

## 心の栄養剤No174-①「あなたの幸福は人に伝染する」

感情は、人から人へとすばやく伝わるものです。

友達が喜ぶ姿を見ると自分まで自然と笑顔になり幸せな気分になるし、いらだつミーティングが夜遅くまで続いたあとに帰宅すると、イライラした気分は配偶者にまで伝染します。

人の気分や感情は、周囲の人とたがいにシンクロしているのです。

ハーバード大学が1万2000人以上を対象に、30年以上にわたって追跡した研究によると、**日々接している家族や友人が幸せを感じていると、幸せを感じる可能性が15%高まる**という研究結果が出ています。しかも、幸福（ウェルビーイング）は直接知らない人にまで影響します。

あなたにAさんという友達がいるとします。

Aさんの友達Bさんが幸せを感じていると、あなた自身はBさんを直接知らなくても、Bさんの幸せがAさんに影響し、さらにその影響を受けてあなたの幸福度は10%高まります。

幸福は次々と周囲の人に影響を与えていくのです。

このハーバード大学による大規模な社会的実験で、**人の幸福度は自分から数えて3人目まで影響すること**がわかりました。

具体的には「あなたの友達の友達、そのまた友達の幸福度が高いと、あなたの幸福度は6%向上する可能性がある」ということです。

逆に、あなたが幸福を感じていると、あなたの配偶者、配偶者の同僚を経て、その同僚の家族が幸福を感じる可能性が6%高まるということもできます。

“6%の幸福”というのは注目するほどの数値には見えないかもしれませんが、収入に換算すると、この影響の大きさが実感できるでしょう。

ハーバード大学の研究では、年収が1万ドル（約80万～100万円）増えても幸福度は2%しか増えないことがわかりました。

この結果を踏まえて、研究者は「**幸せになりたいなら、収入を増やすよりも、よき家族や友人との関係を強める方が効果的**」だと結論付けています。

この幸福の研究でわかったことは、「喫煙」も「肥満」も人から人へと感染する、ということだ。

まわりに喫煙者や肥満の人が多ければ、その影響も「幸福」と同じように影響する。

逆にいうと、運動する習慣や健康的な習慣を身に着けたいなら、運動する習慣や健康的な生活をおくっている人と友達になるといい。

そして、これは「治癒力」でも同じことがいえるという。

「自分たちは仲が悪い」と申告した夫婦は（「仲が良い」と申告した夫婦に比べ）、怪我が完治するのに約2倍の時間がかかったという。

**治癒力も健康も、「人間関係の幸福度」が、大きな影響力を持っていることが明らかになってきた。**

**「人間の最大の罪は不機嫌である」**

と言ったのはドイツの詩人、ゲーテ。

まさに、幸福も伝染するが、不機嫌はさらに強烈に伝染するからだ。

**毎日を機嫌よく、明るく楽しく過ごし…**

「幸福」をまわりに振りまける人でありたい。

## 心の栄養剤No174-②「まずは自分自身の笑顔から」

ある日、四国に住むIさんから電話がかかってきました。

「息子が学校でいじめられて家に引きこもっています。カウンセラーの方が一生懸命対応してくれるのですが進展がありません。そんな時この会社を見つけて、何か解決のヒントがあるかと思ったんです・・・」

私は何の根拠もなく、ホノルルマラソンへの参加を勧めました。Iさんもまさかマラソンを勧められるとは思っていなかったようですが、息子さんに話すと意外にも興味を持ってくれたそうです。そして親子2人でのマラソン参加を決めました。

旅行前日。私の携帯が鳴りました。出ると、電話の向こうでIさんが泣いていました。

「息子が『やっぱり行けない。知らない人と一緒に無理』と言うのです。説得したのですが、あきらめませう」私も仕方ないと思いました。ところがIさんはこう言いました。「この際、私一人でホノルルマラソン走ります」

そして私とIさんはホノルルへ飛びました。Iさんは旅行を満喫し、もちろんマラソンも完走して帰路につききました。

帰国後、Iさんから連絡が来ました。「息子が『卒業式に出る』と言い出したんです」と。息子さんは、どうして学校に行こうと決心したのか？帰国した母親の晴れやかな顔を見て、息子さんはこう言ったそうです。

**「自分の時間をすべて投げ出していつも100%のエネルギーを自分に向けてくれるお母さんには感謝している。でも俺のことはいいから、お母さんはお母さんの人生を生きてほしい」**

息子さんが学校に行けなくなったからというもの、Iさんからは笑顔が消え、息が詰まるような言い合いが続いていたと言います。でも母親と離れて息子さん自身いろいろなことを考えたのでしょうか。そして帰ってきた母親の表情が明らかに出国前とは違うのを見て、刺激を受けたのかもしれませんが。

私もホノルルマラソンを走ったことがあります。「歩いた」と言ったほうが適切かもしれませんが（笑）。灼熱の太陽の下、何度「もうダメだ」と思ったことか。でも声援を受けることが走り続ける力になりました。

Iさんは一人で走りながら、何を考え、何を感じたのでしょうか。息子さんが生まれ、子育てに夢中だったこと、忙しくてかまっていられなかったこと、いろんな思いを感じ、すべてを出し切って、涙を流しながらゴールしたのだと思います。

環境を変えてみるのはとても大事です。子供を外に連れ出そうとするのではなく、親がどこかへ出かけることで、それがきっかけになることもあるんですね。

※店で健康相談を受ける時、現在の体調の苦情から過去の病歴や現在の生活習慣～生活環境（家族）等、くわしくお聞きする事から始めるのですが・・・

意外に自分自身の苦情の話と同じくらいそれ以上に自分が置かれている状況

たとえば、多忙な仕事～人間関係の悩み～育児～家族の介護

等々の話を多く聞く事になります。

多くの相談を受けてきた結論は、きっとそれらの不安やストレスを払拭する事が病気治癒～苦情払拭には一番大切な事だと感じ・・・

「自分が元気に笑顔にならないと誰にも元気と笑顔をあげられませんよ」

という言葉かける事が多いです。「心の栄養剤」に例えると・・・

「自分が幸せを感じ笑顔に過ごす」



「周りの人の幸福度～笑顔が増える」

こんな感じで自分にも自分の親しい人達にも、笑顔と元気～そして幸せを増やしていきましょう！

