

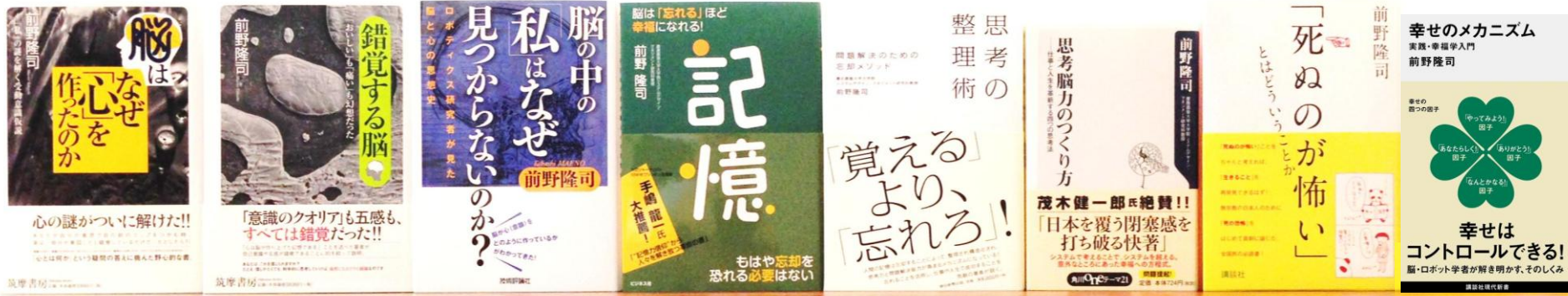


幸せのメカニズム

前野 隆司

慶應義塾大学大学院

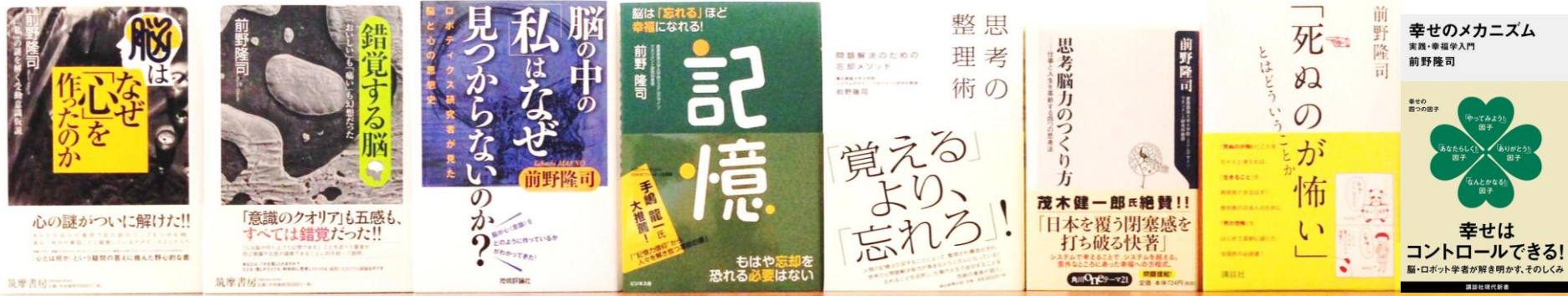
S D M 研究科



Takashi Maeno 前野 隆司

2013年12月18日発売
**「幸せのメカニズム
 実践・幸福学入門」**
 (講談社現代新書)





