

**あ**

ありがとう。  
すべてみんなが  
いたおかげ

**い**

いざというときに  
頼れる人がいる

**う**

うつや不安、  
減って安心、  
グループ活動

**え**

エゴより笑顔

**お**

お金は人の  
ために使え

**か**

頑張らなくても  
いいんだよ

**き**

偽善も積もれば  
善となる

**く**

具象より抽象

**け**

健康は精神・  
身体・社会の鑑

**こ**

子供たち。  
独立こそが  
親孝行

さ

左脳前頭葉部を  
発火させろ！

し

親切は  
人のためならず

す

ステキな思い出

せ

成長は  
成功に勝る

そ

そこそこので  
満足するの  
も悪くない

た

助け合う  
気持ち  
が地域を  
強くする

ち

地位財よりも  
非地位財

つ

つながった  
人の数より  
多様性

て

哲学と  
ビジョンを持つと  
世界が見える

と

隣の芝は青くない

な

なんとかかなる。  
ならなかつたら、  
なんとかかする

に

人間に  
生まれただけで  
運がいい

ぬ

脱ぎ捨てる。  
安いプライド、  
虚栄心

ね

年齢を  
重ねてわかる  
有り難さ

の

望まぬ夢は  
叶わない

は

バーチャルより  
リアル

ひ

ピーク・エンドは  
忘れない

ふ

フォーカシング・  
イリュージョンの罫

へ

平和が一番。  
誰もが思う  
ことなのに

ほ

ボランティア、  
皆の幸せ  
願うこと

**ま**

まじっすかー。  
幸せ半分、  
遺伝っすかー

**や**

やってみよう。  
やり方が  
わからなくても

**み**

見るだけじゃダメ。  
するから  
気持ちイイ

**ゆ**

許しなさい

**む**

無理をせず  
あなたのペースで  
やればいい

**よ**

「よろしくね！」  
人に任せて  
マイペース

**め**

目指せ、○○○！

**ら**

楽観という達観

**も**

モノを買う  
刹那の満足  
繰り返す

**り**

利他心は  
経験が育む

る  
ルーレットだよ、  
人生は

ん  
んふふ。  
結婚する私って  
し・あ・わ・せ♡

れ  
冷淡より温和。  
冷徹より情熱

ろ  
老婆は  
一日にして  
成らず

わ  
忘れることを  
忘れるな！

## 幸せカルタ

慶應SDM  
ヒューマンシステムデザイン研究室

を  
ヲタク・天才・  
達人を目指せ！

### 【参考文献】

「幸せカルタを用いた幸福システムデザイン法」（篠田結衣、前野隆司、  
日本創造学会2013年9月講演）

「幸せのメカニズム―実践・幸福学入門」（前野隆司、講談社現代新書  
2013年12月出版）

### 【幸せカルタ作成協力者一覧（あいうえお順）】

市川愛  
岩崎敏紀  
大曾根悠子  
近藤由依  
島田亜衣  
長谷川廣明  
古川俊太  
宮地恵美  
上野郁寛  
野泰男  
倉政利香  
佐伯江  
嶋川利香  
長谷川洋  
前野麻美  
松本直仁  
平島優人  
蓮沼理佳  
篠田結衣  
栗原志功  
笹原耕士  
蛸川愛

## あ ありがとう。 すべてみんながいたおかげ

感謝 (gratitude) が物欲を低下させ、幸福を高める効果をもたらすことが知られています [Polak & McCullough, 2006]。幸福の第2因子「つながりと感謝」の感謝の部分です。

幸せカルタ (慶應SDMヒューマンシステムデザイン研究室)

## い いざというときに 頼れる人がいる

いざという時に頼れる人がいる、と回答した人の割合が多い国は、人生満足度の高い国であったというニールセンが国民調査結果があります。 [Oishi and Schimmack, 2010]。幸福の第2因子「つながりと感謝」のつながりの部分です。

幸せカルタ (慶應SDMヒューマンシステムデザイン研究室)

## う うつや不安、減って安心、 グループ活動

スポーツ活動、社交クラブ、音楽・演劇団体、スポーツチームへの参加といったグループ活動は主観的幸福と相関があり、抑うつや不安を低減するといわれています [Argyle, 1996]。幸福の第3因子「まえむきと樂觀」です。

幸せカルタ (慶應SDMヒューマンシステムデザイン研究室)

