

## 人の心と形、幸せのメカニズム

慶応義塾大学大学院システムデザイン  
マネジメント研究科教授・工学博士  
前野 隆司

私は元々幸せの研究をしてきましたので、前半では「体の形と幸せの関係」について述べ後半は「幸せの研究」について述べます。

初めに私は何者かを紹介します。大学は東工大機械工学科を84年卒業、86年修士課程卒業後キャンパスに9年間在籍し、超音波モーターの研究開発をしていました。

その後慶応大学に移籍し機械工学科の教員になったのが30歳代、そこでロボットの研究開発を進めました。ロボットにはモーター、センサーが必要で、医療用ロボットやロボットハンド等、特に触覚「ツルツル、サラサラ、スベスベ」はどう違うのか、人とロボットはどう関わるのか等の研究を進めたのが1995年から2008年までの13年間でした。その間機械工学専攻ですからロボットの体を作る時ロボットの形に拘ります。他方二足歩行ロボットはホンダ、トヨタ、ソニー、早稲田、東大も皆作れるようになりました。そこでロボットの形よりロボットの心を造りたいと考えるようになり、ロボットの心に研究をシフトしました。

### 初めに

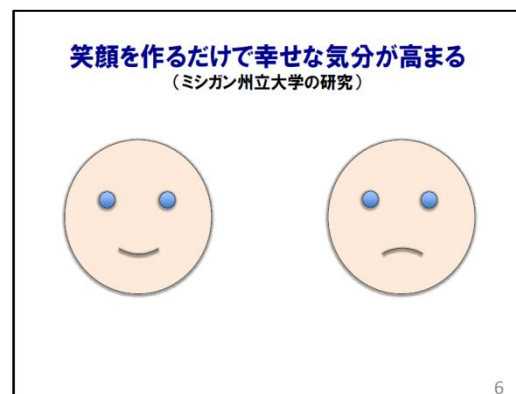
ロボットの心を作るには先ず人間の心を理解する必要があります。皆さんは人がどの様にしたら幸せになれるかご存知ですか？ 何となく喧嘩はしない方がいい、愛情があった方がいい、とか。皆さんは長い人生の間にはどうすれば幸せになれるかお一人お一人お考えでしょうが、意外に研究者として幸せの研究をしている人はあまり居りません。「幸せ」は宗教や哲学の対象ではないかと思われています。実際に「幸福の科学」という団体が有りますがあれは科学ではなく宗教です。救いを求める人の為に仏教キリスト教等、人々の死後の世界を幸せに迎えられる様に、と言っています。人々の幸せを願っているのが宗教ですが、それを科学で出来ないかと思うようになった。幸せのメカニズムの本とかポジティブ心理学という学問があります。直訳すれば前向きの心理学ですが実は幸せの研究なのです。何故この様な変わった名前が付いているのか、従来の心理学はネガティブな心の状態、元気が無い、鬱など心の病を対象とした学問でした。しかし病気でなくて健康な人の心ももっと幸せになりたいはずです。であればそおいう人達がより幸せになる心理学、ポジティブな心の状態、正常な人達がより元気になる心理学を作ったのが「ポジティブ心理学」です。

これは幸せの研究とほぼ同じ意味ですが、研究が始まったのは10年ぐらい前からです。今日はその研究結果と私の研究結果、同様に世の中では様々な研究が行われていますので、その結果もお伝えしようと思います。

### 体の形と幸せ

私の研究のメインは幸せの研究ですが、ロボットの研究を止めたわけではありません。ロボットと人が接する時に人はどの様に幸せになるかとか、ロボットを使った幸せ研究もしています。今人工知能でどんな幸せ世界を造るか、理系の幸せの研究から、文系の心理学の研究まで様々な事をするようになりました。今日は幸せの秘訣について色々お伝えしようと思います。

教祖様ではないですが幸せについて勉強する時は、先



ず自分の考えを明らかにしてから聞いた方が面白いのではないかと思いますので、周りの人と話し合  
って「自分にとって幸せとは何か」を明らかにしてください。(5分程度)

●「健康」

先ず「健康と幸せの関係」をアンケートで沢山データを集め、それをプロットすると密接な関係  
がある事が分かります。病気でもそれを受け入れて生き生きと生きている人は幸せ度が高い。

