



# 幸福こそ、こころの健康

## ハーバード大学75年長期研究が示唆するもの

こころの健康にとって最も大事なものは幸福です。では、人生を豊かなものにし、幸福な日々を送るにはどうしたらいいか。この問題こそ、すべての人にとっての最大の関心事でしょう。

### 富、名声、権力

人生の舞台にデビューしたばかりの青年なら、若さと情熱を思い切りぶつけたいはずです。彼らは、壮大な目標を必要としています。金、権力、地位、名誉などの、具体的かつ即物的なことに野心を燃やすことでしょう。それも悪くありません。金も権力も地位も、簡単に手に入るわけではありませんが、その過程が重要です。富や名声を得ようと努力することで、それらが手に入らなくても、それにかわる貴重な経験が得られることでしょう。どうかあり余るエネルギーを、一度しかない人生のために燃やし尽くしてほしいと思います。

しかし、本誌読者の皆さんはベテランが多いと思います。即物的な人生観に疑問を抱き始めた世代でしょう。疑問を抱くようになった理由は、ひとえに年を重ね、経験を通して人生を学んだからです。

人生という長編小説において、序章しか読んでいない若者たちにストーリーの結末が読み取れるはずがありません。彼らはこれから自分たちにどんな運命が待ち受けているか知らない。出会いもあれば、別れもある。争いごとに捲き込まれるかもしれないし、災害に襲われることもあるかもしれない。病气やけがによって、何かを諦めなければならぬこともあるでしょう。これが人生です。でも、若者たちはわずかばかりの知識に基づいて、人生がゆるぎない右肩上がりの直線を描くかと思っている。そして、その向こうに幸福が待ち受けていると、そう信じているのです。

若者たちに幸あれ。彼らの無邪気な行動こそが、時代を動かす原動力となるでしょう。



獨協医科大学  
埼玉医療センター  
こころの診療科 教授

### 井原 裕

【いはら・ひろし】1962年、神奈川県鎌倉市生まれ。1987年、東北大学医学部を卒業後、自治医科大学大学院、ケンブリッジ大学大学院等を経て、2008年より現職。著書に『生活習慣病としてのうつ病』（弘文堂）等がある。

う。けっして邪魔してはいけない。私どもは彼らの活躍を黙って見守ればいいのです。

それでは、働き盛り世代、あるいは、さらに上のベテラン世代の場合、どう考えればいいでしょうか。もはや、彼らのような楽観主義に浸ってはいただけません。でも、幻滅ゆえの悲観主義にも陥りたくはありません。「悲観主義は気分であるが、楽観主義は意志である」との哲学者アランの言葉の通り、強い意志を持って人生の後半に臨もうではありませんか。

### ハーバード大学75年の長期研究

それでは、人生の後半に臨むにあたって、何を目標せればいいのでしょうか。人生で最も大切なものは何か。それが人生の目的となるはずです。

ハーバード大学は、この究極の問いに挑戦すべく、長大な歳月と莫大な労力をつぎ込



みました。空前絶後のこの研究は、75年もの長きにわたり同一集団を追跡調査しました。

この研究は1938年に開始されています。ハーバード大学の学生268人と、ボストンの最貧困層出身の若者456人を対象に、フォローしました。内容は職業、生活状況、健康状態など多岐にわたり、質問紙調査、血液検査に加え、本人と両親に対する訪問インタビュー、さらには脳画像などその時代ごとの最新の検査を行い、病院からカルテを取り寄せて病歴を調べるなどしました。

被検者たちは、成人してからは、工場労働者、レンガ職人、弁護士、医師など様々な職業に就きました。被検者の一人、ハーバード大学の学生ジョン・フィッツジェラルドは、その後、第35代大統領になりました。アルコール依存になった人もいれば、統合失調症になった人もいました。社会階層の最底辺から最高峰に上り詰めた人もいれば、最高峰から最底辺に転落した人もいました。

### よき人間関係こそ 人を幸福にし、健康にする

それでは、何が人を幸福にしたのか？75年に及ぶ研究の最大の教訓は何か？それは富でも、名誉でも、権力でもありませんでした。「よき人間関係こそ人を幸福にし、健康にする」、これが結論でした。

家族、友人、地域社会などとの社会的なつながりを持つ人は、そうでない人と比べて、幸福で、健康であり、長く生きていま

した。孤独を感じる人は、あまり感じない人と比べ、中年以降の健康が悪化し、早めに脳が衰え、早めに死を迎えていました。自分がいかなる80代を迎えるかを予測する因子は、コレステロール値ではなく、むしろ、人間関係でした。50歳のときに、他の同世代人に比してよき人間関係を持っていた人は、80歳のときに、疼痛が軽く、脳の萎縮も軽度で、健康状態も良好でした。

よき人間関係があればそれだけで幸福であり、逆に、よき人間関係を持たなければ、金があるうが、権力があるうが、名声があるうが、人は幸福にはなれない。それどころか、早く老い、早く病み、早く死ぬ。それがこの研究の結論でした。

人生で一番大切なものは何か。金、権力、名誉…、そういった即物的なものの価値を誰しも一度は信じたことでしょう。でも、人生の後半が見えてきたあたりから、疑問を抱き始めます。それは、金も権力も名誉も得た人が、そのわりに幸せそうに見えない。その一方で、金も権力も名誉もない市井の一庶民が、それにもかかわらず、結構幸せそうに生きている。そういう具体例を知ると、幻影を求めたかつての自分が恥ずかしくなってくることでしょ。

そういうベテラン世代にとって、ハーバード大学の結論はまことに腑に落ちるものがあります。もう、人生の残り時間は無限ではない。取るべきものを取り、捨てるべきものを捨てなければなりません。では何

を取るべきなのか。それは、人と人とのつながりです。それこそが人生を豊かにする秘策なのでした。

### うつも不安も 人生にはつきもの

私は精神科医として、長年、多くの患者さんたちに接してきました。うつも不安も、人生にはつきものです。しかし、その多くは時間が解決してくれます。

うつや不安を訴える患者さんの話をよく聴いていると、それらの背後に過重労働や多額の借金、職場での人間関係などの悩みがあります。人生の悩みは、昔なら村の長老や寺の住職など地域社会の賢者たちが気軽に引き受けていたはずですが、その役割をいつの間にか精神科医が引き受けるようになったと、私は考えています。

「うつにならないために、どうすればいいか」を考えることには、あまり意味がありません。それよりもむしろ、どうすれば幸福に生きられるかを考えたほうがいい。ハーバード大学の長期研究から導き出された結論をご紹介します。

ハーバード大学の知性を結集し、長大な歳月を費やし、膨大な労力と資金をつぎ込んだ研究でしたが、その結論は驚くほどシンプルでした。「愛こそすべて (All You Need Is Love)」。かつて誰もが聴いたビートルズの歌の通りでした。