

## 幸福を感じる上で、人との関係は大きな要因

DIAMONDハーバードビジネスレビュー5月号(英文は1月号)は「幸福の戦略」を特集している。ハーバード大学心理学部のダニエル・ギルバート教授の「The Science Behind The Smile」が面白いので紹介する。教授は、2006年に出版し、ベストセラーとなった「Stumbling on Happiness」の著者として広く知られている。

ギルバート教授は「幸福の要因に関する科学的な文献のすべてを一言で要約するなら、それは『社会性』でしょう。(野尻注:原文では Social という単語が使われています。私としては『人との関係』と訳すほうがしっくりくると思う) 人間は地球上で最も社会的な種です。アリでさえ人間にはかないません。だれかの幸福度を予測したいなら、その人の性別、宗教、健康、所得を知る必要はありません。私が知りたいのは人間関係、すなわち、その人の友人や家族、そして彼らとの絆の強さです。」と述べ、人との関係が人間の幸、不幸に影響を与えると説明している。

その意味から、組織で働く人間にとって上司や同僚との関係はその人の幸福感に大きな影響を与える。したがって組織が積極的にリーダーシップトレーニングを実施し、リーダーとしてあるべき言動について学ばせることは、単にチームの業績改善だけでなく人間の幸福に寄与すると言う観点からも大いに意義あることだといえる。

## 幸福は無数の小さな出来事の総和のようなもの

ギルバート教授は別の章では、幸福について、心理学者のエド・ディーナーの研究成果を引用し、「基本的にポジティブな経験の頻度は、ポジティブな経験の強さよりも、幸福度の予測材料としてはるかに優れている。」と述べている。「どうしたら幸せになれるのかと考えた場合、私たちは強烈なイベント、たとえば映画スターとデートする、ピューリッツァー賞を受賞する、ヨットを買う、といったことを考えがちです。ところが、ディーナーとその同僚たちは、その経験がどれほど素晴らしいかは、どれだけ多くのよい経験をしているかほど重要ではないことを証明しました。毎日、些細なよいことが十数回起こる人は、本当に驚くほど素晴らしいことが一回だけ起こる人よりも幸せである可能性が高いのです。ですから、楽な靴に履き替えたり、奥さんに派手なキスをしたり、フライドポテトを一本こっそりつまみ食いしたりしてみてください。些細なことのように聞こえますし、実際に些細なことです。しかし、些細なことが大事なのです。

このことは、自分の感情の状態を予想するのがなぜ難しいのかということの説明になると思います。我々は、一つか二つの大きな出来事が深い影響を与えると想像しがちですが、幸福は無数の小さな出来事の総和のようなものです。幸福を実現するには、ダイ

エットと同じ取り組み方が必要になります。痩せたい人は一瞬で成果が出る魔法の薬をほしがりますが、そんなものはあるはずがありません。どうすれば体重が減るかは、我々ははっきりと知っています。食べる量を減らし、もっと運動すること。食べる量をいっきに減らしたり、運動量をいっきに増やしたりする必要はありません。一貫して続ければよいだけです。そのうちに結果が出てきます。幸福も同じです。幸福度を高めるためにできることは、わかり切った些細なことで、大して時間もかかりません。ただし、毎日続けて成果が出てくるのを待たなければなりません。」

この観点を前述の「人との関係」が幸福に影響を及ぼすとの説明と組み合わせると、職場で、素敵な上司や同僚に囲まれることがどれほど幸福か理解できるし、逆に毎日毎日職場で不愉快な上司や同僚と仕事を共にすることほど、辛い不幸なことではないと言える。その意味から、ネガティブな経験の頻度は、ネガティブな経験の強さよりも、不幸度の予測材料としてはるかに影響力をもつといえるのではないだろうか。

## どのような辛い出来事でもうまく切り抜ける素晴らしい能力が備わっている

ギルバート教授はまた、幸福に関する研究が意外な発見をしたことを教えてくれます。新しい家を買ったり、新しい伴侶に出会ったりすれば、幸せにはなるが、どれ一つとして、それほど重要でないし、長続きもしないと語る。「フィールド調査でも、また実験室の研究でも、選挙に勝つか負けるか、恋愛の相手が見つかるかどうか、昇進するかどうか、試験に受かるか落ちるかといったことは、どれも当人が思うほど幸福感に影響しないことが判明しました。」「幸福に関する研究で最も信頼できる発見の一つは、悪いことが起こるたびにあってセラピストの下に駆けつける必要はないということです。私たちには、どのような出来事でもうまく切り抜ける素晴らしい能力が備わっています。ほとんどの人は、自分で思っている以上に打たれ強いのです。」

教授は最近の研究で、三ヶ月以上にわたって影響を与える体験は非常に少ないことが分かったという。「よいことがあると、しばらくは浮かれますが、その後、酔いは醒めます。悪いことがあると、しばらくは泣き言を言い、愚痴をこぼしますが、その後は気を取り直して何とかやっていくのです。」このことは自分の経験を振り返っても、日常的に繰り返していることに気づく。

## 編 | 集 | 後 | 記

上司や同僚、あるいは仕事上のパートナーとの関係が人の幸福感に大きな影響を与えることは自身の職業人生の中で実感してきました。特にキャリアの終楽章において、素晴らしい人々に囲まれた数年を送れたことは幸運でした。野尻