

宗教じゃないよ
科学だよ

誌上

書き込み式!

幸福科学

「幸福」を誰にも再現可能に
「科学」する!

慶應大学 SDM
前野隆司教授
全面監修

話題の「幸福の科学」と名前は似ているけど、まったく別モノ! 幸福を科学的に研究し、そのメカニズムを学問的に解明するのが「幸福学」。かつてはロボットを開発し、現在は人間の幸福を研究する前野先生が、「誰もが幸せになれる、ワークショップを誌上開催!

取材 吉田雄大 撮影 水野竜也

慶應義塾大学大学院
システムデザイン・マネジメント研究科
前野隆司 教授

山口県生まれ、広島県育ち。東京工業大学卒、同大学院修士課程修了。キヤノン株式会社勤務、ハーバード大学客員教授などを経て、現職。最新刊は「無意識と対話する方法」(保井俊之氏と共著)。

人生満足尺度テスト(ディーナーによる)

次の5つの質問に、それぞれ当てはまる数字(1~7)を記入し、合計を出しましょう。

- 1 ほとんどの面で、私の人生は理想に近い.....
- 2 私の人生は、とても素晴らしい状態だ.....
- 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.....

- | | |
|---------------|--------------|
| 1 全く当てはまらない | 5 少し当てはまる |
| 2 ほとんど当てはまらない | 6 だいたい当てはまる |
| 3 あまり当てはまらない | 7 非常によく当てはまる |
| 4 どちらともいえない | |

5つの数字の合計は?

「幸福学? 何それ宗教?」
と思ったあなた。まずは右のテストをやってみてほしい。「これは人生の満足度を測るテストです。『幸福学の父』とも呼ばれる元イリノイ大学の教授エド・ディーナーが開発したもので、幸福を測る研究で広く使われています」
そう語るのには、「幸福学」の日本における第一人者で今回の指南役、慶應義塾大学大学院の前野隆司教授だ。
まずは右のテストに数字を記入し、それを全部足してみて。前野先生が15~19歳の日本人1千500人を対象に行った調査によると、平均点は18.9点だった。
「平均より高かったとうれしくなった方も、低かったと悲しくなった方もいるでしょう。でも、ご心配なく。私の目的は、みなさんに幸福・不幸のレッテルを貼ることではなく、みなさんに幸せになっただけのことです。単なる目安と考えるくださいね」
人生の満足度を決定づける「幸せ」の要因とはいったい何? 幸福学とは、このメカニズムを、科学者の視点で研究する学問だという。
「さまざまな研究により、健康や信仰、結婚、つながりの多様性などなど、幸せの要因として考えられるものはたくさん挙げられていますし、今後の研究でもさらに増えていくでしょう。」

しかし現段階で、はつきりとわかつていることがありません。それは、幸せには、長続きする幸せと、しない幸せの2種類があるということ。つまり、長続きする幸せを追い求めることで、確かな幸せが得られるということです」

「非地位財」ではなく「地位財」ではなく「非地位財」

前野先生が言う「2種類の幸せ」とは、イギリスの心理学者ダニエル・ネトルの研究で明らかになっている(左図)。「地位財」とは、金、モノ、地位など、他人と比較できる財のことです。子孫を残すために、人間の脳は競争に勝つとうれしくなるようにできています。それゆえ、人は他人

と比較できる「地位財」を求めてしまいます。しかし、人は収入が増えたと、すぐにもっと多く欲しくなるという悲しい習性も持っています。つまり、求めてもキリがない。さらに、ノーベル経済学賞を受賞したダニエル・カーネマンが「年収7万5千ドルを超える」と、収入と幸せは比例しなくなる」という研究を残しています。残念ながら、お金は決して、長続きする幸せのもとではないのです。同様に、私たちが日本で行った調査でも、年収の高い層では年収と感情的幸福に相関はありませんでした」

「ところが、日本人は収入にこだわりがちな国民なのです。調査会社カンター・ジャパンが行った調査によると、『もっと多くの財産があれば幸せなのに』と思う人の割合は日本で65%と、ロシアや中国の70%に次ぐ高水準。対して、フランスは35%、アメリカはわずか16%でした。日本の1人当たりのGDPはロシアや中国よりはるかに高く、フランスやアメリカと同程度です。それなのに、もっとお金が欲しいと思うのは不思議ですね。でも、ハッキリ言いますよ。地位財を追い求めるのは人生のムダです！ 私たちが今後、確かな幸せを手にするためには、非地位財を得ることこそが重要なのです」

