

歩きながら、〇〇すると、誰でも幸せになれる!

皆さんは、気分が沈んでしまった時、どのようなことをしていますか？ 美味しいモノを食べたり、お酒を呑んだり、中には、たくさん泣いてスッキリする方もいるのでは？ 今回は、アメリカのアイオワ州立大学の研究チームが検証した日常の中で、幸せになるシンプルな方法をご紹介します

約 500 人を 4 グループに分け、

12 分間の散歩中、

すれ違う相手に向けて考えることが、不安感や幸福感などどのような変化を与えるかを、

①-③のそれぞれと④の違いを比較した

① 『この人が幸せになりますように』

と他人の幸せを願う

② 『自分が優れている点』を考え他人と比較する

③ 相手の『自分と共通する点』を考える

④ 相手の『服装や持ち物』に注意を払う(※対照群)

※対照群：①-③の効果が分かるよう、内面でなく

単に外見に注意をしてもらっている



①他人の幸せを願う群は、幸福感が高く、不安が少なかった。

同じように社会的なつながりや共感性も高まっていた。

③相手と共通する点を探す群でも、社会的なつながりと共感性は高めることができる。



他人の幸せを願うことは、どんな人でも効果がある。

①の群に参加した方の性格のタイプに関係なく、他人の幸せを願うことは効果があった。



他人と自分を比較することに、利点は認められなかった。

②他人と比較する群は、ストレスが増し、憂うつな気分になる傾向があるという近年の研究報告と同じ結果となった。

●他人への愛は自分を救う! ? ●

他人の幸せを願うだけで、不安が減少して精神状態がよくなります。それも、たった 12 分間、散歩しながらです!

悩んでいたたり、落ち込んでいたりするときに、他人の幸せを願うことはなかなか難しいかもしれませんが、一度、試してみてもいいかがでしょうか?



参考文献：D.A.Gentile et al: Caring for Others Cares for the Self: J Happiness Stud(2019) pp1-14

発行元：株式会社スイッチオンサービス 編集者： 調査研究室 今田・藤本

内容に関するご意見やお問合せ、勉強会の講師などのご依頼は、こちらまで⇒

