



## **TATSUJIN-SPEAK 15.0**

### **WEBINAR TRANSCRIPT**

#### **Webinar Title:**

#### **“GEOGRAPHY OF HAPPINESS: PERSPECTIVES ACROSS NATIONS”**

Date: August 25, 2022

Speaker: Dr. Ruut Veenhoven

Moderator: Saideep Rathnam

#### **About the Speaker:**

*Prof. Ruut Veenhoven studied sociology. He is also accredited in social psychology and social sexology. Prof. Veenhoven is Emeritus Professor of ‘Social Conditions for Human Happiness’ at Erasmus University, Rotterdam in the Netherlands, where he is currently involved in the Erasmus Happiness Economics Research Organization. Prof. Veenhoven is also a Special Professor at North-West University in South Africa, where he is involved in the Opentia Research Program. He is Director of the World Database of Happiness and a Founding Editor of the Journal of Happiness Studies.*

*Prof. Veenhoven’s research is mainly on ‘Happiness’ in the sense of subjective enjoyment of life. One strand of his research is ‘Happiness and Public Choice’, the purpose of which is to build an evidence basis for policies that aim at greater happiness for a greater number. Another research line is ‘Happiness and Private Choice’, and the purpose here is to build an evidence base on which individuals can draw when faced with major life choices.*

#### **About the Moderator:**

***Saideep Rathnam** is the Chief Operating Officer of Mizuho India Japan Study Centre, bringing a wealth of 47 years of industry and academic experience to the Centre. An alum of IIM Bangalore, from Hindustan Aeronautics Ltd. to British Aerospace, UK he has spent over 2 decades in the aeronautics industry and over 18 years in the automotive sector in various capacities including president of manufacturing excellence at Anand Automotive*

*Ltd. He is also a Certified Chartered Management Accountant [CMA], UK. He wears many hats, and has chaired Anand University, helping companies in the fields of management of change and innovation. Recently, he drives the Visionary Leaders for Manufacturing (VLFM) program as a Senior Advisory Committee Member of CII.*

## **INTRODUCTION**

Prof. Ruut Veenhoven proposed to cover the definitions of happiness and review research on happiness findings across the globe. He also focussed on the drivers of happiness and looked at India and Japan as case studies. The correlations between happiness and factors such as economic conditions, longevity and so on was also explored.

### **Setting the context:**

#### **What is 'Happiness'?**

Happiness is a word with many meanings, but mostly it denotes a 'Good Life'. The term 'Happiness' was actually a synonym for what we call today as 'Quality of Life'. There are different notions of quality of life by different philosophers and these philosophers never agreed with each other!

The chance for a good life increases if one is raised by loving parents. Then there are qualities in your environment which also seem to affect the quality of life. Overall, the environment is liveable, it is heaven, if not, it is hell. We all know of people who are very difficult to please. Even if they lived in heaven, they would quarrel with the angels!

But we are talking about chances for a good life and when you consider whether you have a good life, you generally would look at the usefulness of your life. If you are an academic, your usefulness is defined by the number of publications. The higher the pile, the more useful your life is, at least academically. But of course, if you write all the time, your spouse may leave you and that would lead to unhappiness.

Happiness is also a sense of satisfaction. There are two types of satisfaction. One is a passing satisfaction and the other is an enduring satisfaction. Also, there is satisfaction with parts of one's life and there is satisfaction with life as a whole.

The passing satisfaction with a part of life is called 'Pleasure', which can be sensory. E.g., a good dinner, good sex etc., but it can also be intellectual, and I hope that this webinar will be an intellectual pleasure for the audience, but this feeling is passing.

There are, however, enduring satisfactions such as satisfaction with your country, satisfaction with your job, satisfaction with your family etc. One can be satisfied with lot of domains in life, but you may still consider your life as a waste. If for E.g., you miss meaning in your life. In that case, your life satisfaction will come down dramatically.