長続きする幸せと長続きしない幸せ

非地位財

健康
自主性
社会への帰属意識
良質な環境
自由愛情

結婚

地位財

所得
社会的地位
物的財

他人との相对比较とは関係なく幸せが得られるもの

周囲との比較により満足を得るもの

高い

幸福の持続性

低い

ダニエル・ネトル, 2007

幸せの4因子



「各因子について前野先生に解説してもらった。」

●第1因子「自己実現と成長」

「別名『やってみよう！』因子です。夢や目標を持つてい

ることや、それに向かい努力し成長している人は、幸せということですね」

●第2因子「つながりと感謝」

「こちらは、『ありがとう！』因子。いろいろなことに感謝し、利他的であること。そして、多様な友人を持つことが

幸せに寄与しています。第1因子が自分に向かう幸せだったのに対し、こちらは他人に向かう因子といえますね」

●第3因子「前向きと楽観」

「なんとかなる！」因子です。第1、第2因子を育むうえで

も楽観的で前向きであることは大切ですね。さらに、楽観的なら、多少自己実現や、つながりが不足しても『まあいいや』と思えます(笑)」

●第4因子

「独立とマイペース」

「最後は、『あなたらしく！』因子です。他人と比較しないことや自分をはつきり持つこと。つい地位財が目がいきそうになるのを抑える意味で、重要な因子なのです」

そして、これら4つの因子を高めるために、前野先生が開発したのが「ハッピー・ワークショップ」。これまで、全国各地で、老若男女に対して開催されてきた。このハッピー・ワークショップを、68〜69ページで誌上開催！

幸福学ってホントに科学？ ホントにイイの!?



Q1 「幸福を科学する」のは「幸福の科学」とはどう違うの!?

科学とは、客観性に基づいているもの。そして再現できるものです。宗教との違いはそこにあります。私の研究の「幸福を科学する」ほうでは、たとえば1500人への調査を通じて「感謝する人は幸せ」という傾向があることを、統計学で裏打ちしています。「全員ではないけれど多くの人がそうだよ」ということを、数字として客観的に証明しているのです。そして、多くの人に再現が可能です。いっぽうの宗教は、教祖を信じるという「主観」から始まっています。



科学者だよ

宗教家じゃないよ

たとえば「幸福の科学」の場合、教祖の大川隆法氏は、女優の清水富美加さんの「守護霊」、や、福沢諭吉などを自身に「乗り移らせる」ことなどで信仰を集めていますが、これは一般の人がまねして再現することができませんね。そういう点で、「幸福の科学」は科学ではなく、宗教なのです。



Q2 そもそも、前野先生って何者!?

もともとはロボットや脳科学の研究者です。私が子供のころは「日本は小さな島国で資源もないから、科学技術で国を繁栄させなければいけない。モノが豊かになれば、国は豊かになる」と盛んに言われており、純真だった私はそれを真に受けてエンジニアになったのです(笑)。メーカーに入ってカメラのモーターやロボットハンドなどを作った後、AI(人工知能)の研究を始めました。そのとき、人々の幸福度は終戦直後の1950年代と最近とで、あまり変わっていないことを知ったんです。こんなにモノが充実したのになぜだろう、とモノを作っていた私はショックを受けました。そこでロボットの心を作るより、人間の心を明らかにするべきだと思うようになり、幸福学の研究を始めることになりました。



ロボットの開発に打ち込んでいた慶應義塾大学理工学部教授時代。理工学部の学生たちと



Q3 で、「前野家」は幸せなの!?

はい、幸せです、とっても(笑)。わが家は、妻、大学生の息子と高校生の娘、そして私の母の5人家族です。

妻は私と同じく幸福学の研究者であり、最近では「自分でも雇用を生み出す」と何やら事業を始められています。本人が生き生きしているの、いいなと思っています。「やってみよう」と、因子、「あなたらしく」と、因子の実践ですね。

長男は、最近「プログラミング」が果が出てきたなと思います。「一人は期待されると、そのおりの成果を出す傾向にある」という効果のことですが、学者として子供たちで実験したんです。「何があっても子供を1人の人間として信頼する」と決め、接し続けました。

息子は小学生から高校生までずっと勉強せずにゲームばかりしていました。成績はひどいものですが、私は「彼は立派になる」と本気で信じ、「試験前にゲームをするなんて、君は大物だなあ」「すごいゲームを作る人になるのかなあ」と褒め続けたんです。すると大学生になったとたん、自主的に勉強をし始め、今やトップクラスの成績を取ってくるように。ついこのあいだは、こんなことを言うてくれました。「何になるかはわからないけれど、僕は幸せになる自信がある。お父さんが僕を信じて育ててくれてよかった」。

