CSVマップ 解説編 ／ v2.1

世界の思想と宗教の幸福観マップ

47の思想・宗教の幸福観 × 49の比較列 × 17の横断マップ

――「幸福」という語が、それぞれの伝統で何を指していたのか

本書は比較表CSV『世界の思想と宗教の幸福観マップ_v2.csv』の解説編です。
CSVが一次成果物であり、本書はその設計思想・横断的な発見・取り扱い上の注意をまとめたものです。
2026年9月　株式会社はぴテック

目次

序　このマップが答えようとした問い

この調査から見えた、人類の幸福観に関する7つの発見

第1章　マップの設計

第2章　「幸福を一言で表すなら」全47項目

第3章　横から整理する――17のマップ

　1 幸福のモデル型／2 幸福の対義語／3 幸福の主語／4 主体と世界の関係類型／5 生きとし生けるものの幸せ／6 境遇（運）からの独立 × 努力か贈与か／7 苦の位置づけ／8 時間軸／9 実践形態／10 成立時期 × 地域／11 影響関連マップ／12 発達段階マップ／13 前野4因子マップ／14 介入類型マップ／15 ヘドニア／エウダイモニアと三分類／16 実証研究の3区分／17 安全装置マップ／付図 思想の近さマップ

第4章　各宗教・思想における幸せ（主要部）

　共通用語／インド系10／東アジア6／アブラハム系6／古代地中海哲学5／西洋近現代13／関係的・土着7

補章1　症状から入る地図――悩みの言葉から、近い伝統へ

補章2　日本の幸福観――重なり合う五つの層

補章3　幸福観の変遷図――いつ、どの型が現れたか

第5章　注意事項――人数・実証研究・記述の作法・未確認事項

第6章　主要文献

付録　用語集

序　このマップが答えようとした問い

「幸福」は翻訳語である。明治期に happiness / félicité の訳語として定着したこの語は、それ以前の日本語にも、また世界の大半の言語にも、一対一で対応する語を持たない。にもかかわらず私たちは、涅槃も、シャロームも、エウダイモニアも、ubuntu も、ひとまず「幸福観」という同じ棚に並べてしまう。このマップは、その棚をいったん解体して並べ直す試みである。

調査の過程で繰り返し確認されたのは、次の一点だった。**どの伝統も「幸福とは何か」に違う答えを出しているのではない。違う問いを立てている。**

アリストテレスは「人間という種に固有の機能をよく果たすとはどういうことか」を問うた。仏教（上座部）は「なぜ求めることが止まないのか」を問うた。ユダヤ教は「この契約のうちに正しく立つとはどういうことか」を問うた。Ubuntu は「そもそも人が人であるとはどういうことか」を問うた。これらは同じ問いへの異なる答えではなく、異なる問いへのそれぞれの答えである。比較表の各列は、その問いの違いを可視化するために設計されている。

したがって本マップの読み方には作法がある。**「どの思想の幸福観が正しいか」「どれが科学的に裏づけられているか」という読み方をすると、ほぼ確実に誤読する。**第5章で詳しく述べるが、実証研究の蓄積量は「どの伝統が妥当か」ではなく「どの伝統が20世紀後半に西洋の心理学市場と接触したか」を反映しているにすぎない。仏教（特に仏教（上座部）・チベット）には研究が集中し、ジャイナ教・シク教・カバラ・ハシディズム・東方キリスト教観想的伝統にはほぼ空白が広がっている。この偏りそのものが、マップに載せるべき情報である。

この調査から見えた、人類の幸福観に関する7つの発見

本書は「47の思想・宗教について正解を整理した本」ではない。**比較のための仮説的なコーディング枠組み**——どの伝統にも同じ問いを立て、同じ記号で答えを書き込み、ずれと空白をそのまま残した表——と、その枠組みを当てはめて見えてきたことの記録である。以下の7つは、その「見えてきたこと」の要約であり、本文（第3章の17のマップ、第4章の各項目）はこれを裏づける参照資料として読める。いずれも記号判定は単独判定者の解釈であり、v1.4で導入し本版にも反映している三つの視点（宗教学・比較哲学・心理測定）による擬似的な再判定（予備監査〔本番の複数判定者による検証の前に、判定が割れそうな箇所を絞るための点検〕）を経て境界事例を明示した（第5章5-5）。反証可能な仮説として提示する。

発見1　「伸ばす」幸福は、本マップでは少数派である

現代の幸福科学（心理的ウェルビーイング、PERMA〔ポジティブ感情・没頭・関係・意味・達成の5要素〕）は「人間には伸ばすべき機能があり、それが発揮されている状態が善い」という開花モデルに立つ。しかし47項目のうち開花型は6項目にすぎず、いずれもアリストテレスに連なる一系統である（ポジティブ心理学1.0も現代の徳倫理学を経由してこの系譜に属する。同じ系譜のケイパビリティ・アプローチ〔各人が実際に選べる生き方の幅で豊かさを測る立場〕は、個人の開花ではなく実質的自由〔選ぼうと思えば実際に選べる自由〕の社会的保障を中心とするため、制度・集計型に分類した）。「幸せになる＝自分の中の何かを増やす」という前提は、今回収録した47項目のなかでは少数派の立場だった。→ マップ1、マップ14

発見2　最も多いのは「関係のなかで成立する幸福」である

8つのモデル型で最大のまとまりは関係構成型（13項目）で、仏教（大乗）・仏教（日蓮）・儒教・シク教・アフリカ系・先住民系がここに入る。西洋近現代からはアドラー（個人心理学：共同体感覚〔他者を仲間と感じ、役に立とうとする感覚〕）と、システム論的な転回を経たポジティブ心理学3.0だけがここに入る。これらでは幸福の主語が個人ではなく関係の場であり、「あなたは幸せですか」という個人単位の問いが、問いの形として成り立ちにくい。現代の主観的ウェルビーイング尺度（本人が自分の幸せをどう評価しているか）がすべて個人を回答単位とすることは、この点で中立ではない。→ マップ1、マップ3

発見3　「減らした後に残る幸福」が、一大系統をなしている

除去・回復型（6項目：仏教（上座部）、ジャイナ教、新儒教、イスラム教、エピクロス派、神道）と認識転換型（4項目：ヒンドゥー（ヴェーダーンタ）、禅、道家（老荘）、ストア派）を合わせると、「幸福とは増やすものではなく、覆いや誤認を取り除いたときに現れるもの」とする伝統が10項目ある（イスラム教と神道は副分類で他の型にも接続する。マップ1）。介入の語彙に翻訳すると「取り除く」「見方を変える」であり、現代の介入設計で最も使われていない語彙でもある。→ マップ1、マップ2、マップ14

発見4　幸福は「自分で作る」のか「与えられる」のか——この緊張が宗教伝統の共通主題である

努力による獲得か、贈与への応答か。一神教（ユダヤ教・キリスト教・イスラム教とそれぞれの神秘主義潮流）だけでなく、仏教（大乗：他力と自力）、新儒教（本体はもともと具わっている）、シク教（恩寵〔神から一方的に与えられる恵み〕なしに解脱〔生まれ変わりの繰り返し＝輪廻からの解放〕なし）が、同じ緊張を独立に主題化している。「幸福

は自分で作れる」型の自己啓発に対して、本マップに収めた宗教伝統の大半は「作れる部分と与えられる部分がある」と答えてきた。→ マップ6

発見5 「私」が薄れる幸福があり、本マップの西洋近現代哲学ではほぼ見られない

主体と世界の関係類型で見ると、融合型（8項目）、非二元型（4項目）、自己非実体型（1項目）――自己の境界が薄れる、解ける、あるいは自己の実体性が否定される幸福――が合わせて13項目ある。一方、西洋近現代13項目のうち哲学8項目はほぼ例外なく分離型で、心理学5項目のうちアドラー（個人心理学：関係型）・ユング（分析心理学：関係型に深層の融合的背景を伴う）・ポジティブ心理学3.0（関係型）が例外となる（ポジティブ心理学1.0・2.0は分離型にとどまる）。現代の幸福尺度が「自己の消失」を測れないのは技術的な限界ではなく、尺度が生まれた思想的土壌の帰結である。先住民系の5項目は、境界を溶かすのではなく主体の側を人間の外まで広げる第三の構造（関係型・拡張）をとる。→ マップ4、マップ5

発見6　幸福を直接追わない幸福がある

副産物型（キュニコス派・ピュロン主義、実存主義、ニーチェ、ユング（分析心理学）、新儒教の一部。介入類型としては禅・道家（老荘）もここに接続する）は、幸福を目標から外したときに幸福が影のように付いてくると考える。この立場は「幸福を追求するほど幸福度が下がる」という現代の実証知見（幸福追求のパラドクス〔幸福を追い求めるほど幸福度が下がるという研究知見〕）と整合するが、その知見自体が文化により符号を変える（米国で負、東アジアで正）。「幸福を目標にしない」介入は、まだほとんど設計されていない。→ マップ1、マップ14、第5章

発見7　宗教伝統は「順応型の器の中で、自己変容型の目標を追う」

成人発達理論を当てると、多くの宗教伝統は戒律・共同体・師弟という段階3的な「器」の中で、無我（永続する「私」という実体はないとする仏教の考え）・恩寵・自我の消滅という段階5的な（あるいは段階軸の外にある）「目標」を追う構造をもつ。「順応型の組織は低く、自己変容型は高い」という直線的な読みでは、この構造は見えない。器と目標を分けて読むことが、宗教伝統に発達段階論を当てる際の最低条件である。なお無我・梵我一如（宇宙の根源＝ブラフマンと自己＝アートマンは同一だとする考え）・吾喪我（「私が私を失う」＝小さな自我から離れた状態。荘子）はキーガンの段階5の上位ではなく、段階論とは別軸の自己論として扱った。→ マップ12

> **付記：この7つを支える「実証研究」の偏り。**研究の蓄積量は「どの伝統が妥当か」ではなく「20世紀後半に西洋の心理学・政策市場と接触したか」を反映する。しかも「蓄積」には、伝統そのものを検証した研究（直接的実証）、思想に着想を得た尺度・介入（派生研究）、政策への実装の3種類が混在しており、「非常に多」とされるアリストテレス・功利主義・ケイパビリティ（その人が実際に選べる生き方の幅）は直接的実証がいずれもほぼない。→ マップ16、第5章

第1章　マップの設計

1-1　収録範囲

47項目を6系統に分けた。本書で「思想・宗教」と呼ぶとき、心理学の学派（アドラー（個人心理学）・ユング（分析心理学））は「思想」に含め、先住民的世界観（総論）は凡例的な行として項目数に含めている（1-3参照）。

系統	数	収録項目
インド系	10	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）／ヒンドゥー（ヴェーダーンタ）／ヒンドゥー（ギーター）／ジャイナ教／シク教
東アジア	6	儒教（原始）／新儒教（朱子学〔朱熹を祖とする新儒教の一派。物事の理を究めることを重んじる〕・陽明学〔王陽明を祖とする新儒教の一派。心がそのまま理だとする〕）／道家（老荘）／道教（宗教道教）／神道／修験道
アブラハム系	6	ユダヤ教／カバラ・ハシディズム／キリスト教（主流）／キリスト教観想的伝統／イスラム教（スンナ派）／スーフィズム
古代地中海哲学	5	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	13	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（各人が実際に選べる生き方の幅で豊かさを測る立場）／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	7	Ubuntu（「人は他者を通して人になる」という南部アフリカの人間観）／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（アンデス）／マオリ／アイヌ／北米先住民（Hózhó／Mino-Bimaadiziwin：Diné の Hózhó・Anishinaabe の Mino-Bimaadiziwin・Lakota の Mitákuye Oyás'iŋ〔「すべては私の親族」。ラコタの祈りの句〕）

収録範囲は次の判断で決めた。

- **内部潮流を独立行にした**——禅・密教・チベット仏教（仏教（大乗）の内部）、カバラ・ハシディズム／カバラ・ハシディズム（ユダヤ教の内部）、キリスト教観想的伝統（キリスト教の内部）、スーフィズム（イスラム教の内部）、新儒教（儒教（原始）の内部）。これらは親伝統と幸福観の構造が大きく異なり、一行にまとめると情報が失われるため。**ただし CSV の「親伝統」列で階層関係を保持している。**
- **ヒンドゥー教を2行に分けた**——解脱一元論的な読み＝ヒンドゥー（ヴェーダーンタ）と、四大目的＋行為・信愛の読み＝ヒンドゥー（ギーター）では、幸福の位置づけが根本的に異なる。
- **「先住民的・アニミズム的世界観」を1行に押し込まなかった**——Ubuntu、アフリカ哲学の共同体主義、アンデス、マオリ、アイヌ、北米先住民（Hózhó／Mino-Bimaadiziwin）をそれぞれ独立行とした。「総論」行は各マップに他の38行と並べて置いているが、**一つの伝統を表す行ではなく、比較のための凡例的な行**である（本章1-3および第5章参照）。本書で「47項目」と言うときはこの1行を含む。
- **西洋近現代を拡張した**——功利主義・実存主義・世俗的人文主義に加えて、カント（幸福を道徳の根拠から外した唯一の主要立場）、ニーチェ（幸福概念そのものの組み替え）、プラグマティズム、現代の徳倫理学、ケイパビリティ・アプローチを追加。特に後二者は、アリストテレスから現代の幸福度指標（HDI〔人間開発指数〕・OECD Better Life Index）へ至る系譜を可視化するために不可欠だった。
- **v2.0で5項目を追加した**——日本の読者に向けて仏教の宗派を分け、仏教（浄土）と仏教（日蓮）を独立行にした（禅・密教・チベット仏教と同じく仏教（大乗）の内部潮流として扱う）。また現代の幸福科学の中心にあるポジティブ心理学を、1.0（強み・PERMA〔ポジティブ感情・没頭・関係・意味・達成の5要素〕）、2.0（弁証法〔対立する二つが互いを通して高まっていく運動〕的・意味と苦の統合）、3.0（システム論的・関係と環境）の三段階に分

けて収録した。三つは同じ学派の時代区分だが、幸福のモデル型（開花→副産物→関係構成）と主体の置き方（個人→個人＋自己超越→関係の網）が段階ごとに変わるため、別行にする価値があると判断した。

1-2　列の設計

列は大きく4群に分かれる。加えて、一覧性のための簡易列（成立時期・規模・主体と世界の関係類型など）と、外部レビューを受けて追加した実証研究の3区分列（直接的実証／派生した心理学研究／政策・制度への実装）を置いた。

群	列	設計意図
同定	ID／系統／**区分（宗教／思想）**／思想／親伝統・位置づけ／成立時期・地域／**成立時期（簡易）**	階層と歴史的位置を保持し、分割線が便宜的であることを明示する
内容	そもそもどんな宗教・思想？／幸福を一言で／やさしく言うと／中心概念（原語・転写・直訳）／幸福の定義／何が幸福を妨げるか／到達の道筋・実践／幸福の所在／時間軸／自己観／**主体と世界の関係類型**	その伝統の語彙で記述する。西洋的概念を先に立てない
比較軸	幸福のモデル型／ヘドニア（快と満足としての幸福）・エウダイモニア軸（人間として十全に生きている状態。アリストテレスの幸福）／三分類上の位置／境遇（運）から独立か／努力か贈与か／苦の位置づけ／前野4因子との概念的類似性／**人間以外への道徳的・関係的配慮の範囲（「生きとし生けるものの幸せ」列）**／**影響関係**／**発達段階論から見た位置づけ【解釈】**／**介入設計への含意**	横断比較のための共通目盛り。ただし「適用不能」という値を許容する
検証	推定人数・規模／**規模（簡易）**／人数の注記／学派内の異説・論争／主要典拠／主要学術文献／誤解・翻訳上の注意／実証研究との接点／実証研究の蓄積量／用語解説	一言表現が独り歩きしないための制動装置。**この群がこのマップの実質**

> **設計上の最重要判断：「誤解されやすい点・翻訳上の注意」列を必須にしたこと。**
> 比較マップは性質上、要約欄が独り歩きする。「ユダヤ教＝現世志向」「キリスト教＝来世志向」「イスラム教＝服従の宗教」「神道＝自然崇拝」「禅＝ミニマルな静けさ」――いずれも本調査で明確な反証が得られた要約である。この列は、一言表現とセットで読まれることを前提に設計されている。

1-3　階層構造と分割線の恣意性

次の点は明示的に認めておく必要がある。

- **禅と密教・チベット仏教は仏教（大乗）の内部にある。**並列項目として扱うのはカテゴリ錯誤であり、分析上の便宜にすぎない。
- **ヒンドゥー（ヴェーダーンタ）とヒンドゥー（ギーター）の分割も便宜的。**ラーマーヌジャ（11〜12世紀のインドの哲学者。神への信愛を重んじた）は前者の学派対立の当事者でありながら後者のバクティ神学（神への信愛）の中核でもある。
- **「先住民的・アニミズム的世界観」は実体ではない。**数千の異なる民族・言語・宇宙論を単数形で語ることは、それ自体が植民地的抽象化である。CSV と各マップでは総論行を他の行と並べて置いているが、これは一つの伝統ではなく、先住民系の各行に共通する構造を示す「凡例」として読まれるべきである。集計（例：関係構成型10項目）にはこの行が含まれることに注意。
- **道家（老荘）と道教は別行にした。**英語の Taoism / Daoism が両者を区別しないため、二次文献経由で情報を取ると必ず混線する。中国語は道家（老荘：dàojiā）／道教（dàojiào）を明確に区別する。この分離は絶対に維持する必要がある。

1-4　宗教と思想の区分

CSV の「区分（宗教／思想）」列で、各行がどちらに属するかを明示した。ただし線引き自体が学術的争点である行は「論争あり」と書き、無理に二分していない。

区分	数	該当
宗教（制度宗教）	8	仏教（上座部）／仏教（大乗）／ジャイナ／シク／道教／ユダヤ教／キリスト教／イスラム教
宗教の内部潮流	9	禅／密教・チベット仏教／ヒンドゥー（ヴェーダーンタ）／ヒンドゥー（ギーター）／カバラ・ハシディズム／キリスト教観想的伝統／スーフィズム／修験道（密教・チベット仏教を核とする神仏習合の実践体系。宗教年鑑上は仏教系）（親伝統との階層はCSVの「親伝統」列）
論争あり（宗教か思想か）	3	儒教（原始：加地伸行・C.K.Yangのdiffused religion論 vs 近代中国の「儒教非宗教」論）／新儒教／神道（「教義なき宗教」。明治の「神社非宗教」論は政治的装置であり、Josephsonは「宗教／世俗」カテゴリー自体が近代日本の構築物と論証）
思想（古代哲学）	6	道家（老荘）／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（ストア派・エピクロス派は実践共同体を伴い、古代では「生き方」として宗教に近い機能をもった）
思想（近現代）	11	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（その人が実際に選べる生き方の幅）／世俗的人文主義（世界観・組織的運動）／アドラー（個人心理学）・ユング（分析心理学：心理学。学派として実践共同体を伴う）／アフリカ哲学の共同体主義（現代の学術的論争領域）
土着的世界観（口承）	6	Ubuntu／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：いずれも「宗教」というカテゴリーが外部から持ち込まれたものである点に注意）

「宗教」というカテゴリー自体が19世紀に西洋との遭遇を通じて東アジアに移入された近代的構築物である（Josephson 2012）。したがって儒教・道教・神道について「宗教か思想か」に決着をつけようとすること自体が、西洋近代の枠組みの投影になりうる。CSV ではこれを二値にせず、「制度宗教としての側面の有無」「教団の有無」「救済論の有無」といった分解可能な指標として本文に記載している。

第2章　「幸福を一言で表すなら」全47項目

全項目の一言表現。**各行は必ず CSV の「誤解されやすい点」列とセットで読むこと**。初めて読む人のために、専門用語には（ ）で補足を添えた。この一覧だけを切り出して配布すると、本マップが最も避けようとした本質主義的要約になる。

思想	幸福を一言で表すなら
仏教（上座部）	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
仏教（大乗）	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
禅	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
密教・チベット仏教	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
仏教（浄土）	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
仏教（日蓮）	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
ヒンドゥー（ヴェーダーンタ）	「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
ヒンドゥー（ギーター）	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
ジャイナ教	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
シク教	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
儒教（原始）	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
新儒教	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）
道家（老荘）	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）
道教	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
神道	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
修験道	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
ユダヤ教	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）
カバラ・ハシディズム	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
キリスト教	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

キリスト教観想的伝統	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
イスラム教	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
スーフィズム	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
プラトン	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
アリストテレス	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）
ストア派	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）
エピクロス派	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
キュニコス派・ピュロン主義	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
功利主義	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
カント	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
ニーチェ	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）
実存主義	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
プラグマティズム	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
現代の徳倫理学	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）
ケイパビリティ・アプローチ	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）
世俗的人文主義	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
アドラー（個人心理学）	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
ユング（分析心理学）	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
ポジティブ心理学1.0	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
ポジティブ心理学2.0	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
ポジティブ心理学3.0	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
Ubuntu	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
アフリカ哲学の共同体主義	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
先住民的世界観（総論）	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
スマック・カウサイ	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
マオリ	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

アイヌ	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
北米先住民（Hózhó／Mino-Bimaadiziwin）	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

第3章　横から整理する——17のマップ

第4章が47の伝統を一つずつ縦に読むのに対し、本章は同じ47を横から切る。一枚ごとに全項目を配置し、末尾に「読み取れること」を付した。各マップの元データはCSVの該当列にある。

マップ1　幸福のモデル型――幸福はどういう運動として描かれるか

この地図の結論

幸福は「増やすもの」とは限らない。47項目を「幸福がどういう運動として描かれるか」で分けると8つの型に収束し、現代の幸福科学が前提とする開花型（伸ばす）は6項目の少数派だった。最も多いのは関係構成型（13）、次いで除去・回復型（6）と認識転換型（4）で、「減らした後に残る」「見方を変えれば消える」「関係のなかで成立する」という三つの発想だけで半数近くを占める。

実務上の帰結：幸福への働きかけを設計するとき、「伸ばす」以外に7つの動詞――取り除く／見方を変える／関係を結び直す／与えられて応える／身体を整える／副産物として待つ／制度で供給する――が本マップの47項目のなかに見出せる（マップ14）。カントのように「幸福を目標にしない」立場が一つあることも、目標設定型の介入への留保として重要である。

この地図の目盛りの定義

目盛り	定義
開花型	人間には伸ばすべき機能・可能性が備わっており、それが十分に発揮されている状態を幸福とする。種が育って実を結ぶ比喩。幸福は「増やす」もの
除去・回復型	幸福は本来そこにあり、覆い（渇愛・穢れ・私欲・恐れ）を取り除けば現れるとする。幸福は「減らした後に残る」もの
認識転換型	問題は世界の側にではなく見方の側にあり、見方が変われば問題そのものが消えるとする。取り除くのは対象ではなく誤認
関係構成型	幸福の担い手が個人ではなく関係の場（家族・共同体・土地・祖先）であり、関係が正しく結ばれることが幸福そのものだとする
贈与・応答型	幸福は自分で作るものではなく、まず与えられ（契約・恩寵〔神から一方的に与えられる恵み〕・啓示）、それに応えることのうちに成立するとする
生命力・身体型	幸福を心の状態ではなく、生命力の充実と身体の変容（長生・気の充満・仏の身体）として捉える
副産物型	幸福を直接追うと逃げる。意味・判断保留（善悪の判断をいったん止めること）・力の増大など別のものを目指した結果、影のように付いてくるとする
制度・集計型	幸福を個人の内面ではなく社会が供給する量（効用の総和・選択肢の幅）として捉え、制度と指標で扱う。近代西洋にほぼ固有

47項目を「幸福がどういう**運動**として描かれているか」で分類すると、8つの型に収束した（うち⑧は近代西洋にほぼ固有で、他の7つと違い「個人の内的な運動」ではなく社会が供給する量を扱う）。これは調査開始時に想定していなかった構造である。

モデル型	中心的な比喩	該当
①開花型	種が育ち、実を結ぶ	アリストテレス／プラトン／現代の徳倫理学／プラグマティズム（成長）／世俗的人文主義／ポジティブ心理学1.0（PERMA〔ポジティブ感情・没頭・関係・意味・達成の5要素〕 を強みで増やす）
②除去・回復型	覆いを取り除くと本来が現れる	仏教（上座部：消火）／ジャイナ教（業物質〔ジャイナ教では業＝カルマを魂に付着する微細な物質と考える〕を落とす）／新儒教（人欲を去る）／イスラム教（フィトラ〔人が生まれつき持つ本来の性向〕への帰還）／エピクロス派（苦の除去による上限）／神道（祓い〔穢れを取り除く儀礼〕）
③認識転換型	見方が変われば問題が消える	ヒンドゥー（ヴェーダーンタ：誤認の消失）／禅（求める心の停止）／道家（老荘：価値判断の相対化）／ストア派（判断の吟味――外的なものを善悪と見なす誤りの修正）
④関係構成型	関係のなかで人が人になる	仏教（大乗）／儒教（原始）／シク教／Ubuntu（「人は他者を通して人になる」という南部アフリカの人間観）／アフリカ哲学の共同体主義／マオリ／アイヌ／スマック・カウサイ／先住民的世界観（総論）／北米先住民（Hózhó／Mino-Bimaadiziwin）／仏教（日蓮：立正安国＝個人の信と国土の安穏が不可分）／アドラー（個人心理学：共同体感覚〔他者を仲間と感じ、役に立とうとする感覚〕）／ポジティブ心理学3.0（幸福はシステムの相互作用のなかで立ち上がる。西洋近現代ではアドラー（個人心理学）と3.0の二つ）

⑤贈与・応答型	与えられ、応える	ヒンドゥー（ギーター：行為の果報を手放し神へ差し出す奉献）／ユダヤ教（契約）／キリスト教（恩寵）／カバラ・ハシディズム／キリスト教観想的伝統／スーフィズム（fanāʾ〔自我が神のうちに消えること〕→baqāʾ〔神のうちに存続すること。fanāʾの後に区別が回復する段階〕）／仏教（浄土：他力＝自力を断念して救いを与えられる。東アジアで唯一の贈与・応答型）
⑥生命力・身体型	生命が満ち、身体が変容する	道教（長生久視〔長く生き、いつまでも世を見ていること。道教の理想〕）／密教・チベット仏教（大楽・煩悩の転用〔欲や怒りを消すのではなく悟りの燃料にする密教の考え〕）／修験道（擬死再生〔山に入っていったん死に、生まれ変わって出てくる修行の構造〕・験力〔修行で得た霊的な力〕）
⑦副産物型	直接追うと逃げる	キュニコス派・ピュロン主義（判断保留の影として）／実存主義（意味の帰結として）／ニーチェ（力の増大に伴う感覚）／新儒教の一部／ユング（分析心理学：幸福は個性化〔意識と無意識を統合して自分本来の全体になっていく過程〕の副産物、悲しみと対）／ポジティブ心理学2.0（意味への責任ある行動の副産物として、苦を含む成熟した幸せ）
⑧制度・集計型	社会が供給する量	功利主義／ケイパビリティ・アプローチ（各人が実際に選べる生き方の幅で豊かさを測る立場）　※近代西洋にほぼ固有。個人ではなく社会が主語
適用不能	幸福を目標として構成しない	カント（幸福は道徳の根拠にも実践の目標にもならず、「幸福に値すること」に転位する。8つの型のどれにも入らない）

境界上の項目には主分類と副分類を併記する。宗教学・比較哲学・心理測定という三つの視点で判定をやり直した予備監査（擬似3審査。第5章5-5参照）で判定が割れた項目である。

項目	主分類	副分類	割れる理由
ヒンドゥー（ギーター）	贈与・応答型	開花型	カルマ・ヨーガとバクティ（神への信愛）を重く見れば奉献＝贈与・応答、自己実現（svadharma〔その人固有の務め〕）を重く見れば開花
シク教	関係構成型	贈与・応答型	共同体性（saṅgat〔信者の集い〕・laṅgar〔誰でも無料で食べられる共同食堂〕）と同時に、恩寵（nadar〔恩寵〕・gurprasād〔グルの恩寵〕）なしに解脱（生まれ変わりの繰り返し＝輪廻からの解放）なしとする
神道	除去・回復型	関係構成型	祓いは手段であり、幸福そのものを神・共同体との関係的繁栄と見れば関係構成型
イスラム教	除去・回復型	贈与・応答型	フィトラ（本来の性向）への回帰か、啓示・恩寵への応答か。三つの視点（宗教学・比較哲学・心理測定）のいずれも贈与・応答型を選んだ
ストア派	認識転換型	開花型	判断の吟味を中心に見れば認識転換、「自然に従う」徳の発揮を中心に見れば開花
ユング（分析心理学）	副産物型	開花型	幸福は個性化の副産物だが、個性化の過程そのものは統合・開花のモデル。「幸福のモデル」と「発達のモデル」を分けると解消する

ここから見えるのは、次の非対称性である。

現代の幸福科学が前提としている「開花型」は、本マップの47項目のなかでは少数派である（47項目は無作為抽出ではなく粒度も揃っていないため、人類史全体への一般化はしない）。
Ryff の心理的ウェルビーイング（PWB〔自律・成長・人生の目的など6次元で測る尺度〕）も Seligman の PERMA も、「人間には伸ばすべき機能があり、それが十全に発揮されている状態が善い」という開花モデルに立つ。これは**アリストテレス由来の一系統**であり、47項目のうち6項目（ポジティブ心理学1.0を含む）しか該当しない。ケイパビリティ・アプローチも同じアリストテレス的系譜を持つが、その中心は個人の機能を伸ばすことではなく「価値ある機能を選べる実質的自由（選ぼうと思えば実際に選べる自由）」を社会的に保障することにあるため、本マップでは開花型ではなく⑧制度・集計型に置いた。

実際に最も多いのは**④関係構成型（13項目）**と**②除去・回復型（6項目）＋③認識転換型（4項目）**である。前者では幸福の主語が個人ではなく関係の場であり、後者では幸福は「増やすもの」ではなく「減らした後に残るもの」として描かれる。

実務的に言えば――**「伸ばす」以外に「取り除く」「見方を変える」「関係を結び直す」「与えられて応える」という4つの幸福の作り方が、本マップの伝統には厚く蓄積されている**。介入設計の語彙として、これは開花モデル一本より明らかに豊かである。

マップ2　幸福の対義語——何が「幸福の反対」とされているか

「何が幸福を妨げるか」列を10のカテゴリに圧縮した。幸福の定義より、その対義語のほうが伝統の輪郭をよく示すことがある。

この地図の結論

「幸福の反対」は、伝統によって世界の側にも自分の側にもある。10の対義語のうち、不調和・分断（先住民系・儒教（原始））、罪・背き（一神教・カント）、穢れ・不浄（神道・修験道・ジャイナ）は関係や外部との関わりの破れであり、苦・渇き、無知・誤認、自我・執着、無意味は自分の内側の問題である。前者は「修復する」、後者は「取り除く／見抜く」という異なる対処を要求する。

実務上の帰結：現代の主流の幸福尺度（生活満足度、感情、心理的ウェルビーイング、機会の指標など）は、個人の感情・生活評価・機能や機会の不足——本マップの対義語で言えば「苦痛の量」と「剥奪」に近いもの——を捉える一方、穢れ、関係の破れ、宗教的な背き、無意味は個人の自己申告では直接には測りにくく、「幸福度が低い」という結果の背後にどの型の不幸があるかは尺度からは分からない。「無意味」を幸福の対義語に置く立場（ニーチェ・実存主義・ユング（分析心理学））が近代西洋にしか現れないことも注目に値する。

この地図の目盛りの定義

目盛り	定義
苦・渇き	満たされない渇きや苦そのもの。仏教の dukkha（苦）／taṇhā（渇愛＝もっと欲しがる心）、エピクロスの恐れと空虚な欲望
無知・誤認	本当の自分や世界を見誤っていること。ヒンドゥー（ヴェーダーンタ）の無明（本当の自分や世界を見誤っている根本の無知）、ストア派の誤った判断、イスラム教の神への忘却
罪・背き	神や契約に背くこと。ユダヤ教の ḥeṭ'（的を外す）、キリスト教の傲慢、カントの他律（自分の外の動機に従うこと）
穢れ・不浄	身体や場所に付着してしまう汚れ。心の中の罪悪感とは別のもの。神道の穢れ（死や血に触れることで付く）、ジャイナ教の業物質（行いの結果が微細な物質として魂に付着する）
不調和・分断	関係の破綻や均衡の崩れ。共同体・土地・祖先・カムイ（アイヌの世界観における神々。熊・火・道具なども含む）との関係が損なわれること
自我・執着	「私が」という自我意識と、それに基づく執着。禅の求める心、シク教の haumai（「私が」という自我意識。シク教が幸福の妨げとする）、スーフィズムの nafs
不自由・作為	わざとらしいはからい・世間の慣習・固定した考えに縛られること。道家（老荘）が退ける作為（自然に反するはからい）、キュニコス派・ピュロン主義が退ける世間の慣習への依存、プラグマティズムが退ける固定した目的や習慣
無意味	苦痛そのものより、苦痛に意味を与えられないこと。ニーチェ、実存主義
苦痛の量	純粋に負の量としての苦痛。功利主義。道教では精気の漏泄・老病死
剥奪	外的善（健康・財産・友人など、自分の外にある善いもの）・機会・ケイパビリティ（その人が実際に選べる生き方の幅）の欠損。アリストテレス、ケイパビリティ・アプローチ（各人が実際に選べる生き方の幅で豊かさを測る立場）、現代の徳倫理学

思想	苦・渇き	無知・誤認	罪・背き	穢れ・不浄	不調和・分断	自我・執着	不自由・作為	無意味	苦痛の量	剥奪
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）					●					

●＝その伝統が幸福の主要な対義語として置くもの。原語はCSV「何が幸福を妨げるか」列を参照

読み取れること

・「幸福の反対」が何かは、その伝統が幸福を何だと考えているかを裏から示す。苦（インド沙門系・エピクロス派）、無知（ヒンドゥー（ヴェーダーンタ）・イスラム教・ストア派）、罪（一神教主流）、穢れ（ジャイナ・神道）、自我（仏教（大乗）・禅・シク・新儒教・観想〔静かに神や真理を見つめる祈り〕・スーフィズム）、不調和（儒教・土着伝統すべて）、無意味（ニーチェ・実存主義）、剥奪（アリストテレス・ケイパビリティ）。

・**土着伝統7行がすべて「不調和・分断」に集まる**のに対し、西洋近代は「無意味」「剥奪」「苦痛の量」に散る。幸福の反対を「関係の破れ」と見るか「個人の欠如」と見るかが、東西というより「関係的か個人的か」で分かれる。

・「自我・執着」を反対に置く8行は、幸福の障害が外にではなく自分の内にあると見る伝統。介入は「取り除く」型になる。

マップ3　幸福の主語——誰が幸福であるのか

この地図の結論

「あなたは幸せですか」と個人に尋ねることが、そもそも成り立たない伝統が半数ある。幸福の主語を個人に置くのは古代地中海哲学と西洋近代を中心とする一群にとどまり、関係・共同体（儒教・Ubuntu〔「人は他者を通して人になる」という南部アフリカの人間観〕・シク・ユダヤ・仏教（大乗）・アドラー（個人心理学））、人を超えた関係の網（先住民系・道教・修験道）、社会の集計値（功利主義）、主語が消える（スーフィズム・カバラ・ハシディズム・禅）が並ぶ。

実務上の帰結：主観的ウェルビーイング尺度（本人が自分の幸せをどう評価しているか）はすべて個人を回答単位とするため、主語が個人でない伝統では「測ろうとしているもの」と「語られているもの」が構造的にずれる。協調的幸福尺度（Hitokoto & Uchida 2015）はこの問題への数少ない応答であり、組織や地域の幸福を扱うときには「誰の幸福を数えているか」を先に決める必要がある。

この地図の目盛りの定義

目盛り	定義
個人	幸福の主語は一人の人間であり、その内面の状態や生き方として語られる
関係・共同体	幸福は人と人の関係の場（家・共同体・契約共同体）に成立し、個人はその成員として幸福になる
人を超えた関係の網	関係の担い手が人間の外——土地・祖先・動植物・カムイ（アイヌの世界観における神々。熊・火・道具なども含む）——まで広がり、その全体の調和が幸福とされる
社会の集計値	幸福は個人の内面ではなく社会全体の合計量（効用の総和）として扱われる
主語が消える	幸福を語る「私」そのものが消えること（消滅・無化・脱落）が目標であり、誰が幸福かという問いが成り立たなくなる

おそらく最も見落とされやすい軸である。

- **個人**——ストア派、エピクロス派、ジャイナ教、ヒンドゥー（ヴェーダーンタ）、カント、ニーチェ、ユング（分析心理学）、実存主義、プラトン、アリストテレス、キュニコス派・ピュロン主義、現代の徳倫理学（共同体的物語のなかの個人）、世俗的人文主義、ポジティブ心理学1.0（測定単位も介入対象も個人）、ポジティブ心理学2.0（個人の実存。自己超越を含む）、仏教（浄土：阿弥陀仏との関係に立つ凡夫）、仏教（上座部：ただし主語は「五蘊の流れ」であり実体的な自己ではない）、密教・チベット仏教（行者の身体＝本尊。ただし菩提心〔すべての生きもののために悟りを目指す誓いの心〕は一切衆生〔生きとし生けるものすべて〕に向く）、ヒンドゥー（ギーター：神との関係に立つ個人）
- **関係・共同体**——儒教（原始）、Ubuntu、アフリカ哲学の共同体主義、シク教、ユダヤ教、仏教（大乗）、キリスト教主流（教会＝キリストの体）、イスラム教（ウンマ〔イスラームの信仰共同体〕）、神道（氏子・共同体の祭）、プラグマティズム（民主主義的共同体における成長）、仏教（日蓮：立正安国——個人の信と国土の安穏が一つ）、アドラー（個人心理学：共同体感覚〔他者を仲間と感じ、役に立とうとする感覚〕。西洋近代の哲学・心理学では例外的）
- **人を超えた関係の網**（人＋土地＋祖先＋他種）——マオリ、アイヌ、スマック・カウサイ、先住民的世界観（総論）、北米先住民（Hózhó／Mino-Bimaadiziwin：Mitákuye Oyás'iŋ＝すべては私の親族）、新儒教（万物一体の仁〔天地万物を自分の身体のように感じる思いやり〕）、道教（身体＝小宇宙）、ポジティブ心理学3.0（個人・関係・組織・社会・生態系という複数の水準のシステム）、修験道（山＝曼荼羅＝身体）
- **社会の集計値**——功利主義（効用の総和）、ケイパビリティ・アプローチ（個人のケイパビリティ〔その人が実際に選べる生き方の幅〕を社会指標として集計）
- **主語が消える**——スーフィズム（fanāʾ〔自我が神のうちに消えること〕）、カバラ・ハシディズム（bittul〔自我の無化〕）、禅（身心脱落〔身も心も抜け落ちる、道元が悟りを表した語〕）、キリスト教観想的伝統（theosis＝自己中心性の解体）、道家（老荘：吾喪我〔「私が私を失う」＝小さな自我から離れた状態。荘子〕）

主観的ウェルビーイング尺度（SWLS〔人生満足度尺度〕、PANAS〔ポジティブ・ネガティブ感情尺度〕、Cantril Ladder〔0〜10の梯子で人生を評価する質問〕）はすべて**個人を回答単位とする自己申告**である。したがって、上の2番目以降の伝統については、尺度が測ろうとしているものと伝統が語っているものが構造的にずれる。Hitokoto & Uchida (2015) の Interdependent Happiness Scale は、この問題への数少ない正面からの応答である。

マップ4　主体と世界の関係類型――主体と世界はどこまで別か

この地図の結論

「私」と世界の境界の引き方は6通りあり、西洋近代はそのうち一つ（分離型）にほぼ集中している（例外はアドラー（個人心理学）・ユング（分析心理学）・ポジティブ心理学3.0）。分離型13、関係型21（うち拡張5）、融合型8、非二元型4、自己非実体型1。融合・非二元・自己非実体を合わせた13項目は「自己の境界が薄れる、解ける、あるいは自己の実体性が否定される」幸福であり、これはインド系・道家（老荘）・一神教の神秘主義潮流に集中する。

実務上の帰結：現代の幸福尺度が「自己の消失」や「関係のなかで成立する自己」を測れないのは技術的な限界ではなく、尺度が生まれた思想的土壌（分離型）の帰結である。関係型（拡張）＝主体を人間の外へ広げる構造は、境界を溶かす方向とは別物であり、先住民系の幸福観を「神秘主義（神や究極の実在との直接的な合一を目指す考え方）」として読むと誤る。並び順は尺度ではないため、「非二元型が進んでいる」という読みも成り立たない。

「主体と世界（他者・自然・神）はどこまで別のものか」を類型化した。仏教の無我（永続する「私」という実体はないとする仏教の考え）、ヒンドゥー（ヴェーダーンタ）の梵我一如（宇宙の根源＝ブラフマンと自己＝アートマンは同一だとする考え）、道家（老荘）の「吾喪我（「私が私を失う」＝小さな自我から離れた状態。荘子）」、スーフィズムのfanāʾ（自我が神のうちに消えること）、新儒教の万物一体は、いずれも「自己観」列に散在していたが、類型に落とすと分布がはっきりする。**これは順序尺度（大小の順序はあるが間隔が等しいとは限らない目盛り）ではなく類型である。**下の表の並び順は説明の便宜であり、「分離型より非二元型が進んでいる」という読みも、発達段階との対応も含意しない。とくに「関係型（拡張）」は主体の境界を溶かす方向ではなく、主体の側を人間の外まで広げる別の構造である。

類型	意味	該当
分離型	主体と世界を別個の実体とみなす	ジャイナ教（魂は無数の個別実体）／プラトン／アリストテレス／エピクロス派／キュニコス派・ピュロン主義／功利主義／カント／ニーチェ／実存主義／ポジティブ心理学1.0（測定単位は個人）／ポジティブ心理学2.0（自己超越を含むが単位は個人）／ケイパビリティ（その人が実際に選べる生き方の幅）／世俗的人文主義
関係型	主体は関係のなかで構成されるが、区別は保たれる	儒教（原始）／神道／ユダヤ教／キリスト教主流／イスラム教／ヒンドゥー（ギーター）／仏教（浄土：凡夫と仏の区別を保ったまま本願の関係に立つ）／仏教（日蓮：個人の信と国土が不可分）／ポジティブ心理学3.0（個人はシステムに埋め込まれる。自然を含む志向で関係型（拡張）に接近）／ストア派（ロゴス〔宇宙を貫く理性〕の共有＝世界との連続性だが、主客の境界は溶けない）／プラグマティズム／現代の徳倫理学／アドラー（個人心理学）／ユング（分析心理学：個性化〔意識と無意識を統合して自分本来の全体になっていく過程〕の過程では主体と世界の区別が保持される。unus mundus〔「一なる世界」＝心と物質の根底にある一つの世界〕は形而上学的〔世界の根本的な在り方についての哲学〕背景）／Ubuntu（「人は他者を通して人になる」という南部アフリカの人間観）／アフリカ哲学の共同体主義
関係型（拡張）	関係の担い手を人間の外（動植物・土地・祖先・カムイ〔アイヌの世界観における神々。熊・火・道具なども含む〕）まで広げる	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）
融合型	主客の境界が薄れ溶けるが、消えはしない	新儒教（万物一体）／道教（身体＝小宇宙）／密教・チベット仏教（本尊不二〔行者と本尊＝念じる仏が一つになること〕）／シク教（水に溶ける水）／キリスト教観想的伝統（theosis〔神化＝神に似た者になること〕）／カバラ・ハシディズム（bittul〔自我の無化〕）／スーフィズム（fanāʾで一度消え、baqāʾ〔神のうちに存続すること。fanāʾの後に区別が回復する段階〕で区別が回復する二段構造。主流神学は創造主〔世界を造った神〕／被造物〔神によって造られたすべてのもの〕の区別を保つ）／修験道（身体＝山＝曼荼羅〔仏の世界を図にしたもの〕）

非二元型（自己境界の解除）	主客の区別そのものが消える	仏教（大乗：法無我〔人だけでなく物事にも固定した実体はないとする大乗の考え〕・不二）／禅（身心脱落〔身も心も抜け落ちる、道元が悟りを表した語〕）／ヒンドゥー（ヴェーダーンタ：梵我一如）／道家（老荘：吾喪我・物化）
自己非実体型	永続する自己実体を否定するが、主客の合一は語らない	仏教（上座部：無我 anattā〔無我〕。五蘊のどこにも「我」を見出さないという否定であり、内外の区別自体は用いられる。非二元論とは別の構造）

読み取れること

・「非二元型」はインド系（仏教（大乗）・ヒンドゥー（ヴェーダーンタ））と道家（老荘）に集中し、「融合型」は東アジアと一神教の神秘主義潮流に、「関係型」は一神教の主流・儒教・ストア派・アフリカ系に、「関係型（拡張）」は先住民系に、「分離型」はギリシャ哲学と西洋近代に集中する。仏教（上座部）は「無我」を主客の非二元と同一視しないために「自己非実体型」として分けた。**西洋近代の思想はほぼ例外なく「分離型」である。**これは現代の幸福尺度がすべて個人を回答単位とすることの思想的背景でもある。

・仏教（同一視すべき自己が見出せない、という否定）とヒンドゥー（ヴェーダーンタ：大きな自己が残る、という肯定）は千年以上論争を続けた対立関係にある。仏教（上座部）を「自己非実体型」に分けたのはこの対立を類型に反映するためで、仏教（大乗）の「不二」は否定の作法を保ちつつ主客の区別自体を空じるため非二元型に残した。隣接する類型に入ることが同型性を意味しない。

・一神教の神秘主義は三つとも「融合型」に置かれるが、(a)自己が最終的に消えるか (b)被造物と創造主の区別が保持されるか (c)律法の位置づけ、の三点で異なる。スーフィズムだけが一度「非二元」を通過して区別を回復する二段構造をもつ（初版では非二元型に置いたが、baqāʾでの回復を重く見て融合型に移した）。

・「関係型（拡張）」の5行は、主客の区別を溶かすのではなく、**「主体」の側を人間の外まで広げる**という第三の道である。これは「非二元型」とも「融合型」とも構造が違うため、独立の類型として立てた。

マップ5　生きとし生けるものの幸せ——道徳的配慮の範囲

この地図の結論

人間以外の存在を配慮の範囲に含める伝統は、インド系と先住民系に集中し、西洋では功利主義だけが中核に置く。◎12／○20／△13／×2。ギリシャ哲学の「人間に固有の機能」という出発点そのものが配慮の範囲を人間に限定する構造をもち、それを引き継ぐ西洋近代の大半が△に入る。一神教の主流は「人間だけが神の像」という構造で○にとどまり、その内部潮流（観想〔静かに神や真理を見つめる祈り〕・カバラ・ハシディズム・スーフィズム）で範囲が広がる。

実務上の帰結：配慮の範囲の広さは、主体と世界の関係類型（マップ4）とは独立の軸である（ジャイナ教は分離型のまま最も徹底した◎）。「生きとし生けるものの幸せ」を扱うには、個人の主観的幸福とは別の測り方——道徳的配慮の範囲（モラルサークル〔誰の・何の幸不幸を自分の問題として数えるかの輪〕）の広さ——が要る。

この地図の目盛りの定義

目盛り	定義
生きとし生けるもの	人間以外を含むすべての生きもの。この語自体は『古今和歌集』仮名序に由来する日本語
判定基準	「幸せを願う」という福祉語彙を各伝統に翻訳して当てはめるのではなく、その伝統が人間以外の存在（動植物・土地・祖先・カムイ〔アイヌの世界観における神々。熊・火・道具なども含む〕など）を道徳的・関係的配慮の範囲に含むかで判定する
◎ 中核	人間以外の存在への配慮が、複数の主要典拠・実践体系で中心的に扱われている
○ 明示的だが差等・限定あり	配慮は明示されるが、人間との差等がある、特定の存在に限られる、あるいは一つの典拠・一人の論者に依る
△ 人間中心	道徳的配慮の範囲が基本的に人間に限られ、人間以外は間接的にしか扱われない
× 主題化されない	人間以外の存在への配慮が主題として現れない

この軸の判定基準は「**その伝統が、人間以外の存在を道徳的・関係的配慮の範囲に含むか**」である。「幸せを願う」という福祉の語彙を各伝統に翻訳して当てはめるのではなく（アイヌのカムイとの互酬や先住民の土地・祖先との関係は「動物の幸福を願う」という西洋的な福祉概念では歪む）、配慮の範囲の広さで判定する。◎の要件は「一つの典拠に明示」ではなく「複数の主要典拠・実践体系で中心的」とした。「生きとし生けるもの」という語自体が『古今和歌集』仮名序に由来する日本語である点は興味深い。

判定	数	該当
◎ **中核**	12	仏教（上座部：四無量心〔慈・悲・喜・捨の四つの心をすべての生きものに向ける瞑想〕）／仏教（大乗：一切衆生〔生きとし生けるものすべて〕）／禅／密教・チベット仏教（四無量心の祈願「一切有情〔心をもつ生きものすべて〕が幸せと幸せの因を具えますように」——「生きとし生けるものの幸せを願う」という語の直接の源泉。菩提心〔すべての生きもののために悟りを目指す誓いの心〕・トンレン〔他者の苦を吸い込み幸せを送り出すチベットの呼吸瞑想〕・放生〔捕らえられた生きものを買い取って逃がす功徳の行〕）／ジャイナ（ahiṃsā〔不殺生＝いかなる生きものも傷つけないこと〕はnigoda〔ジャイナ教が想定する最も微細な生命体〕まで。最も徹底）／新儒教（万物一体の仁〔天地万物を自分の身体のように感じる思いやり〕——張載『西銘』・程顥・王陽明『大学問』に一貫）／功利主義（ベンサム「苦しむことができるか」——西洋近代で唯一）／先住民的世界観（総論）／スマック・カウサイ（Pacha Mamaとの ayni〔互いに与え合う互酬の原理〕）／マオリ（te taiao〔自然環境〕の福利が人間に先立つ）／アイヌ（カムイとの互酬）／北米先住民（Hózhó／Mino-Bimaadiziwin：Mitákuye Oyás'iŋ〔「すべては私の親族」。ラコタの祈りの句〕。複数のネイションをまとめた行であり一般化のリスクは残る）
○ **明示的だが差等・限定あり**	20	仏教（浄土：本願は一切衆生を対象とするが実践の焦点は人間の凡夫）／仏教（日蓮：一念三千・草木成仏を継承するが立正安国の焦点は人間の国土）／ポジティブ心理学3.0（生態系のウェルビーイングを射程に含むが、人間の幸福の条件として）／ヒンドゥー（ヴェーダーンタ：一切が愛しい、だが「願う」より「同一と知る」）／ヒンドゥー（ギーター：5.25・12.13の明示はあるが中心主題ではない）／シク（sarbat dā bhalā〔「万人あるいは万物の幸い」。シク教の祈りの結びの句〕 の範囲が「万人」か「万物」かで割れる）／儒教（原始：親親→仁民→愛物の差等）／道家（老荘：願うより妨げない）／道教（仙道貴生〔仙人の道は生命を尊ぶ、という道教の言葉〕・放生）／神道（供養。教義化されていない）／修験道（山を仏の身体として扱うが、修法の焦点は人間の現世利益）／ユダヤ教（tzaʿar baʿalei ḥayyim〔動物に苦痛を与えることの禁止〕）／カバラ・ハシディズム（火花は万物に）／キリスト教主流（stewardship〔神から預かった被造

		物の管理責任〕、『ラウダート・シ』）／キリスト教観想的伝統（イサク・シリアは突出した典拠だが、伝統全体の中心は theosis〔神化＝神に似た者になること〕）／イスラム教（raḥmatan lil-ʿālamīn〔「諸世界への慈悲」＝預言者は全存在への慈悲として遣わされた〕）／スーフィズム／現代の徳倫理学（ハーストハウスの動物倫理）／ケイパビリティ（ヌスバウム版に固有。センを含む全体の中心教義ではない）／世俗的人文主義（2022年宣言）
△ 人間中心	13	ポジティブ心理学1.0（関係 R は人間関係）／ポジティブ心理学2.0（自己超越の対象は人間の共同体・価値）／プラトン／アリストテレス（「動物は人間のために」）／ストア派（oikeiōsis〔身内と感じる範囲を自分から人類へ広げていく過程〕は人類まで）／エピクロス派（契約できない者は正義の外）／キュニコス派・ピュロン主義／カント（動物への義務は間接的）／プラグマティズム／Ubuntu（人格論。ただしMurove・Metzが拡張）／アフリカ哲学の共同体主義（ukama〔人・祖先・生態系まで広がる関係性〕の拡張はあるが古典的共同体主義の中心は人間の人格）／アドラー（個人心理学：共同体は「宇宙」に及ぶとされるが実質は人間）／ユング（分析心理学）
× 主題化されない	2	ニーチェ（同情道徳批判）／実存主義

読み取れること

・◎はインド系・東アジアの一部・土着伝統に集中し、△はギリシャ哲学とカント以前の西洋に集中する。**ギリシャ哲学の「人間に固有の機能」という出発点そのものが、配慮の範囲を人間に限定する構造をもっていた。**

・西洋で◎になるのは功利主義（快苦を感じる能力を基準にしたことで種の壁を越えた）だけである。ケイパビリティ（その人が実際に選べる生き方の幅）はヌスバウム版なら◎だが、センを含むアプローチ全体としては〇にとどめた。どちらも「人間の本性」ではなく「感じうること／なしうること」を基準にした点が共通する。

・「非二元型」「自己非実体型」の関係類型（3-7）と◎はほぼ重なるが、例外がある。ジャイナ教は「分離型」でありながら◎の最も徹底した例であり、功利主義も「分離型」で◎。**配慮の範囲の広さは、主体と世界の関係類型とは独立の軸である。**

・一神教の主流三伝統がいずれも〇にとどまるのは、人間だけが「神の像」「khalīfa（管理者）」であるという構造による。しかしその内部潮流（キリスト教観想的伝統・カバラ・ハシディズム・スーフィズム）では範囲が広がる。

・この軸は「モラルサークル（道徳的配慮の範囲＝誰の・何の幸不幸を自分の問題として数えるかの輪）」の研究に直接接続する。この列は、その輪の広さを47の伝統について測ったものにあたる。

コラム　「生きとし生けるものの幸せ」の言い回しから、自分に近い伝統を探す

「生きとし生けるものの幸せを願う」と一口に言っても、人によって自然に出てくる動詞と目的語は違う。「調和を願う」人と「幸せにする」人では、関係の結び方（マップ4）も能動性の度合い（マップ6）も異なる。ここでは、この軸を語るときに実際によく現れる9つの言い回しを取り上げ、それぞれがどの伝統の幸福観に最も近いかを、本マップの分類に沿って示す。自分の言い回しに近いものから、第4章の該当項目を読む入口として使ってほしい。

この言い回しがしっくりくる人には	近い伝統	理由
生きとし生けるものの**調和**を願う	北米先住民（Hózhó／Mino-Bimaadiziwin：Diné の hózhó〔美・調和・均衡を一語で表すディネの概念〕）／次点：新儒教（万物一体の仁）	hózhó は「美・調和・均衡」を一語で表し、人も土地も祖先も「すべては私の親族」として結ばれた全体の調和が善とされる。不幸は hóchxǫ́（不調和）で、治療儀礼は個人ではなく調和を回復する。「秩序としての調和」の語感なら新儒教、「生きた均衡としての調和」なら hózhó
生きとし生けるものの**命が輝く**ことを願う	神道	中心語は「産霊（むすひ）」＝生成する霊力。「さきはひ（幸い）」の語源は「咲き映え」、つまり命が繁茂して輝くこと。穢れを祓って本来の生成力を回復するモデルがそのまま対応する。生命力・身体型の道教も近いが、道教は自分の身体の生命力が中心なので、他者の命の輝きを願う語感には神道が合う
生きとし生けるものの**共生／繁栄を思い描く**	マオリ（Te Whare Tapa Whā〔身体・心・家族・霊性の四本柱を家にたとえたマオリの健康モデル〕）／スマック・カウサイ（ブエン・ビビール）	「思い描く」が鍵。人・家族・土地（te taiao）の福利を一つの家の四本柱として描き国家の保健政策にまで実装したマオリと、人・共同体・自然（パチャママ〔母なる大地〕）の釣り合いを憲法に書き込んだアンデスは、いずれも願うだけでなく制度として構想した伝統
生きとし生けるものの**安らぎを保つ**	仏教（上座部）	「保つ」という静かな動詞。涅槃（煩悩の火が消えた安らぎの境地）は寂静（santi）であり、四無量心の四つ目「捨（upekkhā）」は、あらゆる生きものに対して揺れずに平静を保つ心。願って動かすのではなく、乱さない・保つ方向。哲学側ではストア派の不動心（何が起きても心が乱れないこと）が近いが、配慮の範囲が人類までなので、生きとし生けるものまで含めるなら仏教（上座部）
生きとし生けるものの**安寧を願う**	密教・チベット仏教（四無量心の祈願）／次点：イスラム教（salām〔平安〕・sakīna〔神から下される平静〕）	「一切有情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」――この軸の言葉の直接の源泉であり、「願う」という動詞と「安寧」という目的語が一致する。安寧を神から与えられるものとして願う語感なら、salām（平安）と sakīna（下される平静）を中心語とするイスラム教
生きとし生けるものと**共鳴する、溶け合う**	新儒教（陽明学〔王陽明を祖とする新儒教の一派。心がそのまま理だとする〕の万物一体）／スーフィズム	関係類型で「融合型」を選んでいる。『大学問』は、他の生きものの痛みが自分の痛みとして共鳴することを「天地万物を一体とする仁」と呼ぶ。「溶け合う」まで行くなら、自我が神のうちに消え（fanāʾ〔自我が神のうちに消えること〕）その後に区別が回復する（baqāʾ〔神のうちに存続すること。fanāʾの後に区別が回復する段階〕）スーフィズム。「共鳴する」の手前で止まるなら新儒教
生きとし生けるものと**共生する、共にある**	アイヌの世界観／先住民的世界観（総論：関係型・拡張）	溶け合うのではなく、境界を保ったまま関係を結ぶ型。カムイ（熊も火も道具も）は人と対等な存在で、互いに贈り合う互酬関係のなかで共にあり、イオマンテ（熊の霊をカムイの世界へ送り返す儀礼）はその関係を更新する儀礼。人間どうしの「共にある」なら Ubuntu（「人は他者を通して人になる」という南部アフリカの人間観） だが、対象が人間の外まで広がるならアイヌ・先住民系

