

最新の研究があきらかにした 元気としあわせの源とは？！

第20回健康学習学会

平成23年9月3日(土)

13:30 - 15:30



午前の講演のポイント

健康づくり = 元気 と 病気 の調和



病気対策 → 生活習慣病、メンタル

元気対策 → well-being(人生満足度、幸福度)

日本における元気づくりの現状

根拠	新成長戦略（平成22年6月18日閣議決定）
問題意識	<ul style="list-style-type: none">・ 経済的に豊かになったが、心の豊かさに結びついていない・ 新しい成長および幸福度に関する調査研究を推進



日本の幸福度に関する指標

（平成23年8月29日）

が内閣府より発表

国としても元気づくりに力を

さっそく、復習しましょう。

あなたの子どもが、成績表(5段階)をもってきました。

さて、なんと返しますか？

国語	算数	理科	社会
5	2	3	3

自分はどっちのタイプ？

積極アプローチ
(アメリカ型)

問題回避
(アジア型)

人は

もっとも得意な分野で

もっとも成長できる

人は

もっとも苦手な分野で

もっとも成長できる

タイプ別：幸せの感じ方

積極アプローチ
(アメリカ型)

仕事	×
お金	×
家族	×
趣味	○

問題回避
(アジア型)

仕事	○
お金	○
家族	○
趣味	×

本講演の狙い

いろいろな事例を通して
元気づくりに関する最新の知見をテンポよく紹介

日々のお仕事やご自身の元気づくりに
役立てて頂ければ...

事例①

「目先のしあわせ？ or 遠くのしあわせ？」

「最近、おなかが出てきたあなた。
ダイエットを決意するも、友達が高級ケーキをくれました」



目先のしあわせ？ 遠くのしあわせ？

いつも生真面目に
賢明で責任ある行動を選択すると
のちに「人生の喜びを逸した」
という想いが強くなる



極度に **遠視眼的** になるのではなく

「**今、この瞬間**」を味わうことに集中する

事例②

「写真撮影」



はい、チーズ！

自然の笑顔はどっち？

自然の笑顔



作り笑い



完璧な自然の笑顔
(デュシーヌ スマイル)



笑顔と結婚生活の関係

1960年にアメリカのミルズ大学を卒業した141名。

彼女たち30年間追跡調査し

笑顔と結婚生活の関係をみた。

(容姿の影響は、統計的にコントロール)



自然な笑顔の女性は

ほとんどが結婚し、かつ結婚も長続きしており

卒業後30年間心身ともに健康だった

笑顔と寿命の関係

1952年にアメリカのプロ野球に入った選手230名。

寿命に影響する他の要因を考慮し

(生まれ年、活躍した年数、婚姻状態、肥満度、教育歴、など)

笑顔と寿命の関係をみた。

1) 笑顔なし → 72.9歳

2) 作り笑い → 74.9歳

3) 自然の笑顔 → 79.9歳

事例③

「ありがとう」

“アメリカ人の死因とその原因とは？”

---McGinnis

表. アメリカ人の死因とその原因

死 因	原 因
29 % - 循環器系疾患	18% - 喫煙
23 % - がん	16.6% - 身体活動と食生活
4 % - 糖尿病	3.5% - 飲酒
8 %- 事故	1.2% - 銃

出典: JAMA, 2004. 291(10). p1238-1245

元気と病気の源とは？

病気の源

医療制度の不適切さ	10 %
不健康な生活習慣	50 %
環境	20 %
遺伝	20 %

出典: 米国厚生省. (1979)

元気の源

本人の状況 (収入、職業、など)	10 %
考え方/行動	40 %
遺伝	50 %

出典: S.Lyubormirsky et al. (2005)

