「前野隆司×小林正弥ウェルビーイング白熱対話」シリーズ
第1回　哲学と科学の対話

慶應SDMウェルビーイングリサーチラボ主催
於　慶應義塾大学
20190331

小林正弥

白熱対談「公共哲学×SDM」を振り返る

- **第1回　新しい世界の作り方・見え方**

「公共哲学のフロンティア：統合化への挑戦」

- **第2回　東西世界観の統合**　2013.8.14

「東西哲学の統合化：古典と近代」

- **第3回　コミュニタリアニズムと協創**2013.10.6

「幸福哲学への招待」

- **第4回　幸福2.0**　2013.12.8

「利己と利他のモラル・ジレンマ」

- **第５回 21世紀の平和をデザインする**　2014.2.9

「幸福平和革命：ポジティブ＆ディープ・ピース」

第1回:公共哲学と統合化

- 心理学→哲学　幸福転回(ポウェルスキ)
- 人生の目的＝正　善、美徳(⇔負　悪、悪徳)幸福概念の深化(永続的幸福、至福)
- 科学的心理学と哲学の文理統合→人々が幸福になる哲学
- 対比:ネガティブ哲学:ペシミズム(厭世主義)、ニヒリズム(虚無主義)

これまでの社会科学

- 性悪説的人間論
- ホッブズ（万人の万人に対する闘争）、マキャヴェッリ（権謀術数？）→近代政治学
- スミス（神の見えざる手）→近代経済学
- これまでの自然科学主義的な社会科学：ネガティブな文理統合化
- このような社会科学はネガティブな人間観を中心にして、問題の克服を目指してきた。

ポジティブ社会科学

- ポジティブ心理学→ポジティブ哲学→ポジティブ公共哲学（幸福公共哲学）＝コミュニタリアニズム的公共哲学
- 美徳型社会科学＝ポジティブ社会科学：ポジティブ政治学・経済学・社会学など
- ポジティブな文理統合化

科学と哲学との統合化

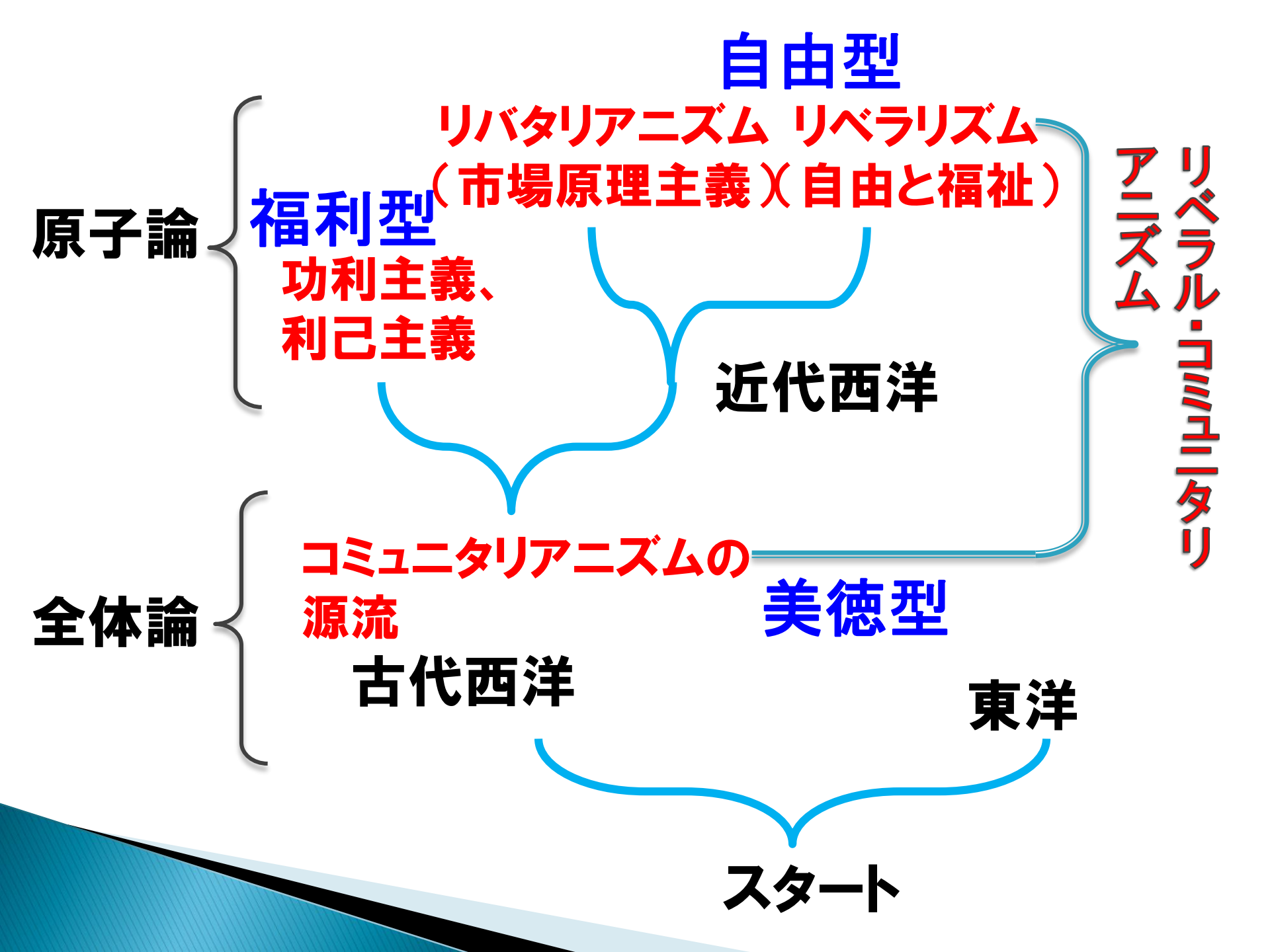
- 社会科学の哲学：自然科学の発展→社会科学への影響：自然科学主義　vs. 精神科学の方法
- 経験科学→性悪説的人間観（自己利益の追求）　ネガティブ社会科学
- 哲学との分裂→規範的な公共哲学の衰退
- 経験科学　ポジティブ心理学→ポジティブ哲学→ポジティブ社会科学
- 科学と哲学の再統合化：規範的公共哲学の再生　　文理統合化

第2回：哲学的東西統合の「論理」

- 西洋哲学：「アリストテレス→近代哲学」の形式論理学を前提にすると、統合不能
- ソクラテス・プラトンの対話法＝弁証法だと、統合可能。矛盾を超えた統合の論理だから。
- 有・無→成　（ヘーゲル）
- 絶対無＝絶対有？　　（西田）
- 過去の罠を超えて、東西統合化を行うためには、対理法自体の発展が必要→新対理法へ

