

お断り

本書の記載内容は、当アカデミーの独自研究であり、
効果・効能を約束するものではありません。

エスポワール教育基礎講座公式テキスト ver.1.0

発行所	エスポワール教育アカデミー 〒114-0013 東京都北区東田端2-8-15 マンションニュー田端207
発行者	宮脇晃代
編 集	可能性アカデミー事務局／カズマデザイン
印刷所	プリントパック

本講座に関する情報は全てエスポワール教育アカデミー所有の著作権として保護されており、
本テキストの全部または一部を無断で複製複写（コピー）することは
著作権法上で例外を除き禁じられています。

©2023 エスポワール教育アカデミー

〒114-0013
東京都北区東田端2-8-15 ニュー田端ビル207
info@kanousei.academy
<http://kanousei.academy>

Espoir Education Academy

Espoir education

エス
ポ
ワ
ル
教
育
基
礎
講
座



01



02

はじめに

エスピワールとは、フランス語で「希望」の意味です。

希望に満ちた人生を生きていくための考え方や方法を体系立てることを試みているのが

「エスピワール教育」です。

エスピワール教育は、脳科学とポジティブ心理学を背景に構築しています。

エスピワール教育は、

「可能性を理解、実感することで、自ずと希望を持つことができるようになる。」

そして、希望を持つことで、自ずとポジティブになれる。」

という基本概念の基、体系立てられています。

そして、人の可能性は脳にあります。最近の研究で明らかになったこととして、

脳には可塑性があり、刺激を与えると変化するということが分かりました。

また、脳神経細胞は死ぬが死ぬまで増え続けるということも分かってきています。

よって、特に認知機能においては、死ぬが死ぬまで成長することが証明されました。

つまり、脳を変化させることが人の可能性の拡大であり、そのためには学習が必要なのです。

エスピワール教育は、より良い人生を生きるための生涯学習です。

多くの方がエスピワール教育を学び、希望に満ちた人生を送ることを願っています。

エスピワール教育アカデミー
宮脇晃代

目 次

● エスパワール教育を学ぶと何が変わらるのか？	04
● エスパワール教育に入る前に…	05
● エスパワール教育	07
● ヘドニアとユーダイモニアの理解	10
● 幸せを構成する 5 つの要素と 9 種類のポジティブな意識	13
● 幸福を感じる時の書き出し	14
● GDP と幸福度の関係	17
● お金の使い方と幸福度の関係	18
● 楽観主義へとシフトしていこう！	19
● 幸せは伝播する	21

エスパワール教育を学ぶと何が変わらるのか？

日常生活で幸せをより感じられるようになる！

エスパワール教育の主なテーマとして「幸福」があります。

エスパワール教育では、幸福は一体どういうもので、

幸福度を上げるために何をすれば良いのかを科学的にアプローチしています。

昨今の研究で、幸福度を上げる方法が解明されており、

それらを日常生活に積極的に取り入れていくことで、

あなたの幸福度を高めるられることが期待できるのです。



仕事が上手くいくようになる！

幸福度は、仕事での成果を向上させるための様々な能力に関係していることが脳科学や心理学の研究で解明されています。

逆境に強くなったり、ストレスに強くなったり、創造性が高まったり、視点が拡がったりと、

幸福度が高まることで結果的に仕事が上手くいくようになります。

落ちこむ時間が短くなる！

幸福度の高い日々を送るためには、普段の物事に対する考え方がとても重要になります。

ネガティブな考え方方にとらわれなくなるための具体的なトレーニング法を積むことで、あなたにとって嫌な出来事があったとしても、逃げたり、誤魔化したりすることなく、その出来事をしっかり受け止めた上でポジティブに捉えられるようになります。これを繰り返すことで、落ちこむ時間が短くなり、より豊かな人生を送れるようになります。

ありのままの自分を受け入れ、なりたい自分に向かうことができる！

エスパワール教育では、まず「今の自分」をそのまま受け入れることが大切であると考えています。

そして、今の自分を受け入れることで、優しくならなきゃ！ポジティブにならなきゃ！などの「こうしなければならない」といった強迫観念から解放されます。そこからなりたい自分を見いだすことで、本当に目指す未来が見えてくるのです。

