

幸福学入門

心豊かに暮らすためのコツ！

Introduction to Well-Being Study

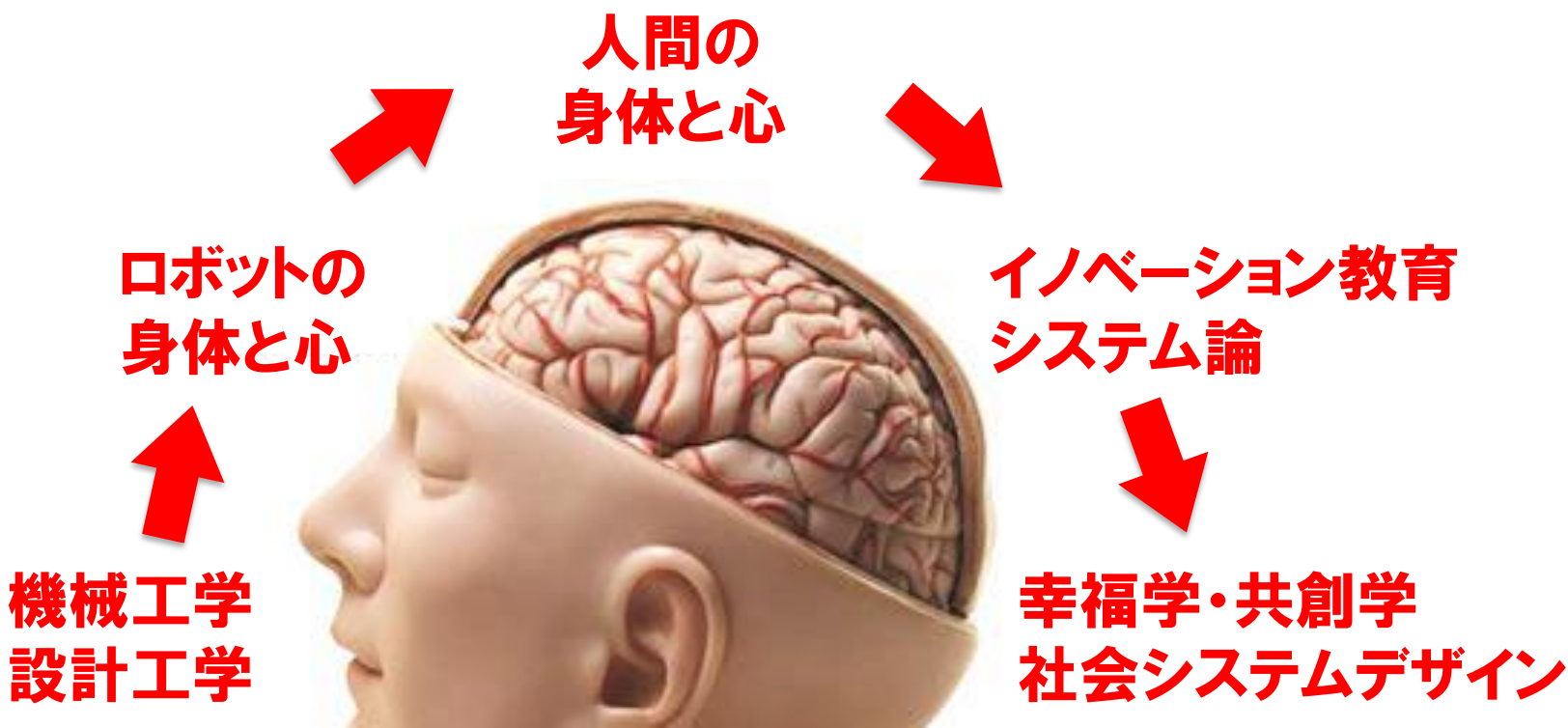
慶應義塾大学大学院

システムデザイン・マネジメント研究科

前野 隆司



前野 隆司 TAKASHI MAENO



幸せ・幸福

∥

Well-being and Happiness

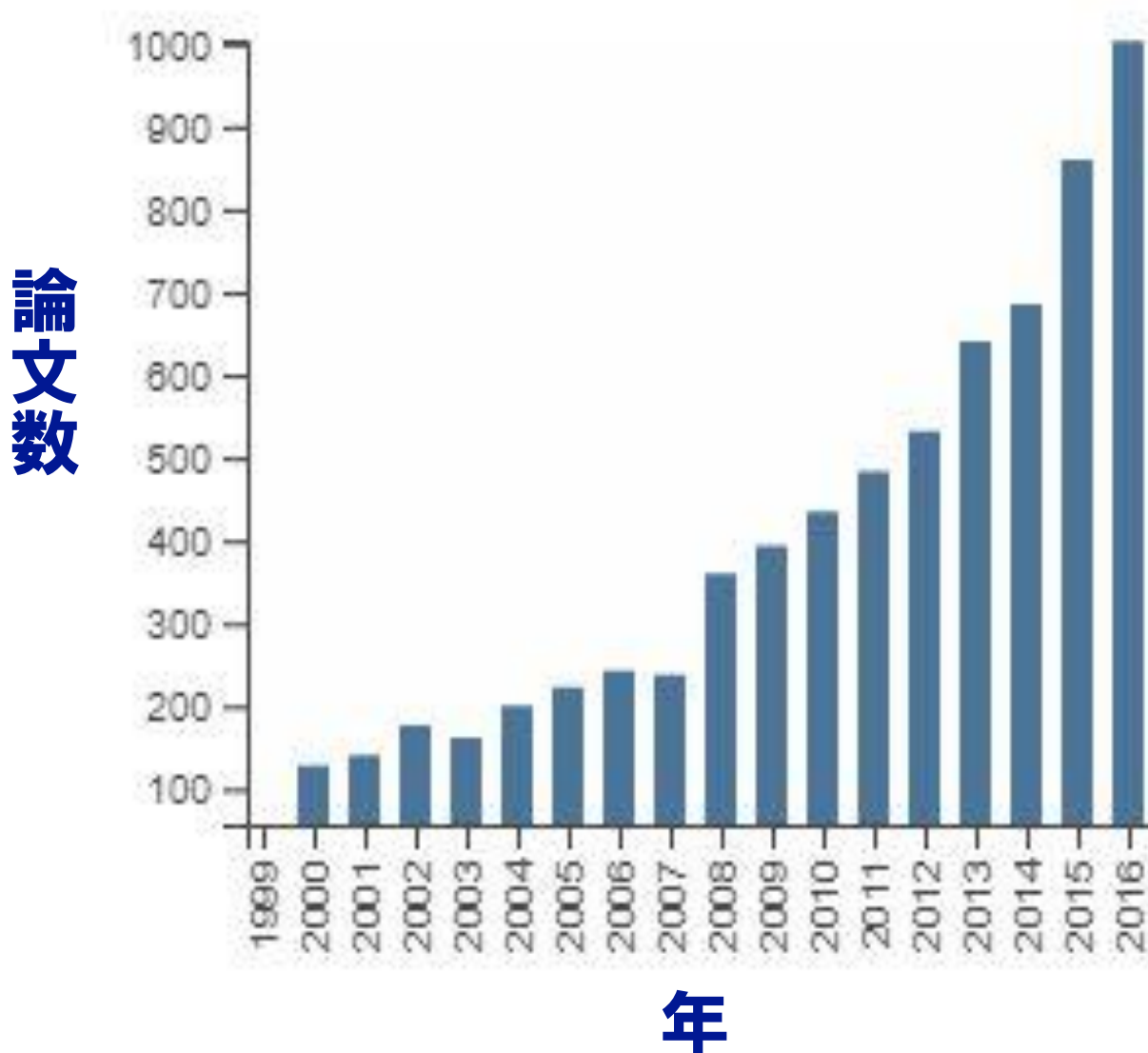
良好な 状態

幸せ
健康
福利
福祉

ハピネス
＝感情としての
幸せ

Well-Beingの科学は世界的に進展中

Subjective Well-Beingに関する論文出版数





エド・ディーナー

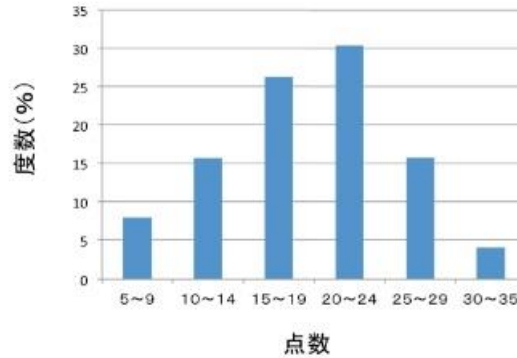


図4 「ディーナーの人生満足尺度」のヒストグラム
(2012年の日本人1500人への調査結果)
『幸せのメカニズム』(講談社現代新書)より

Ed Diener

- 幸せに関する多くの要因の研究を実施
- 人生満足尺度を開発

あなたの人生の満足度は？

a~eに対して、それぞれ当てはまる数字を記載する。

1 全く当てはまらない / 2 ほとんど当てはまらない / 3 あまり当てはまらない / 4 どちらともいえない / 5 少し当てはまる / 6 だいたい当てはまる / 7 非常によく当てはまる

a	ほとんどの面で、私の人生は私の理想に近い	☐
b	私の人生は、とても素晴らしい状態だ	☐
c	私は自分の人生に満足している	☐
d	私はこれまで、自分の人生に求める大切なものを得てきた	☐
e	もう一度人生をやり直せるとしても、ほとんど何も変えないだろう	☐