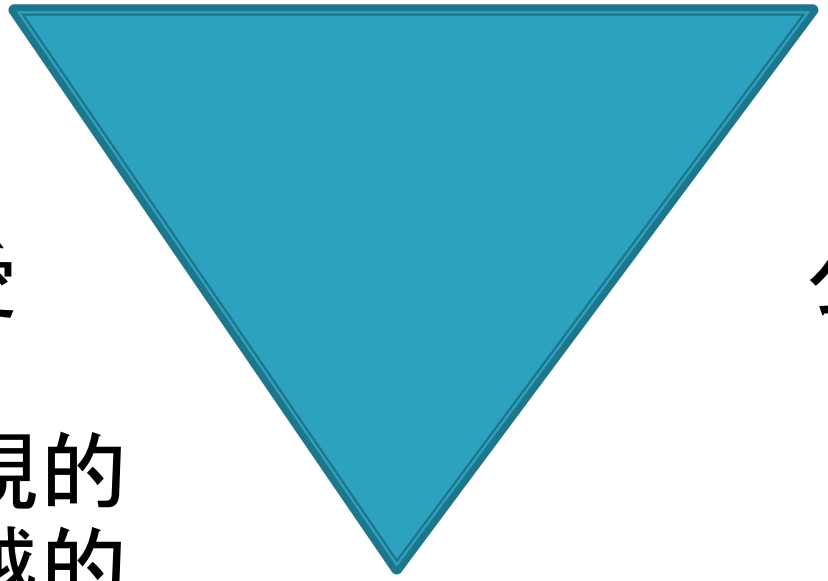
罠の回避：古典と近代の統合化

- 「古典的（東洋的）全体論＋近代的（西洋的）原子論」の統合化
- コミュニティとともに、個人も尊重：リベラル・コミュニタリアニズム
- 国家（＝公）と個人（＝私）との媒介としての「公共」→公共善


自由型
リバタリアニズム リベラリズム
（市場原理主義）（自由と福祉）
原子論
福利型
功利主義、
利己主義
近代西洋
リベラル・コミュニタリアニズム
全体論
コミュニタリアニズムの
源流
美徳型
古代西洋
東洋
スタート

第3回:ポジティブ哲学的幸福論

欲求　　外的幸福　　表層的



生理的
安全
所属と愛
承認
自己実現的
自己超越的

福利

公共的

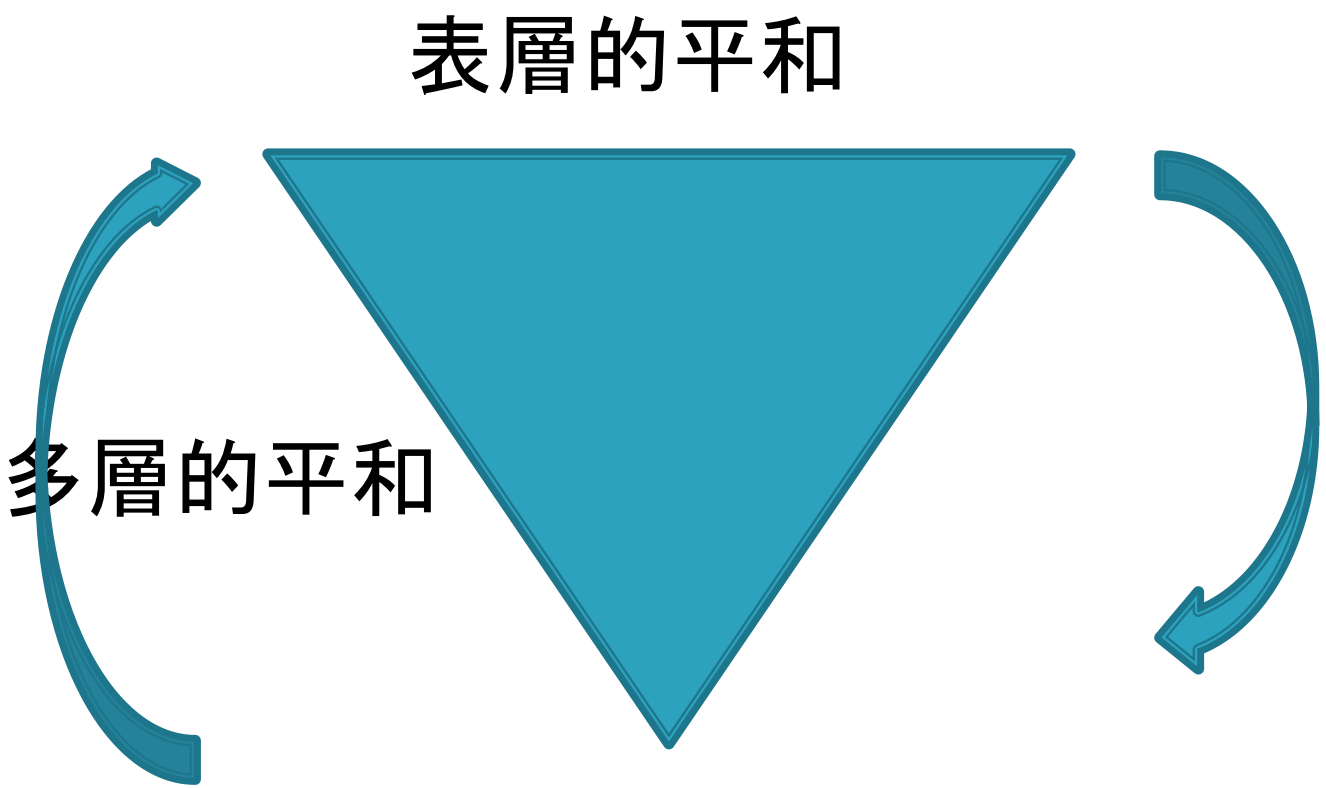
善

内的幸福　　深層的

第4回：利己と利他　あなたはどちら？

- リベラル派：自由・個性重視
- コミュナル派：共同性・協調重視
- 　利己主義／利他主義　対立
- 利己主義（私欲）／倫理的個人主義（「利己」＝活私＝活己　独立自尊）
- 利他主義（自己犠牲）／友愛（「利他」＝活他・愛他＝開公共　コミュナル）
- 活己かつ愛他：リベラル・コミュニタリアニズム、中庸、統合化：全体論的個人主義

