

がん化学療法科 ニュースレター

## ほほえみ 第72号



11月に入り、下旬になってようやくニュースレターにとりかかっています。今月は、診療科が一人体制です。外来に関しては、週の前半に東北大学腫瘍内科からの診療応援もいただいておりますが、新患や救急対応など、マンパワーが足りないことが如実であり、更に、専門医の更新試験を受けるため東京に行ったりで、時間が取れませんでした。ニュースレターの発行が遅れて、誠に、申し訳ありません。

幸福の方程式  $H = S + C + V$ 

ポジティブ心理学の重要な概念の一つと言われているものです。

「実際に経験する幸福の水準(H)は、生物学的な設定点(S)と生活条件(C)と自発的活動(V)によって決定される」(『しあわせ仮説』 ジョナサン・ハイト著)。

生物学的な設定点(S)というのは、生まれつき幸福感に関する基準が、人によって異なるということです。生来、楽天的で、どんな状況においても心安らかに楽しめるというタイプの人と、物事の悪い点、不安ばかりが先に立ち、楽しめないという人は、実は生まれつき決定されているのです。ジョナサン・ハイトは、「大脳皮質くじ」と呼んでいて、生まれつき幸福を感じやすい、感じにくいはクジで決まるようなものだと言っています。では、これは変えられないのかというと、そうではないようです。ハイトの言うには、瞑想、認知行動療法、SSRI(抗うつ剤)で変えられるといっているのですが、現代的でちょっと可笑しく感じました。

生活条件(C)に関しては、心理学者が様々な幸福度研究というのをしています。わかりやすい例としては、郊外に大きな自宅を持つのと、通勤に便利だが、さほど広くない家に住むのはどちらが幸福かというものがあります。研究結果からは、郊外に広い自宅を持った場合、広さには人間はすぐに慣れてしまうのですが、通勤時間が長いのは慣れることができないのです。通勤に便利なさほど広くない家に住む方が幸福度が高いという結果になっています。その一方で、騒音の多い環境で暮らすのは幸福度は低いとされています。この生活条件(C)で、ポイントとなるのは、慣れることができるかということと、自分でコントロールできるかということです。慣れるような条件は、幸福度に対する影響は少ないし、自分でコントロールできない条件は、ストレスが多くて、幸福度を下げることになります。

自発的活動(V)とは、人の行うさまざまな活動ですが、お金や名声、美容に最も関心があると答えた人たちは、人生において物質的でないものを目標として追及している人よりも、一貫して幸福度が低く、不健康でさえあると言われています。どのような活動で幸福度が高いのか。一つは、単純ですが、身体的、肉体的な快樂です。美味しいものを食べるというのは、ダイレクトに幸福度が高いのです。その際に、美味しいとはいえ、同じものを沢山食べるより、異なるものを少しずつ食べる方が幸福度が高いようです。アメリカ人が、大量のアイスを食べるのと、フランス人がコース料理を少しずつ食べる(フランス料理は、盛り付けが華やかでも食べる場所は少しです)のでは、フランス人に幸福度の軍配があがるということです。

しかし、もっと幸福度が高いものがあって、「その人の能力には適しているが少し挑戦的な課題に取り組んで、完全に没頭している状態」だそうです。心理学用語では「フロー」というようです。よくドラマを見ていると、陶芸家が出てきます。サラリーマンをしている人間から見て、羨ましい存在として描かれていますね。個人的には、「また陶芸家か！」と思ってしまうのですが、自分で仕事をコントロールでき、快適な環境に住み、挑戦的な課題に取り組むようなイメージに合うのでしょう。幸福の方程式は、悔りがたいですね。



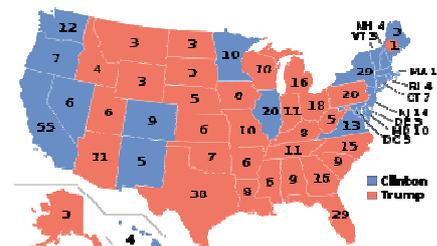
消費に関しても、幸福度の研究があり、ロバート・フランクは、「幸福をお金で買うことはできないと考えている人たちは、単にどこの店に行けば良いか知らないからである」と言っているようです。これだけ聞くと、理解できないのですが、消費の仕方を言っているのです。消費には誇示的消費と非誇示的消費があり、この二つでは異なる心理学的な規則に従うのです。誇示的消費は、ロレックスの腕時計をするというようなことですね。一方で、休暇を取るというのは、非誇示的消費に相当しますし、一般に高価な物を買うより、価値あることを経験することにお金を使う方が、幸福度が上がるということを表わします。滅茶苦茶費用がかかっても、宇宙旅行に行きたいという人が多いということも頷けますね。

## アメリカ大統領

先月、アメリカ大統領選挙の話題を書いていたのですが、その後、共和党のトランプ氏が大統領選挙に勝利し、次期大統領となりました。予想外の結果と言えますが、個人的には本当の予想外は、FBIがヒラリー・クリントン氏のメール問題を選挙の直前に蒸し返したことです。これまで、米国の現職大統領に関しても、暗殺や暗殺未遂が何度かあり、キング牧師のような指導者も含めると、相当の指導者が凶弾に倒れています。今回の再捜査は、ヒラリー・クリントン氏の政治的な暗殺に近いものでした。このようなことが起こる国というのは、見かけ上自由に見えても、真の姿は別にあるように思われ、暗い政治の裏側が感じられるような出来事でした。きっと、エリア51には、きっと秘密があるに違いない……、と疑ってしまうような(笑)、背筋の寒い出来事でした。



選挙結果の報道でもわかるように、共和党のイメージ・カラーは赤、民主党のイメージ・カラーは青ですが、互いに赤色の州をジューズランド、青色の州をニュー・フランスと言っています。ニュー・フランス(民主党)が議会選挙も含めて敗れたわけです。ニュー・フランスは、フランス(革命的に、自由平等を主張しているからなのですが、米国においては、多様性という形で、マイノリティを認めるという方向で作用しているように見えます。人種の少数者、性的少数者の人権も認めるということなのですが、今回の選挙では、ジューズランドの勝利で、白人中間層を重視し、多様性よりは均質性に寄った、国際協調よりは自国内を重視した政権になることは間違いないようです。



Wikipediaより引用

## MEMO

### 11月のがん化学療法科の予定

- 11月1日 診療応援(伊藤先生)
- 11月2日 診療応援(大堀先生)
- 11月3日 文化の日
- 11月7日 診療応援(高橋先生)
- 11月8日 診療応援(西條先生)
- 11月9日 診療応援(小峰先生)
- 11月11日 柴田教授外来
- 11月14日 診療応援(高橋先生)
- 11月15日 診療応援(伊藤先生)
- 11月16日 診療応援(大堀先生)
- 11月18日 新渡戸稲造記念メディカル・カフェ
- 11月21日 診療応援(城田先生)
- 11月22日 診療応援(西條先生)
- 11月23日 勤労感謝の日
- 11月25日 診療応援(福田先生)
- 11月28日 診療応援(城田先生)