Takashi Maeno 前野 隆司



人間の
身体と心

ロボットの
身体と心

イノベーション教育
システム論

機械工学
設計工学

幸福学・共創学
社会システムデザイン



「幸せのメカニズム」前野隆司

幸せのメカニズム

実践・幸福学入門

前野隆司

幸せの
四つの因子

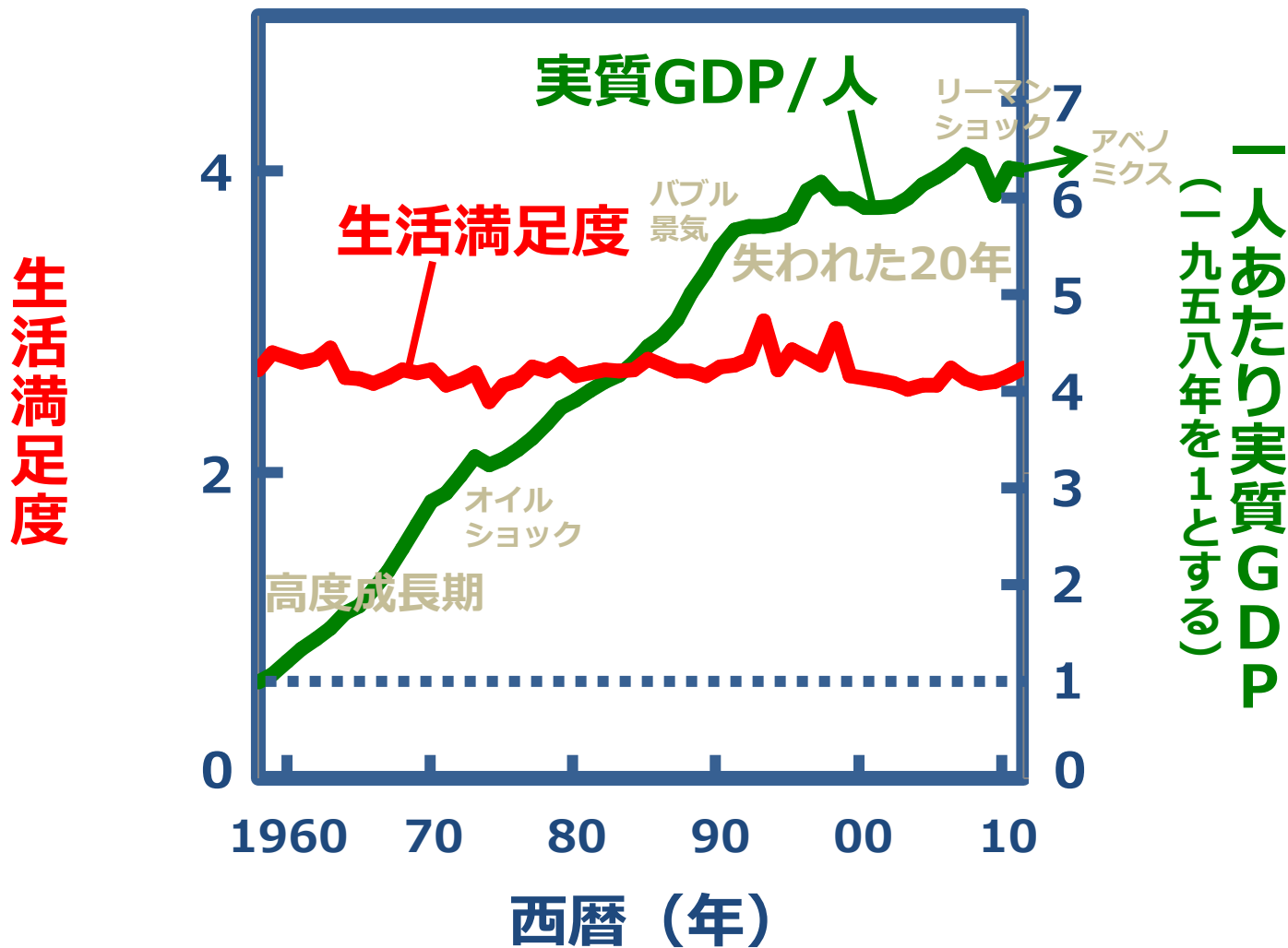


幸せは
コントロールできる!

脳・ロボット学者が解き明かす、そのしくみ

講談社現代新書

GDPは増えても、生活満足度は横ばい!?

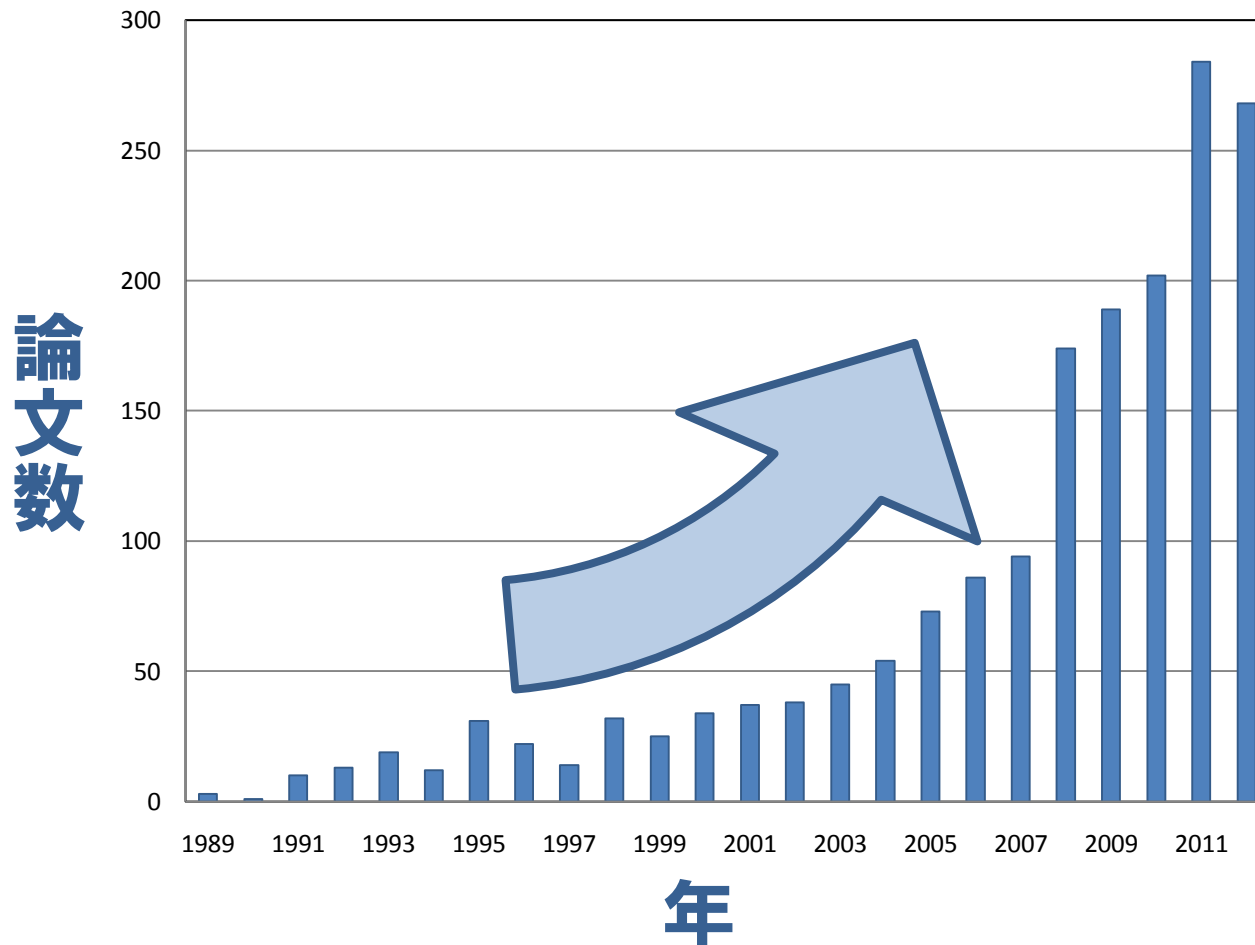


微笑むロボットを作っている場合か!?



