

幸福評価のためのアンカーを「不確実時代の生き方セオリー（16）」

（産経新聞 夕刊（大阪）2009年1月22日掲載）

「あなたは今、幸福ですか」といった質問が、アンケートでよく使われます。厳密に言えば、個人間の幸福度を数字で比較することはできません。例えば、文化的背景が異なる他の国と幸福度を単純に比べて、“日本は経済的には豊かだが、幸福度は国際的に見て低い”と結論づけるのは早計です（表）。

しかし日本人同士など、ある程度類似した人たちの間で幸福度を比較すると、結構安定した、面白い結果が出ることも事実です。幸福に関する学際的な研究も進みつつあります。

また、同じ人が回答した、幸福度の推移（変化）を見ることには一定の意味があるでしょう。生き方セオリーの観点から言うと、時々、自らの幸福度の変化を意識するというのは、生活状況をチェックするための情報として有用です。その際、幸福度を計測するためのアンカー（錨（いかり））を持ちましょう。

どういうことかと言うと、忘れがたい経験を“基準”に設定し、それと比較して今の幸福度を評価するのです。より所となる基準があると、繰り返し行う評価数値の安定性や信頼性が増します。そのような基準（参照点）を、船を安定させる錨になぞらえてアンカーと表現することがあるのです。

非常に辛かったときを思い出し、今の自分を叱咤（しった）するという経験は誰にでもあると思います。そのような記憶も一つのアンカーです。お勧めしたいのは、辛いときだけでなく、最も幸福であった経験もアンカーとして持つことです。

人は幸福な時に感じる、社会に対する感謝の気持ちを忘れがちです。それを常に意識することは、自らの視野を広げます。その結果、現状に対する不満の原因が、自分の回りしか見ていないからだと気づくことがあります。物事を前向きに捉（とら）えられるようになり、ひいては「“今”よりもっと」といった、際限のない欲望を抑えることにつながります。

ただ、人によっては良いときと比較した現状を卑下したり、かえって不満が大きくなったりすることもあります。性格に合わせて、自分に合ったアンカーを見つけることが必要です。

（大阪ガス エネルギー・文化研究所主席研究員 豊田尚吾）

表 非営利団体「ワールド・バリューズ・サーベイ」が発表した国別幸福度ランキング

順位	国名	スコア
1位	デンマーク	4.24
2位	プエルトリコ	4.21
3位	コロンビア	4.18
4位	アイスランド	4.15
5位	北アイルランド	4.13
6位	アイルランド	4.12
7位	スイス	3.96
8位	オランダ	3.77
9位	カナダ	3.76
10位	オーストリア	3.68

順位	国名	スコア
11位	エルサルバドル	3.67
12位	マルタ	3.61
12位	ルクセンブルグ	3.61
14位	スウェーデン	3.58
15位	ニュージーランド	3.57
16位	米国	3.55
17位	グアテマラ	3.53
18位	メキシコ	3.52
19位	ノルウェー	3.5
20位	ベルギー	3.4

43位	日本	2.24
-----	----	------

※「幸福か」「現状に満足か」の2つの質問に対する回答を合成したスコアのランキング
出所)「ワールド・バリューズ・サーベイ 2008」