「幸せ」について考えてみよう

身近な幸せ、持続可能な幸せ、永続的な幸せ

ver 2020.04.01

ビジネス・ブレークスルー大学 専任教授　斉藤 徹

©2020 Toru Saito

Ⅰ. 幸せってなんだろう？

はじめに教えてください。

©2020 Toru Saito

あなたは
幸せですか？

あなたは幸せですか？ ― ディナーの人生満足尺度

1～7で回答

(1) ほとんどの面で、私の人生は、私の理想に近い □

(2) 私の人生は、とてもすばらしい状態だ □

(3) 私は自分の人生に満足している □

(4) 私はこれまで、自分の人生に求める大切なものを得てきた □

(5) もう一度人生をやり直せるとしても、ほとんど何も変えないだろう □

全く当てはまらない	1	2	3	4	5	6	7	非常によく当てはまる

あなたの合計点は ○点／35点

©2020 Toru Saito

あなたは幸せですか？ ー ディナーの人生満足尺度

- 米国の大学生　23.0点
- 日本の大学生　20.2点
- 韓国の大学生　19.8点
- ロシアの大学生　18.9点
- 中国の大学生　16.1点

- 米国の男性囚人　12.7点

©2020 Toru Saito

出典: 大石繁宏著「幸せを科学する」

ところで、幸せってなんだろう？

©2020 Toru Saito

「幸せ」とは

やすらぎ、安心、充実、満足、喜び
そのような心の状態

©2020 Toru Saito

「ウェルビーイング」とは

① 個人の権利や自己実現が保障され、**身体的、精神的、社会的に良好な状態**にあることを意味する概念（国連）

② **持続的幸福感**のある、健やかな**心の状態**（心理学）

©2020 Toru Saito

国連の「ウェルビーイング」調査項目

① 1人当たり実質国内総生産（GDP）
② 社会的支援の有無（困った時、いつでも助けてくれる親族や友人がいるか？）
③ 健康寿命（健康を最優先しているか？）
④ 人生選択の自由度（自分の生き方を自由に選択し、満足しているか？）
⑤ 寛容さ（過去1カ月間に慈善事業に寄付した金額はいくらか？）
⑥ 汚職（政府やビジネス界の汚職はないか？）

だいぶ違うことに注意！

ポジティブ心理学「ウェルビーイング」調査項目

① ポジィティブ感情（総じて、自分はどれぐらい幸せだと思うか？）
② エンゲージメント（時間を忘れて没頭するようなことがあるか？）
③ 人間関係（自分のことを心から気にかけてくれる人がいるか？）
④ 行動の意味・意義（自分のしていることは有益で価値があると思うか？）
⑤ 達成（達成したいと思う目標があるか？）

Figure 2.7: Ranking of Happiness 2016-2018 (Part 1)

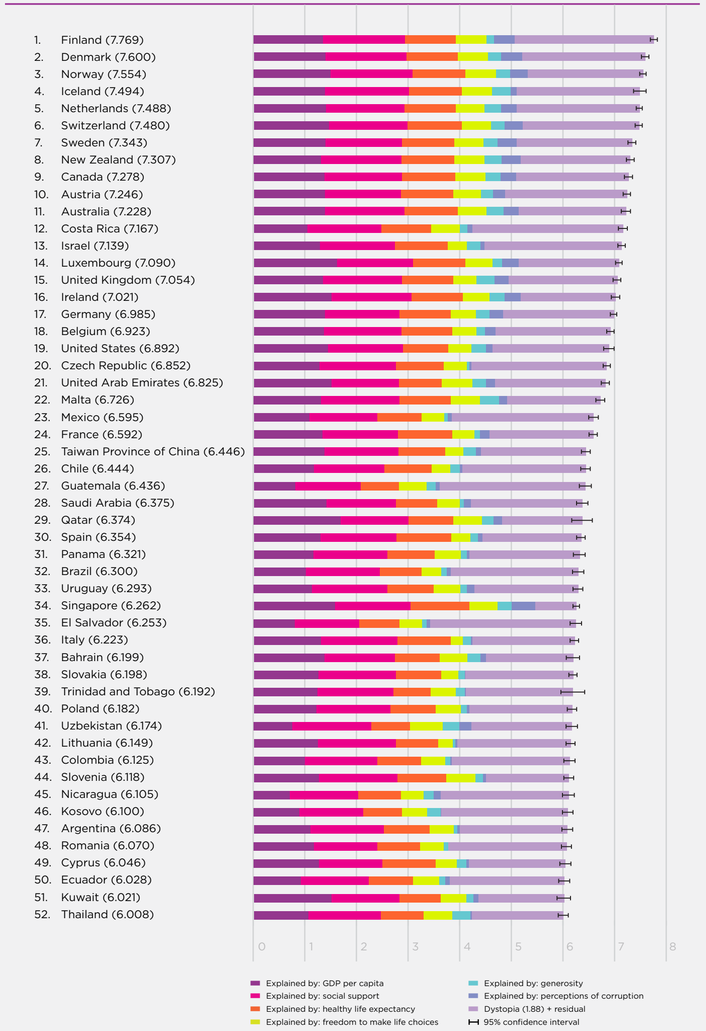
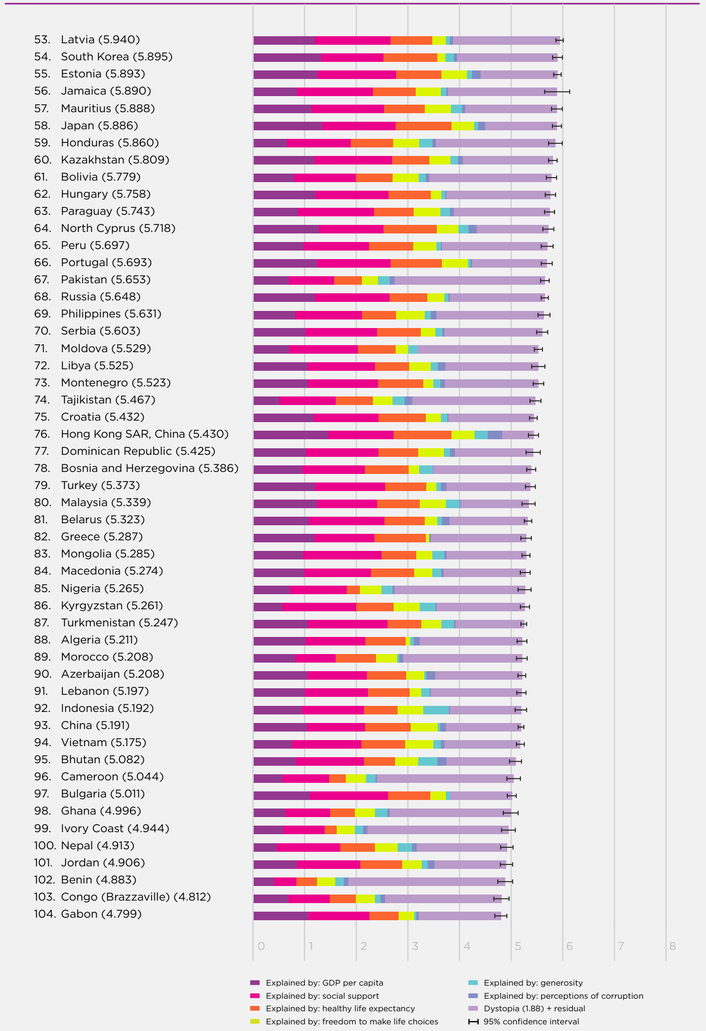


Figure 2.7: Ranking of Happiness 2016-2018 (Part 2)



2019年版では 日本は58位

- 「1人当たり実質GDP」「社会的支援の有無」「健康寿命」は高く
- 「選択の自由度」「汚職」は普通
- 「寛容さ」が際立って低い
  これは過去１ヶ月の寄付経験の有無で測定しており、寄付文化がない日本では著しく低くなる

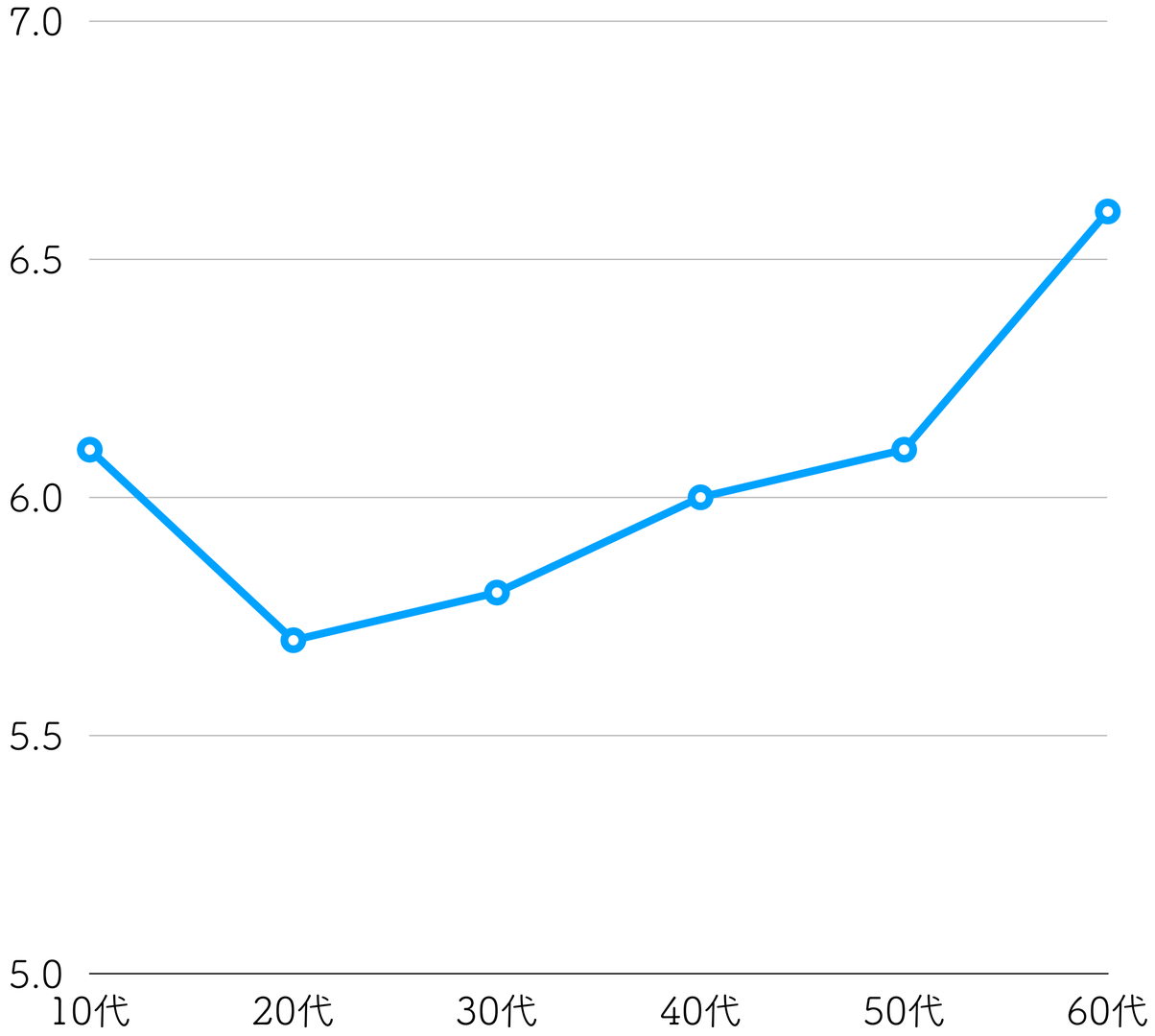
2019年3月20日に発表された国連「世界幸福度報告書2019」(正確にはウェルビーイングを測定した報告書)。2018年に続いてフィンランドが首位となり、二位以下はデンマーク、ノルウェー、アイスランド、オランダ、スイス、スウェーデン、ニュージーランド、カナダ、オーストリア。上位10位は北欧諸国が大きな割合を占めている。日本は58位で前年の54位から後退、先進7カ国（G7）で最低。英国15位、ドイツ17位、米国19位、フランス24位、イタリア36位となった。ちなみに韓国は54位、ロシア68位、中国は93位だった。

©2019 Toru Saito

日本人はどんなことに幸せを感じるの？

©2020 Toru Saito

日本人の幸福度調査（内閣府「生活の質に関する調査 」平成24年）



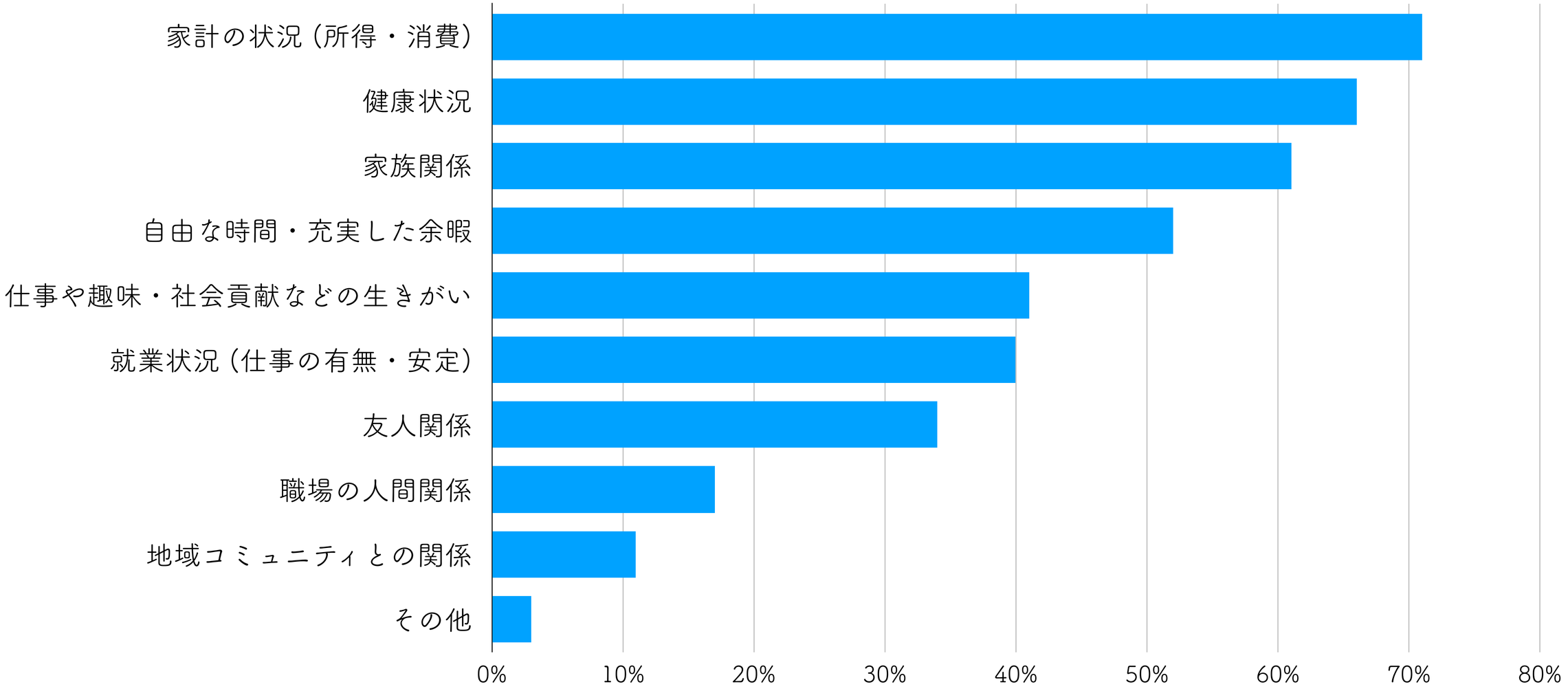
年代別 主観的幸福度

労働力状態	産業大分類	回収数	世帯所得(指数)	年齢	主観的幸福度
就業者	農林業	113	5.3	45.1	5.4
	漁業	5	4.8	48.8	6.6
	鉱業	5	5.0	50.6	6.8
	建設業	622	6.3	46.0	5.7
	製造業	1,242	6.7	43.1	5.9
	電気・ガス・熱供給・水道業	32	6.5	44.2	5.7
	情報通信業	190	6.2	39.8	5.6
	運輸業	371	5.9	44.3	5.7
	卸・小売業	1,270	5.9	43.9	5.9
	金融・保険業	187	7.4	44.0	6.3
	不動産業	90	7.6	49.8	6.0
	飲食店、宿泊業	371	5.3	41.8	5.7
	医療、福祉	622	6.8	43.1	6.1
	教育、学習支援業	323	6.9	45.2	6.4
	複合サービス事業	55	6.8	44.2	6.1
	その他サービス業	1,005	5.9	44.3	6.0
	公務	246	7.3	44.8	6.2
	分類不能の産業	133	5.6	47.5	5.9
失業者		137	3.8	41.2	4.6
専業主婦/主夫		883	6.0	50.3	6.8
学生		467	4.9	18.3	6.0
無職		598	4.5	60.6	6.2
合計		8967	6.1	44.4	6.0

世帯所得指数は、世帯所得が100万円未満を1、100万円~200万円を2、と数字を割り当てて計算した指数。ただし1000万円以上については、1000万円~1200万円を11、1200万円~1500万円を12、1500 万円~2000万円を13、2000万円以上を14、として計算した。

