

ポジティブ心理学講座③



「快樂のランニングマシーン」とは？

欲しいものを手に入れたり、一時的に楽しいひとときを過ごしたりして感じる幸福は、多くの場合、長続きしません。これらの幸福は、はじめは心地よく感じるもののすぐに慣れ、より大きな刺激を求めてしまうからです。心理学者はこれを「快樂のランニングマシーン」と呼んでいます。

それは、走っても走ってもゴールにたどり着かないランニングマシーンに似ているからです。

そんな「快樂順応」に落ち込まないよう、日々恵まれている点をしっかり意識して、感謝の気持ちを持つことが大切になってきます。

●「ヘドニア」と「ユーダイモニア」

ヘドニアとユーダイモニアは、ともに「幸せ」を説明するのですが、それぞれが指す幸せの内容は対照的です。

ヘドニアは、いわば「快樂の(心地よい)幸せ」です。おいしいものを食べたり、お風呂でゆっくりしたり、友人と楽しくおしゃべりしたりといった、主に五感を通して得られることが多い幸せのことです。ヘドニアの中には、短い時間で消えてしまうものもあります。

ユーダイモニアは、「自分の強みを活かして、意義あることに打ち込む幸せ」のことです。もともとはアリストテレスが提唱した概念です。日本語でひと言でいうと「生きがい」です。

テニスを例にすると、思いっきりボールを打ったときの感覚や、テニス仲間と談笑しているときの心地よさなどが「ヘドニア」だといえます。一方、ショットの確率性を高めるため、地道に練習に没頭している感覚や、指導員としてテニスの普及に貢献することで感じる充実感が「ユーダイモニア」だといえるでしょう。

人によって、ヘドニアを指向する傾向が強い人と、ユーダイモニアを指向する傾向が強い人がいることを、ビテルショなどの心理学者は示唆しています。

ウェルビーイング（幸福）の学術的分類

ウェルビーイングには、快楽追求の「ヘドニア」、没頭の「フロー」、持続的歡喜の「ユーダイモニア」の3属性がある。



ヘドニア (hedonia) とユーダイモニア (eudaimonia)
両者の違いを簡単に整理してみると、

ヘドニア	ユーダイモニア
今現在	今と将来
自分	自分と他者/仲間
感情的、本能的	認知的
具体的	抽象的

ヘドニア編…「物欲は短期的にしか幸福感を上昇させない」

日本人は、お金の話をしたがらない割に、年収や収入で他人を判断しがちな拜金主義だといわれることがあります。物欲以外を求める傾向が強くなっている日本は戦後の貧しい時代から這い上がってきた歴史があります。結果、ほとんどの人が飢えることもなく、衣食住と生活の安全は保証される社会が実現されています。その影響もあってか、日本では「お金と物を所有すれば幸福に近づける」という価値観が浸透しているような気がします。

ユーダイモニア編…「自己発達と超越」

心理学者のイローナ・ボニウェルは、ユーダイモニアを、
「自己発達（自己成長）」 → 今の自分を超えていく幸せ

**「超越（貢献）」 → エゴを超えて自分より
大きな世界（コミュニティ）に
貢献する幸せ**

ユーダイモニア的な視点があると、
「（自己発達や貢献の途中で経験する）苦労や困難ですら幸福になるための過程」
として捉えることができるようになります。
私たちの周りにいる、「メンタルが強いなあ」と感じる人は大概この視点を持っています。