集中力を上げることができる！

脳科学では、どういった状態が集中力が高い状態なのかが明確になっています。

そのメカニズムを理解し、具体的な実践方法を取り入れることで、集中力を高めることができます。

集中力は様々な能力の土台となるものです。

集中力を高めることで、あなたの能力を高めることができます。

周りの人を幸せにできる！

あなたの幸福度が高まれば、あなたと接している人の幸福度も高まります。

また、エスパワール教育を伝えることで、それを聞いた方の幸福度を高めることができます。

幸せの連鎖をあなたから創ることができます。

05

エスポワール教育に入る前に…

多くの方がしている勘違い！



成功したら幸せになれる

いいえ！その逆です！「幸せ」だから「成功」するのです！

「成功」と「幸せ」はどちらが先でしょうか？それは、「幸せ」です。

多くの方が、努力して成功すれば幸せになれると考えていると思いますが、次のような調査結果があります。

- 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、
幸福度の高い人の方が、低い人よりも、評価・給与ともに高かった。
- 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が多かった修道女は、そうでない修道女よりも10年近く長生きした。

お金を持っている人ほど幸せだ



いいえ！年収 800 万円で幸福度は頭打ちになります。

プリストン大学の調査では、年収が 75,000 ドルくらいまでは年収と幸福度は比例しますが、それ以上はあまり変化しない事が分かりました。また、モノにお金を使うよりも、体験・経験や他人のためにお金を使う方が幸福度が高まるという調査報告も多数出されているのです。

みんなでいるより一人でいる方が気楽だ

いいえ！幸福度を高めるためには人間関係は必須です！

一人でいる方が人間関係のストレスが減り、確かに気楽だとは思いますが、豊かな人生を創ることはできません。

様々な研究で以下のことが分かっています。

- 幸福度の高い人は、そうでない人に比べ、公私ともに人間関係が充実している。
- 無理して「社交的な自分」を演じなくても、周囲の人に思いやりを持つだけで、
自分の幸福度を高められる。
- 友人や社会を支援する傾向のある人は、より幸福度が高い。
- 人に親切にすることで幸福を感じる脳神経伝達物質が分泌される。

06

美味しいモノを食べて幸せだ



ちょっと待ってください！幸福には大きく

2 種類 あるんです！

ヘドニア (Hedonia)

感覚的な快楽のこと。

ユーダイモニア (Eudaimonia)

自己実現や生きがいを感じることで
得られる幸せのこと。

多くの方が幸福と聞くとヘドニアのみを捉えているかもしれません。

ユーダイモニアは、意義ある目標に向かって努力するプロセスで感じる幸福です。両者のバランスが重要なですね。



エスポワール教育

ステップ1 「ハピネスアドバンテージ」

まず、幸福するために必要な「幸福に関する大きな誤解」について知りましょう。あなたの周りにも「成功すれば幸せになれる」と思っている人はいませんか？昭和的な価値観になるかも知れませんが「幸せな人生を送るために、良い会社に入りましょう。そのためには良い大学へ入らないと行けません。だから、しっかり勉強を頑張りなさい」と言われて育った方もいることでしょう。しかし、昨今の脳科学・心理学の研究で明らかになったことは、「成功したから幸せ」なのではなく「幸せだから成功する」ということだったのです。これを【ハピネスアドバンテージ】（幸福優位性）と言います。人は、「幸せだなあ」と感じている時、脳の働きが良くなり、やる気や意欲も湧いてきます。結果的に、物事が望ましい方向へ向かうことが様々な実験で明らかになっています。また、幸福度が高いと、同時に多くのタスクをこなすことができるようになります。長時間の作業も続けられることが分かってきています。つまり、頭の回転が速く、忍耐強く、人に寛容で、機転も利き、作業も速い。こういった方が仕事で成功するのは理解できますね。

「幸福度の高い人は長生きする」

幸福度が高いことで得られる有益なものとして「健康」があります。幸福度が高いと長生きすると言われて、驚く方は少ないのではないでしょうか。幸福度が高いと免疫力も高まり、社交性も高まります。人との繋がりを大切にする気持ちが高まるので、人間関係も良くなります。

