

困難に立ち向かっているけれど幸せ？

～「ポジティブ心理学」の幸せ観と働き方～

一般社団法人ポジティブイノベーションセンター

代表理事 渡辺 誠

我々の幸せってなんだろう？

我々働く人の幸せってなんだろう？

楽に働けて、いい給料をもらって、与えられた仕事はさっさと済ませて、自分のプライベートの時間を楽しむ。

プライベートでは、素敵な奥さんや旦那さんと、景色のよい明るく大きな家に住み、ゆったりと時間を過ごす。二人でいい車に乗って温泉に出かけ、ゆったりとした時間の流れを味わう。スポーツをして、汗をながし、心地よい疲れに身をまかす。お金はある。時には二人一緒にビジネスクラスで海外旅行に出かけ、高級ホテルに泊まり、大きな自然の風景やその土地の歴史的な建物に囲まれて、おいしいものをたべ、見たこともない文化や芸術を楽しむ。

優雅な時間だ。何も困らずに、何も悩まずに生活していく。そして、何も努力しなくても、何も苦勞しなくてもいい。苦しいことなんかどこにもない。なんとなく憧れているそんな生活。幸せってこれ以外にないのだろうか？このような生活をまいにち毎日していられたら本当に幸せなのだろうか？

人の生活は仕事が順調な時もあり、難度の高い仕事に悩むときもある。人間関係でもお互いが分かりあえる時もあり、うまくかみ合わないで悩むときもある。生活のもろもろの事がうまく行くとときもあり、うまくいかないときもある。これが我々の毎日の生活や仕事ではないだろうか？この毎日をイキイキ生きていくためにはどんなことを考えて、行動したら良いのだろうか？

そんな、人の幸せを研究する学問が生まれている。「ポジティブ心理学」と言われている心理学だ。ここには多くの学者が集まり、普通の人より良い幸せな生活をするための研究や、人の能力を最大限に発揮するための科学的な研究がおこなわれている。

ここでは、その研究の一端を紹介し、我々が幸せになるために何をしたらよいのかを考えてみよう。

「ポジティブ心理学」はマーティン・セリグマンが、1998年元旦に心理学の新しい方向性を示したことから始まる。アメリカ心理学会の会長に就任した時の事である。セリグマンは、「私の心理学としての仕事はまだ半分しか終わっていない。(心の病気で)マイナスになった人をゼロに戻すだけでは十分でない。我々は人がイキイキと生きるために心理学で何ができるかを問いかけなければならない。どうしたら(人を)ゼロからプラス5にできるか？人が満たされて、夢中になれて、意味がある、充実した生活をもたらすためにはどんな活動がよいか？そんなことを問いかけていきたい。」

こんなことから、幸せの研究であるポジティブ心理学が始まった。そこにはイリノイ大学のエド・ディエナー教授も加わった。ディエナー教授は主観的満足度を幸せとしている。自分が自分自身の判断で満足できると思えることが幸せなのだ。人はどうしたら自分の人生に満足できるかを20年以上も探求してきた。科学的な実証をして多くの研究成果を出してきた。幸せ博士と言われている人だ。



写真1. エド・ディエナー教授と筆者

エド・ディエナー教授はこんな話をしている。

「シンデレラの話を知っていますか？継母にいじめられ、貧しい服しか着られなかったシンデレラが、魔法使いのおかげで、お城のパーティに参加することが出来た。王子と巡り合い、プリンセスになった。さて、その後のシンデレラはどう生きるのでしょうか。ストーリーを作ってみてください。その後、シンデレラは、一生幸せで生きていけるのでしょうか？」

ディエナー教授はいう。「我々が生きていくうえでバラ色の生活だけが満足感をもたらすの

ではない。基本的なニーズが満たされるまではお金や富は大切だが、ある程度のニーズが満たされるとお金や富では人の満足度を増やすことができない。頭のよい人が幸せをつかむように思えるが、IQが高いことが幸せと言い切れるほど関係性が無い。教育程度も同様だ。大学院卒が低い学歴の人に比べて幸せかという調べてみると大きな違いが見つからない。年を取った人から見ると若さほうやましいが、若い人と年をとった人の幸せ度を統計的に比べると、むしろ、年を取った人のほうが幸せ度は高い。」

どうやら、バラ色でなければ幸せでないという考えを変えてみる必要があるようだ。幸せ博士はいう。「幸せは、アップダウンのある毎日の生活にある。幸せは結果ではなく、プロセスにある。業務課題に取り組み、一所懸命考え、解決しようとしているときのときのプロセスの中に幸せがある。難しい課題を何とか克服しようと夢中でやっている。その時点では無我夢中かもしれないが、そんなプロセスにも充実感を感じたことがないだろうか。人生はつづく。何かを達成した止まった状態でバラ色になっているときだけではなく、ダイナミックに動いている日々の活動の中に幸せや満足感や充実感があるのだ。」

そんなことを聞いて私は考えた。「え?? バラ色じゃなくてもいいんだ。私だって、アップダウンしているよ。難しい課題を与えられて、ヒーヒー言いながら頑張っているときもある。好きな仕事を夢中ですることもある。じゃあ、私にも幸せがあるかもしれない。そういえば、活動中に充実感や、やりがいを感じていることもある。確かに自分では満足しているな…。これって、幸せなの?」