生きとし生けるものの**良さを大切にする**	ジャイナ教／次点：ケイパビリティ・アプローチ（ヌスバウム）	一つひとつの存在に固有の価値を認めて傷つけない、という語感。ジャイナ教は一つひとつの魂（jīva）を独立の実体として尊重し、微生物に至るまで傷つけない（ahiṃsā）ことを最も徹底した伝統で、関係類型は分離型なのに配慮の範囲は◎という「溶け合わずに大切にする」型。哲学的に語るなら、各生物種にはその種なりの開花に値する尊厳があるとするケイパビリティ・アプローチ（ヌスバウム）
生きとし生けるものを**幸せにする**	仏教（大乗：菩薩道〔自分より先に他者を救おうとする大乗の修行の道〕）／次点：功利主義	能動的に「する」と言い切る型。自分の悟りより一切衆生の救済を先に置き（衆生無辺誓願度〔「限りない衆生を救い尽くそう」という菩薩の誓い〕）、そのために輪廻（生まれ変わりの繰り返し）にとどまることを選ぶ菩薩道。西洋で「幸せにする」を最も直接に引き受けたのは、「苦しむことができるか」を基準に種の壁を越えた功利主義。「目の前の一つひとつを」なら菩薩道、「全体の総量を」なら功利主義

9つの言い回しは、関係の結び方でほぼ三つに分かれる——溶け合う（融合型）、共にある（関係型・拡張）、境界を保って大切にする（分離型のまま配慮を広げる）。そして動詞の強さで「保つ／願う」と「思い描く／する」に分かれる。同じ「生きとし生けるものの幸せ」を言っていても、関係の結び方と能動性の度合いがこれだけ違う。この違いは、そのままマップ4（主体と世界の関係類型）とマップ6（努力か贈与か）の縮図になっている。

マップ6　境遇（運）からの独立 × 努力か贈与か——幸福は誰の手にあるか

縦軸＝幸福は境遇（運）から独立か。本書で「境遇（運）」と呼ぶのは、健康・財・出来事・歴史的条件など本人が選ばなかった外的条件の総称である（哲学史上は tychē＝運の訳語だが、内容は境遇）。横軸＝幸福は努力で獲得するものか、与えられるものか。二つを掛けると、各伝統が「幸福は誰の手にあるか」をどう考えているかが一枚で見える。

この地図の結論

「幸福は自分で作れる」と答える伝統は少数派で、大半は「作れる部分と与えられる部分がある」と答える。縦軸（境遇から独立か）では、完全な独立を主張するのはストア派・仏教（上座部）・禅など個人の修養法が精緻な伝統に限られ、非独立を認める伝統ほど制度・儀礼が発達する。横軸（努力か贈与か）では、一神教・仏教（大乗）・新儒教・シク教が独立に「努力と贈与の緊張」を主題化し、多くはどちらにも決着させない。神道・修験道・道教は「非独立だが、祓・験力（修行で得た霊的な力）・養生（気を養い身体を整えて長生きする技法）によって境遇そのものに働きかける」という第五の構えをとる。

実務上の帰結：自己啓発型の「幸福は自分次第」言説は、この表の左上の一角だけを取り出したものである。介入設計では「本人の努力で動く部分」「制度で供給する部分」「待つしかない部分」を分けて設計する必要があり、両方を持つ稀な例（儒教（原始）の修養＋礼楽〔儀礼と音楽。儒教の社会秩序の柱〕、シク教の nām japṇā〔神の名を唱え続けること〕＋ laṅgar〔誰でも無料で食べられる共同食堂〕、マオリの Te Whare Tapa Whā〔身体・心・家族・霊性の四本柱を家にたとえたマオリの健康モデル〕＋制度）は構造と内面を統合する参照例になる。

この地図の目盛りの定義

目盛り	定義
境遇（運）	健康・財・出来事・歴史的条件など、本人が選ばなかった外的条件の総称。哲学史上は tychē（運）の訳語だが、この軸が測っているのは境遇である
境遇から独立	境遇がどうであれ幸福は損なわれないとする。ストア派、仏教（上座部）、禅など
部分的に独立	内面の態度で大きく左右できるが、外的条件も無視できないとする
非独立	幸福の内容そのものが外的条件（無事・繁栄・機会）であり、境遇に依存するとする
境遇に働きかける	幸福の内容は外的条件だが、境遇を与件として受け入れるのではなく、祓・祈願・験力・養生によって境遇そのものを動かそうとする（神道・修験道・道教）
第三の立場	境遇から逃れるのではなく、境遇を含めた生の全体を肯定する（ニーチェの amor fati＝運命への愛）
努力による獲得	幸福は自分の修養・実践・選択によって獲得するものとする
努力と贈与の両輪	努力は必要だが、それだけでは至れず、与えられる契機（恩寵〔神から一方的に与えられる恵み〕・悟り・sahaj〔努力の果てに自ずと訪れる安らぎの境地〕）が不可欠とする
贈与が決定的	幸福は根本的に与えられるもの（契約・恩寵・啓示）であり、人の側はそれに応える
互酬（贈り合い）	幸福は与え合いの関係（共同体・土地・カムイ〔アイヌの世界観における神々。熊・火・道具なども含む〕との往復）のなかに成立する
制度による供給	幸福は社会制度が供給する量であり、個人の努力や贈与の枠組みで語られない
獲得という枠組みがない	幸福が「手に入れるもの」として想定されていない（副産物型・認識転換型）

	努力による獲得	努力と贈与の両輪	贈与が決定的	互酬（贈り合い）	制度による供給	獲得という枠組みがない
境遇（運）から独立	仏教（上座部）、禅、ヒンドゥー（ヴェーダーンタ）、ジャイナ教、新儒教、プラトン、ストア派、エピクロス派、キュニコス派・ピュロン主義、実存主義、ポジティブ心理学2.0	仏教（大乗）、密教・チベット仏教	仏教（浄土）、カバラ・ハシディズム、キリスト教、キリスト教観想的伝統、スーフィズム			道家（老荘）

部分的に独立	シク教、儒教（原始）、イスラム教、ポジティブ心理学1.0	ユング（分析心理学）		アドラー（個人心理学）		ヒンドゥー（ギーター）
非独立	アリストテレス、世俗的人文主義	現代の徳倫理学、先住民的世界観（総論）	ユダヤ教	Ubuntu（「人は他者を通して人になる」という南部アフリカの人間観）、アフリカ哲学の共同体主義、スマック・カウサイ、アイヌ、北米先住民（Hózhó／Mino-Bimaadiziwin）	功利主義、プラグマティズム、ケイパビリティ・アプローチ（各人が実際に選べる生き方の幅で豊かさを測る立場）、ポジティブ心理学3.0	マオリ
境遇（運）に働きかける	道教	仏教（日蓮）、修験道	神道			
第三の立場	カント					ニーチェ

古代地中海哲学を最も鋭く二分し、かつ東西を貫いて効く軸である。

アブラハム系6伝統すべてに共通する構造的緊張が、他系統にも見出せる。

- **スーフィズム**：maqām（努力で獲得し保持する段階）／ḥāl（神から一方的に与えられ通り過ぎる状態）
- **キリスト教**：行い／恩寵（ペラギウス論争〔5世紀、救いに人の努力がどれだけ関わるかを争った論争〕から宗教改革の義認論争〔人は行いによって義とされるのか信仰のみによってか、という宗教改革期の論争〕、1999年の共同宣言〔1999年にカトリックとルター派が義認について合意した文書〕まで、1500年続く論争軸）
- **ユダヤ教**：ミツヴォート（律法の戒め）実践／契約という先行する贈与
- **イスラム教**：五行（信仰告白・礼拝・喜捨・断食・巡礼）という努力／sakīna（神から下される平静）という「下される」平静
- **仏教（大乗）**：自力の菩薩道（自分より先に他者を救おうとする大乗の修行の道）／浄土教（阿弥陀仏の力にすがって浄土に往生することを説く仏教）の絶対他力（救いはすべて阿弥陀仏の側から来るとする親鸞の立場）
- **新儒教**：格物・居敬（物事の理を究めることと、心をつつしむこと。朱子学の修養法）という努力／ただし「本体」は本来具わっているため厳密には回復
- **シク教**：三本柱の実践／sahaj は努力の頂点で「訪れる」

これが本マップの最も統合的な発見である。異なる大陸の6つ以上の伝統が、独立に「人間の努力」と「与えられること」の緊張を主題化している。しかも多くは、どちらか一方に決着させず、緊張のまま保持する構造を選んでいる。現代の幸福論——特に「幸福は自分で作れる」型の自己啓発——が、この緊張の片側だけを取り出したものであることは、指摘に値する。

マップ7　苦の位置づけ——苦は妨げか、通過点か

この地図の結論

苦を「取り除くべきもの」とする伝統は少数で、多くは苦を通過点・必要条件・意図的に引き受けるものと位置づける。功利主義・エピクロス派・道教・神道・プラトン・アリストテレスが苦を除去対象とするのに対し、先住民系は苦を関係の失調の徴候として修復の対象にし、ストア派・ヒンドゥー（ギーター）・道家（老荘）は苦楽の対そのものから離れる。、禅の大疑（公案に行き詰まって生じる大きな疑い。悟りの前段階とされる）、キリスト教観想的伝統の暗夜（神が見えなくなる霊的な危機の時期）、ジャイナ・修験道の苦行、ニーチェとユング（分析心理学）の「苦なくして幸福なし」は、苦を道の内側に置く。

実務上の帰結：この軸は実証研究と伝統の断層が最も大きく開く場所である。PANAS（ポジティブ・ネガティブ感情尺度）のようなネガティブ感情尺度では、伝統内部で「進歩の指標」とされる涙・断食・大疑が「幸福度の低下」として測定されうる。同時に、苦を引き受ける実践には師弟・共同体・段階的入門という安全装置が伴っていたことを忘れると、介入への翻訳で危険だけが残る（瞑想の有害事象〔治療や介入で生じた望ましくない出来事〕8%、第5章）。

この地図の目盛りの定義

目盛り	定義
除去すべき妨げ	苦は幸福の反対であり、取り除く対象。仏教（上座部）、エピクロス派、神道など
診断の出発点	苦は問題を診断し、道を始める手がかり（四聖諦〔苦・その原因・その消滅・そこに至る道、という仏教の四つの真理〕の第一、探究の始動、劣等感）
関係の失調の徴候	苦は個人の内的状態ではなく、共同体・土地・祖先・カムイ（アイヌの世界観における神々。熊・火・道具なども含む）との関係の網の破れとして現れ、修復の対象になる（先住民系）
通過点・進歩の指標	苦は道の途中に必ず現れ、その出現がむしろ進歩のしるしとされる（禅の大疑、キリスト教観想的伝統の暗夜）
意図的に引き受ける	苦を自ら引き受けること（断食・苦行・不眠）が実践の一部をなす
幸福の必要条件	苦がなければ幸福も成立しない。抵抗の克服（ニーチェ）、正当な苦しみ（ユング（分析心理学））
善悪の外に置く	苦を悪と判断しない。苦楽の対を離れた平静を目指す（ストア派・ヒンドゥー（ギーター）・道家（老荘））

位置づけ	該当
除去すべき妨げ	ポジティブ心理学1.0（ネガティブ感情の比率を下げる。苦は増進の対象外）／功利主義（純粋に負の量）／エピクロス派（苦の除去が幸福の上限）／道教（病・老・死）／神道（穢れ）／プラトン（身体的快苦からの魂の解放）／アリストテレス（大きな不運は幸福を損なう外的悪）／現代の徳倫理学（逆境は徳を試すが、外的善〔健康・財産・友人など、自分の外にある善いもの〕の欠損は幸福を損なう）／世俗的人文主義／ケイパビリティ・アプローチ（剥奪）
診断の出発点	仏教（上座部：四聖諦の第一）／ヒンドゥー（ヴェーダーンタ：誤認の帰結）／プラグマティズム（問題状況が探究を始動させる）／アドラー（個人心理学：劣等感は成長の動因）／仏教（浄土：苦と悪の自覚が本願に出会う契機）
関係の失調の徴候（修復の対象）	Ubuntu（「人は他者を通して人になる」という南部アフリカの人間観）／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（釣り合いの崩れ）／マオリ（四つの柱〔身体・心・家族・霊性。マオリの健康モデル Te Whare Tapa Whā の四本柱〕の不均衡）／アイヌ（カムイとの関係の失調）／北米先住民（Hózhó／Mino-Bimaadiziwin：hóchxǫ́＝不調和）／ポジティブ心理学3.0（苦はシステムの不均衡のシグナル）。苦は個人の内的状態ではなく、関係の網の破れとして現れ、修復儀礼・対話で扱う
通過点・進歩の指標	キリスト教観想的伝統（penthos＝涙の賜物）／スーフィズム（自己解体の危機）／カバラ・ハシディズム（絶望と喜びの弁証法〔対立する二つが互いを通して高まっていく運動〕）／禅（大疑・身心脱落〔身も心も抜け落ちる、道元が悟りを表した語〕）／実存主義（態度価値〔変えられない苦難にどう向き合うかに宿る価値。フランクル〕）／仏教（日蓮：「難来るを以て安楽と意得べきなり」——法難は行者の証し）／キリスト教主流（受難への参与、「患難は忍耐を生む」）／イスラム教（試練 ibtilāʾ〔試練〕 と忍耐 ṣabr〔忍耐〕）／ユダヤ教（ヨブ記・亡命は契約を問い直す場）／シク教（「苦は薬、楽は病」——グル・ナーナク）／儒教（原始：「君子固より窮す」——困窮は徳を試す場）
意図的に引き受ける	ジャイナ教（苦行tapas〔苦行〕が業を焼く）／キュニコス派・ピュロン主義（寒暑・空腹への曝露）／修験道（苦行が罪障を焼く）／仏教（大乗：菩薩が衆生の苦を代わって受ける＝代受

	苦〔菩薩が他者の苦しみを代わりに引き受けること〕）
善悪の外に置く（苦楽の対を離れる）	ストア派（苦痛は「どうでもよいもの」であり、悪と判断することが苦をつくる）／ヒンドゥー（ギーター：2.38「苦楽を等しく見て」）／道家（老荘：安時処順〔時に安んじ、成り行きに従うこと。荘子〕）／新儒教（貧富に左右されぬ楽）／カント（苦楽は道徳と無関係。幸福に「値する」ことだけが問題）／キュニコス派・ピュロン主義（判断保留〔善悪の判断をいったん止めること〕の影として平静が訪れる）
幸福の必要条件	ニーチェ（抵抗がなければ力の増大もない）／密教・チベット仏教（煩悩〔心を乱す欲望や怒り〕を燃料にする）／ユング（分析心理学：神経症〔不安や強迫など、心の葛藤から生じる症状〕は正当な苦しみの代用品）／ポジティブ心理学2.0（苦を通しての開花。成熟した幸せは苦を素材とする）

この軸は、現代の実証研究と伝統のあいだの断層が最も大きく開く場所である。主観的ウェルビーイング尺度（本人が自分の幸せをどう評価しているか）では、上の表の下3行に該当する伝統の実践は、**「幸福度の低下」あるいはネガティブ感情の増加として捉えられる可能性が高い**。キリスト教観想的伝統の涙、スーフィーの断食と不眠、ジャイナ教の苦行、禅の大疑――いずれも伝統内部では進歩の指標だが、PANAS のネガティブ感情項目としてカウントされる。
「宗教は幸福に良い」という形の要約は、この点で6つのアブラハム系伝統すべてを裏切る（第5章参照）。

マップ8　時間軸——幸福はいつ実現するか

この地図の結論

幸福が「いつ」実現するかは五つに分かれ、現代の尺度はそのうち一つ（現世の今の満足）しか測っていない。現世のみに置くのは西洋近代の哲学と儒教（原始）、「今ここ」に集約するのは宗派を越えて神秘主義潮流と非目的論的哲学（禅・道家（老荘）・ストア派・エピクロス派・スーフィズム・カバラ・ハシディズム・観想〔静かに神や真理を見つめる祈り〕）、世代・祖先に置くのは先住民系と神道・儒教（原始）、永遠に置くのは一神教とプラトン・カントである。

実務上の帰結：「今の生活に満足しているか」という問いは、世代軸（祖先から子孫へ続く生の連続）と永遠軸（時間の外にあるものとの関係）を構造的に取り落とす。長期的な幸福を扱う組織や地域では、「七世代先」型の時間軸を設計に入れる先住民系の発想が、持続可能性の議論と直接つながる。

この地図の目盛りの定義

目盛り	定義
現世	この世の生のうちに幸福が実現する。無事・繁栄・関係・徳の実践などが、死ぬまでの人生の内側で語られる
来世・輪廻	死後の生（天国・浄土・来世の生まれ変わり）において、あるいは輪廻（生まれ変わりの繰り返し）からの離脱として幸福が実現する
今ここ	過去・未来ではなく、この瞬間の在り方そのものが幸福の場である。時間の長さではなく現在の質を問う
世代・祖先	幸福が個人の一生を超え、祖先から子孫へ続く生命の連続（家・氏族・土地）のなかで語られる
永遠	時間の外にあるもの（神・イデア・道・梵）との関係や一致において幸福が成立する。時間的な持続とは異なる

思想	現世	来世・輪廻	今ここ	世代・祖先	永遠
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）				●	

●＝その伝統が幸福の実現の場として重視する時間

読み取れること

・「今ここ」に集まるのは禅・道家（老荘）・ストア派・エピクロス派・スーフィズム・カバラ・ハシディズム・キリスト教観想的伝統――宗派を越えて、**神秘主義潮流と非目的論的哲学は「今」に集約する**。

・「世代・祖先」を重視するのは儒教・神道・道教と土着伝統7行。幸福の時間が個人の一生を超えて前後に延びる。

・西洋近代（功利主義～世俗的人文主義）はほぼ「現世」一択。カントとプラトンだけが「永遠」を要請する。

・「来世・輪廻」を前提にしつつ「今ここ」を強調する（仏教（上座部）・仏教（大乗）・密教・チベット仏教・イスラム教）という両立が、宗教伝統では珍しくない。

マップ9　実践形態——幸福に至るために何をするか

この地図の結論

幸福に至る実践は8形態あるが、現代の介入は「瞑想」と「制度」の二つに偏っている。瞑想・観想（静かに神や真理を見つめる祈り）は仏教系・ヒンドゥー（ヴェーダーンタ）・道家（老荘）・キリスト教観想的伝統・スーフィズム・カバラ・ハシディズム・ストア派と宗教と哲学の境界をまたいで広がり、それゆえ世俗化されやすかった。一方、労働・日常を実践に組み込む伝統（禅の作務〔禅寺での掃除・炊事などの労働。修行の一部〕、シク教の kirat karṇī〔正直に働くこと〕、ユダヤ教の安息日〔週に一日、労働を止めて休む日〕、カバラ・ハシディズムの日常の聖別、ヒンドゥー（ギーター）の行為の道、儒教（原始））、儀礼・祭祀、共同体・対話、身体技法（道教・密教・チベット仏教・修験道）は、介入の語彙としてほとんど使われていない。

実務上の帰結：職場の幸福を扱うなら、「瞑想プログラムを入れる」より先に、労働そのものを実践の場と見なす伝統と、共同体・儀礼を重視する伝統の知恵を参照する余地が大きい。本マップの分類では、「制度・政策」を幸福実現の主要な実践形態として独立に置いたのは、西洋近現代の功利主義・ケイパビリティ・アプローチ（各人が実際に選べる生き方の幅で豊かさを測る立場）等に集中した（儒教（原始）の政治論やユダヤ法・イスラーム法のように制度を含む伝統はあるが、それらは儀礼・共同体・戒律の一部として現れる）。

この地図の目盛りの定義

目盛り	定義
瞑想・観想	坐る・観る・唱えるなど、心を対象に向ける、あるいは向けないための訓練
儀礼・祭祀	祭り・礼拝・祓い（穢れを取り除く儀礼）・護摩など、定められた作法によって神仏や共同体と関わる行為
戒律・規範	してはならないこと・すべきことの体系（戒・律法・ミツヴォート〔律法の戒め〕）を守ること
労働・日常	日々の仕事や暮らしそのものを実践の場とすること（作務、kirat karṇī、安息日）
学習・思索	経典・古典の学習、哲学的な吟味、対話
共同体・対話	共同体への参加、共食、対話、相互扶助そのものが実践であるもの
身体技法	呼吸・体操・行・苦行など、身体に直接働きかける技法
制度・政策	個人の実践ではなく、制度・政策・指標の設計によって幸福を実現しようとするもの

思想	瞑想・観想	儀礼・祭祀	戒律・規範	労働・日常	学習・思索	共同体・対話	身体技法	制度・政策
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）		●				●		

●＝主要な実践形態（複数可）

読み取れること

・「瞑想・観想」は仏教系・ヒンドゥー（ヴェーダーンタ）・道家（老荘）・キリスト教観想的伝統・スーフィズム・カバラ・ハシディズム・ストア派に広がり、宗教と哲学の境界をまたぐ。

・「労働・日常」を実践に組み込むのは禅（作務）・ヒンドゥー（ギーター：カルマヨーガ〔結果を求めず義務として行為する、ギーターが説く道〕）・シク教（kirat karṇī）・新儒教（事上磨錬〔日々の仕事のなかで心を磨くこと。陽明学〕）・カバラ・ハシディズム（avodah be-gashmiyut〔日常の労働や食事を神に仕える行いとすること〕）・プロテスタント（召命）。**「働くこと自体が修行になる」伝統は東西に散在する。**

・「制度・政策」だけを実践形態とするのは功利主義とケイパビリティ（その人が実際に選べる生き方の幅）。個人の修行体系を持たない。

・「学習・思索」だけなのはプラトン・カント・ニーチェ・実存主義（フランクルを除く）。実践体系を持たないことが哲学的立場の帰結。

・土着伝統は「儀礼＋共同体」で揃う。個人が一人で行う実践がほぼない。

マップ10　成立時期 × 地域——幸福観はいつ、どこで生まれたか

この地図の結論

主要な幸福観の原型は紀元前の三つの地域で同時に出揃い、近代に新しい幸福観を作ったのは西洋だけである。紀元前の行に南アジア・東アジア・地中海が並ぶ（枢軸時代〔前8〜前3世紀、世界各地で主要な思想が同時に生まれた時代〕）。0〜1000年は一神教と仏教（大乗）・密教・チベット仏教・禅の形成、1000〜1800年は既存伝統の内部潮流（新儒教・カバラ・ハシディズム・修験道・シク教）の時代で、1800年以降に新しく生まれた幸福観は西洋近代の哲学と深層心理学に限られる。口承伝統は年代を持たず、この表に「置けない」こと自体が構造的な情報である。

実務上の帰結：近代に生まれた幸福観はほぼすべて分離型・現世型・個人主語であり（マップ3・4・8）、現代の幸福科学の前提はこの最も新しい一群に由来する。「人類の幸福観」を語るとき、時間的にも地域的にも、私たちが標準と見なしているものが最も特殊であることをこの表は示している。

この地図の目盛りの定義

目盛り	定義
紀元前	紀元前に成立。いわゆる枢軸時代（前8〜前3世紀）に主要な幸福観の原型が出揃った
0〜1000年	紀元後1000年まで。一神教の成立・展開、仏教（大乗）・密教・チベット仏教・禅の形成、道教・神道の制度化
1000〜1800年	中世〜近世。既存伝統の内部潮流（新儒教・カバラ・ハシディズム・修験道・シク教）の成立
1800〜1950年	近代。西洋近代哲学と深層心理学の成立
1950年〜	現代。現代の徳倫理学の復興、ケイパビリティ・アプローチ（各人が実際に選べる生き方の幅で豊かさを測る立場）など
口承	文字による成立年代を持たない口承伝統。年代を割り当てることが構造的に不適切
地域	成立地。伝播先ではなく、その幸福観の原型が形成された地域

	南アジア	東アジア	日本	西アジア	地中海	ヨーロッパ	北米	中南米	アフリカ	オセアニア	世界各地
紀元前	仏教（上座部）、仏教（大乗）、ヒンドゥー（ヴェーダーンタ）、ヒンドゥー（ギーター）、ジャイナ教	儒教（原始）、道家（老荘）			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						
0〜1000年	密教・チベット仏教	禅、道教	神道	ユダヤ教、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							

1000〜1800年	シク教	新儒教	仏教（浄土）、仏教（日蓮）、修験道			カバラ・ハシディズム、カント					
1800〜1950年						功利主義、ニーチェ、実存主義、アドラー（個人心理学）、ユング（分析心理学）	プラグマティズム、世俗的人文主義				
1950年〜						現代の徳倫理学、ケイパビリティ・アプローチ、ポジティブ心理学3.0	ポジティブ心理学1.0、ポジティブ心理学2.0				
口承			アイヌ				北米先住民（Hózhó／Mino-Bimaadiziwin）	スマック・カウサイ	Ubuntu（「人は他者を通して人になる」という南部アフリカの人間観）、アフリカ哲学の共同体主義	マオリ	先住民的世界観（総論）

読み取れること

・紀元前の行に南アジア・東アジア・地中海が並ぶ——いわゆる枢軸時代（前8〜前3世紀）に主要な幸福観の原型が三つの地域で同時に出揃った。

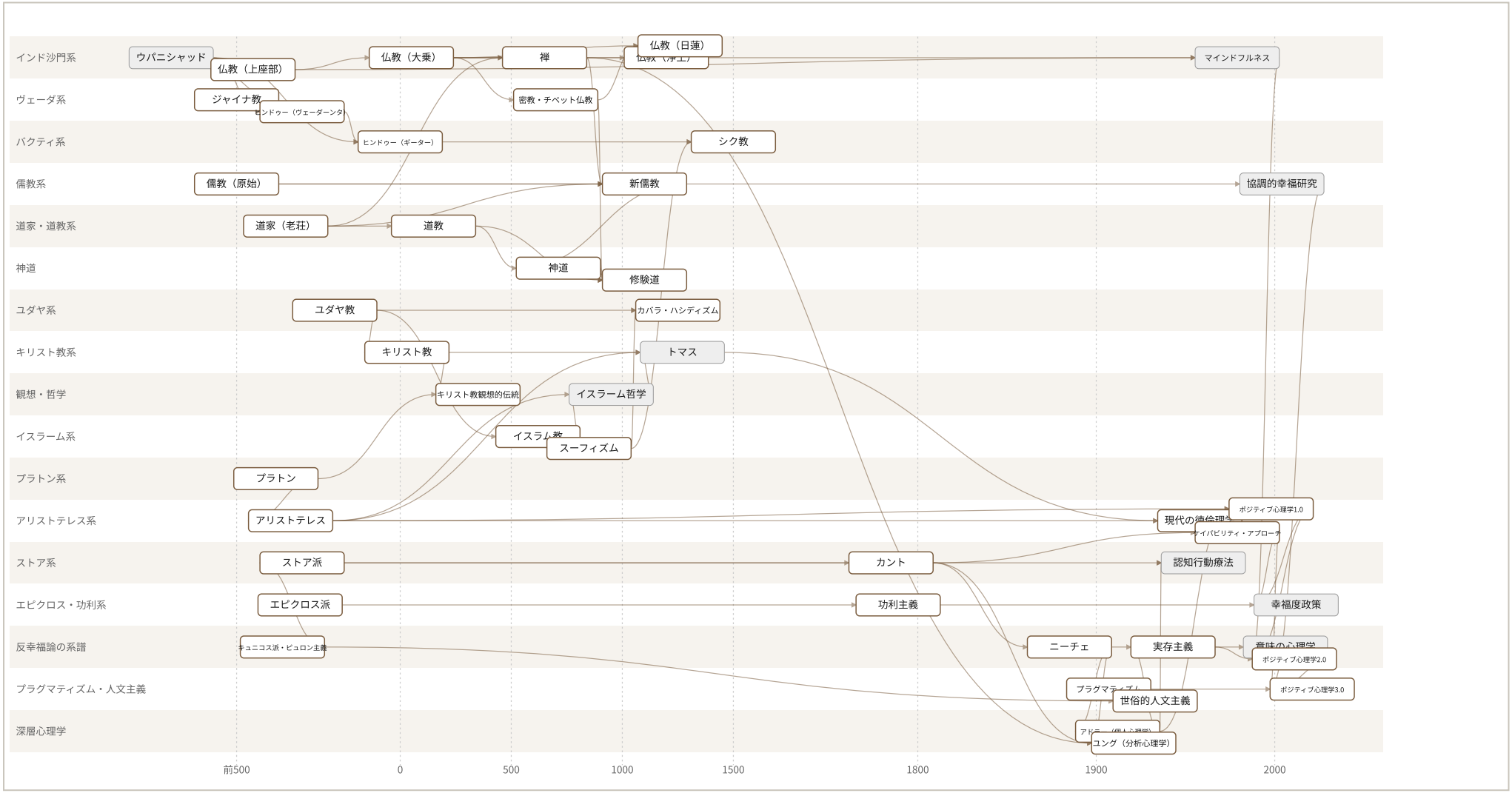
・0〜1000年は西アジア（一神教三宗教とその神秘主義〔神や究極の実在との直接的な合一を目指す考え方〕）と東アジア（禅・道教・神道）。

・1800年以降はヨーロッパ・北米にほぼ限られる。近代の幸福論は地理的に偏っている。

・口承伝統は年代を持たないが、それは「古い」ことを意味しない。学術的定式化・憲法化・モデル化はすべて1950年以降であり、**現在進行形で作られている思想**として読むべき。

マップ11　影響関連マップ——一枚の系譜図

第4章の各項目の「影響関係」欄を、一枚の図に束ねた。



この地図の結論

現代の幸福科学の三本柱——マインドフルネス、ポジティブ心理学、幸福度政策——は、それぞれ別の系譜から来ており、幸福観の前提が異なる。マインドフルネスはインド沙門系（仏教（上座部）→世俗化）、ポジティブ心理学はギリシャ→現代の徳倫理学、幸福度政策はエピクロス→功利主義に遡る。アリストテレスは一度イスラーム哲学を経由してヨーロッパに戻り、

「幸福を目標にしない」反幸福論（幸福を人生の目標に置かない立場）の系譜（カント→ニーチェ→実存主義）が現代の意味研究に直結し、深層心理学（アドラー（個人心理学）・ユング（分析心理学））はニーチェと東洋思想を経由して人間性心理学・認知行動療法・意味の心理学へ流れ込む。
実務上の帰結：「幸福科学」は一枚岩ではなく、瞑想・強み・政策指標を同じ棚に置くと前提の衝突が起きる。また口承伝統がこの図に載らないことは、系譜図という形式そのものが文字文化の産物であることを示している。

横軸＝おおよその成立年（口承伝統は年代を持たないため図に含めない）。矢印＝主要な影響関係。白い枠＝本マップの47項目、灰色の枠＝系譜をつなぐ中継点（ウパニシャッド、イスラーム哲学、トマス・アクィナス、認知行動療法、幸福度政策、意味の心理学、協調的幸福研究〔人との調和のなかで穏やかに感じる幸せ。日本発の尺度〕、マインドフルネス）。

CSVの「影響関係」列は、各行が何から影響を受け、何に影響を与えたかを記す。これを辿ると、47項目は並列の表ではなく、いくつかの太い系譜に束ねられる。

系譜	流れ
インド沙門系	ウパニシャッド → 仏教（上座部）／ジャイナ教（同時代） → 仏教（大乗） → 禅（＋道家（老荘）の語彙）／密教・チベット仏教 → 20世紀のvipassanā（ものごとをあるがままに観る仏教の瞑想）運動 → マインドフルネス（MBSR〔マインドフルネスストレス低減法〕/MBCT〔マインドフルネス認知療法〕） → 瞑想の実証研究
ヴェーダ・バクティ系	ウパニシャッド → ヒンドゥー（ヴェーダーンタ：シャンカラ〔8世紀のインドの哲学者。梵我一如の不二一元論を確立〕）↔ ラーマーヌジャ（11〜12世紀のインドの哲学者。神への信愛を重んじた） → バクティ運動（神への信愛） → シク教（サント伝統〔中世北インドで、カーストを超えて神を歌った聖者たちの流れ〕経由）／ヴィヴェーカーナンダ（19世紀末にヒンドゥー思想を西洋に紹介した思想家） → 西洋のニューエイジ（20世紀後半の西洋で東洋思想や神秘主義を取り入れた精神運動）・「非二元」言説
東アジア系	儒教（原始） → 新儒教（仏教・道家（老荘）を摂取しつつ排斥）→ 朝鮮性理学（朝鮮王朝で発達した朱子学）・日本儒学 → 協調的幸福研究が対象とする民間心理（因果は未検証）／道家（老荘） → 道教 → 庚申信仰（道教由来の、庚申の夜に眠らず過ごす日本の民間信仰）・陰陽道（中国の陰陽五行説を基に日本で発達した占いと呪術の体系） → 神道の一部 → 国学 → 国家神道／山岳信仰＋密教・チベット仏教＋道教 → 修験道（院政期）→ 里修験（山を下りて村に住み、祈祷や加持を行う修験者）・講 → 神仏分離（1872）で霊山の神社化
アブラハム系	ユダヤ教（ashrei〔「幸いなるかな」〕）→ 七十人訳（makarios）→ キリスト教（beatitudo）→ トマス（アリストテレスと接続）／イスラーム哲学（ファーラービー〔10世紀のイスラーム哲学者。アリストテレスをアラビア語圏に伝えた〕がeudaimoniaをsaʿādaと訳す）→ トマスへ逆輸入／三宗教それぞれの神秘主義潮流（カバラ・ハシディズム・観想〔静かに神や真理を見つめる祈り〕・スーフィズム）は互いに接触しつつ独立に「努力と贈与」の緊張を主題化
ギリシャ→近代西洋	プラトン → アリストテレス → （イスラーム哲学経由で）トマス → 現代の徳倫理学 → ケイパビリティ（その人が実際に選べる生き方の幅）／ポジティブ心理学のPWB（自律・成長・人生の目的など6次元で測る尺度）・VIA-IS（24の性格の強みを測る質問紙）／ストア派 → キリスト教教父・スピノザ（17世紀の哲学者。神と自然を同一視した）・カント → 認知行動療法・現代ストイシズム（ストア哲学を現代の生き方の技法として復興する運動）／エピクロス派 → ルクレティウス（前1世紀のローマの詩人。エピクロスの思想を詩にした） → ベンサム → 功利主義 → 幸福度政策・WELLBY（幸福度を政策評価の単位にした指標）
反幸福論の系譜	カント（幸福は道徳の根拠にならない）→ ニーチェ（幸福は力の増大の副産物）→ 実存主義（幸福は意味の副産物）→ フランクル → 意味の心理学（MLQ〔人生の意味質問紙〕）・Meaning-Centered Psychotherapy。「幸福を目標にしない」という立場が、現代の意味研究へ直結している
関係的・土着系	各地の口承 → 人類学者による記録 → 当事者研究者による再定式化（Durie、Kahn-John、Gyekye、Cuestas-Caza、石原）→ 国家制度への組み込み（TRC〔真実和解委員会〕、憲法、保健政策）→ 主流の幸福指標への批判（個人単位の自己申告が測れないもの）
深層心理学	フロイト → アドラー（個人心理学：1911分離）→ フランクル（ロゴセラピー〔意味を見出すことを治療の中心に置く心理療法〕）／人間性心理学／認知行動療法（エリス・ベック）／岸見一郎『嫌われる勇気』（2013）／フロイト＋ニーチェ＋東洋思想 → ユング（分析心理学：1913分離）→ トランスパーソナル心理学（個人を超えた意識の次元を扱う心理学）／MBTI（ユングの類型論を基にした性格検査）／河合隼雄（箱庭療法）／12ステップ

読み取れること

・現代の幸福科学の三本柱――マインドフルネス（インド沙門系）、ポジティブ心理学（ギリシャ→現代の徳倫理学）、幸福度政策（エピクロス→功利主義）――は、それぞれ別の系譜から来ており、幸福観の前提が異なる。「幸福科学」は一枚岩ではない。

・アリストテレスは一度イスラーム哲学を経由してヨーロッパに戻っている。「西洋の幸福論」の中核が、イスラーム世界の翻訳と註釈なしには成立しなかった。

・「幸福を目標にしない」系譜（カント→ニーチェ→実存主義）が、現代の「意味」研究を生んだ。幸福研究の内部に、幸福を目標化することへの批判が組み込まれている。

マップ12　発達段階マップ――器の段階 × 目標の段階【解釈】

縦軸＝その伝統が実践を運営する「器」（共同体・戒律・師弟なら順応型、個人の理性と選択なら自己主導型）。横軸＝その伝統が目指す自己の在り方。二つを分けて置くと、「順応型の器の中で自己変容型の目標を追う」という宗教伝統に共通する構造が一枚で見える。横軸の「段階軸の外」は段階5の上位ではなく、キーガンの段階論とは別軸の自己論（自己境界の解除）である。段階4.5はキーガン自身の段階ではなく、ラルーのグリーン（多元型）を段階4と5の間に置いたもの――自律を確立したうえで関係性・多元性・共同体を再び中心に据える目標――で、段階4（自律そのもの）とも段階5（自己の相対化）とも区別した。

この地図の結論

多くの宗教伝統は「順応型の器の中で、自己変容型の目標を追う」構造をもち、直線的な段階論では見えない。器（実践を運営する自己構造）と目標（目指す自己の在り方）を分けると、仏教（上座部）・密教・チベット仏教・修験道・カバラ・ハシディズム・キリスト教・スーフィズムはいずれも戒律・共同体・師弟という段階3的な器の中で、無我（永続する「私」という実体はないとする仏教の考え）・恩寵（神から一方的に与えられる恵み）・自我の消滅という段階5的な（あるいは段階軸の外の）目標を追う。無我・梵我一如（宇宙の根源＝ブラフマンと自己＝アートマンは同一だとする考え）・吾喪我（「私が私を失う」＝小さな自我から離れた状態。荘子）は段階5の上位ではなく、段階論とは別軸の「自己境界の解除」として置いた。先住民系7項目には段階論が適用できない。

実務上の帰結：「順応型の組織は低く、自己変容型は高い」という読みは、器と目標を混同した誤読である。組織の発達段階を診断するときも、「どんな器で運営されているか」と「何を目指しているか」は別に測る必要がある。段階4.5（グリーン）を分けたのは、自律を経たうえで関係性・多元性を再獲得する目標（アドラー（個人心理学）・プラグマティズム）が、段階4とも5とも異なるためである。

この地図の目盛りの定義

目盛り	定義
器＝環境順応型	実践が師弟・戒律・共同体という外的な枠によって運営される。キーガンの段階3／ラルーのアンバーに相当する構造
器＝自己主導型	実践が個人の理性・選択・自己の基準によって運営される。段階4／オレンジに相当
器を持たない	実践を運営する共同体的な構造をもたない（哲学・制度・口承）
目標＝段階3	共同体への帰属・調和そのものが目指す自己の在り方
目標＝段階4	自律・自己主導（自ら法則を立て、自分の基準で選ぶ）が目指す在り方。ラルーのオレンジ
目標＝段階4.5	自律を確立したうえで、関係性・多元性・共同体を再び中心に据える在り方。ラルーのグリーン（多元型）。キーガン自身の段階ではなく、4と5の間に置いた
目標＝段階5	自己変容・矛盾の保持（自分の基準すら相対化し、対立するものを同時に抱える）が目指す在り方。ラルーのティール
目標＝段階軸の外	無我・梵我一如・吾喪我など、自己境界そのものの解除。段階5の上位ではなく、段階論とは別軸の自己論
適用不能	個人を発達の単位とする段階論の前提自体が、その伝統の自己観と合わない

	目標＝段階3（共同体への帰属）／アンバー	目標＝段階4（自律・自己主導）／オレンジ	目標＝段階4.5（自律を経て関係性・多元性を再獲得）／グリーン	目標＝段階5（自己変容・矛盾の保持）／ティール	目標＝段階軸の外：自己境界の解除（無我・消滅）	適用不能
器＝環境順応型（戒律・共同体・師弟）／アンバー	神道	仏教（日蓮）、ジャイナ教、儒教（原始）、ユダヤ教、イスラム教、アリストテレス、現代の徳倫理学		密教・チベット仏教、仏教（浄土）、ヒンドゥー（ギーター）、シク教、道教、修験道、カバラ・ハシディズム、キリスト教、キリスト教観想的伝統	仏教（上座部）、仏教（大乗）、禅、ヒンドゥー（ヴェーダーンタ）、スーフィズム	
器＝自己主導型（個人の理性・選択）／オレンジ		プラトン、エピクロス派、カント、	プラグマティズム、アドラー（個人心理学）	新儒教、ストア派		

		実存主義、世俗的人文主義				
器を持たない（哲学・制度・口承）		ポジティブ心理学1.0	ポジティブ心理学3.0	キュニコス派・ピュロン主義、ニーチェ、ユング（分析心理学）、ポジティブ心理学2.0	道家（老荘）	功利主義、ケイパビリティ・アプローチ（各人が実際に選べる生き方の幅で豊かさを測る立場）、Ubuntu（「人は他者を通して人になる」という南部アフリカの人間観）、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）

CSVの「発達段階論から見た位置づけ」列は、キーガンの段階（3環境順応型／4自己主導型／5自己変容型）とラルーの色（アンバー／オレンジ／グリーン／ティール）を物差しに、各伝統が前提とする自己の構造を読んだものである。**これは解釈であり、各伝統の自己記述ではない**。使う前に次の三つの留保を置く。

1. **「高い段階ほど良い」という読みを投影しない**。段階論は自己の構造の複雑さを測るもので、幸福観の優劣ではない。
2. **段階的発達そのものを否定する伝統がある**。禅の修証一等（修行と悟りは別でない）、新儒教の回復モデル（本体はもともと具わっている）、ヒンドゥー（ヴェーダーンタ：もともとそうだったと気づく）、道家（老荘：減らしていく）は、いずれも「上へ進む」図式を明示的に退ける。これらには「適用不能」または「方向が逆」と書いた。
3. **「関係的自己」を段階3（環境順応型）と混同しない**。Ubuntu・先住民・アイヌ・マオリ・北米先住民（Hózhó／Mino-Bimaadiziwin）が語る関係的自己は、発達の一段階ではなく人格の成立条件についての存在論的主張であり、段階論の前提（個人が発達の単位）そのものを争っている。当事者研究者が最も批判する型の誤読であり、これらの行には「適用不能」と明記した。

読み方	該当
段階4（自己主導型）の哲学的定式	カント（自律＝自ら法則を立てる）／ストア派（自分次第のものだけに集中）／実存主義（本来性＝自ら選ぶ）／プラトン（理性の統治）／アドラー（個人心理学：目的の自覚・ライフスタイルの選び直し）
段階4.5（グリーン）的な目標——自律を経て関係性・多元性を再獲得	アドラー（個人心理学：共同体感覚〔他者を仲間と感じ、役に立とうとする感覚〕）／プラグマティズム（民主主義を共同生活の様式とする成長）／世俗的人文主義（部分的。オレンジ〜グリーン）
段階4→5への移行の記述	ニーチェ（自己超克）／禅（段階4の徹底の果てに枠が抜ける）／新儒教（万物一体）／スーフィズム（fanāʾ〔自我が神のうちに消えること〕→baqāʾ〔神のうちに存続すること。fanāʾの後に区別が回復する段階〕）／キリスト教観想的伝統（自己中心性の解体）／ユング（分析心理学：人生後半の自我の相対化）
段階軸の外：自己境界の解除	仏教（上座部：無我）／ヒンドゥー（ヴェーダーンタ：自己同一化の解除）／道家（老荘：吾喪我）。これはキーガンの理論から導かれる「段階5より上の段階」ではない。段階論は自己の複雑化を測るが、無我・梵我一如・吾喪我は自己の境界そのもの

	を解く別軸の自己論であり、「上る」のではなく「解ける」。この行は段階の目盛り上にはなく、軸の外に置く
段階3の器＋段階5の目標が併存	仏教（上座部：僧団＋無我）／密教・チベット仏教（灌頂〔密教で師が弟子に資格を授ける儀式〕＋煩悩の転用〔欲や怒りを消すのではなく悟りの燃料にする密教の考え〕）／カバラ・ハシディズム（ツァディーク〔ハシディズムの指導者〕＋bittul〔自我の無化〕）／キリスト教（教会＋恩寵の逆説）／スーフィズム（導師＋消滅）／修験道（先達・講＋即身成仏）。**多くの宗教伝統は「順応型の器」の中で「自己変容型の目標」を追う**（無我・消滅を目標とするものは上の「段階軸の外」にも該当）
段階論と直交（別の軸）	道教（身体・生命力）／功利主義（集計量。個人の構造を無視）／ケイパビリティ（社会的条件）
段階論と最も親和的	プラグマティズム（デューイの成長概念は発達観そのもの）／ケイパビリティ（選択肢の幅の拡大を発達と見る点で補完的）
適用不能	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）

最も示唆的な発見は4行目である。多くの宗教伝統は、戒律・共同体・師弟という**段階3的な器**の中で、無我・恩寵・自我の消滅という**段階5的な目標**を追う構造をもつ。「順応型の組織は低い、自己変容型は高い」という直線的な読みでは、この構造が見えない。器と目標を分けて読むことが、宗教伝統に段階論を当てる際の最低条件になる。

コラム　「上がった人」はその後どう過ごすのか——降りてくる構造と、減らす人の一日

このマップを読んだ人から、二つの問いを受けた。一つは「発達段階が上がった人は、師匠になってまた弟子をとるのか。上がった人たちの過ごし方が気になる」。もう一つは「この人たちは段階を目指すより、何かを捨てていくことで幸せにたどり着くなら、獲得を目指すより、気づくことや捨てることを意識して過ごしているのか」。どちらも42の伝統が実際に答えを持っている問いなので、ここにまとめておく。

問い1　上がった人は、師匠になるのか

多くの伝統は「上がった後」をはっきり書いていて、その答えは「師匠になる」よりも「日常に降りてくる」に近い。

もっとも分かりやすいのが禅の「十牛図」である。牛（本来の自己）を探して捕まえ、牛も自分も忘れ（第8図、円だけの絵）、そこで終わりではない。第9図で山や川が元どおりに見え、第10図「入鄽垂手（にってんすいしゅ。町に入って手を差し伸べる）」で、布袋のような姿で市場に戻って人と関わる。到達点は山の上ではなく市場である。スーフィズムのファナー（自我が神のうちに消える）とバカー（神によって生き直される）も同じ構造で、消えたままではなく区別が回復して日常に戻ることが完成とされる。プラトンの洞窟の比喩では、太陽を見た者は洞窟に戻り、暗さに目が慣れないまま人に語る義務を負う。仏教（大乗）の菩薩は、悟っても輪廻（生まれ変わりの繰り返し）を出ずに衆生のそばに残ることを選ぶ。儒教（原始）なら「修己治人」——自分を修めることは人を治める（世話をする）ことに直結し、隠遁は本来の姿ではない。修験道の里修験（山を下りて村に住み、祈祷や加持を行う修験者）も、山で得た験力（修行で得た力）を村人の現世の安寧のために使うのが役目である。

つまり「その後」は、教える立場になる場合もあるが、伝統が本当に強調しているのは、普通の暮らしに戻り、働き、人と関わる——ただし関わり方の質が変わっている、ということである。道元の「修証一等（修行と悟りは一つ。悟ったから修行が終わるのではない）」や禅の「悟後の修行」という言葉は、上がった人ほど毎日の坐禅や作務（禅寺での掃除・炊事などの労働。修行の一部）をやめないことを示す。

「師匠になって弟子をとる」は、このマップの言葉でいえば「器」の側の仕組みである。師弟制度は伝統を次の世代に伝えるための社会的装置で、禅の印可、スーフィー教団のシャイフ、カバラ・ハシディズムのレベ、チベットの転生ラマのように、多くの伝統がこれを制度化している。ただそれは「上がった人の幸せの形」というより「器を維持する役割」であり、当人が師匠にならなくても伝統は成立する。仏教（上座部）のアラハント（悟りに達した人）は教えることを義務とされないし、道家（老荘）は師弟制度そのものを笑う節がある。

もう一つ、このマップが気をつけている点がある。キーガンの理論でも、段階5の人は「システムの外に出た人」ではなく「複数のシステムを行き来できる人」である。宗教伝統が言う「降りてくる」はこれとよく重なる。上がった人が戒律や儀

礼という段階3的な器の中に平然と居続けられるのは、器を超えたからではなく、器を器として使えるようになったからである。だから「上がったらどう過ごすか」へのマップなりの答えは、「同じ暮らしを、違う仕方で続ける」になる。

問い2　獲得よりも「気づく」「捨てる」を意識して過ごすのか

その通りで、しかもそれをもっとも端的に言葉にしているのが老子である。「為学日益、為道日損」（学を為す者は日に益し、道を為す者は日に損す）——学ぶ人は毎日何かが増えていくが、道を行く人は毎日何かが減っていく。42のうち除去・回復型が6、認識転換型が4、合わせて10の伝統は、まさに「減らす」「見抜く」を毎日の構えにしている。仏教（上座部）なら渇愛を減らす、新儒教なら私欲を去る（天理はもともと具わっているので足すものはない）、ヒンドゥー（ヴェーダーンタ）なら何かを捨てるというより「私は有限な個人だ」という誤認を見抜く、ストア派なら出来事への判断を吟味して「それは本当に悪いことか」と問い直す。方向はすべて「減らす」か「見抜く」である。

ただし、二つの但し書きが要る。

一つ目は、「捨てる」を目標にすると同じ罠にはまることを、伝統自身が知っている点である。「悟りを得たい」が執着であるのと同じく、「執着を捨てたい」も執着になる。だから禅は「悟りを求める心そのものをやめてただ坐る」（只管打坐）と言い、道家（老荘）は「捨てようとする作為」まで捨てる。獲得志向を捨てる志向に置き換えても、動詞が「目指す」のままなら中身は変わっていない、というのが彼らの見立てである。マップ1で除去型の隣に副産物型（幸せを目標から外すと影のようについてくる）があるのはそのためである。

二つ目は、それでも彼らの毎日は「捨てる」という行為には見えない、という点である。実際にやっているのは坐る、掃除する、托鉢に行く、経を読む、礼拝する、という地味で反復的なことである。「減らす」は決意や意識ではなく、器の側の型どおりの実践を通じて、結果として起きる。ここがこのマップの「器と目標を分けて読む」の要点で、目標は「捨てる・気づく」でも、日々の過ごし方は段階3的な「決まりどおりに続ける」なのである。「気づくことを意識して過ごす」というより、「気づきが起きる場所に、毎日身を置き続ける」と言うほうが近い。

現代の言葉に翻訳すると、マップ14の8つの介入類型のうち「取り除く」「見方を変える」「副産物として待つ」「身体を整える」がこの人たちの日常で、「伸ばす」はほとんど出てこない。そして興味深いのは、「減らす」型の伝統ほど、個人の修養の方法が精密に体系化されていることである（仏教（上座部）の戒・定・慧、ストア派の毎晩の反省、禅の作務）。減らすためにこそ、やることは細かく決まっている。獲得を目指さない人たちのほうが、実は一日の型がしっかりしている——これがマップ12から見える、少し逆説的な答えである。

マップ13　前野4因子マップ——4因子との概念的類似性【解釈】

各伝統の幸福観が、前野隆司の「幸せの4つの因子」とどの程度似た方向性を含むかを地図にした。構成概念が同一だという主張ではなく類似性の地図であり、解釈であって各伝統の自己記述ではない。

> **この地図の結論**
>
> **前野4因子は「個人の心理的構え」という一つの平面をよく覆っているが、47の伝統の幸福観のうち三つの領域を掬えない。**「ありがとう」は関係構成型・贈与応答型のほぼ全てで◎になる最も広い因子、「ありのままに」は除去型・認識転換型（比べないことを到達点とする伝統群）に集中し、「やってみよう」は開花型＝西洋近代に偏る。「なんとかなる」は不動心系（何が起きても心が乱れないこと）と神への委託系の二つの源泉から来るが、いずれも楽観と同一ではなく、監査で最も判定が割れた。4因子で埋まらないのは、身体・生命力（道教・密教・チベット仏教・修験道）、制度・自由の広がり（功利主義・ケイパビリティ〔その人が実際に選べる生き方の幅〕）、自己が消えること（スーフィズム・カバラ・ハシディズム・禅）の三つである。
>
> **実務上の帰結：**これは構成概念の同一性ではなく類似性の地図である。個人向けの幸福診断が何を測り、何を測っていないかを説明する際に、この三つの空白と「なんとかなる」「ありのままに」の多義性を明示することが、診断の誠実な使い方になる。

この地図の目盛りの定義

目盛り	定義
この地図の性格	4因子と同じ構成概念を持つかではなく、4因子に似た方向性をどの程度含むかという概念的類似性の地図。◎○△×の規則はマップ本文の表を参照
やってみよう	前野隆司の第1因子「自己実現と成長」。夢や目標を持ち、学び、成長しようとすること
ありがとう	第2因子「つながりと感謝」。人とのつながりを喜び、感謝し、親切にすること
なんとかなる	第3因子「前向きと楽観」。失敗を恐れず、前向きに、楽観的でいられること。不動心・受容・神への信頼は似た方向を含むが同一ではない
ありのままに	第4因子「独立と自分らしさ」。人と比べず、自分らしくいられること。無我（永続する「私」という実体はないとする仏教の考え）・自己超越は「比べない」点で似るが「自分らしさ」とは同一ではない

思想	やってみよう	ありがとう	なんとかなる	ありのままに
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）	△	◎	△	○

採点規則：概念的類似性の判定。◎＝ほぼ同じ方向の内容が、複数の主要典拠・実践体系で中心的に扱われている／○＝重要な構成要素として明示されているが、構成概念は同一ではない（例：不動心・信頼・受容は「楽観」と同一ではない）／△＝周辺的・間接的にしか対応しない／×＝明示的に否定または退けられる／—＝次元が異なり対応づけが困難。構成概念の同一性ではなく類似性の地図であり、単独判定者の解釈。擬似3審査による予備監査（本番の複数判定者による検証の前に、判定が割れそうな箇所を絞るための点検）では第3・第4因子の一致率が低かった（第5章）

CSV の「前野4因子との概念的類似性」列は**解釈であり、各伝統の自己記述ではない**。また「4因子と同じ構成概念を持つか」ではなく「**4因子に似た方向性をどの程度含むか」という類似性の地図**である。この区別は重要で、ストア派の不動心・イスラム教のタワックル（神への委託）は「楽観」と同一ではなく、仏教の無我・スーフィズムの自我消滅は「自分らしさ」と同一ではない。擬似3審査（宗教学・比較哲学・心理測定という三つの視点で判定し直した予備監査。第5章5-5）では、「やってみよう」「ありがとう」の判定は比較的安定したが、「なんとかなる」「ありのままに」は三つの視点の完全一致が3割前後にとどまった。判定は次の採点規則による。

記号	規則
◎	その因子とほぼ同じ方向の内容が、伝統の**複数の主要典拠・実践体系で中心的**に扱われている（例：四無量心〔慈・悲・喜・捨の四つの心をすべての生きものに向ける瞑想〕の慈、儒教（原始）の仁、ストア派の「自分次第」）
○	重要な構成要素として明示されているが、**構成概念は同一ではない**（例：不動心・信頼・受容と「楽観」、恩寵〔神から一方的に与えられる恵み〕による受容と「自分らしさ」）
△	周辺的、または解釈を介してしか対応しない

×	伝統が**明示的に否定または退ける**（例：ニーチェにとっての感謝・同情、カントにとっての「なんとかなる」）
—	次元が異なり対応づけが困難（身体・生命力、制度、自己の消失）

判定は本調査の単独判定者による。複数判定者による独立判定と一致率の算出は未実施であり、第5章の未確認事項に挙げた。同じ規則を「生きとし生けるもの」「主体と世界の関係類型」「実証研究の3区分」の記号判定にも準用している。そのうえで、分布には明確な傾向がある。