五つの数字の合計は？ →

幸福度アンケート(Four factors)の結果の例

4 ありのままに因子 独立と自分らしさの因子

業務判断を頻繁に
切り替えすぎない

自分自身についての
信念はあまり変化しない

私に何ができて何ができないかは
外部の制約のせいではない

私は自分と他者がすることをあ
まり比較しない

自分は人生で多くのこと
を達成してきた

私は他者との近い関係を
維持することができる

3 なんとかなる因子 前向きと楽観の因子

私は仕事での
失敗や不安な感情を
あまり引きずらない

私はものごとが
思い通りにいくと
思う

私は日々の生活において、
他者に親切にし、
手助けしたいと思っている

1 やってみよう因子 自己実現と成長の因子

私は社会・組織の
要請に応えている

私のこれまでの人生は、変化、学
習、成長に満ちていた

今の自分は
「本当になりたかった自分」である

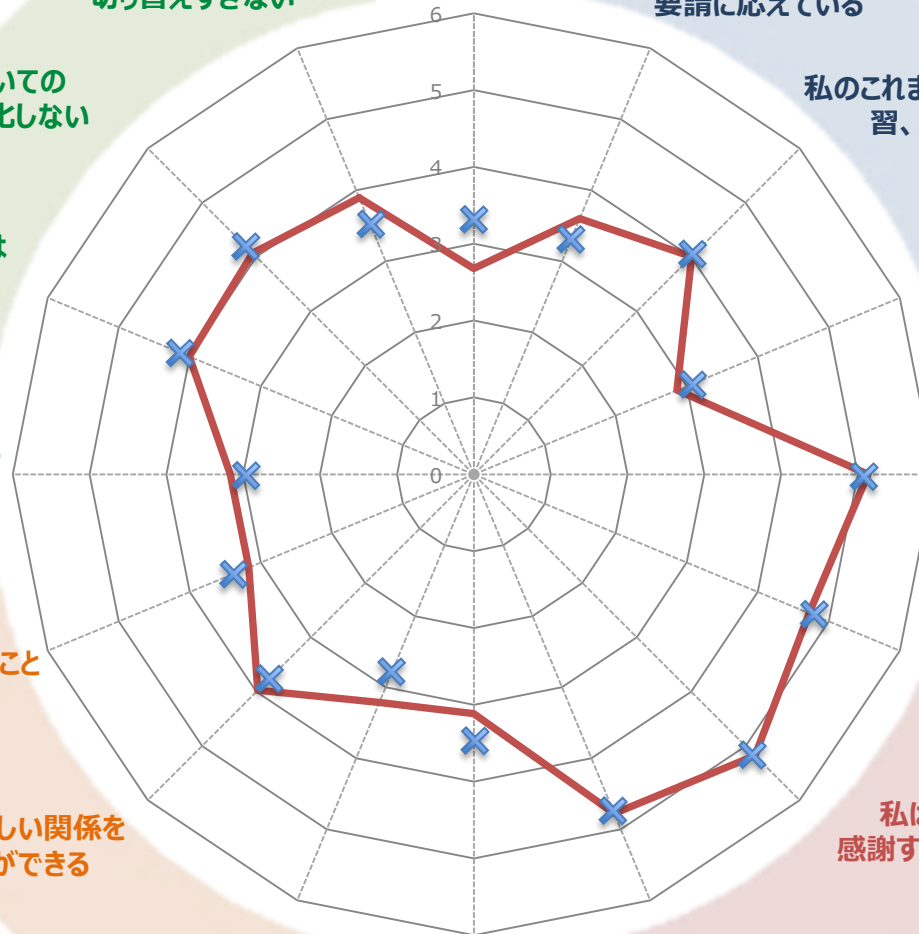
人の喜ぶ顔が見たい

私を大切に思っ
てくれる人たちがいる

私は、人生において
感謝することがたくさんある

2 ありがとう因子 つながりと感謝の因子

— 会社A × 全社平均



幸福度アンケート(Four factors)の結果の例

4 ありのままに因子 独立と自分らしさの因子