○○でなければ幸せになれない。というは一種の洗脳です。幸福度を高めるのは、気づきや発見、また自らで創り出していくものです。何らかの条件付けて得られるものではありません。

「こうでなければ幸せになれない」という思考のブロックを見つけてみましょう。



ハピネスアドバンテージ（幸福優位性）の例

- 思いやりが増す
- 同時に複数の仕事がこなせるようになる
- 健康状態が良くなる
- 社交性が高まる
- 免疫力が高まる
- 細かい所に気を使えるようになる
- ストレスに強くなる
- 作業効率が高まる
- 忍耐力が高まる
- 寿命が延びる
- 創造性が高まる

ハピネスアドバンテージが発動すると、現実にどんな有益なことが起こるか考えてみましょう。

幸福度に関係するものとしないもの

昨今の研究で、幸福度に関係しているものと関係していないものが少しづつ解明されています。

幸せに関係するもの	幸せに関係しないもの
<ul style="list-style-type: none"> ●楽観主義 ●外向性 ●親しい友人がいる ●結婚 ●情熱を傾けられる仕事がある ●趣味 ●快眠 ●運動 ●自分の考える健康状態 ●宗教やスピリチュアリティ 	<ul style="list-style-type: none"> ●年齢（※これには相反する研究もあり） ●外見的な魅力 ●お金 ●社会的ポジション ●性別 ●教育レベル ●より気候の良いところへの引っ越し ●医師の診断結果 ●住居

人は自らの幸せをコントロールできる！

幸せの構成要素は数式で表すことができます。

それぞれの構成要素のうち、V（意図的な行動）を帰ることで、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）

$$H = S (50\%) + C (10\%) + V (40\%)$$

H...Happiness (持続する幸福のレベル)

S...Set range (あらかじめ設定されたモノ) 自分ではコントロールできない遺伝的要素を差します。

C...Circumstances (環境要素) 家庭や居住地など、生活を含むあなたの環境を差します。

V...Factors under Voluntary control (自分でコントロールできる要素)

あなたの意志や行動によって変えることができるものを差します。

つまり、確実に **40%**は自分でコントロールできる要素なのです。

自分でコントロールできる要素には
どんなものがあるのか考えてみましょう。



ヘドニアとユーダイモニアの理解

ヘドニアとユーダイモニアは、それぞれがともに「幸福」を意味しているものです。

ですが、それぞれが示す幸福の内容は違っており、対照的と言えるものです。

ヘドニアは、五感を通して感じる幸福と言えます。五感を通して心地良いと感じる幸せです。

快樂の幸せと言ってもいいでしょう。

こちらは、動物脳的な幸福と言えるモノで、比較的幸福感は短いです。

また、ヘドニアを得るためには、外部要因が必要となるものがほとんどです。

例えば、「友人と楽しい時間を過ごした」「美味しいモノを食べた」「給与が増えた」「温泉に入って気持ち良かった」「映画が面白かった」「スポーツをやって楽しかった」など、挙げだしたらきりがありませんが、こういったものです。

- 五感を通して得られる幸福
- 動物脳的であり、幸福感は比較的短時間
- ポジティブ感情が高まり、ネガティブ感情やストレスが軽減する
- 日々の生活の中で実感しやすい

ユーダイモニアは、思考を通して感じる幸福と言えます。「自分を活かして、意義あることに没頭する幸せ」です。

別の言い方をするなら「生きがいの幸福」と言えます。

こちらは、人間脳的な幸福と言えるモノで、比較的長時間にわたり幸福感が持続します。

ユーダイモニアは外部要因が不必要なモノがほとんどで、自己努力のみで得られるものです。

例えば、「ボランティア活動に積極的に取り組む」「目標を設定し、その達成に向かって学習や行動などの努力を続ける」「困っている人を助ける」「社会貢献を行う」「逆境を乗り越える」「挑戦する」など、こちらも挙げだしたらきりがありませんが、こういったものです。

