが最高の快であり、それ以上は増えないと考えた。神への恐れ・死への恐れ・限りない欲望を取り除き、パンと水と友人がいれば足りる、という生き方。友情を最も大切にした。

2 そもそもどんな伝統？

紀元前4世紀末のアテナイでエピクロスが開いた学派。快を人生の目的としたため「快楽主義」と呼ばれるが、実際にはパンと水と友人で足りる質素な生活と、心の平静を説いた。「エピキュリアン＝美食家」というイメージは後世の誤解。古代ローマにも広まり、詩人ルクレティウスが体系を詩にした。

どれくらいの人が信じているか、学んでいるか

哲学的な立場には信者数がありません。古代には地中海世界に広く存続しました。ヘルクラネウム（ヴェスヴィオ火山の噴火で埋まったイタリアの古代都市）のパピルス文書群や、オイノアンダ（現在のトルコにあった古代都市。ディオゲネスという人物がエピクロスの教えを巨大な碑文に刻ませました）の碑文が、実践共同体の広がりを示しています。

なお、「庭園」が女性・奴隷を含む共同体だった点は、古代哲学のなかで例外的です。

3 この伝統が言う「幸せ」

エピクロス派（紀元前4世紀末のアテナイ（古代ギリシャの都市国家）でエピクロスが開いた哲学の学派。学園は「庭園」（ケーポス）と呼ばれました）で、幸せの中心にある言葉はヘードネー（快）です。ただしその内実は、通俗的な快楽主義から大きく離れています。鍵になる言葉はほかにもあります。カタステマティックな快（状態としての快。欠乏が満たされている安定状態そのもの）、動的な快（運動における快。心地よい匂いや音のような変化に伴う快）、アタラクシア（動揺のなさ。心の平静）、アポニア（苦痛のなさ）、フロネーシス（思慮。快の計算を行う徳。エピクロスはこれを哲学そのものより貴いとしました）、フィリア（友愛）、テトラファルマコス（四部薬。四つの薬の意味）です。

エピクロスにとって快は、生の始めであり終わりです。しかしその快は、刺激の積み重ねではなく、欠乏と動揺が取り除かれた安定状態です。『主要教説』（エピクロスの教えを40条にまとめたもの）3が述べるとおり、「大いなる快の限界は、苦痛を与えうるすべてのものの除去」です。快は苦がなくなるところまで増え、そこで頭打ちになります。したがって幸せとは、身体的にはアポニア（無痛）、精神的にはアタラクシア（平静）が同時に成立している状態です。

エピクロスは、キュレネ派（快を善とし、新しい快を追い続けた学派）のように新奇な快を追い続けることを退けました。そうした快は、その根底にある欠乏のゆえに、必ず苦を伴うからです。この状態に達するには、欲望を「自然かつ必要なもの」「自然だが不必要なもの」「空虚なもの」に分類し、思慮によって選ぶ必要があります。そして友愛が、この生を安全に成立させる最大の条件とされます。「快楽主義」と呼ばれますが、贅沢や美食を勧めたのではありません。パンと水と友人がいれば足りる、という生き方です。

型としては「除去・上限モデル」、つまり苦を除くことで快は上限に達し、それ以上は増えないという考え方です。一言でいえば、身体に苦痛がなく心に動揺がない安定状態を、思慮と友愛によって保つことが幸せです。

幸せを妨げるもの

幸せを妨げるものは五つ挙げられます。

①神々への恐れです。②死への恐れです。③空虚な欲望（ケナイ・エピテューミアイ）です。富・名声・権力など、自然が要求せず、限界のない欲望を指します。④苦痛への過大な恐れです。⑤政治的な生活の煩わしさです。エピクロス派には「隠れて生きよ」（ラテ・ビオーサス）という標語があります。

この伝統で幸せの反対にあたる言葉は「苦・渇き」、具体的には恐れ（神と死への恐れ）と空虚な欲望です。

4 幸せに近づく道

学習・思索 | 共同体・対話

幸せに近づく道は六つの要素からなります。

①テトラファルマコス（四部薬）です。「神は恐れるべきものではない／死は感じられない／善は得やすい／悪は耐えやすい」という四つの教えで、『主要教説』1〜4に対応します。

②欲望の三分類です。『メノイケウス宛書簡』（エピクロスが弟子メノイケウスに宛てて幸福の教えを説いた手紙）127-129に説かれています。

③快苦の計算です。短期の快が長期の苦を招くなら、その快を選びません。

④共同生活と友愛の実践です。「庭園」は女性や奴隷を含む共同体でした。

⑤格言の暗誦です。『主要教説』40条や『ヴァチカン格言集』（バチカン図書館で発見された、エピクロス派の格言集）は、繰り返し記憶するために圧縮された教えの集まりです。

⑥自然学の学習です。自然のしくみを学ぶこと自体が、神々への恐れを解く治療的な働きを持ちます。

実践の形は「学習・思索」と「共同体・対話」です。

幸せはどこで実現するのでしょうか。個人の内面（アタラクシア）を中核としつつ、友愛という関係性が、幸せを構成する条件として組み込まれています。一方で、宇宙＝ロゴス（理性的な秩序）への参与は明確に否定されます。実在するのは原子と空虚のみであり、神々は人間界に関与しないからです。

いつ実現するのでしょうか。現在に強く定位します。快は時間の長さによって増大しないとされ、「無限の時間も有限の時間も、快の量が測られるなら同じ快を含む」と言われます。過去の快を思い出すことも、現在の快を構成します。時間軸のタグは「今ここ」です。

5 この伝統の「幸せ」のかたち——8つの目盛り

幸せの動き 余計なものを取り除くと現れる（除去・回復型）	幸せの主語 一人ひとりの心と生き方
「私」と世界の境目 分離型——「私」と世界をはっきり分けて考える	境遇（運）との関係 境遇に左右されない（心の持ち方・修行で守れる）
自分で作るか、与えられるか 努力して手に入れる	苦しみの位置 取り除くべき妨げ
いつ実現するか 今ここ	幸せの反対 苦・渇き（恐れ（神・死）と空虚な欲望）

「私」と世界の境目

エピクロス派の自己観は、原子論的な唯物論（すべては原子とその運動からなるとする考え）に基づきます。魂も原子の複合体であり、死とともに散らばります。したがって死後の自己は存在せず、死は「我々にとって何ものでもない」とされます。自己の同一性（時間を通じて同じ自分であること）よりも、現在の感覚の主体としての自己が重視されます。

「私」と世界の関係の型としては「分離型」に分類されます。原子論的な個体であり、宇宙への参与は明確に否定されるからです。宇宙と一体になるという発想はなく、自分は自分の感覚の中で完結する、という位置です。

境遇（運）と、努力か贈与か

幸せは境遇（運）から「ほぼ独立」しています。賢者は運から大きく独立していますが、完全ではありません。完全な独立を主張するストア派（D-03）と、非独立とするアリストテレス（D-02）の中間的な位置です。

幸せは努力によって獲得されるものです。具体的には、思慮を働かせ、自分の欲望を吟味することです。神や運命からの贈り物ではありません。

苦しみの位置

この伝統では、苦は除去されるべきものと位置づけられます。ただし特徴的なのは、苦の脅威そのものを小さくする論法を取ることです。『主要教説』4は、「極度の苦痛はごく短時間しか現存しない」と述べます。激しい痛みは長くは続かず、長く続く痛みは激しくない、という理屈で、苦痛への過大な恐れを解こうとします。

6 現代の幸福研究から見ると

ヘドニア／エウダイモニア、三分類の枠組み

ヘドニア（快と満足としての幸福）／エウダイモニア（人間としての機能の発揮としての幸福）の枠組みで、エピクロス派は最も誤って配置されやすい思想です。名目上はヘドニア（快楽主義）ですが、実質的な内容はエウダイモニア側に大きく食い込みます。理由は三つあります。①目標が「快の最大化」ではなく「苦の除去による上限到達」であること。②カタステマティックな快（安定状態）を第一義とし、動的な快を従属的に扱うこと。③思慮・節制・正義といった徳が幸福に不可欠とされること。「名目上の価値論」と「実践的な帰結」を分けて記載すべき典型例です。

快楽説／欲求充足説／客観的リスト説（本人がどう思うかにかかわらず善いものの一覧がある、とする説）の枠組みでは、快楽説の代表例です。ただし「快」の定義が苦の不在であるため、実質的には客観的リスト説的な帰結を生みます。

前野4因子との相性（やってみよう＝△　ありがとう＝○　なんとかなる＝○　ありのままに＝◎）

前野隆司（幸福学の研究者）の「幸せの4因子」との相性は次のとおりです。

ありのままに（独立と自分らしさ）＝◎（強く合う）。空虚な欲望を削ぎ落とすことが中心だからです。

ありがとう（つながりと感謝）＝○（合う）。友愛（フィリア）が最大の条件だからです。ただし、感謝というより安全保障としての友、という色合いです。

なんとかなる（前向きと楽観）＝○（合う）。四部薬によって恐れを取り除くからです。ただし楽観ではなく、恐れの除去です。

やってみよう（自己実現と成長）＝△（部分的に合う）。「隠れて生きよ」という標語があり、達成や挑戦を勧めないからです。

生きとし生けるものの幸せ（△ 人間が中心）

人間以外の存在への配慮は△（限定的）です。エピクロス派にとって正義は「害さない・害されないための契約」であり、契約を結べない動物は正義の外に置かれます。ただし友愛の輪は女性・奴隷を含み、当時としては広いものでした。人間の中での広さと、動物への配慮の狭さが同居しています。

研究でどこまで確かめられているか

研究による裏づけは「少」です。尺度化はされていませんが、理論的な対応づけの価値は高いとされます。

Ryan & Deci（2001年）以降のヘドニア／エウダイモニアの二分法では、エピクロス派は自動的に「ヘドニア」側に置かれることが多いですが、これは不正確です。Kashdan, Biswas-Diener & King（2008年）による二分法批判は、まさにこの種の誤った配置を裏づける材料になります。

また、ディオゲネス・ラエルティオス（3世紀の哲学史家）10.136に見られるカタステマティック／動的の快の区別は、現代の主観的ウェルビーイング（SWB）の三成分モデル（生活満足度／ポジティブ感情／ネガティブ感情）とかなりよく対応します。ただしこの対応づけは解釈的な指摘であり、「仮説的な対応」と注記すべきものです。

友愛の位置づけは、社会的つながりが主観的ウェルビーイングの最も強い予測因子の一つであるという現代の知見と符合します。「関係性は幸福の手段か、それとも構成要素か」という問いの古代版として提示できます。研究されているのは伝統そのものではなく、あくまで現代の枠組みとの構造的な類似です。

7 系譜と発達段階

どこから来て、どこへ流れたか

エピクロス派は、デモクリトス（前5〜4世紀の哲学者）の原子論から影響を受け、アリスティッポス（前4世紀の哲学者）のキュレネ派に対抗する形で成立しました。

流れ出た先は、ルクレティウス（前1世紀のローマの詩人。エピクロスの体系を詩『事物の本性について』にまとめました）、ガッサンディ（17世紀のフランスの哲学者）を経由して近代の唯物論、ベンサム（18〜19世紀の哲学者）の功利主義（快楽計算の先駆として）、トマス・ジェファーソン（アメリカ独立宣言の起草者。「幸福の追求」という言葉）、そして現代の「静穏な快」研究へと続きます。位置づけとしては、ヘレニズム哲学（アレクサンドロス大王以後のギリシャ哲学）の一つで、快楽説の原型ですが、実質はエウダイモニア的です。

発達段階論から見ると

キーガン（成人の心の発達段階を研究した心理学者）の段階論に照らすと、欲望の吟味と快苦の計算は、段階4（自分の基準を持つ自己）的な自己主導です。友愛共同体である「庭園」は、段階3（周囲に合わせる自己）的な帰属ではなく、自分で選択した関係です。

ラルー（組織の発達段階を色で表した研究者）の色分けでは、オレンジ（合理的な計算）に最も近いですが、成長・達成ではなく「上限での安定」を目指す点で、オレンジの成長志向とは逆向きです。

「器（実践を運営する自己のあり方）」も「目標（目指す自己のあり方）」も段階4に置かれます。なお、高い段階ほど良いという読み方はしません。

8 現代の言葉に翻訳すると

現代の言葉に翻訳すると、【取り除く／関係を結び直す】型の設計になります。「快を増やす」のではなく、「苦と動揺を除いて上限に達する」設計です。

欲望の三分類（自然かつ必要／自然だが不必要／空虚）は、消費行動を吟味するツールとして直接使えます。買おうとしているものは、どの種類の欲望から来ているのか、と問う道具になります。友愛を最大の条件とする点は、社会的つながりが主観的ウェルビーイングの最も強い予測因子であるという知見と一致します。

9 気をつけたいこと

安全装置： 共同体の相互監視 戒律・倫理規範 身体の限度・休息・食

この伝統の安全装置のタグは「共」「戒」「身」です。「共」は共同体による支え、「戒」は行動を律する規則、「身」は身体への配慮を意味します。

具体的には、「庭園」の友愛共同体、欲望の三分類による節度（自然で必要な欲望のみを満たすこと）、身体の苦痛を避けるための養生があります。さらに、快の追求が放縦に転ばないように、思慮（フロネーシス）を最高の徳とする仕組みがあります。快を目的としながら、快が暴走しないための歯止めを内蔵しているのです。

誤解されやすい点

誤解されやすい点は五つあります。

①「エピキュリアン＝美食家・享楽家」という俗な使い方との違いです。英語のepicure（食通）は、中世から近代にかけての悪意ある戯画化の遺産です。エピクロス自身はパンと水を常食とし、チーズ一かけらを贅沢と呼んだと伝えられます。

②ヘードネーを「快楽」と訳すことの問題です。日本語の「快楽」は能動的に楽しむニュアンスが強いですが、エピクロスの第一義的な快は「苦がない安定状態」という消極的な規定です。「快」ないし「快さ」程度に抑えるのが安全です。

③アタラクシアを「無関心」と訳してはいけません。

④「死は我々にとって何ものでもない」は、死の否認ではありません。死んだ後には感じる主体がいない、という論理です。

⑤無神論ではありません。神々の存在を肯定したうえで、人間界には干渉しないと主張しました。

学者の間で議論があること

学者の間で議論があることは四つです。

①カタステマティック（状態の快）／キーネーティコン（運動の快）の区別が実質的なものかどうかです。この区別がエピクロス本人の中心教説なのか、後代（あるいはキケロ（前1世紀ローマの哲学者）による敵対的な整理）の産物なのかが争われています。

②友愛の位置づけです。最も有名な内的緊張点です。快が唯一の善なら、友愛は自分の安全のための手段にすぎないはずです。しかし『ヴァチカン格言集』56-57は「賢者は友の拷問を自分自身のそれに劣らず感じる」と述べており、明らかに道具主義を超えています。

③正義の身分です。正義は自然的な価値ではなく「害さない・害されないための契約」（『主要教説』31以下）であり、古代から「エピクロス派には真の道徳がない」という批判を招きました。

④政治参加の問題です。「隠れて生きよ」をどこまで徹底するかです。

⑩ 現代の私たちへのヒント

> **こんなときに：**豪華なもの・大きな成功を追いかけて疲れたとき。小さな確実な喜びと友人で足りる、と思いたい人に。
>
> **小さな入口：**今日の楽しみを「必要で自然なもの」（食事・会話・休息）に絞り、それで十分かを確かめる。友愛の時間を一つ入れる。

⑪ もっと知りたい人へ

主な典拠：ディオゲネス・ラエルティオス10.122-135（『メノイケウス宛書簡』）／10.136（「アタラクシアとアポニアはカタステマティックな快であり、カラーとエウフロシュネーは運動における快である」）／10.139-154（『主要教説』全40条。KD 1-4がテトラファルマコスに対応）／『ヴァチカン格言集』52、56-57（友愛）

参考文献：Konstan, D., Epicurus, Stanford Encyclopedia of Philosophy（2022年改訂）／Long, A. A. & Sedley, D. N. (1987) The Hellenistic Philosophers, Cambridge UP／Nussbaum, M. C. (1994) The Therapy of Desire, Princeton UP／Annas, J. (1993) The Morality of Happiness, Oxford UP

⑫ 用語解説

エピクロス　紀元前4世紀末のアテナイの哲学者。エピクロス派の創始者

庭園　エピクロスがアテナイに開いた学園。女性や奴隷も参加した

ヘードネー　快。エピクロスでは苦のない安定状態を第一義とする

アタラクシア　心の動揺がない平静な状態

アポニア　体に苦痛がない状態

カタステマティックな快　「満たされて安定している」という状態そのものの快。刺激の快と区別

動的な快　心地よい匂いや音のような、変化に伴う快

四部薬（テトラファルマコス）　「神は怖くない・死は感じない・善は得やすい・悪は耐えやすい」の四つの薬

空虚な欲望　富・名声・権力など、自然が求めておらず限りのない欲望

欲望の三分類　自然かつ必要／自然だが不必要／空虚、の三つに欲望を分けること

思慮（フロネーシス）　快と苦を計算して選ぶ徳。哲学より貴いとされた

友愛（フィリア）　友人どうしの愛。幸福の最大の条件とされた

快苦の計算　短期の快が長期の苦を招くなら選ばない、という判断

隠れて生きよ　政治的な生活を避けよ、というエピクロス派の標語

『主要教説』　エピクロスの教えを40条にまとめたもの

『メノイケウス宛書簡』　エピクロスが弟子に宛てて幸福の教えを説いた手紙

『ヴァチカン格言集』　バチカン図書館で発見されたエピクロス派の格言集

原子論　すべては原子と空虚からなるとする考え。デモクリトスに由来

キュレネ派　快を善とし、新しい快を追い続けた古代の学派

ルクレティウス　前1世紀のローマの詩人。エピクロスの体系を詩にした

ヘルクラネウム　火山の噴火で埋まった古代都市。エピクロス派の文書が出土した

オイノアンダ　現在のトルコにあった古代都市。エピクロスの教えを刻んだ碑文がある

ベンサムの功利主義　快楽の総量を計算して善悪を決める近代の倫理学

主観的ウェルビーイング（SWB）　生活満足度・ポジティブ感情・ネガティブ感情の三成分で測る幸福

ヘドニア／エウダイモニア　快としての幸福／機能の発揮としての幸福、という現代心理学の二分法

ディオゲネス・ラエルティオス　3世紀の哲学史家。『哲学者列伝』の著者

キーガンの発達段階　成人の心の発達を段階3・4・5で捉える理論

キュニコス派・ピュロン主義

キュニコス派・ピュロン主義 ｜ 成立：紀元前 ｜ 地域：地中海 ｜ 規模：×（哲学）

1 ひとことで言うと

世間の慣習も（キュニコス派）、「これが正しい」という信念そのものも（ピュロン主義＝判断を保留する懐疑主義）手放したとき、求めずして訪れる自足と平静

どちらも「何かを手放すことで自由になる」という道。犬儒派は社会の慣習や所有物を手放し、自然が本当に求める最小限で自足することを実践した。懐疑派は「これは本当に善い／悪い」という断定（信念）を手放し、判断を保留したとき、追いかけなくても心の平静が影のようについてくる、と説いた。

2 そもそもどんな伝統？

どちらも紀元前4世紀ごろのギリシャに生まれた学派。犬儒派は樽に住んだディオゲネスで知られ、社会の慣習をすべて捨てて自然のままに生きた。懐疑派（ピュロン主義）は「本当に正しいと言えることは何もない」として判断を保留し、それによって心の平静を得ようとした。「シニカル」「懐疑的」という現代語の元だが、意味はかなり違う。

どれくらいの人が信じているか、学んでいるか

哲学的な立場なので、人数では表現できません。現代の代理指標としては、ミニマリズム・脱消費運動（voluntary simplicity。自発的な簡素な暮らし）との主題的な対応が挙げられますが、直接の系譜関係ではありません。

なお、心理尺度化された例がほぼなく、エウダイモニック・ウェルビーイング尺度の枠外にあります。「現代心理学による操作化が未成立」と明記すべき伝統です。

3 この伝統が言う「幸せ」

このカードは、二つの学派をまとめて扱います。キュニコス派（犬儒派。「犬のように」慣習を無視して生きた古代ギリシャの哲学者たち）とピュロン主義（判断を保留する懐疑主義の学派）です。どちらも「何かを手放すことで自由になる」という共通の構造を持ちます。ただし手放すものが違います。キュニコス派は慣習と所有を、ピュロン主義は信念を手放します。

キュニコス派の鍵語は、アウタルケイア（自足）、アスケーシス（鍛錬）、カタ・ピュシン・ゼーン（自然に従って生きる）、パレーシア（忌憚なき言論。相手が誰でも本当のことを言うこと）、アナイデイア（恥知らず。慣習的な羞恥を意図的に壊すこと）、コスモポリテース（世界市民）、テューフォス（煙・虚妄）です。ピュロン主義の鍵語は、アタラクシア（平静）、エポケー（判断保留）、イソステネイア（等力性。対立する主張がどちらも同じくらい説得力を持つこと）、メトリオパテイア（情念の適度さ）、パイノメナ（現れ。自分に見えているとおりのもの）です。

キュニコス派にとって幸せとは、自然が要求する最小限のもので満ち足り、社会的な慣習が課す一切の要求から自由であることです。名誉・富・安楽・評判は、自然が求めるものではなく、慣習が作った虚妄（テューフォス）です。それらに頼ることこそが、人を不自由にします。

ピュロン主義において幸せ＝アタラクシアは、追求の目標でありながら直接には追求できない、という逆説的な構造を持ちます。懐疑主義者はまず、意見の不一致に直面して動揺します。真偽を決めてこれを解消しようとして、探究を始めます。ところが、複数の見解が等しい説得力を持つ事態（イソステネイア）に突き当たり、決められずに断念します。すると、そこに平静が訪れます。つまり平静は判断保留の副産物として、意図しない仕方でやって来るのです。

型としては、キュニコス派が「剥奪モデル」（慣習を剥ぎ取る）、ピュロン主義が「副産物モデル」（直接追求できず、判断保留に影のように従ってくる）です。一言でいえば、世間の慣習も、「これが正しい」という信念そのものも手放したとき、求めずして訪れる自足と平静が幸せです。

幸せを妨げるもの

キュニコス派が幸せを妨げるものとするのは、社会的な慣習（ノモス）、所有、評判への依存、快適さに慣れきってしまうこと、恥、そして虚妄（テューフォス）です。

ピュロン主義が妨げとするのは、ドグマ（教説的な信念）を持つことです。「これは本性上、善である／悪である」と信じることが、それを得られない・失うという苦悩を生みます。さらに、真理を決定できると信じて探究し続けること自体も、動揺の源になります。

この伝統で幸せの反対にあたる言葉は「不自由・作為」、具体的には慣習への依存（キュニコス派）とドグマ＝信念（ピュロン主義）です。

4 幸せに近づく道

身体技法 | 学習・思索

キュニコス派の道は、身体的・精神的な鍛錬です。寒さ・暑さ・空腹に意図的に身をさらします。公共の場でわざと慣習を破り（アナイデイア）、自分にしみついた条件づけを外します。持ち物は外套・杖・頭陀袋（ずだぶくろ。物を入れて持ち歩く袋）の最小限にとどめます。パレーシアによって他者を挑発的に教育し、乞食として生活します。

ピュロン主義の道は三段階です。①対立の設定です。あらゆる主張に対して、同じ力を持つ反対の主張を突きつけます。そのための方式（トロポイ）として、アイネシデモス（前1世紀のピュロン主義の再興者）の十の方式と、アグリッパ（1世紀頃の懐疑主義者）の五の方式があります。②判断保留です。③「現れ」に従った生活です。自然の導き、感情の強制、法と慣習、技術の教授という四つの指針に従って、信念を持たずに日常生活を営みます。

実践の形は「身体技法」と「学習・思索」です。

幸せはどこで実現するのでしょうか。キュニコス派では、徹底的に個人の内面と身体です。ポリス（都市国家）も家族も財産も不要とされます。ただし「世界市民」として、人類全体への帰属は肯定します。ピュロン主義でも個人の内面ですが、「現れ」と慣習に従う限りで、共同体的な生活を否定しません。

いつ実現するのでしょうか。現在です。将来のための備蓄も名誉の継承も否定され、将来についての判断も保留されます。時間軸のタグは「今ここ」です。

5 この伝統の「幸せ」のかたち——8つの目盛り

幸せの動き 追いかけず、後からついてくる（副産物型）	幸せの主語 一人ひとりの心と生き方
「私」と世界の境目 分離型——「私」と世界をはっきり分けて考える	境遇（運）との関係 境遇に左右されない（心の持ち方・修行で守れる）
自分で作るか、与えられるか 努力して手に入れる	苦しみの位置 あえて引き受ける
いつ実現するか 今ここ	幸せの反対 不自由・作為（慣習への依存／ドグマ（信念））

「私」と世界の境目

キュニコス派にとって自己とは、慣習を剥ぎ取った後に残る、自然的・身体的で理性的な個体です。社会的な役割は自己の一部ではありません。

ピュロン主義は、自己についても教説を持ちません。ただし「現れに従う主体」としての実践的な自己は残ります。

「私」と世界の関係の型としては、両派とも「分離型」に分類されます。キュニコス派では慣習を剥いだ自然的な個体として、ピュロン主義では自己についても判断を保留しながらも実践的な主体は残る、という形で、自己は世界から区別されています。

境遇（運）と、努力か贈与か

幸せは境遇（運）から完全に独立している、というのが両派の立場です。慣習や所有に頼らず、信念にも頼らないので、外の状況が変わっても幸せは揺らがないとされます。

幸せは努力によって獲得されるものです。キュニコス派では鍛錬によって、ピュロン主義では探究と判断保留によってです。ただしピュロン主義のアタラクシアには逆説があります。意図的に追求すると得られない、という構造です。努力で得るが、狙って得るものではない、という位置です。

苦しみの位置

キュニコス派では、苦（寒さ・暑さ・空腹）を意図的に引き受ける鍛錬そのものが道です。苦を避けるのではなく、あえて身をさらすことで、慣習が作った快適さへの依存から自由になります。

ピュロン主義では、避けがたいものについてはメトリオパテイア（情念の適度さ）にとどまります。完全な無感動を主張するわけではありません。苦しみを感じないのではなく、それに「これは本性上悪いことだ」という信念を上乗せしないことで、苦しみを軽くする、という立場です。

6 現代の幸福研究から見ると

ヘドニア／エウダイモニア、三分類の枠組み

ヘドニア（快と満足としての幸福）／エウダイモニア（人間としての機能の発揮としての幸福）の枠組みでは、キュニコス派はエウダイモニアの極にあり、かつ徹底的な禁欲の側です。ただし「自然な欲求をその場で満たすことは恥ずべきでない」という主張を伴うので、単純な禁欲主義でもありません。

ピュロン主義は、どちらにも収まりにくい第三の位置です。アタラクシアは、快の一種とも徳の帰結とも規定されません。「幸福＝苦の不在」という点でエピクロス派（D-04）に近いですが、それを信念の除去によって達成する点で独自です。

快楽説／欲求充足説／客観的リスト説（本人がどう思うかにかかわらず善いものの一覧がある、とする説）の枠組みでは、キュニコス派は客観的リスト説（自足・自然・自由がリストの項目）です。ピュロン主義は枠外です。何が善いかについての判断そのものを保留するからです。

前野4因子との相性（やってみよう＝△　ありがとう＝×　なんとかなる＝◎　ありのままに＝◎）

前野隆司（幸福学の研究者）の「幸せの4因子」との相性は次のとおりです。

ありのままに（独立と自分らしさ）＝◎（強く合う）。両派ともここに集約されます。

なんとかなる（前向きと楽観）＝◎（強く合う）。

やってみよう（自己実現と成長）＝△（部分的に合う）。達成や成長を目指す構えがないからです。

ありがとう（つながりと感謝）＝×（合わない）。キュニコス派は関係性を明示的に切断するからです。

生きとし生けるものの幸せ（△ 人間が中心）

人間以外の存在への配慮は△（限定的）です。キュニコス派は、犬や動物を自足の模範とします。学派の名前も「犬」に由来します。ただし、動物の幸せを「願う」という構えはありません。動物は手本であって、配慮の対象ではないのです。ピュロン主義は、この点についても判断を保留します。人間以外の存在をどう扱うべきかについて、教説を立てないからです。

研究でどこまで確かめられているか

研究による裏づけは「ほぼ空白」で、構造的な類比にとどまります。

キュニコス派は、ミニマリズム・脱消費の研究、および「物質主義的な価値志向はウェルビーイングを低下させる」という知見群（Kasser（心理学者）らの系統）と主題的に対応します。

ピュロン主義の「幸福を直接追求すると得られにくい」という逆説は、Mauss et al.（2011年、Emotion誌）の「幸福を価値づけることが、まさに幸福が手の届くところにあるときに人を不幸にしうる」という知見と構造的に一致します。ただしFord et al.（2015年、Journal of Experimental Psychology: General誌）は、この効果が米国では負、ロシア・東アジアでは正と、文化によって符号が逆転することを示しています。したがって普遍的な命題として扱うことはできません。

また、エポケー（判断保留）と「現れへの従順」の組み合わせは、ACT（アクセプタンス＆コミットメント・セラピー）の「認知的脱フュージョン」（思考を事実ではなく思考として眺めること）と「価値に基づく行動」の対に近いとされます。

研究されているのは伝統そのものではなく、現代の技法や知見との類似点です。心理尺度化された例はほぼなく、「現代心理学による操作化が未成立」と明記すべき伝統です。

7 系譜と発達段階

どこから来て、どこへ流れたか

キュニコス派は、ソクラテス（問答によって人々に無知を自覚させた哲学者）の影響を、アンティステネス（ソクラテスの弟子でキュニコス派の始祖）を通して受けています。ピュロン主義については、ピュロン（前4世紀の哲学者）がアレクサンドロス大王のインド遠征に同行し、インドの思想と接触したという説がありますが、論争があります。

流れ出た先は、ストア派（D-03。キュニコス派のクラテスの弟子がストア派の創始者ゼノンです）、モンテーニュ（16世紀のフランスの思想家）の懐疑、ヒューム（18世紀のスコットランドの哲学者）、現代のミニマリズム・脱消費運動、そしてACT（アクセプタンス＆コミットメント・セラピー。判断保留と価値に基づく行動の類比）へと続きます。

発達段階論から見ると

キーガン（成人の心の発達段階を研究した心理学者）の段階論に照らすと、キュニコス派の慣習からの離脱は、段階3（周囲に合わせる自己）から段階4（自分の基準を持つ自己）への移行を劇的に実演したものと見ることができます。ピュロン主義の判断保留は、段階4の「自分の判断」すら手放す点で段階5（自分の枠組みを相対化できる自己）的です。ただしそれを「発達」ではなく「断念」として描いている点が特徴です。

「器（実践を運営する自己のあり方）」は特定できず（–）、「目標（目指す自己のあり方）」は段階5に置かれます。なお、高い段階ほど良いという読み方はしません。

8 現代の言葉に翻訳すると

現代の言葉に翻訳すると、【取り除く／副産物として待つ】型の設計になります。慣習と所有を手放す（キュニコス派）、判断を手放す（ピュロン主義）という設計です。

ミニマリズム・脱消費と、判断保留＋現れに従う行動（ACTの脱フュージョン＋価値に基づく行動）に対応します。「幸福を直接追うと逃げる」という構造は、Mauss et al.（2011年）の知見と一致しますが、Ford et al.（2015年）は文化によって符号が逆転することを示しています。文化を問わず当てはまる設計とは言えない点に注意が必要です。

9 気をつけたいこと

安全装置： | 明示的な安全装置を欠く | 教義上の警告（魔境・慢心・偽の悟り）

この伝統の安全装置のタグは「無」と「警」です。「無」は制度的な安全装置を持たないこと、「警」は実践の落とし穴への注意を意味します。

キュニコス派は慣習を捨てることを実践の核とし、師弟関係はあるものの、制度的な安全装置を持ちません。ピュロン主義では、判断保留そのものが安全装置として働きます。極端な信念を持たないからです。ただし、行動の指針は慣習と自然に委ねられています。どちらも、共同体の規則や段階的な指導といった仕組みで実践者を守る発想は薄い、という点を知っておく必要があります。

誤解されやすい点

誤解されやすい点は五つあります。

①「シニカル（cynical）＝皮肉屋・冷笑的」という現代語との断絶です。古代のキュニコス派は冷笑家ではなく、慣習批判を通じて徳を実践しようとする厳格な道徳主義者でした。

②「懐疑主義＝何も信じない虚無主義」ではありません。ピュロン主義者は「何も知りえない」と主張するわけではありません（それ自体がドグマになるからです）。判断を保留し、探究を続けます。ギリシャ語のスケプトマイは「探究する」という意味です。

③エポケーを「懐疑」と訳してはいけません。「判断保留」であり、疑うという心の状態ではなく、同意を差し控える態度です。

④アタラクシアの逆説です。目標として意図的に追求すると得られません。

⑤ピュロン主義とアカデメイア懐疑主義（プラトンの学園アカデメイアで後に展開された別系統の懐疑主義）の混同です。

学者の間で議論があること

学者の間で議論があることは、キュニコス派について三つ、ピュロン主義について三つです。

キュニコス派：①「学派（ハイレシス）」なのか、「生き方（エンスタシス・ビウー）」なのか。②ストア派の系譜的な先行者としての位置づけ（ゼノンはクラテスの弟子とされます）と、その徳理論の違い。③キオスのアリストン（前3世紀のストア派）など、「キュニコス的ストア派」の存在。

ピュロン主義：①アプラクシア（行為不能）批判です。信念なしに行為できるのか、という問題で、セクストス・エンペイリコス（2世紀の医師・哲学者。ピュロン主義を体系化した人物）は「現れへの従順」で応答しました。②判断保留の範囲です。日常的な信念まで保留するのか（Burnyeat（哲学者）の厳格解釈）、哲学的な教説のみか（Frede（哲学者）の穏健解釈）。③ピュロン本人の立場は懐疑主義だったのか、それとも「ものごとは本性上、確定していない」という形而上学的な主張だったのか。

10 現代の私たちへのヒント

> **こんなときに：**世間の常識や「正しさ」に縛られて息苦しいとき。信念そのものを疑ってみたい人に。
> **小さな入口：**「当然そうすべき」と思っている習慣を一つ選び、本当に必要かを問う。判断を保留すると静けさが来るかを試す。

11 もっと知りたい人へ

主な典拠：【キュニコス】ディオゲネス・ラエルティオス第6巻：6.35（askēsis）、6.58（autarkeia）、6.63（kosmopolitēs）、6.43（自然に従う生）、6.28・6.60（anaideia）【ピュロン主義】セクストス・エンペイリコス『ピュロン主義哲学の概要』PH 1.12（不一致に動揺した者が探究し、等力性に突き当たって断念し、平静を得る）、PH 1.25-29（テロス）、PH 1.26、PH 1.28（アペレスの逸話――馬の泡を描けなかった画家がスポンジを投げつけて偶然それを得た）、PH 1.29（「平静は判断保留に、影が身体に従うように、従ってきた」）

参考文献：Branham, R. B. & Goulet-Cazé, M.-O. (eds.) (1996) The Cynics, Univ. of California Press／Piering, J., Cynics, Internet Encyclopedia of Philosophy／Vogt, K., Ancient Skepticism, SEP（2022）／Morison, B., Sextus Empiricus, SEP（2026）／Long & Sedley (1987) The Hellenistic Philosophers

12 用語解説

犬儒派（キュニコス派）　「犬のように」慣習を無視して生きた古代の哲学者たち

懐疑派（ピュロン主義）　「本当にそうだ」と断定できる根拠はないとして判断を保留する立場

アンティステネス　ソクラテスの弟子で、キュニコス派の始祖

シノペのディオゲネス　樽に住んだことで知られるキュニコス派の代表的人物

クラテス　キュニコス派の哲学者。ストア派の創始者ゼノンの師

ヒッパルキア　クラテスの妻で、キュニコス派の女性哲学者

ピュロン　前4世紀の哲学者。ピュロン主義の名の由来

アイネシデモス　前1世紀にピュロン主義を再興した哲学者。十の方式で知られる

セクストス・エンペイリコス　2世紀の医師・哲学者。ピュロン主義を体系化した

自足（アウタルケイア）　外部に頼らず、自分の内だけで足りている状態

鍛錬（アスケーシス）　寒暑や空腹に身をさらすなど、意図的な訓練

パレーシア　相手が誰でも忌憚なく本当のことを言うこと

アナイデイア　恥知らず。慣習的な羞恥を意図的に壊すこと

世界市民（コスモポリテース）　特定のポリスではなく世界全体に属する者、という自己規定

虚妄（テューフォス）　煙。名誉や富など、慣習が作り出した空しいもの

慣習（ノモス）　社会が定めた決まりごと

エポケー　判断保留。疑うのではなく、決めつけを差し控えること

等力性（イソステネイア）　対立する主張がどちらも同じくらい説得力をもつこと

アタラクシア　心の動揺がない平静な状態

メトリオパテイア　情念の適度さ。完全な無感動ではない

現れ（パイノメナ）　自分に見えているとおりのもの。信念なしに従う指針

トロポイ（方式）　あらゆる主張に反対主張を突きつけるための論法の型

ドグマ　教説的な信念。「本性上こうだ」と断定する考え

アプラクシア批判　信念なしには行為できないのではないか、という懐疑主義への批判

アカデメイア懐疑主義　プラトンの学園で後に展開された、ピュロン主義とは別系統の懐疑主義

ACT　アクセプタンス＆コミットメント・セラピー。思考を事実と切り離し、価値に基づいて行動する心理療法

認知的脱フュージョン　思考を事実ではなく思考として眺めるACTの技法

ミニマリズム・脱消費　持ち物や消費を減らして暮らす現代の運動

モンテーニュ　16世紀のフランスの思想家。『エセー』で懐疑的な態度を示した

功利主義

功利主義 ｜ 成立：1800〜1950年 ｜ 地域：ヨーロッパ ｜ 規模：×（思想。政策への浸透度で測る）

1 ひとことで言うと

快や苦を感じうる者すべて（人間以外の動物も含む）の快の総和が最大になる状態こそ、幸福であり善である

幸せとは、快楽から苦痛を差し引いた正味の量であり、それは足し算できる。誰の幸せも一人分として平等に数え、社会全体の合計を最大にすることが正しい行いの基準。個人の修行法は持たず、法律や制度を設計することで幸せを増やそうとした。現在の各国政府の「幸福度」政策は、この考えの現代版。

2 そもそもどんな伝統？

18世紀末のイギリスでベンサムが体系化し、19世紀にJ.S.ミルが発展させた倫理・政治思想。「最大多数の最大幸福」を行為や制度の正しさの基準とする。刑法改革・福祉政策・動物の権利など多くの社会改革の理論的基盤となり、現代の各国政府の幸福度政策やウェルビーイング経済学に直結している。

どれくらいの人が信じているか、学んでいるか

思想なので、信者数というものは存在しません。代理指標として、World Happiness Report（2012年〜）が各国政府や国際機関に与えている影響、英国財務省Green Book補遺のウェルビーイング評価、そして効果的利他主義（EA。寄付や活動の効果を証拠に基づいて最大化しようとする運動）のコミュニティの活発な関与者約6,500人（90%信頼区間4,700〜10,000人。2019年基準。Rethink Prioritiesの推計）が挙げられます。

注意点として、EAの数値は2019年基準で古く、2024年版のEA Surveyが存在します。また「活発に関与する層」の推計であって、思想の支持者数ではありません。功利主義そのものは制度・政策への浸透度で測るべきで、人数の軸には置けません。

3 この伝統が言う「幸せ」

功利主義（こうりしゅぎ。18世紀末のイギリスで生まれた、行いや制度の正しさを「幸福をどれだけ増やすか」で判断する倫理・政治思想）が言う幸せの中心にある言葉は、ユーティリティ（utility。日本語では「効用」や「功利」と訳されます）です。直訳すれば「有用性」ですが、この思想を体系化したベンサム（ジェレミー・ベンサム。1748〜1832年。イギリスの法学者・哲学者）にとっては、「快をもたらし、苦を防ぐ性質」を意味しました。つまり事実上、「幸福を生む力」のことです。

そのうえで幸福（happiness）とは、感覚をもつ存在が経験する快の総量から、苦の総量を差し引いた正味の残高です。この量は、原理的に足し算ができるとされます。ベンサムは快楽計算（felicific calculus。快と苦を数値化しようとする試み）を提案し、快苦を七つの次元で測ろうとしました。強さ・持続時間・確実さ・時間的な遠近・多産性（さらに快を生むか）・純粋さ（苦が混じらないか）・範囲（何人に及ぶか）です。

ここで大切なのは、この量が「誰のものか」を問わない点です。「各人は一人として数えられ、誰も一人以上には数えられない」。したがって幸福は、個人が私的に達成するものというより、公共的・集計的な量として扱われます。ベンサムにおいて幸福は測定可能な次元に分解され、法律や制度を設計するときの目的関数（何を最大化するかを定める式）になりました。

J.S.ミル（ジョン・スチュアート・ミル。1806〜1873年。イギリスの哲学者・経済学者）は、ここに質の違いを持ち込みました。「両方を経験した人の多数が選ぶ快」こそが高次の快だ、というのです。「満足した豚より不満足なソクラテス（古代ギリシャの哲学者）のほうがよい」という有名な言葉は、この主張を表しています。

さらに現代の選好功利主義（せんこうこうりしゅぎ。快そのものではなく、人の望みが満たされることを基準にする功利主義の一種）では、幸福は快ではなく、十分な情報のもとで形づくられた選好（望み）が満たされることとして定義し直されています。厚生主義（welfarism。人々の暮らし向き＝厚生だけが価値の基準だとする立場）という言葉も、この文脈で使われます。

一言でいえば、快や苦を感じうる者すべて（人間以外の動物も含みます）の快の合計が最大になる状態こそが幸福であり、善である、という考え方です。

幸せを妨げるもの

功利主義が批判の対象にしたものは四つあります。第一に、苦痛を正当化してしまう慣習や宗教的な禁欲です。ベンサムはこれを「禁欲主義の原理」と呼んで退けました。第二に、正しさの根拠を自分の感情に置く「共感と反感の原理」です。これは直観主義（ちょっかんしゅぎ。道徳の正しさは理屈より直観で分かるとする立場）への批判にあたります。第三に、苦痛を生むだけの刑罰や法制度です。第四に、幸福がどう分配されているかを問わない身分制です。

幸せを妨げるものは、貧困・病気・無知・抑圧といった苦しみの源泉です。これらは制度を改革することで取り除けるとされます。ミルはさらに、教育が欠けていると高次の快を感じ取る力が育たない、という点を加えています。

この伝統で幸せの反対にあたるのは、苦痛の量です。苦痛は純粋に負の量として扱われます。

4 幸せに近づく道

制度・政策

功利主義は、個人が取り組む修行の体系を持ちません。その代わりに、立法・制度設計・公共政策が実践の場になります。ベンサムの場合は刑法の改革や救貧法（きゅうひんほう。貧しい人を救済する法律）の改革でした。ミルの場合は教育、言論の自由、女性の解放です。現代では費用便益分析（ひようべんえきぶんせき。政策の費用と効果を数値で比べる手法）、厚生経済学（人々の暮らし向きを経済学で評価する分野）、ウェルビーイング政策（人々の生の良さそのものを目標にする政策）がこれにあたります。「実践＝社会工学（社会の仕組みを設計して人々の状態を変えること）」という点が、東洋思想や徳倫理学（人格や徳を中心にする倫理学）との最も大きな構造的違いです。

幸せはどこで実現するのでしょうか。快の経験そのものは個人の心の中に宿ります。しかし評価の単位は社会全体の集計値です。したがって幸せの実質的な所在は、社会制度にあるといえます。

いつ実現するのでしょうか。この世で、しかも将来に向けて実現するものです。功利主義は原理的には時間割引（将来の幸福を今の幸福より低く見積もること）を認めません。将来世代の幸福も、原則として今の世代と同じ重さで数えます。ただし、人生をまとまった物語としてではなく、「時点ごとの快苦を積み上げた合計」として扱うため、人生の物語的なまとまりという視点は欠けています。

モデルとしてまとめれば、集計・最大化モデルです。実践形態のタグは「制度・政策」、時間軸のタグは「現世」です。

5 この伝統の「幸せ」のかたち——8つの目盛り

幸せの動き 社会が供給する量として扱う（制度・集計型）	幸せの主語 社会全体の合計・分布
「私」と世界の境目 分離型——「私」と世界をはっきり分けて考える	境遇（運）との関係 境遇に左右される（だから制度や関係で支える）
自分で作るか、与えられるか 制度が供給する	苦しみの位置 取り除くべき妨げ
いつ実現するか 現世	幸せの反対 苦痛の量（苦痛（純粋に負の量））

「私」と世界の境目

功利主義における「私」は、快と苦を感じ取る容器としての自己です。関係類型でいえば分離型（自分と世界をはっきり分けて考えるタイプ）にあたります。快苦を感受する個体が、一つ一つ別々に数えられるからです。

ただし、人格の同一性（時間を通じて「同じ私」であり続けること）や、人生の物語的な統一は、この思想にとって本質的ではありません。功利計算のうえでは、自己は「経験の束」に還元されうるのです。この点は、パーフィット（デレク・パーフィット。1942〜2017年。イギリスの哲学者）の人格同一性論（『理由と人格』1984年。「同じ私」という考えは思われているほど重要ではないと論じた）と接続します。

境遇（運）と、努力か贈与か

境遇との関係でいえば、功利主義の幸せは境遇から独立していません（非独立）。幸福が経験の量である以上、境遇に全面的に左右されるからです。そしてまさにそれゆえに、制度改革が実践の中心になります。

努力によって得るのか、贈り物として受け取るのか、という問いに対しては、どちらでもなく「制度によって供給されるもの」というのが答えです。個人の努力の成果でも、神などからの贈与でもなく、社会工学の産物として幸福は増やされます。

苦しみの位置

功利主義にとって、苦は純粋に負の量であり、取り除くべきものです。苦しみに何らかの意味を与えようとする言説は、すべて明示的に批判されます。「苦しみには意味がある」「苦は成長の糧である」といった考え方を、この伝統は認めません。この点で、苦を通過点や意味の場とみなす他の多くの伝統と対照的です。

6 現代の幸福研究から見ると

ヘドニア／エウダイモニア、三分類の枠組み

現代の幸福研究では、幸福をヘドニア（快と満足としての幸福）とエウダイモニア（人間としての機能の発揮としての幸福）の二つの極で捉えることがあります。古典的な功利主義は、ヘドニア極の典型です。ミルの質的快楽主義は、「満足した豚より不満足なソクラテス」の言葉のとおり、エウダイモニア寄りに半歩踏み出しています。ただし、あくまで快の内部で順位をつけているにとどまります。選好功利主義になると、ヘドニア軸から離れて欲求充足説へ移動します。

幸福の理論を快楽説（快が善）／欲求充足説（望みが満たされることが善）／客観的リスト説（本人の感じ方によらず良いものの一覧がある）の三つに分ける枠組みでは、ベンサムは快楽説の中核（◎）、ミルは質的な快楽説の中核（◎）です。選好功利主義と厚生経済学は、欲求充足説の中核（◎）に位置します。

前野4因子との相性（やってみよう＝△　ありがとう＝△　なんとかなる＝△　ありのままに＝△）

前野隆司（幸福学の研究者）の四因子との相性は、四つとも△（対応づけが難しい）です。やってみよう（自己実現と成長）＝△、ありがとう（つながりと感謝）＝△、なんとかなる（前向きと楽観）＝△、ありのままに（独立と自分らしさ）＝△。

理由は、四因子がいずれも個人の心理的な特性を扱うのに対し、功利主義は幸福を社会全体の集計量として捉えるため、そもそも次元が異なることにあります。個人の心の持ち方を問う枠組みと、制度の目的関数を問う枠組みとの間には、直接の対応関係を見つけにくいのです。そのため、このセルは「対応づけ自体が困難」とされています。

生きとし生けるものの幸せ（◎ 中心に置く）

生きとし生けるものへの配慮は、◎（中核）です。西洋近代の思想の中で、これが中核にあるのは功利主義だけです。ベンサムは『道徳および立法の諸原理序説』第17章の注で、「問題は、理性を持つかでも、話せるかでもなく、苦しむことができるかである」と書きました。感じうる者（sentient beings。感覚をもつ存在）はすべて功利計算に入ります。この考えはシンガー（ピーター・シンガー。1946年生まれ。オーストラリアの哲学者）の『動物の解放』（1975年）へ直結しました。快楽計算の「範囲（extent）」という次元が、この配慮を構造として支えています。

研究でどこまで確かめられているか

研究の裏づけは「非常に多」です。現代の幸福度政策そのものが、この思想の実装だからです。

代表例がWELLBY（ウェルビー。Well-Being-Yearの略。1年間に経験されたウェルビーイングを単位とする指標）です。レイヤード（リチャード・レイヤード）とオパリナの研究（World Happiness Report 2021年版・第8章）は、生活満足度を0〜10の尺度で定義し、生涯にわたって合算する指標を提案しました。これはQALY（クオリー。質調整生存年。医療の効果を測る指標）のウェルビーイング版であり、ベンサム的な計算の現代的な実装にきわめて近いものです。ほかに、Happier Lives InstituteによるWELLBYを使った費用効果分析、英国財務省のGreen Book（政策評価の指針）補遺におけるウェルビーイング評価があります。

一方で課題もあります。国レベルの生活満足度尺度が「快の総和」の妥当な代理変数といえるのか、という測定妥当性の問題です。Jangらの研究（2017年、Journal of Cross-Cultural Psychology）は、SWLS（人生満足度尺度）が26カ国で「スカラー不変性」（国によって尺度の意味がずれていないことを示す統計的条件）を満たさないことを示しました。つまり国別平均値の単純な比較は、統計的には正当化されないのです。

なお、研究の対象は伝統そのものというより、その現代的な政策的実装です。

7 系譜と発達段階

どこから来て、どこへ流れたか

功利主義が受け継いだものとしては、エピクロス派（古代ギリシャの、快を善とする哲学の学派）、ヒューム（デイヴィッド・ヒューム。18世紀スコットランドの哲学者）があります。「最大多数の最大幸福」という言葉は、ハチスン（フランシス・ハチスン。18世紀の道徳哲学者）、ベッカリーア（チェーザレ・ベッカリーア。18世紀イタリアの法学者）、プリーストリー（ジョゼフ・プリーストリー。18世紀イギリスの科学者・思想家）に由来します。

功利主義が流れていった先は、厚生経済学、ピーター・シンガー（動物解放と効果的利他主義）、World Happiness Report（世界幸福度報告）やWELLBY（後述）などの幸福度政策、そしてパーフィットの人格論です。

発達段階論から見ると

発達段階論から見ると、合理的な計算と結果による評価は、ラルー（フレデリック・ラルー。組織の発達段階を色で表した『ティール組織』の著者）のいう「オレンジ（達成型。合理性と成果を重んじる段階）」の典型です。ただし「各人を一人として数える」という普遍主義は、グリーン（多元型。平等と包摂を重んじる段階）的な側面です。

キーガン（ロバート・キーガン。成人の心の発達段階を研究した心理学者）の段階でいえば、功利主義は個人の発達段階を問いません。集計量だけを見るため、段階論が測ろうとするもの（自己の構造）を、原理的に無視するのです。そのため、実践を運営する自己のあり方（器）も、目指す自己のあり方（目標）も、いずれも「–（該当なし）」とされています。なお、高い段階ほど良いという読み方はしないのが、この整理の約束です。

8 現代の言葉に翻訳すると

【制度で供給する】型です。個人の修行ではなく、制度設計や政策によって幸福の総量を増やす設計です。WELLBYや費用便益分析として、すでに実装されています。

ただし、次の三点を併記すべきです。①集計量は個人の物語を無視します。②生活満足度尺度は、国際比較で測定不変性を満たしません。③そもそも「幸福を目標にすること」自体への批判があります（カントの立場。E-02）。

9 気をつけたいこと

安全装置： 制度・法・専門職倫理

安全装置のタグは「制」（制度による安全装置）です。功利主義は個人の実践体系を持たないため、実践に伴う危険（瞑想の副作用のようなもの）もありません。その代わり、安全装置は制度と法に置かれます。刑法改革、福祉制度、動物福祉法などです。また、効用計算が公開されていて修正できることも安全装置です。

「最大多数の最大幸福」が少数者の犠牲を正当化してしまう危険については、権利論（人には侵してはならない権利があるとする立場）からの批判と、規則功利主義（個々の行為ではなく規則の帰結で正しさを判断する立場）による修正で応答されてきました。

誤解されやすい点

①utilityの訳語の問題です。日本語の「効用」は現代経済学の序数的効用（順位だけを表す効用）を思わせますが、ベンサムのutilityは快苦という心理的な実質をもつ基数的な量（足し引きできる量）です。逆に「功利」は「打算的」という否定的な含みを帯びやすい言葉です。