©2019 Toru Saito

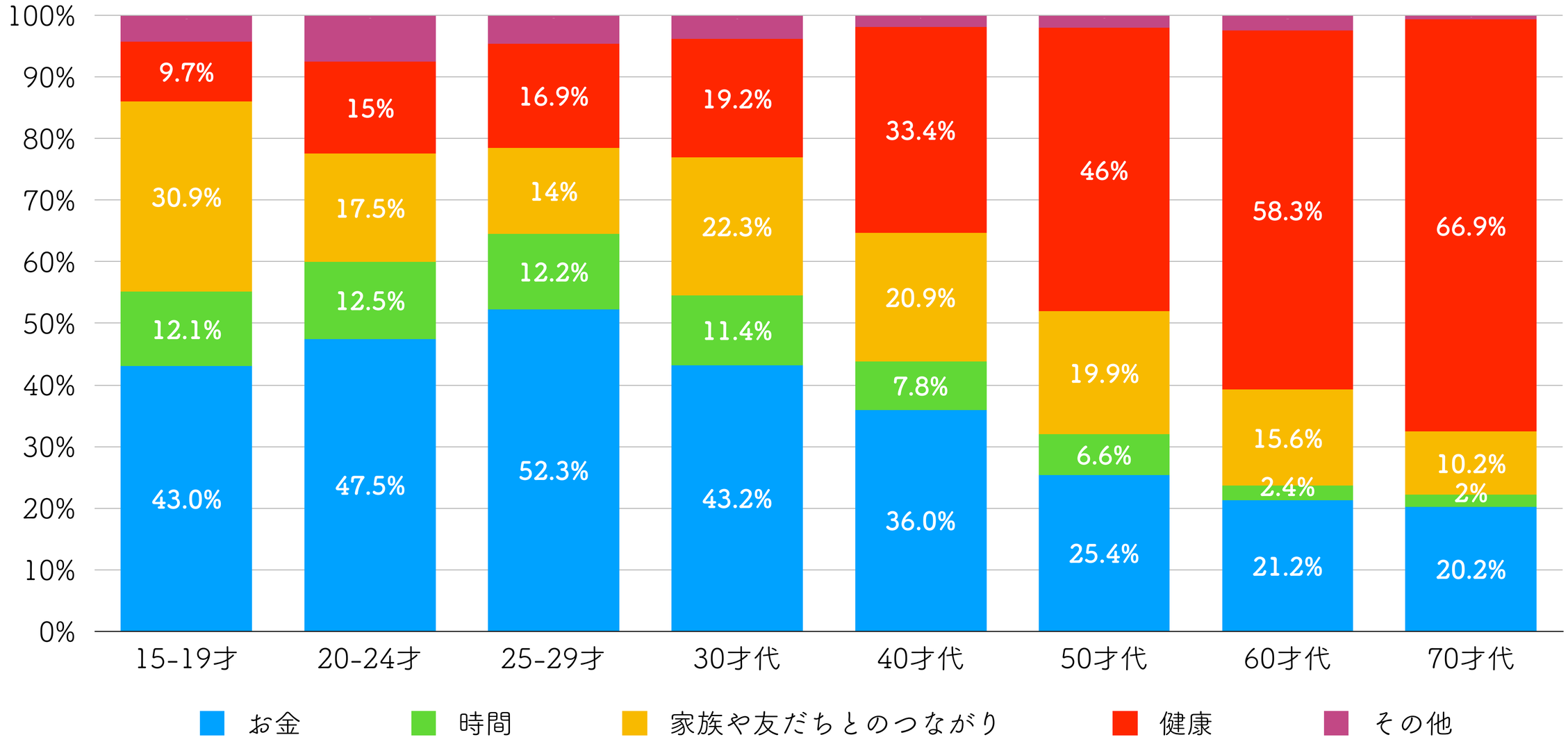
日本人の幸福度調査（内閣府「生活の質に関する調査 」平成24年）



幸福を判断する際に重視した項目

©2019 Toru Saito

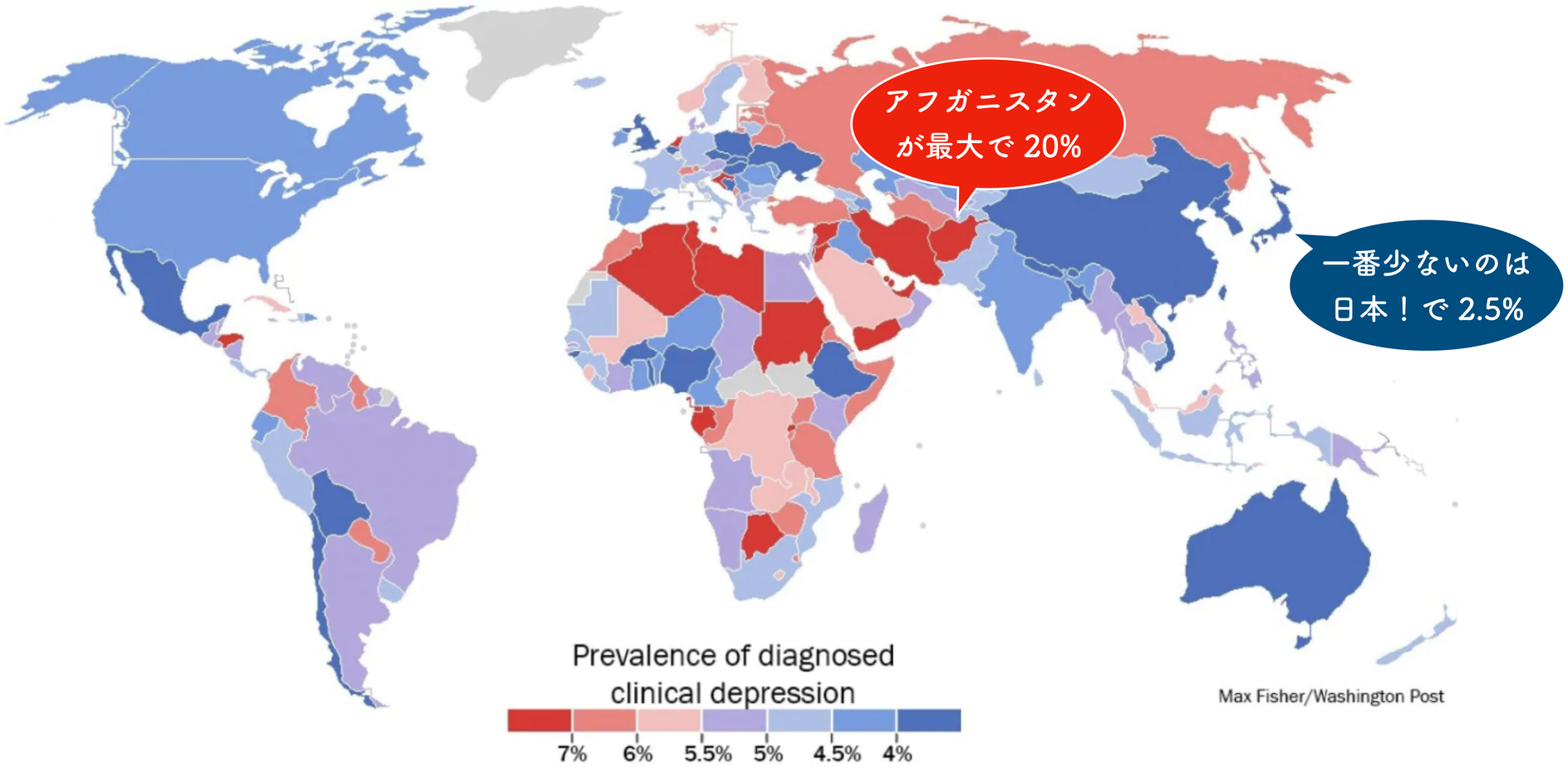
豊かな暮しにもっとも大切なものはなに？（消費者庁「消費者白書」平成28年）



©2020 Toru Saito

（参考）うつ病発生率調査 ～ 実は日本はすごく少ない

世界のうつ病発生率（2013年）



©2019 Toru Saito

出展：豪州クイーンズランド大学 2013年「世界のうつ病患者発生率」調査（ワシントンポストより）

「幸せ」と「ビジネス」って関係あるの？

©2020 Toru Saito

社員の幸福感が高いと…

生産性で30％、営業で37％、
創造性で300％も向上する[*1]

幸福度の高い社員は病欠
を使う日数が66％減る[*2]

社員の定着率が上昇。最大90％
にまで上がった企業あり[*3]

職場での事故が48％減る[*4]

〔データ出典元〕

*1 http://www.apa.org/pubs/journals/releases/bul-1316803.pdf
*2 http://www.forbes.com/2010/08/13/happiest-occupations-workplace-productivity-how-to-get-a-promotion-morale-forbes-woman-careers-happiness.html
*3 http://observer.com/2014/02/inside-bs-tech-jobs-what-a-chief-happiness-officer-actually-does-for-a-living
*4 http://www.gallup.com/businessjournal/163130/employee-engagement-drives-growth.aspx

出典：freshtrax 「高い社員幸福度で業績アップ ― 今話題のチーフ・ハピネス・オフィサーとは」

人間的、創造的な仕事において
「**社員の幸せ**」と「**生産性**」は比例することが
多くの実験で明らかになっています。

©2020 Toru Saito

（参考）Gallup Q12 ～ 組織の業績とエンゲージメント

ギャラップ社は33ヶ国、316万人の社員を対象に調査を行い、**組織の業績**は「**社員の幸福感**」や「**職場のエンゲージメント**」**と強い相関性**があり、**12の質問に集約できる**ことを発見した。

1. 私は、仕事で何を期待されているかがわかっている 2. 私は、仕事を正確に進行するために必要な設備や資源を持っている	**信頼実感**
3. 私は、仕事をする上で、自分のもっとも得意とすることを行う機会が毎日ある 4. 最近、一週間でいい仕事をしたことを、ほめられたり認められたりしている	**貢献実感**
5. 上司または職場の人間の誰かは、自分をひとりの人間として気遣ってくれる 6. 仕事上で、自分の成長を励ましてくれる人がいる 7. 仕事上で、自分の意見が考慮されているように思われる 8. 自分の会社の信念や目標は、自分の仕事を重要なものと感じさせてくれる 9. 自分の同僚は、質の高い仕事をすることに精通している 10. 仕事上で、最高の友人と呼べる人がいる 11. この半年の間に、職場の誰かが自分の進歩について話をしてくれた	**帰属実感**
12. 私はこの1年の間で、仕事上で学び、成長する機会を持っている	**成長実感**

©2020 Toru Saito

つまり、あなたにとってはもちろんのこと
家族や友人、そして所属する組織にとっても
「**あなたの幸せ**」はとても大切なものです。

©2020 Toru Saito

この先、３つの視点で
「**幸せ**」を考えていきましょう

① 身近な幸せ　～ 普通の人が考える幸せ
② 持続的な幸せ ～ 心理学者が考える幸せ
③ 永続的な幸せ ～ 思想家が考える幸せ

©2020 Toru Saito

II. 身近な幸せ

まず、ひとつ質問から。

©2020 Toru Saito

もし今、神様が一つだけ
あなたの願いをきいて
くれるとしたら。。。
（直感的に答えてね）
神様に何を
お願いする？

米国ミレニアル世代に「**人生の目的**」を聞くと、**80%以上はお金。**
その若者たちのもうひとつの目的は、**50%以上が有名になること。**

出典：ロベート・ウォールディンガー「人生を幸せにするものはなに？」

例えば、目先の目標は …

いい職つきたい

Why?

お金を儲けたい

Why?

裕福な生活

注目されたい

Why?

有名人になりたい

Why?

特別な名誉

美しくなりたい

Why?

もてたい

Why?

最高の旦那

身体を磨きたい

Why?

若くいたい

Why?

健康と長寿

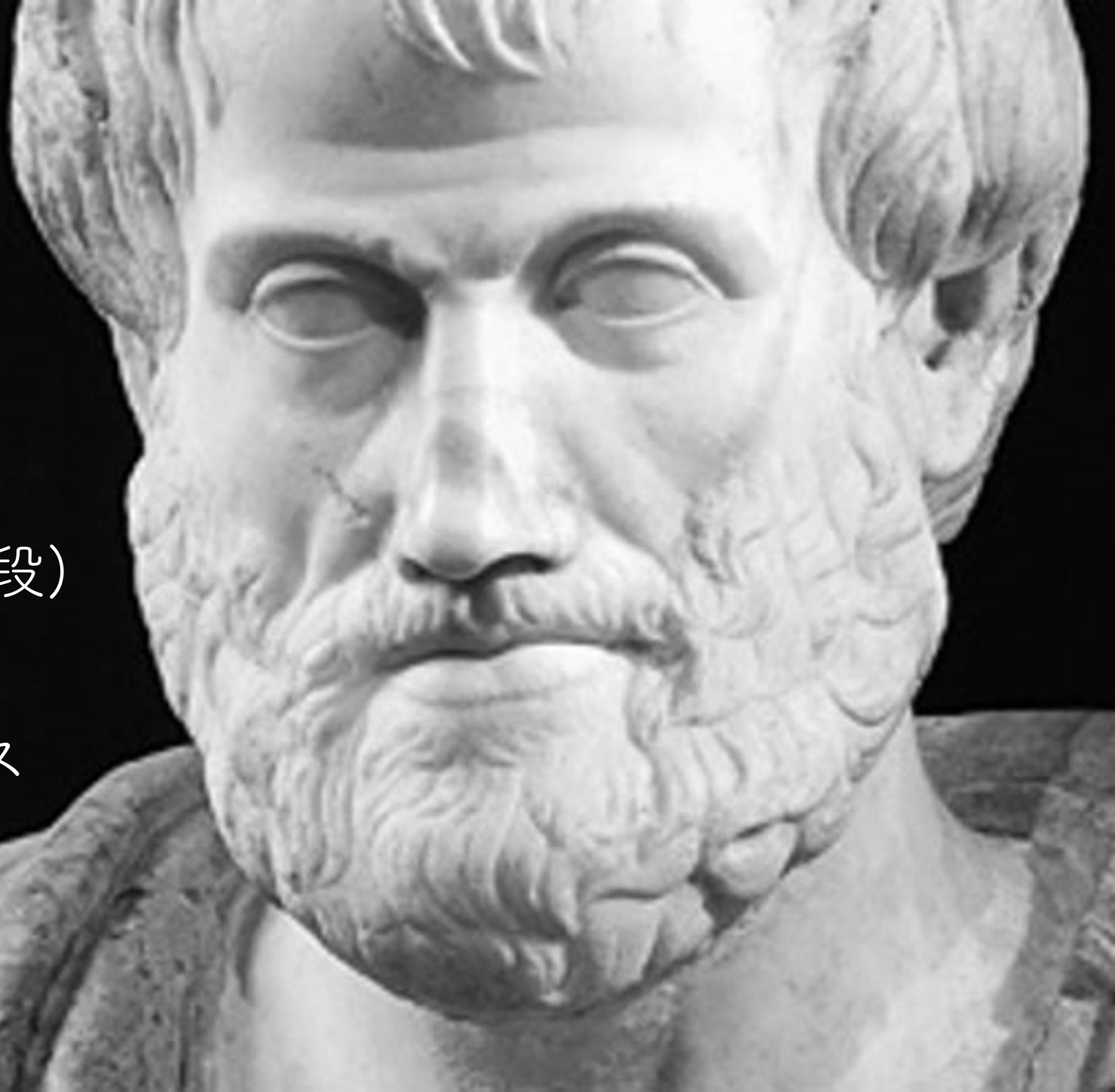
Why?

