

第5回：幸福の習慣

1. イントロダクション

- ・ 「社会を良くしよう」ということは、「人を幸福にしよう」という意味だと思うのだが、何が人を幸福にするかを理解しなければ意味はない
- ・ ギャラップ社：1950年代から幸福を調査 ▶ 150カ国に亘るグローバル調査によって、世界人口の98%以上のデータを得た ▶ 人が生き生きとした人生を送るか、悩み多き人生を送るか、を分ける決定的な5つの要素を特定 ▶ 人生において重要なすべてのことをカバーしているわけではないが、この5つの要素が基本であり、信仰や文化、国籍を問わず世界中のどの国の人にも当てはまる
- ・ 幸せの5つの要素
 - 仕事の幸福： ボランティア、子育て、勉強、心から好きで毎日していること、などを含む
 - 人間関係の幸福： 強い信頼と愛情で繋がっている人間関係の存在
 - 経済的な幸福
 - 心身の幸福： やりたいこと、やらねばならないことをするためのエネルギーに満ちているか
 - 地域社会の幸福： 住んでいる地域やコミュニティに深く繋がっているか
- ・ 66%が5つの要素のうち少なくとも1つでハイスコアを得たが、すべての要素でハイスコアの人は7%
- ・ 重要なことは、1つの要素だけ突出してうまく行っても、日々幸せを感じる生活は手に入らない
- ・ 幸福を高めるためにとる方法(動機付けの方法)は様々だが、結果的に得られるものは共通
- ・ 不幸の大きな原因は、5つの要素よりも、「今すぐ自分を満足させること」を優先してしまうこと ▶ 「第二領域」に幸福は存在しない所以
 - 短期的な利益と長期的な利益(5要素)を一致させる努力が有効

2. 仕事の幸福

- ・ 「あなたは今の仕事が好きですか？」 ▶ YES と即答できる人は全体の僅か 20%
- ・ 仕事の幸福は、幸福の5つの要素の中で、最も重要： 仕事の幸福度が高い人は、自分は素晴らしい人生を送っていると思う割合が 2 倍も高い
- ・ パートナーを失うより、仕事を失う方がダメージは大きい
 - エコミックジャーナル(米)13万人の被験者、数十年追跡調査による失業に関する研究 ▶ 幸福にもっとも大きな影響を与えた出来事は、「1年を超える長期の失業」 ▶ 仕事がない状態が長期間続くと、その間の収入が途絶え、人と会う機会が減り、何もすることがない退屈な日々を過ごすため、幸福度を大きく毀損する ▶ 1年以上続く失業のダメージは、完全に立ち直るまで5年かかる
 - 失業は配偶者の死よりもダメージが大きい： 配偶者の死に直面しても、数年後には以前の幸福度まで回復する
- ・ 仕事の幸福は収入とは限らない
 - 収入の有無に関わらず、「そのことをすることが心から楽しい」と思える何かが必要 ▶ 「仕事」はその機会を提供するに過ぎない
 - 2/3 は毎日仕事が終わるのを待ち望んでいる(月曜日の朝から1週間、ひたすら金曜日の終業を待ちわびている、週末のために生きているようなもの) ▶ 1週間を幸福に過ごすか、週末だけを幸福に過ごすか？
- ・ 情熱と健康：「仕事に熱意を持っている人」「仕事に熱意を感じていない人」の人生の相違 ▶ ポケベル、小型心拍計、唾液サンプル
 - 熱意ある人は、幸福度、仕事への関心が、朝一番から一日中一定して大幅に高い ▶ 熱意のない人は、ストレスレベルが大幅に高い ▶ 日中は特に高く、終業が近づくと低下、幸福度が上昇
 - 熱意ある人は、平日も休日も幸福度が同じ、関心度とストレスレベルは平日に僅かに高い
 - ◇ 熱意のない人は、平日の幸福度、ストレス、無関心度合いが著しく低い ▶ 熱意のない人は「月曜日の朝から1週間ひたすら金曜日の夜を待ち続けている」人生を送り、週末のために生きているようなもの
 - ◇ 心臓発作は月曜日に起こる割合が高い
 - ◇ 熱意ある人は、仕事中和休日と幸福度が変わらない ▶ 仕事と趣味の境目がない
 - 熱意のない人は、熱意のある人の2倍の比率で鬱になりやすい
 - ◇ 唾液のコルチゾールを計測： コルチゾールは免疫を抑え込み、血糖値と血圧を押し上げるストレスホルモン ▶ 「逃げるか、戦うか」の時に必要なホルモン ▶ 血液が血管に流れ、心拍数が上がり、呼吸が浅く早くなり、瞳孔が開き、額に汗をかく
 - ◇ 熱意のない人が「月曜日に戦場に向かうよう気持ち」であるというのは、文字通りの意味
 - 仕事への熱意が増すほど、血中のコレステロールとトリセルグリド(血清脂質)のレベルが著しく減少 ▶ 仕事の幸福度は、長期的な健康に不可欠

