

## 幸せは伝染する！ まずは、私からスイッチオン！

幸せが人のつながりの中で、どのように広がるのか？を調べるため、ハーバード大学とカルフォルニア大学は共同して、マサチューセッツ州フラミンガム町で生まれ育った4739人を1983～2003年の20年間にわたり、①幸福感の変化、②被検者の人のつながり（両親・配偶者や友人、職場の同僚など）③被検者とつながっている人々の家の距離を追跡調査しました。

### ●幸せは伝染する

#### ✓ 人のつながりには、「幸せなグループ」

と「不幸なグループ」が存在していた

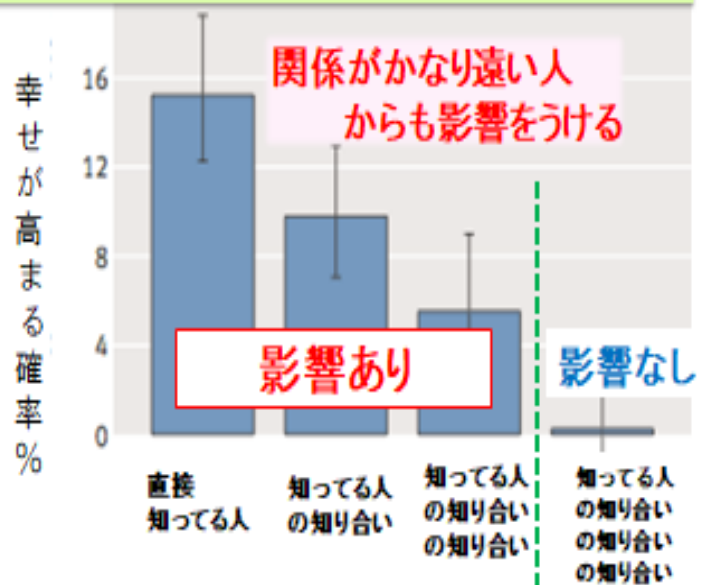
- 幸せな人には幸せな人が身近にいて、幸せでない人は幸せでない人が身近にいる。

#### ✓ 幸せな人たちとつながっている人は、幸せになる確率が高くなる（右図）

- 幸せは伝染しやすい。幸せは直接つながっている人だけでなく、知っている人の知り合いの知り合いからも波及をうける。ただし、職場の同僚からはあまり影響を受けない。

- 幸せな人が近くに住んでいるほど、幸せの影響を受けやすい。

自身の周りに幸せな方がいると、自身の幸せが高まる



### まずは、わたしからスイッチオン！



### ●まずは、私からスイッチオン！

自分が幸せになって、世界を幸せに  
スイッチオンサービスには、左図のような合言葉があります。私たちは他者や環境を変えようとするのではなく、まずは自分が幸せになり、そしてリハビリテーションを通じて、関わる方々に幸せの輪を広げることで、社会を明るく幸せにしたいと考えております。

参考文献：Fowler, J. H., & Christakis, N. A. (2008). Dynamic spread of happiness in a large social network: longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study. *Bmj*, 337, a2338.