©2020 Toru Saito

幸福[エウダイモニア]
こそ、人間にとって
究極の目的であり、
最高善である。

(他のすべてはそのための手段)

アリストテレス

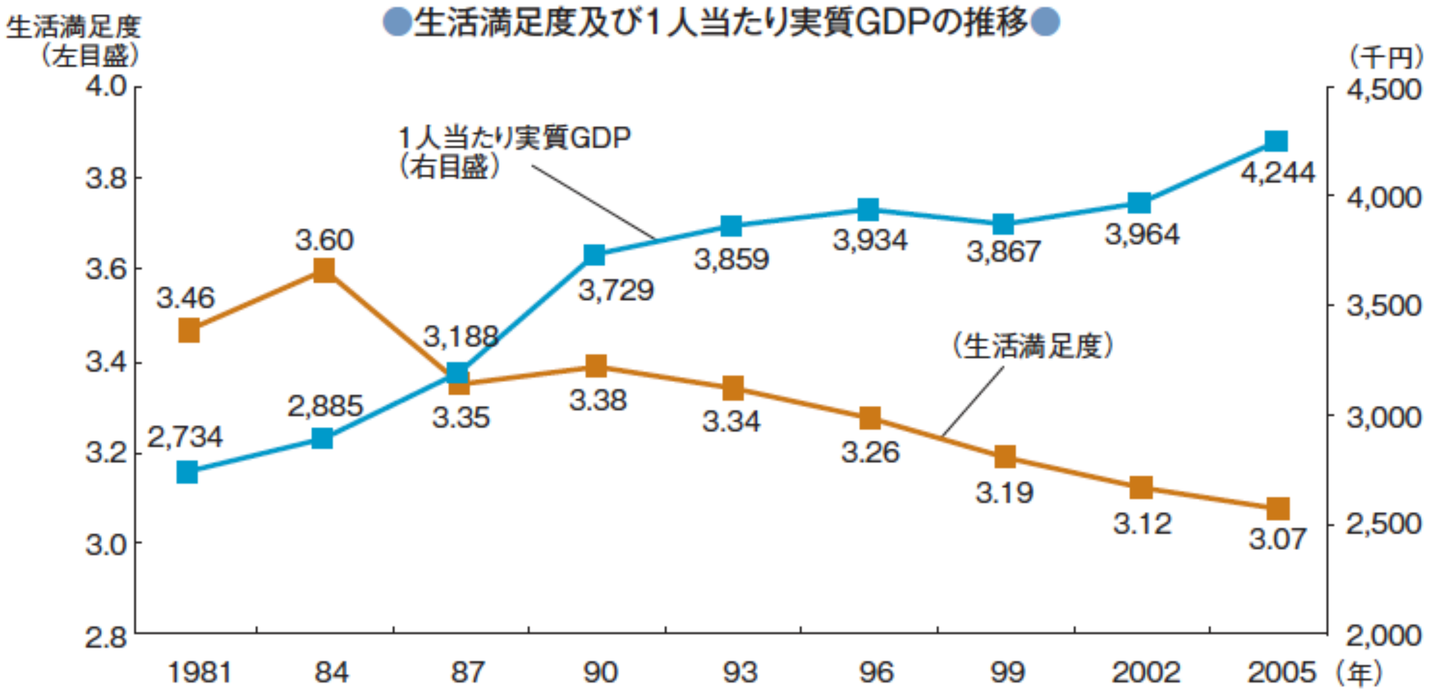


(注) エウダイモニア：
人生の長きにわたる幸せ

でも、お金は万能。
ほとんどの欲求を満たせるんじゃない？

©2020 Toru Saito

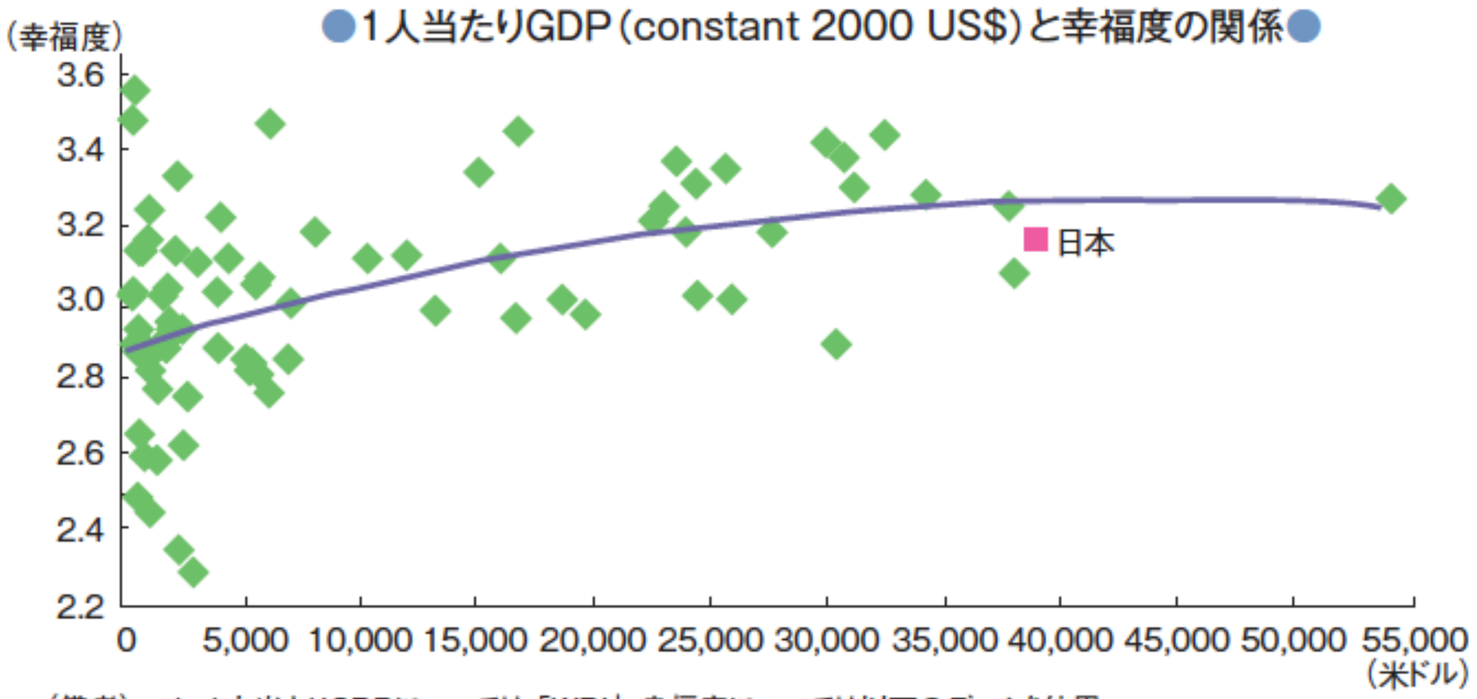
日本における生活満足度と一人あたりGDP



（備考）
1. 内閣府「国民生活選好度調査」、「国民経済計算確報」（1993年以前は平成14年確報、1996年以後は平成18年確報）、総務省「人口推計」により作成。
2. 「生活満足度」は「あなたは生活全般に満足していますか。それとも不満ですか。（○は一つ）」と尋ね、「満足している」から「不満である」までの5段階の回答に、「満足している」＝5から「不満である」＝1までの得点を与え、各項目ごとに回答者数で加重した平均得点を求め、満足度を指標化したもの。
3. 回答者は、全国の15歳以上75歳未満の男女（「わからない」、「無回答」を除く）。

©2020 Toru Saito

世界各国における幸福度と一人あたりGDP



（備考）　1. 1人当たりGDPについては「WDI」、幸福度については以下のデータを使用。
Veenhoven, R., World Database of Happiness, Distributional Findings in Nations, Erasmus University Rotterdam. Available at : http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl（2008/11/18）

2. 分析結果

$$(\text{幸福度}) = \underset{(71.809)}{2.9031} + \underset{(2.836)}{(1.79E-05)} \times (\text{1人当たりGDP}) + \underset{(-1.324)}{(-2.13E-10)} \times (\text{1人当たりGDP})^2$$

$R^2=0.2400$、※（　）内はt値

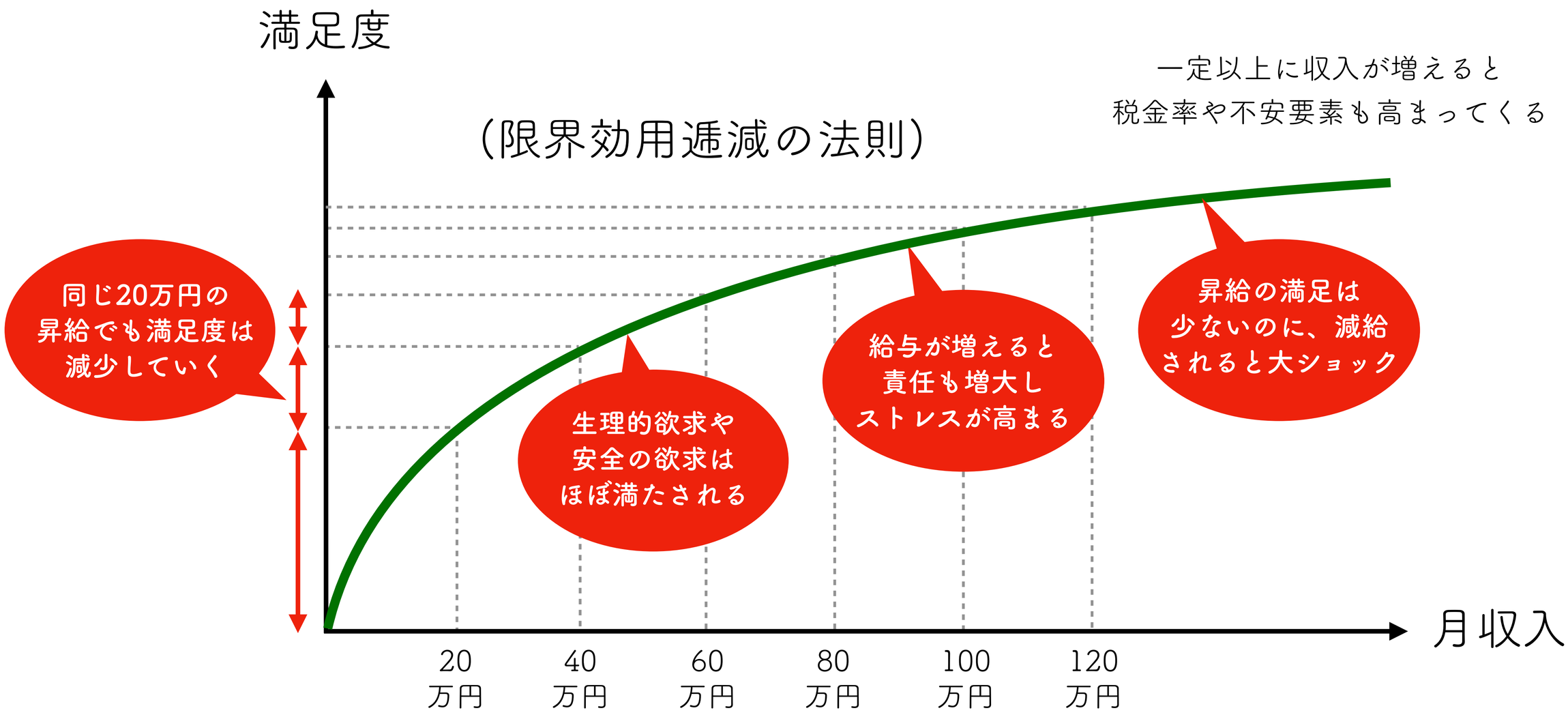
©2020 Toru Saito

所得が一定の水準を下回っているときには
お金はものすごく大切。当たり前ですよね。
衣食住や教育など**人間としての生活**を確保するためです。

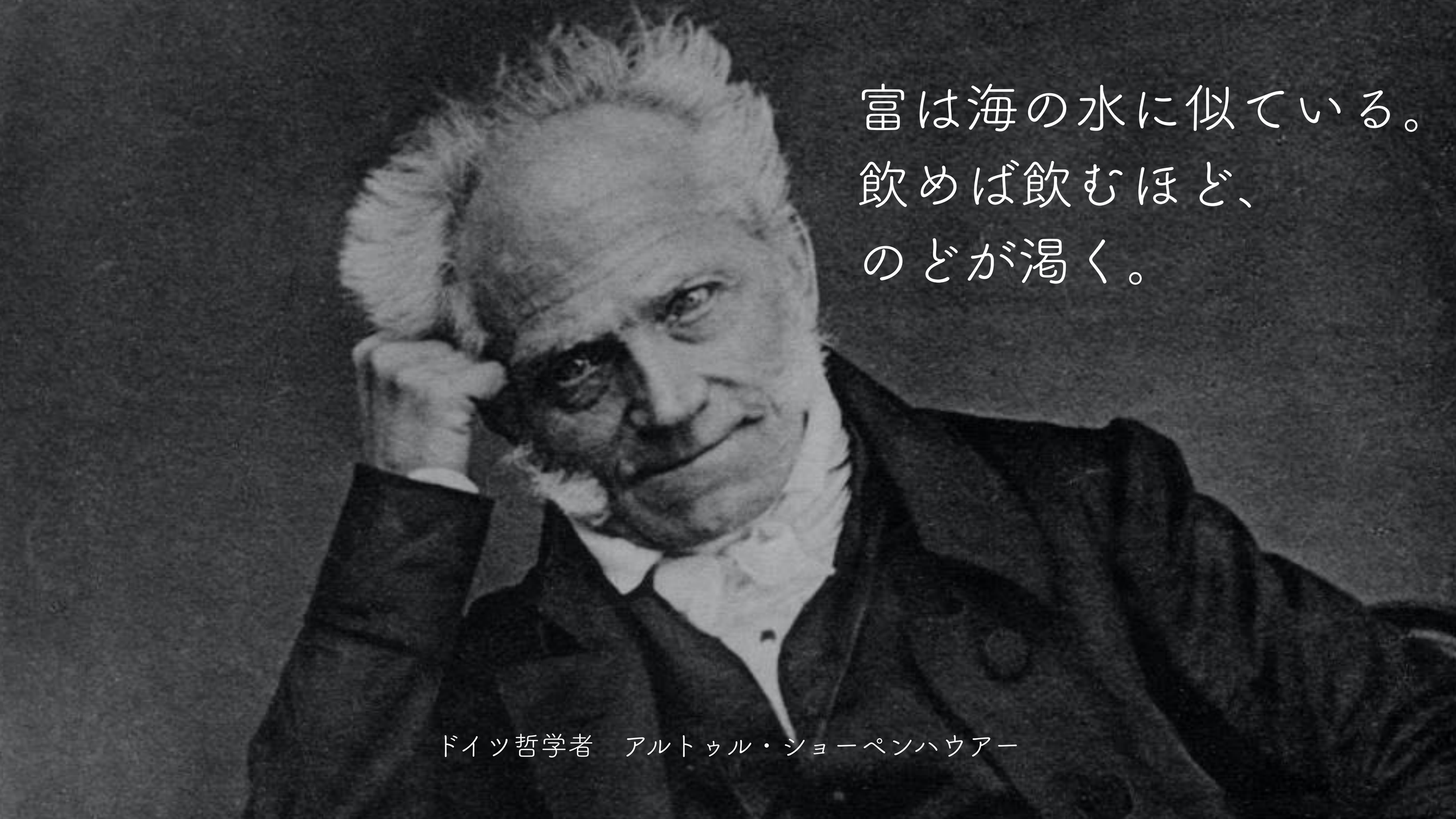
でも、平均所得がある水準を超えると
物質的な豊かさと**幸福の相関関係**がみられなくなる。
これも広く知られた事実です。

©2020 Toru Saito

お金が増えると、不安が増える



©2020 Toru Saito


富は海の水に似ている。
飲めば飲むほど、
のどが渇く。
ドイツ哲学者　アルトゥル・ショーペンハウアー

だったら
あなたの幸せを決めるものはなに？

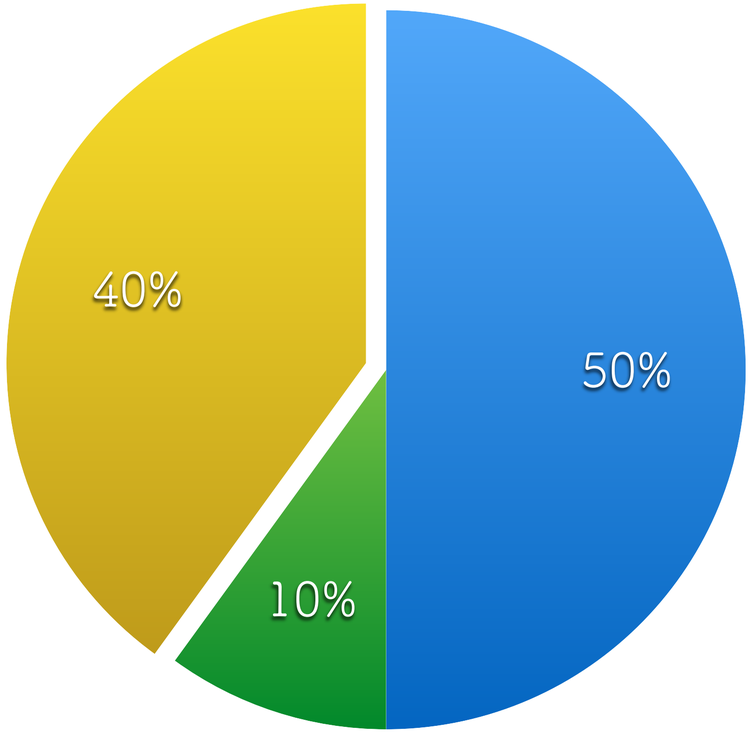
©2020 Toru Saito

あなたの幸福度を決めるものはなに？

① 富裕さ、健康、容姿、職業、結婚などの環境や状況
② 日常の行動や生活習慣、考え方
③ 幸福の感じやすさなど、精神面の遺伝的な要素

©2020 Toru Saito

あなたの幸福度を決めるものは…



- 遺伝による設定値
- 生活環境や状況
- 意図的な行動

1. 遺伝の幸福設定値 = 50%

   人はそれぞれ遺伝で受け継がれた幸福の設定値があり、成功や挫折の後、その基準値に戻っていく

2. 生活環境や状況 = 10%

   富裕さ、健康、容姿、職業、結婚などの生活環境や状況による違いは幸福に約10%しか影響しない

3. 意図的な行動 = 40%

   日常生活の行動や考え方を通じて、私たちは40%幸福度を高めることができる

©2020 Toru Saito

出典：ソニア・リュボミアスキー著「幸せがずっと続く12の行動習慣」

2. 生活環境や状況 = 10%

富裕さ、健康、容姿、職業、結婚などの生活環境や状況による違いは幸福に約10%しか影響しない

©2020 Toru Saito

人間には、環境変化にすぐ適用できる驚異的な能力「快楽順応」が備わっている。
病気や事故で衰弱してもすぐに幸せな感覚を取り戻せるのはこの能力のおかげだ。

快楽順応によって、人間はポジティブ出来事にもすぐに順応してしまう。財産、地位や権力、美貌、健康、結婚といった環境の変化にさえすぐに慣れてしまう。

出典: ソニア・リュボミアスキー著「幸せがずっと続く12の行動習慣」(筆者が加筆・修正)

