

# 無意識と幸福感

同志社大学心理学部 助教  
及川昌典 (おいかわ まさのり)

## Profile — 及川昌典

2007年、一橋大学大学院社会学研究科博士課程修了。博士（社会学）。日本学術振興会特別研究員、米国ニューヨーク州シラキュース大学心理学部博士研究員、和蘭ユトレヒト州ユトレヒト大学心理学部博士研究員、東洋大学社会学部博士研究員を経て、2010年より現職。専門は社会心理学。著書は『自己制御における意識と非意識の役割』（単著、風間書房）、『モチベーションをまなぶ12の理論』（分担執筆、金剛出版）、『社会心理学事典』（分担執筆、丸善）など。



### 全知全能の幻想

「全体的に見て、自分の生活にどれくらい満足していますか？」このような自分のことに関する質問に、私たちは難なく答えることができる。しかし、たとえ自分のことでも正確に知ろうとなると、そう容易ではなくなる。主観的な体験は本人だけが知り得ることで、他者にはせいぜいそれを推測することしかできない。かといって、本人ならば自分のことについて確信を持って答えられるのかといえ、必ずしもそうとは限らない。アンケート用紙に○をつけるだけなら簡単でも、その回答に至った理由を説明するように求められれば答えに窮する。

もうひとつ問題がある。主観的な体験は、自分の思い通りになるものだろうか？ やはりそうとは限らない。自らの思考や感情や行動を適切に制御しようとする試み、すなわち自己制御には様々な困難が伴うばかりか、しばしば逆効果となる場合もある（Wegner, 1994）。そもそも、自分の心の状態を自由にコントロールできたなら、主観的な幸福や不幸は大きな問題にはならなかったことだろう。

全知全能という言葉は神のために用意されたもので、それを人間に求める者はいない。しかし、自分の思考や感情や行動を明確に説明することや、それらを適切にコントロールすることは、成功して当然のこととされ、その失敗は通常、当事者の未熟さや怠慢に帰属される。私たちは意識的な内省や意志の力によるセルフコン

トロールに過剰な期待を寄せてきたのではないだろうか。

### 二つのシステム

近年の心理学研究では、意識中心の自己理解には様々な限界があることが明らかにされてきている。態度の形成や変容、偏見やステレオタイプ化、目標追求など、社会生活と密接に関わる心理過程の多くが意識と無意識の二つのシステムから検討・説明されるようになった（Stanovich & West, 2000）。システム1は主観的な自覚や意識的な意図を伴わない処理過程であり、システム2に比べて高い効率性と処理容量を備えている。一方でシステム2は、意識的な内省や自覚、意図を伴う処理過程であり、システム1に比べると効率性や処理容量に制限のある過程であるとされる。意識的な自覚や熟慮を伴うシステム2だけでなく、意識的な自覚や熟慮以前に働くシステム1の働きを考慮する、二過程モデルが台頭したことにより、人々の心理過程の理解に対する枠組みは大幅な広がりを見せた（二つのシステムに想定される主な特徴については、図1を参照）。

かつての幸福感研究では、主にシステム2の働き（e.g., 意識的な内省、評価、統制）が強調され、システム1はシステム2の働きを阻害する要因（e.g., 衝動性、抑圧、自動思考）とみなされることが多かった。しかし研究が進むと、システム1にはストレス耐性、問題解決、幸福感

System1	System2
無意識(無自覚)	意識(報告可能)
自動(未統制)	統制された
潜在(非言語)	顕在(言語)
意図しない	意図された
並列処理	直列処理
直感的	論理的
早い	遅い
他の動物と共通	人間に固有

図1 二つのシステムに想定される主な特徴

の体験などに寄与する適応的な側面があることが知られるようになった。とりわけ、活動に完全に没入した無心の注意状態は、最適課題成績、動機づけ、幸福感などと密接に関連するとして、フロー状態、マインドフルネス、ゾーンなど様々な領域から注目されている (Csikszentmihalyi, 1990)。

幸福感そのものは主観的な体験であるため、その測定にはシステム2に向けられた質問への回答(自己報告)が用いられることが多い。しかし、主観的幸福感がどこから来るのかという問題については、自己報告から明確な示唆を得ることは難しい。他の主観的体験と同様に、主観的幸福感を生じさせる背景プロセスには、システム1とシステム2の両者が関与しており、自己報告はシステム2の一部に限定されているためである。

### 二つのシステムと人生の意味

人は他の動物と比べて格段に脳が発達している。大きな脳は、生態環境で生じる様々な出来事に意味を見出し、それらを結びつけることで因果関係を把握し、将来の先読みなどを可能にする、高度な能力を私たちにもたらした。しかし、同時に私たちは自分もいつかは死んでしまう存在であるという認識、すなわち存在脅威を引き受けて生きることとなった。意識すればするほど、私たちは自分がいかに小さな存在であるかを思い知らされる。生まれては消えていくはかない命に、いったい何の意味があるのだろうか? このような存在脅威を和らげるために、人は生命の誕生、人生の意味、死後の世界などについて思いを巡らせる (Solomon, Greenberg