「幸せのメカニズム」前野隆司

幸福研究は急激に増加している



「well-being」「happiness」という単語が含まれる論文の検索結果
学術文献データベース Web of Science による

主観的幸福の測り方

1 Dienerの人生満足尺度

以下の設問に7段階で回答

- 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



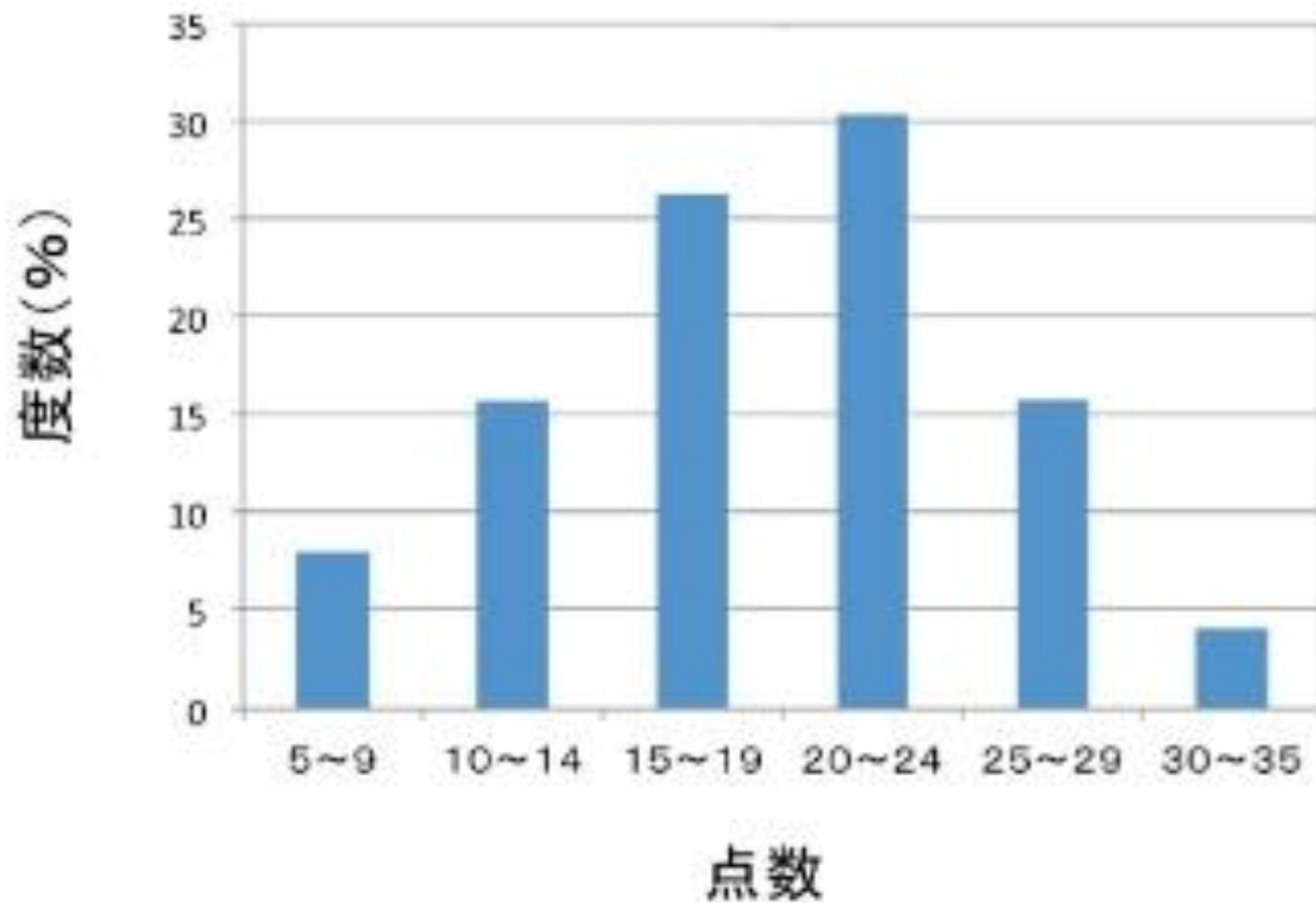


図4 「ディーナーの人生満足尺度」のヒストグラム
(2012年の日本人1500人への調査結果)

「幸せのメカニズム」前野隆司

過去の幸福学研究による、幸福に関係する要因リスト

(すべて満たさないと幸福ではないという意味ではないが、参考まで)

• 身体的要因

- 身体的に健康？

• 性格・能力・心の状態

- 気質は 外交的？ 楽観的？ 切り替えは得意？
- 性格は 自尊心が高い？ 自己統制感が高い？ 自己目的的？
優しく親切？
- 心の状態は 調和している？ 心配事がない？ 人々に感謝している？ 適度な教養がある？
- 思想・宗教心 自分の思想を確立したり宗教を信じたりしている？

• 社会的な状態

- 社会的自己の状態 収入に満足？ 愛情は十分得ている？ 対人関係に満足？ 仕事に満足？ 社会的立場に満足？ 社会の要請に応じている？ 自己実現している？ 将来の目標は明確？
- 社会の状態 自国の政治・社会体制は安定？ 社会環境は自由・安全・良好？
- その他 他人との比較で自分の幸福を判断していない？ フォーカシングイリュージョンに陥っていない？

