

臨床倫理メデイエーション

国立大学法人山形大学医学部 准教授 中西 淑美

81

「心理的安心性」について

はじめに

自然災害や天候不順、他国での戦禍が続く不穏な社会状況のなか、「安全」、「安心」、「幸福」は、日々の生活の拠り所となる言葉として用いられる。「安全」と「安心」は似たような意味で使われることが多い言葉であるが、それぞれ異なる意味合いやニュアンスを持つ。また、人が幸福を感じる時には、安心や安全は既存の上で考えられる。今回は、一般的な幸福論について簡単な概略を述べ、安心と安全の違いとは何か、また、対人関係や協働対話空間に必要な、「心理的安全性」、「心理的居場所」、「心理的安心性」という考えについて述べることにする。

1. 何故人を幸福にするか

(1) ある研究結果

京都大学グローバルCOEプログラム「心が活きる教育のための国際的拠点」（平成19年（23年度）で行われた「幸福感の国際比較研究」における自由記述部分の質的分析の報告がある。日本を中心として詳細な国際比較を行うために、13カ国7言語、合計8000人以上から集められたデータのうち、7カ国5言語、合計612人のサンプリング分析によって、「幸福と感じるとき、不幸と感じるとき」の幸福の定義に関する文化比較を行った研究である⁽¹⁾⁽²⁾。

各国の幸福感の形成に関する諸要因の様相

が個別的に示されるとともに、各国に共通する幸福感の要因として、他者とのつながりや共存といった「生命感」に関わる領域が重要であることが示された。また、「生命感」に対して「有能感」「達成感」という項目は、各国で重要度が異なっており、日本では一般化された他者の意識がきわめて重要であること、日本や韓国では他者と共に存在することがそのものよりも、共に活動を共有することが幸福を感じるために重視される等の結果が示された。15年以上前の研究であるが、現在の未曾有の天災後の日本においても、遜色ない報告書である。本研究の結果から、人々の幸福に対しては、他者とのつながりである「生命感」の実相に関する重要性が指摘されてきたのである。

幸福は、自分の態度や行動、考え方に依るところが大きいとする「態度」は、米国において他国よりも比率が高くなっていた。これは、「幸福」に対する主体の認識の能動性（たとえば状況自体は変わらなくても）を強調するもので、前向きに肯定的意味を見いだして生きるというポジティブな指向性は、米国に特

微的であった⁽³⁾。

他方、事象に対して肯定的意味を見いだせず「不幸」だと感じてしまうとき、それが自己の認識や態度に帰属させられる場合は、自尊心の低下と結びつくと推測していた。

幸福の自分なりの主観的な色付けをしない「観念」(たとえば「幸福は毎日の生活」「あらゆるもの」などの回答)において、幸福の抽象的定義は、「態度」が多く占めているということに対応しているものであった。

そして、これらの量的・質的双方の研究によって、人の「幸福観」の形成には、複雑な要因が関わっていることを示唆した。

(2) 一般的な「幸福論」とは

前回は、アランの「幸福論」について紹介したが、「幸福論」については、古代から知識人や学識経験者による数多の著作がある。また、優れた名著である「幸福論」であっても、時代や文化によって多様な解釈がある。以下、非常に浅薄で乱暴な説明になるが、一般的な幸福論として、3つに分類して簡単に説明することについて、雑誌論文ということでご海

容願いたい。

まず、第一分類として、「快樂主義的な幸福論」が挙げられる。

これは、快樂や喜びを追求し、苦痛や不快を避けることが幸福であるとする考え方である。代表的な例としては、古代ギリシャのエピクロス派や近代の功利主義などが挙げられる。ギリシャ神話における神と人の関係、ギリシャ悲劇の魂の浄化で幸福とは何かを思考させる。

この幸福論では、物質的な豊かさや感覚的な快樂を重視する傾向がある。

次に、「功利主義的な幸福論」が挙げられる。これは、最大多数の最大幸福を追求することが幸福であるとする考え方である。代表的な思想家は、ジェレミー・ベンサムやジョン・スチュアート・ミルなどがいる⁽⁴⁾。

この幸福論では、社会全体の幸福を重視し、個人の幸福は社会全体の幸福に貢献することで達成されると考える。

三番目は、「徳倫理的な幸福論」である。

これは、道徳的な徳を身につけ、それを実践することが幸福であるとする考え方である。

代表的な思想家は、古代ギリシャのアリストテレスなどである⁽⁵⁾。

この幸福論では、自己実現や人格的な成長を重視する傾向がある。

これら3つの幸福論は、いずれも「幸福」を客観的に定義し、それを達成するための方法や条件を示すことを試みる。また、幸福を「良い状態」や「望ましい状態」として捉え、それを追求することを推奨する傾向がある。一般的な幸福論の共通点として、個々の「生命感」に対する幸福をある程度客観的に捉え、それを追求する方向性を持つ傾向があると言える。

