

## スイスでの幸福探し

文学部 清水優海

今年度の“WORLD HAPPINESS REPORT”のランキングでは、1位デンマーク、2位スイス、3位アイスランドとなっている。日本は53位である。このランキングを知った時に、「もっと日本は上ではないのか。」と思った。そして上位国と日本の違いは何であるのか気になった。またこのランキング自体が偏った考えからできているように思えた。

そもそも幸福とはなんなのだろう。漠然としたテーマであるがゆえ、人によって様々な見方があるであろう。考えれば考えるほど、分からなくなってしまった。

そんなときにインターネットで面白い映画を見つけた。ロコ・ベリッチ監督による『HAPPY しあわせを探すあなたへ』（2012年、アメリカ）である。この映画では科学的根拠、そして心理学的根拠から幸福とは何かを解明していき、実際に色々な国の人々取材したものである。決して裕福とはいえない中、とても幸せそうに暮らしている人、ひどい事故にあってどん底に落ちても、また幸せを感じる事ができた人など、色々な形の幸せを見ることができる。

この映画の視点から、ランキング上位国と日本を比べたら新しい発見があるかもしれないと思い、ほぼ毎年3位以内に入っているスイスへ行こうと決めた。今回はローザンヌという都市で活動を行った。

映画では重要なポイントがいくつか出てきたのだが今回は4つのポイントに注目した。

1つ目はドーパミンである。ドーパミンは快楽や幸福感を増幅させる脳内の化学物質である。運動などを行うと、脳内にドーパミンが大量に放出される。これにより人々は幸福感を得られると述べられている。

2つ目はフローである。フローとは、簡単にいうと没頭している状態のことである。人間はフローになると、あらゆる問題などを忘れ、生きる素晴らしさを感じるという。また日常的にフローがある人の方が幸せであると検証されているようだ。

3つ目は対外的ゴールと本質的ゴールである。対外的ゴールとは、お金、容姿、地位や名声を追求する価値観である。本質的ゴールは、可能性の追求、社会とのつながり、そして仲間との親密な関係を思とする価値観である。対外的ゴールに価値を置く人は、本質的ゴールに価値を置く人の方より幸福度が低いことが確認されているようだ。

4つ目は感謝そして慈愛である。こうした感情は人生を豊かにし、脳内もポジティブになると述べられている。

以上4つのポイントを軸に実地調査に挑んだ。

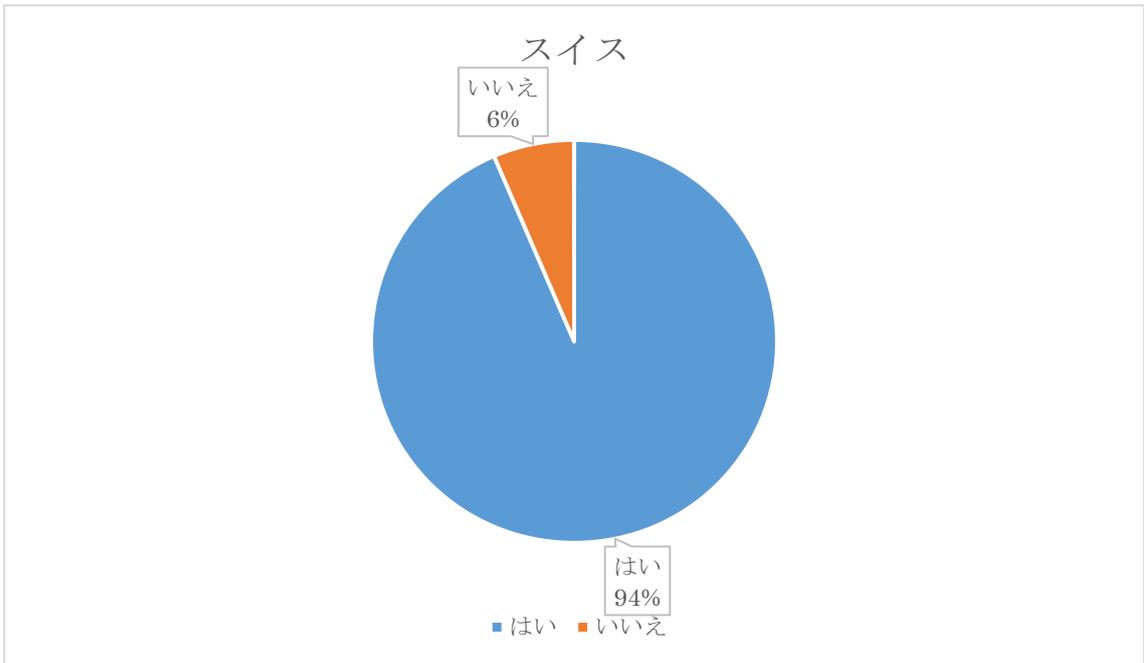
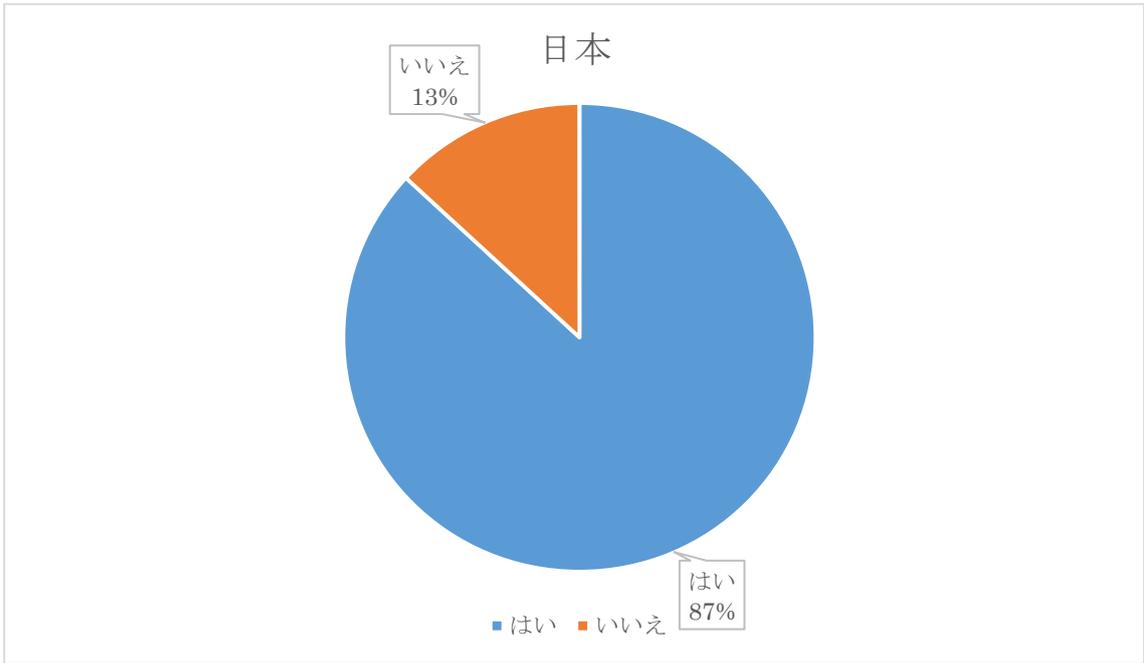
調査はアンケートとインタビューを通して行った。