長続きする幸せと長続きしない幸せ

非地位財

他人との相対比較とは関係なく
幸せが得られるもの



健康
自主性
社会への帰属意識
良質な環境
自由
愛情

個人の生活(安全)にか
かわること

地位財

周囲との比較により
満足を得るもの

結婚

所得
社会的地位
物的財



個人の進化・生存競争にか
かわること

高い ← 幸福の持続性 → 低い

過去の幸福学研究による、幸福に関係する要因リスト

(すべて満たさないと幸福ではないという意味ではないが、参考まで)

- **身体的要因**

- 身体的に健康？

幸福の要因は要するに全体としてはどんな関係になっているのか？

- 心の状態は 調和している？ 心配事がない？ 人々に感謝している？ 適度な教養がある？

**1500人の日本人に、幸福の心的要因全項目アンケート
→コンピュータで因子分析
→幸福の4つの因子を導出！**

- その他 他人との比較で自分の幸福を判断していない？ フォーカスソリューションに陥っていない？

どんな人が 幸せか？

1500人へのアンケート による主観的 幸福の心的要因の因子分析結果

「幸せのメカニズム」
(講談社現代新書)

パリマックス回転後の因子行列 (主因子法・4つ削除済)

	1	2	3	4	共通性
コンピテンス	0.739	0.231	0.192	0.068	0.641
人生の意義	0.722	0.356	0.290	0.112	0.745
熟達	0.696	0.278	0.340	0.015	0.678
自己実現尺度	0.676	0.246	0.375	0.135	0.677
自尊心	0.644	0.381	0.323	0.033	0.666
自律性	0.638	0.269	0.142	0.039	0.501
思想宗教	0.606	0.235	0.156	0.289	0.531
社会の要請	0.602	0.233	0.261	0.244	0.545
将来への希望	0.587	0.479	0.327	0.055	0.684
個人的成長	0.570	0.488	0.143	0.120	0.599
親切	0.539	0.492	0.054	0.026	0.536
勤労意欲	0.526	0.330	0.069	0.199	0.431
目標の明確性	0.493	0.321	0.324	0.115	0.465
人を喜ばせる	0.415	0.734	-0.019	-0.002	0.712
感謝傾向	0.259	0.729	0.172	0.127	0.644
愛情	0.301	0.656	0.315	0.054	0.624
ユーモア	0.279	0.586	0.200	-0.150	0.484
積極的な他者関係	0.302	0.509	0.372	0.314	0.587
満喫	0.473	0.480	0.350	0.203	0.617
楽観性	0.245	0.216	0.622	0.136	0.512
自己受容	0.438	0.361	0.556	0.266	0.702
心配ごとがない	0.227	0.007	0.529	0.476	0.557
気持ちの切り替えが得意	0.366	0.204	0.423	0.293	0.440
自己概念の明確傾向	0.018	-0.021	0.114	0.693	0.493
社会的比較志向のなさ	0.101	0.044	0.083	0.538	0.308
因子付与	6.214	4.122	2.438	1.604	14.378
累積寄与率	24.856	41.342	51.094	57.511	

