

4月12日 Well-Being 3.0 カンフェレンスに参加して

鳩山友紀夫



“Well-Being 研究のこれまでの成果と今後の展開” と題された会議に参加した。

セリグマン教授の他に、ポジティブ心理学の双璧ともいべきエド・ディーナー・イリノイ大学名誉教授、そしてコンピューターサイエンスからライル・アンガー教授他多くの専門家・実務家に参加した。私は小林正弥教授とともに第 6 セッションに参加し、Well-Being 研究の政治分野への展開の可能性について話した。

カンファレンスの当日、登壇者の事前の打ち合わせで控室に入った途端、セリグマン教授が私を見つけるや駆け寄って来て、「一昨日はありがとう。君たちとディスカッションしたお蔭で、今日の講演の内容を完全に変えたよ」と私に話しかけてきた。夜中の二時に作ったんだ、と興奮気味に話された。

私はなんとなく察するものがあった。一昨日、首藤信彦氏と私はポジティブ心理学の日本の政治への応用に関して、セリグマン教授と二時間ほど議論する機会を得ていた。ポジティブ心理学に関心のある数名も同席した。その席でセリグマン教授は日本は一人当たり GDP は高いものの幸福度は他の国々と比較して極めて低いことを数値で示された。(いわゆるジャパンパラドクスの一例)

それに対し、首藤氏は、国ごとの数値の絶対値はあまり意味がないのではないか、日本人の性格は幸福かと聞かれると謙遜気味に低く答える傾向があるので、どのくらい意味があるのか、と疑問を呈した。私は、国ごとの絶対値ではなく、その経年変化が意味があるのではないかと述べていた。

カンファレンスが始まった。セリグマン教授は開始早々、私どもと議論して今日は新しい理論を発表すると宣言し、「Delta, PERMA, Sigma」理論を夜中に発見したと話し始めた。PERMA はセリグマン教授が開発された幸福度の指標であり、数値化されている。

当然に PERMA の値は一人ひとり異なる。Sigma (σ) はその標準偏差である。PERMA 値は決して正規分布をなすものではないが、正規分布と見做して標準偏差を測定する。

Delta (δ) は時間差である。セリグマン教授は、国家にとって PERMA の絶対値を他国と比較することが重要なのではないかと話され、例えば日本人は完璧主義者に近くて、自分の幸福度に関して、平均して6点くらいしかつけないが、アメリカ人はより楽天的で、自分の生活は理想に近いと8~9点をつける傾向にある。

したがって、他国と比較するのではなく、その変化を見ることに意味がある。例えば日本としては、($\delta=$)5年間に PERMA 値を標準偏差値 (σ) 分だけ上げることが目標とするとかである。

セリグマン教授はポジティブ心理学を利用して人の幸福度を測る尺度として PERMA を作り上げて来られたが、今日までそれをどのように政治に適用させるかについては、明確な理論を持ってはおられなかった。あの懇談会は彼にとってお世辞でなくとても有意義だったようです。

私どもと議論して、その理論を作られたことに、私どもが些かなりともお役に立てたと嬉しく思うと同時に、セリグマン教授の人の意見をすぐに取り入れて理論を作り上げる柔軟性に非常に驚いた次第である。