

## The Joy of Giving

It turns out that money can <sup>1</sup>confer happiness, especially when you <sup>2</sup>give it away. In a study published in *Science*, participants were given either five or twenty dollars in the morning with the <sup>3</sup>stipulation that they had to spend the money by 5 p.m. They were <sup>4</sup>assigned to one of   
 5 two groups, those who were told to spend the money on themselves, and those who were asked to buy a gift for someone else or donate the money to a charity. At the end of the day, the second group, who were stipulated to be <sup>5</sup>charitable, reported that they were happier. A mere five or twenty dollars is hardly <sup>6</sup>big-time <sup>7</sup>philanthropy, but having   
 10 even a <sup>8</sup>token amount of money <sup>9</sup>at your disposal can be <sup>10</sup>uplifting if it is shared.

<sup>11</sup>Stinginess also has a return, though not a positive one. Participants in another study played a game in which they could share money with other players. Those who, <sup>12</sup>of their own volition, chose to share little   
 15 or nothing, reported feeling shame, which was shown to <sup>13</sup>elicit release of higher levels of cortisol, a stress hormone.

Researchers believe that giving to others creates closer <sup>14</sup>bonds, gives us a sense of <sup>15</sup>fulfillment, and <sup>16</sup>innately lowers our body's stress responses. It seems that <sup>17</sup>altruism and <sup>18</sup>generosity have their   
 20 benefits, and not just for the <sup>19</sup>recipients.

## 与えることの喜び

お金は、特に人にあげるときに、幸せを与えることが明らかになっている。『サイエンス』で発表されたある研究で、被験者たちは午後5時までに使わなければならないという条件で午前中に5ドルか20ドルを渡された。彼らは2つのグループ、つまり自分自身のためにお金を使うように言われたグループと、誰かのために贈り物を買うか慈善事業に寄付するよう求められたグループのいずれかに割り当てられた。その日の終わりに第2のグループ、つまり他人のために使うように決められたグループは、実験を始める前より幸福だと報告した。わずか5ドルか20ドルはとても大きな慈善行為ではない。しかし、ごくわずかであっても自由に使えるお金があり、それを他人と分け合うならば、気分を高揚させることができる。

出し惜しみすることもまた前向きではないが、見返りがある。別の研究で被験者は他の参加者とお金を共有できるゲームをした。自らの意志で他人とほとんど、あるいはまったく共有しなかった人は恥じらいを感じ、そのことがコルチゾールというストレスホルモンのより多くの分泌を誘発することが示された。

研究者たちは他人に与えるという行為はより親密な絆を作り出し、私たちに充実感を与え、本質的に体のストレス反応を弱めると考えている。利他的行為や気前の良さには恩恵があり、それは受けた人ばかりではないようだ。

### 博愛主義と慈善

philanthropy は語源のギリシャ語の意味が love of man (人を愛すること) であることから、伝統的に「博愛」と訳される。しかし現在では「慈善、篤志」の意味で使われることが多く、philanthropist は「博愛主義者」というより「慈善家、篤志家」である。一方 charity は「個人の慈善行為」ではなく、「慈善事業、慈善団体」の意味で使われるのが普通。例えば、富豪が貧困層を支援するための基金を創設するのは philanthropy だが、大勢の人が寄付を行って災害の被災者を支援する活動は charity である。

1 ㊦ <b>confer</b> [kən'fɜːr]	▶ give, bestow, award ㊦ 与える
2 ㊦ <b>give away</b> ~	▶ donate, contribute, endow ~を寄付する, ~を無料で与える
3 ㊦ <b>stipulation</b> [stɪ'pjʊləʃən]	▶ regulation, provision ㊦ (契約などの)条件, 規定 ㊦ stipulate ((契約などが)を要求する, を規定する)
4 ㊦ <b>assign</b> [ə'saɪn]	▶ appoint ㊦ を(〜に)割り当てる, 割り振る(to) ㊦ assignment
5 ㊦ <b>charitable</b> [tʃə'reɪəbəl]	▶ philanthropic, benevolent, beneficent ㊦ 慈善的な, 惜しみなく施しをする ㊦ charity (慈善事業, 慈善団体)
6 ㊦ <b>big-time</b>	▶ major, leading, top-level ㊦ 最大級の, 最上級の
7 ㊦ <b>philanthropy</b> [fɪ'lænθrə'pi]	▶ charity, beneficence, benefaction ㊦ 博愛(行為), 慈善
8 ㊦ <b>token</b> [təʊkən]	▶ nominal ㊦ ごくわずかな, 名ばかりの
9 ㊦ <b>at one's disposal</b>	▶ disposable, at one's disposition 自由に使える
10 ㊦ <b>uplifting</b> [ʌ'plɪftɪŋ]	▶ exhilarating, invigorating ㊦ 気分を高揚させる
11 ㊦ <b>stinginess</b> [stɪndʒɪnəs]	▶ meanness, miserliness ㊦ けち, 出し惜しみ ㊦ stingy

12 ☑ <b>of one's own volition</b>	自らの意志で
13 ☑ <b>elicit</b> [ɪlɪsət]	▶ arouse, provoke, evoke ㊦ を誘発する, を引き出す ㊧ elicitation
14 ☑ <b>bond</b> [bɒ(ɹ)nd]	▶ tie ㊦ 絆, 結束 ㊧ 絆を結ぶ
15 ☑ <b>fulfillment</b> [fʊlflɪmənt]	▶ satisfaction, contentment, accomplishment ㊦ 充実感, 満足感, 達成感 ㊧ fulfill (を達成する, を満たす)
16 ☑ <b>innately</b> [ɪnəntli]	▶ inherently, essentially, intrinsically ㊦ 本質的に, 本来的に ㊧ innate (本質的な, 固有の)
17 ☑ <b>altruism</b> [əltrʊɪzəm]	▶ regard for others ㊦ 利他的行為, 利他心 ㊧ egoism (利己心) ㊨ altruistic (利他的な)
18 ☑ <b>generosity</b> [dʒənərə(ɹ)ʒəti]	▶ benevolence ㊦ 気前の良さ, 物惜しみしないこと ㊧ generous
19 ☑ <b>recipient</b> [rɪsɪpjənt]	▶ receiver ㊦ 受取人, 受領者 ㊧ receive