

## 幸せの4つの因子

住職 福島伸悦

慶応大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科教授・前野隆司先生はイノベーション教育、感動学、幸福学などを研究されておられます。ご講演を拝聴する機会がありましたが、幸せのメカニズムというものを改めて勉強させていただきました。幸せになるにはどうすればよいのか。不幸せになろうと思っている人は誰一人いません。金銭欲、物欲、名誉欲を満たすと幸せ感を味わうことができるかもしれませんが、束の間です。長続きしません。では心がどういう状態であれば持続可能な幸せなのかというと、利他的な人、自己肯定感の高い人が幸福度の高いとされています。具体的に、幸せは4つの因子からなっているのだそうです。

一つ目は「やってみよう」因子。小さくてもいいからワクワク、イキイキ、ドキドキすることを心掛けることです。いつもチャレンジ精神を持っていることです。

二つ目は「ありがとう」因子。感謝する人は幸せだということがわかっています。感謝していると、セロトニンやオキシトシンという脳内物質が出てきて、優しい気持ちになります。

三つめは「なんとかなる」因子。前向きで楽観的な性格で「まあなんとかなるよ」と思っている人は幸せな人生が送れます。つまり諸行無常の真理をわきまえているということです。人生良いときもあり悪いときもあると腹をくくってしまえば一喜一憂せずにどっしりと構えることができます。

四つ目は「ありのまま」の自分らしい因子です。自分らしく人の目を気にしすぎない人、人と自分を比べない人は幸せだということです。「人は人、自分は自分」と人と比べない生き方ができる人は幸せです。人と比べるということは、そこに損得、優劣の物差しが出てきてしまいます。すると傲慢や卑劣といった感情が出て悩み苦しむのです。良いことはなく幸せはどんどん離れて行ってしまいます。

以上の4つの因子を意識して生きる人ほど幸せだということです。