娘はダンスに夢中で、こちらも成績はさっぱりでしたが(笑)、

あるとき自分から「大人になったら代金は返すから家庭教師をつけてほしい」と言いだして、今では成績もずいぶん上がりました。

同居する嫁姑のあつれきも、幸いありません。世間を見ていると、うち以外の嫁姑にはどこもあるようですが、うちだけないんですよ(笑)。妻が母に何を言われても前向きに捉えてくれ、母も妻を尊重し、感謝を伝え合っているからでしょう。まさに「ありがたい」と、因子ですね。

みんな忙しいので接する時間は短けれど、ちゃんとながっています。根拠のない、まさに「なんとかなる」と、因子(笑)。幸福学は、家庭円満にも有効なんですよ。



去年の家族旅行。左から大学3年生の長男、妻、高校2年生の長女、前野先生



次ページから
誌上ハッピーワーク
シヨップを開催!

それでは
さっそく

「誌上ハッピー・ワークシヨップ」をやってみよう!

今回は、前野先生らが開発したハッピー・ワークシヨップを誌面に短縮した。回答を書き出すと同様、周囲とシェア（共有）することも大切。誰でもいいので、なるべく誰かと一緒にやろう。もし誰もいなければ、まずは1人ですべての答えを記入して。「3人がベストですが、1対1でもOKですよ。上限はありません」（前野先生、以下同）手順は以下のとおりだ。

① ワークに自分の回答を記入する

まずは以下の8つのワークをすべて記入する。2人目以降はノートなどに書くか、このページをコピーして使おう。

② 回答を口頭でシェア

「内容を相手に見せるだけでなく、その理由や背景などをなるべくわかりやすく、口頭で説明しましょう。より詳細に伝えることで、あなたに対する相手の理解も深まります。発表する人、聞く人を交代し、全員が発表しましょう」

③ 感想を伝える

②で発表した回答に対し、聞いている人がそれぞれ感想

第2因子：つながりと感謝

「ありがとう!!」因子

③ 感謝のワーク

パートナー、家族、友人、苦手な人、地球、宇宙など、感謝したいことを3つ思い浮かべ、感謝の気持ちを書き出しましょう。

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

④ 愛情のワーク

自分を大切に思ってくれる人を10人思い浮かべてみて書き出しましょう。

- | | |
|----------|-----------|
| 1) _____ | 6) _____ |
| 2) _____ | 7) _____ |
| 3) _____ | 8) _____ |
| 4) _____ | 9) _____ |
| 5) _____ | 10) _____ |

シェアコメント欄

※ワーク終了後、シェアした相手に感想を書いてもらおう!

第1因子：自己実現と成長

「やってみよう!!」因子

① 成長のワーク

これまで自分が成長した、変化した、学習したと思うことを3つ書き出しましょう。

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

② 夢と目標のワーク

目標や夢を、身近なものから壮大なものまで、3つ書き出しましょう。

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

シェアコメント欄

※ワーク終了後、シェアした相手に感想を書いてもらおう!

「シェア」するときのポイント!

「ポジティブに承認された空気」を意識!

悩みや夢などプライベートな内容もシェアするので、安心・安全な場であることはとっても大切。相手責めるのではなく、褒める気持ちを持って臨もう。*アラ探し精神、は少なくとも今は捨てること。

感想は「否定1：肯定3」の割合で!

感想を述べる時、ただの「ダメ出し」はNG。1回ネガティブな感想を述べたら、残り3回はポジティブな感想を述べる。たとえどんな回答であっても、見方を変えれば必ずいい面があるはずだ。

を述べる。
「コミュニケーションが活発になれば第2因子の『つながりと感謝』が高められます」
4 シェアコメント欄に人のワークのよかった点を書く
「ワークの総仕上げです。相手とのつながり(第2因子)はもちろん、自己肯定感(第1因子)、自己受容(第3因子)、自分らしさ(第4因子)と、すべての因子がさらに高まります」
1人でやる場合は②③を飛ばし、最後にコメント欄に感想を記入して終了。頑張ってきた自分に、ポジティブな感想を書いてあげよう。

第4因子：独立とマイペース

「あなたらしく!」因子

⑦強みのワーク

自分の強みを3つ書き出しましょう。

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

⑧マイブームのワーク

いま自分がハマっていることを3つ書き出しましょう。

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

シェアコメント欄

*ワーク終了後、シェアした相手に感想を書いてもらおう!

