

Copyright ⓒ 坂本よしたか & 伊藤健太郎 & 株式会社ライトニングプレミアム All Rights Reserved.

「幸せになりたい」と思うのであれば、
これまでの習慣・考え方を捨てて、
新しい習慣・考え方を取り入れましょう。

幸せとは、そもそも何？

幸せというのは、あまりに漠然としており、
人によってその定義も違います。
まずは、幸せの意味を考えてみましょう。

それは、心が満たされていることです。

運がよいことや幸運といった意味もありますが、
日常的に使われる用法としては
「心が満たされている状態」を表します。

具体的には、「うれしさ」「喜び」「幸福感」といった、
プラスの感情で心が満たされている状態です。

日々の暮らしの中では、不満や不平、
ストレスを感じることもあるかと思いますが、
そういった感情（マイナス）のない、
もしくは少ないことを幸せということもできます。

「幸せ」というのは、人それぞれです。

結婚やお金などは、どちらかといえば、
幸せの象徴となり得るものです。

しかし、価値観は人それぞれであるため、
幸せの定義としては、
決め手に欠けるのではないでしょうか。

例えると、不自由のないぜいたくな暮らしが、
心を満たすとは限りません。

暮らしが質素でも幸福感を得られている人もいますし、
どう物事を捉え、感じるで変わってくるものです。

世間一般での物差しではなく、自分自身の
物差しで見極めることが大切です。

人と比較することをやめて、
自分にとっての幸せに目を向けてみましょう。



①「自分らしく生きている」

満たされた日々を送ることができている人は、
自分らしさを大切に生きている人が多いです。
ありのままの自分を出してくことで、
自然と周囲には素の自分を
受け入れてくれる人が集まってきます。