因子	◎が集中する伝統	読み取れること
ありがとう（つながりと感謝）	仏教（大乗）／儒教（原始）／シク教／ユダヤ教／キリスト教／イスラム教／Ubuntu（「人は他者を通して人になる」という南部アフリカの人間観）／アフリカ哲学の共同体主義／マオリ／アイヌ／スマック・カウサイ／エピクロス派（友愛）／アドラー（個人心理学：共同体感覚〔他者を仲間と感じ、役に立とうとする感覚〕）	**最も広く分布する因子。**特に関係構成型・贈与応答型のほぼ全てで◎になる
ありのままに（独立とマイペース）	仏教（上座部）／禅／道家（老荘）／ヒンドゥー（ヴェーダーンタ）／ジャイナ教／新儒教／ストア派／キュニコス派・ピュロン主義／スーフィズム／キリスト教観想的伝統／ユング（分析心理学：個性化〔意識と無意識を統合して自分本来の全体になっていく過程〕）	除去型・認識転換型に集中。**「比較しない」ことを到達点とする伝統群**
やってみよう（自己実現と成長）	アリストテレス／現代の徳倫理学／プラグマティズム／世俗的人文主義／ヒンドゥー（ギーター：カルマヨーガ〔結果を求めず義務として行為する、ギーターが説く道〕）／シク教（kirat karṇī〔正直に働くこと〕）／道教／修験道（験を積む）	開花型とほぼ重なる。**西洋近代に偏る**
なんとかなる（前向きと楽観）	◎は新儒教／ヒンドゥー（ヴェーダーンタ）／キュニコス派・ピュロン主義など少数。○にストア派／エピクロス派／道家（老荘）／イスラム教（tawakkul〔神への委託〕）／キリスト教（希望）／カバラ・ハシディズム（simḥah〔喜び。ハシディズムでは義務とされる〕）	「不動心」系と「神への委託」系の二つの源泉から来るが、いずれも楽観と同一ではないため監査後に○へ下げた。最も揺れる因子

4因子で埋まらない領域が3つある。
① **身体・生命力**（道教、密教・チベット仏教、神道の一部）——4因子はいずれも心理的構えであり、身体の変容や生命力そのものを幸福とする伝統を掬えない。
② **制度・自由の広がり**（功利主義、ケイパビリティ・アプローチ〔各人が実際に選べる生き方の幅で豊かさを測る立場〕）——個人の心理特性ではなく機会集合を測るため、次元が異なる。
③ **自己が消えること**（スーフィズム、カバラ・ハシディズム、禅）——「誰が」4因子を持つのかが問題になる。

逆に言えば、**4因子は「個人の心理的構え」という単一の平面をよく覆っている**ということでもある。個人向けの幸福診断が何を測り、何を測っていないかを説明する際に、この地図は使える。

マップ14　介入類型マップ——幸福への働きかけの8つの型

各伝統の「介入設計への含意」欄の冒頭に付した型を、一覧にした。

この地図の結論

幸福への働きかけには8つの型があり、現代の介入は「伸ばす」と「制度で供給する」の二つに偏っている。強み介入・PERMA（ポジティブ感情・没頭・関係・意味・達成の5要素）・成長目標は伸ばす型、幸福度政策・WELLBY（幸福度を政策評価の単位にした指標）・HDI（人間開発指数）は制度型である。残る6型——取り除く（欲求の観察・加害の最小化）、見方を変える（判断の吟味・受容）、関係を結び直す（慈悲・共食・修復的司法〔罰ではなく、被害の修復と関係の回復を目指す司法〕）、与えられて応える（安息日〔週に一日、労働を止めて休む日〕・日常の聖別）、身体を整える（呼吸・行）、副産物として待つ（幸福を目標から外す）——は本マップの伝統に厚く蓄積されているのに、介入設計の語彙としてほとんど使われていない。

実務上の帰結：介入のメニューを8型で棚卸しすると、どの型が空白かが一目で分かる。「幸福を目標にしない」介入（副産物型）は幸福追求のパラドクス（幸福を追い求めるほど幸福度が下がるという研究知見）の知見と整合するが、その知見自体が文化で符号を変える（米国で負、東アジアで正）ため、日本での設計は米国の結果を直輸入できない。各型の「注意」列は、伝統が持っていた安全装置を介入に翻訳する際に何が落ちるかを示す。

この地図の目盛りの定義

目盛り	定義
伸ばす	備わった強み・機能・可能性を発揮させる働きかけ（開花型の翻訳）
取り除く	欲求・思念・加害・過剰を減らし、覆いを外す働きかけ（除去・回復型の翻訳）
見方を変える	判断・認識の枠を吟味し、問題の見え方を変える働きかけ（認識転換型の翻訳）
関係を結び直す	人・共同体・土地との関係を修復し、担い手を個人の外へ広げる働きかけ（関係構成型の翻訳）
与えられて応える	幸福を自作するのではなく、受け取り、応答する構えを設計する働きかけ（贈与・応答型の翻訳）
身体を整える	呼吸・運動・行など、身体に直接働きかける介入（生命力・身体型の翻訳）
副産物として待つ	幸福を目標から外し、意味や探究を置いて幸福が付いてくるのを待つ設計（副産物型の翻訳）
制度で供給する	政策・指標・制度によって幸福の条件を供給する働きかけ（制度・集計型の翻訳）

思想	伸ばす	取り除く	見方を変える	関係を結び直す	与えられて応える	身体を整える	副産物として待つ	制度で供給する
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）				●				

●＝その伝統の幸福観を介入に翻訳したときの主要な型（複数可）

第3章1節の8つのモデル型は、そのまま「幸福を高める働きかけ」の8つの型に翻訳できる。CSVの「介入設計への含意」列は、各伝統についてこれを具体化したものである。

介入類型	原型となる伝統	現代の介入への翻訳	注意
伸ばす	アリストテレス／現代の徳倫理学／プラグマティズム	強み介入（VIA-IS〔24の性格の強みを測る質問紙〕）、PERMA、成長目標、探究型学習。現代の介入の大半がここ	外的善（友人・健康・財）の必要を落とすと伝統から乖離する
取り除く	仏教（上座部）／ジャイナ／エピクロス派／新儒教／キリスト教観想的伝統	欲求の観察（マインドフルネス）、欲望の三分類による消費の吟味、思念（logismoi〔心に湧く思念〕）の識別、心理的安全性（加害の最小化）	瞑想は能動的対照群で効果が縮小し有害事象（治療や介入で生じた望ましくない出来事）8%。万能薬にしない
見方を変える	ストア派／ヒンドゥー（ヴェーダーンタ）／道家（老荘）／新儒教	認知行動療法（判断の吟味）、上からの眺め、自己認識の枠の問い直し、受容ベースの介入（ACT〔アクセプタンス＆コミットメント・セラピー〕）	「認識の転換」を「認知の書き換え」に還元すると伝統からずれる

関係を結び直す	仏教（大乗）／儒教（原始）／シク教／ユダヤ教／Ubuntu（「人は他者を通して人になる」という南部アフリカの人間観）／マオリ／アイヌ／北米先住民（Hózhó／Mino-Bimaadiziwin）／アドラー（個人心理学）	慈悲の瞑想、向社会的行動、共同食事（laṅgar〔誰でも無料で食べられる共同食堂〕）、修復的司法（TRC〔真実和解委員会〕）、多次元指標（SEWB〔社会的・情動的ウェルビーイング。豪州先住民の多次元的な健康枠組み〕、Te Whare Tapa Whā〔身体・心・家族・霊性の四本柱を家にたとえたマオリの健康モデル〕）	関係の担い手を個人に戻すと意味が変わる。本質主義的な「和の精神」に還元しない
与えられて応える	キリスト教／イスラム教／カバラ・ハシディズム／スーフィズム	「幸福は自分で作れる」型の自己啓発への対抗軸。安息日（労働停止の制度化）、日常の仕事に意味を注入する（avodah be-gashmiyut〔日常の労働や食事を神に仕える行いとすること〕）、共同体への身体的参加	実証的に効いているのは信仰の強さより共同体参加である可能性
身体を整える	道教／密教・チベット仏教／修験道	呼吸・体操・気の技法（太極拳・気功）、感情を抑制せず方向転換する	世俗化された運動療法の効果であり救済論ではない。効果量（効果の大きさを示す統計値）は中小
副産物として待つ	キュニコス派・ピュロン主義／実存主義／ニーチェ／ユング（分析心理学）／禅／道家（老荘）	幸福を目標から外し、意味・判断保留（善悪の判断をいったん止めること）・探索の停止を置く。ロゴセラピー（意味を見出すことを治療の中心に置く心理療法）、MLQ（人生の意味質問紙）、「至楽無楽（最高の楽しみは楽しみを求めないことにある。荘子）」	幸福追求のパラドクスは文化により符号が逆転する（Ford et al. 2015）
制度で供給する	功利主義／ケイパビリティ（その人が実際に選べる生き方の幅）／プラグマティズム／世俗的人文主義	幸福度政策、WELLBY、HDI、「満足度」ではなく「選べる幅」を測る、教育制度	集計量は個人の物語を無視する。幸福を目標化すること自体への批判（カント）を併記

実務上の含意

・現代の介入の大半は「伸ばす」と「制度で供給する」に偏っている。残り6つの型——特に「取り除く」「関係を結び直す」「与えられて応える」——は本マップの伝統に厚く蓄積されているにもかかわらず、介入設計の語彙として使われることが少ない。

・「幸福を目標にしない」介入（副産物型）は、幸福追求のパラドクスの知見と整合的で、意味研究として実証基盤もある。幸福度をKPIにする設計への、最も実証的な対案になる。

・どの型にも「注意」欄がある。伝統を介入に翻訳するとき、伝統が持っていた安全装置（師弟関係、共同体、識別の訓練、来世という留保）を落とすと、効果が縮小するか有害事象が生じうる。瞑想の実証研究はこの警告の実例である。

マップ15　ヘドニア（快と満足としての幸福）／エウダイモニア（人間として十全に生きている状態。アリストテレスの幸福）と三分類——西洋の物差しはどこで壊れるか

この地図の結論

心理学の標準枠組み（ヘドニア／エウダイモニア、三分類）が素直に機能するのは47項目のうち13で、残りの34は8つの理由で枠を外れる。快の語彙を使うが快楽主義ではない（仏教（上座部）・エピクロス派）、目的論を拒否する（道家（老荘）・禅・キュニコス派・ピュロン主義）、担い手が個人でない（先住民系・儒教（原始））、自己が消えることを目指す（神秘主義〔神や究極の実在との直接的な合一を目指す考え方〕）、神との関係が第一軸（一神教）、身体的・機能的次元（道教・密教・チベット仏教・修験道）、枠組み自体が適用不能（アイヌ）、両方を退けて幸福概念を組み替える（ニーチェ・実存主義・ユング（分析心理学））。

実務上の帰結：尺度を選ぶ前に「その尺度がどの幸福観を前提しているか」を問う必要がある。SWLS（ヘドニア・生活満足）と PWB（エウダイモニア・機能の発揮）のどちらを使っても、上の8つの破れ方をする伝統の幸福は測れない。枠組みが壊れる場所を地図にしておくことが、測定の限界を説明する最短の方法である。

この地図の目盛りの定義

目盛り	定義
ヘドニア	快の感情が多く不快が少ない状態、および生活への満足を幸福とする立場。主観的ウェルビーイング研究（本人が自分の幸せをどう評価しているか）の基本枠組み
エウダイモニア	人間としての機能・徳・可能性が十分に発揮されている状態を幸福とする立場。アリストテレス由来。心理的ウェルビーイング（Ryff）など
快楽説	幸福とは快の経験そのものであるとする哲学上の立場（三分類の第1）
欲求充足説	幸福とは本人の欲求・選好が満たされることであるとする立場（第2）。経済学の効用概念に近い
客観的リスト説	本人がどう感じるかにかかわらず、幸福を構成する客観的な項目（健康・知識・友情など）があるとする立場（第3）
適用不能	その伝統の幸福観が、これらの枠組みのどれにも当てはまらない、あるいは枠組みの前提（個人・快・目的論）自体を退ける

この二分法（Ryan & Deci 2001 以降の心理学の標準枠組み）は、47項目のうち**素直に機能するのは13項目**だった。残りは以下のいずれかの理由で枠を外れる。

破れ方	該当と理由
快の語彙を使いながら快楽主義ではない	仏教（上座部：涅槃〔煩悩の火が消えた安らぎの境地〕は「最高の楽」paramaṃ sukhaṃ）／密教・チベット仏教（mahāsukha＝大楽）／シク教（anand）／ヒンドゥー（ヴェーダーンタ：ānanda）／ジャイナ教（ananta-sukha）。いずれも最高善を「楽・歓喜」と呼ぶが、感受される快ではない
目的論を拒否する	禅（修証一等＝発達段階論の明示的否定）／道家（老荘：無為）／プラグマティズム（固定した究極目的の拒否）／新儒教（達成ではなく回復）
軸そのものを文化ごとに相対化する	ポジティブ心理学3.0（快と機能の重みは文化で違うとし、「バランスと調和」を第三の軸として提案）。二分法を否定はしないが、普遍の物差しとしては使わない
幸福の担い手が個人でない	仏教（大乗：一切衆生〔生きとし生けるものすべて〕の救済が自己の救済に先立つ）／Ubuntu（「人は他者を通して人になる」という南部アフリカの人間観）／アフリカ哲学の共同体主義／マオリ／アイヌ／スマック・カウサイ／北米先住民（Hózhó／Mino-Bimaadiziwin）／先住民的世界観（総論）／仏教（日蓮：個人の成仏と国土の安穏が不可分）。二分法は「幸福の担い手＝個体」を前提にしており、これらの伝統はまさにその前提を争っている
自己が消えることを目指す	スーフィズム（fanāʾ〔自我が神のうちに消えること〕）／カバラ・ハシディズム（bittul〔自我の無化〕）／キリスト教観想的伝統（theosis＝自己中心性の解体）。「誰が幸福であるか」の主語そのものが問い直される
第三の軸（神との関係）が第一軸	ユダヤ教／キリスト教／イスラム教／ヒンドゥー（ギーター：行為と信愛を神へ差し出す奉献）／仏教（浄土：阿弥陀仏との関係。救いは人間本性の実現ではなく本願への帰依）。幸福の最終規定が「神が満足する」ことであり、人間本性の実現からは導けない

身体的・機能的次元	道教（長生・健康・子孫・財）／神道（無事・息災・繁栄）／修験道（身体の変容と験力〔修行で得た霊的な力〕）。むしろ objective well-being に近い
枠組み自体が適用不能	アイヌ（そもそも「幸福」に対応する抽象名詞を立てた思弁的伝統が確認できない）
両方を退け、幸福概念そのものを組み替える	ニーチェ（幸福は力の増大の副次的感覚。快も徳の完成も退ける）／実存主義（幸福ではなく意味・本来性）／ポジティブ心理学2.0（成熟した幸せ＝苦を含む静かな充足。快でも機能でもない第三項）／ユング（分析心理学：幸福を目標にせず、悲しみと対にする）
素直に機能する（13項目）	ヘドニアとエウダイモニアの折衷として両方を並列：ポジティブ心理学1.0（PERMA〔ポジティブ感情・没頭・関係・意味・達成の5要素〕）／エウダイモニア側：儒教（原始：徳の実践としての楽）／プラトン／アリストテレス（原型）／ストア派／キュニコス派・ピュロン主義（徳のみで足りる）／現代の徳倫理学／ケイパビリティ（その人が実際に選べる生き方の幅）／世俗的人文主義／アドラー（個人心理学：共同体感覚〔他者を仲間と感じ、役に立とうとする感覚〕という徳的態度）。ヘドニア側：エピクロス派（原型）／功利主義（原型）／カント（幸福を「傾向性の充足」＝ヘドニア的に定義したうえで、道徳の根拠から外す）

> **実務上の提案：CSV では「ヘドニア／エウダイモニア」列を単一値にせず、「適用不能／枠組みの前提が衝突」という値を許容している**。空欄にせず明示的にそう書くほうが情報量が多い。無理に埋めると、マップ全体が「西洋の枠に各文化を配置した表」になり、本作業の主眼を損なう。
>
> またエピクロス派は、この軸で**最も誤配置されやすい**。名目上はヘドニア極だが、実質的内容（苦の除去による上限到達、カタステマティックな快の優位、徳の不可欠性）はエウダイモニア側に大きく食い込む。CSV では「名目上の価値論」と「実践的帰結」を書き分けている。

マップ16　実証研究の3区分——何が「研究されている」のか

従来「実証研究の蓄積量」として一括りにしていたものを、性質の異なる3つに分解した。「アリストテレスの幸福論が大量に実証された」という誤読を防ぐための分解である。

この地図の結論

「実証研究が多い」は「妥当性が高い」を意味せず、しかも「多い」の中身は三種類に分かれる。伝統そのものを検証した研究（直接的実証）が◎なのはキリスト教主流だけで、それも北米の礼拝参加に偏る。「非常に多」とされてきたアリストテレス・功利主義・ケイパビリティ（その人が実際に選べる生き方の幅）は、直接的実証がいずれも×であり、思想に着想を得た尺度（派生研究）と政策への実装が多いにすぎない。先住民系（ブエン・ビビール、マオリ）は心理学的検証を経ずに憲法・保健政策へ入っており、功利主義とは逆の順序をたどっている。神道は人数「中」で三区分すべてほぼ空白である。

実務上の帰結：研究の蓄積量は「20世紀後半に西洋の心理学・政策市場と接触したか」を反映する。エビデンスの量で伝統を序列化してはならず、「ほぼ空白」の伝統（ジャイナ・シク・カバラ・ハシディズム・観想〔静かに神や真理を見つめる祈り〕・スーフィズム・アイヌ・神道）はむしろ未開拓の研究領域である。

区分	意味	典型例
①直接的実証	その伝統の信者・実践者・教義そのものを変数とした研究	礼拝参加と寿命、僧院の長期瞑想者、儒教的価値観尺度
②派生した心理学研究	その思想に着想を得て作られた心理尺度・介入。直接の継承だけでなく、後世にその思想との関連・影響が明示的に論じられている研究を含む（例：CBT〔認知行動療法〕とストア派）。**思想そのものの検証ではなく、系譜上の直接の派生を主張するものでもない**	PWB（アリストテレス）、VIA-IS（現代の徳倫理学）、MBSR（仏教（上座部））、CBT（ストア派）、MLQ（実存主義）
③政策・制度への実装	指標・法制度・保健政策への組み込み	WELLBY（功利主義）、HDI（ケイパビリティ）、憲法（ブエン・ビビール）、保健政策（マオリ）

思想	直接的実証	派生した心理学研究	政策・制度への実装
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）	○	○	○

◎＝多い／○＝ある／△＝わずか／×＝ほぼない。各セルの根拠はCSVの該当列に記載

参考：規模 × 総合の目安

（3区分を合わせた粗い目安。性質の異なるものを足しているので、右側ほど「妥当」という読みはできない）

規模＼実証研究の蓄積（総合の目安）	非常に多	多	中	少	ほぼ空白
多（1億人以上）		仏教（上座部）、キリスト教	仏教（大乗）、道教、イスラム教	仏教（日蓮）、ヒンドゥー（ヴェーダーンタ）、ヒンドゥー（ギーター）	仏教（浄土）
中（1,000万〜1億）			禅、密教・チベット仏教、ユダヤ教		シク教、神道、スーフィズム
少（1,000万未満）			世俗的人文主義、マオリ、北米先住民（Hózhó／Mino-Bimaadiziwin）		ジャイナ教、修験道、カバラ・ハシディズム、キリスト教観想的伝統、アイヌ
×（人数で表せない）	アリストテレス、功利主義、ケイパビリティ・アプローチ（各人が実際に選べる生き方の幅で豊か	実存主義、現代の徳倫理学	儒教（原始）、ストア派、プラグマティズム、アドラー（個人心理学）、ポジティブ	新儒教、道家（老荘）、エピクロス派、カント、ニーチェ、ユング（分析心理学）、ポジティブ心理	プラトン、キュニコス派・ピュロン主義、Ubuntu（「人は他者を通して人になる」という南部アフ

	さを測る立場）、ポジティブ心理学1.0		心理学2.0、先住民的世界観（総論）	学3.0、スマック・カウサイ	リカの人間観）、アフリカ哲学の共同体主義

読み取れること

・「非常に多」とされてきたアリストテレス・功利主義・ケイパビリティは、①直接的実証がいずれも×である。**思想家の幸福論が検証されたのではなく、思想に着想を得た尺度と指標が大量に作られた**、というのが正確な記述になる。

・①直接的実証が◎なのはキリスト教主流だけであり、それも母集団が北米に偏る。宗教伝統について「実証されている」と言えるのは、事実上「北米のキリスト教徒の礼拝参加」である。

・③実装が◎なのは功利主義・ケイパビリティに加えて、ブエン・ビビール（憲法）とマオリ（保健政策）――先住民系の幸福概念は心理学研究より先に国家制度へ入った。心理学的な検証を経ずに制度化された点で、功利主義とは逆の順序をたどっている。

・信者数が「多」でも研究が「中」にとどまる伝統（イスラム教、仏教（大乗））と、人数で表せないのに研究が「非常に多」い立場（アリストテレス、功利主義、ケイパビリティ）がある。**研究の蓄積量は信者の数ではなく、20世紀後半に西洋の心理学・政策市場と接触したかで決まっている。**

・「少／ほぼ空白」にはジャイナ教・シク教・カバラ・ハシディズム・キリスト教観想的伝統・スーフィズム・アイヌが並ぶ。これは「妥当性が低い」ことを意味しない。「幸福の技法」として商品化されにくかった伝統である。

・神道は人数「中」で①②③すべてほぼ空白――神道を変数とした研究が事実上存在しない。日本の幸福研究における空白として明記に値する。

マップ17　安全装置マップ——その伝統は、実践の危険にどう備えていたか

幸福への実践には危険がある——瞑想の有害事象（治療や介入で生じた望ましくない出来事）、苦行の行き過ぎ、共同体への依存、偽の悟り、狂信。各伝統はそれにどう備えていたかを、9つの型に分けて示す。マップ14（介入類型）の8つのやり方を現代に翻訳するときに、何が落ちるかを見るための地図である。

この地図の結論

内的技法を持つ伝統は、ほぼ例外なく「師」と「警告」を対にして備えており、装置を欠くのは制度を退けた哲学だけである。瞑想・観想（静かに神や真理を見つめる祈り）・行・神名の反復など心を直接動かす技法を持つ伝統（禅・密教・チベット仏教・修験道・ヨーガ系・観想・スーフィズム・カバラ・ハシディズム）は、師の監督と教義上の警告（魔境・慢心・自己神格化への注意）を必ずセットで持ち、多くは戒律と段階制も重ねる。装置が「無」に近いのは、制度や共同体そのものを退けたキュニコス派・ピュロン主義・ニーチェ・実存主義など、実践体系を持たない哲学に限られる。近代の心理学・政策系（功利主義・ケイパビリティ〔その人が実際に選べる生き方の幅〕・ポジティブ心理学1.0〜3.0）は装置を伝統の内側から外側へ——専門職倫理・効果検証・法制度へ——移している。

実務上の帰結：マップ14で伝統の技法を介入に翻訳するとき、落ちやすいのは技法ではなく装置のほうである。マインドフルネスが仏教（上座部）から切り出されたとき、戒律と師と共同体が落ちて「警告」だけが残った経緯がその典型で、瞑想の有害事象研究が近年になって必要になった理由もここにある。技法を借りる前に、その伝統が何で安全を担保していたかをこの表で確認し、外側の装置（制）で代替できるかを問うことが、翻訳の最低限の作法になる。

この地図の目盛りの定義

目盛り	定義
師（師の監督）	師匠・指導者が弟子の状態を見て、段階的に伝授し、危険な兆候があれば止める仕組み。禅・密教・チベット仏教・ヨーガ・スーフィズム・カバラ・ハシディズムなど内的技法を持つ伝統に共通
共（共同体の相互監視）	僧団・教会・共同体が互いの実践を見守り、逸脱や孤立を早期に察知する仕組み。個人の内面ではなく関係の側から支える
戒（戒律・倫理規範）	実践に先立って守るべき行為規範（不殺生・不妄語・十戒など）。技法の力を倫理の枠に入れ、能力の誤用を防ぐ
段（順序・前提条件・資格）	入門から高度な実践までの順序を定め、準備のできていない者に先へ進ませない仕組み。灌頂（密教で師が弟子に資格を授ける儀式）・入門儀礼・資格制度など
身（身体の限度）	断食・行・呼吸法などに身体的な上限や休息を組み込む知恵。身体の反応を実践の進み具合の指標とする
警（教義上の警告）	「この段階で起きる現象に執着するな」「魔境に注意せよ」など、実践中の危険を教義の言葉で予告しておくこと
制（制度・法・専門職倫理）	資格・倫理綱領・効果検証・法規制など、伝統の外側にある近代的な装置。心理学・政策系の思想はこれに依存する
儀（儀礼の定型化）	実践の手順を儀礼として固定し、個人の裁量で過激化しないようにする仕組み。祭祀・典礼・通過儀礼など
無（明示的な装置を欠く）	危険への備えが体系化されていない、または個人の判断に委ねられている。反制度的な思想や、実践体系を持たない哲学に多い

思想	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	身体の限度・休息・食	教義上の警告（魔境・慢心・偽の悟り）	制度・法・専門職倫理	儀礼の定型化・専門家の管理	明示的な安全装置を欠く
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）	●	●						●	

●＝その伝統が備えている安全装置の型（複数可）。各伝統の具体的な装置は第4章の「安全装置」欄とCSVの該当列を参照

型	代表例
師の監督・段階的伝授	禅の参禅と印可、密教・チベット仏教の灌頂、スーフィズムのシャイフとバイア、キリスト教観想的伝統の霊父、ユング（分析心理学）の教育分析、ジャイナ教の苦行管理
共同体の相互監視	仏教のサンガと律、シク教のサンガト、教会、ウンマ（イスラームの信仰共同体）、氏子、講、先住民の合意形成

戒律・倫理規範	五戒・菩薩戒・三昧耶戒、ハラハー、シャリーア（イスラーム法）、礼、中庸、カントの定言命法
順序・前提条件・資格	戒→定→慧、ヒンドゥー（ヴェーダーンタ）の四つの資格、カバラ・ハシディズムの年齢制限、内丹の段階、スーフィズムのマカーマート、プラトンの予備教育
身体の限度	ジャイナ教の苦行管理、道教の外丹の教訓、修験道の期間限定、ストア派・エピクロスの養生（気を養い身体を整えて長生きする技法）
教義上の警告	観の染（仏教（上座部））、魔境・禅病（禅）、悪取空（仏教（大乗））、霊的高慢と偽の照明（観想）、シャタハート（スーフィズム）、インフレーション（ユング（分析心理学））、ポジティブの専制（PP）
制度・法・専門職倫理	教会法、シャリーア、修験法度、研究倫理と効果検証、治療者の訓練、憲法化、保健政策の評価制度
儀礼の定型化	神道の祭りと祓い（穢れを取り除く儀礼）、アイヌのイオマンテ（熊の霊をカムイの世界へ送り返す儀礼）の手順、ナバホの chantway の正確さ、マオリのタプ
明示的な装置を欠く	道家（老荘）、キュニコス派・ピュロン主義、ニーチェ、実存主義――いずれも「制度を持たないこと」自体を立場とする

読み取れること

・個人の瞑想・観想・身体行を持つ伝統（インド系・神秘主義〔神や究極の実在との直接的な合一を目指す考え方〕・道教・修験道）は、例外なく「師」と「警告」を持つ。**内面に深く入る技法ほど、伝統は監督者と、偽の到達への警告を必ず添えていた。**現代のマインドフルネスや自己啓発的な瞑想は、技法だけを取り出してこの二つを落としている（瞑想の有害事象8%――第5章）。

・「共同体」と「戒律」はほぼすべての宗教伝統にあり、哲学（プラトン・アリストテレス・ストア派）にも学園・友愛・自己吟味という形で残る。**安全装置を持たないのは、制度を持たないことを立場にした思想（道家（老荘）・キュニコス派・ピュロン主義・ニーチェ・実存主義）だけ**である。これらは「師を持たない」ことを自由と見なす一方、危険を各人に帰す。

・近現代の思想（功利主義・ケイパビリティ・PP）は装置を「制度・法・専門職倫理・効果検証」という外部の仕組みに置き換えた。装置が個人の実践の内側にない点で、伝統と構造が違う。

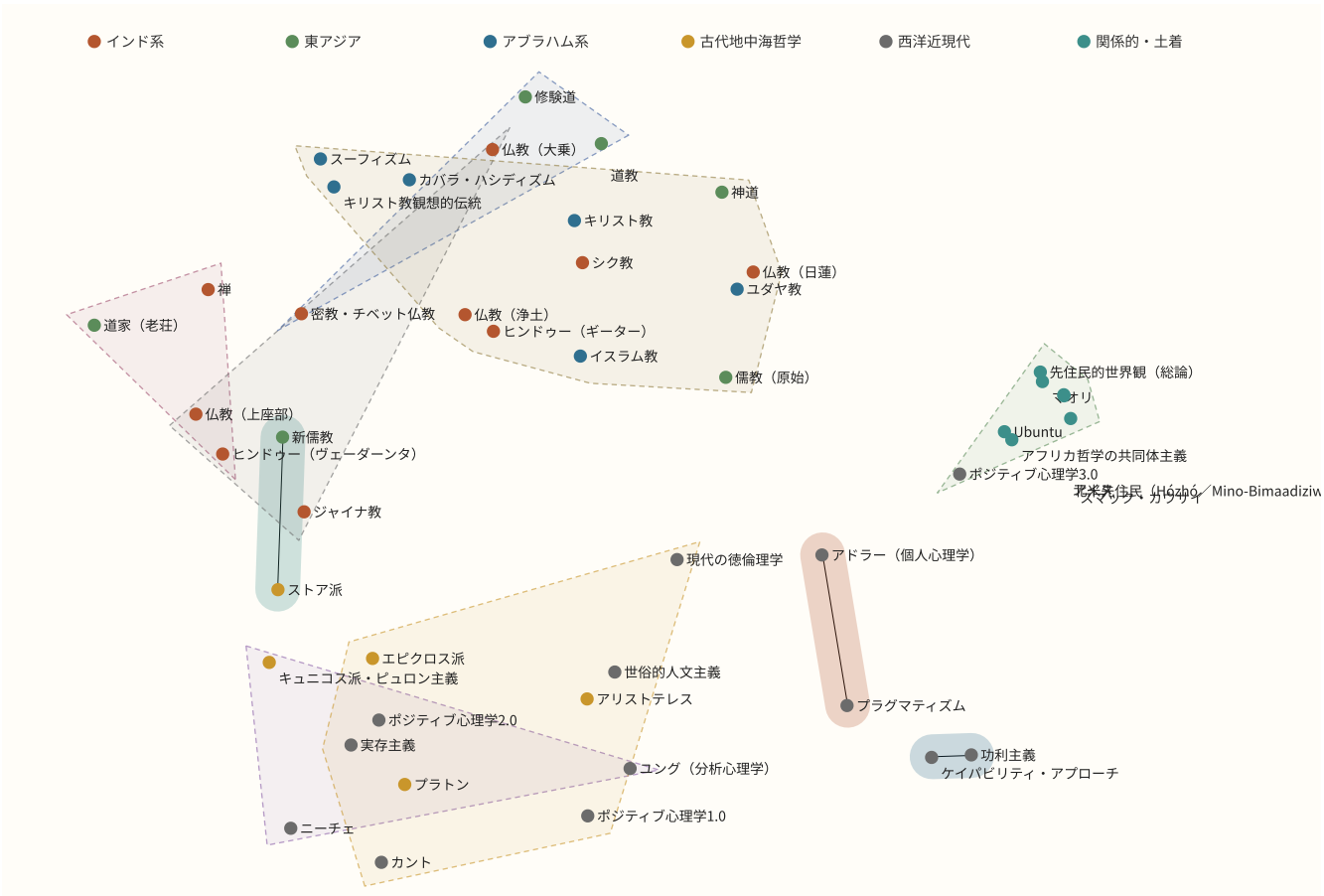
・マップ14の8つの介入類型を実装するとき、この列は「翻訳で何が落ちるか」の点検表になる。取り除く（瞑想）には師と警告、関係を結び直す（共同体）には離脱の自由、身体を整える（行）には期間と限度、与えられて応える（信仰）には造悪無碍への戒め――伝統が付けていた装置を、介入設計に持ち込むことが最低条件になる。

付図　思想の近さマップ——47項目は、どれとどれが判定が似ているか

第3章の16のマップは、47項目を一つの物差しごとに並べたものである。ここでは逆に、13の物差し（モデル型・対義語・主語・関係類型・境遇・努力か贈与か・苦・生きもの・器・目標・実践形態・時間軸・介入類型）での判定をまとめて比べ、「判定が似ている伝統どうし」を一枚に配置した。近い伝統は幸福観の構造が似ている——ただし教義や歴史が似ているという意味ではなく、物差しを変えれば配置も変わる。

この地図の結論

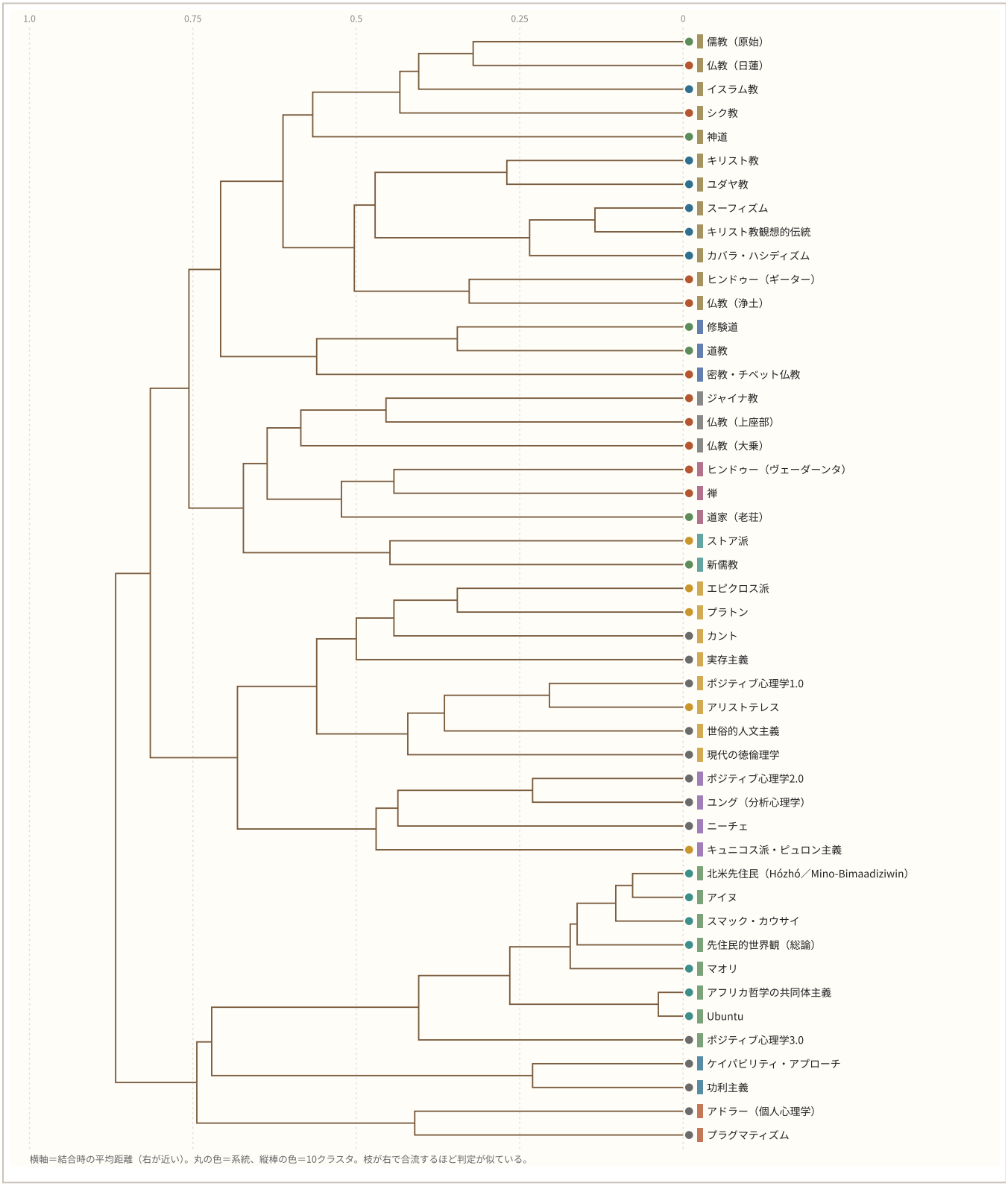
47項目は、系統ではなく「器を持つか」「主語が個人か」で三つに割れる。宗教伝統（インド系・東アジア・アブラハム系が混ざる）、哲学（古代地中海と西洋近現代）、そして先住民系と制度型（功利主義・ケイパビリティ）にプラグマティズム・アドラーを加えた一群である。系統を越えて判定が似る組——新儒教とストア派（境遇から独立・努力・苦を善悪の外に置く・自己主導型の器で段階5の目標）、プラグマティズムとアドラー（共同体が主語・成長が目標・苦は出発点）、禅と道家（老荘）——と、同じ系統でも遠い組——仏教（上座部）と仏教（大乗）、キリスト教とキリスト教観想的伝統——が同時に読める。神道が道教や儒教よりユダヤ教・キリスト教に近く置かれるのは、「与えられる」「儀礼と共同体」「現世と世代」という物差しでの一致による。実務上の帰結：ある伝統の幸福観を参照するとき、同じ系統の隣ではなく、この図で隣にある伝統を見ると、構造の同じ別の語彙が手に入る。



点＝47項目（色は系統）。近いほど13の比較軸での判定が似ている。破線の囲み＝判定の類似度による10クラスタ（平均連結法）。配置は多次元尺度法（MDS）による近似で、軸そのものに意味はない。

距離＝13の物差しのうち判定が食い違う割合（0＝全一致、1＝全不一致。実践・時間・介入は集合の重なりで計算）。全47項目の平均距離は 0.77。配置は距離を2次元に近似したもので（非計量多次元尺度法）、離れて見えても一部の軸では近いことがある。正確な近さは次の樹形図で読む。

樹形図——どの順に似ているか



横軸＝結合時の平均距離（右が近い）。丸の色＝系統、縦棒の色＝10クラスタ。枝が右で合流するほど判定が似ている。

判定の類似度による10クラスタ（平均連結法）

クラスタ	メンバー	全員に共通する判定
■ 10	仏教（浄土）、仏教（日蓮）、ヒンドゥー（ギーター）、シク教、儒教（原始）、神道、ユダヤ教、カバラ・ハシディズム、キリスト教、キ	生きもの＝○／器＝3

	リスト教観想的伝統、イスラム教、スーフィズム	
■ 3	ポジティブ心理学3.0、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）	モデル型＝関係／対義語＝不調和・分断／関係類型＝関係型／境遇＝非独立／苦＝関係失調／器＝–
■ 5	プラトン、アリストテレス、エピクロス派、カント、実存主義、現代の徳倫理学、世俗的人文主義、ポジティブ心理学1.0	主語＝個人／目標＝4
■ 4	キュニコス派・ピュロン主義、ニーチェ、ユング（分析心理学）、ポジティブ心理学2.0	モデル型＝副産物／主語＝個人／器＝–／目標＝5
■ 7	禅、ヒンドゥー（ヴェーダーンタ）、道家（老荘）	モデル型＝認識／関係類型＝非二元型／境遇＝独立／目標＝解
■ 8	仏教（上座部）、仏教（大乗）、ジャイナ教	境遇＝独立／生きもの＝◎／器＝3
■ 9	密教・チベット仏教、道教、修験道	モデル型＝身体／関係類型＝融合型／器＝3／目標＝5
■ 1	プラグマティズム、アドラー（個人心理学）	主語＝共同体／関係類型＝関係型／苦＝出発点／生きもの＝△／器＝4／目標＝4.5
■ 2	功利主義、ケイパビリティ・アプローチ	モデル型＝制度／主語＝集計／関係類型＝分離型／境遇＝非独立／努力/贈与＝制度／苦＝妨げ／器＝–／目標＝–
■ 6	新儒教、ストア派	境遇＝独立／努力/贈与＝努力／苦＝善悪外／器＝4／目標＝5

もっとも近い組・遠い組

距離	もっとも近い10組
0.04	Ubuntu — アフリカ哲学の共同体主義
0.08	アイヌ — 北米先住民（Hózhó／Mino-Bimaadiziwin）
0.10	スマック・カウサイ — アイヌ
0.10	スマック・カウサイ — 北米先住民（Hózhó／Mino-Bimaadiziwin）
0.13	キリスト教観想的伝統 — スーフィズム
0.15	先住民的世界観（総論） — アイヌ
0.15	先住民的世界観（総論） — 北米先住民（Hózhó／Mino-Bimaadiziwin）
0.15	スマック・カウサイ — マオリ
0.17	カバラ・ハシディズム — キリスト教観想的伝統
0.18	先住民的世界観（総論） — スマック・カウサイ

距離	もっとも遠い5組
1.00	実存主義 — 北米先住民（Hózhó／Mino-Bimaadiziwin）
1.00	実存主義 — アイヌ
1.00	実存主義 — マオリ
1.00	実存主義 — スマック・カウサイ
1.00	実存主義 — 先住民的世界観（総論）

各項目に判定がもっとも似ている3項目

伝統	判定がもっとも似ている3項目（距離）

仏教（上座部）	ジャイナ教（0.46）、ヒンドゥー（ヴェーダーンタ）（0.49）、エピクロス派（0.52）
仏教（大乗）	禅（0.47）、仏教（上座部）（0.56）、密教・チベット仏教（0.57）
禅	スーフィズム（0.43）、ヒンドゥー（ヴェーダーンタ）（0.44）、仏教（大乗）（0.47）
密教・チベット仏教	修験道（0.52）、仏教（大乗）（0.57）、仏教（上座部）（0.58）
仏教（浄土）	ヒンドゥー（ギーター）（0.33）、キリスト教（0.36）、キリスト教観想的伝統（0.37）
仏教（日蓮）	儒教（原始）（0.32）、ユダヤ教（0.39）、キリスト教（0.42）
ヒンドゥー（ヴェーダーンタ）	禅（0.44）、ストア派（0.46）、仏教（上座部）（0.49）
ヒンドゥー（ギーター）	仏教（浄土）（0.33）、シク教（0.47）、キリスト教（0.53）
ジャイナ教	エピクロス派（0.42）、仏教（上座部）（0.46）、キュニコス派・ピュロン主義（0.53）
シク教	儒教（原始）（0.36）、仏教（日蓮）（0.46）、ヒンドゥー（ギーター）（0.47）
儒教（原始）	仏教（日蓮）（0.32）、イスラム教（0.33）、シク教（0.36）
新儒教	ストア派（0.45）、禅（0.59）、エピクロス派（0.61）
道家（老荘）	禅（0.49）、ヒンドゥー（ヴェーダーンタ）（0.55）、スーフィズム（0.55）
道教	修験道（0.35）、シク教（0.58）、密教・チベット仏教（0.60）
神道	ユダヤ教（0.51）、仏教（日蓮）（0.52）、イスラム教（0.53）
修験道	道教（0.35）、密教・チベット仏教（0.52）、神道（0.60）
ユダヤ教	キリスト教（0.27）、仏教（日蓮）（0.39）、儒教（原始）（0.40）
カバラ・ハシディズム	キリスト教観想的伝統（0.17）、スーフィズム（0.29）、キリスト教（0.37）
キリスト教	ユダヤ教（0.27）、仏教（浄土）（0.36）、キリスト教観想的伝統（0.36）
キリスト教観想的伝統	スーフィズム（0.13）、カバラ・ハシディズム（0.17）、キリスト教（0.36）
イスラム教	儒教（原始）（0.33）、ユダヤ教（0.44）、仏教（日蓮）（0.48）
スーフィズム	キリスト教観想的伝統（0.13）、カバラ・ハシディズム（0.29）、禅（0.43）
プラトン	エピクロス派（0.35）、世俗的人文主義（0.36）、アリストテレス（0.38）
アリストテレス	ポジティブ心理学1.0（0.21）、現代の徳倫理学（0.31）、世俗的人文主義（0.33）
ストア派	新儒教（0.45）、ヒンドゥー（ヴェーダーンタ）（0.46）、プラトン（0.47）
エピクロス派	プラトン（0.35）、ジャイナ教（0.42）、アリストテレス（0.46）
キュニコス派・ピュロン主義	ポジティブ心理学2.0（0.33）、エピクロス派（0.49）、ストア派（0.49）
功利主義	ケイパビリティ・アプローチ（0.23）、世俗的人文主義（0.63）、スマック・カウサイ（0.63）
カント	プラトン（0.38）、エピクロス派（0.50）、実存主義（0.54）
ニーチェ	ポジティブ心理学2.0（0.40）、ユング（分析心理学）（0.47）、キュニコス派・ピュロン主義（0.51）
実存主義	ポジティブ心理学2.0（0.40）、プラトン（0.46）、エピクロス派（0.50）
プラグマティズム	アドラー（個人心理学）（0.41）、ポジティブ心理学3.0（0.55）、世俗的人文主義（0.63）
現代の徳倫理学	アリストテレス（0.31）、世俗的人文主義（0.44）、ポジティブ心理学1.0（0.51）
ケイパビリティ・アプローチ	功利主義（0.23）、ポジティブ心理学1.0（0.58）、世俗的人文主義（0.59）
世俗的人文主義	アリストテレス（0.33）、プラトン（0.36）、ポジティブ心理学1.0（0.40）
アドラー（個人心理学）	プラグマティズム（0.41）、儒教（原始）（0.53）、Ubuntu（0.55）
ユング（分析心理学）	ポジティブ心理学2.0（0.23）、ニーチェ（0.47）、キュニコス派・ピュロン主義（0.56）

ポジティブ心理学1.0	アリストテレス（0.21）、プラトン（0.38）、世俗的人文主義（0.40）
ポジティブ心理学2.0	ユング（分析心理学）（0.23）、キュニコス派・ピュロン主義（0.33）、ニーチェ（0.40）
ポジティブ心理学3.0	スマック・カウサイ（0.36）、マオリ（0.36）、アイヌ（0.40）
Ubuntu	アフリカ哲学の共同体主義（0.04）、北米先住民（Hózhó／Mino-Bimaadiziwin）（0.23）、アイヌ（0.23）
アフリカ哲学の共同体主義	Ubuntu（0.04）、北米先住民（Hózhó／Mino-Bimaadiziwin）（0.23）、アイヌ（0.23）
先住民的世界観（総論）	アイヌ（0.15）、北米先住民（Hózhó／Mino-Bimaadiziwin）（0.15）、スマック・カウサイ（0.18）
スマック・カウサイ	アイヌ（0.10）、北米先住民（Hózhó／Mino-Bimaadiziwin）（0.10）、マオリ（0.15）
マオリ	スマック・カウサイ（0.15）、アイヌ（0.18）、先住民的世界観（総論）（0.18）
アイヌ	北米先住民（Hózhó／Mino-Bimaadiziwin）（0.08）、スマック・カウサイ（0.10）、先住民的世界観（総論）（0.15）
北米先住民（Hózhó／Mino-Bimaadiziwin）	アイヌ（0.08）、スマック・カウサイ（0.10）、先住民的世界観（総論）（0.15）

読み方の注意

・この図は「思想が似ている」のではなく「本マップの13の物差しでの判定が似ている」ことを示す。物差しを変えれば配置も変わる。

・系統（丸の色）とクラスタ（囲み・縦棒の色）がずれている場所が、この図の見どころである。

・判定は単独判定者の解釈に基づく（第5章5-5）。距離の絶対値ではなく順序を読むこと。

第4章　各宗教・思想における幸せ

本章が本書の主要部である。47項目それぞれについて、まず「そもそもどんな宗教・思想か」を置き、次に一言、やさしい言い換え、そして詳細（原語・定義・妨げ・実践・所在・生きとし生けるもの・影響関係・発達段階論からの位置づけ・介入設計への含意・誤解・典拠）を続け、末尾に各項目の用語解説を付した。

本章を読むための共通用語

用語	意味
ヘドニア／エウダイモニア	幸福の二つの考え方。ヘドニアは「気持ちよさ・満足の多さ」、エウダイモニアは「人として持っている力をよく発揮して生きていること」。古代ギリシャ語に由来し、現代の心理学でも幸福を分けるときの基本の物差しになっている
主観的ウェルビーイング（SWB）	本人が自分の生活をどれくらい満足・幸福と感じているかを、アンケートで測ったもの。現代の幸福研究の標準的な指標
一神教	ただ一人の神を信じる宗教。ユダヤ教・キリスト教・イスラム教が代表で、共通の祖アブラハムにちなんで「アブラハム系」とも呼ぶ
輪廻（りんね）	死んだ後、別の生きものとして生まれ変わることを繰り返すという考え。インド発祥の宗教（仏教・ヒンドゥー教・ジャイナ教・シク教）に共通する前提
解脱（げだつ）	輪廻の繰り返しから完全に抜け出すこと。インド系の宗教では、これが最終的なゴールとされることが多い
恩寵（おんちょう）	人間の努力とは関係なく、神の側から一方的に与えられる恵み。キリスト教で特に重要な概念
神秘主義	神や究極の実在と、直接に一つになる（あるいは触れる）ことを目指す宗教の流れ。各宗教の中に「内部潮流」として存在する
口承（こうしょう）	文字ではなく、語りや儀礼によって代々伝えられてきた知識。文字で書かれた「聖典」を持たない伝統も多い
本質主義	「〜の人々は本来こういうものだ」と、集団の性質を固定して決めつける考え方。学術的には最も避けるべき誤りとされる
道徳的配慮の範囲（モラルサークル）	誰の・何の幸不幸を「自分が気にかけるべきこと」として数えるかの輪の広さ。家族だけか、人類全体か、動物や自然まで含むか
メタ分析	同じテーマの多数の研究結果をまとめて統計的に分析し、全体としての効果の大きさを推定する方法
効果量	ある介入や要因が、どれくらいの大きさの違いを生むかを示す数値。0.2程度で「小さい」、0.5で「中くらい」、0.8で「大きい」が目安
客観的リスト説	「本人がどう感じているかとは別に、知識・友情・健康のように、それ自体で人生を良くするものがある」という幸福の理論。現代の幸福哲学の三分類の一つ
原語	その伝統が本来使っていた言語での言葉。日本語訳では抜け落ちる意味を確かめるために併記している
成人発達理論	大人になってからも「ものの見方の枠組み」が段階的に変わっていくとする心理学の理論。キーガンは「周囲に合わせる（段階3）→自分の基準で決める（段階4）→自分の基準すら相対化できる（段階5）」と整理し、ラルーはこれを組織に応用して色（アンバー・オレンジ・グリーン・ティール）で表した。本書では各伝統の自己記述ではなく解釈として用い、「高い段階ほど良い」という読みを投影しない
介入	幸福や健康を高めるために意図的に行う働きかけ。研修・瞑想プログラム・制度変更など

各項目の見出し行の凡例

区分＝宗教／思想の別（儒教・神道は「論争あり」）。成立＝簡易区分。規模＝多（1億人以上）／中（1,000万〜1億）／少（1,000万未満）／×（人数で表せない）。関係類型＝主体と世界がどこまで別のものとされるか（分離型／関係型／関係型（拡張）／融合型／非二元型／自己非実体型。順序ではなく類型）。モデル型＝幸福がどういう運動として描かれるか（第3章マップ1）。

インド系（沙門）

仏教（上座部）

正式名：仏教（上座部）　｜　宗教（制度宗教）　｜　成立：紀元前　｜　規模：多（1億以上）　｜　関係類型：自己非実体型（無我：永続する自己実体を否定するが、主客の合一は語らない）　｜　モデル型：消火・除去モデル（開花ではなく火を消す比喩が支配的）

そもそもどんな宗教・思想？

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。

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

やさしく言うと

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。

中心概念（原語）	nibbāna／涅槃（ニッバーナ、直訳「吹き消すこと」＝貪・瞋・痴という三つの火の消滅）／sukha（楽。世俗の快→禅定の楽→涅槃の楽と階層化。「nibbānaṃ paramaṃ sukhaṃ＝涅槃こそ最上の楽」）／santi（寂静）・khema（安穏）・vimutti（解脱）
幸福の定義	幸福とは何かを獲得して得られる状態ではなく、獲得への衝動そのものが止んだ状態である。一切の条件づけられた経験はdukkha（思い通りにならず支えにならない）という構造を持つため、快を積み増す方向に最高善はない。渇愛（taṇhā）と無明（avijjā）が滅すれば行為が業を生まなくなり、輪廻的存在の再生産が止む。これがnibbānaであり「最上の楽」と呼ばれるが、この楽は感受としての楽ではなく苦の不在・寂滅として語られる。布施の喜び・戒の安心・禅定の楽といった道中の幸福は正当な善だが、手段的位置づけにとどまる。
何が妨げるか	taṇhā（渇愛：欲愛・有愛・無有愛）、avijjā（無明）、三毒（貪・瞋・痴）、五蓋、十結。構造的には十二縁起による苦の連鎖再生産
到達の道筋	八正道／三学（戒sīla・定samādhi・慧paññā）。四念処、止観（samatha-vipassanā）、四無量心。在家は五戒・布施・功徳の蓄積により善趣を目指す二層構造
幸福の所在／時間軸	第一義的には個人の内面（心解脱・慧解脱）。ただし出家・在家の相互扶養という関係性が実践の物理的条件をなす。超越者は置かない　／　輪廻を前提としつつ、diṭṭheva dhamme（現法＝今生）での涅槃到達を強調。法はsandiṭṭhiko（現に見られる）・akāliko（時を要さない）と定型的に形容される
生きとし生けるもの	◎——四無量心（慈mettā・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（sabbe sattā bhavantu sukhitattā）」を対象とする。『慈経』Sn 1.8「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」。不殺生戒は動物を含む。ただし慈悲は解脱への道の一部であり最終目的ではない
影響関係	←ウパニシャッド期のインド思想（輪廻・業・解脱の枠組み）、沙門諸派（ジャイナ教と同時代）／→大乗仏教（批判的に継承）、スリランカ・東南アジア仏教、20世紀ビルマ発のvipassanā運動→MBSR/MBCT（マインドフルネス）

発達段階論から【解釈】	目標（無我・涅槃）は段階5（自己変容型）の延長線上にはなく、「自己を持つこと」自体を解体する方向——キーガンの段階軸の外にある自己論である。ただし実践の器（僧団・戒律・師弟）は段階3（環境順応型／アンバー）の構造で運営され、両者が併存する。段階論の「自己の複雑化」ではなく「自己の解除」を目指す点で、軸が直交する
介入設計への含意	【取り除く】「幸福を増やす」より「追いかける衝動を減らす」設計。欲求の観察（四念処→マインドフルネス）を用いるが、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ない。伝統は解脱を目的とし健康増進を目的としない、というアウトカムの違いを明示する
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）】瞑想は戒（sīla）を土台にし、戒→定→慧の順序を崩さない。サンガ（僧団）と律（vinaya）が共同体の監視となり、瞑想中の異常体験（光・恍惚）は「観の染（vipassanūpakkilesa）」として悟りと取り違えないよう警告される。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う。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
誤解されやすい点	①dukkhaを「苦しみ」と訳すと「人生は痛い」という陰鬱な主張に見える。原語は「軸のずれた車輪」的な構造的不満足・当てにならなさ ②nibbāna＝虚無は誤解。パーリ文献は一貫してparamaṃ sukhaṃと呼び断滅論を斥ける ③anattā＝「自己が存在しない」ではない ④sukhaとānanda（ヴェーダーンタの中心語）を混同しない ⑤現代のマインドフルネスとsati（念）の乖離
主要典拠	『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』

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
無明	ものごとの本当の姿が見えていないこと
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	「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」

仏教（大乗）

正式名：仏教（大乗） ｜ 宗教（制度宗教） ｜ 成立：紀元前 ｜ 規模：多（1億以上） ｜ 関係類型：非二元型（自己境界の解除） ｜ モデル型：関係転換モデル（幸福の主語が個体から関係場へ移動する）

そもそもどんな宗教・思想？

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。

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

やさしく言うと

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。

中心概念（原語）	bodhi（菩提＝目覚め）／bodhicitta（菩提心＝一切衆生のために仏となろうとする志）／śūnyatā（空性＝自性の欠如）／karuṇā（悲）・maitrī（慈）／apratiṣṭhita-nirvāṇa（無住処涅槃＝輪廻にも涅槃にも留まらない在り方）

幸福の定義	大乗は「自己の苦の終息」を最高善とする構図を組み替える。一切法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ない（『中論』25.19）。したがって解脱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る（無住処涅槃）。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」へ移動する。『入菩提行論』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る。自利と利他が対立せず、利他こそが自利の唯一の実現形式になる。
何が妨げるか	煩悩障に加えて所知障（法に実体があるという微細な思い込み）。唯識では阿頼耶識に蓄積された種子と遍計所執性。さらに「自分だけ助かろうとする心」自体が障害
到達の道筋	六波羅蜜（布施・持戒・忍辱・精進・禅定・般若）、四摂事、菩薩十地、三阿僧祇劫の修行。唯識では五位と転依。自他平等・自他交換の瞑想。浄土系では他力による往生
幸福の所在／時間軸	関係性が決定的。ただし空性の洞察という内面の転換と不可分。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、浄土教では中心。三者が分離しない　／　三阿僧祇劫という超長期スケール（来世・多生）と、「一念に悟る」「本来成仏」という今ここの両極が同居。後者が東アジアで前景化
生きとし生けるもの	◎――一切衆生（sarva-sattva）の救済が菩提心の定義そのもの。四弘誓願「衆生無辺誓願度」。『入菩提行論』「世の幸福な者はみな他者の幸福を求めたゆえに」。範囲は六道の全生類に及ぶ。インド系の中で最も明示的
影響関係	←上座部・部派仏教（アビダルマ）、般若思想／→禅・密教・浄土・天台・華厳（東アジア仏教のすべて）、チベット仏教。慈悲の瞑想研究の源流
発達段階論から【解釈】	自他の区別を仮のものと見る空の思想は段階5的だが、「一切衆生を救う」誓願は個人の発達ではなく関係場の変容を語る。段階論の主語（個人）が前提から外れる。浄土教の他力は段階3的な帰依の形をとりつつ、自力の放棄という段階4以降の契機を含む
介入設計への含意	【関係を結び直す】自分の幸福と他者の幸福を対立させない設計。「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（prosocial spending研究）として実装できる。回向の発想＝自分の成果を他者に振り向ける仕組み
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）】菩薩戒と僧団。空の理解が虚無主義（悪取空）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る。善知識（師）との出会いが修行の条件とされ、利他の誓願が自己中心的な神秘体験への沈潜を防ぐ
誤解されやすい点	①sūnyatā＝「虚無・何もない」は誤り。「自性の欠如＝関係的成立」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（『中論』24.11）②「空」を体験・境地として実体化しない ③karuṇāを「思いやり」と重ねると感情的同情に矮小化される。原義は「他者の苦を除こうとする能動的意志」④「一切衆生悉有仏性」を「人はみな本来幸福だ」と読むのは近代的読み替え（論争あり）
主要典拠	『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』