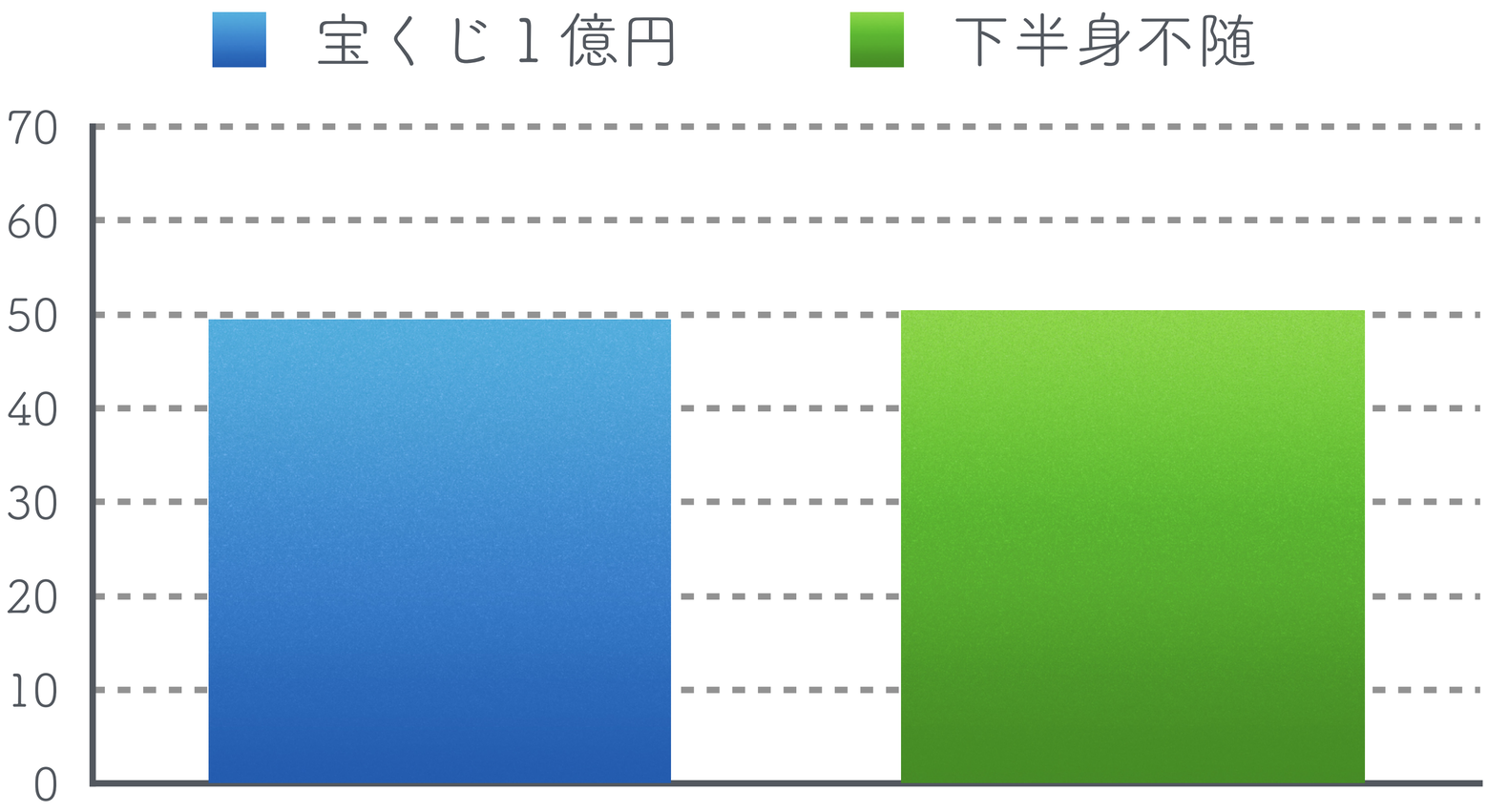
未来 その１

１億円の宝くじをあてる

下半身不随になる

未来 その2

一年後の幸福度



©2020 Toru Saito

出典: TED ダン・ギルバート「私たちが幸せを感じる理由」

選挙に当選しようが落選しようが
生涯のパートナーを得ようが失おうが
仕事で昇進しようがしまいが
大学入試に受かろうが落ちようが

本人は
「私たちが思うほど衝撃も受けなければ
感情的にもそれを引きずらない」ことが
わかっています。

©2020 Toru Saito

出典: TED ダン・ギルバート「私たちが幸せを感じる理由」

じゃあ、どんな生活習慣が
人を幸せにするの？

©2020 Toru Saito

幸せが続く12の行動習慣

1. 感謝の気持ちを表す
2. 楽観的になる
3. 考えすぎない、他人と比較しない
4. 親切にする
5. 人間関係を育てる
6. ストレスや悩みへの対抗策を練る
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. 目標達成に全力をつくす
11. 内面的なものを大切にする
12. 体を大切にする ～ 瞑想と運動

©2020 Toru Saito

出典：ソニア・リュボミアスキー著「幸せがずっと続く12の行動習慣」

すべてのエクササイズの中で
最も確実に一時的な幸福感を高める方法は
「**他人に親切にすること**」だ。

ポジィティブ心理学の父　マーティン・セリグマン

©2020 Toru Saito

出典：マーティン・セリグマン著「ポジティブ心理学の挑戦」

明日から幸せに
なってみる？

明日から、密かに職場で「幸せ運動」を広げてみない？
クリエイティブに考えて、みんなで作戦をシェアしよう。

幸せが続く12の行動習慣

1. 感謝の気持ちを表す
2. 楽観的になる
3. 考えすぎない、他人と比較しない
4. 親切にする
5. 人間関係を育てる
6. ストレスや悩みへの対抗策を練る
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. 目標達成に全力をつくす
11. 内面的なものを大切にする
12. 体を大切にする ～ 瞑想と運動

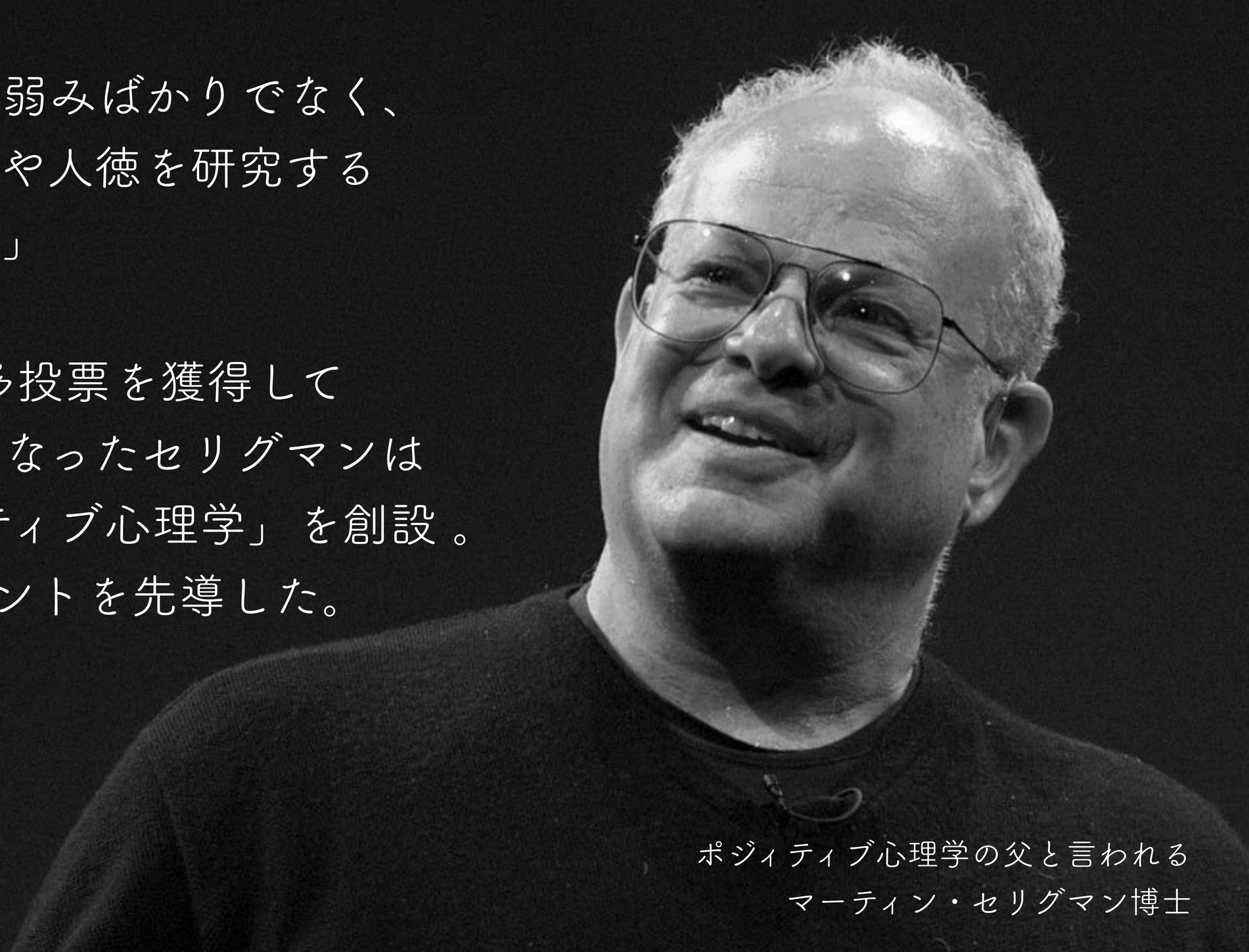
III. 持続的な幸せ

「ポジティブ心理学」で
持続的な幸せを、意図的につくりだせるってホント？

©2020 Toru Saito

「心理学は人間の弱みばかりでなく、
人間の良いところや人徳を研究する
学問であるべきだ」

1996年、史上最多投票を獲得して
米国心理学会長になったセリグマンは
1997年に「ポジティブ心理学」を創設。
その後のムーブメントを先導した。



ポジィティブ心理学の父と言われる
マーティン・セリグマン博士

ポジティブ心理学は「幸福理論」から「ウェルビーイング理論」へ

	幸福理論 →	ウェルビーイング理論
テーマ	幸せ	ウェルビーイング
目標	**人生の満足度**の増大	**持続的幸福度**の増大
尺度	人生の満足度	持続的幸福度

©2020 Toru Saito

出展：マーティン・セリグマン著「ポジティブ心理学の挑戦」

心理学の「ウェルビーイング」とは

持続的幸福感のある健やかな心の状態（具体的に測定可能なもの）

ウェルビーイングの５領域 … PERMA

① ポジィティブ感情（総じて、自分はどれぐらい幸せだと思うか？）
② エンゲージメント（時間を忘れて没頭するようなことがあるか？）
③ 人間関係（自分のことを心から気にかけてくれる人がいるか？）
④ 行動の意味・意義（自分のしていることは有益で価値があると思うか？）
⑤ 達成（達成したいと思う目標があるか？）

©2020 Toru Saito

ウェルビーイングを育てるステップ

①現状の幸福感のレベルに確認する

自分自身のポジティブ度をチェックする（PERMA-Profiler）

②自分の強みを知る

自分自身の強みをチェックする（VIA-Survey）

強みトップ5に対して「これは自分の特徴的強みだろうか？」と自問する

③幸せになるためのアクションを考える

アクションが大切

自分の特徴的強みを活かすアクションを考えて実行してみる

自分の特徴的強みが最適な挑戦課題とかみあうと「**フロー体験**」**(E)** になる

ポジティブ感情(P)、**意味や意義(M)**、**達成感(A)**、**関係性(R)**もプラスになる

④ポジティブ度(PERMA)を定期的に測定し、ウェルビーイングを育てる

©2020 Toru Saito

出典：マーティン・セリグマン著「ポジティブ心理学の挑戦」

① 現状の幸福感のレベルに確認する

"PERMA" はウェブで測定できます

「PERMA-Profilerの受検 | 心理科学研究所」

PERMA 測定

©2020 Toru Saito

心理科学研究所

Laboratory of Psychological Sciences

PERMA-Profiler ◄ ポジティブ度の測定（無料）はこちら　気軽にお試しください

PERMA-Profiler
- PERMA-Profilerの説明
- PERMA-Profilerの受検
- 共同研究をお考えの方へ

PERMA-Profilerの受検

PERMA-Profiler日本語版

カーン博士と金沢工業大学心理科学研究所のメンバーが協議して，PERMA-Profilerの各項目の文章を適切な日本語に翻案（adaptation，通常の意味での翻訳ではなく[illegible]化的な要素を加味して，言語の違いを超えて等価性を目指して質問紙の項目文章を翻訳する[illegible]心理統計的な検討を行い，再検査信頼性や妥当性の一部は既に確認され，心理統計[illegible]られます。しかし，開発途上にあるので，まだ，データを集積し続けています。

これをクリック！

【PERMA-Profiler日本語版】へ

PERMA-Profiler KIT版

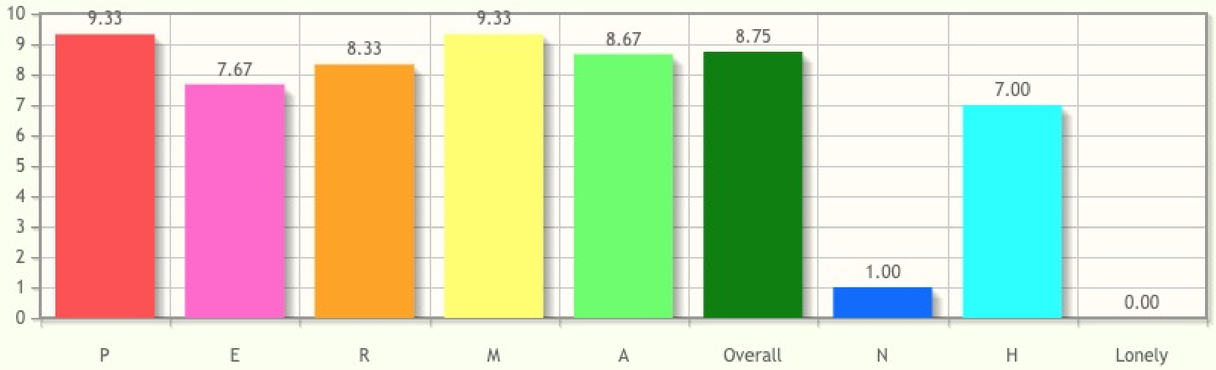
PERMA-Profiler日本語版と基本的には同じですが，PERMA-Profiler KIT版は3項目が加わり26項目の測度（心理検査）になっています。心理科学研究所がPERMA-Profiler日本語版を開発した当初の目的が，高等教育機関（大学や高等専門学校）の学生のウェルビーイングの測定であったので，大学（学校）に特化した領域のウェルビーイングの項目を付け加えたためです。このため，通常のPERMA-Profiler日本語版の測定する領域が9領域であるのに比べ，PERMA-Profiler KIT版は10領域を測定することになります。PERMA-Profiler KIT版もPERMA-Profiler日本語版と同様，心理統計的な

PERMA-Profiler 日本語版

心理科学研究所所長　塩谷　亨

ご協力ありがとうございました。

PERMA-Profilerによるあなたのポジティブ度



P (Positive emotion)	全般的に，どの程度，楽しく，前向きで，満足して生活を送っているかの領域です。得点が高いほどポジティブ感情が多く生じていると考えられます。
E (Engagement)	生活全般で，物事にどの程度積極的に関わっているか，夢中になって取り組んでいるかの領域です。得点が高いほど主観的に幸福に向かう程度が高いと考えられます。
R (Relationship)	生活全般で，よい対人関係がどの程度持てているかの領域です。得点が高いほど人間関係の領域で主観的幸福感が高いと考えられます。
M (Meaning)	生活全般で，ご自分の生きている意味や意義をどの程度自覚しているかの領域です。得点が高いほど主観的幸福感も高くなると予測されます。
A (Accomplishment)	生活全般で，どの程度達成感を感じているかの領域です。得点が高いほど日々の生活で達成感を感じて生活しているので，主観的幸福感が高くなることが予測されます。
Overall	現在，すべてを考え合わせて，あなたがどの程度，あなたなりの人生を歩み，主観的な幸福に向かっているかの指標です。全体的な主観的幸福感の指標と考えられます。得点が高いほどその傾向が強いと考えられます。
N (Negative emotion)	生活全般で，ネガティブ感情（不安，怒り，悲しみ等）がどの程度生じているかの領域です。得点が高いほどネガティブ感情が多く生じていると考えられます。
H (Health)	主観的な身体的健康の領域です。高ければ高いほど身体面は健康であるとご自分では認識していると考えられます。医師による健康診断とは意味が異なりますので，ご注意ください。
Lonely	生活全般における孤独感の領域です。高ければ高いほど，孤独感を感じることが多いと考えられます。

② 自分の強みを知る

"自分の強み" はウェブで発見できます

「強み診断ツール『VIA-IS』の紹介｜ポジティブ心理学」

VIA-IS

©2020 Toru Saito

VIA-IS「強み」の無料診断サイトの紹介

強み診断ツール『VIA-IS』の紹介

ポジティブ心理学の第一人者であるクリストファー・ピーターソン博士とマーティン・セリグマン博士が開発した、強み診断ツール「VIA-IS」を無料で受講できるオンラインサイトをご紹介します。

