

二〇二三年度 札幌大谷大学 芸術学部 音楽学科

一般選抜Ⅰ期

# 小論文

## 注意事項

- 1 試験開始の指示があるまで、この問題冊子の中を見てはいけません
- 2 問題冊子は4ページあります。
- 3 試験中に印刷不鮮明、ページの落丁・乱丁及び解答用紙の汚れ等に気付いた場合は、手を挙げて試験監督者に知らせてください。

問題 次の文章は、前野隆司まえのたかしの著書、『幸せな大人になれますか』の「第1章 幸せってなんだろう」の中の一節です。読んで後の問い(問1～問3)に答えなさい。

### 幸せは幸せを呼ぶ

「はじめに」で触れたように、「幸福学」というのは現代の知見を結集して、人が幸福に生きるとはどういうことを科学的に検証する学問です。しかし、幸福学の話をする、興味を持つ人もいる一方で、こんな反応をする人もいます。

まず、「幸せなんて定義できるものじゃない」とか「それぞれの人の主観的なことだから、学問にはならない」という反応です。

しかし、近年、幸福学の研究は進み、世界中から1年間に1000篇ほどの研究論文が発表されるほど注目される分野になりました。そのため、新しい知見もどんどん明らかになっています。後で紹介しますが、各人の主観的な幸福感を統計的・客観的に測る研究も進んでいます。ですから、幸せを科学的に分析することもできるし、幸福になるための方法も科学的にわかっているとと言えるのです。

また、こんな見方をする人もいます。

「幸せなんて、結果論だから考えてもしようがない」。人はいろいろな出来事が起きた「結果」として幸せや不幸を感じたりするのだから、何かが起こる前に、幸せになる方法を考えても仕方がないという考えです。

しかし、①**「幸せは「結果」でもありませんが、「原因」でもある」ということが、幸福学の研究からわかってきました。**

どういふことかという、幸せな心の状態を保っている人は、そうでない人に比べて創造性や生産性が高く、利他的(他人の幸福や利益のために尽くすこと)で、やる気やチャレンジ精神に富み、健康で長寿になる傾向があります。ですから、**「幸せな心の状態であれば、それが原因となって、また良いことが起きるといふ好循環が起きるのです。」**

つまり、幸せは幸せを呼ぶ。「幸せになろう」と努力することによって、人生がより良い方向へ進んでいき、さらに幸せになっていくということです。

## ハピネスとウェルビーイング

ところで、先ほど「幸せなんて定義できない」という声を紹介しましたが、②確かに幸せは人によってそれぞれ違います。

たとえば、「十分なお金があること」、「好きな人と一緒にいられること」、「穏やかで何も無い毎日が続くこと」、「楽しいイベントがたくさんあること」、「死ぬ瞬間に、ああ、いい人生だったと思えること」。これらは私が今までいろいろな方に聞いてきた幸せの形です。幸せについては、皆がさまざまな考えを持っています。

しかし、幸福学では、ある程度、幸せの定義を明確にしています。

たとえば美味しい食事をした時に満足感を覚えたり、ゲームで高い得点を出した時に爽快感を感じたり、スポーツをしている時にワクワクしたり、テストで良い点を取った時には達成感を感じたりしますよね。

そのような感情的に幸せな状態のことを、英語では「ハピネス (happiness)」と表現します。「楽しい」とか「嬉しい」といった意味合いで使われる言葉ですが、こうした感情というのは、それほど長く続くものではありません。

それに対して、もう一つ「ウェルビーイング (well-being)」という言葉があります。「ウェル」は良い、「ビーイング」は状態という意味ですから、ウェルビーイングとは「良い状態」という意味で、辞書を引くと「幸福、福利、健康」とあります。身体面と精神面が満たされた広い範囲での幸福を示す言葉です。

幸福学が目指すのは、このウェルビーイングの状態です。ハピネスは長続きしませんが、ウェルビーイングは長続きする幸せです。

今、皆さんの心の状態は、良い状態でしょうか？イライラしたり、腹が立っていたり、くよくよしたりしたら、それはウェルビーイングではない状態です。

一方、ウェルビーイングな状態というのは、気持ちが悪く落ち着いたり、やる気やチャレンジ精神にあふれていたり、周りに感謝していたり、誰かと一緒にいる幸せをしみじみと感じているような状態です。

もしかしたら、今、悩みやストレスを抱えているという人もいるかもしれませんがね。

でも、悩みが一つもないという人はきつと少ないはずです。誰だってテストの前にはストレスを感じるし、友だちとの関係で悩んだり落ち込んだりする日もあります。そうした多少の嫌なことがあっても、それらに押しつぶされることなく、落ち着いて向き合っていられる状態なら、ウェルビーイングな状態と言えます。

すぐに消えてしまうハピネスよりも、長く続くウェルビーイングを目指す。それが幸せのための第一歩なのです。

問1 傍線部①について、幸せが「原因」であると筆者が主張するのはなぜか。六〇字以内で説明しなさい。

問2 傍線部②で、「たしかに幸せは人によってそれぞれ違います。」とあるが、それでもなお、筆者が幸せを定義できると考えるのはなぜか。一〇〇字以内で説明しなさい。

問3 「幸せな大人」になるために必要なことは何でしょうか。あなたの考えを七〇〇字以内で述べなさい。