●「仲間とつるむ」。

仲間がいる事、そして多様な仲間とつるんでいる事が幸せに影響する。

●「誰かの為に何かをする」

これは「利他性」と言いますが幸せと強く密接な関係がある事が分かっています。利己的な人より  
も誰かの為に何かをする利他的な人の方が明らかに幸せ度が高い。誠実な人は悪い人より幸せです。  
皆といえる人は一人ボッチの人より幸せです。小学校のころから「夢、努力」等と言っていましたが、  
これは社会を維持する為だと思っていたと思いますが、幸せの研究結果からすると夢を迫及する人、  
努力する人は幸せです。又一人で何かに打ちこんでいる人は幸せ、幸せに影響する事は百、二百と  
沢山あります。結論から言えば善い人は幸せです。

●「やってみよう因子。」

やりたい事をやる、これは幸せに繋がる四つの因子の内の第一因子です。夢や目的があって具体化  
出来る人は幸せ度が高い。90歳 100歳の人年齢や顔のシワはあまり関係がなく、年齢と共に幸  
せ度が上昇する。これは「老年的超越」と言われるもので、今日生きているだけで幸せだと思うよ  
うになる。最近の学生は理系で4年生になっても半数は将来の目的や夢が定かではない。この人達  
の幸せ度は低くなります。年齢と幸せ度の関係は年齢が高くなれば幸せ度も高くなる。しかしあく  
までも分布した平均値です。

●「体の形と幸せ度」

口角を上げると幸せになる。ペンを口で咥えるとちょっと笑った顔になります。人間は何十年間も  
嬉しいときは笑った顔をし、悲しいときはつまらない顔をする。笑った顔をするると脳が騙されて自  
分は楽しい事をしていると思ってしまうのです。結果ペンを咥えて笑った顔をしていると免疫力が  
上がりそして幸福度が上がったという結果があります。

●「幸せな人は長生きだ」

そ云う研究結果が有ります。又幸せな人は不幸な人より七年から十年長寿だという研究結果もあり  
ます。ですから健康に気を付けると同じように幸せに気を付けた方が長く生きられる事になります。  
幸せに生きるには一つは口角を上げる事。ペンを立てにして咥えるとつまらない顔になり、幸福度  
は下がるという研究結果もあります。従ってつまらない時でもちょっと笑顔になるよう気を付けれ  
ば幸福度が上がるという研究結果が出ています。

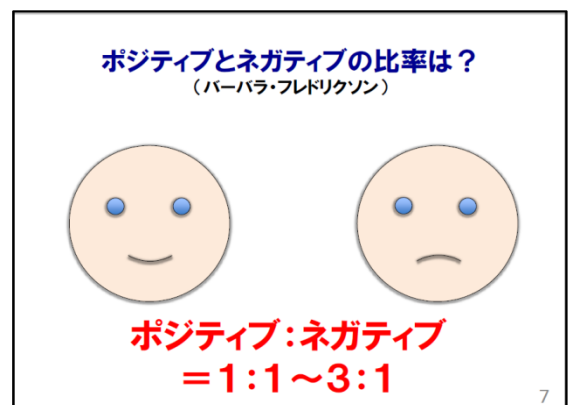
●「ポジティブとネガティブの比率は1:1~3:1」ぐ  
らいであれば幸せ。

話をするとき人の悪口、愚痴、文句等ネガティブな  
会話と、誰かを褒めるとかいいニュースを話す割合  
はどちらが多いですか？日本の報道はネガティブな  
内容が多いのですが、ネガティブ7に対してポジテ  
ィブ3にすると一番幸せだという研究結果がありま  
す。

●「胸を張って上を見ている時は幸せである」という  
研究結果もある。

スマホを見ると下向きとなるので幸せには見えない。矢張り上の青空や周りの人の顔を見た方が  
人は幸せになると思う。

●「上を向いて大股で歩くと幸せになる」という研究結果もある。



下を向いて小股で歩くのでは幸せにはなれないというフロリダの研究結果もあります。実際、今日はあれをやりたくないと思うと大股で上を向いて歩くことは出来ません。元気が無い時は水平より少し下を向く。物凄く元気がない時も矢張り下を向く。何故か、狭い所に行くと落ち着くのです。元気だと真ん中より少し上を向く。佐倉の街であれば空が開けていて羨ましいなと思います。