②「最大多数の最大幸福」はベンサムの独創ではありません。ハチスン、ベッカリーア、プリーストリーに由来することをベンサム自身が認めている、というのが通説です。また論理的には、「最大幸福」と「最大多数」を同時に最大化できない場合があります（二重最大化問題）。

③happinessは「幸福感」ではありません。功利主義のhappinessは主観的幸福度（SWB。本人が自分の幸せをどう感じているかの指標）とイコールではなく、快苦の集計量です。

④功利主義＝利己主義という誤解があります。快楽計算に「範囲」の次元がある以上、功利主義は構造的に非利己的です。

学者の間で議論があること

①ベンサムの量的快楽主義とミルの質的快楽主義の対立です。「質」を快の枠内でどう測るのかという問題は「ミルのディレンマ」と呼ばれます。

②行為功利主義（一つ一つの行為の結果で判断する）と規則功利主義の対立です。

③総和か平均か。シジウィック（ヘンリー・シジウィック。19世紀イギリスの哲学者）が人口をめぐって提起した根本的な不確定性です。人口を増やして合計を増やすのか、一人当たりの平均を増やすのか。これがパーフィットの「厭うべき結論（いとうべきけつろん。総和を最大化すると、かろうじて生きる価値のある生を送る膨大な人口が最善になってしまう、という帰結）」につながります。

④快楽説か、選好説か、客観的リスト説か。

⑤ノージック（ロバート・ノージック。アメリカの哲学者）の「経験機械」反論（1974年）です。望む経験を何でも与えてくれる機械につながれることを、私たちは望まない。ゆえに快の経験だけが善なのではない、という議論です。

10 現代の私たちへのヒント

こんなときに：自分の幸せだけを考えていてよいのかと迷うとき。できるだけ多くの存在の苦を減らしたい人に。

小さな入口：自分の選択（買う・食べる・時間の使い方）が誰の快苦を増減させるかを一度だけ数えてみる。動物も含める。

11 もっと知りたい人へ

主な典拠：Bentham, An Introduction to the Principles of Morals and Legislation (1789) 第1章（功利性の原理）、第4章（快苦の7次元）／Mill, Utilitarianism (1863) 第2章 p.22「満足した豚より不満足なソクラテス」（1863年初版の原本画像で確認）／Sidgwick, The Methods of Ethics (1874)／Nozick, Anarchy, State, and Utopia (1974) 経験機械

参考文献：Driver, J., The History of Utilitarianism, SEP（2025年改訂）／Crisp, R., Well-Being, SEP（2026年改訂）／Parfit, D. (1984) Reasons and Persons, Oxford UP／Layard, R. & Oparina, E. (2021) Living Long and Living Well: The WELLBY Approach, World Happiness Report 2021, ch.8

12 用語解説

功利性（ユーティリティ）　快楽をもたらし苦痛を防ぐ性質。「役に立つ」の意ではない

功利主義　行いや制度の正しさを、幸福（快から苦を引いた量）をどれだけ増やすかで判断する倫理・政治思想

快楽計算　快楽と苦痛を強さ・長さ・確実さなどで数値化する試み

最大多数の最大幸福　できるだけ多くの人のできるだけ大きな幸福を目指す原理

質的快楽主義　快楽に質の高低があるとするミルの立場。「満足した豚より不満足なソクラテス」

経験機械　「望む経験を何でも与える機械」につながれたいか？という思考実験。快楽だけが善ではないことを示す

WELLBY　1年間の生活満足度を単位とする、政策評価のための指標

ベンサム　ジェレミー・ベンサム（1748〜1832年）。功利主義を体系化したイギリスの法学者・哲学者

J.S.ミル　ジョン・スチュアート・ミル（1806〜1873年）。功利主義に快の質の区別を持ち込んだイギリスの哲学者

選好功利主義　快そのものではなく、十分な情報のもとで形成された望み（選好）が満たされることを基準にする功利主義

厚生主義　人々の暮らし向き（厚生）だけが価値の基準だとする立場

厚生経済学　人々の暮らし向きを経済学の手法で評価する分野

範囲（extent）　快楽計算の一次元で、影響を受ける人数のこと。功利主義を利己主義から分ける決定的な次元

禁欲主義の原理　苦痛を正当化する慣習や宗教的禁欲。ベンサムが批判した

共感と反感の原理　正しさの根拠を自分の感情に置く態度。ベンサムが直観主義として批判した

費用便益分析　政策の費用と効果を数値で比べる手法

時間割引　将来の幸福を今の幸福より低く見積もること。功利主義は原理的に認めない

経験の束　人格を「同じ私」という実体ではなく、経験の集まりとみなす考え。パーフィットの人格同一性論

パーフィット　デレク・パーフィット（1942〜2017年）。人格同一性と「厭うべき結論」で知られるイギリスの哲学者

感じうる者（sentient beings）　快や苦を感じる能力をもつ存在。人間以外の動物を含む

シンガー　ピーター・シンガー。『動物の解放』（1975年）を書いたオーストラリアの哲学者

効果的利他主義（EA）　寄付や活動の効果を証拠に基づいて最大化しようとする運動

行為功利主義／規則功利主義　一つ一つの行為の結果で判断する立場／規則の帰結で判断する立場

厭うべき結論　総和を最大化すると、かろうじて生きる価値のある生を送る膨大な人口が最善になるという帰結

シジウィック　ヘンリー・シジウィック。総和と平均の問題を提起した19世紀イギリスの哲学者

ノージック　ロバート・ノージック。「経験機械」の思考実験を示したアメリカの哲学者

主観的幸福度（SWB）　本人が自分の幸せをどう感じているかを自己申告で測った指標

SWLS　人生満足度尺度。国際比較で測定不変性を満たさないことが指摘されている

QALY　質調整生存年。医療の効果を測る指標。WELLBYはそのウェルビーイング版

二重最大化問題　「最大幸福」と「最大多数」を同時に最大化できない場合があるという論理的な問題

カント

カント ｜ 成立：1000〜1800年 ｜ 地域：ヨーロッパ ｜ 規模：×（思想）

1 ひとことで言うと

幸福は人生の目的ではなく、道徳的に正しく生きて幸福に値する者になることこそ、人間に課された課題

幸せを否定したわけではないが、「幸せになるために道徳的であれ」という順序を拒否した。人が目指すべきは幸せそのものではなく、「幸せに値する人間であること」。道徳と幸せが一致するのはこの世では保証されないので、その一致は神と魂の不死を前提にしてはじめて考えられる、とした。人間の「尊厳」という考えの源流。

2 そもそもどんな伝統？

18世紀ドイツの哲学者。『純粋理性批判』などで近代哲学を確立した。倫理においては「幸福のために善をなす」という順序を否定し、無条件に正しい行いを説いた。「人間の尊厳」や「自律」といった、現代の人権思想の基礎概念の多くが彼に由来する。幸福論としては異例だが、幸福を目標にすることへの最も強力な批判として欠かせない。

どれくらいの人が信じているか、学んでいるか

思想なので、信者数というものは存在しません。影響圏の代理指標として、世界人権宣言、医療倫理のインフォームド・コンセント、障害者権利条約における「固有の尊厳」がカント的な系譜をもつことが挙げられます。

制度的な影響の深さでは、近代思想の中で最大級です。人数ではなく、法制度への埋め込みで記述すべき思想です。

3 この伝統が言う「幸せ」

カント（イマヌエル・カント。1724〜1804年。ドイツのケーニヒスベルクで活動した哲学者）が「幸福」に使う中心の言葉は、Glückseligkeit（グリュックゼーリヒカイト。幸福・至福）です。カントの定義では、これは「傾向性（Neigung〔ナイグング〕。欲求や好みなど、感性から生じる心の傾き）のすべての充足の総体」です。つまり、あらゆる欲求が満たされた状態のことで、経験的・質料的（内容が経験から来る）・偶然的な概念とされます。似た言葉にGlück（グリュック。幸運・幸福。運の含みが強い）があり、Seligkeit（ゼーリヒカイト。神的な存在にだけ属する完全な充足）は人間には当てはまりません。

カントの幸福論の核心は、Würdigkeit, glücklich zu sein（ヴュルディヒカイト。「幸福に値すること」）という言葉にあります。道徳性が人に与えるのは幸福そのものではなく、幸福を受けるに値する資格だ、というのです。

なぜそう考えるのでしょうか。幸福は、あらゆる有限な理性的存在者（人間のように理性をもつが完全ではない存在）が本性上必ず求めるものです。しかしそれは経験的な内容しか持たず、各人が何を幸福と考えるかは経験によって決まります。だから幸福からは普遍的な法則を引き出せません。道徳法則が無条件の必然性をもつのに対し、幸福に基づく原理は「もし〜を望むなら」という仮言的（条件つき）な命令にとどまるからです。ゆえに幸福は道徳の根拠にはなりえません。

にもかかわらず、カントは幸福を排除しません。das höchste Gut（ダス・ヘーヒステ・グート。最高善）とは、完全な徳と、それに比例した完全な幸福との統一だからです。人間が自ら追求すべきは幸福ではなく「幸福に値すること」です。そして徳と幸福の一致（徳福一致）はこの世では保証されないので、神の存在と魂の不死という「実践理性の要請」（道徳的に生きるために前提せざるをえない事柄）によって、はじめて考えることができるとされます。善意志（guter Wille〔グーター・ヴィレ〕。正しいことを正しいがゆえに意志する心）以外に、無制限に善いと呼べるものはない、というのがカントの出発点です。

一言でいえば、幸福は人生の目的ではなく、道徳的に正しく生きて幸福に値する者になることこそが、人間に課された課題だ、という立場です。

幸せを妨げるもの

カントの批判の主な対象は、幸福主義（Eudämonismus〔オイデモニスムス〕。幸福を道徳の目的や根拠とする立場）そのものです。エピクロス派（古代ギリシャの、快を善とする学派）、ストア派（古代ギリシャ・ローマの、理性による心の平静を説いた学派）、ハチスン（フランシス・ハチスン。18世紀の道徳哲学者）的な道徳感覚説（道徳の正しさは感情で分かるとする立場）、同時代のイギリス功利主義。これらはすべて道徳を「自己愛の原理」に還元してしまう、とされます。

個人にとって幸福を妨げるものは、二つあります。第一に、幸福という概念が不確定であることです。人間は、自分が本当に何を望んでいるのかを知りえません。第二に、自然が徳に報いてくれる保証がないことです。

この伝統で「幸福の反対」にあたるのは、罪・背きに相当するもの、すなわち幸福を道徳の根拠にしてしまうこと（他律〔たりつ〕。自分以外のものに従うこと）です。

4 幸せに近づく道

学習・思索

カントは、幸福への実践体系を持ちません。これは欠落ではなく、理論から導かれる結果です。カントにとって幸福は、経験的な熟練＝賢慮（Klugheit〔クルークハイト〕。うまく生きるための知恵）の問題であり、道徳哲学の管轄外だからです。

道徳哲学が指示するのは、定言命法（ていげんめいほう。「もし〜なら」という条件なしに、無条件に従うべき道徳の命令）に従って、自分の格率（かくりつ。行為の際に自分が採っている方針）を吟味することです。そして、自己完成と他者の幸福を「義務としての目的」とすることです。ここに非対称性があります。他者の幸福を増やすことは義務ですが、自分の幸福は直接の義務ではありません（間接的な義務にとどまります）。この非対称性がカントの構造的な特徴です。

幸せはどこにあるのでしょうか。意味・道徳的価値の次元です。幸福の感情は個人の内面に属しますが、価値の重心は「幸福に値すること」＝道徳的人格の尊厳（Würde〔ヴュルデ〕。値段をつけられない絶対的な価値）に置かれます。制度についての議論（『永遠平和のために』や法論）は、幸福ではなく権利（Recht〔レヒト〕）を確保することを目的としています。

いつ実現するのでしょうか。この世を超えたところで、です。徳福一致は経験的な世界では実現しないので、魂の不死による無限の前進と、神による配分という彼岸的な地平が要請されます。この世においては「無限の接近」にとどまります。実践の形としては学習・思索が中心で、時間軸のタグは「永遠」です。

モデルとしては、尊厳・値することモデル（幸福を目的から、資格の対象へと移した）とされます。ただし監査後の分類では、幸福を最高善や実践目標として構成しないため、幸福のモデル分類は「適用不能」と整理されています。

5 この伝統の「幸せ」のかたち——8つの目盛り

幸せの動き 幸せを目標にしない（適用不能）	幸せの主語 一人ひとりの心と生き方
「私」と世界の境目 分離型——「私」と世界をはっきり分けて考える	境遇（運）との関係 運こそが幸福を左右する
自分で作るか、与えられるか 努力して手に入れる	苦しみの位置 善悪の外に置く（判断から外す）
いつ実現するか 永遠	幸せの反対 罪・背き（幸福を道徳の根拠にすること（他律））

「私」と世界の境目

カントにおける「私」は、自律的主体（autonomes Subjekt〔アウトノーメス・ズブイェクト〕）です。自ら法則を立て、自らそれに従う理性的存在者です。関係類型でいえば分離型で、主体と客体（世界）は明確に区別されます。

ただし自己には二重性があります。感性界（感覚で捉えられる世界）に属する現象としての自己と、叡智界（えいちかい。理性によってのみ考えられる世界）に属する本体としての自己です。幸福を求めるのは前者で、道徳法則に従うのは後者です。この二重性はあっても、自己と世界とが溶け合うことは語られません。

境遇（運）と、努力か贈与か

幸福は運に依存する、とカントは認めます。しかし道徳的価値（人間が追求すべきもの）は、運から完全に独立しています。この切断こそがカントの要点です。したがって境遇との関係は「第三の立場」（幸福は境遇に依存するが、目指すべき価値は依存しない）にあたります。

努力か贈与か、という問いには、道徳的価値は努力（意志）によるもの、と答えます。ただし徳福一致は、最終的には神による配分を要請します。自分の力で到達できるのは「値すること」までであり、値するものが実際に与えられるかは、神に委ねられるのです。

苦しみの位置

カントにとって、苦は幸福の欠如ではありますが、道徳的価値を損なうものではありません。むしろ、傾向性（欲求）に反してでも義務を果たすことが、道徳的価値の明らかさを高める、という構造を持っています。つまり苦しい状況で正しく行うことは、その行為が本当に義務からなされたものであることを、いっそう際立たせるのです。苦しみを除去の対象とも、意味の場ともせず、道徳的価値とは別の次元に置いている点が特徴です。

6 現代の幸福研究から見ると

ヘドニア／エウダイモニア、三分類の枠組み

カントの幸福概念そのものは、徹底してヘドニア（快と満足としての幸福）的です。傾向性の充足＝快の総体だからです。しかしカントの倫理的な理想は、幸福の軸の外にあります。そのためヘドニア／エウダイモニア（人間としての機能の発揮としての幸福）の軸では位置づけ不能ともいえます。あえていえば、「ヘドニア的に定義された幸福を、エウダイモニア的でも快楽主義的でもない第三の価値（尊厳）に従属させる」という特異な配置です。

快楽説（快が善）／欲求充足説（望みが満たされることが善）／客観的リスト説（本人の感じ方によらず良いものの一覧がある）の三分類では、枠外です。幸福概念自体は快楽説的ですが、それを価値の中心に置きません。尊厳や道徳的完成は客観的な価値ですが、カントはそれを「幸福」とは呼ばないのです。

前野4因子との相性（）

前野隆司（幸福学の研究者）の四因子（やってみよう＝自己実現と成長／ありがとう＝つながりと感謝／なんとかなる＝前向きと楽観／ありのままに＝独立と自分らしさ）は、いずれも「幸福な心理状態」の構成要素です。ところがカントは、まさにそれを道徳の根拠から外しました。したがって、対応づけは原理的に不適切です。四つのいずれにも記号を当てることが難しい、というのが整理です。

強いていえば、「やってみよう」に含まれる自律性は、カントのAutonomie（アウトノミー。自律）と語を共有します。しかし内実は別物です。カントの自律は「理性による自己立法」であり、心理的な主体感とは違います。

生きとし生けるものの幸せ（△ 人間が中心）

人間以外の存在への配慮は△（限定的）です。動物への義務は、間接的な義務にとどまります（『道徳形而上学』徳論）。動物虐待が禁じられるのは、それが人間の道徳感情を鈍らせるからです。動物そのものに対する直接の義務ではありません。尊厳は理性的存在者のみに認められます。この点で、感じうる者すべてを計算に入れる功利主義（E-01）と対照的です。

研究でどこまで確かめられているか

研究の裏づけは「少」です。幸福研究としては薄いのですが、批判理論としては強い、という位置づけです。

直接の接点は薄いものの、間接的な接続が三つあります。①幸福度政策への原理的な批判です。ウェルビーイングを政策目標にすることへの反論の多くは、カント的な「値すること／尊厳／権利」の語彙を使います。②尊厳（dignity）概念です。世界人権宣言、医療倫理、障害者権利条約における「固有の尊厳」はカント的な系譜をもちます。ヌスバウムのケイパビリティ・リスト（E-07）も、「人間の尊厳にふさわしい生」を正当化の根拠にしています。③注意点として、自己決定理論（SDT。ライアンとデシによる、人の動機づけを研究する心理学の理論）の「自律（autonomy）」は、語こそカント由来ですが、SDTのautonomyは「自己と統合された動機づけ」という心理学的な構成概念です。カントのAutonomie（理性による自己立法）とは別物なので、同一視は誤りです。

研究の対象という点では、カントの思想そのものが実証研究の対象になっているわけではなく、そこから派生した尊厳や権利の概念が制度に埋め込まれている、という形です。

7 系譜と発達段階

どこから来て、どこへ流れたか

カントが受け継いだものは、ルソー（ジャン＝ジャック・ルソー。18世紀の思想家。自律の考え）、ヒューム（デイヴィッド・ヒューム。18世紀スコットランドの哲学者。批判の対象として）、キリスト教の最高善論（ルター派の背景）です。

カントから流れていった先は、ドイツ観念論（フィヒテ、シェリング、ヘーゲルら）、ロールズ（ジョン・ロールズ。20世紀アメリカの哲学者。『正義論』）、ケイパビリティ・アプローチ（E-07）の尊厳論、世界人権宣言、医療倫理のインフォームド・コンセント（十分な説明を受けたうえでの同意）、ヌスバウム（マーサ・ヌスバウム。アメリカの哲学者）の「各人を目的として」という原理です。

発達段階論から見ると

自ら法則を立て自ら従う「自律」は、キーガン（ロバート・キーガン。成人の心の発達段階を研究した心理学者）の段階4（自分の基準を持つ自己。自己主導型）の哲学的な定式そのものです。キーガンの段階4は、カント的自律の心理学的な翻訳と読むことができます。

ただし、カントの「幸福に値すること」は、段階4の自己主導が幸福を保証しないことを認めています。この点で、段階4の限界を先取りしているといえます。

発達段階マップでは、器（実践を運営する自己のあり方）＝4、目標（目指す自己のあり方）＝4とされています。なお、段階が高いほど良いという読み方はしません。

8 現代の言葉に翻訳すると

【幸福を目標から外す】型です。「幸福に値する人であること」を目標にし、幸福そのものは目標にしない設計です。

これはウェルビーイング施策への原理的な対抗軸として欠かせません。「幸福度向上」をKPI（重要業績評価指標）にすることが、人を手段として扱う危険をもつ、と指摘する根拠になります。尊厳・権利の語彙はここから来ています。

9 気をつけたいこと

安全装置： 戒律・倫理規範

安全装置のタグは「戒」（規律・規範による安全装置）です。定言命法という「普遍化可能性の検査」（自分の方針が誰にでも当てはまる法則になりうるかを確かめること）そのものが、安全装置になっています。感情や直観ではなく、理性の自己立法に従うため、宗教的熱狂（Schwärmerei〔シュヴェルメライ〕。根拠のない霊的な高揚）を明示的に退けます。

一方で、カントは実践体系を持たないため、制度的な装置はありません。

誤解されやすい点

①Glückseligkeit≠happiness≠幸福です。日本語の「幸福」は、Glück／Glückseligkeit／Seligkeit／Wohl（ヴォール。安寧）をすべて飲み込んでしまいます。カントのGlückseligkeitは「傾向性の全面的充足」という技術的な定義をもち、現代日本語の「幸せ」が含む意味充実感や人間関係の充足は含みません。

②「カントは幸福を否定した」は誤りです。幸福を道徳の根拠にすることを否定したのであって、最高善の構成要素としては積極的に承認しています。また他者の幸福の増進は義務です。

③Würdigkeitの訳の問題です。Würde（尊厳）との語源的なつながりが、日本語では見えなくなります。

④「幸福に値する」は報酬論ではありません。徳を積めば幸福が報酬として返ってくる、という因果関係ではなく、徳と幸福の比例的な一致（Proportion）が理念として要請されているだけです。

学者の間で議論があること

①最高善論の整合性をめぐる論争です。道徳は自己充足的なはずなのに、なぜ幸福を含む最高善が必要なのか。ベック（ルイス・ホワイト・ベック。20世紀アメリカのカント研究者）の「最高善不要説」と、それに反対する解釈の対立が古典的です。

②世俗的最高善か、神学的最高善か。最高善を政治的・歴史的に実現される目標（倫理的共同体、永遠平和）として読む解釈と、神の要請を不可欠とする読みの対立です。

③幸福は義務か、という問題です。

④ニーチェ（E-03）によるカント批判です。道徳法則への服従は生の否定である、という批判です。

⑩ 現代の私たちへのヒント

> **こんなときに：**幸せを目標にすること自体に違和感があるとき。「幸せに値する人であること」を目標にしたい人に。
>
> **小さな入口：**「幸せになれるか」ではなく「自分は今日、正しく行動したか」だけを問う。幸福は目標ではなく、結果として来るものとして扱う。

⑪ もっと知りたい人へ

主な典拠：Kant, Grundlegung zur Metaphysik der Sitten (1785) 第一章冒頭（「善意志以外に無制限に善と呼びうるものはない」）および「幸福に値すること」の導入（Ak 4:393とされるが巻頁は通説）／Kritik der praktischen Vernunft (1788) 第二部「純粋実践理性の弁証論」（最高善、徳福一致のアンチノミー、神の存在と魂の不死の要請、Ak 5:110ff）／Die Metaphysik der Sitten 徳論 (1797)（自己完成と他者の幸福＝義務としての二つの目的）

参考文献：Kant's Moral Philosophy, Stanford Encyclopedia of Philosophy（幸福が道徳を基礎づけえない理由、最高善、Würdigkeit を明示的に論じる）／Crisp, R., Well-Being, SEP／※Beck, L. W. (1960) A Commentary on Kant's Critique of Practical Reason、Reath, A. (1988) Two Conceptions of the Highest Good in Kant、Wood, A. (1970) Kant's Moral Religion は定番だが本調査で実在未確認

⑫ 用語解説

定言命法　「もし〜なら」という条件なしに、無条件に従うべき道徳の命令

Glückseligkeit（グリュックゼーリヒカイト）　カントの言う「幸福」。あらゆる欲求（傾向性）が満たされた状態

幸福に値すること　道徳的な人であることで得られる、幸福を受ける資格。原語はWürdigkeit

最高善　完全な徳と、それに見合った幸福が結びついた状態

自律　自分で立てた法則に自分で従うこと。原語はAutonomie

尊厳　値段をつけられない、人間の絶対的な価値。原語はWürde

カント　イマヌエル・カント（1724〜1804年）。ケーニヒスベルクで活動したドイツの哲学者

傾向性　欲求や好みなど、感性から生じる心の傾き。原語はNeigung

仮言命法　「もし〜を望むなら〜せよ」という条件つきの命令。幸福に基づく原理はこれにとどまる

善意志　正しいことを正しいがゆえに意志する心。無制限に善いと呼べる唯一のもの

格率　行為の際に自分が採っている方針

賢慮　うまく生きるための経験的な知恵。原語はKlugheit。道徳哲学の管轄外

徳福一致　徳とそれに比例した幸福が一致すること。この世では保証されない

実践理性の要請　道徳的に生きるために前提せざるをえない事柄。神の存在と魂の不死

感性界／叡智界　感覚で捉えられる世界／理性によってのみ考えられる世界。自己はその両方に属する

他律　自分以外のもの（欲求や外的権威）に従うこと。自律の反対

幸福主義　幸福を道徳の目的や根拠とする立場。原語はEudämonismus。カントの主な批判対象

間接的義務　それ自体が義務ではないが、義務を果たすために求められる事柄。自分の幸福や動物への配慮がこれにあたる

Seligkeit（ゼーリヒカイト）　神的な存在にだけ属する完全な充足

シュヴェルメライ　宗教的熱狂。根拠のない霊的な高揚。カントが明示的に退けた

ベック　ルイス・ホワイト・ベック。「最高善不要説」を唱えた20世紀アメリカのカント研究者

ロールズ　ジョン・ロールズ。『正義論』で知られる20世紀アメリカの哲学者。カントの影響を受けた

自己決定理論（SDT）　ライアンとデシによる動機づけの心理学理論。その「自律」はカントの自律とは別物

インフォームド・コンセント　十分な説明を受けたうえでの同意。医療倫理の原則で、カント的な尊厳の系譜をもつ

ドイツ観念論　カントの後を受けたフィヒテ、シェリング、ヘーゲルらの哲学

ヌスバウム　マーサ・ヌスバウム。「各人を目的として」という原理を掲げるアメリカの哲学者

ニーチェ

ニーチェ ｜ 成立：1800〜1950年 ｜ 地域：ヨーロッパ ｜ 規模：×（思想）

1 ひとことで言うと

幸福とは力が増大している感覚（力への意志）であり、自分の運命を「然り」と肯定しうる強さ（運命愛）

安楽や満足としての幸せを軽蔑し、「幸せとは力が増していく感覚だ」と言い換えた。苦痛を避けるのではなく、苦痛も偶然も含めた自分の人生の全部を「これでよい」と愛し、同じ人生が永遠に繰り返されても構わないと言えるかを試金石にする。「なぜ生きるのかを知る者は、どんな状況にも耐えられる」という言葉の出どころ。

2 そもそもどんな伝統？

19世紀ドイツの哲学者。「神は死んだ」の言葉で知られ、キリスト教道徳や平等主義を「弱者の道徳」として激しく批判した。幸福を安楽としてではなく「力が増していく感覚」として捉え直し、苦しみを含めた人生全体を肯定する「運命愛」を説いた。実存主義や心理学の「意味」研究の先駆。

どれくらいの人が信じているか、学んでいるか

思想なので、信者数というものは存在しません。影響圏の代理指標として、20世紀以降の哲学・文学・心理学（特にフランクルを経由した意味の心理学）への浸透が挙げられます。人数の軸には置けない思想です。

3 この伝統が言う「幸せ」

ニーチェ（フリードリヒ・ニーチェ。1844〜1900年。ドイツの哲学者。主要な著作は1872〜1888年）は、Glück（グリュック。幸福・幸運）という言葉を、一般に軽蔑的に使います。快適・安楽・満足という意味での幸福は、「最後の人間」（安楽と平等だけを求める、ニーチェが軽蔑した人間像）の理想だ、というのです。

その代わりに彼が出す中心の言葉は、Wille zur Macht（ヴィレ・ツア・マハト。力への意志）です。これは支配欲ではなく、抵抗を乗り越えて力が増大していく過程そのものを指します。『アンチクリスト』第2節はこう述べます。「幸福とは何か。力が増大しているという感覚、抵抗が克服されつつあるという感覚である」。つまりニーチェにとって幸福は目的ではなく、力の増大に伴って生じる副次的な感覚です。幸福は静止した状態ではなく、抵抗と克服の運動のうちにしか現れません。安楽・無痛・満足としての幸福は、むしろ生が下り坂にある兆候であり、「最後の人間」の理想として嘲笑されます。

積極的な理想として彼が示すのは、amor fati（アモール・ファティ。運命への愛）です。起こったことすべてを必然として愛し、別のあり方を望まない態度です。苦痛や偶然を含む自分の生の全体を必然として愛し、それが永劫に繰り返されることさえ欲しうる境地です。これと結びつくのがewige Wiederkunft（エーヴィゲ・ヴィーダークンフト。永劫回帰。この人生がそっくりそのまま無限に繰り返されるという思考実験）です。同じ人生が永遠に繰り返されても構わないと言えるか、が試金石になります。

ほかに、die grosse Gesundheit（ディ・グローセ・ゲズントハイト。大いなる健康。病を経てなお、それを繰り返し獲得しなおす強靭さ）、Selbstüberwindung（ゼルプストユーバーヴィンドゥング。自己超克。自分自身を乗り越えていくこと）という言葉があります。

これは苦を除去して得る幸福ではなく、苦を含んだ生の全体への肯定です。幸福という概念そのものを組み替えた、といえます。一言でいえば、幸福とは力が増大している感覚であり、自分の運命を「然り」と肯定しうる強さである、という立場です。

幸せを妨げるもの

ニーチェの批判対象は六つあります。①功利主義とイギリスの心理学者。快の最大化＝幸福という等式そのものを退けます。②キリスト教道徳とルサンチマン（弱い者が強い者を「悪」と呼んで自分を正当化する、恨みの心理）。③ショーペンハウアー（アルトゥル・ショーペンハウアー。19世紀ドイツの哲学者。生は苦であると説いた）的な厭世主義と同情道徳。④カント的な義務への服従。⑤「最後の人間」的な安楽主義と平等主義。⑥畜群道徳（ちくぐんどうとく。群れに従うことを善とする道徳）。

幸福を妨げるのは、苦痛ではありません。苦痛に意味を与えられないことです。これが『道徳の系譜』第三論文の趣旨です。この伝統で幸福の反対にあたるのは「無意味」、すなわち苦痛の無意味さと、安楽（最後の人間）です。

4 幸せに近づく道

学習・思索

ニーチェは体系的な修行法を持ちません。ただし実践的な示唆は、著作のあちこちに散らばっています。価値の系譜学的批判（ある価値がどこから生まれ、誰に役立ってきたかを掘り起こすこと）、孤独、健康・気候・食事といった生理学的な自己管理（『この人を見よ』）、永劫回帰を「最大の重し」として自分に課すこと（『悦ばしき知識』341番）、芸術による生の正当化などです。体系がないのは意図的で、「体系への意志は誠実さの欠如である」と彼は言います。

幸せはどこにあるのでしょうか。個人の内面、それも生理学的・情動的な次元と、創造行為＝意味を創り出すことにあります。関係性や社会制度には置かれません。むしろ社会制度（平等、民主主義、社会主義）は、幸福の敵として名指されます。

いつ実現するのでしょうか。永劫回帰という特異な時間観がここに関わります。直線的な進歩も、彼岸での救済も否定し、この生の瞬間の無限の反復に耐えうるかを基準にします。したがって「今この瞬間」と「永遠」とが直結する、円環的な構造です。時間軸のタグは「今ここ」と「永遠」の両方です。実践の形は学習・思索です。

モデルとしては、力の増大モデル（幸福は過程に伴う副次的感覚）です。

5 この伝統の「幸せ」のかたち——8つの目盛り

幸せの動き 追いかけず、後からついてくる（副産物型）	幸せの主語 一人ひとりの心と生き方
「私」と世界の境目 分離型——「私」と世界をはっきり分けて考える	境遇（運）との関係 運こそが幸福を左右する
自分で作るか、与えられるか この区分になじまない	苦しみの位置 幸せに欠かせないもの（抵抗がなければ成長もない）
いつ実現するか 今ここ／永遠	幸せの反対 無意味（苦痛の無意味さ、安楽（最後の人間））

「私」と世界の境目

ニーチェの「私」は、多数の衝動（Triebe〔トリーベ〕）の一時的な階層秩序としての自己です。統一された実体的な自我を否定し、「主体」というものは文法の誘惑にすぎない、とします。自己は与えられるものではなく、造形されるものです（「汝自身になれ」）。これが実存主義（E-04）の「投企する実存」の前史をなします。

関係類型でいえば、分離型の変則形です。統一的な主体を否定して「多数の衝動の階層秩序」とはしますが、世界との融合は語りません。自己は造形されるもの、という点が特徴です。

境遇（運）と、努力か贈与か

境遇との関係は、第三の立場です。運こそが肯定の対象（amor fati）だからです。運からの独立でもなく、運への従属でもなく、運を含む全体を肯定するという立場です。

努力か贈与か、という問いには「どちらでもない」（なし）と答えることになります。自己超克という行為はありますが、そもそも獲得される「幸福」という対象がないからです。手に入れるべきものがない以上、努力で獲得するとも贈与で受け取るとも言えないのです。

苦しみの位置

ニーチェにとって、苦は必要条件です。レジンスター（バーナード・レジンスター。ニーチェ研究者）の読み（2006年）によれば、力への意志が「抵抗の克服への意志」である以上、抵抗＝苦がなければ幸福も成立しません。苦しみは取り除くべき障害ではなく、力の増大という感覚が生まれるために不可欠な要素なのです。この点で、苦を純粋に負の量とみなす功利主義（E-01）と正反対の位置にあります。

6 現代の幸福研究から見ると

ヘドニア／エウダイモニア、三分類の枠組み

ニーチェは、ヘドニア（快と満足としての幸福）にもエウダイモニア（人間としての機能の発揮としての幸福）にも収まりません。ヘドニアは明示的に拒否されます。エウダイモニアも、それが徳や人間本性の完成を前提する限り、ソクラテス＝プラトン（古代ギリシャの哲学者）的な生の弱体化として退けられます。あえて配置するなら「エウダイモニア軸をさらに外側に引き延ばした位置」です。人間本性の完成ではなく、人間の自己超克を目指すからです。

快楽説（快が善）／欲求充足説（望みが満たされることが善）／客観的リスト説（本人の感じ方によらず良いものの一覧がある）の三分類では、枠外に近いといえます。客観的リスト説の変種として見れば、「力の増大・生の肯定」という客観的な規準は持っています。しかしリスト化することを拒む点で、典型的な客観的リスト説ではありません。

前野4因子との相性（やってみよう＝◎　ありがとう＝×　なんとかなる＝×　ありのままに＝◎）

前野隆司（幸福学の研究者）の四因子との相性は次のとおりです。やってみよう（自己実現と成長）＝◎。自己超克と直結します。ありのままに（独立と自分らしさ）＝◎。amor fatiに対応します。なんとかなる（前向きと楽観）＝×。安楽としての楽観を、ニーチェは明示的に軽蔑します。ありがとう（つながりと感謝）＝×。同情道徳を批判するためです。

四因子のうち二つが◎、二つが×という、両極端の分かれ方をするのがニーチェの特徴です。

生きとし生けるものの幸せ（× 主題にならない）

×です。同情道徳を「弱者の道徳」として批判するため、人間以外の存在への配慮は思想の中に組み込まれていません。ただし、1889年にトリノ（イタリアの都市）で、馬を抱いて倒れたという逸話は象徴的です。

研究でどこまで確かめられているか

研究の裏づけは「少」です。接点は解釈的・示唆的なものにとどまります。

①意味の心理学です。フランクルを経由して、ステガーらの研究（2006年、Journal of Counseling Psychology）によるMeaning in Life Questionnaire（MLQ。人生の意味を測る質問紙）に至る系譜の出発点に、『偶像の黄昏』の箴言12があります。

②ポストトラウマティック・グロース（PTG）研究です。苦難が成長に転じうるという主張の哲学的な先駆とされます。ただしニーチェ自身は経験的な一般化をしていません。

③「幸福追求のパラドクス」研究です。マウスらの研究（2011年）は、ニーチェ／フランクルの主張と構造的に一致します。

注意点として、ニーチェの主張は規範的・評価的（どう生きるべきかについての主張）であり、幸福度の実証研究とは検証可能性の水準が異なります。研究の対象は伝統そのものではなく、そこから着想を得た心理学の構成概念です。

⑦ 系譜と発達段階

どこから来て、どこへ流れたか

ニーチェが受け継いだ（あるいは対抗した）ものは、ショーペンハウアー（対抗相手）、ヘラクレイトス（古代ギリシャの哲学者。万物は流転すると説いた）、エマソン（ラルフ・ワルド・エマソン。19世紀アメリカの思想家）、ギリシャ悲劇です。

流れていった先は、実存主義（ハイデガー、サルトル、カミュ。E-04）、フランクル（ヴィクトール・フランクル。オーストリアの精神科医。箴言12を経由して意味の心理学へ）、フーコー（ミシェル・フーコー。20世紀フランスの哲学者。系譜学の方法）、そしてポストトラウマティック・グロース研究（PTG。心的外傷後成長。苦難の後に人が成長しうることを研究する分野）の哲学的先駆です。

発達段階論から見ると

自己超克と「汝自身になれ」は、キーガン（ロバート・キーガン。成人の心の発達段階を研究した心理学者）の段階4（自分の基準を持つ自己）から段階5（自分の枠組みを相対化できる自己）への移行の記述として読めます。固定した主体を否定し、多数の衝動の階層として自己を捉え直すからです。

ただし、関係性・共同体を幸福の敵とする点で、段階5がもつ「相互性」の側面を欠いています。

発達段階マップでは、器（実践を運営する自己のあり方）＝−（該当なし。実践体系を持たないため）、目標（目指す自己のあり方）＝5です。なお、高い段階ほど良いという読み方はしません。

⑧ 現代の言葉に翻訳すると

【副産物として待つ／伸ばす（自己超克）】型です。安楽としての幸福を目標から外し、「抵抗を乗り越える感覚」と「人生全体の肯定」を置く設計です。

困難を除去するのではなく、困難に意味を与える介入（PTG研究）と接続します。「なぜ」があれば「いかに」に耐えられる。つまり、意味の設計が幸福の設計に先行する、という考え方です。

⑨ 気をつけたいこと

安全装置： 明示的な安全装置を欠く　教義上の警告（魔境・慢心・偽の悟り）

安全装置のタグは「無警」（安全装置がなく、危険への警告だけがある）です。制度的な安全装置を持たず、むしろ既存の道徳的な安全装置を「弱者の道徳」として攻撃します。

危険はニーチェ自身が自覚していました（「深淵をのぞく者」への警告）。『ツァラトゥストラ』は誤読されることを前提とした書き方をとっています。しかし、読者を守る仕組みはありません。

誤解されやすい点

①『偶像の黄昏』の箴言12に出てくる「イギリス人」は、国民性を揶揄した言葉ではなく、ベンサム＝ミル流の功利主義者を指す換喩（かんゆ。関連するものでそれを言い換える表現）です。

②【重要】箴言12は、前半と後半が一体です。前半は「人生の〈なぜ〉をもつ者は、ほとんどどんな〈いかに〉とも折り合える」、後半は「人間は幸福を追い求めない。イギリス人だけがそうする」です。前半だけ引用するとフランクル的な意味論になり、後半だけ引用すると単なる反功利主義の警句になります。論点は「人間を動かすのは幸福ではなく〈なぜ〉＝意味である」という接続にあります。

③しばしば流布する「Wer ein Warum hat zu leben, erträgt fast jedes Wie（生きる〈なぜ〉をもつ者は、ほとんどどんな〈いかに〉にも耐える）」という形は、ニーチェの原文ではなく後代の言い換えです。ドイツ語圏の誤引用検証サイトが、専用の記事で扱っています。

④「力への意志」＝権力欲ではありません。

⑤amor fati＝諦観ではありません。ストア派（古代ギリシャ・ローマの、理性による心の平静を説いた学派）の運命受容と混同されやすいのですが、ニーチェのamor fatiは受容ではなく愛であり、能動的な肯定です。

⑥ナチズムとの関係は、妹エリーザベト（エリーザベト・フェルスター＝ニーチェ）による遺稿の編集・歪曲を経由した受容によるものです。ニーチェ自身の思想とは区別すべきです。

学者の間で議論があること

①力への意志は形而上学（世界の根本原理についての主張）か、心理学（人間の動機についての主張）か。ハイデガー（マルティン・ハイデガー。20世紀ドイツの哲学者）の読みと、ライター（ブライアン・ライター）やクラーク（モードマリー・クラーク）ら分析的ニーチェ研究の読みとが対立します。

②永劫回帰は宇宙論的な教説（世界が実際に繰り返すという主張）か、実存的な試金石（生き方を試す思考実験）か。

③ニーチェは幸福を否定したのか。レジンスターの『生の肯定』（2006年）は、ニーチェの目標を「生の肯定」に置き、力への意志を「抵抗の克服への意志」と定式化します。この読みでは、苦痛は幸福の障害ではなく必要条件になります。

④政治的読解の対立です。貴族的な政治哲学として読むか、非政治的・実存的なものとして読むか。

⑩ 現代の私たちへのヒント

こんなときに：弱さや不遇を嘆き、自分の運命を否定しているとき。それでも「これでよい」と言い切る強さが欲しい人に。

小さな入口：自分の人生で変えられなかったことを一つ選び、「もう一度同じ人生を生きるとしても」と考えてみる。肯定は諦めではなく力。

⑪ もっと知りたい人へ

主な典拠：『偶像の黄昏』「箴言と矢」12（1889）――原文確認済：„Hat man sein warum? des Lebens, so verträgt man sich fast mit jedem wie? — Der Mensch strebt nicht nach Glück; nur der Engländer thut das."（Project Gutenberg独語版eBook #7203で原綴thutを含む形で確認）／『アンチクリスト』§2（「幸福とは何か。力が増大しているという感覚」）／『悦ばしき知識』276（amor fati）、341（「最大の重し」＝永劫回帰）

参考文献：Anderson, R. L., Friedrich Nietzsche, Stanford Encyclopedia of Philosophy（2026年6月改訂）／Reginster, B. (2006) The Affirmation of Life: Nietzsche on Overcoming Nihilism／Richardson, J.／Katsafanas, P.／Hussain, N. J. Z.（いずれもSEP文献表で確認）

⑫ 用語解説

力への意志　抵抗を乗り越えて力が増していく生命の根本の働き。権力欲ではない。原語はWille zur Macht

運命愛（アモール・ファティ）　自分の人生の一切を必然として愛すること

永劫回帰　この人生がそっくりそのまま無限に繰り返されるという思考実験

最後の人間　安楽と平等だけを求める、ニーチェが軽蔑した人間像

ルサンチマン　弱い者が強い者を「悪」と呼んで自分を正当化する恨みの心理

大いなる健康　病気を経験してなお、それを繰り返し乗り越える強さ

自己超克　自分自身を乗り越えていくこと。原語はSelbstüberwindung

ニーチェ　フリードリヒ・ニーチェ（1844〜1900年）。「神は死んだ」の言葉で知られるドイツの哲学者

『偶像の黄昏』箴言12　「人生の〈なぜ〉をもつ者は、ほとんどどんな〈いかに〉とも折り合える。人間は幸福を追い求めない。イギリス人だけがそうする」。前半と後半が一体

『アンチクリスト』　1888年執筆のキリスト教批判の書。第2節に「幸福とは力が増大しているという感覚」の定義がある

『悦ばしき知識』　amor fati（276番）と永劫回帰の「最大の重し」（341番）が語られる著作

『道徳の系譜』　道徳の起源を掘り起こした著作。第三論文は「苦痛に意味を与えられないこと」が問題だと論じる

『この人を見よ』　ニーチェの自伝的著作。健康・気候・食事などの生理学的な自己管理を語る

『ツァラトゥストラ』　ニーチェの主著の一つ。誤読を前提とした書き方をとる

系譜学　ある価値がどこから生まれ、誰に役立ってきたかを掘り起こす批判の方法。フーコーに受け継がれた

畜群道徳　群れに従うことを善とする道徳。ニーチェの批判対象

同情道徳　他人の苦しみへの同情を最高の徳とする道徳。ニーチェは「弱者の道徳」として批判した

ショーペンハウアー　アルトゥル・ショーペンハウアー。生は苦であると説いた19世紀ドイツの哲学者。ニーチェの対抗相手

フランクル　ヴィクトール・フランクル。強制収容所を生き延び、意味の心理学を築いたオーストリアの精神科医

レジンスター　バーナード・レジンスター。『生の肯定』（2006年）でニーチェの目標を生の肯定に置いた研究者

衝動（Triebe）　自己を構成する多数の欲動。ニーチェは自己をその一時的な階層秩序とみなす

意味の心理学／MLQ　生きる意味を研究する心理学。MLQはステガーらによる人生の意味を測る質問紙（2006年）

ポストトラウマティック・グロース（PTG）　心的外傷後成長。苦難の後に人が成長しうることを研究する分野

幸福追求のパラドクス　幸福を強く追い求めるほど幸福でなくなりうる、という研究（マウスら 2011年）

換喩　関連するものでそれを言い換える表現。「イギリス人」＝功利主義者

エリーザベト　ニーチェの妹。遺稿を編集・歪曲し、ナチズムとの結びつきをつくった

ハイデガー　マルティン・ハイデガー。ニーチェの力への意志を形而上学として読んだ20世紀ドイツの哲学者

フーコー　ミシェル・フーコー。ニーチェの系譜学の方法を受け継いだ20世紀フランスの哲学者

実存主義

実存主義 ｜ 成立：1800〜1950年 ｜ 地域：ヨーロッパ ｜ 規模：×（思想）

1 ひとことで言うと

幸福ではなく、不安と無意味を引き受けて自ら意味を創り出す生の本来性（自分の生を自分で引き受けること）が問われる

人間にはあらかじめ決まった本質も、生きる意味も与えられていない。だから幸せをゴールに置くこと自体が、自由の重さから逃げることになりうる。問われるのは、自分の自由と死をまっすぐ見て、自分で選んだ生き方に責任をもつこと。幸せは目標ではなく、意味を見つけた結果として後からついてくる「副産物」と位置づけられる。

2 そもそもどんな伝統？

19世紀のキルケゴールに始まり、20世紀のハイデガー・サルトル・カミュらが展開した哲学。人間にはあらかじめ決まった本質はなく、自分の自由と死に向き合って自ら生き方を選ぶことを説く。強制収容所の体験から「意味への意志」を説いたフランクル（『夜と霧』）もここに含まれる。幸福を目標にしない点が特徴。

どれくらいの人が信じているか、学んでいるか

思想なので、信者数というものは存在しません。影響圏の代理指標として、ロゴセラピー系の心理療法の実践、Meaning-Centered Psychotherapy（ブライトバートら。終末期医療）、MLQの使用件数が挙げられます。

人数の軸には置けませんが、臨床実践への浸透という点では、現代思想の中で突出しています。

3 この伝統が言う「幸せ」

実存主義（じつぞんしゅぎ。19世紀のキルケゴールに始まり、20世紀のハイデガー、サルトル、カミュらが展開した哲学。人間にはあらかじめ決まった本質はなく、自ら生き方を選ぶことを説く）は、幸福を中心概念に据えません。中心にある言葉は、実存（Existenz／existence〔エクシステンツ〕。本質に先立ち、そのつど自分自身に関わる仕方で「在る」こと）です。

なぜ幸福を中心に置かないのでしょうか。人間には与えられた本質がなく（サルトル〔ジャン＝ポール・サルトル。1905〜1980年。フランスの哲学者・作家〕の「実存は本質に先立つ」）、生きる意味もあらかじめ備わっていません。だから幸福を目的として定義すること自体が、自由の重荷から逃れる自己欺瞞（mauvaise foi〔モーヴェーズ・フォワ〕。自由から逃げるために自分に嘘をつくこと）になりうるからです。

代わりに問われるのは、本来性（Eigentlichkeit〔アイゲントリヒカイト〕。eigen「固有の」に由来し、「自分自身のものであること」）です。自分の自由と有限性と死を直視し、世人（das Man〔ダス・マン〕。ハイデガーの用語で「ひと」とも訳される。誰でもない匿名の平均的な生き方）に埋没せず、自ら選んだ企てに責任をもって生きることです。したがって「善き生」は、快や満足の量ではなく、生の引き受け方の質として測られます。

関連する言葉として、不安（Angst／angoisse〔アングスト／アングワース〕。特定の対象をもたない気分。無と自由が開示される感覚）、不条理（l'absurde〔ラプシュルド〕。意味を求める人間と、沈黙する世界とのずれそのもの）、意味（Sinn〔ジン〕）、意味への意志（Wille zum Sinn〔ヴィレ・ツム・ジン〕。フランクルの用語）があります。

ただし実存主義は、幸福を全否定するのではありません。カミュ（アルベール・カミュ。1913〜1960年。フランスの作家・思想家）は、不条理を自覚したうえでの反抗こそが幸福でありうるとしました。フランクル（ヴィクトール・フランクル。1905〜1997年。オーストリアの精神科医。強制収容所を生き延びた）は、意味の発見が幸福を結果としてもたらす（幸福は追求できず、ただ帰結するのみ）と述べます。幸福はここで目標から副産物へと格下げされつつ、なお肯定されるのです。

一言でいえば、幸福ではなく、不安と無意味を引き受けて自ら意味を創り出す生の本来性（自分の生を自分で引き受けること）が問われる、という立場です。

幸せを妨げるもの

批判対象は五つあります。①本質主義（人間にはあらかじめ決まった本質があるとする考え）。②ブルジョワ的な安楽と、大衆社会の匿名性です。キルケゴール（セーレン・キルケゴール。1813〜1855年。デンマークの哲学者）の「公衆」、ハイデガー（マルティン・ハイデガー。1889〜1976年。ドイツの哲学者）のdas Man、サルトルのsalaud（サロー。「卑劣漢」。自分の自由を認めず、自分の存在を必然だと思い込む人）がこれにあたります。③自己欺瞞＝自由からの逃避。④世界が意味を保証してくれるという期待。カミュはこれを「哲学的自殺」と呼びました。⑤実存的空虚（生きる意味の欠如感）を埋め合わせるための快楽・順応・権力（フランクル）。

幸福を妨げるのは外的な欠乏ではなく、自由を引き受けないことです。この伝統で幸福の反対にあたるのは「無意味」、すなわち自己欺瞞、自由からの逃避、実存的空虚です。

4 幸せに近づく道

学習・思索

実践は思想家ごとに大きく異なります。キルケゴールは実存の三段階（美的→倫理的→宗教的）と、信仰への飛躍を説きました。ハイデガー（『存在と時間』1927年）は、死へ臨む存在の先駆的決意性（せんくてきけついせい。自分の死をあらかじめ引き受けて、本来の自己を選び取ること）を論じました。ただしこれは道徳的な処方ではなく、存在論的な分析です。サルトルは、状況の中での選択と参加（engagement〔アンガージュマン〕。社会や政治への関与）です。カミュは、不条理を自覚したうえで、自殺でも希望でもなく「反抗」を選ぶことです。

フランクルだけが明確な実践体系を持っています。ロゴセラピー（生きる意味を見出すことを中心とする心理療法）です。意味を実現する三つの価値（創造価値＝何かを創り出すこと、体験価値＝何かを体験すること、態度価値＝変えられない苦しみにどんな態度をとるか）、逆説志向（恐れていることをあえて望んでみる技法）、脱反省（自分への過剰な注目をそらす技法）が含まれます。

総じて、フランクルを除いて実践体系を持たないのは、一般的なマニュアルを与えることが「各人が自分の状況において自ら選ぶ」という根本主張と矛盾するからです。

幸せはどこにあるのでしょうか。意味の次元です。個人の内面における自由の引き受け方に宿ります。しかしその意味は主観的な気まぐれではなく、状況・他者・世界との関係の中で見出されます（特にフランクル、ボーヴォワール〔シモーヌ・ド・ボーヴォワール。1908〜1986年。フランスの哲学者・作家〕、後期サルトル）。ボーヴォワールは、自由が他者の自由によって媒介されることを強調し、関係性の次元を明確に組み込んでいます。

いつ実現するのでしょうか。有限な生の全体においてです。ハイデガーでは、死へ臨む存在としての将来が現在を規定します。カミュは逆に「今この瞬間」の量的な生を強調します。フランクルは「過去に貯蔵された意味は誰にも奪えない」という過去志向の契機を持ちます。共通しているのは、無限や来世に幸福を委ねないことです。時間軸のタグは「現世」、実践の形は学習・思索です。

モデルとしては、意味・引き受けモデル（幸福は目標ではなく副産物）です。

5 この伝統の「幸せ」のかたち——8つの目盛り

幸せの動き 追いかけず、後からついてくる（副産物型）	幸せの主語 一人ひとりの心と生き方
「私」と世界の境目 分離型——「私」と世界をはっきり分けて考える	境遇（運）との関係 境遇に左右されない（心の持ち方・修行で守れる）
自分で作るか、与えられるか 努力して手に入れる	苦しみの位置 道の途中の通過点・深まりのしるし
いつ実現するか 現世	幸せの反対 無意味（自己欺瞞、自由からの逃避、実存的空虚）

「私」と世界の境目

実存主義の「私」は、投企（とうき。自分を未来に向かって投げかけ、可能性を選び取ること）する実存です。自己は所与ではなく、選択の積み重ねによって事後的に形成されます。サルトルは「人間は自らつくるところのもの以外の何ものでもない」と言いました。キルケゴールは「自己とは、自己自身に関係するところの関係である」と定義し、自己を実体ではなく関係の運動としました。