業務判断を頻繁に
切り替えすぎない

自分自身についての
信念はあまり変化しない

私に何ができて何ができないかは

私は
有能である

私は社会・組織の
要請に答えている

1 やってみよう因子 自己実現と成長の因子

私のこれまでの人生は、変化、学
習、成長に満ちていた

今の自分は

幸せ(well-being)は測れる！ 健康と同じ！

自分は人生で多くのこと
を達成してきた

私は他者との近い関係を
維持することができる

3 なんかかなる因子 前向きと楽観の因子

私は仕事での
失敗や不安な感情を
あまり引きずらない

私はものごとが
思い通りにいくと
思う

私を大切に思っ
てくれる人たちがいる

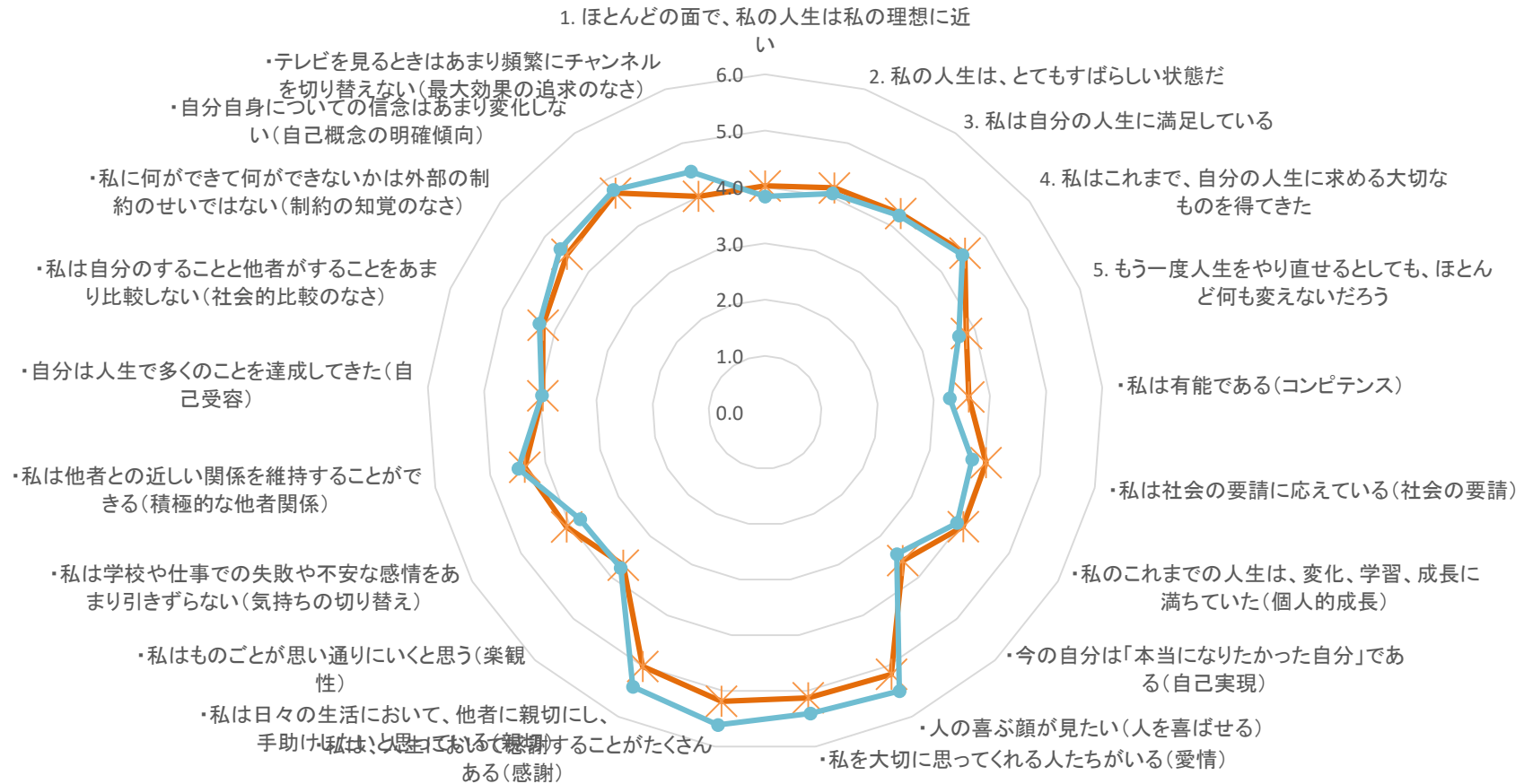
私は、人生において
感謝することがたくさんある

2 ありがとう因子 つながりと感謝の因子

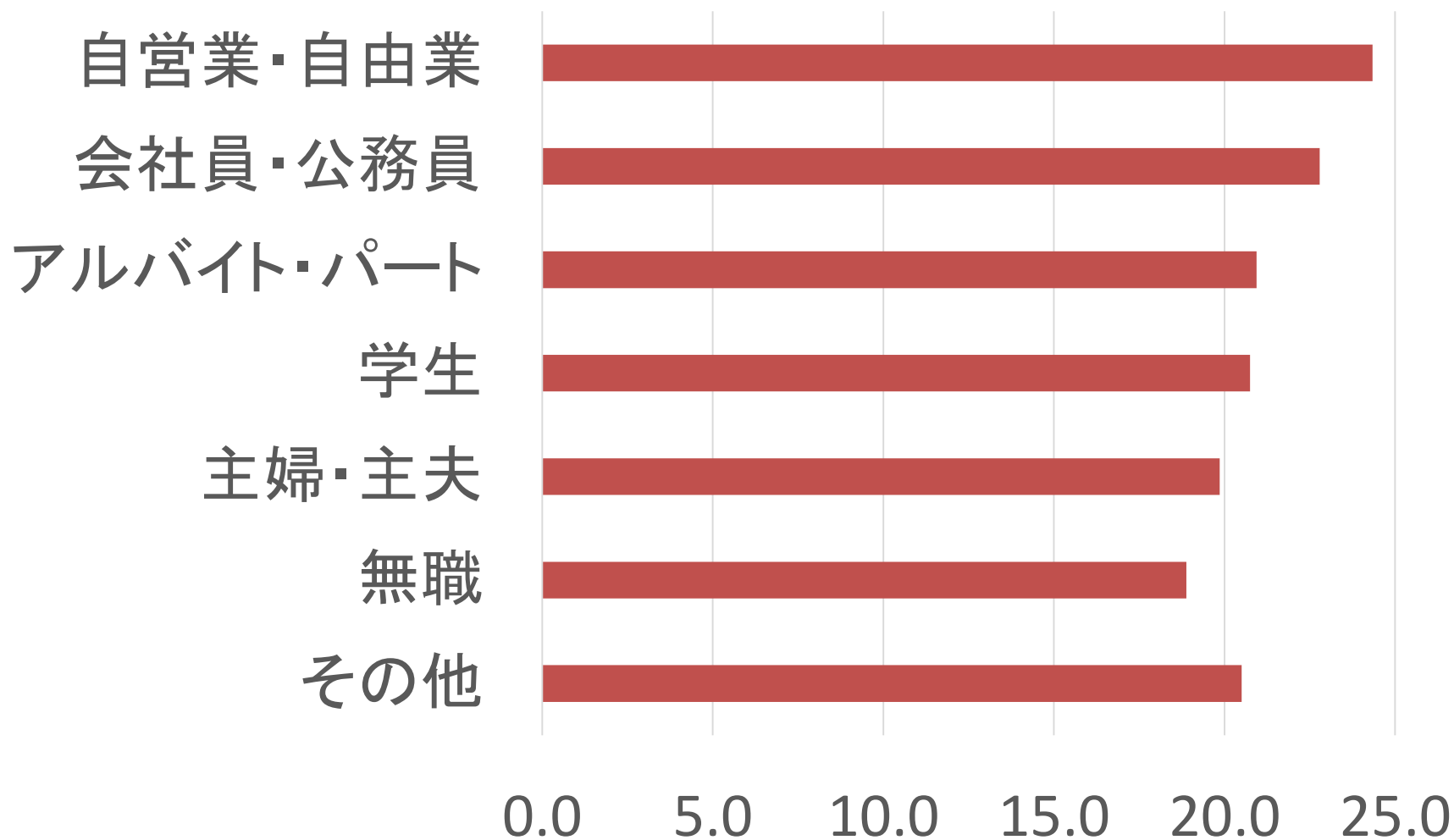
私は日々の生活において、
他者に親切にし、
手助けしたいと思っている

寒川町におけるアンケート結果

※ 男 ● 女

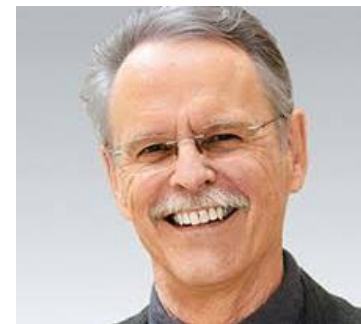


職業別幸福度(寒川町)



幸せな人は長寿(幸せは**予防医学**)