A Dutch psychiatrist had talked about people who are pathologically happy – one who is in a state of sublime bliss all the time. This type of feeling would be a considered a mental disorder because such people would be making wrong decisions in their lives. If we want to raise greater happiness for a greater number, then we do not go for more pleasures or satisfactions with particular domains all the time. This would be the focus on life satisfaction.

## **Q AND A**

### **Q: How can Happiness be measured?**

**Ans:** There are many ways to measure happiness, but it is mostly by asking people as to how satisfied you are with your life and ask this question repeatedly over longer periods of time. This method would eliminate looking at pleasures and instead focus on longer periods of happiness. Interestingly the percentage of people who say 'Don't Know' is typically lower than 1%. The one clear benefit of this simple question is that it is not very costly and at the same time is very helpful to chart average happiness in large populations. The disadvantage is the answer is not very precise. However, if we have a big sample size, then the variations balance out.

### **Q: What does a literature on subjective wellbeing show?**

**Ans:** There is a lot of literature today regarding research on subjective wellbeing, which is about 2000 publications a year. The world happiness web selects extract from empirical study in this field. The findings on how happy people are across nations, across occupations, across marital status, across economic status etc would lead to a lot of findings regarding correlation between happiness and these external conditions.

**Q: How does happiness correlate with other factors in life?**

**Ans:** There are many findings on correlations between marital status, physical health, income, age and so on. For e.g., there are over 600 studies on working aged people in Afghanistan. Also, there is no correlation in Africa between happiness and age or marital status.

**Q: What are the indices of happiness across the nations of the world?**

**Ans:** The world champion of happiness is Denmark with an average of 8.2 on a scale of 10. Interestingly, Mexicans are happier than their northern neighbours namely Americans. The happiness index of India is 6.1 as against Japan which is 6.2. For India, since 1960's, the average has been increasing with a peak reached in 2004. After that, there has been a decline which is a phenomenon which is puzzling. However, a survey done after the COVID in 2021 shows an increasing trend which is also puzzling.

In the case of Japan, the index has been more or less flat with neither an increase nor a decrease. It is indeed puzzling to see that despite Japan becoming the #2 economic power in the world, there is no change in the happiness index.

**Q: From the Freudian times, psychology has focussed on the darker side of the human psyche. However, in more recent years, positive psychology seems to have become a well-established approach to understand the human psyche. Can you elaborate on this change?**

**Ans:** It is rather logical that you focus on suffering at the first instance and attempt to reduce this before focussing on happiness taking the analogy of the medical science, it focusses on curing the disease before focussing on preventive healthcare. Looking at it on another way, positive psychology movement is actually driven by training professionals – the life coaches. In short, psychotherapy is for the unhappy and positive psychology is for those who are not very happy, but who think they could get happier. Logically speaking, one way to become happier is to migrate to Denmark. Unfortunately, this is not possible for most people. So one needs to find other ways to become happier.

**Q: Intuitively, one would think that richer the country, happier the people. But is there a variation between the rich western European nations?**

**Ans:** The Danes are more happy and more wealthy than the others. As regards variation across western Europe the variability across countries and across the time is not very significant. In fact for some reasons, though the Americans are happy, but over the time period of the last 50 years, they became twice as rich, but remained equally happy. This is true for the Japanese as well as they have hardly become happier though they have become three times as rich. This is of course the average and does not reflect the variability across the populations. In fact as the average economic growth increases, the inequality of happiness also increases. Significantly, in Denmark, both the average happiness is high as well as the inequality is low, as measured by the standard deviation across the populations.

In short, in my view, modern society (urban lifestyle) fits human nature better than the traditional society (agricultural lifestyle).

**Q: If you adjust the average happiness index with the variability across the population, how does India and Japan compare on the happiness index?**

**Ans:** Both these countries seem to have similar levels. In India, inequality is a bit lower than in Japan, but the average is also lower. So overall both countries seem to be having similar.