関係類型でいえば、分離型ですが関係的な要素があります。投企する実存として個人が単位になる一方、ボーヴォワールと後期サルトルは他者による媒介を組み込んでいるからです。

境遇（運）と、努力か贈与か

境遇との関係は「独立」です。問われるのは境遇そのものではなく、境遇の引き受け方だからです。フランクルの「態度価値」がこれを最も明示的に定式化しています。変えられない状況にあっても、それに対してどんな態度をとるかは自分で選べる、という考えです。

努力か贈与か、という問いには、努力による獲得ですらない、と答えることになります。「選ぶ」という行為そのものが問題であり、獲得される対象がないからです。マップ上では「努力」に分類されますが、それは何かを手に入れる努力ではなく、選ぶことを引き受けるという意味です。

苦しみの位置

苦は、通過点であると同時に、意味の場です。フランクルの態度価値は、変えられない苦しみにどう向き合うか、そのものが意味の実現でありうるとします。苦しみを取り除けない状況でも、その苦しみに対する態度を通じて、人は意味を実現できるのです。苦を純粋に負の量とみなす功利主義（E-01）とは対照的です。

6 現代の幸福研究から見ると

ヘドニア／エウダイモニア、三分類の枠組み

実存主義は、ヘドニア（快と満足としての幸福）とエウダイモニア（人間としての機能の発揮としての幸福）の両者の外部、「意味」の極にあります。快の最大化を明示的に拒否するため、ヘドニア極ではありません。エウダイモニア的ではありますが、人間本性の完成という目的論を拒むため、古典的なエウダイモニズムとも異なります。心理学的ウェルビーイング研究の三分類（hedonic／eudaimonic／meaning）では、meaning（意味）極の代表とするのが適切です。

快楽説（快が善）／欲求充足説（望みが満たされることが善）／客観的リスト説（本人の感じ方によらず良いものの一覧がある）の三分類では、客観的リスト説にあたります。意味や本来性を客観的な善とみなすからです。ただし「リスト」の内容が、各人の状況ごとに異なる

という点で特異です。

前野4因子との相性（やってみよう＝◎　ありがとう＝○　なんとかなる＝×　ありのままに＝◎）

前野隆司（幸福学の研究者）の四因子との相性は次のとおりです。やってみよう（自己実現と成長）＝◎。投企と選択に対応します。ありのままに（独立と自分らしさ）＝◎。本来性に対応します。なんとかなる（前向きと楽観）＝×。希望への逃避を批判するためです。ありがとう（つながりと感謝）＝○。ボーヴォワール、後期サルトル、フランクルにおいては関係性が明示的に組み込まれているためです。

ニーチェ（E-03）と似た分布ですが、「ありがとう」が×ではなく○になる点が違います。

生きとし生けるものの幸せ（× 主題にならない）

×〜△です。サルトルは人間の自由に集中しています。カミュもボーヴォワールも人間中心です。フランクルの意味は、人間の実存に限定されています。人間以外の存在は、この思想の主題にはなっていません。

研究でどこまで確かめられているか

研究の裏づけは「多」です。意味研究として確立しています。

①意味の心理学です。ステガーらのMLQ（Meaning in Life Questionnaire。2006年、Journal of Counseling Psychology）は、「意味の所在（今、意味を感じているか）」と「意味の探求（意味を探しているか）」を分けて測定します。フランクルの「意味への意志」の操作化（測れる形にすること）として位置づけられることが多い尺度です。

②ロゴセラピー系の尺度として、PIL（Purpose in Life Test。人生の目的テスト）があります。

③自己決定理論（SDT）との親近性です。ライアンとデシの研究（2000年、American Psychologist）のautonomy（自律）概念は、外的な統制に従う生き方と、自己と統合された動機づけによる生き方を区別します。この点で本来性／自己欺瞞の対比と構造的に対応します。ただし理論的な系譜は別です（SDTは有機体論的心理学に由来します）。「実存主義の実証版」と書くのは誤りです。

④PTG（ポストトラウマティック・グロース。心的外傷後成長）研究、終末期医療におけるMeaning-Centered Psychotherapy（ブライトバートら。フランクルを明示的に基盤としています）。

研究の対象は伝統そのものというより、フランクル経由で心理学に翻訳された「意味」の概念です。

7 系譜と発達段階

どこから来て、どこへ流れたか

実存主義が受け継いだものは、キルケゴール、ニーチェ（E-03）、フッサール（エトムント・フッサール。現象学〔意識に現れるものをそのまま記述する哲学の方法〕の創始者）、ドストエフスキー（フョードル・ドストエフスキー。19世紀ロシアの作家）です。

流れていった先は、ロゴセラピー（フランクル）、Meaning in Life研究（ステガー）、Meaning-Centered Psychotherapy（意味中心心理療法。ブライトバートらが終末期医療のために開発）、自己決定理論との親近性、ヒューマニスティック心理学（人間の成長の可能性を重んじる心理学。ロジャーズ、マズロー）です。

発達段階論から見ると

「本来性」と「自己欺瞞」の対は、キーガン（ロバート・キーガン。成人の心の発達段階を研究した心理学者）の段階3（周囲に合わせる自己。世人や他者の期待への埋没）から段階4（自分の基準を持つ自己。自ら選ぶ）への移行の記述と極めて近いものです。実存主義は、段階4の哲学的マニフェストと読めます。

フランクルの態度価値は、段階5（自分の枠組みを相対化できる自己）的です。変えられないものを抱える、という態度だからです。

発達段階マップでは、器（実践を運営する自己のあり方）＝4、目標（目指す自己のあり方）＝4です。なお、高い段階ほど良いという読み方はしません。

8 現代の言葉に翻訳すると

【副産物として待つ／意味を設計する】型です。幸福を目標にせず、意味を見出すことの結果として幸福が「後からついてくる」設計です。

フランクルのロゴセラピー（創造価値・体験価値・態度価値）は、変えられない状況での介入に直接使えます。MLQ（意味の所在／探求）は、測定ツールとして確立しています。

9 気をつけたいこと

安全装置：｜明示的な安全装置を欠く

安全装置のタグは「無」（安全装置なし）です。本来性の追求は、制度や共同体に委ねられず、各人の選択に帰されます。実践体系がないため、安全装置もありません。

フランクルの意味療法（ロゴセラピー）は例外で、臨床の枠組み（治療者の監督）を持っています。

誤解されやすい点

①「実存主義は幸福を否定した」は通俗的な理解です。正確には「幸福を人生の目的として定立することを退けた」のです。マップ上では「幸福を目的から副産物へ格下げした」と書くのが正確です。

②Eigentlichkeit「本来性」の訳の問題です。日本語の「本来性」は「本来あるべき姿」＝本質主義を連想させます。しかしハイデガーのeigentlichは、むしろ「自分固有のもの」であり、本質の実現ではありません。訳語が実存主義の核心と正反対の印象を与えかねません。

③l'absurde「不条理」の訳の問題です。日本語の「不条理」は理不尽・不公正という含みを帯びます。しかしカミュのabsurdeは、意味を求める人間と沈黙する世界との乖離そのものを指す関係概念です。

④邦題『夜と霧』は原題とは無関係です。ナチスの「夜と霧命令」に由来する、日本独自の題です。

⑤「実存主義は個人主義的で社会性がない」という誤解があります。ボーヴォワール、後期サルトル、メルロ＝ポンティ（モーリス・メルロ＝ポンティ。フランスの哲学者）は、自由の社会的な媒介を主題化しています。

学者の間で議論があること

①【最重要】幸福と意味の関係です。カミュ（「シーシュポスは幸福だと想像しなければならない」）とフランクル（意味の帰結としての幸福）は幸福を回復するのに対し、ハイデガーとサルトルは幸福概念をほぼ主題化しません。これは実存主義内部の最大の分岐であり、実存主義を一枚岩で扱わないことが必須です。

②無神論的実存主義（サルトル、カミュ）か、有神論的実存主義（キルケゴール、ヤスパース〔カール・ヤスパース。ドイツの哲学者・精神科医〕、マルセル〔ガブリエル・マルセル。フランスの哲学者〕）か。

③ハイデガーは実存主義か。ハイデガーは『ヒューマニズム書簡』で、サルトル的な実存主義を明確に拒否しました。

④カミュとサルトルの論争です。1952年、『反抗的人間』をめぐって二人は決裂しました。

⑤フランクルは実存主義か。ロゴセラピーは意味の客観性（意味は発明されるのではなく発見される）を主張する点で、サルトル的な「意味は創造される」という説と対立します。

⑩ 現代の私たちへのヒント

> **こんなときに：**人生の意味が分からず、不安に飲み込まれそうなとき。意味は与えられるものではなく自分で作ると考えたい人に。
> **小さな入口：**不安を消そうとせず、「この不安は、自分が自由であることの証拠だ」と一度言い直してみる。そのうえで小さな選択を一つ、自分で引き受ける。

⑪ もっと知りたい人へ

主な典拠：Kierkegaard, Frygt og Bæven (1843)、『死に至る病』(1849)／Heidegger, Sein und Zeit (1927)（不安・das Man・死へ臨む存在）／Sartre, L'Être et le Néant (1943)、『実存主義とは何か』(1946)「実存は本質に先立つ」／Camus, Le Mythe de Sisyphe (Gallimard, 1942) 末尾「Il faut imaginer Sisyphe heureux」（執筆完了1941年と刊行1942年は区別すべき）／Camus, L'Homme révolté (1951)／Beauvoir, Pour une morale de l'ambiguïté (1947)／Frankl, Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager (Wien, 1946)／英訳 Man's Search for Meaning (Beacon Press, 1959)

参考文献：Existentialism, Stanford Encyclopedia of Philosophy／Haybron, D. M., Happiness, SEP（意味と幸福の区別について）／Steger, M. F. et al. (2006) The Meaning in Life Questionnaire, Journal of Counseling Psychology 53(1): 80-93

⑫ 用語解説

実存　「こういう人間である」という本質より先に、まず「いる」という事実

本来性　世間に流されず、自分固有の生を引き受けていること。原語はEigentlichkeit

自己欺瞞　自由から逃げるために自分に嘘をつくこと。原語はmauvaise foi

不安　特定の対象のない、自由そのものに直面したときの感覚。原語はAngst／angoisse

不条理　意味を求める人間と、答えない世界とのずれ。原語はl'absurde

ロゴセラピー　フランクルが創始した、生きる意味を見出すことを中心とする心理療法

態度価値　変えられない苦しみに対してどんな態度をとるか、そのものに宿る価値

創造価値・体験価値　何かを創り出すことに宿る価値・何かを体験することに宿る価値。態度価値と並ぶロゴセラピーの三類型

実存は本質に先立つ　人間はまず存在し、その後で自分が何者かを自ら作る、というサルトルの定式

世人（das Man）　誰でもない匿名の平均的な生き方。ハイデガーの用語で「ひと」とも訳される

投企　自分を未来に向かって投げかけ、可能性を選び取ること

先駆的決意性　自分の死をあらかじめ引き受けて、本来の自己を選び取ること。ハイデガーの用語

アンガージュマン　状況の中での選択と参加。社会や政治への関与。サルトルの用語

反抗　不条理を自覚したうえで、自殺でも希望でもなく選ばれる態度。カミュの用語

哲学的自殺　世界が意味を保証してくれるという期待に逃げ込むこと。カミュの用語

実存の三段階　美的→倫理的→宗教的という、キルケゴールが説いた実存の深まり

意味への意志　人間を根本で動かすのは快や力ではなく意味の追求だ、というフランクルの考え

実存的空虚　生きる意味の欠如感。快楽・順応・権力で埋め合わせられがちなもの

逆説志向／脱反省　恐れていることをあえて望んでみる技法／自分への過剰な注目をそらす技法。ロゴセラピーの技法

キルケゴール　セーレン・キルケゴール（1813〜1855年）。実存主義の先駆となったデンマークの哲学者

ハイデガー　マルティン・ハイデガー（1889〜1976年）。『存在と時間』（1927年）を書いたドイツの哲学者

サルトル　ジャン＝ポール・サルトル（1905〜1980年）。『存在と無』（1943年）を書いたフランスの哲学者・作家

カミュ　アルベール・カミュ（1913〜1960年）。『シーシュポスの神話』（1942年）を書いたフランスの作家・思想家

ボーヴォワール　シモーヌ・ド・ボーヴォワール（1908〜1986年）。自由が他者の自由に媒介されることを強調したフランスの哲学者・作家

フランクル　ヴィクトール・フランクル（1905〜1997年）。強制収容所の体験からロゴセラピーを築いたオーストリアの精神科医

MLQ　Meaning in Life Questionnaire。ステガーらが2006年に作った、意味の所在と探求を測る質問紙

PIL　Purpose in Life Test。人生の目的テスト。ロゴセラピー系の尺度

Meaning-Centered Psychotherapy　意味中心心理療法。ブライトバートらが終末期医療のために開発した、フランクルを基盤とする療法

自己決定理論（SDT）　ライアンとデシによる動機づけの心理学理論。本来性／自己欺瞞と構造的に対応するが系譜は別

現象学　意識に現れるものをそのまま記述する哲学の方法。フッサールが創始し、実存主義に影響した

『夜と霧』　フランクルの強制収容所体験記の邦題。原題とは無関係で、日本独自の題

プラグマティズム

プラグマティズム ｜ 成立：1800〜1950年 ｜ 地域：北米 ｜ 規模：×（思想）

1 ひとことで言うと

幸福とは完成した状態ではなく、経験が絶えず成長し続ける過程（成長そのもの）である

幸せを「到達すべき完成した状態」とは考えない。問題にぶつかり、知恵を使ってそれを乗り越え、その経験がまた次の経験を豊かにする——その終わりのない「成長」の過程そのものが善い生だ、とする。だから最大の実践は教育であり、民主主義とは政治制度である前に「一緒に成長する暮らし方」だと考えた。

2 そもそもどんな伝統？

19世紀末〜20世紀前半のアメリカで生まれた哲学。パース・ジェイムズ・デューイが代表。考えの正しさをその実際の結果で検証し、固定した究極目的を認めず、経験の「成長」そのものを善とした。デューイの教育論は探究学習やプロジェクト学習として現在の教育に広く影響している。

どれくらいの人が信じているか、学んでいるか

思想なので、信者数というものは存在しません。影響圏として、探究型学習、プロジェクト型学習、OECDの「エージェンシー（Student Agency）」概念など、教育制度への浸透が挙げられます。人数ではなく、教育制度への浸透度で記述すべき思想です。

3 この伝統が言う「幸せ」

プラグマティズム（19世紀末〜20世紀前半のアメリカで生まれた哲学。考えの正しさをその実際の結果で検証する。代表はパース〔チャールズ・サンダース・パース。1839〜1914年〕、W.ジェイムズ〔ウィリアム・ジェイムズ。1842〜1910年〕、デューイ〔ジョン・デューイ。1859〜1952年〕）の中心にある言葉は、成長（growth）です。これはデューイの中心概念で、目標に向かう手段ではなく、経験が自らを豊かにし、さらなる成長の能力を高めていく過程そのものを指します。

関連する言葉がいくつかあります。経験（experience。主観的な心の状態ではなく、有機体〔生きもの〕と環境との相互作用）、習慣（habit。反復的な動作ではなく、社会的に形成され、衝動を方向づける性向）、見通された目的（ends-in-view。固定した究極目的ではなく、探究の過程で暫定的に立てられ、絶えず修正される目的）、完結的経験（consummatory experience。一つのまとまりとして充実して終わる経験）、改善主義（meliorism。世界は必然的に良くも悪くもならないが、努力で改善できるという立場）です。

プラグマティズムは、幸福を「達成されるべき固定した終着点」として定義することを拒みます。デューイにとって、伝統的な倫理学が探し求めてきた不変の究極目的は、探究を停止させる独断です。彼はこれを「固定した道徳的目標と原理を、実験的探究の方法で置き換える」という綱領で乗り越えようとしました。

したがって善き生とは、問題状況に直面し、知性を用いてそれを再構成し、その結果としてさらに豊かな経験と、さらに問題を解決する能力とが開かれていく——その連続的な過程、すなわち成長です。幸福は成長の外にある報酬ではなく、成長する経験のうちに内在する質です。

ジェイムズはこれを個人の側から捉えました。生きる価値は前もって証明されるものではなく、生きようとする意志と行為によって、事後的に作り出されうる、というのです。

一言でいえば、幸福とは完成した状態ではなく、経験が絶えず成長し続ける過程（成長そのもの）である、という立場です。

幸せを妨げるもの

批判対象は五つあります。①固定した究極目的を求める伝統的倫理学。②快楽主義・功利主義（E-01）の快の計算です。デューイは「そうした価値の見積もりは、快と苦を同質の単位に分解することを要求する」が、これは人間の経験を単純化しすぎると批判しました。③手段と目的の二元論、理論と実践の二元論。④硬直した習慣と、批判的な検討を経ていない制度。⑤民主主義の欠如です。デューイにとって民主主義は、政治制度である以前に「共同生活の様式」です。

この伝統で幸福の反対にあたるのは「不自由・作為」、すなわち固定した目的と硬直した習慣です。

4 幸せに近づく道

制度・政策 | 学習・思索 | 共同体・対話

教育が最大の実践体系です。『民主主義と教育』（1916年）は、教育を「経験の絶えざる再構成」と定義し、成長の能力を高めることを教育の目的としました。加えて、探究の五段階（問題状況→問題の設定→仮説→推論→検証）を道徳的な熟慮にも適用する「劇的リハーサル」（頭の中でさまざまな行為の結果を演じてみること）があります。ジェイムズにおいては、習慣形成の心理学と、証拠が不十分な場面での「信じる意志」の行使です。

特徴は、実践が個人の修行ではなく、教育制度と民主的な公共的探究の形をとる点です。実践形態のタグは、制度・政策、学習・思索、共同体・対話の三つにまたがります。

幸せはどこにあるのでしょうか。関係性と社会制度、そして経験のプロセスの中です。デューイは有機体と環境の相互作用を単位とするため、幸福を個人の内面に閉じ込めません。民主的な共同生活の質が、個人の成長の条件になります。ジェイムズは、より個人の内面に重心

を置きます。

いつ実現するのでしょうか。未来志向で、プロセス的です。「終わりのない成長」であり、完結点を持ちません。現在の経験の質は、それが将来どのような経験を可能にするかによって評価されます（教育的な経験と非教育的な経験の区別）。時間軸のタグは「現世」です。

モデルとしては、成長・再構成モデル（終着点なきフラーリッシング〔開花〕）です。

5 この伝統の「幸せ」のかたち——8つの目盛り

幸せの動き 持っている力を伸ばして発揮する（開花型）	幸せの主語 家族・共同体という関係の場
「私」と世界の境目 関係型——「私」は関係のなかで成り立つと考える	境遇（運）との関係 境遇に左右される（だから制度や関係で支える）
自分で作るか、与えられるか 制度が供給する	苦しみの位置 探究の出発点（苦があるから道が始まる）
いつ実現するか 現世	幸せの反対 不自由・作為（固定した目的、硬直した習慣）

「私」と世界の境目

プラグマティズムの「私」は、社会的に構成され、習慣によって形成され、行為の中で変化し続ける自己です。デューイは実体的な自我を否定し、自己を習慣の組織体として捉えます。習慣は「行為者の意識の下で作動」し、「もともとの根拠が忘れられた後も存続する」ものです。

これはミード（ジョージ・ハーバート・ミード。アメリカの社会心理学者）の社会的自我論と連続しています。実存主義（E-04）の投企する自己とも、功利主義（E-01）の快の容器とも異なる、第三の自己観です。

関係類型でいえば関係型です。有機体と環境の相互作用（transaction〔トランザクション〕）が単位であり、自己は習慣の組織体として社会的に構成されます。

境遇（運）と、努力か贈与か

境遇との関係は「非独立」です。環境との相互作用が単位である以上、環境条件に本質的に依存するからです。だからこそ、教育制度と民主主義が中心になります。

努力か贈与か、という問いには、制度と教育による条件整備＋個人の探究、と答えます。いずれか一方ではありません。マップ上の分類は「制度」ですが、制度が条件を整え、その中で個人が探究する、という両方の要素があります。

苦しみの位置

プラグマティズムにとって、問題状況（problematic situation。何かがうまくいかず、どうすべきか分からない状況）は、成長の起点です。除去の対象ではなく、探究のきっかけです。困難にぶつかることは、知性を働かせて経験を再構成する機会であり、それを乗り越えることで次の経験が豊かになります。苦を「探究が始まる場所」と位置づけるのが特徴です。

6 現代の幸福研究から見ると

ヘドニア／エウダイモニア、三分類の枠組み

ヘドニア（快と満足としての幸福）／エウダイモニア（人間としての機能の発揮としての幸福）の軸では、エウダイモニア寄りです。ただし、目的論なしのエウダイモニズムです。快の計算を明示的に退ける一方で、アリストテレス（古代ギリシャの哲学者）的な「人間の本性の完成」という固定したテロス（telos。目的・終着点）も退けます。「終着点なきフラーリッシング」という独自の位置です。

快楽説（快が善）／欲求充足説（望みが満たされることが善）／客観的リスト説（本人の感じ方によらず良いものの一覧がある）の三分類では、客観的リスト説にあたります。成長を客観的な善とするからです。ただし「終着点なき客観的リスト説」という変則形です。見通された目的（ends-in-view）は欲求に近いものですが、固定されません。

前野4因子との相性（やってみよう＝◎　ありがとう＝◎　なんとかなる＝○　ありのままに＝△）

前野隆司（幸福学の研究者）の四因子との相性は次のとおりです。やってみよう（自己実現と成長）＝◎。成長と探究に対応します。ありがとう（つながりと感謝）＝◎。民主主義＝共同生活の様式という考えに対応します。なんとかなる（前向きと楽観）＝○。改善主義（meliorism）に対応します。ありのままに（独立と自分らしさ）＝△。

四因子のうち三つが◎か○で、現代思想の中では四因子との相性が良い部類に入ります。

生きとし生けるものの幸せ（△ 人間が中心）

△（限定的）です。デューイの民主主義と成長は、人間の共同生活を主題としています。ただし、有機体と環境の相互作用という枠組みは、後の環境プラグマティズム（環境倫理にプラグマティズムを応用する立場）へと拡張されました。人間以外の存在への配慮は、思想の中核ではないものの、枠組みとして開かれている、といえます。

研究でどこまで確かめられているか

研究の裏づけは「中」です。間接的な理論的親縁性が主です。

①自己決定理論（SDT）。ライアンとデシの研究（2000年、American Psychologist）です。有機体が環境との相互作用を通じて統合へ向かう、という有機体論的な前提は、デューイの成長概念と構造的に近いものです。

②リフ（キャロル・リフ。アメリカの心理学者）の心理的ウェルビーイングの「個人的成長」「環境統制力」の次元です。

③経験サンプリング法（日常生活の中で随時、その時の経験を記録してもらう調査法）とフロー理論（チクセントミハイ〔ミハイ・チクセントミハイ〕による、活動に没頭している状態の研究）です。デューイの「一つの経験」概念との類縁性が指摘されています。

④教育研究です。探究型学習、プロジェクト型学習、OECDのエージェンシー概念があります。

研究の対象は伝統そのものではなく、それと構造的に似た心理学理論や、教育制度への浸透です。直接の実証研究は主ではありません。

7 系譜と発達段階

どこから来て、どこへ流れたか

プラグマティズムが受け継いだものは、ダーウィン（チャールズ・ダーウィン。進化論）、ヘーゲル（ゲオルク・ヴィルヘルム・フリードリヒ・ヘーゲル。19世紀ドイツの哲学者。デューイの初期に影響）、エマソン（ラルフ・ワルド・エマソン。19世紀アメリカの思想家）です。

流れていった先は、進歩主義教育・探究学習・OECD（経済協力開発機構）のエージェンシー（Student Agency。生徒が自ら学びに関わる主体性）概念、ローティ（リチャード・ローティ。20世紀アメリカの哲学者）のネオ・プラグマティズム、ハーバーマス（ユルゲン・ハーバーマス。ドイツの哲学者）の熟議民主主義（話し合いによる民主主義）、そして自己決定理論の有機体論的前提です。

発達段階論から見ると

「固定した究極目的の否定」と「終わりなき成長」は、段階論の発達観そのものと親和的です。デューイの成長概念は、キーガン（ロバート・キーガン。成人の心の発達段階を研究した心理学者）的な発達の原型と読めます。民主主義を共同生活の様式とする点は、ラルー（フレデリック・ラルー。『ティール組織』の著者）のグリーン（多元型。平等と包摂を重んじる段階）からティール（進化型。目的に導かれる自律的な段階）にあたります。

ただし「何に向かっての成長か」を欠くという批判は、段階論にも当てはまります。

発達段階マップでは、器（実践を運営する自己のあり方）＝4（自分の基準を持つ自己）、目標（目指す自己のあり方）＝4.5です。なお、高い段階ほど良いという読み方はしません。

8 現代の言葉に翻訳すると

【伸ばす（成長）／制度で供給する】型です。幸福を完成状態ではなく、「問題→探究→再構成」の連続的な成長として設計します。教育と民主的な公共的探究が実践の場です。

「終着点なき成長」という構えは、固定した幸福目標を立てない介入設計の根拠になります。自己決定理論や探究型学習と接続します。

9 気をつけたいこと

安全装置：共同体の相互監視　制度・法・専門職倫理

安全装置のタグは「共制」（共同体と制度による安全装置）です。民主主義的な共同体における探究の公開性と修正可能性、そして教育制度が安全装置です。信念は実験として扱われ、結果によって修正されます。この可謬主義（かびゅうしゅぎ。どんな信念も誤りうると認め、修正に開かれている立場）が安全装置になっています。

個人の内面的な実践は主題ではないため、それに伴う危険もありません。

誤解されやすい点

①pragmatism＝「実用主義」「実利主義」という訳は誤解を招きます。日本語の「実用主義」は「役に立てば何でもよい」という場当たり的な態度を連想させます。しかしプラグマティズムは探究の方法論であり、帰結による検証を重んじる科学哲学的な立場です。「プラグマティズム」とカタカナで表記するのが標準です。

②experienceは「主観の内的体験」ではなく、有機体と環境の相互作用という関係概念です。

③growthは自己啓発的な「自己成長」と混同されやすいのですが、個人の能力向上ではなく、経験の意味の増大と、さらなる経験への開かれです。

④habitは「癖」ではなく、社会的に形成された行動の性向です。アリストテレスのヘクシス（hexis。習慣によって身についた状態）に近いのですが、より社会的で可塑的（変えられる）です。

⑤「真理は有用性である」という粗い定式は誤りです。

⑥「プラグマティズムは幸福論を持たない」という誤解があります。デューイの成長論は、快楽説にも欲求充足説にも還元されない、善き生の理論です。

学者の間で議論があること

①パース対ジェイムズです。パースはジェイムズの「真理＝有用性」という定式を拒み、自説を「プラグマティシズム」と改称しました。

②「成長はそれ自体が唯一の道徳的目的か」という問題です。デューイの成長概念は「何に向かっての成長か」を欠くという批判があります（「悪党への成長も成長か」問題）。ただしスタンフォード哲学百科事典（SEP。オンラインの哲学事典）のデューイの項は、「この項目は成長をデューイの唯一の道徳的目的とはしていない」と明示し、デューイはむしろ固定した究極目的そのものを退けたと解釈しています。

③相対主義（正しさは立場によって変わるとする考え）に陥るという批判です。

④ローティによるネオ・プラグマティズム的な読解と、パットナム（ヒラリー・パットナム。アメリカの哲学者）による批判の対立です。

⑩ 現代の私たちへのヒント

こんなときに：「完成した幸せ」に到達できないことに落胆しているとき。幸せを到達点ではなく成長の過程として捉えたい人に。
小さな入口：今日、少しだけ経験が広がったことを一つ書く。到達ではなく成長が続いていること自体を幸せの定義にしてみる。

⑪ もっと知りたい人へ

主な典拠：Dewey, Democracy and Education (1916)／Reconstruction in Philosophy (1920)／Human Nature and Conduct (1922)（習慣・衝動・知性の三部構成）／Ethics (Tuftsとの共著、1908/1932)／James, The Will to Believe and Other Essays (1897)（「Is Life Worth Living?」を収録）／What Makes a Life Significant?（Talks to Teachers, 1899所収。「Is Life Worth Living?」とは別論文で混同されやすい）／The Varieties of Religious Experience (1902)（第4-5講「健全な精神」、第6-7講「病める魂」）／Pragmatism (1907)

参考文献：Dewey's Moral Philosophy, Stanford Encyclopedia of Philosophy／William James, SEP／※Pappas, G. F. (2008) John Dewey's Ethics: Democracy as Experience（本調査未確認）

⑫ 用語解説

プラグマティズム　考えの正しさをその実際の結果で検証する米国発の哲学。「実用主義」の訳は誤解を招く

成長　経験が豊かになり、次の経験への力が増していく過程。原語はgrowth

経験　心の中の出来事ではなく、生きものと環境とのやりとり。原語はexperience

習慣　癖ではなく、社会の中で形成された行動の傾向。原語はhabit

探究　問題→仮説→検証という科学的な考え方を生活と道徳に応用すること

改善主義　世界は必然的に良くも悪くもならないが、努力で改善できるという立場。原語はmeliorism

見通された目的　探究の過程で暫定的に立てられ、絶えず修正される目的。原語はends-in-view

完結的経験　一つのまとまりとして充実して終わる経験。原語はconsummatory experience

問題状況　何かがうまくいかず、どうすべきか分からない状況。探究の出発点

劇的リハーサル　頭の中でさまざまな行為の結果を演じてみる、デューイの道徳的熟慮の方法

信じる意志　証拠が不十分な場面でも信じることを選ぶ権利があるとする、ジェイムズの考え

民主主義（共同生活の様式）　デューイにとって民主主義は政治制度である前に、一緒に成長する暮らし方

『民主主義と教育』　デューイの主著（1916年）。教育を「経験の絶えざる再構成」と定義した

パース　チャールズ・サンダース・パース（1839〜1914年）。プラグマティズムの創始者

ジェイムズ　ウィリアム・ジェイムズ（1842〜1910年）。プラグマティズムを広めた哲学者・心理学者

デューイ　ジョン・デューイ（1859〜1952年）。教育と民主主義を軸にプラグマティズムを展開した哲学者

プラグマティシズム　パースがジェイムズの解釈から自説を区別するために付けた名前

有機体　生きもの。プラグマティズムでは環境と相互作用する単位として人間を捉える

トランザクション　有機体と環境の相互作用。自己と世界を分けずに一つの単位として見る考え

ミード　ジョージ・ハーバート・ミード。自己は社会的に形成されると論じたアメリカの社会心理学者

可謬主義　どんな信念も誤りうると認め、修正に開かれている立場

ローティ　リチャード・ローティ。20世紀後半にプラグマティズムを再解釈した（ネオ・プラグマティズム）アメリカの哲学者

パットナム　ヒラリー・パットナム。ローティの読解を批判したアメリカの哲学者

自己決定理論（SDT）　ライアンとデシによる動機づけの心理学理論。有機体論的前提がデューイと近い

フロー理論　チクセントミハイによる、活動に没頭している状態の研究

経験サンプリング法　日常生活の中で随時、その時の経験を記録してもらう調査法

リフの心理的ウェルビーイング　キャロル・リフによる幸福の多次元モデル。「個人的成長」「環境統制力」などの次元をもつ

エージェンシー（OECD）　生徒が自ら学びに関わる主体性。OECDの教育枠組みの概念

ヘクシス　アリストテレスの用語で、習慣によって身についた状態。デューイのhabitに近い

テロス　目的・終着点。プラグマティズムは固定したテロスを退ける

現代の徳倫理学

現代の徳倫理学 ｜ 成立：1950年〜 ｜ 地域：ヨーロッパ ｜ 規模：×（思想）

1 ひとことで言うと

徳（勇気・正直・思いやりなど）を発揮することそのものが幸福の一部をなす、人間としてよく生きること（アリストテレスの現代的な復興）

アリストテレスの考えを20世紀に復活させた立場。「正直であれ」「勇気をもて」といった徳は、幸せになるための手段ではなく、徳を発揮していること自体が、すでによく生きていることの一部だと考える。規則やマニュアルではなく、人格と、それを育てる共同体を重視する。

2 そもそもどんな伝統？

1958年のアンスコムの論文をきっかけに、20世紀後半の英語圏でアリストテレスの徳の思想を復活させた倫理学の潮流。フット・マッキンタイア・ハーストハウスが代表。規則より人格、「何をすべきか」より「どんな人であるべきか」を問う。ポジティブ心理学の「強み」研究にも語彙を提供した。

どれくらいの人が信じているか、学んでいるか

思想なので、信者数というものは存在しません。影響圏の代理指標として、VIA-IS（ピーターソンとセリグマン）が徳倫理学の語彙を心理測定に持ち込み、ポジティブ心理学の中核概念となったことが挙げられます。

ポジティブ心理学を経由して、実務（教育・組織開発）に広く浸透しています。ただし、哲学的な徳倫理学とポジティブ心理学の「徳」概念には乖離がある、という指摘（クリスチャンソン 2010年）があります。

3 この伝統が言う「幸せ」

現代の徳倫理学（とくりんりがく。「何をすべきか」より「どんな人であるべきか」を問う倫理学。1958年のアンスコムの論文をきっかけに、20世紀後半の英語圏でアリストテレス〔古代ギリシャの哲学者〕の徳の思想を復活させた潮流）の中心にある言葉は、エウダイモニア（eudaimonia。ギリシャ語。慣例訳はhappiness〔幸福〕またはflourishing〔開花・繁栄〕）です。

スタンフォード哲学百科事典（SEP。オンラインの哲学事典）は、エウダイモニアが「主観的な満足ではなく、道徳化された／価値を含んだ概念」であることを強調しています。自分の生がエウダイモーン（エウダイモニアの状態にある）かどうかについて、人は間違いうる。この点が、快や満足との決定的な違いです。

ほかの言葉として、アレテー（aretē。徳。人間としての卓越性）、フロネーシス（phronēsis。実践知。具体的な状況で何が正しいかを見きわめる知恵）があります。マッキンタイア（アラスデア・マッキンタイア。1929年生まれ。スコットランド出身の哲学者）の用語として、実践（practice。チェスや医療のように、内在的な善をもつ協同的な営み）、内在的善（internal goods。その営みに参加することでしか得られない善）、人生の物語的統一（narrative unity of a human life）、伝統（tradition）があります。

徳倫理学において、善き生とはエウダイモニア＝人間としてよく生きることです。それは快でも欲求充足でもなく、人間に固有の卓越性（徳）を十全に発揮して生きることです。決定的なのは、徳が幸福への手段なのではなく、徳の発揮が幸福を部分的に構成する、という関係にあります。SEPの定式では、「徳に従って生きることはエウダイモニアにとって必要」であり、「徳ある活動が少なくとも部分的に構成的」です。したがって「徳を積めば幸せになれる」という道具的な因果主張ではなく、「徳を発揮していることが、すでによく生きていることの一部である」という構成的な主張が中核をなします。

一言でいえば、徳（勇気・正直・思いやりなど）を発揮することそのものが幸福の一部をなす、人間としてよく生きること、という立場です。アリストテレスの現代的な復興といえます。

幸せを妨げるもの

アンスコム（G.E.M.アンスコム。1919〜2001年。イギリスの哲学者）は、「義務」「道徳的に正しい」といった概念が、それを支えていた律法的な神観（神が法を与えるという世界観）を失った後も生き残っている点を批判しました。法を与える神がいなくなったのに、「〜すべし」という法の語彙だけが残っている、というのです。

そのうえで徳倫理学は、近代の規則中心の倫理学（義務論〔カントのように義務を中心とする立場〕と功利主義）が、性格・道徳教育・実践知・人間関係・「いかに生きるべきか」という問いを扱えないことを批判します。

この伝統で幸福の反対にあたるのは「剥奪（はくだつ）」、すなわち悪徳と規則主義です。

4 幸せに近づく道

共同体・対話 | 学習・思索

実践は、徳の習慣化と実践知の涵養（かんよう。ゆっくりと養い育てること）、そして有徳者（徳をそなえた人）を手本とする道徳教育です。マッキンタイアはこれを、「実践（practice）」への参加と、共同体の伝統への帰属によって説明します。個人の修養であると同時に、共同体的なものです。実践形態のタグは、共同体・対話と学習・思索です。

幸せはどこにあるのでしょうか。個人の性格（character）と、それを育む共同体・関係性の中です。マッキンタイアでは、共同体と伝統の比重が特に大きくなります。

いつ実現するのでしょうか。人生全体（a whole life）においてです。アリストテレス以来の人生全体主義（幸福は一時の状態ではなく、人生全体について言えるものだとする考え）を受け継いでいます。マッキンタイアは「人生の物語的統一」を、明示的な評価単位としています。時間軸のタグは「現世」です。

モデルとしては、構成的卓越モデル（徳は幸福の手段ではなく構成要素）です。

5 この伝統の「幸せ」のかたち——8つの目盛り

幸せの動き 持っている力を伸ばして発揮する（開花型）	幸せの主語 一人ひとりの心と生き方
「私」と世界の境目 関係型——「私」は関係のなかで成り立つと考える	境遇（運）との関係 境遇に左右される（だから制度や関係で支える）
自分で作るか、与えられるか 努力と贈与の両輪	苦しみの位置 取り除くべき妨げ
いつ実現するか 現世	幸せの反対 剥奪（悪徳、規則主義）

「私」と世界の境目

徳倫理学の「私」は、徳と習慣によって形成され、共同体と伝統のうちに位置づけられた自己です。マッキンタイアは「私はどの物語の一部であるかを知ることによってのみ、何をなすべきかを知る」という趣旨で、物語的自己（自分の人生を一つの物語として捉える自己観）を主張しました。そして近代的な脱文脈的自己（emotivist self。情動主義的自己。どんな共同体や伝統からも切り離され、好みだけで選択する自己）を批判します。

関係類型でいえば、関係型です。共同体と伝統のうちに位置づけられた物語的自己（マッキンタイア）が単位です。ただし、主体と客体（世界）が溶け合うことは語りません。

境遇（運）と、努力か贈与か

境遇との関係は「非独立」です。アリストテレスの外的善論（友人・富・健康などの外的な善も幸福に必要だとする考え）を継承しています。ハーストハウス（ロザリンド・ハーストハウス。イギリス出身、ニュージーランドで活動した哲学者）は、エウダイモニアが人間の能力と社会性についての経験的な事実に部分的に依存すると論じています。

努力か贈与か、という問いには、努力（習慣化）と共同体による形成の両輪、と答えます。徳は自分で繰り返し実践して身につけるものですが、同時にそれを育てる共同体がなければ身につきません。

苦しみの位置

徳倫理学にとって、苦は妨げです。外的な善が欠けることは、よく生きることを損ないます。ただし、徳の発揮は苦の中でも可能です。この点で、幸福が完全に境遇に還元されるわけではありません。困難な状況でも勇気や正直さを発揮することはでき、それがよく生きることの一部をなす、という考えです。

6 現代の幸福研究から見ると

ヘドニア／エウダイモニア、三分類の枠組み

ヘドニア（快と満足としての幸福）／エウダイモニア（人間としての機能の発揮としての幸福）の軸では、エウダイモニア極の中核です。エウダイモニアという言葉の原典的な継承者であり、現代の幸福研究が使う「エウダイモニア」という語は、この伝統から来ています。

快楽説（快が善）／欲求充足説（望みが満たされることが善）／客観的リスト説（本人の感じ方によらず良いものの一覧がある）の三分類では、客観的リスト説の代表です。徳という、本人の感じ方によらない客観的な善のリストがあるからです。

前野4因子との相性（やってみよう＝◎　ありがとう＝◎　なんとかなる＝△　ありのままに＝○）

前野隆司（幸福学の研究者）の四因子との相性は次のとおりです。やってみよう（自己実現と成長）＝◎。徳の発揮に対応します。ありがとう（つながりと感謝）＝◎。共同体と実践への参加に対応します。ありのままに（独立と自分らしさ）＝○。なんとかなる（前向きと楽観）＝△。

四因子のうち三つが◎か○で、四因子との相性は比較的良い伝統です。ただし徳倫理学の「幸福」は自己申告で測れない客観的な概念なので、心理尺度としての四因子と完全には重なりません。

生きとし生けるものの幸せ（○ 含むが、人間との差はある）

○です。ハーストハウスは徳倫理学を動物倫理に適用しました。フット（フィリッパ・フット。1920〜2010年。イギリスの哲学者）の『Natural Goodness（自然的善）』（2001年）は、植物・動物の「良さ」と人間の徳を連続的に扱っています。人間以外の存在は配慮の範囲に入りますが、功利主義（E-01）のように「感じうる者すべて」を計算に入れる中核的な原理とまではなっていません。

研究でどこまで確かめられているか

研究の裏づけは「多」です。ただし測定妥当性が、両側から批判されています。

VIA-IS（Values in Action Inventory of Strengths。ピーターソンとセリグマンによる、徳を24の強みとして測る心理テスト）が、徳倫理学の語彙を心理測定に持ち込み、ポジティブ心理学の中核概念となりました。

【哲学側からの批判】クリスチャンソン（クリスティアン・クリスチャンソン）の研究（2010年、Review of General Psychology）は、ポジティブ心理学が「アリストテレス的」を自称しつつ、徳の統一性（諸徳は一体であるという考え）・実践知・客観的善の規範性といった要素を落としている、と批判しました。

【心理学内部からの批判】カシュダン、ビスワス＝ディーナー、キングの研究（2008年）は、ヘドニア／エウダイモニアの二分法が実証的に弁別できない（測定上区別がつかない）と主張しました。

両批判は方向が正反対です。前者は「哲学を取りこぼしている」、後者は「区別しすぎ」と言っています。しかし並べると、「心理学的なeudaimoniaは哲学的なeudaimoniaの測定になっていない」という結論が、両側から支えられることになります。

研究の対象は、伝統そのものではなく、ポジティブ心理学に翻訳された「徳」や「強み」の概念です。

7 系譜と発達段階

どこから来て、どこへ流れたか

徳倫理学が受け継いだものは、アリストテレス、トマス・アクィナス（13世紀のキリスト教神学者。アリストテレスの思想をキリスト教に統合した）、そしてアンスコム（1958年）です。

流れていった先は、ポジティブ心理学（人間の強みや幸福を研究する心理学）のVIA-IS（後述）、応用倫理（動物倫理・医療倫理）、コミュニタリアニズム（共同体主義。個人より共同体の価値を重んじる政治思想。マッキンタイア経由）、ケイパビリティ・アプローチ（E-07。ヌスバウム〔マーサ・ヌスバウム。アメリカの哲学者〕）です。

発達段階論から見ると

徳の習慣化と、共同体の伝統への帰属（マッキンタイア）は、キーガン（ロバート・キーガン。成人の心の発達段階を研究した心理学者）の段階3（周囲に合わせる自己）から段階4（自分の基準を持つ自己）にあたります。「人生の物語的統一」は、段階4の自己著述（self-authoring。自分で自分の物語を書く自己）と重なります。

段階5（自分の枠組みを相対化できる自己）的な自己相対化は、主題化されません。

発達段階マップでは、器（実践を運営する自己のあり方）＝3、目標（目指す自己のあり方）＝4です。なお、高い段階ほど良いという読み方はしません。

8 現代の言葉に翻訳すると

【伸ばす（徳）】型です。徳の発揮が幸福を部分的に構成する、という構成的関係の設計です。

VIA-IS（強み診断）はこの語彙を心理測定化しましたが、哲学側からは徳の統一性・実践知・客観的規範性が落ちているという批判（クリスチャンソン 2010年）があります。「徳を積めば幸せになれる」という道具的な因果ではないことを明示する必要があります。

9 気をつけたいこと

安全装置： 共同体の相互監視 戒律・倫理規範

安全装置のタグは「共戒」（共同体と規範による安全装置）です。徳は共同体の実践と伝統の中で習慣化されるため、共同体と伝統が安全装置になります。中庸（ちゅうよう。過剰と不足の間の適切な状態。アリストテレスの徳の基準）の基準もこれにあたります。

個人の瞑想的な実践を持たないため、それに伴う危険もありません。

誤解されやすい点

①eudaimonia≠happiness≠幸福です。SEPが明記するように、エウダイモニアは「道徳化された、価値を含んだ概念」であり、人は自分がエウダイモーンであるかについて間違いうるのです。主観的幸福度のような自己申告では測れません。「幸福」より「開花」「よく生きること」が実質に近い訳です。

②flourishingの訳「繁栄」は、経済的繁栄と混同されやすいので注意が必要です。

③徳倫理学＝伝統回帰・保守思想という誤解があります。ハーストハウスもフットも、規範的には近代的です（動物倫理、中絶論など現代的な問題に適用しています）。マッキンタイアの伝統主義は、徳倫理学全体を代表するものではありません。

学者の間で議論があること

①徳倫理学の「自己中心性」批判です。徳が行為者自身の開花に資するがゆえに推奨されるなら、それは洗練された利己主義ではないか、という批判です。

②「適用の困難」批判です。具体的な行為指針を与えない、という批判に対し、ハーストハウスはv-rules（徳規則。「正直であれ」「不正であることをするな」のように、徳や悪徳の名を使った規則）によって行為指針を与えうる、と応答しました。

③自然主義論争です。フットの『Natural Goodness』は、人間の徳についての評価を、植物や動物の「良さ」の評価と連続的な「自然的規範性」として基礎づけようとします。これが自然主義的誤謬（「〜である」から「〜すべし」を導く誤り）を犯していないかが論争点です。

④マッキンタイアの伝統主義が相対主義（正しさは立場によって変わるとする考え）に陥らないか、という問題です。

⑤状況主義（situationism。人の行動は性格より状況で決まるという心理学からの批判）の実験（ミルグラム〔スタンレー・ミルグラム〕の実験、善きサマリア人実験）が、安定した性格特性の存在という前提を脅かす、という論争です。

⑩ 現代の私たちへのヒント

こんなときに：スキルや成果ばかり求められて、人格が置き去りになっている気がするとき。「よい人であること」を幸せに戻したい人に。

小さな入口：誰かに見られていなくても発揮した徳（正直・思いやり・勇気）を一つ思い出す。それ自体が幸せの一部だと確認する。

⑪ もっと知りたい人へ

主な典拠：Anscombe, G.E.M. (1958) Modern Moral Philosophy, Philosophy 33: 1-19／MacIntyre, A. (1985) After Virtue, 2nd ed., Duckworth（初版1981）／Foot, P. (2001) Natural Goodness, Clarendon Press／Hursthouse, R. (1999) On Virtue Ethics, Oxford UP／Aristotle, Nicomachean Ethics I.7（機能論証）

参考文献：Virtue Ethics, Stanford Encyclopedia of Philosophy／Anscombe (1958)／Foot (2001)／Hursthouse (1999)／MacIntyre (1985)

⑫ 用語解説

徳倫理学　「何をすべきか」より「どんな人であるべきか」を問う倫理学

アンスコム　G.E.M.アンスコム（1919〜2001年）。1958年の論文「現代道徳哲学」で徳倫理学の復活を促した英国の哲学者

実践（マッキンタイア）　チェスや医療のように、内在的な善をもつ協同的な営み

物語的自己　自分の人生を一つの物語として捉える自己観

状況主義　人の行動は性格より状況で決まる、という心理学からの批判

VIA-IS　徳を24の強みとして測る心理テスト。ポジティブ心理学で広く使われる。ピーターソンとセリグマンが開発

エウダイモニア　人間としてよく生きること。慣例訳は幸福または開花。主観的な満足ではなく、価値を含んだ概念

アレテー　徳。人間としての卓越性

フロネーシス　実践知。具体的な状況で何が正しいかを見きわめる知恵

フラーリッシング　開花・繁栄。エウダイモニアの英訳の一つ。「繁栄」は経済的繁栄と混同されやすい

内在的善　その営みに参加することでしか得られない善。マッキンタイアの用語

伝統　実践と徳を支える共同体の歴史的な文脈。マッキンタイアが重視した

情動主義的自己　どんな共同体や伝統からも切り離され、好みだけで選択する近代的な自己。マッキンタイアの批判対象

マッキンタイア　アラスデア・マッキンタイア（1929年生まれ）。『美徳なき時代』（1981年）で物語的自己と伝統を論じた哲学者

フット　フィリッパ・フット（1920〜2010年）。『Natural Goodness』（2001年）で徳を自然的規範性として基礎づけたイギリスの哲学者

ハーストハウス　ロザリンド・ハーストハウス。『On Virtue Ethics』（1999年）を書き、v-rulesを提案した哲学者

アリストテレス　古代ギリシャの哲学者。『ニコマコス倫理学』で徳とエウダイモニアを論じ、徳倫理学の源流となった

トマス・アクィナス　13世紀のキリスト教神学者。アリストテレスの思想をキリスト教に統合した

義務論　カントのように義務を中心とする倫理学の立場。徳倫理学の批判対象の一つ

v-rules　徳規則。「正直であれ」のように徳や悪徳の名を使った行為指針。ハーストハウスの提案

自然主義的誤謬　「〜である」という事実から「〜すべし」という規範を導く誤り

中庸　過剰と不足の間の適切な状態。アリストテレスの徳の基準

外的善　友人・富・健康などの外的な善。アリストテレスは幸福にこれらも必要だとした

人生全体主義　幸福は一時の状態ではなく、人生全体について言えるものだとする考え

ポジティブ心理学　人間の強みや幸福を研究する心理学の潮流。セリグマンらが提唱

クリスチャンソン　クリスティアン・クリスチャンソン。ポジティブ心理学の「徳」が哲学的な徳を取りこぼしていると批判した研究者（2010年）

自己著述　自分で自分の物語を書く自己。キーガンの段階4に対応する。原語はself-authoring

コミュニタリアニズム　共同体主義。個人より共同体の価値を重んじる政治思想

律法的な神観　神が法を与えるという世界観。アンスコムは「義務」の概念がこれを失った後も生き残っていると批判した

ケイパビリティ・アプローチ

ケイパビリティ・アプローチ ｜ 成立：1950年〜 ｜ 地域：ヨーロッパ ｜ 規模：×（思想。国際指標への埋め込みで測る）

1 ひとことで言うと

善き生とは、自分が価値あると考える生き方を実際に選べる実質的自由（ケイパビリティ＝できることの幅）の広がりである（センとヌスバウムの理論）

人の生の良さを、所得や満足度ではなく「価値ある生き方を実際に選べる自由の広さ」で測る考え方。同じ収入でも、障害の有無や社会の慣習によって「実際にできること」は違う。長く抑圧された人は望みのレベル自体を下げてしまうので、本人の満足度では剥奪が隠れてしまう、という批判が出発点。国連の人間開発指数を生んだ。

2 そもそもどんな伝統？

1979年にインド出身の経済学者アマルティア・センが提唱し、哲学者マーサ・ヌスバウムが発展させた考え方。人の生の良さを、所得や満足度ではなく「実際に選べる生き方の幅」で測る。国連の人間開発指数（HDI）の理論的基盤となり、開発政策・福祉政策の標準的な枠組みになっている。

どれくらいの人が信じているか、学んでいるか

思想なので、信者数というものは存在しません。影響圏の代理指標として、人間開発指数（HDI）が1990年からUNDPによって刊行され、全世界の開発政策の標準指標となっていることが挙げられます。

国際機関の指標への埋め込みという点で、現代思想の中で最も制度化された幸福論です。人数ではなく、国際指標への埋め込みで測るべき思想です。

3 この伝統が言う「幸せ」

ケイパビリティ・アプローチ（1979年にインド出身の経済学者アマルティア・セン〔1933年生まれ〕が提唱し、アメリカの哲学者マーサ・ヌスバウム〔1947年生まれ〕が発展させた考え方。人の生の良さを、所得や満足度ではなく「実際に選べる生き方の幅」で測る）の中心にある言葉は、ケイパビリティ（capability。実質的自由）です。SEP（スタンフォード哲学百科事典。オンラインの哲学事典）の定義では、「人々が一定のdoings and beings（〜すること、〜であること）を達成するために、現に持っている実質的な自由」です。

関連する言葉として、機能（functioning。実際に実現された「〜していること」「〜であること」）、変換因子（conversion factors。資源を機能に変換する能力を左右する、個人的・社会的・環境的な条件。自転車の例でいえば、身体能力、女性が自転車に乗ることを許す社会規範、道路のインフラ）、行為主体性（agency。自分の価値観に基づいて行動する力。福祉〔本人の暮らし向き〕と区別される）、適応的選好（adaptive preference。抑圧された者が、抑圧された状態に自分の望みを適応させてしまう現象。効用に基づく評価を退ける最も重要な論拠）があります。