## ① アンケート

アンケート内容は上記した4つのポイントを元に、1.幸せかどうか、2.没頭できるものはあるか、3.「お金・地位・容姿」か「可能性の追求・社会とのつながり・仲間との関係」どちらを大切にしているか、4.助け合える仲間がいるかどうかの4つの質問を日本とスイスそれぞれの国で行った。この4つを調査することにより、1では自分自身の幸せの認識、2ではフローの状態がある人の割合、3では対外的ゴールを大切にするのか本質的ゴールを大切にするのか、4では人との繋がりからフロー以外の幸福が分かる。また5番目の質問として「自国が好きであるかどうか」という質問を設けた。幸福と関係性はないが、個人的に気になったのでこちらも聞いてみた。

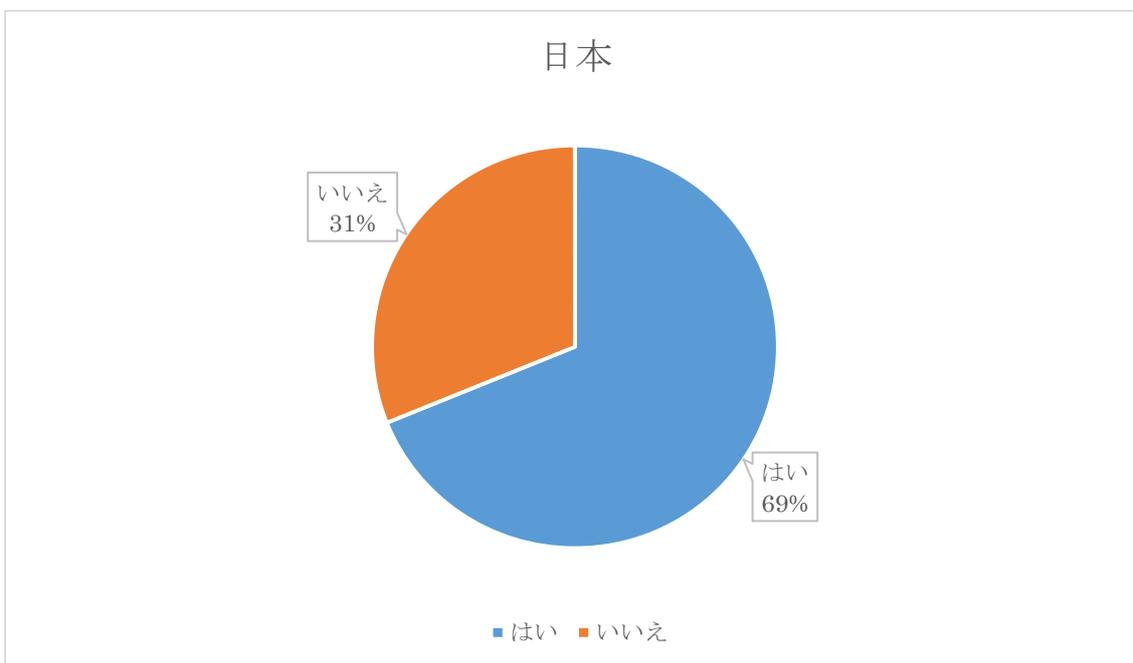
日本ではスマートフォンアプリを使い、二十歳以上の61名から回答を得ることができた。スイスでは、教会や定期イベント、そして街頭でアンケートを行い二十歳以上の65名から回答を得た。回答をスムーズに得るため、あらかじめフランス語と英語で質問を用意しスケッチブックにシールを貼ってもらった。また教会ではプリントを配布した。以下の図は、日本とスイスの回答をグラフ化したものである。(スイスの回答において、事情により曖昧な回答となったものがあつたため、そちらを除いたものをグラフ化した。)