娘が、父親に感謝を伝える



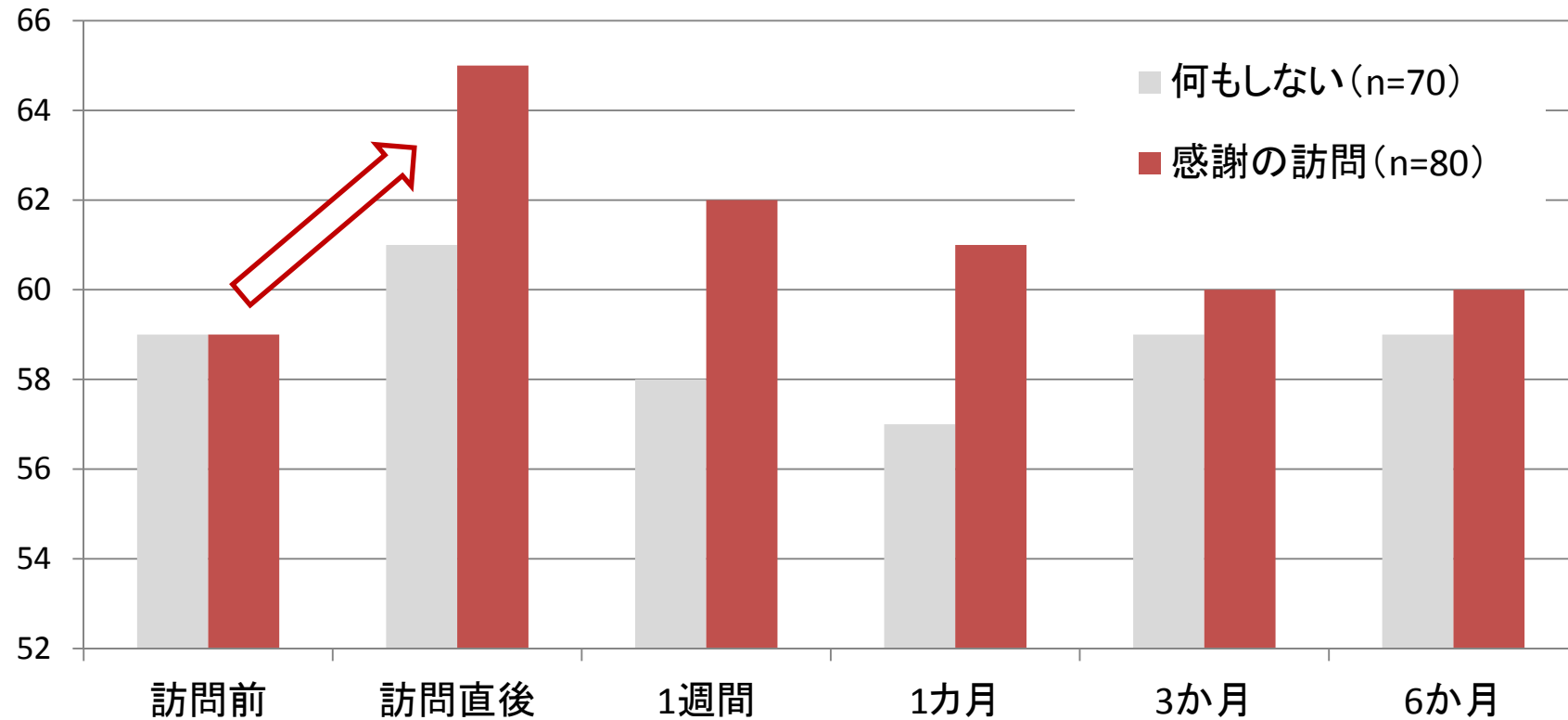
出典：<http://www.youtube.com/watch?v=UiKSFqnZYVc>

「感謝の訪問」

- 手順
 - － 自分がお世話になった人の中で
まだ感謝の念を表明していない人を1人選ぶ
 - － 感謝の手紙を書く
 - － 目的を伏せて相手の家に訪問する
 - － ゆっくりと相手の目を見ながら手紙を読む
 - － 具体的な出来事について相手と振り返る

「感謝の訪問」の効果

幸福度



出典: Seligman, M.E.P., Steen, T., Park, N., & Peterson, C. (2005). American Psychologist 60; 410-421.

事例④

「ポジティブすぎるとネガティブになる?!」

ゲーム

これまでの講演で感じたこと、考えたことを

職場/学校の友人に「一言」で

魅力的 に伝える



健康学習学会
どうだった？

ふりかえってみましょう

ネガティブ

難しい

大変だ

つかれた

忙しい

ポジティブ

面白い

やりがい

楽しい

充実している

ポジティブと寿命の関係①

1930年代に、ノートルダム修道女会に入った180名。

20代前半に書かれた日記を調べ

「とてもうれしい」や「幸せ」などの

ポジティブな言葉の割合と寿命の関係をみた。



85歳まで生存していた割合

1) ポジティブ → 90%

2) 普通 → 34%

ポジティブと寿命の関係②

1921年に、10歳前後の子ども1600名を対象に
80年間追跡したら
ポジティブ(陽気で楽観的)な人は
早死にしていた。

ポジティブ(陽気で楽観的)な人は
「まあ大丈夫だろう」と
慎重さに欠ける判断を下しがち。

ポジティブ？ ネガティブ？

「ポジティブな人は長生き」

という研究がある一方

「ネガティブ(まじめで神経質)な人の方が長生き」

という研究もある。



結局

どっちがいいのでしょうか？

ポジティブとネガティブの黄金比

天才心理学者



奇才数学者



ポジティブ : ネガティブ

3 : 1

事例⑤

「仕事は、元気の源ですか？」

何をしても続かない、とある女性の物語



出典: <http://www.youtube.com/watch?v=2M08p9leBio>

人はどうやって成長するのか？

強みアプローチ

人は

もっとも得意な分野で

もっとも成長できる

弱みアプローチ

人は

もっとも苦手な分野で

もっとも成長できる

失敗研究の限界

人が失敗から学ぶのは、失敗しないこと。
成功するには、過去の成功から学ぶべき。



アメリカ・ミシガン州の少年更生プログラム

× なぜ今回の事件を起こしたのですか？

○ いままで自分に自分をよい方向へ変えたことがありますか？

そのときどうやって自分を変えましたか？

究極の質問

自分の強みを
仕事で充分活かしている時間は
通常、一日のうちどのくらいですか？

「一日のほとんど」と答える人は、たったの **17%**。

「強み」について

ここ3カ月で、仕事がいちばん楽しかったのはいつか？

・そのとき何をしていただけましたか？

・なぜそれがそんなに楽しかったのか？

本日のまとめ

午前の講演のポイント

健康づくり = **元気** と **病気** の調和



病気対策 → **生活習慣病、メンタル**

元気対策 → **well-being(人生満足度、幸福度)**

午後の講演のポイント

元気づくり = **強み** を伸ばし、**弱み** は無視する



強み → **心がワクワクして、充実感を覚えること**

弱み → **周りの期待にこたえ過ぎないこと**