ケイパビリティ・アプローチは、人が実際に何を享受しているか（機能）だけでなく、何をなしうる自由を持っているか（ケイパビリティ）こそが評価されるべきだとします。所得や資源は、変換因子によって現実の生活に変わるため、資源の量では生の良さを測れません。善き生とは、価値ある生き方を選択しうる実質的自由の広がりです。

ヌスバウムは、10の中心的ケイパビリティを挙げました。生命／身体的健康／身体的統合（身体の安全）／感覚・想像力・思考／感情／実践理性／連帯・関係性／他の種との共生／遊び／自分の環境の管理です。彼女はこれを憲法上の最低保障水準として、各国が保障すべきだと主張します。一方センは、「あらかじめ定められた唯一の正典的リスト」を擁護することを一貫して拒否し、共同体が民主的な討議によって決めるべきだとします。

一言でいえば、善き生とは、自分が価値あると考える生き方を実際に選べる実質的自由（ケイパビリティ＝できることの幅）の広がりである、という立場です。

幸せを妨げるもの

このアプローチは、効用（utility。満足や快）を評価基準とすることを批判します。理由は三つです。①適応的選好です。長く剥奪された人は要求水準を下げてしまい、主観的な満足度は剥奪を隠してしまいます。②変換因子の個人差です。障害のある人は、同じ所得から同じ機能を得られません。③資源主義（ロールズ〔ジョン・ロールズ。20世紀アメリカの哲学者〕の基本財〔誰にとっても必要な基本的な財〕の考え）も、同じ理由で不十分です。

妨げとなるのは、貧困、差別的な社会規範、インフラの欠如、健康の不足といった、ケイパビリティを奪う社会的条件です。この伝統で幸福の反対にあたるのは「剥奪」、すなわちケイパビリティの剥奪と適応的選好です。

4 幸せに近づく道

制度・政策

実践は、制度設計・公共政策・憲法による保障です。ヌスバウムは10の中心的ケイパビリティを、憲法上の最低保障水準（threshold。閾値〔いきち〕）として位置づけます。センは、民主的な公共的討議（public reasoning。公共的推論。人々が理由を出し合って話し合うこと）を通じて、何が価値あるケイパビリティかを決めるべきだとします。実践の単位が個人ではなく社会制度である点が、徳倫理学（E-06）と対照的です。実践形態のタグは「制度・政策」です。

幸せはどこにあるのでしょうか。社会制度の中です。ただし最終的な評価単位は個人です。ヌスバウムの「各人を目的として（each person as an end）」という原理がこれを表しています。集団の平均ではなく、一人一人が何を選べるかを見るのです。

いつ実現するのでしょうか。ライフコース（人生の道筋）全体においてです。幼少期の剥奪が生涯にわたってケイパビリティを制約することを重視します。時間軸のタグは「現世」です。

モデルとしては、機会集合モデル（達成ではなく、選択可能性の広がりを測る）です。

5 この伝統の「幸せ」のかたち——8つの目盛り

幸せの動き 社会が供給する量として扱う（制度・集計型）	幸せの主語 社会全体の合計・分布
「私」と世界の境目 分離型——「私」と世界をはっきり分けて考える	境遇（運）との関係 境遇に左右される（だから制度や関係で支える）
自分で作るか、与えられるか 制度が供給する	苦しみの位置 取り除くべき妨げ
いつ実現するか 現世	幸せの反対 剥奪（ケイパビリティの剥奪、適応的選好）

「私」と世界の境目

ケイパビリティ・アプローチの「私」は、多様な変換能力をもつ、身体的・社会的に位置づけられた行為主体です。ヌスバウムは人間を「傷つきやすく、動物的で、依存を免れない存在」として描き、合理的な契約主体としての人間像（ロールズや社会契約論）を批判します。

関係類型でいえば、分離型（社会的に位置づけられた個人）です。「各人を目的として」という原理のとおり、評価単位は個人です。しかしその個人は、社会的条件の中に置かれた存在として捉えられます。

境遇（運）と、努力か贈与か

境遇との関係は「非独立」で、それを正面から扱います。変換因子と社会的条件が幸福を左右することを、理論の出発点に据えているからです。この点で、古代の「運からの独立」志向（境遇に左右されない心の平静を目指す考え）と正反対です。

努力か贈与か、という問いには、社会制度による保障、と答えます。贈与でも自力でもなく、「権利として保障されるべきもの」という第三の枠組みです。マップ上の分類は「制度」です。

苦しみの位置

苦は、除去されるべきものです。この点は功利主義（E-01）と同じです。ただし適応的選好の議論により、「苦を感じていないこと」が剥奪の不在を意味しない、と論じる点が独自です。長く抑圧されてきた人は、自分の状況に慣れて、苦しみを感じなくなることがあります。しかしそれは、その人が剥奪されていないことを意味しません。本人の感じ方だけでは、苦しみの有無を判定できない、という考えです。

6 現代の幸福研究から見ると

ヘドニア／エウダイモニア、三分類の枠組み

ヘドニア（快と満足としての幸福）／エウダイモニア（人間としての機能の発揮としての幸福）の軸では、エウダイモニア極です。特にヌスバウムは、アリストテレス（古代ギリシャの哲学者）主義を明示的な淵源としています。ただしセンは、エウダイモニア的な善の実質的な規定を意図的に避ける点で、より手続き的・自由基底的（何が良い生かを決めるのではなく、選ぶ自由そのものを基礎に置く）です。

快楽説（快が善）／欲求充足説（望みが満たされることが善）／客観的リスト説（本人の感じ方によらず良いものの一覧がある）の三分類では、客観的リスト説にあたります。ヌスバウムは中核（◎）で、10のリストを持ちます。センは△で、客観的ではあるがリスト化を拒否する「手続き的」な変種です。欲求充足説は明示的に拒否されます。

前野4因子との相性（）

前野隆司（幸福学の研究者）の四因子との対応づけは困難です。ケイパビリティ・アプローチは、心理状態ではなく機会集合を測るため、次元が異なるからです。この点は功利主義（E-01）と似ています。

ただし、「やってみよう（自己実現と成長）」は実践理性として、「ありがとう（つながりと感謝）」は連帯・関係性として、ヌスバウムの10のリストに明示的に含まれています。「なんとかなる（前向きと楽観）」と「ありのままに（独立と自分らしさ）」については、対応する項目は挙げられていません。

生きとし生けるものの幸せ（○ 含むが、人間との差はある）

○です。ヌスバウムの10の中心的ケイパビリティの第8は「他の種との共生」です。また『Justice for Animals（動物のための正義）』（2023年）は、動物へのケイパビリティ論を明示的に展開しています。

ただしこれはヌスバウム版に固有のものです。センを含む「ケイパビリティ・アプローチ全体」の中心教義ではありません。監査により、評価は◎から○に修正されました。

研究でどこまで確かめられているか

研究の裏づけは「非常に多」です。国際的な指標体系として実装されています。

①人間開発指数（HDI）です。SEPは、ケイパビリティ・アプローチが「国連の人間開発指数を形づくった」と明記しています。1990年からUNDP（国連開発計画）が刊行し、所得・平均寿命・教育の三次元で構成されます。セン自身が、マブーブル・ハク（パキスタンの経済学者）とともに設計に関与しました。

②OECD Better Life Index／How's Life?です。11次元の多次元的なウェルビーイング測定です。理念的な親近性が指摘されていますが、OECDが明示的にケイパビリティ・アプローチを採用したという一次的な言明は確認できませんでした。

③多次元貧困指数（MPI）です。アルカイア（サビーナ・アルカイア）とフォスターによる測定方法で、OPHI（オックスフォード貧困・人間開発イニシアティブ）が開発しました。

④Journal of Human Development and Capabilities（2024年）の系統的レビュー（既存研究を網羅的に集めて評価した論文）があります。

研究の対象は、伝統そのものというより、それを指標化した政策的な実装です。

7 系譜と発達段階

どこから来て、どこへ流れたか

ケイパビリティ・アプローチが受け継いだものは、アリストテレス（ヌスバウム）、カント（E-02。尊厳）、ロールズ（基本財への批判という形で）、マルクス（カール・マルクス。19世紀の思想家。人間の発展という考え）です。

流れていった先は、人間開発指数（HDI。所得・寿命・教育で国の発展を測る国連の指標）、多次元貧困指数（MPI。所得だけでなく健康や教育など複数の側面から貧困を測る指標）、OECD（経済協力開発機構）のBetter Life Index（理念的な親近性）、動物へのケイパビリティ論（ヌスバウム 2023年）です。

発達段階論から見ると

「実質的自由の広がり」を評価基準とする点で、段階論と最も相性がよい現代思想です。段階論も「選択肢の幅」の拡大を発達と見るからです。ヌスバウムの「傷つきやすく依存する存在」という人間像は、ラルー（フレデリック・ラルー。『ティール組織』の著者）のグリーン（多元型。平等と包摂を重んじる段階）的です。

ただし、個人の内的な発達ではなく社会的条件を測る点で、キーガン（ロバート・キーガン。成人の心の発達段階を研究した心理学者）の段階論を補完する関係にあります。

発達段階マップでは、器（実践を運営する自己のあり方）＝–、目標（目指す自己のあり方）＝–（いずれも該当なし。個人の自己の構造を扱わないため）です。なお、高い段階ほど良いという読み方はしません。

8 現代の言葉に翻訳すると

【制度で供給する（自由の広がり）】型です。満足度ではなく、「実際に選べる生き方の幅」を評価する設計です。

適応的選好（抑圧された人は望みを下げる）の議論により、主観的幸福度だけを見る施策への最も強力な批判になります。組織では、「従業員満足度」ではなく「従業員が実際に選べる働き方の幅」を測る発想に翻訳できます。

9 気をつけたいこと

安全装置： 制度・法・専門職倫理

安全装置のタグは「制」（制度による安全装置）です。制度と公共的推論（public reasoning）が安全装置です。ケイパビリティのリストを固定しない（セン）ことで、特定の善き生の押しつけを避けます。

個人の実践体系は持たないため、それに伴う危険もありません。

誤解されやすい点

①capabilityの訳語の問題です。日本語では「潜在能力」「可能力」「ケイパビリティ」が併存していますが、「潜在能力」は最も誤解を招きます。ケイパビリティは個人の内的な才能や潜在的な資質ではなく、社会的条件を含んだ実質的自由（機会集合）だからです。訳語の混乱が、日本語圏の議論に構造的な誤解を生んでいます。

②functioning「機能」の訳の問題です。日本語の「機能」は工学的な含みを持ちますが、原義は「現に実現しているdoing/being」です。

③ケイパビリティ・アプローチは幸福理論ではありません。センは「何が善き生か」を実質的に規定することを意図的に避け、評価の情報基底（informational basis。何を情報として評価に使うか）を変えることを主張しています。「ケイパビリティ＝幸福」と書くのは誤りです。

学者の間で議論があること

①【最重要】セン対ヌスバウム。リスト化をめぐる対立です。ヌスバウムは10の中心的ケイパビリティからなる確定リストを擁護し、「人間の尊厳を促進するがゆえに正当化される」とします。センは「あらかじめ定められた唯一の正典的リスト」を一貫して明示的に拒否します。SEPはこの対立の含意を、「批判者はヌスバウムのアプローチがパターナリズム（本人のためだと言って、本人の意思によらず介入すること）の危険を冒すと論じ、一方センの手続き的方法は政策実施のための具体性を欠くと論じられる――これはケイパビリティ理論の発展において未解決の緊張である」とまとめています。

②ケイパビリティか、機能か。自由（ケイパビリティ）を評価すれば、ホームレスの断食（食べられない）と宗教的な断食（食べないことを選んでいる）を区別できます。しかし同時に、自ら健康を害する自由も尊重しなければならなくなります。

③リストの恣意性です。客観的リスト説一般への批判が、ここに集中します。

⑩ 現代の私たちへのヒント

> **こんなときに：**「幸せは気の持ちよう」と言われて、環境の不公正が見えなくなっているとき。選べる自由の広さを問いたい人に。
>
> **小さな入口：**自分と身近な誰かについて、「実際に選べる生き方の幅」がどれだけ違うかを考える。幸せを感情ではなく自由の広さで測ってみる。

⑪ もっと知りたい人へ

主な典拠：Sen, A. (1979) Equality of What?, The Tanner Lecture on Human Values, Stanford University（基本的潜在能力概念の初出）／Nussbaum, M. C. (2011) Creating Capabilities: The Human Development Approach, Harvard UP（10の中心的ケイパビリティ）／Sen, Development as Freedom (1999)／Nussbaum, Women and Human Development (2000)

参考文献：Byskov, M. F., The Capability Approach, Stanford Encyclopedia of Philosophy（2025年改訂）／Nussbaum (2011)／Sen (1979)／How is the Capability Approach Applied to Assess Well-being Impacts? A Systematic Review, Journal of Human Development and Capabilities (2024), DOI 10.1080/19452829.2024.2369502

⑫ 用語解説

ケイパビリティ　価値ある生き方を実際に選べる自由。「潜在能力」の訳は誤解を招く

機能　実際に実現している「〜していること」「〜であること」。原語はfunctioning

変換因子　同じ資源を実際の生活に変えるときの、個人や社会の条件の違い

適応的選好　長く抑圧されると望みのレベル自体が下がってしまう現象

人間開発指数（HDI）　所得・寿命・教育で国の発展を測る国連の指標。1990年からUNDPが刊行

ヌスバウムの10のリスト　生命・健康・身体の安全・感覚と想像力・感情・実践理性・関係・他の種との共生・遊び・環境の管理

セン　アマルティア・セン（1933年生まれ）。ケイパビリティ・アプローチを提唱したインド出身の経済学者

ヌスバウム　マーサ・ヌスバウム（1947年生まれ）。10の中心的ケイパビリティを提案したアメリカの哲学者

行為主体性　自分の価値観に基づいて行動する力。原語はagency。福祉（本人の暮らし向き）と区別される

効用　満足や快。ケイパビリティ・アプローチはこれを評価基準にすることを批判する

資源主義／基本財　資源の量で生の良さを測る立場。ロールズの基本財（誰にとっても必要な基本的な財）がその代表

ロールズ　ジョン・ロールズ。『正義論』で基本財の考えを示した20世紀アメリカの哲学者。センの批判対象

閾値（threshold）　憲法で保障すべき最低水準。ヌスバウムは10のケイパビリティにこれを設ける

公共的推論　人々が理由を出し合って話し合うこと。センはこれで価値あるケイパビリティを決めるべきだとする

各人を目的として　一人一人を手段ではなく目的として扱うというヌスバウムの原理。カントに由来

機会集合　人が実際に選べる選択肢の集まり。ケイパビリティ・アプローチはこれを測る

情報基底　評価のために何を情報として使うか。センはこれを効用や資源からケイパビリティに変えることを主張した

パターナリズム　本人のためだと言って、本人の意思によらず介入すること

多次元貧困指数（MPI）　所得だけでなく健康や教育など複数の側面から貧困を測る指標。アルカイアとフォスターの方法

OPHI　オックスフォード貧困・人間開発イニシアティブ。多次元貧困指数を開発した研究機関

OECD Better Life Index　OECDによる11次元の多次元的なウェルビーイング指標。ケイパビリティ・アプローチと理念的に近い

UNDP　国連開発計画。人間開発報告書と人間開発指数を刊行する

マブーブル・ハク　パキスタンの経済学者。センとともに人間開発指数を設計した

自由基底的　何が良い生かを決めるのではなく、選ぶ自由そのものを基礎に置く立場

『Justice for Animals』　ヌスバウムの著作（2023年）。動物へのケイパビリティ論を展開した

「何の平等か？」　センの1979年の講演（Equality of What?）。ケイパビリティ概念の初出

系統的レビュー　既存研究を網羅的に集めて評価した論文

社会契約論　社会は合理的な個人の契約によって成り立つとする政治哲学。ヌスバウムはその人間像を批判した

世俗的人文主義

世俗的人文主義（Secular Humanism） ｜ 成立：1800〜1950年 ｜ 地域：北米 ｜ 規模：少（組織的成員）／多（広義の無宗教19億）

1 ひとことで言うと

神を前提にしないこの世界で、理性と共感により、今ここでの人間の充実を実現すること

神も来世も前提にせず、この世界のこの人生の中で、理性と思いやりによって人間の充実を実現しようとする立場。個人の自己実現と、他者を傷つけないこと、より良い社会を作ることを結びつける。修行法は持たず、教育や社会運動、宗教によらない結婚式・葬儀などが実践の形。

2 そもそもどんな伝統？

神や来世を前提とせず、理性と科学と人間の尊厳に基づいて生きることを掲げる世界観・運動。1933年の『ヒューマニスト宣言』（米国）以来、宣言を重ねてきた。国際組織Humanists Internationalの加盟団体は60カ国以上。組織的な会員は数百万人だが、世界の「無宗教」人口（約19億人）の多くが暗黙にこれに近い世界観をもつ。

どれくらいの人が信じているか、学んでいるか

組織的なヒューマニストの数から見ると、Humanists Internationalは約120の加盟団体、60を超える国に広がっています（この数値は本調査で公式サイト上の確認に至っておらず、裏づけが必要です）。加盟団体の個人会員数を合計しても数百万人規模で、最大はノルウェー人道主義協会の会員約10万人規模です。参考として、無宗教・無所属の人口は約19.0億人（2020年、Pewの2025年発表）で、世界第3位のグループです。

重要な注意があります。組織的なヒューマニストの数と無宗教人口（19億人）とは、3〜4桁違います。「思想としての影響圏」と「組織化された成員」を厳密に分ける必要があります。また「無宗教」は「非信仰」ではありません。Pewによれば、神または高次の力を信じる無所属者はアメリカで68%、フランスで30%、中国で7%です。「無宗教」を「世俗的・非宗教的な世界観」と同じものとみなしてはいけません。

3 この伝統が言う「幸せ」

世俗的人文主義（せぞくてきじんぶんしゅぎ。英語でセキュラー・ヒューマニズム。神や来世を前提とせず、理性と科学と人間の尊厳に基づいて生きることを掲げる世界観と運動）が言う幸せの言葉は、宣言文書の中にあります。1933年にアメリカで出された『ヒューマニスト宣言I』（34名が署名した15か条の綱領文書）の第12条は、「善き生（the good life）」「生の満足」「生きる喜び（joy in living）」という言葉を使います。第8条は「人格の完全な実現」を人生の目的とみなし、「その発展と成就を今ここ（in the here and now）に求める」と述べます。2022年にグラスゴーで全面改訂された『現代ヒューマニズム宣言』では、中心の言葉が「人間の開花（human flourishing。フラーリッシング。持てる力を発揮して満ちている状態）」に移ります。ほかに充足、自由思想、合理主義、自然主義（超自然的なものを認めず、世界を自然の法則で説明する立場）といった言葉も並びます。

この伝統にとって善き生とは、超自然的な救済も来世の報いも前提にせず、この世界のこの生のうちに達成される人間の充実です。1933年宣言の第12条は「宗教は生きる喜びのためにいっそう働かねばならないと信じ、人間のうちなる創造的なものを育み、生の満足を増す達成を促す」と述べています。2022年の宣言では、倫理の土台が「生きものが苦しみ、また開花しうるということ」に置かれました。幸福はここで、三つのものが結びついたものとして定義されます。第一に個人の自己実現（創造性・知識・愛・自律）。第二に他者を害さないという制約。第三に「より善い世界を築く」という社会への関わりです。2003年の『宣言III』には「社会に益するよう働くことが個人の幸福を最大化する」という一文があります。

なぜそう考えるのでしょうか。神と来世を前提にしない以上、幸福の実現はこの生涯の中にしかないからです。一言でいえば、神を前提にしないこの世界で、理性と共感により、今ここでの人間の充実を実現すること、という幸せです。

幸せを妨げるもの

この伝統が批判の対象にしてきたものは五つあります。①超自然主義と啓示宗教（神の啓示を根拠にする宗教。幸福を来世に繰り延べ、現世の努力を軽んじるとされます）。②教条主義・権威主義・検閲。③人間を生まれつき罪深い存在とみなす原罪論（げんざいろん。キリスト教の教え）。④政教一致と、宗教による法・教育・生殖の統制。⑤非合理主義と疑似科学です。

幸せを妨げるものとして挙げられるのは、無知、不平等、抑圧、そして「人間には自分の生を改善する力がない」という諦念（ていねん。あきらめ）です。この伝統で幸せの反対にあたる言葉は、超自然主義・無知・諦念、つまり「無知と誤った認識」だと整理できます。

4 幸せに近づく道

制度・政策 | 儀礼・祭祀 | 共同体・対話

世俗的人文主義は、個人の修行体系を持ちません。これは意図的です。特定の救済論や修養論を退け、各人が理性と経験に基づいて自ら生き方を決める、という原則に立つからです。代わりに実践は四つの形をとります。①教育（批判的思考、科学的リテラシー、宗教によらない道徳教育）。②社会運動と政策提言（政教分離、人権、LGBTQ+の権利、リプロダクティブ・ライツ＝性と生殖に関する自己決定の権利、終末期の自己決定）。③ヒューマニスト・セレモニー（宗教によらない結婚式・葬儀・命名式。特に英国と北欧で制度化されています）。④

コミュニティ形成（倫理文化協会＝Ethical Culture Society、サンデー・アセンブリー＝Sunday Assembly。宗教によらない集会）です。

幸せはどこで実現するのでしょうか。個人の内面（自律的な自己実現）と、社会制度（人権・民主主義・教育）の両方です。2022年の宣言は「他者を害さない限りでの個人的な喜び」と「より善い世界の構築」「平和と人間的開花」を並べて置き、個人と社会をつないでいます。

いつ実現するのでしょうか。現世限定、「今ここ」です。来世を否定するため、幸福の実現期限は各人の生涯の中に閉じます。同時に、進歩と人類全体の未来への志向が強く、これは改善主義（メリオリズム。世界は人間の努力で少しずつ良くできるという考え）と呼ばれます。

まとめると、今ここでの自己実現モデルであり、実践の形は制度・政策、儀礼、共同体・対話に分類されます。

5 この伝統の「幸せ」のかたち——8つの目盛り

幸せの動き 持っている力を伸ばして発揮する（開花型）	幸せの主語 一人ひとりの心と生き方
「私」と世界の境目 分離型——「私」と世界をはっきり分けて考える	境遇（運）との関係 境遇に左右される（だから制度や関係で支える）
自分で作るか、与えられるか 努力して手に入れる	苦しみの位置 取り除くべき妨げ
いつ実現するか 現世	幸せの反対 無知・誤認（超自然主義、無知、諦念）

「私」と世界の境目

世俗的人文主義の人間観は、自然の一部としての人間です。人間は自律的で理性的であり、同時に進化の産物である有限な存在です。超越的な魂や不滅の実体は認めません。個人の尊厳と自律を強く肯定する点はカント（18世紀ドイツの哲学者。人間の自律と尊厳を倫理の中心に置きました）に近いのですが、その根拠づけは形而上学（けいじじょうがく。経験を超えた原理を論じる哲学）ではなく、自然主義に置かれます。

「私」と世界の関係の型で言えば、分離型です。自律的で理性的な個人が単位であり、人間は自然の一部ではあるものの、自然や超越者との融合を目指すことはありません。

境遇（運）と、努力か贈与か

境遇については「非独立」です。幸福が教育・人権・制度という社会的条件に左右されることを、この伝統は積極的に認めます。だからこそ、社会制度の改善が実践の中心になります。

努力か贈与かについては、人間の努力と制度による達成、と整理できます。神からの恵みのような贈与の次元は、原理的に排除されます。幸福は誰かから与えられるものではなく、人間が自分たちの力で作り出すものです。

苦しみの位置

苦しみは、取り除かれるべきものです。2022年の『現代ヒューマニズム宣言』は、倫理の基礎を「生きものが苦しみ、また開花しうるということ」に置いています。つまり、苦しみを感じる能力そのものが道徳の根拠とされます。苦しみに意味を見いだして受け入れるのではなく、理性と共感によって減らしていく対象です。

6 現代の幸福研究から見ると

ヘドニア／エウダイモニア、三分類の枠組み

現代の幸福研究では、幸せをヘドニア（快と満足としての幸福）とエウダイモニア（人間としての機能の発揮としての幸福）に分けることがあります。世俗的人文主義はその中間で、ややエウダイモニア寄りです。1933年宣言は「生の満足」「生きる喜び」という言葉でヘドニア的な要素を肯定しますが、「人格の完全な実現」「創造的なものを育む」という定式はエウダイモニア的です。2022年宣言はさらに「開花」へ重心を移しています。ただし理論としての精緻化は乏しく、哲学的な幸福理論としては未発達である点を明記しておく必要があります。

もう一つの枠組みとして、快楽説（快が善）／欲求充足説（望みが叶うことが善）／客観的リスト説（快や望みとは独立に、良いものの一覧がある）という三分類があります。世俗的人文主義は、理論化しないまま、暗黙のうちに穏健な客観的リスト説を採用している、と評価するのが妥当です。

前野4因子との相性（やってみよう＝◎　ありがとう＝○　なんとかなる＝○　ありのままに＝○）

前野隆司（幸福学の研究者）の4因子との相性は次のとおりです。

やってみよう（自己実現と成長）＝◎（とてもよく合う）。自己実現と創造性が幸福の中心にあるからです。

ありがとう（つながりと感謝）＝○（合う）。共感と社会的関与を重んじます。

ありのままに（独立と自分らしさ）＝○（合う）。個人の自律を強く肯定します。

なんとかなる（前向きと楽観）＝○（合う）。世界は人間の努力で良くできるという改善主義（メリオリズム）を持ちます。

生きとし生けるものの幸せ（○ 含むが、人間との差はある）

生きとし生けるものへの配慮は○（含まれる）です。2022年の『現代ヒューマニズム宣言』は、倫理の基盤を「生きものが苦しみ、また開花しうること」に置き、人間以外の生きものを含めています。ただし、動物倫理や環境倫理の側からは、ヒューマニズムは結局「人間中心主義」ではないかという批判が向けられています。

研究でどこまで確かめられているか

研究の裏づけは「中」程度です。ただし注意が必要で、「世俗的人文主義」を変数にした研究ではなく、「無宗教」を変数にした研究が中心です。

①Pew（ピュー・リサーチ・センター。アメリカの調査機関）による「宗教的無所属」人口の増大の調査があります。②宗教性とウェルビーイング（心身の良い状態）の関係については、ヤデンら（Yaden et al.）の2022年のメタ分析（多数の研究を統合した分析。256の研究、約66万6千人）が全体の相関r=.18（弱い正の関連）を報告しつつ、宗教を重要と考える人の割合が高い国ほど相関が強い、という国レベルの調整効果を示しました。ディーナー、テイ、マイヤーズの2011年の研究は、生活条件が良好な社会では信仰者と非信仰者の主観的幸福感がほぼ同水準になることを示しています。③世界幸福度報告（World Happiness Report）の上位を占める北欧諸国が高度に世俗化した社会であることがしばしば引き合いに出されますが、これは相関であって因果ではありません。社会的信頼・所得・福祉制度という交絡要因（別の原因が両方に影響している可能性）が大きいのです。

7 系譜と発達段階

どこから来て、どこへ流れたか

どこから来たか。啓蒙思想（けいもうしそう。17〜18世紀ヨーロッパで、理性によって迷信や権威から人間を解放しようとした思想の流れ）、19世紀の自由思想運動、1876年にフェリックス・アドラー（アメリカの思想家）が始めた倫理協会運動、そして『宣言I』の署名者でもあったデューイ（ジョン・デューイ。アメリカの哲学者・教育学者）から影響を受けています。

どこへ流れたか。政教分離運動、人権・LGBTQ+・生殖の権利をめぐる運動、ヒューマニスト・セレモニー、そして世界の「無宗教」人口が暗黙のうちに持っている世界観へと流れています。1952年にアムステルダムで創設されたIHEU（現在のHumanists International＝ヒューマニスト国際組織）がその国際的な受け皿です。

発達段階論から見ると

キーガン（成人の心の発達段階を研究した心理学者）の段階論では、段階3（周囲に合わせる自己）、段階4（自分の基準を持つ自己）、段階5（自分の枠組みを相対化できる自己）と進むと考えます。理性と自律による自己実現という世俗的人文主義の目標は、発達段階を色で呼ぶ言い方でいえばオレンジ（達成志向の自律した自己）からグリーン（関係性や多元性を重んじる自己）にあたります。段階4に近い位置です。

興味深いのは、1933年宣言が自らを「宗教的」と呼んだ点です。これは、アンバー（集団への帰属と規範を重んじる段階）的な「帰属の器」を、世俗的な内容で満たそうとした試みと読めます。段階5的な自己相対化は主題になりません。発達段階マップでは、器（実践を運営する自己のあり方）＝段階4、目標（目指す自己のあり方）＝段階4と記されています。なお、高い段階ほど良いという読みはしません。

8 現代の言葉に翻訳すると

型は【伸ばす／制度で供給する】です。神なしに、理性と共感によって今ここでの充実を設計する、という考え方です。修行体系を持たないため、教育・社会運動・セレモニー（宗教によらない通過儀礼）が実践の形になります。「無宗教の社会でも儀礼と共同体は必要か」という問いに対する、一つの回答例と見ることができます。

9 気をつけたいこと

安全装置： 制度・法・専門職倫理 共同体の相互監視

タグは「制・共」です。制＝制度と公共的な規範に安全を委ねる、共＝共同体と開かれた討議で支える、という意味です。

具体的には、理性・科学・人権という公共的な規範、民主的な制度、開かれた討議が安全装置です。個人の実践体系を持たず、宗教的権威を退けるため、安全装置はもっぱら制度と教育に置かれます。師（指導者）や戒（生活の規律）といった伝統的な装置はありません。

誤解されやすい点

①最も重要なのは「ヒューマニズム」の日本語訳の混乱です。ルネサンス期の人文主義（Renaissance humanism）、人道主義（humanitarianism）、世俗的・現代ヒューマニズム（secular/modern humanism）の三つが混同されています。日本語の「ヒューマニズム」は日常語として人道主義の意味で使われることが多く、世俗的人文主義との混同がはなはだしい状態です。

②「人間中心主義（anthropocentrism）」との混同。これは批判者側の用法であり、この伝統の自己規定ではありません。

③1933年宣言は自らを「宗教的」と呼んでいます。世俗的人文主義の出発点が「ヒューマニズムという宗教」を掲げていた事実は、日本語圏でほとんど知られていません。

④アムステルダム宣言には1952年版、2002年版、2022年版があり、混同されがちです。引用の際は必ず年を明記する必要があります。

⑤「ヒューマニズムは幸福の理論を持つ」という過大評価。世界観と倫理的態度はありますが、幸福理論はありません。

学者の間で議論があること

①「宗教的ヒューマニズム」と「世俗的ヒューマニズム」の関係。1933年の宣言は自らを一貫して「宗教的ヒューマニズム（religious humanism）」と呼び、ヒューマニズムを一種の宗教として提示しました。1973年の『宣言II』以降、特に1980年にポール・カーツ（アメリカの哲学者）が起草した『世俗的ヒューマニスト宣言』が、宗教から明確に切り離そうとしました。この1933年の自己規定は、日本語圏で最も見落とされている論点です。

②カーツとAHA（アメリカ・ヒューマニスト協会）の分岐。「世俗的（secular）」を名前に冠するかどうかが組織の分かれ目になりました。

③「新無神論」（2000年代に登場した、宗教を強く批判する論者たちの潮流）との関係。

④ヒューマニズムは人間中心主義か。動物倫理・環境倫理からの批判があります。ヌスバウム（マーサ・ヌスバウム。アメリカの哲学者）が「他の種との共生」を人間の中心的ケイパビリティ（生きるうえで実現できるべき能力）に含めていることと対比されます。

⑤幸福理論の欠如。世界観と倫理的態度は示しますが、「幸福とは何か」の哲学的理論を持ちません。

10 現代の私たちへのヒント

こんなときに：信仰は持たないが、生きる支えや倫理が欲しいとき。理性と共感で、今ここの充実を作りたい人に。

小さな入口：今日、誰かの状況を「自分だったら」と想像する場面を一つ持つ。共感と理性の両方を使って行動を一つ決める。

11 もっと知りたい人へ

主な典拠：『ヒューマニスト宣言 I』(1933) 第8条「Religious Humanism considers the complete realization of human personality to be the end of man's life and seeks its development and fulfillment in the here and now.」第12条「Believing that religion must work increasingly for joy in living…」（いずれも原文確認済）／『ヒューマニスト宣言 II』(1973)／『世俗的ヒューマニスト宣言』(1980、カーツ)／『ヒューマニズムとその願望＝宣言III』(2003)「Working to benefit society maximizes individual happiness.」／『現代ヒューマニズム宣言』(2022, グラスゴー)「We value all sources of individual joy and fulfilment that harm no other…」

参考文献：Humanists International, Declaration of Modern Humanism (2022)（一次資料）／American Humanist Association, Humanist Manifesto I/II/III (1933/1973/2003)（一次資料）／Kurtz, P. (1980) A Secular Humanist Declaration, Prometheus Books／※SEPには「Secular Humanism」の独立項目が確認できなかった

12 用語解説

世俗的　宗教によらない、という意味

ヒューマニズム　ここでは「神なしに人間の理性と尊厳を基礎に置く世界観」。日本語の「人道主義」「人文主義」とは別

ヒューマニスト宣言　1933年以降、米国のヒューマニスト団体が出してきた綱領文書。I（1933）、II（1973）、III（2003）がある

世俗的ヒューマニスト宣言　1980年にポール・カーツが起草した宣言。宗教から明確に切り離すことを目指した

現代ヒューマニズム宣言　2022年にグラスゴーで全面改訂された国際的な宣言。中心語は「開花」

アムステルダム宣言　国際組織が出した宣言。1952年版、2002年版、2022年版があり、引用時は年の明記が必要

自然主義　超自然的なものを認めず、世界を自然の法則で説明する立場

無宗教・無所属　特定の宗教に属さない人々。世界で19億人。ただし多くは神や霊を信じている

ヒューマニスト・セレモニー　宗教によらない結婚式・葬儀・命名式。英国や北欧で制度化されている

開花（フラーリッシング）　人が持てる力を発揮して満ちている状態。2022年宣言の中心語

人格の完全な実現　1933年宣言第8条が人生の目的として掲げた言葉。今ここでの発展と成就を求める

改善主義（メリオリズム）　世界は人間の努力によって少しずつ良くできる、という考え方

自由思想　宗教的権威によらず、理性によって考える立場。19世紀の運動として世俗的人文主義の前史をなす

啓蒙思想　17〜18世紀ヨーロッパで、理性によって迷信や権威から人間を解放しようとした思想の流れ

倫理協会運動　1876年にフェリックス・アドラーが始めた、宗教によらない倫理の共同体運動

原罪論　人間は生まれつき罪を負っているとするキリスト教の教え。世俗的人文主義はこれを批判する

政教分離　国家と宗教を切り離すこと。この伝統の主要な社会運動の一つ

リプロダクティブ・ライツ　性と生殖に関する自己決定の権利

人間中心主義　人間だけを道徳の中心に置く立場。批判者がヒューマニズムに向ける呼び名で、自己規定ではない

Humanists International　1952年にアムステルダムでIHEUとして創設された国際組織。60カ国以上に加盟団体がある

ポール・カーツ　アメリカの哲学者。1980年の『世俗的ヒューマニスト宣言』を起草した

フェリックス・アドラー　アメリカの思想家。1876年に倫理協会運動を始めた

デューイ　ジョン・デューイ。アメリカの哲学者・教育学者。1933年宣言の署名者の一人

カント　18世紀ドイツの哲学者。人間の自律と尊厳を倫理の中心に置いた

ヌスバウム　マーサ・ヌスバウム。アメリカの哲学者。「他の種との共生」を人間の中心的ケイパビリティに含めた

ケイパビリティ　人が生きるうえで実際に実現できる能力や機会のこと

Pew（ピュー・リサーチ・センター）　アメリカの調査機関。世界の宗教人口の推計を発表している

メタ分析　多数の研究結果を統計的に統合して、全体の傾向を調べる方法

交絡要因　二つのものの関係を、実は別の第三の原因が作り出している可能性のこと

アドラー（個人心理学）

アドラー（個人心理学） ｜ 成立：1800〜1950年 ｜ 地域：ヨーロッパ ｜ 規模：×（思想。影響圏は専門学会と一般書の読者）

1 ひとことで言うと

自分は共同体の役に立っているという感覚（共同体感覚）を持って生きられれば、劣等感は勇気に変わり幸福は自ずと訪れる

人は誰でも「自分はまだ足りない」と感じるが、それは悪いことではなく、成長のエネルギー。その力を「自分だけが上に行きたい」ではなく「誰かの役に立ちたい」という方向に使えたとき、人は勇気を持てる。幸せとは、追いかけて手に入れるものではなく、「自分は誰かの役に立っている」と感じられる生き方をしていると、あとから自然についてくるもの。

2 そもそもどんな伝統？

20世紀初頭のウィーンで、フロイトと決別した医師アルフレッド・アドラー（1870-1937）が創始した心理学。人は誰でも劣等感を持ち、それを乗り越えようとして成長するが、その努力が自分の優越だけに向かうと不健康になり、「共同体の役に立とう」という方向（共同体感覚）に向かうと健康になる、と考える。過去の原因（トラウマ）より未来の目的を重視し、「勇気づけ」を実践の柱とする。教育・子育て・カウンセリングに広く影響を与え、日本では哲学者・岸見一郎の『嫌われる勇気』（2013）によって一般に広まったが、この本の内容はアドラー自身の思想と岸見の再構成が混じっている点に注意が必要。

どれくらいの人が信じているか、学んでいるか

思想なので、信者数というものは存在しません。影響圏の代理指標としては、北米アドラー心理学会（NASAP）などの専門組織や、1984年に設立された日本アドラー心理学会があります。『嫌われる勇気』（2013年）は日本でシリーズ累計数百万部規模と報じられ、韓国・台湾でもベストセラーになりました（発行部数は要確認です）。

注意点として、この伝統は人数の軸には置けません。専門組織の会員数と一般読者の規模は桁が異なります。

3 この伝統が言う「幸せ」

アドラー（アルフレッド・アドラー。1870〜1937年。オーストリアの医師。フロイトと決別して「個人心理学」を創始した）の心理学で幸せに関わる中心の言葉は、共同体感覚（ドイツ語でゲマインシャフツゲフュール。英訳はソーシャル・インタレスト、コミュニティ・フィーリング。他者を仲間と見なし、その一員として貢献しようとする感覚）です。それと対をなすのが劣等感（ドイツ語でミンダーヴェルティヒカイツゲフュール。「自分はまだ足りない」という感覚で、すべての人が持つ正常なもの。克服への努力の源泉）です。ほかに補償（コンペンザツィオーン。足りないところを補おうとする動き）、優越への努力（シュトレーベン・ナッハ・ユーバーレーゲンハイト。マイナスからプラスへ向かう普遍的な動き）、ライフスタイル（レーベンスシュティール。個人が幼少期に形成する認知と行動の様式）、勇気づけ（エアムーティグング）、人生の課題（レーベンスアウフガーベン。仕事・交友・愛の三つ）があります。「貢献感」という言葉は岸見一郎（きしみ・いちろう。日本の哲学者。『嫌われる勇気』の著者）の定訳で、アドラー自身の言葉では「共同体への貢献」「有用であること」にあたります。

アドラーは、幸福を独立した概念として定義していません。彼の枠組みでは、人間は誰もが劣等感を持ち、それを補おうとして優越（より良い状態）へ向かいます。この努力が自分の優越だけに向かうとき（これを私的論理と呼びます。自分だけに通用する理屈）、人は神経症的になります。共同体の側に向かうとき、人は健康になります。幸福はこの後者の状態、つまり共同体感覚をもって人生の三つの課題（仕事・交友・愛）に取り組み、「自分は役に立っている」と感じられる状態に、あとからついてくるものです。1931年の『人生の意味の心理学』は「人生の意味とは貢献である」と述べ、他者に関心を持ち協力する人だけが困難に耐えられるとしています。

なぜそう考えるのでしょうか。アドラーにとって、共同体は現在の社会に限定されません。人類全体・未来・宇宙にまで広がる理想として、「永遠の相の下に（スブ・スペキエ・アエテルニタティス。ラテン語で、永遠という観点から見て）」語られます。幸福は目標にすると逃げるものであり、貢献の結果として感じられるものです。この点で副産物型の構造を持ちますが、人生の目的（目的論）と勇気という能動的な語彙が強く、単なる副産物ではありません。一言でいえば、自分は共同体の役に立っているという感覚を持って生きられれば、劣等感は勇気に変わり、幸福は自ずと訪れる、という考えです。

幸せを妨げるもの

幸せを妨げるものは、まず劣等コンプレックス（劣等感を口実にして、やるべき課題から逃げてしまう状態）と、優越コンプレックス（優越を装ってごまかすこと）です。次に私的論理（自分だけに通用する理屈）です。さらに、甘やかしと放任によって共同体感覚が育たないこと、そして競争と比較が挙げられます。

アドラーにとって最大の妨げは、能力の不足ではなく「勇気の欠如」です。そしてそれは、共同体感覚の欠如と表裏をなしています。この伝統で幸せの反対にあたる言葉は、私的論理・劣等コンプレックス・勇気の欠如、つまり「自我への執着」だと整理できます。

4 幸せに近づく道

共同体・対話 | 学習・思索

実践の中心は勇気づけ（エアムーティグング。ほめたり叱ったりする賞罰ではなく、その人が課題に向かう力を持てるように関わること）です。次に、早期回想（幼いころの記憶）の分析によって、自分のライフスタイルを自覚することがあります。「何のためにそうしているの

か」という目的論的な問いも重要です。共同体感覚の訓練としては、アドラーが引用した「他者の目で見、他者の耳で聞き、他者の心で感じる」という定式があります。アドラー自身はウィーンに児童相談所を開き、子育て・教育相談を実践しました。そして何より、仕事・交友・愛という人生の課題に実際に取り組むことが道になります。

岸見一郎の再構成版では、「課題の分離」（それは誰の課題かを見きわめ、他人の課題に踏み込まないこと）、「承認欲求の否定」、「今ここを真剣に生きる」が実践の柱になっています。

幸せはどこで実現するのでしょうか。共同体との関係（貢献感）と、個人の態度（勇気）の両方です。個人の内面に閉じることはなく、必ず他者へ向かいます。制度よりも、対人関係と教育の場に置かれます。

いつ実現するのでしょうか。現世です。目的論（未来の目標が現在の行動を決めるという見方）が中心で、過去の原因（トラウマ＝心の傷）は重視しません。岸見版はさらに「今ここ」を強調します。まとめると、共同体への貢献感のなかで人は勇気を持ち、幸福はそれに伴って生じる、という貢献・関係構成モデルです。実践の形は共同体・対話と学習・思索に分類されます。

5 この伝統の「幸せ」のかたち——8つの目盛り

幸せの動き 関係のなかで生まれる（関係構成型）	幸せの主語 家族・共同体という関係の場
「私」と世界の境目 関係型——「私」は関係のなかで成り立つと考える	境遇（運）との関係 部分的に左右される
自分で作るか、与えられるか 贈り合い（互酬）のなかで成り立つ	苦しみの位置 探究の出発点（苦があるから道が始まる）
いつ実現するか 現世	幸せの反対 自我・執着（私的論理、劣等コンプレックス、勇気の欠如）

「私」と世界の境目

アドラーの自己観は、「分割できない全体」としての自己です。「個人心理学」の「個人（インディヴィドゥウム）」とは「分割できないもの」という意味で、この名前の由来です。個人主義とは関係ありません。

ただし、この自己は関係のなかでのみ意味を持ちます。共同体感覚は自己の一部というより、自己が成り立つための条件に近いものです。「私」と世界の関係の型で言えば関係型です。分割できない全体としての個人が、共同体感覚という関係のなかでのみ健康に成立する。これは西洋近代の思想のなかでは例外的に関係的な自己観です。

境遇（運）と、努力か贈与か

境遇については「部分的に独立」です。生まれた境遇や器官劣等性（からだの弱い部分）は出発点にすぎず、それをどう使うかは個人に委ねられます。「重要なのは何を持って生まれたかではなく、与えられたものをどう使うか」という言葉があります。ただし、共同体の側が受け入れてくれることも条件になります。

努力か贈与かについては、努力（勇気）と互酬（ごしゅう。共同体との間で貢献をやり取りすること）です。贈与の側面は、「所属感は与えられるもの」という形で弱く残っています。

苦しみの位置

劣等感は苦しみの一種ですが、アドラーにとっては成長の動因です。苦しみは課題から逃げる口実（劣等コンプレックス）になりうるものの、それ自体は正常で必要なものとされます。トラウマの原因論（過去の傷が現在を決めるという考え）を退ける点で、苦しみの意味づけは楽観的です。

6 現代の幸福研究から見ると

ヘドニア／エウダイモニア、三分類の枠組み

現代の幸福研究では、幸せをヘドニア（快と満足としての幸福）とエウダイモニア（人間としての機能の発揮としての幸福）に分けることがあります。アドラーはエウダイモニア寄りです。快の追求は主題にならず、共同体感覚という徳のような態度と、人生課題の遂行が幸福の内容だからです。ただし「機能の発揮」ではなく「他者への貢献」を軸にする点で、アリストテレス（古代ギリシャの哲学者。エウダイモニア論の源）とはずれがあります。

もう一つの枠組みとして、快楽説（快が善）／欲求充足説（望みが叶うことが善）／客観的リスト説（快や望みとは独立に、良いものの一覧がある）という三分類があります。アドラーは客観的リスト説に近く、そのリストは共同体感覚・三つの課題の遂行・勇気です。ただし主観的な満足感（貢献感）も重視するため、混合的です。

前野4因子との相性（やってみよう＝◎　ありがとう＝◎　なんとかなる＝○　ありのままに＝○）

前野隆司（幸福学の研究者）の4因子との相性は次のとおりです。

やってみよう（自己実現と成長）＝◎（とてもよく合う）。勇気と目的論が中心にあるからです。

ありがとう（つながりと感謝）＝◎（とてもよく合う）。共同体感覚と貢献感そのものです。

なんとかなる（前向きと楽観）＝○（合う）。勇気づけによって課題に向かう力を得ます。

ありのままに（独立と自分らしさ）＝○（合う）。岸見版の承認欲求の否定と自己受容が対応します。ただしアドラー自身の著作ではこの要素は弱いです。

生きとし生けるものの幸せ（△ 人間が中心）

生きとし生けるものへの配慮は△（一部含まれる）です。共同体感覚は「人類全体・未来・宇宙」にまで及ぶとされますが、実質的には人間の共同体が対象です。動物や自然は主題になりません。

研究でどこまで確かめられているか

研究の裏づけは「中」程度です。社会的関心の尺度と向社会的行動の研究が接点ですが、理論そのものの直接検証は薄いです。

①社会的関心（social interest。共同体感覚の英訳）を測る尺度として、クランダル（1975年）の社会的関心尺度、グリーバーら（1973年）の社会的関心指標、サリマン（1973年）の尺度があります。これらは主観的ウェルビーイングや生活満足度と中程度の正の相関を示します（リークとリークによる2006年のレビュー）。②他者への貢献と幸福の関係については、向社会的支出（人のためにお金を使うこと。ダン、アクニン、ノートンの2008年の研究）や、他者への親切の介入（カリーらの2018年のメタ分析。効果量d≈0.28、小さめの効果）が、貢献感と幸福の関連という主張と整合します。ただし、これらはアドラー理論の検証として設計されたものではありません。③勇気づけを柱とする親教育プログラムの効果研究は北米に一定数あります。④日本では「貢献感」尺度による研究が散発的にあります。

注意点として、共同体感覚の尺度は理論との対応が緩く、測定の妥当性が批判されています。研究の対象は伝統そのものというより、その周辺の概念です。

7 系譜と発達段階

どこから来て、どこへ流れたか

どこから来たか。フロイト（ジークムント・フロイト。精神分析の創始者）から影響を受け、1911年に決別した後も無意識の枠組みは受け継ぎました。ニーチェ（ドイツの哲学者）の「力への意志」が「優越への努力」に、ファイヒンガー（ドイツの哲学者）の『かのようにの哲学』が「虚構的目標」（人が実在するかのように追い求める目標）に反映されています。社会主義的な社会医学の影響もあります。

どこへ流れたか。フランクル（ヴィクトール・フランクル。意味療法の創始者）はアドラーの弟子として出発し、1927年に離れました。人間性心理学のマズローとロジャーズは影響を認めています。認知行動療法のエリスとベックは、アドラーを先駆者として言及しています。ドライカース（ルドルフ・ドライカース）は民主的な子育て・教育に発展させました。ポジティブ心理学との概念的なつながりは、リークとリークの2006年の論文が整理しています。そして日本では2013年以降の『嫌われる勇気』現象があります。

発達段階論から見ると

キーガン（成人の心の発達段階を研究した心理学者）の段階論では、段階3（周囲に合わせる自己）、段階4（自分の基準を持つ自己）、段階5（自分の枠組みを相対化できる自己）と進むと考えます。アドラーは、自分の目的を自覚し、ライフスタイルを選び直すという点で、段階4（自己主導型）の心理学的な定式に近いです。

しかし共同体感覚を自己の成立条件とする点で、これは段階3（環境順応）への逆戻りではありません。段階4を経たうえで関係性を再び獲得する段階4.5（グリーン。関係性や多元性を重んじる自己）という読みが自然です。そのため、このマップでは目標を4.5に置いています。岸見版の「課題の分離」は段階4の典型的な技法です。発達段階論とは比較的なじみやすい思想ですが、アドラー自身は段階的な発達を語っていません。発達段階マップでは、器（実践を運営する自己のあり方）＝段階4、目標（目指す自己のあり方）＝段階4.5と記されています。なお、高い段階ほど良いという読みはしません。

8 現代の言葉に翻訳すると

型は【関係を結び直す／伸ばす】です。「貢献感」を軸にした介入になります。具体的には、他者への親切・向社会的行動の介入（効果量は小〜中）、勇気づけ（賞罰ではないフィードバック）、「何のために」を問う目的論的な対話です。組織向けには、承認や評価ではなく貢献の実感を設計すること（誰の役に立ったかが見える仕組み）が対応します。

注意点があります。「課題の分離」を対人関係からの撤退に、「承認欲求の否定」を無関心に誤訳してはいけません。共同体感覚は同調ではありません。

9 気をつけたいこと

安全装置： 師の監督・段階的伝授 制度・法・専門職倫理

タグは「師・制」です。師＝訓練された指導者のもとで行う、制＝制度と専門職の規範で支える、という意味です。

具体的には、治療者の訓練と監督（専門職倫理）、そして共同体感覚という規範が安全装置です。「勇気づけ」が賞罰に変質しないよう、また課題の分離が冷淡さに転じないよう、実践は訓練された援助者との関係のなかで行われます。自己啓発書としての受容は、この枠を外してしまっています。

誤解されやすい点

①『嫌われる勇気』＝アドラーではありません。ベストセラーの内容の相当部分は岸見の哲学的な再構成であり、アドラー自身は「嫌われてよい」とは述べていません。

②「トラウマは存在しない」は誇張です。アドラーは経験の意味づけを重視したのであって、過去の経験の影響を否定したわけではありません。

③共同体感覚を「空気を読む」「集団への同調」と混同してはいけません。むしろ同調は、共同体感覚の欠如（勇気の欠如）として批判されます。

④「個人心理学」は個人主義の心理学ではなく、「分割できない全体としての人」の心理学です。

⑤自己啓発的な「ポジティブ思考」への還元。アドラーは楽観を勇気の帰結と見たのであって、楽観を努力の代わりにしたわけではありません。

学者の間で議論があること

①アドラー自身の思想と、岸見一郎・古賀史健（こが・ふみたけ）による再構成（『嫌われる勇気』）との距離。「課題の分離」「承認欲求の否定」「トラウマは存在しない」はアドラーの原文にそのままの形では見いだせず、岸見の解釈と強調です。

②共同体感覚は経験的な概念か、それとも理想か。アドラー自身が晩年に「永遠の相の下に」と語ったため、社会学的な概念と形而上学的な理想の間で揺れています。

③フロイトからの分離の評価。アドラーは弟子だったのか、対等な同僚だったのか。

④ドライカース以降のアメリカのアドラー心理学（民主的子育て）が、本来のアドラーをどこまで継承しているか。

⑤共同体感覚は測定できるのか。尺度の妥当性が問われています。

10 現代の私たちへのヒント

> **こんなときに：**劣等感に振り回され、人と比べて落ち込むとき。「自分は役に立っている」感覚を回復したい人に。
>
> **小さな入口：**誰かの役に立てたと感じた瞬間を一つ思い出す。比較の軸を「勝ち負け」から「貢献」に変えると、勇気が戻るかを試す。