**Q: Is there a way of stratification of the data within each country to analyse whether one country is happier than the rich of the other country and so on?**

**Ans:** Yes, such stratification is possible and through a study of these stratification across India and Japan, we do find that the pattern is similar across these two countries which means that higher income typically goes together with greater happiness, but we need to also look at it from another perspective namely, that those who earn more money are probably those who have higher life ability and therefore are also happier.

In short, a lot of scientifically established empirical data available which will help to validate and test any hypothesis that you may have regarding happiness.

**Q: The western welfare states seem to be more happy than the rest of the world. However, there seems to be variability across these western European nations. What factors do you think contribute to this variability?**

**Ans:** The western European nations, like the Danes, are definitely happier. One of the possible reasons could be the presence of a welfare state. Though people pay a lot of tax in these countries, they do get a lot of benefit as well. In countries such as Italy, it is difficult to raise a lot of tax and the people are dependent on the family for a lot of things. So, though there are many positives of a strong family bonds, these bonds could also be too strong and therefore lead to unhappiness. We do not see this in North-Western Europe, which is highly individualized, with weaker bonds with the family.

**Q: Intuition tells us that as one ages and becomes more mature, one tends to become happier. Do you see some correlation between age and happiness?**

**Ans:** In West-European nations, when you are still a student, life is good and therefore happiness index is high. However, with marriage and children and pressures of career the happiness seems to dip. But, as one ages, the happiness seems to rise even after the age of 70. However, this is partly a selection effect as well because unhappy people die early.

**Q: What would be your recommendation to the Governments of a nation to increase the happiness of the lives of their people?**

**Ans:** The first recommendation would be to invest in the quality of bureaucracy. It may sound strange to see a link between happiness and bureaucracy. Are they really the angels of happiness in a well-organized society? If civil servants are competent and not corrupt and if there is very little difference between the rules and practices, thereby creating a predictable environment for the people, happiness seems to increase. The reason seems to be that in a predictable environment, one can make choices and choose the life that fits you best. Another factor could be women emancipation. As women have more choices, to bridge the income inequality with man, it appears to have good effects on average happiness of people.

**Q: What would be your advice to individuals in this regard?**

**What interventions would they have to make in their personal lives to improve their happiness?**

**Ans:** The first intervention is to ensure that we do not have any psychological problem. It is to be noted that over 20% of human beings have some psychological problem and

many others have physical problems as well. Of course psychotherapy will help. There are many self-helped tools which you can use to record your happiness and compare it with other participants, but the key is that one should be able to make a more informed decision.

**Q: What is the practical utility of this type of database that you have created?**

**Can it be used to predict well or potential prosperity of nations?**

**Ans:** I do not think that there are any general rules or general laws which allow us to predict much in the future. It all depends on the place and the situation. However to summarize my response, focus should be on informed choice, which is the key.

**Q: India's neighbour Bhutan is supposed to focus on Happiness Index. Are they much happier than Indians?**

**Ans:** People from Bhutan are only marginally happier. The Gross National Happiness (GNH) is used as a political program for controlled modernization. The historical background is that the Bhutanese saw the Chinese conquered Tibet which forced the Government to keep their people together through the concept of GNH.

**Q: Happiness measured through a questionnaire would remain subjective. Is there a more objective way to measure happiness? For e.g., by measuring some biological elements etc.**

**Ans:** In principal this should be possible because the responses are produced by the brain. However, measuring the chemicals produced by the brain can be confusing and will not give specific information about the levels of happiness. This is also because there are other things which determines happiness such as 'Am I successful? Did I leave something for society which is more cognitive? Life satisfaction is a combination of effective and cognitive appraisals of life. However, cognitive appraisals cannot yet be captured. The effective appraisals can however be captured to some extent through questionnaires. You may note that we still do not understand many aspects about the brain. For e.g., we thought there was one pleasure centre. However, it now appears that there are more than one in different parts of the brain. In conclusion, physiological basis for happiness by measuring the neural mechanisms is very tough, though research in this field is ongoing.