& Pyszczynski, 1991)。

存在脅威以外にも、体調不良、失業、喪失など、人生には様々なストレスや苦難が伴う。しかし、そのような苦難に意味を見出すことができれば、そんな悲しみの淵からも人は回復することができる (Pennebaker, 1997)。人生の深遠な疑問に答える知識構造は、様々なストレスを緩和させる。ただし、その恩恵に与るためには、本当に信じること、すなわち、そこに意味を見出す必要がある。人生に統合されない戸惑いのある価値観や、社会的に不適応な信仰、愛する人々と共有されない生き方は、むしろ幸福感を低下させることも報告されている。では、人生に意味を見出し幸福に暮らすにはどうすればよいのだろうか?

問題解決、メンタルシミュレーション、直感的判断の修正など、意識は人に様々な恩恵をもたらした。その一方で、意識には自らの死すべき運命や存在の無意味さを自覚させる弊害がある。その点で意識は、人生の意味の問題を生じさせている原因であるといえる。

合理的で内省的なシステム2は、世界に法則を検出するだけでは満足せず、その意味を問い正そうとする。直感的で自動的なシステム1は、その意味をいちいち問わずに、ただ世界に法則を見出す。たとえば、仕事にやりがいを感じている場合、システム1はただそれを感じるだけで、それがなぜなのかはわからないし、なぜかを知ろうともしない。なぜかを知ろうとすることは、システム2の役目なのである。しかしながら、システム2の働きは必ずしも意味の獲得を保証するものではない。むしろ、体験の意味に関する分析に没入するほど理解が阻害され、ネガティブな反芻やストレスの悪化につながることもある。人生には、気にしないほうがよいこともあるのだ。たとえば、外傷体験と意味構築に関する研究のレビューでは (Park, 2010)、たとえ外傷体験に意味を見出すことができたとしても健康状態が改善するとは限らず、むしろ外傷体験の意味を気にしないほうが症状が軽く済むことが指摘されている。意識しないほうが幸せを維持できる。むしろ、意識してしまうと

人生の意味がわからなくなる。これは一見常識から外れたことのように思える。しかし、これまで考えもしなかったこと、たとえば「なぜ私はこの仕事を続けているのだろうか?」と考え始めたならば、幸せな気持ちは薄れてしまうことだろう。

意味の検出には、システム1とシステム2の双方が関わっている。たとえば、ニュートンは万有引力を発見したが、モノが下に落ちるという法則はシステム1を通じて誰もが既知に知っていた。ニュートンの功績は、それを初めてシステム2を通じて明示したことだ。私たちは秩序ある物理世界の住人であり、感覚器はその中に存在する一貫性を検出して適応するようにつくられている。未就学児を対象とした研究では、2歳半の子どもでもシステム1を通じて世界の法則を体験から学習しており、その予測に反した「意味のわからない状況」に遭遇すると、驚きの反応を示すことが知られている。つまり、一貫性、パターン、法則は、システム2が未発達な早期から、システム1によって無意識のうちに検出される。このような世界に対する予測を見出す無意識のパターン検出は、多くの種に備わった生存・学習機能であって、意識を持った人間だけの専売特許ではない。意味はシステム2によって論理的に導き出されるだけでなく、システム1によって感覚的に体験されるものでもあるのだ。

システム1が直感的に意味を体験させるということは、いったい何を意味するのだろうか。まず、「意識するまで世界に意味は存在しない」という考えには、疑いの目を持つべきだろう。システム2によって明示されずとも、世界には法則が存在する。また、いちいちそれを見ようとしなくても、システム1は自動的に意味を検出する。潜在学習や洞察的問題解決に関する研究は、意識の外で法則が検出されることを示す豊富な知見に溢れている。

一方で、「意識すればどこにでも意味は見出せる」という考えも疑ってかかるべきだろう。システム2は意識というシミュレーターの中で自由に仮説を構成できる。たとえば、錯誤相関

の研究では、人はしばしば無関係な事象にも意味を見出してしまうことが指摘されてきた。13日の金曜日に不運に見舞われると、他の日について確認するまでもなく、この日は不運な日だと早計な結論に飛びついてしまう。しかし、錯誤相関であっても、そこに意味が見出されるためには、システム1を納得させる一定の条件(e.g., 予期を確証する法則や規則性)が満たされている必要がある。人はどこにでも自由の意味を見出しているわけではないのだ。

