

◎下の文章を読んで、問いに答えましょう。

科学が見た幸せの正体

「幸せ」と聞くと、人によって思い浮かべるものはさまざまです。お金や成功を思う人もいれば、家族や健康を挙げる人もいます。しかし、心理学や脳科学の研究によると、幸せは単なる感情ではなく、「脳や体が持続的に良い状態で働いているとき」に生まれる状態だとされています。

アメリカの心理学者マーティン・セリグマンは、「幸福には3つの要素がある」と述べています。第一は「快の感情（Pleasure）」、第二は「没頭（Engagement）」、そして第三は「意味（Meaning）」です。楽しいことを感じるだけでなく、夢中になれることを持ち、自分の行動に意味を見出すとき、人はより深い幸福感を得るとされています。

また、ハーバード大学の75年にわたる研究では、「良い人間関係こそが幸福の最大の要因」であることが示されています。収入や地位よりも、人とのつながりの質が心身の健康と長寿を支えるという結果でした。つまり、幸せは「何を持っているか」よりも「誰と関わっているか」が重要だと言えます。

- 1) セリグマンが挙げた幸福の3つの要素は何ですか。
- 2) ハーバード大学の研究で、幸福の最大の要因とされたのは何ですか。
- 3) 「幸せは何を持っているか」よりも何が大切ですか。
- 4) 幸せを感じるために必要なのは、感情以外にどのような要素がありますか。
- 5) あなたにとって「幸せ」を感じる瞬間はどんなときですか。

◎下の文章を読んで、問いに答えましょう。

お金と幸せ

「お金があれば幸せになれる」と多くの人が考えます。しかし、心理学の研究によると、お金と幸福の関係は単純ではありません。アメリカ・プリンストン大学の研究（2010年）では、年収がある程度までは上がるほど幸福感も高まりますが、一定額（約7万5000ドル、日本円で約800万円）を超えると、その効果はほとんど変わらなくなることが分かりました。

その理由の一つは、「慣れ」です。新しい家や車を買ったときは幸福感が高まりますが、時間が経つとその喜びに慣れてしまい、元の状態に戻ってしまう傾向があります。これを「快樂適応」と呼びます。つまり、お金で買える幸せは一時的であり、長くは続かないのです。

一方で、お金の使い方によっては幸福度を高めることができます。自分のために使うよりも、他人のためにお金を使うほうが幸福感が上がるのが複数の研究で示されています。カナダのブリティッシュコロンビア大学の実験では、寄付やプレゼントにお金を使った人のほうが、同じ金額を自分のために使った人よりも幸福度が高かったという結果が出ています。

1) プリンストン大学の研究で、お金と幸福に関する重要な発見は何でしたか。

2) 「快樂適応」とはどのような現象を指しますか。

3) どんなお金の使い方が幸福感を高めるとされていますか。

4) 「お金で買える幸せ」はどんな特徴を持っていますか。

5) あなたなら、どんなことにお金を使うと幸せを感じられそうですか。

◎下の文章を読んで、問いに答えましょう。

感謝とポジティブ思考と幸せ

私たちの幸福感は、環境や収入だけでなく、日々の「考え方」にも大きく影響を受けます。心理学の研究では、「感謝」や「ポジティブな思考」が幸福感を高める有効な方法であることが分かっています。

アメリカの心理学者エモンズとマカローは、「感謝日記」をつける実験を行いました。参加者は毎日「感謝していることを3つ」書くだけの簡単な課題を続けました。その結果、感謝日記をつけたグループは、つけなかったグループに比べて幸福感が高く、ストレスや不安が少ないことが確認されました。

また、ポジティブ心理学の研究では、「ものごとの明るい面を探す」習慣が、うつ傾向の軽減や人間関係の改善にもつながることが報告されています。困難な状況でも「自分が成長できる点」「感謝できること」を見つける力が、心の回復力＝レジリエンスを高めると考えられています。

感謝やポジティブな思考は、特別な訓練ではなく、日常の小さな意識の積み重ねから生まれます。例えば、「ありがとう」を意識して伝える、寝る前に良かったことを思い出すなどの行動が、心の習慣を変えていく第一歩になります。

- 1) 「感謝日記」の実験では、どのような効果が確認されましたか。
- 2) ポジティブ心理学では、どんな考え方が幸福感を高めるとされていますか。
- 3) 「レジリエンス」とは何を指しますか。
- 4) 日常生活で感謝やポジティブ思考を育てるには、どんな行動が効果的ですか。
- 5) あなたは最近、どんなことに感謝を感じましたか。

◎下の文章を読んで、問いに答えましょう。

人のつながりと幸せ

幸福度に強く関わる要因のひとつが、「人とのつながり」です。ハーバード大学が75年以上にわたり行っている「成人発達研究」では、健康や収入、学歴などさまざまな要素を比較した結果、「良好な人間関係」が最も幸福と長寿に影響していることが明らかになりました。

この研究では、孤独を感じる人ほどストレスホルモンの分泌が増え、血圧や免疫の働きにも悪影響があることが分かっています。反対に、信頼できる人との関係がある人は、脳の老化が遅く、認知機能の低下も少ない傾向がありました。つまり、「つながり」が心身の健康を守るバリアのような役割を果たしているのです。

また、人との関係の「数」よりも「質」が大切だとされています。たとえ友人が少なくても、安心して話せる相手がいれば、それだけで幸福感は大きく高まります。逆に、表面的な関係ばかりでは、かえって疲れやストレスを感じることもあります。

毎日を忙しく過ごす中でも、挨拶やちょっとした会話、感謝の言葉など、小さな交流を大切にすることで、心の充足感は確実に変わっていきます。

- 1) ハーバード大学の長期研究で、幸福に最も影響していたのは何でしたか。
- 2) 孤独が心身に与える影響にはどんなものがありますか。
- 3) 人との関係では、「数」より何が大切だとされていますか。
- 4) 日常の中でつながりを深めるためにできる行動にはどんなものがありますか。
- 5) あなたにとって、「心から安心できる人」はどんな存在ですか。

◎下の文章を読んで、問いに答えましょう。

幸せを感じる脳と生活習慣

幸福を感じるとき、私たちの脳では「ドーパミン」や「セロトニン」といった神経伝達物質が働いています。これらは「幸せホルモン」とも呼ばれ、やる気や安心感、満足感を生み出します。つまり、幸福感は気分だけでなく、脳の働きとも深く関係しているのです。

近年の研究では、生活習慣によってこれらの物質の分泌が変わることが分かっています。例えば、運動はドーパミンを増やし、心の活力を高めます。太陽の光を浴びることや、バランスの取れた食事をとることは、セロトニンの分泌を促進します。十分な睡眠も、脳をリセットして感情を安定させる重要な要素です。

また、「小さな達成感」も幸福ホルモンを刺激します。部屋を片づける、誰かに感謝を伝える、短時間でも散歩をする——こうした日常の行動が、脳にポジティブなサイクルを生み出します。特別な出来事がなくても、「今の瞬間を大切にすること」で、幸福を感じる力は高まっていくのです。

- 1) 幸福を感じるときに働く神経伝達物質は何ですか。
- 2) 運動や日光浴、食事、睡眠は幸福感にどのような影響を与えますか。
- 3) 「小さな達成感」が幸福感を高めるのはなぜですか。
- 4) 特別な出来事がなくても幸福を感じられるのは、どんなときですか。
- 5) あなたにとって「日常の中で幸福を感じる瞬間」は、どんなときですか。