

## 園長のひとり言 10月のひとり言

～やってみよう、ありがとう、なんとかなる、あなたらしく！～

幸せになるための4つの因子を紹介します。

1. 「やってみよう」という因子（自己実現と成長）
2. 「ありがとう」の因子（繋がりと感謝）
3. 「なんとかなる」の因子（前向きと楽観）
4. 「あなたらしく」の因子（独立とマイペース）

「やってみよう」とは、どんな小さなことでもいい、わくわくする趣味ややりがいのある仕事を持っている人は幸せであり、それらを通じて成長の実感や自己実現などの達成感を得ることで。

「ありがとう」とは、誰かを喜ばせたり、逆に愛情を受けたり、感謝や親切に触れたりして、人との繋がりを感じることによって幸せを感じることで。

「なんとかなる」とは、悲観的ではなく、常に楽観的であること。自己否定ではなく、自己受容を心がけることで幸せを実感できるということです。

「あなたらしく」とは、他人との比較で満足を得るのではなく、人や周囲を過度に気にせず、自分をはっきり持って自分らしく生きることが幸せに繋がるとのことです。

これは、幸福学研究の第一人者・前野隆司（慶應義塾大学大学院教授）氏のお話です。前野氏は、科学技術こそが日本を豊かにし、人々を幸せにするという信念でエンジニアになりました。しかし、日本はここ50年で実質GDPは6倍に増え、技術の進歩とともに経済成長したにもかかわらず、幸福の指標である国民の生活満足度は、1950年代から変わらない横ばいであるという事実を知って「自分の仕事は、何の役に立つの？」という疑問もったそうです。そこで、幸福学を研究し始め、人が幸せになるためのカギを4つの因子に集約されました。