また、システム1によって見出された意味の体験は、システム2の論理によってすぐに覆されることはない。たとえば、ダウン症の子どもを抱える母親の多くは、理屈の上ではこれらの出来事を偶発的なものに過ぎないと頭では理解しながらも、日常の些細な兆候に深遠な意味を体験することを禁じえないことを告白している(King, Scollon, Ramsey & Williams, 2000)。たとえば、妊娠中にたまたま通りすぎたダウン症の子どもたちのための催しは、私に心の準備をさせるための啓示だったのだと感じてしまうという。人は自由に意味を放棄できるわけではないのだ。

### 感情的な人生と意味のある人生

ある人がシステム1とシステム2のどちらに従うかは、思考スタイルの個人差に規定される(Pacini & Epstein, 1999)。一般に、直感的な人は簡便なヒューリスティックや感覚に信頼を寄せ、論理的な思考が必要な問題解決が苦手であると考えられている。アリストテレスは、意味のある人生の希求(エウデモニア)を単純な快楽主義と区別し、前者こそが人間の幸福の源泉であり、後者はむしろその妨げになると指摘したという。しかし、このような感情的な人生と意味のある人生との間の線引きは、果たして妥当だろうか?

快楽の追求がしばしば不幸な結末を導くことを否定する者はいないだろう。しかし、感情は自己制御を支えるフィードバックシステムの一部であり、一概に意味のある人生を阻害するものであるとは言えない。ネガティブ感情は自己



制御の進捗が基準よりも遅れていることを伝えるシグナルであり、資源の再分配や方略の更新を通じた問題解決への努力を促進する (e.g., Carver & Scheier, 1990)。一方で、ポジティブ感情は自己制御の進捗が基準を満たしていることを伝えるシグナルであり、これは自らの活動が目的に沿っているという感覚の源泉となる。また、ポジティブ感情は人々を物事の局所的な注意から解放し、より幅広い全体的な視点や一般知識の利用を促進させることで、ストレス事象からの影響の緩和や、創造的な問題解決、そして個別の事象を統合する新たな意味の検出や構築に寄与する (e.g., Fredrickson, 1998)。感情的な人生と意味のある人生は、必ずしも相反するものではなさそうだ。

### 総括

かつての幸福感研究では、意識的な自覚や努力に基づくシステム2の働きが人々の幸せに果たす役割が強調され、意識の外で自動的に作動するシステム1の働きは軽視されるか、システム2の働きを阻害する要因として捉えられることが多かった。また、人間の幸せには意味のある人生を追求することが重要であり、快楽の追求は意味のある人生を阻害する要因として問題視されてきた。しかし、心理学研究の発展によって、人々の暮らしにはシステム1とシステム2の両方が関わっていることや、感情体験が日常の様々な問題に有効な説明や解決をもたらすことが認識されるようになった。

意味のある人生を意識することが幸福をもたらすという考えは重要である。ただし、それは全貌のごく一部に過ぎないことには注意が必要である。日常における幸福や不幸の体験は、システム1とシステム2の両方に作用しながら、人生の意味を更新しつづける。一連の研究によって、幸福感と人生の意味、意識と無意識、推論と感情を結ぶ心の仕組みが浮き彫りにされつつある。

「全体的に見て、自分の生活にどれくらい満足していますか？」この質問はシステム2に向けられているが、これに難なく答えているのは、

実はシステム1のほうである。システム1は答えるだけで、その理由をいちいち問うことはしない。もしその理由を問われたならばシステム2の出番だが、こうなると厄介なことになる。そもそも、システム2の答えがシステム1を納得させる保証はないのだ。つまるところ人生を体験しているのはシステム1であって、システム2は事後的にもっともらしい説明をしているに過ぎないのだから。

### 文献

- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (1990) Origins and functions of positive and negative affect: A control-process view. *Psychological Review*, 97, 19-35.
- Csikszentmihalyi, M. (1990) *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper and Row.
- Fredrickson, B. L. (1998) What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300-319.
- King, L. A., Scollon, C. K., Ramsey, C. & Williams, T. (2000) Stories of life transition: Subjective well-being and ego development in parents of children with Down Syndrome. *Journal of Research in Personality*, 34, 509-536.
- Pacini, R. & Epstein, S. (1999) The relation of rational and experiential information processing styles to personality, basic beliefs, and the ratio-bias phenomenon. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 972-987.
- Park, C. L. (2010) Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136, 257-301.
- Pennebaker, J. W. (1997) *Opening up: The healing power of expressing emotion*. New York: Guilford Press.
- Solomon, S., Greenberg, J. & Pyszczynski, T. (1991) A terror management theory of social behavior: The psychological functions of self-esteem and cultural worldviews. In M. E. P. Zanna (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology*, 24, 91-159. San Diego, CA: Academic Press.
- Stanovich, W. & West, R. (2000) Individual difference in reasoning: Implications for the rationality debate? *Behavioural and Brain Sciences*, 23, 645-726.
- Wegner, D. M. (1994) Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, 101, 34-52.