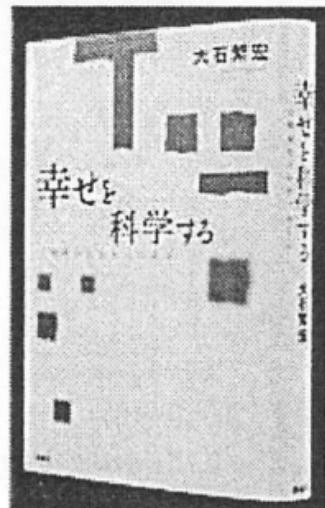


# 幸福感高めるヒント

写真の拡大

人生の目標について、古代ギリシャの哲学者アリストテレスは「幸せを手に入れること」と断言したそうだ。確かに、幸せは永遠のテーマだ。



しかし、科学はこれまで幸せを正面切って取り上げてはこなかった。実証的な研究が行われるようになつたのはこの30年のことなのだそうだ。

「幸せを科学する」は、同じ消費でも旅行などの体験の方が、テレビを買うよりも幸福感に与える影響が強いなど、最近の成果を簡潔に紹介してくれる。

18歳で幸福感の高い人は、学業成績が良く、15年後の収入も高い傾向にあるが、幸福感が最も高かったグループは、必ずしも学業成績や収入が最も高いわけではない。むやみに明るく、幸せなタイプは、ハングリー精神に欠け、努力を怠るからという指摘には、思わず笑い、納得した。

ハウツー本ではないが、所々に幸せのヒントがある。中でも、「何か良いことが起きたら、理由を考えない方が幸福感が長続きする」は、妙に気に入った。(杉)

大石繁宏著。新曜社。2400円(税別)