

ポジティブ心理学講座②

Q

成功して初めて幸せになれるんでしょう？

A

その逆です。
「幸せ」だから「成功」するのです。

「幸せ」と「成功」はどちらが先？

多くの人が「努力して成功すると幸せになれる」と
思っていることでしょう。

でも、こんな調査結果もあるのです。

1

ある企業で272人の社員の業績を18ヶ月
追跡調査したところ、幸福感の高い人
の方が、低い人よりも、評価・給与ともに高
かった (Staw, Sutton, & Pelled, 1994)

2

ある修道院で180人の修道女が50年以
上にわたって書き続けた日記を分析した
ところ、20歳当時に前向きな記述を多く
していた修道女は、そうでない修道女よ
り10年近く長生きした (Danner, Snowdon,
& Friesen, 2001, 20ページ参照)



「成功」と「幸せ」の関係を見直す時期に
きているのかもしれませんが。

詳しくはSTEP②で学びます

ポジティブ心理学の表現を見てみよう

幸福優位性は 膨大な研究データが明かした 証明されたもの

(世界最大規模の研究が行われた)

極端に言うならば

「人は幸せな気分の時に成功する」

というシンプルな事実がある

ハピネス・アドバンテージ

～幸福感で人生のアドバンテージをとる～

● 人は幸せだから成功する

ポジティブ心理学を学ぶ上で大切な「幸せに関する大きな誤解」を確認しておきましょう。この世界には、「成功すれば幸せになれる」と思っている人がたくさんいます。「幸せになるために、よりよい会社に入りなさい。それには、よりよい大学へ行かないと。だから、勉強を頑張らなさい」と言われて育った方もいるでしょう。

でも、ポジティブ心理学が明らかにしたことは、7ページで解説した通り、順序が逆だったのです。「成功したから幸せになれる」のではなく、「幸せだから成功する」のです。これを「ハピネス・アドバンテージ(幸福優位性)」といいます。

人は「幸せだなあ」と感じているときの方が、頭の働きがよくなり、やる気も湧いてきて、物事がよい方向へ向かうことが実験によって明らかになっています。また、幸福感が高いと、同時に複数の作業をこなせるようになり、長時間作業を続けられることも分かっています。つまり、頭の回転が速く、機転も利いて、忍耐強く物事に取り組めるわけです。確かにこういう人なら仕事でも自然に成功していくといえそうですね。

● 幸せな人ほど長生き

幸福を感じる効果は、ほかにもいろいろと発見されています。免疫機能が強化されて風邪をひきにくくなるし、社交性も高まります。人とのつながりを大切にできるようになるので、人間関係もよくなります。創造性豊かな発想ができるようになるし、細かなところまで気配りできるようにもなります。

さらに驚きなのは、幸せな人の方が長生きするという事実です。ある修道院で、若い頃にポジティブな日記を書いた人たちのグループのうち79%が85歳以上まで長生きしましたが、そうでないグループでは85歳まで生きた人は54%でしかなかったのです。修道院ですから、両グループの人たちは、日々同じものを食べて、同じ時間に寝起きするなど、生活スタイルに大きな差はなかったにもかかわらず、です。