## え エゴより笑顔

利己的な欲求とその満足度は二十歳代をピークに年齢とともに減少していくことが知られています。一方、利己的な欲求とその満足度は年齢とともに増加します。 [前野, 2013]。幸福の第2因子「つながりと感謝」です。また、笑顔は感情的幸福につながっています。幸福の第3因子「まえむきと樂觀」です。

幸せカルタ (慶應SDMヒューマンシステムデザイン研究室)

## お お金は人のために使え

他人のためにお金を使ったほうが、自分のために使うよりも幸せだという結果があります [Dunn, Aknin & Norton, 2008]。幸福の第2因子「つながりと感謝」にも関連する利他心です。

幸せカルタ (慶應SDMヒューマンシステムデザイン研究室)

## か 頑張らなくてもいいんだよ

うつ傾向が高いほど幸福度が低い傾向があることが知られています。うつ状態の人には、「頑張れ」と励ますよりも「頑張らなくてもいいんだよ」と寄り添うことが重要であると言われています。 [前野, 2013]。幸福の第3因子「まえむきと樂觀」です。

幸せカルタ (慶應SDMヒューマンシステムデザイン研究室)

## き 偽善も積もれば善となる

CRM (Cause Related Marketing) というマーケティング手法があります。たとえば、水を飲むと一部をアフリカの井戸建設に寄付するというように、自分の欲求を満たすだけでなく、一部はいいことをしようというもの。これを偽善と呼ぶのは言い過ぎでしょうが、このような行いを増やすことがよい社会につながるかと考えられます [前野, 2012]。

幸せカルタ (慶應SDMヒューマンシステムデザイン研究室)

## く 具象より抽象

「抽象的な視点を促す群 (学校の成績はおおざっぱにいいか悪いか)」と「はっきりとした基準を促す群 (学校の成績の平均は何コンマ何点か)」を比較すると、前者の方が幸福感が高い傾向があります [Upegraff & Suh, 2007]。

幸せカルタ (慶應SDMヒューマンシステムデザイン研究室)

## け 健康は精神・身体・社会の鑑

健康とは、精神的、身体的、社会的に健全な状態にあることと定義されています。身体的健康と幸福の関係に関する研究も多行われていますが、その結果、健康は主観的幸福に大きな影響を及ぼすことが知られています [Edwards & Klemmack, 1973] [Larson, 1978]。興味深いことに、医師による客観的な健康評価よりも、自己評価による健康 (自分で健康だと思っていること) の方が、幸福感との相関が高いことが知られています [Larsen, 1992]。

幸せカルタ (慶應SDMヒューマンシステムデザイン研究室)

## こ 子供たち。 独立こそが親孝行

夫婦の幸福度は子供の誕生後に低下し、子供が独立して家を出るまでそれが続く傾向があるようです [Gilbert, 2006]。

幸せカルタ (慶應SDMヒューマンシステムデザイン研究室)

## さ 左脳前頭葉部を発火させろ！

幸福観の高い人は、左脳前頭葉部の活動が右脳前頭葉部の活動よりも活発だということが知られています[Ruff, 1998]。なお、チベットの仏教僧は、左脳前頭葉部の活動が右脳前頭葉部の活動よりも活発だそうです。また、瞑想の訓練を行っている人は、行っていない人よりも、左脳前頭葉部の活動が活発です。よって、左脳前頭葉部の活動は幸福や穏やかな心とかかわっているようです。

幸せカルタ (慶應SDMヒューマンシステムデザイン研究室)

## た 助け合う気持ちが地域を強くする

親切な人や感謝をする人が幸せな人であることはよく知られていますが、そのような人が多いコミュニティは、幸せ度が高いのみならず、事件・事故や災害が起きたときにみんなで助け合って立ち直る力も強いことが知られています[前野、2013]。幸福の第2因子「つながりと感謝」です。

幸せカルタ (慶應SDMヒューマンシステムデザイン研究室)

## し 親切は人のためならず

親切心 (Kindness) に基づく行為を日々カウントすることによって、幸福度は高まるという研究結果があります[Otake, Fredrickson, et al., 2006]。したがって、他人に親切に行っている人、つまりまわりまわって自分が幸せになると考えられます。幸福の第2因子「つながりと感謝」に関連しています。

幸せカルタ (慶應SDMヒューマンシステムデザイン研究室)