**Q: FOMO or the Fear Of Missing Out seems to be the driver for unhappiness in most people. What would be your advice to people in this regard?**

**Ans:** The fear of missing out and the pressure of career growth seems to be some of the major reasons for unhappiness at the individual level. There are both positive and negative effects of this drive for achievement. The negative is pretty obvious, as this will lead to a burn out, but the positive effect is that you go out and try things and experiment with different approaches. Where does one stop? That is a very subjective decision. It looks that elderly people get happier because they have learnt where the optimum is.

---

## 「達人スピーク」 15.0

### ウェビナーの文字起こし

#### ウェビナータイトル

#### 「幸福の地理:国を超えた視点」

日付: 2022年8月25日

講演者: ルウト・ヴェーンホーフエン博士

司会者: サイディーブ・ラスナム

#### 講演者について:

ルウト・ヴェーンホーフエン教授は社会学をまなびました。また、社会心理学と社会性科学の資格も有しています。現在、オランダのエラスムス大学ロッテルダム校の名誉教授として、「人間の幸福のための社会的条件」を研究していて、エラスムス幸福経済学研究機構に所属しています。また、北西大学「南アフリカ」の特別教授でもあり、オープンティア研究プログラムにも携わっています。世界幸福度データベースのディレクター、「ジャーナル・オブ・ハピネス・スタディーズ」創刊編集長でもあります。

ヴェーンホーフエン教授の研究は、主に主観的な人生の楽しみという意味での「幸福」に関するものです。その目的は、より多くの人々の幸福を目指す政策の根拠を構築することです。もう一つの研究テーマは、「幸福と私的選択」で、ここでの目的は、個人が人生の大きな選択に直面したときに、それを導き出すための証拠資料を構築することです。



## 司会者について:

サイディー・ラスナムさんは、みずほ印日研究センターの最高執行責任者であり、47年にわたる豊富な産業界と学術界の経験を生かして、同センターの運営に携わっています。IIM バンガロールの卒業生であり、ヒンドスタン航空から英国ブリティッシュ・エアロスペースまで、航空業界では20年以上、自動車業界では18年以上、アナンド・オートモーティブの製造エクセレンス社長など様々な立場で経験を積んできました。英国公認管理会計士[CMA]でもあります。アナンド大学の学長も務め、変化と革新のマネジメントの分野で企業を支援しています。最近では、CIIの上級諮問委員会メンバーとして、VLFM「ビジョナリー・ラーニング・コミュニティ」プログラムを推進しています。

## はじめに

ルウト・ヴェーンホーフ教授は、幸福の定義を取り上げ、世界各地の幸福に関する研究結果をレビューすることを提案しました。また、幸福をもたらす要因に焦点を当て、インドと日本をケーススタディとして取り上げました。また、経済状況や長寿などの要因と幸福との関連性についても検討されました。

## 文脈の設定:

### 「幸せ」とは何か?

幸福という言葉にはいろいろな意味がありますが、そのほとんどは「良い人生」を意味します。「幸福」という言葉は、実は、今日私たちが「生活の質」と呼んでいるものと同義語でした。哲学者によって生活の質の考え方は様々で、哲学者同士が一致することはありませんでした。

愛情深い両親に育てられれば、良い人生を送れる可能性は高くなります。それから、環境の質も、人生の質に影響するようです。全体として、住みやすい環境であれば天国、そうでなければ地獄です。私たちは皆、非常に気難しい人を知っています。たとえ天国に住んでいても、天使と喧嘩してしまうのです。

しかし、私たちは良い人生を送るチャンスについて話しているのであって、良い人生かどうかを考えると、一般的には自分の人生の有用性を見るでしょう。もしあなたが学者なら、あなたの有用性は論文の数によって定義されます。積み重ねが多ければ多いほど、少