11 もっと知りたい人へ

主な典拠：Adler, A. (1912) Über den nervösen Charakter（『神経質性格について』）／Adler, A. (1927) Menschenkenntnis（『人間知の心理学』）／Adler, A. (1931) What Life Should Mean to You（『人生の意味の心理学』。「人生の意味は貢献である」）／Adler, A. (1933) Der Sinn des Lebens（『生きる意味を求めて』）／Ansbacher, H. L. & Ansbacher, R. R. (eds.) (1956) The Individual Psychology of Alfred Adler, Basic Books（主要テキストの体系的編集）

参考文献：Hoffman, E. (1994) The Drive for Self: Alfred Adler and the Founding of Individual Psychology, Addison-Wesley／Ansbacher, H. L. (1992) Alfred Adler's concepts of community feeling and of social interest, Individual Psychology 48(4)／Carlson, J. & Maniacci, M. P. (eds.) (2012) Alfred Adler Revisited, Routledge／岸見一郎『アドラー心理学入門』ベスト新書、1999／岸見一郎・古賀史健『嫌われる勇気』ダイヤモンド社、2013／野田俊作『アドラー心理学を語る』全4巻、創元社、2016-2017

12 用語解説

個人心理学　アドラーの心理学の正式名称。「個人＝分割できない全体」という意味で、個人主義とは無関係

共同体感覚　他の人を仲間と感じ、その一員として役に立とうとする感覚。アドラー心理学の中心概念。ドイツ語でゲマインシャフツゲフュール、英訳はソーシャル・インタレスト

劣等感　「自分はまだ足りない」という感覚。アドラーは誰もが持つ正常なもので、成長の原動力になると考えた

劣等コンプレックス　劣等感を口実にして、やるべき課題から逃げてしまう状態

優越コンプレックス　自分が優れているように装ってごまかす状態

優越への努力　マイナスからプラスへ向かおうとする、人間に普遍的な動き

補償　足りないところを別の形で補おうとする心の働き

勇気づけ　ほめたり叱ったりするのではなく、その人が課題に向かう力を持てるように関わること

ライフスタイル　その人が幼いころに身につけた、世界の見方と行動のパターン

目的論　人の行動を「過去の原因」ではなく「未来の目的」から理解する考え方

人生の課題　仕事・交友・愛の三つ。誰もが取り組まなければならない課題

私的論理　自分だけに通用する理屈。共同体感覚と反対の方向

課題の分離　「それは誰の課題か」を見きわめ、他人の課題に踏み込まない、という実践。岸見一郎の整理による

貢献感　自分は誰かの役に立っているという感覚。岸見一郎の定訳

早期回想　幼いころの記憶。ライフスタイルを知る手がかりとして分析される

永遠の相の下に　ラテン語スブ・スペキエ・アエテルニタティス。永遠という観点から見て、の意味。アドラーが晩年に共同体を語った言葉

アルフレッド・アドラー　1870〜1937年。オーストリアの医師。フロイトと決別して個人心理学を創始した

フロイト　ジークムント・フロイト。精神分析の創始者。アドラーは1911年に決別した

岸見一郎　日本の哲学者。『嫌われる勇気』（2013年、古賀史健と共著）でアドラーを日本に広めた

『嫌われる勇気』　2013年のベストセラー。アドラーの思想と岸見の再構成が混じっている点に注意が必要

フランクル　ヴィクトール・フランクル。アドラーの弟子として出発し、1927年に離れて意味療法（ロゴセラピー）を創始した

ドライカース　ルドルフ・ドライカース。アドラー心理学をアメリカで民主的な子育て・教育に発展させた

人間性心理学　マズローやロジャーズに代表される、人間の成長と自己実現を重視する心理学の流れ

認知行動療法　考え方と行動を変えることで心の問題を扱う心理療法。エリスとベックが創始者で、アドラーを先駆者と見なした

社会的関心尺度　共同体感覚を測ろうとする質問紙。理論との対応が緩いという批判がある

向社会的行動　他者のためになる行動。親切や寄付など

効果量　介入がどれくらいの違いを生むかの大きさ。d≈0.28は小さめの効果

ユング（分析心理学）

ユング（分析心理学） ｜ 成立：1800〜1950年 ｜ 地域：ヨーロッパ ｜ 規模：×（思想。影響圏は分析家組織と派生検査の受検者）

1 ひとことで言うと

幸福は追い求めるものではなく、影（自分が認めたくない側面）を含めた自分の全体を生きる個性化（自分らしい全体になっていく過程）の途上で、悲しみと対をなして訪れるもの

幸せを目標にすると、かえって逃げていく。人生の課題は幸せになることではなく、自分の中の認めたくない部分（影）も含めて、自分の全体を知り、自分自身になっていくこと（個性化）。その道の途中で、幸せは悲しみとセットになって、ときどき訪れる。ユングは「幸せという言葉は、悲しみと釣り合っていなければ意味を失う」と言った。

2 そもそもどんな伝統？

スイスの精神科医カール・グスタフ・ユング（1875-1961）が、フロイトと決別したのちに築いた心理学。人の心には本人が意識できる部分（自我）のほかに、個人的な無意識と、人類に共通する「集合的無意識」があると考え、夢や神話に現れるイメージ（元型）を手がかりに、意識と無意識を統合して「その人本来の全体」になっていく過程（個性化）を人生の課題と見た。禅や道教、チベット仏教にも早くから関心を寄せた。日本では河合隼雄によって紹介され、臨床心理学に大きな影響を与えた。性格検査MBTIはユングの類型論から派生したものだが、ユング自身の理論とは距離がある。

どれくらいの人が信じているか、学んでいるか

思想なので、信者数というものは存在しません。影響圏の代理指標としては、国際分析心理学会（IAAP。1955年設立）に所属する分析家がいます。MBTI（ユングの類型論に基づく性格検査）の年間受検者数は数百万人規模とされます（要確認）。日本では河合隼雄の著作を通じて、臨床心理学・教育・一般読者に広く浸透しています。

注意点として、この伝統は人数の軸には置けません。MBTIの受検者はユングの思想の受容者ではありません。

3 この伝統が言う「幸せ」

ユング（カール・グスタフ・ユング。1875〜1961年。スイスの精神科医。フロイトと決別して「分析心理学」を築いた）の心理学で中心になる言葉は、個性化（インディヴィドゥアツィオーン。意識と無意識を統合し、その人固有の全体性を実現していく生涯の過程）です。関連する言葉として、自己（ドイツ語でゼルプスト。意識の中心である自我〈イッヒ〉と区別される、心の全体の中心）、全体性（ガンツハイト）、影（シャッテン。自我が認めたくない自分の側面）、ペルソナ（社会に向けた仮面）、元型（アルヒェティプス。集合的無意識に共通する心的イメージの型）、対立物の結合（ラテン語でコニウンクティオ・オッポシトールム）、意味（ジン）があります。

ユングは幸福を心理学の目標にしませんでした。1960年のインタビュー（ゴードン・ヤングによる「生きる術」）で幸福の条件を問われたとき、彼は五つを挙げました。①心身の健康、②親密な人間関係、③芸術と自然の美を感じる力、④妥当な生活水準と満足のいく仕事、⑤人生の変転に対処できる哲学的・宗教的な観点です。そのうえで、「幸福という語は、悲しみと釣り合わなければ意味を失う」「幸福を追い求めるほど手に入らない」と述べています。

彼の体系の中心は個性化です。自我が、影・アニマとアニムス（心の中の異性像）・自己といった無意識の内容と向き合い、対立するものを統合して全体性へ向かう生涯の過程です。そこで問われるのは幸福ではなく意味です。人生の後半は外的な達成ではなく内的な全体性の課題に向かうべきだとされ、「意味のない人生に人は耐えられない」と語られます。幸福は、この統合の副産物として、不幸と対をなす形でしか現れません。したがってユングの幸福観は、開花（全体性の実現）と副産物（幸福を目標にしない）の二つの性格を併せ持ちます。一言でいえば、幸福は追い求めるものではなく、影を含めた自分の全体を生きる個性化の途上で、悲しみと対をなして訪れるもの、という考えです。

幸せを妨げるもの

幸せを妨げるものとして、まず一面性（意識が一方の極に偏ること）があります。次にペルソナとの同一化（社会的な仮面を自分自身だと思い込むこと）、影の否認と投影（自分の暗い側面を認めず、他人の中に見てしまうこと）、集合的規範への埋没があります。さらに、人生の前半の価値（達成・拡張）を後半まで引きずること、そして意味の喪失が挙げられます。

ユングは「神経症は正当な苦しみの代用品である」と述べました。つまり、苦しみを回避すること自体が妨げになるのです。この伝統で幸せの反対にあたる言葉は、一面性・ペルソナとの同一化・意味の喪失、つまり「無意味」だと整理できます。

4 幸せに近づく道

瞑想・観想 | 学習・思索

実践の中心は夢の分析です。連想と拡充法（夢のイメージを神話や象徴と照らし合わせて広げていく方法）を使います。次にアクティブ・イマジネーション（能動的想像法。無意識のイメージと意識的に対話する技法）があります。分析家との長期の対話（分析）も基本です。さらに、神話・宗教・錬金術（れんきんじゅつ。中世の化学的・神秘的な技術体系。ユングは心の変容過程の象徴として読みました）の象徴を、自分の心の過程の鏡として読むことがあります。人生の後半における価値の転換、絵画やマンダラ（円形の図像）による芸術的表現も実践に含まれます。日本では箱庭療法（河合隼雄がカルフから導入した、砂の入った箱に小さな人形などを置いて心を表現する技法）が代表的な派生技法です。

幸せはどこで実現するのでしょうか。心の全体、つまり意識と無意識の両方です。個人の内面が中心ですが、集合的無意識（個人の経験を超えて人類に共通する無意識の層）を通じて、人類的・宇宙的な次元に開かれています。社会制度には置かれません。

いつ実現するのでしょうか。生涯にわたる過程であり、個性化は完結しません。とくに人生の後半（40歳前後以降）を内面化の時期として重視します。また共時性（シンクロニシティ。因果関係はないのに意味のある偶然の一致が起こること）の概念によって、時間を原因と結果で理解する見方を相対化しています。まとめると、対立物を統合して全体性へ向かう過程であり、幸福はその副産物とする統合・全体性モデルです。監査後の分類では、主として副産物型（幸福について）、副として開花型（個性化の過程そのもの）とされました。実践の形は瞑想・観想と学習・思索に分類されます。

5 この伝統の「幸せ」のかたち——8つの目盛り

幸せの動き 追いかけず、後からついてくる（副産物型）	幸せの主語 一人ひとりの心と生き方
「私」と世界の境目 関係型——「私」は関係のなかで成り立つと考える	境遇（運）との関係 部分的に左右される
自分で作るか、与えられるか 努力と贈与の両輪	苦しみの位置 幸せに欠かせないもの（抵抗がなければ成長もない）
いつ実現するか 現世	幸せの反対 無意味（一面性、ペルソナとの同一化、意味の喪失）

「私」と世界の境目

ユングの自己観は二層です。自我（エゴ。意識の中心）と自己（セルフ。心全体の中心）を区別します。自己は自我より大きく、個人的無意識と集合的無意識を含みます。晩年のウヌス・ムンドゥス（ラテン語で「一なる世界」。心と物質が深いところでは一つだという考え）と共時性の概念では、心と物質の区別も深層で相対化されます。

「私」と世界の関係の型で言えば、関係型であり、深層に融合の背景を持ちます。主体と客体の境界は心の深層で溶けますが、自我の解体は目指されません。むしろ自我の強さが個性化の前提です。自我は保持しつつ、自己は個人的・集合的無意識を含む、という構造です。

境遇（運）と、努力か贈与か

境遇については「部分的に独立」です。外的な運命は変えられませんが、それにどう向き合うかが個性化の課題です。共時性は、運を意味の側から読み替えようとする試みでもあります。

努力か贈与かについては「両輪」です。無意識は夢と象徴を通じて「与える」側であり、意識はそれを受け止め統合する「努力」の側です。どちらか一方だけでは個性化は進みません。

苦しみの位置

苦しみは必要条件です。『心理学と宗教』（1938年）に「神経症はつねに正当な苦しみの代用品である」という言葉があります。影の統合は苦痛を伴い、それを回避することがかえって病を生みます。幸福は悲しみと対でしか意味を持たない、というのがユングの立場です。

6 現代の幸福研究から見ると

ヘドニア／エウダイモニア、三分類の枠組み

現代の幸福研究では、幸せをヘドニア（快と満足としての幸福）とエウダイモニア（人間としての機能の発揮としての幸福）に分けることがあります。ユングはエウダイモニア寄りですが、変則的です。「機能の発揮」ではなく「全体性の実現」であり、影や苦しみの統合を含む点で、明るい開花モデルとは方向が違います。ヘドニアは明示的に退けられます。

もう一つの枠組みとして、快楽説（快が善）／欲求充足説（望みが叶うことが善）／客観的リスト説（快や望みとは独立に、良いものの一覧がある）という三分類があります。ユングは客観的リスト説の変種で、リストの中身は全体性・意味・対立物の統合です。ただし何が全体性かは個人ごとに異なるとされ、普遍的なリストを拒みます。

前野4因子との相性（やってみよう＝○　ありがとう＝△　なんとかなる＝△　ありのままに＝◎）

前野隆司（幸福学の研究者）の4因子との相性は次のとおりです。

ありのままに（独立と自分らしさ）＝◎（とてもよく合う）。ペルソナから離れて自分自身になる個性化そのものだからです。

やってみよう（自己実現と成長）＝○（合う）。個性化は能動的な過程です。

ありがとう（つながりと感謝）＝△（一部合う）。関係は主題になりますが、中心ではありません。

なんとかなる（前向きと楽観）＝△（一部合う）。楽観は一面性として警戒されます。

生きとし生けるものの幸せ（△ 人間が中心）

生きとし生けるものへの配慮は△（一部含まれる）です。集合的無意識とウヌス・ムンドゥス（一なる世界）は、人間を超えた全体を含意します。しかし動植物の幸福は主題になりません。自然との関係は象徴（元型）として扱われます。

研究でどこまで確かめられているか

研究の裏づけは「少」です。派生的な類型検査は多いのですが、理論の直接検証はほぼありません。

①ユング派心理療法の効果研究として、レスラー（Roesler）の2013年のレビューが長期的な症状改善を報告しています。しかし無作為化対照試験（参加者をくじ引きで振り分けて比較する、最も信頼性の高い実験方法）はほぼなく、研究の質は低いです。②MBTIの心理測定研究では、ピッテンジャー（Pittenger）の2005年の論文など、信頼性・妥当性の不足を指摘する研究が多くあります。幸福との関連研究は、類型論の妥当性そのものが前提を欠いています。③人生後半の意味への転換については、カーステンセン（Carstensen）の社会情動的選択性理論（1999年。加齢とともに優先順位が内面と意味へ移るという理論）がユングの主張と構造的に整合しますが、直接の検証ではありません。④畏敬（いけい）や自己超越の研究と元型論の対応づけは思弁的です。

注意点として、ユング理論の中核概念は操作的定義（測定できる形での定義）を持たず、検証可能性の水準が幸福研究とは異なります。

7 系譜と発達段階

どこから来て、どこへ流れたか

どこから来たか。フロイト（精神分析の創始者。1913年に決別）、カント、ショーペンハウアー、ニーチェ（いずれもドイツの哲学者。ユングは1934〜39年に『ツァラトゥストラ』のセミナーを開きました）、ゲーテの『ファウスト』、グノーシス主義（古代の神秘的な宗教思想）と錬金術から影響を受けています。東洋思想の影響も大きく、ヴィルヘルム（リヒャルト・ヴィルヘルム。ドイツの中国学者）訳の『黄金の華の秘密』（1929年）、鈴木大拙（すずき・だいせつ。日本の仏教学者）の『禅仏教入門』への序文（1939年）、『チベット死者の書』、ヨーガに関わりました。

どこへ流れたか。トランスパーソナル心理学（個人を超えた意識の領域を扱う心理学）、MBTI（ブリッグスとマイヤーズによる性格検査）、12ステップ（依存症からの回復プログラム。ユングは1961年にビル・Wへ書簡を送りました）、ジョゼフ・キャンベルの神話学、河合隼雄（かわい・はやお。日本の臨床心理学者）を通じた日本の臨床心理学と箱庭療法、そしてニューエイジ言説（ユング自身の意図とは別）へ流れました。

発達段階論から見ると

キーガン（成人の心の発達段階を研究した心理学者）の段階論では、段階3（周囲に合わせる自己）、段階4（自分の基準を持つ自己）、段階5（自分の枠組みを相対化できる自己）と進むと考えます。ユングは、人生前半（自我の確立＝段階4的）と後半（自我を相対化し自己へ向かう＝段階5的）を分ける点で、成人発達理論と最も構造が似た深層心理学です。

ただし個性化の目標は自己の複雑化ではなく、対立物の統合（全体性）です。そのためキーガンの段階と一対一には対応しません。器（実践を運営する自己のあり方）は持たず、分析家との二者関係のみです。「無意識との対話」を段階として測る枠組みはキーガンにはありません。発達段階マップでは、器＝なし、目標（目指す自己のあり方）＝段階5と記されています。なお、高い段階ほど良いという読みはしません。

8 現代の言葉に翻訳すると

型は【見方を変える／副産物として待つ】です。幸福を目標にしない介入の原型といえます。具体的には、人生後半の価値転換（達成から意味へ）、影の統合（自分の認めたくない側面を扱う）、夢・イメージ・物語を用いた自己理解です。組織向けには、キャリア後半の「内面化」を支援する枠組みや、類型論を「固定ラベル」ではなく「一面性への気づき」として使う設計が対応します。

注意点があります。MBTIを配属・評価に使うことは、心理測定的に正当化されません。元型や共時性を介入の根拠にしてはいけません。

9 気をつけたいこと

安全装置： | 師の監督・段階的伝授 | 教義上の警告（魔境・慢心・偽の悟り）

タグは「師・警」です。師＝訓練された指導者のもとで行う、警＝危険を警告する、という意味です。

具体的には、分析家の訓練と教育分析（分析家自身が分析を受ける義務）が安全装置です。ユング自身、無意識との直面が自我の膨張（インフレーション。自分を過大に感じてしまうこと）や精神病的な崩壊を招く危険を繰り返し警告し、能動的想像法は分析家の監督下でのみ行うよう戒めました。『赤の書』（ユングが自らの無意識との対話を記録した書。2009年公刊）の体験は、師なしでは危険とされます。

誤解されやすい点

①ユングは幸福を否定したのではなく、目標にすることを退けました。「幸福の五条件」は求められて挙げた常識的な条件であり、彼の理論の中核ではありません。

②MBTI＝ユングではありません。MBTIは母娘（ブリッグスとマイヤーズ）による派生であり、心理測定的な信頼性・妥当性は低いと繰り返し批判されています（再検査で類型が変わる割合が高い）。

③「元型」「集合的無意識」を遺伝的・生物学的な事実として語ってはいけません。ユング自身の記述も揺れており、経験的な検証はできていません。

④「シンクロニシティ」を超常現象の肯定として読んではいけません。

⑤日本でのユング像は河合隼雄の解釈を強く帯びています。河合の「中空構造」論（日本の神話や文化の中心が空であるという論）などは河合の独自の展開です。

⑥禅・道教への言及は、西洋人向けの警告（「東洋の方法を模倣するな」）とセットで読む必要があります。

学者の間で議論があること

①ユング心理学は科学か。元型や集合的無意識は検証できないという問題があります。

②宗教との関係。神学の側からは「心理学主義」（宗教を心理現象に還元した）という批判があり、心理学の側からは逆に神秘主義に傾きすぎたという批判があります。

③1930年代のナチ政権期の言動の評価。国際精神療法学会会長としての立場や、「ユダヤ的心理学」への言及が問われています。

④『赤の書』（2009年公刊）以降のユング像の見直し。シャムダサーニ（Shamdasani。ユング研究者）の仕事が中心です。

⑤MBTIはユングの類型論の正統な発展か、それとも歪曲か。

⑥東洋思想の受容。鈴木大拙やヴィルヘルムとの交流と、西洋人が東洋の方法を模倣することへの警告とが、どう両立するのか。

10 現代の私たちへのヒント

こんなときに：表向きはうまくやっているのに、何かが欠けているとき。認めたくない自分（影）と向き合いたい人に。

小さな入口：自分が強く嫌う他人の性質を一つ挙げ、それが自分の中にもないかを静かに眺める。幸せは影を含めた全体になる過程で訪れる。

11 もっと知りたい人へ

主な典拠：Jung, C. G. (1928) Die Beziehungen zwischen dem Ich und dem Unbewussten（『自我と無意識の関係』CW 7）／Jung, C. G. (1938) Psychology and Religion（『心理学と宗教』CW 11。「神経症は正当な苦しみの代用品」§129）／Jung, C. G. (1934/1954) Über die Archetypen des kollektiven Unbewussten（CW 9i）／Jung, C. G. & Jaffé, A. (1962) Erinnerungen, Träume, Gedanken（『ユング自伝』）／Young, G. (1960) The Art of Living（インタビュー。McGuire, W. & Hull, R. F. C. (eds.) (1977) C. G. Jung Speaking, Princeton UP に収録。幸福の五条件と「幸福は悲しみと釣り合わなければ意味を失う」）

参考文献：Samuels, A. (1985) Jung and the Post-Jungians, Routledge／Shamdasani, S. (2003) Jung and the Making of Modern Psychology: The Dream of a Science, Cambridge UP／Stein, M. (1998) Jung's Map of the Soul, Open Court／Bair, D. (2003) Jung: A Biography, Little, Brown／Clarke, J. J. (1994) Jung and Eastern Thought: A Dialogue with the Orient, Routledge／河合隼雄『ユング心理学入門』培風館、1967

12 用語解説

分析心理学　ユングの心理学の正式名称。フロイトの精神分析と区別するための呼び名

個性化　意識と無意識を統合し、その人本来の全体になっていく一生の過程

自我と自己　自我（エゴ）は「意識の中心」、自己（セルフ）は無意識も含めた「心全体の中心」。ユングはこの二つを区別した

影（シャドウ）　自分では認めたくない、自分の暗い側面。個性化ではこれと向き合うことが最初の課題

ペルソナ　社会に向けてかぶっている「仮面」。役割としての自分

アニマ／アニムス　心の中にある異性像。男性の中の女性像がアニマ、女性の中の男性像がアニムス

集合的無意識　個人の経験を超えて、人類に共通して受け継がれている無意識の層

元型（アーキタイプ）　集合的無意識にある、神話や夢に繰り返し現れるイメージの型（母、老賢者、英雄など）

共時性（シンクロニシティ）　因果関係はないのに、意味のある偶然の一致が起こること。ユングが晩年に提唱した概念

対立物の結合　ラテン語でコニウンクティオ・オッポシトールム。相反するものが一つになること。個性化の中心的な動き

全体性　意識と無意識、明と暗を含めた心の全体。個性化が目指すもの

一面性　意識が一方の極に偏ること。ユングが幸せの妨げと見たもの

ウヌス・ムンドゥス　ラテン語で「一なる世界」。心と物質が深いところでは一つだという、晩年のユングの考え

アクティブ・イマジネーション　能動的想像法。無意識のイメージと意識的に対話する技法。分析家の監督下で行うべきとされる

拡充法　夢のイメージを神話や象徴と照らし合わせて意味を広げていく夢分析の方法

錬金術　中世の化学的・神秘的な技術体系。ユングは心の変容過程の象徴として読んだ

マンダラ　円形の図像。ユングは心の全体性の象徴と見て、絵画表現に用いた

箱庭療法　砂の入った箱に小さな人形などを置いて心を表現する技法。河合隼雄がカルフから日本に導入した

教育分析　分析家になる人が、自分自身も分析を受ける義務のこと

インフレーション　自我の膨張。無意識との直面で自分を過大に感じてしまう危険

『赤の書』　ユングが自らの無意識との対話を記録した書。2009年に公刊され、ユング像の見直しを促した

MBTI　ユングの性格類型論をもとにブリッグスとマイヤーズが作った性格検査。広く使われているが、科学的な信頼性は低いとされる

カール・グスタフ・ユング　1875〜1961年。スイスの精神科医。フロイトと決別して分析心理学を築いた

河合隼雄　日本の臨床心理学者。1967年の『ユング心理学入門』でユングを日本に紹介した

鈴木大拙　日本の仏教学者。ユングは1939年にその『禅仏教入門』に序文を書いた

トランスパーソナル心理学　個人を超えた意識の領域を扱う心理学。ユングの影響を受けた

無作為化対照試験　参加者をくじ引きで振り分けて比較する、最も信頼性の高い実験方法

社会情動的選択性理論　カーステンセンの理論。加齢とともに優先順位が内面と意味へ移るとする

操作的定義　概念を測定できる形で定義すること。ユングの中核概念はこれを持たない

ポジティブ心理学1.0

ポジティブ心理学1.0（快・強み・意味） ｜ 成立：1950年〜（1998年提唱） ｜ 地域：北米 ｜ 規模：×（研究運動。影響圏は学会・教育・研修市場）

1 ひとことで言うと

快い感情・没頭・意味・良い関係・達成（PERMA）という測れる要素を、自分の強み（性格の良い面）を使って増やしていけば、幸福（フラーリッシング＝開花）は科学的に築ける

幸せは「なんとなく」ではなく、要素に分けて測れる。快い気持ち、夢中になること、意味を感じること、良い人間関係、何かを成し遂げること。そして、それぞれは自分の「強み」（好奇心、親切、ユーモア、感謝など）を使うことで増やせる。「今日あった良いことを三つ書く」「お世話になった人に感謝の手紙を書く」といった小さな習慣で、幸福感が少し上がることが実験で確かめられている。幸せとは、持って生まれたものや境遇で決まりきるのではなく、自分で育てられる「花」のようなもの——というのが、この立場の基本のイメージ。ただし効果は小さく、「幸せは自分次第」と言い切れるほどではないことも、後の研究で分かってきた。

2 そもそもどんな伝統？

1998年、アメリカ心理学会の会長だったマーティン・セリグマンが「心理学は病気を治すことばかりで、人が幸せになることを研究してこなかった」と呼びかけて始まった研究運動。快い感情、没頭、意味、良い人間関係、達成（頭文字で PERMA）という要素を測り、自分の「強み」を使ってそれらを増やす方法を科学的に調べる。「三つの良いことを書く」「感謝の手紙を書く」といった短い課題（ポジティブ介入）が有名で、学校や企業の研修にも広く取り入れられた。日本で「幸福学」「ウェルビーイング」として紹介される内容の多くは、この流れを源にしている。

どれくらいの人が信じているか、学んでいるか

研究運動なので、信者数というものは存在しません。影響圏の代理指標としては、国際ポジティブ心理学会（IPPA。2007年設立）の会員、VIA-ISの受検者（累計数千万人規模と公表。要確認）、ポジティブ教育を導入した学校、企業研修市場があります。

注意点として、この伝統は人数の軸には置けません。書籍・研修市場の規模と研究者数は桁が異なります。

3 この伝統が言う「幸せ」

ポジティブ心理学1.0（1998年にセリグマン＝マーティン・セリグマン。アメリカの心理学者。当時のアメリカ心理学会会長が提唱した心理学の研究運動。本マップでは2002年の『世界でひとつだけの幸せ』から2011年のPERMAまでを「1.0」として扱います）の中心の言葉は、PERMA（パーマ）です。これはPositive emotion（快い感情）、Engagement（没頭）、Relationships（関係）、Meaning（意味）、Accomplishment（達成）の5要素の頭文字です。目標はフラーリッシング（flourishing。開花・繁栄。人が持てる力を発揮して満ちている状態）です。初期の本『世界でひとつだけの幸せ（Authentic Happiness）』は、快の人生・没頭の人生・意味の人生という三層で幸福を捉えました。ほかにシグネチャー・ストレングス（VIA-ISという診断が測る24の性格の強みのうち、その人に特徴的なもの）、フロー（チクセントミハイ＝ミハイ・チクセントミハイ。ハンガリー出身の心理学者が名づけた没頭状態）、学習性楽観（learned optimism。悪い出来事の説明の仕方を変えることで楽観を身につけられるという考え）、ポジティブ介入（三つの良いこと、感謝の手紙など短い課題）、ヘドニア、エウダイモニア、ヘドニック・トレッドミル（快楽順応。良いことがあっても幸福感がすぐ元に戻ってしまうこと）といった言葉があります。

ポジティブ心理学1.0は、心理学が病気の修復に偏ってきたことへの反省から、幸福・強み・美徳を科学的に研究し、増やしていくことを掲げました。セリグマンの初期の定式（2002年）は、幸福を快の人生（ポジティブ感情）、没頭の人生（フローと強みの発揮）、意味の人生（自分より大きなものに仕える）の三層で捉えました。2011年の『フラーリッシュ』では、「幸福（ハピネス）」という語を退けて、ウェルビーイング（心身の良い状態）をPERMAの5要素からなる構成概念とし、目標を「フラーリッシング（開花）」に置き換えました。

核にあるのは三つの前提です。①幸福は測定可能な要素に分解できる。②各要素は本人が意図的に増やせる。③その主な手段は、自分の強みを見つけて使うことです。これはアリストテレス（古代ギリシャの哲学者）の開花モデルを、心理測定と介入研究の言葉に翻訳したものと位置づけられます。関係（R）を含みますが、単位は一貫して個人です。一言でいえば、快い感情・没頭・意味・良い関係・達成という測れる要素を、自分の強みを使って増やしていけば、幸福は科学的に築ける、という考えです。

幸せを妨げるもの

幸せを妨げるものとして、まず心理学の「疾病モデル」への偏りが挙げられます。欠陥の修復にとどまり、強みと幸福を扱ってこなかったという反省です。次に学習性無力感（何をしても無駄だと学習してしまった状態。セリグマンの初期の研究テーマ）、悲観的な説明スタイル（悪い出来事を自分のせい・いつまでも・何にでも当てはまると説明する癖）、快楽順応（ヘドニック・トレッドミル）、そして強みを使わない生活です。

妨げは個人の認知と習慣に置かれています。社会構造は主題になりにくいです。この伝統で幸せの反対にあたる言葉は、要素の欠如（ラングイッシング。しおれている状態）と強みの未使用、つまり「剥奪」だと整理できます。

4 幸せに近づく道

学習・思索 | 制度・政策

実践の中心はポジティブ介入です。「三つの良いこと」（今日あった良いことを三つ書く）、「感謝の訪問」（お世話になった人に感謝の手紙を書いて届ける）、「強みの新しい使い方」、「最良の自己」、「味わい（savoring。良い経験をじっくり味わうこと）」などです。VIA-ISによる強み診断、フロー活動の設計、楽観の学習（ABCDE法。逆境・信念・結果・反論・活性化の頭文字で、悲観的な考えに反論する練習）、PERMA-Profiler（PERMAの5要素を測る質問紙）による測定があります。学校ではペン・レジリエンス・プログラムやポジティブ教育、組織・軍では米陸軍のComprehensive Soldier Fitness（2009年。兵士の心理的強さを高めるプログラム）として実装されました。実践の単位は、個人の課題と測定です。

幸せはどこで実現するのでしょうか。個人の心理状態と行動です。関係（R）を要素に含みますが、測定も介入も個人単位です。制度は実装の場であって、幸福の所在ではありません。

いつ実現するのでしょうか。現世です。ポジティブ感情の現在と、楽観・達成という未来に向かいます。過去は「感謝」「許し」によって扱います。まとめると、測れる要素を、強みを使って意図的に増やす開花・増進モデルです。実践の形は学習・思索と制度・政策に分類されます。

5 この伝統の「幸せ」のかたち——8つの目盛り

幸せの動き 持っている力を伸ばして発揮する（開花型）	幸せの主語 一人ひとりの心と生き方
「私」と世界の境目 分離型——「私」と世界をはっきり分けて考える	境遇（運）との関係 部分的に左右される
自分で作るか、与えられるか 努力して手に入れる	苦しみの位置 取り除くべき妨げ
いつ実現するか 現世	幸せの反対 剥奪（要素の欠如（languishing）、強みの未使用）

「私」と世界の境目

ポジティブ心理学1.0の自己観は分離型です。測定の単位も介入の対象も個人です。関係は5要素の一つとして、自己の外側に置かれます。

「私」と世界の関係の型で言えば、42項目の「分離型」の現代心理学版です。自律的な個人が、自分の要素を測り、増やしていく、という構図です。

境遇（運）と、努力か贈与か

境遇については「部分的に独立」です。リュボミアスキー、シェルドン、シュケイド（いずれもアメリカの心理学者）の2005年の定式では、「幸福の50%は遺伝的なセットポイント（生まれつきの基準値）、10%が境遇、40%が意図的活動」とされ、境遇の寄与を小さく、意図的活動の余地を大きく見積もりました。ただし、この数字は後に強い批判を受けています。

努力か贈与かについては、努力による獲得です。意図的活動・介入・強みの使用によって幸福を得ます。贈与の次元はほぼ主題になりません。

苦しみの位置

苦しみは、取り除く、あるいは減らすべきものです。ポジティブ感情とネガティブ感情の比率を扱い、苦しみは増進の対象の外に置かれます。1.0は病理の修復ではなく強みの増進を掲げているので、苦しみそのものは主題の外にあります。

6 現代の幸福研究から見ると

ヘドニア／エウダイモニア、三分類の枠組み

現代の幸福研究では、幸せをヘドニア（快と満足としての幸福）とエウダイモニア（人間としての機能の発揮としての幸福）に分けることがあります。ポジティブ心理学1.0は、両方を並べる折衷です。『世界でひとつだけの幸せ』の三層は、ヘドニア（快）とエウダイモニア（没頭・意味）の混成であり、PERMAはその5要素版です。

もう一つの枠組みとして、快楽説（快が善）／欲求充足説（望みが叶うことが善）／客観的リスト説（快や望みとは独立に、良いものの一覧がある）という三分類があります。1.0は、客観的リスト説（PERMAの5要素）に主観説（P＝ポジティブ感情、人生満足）を組み込んだ混合です。自己申告で測る点では、主観説の方法論をとっています。

前野4因子との相性（やってみよう＝◎　ありがとう＝◎　なんとかなる＝◎　ありのままに＝△）

前野隆司（幸福学の研究者）の4因子との相性は次のとおりです。

やってみよう（自己実現と成長）＝◎（とてもよく合う）。強み・達成・成長が中心にあるからです。

ありがとう（つながりと感謝）＝◎（とてもよく合う）。感謝介入と関係（R）が対応します。

なんとかなる（前向きと楽観）＝◎（とてもよく合う）。学習性楽観そのものです。

ありのままに（独立と自分らしさ）＝△（一部合う）。受容は2.0以降の主題であり、1.0では弱いです。

生きとし生けるものの幸せ（△ 人間が中心）

生きとし生けるものへの配慮は△（一部含まれる）です。PERMAの関係（R）は人間関係を指します。動物や自然は主題になりません。自然と触れ合うことの効果は、環境心理学という別の系統で研究されています。

研究でどこまで確かめられているか

研究の裏づけは「非常に多」です。介入研究と尺度が最も豊富ですが、効果量は小〜中です。

①ポジティブ介入のメタ分析（多数の研究を統合した分析）として、シンとリュボミアスキー（2009年。r≈.29）、ボリエルら（2013年。主観的ウェルビーイングでd=0.34、心理的ウェルビーイングでd=0.20）、カーら（2021年。ウェルビーイングでg≈0.39）があります。ただし、ホワイト、アトル、ホルダーの2019年の再分析では、小標本バイアス（参加者の少ない研究ほど大きな効果が出やすい偏り）を補正すると、効果は約0.1に縮小しました。②PERMA-Profiler（バトラーとカーン、2016年）やVIA-ISの大規模データがあります。③学校でのポジティブ教育の効果研究は、効果が小さく、持続性に課題があります。④Comprehensive Soldier Fitnessの評価は、独立した検証が乏しいです。

注意点として、42項目のなかで直接的な実証が最も多い項目ですが、「幸福を増やせる」という中心主張の効果量は小さいです。研究の対象は伝統そのものであり、世俗化された技法ではなく、この点は他の伝統と異なります。

7 系譜と発達段階

どこから来て、どこへ流れたか

どこから来たか。アリストテレス（開花・徳）、人間性心理学（マズロー、ロジャーズ）、ディーナー（エド・ディーナー。アメリカの心理学者）の主観的ウェルビーイング研究、チクセントミハイのフロー、セリグマン自身の学習性無力感の研究、認知行動療法（ABCDE法の源）から影響を受けています。

どこへ流れたか。ポジティブ教育、組織のウェルビーイング施策、幸福度政策の一部、日本の「幸福学」に流れました。前野隆司の4因子は主観的ウェルビーイング研究と因子分析（多くの質問項目の背後にある共通の要因を取り出す統計手法）に基づいていますが、ポジティブ心理学1.0と同じ時期・同じ問題意識を共有しています。そしてポジティブ心理学2.0・3.0が、1.0を修正対象として生まれました。

発達段階論から見ると

キーガン（成人の心の発達段階を研究した心理学者）の段階論では、段階3（周囲に合わせる自己）、段階4（自分の基準を持つ自己）、段階5（自分の枠組みを相対化できる自己）と進むと考えます。ポジティブ心理学1.0は、段階4（自己主導型。色で呼ぶ言い方ではオレンジ）の心理学的な定式です。自分の強みを見つけ、目標を立て、要素を測って増やす。自律的で達成志向の自己が前提になっています。

器（実践を運営する自己のあり方）は持ちません。研究運動だからです。ラルー（フレデリック・ラルー。組織の発達段階を論じた著者）のオレンジ（達成型）の幸福観と重なる、というのはこのマップの解釈です。発達段階マップでは、器＝なし、目標（目指す自己のあり方）＝段階4と記されています。なお、高い段階ほど良いという読みはしません。

8 現代の言葉に翻訳すると

型は【伸ばす】です。ポジティブ介入（三つの良いこと・感謝の手紙・強みの使用）、強み診断、フローの設計、楽観の学習が対応します。現代の介入設計の主流そのものであり、翻訳の必要がありません。

注意点があります。効果量は小〜中で、質の高い研究ほど小さくなります。「幸福は自分次第」という前提を強く伝えると、幸福追求のパラドクス（幸福を追い求めるほど幸福から遠ざかる現象）と、自己責任化（幸せでないのは本人の努力不足だとされること）を招きます。

9 気をつけたいこと

安全装置： 制度・法・専門職倫理 教義上の警告（魔境・慢心・偽の悟り）

タグは「制・警」です。制＝制度と規範で支える、警＝危険を警告する、という意味です。

具体的には、研究倫理と効果検証（無作為化対照試験・メタ分析）という科学の自己修正が安全装置です。「ポジティブの専制」（ヘルド）や幸福追求のパラドクスへの警告は、内部から出ました。実践（介入）は短く軽いため、身体的な危険は小さいです。しかし自己責任化と、無理な楽観による抑うつの悪化への注意は、後から加えられたものです。

誤解されやすい点

①ポジティブ心理学＝ポジティブ思考ではありません。研究運動であり、「前向きに考えれば幸せになる」という主張ではありません。

②「幸福の40%は自分次第」という数字は、原著者自身が後に留保を付け、方法論的に強く批判されています。

③PERMAは検証された理論ではなく、要素のリストです。

④セリグマン自身が2002年の定式（幸福）を2011年に修正（ウェルビーイング）しており、「1.0」の中にも版があります。

⑤介入の効果は小〜中で、質の高い研究ほど小さいです。

⑥本マップの「開花型」の現代版であり、42項目のなかでは少数派の幸福観に属します。

学者の間で議論があること

①「ポジティブの専制」（ヘルド＝バーバラ・ヘルド。2004年）。ネガティブなものを不当に扱う偏りがあるという批判です。

②再現性と効果量。ポジティブ介入のメタ分析は小〜中の効果（ボリエルら2013年：d≈0.34）を示しますが、小標本バイアスを補正した再分析（ホワイト、アトル、ホルダー2019年）では大きく縮小しました。

③「50-10-40」の根拠。ブラウンとローラーの2020年の批判があります。

④WEIRD（西洋・高学歴・工業化・豊か・民主的な社会）のサンプルへの偏りと、個人主義への偏りです。

⑤幸福の商品化と、企業・軍での利用。Comprehensive Soldier Fitnessには倫理的批判があります。

⑥PERMAは理論なのか、それとも要素のリストにすぎないのか。

⑦VIAの心理測定的な妥当性。24因子の構造が再現されるかが問われています。

⑩ 現代の私たちへのヒント

こんなときに：弱点の修正ばかりで疲れているとき。自分の強みを知り、それを使う場面を増やしたい人に。

小さな入口：自分の強み（好奇心・親切・粘り強さなど）を三つ挙げ、明日それを使う場面を一つ作る。ただし「伸ばす」だけが幸せの道ではないことも忘れずに。

⑪ もっと知りたい人へ

主な典拠：Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000) Positive psychology: An introduction, American Psychologist 55(1)／Seligman, M. E. P. (2002) Authentic Happiness, Free Press／Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004) Character Strengths and Virtues, Oxford UP／Seligman, Steen, Park & Peterson (2005) Positive psychology progress: Empirical validation of interventions, American Psychologist 60(5)／Seligman, M. E. P. (2011) Flourish, Free Press／Lyubomirsky, Sheldon & Schkade (2005) Pursuing happiness: The architecture of sustainable change, Review of General Psychology 9(2)

参考文献：Held, B. S. (2004) The negative side of positive psychology, Journal of Humanistic Psychology 44(1)／Bolier, L. et al. (2013) Positive psychology interventions: A meta-analysis of randomized controlled studies, BMC Public Health 13:119／White, C. A., Uttl, B. & Holder, M. D. (2019) Meta-analyses of positive psychology interventions: The effects are much smaller than previously reported, PLOS ONE 14(5)／Carr, A. et al. (2021) Effectiveness of positive psychology interventions: A systematic review and meta-analysis, Journal of Positive Psychology 16(6)／Brown, N. J. L. & Rohrer, J. M. (2020) Easy as (happiness) pie?, Journal of Happiness Studies 21／Butler, J. & Kern, M. L. (2016) The PERMA-Profiler, International Journal of Wellbeing 6(3)／van Zyl, L. E. et al. (2024) The critiques and criticisms of positive psychology: A systematic review, Journal of Positive Psychology 19(2)

⑫ 用語解説

PERMA（パーマ）　幸せを構成する5要素の頭文字。快い感情・没頭・関係・意味・達成

フラーリッシング　花が咲くように、人が持てる力を発揮して満ちている状態。「開花」「繁栄」と訳される

強み（ストレングス）　その人が自然に発揮できる性格の良い面。24種類に分類したVIAという診断がある

シグネチャー・ストレングス　24の強みのうち、その人に特に特徴的なもの

VIA-IS　24の性格の強みを測る質問紙。ピーターソンとセリグマンが2004年に体系化した

ポジティブ介入　幸福感を高めるための短い課題。「三つの良いこと」「感謝の手紙」など

三つの良いこと　今日あった良いことを三つ書き出す課題。代表的なポジティブ介入

感謝の訪問　お世話になった人に感謝の手紙を書いて直接届ける課題

味わい（savoring）　良い経験をじっくり味わうこと

フロー　時間を忘れて没頭している状態。チクセントミハイが名づけた

学習性楽観　悪い出来事の説明の仕方を変えることで、楽観的な見方を身につけられるという考え

学習性無力感　何をしても無駄だと学習してしまった状態。セリグマンの初期の研究テーマ

ABCDE法　悲観的な考えに反論する練習法。逆境・信念・結果・反論・活性化の頭文字

ヘドニック・トレッドミル　快楽順応。良いことがあっても幸福感がすぐ元の水準に戻ってしまうこと

ウェルビーイング　心身が良い状態にあること。2011年以降、セリグマンは「幸福」の代わりにこの語を使った

PERMA-Profiler　PERMAの5要素を測る質問紙。バトラーとカーンが2016年に発表

Comprehensive Soldier Fitness　米陸軍が2009年に導入した、兵士の心理的強さを高めるプログラム。倫理的批判がある

ポジティブ教育　学校にポジティブ心理学の考えと介入を取り入れる取り組み

効果量　介入がどれくらいの違いを生むかの大きさ。ポジティブ介入は「小〜中」で、質の高い研究ほど小さい

小標本バイアス　参加者の少ない研究ほど大きな効果が出やすい偏り。補正すると効果は約0.1に縮む

メタ分析　多数の研究結果を統計的に統合して、全体の傾向を調べる方法

50-10-40　幸福の50%は遺伝、10%は境遇、40%は意図的活動という2005年の定式。後に強く批判された

WEIRD（ウィアード）　西洋・高学歴・工業化・豊か・民主的な社会の人々。心理学の研究対象がここに偏っていることへの批判の言葉

ポジティブの専制　ネガティブなものを不当に扱う偏り。ヘルドが2004年に批判した言葉

幸福追求のパラドクス　幸福を追い求めるほど、かえって幸福から遠ざかる現象

マーティン・セリグマン　アメリカの心理学者。1998年にアメリカ心理学会会長としてポジティブ心理学を提唱した

チクセントミハイ　ミハイ・チクセントミハイ。ハンガリー出身の心理学者。フローの概念を作った

ディーナー　エド・ディーナー。アメリカの心理学者。主観的ウェルビーイング研究の第一人者

因子分析　多くの質問項目の背後にある共通の要因を取り出す統計手法

ポジティブ心理学2.0

ポジティブ心理学2.0（意味と苦の統合） ｜ 成立：1950年〜（2011年提唱） ｜ 地域：北米 ｜ 規模：×（研究運動。影響圏は意味研究・臨床）

1 ひとことで言うと

苦しみを避けるのではなく意味へ変え、明るさと暗さの両方を抱えて生きるとき（悲劇的楽観）、幸せは浅い快から「成熟した幸せ」へ深まる

明るい気持ちを増やすだけの幸せは浅い。悲しみや不安や死への恐れといった暗い面を否定せず、それらと向き合い、そこに意味を見いだしたときに、深くて静かな「成熟した幸せ」が生まれる。苦しみは幸せの敵ではなく、幸せを深める素材。大切なのは幸せを追いかけることではなく、自分より大きなもの（家族、仕事、社会、信念）のために意味のある行動をとることで、幸せはその後からついてくる。フランクルの「悲劇的楽観」——避けられない苦しみのなかでも、それでも意味はある、と信じる態度——が中心にある。

2 そもそもどんな伝統？

ポジティブ心理学が「明るい面」ばかりを強調しすぎたという反省から、2010年代に起こった修正の動き。カナダの心理学者ポール・ウォンが「ポジティブ心理学2.0」と名づけ、イギリスのティム・ロマスらは「第二波」と呼んだ。苦しみや悲しみ、死や無意味さといった人生の暗い側面を避けるのではなく、それらに向き合い意味を見いだすことで、浅い快さとは違う「成熟した幸せ」に至ると考える。ナチスの強制収容所を生き延びた精神科医フランクルの「それでも人生にイエスと言う」という思想を、現代の心理学に持ち込んだものと言える。

どれくらいの人が信じているか、学んでいるか

研究運動なので、信者数というものは存在しません。影響圏の代理指標としては、International Network on Personal Meaning（ウォンが主宰する意味研究の国際ネットワーク）、意味研究・心的外傷後成長研究の論文数、学術誌Frontiers in Psychologyの実存的ポジティブ心理学特集があります（規模の指標は要確認）。

注意点として、この伝統は人数の軸には置けません。1.0に比べ、実務・教育への実装は限定的です。

3 この伝統が言う「幸せ」

ポジティブ心理学2.0（ポジティブ心理学の内部から起こった修正運動。2011年にウォン＝ポール・ウォン。カナダの心理学者が名づけました）の中心の言葉は、成熟した幸せ（mature happiness。苦を含んで成り立つ静かな幸せ）です。関連する言葉として、第二波ポジティブ心理学（second wave positive psychology。ロマス＝ティム・ロマス。イギリスの心理学者とイヴツァンらが2016年に提唱）、実存的ポジティブ心理学（existential positive psychology。ウォンが2019〜2021年に定式化）、悲劇的楽観（tragic optimism。フランクル＝ヴィクトール・フランクル。ナチスの強制収容所を生き延びた精神科医の言葉。避けられない苦のなかでも意味を見いだす態度）、弁証法（陰陽のように明と暗が互いを含み合うこと）、PURE（Purpose目的・Understanding理解・Responsible action責任ある行動・Enjoyment享受の頭文字）、苦を通しての開花（flourishing through suffering）、自己超越（self-transcendence）、心的外傷後成長（PTG。つらい体験のあとに成長が起こること）があります。

ポジティブ心理学2.0は、1.0が「ポジティブ」を過度に強調し、苦・喪失・死・不安といった人生の暗い側面を扱い損ねたと批判しました。そして幸福を、明と暗の弁証法として捉え直しました。ウォンは幸福の内容を「成熟した幸せ」に置きます。快の高揚ではなく、苦を受け入れたうえで残る静かな充足です。その中心に意味を据えます。意味は、自分より大きなものに仕える自己超越によって得られます。苦しみは避けるべき妨げではなく、意味を深める素材です。これはフランクルの態度価値（避けられない苦しみに対してどんな態度をとるかに価値があるという考え）に基づいています。

実存的ポジティブ心理学は、死・孤独・自由・無意味という実存的所与（じつぞんてきしょよ。人間なら誰もが直面する根本的な条件）に向き合うことを幸福の条件とし、「苦を通しての開花」を掲げます。したがって幸福は、目標として直接追うものではありません。意味への責任ある行動と受容の副産物として訪れます。構造的には、実存主義とニーチェの副産物型を心理学の言葉で再定式化したものです。42項目のなかでは、西洋近現代の哲学が仏教的な苦の理解に歩み寄った地点にあたります。一言でいえば、苦しみを避けるのではなく意味へ変え、明るさと暗さの両方を抱えて生きるとき、幸せは浅い快から「成熟した幸せ」へ深まる、という考えです。

幸せを妨げるもの

幸せを妨げるものとして、まず無意味（実存的空虚。生きる意味を感じられない空っぽの状態）があります。次に、苦の回避と否認です。ネガティブなものを認めない「ポジティブの専制」がこれにあたります。さらに、実存的な不安からの逃避、そして自己中心性（自己超越の欠如）が挙げられます。

注目すべき点は、1.0が妨げとした「ネガティブ感情」そのものは妨げではない、ということです。妨げとされるのは、それを否認することです。この伝統で幸せの反対にあたる言葉は、実存的空虚と苦の否認、つまり「無意味」だと整理できます。

4 幸せに近づく道

学習・思索 | 瞑想・観想

実践の中心は、意味療法と意味中心の介入です。ウォンの統合的意味療法（integrative meaning therapy）がその代表です。次に、苦の受容と再解釈（意味づけ）があります。実存的所与（死・自由・孤独・無意味）への直面、悲劇的楽観の態度、自己超越的な奉仕、感謝と

受容の統合、受容の技法としてのマインドフルネス（今この瞬間の経験に評価を加えずに注意を向けること）、心的外傷後成長を促す語り直し（つらい体験を新しい物語として語り直すこと）も含まれます。1.0のポジティブ介入も否定せず、暗い側面と統合して用います。

幸せはどこで実現するのでしょうか。個人の態度と、意味の構築のなかです。自己超越によって他者や世界へ開かれますが、単位はなお個人の実存です。

いつ実現するのでしょうか。現世です。過去の苦の意味づけ（心的外傷後成長）、現在の受容、未来の目的（purpose）を統合します。まとめると、幸福を直接追わず、苦を含む意味への責任ある行動の副産物として受け取る、意味・副産物モデルです。実践の形は学習・思索と瞑想・観想に分類されます。

5 この伝統の「幸せ」のかたち——8つの目盛り

幸せの動き 追いかけず、後からついてくる（副産物型）	幸せの主語 一人ひとりの心と生き方
「私」と世界の境目 分離型——「私」と世界をはっきり分けて考える	境遇（運）との関係 境遇に左右されない（心の持ち方・修行で守れる）
自分で作るか、与えられるか 努力して手に入れる	苦しみの位置 幸せに欠かせないもの（抵抗がなければ成長もない）
いつ実現するか 現世	幸せの反対 無意味（実存的空虚、苦の否認）

「私」と世界の境目

ポジティブ心理学2.0の自己観は、分離型ですが、自己超越を含みます。単位は個人の実存です。しかし、自己超越によって自己より大きなものへ開かれることが、幸福の条件とされます。

「私」と世界の関係の型で言えば、分離型（自己超越を含む）です。関係的な要素は強いのですが、関係が自己の成立条件だとまでは言いません。個人が、自分より大きなもの（人・価値・使命）に向かって自分の枠を超えていく、という構図です。

境遇（運）と、努力か贈与か

境遇については「独立」です。問われるのは境遇そのものではなく、境遇の引き受け方です。これはフランクルの態度価値の考えです。ただし、苦難の存在を前提にする点で、境遇を無視するのではなく引き受ける、という姿勢です。