人は幸せだと、どうなる？

ポジティブ心理学の研究で「人は幸せであること自体がアドバンテージになる(優位性がある)」と分かりました。このことをハピネス・アドバンテージといいます。

✿ ハピネス・アドバンテージ(幸福優位性)の例

クリエイティブ
になる

社交的になる

免疫システムが
強化される

複数の仕事を
同時にこなせる

忍耐力が上がる

健康状態が
よくなる

思いやりが増す

細部に気を
遣えるようになる

手際がよくなる

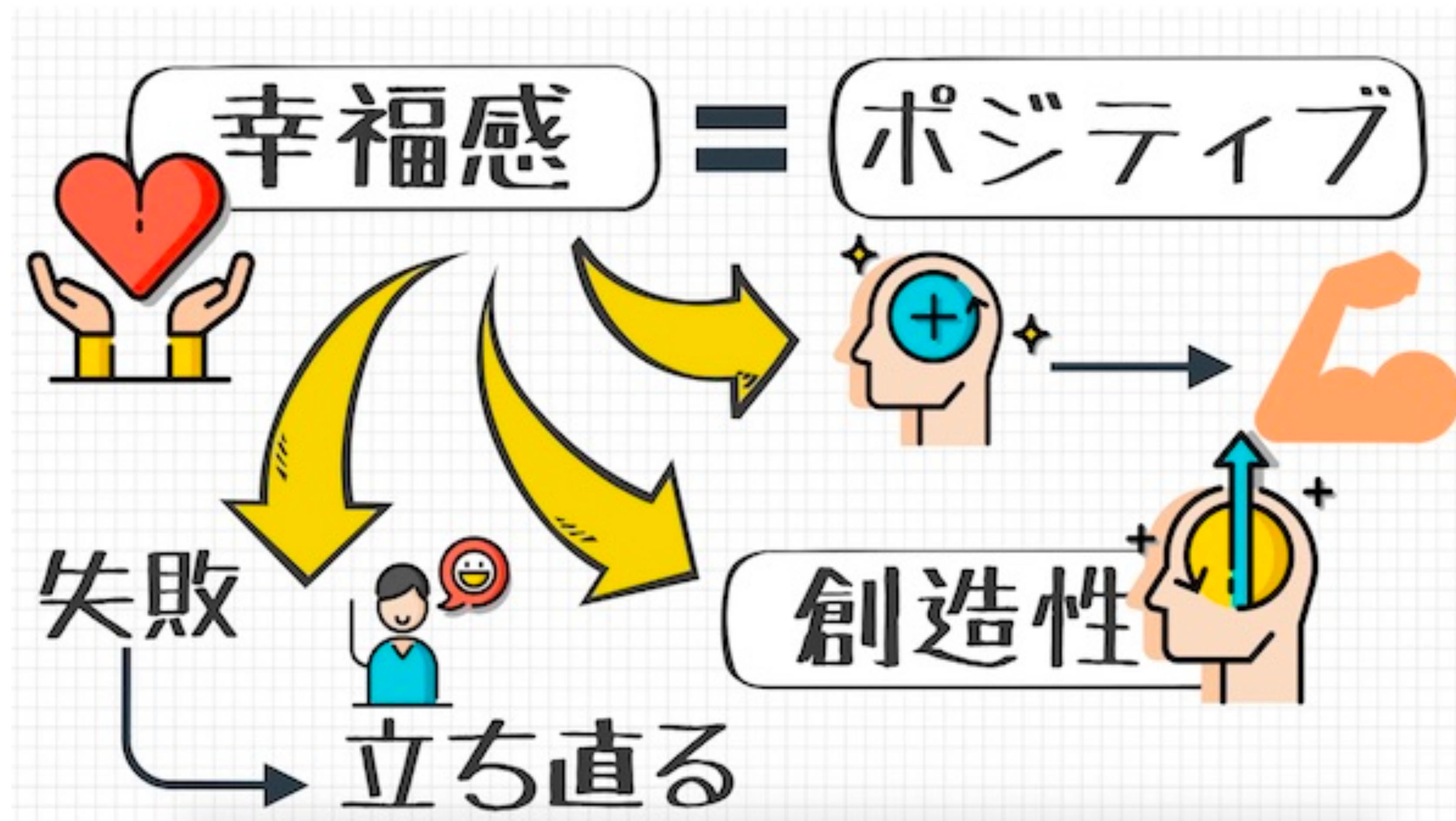
寿命が延びる

エド・ディーナー、ドイル・コーエンらの調査による
出典：ショーン・エイカー「幸福優位7つの法則」(徳間書店)

「〇〇でなければ幸せになれない」というのは、一種の洗脳です。幸せは何らかの条件を得ることで生じるものではなく、気づくもの、自らつくっていくものです。詳しく見ていきましょう。