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
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
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

禅

正式名：禅　｜　宗教の内部潮流　｜　成立：0〜1000年　｜　規模：中（1,000万〜1億）　｜　関係類型：非二元型（自己境界の解除）　｜　モデル型：非目的論モデル（修証一等＝発達段階論・獲得モデルの明示的否定）

そもそもどんな宗教・思想？

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。

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

> **やさしく言うと**
> 「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。

中心概念（原語）	satori／kenshō（見性＝性を見る）／本証妙修（道元＝本来の証がそのまま修行である）／只管打坐（ただひたすら坐る）／平常心是道（『無門関』第19則）／無事（臨済＝「求心歇む処、即ち無事」）／安楽の法門（道元『普勧坐禅儀』が坐禅を呼ぶ語）
幸福の定義	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」ある。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）とした。臨済は逆方向から同じ地点を突く——外に向かって仏や法を求める心（求心）こそが病であり、それが歇めば「無事是れ貴人」である。したがって幸福は「達成」ではなく「探索の停止」として描かれる。ただし日常への単純な肯定ではなく、大疑・身心脱落という徹底した否定を経た後の肯定であり、両者の区別は禅内部でも繰り返し争点となった。
何が妨げるか	求める心そのもの（求心・取捨・分別）。聖俗・迷悟・自他の二分。言語による概念化。臨済は「仏に逢うては仏を殺せ」と権威・目標への依存を名指し、道元は「自己をはこびて万法を修証するを迷とす」（『現成公案』）と述べる
到達の道筋	坐禅（曹洞：只管打坐／臨済：公案工夫・看話禅）、作務（労働を修行とする）、行住坐臥の威儀、師との対面（参禅・独参）、清規による僧堂生活。日本では喫茶・書・庭・武芸への拡張（ただしこの「禅文化」の系譜化は近代の産物という批判が強い）
幸福の所在／時間軸	個人の内面（見性）と同時に、行為・身体・日常環境。「所在」という問い自体を解体するのが禅の作法だが、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」。超越者は立てない　／　今ここに極度に集約。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する。ただし中世禅は葬祭・追善と深く結びついており、教義と実践の乖離は大きい
生きとし生けるもの	◎（教義上）——四弘誓願を毎日唱える。「山川草木悉皆成仏」（本覚思想）。ただし実践は座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る
影響関係	←大乗（般若・中観・如来蔵）、道家（無為・自然の語彙）、中国の老荘的美意識／→日本の武家文化・茶道・書・庭園、新儒教の静坐（間接）、20世紀の鈴木大拙経由で欧米思想（ハイデガー後期、ビート世代、マインドフルネス）
発達段階論から【解釈】	修証一等は段階的発達そのものを明示的に否定する——「悟りへ向かう階段」を立てること自体が求心（病）とされる。したがって適用不能。あえて言えば、段階4（自己主導）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→5の移行の記述と類比可能
介入設計への含意	【副産物として待つ／見方を変える】「達成」ではなく「探索の停止」を幸福とする設計。目標設定型の介入（KPI・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）や坐禅として実装する。ただし禅の脱目的論を「リラックス法」に還元しないこと
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）】師家による参禅・印可という個別の点検制度、僧堂の日課（作務・坐禅・食事）と清規（規則）、魔境（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。禅病（白隠が記す修行の不調）への対処法（内観・軟酥の法）も伝わる。独参なしの独学坐禅は伝統的に戒められる
誤解されやすい点	①satoriを"enlightenment"（啓蒙＝理性の光）と訳すと西洋近代の啓蒙概念が混入する。「目覚め」が原義に近い ②「無心」を「何も考えない状態」と読むのは誤り ③「禅＝ミニマルな美意識・リラックス」という現代的用法は20世紀の文化商品化の産物 ④「不立文字」は文字の全面否定ではない（禅宗は最も膨大な語録を残した） ⑤修証一等を「修行しなくてよい」と読むのは典型的誤読

主要典拠	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」）

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

密教・チベット仏教

正式名：密教・チベット仏教（金剛乗） ｜ 宗教の内部潮流 ｜ 成立：0〜1000年 ｜ 規模：中（1,000万〜1億） ｜ 関係類型：融合型 ｜ モデル型：転用モデル（煩悩を除去せずエネルギーとして道に用いる）

そもそもどんな宗教・思想？

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。

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

やさしく言うと

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。

中心概念（原語）	mahāsukha（大楽、チベット語bde ba chen po＝空性の直証に伴う至福）／sahaja（倶生・自然＝本来的な）／即身成仏（空海）／bde stong zung 'jug（楽空双運＝大楽と空性の不二）
幸福の定義	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る。三阿僧祇劫を要する顕教の道に対し、密教は一生ないし一身での成仏を主張する。鍵は煩悩の位置づけの転換で、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る（煩悩即菩提）。その結果、身体・感覚・欲望が排除されず修行の場となり、幸福はmahāsukha（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る。ただしこの「楽」は感覚的快の延長ではなく、楽と空の不二（楽空双運）として規定される。
何が妨げるか	無明・煩悩障・所知障に加え、気（prāṇa）・脈（nāḍī）・滴（bindu）という微細身レベルの滞り、および三昧耶戒の破戒。さらに「顕教的な、煩悩を敵視する態度」自体が迂遠な障害とされる
到達の道筋	灌頂による師資相承、生起次第（本尊瑜伽・曼荼羅観想）、究竟次第（気脈明点のヨーガ）、マントラ・ムドラー・護摩。チベットではlam rim（道次第）による顕教基礎の上に密教を置く。ゾクチェン／マハームドラーは「本来清浄」からの直接路。日本真言では十住心・三密加持
幸福の所在／時間軸	身体（微細身を含む）が最重要の場。同時に師弟関係（グル・ヨーガ）、本尊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の全層に分散。単一のカテゴリに収まらない　／　今この身・この一生での成仏を強調（即身成仏）。同時に輪廻・転生（トゥルク制度）が制度的前提。中有（bar do）における解脱の可能性も体系化
生きとし生けるもの	◎——この軸の語の直接の源泉。チベット仏教の慈悲の瞑想では四無量心を「一切有情（sems can thams cad）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、有情＝人間に限らない全ての生きものを対象とする。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（tshe thar)、動物への回向が日常実践で、曼荼羅は全存在を含む。ダライ・ラマ14世の「慈悲は幸福の源」という現代的提示もここに由来する
影響関係	←大乗（中観・唯識・如来蔵)、ヒンドゥー・タントラ、ヨーガ行法／→チベット仏教全体、日本の真言・天台密教、修験道。20世紀にはMind and Life Institute経由で瞑想神経科学
発達段階論から【解釈】	煩悩を捨てず用いる（両極を保持する）構えは段階5（自己変容型）の「矛盾を抱える能力」と類比的。ただし灌頂・師弟という段階3的な器を絶対的前提とし、段階論の「上へ進む」図式ではなく「今この身で」を強調する
介入設計への含意	【身体を整える／転用する】怒りや欲望を「消す」のではなく「燃料に変える」設計。感情の抑制ではなく方向転換という発想は、感情労働や高負荷職場での介入に示唆をもつ。身体（呼吸・気）を入口にする点は身体性重視の介入と接続する。師弟関係が絶対的前提であることに注意
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)】灌頂（師からの伝授）なしに修法を行わない、という前提条件がもっとも強い安全装置。三昧耶戒（師と法への誓い)、段階的な行（前行→本行)、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る。秘密性は排他ではなく、資格のない実践を防ぐ仕組み
誤解されやすい点	①mahāsukhaを「大いなる快楽」と訳すと官能的享楽に見えるが、伝統内では空性智と不可分な状態を指す。他方その官能的含意を完全に消去して読むのも学術的には不正確（Wedemeyer）②「タントラ＝性の宗教」はオリエンタリズム的通俗像 ③チベット仏教を「幸福の科学」として紹介する現代言説はLopezの指摘する近代的再構築の産物 ④ダライ・ラマ14世の対外的な世俗倫理・幸福論と、伝統的密教教義書の語彙は意識的に区別されている
主要典拠	『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』

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

仏教（浄土）

正式名：浄土教（法然・親鸞） ｜ 宗教（制度宗教。大乗仏教の一系統） ｜ 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） ｜ 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） ｜ 関係類型：関係型 ｜ モデル型：恩寵・贈与モデル（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）

そもそもどんな宗教・思想？

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。

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

やさしく言うと

> 「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。

中心概念（原語）	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＝現生正定聚）／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（善導。自身は罪悪生死の凡夫と深く信じ、阿弥陀の願力に必ず救われると深く信じる）／安心（あんじん。救いが定まった心の落ち着き）
幸福の定義	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る。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）、往生浄土をゴールに据えた。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（必ず仏になる位）に入るとした（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る。念仏は救いの条件（対価）ではなく報恩（御恩報謝）の行為であり、悪人正機は努力の多寡と救いを切り離す。晩年の親鸞は「自然法爾」——人のはからいを離れて自ずからそうなる——を語り、自力のはからいの消滅そのものが救いの姿とされる。「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ある。妙好人（在家の篤信者）の伝統は、この安心が農民・職人の日常語で語られた記録である。
何が妨げるか	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（本願を疑うこと）、煩悩（凡夫はこれを断てず、断てないまま救われる）。妨げは「悪」そのものではなく「自力への執着」に置かれる。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」と、自分の善を頼む心を最大の妨げと見た
到達の道筋	称名念仏（南無阿弥陀仏）／聞法（もんぼう。教えを聞くこと。真宗では最も重視される）／報恩講（親鸞の命日の法要）／お内仏（家庭の仏壇）での朝夕の勤行、正信偈・和讃の唱和／一遍の踊り念仏・賦算（念仏の札を配る）／講（門徒の集まり）。特別な修行を要求しない易行（いぎょう）であり、日常生活と職業のなかで念仏する。妙好人の伝統は労働のなかの念仏を示す
幸福の所在／時間軸	阿弥陀仏との関係（本願と信心）と共同体（御同朋・御同行＝同じ念仏の仲間）。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する　／　来世（往生）と現世（現生正定聚・安心）の両方。法然では往生浄土という来世の比重が大きく、親鸞では信心決定の現在に重心が移る。年中行事（報恩講）と講の反復という循環的時間も持つ
生きとし生けるもの	○——阿弥陀の本願は「一切衆生」を対象とし、『無量寿経』の願文は生類全体を含む。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ない。往生者が「一切の生きとし生けるもの」を救うために還相回向するという教理（親鸞）は非人間を含む
影響関係	←影響を受けた：インド浄土経典（無量寿経・観無量寿経・阿弥陀経）／中国浄土教（曇鸞・道綽・善導）／天台（源信『往生要集』）／大乗の仏身論・回向思想　→影響を与えた：日本の民衆仏教（講・妙好人）／近代の真宗教学（清沢満之・曽我量深）／鈴木大拙の「日本的霊性」論／キリスト教神学との比較対話（カール・バルトの親鸞論、恩寵論の比較）／ビハーラ（仏教ホスピス）運動
発達段階論から【解釈】	器は講・門徒・報恩講という段階3（環境順応型／アンバー）の共同体で運営され、目標は自力のはからいの消滅（自然法爾）——自己主導的な統制を手放す方向であり、段階5的な「自己の相対化」に近いが、自己を超えた大きなもの（本願）への委ねという形をとる。「自分で作らない」幸福であるため、段階4的な自律を経由しない点が独特【解釈】
介入設計への含意	【与えられて応える／取り除く】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。現代の翻訳先は、感謝介入（ただし報恩の構造を伴う）、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。注意：他力を「何もしない」と誤訳すると介入自体が成立しない

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）】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。「悪人正機」が造悪無碍（悪をしてよい）に転ぶ危険を親鸞自身が戒め、蓮如は掟（おきて）で門徒の逸脱を統制した。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）は構造的に生じない

誤解されやすい点　①「他力本願」＝人任せではない。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 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 ③悪人正機＝悪をしてよい、ではない（造悪無碍は親鸞自身が戒めた）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 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だが、人格神・罪・審判の概念がなく、「救い」の中身（往生・成仏）も異なる ⑥浄土真宗の僧侶は妻帯・肉食を認める（親鸞以来）――出家仏教のイメージで見ない

主要典拠　『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』

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

仏教（日蓮）

正式名：日蓮（法華系）　｜　宗教（制度宗教。大乗仏教の一系統。近代在家教団を含む）　｜　成立：1000〜1800年（13世紀。近代在家教団は20世紀）　｜　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）　｜　関係類型：関係型　｜　モデル型：現世変革・関係構成モデル（個人の信と国土の安穏が不可分であり、この世界を仏の国土へ変えていく）

そもそもどんな宗教・思想？

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。

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

やさしく言うと

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。

中心概念（原語）	南無妙法蓮華経（題目。法華経への帰依の言葉）／唱題（題目を唱えること）／本尊（日蓮が図顕した曼荼羅本尊）／末法（まっぽう。仏の教えが効力を失うとされる時代）／立正安国（りっしょうあんこく。正法を立てることで国土が安穏になる）／娑婆即寂光土（しゃばそくじゃっこうど。この苦の世界がそのまま仏の浄土である）／法華経の行者／煩悩即菩提・生死即涅槃／一念三千（天台の教理。一瞬の心に全世界が具わる）／広宣流布（法を広めること）／難（法難。正法ゆえに受ける迫害）／宿命転換（近代在家教団の語）
幸福の定義	日蓮の幸福観の核は「娑婆即寂光土」――浄土を来世や他方世界に求めず、この苦の世界そのものが法華経の信受によって仏の国土になるという現世主義にある。個人の救いは題目を唱えて久遠の仏と一体になる即身成仏だが、それは個人にとどまらず「立正安国」――正法を立てることで国土と社会が安穏になる――という社会的次元に直結する。苦難は法華経の行者であることの証（「難来るを以て安楽と意得べきなり」）とされ、幸福は苦難の除去ではなく、苦難を通して法を身に読む（色読）ことにある。個人の信・教団の団結・国土の安穏が一つの構造をなし、幸福の主語は「私」であると同時に「国土」である。近代の在家教団では「現世利益」「人間革命」「宿命転換」という語で、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る。
何が妨げるか	謗法（ほうぼう。正法を誹ること）、末法の濁世（じょくせ）、三障四魔（修行を妨げる障害と魔）、退転（信仰から退くこと）。妨げは内面の煩悩よりも「正法を持たないこと」と、それを持つ者への迫害に置かれる。社会の側の妨げ（国土の混乱）も個人の妨げと連続している
到達の道筋	唱題（南無妙法蓮華経）／勤行（法華経方便品・如来寿量品の読誦）／曼荼羅本尊への信／折伏・摂受（布教。相手を論破して改宗させる折伏と、穏やかに導く摂受）／講・信徒組織と団結／近代在家教団では座談会・社会活動・政治参加。実践は個人の唱題と組織の活動の両面をもつ
幸福の所在／時間軸	個人の信と、国土・社会（立正安国）。僧俗の教団と講という共同体。個人の内面に閉じず、必ず社会へ向かう／　現世が中心（娑婆即寂光土・現世利益）。ただし久遠実成の仏（永遠の過去に成仏した仏）という永遠の次元を背景に持ち、死後の成仏も語る
生きとし生けるもの	○――一念三千・草木成仏（天台）を継承し、国土（依報）と衆生（正報）は不二とされる。しかし立正安国の焦点は人間の社会と国土であり、動植物の幸福は主題化されない
影響関係	←影響を受けた：法華経／天台教学（一念三千・草木成仏）／末法思想／密教（曼荼羅本尊の形式）　→影響を与えた：近代日蓮主義（田中智学）／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 の国際展開／日本の宗教と政治の関係（公明党）
発達段階論から【解釈】	器は教団・講・在家組織という段階3（環境順応型）の強い共同体構造。目標は久遠の仏との一体（段階5的）だが、実践の力点は「正法を立てて国土を変える」という段階4的な主体的行動にある。近代在家教団では段階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る【解釈】
介入設計への含意	【関係を結び直す／伸ばす】個人の変革と社会の変革を一つの実践として設計する。現代の翻訳先は、集団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）を幸福の要素とする介入、困難を「証し」として意味づける語り直し。注意：組織への強い帰属は幸福を高めるが、離脱コストと閉鎖性を生む――安全装置として離脱の自由が要る
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】講と教団の組織、勤行の定型、謗法への戒め。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、近代在家教団では法令遵守と対外的な監視が安全装置として加わった。離脱の自由の確保が現代の論点
誤解されやすい点	①「日蓮＝過激・国家主義」という像は近代日蓮主義の投影を含む。日蓮自身は為政者を諫めた側である ②創価学会＝日蓮宗ではない（別教団であり、1991年に日蓮正宗から破門）③現世利益中心という理解は在家教団の強調であり、日蓮自身は法難と色読を中心に置く ④題目は「唱えれば願いが叶う」呪文ではない ⑤娑婆即寂光土は「この世が楽園」ではなく、苦の世界を法によって読み替える視点 ⑥折伏を「攻撃的な勧誘」とだけ理解しない――日蓮では末法における法の護持の方法
主要典拠	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）

用語解説

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

インド系（ヴェーダ）

ヒンドゥー（ヴェーダーンタ）

正式名：ヒンドゥー教（ヴェーダーンタ／解脱） ｜ 宗教の内部潮流（哲学的学派） ｜ 成立：紀元前 ｜ 規模：多（親伝統12億に含む） ｜ 関係類型：非二元型（自己境界の解除） ｜ モデル型：認識転換モデル（本来すでにそうであるものを誤認から解放する）

そもそもどんな宗教・思想？

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。

「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

やさしく言うと

「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。

中心概念（原語）	mokṣa／mukti（解脱＝解き放つこと）／ānanda（歓喜・至福。ブラフマンの本性を表す語。sat-cit-ānanda＝存在・意識・歓喜）／brahman・ātman（究極実在と真我、両者の同一性が中核）／jīvanmukti（生きながらの解脱）／bhūman（大なるもの・充溢）
幸福の定義	ヴェーダーンタは「幸福を得る」という発想を逆転させる。至福（ānanda）は獲得の対象ではなく実在（brahman）の本性であり、それは同時に自己（ātman）の本性でもある。したがって不幸とは、本来無限であるものが自らを有限な個体だと誤認していること（avidyā＝無明）に他ならない。解脱とは新たな状態の達成ではなく、この誤認の消失であり、シャンカラは既に自由であるものが自由を「悟る」だけだと説く。『チャーンドーギヤ』の「大なるものこそ幸福であり、小なるものに幸福はない」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であるという診断を与える。
何が妨げるか	avidyā（無明）／ajñāna（無知）、およびそれに基づくadhyāsa（附託＝真我に非我を重ねること）。派生的にahaṃkāra（我執）、kāma（欲望）、karmaとsaṃskāra
到達の道筋	jñāna-yoga（知のヨーガ）が中心。四資糧＝識別（viveka）・離欲（vairāgya）・六徳・解脱への渇望。そのうえでśravaṇa（聴聞）→manana（思惟）→nididhyāsana（深い瞑想）の三段階。師（guru）とウパニシャッド聖句（mahāvākya）の媒介が必須。サンニヤーサ（遊行期）への入定

幸福の所在／時間軸	個人の内面と言えるが、その「内面」が個体性を超えて宇宙的実在と同一視される点で、通常の内面／超越の区別が無効化される。「自己＝宇宙＝超越者」の三点が一致する　／　今ここ（jīvanmukti）と永遠（videhamukti＝身体を離れた解脱）の両方。輪廻は前提だが、解脱は輪廻の時間軸そのものからの離脱
生きとし生けるもの	◯〜◎——『ブリハッドアーラニヤカ』2.4.5「アートマンのゆえに一切が愛しい」。一切がブラフマンであるため、他者の幸福と自己の幸福が区別されない。ただし「願う」という構えより「同一であると知る」構え。sarve bhavantu sukhinaḥ（一切の者が幸せでありますように）の祈りは広く唱えられるが出典は後代のシャーンティ・マントラで特定困難
影響関係	←ヴェーダ・ウパニシャッド／→ヒンドゥー教全体の正統神学、ラーマーヌジャ・マドヴァ（対抗しつつ継承）、シク教（間接）、19世紀以降ヴィヴェーカーナンダ経由で西洋のニューエイジ・超越瞑想・「非二元」言説。仏教の無我説と千年以上の論争
発達段階論から【解釈】	「私は有限な個体だ」という自己同一化の解除は、段階5の上位段階ではなく、キーガンの段階軸の外にある。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。回復モデルは段階論の累積的構造と根本的に相容れない
介入設計への含意	【見方を変える】「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。認知の書き換えではなく認識の転換であり、自己超越（self-transcendence）を扱う介入に近い。実証研究は乏しく、類比にとどめること
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】スワディヤーヤ（聖典学習）とグル（師）の指導、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。倫理（ヤマ・ニヤマ）と生活段階（アーシュラマ）が思弁の暴走を枠づける
誤解されやすい点	①ānandaを"bliss"→「至福」と訳すと強い快感情を想像させるが、ヴェーダーンタでは感受される情動ではなく存在の様態。sukha（感受としての快）との区別が決定的 ②māyā＝「世界は幻で無価値」という虚無主義的読解は誤り ③tat tvam asiを「あなたは神です」と訳すと有神論的に歪む ④mokṣaを「救済」と訳すとキリスト教的な罪と赦しの構図が混入 ⑤ヴェーダーンタ＝ヒンドゥー教全体ではない
主要典拠	『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-kośá）、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』

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
アーナンダ	至福・歓喜。実在そのものの性質とされる
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	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

ヒンドゥー（ギーター）

正式名：ヒンドゥー教（ギーター／バクティ・四大目的）　｜　宗教の内部潮流　｜　成立：紀元前　｜　規模：多（親伝統12億に含む）　｜　関係類型：関係型　｜　モデル型：奉献モデル（行為の所有権を手放し関係へ差し出す）【監査後の分類：贈与・応答型（主）／開花型（副）】

そもそもどんな宗教・思想？

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。

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

やさしく言うと

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。

中心概念（原語）	puruṣārtha（人生の四大目的：dharma法／artha実利／kāma愛欲／mokṣa解脱。前三者をtrivargaと呼ぶ）／niṣkāma-karma（結果への欲を離れた行為）／bhakti（信愛。語根√bhaj「分かち合う」）／prasāda（恩寵）／śānti（平安、ギーター2.70-71）
幸福の定義	この系譜は解脱一元論と世俗生活の緊張を調停する。人が求めるべきものは四つあり、実利（artha）も享楽（kāma）も法（dharma）の枠内では正当な目的である。ギーターの独創は、行為の放棄ではなく行為の果実への執着の放棄によって解脱への道を開いた点にある——「汝の権利は行為にのみあり、その結果には決してない」(2.47)。さらにバクティの系譜では、行為も知も神への愛に包摂され、幸福は「神との関係のうちにあること」そのものとなる。結果への計算から解放された心は平安（śānti）に達し、その平安は享楽の充足ではなく欲望の自己運動が止んだところに生じる。
何が妨げるか	kāmaとkrodha（欲望と怒り、3.37「これこそ敵である」）、ahaṃkāra（我執）、phalāsakti（結果への執着）、三グナの束縛。バクティ系では神からの分離の意識、およびdharmaを逸脱した実利・享楽の追求
到達の道筋	①カルマヨーガ＝svadharma（固有の義務）を結果を求めず遂行し行為を神に捧げる ②バクティヨーガ＝神名の唱和、pūjā、巡礼、satsaṅga、prapatti（全面帰依）③ジュニャーナヨーガ ④dhyāna（瞑想、第6章）。生活段階論（āśrama：学生期・家住期・林住期・遊行期）が四目的の時間配分を規定
幸福の所在／時間軸	超越者（イーシュヴァラ／クリシュナ）との関係が中心。同時に日常の行為・社会的役割（svadharma）に置かれ、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く（カースト・ジェンダーの壁を相対化する力を持った） ／　現世の行為が主戦場。同時に輪廻・来世（2.12-13）と、神のもとへの永住（8.21）という永遠が併存。バクティは「今ここでの神との交わり」を強調
生きとし生けるもの	○——ギーター5.25「一切の生類の幸福を喜びとする者（sarva-bhūta-hite ratāḥ）」、12.13「いかなる生類をも憎まず、友愛と慈悲をもつ者」は明確な根拠だが、ギーターの中心主題は行為・信愛・解脱であり、非人間への配慮は中心教義ではなく徳目の一つ。監査により◎→○
影響関係	←ウパニシャッド、サーンキヤ・ヨーガ哲学、叙事詩伝統／→バクティ運動（12〜17世紀）、シク教（サント伝統経由）、ガンディーの非暴力運動、西洋ではエマソン・ソローの超絶主義、20世紀のヨーガ普及
発達段階論から【解釈】	四大目的（義務・実利・楽しみ・解脱）の階層は、ある程度ラルーのアンバー（義務）→オレンジ（実利）→…という並びと重ねられるが、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ない。svadharma（固有の義務）は段階3的な役割同一化を前提とし、niṣkāma-karma（結果への執着の放棄）は段階4→5的
介入設計への含意	【関係を結び直す／取り除く】「結果への執着を手放して全力で働く」＝成果への同一化を外す設計。目標は持つが結果の所有権を主張しない、という構えは、成果主義組織でのバーンアウト対策に直接翻訳できる。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る
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】ダルマ（自分の務め）という行為の枠、師（グル）と共同体（サットサンガ）、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。ギーター自身が極端な苦行と放縦の両方を退ける（中道の食・眠り）
誤解されやすい点	①dharmaを「宗教」「道徳」「法」のいずれか一語に訳すことは不可能 ②kāmaを「性欲」に限定するのは誤り（美的享受・愛情・欲求一般を含む）③niṣkāma-karmaを「無気力に働く」と読むのは誤読。全力で行いながら結果の所有権を主張しない構造 ④bhaktiを「信仰(faith)」と訳すとプロテスタント的な「信じること」に寄る。原義は「分有・帰属・愛着」⑤svadharmaを「天職」と読み替えると、ヴァルナに基づく義務規定という歴史的文脈が消える
主要典拠	『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

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

インド系（沙門）

ジャイナ教

正式名：ジャイナ教 ｜ 宗教（制度宗教） ｜ 成立：紀元前 ｜ 規模：少（1,000万未満） ｜ 関係類型：分離型 ｜ モデル型：除去・回復モデル（覆いを取り除き本性を回復する）

そもそもどんな宗教・思想？

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。

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

やさしく言うと

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。

中心概念（原語）	mokṣa／siddhi（解脱＝魂jīvaが業物質の束縛から離れ宇宙の頂点へ上昇）／ananta-sukha（無限の楽。解脱した魂が持つ無限四徳＝無限知・無限見・無限力・無限楽の一つ）／ahiṃsā（傷つけないこと）／kevalajñāna（完全知）／anekāntavāda（多面的実在論）
幸福の定義	魂（jīva）は本来無限の知・見・力・楽を備えるが、行為によって流入した微細な業物質が魂に付着し、その本性を覆い、重くしている。不幸とはこの被覆状態であり、幸福とはその完全な除去である。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（ananta-sukha）を回復した状態にある。その手段は徹底した非暴力と苦行であり、新たな業の流入（āsrava）を止め（saṃvara）、既存の業を焼き尽くす（nirjarā）。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裏をなす。
何が妨げるか	karma（ジャイナ教では微細な物質として実体視される点が他伝統と決定的に異なる）の流入と束縛。その原因はmithyātva（邪見）、avirati（不節制）、pramāda（放逸）、kaṣāya（情念：怒り・慢・欺・貪）、yoga（心身の活動）。特にhiṃsā（暴力）が最重の業を招く
到達の道筋	三宝（ratnatraya）＝正見・正知・正行（『タットヴァールタ・スートラ』1.1）。出家者の五大誓、在家の五小誓。厳格な菜食（根菜も避ける）、濾水、歩行時の注意、断食（tapas）。十四の階梯guṇasthāna。生涯の終わりにsallekhanā（断食による自発的死）を最高の実践とする
幸福の所在／時間軸	個人の魂の内面が徹底的に中心。解脱した魂は相互に交わらず宇宙の頂点で個別に永続する。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）に規定される。創造神は立てない——ジャイナ教は無神論的で、ティールタンカラは崇拝対象だが救済者ではない ／ 無始無終の輪廻を前提とし、解脱は永遠（一度達成すれば不退転）。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る
生きとし生けるもの	◎（最も徹底）——ahiṃsāの対象は動物・植物・微生物（nigoda）・地水火風の生命にまで及ぶ。『タットヴァールタ・スートラ』5.21「生命は互いに支え合う（parasparopagraho jīvānām）」が現代ジャイナ教のモットー。濾水・根菜回避・歩行時の注意はこの徹底の実装

影響関係	←ヴェーダ以前の沙門伝統（パールシュヴァ）／→仏教（不殺生戒・苦行観を共有しつつ対立）、ガンディーのアヒンサー（ジャイナ教徒ラーイチャンドバーイーの影響）、現代の動物倫理・菜食運動
発達段階論から【解釈】	徹底した戒律共同体（段階3／アンバー的な器）の中で、魂の個別実体性という強い自己観（段階4的な自律）を保持する。「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的な自己相対化を含まない
介入設計への含意	【取り除く／関係を結び直す】「傷つけないこと」を徹底する設計。加害の最小化を幸福の条件とする発想は、心理的安全性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る。徹底の度合い（微生物まで）は実務に直接移せないが、「配慮の範囲を意識的に広げる」という原理は移せる
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】出家と在家の二重の戒（大誓戒と小誓戒）による段階、苦行の程度を師と僧団が管理する。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行であり、衝動的な自死とは厳密に区別される
誤解されやすい点	①ジャイナ教のkarmaは比喩ではなく物質。「業＝行為の道徳的結果」という一般的業観念と混同すると実践の徹底ぶりが理解できない ②ahiṃsā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るが、原義は「傷つけないこと」という消極的・網羅的な禁止 ③anekāntavādaを「相対主義」と読むのは誤り（実在論的な認識論）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 ⑤sallekhanāの評価は教団の自己記述と外部の法的・倫理的評価が正面から対立する
主要典拠	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』

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

インド系

シク教

正式名：シク教 ｜ 宗教（制度宗教） ｜ 成立：1000〜1800年 ｜ 規模：中（1,000万〜1億） ｜ 関係類型：融合型 ｜ モデル型：均衡モデル（努力と自然さ、活動と静寂が対立しないsahaj）【監査後の分類：関係構成型（主）／贈与・応答型（副：nadar＝恩寵）】

そもそもどんな宗教・思想？

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。

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

やさしく言うと

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。

中心概念（原語）	anand（至福・歓喜。グル・アマル・ダース作『アナンド・サーヒブ』の主題）／sahaj（自然な・生来の＝努力の頂点で訪れる力まない均衡状態。シク教の幸福観の最も固有な語）／hukam（神の命令・秩序。hukam razāī calṇā＝神の意志に従って歩むこと）／nām（御名。nām simran＝御名の想起）／haumai（「私が私である」という自我意識＝根本的病）
幸福の定義	シク教の幸福は、世を捨てた隠者にも、快を追う世俗人にも与えられない。グル・ナーナクは出家主義を明確に退け、家住者として働きながら神を想起することを道とした。人間を苦しめるのはhaumai（自我意識）であり、これが行為を自分の功績として所有させ輪廻を再生産する。一方hukam（神の秩序）を受け入れ、nām（御名）を絶えず想起する者にはsahaj——力みのない自然な均衡——が訪れ、そこにanand（至福）が生じる。この至福は苦の不在ではなく、神との関係が確立したことの積極的な徴であり、同時に共同体で分かち合われる。
何が妨げるか	haumai（自我意識）——「長患いの病だが、薬もまたその中にある」（GGS p.466、アング番号は要再確認）。派生する五つの敵＝kām（欲）・krodh（怒）・lobh（貪）・moh（執着）・ahaṅkār（慢）。さらに形式的儀礼主義、カースト差別、出家的現実逃避も明示的に批判される
到達の道筋	三本柱＝nām japṇā（御名を唱える）・kirat karṇī（正直な労働）・vaṇḍ chakṇā（分かち合って食べる）※この三語定式はグルの時代以降に定着したもの。nitnem（日課の祈り）、kīrtan（讃歌の斉唱）、saṅgat（集い）、laṅgar（全員が同席して食べる共同厨房＝カースト否定の制度的実装）、sevā（無償奉仕）、Khālsā入信と五つのK
幸福の所在／時間軸	超越者（Ik Oankār、唯一なる存在）との関係が第一。同時にsaṅgat・laṅgar・sevāという共同体の関係性に強く定位される。内面の変容も不可欠だが、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　／現世での実現を強調（家住者の道、生きながらのjīvan mukat）。輪廻と解脱は前提だが、隠遁や来世待望より「今、働きながら」が前景。sach khaṇḍ（真理の領域）は永遠の次元
生きとし生けるもの	○——アルダース（祈祷）の結び「sarbat dā bhalā」は「万人の幸い」とも「万物の幸い」とも読め、神の遍在（sarab niwāsī）は非人間を含む。ただし教団解釈では人類全体を指す読みが優勢で、laṅgar など中心実践は人間向け。監査により◎→○（原語の範囲の確認を要する）
影響関係	←北インドのサント伝統（カビール等）、バクティ運動、スーフィズム（学術的には連続性が指摘されるが教団は独立啓示を主張）／→パンジャーブ文化、ディアスポラ共同体、laṅgarを通じた共同食堂の理念
発達段階論から【解釈】	家住者として働き分かち合う共同体（段階3〜4）の中で、haumai（自我意識）の解体（段階5的）を目指す。laṅgarによるカースト否定はアンバー的位階の明示的な解体で、ラルーのグリーン的な平等の制度化と類比可能
介入設計への含意	【関係を結び直す】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。laṅgar（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、上下関係を一時的に解除する場（共同食事）の効果と接続する。sahaj（力みのない均衡）はフローと類比可能だが同一視しない
安全装置	【共同体の相互監視／戒律・倫理規範】グル・グラント（聖典）を永遠の師とし、個人のカリスマ的指導者を立てない仕組み。サンガト（会衆）とランガル（共同食堂）が共同体の監視と平等を保証し、極端な苦行と離俗を明示的に退けて家庭生活のなかでの実践を求める
誤解されやすい点	①sahajに適切な訳語がない。「自然」「無理のなさ」「均衡」「平静」のいずれも一面のみ。この語をどう日本語化するかがシク教の幸福観を伝えられるかの分岐点 ②anandをヴェーダーンタのānandaと即座に同一視しない（人格的な神との関係から生じる点で構造が異なる）③hukamを「運命」と訳すと決定論的諦観に見えるが、能動的な受容・参与を含む ④五つのK（ターバン・髪・剣など）は幸福論の中心ではなくKhālsāの身体的アイデンティティの規定 ⑤laṅgarを「炊き出し・慈善」と訳すと施す者／施される者の非対称が入る。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
主要典拠	『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）

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
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

東アジア

儒教（原始）

正式名：儒教（原始儒教） ｜ 論争あり（宗教か思想か） ｜ 成立：紀元前 ｜ 規模：×（文化圏。信者概念が成立しない） ｜ 関係類型：関係型 ｜ モデル型：関係内在モデル（徳の活動それ自体に幸福が内在する）

そもそもどんな宗教・思想？

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。

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

やさしく言うと

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。

中心概念（原語）	楽（らく／がく, lè／yuè＝「たのしみ」と「音楽」が同一字。徳の実践に内在する情感であり外的報酬ではない）／福（ふく＝示偏、祭祀・神霊からの授かりもの。『尚書』洪範の五福＝寿・富・康寧・攸好徳・考終命）／仁・徳・安（「仁者安仁」）／命・天命／誠・中庸。※「幸福」は明治期の訳語で、古代中国語に一語の対応語はない
幸福の定義	善き生は外的条件の獲得ではなく、人と人との関係のなかで徳を実現する活動それ自体に内在する充足として捉えられる。学習と習熟には「説（よろこ）び」が伴い、友との交わりには「楽しみ」が伴い、他者に認められなくとも動じない状態が君子とされる（『論語』学而）。粗食と肘枕のうちにも楽はあり、不義の富貴は浮雲にすぎない（述而）。幸福は道徳的達成の副産物ではなく達成の様態そのものである。同時に寿・富・康寧といった外的な「福」は天命の領域に属し、人の側は「命を知る」ことで富貴貧賤に一喜一憂しない構えを得る。孟子は「君子の三楽」に天下の王たることを含めず、家族の無事・内省して恥じないこと・英才教育を挙げた。
何が妨げるか	私利の追求（利／欲）、礼を欠いた情の放縦、学ばないこと、関係の破綻（不孝・不信）、外的評価への依存、天命と人事の混同。孟子では「放心」（本来の善心を失うこと）と環境による「陥溺」、荀子では放置された自然的欲望そのもの
到達の道筋	①学と習＝経書の学習と反復的体得 ②礼＝冠婚葬祭・日常の所作を通じた身体的習慣形成 ③楽（がく）＝音楽による情の調律 ④内省＝「吾日に吾が身を三省す」、孟子の「浩然の気を養う」 ⑤孝と祖先祭祀 ⑥恕（己の欲せざる所を人に施すこと勿れ） ⑦荀子の「化性起偽」＝師法と礼義による人為的陶冶
幸福の所在／時間軸	第一義的に関係性（家族・友・君臣・郷党）。次いで個人の内面（不愧不怍）。天は超越者というより規範と限界の源泉であり、人格神への救済依存はない　／　基本は現世。ただし祖先祭祀により子孫・世代の連続が強い軸を成す（加地伸行は儒教の宗教性の核を「生命の連続」に見る）。来世観は希薄（「未だ生を知らず、焉んぞ死を知らん」）
生きとし生けるもの	○（差等あり）——仁は親疎の差等をもつ。『孟子』尽心上「親を親しみて民を仁し、民を仁して物を愛す」——愛は物（動物・自然）にまで及ぶが、順序と濃淡がある。『論語』述而「釣りて綱せず、弋して宿を射ず」
影響関係	←周代の礼制・祖先祭祀／→新儒教、朝鮮の性理学、日本の儒学（近世）、ベトナム、科挙制度を通じた東アジアの教養、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（ただし因果は未検証）

発達段階論から【解釈】	役割（名）において自己が構成される点で段階3（環境順応型／アンバー）の構造が基本。ただし「人知らずして慍みず」「三省」は段階4的な内省を含み、天命観は段階5的な限界の受容を含む。協調的幸福をアンバー向けの幸福と読む解釈があるが、儒教テクストと現代東アジア人の民間心理を同一視しないこと
介入設計への含意	【関係を結び直す／伸ばす】学び・礼（型）・友との交わりの中に幸福を置く設計。「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る。「福（運）は天に任せ、徳は自分で修める」という二層構造は、統制可能なものとそうでないものの切り分けとして実務的
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】礼（儀礼と作法）が感情と行為を枠づけ、師友（師と学友）による切磋琢磨、五倫の相互義務が独善を抑える。「過ぎたるは猶及ばざるが如し」の中庸。孔子自身が怪力乱神を語らず、神秘体験を実践の目標から外した
誤解されやすい点	①「楽」をpleasureと訳すと大きく外れる。「たのしみ」と「音楽」が同字であり礼楽論と情感論が不可分 ②「福」≠「幸福」。福は外的・授与的・祭祀的、楽は内的・活動内在的。近代語「幸福」は両者を圧縮してしまう ③「幸」は本来「僥倖」であり儒家的価値語ではない ④儒教＝「禁欲的道徳主義」という像は宋学以降（特に「存天理滅人欲」）の投影で、原始儒教は飲食・音楽・交友の快を積極評価する
主要典拠	『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）

用語解説

仁	人と人との間の思いやり。儒教の中心の徳
礼	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	外から授かる幸い。長寿・富・健康など。「楽」とは別の層
天命	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

新儒教

正式名：新儒教（朱子学・陽明学） ｜ 思想（哲学的学派。宗教性の評価は論争あり） ｜ 成立：1000〜1800年 ｜ 規模：×（同上） ｜ 関係類型：融合型 ｜ モデル型：回復モデル（障害が除かれたときに現れる心の本来的状態。ストア派のアタラクシアや仏教の本覚論に構造が近い）

そもそもどんな宗教・思想？

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。

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）

やさしく言うと

「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。

中心概念（原語）	孔顔楽処（こうがんらくしょ＝孔子と顔回が楽しんだ「その所以」。周敦頤が二程に課した問いが道学の根本課題に）／楽（王陽明「楽是心之本体」＝楽は心の本体である）／天理・人欲／敬（つつしみ・専一）／万物一体／気象（人格の佇まい）
幸福の定義	新儒教における幸福は「孔顔楽処」という一つの問いに集約される。顔回は一椀の飯と一瓢の水で陋巷に住みながら「その楽しみを改めなかった」が、では彼は何を楽しんだのか。周敦頤は、顔子が楽しんだのは貧そのもの

	ではなく富貴を「小」と見てそれに心を動かされない境地であるとし、程顥・程頤以降これが道学の根本課題となった。朱熹の体系では、万物には理が具わり人心には本来的に天理が具わるが、気質の偏りと人欲がこれを覆う。格物窮理と居敬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、その状態に随伴する情感が「楽」である。王陽明はこれをさらに内面化し「楽は心の本体なり」と述べた。したがって幸福は獲得される対象ではなく、覆いが除かれて回復される本来状態である。
何が妨げるか	人欲（私意・私智・私利）、気質の偏り（朱子学では気の清濁厚薄）、外物への逐、功利的動機、王陽明では心体の障りとしての意念の私、および知と行の分離
到達の道筋	朱子学＝格物致知（事物に即して理を窮める。読書・経書研究を含む）＋居敬（主一無適の敬、静坐）＋省察克治。「半日静坐、半日読書」。陽明学＝致良知、知行合一、事上磨錬（日常の事務の上で鍛える）、万物一体の仁の実感。共通して礼の実践、『朱子家礼』、書院での共同学習
幸福の所在／時間軸	個人の内面（心の本体）と宇宙・自然（天理・万物一体）が同一化される点が特徴。原始儒教より内面化・形而上学化が進み、同時に「仁者は渾然として物と同体」（程顥）という宇宙大の自己に拡張される　／　現世・今ここ（未発已発の現在）。輪廻・来世を立てず、死は気の聚散（張載『正蒙』）。ただし祖先祭祀は維持され子孫・世代の軸も残る
生きとし生けるもの	◎――万物一体の仁。王陽明「大学問」：鳥獣の哀鳴を見て忍びざる心、草木の摧折を見て憫恤の心、瓦石の毀壊を見てすら顧惜の心が生じる。張載「西銘」「民は吾が同胞、物は吾が与（とも）なり」。東アジアで最も明示的
影響関係	←原始儒教、仏教（華厳・禅の本体論と静坐――公式には排斥）、道家（無極・太極）／→朝鮮の李退渓・李栗谷、日本の林羅山・山崎闇斎・中江藤樹・大塩平八郎、明治の道徳教育、近代中国の新儒家（牟宗三ら）
発達段階論から【解釈】	「万物一体」は段階5（自己変容型）の自他境界の相対化と類比的。ただし「本体はもともと具わっている」という回復モデルは、段階論の累積的発達を否定する。朱子学の「格物窮理」は段階4的な理性の探究、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る
介入設計への含意	【取り除く／見方を変える】「私欲という曇りを取り除けば本来の楽が現れる」設計。孔顔楽処（貧しくても改めない楽）は、外的条件から独立した幸福の源泉を問う問いとして対話ワークに使える。静坐＋事上磨錬（日常業務の中で鍛える）は、瞑想と現場実践を分離しない介入設計の先例
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）】静坐が禅の空寂に流れることを警戒し（朱子の「敬」による節制）、日常の事上磨錬（陽明）で観念化を防ぐ。書院・講学という師友の共同体。心即理の教えが放縦（狂禅）に転ぶ危険を後世が繰り返し批判した
誤解されやすい点	①「理」をreason/principleと訳すと合理主義的に歪む。理は規範・パターン・条理であり認識対象であると同時に存在の根拠 ②「人欲」＝欲望一般ではない。朱熹自身「飲食するは天理、美味を求めるは人欲」と例示 ③「孔顔楽処」を「清貧の勧め」と読むのは誤り。周敦頤は明示的に「貧を楽しむのではない」と否定している ④「良知」をconscienceと訳すと道徳的自責のニュアンスが強すぎる ⑤日本の「朱子学＝封建教学」像は近代日本の学説史（丸山眞男的図式）の産物で近年大幅に修正されている
主要典拠	『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」

用語解説

朱子学	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	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	「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	ものごとに即してその理を究めること
良知	誰にでも備わっている、善悪を知る心
万物一体	自分と天地万物を一つの体と感じること

道家（老荘）

正式名：道家（老荘）　｜　思想（哲学）　｜　成立：紀元前　｜　規模：×（信者概念が成立しない）　｜　関係類型：非二元型（自己境界の解除）　｜　モデル型：非目的論・脱作為モデル（プロセス的ウェルビーイング）

そもそもどんな宗教・思想？

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。

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）

やさしく言うと

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。

中心概念（原語）	無為（wúwéi＝直訳「なすこと無し」だが実質は作為的・目的意識的介入をしない仕方で行為すること。「無為而無不為」）／自然（じねん, zìrán＝「自ずから然り」。近代語natureとは別語）／逍遥遊（ぶらぶらと遊ぶ）／至楽（『荘子』至楽篇は「至楽無楽」と逆説的に定義）／安時処順・懸解・知足・虚・遊
幸福の定義	善き生は何かを獲得したり達成したりすることではなく、人為的な区別と目的意識から解放されて万物の自ずからなる働き（自然）に即して生きることである。『老子』は、道が万物を生じさせるのは意図によってではなく自ずからそうであるためだとし、人もまた知足・柔弱・不争・寡欲によって作為を減らすことを説く。『荘子』ではこれがさらに徹底され、大小・貴賤・是非といった価値の区別そのものが人間の視座に依存する仮構として相対化される（斉物論）。したがって至上の楽は通常の意味での楽の追求を止めたところに現れる（至楽無楽）。生死すら気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る。理想像は目的なき遊び（逍遥遊）であり、庖丁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ある。
何が妨げるか	作為・人為（偽）、知（分別知・巧智）、名声と利得への執着、是非の争い（儒墨の是非論争そのものが病とされる）、成心（できあがった先入見）、外物による自己の疎外、寿命・生死への恐怖、過剰な欲望（『老子』12章）
到達の道筋	坐忘（『荘子』大宗師「堕肢体、黜聡明、離形去知、同於大通」）／心斎（人間世「唯道集虚。虚者、心斎也」）／喪我（斉物論「吾喪我」）／技の熟達による無心（庖丁解牛、輪扁、佝僂者承蜩――技術的熟練が悟道のモデルとなる点は東アジア的）／『老子』側は損之又損（48章）、致虚極守静篤（16章）、守柔、不争
幸福の所在／時間軸	宇宙・自然（道と一体化した地平）。次いで個人の内面（虚・無心）。関係性は積極的価値ではなく、むしろ社会的関係からの距離が条件。超越者は不在（道は人格神ではない）　／　今ここが圧倒的。「安時処順」＝その時その状況に安んじる。来世はなく、死は変化の一局面。子孫・世代の軸は儒家と対照的に希薄
生きとし生けるもの	○（願うより妨げない）――万物斉同。濠梁の辯「魚の楽しみ」を認める。ただし「天地は不仁」（『老子』5章）であり、万物の幸せを「願う」という能動的構えは薄い。作為をやめて万物の自然に任せることが配慮の形
影響関係	←戦国期の諸子百家（儒家・墨家への批判として）／→道教（経典化・神格化）、禅（無為・自然の語彙）、新儒教（宇宙論）、日本の美意識、20世紀の西洋（ハイデガー、ユング、ケージ、エコロジー思想――ただしアナクロニズムの批判あり）
発達段階論から【解釈】	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の上位というより段階軸の外にある視座主義。しかし「発達によって上る」図式を「損之又損（減らしていく）」に置き換えており、段階論の方向と逆。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
介入設計への含意	【副産物として待つ／取り除く】「無為」＝介入しないことを介入とする設計。マイクロマネジメントの解除、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）」。フローとの類比は有用だが、フローが課題達成を前提とする点で違う。受容ベースの介入（ACT）と構造的に近い
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）】制度的な安全装置を意図的に持たない。荘子は「無用の用」と道の遊びを説くが、実践の危険を管理する仕組みはなく、後世の道教（房中術・服薬）が

引き受けた。教義上は「知を捨てる」ことが逆説的な安全装置とされる

誤解されやすい点　①「無為」＝「何もしない」ではない。"non-action"という定訳は誤解を招く。"effortless action"／"non-coercive action"（Ames/Slingerland）が提案されている ②「自然（じねん）」≠nature（自然界）。zìránは「自ずから然り」という副詞的・様態的概念。日本語話者に最も誤読されやすい ③道家＝エコロジー思想とする現代的読みはアナクロニズムの危険（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 ⑤「至楽無楽」を「幸福は存在しない」と読むのは誤読

主要典拠　『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）

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	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	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	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	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

道教

正式名：道教（宗教道教）　｜　宗教（制度宗教）　｜　成立：0〜1000年　｜　規模：多（実践ベース）／少（所属ベース）　｜　関係類型：融合型　｜　モデル型：身体変容・生命力モデル（vitality）

そもそもどんな宗教・思想？

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。

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

やさしく言うと

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。

中心概念（原語）　長生久視（『老子』59章由来）／仙・神仙（尸解仙・地仙・天仙の階梯）／養生（導引・行気・服餌・房中）／性命双修（性＝心と命＝身体をともに修める、全真教）／精・気・神（三宝）／度人（人を済度する）／功過格（功と過の点数表）／福・禄・寿（民間道教の三大価値）

幸福の定義　宗教道教における至福は、身体をもったまま道と一体化し、死を免れて仙となることである。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ある。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、放置すれば死に至る。したがって導引・行気・服餌・房中・内丹といった技法によって消耗を防ぎ、逆に精を気に、気を神に、神を虚に還元していくことで老いと死の過程を逆転させうると考えられた。葛洪『抱朴子』内篇はこの立場を体系化し、仙は学んで至りうると主張した。同時に道教は倫理を不可分に組み込む。善行の積累が寿命を延ばし悪行は司命神によって減算されるという寿命簿の観念があり、長生は道徳的達成でもある。

何が妨げるか　精気の漏泄（過度の情欲・労役・飲食）、三尸・九虫（体内に住み庚申の夜に天帝へ罪過を告げる虫）、悪行による寿命の減算（司命神・竈神）、承負（先祖の罪過が子孫に及ぶ、『太平経』）、邪気・鬼神の侵入と病、正しい師

	と経典を得ないこと、外丹における誤った丹薬（実際に水銀中毒死が頻発）
到達の道筋	導引（馬王堆漢墓出土「導引図」→五禽戯・八段錦・太極拳へ）／行気・胎息／服餌・辟穀／外丹（錬丹術。唐代に中毒事故多発、宋代以降衰退）／内丹（身体を炉鼎に見立て錬精化気→錬気化神→錬神還虚）／存思・守一（『黄庭経』の体内神譜）／斎醮（共同体的儀礼）／守庚申（日本の庚申講に伝播）／功過格（明清の善書。日々の善悪を点数化する道徳会計）
幸福の所在／時間軸	身体（宇宙としての身体）が最大の特徴。身体内部に神々と器官宇宙が存在し、身体＝小宇宙が大宇宙と照応する。次いで超越者（元始天尊、太上老君、玉皇大帝ら）、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連帯） ／　現世の延長としての不死が核。来世（死後の冥界、地獄の裁き、超度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。「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る
生きとし生けるもの	○――「仙道貴生（仙道は生を貴ぶ）」。戒律に殺生戒、放生の実践、『太上感応篇』は虫や卵を傷つけることも過とする。承負思想により配慮は子孫にまで及ぶ
影響関係	←道家（『老子』の経典化）、神仙思想、古代の巫術・養生術、仏教（三洞分類・地獄観・度人思想）／→中国民間信仰全般、太極拳・気功、日本の庚申信仰・北辰信仰・陰陽道・修験道、東南アジア華人社会
発達段階論から【解釈】	身体・生命力軸であり、自己の構造の複雑化を測る段階論と直交する。功過格（善行の点数記録）はアンバー的規範遵守、内丹の合道は段階5的な宇宙との合一、という並存
介入設計への含意	【身体を整える】幸福を身体・生命力の問題として扱う設計。太極拳・気功のメタ分析は中小の効果量を示すが、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ない。「善行が寿命を延ばす」という功過格の発想は、行動記録と道徳的動機づけを結びつける仕組みの先例
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】内丹の段階（築基→煉精化気→煉気化神→煉神還虚）と師の伝授、身体の限度への注意。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、身体的な危険が教義的に学習された例。房中術や辟穀は段階と師の管理下に置かれた
誤解されやすい点	①「道家」と「道教」を英語Taoism/Daoismが区別しないという根本的な翻訳問題。中国語はdàojiā／dàojiàoと明確に区別する ②「不老不死」を字義通りの願望と見て非合理と切り捨てるのは誤り。内丹では「仙」は身体の変容を通じた存在論的転換であり比喩的次元をもつ ③「養生」を単なる健康法と訳すと宗教的救済論の次元が落ちる ④「気」をenergyと訳すとニューエイジ的概念と混同される ⑤「日本に道教はない」という言明は不正確（庚申信仰・北辰信仰・泰山府君・陰陽道・修験に要素が浸透）
主要典拠	『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」

用語解説

道教	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	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	先祖の善悪の行いが子孫に及ぶという考え
功過格	日々の善行と悪行を点数で記録する帳簿

神道

正式名：神道 ｜ 論争あり（宗教か思想か。「教義なき宗教」） ｜ 成立：0〜1000年 ｜ 規模：中（1,000万〜1億） ｜ 関係類型：関係型 ｜ モデル型：浄化・更新モデル（付着した穢れを落として本来の清浄と生成に戻る）【監査後の分類：除去・回復型（主）／関係構成型（副：神・共同体との関係的繁栄）】

そもそもどんな宗教・思想？

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。

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

やさしく言うと

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。

中心概念（原語）	中今（なかいま。初出は『続日本紀』和銅元年〈708〉正月十一日宣命）／清明心・明き浄き心（古代の中心的徳目、スサノヲの誓約「我が心清明」）／産霊・産巣日（むすひ＝生成する霊力。『古事記』冒頭の高御産巣日神・神産巣日神）／祓・禊／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）
幸福の定義	神道には統一的な教義も救済論もないため、幸福は理論としてよりも祭祀と生活の実践のうちに示される。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・罪を除去する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ある。ここでの罪は内面的な罪責感ではなく、死・血・災厄などによって付着した状態的な不浄であり、したがって救済は悔悛ではなく祓と禊という反復的な浄化儀礼によってなされる。清められた心は「清き明き心」と呼ばれる。時間の面では神代から連続する現在（中今）を生きることが肯定され、彼岸への超越や来世での報償は主題化されない。幸福は共同体の祭りに参与し、氏神・産土神との関係を保ち、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る。
何が妨げるか	穢れ（死穢・血穢・産穢）、罪（『延喜式』大祓詞の天つ罪・国つ罪＝畔放ち・溝埋め等、農耕妨害・身体的異常・近親相姦など共同体秩序の攪乱）、祟り（祀られない神・怨霊の作用）、荒魂の発動、祭祀の怠り。内面的な「罪の意識」や原罪概念は存在しない点が決定的
到達の道筋	祓（大祓、大祓詞の奏上、人形）／禊（伊邪那岐の黄泉からの帰還後の禊が原型。寒中禊）／祭祀（祈年祭、新嘗祭、大嘗祭。神饌・奉幣・直会＝神人共食）／参拝作法（手水＝略式の禊、二拝二拍手一拝、玉串奉奠）／神楽・鎮魂／家庭祭祀（神棚、氏神・産土神への月次参り、初宮詣・七五三・厄祓）／本居宣長は特別な修行を否定し「ただ神の道に従う」ことを説いた
幸福の所在／時間軸	関係性（氏神と氏子、共同体の祭）＋宇宙・自然（山川草木・稲作の循環）＋超越者（カミ。ただし超越的・唯一的ではなく内在的・複数的）。個人の内面は相対的に希薄（内面的救済論がない） ／ 現世が圧倒的。今ここ（中今）。子孫・世代（氏族の連続、祖霊）。来世は体系化されておらず、黄泉国・常世国・幽冥界など複数の観念が並存して統合されていない。平田篤胤が初めて死後世界を体系化したのはキリスト教・仏教への対抗という近世後期の文脈による（論争あり）
生きとし生けるもの	○（実践のなかで）——「生きとし生けるもの」という語自体が『古今和歌集』仮名序に由来する（「生きとし生けるもの、いづれか歌をよまざりける」）。針供養・魚供養・鯨供養など人間以外への供養が広く行われるが、教義として体系化されていない。産霊（むすひ）は一切の生成を善とする
影響関係	←古代の祭祀・神話、仏教（神仏習合・本地垂迹）、道教（庚申・陰陽道の要素）、儒教（垂加神道・水戸学）／→国学（宣長・篤胤）、国家神道（近代の再編）、日本の年中行事・通過儀礼、「日本人論」（批判的に扱うべき）
発達段階論から【解釈】	共同体の祭祀と氏子という役割への帰属は段階3（環境順応型／アンバー）の構造。内面的救済論がないため、段階4以降の「自己主導の内面」を主題化しない。「中今」の実存的読みは近現代の付加であり、段階論への対応づけは慎重を要する
介入設計への含意	【取り除く（浄化）／関係を結び直す】「穢れを祓って本来に戻る」という反復的な浄化と更新の設計。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与。「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つ
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】祭りと祓いという定型化された儀礼、氏子共同体、穢れ・忌みの規範。個人の神秘体験を目標にしないこと自体が安全装置で、託宣や憑依は神職と共同体の管理下に置かれる