米・VIA研究所が提供するこの診断ツールは、世界190カ国、260万人以上の人々に使用された、最も信頼のおけるものの一つです。

「VIA-IS」における強みは全部で24種類に分類され、そのうちトップ5の強みが「自分を特徴づける強み（Signature Strength）」とされています。これらの強みを生活や仕事などで活用することで、人生の満足感や仕事の充実感が向上するという研究結果も報告されています。

設問は全部で120問ありますが、10～15分ほどで終了することができます。

ご希望の方は、下記のリンクから『VIA研究所』のサイトに移動し、使用方法に従い[illegible]診断結果はすぐに表示されます。

これをクリック！

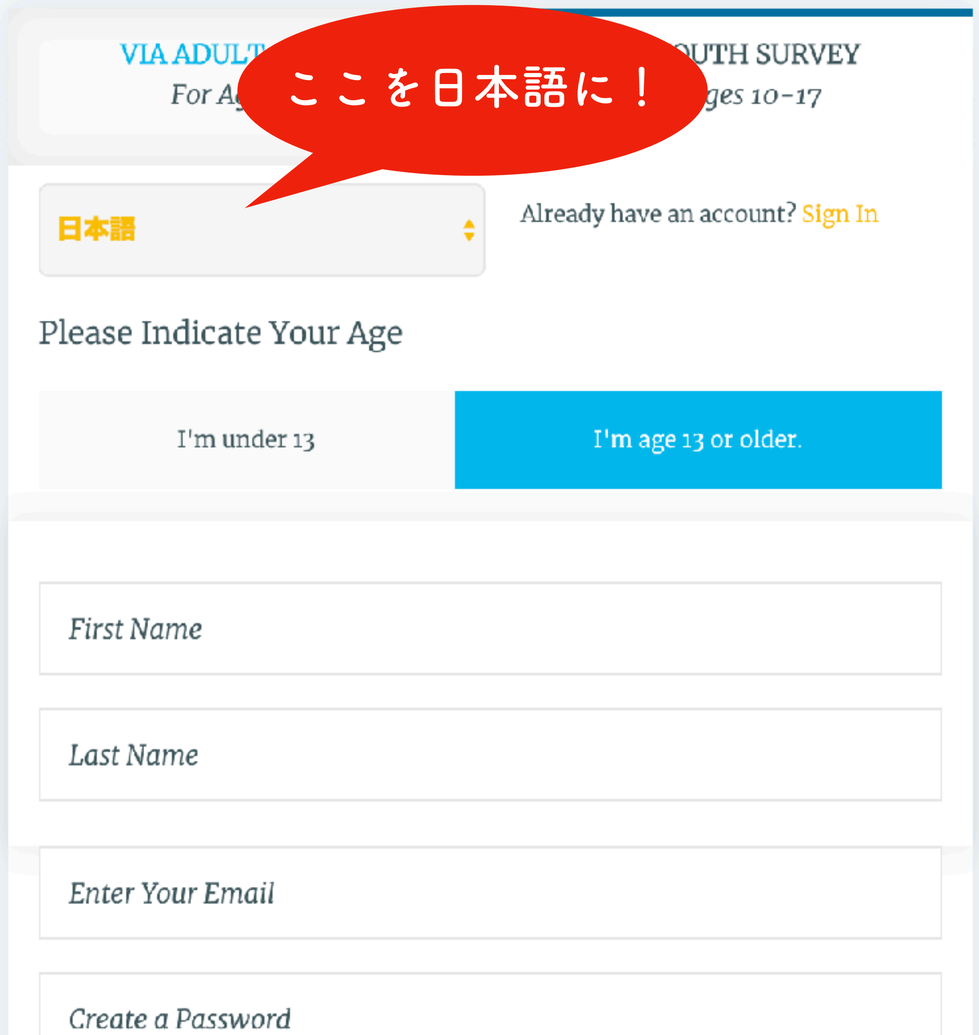
無料の診断テストはこちら

The VIA Character Strengths Survey

Your greatest strengths lie within.

The VIA Survey is the only free, scientific survey of character strengths in the world. Take this simple character test in 15 minutes or less and reveal your greatest strengths.

We ask for your email address to create an account so you can save your progress and always access your survey results. We do not share our email lists and your results are private and confidential.



VIA Classification of Character Strengths

Copyright of VIA Classification of 24 VIA Character Strengths
© 2017 VIA Institute on Character (https://www.viacharacter.org/www/). All rights reserved.

Copyright in graphic displays of Character Trait Icons
© 2017 Children, Inc. (http://www.childreninc.org/). All rights reserved.

ウェルビーイングの基礎となる、24の強み

① 創造性：　物事を構想し実行する斬新な生産的な方法を考えつく。芸術的な達成を含むがそれに留まらない
② 好奇心：　現在進行中の経験それ自体に関心を持つ。対象やトピックを魅力的だと感じる。探求し発見する
③ 向学心：　個人的であれ公的であれ、新しいスキル・トピック・知識体系を習得する
④ 知的柔軟性：　一足跳びに結論まで行かない。根拠があれば考えを変えられる。すべての根拠・証拠を公正に量る
⑤ 大局観：　人に対して賢明な助言ができる。自分にとっても他人にとっても納得できるような見方を身につけている
⑥ 誠実さ：　真実を語る。真心で行動する。虚勢を張らない。自分の気持ちや行動に責任を持つ
⑦ 勇気：　脅威・挑んでくるもの・困難・痛みに対して縮こまらない。反対があっても信念にそって行動する
⑧ 忍耐力：　始めたことを完了させる。障害を乗り越えて最後まで道を進む。仕事をやりきる。任務の完遂に喜びを持つ
⑨ 熱意：　興奮やエネルギーを持って人生に臨む。人生を冒険として生きる。生き生きと躍動し活力を感じる
⑩ 親切心：　他人に対する親切や善行を心掛ける。手助けや思いやりを差し伸べる。
⑪ 愛情：　親密な人間関係に価値を置く。分かちあう。思いやる。助けあう。人々と近い間柄でいる
⑫ 社会的知性：　他者や自分の動機や感情を気づき意識する。人を動かすコツを知っている
⑬ 公正さ：　公平性や正義の考えに従ってすべての人を同等に扱う。他人に関して偏見のある決定を下そうとしない
⑭ リーダーシップ：　グループを率先し、良い人間関係を維持するとともに、目標に向かって計画・立案し、実現させる
⑮ チームワーク：　グループやチームの一員として活躍し、グループに忠誠を持ち自分の役割を果たす
⑯ 寛容さ：　過ちを犯した人たちを許す。他人の欠点を受け入れる。人々にチャンスを与える。復讐心を抱かない
⑰ 謙虚さ：　自分の成果自体に語らしめる。自分を実際以上のものとみなさない
⑱ 慎重さ：　自分の選択について注意深くなる。過度のリスクを取らない。後悔するような物事を言ったりしない
⑲ 自制心：　自分の気持ちや行動を制御する。規律を保つ。欲求や感情を制御する
⑳ 審美眼：　自然、芸術、数学、科学、日々の経験まで、美や卓越性、熟練の技を認識し評価する
㉑ 感謝：　良い物事が起こっていることに気づき感謝する。謝意を表する時間を持つ
㉒ 希望：　最良の未来を予期し、それを達成すべく取り組む。良い未来とは実現可能なものだと信じる
㉓ ユーモア：　笑うこと、からかうことが好きで、物事の明るい側面を見ようとする
㉔ スピリチュアリティ：　意義や意味に関して一貫した信念を持ち、それから品行を形成し、安定・安心感を抱く

©2020 Toru Saito

出典：マーティン・セリグマン著「ポジティブ心理学の挑戦」

My Account | Sign Out

VIA SURVEY | CHARACTER STRENGTHS | REPORTS | COURSES | PROFESSIONALS | RESOURCES | RESEARCH | ABOUT

YOUR TOP CHARACTER STRENGTH IS

創造性

Share on Facebook

Your Character Strengths Profile

Purchase Your Full Report

Download Free Character Strengths Profile

GREATEST STRENGTH

1. 創造性
2. 寛容さ
3. 親切心
4. 大局観
5. スピリチュアリティ
6. 勇敢さ
7. 愛情
8. 公平さ
9. リーダーシップ
10.

Your personal profile is based on the scientifically validated VIA Survey and shows the rank order of your strengths according to the VIA Classification created by renowned psychologists Dr. Martin Seligman and the late Dr. Christopher Peterson and used by hundreds of researchers to advance the science of character.

©2020 Toru Saito

強みトップ5に対して
「これは自分の特徴的強みだろうか？」と自問して
一番実感できて、成長意欲を感じられるような
強みをひとつ選んでください。

©2020 Toru Saito

出典：マーティン・セリグマン著「ポジティブ心理学の挑戦」

③幸せになるためのアクションを考える

"PERMA" は「自分の強み」と「課題」を
組み合わせることで創りだせる

「自分の特徴的強み」×「最適な挑戦課題」
この組み合わせを発見すること

©2020 Toru Saito

「自分の特徴的強み」×「最適な挑戦課題」とは

・自分の強みが「**創造性**」の場合、
脚本の執筆を始めるために、ある晩に二時間とってみる。

・自分の強みが「**希望**」の場合、
宇宙計画の未来への期待表明コラムを書き、地方紙に宛ててみる

・自分の強みが「**自制心**」の場合、
ある晩はテレビをやめて、ジムに出かけてワークアウトしてみる

・自分の強みが「**審美眼**」の場合、
職場との行き帰りを遠回りして、美しい道をゆっくり歩いてみる

©2020 Toru Saito

出典：マーティン・セリグマン著「ポジティブ心理学の挑戦」

あなたが幸せに
なる課題は？

自分の特徴的な強みを伸ばす、最適な課題を発見しよう！
クリエイティブに考えて、チームで作戦をシェアしよう。

- 自分の強みが「**創造性**」の場合、
  脚本の執筆を始めるために、ある晩に二時間とってみる。
- 自分の強みが「**希望**」の場合、
  宇宙計画の未来への期待表明コラムを書き、地方紙に宛ててみる
- 自分の強みが「**自制心**」の場合、
  ある晩はテレビをやめて、ジムに出かけてワークアウトしてみる
- 自分の強みが「**審美眼**」の場合、
  職場との行き帰りを遠回りして、美しい道をゆっくり歩いてみる

ところで「フロー体験」ってなに？

©2020 Toru Saito

ひとことでいうと、無我の境地です

無我の境地

フロー体験、ゾーン、ピークエクスペリエンス…

集中力が極限まで高まり、他の思考や感情、周囲の風景
や音などが意識から消えて、感覚が研ぎすまされる。
「今の活動に完璧に没頭している特殊な意識状態」のこと

©2020 Toru Saito

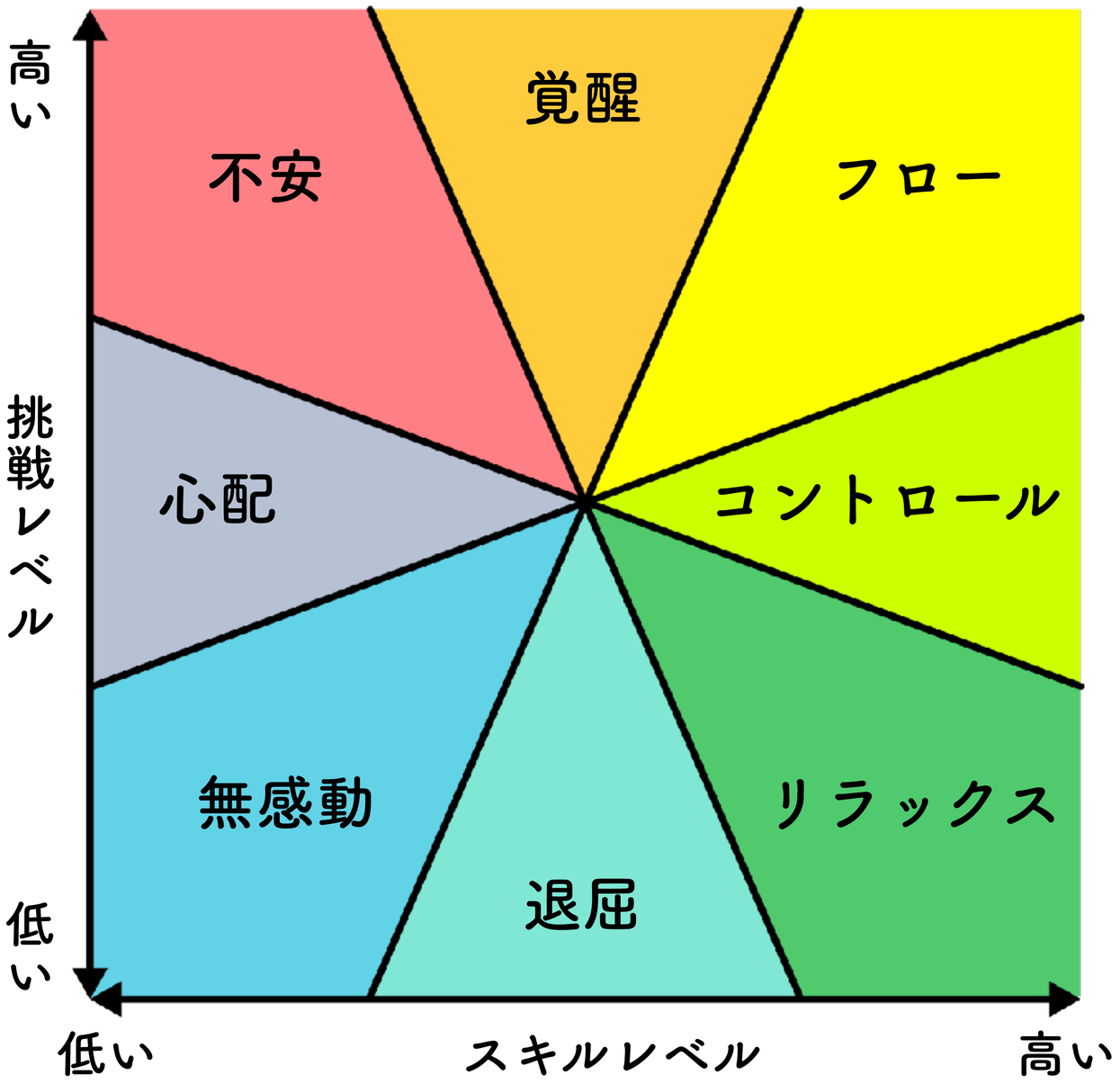
疲れなかった　身体が自然に動いた　焦りがなかった　まわりの動きを把握していた　今まで感じたことのない力を感じた　時間が短く感じた　ボールが止まって見えた　自分を中心にプレーが進む感じ　自分が自分じゃない　まわりの雑音が聞こえなかった　相手の動きがよく見えた　勝つことがわかっていた　コントロールができている　誰かが手伝ってくれた　高揚する感覚があった　遊離感を覚えた