- ・先進国に住む多くの人で比較したところ、幸せを感じている人は、そうでない人に比べ、**7.5～10年**寿命が長い

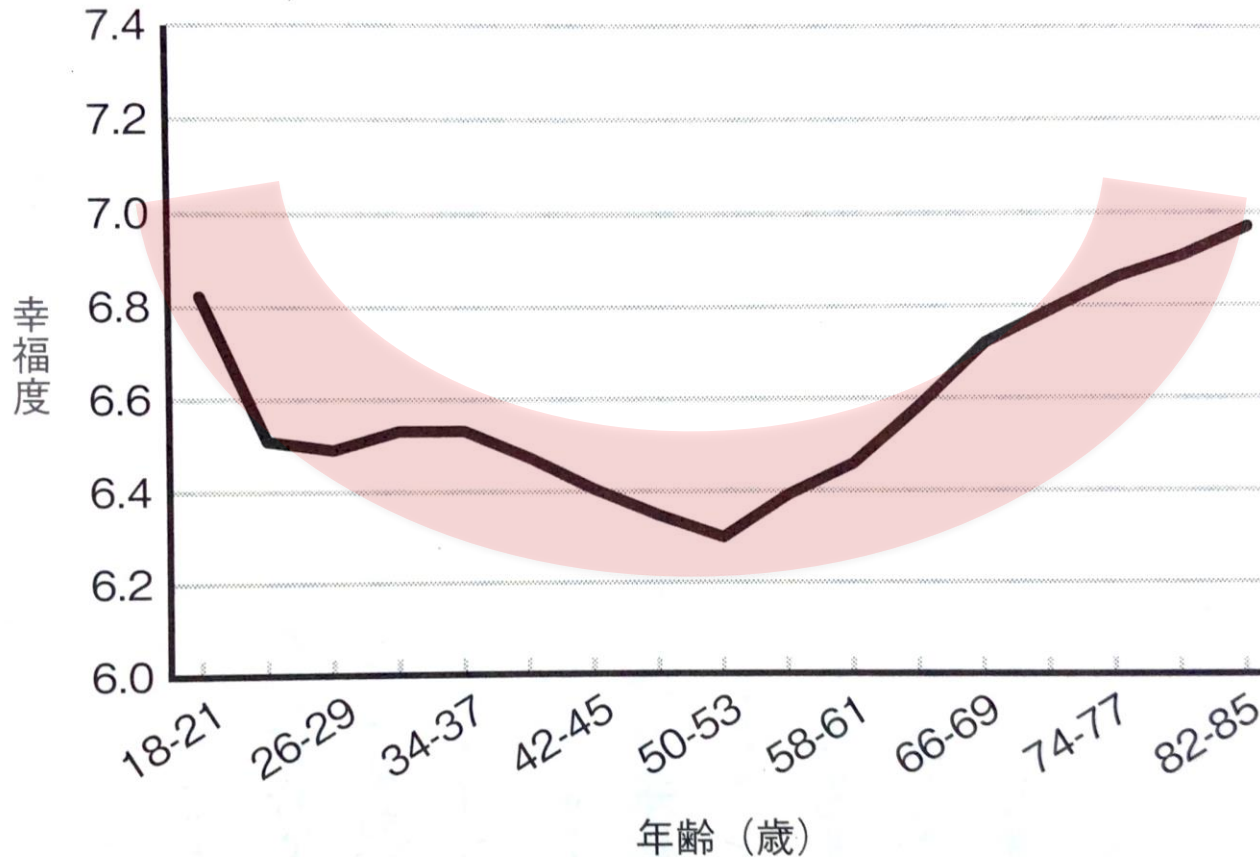


- ・修道院の尼僧180人への研究。修道院に入所したとき幸せと感じていた尼僧の寿命は94歳。あまり幸せと感じていなかった尼僧の寿命は87歳。**約7年**の差

Bruno S. Frey (University of Zurich), Happy People Live Longer, (幸せな人は長生きする)、2011年2月、Science, 331, 542-3

期待寿命の1%の増加は、年間GDPの5%以上の増加と同等 (Thomas Hillsら、2016)

幸せはUカーブ



前野隆司、実践 ポジティブ心理学 幸せのサイエンス、2017、
p154

幸せと健康

- 幸せと健康の相関は高い
- 幸せと「健康だと思ふこと」の相関はさらに高い
- 幸せだと免疫力が高まる
- 幸せとうつ、大腸がん、ドライアイなど、多くの疾病との相関(反比例)関係が確認されている
- 幸せと自殺願望も反比例
- 「**老年的超越**」: 90～100歳の幸福度は極めて高い傾向



幸福感とパフォーマンスの関係

創造性
生産性

幸福感の高い社員の
創造性は3倍、生産性は31%、
売上は37%高い

(リュボミルスキー、キング、ディーナー)

欠勤率
離職率

幸福度が高い従業員は
欠勤率が低く [George,
1989]、離職率が低い

[Donovan, 2000]

ハーバードビジネスレビュー2012年5月号「幸福の戦略」P62～63

長続きしない幸せと長続きする幸せ

地位財

周囲との比較により
満足を得るもの



所得
社会的地位
物的財

個人の進化・生存競争に
かかわること

非地位財

他人との相対比較とは関係
なく幸せが得られるもの

良質な環境
健康な身体
夢や目標がある
自己肯定感
感謝・利他性
楽観性・・・

環境要因

身体的要因

心的要因

個人の生活(安全)に
かかわること

低い ← 幸福の持続性 → 高い

過去の幸福学研究による、幸福に関する要因リスト

(すべて満たさないと幸福ではないという意味ではないが、参考まで)

- **身体的要因**

- ☐ 身体的に健康？

- **幸福の心的要因は要するに全体としてはどんな関係になっているのか？**

- 心の状態は ☐ 調和している？ ☐ 心配事がない？ ☐ 人々に感謝している？ ☐ 適度な教養がある？

- **1500人の日本人に、幸福の心的要因全項目アンケート
→コンピュータで因子分析