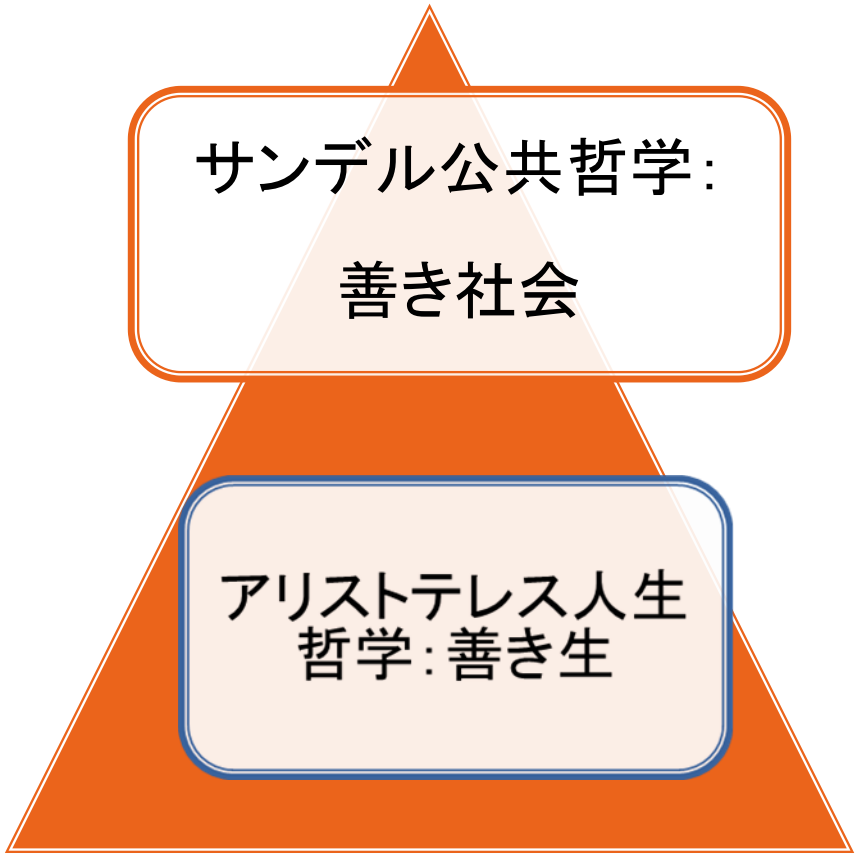
第5回：相互循環による統合的平和

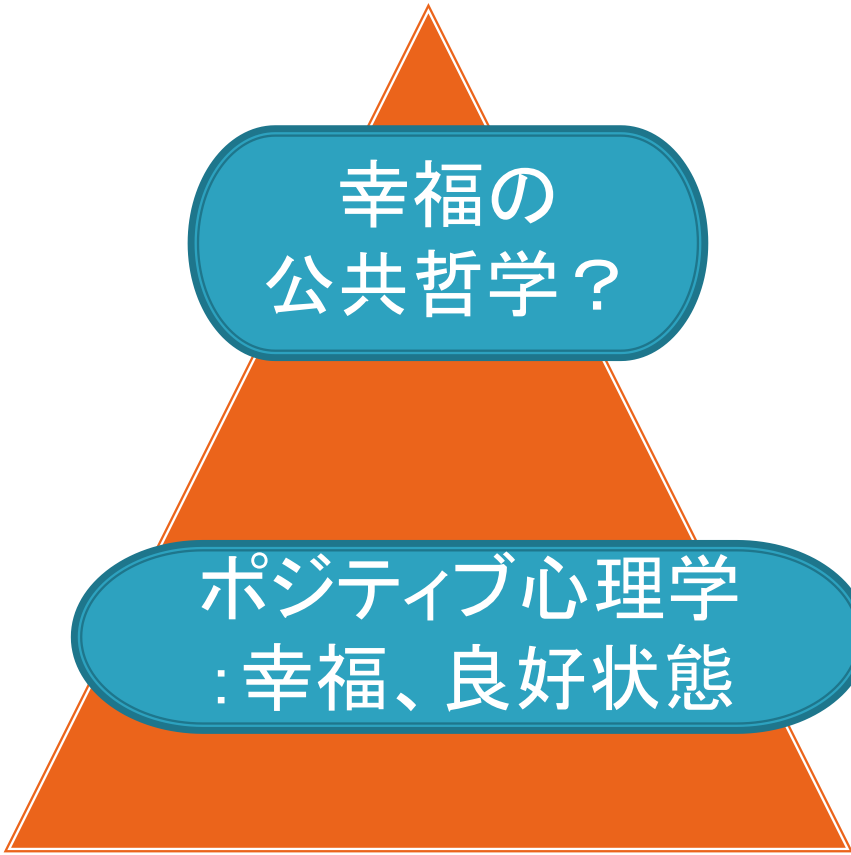


ポジティブ心理学という科学

»

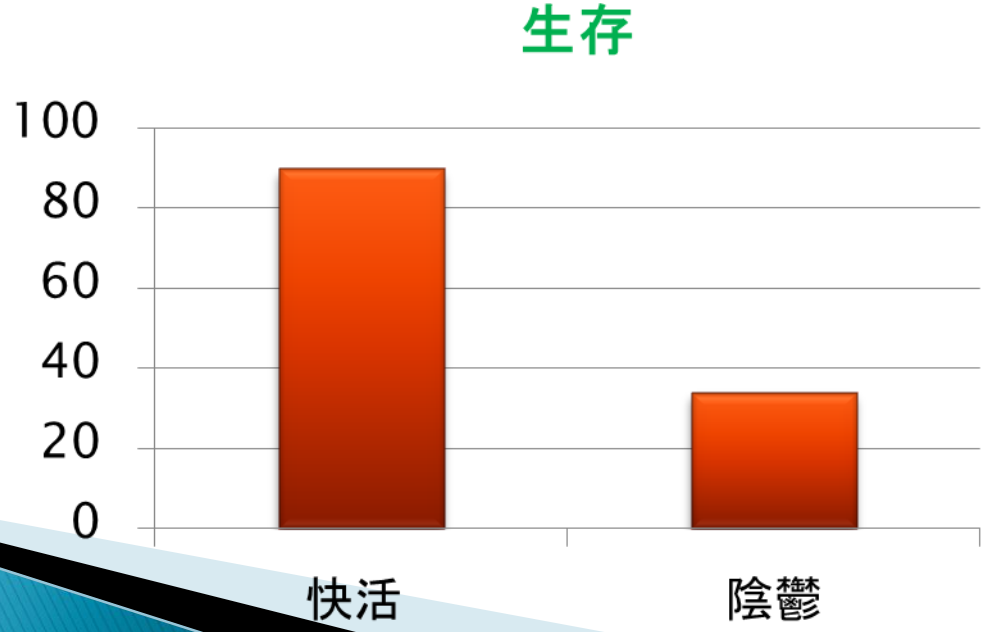
公共哲学とポジティブ心理学





幸福感の寿命への影響

- 180人の修道女が見習い時代に書いた文章から調査。85歳時に、最も快活だったグループは90%生存⇔最も快活でなかったグループでは34%のみ。



幸福研究と指標化

- 主観的良好状態（Subjective Well-being:SWB） エド・ディーナー
- 人生への満足＋ポジティブな感情ーネガティブな感情
- 認知的（評価的）要素＋感情的要素

ポジティブ心理学

- ポジティブな感情とは：楽観主義、快楽、社交性、陽気さ、楽しみ、満足感、希望など
- 幸福・繁栄（健康、成功など）をもたらす。
- 基本的テーマ：善き生、東西の宗教・哲学
- 幸福心理学：アリストテレス的な科学的心理学
- マーティン・セリグマン（1942－）

ポジティブ心理学と古典的哲学：アリストテレス的な実践的科学

»

