

column

幸せがずっと続く12の行動習慣



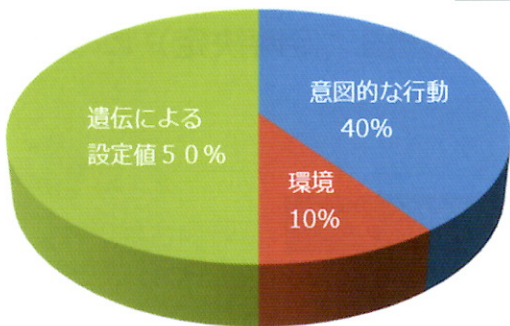
私は、事業所の組織開発や人材育成等のコンサルティングを行っています。その為に組織論や心理学、脳科学、社会学、経済学など様々な分野の理論的背景が必要ですが、仕事だけでなく私自身の意識やライフスタイルに大きく影響を与えた「ポジティブ心理学」というものがあります。このポジティブ心理学でも参考にした書籍があるので紹介したいと思います。

このポジティブ心理学は、米国心理学会会長を務めていたマーティン・E・P・セリグマン博士が「従来の心理学は『みじめな状態からどうしたらゼロに戻るか』を研究していたが『心理学はもっと普通の人が幸福になることに利用できるのではないか』と提唱し「幸福になるための心理学」として1998年に誕生しました。

このポジティブ心理学には、幸福を研究する上で有名な円グラフがあります。「幸福」を決める3つの要因(図①)です。遺伝による設定値50%、環境10%、意図的な行動40%からなります。人はそれぞれ

特定の幸福度の設定値を持って生まれます。その設定値は生物学上の母親か父親、あるいは両方の親から受け継いだものです。それは幸福の基準になるもの、幸福になれる可能性であって、たとえ大きな挫折を経験したり、または大成功を収めたりした後でも人はその基準点(設定値)に戻ってくるというものです。生活環境や状況は幸福度の10%に過ぎないとなると、幸福になるため可能性は40%の「意図的行動」が最大の鍵となります。

図1



ソニア・リュボミアスキー  
「幸福を決定するものは何か  
(幸福度を決定する要素)」

最近、「幸福」を科学的に分析し、その「意図的な行動」を具体的に紹介し、世界的ベストセラーとなったソニア・リュボミアスキー博士の著書「幸せがずっと続く12の行動習慣」が新装出版されました。「科学的」とは、問題に対する仮説が観察・実験等により検討できること【実証性】、同一条件のもとでは同一の結果が得られること【再現性】、導出した結論が事実に基づき客観的に認められること【客観性】といった基本的な条件により成立すると指摘されています。世の中には幸福になるための自己啓発本等が多く存在しますが、読み手の好みで当てはまらない場合があると思います。この本は科学的という点で他の本と一線を画し、「再現性がある」と証明された方法を実行することで、それを再現できるので取り組む価値があると考えています。私自身も過去に取り組んで効果があると実感しています。

- ① 感謝の気持ちを表す
- ② 楽観的になる
- ③ 考えすぎない、人と比較しない
- ④ 親切にする