

幸せにはエビデンスがある？

はじめに

フェリシティークリニック名古屋の河合と申します。「フェリシティー」とは、「幸福、至福」を意味します。専門は整形外科とアンチエイジングです。「痛みや体調不良を改善することで、少しでも患者さんの幸せのお力になりたい」と考えていますが、診療に当たる中で、「逆に心の状態、幸福感といったものが体に与える影響も計り知れないなあ」と強く感じてきました。

そこで、「そもそも幸せとは何だろう」「幸せにエビデンスがあるならば、患者さんにも説明しやすく、お役に立てるのではないか」と思い、今回まとめてみた次第です。

幸福学とは？

幸せについての研究は、主に哲学、思想、宗教の分野で行われてきましたが、1980年代くらいから、心理学でも研究が始まりました。現在では「幸福学」という、「いかにして心理学、統計学の研究結果(幸せのエビデンス)を、人々に役立つ形で利用していくか」を目指す分野もあります。私も参加したことがあります。日本では「日本ポジティブサイコロジー学会」が、この分野の代表的な学会とされます。

今回は数多くの「幸せのエビデンス」のうち、いくつかをご紹介します。

幸せのエビデンスの例



図1 生活満足度と1人あたり実質GDPの推移

前野隆司『7日間「幸せになる」授業』(PHP研究所)から引用改変

・日本人の生活満足度と1人あたりGDPの推移をみると、人々が感じる幸福感は、高度経済成長期、オイルショック、バブル期、リーマンショックであろうが、あまり変わらなかった。

☞ GDPと幸せには関連がないようだ

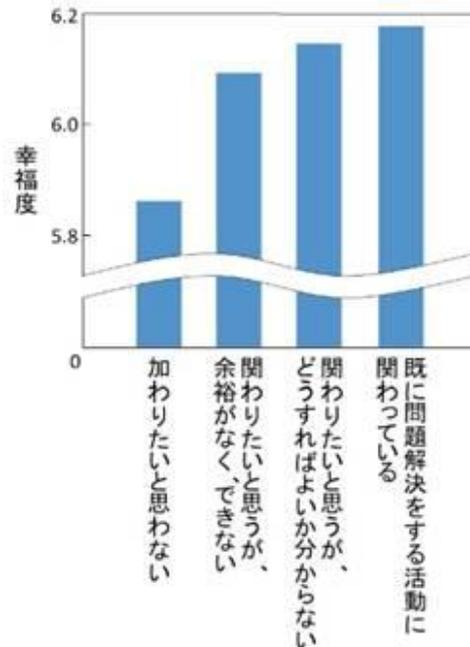


図 2 社会的課題解決のための活動参加意欲と幸福度の関係

前野隆司『実践ポジティブ心理学』(PHP 新書)から引用改変

・内閣府の研究では、社会的課題解決活動に関わっている人たちの幸福度が一番高く、加わりたいと思わない人たちで最も低かった。

・別の研究では、お金を自分のために使う人よりも、他人のために使う方が幸福度は高まった。

☞ 利他的な人は利己的な人よりも幸せのようだ

・働く方々への調査では、最も幸せを感じる人が多かったのは経営者、その次に幸せを感じていたのが管理職、最も不幸せと感じていたのは一般の社員であった。

☞ 幸せのカギは主体性の可能性がある

・幸せを感じているときは左脳前頭葉が発火している。修行僧が坐禅を組んでいる時にも左脳前頭葉が発火しており、長年修業を積んだ高僧は坐禅を組んでいなくても発火していた。

☞ 坐禅などで心を整えることは、幸せにつながりそうだ

・いわゆる「悪人」は幸福度が低かった。

・他人と比較できる「地位財(金・もの・地位)」による幸せは長続きしないが、他人と比較できない「非地位財(健康・愛情・自分の心が感じている満足感)」は長続きする幸せにつながった。

・アメリカの研究結果では、幸福感は年収 75,000 ドルまで収入に比例して増大するが、それを超えると比例しなくなった(アメリカの平均世帯年収: 約 71,500 ドル)。これを考慮すると、日本では年収 600 万円くらいを超えた年収を得ると、それ以上を得ても幸福度は増大しない可能性がある(日本の平均世帯年収: 約 550 万円)。

・長続きしない幸せといえども、地位財を持っている人は幸福度が高い傾向があった。

☞ 地位財に固執するのではなく、大切なのはバランスであろう

・「非地位財」のうち、心的要因に関する因子は、「やってみよう」「ありがとう」「なんとかなる」「ありのまま」の 4 つに集約された。

☞ これらを大切にすると幸せにつながる可能性がある

・配偶者よりも職場の上司の方が幸福感に影響を及ぼした。

☞ 職場での人間関係はとても大切なようだ

・「ゾーン」「フロー」状態に入ることによってパフォーマンスが上がり、没入力の強い人は飽きっぽい人よりも幸福度が高かった。

☞ 没入力を生み出すカギの一つ、好奇心が重要かもしれない

・好奇心が強い人ほど幸福度が高かった。

・感情を素直に表現した方が、幸福度は高くなった。

・小さな喜びを見つけて、達成感を味わう人の方が幸福度は高い傾向があった。

・絵画鑑賞は幸福度を高めるが、さらに幸福度が高かったのは絵を描いた人たちであった。

☞ 創造や工夫へのチャレンジは、幸せのために大切であろう

・細い棒を横にくわえた時と縦にくわえた時では、横の時にドーパミン系の神経活動が変化し、「快樂」と認識した。

☞ 笑顔のような表情を作ると、結果的に楽しい気分になるようだ

・孤独は幸福感を下げた。

・幸せそうにしている人と接していると、接した人まで幸せな気分になる。「幸せはうつる」ことが検証された。

☞ 誰かを幸せにしたいなら、まずは自分自身が幸せになるべきであろう

・40代以降は、年齢と共に幸福度が増大し続ける傾向があった。

☞ 年を取ることは悪くないようだ

まだまだありますが、このような客観的エビデンスが患者さんはもちろん、日々の我々の幸せの参考にもなればと思います。幸福学、面白いですね！

フェリシティークリニック名古屋 院長

河合隆志