→幸福の4つの因子を導出！**

- その他 ☐ 他人との比較で自分の幸福を判断していない？ ☐ フォーカスソリューションに陥っていない？

どんな人が 幸せか？

1500人へのアンケート による主観 的幸福の心 的要因の因 子分析結果

「幸せのメカニズム」
(講談社現代新書)

バリマックス回転後の因子行列 (主因子法・4つ削除済)

	1	2	3	4	共通性
コンピテンス	0.739	0.231	0.192	0.068	0.641
人生の意義	0.722	0.356	0.290	0.112	0.745
熟達	0.696	0.278	0.340	0.015	0.678
自己実現尺度	0.676	0.246	0.375	0.135	0.677
自尊心	0.644	0.381	0.323	0.033	0.666
自律性	0.638	0.269	0.142	0.039	0.501
思想宗教	0.606	0.235	0.156	0.289	0.531
社会の要請	0.602	0.233	0.261	0.244	0.545
将来への希望	0.587	0.479	0.327	0.055	0.684
個人的成長	0.570	0.488	0.143	0.120	0.599
親切	0.539	0.492	0.054	0.026	0.536
勤労意欲	0.526	0.330	0.069	0.199	0.431
目標の明確性	0.493	0.321	0.324	0.115	0.465
人を喜ばせる	0.415	0.734	-0.019	-0.002	0.712
感謝傾向	0.259	0.729	0.172	0.127	0.644
愛情	0.301	0.656	0.315	0.054	0.624
ユーモア	0.279	0.586	0.200	-0.150	0.484
積極的な他者関係	0.302	0.509	0.372	0.314	0.587
満喫	0.473	0.480	0.350	0.203	0.617
楽観性	0.245	0.216	0.622	0.136	0.512
自己受容	0.438	0.361	0.556	0.266	0.702
心配ごとがない	0.227	0.007	0.529	0.476	0.557
気持ちの切り替えが得意	0.366	0.204	0.423	0.293	0.440
自己概念の明確傾向	0.018	-0.021	0.114	0.693	0.493
社会的比較志向のなさ	0.101	0.044	0.083	0.538	0.308
因子付与	6.214	4.122	2.438	1.604	14.378
累積寄与率	24.856	41.342	51.094	57.511	

