

人の心に寄り添う 医療人になる

第23回 人の心に寄り添う「幸福学」・1

慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント
研究科委員長・教授

まえの たかし
前野隆司

昭和医療技術専門学校校長

さんどう まさる
山藤 賢(インタビュアー)



前野隆司(まえの たかし)氏 プロフィール

1962年、山口県生まれ。1984年東京工業大学工学部機械工学科卒業、1986年東京工業大学理工学研究科機械工学専攻修士課程修了、同年キヤノン株式会社入社。1993年博士(工学)学位取得(東京工業大学)。1995年慶應義塾大学理工学部専任講師、同助教授、同教授を経て2008年よりSDM研究科教授。2011年4月よりシステムデザイン・マネジメント(SDM)研究科委員長。著書に、『脳はなぜ「心」を作ったのか―「私」の謎を解く受動意識仮説』(筑摩書房刊)、『錯覚する脳―「おいしい」も「痛い」も幻想だった』(筑摩書房刊)、『幸せのメカニズム―実践・幸福学入門』(講談社刊)、『人生が変わる! 無意識の整え方―身体も心も運命もなぜかうまく動きだす30の習慣』(ワニ・プラス刊)など。近著に『無意識の力を伸ばす8つの講義』(講談社刊)、『実践 ポジティブ心理学―幸せのサイエンス』(PHP研究社刊)などがある。

山藤：今回の対談は、慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科委員長・教授である前野隆司先生にお願いいたしました。先生は「幸福学」の日本の第一人者としても著名な先生であります。先生どうぞよろしくお願いいたします。

前野：よろしくお願いします。第一人者といっても、私が独自に作った学問でもありますので…、ビリも私…(笑)。NHKがたまたま第一人者と取り上げてくれたので、そういう肩書になっていますが。

山藤：いえいえ、先生は多才で本当に頭の切れる方ですが、大変謙虚でいらっしゃるので…。

前野：この独自のことを立ち上げるというの

が、また実は一人一人が幸福になるための方法でもあるんですね。

編集室：そのあたりのこと、また後ほどぜひ詳しくお聞かせください。ではまず、お2人はどのようなつながりか教えてください。

山藤：はい、前号(2017年12月号)でも対談させていただいた山田博さんから、以前、自分が対談で出た本があるので『人生が変わる! 無意識の整え方―身体も心も運命もなぜかうまく動きだす30の習慣』(ワニ・プラス刊)をいただきました。その著者が前野先生で大変おもしろく、出版記念の講演会を聞きに行きご挨拶したのが最初です。

前野：一番前で、最初に質問されたのをよく

[本連載の形式] 各界で著名な先生方への山藤先生のインタビュー(対談)にて、組織で働くこと、チーム内でのコミュニケーション、教育、臨床検査技師としての知識・技術の継承と向上、患者さんの心・命、自分の人生の役割などについてお話いただきます。対談のなかで、山藤先生が感じた医療とのつながりの部分を、心の「共振」ポイントとして解説を加えていただきます。



覚えていますよ(笑)

山藤：先生よく覚えていますよね…(笑)。実は、藤平信一先生(心身統一合気道会会長)との結びつきもその本からでして…。色々つながりがあるんです。あっ、つながりの多さや多様性も幸福につながると先生の著書に書いてありましたが…、それもまた後ほど！ この本は氣づきの多い、とても素晴らしい本なので皆さんにもぜひ読んでほしいです！ 前野先生は幸福学だけではなくて、多岐にわたってさまざまな研究、活動をされていますが、この本では、先生の持論である受動意識仮説についても取り上げられています。これもまた後ほどお話の中で出てきますかね。私と先生とは、その後、山田博さんの紹介で、那須で、星野先達〔星野文紘氏(山伏名：尚文)、出羽三山羽黒山大聖坊十三代目〕のもと、山伏修行などでもご一緒しました(笑)(写真1)。

前野：この間も、羽黒山へ行ってきましたよ。とても良かったですよ。

山藤：ということで、そんな関係の中、掲載は2018年1月号ですので、新年を迎えるにあたって、幸福についての話をその道の第一人者からうかがうのもタイミングとしてもいいじゃないか！ そして実際の発売は12月ですので、クリスマスシーズンに向けての幸せムードの中での発刊もいいじゃないか！と私が勝手に考え(笑)、今回のタイミングでの対談となりました。マジメな話、ここまでこのタイトル「人の心に寄り添う医療人になる」での対談をしてきて、では、なんのために「人の心に寄り添う」べきなのか、なぜ「寄り添った」ほうがいいのか、やはりそれは、それぞれがそのほうが「幸せ」だからだと思うんですね。では、幸せとはなんなのか…。その定義も難しいところですし、その解釈にもよると思います。しかし、前野先生はそれを学問として研究しておられる。因子分析や統計を用いて学者としての目線