NHK のあさいちと言う番組の企画で、慶応の学生20人位で2週間何時もより上を向いて過ごしてもらった。すると皆幸福度が上がった。上を向くと気道も開き呼吸も深くなる。呼吸が深くなったという人もいた。上を向くと元気になり大股で歩く。結局歩く距離も増えた。遠くを見る事で様々な物が見えた。街には色んな物がある。何時もはスマホばかり見て街の物を見ていなかった。又いろんな人に会いました。体の形で幸せ度が相当変わるという研究が進んでいます。

● ロッテの「爽」と言うアイス。

昨年そうハッピーという後ろ足の無いベンチを開発しました。座ると上を向く、そしてアイスを食べると幸せになると言うベンチ。上を向いたら幸せになると云う事は物作りにも使える例です。

● 体を動かす事

運動、ラジオ体操でもいいですがスポーツと幸せは、健康と幸せと同じで比例関係があります。体を動かすことは何もしないでジ-ットしている人より幸せになる。

\* ストーリーが無く体の動きそのものを追及するダンス“コンテンポラリー・ダンス”があります。私は体が硬く動かすのは自信が無かったのですが、それを生かせるダンスでした。自分は運動は苦手だからダンスなどやる訳がないという食わず嫌いでした。私がこのダンスを始めたのは50才からですが普通はあり得ない年齢です。ですがその年齢ゆえにダンスの味が出る。そして喜びを感じられる。

● 美しいものを作る、料理を作る等、

皆さん何か芸術に関わっていますか。絵を書くとか着物を造る事でもいいですが、生け花、茶道、料理を作る事でもいいですね。何か創作、美しいものを作る人は幸福度が高い。

化粧が好き等美しい物を作る人は幸せなのです。但し整形を作る人は幸せ度が低かった。整形は自分本来の顔が嫌で整形するのでネガティブなのです。化粧は自分本来の顔の美しさを生かしてより良くするので幸せなのです。しかし国によって違うのかもしれない。韓国は整形が普通の文化になっているので幸せを感じるのかもしれない。

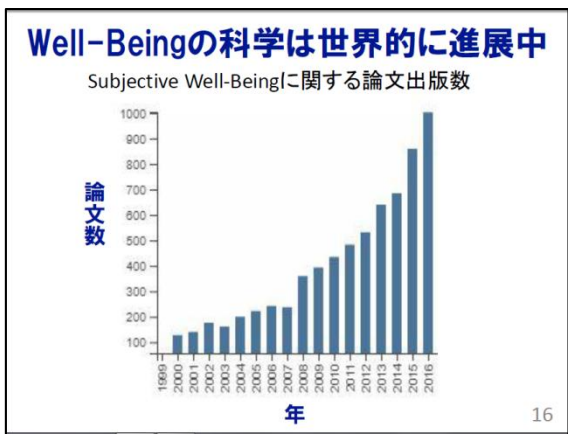
● 夢が沢山ある人は幸せです。

叶えられた夢や叶えられなかった夢、それでも幸せです。ワクワクしながら日常を過ごしている人は幸せです。日々が暇な人より忙しい人の方が幸せなのです。

今働き方改革で忙しすぎるより余暇の時間をとと言いますが、ある程度余暇を持つのは大事ですが暇を持って余す人の幸福度は低いのです。母は書道が好きで一生懸命でしたが今はお花が好きで一生懸命です。ワクワクする気持ちが大切でそれが失われると幸福度が下がります。それを維持するのは周りの人との会話です。ここまでが人の心と幸せの関係です。

## 幸福学入門

1991年頃から幸せの研究は増え始め、今は年間1000件ぐらいの論文が出ています。学術的には英語で Well being (良い状態) と表現します。皆さん健康には気を付けていると思いますが幸せに気を付けていますか？ 私はこれからは幸せに気をつける時代だと思います。幸せは何かやった結果だと考えられてきましたが実は原因でもあるのです。笑顔を作って幸せになる、免疫力が来て長寿になる。幸せは作れる、出来る時代だからです。心の健康に気を付ける事は体の健康に気を付ける事です。幸せに気を付ける事は心の健康に気を付ける事、でも心の病にな



