



経営者・従業員の為の 健康ひとくちメモ



(公財) 福井県健康管理協会 県民健康センター副所長 田中 正樹

幸せになるためには ～ポジティブ心理学～

幸せであるために

全47都道府県幸福度ランキング2016年版（東洋経済新報社）によれば、社会経済統計のデータを利用した幸福度の順位付けで、福井県は第1位で、日本で最も幸せな県になっています。これは未婚率や持ち家率など65の指標を用いて、幸福度を推定した順位ですが、真に福井県民の幸せを表せているのかどうかは疑問を感じます。

最近、精神科学の分野では、ただ心の病気を治すことよりも通常の人生をより充実したものにす、すなわち幸福になるための研究を行う「ポジティブ心理学」が話題となっています。ベストセラーとなった「嫌われる勇気」で注目されたアルフレッド・アドラーは幸せの3要素として、①自分自身が好きなか、②良い人間関係を持っているか、③人や社会に貢献しているか、をあげています。幸せかどうかを決めるのは他人ではなく自分自身であり、あ

幸せの三要素

- 自己受容
- 他者信頼
- 他者貢献



アルフレッド・アドラーの名言集より

りのままの自分に価値を置き、他人と比べず生きることができれば、人生は随分と楽になります。他人からの賞賛や感謝などを求める必要はなく、「自分は世の中に貢献している」という想いを持つだけでも、充分幸せになることができるということです。

ライフスタイルを見直そう

アドラーは更に、幸せになるためのライフスタイルとして、過去や未来ではなく「いま」を大切にすることを強調しています。過去を思えば後悔が生ま

れ、未来を考えれば不安が生じてしまいます。今、この時に集中し、毎日を大切に生きることが幸せな人生につながっていきます。幸せは、努力した結果としてやってくるのではなく、努力している「いま、ここ」にあるということなのです。

反対に今すぐやめた方がいい、不幸になると科学的に証明されている行動として左記の5つが挙げられています。思い当たる方も多いのではないのでしょうか？一度、御自分の生活を見直してみてください。

今すぐやめた方がいい、不幸になると科学的に証明されている5つの行動

1. やたらとSNSを見る
2. 屋内に1日中いる
3. 物質主義的になる
4. いつも忙しくする
5. 創造性を押し殺す



<http://www.inc.com/jessica-stilman/science-stop-doing-these-5-things-to-be-happier-today.html>