努力か贈与かについては、努力です。態度の選択と、意味への責任ある行動によって幸福に近づきます。贈与の次元は、「意味は発見されるものであって、発明されるものではない」（フランクル）という形で弱く残っています。

苦しみの位置

苦しみは、幸せに欠かせないものです。「苦を通しての開花」という言葉のとおり、苦は成熟した幸せの素材であり、意味を深める条件です。心的外傷後成長（PTG）の研究が、その実証的な根拠として参照されます。

6 現代の幸福研究から見ると

ヘドニア／エウダイモニア、三分類の枠組み

現代の幸福研究では、幸せをヘドニア（快と満足としての幸福）とエウダイモニア（人間としての機能の発揮としての幸福）に分けることがあります。ポジティブ心理学2.0はエウダイモニア寄りですが、「機能の発揮」というより「意味と受容」です。ヘドニア（快）は浅い幸福として相対化されます。成熟した幸せは、どちらにも収まらない第三のものに近いです。

もう一つの枠組みとして、快楽説（快が善）／欲求充足説（望みが叶うことが善）／客観的リスト説（快や望みとは独立に、良いものの一覧がある）という三分類があります。2.0は、主観説（成熟した幸せの感覚）と客観的リスト（意味・目的・責任）の混合です。「苦を含む」点で、1.0のリストとは内容が異なります。

前野4因子との相性（やってみよう＝◎　ありがとう＝○　なんとかなる＝○　ありのままに＝◎）

前野隆司（幸福学の研究者）の4因子との相性は次のとおりです。

ありのままに（独立と自分らしさ）＝◎（とてもよく合う）。苦の受容と明暗の統合が中心だからです。

やってみよう（自己実現と成長）＝◎（とてもよく合う）。意味への責任ある行動が対応します。

なんとかなる（前向きと楽観）＝○（合う）。悲劇的楽観がありますが、これは楽観というより希望に近いものです。

ありがとう（つながりと感謝）＝○（合う）。自己超越と奉仕が対応します。

生きとし生けるものの幸せ（△ 人間が中心）

生きとし生けるものへの配慮は△（一部含まれる）です。自己超越は「自分より大きなもの」へ開かれますが、その内容は主に人間の共同体・価値・宇宙的な意味です。動植物の福祉は主題になりません。

研究でどこまで確かめられているか

研究の裏づけは「中」程度です。意味・心的外傷後成長・受容の研究が接点ですが、2.0固有の検証は少ないです。

①意味の研究として、MLQ（意味における人生質問紙。ステガーら2006年）による意味と幸福・健康の関連は頑健です。意味の存在は主観的ウェルビーイングとr≈.4〜.5（中程度の正の相関）を示します。②心的外傷後成長の研究は多いのですが、自己報告による成長が実際の変化を反映しているかは疑問視されています（フレイジャーら2009年）。③受容ベースの介入（ACT）の効果研究は多く、2.0の主張と整合しますが、2.0そのものの検証ではありません。④成熟した幸せ尺度（MHS-R）の妥当性研究は少数です。

注意点として、2.0固有の介入の無作為化比較試験（参加者をくじ引きで振り分けて比較する実験）は少ないです。研究の多くは、2.0が参照する周辺概念についてのものです。

7 系譜と発達段階

どこから来て、どこへ流れたか

どこから来たか。フランクル（意味・態度価値・悲劇的楽観。1946年の『夜と霧』が前史）、実存主義（死・自由・孤独・無意味を人間の根本条件と見る哲学）、ニーチェ（苦と成長）、仏教（苦の受容、陰陽の弁証法）、心的外傷後成長の研究（テデスキとカルフーン。1996年と2004年）、ACT（アクセプタンス＆コミットメント・セラピー。受容を軸にした心理療法）から影響を受けています。意味の尺度MLQ（ステガーら、2006年）も背景にあります。

どこへ流れたか。意味中心の介入研究、ポジティブ心理学3.0（多元性の準備）、レジリエンス（逆境から立ち直る力）研究の再定式化へ流れました。

発達段階論から見ると

キーガン（成人の心の発達段階を研究した心理学者）の段階論では、段階3（周囲に合わせる自己）、段階4（自分の基準を持つ自己）、段階5（自分の枠組みを相対化できる自己）と進むと考えます。ポジティブ心理学2.0は、段階5（自己変容型）への移行を心理学の言葉で描いています。自己の限界（死・無意味）を認め、自己超越によって矛盾を保持する、という構造です。

ただし単位はなお個人であり、キーガンの段階5の「複数のシステムを行き来する」構造とは異なります。器（実践を運営する自己のあり方）は持ちません。以上はこのマップの解釈です。発達段階マップでは、器＝なし、目標（目指す自己のあり方）＝段階5と記されています。なお、高い段階ほど良いという読みはしません。

8 現代の言葉に翻訳すると

型は【見方を変える／副産物として待つ】です。苦を除去せず意味づける介入（意味中心療法、心的外傷後成長を促す語り直し）、実存的所与への直面、自己超越的な奉仕が対応します。幸福を目標から外す介入の、心理学版です。

注意点があります。「苦は成長をもたらす」を一般化すると、二次的な傷つき（成長できない自分を責めるなど）を生みます。心的外傷後成長は、一部の人に、一部の条件で起きるものです。

9 気をつけたいこと

安全装置： 師の監督・段階的伝授 教義上の警告（魔境・慢心・偽の悟り）

タグは「師・警」です。師＝訓練された指導者のもとで行う、警＝危険を警告する、という意味です。

具体的には、意味療法と臨床の枠組み（治療者）が安全装置です。また「苦は成長をもたらす」の一般化への警告（心的外傷後成長への批判）があります。実存的所与への直面は臨床的な支えを前提としており、自己啓発的な適用には留保があります。

誤解されやすい点

①2.0は「ネガティブを肯定する」立場ではなく、明暗の両方を統合する立場です。

②「苦は成長をもたらす」を一般化してはいけません。心的外傷後成長は一部の人に、一部の条件で起きます。

③意味療法（ロゴセラピー）と2.0は同一ではありません。

④2.0の弁証法は東洋思想（陰陽・仏教）を参照しますが、それらの伝統の枠組みそのものではありません。

⑤本マップでは実存主義・ニーチェ・ユングと同じ「副産物型」に置きますが、心理学として介入可能性を残す点で、それらとは異なります。

学者の間で議論があること

①2.0は1.0の修正なのか、別の運動なのか。セリグマンの側は、PERMAにすでに含まれていると主張しています。

②「苦を通しての開花」の実証。心的外傷後成長は自己報告のバイアスが大きく、実際の成長なのか、知覚された成長にすぎないのかが争われています（フレイジャーら2009年）。

③フランクルの意味論と心理測定の接続は妥当か。

④弁証法（陰陽）の借用は、文化的に妥当か。

⑤ウォンの実存的ポジティブ心理学と、ロマスらの第二波との間の強調点の違い。前者は実存、後者は弁証法を重んじます。

10 現代の私たちへのヒント

> **こんなときに：**つらい出来事を「ポジティブに考えよう」と言われて、かえって苦しいとき。苦しみと意味を切り離さずに扱いたい人に。

小さな入口：今の苦しさを消そうとせず、「この経験は自分に何を大切にさせているか」と一度だけ問う。幸せは苦を否定した先ではなく、苦を含んだ先にある。

11 もっと知りたい人へ

主な典拠：Wong, P. T. P. (2011) Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life, Canadian Psychology 52(2)／Ivtzan, I., Lomas, T., Hefferon, K. & Worth, P. (2016) Second Wave Positive Psychology: Embracing the Dark Side of Life, Routledge／Lomas, T. & Ivtzan, I. (2016) Second wave positive psychology: Exploring the positive–negative dialectics of wellbeing, Journal of Happiness Studies 17(4)／Wong, P. T. P. (2020) Existential positive psychology and integrative meaning therapy, International Review of Psychiatry 32(7-8)／Frankl, V. E. (1946) Man's Search for Meaning（前史）

参考文献：Tedeschi, R. G. & Calhoun, L. G. (2004) Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence, Psychological Inquiry 15(1)／Steger, M. F. et al. (2006) The Meaning in Life Questionnaire, Journal of Counseling Psychology 53(1)／Frazier, P. et al. (2009) Does self-reported posttraumatic growth reflect genuine positive change?, Psychological Science 20(7)／Kashdan, T. B. & Biswas-Diener, R. (2014) The Upside of Your Dark Side, Hudson Street Press／Wong, P. T. P. & Bowers, V. (2018) Mature happiness and global wellbeing in difficult times（Mature Happiness Scale）

12 用語解説

実存的（じつぞんてき）　死・自由・孤独・無意味といった、人間なら誰もが直面する根本的な問題に関わること

実存的所与　死・自由・孤独・無意味という、人間が避けられない根本条件

実存的空虚　生きる意味を感じられない、空っぽの状態

成熟した幸せ　苦しみを受け入れたうえで残る、静かで深い幸せ。浅い快さと区別される

悲劇的楽観　避けられない苦しみのなかでも、それでも意味はあると信じる態度。フランクルの言葉

態度価値　避けられない苦しみに対して、どんな態度をとるかに価値があるという考え。フランクルの言葉

自己超越　自分より大きなもの（人・価値・使命）のために生きることで、自分の枠を超えること

心的外傷後成長（PTG）　つらい体験のあとに、人生観や人間関係が深まるなどの成長が起こること

意味療法（ロゴセラピー）　人生の意味を見いだすことを中心に置く心理療法。フランクルが創始

統合的意味療法　ウォンが提唱した、意味を中心に置く心理療法

弁証法　ここでは、陰陽のように明と暗が互いを含み合い、対立するものが一つの全体をなすこと

PURE　目的・理解・責任ある行動・享受の頭文字。ウォンが示した意味の四つの要素

苦を通しての開花　苦しみを経ることで、かえって人が深く開花するという考え

第二波ポジティブ心理学　ロマスとイヴツァンらが2016年に提唱した、人生の暗い側面を取り込む修正運動

実存的ポジティブ心理学　ウォンが2019〜2021年に定式化した、実存的所与への直面を幸福の条件とする立場

ポジティブの専制　ネガティブなものを認めない偏り。1.0への批判の言葉

マインドフルネス　今この瞬間の経験に評価を加えずに注意を向けること。2.0では受容の技法として用いる

ACT　アクセプタンス＆コミットメント・セラピー。受容を軸にした心理療法

MLQ　意味における人生質問紙。ステガーらが2006年に作った意味を測る尺度

成熟した幸せ尺度（MHS-R）　ウォンらが作った、成熟した幸せを測る質問紙。妥当性の研究は少数

語り直し　つらい体験を新しい物語として語り直すこと。心的外傷後成長を促す方法

ポール・ウォン　カナダの心理学者。2011年に「ポジティブ心理学2.0」を提唱した

ティム・ロマス　イギリスの心理学者。第二波ポジティブ心理学の提唱者の一人

フランクル　ヴィクトール・フランクル。ナチスの強制収容所を生き延びた精神科医。『夜と霧』（1946年）の著者で、意味療法の創始者

実存主義　死・自由・孤独・無意味を人間の根本条件と見る哲学の流れ

レジリエンス　逆境から立ち直る力

無作為化比較試験　参加者をくじ引きで振り分けて比較する、最も信頼性の高い実験方法

ポジティブ心理学3.0

ポジティブ心理学3.0（複雑性・文化・システム） ｜ 成立：1950年〜（2021年定式化） ｜ 地域：ヨーロッパ ｜ 規模：×（研究運動。影響圏は文化比較研究と政策）

1 ひとことで言うと

幸せは個人の中だけにあるのではなく、文化・関係・制度・生態系という複雑なシステムのなかで立ち上がる——だから幸せの物差しも一つではない

幸せは一人の心の中で完結しない。職場の雰囲気、地域のつながり、国の制度、自然環境が良い状態にあるとき、その一部として人も幸せになる。だから「あなたは幸せですか」と一人ずつ聞くだけでは足りず、家族・職場・地域・国という複数のレベルで測り、働きかける必要がある。また、幸せの意味は文化によって違う——日本の「ほどほど」「和」「生きがい」も、アメリカの「達成」も、対等な幸せの形。幸せを「増やす」より、幸せが生まれる「システムを整える」ことに重点が移った、ポジティブ心理学の最新形。

2 そもそもどんな伝統？

2021年に提唱された、ポジティブ心理学の最も新しい展開。幸せは一人ひとりの心の中だけにあるのではなく、家族や職場、地域、国の制度、さらには自然環境まで含めた「システム」のなかで生まれる、と考える。だから幸せの測り方も一つではなく、文化ごとに違う幸せの言葉（日本語の「生きがい」、東アジアの「調和」など）を対等に扱おうとする。心理学だけでなく、社会学・経済学・生態学と協力して研究する。本マップのように「世界の幸福観を並べて比べる」という試み自体が、この流れの一つと言える。

どれくらいの人が信じているか、学んでいるか

研究運動なので、信者数というものは存在しません。影響圏の代理指標としては、学術誌Journal of Positive Psychologyの第三波特集、グローバル・フラーリッシング・スタディ（22カ国、20万人）、世界幸福度報告への寄稿、ウェルビーイング予算を導入した国（ニュージーランド）があります（規模の指標は要確認）。

注意点として、この伝統は人数の軸には置けません。最も新しい展開であり、実装は始まったばかりです。

3 この伝統が言う「幸せ」

ポジティブ心理学3.0（ポジティブ心理学の第三の展開。ロマス、ウォーターズ、ウィリアムズ、オーデス、カーンが2021年に「第三波」として定式化）の中心の言葉は、第三波ポジティブ心理学（third wave positive psychology）と複雑性（complexity。要素の足し算ではなく、相互作用のなかで立ち上がるという性質）です。関連する言葉として、システム情報型ポジティブ心理学（systems informed positive psychology。カーンらが2020年に提唱）、文化的多元性（cultural pluralism。幸せの意味や測り方は文化によって違い、どれか一つが正解ではないという立場）、ポジティブ・レキシコグラフィー（ロマスが2016年に始めた、世界の言語の翻訳できない幸福語の集成）、脱WEIRD（西洋・高学歴・工業化・豊か・民主的な社会への研究の偏りを正すこと）、集団・組織・国家水準のウェルビーイング、バランスと調和（balance and harmony。東アジア的な幸福観の取り込み）、エコロジカル・ウェルビーイング（生態系の良い状態）、グローバル・フラーリッシング、学際性（interdisciplinarity。複数の学問分野が協力すること）があります。

ポジティブ心理学3.0は、1.0が個人の内的状態を単一の尺度で測って増やそうとしたこと、2.0がなお個人の実存に単位を置いたことの両方を越えようとします。幸福を、複数の水準（個人・関係・集団・組織・社会・生態系）にまたがる複雑系の現象として捉えます。個人の幸福は文化・制度・環境との相互作用のなかで立ち上がるものであり、要素に分解して足し合わせることはできません。したがって「幸福の定義」も一つではありません。言語や文化ごとの幸福観（翻訳できない語、東アジアの「バランスと調和」、先住民の関係的ウェルビーイング）を、対等な資料として扱います。

方法論としては、心理学の枠を出て、社会学・人類学・経済学・生態学・政策科学との学際的な協働を求めます。幸福の主語は個人から「システム」へ移ります。幸福は個人が増やすものというより、システムの状態が良いときに個人にも現れるものとして描かれます。42項目のなかでは、西洋の幸福科学が関係構成型・制度型・先住民的世界観へ歩み寄った地点にあたります。本マップ自体が、3.0の問題意識と重なります。一言でいえば、幸せは個人の中だけにあるのではなく、文化・関係・制度・生態系という複雑なシステムのなかで立ち上がる、だから幸せの物差しも一つではない、という考えです。

幸せを妨げるもの

幸せを妨げるものとして、まず単一水準（個人）と単一尺度への還元があります。幸せを一人の心の中のことに限定し、一つの物差しで測ってしまうことです。次にWEIRDのサンプルへの偏り、文化的多元性の無視があります。さらにシステムの不均衡（社会的不平等・環境劣化）と、学問分野の分断が挙げられます。

妨げは個人の内面ではなく、測り方と制度と環境の側に置かれています。この伝統で幸せの反対にあたる言葉は、システムの不均衡と単一水準への還元、つまり「不調和・分断」だと整理できます。

4 幸せに近づく道

制度・政策 | 共同体・対話 | 学習・思索

実践の中心は、複数の水準での測定です。個人・チーム・組織・地域・国のそれぞれで幸せを測ります。次にシステム思考（要素の相互作用として全体を捉える考え方）に基づく介入設計があり、学校・組織・都市の全体を設計します。文化に根ざした尺度の開発と翻訳（協調

的幸福やバランスと調和の項目)、政策（幸福度指標・ウェルビーイング予算）との接続、学際的な協働、自然との接続を含むウェルビーイングも実践に含まれます。個人向けの介入は否定しませんが、単独では不十分と見ます。

幸せはどこで実現するのでしょうか。個人と、関係・集団・組織・社会・生態系という複数の水準です。所在は一つに定めません。システムの状態そのものが所在です。

いつ実現するのでしょうか。現世です。ただし、世代を越える持続可能性（生態系・次世代）を視野に含める点で、「世代」の時間も入ります。まとめると、幸福はシステムの相互作用のなかで立ち上がり、個人はその一部として幸福になる、という関係構成・システムモデルです。実践の形は制度・政策、共同体・対話、学習・思索に分類されます。

5 この伝統の「幸せ」のかたち——8つの目盛り

幸せの動き 関係のなかで生まれる（関係構成型）	幸せの主語 人を超えた関係の網（土地・祖先・生きもの）
「私」と世界の境目 関係型——「私」は関係のなかで成り立つと考える	境遇（運）との関係 境遇に左右される（だから制度や関係で支える）
自分で作るか、与えられるか 制度が供給する	苦しみの位置 関係が崩れたしるし（修復の儀礼や対話で扱う）
いつ実現するか 現世／世代・祖先	幸せの反対 不調和・分断（システムの不均衡、単一水準への還元）

「私」と世界の境目

ポジティブ心理学3.0の自己観は、関係的です。システム論的で、自然を含む志向を持ちます。個人はシステムに埋め込まれており、幸福は関係の状態として立ち上がります。

「私」と世界の関係の型で言えば、関係型（システム論的。自然を含む志向）です。先住民的な世界観の関係型（拡張）に接近します。ただし、個人の主観的な報告は測定の単位として保持されます。個人が消えるのではなく、個人がシステムの一部として位置づけられる、という構図です。

境遇（運）と、努力か贈与か

境遇については「非独立」です。社会的・生態的な条件そのものが幸福の構成要素であり、境遇の不平等はシステムの問題として扱われます。

努力か贈与かについては、制度と関係による供給です。システムの状態が個人の幸福を可能にします。努力の次元は、個人の努力ではなく「システムを変える」という集合的な行為に移ります。

苦しみの位置

苦しみは、システムの不均衡のシグナル（関係の失調を知らせる信号）です。苦は個人の欠陥ではなく、社会的・環境的なずれの現れとして読みます。修復は、個人ではなくシステムの水準で行います。

6 現代の幸福研究から見ると

ヘドニア／エウダイモニア、三分類の枠組み

現代の幸福研究では、幸せをヘドニア（快と満足としての幸福）とエウダイモニア（人間としての機能の発揮としての幸福）に分けることがあります。ポジティブ心理学3.0は両方を含みつつ、どちらにも還元しません。文化ごとに快と機能の重みが違うことを前提にします。バランスと調和は、第三の軸として提案されています。

もう一つの枠組みとして、快楽説（快が善）／欲求充足説（望みが叶うことが善）／客観的リスト説（快や望みとは独立に、良いものの一覧がある）という三分類があります。3.0は、客観的リスト説を複数の水準に拡張したものに近いです。ただし、リストの内容が文化によって異なることを認める点で、単一のリストを立てません。

前野4因子との相性（やってみよう＝○　ありがとう＝◎　なんとかなる＝△　ありのままに＝○）

前野隆司（幸福学の研究者）の4因子との相性は次のとおりです。

ありがとう（つながりと感謝）＝◎（とてもよく合う）。関係・共同体水準のウェルビーイングが中心だからです。

ありのままに（独立と自分らしさ）＝○（合う）。多元性の受容と、バランスと調和が対応します。

やってみよう（自己実現と成長）＝○（合う）。システムを変える集合的な行為が対応します。

なんとかなる（前向きと楽観）＝△（一部合う）。個人の楽観は主題ではありません。

生きとし生けるものの幸せ（○ 含むが、人間との差はある）

生きとし生けるものへの配慮は○（含まれる）です。生態系のウェルビーイング（planetary／ecological wellbeing。地球や生態系の良い状態）を明示的に射程に入れ、先住民の関係的ウェルビーイングを参照します。ただし、人間の幸福の条件としての自然、という枠組みが中心です。人間以外の存在そのものの福祉を中心に置くには至っていません。

研究でどこまで確かめられているか

研究の裏づけは「少〜中」です。文化比較と多水準の記述研究が基盤ですが、3.0固有の検証は未着手です。

①集団・組織水準のウェルビーイング研究（組織のウェルビーイング風土、学校全体アプローチ）は一定数あります。②文化比較研究として、協調的幸福（一言（ひとこと）と内田、2015年）、バランスと調和の世界調査（ロマスら、2022年）、グローバル・フラーリッシング・スタディ（ヴァンダーウィールら、2025年）が3.0の実証的な基盤です。③システム思考に基づく介入の効果検証は始まったばかりです。複雑系としての検証方法自体が、まだ確立していません。

注意点として、3.0固有の主張（複雑性・多水準の相互作用）の直接検証はほぼありません。研究の対象は、伝統そのものというより、その基盤となる文化比較の記述です。

7 系譜と発達段階

どこから来て、どこへ流れたか

どこから来たか。ポジティブ心理学1.0・2.0、システム論と複雑系科学、文化心理学（内田由紀（うちだ・ゆきこ）と北山忍（きたやま・しのぶ）の協調的幸福＝人との調和や平穏を重んじる幸福の研究）、人類学・宗教学の幸福観研究、ケイパビリティ・アプローチ（人が実際に実現できる能力や機会を重んじる考え方。制度と機会）、先住民的な世界観（関係的ウェルビーイング）、プラグマティズム（経験と環境の相互作用を重んじるアメリカの哲学）から影響を受けています。

どこへ流れたか。グローバル・フラーリッシング・スタディ（ヴァンダーウィールらによる22カ国・20万人の国際調査。2022年〜）、世界幸福度報告の「バランスと調和」の章（2022年）、ウェルビーイング政策の多水準化、そして本マップへ流れています。

発達段階論から見ると

キーガン（成人の心の発達段階を研究した心理学者）の段階論では、段階3（周囲に合わせる自己）、段階4（自分の基準を持つ自己）、段階5（自分の枠組みを相対化できる自己）と進むと考えます。ポジティブ心理学3.0は、段階4.5（グリーン。関係性・多元性の再獲得）に最も近いです。自律的な個人という前提（1.0）を経たうえで、関係・文化・システムの多元性を中心に据え直します。

器（実践を運営する自己のあり方）は持ちません。ただし、組織・政策への実装を志向する点で、器を設計しようとする立場といえます。以上はこのマップの解釈です。発達段階マップでは、器＝なし、目標（目指す自己のあり方）＝段階4.5と記されています。なお、高い段階ほど良いという読みはしません。

8 現代の言葉に翻訳すると

型は【関係を結び直す／制度で供給する】です。個人向けの介入から、チーム・組織・地域・政策という複数水準の設計へ移ります。文化に根ざした尺度（協調的幸福、バランスと調和）で測り、システムの状態に働きかけます。

注意点があります。複雑系としての介入設計は方法論が未確立です。「システムを整える」は、現時点では方針であって手法ではありません。

9 気をつけたいこと

安全装置： 制度・法・専門職倫理 共同体の相互監視

タグは「制・共」です。制＝制度と公共的な規範に安全を委ねる、共＝共同体と開かれた討議で支える、という意味です。

具体的には、学際的な査読（研究者同士の相互審査）と多水準の測定、政策の公開性が安全装置です。文化的多元性の尊重が、「幸福の統治」（幸福を管理指標にすること）への安全装置として機能することが期待されています。しかし方法論は未確立で、安全装置もまだ設計段階です。

誤解されやすい点

①3.0は1.0・2.0を否定するのではなく、包み込む立場です（ロマスら自身の整理）。

②「システム」「複雑性」は、現時点では研究の方針であり、確立した理論や介入法ではありません。

③文化的多元性を認めることは相対主義（何でも正しいという立場）ではありません。比較可能な測定の維持と両立させようとしています。

④本マップの問題意識（幸福観の多元性・主語の複数性・道徳的配慮の範囲）と重なるため、本マップは3.0の一つの実践例と見ることもできます。その分、判定に自己言及的な偏りが入りうる点に注意が必要です。

⑤最も新しい項目であり、5年後には位置づけが変わる可能性が高いです。

学者の間で議論があること

①「第三波」は独立の段階なのか、2.0の延長なのか、それとも単なる学際化の呼び名なのか（ウィッシング、2022年）。

②複雑系の概念は比喩にとどまっていないか。測定・介入の方法論が追いついていません。

③文化的多元性を認めることと、比較可能な測定を維持することの緊張。測定不変性（同じ尺度が異なる文化で同じものを測っているか）の問題です。

④脱WEIRDを掲げつつ、研究者と資金は依然として英語圏に偏っています。

⑤生態系のウェルビーイングをどこまで含めるか。人間中心のままではないか、という問いです。

⑥政策との接続が「幸福の統治」（幸福を管理指標にすること）を招く危険。

⑩ 現代の私たちへのヒント

こんなときに：自分一人がいくら整えても、職場や家庭や環境が変わらなければ幸せになれないと感じるとき。関係と環境ごと考えたい人に。

小さな入口：自分の幸せを「私」ではなく「私たち（家族・職場・地域・自然）」の単位で一度描き直す。個人の努力と環境の設計を分けない。

⑪ もっと知りたい人へ

主な典拠：Lomas, T., Waters, L., Williams, P., Oades, L. G. & Kern, M. L. (2021) Third wave positive psychology: Broadening towards complexity, Journal of Positive Psychology 16(5)／Kern, M. L. et al. (2020) Systems informed positive psychology, Journal of Positive Psychology 15(6)／Lomas, T. (2016) Towards a positive cross-cultural lexicography, Journal of Positive Psychology 11(5)／Hendriks, T. et al. (2019) How WEIRD are positive psychology interventions?, Journal of Positive Psychology 14(4)／Lomas, T. et al. (2022) Insights from the first global survey of balance and harmony, World Happiness Report 2022

参考文献：Wissing, M. P. (2022) Beyond the "third wave of positive psychology": Challenges and opportunities for future research, Frontiers in Psychology 12／VanderWeele, T. J. et al. (2025) The Global Flourishing Study, Nature Mental Health／Uchida, Y. & Kitayama, S. (2009) Happiness and unhappiness in East and West, Emotion 9(4)／Hitokoto, H. & Uchida, Y. (2015) Interdependent happiness, Journal of Happiness Studies 16(1)／Oades, L. G. et al. (eds.) (2021) The Palgrave Handbook of Positive Education／Lomas, T. (2023) The Positive Psychology of Wellbeing across cultures（概説）

⑫ 用語解説

システム　要素が互いに影響し合って動く全体。家族・職場・地域・生態系など

複雑性　要素を足し合わせても全体は分からず、相互作用のなかで新しい性質が生まれること

複雑系　多くの要素が相互作用し、全体として予測しにくいふるまいを示す仕組み

システム思考　要素の相互作用として全体を捉える考え方

WEIRD（ウィアード）　西洋・高学歴・工業化・豊か・民主的な社会の人々。心理学の研究対象がここに偏っていることへの批判の言葉

脱WEIRD　研究対象の偏りを正し、多様な文化の人々を研究に含めようとする動き

文化的多元性　幸せの意味や測り方は文化によって違い、どれか一つが正解ではないという立場

バランスと調和　「高揚した幸せ」ではなく「釣り合いのとれた穏やかな幸せ」を重んじる考え方。東アジアに多い

協調的幸福　人との調和や平穏を重んじる幸福。内田由紀と北山忍らが研究し、一言と内田が2015年に尺度を作った

多水準　個人だけでなく、家族・組織・地域・国といった複数のレベルで幸せを見ること

ウェルビーイング予算　国の予算配分をGDPではなく国民のウェルビーイングを基準に決める仕組み。ニュージーランドが2019年に導入

ポジティブ・レキシコグラフィー　世界の言語にある、翻訳できない幸福の言葉を集めた辞典。ロマスが2016年に始めた

システム情報型ポジティブ心理学　カーンらが2020年に提唱した、システム論を取り入れたポジティブ心理学

第三波ポジティブ心理学　ロマスらが2021年に定式化した、複雑性・文化・システムへ視野を広げるポジティブ心理学

エコロジカル・ウェルビーイング　生態系の良い状態。人間の幸福の条件として3.0が射程に入れる

グローバル・フラーリッシング・スタディ　ヴァンダーウィールらによる22カ国・20万人の国際調査。2022年開始

世界幸福度報告　国連の関連機関が毎年出す、各国の幸福度の報告書。2022年版に「バランスと調和」の章がある

学際性　複数の学問分野が協力して研究すること

測定不変性　同じ尺度が、異なる文化や集団で同じものを測っているかどうか

幸福の統治　幸福を政策の管理指標にすることで、人を管理する道具になってしまう危険

ケイパビリティ・アプローチ　人が実際に実現できる能力や機会を重んじる考え方。制度と機会に注目する

プラグマティズム　経験と環境の相互作用を重んじるアメリカの哲学

先住民的世界観　人と自然と祖先がつながっているという関係的な世界観。3.0が参照する

関係的ウェルビーイング　個人の中ではなく、人と人・人と自然の関係のなかにある幸せ

ティム・ロマス　イギリスの心理学者。第三波ポジティブ心理学の提唱者の一人

内田由紀・北山忍　日本の文化心理学者。東洋と西洋の幸福観の違いを研究した

査読　研究論文を、同じ分野の研究者が審査すること

相対主義　どの立場も等しく正しく、優劣はつけられないとする考え方。3.0はこれとは区別される

Ubuntu

Ubuntu（南部アフリカ） ｜ 成立：口承（学術的定式化は1950年〜） ｜ 地域：アフリカ ｜ 規模：×（道徳的語彙。人数で測れない）

1 ひとことで言うと

人は他者を通してはじめて人になる（南部アフリカの人間観）——調和のうちに人間性を実現すること

「人は他の人々を通してはじめて人になる」という南部アフリカの考え。幸せは個人の心の中ではなく、他者との関係の中で「人である」という状態が実現していくこと。孤立や分断が最大の妨げ。南アフリカの真実和解委員会が、加害者を赦し関係を回復する枠組みとしてこれを使ったことで世界に知られた。

2 そもそもどんな伝統？

南部アフリカ（南アフリカ・ジンバブエなど）のバントゥ系の言語に共通する「人間性」を意味する言葉に基づく倫理観。もとは口承の日常語だったが、1990年代のアパルトヘイト撤廃後に国家的な理念となり、真実和解委員会の思想的基盤とされた。現在は哲学の研究対象であると同時に、政治的な利用や商業的な流用への批判も多い。

どれくらいの人が信じているか、学んでいるか

人数では表現できません。ウブントゥは「信者」を持つ宗教ではなく、南部アフリカのバントゥ諸語圏に広がる道徳的な語彙であり、同時に現在進行形の哲学論争だからです。関連する地域の人口は、南アフリカの約6,000万人を中心とする南部アフリカ諸国です。

注意点があります。ウブントゥを人口で測ろうとすること自体が、これを「アフリカ人が信じているもの」という本質主義的な枠に押し込むことになります。学術的な道徳理論としての側面、国家の言説としての側面、商業的な流用の側面を分けて記述すべきだとされます。

3 この伝統が言う「幸せ」

ウブントゥ（ubuntu。南部アフリカのズールー語やコサ語の言葉で、「人であること・人間性」という意味）は、南部アフリカのバントゥ諸語圏（南アフリカ、ジンバブエ、ボツワナ、レソトなど、バントゥ系の言語を話す地域）に共通する道徳の言葉です。語のつくりは、抽象名詞をつくる接頭辞「ubu-」に「人」を意味する「-ntu」がついたものです。同じ系統の言葉に、ショナ語（ジンバブエの言語）のフヌ（hunhu）、セソト語・セツワナ語（レソトやボツワナの言語）のボト（botho）があります。ズールー語で「あの人はウブントゥを持っている」と言えば、気前がよく、もてなしがよく、友好的で思いやりがある、という褒め言葉になります。よく引かれる定型句は、英語で「人は他の人々を通してはじめて人になる（A person is a person through other persons）」というものです。ただし、広く流通しているズールー語の原文の綴りは、この調査では一次資料で確認できていません。

この考え方で言う善い生とは、個人の心の状態ではありません。他の人々との関係の中で「人である」という地位が実現されつつある状態のことです。メッツ（Thaddeus Metz。南アフリカで研究する哲学者）は2007年の論文で、これを分析哲学の言葉で「調和（harmony）を促進すること」として定式化しました。ここでの調和は二つの要素からなります。一つは共通のアイデンティティ（互いを認め合い、目的を共有し、協働すること）、もう一つは善意（他者の幸いを願い、他者のために行為すること）です。したがって善く生きるとは、分断と悪意を減らし、共有された自己理解と善意の関係の網を厚くしていくことになります。

なぜそう考えるのでしょうか。ウブントゥでは、幸せは達成された状態というより、共同体の中で人格が育っていく過程そのものだからです。孤立した個人の満足は、そもそも「善さ」の候補にならないとされます。ただし注意が必要です。メッツによる定式化は分析哲学の枠組みでの再構成であり、口承として日常の中で生きてきたウブントゥと同じものではありません。ウブントゥの言説は、学術的な道徳理論、法や政治の言説、そして商業的な流用という三つの層に分かれているとされます。

幸せを妨げるもの

幸せを妨げるものは、孤立、共同体からの切断、分断（discord。不和）と悪意、そして他者の人間性を認めないことです。制度のレベルでは、アパルトヘイト（1948年から1994年まで南アフリカで行われた人種隔離政策）による人間関係の網の破壊、強制移住、家族の分断がこれにあたります。

もう一つ、内部からの批判もあります。マトリノとクウィンディングウィ（Bernard Matolino と Wenceslaus Kwindingwi。いずれもアフリカ在住・出身の哲学者）は2013年の論文で、ウブントゥを国家のイデオロギーとして担ぎ出すこと自体が人々の生を妨げる、と論じました。実在しない共同体を前提にしてしまうから、というのがその理由です。

4 幸せに近づく道

共同体・対話 | 儀礼・祭祀

何をするのか。日常のレベルでは、歓待（客をもてなすこと）、気前のよさ、丁寧な言葉遣いです。共同体のレベルでは、長老による調停、対話による紛争解決、共同労働と分配です。メッツは、シスル（Walter Sisulu。南アフリカの反アパルトヘイト運動の指導者）に帰される「2頭の牛を持っていたら」という寓話を引いています。権利ではなく必要に応じて分ける、という考え方を示す話です。

制度化された例としては、南アフリカ真実和解委員会（TRC。アパルトヘイト後の南アフリカで、加害の証言と赦しによって和解を図った機関）があります。ツツ（Desmond Tutu。南アフリカの大主教で、委員会の議長を務めた人物）は1999年の著書『赦しなくして未来なし（No Future Without Forgiveness）』で、赦しと証言の枠組みを述べています。

幸せはどこで実現するのか。個人の内面ではなく、関係の中です。ただし、それが「共同体」に還元されるのかどうかは、この伝統の内部で最大の論争点になっています。

いつ実現するのか。祖先を含む共同体の中で、です。メンキティ（Ifeanyi Menkiti。ナイジェリア出身の哲学者）の型の議論では、死者も共同体の成員として残り、人格は死後にむしろ完成に向かうとされます。ただしウブントゥの文献の主な戦場は、今生きている世代どうしの関係倫理です。北米先住民の文脈で語られる「七世代」型の未来志向の定式は、ウブントゥに固有のものではありません。

5 この伝統の「幸せ」のかたち——8つの目盛り

幸せの動き 関係のなかで生まれる（関係構成型）	幸せの主語 家族・共同体という関係の場
「私」と世界の境目 関係型——「私」は関係のなかで成り立つと考える	境遇（運）との関係 境遇に左右される（だから制度や関係で支える）
自分で作るか、与えられるか 贈り合い（互酬）のなかで成り立つ	苦しみの位置 関係が崩れたしるし（修復の儀礼や対話で扱う）
いつ実現するか 世代・祖先	幸せの反対 不調和・分断（孤立、分断、他者の人間性の否認）

「私」と世界の境目

「私」は、関係によって構成される人格として考えられます。この伝統は関係型（自己が他者との関係の中で成り立つとみる型）に分類されます。「人は他者を通して人になる」という言葉のとおり、人格（パーソンフッド。「人である」という道徳的な地位）は生まれつき与えられる資格ではなく、達成されるものです。だから人格には程度があり、「あの人は人ではない」という言い方が成り立ちます。

ここで大切なのは、主体と客体が溶け合うという話ではないことです。「私」という主体が成り立つ条件そのものが、関係の中にある、という主張です。

境遇（運）と、努力か贈与か

境遇と幸せの関係は「非独立」です。つまり、置かれた境遇から幸せを切り離すことはできません。アパルトヘイトのような歴史的条件が人間関係の網を破壊すると、それが直接に幸せを損なうと考えるからです。

努力か贈与かという軸では「互酬（ごしゅう。互いに与え合うこと）」にあたります。共同体からの贈与と、それに対する個人の応答が、互いに向き合う関係として考えられています。一方的に与えられるのでも、自力だけで獲得するのでもありません。

苦しみの位置

苦しみは、関係が破壊された結果として位置づけられます。真実和解委員会における赦しの実践は、苦しみの記憶を関係の回復へ転じる試みとして制度化されたものでした。つまり苦しみは、消し去る対象というより、証言と赦しを通じて関係を結び直すきっかけとして扱われます。

6 現代の幸福研究から見ると

ヘドニア／エウダイモニア、三分類の枠組み

ヘドニア（快と満足としての幸福）かエウダイモニア（人間としての機能の発揮としての幸福）か、という軸で見ると、形式的にはエウダイモニア寄りです。状態ではなく、卓越や実現を問題にするからです。ただしウブントゥの「善さ」は、個人の魂の卓越ではなく関係の質に置かれているため、アリストテレス（古代ギリシャの哲学者）のエウダイモニアとも一致しません。

より根本的な問題があります。ヘドニアとエウダイモニアの二分法は、「幸福の担い手は個人である」という前提に立っています。ウブントゥはまさにその前提を争っているのです。ですから、この軸自体が適用できない、と書くのが誠実だとされます。

快楽説・欲求充足説・客観的リスト説という三分類についても同じです。三分類はいずれも「ある人にとっての善さ（prudential value）」を問うものです。ウブントゥは「人であること」の条件についての議論であり、問いの単位が違います。したがって三分類の枠外です。

前野4因子との相性（やってみよう＝△　ありがとう＝◎　なんとかなる＝△　ありのままに＝△）

前野隆司（幸福学の研究者）の4因子との相性です。「ありがとう」因子（つながりと感謝）は◎（非常に相性がよい）です。関係性そのものが幸せの定義だからです。「ありのままに」因子（独立と自分らしさ）は△（部分的に重なる）、「やってみよう」因子（自己実現と成長）も△、「なんとかなる」因子（前向きと楽観）も△です。

ただし大きな留保があります。4因子は個人を幸せの担い手とする枠組みです。ウブントゥはその前提を争っているので、対応づけ自体に留保が必要です。

生きとし生けるものの幸せ（△ 人間が中心）

人間以外の存在への配慮は△〜○（限定的から中程度）です。ウブントゥは人格についての議論であり、第一義的には人間どうしの関係を扱います。ただし、ムローヴ（Munyaradzi Felix Murove。ジンバブエ出身の研究者）のウカマ論（ukama。ショナ語で関係性・親族性を意味し、これを生態系にまで広げる議論）はウブントゥを生態系へ拡張しています。メッツも、関係的な規範を動物へ拡張する議論を展開しています。

研究でどこまで確かめられているか

研究でどこまで確かめられているか。幸福研究としての実証的な証拠は、ほぼ空白です。しかも、ウブントゥを尺度化（質問項目にして測ること）する試み自体が批判の対象になっています。「本質主義的な質問項目を作ってしまう」というのがその批判です。

一方で、関連する研究は存在します。真実和解委員会についての研究（移行期正義や修復的司法の分野）、南アフリカの憲法解釈論などです。関係的ウェルビーイング（relational wellbeing。幸せを個人ではなく関係の中に見る研究の流れ）との親和性も指摘されています。ただしこれらは、ウブントゥそのものの効果を測る研究ではありません。

まとめると、研究の対象は伝統そのものというより、それが制度化された真実和解委員会や法解釈であり、世俗化された技法としてのウブントゥは（尺度化への批判もあって）ほとんど研究されていません。

7 系譜と発達段階

どこから来て、どこへ流れたか

どこから来たか。南部アフリカのバントゥ系の口承倫理が基層です。書かれた典拠はすべて20世紀後半以降の二次的な定式化である、という点が重要です。ツツの1999年の著書、ラモセ（Mogobe Ramose）の1999年の著書『ウブントゥを通したアフリカ哲学』などがあります。1993年の南アフリカ暫定憲法の後文にある「ubuntu」の文言や、1995年のマクワニャネ事件（S v Makwanyane。死刑の合憲性を争った裁判）における裁判官のウブントゥ論も広く参照されますが、この調査では一次資料の確認に至っていません。

どこへ流れたか。南アフリカ真実和解委員会、憲法解釈、アフリカ哲学における共同体主義論争（メッツ対マトリノ）、経営研修（商業的流用）、そして関係的ウェルビーイング研究へと流れています。

発達段階論から見ると

キーガン（Robert Kegan。成人の心の発達段階を研究した心理学者）の段階論から見るとどうでしょうか。「人は他者を通して人になる」という言葉は、一見すると段階3（周囲に合わせる自己。環境順応型）の記述に見えます。しかしこれは発達のある段階を述べたものではなく、人格が成り立つ条件についての主張です。段階論の前提、すなわち「個人が発達の単位である」という考え方そのものを争っています。

そのため、「器（実践を運営する自己のあり方）」と「目標（目指す自己のあり方）」のどちらについても、段階は指定されていません（マップでは「–」）。段階論を当てはめると、本質主義的な誤読を招きやすいとされます。なお、高い段階ほど良いという読み方はしません。

8 現代の言葉に翻訳すると

現代の言葉に翻訳すると、型は【関係を結び直す】です。「人は他者を通して人になる」を設計原理とし、対話・調停・赦しのプロセスを制度化します。真実和解委員会がその原型です。修復的司法（加害者と被害者の関係修復を重んじる司法のあり方）や、関係修復型の紛争解決に直接つながります。

ただし併記すべきことがあります。南アフリカがウブントゥを国家の倫理として掲げながら、同時に外国人排斥が起きたという矛盾です。また、本質主義的な「アフリカ的な和の精神」に還元してはいけません。

9 気をつけたいこと

安全装置： 共同体の相互監視 戒律・倫理規範

この伝統が実践の危険にどう備えていたか。タグは「共・戒」です。「共」は共同体による支え、「戒」は生活の規律や合意された決まりを意味します。

具体的には、共同体の合意形成（インダバ。話し合いによる合議）、長老と儀礼、互いに与え合う義務（互酬の義務）があります。個人が道を外れたときは、共同体との関係修復（和解の儀礼）で扱います。

一方で、ウブントゥの名による同調圧力や個人の抑圧は、当事者の研究者自身が指摘している危険です。

誤解されやすい点

誤解されやすい点を番号付きで挙げます。

①「思いやり」「共同体主義」「和の精神」と訳すと、ウブントゥが道徳的な地位（人格）についての主張であることが消えてしまいます。

②「I am because we are（私たちがあるから私がある）」という言葉は、ムビティ（John Mbiti。ケニアの神学者）に由来する定式であって、ウブントゥの定訳ではありません。混同が非常に多い点です。

③ウブントゥは南部アフリカのバントゥ諸語圏の言葉であり、「アフリカの伝統思想」一般を代表するものではありません。

④Linux（コンピュータの基本ソフト）の配布版の名前として知られていることが、かえって学術的な理解を妨げています。

⑤記述の作法についてです。「〜の人々は本来〜である」「〜は自然と共生してきた」「近代人が失ったものが〜にはある」という三つの文型は、称賛の形をとった本質主義です。当事者の研究者が最も強く批判している型です。主語を「Aという研究者が、Bという集団のCという実践について、Dと論じている」に置き換えることが勧められます。

学者の間で議論があること

学者の間で議論があることを番号付きで挙げます。

①マトリノとクウィンディングウィの2013年の論文「ウブントゥの終わり（The end of ubuntu）」は、ウブントゥはアパルトヘイト後のエリートが上から作った政治的構築物であり、道徳的にも実践的にも終わっている、という強い懐疑論です。

②メッツは2014年の論文「ウブントゥはまだ始まったばかり（Just the beginning for ubuntu）」でこれに反論しました。

③ロマン化と本質主義の問題。「アフリカ人は本来ウブントゥ的だ」という主張は、経験的に誤りであり、政治的にも危険だとされます。

④ウブントゥと個人の権利の緊張。外国人排斥やジェンダー規範の正当化に使われうる、という指摘です。

⑤メッツの分析的な再構成は「西洋の道具でアフリカ思想を切っている」という方法論上の批判があります。

⑥経営コンサルティング業界による商品化。ムビギとマリー（Mbigi & Maree）の1995年の著作の系譜がその例です。

10 現代の私たちへのヒント

> **こんなときに：**人とのつながりが薄れ、自分が誰なのか分からなくなるとき。「人は他者を通して人になる」という考えに触れたい人に。
>
> **小さな入口：**今日会う人の一人を「自分を人にしてくれている相手」として扱ってみる。対話・和解・赦しのどれかを一つ試す。

11 もっと知りたい人へ

主な典拠：口承伝統が基層。書かれた典拠はすべて20世紀後半以降の二次的定式化である点が重要。Tutu, D. (1999) No Future Without Forgiveness／Ramose, M. B. (1999) African Philosophy Through Ubuntu／Shutte, A. (2001) Ubuntu: An Ethic for the New South Africa／Bujo, B. (2001) Foundations of an African Ethic／※南アフリカ1993年暫定憲法後文の"ubuntu"の文言、S v Makwanyane (1995) の裁判官によるubuntu論は広く参照されるが本調査では一次資料確認に至らず【要確認】

参考文献：Metz, T. (2007) Toward an African Moral Theory, Journal of Political Philosophy 15(3), DOI 10.1111/j.1467-9760.2007.00280.x／Matolino, B. & Kwindingwi, W. (2013) The end of ubuntu, SAJP 32(2), DOI 10.1080/02580136.2013.817637（両著者ともアフリカ在住・出身の哲学者）／Metz, T. (2014) Just the beginning for ubuntu, SAJP 33(1)／Ramose, M. B. (1999)／Tutu, D. (1999)

12 用語解説

ウブントゥ　南部アフリカのバントゥ系の言葉で「人であること・人間性」

人格（パーソンフッド）　「人である」という道徳的な地位。生まれつきではなく達成されるもの

真実和解委員会（TRC）　アパルトヘイト後の南アフリカで、加害の証言と赦しによって和解を図った機関

アパルトヘイト　南アフリカの人種隔離政策（1948-1994）

調和（メッツ）　共通のアイデンティティと善意の二つからなる関係の質

バントゥ諸語　南部・中部アフリカに広がる言語のまとまり。ズールー語、コサ語、ショナ語などを含む

フヌ／ボト　ショナ語、セソト語・セツワナ語でウブントゥにあたる言葉

メッツ　南アフリカで研究する哲学者。ウブントゥを「調和の促進」として分析的に定式化した

マトリノとクウィンディングウィ　アフリカ在住・出身の哲学者。「ウブントゥの終わり」（2013年）で強い懐疑論を提出した

ツツ　南アフリカの大主教。真実和解委員会の議長。『赦しなくして未来なし』（1999年）の著者

シスル　南アフリカの反アパルトヘイト運動の指導者。「2頭の牛」の寓話が帰される

メンキティ　ナイジェリア出身の哲学者。共同体が個人に先立つと論じた

ムビティ　ケニアの神学者。「I am because we are」の定式で知られるが、ウブントゥの定訳ではない

ムローヴ　ジンバブエ出身の研究者。ウカマ論でウブントゥを生態系へ広げた

ウカマ　ショナ語で関係性・親族性。生態系にまで広がる

ラモセ　『ウブントゥを通したアフリカ哲学』（1999年）の著者

インダバ　共同体の話し合いによる合意形成

互酬　互いに与え合い、返し合うこと

修復的司法　罰ではなく、加害者と被害者の関係修復を重んじる司法のあり方

移行期正義　独裁や紛争のあとの社会が過去の人権侵害にどう向き合うかを扱う分野

関係的ウェルビーイング　幸せを個人の内面ではなく関係の中に見る研究の流れ

本質主義　ある集団には生まれつき固有の性質があると決めつける考え方

分析哲学　概念を細かく分けて論理的に定式化する哲学の方法

マクワニャネ事件　1995年の南アフリカの裁判。裁判官のウブントゥ論が参照される（一次資料は要確認）

ヘドニア／エウダイモニア　快と満足としての幸福／人間としての機能の発揮としての幸福

キーガンの発達段階　成人の心の発達を段階3（周囲に合わせる自己）、段階4（自分の基準を持つ自己）、段階5（自分の枠組みを相対化できる自己）などで捉える理論

アフリカ哲学の共同体主義

アフリカ哲学の共同体主義（Akan人格論・Ukama） ｜ 成立：口承（学術的定式化は1950年〜） ｜ 地域：アフリカ ｜ 規模：×（学術的論争領域）

1 ひとことで言うと

共同体の中で徳ある人格を達成し（人格は生まれつきではなく共同体との関係のなかで獲得される）、関係の網を正しく保つこと

アフリカの哲学者たちによる現在進行形の議論。人格は生まれつき与えられるものではなく、共同体の中で徳ある振る舞いを重ねることで達成されるもの、と考える。良い生とは、平和・正義・尊厳といった、誰にとっても不可欠なものが共同体に行き渡り、自分がその実現に貢献している状態。

2 そもそもどんな伝統？

ガーナ・ナイジェリア・ケニア・ジンバブエなどの大学で1970年代以降に展開されている、アフリカの伝統的な人格観・共同体観をめぐる哲学的な議論。「共同体が個人に先立つ」という立場と「個人の自律も認めるべきだ」という立場の論争が続く。「伝統の知恵」ではなく、現在進行形の学術領域として扱う必要がある。

どれくらいの人が信じているか、学んでいるか

人数では表現できません。現在進行形の学術的な研究領域であり、ガーナ・ナイジェリア・ケニア・ジンバブエ・南アフリカなどの大学で論争が続いています。

注意点があります。「アフリカ哲学」を単数形で語ることは、数千の異なる民族・言語・思想伝統を一括する抽象化になります。どの研究者の、どの言語圏の議論なのかを必ず特定すべきです。

3 この伝統が言う「幸せ」

アフリカ哲学の共同体主義は、ガーナ、ナイジェリア、ケニア、ジンバブエ、南アフリカなどの大学で、1970年代以降に展開されてきた哲学的な議論です。大切なのは、これが「伝統の知恵」ではなく、現在も活発に論争が続く生きた研究領域だという点です。担い手は、西アフリカではアカン（Akan。ガーナの民族集団）の人格論を研究するジェチェ（Kwame Gyekye。ガーナの哲学者）やウィレドゥ（Kwasi Wiredu。ガーナの哲学者）、東アフリカではムビティ（John Mbiti。ケニアの神学者）、南部アフリカではメッツ、ラモセ、マトリノ、ジンバブエではウカマ論のムローヴ（Munyaradzi Felix Murove）などです。

中心となる言葉を二つ挙げます。一つはウカマ（ukama。ショナ語で関係性・つながり・親族関係）です。ムローヴはこれを人間関係から生態系へと拡張しました。もう一つはアカンの人格論です。ジェチェがスタンフォード哲学百科事典（SEP。オンラインの哲学事典）の「アフリカ倫理」の項で述べた核心は次の四つです。①アフリカ倫理では性格（character）が基本であり、決定的な要素である。②人格は生まれつきではなく、倫理的な振る舞いを通じて獲得される。アカンでは「彼は人ではない」と言うことで、生物学的な人間と道徳的な人格を区別する。③アフリカの道徳は啓示宗教（神の啓示に基づく宗教）ではなく、人間の福祉に基礎を置く。④共通善は個々人の好みの集計ではなく、平和・正義・尊厳といった万人に不可欠な基礎的な財を指す。なお、アカン語のオクラ・スンスム・スバン（魂や性格を表す語）の綴りは、この調査では一次資料の確認に至っていません。

