

幸せのを見つけ方

～幸福学研究より～

今回は「幸せ」について取り上げてみたいと思います。みなさんが幸せを感じる時はどんな時でしょうか？人それぞれ答えは違うと思いますが、多くの人が人生の中で幸せを感じられることを望んでいると思います。「幸福学研究」の考え方ですと、「チャレンジすること」や「気持ちの持ち方」で思っているよりももっと身近に幸せを感じることができるようです。より良い学生生活にするためにも、意識をしてみることで生活の中に「幸せ」を見つけてみませんか？

・ POINT ・

幸福学研究をしている慶応義塾大学大学院の前野隆司先生によると、この場合の「幸せ」とは、単にhappyの和訳とされるような、一時的な感情でなく、人生における長期的な喜びとして「幸せ」を考えています。右の4つの因子を見ると分かるように瞬間的に感じるものではないことが分かります。また、4つ因子の中のどれか1つを伸ばすと、他の因子も伸び、相乗効果でより幸福を感じることができるそうです。自分にできそうなものを見つけて意識してみるところから始めてみましょう。

“幸せ”の4因子

「やってみよう！」因子 (自己実現と成長)

夢や目標を持ち、その実現のために学び成長しようとするのが幸せに関係しています

「なんとかなる！」因子 (前向きと楽観)

自分を肯定し、楽観的にいられることが幸せに関係しています

「ありがとう！」因子 (つながりと感謝)

人を喜ばせたり、だれかと一緒に物事を楽しんだり、親切にすることなどが幸せに関係しています

「あなたらしく！」因子 (独立とマイペースを实践)

だれかと比べることをせず、自分をしっかり持ち自分のペースを保つことが幸せに関係しています

参考文献：前野隆司『幸せのメカニズム 実践・幸福学入門』講談社現代新書

前野マドカ・前野隆司『なんでもない毎日がちょっと好きになる そのままの私で幸せになれる習慣』WAVE 出版

【お問い合わせ・相談予約】

五橋：022-393-4531

長町：022-302-5850

中央：022-217-0233

gakuseisoudan@seiyogakuin.ac.jp



WEBからの相談予約
も可能です！

<https://onl.tw/Prng5nY>

	キャンパス	月	火	水	木	金
相談室の開室 スケジュール	五橋	●				●
	長町		●		●	
	中央	●※		●		

※9：30～15：00まで開室。早坂カウンセラー担当。