

幸せになる方法

入間市教育委員会
家庭教育応援通信
2025年4月



こんにちは こちらは入間市教育委員会です

この家庭教育応援通信では

子育てに必要な情報を

皆様にお伝えしていきます。

今回は、幸せになる方法について

考えてみました。



入間市マスコットキャラクター
「いるティー」

ポジティブは万能ではない

物事や自分のことを前向きにとらえようというポジティブ・シンキングは有名ですね。

ビジネス書で有名な和田裕美さんは、若い頃、そのポジティブ・シンキングに悩んだと言います。前向きになろうとするほど、勤め先で嫌いな人がいる自分はダメな人間だ、と落ち込むジレンマ。

ポジティブになり切れない自分に苦しむという、逆の結果を招いてしまったのです。



個人主義、集団主義

人の幸せを研究するソ・ウングク教授によると、幸せの感じ方は本来一人一人違うそうです。

フィンランドの幸福度が高い理由は、**個人主義**（利己主義ではない）だからです。**すべての人の考え、価値観、哲学を尊重する考え方**です。彼らが嫌うのは「他人の人生を評価する人」。

一方で、**集団主義**の国は幸福度が低い傾向があります。韓国、日本、シンガポールなどです。

集団主義で幸福度が低い理由

なぜ、集団主義では幸福度が低くなるのでしょうか。

集団主義では、**大のために小を犠牲にする**ということが起こります。それは、幸せにはこれが必要という「**模範**」があるからです。

本来、良いか悪いかを分ける基準は人によって異なるだけの話なのです。しかし、模範があると、**常に人から評価されるし、自分も人を評価することになります。**

S N S の功罪

そこで、自分なりに幸せに暮らしている人のことをも世間は評価するのです。（模範に達していない）かわいそうな人たちだと。

そういった、幸せの足を引っ張る代表的な行為がSNSで、そこは比較合戦の舞台と言えます。投稿して「いいね」をもらって満足する一方で、他人の投稿を見てうらやましいと思う日を過ごすのです。



自分であること

教授と同じようなことを、タレントのマツコさんが、ある番組で語ったことがあるそうです。

結婚、出産、お金、美。してるか、してないか。あるか、ないか。わかりやすいのは、そういうのしかないんだろうけど、違うよねって思う。アタシは他者っていうものを介在させない自分であることが幸せにつながると思ってる。

人と人との関わりの中で

もちろん人間は他者と関わらざるを得ない。人を救うことで自分が救われたりするし、関係を切ることとはできない。けど、それはありがとう、でも、自分はこれ。他人との比較でない自分を持っていることが幸福ではないかと思う。

お二人の考えに共通するのは、他者の評価に振り回されないということではないでしょうか。まずは、SNSの見方を考えてみては？

幸せの画びょうとは

ウングク教授が提案するのは、日常に“幸せの画びょう”をまくこと。

画びょうに触れると、人は自然に声が出てしまいます。日々の生活で、そういう



自然にうれしい悲鳴をあげてしまう仕掛けをつくれればいい。

そして、それは親しい友人より、通勤やコンビニで会う人たちといった社会的な関係の総和の方がが幸福につながりやすい、のだそうです。⁹

箱の中

教授はこんな経験をしたことがあるそうです。

ある日、帰るとマンションの入り口に箱が置いてあって中にじゃがいもが入っていた。近所の農家の方からで、張り紙に、おすそ分けです、ご自由に、とある。ありがたく頂いて、翌朝、降りると、自分と同じように考えた人がたくさんいたのだろう、箱は、果物だの、コーヒーだの、お返しの品でいっぱいになっていた。それを見たとき、また心が温かくなった。



仕掛けづくり

教授のというような仕掛けを私たちは作ることができるでしょうか。

地域での新たなつながりをつくる。子どもがいればPTAで知らない保護者と知り合う。近所で行きつけの店をつくる。市民農園に参加して先輩をつくる、などなど。そこで知り合った人の笑顔を想像して、仕掛けをつくる。

難しいですか。では、まず、個人で始められることを考えてみましょうか。

幸せな生活への10の鍵

英国の団体アクション・フォー・ハピネスは、各自の幸せへの道は異なるとした上で、最新の科学的な調査から得たという「幸せな生活への10の鍵」を提唱しています。

Giving 与える

Direction 方向づけ

Relating 関わる

Resilience レジリエンス

Exercising 運動

Emotions 感情

Awareness 気づき

Acceptance 受容

Trying out 試行

Meaning 意味づけ

メニュー紹介 1

ただし、これはメニューであって処方箋ではない、メニューの中からどれを選ぶかはその人次第だ、とのことです。一部を紹介します。

与える **思いやり**を向ける（持ってあげる、お茶をいれてあげる）と幸福に近づく

運動 20分の**有酸素運動**は脳細胞の成長を促進する

試行 新しい体験など**多様なものに触れる**と神経回路の結びつきが増える

メニュー紹介 2

ゴール 達成することのだが、計画を立て進む（Todoリスト等）ことが充足感をもたらす。小さなゴールでも同じ。

気づき 人や物事に向かいあった瞬間に感情が生まれるが、それらは大概が思い込みである。重なると相手（あるいは自分）が悪い、となる。ほんの少し立ち止まって自分の解釈が本当に正しいかをチェックすること。

メニュー紹介 3

受容

自分の強み（長所）を知って、1週間毎日新しいやり方で使ってみる。弱点（短所）は強みを生かす邪魔をする時にだけ目を向ければよい。

意味づけ

自分の役割や存在、生きることに向向きな感情を持つ。簡単ではないが、一日の終わりによかったことを書き出す、家族や社会との関りを大切にして助けてあげるなど、毎日自分の足跡を残す。

メニュー紹介 4

メニューの内容を習慣化することが大事なようですが、科学的な見地から導き出されたものだそうなので、やってみる価値はあるのでは。

詳しいことは団体のサイトにありますが、英語なので翻訳機能をお使いください。

現代人は100年分の刺激を1年で受ける生活になっていて、コスパ、タイパといったものが尊ばれる世の中ですが……。

成熟

私たちは、つい、目の前の瞬間的な喜びに目が行きがちですが、あらためて、本当の幸せについて考えてみませんか。

成熟。時をかけて遅れてくる喜び。

それが何かは人によって違うでしょうが、後に来る喜びを待てる能力、そのための自己管理の能力、それこそが今私たちに必要なものではないでしょうか。

今回は、
幸せになる方法について
考えてみました。

少しでも皆様のヒントになれば幸いです。

興味を覚えた方は
さらに調べてみてはいかがでしょうか。

本通信の今後の向上のため、下記のURLをクリックし
てアンケートにご協力ください

↓こちらをクリック

<https://forms.gle/YsE8czijZyyNM2DK6>

ありがとうございました



入間市マスコットキャラクター
「いるティー」