・ 上司との関係

- 行動経済学の生活時間調査において、人が一番楽しくないと感じる時間は、自分の上司という時間
 - ▶ 洗濯や掃除等の家事をしている時間よりも下位
- スウェーデンで約3000人の就労者を対象に行われた調査 ▶ 「自分の上司は無能だ」と思っている人は、そうでない人に比べて、深刻な心臓病のリスクが24%も高い ▶ 自分が無能だと評価する上司の元で4年以上仕事を続けると、心臓病のリスクは64%に跳ね上がる
- 仕事に熱意を失う最大のケースは、「上司は自分に全く関心を持っていない」と感じている人
 - ◇ 「部下の発言に全く関心がなく、部下がどんな状態にあるか気にしない」上司のチームメンバーの40%以上は職場に対して強い不満を感じ、自分の仕事に全く熱意が持てず、仕事に何らかの実害を与える可能性が高い
 - ◇ 「部下に余り意識を向けない」「部下の弱みに意識が向いている」上司の場合(全く関心のない上司より少しだけましな場合)、職場や仕事に不満を持つメンバーの割合は22%まで下がる
 - ◇ 逆に、「部下の強みに意識を向けている」上司のチームでは、職場に不満を持つ人は1%
 - ◇ 部下と上司の人間関係が、チームの健康状態、仕事への熱意、人生全体の幸福にどれほど大きな影響を与えているかは、著しく過小評価されている
- 組織のリーダーが社員の幸福を本当に大切にしているかどうか、計測するために有効な部下への質問：「上司が、あなたを一人の人間として気遣ってくれていると思いますか？」
 - ◇ この質問に YES と回答した部下は、以下の傾向がある
 - 職場で業績を上げている
 - 質の高い仕事をする
 - 体調が悪くなりにくい
 - 転職を殆どしない
 - 職場で怪我をしない
 - ◇ 世界の優れたリーダーの多くは、部下の成長を「組織の目標達成のための手段」として考えるのではなく、「部下の成長それ自体が組織の目的」だと捉えている ▶ そして、「部下の幸福」さらに多くの場合は、「部下の家族の幸福」までも、自分の責任範囲であると認識している

・ 仕事の幸福と寿命

- 「仕事は楽しいものではなく、やらなければならないものだ」・・・こういう前提で多くの人は日々を送っている ▶ この認識は抜本的に間違っているのだが、世界経済、社会認識に深く刷り込まれている ▶ したがって、多くの人は労働時間を短くしたいと思っている
- しかしながら、定年退職が近づくと、「全く仕事の生活は、どれほど退屈か」ということに気がつく ▶ 実際仕事をしている50代の2/3が、定年後も働き続けたいと思うと回答
- 1958年の調査：何百人もの95歳以上のアメリカ人にインタビュー ▶ 人が90歳以上生きるかどうかは仕事の幸福次第 ▶ 95歳以上長生きした人は、平均80歳まで働いていた ▶ 93%は「仕事に非常に満足」、86%は「仕事がとても楽しかった」

- ・ 強みを活かす
 - 仕事が楽しいと思える人の共通点の一つは、「毎日強みを使う機会がある」こと ▶ 強みを活かして仕事をしている人は、弱みに意識を向けて仕事をしている人に比べて、仕事に熱意を感じる割合は 6 倍、人生を心から楽しんでいる割合は3倍
 - 自分の強みを行かせずに仕事をしている人は、週20時間までは元気に働けますが、20時間を超えた後は、働けば働くほど疲れてしまう(世界的な現象)
 - 仕事の幸福度が高い人は、一見働き過ぎにも見えるが、実際は仕事もプライベートもより楽しんでいて、人間関係も良好である