## ち 地位財よりも非地位財

金、モノ、名誉など、地位として測れるものを地位財 (Locational goods) と呼びます。一方、健康、自由、自主性、愛情など、地位として測れないものを非地位財 (non-locational goods) と呼びます。地位財を手に入れたときの幸せは長続きせず、非地位財を手に入れたときの幸せは長続きすることが知られています[ネール、2007]。

幸せカルタ (慶應SDMヒューマンシステムデザイン研究室)

## す ステキな思い出

幸福度の高い人はよい出来事を思い出しやすい、出来事をボジティブに解釈する傾向があります[Seiditz & Diener, 1993]。

幸せカルタ (慶應SDMヒューマンシステムデザイン研究室)

## つ つながった人の数より多様性

親密な他者との社会的なつながりの多様性 (多様な人と接すること) と接触の頻度が高い人は主観的幸福が高い傾向がありますが、つながりの数 (接する人の数) は主観的幸福にあまり関係しないようです。つまり、友達がたくさんいることよりも、多様な友達がいることの方が、幸せに寄与します[松本&前野、2010]。

幸せカルタ (慶應SDMヒューマンシステムデザイン研究室)

## せ 成長は成功に勝る

努力した結果として成功したときの喜びは大きいですが、一瞬です。実は、幸せは、努力した結果としてやってくるのではなく、努力しているまじりにあるのです。幸福の第1因子も自己実現と成長」を目標としている人が幸せであることを示しています[前野、2010]。

幸せカルタ (慶應SDMヒューマンシステムデザイン研究室)

## て 哲学とビジョンを持つと世界が見える

日常的目標と人生の目標の間に一貫性がある人は、人生満足度が高い傾向があります[King et al., 1998]。アジア系の人には将来の目標達成につながる活動に幸福を抱き、欧米系はより刹那的なものに幸福を感じる傾向があります[Asakawa & Csikszentmihalyi, 2006]。よって、自分の思想・哲学やビジョン・ポリシーを持つている人は幸せと考えられます。幸福の第1因子「自己実現と成長」です。

幸せカルタ (慶應SDMヒューマンシステムデザイン研究室)

## そ そのままで満足するのも悪くない

多様な選択肢がある場合に「常に最良の選択を追求する人」よりも「そこで満足する人」の方が幸福な傾向があります。また「最良を追求する人」の場合、選択し得られた事の幸福感よりも、選択から外したものを得られなかった事への失望を強く感じてしまう傾向があります[Schwartz, 2004]。

幸せカルタ (慶應SDMヒューマンシステムデザイン研究室)

## と 隣の芝は青くない

人は自分と関わりのある他の人々との比較によって、自分の主観的幸福を判断してしまいう傾向があります [Frey & Stutzer, 2006]。しかし、そのような人との比較に基づく幸せ (地位財による幸せ) は長続きしないことが知られていますので、まわりのことは気にしないことが幸せのために重要と考えられます。幸せの4つ目の因子「独立とマイペース」です。

幸せカルタ (慶應SDMヒューマンシステムデザイン研究室)

**な** なんとかなる。  
ならなかったら、なんとかなる

幸せの第3因子は「まえむきと楽観」です。どんなことも「なんとかなる」と楽観的に考えている人は幸せな傾向があります【前野 2013】。

幸せカルタ (慶應SDMヒューマンシステムデザイン研究室)

**に** 人間に生まれただけで  
運がいい

受動意識仮説【前野、2010】によると、現象としての意識は幻想。豊かな「心」という幻想を持った人間に生まれてきたこと自体、何物にも代えがたいラッキーであると考えれば、どんなことにもびくともしない幸福を手に入れられるのではないだろうか。

幸せカルタ (慶應SDMヒューマンシステムデザイン研究室)

**ぬ** 脱ぎ捨てる。  
安いプライド、虚栄心

他人との比較による利己的な名譽欲は長続きしない幸福であることが知られています【前野 2013】。

幸せカルタ (慶應SDMヒューマンシステムデザイン研究室)

**ね** 年齢を重ねてわかる有り難さ

年齢と幸福の関係。様々な研究がおこなわれており、たとえば「子供や老年に比べ、中年が不幸な傾向がある」【Stoneら、2010】、「林、2003」若者よりも高齢者の方が満足度が高い傾向がある【Diener、1984】など、様々な結果があります。私のグループの調査では、年齢とともに幸福度が増大する傾向がみられました【蓮沼、2012】。幸福な人は健康であるのみならず長寿である傾向が高くなります【Diener & Chan、2010】。

