



ジェン・エンジェル

科学者が語る 「幸せの10の要素」

ここ数年来、心理学者や研究者は、以前は哲学者に任せられていた質問について、確かなデータを掘り起こしてきました。「何が私たちを幸せにするか」という質問です。父子でチームを組んでいるエド・ディーナーとロバート・ビスワス・ディーナー、スタンフォード大学の心理学者ソーニャ・ルボマスキー、倫理学者スティーブン・ポストは、世界中の人々を調査研究し、お金や考え方、文化、記憶、健康、利他精神、日常の習慣などが私たちの幸福にどんな影響を及ぼすかを探りました。ポジティブな心理学という新しい分野では、人の行動が、その人の人生の幸福観や充足感に大きな影響を与えることを示唆する新しい発見があふれています。ではここに、科学的に証明された幸福になるための10の攻略を紹介しましょう。

1. 日常のひと時を味わう。時々手を休めてバラの香りをかいだり、子供が遊ぶのをながめたりしましょう。普通なら急いで通り過ぎてしまうような日常の出来事を「味わい」、その日に起こった楽しい出来事を振り返る時間を取った人たちを調査した結果、そうすることで幸福感が大いに増し、憂うつ感が減ると、心理学者ソーニャ・ルボマスキーは言っています。

2. 人と比べないようにする。人に遅れを取らないようにするのが現代の傾向ですが、人と比べると、幸福感や自尊心が損なわれることがあります。ルボマスキーによると、人と比べるのではなく、自分の個人的な達成や成果に焦点を合わせるなら、もっと満足感が得られるそうです。

3. 金銭を優先事項リストの下のほうに。研究者ティム・カッサーとリチャード・ライアンによる

と、金銭を優先する人は、うつ病や心配症、自信喪失になりやすいとのこと。この調査結果は、国や文化が異なっても変わりません。ライアンは、「物質的なものに満足を求めようとすればするほど、満足感が得られなくなる」「物質的な満足感は短命であり、つかの間の満足」と語ります。また金銭追求主義者は、バイタリティーと自己実現のテストでも低いスコアでした。

“穏やかな心は肉体を生かし、激情は骨を腐らせる。”

—箴言14:30

4. 意義ある目標を持つ。「新しい技能を身につけることであれ、道徳観のある子どもを育てることであれ、何か意義あることのために努力している人は、大きな夢や情熱を何も持っていない人に比べてずっと幸福です」と、エド・ディーナーとロバート・ビスワス・ディーナ

ーは言います。「人間として、私たちが良くやっていくには、存在意義を感じる必要があります。」ハーバード大学の幸福学教授、タル・ベン・シャハーはこれに同意します。「楽しみと意義が交わる場所に幸福が存在します。職場でも家庭でも、ゴールは、自分にとって意味があり、かつ楽しめることに従事できることです。」

5. 職場で率先性を発揮する。職場での幸福度は、一つには、どのくらい物事を率先して行うかにかかっています。私たちが創造性を働かせ、他の人を助け、改善案を提示したり、余分の仕事を引き受けたりするなら、仕事ははるかに報いあるものとなり、自分が主導権を握っているように感じると、研究者エイミー・ウェズニスキーは語っています。

6. 友人を作り、家族を大切にする。幸せな人はたいてい、良

い家族や友人や、支えとなる人間関係を持っていると、ディーナーとビスワス・ディーナーは言います。周りが上辺だけの関係の知人ばかりなら、自分がパーティーの盛り上げ役でも十分ではありません。「私たちは、単に人間関係が必要なのではなく、理解や気づかいを示す親しい関係が必要」なのです。

7. その気になれない時でも微笑む。単純なことのようですが、効果的です。「幸せな人は・・・可能性や好機や成功を見ます。将来について考える時には楽観的で、過去を振り返る時にはよく、最高だった時のことを心に浮かべます。」ディーナーとビスワス・ディーナーはそう語ります。もともと、人生を客観的に見るようなタイプではない人でも、練習すれば、ポジティブな視点を持つことを習慣にできます。

8. 心を込めてありがとうと言う。ロバート・エモンズによると、感謝することを週ごとに書きとめている人は、より健康で、より楽観的で、たいてい、個人的なゴール達成に向けて進歩を遂げているそうです。ポジティブ心理学の創始者マーティン・セリグマンの調査では、自分の人生に影響を与えた人に「感謝の手紙」を書く人は、幸福度のスコアが高めで、憂うつ度のスコアは低めでした。またその効果は何週間にも及ぶということです。

9. 外へ出て運動をする。デューク大学の調査研究によると、運動は、うつ病治療の薬と変わらないぐらいの効果があるそうです。しかも、副作用がなく、費用もかかりません。別の調査では、定期的な運動をすると、健康面での益もさることながら、達成感や社会的交流の機会が得られ、幸福ホルモンが放出され、自己評価がぐんと高まるということです。

10. 与える。利他主義や与えることを、自分の人生の一部とし、それについて目的意識を持ちましょう。研究者スティーブン・ポストは、隣人を助け、ボランティア活動や物品寄付や奉仕をすると、「助ける者の喜び」を味わえると語っています。さらに、そういった行いは、運動や禁煙以上に、健康的効果が高いそうです。友人に耳を傾ける、自分の技能を他の人に教える、人の成功を祝う、ゆるす---こうしたことも幸福に貢献する、と彼は語ります。研究者エリザベス・ドンは、自分自身に金銭を費やす人よりも、他の人に費やす人のほうが幸福度が高いという調査結果を得ました。

“すべてほまれあること、また徳といわれるもの、称賛に値するものがあれば、それらのものを心にとめなさい。”

—ピリピ4:8

The Joy of Sharing

— 分かち合う喜び

- ◆ 喜びは、分かち合うことをしないと早死にする。
- ◆ 幸福は、到着駅ではなく、旅をする方法。
- ◆ 地上において、幸福を倍増させる唯一の方法は、分割すること。
- ◆ 自分自身を満足させるためだけに生きた人生は、誰にも満足を与えない。
- ◆ 友情は喜びを2倍にし、悲しみを半分にしてくれる。
- ◆ 美しいものを見つけるために世界中を旅して回っても、心の中に美しいものがないなら、それを見つけることはないだろう。
- ◆ 通り雨の後、一筋の陽光を身に受け、ふと笑みがこぼれて、元気を取り戻した時、落ち込んでいる人に、その笑みを投げかけてはどうか。そうすると、ブーメランのように戻ってくるもの。
- ◆ カップ一杯の親切を取り、それを愛とよく混ぜ合わせ、多くの忍耐と神への信仰を付け加え、喜びと感謝と陽気さを気前良く振りかける。これで、「天使の食べ物」のできあがり。一年中、おいしく食べることができます。
- ◆ 幸福とは、自分自身ではなく、他の人のことを考えること。
- ◆ 幸福は、他の人にふりかけるなら、必ず自分にもかかる香水のようなもの。
- ◆ 誰か幸せにしてあげられる人を見つけなさい。そうすれば、幸福の方があなたを見つけしてくれる。