

スクールカウンセラー便り

れいわ ねん がつはっこう
令和3年3月発行

スクールカウンセラー いしがきひでゆき
石垣秀之

みなさんこんにちは。春めいた風も吹くようになり、卒業式も近づきましたが、いかがお過ごしでしょうか。さて今年度最終回は、「状況への慣れと幸福感」についてです。

最近の心理学の潮流のひとつにポジティブ心理学というジャンルがあります。本来の心理学の目的である幸せになる方法を見つける学問に回帰するものです。

このポジティブ心理学分野に興味深い研究があります。交通事故で脊髄を損傷し、下半身麻痺になった人と、高額な宝くじを当てた人の幸福度の変化についてです。もちろんそれぞれの出来事の直後は、不幸と幸福の両極に位置していますが、半年後、彼らに自分の幸せ度を評価してもらったところ、両者ともほぼ同じポイントを示したというものです。

夢を叶えると幸せになるというのは実はあまり当てにならない考え方だという実証的データの一つです。もちろんその裏返しで、夢を叶えなかったからといって幸せになれないということもないとも言えます。

最近の研究では、「幸せな人は成功しやすい」ということがわかってきましたが、「収入が増えれば幸せになる」といった経済レベルの話は、平均的な収入以上については全く当てはまらないということもわかってきました。

ポジティブ心理学者によれば、ある程度環境や状況の変化には慣れが生じます。そのため、「幸せになるために今努力している」と考えるのではなく、「意味ある人生を送るために努力を続けている状態こそが幸せなのだ」と考えるとよい、ということが言われています。

東日本大震災から10年が経過しましたが、みなさんは自分の人生にどんな意味を見出して生きていきますか？



今年度も一年間どうもありがとうございました。