- 意義あることに没頭する家庭で得られる幸福
- 人間脳的であり、幸福感は比較的長時間
- 苦労や困難を伴うケースが多い
- 一定期間没頭するうことで体験できる

どちらが良い、悪いとは一概に言えませんが、どちらに偏りすぎるのは効果的ではありません。

両者をバランス良く得られることが理想ですが、エスピワール教育では、ユーダイモニアをしっかり設定することを推奨しています。

あなたがヘドニアを感じる時、ユーダイモニアを感じる時、それぞれを書き出してみましょう。

あなたがヘドニアを感じる時

あなたがユーダイモニアを感じる時

ヘドニアとユーダイモニアは、両方バランス良く必要です！

ヘドニアは、動物脳的で一時的な快楽と聞くと、あまり良い印象ではないかもしれません、両方とも幸福度の高い人生を送る上で必要なものであり、また人によってそのバランスは違います。

人として、ヘドニアとユーダイモニアのバランスは固定できないのです。

人は、ヘドニアを感じている時は、気分は心地良く、ネガティブな感情も抱きません。またストレスは明らかに軽減されます。さらに、ポジティブな感情が湧いてきます。結果、これからのことにも積極的に取り組めるようになります。

ユーダイモニアは、長期的な視点での幸福ですから、人生というスパンで物事を考え方時に絶対に必要だと言えます。

しかし、ユーダイモニアを求めている時は、楽しいことばかりではなく、苦難に見舞われたり、葛藤したり、逆境が訪れたときもあります。そんな時はヘドニアが気分や感情を前向きにしてくれます。

よって、エスピワール教育での定義として、「ユーダイモニアを継続させるために、ヘドニアが必要である。」と定めています。

あなたのヘドニアとユーダイモニアのバランス

対

ヘドニア

ユーダイモニア

フェイクヘドニアとフェイクユーダイモニア

ヘドニアもユーダイモニアももちろん人生にとって重要なものです。しかし、両者に偽物と言えるものがあります。

フェイクヘドニア	薬物やギャンブル、過度なアルコール、シャーデンフロイデと呼ばれる他人の不幸を見て楽しいといったモノです。
フェイクユーダイモニア	社会的意義など存在しない、またウソや騙し、詐欺まがいのものに意義を無理矢理附帯させているようなモノです。

具体的にフェイクヘドニア、フェイクユーダイモニアには
どんなものがあるか考えてみましょう。



4種類の「幸福」モデル

タル・ベン・シャハの提唱する4種類のハンバーガー

快樂型ハンバーガー
おいしいけど
脂たっぷり

このハンバーガーを好む人は、
今の楽しむことにとにかく一生懸命ですが、
未来への影響は考えません。

おいしい
(現在の利益)

幸福型ハンバーガー^④
おいしくって
ヘルシー

このハンバーガーを選べる人が
最も幸福度の高い人生を
生きられると言えます。

身体に悪い
(未来の不利益)

悲観型ハンバーガー^③
まずくて
脂たっぷり

このハンバーガーを意識的に選ぶ人はいませんが、
結果的に選んでしまっている方です。
現在も未来も絶望してしまっている人です。

まずい
(現在の不利益)

未来志向型ハンバーガー^①
まずいけど
ヘルシー

健康のためならまずいハンバーガーを
食べることもないとわざわざ選びます。
苦しい今を耐え忍びながら
未来に希望を抱く人です。

幸せを構成する5つの要素と9種類のポジティブな意識

マーティンセリグマンは、真の幸福は **5つ** の要素で構成されていると提唱しています。

- ① ポジティブ感情 Positive emotion
- ② 情熱 Engagement
- ③ 人間関係 Relationship
- ④ 意義 Meaning
- ⑤ 達成感 Achievement

バーバラ・フレドリクソンによる代表的な **9種** のポジティブな意識

- ① 感謝
- ② 喜び
- ③ 安らぎ
- ④ 興味
- ⑤ 希望 ※可能性を感じた時の意識
- ⑥ 誇り ※自分自身や自分のやっていることへの自信
- ⑦ 愉快
- ⑧ 鼓舞 ※心が熱くなり、奮い立たせられるような感覚の意識
- ⑨ 畏敬 (いけい) ※はるかにスケールの大きい素晴らしいものと出会った時の意識



