

### 1. 他人との「結びつき」を大切にす

ポジティブ心理学の先駆者たちは、幸福度の高い人たちを集めて研究し、彼らを幸せにしているものは何かを突き止めようとしてきました。上位10%の人たちに共通していたのはたった1つ、社会との結びつきが強いことでした。幸せな人たちはみな、友人や家族と良好な関係を築いています。

### 2. たくさんの「親切」をする

アメリカの心理学者ソニア博士は、学生たちに「週に1日だけ、5つの親切をすること」を実行させました。すると、この単純な行動が人々を幸せにするという結果が出たそうです。私たちは他人に親切にすると、自分の幸福感が高まるのです。実際に周りの人のために何かすることで、「自分が役に立っている」という喜びが感じられます。

### 3. 他者に「感謝」する

「親切」と対になるのが「感謝」の気持ちを表すことです。「感謝する」という気持ちは「幸福」と密接につながっています。日記を使ったこんな実験があります。あるグループには、週に1日、10週間、ごく普通に日記を書いてもらいました。また別のグループには、どんな小さなことでもいいので感謝の気持ちをつづる感謝日記をお願いしました。10週間後、両者を比較してみると、感謝を表現した人たちは、ただ日記を付けていたグループよりも、驚くほど幸福感が増していたのです。毎晩、その日のよかったことを思い出すと、自然と「感謝」に意識がいきます。自分のよかったことの多くには、他者の厚意が関わっていることに気づくはずですよ。

### 4. 目の前のことに集中する

人は日中の3割は物思いにふけていることがわかりました。重要なのは、人はしばしば「うわの空」になるということです。当然ですが、不愉快なことを考えるのは幸福感にはよくありません。不愉快なことでもなく、物思いにふけるのはよくないそうです。「ここにいること」今この瞬間に集中することは、あなたの「幸福」にとっても重要なのです。

考え方ひとつで幸福度はあがると思います。意識してみましょう。

## 一年に1cmずつ沈む理由

鎌田善政社長

当社も創業から48年が経ちました。かつて世界一と言われたイギリスの大英帝国艦隊は、



1年に1センチずつ船体が下がっていたと言われています。その理由とは、乗組員が「これぐらいならいいだろう」と私物を少しずつ持ち込み、次第に船が重くなっていったから。当然戦いには不利で、物事を長く続けていくことの弊害の例としてこの話がよく引用されます。

会社というのは常に新しい風を吹き込み、刺激を与えていくのが理想ではありますが、次々に新しい人を雇い入れるというのは中々難しいことです。今いる人達、特に年齢の高い人達が今一度初心に帰って若い気持ちを持たなければなりません。若い気持ちを持つ為には、今までの自分の固定観念を捨てて、職場や身の回りの整理整頓を徹底し、仕事が楽しくなるように明るく前向きに取り組んでいくことが大事です。昨日で決算が終了し、本日から鎌田建設としての新年度がスタートしましたので、社員全員若く前向きな気持ちで頑張ってくださいと思います。

## 幸せの感じ方

鎌田安典専務

幸せは「考え方」や「心の持ちよう」ではなく、行動で決まります。2013年の調査によると、日本人の幸福度は世界で43位だ



そうです。経済的に安定し、戦争もない日本に住んでいるながら、なぜ「幸せ」を感じる事ができないのでしょうか。ここで、科学で証明された「幸せ」を感じるための4つの行動を紹介します。