

初等・中等教育への「幸福学」教育の導入を

慶應義塾大学大学院教授 前野隆司

私は、一人でも多くの人に、様々な悩みを解消し、元気で幸せな状態になって欲しいという思いから、幸せの研究・教育を行なっています。

心理学、脳神経科学、認知科学の発展の結果、人々はどのようにすれば幸せになれるのかが、かなり明らかにされています。特に欧米での研究が多く、**well-being study**、**happiness study** ないしは **positive psychology** と呼ばれて盛んに研究が行なわれています。幸福な人は健康で長寿であることや、生産性が高いことも知られており、予防医学的な面からも、経済や経営の面からも、幸福学に脚光が集まっています。ところが日本ではまだ研究者も少なく、萌芽的な状況にあるのが現状です。私は、幸福学の体系化を図る研究や、結果を人々の幸福度向上のために活かす研究を行なってきました。

私が行ってきた研究のひとつに、主観的幸福の心的要因の因子分析研究（『幸せのメカニズム 実践・幸福学入門』講談社現代新書、2013 年）があります。それによると、幸せの 4 つの因子とは、①やってみよう因子（自己実現と成長）、②ありがとう因子（つながりと感謝）、③なんとかなる因子（前向きと楽観）、④あなたらしく因子（独立とマイペース）です。つまり、幸せな人とは、①夢や目標を持ち自分のやりたいことを生き生きとやっけていて、②多様な友人がいて、つながりに感謝し、社会に貢献して、③前向きで楽観的に過ごして、④人の目を気にしすぎず自分らしく生活している人といえそうです。幸せな人とは、4 つの因子を併せ持っている人なのです。

そこで、私は、幸せ度を高めるハッピーワークショップという活動を行なっています。①夢や目標および②感謝していることを書き出して皆とシェアしよう、③前向き・楽観的になれないことや④自分らしくできていないことを書き出して、これからは前向き・楽観的に自分らしくやると宣言してみよう、とい

うワークをグループで行ないます。また、これらの結果をグループで劇にしてみたり、良かった点を本人にフィードバックしたりします。これらのグループワークの前後で幸福度を測ってみたところ、幸福度は有意に上昇していることを確認しました。つまり、幸福度は、適切な介入によって向上するのです。

このことは、幸福度と反比例する行動（うつ、引きこもり、自殺願望など）を改善できる可能性を示唆します。また、人々に、これまで以上に、生き生き、伸び伸びとした状態になってもらえることを意味します。さらに言えば、人々が、自分の心の状態をいい状態に保ちながら、日々の様々な活動を行なえることを意味します。人生の目的や人との接し方について学ぶことにもなります。

このため、現在は、社会人教育・高等教育への導入を行なったり、初等・中等教育への導入を試みているところです。様々な学びの基盤として、幸福学教育を行なうことができれば、よりよい学習と人格形成につながるのではないのでしょうか。ぜひ、多くの方々と連携して、幸せな日本・世界の構築に貢献したいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

プロフィール：

東工大卒、東工大大学院修士課程修了後、キヤノン株式会社入社。カリフォルニア大学バークレー校客員研究員、ハーバード大学客員教授、慶應義塾大学理工学部教授等を経て現職。博士（工学）。幸福学、イノベーション、システムデザイン・マネジメントなどの研究に従事。