幸福を感じる時の書き出し

幸福の5要素について、
あなたに当てはまるものを書き出してみましょう。

- ① ポジティブ感情 Positive emotion

- ② 情熱 Engagement

- ③ 人間関係 Relationship

- ④ 意義 Meaning

- ⑤ 達成感 Achievement

幸福を感じる時の書き出し

意識の9種について、
あなたに当てはまるものを書き出してみましょう。

① 感謝

② 喜び

③ 安らぎ

④ 興味

⑤ 希望 ※可能性を感じた時の意識

⑥ 誇り ※自分自身や自分のやっていることへの自信

⑦ 愉快

⑧ 鼓舞 ※心が熱くなり、奮い立たせられるような感覚の意識

⑨ 畏敬 (いけい) ※はるかにスケールの大きい素晴らしいものと出会った時の意

GDPと幸福度の関係

下のグラフは GDP と幸福度の関係を表したモノです。

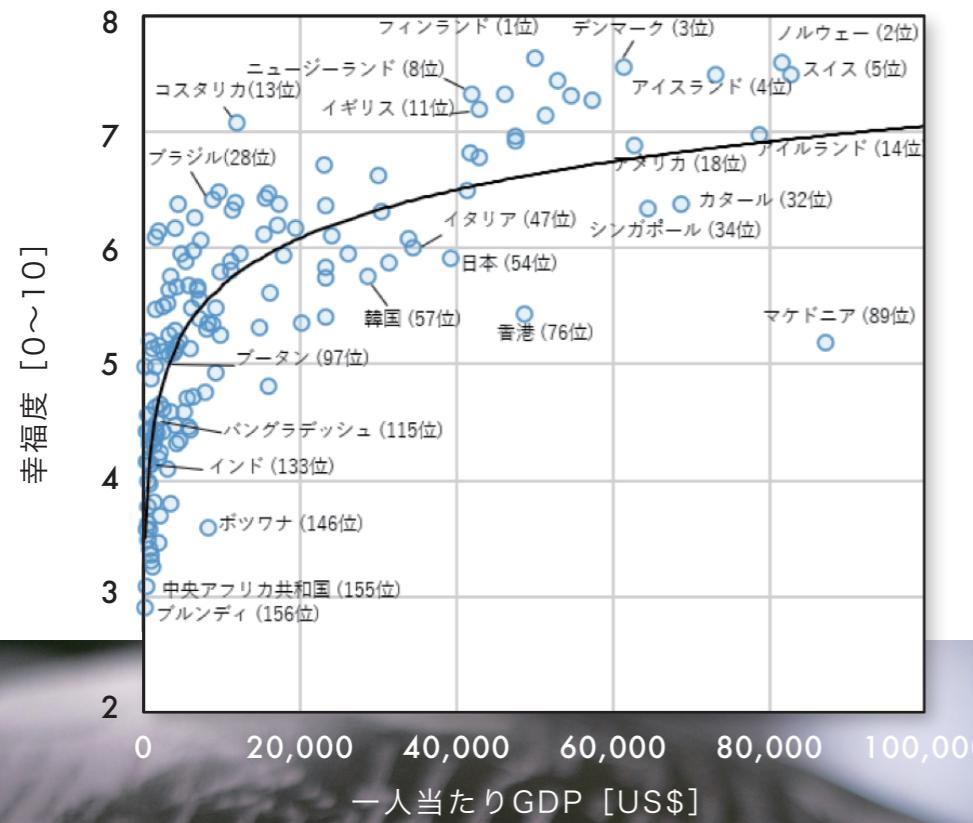
(※幸福度は 2018 年度の「世界幸福度報告書」のデータ、一人当たり GDP は World Bank の 2018 年のデータ。)

経済的に豊かになると幸福度が高まるという傾向が見られますが、しかし、一定額以上になると、幸福度の伸び率が鈍化していることも読み取れます。また左上の国は、GDP が低いけど幸福度が高いという国で、特異国と呼ばれます。