幸せカルタ (慶應SDMヒューマンシステムデザイン研究室)

**の** 望まぬ夢は叶わない

目標を持つと、人は意識的・無意識的にそれを目指す傾向がありますので、それがかなう確率は高くなります。逆に「私は無理かも」と思っ望まなかった夢は決してかないません。だから、無理だなんて思わずに、いろいろな夢を持つことが幸せの始まりです【前野 2013】。幸福の第1因子「自己実現と成長」です。

幸せカルタ (慶應SDMヒューマンシステムデザイン研究室)

**は** バーチャルよりリアル

テレビや映画を見ることよりも、運動、園芸、スポーツのような体験の方が高い満足感をもちます【Donovan & Halpern、2002】。

幸せカルタ (慶應SDMヒューマンシステムデザイン研究室)

**ひ** ピーク・エンドは忘れない

人は、良いことも、悪いことも、そのピークと最後を鮮明に覚えていることが知られています。「ピークと」終わりよければすべてよしです【前野 2013】。

幸せカルタ (慶應SDMヒューマンシステムデザイン研究室)

**ふ** フォーカシング・イリュージョンの罠

「収入と幸福の関係については多くの研究があります。たとえば、「生活満足度」は年収と比例する傾向があるのに対し、「感情的幸福」は、年収七万五千ドルまでは収入に比例して増大するものの、七万五千ドルを超えると比例しなくなるという結果があります【Kahneman、2010】。同様に「長期的に見れば収入と幸福の相関は弱く、収入が増大しても主観的幸福感は高まらない傾向があります【Diener & Oishi、2000】。それなのに人はお金を欲しいと思いがちです。このように、目指す幸せの方向を間違える人間の特性をフォーカシング・イリュージョンと呼びます。「フォーカスする対象が間違っているよ」です。

幸せカルタ (慶應SDMヒューマンシステムデザイン研究室)

**へ** 平和が一番。  
誰もが思うことなのよ

冷戦後、情勢不安のあったロシアや、イラクの侵攻危機下にあったクウェートでは、生活満足度は低かったことが知られています【Veenhoven、2001】。安全欲求が満たされることは、幸せのための必要条件と考えられます。

幸せカルタ (慶應SDMヒューマンシステムデザイン研究室)

**ほ** ボランティア、  
皆の幸せ願いと

ボランティア活動や慈善行為は幸福度に大きく寄与します【Frey & Stutzer、2005】。月に一回同好会の集まりに参加するだけで、あるいは、月に一回ボランティア活動に参加するだけで、所得が倍増するのと同じくらい幸福感が高まるそうです【Hellmuth & Putnam、2007】。幸福の第2因子「つながりと感謝」です。

幸せカルタ (慶應SDMヒューマンシステムデザイン研究室)

## ま まじつすかー。 幸せ半分、遺伝っすかー

主観的幸福の基本水準は遺伝的な気質によって先天的に決定されているというシヨッキンクな研究結果があります [Headley & Wearing, 1989]。人格特性や主観的幸福の50%程度は遺伝による [説明] 老若男女の研究もありました [Lykken & Tellegen, 1996]。

幸せカルタ (慶應SDMヒューマンシステムデザイン研究室)

## や やってみよう。 やり方がわからなくても

なにこともやってみることが大切です。失敗は成功のもと。楽観的に(幸福の第3因子)、自分のペースで(第4因子) チャレンジすると(第1因子)が重要です [前野, 2013]。

幸せカルタ (慶應SDMヒューマンシステムデザイン研究室)

## み 見るだけじゃダメ。 するから気持ちイイ

音楽、絵画、ダンス、陶芸などの美しいものを見るよりも、それらを創造する方が主観的幸福に大きく影響するようです。自分の顔を美しくする化粧品も幸福に正の影響を及ぼしますが、整形は負の影響を及ぼすようです [大曾根, 2012]。

幸せカルタ (慶應SDMヒューマンシステムデザイン研究室)

## ゆ 許しなさい

親切は幸福につながりますが、その極限は、悪人も、失敗も、不勉強も、攻めずに許すことでしょうか。そして、どうすれば改善するかをともにクリエイティブに考えていく。これを広めれば「つながりと感謝」に満ちた世界になるでしょう [前野, 2013]。

幸せカルタ (慶應SDMヒューマンシステムデザイン研究室)