©2020 Toru Saito

「フロー」とは、目の前の活動に没入し、
時間を忘れて熱中している状態のこと。

名付け親のチクセントミハイ氏は、
地位やお金などの外発的動機づけに
支配された現代に憤りを感じ、
もっと「楽しさ」を増やすために、
フローの研究を開始した。

ミハイ・チクセントミハイ博士
ハンガリー出身の米国心理学者

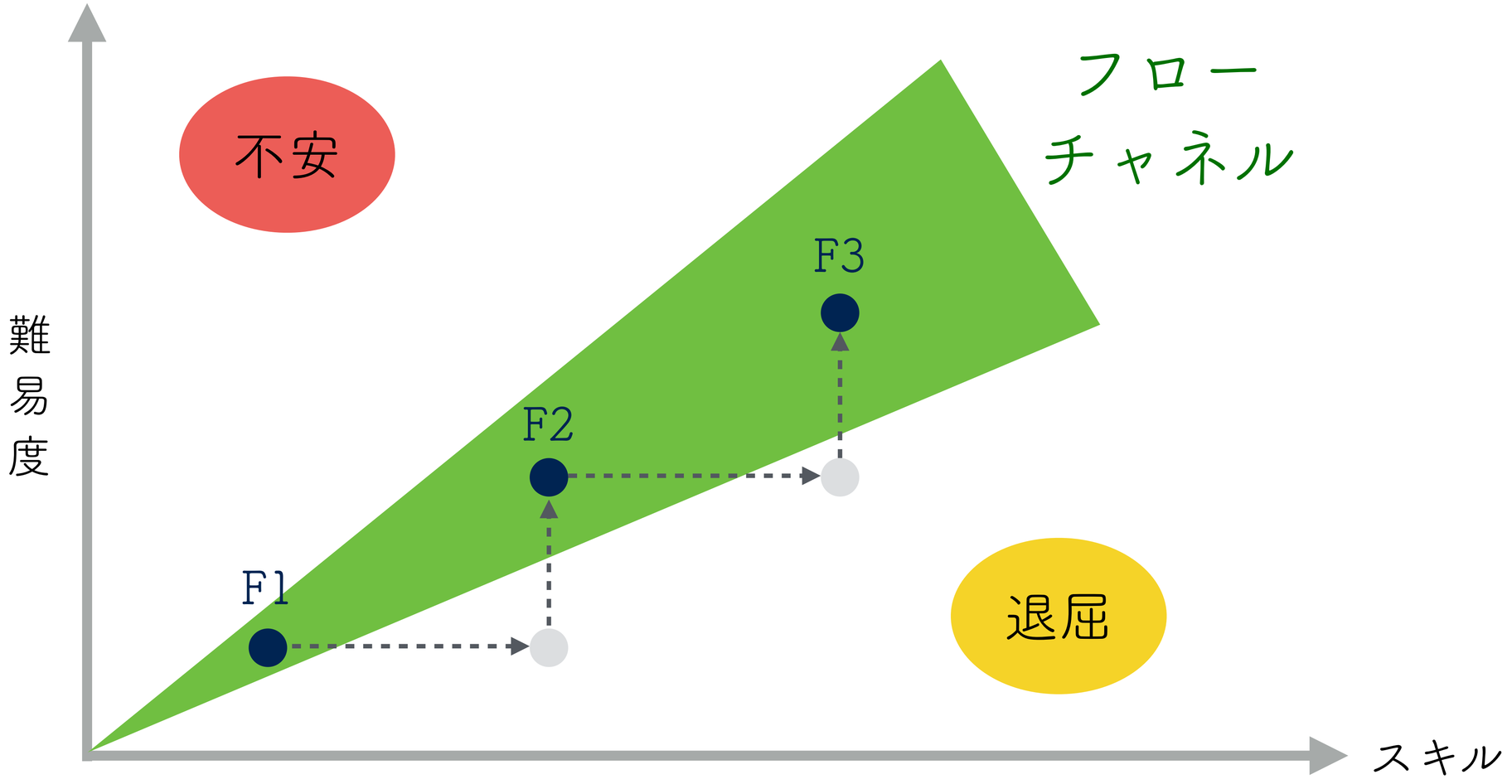


©2020 Toru Saito

出典: M.チクセントミハイ著「フロー体験 喜びの現象学」

ワークに対する最適な課題

自分のスキルに対して適度に難しく、細切れに連続した課題を設定する



©2020 Toru Saito

出典: M.チクセントミハイ著「フロー体験 喜びの現象学」

「フロー状態」が生み出される条件

① ワーク
自分のスキルに対して適度に難しい

② 自分自身
完全に統制できている感覚がある

③ チーム
成果への迅速なフィードバックがある

④ 環境
集中を妨げる外乱が遮断されている

出典: M.チクセントミハイ著「フロー体験 喜びの現象学」

グループフロー ～ チームにおけるフロー状態

1. 適切な目標： 明確だが、多様な解釈を生む自由度の高い目標
2. 深い傾聴： 自分が聴き取ったことに対して純粋に反応する
3. 完全な集中： 現在の活動とそれ意外の活動を切り離す境界線を引く
4. 自主性： 柔軟性を持ちながらも、自分がすべてを管理している感覚を持つ
5. エゴの融合： 自分のエゴを抑え、グループ全員と協調する
6. 全員が同等： すべての参加者が同等な役割を担う
7. 適度な親密さ： 馴れ合いにならない程度の親密さを持ち、文化を共有する
8. 気楽なコミュニケーション： インフォーマルな会話を大切にする
9. 先へ先への推進力： 意見を共有し、即興的に対応しながら前に進める
10. 失敗のリスクを共有： 失敗へのリスクや恐怖感を推進力として利用する

©2020 Toru Saito

出典: M.チクセントミハイ著「フロー体験 喜びの現象学」

「フロー体験を創りだす工夫」が
新しい時代のリーダーシップには
キーとなります。これは後日に…

©2020 Toru Saito

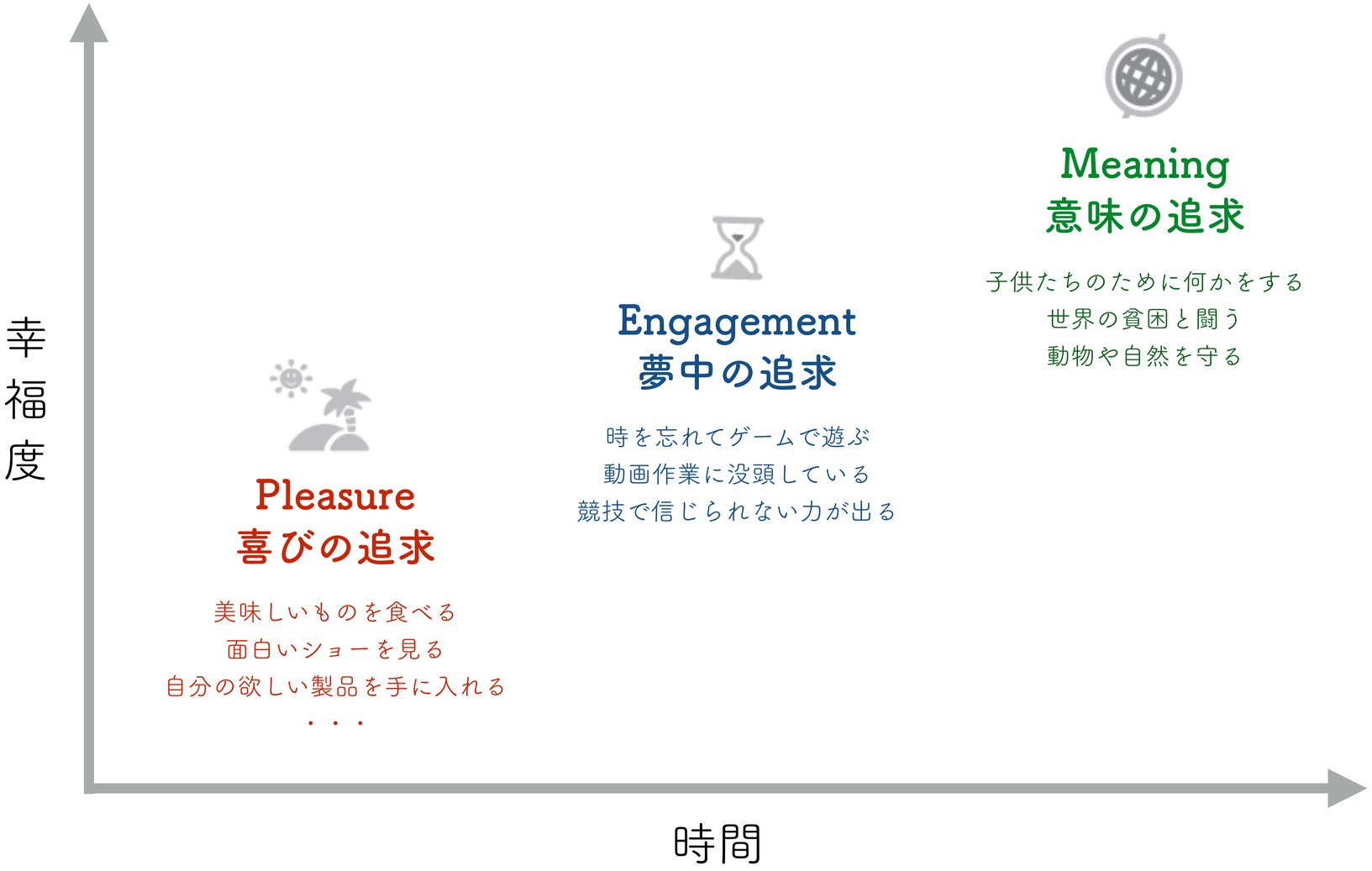
Ⅳ. 永続的な幸せ

身近な幸せ、持続的な幸せ…
「３つ目の幸せ」ってなに？

©2020 Toru Saito

TED Talk マーティン・セリグマン博士 「人生の幸福を最大化する、3つの生き方」

幸福感、３つのタイプ



©2020 Toru Saito

「意味のある人生」ってなんだろう？

©2020 Toru Saito

「自分より大きな何か」に捧げるために
「自分の最も高い強み」を使うこと

©2020 Toru Saito

三人のレンガ職人のお話

旅人がある道を歩いていると、一人の男が難しい顔でレンガを積んでいたので「何をしているのですか？」と尋ねた。「見ればわかるだろう。朝から晩まで、暑い日も寒い日も一日中レンガ積みさ。腰は痛いし、手はこうだ。もっと気楽に生きてる奴らがいっぱいいるのに …」

少し歩くと一生懸命レンガを積む別の男に出会った。彼はこう言った。「ここで大きな壁を作っているんだよ。このおかげで俺は家族を養っていけるんだ。大変だなんていっていたら、バチがあたるよな」

また少し歩くと、活き活きとレンガを積んでいる職人に出くわした。「俺たちは、歴史に残る偉大な大聖堂を造っているんだ。ここで多くの人が祝福を受け、悲しみを払うんだぜ。素晴らしいだろう！」

「生きる意味」をどこにおくか？

©2020 Toru Saito

意味を「内的な目標」におく人は幸福度が高い

「外的な目標を持つ人」は「内的な目標を持つ人」と比較して常に未達成への不安を抱えており、その達成度にかかわらず「幸福度が低い」ことがわかっている。外的な目標を持つ人は「何を所有しているか」に注意が向いており、社会的に導かれた表面的なペルソナ(仮面人格)をつくりあげる傾向が強く、自己が希薄である。(ティム・カッサーとリチャード・ライアンの研究より)

©2019 Toru Saito

でも、もし目の前にあることが
つらく悲しいことだったら？

©2020 Toru Saito

どんな過酷な状況であっても「人生に意味を見出す」ことはできる

出典: V.E.フランクル著「夜と霧」

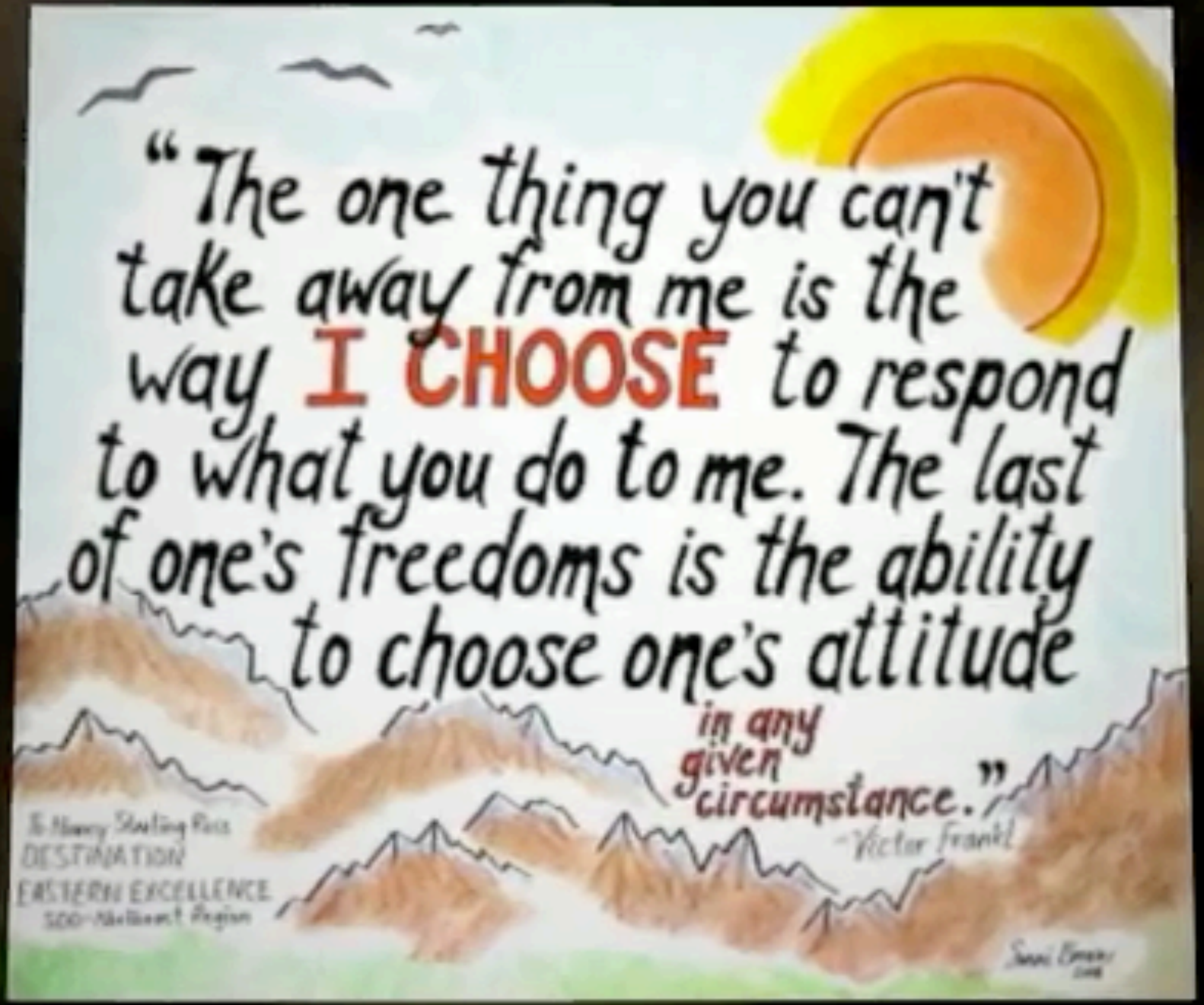
心理学者で医師でもあった著者フランクルは、ドイツ強制収容所で収容者としての2年半を過ごす。『夜と霧』は、そこでの過酷な体験を心理学的に解明すべく取り組んだ記録である。

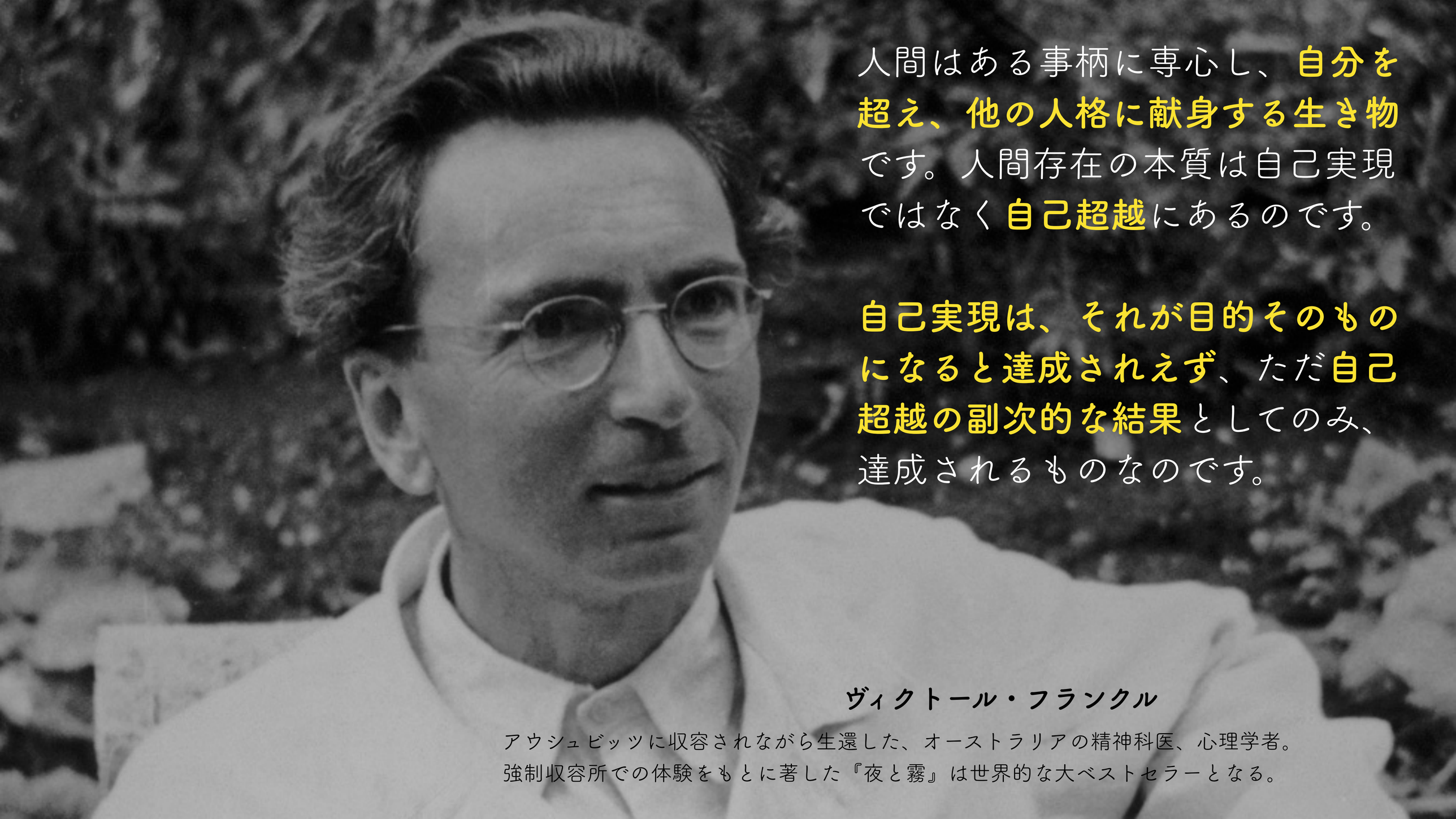
「精神の自由」の節から一部抜粋

“人は極限状態であっても、自己を見失わず、英雄的に振る舞うことができる。ほんの一握りであったが、通りすがりの人に暖かい言葉をかけ、なけなしのパンを譲っていた人々は確かに存在した。強制収容所は人間からほとんどすべてを奪ったが、たったひとつ「与えられた環境でいかに振る舞うか」という人間としての最後の自由だけは奪えなかったのだ”

著者は「過酷な環境で損なわれたものではなく、損なわれなかったもの」に目を向けた。そして、「どんな状況であっても人生には意味を見出すことができる」と説いたのである。