幸せの 4つの因子



「幸せのメカニズム」前野隆司

・第1因子

「自己実現と成長」

人生の意義、コンピテンス、熟達、自己実現尺度
に高い重み

自尊心、自律性、思想宗教、社会の要請、将来
への希望、個人的成長、親切、勤労意欲、目標
の明確性、人を喜ばせる、満喫、自己受容

⇒目的を達成するための自己成長と自身に向か
う特徴のある因子

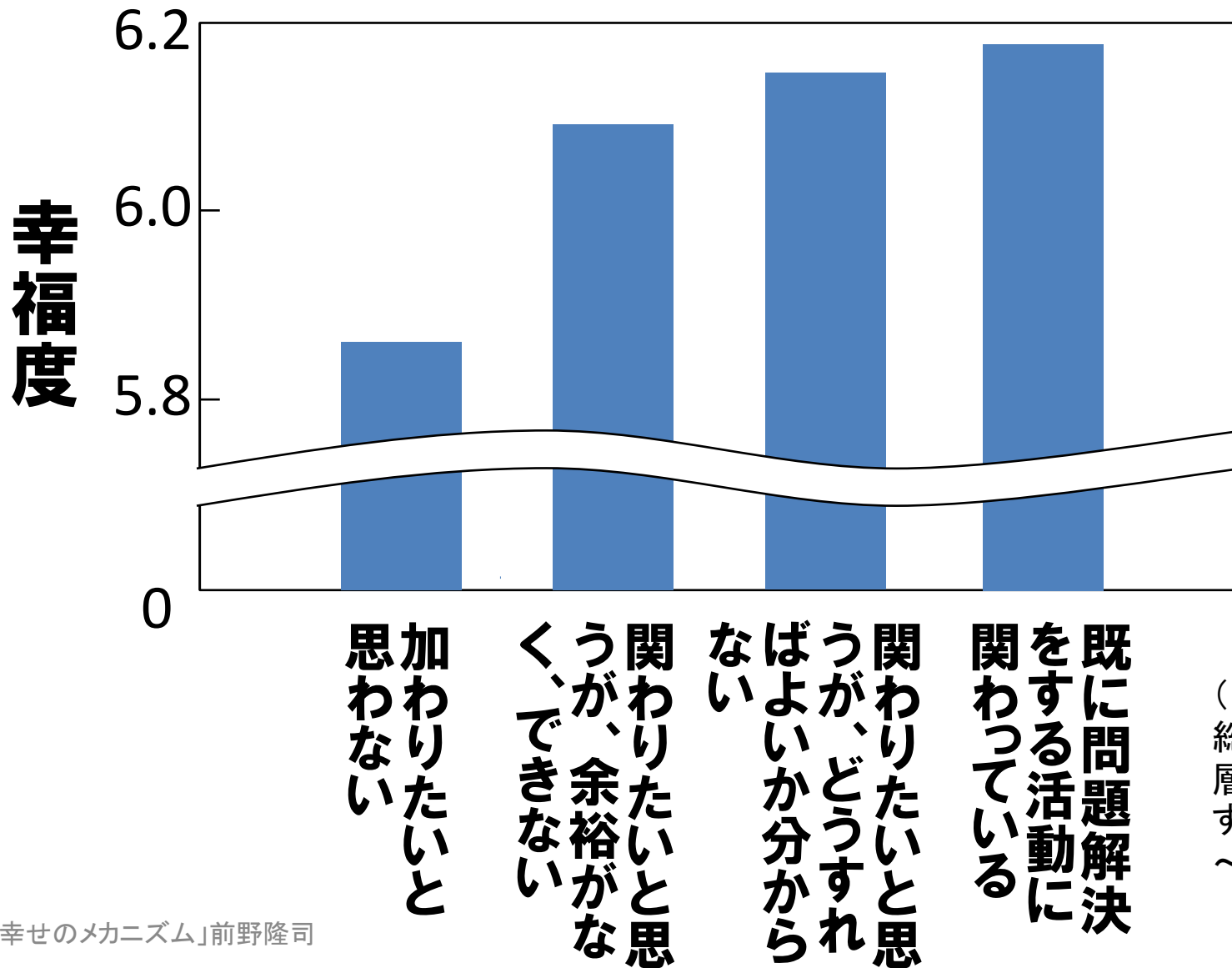
・第2因子

「つながりと感謝」

人を喜ばせる、感謝傾向、親切 に高い負荷
愛情、ユーモア、積極的な他者関係、満喫、将
来への希望

⇒感謝傾向と他者に向かう特徴のある因子

社会的課題解決のための活動参加意欲と幸福度の関係



(内閣府経済社会総合研究所「若年層の幸福度に関する調査」(2010～2011年)による)

・第3因子

「まえむきと楽観」

楽観性、自己受容、心配ごとがない、気持ちの切り替えが得意

⇒楽観的・ポジティブで精神的に安定している因子

• 第4因子

「独立とマイペース」
（人の目なんか気にしない！）

**自己概念の明確傾向、社会的比較志向のなさ、
心配ごとがない**

⇒自己を確立し他者と比較しない性質

つながりと感謝

まえむきと楽観

自己実現と成長

独立とマイペース



幸せの4つの因子

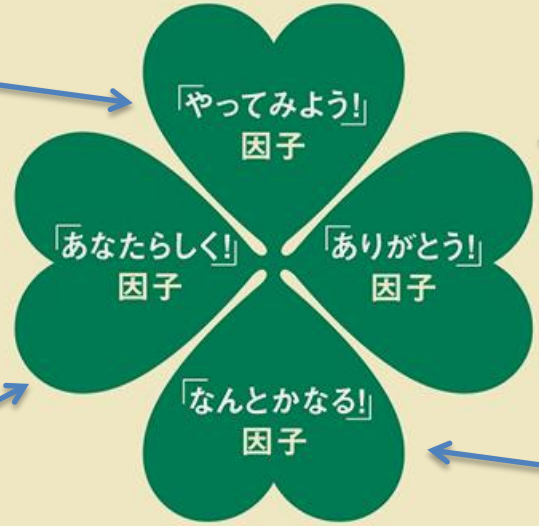
幸せのメカニズム
実践・幸福学入門
前野隆司

1. 自己実現と成長

2. つながりと感謝

4. 独立とマイペース

3. 前向きと楽観



幸せは
コントロールできる!
脳・ロボット学者が解き明かす、そのしくみ

幸福と不幸の因果関係ループ図

(下線はそれぞれのループのレバレッジポイント)



幸せの4つの因子

- 1 自己実現と成長
- 2 つながりと感謝
- 3 まえむきと楽観
- 4 独立とマイペース
を実践

さらに幸せ

**幸せの
好循環
ループ**

幸せのメカニズムを周りの人に広める

幸せのメカニズムへの理解が増す



金物
名誉

金銭欲
物欲
名誉欲

システムとしての
幸福学の理解

間違った
生き方

刹那的生き方、
人との比較、
人の目を
気にする、
悲観、孤独

**誤った
幸せの
ループ**

フォーカシング・
イリュージョン

どうすれば幸
せになれるか
わからない

**不幸の
悪循環
ループ**

つかの間の
幸せの
終わり

もっと幸せ
が欲しい

フォーカシング・イリュージョン：
人は焦点を結ぶ方向(目指す
方向)を間違ってしまうという
ことを表したカーネマンの造語

さらに
不幸

4つの因
子を満た
さない

幸せカルタ

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





幸 せ の 輪 を
広 げ よ う !