では、善い生とは何でしょうか。共同体の成員として義務を果たしつつ、習慣的な行為（habitual action）によって良い性格を形成し、それによって「人格」という道徳的地位を実際に獲得していく生です。この倫理は、権利ではなく義務を、個人の自律ではなく相互扶助・互酬性・共通善への配慮を軸に置きます。共通善は各人の欲求を足し合わせたものではなく、平和・正義・尊厳のように誰にとっても不可欠な財です。したがって幸せは、これらの財が共同体に行き渡り、かつ自分がその実現に寄与している状態と切り離せません。性格は改善できるとされるので、この意味での幸せは生涯にわたる形成の過程であり、完了した状態ではありません。

幸せを妨げるもの

幸せを妨げるものは、義務の不履行、共同体からの切断、性格の欠陥、そして共通善を損なう不正義です。性格の欠陥は矯正できるものとされています。

構造的な妨げとしては、植民地支配による共同体の解体、都市化と労働移動、経済的な不平等が挙げられます。この伝統では、構造的な不正義そのものが幸せの妨げとして明示的に主題化されています。

4 幸せに近づく道

共同体・対話 | 儀礼・祭祀

何をするのか。徳を習慣にすること、長老から教育を受けること、諺（proverb）による道徳教育、相互扶助（労働の交換など）、儀礼、祖先への供犠（そなえもの）、そして対話による紛争解決です。人格は「達成されるもの」なので、徳ある振る舞いを積み重ねることが道になります。

幸せはどこで実現するのか。関係と共同体の中です。ただし、ここがまさに論争点です。メンキティ（Ifeanyi Menkiti。ナイジェリア出身の哲学者）は共同体が個人に存在論的に（存在のあり方として）先立つと考えますが、ジェチェは個人の自律にも独立の価値を認めます。どこまでを共同体に委ねるかで、二人の立場は割れています。

いつ実現するのか。生きている者、死者（祖先）、まだ生まれていない者を含む共同体の中で、です。ムビティの時間論（過去に厚く未来に薄い時間意識、という説）は有名ですが、後続の研究者から強い批判を受けています。

5 この伝統の「幸せ」のかたち——8つの目盛り

幸せの動き 関係のなかで生まれる（関係構成型）	幸せの主語 家族・共同体という関係の場
「私」と世界の境目 関係型——「私」は関係のなかで成り立つと考える	境遇（運）との関係 境遇に左右される（だから制度や関係で支える）
自分で作るか、与えられるか 贈り合い（互酬）のなかで成り立つ	苦しみの位置 関係が崩れたしるし（修復の儀礼や対話で扱う）
いつ実現するか 世代・祖先	幸せの反対 不調和・分断（義務の不履行、共同体からの切断）

「私」と世界の境目

「私」は、関係的な人格として考えられます。この伝統は関係型（自己が他者との関係の中で成り立つとみる型）です。人格（パーソンフッド）は達成されるものです。メンキティは1984年の論文で、共同体が個人に存在論的に先行し、人格は共同体的な過程を通じて獲得されると論じました。

一方でジェチェは、共同体性を認めつつも、個人の自律・権利・反省する能力に独立の価値を認めます。「私」と共同体の境目をどこに引くかは、この伝統の内部で答えが一つに決まっていません。

境遇（運）と、努力か贈与か

境遇と幸せの関係は「非独立」です。共同体の状態と社会的な条件に、幸せは全面的に依存すると考えるからです。植民地支配や不平等が幸せを損なうと明示的に語られるのはそのためです。

努力か贈与かという軸では「互酬（互いに与え合うこと）」にあたります。共同体による形成と、個人による習慣化の両輪です。共同体が人を形づくり、人は徳を習慣にすることで共同体に応えます。

苦しみの位置

苦しみは、共通善が不在であることの徴（しるし）として位置づけられます。植民地支配や不平等といった構造的な不正義が、幸せの妨げとして明示的に主題化されます。つまり苦しみは個人の心の問題ではなく、共同体に平和・正義・尊厳が行き渡っていないことの表れとして読まれます。

6 現代の幸福研究から見ると

ヘドニア／エウダイモニア、三分類の枠組み

ヘドニア（快と満足としての幸福）とエウダイモニア（人間としての機能の発揮としての幸福）の軸では、エウダイモニア寄りです。ただしアリストテレスのエウダイモニアが個人の魂の卓越に定位するのに対し、こちらは共同体における義務の履行と性格に定位します。ジェチェが強調する「性格中心」という点は、徳倫理（性格の良さを中心に置く倫理学）との比較を可能にします。しかし「幸福（happiness）」を訳語に選ぶと、この伝統が主題にしていない心の状態を勝手に中心に据えてしまうことになります。

快楽説・欲求充足説・客観的リスト説の三分類では、客観的リスト説（本人の感じ方によらず良いものの一覧があるとする説）に近いです。平和・正義・尊厳という共通善がそのリストにあたります。ただし、評価の単位が個人ではなく共同体である点で変則的です。

前野4因子との相性（やってみよう＝○　ありがとう＝◎　なんとかなる＝△　ありのままに＝△）

前野隆司（幸福学の研究者）の4因子との相性です。「ありがとう」因子（つながりと感謝）は◎（非常に相性がよい）です。共同体と相互扶助が中心だからです。「やってみよう」因子（自己実現と成長）は○（相性がよい）です。性格を習慣によって形成していく、という点が重なります。「ありのままに」因子（独立と自分らしさ）は△（部分的に重なる）、「なんとかなる」因子（前向きと楽観）も△です。

生きとし生けるものの幸せ（△ 人間が中心）

人間以外の存在への配慮は△（限定的）です。ウカマ（ショナ語）は、人間関係から生態系や祖先へと広がる関係性を含みます。しかし古典的な共同体主義（メンキティ、ジェチェ）の中心は人間の人格と共同体であり、人間以外を主題にすることは周辺的です。監査の結果、評価は○から△に下げられました。

研究でどこまで確かめられているか

幸福研究としての実証的な蓄積は、ほぼありません。研究の対象はこの伝統そのものではなく、周辺の分野で展開されています。

具体的には、道徳心理学における文化間比較、アフリカにおける生命倫理（臓器提供や研究倫理でのコミュニティ同意）、環境倫理（ウカマを基盤とする生態系倫理）、移行期正義の研究です。いずれも「この考え方が幸福度を高めるか」を測る研究ではありません。世俗化された技法として切り出されているわけでもなく、主に哲学・倫理学・法学の議論として続いている領域です。

❼ 系譜と発達段階

どこから来て、どこへ流れたか

どこから来たか。各民族の口承（諺・説話・儀礼）が基層です。書かれた典拠は20世紀以降の学術的な定式化です。ムビティの1969年の著書『アフリカの宗教と哲学（African Religions and Philosophy）』は最も影響力の大きい一冊ですが、本質主義的だという批判とセットで扱う必要があります。西洋哲学も、対抗の相手として、また道具として、影響を与えています。

どこへ流れたか。アフリカの生命倫理（臓器提供や研究倫理におけるコミュニティ同意、つまり個人だけでなく共同体の同意を求める考え方）、環境倫理（ウカマを基盤とする生態系倫理）、移行期正義の研究、そしてウブントゥの言説へと流れています。

発達段階論から見ると

キーガン（Robert Kegan。成人の心の発達段階を研究した心理学者）の段階論から見るとどうでしょうか。メンキティ（共同体が個人に先立つ）とジェチェ（個人の自律も認める）の論争は、段階3（周囲に合わせる自己）と段階4（自分の基準を持つ自己）のどちらを優先するかという論争と、表面的には重なって見えます。しかし当事者は、これを発達段階ではなく存在論（何がどのように存在するかについての問い）の問題として論じています。段階論を投影することは避けるべきだとされます。

そのため、「器（実践を運営する自己のあり方）」と「目標（目指す自己のあり方）」はいずれも指定されていません（マップでは「–」）。なお、高い段階ほど良いという読み方はしません。

❽ 現代の言葉に翻訳すると

現代の言葉に翻訳すると、型は【関係を結び直す／伸ばす（人格）】です。人格を「達成されるもの」として設計します。徳ある振る舞いの習慣化と共同体への貢献によって「人になる」という設計です。

もう一つの含意があります。共通善（平和・正義・尊厳）を、個々人の好みの合計と区別するという発想です。これは、従業員満足度の集計と組織の共通善を区別する根拠になります。

❾ 気をつけたいこと

安全装置： 共同体の相互監視 戒律・倫理規範

タグは「共・戒」です。「共」は共同体による支え、「戒」は生活の規律や合意された決まりを意味します。

具体的には、共同体の承認と人格の段階的な獲得、儀礼と長老です。共同体主義が個人の権利を圧迫する危険については、ジェチェの「穏健な共同体主義」として、内部から修正が行われました。

誤解されやすい点

誤解されやすい点を番号付きで挙げます。

①「共同体主義」を、西洋のコミュニタリアニズム（サンデルやマッキンタイアなど、個人より共同体を重んじる西洋の政治哲学の立場）と同一視しないでください。争点も文脈も異なります。

②ウカマを「絆」と訳すと、親族の構造と生態系にまたがる広がりが消えてしまいます。

③ムビティの「私たちがあるから私がある。私たちがあるがゆえに、私がある（I am because we are, and since we are, therefore I am）」を「アフリカ思想の要約」として引くのは避けるべきです。これは一人の神学者の定式であり、しかも批判の対象でもあります。

④著者の立ち位置を明記すべきです。この調査で当事者ないし当該地域出身の研究者として確認できたのは、ジェチェ（ガーナ）、メンキティ（ナイジェリア）、マトリノ・クウィンディングウィ・ムローヴ（ジンバブエ／南部アフリカ）、ウィレドゥ（ガーナ）です。メッツは外部（または隣接）の研究者です。

学者の間で議論があること

学者の間で議論があることを番号付きで挙げます。

①最大の論争軸は、メンキティ（1984年）の急進的な共同体主義と、ジェチェの穏健な共同体主義の対立です。メンキティは共同体が個人に存在論的に先行するとし、ジェチェは共同体性を認めつつ、個人の自律・権利・反省能力に独立の価値を認めます。

②ムビティ批判です。ムビティの時間論と、「アフリカ宗教」を一括で論じる手法には、ウィレドゥやジェチェら後続世代から本質主義・一般化の批判があります。ムビティを引くときは必ずこの批判とセットにすべきだとされます。

③「アフリカ哲学」というカテゴリー自体の争いです。民族哲学（エスノフィロソフィ。口承の集合的な世界観を「哲学」と呼ぶことへの批判的な呼称）への批判が、ウントンジ（Paulin Hountondji。ベナンの哲学者）らから出ています。

④ムローヴの2004年のウカマ論文は『マンカインド・クォータリー（Mankind Quarterly）』45巻2号に掲載されましたが、同誌は人種主義的な出版史をもつ媒体として学術界で強く批判されています。ムローヴ自身が編者を務めた2009年のアンソロジー版を優先すべきだとされます。

❿ 現代の私たちへのヒント

> **こんなときに：**個人の達成ばかり求められて、共同体の中での役割が見えないとき。人格は関係の中で育つと考えたい人に。
> **小さな入口：**自分の「人格」を、生まれつきではなく共同体との関係の中で達成していくものとして捉え直し、今日果たす役割を一つ選ぶ。

11 もっと知りたい人へ

主な典拠：口承（諺・説話・儀礼）が基層。書かれた典拠は20世紀以降の学術的定式化。Mbiti, J. S. (1969) African Religions and Philosophy, Heinemann は最も影響力の大きい一冊だが上記の批判とセットで扱うこと

参考文献：Gyekye, K., African Ethics, Stanford Encyclopedia of Philosophy（ガーナの哲学者による当事者地域研究者の記述）／Menkiti, I. A. (1984) Person and Community in African Traditional Thought, in Wright (ed.) African Philosophy: An Introduction, 3rd ed., University Press of America, 171-181／Gyekye, K. An Essay on African Philosophical Thought: The Akan Conceptual Scheme（1995改訂版, Temple UP）／Gyekye, K. (1997) Tradition and Modernity, Oxford UP／Murove, M. F. (ed.) (2009) African Ethics: An Anthology of Comparative and Applied Ethics, Univ. of KwaZulu-Natal Press／Wiredu, K. (1992) Moral Foundations of an African Culture

12 用語解説

アカン　ガーナの民族集団。その人格論が哲学的に研究されている

ウカマ　ショナ語（ジンバブエ）で関係性・親族性。自然にまで広がる

共同体主義　共同体を個人より優先する立場。西洋のコミュニタリアニズムとは別

共通善　個々人の好みの合計ではなく、平和・正義・尊厳など万人に不可欠なもの

民族哲学（エスノフィロソフィ）　口承の集合的世界観を「哲学」と呼ぶことへの批判的な呼称

ジェチェ　ガーナの哲学者。穏健な共同体主義を唱え、アカンの人格論を研究した

ウィレドゥ　ガーナの哲学者。ムビティ批判の一人

メンキティ　ナイジェリア出身の哲学者。共同体が個人に存在論的に先立つとする急進的共同体主義

ムビティ　ケニアの神学者。『アフリカの宗教と哲学』（1969年）の著者。後続世代から本質主義と批判される

ムローヴ　ジンバブエ出身の研究者。ウカマを生態系倫理へ広げた

ウントンジ　ベナンの哲学者。民族哲学への批判で知られる

人格（パーソンフッド）「人である」という道徳的地位。生まれつきではなく達成される

性格（キャラクター）　習慣的な行為によって形成される道徳的な傾向。アフリカ倫理の基本とされる

啓示宗教　神の啓示に基づく宗教。アフリカの道徳はこれに基礎を置かないとされる

存在論　何がどのように存在するかを問う哲学の分野

穏健な共同体主義　共同体性を認めつつ個人の自律や権利にも価値を認めるジェチェの立場

コミュニタリアニズム　サンデルやマッキンタイアらによる西洋の政治哲学の立場。アフリカの共同体主義とは別

スタンフォード哲学百科事典（SEP）　オンラインの哲学事典。ジェチェが「アフリカ倫理」の項を執筆

コミュニティ同意　医療や研究で、個人だけでなく共同体の同意を求める考え方

移行期正義　独裁や紛争のあとの社会が過去の人権侵害にどう向き合うかを扱う分野

徳倫理　行為の規則ではなく性格の良さを中心に置く倫理学

客観的リスト説　本人の感じ方によらず、良いものの一覧があるとする幸福の理論

互酬　互いに与え合い、返し合うこと

マンカインド・クォータリー　人種主義的な出版史をもつとして批判される学術誌

キーガンの発達段階　成人の心の発達を段階3（周囲に合わせる自己）、段階4（自分の基準を持つ自己）、段階5（自分の枠組みを相対化できる自己）などで捉える理論

先住民的世界観（総論）

先住民的・アニミズム的世界観（総論） ｜ 成立：口承（不詳） ｜ 地域：世界各地 ｜ 規模：×（凡例行）

1 ひとことで言うと

人以外の存在（動物・植物・精霊）・祖先・土地との関係を正しく結び直し、生を続かせること

世界各地の先住民の世界観に繰り返し見られる傾向をまとめた総論。幸せを個人の内面の状態ではなく、人・動植物・土地・祖先といったさまざまな相手との関係が健全であることとして捉える。土地から引き離されることが、そのまま健康と幸せの毀損になる。ただし数千の民族を一つにまとめることはできない、という注意付き。

2 そもそもどんな伝統？

世界各地の先住民（オーストラリア、アマゾン、シベリア、北米など）の世界観に共通して見られる特徴を、比較のためにまとめた総論。実体としての「先住民の思想」があるわけではない。「アニミズム」は19世紀の人類学者の造語で、当事者の自称ではない。2007年の国連宣言以降、土地・言語・知識の権利をめぐる運動が世界的に展開している。

どれくらいの人が信じているか、学んでいるか

人数では表現できません。ピュー研究所（Pew Research Center。アメリカの調査機関）の2025年版の宗教人口統計では、先住民宗教の独立したカテゴリーが廃止され、「その他の宗教」（約2.2%、1.6〜1.7億人）に統合されました。

重要な注意があります。ピューの2012年版（2010年基準）では、民間伝統宗教が4億人超（6%）とされていました。しかしこの違いは実際の減少ではなく、カテゴリーの定義が変更されたためです。「先住民宗教が激減した」と読める形で数字を並べてはいけません。

3 この伝統が言う「幸せ」

この項目は、世界各地の先住民の世界観に繰り返し見られる傾向をまとめた総論です。最初に最も大切なことを述べます。この考え方を指す原語は存在しません。実体としての「先住民の思想」があるわけではないからです。この項目は一つの伝統の行というより、比較のための凡例として扱うべきものです。

「アニミズム」という言葉は、タイラー（Edward Tylor。19世紀イギリスの人類学者）が1871年に使った、進化論的な人類学の用語です。当事者の自称ではありません。英語圏では現在、先住民的存在論（indigenous ontologies）、関係的存在論（relational ontologies）、「新アニミズム」といった言い方がされます。バード＝デイヴィッド（Nurit Bird-David。人類学者）は1999年の論文で、アニミズムを「単純な宗教・失敗した認識論」とみなす近代主義的な理解を批判し、関係的認識論（relational epistemology。関係を結ぶことを通じて世界を知るやり方）として捉え直すことを提案しました。「霊が物に宿ると信じている」のではなく、「関係を結ぶことを通じて世界を知る」やり方だ、というわけです。

総論として言えるのは、多くの先住民的な枠組みが「幸福」を個人の内的な状態としてではなく、関係の健全さとして概念化している、ということです。バード＝デイヴィッドの議論に従えば、善く生きるとは、人・動植物・場所・祖先といった多様な相手と適切な応答関係を保ち、そこで自分が誰であるかを更新し続けることを意味します。

ローズ（Deborah Bird Rose。人類学者）が1996年に記述したオーストラリアの事例では、人がカントリー（Country。オーストラリア先住民にとって、人と応答関係を結ぶ生きた土地）の世話をし、カントリーが人を養う、という双方向の義務が生の中心にあります。その関係が断たれること（強制移住、土地の破壊）は、そのまま健康と幸せの毀損として経験されます。したがって、健康・土地・霊性・歴史的正義は分離できません。ただしこれは一般法則ではなく、さまざまな事例に繰り返し見られる傾向として述べるべきものです。

幸せを妨げるもの

幸せを妨げるものは、土地からの切断、植民地化、強制同化、言語の喪失、世代間トラウマ（前の世代の傷が次の世代に受け継がれること）、儀礼の禁止、遺骨や文化財の収奪です。そして、「研究される客体」にされ続けること自体も妨げとして挙げられます。

土地との応答関係が生の中心にあるため、土地から引き離されることは、そのまま健康と幸せの毀損になります。

4 幸せに近づく道

儀礼・祭祀 | 共同体・対話

何をするのか。儀礼、贈与と分配、季節ごとの移動と禁漁・禁猟の規範、語り（口承）による規範の伝達です。現代においては、土地への帰還と言語復興が道になります。

幸せはどこで実現するのか。土地・自然・祖先を含む関係の網の中です。「個人の内面か、共同体か」という二分法では捉えきれません。担い手が人間を超えている点が、他の関係型の伝統との違いです。

いつ実現するのか。祖先から未来世代へ、という流れの中で、です。ただし注意があります。「七世代（seven generations）原則」（決定にあたって七世代先まで考えるという原則）は、ハウデノサニー（イロコイ。北米北東部の先住民連合）の「偉大な平和の法（Great Law of Peace）」に由来するとして広く流通しています。しかしこの調査では、公式資料で確認できませんでした。環境運動やマーケティングでの流用も多いため、原典を特定できない限り、マップに載せるのは避けるか、「広く流通するが典拠要確認」と注記すべきだとされます。

5 この伝統の「幸せ」のかたち——8つの目盛り

幸せの動き 関係のなかで生まれる（関係構成型）	幸せの主語 人を超えた関係の網（土地・祖先・生きもの）
「私」と世界の境目 関係型——「私」は関係のなかで成り立つと考える	境遇（運）との関係 境遇に左右される（だから制度や関係で支える）
自分で作るか、与えられるか 努力と贈与の両輪	苦しみの位置 関係が崩れたしるし（修復の儀礼や対話で扱う）
いつ実現するか 世代・祖先	幸せの反対 不調和・分断（土地からの切断、植民地化）

「私」と世界の境目

「私」は、関係の中で構成され、しかも人間に限定されない存在として考えられます。この伝統は関係型のうち「拡張型」（主体を人間の外へ広げる型）にあたります。バード＝デイヴィッドの言う、人格（パーソンフッド）の人間以外への拡張がこれです。

主体と客体の区別は、「関係を結ぶことで世界を知る」という仕方に置き換わります。「私」の境目は、人間の皮膚のところにはなく、応答関係を結んでいる相手の範囲によって定まります。

境遇（運）と、努力か贈与か

境遇と幸せの関係は「非独立」です。土地・生態系・歴史的条件に、幸せは全面的に依存すると考えるからです。土地の破壊や強制移住が、そのまま幸せの毀損になるのはそのためです。

努力か贈与かという軸では「両輪」です。人と、人以外の存在との間の相互的な贈与（互酬）が基本になります。人がカントリーの世話をし、カントリーが人を養う、という双方向の関係がその例です。

苦しみの位置

植民地化による苦しみは、構造的で世代間的なものとして捉えられます。個人の心理的な苦痛には還元されません。土地の喪失、言語の喪失、儀礼の禁止といった苦しみは、一人の心の問題ではなく、共同体と土地と祖先をつなぐ関係が断たれた結果として経験されます。

6 現代の幸福研究から見ると

ヘドニア／エウダイモニア、三分類の枠組み

ヘドニア（快と満足としての幸福）かエウダイモニア（人間としての機能の発揮としての幸福）か、という軸を当てはめること自体が、この項目では最も問題含みです。どちらの概念も「幸福の担い手は個人の生である」という前提に立ちますが、ここでの主語はしばしば人を超えた関係の総体（人＋土地＋祖先＋他の種）です。さらに、両概念ともギリシャ哲学という特定の系譜に属します。比較マップの上では、この行を空欄にするのではなく、「適用不能。枠組みの前提が衝突する」と明示的に書くほうが情報量が多い、とされます。

快楽説・欲求充足説・客観的リスト説の三分類も枠外です。三分類は「ある人にとっての善さ（prudential value）」の理論であり、担い手が人を超える枠組みには適用できません。

前野4因子との相性（やってみよう＝△　ありがとう＝◎　なんとかなる＝△　ありのままに＝○）

前野隆司（幸福学の研究者）の4因子との相性です。「ありがとう」因子（つながりと感謝）は◎（非常に相性がよい）です。関係の網が中心だからです。「ありのままに」因子（独立と自分らしさ）は○（相性がよい）です。「やってみよう」因子（自己実現と成長）は△（部分的に重なる）、「なんとかなる」因子（前向きと楽観）も△です。

ただし、4因子は個人を担い手とする枠組みです。対応づけには強い留保が必要です。

生きとし生けるものの幸せ（◎ 中心に置く）

人間以外の存在への配慮は◎（最大限）です。バード＝デイヴィッドによる人格の拡張、ローズのカントリー論が示すとおり、人間以外の存在との関係が、善き生の定義そのものに含まれています。動植物・土地・祖先は、配慮の対象であるだけでなく、関係を結ぶ相手として世界の側にいます。

研究でどこまで確かめられているか

証拠の量は「中」です。ただしその多くは、主流の幸福指標への批判として蓄積されています。

研究されているのは、先住民ウェルビーイング枠組みです。たとえばオーストラリアの「社会的・情緒的ウェルビーイング（Social and Emotional Wellbeing、SEWB）」モデルは、精神的健康（mental health）を包み込みつつ、体・心と感情・家族と親族・共同体・文化・カントリー・霊性と祖先という各領域からなる関係的な枠組みとして定式化されています。ジー、ダジョン（Pat Dudgeon。バーディ出身の心理学者で当事者研究者）らの2014年の論文がその代表です。また、先住民データ主権（Indigenous Data Sovereignty。先住民に関するデータを先住民自身が管理する権利）とCARE原則もあります。

もう一つの柱は、WHO（世界保健機関）やOECD（経済協力開発機構）型の主観的ウェルビーイング指標への批判です。個人単位の自己申告尺度は、土地・祖先・共同体との関係を測れない、という主張です。研究の対象は、世俗化された技法ではなく、伝統的な枠組みそのものを政策や指標の言葉に翻訳したものです。

7 系譜と発達段階

どこから来て、どこへ流れたか

どこから来たか。各地の口承伝統が基層です。ただし書かれた典拠は、原則として人類学者による記録です。この非対称性そのものを注記すべきだとされます。近年は当事者の著者による記述が増えています。

どこへ流れたか。新アニミズム論（バード＝デイヴィッド）、多自然主義（multinaturalism。ヴィヴェイロス・デ・カストロというブラジルの人類学者が唱えた、文化が一つで自然が多数あるとする見方）、先住民ウェルビーイング枠組み、CARE原則（先住民に関するデータの扱いについての原則）、自然の権利運動へと流れています。

発達段階論から見ると

キーガン（Robert Kegan。成人の心の発達段階を研究した心理学者）の段階論は、ここでは適用できません。担い手が人間を超えた関係の網であるため、個人の自己の構造を測る段階論には乗らないからです。

特に注意すべき誤読があります。「関係的な自己」を段階3（周囲に合わせる自己。環境順応型）と混同することです。これは当事者の研究者が最も批判する型の誤読です。そのため、「器（実践を運営する自己のあり方）」と「目標（目指す自己のあり方）」はいずれも指定されていません（マップでは「–」）。なお、高い段階ほど良いという読み方はしません。

8 現代の言葉に翻訳すると

現代の言葉に翻訳すると、型は【関係を結び直す（人間を超えて）】です。幸せの担い手を人間の外まで広げる設計です。オーストラリアのSEWBモデル（体・心・家族・共同体・文化・土地・祖先）は、多次元的なウェルビーイング指標の先例です。主流の個人単位の自己申告尺度が測れないものを明示する根拠として使えます。

ただし、「高貴な野蛮人」型（先住民を純粋で自然と調和した人々として美化する型）の記述は避けなければなりません。

9 気をつけたいこと

安全装置： 共同体の相互監視 儀礼の定型化・専門家の管理 師の監督・段階的伝授

タグは「共・儀・師」です。「共」は共同体による支え、「儀」は儀礼による手順、「師」は指導者による管理を意味します。

具体的には、儀礼の専門家（シャーマン・長老）による管理、通過儀礼の段階、共同体の合意です。精霊や祖先との交渉は誰でも行えるものではなく、資格と手続きがあります。

現代における安全装置の課題は、植民地化と文化的な収奪（外部者による儀礼の商品化）に対する保護です。

誤解されやすい点

誤解されやすい点を番号付きで挙げます。

①「精霊信仰」「自然崇拝」という訳語は、バード＝デイヴィッドが批判した「失敗した認識論」という枠に読者を引き戻してしまいます。

②「Country」（オーストラリア先住民の文脈）を「国」「土地」と訳すと本質が失われます。固有名詞のように「カントリー」と音訳して注記するのが、現在の日本語文献での一般的な扱いです。

③「spiritual」を「霊的」と訳すと宗教のカテゴリーに閉じ込めてしまいますが、多くの文脈でこれは法・経済・健康を貫く言葉です。

学者の間で議論があること

学者の間で議論があることを番号付きで挙げます。

①「先住民」を一括りにすることへの批判です。数千の異なる民族・言語・宇宙論を「先住民の世界観（Indigenous worldview）」と単数形で語ることは、それ自体が植民地的な抽象化だとされます。

②「高貴な野蛮人（noble savage）」というステレオタイプの問題です。先住民を「本来的にエコロジカル」と描くことは、称賛の形をとった本質主義です。これは（a）実際の環境改変の歴史を消し、（b）「エコロジカルでない先住民」の権利主張を無効化する装置として機能しうる、と批判されます。

③「アニミズム」という言葉の是非です。新アニミズム論はこの語を救い出そうとしますが、当事者の研究者には、この語自体を拒否する立場も強くあります。

④知識の所有権です。誰が語る資格を持つのか、聖別された知識（限られた人だけが扱える知識）をどう扱うのか、という問題です。

10 現代の私たちへのヒント

> **こんなときに：**自然や土地や先祖との関係が切れている、と感じるとき。人間だけを「私たち」にしない世界観に触れたい人に。
> **小さな入口：**身近な自然（木・川・空・動物）を一つ選び、それとの関係を「正しく結び直す」つもりで向き合う時間を持つ。

11 もっと知りたい人へ

主な典拠：口承が中心であり、書かれた典拠は原則として人類学者による記録である——この非対称性そのものを注記すべき。近年は当事者著者による記述が増えている

参考文献：Bird-David, N. (1999) 'Animism' Revisited: Personhood, Environment, and Relational Epistemology, Current Anthropology 40(S1): S67-S91, DOI 10.1086/200061／Rose, D. B. (1996) Nourishing Terrains: Australian Aboriginal Views of

Landscape and Wilderness, Australian Heritage Commission／Gee, G., Dudgeon, P., Schultz, C., Hart, A. & Kelly, K. (2014) Aboriginal and Torres Strait Islander social and emotional wellbeing（Pat Dudgeonはバーディ〈Bardi〉出身の心理学者で当事者研究者）／UNDRIP, A/RES/61/295 (2007)

12 用語解説

アニミズム　19世紀の人類学者が作った「万物に霊が宿るという信仰」の呼称。当事者の自称ではない

関係的認識論　「関係を結ぶことを通じて世界を知る」やり方。バード＝デイヴィッドの再定義

カントリー　豪州先住民にとっての、人と応答関係を結ぶ生きた土地

UNDRIP　2007年の国連「先住民族の権利に関する宣言」

高貴な野蛮人　先住民を「純粋で自然と調和した人々」と美化するステレオタイプ

データ主権　先住民に関するデータを先住民自身が管理する権利

タイラー　19世紀イギリスの人類学者。「アニミズム」の語を用いた

バード＝デイヴィッド　人類学者。1999年の論文でアニミズムを関係的認識論として捉え直した

ローズ　人類学者。1996年にオーストラリア先住民のカントリー観を記述した

ダジョン　バーディ出身の心理学者。当事者研究者としてSEWBモデルの論文に加わった

新アニミズム　アニミズムの語を関係的な世界の知り方として捉え直す研究の流れ

先住民的存在論／関係的存在論　英語圏で「アニミズム」に代わって使われる、世界のあり方についての言い方

多自然主義　ヴィヴェイロス・デ・カストロ（ブラジルの人類学者）が唱えた、文化が一つで自然が多数あるとする見方

SEWB（社会的・情緒的ウェルビーイング）　豪州先住民の、体・心・家族・共同体・文化・カントリー・祖先からなる関係的な健康の枠組み

CARE原則　先住民に関するデータの扱いについての原則。データ主権と結びつく

七世代原則　七世代先まで考えて決めるという原則。ハウデノサニー由来とされるが典拠は要確認

ハウデノサニー（イロコイ）　北米北東部の先住民連合

世代間トラウマ　前の世代の傷が次の世代に受け継がれること

通過儀礼　人生の節目に行われ、社会的な地位の移行を示す儀礼

聖別された知識　限られた資格をもつ人だけが扱える知識

主観的ウェルビーイング指標　本人の自己申告で幸福度を測る指標。WHOやOECDが用いる

ピュー研究所　アメリカの調査機関。世界の宗教人口の推計を発表している

キーガンの発達段階　成人の心の発達を段階3（周囲に合わせる自己）、段階4（自分の基準を持つ自己）、段階5（自分の枠組みを相対化できる自己）などで捉える理論

関係的・土着 ｜ 土着的世界観（口承）＋政治的言説

スマック・カウサイ

スマック・カウサイ／ブエン・ビビール（アンデス） ｜ 成立：口承（憲法化は1950年〜） ｜ 地域：中南米 ｜ 規模：×（開発モデル。人数で測れない）

1 ひとことで言うと

大地（パチャママ＝母なる大地）と共同体と釣り合いながら、満ち足りた生（スマック・カウサイ＝アンデス先住民の「良く生きる」）を共に生きること

南米アンデスの先住民の言葉で「充ち足りた生」。経済成長ではなく、人間・共同体・自然が釣り合った状態を目指す。エクアドルの憲法はこれを国の目標に掲げ、自然そのものに権利を認めた世界初の例になった。ただし憲法に書いた同じ国が資源開発を進めた矛盾や、「先住民の概念を西洋の学者が勝手に再解釈した」という批判もある。

2 そもそもどんな伝統？

南米アンデス地方（エクアドル・ボリビア・ペルー）の先住民、キチュアやアイマラの人々の「充ち足りた生」の概念。2008年のエクアドル憲法、2009年のボリビア憲法が国家の目標として採用し、自然に権利を認めたことで世界的に注目された。経済成長に代わる発展モデルとして脱成長論でも参照される。

どれくらいの人が信じているか、学んでいるか

人数では表現できません。エクアドル（人口約1,800万人）とボリビア（約1,200万人）の憲法に組み込まれていますが、それは「国民全員が信奉している」ことを意味しません。

注意点があります。国家の発展モデルの語彙として採用されているという事実と、先住民共同体における実践の広がりは、別のことです。

3 この伝統が言う「幸せ」

スマック・カウサイ（sumak kawsay。キチュア語で「充ち足りた生」）は、南米アンデス地方（エクアドル、ボリビア、ペルー）とアマゾン低地の先住民の言葉です。sumak は「充溢・調和・見事さ」、kawsay は「生・生きること」を意味します。クエスタス＝カサ（Javier Cuestas-Caza。エクアドルの研究者）は2018年の論文でこれを「充溢した生（Life in Plenitude）」と訳し、「調和し、充ち足り、それゆえ美しい生を、個人・家族・共同体の各層で生きること」と説明しています。

関連する言葉がいくつかあります。アリ・カウサイ（alli kawsay。キチュア語）については、クエスタス＝カサは、いわゆるブエン・ビビールの生態的・社会的な原理にはむしろこちらの語が対応すると論じています。スマ・カマーニャ（suma qamaña。アイマラ語。ボリビアなどの先住民の言語）は、大地パチャママと宇宙と調和して生きること、という意味です。グアラニー語（パラグアイなどの先住民の言語）にはニャンデ・レコ（ñande reko）があります。アイニ（ayni。ケチュア語で互酬。労働・財・儀礼的供犠の相互的な贈与と返礼）は、実践を支える概念で、対になる概念に共同労働のミンカ（minka）があります。パチャママ（Pacha Mama。アンデスの「母なる大地」）は、エクアドルの2008年憲法第71条で法的な主体として明記されました。

善い生とは何でしょうか。経済成長や個人の効用の最大化ではなく、人間・共同体・自然が互いに釣り合った状態で、生が充溢していることです。クエスタス＝カサの説明では、それは個人・家族・共同体という三つの層で同時に成り立つ「調和し、充ち足り、それゆえ美しい生」です。実践的には、これはアイニ（互酬）によって支えられます。与えたものは必ず返され、労働も儀礼も一方通行では成立しません。

エクアドルの2008年憲法は、これを国家の目標として引き受けました。前文で「スマック・カウサイ、善き生に到達するため」と述べ、第71条で自然（パチャママ）に「存在し、その生命循環を維持し再生する権利」を認めています。つまりここでは、幸せが権利論の言葉に翻訳され、自然が権利の主体に格上げされています。この点が世界的に例外的です。ただし、憲法化そのものが最大の論争点でもあります。

幸せを妨げるもの

幸せを妨げるものは、釣り合いの崩壊です。具体的には、採掘産業（石油・鉱山）による土地と水の破壊、単線的な「開発（desarrollo。スペイン語で発展・開発）」モデルの押し付け、共同体の解体、そして互酬関係が貨幣化されること（与え合いが金銭のやりとりに置き換わること）です。

4 幸せに近づく道

共同体・対話 | 儀礼・祭祀 | 制度・政策

何をするのか。アイニによる労働と財の相互交換、ミンカ（共同労働）、大地への供物、共同体の合議、土地の共同管理です。国家のレベルでは、憲法化と、国家発展計画（Plan Nacional para el Buen Vivir。エクアドルの「ブエン・ビビールのための国家計画」）があります。

幸せはどこで実現するのか。共同体と自然（パチャママ）を含む関係の総体の中です。個人の内面には位置づけられません。

いつ実現するのか。世代間で、です。自然の「生命循環の維持と再生」という憲法上の定式が、未来世代への責任を法的に表現しています。

5 この伝統の「幸せ」のかたち——8つの目盛り

幸せの動き 関係のなかで生まれる（関係構成型）	幸せの主語 人を超えた関係の網（土地・祖先・生きもの）
「私」と世界の境目 関係型——「私」は関係のなかで成り立つと考える	境遇（運）との関係 境遇に左右される（だから制度や関係で支える）
自分で作るか、与えられるか 贈り合い（互酬）のなかで成り立つ	苦しみの位置 関係が崩れたしるし（修復の儀礼や対話で扱う）
いつ実現するか 世代・祖先	幸せの反対 不調和・分断（釣り合いの崩壊（採掘・開発））

「私」と世界の境目

「私」は、共同体的・関係的な存在として考えられます。この伝統は関係型のうち「拡張型」（主体を人間の外へ広げる型）にあたります。人・共同体・自然（パチャママ）の釣り合いが問題になり、自然が法的な主体に格上げされます。

ただし、ウブントゥ（南部アフリカの「人であること」をめぐる考え方）の文献との大きな違いがあります。スマック・カウサイの文献は、人格論としてよりも、社会経済モデル論として展開されている点です。「私とは何か」よりも「どのような社会を作るか」が主題になっています。

境遇（運）と、努力か贈与か

境遇と幸せの関係は「非独立」です。土地・生態系・開発政策という条件に、幸せは全面的に依存すると考えるからです。

努力か贈与かという軸では「互酬」です。アイニ、すなわち贈与と返礼の循環がそれにあたります。一方向の贈与でもなく、自力だけでもありません。与えたものは必ず返される、という循環が前提です。

苦しみの位置

苦しみは、釣り合いが崩れた結果として位置づけられます。資源開発による環境破壊が、具体的な苦しみの源泉として名指されます。苦しみは個人の心の問題としてではなく、人間・共同体・自然の間の均衡が損なわれたことの表れとして語られます。

6 現代の幸福研究から見ると

ヘドニア／エウダイモニア、三分類の枠組み

ヘドニア（快と満足としての幸福）とエウダイモニア（人間としての機能の発揮としての幸福）の軸では、エウダイモニア寄りです。ただし、担い手が個人ではなく「人＋自然の共同体」である点で、アリストテレスの枠を超えています。加えて、ブエン・ビビールは脱成長（経済成長を目標にしない社会のあり方）や反開発主義の政治的な言説でもあります。「幸福論」として読むと、その政治的な射程が落ちてしまいます。この軸に載せるなら、「そもそもこの概念は個人の心理状態ではなく、開発モデルの代替案として提出された」という注記が必須です。

快楽説・欲求充足説・客観的リスト説の三分類では、客観的リスト説（本人の感じ方によらず良いものの一覧があるとする説）に近いです。ただし、リストの担い手に自然が含まれる点で、人間中心の三分類の枠を超えています。

前野4因子との相性（やってみよう＝△　ありがとう＝◎　なんとかなる＝△　ありのままに＝○）

前野隆司（幸福学の研究者）の4因子との相性です。「ありがとう」因子（つながりと感謝）は◎（非常に相性がよい）です。アイニ、すなわち互酬が中心だからです。「ありのままに」因子（独立と自分らしさ）は○（相性がよい）です。「なんとかなる」因子（前向きと楽観）は△（部分的に重なる）、「やってみよう」因子（自己実現と成長）も△です。

ただし、4因子は個人の心理特性の枠組みです。開発モデルの代替案としてのブエン・ビビールとは次元が異なります。

生きとし生けるものの幸せ（◎ 中心に置く）

人間以外の存在への配慮は◎（最大限）です。パチャママがエクアドル憲法第71条で権利の主体とされています。これは「自然の権利（Rights of Nature。自然そのものに法的権利を認める考え方）」の世界初の憲法化です。自然は配慮の対象にとどまらず、権利をもつ主体として位置づけられています。

研究でどこまで確かめられているか

証拠の量は「少」です。研究の中心は法学と開発研究であり、心理学的な幸福研究はほぼありません。

研究されているのは、自然の権利（Rights of Nature）の法学研究、脱成長（degrowth）研究、代替的な開発指標（GDPに代わる指標）の設計、そしてエクアドル憲法裁判所の判例研究です。いずれも、伝統そのものの心理的効果を測るものではなく、伝統が国家制度に翻訳された部分（憲法・政策）を対象にしています。世俗化された技法として切り出されたものではなく、法制度と政治言説としての研究です。

7 系譜と発達段階

どこから来て、どこへ流れたか

どこから来たか。アンデスの互酬経済とパチャママ信仰、そして先住民組織の政治運動です。エクアドルの先住民組織CONAIE（エクアドル先住民族連合）がその代表です。口承と共同体の実践が基層で、文書化された典拠は、先住民組織の政治文書、エクアドル2008年憲法とボリビア2009年憲法、そして1990年代以降の学術文献です。

どこへ流れたか。エクアドル2008年憲法とボリビア2009年憲法、脱成長論（グディナス Eduardo Gudynas、アコスタ Alberto Acosta らウルグアイ・エクアドルの研究者）、自然の権利の法学、そしてラテンアメリカの「開発の代替」論へと流れています。

発達段階論から見ると

キーガン（Robert Kegan。成人の心の発達段階を研究した心理学者）の段階論から見るとどうでしょうか。スマック・カウサイは開発モデルの代替案であり、個人の発達段階を問いません。ラルー（Frederic Laloux。組織論の著者）の言う「ティール」（全体性や自然との調和を特徴とする組織の段階）と表面的には似ています。しかし、ティール組織論が個人の発達を前提とするのに対し、こちらは共同体と自然の釣り合いを法制度化するものです。

そのため、「器（実践を運営する自己のあり方）」と「目標（目指す自己のあり方）」はいずれも指定されていません（マップでは「–」）。なお、高い段階ほど良いという読み方はしません。

8 現代の言葉に翻訳すると

現代の言葉に翻訳すると、型は【関係を結び直す（自然を含む）／制度で供給する】です。人間・共同体・自然の釣り合いを国家目標として法制化した設計です。自然の権利の憲法化は、「幸福の主体に自然を含める」制度設計の実例です。

ただし、憲法化と資源開発の矛盾があります。これは、ウェルビーイングを政策目標に掲げるあらゆる社会に構造的に生じうる問題として読むべきだとされます。

9 気をつけたいこと

安全装置： 共同体の相互監視 制度・法・専門職倫理

タグは「共・制」です。「共」は共同体による支え、「制」は制度や法律による裏づけを意味します。

具体的には、共同体（アイユ。アンデスの伝統的な共同体の単位）の合意と互酬、そして憲法への明文化（エクアドル2008年、ボリビア2009年）です。

一方で、国家による制度化が先住民共同体の自律を損なう危険は、当事者から指摘されています。

誤解されやすい点

誤解されやすい点を番号付きで挙げます。

①最大の注意点は、スマック・カウサイとブエン・ビビールを同義として扱わないことです。クエスタス＝カサの論文全体がこの点に充てられています。日本語では「スマック・カウサイ（キチュア語の概念）」と「ブエン・ビビール（その国家的・学術的な再解釈）」を別の言葉として立てるべきです。

②「善く生きる」という日本語訳は、アリストテレスの「エウ・ゼーン（εὖ ζῆν。ギリシャ語で「よく生きる」）」を思い起こさせますが、別系統の概念です。

③パチャママを「母なる自然」と訳すと、法的な主体としての位置づけが消えてしまいます。

④アイマラ語のスマ・カマーニャと、キチュア語のスマック・カウサイを混同しないでください。

学者の間で議論があること

学者の間で議論があることを番号付きで挙げます。

①最も重要なのは、「スマック・カウサイはブエン・ビビールではない」という主張です。クエスタス＝カサの2018年の論文「Sumak Kawsay is not Buen Vivir」（『Alternautas』5巻1号）は、ブエン・ビビールは先住民概念を西洋のアカデミアが再解釈したものであり、先住民共同体との真の対話を欠いたまま、脱開発論者や政治アクターに取り込まれた、と論じています。

②憲法化と、その後の資源開発の矛盾です。スマック・カウサイと自然の権利を憲法に書き込んだエクアドルが、同時に石油・鉱物開発を進めたこと（ヤスニ-ITT構想。アマゾンの油田開発を見送る代わりに国際社会から資金を募ろうとした計画をめぐる経緯を含む）は、この思想をめぐる最も鋭い矛盾です。

③理論家の内部の違いです。アコスタ、マカス（Luis Macas）、ワナクニ（Fernando Huanacuni）、メディナ（Javier Medina）、グディナス、ラミレス（René Ramírez）など、「ブエン・ビビールとは何か」について合意は存在しません。

④誰が定義する権利を持つのか。先住民組織（CONAIEなど）と国家と国際的な脱成長論壇の三者が、概念の所有権を争っています。

10 現代の私たちへのヒント

> **こんなときに：**経済的な豊かさを追っても、どこか釣り合いが崩れているとき。大地と共同体と釣り合って生きたい人に。
> **小さな入口：**「足りているか」を、所有の量ではなく、大地・共同体・自分の三者の釣り合いで一度測ってみる。

11 もっと知りたい人へ

主な典拠：口承と共同体実践が基層。文書化された典拠は①先住民組織の政治文書 ②エクアドル2008年憲法（前文に"to achieve the good way of living, the sumak kawsay"、第71条にPacha Mamaの権利）・ボリビア2009年憲法 ③1990年代以降の学術文献

参考文献：Cuestas-Caza, J. (2018) Sumak Kawsay is not Buen Vivir, Alternautas 5(1): 51-66（エクアドルの研究者による当事者地域からの批判）／Gudynas, E. (2011) Buen Vivir: Today's tomorrow, Development 54(4): 441-447, DOI 10.1057/dev.2011.86／Constitution of the Republic of Ecuador (2008), 前文・第71条／Bielefeld University CIAS, Buen Vivir, Sumak Kawsay（理論家の系譜と批判の整理）

12 用語解説

スマック・カウサイ　キチュア語で「充ち足りた生」

ブエン・ビビール　そのスペイン語訳「善く生きること」。国家や学者による再解釈だという批判がある

パチャママ　アンデスの「母なる大地」。エクアドル憲法で権利の主体

アイニ　互酬。与えたものは必ず返される労働や財の交換

自然の権利　自然そのものに法的権利を認める考え方

脱成長　経済成長を目標にしない社会のあり方

キチュア語／ケチュア語　アンデスの先住民の言語。エクアドルではキチュア、ペルーなどではケチュアと呼ばれる

アイマラ語　ボリビアなどのアンデス先住民の言語

グアラニー語　パラグアイなどの先住民の言語

アリ・カウサイ　キチュア語。クエスタス＝カサはブエン・ビビールの原理にはむしろこちらが対応すると論じる

スマ・カマーニャ　アイマラ語で、大地と宇宙と調和して生きること

ミンカ　共同労働。アイニと対になる概念

アイユ　アンデスの伝統的な共同体の単位

クエスタス＝カサ　エクアドルの研究者。「スマック・カウサイはブエン・ビビールではない」（2018年）の著者

グディナス　ウルグアイの研究者。脱成長論の立場からブエン・ビビールを論じる

アコスタ　エクアドルの経済学者・政治家。ブエン・ビビールの理論家の一人

CONAIE　エクアドル先住民族連合。先住民組織の代表

エクアドル2008年憲法　前文にスマック・カウサイ、第71条に自然の権利を明記した憲法

ボリビア2009年憲法　ブエン・ビビールの考え方を組み込んだ憲法

ヤスニ-ITT　エクアドルのアマゾンの油田開発を見送る代わりに国際資金を募ろうとした計画。その後の経緯が矛盾の象徴とされる

開発（デサローヨ）　スペイン語で発展・開発。単線的な成長モデルとして批判の対象

国家発展計画　エクアドルの「ブエン・ビビールのための国家計画」

ティール（ラルー）　組織論の著者ラルーが唱えた、全体性や自然との調和を特徴とする組織の段階

客観的リスト説　本人の感じ方によらず、良いものの一覧があるとする幸福の理論

エウ・ゼーン　アリストテレスの「よく生きる」。ブエン・ビビールとは別系統

キーガンの発達段階　成人の心の発達を段階3（周囲に合わせる自己）、段階4（自分の基準を持つ自己）、段階5（自分の枠組みを相対化できる自己）などで捉える理論

マオリ

マオリ（Te Whare Tapa Whā／He Ara Waiora） ｜ 成立：口承（モデル化は1950年〜） ｜ 地域：オセアニア ｜ 規模：少（民族人口約90万）

1 ひとことで言うと

先祖から受け継いだ関係とマナ（人や物に宿る霊的な力・威信）を保ち、四つの柱（身体・心・家族・霊性）が均衡する状態

ニュージーランドのマオリの健康観。幸せを「四つの壁をもつ家」にたとえ、霊性・心・体・家族という四つの柱が均衡してはじめて家が立ち、そのすべてを土地が支える、と説明する。一つが崩れれば全体が傾く。祖先から受け継いだ関係が土台で、国の予算編成の枠組みにも取り入れられている珍しい例。

2 そもそもどんな伝統？

ニュージーランドの先住民マオリの健康・幸福の考え方。1984年にマオリの精神科医メイソン・デュリーが「四つの壁をもつ家」というモデルにまとめ、同国の保健政策に正式に採用された。財務省の予算編成の枠組みにも組み込まれ、先住民の幸福観が国家制度になった世界でも珍しい例。マオリ人口は約90万人。

どれくらいの人が信じているか、学んでいるか

ニュージーランドのマオリ人口は約90万人規模（同国人口の約17%）です。ただし、テ・ファレ・タパ・ファーは国家の保健政策に採用されており、影響の範囲は同国全体に及びます。

補足があります。テ・クペンガ2018（統計局によるマオリのウェルビーイング調査）は、先住民の幸せを先住民の枠組みで測る数少ない公式統計です。成人マオリの69%が「自然環境の健全さは非常に重要」と回答しています。

3 この伝統が言う「幸せ」

マオリ（Māori。アオテアロア／ニュージーランドの先住民）の幸せの考え方です。マオリ語（te reo Māori）は同国の公用語です。中心となるモデルは、テ・ファレ・タパ・ファー（Te Whare Tapa Whā。「四つの壁をもつ家」）です。デュリー（Sir Mason Durie。マオリの精神科医で、ランギターネなどの部族出身の当事者研究者）が1984年に定式化しました。このモデルは、ニュージーランド財務省の福祉枠組みヘ・アラ・ワイオラ（He Ara Waiora）や、統計局の調査テ・クペンガ（Te Kupenga。2018年実施）に組み込まれています。幸福の概念が国家の政策に実際に組み込まれている、珍しい例です。

大切な言葉をいくつか挙げます。ファナウンガタンガ（whanaungatanga。関係、親族性、家族的なつながりの感覚）は、テ・アカ（Te Aka。マオリ語辞書）によれば「共有された経験と協働を通じて生まれ、人々に帰属感を与える関係」で、親族上の権利と義務を通じて発展します。ファカパパ（whakapapa。系譜・系図・血統）は、動詞としては「層に重ねる、正しい順序で唱える」という意味です。マナ（mana。権威・威信・霊的な力）、フェヌア（whenua。土地）があります。フェヌアは同時に「胎盤」を意味する言葉でもあり、この二重性が土地と生命の結びつきを言語のレベルで示しています。

テ・ファレ・タパ・ファーの四つの壁は、タハ・ワイルア（taha wairua。霊的な側面）、タハ・ヒネンガロ（taha hinengaro。精神的・情緒的な側面）、タハ・ティナナ（taha tinana。身体的な側面）、タハ・ファーナウ（taha whānau。家族・社会的な側面）です。土台はフェヌア（土地）です。

この枠組みにおけるウェルビーイング（幸せと健やかさ）は、身体的な健康に還元されない、多次元的な均衡の状態です。四つの壁が均衡してはじめて家が立ち、そのすべてを土地が支えます。どれか一つが崩れれば、全体が傾きます。この均衡は個人の努力だけで達成されるものではありません。ファカパパによって先祖から受け継いだ関係と、ファナウンガタンガによって現に維持されている関係に依存します。財務省のヘ・アラ・ワイオラはこれを政策の言葉に翻訳し、ワイルア（霊性）を「ウェルビーイングの基礎ないし源泉」、テ・タイアオ（te taiao。自然界）の福利を「人間の福利と切り離せず、それに先立つもの」と位置づけています。

幸せを妨げるもの

幸せを妨げるものは、四つの柱の不均衡です。具体的には、土地の喪失（植民地化と土地の収奪）、言語の喪失、ファカパパ（系譜）の断絶（都市化や養子縁組政策による家族からの切断）、そしてマナの毀損（侮辱・剥奪・差別）です。

