

資料① 満足を生むのは「足るを知る心」

現在、国内では八割近い人に普及したスマートフォンも、つい十年前には考えられなかったことです。これによって欲しい情報を欲しいときに得ることができたり、連絡を取りたい人といつでもつながることができたりと、従来できなかったことが可能になりました。では、「快適さ」や「便利さ」によって「自分分は幸せだ」という実感が増した人は、どのくらいいるでしょうか。

これはあくまで一例です。日本は戦後、家電製品をはじめとしたさまざまなものをつくり出し、一般に普及することで、一人あたりGDP（国内総生産）も、この五十年で約六倍になっています。そうであれば、私たちの「幸せ」もそれだけ増えていてよさそうなものですが、多くの人は、そう感じていないようです。

私たちは、モノや情報があふれる中で暮らしています。今、新しいスマートフォンを手にしても、しばらくたつと「もっと性能のよいものが欲しい」と思

ったり、また、手軽に利用できるようになったインターネットで他人の生活ぶりを知ったばかりに、「自分ももっとよい暮らしがしたい」という気持ちを抱くことはないでしょうか。

そこには「満足」ではなく「不足」を思う心がはたらいています。あれがない、これもないと「不足」を数えていけばきりが

資料② 「幸せ」の四つ要素

幸せのメカニズムを科学的に説明する「幸福学」の第一人者である前野隆司さん（慶應義塾大学大学院教授）は、日本人千五百人のアンケート調査から、「これを満たせば幸福感が得られる」という四つの要素を導き出しました。

- ① 「やってみよう」
（自己実現と成長）
自分なりの夢や目標、やりがいをもつこと、その実現に努力し、成長することが幸福感を高めるものとなります。
- ② 「ありがとう」
（つながりと感謝）

なく、そうするほどに心はすきんでいきます。

紀元前六世紀の偉大な人物である老子が人間の心のもち方について説いた中に「足るを知るは、常に足る」という言葉を残しています。私たちの幸せとは、物質的な豊かさよりも「今の生活に満足して心穏やかに日々の暮らしを送ること」、つまり「足るを知る心」によるといえるのではないのでしょうか。

誰かを喜ばせたり、誰かの感謝や親切にふれたり、愛情に満ちた人とのつながりを感じた時、人は幸せを実感することができます。

- ③ 「なんとかなる」
（前向きと楽観）
人生では時に、思いがけないことが起こりえますが「何か悪いことが起きたらどうしよう」と悲観的になるのではなく「まあ、なんとかなるさ」と常に楽観的であることです。
- ④ 「あなたらしく」
（独立とマイペース）
日本人は世間体や人の目を過

度に意識する傾向があります。人との比較ばかりしていると、利根的な生き方になり、幸せを実感しにくい人生となるでしょう。あくまで自分のペースで努力することが、幸せを長続きさせるポイントです。

前野さんによると、幸福感が高い人ほど、この四つの心をバランスよくはたらかせているということです。

前野さんは言います。
「四つすべてを完璧に実践しようと思うと、ハードルが高そうですね、まずは物事を肯定的にとらえるように意識してみることです。私たちはつい目の前の問題を必要以上に悪く見てしまいがちです。ネガティブにとらえがちな自分を客観的に眺め、心を穏やかにすること。そして、この状況は、自分に成長の機会を与えているのだと考え、感謝してみる。もし世界中の人々がこのことを少しでも意識し、実践したとしたら、世界は今よりはるかに平和になれるはずです。」
（参考Ⅱ『れいろう』平成二十九年一月号、モラロジー研究所刊）