出典: V.E.フランクル著「夜と霧」


"The one thing you can't take away from me is the way I CHOOSE to respond to what you do to me. The last of one's freedoms is the ability to choose one's attitude in any given circumstance."
-Victor Frankl
DESTINATION
EASTERN EXCELLENCE



人間はある事柄に専心し、**自分を超え、他の人格に献身する生き物**です。人間存在の本質は自己実現ではなく**自己超越**にあるのです。

自己実現は、それが目的そのものになると達成されえず、ただ**自己超越の副次的な結果**としてのみ、達成されるものなのです。

ヴィクトール・フランクル

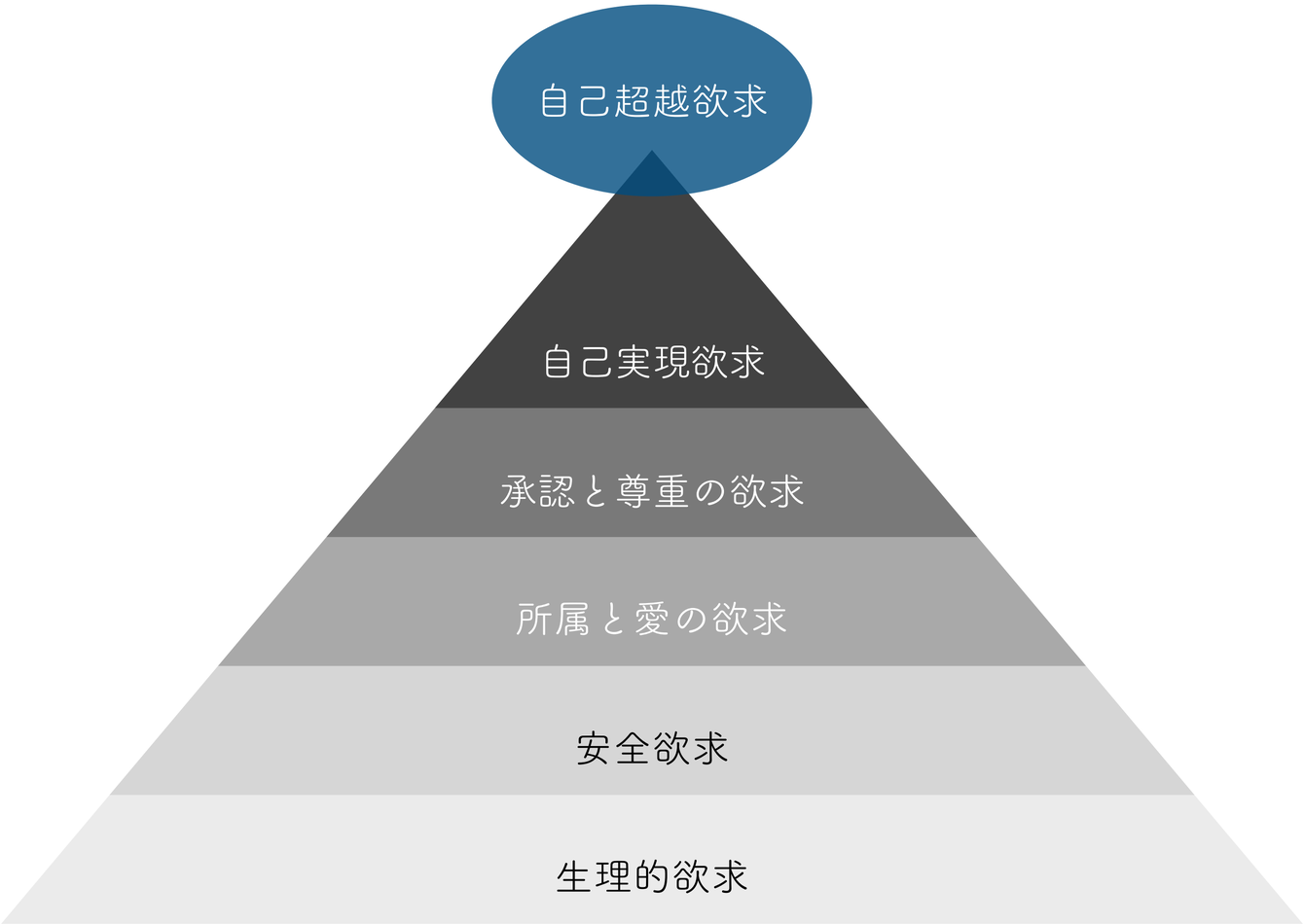
アウシュビッツに収容されながら生還した、オーストラリアの精神科医、心理学者。
強制収容所での体験をもとに著した『夜と霧』は世界的な大ベストセラーとなる。

意味のある人生

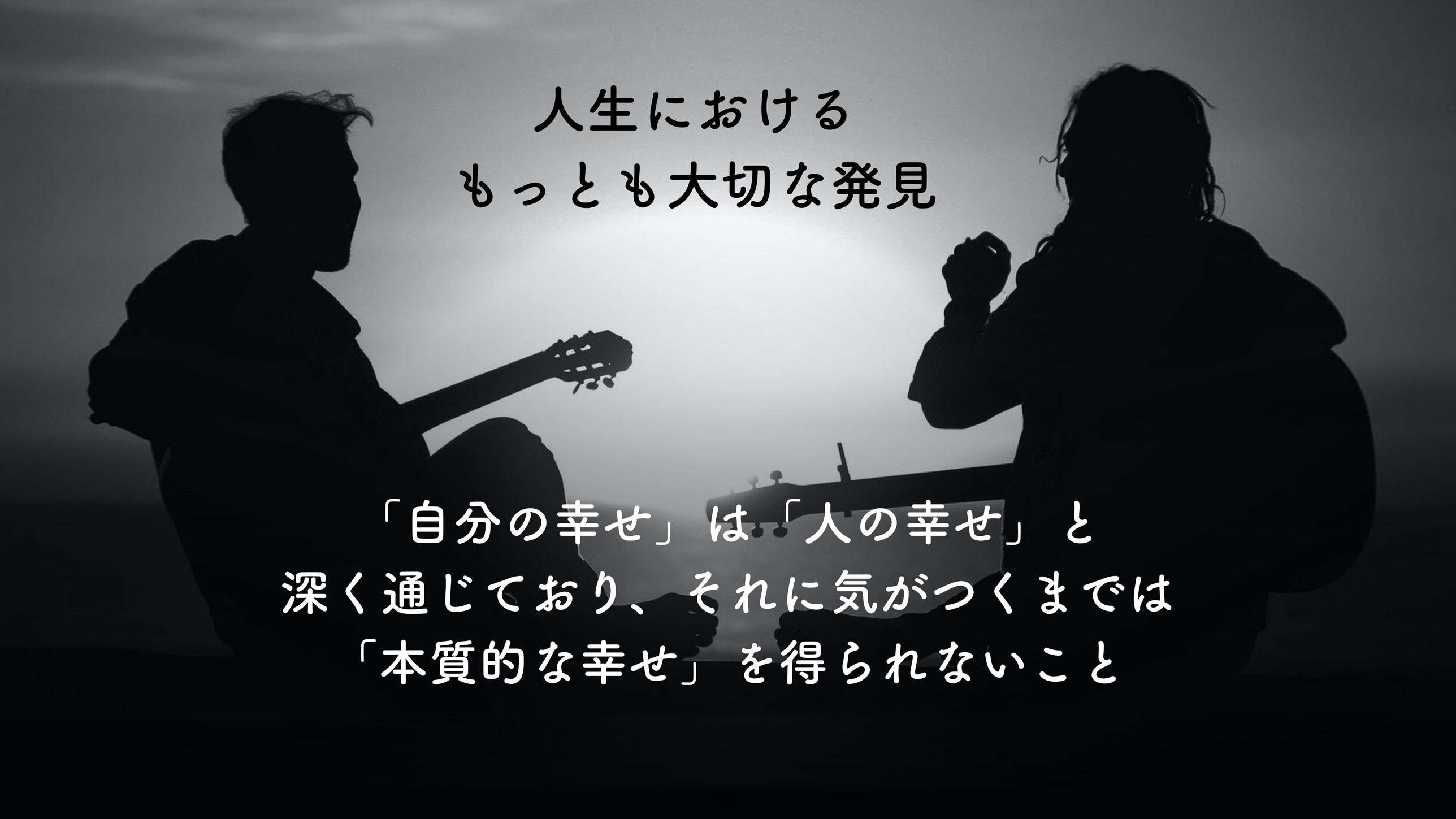
「**自分より大きな何か**」に捧げるために
「**自分の最も高い強み**」を使うこと

©2020 Toru Saito

マズローは晩年、5段階の欲求階層の上にもう一つの段階があると発表した。それが自己超越欲求（コミュニティ発展欲求）である。彼の研究によると、このレベルに達する人は２％ほどである。

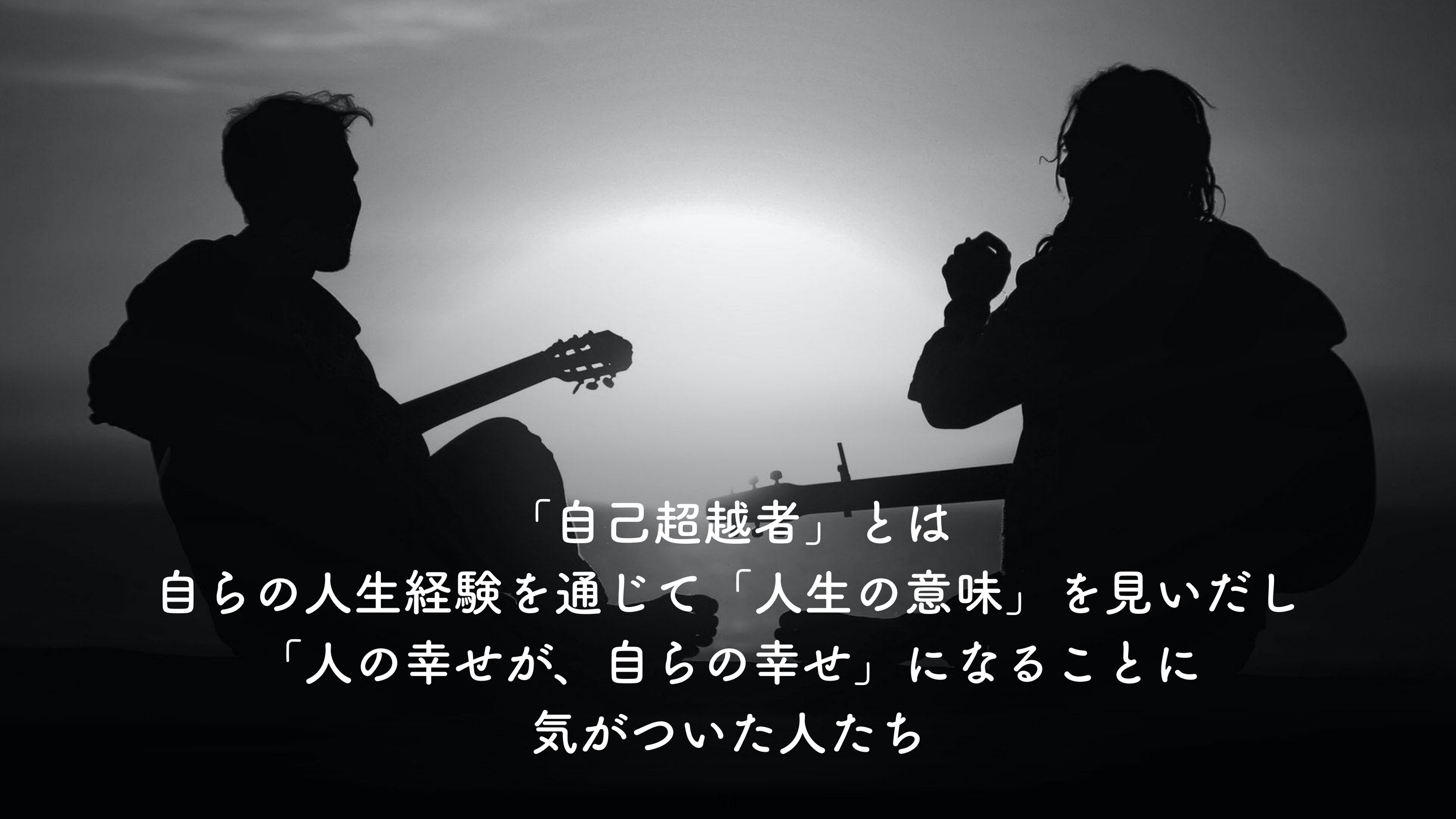


©2020 Toru Saito



人生における
もっとも大切な発見

「自分の幸せ」は「人の幸せ」と
深く通じており、それに気がつくまでは
「本質的な幸せ」を得られないこと



「自己超越者」とは
自らの人生経験を通じて「人生の意味」を見いだし
「人の幸せが、自らの幸せ」になることに
気がついた人たち

自分より大きなものへの貢献…
人の幸せが自分の幸せ…
それって、本音なのかしら？

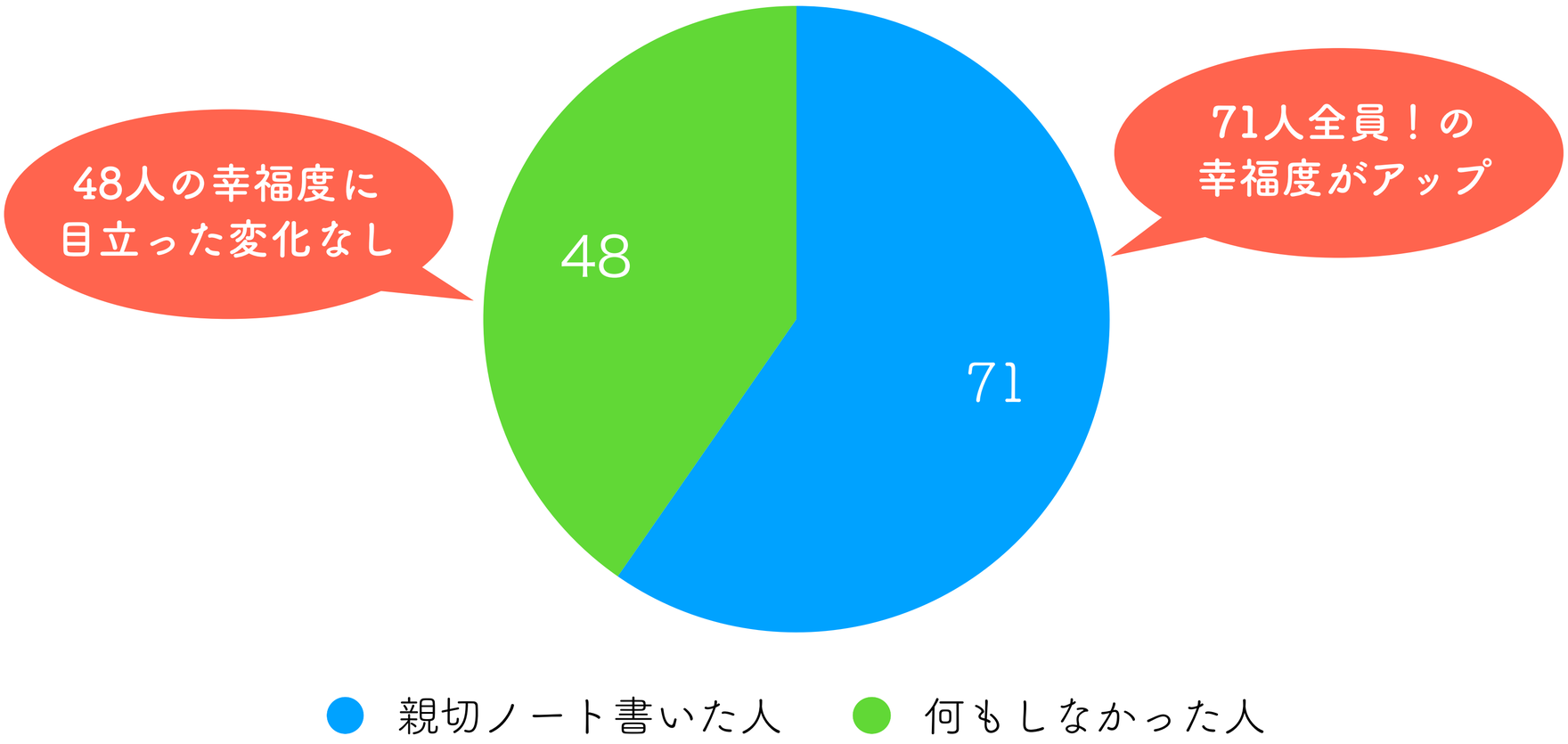
©2020 Toru Saito

それは、身近な事例でも
実証されています。

©2020 Toru Saito

参考：デビット・ハミルトン著「親切は驚くほど体にいい」

119人の日本人女性を対象にした実験が行われた。
71人は「親切な行為を毎日ノートに記録する」、48人は「何もしない」



出典：2006 Journal of Happiness Studies

©2020 Toru Saito

参考：デビット・ハミルトン著「親切は驚くほど体にいい」

親切な行為によって「幸せ」を感じるのは
科学的な理由があります。
それは「**オキシトシン**」の効果なのです。

英国 有機化学博士　デイビッド・ハミルトン

©2020 Toru Saito

参考：デビット・ハミルトン著「親切は驚くほど体にいい」

オキシトシン（愛のホルモン）

母親が赤ちゃんを抱っこする、恋人同士が手をつなぐなどの肉体的な接触や、おしゃべりや親切などで精神的な接触をする時、**脳内から分泌**される物質。

「**愛**」という状態、愛による絆の心地よさを創りだすオキシトシンは「**幸せホルモン**」「**愛情ホルモン**」「**信頼ホルモン**」と呼ばれ、心地よい多幸感を長い期間にわたってもたらす。結果として、10年、20年と続く愛情関係を構築する基礎となる。