幸福と良好状態

- 当初は幸福とウェルビーイングはほぼ同意語として用いられていた。思想的には幸福、科学的計測についてはウェルビーイングを用いる方針。
- ウェルビーイング＝良い状態＝良好状態。
- 主観的ウェルビーイングの計測→自ら快楽的心理学を名乗る（Kahneman,E. Dienerら）。快楽を基礎にする哲学は功利主義。

西洋の源流：アリストテレス

- 最高善＝幸福（エウダイモニア）
- エウダイモン　善き精霊（神）→意味：開花
- 最高善＝究極的・自足的な目的＝幸福
- 卓越性（アレテー、美徳）に即しての魂の活動による幸福の実現。
  - 当時の快楽中心の幸福論（アリスティッポスなど）に反対。善き幸福＝深い幸福（ディープ・ハピネス）
    「内的善＝幸福」＋「外的善＝幸福」

エウダイモニア的良好状態

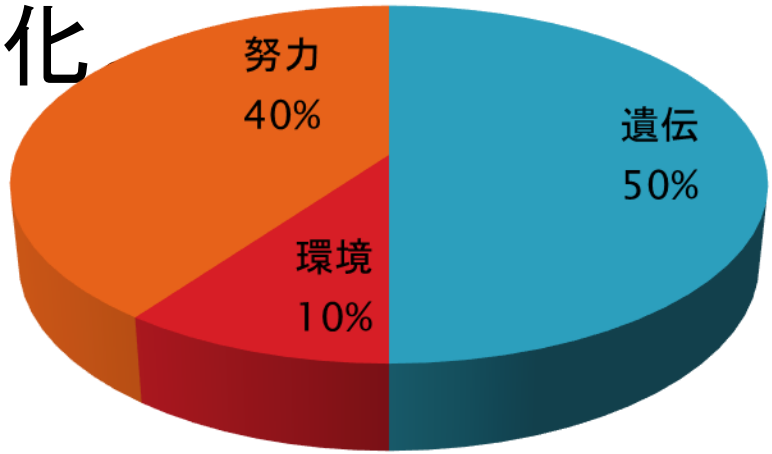
- 快楽（享楽、ヘドニア）派に対する批判。
- 心理学的良好状態（PWB、Ryff）や自己決定理論(Ryan&Deci）
- アリストテレス的エウダイモニア（善き幸福＝善福・清福）として、成長、自己実現、関与、意味などが注目される。
- エウダイモニア的良好状態（EWB）の指標と測定（Waterman）。自己実現によりその人固有の快さが生じる。

ヘドニアーエウダイモニア論争

- ヘドニア派（カシュダン、R・ディーナー）：感情は快楽を表すが、生への満足には価値の問題が入るから、SWBは完全に快楽的とは言えない。
- エウダイモニア派（ウォーターマン、フタ）：SWBとEWBの指標は相関しつつも独立しているが、それぞれ有効。快楽はSWBが、自己実現はEWBの方が相関が大きい。
- ヴェロニカ・フタ：真正性・卓越性・成長・意味
- エウダイモニア的転回（ポウェルスキ）。

幸福の公式

- 幸福のレベルの差異は遺伝的な幸福度（50%）と生活環境（10%）と意図的な活動（40%）で説明できる。人間の努力で40%は変えられる（リュボミアスキー）。よって考え方を変えることが大事。
- 異論：個人の%ではなく、人々の差異が説明できる率。遺伝部分はさらに若干少なく、努力などで発現するかどうか変化
- 環境要因ももっと重要



統計的傾向性と数理的モデル

- ポジティビティ（ロサダ）比（３：１）：ロサダの数理的モデルに間違いが指摘されて、フレドリクソンも数字を撤回。大きな傾向性は維持。
- 幸福の公式もロダサ比も、厳密な数理モデルとして理解すべきではなく、統計的傾向性として理解すべき。
- アリストテレス的実践学ゆえの大まかな傾向的法則（傾向則）。

アリストテレスの学問分類

実践学:

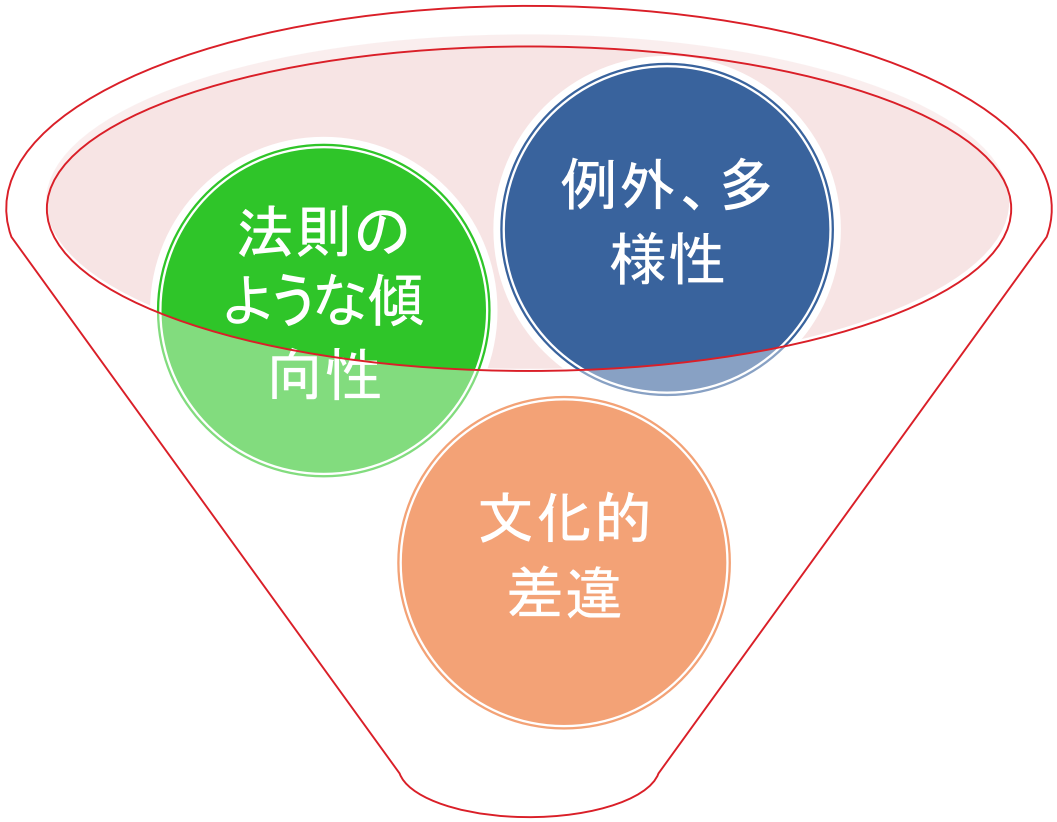
大まかな輪郭

理論学:

正確さ

制作学

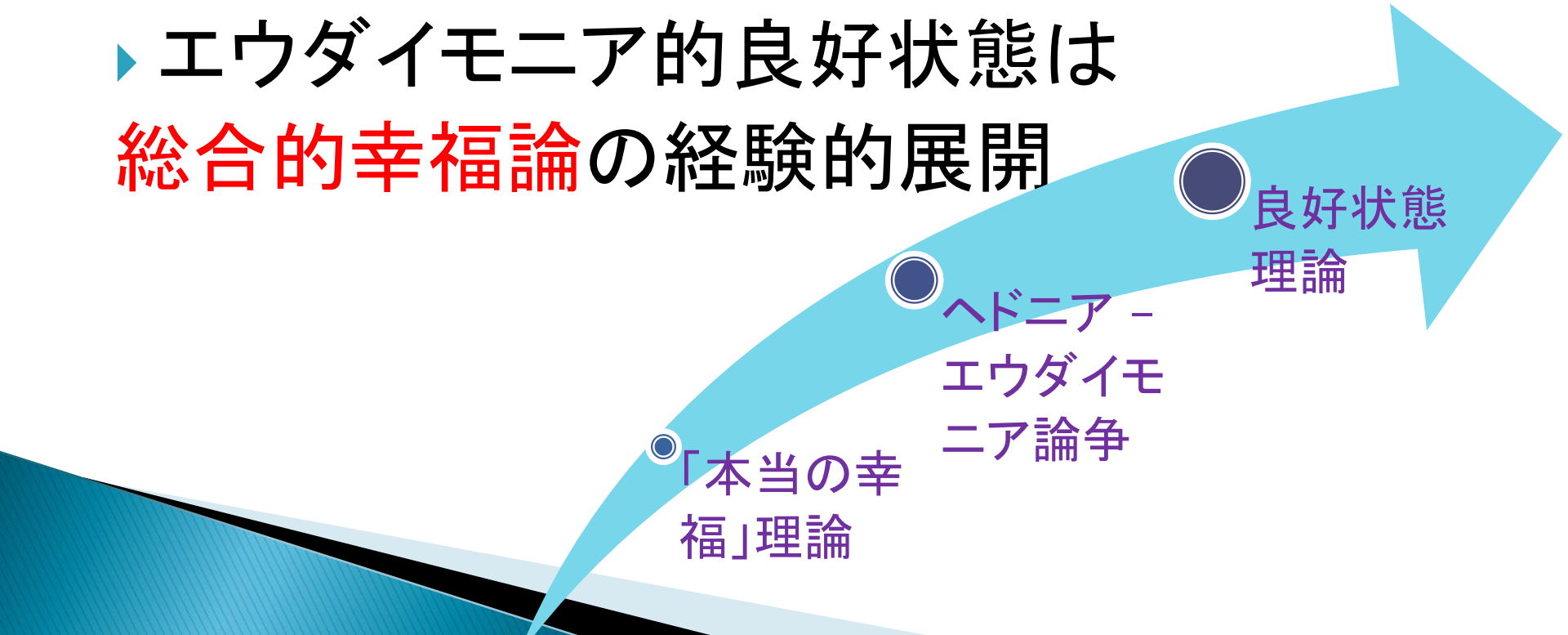
実践的経験的科学としてのPP



実践学

ポジティブ心理学の美徳型解釈

- ポジティブ心理学はアリストテレス的実践的・経験的科学と解釈できる。福利型から美徳型へ。
- エウダイモニア的良好状態は総合的幸福論の経験的展開



ウェルビーイング理論と哲学

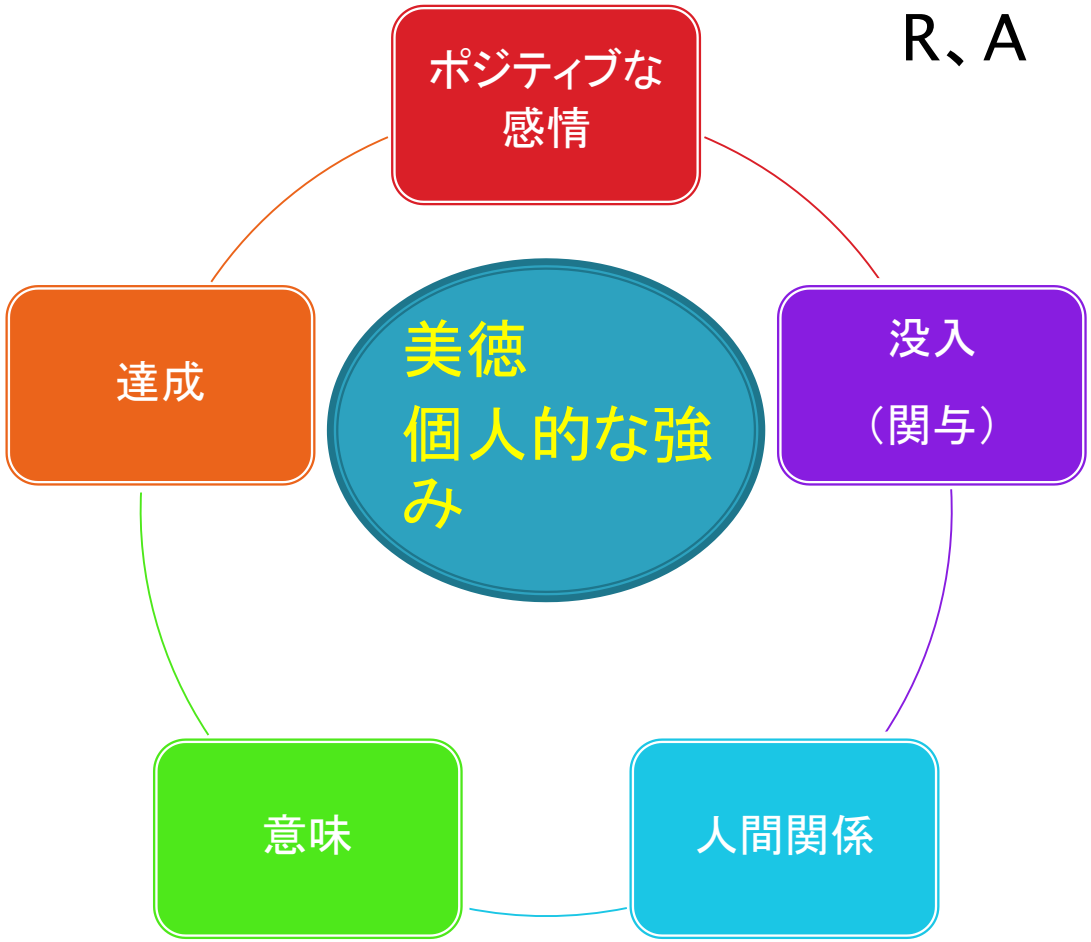
»

良好状態（ウェルビーイング）理論

- 主観的ウェルビーイングで測られる幸福感（ヘドニア）を軸にする幸福一元論の幸福学（ハピオロジー）ではなく、多次元理論へ。
- 人間的開花・繁栄（flourish）：開福
- 主観と客観。

PERMAによる繁栄

P、E、M　　内的善
R、A　　外的善



(セリグマン,2011)