った人だけが課題でそうでない人は関係が無いと思われているかもしれません。健康は病気になりそうな人だけが気を付けていますか？違います。健康に気を付けて自信がある人でも更に気を付けます。それは予防医学という概念です。余計病気に成り難いという事が分かってきたので100年ぐらい前から皆さん気を付ける。同じように心の病、体の病にならないためには幸せに気を付ける事、それは予防医学です。

幸せに気を付ける、心の状態をいい状態にしておく事、落ち着いて悩みが無くワクワクしていて、悩みがあってもいいがそれを自分で何とか出来る状態、これが心のいい状態です。

悪い状態とは悩み、嫌な事、自分に自信が無いとかネガティブな状態が非常に高まり心がつらい状態、これが幸せで無い状態です。

この研究が増えているという事は、どうすれば「幸せ」に気を付けられるか、これが徐々に解ってきたので次にお話しします。

### ① アンケート、

幸せの研究が進んだのは様々な優れたアンケートが出来たから。エド・デイナー博士の「人生満足尺度」これは心理学の世界では非常に良く出来た幸せの質問だと言われています。これで皆さんの幸せ度が計れます。殆どの面で私の人生は私の理想に近い。これに対して全く当てはまらない人は1点、非常に良く当てはまる人は7点、1から7で答える。5問答えると最低で5点、最高の人35点になる。グラフにすると5から9の人、最高30~35の人まで綺麗な正規分布になる。この様に健康と同じように幸せが計れるようになってきた。

### ② 横軸が一人当たりのGDP、スイス、デンマーク、スウェーデン、オーストラリア等が進んでいて

日本、アメリカ、ドイツがこの辺に来ています。GDPの低い発展途上国（縦軸は幸福度）です。

先進国ほど幸せになる傾向はあります。進んだ国で物凄く不幸な国はあまり無い。しかしGDPが少なくてもかなり幸せな国はナイジェリア、ガーナ、コロンビア、ウズベキスタン。これらの国で聞くと日本より幸せだと答える人達がいる。この様に国別幸せ研究は沢山あります。



これとは別に“World happiness report,世界幸せ調査”が有って毎年3月に発表されます。これを見ると日本は先進国中最下位という結果です。日本が一番不幸せなのか？これ等の調査ではちょっと聞き方を変えると結果が変わります。「幸せか不幸せか？」最悪の不幸せをゼロ点、最高の幸せを10点として、欧米の人に聞くと自信満々に8位と答える人が多い。特に北欧の人デンマーク、フィンランド人は9~10点平気で〇をして「最高だぜ！」となる。

所がアジアの人の答えは結構綺麗な5になる。「イヤー普通ですよ。」平穩無事とか何もない事がいいから5点、日本人もこうなると思います。

日本人の分布は5と8になる。どう云うわけか欧米流の考え、つまり「最高よりは少し下がる」と考える人と、アジア流の考え、「平穩無事で真ん中、普通」だと考える人が混じっている。確かに日本は東洋の長い伝統を持つ国だから東洋的に考える事もあるし、アジアの中で一番西洋的な教育をしていますから、その影響を受けるとこの様な答えになると思われます。ですから欧米先進国の平均は7.8.9.になり、アジアは途上国が多いので平均5.6になる。そして世界全体になると日本は先進国中最下位になる。だが日本は本当に最下位なのでしょうか？日本は謙虚、欧米はずーずーしい。欧米の人よりアジアの人は謙虚だけなのではないか。つまりこれは幸福度の調査ではなくて謙虚さの調査ではないのか？日本は先進国中最も謙虚な国と言えるのかもしれない。

後程出てきますが幸せの要因の一つに“安全”とか“環境が良い”事があります。日本の安全度は海外に行くとも分かります。荷物を忘れても財布は取られずに戻ってくる国です。日本以外では殆どありません。日本の安全は世界トップクラスで明らかに幸せに寄与しています。

そして「健康」も幸せに寄与していますが日本は明らかに世界トップレベルの長寿国です。日本以上の長寿国はありますが、小さな国で1億人以上の人口でこれだけの長寿国は日本以外にはありません。つまり、安全面でも健康面でもトップクラスですから日本が先進国中最下位など、世界中見て回っても無いと思います。日本は食事も美味しい、安心安全で長寿で健康的で社会保障が出来ている、この国は本当に素晴らしいと思います。ただ謙虚なだけなのだと思います。