## む 無理をせず あなたのペースでやればいい

幸福の第4因子にあるように、人の目を気にせず、「独立とマイペース」を貫くことが幸せのために大切です [前野, 2013]。

幸せカルタ (慶應SDMヒューマンシステムデザイン研究室)

## よ 「よろしくねー」 人に任せてマイペース

幸福の第4因子「独立とマイペース」は人の目を気にせず自分のペースで歩むことですが、時と場合によってはやるべきことを他人に任せるくらい楽観性(第3因子)も大切かもしれません [前野, 2013]。

幸せカルタ (慶應SDMヒューマンシステムデザイン研究室)

## め 目指せ、○○○!

目標達成は幸福観に影響します [Brunstein et al, 1998]。また、日常的目標と人生の目標の間「一貫性がある人は、人生満足度が高い傾向があります」 [King et al, 1998]。

幸せカルタ (慶應SDMヒューマンシステムデザイン研究室)

## ら 楽観という達観

真面目で几帳面な人は、楽観的になれと言われても、ついつい細かいことを気にしすぎるかもしれません。緻密であることは悪いことではありませんが「最終的にはまあなんとかなる」と達観することが重要です (幸福の第3因子) [前野, 2013]。

幸せカルタ (慶應SDMヒューマンシステムデザイン研究室)

## も モノを買う 刹那の満足繰り返す

ものを購入することは幸福感とあまり関係がないようです [Solberg, Diener & Robinson, 2004]。それなのに、物欲という地位財への欲求が生じてしまうのは、人間の悲しい性というべきでしょうか。

幸せカルタ (慶應SDMヒューマンシステムデザイン研究室)

## り 利他心は経験が育む

人は利他的な欲求とその満足が年齢とともに増大する傾向があります。幸福の第2因子「つながりと感謝」は年齢とともに育まれる傾向があります [前野, 2013]。

幸せカルタ (慶應SDMヒューマンシステムデザイン研究室)

## る ルーレットだよ、人生は

人生には運もつきまといまいます。しかし、目標を持ち（幸福の第1因子）、協力し（第2因子）、樂觀的に（第3因子）自分のペースで（第4因子）対処すれば、きっと道は開けます[前野、2013]。

幸せカルタ（慶應SDMヒューマンシステムデザイン研究室）

## ん んふふ。結婚する私って し・あ・わ・せ♥

結婚が幸福に影響する「Yes」については多くの研究があります[西隅、2002][色川、2004][白石、2007]。既婚者のほうが主観的幸福感が高い傾向がありますが、近年その差は小さくなりつつあるそうです[Diener & Lucas, 1999]。我々の調査では、離婚した人の幸福度は未婚の人よりも低いです。伴侶と死別した人の幸福度は結婚している人の幸福度と有意な差がありませんでした[蓮沼、2012]。

幸せカルタ（慶應SDMヒューマンシステムデザイン研究室）

## れ 冷淡より温和。 冷徹より情熱

温和で情熱的であることは、幸福の第3因子「まえむきと樂觀」であることにつながります。また、良好な人間関係にもつながりますので、第2因子「つながりと感謝」のためにも重要です[前野、2013]。

幸せカルタ（慶應SDMヒューマンシステムデザイン研究室）

## る 老婆は一日にして成らず

人の性格（外向性、協調性、良識性、情緒安定性、知的好奇心）は年齢とともに上昇する傾向があります。また、幸福度も年齢とともに上昇する傾向があります。日々の積み重ねが、より良く歳を重ねることにつながっているのです[前野、2013]。

幸せカルタ（慶應SDMヒューマンシステムデザイン研究室）

## わ 忘れることを忘れるな！

ポジティブな気分になると記憶力は落ちる傾向があります[Storbeck & Clore, 2005]。また、ポジティブな気分は「関係性への着目」を促す一方、ネガティブな気分は「個別要素への着目」を促す傾向があります[Storbeck & Clore, 2005]。

幸せカルタ（慶應SDMヒューマンシステムデザイン研究室）

## を ヲタク・天才・達人を目指せ！

幸福の第1因子は「自己実現と成長」。人の目を気にせず（第4因子）、樂觀的に（第3因子）、自己実現と成長を目指す人は、良い意味で、ヲタク・天才・達人なのではないでしょうか[前野、2013]。

幸せカルタ（慶應SDMヒューマンシステムデザイン研究室）