哲学的整理

- アリストテレス的幸福一元論から脱却しつつも、逆にアリストテレス的なエウダイモニアに接近している。
- 内的幸福：P＋M
- 外的幸福：R、A　友人・富

東洋思想との関係：フロー、ポジティブ感情

- E（フロー）：能力・技術、挑戦目標、注意の集中：前の2つが均衡
- ゴールが明確で、進捗がわかる。自己意識の喪失。コントロールしている感覚。時間の感覚の変化。行為と意識の融合。楽しさ、創造性。
- 無我（仏教）・無為自然（老荘）と通底。
- 自然的作為
- P（ポジティブ感情）：神道的倫理の中核たる清き明き心（清明心）

人格的強みと美徳倫理学

美徳と人格的強み（VIA）

- 以下の6の美徳と24の強みは世界中で重視されており、これによって善い生き方ができるから本当の幸福が実現する。

知識と知恵	創造性 独創性	好奇心 興味関心	批判的・合理的思考力	向学心	大局観
勇気	勇敢さ	忍耐力 我慢強さ	誠実さ 正直さ	熱意 情熱	
人間性	愛情、愛し愛される力	親切心 寛大さ	社会的知性・敏感さ		
正義	チームワーク、市民性	公平さ 公正さ	リーダーシップ		
節制	赦し 寛容さ	謙虚さ 謙遜	思慮深さ 慎重さ	自制心 自己調整	
超越性	美と卓越性の鑑賞能力	感謝	希望、楽観性	ユーモア、遊戯心	スピリチュアリティ、宗教性

開花・繁栄：アリストテレス的幸福実現

- 弱点にこだわるよりも、自分独自の才能・強み（特徴的強み）を生かすことにより、幸福や成功が実現する。先天的な才能とは違い、努力と意思。
- 人材配置：適材適所
- 強み探索システム：ギャラップ調査など。
- 開花・繁栄（flourish）：アリストテレスの生物学的イメージ。潜性態（デュナミス）⇒現実態（エネルゲイア）⇒完成態（エンテレケイア）

弱み・悪徳の修正と中庸

- アリストテレスや儒教の倫理学では、美徳の涵養とともに悪徳の是正も重視されている。
- ピーターソンの遺稿：強みの行き過ぎ、不足、強みの反対（弱み）は問題となり、中庸がいいかもしれない。ここから精神疾患の理論が展開するかもしれない（セリグマン）。
- 弱みの修正より、強みの発揮の方が良好状態を高める。ただし強みの発揮に加えて、弱みの修正に努めることは、最善の結果になる（オランダの研究、追試必要）。

人格の開花・繁栄

- 美徳と強みの活用・悪徳と弱みの修正（ワーク）⇒主観的な幸福感（幸せ・ウェルビーイング（PERMAなど）の増加（ワーク）⇔達成：健康・学業・業績向上＝（客観的）幸福・開花・繁栄
- 美徳型：善い生き方⇒幸福（エウダイモニア）

ポジティブ心理学と東西哲学

東洋的倫理との共通性

- ポジティブ感情＝明るい気持ち＝清明心（神道）。
- 6つの美徳は儒教の主要な徳とほぼ同じ。仁義礼智信（儒教の五常）：人間性・正義・知・超越性、礼の代わりに勇気と節制。儒教でも、知・仁・勇を三達徳というから、勇も重視されている。

ポジティブ心理学と東西哲学

- 西洋的（中心）：アリストテレス的心理学。エウダイモニア的幸福。PERMAの中のPRMA。美徳と強みの開花。
- 東洋的:E（フロー　自己がなくなる）＝無我（仏教）に似る。マインドフルネスも上座部仏教の瞑想。

西洋哲学と東洋哲学の相違点

- 西洋　A(達成)/東洋　E(没入)
- 有の文化。私という主体や世界の本質などを実体視。肯定的/無・空の文化。実体を否定。否定的。
- 原子論的/関係論的。分別/無分別。
- これは東洋思想では儒教/老荘と同じ。
- 老荘思想はこのEに相当する:荘子のいう座忘(忘我)「吾は我れを喪(わすれ)る」、虚心。

東西哲学の統合は可能か？

- 西田哲学などの統合の試み。
- 西洋哲学：理性的、対話と思考。
- 東洋哲学：無・空など、瞑想・静座など。
- 西洋にも、プラトン以来、神秘的思想も存在。
- 東洋にも、儒教・仏教などに対話・問答も存在。
- よって統合は可能。

統合的ポジティブ心理学
:ポジティブ（陽）とネガティブ（陰）の対理法的発展

»

ポジティブとネガティブの複雑な関係

- 通常の心理学もネガティブから中立へという方向：間接的にポジティブ。
- ポジティブでも、最適とは限らない：享楽的など。→どれを選ぶべきか？
- ネガティブな過程を経てポジティブになる場合がある：レジリエンス、トラウマ後成長など。→あえて選ぶべき時もあるか？　試練・修行など。

柔軟な現実的楽観主義

- セリグマン：悲観主義の方が現実を正しく見ることがあるから、双方のバランスや柔軟な楽観主義が大切。適材適所。
- ガブリエル・エッティンゲン：将来について夢見るだけではエネルギーを浪費して実現しにくくなる。障害も思い描くメンタル・コントラスティングにより、現実的楽観主義に。

第2波ポジティブ心理学

- 「ポジティブの独裁」→ネガティブな経験も入れて考える。全体性（カシュダン、R・ディーナー：8割と2割）
- 従来の心理学（正）→第1波　ネガティブ（陰）の排除・ポジティブ（陽）な幸福の追求（反）→第2波　ネガティブも入れた弁証法的止揚（合）（ワン、イザンら）。東洋的な陰陽思想の影響。
- ポジティブ性もネガティブになりうるし、ネガティブ性もポジティブになりうる。

統合的(対理法的)ポジティブ心理学

- 文脈・状況によって適切な方法を用いる。
- ウェルビーイング：ポジティブ重視、でもその弱点の修正やネガティブを通じての成長も視野に入れて、統合的に追求する(現実的楽観主義など)。
- 美徳と強み：美徳・強みの開花重視、でも悪徳・弱みの修正や、中庸も統合的に追求する。
- これは対理法的心理学でもある。

均斉心理学という統合的な理想

- 従来の心理学（対ネガティブ）
- ポジティブ心理学→第２波ポジティブ心理学（ポジティブ＋ネガティブ）

- この双方の「バランスの取れた心理学」（セリグマン）が将来のビジョン＝統合的心理学。

ポジティブ精神医学と日本発のポジティブ介入

ポジティブ精神療法（ジェステ、パルマー『ポジティブ精神医学』金剛出版）

- うつ病をはじめネガティブな状態には意味はあるのか？
- セリグマン&ラシド(1987)：ポジティブ介入→ポジティブ感情、没入、意味の増加
- インターネットでの研究：6か月持続、重いうつ；1年間で軽度・穏和なうつを軽減；外来患者でも通常以上に効果
- 通常の治療を（代替ではなく）補完できる。