グラフから読み取るに、金銭的、経済的なことのみが幸福度を決めるものではないということが示されていると言えます。

日本は、GDP が高いにもかかわらず幸福度が平均以下という国になってしまっています。

各国の幸福度と所得



お金の使い方と幸福度の関係

お金は得られた量ではなく、それをどう使うかによって幸福度に影響すると言えます。

お金を使うことで得られる効果的な幸福感は以下の二つです。

- ・体験や経験にお金を使う
- ・誰かのためにお金を使う

以下をディスカッションしましょう

なぜモノを買ったりするよりも体験や経験、
また誰かのためにお金を使うと幸福度が高まり持続するのでしょうか？

ここ3ヶ月で何にお金を使ったのか、
また今後1年で何にお金を使うのか書き出しましょう。

	モノ	コト	ヒト
直近3ヶ月			
今後1年間			

※モノに偏っていたら、コトやヒトにお金を使うように意識しましょう。

楽観主義へとシフトしていこう！

楽観主義は、人生の幸福度を高める上で重要な考え方、在り方です。
楽観主義とは、世界や人生の価値や意義を肯定的に認める在り方であり、
ものごとや事態のなりゆきをすべて良い方向に考える心理的傾向を指します。

樂観的な人の方が、学校や職場、スポーツでより成果を出すことが分かっています。
さらに健康面でも有効に働くことが分かっています。

イローナ・ボニウェルは、樂観主義には以下の **8つ** のメリットがあると提唱しています。

- ① 困難に直面してもあまり苦痛を感じない
- ② ネガティブな出来事にうまく対処できる
- ③ ネガティブな状況から学びを得ることができる
- ④ コントロール不可な状況に遭遇しても現実を受け入れられる
- ⑤ 問題から距離を置く悲観主義者と違い、悪い状況と向き合える
- ⑥ 繼続的に努力でき、途中で諦めにくい
- ⑦ 運動や食事など、健康に気を使うようになる
- ⑧ 生産性が上がる



樂観的か悲観的を理解するための表が以下です。

大きく三つの項目に分かれています。

一つ目が永続性、2つめが普遍性、三つ目が内的要因か外的要因かです。

		良い出来事		悪い出来事	
		樂観的な人	悲観的な人	樂観的な人	悲観的な人
永続性	いつまでも続く	●			●
	すぐに終わる		●	●	
普遍性	普遍的なもの	●			●
	限定的なもの		●	●	
内的要因 外的要因	内的要因	●			●
	外的要因		●	●	

		良い出来事 始めたばかりの仕事で 目標達成した！		悪い出来事 長く付き合っていた人から 裏切られた！	
		樂観的な人	悲観的な人	樂観的な人	悲観的な人
永続性	今後もこの調子 が続く	たまたま今回 上手く行っただけ、 次は失敗する	こんなことはもう 二度と起こらない	これからも 幾度となく 同じことが起こる	
	他の仕事も同じよう にうまくいくはず	今回たまたま 上手く行っただけで 他の事は上手く行かない	今回の人がたまたま そうだっただけ。 他の人は違う	長く付き合うと 裏切られる ものなのだ。	
普遍性	今までの 努力の成果だ (内的要因)	運が良かつただけ (外的要因)	相手がそういう 人だったんだ (外的要因)	自分のダメな所が このことを 引き起こしているんだ (内的要因)	
内的要因 外的要因					

他にも具体的な事例を挙げて考えてみましょう。

21

幸せは伝播する

ハーバード大学の調査で、一人の幸せがどのくらい遠くまで波及するのかということを
1万2,000人以上を対象に30年以上もの追跡調査を行った結果、以下のことが分かりました。

あなたが幸せだと、

直接の知人の幸福度は平均して**15%**上昇、
友だちの友だちの幸福度は平均して**10%**上昇、
友だちの友だちの友だちの幸福度は平均して**6%**上昇。

あなたの幸福度を高めることは、周りを幸せにすることとなるのです。
幸福度を高め、あなたとあなたの周りの人が最高の人生を送れるように努力して参りましょう。



22

M e m o