

「幸せだ」というプラスの感情が、平均9・4年もの長生きにつながった」。これは幸福学の第一人者エド・デイナー氏（米イリノイ大学心理学名誉教授）の論文に示された「幸せ」であるという感情が「健康」に与える調査結果の一つである。では、人はどのようなときに幸せを感じるのだろうか。第8回は、自分の意思で幸せだと感じられるようになるコツと、ポジティブな自分であるために組織の中でどう振る舞うと良いかについてお伝えする。

# 職場におけるメンタルヘルスケア

⑧

ポジティブな自分であるために

研究によると、幸福感は「遺伝や気質など持って生まれた生物学的設定範囲」「状況・状態」「自由意思による活動」の三つの要素によつて決まるとされている。注目したいのはその比率である。

「状況・状態」すなわち「裕福か、貧乏か」「健康か、病気か」「器量よしか、人並みか」というようなことは、幸福感に10%しか影響を与えない。

一方で、「自由意思による活動」は、40%も幸福感に影響を与える。

いるために

という。つまり、私たちは自分の自由意思で幸福感を感じられるということである。

では、どのような活動が幸福感につながるか。「笑うこと」「良い言葉を使うこと」「感謝すること」「自然と触れ合うこと」など選択肢はいくつもあるが、今回は「人に親しむこと」を挙げてみる。

「人に親しむこと」は、幸福感を高める最も効果的な方法の一つである。人は社会的動物であり、他者とつながることで幸せを感じる。これは、動物の本能から人間の文化まで、普遍的な現象である。

「人に親しむこと」には、様々な方法がある。例えば、家族や友人と過ごす時間、ボランティア活動、新しい人との出会いなど、様々な方法がある。大切なのは、自分が心地よいと感じる方法を選ぶことである。

「人に親しむこと」は、幸福感を高めるだけでなく、心身の健康にも良い影響を与える。人は、他者とつながることで、ストレスを軽減し、免疫力を高めることができる。これは、多くの研究で示されている事実である。

「人に親しむこと」は、私たちの生活に欠かせない要素である。私たちは、自分自身だけでなく、他者とのつながりを通して、より豊かな人生を送ることができる。



桜又彩子

SOMPヘルスサポート  
シニアゼネラル  
コンサルタント

# 自分の意思で`幸せ`感じる

そこで、自分自身が幸せで健康でいるためにも、職場での人間関係を円滑にするために、週に1回は、職場の人に親切にするといいことを実践してみようだろうか。

大層なことではなくて構わない。相手が欲し



同僚や後輩への協力もメンタルヘルスには良い影響があるという

▲……………

がっていた情報についてメールする、手が空いているときに仕事を手伝う、わからないことを教えてあげると、同僚の仕事の効率率が上がるツールを作る、資料を共有する、元気がない顔をしていたら「最近どう?」と声をかけるなど、些細なことも含めると、できることはたくさんあるだろう。

さらに、自分自身に人に親切にするように変化すると、周囲はまるで鏡のように、自分の変化に応じて変化する。親切にした分、人から親切にされることが増え、自分から相手とつながりを持つとすれば、その気持ちを映し出すかのように、相手も自分に歩み寄ってくれるようになる。

情けは人のためならず、という諺は、Japanese ジティブ心理学の研究結果と一致している。人に優しくすれば良い気分になるといことを、ぜひ実感してみよう。