### 1. 幸せですか。

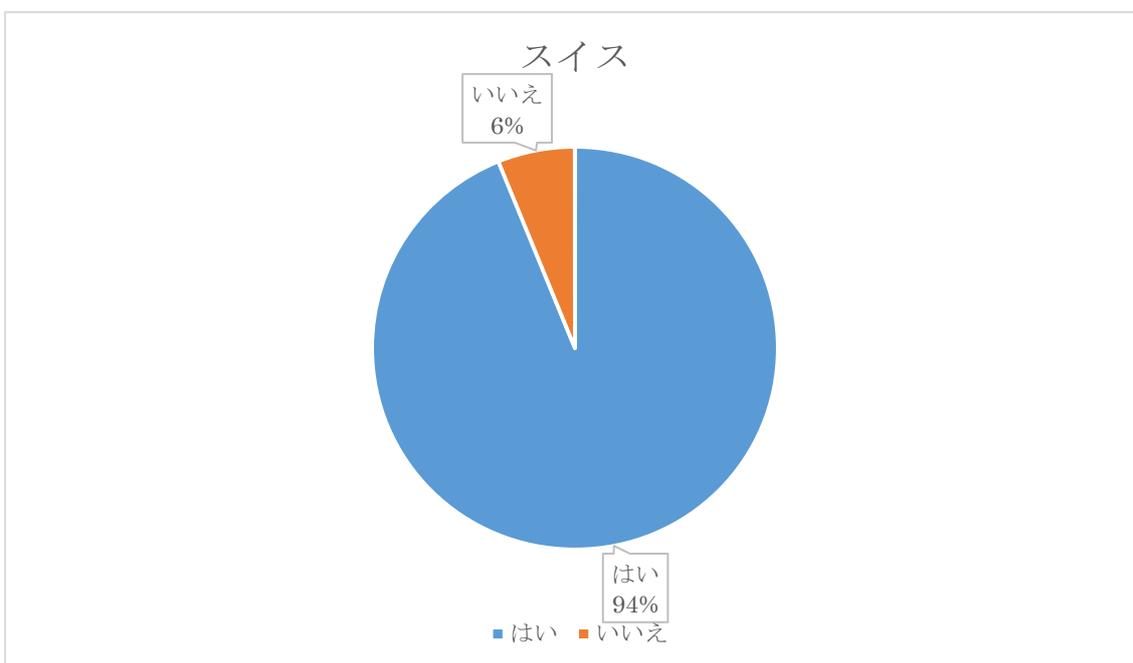


(どちらでもない3名除く)