- ・ それでは、どうしたら、熱意を持って仕事に取り組めるか？いかにして「第三領域」でハタラクか？詳しくは次回講座？
 - **すぐやる人**：ウォール街のビジネスマンから学んだこと ▶ 瞬間に取りかかる ▶ すぐやる人は、それが習慣である、反射的に好きなこととして行っている ▶ それ「楽しい」「やりたい」から、というインスピレーション ▶ 「キュー」＝「楽しい」「やりたい」という繋がりが習慣化されている ▶ 誰も「助走」や「準備」を必要としない、いきなりトップスピードになる点が、出来るビジネスマンの共通点
 - 日常で、自分がすぐ取りかかっていることがらを振り返る ▶ 好きな人へのメール返信、夢中で調べもの、インスピレーションの後の文章・・・ 行動は殆ど無意識 ▶ 「やりたい」という以前に行動している ▶ 取りかかりに躊躇しないのは「良い結果」が始めから分かっているから ▶ 仕事を同じキューでスタートできないだろうか？
 - すぐ出来なければ、仕事はみるみるたまり、どうしてもしなければならない仕事(上司からの指示)ばかりを優先するようになる ▶ 結果として、上司からの仕事を常に優先するゴマスリ社員・管理職に

3. 人間関係の幸福

- ・ 人生で印象に残っている出来事の共通点は「自分以外の誰かの存在」▶ 人との繋がりが、どれほど自分の人生に影響があるかを過小評価しがち ▶ 人間関係は、人の欲求、期待、ゴールにまで影響を与え、科学的な研究も進んでいる
- ・ 人間関係と治癒力
 - 辛い思いをしているときでも、友人はそれを和らげてくれる ▶ その結果、心臓や血管の機能が高まり、ストレスが緩和される
 - 人間関係の結びつきが殆どない人は、心臓疾患で死亡するリスクが2倍近く上昇する ▶ 風邪を引く確率も2倍
 - ストレスレベルと怪我の治癒に関する実験
 - ◇ 42組の夫婦 ▶ 関係の良し悪しについて自己申告 ▶ 腕に小さな傷を数カ所つけて傷の直り方を測定 ▶ 「仲が悪い」と申告した夫婦は、怪我が完治するのに約2倍の時間がかかった
- ・ 人間関係と距離
 - 実際の距離の近さが、重要な説明変数 ▶ あなたの家から1マイル(1.6km)いないに住んでいる友人は、それより遠くに住んでいる友人よりも、あなたの幸福により大きく影響する ▶ 隣人はあなたの幸福度に影響力を持つ ▶ 一見関連性がないような人間関係を含めた人間関係の生態系が、健康、日々の習慣、人生全体の幸福に密接に関係している
- ・ 人間関係と時間
 - 人が生き活きとした1日を過ごすためには、誰か他の人と一緒に過ごす時間が6時間(仕事、家での時間、友人との時間、電話、メール等の時間も含まれる)必要 ▶ 毎日6時間以上人と関わる時間を持っていると幸福度が上がり、ストレスや不安は小さくなる ▶ その日に誰かと関わる時間が増えれば増えるほど、その日が「嫌な1日」になる確率は急速に低下 ▶ 誰かと3時間過ごす、嫌な一日になる確率が10%低下(6時間を超えると、変化はなくなる)
 - 内向的な人でも、コミュニケーションの時間を長く持つと、人生の全体的な質を高める効果がある
 - 50歳以上の約1.5万人に対する調査では、人と関わる活動に積極的に参加している人は、記憶力の低下が半分以下になる
- ・ 職場の人間関係
 - 「職場に最高の友人がいるか？」▶ YES 回答は全体の30%、この30%の幸福度は圧倒的に高く、仕事へのエンゲージメントレベルもNO回答者の7倍、仕事で成果を出す可能性は12倍
 - 職場の幸福度は、その人が「何をしているか」よりも「誰と一緒にいるか」による
 - 仕事と直接関係のない会話でも、ほんの少し人間関係が強まるだけで、生産性は大きく向上する ▶ 私語やプライベートメールのやりとりなどは、むしろ生産性に寄与する

・ 親友の存在

- 幸福度、健康などと強い相関 ▶ 既婚者はお互いが一番身近な親友になるが、夫婦関係がこじれていると健康状態が悪化し、老化が加速する
- 親友がいる人は、健康状態、幸福度、仕事への熱意とコミットメントがより高い ▶ 親友が一人もいないと、孤独、退屈、鬱等になる可能性が高い
- ハーバード大学の研究では、「幸福な友人が 1 人増えるごとに、幸福になる可能性は9%ずつ高まる ▶ 逆に、不幸な友人が 1 人増えるごとに、幸せでいられる可能性は7%ずつ低下する