ポジティブ臨床心理学

- ネガティブとポジティブの統合、ポジティブ→ネガティブな特徴・人生経験の緩和・予防に役立つ。
- PWB（リフ）、受容とセラピー、治療に効果的な介入とそうでない介入、心身の療法、文化的特性→文化に適応した介入：中国向け・内観・森田療法（Ruini）。

和太鼓エクササイズの実証実験

- 「**エクササイズ**（運動）」＋「**佐渡**」＋「**ドン**（太鼓の音）」を合わせた造語。鼓童文化財団と森本芳典氏が共同開発。2014年2月より、太鼓と芸能を愉しむ心と身体活動を中心とした**健康増進、介護予防フィットネス・プログラム**（サイトより）。

新しい知見：日本発のポジティブ介入

- ウェルビーイング測定が最大の効果。和太鼓エクササイズが、日本文化に内在するポジティブ介入（幸福を増進させるための方法）として国際的に注目される可能性。個人だけではなく、神社の儀礼や地域の祭りなどコミュニティにおける意義。
- ポジティブ精神医学：抑うつをはじめネガティブな症状の改善にもポジティブ介入が効果。身体機能や抑うつには部分的な効果が検証されたので、さらに本格的な実験を行うことによって認知機能を含めて改善効果が確認される可能性もある。

ポジティブ人文社会科学:
哲学と科学の統合化

ポジティブ心理学の3領域

1. 主観的感情
2. 個人の特性や性格
3. 制度（企業、仕事など）

- これまでは個人的心理が研究の中心。
社会や公正との関係が新しいフロンティア（第4回世界大会）。

・制度とは「（幸せを可能にする）公共的制度」のこと。

ポジティブ公共哲学

コミュニタリアニズム

- 善き生：美徳
- 共に考え、生きる

ポジティブ心理学

- 美徳・個人的強み、意味
- ポジティブな人間関係

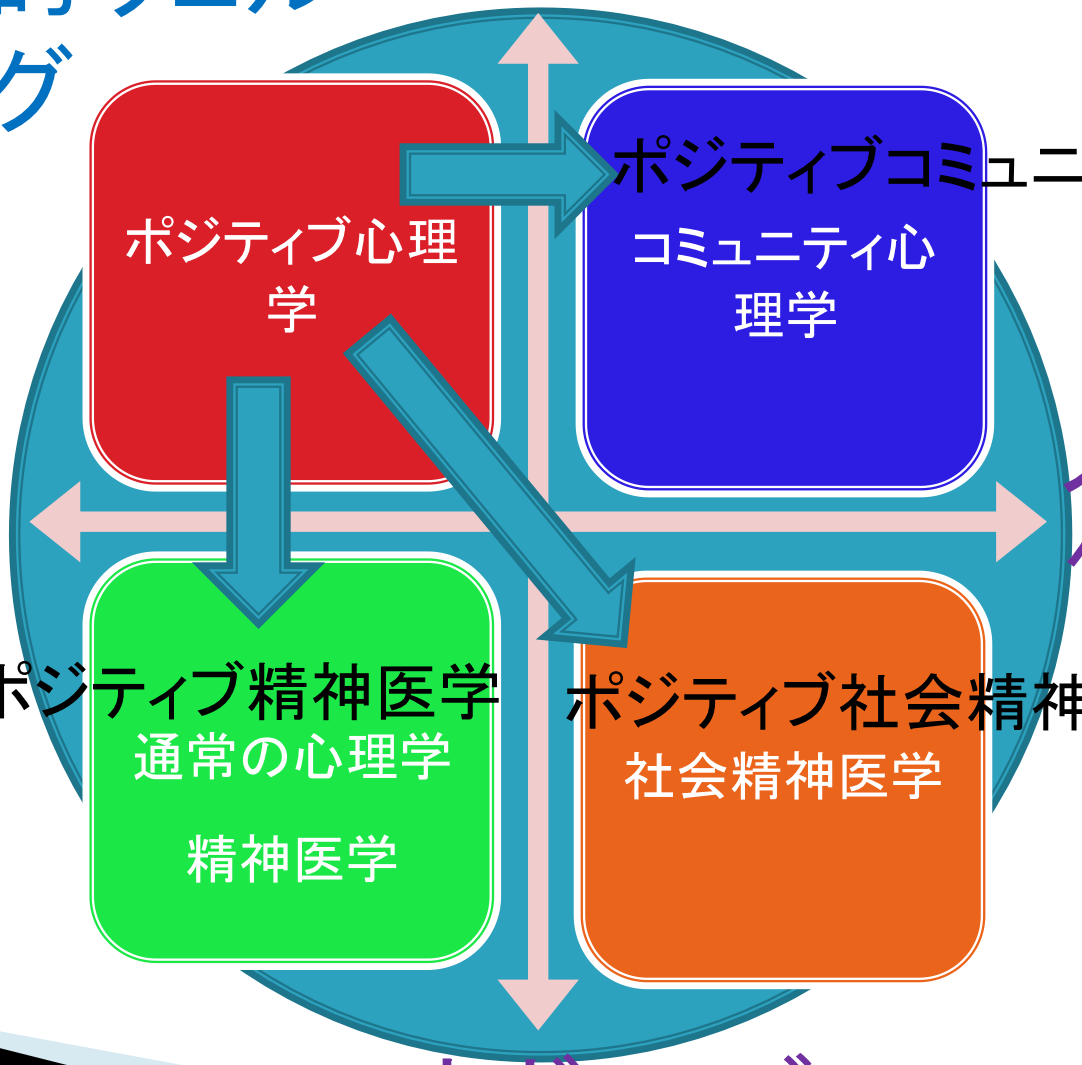
ポジティブ公共哲学

社会的・公共的ウェルビーイング

- 個人が努力して幸福になろうとしても、社会に問題が多いと難しい。
- 戦争や独裁、経済の衰退が起きると不幸が増大し、幸福度が低くなりやすい。
- だから、各人の私的・個人的ウェルビーイングとともに人々の幸せ、つまり社会的・公共的ウェルビーイングを考えることが大切である。

ポジティブ（ウェルビーイング）

円：統合的ウェルビーイング



身体・心理的・人間ウェルビーイング

個人的

公共的

コミュニティ・組織・経済・政治のウェルビーイング

ネガティブ

医療：身体的・心理的WB

- ポジティブ・メンタルヘルス（セリグマン）：精神疾患がないだけではなく元気旺盛なこと。
- 健康資産（主観的・生物学的・機能的）：蓄積・貯金の考え方。
- 心血管疾患には楽観性などポジティブ感情により20%死亡率差など強く関係。感染症に関連、良好状態→全死因死亡の危険性少、ガンは不明確だが楽観的な人は危険性少ない可能性。楽観性・運動→予防に効果

ポジティブな働き方：組織的・経済的WB

- ポジティブ組織学：成功する企業の研究、組織の美徳、ポジティブ・リーダーシップ（ポジティブな雰囲気・人間関係・コミュニケーション・意味）
- ポジティブ心理学を経営に導入して、うつなどのメンタルな問題を減少させて、企業の業績を向上させる。
- ワーク・エンゲイジメント：熱意・没頭・活力
- 生計のための仕事・天職観