2. 趣味など何か没頭できるものはあるか。

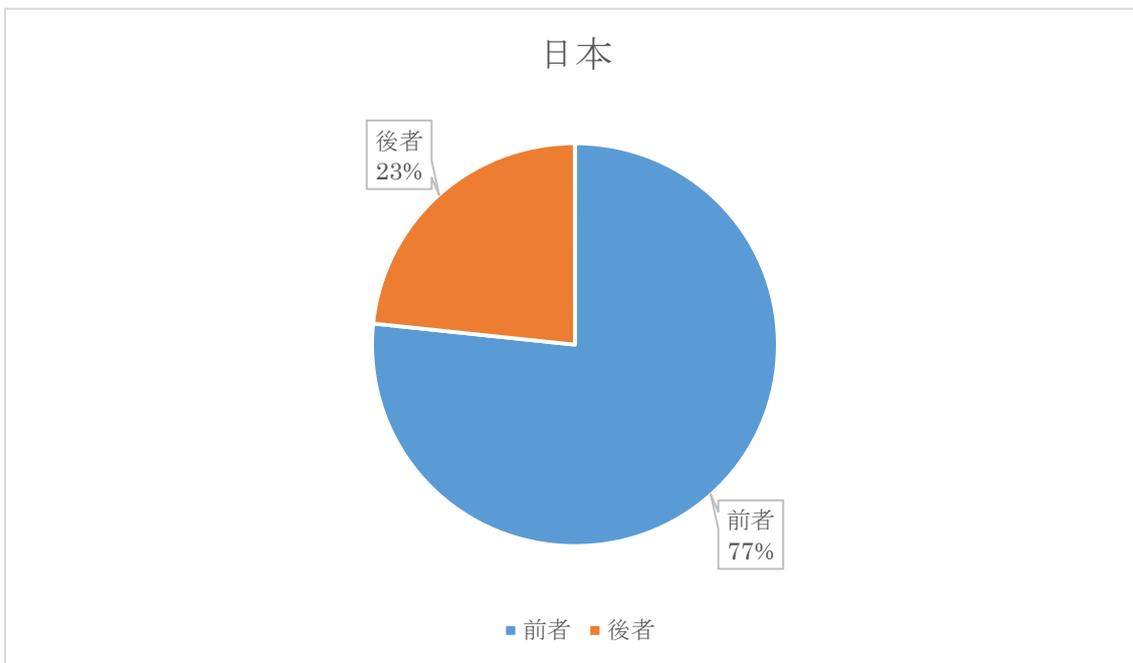


詳細：野球観戦、ゲーム、映画鑑賞

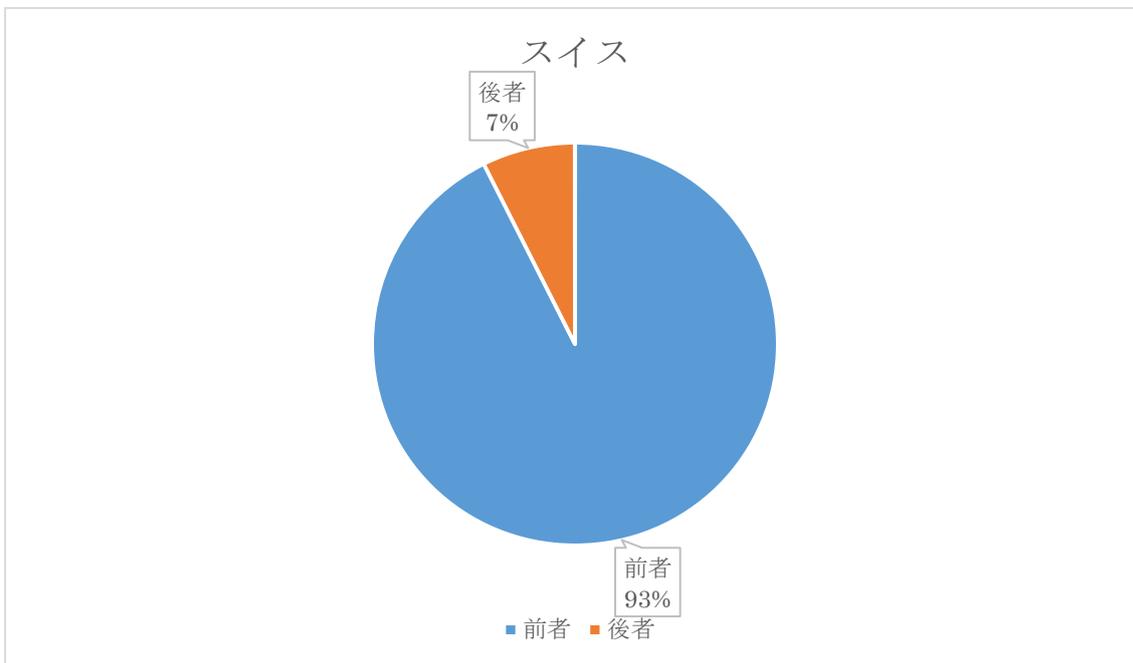


詳細：ジョギング、ウォーキングなど