幸せの4つの因子



第1因子

自己実現と成長の因子

（やってみよう因子）

色々な研究結果に関連！



夢や目標を吐えた人は幸せ

夢や目標を持っている人は幸せ

努力し成長している人は幸せ

第2因子

つながりと感謝の因子 (ありがとう因子)

色々な研究結果に関連！

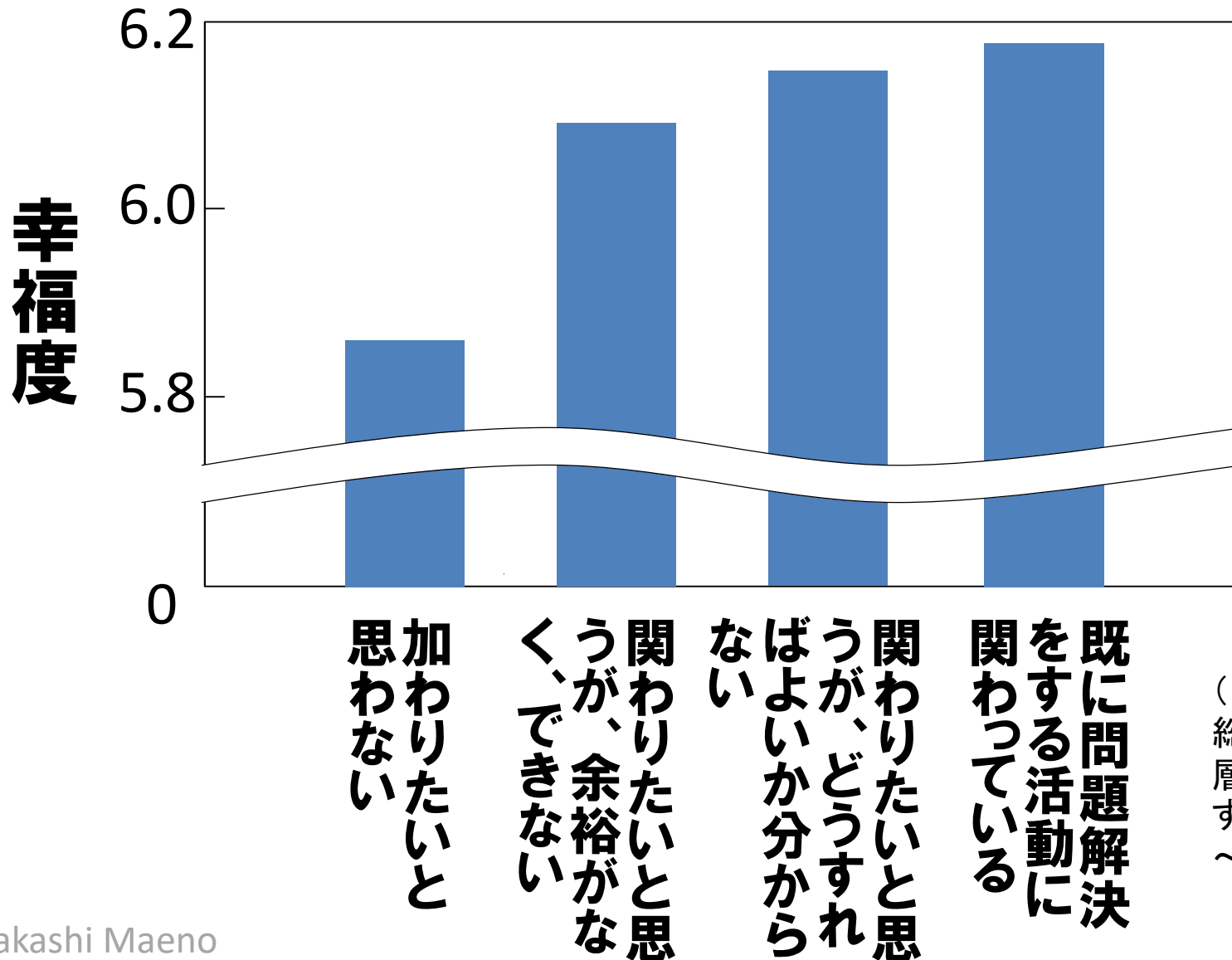


色々なことに感謝する人は幸せ

親切で利他的な人は幸せ

多様な友人を持つ人は幸せ

社会的課題解決のための活動参加意欲と幸福度の関係



(内閣府経済社会総合研究所「若年層の幸福度に関する調査」(2010～2011年)による)

