

## フラワーリッシュ

2023. 4. 26

ある機関誌を読んでいたところ、「関わるすべてが持続的に幸福になる『フラワーリッシュ』」という見出しが目に入った。「フラワーリッシュ」初めて聞いた。

フラワーリッシュとは、持続的な幸福のことである。この言葉が、今、特に欧米で広く注目されている。ポジティブ心理学の父とも言われるマーティン・セリグマンが、著書『Flourish (フラワーリッシュ)』の中で、次のように宣言したところに端を発している。

私は今や、ポジティブ心理学のテーマは、「ウェルビーイング」だと考えている。ウェルビーイングを測定する判断基準は「持続的幸福度 (フラワーリング)」で、ポジティブ心理学の目標は、持続的幸福度を増大することだと考えている。

英語のフラワーリッシュ (flourish) は、花が開くことや繁栄すること、栄えることを意味する言葉である。ポジティブ心理学の文脈で、フラワーリングな状態になる (フラワーリッシュを実現する) といった場合は、満ち足りた幸せな状態が末長く続くようなイメージで使われている。また、最適な自己を実現している状態といった意味合いも含まれる。一時的な幸せと比較される概念である。

そして、ポジティブ心理学では、フラワーリッシュを追求するというのは、ウェルビーイングを高めていくことだとされている。セリグマンは、2011年に「ウェルビーイング理論」を提唱し、ウェルビーイングの構成要素として5つの要素を挙げている。

これらのことから、教育の目的と目標について考えてみる。教育の目的は、子どもを幸せにすることである。教育の目標は、子どもに幸せになるための力を身につけさせることである。このように考えるならば、親や教師、子どもの教育に関わる大人自身も、幸せになるとはどういうことかについて、考える機会をもつ必要がある。同時に、自分自身も幸せである必要がある。

セリグマンは、ウェルビーイングというのは、天気と同じで測定できない構成概念だという。天気は、そのものを測定することはできない。気温、湿度、風速、気圧といった測定できる構成要素によって天気というものを判断している。

同様に、ウェルビーイングも5つの構成要素によって判断をするという考え方である。これにより、「幸せ」という一義的で習慣的な概念だったものを科学的に説明することが可能になる。フラワーリッシュに出合った結果、ウェルビーイングへの理解が、さらに進んだ。どうやら、ウェルビーイングの時代がやってきそうである。一過性ではない持続的幸福「フラワーリッシュ」という考え方が、教育の場でも大きなキーワードとなる。