

幸せとは何だろう

～「幸せ」の概念から他者の幸せを考える～

「重度障害のある A さんが将来幸せな生活を送るための授業を考えてみてください。」

この授業で本吉先生が課した設問である。この設問を投げかけられたとき、私は「重複障害のある人にとっての幸せって何だろう。」「そもそも幸せって何だろう。」と考え込んでしまった。

幸せとは何だろう。いうまでもなく、幸せを感じる事象は人それぞれである。他人の幸せは他人のものさしでは測れない。しかし、重度・重複障害のある人がそれを自分の力だけで追い求めるのは難しい。では、他の人が「この人の幸せの手伝いをしたい。」と思ったとき、どうすればよいのだろうか。どうすれば人を幸せにできるのだろうか。「幸せ」とは何かをもとに、他人の幸せを手伝うということについて考えていきたい。

「幸せ」の意味

幸せ・幸福…①運が良いこと。幸運。

②その人にとって望ましいこと。不満がないこと。

(<https://dictionary.goo.ne.jp/word/%E5%B9%B8%E3%81%9B/>)

辞書にはこう書かれている。運は天にでも任せるとして私たち人間が他の人の幸せのためにできることは、「望ましいようにする」「不満がないようにする」ことだろうか。

一方、英語における幸せは、「幸せな感情」というニュアンスのある“Happiness”の他に「幸せな状態」のニュアンスの“Well-Being”という言葉があるようだ。つまり幸せは、「感情としての幸せ感」と「社会的な健康・福祉などを含めて幸せな状態であること」の2面を持ち合わせているのである。

つまり Well-Being—不満がなく望ましい状態—であり、本人が幸せな気持ちを感じるものが「幸せ」であるということだろうか。

「幸せだ」と感じるためには

人々が社会的な健康・福祉などが幸せな状態であるようにすることは、社会全体の課題であり、私たちにできることもあるだろう。では、本人が幸せだと感じるためにはどうすればよいのだろうか。

前野隆司教授の“幸せのメカニズム 実践・幸福学入門（講談社現代新書）”には、幸せだと感じるようになるための4つの因子があると書かれている。

- ・自己実現と成長の因子：目標を持ち、そのために行動しようとする事
- ・つながりと感謝の因子：他者と愛情や感謝というつながりを持つ事
- ・前向きと楽観の因子：楽観的に捉える感覚、気持ちの切り替えの早さ、自己受容感を高める事
- ・独立とマイペースの因子：他人と自分を比較しない傾向や、自分をはっきりと持っている事

他者の幸せを考える

他の人の幸せを手伝うためにできる事。それは、「社会的な健康・福祉などが幸せな状態であるようにすること」が一つである。もう一つは、本人が幸せだと感じられるようになるために、4つの因子を共に育てていくことではないだろうか。

重度・重複障害がある人が幸せになるために他の人ができる事も、これをもとに考えれば少しは方向性が見つかるかもしれない。

初めに書いたように、幸せを感じる事象は人それぞれであるのは間違いないだろう。しかし、自分で幸せを追い求めることが難しい人のためにできることがあるのも、きっと間違いないのではないだろうか。