

研究班番号【35】

## 幸福になるには

国語班：徳田 優斗 鍛冶川 晶 小林 凌士

### 要約

本研究の目的は、幸福になる方法を明らかにすることである。調査では、幸福の定義を「満ち足りた心の状態」とし、幸福の要素を『体』『社会』『精神』に分けて考えた。従って本研究では、体の幸福は良い生活習慣により、社会における幸福とは、自分の社会的な境遇により、精神の幸福は①どうしようもないことは受け入れる②自分を受け入れる③新しい価値観を受け入れる、以上3点により得られるということが結論付けられた。

### Abstract

The purpose of this study is revealing how to be happy. The survey defined happiness as 「A satisfied state of mind」 and thought by dividing elements of happiness into 『body』『society』『heart』. This study concludes that body happiness is health due to good lifestyle, social circumstances lead to happiness and heart becomes happy by①accepting what we cannot resolve②accepting myself③accepting new values.

### 1. 序論

私たちの身の回りには「幸福」という言葉が溢れているが、その言葉の持つ意味について明確に定義する事ができなかったので、研究しようと考えた。昔から研究されてきた幸福になる方法を明らかにすることでそれが人生の道しるべとなり、よりよく生きることができる。本研究では三大幸福論といわれる「アラン（フランス）」「ヒルティ（スイス）」「ラッセル（イギリス）」、それぞれの幸福論に着目し考察している。

### 2. 研究手法

三大幸福論を読み、「幸福の定義」の仮説を立てる。その仮説と幸福になる方法の仮説を考察し問題点があると、再び仮説を立てる。問題点がなくなるまでこれを繰り返す。

### 3. 結果

アランの思想：嫌な事があっても上機嫌に振る舞う。要因に対してその人がどう受け止めるかに左右される。肉体と精神は関係がある。不機嫌は伝染し幸福もまた人に分け与えることができる。人を憐れむ事は、その人に不幸を伝染させている。

ラッセルの思想：興味を自分ではなく、外界に向けることが幸福になるための方法である。幼い頃に獲得した価値観に無意識に従い、苦しむことがある。その対処法は、その良しあ

しを合理的に説明することである。

ヒルティの思想：幸福の種類には二通りある。一つは常に不完全なものであって、この世の様々な宝をその内容とし、不安定なものである。いま一つの幸福は完全で永続的なものであって神のそば近くあることが即ちそれである。気晴らしの享楽や虚栄心、食欲は良き行いを妨げる。また、仕事を自分でよく考え、実際に経験することも大切なことである。仕事では創造と成功のよろこびを大切にするのがよい。苦しみに出会った時は、感謝し、その苦しみの意味を理解し、何に役立つかを考える。

#### 4. 考察

「満ち足りた心の状態」を幸福の定義とし、それを構成する要素となるのは「体」「社会」「精神」だと考えた。また、それぞれの具体的な定義付けとそれに至る方法を考えた。

「体」

定義：身体的苦痛のない、最低限の欲求を満たされた状態。

方法：よい生活習慣を実践し、健康を保つ。

「社会」

定義：自分の境遇や、社会的地位

「精神」

定義：負の感情に苛まれない上で、満ち足りた心の状態

方法：①どうしようもないことは受け入れる。

理由：無駄なエネルギーを使ってしまう。内容：出来ることを可能な限り探す。

方法：②自分を受け入れる。

理由：自己嫌悪は一生付きまとう。

内容：①自分のこと以外に関心を持つ。

②他人と比べず、理想の自分と比べる。

方法：③新しい価値観を受け入れる。

理由：古い価値観は無意識のうちに不利益をもたらす可能性がある。

内容：合理的に価値観を検討する

#### 5. 結論

もちろん、幸福になる方法は個人個人で変わってくる。しかし、本研究では広く多くの人に当てはまるような幸福の定義とその方法を考えたので、この研究結果を参考にすることによって幸福になれる人は多いと思う。また、今回の研究で得た結論として、幸福の要素を分類して、それぞれの要素を満たすための手段を考えたが、幸福そのものについて絶対的な方法を導き出すには至らなかった。

#### 6. 参考文献

ヒルティ 草間平作（翻訳）（2011）『幸福論』一～三部 イースト・プレス

(Carl Hilty. 1891. *happiness essays on the meaning of life*)  
アラン 串田孫一・中村雄二郎訳『幸福論』白水社 (Alain. 1925. *On happiness*)  
ラッセル 安藤貞雄(翻訳) (1991)『ラッセル幸福論』岩波書店  
(Bertrand Russell. 1930. *The Conquest of Happiness* )  
バラエティ・アートワークス (2011)『幸福論まんがで読破』白田彩穂 田場誠也 圓尾公佑  
イースト・プレス  
前山三都里(2018)『まんがでわかるラッセルの「幸福論」の読み方』宝島社  
笠倉伸夫 (2012)『よくわかるアランの幸福論』笠倉出版社  
田所真理子 (2012)『〈絵本〉アランの幸福論』PHP 研究所  
松下彰良 <https://russell-j.com/beginner/KOFUKU.HTM>  
人事部長. 人事部長のおすすめ教養本 100 冊. <https://jinjibuchou.com/ヒルティ幸福論>  
人事部長. 人事部長のおすすめ教養本 100 冊. <https://jinjibuchou.com/アラン幸福>