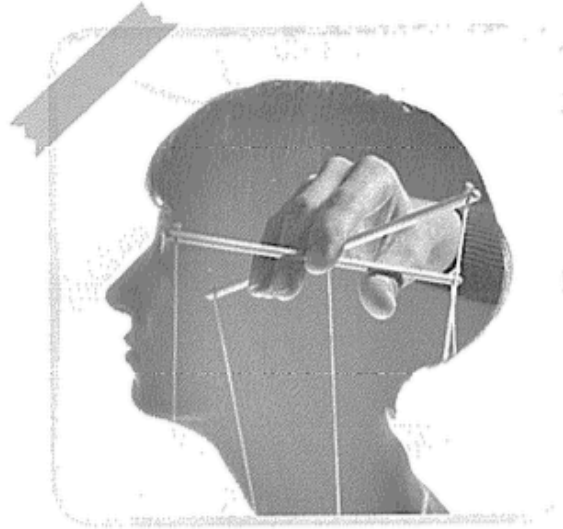


幸福である時に様々なメリットを得られる = 「幸福優位性」 別名 (ハピネス・アドバンテージ)



- 人は幸福感を覚えている時 (心のあり方や気分がポジティブで前向き)
- 頭は最もよく働き、モチベーションも高まり結果的に物事もうまくいく
 - 創造性も高まりより良いアイデアを思いつくようになる
 - 失敗したとしてもそこから迅速に立ち直すことができる

幸福度はあなたの行動によって
上げることができます。



● 自分で操作できる幸せ、操作できない幸せ

「幸せ」の研究で有名なソニア・リュボミアスキーらは、「幸せ (Happiness)」は3つの要素の足し算で導き出せると言っています。

1つ目は、「遺伝的に決められた設定値 (Set range)」です。「S」が指す幸福感とは、年齢や経験、環境に左右されません。これは、生まれつきどれだけ幸福を感じられるか、という素質を表しています。この「S」があなたの幸福感の50%を占めるといわれています。

2つ目が「環境 (Circumstances)」です。家庭や友人、同僚などの人間関係や、仕事に収入、所有物などを含めた生活環境全般を指します。お金持ちの家に生まれた人を「いいなあ」と羨んだこともあるかもしれませんが、実は、この「C」は幸福感を構成する要素のわずか10%しか占めていません。

そこで重要になってくるのが、残りの40%を占めている3つ目の要素「意図的な行動 (factors under Voluntary control)」です。これは、自分の意思や行動によって変えられるもののことです。つまり、自分自身が幸福感を操作できる余地が40%もあるわけです。



● 美人だから幸せとは限らない

右ページでは、幸せと深い関係があるものと、そうでないものをまとめました。興味深いのは、お金や外見的魅力、住居など、幸せに深く関係していると思いがちなものが、実はそうでもないという研究で明らかになったことです。ハンサムな男性も美人の女性も、まわりは羨ましがりますが、本人はたいして幸せを感じていないかもしれません。お金についても、必要量が満たされると幸福感の伸びはゆるやかになります。

注意点としては、右ページで「幸せに関係するもの」としてあげた全ての要素が、幸せを生み出す原因になっているかどうか、まだ詳細には解明されていないという点です。情熱を傾けられる仕事があるから幸せなのかもしれないし、幸せだから情熱を傾けられるのかもしれない。因果関係はあるものの、どちらが「原因」でどちらが「結果」なのか、分かっていないものもあります。

人は自分の幸せをコントロールできる

左ページで学んだ「幸せ」の構成要素は、数式として表せます。各構成要素のうちV (意図的な行動) を変えることで、幸福度を上げることができます！

❁ 幸福の公式 (ソニア・リュボミアスキー／マーティン・セリグマンらの研究による)

$$H_{(100\%)} = S_{(50\%)} + C_{(10\%)} + V_{(40\%)}$$

H=Happiness (永続する幸福のレベル)

S=Set range (あらかじめ設定された範囲) …自分ではコントロールできない生まれ持った遺伝子レベルの素質を指します。

C=Circumstances (生活環境) …家庭や居住地など、自分が置かれている生活環境のことです。

V=factors under Voluntary control (自発的にコントロールできる要因) …自分の意思や行動によって変えることができるものです。

❁ あなたの幸せに関係するもの&しないもの

近年、幸せに関係しているもの、関係していないものが少しずつ明らかになってきています。

〈幸せに関係するもの〉

- 楽観主義 ● 外向性 ● 親しい友人がいること
- 結婚 ● 情熱を傾けられる仕事があること
- 宗教やスピリチュアリティ ● 趣味
- 快眠と運動 ● 自分が考える健康状態