誤解されやすい点　①「神道＝自然崇拝（animism）」という一括りは学術的に成立しない。祖霊・人格神（菅原道真、東照大権現）・抽象神・外来神を含み、体系的な自然観をもたない ②【要注意】「中今」の現代的用法――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言説やスピリチュアル市場で広く流通しているが、古代の用例は天皇の治世の連続性と当世賛美を指す政治的・歴史的語であり、実存的「今ここ」の意味は近現代の読み込みである可能性が高い ③国家神道と神道一般の区別は必須。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物語 ④「かみ」をGodと訳すのは不可 ⑤日本人論的本質主義の回避――「神道的感性が日本人の幸福観を規定する」式の言明は循環論法

主要典拠　『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）

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	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

修験道

正式名：修験道　｜　宗教（神仏習合の実践体系。宗教年鑑上は仏教系に分類）　｜　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）　｜　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）　｜　関係類型：融合型　｜　モデル型：身体変容・再生モデル（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）

そもそもどんな宗教・思想？

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。

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

やさしく言うと

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。

中心概念（原語）　験（げん。修行によって得られる霊的な力・効果。「験を得る」「験力」。修験＝験を修める）／即身成仏（そくしんじょうぶつ。この身のままで仏になる。密教から継承）／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。山の掛け声「懺悔懺悔六根清浄」）／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構造。宮家準の分析概念）／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）／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で、山中を歩き修行すること）
幸福の定義	修験道の幸福は、教理の言葉としてより行の構造として示される。基本は密教の即身成仏――この身このままで仏の働きを現す――であり、それを山という場で身体的に実現する点に独自性がある。山は他界・母胎・曼荼羅とみなされ、峰入りの行者は白装束（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る（擬死再生）。この過程で得られるのが験力であり、行者自身の解脱よりも、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た。したがって修験道における幸福は、①行者にとっては身体の変容と仏との一体化、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、という二層構造をもつ。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ある。
何が妨げるか	罪障（過去の悪業の積み重ね）と六根の穢れ（感覚器官を通じて付着する不浄）。修行中の掛け声「懺悔懺悔六根清浄」がこれを端的に示す。里人にとっては病・災厄・不作・怨霊の障り。行者にとっては行の中断・作法の乱れ・験の喪失。密教から継承した無明も背景にあるが、実践の焦点は認識の転換より身体的な浄化と鍛錬にある
到達の道筋	峰入り（大峰奥駈、羽黒の秋の峰など、山中を長距離歩き通す）／十界修行（床堅＝不眠不動の坐、懺悔、業秤＝崖から吊るされて罪を問われる、水断、相撲、延年、小木、穀断、閼伽、正灌頂）／滝行・水行／護摩（柴燈護摩）／断食・断穀／不眠／断崖からの「西の覗き」（大峰山）／九字・印・真言／里での加持祈祷・憑祈祷（よりきとう）／講の先達として信者を山へ導く。修行の場と身体技法が教義に優先する
幸福の所在／時間軸	身体（験は身体に宿る）と山（他界・曼荼羅としての空間）、および行者と里人の関係（験を分け与える）。個人の内面よりも身体と場所　／　現世が中心（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、来世の往生は前景化しない。年ごとの峰入りの反復という循環的時間
生きとし生けるもの	○――密教の草木成仏観と山川草木への畏敬を共有し、山を仏の身体として扱う。ただし修法の焦点は施主（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景化しない
影響関係	←影響を受けた：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・不老長生・山中他界観）／陰陽道（九字など）／神祇信仰（山の神・権現）→影響を与えた：里修験を通じた民間信仰（講、御嶽講、富士講）／神仏分離後の神社神道（出羽三山神社・英彦山神宮など旧修験霊山の神社化）／民俗芸能（延年・田楽）／現代の「山伏修行体験」「山岳ツーリズム」。マップ上では神道の隣に置くが、系譜上は密教の子である
発達段階論から【解釈】	密教と同型。実践の器は師弟（先達）・講・霊山の組織という段階3（環境順応型／アンバー）の構造で運営され、目標は即身成仏という段階5的な自己変容（あるいは段階軸の外の身体的変容）。「順応型の器＋自己変容型の目標」という宗教伝統の典型例。ただし擬死再生は自己構造の複雑化ではなく身体の変容として語られるため、段階論の軸とは直交する部分が大きい
介入設計への含意	【身体を整える／取り除く】極限的な身体負荷と自然環境による自己の再構成。現代の翻訳先は、荒野療法（wilderness therapy）、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。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。注意：苦行の要素を切り離した「山伏体験」は擬死再生の構造を持たず、リフレッシュ体験にとどまる。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た
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】先達（指導者）の統率のもとで集団で峰入りし、単独行を認めない。行の順序（十界修行）、断食・不眠の期間の限定、講という共同体。験力の誇示や呪術化への警戒は近世の修験法度（幕府の統制）と教団内規の両方にあった
誤解されやすい点	①神道と混同しない――修験道は密教を教理の核とする神仏習合の実践体系であり、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ない。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る ②「山伏＝忍者・妖術使い」型の通俗イメージ（験力の呪術的側面が誇張されたもの）③「日本古来の自然信仰」という本質主義的説明――密教・道教・陰陽道の外来要素が濃く、「古来」ではなく中世に形成された ④近年の「山伏修行体験」「トレイルランニングとの接続」は現代的再解釈であり、近世修験の目的（験力の獲得と里への還元）とは異なる ⑤即身成仏＝即身仏（ミイラ）ではない。即身仏は湯殿山系の特殊な実践

主要典拠　『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】

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	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	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	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	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

アブラハム系

ユダヤ教

正式名：ユダヤ教（ラビ・ユダヤ教）　|　宗教（制度宗教）　|　成立：0〜1000年　|　規模：中（1,000万〜1億）　|　関係類型：関係型　|　モデル型：契約・応答モデル（幸福が人間本性の実現からではなく特定の歴史的関係から定義される）

そもそもどんな宗教・思想？

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。

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）

やさしく言うと

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。

中心概念（原語）　אַשְׁרֵי ashrei（アシュレー＝「〜の幸いよ」。語根’-s-Ř「まっすぐ歩む」。barukh〈祝福されている〉とは別語で、ashreiは状態を第三者的に宣言する感嘆形。詩篇1:1）／שָׁלוֹם shalom（語根s-Ľ-m「全きものである」。直訳「完全さ・全体性」で、平和・健康・繁栄・関係の充足にまたがる）／simḥah（喜び）／olam ha-ba（来るべき世）／tikkun olam（世界の修復。意味が三段階で変遷）

幸福の定義　幸福（アシュレー／シャローム）は心理的な快の状態ではなく、神との契約関係のうちに正しく立っていることの帰結として与えられる、生の全体的な健全さを指す。トーラーの示す道を歩む者は「幸いなるかな」と宣言され、その幸いは律法実践・家族・共同体・土地という具体的な生の場に現れる。シャロームは戦争の不在ではなく、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あり、正義（ツェデク）の実現と不可分である。したがって幸福は個人が獲得する所有物ではなく、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る。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に留保される二重構造をもつ。

何が妨げるか　ḥeṭ'（「的を外す」）を筆頭とする罪の三語（ḥeṭ'／avon 歪み／pesha 反逆）。avodah zarah（偶像崇拝）。yetzer ha-ra（悪しき衝動）——ただしラビ文学ではこれは根絶すべき悪ではなく生殖・生業・野心の源でもあり「制

	御・転用」の対象（創世記ラッバー9:7）。lashon ha-ra（中傷）。加えて亡命（galut）という歴史的・集合的な欠如の状態そのもの
到達の道筋	613のミツヴォートの実行。talmud torah（トーラー学習それ自体が最高の実践、ミシュナ・ペアー1:1）。tefillah（日に三度の定時祈祷）。tzedakah（語根は「正義」であり「慈善」ではない――義務としての再分配）。Shabbat（週ごとの時間の聖別）。祭礼暦。カシュルート。teshuvah（「立ち帰り」＝悔悛）。gemilut ḥasadim（慈愛の行為）。中世以降はmusar（倫理的修養文献）
幸福の所在／時間軸	第一に関係性と共同体（契約はイスラエルという民に与えられる）。第二に具体的・身体的な生の場（家庭・食卓・土地・生業）。個人の内面は重要だが出発点ではなく、内面性の強調はむしろ中世哲学・近代以降に強まる／　現世に強く傾いた重心。「この世」における長寿・子孫・土地・繁栄が申命記的祝福の内容。来世の教理はタンナイーム期に明確化するが聖書テキスト自体の焦点ではない。「この世は来るべき世の控えの間」（アヴォート4:16）としつつ「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」（同）という両義的評価が併存
生きとし生けるもの	○（人間中心だが明示的）――tzaʿar baʿalei ḥayyim（生きものに苦痛を与えることの禁止）はラビ法の原則。安息日の休息は家畜にも及ぶ（出エジプト20:10）。ただし人間のみが神の像（tzelem Elohim）であり、配慮の中心は人間と共同体
影響関係	←古代イスラエルの契約思想、バビロニア・ペルシア・ヘレニズムとの接触／→キリスト教（母体）、イスラーム（預言者伝統の共有）、中世哲学（マイモニデスによるアリストテレス受容）、カバラ、近代の社会正義運動（tikkun olamの再解釈）
発達段階論から【解釈】	契約共同体への帰属（段階3）と、タルムード的な議論・解釈の伝統（段階4的な自律的思考の制度化）が併存する稀な構造。改革派の倫理的普遍主義はオレンジ～グリーン、正統派のハラハー遵守はアンバー、という宗派差が段階差として現れる
介入設計への含意	【関係を結び直す／与えられて応える】幸福を「契約の中に正しく立つこと」＝関係的責任の履行として設計する。安息日（週ごとの労働停止の制度化）は回復研究と接続するが、実証的には社会的支援のほうが強い。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」として制度化する発想
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】ハラハー（律法）と共同体（ミニヤン＝10人の定足数）、ラビの学習伝統。神秘主義（カバラ）の学習は伝統的に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、律法の遵守が神秘的逸脱（偽メシア運動の教訓）を防ぐ
誤解されやすい点	①shalomを「平和」と訳すのは不十分。語根s-l̈-mは「完全・全体」であり平和は結果のひとつにすぎない ②ashreiを「祝福された（blessed）」と訳す慣行の問題――英訳聖書の多くがbarukhとashreiをともに"blessed"とするため、能動的な神の賦与と状態の宣言の区別が消える。日本語でも「幸いなるかな」と「祝福あれ」を区別すべき ③tzedakahは「慈善」ではない。語根は「義」であり義務としての再分配 ④tikkun olamの時代錯誤的投影 ⑤「律法主義（legalism）」というステレオタイプは主にキリスト教護教論由来の外部からの枠づけ 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来世観やカバラの宇宙論を切り落とす
主要典拠	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

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
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

カバラ・ハシディズム

正式名：ユダヤ神秘主義（カバラ・ハシディズム） ｜ 宗教の内部潮流 ｜ 成立：1000〜1800年 ｜ 規模：少（1,000万未満） ｜ 関係類型：融合型（解消寄り） ｜ モデル型：無化・開示モデル（自我を無化して隠された神性を開く）

そもそもどんな宗教・思想？

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。

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

やさしく言うと

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。

中心概念（原語）	דְּבֵקוּת devekut（デヴェクート＝「密着・膠着」。申命記11:22「彼に付き従うこと」。「合一」と訳すか「交わり」と訳すかがScholem／Idel論争の核心）／שִׂמְחָה simḥah（喜び＝情緒ではなく神への奉仕の必須条件かつ様態。対概念はatzvut〈憂鬱〉）／bittul ha-yesh（「有＝自我」の無化、ハバド）／hitlahavut（燃え上がること＝熱狂）／tikkun・shevirat ha-kelim・nitzotzot・tzimtzum（ルーリア的宇宙論の四語）／avodah be-gashmiyut（物質性における神への奉仕）
幸福の定義	幸福とは、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）である。ルーリア的宇宙論では、創造の破局によって神的光の火花が物質界に散乱・幽閉されており、人間の実践はそれを解放し全体を修復する営みとされる。したがって幸福は個人の内的充足であると同時に宇宙論的な使命の遂行でもある。ハシディズムはこれを大衆化し、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。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る。神は「場所を満たさないところはない」ゆえ、幸福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る。
何が妨げるか	atzvut（憂鬱）――ハシディズムにおける第一の敵。ナフマン・オヴ・ブラツラフに帰される「常に喜びのうちにあることは大いなるミツヴァである」が象徴的。gashmiyut（粗雑な物質性）に埋没して火花を見ないこと。qelippot（「殻」＝神的光を覆う悪の外皮）。yesh（自我としての「有」）への執着
到達の道筋	カヴァノート（祈祷時の神秘的観想）、yiḥudim（神名の諸位相の合一操作）、hitbonenut（ハバドの分析的黙想）、hitbodedut（ブレスロフの孤独・自由な語りかけの祈り）、niggun（言葉なき旋律による高揚）、踊り、物語、ツァディークへの帰依、安息日第三食の共同体的高揚、そして日常業務を意図によって聖別するavodah be-gashmiyut
幸福の所在／時間軸	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。カバラは神の内的生（sefirot）に人間の行為が影響を及ぼすと考えるため、幸福の所在は人間の心理を超えて神性そのもののうちにある。ハシディズムでは加えてツァディークを中心とする共同体が決定的　／　「今ここ」への強い前倒し。メシア的完成を待たず日常の一瞬においてdevekutは可能とされる。同時にルーリア的枠組みでは各行為が終末を近づけるとされ、瞬間と終末が短絡する
生きとし生けるもの	○――ルーリア的宇宙論では神的火花は万物に散在し、tikkun（修復）の対象は全被造物。ハシディズムは動物にも魂の次元を認める。ただし実践の焦点は人間の霊性
影響関係	←ラビ・ユダヤ教、新プラトン主義、グノーシス的要素、イスラーム神秘主義（スペインでの接触）／→ルネサンスのキリスト教カバラ（ピコ・デラ・ミランドラ）、ハシディズム共同体、ブーバーの対話哲学、20世紀のニューエイジ的カバラ（歴史的カバラとは区別）
発達段階論から【解釈】	bittul（自我の無化）は段階軸の外にある自己境界の解除だが、ツァディークへの帰依は段階3的な権威への従属を伴う。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）の背景にある

介入設計への含意	【与えられて応える／関係を結び直す】「喜びは義務、憂鬱は最大の敵」という設計。日常の食事や労働を意図（カヴァナー）によって聖別するavodah be-gashmiyutは、「日常の仕事に意味を注入する」介入の原型。ただし喜びの義務化は自己報告の社会的望ましさバイアスを生む
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）】カバラは律法の実践を土台とし、段階的に学ぶ。ハシディズムではツァディク（レベ）が信徒を導き、喜び（simḥah）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もした。サバタイ派の偽メシア運動が「律法を離れた神秘主義」への警告として記憶される
誤解されやすい点	①devekutを「合一（union）」と訳すか「交わり（communion）」と訳すかが学説そのもの。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 ②bittulを仏教的「無我」と同一視しない。bittulは人格的な神への奉仕を前提とし、無我は縁起的分析の帰結であって構造がまったく異なる ③simḥahを「ポジティブ思考」と読まない ④カバラ・センター等の現代大衆カバラと歴史的カバラの峻別 ⑤Shekhinahを安易に「女神」と読まない ⑥tzimtzum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・ガオン以降の主要争点
主要典拠	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』

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
神的火花	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

キリスト教

正式名：キリスト教（主流：カトリック／正教／プロテスタント） ｜ 宗教（制度宗教） ｜ 成立：0〜1000年 ｜ 規模：多（1億以上） ｜ 関係類型：関係型 ｜ モデル型：恩寵・贈与モデル（究極目的が本性的能力の外にあり、贈与を要する）

そもそもどんな宗教・思想？

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。

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

やさしく言うと

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。

中心概念（原語）	μακάριος makarios（幸いな。七十人訳でヘブライ語ashreiの訳語として定着したため、新約のmakariosはギリシャ的eudaimonia系ではなくヘブライ的ashreiの系譜を継ぐ。八福の冒頭語）／εὐδαιμονιά は新約聖書に一度も現れない／beatitudo（ラテン語。運に依存するfelicitasと区別され、神における究極的完成を指す）／agapē／caritas／visio beatifica（至福直観、トマス）／fruitio Dei（神の享受、アウグスティヌス）
幸福の定義	キリスト教における幸福（beatitudo）は、人間が自力で獲得する徳の完成ではなく、三位一体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ある。アウグスティヌスは人間の心が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た。トマス・アクィナスはこれをアリストテレス的な目的論に接続し、人間の究極目的は被造的善のいずれでもなく神の本質の直観（至福直観）であるとしたが、それは本性的能力を超えるため恩寵を必要とすると論じた。山上の垂訓の「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することで、幸福を外的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す。したがって幸福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る。
何が妨げるか	hamartia（「的を外すこと」＝罪）、原罪と意志の傷、concupiscentia（無秩序な欲望）、superbia（傲慢――アウグスティヌスにおける根源的罪）、amor sui（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）。東方ではpathē（情念）と死そのもの（正教では罪より死・腐敗が第一の敵とされる傾向）。プロテスタントでは「行いによる義認の試み」自体が障害
到達の道筋	共通＝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。カトリック＝七つの秘跡（特に聖体とゆるしの秘跡）、対神徳（信・望・愛）の注入、枢要徳の陶冶。正教＝機密、聖体礼儀、イコンの敬拝、大斎、イエスの祈り、霊的父への従順。プロテスタント＝sola fide、sola scriptura、説教中心の礼拝、二つのサクラメント、召命（Beruf）としての日常労働
幸福の所在／時間軸	超越者との関係を第一とし、それが個人の内面（アウグスティヌス的内面性）と共同体＝教会（キリストの体）の双方に現れる。宗派差が大きい：カトリックは教会という制度的媒介、正教は典礼共同体と神化の過程、プロテスタント（特に敬虔主義以降）は個人の内面的確信を強調　／　「すでに／いまだ（already / not yet）」の終末論的緊張が本質。神の王国はキリストにおいて既に到来しているが完成していない。したがって「キリスト教は来世志向」という外部要約は不正確――現世の善（創造の善性）は肯定され、隣人愛・正義の実践は現世の変革を含意する
生きとし生けるもの	○（近年拡張）――被造物の管理（stewardship）。ローマ8:19-22「被造物全体がうめいている」。アッシジのフランチェスコの「太陽の讃歌」。教皇フランシスコ回勅『ラウダート・シ』（2015）が「共通の家」として全被造物への配慮を明示。ただし主流は歴史的に人間中心
影響関係	←ユダヤ教（ashrei→makarios）、ギリシャ哲学（プラトン→アウグスティヌス、アリストテレス→トマス）／→西洋の幸福論全体、カント（最高善）、キルケゴール、社会的福音・解放の神学、繁栄の神学（逸脱として）、礼拝参加と健康の実証研究
発達段階論から【解釈】	ラルーが「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の器。しかし恩寵論は段階4の「自己主導」を否定し（自力の放棄）、八福の逆説は段階5的な価値の反転を含む。神学と制度で段階が異なる
介入設計への含意	【与えられて応える】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。「恩寵と行い」の緊張は、自己啓発型の「幸福は自分で作れる」言説への対抗軸になる。礼拝参加と死亡率の関連（HR 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参加である可能性を示唆する
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）】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。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ない。プロテスタントでは聖書と会衆の相互責任がこれを引き受ける
誤解されやすい点	①makariosを「幸福な」と訳すことの是非が最大の論点。英訳"blessed"は神による能動的祝福との混同を招き、"happy"は感情状態への矮小化を招く。Pennington (2017) は"flourishing"を提案するがこれも現代のwell-being言説を読み込む危険がある。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る ②「キリスト教は来世志向」という外部要約の不正確さ ③eudaimoniaとbeatitudoを等置しない ④マタイとルカの八福の差異を消さない ⑤「悲しむ者は幸いである」を苦難の美化と読まない ⑥「繁栄の神学」を代表例にしない
主要典拠	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

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	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

キリスト教観想的伝統

正式名：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） ｜ 宗教の内部潮流 ｜ 成立：0〜1000年 ｜ 規模：少（1,000万未満） ｜ 関係類型：融合型 ｜ モデル型：変容・参与モデル（人間本性の完成ではなく、本性を超えた参与）

そもそもどんな宗教・思想？

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。

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

やさしく言うと

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。

中心概念（原語）	θεώσις theōsis（神化。神の本質〈ousia〉への参与ではなく、非創造的エネルゲイアへの参与とパラマスは定式化。この本質／エネルゲイア区別が正教神学の分水嶺）／hēsychia（静寂）／nēpsis（醒めていること・覚醒）／apatheia（情念のなさ。エヴァグリオスにおいてapatheiaの「娘」はagapēであり、無関心ではなく愛への通路）／puritas cordis（心の清さ。カッシアヌスの訳語）／theōria（観想）
幸福の定義	観想的伝統において幸福は状態ではなく、神へ向かう変容の過程そのものである。人間は情念（パテー）によって分裂した意識を持ち、修徳（プラクシス）によって情念からの自由（アパテイア／心の清さ）を獲得する。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）が可能となり、それは知的把握ではなく愛を伴う認識である。東方伝統はこの過程の終点を神化（テオーシス）と呼ぶが、それは被造物が神の本質に変わることではなく、神の非創造的な働きに参与し恩寵によって「神が本性上あるところのもの」となることである。したがって幸福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あり、涙・悔悛・闇夜といった否定的経験を必然的に含む。
何が妨げるか	logismoi（八つの誘惑的思念＝貪食・淫欲・貪欲・悲嘆・怒り・akēdia・虚栄・傲慢）。とりわけakēdia（アケーディア＝「真昼の悪魔」。修道生活の意味そのものを侵食する脱力・倦怠・逃避欲。西方でacediaとして七つの大罪に編入されのちsloth〈怠惰〉に縮小）。planē（霊的錯覚・妄想、露: prelest'）——偽りの光を神のものと取り違えること
到達の道筋	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）、詩篇の連続的朗誦、「絶えず祈れ」の技法化としての短い定型句の反復（カッシアヌス『談話集』X）、呼吸との協応（後期ヘシュカズム）、涙の賜物の希求、聖体への参与。西方ではlectio divinaの四段階、カルメル会の能動／受動的浄化の段階論
幸福の所在／時間軸	超越者との直接的な関係が圧倒的に第一。ただし身体を含む人間全体が変容の場であり（パラマスはバルラアムの、身体を霊性から排除する立場を明示的に攻撃）、霊的父を含む共同体も不可欠の媒介。個人の内面は場であって目的ではない　／　「今ここにおける終末の先取り」。神化は死後に完成するが、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する。ただしその先取りは常に部分的・断続的であり恒常的所有ではない

生きとし生けるもの	○――イサク・シリア（7世紀）「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。ただし観想的伝統全体の中心は神との合一（theosis）であり、非人間への配慮を中心教義とまでは言えない。監査により◎→○
影響関係	←砂漠の教父、エヴァグリオス（オリゲネス系）、新プラトン主義／→東方正教の神学全体、西方修道制（カッシアヌス→ベネディクト）、七つの大罪（エヴァグリオスの八つの思念）、エックハルト～十字架のヨハネ、20世紀のセンタリング・プレイヤー
発達段階論から【解釈】	自己中心性（philautia）の解体と、涙・暗夜を進歩の指標とする点は段階5（自己変容型）の「自己の限界を抱える」構えと類比的。しかし霊的父への全面的従順（段階3的）が不可欠であり、単独の自己主導（段階4）を通過点として認めない
介入設計への含意	【取り除く／与えられて応える】心をかき乱す思念（logismoi）を一つずつ識別して手放す設計。八つの思念のリストは、現代の認知の歪みリストの先駆と読める。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」という発想を与える。霊的指導者による識別（安全装置）を欠く世俗的瞑想への警告
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】霊父（師）の指導なしに観想の高次段階に進まない、という原則。霊的高慢・偽の照明・怠惰（アケーディア）・「暗夜」との区別が詳細に体系化され（エヴァグリオス、十字架のヨハネ、『不知の雲』）、修道会の規則と共同生活が個人の逸脱を抑える
誤解されやすい点	①apatheiaを「無感情・無関心」と訳さない。エヴァグリオスにおいてapatheiaの娘はagapēであり、感情の消去ではなく情念からの自由。ストア派のapatheiaとも力点が異なる（ストアは判断の是正、教父は恩寵による癒し）②theōsisを「神になること」と訳すと異端的に響く ③ヘシュカズムの呼吸法を東洋的瞑想技法と同一視しない。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 ④「観想＝現実逃避」という近代的偏見 ⑤penthos／涙を病理化しない ⑥観想的伝統をキリスト教の「本流の外」に置かない（「神秘主義」というカテゴリー自体が西方由来）
主要典拠	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』

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

イスラム教

正式名：イスラム教（スンナ派主流） ｜ 宗教（制度宗教） ｜ 成立：0～1000年 ｜ 規模：多（1億以上） ｜ 関係類型：関係型 ｜ モデル型：回復・帰依モデル（フィトラ＝生得の性向への帰還）【監査後の分類：除去・回復型（主）／贈与・応答型（副：啓示・恩寵への応答）】

そもそもどんな宗教・思想？

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。

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

> **やさしく言うと**
> 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。

中心概念（原語）	سعادة saʿāda（幸福。クルアーンでの使用は極めて限定的〈11:105-108〉で、中心用語になるのはファルサファを通じてギリシャ語eudaimoniaの翻訳語として定着した経緯がある）／فلاح falāḥ（成功・繁栄。原義は「土地を耕す・裂く」→「実りを得る」。クルアーン23:1、アザーンの「ḥayya ʿalā l-falāḥ＝成功に向かって来たれ」で日に五度唱えられる）／سكينة sakīna（神から「下される」心の平静、48:4）／طمأنينة ṭumaʾnīna（安心。13:28「神の想起によってこそ心は安らぐ」）／taqwā（神意識）／riḍā（神の満足と人間の満足の相互性）
幸福の定義	イスラームにおける幸福（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する。人間は本来神を知る性向（フィトラ）をもって創造されながら、忘却（ガフラ）によってそこから逸れる存在であり、幸福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ある。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る。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）でもある。幸福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、両者は対立しない。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る。
何が妨げるか	ghafla（神への忘却・上の空であること）――クルアーンが繰り返し警告する根本的な霊的病。shirk（多神・並置）。kufr（語根k-f-r「覆う」→神の恩恵を覆い隠すこと＝不信）。nifāq（偽善）。hawā（気まぐれな欲望）とal-nafs al-ammāra bi-l-sūʾ（悪を命じる魂、12:53）。ẓulm（不正・抑圧、語源は「暗くする」）。dunyāへの執着（dunyāは「より近いもの」の意でそれ自体は悪ではないが、来世に優先させることが誤り）
到達の道筋	五行＝shahāda（信仰告白）、ṣalāt（日に五度の礼拝）、zakāt（浄財。語根z-k-w「清める・成長する」）、ṣawm（ラマダーン月の断食）、ḥajj（マッカ巡礼）。加えてdhikr（神名の唱念）、duʿāʾ、クルアーンの朗誦と暗誦、ṣadaqa、tawba（悔悛）、ṣabr（忍耐）、shukr（感謝）、tawakkul（神への信頼）。シャリーアに沿った生活全体。法学は目的論的にmaqāṣid al-sharīʿa（宗教・生命・知性・子孫・財産の保護）を定式化
幸福の所在／時間軸	超越者との関係が根源。同時に共同体（ウンマ）が不可欠――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福の社会的次元を制度化している。個人の心（qalb）が変容の座であり、ガザーリーにおいては心の状態が救済論の中心。具体的・物質的な生も肯定される（28:77「現世の分け前を忘れるな」）／現世（dunyā）と来世（ākhira）の連続と階層。クルアーン2:201「現世においても善きものを、来世においても善きものを」が両者の統合を示す。現世は「畑」で来世が「収穫」という比喩が広く用いられる。来世の優位は明確（87:17）。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る
生きとし生けるもの	○――クルアーン21:107「われはあなたを万世界への慈悲（raḥmatan lil-ʿālamīn）として遣わした」。動物への慈悲のハディース多数（渇いた犬に水を与えた者が赦された）。屠殺法の規定は苦痛の最小化を意図する。ただし人間はkhalīfa（管理者）であり配慮の中心
影響関係	←ユダヤ教・キリスト教の預言者伝統、アラビアの部族倫理／→スーフィズム、イスラーム哲学（ファーラービーのeudaimonia受容→トマス・アクィナスへ逆輸入）、イスラーム法学、近代のイスラーム経済学（falāḥの目的関数化）
発達段階論から【解釈】	ʿabd（神の僕）という自己規定は段階3的な帰属に見えるが、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的な自律の一形態でもある。ムウタズィラ派（理性で善悪を判定できる）vsアシュアリー派（啓示のみ）の論争は、段階4的自律を認めるかの論争と読める
介入設計への含意	【関係を結び直す（回復）】「本来の関係に立ち戻る」ことを幸福とし、一日五回の礼拝で生活のリズムに組み込む設計。「忘却（ガフラ）が根本的な病」という診断は、注意の分散を幸福の敵とする現代の議論と接続する。ラマダーンの集団的断食は、時間の共同体的構造化の介入例

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】シャリーア（法）と五行という定型的義務、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。極端な禁欲（ラハバーニーヤ＝出家的修道）は明示的に退けられ、中庸（wasaṭ）が規範。神秘体験は法の範囲内でのみ正統とされる
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submissionは屈従の含意が強く、しかも語根s-l-mがsalām（平安）と同根であることを隠す。「委ね」「帰依」のほうが原語に近く、ヘブライ語shalomとの語根的親近性も見える ②falāḥを「成功」と訳すと世俗的・業績主義的に響く。原義が「耕して実を得る」であることを併記すべき ③saʿādaをイスラームの中心語として無条件に扱わない。クルアーン的にはfalāḥ／ṭumaʾnīna／ḥayāt ṭayyibaのほうが基層的 ④sakīnaとShekhinahは同語根だが機能が異なる。「同じもの」ではなく「語根を共有する別々の展開」⑤taqwāを「畏れ」に切り詰めない 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
主要典拠	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

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

スーフィズム

正式名：スーフィズム（イスラム神秘主義） ｜ 宗教の内部潮流 ｜ 成立：0〜1000年 ｜ 規模：中（推定幅大） ｜ 関係類型：融合型（fanāʾで一度解消し、baqāʾで区別が回復） ｜ モデル型：消去と再贈与モデル（幸福の主語が一度消えて神から返される）

そもそもどんな宗教・思想？

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。

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

やさしく言うと

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。

中心概念（原語）	فناء fanāʾ（消滅＝自己の属性が神の現前において消え去ること。クルアーン55:26-27のfānin／yabqāの対が語対そのもの）／بقاء baqāʾ（存続＝fanāʾの後に神において生き直される状態。ジュナイド派の正統的定式ではbaqāʾが終点）／dhikr（想起・唱念）／maqāmāt（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）／aḥwāl（状態＝神から一方的に与えられ通り過ぎる一時的なもの）／waḥdat al-wujūd（存在の一性、イブン・アラビー学派）
幸福の定義	幸福は、自我が神との間に立てる隔てが取り除かれることである。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、修行の全体はこの錯覚の解体に向かう。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）に至る。しかしこれは終点ではない。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、他者に仕える。したがって幸福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ある。

何が妨げるか

nafs（自我）、特にal-nafs al-ammāra bi-l-sūʾ。ḥijāb（覆い・ヴェール）——罪だけでなく自己の敬虔さや霊的達成への自己満足そのものが最も微細な覆いになる。riyāʾ（見せかけの信心）。ghafla（忘却）。istidrāj（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）。karāmāt（奇跡・超常能力）への執着——道の副産物にすぎずそこに留まることが罠

到達の道筋

shaykh／murshid（導師）への服従と入門（bayʿa）——「導師なき者は悪魔が導師である」。dhikrの定型と回数（日課wird）。khalwa（隠遁、しばしば40日間）。断食・寡黙・不眠・少食の四つの禁欲的基礎。samāʿ（聴聞・旋回舞踊、教団による）。murāqaba（観想）とmuḥāsaba（日々の自己点検）。聖者廟参詣。詩と物語の朗誦。そして五行とシャリーアの遵守は前提であって免除されない（ジュナイド派正統の核心）

幸福の所在／時間軸

超越者において。ただし「所在」という問いの立て方自体が解体される——fanāʾにおいては幸福を所有する主体が消えるため「誰の幸福か」が成立しなくなる。baqāʾにおいて主体が回復されるとき、幸福は神による存在の贈与そのものとして内面・関係・共同体（ṭarīqaの同胞）のすべてに及ぶ　／　「今ここ」への徹底的な集中。ibn al-waqt（「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。楽園の報いを目的とすることはラービア以来「報酬目当ての信仰」として批判される。ただし来世と復活は否定されず前提として保持される

生きとし生けるもの

○〜◎——waḥdat al-wujūd（存在の一性）では万物が神の顕現。ルーミーの詩は動植物・鉱物を含む全存在の神への回帰を歌う。ただし修行の焦点は自我の消滅

影響関係

←クルアーンとハディース（内在的展開）、初期の禁欲主義、新プラトン主義（限定的）／→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普及、ガザーリーによる法学との統合、西洋の「普遍的神秘主義」言説

発達段階論から【解釈】

fanāʾ→baqāʾの二段構造は、段階5の「自己を失って世界へ戻る」記述と類比可能。ただし導師への絶対的服従（段階3的）を前提とし、maqām（努力）とḥāl（贈与）の対は「発達は自分で進めるものではない」という主張を含む

介入設計への含意

【取り除く／与えられて応える】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」を完成とする設計——自己超越体験を目的化しない介入の原型。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」研究への批判になる。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増大を目標としない

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）】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、シャリーアの遵守を土台とする（ガザーリーの総合）。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）を制御する規範。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る

誤解されやすい点

①fanāʾを仏教の涅槃と同一視しない。fanāʾ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baqāʾという「神による存続」が続く。無我が縁起の分析から導かれるのに対しfanāʾは愛と現前の圧倒によって起こる ②同様にハシディズムのbittul、キリスト教の神化とも安易に等置しない。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、の三点で異なる ③fanāʾを終点として提示しない。baqāʾ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る（通俗的紹介の最頻出の誤り）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（Knyshが批判）⑤maqāmとḥālを訳し分ける（獲得／贈与という中核の対比が消える）

主要典拠

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

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

古代地中海哲学

プラトン

正式名：プラトン　｜　思想（古代哲学）　｜　成立：紀元前　｜　規模：×（哲学）　｜　関係類型：分離型　｜　モデル型：秩序・調和モデル（魂の内的秩序の回復）

そもそもどんな宗教・思想？

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。

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

やさしく言うと

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。

中心概念（原語）	εὐδαιμονιά eudaimonia（幸福。ただしプラトンは幸福を明示的に定義したことがない）／ἡ τοῦ ἀγαθοῦ ἰδεά（善のイデア）／δικαιοσυνή dikaiosynē（正義。『国家』では対人的正義以上に「魂の内的秩序」を指す）／σωφροσυνή sōphrosynē（節制＝魂の諸部分の合意）／ἁρμονιά harmonia（調和）
幸福の定義	プラトンにおいて幸福は、快の量でも外的成功でもなく、魂が本来の秩序を回復した状態である。魂は理性・気概・欲望の三部分からなり、各部分が自らの職分を果たし理性が他を統べるとき、その魂は「正しい」。この内的秩序は身体の健康に類比され、不正は魂の病である。したがって不正を犯して繁栄しているように見える者は、実は最も不幸である。そして理性が統べうるのは、それが善のイデア——存在と認識の双方に根拠を与える究極原理——を知るときに限られる。幸福は認識論的上昇と倫理的秩序が一体となった達成である。
何が妨げるか	無知（善のイデアを知らないこと）、魂の内乱（欲望部分の僭主化）、快楽の量的追求、臆見（δοξα）に留まること、身体への過度の同一化
到達の道筋	弁証法（διαλεκτικηΐ による上昇、数学的諸学による予備教育、ムーシケーと体育による魂の調律、共同体的制度による習慣づけ、哲学的生活への転向（περιαγωγη´「向け変え」＝洞窟の比喩）
幸福の所在／時間軸	個人の内面（魂の秩序）が第一義。ただしその秩序はポリスの秩序と相互写像的であり、究極的にはイデア界という宇宙論的秩序への参与に接続する　／　生涯を超える。魂の不死を前提とし、死後の運命（『国家』第10巻エルの物語）まで射程に入る
生きとし生けるもの	△——人間とポリスが中心。『ティマイオス』の宇宙は一つの生きものだが、幸福論の対象は人間の魂
影響関係	←ソクラテス、ピュタゴラス派、パルメニデス／→アリストテレス、新プラトン主義（プロティノス）、アウグスティヌス経由でキリスト教神学、イスラーム哲学、ルネサンス、近代の理想主義
発達段階論から【解釈】	魂の理性的部分による統治は段階4（自己主導型）の原型。ただし善のイデアという客観的秩序への参与を要請する点で、段階4の「自ら法則を立てる」とは異なり、外在的秩序への従属を含む

介入設計への含意　【伸ばす／見方を変える】魂の内的秩序（理性が欲望を治める）を幸福とする設計。自己制御・環境制御力（Ryffの次元）に対応づけられるが、それは解釈。「不正を働いて栄える者は最も不幸だ」という主張は、外的成功と内的秩序を分けて評価する枠組みを与える

安全装置　【師の監督・段階的伝授／順序・前提条件・資格】対話（弁証法）による共同の吟味、数学・音楽・体育の予備教育を経て哲学に至る段階、哲学者の統治という制度構想。個人の直観より共同の論証が真理の検査とされる

誤解されやすい点　①『国家』の「正義」を近代的な社会正義概念で読むと誤る——一次的には魂の内的秩序 ②「イデア」を心的観念（idea）と取るのは誤訳の残滓で、εἶδος／ἰδέαは「見られた形・種」③SEPが指摘するとおりプラトンは幸福概念を直接の探究対象にしておらず、体系的「幸福論」を彼に帰属させるのは再構成である

主要典拠　『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）

用語解説

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
魂の三部分	理性・気概（意志や誇り）・欲望
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

アリストテレス

正式名：アリストテレス　|　思想（古代哲学）　|　成立：紀元前　|　規模：×（哲学）　|　関係類型：分離型　|　モデル型：開花・卓越モデル（human flourishing の原型）

そもそもどんな宗教・思想？

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。

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）

やさしく言うと

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。

中心概念（原語）　εὐδαιμονιά eudaimonia（直訳「良い〈εὖ〉ダイモーン〈守護霊・運命の分け前〉を持つこと」。感情ではなく「生全体の遂行状態」）／ἀρετή aretē（卓越性。「道徳的善さ」より広く機能をよく果たす能力全般）／ἔργον ergon（機能・固有の働き。機能論証の鍵語）／θεωριά theōria（観想）／φρονήσις phronēsis（実践知）／αὐταρκεια autarkeia（自足）／τελειον teleion（完結的）

幸福の定義　エウダイモニアは主観的な快感情ではなく、人間に固有の機能（エルゴン）＝ロゴスを具えた魂の活動を、卓越性（アレテー）に即して十全に遂行している状態である。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（アウタルケス）であり、それだけで生を選ぶに値するものにする究極目的である。ただしこの活動は一日や短期間では成り立たず、「完全な生涯において」成立する。さらに友人・財・健康・出自・幸運といった外的善は、徳の活動を現実に発揮するための道具的条件として不可欠であり、その深刻な欠如は幸福を損なう。そして最高度の幸福は、人間のうちの神的なものの活動である観想（テオーリア）にあるとされる。

何が妨げるか　①性格の徳の欠如＝悪徳、および無抑制（akrasia）②外的善の重大な欠損——1099a31-b6が明示的に「幸福は重大な欠乏によって危うくされる」とし、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す

	る ③運（tychē）の激変 ④習慣づけを欠いた育ち（徳は生来のものでも教説の暗記でもなく習慣の産物であるため）
到達の道筋	①習慣づけ（ἐθισμός）による性格形成――正しい行為を反復して快苦の感じ方そのものを作り替える ②中庸（mesotēs）を実践知によって個別状況ごとに見定める ③教育と法（ポリスによる制度的習慣づけ）――倫理学は政治学に接続する ④友愛（philia）の涵養――徳ある友は自己認識と徳の活動の場を与える ⑤観想的生活への漸進
幸福の所在／時間軸	個人の内面のみではなく「個人＋関係性＋条件」の複合。魂の活動という点で内面的だが、外的善・友人・ポリスという外部条件に本質的に依存する　／　生涯単位。「一羽の燕は春を作らない」。死後の子孫の運命が幸福に影響しうるかまで論じる（『ニコマコス倫理学』第1巻末）
生きとし生けるもの	△（限定的）――自然の階梯論。『政治学』1256b「植物は動物のため、動物は人間のために存在する」。エウダイモニアは人間に固有
影響関係	←プラトン、ソクラテス的主知主義／→ストア派・エピクロス派（対抗）、イスラーム哲学（ファーラービー、イブン・スィーナー）、トマス・アクィナス、現代徳倫理学（アンスコム以降）、ケイパビリティ・アプローチ（ヌスバウム）、心理学のeudaimonic well-being（Ryff）
発達段階論から【解釈】	「ポリス的動物」として共同体の善に参与しつつ（段階3）、実践知によって個別状況を判断する（段階4）。ラルーのオレンジ（達成・卓越）とグリーン（共同体）の両要素を持つ。観想的生活は段階5的な自己超越ではなく、知性の卓越の極致
介入設計への含意	【伸ばす】徳（卓越性）の習慣化と発揮を幸福とする設計。現代のポジティブ心理学・PERMA・強み介入のほぼすべてがここに由来する。ただし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概念である点を落とすと、伝統から乖離する
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】習慣づけ（子どもの頃からの教育）と友情、ポリスの法と共同体。中庸（過剰と不足の間）が徳の基準であり、極端は悪徳とされる。学園（リュケイオン）の共同研究
誤解されやすい点	①「幸福」訳の問題――eudaimoniaは感情状態ではないため日本語「幸福」「英語happiness」は誤導的。SEPのThorsrudはhappinessに「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擁護する立場を取る ②「開花・繁栄（flourishing）」訳への異論――Annasは"Happiness as achievement"（Daedalus 133(2), 2004）で「達成」の側面を強調する。植物もflourishしうるが、エウダイモニアは行為主体の営為の成果である ③中庸＝「ほどほど」ではない。mesotēsは算術的中間ではなく「我々にとっての中」であり、行為の種類によっては中庸がない（殺人・姦通など）④観想＝現実逃避ではない
主要典拠	『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）

用語解説

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
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
中庸	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

ストア派

正式名：ストア派　｜　思想（古代哲学。実践共同体を伴う）　｜　成立：紀元前　｜　規模：×（哲学）　｜　関係類型：関係型（ロゴスの共有）　｜　モデル型：内面完結モデル（幸福が完全に行為者の統制内にある）【監査後の分類：認識転換型（主）／開花型（副：自然に従う徳の発揮）】

そもそもどんな宗教・思想？

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。

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）

やさしく言うと

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。

中心概念（原語）	ὁμολογουμένως τῇ φύσει ζῆν（自然と一致して生きること＝テロス定式）／ἀρετή aretē（徳＝唯一の善であり幸福に対して自足的）／οἰκείωσις oikeiōsis（親和化＝自己保存の衝動から出発し関心の輪が人類全体へ拡大する発達理論）／ἀπαθεια apatheia（情念のなさ。感情一般の消去ではない）／εὐπαθειαι eupatheiai（賢者が持つ三種の合理的感情：喜び・用心・意志）／ἀδιαφορα adiaphora（無記）／προηγμένα（選好されるもの）／προαιρεσις prohairesis（選択・意志、エピクテトスの中心語）／το ἐφ' ἡμῖν（我々次第のもの）
幸福の定義	幸福とは、徳（＝完成した理性）に即して生き、宇宙を貫くロゴスの秩序と自らの理性を一致させている状態である。健康・富・名声・生命さえも「無記（アディアフォラ）」であり幸福に何も付け加えない。ただし無価値ではなく、正常な状況では合理的に選び取るべき「選好されるもの」である。したがって幸福は完全に行為者の内部にあり、運命に左右されない。キケロ『善と悪の究極について』3.42が伝えるとおり、拷問台の上でさえ有徳な人は「最高度に幸福」である。この主張は古代においても激しい批判を招いた。幸福への発達的経路はオイケイオーシス――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――として説明される。
何が妨げるか	①誤った判断（価値判断の誤り）。情念（παθος）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ある ②「我々次第でないもの」を支配しようとすること ③四つの類的情念――苦・恐れ・欲望・快（ディオゲネス・ラエルティオス7.110）
到達の道筋	精神修養（askēsis）として：①判断の吟味――表象に対して即座に同意せず「これは私次第か」と問う（『提要』1）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。ただしこの技法はストア派の専売ではなく、キケロ『トゥスクルム荘対談集』3.29はキュレネ派に帰す形で論じる）③上からの眺め（マルクス・アウレリウス『自省録』9.30）④夜の反省 ⑤役割（προσωπον）の自覚――与えられた配役を良く演じる ⑥格言の反復・手帳（『自省録』自体がこの実践の産物）
幸福の所在／時間軸	徹頭徹尾「個人の内面（プロハイレシス）」にあると同時に、その内面が「宇宙＝ロゴス」と一致することによって成立する。関係性（コスモポリタニズム、人類同胞論）は徳の実践の場として不可欠だが、幸福の構成要素ではない　／　現在に強く定位する。徳は程度を許さないため（有徳か否かの二値）、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ある。他方でオイケイオーシスは生涯にわたる発達過程として記述される
生きとし生けるもの	△――oikeiōsisの輪は全人類（コスモポリタニズム）まで拡大するが、動物は理性を欠くため正義関係の外（クリュシッポス）。宇宙全体はロゴスとして肯定される
影響関係	←ソクラテス、キュニコス派（ゼノンはクラテスの弟子）、ヘラクレイトス（ロゴス）／→ローマの法思想・自然法、キリスト教教父（apatheiaの転用）、スピノザ、カント（義務論）、認知行動療法（エリスのREBT）、現代ストイシズム運動
発達段階論から【解釈】	「自分次第のものだけに集中する」は段階4（自己主導型）の最も純粋な定式のひとつ。同時に自己をロゴスの断片と見る宇宙的視点は段階5的。認知行動療法がここから派生したことは、段階4の自己主導を臨床技法にしたものと読める
介入設計への含意	【見方を変える／取り除く】「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。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る。King

(2025) のRCTは体験回避と抑うつの改善を示すが能動的対照群を欠く。「徳のみが幸福に十分」という規範的テーゼと臨床効果は別問題

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）】毎晩の自己吟味（セネカ）、段階（進歩者 prokoptōn の自覚）、「自分次第でないもの」への欲望を戒める規則。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ない）への注意

誤解されやすい点　①「ストイック＝我慢強い・感情を殺す」という俗用との違い。apatheiaは「無感動」ではない。ストア派は賢者がeupatheiai（喜び・用心・意志）という合理的感情を持つと明言しており（DL 7.116）、propatheiai（同意を伴わない前情念）は賢者にも生じる ②παθοςはストア派の術語では感情一般ではなく「理性に反する過剰な衝動」であるため、apatheiaは「情念からの自由」と訳すのが安全 ③「自然に従って生きる」＝自然回帰ではない。φυσιςは野生の自然ではなく理性的秩序としての宇宙本性と人間本性 ④アディアフォラを「どうでもいい」と訳さない。「幸福に対して差を作らない」であって「選ぶ理由がない」ではない

主要典拠　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）

用語解説

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
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
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
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
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
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

エピクロス派

正式名：エピクロス派　｜　思想（古代哲学。実践共同体を伴う）　｜　成立：紀元前　｜　規模：×（哲学）　｜　関係類型：分離型　｜　モデル型：除去・上限モデル（苦の除去によって快は上限に達し、それ以上は増えない）

そもそもどんな宗教・思想？

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。

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

やさしく言うと

「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。

中心概念（原語）　ήδονη hēdonē（快。ただし内実は通俗的快楽主義から大きく離れる）／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）／ἀταραξιά ataraxia（動揺のなさ＝心の平静）／ἀπονιά aponia（苦痛のなさ）／φρονησις phronēsis（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する）／φιλιά philia（友愛）／τετραφαρμακος（四部薬）

幸福の定義	エピクロスにとって快は生の始めであり終わりであるが、その快は刺激の蓄積ではなく、欠乏と動揺が取り除かれた安定状態である。主要教説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」であり、快は苦の不在まで増大してそこで頭打ちになる。したがって幸福とは、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ある。エピクロスはキュレネ派のように新奇な快を追い続けることを退けた。そうした快はその基底にある欠乏ゆえに必ず苦を伴うからである。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、思慮によって選択する必要がある。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る。
何が妨げるか	①神々への恐れ ②死への恐れ ③空虚な欲望（κεναὶ ἐπιθυμίαι）——富・名声・権力など自然が要求せず限界のない欲望 ④苦痛への過大な恐れ ⑤政治的生活の煩わしさ（「隠れて生きよ」λαθε βιώσας）
到達の道筋	①テトラファルマコス（四部薬）＝「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」——主要教説1〜4に対応 ②欲望の三分類（『メノイケウス宛書簡』127-129）③快苦の計算（短期の快が長期の苦を招くなら選ばない）④共同生活と友愛の実践（「庭園」は女性・奴隷を含む共同体だった）⑤格言の暗誦（主要教説40条、『ヴァチカン格言集』は反復記憶用の圧縮教説集）⑥自然学の学習自体が神々への恐れを解く治療的機能を持つ
幸福の所在／時間軸	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構成的条件として組み込まれている。宇宙＝ロゴスへの参与は明確に否定される（原子と空虚のみが実在し、神々は人間界に関与しない） ／ 現在に強く定位。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」。過去の快の想起も現在の快を構成する
生きとし生けるもの	△——正義は「害さない・害されない契約」であり、契約できない動物は正義の外。ただし友愛の輪は女性・奴隷を含み当時としては広い
影響関係	←デモクリトスの原子論、アリスティッポスのキュレネ派（対抗）／→ルクレティウス、ガッサンディ経由で近代の唯物論、ベンサムの功利主義（快楽計算の先駆）、トマス・ジェファーソン（「幸福の追求」）、現代の「静穏な快」研究
発達段階論から【解釈】	欲望の吟味と快苦の計算は段階4的な自己主導。友愛共同体（庭園）は段階3的な帰属ではなく、選択された関係。ラルーのオレンジ（合理的計算）に最も近いが、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逆
介入設計への含意	【取り除く／関係を結び直す】「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。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る。友愛を最大の条件とする点は、社会的つながりがSWBの最強の予測因子であるという知見と一致する
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】「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）、身体の苦痛を避けるための養生。快の追求が放縦に転ばないよう、思慮（フロネーシス）を最高の徳とする
誤解されやすい点	①「エピキュリアン＝美食家・享楽家」という俗用との違い。英語epicure（食通）は中世〜近代の悪意ある戯画化の遺産。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る ②ἡδονηを「快楽」と訳すことの問題——日本語「快楽」は能動的享受のニュアンスが強いが、エピクロスの第一義的な快は「苦がない安定状態」という消極的規定。「快」ないし「快さ」程度に抑えるのが安全 ③ἀταραξίαを「無関心」と訳さない ④「死は我々にとって何ものでもない」は死の否認ではない ⑤無神論ではない（神々の存在を肯定し、人間界に干渉しないと主張した）
主要典拠	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）

用語解説

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
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
四部薬	「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

キュニコス派・ピュロン主義

正式名：キュニコス派・ピュロン主義 ｜ 思想（古代哲学） ｜ 成立：紀元前 ｜ 規模：×（哲学） ｜ 関係類型：分離型 ｜ モデル型：【キュニコス】剥奪モデル（慣習を剥ぎ取る）【ピュロン主義】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）

そもそもどんな宗教・思想？

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。

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

やさしく言うと

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。

中心概念（原語）	【キュニコス】αὐταρκεια autarkeia（自足）／ἄσκησις askēsis（鍛錬）／κατα᾽φυσιν ζῆν（自然に従って生きる）／παρρησιά parrhēsia（忌憚なき言論）／ἀναιδεια anaideia（恥知らず＝慣習的羞恥の意図的破壊）／κοσμοπολιτης（世界市民）／τῦφος typhos（煙・虚妄）【ピュロン主義】ἀταραξιά ataraxia（平静）／ἐποχη´ epochē（判断保留）／ἰσοσθενέια isostheneia（等力性）／μετριοπαθεια（情念の適度さ）／φαινομένα（現れ）
幸福の定義	キュニコス派にとって幸福とは、自然が要求する最小限のもので満ち足り、社会的慣習が課す一切の要求から自由であることである。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）であり、それらへの依存こそが人を不自由にする。ピュロン主義において幸福＝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つ。懐疑主義者はまず意見の不一致に直面して動揺し、真偽を決定してこれを解消しようとして探究を始める。ところが複数の見解が等しい説得力を持つ（イソステネイア）事態に突き当たり、決定できずに断念する。するとそこに平静が訪れる。すなわち平静は判断保留の副産物として、意図せざる仕方でやって来る。
何が妨げるか	【キュニコス】社会的慣習（νομος）、所有、評判への依存、快適さへの馴致、恥、虚妄（typhos）【ピュロン主義】ドグマ（教説的信念）を持つこと。「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む。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
到達の道筋	【キュニコス】身体的・精神的鍛錬（寒暑・空腹への意図的な曝露）、公共の場での意図的な慣習破り（anaideia）による自己の脱条件づけ、最小限の所持品（外套・杖・頭陀袋）、パレーシアによる他者への挑発的な教育、乞食としての生活【ピュロン主義】①対立の設定——あらゆる主張に等力の反対主張を突きつけるトロポイ（アイネシデモスの十の方式、アグリッパの五の方式）②判断保留 ③「現れ」に従った生活——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なしに日常生活を営む
幸福の所在／時間軸	【キュニコス】徹底的に個人の内面と身体。ポリスも家族も財も不要（ただし「世界市民」として人類全体への帰属は肯定）【ピュロン主義】個人の内面。ただし「現れ」と慣習に従う限りで共同体的生活を否定しない ／現在。将来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る
生きとし生けるもの	△——キュニコスは犬・動物を自足の模範とするが「願う」構えはない。ピュロン主義は判断保留
影響関係	←ソクラテス（アンティステネス）、ピュロンのインド遠征での接触（論争あり）／→ストア派（キュニコス→ゼノン）、モンテーニュの懐疑、ヒューム、現代のミニマリズム・脱消費、ACT（判断保留と価値に基づく行動の類比）

発達段階論から【解釈】	慣習からの離脱（キュニコス）は段階3から4への移行の劇的な実演。判断保留（ピュロン）は段階4の「自分の判断」すら手放す点で段階5的だが、それを「発達」ではなく「断念」として描く
介入設計への含意	【取り除く／副産物として待つ】慣習と所有を手放す（キュニコス）、判断を手放す（ピュロン）。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。「幸福を直接追うと逃げる」構造はMauss et al. (2011) と一致するが、Ford et al. (2015) は文化により符号が逆転することを示す
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）】キュニコス派は慣習を捨てることを実践の核とし、師弟関係はあるが制度的な安全装置を持たない。ピュロン主義は判断保留そのものが安全装置（極端な信念を持たない）だが、行動の指針は慣習と自然に委ねる
誤解されやすい点	①「シニカル（cynical）＝皮肉屋・冷笑的」という現代語との断絶。古代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だった ②「懐疑主義＝何も信じない虚無主義」ではない。ピュロン主義者は「何も知りえない」と主張するわけではない（それ自体がドグマになる）。判断を保留し探究を続ける（σκεπτομαιは「探究する」）③ἐποχηを「懐疑」と訳さない。「判断保留」であり、疑うという心的状態ではなく同意を差し控える態度 ④アタラクシアの逆説——目標として意図的に追求すると得られない ⑤ピュロン主義とアカデメイア懐疑主義の混同
主要典拠	【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」）

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
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
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
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
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	対立する主張がどちらも同じくらい説得力をもつこと

西洋近現代

功利主義

正式名：功利主義 ｜ 思想（近現代哲学） ｜ 成立：1800〜1950年 ｜ 規模：×（思想。政策への浸透度で測る） ｜ 関係類型：分離型 ｜ モデル型：集計・最大化モデル

