

幸せの健康習慣

—ハッピースキルで幸せをアップ—

ダイヤ高齢社会研究財団 研究部 主任研究員 愈 今

はじめに

3月20日は何の日かご存じですか。国連が2013年に決定したハッピーデーです。いまや国連や各国の政府が注目しているのはGDPが代表する経済発展だけではなく、国全体の幸福度です。国レベル、個人レベルにおいても幸福度が重要視されているのは、先進諸国をみても、経済発展に伴い必ずしも幸福感が向上するのではなく、自殺率が高いなどの精神問題も多いことが背景にあります。

国連が発表した世界幸福度ランキングでは、日本は2013年度43位、2015年度46位であり、先進国の中で、幸福度が低いといわれる国です。

一方、近年心理学や経済学、脳科学などさまざまな分野において、幸せについての研究が進められています。また、ポジティブ心理学などの多分野における研究は従来の心理障害などのネガティブ面の修正を主とするものから、われわれの社会生活や健康をよりよくするための研究が増えつつあります。しかし、従来の研究のボリュームからするとネガティブ面の研究ははるかに多いのも事実であり、幸福感などのポジティブ面に対する研究についてはさらなるエビデンスの蓄積が求められています。幸福感の研究においてほぼ一致した見解は、短期的な幸福感より持続する幸福感に焦点が置かれることです。また、従来の研究成果において幸福感はわれわれの健康、寿命にポジティブに寄与するだけでなく、仕事、人間関係、経済面などにおいてもその寄与が大きいと言われています。そして、脳科学の研究においても幸福感と心身との関係性のメカニズムが解明されてきています。

幸せの健康習慣—ハッピースキル

毎日変化のない平凡な日常が、たとえば病気を乗り越えて得たものである時、あるいは夜普通に眠れることが、何日もの不眠の末にやっと訪れた眠りである場合、皆さんはどちらが幸せだと思いますか。われわれは不幸の後に訪れる幸

せには感謝と感動を覚えやすいことがしばしばあります。しかし、幸せの習慣が身につけている人は毎日の平凡な日常のちょっとしたことに、幸せを感じることができます。われわれは日々の暮らしの中で小さな幸せを感じることでできる能力・技術を、ハッピースキルと定義しました。ハッピースキルが高い人は幸せの健康習慣を持っている人です。

従来のエビデンスに基づき、われわれが2009年に開発したハッピープログラムでは幸せの健康習慣を勧め、体験実践を行っています。すでに高齢者や企業の勤労者に対する介入研究において幸福感の向上に効果的であることが検証されました。

幸せの習慣、つまりハッピースキルはハッピープログラムの核であり、ここで皆さまに一部を紹介いたします。

ハッピースキル (幸せの習慣) と実践方法

1. 「感謝」：「ありがとう」のパワー

感謝が幸せを増幅させること、健康に良いということは、実際に科学的に検証されています。アメリカの心理学者ロバート・エモンズは、100人を超える大人を3つのグループにわけ、それぞれ「ありがたいと思ったこと」「むかついたこと」「起こった事実だけ」を毎日日記に5つずつ書いてもらい、幸せ度や健康面に違いが出るかを研究しました。そして「ありがたいと思ったこと」を一日5個ほどきちんと記録したグループは、人生に対する満足度が高まり、よく眠れ、体の痛みも感じなくなるという事実を発見しました。感謝することを自分の習慣にすることで、あたり前に過ごす何気ない日々やものごとが「あたり前」ではなく「ありがたいことなのか」と思えてきます(体験・実践法：図1)。

2. 「笑顔」：多くの健康効果

笑いの健康効果も、科学的に証明されています。笑いは医学的に体によいことがわかり、治療の一部として取り入れられるようになりました。笑いは、ストレス解消や、癌をはじめと