(3) 西研氏の「幸福論」について

協働対話論や対話空間の安心性を探求する筆者としては、一般的な「幸福論」とは異なる、哲学者、西研氏の「幸福論」について紹介したい⁽⁶⁾。

前述の幸福感の研究で述べたように、幸福感とは「生命感」に関わる領域が重要かつ複雑な要素を孕んでおり、何より「他者と共に存在することそのものよりも、共に活動を共有

することが幸福を感じるために重視される」ことが指摘されている。

西は、一般的な幸福論に対して、幸福の客観的な定義や共通の達成方法が存在しないことを強調する。その代わりに、個人の具体的な幸福体験や他者との対話を通じて、自分自身の幸福について深く考えることを重視する。西は、哲学者として幸福論についても考察し、一般的な幸福論とは異なる独特な視点を持っている点の特徴である。その異なる視点とは、一言でいうなら、西の「幸福論」では、「共通了解の不可能性」を前提としていることである。

つまり、一般的な幸福論は、幸福をある程度客観的に捉え、それを追求する方向性を持つのに対し、西の幸福論は、幸福の主観性と多様性を強調し、個々人の内面的な探求を促すという点で異なっている。それでは、西の幸福論の主な特徴を述べてみよう。

第一の特徴は、「共通了解の不可能性」である。

西は、「真の幸福とは何か」という問いに対して、共通の答えは存在し得ないと考える。

なぜなら、何を真実の幸福とみなすかは、個人の人々の自由に属する領域であるからだとする。

もし、「人はどういふときに、自分を幸福だと感じるのか」という問いがあれば、その答えは、「それぞれの幸福体験を語り合うことで、共通の理解を深めることができる」ときだ」と述べている。

第二の特徴は「個人の体験の重視」である。西は、個人の具体的な幸福体験を重視する。他者の独自の人生や感じ方を垣間見ること、新鮮な驚きを感じると同時に、自分の体験と深く共通するものがあることに気づくことができる」と述べている。

第三の特徴は、「哲学対話の重視」である。西は、哲学対話を通じて、幸福について深く考察することを重視する。他者との対話を通じて、自分の考えを深め、新たな視点を得ることができると考える。

西の幸福論は、他者との対話や個人の体験を通じて、自分自身の幸福について深く考えることを促すものである。これは、人々の個々の「生命感」の実相にある幸福感と親和性が高いと考える。

2. 「心理的安全性」・「心理的居場所」・「心理的安心性」

さて、人々の幸福感に多大な影響を与える「安全」と「安心」について考えてみたい。

(1) 「安全」と「安心」の違い

まず、「安全」については、客観的な概念であり、危険やリスクが排除されている状態を指し、事故や災害が発生する可能性が低い、または全くない状態を表す。たとえば「建物の耐震性が高い」、「食品が衛生的に管理されている」など、①建築構造物・設計の頑丈性、②物理的環境の温度・湿度などの環境要因、③組織管理・運営状況、経営・人材・法・契約管理、④才覚・知的財産、内面的な頑健性、学歴・能力などの教育体制、⑤予期せぬことへの想定外な対応への備えなどである。

一般的に「安全」とは、記録や計測的に推察できる、物理的、社会的、経済的、組織的な安全配慮への権利・義務、意識、姿勢であり、遵守されるべきものである。

「安全性」については、客観的な評価が可

能であり、危険やリスクの程度を数値やデータで示すことができる。製品やシステムなどが設計通りに機能し、危険がないことを評価するために用いられる。たとえば、自動車の衝突安全性能、医薬品の副作用リスクなどに使用される。

次に、「安心」とは、主観的な概念であり、心理的な安定や満足感を表す。たとえば、家族が健康であるとか、経済的に安定しているなど、危険や不安がなく心が落ち着いている状態を指す。

「安心性」とは、主観的な評価が中心となり、心理的な満足度や信頼感を表すことになる。個人情報保護体制、サポート体制など、製品やサービスが、利用者に安心感を与えるかどうかを評価する際に用いられる。

つまり、「安全」は客観的な事実に基づいており、「安心」は主観的な感情に基づいている。

「安全性」は客観的なデータに基づいて評価され、「安心性」は主観的な印象に基づいて評価されると言える。

(2) 「心理的安全性」とは

幸福感と心理的安全性は、互いに深く関連し、影響し合っていると考えられている。学術的な研究からも、心理的安全性の高い環境では、個人の幸福感が高まる傾向があることが示されている⁽⁷⁾。

