

今回は、トム・ラス&ジム・ハーター著『幸福の習慣』ディスカヴァーより紹介します。

多くの人は「成功して裕福になること」が、幸せで満たされた人生を送るために必要だと考えています。そう考える人は、お金を得ることに時間と労力を注ぎ込みます。「健康でなければ幸せな人生は送れない」と考える人は、健康を維持増進することに心血を注ぎます。「お金さえあれば幸せになれる」と考える人は、“あつという間にお金がもうかる”という広告に乗せられてしまい、「美人でやせていなければ幸せになれる」と思う人は“努力しなくてもやせられる”という宣伝文句に心惹かれてしまいます。しかし、広告に乗せられて、本を買ったり、ビデオを見たり、セミナーに出たりして、その教を実行するために数週間の時間と労力を費やしたとしても、たいはいはうまくいかなくて投げ出してしまいます。「会社で認められて、昇進すれば幸せになれる」「仕事で成功すれば裕福になって、すべてを手に入れることができる」そう信じて、家族との関係も自分の健康も犠牲にして仕事に集中しても、すべてを手に入れることができる人はほとんどいません。もし、あなたにも似たような経験があるなら、お金や仕事、健康、人間関係など、何か 1 つだけに集中しても、うまくいかないことに気がついているのではないのでしょうか。人生のいろいろなことに目配りするよりも、ある時期に限って、たとえば仕事だけに集中するほうが、うまくいきそうに思えるものです。仕事と、健康や人間関係のバランスを取るよりも、他のことには目をつぶって、1 つに集中する方が簡単に感じられるからでしょう。しかし、収入を得ること、健康でいること、人間関係を保つこと、その他生活のさまざまな側面…これらは相互に深く関係していて、どれか 1 つだけを切り離して扱うことはできません。

「ウェル・ビーイング(幸福・人生の満足)」とは…

1.「仕事の幸福」(仕事に情熱を持って取り組んでいる)

仕事とは、生計を立てるための仕事だけではありません。ボランティア活動、子育て、勉強などを含む“一日の大半の時間を費やしていること”が仕事です。“心から好きで毎日していること”も含まれます。

2.「人間関係の幸福」(よい人間関係を築いている)

強い信頼と愛情でつながっている人間関係を持っているかどうかによって決まります。

3.「経済的な幸福」(経済的に安定している)あなたの人生を支える資産を、効果的に管理運用できているかどうかによって決まります。

4.「身体的な幸福」(心身共に健康で生き生きしている)

健康状態が良好かどうか、日々やらなければならないこと、やりたいと思っていることをするのに十分なエネルギーに満ちているかどうかによって決まります。

5.「地域社会の幸福」(地域社会に貢献している)

住んでいる地域に深く根をおろして、つながっている感覚があるかどうか、地域のコミュニティとどれくらい深くかわっているかどうかによって決まります。重要なことは、1つの要素だけ突出してうまくいっていても、残る4要素をないがしろにしていると、“日々幸せを感じる生活”は手に入らないということです。5つの要素それぞれについて、少しずつでも良い状態を目指して行動していかない限り、人生をよりよく生きる能力を活かすことはできないのです。

すべてはバランスであり、調和。幸福の習慣を身につけたい。

Q1: 多くの人が考えている幸せはどのような事ですか？

A1: ()

Q2: あなたの考える幸福は何ですか？

A2: ()