3. 「可能性の追求（常に新しいことに挑戦したりすること）、社会との関係、人間関係」か「お金、社会的地位、容姿」どちらを大切にするか。



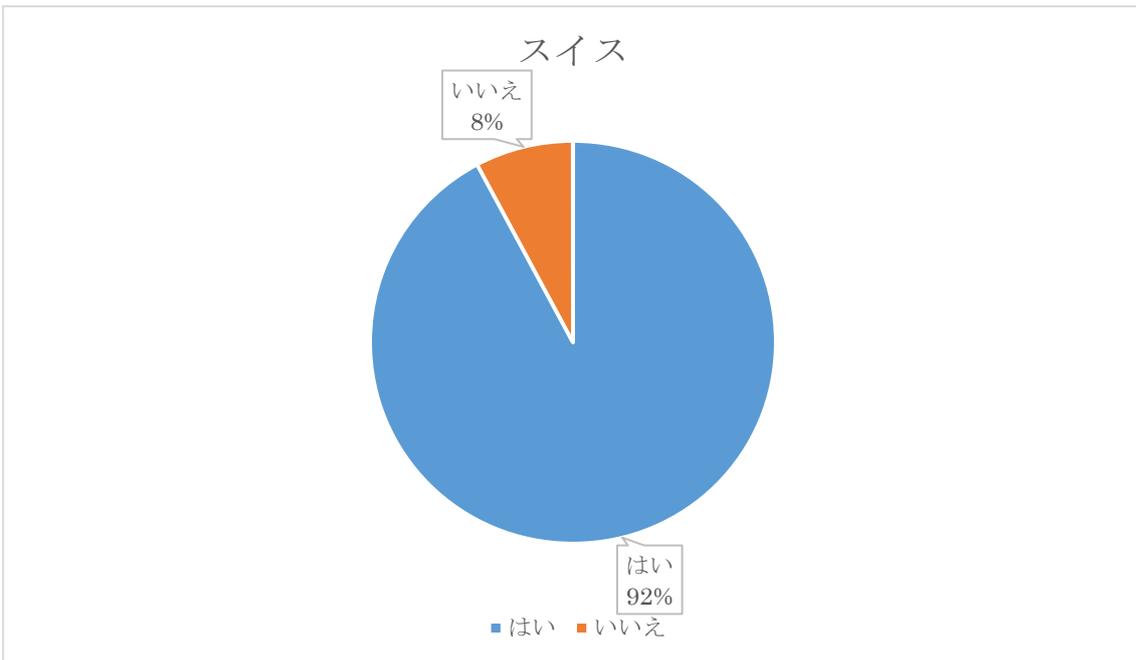
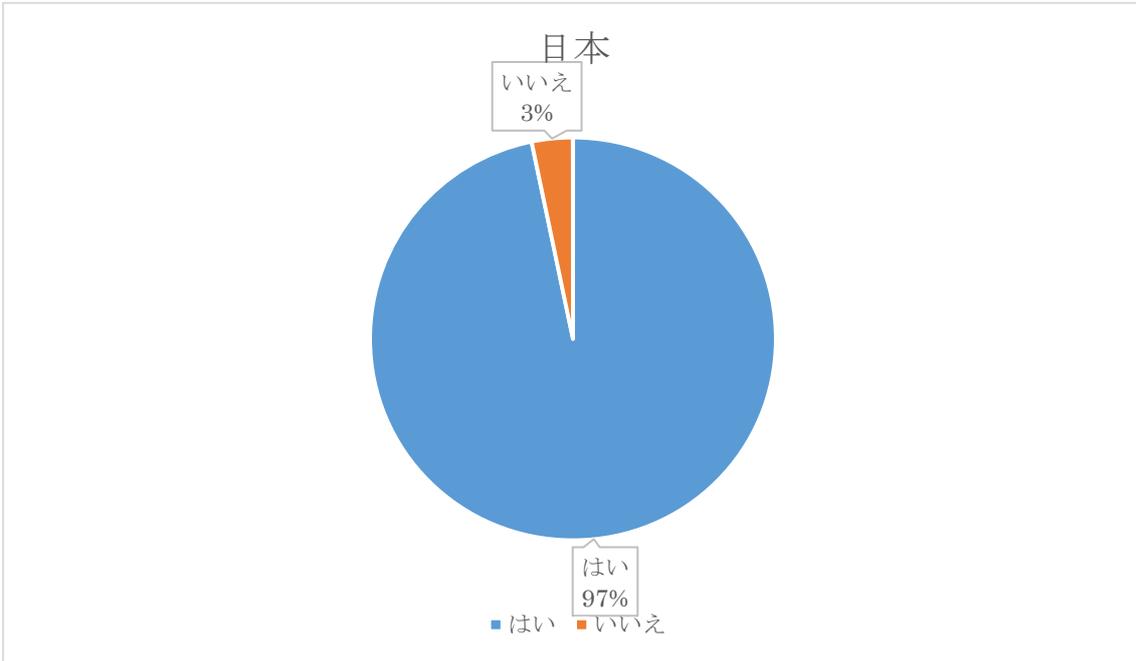
詳細（前者）：一人だと幸せになれない、人間関係が第一など



