

～輝きの子育て～

幸福のメカニズム

～ 幸せを感じる心のメカニズム ～

日々、誰もが「幸せ」を願いながら時にその実現が難しく思えるのが「幸福感」です。

長年、人間の心や「幸せ」について科学的に研究されてきた前野隆司氏のメッセージが小冊子「倫風」に載っていました。要約、引用し掲載させていただきます。

幸せには「四つの心的要因」が影響していると言われます。「この四つのマインドを持っている人は幸福を感じやすい」というものでした。その四つの心的要因がバランスよく備わっていることが、より幸せな状態ともいえるし、これら四つの因子が高くなるように意識することが幸せへの近道ともなると語られています。

幸せの四つの因子とは？

① 自己実現と成長の因子（「やってみよう！」因子）

これは夢や目標を達成する、自己実現のために成長しようとする姿勢です。失敗を恐れたり、他人からどう見られるかを気にすることなく、自分がそれをしている間は時間も忘れて没頭できるものを持っていること。その結果、何かを成し遂げることができれば、ドーパミンという快樂ホルモンと呼ばれる脳内物質が分泌されて、幸せを感じられます。

② 繋がり感謝の因子（「ありがとう！」因子）

家族や友人など、愛情や繋がりを感じられる関係を持つことで感じられる幸せです。周囲の人に対して感謝できる人は親切で利他的になるため、相手からも同じように扱われ幸福度が増します。

また、友達の数は少ないより多いほうがいいのですが、それよりも多様な友達を持つほうが幸せに寄与します。気の合う仲間とだけ過ごしていたほうが気は楽かもしれませんが、多種多様な人たちと付き合っているほうが幸せになるのです。

③ 前向きと楽観の因子（「なんとかなる！」因子）

楽観的で自己受容（長所も短所もひっくるめて自分を受け入れられること）ができることです。「なんとかなる！」と前向きでいられることで、失敗や不安を引きずることなく、気持ちをすぐに切り替えることができます。

④ 独立と自分らしさの因子（「ありのままに」因子）

他人と自分を比較することなく、「私は私」と思える人は、そうでない人より幸せを感じやすいといえます。他人の目が絶えず気になると、自分がやりたいことを我慢してしまったりして不安や不満が大きくなります。自分らしく振る舞える人こそが幸せを感じやすくなるのです。

四つの因子の中で自分の良い（高い）ところを伸ばす、または悪い（低い）ところを改善するといふ二つの方法が考えられるが、全体の幸福度を高めるには前者（自分の良いところを伸ばす）ほうがお勧めのようです。四つの因子には相関関係があり、バランスがどうなっているかがたいせつな要素のようです。

片野 英子

参照 「倫風」6, 7月号より