

# 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

## 30 幸福論 アランの哲学から学ぶ 苦しみを幸福に変える方法

### はじめに

幸福について、きちんとした形で語った哲学者はアリストテレスである。アリストテレスは、著書の中で、「人間が求める最終的目標は幸福である」と言う。また、幸福とは最高の善であるとも言った。「幸福や自由」は、人類史のなかで、哲学や心理学、経済学、文学など、学際的に論じられてきた。幸福論については数多の蔵書や論考がある。

人間は誰も「不幸」に思い悩み、「幸福」を求める。今回は、思想と市民をつなぐ架け橋として、日常生活に立脚して幸福への指針

を導き出したフランスの哲学者アランを取り上げてみたい。

### 1 アランの「幸福論」

数多の幸福にまつわる著作のなかで、世界三大幸福論と呼ばれるのは、スイスのカール・ヒルティ、イギリスのバートランド・ラッセル、フランスのアランの「幸福論」である。まず、ヒルティとラッセルの幸福論を紹介する。非常に単純に述べると、以下のようになる。

ヒルティの幸福論は、内面の平和や信仰を

重視し、精神的な豊かさを追求する生き方である。

他方、ラッセルの幸福論は、知的な好奇心や社会参加を重視し、自己実現を追求する生き方となる。ヒルティとラッセルの幸福論は、それぞれ異なる側面から幸福を捉えている。ヒルティは内面の充実や信仰を重視するのに対し、ラッセルは知性と活動を重視している。しかし、両者の幸福論には共通点もある。

たとえば、自己の内面や生き方を見つめ直すこと、他者との関係や社会とのつながりを大切にすることは、どちらの幸福論にも共通して重要な要素になっている。

ヒルティとラッセルの幸福論は、それぞれ異なるアプローチで幸福を追求しており、どちらも現代社会において重要な示唆を与えている。

さて、第三のアランの幸福論とは何かについて、こちらも簡単ではあるが紹介する。

アラン（本名・エミール・オーギュスト・シャルティエ）は、1868年生まれで1951年没のフランスの哲学者、思想家、文筆家である。20世紀の前半に活躍し、その思想

は多くの人々に影響を与えた。彼の著作「幸福論」は、今日でも多くの人々に読まれ、愛され続けている名著である。

アランの「幸福論」のフランス語の原題は、「幸福のコラム」で、さまざまな生活の場面における幸福についての独立した章（フランス語で「プロボク」という）が1編ずつ綴られ、93編に分けて書かれている。どこから読んでも構わない形式であるため、難解な哲学書ではない。そこには高度な宇宙観をもった哲学の深淵を想起させるが、いわゆる観念論ではなく、あくまでも日常生活に立脚して幸福への指針を導き出している。アランの「幸福論」が名著と言われるのは、文学的にも優れており、現代に生きる我々にも役に立つような、さまざまな困難に立ち向かうための普遍的なヒントが満載しているためである。

アランの「幸福論」について、筆者なりに簡単に述べることは軽薄と解釈されるのではないかと危惧するが、選抜された言葉の一つひとつの内容が、意味が深く、読者の心に響くような余韻を残す。アランは、「幸福への道」を旅する際に、到達点のある「幸福」

を求めるのではなく、さながら、あてどなく歩き始めること、休んだり、動けなくなったりしながら、「幸福への道」へ向けて、「心の冒険」を進めている。彼は「幸福とは何か」といった大上段に論じるのではなく、毎日の暮らしの中で、彼が考えたことを述べている。

### (1) 人は誰でも幸福になれるー幸福は「なる」ものではなく「つくる」もの

アランの幸福論の最大の特徴は、幸福を「状態」として捉えるのではなく、「行為」として捉える点にある。彼は、幸福は自然に訪れるものではなく、私たちが意識的に「つくる」ものだと考え、「幸福であること、それ自体が徳である」とした。人間はいつの時代も、人としての幸福を追求する欲求を持っている。

誰が進んで不幸にはなりたくないからである。古代ギリシャ以降、人間は、「善き人生は何か、や「幸福とは何か」を追求してきたが、幸福自体を徳だとはみなさなかった。一生懸命考えている人、苦しんでいる人、悲しんでいる人、後悔している人、そういう人は、幸福とは程遠いことだと考えられてきた。しか

し、災害や病気、心の傷に苦しんでいる人、日常を頑張っている人こそがたくさん考えたり、悩んだりすることで、また周囲の人との対話や自然環境と触れ合うことで、何かしらの思索が生まれ、高尚な思想さえも生まれてくるというのである。つまり、そういう状況にある人こそが有徳であり、美徳を備えているという発想である。

倫理的に高潔であることとして、他人の「不幸」、「悲惨」、「苦しみ」、「嘆き」を結び付けて、そこに同情することが高潔であると捉えることがある。たとえば、人の痛みがわかる人は肯定的に評価され、人の痛みがわからない人は否定的にみなされるといったことである。このことに異を唱えたのが、17世紀の哲学者スピノザである（バールーフ・デ・スピノザは、17世紀オランダの哲学者、思想家である。彼は合理主義哲学の代表的な人物の一人で、その思想は後の哲学、神学、政治学などに大きな影響を与えた。現代においても、スピノザの思想は、倫理学、政治学、哲学の分野で議論の対象となっているが、スピノザは、著書の「エチカ」のなかで、以下のように