〈幸せにあまり関係がないもの〉

- 年齢 (※これには相反する研究結果もあります)
- 外見的魅力 ● お金 (基本的必要性を満たす以上の)
- 性別 ● 教育レベル ● より気候のよいところに引っ越す
- 医師の診断結果 ● 住居

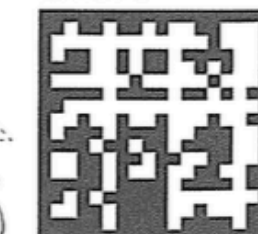
(マイケル・アーガイルの調査による)



自分ではコントロールできないS (50%)にとらわれずに、自分でコントロールできるV (40%)に注目していきましょう。

ここから質問

2m57s

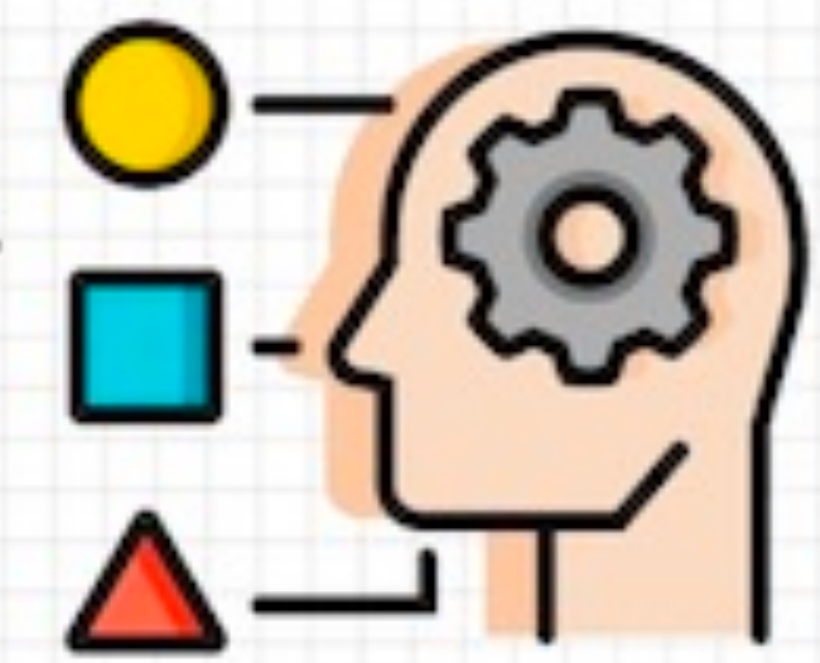


①

ポジティブな感情



選択肢多



拡張効果

②

目の前にある選択肢が多いように感じ、
思慮深く、創造的になり、
新しい考えに対して
オープンになる

③

形成効果



将来にわたって有効な知識や社会関係
肉体的な強靱さを形成していくことができる

ポジティブ感情による**形成効果**

1.知的能力の形成

集中力が高まりクリエイティブになる

2.心理的能力の形成

自分自身を受け入れ人生に意義を見出す

3.社会能力の形成

人との信頼関係を築き相手からの支えを感じる

4.身体的能力の形成

より健康になり感じる力が高まる

■脳内の化学変化によっても説明が可能

○ドーパミンやセロトニンといった化学物質が分泌

👉 脳の学習機能を司る部分の活性を高める

👉 新しい情報が整理されやすくなり、記憶が長く保たれ、後でそれを素早く取り出せるようになる

👉 神経細胞の連絡が密になり、素早くクリエイティブに考えられるようになる

👉👉 その結果👉 複雑な分析や問題解決がうまくでき新たな方法を見出したり発明したりすることもできるようになる

■ストレスや不安を速やかにする働きがあることも知られている**(打ち消効果)**