

ウェルビーイングって、何だ?⑥

ウェルビーイング研究～幸せの4つの因子

「やってみよう」「ありがとう」「なんとかなる」
「ありのままに」が長続きする幸せにつながる

幸福学を研究する前野隆司氏（慶應義塾大学大学院教授）は、**長続きする幸せ**をもたらす「**非地位財**」（他人との比較とは関係なく幸せが得られるもの。健康、自由、愛情、自主性、社会への帰属意識、良質な環境など。※）のうち、**心に要因がある幸せの構造を4つの因子**に整理しています。

※対して、「地位財」は、他人と比較でき、幸せが長続きしないもの。所得、財産、社会的地位など。



これも、有名な研究だね。現代日本人1500人にアンケートを行い、データを解析してその構造を明らかにしたようだよ。

この4つ、難しい言葉じゃないし、わかりやすいね！
子どもにも伝えやすい。普段の心掛けにするのもいいね。



著書の中では、
・幸せは人それぞれで多様だが、そのベースとなる**共通の基本メカニズム**があり、それを共有、理解することで、誰もが幸せになるポテンシャルを持つ
・人間は目標が抽象的すぎたり壮大すぎたりすると適切に行動しにくいことが知られている。幸福はまさに抽象的で壮大であるため、**因数分解し、身近で目指せる具体的目標に落とし込む**べき。
のようなことも書かれていますね。

やってみよう因子 … 自己実現と成長の因子

夢や目標に向けて、自分の強みを活かしながら、やりがいを持って主体的に取り組んでいること。

ありがとう因子 … つながりと感謝の因子

多様な人とつながり、人を喜ばせる、親切にする、感謝するなど利他性や思いやりを持っていること。

なんとかなる因子 … 前向きと楽観の因子

物事を前向きに、楽観的にとらえていること。気持ちの切り替え、自己受容ができていること。

ありのままに（あなたらしく）因子

… 独立とマイペースの因子

自分を他者と比べすぎず、しっかりとした自分らしさを持つこと。