（どちらでもない 11 名除く）

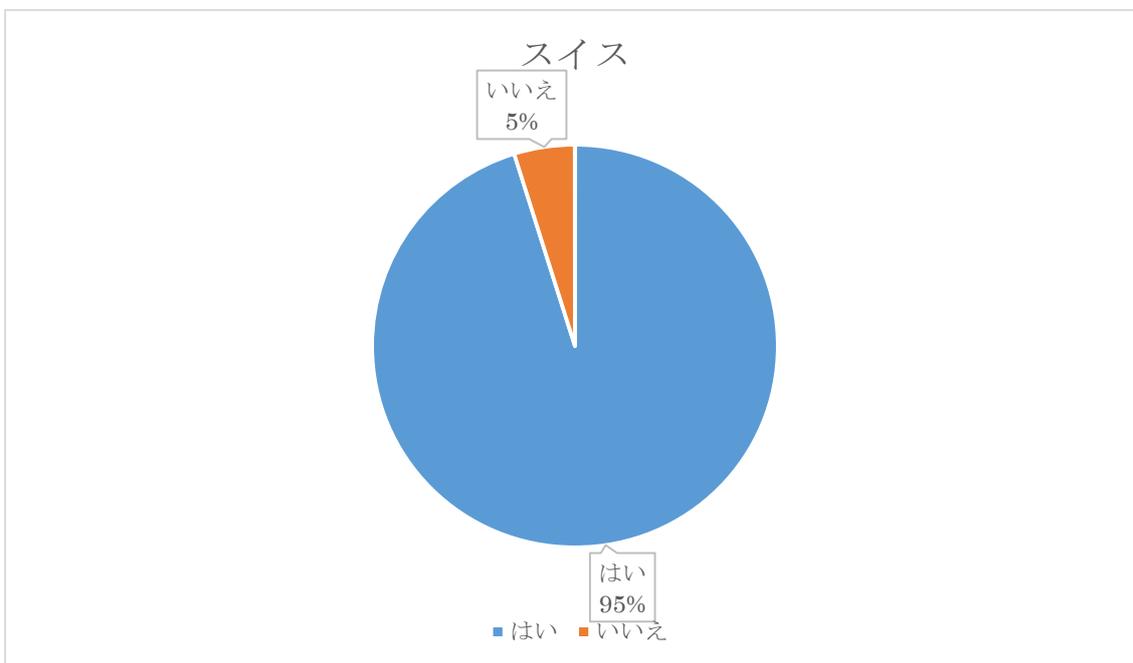
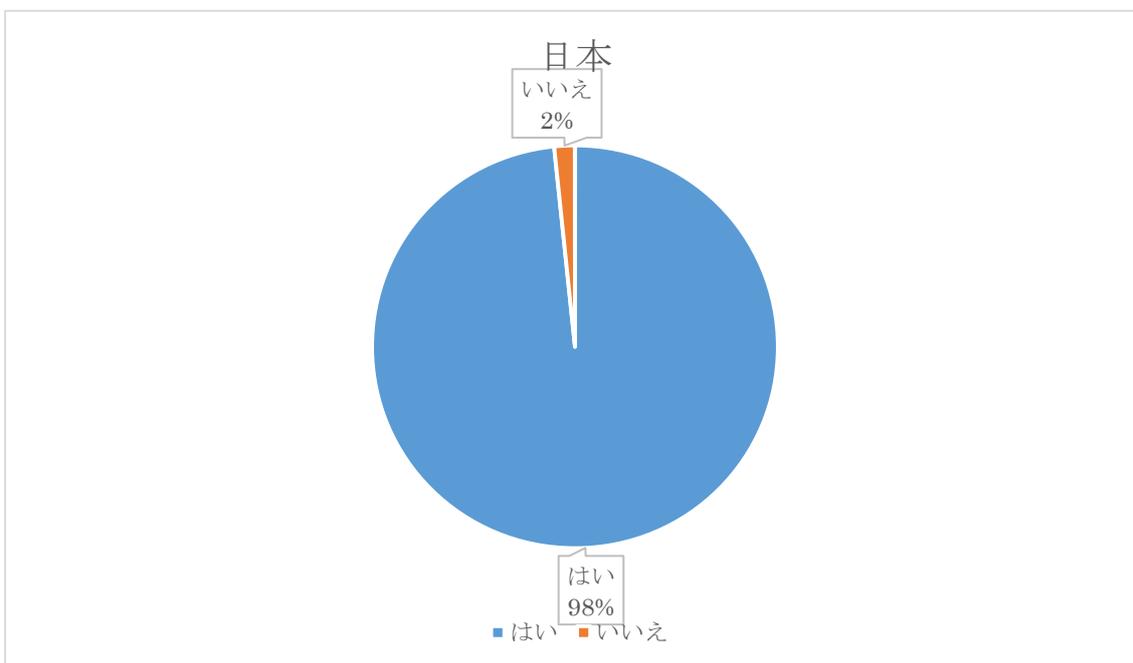
詳細（前者）：心を豊かにするから、人間らしい生活を送れるからなど

4. お互いに助け合える人はいるか。



(どちらでもない1名除く)

5. この国が好きですか。



(どちらでもない3名除く)

グラフを比べてみて分かったことは、ほとんど同じような結果に終わったということだ。3番に関しては、選べないという回答が多かったため正確に比べることができなかった。

た。

しかし2番目に関しては、差が出たように思う。日本の人は趣味がないという人が約3分の1を占めている。これに対し、多くのスイス人は趣味などを持っていることが分かった。スイスに住む人々は、ジョギングやウォーキングなどの運動を趣味としている人が多いのに対し、日本の人はゲームや映画鑑賞などの座って楽しむことを趣味としている人が多かった。これもまた注目すべき点だと思う。運動を行うとドーパミンが放出され、幸福感を得ると参考している映画の中で言われている。その視点から見ると、日本人は運動不足であり、運動による幸福感は少ないのではないだろうか。

意外な結果となったのは5番目の質問である。勝手に日本は愛国心がないのかと思っていたが、ほぼ全員が好きと答えた。

## ② インタビュー

インタビューは、スイス人の男性二人に主に仕事について伺った。また日本人大学院生でローザンヌ内の大学に通う男女二人に、スイスと日本の違いを主にインタビューを行った。

### ●スイス人男性インタビュー

内容は主に仕事について伺った。仕事についてインタビューをした理由は、参考映画の中で日本の過労死が取り上げられていたためである。過労死も含め、スイス人の仕事の価値観などを探れればと思い、プログラマー兼銀行員のBさんとビジネスを営んでいるCさんにいくつかの質問を試みた。また日本では簡単なアンケートを行い36名から回答を得た。その結果も参考にしていきたい。

#### ・質問1. 今の仕事は好きですか。

Bさん—はい

理由：若い人が多く良い関係を保っているため

Cさん—はい

理由：(自分でビジネスをしているため) 面白そうなことにチャレンジできるため。

日本の結果：はい86% (31名)、いいえ14% (5名)