一つの壁が崩れれば家全体が傾く、という比喩のとおり、どれか一つの妨げが全体に及びます。

4 幸せに近づく道

共同体・対話 | 儀礼・祭祀 | 制度・政策

何をするのか。ファカファナウンガタンガ（whakawhanaungatanga。関係を意識的に築く実践。会合の冒頭で行われます）、ポーフィリ（pōwhiri。歓迎の儀礼）、ミヒミヒとペペハ（mihimihi と pepeha。自分の山・川・祖先を述べて自己紹介する形式）、マラエ（marae。集会の場）での集まり、タンギハンガ（tangihanga。葬送の儀礼）です。現代では、マオリ語の復興と、イウィ（iwi。部族）やハプー（hapū。部族の下位単位）による土地・河川の共同管理も道になります。

幸せはどこで実現するのか。人・祖先・土地を含む関係の網の中です。テ・ファレ・タパ・ファーは個人の身体や心も含みますが、それらを支える土台が土地と家族である点で、個人の内面には閉じません。

いつ実現するのか。ファカパパによって、過去（祖先）と現在と未来が連続しています。ヘ・アラ・ワイオラのマナ・ファナケ（mana whanake）は、明示的に「世代を超えた（intergenerational）繁栄」と定義されています。

5 この伝統の「幸せ」のかたち——8つの目盛り

幸せの動き 関係のなかで生まれる（関係構成型）	幸せの主語 人を超えた関係の網（土地・祖先・生きもの）
「私」と世界の境目 関係型——「私」は関係のなかで成り立つと考える	境遇（運）との関係 境遇に左右される（だから制度や関係で支える）
自分で作るか、与えられるか この区分になじまない	苦しみの位置 関係が崩れたしるし（修復の儀礼や対話で扱う）
いつ実現するか 世代・祖先	幸せの反対 不調和・分断（四つの柱の不均衡、土地・言語の喪失）

「私」と世界の境目

「私」は、一連の関係の指定として述べられます。この伝統は関係型のうち「拡張型」（主体を人間の外へ広げる型）にあたります。ペペハ（自己紹介の形式）が示すように、自己は山・川・ワカ（waka。祖先が乗ってきた航海カヌー）・イウィ・ハプー・祖先という関係の連なりとして語られ、個人の名前は最後に来ます。

フェヌアが「土地」と「胎盤」の両方を意味することも、自己と土地の連続を言語のレベルで示しています。「私」の境目は、土地や祖先との関係の中に引かれています。

境遇（運）と、努力か贈与か

境遇と幸せの関係は「非独立」です。土地・言語・歴史的正義という条件に、幸せは依存します。植民地化という歴史が、まさに幸せの毀損として経験されます。

努力か贈与かという軸では、祖先からの継承（ファカパパ）と、現世代の実践（ファナウンガタンガ）の両輪です。受け継いだものと、いま築くものの両方が必要です。なお資料のマップ上では、この軸の分類は「なし」とされています。

苦しみの位置

植民地化と土地の喪失による苦しみは、世代を超えた構造的なものとして捉えられます。個人の心理的な苦痛には還元されません。系譜の断絶、言語の喪失、マナの毀損といった苦しみは、一人の心の中の問題ではなく、家を支える柱と土台が損なわれたこととして語られます。

6 現代の幸福研究から見ると

ヘドニア／エウダイモニア、三分類の枠組み

ヘドニア（快と満足としての幸福）とエウダイモニア（人間としての機能の発揮としての幸福）の軸では、形式的にはエウダイモニア寄りです。多次元的な機能の均衡を問題にするからです。テ・ファレ・タパ・ファーは、リフ（Carol Ryff。心理学者）の心理的ウェルビーイング多次元モデルなどと表面的には比較しやすいです。しかし三つの点で心理学的モデルと決定的に異なります。①霊性（ワイルア）と土地（フェヌア）を必須の次元として含むこと。②担い手が個人ではなくファーナウ（拡大された親族・共同体の単位）であること。③これが植民地支配への応答として1980年代に定式化された、政治的な枠組みでもあること。「四次元モデルとして数量化できるように見えるが、ワイルアとフェヌアは自己申告尺度に馴染まない」と注記すべきだとされます。

快楽説・欲求充足説・客観的リスト説の三分類では、客観的リスト説（本人の感じ方によらず良いものの一覧があるとする説）に近いです。四つの次元は明示的なリストだからです。ただし担い手がファーナウであり、土地が必須要素である点で、標準的な客観的リスト説とは異なります。

前野4因子との相性（やってみよう＝○　ありがとう＝◎　なんとかなる＝△　ありのままに＝○）

前野隆司（幸福学の研究者）の4因子との相性です。「ありがとう」因子（つながりと感謝）は◎（非常に相性がよい）です。ファナウンガタンガが中心だからです。「ありのままに」因子（独立と自分らしさ）は○（相性がよい）です。「やってみよう」因子（自己実現と成長）も○です。ヘ・アラ・ワイオラにあるマナ・アーヘインガ（mana āheinga。自らの望みを決め、実現する能力）が重なります。「なんとかなる」因子（前向きと楽観）は△（部分的に重なる）です。

なお、4因子とテ・ファレ・タパ・ファーはともに多次元モデルですが、後者はワイルア（霊性）とフェヌア（土地）を必須の次元とする点で構造が異なります。

生きとし生けるものの幸せ（◎ 中心に置く）

人間以外の存在への配慮は◎（最大限）です。ヘ・アラ・ワイオラは、テ・タイアオ（自然界）の福利を「人間の福利と切り離せず、それに先立つもの」と位置づけています。カイティアキタンガ（kaitiakitanga。守り手であること、自然の世話役であること）という概念もあります。ファナウンガタンガは、人と自然界の関係を含みます。

研究でどこまで確かめられているか

証拠の量は「中〜多」です。先住民の枠組みの中では、突出して制度化と実証化が進んでいます。

研究されているのは、ニュージーランドの保健政策・精神保健の実践への正式な採用、カウパパ・マオリ研究（マオリによる、マオリのための研究方法論）、ヘ・アラ・ワイオラによるウェルビーイング予算、そして先住民ウェルビーイング枠組みの国際比較です。オーストラリア先住民のSEWBモデル（ジーらの2014年の論文）と、ローズ（Deborah Bird Rose。人類学者）の1996年のカントリー論（オーストラリア先住民にとっての生きた土地についての論）は、比較対象として同じ行に置くとよいとされます。

研究の対象は、伝統そのものというより、伝統が保健政策と統計の言葉に翻訳されたモデル（テ・ファレ・タパ・ファー、ヘ・アラ・ワイオラ、テ・クペンガ）です。テ・クペンガ2018は、先住民の幸せを先住民の枠組みで測る数少ない公式統計です。

7 系譜と発達段階

どこから来て、どこへ流れたか

どこから来たか。マオリの口承が基層です。ファカパパ（系譜）、ティカンガ（tikanga。慣習法）、ファイコーレロ（whaikōrero。儀礼的な演説）、ワイアタ（waiata。歌）などです。書かれた典拠は、デュリーの著作、テ・アカ・マオリ語辞書、財務省のヘ・アラ・ワイオラ文書です。植民地化への応答として1980年代に起きたマオリ・ルネサンス（言語と文化の復興運動）も源流です。

どこへ流れたか。ニュージーランドの保健政策、財務省のヘ・アラ・ワイオラ（ウェルビーイング予算。国民の幸福度を基準にした予算編成）、カウパパ・マオリ研究方法論（Kaupapa Māori research。マオリによる、マオリのための研究方法論）へと流れています。オーストラリア先住民のSEWB（社会的・情緒的ウェルビーイング）モデルとも相互に参照されています。

発達段階論から見ると

キーガン（Robert Kegan。成人の心の発達段階を研究した心理学者）の段階論から見るとどうでしょうか。四つの柱の均衡は多次元のモデルであり、段階論のような一次元の発達軸をもちません。ファカパパ（系譜）による自己の指定は、段階3（周囲に合わせる自己）的な帰属に見えます。しかしそれは自己の「限界」ではなく「土台」として語られています。適用は慎重を要します。

そのため、「器（実践を運営する自己のあり方）」と「目標（目指す自己のあり方）」はいずれも指定されていません（マップでは「–」）。なお、高い段階ほど良いという読み方はしません。

8 現代の言葉に翻訳すると

現代の言葉に翻訳すると、型は【関係を結び直す／多次元で均衡させる】です。四つの柱（霊性・心・体・家族）に土地を加えた多次元モデルを、国家の保健政策と予算枠組みに組み込んだ設計です。「一つが崩れれば家全体が傾く」という構造の比喩は、多次元の指標を単純に足し合わせない設計の根拠になります。

ただし、「四つの箱」として消費されることへの当事者の批判を併記する必要があります。

9 気をつけたいこと

安全装置： 共同体の相互監視 儀礼の定型化・専門家の管理 制度・法・専門職倫理

タグは「共・儀・制」です。「共」は共同体による支え、「儀」は儀礼による手順、「制」は制度による裏づけを意味します。

具体的には、タプ（tapu。禁忌）とマナの規範、ファーナウ（家族）とイウィ（部族）の共同体、儀礼の専門家です。保健政策への実装（テ・ファレ・タパ・ファー）は、専門職倫理と評価制度を伴っています。

誤解されやすい点

誤解されやすい点を番号付きで挙げます。

①マナを「威信」「面子」と訳すと、霊的・法的な次元が落ちます。音訳と注記が無難です。

②ファナウンガタンガを「絆」と訳すと、テ・アカ辞書が明記する「権利と義務」の側面が消えます。

③フェヌアの「土地／胎盤」という二重性は翻訳で必ず失われるので、注記が必要です。

④ファーナウは「家族」ではなく、拡大された親族・共同体の単位です。

⑤テ・ファレ・タパ・ファーを「マオリ版ウェルビーイングの四要素」として尺度化すると、デュリーの意図（家という構造の比喩であり、一つが欠けると倒れる）が消えます。

⑥マオリ語のマクロン（ā ē ī ō ū のように母音の上につく長音記号）は、CSVやPDFで文字化けしやすいので、UTF-8（文字コードの一種）に固定することが勧められます。

学者の間で議論があること

学者の間で議論があることを番号付きで挙げます。

①モデルの単純化への批判です。テ・ファレ・タパ・ファーが保健行政やビジネス研修で「四つの箱」として消費され、ティカンガ（慣習法）の文脈から切り離されることへの批判が、マオリの研究者から提起されています。

②どのモデルを使うか、という問題です。デュリー自身が後にテ・パエ・マーフトンガ（Te Pae Māhutonga。南十字星に喩えた健康促進モデル）を提示するなど、モデルは複数あり、イウィごとに独自の枠組みを持つ場合もあります。「マオリのウェルビーイングモデル＝テ・ファレ・タパ・ファー」という一対一の対応は不正確です。

③国家による取り込みです。ヘ・アラ・ワイオラのように国家財政の枠組みに組み込まれることは、可視化と同時に、クラウン（Crown。国家）による概念の管理という問題を生みます。これはテ・ティリティ・オ・ワイタンギ（Te Tiriti o Waitangi。ワイタンギ条約。1840年にマオリと英国王室の間で結ばれた条約）のパートナーシップ解釈をめぐる係争と不可分です。

④イウィやハプーの多様性です。ンガーイ・タフ、トゥーホエ、ンガープヒなど、部族によって歴史経験も概念の強調点も異なります。

10 現代の私たちへのヒント

こんなときに：身体・心・家族・霊性のどれかが欠けて、全体が傾いているとき。四つの柱の均衡で自分を見直したい人に。

小さな入口：身体・心・家族・霊性（自分を超えるものとの関係）の四つを、今どの程度満ちているか簡単に点検する。低い柱を一つ支える行動を選ぶ。

11 もっと知りたい人へ

主な典拠：口承（whakapapa、whaikōrero、waiata）が基層。書かれた典拠はDurieの著作、Te Aka Māori Dictionary、財務省He Ara Waiora文書

参考文献：Durie, M. (1985) A Maori perspective of health, Social Science & Medicine 20(5): 483-486, DOI 10.1016/0277-9536(85)90363-6（Sir Mason DurieはRangitāne／Ngāti Kauwhata／Ngāti Raukawa出身の当事者研究者）／Durie, M. (1994) Whaiora: Māori Health Development, Oxford UP／New Zealand Treasury, He Ara Waiora framework（2023年9月版）／Stats NZ, Te Kupenga 2018／Te Aka Māori Dictionary

12 用語解説

マオリ　ニュージーランドの先住民

テ・ファレ・タパ・ファー　「四つの壁をもつ家」。1984年に提案された健康モデル

ワイルア／ヒネンガロ／ティナナ／ファーナウ　霊性／心／体／家族という四つの壁

フェヌア　土地。同時に「胎盤」も意味する

ファカパパ　系譜。祖先からの連なり

マナ　権威・威信・霊的な力

ヘ・アラ・ワイオラ　ニュージーランド財務省の福祉枠組み

アオテアロア　ニュージーランドのマオリ語名

デュリー　マオリの精神科医。テ・ファレ・タパ・ファーを1984年に定式化した当事者研究者

ファナウンガタンガ　共有された経験と協働を通じて生まれる関係。権利と義務を伴う

ファカファナウンガタンガ　関係を意識的に築く実践。会合の冒頭で行われる

ペペハ　自分の山・川・祖先を述べて自己紹介する形式

ポーフィリ　歓迎の儀礼

マラエ　集会の場

タンギハンガ　葬送の儀礼

イウィ／ハプー　部族／部族の下位単位

ワカ　祖先が乗ってきた航海カヌー

テ・タイアオ　自然界。人間の福利に先立つものとされる

カイティアキタンガ　守り手であること。自然の世話役の役割

ティカンガ　慣習法

タプ　禁忌

テ・クペンガ　統計局によるマオリのウェルビーイング調査（2018年）

テ・アカ　マオリ語辞書

カウパパ・マオリ研究　マオリによる、マオリのための研究方法論

ワイタンギ条約　1840年にマオリと英国王室の間で結ばれた条約。パートナーシップ解釈が争われている

マオリ・ルネサンス　1980年代のマオリの言語・文化の復興運動

マクロン　母音の上につく長音記号（ā など）

リフ　心理的ウェルビーイングの多次元モデルを提唱した心理学者

キーガンの発達段階　成人の心の発達を段階3（周囲に合わせる自己）、段階4（自分の基準を持つ自己）、段階5（自分の枠組みを相対化できる自己）などで捉える理論

アイヌ

アイヌの世界観 ｜ 成立：口承（不詳） ｜ 地域：日本 ｜ 規模：少（民族人口。把握困難）

1 ひとことで言うと

カムイ（熊・火・道具などに宿る神々）と人が互いに贈り合い、暮らしと心が「ピリカ（良い）」であること

北海道の先住民族アイヌの世界観。神々（カムイ）は動物や火や道具の姿でこの世に来ており、人がカムイを丁寧にもてなして送り返せば、また恵みを持って来てくれる、という贈り合いの循環が世界の豊かさの条件。「ピリカ」という言葉は「良い・美しい・健康な・栄える」を一語で包む。明治以降の同化政策でこの暮らしが断ち切られた歴史が、現在の議論の中心にある。

2 そもそもどんな伝統？

北海道・樺太・千島の先住民族。狩猟・漁労・採集を営み、神々（カムイ）との贈り合いを世界観の中心としてきた。明治以降の同化政策で言語と生活が断ち切られ、2019年にようやく法律で「先住民族」と明記された。文字をもたない口承文化で、記録の多くは和人の研究者によるため、当事者の見解を優先して読む必要がある。

どれくらいの人が信じているか、学んでいるか

人数の把握自体が困難です。北海道の調査によるアイヌ人口はありますが、自認や出自の複雑さから、正確な人口統計は存在しません。

注意点があります。アイヌを対象とした主観的ウェルビーイング調査は、統計的な人口把握自体が困難であることもあって、マオリのテ・クペンガのような整備された基盤が存在しません。この非対称性自体が重要な情報です。

3 この伝統が言う「幸せ」

アイヌは、北海道および歴史的には樺太・千島の先住民族です。2019年の「アイヌ施策推進法」（令和元年法律第16号）第一条は、「日本列島北部周辺、とりわけ北海道の先住民族であるアイヌの人々」と明記しました。2020年には国立アイヌ民族博物館（ウポポイ）が開館しています。アイヌ語はユネスコ（国連教育科学文化機関）の分類で極めて危機的な状況にあります。最初に注意を述べます。この伝統は、明治以降の同化政策・言語の剥奪・研究名目の遺骨収集という歴史を背負っています。当事者の見解を優先して読む必要があります。

中心となる言葉はピリカ（pirka）です。国立アイヌ民族博物館のアイヌ語アーカイブによれば、自動詞で「よい、美しい、きれい、かわいい、正しい、りっぱな、なおる、栄える」を意味します。用例には、ピリカ・アエㇷ゚（pirka aep。よい食べもの）、シㇼ・ピリカ（sir-pirka。天気がよい）、ケウトゥㇺ・ピリカ（kewtum pirka。気だてがいい）、マウコピリカ（mawkopirka。運がいい）があります。ここで重要な限定があります。ピリカは評価語であって、「幸福」という抽象名詞ではありません。

ほかの言葉として、カムイ（kamuy。神・霊的な存在）があります。ペケㇾ・カムイ（peker-kamuy。善い神）、ニッネ・カムイ（nitne-kamuy。悪い神）、ウェンカムイ（wenkamuy。ばけもの）という対比語があり、善悪の両方を含みます。ラマッ（ramat。魂）、イオマンテ（iyomante。飼い熊の霊送り儀礼）、ウウェペケレ（uwepeker。散文の説話）もあります。

善い状態とは何でしょうか。確認できる範囲で言えば、人とカムイの相互的な贈与関係が正しく循環していることとして表されます。公益財団法人アイヌ民族文化財団の解説によれば、イオマンテでは、カムイに多くの土産を持たせて魂を送り返すことで再訪を願い、食料の安定供給を求めました。送られたカムイがアイヌモシㇼ（aynu mosir。人間の世界）の豊かさと楽しさを他の神々に語ることで、さらに他のカムイも訪れる、という循環が前提にあります。つまり、もてなしが良ければ良いものが返ってくる、という互酬（互いに与え合うこと）が、世界の豊かさの条件として想定されています。

言語のレベルでも、ピリカは食べ物の質、人の容貌、天候、病気の回復、気立ての良さ、運の良さを同じ言葉で覆っています。「良い暮らし」と「良い心」と「良い自然」が分離されていません。ただしこれは体系化された幸福論ではなく、儀礼と語彙から読み取れる構えです。

幸せを妨げるもの

幸せを妨げるものは、まずカムイとの関係の失調です。送り儀礼を行わないこと、無礼な扱いをすることがこれにあたります。

歴史的・現在的には、1899年の同化政策（北海道旧土人保護法。アイヌの言語と生活を日本式に変えさせた政策）以降の生活基盤の破壊が決定的です。アイヌ民族文化財団の資料も、「明治以降は同化政策による生活環境の変化などにより、（イオマンテは）次第に行われなくなりました」と記しています。加えて、言語の断絶、差別、出自を語れないことがあります。石原真衣（北海道大学アイヌ・先住民研究センターの研究者）は、アイヌにルーツを持ちながら声を持たない経験を「サイレント・アイヌ」として主題化しています。

4 幸せに近づく道

儀礼・祭祀 | 共同体・対話

何をするのか。カムイへの祈りと供物（イナウ。木を削って作る祭具、および酒）、送り儀礼（イオマンテほか。対象は熊に限りません）、ウウェペケレなどの口承による規範の伝達、共同体での分配です。現代においては、言語の復興、伝承活動、遺骨返還の実現、そして自らの歴史を自らの言葉で語り直すことが道になります。

幸せはどこで実現するのか。人とカムイと自然を含む関係の中です。近年の当事者の言説では、これに加えて、歴史的正義と承認（先住民族として認められること）が不可欠な構成要素として語られています。

いつ実現するのか。送り返されたカムイが再び訪れる、という循環の中で、です。加えて現代の議論では、植民地化の歴史（過去）と、次世代に何を渡せるか（未来）が明示的な論点になっています。なお、北米先住民の文脈で語られる「七世代原則」のような定式は、アイヌの文脈には存在しないので、混入させてはいけません。

5 この伝統の「幸せ」のかたち——8つの目盛り

幸せの動き 関係のなかで生まれる（関係構成型）	幸せの主語 人を超えた関係の網（土地・祖先・生きもの）
「私」と世界の境目 関係型——「私」は関係のなかで成り立つと考える	境遇（運）との関係 境遇に左右される（だから制度や関係で支える）
自分で作るか、与えられるか 贈り合い（互酬）のなかで成り立つ	苦しみの位置 関係が崩れたしるし（修復の儀礼や対話で扱う）
いつ実現するか 世代・祖先	幸せの反対 不調和・分断（カムイとの関係の失調、同化政策）

「私」と世界の境目

「私」は、関係的な存在として考えられます。この伝統は関係型のうち「拡張型」（主体を人間の外へ広げる型）にあたり、人とカムイの互酬がその中心です。

ただし注意があります。人格論としての体系的な記述は、外部の研究者による再構成である可能性が高いとされます。「アイヌの自己観」を断定的に語ることは避けるべき領域です。

境遇（運）と、努力か贈与か

境遇と幸せの関係は「非独立」です。生活基盤と歴史的条件に、幸せは全面的に依存します。同化政策による破壊が、まさにそれを示しています。

努力か贈与かという軸では「互酬」です。人がカムイをもてなし、カムイが恵みを返す、という循環がそれにあたります。一方的な贈与でも、自力だけでもありません。

苦しみの位置

同化政策、差別、遺骨の収奪という歴史的な苦しみが、現在の当事者の言説の中心にあります。苦しみは個人の心の問題としてではなく、生活基盤と言語と関係の網が断ち切られたこととして、また、それを語ることさえ難しいこととして位置づけられています。

6 現代の幸福研究から見ると

ヘドニア／エウダイモニア、三分類の枠組み

ヘドニア（快と満足としての幸福）とエウダイモニア（人間としての機能の発揮としての幸福）の軸を当てはめることは、この伝統では特に不適切です。アイヌ語には「幸福」に対応する抽象名詞を立てた思弁的な伝統がそもそも確認できません。ピリカという評価語も、状態の良さ（快・美・健康・繁栄）と徳性（気立ての良さ）を区別しません。ヘドニア／エウダイモニアの区別を持ち込むことは、存在しない対立を読み込むことになります。「適用不能。西洋哲学の二分法を投影しない」と明記するのが誠実だとされます。

快楽説・欲求充足説・客観的リスト説の三分類についても、枠外です。

前野4因子との相性（やってみよう＝△　ありがとう＝◎　なんとかなる＝△　ありのままに＝○）

前野隆司（幸福学の研究者）の4因子との相性です。「ありがとう」因子（つながりと感謝）は◎（非常に相性がよい）です。カムイとの互酬と共同体の分配が中心だからです。「ありのままに」因子（独立と自分らしさ）は○（相性がよい）です。「やってみよう」因子（自己実現と成長）は△（部分的に重なる）、「なんとかなる」因子（前向きと楽観）も△です。

ただし、4因子の枠組みをアイヌに適用することは、外部の枠組みの投影になりうる点に留意が必要です。

生きとし生けるものの幸せ（◎ 中心に置く）

人間以外の存在への配慮は◎（最大限）です。カムイ（熊・鮭・火・道具まで）との互酬が、世界の豊かさの条件です。イオマンテは動物の魂を送り返す儀礼です。

ただし、「自然と共生していた」型の要約は、当事者から批判されています。人間以外への配慮を高く評価することと、それを美化した物語に仕立てることは別のことです。

研究でどこまで確かめられているか

幸福研究としての証拠は、ほぼ空白です。主観的ウェルビーイング調査（本人の自己申告で幸福度を測る調査）の基盤自体が存在しません。

関連する研究はあります。アイヌ施策推進法にもとづく施策とその評価をめぐる研究、先住民の健康格差の研究、遺骨返還と研究倫理、言語復興の研究です。国際的には、UNDRIP（2007年の国連「先住民族の権利に関する宣言」）の国内実施状況として議論されています。

研究の対象は、伝統そのものの幸福観というより、政策・倫理・言語です。世俗化された技法として切り出されたものもありません。そして、マオリのテ・クペンガ（ニュージーランド統計局によるマオリのウェルビーイング調査）のような整備された基盤が存在しないこと、

この非対称性自体が重要な情報です。

7 系譜と発達段階

どこから来て、どこへ流れたか

どこから来たか。北方の狩猟採集文化と、周辺の北方諸民族との交流が源流です。口承が中心であり、文字資料はすべて記録・編纂されたものです。この記録の多くが和人（アイヌから見た日本人）の研究者の手を経ていること自体が論点です。典拠としては、知里真志保（ちり・ましほ。1909-1961。アイヌの言語学者）の『分類アイヌ語辞典』、萱野茂（かやの・しげる。アイヌ文化の伝承者）の『萱野茂のアイヌ語辞典』（1996年）、国立アイヌ民族博物館の「アイヌ語アーカイブ」、アイヌ民族文化財団の「イオマンテ」伝承マニュアル（2005年）、山田孝子『アイヌの世界観』などがあります。

どこへ流れたか。日本の民俗学（知里・萱野の記録）、アイヌ施策推進法、先住民研究倫理の議論（石原真衣）へと流れています。「アイヌが日本文化に与えた影響」は研究の途上です。

発達段階論から見ると

キーガン（Robert Kegan。成人の心の発達段階を研究した心理学者）の段階論は、ここでは適用できません。カムイとの互酬という関係の網の中に自己が置かれており、個人の内面的な発達を主題にしないからです。外部の枠組みの投影を避けるべき代表例とされます。

そのため、「器（実践を運営する自己のあり方）」と「目標（目指す自己のあり方）」はいずれも指定されていません（マップでは「–」）。なお、高い段階ほど良いという読み方はしません。

8 現代の言葉に翻訳すると

現代の言葉に翻訳すると、型は【関係を結び直す（互酬）】です。人とカムイ（自然）の贈り合いの循環を、世界の豊かさの条件とする設計です。

ただし、同化政策による破壊の歴史が現在の議論の中心です。「アイヌの知恵を介入に使う」という発想自体が、文化盗用（ある文化の要素を、その担い手の同意なく外部者が持ち出して使うこと）になりえます。当事者の参加なしに翻案してはいけません。

9 気をつけたいこと

安全装置： 共同体の相互監視 儀礼の定型化・専門家の管理

タグは「共・儀」です。「共」は共同体による支え、「儀」は儀礼による手順を意味します。

具体的には、カムイとの関係を保つための儀礼の作法（イオマンテの手順、火の神への礼）、長老やエカシ（ekasi。長老・翁）による伝承、共同体の合意です。関係の失調は、儀礼と対話で修復されます。

誤解されやすい点

誤解されやすい点を番号付きで挙げます。

①カムイは「神」ではありません。善い神も悪い神も、人に害をなす存在も含みます。一神教的な「神」の訳語で理解すると根本的に誤ります。

②イオマンテを「熊祭り」と呼ばないでください。「祭り」は祝祭を連想させますが、これは魂を送り返す儀礼であり、対象は熊に限りません。

③最も重要な点として、「ピリカ」を「幸福」と訳さないでください。これは自動詞であり、状態の良さ全般を指す評価語です。

④カタカナ表記の揺れ（ウウェペケレ／ウエペケレ、イオマンテ／イヨマンテ）は、方言の差と転写方式の違いに由来します。表記を統一したうえで「地域差あり」と注記するのが適切です。

⑤アイヌ語の小書き文字（ㇲ ㇾ ㇺ ㇷ゚ など）は音節末の子音を表し、文字化けしやすいので、ローマ字転写を併記します。

⑥「アイヌは自然と共生していた」という要約は、典型的な「高貴な野蛮人」型（先住民を純粋で自然と調和した人々として美化する型）の描写であり、当事者から批判されています。

学者の間で議論があること

学者の間で議論があることを番号付きで挙げます。

①研究倫理と文化盗用です。アイヌ研究は、研究者が当事者の同意なく遺骨や資料を収集した歴史を持ちます。現在、当事者の参加なしにアイヌについて語ること自体が問われています。石原真衣（北海道大学アイヌ・先住民研究センター）は、この構造そのものを研究対象としています。

②イオマンテをめぐる評価の分裂です。観光的な演出としての再現、動物倫理の観点からの批判、伝承のために実施すべきという立場、いずれも当事者コミュニティの内部に存在します。

③「アイヌ」の内部の多様性です。地域（沙流、白老、十勝、釧路、樺太、千島など）による言語・儀礼の差が大きく、「アイヌの世界観」を単数形で語ることは、沙流方言や二風谷（にぶたに）の資料に偏りやすくなります。

④当事者性の定義です。血統・登録・自認をめぐる問題は当事者の間でも一様ではなく、外部者が線を引くべきではありません。

10 現代の私たちへのヒント

こんなときに：暮らしの中のもの（道具・食べもの・火）を使い捨てにして、心が荒んでいると感じるとき。贈り合いの世界観に触れたい人に。

小さな入口：今日使うもの一つを「贈られたもの」として扱い、ていねいに使う。もらう・返すの循環の中に幸せを置いてみる。

11 もっと知りたい人へ

主な典拠：口承が中心であり、文字資料はすべて記録・編纂されたもの。この記録の多くが和人研究者の手を経ていること自体が論点である。知里真志保（1909-1961、アイヌの言語学者）『分類アイヌ語辞典』平凡社／萱野茂『萱野茂のアイヌ語辞典』三省堂、1996／国立アイヌ民族博物館「アイヌ語アーカイブ」／公益財団法人アイヌ民族文化財団「イオマンテ」（伝承マニュアル、2005）／山田孝子『アイヌの世界観』講談社学術文庫

参考文献：石原真衣『〈沈黙〉の自伝的民族誌――サイレント・アイヌの痛みと救済の物語』北海道大学出版会、2020／石原真衣『アイヌからみた北海道150年』北海道大学出版会、2021／村上靖彦・石原真衣『アイヌがまなざす――痛みの声を聴くとき』岩波書店、2024／知里真志保『分類アイヌ語辞典』平凡社／萱野茂『萱野茂のアイヌ語辞典』三省堂、1996

12 用語解説

アイヌ　北海道・樺太・千島の先住民族。2019年の法律で「先住民族」と明記

カムイ　神。ただし善い神も悪い神も含み、一神教の「神」とは違う

イオマンテ　飼い熊の魂を神々の世界に送り返す儀礼。「熊祭り」という呼称は不適切

ピリカ　良い・美しい・健康な・栄える。「幸福」という抽象名詞ではない

ウウェペケレ　散文の説話。口承文芸の一種

同化政策　1899年の法律以降、アイヌの言語と生活を日本式に変えさせた政策

アイヌ施策推進法　2019年の法律。アイヌを「先住民族」と明記した

ウポポイ　2020年開館の国立アイヌ民族博物館

ラマッ　魂

アイヌモシリ　人間の世界

イナウ　木を削って作る祭具。カムイへの供物

エカシ　長老・翁。伝承の担い手

ペケレ・カムイ／ニッネ・カムイ／ウェンカムイ　善い神／悪い神／ばけもの。カムイが善悪両方を含むことを示す対比語

和人　アイヌから見た日本人

知里真志保　1909-1961。アイヌの言語学者。『分類アイヌ語辞典』の著者

萱野茂　アイヌ文化の伝承者。『萱野茂のアイヌ語辞典』（1996年）の著者

石原真衣　北海道大学アイヌ・先住民研究センターの研究者。「サイレント・アイヌ」を主題化

サイレント・アイヌ　アイヌにルーツを持ちながら声を持たない経験を指す石原真衣の言葉

アイヌ民族文化財団　アイヌ文化の伝承・普及を行う公益財団法人

文化盗用　ある文化の要素を、その担い手の同意なく外部者が持ち出して使うこと

遺骨返還　研究名目で収集されたアイヌの遺骨を当事者へ返すこと

沙流／二風谷　北海道の地域名。アイヌ語資料が偏りやすいとされる方言圏

小書き文字　ㇻ ㇾ ㇺ ㇷ゚ など、アイヌ語の音節末子音を表す小さなカタカナ

高貴な野蛮人　先住民を「純粋で自然と調和した人々」と美化するステレオタイプ

UNDRIP　2007年の国連「先住民族の権利に関する宣言」

テ・クペンガ　ニュージーランド統計局によるマオリのウェルビーイング調査。比較対象

キーガンの発達段階　成人の心の発達を段階3（周囲に合わせる自己）、段階4（自分の基準を持つ自己）、段階5（自分の枠組みを相対化できる自己）などで捉える理論

北米先住民（Hózhó／Mino-Bimaadiziwin）

北米先住民（Diné の Hózhó／Anishinaabe の Mino-Bimaadiziwin／Lakota の Mitákuye Oyás'iŋ） ｜ 成立：口承（不詳） ｜ 地域：北米 ｜ 規模：少（民族人口ベース）

1 ひとことで言うと

人も土地も祖先も「すべての関係（親族）」として結ばれ、調和と均衡（ナバホの Hózhó、アニシナベの Mino-Bimaadiziwin＝良い生き方）のうちに善く生きること

北米の先住民の中から、研究が進んでいる三つの概念を代表として置いた。ナバホの「ホジョー」は調和・美・健康・善を一語で表し、乱れたときは儀礼で回復する。オジブウェの「ミノ・ビマーディズィウィン」は「良い仕方で生きること」で、研究者はこれを「幸福ではなく調和の追求」と要約する。ラコタの「すべては私の親族」という祈りの言葉は、自分の境界が人間の外まで広がっていることを示す。

2 そもそもどんな伝統？

米国・カナダの先住民のうち、幸福・健康の概念が学術的に研究されている三つの民族の考え方。ナバホ（ディネ）、オジブウェなどアニシナアベ、ラコタ（スー）。数百の民族がそれぞれ異なる言語と世界観をもつため一括りにはできない。近年、先住民出身の看護学者や心理学者が自らの伝統を学術の言葉に翻訳する研究が増えている。

どれくらいの人が信じているか、学んでいるか

人数では表現できません。参考として、米国の国勢調査2020年で「アメリカン・インディアンおよびアラスカ先住民のみ」は約370万人（複数人種を含めると約970万人）、カナダの先住民（ファースト・ネーションズ、メティス、イヌイット）は約180万人（2021年国勢調査）です。ナバホ・ネーション（ナバホの自治政府）の登録者は約40万人です。いずれも民族人口であって「信者数」ではありません。

注意点があります。米国には574の連邦承認部族、カナダには600以上のファースト・ネーションズがあり、「北米先住民の幸福観」を単数形で語ることは植民地的な抽象化になります。この項目は、概念分析が進んでいる三つの概念を代表として置いた便宜的なものです。

3 この伝統が言う「幸せ」

この項目は、北米（米国・カナダ）の先住民のうち、学術文献で概念分析が進んでいる三つの概念を代表として置いた、便宜的なものです。数百の異なるネイション（nation。先住民の民族・部族単位）を一括りにはできません。三つとは、ディネ（Diné。ナバホ。米国南西部の先住民で、自称はディネ）のホジョー、アニシナアベ（Anishinaabe。五大湖周辺の先住民、オジブウェなどの総称）のミノ・ビマーディズィウィン、ラコタ（Lakota。北米大平原の先住民、スー族）のミタクエ・オヤシンです。

ホジョー（hózhó。ディネ語）は、「調和・美・均衡・健康・善」を一語で包む言葉です。カーン＝ジョン（Michelle Kahn-John。ディネ出身の看護学者で当事者研究者）とコイサン（Mary Koithan）は2015年の論文で、これを「思考・行為・振る舞い・言葉を導く諸原理からなる複合的なウェルネス哲学」と定義しました。対概念はホチョ（hóchxǫ́。不調和・醜）です。「サア・ナーガイ・ビケ・ホジョーン（Sa'ah Naagháí Bik'eh Hózhóón）」という定式が中核にあります。

ミノ・ビマーディズィウィン（mino-bimaadiziwin。オジブウェ語）は「善き生・良い仕方で生きること」です。クリー語（カナダの先住民の言語）ではミノ・ピマーティシウィン（mino-pimâtisiwin）と言います。関連して、ギチ・ディバーコニゲウィナン（Gichi-dibaakonigewinan。「七つの祖父の教え」＝真実・謙虚・尊敬・愛・勇気・誠実・知恵）があります。

ミタクエ・オヤシン（Mitákuye Oyás'iŋ。ラコタ語）は「すべては私の親族」という意味で、儀礼の結びの句として用いられます。

善い生とは何でしょうか。これらの伝統では、個人の内的な状態ではなく、人・動植物・土地・祖先・精霊を含む「すべての関係」が均衡し、調和している状態として語られます。ディネのホジョーは、不調和（ホチョ）が生じたときに儀礼によってホジョーを回復する、という構造をもちます。アニシナアベのミノ・ビマーディズィウィンについて、ティアナンら（Tiernan et al.）の2026年の概念分析（30の文献を系統的に分析したもの）は、「関係性・関係的責任・均衡と調和・集合的な繁栄」を四つの定義的な属性として抽出し、「ウェルビーイングは個人が所有するものではなく、人間および人間以外の関係との互酬的な関係を通じて善く生きる仕方として描かれている」と結論しました。ネルソンら（Nelson et al.）の2025年の論文は、これを「幸福（happiness）ではなく調和（harmony）の追求」と特徴づけています。したがって善き生とは、関係的な責任を果たし続けることであり、それが崩れれば儀礼と教えによって回復されるものです。

幸せを妨げるもの

幸せを妨げるものは、ホチョ（不調和）です。関係の乱れ、禁忌の侵犯、暴力、病がこれにあたります。ディネでは、不調和は病として現れ、ブレッシングウェイ（Blessingway。祝福の道の儀礼）などの儀礼でホジョーを回復します。

歴史的・構造的には、強制移住（ロング・ウォーク。1864年にナバホの人々が強制的に長距離を歩かされた事件）、寄宿学校による言語・文化の剥奪、土地の収奪、世代間トラウマ（前の世代の傷が次の世代に受け継がれること）があります。ネルソンらは、「盗用や植民地化を伴わない」学び方を条件として明記しています。

4 幸せに近づく道

儀礼・祭祀 | 共同体・対話

何をするのか。ディネでは、ブレッシングウェイ（Hózhǫ́ǫ́jí）などの儀礼、朝の祈り、ホジョーを導く言葉と行為の規律です。アニシナアベでは、七つの祖父の教えの実践、語り（storywork。物語を通した学び）、儀礼、土地に基づく教育です。ラコタでは、ミタクエ・オヤシンを結びとする祈り、イニピ（inipi。スウェットロッジ。蒸気で身を清める儀礼の小屋）などです。現代では、言語の復興、土地への帰還、先住民の健康増進（Indigenous health promotion）への組み込みがあります。

幸せはどこで実現するのか。人・土地・祖先・他の種を含む関係の網の中です。個人の内面には位置づけられません。ティアナンらは「先行条件」として、共同体・土地・文化という支持的な環境を挙げています。

いつ実現するのか。祖先から未来世代へ、という流れの中で、です。なお「七世代原則」（七世代先まで考えて決めるという原則）は、ハウデノサニー（イロコイ。北米北東部の先住民連合）の「偉大な平和の法（Great Law of Peace）」に由来するとして広く流通していますが、この調査では原典を確認できていません。

5 この伝統の「幸せ」のかたち——8つの目盛り

幸せの動き 関係のなかで生まれる（関係構成型）	幸せの主語 人を超えた関係の網（土地・祖先・生きもの）
「私」と世界の境目 関係型——「私」は関係のなかで成り立つと考える	境遇（運）との関係 境遇に左右される（だから制度や関係で支える）
自分で作るか、与えられるか 贈り合い（互酬）のなかで成り立つ	苦しみの位置 関係が崩れたしるし（修復の儀礼や対話で扱う）
いつ実現するか 世代・祖先	幸せの反対 不調和・分断（hóchxǫ́（不調和））

「私」と世界の境目

「私」は、関係の中で構成される自己として考えられます。この伝統は関係型のうち「拡張型」（主体を人間の外へ広げる型）にあたります。ミタクエ・オヤシン（すべては私の親族）が示すように、自己の境界は人間に限定されません。動植物や土地や祖先も「親族」に含まれます。

ホジョーは、個人の状態ではなく、関係全体の調和として語られます。「私」が調和しているかどうかは、私を含む関係の網が調和しているかどうかと切り離せません。

境遇（運）と、努力か贈与か

境遇と幸せの関係は「非独立」です。土地・共同体・文化という条件に、幸せは全面的に依存します。植民地化が、まさに幸せの毀損として経験されます。

努力か贈与かという軸では「互酬」です。人と、人以外の存在との互酬（互いに与え合うこと）がそれにあたります。加えて、祖先からの教え（七つの祖父の教えなど）の継承があります。

苦しみの位置

苦しみは、不調和の徴（しるし）として位置づけられ、儀礼で回復されるべきものとされます。ディネでは不調和は病として現れます。歴史的な苦しみ（強制移住・寄宿学校）は、世代間的なものとして扱われます。一人の心の中の問題ではなく、関係の網の乱れとして、また前の世代から受け継がれた傷として読まれます。

6 現代の幸福研究から見ると

ヘドニア／エウダイモニア、三分類の枠組み

ヘドニア（快と満足としての幸福）とエウダイモニア（人間としての機能の発揮としての幸福）の軸は、適用に強い留保が必要です。ネルソンらの2025年の論文が明示的に「幸福（happiness）ではなく調和（harmony）」と対置しているように、ヘドニアもエウダイモニアも個人を担い手とする枠組みです。関係の網を担い手とするミノ・ビマーディズィウィンとは前提が衝突します。強いて言えばエウダイモニア寄り（徳＝七つの祖父の教え）ですが、徳の主語が共同体と関係の網です。

快楽説・欲求充足説・客観的リスト説の三分類では、枠外に近いです。客観的リスト（七つの祖父の教え）を持ちますが、リストの担い手が個人ではなく関係の総体だからです。

前野4因子との相性（やってみよう＝△　ありがとう＝◎　なんとかなる＝△　ありのままに＝○）

前野隆司（幸福学の研究者）の4因子との相性です。「ありがとう」因子（つながりと感謝）は◎（非常に相性がよい）です。すべては親族、という考え方が中心だからです。「ありのままに」因子（独立と自分らしさ）は○（相性がよい）です。均衡という点が重なります。「やってみよう」因子（自己実現と成長）は△（部分的に重なる）、「なんとかなる」因子（前向きと楽観）も△です。

ただし、個人を担い手とする4因子の枠組みを当てはめること自体に留保が必要です。

生きとし生けるものの幸せ（◎ 中心に置く）

人間以外の存在への配慮は◎（最大限）です。ミタクエ・オヤシン（すべては私の親族）がそれを端的に示しています。ホジョーは、人・土地・生きとし生けるもの全体の調和です。ティアナンらの2026年の概念分析は、「人間および人間以外の関係との互酬」をミノ・ビマーディズィウィンの定義的な属性としました。

研究でどこまで確かめられているか

証拠の量は「中」です。概念分析と健康増進研究が中心で、心理尺度化は始まったばかりです。

研究されているのは、先住民の健康増進研究における概念分析（ティアナンら2026年。『Health Promotion International』誌）、看護理論への翻案（ホジョー・レジリエンス・モデル。カーン＝ジョン2015年）、パーソナリティ・社会心理学への「マジョリティ・ワールド」視点の導入（ネルソンら2025年。『Personality and Social Psychology Review』誌）です。カナダのファースト・ネーションズ地域健康調査（First Nations Regional Health Survey）は、関係的ウェルビーイングの枠組みを採用しています。

ただし距離があります。これらの研究は、主流の主観的ウェルビーイング尺度（本人の自己申告で幸福度を測る尺度）が関係的ウェルビーイングを測れないことを前提としています。「ホジョーが幸福度を高める」といった型の因果研究は存在しません。研究の対象は、世俗化された技法ではなく、伝統の概念そのものを学術の言葉に翻訳したものです。しかもその翻訳は、カーン＝ジョンのように当事者研究者自身が行っている例が含まれます。

7 系譜と発達段階

どこから来て、どこへ流れたか

どこから来たか。各ネイションの口承と儀礼が基層です。書かれた典拠として、ウィザースプーン（Gary Witherspoon。人類学者）の1977年の著書『ナバホの宇宙における言語と芸術』（ホジョーの古典的な分析。この調査では書誌未確認）、デロリア（Vine Deloria Jr.。スタンディング・ロック・スー出身の著者）の1973年の著書『神は赤い（God Is Red）』（同じく書誌未確認）があります。カーン＝ジョンの2010年の概念分析が、人類学的な定義を整理しています。

どこへ流れたか。先住民の健康増進研究、看護理論（ホジョー・レジリエンス・モデル。ホジョーを回復力の理論に翻案したもの）、パーソナリティ心理学への「マジョリティ・ワールド（Majority World。世界人口の多数を占める非西洋圏）」の視点（ネルソンら2025年）、環境倫理（七世代原則。原典は要確認）へと流れています。

発達段階論から見ると

キーガン（Robert Kegan。成人の心の発達段階を研究した心理学者）の段階論は、ここでは適用できないと明記すべきだとされます。ホジョー（調和の回復）とミノ・ビマーディズィウィン（関係的責任）は、個人の発達ではなく関係の状態を語るものだからです。ネルソンらが「幸福ではなく調和」と対置したように、段階論の個人主義的な前提が衝突します。

そのため、「器（実践を運営する自己のあり方）」と「目標（目指す自己のあり方）」はいずれも指定されていません（マップでは「–」）。なお、高い段階ほど良いという読み方はしません。

8 現代の言葉に翻訳すると

現代の言葉に翻訳すると、型は【関係を結び直す（調和の回復）】です。不調和（ホチョ）を儀礼で調和（ホジョー）に戻す設計、そして関係的な責任を果たし続けることを善き生とする設計です。ホジョー・レジリエンス・モデルは、当事者研究者自身による看護理論への翻案です。

ただし、ネルソンらが求めるように、「盗用や植民地化を伴わない学び方」を条件とします。

9 気をつけたいこと

安全装置： 師の監督・段階的伝授 儀礼の定型化・専門家の管理 共同体の相互監視

タグは「師・儀・共」です。「師」は訓練された指導者による管理、「儀」は儀礼による手順、「共」は共同体による支えを意味します。

具体的には、治療儀礼（ナバホのチャントウェイ。歌と砂絵などを用いる一連の儀礼）は、訓練された歌い手（ハタァリー hataałii）が行い、患者の家族と共同体が参加します。儀礼の誤りは害をもたらすとされ、正確さが厳格に求められます。

現代の課題は、伝統知の商品化や盗用への保護です。

誤解されやすい点

誤解されやすい点を番号付きで挙げます。

①ホジョーを「美」「調和」のどれか一語に訳すと、射程が失われます。健康・善・秩序・美・幸運を一語で包む言葉です。

②ミタクエ・オヤシンを「みんな仲間」型の標語に薄めないでください。人間以外の存在を親族として含む、存在論的な主張（何が存在し、どうつながっているかについての主張）です。

③「七つの祖父の教え」を西洋の徳目リストと同一視しないでください。各徳は動物と結びつき、語りの中で伝えられます。

④「ネイティブアメリカン」「インディアン」「ファースト・ネーションズ」「先住民（Indigenous）」は、文脈・国・当事者の選好によって適切な語が異なります。

⑤「先住民は自然と共生してきた」という要約は、当事者から批判されている型の本質主義（ある集団には生まれつき固有の性質があると決めつける考え方）です。

学者の間で議論があること

学者の間で議論があることを番号付きで挙げます。

①一括りにすることへの批判です。ディネ、アニシナアベ、ラコタ、ハウデノサニーは、言語も宇宙論も異なります。

②「高貴な野蛮人」型（先住民を純粋で自然と調和した人々として美化する型）のロマン化です。「本来的にエコロジカル」という描写に対して、当事者から批判があります。

③知識の所有権です。儀礼的な知識のどこまでを公開し、研究してよいのか。ネルソンらの2025年の論文は、「盗用（appropriation）や植民地化を伴わない深い学び」を条件として提示しています。

④ホジョーを看護理論（ホジョー・レジリエンス・モデル。カーン＝ジョン2015年）に翻訳することの是非です。当事者研究者自身による翻案ですが、儀礼的な文脈から切り離される懸念があります。

⑤「七世代原則」の原典の不確かさです。

10 現代の私たちへのヒント

こんなときに：自分と世界がばらばらで、調和や均衡を失っていると感じるとき。「すべての関係」の中で善く生きたい人に。

小さな入口：自分が関係を結んでいる存在（人・土地・先祖・生きもの）を思い浮かべ、その中で崩れている均衡を一つ取り戻す行動を選ぶ。

11 もっと知りたい人へ

主な典拠：口承が基層。書かれた典拠：Witherspoon, G. (1977) Language and Art in the Navajo Universe, Univ. of Michigan Press（hózhó の古典的分析。本調査では書誌未確認）／Deloria, V., Jr. (1973) God Is Red（Standing Rock Sioux の著者による古典。本調査では書誌未確認）／Kahn-John (2010) の概念分析が人類学的定義を整理

参考文献：Kahn-John Diné, M. & Koithan, M. (2015) Living in health, harmony, and beauty: the Diné (Navajo) Hózhó wellness philosophy, Global Advances in Health and Medicine 4(3): 24-30, DOI 10.7453/gahmj.2015.044（第一著者は Diné の当事者研究者）／Kahn-John, M. (2010) Concept analysis of Diné Hózhó, ANS Advances in Nursing Science 33(2): 113-125, DOI 10.1097/ANS.0b013e3181dbc658／Tiernan, K. et al. (2026) Living the good life: an evolutionary concept analysis of mino-pimâtisiwin and related teachings from Turtle Island, Health Promotion International 41(5), DOI 10.1093/heapro/daag137（30文献の系統的概念分析）／Nelson, J. M., Jeffrey, A. & Schnitker, S. A. (2025) Mino-Bimaadiziwin and the Pursuit of Harmony, Personality and Social Psychology Review 29(4): 421-432, DOI 10.1177/10888683251345043（いずれもPubMed経由で書誌確認済）

12 用語解説

ディネ（ナバホ）　米国南西部の先住民。自称はディネ

ホジョー　調和・美・均衡・健康・善を一語で包む言葉

アニシナアベ　五大湖周辺の先住民（オジブウェなど）の総称

ミノ・ビマーディズィウィン　「良い仕方で生きること」

七つの祖父の教え　真実・謙虚・尊敬・愛・勇気・誠実・知恵という七つの徳

ラコタ　北米大平原の先住民（スー族）

ミタクエ・オヤシン　「すべては私の親族」。祈りの結びの言葉

ホチョ　不調和・醜。ホジョーの対概念

サア・ナーガイ・ビケ・ホジョーン　ホジョーの中核となる定式

ブレッシングウェイ　ディネの祝福の道の儀礼。ホジョーを回復する

チャントウェイ　ナバホの治療儀礼の総称。訓練された歌い手が行う

ハタァリー　ナバホの訓練された歌い手（儀礼の執行者）

イニピ　ラコタのスウェットロッジ。蒸気で身を清める儀礼

ミノ・ピマーティシウィン　クリー語でのミノ・ビマーディズィウィン

ハウデノサニー（イロコイ）　北米北東部の先住民連合

七世代原則　七世代先まで考えて決めるという原則。原典は要確認

ロング・ウォーク　1864年にナバホの人々が強制的に長距離を歩かされた強制移住

寄宿学校　先住民の子どもを家族から引き離し、言語と文化を奪った学校制度

カーン＝ジョン　ディネ出身の看護学者。ホジョーの概念分析とホジョー・レジリエンス・モデルの提唱者

ホジョー・レジリエンス・モデル　ホジョーを看護の回復力理論に翻案したもの

ティアナンら　2026年にミノ・ピマーティシウィンの系統的概念分析を発表した研究者たち

ネルソンら　2025年に「幸福ではなく調和の追求」としてミノ・ビマーディズィウィンを論じた研究者たち

デロリア　スタンディング・ロック・スー出身の著者。『神は赤い』（1973年）

ウィザースプーン　人類学者。ホジョーの古典的分析（1977年）

マジョリティ・ワールド　世界人口の多数を占める非西洋圏を指す言い方

ネイション　先住民の民族・部族の単位

ファースト・ネーションズ／メティス／イヌイット　カナダの先住民の三つの区分

世代間トラウマ　前の世代の傷が次の世代に受け継がれること

高貴な野蛮人　先住民を「純粋で自然と調和した人々」と美化するステレオタイプ

キーガンの発達段階　成人の心の発達を段階3（周囲に合わせる自己）、段階4（自分の基準を持つ自己）、段階5（自分の枠組みを相対化できる自己）などで捉える理論