そもそもどんな宗教・思想？

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。

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

やさしく言うと

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。

中心概念（原語）	utility（効用／功利。直訳は「有用性」だが、ベンサムにおいては「快をもたらし苦を防ぐ性質」＝事実上「幸福を生む力」）／happiness（快の優越の総和）／felicific calculus（快楽計算。快苦を7次元で測る：強度・持続・確実性・遠近・多産性・純粋性・範囲）／extent（範囲＝影響を受ける人数。これが功利主義を倫理的利己主義から分かつ決定的次元）／preference satisfaction（選好充足）／welfarism（厚生主義）
幸福の定義	幸福とは、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あり、それは原理的に加算可能な量である。重要なのは、この量が誰のものであるかを問わない点にある——「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の私的達成ではなく、公共的・集計的な量として扱われる。ベンサムにおいてそれは測定可能な次元に分解され、立法と制度設計の目的関数となる。ミルはここに質的差異を持ち込み、「両方を経験した人の多数が選ぶ快」が高次の快だとした。現代の選好功利主義では、幸福は快そのものではなく、十分な情報のもとで形成された選好が充たされることとして再定義される。
何が妨げるか	批判対象は①苦痛を正当化する慣習・宗教的禁欲（「禁欲主義の原理」）②根拠を自分の感情に置く「共感と反感の原理」＝直観主義 ③苦痛を生むだけの刑罰・法制度 ④幸福の分配を不問にする身分制。妨げとなるのは貧困・疾病・無知・抑圧といった苦の源泉であり、これらは制度改革で除去可能とされる。ミルはさらに教育の欠如による高次の快への感受性の未発達を挙げる
到達の道筋	個人の修行体系は持たない。代わりに立法・制度設計・公共政策が実践の場である。ベンサムにおいては刑法改革、救貧法改革。ミルにおいては教育、言論の自由、女性の解放。現代では費用便益分析、厚生経済学、ウェルビーイング政策。「実践＝社会工学」という点が東洋思想や徳倫理との最大の構造的差異
幸福の所在／時間軸	個人の内面（快の経験）に宿るが、評価の単位は社会全体の集計値。したがって実質的な所在は社会制度にある／　現世的・将来志向。時間割引を原理的には認めず、将来世代の幸福も原則として同等に数える。人生全体ではなく「時点ごとの快苦の積分」として扱うため物語的統一性を欠く
生きとし生けるもの	◎（西洋近代で唯一中核）——ベンサム『道徳および立法の諸原理序説』第17章注「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」。感じうる者（sentient beings）すべてが功利計算に入る。シンガー『動物の解放』（1975）へ直結。extent（範囲）の次元がこれを構造化する
影響関係	←エピクロス派、ヒューム、ハチスン・ベッカリーア・プリーストリー（「最大多数の最大幸福」）／→厚生経済学、ピーター・シンガー（動物解放・効果的利他主義）、World Happiness Report・WELLBY等の幸福度政策、Parfitの人格論
発達段階論から【解釈】	合理的計算と結果による評価はラルーのオレンジ（達成型）の典型。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的。個人の発達段階は問わず、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
介入設計への含意	【制度で供給する】個人の修行ではなく制度設計・政策で幸福の総量を増やす設計。WELLBY・費用便益分析として実装済み。ただし①集計量は個人の物語を無視する、②生活満足度尺度は国際比較で測定不変性を満たさない、③「幸福を目標にすること」自体への批判（カント）を併記すべき
安全装置	【制度・法・専門職倫理】個人の実践体系を持たないため、安全装置は制度と法（刑法改革、福祉制度、動物福祉法）と、効用計算の公開性・修正可能性に置かれる。「最大多数の最大幸福」が少数者の犠牲を正当化する危険は、権利論からの批判と規則功利主義による修正で応答された
誤解されやすい点	①utilityの訳語問題——日本語「効用」は現代経済学の序数的効用を想起させるが、ベンサムのutilityは快苦という心理的実質を持つ基数的な量。逆に「功利」は「打算的」という否定的含意を帯びやすい ②「最大多数の最大幸福」はベンサムの独創ではなくハチスン／ベッカリーア／プリーストリーに由来するとベンサム自身が認めているというのが通説。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る（二重最大化問題）③happiness＝幸福感ではない。功利主義のhappinessは主観的幸福度（SWB）とイコールではなく快苦の集計量 ④功利主義＝利己主義という誤解（extentの次元があるため構造的に非利己的）
主要典拠	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

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
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

カント

正式名：カント　｜　思想（近現代哲学）　｜　成立：1000〜1800年　｜　規模：×（思想）　｜　関係類型：分離型　｜　モデル型：尊厳・値することモデル（幸福を目的から資格の対象へ転位）【監査後の分類：適用不能（幸福を最高善・実践目標として構成しない）】

そもそもどんな宗教・思想？

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。

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

やさしく言うと

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。

中心概念（原語）	Glückseligkeit（幸福・至福。カントの定義では「傾向性〈Neigung〉のすべての充足の総体」であり経験的・質料的・偶然的な概念）／Glück（幸運／幸福。より運の含意が強い）／Würdigkeit, glücklich zu sein（幸福に値すること＝カント幸福論の核心。道徳性が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）／das höchste Gut（最高善＝徳とそれに比例した幸福との結合）／Seligkeit（神的存在にのみ属する完全な充足）／guter Wille（善意志）
幸福の定義	幸福とは傾向性のすべてが充たされた状態の総体であり、あらゆる有限な理性的存在者が自然本性上必然的に求めるものである。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るため普遍的な法則を与えることができない。ゆえに幸福は道徳の根拠にはなりえない。道徳法則が無条件的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」という仮言的条件に留まるからである。にもかかわらずカントは幸福を排除しない。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ある。すなわち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」であり、徳福一致はこの世では保証されないがゆえに、神の存在と魂の不死という実践理性の要請によってはじめて思考可能となる。
何が妨げるか	批判の主対象は幸福主義（Eudämonismus）そのもの——エピクロス派、ストア派、ハチスン的道徳感覚説、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る。個人にとって幸福を妨げるのは、幸福の概念が不確定であること（自分が本当に何を望むのかを人間は知りえない）と、自然が徳に報いる保証がないこと
到達の道筋	幸福への実践体系を持たない。これは欠落ではなく理論的帰結である。カントにとって幸福は経験的な熟練（Klugheit＝賢慮）の問題であり道徳哲学の管轄外。道徳哲学が指示するのは、定言命法に従って格率を吟味すること、自己完成と他者の幸福を「義務としての目的」とすること。他者の幸福は義務だが自分の幸福は直接的義務ではない（間接的義務にとどまる）。この非対称性が構造的特徴
幸福の所在／時間軸	意味・道徳的価値の次元。幸福の感情は個人の内面に属するが、価値としての重心は「幸福に値すること」＝道徳的人格の尊厳（Würde）に置かれる。制度論（永遠平和論、法論）は幸福ではなく権利（Recht）の確保を目的とする　／　現世を超える。徳福一致は経験的世界では実現しないため、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地平を要請する。現世的には「無限の接近」

生きとし生けるもの	△——動物への義務は間接的義務にとどまる（『道徳形而上学』徳論。動物虐待は人間の道徳感情を鈍らせるがゆえに禁じられる）。尊厳は理性的存在者のみ
影響関係	←ルソー（自律）、ヒューム（批判対象）、キリスト教の最高善論（ルター派の背景）／→ドイツ観念論、ロールズ（正義論）、ケイパビリティ・アプローチの尊厳論、世界人権宣言・医療倫理のインフォームド・コンセント、Nussbaumの「各人を目的として」
発達段階論から【解釈】	自ら法則を立て自ら従う「自律」は段階4（自己主導型）の哲学的定式そのもの。キーガンの段階4はカント的自律の心理学的翻訳と読める。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る点で、段階4の限界を先取りしている
介入設計への含意	【幸福を目標から外す】「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。ウェルビーイング施策への原理的な対抗軸として不可欠——「幸福度向上」をKPIにすることが、人を手段として扱う危険をもつことを指摘する根拠になる。尊厳・権利の語彙はここから
安全装置	【戒律・倫理規範】定言命法という普遍化可能性の検査そのものが安全装置。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）を明示的に退ける。実践体系がないため、制度的な装置はない
誤解されやすい点	①Glückseligkeit ≠ happiness ≠ 幸福。日本語「幸福」はGlück／Glückseligkeit／Seligkeit／Wohlをすべて飲み込んでしまう。カントのGlückseligkeitは「傾向性の全面的充足」という技術的定義をもち、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まれない ②「カントは幸福を否定した」は誤り。幸福を道徳の根拠にすることを否定したのであり、最高善の構成要素としては積極的に承認している。また他者の幸福の増進は義務である ③Würdigkeitの訳——Würde（尊厳）との語源的つながりが日本語では見えなくなる ④「幸福に値する」は報酬論ではない。因果関係ではなく比例的一致（Proportion）が理念として要請されるだけ
主要典拠	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）

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	カントの言う「幸福」。あらゆる欲求が満たされた状態
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
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
尊厳	値段をつけられない、人間の絶対的な価値

ニーチェ

正式名：ニーチェ ｜ 思想（近現代哲学） ｜ 成立：1800〜1950年 ｜ 規模：×（思想） ｜ 関係類型：分離型（変則） ｜ モデル型：力の増大モデル（幸福は過程に伴う副次的感覚）

そもそもどんな宗教・思想？

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。

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）

やさしく言うと

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。

中心概念（原語）	Glück（幸福／幸運。ニーチェはこれを一般に軽蔑的に用いる。快適・安楽・満足の意で「最後の人間」の理想）／Wille zur Macht（力への意志＝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）／amor fati（運命への愛＝起こったことすべてを必然として愛し、別様であることを望まない態度）／die grosse Gesundheit（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）／ewige Wiederkunft（永劫回帰）／Selbstüberwindung（自己超克）
幸福の定義	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ある。『アンチクリスト』第2節はこれを端的に述べる——「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」。したがって幸福は静止状態ではなく抵抗と克服の運動のうちにしか現れない。安楽・無痛・満足としての幸福はむしろ生の下降の兆候であり、「最後の人間」として嘲笑されるものである。積極的な理想として彼が提示するのはamor fati——苦痛や偶然を含む自分の生の全体を必然として愛し、永劫に繰り返されることを欲しうる境地である。これは苦の除去による幸福ではなく、苦を含んだ生の全体への肯定であり、幸福概念そのものの組み替えを意味する。
何が妨げるか	批判対象は①功利主義・イギリス心理学者（快の最大化＝幸福という等式そのもの）②キリスト教道徳とルサンチマン ③ショーペンハウアー的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。幸福を妨げるのは苦痛ではなく、苦痛に意味を与えられないこと（『道徳の系譜』第三論文の趣旨）
到達の道筋	体系的な修行法は持たない。ただし実践的示唆は散在する——価値の系譜学的批判、孤独、健康・気候・食事といった生理学的自己管理（『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）、芸術による生の正当化。体系がないのは意図的であり「体系への意志は誠実さの欠如である」
幸福の所在／時間軸	個人の内面（生理学的・情動的次元）と、創造行為＝意味の創出。関係性や社会制度には置かれない。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る　／　永劫回帰という特異な時間観。直線的な進歩も彼岸的な救済も否定し、この生の瞬間の無限反復に耐えうるかを基準とする。したがって「今この瞬間」と「永遠」が直結する円環的構造
生きとし生けるもの	×——同情道徳を「弱者の道徳」として批判。ただしトリノで馬を抱いて倒れた逸話（1889）は象徴的
影響関係	←ショーペンハウアー（対抗）、ヘラクレイトス、エマソン、ギリシャ悲劇／→実存主義（ハイデガー、サルトル、カミュ）、フランクル（箴言12経由で意味の心理学）、フーコー（系譜学）、ポストトラウマティック・グロース研究の哲学的先駆
発達段階論から【解釈】	自己超克（Selbstüberwindung）と「汝自身になれ」は段階4から5への移行の記述として読める——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。ただし関係性・共同体を幸福の敵とする点で、段階5の「相互性」の側面を欠く
介入設計への含意	【副産物として待つ／伸ばす（自己超克）】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。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）と接続する。「なぜ」があれば「いかに」に耐えられる——意味の設計が幸福の設計に先行する
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）】制度的な安全装置を持たず、むしろ既存の道徳的安全装置を「弱者の道徳」として攻撃する。危険はニーチェ自身が自覚しており（深淵をのぞく者への警告）、『ツァラトゥストラ』は誤読を前提とした書き方をとるが、読者を守る仕組みはない
誤解されやすい点	①「イギリス人」は国民性の揶揄ではなくベンサム＝ミル流の功利主義者を指す換喩 ②【重要】箴言12は前半と後半が一体である。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る。論点は「人間を動かすのは幸福ではなく〈なぜ〉＝意味である」という接続にある ③しばしば流布する「Wer ein Warum hat zu leben, erträgt fast jedes Wie」という形はニーチェの原文ではなく後代の言い換えである（ドイツ語圏の誤引用検証サイトが専用記事で扱っている）④「力への意志」＝権力欲ではない ⑤amor fati＝諦観ではない。ストア派の運命受容と混同されやすいが、ニーチェのamor fatiは受容ではなく愛であり能動的肯定 ⑥ナチズムとの関係は妹エリーザベトによる遺稿の編集・歪曲を経由した受容であり、ニーチェ自身の思想と区別すべき
主要典拠	『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）

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
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

実存主義

正式名：実存主義 ｜ 思想（近現代哲学） ｜ 成立：1800〜1950年 ｜ 規模：×（思想） ｜ 関係類型：分離型（関係的要素あり） ｜ モデル型：意味・引き受けモデル（幸福は目標ではなく副産物）

そもそもどんな宗教・思想？

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。

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

やさしく言うと

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。

中心概念（原語）	Existenz／existence（実存＝本質に先立ち、そのつど自己に関わる仕方で在る存在）／Eigentlichkeit（本来性／固有性。eigen「固有の」に由来し「自分自身のものであること」）／mauvaise foi（自己欺瞞）／Angst／angoisse（不安＝特定の対象をもたない気分。無と自由の開示）／l'absurde（不条理＝意味を求める人間と沈黙する世界との乖離そのもの）／Sinn（意味）／Wille zum Sinn（意味への意志、フランクル）
幸福の定義	実存主義は幸福を中心概念に据えない。人間には与えられた本質がなく（「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ないため、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になりうるからである。代わりに問われるのは本来性――自分の自由と有限性と死を直視し、「世人（das Man）」の匿名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ある。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る。ただし実存主義は幸福を全否定するのではない。カミュ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、フランクル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）と述べる。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。
何が妨げるか	批判対象は①本質主義 ②ブルジョワ的安楽と大衆社会の匿名性（キルケゴールの「公衆」、ハイデガーのdas Man、サルトルのsalaud）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（カミュの言う「哲学的自殺」）⑤実存的空虚の埋め合わせとしての快楽・順応・権力（フランクル）。幸福を妨げるのは外的欠乏ではなく自由を引き受けないこと
到達の道筋	思想家ごとに大きく異なる。キルケゴール＝実存の三段階（美的→倫理的→宗教的）と信仰への飛躍／ハイデガー＝死へ臨む存在の先駆的決意性（ただし道徳的処方ではなく存在論的分析）／サルトル＝状況のなかでの選択と参加（engagement）／カミュ＝不条理の自覚→自殺でも希望でもなく「反抗」を選ぶ／フランクルのみ明確な実践体系をもつ＝ロゴセラピー（創造価値・体験価値・態度価値の三類型、逆説志向、脱反省）。総じてフラ

	ンクルを除き実践体系を持たないのは、一般的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ため
幸福の所在／時間軸	意味の次元。個人の内面における自由の引き受け方に宿るが、その意味は主観的恣意ではなく、状況・他者・世界との関係のなかで見出される（特にフランクル、ボーヴォワール、後期サルトル）。ボーヴォワールは自由が他者の自由に媒介されることを強調し関係性の次元を明確に組み込む　／　有限な生の全体（死への先駆）。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する。カミュは逆に「今この瞬間」の量的な生を強調。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もつ。共通して無限や来世に幸福を委ねない
生きとし生けるもの	×〜△——サルトルは人間の自由に集中。カミュ・ボーヴォワールも人間中心。フランクルの意味は人間の実存に限定
影響関係	←キルケゴール、ニーチェ、フッサール（現象学）、ドストエフスキー／→ロゴセラピー（フランクル）、Meaning in Life研究（Steger）、Meaning-Centered Psychotherapy（Breitbart）、自己決定理論との親近性、ヒューマニスティック心理学（ロジャーズ、マズロー）
発達段階論から【解釈】	「本来性」と「自己欺瞞」の対は段階3（世人・他者の期待への埋没）から段階4（自ら選ぶ）への移行の記述と極めて近い。実存主義は段階4の哲学的マニフェストと読める。フランクルの態度価値は段階5的（変えられないものを抱える）
介入設計への含意	【副産物として待つ／意味を設計する】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。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る。MLQ（意味の所在／探求）は測定ツールとして確立している
安全装置	【明示的な安全装置を欠く】本来性の追求は制度・共同体に委ねられず、各人の選択に帰される。実践体系がないため安全装置もない。フランクルの意味療法は例外で、臨床の枠組み（治療者の監督）を持つ
誤解されやすい点	①「実存主義は幸福を否定した」は通俗理解。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」。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 ②Eigentlichkeit「本来性」の訳——日本語「本来性」は「本来あるべき姿」＝本質主義を連想させるが、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ない。訳語が実存主義の核心と正反対の印象を与えかねない ③l'absurde「不条理」——日本語「不条理」は理不尽・不公正の含意を帯びるが、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 ④邦題『夜と霧』は原題と無関係で、ナチスの「夜と霧命令」に由来する日本独自の題 ⑤「実存主義は個人主義的で社会性がない」という誤解（ボーヴォワール、後期サルトル、メルロ＝ポンティは自由の社会的媒介を主題化）
主要典拠	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)

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
自己欺瞞	自由から逃げるために自分に嘘をつくこと
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
不条理	意味を求める人間と、答えない世界とのずれ
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

プラグマティズム

正式名：プラグマティズム　｜　思想（近現代哲学）　｜　成立：1800〜1950年　｜　規模：×（思想）　｜　関係類型：関係型　｜　モデル型：成長・再構成モデル（終着点なきフラーリッシング）

そもそもどんな宗教・思想？

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。

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

やさしく言うと

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。

中心概念（原語）	growth（成長。デューイの中心概念。目標へ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）／experience（経験。主観的心的状態ではなく有機体と環境との相互作用）／habit（習慣。反復的動作ではなく社会的に形成され衝動を方向づける性向）／ends-in-view（見通された目的。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）／consummatory experience（完結的経験）／meliorism（改善主義）
幸福の定義	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む。デューイにとって、伝統的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ある。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、すなわち成長である。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ある。ジェイムズはこれを個人の側から捉え、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した。
何が妨げるか	批判対象は①固定した究極目的を求める伝統的倫理学 ②快楽主義・功利主義の快の計算——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」がこれは人間経験を単純化しすぎると批判 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検討を経ない制度 ⑤民主主義の欠如（デューイにとって民主主義は政治制度以前に「共同生活の様式」）
到達の道筋	教育が最大の実践体系である。『民主主義と教育』（1916）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する。加えて探究の五段階（問題状況→問題の設定→仮説→推論→検証）を道徳的熟慮にも適用する「劇的リハーサル」。ジェイムズにおいては習慣形成の心理学と、証拠不十分な場面での「信じる意志」の行使。特徴は、実践が個人の修行ではなく教育制度・民主的な公共的探究の形をとる点
幸福の所在／時間軸	関係性と社会制度、そして経験のプロセス。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局在させない。民主的な共同生活の質が個人の成長の条件となる。ジェイムズはより個人の内面に重心を置く　／　未来志向かつプロセス的。「終わりのない成長」であり完結点をもたない。現在の経験の質は、それが将来のどのような経験を可能にするかによって評価される（教育的経験と非教育的経験の区別）
生きとし生けるもの	△——デューイの民主主義と成長は人間の共同生活。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へ拡張された
影響関係	←ダーウィン（進化論）、ヘーゲル（デューイの初期）、エマソン／→進歩主義教育・探究学習・OECDのエージェンシー概念、ローティのネオ・プラグマティズム、ハーバーマスの熟議民主主義、自己決定理論の有機体論的前提
発達段階論から【解釈】	「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——デューイの成長概念はキーガン的発達の原型と読める。民主主義を共同生活の様式とする点はグリーン〜ティール。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る
介入設計への含意	【伸ばす（成長）／制度で供給する】幸福を完成状態ではなく「問題→探究→再構成」の連続的成長として設計する。教育と民主的な公共的探究が実践の場。「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る。自己決定理論・探究型学習と接続

安全装置	【共同体の相互監視／制度・法・専門職倫理】民主主義的共同体における探究の公開性と修正可能性、教育制度。信念は実験として扱われ、結果によって修正される（可謬主義）ことが安全装置。個人の内面的実践は主題ではない
誤解されやすい点	①pragmatism＝「実用主義」「実利主義」という訳の誤導性——日本語「実用主義」は「役に立てば何でもよい」という場当たり的態度を連想させるが、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立場。「プラグマティズム」とカタカナ表記が標準 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 ③growthは自己啓発的な「自己成長」と混同されやすいが、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 ④habitは「癖」ではなく社会的に形成された行動の性向（アリストテレスのhexisに近いがより社会的・可塑的）⑤「真理は有用性である」という粗い定式は誤り ⑥プラグマティズムは幸福論を持たない、という誤解——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
主要典拠	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)

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
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
習慣	癖ではなく、社会の中で形成された行動の傾向
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

現代の徳倫理学

正式名：現代の徳倫理学 ｜ 思想（近現代哲学） ｜ 成立：1950年〜 ｜ 規模：×（思想） ｜ 関係類型：関係型 ｜ モデル型：構成的卓越モデル（徳は幸福の手段ではなく構成要素）

そもそもどんな宗教・思想？

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。

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）

やさしく言うと

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。

中心概念（原語）	eudaimonia（慣例訳はhappinessまたはflourishing。SEPは「主観的な満足ではなく道徳化された／価値を含んだ概念」であると強調。自分の生がエウダイモーンであるかについて人は間違いうる点が快や満足との決定的差異）／flourishing（開花／繁栄）／aretē（徳）／phronēsis（実践知）／practice・internal goods・narrative unity of a human life・tradition（マッキンタイア）
幸福の定義	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あり、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ある。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る。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」である。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」という構成的主張が中核をなす。
何が妨げるか	アンスコムは「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を失った後も生き残っている点を批判した。近代の規則中心の倫理学（義務論・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する
到達の道筋	徳の習慣化と実践知の涵養、有徳者を範とする道徳教育。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する。個人の修養であると同時に共同体的
幸福の所在／時間軸	個人の性格（character）と、それを育む共同体・関係性。マッキンタイアでは共同体と伝統の比重が特に大きい　／　人生全体（a whole life）。アリストテレス以来の人生全体主義。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する
生きとし生けるもの	○――ハーストハウスは徳倫理学を動物倫理に適用。フットの『Natural Goodness』は植物・動物の「良さ」と人間の徳を連続的に扱う
影響関係	←アリストテレス、トマス・アクィナス、アンスコム（1958）／→ポジティブ心理学のVIA-IS（Peterson & Seligman）、応用倫理（動物倫理・医療倫理）、コミュニタリアニズム（マッキンタイア経由）、ケイパビリティ（ヌスバウム）
発達段階論から【解釈】	徳の習慣化と共同体の伝統への帰属（マッキンタイア）は段階3〜4。「人生の物語的統一」は段階4の自己著述（self-authoring）と重なる。段階5的な自己相対化は主題化されない
介入設計への含意	【伸ばす（徳）】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。VIA-IS（強み診断）はこの語彙を心理測定化したが、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（Kristjánsson 2010）がある。「徳を積めば幸せになれる」という道具的因果ではないことを明示する
安全装置	【共同体の相互監視／戒律・倫理規範】徳は共同体の実践と伝統のなかで習慣化されるため、共同体と伝統が安全装置。中庸の基準。個人の瞑想的実践を持たないため、それに伴う危険もない
誤解されやすい点	①eudaimonia ≠ happiness ≠ 幸福。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。主観的幸福度のような自己申告では測れない。「幸福」より「開花」「よく生きること」が実質に近い ②flourishingの訳「繁栄」は経済的繁栄と混同されやすい ③徳倫理学＝伝統回帰・保守思想という誤解――ハーストハウスもフットも規範的には近代的（動物倫理、中絶論など現代的問題に適用）。マッキンタイアの伝統主義は徳倫理学全体を代表しない
主要典拠	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）

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	1958年の論文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

ケイパビリティ・アプローチ

正式名：ケイパビリティ・アプローチ　｜　思想（近現代哲学・政策枠組み）　｜　成立：1950年〜　｜　規模：×（思想。国際指標への埋め込みで測る）　｜　関係類型：分離型（社会的に位置づけられた個人）　｜　モデル型：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）

そもそもどんな宗教・思想？

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。

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）

やさしく言うと

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。

中心概念（原語）	capability（ケイパビリティ／実質的自由。SEPの定義では「人々が一定のdoings and beingsを達成するために現に持っている実質的な自由」）／functioning（機能／達成＝実際に実現されたdoing/being）／conversion factors（変換因子＝資源を機能に変換する能力を左右する個人的・社会的・環境的条件。自転車の例：身体能力、女性が自転車に乗ることを許す社会規範、道路インフラ）／agency（行為主体性。福祉と区別される）／adaptive preference（適応的選好＝抑圧された者が抑圧された状態に選好を適応させてしまう現象。効用ベースの評価を退ける最重要の論拠）
幸福の定義	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もっているか（ケイパビリティ）こそが評価されるべきだとする。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、資源の量では生の善さを測れない。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ある。ヌスバウムは10の中心的ケイパビリティ（生命／身体的健康／身体的統合／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）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する。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、共同体が民主的討議によって決めるべきだとする。
何が妨げるか	効用（utility）を評価基準とすることを批判する。理由は①適応的選好――長く剥奪された人は要求水準を下げてしまい、主観的満足度は剥奪を隠す ②変換因子の個人差――障害のある人は同じ所得から同じ機能を得られない ③資源主義（ロールズの基本財）も同じ理由で不十分。妨げとなるのは貧困、差別的社会規範、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
到達の道筋	制度設計・公共政策・憲法保障。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）として位置づける。センは民主的な公共的討議（public reasoning）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する。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と対照的
幸福の所在／時間軸	社会制度。ただし最終的な評価単位は個人（ヌスバウムの「各人を目的としてeach person as an end」原理）／　ライフコース全体。幼少期の剥奪が生涯にわたるケイパビリティを制約することを重視する
生きとし生けるもの	○――ヌスバウムの10の中心的ケイパビリティの第8「他の種との共生」、『Justice for Animals』（2023）は明示的。ただしこれはヌスバウム版に固有で、センを含む「ケイパビリティ・アプローチ全体」の中心教義ではない。監査により◎→○
影響関係	←アリストテレス（ヌスバウム）、カント（尊厳）、ロールズ（基本財への批判）、マルクス（人間の発展）／→人間開発指数（HDI）、多次元貧困指数（MPI）、OECD Better Life Index（理念的親近性）、動物へのケイパビリティ論（Nussbaum 2023）
発達段階論から【解釈】	「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――段階論も「選択肢の幅」の拡大を発達と見るから。ヌスバウムの「傷つきやすく依存する存在」という人間像はグリーン的。ただし個人の内的発達ではなく社会的条件を測る点で、段階論を補完する
介入設計への含意	【制度で供給する（自由の広がり）】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。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る。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る
安全装置	【制度・法・専門職倫理】制度と公共的推論（public reasoning）が安全装置。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る。個人の実践体系は持たない

誤解されやすい点　①capabilityの訳語——日本語では「潜在能力」「可能力」「ケイパビリティ」が併存するが、「潜在能力」は最も誤解を招く。ケイパビリティは個人の内的な才能や潜在的資質ではなく、社会的条件を含んだ実質的自由（機会集合）だからである。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る ②functioning「機能」——日本語「機能」は工学的含意をもつが、原義は「現に実現しているdoing/being」③ケイパビリティ・アプローチは幸福理論ではない。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）を変えることを主張している。「ケイパビリティ＝幸福」と書くのは誤り

主要典拠　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)

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」
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
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

世俗的人文主義

正式名：世俗的人文主義（Secular Humanism）　|　思想（世界観・組織的運動）　|　成立：1800〜1950年　|　規模：少（組織的成員）／多（広義の無宗教19億）　|　関係類型：分離型　|　モデル型：今ここでの自己実現モデル

そもそもどんな宗教・思想？

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。

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

やさしく言うと

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。

中心概念（原語）　the good life／the satisfactions of life（1933年宣言第12条）／joy in living（同）／complete realization of human personality（人格の完全な実現。1933年宣言第8条「その発展と成就を今ここ in the here and now に求める」）／human flourishing（2022年宣言の中心語）／fulfilment（充足・成就）／freethought／rationalism／naturalism

幸福の定義　世俗的人文主義において善き生とは、超自然的な救済も来世の報いも前提せず、この世界のこの生において達成される人間の充実である。1933年の『ヒューマニスト宣言 I』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に求める」と述べ、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」とする。2022年の『現代ヒューマニズム宣言』では語彙が「開花 flourishing」に移り、倫理の基盤が「生きものが苦しみ、また開花しうるということ」に置かれる。幸福はここで、個人の自己実現（創造性・知識・愛・自律）と、他者を害さないという制約、そして「より善い世界を築く」という社会的関与とが結びついたものとして定義される。

何が妨げるか　批判対象は①超自然主義・啓示宗教（幸福を来世に繰り延べ現世の努力を軽んじる）②教条主義・権威主義・検閲 ③人間を罪深い存在とみなす原罪論 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・疑似科学。妨げとなるのは無知、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

到達の道筋	個人の修行体系を持たない。これは意図的であり、特定の救済論・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ため。代わりに実践は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・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、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・北欧で制度化）④コミュニティ形成（Ethical Culture Society、Sunday Assembly）の形をとる
幸福の所在／時間軸	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。2022年宣言は「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」を並置し個人と社会を接続する　／　現世限定・今ここ（in the here and now）。来世を否定するため幸福の実現期限は各人の生涯に閉じる。同時に進歩と人類全体の未来への志向が強い（meliorism）
生きとし生けるもの	○――2022年『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」に置き人間以外を含む。ただし「人間中心主義」批判が動物倫理・環境倫理から向けられている
影響関係	←啓蒙思想、自由思想運動、倫理協会運動（Adler）、デューイ（宣言Iの署名者）／→政教分離運動、人権・LGBTQ+・生殖の権利運動、ヒューマニスト・セレモニー、「無宗教」人口の暗黙の世界観
発達段階論から【解釈】	理性と自律による自己実現はオレンジ～グリーン。1933年宣言が自らを「宗教的」と呼んだのは、アンバー的な帰属の器を世俗的内容で満たそうとした試みと読める。段階5的な自己相対化は主題化されない
介入設計への含意	【伸ばす／制度で供給する】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。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。「無宗教社会でも儀礼と共同体は必要か」という問いへの一つの回答例
安全装置	【制度・法・専門職倫理／共同体の相互監視】理性・科学・人権という公共的規範、民主的制度、開かれた討議。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る
誤解されやすい点	①【最重要】「ヒューマニズム」の日本語訳の混乱――①Renaissance humanism（人文主義）②humanitarianism（人道主義）③secular/modern humanism（世俗的ヒューマニズム）の三つが混同されている。日本語の「ヒューマニズム」は日常語として②の意味で使われることが多く③との混同が甚だしい ②「人間中心主義anthropocentrism」との混同（批判者側の用法であり自己規定ではない）③1933年宣言は自らを「宗教的religious」と呼んでいる――世俗的ヒューマニズムの出発点が「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ない ④アムステルダム宣言の版の混乱（1952／2002／2022）。引用の際は必ず年を明記 ⑤「ヒューマニズムは幸福の理論を持つ」という過大評価
主要典拠	『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…」

用語解説

世俗的	宗教によらない
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
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

アドラー（個人心理学）

正式名：アドラー（個人心理学）　｜　思想（心理学）　｜　成立：1800〜1950年　｜　規模：×（思想。影響圏は専門学会と一般書の読者）　｜　関係類型：関係型　｜　モデル型：貢献・関係構成モデル（共同体への貢献感のなかで人は勇気を持ち、幸福はその随伴物として生じる）

そもそもどんな宗教・思想？

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。

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

やさしく言うと

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。

中心概念（原語）	Gemeinschaftsgefühl（ゲマインシャフツゲフュール。共同体感覚。英訳 social interest／community feeling。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）／Minderwertigkeitsgefühl（劣等感。すべての人が持つ正常な感覚で、克服への努力の源泉）／Kompensation（補償）／Streben nach Überlegenheit（優越への努力＝マイナスからプラスへ向かう普遍的な動き）／Lebensstil（ライフスタイル。個人が幼少期に形成する認知と行動の様式）／Ermutigung（勇気づけ）／Lebensaufgaben（人生の課題＝仕事・交友・愛）／貢献感（岸見一郎の定訳。アドラー自身の語では「共同体への貢献」「有用であること」）
幸福の定義	アドラーは幸福を独立の概念として定義していない。彼の枠組みでは、人間は誰もが劣等感を持ち、それを補償しようとして優越（より良い状態）へ向かう。この努力が自分の優越のみに向かうとき（私的論理）人は神経症的になり、共同体の側に向かうとき人は健康になる。幸福はこの後者の状態、すなわち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」と感じられる状態の随伴物である。『人生の意味の心理学』（1931）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うるとする。共同体は現在の社会に限定されず、人類全体・未来・宇宙にまで広がる理想（sub specie aeternitatis）として語られる。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ある点で副産物型の構造を持つが、人生の目的（目的論）と勇気という能動的な語彙が強く、単なる副産物ではない。
何が妨げるか	劣等コンプレックス（劣等感を口実に課題から逃げること）と優越コンプレックス（優越を装うこと）、私的論理（自分だけに通用する理屈）、甘やかしと放任による共同体感覚の未発達、競争と比較。アドラーにとって最大の妨げは能力不足ではなく「勇気の欠如」であり、それは共同体感覚の欠如と表裏をなす
到達の道筋	勇気づけ（Ermutigung。賞罰ではなく、課題に向かう力を与える関わり）／早期回想の分析によるライフスタイルの自覚／目的論的な問い（「何のためにそうしているのか」）／共同体感覚の訓練――「他者の目で見、他者の耳で聞き、他者の心で感じる」（アドラーが引用した定式）／子育て・教育相談（ウィーンの児童相談所）／仕事・交友・愛の課題に実際に取り組むこと。岸見版では「課題の分離」「承認欲求の否定」「今ここを真剣に生きる」が実践の柱として再構成される
幸福の所在／時間軸	共同体との関係（貢献感）と個人の態度（勇気）の両方。個人の内面に閉じず、必ず他者へ向かう。制度よりも対人関係と教育　／　現世。目的論（未来の目標が現在を規定する）が中心で、過去の原因（トラウマ）を重視しない。岸見版はさらに「今ここ」を強調する
生きとし生けるもの	△――共同体感覚は「人類全体・未来・宇宙」に及ぶとされるが、実質は人間の共同体。動物・自然は主題化されない
影響関係	←影響を受けた：フロイト（精神分析。決別後も無意識の枠組みは継承）／ニーチェ（力への意志→優越への努力）／ファイヒンガー（『かのようにの哲学』→虚構的目標）／社会主義的な社会医学→影響を与えた：フランクル（アドラーの弟子として出発し1927年に離脱。ロゴセラピーへ）／人間性心理学（マズロー、ロジャーズが影響を認める）／認知行動療法（エリス、ベックがアドラーを先駆者として言及）／ドライカースの民主的子育

	て・教育／ポジティブ心理学（Leak & Leak 2006 が概念的接続を整理）／日本の『嫌われる勇気』現象（2013〜）
発達段階論から【解釈】	段階4（自己主導型）の心理学的定式に近い——自分の目的を自覚し、ライフスタイルを選び直す。しかし共同体感覚を自己の成立条件とする点で、段階3（環境順応）への退行ではなく、段階4を経たうえでの関係性の再獲得（段階4.5／グリーン的）という読みが自然で、本マップでは目標を4.5に置いた。「課題の分離」（岸見版）は段階4の典型的な技法。発達段階論とは比較的親和的だが、アドラー自身は段階的発達を語らない
介入設計への含意	【関係を結び直す／伸ばす】「貢献感」を軸にした介入。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。組織向けには、承認・評価ではなく貢献の実感を設計する（誰の役に立ったかが見える仕組み）。注意：「課題の分離」を対人関係からの撤退に、「承認欲求の否定」を無関心に誤訳しない。共同体感覚は同調ではない
安全装置	【師の監督・段階的伝授／制度・法・専門職倫理】治療者の訓練と監督（専門職倫理）、共同体感覚という規範。「勇気づけ」が賞罰にならないよう、また課題の分離が冷淡さに転ばないよう、実践は訓練された援助者の関係のなかで行われる。自己啓発書としての受容はこの枠を外している
誤解されやすい点	①「嫌われる勇気」＝アドラーではない。ベストセラーの内容の相当部分は岸見の哲学的再構成であり、アドラー自身は「嫌われてよい」とは述べていない ②「トラウマは存在しない」は誇張。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ない ③共同体感覚を「空気を読む」「集団への同調」と混同しない。むしろ同調は共同体感覚の欠如（勇気の欠如）として批判される 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 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ない
主要典拠	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）

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
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
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
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

ユング（分析心理学）

正式名：ユング（分析心理学） ｜ 思想（心理学） ｜ 成立：1800〜1950年 ｜ 規模：×（思想。影響圏は分析家組織と派生検査の受検者） ｜ 関係類型：関係型（深層に融合の背景） ｜ モデル型：統合・全体性モデル（対立物を統合して全体性へ向かう過程。幸福はその副産物）
【監査後の分類：副産物型（主：幸福）／開花型（副：個性化の過程そのもの）】

そもそもどんな宗教・思想？

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。

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

> **やさしく言うと**
> 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。

中心概念（原語）	Individuation（個性化。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）／Selbst（自己。意識の中心である自我〈Ich〉と区別される、心の全体の中心）／Ganzheit（全体性）／Schatten（影。自我が認めたくない自分の側面）／Persona（ペルソナ。社会に向けた仮面）／Archetypus（元型。集合的無意識に共通する心的イメージの型）／coniunctio oppositorum（対立物の結合）／Sinn（意味）
幸福の定義	ユングは幸福を心理学の目標としなかった。1960年のインタビュー（Gordon Young「生きる術」）で幸福の条件を問われた際、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、の五つを挙げたうえで、「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」と述べている。彼の体系の中心は個性化――自我が影・アニマ／アニムス・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――であり、そこで問われるのは幸福ではなく意味である。人生の後半は外的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」と語られる。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ない。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つ。
何が妨げるか	一面性（意識が一方の極に偏ること）、ペルソナとの同一化（社会的仮面を自分だと思い込むこと）、影の否認と投影、集合的規範への埋没、人生の前半の価値（達成・拡張）を後半まで引きずること、意味の喪失。神経症は「正当な苦しみの代用品」であり、苦しみの回避そのものが妨げになる
到達の道筋	夢の分析（連想と拡充法）／アクティブ・イマジネーション（無意識のイメージと意識的に対話する技法）／分析（分析家との長期の対話）／神話・宗教・錬金術の象徴を自分の心の過程の鏡として読む／人生の後半における価値の転換／芸術的表現（絵画、マンダラ）。日本では箱庭療法（河合隼雄がカルフから導入）が代表的な派生技法
幸福の所在／時間軸	心の全体（意識と無意識の両方）。個人の内面が中心だが、集合的無意識を通じて人類的・宇宙的な次元に開かれる。社会制度には置かれない　／　生涯にわたる過程（個性化は完結しない）。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。共時性（意味ある偶然の一致）の概念によって、時間の因果的理解を相対化
生きとし生けるもの	△――集合的無意識と unus mundus は人間を超えた全体を含意するが、動植物の幸福は主題化されない。自然との関係は象徴（元型）として扱われる
影響関係	←影響を受けた：フロイト／カント・ショーペンハウアー・ニーチェ（『ツァラトゥストラ』セミナー1934-39）／ゲーテ『ファウスト』／グノーシス主義・錬金術／東洋思想（ヴィルヘルム訳『黄金の華の秘密』1929、鈴木大拙『禅仏教入門』への序文1939、『チベット死者の書』、ヨーガ）→影響を与えた：トランスパーソナル心理学／MBTI（Briggs & Myers）／12ステップ（ビル・Wへの書簡1961）／ジョゼフ・キャンベルの神話学／河合隼雄を通じた日本の臨床心理学・箱庭療法／ニューエイジ言説（ユング自身の意図とは別）
発達段階論から【解釈】	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。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）であり、キーガンの段階と一対一には対応しない。器を持たない（分析家との二者関係のみ）。「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ない
介入設計への含意	【見方を変える／副産物として待つ】幸福を目標にしない介入の原型。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。組織向けには、キャリア後半の「内面化」を支援する枠組み、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。注意：MBTIを配属・評価に使うことは心理測定的に正当化されない。元型・共時性を介入の根拠にしない
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）】分析家の訓練と教育分析（自分自身が分析を受ける義務）、無意識との直面が自我の膨張（インフレーション）や精神病的な崩壊を招く危険をユング自身

が繰り返し警告し、能動的想像法は分析家の監督下でのみ行うよう戒めた。『赤の書』の体験は師なしでは危険とされる

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ない ②MBTI＝ユングではない。MBTIは母娘（Briggs & Myers）による派生で、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る（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・生物学的事実として語らない。ユング自身の記述も揺れており、経験的検証はできていない ④「シンクロニシティ」を超常現象の肯定として読まない ⑤日本でのユング像は河合隼雄の解釈を強く帯びており、河合の「中空構造」論などは河合の独自展開である 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

主要典拠　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」）

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
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
MBTI	ユングの性格類型論をもとに作られた性格検査。広く使われているが、科学的な信頼性は低いとされる

ポジティブ心理学1.0

正式名：ポジティブ心理学1.0（快・強み・意味）　｜　思想（心理学の研究運動）　｜　成立：1950年〜（1998年提唱）　｜　規模：×（研究運動。影響圏は学会・教育・研修市場）　｜　関係類型：分離型　｜　モデル型：開花・増進モデル（測れる要素を、強みを使って意図的に増やす）

そもそもどんな宗教・思想？

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。

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

やさしく言うと

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。

中心概念（原語）	PERMA（Positive emotion 快い感情／Engagement 没頭／Relationships 関係／Meaning 意味／Accomplishment 達成の5要素）／フラーリッシング（flourishing。開花・繁栄）／Authentic Happiness（快の人生・没頭の人生・意味の人生の三層）／シグネチャー・ストレングス（VIA-IS 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。没頭状態）／学習性楽観（learned optimism）／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）
幸福の定義	ポジティブ心理学1.0は、心理学が病理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進することを掲げた。セリグマンの初期定式（Authentic Happiness, 2002）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、2011年の Flourish では幸福（happiness）という語を退けてウェルビーイングを PERMA の5要素の構成概念とし、目標を「フラーリッシング（開花）」に置き換えた。核にあるのは、①幸福は測定可能な要素に分解できる、②要素はそれぞれ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同定して使うことである、という三つの前提であり、アリストテレス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る。関係（R）を含むが、単位は一貫して個人である。
何が妨げるか	心理学の「疾病モデル」への偏り（欠陥の修復にとどまり、強みと幸福を扱ってこなかった）、学習性無力感、悲観的説明スタイル、快楽順応（ヘドニック・トレッドミル）、強みを使わない生活。妨げは個人の認知と習慣に置かれ、社会構造は主題化されにくい
到達の道筋	ポジティブ介入（三つの良いこと、感謝の訪問、強みの新しい使い方、最良の自己、味わい savoring）／VIA-IS による強み診断／フロー活動の設計／楽観の学習（ABCDE 法）／PERMA-Profiler による測定／学校（Penn Resiliency Program、ポジティブ教育）と組織・軍（Comprehensive Soldier Fitness）への実装。実践の単位は個人の課題と測定
幸福の所在／時間軸	個人の心理状態と行動。関係（R）を要素に含むが、測定も介入も個人単位。制度は実装の場であり幸福の所在ではない　／　現世。ポジティブ感情の現在と、楽観・達成という未来。過去は「感謝」「許し」によって扱う
生きとし生けるもの	△——PERMA の関係（R）は人間関係。動物・自然は主題化されない。自然接触の効果は別系統（環境心理学）
影響関係	←影響を受けた：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研究／認知行動療法（ABCDE）　→影響を与えた：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」（前野隆司の4因子は SWB 研究と因子分析に基づくが、PP1.0 と同じ時期・同じ問題意識を共有する）／PP2.0・3.0（修正対象として）
発達段階論から【解釈】	段階4（自己主導型／オレンジ）の心理学的定式。自分の強みを同定し、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。器は持たない（研究運動）。ラルーのオレンジ（達成型）の幸福観と重なる【解釈】
介入設計への含意	【伸ばす】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。現代の介入設計の主流そのものであり、翻訳の必要がない。注意：効果量は小〜中で、質の高い研究ほど小さい。「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と自己責任化を招く
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）】研究倫理と効果検証（RCT・メタ分析）という科学の自己修正が安全装置。「ポジティブの専制」（Held）や幸福追求のパラドクスへの警告は内部から出た。実践（介入）は短く軽いため身体的危険は小さいが、自己責任化と抑うつの悪化（無理な楽観）への注意は後発
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ない。研究運動であり、「前向きに考えれば幸せになる」という主張ではない 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る ③PERMA は検証された理論ではなく要素のリスト 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」の中でも版がある ⑤介入の効果は小〜中で、質の高い研究ほど小さい 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する

主要典拠　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)

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
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
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
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

ポジティブ心理学2.0

正式名：ポジティブ心理学2.0（意味と苦の統合）　｜　思想（心理学の研究運動）　｜　成立：1950年〜（2011年提唱）　｜　規模：×（研究運動。影響圏は意味研究・臨床）　｜　関係類型：分離型（自己超越を含む）　｜　モデル型：意味・副産物モデル（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）

そもそもどんな宗教・思想？

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。

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

やさしく言うと

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。

中心概念（原語）　PP 2.0／第二波ポジティブ心理学（second wave positive psychology）／実存的ポジティブ心理学（existential positive psychology）／成熟した幸せ（mature happiness。苦を含んで成り立つ静かな幸せ）／悲劇的楽観（tragic optimism。フランクル。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む）／PURE（Purpose 目的・Understanding 理解・Responsible action 責任ある行動・Enjoyment 享受）／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）

幸福の定義　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、幸福を明と暗の弁証法として捉え直した。ウォンは幸福の内容を「成熟した幸せ」——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——に置き、その中心に意味を据える。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、苦しみは避けるべき妨げではなく、意味を深める素材である（フランクルの態度価値）。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」を掲げる。したがって幸福は目標として直接追うものではなく、意味への責任ある行動と受容の副産物として訪れる。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あり、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る。
何が妨げるか	無意味（実存的空虚）、苦の回避と否認（ネガティブを認めない「ポジティブの専制」）、実存的不安からの逃避、自己中心性（自己超越の欠如）。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く、それを否認することが妨げとされる
到達の道筋	意味療法・意味中心の介入（Wong の integrative meaning therapy）／苦の受容と再解釈（意味づけ）／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／マインドフルネス（受容の技法として）／PTG を促す語り直し。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る
幸福の所在／時間軸	個人の態度と意味の構築。自己超越によって他者・世界へ開かれるが、単位はなお個人の実存　／　現世。過去の苦の意味づけ（PTG）、現在の受容、未来の目的（purpose）を統合する
生きとし生けるもの	△――自己超越は「自分より大きなもの」へ開かれるが、その内容は主に人間の共同体・価値・宇宙的意味であり、動植物の福祉は主題化されない
影響関係	←影響を受けた：フランクル（意味・態度価値・悲劇的楽観）／実存主義（死・自由・孤独・無意味）／ニーチェ（苦と成長）／仏教（苦の受容、陰陽の弁証法）／PTG 研究（Tedeschi & Calhoun）／ACT（受容）　→影響を与えた：意味中心の介入研究／PP3.0（多元性の準備）／レジリエンス研究の再定式化
発達段階論から【解釈】	段階5（自己変容型）への移行を心理学の言葉で描く――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。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」構造とは異なる。器は持たない【解釈】
介入設計への含意	【見方を変える／副産物として待つ】苦を除去せず意味づける介入（意味中心療法、PTG を促す語り直し）、実存的所与への直面、自己超越的な奉仕。幸福を目標から外す介入の心理学版。注意：「苦は成長をもたらす」の一般化は二次的な傷つきを生む。PTG は一部の人に一部の条件で起きる
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）】意味療法・臨床の枠組み（治療者）、「苦は成長をもたらす」の一般化への警告（PTG 批判）。実存的所与への直面は臨床的な支えを前提とし、自己啓発的な適用への留保がある
誤解されやすい点	①2.0は「ネガティブを肯定する」のではなく、明暗の両方を統合する立場 ②「苦は成長をもたらす」を一般化しない――PTG は一部の人に、一部の条件で起きる ③意味療法（ロゴセラピー）と2.0は同一ではない ④2.0の弁証法は東洋思想（陰陽・仏教）を参照するが、それらの伝統の枠組みそのものではない 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」に置くが、心理学として介入可能性を残す点でそれらと異なる
主要典拠	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）

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
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
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

ポジティブ心理学3.0

正式名：ポジティブ心理学3.0（複雑性・文化・システム） ｜ 思想（心理学の研究運動） ｜ 成立：1950年〜（2021年定式化） ｜ 規模：×（研究運動。影響圏は文化比較研究と政策） ｜ 関係類型：関係型（システム論的。自然を含む志向） ｜ モデル型：関係構成・システムモデル（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）

そもそもどんな宗教・思想？

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。

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

やさしく言うと

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。

中心概念（原語）	第三波ポジティブ心理学（third wave positive psychology）／複雑性（complexity。要素の足し算ではなく相互作用で立ち上がる）／システム情報型ポジティブ心理学（systems informed positive psychology）／文化的多元性（cultural pluralism）／ポジティブ・レキシコグラフィー（世界の言語の翻訳できない幸福語の集成）／脱 WEIRD／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。東アジア的幸福観の取り込み）／エコロジカル・ウェルビーイング／グローバル・フラーリッシング／学際性（interdisciplinarity）
幸福の定義	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て、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る。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ない。したがって「幸福の定義」も一つではなく、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う。方法論的に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協働を要請する。幸福の主語は個人から「システム」へ移り、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る。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、本マップ自体が3.0の問題意識と重なる。
何が妨げるか	単一水準（個人）と単一尺度への還元、WEIRD サンプルへの偏り、文化的多元性の無視、システムの不均衡（社会的不平等・環境劣化）、学問分野の分断。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る
到達の道筋	複数水準での測定（個人・チーム・組織・地域・国）／システム思考に基づく介入設計（学校・組織・都市の全体設計）／文化に根ざした尺度の開発と翻訳（協調的幸福、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／学際的協働／自然との接続を含むウェルビーイング。個人向けの介入は否定しないが、単独では不十分と見る
幸福の所在／時間軸	個人と、関係・集団・組織・社会・生態系という複数の水準。所在は一つに定めない（システムの状態） ／ 現世。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」の時間も入る
生きとし生けるもの	○——生態系のウェルビーイング（planetary／ecological wellbeing）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する。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、非人間そのものの福祉を中心に置くには至らない

影響関係	←影響を受けた：PP1.0・2.0／システム論・複雑系科学／文化心理学（内田由紀・北山忍の協調的幸福）／人類学・宗教学の幸福観研究／ケイパビリティ・アプローチ（制度と機会）／先住民的世界観（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） →影響を与えた：Global Flourishing Study／世界幸福度報告の「バランスと調和」／ウェルビーイング政策の多水準化／本マップ
発達段階論から【解釈】	段階4.5（グリーン：関係性・多元性の再獲得）に最も近い。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す。器は持たないが、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【解釈】
介入設計への含意	【関係を結び直す／制度で供給する】個人向け介入から、チーム・組織・地域・政策という複数水準の設計へ。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る。注意：複雑系としての介入設計は方法論が未確立で、「システムを整える」は現時点では方針であって手法ではない
安全装置	【制度・法・専門職倫理／共同体の相互監視】学際的な査読と多水準の測定、政策の公開性。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を期待するが、方法論は未確立で、安全装置もまだ設計段階
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摂する立場（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ない ③文化的多元性を認めることは相対主義ではなく、比較可能な測定の維持と両立させようとしている 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る——その分、判定に自己言及的な偏りが入りうる 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
主要典拠	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

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
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
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
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

関係的・土着

Ubuntu

正式名：Ubuntu（南部アフリカ） ｜ 土着的世界観（口承）＋学術的道徳理論 ｜ 成立：口承（学術的定式化は1950年〜） ｜ 規模：×（道徳的語彙。人数で測れない） ｜ 関係類型：関係型 ｜ モデル型：関係構成モデル（人格が関係のなかで達成される）

そもそもどんな宗教・思想？

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。

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

やさしく言うと

「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。

中心概念（原語）	ubuntu（isiZulu・isiXhosa。ubu-〈抽象名詞クラス接頭辞〉＋-ntu〈人〉＝「人であること／人間性」）／同系概念：hunhu（ショナ語）、botho（セソト／セツワナ語）／Metz (2007) が引用する定型句：英訳"A person is a person through other persons"、isiZuluの"Yu, u nobuntu"（「あの人はubuntuを持っている」＝気前よく、もてなしがよく、友好的で思いやりがある、という賛辞）。※広く流通する"Umuntu ngumuntu ngabantu"の原語綴りは本調査で一次資料確認に至らず【要確認】
幸福の定義	ubuntu言説において善き生とは、個人の心的状態ではなく、他者との関係のなかで「人である」という地位を実現しつつある状態を指す。Metz (2007) の分析的再構成では、これは「調和（harmony）を促進すること」として定式化され、調和は①共通のアイデンティティ（相互承認、目的の共有、協働）と②善意（他者の幸いを願い、他者のために行為すること）の二要素からなる。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網を厚くしていくことである。ここでの幸福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であり、孤立した個人の満足はそもそも「善さ」の候補にならない。ただしこの定式化自体が分析哲学の枠での再構成であり、口承的・実践的なubuntuと同一ではない。
何が妨げるか	孤立、共同体からの切断、分断（discord）と悪意、他者の人間性の否認。制度的にはアパルトヘイトによる関係網の破壊、強制移住、家族分断。Matolino & Kwindingwi (2013) の批判文脈では、ubuntuを国家イデオロギーとして担ぎ出すこと自体が（実在しない共同体を前提とするため）人々の生を妨げるとされる
到達の道筋	日常的な歓待・気前のよさ・言葉遣い、長老による調停、対話による紛争解決、共同労働と分配。制度化の例としては南アフリカ真実和解委員会（TRC）における赦しと証言の枠組み（Tutu, No Future Without Forgiveness, 1999）。Metz (2007) はWalter Sisuluに帰される「2頭の牛を持っていたら」という寓話（権利ではなく必要に応じた分配）を引く
幸福の所在／時間軸	個人の内面ではなく関係にある。ただし「共同体」に還元されるか否かが最大の内部論争点　／　祖先を含む共同体。Menkiti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る。ただしubuntu文献の主戦場は現世代の関係倫理であり、「七世代」型の未来志向の定式はubuntuには固有ではない
生きとし生けるもの	△〜○——ubuntuは人格（personhood）論であり第一義的に人間相互の関係。ただしMuroveのukama論はこれを生態系へ拡張し、Metzも関係的規範を動物へ拡張する議論を展開
影響関係	←南部アフリカのバントゥ系口承倫理／→南アフリカ真実和解委員会、憲法解釈、アフリカ哲学の共同体主義論争（Metz vs Matolino）、経営研修（商業的流用）、関係的ウェルビーイング研究
発達段階論から【解釈】	「人は他者を通して人になる」は段階3（環境順応型）の記述に見えるが、これは発達の一段階ではなく人格の成立条件についての主張であり、段階論の前提（個人が発達の単位）そのものを争っている。適用は本質主義的誤読を招きやすい
介入設計への含意	【関係を結び直す】「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する（TRCが原型）。修復的司法・関係修復型の紛争解決に直接接続する。ただし国家倫理として掲げつつ外国人排斥が起きた矛盾を併記し、本質主義的な「アフリカ的和の精神」に還元しない
安全装置	【共同体の相互監視／戒律・倫理規範】共同体の合意形成（インダバ）、長老と儀礼、互酬の義務。個人の逸脱は共同体との関係修復（和解の儀礼）で扱う。ウブントゥの名による同調圧力や個人の抑圧は、当事者研究者自身が指摘する危険
誤解されやすい点	①「思いやり」「共同体主義」「和の精神」と訳すと、ubuntuが道徳的地位（人格）についての主張であることが消える ②「I am because we are」はMbiti由来の定式であってubuntuの定訳ではない。混同が非常に多い ③ubuntuは南部アフリカのバントゥ諸語圏の語であり「アフリカの伝統思想」一般を代表しない ④Linuxディストリビューションの名前としての知名度が学術的理解をかえって妨げている ⑤【記述の作法】「〜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あり、当事者研究者が最も強く批判している型。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

主要典拠	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】

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（Metz）	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

アフリカ哲学の共同体主義

正式名：アフリカ哲学の共同体主義（Akan人格論・Ukama） ｜ 思想（現代のアフリカ哲学） ｜ 成立：口承（学術的定式化は1950年〜） ｜ 規模：×（学術的論争領域） ｜ 関係類型：関係型 ｜ モデル型：人格達成モデル（personhoodは生得的資格ではなく達成される）