「幸せのメカニズム」前野隆司

幸せな心のデザイン ワークショップ

第4因子

「独立とマイペース」のワーク

**ボディーストーミング：人の目を気に
しないためのアイスブレイク**

- 1. 3～4人チームになりましょう**
- 2. 1人がお題→他の2人が演じま
しょう（繰り返し）**

例）「ニワトリ」

第3因子

「前向きと楽観」のワーク

1. 自分の悩み、欠点、困っていること等、問題点を3つあげてください。
2. 「○○なんて、なんとかなる・なんとかする・私が変わる」と書きかえてみてください。
1. グループ内でシェア！

前向きと楽観

独立とマイペース

第2因子

「つながりと感謝」のワーク

1. 感謝していることを、あわせて3つあげてください。
2. グループ内でシェア！

つながりと感謝

前向きと楽観

独立とマイペース

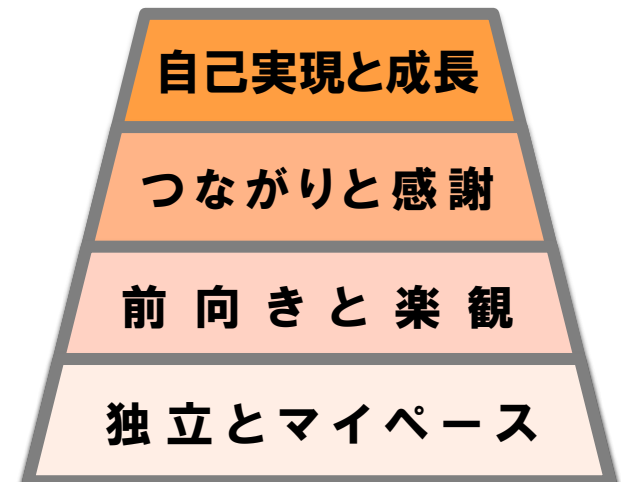
第1因子

「自己実現と成長」のワーク

1. 夢・目標(すぐできることから、一生をかけて行うものまで、何でも)を3つあげてください。
2. グループ(3~4名)内でシェア!

やればできる!
みんなに感謝!
ポジティブに!
人の目なんか気にせずに!