#### ・質問2. 現状に満足していますか。

Bさん—はい

Cさん—はい

- ・質問 3. 仕事場の人間関係に満足していますか

Bさん—はい

Cさん—はい

日本の結果：はい 81% (29名)、いいえ 19% (7名)

- ・質問 4. 上司からのプレッシャーはありますか。

Bさん—いいえ

理由：上司からのプレッシャーはないが、自分でプレッシャーをかけてしまうときはある。

Cさん—いいえ

理由：上司がいないため。しかし期限などがせまるとプレッシャーを感じる。

日本の結果：はい 44% (16名)、いいえ 56% (20名)

- ・質問 5. 1日の睡眠時間

BさんCさん共に6時間程度

日本の結果：約6時間 81% (29名)、8時間以上 11% (4名)、約4時間 8% (3名)

- ・質問 6. 通勤時間

Bさん—45分程度

Cさんは勤務地なし

日本の結果：30分以内 53% (19名)、約1時間 31% (11名)、約1時間半 17% (6名)

- ・質問 7. 残業の頻度

Bさん—週に一回程度

Cさんは自分でビジネスをやっているため、特になし

日本の結果：はい 69% (25名)、いいえ 31% (11名)

週に1~3回程度。平均2時間程度であった。

・質問 8. 居眠りなどを電車やバスなどでするかどうか。

B さん—しない

C さん—しない

日本の結果：はい 36% (13 名)、いいえ 64% (23 名)

・質問 9. 取りたいときに休暇をとることができるか。

B さん—2 週間前にいえばいつでも取れる。

日本の結果：はい 61% (22 名)、いいえ 39% (14 名)

とれない理由として、仕事が忙しいとのこと。

以上から二人とも、仕事には満足しており無理せずに働けていることがうかがえる。日本では電車などで居眠りをする人が多いと伝えると、とても驚いており時間の使い方を見直すべきだと言われた。

また日本の結果を知り、仕事が忙しいのであれば協力して解決すべきだとも言われた。

さらに問題視されている過労死についても質問をしてみた。二人とも過労死に今一つぴんと来ていなかったため、過労死に関する映像を視聴してもらったところ、スイスではありえないことだと話された。人間は大切な財源であり、大切にしなければならぬ。スイスでは会社側がしっかり把握しており、働きすぎは逆に止められるとのことでした。法律にも違反してしまうし、休暇だってしっかりと取らなければ働かせてはくれないとのことであった。

もちろん日本の企業でも休暇をとらなければ法律に違反になるし、企業側も認識している。しかしまれに違反が起こり、過労死という事態が起こってしまうと伝えなすと、まれなケースだとしても働きすぎで死ぬなんてありえないと言われてしまった。

また学歴を気にするかどうかも聞いてみたところ、全く気にしないとのことであった。博士号レベルであれば特別だが、専門であろうが大学をでていようが、その職業で役に立つのであれば全く問題ないそうだ。

## ●日本人留学生インタビュー

日本の大学院生でローザンヌに留学中の T さんと H さんにインタビューを行い、スイスと日本、あるいはヨーロッパとの違いなどについて質問をした。たくさんのことに答えて

いただいたのだが、特に重要な話をまとめた。

(Tさんへのインタビューで分かったこと)

- ・スイスと日本の似ている点

Tさん曰はく、誠実さと時間を守る点は似ているとのこと。例えばローザンヌの地下鉄などには改札はないが、きちんと料金を支払う人がほとんどであるし、電車もきっちり分刻みで来るとのこと。

- ・スイスと日本の異なる点

まず大きな違いとしてスイスは永世中立国であることが挙げられた。そのため自分のことは自分でやるという精神が強いのではないかとのことであった。

また物価に対する価値観も大きく違うとのこと、スイスは自産自消の国であるため、なんでも自国のものを使いたがる。そのため関税が高く、安い外国産のものが入りにくくなっている。その結果、物価が高いがいいものを買いたがる傾向が日本より強いのではないかと話された。日本は消費者第一であり、安く提供しようという傾向が強い、そのため外国産の安いものが入りやすく、国の力が落ちてしまうのではないかとのことだった。

休暇や働き方についても大きく違うとのこと、スイスでは休暇中は一切仕事をしないそうだ。日本では休暇中に仕事のメールが来れば返信をするのが一般的だが、スイス（ヨーロッパ）では全く返事はしないそうだ。Tさんがインターンシップ先で、休暇中にメールを送信したところ、後日怒られてしまったそうだ。また休日の過ごし方として、スイス人はハイキングなど自然の中で過ごすことが多いとのこと、これらが幸福につながっているのではと話された。

- ・スイスが幸せな国である理由として考えられる原因

金融大国であり、お金という資源が保証されているため安心した暮らしを送れているのではないかと話された。物価が高いことにより、貧困層の人（移民など）を排除できることも大きな点であると考えられた。移民がやってこないことにより、スイス人の仕事を保守できていることも大きいとのことであった。

(Hさんのインタビューで分かったこと)

- ・スイスと日本の違い

Tさん同様、休暇について述べられた。スイスでは、定時に帰って家族と夕食をとることが一般的だそうで、仕事とプライベートはきちんと分けているとのこと。一方日本は飲み会や社員旅行など、仕事とプライベートが混ざり合うような時間が多いように感じると

