

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クを行っています。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、または大成功を取っ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み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

- ⑤ 人間関係を育む
- ⑥ ストレスや悩みに対処する
- ⑦ 人を許す
- ⑧ 熱中できる活動を増やす
- ⑨ 人生の喜びを深く味わう
- ⑩ 目標達成に全力を尽くす
- ⑪ 内面的なものを大切に作る
- ⑫ 身体を大切に作る―瞑想と運動

書籍には、この12の項目の具体的な方法とその根拠、この項目を習慣化するための継続のコツについて詳しく記載されています。私の場合、書籍を読んだ後にこの12の項目をスケジュール帳に記載しました。休日以外はスケジュール帳を見るので、日々意識し過ごすことを心がけていました。数年後には、ある程度習慣になっていたのでしょうか。この12の項目をスケジュール帳に記載しなくてもよくなりまし。改めてこの本を読むと以前より深く理解することができたので今度は、携帯電話のリマインドアプリに登録し取り組むことにしました。

- ① 「ポジティブ感情」をより多く体験する
  - ② 「タイミング」をはかり、行動に変化を起こす
- 最後に書籍で紹介されている12の項目が習慣として定着するためのコツを紹介したいと思います。



- ③ 「社会的なつながり」を大切に作る
  - ④ 動機・努力・コミットメント
  - ⑤ 「行動」は繰り返すことで「習慣」になる
- 2020年代の始まりとともに世界を襲ったコロナ禍、平和を脅かす動き、10年先、5年先どころか1年先も見えないような時代で働き方も大きな変化の波にさらされています。このような時代に自分で自分を幸せにするには「決意と覚悟」が必要です。

## プロフィール

おもしろ あさの  
大城 朝野氏

生きがい、働きがい、経営研究所ハタワークス代表 組織開発&メンタルヘルスコンサルタント「沖縄版メンタルヘルス」を標榜し、平成24年、生きがい、働きがい、経営研究所「ハタワークス」設立する。組織開発・キャリア開発コンサルティング、メンタルヘルスコンサルティングを行う。最新の心理学的手法を基に「働きがい」のある職場環境づくりを通し、働く個人には「生きがい、働きがい」を、企業・組織には「生産性向上」に寄与するために個人と組織にアプローチする。

### 【所属】

沖縄県社会保険労務士会、日本トランスパーソナル学会、メンタルウェルネス協会、日本産業カウンセラー協会、プロセスワーク研究会、教育カウンセラー協会、沖縄解決志向アプローチ研究会

### 【資格等】

国家資格：社会保険労務士  
民間資格：シニア産業カウンセラー（日本産業カウンセラー協会）、認定ハラスメント防止コンサルタント（21世紀職業財団）メンタルウェルネストレーニングインストラクター（MWT協会）キャリアシフトチェンジインストラクター（中央職業能力開発協会）