心地よい人間関係を
作れることにもつながり、
より幸せを感じやすくなります。

自分らしく無理せず生きることは、
勇気がいることかもしれません。



他人の目を気になるのは普通ですし、
誰しも周囲によく思われたいと思っています。

しかし、偽った自分で過ごしていると、
周囲の認識と本来の自分との
ギャップに苦しむことにもなりかねません。



②「いつでもポジティブ」

幸せな日々を送っている人は、
ポジティブな性格や考え方の人が多いですし、
またポジティブな発言が多いのも特徴です。

同じ状況でもポジティブに取るか、
ネガティブに取るかで幸福度も変わります。



例えば、資格試験に不合格だった場合、
ネガティブな人は「自分はダメな人間だ」と
落ち込んでしまうことが多いです。

中には長期にわたり、
悲観的になってしまう人もいます。

ポジティブな人は「また次がある。次は頑張ろう」
と、気持ちをすぐに切り替えられます。



③「自分の時間を確保する」

自分の時間を作って好きなことを
するようにすることで、日々の楽しさが増し、
心も満たされやすくなります。

ストレスが蓄積している人も自分の時間を
持つことで気分をリフレッシュでき、
ストレス解消につながることもあります。



自分だけが楽しむ時間も良いですが、
できれば趣味等のグループ・サークルなどに
所属するのを推奨します。

人には**「所属欲求」**というものがあり、
何かに属することで
心が満たされやすくなるためです。

行きつけのお店を見つけて通ったり
することでも、所属欲求を満たせます。



自分にとっての幸せを知るためには、
自分と向き合うことが大切です。

自分はどうしたいのか、
何をやりたいのかなどを、
自問自答してみましょう。



④「健康的な生活をする」

疲れがたまり不健康な状態では、
生理的欲求が満たされないため、
幸せを感じにくいです。

健康的な生活に整えるには、
まず規則正しい生活を
心掛けることが大切です。



良質な睡眠を十分に確保することや
栄養バランスの取れた食事を心掛けましょう。

適度な運動も健康的な生活に欠かせません。

リフレッシュになるため、ストレス解消につながり、
心身ともに健康な状態に導くこともできるでしょう。



仕事などで忙しく運動する時間を
取りづらい人は、通勤時間を利用して
少し多く歩くようにするだけでも変わります。



⑤「目標に向けて努力する」

何となく毎日を過ごすのではなく、
目標を明確に持って過ごすようにすると、
日々充実した時間を送れます。

目標があると、達成に向けてすべきことが
クリアになり努力するため、
濃い時間を過ごせるのです。



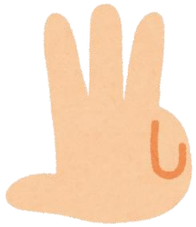
目標達成に徐々に近づけば
達成感も得られるので心が満たされます。

長期的な達成したい目標を細分化し、
1カ月・1週間単位で目標を設定すると、
達成感を味わいやすくなります。



目標が見つけられない人は、
小さな目標を日々の生活の中で
見つけるのがおすすめです。

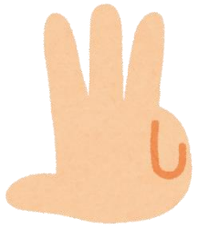
例えば、「今日中にこの仕事を終わらせよう」
といったことでも充実感が増します。



⑥「人に親切にする」

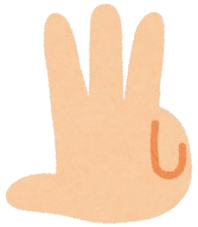
人に対して親切にすることが自分自身の
幸福感につながることは、
心理学でも証明されています。

他人のためのボランティア活動を通して、
自分自身が救われているような
気持ちになる人も多いのが事実です。



親切は小さなことでも構いません。

お年寄りや妊婦さんに席を譲るといった
ほんのささいなことであっても、
人に親切にするというのは
気持ちがよいものです。



幸福感を得やすく、
承認欲求も満たされるのは、
感謝されることです。

家族や友人など、まずは自分の身近な人に
親切にしてみましょう。

幸せを分かち合う喜びを得られます。



⑦「視野を広げる」

幸せを感じにくい人は、
考えが凝り固まっている人が多く、
視野が狭いのが特徴です。

自分の意見・こだわりを持つことは大切ですが、
逆に視野を狭める可能性もあります。

意識して視野を広げる努力をしましょう。



具体的な方法は、
物事の捉え方を変えてみることです。

同じ事でもプラスに捉える人もいれば、
マイナスに捉える人もいます。

なるべくポジティブな面を見るようにすると、
視野が広がります。



⑧「周囲に感謝をする」

幸福度が高い人は、
当り前と思うようなささいなことでも
感謝できる心を持っている人が多いです。

例えば、家族や友人など大切だと思える人が
周りにいるだけで、本来は幸せなことなのです。



当たり前だと思わずに、
感謝の気持ちを持つようにすると、
自然と幸福感も増します。

できれば、「ありがとう」と
口に出してきちんと伝えましょう。



言われた相手もうれしい気持ちになれますし、
周りの人を幸せにすることも
自分自身の幸福感につながるためです。

毎日、寝る前などに1日を振り返り、
周囲に感謝する習慣を付けるのもおすすめです。



⑨「自分を他人と比較しない」

自分にとって幸せかどうかが大切で、
他人と比較してどうか
という基準は意味がありません。

幸せの価値観は
人それぞれ異なるためです。



「自分ももっと頑張ろう」と
他人と比べてして
モチベーションアップは良いです。

しかし、
ネガティブ（劣等感や嫉妬心等）な感情が
出てくることも少なくありません。

心がネガティブな感情に支配されると、
幸せを感じづらくなります。



このようなことわざがあります。

「隣の芝生は青く見える」

他人の状況はよく見えてしまうもの（事実かどうかに関わらず）だと認識しておきましょう。

これらのポイントを踏まえれば、
幸福感を上げることは誰にでも可能です。

大切なのは過去に縛られず、
また見返りを求めずに自分に自信を持ち、
言い訳をして先延ばしにせずに、
「どうすればよいか？」
を考えましょう