なくとも学問的には有用な人生です。しかし、もちろん、執筆ばかりしていると、配偶者に捨てられるかもしれないし、それは不幸につながります。

幸せとは、満足感でもあります。満足感には2つのタイプがあります。ひとつは一過性の満足、もうひとつは永続的な満足です。また、人生の一部に対する満足と、人生全体に対する満足があります。

人生の一部に対する一過性の満足を「快樂」と呼びますが、これは感覚的なものである場合もあります。このウェビナーが聴衆にとって知的な喜びとなることを期待していますが、この感覚は過ぎ去るものです。

しかし、国への満足、仕事への満足、家族への満足など、永続的な満足もあります。しかし、それでも、自分の人生を無駄だと思ふことはあります。例えば、人生に意味を見出せなかったとしたら。その場合、人生の満足度は劇的に下がります。

オランダの精神科医が、病的に幸せな人、つまり常に至福の状態にある人について話したことがあります。このような人は、人生の判断を誤ることになるので、精神障害とみなされるでしょう。もし、より多くの人に、より大きな幸福をもたらしたいのであれば、特定の領域でより多くの喜びや満足を常に求めるのではなく、「人生の満足度」に焦点を当てることです。それが生活満足度の重視ということになります。

## **質疑応答：**

**質問：幸せはどのように測れるのでしょうか。**

**回答：**幸福度を測る方法はいろいろありますが、主に「自分の人生にどれくらい満足しているか」を人に聞いて、それを長期間にわたって繰り返し聞くという方法です。この方法では、快樂を見るのではなく、より長い期間の幸福に焦点を当てることができます。興味深いことに、「わからない」と答えた人の割合は、通常1%未満です。この単純な質問の明確な利点は、コストがかかからないと同時に、大規模な集団における平均的な幸福を図にするのに非常に役立つということです。欠点は、答えがあまり正確でないことです。しかし、サンプル数が多ければ、ばらつきが少なくなります。

**質問：主観的幸福感に関する文献は何を示しているのでしょうか。**

**回答：**主観的幸福感に関する研究は、今日、多くの文献があり、年間約2000件が発表されています。世界幸福度ウェブは、この分野の実証的研究から抜粋しています。国や職業、配偶者の有無、経済状況など、さまざまな条件下で人々がどの程度幸せであるかを調べると、幸せとこれらの外的条件との相関について多くの知見が得られるでしょう。

**質問：幸せは人生の他の要素とどのような相関があるのでしょうか。**

**回答：**配偶者の有無、健康状態、収入、年齢などとの相関については、多くの知見がある。例えば、アフガニスタンでは、働き盛りの高齢者を対象とした研究が 600 件以上あります。また、アフリカでは、幸福度と年齢や配偶者の有無との間に相関はありません。

**質問：**世界各国の幸福度の指標はどうなっているのでしょうか。

**回答：**幸福度の世界チャンピオンはデンマークで、10 段階評価で平均 8.2 です。興味深いことに、メキシコ人は北の隣人であるアメリカ人より幸福度が高いのです。日本が 6.2 であるのに対し、インドの幸福度は 6.1 です。インドでは、1960 年代から平均値が上昇し、2004 年にピークに達しました。その後、低下しているのが不思議な現象です。しかし、2021 年の COVID 後の調査では、増加傾向にあり、これも不可解です。