心理的安全性 (psychological safety) とは、チームの中でメンバーが誰に対しても恐怖や不安を感じることなく、安心して発言・行動できる状態を指す。1999年にハーバード大学教授のエイミー・C・エドモンドソン氏が提唱した概念である。心理的安全性は、インターネット Web サイト運営の Google 社が生産性向上のために行った調査「プロジェクト・アリストテレス」によって注目を集めて、広く知られるようになった⁽⁸⁾。

心理的安全性の高いチームの特徴は、以下の4項目がある。

- ・率直な意見交換が活発に行われる
 - ・失敗を恐れずに新しいことに挑戦できる
 - ・お互いに助け合い、協力し合う
 - ・多様な意見や価値観が尊重される
- このような心理的安全性の重要性が組織に

浸透することによって、①チームのパフォーマンス向上、②創造性の向上、③従業員のエンゲージメント向上、④離職率の低下につながる、と言われている。

心理的安全性が担保されることでの具体的な効果には以下の4点がある。

- ・心理的に安全な環境での不安やストレスが軽減され、心身の健康が促進される。
- ・自分の意見や能力が認められることで、自己肯定感が高まり、幸福感が増す。
- ・良好な人間関係・互いに尊重し合える関係が築かれ、連帯感や帰属意識が高まる。
- ・新しいことに挑戦しやすく、失敗から学び、成長できる機会が増える。

(3) 「心理的居場所」

1995年、阪神淡路大震災の後、精神科医の安 克昌氏により、『心の傷を癒すということ』という名著が公刊された⁽⁹⁾。安は、その著書の中で、「心が本当に癒されるためには、精神医学的なテクニックではなく、物理的にも心理的にも、安全が担保された居場所が必要だ」と「心理的居場所」の必要性を提唱した。

そのうえで、仮設住宅という物理的住居の提供ではなく、これまでのコミュニティのある心理的な居場所の重要性を説いた。

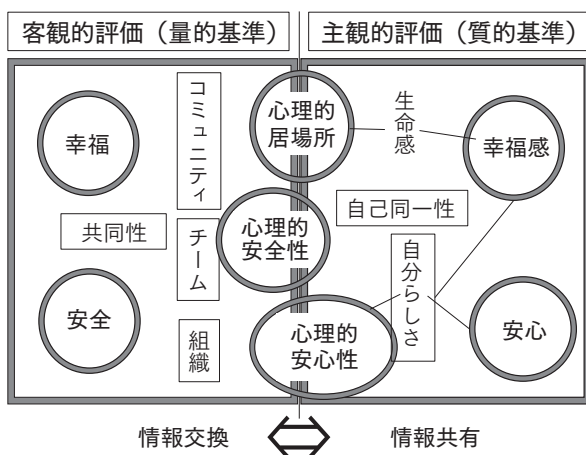
また、安は「心理的な居場所」とは、「他者から受け入れられ、しかも他者から侵害されず、そこにいることが安全に感じられるような環境である」と定義した。

そして、「心が本当に癒されるためには、精神医学的なテクニックではなく、物理的にも心理的にも、安全が担保された居場所が必要だ」とした。つまり、「心理的居場所」の必要性が「生命感」につながり、傷の回復につながると説いた。

(4) 「心理的安心性」

「心理的安心性」とは、筆者の造語である。学術的な用語の心理的安全性に似ているが、それとは少し異なると考えている。不遜ながら、「安全」であったとしても「安心」であるかは人によって異なる。また、生命感につながる幸福はより違いがあるかもしれない。学術的には、組織心理学の研究では、心理的安全性の高いチームは、生産性や創造性が

図 1



高く、メンバーの満足度も高いことが報告されている。また、教育心理学の研究では、心理的安全性の高いクラスでは、生徒の学習意欲や成績が向上し、幸福感も高まることが示されている。さらに、ウェルビーイングの研究では、心理的安全性と幸福感は密接に関連しており、人生の満足度を高める重要な要素であることが示されている。

「心理的安心性」は心理的安全性と酷似し

ており、複製のようで、大変厚顔無恥な表現である。しかし、「心理的安心性」とは、チームや組織の中で、自分の意見や感情を安心して表明できる状態を指しており、具体的には、発言の自由、受容・尊重、安心感である。

「心理的安心性」を提唱するにあたり、強調したいことは、発言の自由や受容・尊重は、安心感があれば達成されるということである。また、言葉は不要で、そこにいることの承認が重要となる。つまり、「心理的安心性」は、自律尊重や拒絶を恐れずに、安心して自分らしくいられる「空間の場」なのである。