心地よいだけでなく、充実感がある、達成感がある、和やかな気分になれるなど、ポジティブな感情が増えた時に満足度が向上する。それを幸せと言ってもいいだろう。

ディエナーは数々の研究調査から人生の満足度を向上する 4 つのポイントを教えてくれている。それが幸せのダイヤモンドだ。

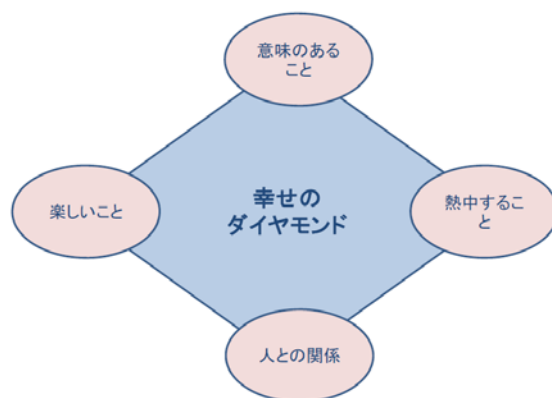


図1. 幸せのダイヤモンド

このダイヤモンドを仕事の場面に当てはめて考えてみよう。質問の形で提供するのでは是非ノートと筆記具を用意して回答してみしてほしい。

1、楽しいこと

(ア) 仕事をしていて楽しいことは何ですか？どんな喜びがありますか？その喜びの原点はどこにありますか？

(イ) 楽しいことを掴み取るために、今、どんな努力していますか？そのチャレンジの中にあえて喜びを見つけるとしたらどんな喜びがありますか？

2、熱中すること

(ア) 熱中するのはどんな業務をしているときですか？その業務はだれでも簡単にできることですか？それとも目的達成のために努力や工夫が必要なことですか？

(イ) チャレンジをしているときに自分はどう感じていますか？ネガティブな感情を持っていますか？ポジティブな感情でしょうか？

(ウ) その業務をしているときにはどんな才能を使っていますか？その才能は強みと言えますか？その「強み」を使っているときにエネルギーを感じていますか？その強みはほかに使える場面はありませんか？

3、意味のあること

(ア) 今やっている業務やプロジェクトは、社会に、顧客に、社内にどのような貢献ができますか？そして、あなたはその業務をすることによりどのような意味を見いだせますか？

(イ) これから先に意味のある仕事をするとしたらどんな業務ですか？どのような未来の仕事をしたら、先ほど考えた強みを活用できそうですか？

4、人との関係

(ア) 業務で関わる人の人脈マップを作ってみてください。その中で、自分が大切にしたい人はだれでしょうか？その人と良い関係を作り上げるために何が出来るのでしょうか？

(イ) 業務以外で関わっている人の人脈マップも作ってみてください。これからの仕事を考えると誰との関係を強化していけたらよいのでしょうか？その人たちと未来の話をするるとどんなことが起きるのでしょうか？

さあ、質問に答えてみると今どんな気持ちになれているだろうか？今の自分自身の満足度を確認してみよう。そして、幸せに向けて努力を始めよう。自分の在りたい姿に向かって、一生懸命努力や工夫を重ねるのだ。目標に基づき歩む、その努力そのものに幸せが宿ってくる。

最後に、ディエナーによるとポジティブで満足して仕事をする人たちは次のような特徴を持っている。

ポジティブで仕事満足度が高い社員の特徴

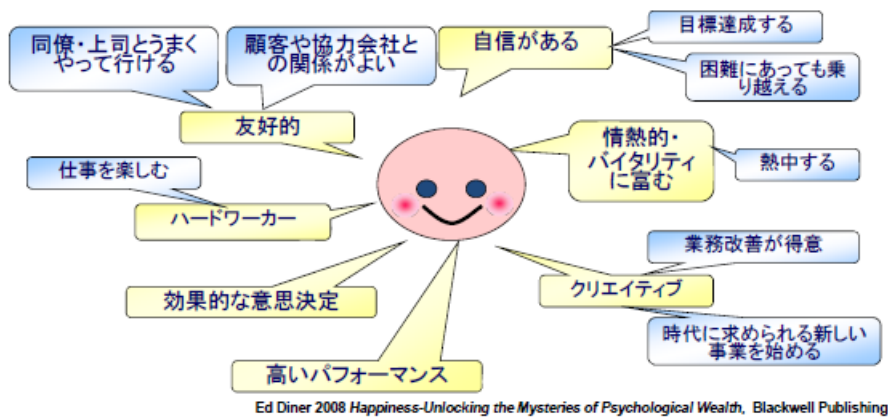


図 2. ポジティブで仕事満足度が高い社員の特徴

ポジティブで仕事の満足度が高い人は、自信があり、情熱的でバイタリティに富み、クリエイティブな人である。人のことを大事にする友好的な人でありながらハードワークをする。仕事を楽しんでいるので、精神的に充実している。そして、最後に高いパフォーマンスをあげる。そんな人がポジティブでハッピーな人なのだ。

この絵を見てどう思えるだろうか？一言で言うと、仕事ができる人ではないだろうか？会社に貢献をしている人だ。あなたも私もそんな人になっていける。自分の仕事で満足度を上げることで会社に貢献できる。そんなできる人の仲間入りだ。

プロフィール

渡辺 誠 (わたなべまこと) (Max 渡辺)

一般社団法人ポジティブイノベーションセンター代表理事

サクセスポイント(株) 代表取締役

富士ゼロックス(株)・富士ゼロックス総合教育研究所にて営業教育・人事教育を企画・開発・実施。人の成長に貢献する事を夢にサクセスポイント(株)と一般社団法人ポジティブイノベーションセンターを設立。ポジティブ心理学を応用し、働く人々がイキイキと最大限の機能を発揮でき、組織に高いパフォーマンスをもたらす事を使命に活動している。国内外のポジティブ心理学者のネットワークも広く、国際的なネットワークの中で新しい手法の研究や開発に取り組んでいる。