写真1 那須での山伏修行にて
(左から、前野先生、星野先達、山藤先生)

で幸福を捉えておられるところがユニークです。私たちにも共有できる言語にしていだいていところで、今回は幸福をテーマに、人の心に寄り添うということを対話していきたいと思いました。まずは、先生、こう話しているうちに、いま、ふと浮かんだことがあります。まだ、お話をおうかがいする前なのですが、いきなり質問してもいいですか？

前野：はい、もちろんです。なんでもどうぞ。

「人の心に寄り添う」とは

山藤：本当にいきなりなのですが…。いま、話していたこの対談のタイトル、「人の心に寄り添う医療人になる」、このタイトルを幸福学的に考えると、率直にどう思われますか…。まだ幸福学がなんなのかも質問していないのにすみませんが…(笑)

前野：あっ、すごくいい質問しますね…。そうですね…(と少し考え込み、手元のノートに「心に寄り添う」と書き込みながら…)。うーん、これは…。この言葉はとても心に響きますね。人の心に寄り添うことは、幸せのための最も大事な条件だと言えると思います。人は、自分のことを認めて(自己受容)、他人のことを信頼して(他者信頼)、自分を愛し、皆を愛するこ

とができると幸せになるんです。自己信頼ができていない人に対して、「大丈夫なんだよ」と寄り添うことで「ああ、自分は大丈夫なんだな」(自己受容)となってその人の幸せ度が上がりますし、寄り添うということ自体が他者との関係性、他者信頼になりますね。僕はよく、「他者とのつながりが大事だよ」と言うんですが、もっといい言葉ですね、「寄り添う」というのは！

いやあ、さすがだなあ！ 励ますとか、応援するとか、褒めるとか色々ありますが、寄り添うというのは、一番無理のない、いい言葉ですね。幸せの条件として、頑張ろうとか、やってみようとか、なんとかかなと思うことが大事なんですが、「頑張れよ」とか「なんとかしろよ」と言われてもできないじゃないですか。そこで寄り添う、「大丈夫だよ、できるよ」と言われると、頑張ろうとする自己受容のほうがヒュッと伸びますね。

山藤：はい、そんな感じがします。

前野：僕は幸せの分析を専門にしていますが、もしかして「心に寄り添う」で幸せということ全てを言い得ているんじゃないかと思って、まずこの言葉をメモしたんです。「寄り添う」という言葉は素晴らしいですね。逆に質問ですけど、この言葉はすぐにスッと出てきたんですか？

山藤：えっ！ いい質問返しますね(笑)。いつも使っている言葉ですが、タイトルは、えーっと、なんででしたっけ、三由さん(編集室)…(笑)

編集室：いやいや、山藤先生、これは山藤先生の法人のホームページや専門学校のパンフレットに理念としての医療人のあり方として書いてあって、すごくいいと思ったので、提案して相談して決めたんじゃないですか！(笑)

山藤：ああ、そうそう！ そうでした！(笑)。そこに響いたんですね。いや、なんでこのタイ

トルにしたのかというのは、これまた本質をつくいい質問ですよ、さすが前野先生です(笑)。僕は、常々、人と人との関係性がうまくいく究極は、人の心に寄り添えることと言っています。その人が望んでいること、考えていること、それが全てわかっていてその通りにしてあげたら、その人は満足するわけじゃないですか。例えば医療人でいえば、それは患者さんになります。でもこれはできないことなんです。なぜなら、その人が本当に考えていることは、絶対にわからないですよ。だから「寄り添う」は本当は難しいんです。

前野：ああ、難しいですね。

山藤：だから、これが達人の仕事かなと思ったんです。本当は、「人の心に寄り添えるような社会人になる」とすればよいのですが、医療関係の雑誌なので、「医療人になる」にしたんです。