第3因子：前向きと楽観

「なんとかなる!」因子

⑤楽観のワーク (前編)

思いどおりにいかず困っていること、悩んでいることを3つ書き出しましょう。

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

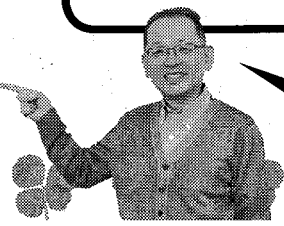
⑥楽観のワーク (後編)

上で書き出した3つを「なんとかなる」「なんとかする」「気にしない」などと言い換えて書き出しましょう。

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

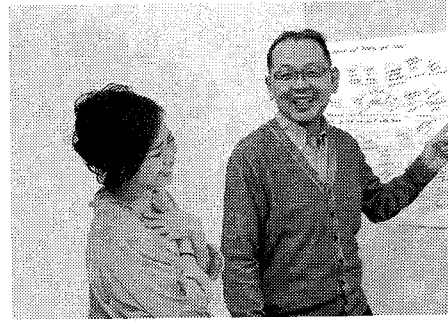
シェアコメント欄

*ワーク終了後、シェアした相手に感想を書いてもらおう!



次のページで解説します!

もし本誌記者がハッピー・ワークシヨップを前野先生とシェアしたら……



自分を褒めたく
なってきた!



(前野先生、以下同)

回答(2)・・・イヤなものはいや、と腹をくくれるようになった

「嫌いな人にすら嫌われたくない」という矛盾を抱えていたが、頑張っても状況が変わらなければ、それ以上は仕方がないと、悩みを手放せるようになりました。

「こちらこそ素晴らしい。『手放す』というのはいわば悟りへの道。大きな成長のためのキーワードです」

回答(3)・・・自炊の頻度アップ
—— 外食を減らしたので、必然的に増えたのですが、「おいしいものを作る人、美しい絵を描いたり音楽を奏でる人などは、幸せな人であることが知られています。これから作り続けてください。幸せ度がアップしますよ」

回答(1)・・・お金の管理
—— 最近ようやくアホみたいな外食量を減らしました。家計簿もつけ始めたんです。「よく頑張りました。『アホみたいな外食量』というのには笑えますが、前向きに笑い飛ばせるのは成長の証です!」

回答(2)・・・出産
—— 年齢的に楽観視できないのは承知していますが、まず思い浮かんだのがこれです。「そうですね。出産という感動を、機会のある人は味わえたいですね。もちろん、

ほかの子供たちを育てたり、新しい仕事を生み出したりと、別の形で何かを育てる幸せを体験することもできます。どちらも豊かですね」

回答(2)・・・平穏な家庭
—— 結婚1年目なので、他人と暮らすのはけっこう大変なんだなあ、と実感中で……。「試練を乗り越えた人は成長し、そこにさらに大きな幸せがあります。家庭生活で大事なものは、認め合い、許し合い、信じ合い、尊敬し合い、愛し合うこと。これらをまず自分から発信することで、どんな家庭も幸せに向かいます」

回答(3)・・・印税生活
—— 体を使って稼ぐことに、体力の限界を感じています。私が死んでも残せるものがあるれば、なおうれしなあ、と。「おやおや、まだお若いので、まず体力をつけましょう(笑)。もちろん、無理はしないでね。個人的には自分で稼ぐことのほうが、喜びや幸せに寄与すると思います。でも何かを残したいというのはいいですね。」

これは間違いなく幸せにつながります。応援しています!」

③感謝のワーク

第2因子の「感謝」を実感し、セロトニンやオキシトシンの分泌を促すワーク。
回答(1)・・・両親に感謝
—— 何不自由なく育てていただきどうもありがとう、と。四苦八苦も含め人生を謳歌(おうちが)できているのは、ものすごく幸せなことだと思っています。「温かい言葉ですね。ぜひ、ご両親に電話や手紙で伝えてください。感謝はお金と違い、渡すと増えるんですよ!」

回答(2)・・・亡くなったルームメイトに感謝
「お墓参りに頻繁に行く方は、そうでない方よりも幸せというデータがあります。感謝して、彼ら、彼女らの分まで生きることが、命を未来につないでいくことだと思えます」

回答(3)・・・夫へ感謝
—— とにかくにも……この私と結婚してくれてありがとう(大変だろうにね!)。」「ごちそうさまです(笑)」

回答(4)愛情のワーク
自分を大切に思ってくれる

回答(5)楽観のワーク(前編)
楽観性を高めるため、あえてネガティブな点に触れるワーク。記者も逡巡しつつ「仕事だもの」と、直球で回答! 回答(1)・・・夫または自分が怒ったときの、夫婦の意思疎通 回答(2)・・・ワークライフバランス(仕事と私生活のバランス) 回答(3)・・・ぜん息が苦しい