4. 経済的な幸福

- ・ 経済学の前提、「人々は最適な貨幣利得をもたらす合理的な意思決定を行う」は誤り ▶ 所持金の多寡が経済的な幸福を決定し、ひいては人生全体の幸福を左右する、という考え方も誤り
- ・ 132カ国の調査では、(特に経済水準の低い社会では)1人あたりのGDPと幸福度には強い相関がある
 - 「ちゃんとした食事」と「なんであれ食べられるもの」、「住宅」と「仮設住宅」、「安全な環境」と「暴力が頻発する環境」において、幸福度は大きく異なる
 - 「食べもの」「病気の診療」「住む場所」「安全な生活」は、幸福度の重要な要素であり、GDPと密接な関わりがある
 - マズローの基本的な欲求を満たしていない社会においては、経済成長が幸福に直結する ▶ 逆に、基本的な欲求が満たされた後は、経済成長はそれほど幸福度の増加に寄与しない
- ・ お金の使い方と幸福度
 - ハーバード大学の調査では、自分のための買い物では、さほど幸福度は上がらない ▶ 他人のための買い物は、自分で稼いだ金額と同じくらいの幸福度が得られる(自分で稼いだ1万円と、人にプレゼントした1万円の幸福度は同等だということ) ▶ 特に臨時収入ではこの傾向が強い
 - 毎日5ドルあるいは20ドルの封筒を貰い、①自分の買い物、②人へのプレゼント、③寄付のいずれかを行い午後5時まで全額使い切る ▶ 受け取った金額の差異による幸福度の相違はない、②③の使い道をしたグループの幸福度が高い
 - モノではなく体験にお金を使うことは、自分の幸福度に加えて、一緒に過ごした人の幸福度も高める ▶ モノは時間が経つと新鮮度を失うが、思い出は心の中で長く生き続ける ▶ 「人間関係の幸福」も相乗的に幸福度に寄与する
 - 年収2.5万ドル未満の人は、モノにお金を使っても、経験にお金を使っても、幸福度に大きな違いはない ▶ 年収2.5万ドル以上の人は、経験に出費した方が、幸福度が2・3倍高まる ▶ この傾向は年収が高いほど顕著
- ・ 比較のジレンマ
 - お金は相対概念であるという事実
 - ◇ 50ドル得る喜びよりも、50ドル失う痛みをより大きく感じる
 - ◇ 10ドルの節約よりも、道で拾った10ドルの方が嬉しい
 - ◇ 車を買うときの100ドルと、食事のときの100ドルは異なる
 - ◇ 100ドルを任意の金額で分けたとき、受け取る額の最低額は20ドル?
 - ◇ 現金100ドルとクレジットカード100ドルでは、使い方が異なる
 - 行動経済学によって、人が金銭面に関して行う意思決定はかなり不合理であることが明らかにされている ▶ 人はお金に関して、絶対水準よりも、他人と比較した相対的な優位を望む ▶ 絶対額よりも、相対的に給与の高い仕事を選ぶ ▶ 夢のマイホームの隣により豪華な家が建つと、(自分の家の価値は変わらないにも拘らず)幸福度が低下する
 - 「比較のジレンマ」を解消するためには、仕事や人間関係の幸福度を高めることが有効 ▶ 仕事の幸福のレベルが高い人は、給料の多寡に関わらず、自分の給料額に対する納得度が高く、離職する可能性が低い ▶ 仕事への熱意が高く、職場の同僚と良い関係を作っていると、給料が多少安くても、

また、同僚の給料が自分よりも高いと知っていても余り気にならず、この会社で働き続けようと思える

- 自分の経済的な幸福を高めようとするならば、まず仕事の幸福度、人間関係の幸福度を向上させなければならない ▶ そうでなければ「比較のジレンマ」によって、際限ない比較競争に陥り、幸福を遠ざける ▶ 日々の仕事が充実していて、周囲と強い人間関係を築いていれば、他人と比較することによるジレンマから逃れられることができる

・ 経済的な幸福の要件

- 経済的な幸福度が高い人の大半は、世間一般で言うところのお金持ちではない ▶ 最低限、生活して行くために十分なお金が手元にあり、請求書の支払の心配をしなくて済むような仕組み（自動引き落としなど）を生活に組み込んでいる ▶ 「自分で枠組みを決めているため、何か欲しいものがあつた時、その範囲内なら罪悪感なしにそれを買える。確実に代金を支払えるので、支払の不安はなく、経済的に安心して生活できる」
- 経済的な幸福度が高い人は、収入、借金、純資産の多寡よりも、経済的な安心感や不安のなさを重視する傾向がある ▶ 「自分が何かをしたいと思ったときに、それを実行するに十分なお金を持っていると思えること」が経済的な幸福を3倍高める ▶ お金そのものよりも、お金によって自由を獲得している
 - ◇ 節税のためにローンの返済を遅らせたり、より大きなリターンのために株式比率を高めたりすることは、「金銭合理的」だが、「自由を買う」という経済的な幸福から遠ざかる ▶ FP のアドバイスは幸福を遠ざけるだけ
- 一方で、世間的な資産家が、いつもお金の心配をして幸福度を下げている事例が少ない ▶ 「まだ足りない」「もっと」と感じると、経済的な幸福度は低下する ▶ お金そのものを得ようとしている