前野：医療を取れば普遍ですよ。名言じゃないですか。今度使わせていただきます。

山藤：いやあ(笑)、ありがとうございます。だからこそ、寄り添うために、その人をより感じるために、目には見えないけど、自分の感性を磨き、高めなければならないと思います。そのような自分自身を知ることや、自分自身の成長、自分を好きになること、自分を大事にすること、そして相手を大事にすること、そんなこともひっくるめた、人の心に寄り添う医療人になるということであり、感覚的に気に入って納得して付けた、この連載のタイトルなのかなあと振り返って思いました。相手も幸せで自分も幸せで、という関係性を築くために僕らはどう生きればいいのか、と考えていくと、何か新しいものが見えそうな感じがするんです。なんか、対談終わっちゃいましたね(笑)

前野：始めに大事なことを話しましたからね(笑)。でも、この「寄り添う」という言葉は、まさにいまの時代を表していると思うんです。



戦後からずっと、個人として独立して、自分をしっかり持って、合理的に他人の力を借りずに強く生きましよう、という西洋の教育がされているじゃないですか。高度成長の頃は、戦争で焼け野原になった国を復興させなければいけないので、それがうまく働いたと思うんです。でも、バブルがはじけてからは、江戸時代ぐらいまでは日本にあった、「皆で力を合わせて生きてきた」という時代に戻りつつあるんじゃないかと思うんです。この「寄り添う」というのは、そちら側の時代の行き過ぎから、これからの時代はこっちの時代だよ、というのを指し示している言葉だというふうに思いますね。前にお話させていただきましたが、山藤先生の学校や法人もそのような方針の経営を大事にされていますよね。給与のシステムとかも。

山藤：ありがとうございます。いやあ、先生のお話には共感するところが多いです。はい、前に先生とはお話をさせていただきましたが、実は、僕が理事長を務めている医療法人では、いまだに給与システムは年功序列で、評価をしない仕組みなんです。僕はさまざまな事情で医者キャリアを歩みながら、32歳のときに医療法人の理事長になったんです。そのときにファミリーのような感覚の組織が好きだったから給与制度も年功序列にしたんですが、当時世の中は成果主義一辺倒で、周りの方からは、「今時それはないでしょう」とかなり言われたものでした。僕は正しいか、正しくないかというのは正解はありませんが、なんとなくバランスを見ながら、古き良き日本式経営の現代化を目指すと言っていたのですが…。でも、ここ最近になってようやく、「そうですよね」となってきた感覚があるのは、やはり時代の行き過ぎからの揺り戻しでしょうか。

前野：その通りです。実力主義にしないと、成果に応じたお金がもらえないからやる気が出ないと思われていたんですが、最近の経済学、

経営学では、やる気が出るのはほんの一部だけだとわかったんです。1～10位までいたら、3位くらいまでの人は1位になりたいからやる気が出ますが、4位以下、つまりほとんどの人はやる気が出ないんですよ。いまや、米国のGE（ゼネラル・エレクトリック）のような会社でさえ、実力主義をバーンと表に出すのはやめる方向になっていて、日本の年功序列のような、区別する社会じゃないほうに世界が行きはじめています。

山藤：うーん、それに実は日本自体は気づいていないんですかね？

前野：そうです。日本は、東洋を見習えという世界の傾向に逆行して、まだ右肩上がりだと突っ走っていますね。

山藤：なんとかミクスミたいのばかりが言われています…。

前野：はい、さらに言い出す人まで出てきたり(笑)。僕はこのままではさらに差別のある世界になってしまうのではと危惧しています。だから逆側も必要だろうと、なので「寄り添う」はいいなあ。競争ばかりしている社会ではない、人々が信頼し合って生きていく社会、寄り添う社会に戻さなければいけないと僕は思っているのですが、それを山藤先生は、以前から無意識のうちに守っていたのはすごいですね。その強さというか、鈍さというかを尊敬します。あっ、いい意味での鈍さね(笑)。

山藤：(笑)。わかっています。ありがとうございます。

前野：変なふうに流されずに、本当に大事なことは何かを無意識にわかっていたんですね。

山藤：変な人だと周りから言われていたんですが、先生の本には変な人でいいと書いてあって安心したんです(笑)。まあいまでも僕は堂々と変な人ですが(笑)。

前野：しかも無意識で、常に最先端。さすがですよ！ 天才です！

山藤：そんなに褒められると、くすぐったい気がしますね(笑)。もちろん全然天才ではありませんよ。タイトルの由来も忘れていたくらいですから…(笑)。「寄り添う」と「幸せ」について序盤から話をうかがってきて、先生にはおうかがいしたいことがいっぱいありますが、三由さん、このあたりでまずは、読者目線から、基本的な質問をしてはどうでしょうか。

