

お正月、自宅近くの神社に初詣で行った時、境内に奉納された多くの絵馬を目にして、裏に様々な願い事が書いてあり、新年を幸せに暮らしたいという思いが伝わってきました。

最近、幸福について考えるようになりました。きっかけは、バージニア大学の大石繁宏准教授が書いた「幸せを科学する」（新曜社）を読んだことです。

幸福とは何かといふ主観的な問題は、哲学者や作家などが取り扱うテーマで、科学にはなじまないと感じるかもしれません。しかし、アメリカの心理学

界では、この数十年間に幸福研究が急速に進んでいます。幸福に影響を与える要因やアンケート調査による幸福度の測定方法などについての研究データも蓄積されているそうです。

この本は、その研究成果をまとめたものです。収入や友人関係、性格と幸福の関係など、興味深い結果が紹介されています。たとえば、結婚と幸福。幸福度は結婚生活への満足度が高いほど高く、健康や年収、仕事という要因よりも相関関係が強い。結婚生活への満足度には、共通の趣味に費やした時間の長さや相手を褒めるコミュニケーションなどが関係しているとか。ぬれ落ち葉予備軍として参考に

読者の「幸福」を考えたい



幸せいの輝きの中で「ハイ、ポーズ」（東京・葛西臨海公園で）＝安斎晃撮影

幸福研究は社会学や経済学などでも注目されています。イスの政治経済学者による「幸福の政治経済学」(ダイヤモンド社)が話題になり、昨年、みずほ総合研究所からは「重要度が増す『幸福度』研究」というリポートも出ています。

た世界価値観調査を見ると、世界第2の経済大国である日本の幸福度は調査対象国約100か国の中あたり、先進国では低いほうです。ほかの調査でも同様の結果です。

今、日本は深刻な不況で新たな成長戦略が求められています。ただ、もはや先進国で

生活情報部 衣食住やお金、子育てなど暮らしにかかわる問題を幅広く取材。「人生案内」や投稿コラム「ぷらざ」も担当。

「これらを読んで、気になることがあります。みずほ総研のリポートも指摘している、「幸福のパラドックス」です。戦後一人当たりGDP（国内総生産）は大きく伸びていて、のに、生活満足度は上昇していないばかりか、近年は低下傾向にあります。

「幸福のパラドックス」は他の先進国でも見られます。

は、経済成長がそれほど幸福度を高めないことを、幸福研究は示しています。逆に、多くの人の幸福度を高めるために必要なことを考え、それに合わせ、日本の政治や経済、社会のあり方を変えていく「幸福の成長戦略」という発想もあるはずです。

日本でも有名なブータンは、GNP（国民総生産）の

し区民の幸福を支援するシステムを開発中だそうです。住民に身近な基礎自治体は、区民の幸福に敏感にならざるを得ないと言います。

大石准教授によると、幸福感の高い人は、他人への思いやりがあり、ボランティア活動にも熱心など個人の幸福感は社会にとって有益だそうです。

くらし面では、新年に「幸せのシェア」という企画を掲載しました。お金やモノ、時間や悩みなどを分かち合う(シェア)ことで、新たな人とのつながりや活動が生まれ、幸せにつながる可能性を提案しました。

読者の喜怒哀楽や悩みを反映するくらし面は、基礎自治体と似たところがあります。一人一人の読者の幸福に常に敏感でありたいと考えています。