

この月刊サワネを、お知り合いの方に見せてあげてください、きっと喜んでいただけます。

『幸せのメカニズム』 前野隆司著

講談社 257頁 900円(税別)

令和6年、2024年となりました。新しい年をよりよく過ごすために、本書を選んでみました。

著者は、もともとロボットの研究者でした。笑ったり喜んだりするロボットの心のアルゴリズムを作ってみることによって、人間を理解するというやり方を試みていました。しかし、それは偽物の幸福だ。それでは本物の幸福には迫れない。そういう思いから人間の幸福の研究を始めたそうです。そして、著者は、「幸せはコントロールできる!」と言っています。そして、本書では、著者のいう幸せの鍵をいくつか紹介しています。皆様のお役に立てそうなものがあるでしょうか？

☆幸せの四つの因子

幸福に影響する要因は多数ある。それら多数の要因の中で重要なものは何かを統計的手法で求めた。対象は心的要因のみとした。それには二つ理由がある。一つは、心的要因以外の幸福の要因は、外的ないしは身体的要因なので、自分でコントロールできない場合が多々ある。もう一つは、外的要因は地位財であることが多く、金、モノ、地位などの地位財は長続きしないことが多い。

◆第一因子:「やってみよう!」因子(自己実現と成長の因子)

大きな目標を持っていること、その目標と目の目標が一致していること、そのために学習、成長しようとしていることが幸せに寄与している。

- ・コンピテンス(私は有能である)
- ・社会の要請(私は社会の要請に答えている)
- ☆自己実現とはやりたかった多様なもののうちひとつを実現すること。成長はその過程。

◆第二因子:「ありがとう!」因子(つながりと感謝の因子)

周りとの安定した関係が幸せに寄与する。

- ・人を喜ばせる(人の喜ぶ顔が見たい)
- ・愛情(私を大切に思ってくれる人たちがいる)
- ・感謝(人生において感謝することがたくさんある)

☆人を幸せにしようとしたら自分も幸せになる

◆第三因子:「何とかなる!」因子

- ・楽観性(私はものごとが思い通りにいくと思う)
- ・気持ちの切り替え(失敗や不安な感情をあまりひきずらない)
- ・積極的な他者関係(他者との近しい関係を維持できる)

・自己受容(自分は人生で多くのことを達成してきた)

☆メタ認知: 一歩離れて自分を客観的に見る⇒前向き楽観に軌道修正できる

☆上を向く: 上を向くとポジティブな気分になる

☆お疲れ様は禁止: 「お疲れ様」は疲れているというメッセージを交換している。

◆第四因子:「あなたらしく!」因子(独立とマイペースの因子)

・社会的比較志向のなさ(自分と他者をあまり比較しない)

・制約の比較のなさ(自分のできる、できないは外部のせいではない)

・最大効果の追及のなさ(テレビを見るときは頻りにチャンネルを切り替えない)

☆人の目を気にしない⇒変人を目指す

☆メタ認知: マイペースを維持

さて、4つの因子で紹介されているものうち、ご自分でも実行できそうなものが見つかったでしょうか？なければ、ヒントを見つけられないか、探してみましょう。

今年が良い年になりますようお祈りしております。

この月刊サワネを、お知り合いの方に見せてあげてください、きっと喜んでいただけます。

2024年

日本、世界の動きはどのようなのでしょうか。大前研一氏の『日本の論点 2024-2025』（プレジデント社）から探ってみます。以下↓

★観光立国：日本の埋蔵金ナンバー1は、観光だ。観光大国には、3つの条件が必要だ。それは、安全性、交通の便、食と宿だ。安全性は世界屈指のレベルである。しかし、交通の便、宿には問題がある。前者はライドシェア、後者は空き家の活用で解決できる。宿泊設備に関しては、人手不足も問題だ。それには、外国からのワーキングホリデー人材の活用が有効だ。

★少子化対策：脱却に成功した他の先進国の事例に学ぶべき。「男は女よりも多く稼ぐもの」という価値観からの脱却、戸籍制度の撤廃、移民の受け入れなどごく普通の少子化対策から着手すべき。

★金融政策：膨大な個人金融資産をいかに消費に回せるかが経済再生に不可欠。異次元緩和で経済がよくならなかったのは、それが、古いケインズ経済学に基づいており、閉鎖した空間における理論だからだ。現在のポードレス経済では成立しない。今必要なのは、「貯蓄から投資」ではない。「貯蓄から消費」なのだ。それには、金利を上げて、利子を消費に回してもらえばいい。金利が5%になると1000兆円の預金に50兆円の利息がついて来る。それが税金と消費に結びつく。

★EV：テスラ株が売られた。ひとつには、EVに対する見直しの国際的な動きがある。世界で最もEVの普及が進んでいるノルウェーは、2022年に新車販売の8割がEVになった。しかし、充電所が足りず、チャージするための長蛇の列ができるようになった。EVは、「気候変動問題の解決のために必要」という意見

があるが、電気の6割が化石燃料で作られている以上、説得力がない。EVが先行しているヨーロッパやアメリカ、中国では「EVはバラ色ではない」という認識が広がっている。

★幕引きを知らないゼレンスキー：落としどころの一つは、「ミンスク合意」だ。ロシアのクリミア併合後、ルガンスク州とドネツク州の親ロシア派が独立戦争を始めたが、両州を自治州とするという合意だ。しかし、ゼレンスキー大統領は、「クリミア半島を奪還するまで和平交渉の場につかない」と発言している。これでは、和平の達成はほぼ不可能だ。

★プーチンはすでに死に体：当初の「ロシア系住民の保護」や「核の不拡散」という大義名分は、首都キーウに向けての進軍あたりからおかしくなった。軍事的にも成功せず経済的にも制裁を受けている。軍事力に関しては約30もある民兵組織に防衛費を渡して分割統治で掌握してきた。これはワグネルの反乱で明らかになっているようにコントロール不能となっている。近い将来、暗殺があっても驚きはない。問題はプーチン後である。

★プーチン後：プーチン大統領は、国際市場におけるロシア製品の失墜に加え、旧ソ連圏におけるリーダーとしての地位と国内における権威を失った。プーチン後に備えてロシア国内は群雄割拠となり、中国、インドなど諸外国も付き合い方を変えている。←以上。

前項、幸福に関してのお話で、研究対象を心的要因のみとしたとありました。その理由のひとつとして、心的要因以外は自分でコントロールできないからだと説明していました。

世界の情勢、日本の情勢を私たちはコントロールできません。コントロールできるのは、それにどう対処するか、どう感じるかです。前項、幸福に関する内容が2024年を乗り切るヒントになるのではないのでしょうか？