

幸せは見つけるものじゃない。幸せは・・・

みなさんこんにちは。まず始めに、簡単なエクササイズを行いたいと思います。それではみなさん、私に続いてください。まず、手を伸ばしてください。3つ数えるので、私が「3」と言ったら、手を叩いてください。良いですか？1、2、・・・（聴衆がパチンと手を叩く音）・・・3。（聴衆が笑い出す）。ご覧の通り、人は他の人が指示したように動くのではなく、他の人がしているように動きます。そして、このことは私たちが幸福を作り上げる上で重要なことなのです。

私は心理学者として、組織、チームそして個人に対し、幸せを作り上げるトレーニングを行なっています。数年前、私たちは幸せの科学についての本を執筆しました。この本が出版されたとき、実は、私は人生のターニングポイントにいました。人生を共にしてきた人とお別れしたのです。私には住むところも仕事もありませんでした。このようなことは、我々にとって、よくあることだと思います。困難にぶつかり、ときには危機に直面し、奮闘します。そして、同時に、意義や繋がりや幸福を伴う人生を強く望むのです。しかしながら、現実には、常に幸せな場所で過ごすことは難しいですね。

今日は、幸福を作り上げる上で、なぜ私たちの脳は必ずしも有効ではないのか、そして、脳に頼れないとなると、私たちはどうすれば良いのか、についてお話ししたいと思います。単にポジティブな考え方をしろということではありません。ポジティブな行動を取る必要があるのです。なぜかというと、「幸せ」はスキルであり、誰でも鍛え、身につけることのできるものだからです。

まず、ここから始めましょう。なぜ、考え方の問題ではないのかということなのです。これまで、心配しても状況は変わらないし、役に立たないと分かっているにも関わらず、とにかく嘆き続けたという経験はありませんか？当てはまる方は手をあげてください。そうですね。私たちは誰もがこのようなことをしています。もし、私たちに精神力が備わっており、おめでたい思考に切り替えることができるのなら、このようなことにはならないし、くよくよせずに生きていけます。しかしながら、実際にはそうはならないのです。

さて、このスピーチを聞きながら、皆さんの心は他のことにそれていることにお気づきでしょうか？ダニエル・ギルバート氏とマシュー・キリングスワース氏による研究によると、私たちは起きている間でも、46.9%のことにしか集中できません。我々の思考は無意識に沸き起こっており、ポジティブな思考を制御することによって幸福を作り出しているというのです。これはとても難しく、もはや不可能なことです。

ここで、私は、生き方を変えるべく、どのようにしてポジティブな行動をとっていくかということに話題を移したいと思います。皆さんに、自分の呼吸に集中し、5分間何も考えずにいてくださいとお願いいたします。私はこの部屋にいるすべての方がその通りにするとは思えないでしょう。一方で、5分間このように手を挙げてくださいますようお願いいたします。すると、私はより多くの方がやり遂げると考えます。つまり、私たちの思考をコントロールすることは難しいのですが、態度や行動をコントロールできる可能性は高いのです。ゆえに、幸福はポジティブな考え方ではなく、ポジティブな行動によって作られると言えます。

同様に、私たちは自分自身を、まるで客観的で理性的な生き物であり、客観的な方法で状況を理解し、情報収集するだけのコンピュータのようにデータ処理をしているかのようにみている傾向があります。しかしながら、実際には客観的とは決して言えません。微妙なニュアンスの複雑さのリアリティを処理し、追求することができるならば（むしろ見失いがちですが）、圧倒的な経験になるため、良いと思います。つまり、私たちの脳には認識の偏りがあるということです。そしてそれは、私たちが前に進みやすいように、情報をカテゴリ分けし、優先順位をつけ、分類するのに役立っています。

しかしながら、分類し、優先順位付けをする認識の偏りは、どのように自分の人生を理解するか、そして、どのように異なる状況を認識するかについて、非常に影響を与えます。簡単な思考実験をして、さらに詳しく調査していきたいと思います。

皆さん。直近、上司やマネージャーと面談したときのことを思い出してください。どれほど職場に貢献したかなど、たくさんの良い点について聞く機会であったことでしょうか。しかしながら、同時に、仕事の成果向上に向けた改善点を聞く機会でもあったと思います。そして、面談が終わると、良かった点の中で大事な情報は何か、または、改善点の中で重点的な情報は何かを考えるとしましょう。もし、みなさんが私と似た行動をとるならば、間違いなく後者について考えると思います。このことは脳の働きとは関係がありません。実は、人間に見られる典型的な行動なのです。

例を挙げましょう。マーベラはハーバード・ビジネス・スクールで日記の研究をしていました。彼女は人々の日記を読み、日々どのように学んでいるのか調査しました。そして、彼女はあるパターンを発見したのです。それは、挫折のマイナス効果は、成功のプラス効果の2倍もあるというものでした。

そして、このことはお金に関しても同様です。同じ金額であっても、お金を得たときの喜びより、失ったときの嫌な気持ちの方が大きいのです。そして、同僚から褒められると同時に不満を言われた場合、両者のコメントは中和しません。間違いなく心に傷が残ります。