5. 心身の幸福

- ・ 週2日の運動
 - 週2日以上運動している人は、運動をしていない人に比べて、圧倒的にストレスが少なく幸せな気分で生活している ▶ 運動する日が1日増えるごとにエネルギーレベルは上昇 ▶ メリットが最大になるのが週6日 ▶ 週6日までは、運動する日を増やすほど元気が出て、ストレスは減り、幸福度は高まる
 - 運動できるように、環境、仕事、生活、習慣、人間関係を変える
 - たった20分の軽い運動でも、12時間後まで良い気分で過ごすことができる
 - 疲れを解消する方法を70種類以上選んで実験し、総合的に分析した結果、疲れを解消するためには、疲労回復の薬よりも運動の方が遥かに効果的
 - 今日運動すると、明日自分の体を魅力的だと感じる確率は2倍

- ・ 睡眠と幸福度
 - 健康、記憶、美容、幸福度などあらゆる観点から見て、一晩で7・8時間の睡眠が好ましい ▶ 睡眠時間が7時間未満の状態が長期化すると、免疫系に大きな負担がかかる ▶ 睡眠時間が7時間未満の人は、8時間以上の人と比較して約3倍風邪を引きやすい(2009年の調査)
 - 学んだことを整理し、過去の学びと結びつけて行く作業は、実のところ、起きている間よりも眠っている間の方が効率的に進むことが明らかになっている ▶ しっかり睡眠をとると、学んだことをより記憶できる

- ・ 世界人口のおよそ1/4は日常的に健康上の問題に悩まされている
 - アメリカの例では、医療費は経済全体の16%、今後10年ほどで GDP の20%に達すると予想されている ▶ 1999年には1家族の保険費用は約5700ドルでしたが、2009年には1.3万ドルに ▶ 2018年までには2.5万ドルに達する見込み
 - アメリカ国民の2/3は保険料の高騰によって十分な保険に加入できていない(無保険者も含む) ▶ 2007年に自己破産した人の62%が医療費の問題を抱えていた
 - アメリカの医療費の半分以上が、人口の5%の人たちのために使われている
 - アメリカでは医療費の75%は、ストレス、喫煙、運動不足、不健康な食生活といった、自助努力で防ぐことができることに起因する生活習慣病に使われている ▶ アメリカの肥満率33%と世界最悪 ▶ 2型糖尿病の研究では、患者が食事を健康的なものに変えるだけで、僅か4ヶ月半で処方薬の使用が43%減少し、血糖値、中性脂肪、コレステロールも大幅に改善できることを確認 ▶ 健全な食事を続けると、5週間足らずで炎症やアレルギーを抑制できることが分かっている ▶ たった数日でも、生活習慣を変えるとその効果が現れる

6. 地域社会の幸福

- ・ いい人生と、素晴らしい人生、の違いは「地域社会の幸福」による
 - 自然の美しさ、公園や遊歩道、遊び場
 - カフェ、レストラン、映画館、ナイトクラブなど、人々が集ったり友人と過ごしたりできる場所
 - 人種、資産、年齢、性的指向などによって差別を受けない、開かれた場所
- ・ 地域社会への参加
 - 自分が住む地域社会をよりよくするための活動は、幸福度を増加させる
 - 地域社会の幸福度が非常に高い人と平均レベルにある人の違いは、自分が住む地域社会に「お返し」をしているかどうか
 - 誰かのために役立つ行動をして社会と繋がりができると、自己中心的な世界に風穴が開き、重苦しい気持ちから解放される ▶ 利他的な行動と長生きは関係があることが明らかになっている ▶ 自分が社会と繋がっていると感じることで孤独のストレスを減らし、否定的な感情を予防するために長生きが出来ると推測されている
 - 仕事に熱意を持っている人は、熱意を感じていない人に比べて、2.6倍も多額の寄付をしている
- ・ 共同体の力
 - 喫煙、アルコール依存症、減量・・・ 一人では挫折してしまいがちな行動も、社会的な関わりによって成功する可能性が高まる ▶ 減量を成功させて継続できる可能性は、グループの存在の有無によって2・3倍も高くなる ▶ 集中ダイエットプログラムに一人で参加した場合、プログラム終了時の体重を10ヶ月維持できる確率は24% ▶ 減量支援グループに同時に参加して、互いに知らない3人組で励まし合った場合、その確率は50%に高まる ▶ 互いに良く知っている友人や同僚で3人組を作った場合は66%