これまで幸せについて 10 以上の話をしました。

笑顔、口角を上げる事、胸を張る事、夢を持つこと、

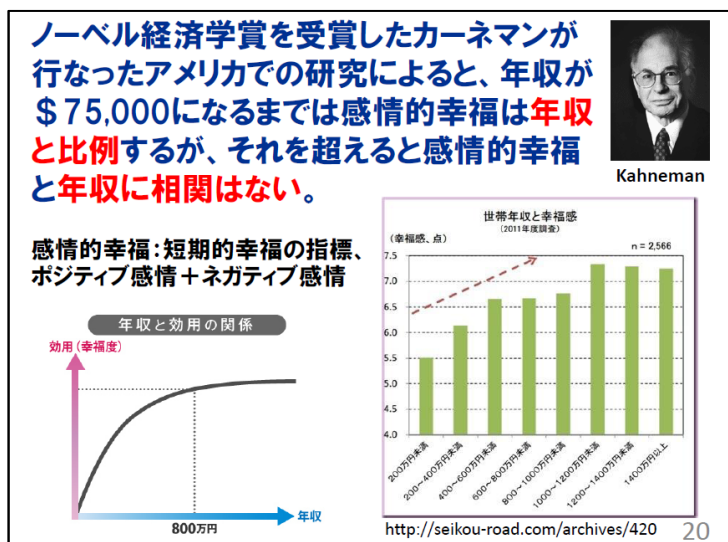
目標を持つこと、利他的な事、幸せに影響する事は沢山ある。だから年間 1,000 もの研究が有り更に明らかになります。創造性が高く美しい物を造る事、何が幸せに影響するかを私 10 年前から研究を始め、何時も論文を読み勉強をし続けていますが幾らでも出てきます。昔チェックリストの様にして全部幸せに影響するので、健康かどうか、外交的な人は幸せか、楽観的な人は幸せか、理解が得意等自己統制感、自己目的等、心配事が無い、感謝している、収入に満足している、愛情を得ている、これ等全部のチェックが付かなければ幸せではないのか？ 100 項目もあって全部チェックが付かないといけないとしたら大変です。幸せになる事は大変な事となる。

ある女子学生は、「私殆どチェック付きませんが凄く幸せです。」と言う。では何処にチェックが付くのかと聞くと「楽観的」だと言う。楽観的さえ高ければ「他は何とかなると思う」ので幸せになれる。と言う事は全部満たさなくても幸せになれる。

つまり心理学者は細かい研究を沢山するので、全体研究をしようとしたのが私のエンジニアとしての幸せ研究のスタートでした。

### 先ずはお金と幸せの研究です。

「お金と幸せの関係」を知りたいと言う人は沢山おられます。特にアメリカ人は好きです。金は儲かると幸せなのか、アメリカでのサクセスと言えば資産 1,000 億円等々、それ位になると成功だと思われていますが本当に 1,000 億円も稼いで幸せになるのでしょうか？ ノーベル賞を取ったカーネマン先生はアメリカでギャラップ社と共同で何百万の人に幸せと年収の調査をしました。その結果年収が 800 万円位まではお金が幸せに影響するのですが、それを超えるとあまり比例しないという結果が出ている。ブータンで



は 20 万円です。ブータンの平均年収は 20 万円ですから皆幸せに暮らしています。国により人により異なります。

今プレジデントという会社で年収 1,000 万円で不幸な人と年収 400 万円で幸せな人と何が違うのか調査をしています。年収 400 万円で幸せな人は、矢張り人との繋がりが有って人の目を気にしない傾向が強い。人の目を気にするとまだ収入が足りないのではないかと。年収 1,000 万で不幸な人はまだ収入が足りず労働時間が長過ぎて人間関係が良くない。金、金、未だ足りないと稼いでいる人はいくら稼いでも幸せになれないと云う事が分かります。

