

第7回 幸福とは何か？ —ヘルスプロモーションの究極目標—

順天堂大学名誉教授・広島国際大学客員教授
日本ヘルスプロモーション学会会長
日本HPHネットワークCEO

島内 憲夫

1. 生と死の考察から幸福を考える

これから「幸福」についての私見を述べていくが、「健康」と「幸福」について考えるときには、その前に「生と死」について考えておく必要があることをあらかじめ述べておきたい。

「病気をして初めて健康のありがたさがわかる」とよく言われるが、これは人生のなかで誰しも経験することだ。私は正直思っている、死なない程度に苦しむが、復活できる病気の開発ができれば、人間はとて他者に優しい生き方ができるのではないかと…。カール・ヒルティは、「病気をきっかけにして『幸福』について考えるようになる」と言っている。

幸福も生と死の線上で、われわれは幸福を感じるときもあれば、不幸を感じるときもある。人間は、必ず死ぬ、英語では mortal being と言うが、もし人間が死ぬことがなかったらどういうことになるのかと考えると恐ろしくなる。人間は自分の意志でなく生まれて、自分の意志に反して死ななければならない。この事実を受容して生きているわけである。人間は、思わぬときに死に直面する。病気、事故、犯罪、地震などで…。東日本大震災や熊本地震がその典型例である。

われわれは、生まれた瞬間から死への旅人となる。矛盾しているが、生をもらうことによって死をもらう。生まれ限り、死をもらうことは絶対がない。愛する者が自分より先に、自分が愛するものより先に死ぬかもしれない。この事実をしっかり受け止めておく必要がある。愛し合う者は必ず死によって引き裂かれ、別れのときは必ずやってくる。それをいかに克服するか、その力がわれわれにあるかどうか重要なポイントである。

2. 健康とのかかわりで幸福を考える

死は幸福の意味を教えてくれるが、人間は死を免れない存在であり、死があるからこそ人は限られた時間のなかで幸福に生きようとする。それと同時に、人は愛する人に囲まれて、幸福な死を求める。大事なことは、幸福な死の瞬間まで生き抜く強い意志「strong will」を持ち続けることが、とても重要なポイントである。生き続ける、生きるということをわれわれはどのように考えていくか。死を意識したあと、何らかの「生きていてよかった」と心の底から叫べる心地よい体験「至高体験」をへて、「素直でしたたかな人生観」へと転換する。がんや障害があっても「生きていける、生きていってもよい」という知恵がわいてくる。その究極は「生きる意味」への気づきにある。そのようなことを永田勝太郎先生が『<死にざま>の医学』という著書のなかで述べている。

健康と幸福は、ともに人々の人生・生活を支える概念として、しっかりと受け止める必要があると私は考える。誰のための健康なのか、幸福なのか、これも大事な観点である。健康と幸福の捉え方は、極めて個人的、主観的なものであり、一人ひとりの人生と生活のなかで培われてきたものである。その経験に耳を傾け、深く考察すれば、その本質に迫ることができ、一人ひとりに寄り添ってそれぞれの「健康と幸福」を支えることが可能となる。私は「健康と幸福」は奇跡を起こす概念ではないかと考えている。

3. 健康と幸福への社会的支援

ノーベル経済学賞を受賞されたインドの経済学者、アマルティア・センの考え方に私は賛同して

いる。幸福であるか否かは、ケイバビリティ（潜在能力）のなかから、「自分のなりたいもの」や「したいこと」に沿って、自分が望ましいと思う状況や行動を実現できる程度に依存すると述べている。ケイバビリティのなかから、実際に何を望み、何を選択するのは本人の問題だが、センは、ある個人が存在する機能を選択できない状況にある時には、社会がそれを補う必要があると考えている。つまり、本人がそのレベルにない時に、社会がいかに健康と幸福を支援するかという問題が重要なポイントではないか、と言うことである。

私は大きく分けて、健康と幸福は個人的なものや社会的なものに分かれるのではないかと考えている。個人的なものは「私利」、自分の望みや必要に応じて、私的な努力によって獲得すること。その基準・水準は極めて私的・個人的なものである。自分の望み・必要に応じて、私的努力によって獲得することである。

社会的なものは「公利」、私的努力で望みを達成できない人に対して、公的努力によって望みを獲得させることである。アメリカのオバマ元大統領が健康保険に加入できない4000万人に対して支援体制を考えていたが、個人主義のアメリカの金持ちはそれを否定してしまった。日本の場合は、「公利」の意識がある国民健康保険制度は、世界的視野からみたら素晴らしい制度だと思う。しかし、北欧三国と比べたら、まだまだ日本は恵まれない人に対しての法的制度がしっかりできていない。この点は、今後の日本の大きな課題である。

4. 健康と幸福の原点—愛が重要な鍵—

健康と幸福の原点に立ち返るならば、根底には「愛」が必要だと思う。「愛」の最大の教師は何かと聞かれたら、私は「死だ」と答える。死とは、愛の意味を理解する重要な鍵であり、逆に死の意味を知ろうとするとき、愛が重要な鍵となる。

キリスト教的には、3つの愛がある。1つは、友情としての愛（ピリア）、2つは性的合一への欲

求としての愛（エロス）、3つは、万民への愛（アガペー）である。古代ギリシャ時代には「真の友を持っている人は人生をあきらめない」と言われていた。日本は数年前までは、1年間の自殺者は3万人前後であった。現在は2万人前後にまで減少してきた。古代ギリシャ時代の考えが正しければ、本当の友達を持っている人が少ないのではないかと思ってしまうが、真の友を求めるだけでなく、家族や兄弟姉妹が「心の支え」となり得るように日々努力するべきではないかと思う。

パッチアダムスと初めて会ったとき、私は抱きしめられたが、私が静かになるまで抱き続けた。ちょうど、魚を釣った時によくみられる魚の動き、釣られた魚がピチピチと必死にもがいているが、そのうちぐったりとして動かなくなる、あの光景だ。あの瞬間、最後は、私は母に抱きしめられた赤ん坊になったような気持ちになったことを今でも覚えている。

さて、愛が重要な鍵だと述べたが、人は愛を知り強くなれる。かけがえのない「愛する人」に、疑いのない絶対的な価値を置くことが、たった一度しかない自らの人生を手ごたえのあるものにし、自らの命に輝きをもたせる。人は互いに愛し始めたときからお互いを「自らの鏡」とし、「育てる」「育てられる」という関係になる。私は、「愛するとは、愛する人とともに『今』を生きていることの喜びを共感し、未来を力強く生きる力を生み出す主体的な行為である。愛は、われわれにともに『いる・ある』ことの価値とマナーを自覚させてくれる」と考えている。

最後に、われわれの幸福の定義を述べて終わりにしたい。「幸福とは、自分自身の存在や、生きている、実感力をもたらしてくれる感情である。それは、素敵な・大切な人の存在（心の居場所）、物事の価値への気づき（心の豊かさ）、自分のやりたいことや望むことができる場（心の行き場所）がある状態から生まれてくる」（島内憲夫・鈴木美奈子）。