日本の場合、幸福度指数はほぼ横ばいで、増加も減少もありません。日本が世界第 2 位の経済大国になったにもかかわらず、幸福度指数に変化がないのは、実に不可解です。

**質問：**フロイトの時代から、心理学は人間心理の暗黒面に焦点をあててきました。しかし、近年では、人間の心理を理解するためのアプローチとして、ポジティブ心理学が定着してきたように思います。この変化について、詳しく教えてください。

**回答：**医学の例で言えば、病気を治すことに重点を置いてから予防医療に重点を置くように、まず苦しみに焦点を当て、それを軽減してから幸せになろうとするのは、むしろ論理的なことです。また、ポジティブ心理学は、ライフコーチと呼ばれる専門家の育成が中心となっています。つまり、心理療法は不幸な人のためのものであり、ポジティブ心理学は、あまり幸せではないが、もっと幸せになれると思っている人のためのものなのです。論理的に考えれば、より幸せになるための一つの方法は、デンマークに移住することです。残念ながら、これはほとんどの人にとって不可能なことです。ですから、より幸せになるための他の方法を見つける必要があります。

**質問：**直感的には、国が豊かであればあるほど、人々は幸せであると思うでしょう。しかし、西ヨーロッパの豊かな国々の間には、ばらつきがあるのでしょうか。

**回答：**デンマーク人は他の国よりも幸福度が高く、裕福である。西ヨーロッパ全体では、国や時代を超えた変動はあまり大きくありません。実際、アメリカ人は幸せですが、ある理由から、過去 50 年の間に、2 倍豊かになりましたが、同じように幸せであり続けています。これは日本人も同じで、3 倍豊かになったのにほとんど幸せになっていません。もちろん、これは平均値であり、国民全体のばらつきを反映しているわけではありません。実際、平均的な経済成長が進むにつれて、幸福度の不平等も大きくなっています。デンマー

クでは、平均的な幸福度が高いだけでなく、集団間の標準偏差で測定した不平等度も低いことが重要です。

つまり、伝統的な社会（農耕生活）よりも現代社会（都市生活）の方が、人間の本質に合っていると私は考えているのです。

**質問：国民全体のばらつきを考慮して平均的な幸福指数を調整すると、インドと日本は幸福指数でどのように比較されるのでしょうか。**

**回答：**この両国は、同じような水準にあるようです。インドでは、不平等は日本より少し低いですが、平均も低くなっています。ですから、全体的には両国とも同じような水準にあると思われます。

**質問：各国内のデータを層別して、ある国が他の国の富裕層より幸せかどうかなどを分析する方法はないのでしょうか。**

**回答：**インドと日本でこのような階層化を調査したところ、この2カ国では同じようなパターンが見られました。つまり、収入が多いほど幸福度が高いということです。しかし、別の観点からも見てみる必要があります。つまり、より多くのお金を稼ぐ人は、おそらく生活能力が高く、したがって幸福度も高いということです。

つまり、科学的に確立された実証的なデータが数多くあり、幸福に関するあらゆる仮説を検証することができるのです。

**質問：西側の福祉国家は、他の国よりも幸福度が高いようです。しかし、これらの西ヨーロッパ諸国にはばらつきがあるようです。このばらつきの要因は何だと思われますか。**

**回答：**デンマークのような西ヨーロッパ諸国は、間違いなく幸福度が高い。その理由のひとつは、福祉国家が存在することでしょう。これらの国では、人々は多くの税金を納めていますが、同時に多くの恩恵も受けています。イタリアのような国では、税金をたくさん取ることは難しく、人々は多くのことを家族に頼っています。ですから、家族の絆が強いと良いこともたくさんありますが、強すぎるがゆえに不幸になることもあるのです。個人主義が強い北西ヨーロッパでは、家族との絆が弱く、このようなことは見られません。

**質問：直感的に、人は年齢を重ね、大人になるにつれて、幸せになる傾向があるように思います。年齢と幸せの間に何らかの相関関係があるのでしょうか。**

**回答：**西ヨーロッパ諸国では、学生時代は生活が充実しているため、幸福度が高い。しかし、結婚して子供ができ、キャリアに追われるようになると、幸福度は下がるようです。しかし、年齢が上がるにつれて、70歳を過ぎても幸福度は上がっていくようです。しかし、不幸な人は早く死ぬので、これは選択効果でもあります。