お金ばかり目指してもどんどん苦しくなる。若い時はお金や家が無いので幸せ度は下がりますが、それを超えると収入はドンドン幸せに影響しなくなる。1,000 万になろうと 1,000 億円に成ろうと多分そんな変わらない。ビルゲイツも気付いたのだらうと思います。物凄い金儲けをした後で慈善事業に移ったのは、人の為に何かを尽くす方が金を貯めるより人に尽くす方が幸せだと気付いたのだと思います。年収も低い時は幸せに影響します。幸せな人は 7 年から 10 年長寿になり、長寿者は年間 GDP を 5% 押し上げる効果がある。老年的超越の幸せを是非感じてほしいと思います。

**(纏め)**

幸せには長続きする幸せと、続かない幸せがあります。長続きしないのは金、物、地位を得た事による幸せです。若い時はそれまで何も無いので地位を高めたい、収入を上げたいと思うのですが、ある程度得るとそれだけでは幸せにならないのだと気づき、段々利他的になったり、皆の為に等やがいを求める傾向がある。金、物、地位、による幸せは長続きしない。長続きするのは日本の様に健康な体、心による幸せ、これ等を持っていると長続きすると云う事が解っています。環境は日本が世界トップクラスですし、身体的健康も世界トップクラスですからどう考えても先進国最下位には思えません。でも残念ながら自殺率は先進国中で高い割合です。自殺するのは心の病になって鬱から総鬱になり、更に自殺に追い込まれる事が解って来ていますので、心の幸せに気を付ける事が日本中の幸福度を高める為に非常に重要だと思います。

**幸せの 4 つの因子**

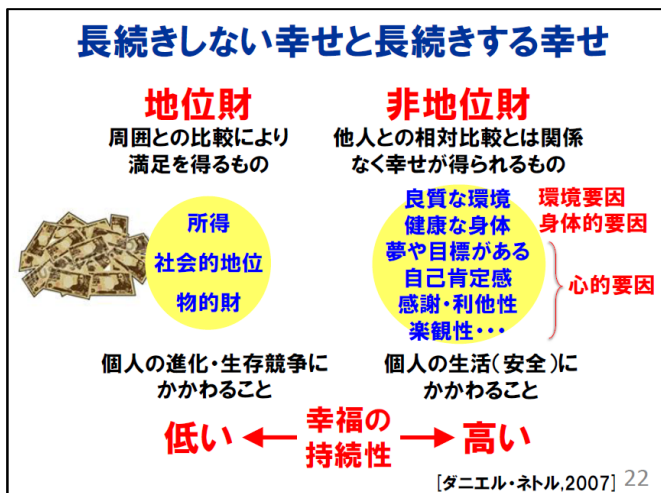
私がやった研究には色々な幸せがありましたが、多くは心的、心による幸せです。心の幸せを沢山の人のアンケートによる調査を行い、結果をコンピューターで因子分析する。大量のデータをコンピューターにかけると、後は勝手に答えを見つけてくれます。幸せの四つの因子はコンピューターが見つけたのです。

**●第 1 因子=何かやってみたい因子、(自己実現と成長)、**

人生の意義、コンピデンス、熟達、自己実現尺度に高い重み、自尊心、自立心、思想宗教、社会の要請、将来への希望、個人的成長、親切、勤労意欲、目標の明確性、人を喜ばせる、満喫、自己受容  
 \*歳をとると言う事は記憶力が悪くなり衰えていく事だと考えられてきましたが、最近違う事がどんどん見つかっています。70、80、90 歳何であんなに幸せになるのかと言うと、部分を細かく考える力は衰えるのですが全体を把握する力は伸びる。「老年的超越」と言うのは悟りに近い。「宇宙とはこういうもの、その中に私は生かされている。」哲学、宗教の境地に近づく。

**●第 2 因子=ありがとう因子 (つながりと感謝)**

人を喜ばせる、感謝傾向、親切に高い負荷、愛情、ユーモア、積極的な他者関係、満喫、将来への希望。



\* 友達の数は多い方が幸せ、その上で数よりも多様な友達の方が幸せに影響する。又友達とは弱い繋がりの方が幸せ。例えば年賀状程度のお付き合い。震災復興時はそんな街の復興が早かった。弱い繋がりには相互の助け合いに繋がる。