「幸せのメカニズム」前野隆司



ポジティブフィードバック

- 各人の良かった点、心に響いた点、感動した点をポストイットにたくさん書いて渡しましょう！
- 時間があれば、言葉に出して。

夢や目標！

感謝していること！

悩みや問題点をポジティブに書き換え！

ボディーストーミング

「幸せのメカニズム」前野隆司

自己実現と成長

つながりと感謝

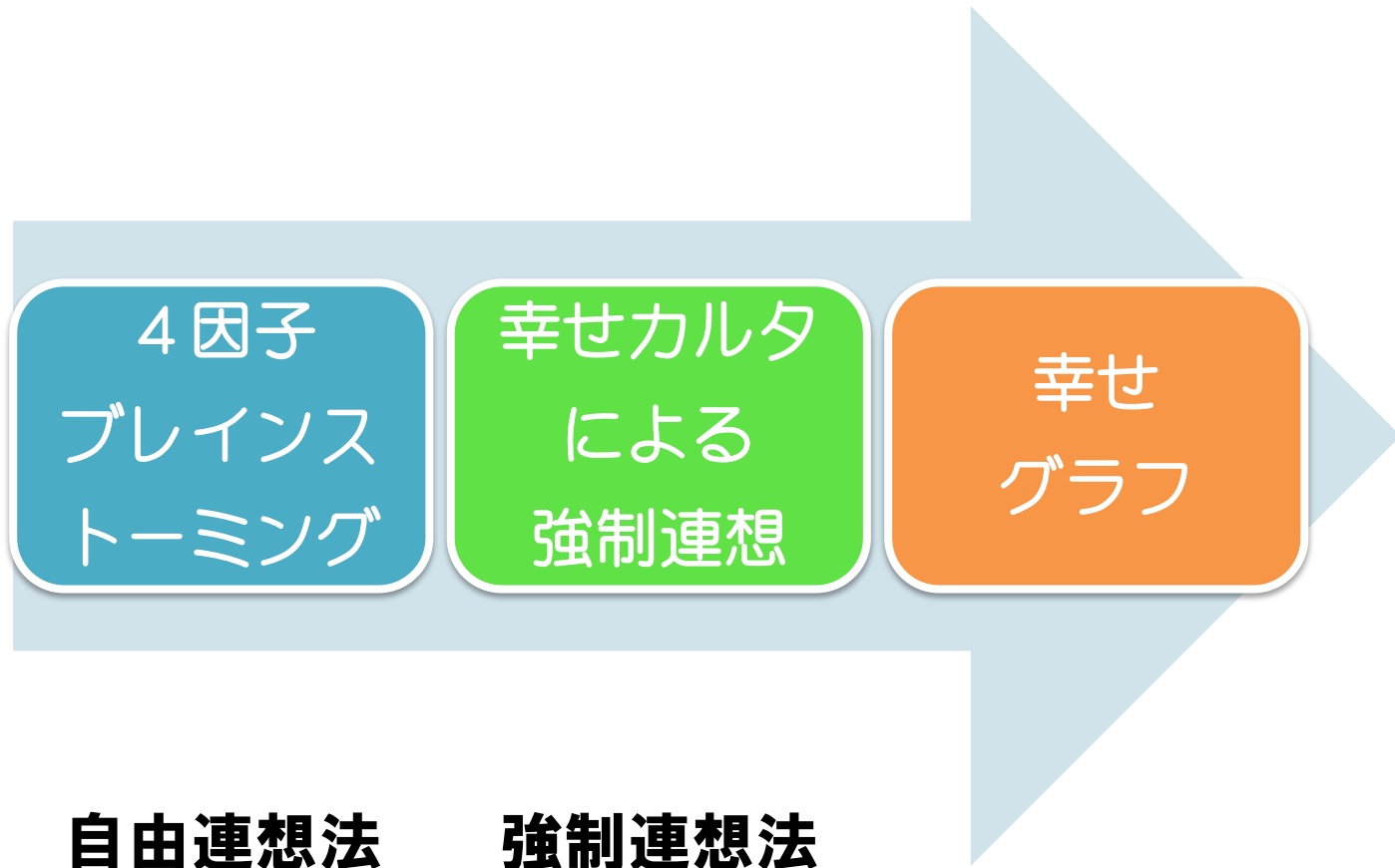
前向きと楽観

独立とマイペース

幸せな社会デザイン ワークショップ

- テーマ「どうすれば幸せな地域や旅を創れるだろうか？」

人々の幸せに資する街づくり・モノづくり・ コトづくり設計のフレームワーク



発散技法

収束技法

「幸せのメカニズム」前野隆司

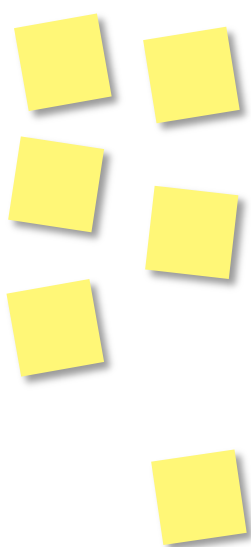
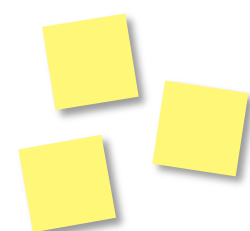
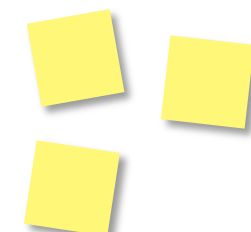


テーマ名: どうすれば幸せな地域・旅を創れるだろうか？

(1)ブレインストーミングの説明

- グループでおこないます。
- ポストイットにアイデアを書き、
- 大きな声で読み上げながら場に出し、
- 他の人のアイデアには「いいね」と言って、
- 楽しみましょう。
- 質より量。
- ワイルドなアイデア大歓迎。
- 他の人のアイデアに乗っかろう。
- 批判厳禁。コメント不要。

(2)幸福の5因子ブレストの説明

- 以下のフレームを用いながらブレインストーミングをおこなってみましょう。

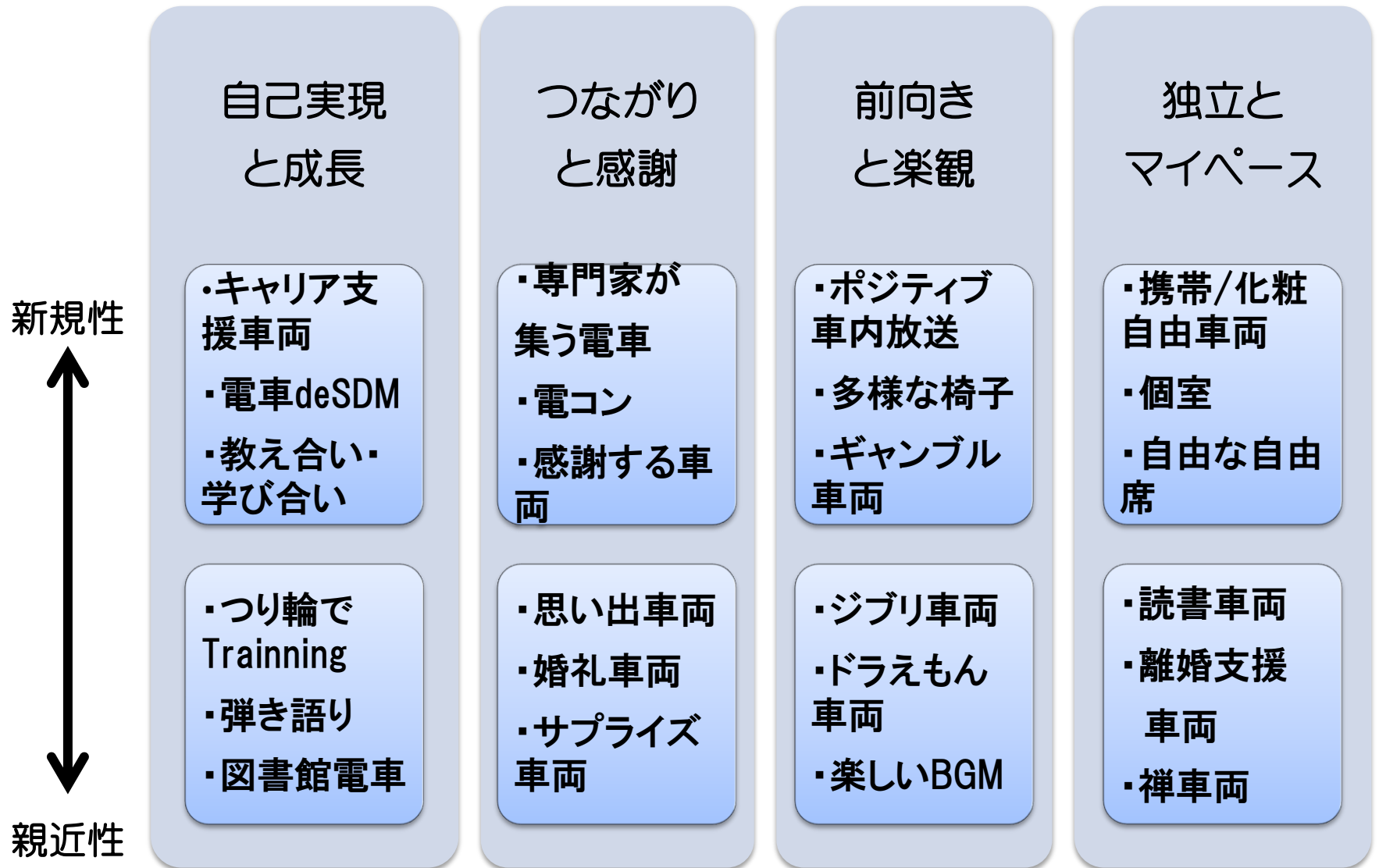
第1因子	第2因子	第3因子	第4因子	その他の要因
自己実現・夢・ 目標・成長	つながり・感 謝・親切・利他	前向き・楽観・ ポジティブ	独立・マイペース・ 人の目を気にしない	安心・安全・ 環境・健康
				