**質問：**国民の生活の幸福度を高めるために、国の政府に何を提言しますか。

**回答：**第一の提案は、官僚制の質に投資することである。幸福と官僚制の間に関連性を見出すのは奇妙に聞こえるかもしれない。組織化された社会では、本当に幸福の天使なのでしょう。公務員が有能で腐敗しておらず、規則と実務の間にほとんど差がなく、それによって人々が予測可能な環境を作り出しているならば、幸福度は上がるように思われます。その理由は、予測可能な環境の中で、人は選択し、自分に最も適した人生を選ぶことができるからだと思われます。もう一つの要因は、女性の解放でしょう。女性が男性との所得格差を解消するために、より多くの選択肢を持つようになると、人々の平均的な幸福度に良い影響を与えるようです。

**質問：**この点に関して、あなたは個人に対してどのような助言をしますか。

**幸福度を上げるためには、私生活にどのような介入をしなければならないでしょうか。**

**回答：**第一の介入は、心理的な問題がないことを確認することです。人間の20%以上は何らかの心理的問題を抱えていて、その他にも多くの人が身体的な問題を抱えていることに留意する必要があります。もちろん、心理療法は役に立ちます。自分の幸福度を記録したり、他の参加者と比較したりするための自助具もたくさんありますが、重要なのは、より多くの情報に基づいた判断ができるようになることです。

**質問：**このようなデータベースの実用性はどのようなものでしょうか。

**国家の繁栄や潜在的な繁栄を予測するのに使えますか。**

**回答：**私は、未来を予測できるような一般的なルールや法則はないと思っています。すべては場所と状況に依存するのです。しかし、私の回答を要約すると、インフォームド・チョイスに焦点を当てるべきであり、それが重要なのです。

**質問：**インドの隣国ブータンは、幸福度指数に注目しているはずですが。彼らはインド人よりもずっと幸せなのではないでしょうか。

**回答：**ブータン出身の人々の幸福度はわずかである。国民総幸福量「GNH」は、管理された近代化のための政治的プログラムとして利用されています。歴史的な背景として、ブー

タン人は中国がチベットを征服したのを見て、政府が「GNH」の概念を通じて国民をまとめなければならなくなったことが挙げられます。

**質問：アンケートで測る幸せは、主観的なものにとどまってしまう。もっと客観的に幸福度を測る方法はないのでしょうか。例えば、生物学的な要素を測定するなどです。**

**回答：**この反応は脳が作り出すものなので、基本的には可能なはずですが。しかし、脳で作られる化学物質を測定することは、混乱を招く恐れがあり、幸福のレベルに関する具体的な情報を得ることはできません。というのも、幸福を決定する要因は他にもあるからです。より認知的な社会に対して何かを残すことができたか。人生満足は、人生に対する効果的な評価と認知的な評価の組み合わせです。しかし、認知的評価はまだ捉えることができません。しかし、有効評価はアンケートによってある程度把握することができます。脳については、まだ解明されていないことがたくさんあります。例えば、快楽中枢は1つだと思っていました。しかし、現在では、脳のさまざまな部位に複数の快楽中枢が存在することが分かっています。このように、神経メカニズムを測定して幸福の生理学的根拠を得ることは、現在も研究が進められていますが、非常に困難なことです。

**質問：FOMO「見逃し恐怖症」は、ほとんどの人が不幸になる原動力のようです。この点に関して、皆さんへのアドバイスをお願いします。**

**回答：**個人レベルでの不幸の主な原因は、欠落への恐れとキャリアアップのプレッシャーがあるようです。この達成意欲には、プラスとマイナスの両方があります。マイナス面は、燃え尽き症候群につながるということによくわかりますが、プラス面は、いろいろなことに挑戦し、いろいろなアプローチを試みるということです。どこでやめるか。それは非常に主観的な判断です。高齢者の方が幸せそうに見えるのは、最適な場所を知っているからでしょう。