編集室：それではありがたく、まずは先生ご自身のことをご紹介がてらおうかがいしたいです。

前野：いいですよ。

編集室：ありがとうございます。先生は、カメラ、ロボットの開発に携わっておられたようですが、いまは、ちょっと分野の違った「幸福学」研究の第一人者です。このように方向転換されたのは、何かきっかけがあったのでしょうか？

「幸福学」で皆幸せになってほしい

前野：もともと、科学ではなく工学を選んだのは、人の役に立つことがしたかったからです。ロボット開発をしていたという、何かものを作っていたと思うのですが、実は心理学と工学をハイブリッドするという研究をしていたんですよ。具体的には、「ロボットを見てどう思いますか？」というアンケートをして、「気持ち悪い」とか、「優しそうだ」とか回答してもらいます。ツルツルとサラサラとスベスベはどう違うか、という研究もししていました。

編集室：へえっ、違うんですね。

前野：ええ、ツルツルとサラサラとスベスベって違うんです。実験でいろんなものを触ってもらい、アンケートで答えてもらいます。

僕がずっと行ってきたのは、何かと心理学を掛け合わせる研究だったんです。ツルツル、サラサラ、スベスベの研究をしているうちに、心地よい、高級感、居心地のよいなど、だんだん心の深いところに入ってきて、幸せを感じる素材の研究をするようになりました。そして自然

に、“幸せを、ちゃんと工学的に使える形に分析すべきだな”と思ったんです。だから、ツルツルとサラサラとスベスベの違いがわかるように、幸せ、楽しい、人生満足などの違いを明らかにすれば、例えば、これを使えば使うほど幸せになるとか、皆が幸せになる経営とか、そういう設計に使えると思ったんです。ですから、僕としては、ロボットのための心理学から人間のための心理学へ、分野がちよっとずれただけなんですけど、まあ外側から見ると、ロボットと幸せは、全く違うものに見えるんでしょうね。

編集室：なるほど。いろんな人の幸せを尺度化することができれば、皆それに向かえるという感じですか？

前野：そうですね。幸せを尺度化していないと、幸せになりたいと思っても、どうやって目指していいかわからないじゃないですか。「前野さんが言うように分析してもわかるものじゃないから、死ぬ直前に、いい人生だったなと思えばいいんですよ」とよく言われるんですが、幸せとは何かは統計学でわかるんです。楽観的な人と悲観的な人、どちらが幸せか、1万人ぐらいを対象に調べると、やはり楽観的な人のほうが幸せなわけですよ。それを知っていれば、“ああだめかなあ”と思うより、“いや、なんとかなる”と思うほうに向かっていけるじゃないですか。食べ過ぎず、適度に運動するほうが身体にいいと知っている健康になりますよね。同じように、幸せについて知っていると幸せになるんです。そして、幸せだと健康にもなるし、長寿にもなるし、企業では、創造性が3倍になるという研究結果もあるんですよ。

山藤 & 編集室：へえっ。

前野：幸せだと、ライフもワークもよくなるという研究結果もあるんです。だから、幸せの尺度をもっと多くの人が使って、皆が幸せになりましょうということを、世界に広めたいと思っています。



幸せとは何か—幸せの4つの因子

山藤：先生、いまのお話は、幸せとはなんなのかという話がベースにあると思うんですが、先生の見つけられた幸せの4つの因子のお話を、読者向けにわかりやすくお話いただけますでしょうか。

前野：はい、もちろんです。まず大事なことは、幸せには、長続きしない幸せと長続きする幸せがあるということです(図1)。長続きしない幸せは金、物、地位など、“地位財”といって、人と比べられる財です。人と比べられる財を手に入れると、まあ人間は本能で嬉しい気がしちゃうんですけど、その幸せは幸せになったと思ったらサッと下がっちゃう幸せなんです。それに対して長続きする幸せには、環境がいいこと(安心)や健康、心などによる幸せがあるんですね。これらは“非地位財”による幸せといい、いい環境にあること、つまり戦争していない国に住んでいること、環境汚染がないことが1つ大事です。そしてもちろん健康。皆さんのような医療従事者がかかわられる医療にとっても柱の1つが健康になりますが、もう1つ、心の、気の持ちようによる幸せというのがあるんですよ。これが、科学的に分析されていなかったんです。