ということで、なぜこのように感情の非対称性が発生するのか、なぜ不快でネガティブな感情に対処する準備が整っているのか、自問する必要があります。このことを理解するためには、長年をかけて我々の脳が進化してきた背景や環境について理解しなければなりません。今日では、いくつかの研究によると、嫌な情報あるいは身の危険に関する情報に注意を向けさせるために、私たちは消極的なバイアスを進化させてきたと言われていています。そして、このことは、太古の昔、サバンナで毎日を生き抜くためには、とても大切なことでした。しかしながら、現代においては、私たちの人生、人間関係、職場、実績、そして自分自身を理解することに影響を与えてしまっています。わかりやすく言うと、私たちの脳は今日1日を生き延びることを考えており、幸せに過ごすことを考えているわけではありません。つまり、私たちが心配したり、緊張したりすることは、もともと人間に備わっている仕組みであり、おかしいことではないということです。しかしながら、多くの人々は生きる意味、人とのつながり、そして幸せを望みます。ですが、不安のない幸せを得ることができるかどうかはわかりません。ただし、幸せを育て、良く生きることは確実にできます。

ここに、良いニュースと悪いニュースがあります。良いニュースは、幸せは外の世界で見つけるものではないし、持って生まれたものでもないということです。幸せは誰もが身につけることのできるスキルです。しかし、問題は私たちが取り組まないということです。これは、幸せに関する本を書いたことによって起こった一番厄介なことなのですが、私が落ち込んでいると、「君が書いた本のようにすればいいよ！」と言ってくる人がいるんですね。私よりみなさんの方が良く分かっていると思います。つまり、幸せの専門家であっても、知識を行動に移すことは難しいということです。そして、このことは、より幸せを作り出し、より良く生きるために、幸せになるスキルを磨く心理学的ジムを創設した理由でもあります。今日では、多くの方が、身体的な健康を維持するために、適切な食事や運動について学んでいます。私たちは、身体トレーニング同様、精神的トレーニングもしてほしいと考えました。これは、グリーンスマージーや腹筋50回のようなものです。健康的な習慣を身につける方法は様々あることは間違いありません。

例を挙げましょう。このスピーチが終わって会場から出るとき、スマートフォンを取り出し、誰でも構いません、大切にしている方に感謝のメッセージを送ってください。そうすると分かると思います。これは、私が普段リーダーやチーム向けに行っているエクササイズの一つです。数週間前の2日間のリーダーシップ会議でも行ないました。その際、参加者の一部の方は奥様に「とても愛しているよ。」と送信していたのです。奥様は「リーダーシップ会議で何をしていたの!？」と思われたでしょうね。これはたった1回メッセージを送るだけのテストです。世界を変える力はありません。しかしながら、ゆっくり時間をかけて、健康的な習慣を身につければ、大きな効果を得ることができます。そして、この習慣を人間関係に応用すれば、幸せになるために最も効果的な行動を取ることができるようになるでしょう。つまり、皆さんが待ち望んでいた「グリーンスマージー」みたいなものということです。

研究によると、人間関係の重要性は運動や食事の重要性に負けずとも劣らず、長生きに効果があるとのこと。1938年に開始されたハーバード大学の研究では、研究者たちは、何が人を豊かにするのか明らかにするために、700人以上の人々を追跡調査しました。数十年調査を行い、2012年に調査結果が出ました。研究者たちによると、幸せは、財産によるものでも、名声によるものでも、一生懸命働いたことによるものでもなく、人間関係によるものであるということが分かりました。そしてそれは、友達の数でも、パートナーとの信頼関係があるかどうかでもありません。弱気になれて、あなたにとって重要なことを聞いてくれたり、共有したくなるような、人間関係の「質」によります。

身体的トレーニングや良い食事に専念することによって、健康的な良い習慣を身につけることができることは分かっています。同様に、私は精神的習慣にもアプローチすべきだと考えます。特に、人間関係に関してです。脳はネガティブなことを強調する傾向があります。このことは、ポジティブな行動を促す、ポジティブな考え方を打ち消してしまうので注意が必要です。しかしながら、「幸せ」に関して言えば、とあるアクションが他のアクションより強力であることがあります。そして、職場であれ、近所の人たちであれ、家族であれ、友人であれ、周囲の人との人間関係に時間や愛情を費やすことは、みなさん自身にとって最も意義のあることの1つであると言えるでしょう。

さて、もう一度これをやってみましょう。皆さん、手を伸ばしてください。これから3数えます。私が「3」と言ったら、手を叩いてください。良いですか？1、2、・・・3！（手を叩く音）。

イエーイ！素晴らしい。我々は他の人の振る舞いを見て学びます。今回、2度私がどうするかを見て、皆さんの多くは行動を変えました。そして、より多くの方が、他者ではなく自分自身を理解し、大事にすることにより、このスピーチを行動に繋げていきます。他の人も皆さんに続き、皆さんのように行動するようになると思います。この建物の外にいる人々は、ここで何が起こったのか知りません。何が変わったかも知りません。しかし、このスピーチがすべてのはじまりだと思っています。ありがとうございました。