

幸福論（纏め）

1. ショーペン・ハウエル幸福論の3つの観点

(1)人のあり方：人品、人柄、人物 ←内心の快・不快

(2)人の有するもの：所有物 ←間接的に内心に影響する

(3)人への印象の与え方：他人からどう思われるか？ ←間接的に内心に影響する。

人柄は、奪い取られない。その意味で、(2), (3)は、相対的な価値であるのに対して、(1)は「絶対的な価値」と言える。

2. ショーペン・ハウエル幸福論の享楽

(4)「人間の再生力の享楽=健康の維持」：飲食、休息、睡眠など

(5)刺激感性の享楽：団欒、社交、旅行、運動、闘争、戦争など

(6)精神的な享楽：音楽鑑賞、読書、学習、瞑想、発明、思索、趣味 (i. e. 俳句)

人間に与えられている幸福の限度は、個性によってあらかじめ決まっている。

精神的な享楽の低い人間は、家庭の団欒・低級な社交・卑俗な旅行などの頼る生活から抜けきれない。

3. ショーペン・ハウエル幸福論の内面の貧困

人のありようは(1)が重要とはいえ、時の力により、(7)肉体的な美点が、(1)の精神的な美点に勝ることがある。

その観点からは、「(2)金」を稼いで「(7)に肉体的な美」を追及する人が多い。

しかし、年齢をとるに従って、必然的に「(7)肉体的な美」は、衰えるので、結果として「(2)金持ち」に不幸な人が多い。

「(2)金持ち」は、「(3)に人への印象」に留意し、「(5)華美な社交、豪華旅行」等の娯楽、慰安を求めて、挙句の果てに淫蕩にこれらを求めるようになる。

ローマ皇帝の、カリギュラなどは、この典型であろう。

纏めると、「(1)人柄」を磨き、「(6)精神的な享楽」を求める人が幸福ではないか？

4. ショーペン・ハウエル幸福論の朗らかさ

自己の生涯にどういう事が起きたかよりも、その起きたことをどう感じるかということつまり、「自己の感受性の性質と強度性」が問題である。

- (1)「優れた性格」と、「頭脳」と「楽天的な気質と明朗な心」と(4)「健康丈夫な体」、(6)「健全な精神」は、我々の「幸福」のために、重要な「財宝」である。

5. アリストテレスの見解

「賢者は、快楽を求めず、苦痛なきを求める」

この命題の、心理性は享楽や幸福が消極的な性質のものであるのに対して、苦痛が積極性の性質であるという性質である点に基づく心理性である。

6. ショーペンハウエルの処世術

「時の作用」と「物事の変わり易さ」とを、絶えず念頭に置き、現在の出来事を見ては、直ちにその反対を想像するのが良い。

すなわち、

幸福にあっては、「不幸」を、友情にあっては「敵意」を、愛にあっては「憎しみ」を思い浮かべる。

こうすれば、何時でも思慮深さを失わず、容易に騙されない。

よって、これが「真の処世術の永続的な源泉」となるだろう。

7. 閑話休題

(1) 性の快楽はアルコールで埋められる

- (i) ヨハンシュトラウス (ワルツ王)

「酒・女・歌」というワルツの名曲で、「酒」と「女」を同格に作っている。

- (ii) サイエンス

「ハエ」でも「アルコール」は、「交尾」に似た快感をもたらすという実験結果がある。

(2) 自己暴露の話をする事は、秘密を共有するという快感を覚える

「ここだけの話だけど、実は私は・・・」という話は、快感を覚える。

8. 世界幸福度指数

[世界幸福度報告 - Wikipedia](#)

以下の6つの要素を数字化したもの（Gallop がアンケート調査したものを数字化し、一つの値に集約した。荷重な不明。）

- (1) 人口あたり GDP (対数)
- (2) 社会的支援 (ソーシャルサポート、困ったときに頼ることができる親戚や友人がいるか)
- (3) 健康寿命
- (4) 人生の選択の自由度 (人生で何をするかを選択の自由に満足しているか)
- (5) 寛容さ・気前の良さ (過去1か月の間にチャリティなどに寄付をしたことがあるか)
- (6) 腐敗の認識 (不満・悲しみ・怒りの少なさ、社会・政府に腐敗が蔓延していないか)

9. ハピネス・カーブ

人生の幸福感は、年齢に影響され、40-50代前半半ばは谷底にー。

訳もなく落ち込む、中年期特有の幸福感の低下について、解説しスランプ脱出法を解説する。

「年齢」は、「幸福度」に影響を与える。複数の調査によれば、中年は若者や老人よりも、幸福が低い。グラフにすると50台前後が最も低い、「ハピネス・カーブ (幸福曲線)」と呼ばれるU字曲線になるという。

ーハピネスカーブは、「将来に対する期待」と関係がある。

若いころは、将来への期待が大きい。その分、現実との差が大きく、失望感を味わう。

だが、時がたち、何度も失望感を味わうにつれ、過大な期待は消えていく。50代以降になると、期待と現実との差が少なくなり、後悔や失望が少なくなる。

ー加齢とともに精神や肉体も衰える、という考えは正しくない。

例えば、研究によって、次のようなことが分かっている。

ーストレスは、50歳を超えたころから少なくなる。

ー人生経験の積み重ねにより、感情が落ち着いていく。

ー一年を重ねると、悪い出来事への対処の仕方が上手になり、うつ病になりにくくなる。