「楽観的だと幸せになれるから、楽観的になろうよ」と言っても、楽観的にはなれないですよ。そこで僕は、幸せに関する多くの項目についてアンケートを行い、それを因子分析して、心による幸せの大まかな基本要素を求めたんです。その結果、たまたま4つの因子に分析できたので、幸せの四つ葉のクローバーという感じで用いています。僕の著書『幸せのメカニズム—実践・幸福学入門』(講談社刊)の表紙にも、四つ葉のクローバーが描かれていますね。この4つの因子が高い人は幸せで、低い人は幸せ度が低いことがわかっているんです。どんな

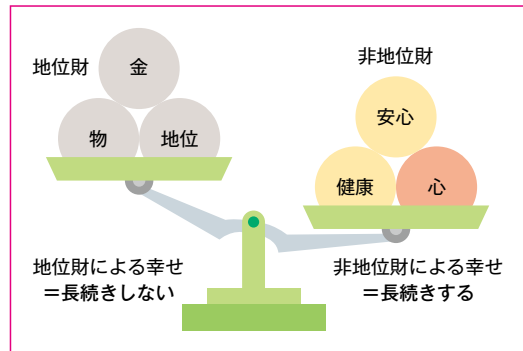


図1 長続きしない幸せと長続きする幸せ

仕事でも私生活でも、この4つの因子に気をつけていれば幸せになるといえます。

1つ目は、「やってみよう！」因子(自己実現と成長の因子)です。夢や目標を持っていたり、強みを持っていたり、仕事をやってみようと思う人が幸せなんですね。やらされ感がある、やりがいを感じられない、やる気がない、という人は残念ながら幸せ度が低いので、いかに「やってみよう！」になるかですね。

2つ目は、「ありがとう！」因子(つながりと感謝の因子)です。感謝する人、人のために何かしてあげたいと思っている利他的な人、友だちの多い人は幸せです。孤独な人は残念ながら不幸せですが、友だちの数が多いことよりも、友だちが多様であることのほうが幸せです。

3つ目は、「なんとかなる！」因子(前向きと楽観の因子)です。冒頭に言った自己受容がここにつながるんですよ。自分のいいところも悪いところも含めて自分が好きである人は、“なんとかなる”と前向きで楽観的になれるので。

4つ目は、「ありのままに！」因子(独立とマイペースの因子)です。人の目を気にしすぎずに、自分らしく生きる人は幸せです。逆に言うと、人の目を気にしすぎる人は、長続きしない幸せ、金、物、地位を目指しがちなんですね。でも、人に勝ってこれらが手に入っても、この

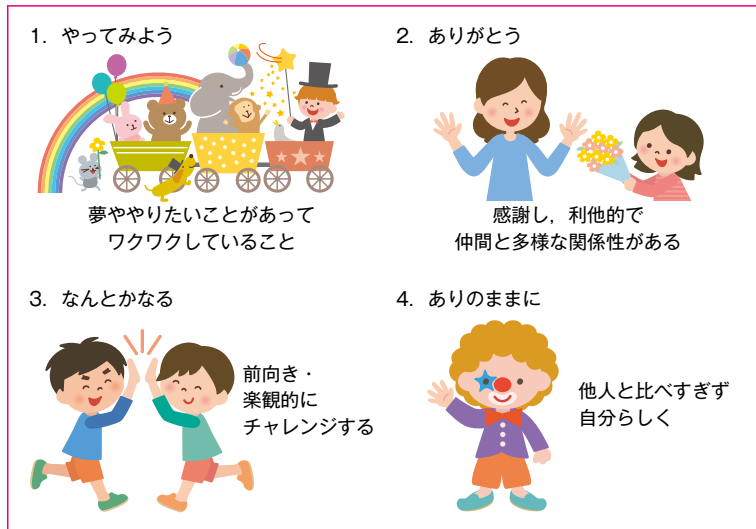


図2 心の幸せのための4つの因子

幸せは長続きしないです。

この4つをうまく高めていけると幸せになれるんです(図2)。

山藤：素晴らしい！ では、その先、どうしたら高めていけるのか？という話になりますね。

前野：はい。その通りです。これらをどうやって高めるかが課題となりますが、先ほどの「人の心に寄り添う」こと、これは奇しくも僕の言ってきた第2の「ありがとう！」因子に近く、これが突破口になると思うんです。「なんとかなると思え」とか、「ありのままに」と言われてなかなかできなくても、休日家でゴロゴロするのはやめて、友だちに会いに行くことはできるじゃないですか。友だちと話す中で、何か情報が得られて、「おもしろそうだからやってみよう」と思い、自分らしくできてその結果うまくいけば、なんとかなると思えますよね。要するに、人間とは支え合う動物なので、1人ぼっちで「やってみよう」とはなかなかないんです。だから、もっと寄り添ったほうがいいんです。