そもそもどんな宗教・思想？

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。

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

やさしく言うと

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。

中心概念（原語）	ukama（ショナ語＝関係性・つながり・親族関係。Muroveはこれを人間関係から生態系へと拡張）／Akanの人格論（SEP「African Ethics」Gyekye執筆の核心命題：①アフリカ倫理では性格〈character〉が基本であり決定的要素である ②人格は生得ではなく倫理的振る舞いを通じて獲得される——Akanでは「彼は人ではない」と言うことで生物学的人間と道徳的人格を区別する ③アフリカの道徳は啓示宗教ではなく人間の福祉に基礎を置く ④共通善は個々人の選好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財を指す）※Akan語のɔkra／sunsum／subanの綴りは本調査で一次資料確認に至らず【要確認】
幸福の定義	アフリカ共同体主義の諸議論において善き生とは、共同体の成員として義務を果たしつつ、habitual action（習慣的行為）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ある。SEPの整理によれば、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・共通善への配慮を基軸に置く。共通善とは各人の欲求を足し合わせたものではなく、平和・正義・尊厳のように万人にとって不可欠な財を指す。したがって幸福は、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不可分である。性格は改善可能とされるため、この意味での幸福は生涯にわたる形成の過程であり完了した状態ではない。
何が妨げるか	義務の不履行、共同体からの切断、性格の欠陥（これは矯正可能とされる）、共通善を損なう不正義。構造的には植民地支配による共同体の解体、都市化と労働移動、経済的不平等
到達の道筋	徳の習慣化、長老からの教育、諺（proverb）による道徳教育、相互扶助（labour exchange）、儀礼、祖先への供犠、紛争の対話的解決
幸福の所在／時間軸	関係と共同体。ただしMenkitiとGyekyeでここが割れる（下記論争参照） ／ 生者・死者（祖先）・未生者を含む共同体。Mbitiの時間論（過去に厚く未来に薄い時間意識）は有名だが後続研究から強い批判を受けている

生きとし生けるもの	△——ukama（ショナ語）は人間関係から生態系・祖先へ拡張される関係性を含むが、古典的な共同体主義（Menkiti、Gyekye）の中心は人間の人格と共同体であり、非人間の主題化は周辺的。監査により○→△
影響関係	←各民族の口承・諺・儀礼、Mbitiの神学、西洋哲学（対抗と道具として）／→アフリカの生命倫理（コミュニティ同意）、環境倫理（ukama）、移行期正義研究、ubuntu言説
発達段階論から【解釈】	Menkiti（共同体が個人に先立つ）vs Gyekye（個人の自律も認める）の論争は、段階3と段階4の優先順位をめぐる論争と表面的に重なるが、当事者はこれを発達段階ではなく存在論の問題として論じている。段階論の投影は避けるべき
介入設計への含意	【関係を結び直す／伸ばす（人格）】人格を「達成されるもの」として設計する——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」。共通善（平和・正義・尊厳）を個々人の選好の合計と区別する発想は、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る
安全装置	【共同体の相互監視／戒律・倫理規範】共同体の承認と人格の段階的獲得、儀礼と長老。共同体主義が個人の権利を圧迫する危険は Gyekye の「穏健な共同体主義」として内部から修正された
誤解されやすい点	①「共同体主義」を西洋のコミュニタリアニズム（Sandel, MacIntyre等）と同一視しない。争点も文脈も異なる ②ukamaを「絆」と訳すと、親族構造と生態系にまたがる射程が消える ③Mbitiの"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。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る ④【著者の立ち位置を明記すべき】本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、Gyekye（ガーナ）、Menkiti（ナイジェリア）、Matolino・Kwindingwi・Murove（ジンバブエ／南部アフリカ）、Wiredu（ガーナ）。Metzは外部（または隣接）の研究者
主要典拠	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

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

先住民的世界観（総論）

正式名：先住民的・アニミズム的世界観（総論） ｜ 土着的世界観（口承。凡例行） ｜ 成立：口承（不詳） ｜ 規模：×（凡例行） ｜ 関係類型：関係型（拡張：主体を人間の外へ広げる） ｜ モデル型：関係の網モデル（担い手が人を超える）

そもそもどんな宗教・思想？

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。

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

やさしく言うと

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。

中心概念（原語）	原語は存在しない（これが最重要）。「アニミズム」はTylor (1871) 由来の進化論的人類学の用語であり当事者の自称ではない。英語圏ではindigenous ontologies／relational ontologies／"new animism"。Bird-David (1999) はアニミズムを「単純な宗教・失敗した認識論」とみなす近代主義的理解を批判し、関係的認識論

	（relational epistemology）として捉え直すことを提案した——「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」やり方である
幸福の定義	総論として言えるのは、多くの先住民的枠組みが「幸福」を個人の内的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、ということである。Bird-Davidの「関係的認識論」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維持し、そこで自分が誰であるかを更新し続けることを意味する。Rose (1996) が記述したオーストラリアの事例では、人がCountryの世話をしCountryが人を養うという双方向の義務が生の中心にあり、その関係が断たれること（強制移住、土地の破壊）がそのまま健康と幸福の毀損として経験される。したがって健康・土地・霊性・歴史的正義は分離できない。ただしこれは一般則ではなく、諸事例に繰り返し見られる傾向として述べるべきである。
何が妨げるか	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、儀礼の禁止、遺骨・文化財の収奪、そして「研究される客体」にされ続けること
到達の道筋	儀礼、贈与と分配、季節的な移動と禁漁・禁猟の規範、語り（口承）による規範の伝達、土地への帰還、言語復興
幸福の所在／時間軸	土地・自然・祖先を含む関係の網。個人の内面／共同体という二分法では捉えきれない　／　祖先から未来世代へ。※「七世代（seven generations）原則」はハウデノサニー（イロコイ）のGreat Law of Peaceに由来するとして広く流通しているが、本調査では公式資料で確認できなかった【要確認】。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」と注記すること
生きとし生けるもの	◎——Bird-Davidのpersonhoodの拡張、RoseのCountry論。人間以外の存在との関係が善き生の定義に含まれる
影響関係	←各地の口承伝統（人類学者による記録）／→新アニミズム論（Bird-David）、多自然主義（Viveiros de Castro）、Indigenous wellbeing frameworks、CARE原則（データ主権）、自然の権利運動
発達段階論から【解釈】	担い手が人間を超えた関係の網であるため、個人の自己構造を測る段階論は適用不能。「関係的自己」を段階3（環境順応）と混同することは、当事者研究者が最も批判する型の誤読
介入設計への含意	【関係を結び直す（人間を超えて）】幸福の担い手を人間の外まで広げる設計。豪州のSEWBモデル（体・心・家族・共同体・文化・土地・祖先）は多次元的ウェルビーイング指標の先例。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る。「高貴な野蛮人」型の記述は避ける
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】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。精霊や祖先との交渉は誰でも行えるものではなく、資格と手続きがある。植民地化と文化的収奪（外部者による儀礼の商品化）に対する保護が現代の安全装置の課題
誤解されやすい点	①「精霊信仰」「自然崇拝」という訳語は、Bird-David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う ②"Country"（豪州先住民文脈）を「国」「土地」と訳すと本質が失われる。固有名詞的に「カントリー」と音訳し注記するのが現在の日本語文献の一般的扱い ③"spiritual"を「霊的」と訳すと宗教カテゴリーに閉じ込めてしまうが、多くの文脈でこれは法・経済・健康を貫く語である
主要典拠	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

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。Bird-David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

スマック・カウサイ

正式名：スマック・カウサイ／ブエン・ビビール（アンデス） ｜ 土着的世界観（口承）＋政治的言説 ｜ 成立：口承（憲法化は1950年〜） ｜ 規模：×（開発モデル。人数で測れない） ｜ 関係類型：関係型（拡張：主体を人間の外へ広げる） ｜ モデル型：釣り合い・互酬モデル

そもそもどんな宗教・思想？

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。

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

やさしく言うと

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。

中心概念（原語）	sumak kawsay（キチュア語。sumak＝「充溢・調和・見事さ」、kawsay＝「生・生きること」。Cuestas-Caza (2018) は"Life in Plenitude（充溢した生）"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）／alli kawsay（キチュア語。Cuestas-Cazaはいわゆるブエン・ビビールの生態的・社会的原理にはむしろこちらの語が対応すると論じる）／suma qamaña（アイマラ語＝大地Pachamamaと宇宙と調和して生きること）／ayni（ケチュア語＝互酬。労働・財・儀礼的供犠の相互的な贈与と返礼。対概念は共同労働minka）／Pacha Mama（エクアドル2008年憲法第71条が法的主体として明記）
幸福の定義	sumak kawsayにおける善き生とは、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を指す。Cuestas-Caza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」である。実践的にはこれはayni（互酬）によって支えられる。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ない。エクアドル2008年憲法はこれを国家目標として引き受け、前文で「sumak kawsay、善き生に到達するため」と述べ、第71条で自然（Pacha Mama）に「存在し、その生命循環を維持し再生する権利」を認めた。つまりここでは幸福が権利論の言語に翻訳され、自然が権利主体に格上げされている点が世界的に例外的である。
何が妨げるか	釣り合いの崩壊。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）」モデルの押し付け、共同体の解体、互酬関係の貨幣化
到達の道筋	ayniによる労働と財の相互交換、minka（共同労働）、大地への供物、共同体の合議、土地の共同管理。国家レベルでは憲法化、国家発展計画（Plan Nacional para el Buen Vivir）
幸福の所在／時間軸	共同体と自然（Pachamama）を含む関係の総体。個人の内面には位置づけられない ／ 世代間。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る
生きとし生けるもの	◎——Pacha Mamaがエクアドル憲法第71条で権利主体。「自然の権利」の世界初の憲法化
影響関係	←アンデスの互酬経済・パチャママ信仰、先住民組織の政治運動（CONAIE）／→エクアドル2008・ボリビア2009年憲法、脱成長論（Gudynas、Acosta）、自然の権利の法学、ラテンアメリカの「開発の代替」論
発達段階論から【解釈】	開発モデルの代替案であり、個人の発達段階を問わない。ラルーのティール（全体性・自然との調和）と表面的に類似するが、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
介入設計への含意	【関係を結び直す（自然を含む）／制度で供給する】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。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。ただし憲法化と資源開発の矛盾は、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
安全装置	【共同体の相互監視／制度・法・専門職倫理】共同体（アイユ）の合意と互酬、憲法への明文化（エクアドル2008年、ボリビア2009年）。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る

誤解されやすい点　①【最大の注意点】sumak kawsayとBuen Vivirを同義として扱わない。Cuestas-Cazaの論文全体がこの点に充てられている。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・学術的再解釈）」を別語として立てるべき ②「善く生きる」という日本語訳はアリストテレスのεὖ ζῆνを想起させてしまうが別系統の概念 ③Pachamamaを「母なる自然」と訳すと法的主体としての位置づけが消える ④アイマラ語suma qamañaとキチュア語sumak kawsayを混同しない

主要典拠　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

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

マオリ

正式名：マオリ（Te Whare Tapa Whā／He Ara Waiora）　｜　土着的世界観（口承）＋保健政策モデル　｜　成立：口承（モデル化は1950年〜）　｜　規模：少（民族人口約90万）　｜　関係類型：関係型（拡張：主体を人間の外へ広げる）　｜　モデル型：多次元均衡モデル（四つの壁が均衡して初めて家が立つ）

そもそもどんな宗教・思想？

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。

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

やさしく言うと

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。

中心概念（原語）　whanaungatanga（関係、親族性、家族的つながりの感覚。Te Aka辞書：「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」。親族上の権利と義務を通じて発展する）／whakapapa（系譜・系図・血統。動詞としては「層に重ねる、正しい順序で唱える」）／mana（権威・威信・霊的な力）／whenua（土地。同時に「胎盤」を意味する語でもあり、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す）／Te Whare Tapa Whā（四つの壁を持つ家）＝taha wairua（霊的）・taha hinengaro（精神的・情緒的）・taha tinana（身体的）・taha whānau（家族・社会的）、土台がwhenua

幸福の定義　マオリの枠組みにおけるウェルビーイングは、身体的健康に還元されない多次元的な均衡状態として定式化される。DurieのTe Whare Tapa Whāでは、霊性（wairua）、心（hinengaro）、身体（tinana）、家族・社会関係（whānau）の四つの壁が均衡して初めて家が立ち、そのすべてを土地（whenua）が支える。いずれか一つが崩れれば全体が傾く。この均衡は個人の努力だけで達成されるものではなく、whakapapa（系譜）によって先祖から受け継いだ関係と、whanaungatanga（協働と共有された経験を通じた帰属）によって現に維持されている関係に依存する。ニュージーランド財務省のHe Ara Waioraはこれを政策言語に翻訳し、wairua（霊性）を「ウェルビーイングの基礎ないし源泉」、te taio（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」と位置づけている。

何が妨げるか	四つの柱の不均衡、土地の喪失（植民地化と土地収奪）、言語の喪失、whakapapa（系譜）の断絶（都市化・養子縁組政策による家族からの切断）、manaの毀損（侮辱・剥奪・差別）
到達の道筋	whakawhanaungatanga（関係を意識的に築く実践。会合の冒頭で行われる）、pōwhiri（歓迎儀礼）、mihimihiとpepeha（自分の山・川・祖先を述べて自己紹介する形式）、maraeでの集まり、tangihanga（葬送）、te reo Māoriの復興、iwi/hapūによる土地・河川の共同管理
幸福の所在／時間軸	関係の網（人・祖先・土地）。Te Whare Tapa Whāは個人の身体・心も含むが、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閉じない　／　whakapapaによって過去（祖先）と現在と未来が連続する。He Ara Waioraのmana whanakeは明示的に「世代を超えた（intergenerational）繁栄」と定義されている
生きとし生けるもの	◎——He Ara Waioraは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」と位置づける。kaitiakitanga（守り手であること）。whanaungatangaは人と自然界の関係を含む
影響関係	←マオリの口承（whakapapa、tikanga）、植民地化への応答としての1980年代マオリ・ルネサンス／→ニュージーランド保健政策、財務省He Ara Waiora（ウェルビーイング予算）、Kaupapa Māori研究方法論、豪州のSEWBモデルとの相互参照
発達段階論から【解釈】	四つの柱の均衡は多次元モデルであり、段階論のような一次元の発達軸をもたない。whakapapa（系譜）による自己の指定は段階3的な帰属に見えるが、それは自己の「限界」ではなく「土台」として語られる。適用は慎重を要する
介入設計への含意	【関係を結び直す／多次元で均衡させる】四つの柱（霊性・心・体・家族）＋土地という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。「一つが崩れれば家全体が傾く」という構造の比喩は、多次元指標を単純加算しない設計の根拠になる。「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
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】タプ（禁忌）とマナの規範、ファナウ（家族）とイウィ（部族）の共同体、儀礼の専門家。保健政策への実装（Te Whare Tapa Whā）は専門職倫理と評価制度を伴う
誤解されやすい点	①manaを「威信」「面子」と訳すと霊的・法的な次元が落ちる。音訳＋注記が無難 ②whanaungatangaを「絆」と訳すと、Te Akaが明記する「権利と義務」の側面が消える ③whenua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 ④whānauは「家族」ではなく拡大された親族・共同体単位 ⑤Te Whare Tapa Whā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、Durie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）が消える ⑥マオリ語のマクロン（ā ē ī ō ū）はCSV/PDFで文字化けしやすいのでUTF-8固定を推奨
主要典拠	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

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

アイヌ

正式名：アイヌの世界観　｜　土着的世界観（口承）　｜　成立：口承（不詳）　｜　規模：少（民族人口。把握困難）　｜　関係類型：関係型（拡張：主体を人間の外へ広げる）　｜　モデル型：互酬・循環モデル（贈り、送り返し、再訪を願う）

そもそもどんな宗教・思想？

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。

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

やさしく言うと

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。

中心概念（原語）	pirka（ピリカ。国立アイヌ民族博物館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」。用例：pirka aep〈よい食べもの〉、sir-pirka〈天気がよい〉、kewtum pirka〈気だてがいい〉、mawkopirka〈運がいい〉）※【重要な限定】pirkaは評価語であって「幸福」という抽象名詞ではない／kamuy（神・霊的存在。peker-kamuy〈善い神〉、nitne-kamuy〈悪い神〉、wenkamuy〈ばけもの〉と対比語があり、善悪の両方を含む）／ramat（魂）／iyomante（飼い熊の霊送り儀礼）／uwepeker（散文の説話）
幸福の定義	確認できる範囲で言えば、善い状態とは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る。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た。送られたカムイがアイヌモシリ（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る。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が、世界の豊かさの条件として想定されている。言語のレベルでもpirkaは食べ物の質、人の容貌、天候、病気の回復、気立ての良さ、運の良さを同じ語で覆っており、「良い暮らし」と「良い心」と「良い自然」が分離されていない。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ある。
何が妨げるか	カムイとの関係の失調（送り儀礼の不履行、無礼な扱い）。歴史的・現在的には、1899年の同化政策以降の生活基盤の破壊が決定的で、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」と記す。加えて言語の断絶、差別、出自を語れないこと。石原真衣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る
到達の道筋	カムイへの祈りと供物（イナウ、酒）、送り儀礼（イオマンテほか、対象は熊に限らない）、ウウェペケレ等の口承による規範の伝達、共同体での分配。現代においては言語復興、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
幸福の所在／時間軸	人とカムイと自然を含む関係。近年の当事者言説では、これに加えて歴史的正義と承認が不可欠な構成要素として語られる　／　送り返されたカムイが再訪するという循環。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ないこと
生きとし生けるもの	◎——カムイ（熊・鮭・火・道具まで）との互酬が世界の豊かさの条件。イオマンテは動物の魂を送り返す儀礼。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る
影響関係	←北方狩猟採集文化、周辺の北方諸民族との交流／→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）。「アイヌが日本文化に与えた影響」は研究途上
発達段階論から【解釈】	カムイとの互酬という関係の網の中に自己が置かれ、個人の内面的発達を主題化しない。段階論は適用不能。外部の枠組みの投影を避けるべき代表例
介入設計への含意	【関係を結び直す（互酬）】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。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あり、「アイヌの知恵を介入に使う」という発想自体が文化盗用になりうる。当事者の参加なしに翻案しないこと
安全装置	【共同体の相互監視／儀礼の定型化・専門家の管理】カムイとの関係を保つための儀礼作法（イオマンテの手順、火の神への礼）と、長老・エカシによる伝承、共同体の合意。関係の失調は儀礼と対話で修復される

誤解されやすい点　①カムイ＝「神」ではない。善神も悪神も、人に害をなす存在も含む。一神教的な「神」の訳語で理解すると根本的に誤る ②イオマンテを「熊祭り」と呼ばない。「祭り」は祝祭を連想させるがこれは魂を送り返す儀礼であり、対象は熊に限らない ③【最重要】「ピリカ」を「幸福」と訳さない。これは自動詞であり状態の良さ全般を指す評価語である 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）は方言差と転写方式の違いに由来する。表記を統一したうえで「地域差あり」と注記するのが適切 ⑤アイヌ語の小書き文字（ㇲ ㇾ ㇺ ㇷ゚）は音節末子音を表し文字化けしやすいのでローマ字転写を併記 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」型の描写であり当事者から批判されている

主要典拠　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

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

北米先住民（Hózhó／Mino-Bimaadiziwin）

正式名：北米先住民（Diné の Hózhó／Anishinaabe の Mino-Bimaadiziwin／Lakota の Mitákuye Oyás'iŋ）　｜　土着的世界観（口承）　｜　成立：口承（不詳）　｜　規模：少（民族人口ベース）　｜　関係類型：関係型（拡張：主体を人間の外へ広げる）　｜　モデル型：関係の均衡・回復モデル（不調和を儀礼で調和に戻す）

そもそもどんな宗教・思想？

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。

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

やさしく言うと

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。

中心概念（原語）　hózhó（Diné／ナバホ語。「調和・美・均衡・健康・善」を一語で包む。Kahn-John & Koithan (2015) は「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。対概念は hóchxǫ́（不調和・醜）。Sa'ah Naagháí Bik'eh Hózhóón という定式が中核）／mino-bimaadiziwin（Anishinaabe／オジブウェ語。「善き生・良い仕方で生きること」。クリー語では mino-pimâtisiwin）／Gichi-dibaakonigewinan（七つの祖父の教え＝真実・謙虚・尊敬・愛・勇気・誠実・知恵）／Mitákuye Oyás'iŋ（Lakota。「すべては私の親族」。儀礼の結びの句として用いられる）

幸福の定義　北米先住民の諸伝統における善き生は、個人の内的状態ではなく、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る。Diné の hózhó は調和・美・健康・善を一語で指し、不調和（hóchxǫ́）が生じたときに儀礼によって hózhó を回復するという構造をもつ。Anishinaabe の mino-bimaadiziwin について、Tiernan et al. (2026) の概念分析は「関係性・関係的責任・均衡と調和・集合的な繁

	栄」を4つの定義的属性として抽出し、「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」と結論した。Nelson et al. (2025) はこれを「幸福（happiness）ではなく調和（harmony）の追求」と特徴づける。したがって善き生とは、関係的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。
何が妨げるか	hóchxǫ́（不調和）――関係の乱れ、禁忌の侵犯、暴力、病。Diné では不調和が病として現れ、儀礼（Blessingway 等）で hózhó を回復する。歴史的・構造的には強制移住（Long Walk 1864）、寄宿学校による言語・文化の剥奪、土地収奪、世代間トラウマ。Nelson et al. 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る
到達の道筋	Diné＝Blessingway（Hózhǫ́ǫ́jí）等の儀礼、朝の祈り、hózhó を導く言葉と行為の規律／Anishinaabe＝七つの祖父の教えの実践、語り（storywork）、儀礼、土地に基づく教育／Lakota＝Mitákuye Oyás'iŋ を結びとする祈り、イニピ（スウェットロッジ）等。現代では言語復興、土地への帰還、Indigenous health promotion への組み込み
幸福の所在／時間軸	人＋土地＋祖先＋他種を含む関係の網。個人の内面には位置づけられない。Tiernan et al. は「先行条件」として共同体・土地・文化という支持的環境を挙げる　／　祖先から未来世代へ。※「七世代原則」はハウデノサニー（イロコイ）の Great Law of Peace に由来するとして広く流通しているが、本調査では原典を確認できていない（要確認）
生きとし生けるもの	◎――Mitákuye Oyás'iŋ（すべては私の親族）。hózhóは人・土地・生類全体の調和。Tiernan et al. (2026) は「人間および人間以外の関係との互酬」をmino-bimaadiziwinの定義的属性とした
影響関係	←各ネイションの口承と儀礼／→Indigenous health promotion研究、看護理論（Hózhó Resilience Model）、パーソナリティ心理学への「Majority World」視点（Nelson et al. 2025）、環境倫理（Seven generations――原典要確認）
発達段階論から【解釈】	hózhó（調和の回復）とmino-bimaadiziwin（関係的責任）は個人の発達ではなく関係の状態を語る。Nelson et al. (2025) 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前提が衝突する。適用不能と明記すべき
介入設計への含意	【関係を結び直す（調和の回復）】不調和（hóchxǫ́）を儀礼で調和（hózhó）に戻す設計、関係的責任を果たし続けることを善き生とする設計。Hózhó Resilience Modelは当事者研究者自身による看護理論への翻案。Nelson et al. (2025) が求めるように「盗用や植民地化を伴わない学び方」を条件とする
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】治療儀礼（ナバホの chantway）は訓練された歌い手（hataałii）が行い、患者の家族と共同体が参加する。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る。伝統知の商品化・盗用への保護が現代の課題
誤解されやすい点	①hózhó を「美」「調和」のどれか一語に訳すと射程が失われる。健康・善・秩序・美・幸運を一語で包む ②Mitákuye Oyás'iŋ を「みんな仲間」型の標語に薄めない。人間以外の存在を親族として含む存在論的主張 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。各徳は動物と結びつき、語りの中で伝えられる ④「ネイティブアメリカン」「インディアン」「First Nations」「Indigenous」は文脈・国・当事者の選好によって適切な語が異なる 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
主要典拠	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

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

補章1　症状から入る地図――悩みの言葉から、近い伝統へ

本編のマップは「伝統」から入る索引である。この章は逆向きに、一般の読者が最初に口にする「悩みの言葉」から入り、その悩みの形（本編の目盛りで見た構造）と、近い見方を持つ伝統の言い直し、今日からできること、そして専門家につなぐ目安を置く。12の悩みは本マップの目盛り（モデル型・主語・境遇・苦・対義語・関係類型）から逆引きして作った。伝統は処方ではなく、悩みの「見方を変える語彙」の提供者として置いている。

1　「手に入れても、すぐ次が欲しくなって落ち着かない」

この悩みの形

この悩みは「幸せの量が足りない」問題に見えて、じつは「幸せを足していく運動そのもの」の問題です。欲しいものを手に入れた瞬間に次の欲しいものが現れるのは、あなたの意志が弱いからではなく、「足す」という動きが構造的に終点を持たないからです。心理学ではこれを快楽順応（手に入れた快さに慣れて、また元の水準に戻る現象）と呼びますが、本マップの伝統の多くは、二千年以上前から同じ現象を「渇き」「作為」「必要でない欲望」という言葉で観察していました。ここで効くのは「もっと満たす」ではなく、「追いかける動きを見る」「欲しいものを仕分ける」「手を止める」という、足し算とは別の動詞です。

（本編の参照：マップ1・7・14）

近い伝統は、こう言い直す

> **仏教（上座部）**――上座部仏教なら、こう言い直します。苦しいのは「欲しいものが手に入らないこと」ではなく、「欲しがり続ける心の火（渇愛）そのもの」です。火を消すには燃料を足さないこと。だから、まず欲しくなった瞬間に「今、追いかけているな」と気づく（念）ことから始めます。気づいた瞬間、追いかける動きは少しだけ弱まります。

> **エピクロス派**――エピクロス派なら、欲望を三つに仕分けます。自然で必要な欲望（食事・休息・友人）、自然だが必要でない欲望（ごちそう）、自然でも必要でもない欲望（名声・際限のない富）。あなたを落ち着かなくさせているのは三つ目です。一つ目が満たされているなら、あなたはすでに足りている、と彼らは言います。

> **キュニコス派・ピュロン主義**――キュニコス派やピュロン主義なら、もっと乱暴に「それは本当に必要か」と問います。世間が「持つべきだ」と言うものの多くは習慣にすぎず、「これが正しい」という信念さえ手放してよい。求めることをやめたときに、求めずして自足と静けさが訪れる、という順番です。

> **道家（老荘）**――道家（老荘）なら、追いかけている「あなた」の力みそのものを見ます。うまくやろう、手に入れようという作為をやめ、自ずから成る流れに任せる（無為自然）。それは怠けることではなく、余計な介入をやめることです。手を止めると、勝手に進む部分が意外に多いことに気づきます。

今日からできること

- 一日に一度でいいので、何かが欲しくなった瞬間に「今、追いかけているな」と心の中でつぶやく。手放そうとしなくてよい。動きを見るだけ。
- 欲しいものを紙に書き、エピクロス派の三分類（必要／自然だが不要／どちらでもない）で仕分けてみる。三つ目の欄が長いことに気づくだけでよい。
- 買う・申し込む・返信するの前に、一呼吸だけ手を止める。無為は「やめること」からしか始まらない。

こういうときは専門家へ

「欲を減らす」は、気力が出ない・何にも興味がわかないというようなうつ状態と、外から見ると区別がつきにくいものです。追いかける気持ちが消えたのではなく、何も感じなくなっているなら、それは別の状態です。眠れない・食欲がない・楽しめない状態が二週間以上続くなら、医療機関に相談してください。

2　「人と比べて落ち込む。SNSを見ると劣等感が湧く」

この悩みの形

人と比べて落ち込むとき、あなたは「自分」を主語にし、「勝ち負け」を物差しにしています。この二つは現代の標準設定なので、悪いことではありません。ただ、この設定では比較は終わりません。上には必ず誰かがいるからです。本マップの伝統は、この設定そのものを二つの方向から変えます。一つは物差しを変える（勝ち負けではなく貢献や役割で自分を測る）。もう一つは主語を変える（「私」ではなく「私たち」や関係の場を幸せの単位にする）。もう一つ、比較という判断そのものを保留する道もあります。

（本編の参照：マップ3・13）

近い伝統は、こう言い直す

> **アドラー（個人心理学）**——アドラーなら、劣等感そのものは悪くない、と言います。問題は劣等感を「勝つこと」で埋めようとする構えです。物差しを「他人に勝つ」から「誰かの役に立てているか」に変えると、同じ劣等感が勇気に変わる。SNSの誰かではなく、今日あなたが役に立てた相手を一人思い出してください。

> **ストア派**——ストア派なら、他人の評価・容姿・才能・運は「自分次第でないもの」だと切り分けます。自分次第なのは、判断と意志だけ。比べて落ち込むのは、自分次第でないものに幸せを預けているからです。預け先を、自分の判断と行動に戻す。それだけが練習です。

> **儒教（原始）**——儒教なら、あなたを「一人の競争者」としてではなく、親子・友人・職場という関係の中の役割として捉え直します。役割は檻ではなく、徳を育てる場所です。「この関係の中で、自分はどんな人でありたいか」と問うと、比較の相手はいなくなります。

> **仏教（上座部）**——上座部仏教なら、「比べる」も心の火の一つだと見ます。前野4因子の「ありのままに」に最も近いのはここです。比べないことは自己肯定の技法ではなく、「比べる心」を観察して、燃料を足さないこと。比べている自分を責めるのも燃料です。

今日からできること

- SNSを開く前に、「今日、誰かの役に立てたこと」を一つ思い出す。比較の軸を勝ち負けから貢献にずらす。
- 落ち込んだとき、その原因を「自分次第のこと」と「そうでないこと」に分ける。後者は判断を保留する。
- 自分を「一人の競争者」ではなく「関係の中の役割」として一つ書き出す（親として、同僚として、友人として）。

こういうときは専門家へ

比較による落ち込みが、自分には価値がないという確信にまで進んでいる場合、これらの語彙だけで抜けるのは難しいことがあります。眠れない、食べられない、消えてしまいたいという気持ちがあるなら、相談窓口や医療機関につないでください。

---

3 「何のために生きているのか分からない。空しい」

この悩みの形

「何のために生きているのか分からない」は、幸福度が低いという問題ではありません。幸せの反対を「不幸」ではなく「無意味」と感じている状態です。本マップでは、幸福の対義語を「無意味」に置く伝統群（ニーチェ・実存主義・ポジティブ心理学2.0・ユング）があり、それらは共通して、幸福ではなく意味を問い、幸福は意味の副産物として後から来ると考えます。つまり、あなたが今ぶつかっているのは「幸せになれない」問題ではなく「意味が与えられない」問題であり、それに対する答えは「幸せを探す」ことではなく「意味を作る・見つける」ことです。

（本編の参照：マップ2・7・14）

近い伝統は、こう言い直す

> **実存主義**——実存主義なら、まず「意味は与えられない」と認めるところから始めます。それは絶望ではなく、あなたが自由であることの裏返しです。不安を消そうとせず、「この不安は、自分の生を自分で引き受けなければならないという合図だ」と読み替える。そのうえで、小さな選択を一つ、自分の名前で引き受けてください。

> **ポジティブ心理学2.0**——ポジティブ心理学2.0（意味の心理学）なら、意味は三つの形で見つかる、と言います。何かを作ること、何かを経験すること、そして避けられない苦しみに対して態度を選ぶこと。「この経験は、自分に何を大切にさせているか」と一度だけ問うと、意味は幸福を追いかけるより先に見つかることがあります。

> **ニーチェ**——ニーチェなら、意味を外に探すのをやめ、「もう一度同じ人生を生きるとしても、これでよい」と言えるかを問います。運命を肯定する強さ（運命愛）です。それは諦めではなく、自分の人生を自分の作品として引き受ける力のことです。

> **ユング（分析心理学）**——ユングなら、空しさは「表向きの自分」だけで生きているサインだと読みます。認めたくない自分（影）を含めて全体になっていく過程（個性化）の途中で、意味は後から現れる。空しさは病ではなく、次の段階への入口だという見方です。

今日からできること

- 「幸せになるには」ではなく「今日、何を作ったか・何を経験したか・何に態度を選んだか」を一行書く。
- 自分の人生で変えられなかったことを一つ選び、「それでも、もう一度」と言えるかを静かに試す。言えなくてもよい。
- 誰かのためにした小さな行動を一つ入れる。意味は自分の内側より、関係の中で先に見つかることが多い。

こういうときは専門家へ

「意味がない」という感覚が、「生きていても仕方がない」という考えに近づいているなら、それは哲学の問いではなく、助けが必要なサインです。一人で抱えず、身近な人か相談窓口、医療機関に話してください。なお「幸福を目標にするほど遠のく」という研究知見は米国では当てはまり、東アジアでは逆になることが報告されています。日本で意味と幸福の関係を考えるとき、米国の結果をそのまま当てはめないでください。

4 「先のことが不安で、自分で何もかも管理しようとして疲れる」

この悩みの形

先のことが不安で、すべてを自分で管理しようとして疲れる。これは「幸せは自分で作るもの」という努力型の前提を、限界まで押し切った状態です。努力型は近代の標準設定ですが、本マップでは「幸せは与えられるもの」「ゆだねるもの」と考える伝統（贈与・応答型）が七つあり、日本の浄土教もそこに入ります。管理を増やして不安を減らすのではなく、管理できないことをゆだねる先を持つことで、不安の総量が変わる。それがこの伝統群の答えです。

（本編の参照：マップ6・14）

近い伝統は、こう言い直す

> **仏教（浄土）**——浄土教なら、「自分で何とかしなければ」という前提を、いったん全部下ろすことから始めます。人はもともと自力で完全にはなれない弱い存在（凡夫）で、そのままで救われている。安心は獲得ではなく、すでに与えられているものに気づくことから来る、という順番です。「ありがたい」が先で、努力は後からお礼としてついてきます。

> **イスラム教**——イスラームなら、すべてを神にゆだねる（イスラーム）という言葉どおり、支配を手放す練習を一日に五回、決まった時刻に置きます。想起（ズィクル）——大きなものを思い出すこと——で心が鎮まる。不安は、自分が世界の管理者だという錯覚から来る、という見方です。

> **キリスト教**——キリスト教なら、幸せは恩寵（自分の力で得たのではない贈り物）だと言います。今日受け取ったもののうち、自分の力で得たのではないものを数えると、管理しなければならない範囲が意外に小さいことに気づきます。

> **ストア派**——ストア派なら、ゆだねるのではなく切り分けます。自分次第のこと（判断と行動）と、そうでないこと（結果・他人・未来）。後者に力を注ぐのが不安の正体で、前者だけに集中すると、不安は消えなくても居場所が変わります。

今日からできること

- 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く。管理の範囲を見直す。
- 一日のうち決まった時刻に一度、手を止めて「思い出す」時間を持つ（大きなもの、大切な人、自分より長く続くもの）。
- 不安の対象を「自分次第」と「そうでない」に分け、後者には「ゆだねる」と書いてみる。

こういうときは専門家へ

ゆだねる・手放すは、共同体と教義の中で意味を持ってきた言葉です。一人で切り出すと、責任の放棄や依存と区別がつかなくなることがあります。また、不安で眠れない・動悸がする・日常生活に支障が出ているなら、それは考え方の問題ではなく、医療で扱える状態です。制度型の支え（相談・医療）を排除しないでください。

5 「人とのつながりが薄く、自分が誰なのか分からない」

この悩みの形

つながりが薄いと、自分が誰なのか分からなくなる。この感覚は、本マップの関係構成型（13の伝統）にとっては当然のことです。これらの伝統では、幸せの主語は「私」ではなく関係の場にあり、「人は他者を通して人になる」（Ubuntu）

と考えます。つまり、あなたの孤独は「人が足りない」問題ではなく、「自分を成り立たせている関係の網が細っている」問題です。だから答えも「友人を増やす」ではなく、「関係を一本、結び直す」ことになります。

（本編の参照：マップ1・3・4）

近い伝統は、こう言い直す

> **Ubuntu**——Ubuntu なら、「私は、あなたがいるから私である」と言います。人間性は個人の中にあるのではなく、他者との関係の中で実現するもの。だから今日会う一人を、「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・赦しのどれか一つを試すことが、人間性を回復する行為です。

> **儒教（原始）**——儒教なら、孤独を「役割の欠如」と読みます。親子・友人・同僚という人倫の関係のどれか一つを選び、その中で自分が果たす役割を一つ引き受ける。役割は義務ではなく、徳を育てる場所であり、そこに立つと自分の輪郭が戻ってきます。

> **仏教（大乗）**——大乗仏教なら、自分の孤独を先に解決しようとせず、誰かの孤独を先に置く（利他）と言います。一切衆生の救いを先に置くと、自分と世界が共に開かれる。順番が逆に見えますが、自分のことを後回しにしたときに、関係は勝手に生まれます。

> **ポジティブ心理学3.0**——ポジティブ心理学3.0 なら、幸せを「私」の単位で測ること自体を疑います。家族・職場・地域・自然を含んだ「私たち」の単位で自分の幸せを描き直す。個人の努力と、環境や関係の設計を分けないことが、孤独への現代的な答えです。

今日からできること

- 今日会う人の一人を「自分を人にしてくれている相手」として扱う。挨拶を一つていねいにするだけでよい。
- 自分の関係を一本選び、その中での自分の役割を一つ引き受ける（連絡を入れる、手伝う、聞く）。
- 自分の孤独ではなく、誰かの孤独を一つ想像し、小さく動く。

こういうときは専門家へ

関係構成型は「関係の中で成立する自己」であって「関係に依存する自己」ではありません。共同体の圧力や同調と紙一重であることは、儒教への批判や先住民系の内部議論も指摘しています。関係を結び直そうとして、自分を削ってばかりになるなら、それは別の問題です。

6 「疲れ切って、心が動かない。何も感じない」

この悩みの形

疲れ切って心が動かないとき、「考え方を変えよう」「前向きになろう」という言葉は届きません。それは幸せを心の問題としてだけ扱う枠組みの限界です。本マップには、幸せを身体と生命力の問題として扱う伝統（生命力・身体型：道教・密教・修験道）があり、そこでは「気が満ちること」「身体が整うこと」が幸せの条件です。つまり、今のあなたに必要なのは「心の持ち方」ではなく、身体が満ちるまでの時間と手順かもしれません。心は身体の後からついてきます。

（本編の参照：マップ1・9・14）

近い伝統は、こう言い直す

> **道教**——道教なら、まず気（生命エネルギー）を養う（養生）と言います。呼吸・睡眠・食事・歩くことを、精神論抜きで整える。太極拳や気功の効果研究は、世俗化された運動療法としての効果を示していますが、道教が言いたいのはもっと単純で、身体が満ちないうちは心を動かそうとしないこと、です。

> **修験道**——修験道なら、頭で考えるのをやめ、身体を通していったん「死んで生まれ変わる」（擬死再生）ことを勧めます。山を、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、という考え方です（本来の行は指導者のもとで行うものです）。

> **密教・チベット仏教**——密教なら、疲労や怒りといった強い感情のエネルギーを「消すべき欠点」とは見ません。煩悩を修行の燃料に変える（本来は師の指導下の技法）。あなたの中にまだ残っている力を否定しないこと、が入口です。

> **エピクロス派**——エピクロス派なら、幸せの土台を「身体に苦痛がなく、心に動揺がない状態」に置きます。ごちそうも成功も要らない。まず身体の苦痛を減らすこと、それが最優先です。

今日からできること

- 呼吸・睡眠・食事・歩くことのうち一つを、今週は精神論抜きで整える（寝る時刻を固定する、昼に十分歩く）。
- 「前向きになろう」を禁句にする。心を動かす前に、身体が満ちるのを待つ。

- 自然の中を、目的地を決めずに歩く時間を一つ入れる。

こういうときは専門家へ

身体技法は、身体の限度という安全装置とセットで伝えられてきました。疲労が数週間続く、朝起きられない、体重が急に変わる、興味や喜びが消えているなら、それは養生の範囲を超えた、医療で扱う消耗（うつ状態や身体疾患）かもしれません。医療を受けることは、これらの伝統と矛盾しません。

7 「誰かを傷つけたこと、間違ったことが心に残り続ける」

この悩みの形

誰かを傷つけたこと、間違ったことが心に残り続ける。この悩みに対して、現代の標準的な答えは「自分を許す」（個人の内面での処理）です。しかし本マップの多くの伝統は、罪・穢れ・加害を個人の内面だけで終わらせません。修復する（ユダヤ教）、二度と傷つけない実践に変える（ジャイナ教）、祓う（神道）、対話と和解の場に出す（Ubuntu）。共通しているのは、後悔を「行為」に変換する回路を持っていることです。心の中でぐるぐる回る後悔は、行為の出口を持たないから続きます。

（本編の参照：マップ2・5・7）

近い伝統は、こう言い直す

> **ユダヤ教**——ユダヤ教なら、「世界を修復する」（ティクン・オラム）と言います。後悔は、何かを直すためのエネルギーとして使う。傷つけた相手に直接できることがあれば、それを。できなければ、同じ種類の傷を世界のどこかで一つ減らす行為に変える。悔い改めは感情ではなく、行為の転換です。

> **ジャイナ教**——ジャイナ教なら、傷つけないこと（アヒンサー）を徹底することで、魂にこびりついた行為の残りかす（業）を落としていく、と考えます。過去は消せませんが、今日から言葉・行動・消費のどこかで「傷つけない」を一つ選んで守ると、魂は少しずつ軽くなる。

> **神道**——神道なら、罪を内面の罪悪感ではなく、付着した「穢れ」（生命力をくもらせるもの）として扱います。だから答えは悔い続けることではなく、祓い清めて本来の清き明き心に戻ること。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。反復できる儀礼であることが大切です。

> **Ubuntu**——Ubuntu なら、加害は個人の問題ではなく関係の破れであり、対話・和解・赦しのプロセスで扱います。南アフリカの真実和解委員会がその大規模な例です。一人で抱えるのではなく、話せる相手や場に出すこと自体が、修復の一部です。

今日からできること

- 後悔を「行為」に変換する：傷つけた相手に直接できることを一つ、できなければ同じ種類の傷を世界のどこかで減らす行為を一つ。
- 今日、言葉・行動・消費のどこかで「傷つけない」を一つ選んで守る。
- 朝の洗顔や手洗いを「くもりを流す」儀礼にしてみる。反復できることが大切。

こういうときは専門家へ

祓いも赦しも、儀礼と共同体の中で機能してきたものです。個人的な罪悪感の処理技法として切り出すと、被害を受けた側の回復（修復的司法の中心）が抜け落ちます。相手がいる場合、あなたが楽になることと相手が回復することは別の問題です。また、罪悪感が自分を罰する行動につながっているなら、専門家に相談してください。

8 「つらい経験を「前向きに考えよう」と言われるほど苦しい」

この悩みの形

つらい経験を「前向きに考えよう」と言われるほど苦しい。それは、苦しみを「減らすべき妨げ」としてだけ扱う枠組みに、あなたの苦しみが収まっていないからです。本マップでは、苦しみを通過点・出発点・欠かせないものと見る伝統が24あり、この枠組みは伝統の側では少数派ではありません。苦しみを消そうとする前に、苦しみに位置を与えること。それが、前向きになれない自分を責めるのをやめる最初の一歩です。

（本編の参照：マップ7）

近い伝統は、こう言い直す

> **ポジティブ心理学2.0**——ポジティブ心理学2.0（弁証法的アプローチ）なら、「前向きに考えよう」という1.0への反省から生まれた立場として、苦と意味を切り離さない、と言います。ネガティブな経験を消すのではなく、「この経験は自分に何を大切にさせているか」と問う。幸せは苦を否定した先ではなく、苦を含んだ先にある、という考えです。

> **キリスト教観想的伝統**——キリスト教の観想的伝統なら、涙や暗い夜（十字架のヨハネの「魂の暗夜」）を、神に近づく道の途中の深まりのしるしとして扱います。苦しみが道の外にあるのではなく、道の一部であると位置づけると、苦しんでいる自分を「遅れている」と責める理由がなくなります。

> **仏教（上座部）**——上座部仏教なら、苦しみを直視すること（四聖諦の第一）が道の入口だと言います。「人生は苦だ」ではなく、「思い通りにならないという構造がある」という観察です。苦しみを見ることは、苦しみを増やすことではなく、それを扱う最初の作業です。

> **ニーチェ**——ニーチェなら、抵抗がなければ成長もない、と言い切ります。苦しみを消したい気持ちと、苦しみが自分を作ってきたという事実の両方を持つこと。「これも含めて、もう一度」と言える日が来るかを、急がずに待つ。

今日からできること

- 「前向きに考えよう」と言われたら、代わりに「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。答えが出なくてよい。
- 苦しみに「今、道の途中にいる」という位置を与える。遅れているのではない。
- 苦しみを消す作業と、苦しみを見る作業を分ける。今日は見るだけにする。

こういうときは専門家へ

「苦は通過点」という語彙は、逃げるべき状況（暴力・虐待・過重労働・搾取）に耐える理由にされやすいものです。伝統はこれを、師と共同体の判断で区別していました。あなたの苦しみが、誰かの行為や環境によって作られ続けているなら、それは意味づけの対象ではなく、離れるべき状況です。

---

9 「努力しても報われない。頑張るほど空回りする」

この悩みの形

努力しても報われない、頑張るほど空回りする。この悩みの下には、「幸せはあなた次第」という現代の標準設定があります。本マップでは、幸せが境遇（運）から独立だと言える伝統は19あり、部分的に左右されると見る伝統が7、左右されると認める伝統が15、境遇そのものに働きかける伝統が4です。つまり「あなた次第」は伝統全体の一角にすぎず、しかも独立を言う伝統の多くは、努力を強めるのではなく、結果への執着を手放すことで独立を成立させています。空回りの原因は、努力の量ではなく、努力と結果を直結させている構えにあります。

（本編の参照：マップ6）

近い伝統は、こう言い直す

> **ヒンドゥー（ギーター）**——『バガヴァッド・ギーター』なら、「結果への執着を手放して、自分の務めを果たせ」と言います。結果は自分のものではない。務めだけが自分のものです。今日の仕事を一つ選び、「うまくいくかどうか」を手放して、務めとしてだけ行う。空回りの感覚は、結果を握っている手から来ています。

> **道家（老荘）**——道家なら、頑張るほど空回りするのは、力み（作為）そのものが流れを止めているからだと見ます。無為とは、介入をやめること。いったん手を止めて、勝手に進む部分に任せてみる。努力を減らすのではなく、余計な努力を見分ける練習です。

> **ストア派**——ストア派なら、努力の対象を「自分次第のもの」に絞れ、と言います。判断と意志は自分次第、結果と評価は自分次第でない。後者に努力を注ぐと、報われない感覚は必ず生まれます。前者だけを善悪とすると、努力はその場で完結します。

> **ケイパビリティ・アプローチ**——ケイパビリティ・アプローチなら、「あなた次第」という言葉自体を疑います。実際に選べる生き方の幅（ケイパビリティ）は、環境と制度によって人ごとに違う。努力が報われないのは、あなたの問題ではなく、選択肢の幅が狭められている問題かもしれない。それを個人の努力で埋めようとすると空回りします。

今日からできること

- 今日の仕事を一つ選び、「うまくいくか」を手放して務めとしてだけ行う。終わったら結果を評価しない。
- 力んでいる自分に気づいたら、いったん手を止めて、勝手に進む部分に任せる時間を作る。

- 自分の努力が届く範囲と、環境・制度が決めている範囲を分けて書き出す。後者は個人の努力の対象から外す。

こういうときは専門家へ

「幸せはあなた次第」は自己啓発の定番ですが、本マップでは境遇に左右されると認める伝統ほど、制度や互酬（贈り合い）の仕組みを発達させています。報われない状況が、あなたの選択肢の幅を構造的に狭めているもの（貧困・差別・過重労働）から来ているなら、必要なのは構えの変更ではなく、制度や支援につながることです。

10 「自然や土地から切り離されている感じがして、どこか落ち着かない」

この悩みの形

自然や土地から切り離されている感じがして落ち着かない。この感覚は、現代の幸福研究ではほとんど測られません。幸福アンケートの主語は「私」で、自然は「環境要因」にすぎないからです。本マップには、「私たち」の範囲を人間の外――土地・祖先・動植物・道具――まで広げる伝統（関係型・拡張）が5つ、人間以外の存在を配慮の中心に置く伝統（生きとし生けるもの◎）が12あります。あなたの落ち着かなさは、これらの伝統が当然のこととして持っていた関係が、生活の中で細っていることの感覚です。

（本編の参照：マップ4・5）

近い伝統は、こう言い直す

> **アイヌ**――アイヌの世界観なら、カムイ（熊・火・道具などに宿る神々）と人は互いに贈り合う関係にある、と言います。もらう・返すの循環の中に「ピリカ（良い）」がある。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。それだけで関係は一本、戻ります。

> **スマック・カウサイ**――アンデスのスマック・カウサイなら、足りているかどうかを所有の量ではなく、大地（パチャママ）・共同体・自分の三者の釣り合いで測ります。経済的に豊かでも釣り合いが崩れていれば「良く生きて」いない。あなたの落ち着かなさは、その釣り合いの感覚が働いている証拠です。

> **北米先住民（Hózhó／Mino-Bimaadiziwin）**――北米先住民の Hózhó（調和・均衡）や「すべての関係（親族）」の考え方なら、人も土地も祖先も生きものも、一つの親族として結ばれています。自分が関係を結んでいる存在を思い浮かべ、その中で崩れている均衡を一つ取り戻す行動を選ぶ。

> **道教**――道教なら、自然との関係を「気の流れ」として身体で感じることを勧めます。身体ごと道（宇宙の根源的な働き）に合一する。頭で自然を思うのではなく、身体を自然の中に置く時間が、切り離された感覚を直接ほどきます。

今日からできること

- 身近な自然（木・川・空・動物）を一つ選び、関係を「正しく結び直す」つもりで向き合う時間を持つ。
- 今日使うもの一つを「贈られたもの」として扱う。もらう・返すの循環に置く。
- 所有の量ではなく、大地・共同体・自分の釣り合いで「足りているか」を一度測ってみる。

こういうときは専門家へ

先住民系の幸福観を「神秘主義」や「癒し」として消費すると誤読になります（本編 発見5）。これらは土地・言語・主権と切り離せない思想であり、その土地の人々の現実の闘いと結びついています。語彙を借りるときは、その背景を忘れないでください。

11 「「自分」というものが重くて息苦しい。自分から解放されたい」

この悩みの形

「自分」というものが重くて息苦しい、自分から解放されたい。本マップでは、自己の境界が薄れる幸福（融合型・非二元型・自己非実体型）を語る伝統が13あり、これは西洋近現代の哲学にはほぼ存在しない領域です。だからこの悩みは、現代の言葉では「自己肯定感が低い」と誤って翻訳されがちですが、伝統の側から見れば、「自分を強くする」ではなく「自分の輪郭を疑う」という別の道があります。ただし、この領域はどの伝統でも師の監督と警告とセットで扱われてきました。それ自体が、この道の深さを示しています。

（本編の参照：マップ4・12）

近い伝統は、こう言い直す

> **ヒンドゥー（ヴェーダーンタ）**——ヴェーダーンタなら、「私は有限な個人だ」という思い込みそのものが錯覚だ、と言います。本当の自己（アートマン）は宇宙の根源（ブラフマン）と同一。「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、という練習です。

> **禅**——禅なら、自分を解放しようとする「求める心」そのものが病だ、と言います。ただ坐る（只管打坐）。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。「自分」は、何かを求めていないときには、それほど重くありません。

> **スーフィズム**——スーフィズムなら、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）と語ります。「自分が」という主語を減らした一日を意識的に過ごす。ただしこの道は、例外なく師の指導下で歩まれてきました。技法ではなく、考え方だけに触れてください。

> **道家（老荘）**——道家（老荘）なら、「吾、我を喪う（吾喪我）」と言います。自分を消すのではなく、力んで自分を維持している作為をやめる。力みが抜けると、「自分」は軽くなる。それは自己否定ではなく、自己を支えている余計な力を見分けることです。

今日からできること

- 「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眺める。答えを出さない。
- 皿洗いや掃除を、終わらせるためではなく動作そのものとして数分やる。
- 「自分が」という主語を減らした一日を過ごしてみる（「自分がやった」ではなく「できた」と言い換えるだけでよい）。

こういうときは専門家へ

この領域の伝統は、例外なく師の監督と教義上の警告（魔境・自己神格化への注意）をセットで持っています（本編マップ17）。自分が薄れる感覚は、離人感（自分が自分でない感じ）や解離と、本人には区別がつきにくいものです。「自分がなくなりそうで怖い」「現実感がない」状態なら、伝統の技法ではなく医療の対象です。単独で瞑想や行を強めることを、伝統自身が禁じています。

---

12 「自分が整っても、職場や社会が変わらなければ幸せになれない気がする」

この悩みの形

自分が整っても、職場や社会が変わらなければ幸せになれない気がする。この直感は正しく、本マップの中で一つの型として位置づけられています。幸せを社会が供給する量として扱う制度・集計型（功利主義・ケイパビリティ）と、個人・関係・環境をシステムとして扱う立場（ポジティブ心理学3.0）です。前野4因子のような「個人の心理的構え」を測る枠組みは、この領域を意図的に扱いません。あなたの感覚は、個人の心の問題ではなく、幸福の単位が「私」に置かれていることへの違和感です。

（本編の参照：マップ1・3・14・16）

近い伝統は、こう言い直す

> **ケイパビリティ・アプローチ**——ケイパビリティ・アプローチなら、幸せを感情ではなく「実際に選べる生き方の幅」で測ります。職場や社会が変わらなければ、というあなたの直感は、この幅が制度と環境で決まっているという事実の感覚です。個人の構えではなく、幅を広げる制度と支援に目を向けるのが、この立場の答えです。

> **功利主義**——功利主義なら、幸せは個人の心の問題ではなく、社会全体の快苦の総和として設計できる、と言います。あなた一人の幸福度を上げるより、多くの人の苦を減らす仕組みに関わることが、結果としてあなたの幸福にもつながる。幸福度政策やWELLBY（幸福年）はその実装です。

> **ポジティブ心理学3.0**——ポジティブ心理学3.0 なら、個人・関係・組織・環境をシステムとして捉え直します。自分を整える努力と、環境を設計する努力を分けない。職場なら、自分の強みを伸ばすより、関係と仕組みを変えることのほうが効くことがある、という立場です。

> **仏教（日蓮）**——日蓮なら、内面の信仰と社会への働きかけを一つにします（立正安国——正しい教えで国を安らかにする）。この世そのものを仏の国土にする、という現世主義です。自分が整うことと世界を変えることを、別のことにしない。

今日からできること

- 自分の幸せを「私」ではなく「私たち（家族・職場・地域）」の単位で一度描き直す。
- 職場で、自分の構えを変える前に、変えられる仕組み（会議のやり方、役割分担）を一つ挙げてみる。

- 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、幅を広げる制度や支援を一つ調べる。

こういうときは専門家へ

制度型には、個人の物語を集計に溶かしてしまう危険があります。生活満足度の尺度は国際比較で測定不変性（同じものを測れている保証）を満たさないという指摘もあります（本編マップ14）。「幸福度をKPIにすると人を手段として扱う危険がある」というカントの留保も、この立場の内側から参照してください。社会を変える働きかけが、あなた自身の消耗に変わっているなら、それも一つの限界です。

この地図の使い方

・症状は診断名ではない。同じ言葉の下に別の構造があることは多く、複数の項目にまたがるのがふつうである。
・「近い伝統」は、その悩みを「別の見方で言い直す語彙」を持つ伝統であって、その悩みを治す伝統ではない。医療や専門的支援が必要な状態を、伝統の語彙で置き換えないこと。
・伝統の技法（瞑想・行・祓い）を試すときは、その伝統が何で安全を担保していたか（マップ17）を先に確認する。多くは師・共同体・戒律・段階とセットである。

補章2　日本の幸福観――重なり合う五つの層

本マップの47項目のうち、日本で生まれたか、日本で独自の形をとった項目は7つある――神道、修験道、禅、仏教（浄土）、仏教（日蓮）、儒教（原始）、新儒教。この補章は、それらを「日本の幸福観」という一つの型にまとめるのではなく、時代ごとに積み重なり、いまも同時に働いている**層**として読む。加えて、近代に入ってきた「幸福」という翻訳語と、現代日本で測られている幸福（協調的幸福感、前野4因子）を最上層に置く。

補-1　なぜ「一つの型」にまとめないのか

マップ1（幸福のモデル型）で日本の7項目を見ると、神道は除去・回復型、新儒教も除去・回復型、浄土は贈与・応答型、禅は認識転換型、日蓮と儒教は関係構成型、修験道は生命力・身体型に置かれる。8つの型のうち5つに散っている。幸福の主語（マップ3）も、神道・日蓮・儒教は共同体、浄土は個人、禅は「主語が消える」、修験道と新儒教は人を超えた関係の網に分かれる。つまり、日本には「日本的な幸福のモデル」が一つあるのではなく、**複数の幸福観が、互いを排除せずに同じ人の中で使い分けられてきた**――初詣に行き、葬儀は仏式で、職場では人倫の徳を求められ、疲れると山や温泉に向かう――という重層性そのものが特徴である。この重層性は、本マップの他の地域では「内部潮流」として1本の親伝統の中に置かれるものが、日本では系統の異なる伝統の並存として現れている、と言い換えることもできる。