回答(6)楽観のワーク(後編)
楽観的に問題を捉え直す練習のワーク。

回答(1)・・・成長のワーク
第1因子の要素である「成長の実感」を高めるワークだ。

回答(2)・・・夢と目標のワーク
夢を持つてワクワクする力

回答(1)・・・育った環境が違うのだから、うまくいかなかったら当然だ！

「そのとおり。怒りが湧いたときは5秒間深呼吸し、客観的に怒りの感情を見つめよう。怒りとは、生命の危機がすぐそばにあった原始生活時代の人類が身を守るために持っていた能力で、現代社会にはあまり必要ないものです。早く手放せるといいですね」

「怒りは現代人に不要……目からウロコ……。早く現代人になれるように頑張ります……」

回答(2)・・・願えばきつと、いい感じになるはず。

「はい、願えばかかります！開き直って心に余裕ができる」と、仕事の効率が上がりますし。きつとできますよ」

回答(3)・・・死にはしない。

「そのとおり！病気を敵だと思つてではなく、自分に生活や考え方の改善を気づかせてくれた仲間だと思つて感謝すると、幸せ度が上がりますし、免疫力も向上します」

⑦強みのワーク

強みを自覚することは、自分らしさを再認識すること。第4因子を高めるワーク。

回答(1)・・・どこで働いても、それなりに生きていけるはず。

「転職回数が多いので、どこでも生きていける気が。」

「生きる力が強いですね。とてもかつこいいですよ！」

回答(2)・・・のみ込みが早い。

「われながら、状況判断は早いほうだと思います。私もそう思いましたよ。こちら素晴らしいことですね」

回答(3)・・・よく人に道を聞かれるルックスをしている。

「美醜はともかくとして、不潔でも不親切そうでも怪しそうでもないのかな、と。」

⑧マイブームのワーク

自分らしくやっていることを振り返り、認めるワーク。

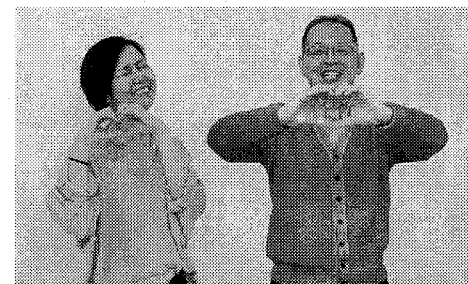
回答(1)・・・断捨離。

「素晴らしい。手放すことは、無我、すなわち幸せへの道。どんどん捨ててください」

回答(2)・・・ビールの新商品を必ず試す(ただの酒飲み)。

「ははは。でも、新しいことに挑戦することは幸せへの近道ですよ！」

回答(3)・・・往年の少女漫画の読み返し中。超おもしろえ！



まさに、「ポジティブに承認された空気」のもとで行われたワークショップ。アイ・アム・ハッピー！

個性的な幸せを目指してください。応援していますよ！」

■ 回答を書き出した時点で

「自分も捨てたもんじゃない」と思っていた記者だが、先生と結果をシェアしたことで、幸せ度が激烈アップ！正面から認めてもらうことで、こんなに幸せな気持ちになるなんて、驚きだ。ちなみに、65ページの人生活満足尺度テストは、19から25にアップした。

心が満たされたら人当たりまでよくなった(と同行した編集者が言った)。この原稿を書きながらも、締切りに焦ってイライラせず、夫にも当たらずにすみ、にこやかに夕食の準備すらできた。先生、ありがとうございます。私これから、いろいろできる気がします!!



「幸福学」を使ってみんなでハッピーになりましょう！

誌上ワークショップ、いかがでしたか？参考までに、15年4月に開催した3時間のワークショップの結果をご紹介します(右グラフ)。65ページで紹介した人生の満足尺度、さらにポジティブ感情が高まった半面、ネガティブな感情は減少。また、4つの因子はすべて強化されました。つまり、ワークショップの前より、ワークショップの後のほうが、幸福度が高まったのです。第2因子が高まると、オキシトシ

ンやセロトニンが分泌されます。前向きに自分らしくワクワクしていると(つまり、第1、第3、第4因子を高めると)、報酬ホルモンともいわれるドーパミンが分泌されます。このように、人はどうすれば幸せになれるのか、科学によりわかってきているのです。エール大学のクリスタキス教授も言っているように、幸せは伝染します。あなたが幸せになることで、世界が平和に近づくんですよ！(前野先生)

