

今年は天候に恵まれ、お花見を満喫された方も多いと思います。  
満開の桜、花いかだ、夜桜、桜舞い散るたびに思い出される記憶は人それぞれ。  
来年の桜でも素敵な思い出が積み重なるよう、元気に年を重ねていきたいものです。

今回の健幸のタネは趣向を少し変えて、脳トレを兼ねたクイズを通してお伝えします。

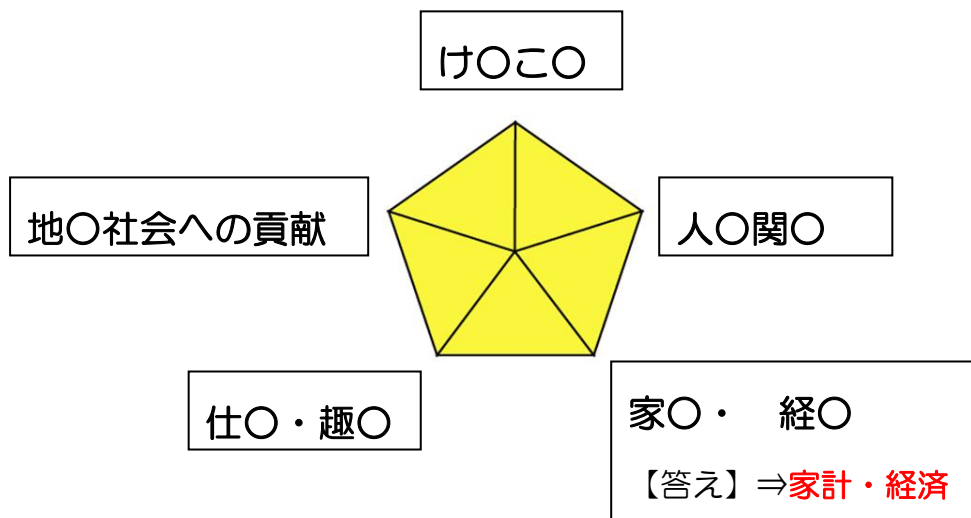


いきなりですが・・・

### 《幸福の5つの要素…何でしょう?》

「幸福の習慣」(トム・ラスジム・ハーター著)という本には、50年以上、150カ国にわたる幸福の調査研究結果がまとめられています。その本では幸福には5つの要素があると書かれています。

下の図にその項目を記載しましたが、○に何が入るか分かりますか?



例えば「家○・経○」であれば、「家計・経済」です。

「け○こ○」が「結婚」だと思って肩を落とした人はいらっしゃいませんか?  
病気であっても幸福感を感じている人はいらっしゃるものの、「健康だと幸福を感じやすい」という点で皆さん推測できると思います。

#### 【答え】

- ・け○こ○ ⇒ けんこう (健康)
- ・人○関○ ⇒ 人間関係
- ・仕○・趣○ ⇒ 仕事・趣味
- ・地○社会への貢献 ⇒ 地域社会への貢献



これらは「どれか 1 つが大切！」ではなく、相互に深く関係していて切り離すことは出来ません。

例えば趣味に没頭することがあるかもしれませんが、それが寝食を忘れるほどに長期間継続すると体は不調になりますし、家族や友人との時間も無くなってしまう場合があります。またその人間関係の悪化から、買い物に走ると家計も崩れる恐れが出てきます。

また色々な幸福度調査を見ても、ある一定の年齢から「健康」「家計」「家族」は幸福度を判断する際の重視する項目の上位 3 項目に入ってきます。

個人的に「目から鱗」だったのは、幸福の 5 つの要素の中に「地域社会への貢献」が入っていることです。

2011 年に第一生命が行った幸福度調査でも『「社会や他人への貢献」を幸福度の判断として重視している人は、そうでない人に比べて幸福度が際立って高くなっている』という結果が出ています。

この項目は人生の幸福を考えたときに最初に浮かぶものではありません。

しかし「グッドライフ（良い人生）」と「グレイ  
トライフ（素晴らしい人生）」の違いを作り出しているの  
は、「地域社会への貢献」である可能性が高いと書か  
れています。

社会貢献を大切にしている労金で勤務されてきた  
皆さんは、幸福を感じやすいかもしれませんね。

参考文献：幸福の習慣：トム・ラス ジム・ハーター著  
2011 年第一生命経済研究所生活調査

