



連載

ビブリア・トーク  
—私のオススメ—

… 米川 慧 ((株) KDDI 総合研究所)

## 明日の幸せを科学する

ダニエル・ギルバート 著, 熊谷淳子 訳  
早川書房 (2013), 836 円 (税込), 384p., ISBN: 978-4150503994

新たな環境に身を置くことになったり、新しいことをやってみたりして初めて「これいいじゃん」と気づいたり、逆に「やっぱりあれがない」と思ったりすることはないでしょうか？ 私の場合、新型コロナウイルスの流行を受けて在宅勤務が増え、通勤時間が浮いた分を新たな趣味にあてたり、昼は自宅で自炊をしたりすることが新たな楽しみとなっています。決して今までが不幸だったとは思わないけれど、仮にニューノーマルではなく「オールドノーマル」に戻ったとしても続けたいと思えるような習慣を、思いがけず見つけることができました。これもある種の幸せなのかもしれません。今回紹介する『明日の幸せを科学する』は、そんな「幸せ」の予測に関する本です。

あなたは幸せになりたいですか？ そもそも幸せって何でしょうか？ 幸せという言葉で私が抱くイメージとあなたが抱くイメージはどこまで似通ったものになり得るのでしょうか？ この「幸せ」という言葉は、主観的な心理状態、すなわち気持ちや感情を指しているため、前例やほかの経験との関連から大まかに定義して、暗黙の了解で通じたことにするほかないのが実態です。価値観やライフスタイルの多様化が指摘されている昨今においては、私が「これも幸せなのかもしれない」と思っているときの気持ちと、あなたが幸せと言うときに感じている気持ちとの間に、どれだけのオーバーラップがあるのかますます怪しくなっています。それでも、好ま

しい物事を表す便利なこの単語を使って私自身について述べると、私は幸せを求めているのだらうと思います。実際、Sigmund Freud は「人の行動から分かる人生の目的と意図は何か。人は人生に何を求め、何を成しとげようとしているのか。答えは明らかだ。人は幸せを求めて努力する。人の望みは、幸せになり、幸せのままにしていることだ」と記したそうです。

あなたは幸せになるために何をしていますか？ 私は、特定の行動が幸せに繋がるかどうかを想像して、幸せに繋がりそうであればそれを実行する、ということをやります。よくあるのが「明日何食べよう？」と想像することです。料理の写真やお店のレビューを見ながら、食べたときのことを想像して意思を固めようとするのですが、すぐ決まるときもあれば、気分が乗らず「明日は適当に自分で作ろう」となるときもあります。このようなとき、そもそも私たちはどうやって未来の自分の幸せを予測しているのでしょうか？ 本書によれば、「それが今起こったらどう感じるかを想像し、今と今のちが完全に同じではないことを考慮して少し割引く」のだそうです。これを「意見ひるがえし法」と呼んでいます。

しかし、この方法には問題点があり、関連した実験が紹介されています。被験者に、明日の午前か午後かにミートソーススパゲティをどれだけ楽しめるか予測させたところ、空腹感によらず午後のほうが楽しめるという予想をしました。一方で、一部の被験者には、

同時に音階を言い当てる課題が課せられました。この場合、空腹だと時間帯によらず楽しめると予想し、満腹だと時間帯によらず楽しめないと予想しました。つまり、現在の空腹感が予想に影響したのです。集中力を奪うことをしながらだと、現在と未来の違いを踏まえた予測の修正を怠ってしまい、今感じたことを予測した感情と錯覚してしまうのです。私が明日の食事を決めかねたのは、満腹寄りのときに何かをしながら想像したときだったのかもしれませんが。

本書によれば「唯一、人間という動物だけが未来について考える」のですが、上述の実験で見たように、未来の出来事に対する自分の反応を予測することは、片手間でこなして的中できるほど得意なわけではないようです。幸せの予測が誤っていると、幸せに繋がりそうだと思って一生懸命にさまざまな行動を起こしても、いつまでたっても幸せになれない、という空回りが起こりそうです。予測を誤らせる要因として認知バイアス（あるいは錯覚）があります。

本書には、未来の幸せの予測に直接的あるいは間接的に影響を及ぼす認知バイアスが、心理学実験の事例と合わせてたくさん紹介されています。認知バイアスを自覚できれば、自分の予測の誤りを事前に察知することができるようになり空回りを防げそうです。近年になって、幸福リテラシーとでも呼べそうな知識体系に結び付きそうな心理学的知見が蓄積されてきています。まずは本書の内容から幸せの仕組みを押さえていくのはいかがでしょうか？

(2021年6月30日受付)

米川 慧 (正会員)  
ke-yonekawa@kddi-research.jp  
(株) KDDI 総合研究所. 機械学習の研究開発に従事.