第3因子

前向きと楽観の因子 (なんとかなる因子)

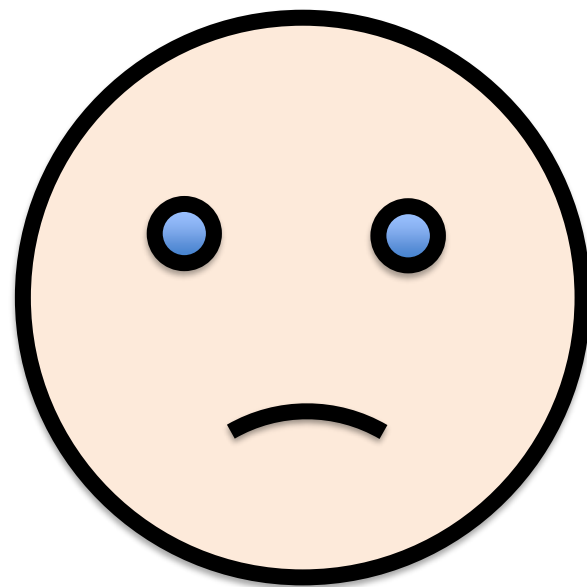
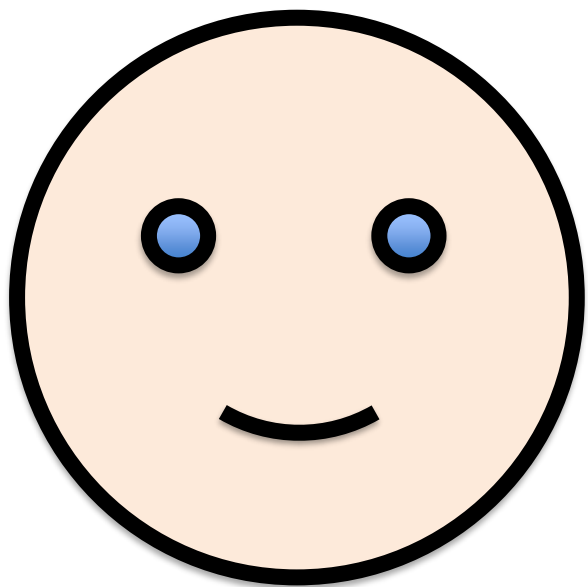


色々な研究結果に関連！

自己肯定感が高い人は幸せ
楽観的でポジティブな人は幸せ
細かい事を気にしない人は幸せ

笑顔を作るだけで幸せな気分が高まる

(ミシガン州立大学の研究)



免疫力もアップ！

上を向いて大股で歩くと幸せな気分が高まる (フロリダ・アトランティック大学の研究)



第4因子

独立と自分らしさの因子 (ありのままに因子)



色々な研究結果に関連！

人の目を気にしすぎない人は幸せ
自分らしさを持っている人は幸せ
自分のペースを守る人は幸せ

幸せの4つの因子とは？

自己実現と成長の因子

前向きと楽観の因子

独立と自分らしさの因子

やってみよう
(第1因子)

夢・目標、
強み、成長、
自己肯定感

なんとかなる
(第3因子)

前向き、
楽観性、
自己受容

ありのままに
(第4因子)

独立、
自分らしさ

ありがとう
(第2因子)

つながりと感謝の因子

感謝、利他、
許容、承認、
信頼、尊敬、
自己有用感

個人の在り方

関係性の質

幸せの4因子

不幸の4因子

やってみよう ↔ やる気がない

ありがとう ↔ つながりがない

なんとかなる ↔ 自信がない

ありのままに ↔ 個性がない

幸せなワークショップの心得

1. みんなの声を**傾聴**しよう
2. みんなの意見を**尊重**しよう
3. 批判・判断は**保留**しよう
4. 考えがまとまっていなくても、遠慮せず気楽に**声を出してみよう**

寒川町の 見える化シート

	できていること	これからやって いきたいこと
やってみよう！ (みんなが夢・目標・強み をもつために…)		
ありがとう！ (みんなが感謝・信頼関 係・思いやりにあふれる ために…)		
なんとかなる！ (みんながチャレンジや努 力をするために…)		
ありのままに！ (みんなが個性・自分らし さを生かすために…)		

寒川町の 見える化シート(記入例)

	できていること	これからやって いきたいこと
やってみよう！ (みんなが夢・目標・強み をもつために…)	総合計画に「幸せ」を取 り入れる活動を開始	役場で夢を応援する講 座を行う
ありがとう！ (みんなが感謝・信頼関 係・思いやりにあふれる ために…)	役場の皆さんにいつも感 謝 あいさつをするよう心が けている	「お疲れ様」を「今日もあ りがとうございました」に 図書館の活用
なんとかなる！ (みんながチャレンジや努 力をするために…)	なんでもOK!	新しいチャレンジイベント を開催
ありのままに！ (みんなが個性・自分らし さを生かすために…)	楽しく記入！	個性を発揮している町民 の講演会を開催



を 輪 の せ 幸
！ う よ げ 広