

私のおすすめ本

櫻井 研司 准教授
(産業・組織心理学)

1. 『ポジティブ心理学の挑戦』 Martin E. P. Seligman (著) 宇野カオリ (監訳)

ディスカバー21、2014年

本書は、ポジティブ心理学を立ち上げたセリグマン博士が、この学問分野の意義や研究成果についてまとめたものです。ポジティブ心理学とは、“私たちが本当に幸せにしてくれるのは何だろうか”という問いを(真面目に)研究する学問です。ここで述べる「幸せ」とは、例えば欲しいものを買ったり、会社で出世することによって得る一過性の幸せではなく、より持続的で質の高い幸せのことです。

本書の流れとして、まずは「幸せ」という概念を明確にしつつ、いかに悲観的な態度と行動が、我々の心身に対して有害であるかを実証的な根拠をもとに説明されています。そして、ここからが本書の醍醐味と言えますが、幸せを感じやすい人とそうでない人には確かに遺伝的な違いがあるものの、「幸せ」を高めるうえでの重要なヒントを教えてください。さらに後半部分では、楽観的な態度と行動は、我々が考えているよりもずっと、健全な心と体を維持するうえで重要であることを実証研究に基づいて説明されています。

経済学部にも所属する皆さんにとって、心理学は身近な学問ではないかもしれませんが、しかし、経済学という垣根を超えた広い視野から物事を考えさせるという意味で、価値のある一冊だと思います。実際セリグマン博士は、経済学者が定義する豊かさ・幸せに懐疑的な意見を述べておられますので、皆さんが学んできた事柄と比較しながら読むと面白いでしょう。また、このメッセージを読んでいるということは、何らかの巡りあわせかも知れませんので、ぜひ無料で読める在学中に読むことをお勧めします。

なお、もしも本書を読んでもっとこの学問を知りたいと思った学生の皆さんには、慶應義塾大学教授の前野さんが執筆された『実践ポジティブ心理学—幸せのサイエンス—』もお勧めします。

2. 『若者と労働』 濱口桂一郎 (著)

中央公論新社、2013年

本書は、労働政策の観点から若者の雇用に関する諸問題と、それらに対する処方箋についてまとめたものです。

流れとしては、まず日本の就職システムの特徴を明確に述べ、それらが幾重にも折り重なって、若者の就労意識の低さや、雇い主に翻弄され続ける就業人生を多くの人々が送ることにつながっていると論じます。それらの処方箋としては、欧米型のジョブ型雇用 (i.e., 入社時に職務の範囲をあらかじめ決定する雇用契約) を取り入れることを勧めていますが、このことを達成するためには、やはり労働政策の専門家らしく日本の制度そのものの変革を提唱しています。特に大学教育に関する改革はショッキングな内容となっています。詳細については是非読んでほしいものですが、経済学部を含む文科系については手厳しい指摘が多くあります。

濱口さんの提案する処方箋に賛同するかはともかくとして、日本の多くの労働問題 (e.g., ニート、正社員と有期雇用労働者の待遇格差) の根底には、日本の就職システムが関与しているという視点は大変興味深く、また説得力があります。この本を読むことによって、より良い仕事につけたり、幸せな人生を送れたりするとは言えませんが、日本が抱える労働問題についての知見を確実に高めてくれる一冊ですので、ぜひ読んでみて下さい。