♡ ハッピースキル その1 ♡

感謝

小さな幸せ、ちょっとした喜びを探す

期待される効果	実践方法
<ul style="list-style-type: none"> 痛みを和らげる 不眠が改善される 生活満足感が高まる 	<p>ステップ 1 まずは、「うれしい」「楽しい」「よかった」「心地よい」「ありがたい」と感じる事を探しましょう</p> <p>ステップ 2 感謝の気持ちを表してみましょう</p> <p>ステップ 3 これらのことを記録するとより効果的です</p>

メモ

一回実践したら、
♡してください

例 ○月 ○日：横断歩道で車が道をゆずってくれてありがたい

月 日：	♡

7 ありがとうのパワー：当たりまえだと思っていたことに、たくさんの感謝や、喜びがあることに気づきました。 -Aさん

体験・実践法：図1

する様々な病気の予防・治療に効果があると言われていますが、以下は、実証されている笑いの健康作用の一部です。まず、笑うと免疫力が高まります。入院患者に対して、漫才や喜劇で3時間にわたって楽しんでもらい、笑う前の1時間と直後の30分以内の2回採血したところ、病原菌を退治する細胞が、平均35～45%上昇していたことが分かりました。また、笑いは痛みを和らげる効果があります。笑うと、私たちの脳内でエンドルフィンという脳内麻薬の分泌が促進され、痛みをあまり感じなくさせる作用があることが明らかになっています。鎮痛剤が手放せない重症の女性リウマチ患者26人に落語を1時間聞いてもらう実験を行なったところ、わずか1時間笑っただけで全員の痛みが楽になったとの報告があります。他にも脳の血流がよくなるなど多くの効果があることが明らかになってきています。さらに、作り笑いでもある程度効果があることが分かっていますので、日常の生活に笑いを多く取り入れ、笑顔をよく作っていくことが大切です(体験・実践法：図2)。

3. 「ハッピーウォーキング」：脳の活性化

ハッピーウォーキングは1日10分から気軽に始められます。散歩をしながら五感を十分に活用して季節の変化を感じたり、周りの景色に意識を向けたりします。ハッピーウォー

😊 ハッピースキル その2 😊

笑顔

日々の生活に多くの笑顔を

期待される効果	実践方法
<ul style="list-style-type: none"> 免疫力が高まる 痛みを和らげる ストレスが解消できる 脳の血流がよくなる 	<p>ステップ 1 まずは、朝、顔を洗った後など口を大きく開けて笑ってみましょう</p> <p>ステップ 2 「ニッ」と口角をあげて、笑顔を作ってみましょう</p> <p>ステップ 3 鏡を見ながら、声を出して笑うとより効果的です</p>

体験・実践法：図2

🚶 ハッピースキル その3 🚶

ハッピーウォーキング

五感をすまして歩く

期待される効果	実践方法
<ul style="list-style-type: none"> ポジティブな感情が増える 生活満足感が高まる 脳が活性化する 	<p>ステップ 1 まずは、1日1回10分程度歩きましょう</p> <p>ステップ 2 いつもの景色に、「気持ち良い」「おもしろい」「いい香りだな」などと感ぜられるものがないか、意識して探してみましょう</p> <p>ステップ 3 童心に戻り、五感を十分に活かして歩くことより効果的です</p>

体験・実践法：図3

キングは、筋肉を鍛えることよりも、五感を澄ませ、心地よい快感を取り入れ、脳を活性化し、幸せを感じる事が目的です。体を動かし、五感をフル活用しながら歩くと、「楽しい」「嬉しい」といったポジティブな感情が高まる脳内神経伝達物質の分泌が促されます。このような習慣は長期的に心身によい影響をもたらします。さらに、仲間とともに行うことも多いので、社会関係の広がりがよくなることが分かっています(体験・実践法：図3)。

ハッピースキルを身に付け、心の健康を保つ

ダイヤ高齢社会研究財団では、ご自宅でも気軽に取り組める、幸せの習慣を作るための「幸せアップ実践ワークブック」を発行しております。詳細はホームページをご覧ください。

