

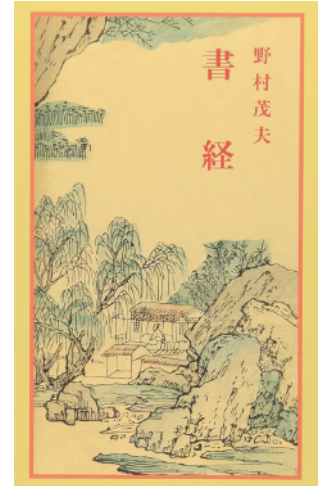
Dr. 板東のメディカルリサーチ No. 221

〈幸せを 個人も国も 追い求め〉

世界情勢をみると、欧州でも中東でも諸問題が続き、人々の命が脅かされている。これらと比較すると、我が国は、ある程度リスクは存在するが、おおむね平和で安定した国と判断されよう。今月は、個人の幸せや社会の幸福、国家の福祉などについて考えてみたい。

〈日本人 利用厚生 継続中〉

我が国で健康の維持増進に寄与してきたのが、厚生労働省である。厚生という言葉は、「正徳利用厚生」(書経)に由来。「徳を正しうして用を利し、生を厚うして、これをし(正徳利用、厚生惟和)」と読み下す。つまり「衣食を十分にし、空腹や寒さに困らないようにし、民の生活を豊かにする」こと。「利用厚生」とは「物を役立たせて用い、人民の生活を豊かにする」と大辞泉にある。労働の「働」とは、日本で作られた漢字(国字)。なお「はたらく」とは自分のためではなく、端(はた)にいる周囲の人々を楽(らく)にさせるためという話もある。



〈健康に 働き安心 する日々を〉

さて、厚生労働省は英語でMinistry of Health, Labour and Welfareと表記される。人が生まれて、健康に(Health)働き(Labour)、安心して生活を送る(Welfare)という行政の考え方に沿う。Welfareとは「福祉」を示す。Wellとは英語のwellであり、良い、健康で、満足のいく方法で、望みに応じて、という意味を含み、will(願う、意志)にも関連する。Fareとは運賃を表し、本来faran(旅する、行く、出発する、進む)という言葉から、生きる、暮らすという意味合いに広がった。以上から、Welfareとは幸せに生きていく状況で、福祉につながり、幸せや幸福という意味を含んでいる。

〈Farewell はwelfareと同じ 良き旅を〉

それではクイズを。幸福と福祉はいずれも幸せという意味だが、その違いとは? 「幸福」とは各個人レベルの幸せを、「福祉」とは社会や国レベルの幸せを表す。主観vs客観的幸せとも云えよう。近年、「幸せ」を英訳する場合、welfare(快く生きる)、wellbeing(健やかな人生)などが多い。なお、well+fareの順番を逆にするとfare+wellとなり、farewell party(送別会)などと使われてきた。「良き旅を」を意味し、ボンボヤージュ(Bon voyage、良い航海を)と同様といえよう。



〈幸せに導く ポジティブ心理学〉

幸せを得る方法とは? いま注目されているポジティブ心理学のPERMA理論を示すので、参考になれば幸いである。

(板東浩、医学博士、糖尿病専門医、ピアニスト)

表 PERMAの5つのファクター

P	ポジティブ感情	楽しい,充実感など前向きな感情
E	積極的な関わり	物事に集中して取り組んでいる
R	他者との関係性	関係者と良好な関係を築いている
M	意味/目的の自覚	人生に意味,目的,意義を有している
A	仕事の成果/達成	仕事やプライベートでも達成感あり