\* 利他性、私たちの脳や心は他人の為に何かをしようと思う事で幸せを感じるようになってくる。自分さえ良ければそれでいいと考える人は幸せ度が低い。

### ●第3因子=何とかなる因子、(前向きと楽観)

楽観性、自己受容、心配事が無い、気持ちの切り替えが得意、日本人は悲観的に考え楽観的にはなれない民族だと言われます。民族が持つ遺伝子の中のセロトニンが出難い遺伝子(SS型)を90%の人が持っていると言われていて、非常に楽観的になり難い。その結果物作りではキチンと、サービスではシッカリしないと気が済まない。楽観的になれないという事は素晴らしい事でもある。でもクヨクヨして自分を否定するような事は止めた方がいい。

### ●第4因子=ありのままに因子

人の目なんか気にしない！自己概念の明確傾向、社会的比較志向の無さ、心配事が無い、人は人、自分は自分、日本人は他人の目を気にしますが、協調性を保つ等の視点からは良い事です。現代社会では出る杭は打たれる等の視点もありますが、人の目を気に架けずにガンバル強さを持つ事も大事で、要はバランスの問題です。

以上幸せの4つの因子について説明しましたが、4つの因子全部を持つ人が一番幸せで因子が減れば幸せ度も低くなります。一番不幸な人は4つとも低い。

### \*第2因子だけ異質。

皆との繋がりとは東洋的で集団的な社会です。他の三つの因子は欧米的な個人的社会の特徴です。一人でやってみようありのままに、何とかなるぞ！と一人で走って行くアメリカ人等はこの因子が強い。日本人は皆との繋がりや感謝の中で国を作ってきた。今、欧米との戦いで、欧米スタイルの「何とかなるだろう精神」を強めようとする圧力が強過ぎて、疲れている人が居る。ありのままに何とかなるスタイルを無理にやろうとしても結局疲れてしまう。

ではどうするか、やはり繋がりだと思う。仲間が居る事、信頼できる仲間が居たら新しい事が出来る。「自分らしくやってみたら！応援するから」とすればやってみよう。今の日本が間違っているのは欧米型に個人主義的に一人でリーダーシップを発揮して走っていけ！という教育が出過ぎ、若い人達が疲れているとすればそれはもったいない。昔の様な企業の年功序列はやり過ぎだと言われましたが、もっと家族主義経営の様に人と人の繋がりを重視すべきだと思います。働き方改革で残業を減らし、ハラスメント等で怒られる等繋がりがどんどん遮断され、ありのままに何とかやれ、と言われても出来ない、矢張りバランスが大事です。皆さんも「何とかなるだろう」を鍛えようと無理するのではなく、矢張り繋がりだと思います。それも苦手なら好きな趣味をしてみるとか、自分らしく今のままでいい、ありのままでもいい、自分の得意な所から始める。それで自分が幸せになれる。



## 幸せと生活の関係

性格のいい人が幸せなのか性格の悪い人が幸せなのか、外交性エネルギー、協調的で利他的な人、勤勉で誠実で粘り強い人、情緒安定で神経症でない人、自主性開放性が高い人、この5項目は心理学の世界ではビッグ5と言われるもので、性格の研究では学術的にはこれが一番良いと言われていて、これを見るとどれも高い程幸せだった。高い方が性格的にもいいと言われていて、あの人は人の事な

ど気にしないで勝手にやって幸せだね、という人がいますマイペースで。でもこの人は本当は幸せではないと思います。多分そうであれば孤立するので仲間が少なくなる。矢張り性格がいい人の方が幸せだと思います。「憎まれっ子世にはばかる」という諺がありますが、私の研究では性格が良い人ほど幸せです。幸せな人ほど長寿なので、皆さん幸せになりたいければ性格を良くすることです。大人になると性格が丸くなると言います。丁度いい所に落ち着いて幸せに向かう。そして老年的超越、悟りの様な心の落ち着いた所に少しずつ近づいて行くのではないかと思います。

