

# 西俊輔の「毎日楽しく」

Vo1.77 2012年1月号

以前何度か、この「毎日楽しく」ではあいだみつを氏の「しあわせはいつも自分の心がきめる」という言葉を紹介していますが、海外のある会社がまとめた、人の幸福を決める5つの要素、というものがあるそうなので、今月はこれをご紹介します。

まず一つ目が、「仕事の幸福」です。たとえ健康で、経済的な不安がないとしても、今の仕事に満足していないと人はなかなか幸福になれないそうです。ここで重要なのは、仕事をとおして、自分の弱みよりも強みに目を向けて日々を送ることができるかどうかということだそうです。

二つ目は「人間関係の幸福」です。ある大学の研究によると、年収の増加よりも家族や友人が幸せを感じている場合の方が、本人が幸せを感じる可能性が高まるそうで、特に、最も身近な人との人間関係は健康にも影響を及ぼすことがわかっているそうです。夫婦関係がこじれていると健康状態が悪化し老化も加速するそうですから、既婚者の方は要注意です。

三つ目は「経済的な幸福」です。お金がたくさんあるほどこの幸福感は高くなるということでは決してなく、身の丈にあったお金の使い方をするのと、モノよりも体験にお金を使うことが重要だそうです。モノの購入による幸福感が時間とともに色あせていくのに比べて、思い出にお金を使うと「人間関係の幸福」も満たすことになるからだそうです。

四つ目は「身体的な幸福」です。病気やけがをしている状態ではなかなか幸せを感じられないですから、重要なのはそうならないよう、日々をどう過ごすかということがポイントのようです。体に悪いことがわかっているものを口にしたり、運動不足を自覚したまま何も運動しないということがないようにするという事だそうです。

そして五つ目が「地域社会の幸福」です。地域の清掃活動やボランティアなど、自分が住む地域社会をより良くするための活動をすることによって、自分自身の幸福度も向上するそうです。一見、面倒と思えるようなことにこそ、幸せのポイントが隠されているのかもしれないですね。