「心理的安全性」、「心理的居場所」、「心理的安心性」、それぞれの違いを図示した（図1）。「心理的安心性」では、「心理的居場所」と比べて主観的評価の範囲が広い。客観的評価の範囲は「心理的居場所」と同じである。「心理的安全性」は自己がコンフリクト（矛盾・葛藤・対立・紛争）の中にあっても安全感を絶えず確認できる。しかし、そこでは、自己と他者との承認や関係性は不確かである。

「心理的安心性」とは自身の存在「自己同一性」が絶えず確認される環境と理解できないか。

「心理的安心性」と幸福感の関係では、「心理的安全性」が高まる要因があっても、個人の幸福感が高まるとは限らない。すなわち、安全であっても安心であるとは限らず、安心感は流動的である。対話があり、各々が大切と思う他者とのつながりが快よい、安心の承認の場である。

前述の「安心」の用語の部分でも、西の哲学的な「幸福論」でも、その心理的安全性と心理的安心性には違いがあると考えるのである。模式で表すと以下のようになる(図2)。

言葉の似通った心理的安全性とも重複する部分はあるが、むしろ、安が提唱した「心理的居場所」に近接した「安心できる場」に「心理的安心性」は宿ると考える。

「生命感」には、人によっては、成果などないし、創造性も生産性も達成性もなく、生きていることの苦しさや悲しさの方を感じる

図2

心理的安全性 ≠ 心理的居場所 ÷ 心理的安心性
存在承認の場の構築が心理的「安心」性につながる

人もいる。しかし、今、そこに生きていること、「心理的居場所」で安心に感じられるような環境にあることで、他者から受け入れられ、しかも他者から侵害されず、そこにいることが、自らの「存在承認の安心性」心理的安心性につながる。その「心理的安心性」の担保が、傷への回復、さらには、傷を害にせず、「乗り越え」ることにつながり、さらなる自発的な安心を生むのではないだろうか。

まとめ

- ・幸福論には客観的視点と主観的視点がある。
- ・「安全性」は客観的な危険度の評価、「安心性」は主観的な満足度の評価である。
- ・「心理的安全性」の高い環境は、個人だけでなく、チームや組織全体の幸福と成長につながる。
- ・「心理的居場所」とは他者から受け入れられ、しかも他者から侵害されず、そこにいることが安全に感じられるような環境である。
- ・「心理的安心性」は、個人の幸福感を高めるために不可欠な要素である。

おわりに

今回、まとめにあるように、その人に置かれた居場所における状況や事柄を理解し、承認するために、日本人の文化や状況に合わせて、より親しみやすい言葉として「心理的安心性」という言葉を提唱した。

「心理的安全性」と「心理的居場所」と「心理的安心性」は、非常に近い概念であり、その違いは本文中の模式図に表した。

社会が複雑多岐に分化されるほど、心理的安心性は必要になる。

生命の実相にある幸福感とは、存在承認の「心理的安心性」が安心感のある対話につながっていることが前提になるからである。文

参考文献

- (1) 大山泰宏：「何が人を幸福にし何が人を不幸にするか——国際比較調査の自由記述分析——」
Japanese Psychological Review, 2012, Vol.55, No.1, 90-106
- (2) 子安増生他：「幸福感の国際比較研究——13カ国のデータ」
Japanese Psychological Review, 2012, Vol.55, No.1, 70-89
https://www.jstage.jst.go.jp/article/sjpr/55/1/55_70/

- pdf/-char/ja(アクセス2025年2月8日)
https://www.jstage.jst.go.jp/article/sjpr/55/1/55_70/_pdf/-char/ja
- (3) Dolan P, Peasgood T, White M (2008) "Do we really know what makes us happy? A review of the economic literature on the factors associated with subjective well-being" *Journal of Economic Psychology*29 : 94-122
- (4) ジェレミー・ベンサム(著)、中山 元(翻訳)：『道徳および立法の諸原理序説 上』(ちくま学芸文庫ヘー13―1) 文庫―2022、400頁
- (5) アリストテレス(著)、高田三郎(翻訳)：『アリストテレス『ニコマコス倫理学』(上)(下) 卷(岩波文庫 青 604―1 604―2)、1971、378頁・1973、374頁
- (6) 西研(著)：『哲学は対話する プラトン、フッサールの〈共通理解をつくる方法〉』(筑摩選書180) 2019、480頁
- (7) 心理的安全性とは、チームの生産性を最大化するうえで意識すべきこと <https://mba.globis.ac.jp/carenote/148.html> (アクセス2025年2月8日)
- (8) 人事辞典「H Rペディア」：心理的安全性 <https://jinjibu.jp/keyword/detl/855/> (アクセス2025年3月2日)
- (9) 安 克昌著「新增補版 心の傷を癒すということ―大災害と心のケア」、作品社、2019、490頁