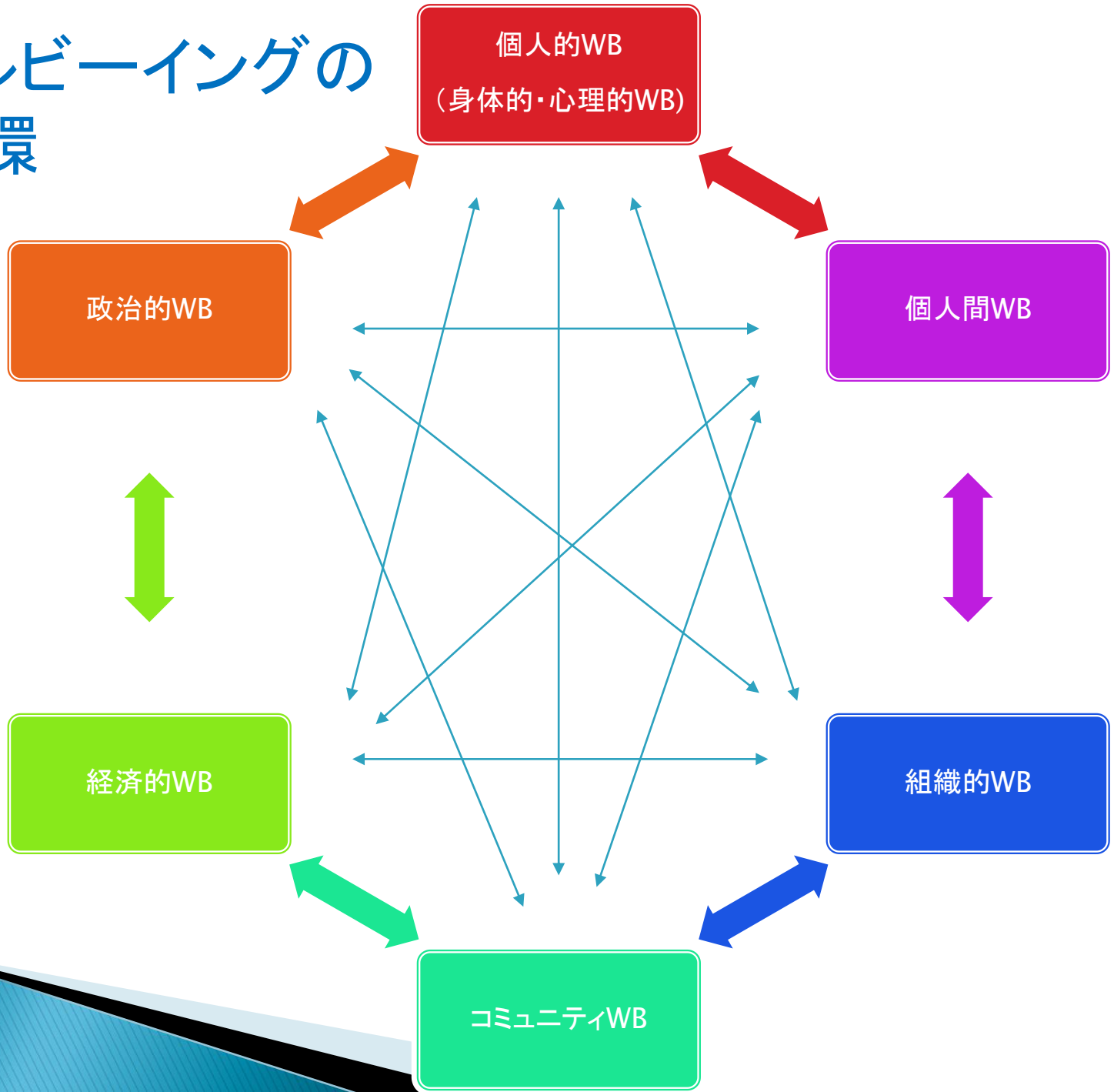
学際的･多領域的発展

- ポジティブ健康：医療･介護、心理療法
- ポジティブ育児：ポジティブ感情＋強み
- ポジティブな高齢化：成功した加齢
- ポジティブ教育：精神面＋学力
- ポジティブな仕事：経営、リーダーシップ、働き方　ポジティブ組織学
- ポジティブ･メディア：明るいニュース
- ポジティブ倫理：規則だけではない美徳倫理
- ポジティブな文芸･音楽　ポジティブ人文学

ポジティブ心理学の公共的展開：多次元的ウェルビーイングの好循環

- 善い生き方は健康・長寿や成功などの個人的（身体的・心理的）・個人間のWBをもたらす。
- そのような人々が増えれば組織や経済が発展し、コミュニティは活気を帯びて社会は健やかで幸福になる（組織・コミュニティ・経済的WB)。
- 政治も発展し（政治的WB)、精神面も含めた教育・福祉・医療などの公共政策を推進する。それによって個々人のWBが増進する。

ウェルビーイングの好循環



ウェルビーイングの統合的研究へ

- 普通の心理学：ネガティブを中立的に。
- ポジティブ心理学：ポジティブの増進。
- 統合的ポジティブ心理学：「ポジティブ＋ネガティブ」の統合→均斉的心理学
- ポジティブ社会科学・ポジティブ人文学：「個人＋コミュニティ・社会」の統合、個人的・私的＋社会的・公共的ウェルビーイング
- ポジティブ学：この全てが統合的ウェルビーイング。

まとめ：哲学的科学への道

- 科学的なポジティブ心理学はアリストテレス的な実践的・経験的科学でもある。
- 同時に、仏教・老荘・儒教・神道などの東洋思想の核心とも共通性がある。
- そこで哲学と科学の対話から、東西思想を統合するような「哲学的科学」が発展し始めている。
- それは公共哲学と連係することができ、ポジティブ人文社会科学、さらにはポジティブ学へと展開しつつある。

参考文献

- Waterman, A. S. ed., *The Best Within Us,2013*.
- Meike Bartels及びChiara Ruini, 5th World Congress ,international association of positive psychology 2017.
- M.セリグマン『ポジティブ心理学の挑戦』(ディスカバートゥエンティワン、2014).
- M.P.Seligman,T.Rashid and A.C.Parks, “Positive Psychotherapy, ” *American Psychologist*,2006,nov.,774-788.
- T.Rashid,M.Seligman, *Positive Psychotherapy,2019.*
- Prilleltensky, I. and Prilleltensky, O. *Promoting Well-Being: Linking Personal. Organizational, and Community Change*, 2006,Hoboken New Jersey: John Wiley &Sons, Inc.
- 小林正弥「和太鼓によるエクササイズ(エクサドン)の効果――日本発のポジティブ介入技法という可能性」、千葉大学『公共研究』、第15巻第1号、近刊。
- 『日本精神科病院協会雑誌』2019年、vol.36,n.2、特集「ポジティブ精神医学」、「ポジティブサイコロジー概論」(小林正弥)。