に述べた。「幸福は徳の報酬ではなく徳それ自身である。そして我々は快楽を抑制するがゆえに幸福を享受するのではなく、反対に幸福を享受するがゆえに快楽を抑制しているのである」<sup>(6)</sup>。つまり、快楽を抑制することが幸福をもたらすのではなく、幸福であるから快楽を抑制することができるということになる。アランはスピノザの考え方を継承しており、幸福論の中で、「幸福自身が徳である」と述べている。

### (2) 幸福は日々の努力の積み重ね

アランは、幸福は特別な出来事や幸運によって得られるものではなく、日々の小さな行動や心の持ち方によって積み重ねられるのだと説く。

「幸福になりたいと思ったら、そのために努力しなければならぬ。無関心や傍観者の態度を決め込んでただ扉を開いて幸福が入るようにしているだけでは、人ってくるのは悲しみでしかない」(『幸福論』第90章)

幸福は努力によって得られる。つまり、幸福は偶然に訪れるものではなく、努力によ

って掴み取るものである。そのため、困難に立ち向かう勇氣と、幸福を追求する意志を持ち続けることが大切である。

努力に付随する苦しみは幸福の糧である。

アランは、苦しみや困難を単なる不幸として捉えるのではなく、幸福を創造するためのエネルギー源として捉える。

苦しみや困難に直面した時、それを乗り越えようとする意志や努力が、私たちを成長させ、幸福へと導いてくれると考えるのである。

### 2. 苦しみを幸福に変える

#### 具体的な方法

怒りと絶望は第一に克服しなければならぬ敵であるとアランは言う。怒りや悲しみは単なる不幸ではなく、幸福を創造するためのエネルギー源になる。それらの困難を乗り越えたとき、幸福が導かれる。それらを導く意志が大切なのである。

積極的に行動し、思考を働かせ、喜びを見つけることで、私たちは誰でも幸福になることができる。アランは説いている。

なく、努力によって掴み取るもので、困難に立ち向かう勇氣と、幸福を追求する意志を持ち続けることが大切である。

「幸福はいつでも私たちを避ける、と言われる。人からももらった幸福についてなら、それは本当である。人からももらった幸福などというものはおよそ存在しないものだからである。しかし、自分で作る幸福は、けっして裏切らない」(『幸福論』第17章)

アランの幸福論のポイントとは、「幸福は主観的なものである」ということである。当然のごとく、人によって幸福の感じ方は異なる。自分の価値観や目標に合った幸福を追求することが重要である。

多様性と多元化社会の中で、他人を幸福にするためには、まず自身の幸福をつくる意志の力が必要である。

### まとめ

フランスの哲学者アランの著書『幸福論』のまとめをする。

○幸福は外的な状況に左右されるものではなく、私たちの心の持ち方や行動によって主体的に築き上げられるものである。  
○幸福は「なる」ものではなく「つくる」ものであり、苦しみが幸福へのエネルギーである。

○幸福を「状態」として捉えるのではなく、「行為」として捉え、幸福は自然に訪れるものではなく、私たちが意識的に「つくる」ものだという考え方である。  
○幸福は「行動」の中にあるので、「意志」「努力」「行動」が重要になる。

### おわりに

アランの幸福論を雑誌の読み物として簡潔に紹介した。

幸福論を軽々に述べた筆者への批判は受けず、この不穏な社会状況にあって、アランの『幸福論』の考え方が、苦しんだり悩んだり悲しんでいたたりする人たちにあって幸福追求の一助となれば幸いである。有名な児童書の『青い鳥』の作者のメーテ

「悲しんではなるまい。期待を持つべきなのだ。人は自分の持っている希望しか、人にやれないものだ。自然の成り行きを信じ、未来を明るく考え、生命が勝利すると信じなければならぬだろう」(『幸福論』第58章)

アランは、幸福を「つくる」ための具体的な方法として、以下の4つを挙げる。

- (1) 行動する  
幸福は待つだけではない。訪れないとし、積極的に行動し、小さなことでも良いので、何かを成し遂げる達成感を積み重ねることが重要である。
- (2) 考える

感情に流されず、冷静に状況を分析し、問題解決の方法を考えることである。思考は行動の指針となり、次の行動や意思を育む。

#### (3) 喜ぶ

喜びは感情的なエネルギーを高め、幸福感を増幅させる。些細なことでも良いので、意識的に喜びを見つけ、たった一言の声掛けなど、表現することが鍵である。

#### (4) 幸福は努力によって得られる

前述したが、幸福は偶然に訪れるものでは

ルリンクは、青い鳥を探し続けた物語のなかで最後にこう言う。

「幸せはいつもそこにある。人はそれに気づいていないだけなんだ」<sup>(7)</sup>。

### 参考文献

- (1) 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)巻(岩波文庫青604-1)、1971
- (2) カール・ヒルティ(著)、齋藤孝(翻訳)『超訳ヒルティの幸福論』(世界で一番幸せになる「思考力」)(三笠書房)、2018
- (3) B. ラッセル(著)、安藤貞雄(翻訳)『ラッセル幸福論』(岩波文庫青649-3)、1991
- (4) アラン(著)、神谷幹夫(翻訳)『アラン幸福論』(岩波文庫青656-2)、1998
- (5) 合田正人著『NHK「100分de名著」ブックスアラン幸福論』(NHK出版)、2012
- (6) スピノザ(著)、高木高志(翻訳)『スピノザエチカ倫理学』(上)(下)巻(岩波文庫)、1951
- (7) モーリス・メーテルリンク(著)、高野文子(総)、『江國香織(翻訳)『青い鳥(新装版)』(講談社青い鳥文庫166-2)』新書12013