## Well-Bing の科学は世界的に進展中

- \* 対人援助行動（有難う因子に類似）友人知人の相談に乗る、困っている友人を助ける、人の悩みや愚痴を聞く、
- \* 課題遂行行動（何とかなる因子に類似）予定通りに課題、仕事を終えようと努力する。ただ真面目だけの様に思えますが、しかしこれをやると幸せになる。
- \* 自己決定行動（あなたらしく因子に類似）自分らしさ、自分の意見を大切にする。周囲と意見が違ってても他を説得する。
- \* 挑戦行動（やってみよう因子に類似）苦手な人に自分から歩み寄る、未経験の課題に挑戦する。面倒なようにも思えますがでもこれで幸せ度が上がる。

休みの日にお花畑でボートと寝ころがってアー幸せだ、温泉に入ってアー幸せだと言うのが幸せみたいですが、意外と挑戦したりやってみよう、ありのまま、未だ挑戦しなければいけないのか、と思われるかも知れませんが、やらされたのでは必要ありません。ワクワク生き生きしてよーしやってみようと思ったらそれをやる。挑戦したり人の為になったりすると幸せになる。

## 質疑応答

Q.心は体のどこに有るのでしょうか。脳だとすると心が病んでいると言う事は医学的に脳が汚れている等の知見は有るのですか？

A.医学的には心は脳に有ると思われていますが、ドキドキする時は心臓がバクバクしているのと脳が連携しているので心が本当に脳に在るのか、連携はしていると思います。いやだなーと思って胃が痛くなっているのが、脳が中心になりながら胃も含めて全体が心を作り上げていると考えるべきかと思えます。ですから脳に心が在るかという、脳と言うコンピューターを中心にしながら全身が反応、全身で感じていると思います。コンピューターウイルスが在ったとしてもコンピューターは別に黒くはならない。脳の神経細胞の繋がり方が心を作っている。神経細胞シナプスの繋がり方が悪い繋がり方だと不幸な人、いい繋がり方だといい人です。脳がいいか悪いかは解剖しても分からない。脳を動作させてみないと分からない。コンピューターも同じです。

ただ意外だったのは京都大学の研究で、幸せな人は脳の何とか野という所が大きいと言う事が分かった。幸せと不幸で脳のどこかの部位の大きさに差がでる事が分かった。この事から見た目で見分かれるという事もまんざら嘘ではなくて、将来は色が違うと言う事も出てくるかもしれない。形にもちよつとは表れているらしいと言う事が分かっている。

Q.宗教と人の幸せはどのような関係になるのでしょうか。イスラム圏に駐在した経験からすると、一日5回もの祈りを求められているのに人々は幸せそうに見えた。

A.自分の思想を確立したり宗教を信じたりしている人は、幸福度が高いという研究は沢山ある。イスラム圏、キリスト圏で宗教を信じる人は明らかに幸福度が高い。絶対多数になっている宗教は何千年もかけて一つの知の体系を作っている。それが主流の世界ではそれからはみ出さない人の方が幸福度が高い傾向が有る。ですが東アジアでは宗教と幸せはあまり関係が無い。日本と同じで宗教感がわりと緩やかで、我々は仏教徒なのか神徒なのか曖昧です。曖昧な所では「宗教を信じてますか」「イエス」と言う事と幸せの相関はそんなに高くない。相関が高いのはイスラム、キリストの一神教です。私もアメリカに二年間留学している時に教会に誘われて行きましたが彼等は本当に信じて



いて神を親、妻より愛している。神を第一に愛する。自分をそれだけ愛してくれる神の様に、家族を皆を愛す。そうしないと天国に行けず地獄に落ちる事を本気で信じる。進化論よりも神を信じている人の方が多い。我々は教育を受けて進化論を信じています。彼等にとってはそれが拠り所となっていますから科学よりもそれが大前提です。イスラムの人も同じです。敬虔なイスラム教徒は人格的にも優れている人達です。イスラム国とか過激派、原理主義者はイスラム教の中のほんの一部で、彼らは「自分の教祖ムハンマドを汚した者は殺す」事を教祖が喜ぶ、と思っている特殊なイスラム教徒だと思います。

## 前野 隆司 先生プロフィールと著書

東京工業大学卒、修士課程修了

キャノン（株）研究所

カリフォルニア大学バークレー校

ハーバード大学

慶応義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科教授、博士（工学）

### （著書）

幸せのメカニズム、

幸福学 X 経営学、

ポジティブ心理学

幸せの日本論

脳はなぜ「心」を作ったのか

システム X デザイン思考が世界を変える、他多数