山藤：先生の著書、『幸せのメカニズム—実

践・幸福学入門』の180頁、第2因子のところにも「人の気持ちに寄り添う人がいること」と書いてありますね。

前野：おっ本当だ、ありますね。最近出版した『実践 ポジティブ心理学—幸せのサイエンス』(PHP 研究所刊)の最初のほうに書きましたが、脳科学では、日本人はセロトニン・トランスポートター SS 型といって、世界で一番不安になりやすいタイプの人が多い民族だという結果が出ているそうです。だから、個人主義的な欧米型の価値観で、「やってみろ、なんとかしろ、自分らしく生きろ」と言われると、不安になってしまうんです。なので、日本人は欧米人以上に“大丈夫だよ、やってみようよ、俺たちがついているよ”と、第2因子で人の心に寄り添い合うことが必要な民族だと思うんです。

山藤：寄り添うことが、日本人の気質に合うんですね。

前野：だって、和の国ですよ。和の国とは、寄り添う国ということじゃないですか。そもそも何千年もの歴史の中で、調和的、平和的に皆で寄り添い合う国になろうと言っていたのに、



戦後、明治維新の頃から、1人で頑張ろうと急に方針転換しても無理があるんですよ。

山藤：似合わないことをしていたんですね。

前野：そうです。もちろん全員が、ではなく、そういう人が多かったのではということです。

山藤：この対談の前半は「人の心に寄り添う医療人になる」というタイトルと、先生の「幸福学」とのつながり、その「寄り添い」の対話をしていたような感じがしますね。なんかお話をうかがっていてあたたかい気持ちになりました(笑)。後半は、少し事例や具体的なお話もうかがいたいと思います。

前野：はい、楽しい時間ですね(笑)

(次号に続く)



幸せになる方法の実践として、この連載タイトルでもある「人の心に寄り添う医療人になる」その真髄である「人の心に寄り添うこと」が突破口になるのでは、という話に、新鮮な驚きと共振を感じました。外に出ることによる人とのかかわり、そこからの「やってみよう」、「自分らしさ」、「なんとかなる」につながる話は、われわれの仕事にも当てはまります。自分の現場や

いまいる場所だけでとどまることは、一見、安定していて居心地がいいように思えます。でも、そこだけが長期的な幸せには結びつかないというのが前野先生の研究で示されていることかと思います。それは、検査の現場でも、医療の現場でも同様です。視野を広げたり、新たななかかわりを作ったり、新たな試みを始めたり…、これらは一見、困難だったり、面倒くさいように思えることですが、実は、学問的にも自分の幸せにつながることであるとわかっていると聞かせていただき、改めてチャレンジ、冒険という言葉の意味が「おもしろいもの」という色を付けて見えるような気がしませんか。私はこの連載の中でも常々、冒険する大切さを話してきました。仕事も旅も人生も、それは幸せに結びつくという話を学問的な立場の先生から教えていただき、とても腑に落ちました。皆さん、堂々と、もっとどんどん寄り添いとかかわりの冒険をしましょう！

(山藤)

本連載に関するご質問・感想などは、編集室(e-mail: kensa@igaku-shoin.co.jp)までお寄せください。



山藤 賢(さんどう まさる)氏 プロフィール

1972年東京都生まれ。昭和大学医学部、同大学院医学研究科外科系整形外科学修了。医学博士。小学校から高校までは私立暁星学園サッカー部で活躍。東京都大会で優勝した他、全国大会にも出場した。現在は臨床検査技師教育に特化している昭和医療技術専門学校の校長として学生の育成にかかわる傍ら、現役の臨床医として患者とも向き合う。医療法人社団昭和育英会理事長、横浜つづきメディカルグループ代表として医療機関を複数経営。日本臨床検査学教育協議会においては、副理事長を務め、2014年には学会長の任も務めた。また、なでしこジャパンのチームドクター(オリンピック、ワールドカップなど帯同)、東京都サッカー協会医事委員長(現)を務めるなど、スポーツドクターとしても活躍している。また、2013年の著書「社会人になるということ」(幻冬舎刊)は、丸善日本橋本店にて、週間ランキング1位(ビジネス部門)になるなど、その活躍は、医療界にとどまらず、広いフィールドで注目されている。