(2)幸福の5因子ブレストの説明

- 以下のフレームを用いながらブレインストーミングをおこなってみましょう。

第1因子	第2因子	第3因子	第4因子	その他の要因
自己実現・夢・ 目標・成長	つながり・感 謝・親切・利他	前向き・楽観・ ポジティブ	独立・マイペース・ 人の目を気にしない	安心・安全・ 環境・健康
				

事例（幸福な電車 アイデア出し）



幸せカルタ

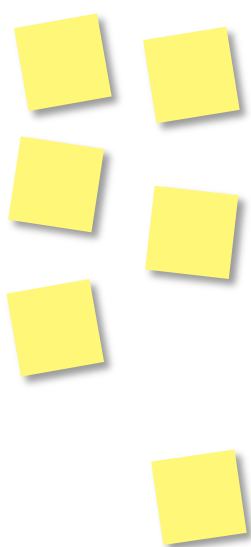
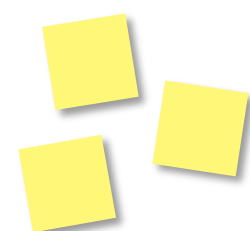
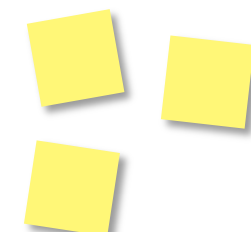


あ	ありがとう。すべてみんながいたおかげ
い	いざというときに頼れる人がいる
う	うつや不安、減って安心、グループ活動
え	エゴより笑顔
お	お金は人のために使え
か	頑張らなくてもいいんだよ
き	偽善も積もれば善となる
く	具象より抽象
け	健康は精神・身体・社会の鑑
こ	子供たち、独立こそが親孝行

⋮

**幸福学研究により明らかにされてきた
幸福に影響する要因をカルタ化**

(3) 幸せカルタブレストの説明

- 任意の幸せカルタを引いて、そこからの連想によって、以下の図を向上させていこう。

第1因子	第2因子	第3因子	第4因子	その他の要因
自己実現・夢・ 目標・成長	つながり・感 謝・親切・利他	前向き・楽観・ ポジティブ	独立・マイペース・ 人の目を気にしない	安心・安全・ 環境・健康
				

幸せグラフ

新規性



親近性

自己実現
と成長

・キャリア支
援車両

・電車de
SDM

・つり輪で
Training
・弾き語り

つながり
と感謝

・専門家が
集う電車

・電コン

・感謝する
車両

・思ひ出車
両

・婚礼車両

・サプライズ
車両

前向き
と楽観

・ポジティブ
車内放送

・ギャンブル
車両

・ジブリ車両

・ドラえもん
車両

独立と
マイペース

・携帯/化粧
自由車両

・個室

・自由な自
由席

・読書車両

・離婚支援
車両

・禅車両

**幸せブレスト
ヒント集**
(幸せカルタの代わりに)

前野 隆司

幸せの4つの因子

1. 自己実現と成長

– 夢を持つこと、夢の実現、成長、学習など

2. つながりと感謝

– つながりの多様性、感謝、親切、利他、調和

3. 前向きと楽観

– ポジティブ、なんとかなる、なんとかする、余裕

4. 独立とマイペース

– 人の目なんか気にしない、自分らしく、自分のペースで

幸せのためのヒント集（1）

1. 中年は少し不幸せ。中年の幸せとは？
2. 女性は男性より少し幸せ度が高い。
3. 健康な人は幸せ。幸せな人は長寿。
4. コーピング。災害、病気、失業といったつらいことから立ち直る力は思いのほか強い。
5. 離婚 > 未婚 > 結婚
6. 子供がいる世帯の幸福度は意外と低い。
7. 人は他人と比較して幸福と感じがち。
8. ボランティア活動、慈善活動に参加する人は幸せ
9. いざというときに頼れる人がいる人は幸せ
10. お金は他人のために使った方が幸せ。

幸せのためのヒント集（2）

11. 外交的な人は幸せ。
12. 協調的な人は幸せ。
13. 良識のある人は幸せ。
14. 情緒が安定している人は幸せ。
15. 知的好奇心の強い人は幸せ。
16. 「満喫する」ように心がけている人は幸せ。
17. 最良を目指すよりもそこそこで満足する方が幸せ。
18. 美しいものを見るよりも創造する方が幸せ。
19. グループ活動に参加している人は幸せ。
20. 治安がよく醸成不安が無い地域の人には幸せ。

チェックアウト

- 実際に実行してみたいアイデアは？
- 気づいたことは？
- 今後、さらに行っていききたいことは？

SHARE!

人々の幸せに資する街づくり・モノづくり・ コトづくりのための手法研究継続中



「幸せのメカニズム」前野隆司



平和で幸せな世界を築こう！

幸せな人生を！