層	担い手（本マップの項目）	幸福の形	目盛り（マップ1／3／6／7）
①生成と清明の層	神道	生命の生成（むすひ）を善とし、穢れを祓って本来の清らかな状態に戻る。神代から続く「中今」を明るく生き栄える。幸福は理論ではなく祭りと暮らしの実践のうちにある	除去・回復／共同体／境遇に働きかける（祓）／苦は妨げ
②無常と三つの応答の層	仏教（浄土）・禅・仏教（日蓮）	鎌倉期に、無常と苦への三つの応答が出揃う。**委ねる**（浄土：自力を断念し、いま摂取不捨の光の中にあるという安心）、**ただ坐る**（禅：悟りを求める心をやめ、只管打坐がすでに仏の姿）、**この世を仏の国土にする**（日蓮：娑婆即寂光土、立正安国）。同じ大乗仏教から、贈与型・認識転換型・関係構成型という別々の型が生まれた	贈与／個人／独立（他力）／苦は出発点 認識転換／主語消滅／独立／通過点 関係構成／共同体／働きかける／通過点
③人倫の層	儒教（原始）・新儒教	親子・君臣・朋友の関係のなかで徳を修め、学ぶことを楽しみ、天命に安んじる。江戸期に朱子学・陽明学として受容され、役割と修養の倫理として社会の骨格になった。新儒教の「万物一体の仁」は、関係の範囲を自然にまで広げる	関係構成／共同体／部分的独立／通過点 除去・回復／関係の網／独立／善悪の外
④身体と山の層	修験道	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す。得た験力で人々の現世の安寧を実現する。神道・密教・道教的養生が習合した、身体を通した幸福	生命力・身体／関係の網／働きかける（行）／苦をあえて引き受ける
⑤翻訳語と測定の層	（近代以降。本マップでは西洋近現代の項目と、現代日本の幸福研究）	明治期に「幸福」が happiness の訳語として定着し、上の四層にはなかった「個人が自分について答える幸せ」という単位が入ってくる。現代の測定はこの単位で行われるが、日本の回答傾向はそれに収まりきらず、協調的幸福感や低覚醒の理想感情として研究されている	（測定の前提＝分離型・個人・現世）

補-2　五つの層に共通するもの――境遇に「働きかける」という構え

散らばって見える日本の項目に、一つだけ他地域と異なる共通の構えがある。マップ6（境遇からの独立×努力か贈与か）で「運に働きかける」と判定された4項目――神道・修験道・道教・日蓮――のうち3つが日本の項目である。境遇（運）は、ストア派のように「自分次第でないから判断から外す」ものでも、功利主義のように「制度で供給する」ものでもなく、**祓い・行・題目によって働きかけ、変えていくもの**として扱われる。厄払い、祈願、験担ぎ、宿命転換といった日常の語彙は、この構えの現れである。一方、浄土と禅は「境遇から独立」に置かれるが、その独立は自力の強さによるものではなく、他力に委ねること（浄土）、求める心をやめること（禅）によって成立する点で、ストア派の独立とは方向が逆である。

もう一つの共通点は、「私」の扱いである。マップ4（主体と世界の関係類型）で、日本の7項目のうち分離型は一つもない。神道・浄土・日蓮・儒教は関係型、修験道・新儒教は融合型、禅は非二元型に置かれる。「幸福」という翻訳語が持ち込んだ「自分について自分で答える幸せ」の単位は、日本の伝統の層のどれとも、そのままでは噛み合わない。

補-3　現代日本の測定との接続

現代の幸福研究の中で、この重層性に正面から応えようとしたものが二つある。一つは**協調的幸福感**（interdependent happiness。Hitokoto & Uchida 2015）――人と調和して穏やかにいられること、周囲と同じくらい幸せであることを幸福と捉える尺度で、関係の場を主語に置く③人倫の層と、争いのない清明さを求める①の層の感覚に近い。もう一つは**理想感情**の文化差（Tsai 2007）――東アジアでは高揚した喜びより穏やかで低覚醒の状態が「望ましい感情」として選ばれやすいという知見で、清き明き心（神道）や無事（禅）の語彙と響き合う。ただし本マップの第5章で繰り返したとおり、これらはいずれも現代日本人の心理的傾向を測ったものであり、神道や禅を独立変数として操作化した研究ではない。日本の宗教参加と幸福の研究も、宗派を分離していない。

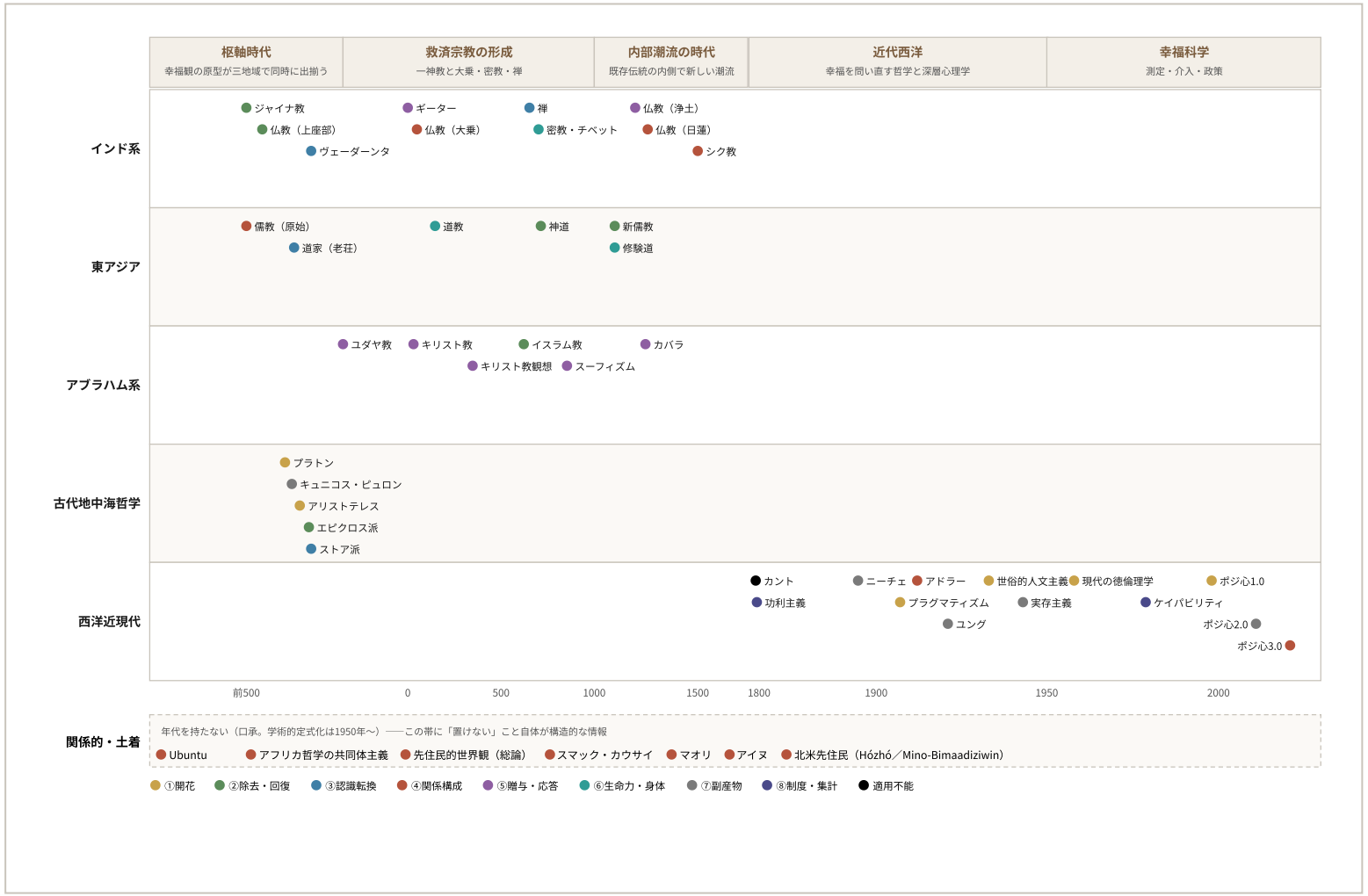
前野4因子（マップ13）との相性を日本の7項目で見ると、「ありがとう」が◎なのは神道・浄土・儒教、「ありのままに」が◎なのは禅・浄土・新儒教、「やってみよう」が◎なのは修験道・日蓮・儒教、「なんとかなる」が◎なのは新儒教だけである。4因子は日本で開発された尺度であるにもかかわらず、日本の伝統の層のそれぞれと部分的にしか重ならない。これは尺度の欠陥ではなく、4因子が「個人の心理的構え」の平面を測るよう設計されているのに対し、日本の幸福観の層の多くが共同体・儀礼・身体・他力という「個人の構えの外側」に幸福を置いているためである。

読み取れること

・「日本人の幸福観」は一つの型ではなく、生成と清明／無常への三つの応答／人倫／身体と山／翻訳語と測定、という五つの層の同時使用である。同じ人が場面ごとに層を切り替えることを、本マップは矛盾ではなく特徴として記述する。
・他地域と異なる共通の構えは「境遇に働きかける」こと（祓い・行・題目）と、「私」を分離型に置かないことの二つである。
・現代の測定（生活満足度、前野4因子）は⑤の層の単位で行われる。協調的幸福感と理想感情の研究がそのずれを埋め始めているが、伝統そのものを検証した研究は日本でもほぼ空白である（マップ16）。日本の幸福研究にとって、①〜④の層は未開拓の研究対象として残っている。
・実務上の帰結：日本での幸福の施策や介入を設計するとき、「個人の構え」に働きかける⑤の層の技法だけでなく、祓い・場・役割・身体という①〜④の層の語彙を持つことが、対象者の実感に届く設計につながる。

補章3　幸福観の変遷図——いつ、どの型が現れたか

第3章マップ10（成立時期×地域）とマップ11（系譜図）を、一枚の時間軸に畳んだ。横軸はおおよその成立年（枢軸時代を広く、近代を広くとった非線形の目盛り）、縦は系統、点の色は幸福のモデル型（マップ1）である。口承伝統は年代を持たないため、下の帯に別置した。図中の略記：ポジ心＝ポジティブ心理学。



時代	年代	この時代に成立した項目	この時代に見られる型	初めて現れた型
枢軸時代	前800〜前200	ジャイナ教、儒教（原始）、仏教（上座部）、プラトン、キュニコス派・ピュロン主義、道家（老荘）、アリストテレス、エピクロス派、ヒンドゥー（ヴェーダーンタ）、ストア派	②除去・回復、④関係構成、①開花、⑦副産物、③認識転換	②除去・回復、④関係構成、①開花、⑦副産物、③認識転換
救済宗教の形成	前200〜1000	ユダヤ教、ヒンドゥー（ギーター）、キリスト教、仏教（大乗）、道教、キリスト教観想的伝統、イスラム教、禅、密教・チベット仏教、神道、スーフィズム	⑤贈与・応答、④関係構成、⑥生命力・身体、②除去・回復、③認識転換	⑤贈与・応答、⑥生命力・身体
内部潮流の時代	1000〜1750	新儒教、修験道、仏教（浄土）、カバラ・ハシディズム、仏教（日蓮）、シク教	②除去・回復、⑥生命力・身体、⑤贈与・応答、④関係構成	—
近代西洋	1750〜1950	カント、功利主義、ニーチェ、プラグマティズム、アドラー（個人心理学）、ユング（分析心理学）、世俗的人文主義、実存主義	適用不能、⑧制度・集計、⑦副産物、①開花、④関係構成	適用不能、⑧制度・集計
幸福科学	1950〜現在	現代の徳倫理学、ケイパビリティ・アプローチ、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	①開花、⑧制度・集計、⑦副産物、④関係構成	—

読み取れること

・「取り除く」「見方を変える」「関係のなかで成立させる」「伸ばす」「副産物として待つ」の5つの型は枢軸時代に出揃い、救済宗教の形成期に「与えられ、応える」と「生命力・身体」が加わる。以後、近代まで新しい型は現れない。

・内部潮流の時代（1000〜1750年）は既存の型の内側での深化――他力（浄土）、神秘主義（カバラ・観想・スーフィズム）、身体（修験道）――の時代である。

・近代以降に初めて現れた型は「制度・集計」（功利主義）と、幸福を目標から外す「適用不能」（カント）、そして「副産物」の近代版（ニーチェ・実存主義）である。現代の幸福科学が前提とする「開花」型はアリストテレスの再登場であって新しい型ではない。

・ポジティブ心理学の1.0→2.0→3.0は、開花→副産物→関係構成という、この図の左側（枢軸時代）に既にあった型を20年で辿り直している。

第5章　注意事項——人数・実証研究・記述の作法・未確認事項

本章は第3章・第4章を読むうえでの留保をまとめたものである。要点は四つ。①人数は一つの軸に並べてはならない。②「宗教は幸福に良い」「瞑想は効く」という要約は効果量（効果の大きさを示す統計値）と対照群の設計を見ると成り立たない。③本質主義・訳語・教団と学術の乖離という三つの落とし穴がある。④裏取りできていない箇所は明記した。

5-1　人数をどう扱うか

CSVには数値を載せているが、質的に異なる4種類のデータが混在している。同じ棒グラフに並べると確実に誤読を生む。

種類	例	特徴
自己申告（調査・国勢調査）	Pew Research Center、インド国勢調査	**唯一、伝統間で比較可能。**ただし国勢調査に宗教欄がない国では推計に依存
教団申告	文化庁『宗教年鑑』、バチカン Annuarium Statisticum	定義が団体ごとに違う。二重計上あり。一般に過大
民族・文化的帰属	ユダヤ人「コア人口」、儒教（原始）「文化圏」	信仰の有無と切り離されている
組織的成員・イベント参加	Humanists International、Stoic Week、EA コミュニティ	**桁が3〜4つ小さい。**他と同じ軸に置くと誤読を招く

主要数値（Pew Research Center 2025年6月公表・2020年基準）

伝統	2020年推計	比率	備考
キリスト教	約23.0億人	28.8%	カトリック約50%／プロテスタント約37%／正教約12%（2010年基準の比率）
イスラム教	約20億人	25.6%	2010→2020で+3.47億人と最大の増加。スンナ派87〜90%／シーア派10〜13%。※絶対数の表記はPewの資料内でも丸めに揺れがあり、比率25.6%を一次情報として扱うのが安全
無宗教・無所属	約19.0億人	24.2%	世界第3位のグループ
ヒンドゥー教	約12.0億人	14.9%	事実上インド国勢調査2011年が基盤（2021年調査は延期）
仏教	約3.24億人	4.1%	**絶対数で減少した唯一の主要伝統**（2010年から1,900万人減）
その他の宗教	約1.6〜1.7億人	2.2%	民間信仰・先住民宗教・シク教・ジャイナ教・神道・道教を含む
ユダヤ教	約1,480万人	0.2%	別定義の「コア・ユダヤ人口」は約1,580万人（2024年、DellaPergola）
シク教	約2,500万人	—	2010年基準。Pew 2025では独立数値なし
ジャイナ教	約450万〜600万人	—	幅で示すべき（下記）

> **Pew 2012年版と2025年版を混ぜてはならない。**2025年版は中国のデータをCGSSの「宗教（zongjiao）」設問に一本化し、民間信仰を「その他」に統合したため、**2010年の数値そのものが遡及改訂されている**（無宗教16%→23.3%、仏教7%→4.9%）。巷の記事やWikipediaには2012年版の数字が大量に残っている。必ず「Pew 2025年版・2020年基準」と明記すること。

神道の二重計上——文化庁『宗教年鑑』令和6年版の信者数は次のとおりで、総数は日本の総人口を約4,800万人上回る。氏子区域内の全世帯を氏子として、檀家世帯を檀徒として自動計上し、同一人物が両方に数えられるためである。自己申告調査（統計数理研究所、2008年）では「信仰をもっている」は27%。

系統	信者数
神道系	8,337万1,429人
仏教系	8,106万9,419人
キリスト教系	124万6,742人
諸教	654万5,257人
総数	**1億7,223万2,847人**

儒教・道教・神道が「数えられない」のは技術的問題ではなく概念的問題である。Pewは明示的に「中国の儒教徒の数は推計しない」と述べる。メンバーシップ概念がなく、「宗教（zongjiao）」は制度化された組織宗教だけを指し、儒教的価値を体現する人が同時に仏教徒であることが標準だからである。中国では「所属」で測ると10%、「信念・実践」で測ると50%超という幅が生じる。

5-2　実証研究との接続と、その距離

宗教性とウェルビーイング——効果量は思ったより小さい。

研究	効果量	要点
Yaden et al. (2022) *J Happiness Stud* 23(8) k=256, N=666,085	r = .18	横断研究のメタ分析。小さいが頑健。**礼拝参加は r=.11 と最小**
Garssen et al. (2021) *IJPR* 31(1) 縦断研究48件	r = .08	**縦断研究に限ると効果量は半分以下になる。**有意だったのは公的な宗教参加と「宗教の重要性」のみ
Diener, Tay & Myers (2011) *JPSP* 101(6) Gallup World Poll 154カ国	—	媒介経路は**社会的支援・尊重されている感覚・人生の意味**。生活条件が良好な社会では信仰者と非信仰者の SWB がほぼ同水準になる
VanderWeele et al. (2025) Global Flourishing Study 22カ国 N=202,898	差 0.81	礼拝参加は全予測因子中最強だが、**国による差が香港2.33〜インド0.15と15倍以上。**Wave 1は横断データで因果推論不可

「宗教は幸福を高める」という命題は、①効果量が小さく（r=.18）、②縦断で見ると半減し（r=.08）、③国によって効果が15倍違う。効いているのは「信仰の強さ」ではなく「共同体への身体的参加」である可能性が高い——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方向**だった（苦しいから祈るという逆因果）。

瞑想——能動的対照群を置くと効果は消える。

研究	知見
Goyal et al. (2014) *JAMA Intern Med* 174(3)	能動的対照群を持つRCT 47件。不安0.38／抑うつ0.30／疼痛0.33（中〜小）。**「瞑想プログラムが、いかなる能動的治療よりも優れているという証拠は見つからなかった」**
Goldberg et al. (2019) *Cogn Behav Ther* 48(6)	MBCT（マインドフルネス認知療法）：非特異的対照群に対して d=0.71 → **他の能動的治療との比較では d=0.002（実質ゼロ）**。方法論的質が高い研究ほど効果量が小さい
Farias et al. (2020) *Acta Psychiatr Scand* 142(5)	83研究・6,703人。**有害事象（治療や介入で生じた望ましくない出来事）の有病率 8.3%**（観察研究では33.2%）。最頻は不安33%・抑うつ27%。「有害事象は稀ではなく、精神疾患の既往がない人にも生じうる」

Van Dam et al. (2018) *Perspect Psychol Sci* 13(1)	15名の研究者による批判レビュー。定義の困難、方法論的脆弱さ、有害事象の報告不足、メディアの誇大報道を指摘

「東洋の瞑想＝安全で効果的な幸福増進法」という言説には明確な反証がある。ただしこれは伝統の否定ではない。伝統的なvipassanā（ものごとをあるがままに観る仏教の瞑想）は健康増進ではなく輪廻（生まれ変わりの繰り返し）からの離脱を目的とし、道元は坐禅を「習禅にあらず」と明言している。現代研究とアウトカム指標を共有していない。

測定そのものが西洋バイアスを含む。

- SWLS（人生満足度尺度）は26カ国でscalar不変性（各国で項目の切片が等しいという、平均値比較の前提）が完全には成立しない（Jang et al. 2017）——国別の生活満足度「平均値」の単純比較には慎重さが必要である。部分的不変性のもとで比較を行う研究はあり、比較が不可能という意味ではない。
- 日本ではさらに項目4（「望む重要なものを手に入れてきた」）の切片が有意に低い（Whisman & Judd 2016）——「日本人の生活満足度が低い」の一部は測定バイアスで説明されうる。
- PANAS（ポジティブ・ネガティブ感情尺度）のポジティブ項目は高覚醒感情（excited, enthusiastic）に偏る。東アジアではcalm／peacefulが理想感情として選好される（Tsai 2007）。**仏教・道教・ストア派・新儒教が理想とする「平静」は、西洋の主流尺度では「幸福」としてカウントされにくい可能性がある。**
- 協調的幸福（Hitokoto & Uchida 2015）は日本人でSWLSよりSWBをよく予測するが、日本国内でも地域差がある。

「幸福を追求すると不幸になる」は普遍命題ではない。Mauss et al. (2011) の知見は女性参加者のみで、Ford et al. (2015) は文化によって符号が逆転することを示した。

地域	幸福追求とウェルビーイングの関連
米国	**負**（追求するほどウェルビーイングが低い）
ドイツ	関連なし
ロシア・東アジア	**正**（追求するほどウェルビーイングが高い）

実証研究の蓄積量は「どの伝統が妥当か」ではなく「20世紀後半に西洋の心理学市場と接触したか」を反映する。加えて、「蓄積」と一括りにしているものには性質の異なる3種類が混在している——**①直接的実証**（その伝統の実践者・教義そのものを変数とした研究）、**②派生した心理学研究**（思想に着想を得た尺度・介入。直接の継承だけでなく、後世にその思想との関連・影響が明示的に論じられている研究を含む。思想そのものの検証ではない）、**③政策・制度への実装**（指標・法制度）。たとえばアリストテレスの「非常に多」はほぼ②と③であり、「アリストテレスの幸福論が大量に検証された」という意味ではない。CSVではこの3つを別列に分け、第3章マップ16に一覧を置いた。下表は3つを合わせた総合の目安である。

総合の目安	伝統
非常に多	アリストテレス（PWB〔自律・成長・人生の目的など6次元で測る尺度〕・Waterman尺度）／功利主義（WELLBY〔幸福度を政策評価の単位にした指標〕・WHR）／ケイパビリティ・アプローチ（HDI〔人間開発指数〕・MPI〔多次元貧困指数〕）
多	仏教（上座部：マインドフルネス）／キリスト教（礼拝参加と健康）／実存主義（意味研究・MLQ〔人生の意味質問紙〕）／現代の徳倫理学（VIA-IS〔24の性格の強みを測る質問紙〕）
中	仏教（大乗：慈悲の瞑想）／禅／密教・チベット仏教／道教（気功・太極拳）／儒教（原始：協調的幸福〔人との調和のなかで穏やかに感じる幸せ。日本発の尺度〕）／イスラム教／ユダヤ教／マオリ／北米先住民（Hózhó／Mino-Bimaadiziwin：概念分析）／先住民的世界観（総論）
少	ヒンドゥー（ヴェーダーンタ）／ヒンドゥー（ギーター）／道家（老荘）／新儒教／カント／ニーチェ／エピクロス派／スマック・カウサイ／世俗的人文主義

ほぼ空白	**ジャイナ教／シク教／神道／カバラ・ハシディズム／キリスト教観想的伝統／スーフィズム／プラトン／キュニコス派・ピュロン主義／Ubuntu（「人は他者を通して人になる」という南部アフリカの人間観）／アフリカ哲学の共同体主義／アイヌ**

5-3　記述の作法——この種のマップが壊れる4つの型

①本質主義。「〜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」——この三つの文型は称賛の形をとった本質主義であり、当事者研究者が最も強く批判する型である。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。「神道的感性が日本人の幸福観を規定する」式の言明も同じ問題（内的多様性の無視・歴史的変化の無視・循環論法）を抱える。

②訳語が論争中であることの隠蔽。次の訳語はどれを選ぶかが学説上の立場表明になる。

原語	訳語候補	争点
μακάριος makarios	幸いな／blessed／happy／flourishing	Pennington (2017) は flourishing を提案するが、現代の well-being 言説を読み込む危険。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る
דְּבֵקוּת devekut	合一 union／交わり communion	Scholem（communion）対 Idel（union）。どちらを採るかで「カバラ・ハシディズムはキリスト教・イスラム神秘主義（神や究極の実在との直接的な合一を目指す考え方）と同型か」の答えが変わる
إسلام islām	服従 submission／委ね／帰依	submission は屈従の含意が強く、語根 s-l-m が salām（平安）と同根であることを隠す
εὐδαιμονιά	幸福／開花 flourishing／達成 achievement	Annas は flourishing に対し「達成」を提案（植物も flourish しうるが、エウダイモニア〔人間として十全に生きている状態。アリストテレスの幸福〕は行為主体の営為の成果）
capability	潜在能力／可能力／ケイパビリティ（その人が実際に選べる生き方の幅）	**「潜在能力」は最も誤解を招く。**ケイパビリティは個人の内的資質ではなく社会的条件を含んだ実質的自由（機会集合）である。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る
sahaj（シク教）	自然／無理のなさ／均衡／平静	適切な訳語がない。この語をどう日本語化するかがシク教の幸福観を伝えられるかの分岐点

東アジアには近代語「幸福」への圧縮という固有の問題がある。古代中国語では「楽」（活動に内在する充足）と「福」（外から授かる祝福）が別の層を担っていたが、明治期の訳語「幸福」は両者を一語に圧縮した。

③教団の自己記述と学術研究の乖離を片方だけ書くこと。教団・当事者の自己記述だけを書けば護教になり、学術研究だけを書けば当事者の視点を消す。本マップでは両方を併記し、どちらの論がどう対立しているかを示す。以下は本マップで特に問題になった7件。

伝統	教団・当事者側の論	学術側の論	現状
禅	鈴木大拙・西田幾多郎の系譜：禅の本質は経典・儀礼・制度ではなく、坐禅による直接的な悟りの体験（見性・純粋経験）にある。禅は宗教や哲学の枠を超えた普遍的な「体験」であり、だからこそ西洋にも伝えられる	Sharf (1993, 1995)：「体験」を中心に置く禅像は明治以降、西洋のプロテスタント的宗教観と国粋主義に応答して作られた近代の構築物。伝統的な禅寺の実践の中心は儀礼・葬儀・公案テキスト（禅で師が弟子に与える、理屈では解けない問い）の読誦であり、多くの僧は悟り体験を目的としていなかった。Faure (1991)：禅の「直接性」の修辞は、呪術・舎利信仰・儀礼という実際の実践を覆い隠す	学界では構築論が優勢。実践者側は「近代の再解釈であっても実践としての妥当性は別」と応答し、問いの水準（歴史的成立か実践的真理か）がずれたまま

密教・チベット仏教	ダライ・ラマ14世『幸福論』（1998）以降の提示：密教・チベット仏教は慈悲と智慧の「心の科学」であり、宗教を問わず検証・実践できる。慈悲は幸福の源であり、Mind & Life 対話を通じて神経科学とも接続する	Lopez (1998) *Prisoners of Shangri-La*：「慈悲と精神性の楽園」というチベット像は西洋のオリエンタリズムの産物であり、亡命政府もこのイメージを政治的に活用している。実際の密教・チベット仏教は護法尊・呪術・僧院の政治経済・宗派対立を含む複合体で、「慈悲の伝統」はその一面の切り出し	教団側は「西洋向けの提示と伝統的実践は矛盾しない」と反論。本マップの「慈悲の瞑想」の実証研究も、この切り出された一面を対象にしている点に注意
シク教	SGPC（シク寺院管理委員会）と伝統的学問：グル・ナーナクの教えは神からの直接の啓示であり、ヒンドゥー教のバクティ運動（神への信愛）やサント伝統（中世北インドで、カーストを超えて神を歌った聖者たちの流れ）からの派生ではない。『グル・グラント・サーヒブ』は永遠のグルとして無謬であり、その成文化過程を歴史批評の対象にすること自体が冒涜	McLeod (1968, 1975)：ナーナクの思想はカビールらのサント伝統と連続しており、ジャナムサーキー（伝記文学）は史料ではなく後代の聖人伝。Pashaura Singh (2000)：カルタールプル写本の研究から、聖典の編纂過程に編集と改訂があったと論証	Pashaura Singh はこの研究でアカール・タクトから懲戒（1994）。McLeod の弟子たちは教団側から「西洋の陰謀」と非難された。現在も政治的に敏感で、未決着というより対話が成立していない
ジャイナ教	教団：サッレーカナー（死に臨んで食を断つ行）は自殺ではない。自殺が情熱・絶望による生の放棄であるのに対し、サッレーカナーは執着を離れ業を落とすための誓戒（vrata）であり、平静のうちに、師と家族の承認を得て行われる。宗教の自由（インド憲法25条）に属する	司法・人権側：ラージャスターン高裁（2015）は自殺幇助・自殺未遂罪（当時の IPC 306・309条）に当たると判断。高齢者・女性への社会的圧力の可能性が指摘される。宗教学（Settar 1990 など）は「自死」と「自殺」を区別しつつ、実態調査の不足を認める	インド最高裁が同年に高裁判決の効力を停止したまま未決着。信教の自由と生命保護の衝突として法学上も継続中
神道	神社本庁など：神道は教祖も教典も持たず、日本の風土に根ざして仏教伝来以前から連続する民族宗教である。神仏習合は外来仏教との一時的な混淆であり、神道の本質は古代から変わらない	黒田俊雄 (1981)：中世まで神祇信仰は仏教（顕密体制〔中世日本で仏教諸宗が一体となって国家を支えた体制〕）の一部であり、独立宗教としての「神道」は吉田神道以降、とくに近世国学と近代国家神道によって構築された。Teeuwen & Scheid (2002)：「神道」の語の意味は時代ごとに異なる。Josephson (2012)：「宗教／世俗」というカテゴリー自体が明治期の構築	未決着。岡田荘司らは「神道」の古代用例や中世伊勢神道の自立性を根拠に反批判。学界では構築論が有力だが「連続性」の内容次第で両立しうる
Ubuntu	国家倫理としての ubuntu：南アフリカ暫定憲法（1993）後文、真実和解委員会（Tutu 1999）、憲法裁判所判例（S v Makwanyane 1995）は ubuntu を和解・人間の尊厳・国民統合の倫理的基盤として位置づけた。「人は他者を通して人になる」は新生南アフリカの公共哲学	Matolino & Kwindingwi (2013)「ubuntu の終わり」：ubuntu は前近代の小規模共同体の倫理であり、近代の多元的・都市的社会には適用できない。国家による ubuntu の称揚は政治エリートの「復興の物語」であり、実際の社会には根づいていない	Metz (2014)「ubuntu はまだ始まったばかり」が反論——ubuntu は共同体の実態記述ではなく関係的な道徳理論として再構成できる。論争継続中
ブエン・ビビール	エクアドル国家：2008年憲法は sumak kawsay／buen vivir を国家目標に掲げ、自然（Pachamama〔母なる大地〕）の権利を明記した。国家開発計画 Plan Nacional para el	Cuestas-Caza (2018)「Sumak Kawsay は Buen Vivir ではない」：国家版の buen vivir は開発主義とポスト新自由主義的な社会政策の言い換えであり、先住民の sumak kawsay	政治的対立として継続。本マップは「ブエン・ビビール（国家

	Buen Vivir は、先住民の世界観を国家の発展モデルに取り入れた世界初の試み	（共同体・互酬 ayni〔互いに与え合う互酬の原理〕・土地との関係・脱成長的な充足）とは別物。石油採掘（Yasuní）との矛盾がそれを示す。先住民組織 CONAIE も国家による流用を批判	版）」と「スマック・カウサイ（先住民版）」を区別して記述した

④**制度化された幸福概念の緊張を見落とすこと**。Ubuntu（TRC〔真実和解委員会〕・憲法裁判）、ブエン・ビビール（憲法）、マオリ（国家予算）、アイヌ（施策推進法）はいずれも幸福概念が国家制度に取り込まれた事例で、「可視化と引き換えに国家が定義権を握る」緊張がある。エクアドルは自然の権利を憲法に書きながら資源開発を進め、南アフリカはubuntuを国家倫理に掲げながら外国人排斥が起きた。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である。

5-4　未確認事項と今後の課題

調査時点で実在または綴りを確認できなかったもの。CSVでは該当箇所に【要確認】と明記している。

- 『ヘーヴァジュラ・タントラ』における mahāsukha（大楽＝密教が説く至高の楽） の具体的章句番号
- 『グル・グラント・サーヒブ』の haumai（「私が」という自我意識。シク教が幸福の妨げとする） 句のアング番号（p.466 とされるが未検証）
- Ubuntu の定型句 "Umuntu ngumuntu ngabantu" の原語綴りの一次典拠
- Akan 語の ɔkra／sunsum／suban の綴り
- ハウデノサニー（イロコイ）の「七世代原則」の原典——**広く流通しているが公式資料で確認できなかった**。環境運動やマーケティングでの流用が多いため、原典を特定できない限り使用を避けるべき
- 南アフリカ1993年暫定憲法後文の "ubuntu" の正確な文言、S v Makwanyane (1995) の判決本文
- ケチュア語 ayni の学術的定義（人類学文献）
- Witherspoon (1977) *Language and Art in the Navajo Universe*、Deloria (1973) *God Is Red* の書誌（北米先住民（Hózhó／Mino-Bimaadiziwin）行の古典的典拠。PubMed収録の概念分析4本は確認済み）
- Humanists International の加盟団体数（120団体・60カ国超とされるが公式年次報告書で未確認）
- 仏教の仏教（上座部）／仏教（大乗）／金剛乗の数値内訳——**権威ある推計は存在しないと考えられる**
- **記号判定の信頼性**——前野4因子・生きとし生けるもの・主体と世界の関係類型・発達段階（器×目標）・実証研究の3区分の各記号は、採点規則（第3章マップ13）に従った単独判定者の解釈である。v1.4で導入し本版（v2.0）にも反映している擬似3審査による予備監査（5-5）を行ったが、実在の複数判定者による独立判定と一致率（Fleiss' κ／Gwet AC1）の算出は未実施。研究として用いる場合はこの検証を先に行う必要がある

担当範囲外として残したセル：シーア派（イマーム論・殉教・待望が幸福観を変える）／ユダヤ教の中世哲学（マイモニデス）／エチオピア正教・東方諸教会／アフリカ系・東南アジアのイスラム教／ゾロアスター教・バハーイー教／現代心理学の諸理論（PERMA〔ポジティブ感情・没頭・関係・意味・達成の5要素〕・自己決定理論・協調的幸福）を独立行にするか。

次に検討する価値のある拡張：「安全装置」列（各伝統が実践に伴う危険にどう備えていたか——師弟関係・共同体・識別の訓練・段階的入門。介入への翻訳で何が落ちるかが明確になる）／第4章のみを切り出し各項目1ページに収めた一般向け抜粋版。

5-5　擬似3者コーディング監査（予備）——どこで判定が割れるか

公開前の予備監査（本番の複数判定者による検証の前に、判定が割れそうな箇所を絞るための点検）として（v1.4当時の42項目を対象とし、v2.0で追加した5項目——仏教（浄土）・仏教（日蓮）・ポジティブ心理学1.0〜3.0——と「安全

装置」列は未監査である)、原判定をいったん脇に置き、三つの審査規則で主要4軸を独立に再判定した。**審査A（宗教学・思想史）**＝一次典拠と「その伝統で本当に中心的か」を厳格に見る。**審査B（比較哲学）**＝概念構造として最も近い類型を判定する。**審査C（心理測定）**＝現代心理学の構成概念と本当に同一視できるかを厳しく見る。**これは実在の研究者3名による評定者間信頼性ではなく、同一の判定者が規則を切り替えて行った擬似的な再判定である。**本番の人間レビューの前に「どこで割れるか」を絞るための予備テストと位置づける。

軸	単位	三つの視点が完全一致	多数決が原判定と一致	主要所見と対応
幸福のモデル型	42項目	37（88%）	36（86%）	安定。ただし原版のマップ1でヒンドゥー（ギーター）・ストア派・カントが列挙から漏れていた→ヒンドゥー（ギーター）を贈与・応答型、ストア派を認識転換型に置き、カントは「適用不能」として明示。境界事例（シク・イスラム教・神道・ユング（分析心理学）等）に副分類を併記
主体と世界の関係類型	42項目	39（93%）	36（86%）	仏教（上座部）の無我（永続する「私」という実体はないとする仏教の考え）を「主客非二元」とすることに異論→「自己非実体型」を新設。スーフィズム（fanāʾ〔自我が神のうちに消えること〕→baqāʾ〔神のうちに存続すること。fanāʾの後に区別が回復する段階〕）とストア派（ロゴス〔宇宙を貫く理性〕の共有）は三つの視点とも融合型→関係型・非二元型→融合型で一致したため変更。ユング（分析心理学）も三つの視点とも関係型のため変更。道家（老荘：非二元→融合2票）とシク教（融合→関係2票）は原判定を維持し、境界事例として記録
生きとし生けるもの	42項目	36（86%）	32（76%）	◎の中央性基準で揺れる。軸の判定基準を「人間以外の存在を道徳的・関係的配慮の範囲に含むか」に再定義し、◎の要件を「複数の主要典拠・実践体系で中心的」に変更。ヒンドゥー（ギーター）・シク教・キリスト教観想的伝統・ケイパビリティを◎→○、アフリカ哲学の共同体主義を○→△。先住民系の◎は再定義後に安定
前野4因子	168セル	93（55%）	140（83%）	最も揺れる。因子別の完全一致は「やってみよう」37/42、「ありがとう」31/42、「なんとかなる」13/42、「ありのままに」12/42。不動心（何が起きても心が乱れないこと）・信頼・受容は「楽観」と、無我・自己消滅は「自分らしさ」と同一ではない→軸を「対応」から「概念的類似性」に改め、三つの視点が全員一致で◎→○とした7セル（道家（老荘）・カバラ・ハシディズム・キリスト教・イスラム教・ストア派の「なんとかなる」、エピクロス派の「ありがとう」「なんとかなる」）を変更。判定が割れたセルは原判定を維持

この監査から言えること

・構造的な分類（モデル型・関係類型）は9割前後で安定し、心理学の構成概念への対応づけ（4因子）が最も不安定だった。これは「伝統の幸福観を現代の心理尺度に翻訳する」という操作そのものの限界を示しており、第3章マップ13・マップ15の留保と整合する。

・割れたセルは欠陥ではなく、次の研究課題である。とくに「なんとかなる」「ありのままに」の判定は、受容・不動心・信頼・楽観、無我・自己超越・自分らしさを区別する下位コードを立てないと安定しない。

・本番では、宗教学・比較哲学・心理測定の実在する3名に原分類を隠して同じコードブックを渡し、Fleiss' κ または Gwet AC1 を算出する必要がある。優先すべきセルは関係構成型11・生きとし生けるもの◎12・前野4因子・関係類型6型の4つである。

第6章　主要文献

CSV の各行に文献を記載しているため、ここでは横断的に参照した主要文献のみを挙げる。すべて調査時に実在を確認したもの。

比較・理論枠組み

- Parfit, D. (1984) *Reasons and Persons*, Oxford University Press.（ウェルビーイング三分類の古典的定式）
- Crisp, R., "Well-Being", *Stanford Encyclopedia of Philosophy*（2026年1月改訂）
- Haybron, D. M., "Happiness", *Stanford Encyclopedia of Philosophy*（心理学的幸福とウェルビーイングの区別）
- Annas, J. (1993) *The Morality of Happiness*, Oxford University Press.
- Sumner, L. W. (1996) *Welfare, Happiness, and Ethics*, Clarendon Press.
- Griffin, J. (1986) *Well-Being: Its Meaning, Measurement and Moral Importance*, Clarendon Press.

各伝統の標準的通史

- Collins, S. (1998) *Nirvana and Other Buddhist Felicities*, Cambridge University Press.
- Williams, P. (2009) *Mahāyāna Buddhism*, 2nd ed., Routledge.
- Flood, G. (1996) *An Introduction to Hinduism*, Cambridge University Press.
- Dundas, P. (2002) *The Jains*, 2nd ed., Routledge.
- Singh, P. & Fenech, L. (eds.) (2014) *The Oxford Handbook of Sikh Studies*, Oxford University Press.
- Tirosh-Samuelson, H. (2003) *Happiness in Premodern Judaism*, Hebrew Union College Press.（本テーマの数少ない専門通史）
- Charry, E. T. (2010) *God and the Art of Happiness*, Eerdmans.
- Knysh, A. (2017) *Sufism: A New History of Islamic Mysticism*, Princeton University Press.
- Robinet, I. (1997) *Taoism: Growth of a Religion*, Stanford University Press.
- Hardacre, H. (2017) *Shinto: A History*, Oxford University Press.
- Angle, S. C. & Tiwald, J. (2017) *Neo-Confucianism: A Philosophical Introduction*, Polity.
- 加地伸行『儒教とは何か 増補版』中央公論新社、2015年
- 島薗進『国家神道と日本人』岩波新書、2010年
- 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年

本テーマに直接対応する論文

- Joshanloo, M. (2013) "A Comparison of Western and Islamic Conceptions of Happiness", *Journal of Happiness Studies* 14(6): 1857-1874.
- Fraser, C. (2013) "Happiness in Classical Confucianism: Xúnzǐ", *Philosophical Topics* 41(1): 53-79.
- Metz, T. (2007) "Toward an African Moral Theory", *Journal of Political Philosophy* 15(3).
- Cuestas-Caza, J. (2018) "Sumak Kawsay is not Buen Vivir", *Alternautas* 5(1): 51-66.
- Durie, M. (1985) "A Maori perspective of health", *Social Science & Medicine* 20(5): 483-486.
- 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
- 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
- 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

実証研究

- Pew Research Center (2025) *The World's Religious Groups: How Their Sizes Changed from 2010 to 2020*.
- 文化庁『宗教年鑑』令和6年版

- Yaden, D. B. et al. (2022) "A Meta-Analysis of Religion/Spirituality and Life Satisfaction", *Journal of Happiness Studies* 23(8): 4147-4163.
- Garssen, B., Visser, A. & Pool, G. (2021) "Does Spirituality or Religion Positively Affect Mental Health? Meta-analysis of Longitudinal Studies", *IJPR* 31(1): 4-20.
- Diener, E., Tay, L. & Myers, D. G. (2011) "The religion paradox", *JPSP* 101(6): 1278-1290.
- VanderWeele, T. J. et al. (2025) "The Global Flourishing Study", *Nature Mental Health* 3(6): 636-653.
- Goyal, M. et al. (2014) "Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being", *JAMA Internal Medicine* 174(3): 357-368.
- Goldberg, S. B. et al. (2019) "Mindfulness-based cognitive therapy for the treatment of current depressive symptoms", *Cognitive Behaviour Therapy* 48(6): 445-462.
- Farias, M. et al. (2020) "Adverse events in meditation practices and meditation-based therapies", *Acta Psychiatrica Scandinavica* 142(5): 374-393.
- Van Dam, N. T. et al. (2018) "Mind the Hype", *Perspectives on Psychological Science* 13(1): 36-61.
- Li, S. et al. (2016) "Association of Religious Service Attendance With Mortality Among Women", *JAMA Internal Medicine* 176(6): 777-785.
- Jang, S. et al. (2017) "Measurement Invariance of the Satisfaction With Life Scale Across 26 Countries", *Journal of Cross-Cultural Psychology* 48(4): 560-576.
- Whisman, M. A. & Judd, C. M. (2016) "A cross-national analysis of measurement invariance of the Satisfaction With Life Scale", *Psychological Assessment* 28(2): 239-244.
- Hitokoto, H. & Uchida, Y. (2015) "Interdependent Happiness: Theoretical Importance and Measurement Validity", *Journal of Happiness Studies* 16(1): 211-239.
- Tsai, J. L. (2007) "Ideal affect: Cultural causes and behavioral consequences", *Perspectives on Psychological Science* 2(3): 242-259.
- Mauss, I. B. et al. (2011) "Can seeking happiness make people unhappy?", *Emotion* 11(4): 807-815.
- Ford, B. Q. et al. (2015) "Culture shapes whether the pursuit of happiness predicts higher or lower well-being", *JEP: General* 144(6): 1053-1062.
- Kashdan, T. B., Biswas-Diener, R. & King, L. A. (2008) "Reconsidering happiness: the costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia", *Journal of Positive Psychology* 3(4): 219-233.
- Kristjánsson, K. (2010) "Positive Psychology, Happiness, and Virtue: The Troublesome Conceptual Issues", *Review of General Psychology* 14(4): 296-310.

本書および CSV は、各伝統の学術的研究と教団的自己記述の双方を参照し、両者が異なる場合は併記する方針で作成した。記述に誤りや偏りを見つけた場合は、CSV の該当行の「学派内の主要な異説・論争」列と「誤解されやすい点」列を優先して更新されたい。

付録　用語集

第1〜3章・第5章の本文で（ ）や〔 〕の形で添えた補足を、伝統の系統ごとにまとめた。本文中の補足は各マップでの初出にだけ付けているので、二度目以降に出てきて意味を忘れたときはここを引く。第4章の各項目には、その伝統に固有の用語解説を項目末尾に置いている。

仏教・インド系（56語）

語	意味
四無量心	慈・悲・喜・捨の四つの心をすべての生きものに向ける瞑想
四聖諦	苦・その原因・その消滅・そこに至る道、という仏教の四つの真理
法無我	人だけでなく物事にも固定した実体はないとする大乗の考え
無我	永続する「私」という実体はないとする仏教の考え
anattā	無我
身心脱落	身も心も抜け落ちる、道元が悟りを表した語
修証一等	修行と悟りは別のものではないとする道元の立場
大疑	公案に行き詰まって生じる大きな疑い。悟りの前段階とされる
作務	禅寺での掃除・炊事などの労働。修行の一部
梵我一如	宇宙の根源＝ブラフマンと自己＝アートマンは同一だとする考え
ātman	アートマン＝個々の自己
brahman	ブラフマン＝宇宙の根源
avidyā	無明＝本当の自分を見誤っている無知
無明	本当の自分や世界を見誤っている根本の無知
mahāsukha	大楽＝密教が説く至高の楽
灌頂	密教で師が弟子に資格を授ける儀式
菩提心	すべての生きもののために悟りを目指す誓いの心
トンレン	他者の苦を吸い込み幸せを送り出すチベットの呼吸瞑想
放生	捕らえられた生きものを買い取って逃がす功徳の行
煩悩の転用	欲や怒りを消すのではなく悟りの燃料にする密教の考え
菩薩道	自分より先に他者を救おうとする大乗の修行の道
代受苦	菩薩が他者の苦しみを代わりに引き受けること
ahiṃsā	不殺生＝いかなる生きものも傷つけないこと
nigoda	ジャイナ教が想定する最も微細な生命体
tapas	苦行
カルマヨーガ	結果を求めず義務として行為する、ギーターが説く道
バクティ	神への信愛
svadharma	その人固有の務め
sarbat dā bhalā	「万人あるいは万物の幸い」。シク教の祈りの結びの句
haumai	「私が」という自我意識。シク教が幸福の妨げとする
nām japṇā	神の名を唱え続けること
kirat karṇī	正直に働くこと
laṅgar	誰でも無料で食べられる共同食堂
sahaj	努力の果てに自ずと訪れる安らぎの境地
nadar	恩寵
gurprasād	グルの恩寵
saṅgat	信者の集い
vipassanā	ものごとをあるがままに観る仏教の瞑想
業物質	ジャイナ教では業＝カルマを魂に付着する微細な物質と考える

一切衆生	生きとし生けるものすべて
一切有情	心をもつ生きものすべて
曼荼羅	仏の世界を図にしたもの
本尊不二	行者と本尊＝念じる仏が一つになること
衆生無辺誓願度	「限りない衆生を救い尽くそう」という菩薩の誓い
浄土教	阿弥陀仏の力にすがって浄土に往生することを説く仏教
絶対他力	救いはすべて阿弥陀仏の側から来るとする親鸞の立場
シャンカラ	8世紀のインドの哲学者。梵我一如の不二一元論を確立
ラーマーヌジャ	11〜12世紀のインドの哲学者。神への信愛を重んじた
ヴィヴェーカーナンダ	19世紀末にヒンドゥー思想を西洋に紹介した思想家
本覚思想	すべての存在はもともと悟っているとする日本仏教の考え
公案	禅で師が弟子に与える、理屈では解けない問い
サント伝統	中世北インドで、カーストを超えて神を歌った聖者たちの流れ
涅槃	煩悩の火が消えた安らぎの境地
解脱	生まれ変わりの繰り返し＝輪廻からの解放
輪廻	生まれ変わりの繰り返し
煩悩	心を乱す欲望や怒り

東アジア（儒教・道教・神道・修験道）（32語）

語	意味
万物一体の仁	天地万物を自分の身体のように感じる思いやり
孔顔楽処	貧しくても楽しんだ孔子と顔回の境地
格物・居敬	物事の理を究めることと、心をつつしむこと。朱子学の修養法
事上磨錬	日々の仕事のなかで心を磨くこと。陽明学
吾喪我	「私が私を失う」＝小さな自我から離れた状態。荘子
斉物論	善悪・美醜の区別は視点次第だとする荘子の章
安時処順	時に安んじ、成り行きに従うこと。荘子
至楽無楽	最高の楽しみは楽しみを求めないことにある。荘子
長生久視	長く生き、いつまでも世を見ていること。道教の理想
我が命は我に在り	「寿命は天ではなく自分の手にある」。道教の養生思想
養生	気を養い身体を整えて長生きする技法
煉丹	不老長生の薬や内なる気を練る道教の技法
産霊	むすひ＝生成する霊力
中今	なかいま＝神代から続く現在
清明心	清く明るい心。古代日本の徳目
祓い	穢れを取り除く儀礼
禊	水で身を清めること
験力	修行で得た霊的な力
擬死再生	山に入っていったん死に、生まれ変わって出てくる修行の構造
十界修行	地獄から仏まで十の境涯を順に体験する修験道の行
六根清浄	目・耳・鼻・舌・身・意を清めること
礼楽	儀礼と音楽。儒教の社会秩序の柱
協調的幸福	人との調和のなかで穏やかに感じる幸せ。日本発の尺度
陽明学	王陽明を祖とする新儒教の一派。心がそのまま理だとする
朱子学	朱熹を祖とする新儒教の一派。物事の理を究めることを重んじる
仙道貴生	仙人の道は生命を尊ぶ、という道教の言葉
庚申信仰	道教由来の、庚申の夜に眠らず過ごす日本の民間信仰
陰陽道	中国の陰陽五行説を基に日本で発達した占いと呪術の体系
朝鮮性理学	朝鮮王朝で発達した朱子学
里修験	山を下りて村に住み、祈祷や加持を行う修験者
神仏分離	1868年、明治政府が神道と仏教を切り離した政策

顕密体制	中世日本で仏教諸宗が一体となって国家を支えた体制

アブラハム系（ユダヤ教・キリスト教・イスラーム）（43語）

語	意味
五行	イスラームの五つの義務：信仰告白・礼拝・喜捨・断食・巡礼
tawakkul	神への委託
sakīna	神から下される平静
salām	平安
falāḥ	現世と来世を分けない「成功」
raḥmatan lil-ʿālamīn	「諸世界への慈悲」＝預言者は全存在への慈悲として遣わされた
khalīfa	地上における神の管理者
fitra	フィトラ＝人が生まれつき持つ本来の性向
フィトラ	人が生まれつき持つ本来の性向
ibtilāʾ	試練
ṣabr	忍耐
fanāʾ	自我が神のうちに消えること
baqāʾ	神のうちに存続すること。fanāʾの後に区別が回復する段階
bittul	自我の無化
simḥah	喜び。ハシディズムでは義務とされる
avodah be-gashmiyut	日常の労働や食事を神に仕える行いとすること
ツァディーク	ハシディズムの指導者
ミツヴォート	律法の戒め
安息日	週に一日、労働を止めて休む日
tzaʿar baʿalei ḥayyim	動物に苦痛を与えることの禁止
ashrei	「幸いなるかな」
theosis	神化＝神に似た者になること
penthos	悔いの涙
logismoi	心に湧く思念
暗夜	神が見えなくなる霊的な危機の時期
恩寵	神から一方的に与えられる恵み
八福	「幸いなるかな…」で始まるイエスの八つの祝福の言葉
stewardship	神から預かった被造物の管理責任
被造物	神によって造られたすべてのもの
創造主	世界を造った神
ペラギウス論争	5世紀、救いに人の努力がどれだけ関わるかを争った論争
義認論争	人は行いによって義とされるのか信仰のみによってか、という宗教改革期の論争
共同宣言	1999年にカトリックとルター派が義認について合意した文書
七十人訳	ヘブライ語聖書のギリシャ語訳。前3〜前1世紀
ファーラービー	10世紀のイスラーム哲学者。アリストテレスをアラビア語圏に伝えた
ヘシカズム	東方正教会の静寂の祈りの伝統
シャローム	平和・欠けのない全き状態
ミトナグディム	ハシディズムに反対した伝統派のユダヤ教徒
ツェダカー	義務としての施し
ウンマ	イスラームの信仰共同体
シャリーア	イスラーム法
ジハード	本来は「奮闘」。自分の欲望との闘いを含む
観想	静かに神や真理を見つめる祈り

古代地中海哲学（13語）

語	意味

oikeiōsis	身内と感じる範囲を自分から人類へ広げていく過程
ロゴス	宇宙を貫く理性
ヘーゲモニコン	心の指導的部分＝理性
不動心	何が起きても心が乱れないこと
ataraxia	心の平静
四部薬	「神を恐れるな・死を恐れるな・善は得やすい・悪は耐えやすい」の四か条
判断保留	善悪の判断をいったん止めること
外的善	健康・財産・友人など、自分の外にある善いもの
エウダイモニア	人間として十全に生きている状態。アリストテレスの幸福
ルクレティウス	前1世紀のローマの詩人。エピクロスの思想を詩にした
アレテー	徳・卓越性
アタラクシア	心の平静
アパテイア	情念に動かされない状態

西洋近現代の思想・心理学（22語）

語	意味
amor fati	運命への愛
永劫回帰	同じ人生が永遠に繰り返されるという思考実験
最後の人間	安楽だけを求める人間像。ニーチェの批判対象
態度価値	変えられない苦難にどう向き合うかに宿る価値。フランクル
ロゴセラピー	意味を見出すことを治療の中心に置く心理療法
適応的選好	不利な境遇に慣れて望みを小さくしてしまうこと
共同体感覚	他者を仲間と感じ、役に立とうとする感覚
個性化	意識と無意識を統合して自分本来の全体になっていく過程
元型	人類共通の無意識にあるイメージの型
unus mundus	「一なる世界」＝心と物質の根底にある一つの世界
共時性	意味ある偶然の一致
課題の分離	それが誰の課題かを見きわめ、他人の課題に踏み込まないこと
実質的自由	選ぼうと思えば実際に選べる自由
神秘主義	神や究極の実在との直接的な合一を目指す考え方
反幸福論	幸福を人生の目標に置かない立場
弁証法	対立する二つが互いを通して高まっていく運動
ニューエイジ	20世紀後半の西洋で東洋思想や神秘主義を取り入れた精神運動
スピノザ	17世紀の哲学者。神と自然を同一視した
現代ストイシズム	ストア哲学を現代の生き方の技法として復興する運動
トランスパーソナル心理学	個人を超えた意識の次元を扱う心理学
神経症	不安や強迫など、心の葛藤から生じる症状
形而上学	世界の根本的な在り方についての哲学

先住民系（20語）

語	意味
hózhó	美・調和・均衡を一語で表すディネの概念
hóchxǫ́	不調和
Mitákuye Oyás'iŋ	「すべては私の親族」。ラコタの祈りの句
ukama	人・祖先・生態系まで広がる関係性
Pachamama	母なる大地
パチャママ	母なる大地
ayni	互いに与え合う互酬の原理
te taiao	自然環境
whenua	土地。同じ語が「胎盤」も意味する

pepeha	自分を山・川・祖先との関係で名乗る自己紹介
Te Whare Tapa Whā	身体・心・家族・霊性の四本柱を家にたとえたマオリの健康モデル
He Ara Waiora	マオリの世界観に基づくニュージーランドの幸福枠組み
カムイ	アイヌの世界観における神々。熊・火・道具なども含む
イオマンテ	熊の霊をカムイの世界へ送り返す儀礼
SEWB	社会的・情動的ウェルビーイング。豪州先住民の多次元的な健康枠組み
TRC	真実和解委員会
UNDRIP	国連の先住民族の権利に関する宣言
Ubuntu	「人は他者を通して人になる」という南部アフリカの人間観
マナ	人や物に宿るとされる霊的な力・威信
四つの柱	身体・心・家族・霊性。マオリの健康モデル Te Whare Tapa Whā の四本柱

心理学の尺度・研究方法（30語）

語	意味
PWB	自律・成長・人生の目的など6次元で測る尺度
PERMA	ポジティブ感情・没頭・関係・意味・達成の5要素
VIA-IS	24の性格の強みを測る質問紙
MBSR	マインドフルネスストレス低減法
MBCT	マインドフルネス認知療法
LKM	慈悲の瞑想
CBT	認知行動療法
REBT	論理療法
ACT	アクセプタンス＆コミットメント・セラピー
MLQ	人生の意味質問紙
MBTI	ユングの類型論を基にした性格検査
WELLBY	幸福度を政策評価の単位にした指標
HDI	人間開発指数
MPI	多次元貧困指数
SWLS	人生満足度尺度
PANAS	ポジティブ・ネガティブ感情尺度
Cantril Ladder	0〜10の梯子で人生を評価する質問
幸福追求のパラドクス	幸福を追い求めるほど幸福度が下がるという研究知見
効果量	効果の大きさを示す統計値
有害事象	治療や介入で生じた望ましくない出来事
モラルサークル	誰の・何の幸不幸を自分の問題として数えるかの輪
主観的ウェルビーイング	本人が自分の幸せをどう評価しているか
修復的司法	罰ではなく、被害の修復と関係の回復を目指す司法
ケイパビリティ・アプローチ	各人が実際に選べる生き方の幅で豊かさを測る立場
ケイパビリティ	その人が実際に選べる生き方の幅
経験効用	その瞬間に実際に感じている快・不快
枢軸時代	前8〜前3世紀、世界各地で主要な思想が同時に生まれた時代
ヘドニア	快と満足としての幸福
順序尺度	大小の順序はあるが間隔が等しいとは限らない目盛り
予備監査	本番の複数判定者による検証の前に、判定が割れそうな箇所を絞るための点検