のことであった。スイスでは、日本で言う居酒屋のような店は見ることがないそうで、文化の違いを感じるとのことだ。また仕事が一人で終わらないのであれば、他の人に分配し効率よく終わらせる傾向にあるとのことだ。自分の仕事が終わらないから帰れない日本とは大きく異なるのではとのことであった。

また仲間のあり方も違うそうで、日本人は仲の良いグループで集まり友達の輪が広がりにくい傾向にあるが、スイスに来てからは友達の友達とすぐに仲良くなれるようになったそうだ。数人と仲を深め合うのではなく、広く浅く友人関係をスイスでは常に刺激になるとも話された。Hさんは留学先の大学でテニスサークルのようなものに入っているそうで、そのメンバーも固定制ではなくメンバーがどんどん入れ替わり、色々な人と巡り合えたそうで、日本との違いを強く感じたそうだ。

#### ・スイスが幸せな国である理由として考えられる原因

やはり休日の過ごし方が一番大きいのではないかと答えられた。スイスに住む人々は、休暇中は休むことに徹底する。そして日本に比べ娯楽施設が少ないため、自然の中で休暇を過ごす人が多い。そのため心のリフレッシュにつながり、幸福度も増し仕事も無理なく続けられるとのことであった。

(お二人のインタビューを通して)

今回二人の留学生にお話を伺い、スイスには冒頭で説明をした対外的ゴールと本質的ゴールのバランスが良いように思った。生きていくゆえにやはり一定の所得がある方が良いとするならば、スイスはお金を持っていないと住めない。そして金融大国であるため国自体が豊かである。こうした点から、国自体が対外的ゴールをある程度追っているのではないかと思う。また休暇をしっかりと取ることで、一人一人が人と関わったり、趣味に没頭したりする時間を持つことができ、本質的ゴールを追うことができているように思う。このようにただ単にお金持ちの国ではなく、心にも余裕のある人が多い国なのではないかと考えた。

#### ③ スイスに住む人々と関わり分かったこと

今回は10日間ほどスイスのローザンヌに滞在していたため、色々な人と関わることできた。

街頭でアンケートをとっていたところ、思った以上に回答を得ることに苦労してしまった。そのことをスイスで出会った友人らに話したところ、そこがスイスの悪いところだと言ってきました。スイス人の傾向として、全く見知らぬ人にはあまり心を開かないとのことだ。これは国の特徴にもあらわれているとのことであった。例えばなんでも国産にこだ

わってしまう点については、オーガナイズし過ぎでありまるで鳥小屋みたいであると話された。

しかしスイスに住む人々が全員知らない人に対し心を開かないというわけではない。教会にアンケートを取りに行ったときには、ものすごく歓迎してくださり沢山の人が協力をしてくださった。色々なことを教えてくださり、ご飯までいただいてしまった。苦労もあったけれども、やっぱり優しい人が多いと感じた。

教会では他にも発見があった。ある教会では、日曜の礼拝中にとっても楽しそうに讃美歌を歌っていた。老若男女全員がリズムを刻み、笑顔であった。その教会でもアンケートをとったのだが、全員が幸せと回答した。教会はもっと堅苦しいものだと勘違いしていったため、とても驚いた。ただ信仰を深める場なのではなく、人との関わり合いを大切にできる場所であるということ学んだ。

またスイスならではの話もいくつか聞くことができた。

スイスでは毎年三回ほど国民投票があるため、国民が主体となって物事を決めることができるそうだ。投票に行く若者も多いとのことであった。日本も選挙はあるものの、スイスほど国民の意見を反映できているのか分からなくなってしまった。

さらに日本と異なる点として、徴兵制があがった。徴兵と聞くと、長い期間キャンプから抜け出せないのかと思っていたのだが、休日はしっかり休暇をとれるとのことで、毎週実家に帰る人も多いとのことであった。軍服を着ていれば交通機関は無料で乗ることができるそうだ。きつい徴兵制ではあるが、しっかりとケアもできている点に感心した。このことから、プライベートを大事にする国であるのかなと思った。

## まとめ

今回スイスと日本の幸福度を比べる目的で渡航したが、アンケートをでは目立った結果が得られなかったのが事実である。しかしながら、多くのことを学べたことも事実である。

日本が見習うべき一番の点としては、やはり休暇の過ごし方があげられる。休暇中は仕事のことは一切手を付けずに、自分の時間を楽しまなくては休暇の意味がないと感じるようになった。現実的に考えて日本では無理な話なのかもしれないが、ストレス社会などと言うならばもっと対策をするべきではないだろうか。しっかりと休むことで、仕事の効率が今よりも上がるかもしれない。日本は頑張りすぎている気がしてしまう。趣味を持つことも課題である。趣味があることにより、より充実した休暇を過ごすことができるのではないだろうか。そうしたら、自然と幸福度も高まるように思う。

一方で日本人は日本が好きであるという結果を受け、すこし安心した。ランキングでは

順位に大きな差が出てしまっていたものの、なんだかんだ幸せだと感じている人が多いのだなと思った。

幸せを図ることは非常に難しかったが、色々な人と関わり、色々なことを学ぶことができた私は幸せである。