オキシトシンが分泌されると、その人の闘争心や恐怖心、逃走欲を減少させ、相手に対する信頼感を増加させる作用がある一方、信頼できない人に対するヨソモノ排除の反応を起こすとの実験結果もある。

©2020 Toru Saito

脳科学からみても

他者の幸せと自分の幸せは通じています。

©2020 Toru Saito

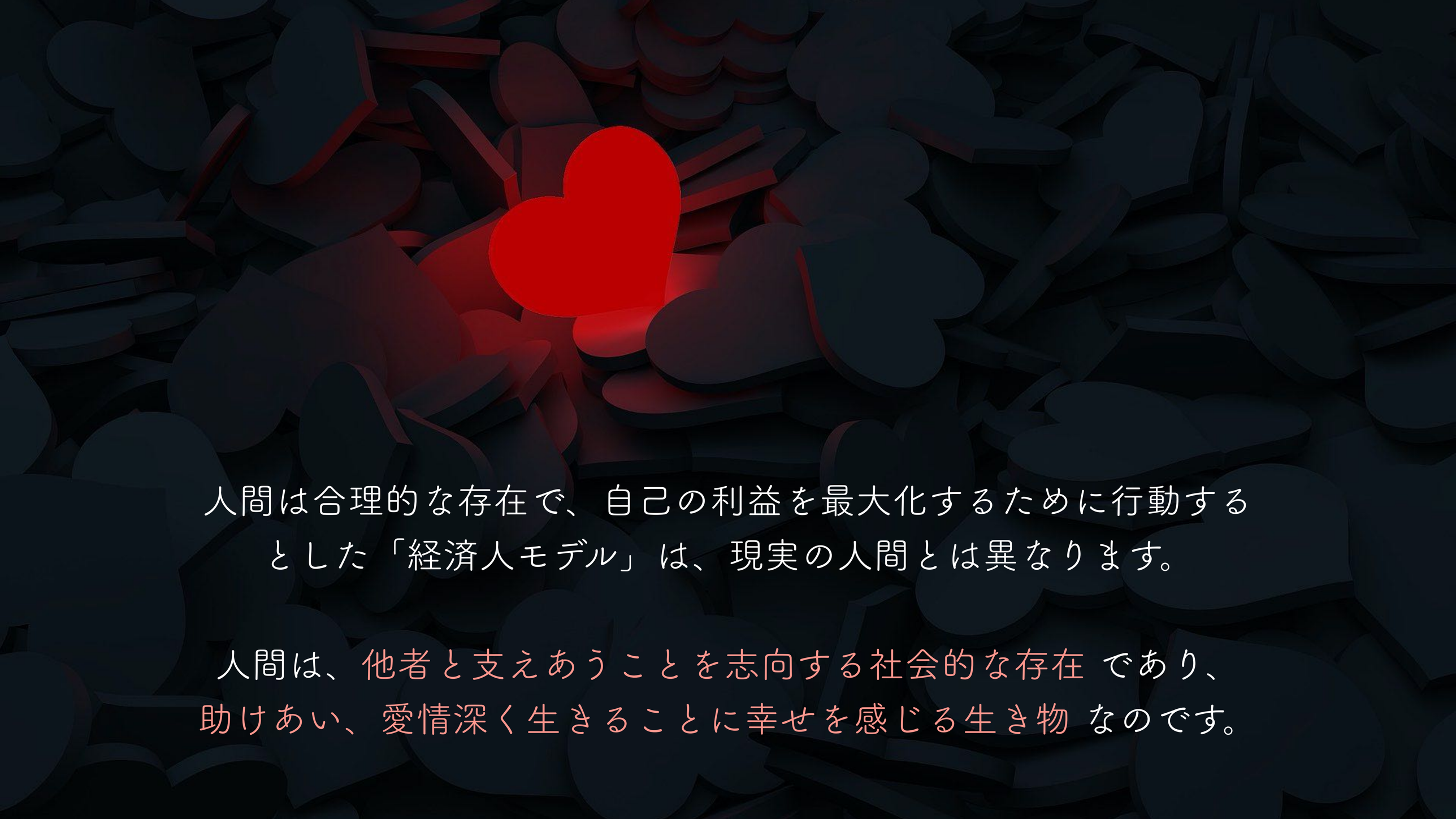
“私たちの脳は、**他者との共生**ということを大きく志向しています。**人を愛し、人のためにつくすことに大きな喜びと幸福**を感じます。

人間の脳は、恋愛や金銭的な報酬よりも「**社会的報酬**」をずっと欲する器官です。(中略) 人間がこれまで生き延びてくることができたのは「社会脳」と呼ばれる回路が発達し、ともに助けあうことができたからとも言えます。

つまり、**人間は本能的に「他者を利する行動」を志向する**ようにつくられているのです。”

©2020 Toru Saito

出典: 中野信子著「脳科学からみた祈り」(筆者が一部加筆修正)



人間は合理的な存在で、自己の利益を最大化するために行動する
とした「経済人モデル」は、現実の人間とは異なります。

人間は、他者と支えあうことを志向する社会的な存在 であり、
助けあい、愛情深く生きることに幸せを感じる生き物 なのです。

「永続的な幸せ」って…

©2020 Toru Saito

自らの人生経験を通じて
「人生の意味」を見いだし

人の幸せが、自らの幸せに通じること
幸せは、外側ではなく内側にあること

を悟ること

©2020 Toru Saito

自利利他

自らの悟りのために修行することと、他の人の救済のために尽くすことを同時に行うこと。**自分の幸せと他人の幸せは通じるものである**という、大乗仏教の根幹をなす考え方

©2020 Toru Saito

隣人を自分のように愛しなさい

人にしてもらいたいと思うことを、人にしてあげること

滅私奉公ではなく、自分を愛しながら、隣人を愛すること

キリスト教の教え（ルカによる福音、10章27節）

©2020 Toru Saito

「利己」と「利他」を対極と考えるのは
「物質的な所有」こそが幸せと考えているから。

「隣人を愛すべき」という義務感ではなく
「隣人を愛する」ことが自身の幸せになる
ことに気づくこと。

©2020 Toru Saito

「永続的な幸せ」とは
「幸せに対する根本的な認識」
を変えること。

©2020 Toru Saito

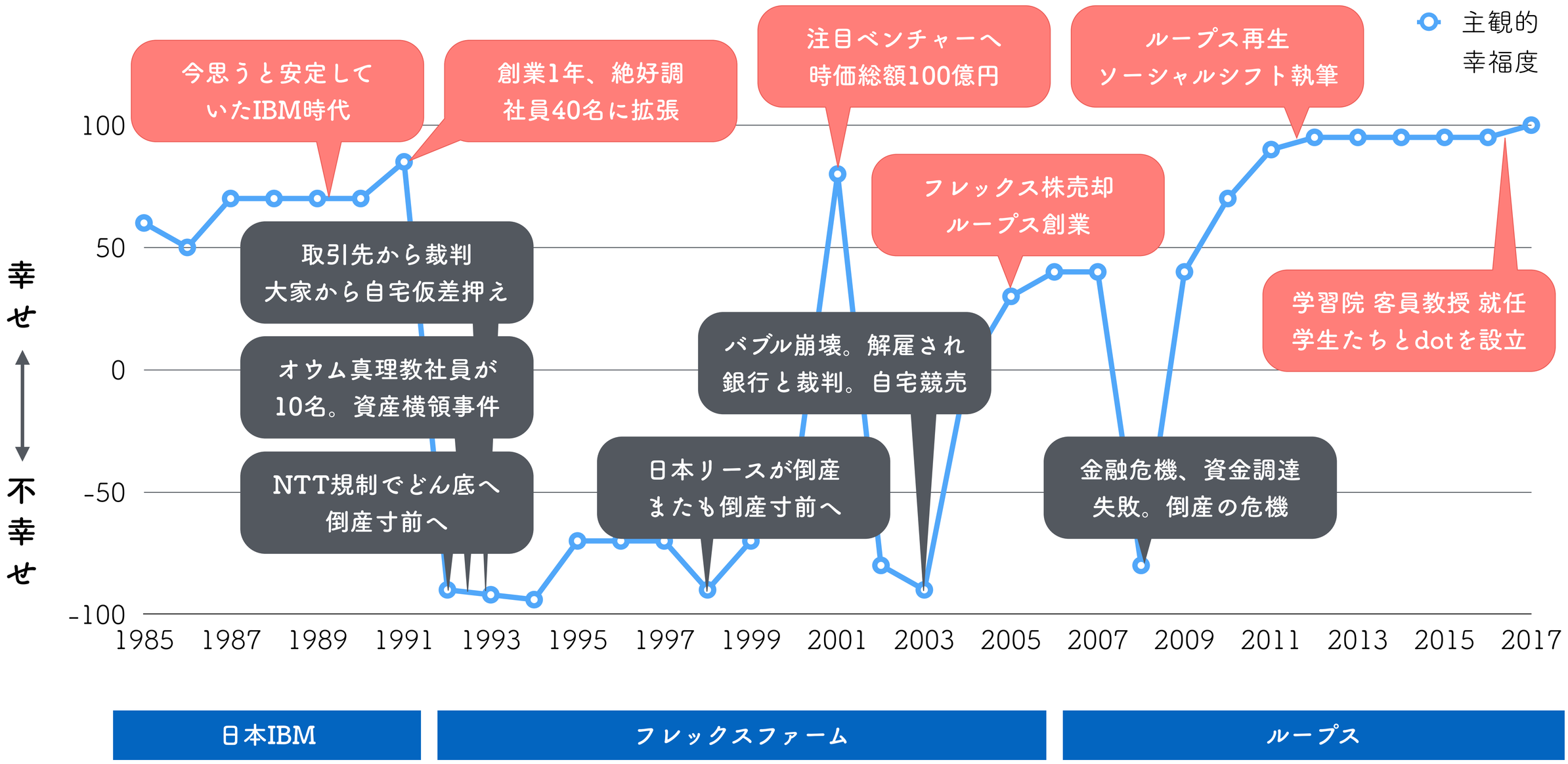
行き過ぎた資本主義がもたらす「**社会問題**」や
環境破壊に代表される「**社会的ジレンマ**」は
人の幸せは「**お金や地位**」にあると思い
それを追い求めることから生まれていた。

人々が「**本質的な幸せ**」に気づき
「**エネルギーの起点**」が変わったら
世界はきっと変わるはず。

©2020 Toru Saito

最後に、すこし僕のお話を…

斉藤徹　悪戦苦闘の再起動



©2020 Toru Saito

僕の半生は「挑戦」と「反省」の繰り返しでした。

不安と恐怖に苛まれ
希望のみえない日々が粛々と続きました。

僕がようやく「本質的な幸せ」に気づいたのは
今から10年前のこと。
その日を境に、目の前の風景が一変したのです。

©2020 Toru Saito

視点を変えると、世界が変わる

思い通りにいかないこと	「現実」ではなく「思い」を変える
変えられない「現実」と戦う	現実を「学びの機会」と受容する
怒りや不安、自己嫌悪が増殖する	あるがまま、今この瞬間に集中する
負の感情が現実をさらに悪化させる	過去(自己嫌悪)や未来(不安)が消える
ネガティブサイクル(不安の連鎖)に入る	ポジティブサイクル(愛の連鎖)に入る

不安の連鎖から、愛の連鎖へ

©2020 Toru Saito

最後の講義で、みんなにお話したかったこと

「僕の人生を変えた、３つのドット」

34 — 47 — 56

このスライドに
もっと詳しく
書いてます！

ver 2019.12.19

学習院大学 経済学部経営学科 特別客員教授　斉藤 徹

©2020 Toru Saito

僕が今までの人生を通じて学んだ
ものすごくシンプルだけど、一番大切なこと

はじめに「**愛**」か「**不安**」の選択がある

どちらかを選ぶと、**思考**、**言葉**、**行動**が生まれ
その結果が「**現実**」としてあらわれるということ

©2020 Toru Saito

はじめに「愛か、不安か」の選択がある

意識的に、いつも「愛」を選択する（創造）

穏やかでクリエイティブな思考になる（思考）

人の心に優しく響く言葉になる（言葉）

最高の今を創りだす行動になる（行動）

多くの場合、素晴らしい結果になる（結果）

結果は「学びの機会」、あるがままに受容する

幸せとは、**自分が愛を選択**した時の心の状態

不幸とは、**自分が不安を選択**した時の心の状態

なんじゃないかと思って、生きています。

©2020 Toru Saito

なぜいつも遠くへばかりいこうとするのか？
見よ、よきものは身近にあるのを。
ただ **幸福のつかみかた** を学べばよいのだ。
幸福はいつも目の前にあるのだ。

ヨハン・ヴォルフガング・フォン・ゲーテ

©2020 Toru Saito

制作者プロフィール　斉藤 徹（さいとうとおる）

1961年12月12日生まれのAB型、原宿近辺に在住
愛するもの … ストーンズ、ホール&オーツ、拓郎、サザン初期、ターニャ、今を生きる、青島刑事と湾岸署、ジョブズ、野菜、sunao、ループス、dot、hint、スライドづくり、穏やかに生きる

1985年 日本IBM株式会社に入社
1991年 株)フレックスファームを創業
2000年 インテル他から30億円超の資金調達
2001年 バブル崩壊により、創業者追放の憂き目に
2005年 株)**ループス・コミュニケーションズ**を創業
2009年 ブログ「**in the looop**」を執筆開始
2011年 書籍「**ソーシャルシフト**」（日経出版）を上梓
2016年 **学習院大学** 経済学部特別客員教授に就任
2016年 書籍「**再起動　リブート**」（ダイヤモンド社）を上梓
2018年 ブログ「**join the dots**」を執筆開始
2018年 幸せ視点の経営学を学ぶ「**hintゼミ**」を開講
2020年 **ビジネス・ブレークスルー大学** 専任教授に就任

幸せ視点の経営学とイノベーションを学ぶ「hintゼミ」を開講しています

120時間の大学講義エッセンスを、21時間に凝縮した少人数・短期集中講座

1. 幸せ視点の経営学
2. ずっと続く幸せを探して
3. 人のつながりの科学
4. 共感を育む対話の技術
5. リーダーシップの技術
6. 組織は未来に向かう
7. インサイド・アウト

「hintゼミ」にご興味ある方は　Join the dots

■ 社内向け講演実績（掲載許可をいただいた企業のみ）

アント・キャピタル・パートナーズ様、NHKエンタープライズ様、NTTアド様、関西電力様、カスミ様、KDDI様、コナミデジタルエンタテインメント様、静岡朝日テレビ様、静鉄ストア様、資生堂様、スポーツオアシス様、大広様、D2コミュニケーションズ様、DAC様、デルフィス様、電通様、電通テック様、トッパン・フォームズ様、日清食品様、日本オラクル様、日本ユニシス様、博報堂様、博報堂DYメディアパートナーズ様、パナソニック様、BSフジ様、ビルコム様、フレッシュ・デルモンテ・ジャパン様、三菱UFJニコス様 他

■ 顧客むけ講演実績（掲載許可をいただいた企業のみ）

アイエムジェイ様、IMJ様、IFIビジネススクール様、朝日インタラクティブ様、アスキー総研様、ITマネジメントサポート協同組合様、EO大阪様、ADTECH様、アライドアーキテクツ様、茨城県経営者協会様、ココロザシ大学様、インフォバーン様、Web2.0様、ACフォーラム様、NTT様、OAG税理士法人様、大阪アドバタイジング協会様、大塚商会様、オプト様、カレン様、川崎商工会議所様、企業研究会様、グローバルコモンズ様、神戸ITフェスティバル様、神戸商工会議所様、コミュニティデザイン様、佐賀県高度情報化推進協議会様、佐賀商工会議所様、CIOマガジン様、ジークラウド様、GPオンライン様、JPモルガン証券様、消費者関連専門家会議様、翔泳社様、情報通信総合研究所様、新聞広告協会様、セールスフォース・ドットコム様、ソフトバンク様、ソリューション研究会様、大日本印刷様、タスク様、調布青年会議所様、ツイートアカデミー様、ティップネス様、デジタルハリウッド大学様、TechWave様、デロイトトーマツ様、凸版印刷様、トッパンフォームズ様、ドラッグストアMD研究会様、日冠連経営者協議会様、日本経済新聞社様、日経BP様、日本アドバタイザーズ協会様、日本ATM様、日本オラクル様、日本カードビジネス様、日本経営開発協会様、日本小売業協会様、日本システム開発様、日本商工会議所様、日本生産性本部様、日本製薬工業協会様、日本綜合経営協会様、日本チェーンストア協会様、日本電気様、日本マーケティング協会様、PR現代様、ビジネスバンク様、ビジネスブレイクスルー様、富士ゼロックス様、富士ゼロックス総合教育研究所様、保険サービスシステム様、毎日コミュニケーションズ様、マインドフリー様、丸の内ブランドフォーラム様、三菱UFJモルガンスタンレー証券様、宮城大学様、メンバーズ様、LineUp様、楽天様、リックテレコム様、流通科学大学様 他

企業向けセミナー承ります。お気軽にご連絡を … saito1212@gmail.com